



扫一扫二维码
跟视频同步学

【妈妈的育儿圣经】

超营养！超简单！美味的幼儿餐！

0~3岁

聪明宝宝

营养配餐



105道 不同年龄段宝宝营养配餐

95道 宝宝功能性食谱

49道 宝宝四季调理食谱

249个 二维码，一码一菜一视频

甘智荣 / 主编



吉林科学技术出版社

【妈妈的育儿圣经】

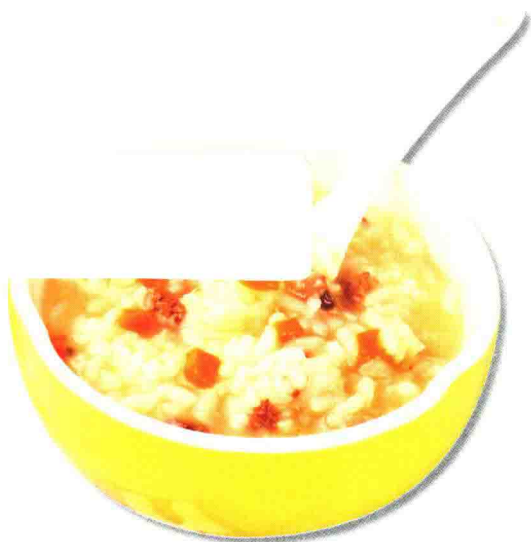
0~3岁

聪明宝宝

营养配餐



甘智荣 / 主编



图书在版编目 (C I P) 数据

0~3岁聪明宝宝营养配餐 / 甘智荣主编. — 长春 :
吉林科学技术出版社, 2015.10
(妈妈的育儿圣经)
ISBN 978-7-5384-9878-3

I. ① 0… II. ① 甘… III. ① 婴幼儿—食谱
IV. ① TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 233564 号

0~3岁聪明宝宝营养配餐

0~3Sui Congming Baobao Yingyang Peican

主 编 甘智荣
出 版 人 李 梁
责任编辑 李红梅
封面设计 郑欣媚
摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司
策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司
开 本 723mm×1020mm 1/16
字 数 220千字
印 张 15
印 数 6000册
版 次 2016年1月第1版
印 次 2016年1月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街464号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85677817 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85635185

网 址 www.jlstp.net

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-9878-3

定 价 29.80元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85659498



CONTENTS 目录

PART 1

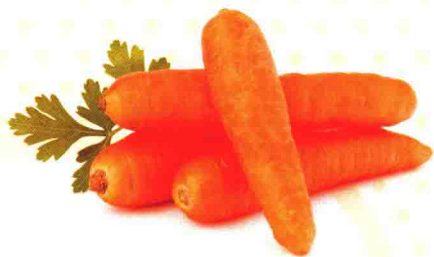
和宝宝一起做好准备，添加辅食了！

- 014 / 宝宝的消化系统特点
- 015 / 添加辅食前，妈妈们要留意宝宝身体发出的小信号
- 016 / 宝宝添加辅食的好处
- 018 / 宝宝辅食添加原则，妈妈们要多上心
- 020 / 宝宝辅食添加工具
- 022 / 宝宝辅食添加注意事项
- 024 / 跟不好的辅食搭配说不

PART 2

宝宝辅食喂养经，营养搭配全攻略

- | | |
|-------------------|--------------|
| 026 / 0~3个月宝宝喂养注意 | 035 / 西红柿稀粥 |
| 030 / 4个月宝宝喂养经 | 035 / 菠菜牛奶稀粥 |
| 032 / 西瓜猕猴桃汁 | 036 / 西红柿米汤 |
| 033 / 猕猴桃香蕉汁 | 036 / 菠菜米汤 |
| 033 / 甜南瓜稀粥 | 037 / 苹果玉米粥 |
| 034 / 橘子稀粥 | |



