

# 宝宝食谱



分阶段营养调理

Baby's Recipe

张继华 秦淑君 编著  
李志峰 陈志鸿 制作



福建科学技术出版社  
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目(CIP)数据

宝宝食谱/张继华,秦淑君编著;李志峰,陈志鸿制作. —福州:福建科学技术出版社,2006.3  
(分阶段营养调理)  
ISBN 7-5335-2782-8

I.宝… II.①张…②秦…③李…④陈… III.婴幼儿—食谱  
IV.TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第007225号

- 书 名 宝宝食谱  
分阶段营养调理
- 编 著 张继华 秦淑君
- 制 作 李志峰 陈志鸿
- 摄 影 扬州市步步为赢饭店管理公司
- 出版发行 福建科学技术出版社(福州市东水路76号,邮编350001)
- 网 址 www.fjstp.com
- 经 销 各地新华书店
- 排 版 福州怡兰广告有限公司
- 印 刷 福建彩色印刷有限公司
- 开 本 889毫米×1194毫米 1/32
- 印 张 3
- 字 数 70千字
- 版 次 2006年3月第1版
- 印 次 2006年3月第1次印刷
- 印 数 1-4 000
- 书 号 ISBN 7-5335-2782-8
- 定 价 17.00元

书中如有印装质量问题,可直接向本社调换

分阶段营养调理

# 宝宝食谱

张继华 秦淑君 编著  
李志峰 陈志鸿 制作



福建科学技术出版社  
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

# 目 录

## 3~5个月宝宝营养与食谱

- 4 3~5个月宝宝营养需求
- 7 南瓜泥
- 7 胡萝卜米糊
- 7 果丁米糊
- 9 草莓麦片糊
- 9 杂菜米糊
- 11 黄瓜汁
- 11 鸡肝薯泥
- 13 核桃芝麻米糊
- 13 冬瓜汁
- 15 鱼肉菜糊
- 15 蛋黄糯米糊

## 6~12个月宝宝营养与食谱

- 16 6~12个月宝宝营养需求
- 19 胡萝卜鸡肉糊
- 19 牛奶香蕉糊
- 21 鸡肝粥
- 21 南瓜菠菜粥

- 23 鱼松菠菜粥
- 23 火腿土豆泥
- 25 山药大枣泥
- 25 肉末蒸蛋
- 27 鸡蛋粥
- 27 鱼泥豆腐
- 29 虾脑小馄饨
- 29 奶油鸡肉
- 31 猪肝烂面
- 31 番茄鱼羹
- 33 肉末菜粥
- 33 青菜虾肉饼
- 35 虾丸青菜汤
- 35 鸡丝果蔬色拉
- 37 蘑菇炖豆腐
- 37 菇肉烩玉子

## 1~3岁宝宝营养与食谱

- 38 1~3岁宝宝营养需求
- 41 鸡内金粥
- 41 豆腐鱼肉粥
- 43 牛肉末粥
- 43 猪肝青豆粥
- 45 虾仁火腿汤面
- 45 丝瓜虾米粥
- 47 鸡肉松炒饭
- 47 肉菜馄饨
- 49 虾皮紫菜蛋汤



- 49 南瓜饼
- 51 五彩烩蛋饺
- 51 炒土豆泥
- 53 双蔬煲鸡汤
- 53 肉丸蒸豆腐
- 55 奶香花椰菜
- 55 鸭黄烩豌豆
- 57 番茄虾仁
- 57 煎肉饼
- 59 鸡肝杂烩
- 59 糖醋藕丝
- 61 萝卜煲羊肉
- 61 虎皮鹌鹑蛋
- 63 银芽烩五丝
- 63 番茄烧牛肉
- 65 蘑菇烧鸡片
- 65 双椒炒鱼片
- 67 百合山楂汤
- 67 五彩鱼仁
- 69 奶油冬瓜球
- 69 茄汁酥脆鱼条
- 70 彩粒鱼丸

