

宝宝营养餐

陈丹芝



福建科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

宝宝营养餐/陈丹芝编著. —福州:福建科学技术出版社, 2003. 11

(都市人食谱)

ISBN 7-5335-2228-1

I. 宝… II. 陈… III. 婴幼儿—食谱

IV. TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 083068 号

书 名	宝宝营养餐 都市人食谱
编 著	陈丹芝
出版发行	福建科学技术出版社(福州市东水路 76 号, 邮编: 350001)
经 销	各地新华书店
印 刷	福建彩色印刷有限公司
开 本	889 毫米×1194 毫米 1/24
印 张	3
字 数	80 千字
版 次	2003 年 11 月第 1 版
印 次	2003 年 11 月第 1 次印刷
印 数	1—5 000
书 号	ISBN 7-5335-2228-1/TS·208
定 价	16.80 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

都市人食谱

宝宝营养餐

陈丹芝

福建科学技术出版社

目 录

汤汁

- 
- 4 / 鱼汤
 - 4 / 鸡汤
 - 4 / 米汤
 - 6 / 胡萝卜汁
 - 6 / 苹果汁

糊羹

- 
- 8 / 米糊
 - 8 / 麦糊
 - 10 / 苹果泥
 - 10 / 胡萝卜泥
 - 12 / 猪肝泥
 - 12 / 黄鱼泥

- 14 / 虾肉泥
- 14 / 苹果藕糊
- 16 / 蛋黄泥
- 16 / 肉汁豆腐
- 18 / 水果蛋奶糊
- 18 / 蔬菜奶糊
- 20 / 什锦蛋羹
- 20 / 水果豆腐羹

主食

- 
- 22 / 蛋黄粥
 - 22 / 牛奶粥
 - 24 / 鱼肉粥
 - 24 / 海鲜粥
 - 26 / 奶油面包羹
 - 26 / 什锦水果粥

Contents

28 / 鸡肉蛋饼

28 / 鸡肉粥

30 / 肉松粥

30 / 豆腐软饭

32 / 香蕉蛋糕

34 / 红薯蛋黄奶羹

36 / 鱼肉水饺

38 / 猪肉菜末面片

炒煮菜

40 / 太阳肉

42 / 月亮豆腐

44 / 奶汁煨豆腐

44 / 奶油花菜羹

46 / 菜心鸡片

48 / 香酥鱼排



50 / 水果色拉

52 / 红烧牛肉

54 / 蟹肉草菇

56 / 鸽蛋龙眼汤

58 / 多彩虾仁

60 / 茄汁鹌鹑

62 / 芡实炖老鸭

64 / 虾仁紫菜卷

66 / 爆炒三丝

68 / 番茄虾仁果冻

70 / 0~3岁宝宝每日建议进食量一览表

71 / 0~3岁宝宝体重和身高参考值一览表



汤汁 ——> 鱼汤 鸡汤 米汤



鱼汤

原料

净鲜鱼肉 20 克，姜片、葱段、水适量。

制法

鲜鱼肉洗净入锅，加水、姜片、葱段煮沸，文火煲 10 分钟，将鱼汤过滤后喂食。

制法

鸡肉切碎入锅，加水、姜片煮沸，文火煲 20 分钟，撇去浮沫，倒出鸡汤喂食。

鸡汤

原料

鸡肉 20 克，姜片、水适量。

米汤

原料

上好粳米 100 克，水适量。

制法

粳米洗净入锅，加水，大火煮沸后转文火慢煮，熬成稀粥；将煮好的稀粥过滤，留米汤喂食。



1. 鲜鱼宜选用刺少的鱼，如鳕鱼、草鱼、鲢鱼、黄鱼、鳗鱼、鲳鱼等。
2. 猪肉汤、牛肉汤、羊肉汤的制法也可参照鸡汤；6 个月以上宝宝喂食时可添加少许精盐。
3. 米与水的比例为 1:10；米的品种可以变化，以新米为好。

汤汁 ——> 胡萝卜汁 苹果汁



胡萝卜汁

原 料

胡萝卜 1 根，水适量。

制 法

胡萝卜洗净去皮，切碎，加少量沸水烧
开，离火焖 10 分钟，滤去胡萝卜渣即
可喂食。

苹果汁

原 料

苹果 1 个。

制 法

苹果洗净去皮，切成小块，用榨汁机
或消毒纱布榨取果汁，对入适量开水
即可喂食。



1. 果菜汁适宜母乳喂养儿 4 个月后食用，人工喂养儿 3 个月后食用。
2. 给宝宝添加菜汁，应先选用橘黄色蔬菜，然后才是绿色蔬菜，因为橘黄色的蔬菜不易使婴儿发生过敏。
3. 添加果汁宜先从苹果汁开始，初次喂食要用水稀释 2~3 倍，适应后再喝原汁；菜汁或果汁宜在两次喂奶之间喂食。

