

彩读大生活

完美母婴系列

CONG MING BAO BEI
JIAN KANG CHENG ZHANG CAN



聪明宝贝 健康成长餐 1688例

康佳◎编著



全国知名妇幼保健专家权威打造

根据0-6岁宝宝的生理发育特点，从第一次添加辅食开始，有针对性地给新手妈妈提供科学的下厨指南，为宝宝打造成长益智美味大餐。

中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

聪明宝贝健康成长餐1688例/康佳编著. —北京:
中国纺织出版社, 2010.1

(完美母婴系列)

ISBN 978-7-5064-6139-9

I. ①聪… II. ①康… III. ①婴幼儿-保健-食谱
IV. ①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第217651号

策划编辑: 尚雅 李娟
责任印制: 刘 强
美术编辑: 成 馨 吴慧英

责任编辑: 魏 萌
装帧设计: 刘金华 旭 晖

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京鑫益晖印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年1月第1版第1次印刷

开本: 635×965 1/12 印张: 20

字数: 250千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

康佳◎编著

彩读大生活
完美母婴系列

聪明宝贝健康成长餐

1688

例



 中国纺织出版社



本书使用说明

◎本阶段宝宝的饮食特点

◎精选对宝宝最有益的营养素

◎让宝宝健康成长的食谱推荐

◎宝宝成长阶段的科学划分

◎宝宝缺乏某种营养的特征及表现

0-2岁

纯乳食期

这个阶段宝宝的饮食特点：母乳或配方奶是宝宝唯一的营养来源。宝宝的消化系统尚未发育完全，只能消化母乳或配方奶。宝宝的免疫系统也较弱，容易感染疾病。宝宝的生长发育速度非常快，需要大量的营养。

年龄	身高	体重	头围	胸围	语言	动作
0-1岁	50-60cm	3-4kg	34-36cm	32-34cm	会发出声音	会翻身、会爬
1-2岁	75-85cm	9-11kg	43-45cm	42-44cm	会说简单的话	会走、会跑

这个阶段宝宝的饮食特点：宝宝的饮食开始多样化，除了母乳或配方奶外，还可以添加辅食。宝宝的消化系统逐渐发育完善，可以消化更多的食物。宝宝的免疫系统也在逐渐增强，不容易感染疾病。宝宝的生长发育速度开始减慢，但仍需要大量的营养。

年龄	身高	体重	头围	胸围	语言	动作
2-3岁	85-95cm	12-15kg	46-48cm	45-47cm	会说完整的话	会跑、会跳
3-4岁	95-105cm	16-18kg	48-50cm	47-49cm	会说复杂的话	会跑、会跳

这个阶段宝宝的饮食特点：宝宝的饮食更加多样化，可以添加更多的辅食。宝宝的消化系统发育完善，可以消化几乎所有的食物。宝宝的免疫系统非常强大，不容易感染疾病。宝宝的生长发育速度最慢，但仍需要大量的营养。

年龄	身高	体重	头围	胸围	语言	动作
4-5岁	100-110cm	18-20kg	50-52cm	49-51cm	会说复杂的话	会跑、会跳
5-6岁	110-120cm	20-25kg	52-54cm	51-53cm	会说复杂的话	会跑、会跳

◎宝宝当前阶段的成长指标

◎当前阶段宝宝应具备的各项能力

0-2岁

DHA、ARA、健脑益智好帮手

宝宝的大脑发育需要大量的DHA和ARA。DHA和ARA是宝宝大脑发育的重要营养素，可以促进宝宝的智力发育。宝宝的免疫系统也需要大量的DHA和ARA，可以增强宝宝的免疫力。宝宝的生长发育也需要大量的DHA和ARA，可以促进宝宝的骨骼发育。

宝宝的饮食特点：宝宝的饮食开始多样化，除了母乳或配方奶外，还可以添加辅食。宝宝的消化系统逐渐发育完善，可以消化更多的食物。宝宝的免疫系统也在逐渐增强，不容易感染疾病。宝宝的生长发育速度开始减慢，但仍需要大量的营养。

