

■ 妈咪学做营养餐，宝宝聪明又健康

宝宝吃什么？吃多少？怎么吃？

妈咪做什么？做多少？怎么做？

书中既有问，书中亦有答。

吃出聪明 CLEVER WISDOM!
智慧丛书!

家庭 MEISHIFANG
美食坊

1-3 SUI YOUR YINGYANG SHIPU

1-3岁幼儿营养食谱

策划·编写 厚文圖書



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



1-3 SUI YOUR YINGYANG SHIPU

1-3岁幼儿营养食谱

策划·编写 犀文圖書

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

1~3岁幼儿营养食谱 / 犀文图书编写. —南京:
江苏科学技术出版社, 2011. 1

(吃出聪明智慧丛书)

ISBN 978-7-5345-7748-2

I. ①1… II. ①犀… III. ①婴幼儿-保健-食谱

IV. ①TS972. 162

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第239255号

吃出聪明智慧丛书(全七册)

1~3岁幼儿营养食谱

策划·编写: 犀文图书

责任编辑: 樊明 编辑助理: 卢小帆

责任校对: 郝慧华 责任监制: 周雅婷

出版发行: 江苏科学技术出版社(南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009)

网 址: <http://www.pspress.cn>

集团地址: 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009)

集团网址: 凤凰出版传媒网<http://www.ppm.cn>

经 销: 江苏省新华发行集团有限公司

印 刷: 深圳市彩美印刷有限公司

开 本: 1270mm×1012mm 1/40

印 张: 16.8

字 数: 168千字

版 次: 2011年1月第1版

印 次: 2011年1月第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5345-7748-2

定 价: 84.00元(全七册)

图书如有印刷质量问题, 可随时向印刷厂调换。



前言



随着我国居民收入和生活水平大幅度提高，家庭和个人对生活品质的要求亦愈来愈高。在吃的方面不仅讲究吃好，亦讲究科学营养及搭配。针对家庭和个人的这一需求，我们精心策划，科学系统的开发和编撰这套小菜谱系列丛书。第1辑分为10个系列，共计108本，每个系列从不同的角度，系统的介绍各种菜肴的制作方法、营养结构、功效宜忌和定量配置。该丛书体例科学，内容丰富，制作精美，价格低廉。它既能满足读者学习各种家常菜肴的基本方法和烹饪技巧的需要，同时亦能让读者了解各种菜肴的营养结构和定量搭配及功效宜忌等相关知识。

《吃出聪明健康丛书》针对不同年龄阶段的婴幼儿、青少年及考生的生理和心理特点，系统地介绍不同成长发育时期的婴幼儿及青少年食谱的烹饪方法和营养结构、定量搭配、功效宜忌等知识点。该丛书具有经济实用、易学易做等特点。它帮助妈妈解决了婴幼儿、青少年及考生吃什么、吃多少、怎么吃等科学营养进食和搭配的问题。

