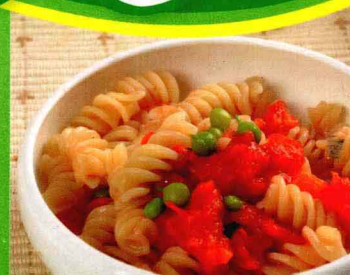


宝宝营养辅食 300例



美食在每刻 生活添欢乐

舌尖上的美味 厨房里的幸福

好吃好做

BAOBAO YINGYANG FUSHI

宝宝营养辅食 300例

编著◎范海

中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位



图书馆
章

图书在版编目(CIP)数据

好吃好做宝宝营养辅食300例 / 范海编著. —北京: 中国人口出版社, 2012.9
(好吃好做系列)

ISBN 978-7-5101-1374-1

I. ①好… 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 (2012) 第214492号

好吃好做宝宝营养辅食 300 例



好吃好做宝宝营养辅食300例

范海 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京旺银永泰印刷有限公司
开 本 720毫米X1000毫米 1/16
印 张 6.5
字 数 120千字
版 次 2012年10月第1版
印 次 2012年10月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-1374-1
定 价 15.80元

社 长 陶庆军
网 址 www.rkcb.com
电子邮箱 rkcb@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 翻印必究 质量问题 随时退换



第1章 宝宝营养辅食

- 01 大米汤/小米汤
- 02 胡萝卜汁/青菜水/煮蛋黄
- 03 玉米豌豆汁/苹果藕粉/南瓜橙汁糊
- 04 香蕉泥/鸡肝糊/番茄肝末汤
- 05 蒸猕猴桃/香蕉奶昔糊/南瓜洋葱糊
- 06 蛋黄豌豆糊/豌豆玉米糊/胡萝卜米糊
- 07 红绿豆粥/豆腐蛋黄粥/菠菜粥
- 08 芝麻粥/鸡蛋玉米粥/胡萝卜甜粥
- 09 肉末菜粥/龙眼大枣粥/桃仁稠粥
- 10 面包粥/鸡汤土豆泥/肉末面片汤
- 11 鱼肉果汁羹/软煎蛋饼/水果豆腐
- 12 鱼肉豆腐/肝末汤/猪肉猪肝泥
- 13 番茄鳕鱼泥/肉末软饭/苹果酸奶
- 14 红枣葡萄干土豆泥/西米水果奶露/南瓜通心粉糊
- 15 蔬菜肝粥/鳕鱼苹果糊/蛋花藕粉
- 16 奶油水果蛋羹/苹果蛋黄粥/双色豆腐
- 17 豆干肉丁软饭/蛋黄肉糕/虾蓉小馄饨
- 18 豆腐蒸蛋/什锦蛋羹/肝糕鸡泥
- 19 肉末茄泥/南瓜点心/芝麻南瓜饼
- 20 鲜虾冬瓜燕麦粥/核桃仁芝麻饼/香香骨汤面
- 21 肉末面条/虾仁鸡蛋面/冬瓜肉末面条
- 22 番茄米饭卷/肉松香饭/鱼肉水饺
- 23 肉豆腐蒸糕/南瓜面条/八宝番茄
- 24 米粉蒸肉/桂花鸡蛋/胡萝卜肉末豆腐
- 25 菠萝鸡片/胡萝卜沙拉/鳕鱼牛奶
- 26 猪血豆腐青菜汤/虾皮萝卜汤/芝麻肝片
- 27 玉米青豆排骨汤/红烧萝卜/芝麻糯米粥

- 28 芝麻芋头糊/奶酪红薯羹/草鱼粥
- 29 菠菜疙瘩汤/鸡丝凉拌面/卷心菜水饺
- 30 洋葱虾泥/龙眼沙拉/南瓜菠菜粥
- 31 鸡肉面疙瘩/鸡丝木耳面/蛋蓉玉米羹
- 32 黄金山药条/番茄油菜汁/桑葚大枣饮

