



与禁忌



扫二维码看高清教程

0~3岁宝宝的第一本 营养美食书

杜丽娟 叶静◎编著

 浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

0~3岁宝宝的第一本营养美食书 / 杜丽娟, 叶静编

著. -- 杭州: 浙江科学技术出版社, 2017. 1

ISBN 978-7-5341-7231-1

I. ①0… II. ①杜… ②叶… III. ①婴幼儿—保健—
食谱 IV. ①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第168020号

0~3岁宝宝的第一本营养美食书

编 著 杜丽娟 叶 静

出版发行 浙江科学技术出版社
杭州市体育场路347号 邮政编码: 310006
办公室电话: 0571-85176593
销售部电话: 0571-85176040
网址: www.zkpress.com
E-mail: zkpress@zkpress.com

排 版 中映良品 (0755) 26740758

印 刷 浙江海虹彩色印务有限公司

开 本 710×1 000 1/16 印 张 10

字 数 180 000

版 次 2017年1月第1版 印 次 2017年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5341-7231-1 定 价 32.00元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社销售部负责调换)

责任编辑 沈秋强

责任校对 刘 丹

责任美编 金 晖

责任印务 田 文

序言

营养美味的爱



当一个新的生命来到这个世界上，爸爸妈妈就开始着急，该如何把宝贝儿喂养好。在宝宝出生的头3年里，喂什么？怎么喂？无疑是新手爸妈特别关心的课题。这个时期，虽然说爸爸妈妈给什么食物，宝宝就吃什么，但从吮吸第一口母乳开始，你给宝宝的喂养是合理的吗？从液体食物到泥状食物，再到固体食物，各阶段喂养宝宝需要掌握哪些基本原则？各类食物应该如何搭配？有没有具体的制作方法？在这本书里，你都可以找到答案！

这是宝宝的第一本美食食谱，也是爸爸妈妈的第一本宝宝饮食教科书。本书根据宝宝的自然成长规律，分为0~3个月、4~6个月、7~9个月、10~12个月、1~3岁五个饮食阶段，依据各阶段生长的特点与需求，精心选编了200多道选材丰富、营养齐备的婴幼儿美食，从美味软食、果蔬奶汁到健康肉蔬、迷你主食、营养汤羹等一应俱全。更有让宝宝骨骼强健的多钙配方，让身体智力齐发展的多铁配方；让宝宝胃口好、吃饭香的多锌配方，以及给身体全面呵护的维生素大餐。

本书还科学地解答了宝宝日常饮食中常见的60多个问题，并附送丰富的喂养方法小贴士，图文并茂，做法详尽，即便是对厨艺一窍不通的菜鸟爸妈，也可以轻轻松松制作出宝宝爱吃、营养丰富的美食来。

合理的喂养，均衡的营养摄取，不仅关系着宝宝身体的健康成长，影响着大脑智力的发育，甚至还会决定他（她）一生的饮食习惯和对于食物的态度。因此，即便是忙碌的职场妈妈，也应该抽出时间来，从选购新鲜食材开始，清洗、加工、制作……将自己的丝丝爱意都浓缩在宝宝的营养美食中。

