



妈咪宝贝营养系列
Mommy & Baby Nutrition Series

0~3岁

宝宝 专家教你喂

北京惠爱营养餐厅 编著



怎么添加辅食?

宝宝缺钙、缺锌、缺铁怎么补?

宝宝不适有什么好的食疗?

本书集结众多营养专家的宝贵经验，
幼儿食谱，愿广大宝宝们吃得健康。



YZLI0890075564

特邀主审 刘遂谦

北京新世纪儿童医院专职临床营养师

澳大利亚营养师协会资格认证指导营养师



huai ai
nutrition

北京、上海、深圳多名权威营养专家倾力打造



广东人民出版社
广东人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

0~3岁宝宝专家教你喂/北京惠爱营养餐厅编著. -广州:

广东人民出版社, 2010. 11

(妈咪宝贝营养)

ISBN 978-7-218-06859-6

I. ①0… II. ①北… III. ①婴幼儿—保健—食谱

IV. ①TS972. 162

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第165851号

0~3岁宝宝专家教你喂

北京惠爱营养餐厅编著



版权所有翻印必究

出版人: 金炳亮

责任编辑: 陈志强

装帧设计: 澳柏. 惟识

责任技编: 万海燕

出版发行: 广东人民出版社

地址: 广州市大沙头四马路10号(邮政编码: 510102)

电话: (020) 83798714(总编室)

传真: (020) 83780199

网址: <http://www.gdpph.com>

经销: 广东省出版集团图书发行有限公司

印刷: 汉鼎印务有限公司

书号: ISBN 978-7-218-06859-6

开本: 787毫米×1092毫米 1/16

印张: 33 字数: 450千字

版次: 2010年11月第1版 2010年11月第1次印刷

印数: 10000册

定价: 26.80元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社

(020-84214487) 联系调换

售书热线: (020) 84214487

0~3岁

宝宝 专家教你喂

北京惠爱营养餐厅 编著



广东省出版集团
广东人民出版社

· 广州 ·

前言

Preface

自从小宝宝呱呱落地后，宝宝的吃喝拉撒便成了新妈新爸们日夜关注的要事。而宝宝的“吃”位居第一，是每位父母最关注最重视的。宝宝的正常发育离不开“吃”，宝宝的健康聪明也离不开“吃”，宝宝的吃是重中之重！

婴幼儿时期的宝宝大脑发育迅速，如果此时给大脑提供充足的营养，对宝宝的智力发育有着非常重要的作用。在婴幼儿时期，给宝宝提供了充足的营养，宝宝的智力就赢在了起跑线上。新妈新爸不可轻视饮食营养的益智作用。

宝宝的辅食添加是新妈新爸们最头疼的。宝宝多大开始添加辅食？该添加多少？怎么添加？宝宝多大才能同时添加几种辅食？……宝宝缺钙、缺锌、缺铁怎么办？补什么？宝宝感冒、咳嗽、腹泻、便秘、厌食有什么好的食疗？本书能让你轻松找到答案。

《妈咪宝贝营养》系列丛书共分三册，分别是《孕妈咪 专家教你吃》、《产后新妈咪 专家教你吃》、《0~3岁宝宝 专家教你喂》。这套丛书坚持秉承一个理念——“健康营养”，就是要每一位孕妈妈、每一位新妈妈、每一个宝宝都吃得健康，吃得营养，因此，我们推荐的每一道菜、每一例汤、每一种主食、每一款饮品对身体都是健康有益的。

本丛书专家队伍庞大、权威、专业，国内著名营养食疗专家顾奎琴教授，中国营养学、科普委员、北京空军总医院营养科主任刘东莉，北京新世纪儿童医院专职临床营养师、澳大利亚营养师协会会员、资格认证营养师刘遂谦，全国最知名、备受明星青睐的两家月子中心——上海馨月汇国际月子会所（陆毅太太曾入住）和深圳爱帝宫国际母婴健康中心（佟大为太太曾入住）多名营养专家，均为这套书做了全面详尽的专业指导。在此，衷心感谢他们为这套书做出的奉献！

