

美味厨房系列 MEIWEI
CHUFANG



爱心家肴 用爱做好菜 用心烹佳肴
Aixin Jiayao

聪明宝贝餐

0~3岁全方位育儿食典

廖嘉音 柯俊年◎合著

- 婴幼儿阶段的营养会影响一生
- 本书详述幼儿各阶段发育特点及营养需求
- 帮助妈妈成为宝宝最棒的营养师



青島出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

聪明宝贝餐

0~3岁宝宝辅食食谱

中国疾病预防控制中心营养与食品安全所

中国疾病预防控制中心营养与食品安全所

中国疾病预防控制中心营养与食品安全所



图书在版编目(CIP)数据

聪明宝贝餐/廖嘉音,柯俊年合著.—青岛:青岛出版社,2011.3

ISBN 978-7-5436-6790-7

I. 聪… II. ①廖… ②柯… III. 婴幼儿—保健—食谱 IV. TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第237506号

本书中文简体出版权由台湾台视文化事业股份有限公司授权

山东省版权局著作权合同登记号:图字15-2010-133

书 名 聪明宝贝餐

著 者 廖嘉音 柯俊年

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路77号(266071)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 0532-80998664 13335059110

策划组稿 张化新 周鸿媛

责任编辑 杨子涵 田 磊

制 版 青岛艺鑫制版有限公司

印 刷 青岛海蓝印刷有限责任公司

出版日期 2011年3月第1版 2011年3月第1次印刷

开 本 16开(605毫米×965毫米)

印 张 8.25

字 数 100千

书 号 ISBN 978-7-5436-6790-7

定 价 19.00元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售出后如发现质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。
电话:0532-80998826)

本书建议陈列类别:美食类 育儿类



YZLI 0890092400

 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

婴幼儿阶段的营养影响一生

养儿育女虽快乐，却不是易事，尤其是生养第一胎的年轻父母。大家也都听过，并且深深明了“婴幼儿阶段的营养影响一生”这句话的含义。只是，有关婴幼儿营养的书籍非常多，哪些是对新手父母真正有帮助的呢？

廖嘉音营养师在马偕医院工作多年，有很长一段时间跟本院“小儿胃肠及营养科”的医师们一起工作，除了对小儿营养很有心得之外，也深切了解很多小儿胃肠科医师们的处理方针及原则。知道她有心写书介绍婴幼儿阶段的营养与食谱时，本人相当赞同并予鼓励。

小儿胃肠科医师们对婴幼儿的营养非常有研究，但绝大部分是理论上的，或是病理上的，至于理论延伸出来的，如某种食物里面含有哪些营养成分？含量多少？这些临床的实际问题，受过训练的营养师往往比小儿胃肠科医师知道得更多，因此《聪明宝贝餐》由廖嘉音营养师撰写，就显得更有参考价值。

《聪明宝贝餐》一书终于要面世了，本人仔细读过，对其中心极少学理部分予以建议修正外，书中大部分实际临床建议反而让我收获不少，因此读完此书之后，深觉对年轻父母甚有帮助，欣然答应为文推荐！

马偕纪念医院小儿科部 主任 **李宏昌** 医师

爸妈必备的营养育儿食谱

随着时代的变迁与观念的改变，人们对于生儿育女不再抱持着多子多孙多福气的想法，而是采取有计划的生育及精英教养方式。从母亲怀胎时、甚至打算怀孕时起，即开始注意母体营养的摄取及胎教，希望给予胎儿生理上最好、最均衡的营养与心理个性的教化。

但从辛苦怀胎十月、心爱的宝宝呱呱落地的那一刻起，不少父母即遭遇到相当大的挫折与挑战。未分娩之前，只要母亲吃得下、吃得均衡，体重如预期建议稳定地增加，胎儿的心跳等指标经检查一切正常，便能安心。但当宝宝出生后却发现“咦！宝宝喝母乳，他喝了多少？到底喝的够不够？”“市面上这么多种婴儿奶粉，我到底该选择哪一种才最适合我的宝宝？”“哇！宝宝拉肚子了，要不要给他喝运动饮料？他会不会营养不良？”“我的宝宝怎么比别人的宝宝矮，而且瘦巴巴的？”“什么时候可以开始添加辅食？该如何添加呢？”一大堆的疑问涌上心头，相信道听途说的结果，是反而更加无所适从，不仅使得父母焦头烂额，就连心爱的宝宝也不小心变成了实验品。