目录



0~3个月



4~12个月



1~3岁

Chapter One



0~3个月

第一章 0~3个月，从宝宝的第一次吮吸开始

一、母乳是妈妈给宝宝最好的礼物	02
二、母乳喂养成功的六大秘诀	04
三、母乳喂养问与答	06
四、配方奶粉喂养问与答	08
五、混合喂养	14

Chapter Two



4~12个月

第二章 4~12个月，科学及时地添加辅食

一、添加辅食的最佳时机	16
二、添加辅食应遵循的原则	16
三、辅食添加有技巧	18
四、帮宝宝顺利度过断奶期	21
五、宝宝营养美食初体验	22

1. 4~6个月宝宝营养美食 22

美味软食	23
------	----

米糊 米汤 果酱 香蕉米糊 绿蔬瓜果糊 麦精 燕麦糊 糙米糊

橙汁味胡萝卜糊 鱼肉糊 牛奶花生芝麻糊 苹果泥 卷心菜泥 小米糊

木瓜泥 香蕉泥 土豆泥 南瓜泥 青菜泥 番茄蓉 鱼肉泥 胡萝卜蓉 玉米蓉 芝士薯蓉

果蔬奶汁	34
------	----

苹果汁 哈密瓜汁 红枣汁 西洋梨汁 葡萄汁 西瓜汁 菠萝汁 圣女果汁

菠菜汁 西兰花汁 空心菜汁 红薯叶汁 小白菜汁 番茄汁 玉米汁 原味豆浆

迷你主食 -----42

赤豆粥 牛奶面包粥 海带粥 鱼泥粥 磨牙面包条 猪血粥

营养汤羹 -----45

牛肉米汤 小麦蔬菜高汤 翡翠羹 芹菜米粉汤

2. 7~9个月宝宝营养美食 48

美味软食 -----51

黑芝麻糊 豆芽泥 猕猴桃泥 三鲜豆花 油菜泥 丝瓜泥 豌豆泥 豆腐泥
芥蓝泥 蔬菜豆腐泥 苹果麦片泥 火腿土豆泥 番茄小白菜泥 芽菜泥 三色蔬菜泥
毛豆泥 蛋黄泥 猪肉泥 鸡肉泥 鸡肝泥 猪肝泥 鲈鱼泥