第2章 宝宝增高辅食

- 33 南瓜豆浆汁/牛奶红薯泥
- 34 牛奶花生酪/奶酪/番茄鱼糊
- 35 填馅圣女果/奶汁豆腐/麻蓉炸番茄
- 36 肉片炒木耳/煎焖肉饼/粉皮炖肉
- 37 海带炖肉/东坡肉/秘制红烧肉
- 38 清炖狮子头/娃娃菜猪蹄汤/山药沙锅牛肉
- 39 土豆炖牛肉/扒牛肉条/菠萝牛肉
- 40 香味牛方/红汤牛肉/牛髓真菌汤
- 41 小白菜鸡丸汤/软炸鸡/干炸鸡翅
- 42 番茄鸡肝汤/八宝鸭丁/糖醋韭菜煎蛋
- 43 酸奶魔蛋/酸奶/煎小银鱼饼
- 44 炒鲜鱿鱼卷/清蒸豆腐丸子/芝麻沙丁鱼
- 45 鱼圆汤/骨菇汤/虾米冬瓜汤
- 46 蒸豆腐/芦笋蛋饼/焖南瓜饭
- 47 虾仁炒面/青椒猪肉蒸饺/牛肉水饺
- 48 猪肉鸡汁锅贴/果仁豆沙甜饼/杏仁奶茶



第3章 宝宝益智辅食

- 49 蒸蛋黄/牛奶香蕉糊
- 50 芝麻糊/牛奶花生糊/核桃黑芝麻糊
- 51 核桃花生奶/春笋蛋丁/杏仁豆腐
- 52 香干拌核桃丁/甜炒四宝/干焖香菇
- 53 炖三珍/香菇蓝花汤/补脑益智羹
- 54 肉末豆腐羹/丝瓜豆腐汤/水果甜豆花
- 55 香菇核桃仁/什锦烤鲜蛋/山药炖羊肉
- 56 火腿鸽子/银耳炖乳鸽/竹笋鸡丝煲鸽蛋
- 57 煎烤番茄鱼/烧汁鳗鱼/清蒸鲈鱼
- 58 芙蓉鱼片/番茄柠檬炖黑鱼/银鱼炒蛋
- 59 燕麦银鳕鱼排/蛋烙生蚝/虾仁豆腐盒
- 60 松仁虾球/清炒虾仁/竹笋虾仁汤
- 61 海鲜汤/五色海参/米汤鲍鱼
- 62 双肉海参饺/蟹肉莲藕粥/干贝粥
- 63 松子核桃小米粥/四海紫菜卷/鲑鱼面
- 64 鸡蓉蒸饺/虾仁蒸饺/香煎糯米糕

第4章 生病宝宝辅食

- 65 鲜梨汁/豆腐蛋粥
- 66 萝卜生姜汁/红糖姜茶/荸荠粥
- 67 苦瓜粥/西瓜汁/鲜石榴汁
- 68 无花果冰糖饮/百合梨糖/橘皮粥
- 69 川贝梨/萝卜冰糖/葱白粥
- 70 杏梨饮/米醋泡鸡蛋/无花果汁
- 71 胡萝卜汤/乌梅汤/苹果汤
- 72 茴香红糖水/花椒炒鸡蛋/萝卜汁
- 73 红薯粥/沙参玉竹煲老鸭/山楂汤
- 74 桂皮山楂汤/消食粥/虾米花蛤蒸蛋羹
- 75 糖炒山楂/土豆肉末粥/鹌鹑米粥
- 76 萝卜番茄汤/洋葱菠菜粥/红枣银耳羹

- 77 羊肝菠菜汤/冬瓜赤小豆粥/香菇扒海参
- 78 韭菜子面饼/荷叶冬瓜汤/清炒西瓜翠衣
- 79 苦瓜糖水/藕汁蜜糖露/苦瓜封
- 80 冬瓜芥菜香菜汤/绿豆红枣汤/桂圆大枣党参汤
- 81 芹菜饮/花生红糖饮/冰糖鸡蛋羹
- 82 香菜荸荠水/肉末米粥/姜糖饮
- 83 银花山楂饮/葡萄干粥/双豆饮
- 84 绿豆百合汤/绿豆菜心粥/银耳莲子汤

第5章 宝宝零食

- 85 蓝莓酱/咸味小布丁
- 86 薏仁布丁/脆梨布丁/豆奶玉米布丁
- 87 大米布丁/西米布丁/豌豆黄
- 88 栗子羹/红果酱/柚子蜜
- 89 西瓜酪/山楂酪/可可奶
- 90 红果冻/糖葫芦/绿豆糕
- 91 水果糕/铜锣烧/橘子蛋奶酥
- 92 吉利饼/奶油气鼓/草莓酥
- 93 苹果奶酥/蛋卷/蛋挞
- 94 水果挞/杏仁饼干/手指饼干
- 95 巧克力曲奇/奶油菠萝/糖渍杨梅
- 96 蜜汁枣/糖水苹果/苹果酱
- 97 橘子酱/香蕉船/冰糖花生
- 98 松子仁糖/五香瓜子/烤南瓜子
- 99 炒芝麻/炸薯条/烤薯条



