

COOKING
巧厨娘



健康

宝宝餐

WWW.MEISHILIFE.COM

编著·圆猪猪

组织编写·**美厨生活**工作室

0~3岁宝宝饮食优选方案

如何让小宝宝吃得更好？圆猪猪为你支招
教你做出好看、好吃、好玩的宝宝辅食
让宝宝从小有个好胃口



最新图像增强技术

手机拍图片，演示视频随时看！



第
3
季

青岛出版社 | 国家一级出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE | 全国百佳图书出版单位

CAN



第 3 季

健康 宝宝餐

编著 ▶ 圆猪猪

IC BAO

CAN

SEASON 3

图书在版编目(CIP)数据

健康宝宝餐(0~3岁宝宝饮食优选方案)/圆猪猪编著.——青岛:青岛出版社,2015.2
(巧厨娘第3季)

ISBN 978-7-5552-1279-9

I. ①健… II. ①圆… III. ①婴幼儿—食谱 IV. ①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第277814号



书 名 健康宝宝餐(0~3岁宝宝饮食优选方案)

编 著 圆猪猪

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750(传真) 0532-68068026

策划组稿 周鸿媛

责任编辑 杨子涵 肖 雷

设计制作 毕晓郁 宋修仪

制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司

印 刷 青岛名扬数码印刷有限责任公司

出版日期 2015年3月第1版 2015年3月第1次印刷

开 本 16开(710毫米×1010毫米)

印 张 15

书 号 ISBN 978-7-5552-1279-9

定 价 29.80元

编校质量、盗版监督服务电话 400-653-2017

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话:0532-68068638)

建议陈列类别:美食类 生活类

盼了整整十个月零一周，我家的宝宝佑佑终于“呱呱”落地了。作为一个新手妈妈，要学习的知识太多了。从一开始的母乳喂养，到配方奶的选择、辅食材料的选购及制作、喂养的量及餐数、营养的搭配、色泽的搭配等等，都是需要学习的地方。

在我小时候，妈妈都是以米汤、肉粥、鱼粥等几种简单的食物作为我的辅食。等我生宝宝了才了解到，原来只给孩子吃这些食物是不够的，因为婴儿时期正是孩子发育最旺盛的阶段，0~3岁是宝宝脑部和身体发育的黄金时期，对营养物质的需求比成人更高、更全面。宝宝的健康成长，绝对离不开均衡饮食。宝宝的早期辅食不仅能提供给他所需要的各种营养素，同时也是让宝宝开始适应生存环境的媒介物，能为宝宝以后的健康成长打下良好的基础。

现在市面上有很多方便的罐头辅食，对于忙碌的妈妈而言，当然非常便利，但是，市售的宝宝辅食在部分营养素上仍无法与妈妈亲手制作的辅食相比。况且工业化生产的食品，难免会添加一些色素、保鲜剂等添加剂，这些都是对宝宝健康不利的物质。妈妈亲手做的辅食，才是最安全、最可靠的。让我们一起自己动手，给宝宝最天然、完整、新鲜的食物吧。

在此祝愿所有的读者阖家幸福安康！祝您的宝宝健康成长！

圆猪猪

2015年1月



Part 1 从头学做宝宝餐

- 10 工欲善其事，必先利其器
- 11 常用调味料称量换算表
- 12 宝宝爱吃饭，食材很关键
蔬菜类的选购及处理
给宝宝挑选适宜的水果
- 21 宝宝辅食如何科学添加？



Part 2 0~1岁宝宝餐

5~6个月，开始添加辅食

- 24 5~6个月宝宝喂养方案
- 25 鲜橙汁
- 25 猕猴桃汁
- 26 红枣汁
- 26 西瓜汁
- 27 葡萄汁
- 28 香蕉泥
- 28 青菜汁
- 29 番茄汁
- 29 自制米糊
- 30 胡萝卜米糊
- 30 香蕉米糊
- 31 苹果米糊
- 31 哈密瓜米糊
- 32 核桃米糊
- 32 山药米糊
- 33 紫薯米糊
- 33 红薯米糊
- 34 香甜玉米糊
- 35 南瓜粟米糊
- 35 甘笋玉米水
- 36 蛋黄羹