## 生病宝宝调理食谱

- 71 1. 感冒宝宝调理食谱
- 71 萝卜生姜汁
- 73 什锦果羹
- 73 马蹄百合羹

- 74 荷叶粥
- 75 肉末白菜羹
- 77 2. 湿疹宝宝调理食谱
- 77 海带粥
- 77 丝瓜山药泥
- 79 薏苡仁粥
- 79 豆腐冬瓜汤
- 81 3. 汗症宝宝调理食谱
- 81 荷叶饮
- 81 黄瓜蜜条
- 83 洋参麦冬粥
- 83 芪杞炖乳鸽
- 85 4. 便秘宝宝调理食谱
- 85 酸奶奇异果
- 85 苹果色拉
- 87 蜜奶芝麻羹
- 87 蜜汁红芋
- 89 5. 腹泻宝宝调理食谱
- 89 砂仁炖猪腰
- 89 栗子柿饼糊
- 91 白扁豆煨肉
- 91 荔枝山药粥
- 93 6. 厌食宝宝调理食谱
- 93 什锦多味粥
- 93 佛手笋尖
- 95 玉米蘑菇汤
- 95 泥鳅山药汤





## 3~5个月宝宝 营养与食谱

### 3~5个月宝宝营养需求

对于三个月的宝宝仍提倡纯母乳喂养。宝宝在这个阶段生长发育很快，食量增加，每天需要喝入700~1000毫升的奶。充足的母乳或配方奶可以满足宝宝的基本营养需要。当然每个宝宝因胃口、体重等不同，食入量也有差别。父母不但要注意宝宝摄奶量多少，而且还要注意奶的质量高低，母乳喂养的更要注意提高奶的质量。有的母亲只注意月子中吃得好，忽略了月子后哺乳期的饮食质量，甚至因减肥而节食，这时宝宝吃的母乳质量就无法保证，奶中营养不够会直接影响到宝宝的生长发育。

第四个月是宝宝脑细胞发育的第二个高峰期（第一个高峰期在胎儿第八至十周），也是身体各个方面生长发育的高峰期，营

养的好坏直接关系到宝宝今后的智力和身体发育，因此在保证母乳质量的同时，宝宝需要添加其他营养辅食，包括蛋白质、维生素、铁及钙等，才能补充母乳的不足。

第五个月的宝宝胃肠道消化吸收功能已经趋向成熟，完全可以逐步适应添加食品了。而这个阶段的宝宝容易出现贫血现象，因为婴儿从母体带来的微量元素铁已经消耗殆尽，此时及时给宝宝添加富铁强化米粉是最理想的了，同时可以开始添加蛋黄、肝泥、鱼泥，以及菜泥（如菠菜泥、胡萝卜泥、土豆泥）和果泥（如苹果泥、香蕉泥）等，才能跟得上身体发育的需要。

现将3~5个月宝宝的一周营养菜单推荐如下，仅供参考。

### 3~5个月宝宝的一周营养菜单举例

	早餐	点心	午 餐	点心	晚 餐	睡前
星期一	奶	奶	水果米糊(苹果、香蕉)、蔬菜汁或水	奶	鸡肝薯泥、果汁或水	奶
星期二	奶	奶	水果奶糊(香蕉、草莓)、蔬菜汁或水	奶	蛋黄米糊、果汁或水	奶
星期三	奶	奶	杂菜米糊(胡萝卜、西兰花、土豆)、水或果汁	奶	土豆奶糊、水或果汁	奶
星期四	奶	奶	杂菜奶糊(南瓜、土豆、荷兰豆)、水或果汁	奶	水果米糊(苹果、香蕉、猕猴桃)、蔬菜汁或水	奶
星期五	奶	奶	鸡肝薯泥、果汁或水	奶	水果奶糊(香蕉、草莓)、蔬菜汁或水	奶
星期六	奶	奶	蛋黄米糊、果汁或水	奶	杂菜米糊(胡萝卜、土豆、西兰花)、水或果汁	奶
星期日	奶	奶	土豆奶糊、水或果汁	奶	杂菜奶糊(南瓜、土豆、荷兰豆)、水或果汁	奶