◎营养师给妈妈们的建议

◎妈妈最关心的营养补充法

◎当前营养素含量最丰富的食材展示

0-2岁

宝宝的食谱

宝宝的饮食特点：宝宝的饮食开始多样化，除了母乳或配方奶外，还可以添加辅食。宝宝的消化系统逐渐发育完善，可以消化更多的食物。宝宝的免疫系统也在逐渐增强，不容易感染疾病。宝宝的生长发育速度开始减慢，但仍需要大量的营养。

宝宝的食谱推荐：宝宝的饮食应该多样化，包括谷物、蔬菜、水果、肉类、蛋类等。宝宝的饮食应该清淡，少盐少糖。宝宝的饮食应该定时定量，养成良好的饮食习惯。

◎精选常见食材的处理方法，帮助妈妈顺利完成辅食制作工作

★本书除以上展示内容外，还为中国妈妈们精心设计了其他精彩又实用的内容，如烹调宝宝餐常用的食材、市售成品辅食的购买及制作方法等，希望新手妈妈们能从中得到指点，成功完成喂养大事。

“彩读大生活”的时代来临啦!

彩读大生活

——和谐社会幸福生活彩色读本!

I 我们是谁 —— About Us

中医名家、营养保健专家、药学专家、烹饪大师、妇产专家、育儿专家、美容专家、时尚摄影师、时尚造型师、资深编辑……组合成了“彩读大生活”的策划创作团队，我们携手最优质的人才，打造最强势的生活图书创作阵容。

II 我们为您做了什么 —— Our Purpose

1 □ “彩读大生活”，从 美食 开始

民以食为天！厨房里的锅碗瓢盆、油盐酱醋到底怎样打理，才是我们优质人生的美味开始？“彩读大生活”首推“美食好管家”系列，期待能助您吃得健康、吃得科学、吃得美味。

□ “彩读大生活”，从 健康 开始

健康是幸福的基石，“彩读大生活”中的“家有国医”系列，从日常保健到常见病痛的自诊自疗，从饮食起居到运动护理，从祖国的传统中医养生秘诀到立竿见影的西医理疗……力求将中、西医专家请到您家，为您家准备一位常年的国医健康养生顾问。

3 □ “彩读大生活”，从 孕育 开始

孕产、母婴、亲子、幼教……下一代是我们生命的延续，“老婆孩子”是我们中国人家庭观念的核心，“彩读大生活”重磅推出“完美母婴”系列，让妈咪和宝贝像我们期望的那么完美。

4 □ “彩读大生活”，从 美丽 开始

美容美体、塑身减肥、中医养颜、瑜伽排毒、有氧运动……生活类图书怎能缺少美丽，“彩读大生活”中的“时尚佳人”系列，总结最具人气的时尚美丽话题，专为优质女性的优质生活……

□ 生活，从 “彩读大生活” 开始

我们奉献的图书作品，
期待和您的生活，一起精彩！

5

——耿潇男
(丛书策划人)