7~8个月宝宝辅食

- 37 7~8个月宝宝喂养方案
- 37 豌豆泥
- 38 青菜泥
- 38 山药泥
- 39 奶香红薯泥
- 39 奶香南瓜泥
- 40 香蕉红薯泥
- 41 奶香菠菜泥
- 42 牛油果桃泥
- 43 苹果泥
- 43 清蒸鱼泥
- 44 自制猪肝泥
- 45 牛奶藕粉
- 46 自制果仁粉
- 47 豆腐泥玉米糊
- 48 奶香马铃薯糊





- 48 菠菜肝泥粥
- 49 香蕉吐司粥
- 49 奶香蛋黄粥
- 50 南瓜小米粥
- 50 三色山药粥
- 51 红枣双米粥
- 52 蔬菜燕麦粥

9~10个月宝宝辅食

- 53 9~10个月宝宝喂养方案
- 53 蔬菜蒸蛋
- 54 丝瓜肉末蛋花汤
- 55 西蓝花浓汤
- 56 田园彩蔬汤
- 57 排骨煲萝卜
- 57 鳕鱼豆腐泥
- 58 什锦豆腐
- 59 三色土豆丝
- 60 水果燕麦粥
- 60 雪梨银耳粥
- 61 南瓜粳米粥
- 61 草菇青菜粥
- 62 三文鱼菜粥
- 62 芹菜肉末粥
- 63 鱼肉番茄粥
- 64 牛肉金针菇软饭
- 65 牛肉南瓜软饭
- 66 猪肉豆腐软饭
- 67 番茄蘑菇软饭
- 68 碎肉米粉汤
- 69 番茄鸡蛋面
- 70 菠菜面片汤
- 71 番茄鸡蛋面疙瘩
- 72 小熊红糖馒头

- 74 奶香小馒头
- 76 南瓜花馒头
- 78 面包布丁

11~12个月宝宝辅食

- 80 11~12个月宝宝喂养方案
- 80 八宝粥
- 81 木耳瘦肉粥
- 82 山药鱼泥粥
- 83 菠菜蛋脯
- 83 鸡蛋蒸肉酱
- 84 银鱼煎蛋
- 85 肉末烧茄
- 86 番茄烧豆腐
- 87 蔬菜肉丸
- 88 三色豆腐泥
- 89 三色鸡蓉羹
- 90 虾仁豆腐羹
- 91 玉米牛奶浓汤
- 92 西湖牛肉羹
- 93 南瓜鸡肉饭
- 94 牛肉番茄芝士软饭
- 95 鸡肉蔬菜软饭
- 96 熊猫豆沙包
- 98 糊塌子
- 99 元宝云吞
- 100 鲜肉包子
- 102 西红柿鸡蛋饺子
- 104 山药枣泥糕



Part 3 1~2岁宝宝餐



- | | |
|----------------|---|
| 106 1~2岁宝宝喂养方案 | 119 冬瓜排骨汤 |
| 106 芹菜炒豆干 | 120 红白豆腐汤 |
| 107 莴笋拌胡萝卜 | 121 肉松饭团 |
| 108 番茄炒花椰菜 |  122 三文鱼炒饭 |
| 109 蜜汁烧萝卜 | 124 木耳肉丝炒饭 |
| 110 彩蔬炒粉条 | 125 菜丝煎饼 |
| 112 圆白菜炒米粉 |  126 香甜南瓜饼 |
| 113 肉末炒四季豆 | 128 五香鱼饼 |
| 114 鸡蛋饺子 | 130 葱花鸡蛋薄饼 |
| 116 肉丝木耳烧白菜 | 131 鲜奶南瓜汤圆 |
| 117 山药炒鸡丁 | 132 红薯羊羹 |
| 118 白菜肉丸粉丝汤 | |

Part 4 2~3岁宝宝餐



- | | |
|---|---|
| 134 2~3岁宝宝喂养方案 | 164 冰糖银耳炖雪梨 |
| 134 面包水果沙拉 | 165 蘑菇蛋花汤 |
| 135 鸡丝拌黄瓜 | 166 白菜鱼丸汤 |
| 136 韭菜炒滑蛋 | 167 猪肝菠菜汤 |
|  137 松仁玉米 | 168 莲藕煲脊骨 |
| 138 肉末烧豆腐 | 169 香甜玉米脊骨汤 |
| 140 虾仁豆腐 | 170 脊骨马铃薯汤 |
| 141 豌豆炒胡萝卜 | 171 彩蔬鸡肉羹 |
| 142 肉碎西兰花 |  172 福圆鸡汤 |
|  143 珍珠糯米丸 | 173 生滚鱼片粥 |
|  144 翡翠菜肉卷 | 174 香芋排骨粥 |
| 146 香煎藕饼 | 175 糯米菠萝饭 |
|  148 糖醋排骨 | 176 紫薯红枣饭 |
| 150 酱爆牛肉丁 | 177 三文鱼菠菜饭团 |
| 152 香芋蒸排骨 |  178 蜜汁叉烧饭 |
| 153 脆藕炒鸡米 | 179 蛋卷饭 |
| 154 蜜汁鸡翅 |  181 寿司卷 |
| 155 蘑菇烧鸡腿 | |
| 156 宝宝鱼肉丸 | |
| 158 五彩三文鱼松 | |
| 159 清蒸太阳鱼 | |
| 160 橙香鱼块 | |
| 162 菠萝咕咾三文鱼 | |