13 ~ 18个月宝宝食谱

3

含铁食物大汇合

4

冬菇滑鸡粥

5

红小豆泥

6

南瓜拌饭

7

虾仁豆腐小丸子

8

水果煎蛋

9

海带炖猪肉

10

鱼肉糊

11

黄瓜沙拉

12

蟹肉伊面

13

桂花虾皮炒粉丝

14

鱿鱼羹面

15

香菇烧豆腐

16

猪脾枣米粥

17

鸡蛋面片汤

18

什锦鸡蛋面

19

肉末软饭

20

肉末番茄豆腐

21

什锦蛋丝

22

香菇烧茭白

23

益智强心汤

24

蛋皮寿司

25

桂花核桃酪

26

猪肉酿节瓜

27

花生仁炒冬瓜

28

金钩黄瓜

29

菠萝炒牛肉

30

桂圆鸽蛋汤

31

蜂蜜胡萝卜

32

竹笋烧鸡条

33

苦瓜瘦肉汤

34

宝宝一周的营养食谱

35

19 ~ 24个月宝宝食谱

36

喂养关键

37

蒜蓉炒西兰花

38

豆腐干炒蒜苗

39

菠菜鸡蛋汤

40

猪肝菠菜汤

41

板栗稀饭

42

海米紫菜蛋汤

43

豉汁蒸排骨

44

鸡丝米粉

45

鱼丸清汤面

46

豆苗鸡片

47

烧豆腐

48

虾米炒白菜

49

宝宝获得均衡营养的注意事项

50

青豆猪肝饭

52

杏仁奶露

53

腊肠番茄

54

黑糯米粥

55

糖醋嫩藕片

56

蜂蜜玉米粉

57

三鲜蛋羹

58



干烧冬笋	59
彩色豆腐	60
雪里蕻豆腐	61
鹌鹑炖枸杞	62
简易海鲜意粉	63
青豆土豆泥	64
香菇豆腐炖泥鳅	65
牛奶西米露	66

2~3岁宝宝食谱

67

喂养关键	68
凉拌海蜇黄瓜丝	69
三色芦笋	70
香菇炒猪肝	71
牡蛎汤	72
可乐鸡翅	73
金蔬菜汤	74
尖椒香干炒蜜豆	75



鱼蓉麦片	76
牛奶柠檬鱼	77
土豆焖牛腩	78
西蓝花炒猪肝	79
百花酿冬菇	80
蘑菇鲫鱼	81
赤小豆蒸鲤鱼	82
木耳炒白菜	83
苹果杏仁豆腐羹	84
虾仁海带冬瓜汤	85
苋菜鱼肉饭	86
椰子糯米粥	87
绿豆薏仁粥	88
猪肝绿豆粥	89

营养与儿童形体发育的关系	90
让宝宝更加健康的7个最佳时期	92





13 ~ 18个月宝宝食谱

● 含铁食物大汇合

猪肝

每100克猪肝中含铁31.1毫克，蛋白质20.8毫克。猪肝中还含有丰富的维生素A和叶酸，营养较全面。但猪肝中含有较多的胆固醇，一次不宜吃得太多。

牛肉

每100克牛肉中含铁3.2毫克，蛋白质20.1毫克。牛肉营养价值高，并有健脾胃的作用，但牛肉纤维较粗，在给宝食用时要煮透、煮烂。

猪肉

每100克猪肉中含铁3.4毫克，蛋白质18.4毫克。猪肉有润肠养胃的功效，是宝日常膳食中铁的最常见来源。

鸡肝

每100克鸡肝中含铁13.1毫克，蛋白质16.6毫克。鸡肝富含铁、锌、铜、维生素A和B族维生素等，是宝补充铁质的良好选择。

猪肾

每100克猪肾中含铁5.6毫克，蛋白质16.8毫克。猪肾中富含铁、

铁、铜、磷、B族维生素、维生素C、蛋白质、脂肪等，但制作时注意清洗干净。

鸡血

每100克鸡血中含铁28.3毫克，蛋白质10.1毫克。鸡血富含铁、锌、氨基酸和维生素等多种营养元素，特别是铁和赖氨酸含量很高，且极易被人体吸收。

大豆

每100克大豆中含铁9.4毫克，蛋白质32.9毫克。大豆营养丰富，含铁量高，但其所含的铁较动物性来源的铁吸收率要稍差一些。

蛋黄

每100克蛋黄中含铁10.2毫克，蛋白质15.2毫克。蛋黄含有丰富的铁、锌和维生素D，如果没有过敏的话，鸡蛋对宝来说是最重要的食物之一。



冬菇滑鸡粥

原料:

大米1杯, 鸡脯肉100克, 清水、冬菇、香葱各适量, 鸡粉1克, 盐、味精、水淀粉、胡椒粉、香油各适量。

制作过程:

