



美食在每刻 生活添欢乐

BAO BAO YING YANG CAN 1088

一看就会

YI KAN JIU HUI



宝宝营养餐

编著◎范海

最适合宝宝健康成长菜肴

精选

1088

近 600 道宝宝爱吃健康食谱
350 条健康营养知识集锦
138 条大厨不传厨事秘籍



中国人口出版社

一看就会 宝宝营养餐 1088

编著◎范 海



中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

一看就会宝宝营养餐1088 / 范海编著. — 北京: 中国人口出版社, 2012.1
(一看就会1088)
ISBN 978-7-5101-1052-8

I. ①一… II. ①范… III. ①婴幼儿-保健-食谱
IV. ①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第262656号



一看就会宝宝营养餐1088

一看就会宝宝营养餐1088

范海 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 天津市蓟县宏图印务有限公司
开 本 720毫米×1000毫米 1/16
印 张 11
字 数 160千字
版 次 2012年2月第1版
印 次 2012年2月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-1052-8
定 价 19.90元

社 长 陶庆军
网 址 www.rkcbs.net
电子信箱 rkcbs@126.com
电 话 (010) 83534662
传 真 (010) 83519401
地 址 北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



目录

MULU

一看就会宝宝营养餐 1088



第一章 宝宝断奶营养餐

- 001 大米汤/小米汤
- 002 胡萝卜汁/青菜水/菠菜汁/山楂水
- 003 黄瓜水/菠菜金针菇水/苹果水/番茄水
- 004 橘子汁/猕猴桃汁/西瓜汁/香瓜汁
- 005 葡萄汁/煮蛋黄/酸梅汁/蛋黄奶
- 006 瓜皮绿豆水/杏猕猴桃汁/白萝卜生梨汁
- 007 番茄胡萝卜汁/胡萝卜橙汁/玉米豌豆汁
- 008 玉米豆浆糊/苹果藕粉/青菜米粉/香蕉奶粉糊
- 009 南瓜橙汁糊/藕粉糊/木瓜奶粉糊/鸡蛋香蕉薯糊
- 010 香蕉泥/蓝莓酱/土豆泥/南瓜泥
- 011 鸡肝糊/番茄肝末汤/蛋黄米粥/蒸南瓜
- 012 蒸猕猴桃/香蕉奶昔糊/南瓜洋葱糊
- 013 蛋黄豌豆糊/豌豆玉米糊/胡萝卜米糊
- 014 红绿豆粥/豆腐蛋黄粥/菠菜粥

- 015 草莓麦片粥/芝麻粥/鸡蛋玉米粥
- 016 胡萝卜甜粥/胡萝卜肉末粥/肉末菜粥
- 017 龙眼大枣粥/桃仁稠粥/面包粥
- 018 番茄鱼糊/鸡汤土豆泥/肉末面片汤
- 019 白菜绿豆烂面条/肉末番茄面/鱼肉果汁羹
- 020 软煎蛋饼/土豆鸡蛋饼/南瓜饼
- 021 水果豆腐/什锦豆腐/鱼肉豆腐
- 022 肝末汤/猪肉猪肝泥/番茄鳕鱼泥
- 023 牛肉软饭/肉末软饭/苹果酸奶
- 024 红枣葡萄干土豆泥/西米水果奶露/胡萝卜牛肉粥
- 025 奶酪粥/南瓜通心粉糊/蔬菜肝粥
- 026 鳕鱼苹果糊/蛋花藕粉/银耳雪梨汤
- 027 奶油水果蛋羹/鲫鱼汤/清蒸鳕鱼
- 028 苹果蛋黄粥/双色条/西蓝豆腐泥/红薯豆浆泥
- 029 时蔬沙拉/果汁豆腐/山药玉米羹/八宝粥
- 030 双色豆腐/豆干肉丁软饭/玲珑馒头