- | | |
|-------------|------------|
| 182 牛肉酱拌饭 | 201 水果三明治 |
| 184 奶香蘑菇饭 | 202 彩蔬吐司塔 |
| 186 什锦羊肉饭 | 203 笑脸土豆饼 |
| 187 香煎鸡腿饭 | 204 日式可乐饼 |
| 188 四喜饺子 | 206 黄金果子 |
| 190 凉拌五色荞面 | 208 黄金玉米烙 |
| 191 丝瓜银鱼面条 | 210 香酥蛋卷 |
| 192 什锦打卤面 | 212 鸡腿蘑菇披萨 |
| 194 番茄肉酱蝴蝶面 | 214 自制鱼松 |
| 196 猫耳朵 | 215 自制肉松 |
| 197 腊肠卷 | 216 自制番茄酱 |
| 198 玉米发糕 | 217 虾皮粉 |
| 200 红糖发糕 | 218 铜锣烧 |

Part 5

宝宝食疗餐点



宝宝便秘饮食调理

- 221 南瓜绿豆粥
- 221 西蓝花南瓜汤
- 222 杏仁糊

宝宝腹泻饮食调理

- 223 胡萝卜泥
- 224 白扁豆瘦肉汤
- 224 栗子糯米粥
- 225 焦米汤
- 225 山药薏仁粥
- 226 石榴汁

宝宝感冒饮食调理

- 227 红薯姜糖水
- 228 葱白萝卜粥
- 228 姜枣茶

宝宝咳嗽饮食调理

- 229 烤橘子
- 230 金橘酱
- 231 橘皮粥
- 232 冰糖川贝炖雪梨
- 232 罗汉果茶

宝宝贫血饮食调理

- 233 红枣银耳粥
- 234 红枣花生粥
- 234 紫米莲子粥
- 235 桂圆莲子粥

拍图片，看视频

本书运用了最新图像增强技术。您只需免费下载“亿拍”软件，用手机摄像头拍一下本书中有“拍图片看视频”标志的美食图片，就有更多的精彩视频为您免费奉上！

“亿拍”软件免费下载地址
<http://www.expai.com>



SEASON 3

JIAN KANG BAO BAO CAI
SEASON 3

JIAN KANG BAO BAO

QIAO CHU NIANG
SEASON 3

QIAO CHU NIANG

JIAN KA

CAN



第 3 季

健康 宝宝餐

编著 ▶ 圆猪猪

IC BAC

CAN

SEASON 3



青岛出版社

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

盼了整整十个月零一周，我家的宝宝佑佑终于“呱呱”落地了。作为一个新手妈妈，要学习的知识太多了。从一开始的母乳喂养，到配方奶的选择、辅食材料的选购及制作、喂养的量及餐数、营养的搭配、色泽的搭配等等，都是需要学习的地方。

在我小时候，妈妈都是以米汤、肉粥、鱼粥等几种简单的食物作为我的辅食。等我生宝宝了才了解到，原来只给孩子吃这些食物是不够的，因为婴儿时期正是孩子发育最旺盛的阶段，0~3岁是宝宝脑部和身体发育的黄金时期，对营养物质的需求比成人更高、更全面。宝宝的健康成长，绝对离不开均衡饮食。宝宝的早期辅食不仅能提供给他所需要的各种营养素，同时也是让宝宝开始适应生存环境的媒介物，能为宝宝以后的健康成长打下良好的基础。

现在市面上有很多方便的罐头辅食，对于忙碌的妈妈而言，当然非常便利，但是，市售的宝宝辅食在部分营养素上仍无法与妈妈亲手制作的辅食相比。况且工业化生产的食品，难免会添加一些色素、保鲜剂等添加剂，这些都是对宝宝健康不利的物质。妈妈亲手做的辅食，才是最安全、最可靠的。让我们一起自己动手，给宝宝最天然、完整、新鲜的食物吧。