宝宝的成长只有一次，为人父母者应好好把握。市面上林林总总一大堆养儿育女的书籍，建议您不妨以具备营养专业知识及临床实际经验的作者背景来考查选择。此书从宝宝出生起，按年龄渐长来编排，内容由浅入深，不仅包含正确的营养知识，更有各时期婴儿食谱的指导，让您轻轻松松、安心顺利地陪宝宝一起快乐成长。

马偕纪念医院营养课 课长
台北市营养师公会 理事

蔡一賢

让您的宝贝吃得营养、长得高

在马偕纪念医院负责小儿营养门诊的工作，虽然只有短短的三年时间，但在这一千多个日子中，我所遇到的，却是有着各式各样不同营养问题的小朋友。这中间不乏有特殊疾病的个例，但最常见的却是单纯生长迟缓的小朋友。

可能有人会问：“在现代社会衣食住行样样无缺的生活环境中，怎么还会有吃不好、长不高的小朋友？”

其实最大的原因，可能要归咎于家长们的观念不够正确，再加上现在的父母都非常疼爱孩子，在过度宠爱的情况下，小朋友无法养成良好的饮食习惯，因而造就偏食、厌食及拒食等问题。

也因为这样，常常有家长会在门诊中问我：“营养师，你这些听起来很不错的大道理，我们回家之后真的可以做得到吗？市面上有没有相关的书籍或食谱可以供我们参考呢？”

相信很多家长都曾经有过这样的疑问，感觉营养师常常是说得比做得容易。希望这本《聪明宝贝餐——0~3岁全方位育儿食典》可以消除大家对营养师的误解，帮助家长们建立正确的育儿饮食观念，并且透过大师级的厨艺技巧，教导爸爸妈妈们轻松制作出营养健康又美味的餐点，进而为您的小朋友建立起良好的饮食习惯，让大家相信：营养进餐是可以做得比说得更好！

最后要感谢所有参与本书写作的工作人员，以及柯师傅与李主任的大力相助，使本书得以顺利完成。此外，更要感谢青岛出版社提供机会，让这本育儿知识与食谱并重的“育儿食典”得以在大陆出版发行，帮助用心的家长们养育健康又快乐的小朋友。

陈嘉音

爸妈必备的营养育儿食谱

每一个小孩成长的过程，都需要父母亲与家人给予爱心、关怀，共同陪着他成长。

经常可以听到“第一个小孩照书养，第二个小孩当猪养”的说法。

当然这只是民间的玩笑话，没有一位父母会真的把小孩当猪来养。只是，面对家中第一个孩子的诞生，没有经验的新手爸爸和妈妈，都需要有一本“实战手册”能给出指导。况且老一辈的观念与教养孩子的方式，与信息充足、讲求优生优育、注重孩子健康营养的现代新手父母必然会有所不同。每一位父母都希望自己的下一代能够聪明健康、手脚灵活，不输在起跑线上，因此个个手忙脚乱地张罗着孩子的吃喝拉撒睡，恨不得找个专业的营养师及超级厉害的大厨师放在家里，为他们的心肝宝贝调理美味营养、帮助成长发育的餐食。

曾经，我也是那个手忙脚乱的新手父母，一会儿做这个，一会儿做那个，理不出头绪。直至到医院营养室的厨房上班后，完整正确的健康营养观念，以及食物调理方法才深植我心。我常常在想——如果我们家的老大能够晚点出生，或者是我早一点到营养室上班，那么他一定会长得像“大树”一样，而不是现在这样长得像“小猪”一样！

柯俊宇

本书的特色及使用说明

自从宝宝呱呱落地，他的一举一动、一哭一笑，都牵动着爸爸妈妈的心。想要让宝宝健康成长，不输在起跑线上？那么从开始喂奶的那一刻起，就应该细致入微地关照心肝宝贝的一饮一食。