- 031 蛋黄肉糕/海带细丝小肉圆/肉末鸡蛋饼
- 032 小笼包/虾蓉小馄饨/猪肉香菇面/鸡丝拌银芽

第二章 1~3岁宝宝营养餐

- 033 菠萝葡萄杏汁/豆腐蒸蛋
- 034 什锦蛋羹/肝糕鸡泥/肉末茄泥
- 035 咸味小布丁/水蜜桃布丁/薏仁布丁
- 036 燕麦牛奶布丁/脆梨布丁/豆奶玉米布丁
- 037 糖炒山楂/南瓜点心/果仁豆沙甜饼
- 038 芝麻南瓜饼/鲜奶玉米糊/酸奶拌胡萝卜糊/花生红枣泥粥
- 039 鲜虾冬瓜燕麦粥/苦瓜粥/洋葱菠菜粥/鲜虾蛋粥
- 040 虾肉菜饼/胡萝卜饼/奶香饼
- 041 核桃仁芝麻饼/酥麦饼/香香骨汤面
- 042 肉末面条/虾仁鸡蛋面/清汤鱼面/炒乌龙面
- 043 冬瓜肉末面条/番茄米饭卷/豆腐青菜饭/葡萄干软饭



目录

MULU

一看就会宝宝营养餐 1088



- | | | |
|--|--------------------------------------|--|
| 044 肉松香饭/鸡肉丝炒饭/
金银蛋饺/高汤水饺 | 058 蒸豆腐/牛奶红薯泥/鲜
虾泥/酸奶布丁 | 073 红枣金针菇汤/红烧鲑鱼/
奶香鳕鱼汤/清炖狮子头 |
| 045 鱼肉水饺/鲑鱼饺子/海
鲜馄饨/开花馒头 | 059 填馅圣女果/虾皮碎菜包/
豆芽燕麦粥/鸡蛋酸奶 | 074 秘制红烧肉/软炸鸡/肉
炖芸豆粉条 |
| 046 千层糕/玉米面丝糕/肉
豆腐蒸糕 | 060 鳕鱼牛奶/猪血豆腐青菜
汤/奶香芹菜汤/腐竹肉
片汤 | 075 家常炖萝卜粉丝/家常豆
腐/蛋蓉玉米羹 |
| 047 五仁包/荞麦面疙瘩汤/
南瓜面条 | 061 虾皮萝卜汤/骨菇汤/紫
菜墨鱼丸汤/鲜虾汤 | 076 松仁玉米/黄金山药条/
南百红豆 |
| 048 香芹腐竹/蜜汁番茄/番
茄鸡蛋片 | 062 红枣银耳羹/香菇炒冬
笋/木须肉/桂花莲藕粥 | 077 土豆炖牛肉/肉皮冻/菠
萝牛肉 |
| 049 肉末豆腐羹/豆腐烧香
菇/栗子烧冬菇 | 063 菠菜汤/蟹柳油麦汤/黄
瓜皮蛋汤/五彩肝末 | 078 萝卜羊肉汤/黄豆排骨
汤/牛骨营养汤 |
| 050 香菇油菜/鱼泥番茄豆
腐/八宝番茄 | 064 芝麻肝片/玉米青豆排骨
汤/炸鱿鱼/碗豆炒虾仁 | 079 牛髓真菌汤/栗子桂圆粳
米粥/芝麻糊 |
| 051 菜心炒腐竹/甜椒炒绿豆
芽/银耳扒菜心 | 065 虾仁炒面/清炒虾仁/丝
瓜虾仁/三色鱼丸 | 080 牛奶花生糊/酸奶魔蛋/
桂圆膏 |
| 052 炖五香鸽/红烧野兔肉/
清蒸猪脑/芝麻拌菠菜 | 066 胡萝卜番茄蛋汤/干贝
粥/干贝蒸蛋 | 081 酸奶/柚子蜜/杏仁奶茶 |
| 053 金针菇炒猪肝/木耳炒双
菇/香香荸荠鸡肝片/芹
菜炒鳝鱼 | 067 牡蛎粥/莴笋炒香菇/牡
蛎豆腐汤 | 082 红糖姜茶/南瓜粥/咸香
白薯粥/荷兰豆粥 |
| 054 米粉蒸肉/豆腐烧泥鳅/
紫菜包鱼 | 068 黄油胡萝卜饼/红烧萝
卜/鸳鸯鹌鹑蛋 | 083 草鱼粥/菠菜疙瘩汤/鸡
粒椰汁烩南蓉/鲜苹果胡
萝卜牛奶 |
| 055 糟香素三丝/奶汁豆腐/
桂花鸡蛋 | 069 牛奶香蕉糊/蒸蛋黄/鲑
鱼面 | 084 猪肝木耳粥/虾皮豆腐/
荔浦芋头/蛤蜊木耳蛋汤 |
| 056 胡萝卜肉末豆腐/菠萝鸡
片/鲜奶鱼丁/菜花烧香菇 | 070 蛋黄南瓜/核桃花生奶/
香菇核桃仁 | 085 金针番茄汤/杏仁螺片
汤/卷心菜蛤蜊汤/虾皮
紫菜蛋汤 |
| 057 牛奶银耳水果汤/鱼圆
汤/海带薏仁鸡蛋汤/鲜
燕麦片饭 | 071 芝麻糯米粥/芝麻芋头
糊/煎小银鱼饼 | 086 海米莼菜汤/豆腐蛤蜊
汤/红焖萝卜海带/葱油
虾仁面 |
| | 072 清蒸豆腐丸子/芝麻沙丁
鱼/苹果沙拉/益智强心汤 | |