在此祝愿所有的读者阖家幸福安康！祝您的宝宝健康成长！

圆猪猪

2015年1月



Part 1

从头学做宝宝餐

- 10 工欲善其事，必先利其器
- 11 常用调味料称量换算表
- 12 宝宝爱吃饭，食材很关键
 - 蔬菜类的选购及处理
 - 给宝宝挑选适宜的水果
- 21 宝宝辅食如何科学添加？



Part 2

0~1岁宝宝餐

5~6个月，开始添加辅食

- 24 5~6个月宝宝喂养方案
- 25 鲜橙汁
- 25 猕猴桃汁
- 26 红枣汁
- 26 西瓜汁
- 27 葡萄汁
- 28 香蕉泥
- 28 青菜汁
- 29 番茄汁
- 29 自制米糊
- 30 胡萝卜米糊
- 30 香蕉米糊
- 31 苹果米糊
- 31 哈密瓜米糊
- 32 核桃米糊
- 32 山药米糊
- 33 紫薯米糊
- 33 红薯米糊
- 34 香甜玉米糊
- 35 南瓜粟米糊
- 35 甘笋玉米水
- 36 蛋黄羹



7~8个月宝宝辅食

- 37 7~8个月宝宝喂养方案
- 37 豌豆泥
- 38 青菜泥
- 38 山药泥
- 39 奶香红薯泥
- 39 奶香南瓜泥
- 40 香蕉红薯泥
- 41 奶香菠菜泥
- 42 牛油果桃泥
- 43 苹果泥
- 43 清蒸鱼泥
- 44 自制猪肝泥
- 45 牛奶藕粉
- 46 自制果仁粉
- 47 豆腐泥玉米糊
- 48 奶香马铃薯糊





- 48 菠菜肝泥粥
- 49 香蕉吐司粥
- 49 奶香蛋黄粥
- 50 南瓜小米粥
- 50 三色山药粥
- 51 红枣双米粥
- 52 蔬菜燕麦粥

9~10个月宝宝辅食

- 53 9~10个月宝宝喂养方案
- 53 蔬菜蒸蛋
- 54 丝瓜肉末蛋花汤
- 55 西兰花浓汤
- 56 田园彩蔬汤
- 57 排骨煲萝卜
- 57 鳕鱼豆腐泥
- 58 什锦豆腐
- 59 三色土豆丝
- 60 水果燕麦粥
- 60 雪梨银耳粥
- 61 南瓜粳米粥
- 61 草菇青菜粥
- 62 三文鱼菜粥
- 62 芹菜肉末粥
- 63 鱼肉番茄粥
- 64 牛肉金针菇软饭
- 65 牛肉南瓜软饭
- 66 猪肉豆腐软饭
- 67 番茄蘑菇软饭
- 68 碎肉米粉汤
- 69 番茄鸡蛋面
- 70 菠菜面片汤
- 71 番茄鸡蛋面疙瘩
- 72 小熊红糖馒头

- 74 奶香小馒头
- 76 南瓜花馒头
- 78 面包布丁

11~12个月宝宝辅食

- 80 11~12个月宝宝喂养方案
- 80 八宝粥
- 81 木耳瘦肉粥
- 82 山药鱼泥粥
- 83 菠菜蛋脯
- 83 鸡蛋蒸肉酱
- 84 银鱼煎蛋
- 85 肉末烧茄
- 86 番茄烧豆腐
- 87 蔬菜肉丸
- 88 三色豆腐泥
- 89 三色鸡蓉羹
- 90 虾仁豆腐羹
- 91 玉米牛奶浓汤
- 92 西湖牛肉羹
- 93 南瓜鸡肉饭
- 94 牛肉番茄芝士软饭
- 95 鸡肉蔬菜软饭
- 96 熊猫豆沙包
- 98 糊塌子
- 99 元宝云吞
- 100 鲜肉包子
- 102 西红柿鸡蛋饺子
- 104 山药枣泥糕