本书食材丰富，多达700余款，可谓食谱宝库，希望自己和宝宝健健康康的妈妈们赶快动手吧！





目录

Contents

7 第一章 0~1岁宝宝辅食添加指南

8 科学添加辅食要点

12 第一节 4个月宝宝适宜添加流质型辅食

13 4个月的流质型辅食

13 米汤

14 番茄汁

15 黄瓜汁

16 白菜汁

17 猕猴桃汁

17 南瓜汁

18 胡萝卜汁

19 第二节 5~6个月宝宝适宜添加吞咽型辅食

20 5~6个月的吞咽型辅食

20 蛋黄泥

21 米糊

21 胡萝卜泥

22 南瓜泥

22 苹果泥

23 青菜泥

24 土豆泥

25 香蕉泥

25 红枣泥

26 牛奶红薯泥

27 鸡汤南瓜泥

27 鲜玉米糊

28 梨酱

28 肉末粥

29 牛奶蛋黄米汤粥

30 小米粥

31 第三节 7~8个月宝宝适宜添加蠕嚼型辅食

32 7~8个月的蠕嚼型辅食

32 菠菜蛋黄粥

33 肝肉泥

33 猪骨胡萝卜泥

34 鸡汁土豆泥

35 蛋黄土豆泥

35 南瓜豆腐糊

36 白萝卜鱼泥

37 火腿土豆泥

37 鲜虾肉泥

38 胡萝卜肉末青菜粥

39 鸡肉末碎菜粥

40 鸭心菠菜粥

40 鱼泥青菜番茄粥

- 41 鱼泥豆腐苋菜粥
- 42 菠菜土豆肉末粥
- 43 贝母粥
- 43 南瓜红薯粥
- 44 什锦果泥
- 44 番茄豆腐汤
- 45 蒸肉豆腐

46 第四节 9~10个月宝宝适宜添加 细嚼型辅食

- 47 9~10个月的细嚼型辅食
- 47 虾仁菜汤面
- 48 冬瓜肉末面条
- 48 蒸南瓜
- 49 五彩冬瓜盅
- 50 清蒸鳕鱼
- 50 蒸苹果
- 51 肉末蒸蛋
- 52 豆腐镶肉
- 53 莲子百合银耳羹
- 53 蒸嫩丸子

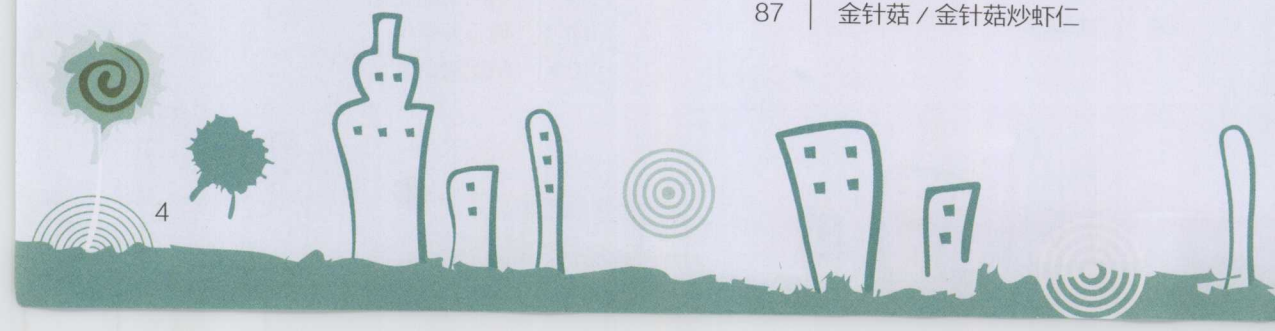
54 第五节 11~12个月宝宝适宜添加 咀嚼型辅食

- 55 11~12个月宝宝的咀嚼型辅食
- 55 豆腐鲫鱼汤
- 56 小米淮山粥
- 56 虾末西兰花
- 57 鸡蛋饺
- 58 鸡肉白菜饺
- 59 奶油通心粉
- 59 虾蓉小馄饨
- 60 香菇豆腐炖泥鳅
- 60 蘑菇炖豆腐
- 61 香煎土豆片
- 62 荸荠狮子头