087 鸡丝凉拌面/卷心菜水饺/
卷心菜拌饭/番茄荷包蛋

088 猴头菇粥/黄豆炖排骨/
豆腐炖排骨

089 龙眼沙拉/蒜泥茄块/肉
末炒南瓜

090 南瓜菠菜粥/鸡肉面疙
瘩/五彩黄鱼羹

091 鸡丝木耳面/豆芽炒腐
皮/粉蒸排骨

092 脊骨炖芸豆/山药沙锅牛
肉/粉皮炖肉

093 海带炖肉/清炖肘子/山
药炖羊肉

094 双肉海参饺/银鱼炒蛋/
蟹肉莲藕粥

095 素三丝豆苗汤/绿豆芽甜
椒汤/开胃营养汤

096 三丝紫菜汤/竹笋蘑菇
汤/奶油番茄浓汤/鱼丸
炖三菜

097 水果拌豆腐/姜葱煮豆
腐/山药杏仁玉米汤/鲜
笋鸡蛋汤

098 菠萝枸杞汤/桂圆莲子猪
肉汤/鸭架汤

099 鸡蓉豆苗汤/竹笋鸡丝鸽
蛋汤/洋葱虾仁

100 核桃黑芝麻糊/小米香豆
蛋饼/鹌鹑豆腐/香菇炖
双耳

101 紫菜瘦肉汤/鸡蓉蒸饺/
香菇牛肉粥/苦瓜绿豆汤

102 牡蛎紫菜汤/滋补明目汤/
枸杞猪肝汤/奶油南瓜汤

103 南瓜豆浆汁/鸡肝蓉/银
杞明目汤/蜂蜜蛋糕

104 桂圆芝麻小米粥/田园菜
头汤/白萝卜棒骨汤/香
菇萝卜汤

105 虾米花蛤蒸蛋羹/奶酪红
薯羹/香蕉麦片粥/西葫
芦鸡蛋饼

106 大枣山莲葡萄粥/黄豆芽
排骨豆腐汤/腐乳炒空心
菜/美味羊杂汤

107 花生猪尾汤/松子核桃小
米粥/冰花煎饺/雪梨黄
瓜粥

108 菊花小米粥/皮蛋牛肉粥/
山药牛肉羹/冬瓜红豆汤

109 猪肉韭菜水饺/南瓜海米
水饺/芸豆猪肉水饺/三
鲜炸酱面

110 蒸面条/榨菜肚丝面/芝
麻酱拌面/荠菜饺子

111 鸡丝木耳炒面/腊味乌冬
面/担担面/炸酱面

112 奶酪/西瓜酪/山楂酪/核
桃酪

113 牛奶花生酪/杏仁豆腐/
什锦西瓜盅/云片糕

114 红果冻/胡萝卜沙拉/松
糕/玉米发糕

115 绿豆糕/香煎糯米糕/蜂
糕/水果糕

116 大米布丁/西米布丁/菠
萝蜜布丁/枣糕

117 豌豆黄/栗子羹/雪梨蛋
奶羹/杏酱

118 藕粉鸽蛋羹/红果酱/苹
果酱/芝麻糖

第三章 3~6岁宝宝营养餐

119 一品素包/豆沙油糍

120 三鲜包子/三味大白菜/
蘑菇菜心

121 姜汁菠菜/核桃炒韭菜/
鸡丝炒海螺

122 番茄酱烧鲜蘑/拌二笋/
凉拌鸡丝

123 香菇烧鸡/橙汁鸡片/酸
甜萝卜

124 番茄炒鲜贝/黄花菜炒肉
丝/炒香菇荸荠

125 香菇烧海红/鱿鱼炒三
丝/炒彩椒肝丝

126 鸡蛋肝泥炒米饭/炒干
贝/卷心菜炒肉丝



目录

MULU

一看就会宝宝营养餐 1088



- | | | |
|-----------------------------|---------------------------|--------------------------------|