我们的期望

Our Specialty

有质、有美、有幸福、
有健康的“彩读大生活”
系列丛书，静候每一个中
国家庭的翻阅，温柔贴近
您的生活。



目录



Part 1

0~6岁宝宝的营养需求及食谱举例

0~2个月

纯乳食期

14

还不能食用任何辅食，但要注意补水了

3~4个月

流食期

18

辅食应以流质食物为主，不能有任何的块状残渣及食物纤维

推荐食谱..... 21

浓米油..... 21

西瓜汁..... 21

胡萝卜山楂汁..... 21



卷心菜西红柿菜汤..... 21

鲜菜汤..... 22

水蜜桃汁..... 22

5~6个月

吞咽期

24

宝宝能吞咽了，稀糊状辅食更合适

推荐食谱..... 27

蛋黄泥..... 27

鱼肉泥..... 27

十倍粥..... 28

胡萝卜鳕鱼粥..... 28

萝卜蛋黄土豆泥..... 28

木瓜泥..... 28

猕猴桃汁..... 29

木瓜牛奶汁..... 29

芹菜米粉汤..... 30

米粉青菜糊..... 30

苹果泥..... 31

橘子泥..... 31

大枣泥..... 31

三色粥..... 31

牛奶大米粥..... 32

饼干粥..... 32

糖水樱桃..... 33

鳕鱼拌毛豆..... 33

高汤红薯泥..... 33

酸梅饮..... 33

香蕉奶粉糊..... 34

各色蔬菜汤..... 34

7~8个月

蠕咀期

36

舌头能帮助咀嚼食物，略稠的糊状、泥状、小细块的辅食都能接受了

推荐食谱..... 39

芋头玉米泥..... 39

胡萝卜豆腐泥..... 39

青豆土豆泥..... 40

西兰花煮豆腐..... 40

南瓜通心粉..... 40

南瓜排骨汤..... 40

玉米鸡汤..... 41

胡萝卜水果..... 41

肉泥米粉..... 42

鱼泥豆腐..... 42

丝瓜坚果汁..... 43

香蕉燕麦粥..... 43

西瓜西米露..... 43

大枣粥..... 43

南瓜牛奶汤..... 44

牛奶香蕉..... 44

毛豆西式粥品..... 45

双色咬胶.....	45
蛋黄荷兰豆糊.....	45
南瓜面包粥.....	45
鲜香豆腐脑.....	46
香菇鸡肉粥.....	46

9~10 个月 细嚼期

48

软烂的米粥、短而小的面条、小块的蔬菜水果也可以添加了

推荐食谱.....	51
豌豆糊.....	51
碎牛肉细面汤.....	51
疙瘩汤.....	52
肝泥银鱼蒸鸡蛋.....	52
根茎菜汤.....	52
豆腐丸子烩青菜.....	52
豆腐蛋黄泥.....	53
樱桃银耳粳米粥.....	53
综合蔬菜粥.....	54
小白菜玉米粥.....	54
奶油通心粉.....	55
红薯蒸糕.....	55
什锦豆腐.....	55
西兰花粥.....	55
山药羹.....	56
鸭蓉米粉粥.....	56
胡萝卜橘子泥.....	57
彩椒蔬菜.....	57
西红柿猕猴桃豆腐泥.....	57
鸡肉粉丝蔬菜汤.....	57

酸奶香米粥.....	58
肉末菜粥.....	58

11~12 个月 咀嚼期

60

宝宝学会咀嚼了，但乳牙还未长全，食物还是应做得软烂一些

推荐食谱.....	63
水果蛋奶羹.....	63
果仁黑芝麻糊.....	63
蔬菜牛奶汤.....	64
绿豆苹果汤.....	64
南瓜软饭.....	64
玉米牛奶肉丸.....	64
虾仁土豆.....	65
五色甜粥.....	65
鸡丝面片.....	66
鱼泥馄饨.....	66
奶香面条.....	67
香菇油菜.....	67
奶香生菜.....	67
酿西红柿.....	67
白菜面条.....	68



奶油烩青菜.....	68
吐司布丁.....	69
苋菜龙须面.....	69
凉拌鸡肉.....	69
菠菜蛋黄泥.....	69
双米银耳粥.....	70
蒸红薯芋头.....	70

1~3 岁 向大人食物过度的时期

72

对大人的食物跃跃欲试，可以锻炼一下宝宝的咀嚼能力了

推荐食谱.....	75
肉末拌丝瓜.....	75
水果沙拉.....	75
鸡肉拌南瓜.....	76
玉米油菜心.....	76
橙汁茄条.....	77
和风鲑鱼沙拉.....	77
香煎茄片.....	77
黄豆芽炒韭菜.....	77
蜜饯胡萝卜.....	78
甜发糕.....	78
鸡蛋饼.....	79
素蒸冬瓜盘.....	79
鸡汤小饺子.....	80
双菇炒丝瓜.....	80
紫菜饭卷.....	81
蔬菜蛋饼.....	81
鲜鱼汤.....	81
奶香玉米土豆汤.....	81



七彩香菇.....	82
芹菜焖豆芽.....	82
软煎鸡肝.....	83
海米炒油菜.....	83
姜汁甘薯条.....	84
豆腐肉糕.....	84
什锦炒饭.....	85
西红柿饭卷.....	85
鸡肉沙拉.....	86
水果布丁.....	86