果蔬奶汁 -----62

番石榴汁 苹果乳酪 柳橙汁 葡萄柚汁

迷你主食 -----64

红枣山药粥 牛肉燕麦粥 大骨南瓜粥 柴鱼海带粥 番茄蔬菜粥 蛋黄粥 虾仁粥
虾面汤 面粒汤 磨牙小馒头 火腿莲藕粥 面疙瘩汤

营养汤羹 -----70

时蔬浓汤 蛋黄羹 丝瓜香菇汤 南瓜浓汤 洋葱番茄牛肉汤 鸡骨高汤

3. 10~12个月宝宝营养美食 73

美味软食 -----78

山药麦糊 牛奶红薯蓉 红糖藕粉 薯泥蛋白糕 水蒸鸡蛋糕 南瓜吐司
红薯泥 鸡肉香蕉酱

果蔬奶汁 -----81

综合果汁 红薯奶 橙汁奶油奶酪

迷你主食 -----83

豆豆粥 豆腐糙米粥 苦瓜南瓜粥 鸡蓉玉米粥 翡翠猪肝粥 苹果燕麦粥
猪肉南瓜糙米粥 八宝粥 洋葱猪肉汤饭 赤豆稀饭 胡萝卜稀饭
橄榄球饭团 菠菜面

营养汤羹-----89

绿豆薏米汤 小白菜鱼丸汤 罗宋汤 土豆胡萝卜肉末羹

健康肉蔬-----91

豆腐镶肉 青菜牛肉 双色豆腐 口蘑炖肉 莲藕蒸肉 鸡肉丸 蘑菇炖鸡
黄瓜镶肉 蒸鳕鱼 烩白菜 豆腐蔬菜酱 鱼泥馄饨 时蔬肉饼

Chapter 1



第三章 1~3岁，做宝宝最好的营养师

一、1~3岁宝宝的营养需求-----98

二、1~3岁宝宝的饮食安排原则-----102

三、宝宝健康美食-----103

1. 宝宝多钙食谱：骨骼强壮的起点 107

美味软食-----107

奶味软饼 蛋挞 牛奶土豆泥 椰香糯米糍 虾蛋软饼 天使核桃蛋糕 豆奶蛋糕

果蔬奶汁-----110

奶味豆浆 木瓜菠萝牛奶 酪梨牛奶

迷你主食-----112

牛奶粥 黑芝麻小米粥 玉米山药粥 虾皮肉末青菜粥 虾仁紫菜拌面 雪山包
虾皮碎菜包 金沙奶黄包 豆沙包 香芋包

营养汤羹-----116

南瓜羹 虾皮紫菜蛋汤

健康肉蔬-----117

椿芽拌豆腐 肉蓉豆腐 凉拌海蜇黄瓜丝 虾仁鲜豆腐 糖醋嫩藕片

2. 宝宝多铁食谱：身体智力齐发展

120

美味软食-----120

猪肉松 蛋肝卷

果蔬奶汁-----121

胡萝卜汁 黑枣桂圆糖水

迷你主食-----122

肝泥粥 猪肝绿豆粥 红枣桂圆小米粥 小米红糖粥 鸡肝小米粥 红枣银耳粥

芝麻粥 菠菜粥 三明治 虾米牛肉面 菜肉水饺 翡翠菜包

营养汤羹-----127

海带豆腐汤 菠菜猪血汤 猪肝羹

健康肉蔬-----129

蚕豆炖牛肉 香酥鱼片 木耳炒瘦肉 蒸蛋肝 青椒炒猪肝

3. 宝宝多锌食谱：好胃口，快成长

131

美味软食-----131

绿豆糕 生蚝南瓜羹

果蔬奶汁-----132

苹果沙拉 酸梅汁

迷你主食-----133

海鲜粥

营养汤羹-----133

豆腐口蘑汤 牛肉海带汤

健康肉蔬-----134

生蚝豆腐 蒸嫩丸子 肉丝炒芹菜

4. 维生素大餐：身体的全面呵护 136

美味软食-----136

红枣蛋黄泥 胡萝卜苹果泥

果蔬奶汁-----136

果汁瓜条 南瓜牛奶

迷你主食-----137

梨汁糯米粥 白汁蘑菇鸡腿饭 五彩饭团 鸡汁灌饺 双米银耳粥

营养汤羹-----140

银耳雪梨汤 卷心菜浓汤

健康肉蔬-----141

芝士西兰花 甜椒炒丝瓜

5. 均衡食谱：营养一个都不能少 142

美味软食-----142

三鲜蛋羹 雪花糕 马蹄糕

果蔬奶汁-----143

腰果奶 芋头西米露 杂菜乳酪沙拉

迷你主食-----145

虾粥 益智蛋包饭 生鱼粥 虾饺 金银馒头 三鲜包子 肉菜卷
鱼饺 三色鱼肉拌饭

营养汤羹-----149

赤豆汤 金针菇豆腐汤 苦瓜绿豆汤

健康肉蔬-----151

柠檬风味烩鸡翅 豆干炒肉丝 核桃鸡丁 炒双花

第一章

Chapter One

0~3个月， 从宝宝的 第一次吮吸开始



你知道吗？准妈妈在怀孕期间摄取的营养是否充足，直接影响着宝宝出生后的喂养。因为，健康的妈妈才能给宝宝提供优质的母乳。如果由于其他原因，只能采用混合喂养或者完全配方奶喂养，也必须有合理的安排，使宝宝能够获得充足的营养，为以后的健康成长打下坚实的基础。



一、母乳是妈妈给宝宝最好的礼物

1. 母乳是宝宝最安全的天然营养品

母乳是每一位妈妈给宝宝最好的礼物，是最适合婴幼儿的营养食物，目前为止，尚无比母乳更适合婴幼儿成长的代乳营养食品。母乳具有非常独特的生物功能，能够预防疾病、强健身体。母乳中含有的双歧因子可以刺激乳酸杆菌的生长，产生具有保护作用的有机酸；乳铁蛋白因含铁未达饱和，会与细菌竞争铁质而干扰细菌繁殖；脂质可以防御蓝氏贾第鞭毛虫病（一种人畜共患的原虫病，感染后的主要症状是腹痛、腹泻、腹胀、呕吐、发热和厌食等）与合胞病毒感染（一种常见传染病，人人都可能感染，对免疫力较弱的婴幼儿，尤其是早产儿杀伤力强）。另外，母乳中含有的溶菌酶能溶解细菌的细胞壁；低聚糖能干扰肠道细菌、毒素与表皮接触；分泌型免疫球蛋白A能防止病原体依附细胞，并能中和细菌毒素；中性粒细胞、巨噬细胞及淋巴细胞可以协助黏膜免疫……这些都是避免婴幼儿发生呼吸道、消化道等危及生命的感染性疾病的重要物质。

妈妈的乳房第一次分泌出的初乳（产后一周左右分泌出来的淡黄色带黏稠性的乳汁），富含高单位的蛋白质和维生素，而碳水化合物及脂肪的含量却比之后所分泌的乳汁低，且富含矿物质，其中钠的含量更是成熟乳的3倍，能促进胎便的排出。初乳中含有的抗体，还能帮助新生儿抵抗母体曾感染过的病毒等优点。