| 127 清炒莴笋虾仁/金针菇炒油菜/四海紫菜卷 | 142 蒜香茼蒿/芹菜叶饼/小白菜拌牛肉末 | 157 油渍鲜蘑/椒盐芋头丸/五香花生米/腰豆西兰花 |
| 128 油焖河虾/五香鲑鱼/蛋包饭 | 143 香米包/红薯豆沙饼/橙汁藕片 | 158 杞子白果炒木耳/菜椒笋尖/炸薯条/蓝莓山药 |
| 129 扬州炒饭/红烧虾球/蚕豆炒虾仁 | 144 黄瓜炒鸡蛋/糖醋里脊肉/苹果煎蛋饼 | 159 胡萝卜干/草菇烧丝瓜/杂锦菜/冻豆腐炒蜜豆 |
| 130 莲子鸡丁/核桃仁烧鸡块/翡翠烩白玉/香煎鸡肉饼 | 145 番茄鱼条/黄瓜拌凉粉/蜜汁三宝 | 160 椰汁枸杞拌山药/凉拌山药丝/胡萝卜拌菠菜/茄泥拌土豆 |
| 131 酥鲫鱼/锅塌鱼合/美味肉串/锅包肉 | 146 果香拼盘/法式蘑菇饼/生炒糯米饭/黑米包 | 161 凉拌土豆丝/荸荠拌香菇/拌菠菜/凉拌香椿 |
| 132 软炸里脊/扒鲜芦笋/菠萝虾仁/冬笋肉丝 | 147 豆沙包/佛手枣泥包/水煎包/香菇素菜包 | 162 香椿拌豆腐/凉拌素什锦/梨脆双丝 |
| 133 烧鸡腿/红烧带鱼/翡翠虾仁/老醋蛰头 | 148 麦穗包/蟹黄龙眼包/干层蒸饼/牡蛎煎饼 | 163 金针菇拌黄瓜/银耳拌冬瓜/芦笋扒冬瓜 |
| 134 牛肉小笼包/三花奶黄包/桃仁鸭丁包/茶叶包 | 149 香炸土豆饼/葱油饼/清香荷叶饭/竹筒蒸饭 | 164 拌南瓜丝/凉拌芦笋/嫩姜拌莴笋/豆腐丝拌豌豆苗 |
| 135 炒鲜鱿鱼卷/胡萝卜炒蛋/鸡丁鲜贝/炸胡萝卜合 | 150 鸡丝蛋炒饭/焖南瓜饭/玉米彩椒饼 | 165 香拌豆苗/凉拌苋菜/大蒜拌苋菜/黄花菜拌山木耳 |
| 136 煎蛤蜊肉蛋饼/木耳烧丝瓜/土豆烧扇贝/香菇鸡 | 151 五香糯米卷/白云藕片/奶油菠萝 | 166 素丝芹菜/番茄炒山药/葱油白萝卜丝/胡萝卜炒木耳 |
| 137 咸柠檬煲鸭/蜜枣核桃卷/鸡肉丸子/鲜鱼丸 | 152 蜜汁山药/鲜藕丸子/糖葫芦/奶油气鼓 | 167 胡萝卜烧蘑菇/醋熘土豆丝/青椒土豆丝/清炒茭白 |
| 138 炸鱼球/菜花虾末/鸡油豌豆/紫菜包饭 | 153 菠萝饭/苹果奶酥/芝麻薄饼/糯米藕 | 168 炒香菇荸荠/茄子烧荸荠/银耳炒菠菜/黄瓜桃仁 |
| 139 什锦蛋丝/烧兔肉/五彩果醋蛋饭/火腿鸽子 | 154 冰糖花生米/糖渍杨梅/糖水苹果/蜜汁枣 | 169 甜蜜黄瓜/包菜粉/清炒圆白菜/枸杞茼蒿 |
| 140 松仁虾球/蟹肉小油菜/核桃枸杞肉丁/蜜红萝卜 | 155 五香豆/五香栗子/五香瓜子/南瓜子 | 170 清炒芥蓝/木耳炒豆皮/素炒豌豆苗/蒜泥苋菜 |
| 141 肉丝炒蒜薹/猪肝炒木耳/软熘虾仁腰花/蒜香肝尖 | 156 炒花生米/咖喱牛肉干/五香茶鸡蛋/炸花生米 | |