- 62 茄汁虾仁
- 63 凉拌藕片
- 64 韭黄炒鸡蛋
- 65 肉燥盖浇饭
- 65 土豆饼
- 66 鸡蛋饼
- 66 金针菇面
- 67 鱼泥饼
- 68 木瓜炖银耳
- 69 荸荠小丸子汤
- 69 小珍珠奶茶
- 70 鲜茄肝扒
- 71 牛奶西米露
- 72 珍珠汤
- 72 炖三菇
- 73 牛肝菌蒸蛋
- 74 黄瓜奶酪三明治
- 75 炒素四宝
- 75 鸡蓉玉米面
- 76 烂糊肉丝
- 77 馒头夹肉松
- 78 水蒸鸡蛋糕
- 78 丝瓜香菇汤

79 第二章 0~3岁宝宝益智 饮食指南

- 80 聪明宝宝必需营养素
- 81 聪明宝宝益智重点食材推荐
- 81 鱼肉 / 清蒸鲜鱼
- 82 核桃 / 桃仁炒芹菜
- 83 黑芝麻 / 黑芝麻糊
- 84 鸡蛋 / 三鲜蛋羹
- 85 香蕉 / 香蕉奶昔
- 86 花生 / 花生芝麻糊
- 87 金针菇 / 金针菇炒虾仁



88	鸡肉 / 番茄鸡肉粥
89	黄花菜 / 鸡蛋黄花菜面
90	动物肝脏 / 松仁猪心汤
91	宝宝聪明益智食谱
91	香蕉牛奶糊
92	杂蔬鳕鱼鲜汤
92	鳕鱼菠菜泥
93	枣泥花生粥
94	鲫鱼蒸蛋
95	番茄鱼泥
95	芝麻粥
96	松仁豆腐
97	煎小鱼饼
97	双蛋黄豆腐
98	银耳豆腐
98	鱼头冬瓜粥
99	鲜奶软饼
100	牛奶花椰菜泥
101	核桃腰果露
102	八宝粥
103	芝麻酱拌凉皮
103	苹果酪
104	栗子粥
104	金针菇炒鸡肉
105	红豆粥
106	苹果沙拉
107	蛋皮寿司
107	奶蓉番茄
108	洋葱虾泥
109	蔬菜虾饼
110	核桃瘦肉紫米粥
111	三色鸡肉串
112	青椒炒肝丝
112	红烧野兔肉

113	萝卜仔排煲
114	核桃仁炒韭菜
115	松仁玉米烙
115	桃仁生姜汤
116	香酥腰果

117 第三章 0~3岁宝宝营养补益指南

118 宝宝成长必需“明星”营养元素

119 第一节 宝宝补钙知多少

120 补钙食谱

120	虾皮豆腐羹
121	排骨皮蛋粥
122	虾皮碎菜包
122	味香骨汤面
123	虾皮炒菠菜
124	蛋皮虾仁如意卷
124	海带炖豆腐
125	肉末香干油菜丝
126	鱼肉松粥
127	核桃炒肉丁
127	紫菜豆腐汤
128	凉拌海蜇黄瓜丝
129	松子毛豆炒干丁
130	紫菜蛋卷
131	三豆鲜奶羹
131	肉松豆腐羹