3~6岁

88

食物更趋向于成年人的时期

向大人的饮食靠拢，烹调应更加考究，防止偏食，应加强营养

推荐食谱.....	91
营养炒菜.....	91
秀菊苦瓜.....	91
胡萝卜丝炒韭菜.....	91
爽口黄瓜.....	92
草菇炒瓜片.....	92
土豆冬笋炒鸡块.....	92
醋熘白菜.....	92
黑木耳炒苦瓜.....	93
虾仁炒白菜.....	93
黑木耳什锦菜.....	93
银耳炒菠菜.....	93
西红柿炒鸡蛋.....	94
西红柿炒香芹.....	94
素炒什锦.....	94

荷叶莲藕炒豆芽.....	94
奶油银耳炒西兰花.....	95
清炒双花.....	95
西兰花炒百合.....	95
金针菇炒丝瓜.....	95
两香山笋.....	96
肉丝炒黄豆芽.....	96
茭白炒金针菇.....	96
胡萝卜黄瓜炒鸡蛋.....	96
黑木耳卷心菜.....	97
西兰花凤尾虾.....	97
黑木耳炒山药.....	97
酸甜洋葱.....	98
银鱼肉碎四季豆.....	98
四季豆炒粉丝.....	98
虾仁黄瓜炒豆腐.....	98
美味汤品.....	99
苦瓜瘦肉汤.....	99
肉片南瓜汤.....	99
南瓜海带猪肉汤.....	99
芋头荸荠汤.....	99
苹果鲜蔬汤.....	100
鲫鱼黑豆汤.....	100
山楂大枣瘦肉汤.....	100
西梅小西红柿甜汤.....	100
毛豆浓汤.....	101
水果莲子汤.....	101
冬瓜赤小豆汤.....	101
大头菜排骨汤.....	101
茼蒿香菇银鱼汤.....	102
桂圆山药汤.....	102
西红柿牛腩汤.....	102

家常紫菜汤.....	102
健康香粥.....	103
生地粳米粥.....	103
桂圆小米板栗粥.....	103
核桃木耳粳米粥.....	103
绿豆粳米粥.....	103
蕉浆粳米粥.....	104
双黑粥.....	104
鸡蛋生菜玉米粥.....	104
荔枝粳米粥.....	104
玉米粉粥.....	105
葡萄干核桃粥.....	105
胡萝卜菠菜粥.....	105
生姜山楂粥.....	105
椰子山楂粳米粥.....	106
小麦糯米粥.....	106
松仁粳米粥.....	106
韭菜粳米咸味粥.....	106



Part 2

补充营养、预防疾病的特效食谱

DHA、ARA, 110 健脑益智好帮手

推荐食谱.....	111
鱼肉果汁汤.....	111
鱼肉橙泥.....	111
银鱼青菜蛋黄粥.....	112

猪肝绿豆粥.....	112
花生酱拌青菜.....	112
黑木耳银鱼馒头糊.....	112
萝卜鱼肉泥.....	113
三鲜蛋羹.....	113

钙与维生素D同补, 114 健齿强骨身体壮

推荐食谱.....	115
草莓羊奶粥.....	115
虾粥.....	115
海鱼粥.....	115
鹌鹑蛋奶.....	115
玉米片牛奶粥.....	116
紫菜瘦肉汤.....	116
什锦粥.....	116
苦瓜鱼片汤.....	116
牛奶蔬菜面包汤.....	117
虾米油菜炒蘑菇.....	117
香芋豆皮卷.....	117
芝麻小鱼.....	117
虾米煎玉米.....	118
什锦虾仁蒸蛋.....	118
茄汁鳕鱼.....	118
丝瓜虾皮粥.....	118
鳝片爆虾球.....	119



铁、叶酸、维生素B₁₂, 120 预防贫血好搭档

推荐食谱.....	121
蛋黄米粥.....	121
蜜枣汁.....	122
风味奶酪.....	122
西红柿大枣羹.....	122
黄瓜鸡肉蛋花汤.....	122
豌豆胡萝卜粥.....	123
红薯粳米粥.....	123
参枣莲子粥.....	123
葡萄干粥.....	123
四季豆炒山药.....	124
菠菜甜蛋汤.....	124
排骨炖莴笋.....	124
雪梨粳米粥.....	124
猪肉炒南瓜.....	125
水果炒蛋.....	125
西湖牛肉羹.....	125
鸡汁豆腐烧青菜.....	125