038 / 5个月宝宝喂养经

040 / 玉米菠菜糊

041 / 胡萝卜汁米粉

041 / 白菜果汁

042 / 苹果汁

043 / 蛋黄糊

043 / 橘子上海青稀粥

044 / 糯米稀粥

044 / 白萝卜稀粥

045 / 西瓜黄桃苹果汁

046 / 6个月宝宝喂养经

048 / 肉蔬糊

049 / 玉米红薯粥

050 / 鸡肉包菜米粥

050 / 青菜面糊

051 / 西蓝花糊

052 / 牛奶蛋黄粥

053 / 鲈鱼嫩豆腐粥

053 / 草莓香蕉奶

054 / 7个月宝宝喂养经

056 / 鳕鱼粥

057 / 鸡肝土豆粥

057 / 金枪鱼南瓜粥

058 / 燕麦南瓜泥

058 / 水果泥

059 / 炖鱼泥

060 / 豌豆糊

061 / 山药芝麻糊

062 / 8个月宝宝喂养经

064 / 蔬菜蛋黄羹

065 / 蛋黄菠菜泥

065 / 核桃蔬菜粥

066 / 白菜焖面糊

067 / 肉末碎面条





CONTENTS 目录

068 / 美味雪梨柠檬汁

068 / 美味香蕉密瓜汁

069 / 小米胡萝卜泥

070 / 9个月宝宝喂养经

072 / 茄子稀饭

072 / 牛肉白菜汤饭

073 / 鸡蛋玉米羹

074 / 鲜鱼豆腐稀饭

075 / 鸡肉包菜汤

075 / 鸡肝面条

076 / 奶香燕麦粥

077 / 山药莲子米浆

078 / 10个月宝宝喂养经

080 / 鱼松粥

081 / 香菇大米粥

081 / 雪梨栗子核桃稀粥

082 / 土豆稀饭

083 / 鲜虾汤饭

084 / 菠菜小银鱼面

084 / 排骨汤面

085 / 胡萝卜豆腐泥

086 / 11个月宝宝喂养经

088 / 什锦蔬菜稀饭

089 / 鲜虾翡翠炒饭

089 / 鸡肉拌南瓜

090 / 炒蛋白

090 / 口蘑蒸牛肉

091 / 奶酪蔬菜煨虾

092 / 牛肉南瓜粥

093 / 三色饭团

094 / 鸡肉南瓜泥

095 / 西蓝花土豆泥

096 / 12个月宝宝喂养经

098 / 肉末蒸蛋

099 / 紫菜馄饨

100 / 莲藕丸子

100 / 鲜菇西红柿汤

101 / 肉末茄泥



102 / 猕猴桃炒虾球

103 / 鸡肉布丁饭

104 / 鱼蓉瘦肉粥

105 / 虾仁蔬菜稀饭

105 / 鳕鱼土豆汤

106 / 1~2岁宝宝喂养经

108 / 肉末包菜卷

109 / 鱼肉蒸糕

109 / 蒸肉丸子

110 / 什锦菜粥

111 / 鸡肉丝炒软饭

112 / 鸡肉口蘑稀饭

112 / 牛奶面包粥

113 / 海鲜炖饭

114 / 豆干肉丁软饭

115 / 猪肝瘦肉泥

116 / 猪肝炒花菜

117 / 白玉金银汤

117 / 菠菜拌鱼肉

118 / 2~3岁宝宝喂养经

120 / 苹果椰奶汁

121 / 莲子百合红豆米糊

121 / 芋头豆腐汤

122 / 三文鱼泥

123 / 肉羹饭

124 / 清蒸红薯

124 / 培根炒软饭

125 / 什锦炒软饭

126 / 紫米糊

127 / 香菜冬瓜粥

127 / 彩蔬蒸蛋

128 / 清炒时蔬鲜虾

129 / 南瓜馒头

130 / 裙带菜鸭血汤





CONTENTS 目录

PART 3

缺啥补啥，聪明宝宝就要这样吃

132 / 宝宝补锌