一、依Baby的成长阶段，分章细述宝宝发育成长所需

本书依宝宝各个发育成长阶段——0~3个月哺乳期Baby的哺乳重点、4~12个月离乳期Baby的辅食喂食要点、1~3岁幼儿餐点的设计要点……详析各阶段宝宝所需的营养和饮食形态，同时教给爸爸妈妈们判断宝宝是否健康地成长的正确方法。

二、为宝宝做羹汤之前，先明白食谱所示

本书中食谱依宝宝成长阶段而做不同的设计，在各阶段的食谱之前，营养师均提出贴心提示，供爸爸妈妈先掌握调配重点。食谱内还有烹饪老师的烹调建议，让新手父母入厨更加得心应手。

三、食谱中食物的计量标准与换算

- 1杯 = 240毫升
- 1大匙 = 15毫升
- 1小匙 = 1茶匙 = 5毫升

★ 导读

营养师的贴心提示



7~9个月辅食

7~9个月辅食添加 memo

1. 辅食添加的顺序：(1) 蔬菜泥 (2) 水果泥 (3) 蛋黄泥 (4) 鱼肝油 (5) 肉泥 (6) 豆制品 (7) 谷物类 (8) 其他辅食
2. 辅食添加的量：(1) 每次添加量不宜过多，应从少量开始，逐渐增加。(2) 辅食添加的时间：应在两餐之间添加，以免影响正餐的食欲。(3) 辅食添加的温度：应在室温下添加，避免过冷或过热。
3. 辅食添加的注意事项：(1) 辅食添加前应咨询医生。(2) 辅食添加时应注意宝宝的过敏反应。(3) 辅食添加时应注意宝宝的消化情况。



毛豆牛奶

材料：毛豆20克，冲好的婴儿配方奶60毫升
做法：①毛豆煮熟，剥去壳。②毛豆和配方奶一同倒入榨汁机中，打匀即可。

tips

★毛豆可以换成木瓜、香蕉、苹果、草莓等水果

南瓜泥

材料：南瓜100克
做法：①南瓜去皮、洗净，切成小块，蒸熟。②取出南瓜，用辅食搅拌机搅成泥状。



木瓜泥

材料：木瓜100克
做法：木瓜洗净，剥皮，挖去子，磨成泥，或用辅食搅拌机直接搅匀。

tips

★所有软质水果均可如此制作

馒头豆浆

材料：馒头1/2个，豆浆（不加糖）1/2杯
做法：将馒头碾成小块，拌入豆浆中即可。

tips

★馒头也可以换成馒头片。

★要先让宝宝喝不加糖的豆浆，晚餐后，第二天早上才可加入辅食。

★豆浆300克，煮开，泡米3~4小时，滤干，放入榨汁机中，加3杯水，打1分钟，倒入纱布袋内过滤，再得3~4杯水倒入煮豆浆的布袋中，再挤一次，最后把滤好的豆浆放在炉火上煮开，去掉表面的泡沫即可。



自制牙饼

材料：吐司1张
做法：吐司边缘切成条状，放入烤箱中烤至表面呈金黄色。



地瓜粥

材料：地瓜50克，米20克，水适量
做法：①米和米以10:1的比例入锅，煮成粥。②地瓜洗净，削皮后切成小块，放入粥中煮熟。③将煮好的地瓜放入煮好的粥中，再熬煮一下即可。