一看就会宝宝营养餐 1088



宝宝断奶营养餐

大米汤

用料 大米

制作 ①大米淘净，放锅中加三四杯水，小火煮至水减半时关火。②将煮好的米粥过滤，只留米汤，微温时即可喂食。

★主厨小窍门

淘米的时候不要用手搓，也不要用水长时间浸泡或者用热水淘米，这样做会使大米中的营养成分流失。



小米汤

用料 小米

制作 ①小米洗净后浸泡，再入锅加水，小火煲粥至水量减半，关火。②将煮好的米粥过滤留米汤。

★健康小贴士

促进消化吸收。





胡萝卜汁

用料 胡萝卜

制作 ①胡萝卜洗净，切小块。②锅置火上，放入胡萝卜块，加适量水煮沸，转小火煮10分钟，过滤后将汁倒入小碗即可。

★健康小贴士

胡萝卜营养丰富，有治疗夜盲症，保护呼吸道和促进宝宝生长等功效。



青菜水

用料 青菜（油菜、小白菜均可）

制作 ①青菜洗净后浸泡1小时，然后捞出切碎。②不锈钢锅置火上，加入清水，煮沸后放入碎菜，盖盖煮5分钟。将锅离火，闷10分钟，待温度适宜时去菜渣留汤即可。

★主厨小窍门

菜汤应随煮随用，以免久放使维生素C流失。

菠菜汁

用料 菠菜、白糖

制作 ①菠菜切除根部后剥开，用清水彻底洗净，用开水焯烫后切小段备用。②锅置火上，加适量水煮沸，放入菠菜，煮约1分钟后熄火，捞出菠菜，放进消毒过的纱布里，用力拧纱布，滤出菠菜汁，加少许白糖即可。

★健康小贴士

预防缺铁性贫血。



山楂水

用料 新鲜山楂、白糖

制作 ①山楂洗净，去皮、去核后放入锅内，加水小火煮15分钟。②将山楂水倒入杯中，加白糖调匀，待温后即可食用。

★健康小贴士

健胃消食、生津止渴、促进食欲。

黄瓜水

用料 黄瓜、白糖

制作 ①黄瓜洗净去皮，切成细丝。②用榨汁机榨汁，调入少许温开水，加少许白糖调味即可。

★主厨小窍门

黄瓜中含有一种维生素C分解酶，会破坏其他蔬菜中含量丰富的维生素C，所以黄瓜水不宜与番茄水等同时饮用。



菠菜金针菇水

用料 金针菇、菠菜、白糖

制作 ①菠菜洗净，切段；金针菇撕开，清洗干净。②锅置火上，加水烧开，放入金针菇，煮15分钟，加入菠菜，菠菜变软变色后关火。③将水倒入碗中，滤去蔬菜，加少许白糖调味即可。

★健康小贴士

增强宝宝智力。



苹果水

用料 苹果、白糖

制作 ①选用熟透的苹果洗净，去皮、去核，切成小块。②将切好的苹果块放入锅中，加入3倍的水，点火烧开后煮5分钟左右。③苹果水倒入碗中，滤去果肉，放少许白糖调味即可。

