

■ 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。



0-1 SUI YINGER YINGYANG SHIPU

0-1岁 婴儿营养食谱

策划·编写 库文图书



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



0-1 SUI YINGER YINGYANG SHIPU

0-1岁 婴儿营养食谱

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

0~1岁婴儿营养食谱 / 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. ①0··· 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239229号

吃出聪明智慧丛书(全七册)

0~1岁婴儿营养食谱

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

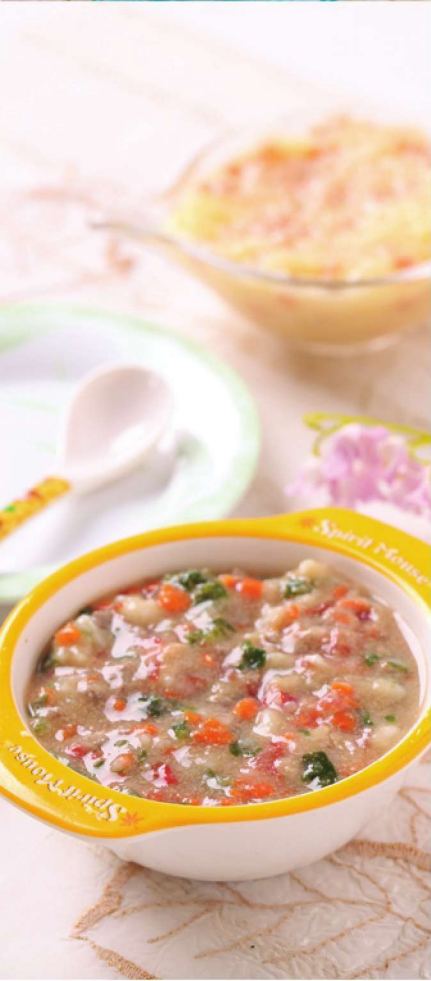
标准书号: ISBN 978-7-5345-7748-2

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，科学系统地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，系统地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。

0~3个月宝宝食谱

3

喂养关键

4

鲜果汁

5

番茄汁

6

胡萝卜汁

7

西瓜汁

8

青菜汁

9

鲜柠檬汁

10

山楂水

11

红枣苹果汁

12

番茄苹果汁

13

米汤

14

婴幼儿补钙方案

15

4~6个月宝宝食谱

17

喂养关键

18

苹果泥

19

牛奶香蕉糊

20

南瓜汁

21

蔬菜泥

22

鱼肉粟米粥

23

蛋黄粥

24

豆腐汤

25

蛋黄肉汤

26

土豆泥

27

鲜玉米糊

28

牛奶花生糊

29

蛋麦糊

30

乌龙面糊

31

番茄鱼糊

32

香蕉泥

33

蔬菜米粉糊

34

梨酱

35

7~9个月宝宝食谱

36

喂养关键

37

蜂蜜藕粉

38

杏仁奶露

39

腊肠番茄

40

黑糯米粥

41

面粒汤

42

鱼肉松粥

43

猪肝泥

44

鱼泥

45

蔬菜米汤

46

鸡肉汤

47

贝母粥

48

汤粥

49

什锦水果粥

50

蘑菇米粥

51





番茄鸡蛋粥	52
鱼肉粥	53
奶香麦片粥	54
双色泥	55
猪骨胡萝卜泥	56
鸡汁土豆泥	57
莲子百合银耳羹	58
杏仁苹果豆腐羹	59
鸡蓉玉米羹	60
牛奶米粉	61
西瓜汁米粉	62
银耳红枣米粉	63
骨汤蔬菜米粉	64
合理搭配断奶期婴儿的饮食	65