适量补锌, 维持宝 宝正常的生长发育 126

推荐食谱.....	127
牛肉泥.....	127
鱼肉苹果泥.....	127
三色肝泥.....	128
猪肝糊.....	128
蔬菜羹汤.....	128
牡蛎鲫鱼汤.....	128

番茄汁鱼丸.....	129
口蘑扒鱼脯.....	129
蚝油素什锦.....	129
蒜黄炒豆干.....	129

充足的硒, 让宝宝 130 身体更健康

推荐食谱.....	131
肝酱土豆泥.....	131
青豆翠衣粥.....	131
洋葱拌牛肉末.....	132
豆腐粉丝牛肉汤.....	132
菠菜拌鱼肉.....	132
紫米大枣粥.....	132
菜花拌鳕鱼.....	133
鸡腿菇炒虾仁.....	133
南瓜炒鸡米.....	133
鲑鱼海苔盖饭.....	133

蛋白质, 机体发育 134 不可缺少的支柱营养

推荐食谱.....	135
彩豆饮.....	135
豆腐蛋黄羹.....	135
牛奶蔬菜粥.....	135
苹果汁拌鸡肉.....	135
胡萝卜牛奶饮.....	136
豆腐泥.....	136
小白菜拌牛肉末.....	136
丝瓜瘦肉粥.....	136
肉蛋羹.....	137

三松粥.....	137
土豆泥鲑鱼酱.....	137
芝麻芹菜.....	137
红薯拌胡萝卜.....	138
鲫鱼萝卜汤.....	138
肉炒茄丝.....	139
肉末芹菜.....	139

维生素A，促进宝宝的视力发育

140

推荐食谱.....	141
大枣蛋黄泥.....	141
双色蒸蛋黄.....	141
胡萝卜苹果泥.....	142
西红柿牛肝酱.....	142
黑枣桂圆糖水.....	142
胡萝卜红薯球.....	142
菠菜牛肉面.....	143
豆腐口蘑蔬菜汤.....	143
榛仁炒莴笋.....	144
双爆串飞.....	144
西红柿豇豆炒鸡蛋.....	145
肉酱菠菜.....	145
蒜香蛤蜊.....	145
萝卜炒鸡肝.....	145



补充维生素C，提高宝宝免疫力

146

推荐食谱.....	147
水果粥.....	147
鲜橘汁.....	147
香碎菠菜.....	148
芹菜胡萝卜汁.....	148
猪肉苹果西红柿汤.....	148
青豌豆粥.....	148
胡萝卜烂米粥.....	149
胡萝卜西红柿蛋汤.....	149
糖醋西瓜皮.....	149
三色蛋蔬汤.....	149
蔬菜肉卷.....	150
草菇炒西红柿.....	150
青甜椒炒瓜皮.....	150
西红柿翅根汤.....	150
胡萝卜毛豆鸡丁.....	151
粤式柠檬酸汤.....	151
香煎香蕉饼.....	151
板栗花生汤.....	151

B族维生素，增强宝宝体质

152

推荐食谱.....	153
什锦豆腐糊.....	153
葡萄干土豆泥.....	153
蔬果薯蓉.....	154
果酱薄饼.....	154
牛肉蔬菜粥.....	155

凉拌干丝菠菜.....	155
黄瓜炒百合.....	155
鸡蛋粉丝苋菜汤.....	155

补充能量，碳水化合物不可少

156

推荐食谱.....	157
红薯苹果泥.....	157
西红柿土豆羹.....	157
栗子菜粥.....	158
花生奶露.....	158
乡村土豆泥.....	158
西式蒸蛋.....	158
乌龙面蔬菜汤.....	159
红薯小窝头.....	159
紫菜黄瓜汤.....	159
紫米粥.....	159
红薯扣肉骨.....	160
栗子稀饭.....	160
香菇炒绿豆芽.....	160
黄花菜炒香菇.....	160
香浓鸡汤粳米粥.....	161
红薯排.....	161
红薯粥.....	161
黑木耳豆干炒肉片.....	161

不要忽视牛磺酸、乳酸菌和卵磷脂

162

推荐食谱.....	163
香蕉苹果奶.....	163
核桃豌豆泥.....	163

紫米乳酪粥.....	164
什锦猪血汤.....	164
鲑鱼沙拉.....	164
小麦血肝粥.....	164
鳊鱼丸山楂油菜汤.....	165
牛肉焖黄豆.....	165
豆腐鱼汤.....	165
韭黄炒鳝鱼丝.....	165