132 第二节 宝宝补铁知多少

133 补铁食谱

133	菠菜猪肝汤
-----	-------

- 134 猪肝瘦肉粥
134 芝麻花生糊
135 黑枣桂圆糖水
136 黑木耳煲猪腿肉
137 南瓜黑米粥
138 红烧牛肉面
139 海带炒肉丝
139 番茄蛋汤
140 鸡血豆腐汤
141 草鱼烧豆腐
142 第三节 宝宝补锌知多少
143 补锌食谱
143 牡蛎紫菜汤
144 果仁粥
144 萝卜番茄汤
145 虾米花蛤蒸蛋羹
146 鱼香荸荠鸭肝片
147 白菜炒肉丝
147 金针菇菜胆
148 菠菜鱼片汤
148 油泼莴笋
149 第三节 宝宝补脾知多少
150 补脾消食食谱
150 淮山鸡内金粥
151 荞麦赤豆糕
152 莲栀梨汁粥
152 红枣桔皮汤
153 白萝卜蜜
154 红枣小米粥
154 白萝卜粥
155 莱菔子粥
156 鸭炖淮山粥
156 红烧鲮鱼
157 布丁
157 水晶肉丸汤

159 第四章 0~3岁宝宝 常见病调理指南

159 便秘的饮食调理

- 159 黑木耳红枣糊
160 百合蜜
161 苹果胡萝卜泥
161 豆腐苦瓜汤
162 红薯木耳粥
162 杏仁芝麻粥
163 果仁桔皮粥
164 营养蔬菜粥
164 胡萝卜黄瓜汁

165 腹泻的饮食调理

- 165 焦米汤
166 蛋黄油
167 胡萝卜汤
167 胡萝卜山楂煎
168 香菇汤
168 生姜大米粥
169 姜丝绿茶饮
169 淮山鸡肝粥

170 感冒的饮食调理

- 170 葱白粳米粥
171 百合枸杞猪肉粥
171 淮山猪肉粥
172 薄荷牛蒡子粥
172 葱花豆腐汤

173 咳嗽的饮食调理

- 173 冰糖川贝雪梨汤
174 薏米粥
174 花生大枣蜂蜜汤
175 葱梨粥
175 银耳羹

第一章 0~1岁宝宝 辅食添加指南



科学添加辅食要点

辅食是从乳食过渡到饭食的“桥梁”，这座“桥”如果搭得好，婴儿就能自然地断奶，顺利步入正规饮食，为整个幼儿时期营养摄入奠定良好的基础。

我国婴儿4个月以前的生长指标平均可达到国际标准，但在4个月以后，婴儿生长指标却逐渐落后于国际标准。其原因是对辅食添加期营养及喂养认识不足；喂养不当、缺乏或不会使用配方婴幼儿营养辅助食品；家庭制作泥糊状食品不得法或搭配不合理，达不到婴儿的营养需求。

那么，我们该如何科学添加辅食、让宝宝更健康呢？



辅食添加的顺序

4~6个月：米粉、菜汁、果汁、菜泥、香蕉泥、苹果泥、胡萝卜泥、蛋黄泥、豆腐泥、藕粉、米糊、奶糊、烂米粥、鱼松、蛋羹等。

目的：补充热量、蛋白质、钙、铁、纤维素，以及维生素A、维生素B、维生素C等。



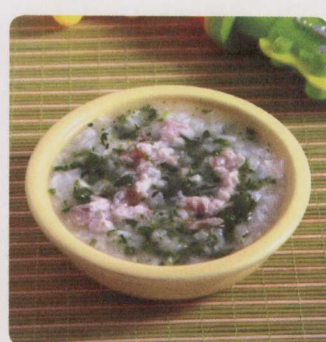
7~9个月：肉泥、肝泥、鱼肉泥、虾肉泥、豆腐、面片、碎菜烂粥、烂面条、面包干、小饼干等。