1. 鸡脯肉切粒, 加入盐、味精、水淀粉腌渍15分钟。冬菇泡发回软, 切小丁; 香葱切葱花, 备用。
2. 大米淘洗干净, 浸泡30分钟, 捞出沥干水分, 下入锅中, 加清水上大火烧沸, 转小火慢煮40分钟。
3. 再下入鸡粒、冬菇、盐、鸡粉、胡椒粉、香油, 搅拌均匀, 煮10分钟, 撒入香葱即可。

营养功效:

冬菇含丰富维生素D和维生素E, 宝宝食之可防治感冒。

小贴士

宝宝趴着时双手会支撑胸部并抬起头, 高兴时能发出满足的笑声, 不高兴会大声哭泣; 手可以抓持物体。



红小豆泥

原料:

红小豆50克, 红糖、油各适量。

制作过程:

1. 将红小豆洗净, 放入锅内, 注入清水用大火烧开, 加盖改小火焖煮至烂成豆沙。
2. 将油倒入锅中, 放入红糖炒至溶化。
3. 倒入豆沙, 改用中火炒好即成。

营养功效:

红小豆含有丰富的B族维生素和铁质, 还含有蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、尼克酸等成分, 具有清热利尿、祛湿排毒作用, 婴儿常食能健康成长。

小贴士

宝宝好动, 妈妈可以多和宝宝做做游戏, 和宝宝面对面、手牵手, 让他的小脚踩在你的大脚上, 带着他前后、左右地慢慢走, 以帮助他走路。



南瓜拌饭

原料：

南瓜50克，大米50克，白菜叶10克，盐、油和高汤各适量。

制作过程：

1. 南瓜去皮后，切成碎粒；白菜叶洗净，待用。
2. 大米洗净，加高汤泡后，放入锅内，大火烧沸。
3. 加入南瓜粒、白菜叶一起煮，煮至米、瓜糜烂，加油、盐调味即成。

营养功效：

此菜含维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素C、胡萝卜素及蛋白质，有驱除蛔虫、绦虫之功效。

小贴士

对宝宝轻轻地抚摸，能有效地促进宝宝的生长发育，坚持每天三次，对婴儿的头、颈、胸、四肢做重点按摩，并抚摸婴儿全身，每次15分钟，连续10天之后就会产生效果。



虾仁豆腐小丸子

原料:

嫩豆腐250克, 鲜虾仁250克, 鸡蛋, 猪肥肉30克, 葱末、盐、淀粉、胡椒粉、味精、油各适量。

制作过程:

1. 将豆腐放入锅中, 注入清水、盐, 煮沸取出, 沥去水分; 虾仁洗净剁成虾蓉; 猪肥肉剁碎。
2. 将豆腐、虾蓉、猪肥肉放入碗内, 加入葱末、鸡蛋、淀粉、胡椒粉、味精调味, 搅拌成豆腐泥。
3. 将油倒入锅中烧至五成熟, 将豆腐泥挤成小丸子放入油锅, 中火炸至金黄色即可。

营养功效:

此菜营养全面、丰富, 富含宝宝生长所必需的蛋白质、多种维生素和矿物质等营养素。

小贴士

妈妈为宝宝添加辅食要由稀到稠, 由少到多, 由细到粗, 由一种到多种, 并且要根据宝宝的消化情况而定。每加一种新的食品, 都要注意宝宝的消化情况, 如有腹泻, 应暂时停止添加这种食品。



水果煎蛋

原料:

鸡蛋3个, 雪梨50克, 葡萄干50克, 黄油、糖、盐、油、淀粉各适量。

制作过程:

1. 将鸡蛋磕破放入碗中, 加盐、淀粉、水打匀; 雪梨切丝, 加点糖和黄油拌匀, 腌渍片刻; 将葡萄干洗净, 剁碎, 放入碗中。
2. 锅中倒入油, 倒入鸡蛋液, 摊开稍煎, 放入雪梨丝、葡萄末, 将蛋饼折叠成方形, 翻个煎熟出锅。
3. 盛盘后, 淋上糖油汁即可。