★健康小贴士

增强宝宝记忆力。



番茄水

用料 熟透番茄、白糖

制作 ①番茄洗净，用开水焯烫3分钟，捞出去皮切碎。②将切碎的番茄用清洁的双层纱布包好，把番茄汁挤入小盆内，放入白糖，再用适量温开水冲调即可。

★健康小贴士

生津止渴、健胃消食。





橘子汁

用料 橘子、白糖

制作 ①橘子洗净外皮，切成两半。②将每个置于挤汁器盘上旋转几次，果汁即可流入槽内，过滤后即可给宝宝喂食。每个橘子约得果汁40克，饮用时可加1倍水和少许白糖。

★健康小贴士

牛奶中的蛋白质遇到橘子中的果酸会凝固，所以在喂食宝宝橘子汁前后1小时不要喂牛奶，以免影响消化吸收。



猕猴桃汁

用料 猕猴桃、白糖

制作 ①猕猴桃洗净去皮，切成小块。②将猕猴桃、白糖放入榨汁机里，榨成汁，或放入干净的碗中，用勺子背挤压成泥，再用消毒干净的纱布过滤果汁。

★健康小贴士

儿童对猕猴桃易过敏，因此在喂食猕猴桃汁时，家长要小心谨慎。

西瓜汁

用料 新鲜西瓜、白糖

制作 ①西瓜去皮留瓜肉，挑出西瓜子弃掉，切成小块，用匙捣烂。②取干净纱布，过滤出西瓜汁，加少许白糖即可。

★健康小贴士

西瓜汁会影响胃蠕动，因此宝宝肠胃出现问题时不宜喂食。

香瓜汁

用料 新鲜香瓜

制作 ①香瓜去皮、去瓢，洗净，切块。②取榨汁机，将香瓜放入，加水榨汁，倒出汁液，滤去残渣即可。

★健康小贴士

香瓜汁有细小的颗粒，家长需把汁液过滤干净方可给宝宝喂食。

葡萄汁

用料 葡萄

制作 ①葡萄洗净，去皮、去子。②取干净纱布包起葡萄，用汤匙压挤出汁液，用温开水以1:1比例稀释即可食用。

★健康小贴士

促进宝宝神经系统的发育。



煮蛋黄

用料 鸡蛋

制作 ①鸡蛋外壳用水洗净。②锅内加水，放入鸡蛋，小火将鸡蛋煮熟，凉凉后将蛋清与蛋黄分开，取出蛋黄，压碎即可。

★健康小贴士

小宝宝会对异种蛋白产生过敏反应，不足周岁的宝宝最好不要食用鸡蛋清。



酸梅汁

用料 酸梅、山楂、大枣、薄荷叶、冰糖

制作 ①酸梅、山楂、大枣洗净，一起加水煮沸。②30分钟后加入薄荷叶，再煮5分钟，取汁加入冰糖调味即可。

★健康小贴士

熬制酸梅汁时不要用铁锅。

蛋黄奶

用料 熟蛋黄、配方奶

制作 ①蛋黄捣碎，放入小锅内，倒入配方奶，与蛋黄混合均匀，并边加热边搅拌。②煮沸后，改小火煮2分钟，凉温后给宝宝食用。

★健康小贴士

有的人习惯将煮熟的鸡蛋浸在冷水里，使蛋壳容易剥落，这种方法很不卫生。因为鸡蛋煮熟后蛋壳的膜被破坏，冷水和微生物可通过蛋壳上的气孔进入蛋内，鸡蛋容易变质。



瓜皮绿豆水

用料 西瓜皮、绿豆、冰糖

制作 ①西瓜皮洗净，削去瓜瓤，切块；绿豆洗净。
②净锅点火，放入西瓜皮、绿豆和适量清水，同煮30分钟，加入冰糖，关火滤出汁液即可。

★健康小贴士

清暑除烦、解渴利尿、清热利湿、防暑解毒。



杏猕猴桃汁

用料 杏、猕猴桃

制作 ①所有原料洗净，并将杏核取出。②将洗净的原料放入榨汁机榨汁，搅拌均匀，即可饮用。

★健康小贴士

生津止渴、润肺化痰、清热解毒。



白萝卜生梨汁

用料 小白萝卜、梨

制作 ①小白萝卜切成细丝；梨切成薄片。②将白萝卜丝倒入锅内，加清水烧开，转小火煮10分钟，加入梨片，再煮5分钟，凉温后过滤汁液即可。

★健康小贴士

吃梨后喝开水容易腹泻，所以，妈妈要注意给宝宝食用梨之后，不要马上再喂水了。

番茄胡萝卜汁

用料 胡萝卜、番茄

制作 ①胡萝卜洗净，去除外皮，切成块状；番茄洗净，用沸水烫后去皮，切块。②将胡萝卜块和番茄块一起放入榨汁机内，榨汁即可。

★健康小贴士