目的：增加热量、蛋白质、铁、锌及维生素A、B族维生素等。



10~12个月：在前期添加辅食的基础上，可添加麦片粥、肉松饭、鸡蛋羹，用肉和菜及豆沙等制作的小包子、小饺子、小馄饨、龙须面、烂饭等等。

目的：让宝宝逐步将辅食过渡为主食。





辅食添加的原则

1. 由少到多：让婴儿有一个适应过程，如添加蛋黄，宜由1/4个开始，5~7天后如无不良反应可增加到1/3~1/2个，以后逐渐增加到1个。



2. 由稀到稠：如从米糊开始到稀粥，再增稠，然后到软饭。



3. 由细到粗：如增添绿叶蔬菜应从菜水到菜泥，乳牙萌出后可试食碎菜。



4. 由一种到多种：习惯一种食物后再加另一种，不能同时添加几种。



5. 应在婴儿健康、消化功能正常时逐步添加。

辅食添加注意事项

1. 要有足够的耐心。第一次喂新的食品或固体食物时，宝宝可能会将食物吐出来，这是因为他还不会吞咽或不熟悉新食物的味道，并不表示他不喜欢，要多尝试几次。

2. 创造愉悦的进餐氛围。最好在宝宝心情舒畅、自己感觉轻松的时候，给宝宝添加新的食物。

3. 读懂宝宝进食时的肢体语言。肚子饿、宝宝对食物感兴趣时，他会兴奋地手舞足蹈，身体前倾并张大嘴。相反，如果不饿，宝宝面对食物会紧闭嘴巴，把头转开或者干脆闭上眼睛。

4. 吃奶前添加。添加辅食最好安排在宝宝吃奶之前，这样不会因为饱了而无兴趣尝试辅食。

5. 不放调味品。添加辅食的初期，原则上不放糖、盐等调味品。

6. 新鲜。一定要选用新鲜、天然的原料，最好现做现吃。制作好的食品一旦放置时间超过2小时，就不要再给宝宝吃了。

7. 观察宝宝吃辅食后的反应。添加辅食后要注意观察宝宝的皮肤，看看有无过敏反应，如皮肤红肿、湿疹等。如果出现湿疹，应停止添加这种辅食。此外，还要注意观察宝宝的大便，如大便不正常也应暂停添加这种辅食，待其大便正常、无消化不良症状后，再逐渐添加。

⇒宝宝添加辅食不适怎么办

给宝宝添加了辅食，宝宝可能会很好地接受，也有可能会出现一些不适，那么家长如何判断宝宝是否适应了辅食呢？

要判断宝宝是否适应辅食，主要是看大便。便次、性状没有特殊改变，即为适应。还可以看宝宝的精神、有无呕吐及对食物的兴趣。家长千万不要因为宝宝第一次接触食物表现出来的不是十分喜欢的表情，就认为宝宝不适应而停止添加辅食。只是宝宝没有适应食物性状和味道而已，毕竟辅食不同于宝宝习惯吃的母乳或配方奶。



添加辅食不适表现	对策
有的宝宝不喜欢吃洋葱、卷心菜、胡萝卜等蔬菜，因为这些蔬菜有一种特殊的气味，宝宝不愿接受。	可以在烧煮时适当加一点水，把特殊的气味冲淡一些。如果宝宝实在不喜欢吃此类蔬菜，父母也不必勉强，可迟些再试，毕竟，蔬菜的种类繁多，总有宝宝爱吃的。
第一次吃蔬菜，妈妈也许会在宝宝的大便里发现没有完全消化的蔬菜。别担心，只要宝宝没有出现拉肚子或者大便中混有粘液等现象，都是正常的。	给宝宝喂蔬菜，量要一点点增加。尽量把菜切得细一点，便于宝宝消化吸收。
有的宝宝吃了鸡蛋之后，会浑身发痒很难受，脸部和耳朵周围的皮肤发红，并出现分泌物，这可能是鸡蛋过敏了。	暂停添加鸡蛋。再次尝试时，把鸡蛋煮熟、煮透至少需要20分钟，煮熟后立刻去掉蛋白、捣碎蛋黄，将蛋黄混在谷类食物或蔬菜中一起烧，看看是否能减轻宝宝的过敏症状。一般5~6个月的宝宝就可喂蛋黄，有过敏史的家庭，可推迟几个月给宝宝喂蛋黄，但必须添加其他辅食如肉类、肝脏等补充铁质。
宝宝吃土豆比吃其他食物更容易作呕或反感。	把土豆煮熟，捣成土豆泥，加入适量的奶调稀，开始只喂宝宝少量的土豆泥，以后再逐渐加量。