Part 3

烹制宝宝餐最常用的 12种营养食物

香蕉

168

推荐食谱.....	169
奶味香蕉羹.....	169
水果藕粉.....	169
香蕉鸡肉泥.....	170
香蕉柠檬奶昔.....	170
香蕉金橘汁.....	170
蛋奶香蕉糊.....	170



香蕉粳米粥.....	171
香蕉菠菜粳米粥.....	171
香蕉百合银耳汤.....	171
香蕉土豆蔬卷.....	171

奶酪

172

推荐食谱.....	173
奶酪水果百汇.....	173
水果奶冻.....	173
银鱼黄瓜拌奶酪.....	173
苹果沙拉.....	173

菠菜

174

推荐食谱.....	175
鱼肉粥.....	175
米汤菠菜泥.....	175
菠菜豆腐软饭.....	176
珍珠汤.....	176
菠菜猪血汤.....	177
西红柿菠菜香粥.....	177
枸杞鲫鱼菠菜汤.....	177
豆皮香菇菠菜汤.....	177

豆腐

178

推荐食谱.....	179
西红柿豆腐.....	179
核桃拌豆腐.....	179
虾皮豆腐.....	179



炒三丁.....	179
豆腐球.....	180
鲑鱼豆腐粥.....	180
白玉豌豆粳米粥.....	180
紫菜卷豆腐.....	180
丝瓜豆腐开胃汤.....	181
黄豆芽炒豆腐泡.....	181
口蘑汆豆腐.....	181
香椿拌豆腐.....	181

鸡蛋

182

推荐食谱.....	183
黄瓜酿肉.....	183
鲫鱼蒸蛋.....	183
双色蛋.....	184
黄金双蛋球.....	184
虾仁炒鸡蛋.....	184
丝瓜炒鸡蛋.....	184
可口鲑鱼炒饭.....	185
蟹味黄鱼羹.....	185
麦片蛋花甜味粥.....	185
羊肝菠菜玉米蛋粥.....	185

鸡肉

186

推荐食谱..... 187

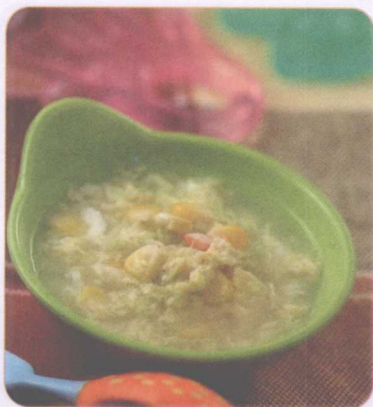
鸡肉木耳粥.....	187
鸡肉土豆丸.....	187
橙壳粉蒸鸡.....	187
鸡丝椒香炒魔芋.....	187
丝瓜炒鸡丁.....	188
蛋清鸡块.....	188
香菇蒸鸡.....	188
香葱鸡肉煲.....	188
黑木耳炒鸡丝.....	189
大枣枸杞鸡汤.....	189
腐乳鸡翅.....	189
鸡丝炒蜆皮.....	189

橄榄油

190

推荐食谱..... 191

赤小豆泥.....	191
鸡肉粥.....	191



菠菜肉蓉粥.....	192
烩炒蔬菜.....	192
海米炒苋菜.....	193
芋头烧西红柿.....	193
椒丝炒藕片.....	193
香芹腐皮.....	193

牛肉

194

推荐食谱..... 195

滑蛋牛肉粥.....	195
金针菇牛肉片.....	195
苹果炒牛肉.....	196
山药西红柿炖牛肉.....	196
麦片柿丁芹菜粥.....	196
芥菜牛肉鲜姜汤.....	196
金针烧肥牛.....	197
果味牛腩.....	197
芥蓝炒牛柳.....	197
酸笋炒牛肉.....	197