——促生长、防偏食

132 / 清炒蚝肉

133 / 虾仁豆腐泥

134 / 虾皮炒冬瓜

135 / 牛奶鲫鱼汤

135 / 紫菜鱼片粥

136 / 绿豆红枣豆浆

136 / 爆炒三鲜

137 / 鱼肉蛋饼

138 / 宝宝补钙与维生素D

——强健骨骼身体好

138 / 牛奶薄饼

139 / 素蒸三鲜豆腐

140 / 虾丁豆腐

140 / 虾皮肉末青菜粥

141 / 炒三丁

142 / 鸡肉花生炒饭

143 / 西红柿烧牛肉

143 / 茄汁鱿鱼丝

144 / 宝宝补铁

——预防贫血好处多

144 / 菠菜蛋黄粥

145 / 牛肉海带汤饭

146 / 红薯炒牛肉

147 / 菠菜香蕉泥

147 / 胡萝卜猪血豆腐粥

148 / 鲜香菇豆腐脑

148 / 山药香菇鸡丝粥

149 / 枣泥小米粥

150 / 宝宝补铜

——提高身体免疫力

150 / 蔬菜三文鱼粥

151 / 紫菜豆腐羹



151 / 原味虾泥

152 / 鱼肉玉米糊

152 / 胡萝卜炒蛋

153 / 西红柿鸡蛋饭

154 / 荞麦大米豆浆

155 / 煎生蚝鸡蛋饼

156 / 宝宝补碘

——预防甲状腺功能减退

156 / 香芋紫菜饭

157 / 西红柿紫菜蛋花汤

157 / 海带绿豆汤

158 / 虾泥萝卜

159 / 薯泥鱼肉糕

159 / 海带虾仁炒鸡蛋

160 / 香菇蒸鳕鱼

161 / 白萝卜海带汤

162 / 宝宝补钙

——增强食欲

162 / 榛仁豆浆

163 / 栗子腰果酸奶

164 / 水果豆腐沙拉

165 / 杏仁榛子豆浆

165 / 蓝莓牛奶西米露

166 / 玉米面糊

166 / 香芒菠萝椰汁

167 / 南瓜小米糊

168 / 宝宝补钾

——预防心律不齐

168 / 冰糖蒸香蕉

169 / 香蕉牛奶糊

170 / 核桃仁黑豆浆

171 / 葡萄豆浆

171 / 核桃糊

172 / 西红柿柚子汁

172 / 小米黄豆粥

173 / 蓝莓山药泥





CONTENTS 目录

174 / 宝宝补锰

——维持正常脑功能

- 174 / 红米小麦红薯粥
- 175 / 茄子豆浆
- 176 / 核桃木耳粥
- 177 / 鸡肉胡萝卜碎米糊
- 177 / 白菜香菇饺子
- 178 / 小麦玉米豆浆
- 178 / 黑芝麻核桃粥
- 179 / 茄子泥

180 / 宝宝补硒

——保护心脏

- 180 / 桑葚粥
- 181 / 鳕鱼香菇青菜粥
- 181 / 桑葚黑芝麻糊
- 182 / 金针菇面
- 182 / 葡萄干豆浆
- 183 / 葡萄干炒饭
- 184 / 鹌鹑蛋牛奶
- 185 / 蒜香蒸南瓜

186 / 宝宝补充维生素

——营养全面健康成长

- 186 / 上海青鱼肉粥
- 187 / 苹果红薯泥
- 188 / 苹果胡萝卜泥
- 189 / 猕猴桃苹果泥
- 189 / 番石榴牛奶
- 190 / 蔬菜浇汁豆腐
- 190 / 西红柿芹菜茼蒿汁
- 191 / 肉末南瓜土豆泥

192 / 宝宝补充DHA

——促进大脑发育

- 192 / 豆腐蒸鹌鹑蛋
- 193 / 花生核桃糊
- 194 / 核桃大米豆浆
- 195 / 黑豆芝麻豆浆
- 195 / 水蒸鸡蛋糕
- 196 / 红豆腰果燕麦粥
- 196 / 金枪鱼丸子汤
- 197 / 海鲜面