糊羹 ——> 米糊 麦糊



米 糊

原 料

营养米粉 20 克，奶或水 100 毫升。

制 法

奶或水煮沸，倒入碗中稍冷却，缓缓加入营养米粉，边加边搅拌至粘稠，即可喂食。

麦 糊

原 料

麦片 20 克，奶或水 100 毫升。

制 法

麦片同奶或水一起倒入锅内，文火烧至微沸，不断搅动以免粘锅，待麦片酥烂变稠，即可起锅喂食。



1. 米糊、麦糊的稠度要和宝宝的月龄相适应，如4个月的宝宝先喂米汤、稀米糊；5个月喂稍稠的；6个月喂较稠的；此时稠米糊就可以作为宝宝的一餐主食。
2. 喂糊时不可把匙伸入宝宝口中太深，以免引起恶心呕吐；宝宝如闭紧嘴巴或摇头哭啼，表示不想再吃，就不要强迫进食，可继之喂奶以保证吃饱。

喂 养 顾 问

糊羹 ——> 苹果泥 胡萝卜泥



苹果泥

原料

苹果 1 个。

制法

苹果洗净去皮，用勺子在苹果表面上刮出果泥，直接喂食；或将苹果洗净去皮，切成小块，加水煮或蒸熟，用勺子捣成泥，或用水果搅拌器搅成苹果泥，即可喂食。



喂养顾问

胡萝卜泥

原料

胡萝卜 100 克，牛奶 60 毫升，水适量。

制法

胡萝卜洗净去皮，切成小块，放入锅内，加水煮烂或蒸烂，捣成泥状，加牛奶调匀，即可喂食。

1. 苹果泥营养丰富，能健脾胃、补气血，还能预防佝偻病、缺铁性贫血，适宜 4 个月以上宝宝食用；苹果泥要现做现吃，以防变色变味。
2. 胡萝卜泥中可加入奶酪或奶油，不但能增强口感，而且能促进胡萝卜素的吸收；多食胡萝卜泥可以维护宝宝眼睛和皮肤的健康，还有补中气、利胸膈、安五眠的功效，适宜 4 个月以上宝宝食用。
3. 土豆泥、南瓜泥等菜泥制法相同，如果用带梗或籽的蔬菜做菜泥，应在捣烂后过滤，以确保宝宝喂食时的安全。

糊羹 ——> 猪肝泥 黄鱼泥



猪肝泥

原 料

猪肝 50 克，精盐适量。

制 法

猪肝去筋、膜洗净，剁成泥，放入碗中，加精盐调匀，上笼蒸熟，即可喂食。

黄鱼泥

原 料

黄鱼肉 100 克，精盐适量。

制 法

黄鱼肉洗净，去皮、刺，取净鱼肉放盘内，上笼蒸熟，取出捣烂，加精盐拌匀，即可喂食。



1. 猪肝有养肝、明目、补血的功效，可防治夜盲症、贫血及营养不良；每周让宝宝进食一次动物肝脏，以利于摄取更多的铁质；适宜7个月以上宝宝食用。
2. 黄鱼味鲜肉嫩，含有丰富的优质蛋白，能帮助宝宝生长发育，尤其是大脑的发育；适宜4个月以上宝宝食用。

糊羹 ——> 虾肉泥 苹果藕糊



虾肉泥

原料

鲜虾肉 50 克，精盐适量。

制法

虾肉洗净，放入碗内，加水蒸熟，调入精盐捣烂拌匀，即可喂食。

苹果藕糊

原料

苹果 100 克，藕粉 50 克，蜂蜜、水适量。

制法

苹果洗净去皮，切碎末；藕粉加水调匀，倒入锅中，微火熬煮，边熬边搅拌至透明，加入苹果碎末，稍煮即可起锅，晾凉后调入蜂蜜即可喂食。



1. 虾肉泥含有丰富的蛋白质、脂肪、人体必需氨基酸和不饱和脂肪酸，是婴儿极好的健脑食品；适宜 10 个月以上宝宝食用。
2. 藕粉具有清热生津、凉血散淤、健脾止泻、开胃补血的功效，是宝宝良好的保健食品；适宜 6 个月以上宝宝食用。在藕粉中还可以加入适量的胡萝卜汁、牛奶等同煮，制法相同。

喂养顾问