10~12个月宝宝食谱

67

喂养关键	68
西红柿肉末	69
肝末鸡蛋羹	70
营养鸡丝粥	71
牛奶蛋	72
豆腐软饭	73



清淡梗米粥	74
美味五色粥	75
清蒸肝糊	76
青菜冬菇粥	77
杏仁粥	78
冬菇滑鸡粥	79
红小豆泥	80
猪脾枣米粥	81
疙瘩汤	82
龙须挂面汤	83
豆腐葱花汤	84
白玉金银汤	85
火腿玉米粥	86
胡萝卜瘦肉粥	87
核桃瘦肉紫米粥	88
蔬菜豆腐泥	89
鱼肉糊	90
蜂蜜玉米糊	91
三鲜蛋羹	92
鱼蓉麦片	93



0~3个月宝宝食谱

● 喂养关键

0~3个月的新生宝宝婴儿营养食谱以母乳喂养或其他乳类为主，从母乳或其他配方奶中获取充足的热量和营养。

补充维生素D应该从出生后第三周开始，母乳喂养的宝宝每天添加浓鱼肝油滴剂2~3滴，3个月时增至4滴，每天分两次进食。

从2个月开始，宝宝能够添加的辅助食品只是富含维生素C的新鲜果汁或果蔬汁，如纯鲜苹果汁、纯鲜橙汁等，能更好的促进铁在肠道吸收，防止宝宝发生贫血。

每天需定时给宝宝喂水或者果汁。



小贴士

宝宝的消化系统尚未发育完善，
食用过酸果汁容易导致肠胃不适，
还可能导致宝宝腹泻，妈妈们要
时加注意。

鲜果汁

原料：

鲜橙子150克，冰糖5克，温开水适量。

制作过程：

1. 将鲜橙子洗净，切小块。
2. 把切好的橙子放入榨汁机中榨出汁液。
3. 用适量温开水稀释鲜橙汁，加入冰糖调匀即可。

营养功效：

鲜橙中含丰富的维生素C、蛋白质等，有利于宝宝增进消化，补充母乳、牛奶中维生素的不足，增强抵抗力，促进生长发育，还可以预防坏血病。

番茄汁

原料:

新鲜番茄100克，糖、温开水各适量。

制作过程:

1. 将新鲜番茄洗净，切成小块。
2. 将榨汁机清洗干净，放入切好番茄块榨出汁液。
3. 加入温开水适量，稀释番茄汁，加糖调匀即可。

营养功效:

新鲜番茄汁中富含维生素C，可补充宝宝维生素摄入不足，增加抵抗力，还含有钙、磷、锌、铁、锰、铜、碘等宝宝生长不可缺少的微量元素，对宝宝的生长发育特别有益。

小贴士

妈妈为宝宝洗澡时，室温在26℃~28℃为好，水温以38℃左右为好，太凉会使宝宝丢失热量，太热会烫伤皮肤。

胡萝卜汁

原料:

胡萝卜200克, 苹果100克, 糖5克。

制作过程:

1. 将胡萝卜、苹果洗净去皮, 切成小块。
2. 锅内注入清水适量, 放入胡萝卜块、苹果块, 中火煮烂。
3. 用清洁的纱布过滤去渣, 加入糖调匀即可。

营养功效:

胡萝卜中含丰富的胡萝卜素, 可促进上皮组织生长, 增强视网膜的感光力, 是婴儿必不可少的营养素。

小贴士

妈妈在喂宝宝食物时, 喂食工具一定要用开水清洗干净; 妈妈要多了解婴儿的哭声及脸部表情, 做宝宝的知心妈妈。





西瓜汁

原料:

西瓜100克，糖5克。

制作过程:

1. 将西瓜放入碗里，用匙捣烂。
2. 用清洁的纱布过滤，去渣留汁。
3. 加入少量糖调匀即可。

营养功效:

西瓜汁含有丰富的维生素C、葡萄糖，并含有多多种氨基酸、磷酸、磷、铁等成分，具有清热利尿的作用。

小贴士

为了清洁宝宝的口腔，妈妈可以定时给宝宝喂些温开水，就可清洁口腔中的分泌物。清洁脏物时，用棉签蘸上淡盐水或温开水，先擦口腔内的两颊部、牙龈外面，再擦牙龈内面及舌部。