## 南瓜泥



原 料

南瓜100克，蜂蜜少许。



制 法

南瓜洗净去皮，切小块蒸熟，碾成泥状，加蜂蜜和适量开水调匀即成。



营养提示

本品富含糖类、多种维生素和微量元素，是宝宝成长中不可缺少的补充营养素，但不宜喂食过多，因为过食容易在肠道中发酵，引起腹泻。



## 胡萝卜米糊



原 料

大米50克，胡萝卜、橄榄油适量。



制 法

1. 胡萝卜洗净，去皮切块，加少许橄榄油蒸烂，取出晾凉，捣烂成泥。
2. 大米洗净，加水中火熬煮成烂粥，倒入胡萝卜泥，边搅边煮至粥稠即可。



营养提示

本品清香适口；胡萝卜含有大量胡萝卜素、B族维生素和果胶，有健脾胃、助消化之功，适宜5个月左右宝宝食用；消化不良的宝宝尤宜食用。

## 果丁米糊



原 料

牛奶250克，米粉60克，水果丁50克，蜂蜜、黄油、精盐各适量。



制 法

1. 牛奶加精盐一起煮沸，倒入米粉，边倒边搅，加盖改小火，再煮8~10分钟。
2. 吃时加入黄油、蜂蜜、水果丁。



营养提示

本品含有婴儿所需的蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、锌及维生素A、维生素D等多种营养素，能促进宝宝正常生长发育。





## 草莓麦片糊



原 料

麦片50克，草莓3个，白糖适量。



制 法

1. 草莓洗净，剁成末，加入白糖拌匀。
2. 水烧开后，下麦片煮2~3分钟，倒入草莓末，边煮边搅拌，拌匀煮稠即成。



营养提示

本品富含蛋白质、糖类、钙、磷、铁及维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、维生素C等多种营养素，有助于促进宝宝生长发育。



## 杂菜米糊



原 料

荷兰豆30克，南瓜30克，婴儿米粉40克。



制 法

1. 荷兰豆、南瓜分别洗净切成丁，加水煮熟，捞入食物粉碎机内打成杂菜泥。
2. 婴儿米粉加开水调开，加入杂菜泥，调匀即成。



营养提示

本品色美味香，富含多种营养素；南瓜中含钴量较高，是宝宝摄入钴元素的主要来源；钴的营养价值主要是通过合成B<sub>12</sub>来实现其生理功能，因此，不但有助于促进宝宝生长发育，而且有助于防治贫血。





## 黄 瓜 汁



原 料

黄瓜1根，蜂蜜适量。



制 法

黄瓜洗净，去皮，切成小段，放入榨汁机榨出黄瓜汁，用纱布过滤后，加入温开水(以1:1比例稀释)和蜂蜜即成。



营养提示

本品富含维生素C和多种矿物质，适宜宝宝夏季发热、口渴、疳黄、盗汗时饮用；做好的黄瓜汁不宜存放太长时间，因为黄瓜汁中含有叶绿素，时间长了会转变为亚硝酸，对宝宝健康不利，因此宜现吃现做。