Part 3 1~2岁宝宝餐



- | | |
|----------------|------------|
| 106 1~2岁宝宝喂养方案 | 119 冬瓜排骨汤 |
| 106 芹菜炒豆干 | 120 红白豆腐汤 |
| 107 莴笋拌胡萝卜 | 121 肉松饭团 |
| 108 番茄炒花椰菜 | 122 三文鱼炒饭 |
| 109 蜜汁烧萝卜 | 124 木耳肉丝炒饭 |
| 110 彩蔬炒粉条 | 125 菜丝煎饼 |
| 112 圆白菜炒米粉 | 126 香甜南瓜饼 |
| 113 肉末炒四季豆 | 128 五香鱼饼 |
| 114 鸡蛋饺子 | 130 葱花鸡蛋薄饼 |
| 116 肉丝木耳烧白菜 | 131 鲜奶南瓜汤圆 |
| 117 山药炒鸡丁 | 132 红薯羊羹 |
| 118 白菜肉丸粉丝汤 | |

Part 4 2~3岁宝宝餐



- | | |
|----------------|-------------|
| 134 2~3岁宝宝喂养方案 | 164 冰糖银耳炖雪梨 |
| 134 面包水果沙拉 | 165 蘑菇蛋花汤 |
| 135 鸡丝拌黄瓜 | 166 白菜鱼丸汤 |
| 136 韭菜炒滑蛋 | 167 猪肝菠菜汤 |
| 137 松仁玉米 | 168 莲藕煲脊骨 |
| 138 肉末烧豆腐 | 169 香甜玉米脊骨汤 |
| 140 虾仁豆腐 | 170 脊骨马铃薯汤 |
| 141 豌豆炒胡萝卜 | 171 彩蔬鸡肉羹 |
| 142 肉碎西兰花 | 172 福圆鸡汤 |
| 143 珍珠糯米丸 | 173 生滚鱼片粥 |
| 144 翡翠菜肉卷 | 174 香芋排骨粥 |
| 146 香煎藕饼 | 175 糯米菠萝饭 |
| 148 糖醋排骨 | 176 紫薯红枣饭 |
| 150 酱爆牛肉丁 | 177 三文鱼菠菜饭团 |
| 152 香芋蒸排骨 | 178 蜜汁叉烧饭 |
| 153 脆藕炒鸡米 | 179 蛋卷饭 |
| 154 蜜汁鸡翅 | 181 寿司卷 |
| 155 蘑菇烧鸡腿 | |
| 156 宝宝鱼肉丸 | |
| 158 五彩三文鱼松 | |
| 159 清蒸太阳鱼 | |
| 160 橙香鱼块 | |
| 162 菠萝咕咾三文鱼 | |





- | | |
|---|--|
| 182 牛肉酱拌饭 | 201 水果三明治 |
| 184 奶香蘑菇饭 | 202 彩蔬吐司塔 |
| 186 什锦羊肉饭 | 203 笑脸土豆饼 |
| 187 香煎鸡腿饭 | 204 日式可乐饼 |
| 188 四喜饺子 | 206 黄金果子 |
| 190 凉拌五色荞面 | 208 黄金玉米烙 |
| 191 丝瓜银鱼面条 | 210 香酥蛋卷 |
| 192 什锦打卤面 |  212 鸡腿蘑菇披萨 |
|  194 番茄肉酱蝴蝶面 | 214 自制鱼松 |
| 196 猫耳朵 | 215 自制肉松 |
| 197 腊肠卷 | 216 自制番茄酱 |
|  198 玉米发糕 | 217 虾皮粉 |
|  200 红糖发糕 |  218 铜锣烧 |

Part 5

宝宝食疗餐点



宝宝便秘饮食调理

- 221 南瓜绿豆粥
- 221 西蓝花南瓜汤
- 222 杏仁糊

宝宝腹泻饮食调理

- 223 胡萝卜泥
- 224 白扁豆瘦肉汤
- 224 栗子糯米粥
- 225 焦米汤
- 225 山药薏仁粥
- 226 石榴汁

宝宝感冒饮食调理

- 227 红薯姜糖水
- 228 葱白萝卜粥
- 228 姜枣茶

宝宝咳嗽饮食调理

- 229 烤橘子
-  230 金橘酱
- 231 橘皮粥
- 232 冰糖川贝炖雪梨
- 232 罗汉果茶

宝宝贫血饮食调理

- 233 红枣银耳粥
- 234 红枣花生粥
- 234 紫米莲子粥
- 235 桂圆莲子粥

拍图片，看视频

本书运用了最新图像增强技术。您只需免费下载“亿拍”软件，用手机摄像头拍一下本书中有标志的美食图片，就有更多的精彩视频为您免费奉上！

拍图片
看视频

拍图片
看视频

“亿拍”软件免费下载地址
<http://www.expai.com>



Part II

从头学做 宝宝餐