宝宝营养辅食

大米汤

用 料 大米

做 法 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

做 法 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。

·饮食一点通·

促进消化吸收。





胡萝卜汁

用料 胡萝卜

做法 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。

·饮食一点通·

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）

做法 ①青菜洗净后浸泡1小时，捞出切碎。②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。



煮蛋黄

用料 鸡蛋

做法 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。

·饮食一点通·

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。

玉米豌豆汁

用料 新鲜玉米粒、豌豆粒

做法 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。

·饮食一点通·

刺激胃肠蠕动、加速粪便排泄、有效防治便秘。



苹果藕粉

用料 藕粉、苹果

做法 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。

·饮食一点通·

藕粉不易消化，不要经常给宝宝吃藕粉，最多半个月吃一次。



南瓜橙汁糊

用料 南瓜、橙汁

做法 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。

·饮食一点通·

补充维生素C、维生素A。





香蕉泥

用料 香蕉

做法 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。

·饮食一点通·

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。



鸡肝糊

用料 鸡肝、鸡汤、酱油

做法 ①鸡肝洗净，入沸水锅中氽去血水后换水煮10分钟，取出凉凉，将其研碎。②鸡汤倒入锅内，加入鸡肝末，煮成糊状，加入酱油，拌匀即可。

·主厨小窍门·

买回来的鲜鸡肝不要急于烹调，因为肝是动物体内最大的毒物中转站和解毒器官，需把鸡肝放在自来水龙头下冲洗，然后放在水中浸泡30分钟以上。



番茄肝末汤

用料 番茄、猪肝

做法 ①猪肝洗净剁成蓉；番茄用开水烫片刻，剥皮，切碎。②猪肝蓉倒入锅内，加水大火煮10分钟，加入番茄小火煮5分钟，盛出即可。

·饮食一点通·

猪肝忌与鱼肉、菜花、黄豆、豆腐同食，这些食物搭配在一起，会影响宝宝有效吸收营养成分。

蒸猕猴桃

用料 猕猴桃、冰糖

做法 猕猴桃洗净，去皮，切成块，放置碗中，加适量冰糖，上笼蒸至桃肉熟烂，取出即可食用。

·饮食一点通·

猕猴桃虽然营养丰富，但宝宝不宜过多食用。



香蕉奶昔糊

用料 牛奶、香蕉

做法 香蕉用搅拌机打匀，加入牛奶，再次打成泥糊状，即可食用。

·饮食一点通·

香蕉含糖分较高，1根香蕉的热量相当于半碗米饭，所以给宝宝食用时要注意摄取量。



南瓜洋葱糊

用料 南瓜、洋葱

做法 ①洋葱洗净，切碎，放到锅里，加水小火煮15分钟，捞出，剁成洋葱泥。②南瓜洗净，去皮、去子，放在微波炉里加热至软。③将南瓜压成泥，与洋葱泥搅拌均匀即可。

·饮食一点通·

洋葱所含的微量元素硒是一种很强的抗氧化剂，可增强细胞的活力和代谢能力。





蛋黄豌豆糊

用料 豌豆、鸡蛋、大米

做法 ①豌豆去掉豆荚，捣成豆蓉，或放进搅拌机中搅碎；大米淘洗干净。鸡蛋煮熟，捞出，取蛋黄，压成泥。②锅内加水，放入大米、豆蓉，小火煨30分钟，粥成半糊状时，拌入蛋黄泥即可。