## 鸡 肝 薯 泥



原 料

鸡肝1块，土豆1个，精盐、橄榄油少许。



制 法

1. 土豆洗净，去皮切小块，蒸熟制泥；鸡肝洗净，蒸熟碾成泥。
2. 土豆泥、鸡肝泥一同放碗中，加精盐、橄榄油调匀即成。



营养提示

本品口感酥滑，鸡肝中含有丰富的维生素A、铁，土豆泥富含尼克酸，两者配食，可作为宝宝补充铁的良好选择。





## 核桃芝麻米糊



原 料

核桃仁30克，黑芝麻20克，婴儿米粉60克，奶粉10克。



制 法

核桃仁、黑芝麻分别碾碎成末；婴儿米粉、奶粉加开水调匀成奶糊，加入核桃末和黑芝麻末拌匀即成。



营养提示

本品酥香油润；富含优质蛋白质、脂肪、多种维生素和微量元素；核桃和芝麻中还含有大量不饱和脂肪酸、磷脂和维生素E，有助于宝宝神经系统和脑细胞的发育，常食能补脑益智。



## 冬 瓜 汁



原 料

冬瓜100克，水100克，精盐适量。



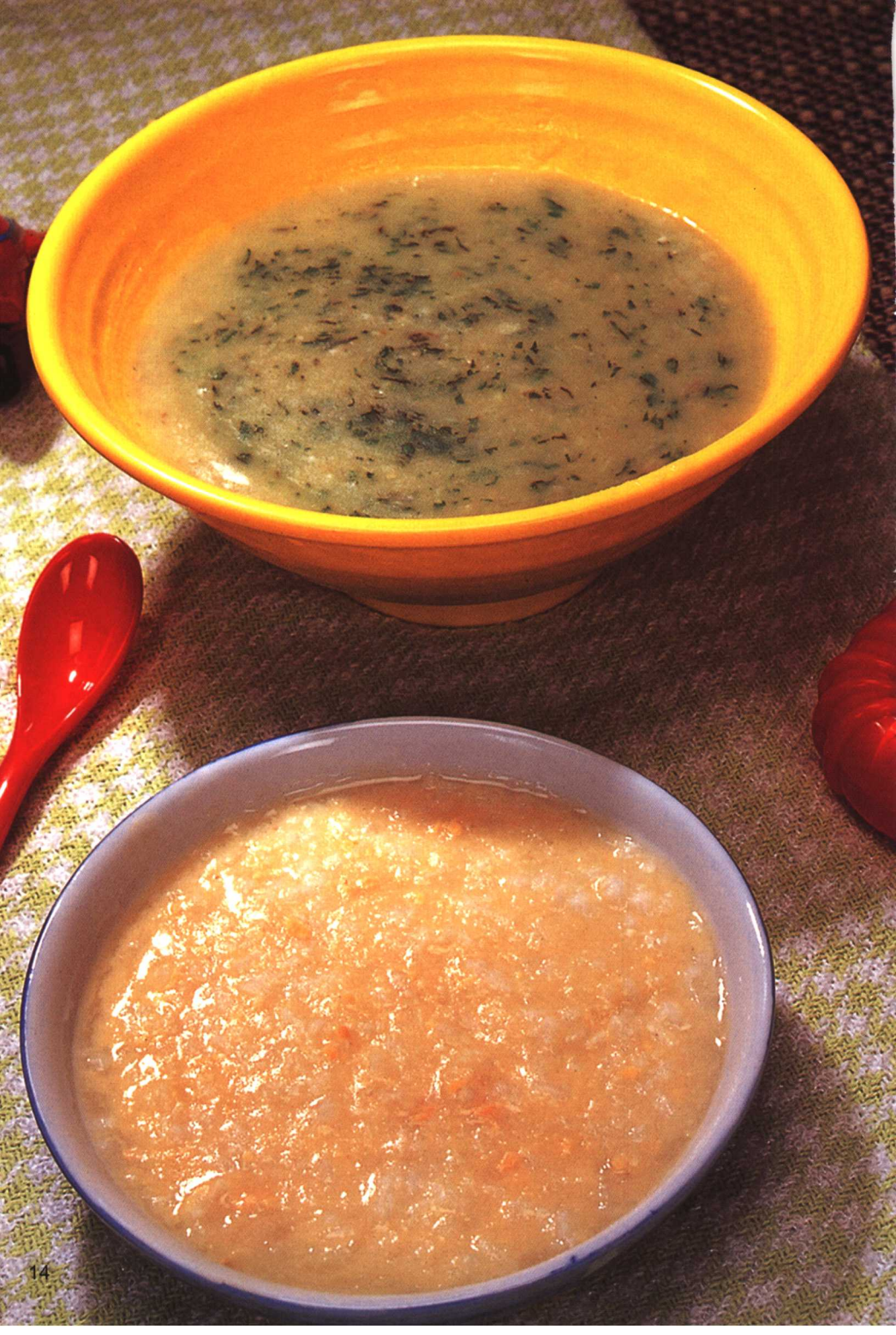
制 法

冬瓜洗净，去皮、瓤，切成小块，投入沸水，加精盐煮5~6分钟，熄火后再焖10分钟，去渣取汤饮用。



营养提示

本品富含维生素C、蛋白质、糖类、钙、磷、铁等营养素，具有明显的消暑清热、止渴利尿、健脾益胃作用，适宜宝宝夏季饮用，尤其适宜消化不良、中暑发热的宝宝。







## 鱼肉菜糊



原 料

鱼肉75克，青菜50克，土豆50克，肉汤50克，精盐、橄榄油各适量。



制 法

1. 鱼肉煮熟捞出，捣烂；土豆煮熟捣烂；青菜洗净切末。
2. 锅上火，下油烧热，倒入青菜末煸炒，加入鱼肉末、土豆泥、肉汤、精盐，边搅边煮至烂糊状即成。



营养提示

本品色香味美；富含蛋白质、脂肪、尼克酸、维生素C、维生素B族以及钙、铁、磷等多种营养素，是宝宝补充营养，促进发育的良品佳肴。



## 蛋黄糯米糊



原 料

糯米50克，鸡蛋黄(熟)1个。



制 法

糯米淘洗干净，放入锅内，加水大火煮沸，改小火煮至微稠；蛋黄碾碎，倒入粥内，同煮几分钟即成。



营养提示

本品富含宝宝发育所必需的铁质，以及蛋白质、糖类等多种营养素，有助于宝宝健康成长。