小叮咛

乳类食品是宝宝的主要食品，但随着婴儿机体逐渐长大的需要，应及时添加辅食。婴儿消化道娇嫩，若不根据宝宝的月龄大小以及实际需要，添加过量的辅食，或在婴儿患病时仍照常饮食，都会造成宝宝消化不良和吐泻等不良反应。因此，在添加辅食时要十分小心，不宜任意添加。

⇒小工具，轻松做辅食

宝宝到了添加辅食的阶段，爸爸妈妈们都很开心地在厨房里大显身手，准备制作出营养美味的辅食。制作辅食，当然少不了添置辅食制作工具。那么，制作辅食需要哪些工具呢？

工具	使用说明
菜板	菜板是需要多次使用的辅食工具，要常洗、常消毒。最简单的消毒方法是开水烫，也可以选择日光晒。 最好给宝宝用专用菜板制作辅食，这样可以有效减少交叉感染。切生食的菜板要与切熟食的菜板分开。
刀具	给宝宝做辅食用的刀最好与成人做饭用的刀分开，以保证清洁。每次做辅食前后都要将刀洗净、擦干，尽量避免因刀具不洁而污染辅食的情况出现。切生、熟食的刀具不可混合使用。
蒸锅	蒸熟或蒸软食物用。蒸出来的食物口味鲜嫩、熟烂、容易消化、含油脂少，能在很大程度上保存营养素，是辅食常用的烹饪手法，常用蒸锅就可以，也可以使用小号蒸锅，省时节能。 消毒用的蒸煮锅应该大一些，便于放下所有工具，一次完成消毒过程。要特别注意的是，大部分的塑料制品都不能用高温消毒。
小汤锅	烫熟食物或煮汤用，也可用普通汤锅，但小汤锅省时节能。
擦板	可以用擦板将蔬菜或水果擦成泥糊状、细丝或薄片。处理不同材料时可选用不同网眼的擦碎器。这样就可以制作成不同大小的碎末。
榨汁机	人工喂养的宝宝3个月后可以添加果汁和菜汁，所以榨汁机也是必不可少的，最好选购有特细过滤网，可分离部件清洗的。因为榨汁机是辅食前期的常用工具，如果清洗不干净特别容易滋生细菌，所以要做好清洁工作。
过滤器	一般的过滤网或纱布（细棉布或医用纱布）即可，每次使用之前都要用开水浸泡一下，用完洗净晾干。
磨泥器	将食物磨成泥，是辅食添加前期的必备工具，在使用前需将磨碎棒和器皿用开水浸泡一下。磨碎棒用一般的棍状物体或者勺子等都可以代替。
计量器	用来计算辅食的量，只要是固定的容器就可以了。

温馨提醒：

给宝宝制作辅食时一定要注意卫生。要挑选易清洗、易消毒、形状简单、颜色较浅、容易发现污垢的用具和餐具。塑料制品要选无毒、开水烫后不变形的。玻璃制品要选钢化玻璃等不易碎的安全用品。

由于宝宝的肾脏发育不全，器具选材不当会增加肾脏负担。所以给宝宝添加辅食的用具一定要用不锈钢的，不能用铁、铝制品。

第一节

4个月宝宝

适宜添加

流质型辅食

👉 喂养指南

母乳或配方奶：每日4~6次或每日800~1000毫升

强化铁婴儿谷物：1~3次，流质状

水果、蔬菜：1~2汤勺，每日1~2次，流质状

从这个时期开始，宝宝唾液腺的分泌逐渐增加，开始为接受谷类食物提供了消化的条件，宝宝现在喜欢吃乳类以外的食品了。

👉 继续纯母乳喂养

很多妈妈担心，到了宝宝4个月大时，自己的母乳量不能满足宝宝需要。那么，我们怎么才能知道母乳量是否达到了宝宝的需求呢？可以用称体重的方法来衡量。如果宝宝体重每天能增加20克左右，10天称一次，每次增加200克，说明母乳喂养可以继续，不需加任何代乳品。当宝宝体重平均每天只增加10克左右时，或夜间经常因饥饿而哭闹时，就可以再增加一次哺乳。