198 / 宝宝驱铅

——保证智力正常发育

198 / 草莓豆浆

199 / 菠菜银耳粥

199 / 绿豆雪梨粥

200 / 山楂豆腐

201 / 麦芽山楂鸡蛋羹

201 / 番石榴西芹汁

202 / 肉末木耳

PART 4

聪明宝贝四季辅食，吃好得健康！

204 / 宝宝春季辅食

204 / 玉米奶露

205 / 小米绿豆浆

206 / 菠菜西蓝花汁

207 / 山药枸杞薏米粥

207 / 软煎鸡肝

208 / 蛋花麦片粥

208 / 豆皮炒青菜

209 / 肉松鲜豆腐

210 / 牛肉萝卜粥

211 / 黄瓜炒土豆丝

212 / 茄汁鸡肉丸

213 / 南瓜炒虾米

213 / 橘子酸奶

214 / 宝宝夏季辅食

214 / 西瓜西红柿汁

215 / 西红柿肉羹

216 / 南瓜西红柿面疙瘩

217 / 豆腐四季豆碎米粥

217 / 冬瓜绿豆粥

218 / 鲈鱼西蓝花粥

CONTENTS 目录



- | | |
|---------------------|---------------------|
| 218 / 海藻绿豆粥 | 230 / 银耳莲子冰糖饮 |
| 219 / 猕猴桃薏仁粥 | 230 / 黄瓜粥 |
| 220 / 莲藕酥汁丸 | 231 / 山楂糕拌梨丝 |
| 221 / 鸡丝凉瓜 | 232 / 清甜三丁 |
| 222 / 山药冬瓜汤 | 233 / 莲香豆浆 |
| 223 / 葡萄苹果汁 | 233 / 草莓桑葚奶昔 |
| 223 / 马蹄甘蔗汁 | |
| 224 / 宝宝秋季辅食 | 234 / 宝宝冬季辅食 |
| 224 / 土豆青豆泥 | 234 / 鸡肉蒸豆腐 |
| 225 / 甜椒炒绿豆芽 | 235 / 胡萝卜南瓜粥 |
| 225 / 肉末炒青菜 | 236 / 火腿花菜 |
| 226 / 丝瓜鸡蛋汤 | 236 / 香菇鸡肉羹 |
| 226 / 雪梨菠菜稀粥 | 237 / 羊肉胡萝卜丸子汤 |
| 227 / 椒油小白菜 | 238 / 鲜蔬牛肉饭 |
| 228 / 香菇鸡腿汤 | 239 / 虾仁馄饨 |
| 229 / 橘子汁 | 239 / 牛肉南瓜汤 |
| | 240 / 花生卷 |

【妈妈的育儿圣经】

0~3岁

聪明宝宝

营养配餐



甘智荣 / 主编



图书在版编目(CIP)数据

0~3岁聪明宝宝营养配餐 / 甘智荣主编. — 长春 :
吉林科学技术出版社, 2015.10
(妈妈的育儿圣经)
ISBN 978-7-5384-9878-3

I. ① 0… II. ① 甘… III. ① 婴幼儿—食谱
IV. ① TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第233564号

0~3岁聪明宝宝营养配餐

0~3Sui Congming Baobao Yingyang Peican

主 编 甘智荣
出 版 人 李 梁
责任编辑 李红梅
封面设计 郑欣媚
摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司
策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司
开 本 723mm×1020mm 1/16
字 数 220千字
印 张 15
印 数 6000册
版 次 2016年1月第1版
印 次 2016年1月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85677817 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85635185

网 址 www.jlstp.net
印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-9878-3
定 价 29.80元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85659498

PREFACE 前言



孕育生命是人类永恒的主题，当父母完整地见证生命孕育、诞生、成长的全过程，一定会对生命本身拥有更加深刻的领悟，也因此圆满了自己的人生，其中收获的幸福和感动溢于言表。

宝宝从出生到3岁是生长发育的重要阶段，这个时期的婴幼儿每天都需要摄入大量的营养物质，但同时，宝宝的生理特征与成人有所不同，所以宝宝“吃什么？怎么吃？”是父母不得不考虑的问题。通过让宝宝“吃得营养、合理，从而为宝宝的健康打下扎实的基础，是父母能做的最简单而高效的努力。一旦错过这个重要的成长阶段，将来怎么弥补都很难达到最佳的效果。