此外，母乳还具有卫生、温度适宜、哺喂方便等优点，其营养价值优于其他任何配方奶。

2. 吃母乳的宝宝更健康

联合国儿童基金会的报告称，出生后的前几个月就使用奶瓶喂食的宝宝，其罹患感染性疾病的几率通常比纯母乳喂养的宝宝高出2~3倍。在一项针对半岁以内宝

宝喂养的调查数据中,纯母乳喂养的宝宝患呼吸道感染的几率为19.1%,而人工喂养的为30.2%,这说明母乳喂养在减少呼吸道感染方面的效果非常显著。另外,在新生儿组与2~3月龄组混合喂养(母乳哺喂达日奶量1/3以上),宝宝的患病率分别为10.4%和29.6%,而工人喂养的分别为31.3%和41.9%。由此可知,即使只是部分喂食母乳,也能减少婴幼儿患病的几率。

3. 吃母乳的宝宝体格发育更好

通过以下的研究数据,可以很清楚地看到:母乳喂养对于婴幼儿的体格发育更具有优势。

母乳喂养儿与非母乳喂养儿月平均体重比较 (单位: 千克)

研究对象	0月	4月	6月
母乳喂养	4.5	7.81	8.43
非母乳喂养	4.16	7.59	8.11

半岁内婴儿各项指标达到和超过世界卫生组织100%指标的总比率 (单位: %)

研究对象	月龄身长	体质发育指数 ≥ 19	身高体重超过总比率
母乳喂养	7.02	14.6	77.6
非母乳喂养	6.37	11.1	66.7

4. 母乳有利于宝宝身心全面发展

妈妈给宝宝喂奶时,母子间的皮肤会亲密接触,宝宝对妈妈声音的反应、眼神交流,边吮吸边抚摸妈妈胸部或乳房所产生的依恋感,宝宝对哺乳环境的定位、认识以及对环境物品功用的感受等,都是加深母子感情和促进认知发展的重要环节。通过哺乳过程,妈妈和宝宝双方在心理上都得到前所未有的满足。更为

重要的是，宝宝因此获得触觉、视觉、听觉等刺激。因为，在哺乳过程中，宝宝的中枢神经系统受到不同来源、不同层次信息的刺激，不仅为大脑中枢神经系统提供身体发展的条件，也能促进协调能力等的发展，而且为高级神经活动和心理发展的健康、完善奠定了坚实的基础，

宝宝除了有生理上的需求，也有被爱抚、被关怀的心理需求。儿童心理专家指出，当婴儿的需求被充分满足时，将来个性会较独立。宝宝吃母乳能获得更多的安全感，在个性上比非母乳喂养的宝宝更加独立。

5. 母乳喂养有助于产妇身体复原

从宝宝出生就坚持母乳喂养，对产妇也是一种持续的良性刺激。因为母乳喂养可以促进子宫收缩、回位，减少产后出血，降低产妇日后罹患骨质疏松、卵巢癌及乳腺癌的几率。产妇喂奶还会增加能量的消耗，使妈妈的身材更快恢复到产前的状态。喂食母乳也可抑制产后较早排卵，帮助妈妈产后避孕。

二、母乳喂养成功的六大秘诀

产后母乳的分泌会受到很多因素的影响，为确保宝宝有充足的营养来源，可以采取以下综合措施来维护和促进母乳的分泌。

1. 母婴同室

宝宝出生后应尽量和妈妈在同一房间休息。尤其是当宝宝依偎在妈妈怀里时，与妈妈的肌肤接触，能够促进母子感情，提升哺喂母乳的信心。

2. 尽早吸奶，多让宝宝吮吸

有可能的话，可在婴儿出生后的半小时内，就让宝宝吮吸产妇乳头，虽然这

时产妇可能还没有乳汁，但这种吮吸可以刺激神经内分泌系统，促使催乳素分泌，诱导产妇乳房泌乳，能迅速促进和增加乳汁分泌量，并有助于巩固日后坚持母乳喂养的信心。

即使乳汁分泌量少，产妇在产后2周内也要坚持每天让宝宝吮吸8~12次。一般在3~5天内，产妇就会感觉到乳汁分泌，甚至胀奶。而且，只要宝宝饿了想吃就喂，不必拘泥于几小时喂1次。要知道，宝宝越是强烈吮吸乳房，乳汁分泌就越多。如果宝宝睡着了，奶胀的时候可以把宝宝叫醒喂奶。经过短期训练，相信一定能协调母子间吸乳、授乳的行为以及心理互动，顺利养成喂奶的好习惯。