可促进上皮组织生长，增强视网膜的感光力，对宝宝的眼睛发育大有好处。



胡萝卜橙汁

用料 橙子、胡萝卜、白糖

制作 ①橙子对切成4瓣，去皮；胡萝卜洗净切段。②将橙肉和胡萝卜段放入榨汁机榨汁，加入少量白糖搅匀即可。

★主厨小窍门

可用苹果代替橙子，做出美味且富含维生素C的胡萝卜苹果汁。



玉米豌豆汁

用料 新鲜玉米粒、豌豆粒

制作 ①玉米、豌豆粒分别洗净，入榨汁机中榨成汁。②将玉米豌豆汁倒入锅中，加少许水小火煮10分钟即可。

★健康小贴士

刺激胃肠蠕动、加速粪便排泄、有效防治便秘。





玉米豆浆糊

用料 新鲜玉米粒、豆浆、营养米粉

制作 ①玉米粒榨成汁，去渣取汁。②豆浆加少许水入锅煮，煮开后放入米粉，搅拌均匀，倒入玉米汁，稍煮片刻，拌匀即可。

★ 健康小贴士

鸡蛋不宜和豆浆同时食用，因为鸡蛋中的蛋清与豆浆里的胰蛋白酶结合，会产生不易被宝宝吸收的物质。



苹果藕粉

用料 藕粉、苹果

制作 ①苹果洗净，刮成苹果泥。②藕粉和水调匀后，倒入锅内，用小火慢慢熬煮，熬至透明为止，加入苹果泥，稍煮片刻，关火即可。

★ 健康小贴士

藕粉不易消化，不要经常给宝宝吃藕粉，最多半个月吃一次。

青菜米粉

用料 米粉、青菜

制作 ①青菜清洗干净，放入沸水中煮软，捞出，切碎。②米粉用水调匀，把切碎的青菜碎末放入米粉中，搅拌成糊即可。

★ 健康小贴士

如果把米粉与配方奶混在一起冲调，营养会更全面。

香蕉奶粉糊

用料 香蕉、玉米面、配方奶、白糖

制作 ①香蕉去皮，用勺子压碎，放入小碗中。②配方奶倒入锅中，加入玉米面、白糖，边煮边搅拌，待配方奶、玉米面煮熟后，倒入香蕉碗中，调匀即可。

★ 健康小贴士

宝宝常食有利于大脑发育和骨骼的生长。

南瓜橙汁糊

用料 南瓜、橙汁

制作 ①南瓜煮软，捣成泥。②南瓜泥中加入橙汁搅拌均匀成糊状即可。

★健康小贴士

补充维生素C、维生素A。



藕粉糊

用料 藕粉、配方奶

制作 藕粉、配方奶同放入锅内，加水用微火煮，边煮边搅，搅至透明糊状即可。

★健康小贴士

增强宝宝的免疫力。



木瓜奶粉糊

用料 配方奶、木瓜

制作 ①木瓜洗净，去皮去子，入锅蒸至筷子可轻松插入木瓜，取出放小碗中。②用勺背将木瓜压成泥，拌入配方奶中。

★健康小贴士

帮助宝宝消化。



鸡蛋香蕉薯糊

用料 香蕉、鸡蛋、土豆、配方奶

制作 ①香蕉去皮，捣成泥；鸡蛋煮熟，去壳，取1/4个蛋黄，捣成泥；土豆去皮切粒，隔水蒸20分钟，捣成泥。②把3种泥倒入碗中，用配方奶拌匀即可。

★主厨小窍门

因为土豆皮中含有较丰富的营养物质，所以土豆去皮不宜厚，越薄越好，以免损失营养。



香蕉泥

用料 香蕉

制作 香蕉去皮，切碎，放入小碗，用勺压成泥，加少许凉开水搅匀即可。

★健康小贴士

要给宝宝吃熟透的香蕉，因为生香蕉含有大量的鞣酸，鞣酸具有非常强的收敛作用，可以将粪便结成干硬的状态，从而造成便秘。



蓝莓酱

用料 蓝莓、原味酸奶、冰糖

制作 ①蓝莓洗净表皮后擦干水分。②将蓝莓择去蒂头，放入果汁机内，加入其他原料一起搅打均匀即可。

★健康小贴士

补充氨基酸、锌、钙、铁、铜、维生素。

土豆泥

用料 土豆

制作 ①土豆洗净，切小块，入锅中蒸软或者煮软，捞出凉凉。②剥掉土豆皮，用勺压成细泥即可。

★主厨小窍门

妈妈为宝宝选择食材时，要注意“绿皮土豆”不能吃，因为“绿皮土豆”中含有有毒生物碱。

南瓜泥

用料 南瓜、米汤

制作 ①南瓜削皮，去子，洗净，入锅中蒸熟，取出捣碎。②将南瓜与米汤放入锅内，小火煮片刻，凉温后，即可喂食宝宝。

★主厨小窍门

南瓜泥需要弄得软一点，更容易被宝宝消化。