三文鱼

198

推荐食谱..... 199

茄香鱼糊.....	199
鱼肉水饺.....	199

虾

200

推荐食谱..... 201

虾仁白菜大米粥.....	201
--------------	-----

奶汁西兰花虾仁.....	201
海陆蛋卷饭.....	201
海陆蔬菜羹.....	201
佳果炒虾球.....	202
猪血虾仁豆腐汤.....	202
芹菇虾仁.....	202
五彩虾仁.....	202
虾仁炒肉丝.....	203
海鲜疙瘩汤.....	203
粳米虾仁粥.....	203
鲜虾时蔬汤.....	203

海带

204

推荐食谱..... 205

蒜泥海带粥.....	205
海带绿豆粥.....	205
薏米海带蛋片汤.....	205
柠檬海带西红柿汤.....	205
猕猴桃拌海带丝.....	206
甜椒拌海带丝.....	206
橘味海带丝.....	206
胡萝卜海带条.....	206
海带炒肉丝.....	207
绿豆芽炒海带.....	207

玉米

208

推荐食谱..... 209

玉米虾仁鸡蓉汤.....	209
玉米鸡蓉.....	209

肉蓉玉米羹.....	210
牛奶玉米汤.....	210
西红柿玉米汤.....	210
玉米枸杞羹.....	210
玉米鱼排.....	211
奶香蔬菜蛋盒.....	211



Part 4

消除宝宝4大常见不适的饮食方案

上火

214

推荐食谱.....	215
五宝活力果汁.....	215
清凉西瓜盅.....	215
苦瓜藕丝.....	216
芙蓉藕丝羹.....	216
清炒苦瓜.....	216
蔬菜卷.....	216
杏仁菜粥.....	217
苦瓜肋排汤.....	217
苦瓜炒荸荠.....	217
鲜蔬总汇.....	217

便秘

218

推荐食谱.....	219
猪肝菠菜汤.....	219



芦荟土豆粥.....	219
芹菜山楂粥.....	219
蛋奶土豆粒.....	219
蒜香菠菜.....	220
芹菜炒土豆.....	220
菠菜炒鸡蛋.....	221
萝卜黑木耳炒韭菜.....	221
农家小炒.....	221
田园小炒.....	221

营养不良

222

推荐食谱.....	223
鸡蛋糯米粥.....	223
银耳桂花汤.....	223
莲子冬瓜粳米粥.....	223
山药柿饼粥.....	223
奶油蜜瓜汤.....	224
黑木耳大枣粥.....	224
核桃银耳汤.....	225
莲子木瓜瘦肉汤.....	225

芦笋瘦肉鱿鱼汤.....	225
木瓜羊肉汤.....	225

肥胖

226

推荐食谱.....	227
香橙冬瓜汤.....	227
杏仁绿豆粥.....	227
木瓜糙米粥.....	227
五色蔬菜汤.....	227
薯瓜粉粥.....	228
鸡片西葫芦汤.....	228
洋葱白菜土豆汤.....	229
桃仁冬瓜汤.....	229
金针西红柿汤.....	229
炒冬瓜.....	229



Part 5

买来的辅食这样吃

怎样挑选及购买成品辅食

232

用市售米粉为宝宝烹制美味辅食

235

其他常见成品辅食这样吃

238

| Part 1 |

0~6岁宝宝的 营养需求及食谱举例



……

水蜜桃汁

鲜菜汤

胡萝卜山楂汁

西瓜汁

浓米油

……



把喂养宝宝当成一件大事

天下的父母都希望自己的宝宝健康又聪明，

可是新手父母也有很多疑惑：

要给宝宝补充多少营养才科学？

怎样根据宝宝不同的发育阶段调整饮食？

我们的专家团队在本章中专门为新手父母解答这些疑惑，

并传授给新妈妈们丰富的喂养经验。



0~2 个月 >>

纯乳食期

还不能食用任何辅食，但要注意补水了



本阶段发育指标

出生时		男宝宝	女宝宝
	身长	46.8~53.6厘米，平均为50.2厘米	46.4~52.8厘米，平均为49.6厘米
	体重	2.5~4.0千克，平均为3.3千克	2.4~3.8千克，平均为3.1千克
	头围	31.8~36.3厘米，平均为34.1厘米	30.9~36.1厘米，平均为33.5厘米
	胸围	29.3~35.3厘米，平均为32.3厘米	29.4~35.0厘米，平均为32.2厘米
	卤门	前卤门1.5~2.0厘米，后卤门很小	