“养儿方知父母恩”，孕育和分娩耗费了妈妈几乎所有的体力，在宝宝0～3岁这几年，新妈妈还需要发挥自己多年积累的智慧 and 投入源源不绝的耐心，为宝宝“争取”强健的体魄、聪明的大脑，这也许需要经年累月的辛苦付出，但这些也恰恰是平凡才能孕育伟大的体现！在这个过程中，新爸爸和全家人自然也要一起学习和努力。这将会是一个苦并快乐的过程，但对于从小就习惯为未来“打基础”的80后、90后爸妈们来说，也许并不一定是什么难事！

本书第一章主要讲宝宝辅食的基础常识，如宝宝添加辅食的好处、原则等，帮助新手爸妈和宝宝做好辅食喂养准备。第二章将0～3岁宝宝分为12个“成长阶段”，分别介绍了各阶段的哺育重点，并推荐了精选食谱。第三章针对宝宝容易缺少的营养素，为新手父母推荐了相应的调理食谱。第四章根据春夏秋冬四季宝宝的身体状况，推荐了一系列美味辅食。本书每道食谱都配有二维码，用手机扫一扫即可观看制作过程，简单易学，一学就会，希望能够帮助每一位宝宝健康成长。





PART 1

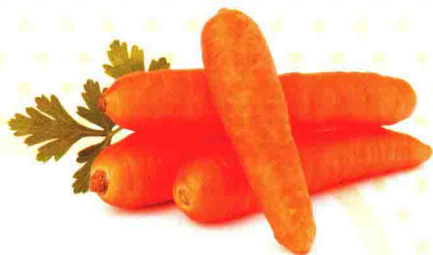
和宝宝一起做好准备，添加辅食了！

- 014 / 宝宝的消化系统特点
- 015 / 添加辅食前，妈妈们要留意宝宝身体发出的小信号
- 016 / 宝宝添加辅食的好处
- 018 / 宝宝辅食添加原则，妈妈们要多上心
- 020 / 宝宝辅食添加工具
- 022 / 宝宝辅食添加注意事项
- 024 / 跟不好的辅食搭配说不

PART 2

宝宝辅食喂养经，营养搭配全攻略

- | | |
|-------------------|--------------|
| 026 / 0~3个月宝宝喂养注意 | 035 / 西红柿稀粥 |
| 030 / 4个月宝宝喂养经 | 035 / 菠菜牛奶稀粥 |
| 032 / 西瓜猕猴桃汁 | 036 / 西红柿米汤 |
| 033 / 猕猴桃香蕉汁 | 036 / 菠菜米汤 |
| 033 / 甜南瓜稀粥 | 037 / 苹果玉米粥 |
| 034 / 橘子稀粥 | |



038 / 5个月宝宝喂养经

040 / 玉米菠菜糊

041 / 胡萝卜汁米粉

041 / 白菜果汁

042 / 苹果汁

043 / 蛋黄糊

043 / 橘子上海青稀粥

044 / 糯米稀粥

044 / 白萝卜稀粥

045 / 西瓜黄桃苹果汁

046 / 6个月宝宝喂养经

048 / 肉蔬糊

049 / 玉米红薯粥

050 / 鸡肉包菜米粥

050 / 青菜面糊

051 / 西蓝花糊

052 / 牛奶蛋黄粥

053 / 鲈鱼嫩豆腐粥

053 / 草莓香蕉奶

054 / 7个月宝宝喂养经

056 / 鳕鱼粥

057 / 鸡肝土豆粥

057 / 金枪鱼南瓜粥

058 / 燕麦南瓜泥

058 / 水果泥

059 / 炖鱼泥

060 / 豌豆糊

061 / 山药芝麻糊

062 / 8个月宝宝喂养经

064 / 蔬菜蛋黄羹

065 / 蛋黄菠菜泥

065 / 核桃蔬菜粥

066 / 白菜焖面糊

067 / 肉末碎面条