青菜汁

原料:

青菜200克(菠菜、油菜、白菜均可), 清水适量, 盐少许。

制作过程:

1. 将一碗水在锅中煮开, 洗净的完整的青菜叶先在水中浸泡20~30分钟后取出切碎。
2. 青菜叶加入沸水中煮沸1~2分钟。
3. 将锅离火, 用汤匙挤压菜叶, 使菜汁流入水中, 可适当加盐调味。

营养功效:

绿叶蔬菜中含丰富的天然维生素、矿物质和叶酸, 宝宝发育必不可少。帮助宝宝消化吸收, 驱除宝宝烦躁情绪。

小贴士

制作时只取菜叶, 不要带菜梗。菜要切碎、煮烂。而菜汁应随煮随用, 以免久放变质。

鲜柠檬汁

原料:

鲜柠檬80克, 糖适量。

制作过程:

1. 将柠檬洗净, 在沸水中浸渍15分钟。
2. 将柠檬切薄片放入经煮沸消毒过的玻璃瓶内。
3. 放一层柠檬片, 铺一层糖, 浸渍1周后即可用来泡开水喂给宝宝。

营养功效:

柠檬含有丰富的维生素A、维生素B、维生素C、柠檬酸、黄酮类以及钙、磷、铁等对宝宝生长十分有益的营养物质。柠檬有健胃作用, 能增加宝宝食欲, 帮助消化吸收。

小贴士

柠檬酸性浓, 所以胃酸分泌过多的人不宜食用; 柠檬汁一定要兑开水后才可以给宝宝食用。



山楂水

原料:

山楂片50克，开水150毫升，糖适量。

制作过程:

1. 将山楂片用凉开水快速洗净，除去浮灰。
2. 将山楂片放入盆内，将开水沏入盆内，盖上盖焖10分钟，至水温下降到微温时，把山楂水倒入杯中。
3. 如有需要，加入糖搅至糖溶解即可。

营养功效:

每100克鲜山楂果肉中，含维生素C89毫克、钙85毫克，在鲜水果中名列前茅，因此特别适合婴儿对钙质的需求。此外还含有胡萝卜素、碳水化合物及铁、尼克酸等多种营养素。山楂水能促进消化液的分泌，增进宝宝食欲，帮助宝宝消化。

小贴士

制作时要把山楂片洗净，用开水泡。



红枣苹果汁

原料:

鲜红枣200克, 苹果100克。

制作过程:

1. 将新鲜红枣、苹果清洗干净, 用开水略烫备用; 红枣倒入炖锅加水用小火炖至烂透。
2. 用小刀将苹果切成半并去核, 再用小勺在苹果切面上将果肉刮出泥。
3. 将苹果泥倒入锅中略煮, 过滤后给宝宝食用。

营养功效:

红枣富含多种维生素、植物蛋白、矿物质等宝宝发育所必需的营养成分, 而且含有增强记忆力的核酸及锌元素, 对于宝宝智力发育有着特殊的功效。

小贴士

红枣食用过量容易胀气, 有损消化功效, 所以要适量食用。



番茄苹果汁

原料:

新鲜番茄100克，苹果100克，糖5克。

制作过程:

1. 将番茄洗净，用开水烫后剥皮，用榨汁机或消毒纱布把汁挤出。
2. 苹果削皮蒸熟或直接榨汁，取1~2汤匙兑入番茄汁中。
3. 将糖放入汁中，用温开水冲调后即可饮用。

营养功效:

新鲜番茄中富含维生素B₁、维生素B₂、尼克酸。食之可整理肠胃，增进体力。

小贴士

不要让宝宝空腹食用，糖尽量少加或不加；番茄忌与石榴同食。