tips

★在让宝宝吃地瓜之前，要先尝尝地瓜泥，若无任何过敏反应，再尝试加米粥吃。地瓜泥制作很简单，将地瓜洗净，削皮，入锅蒸熟后压成泥即可。



烹饪老师的烹饪建议

自1岁起，1天设计3餐3点，共设计5天的餐点菜色，爸爸妈妈可安心自由搭配。

早餐

烤饭团

材料：白饭344克，黄海苔1小匙，紫海苔2克，白芝麻1小匙
做法：白饭用手捏成三角形，放在干锅中，以小火将两面煎烤至微黄，均匀撒上紫海苔、黄海苔及白芝麻即可。

优酪乳180毫升



tips

★传统饭团中的油脂与盐分对小宝宝来说是较难吸收与消化的，因此可尝试日式饭团，不仅可减少多余的油脂，还可加入蔬菜，增加宝宝的吸力。

热量	373.4大卡
蛋白质	10.2克
脂肪	4.4克
糖类	71.0克

鲜奶果麦片

材料：什锦果麦片102克，鲜奶200毫升
做法：将果麦片与鲜奶混合均匀即可。

tips

★除了什锦果麦片，市售的任何口味的水果等果麦片都是不错的选择，可根据小朋友的喜好来选择，或尝试不同口味的，如原味、甜味。

热量	282.4大卡
蛋白质	8.4克
脂肪	7.4克
糖类	45.5克



三明治卷

材料：吐司1片，蛋松5克，玉米5克，芝士片5克，小黄瓜5克，糖菜丝4根
调料：沙拉酱1小匙
做法：吐司烤至微黄，切成4等份，每份先涂上少许沙拉酱，再放上蛋松、玉米、芝士片、小黄瓜、糖菜丝，再卷起即可。

优酪乳180毫升

热量	178.4大卡
蛋白质	5.8克
脂肪	11.2克
糖类	13.5克



菜品

一整组合的营养

◆ 推荐序一	02
◆ 推荐序二	03
◆ 作者序一	04
◆ 作者序二	05
◆ 关于本书	06



12 【爸妈应知的Baby饮食知识】

◆ 婴幼儿阶段的营养影响一生	14
◆ 生长曲线图是宝宝发育的成绩表	16
◆ 帮宝宝做饮食记录	20
◆ 小婴儿吃东西也有个性	22

CONTENTS 宝·宝·食·谱



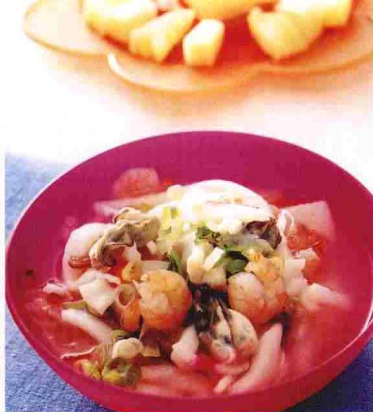
24 【0~3个月·靠奶过活】

◆ 0~3个月的Baby生长最快	26
◆ 为了自己和孩子，尽量喂母乳	28
◆ 奶粉大作战	31
◆ 哪些婴儿需要特殊配方奶粉?	34

36 【4~12个月·辅食是配角】

◆ 只喝牛奶已不能满足成长所需	38
◆ 参考《中国居民膳食指南》，带孩子科学进食	41
◆ 在两餐之间喂辅食	44
◆ 添加辅食的原则和技巧	45
◆ 该补铁啦!	51





52

4~6个月辅食

米糊/米汤	52
麦糊/小白菜汁/圆白菜汁/胡萝卜汁	53
苹果汁/奇异果汁/葡萄汁	54
柳橙汁/橙汁米糊/水梨汁	55

56

7~9个月辅食

毛豆牛奶/南瓜泥/木瓜泥	56
馒头豆浆/自制磨牙饼/地瓜粥	57
鲜鱼粥/肉泥面糊/黄金蛋糊	58
蛋黄泥/鸡肝薯泥/黄瓜蒸蛋	59

60

10~12个月辅食

山药粥	60
丝瓜面线/鳕鱼面	61
茄汁通心粉/法国吐司	62
南瓜拌饭/牛肉河粉	63
鸡肉馄饨/烤马铃薯	64
烩双蔬/罗宋汤	65
蔬菜丸子汤/神奇宝贝蛋	66
美式蛋卷/味噌萝卜蟹肉汤	67
鲜虾豆腐	68
鲑鱼肉饼/牡蛎鲜汤	69
鱼松	70
胚芽米浆/鲜果冻	71





72 【1岁起·妈妈是最棒的营养大师】

- ◆ 学步期儿童应以正常三餐为主食 74
- ◆ 牛奶只作为点心 77
- ◆ 怎样打理过敏儿童的饮食? 79
- ◆ 做菜时要多考虑孩子的需求 81
- ◆ 偏食, 坏了身体与习惯 83

86 早餐

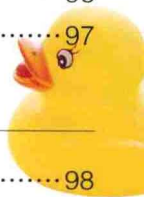
- ① 煎萝卜糕 + 豆浆 86
- ② 鲜奶鸡肉粥 87
- ③ 鸡肝瘦肉粥 88
- ④ 山药三明治 + 芒果鲜奶 89
- ⑤ 烤饭团 + 优酪乳 90
- ⑥ 鲜奶果麦片 91
- ⑦ 三明治卷 + 鲜奶 91