满月时		男宝宝	女宝宝
	身长	52.3~61.5厘米，平均为56.9厘米	51.7~60.5厘米，平均为56.1厘米
	体重	3.8~6.4千克，平均为5.1千克	3.6~5.9千克，平均为4.8千克
	头围	35.5~40.7厘米，平均为38.1厘米	35.0~39.8厘米，平均为37.4厘米
	胸围	33.7~40.9厘米，平均为37.3厘米	32.9~40.1厘米，平均为36.5厘米
	卤门	前卤门、后卤门均在逐渐缩小	

2个月时		男宝宝	女宝宝
	身长	55.6~65.2厘米，平均为60.4厘米	54.6~63.8厘米，平均为59.2厘米
	体重	4.7~7.6千克，平均为6.1千克	4.4~7.0千克，平均为5.7千克
	头围	37.0~42.2厘米，平均为39.6厘米	36.2~41.0厘米，平均为38.6厘米
	胸围	36.2~43.4厘米，平均为39.8厘米	35.1~42.3厘米，平均为38.7厘米
	卤门	前卤门随着月龄增长逐渐缩小，后卤到此时多数已经闭合	

大
动作

- ◎刚出生的宝宝不能随意运动，不能改变自己身体的姿势与位置，其动作多为无规则、不协调的动作
- ◎宝宝满月时，趴着时小屁股高高耸起，两膝屈曲，两腿蜷缩在下方，头转向一侧，脸贴在床上
- ◎2个月的宝宝趴着时，可以挣扎地抬起头并向四周张望，下颏能逐渐离开床面5~7厘米，但抬头时间只有1~2秒，之后头就会垂下来
- ◎宝宝2个月时，扶住肩部让其坐着，他的头仍会前倾下垂，但却能使头反复地抬起来

精细
动作

- ◎满月时，宝宝的手经常握成小拳头，如果用玩具触碰宝宝的手掌，宝宝的手会紧紧地握成小拳头。宝宝握成拳头的小手，其拇指一般放在其他手指的外面
- ◎等宝宝长到2个月时，再用带柄的玩具碰手掌，宝宝能握住玩具柄2~3秒钟



出生不久的宝宝小手总是握成小拳头。

语言
能力

- ◎宝宝刚出生时能自动发出各种细小的喉音
- ◎当宝宝2个月的时候，偶尔能发出类似a、o、e等音调，有时能发出咕咕声或嘟嘟声

适应
能力

- ◎刚出生的宝宝能看见距离脸部25厘米以内的物体。平躺时，能注意并追视视线范围内的物体
- ◎满月时，将物体从宝宝头的一侧慢慢转移180°到头的另一侧，当物体移到中央位置时，宝宝会用两眼追视，但眼的追视范围小于90°
- ◎满月的宝宝听到不同的声音有不同的反应。当听到平缓的声音时，会睁大眼睛、微笑、活动减少、比较安静；当听到突然出现的较大、较刺激的声音时，宝宝会表现出颤抖等受到惊吓的动作
- ◎等宝宝长到2个月大时，将环状玩具或带柄的玩具放到宝宝的视线范围内，宝宝能转过头来注视玩具或大人拿玩具的手
- ◎2个月时，宝宝视线范围的角度已超过90°，距离在1米左右，如果拿着玩具在宝宝的眼前晃动，宝宝很快就能注视玩具

社交
能力

- ◎宝宝刚出生时，会用眼睛跟踪追视视线范围内的人
- ◎满月时，给宝宝检查身体或更换尿布时，宝宝能注视视查人员或给他换尿布的人，并且脸部动作也会减少
- ◎满月的时候，当妈妈与宝宝说话时，宝宝会注视妈妈的面孔
- ◎等到宝宝2个月大，当有大人逗宝宝时，宝宝会做出一定的反应，如发声、微笑、手脚胡乱挥动等
- ◎2个月大的宝宝平躺时，有时能在短时间内看着妈妈的脸
- ◎宝宝2个月的时候，在和宝宝讲话时，如果大人升高音调、减慢发音速度、加重某些音节或眼睛和嘴比平时大，都会引起宝宝的注意，甚至能够使宝宝微笑