·饮食一点通·

此糊含有丰富的钙质和碳水化合物、维生素A、卵磷脂等营养素，对宝宝骨骼的发育大有好处，同时还有健脑作用。



豌豆玉米糊

用料 豌豆粒、梨、玉米粒

做法 ①豌豆加少量水煮熟，去皮，捣成泥；梨去皮，切成小丁；玉米粒榨成汁去渣。②将豌豆泥、梨丁、玉米汁同煮片刻成糊状即可。

·饮食一点通·

豌豆中的蛋白质含量较高，梨含有较多糖类物质和多种维生素，二者搭配可增强宝宝的大脑发育。



胡萝卜米糊

用料 胡萝卜、炼乳、营养米粉

做法 ①胡萝卜洗净切丝，入锅蒸熟后将其捣成泥。②将胡萝卜泥、炼乳、营养米粉调成糊状即可。

·饮食一点通·

含有丰富的钙、磷、β-胡萝卜素、脂肪、碳水化合物和蛋白质。

红绿豆粥

用 料 粳米、红小豆、绿豆、白糖

做 法 ①红小豆、绿豆均洗净，用温开水浸泡2~3小时。②粳米洗净，放入沙锅内，加适量水，与红小豆、绿豆同煮，煮至豆烂、米熟、汤稍稠即可，食时可放少许白糖。

·饮食一点通·

红小豆、绿豆都有高纤维、低脂肪的特点，是宝宝理想的成长食品。



豆腐蛋黄粥

用 料 豆腐、熟蛋黄、米粥

做 法 ①豆腐压成碎泥状；熟蛋黄压碎。②粥放入锅中，加入豆腐泥，煮开后放入蛋黄，用勺搅匀，粥再煮沸时熄火。

·饮食一点通·

豆腐营养丰富，号称“植物肉”，其蛋白质可消化率比除豆浆以外的其他豆制品高，适合宝宝食用。



菠菜粥

用 料 菠菜叶、鸡汤、大米

做 法 ①菠菜叶入沸水锅焯烫，捞出切碎；大米淘净。②将鸡汤、大米放入锅内煮，煮开后小火煨20分钟，加菠菜，小火煮1分钟即可。

·饮食一点通·

菠菜中所含的胡萝卜素，在人体内转变成维生素A，可以维护宝宝正常视力和上皮细胞的健康，促进宝宝生长发育。





芝麻粥

用料 黑芝麻、大米、糯米、白糖

做法 ①黑芝麻放入烤箱烤熟，用研钵研碎。②锅中加水，放入大米、糯米，小火煮30分钟，粥将成时放入黑芝麻末，再煨2~3分钟，加少许白糖调味即成。

·饮食一点通·

芝麻含有大量的脂肪和蛋白质、丰富的维生素E，还有糖类、维生素A、卵磷脂、钙、铁、镁等营养成分，将其煮粥，更容易让宝宝吸收营养。



鸡蛋玉米粥

用料 鸡蛋、玉米粒、胡萝卜、梨、水淀粉

做法 ①鸡蛋取蛋黄打散；胡萝卜、梨分别洗净，切末；玉米粒放入搅拌机中打碎成泥。②净锅点火加清水，淋入蛋黄液，撒入胡萝卜末、梨末、碎玉米泥，淋入少量水淀粉即可。

·饮食一点通·

蛋黄除了有丰富的营养成分和有益健康的卵磷脂以外，还有叶黄素和玉米黄素，这两种营养成分对宝宝眼睛的健康发育有好处。



胡萝卜甜粥

用料 大米、胡萝卜、白糖

做法 ①胡萝卜去皮，洗净，剁成细末；大米淘洗干净。②锅中加水，放入大米烧开，米煮烂后，再将胡萝卜末放入同煮5分钟，放入白糖即成。

·饮食一点通·

烹制胡萝卜不要放醋，否则会使胡萝卜中的维生素A遭到破坏。

肉末菜粥

用料 大米、菠菜、猪肉末

做法 ①菠菜洗净，放入开水锅中烫片刻，捞出，切成碎末。②大米淘净，放入锅中，倒水点火，与猪肉末同煮煨粥，粥将熟时加入菠菜末，微火熬3分钟，盛出即可。

·饮食一点通·

富含优质蛋白质、碳水化合物及钙、磷、铁和维生素等，是补充蛋白质和钙质的良好来源。



龙眼大枣粥

用料 龙眼肉、大枣、大米

做法 ①大枣去核，大米淘净。②锅内盛水，放入大米、龙眼肉、大枣，小火煨粥30分钟即可。

·饮食一点通·

龙眼富含蛋白质、葡萄糖和磷、钙、铁及维生素A、B族维生素等，是脑细胞生长代谢的必需物质，与大米同煮粥，有助于宝宝发育成长。