92 上午点

- ① 南瓜松饼 92
- ② 芋香西米露 93
- ③ 鲜奶豆花 93
- ④ 鲜奶馄饨 94
- ⑤ 黑芝麻布丁 95
- ⑥ 小比司吉 + 原味优酪乳 96
- ⑦ 烧卖 97

98 午餐

- ① 鲑鱼炖饭 + 西瓜汁 98



- ②翡翠炒饭 + 鸡蓉玉米汤 + 水果球····· 100
- ③海鲜乌冬面 + 什锦水果····· 102
- ④亲子盖浇饭 + 三色菜球汤····· 103
- ⑤猪排面 + 水果拼盘····· 104
- ⑥全麦三明治 + 综合果汁····· 106
- ⑦广州烩饭 + 青菜豆腐汤 + 芒果····· 108

110下午点

- ①水果塔····· 110
- ②蛋奶冰淇淋····· 111
- ③薯泥烤饼····· 111
- ④绿豆地瓜汤····· 112
- ⑤鲑鱼苏打饼····· 112
- ⑥米苔目汤····· 113
- ⑦鲜奶八宝粥····· 113

114晚餐

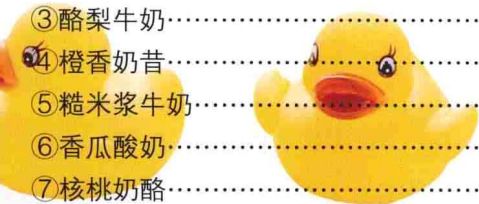
- ①茄汁意大利面 + 黄瓜冷汤····· 114
- ②三鲜饭条····· 116
- ③四色饭团 + 蛋丝海带豆腐汤····· 118
- ④布丁饭 + 蔬果汁····· 119
- ⑤鲜奶焗鳕鱼 + 蔬菜虾饼 + 丝瓜汤 + 米饭····· 120
- ⑥滑蛋牛肉烩饭 + 南瓜浓汤····· 122
- ⑦胡瓜饺子 + 干贝冬瓜汤····· 124

126晚点

- ①莲枣银耳汤····· 126
- ②烤布丁····· 127
- ③酪梨牛奶····· 127
- ④橙香奶昔····· 128
- ⑤糙米浆牛奶····· 129
- ⑥香瓜酸奶····· 130
- ⑦核桃奶酪····· 131



CONTENT





》》爸妈应知的

Baby 饮·食·知·识



》》婴幼儿阶段的营养影响一生

》》生长曲线图是宝宝发育的成绩表

》》帮宝宝做饮食记录

》》小婴儿吃东西也有个性

婴幼儿阶段的营养影响一生

每个曾到营养门诊咨询的爸爸或妈妈，都会听过营养师千篇一律的叮咛：“均衡饮食对宝宝是最重要的。”可是当看到街坊邻居或亲戚朋友的小宝宝中，有的只是喝配方奶粉或者爱吃零食，却一个个长得白白胖胖的孩子，不禁在心底打上一个大大的问号：“均衡的营养”对孩子的成长真的有那么重要吗？



俗语说：“养小孩，第一胎照书养，第二胎照猪仔养。”

这句话的意思是当家中第一个宝宝出生时，若是没有老一辈的经验提点，大多数的爸妈会参考相关的育儿书籍或遵照专家意见来解决问题，等到第二个宝宝出生后，因为有了经验，所以喂养小孩就成为轻而易举的一件事了。这样认为的父母很多，但事实真是如此吗？

养小孩只凭经验，健康问题多

其实，在门诊中常常会听到幼童家长抱怨说：“老二比老大难带！”更常听见的是：“以前带老大的时候喂什么他都吃，现在老二不仅辅食不爱吃，就连奶都不喝了，医生还说他有过敏体质，真令人担心。”也就是说，每一个小朋友都是不同的个体，在成长过程中当然会有体质、个性的差异以及环境的因素等直接或间接的影响，因此不能比照一定的模式或家中其他兄弟姐妹的经验来喂养孩子。