营养功效:

葡萄富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、葡萄糖、果糖、蔗糖及多种微量元素、胡萝卜素、维生素、烟酸、酒石酸、草酸、柠檬酸、苹果酸等营养成分, 营养异常丰富, 对宝宝有强壮筋骨之功效。

小贴士

妈妈多和宝宝玩游戏, 可以教宝宝一些可用形体表达的语言, 如挥手为“再见”、拍手为“好”等简单的礼仪动作。



海带炖猪肉

原料:

瘦猪肉400克, 水发海带600克, 大料5克, 酱油、料酒、盐、糖、葱段、姜片、香油、清水各适量。

制作过程:

1. 将瘦猪肉洗净, 切成块; 海带择洗干净, 用开水煮10分钟, 切成小块待用。
2. 将香油倒入锅内, 加糖炒成糖色, 放入肉块、大料、葱段、姜片煸炒。
3. 加入酱油、盐、料酒, 略炒一下, 加入水适量, 用大火烧开后, 改小火炖至八成烂, 放入海带, 再一同炖10分钟左右即可。

营养功效:

海带富含蛋白质、粗纤维、无机盐, 此外还含有甘露醇、尼克酸等。海带含碘量也很高。

小贴士

宝宝喜欢妈妈的拥抱, 感到无限温暖, 受到保护有安全感。拥抱也可代替称赞, 若孩子做了好事或改掉了不好的习惯, 妈妈拥抱他一会儿, 他便会得到鼓励。拥抱是表达爱和鼓励的最直接、最有效的方式。



鱼肉糊

原料:

鱼肉50克, 鱼汤、盐、水淀粉各少许。

制作过程:

- 1. 将鱼肉切成2厘米大小的块, 放入开水锅内, 加入盐煮熟。
- 2. 除去鱼骨刺和皮, 将鱼肉放入碗内研碎, 再放入锅内加鱼汤煮。
- 3. 把水淀粉调匀后倒入锅内, 煮至糊状即成。

营养功效:

此菜含有丰富的铁和维生素A、维生素D, 还含有较多的钙、磷、钾等矿物质, 食之能补钙。

小贴士

制作中, 一定要把鱼刺剔净。



黄瓜沙拉

原料:

黄瓜100克, 橙100克, 西红柿50克, 葡萄干20克, 沙拉酱适量。

制作过程:

1. 将葡萄干用开水泡软, 清洗干净; 黄瓜去皮, 切成小片。
2. 西红柿用开水烫一下, 去皮和籽, 切成小片; 橙切碎。
3. 将黄瓜、西红柿、橙和泡软的葡萄干放入盘内, 将沙拉酱挤在上面即成。

营养功效:

黄瓜对肝和肾有很好的调节作用, 对牙齿、指甲和头发都有好处, 黄瓜的含水量高达97%, 其余的3%都是人体必需的物质。

小贴士

炎热的夏季给孩子吃一些清淡、易消化的食品。注意居室凉爽, 为宝宝营造一个清凉的环境。



蟹肉伊面

原料：

伊面100克，蟹150克，韭黄50克，金针菇50克，清鸡汤1000毫升，水500毫升，盐、糖各1克，生抽12毫升，水淀粉2克，香油、胡椒粉各少许。

制作过程：

1. 伊面放半锅开水内泡软，取出，分成两碗。
2. 韭黄切段；金针菇修切，冲净；蟹烫熟拆肉。
3. 烧20毫升油，爆炒金针菇及韭黄，倒入芡汁煮滚；最后加入鲜蟹肉拌匀，清汤材料煮滚，注入伊面内，再把蟹肉等放于面上即成。

营养功效：

蟹，味美而营养丰富，富含蛋白质和微量元素等，对滋补身体极有益处，为食中珍品。

小贴士

宝宝已经可以走得很好并可以爬上家具，抓东西时可以将手移动到最佳的位置。