桃仁稠粥

用料 核桃仁、大米

做法 核桃仁炒熟并压成粉状。大米淘净放入锅内，加水后小火煨粥至半熟，放入核桃仁末，小火煨至粥烂熟即可。

·饮食一点通·

核桃仁富含丰富的蛋白质、脂肪，钙、磷、锌等微量元素，特别是所含的不饱和脂肪酸对宝宝的大脑发育极为有益。





面包粥

用料 面包、肉汤

做法 面包切成均匀的小碎块。面包和肉汤一起放入锅内煮，面包变软后停火即可。

·饮食一点通·

面包富含淀粉，再配以肉汤熬制，使此粥味道鲜美，营养丰富。



鸡汤土豆泥

用料 鸡汤、土豆

做法 ①土豆洗净，上锅蒸熟，取出去皮，压成泥。
②净锅点火，倒入鸡汤煮沸，稍凉，淋到土豆泥上，拌匀即可。

·饮食一点通·

鸡汤含有丰富的脂肪和矿物质，土豆含有大量淀粉以及蛋白质、B族维生素、维生素C等营养成分，可提高宝宝的免疫力。



肉末面片汤

用料 面粉、猪肉末、青菜、鸡蛋、植物油、香油、酱油、葱末、姜末

做法 ①面粉加适量水和成面团，擀成薄片，切成小块；青菜洗净切末；鸡蛋磕碗内打散。②锅内倒油烧热，放入葱末、姜末炆锅，加肉末煸炒片刻，加酱油、水，烧开，放入面片，加青菜末，再开起时，淋入蛋液，等蛋片浮起，淋入香油，盛碗即成。

·饮食一点通·

猪肉宜和菜豆、花菜同食，有利于维生素B₁₂、蛋白质的吸收。

鱼肉果汁羹

用料 新榨的混合果汁、鱼肉、红薯粉

做法 ①鱼肉去骨、去刺，切碎块，放入碗中，加适量水，入蒸锅大火蒸10分钟，加入果汁，继续蒸5分钟。②待锅中鱼肉蒸熟，用适量水溶解红薯粉，加入碗中勾芡即可。

·饮食一点通·

此道菜富含蛋白质、脂肪、维生素、矿物质，是宝宝补脑益智的佳肴。

软煎蛋饼

用料 面粉、蛋黄、配方奶、香菜叶、植物油

做法 ①蛋黄搅打均匀，加配方奶混合拌匀，再加入面粉、水，搅拌均匀。②平锅里放植物油，把面糊放在平锅上摊平，小火煎5分钟，用香菜叶装饰即可。

·饮食一点通·

蛋黄虽然营养，但要注意烹饪方法。在煎饼时，需将蛋黄煎至全熟，否则对宝宝的身体健康有害。

水果豆腐

用料 豆腐、香蕉、草莓

做法 ①豆腐洗净，放入开水中煮沸后捞出。②将香蕉、草莓分别切碎。把水果碎块放在豆腐上，即可喂食宝宝。

·饮食一点通·

豆腐中含有极为丰富的蛋白质，一次食用过多有碍人体对铁的吸收，还容易引起蛋白质消化不良，出现腹胀、腹泻等不适症状，因此给宝宝食用要适量。





鱼肉豆腐

用 料 豆腐、鱼肉、番茄、鱼汤、白糖

做 法 ①豆腐洗净，放入沸水锅焯烫后捞出，放小碗内用勺压碎；鱼肉洗净，切块；番茄洗净去皮，切碎。②锅中加水，点火煮至开锅，放入鱼块煮熟后捞出，去掉鱼骨、鱼刺和皮，用勺压碎。③净锅倒入鱼汤、鱼肉末、豆腐末、碎番茄，大火煮成糊状，加少许白糖调味即可。

·主厨小窍门·

加1滴酱油，调成咸味菜肴，宝宝也会喜欢。



肝末汤

用 料 猪肝、胡萝卜、番茄、洋葱

做 法 ①猪肝洗净，去筋膜，放入搅拌机中搅为浆汁。②洋葱去外衣，切成细末；胡萝卜洗净，切碎；番茄洗净去皮，切成碎末。锅内盛水，将以上原料放入锅内大火烧3分钟即可。

·饮食一点通·

猪肝与菜花不宜同食，同食会降低宝宝对两物中营养元素的吸收能力。



猪肉猪肝泥

用 料 猪肝、瘦猪肉、酱油

做 法 ①猪肝、瘦猪肉均洗净，并制成肝泥、肉泥。②将肝泥和肉泥放入碗内，加水、酱油搅匀。③上笼隔水蒸熟，凉凉即可。

·饮食一点通·

不要给宝宝喂食过多猪肝，因为大量食用会导致宝宝体内维生素A含量过多。