一般情况下，3~4个月的宝宝吃奶的次数是规律的，除夜里以外，白天只要喂5次，每次间隔4小时，半夜只喂一次母乳即可。

👉 可能出现厌食现象

配方奶粉喂养的宝宝，每次食用量为200毫升，一天喂5次。如果每天喂6次，则每次的量不得超过200毫升，150~180毫升较为适宜。每天的总奶量保持在1000毫升以内，如果超过1000毫升容易使宝宝发生肥胖，有的还会导致厌食牛奶。

厌食是指4个月前后的宝宝以前一直喜欢吃牛奶，但从某一天起突然不爱吃了，妈妈非常担心，千方百计让宝宝吃，结果妈妈越急宝宝越不吃，只是看着奶瓶哭。

出现这种情况往往是因为宝宝此前吃的牛奶量过多，体重增加也过快，每天增加40克以上。这是由于宝宝4个月后吸收牛奶的能力加强，吸收过多的牛奶后加重了肾脏、肝脏的负担，表现出厌食牛奶的现象，这并不是病，而是宝宝自身的自我调节、自我防卫功能的体现。另外，宝宝对奶的拒绝也可能是因为开始有对辅食的需求了。

宝宝一旦出现这种情况，妈妈不要着急，可试试把牛奶冲淡一些，或把牛奶晾凉些再喂，也可以另换一个奶嘴试试。如果不成功可以在夜里临睡前偷偷把奶嘴放入宝宝嘴里，趁宝宝似睡非睡时喂。这样大约经过十几天的细心照料，宝宝一定会再次喜欢吃牛奶的。

👉 增加菜汁、米汤等流质辅食

4个月的宝宝可以逐渐增加菜汁、米汤，以补充维生素C、维生素B及无机盐，并开始用匙喂食。6个月内的宝宝不建议添加果汁。





米汤

原料：大米 100克。

Easy做

1. 把大米淘洗干净。
2. 在锅内放适量的水，烧开后，放入淘洗干净的大米。
3. 大米煮开后，再用文火煮成烂粥，取最上面的米汤，即可食用。



米汤汤味香甜，含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物，以及钙、磷、铁、维生素B等。米汤有益气、养阴、润燥的功能，食用米汤对宝宝的健康和发育有益，有助于消化和脂肪的吸收。

番茄汁

原料：番茄1个，白砂糖5克。

Easy做

1. 将番茄洗净，用开水烫软后去皮，切碎，再用清洁的双层纱布包好，把蕃茄汁挤入小碗内。

2. 将白砂糖放入蕃茄汁内，用适量温开水冲调后即可饮用（如果宝宝可以接受原味的番茄汁，尽量不要添加白砂糖）。



营养师提示

番茄的营养价值很高，各种维生素含量比苹果、梨、香蕉、葡萄等高2~4倍。生吃时这些维生素和其他营养成分几乎毫无损失，都能让宝宝吸收。番茄含有大量果酸对维生素C有保护作用；煮熟时，番茄红素很容易让宝宝吸收，它是一种让番茄变红的天然色素，有抗氧化和保护血管内壁的作用。

此汁酸甜可口，宝宝特别喜欢。





黄瓜汁

原料：黄瓜1/2根。

Easy做

1. 黄瓜洗净，去皮，切段。
2. 将黄瓜段放入榨汁机里，打成汁后加水稀释即可（或用磨泥器磨成泥后挤压出汁，加水稀释亦可）。



营养师提示

黄瓜营养价值比较高，含有丰富的纤维素、胡萝卜素，还含有一定量的维生素C和无机盐，有抗氧化、防口角炎等作用。黄瓜中的维生素C，可以预防和缓解便秘。