3. 采取正确的哺乳姿势

想要坚持喂母乳，培养吮吸习惯（形成条件反射），正确的哺乳姿势也很重要。可以采用坐姿、卧姿、半卧姿等姿势，哺乳时间以每次15~20分钟为宜。以坐姿为例，妈妈坐在有靠背的椅子上，与哺乳乳房同侧的脚踏在高约20厘米的矮凳上，使怀中的宝宝整体侧向妈妈的哺乳乳房，并让宝宝的脸颊贴着乳房。妈妈将拇指放在乳房上方，其余四指放在乳房下方，轻轻托起乳房，并用乳头轻触宝宝下嘴唇或腮部，当宝宝嘴巴张大舌向下时，将乳头连同乳晕一并送入宝宝口中，使乳头深入宝宝的口腔后部，这样，宝宝在吮吸时就能充分挤压乳晕下的乳窦，迫使乳汁排出，同时也能刺激乳头内的神经丛，促进妈妈脑下垂体分泌催乳激素，增加乳汁的分泌量。

4. 让宝宝吸空乳房

哺乳是一种生理行为，产妇的生理性泌乳反射至少需耗时3分钟，而在宝宝吮吸过程中，约75%的乳汁会在5分钟内排空，90%在10分钟内排空。因此，哺乳时每侧乳房至少应哺喂5分钟，这样宝宝随后吸到的乳汁才是含有更高脂肪量的乳汁，这才是宝宝热量的重要来源，也是宝宝最必需的脂肪酸的来源。每次喂奶时，应先尽量排空一侧乳房，下次再从另一侧乳房开始，两侧乳房交替哺喂。如果每次哺乳都使乳房排空，每24小时内排空乳房不少于3次，可增加泌乳量。



5. 坚定喂奶信心

作为产妇，要避免疲劳和情绪波动，丈夫和医护人员要想方设法使其充满信心，这是母乳分泌和喂母乳获得成功的重要条件。不过，产妇本人坚信自己能母乳喂养母乳和认真哺育宝宝才是最关键的因素。

6. 及时添加辅食

随着宝宝年龄的增长，所需营养素的量也不断增加，母乳已不能完全满足宝宝的营养需要，因此一定要及时添加辅食，保证宝宝能吸收到足够的营养。母乳一般能维持到宝宝出生后4~6个月，所以，辅食添加通常是在4~6个月之后。

三、母乳喂养问与答

Q: 如何观察宝宝是否真的吮吸到了母乳？

A: 当宝宝准确含住乳头后，会在快速吮吸几口后，转变成慢而深的吮吸，同时间隔着休息，并能听到有节奏的吞咽声。妈妈在刚开始时可能会感觉乳头有点疼痛，但几分钟后，疼痛感就会消失。如果疼痛感仍在持续，表示宝宝没有含好乳头，可以试着用手指轻压宝宝下颌或者嘴角，让宝宝嘴巴张开放开乳头，将乳头移出嘴巴，重新再试一次。而且，宝宝吮吸时，如果吸到了奶水，两颊不会极度凹陷，也不会发出“啪嗒啪嗒”的声音。

Q: 喂奶需要定时吗？

A: 喂奶时间是否需要固定，这个问题的答案可谓众说纷纭。一般来说，应按照宝宝正常的生理需求进行哺乳。通常满2个月的宝宝，4小时

左右就要喂一次奶，一天5~6次；2~4个月的宝宝，大约每天5次；5个月以上的宝宝，每天喂4次就足够了。如果是早产儿或者出生时体重较轻的宝宝，应该在这个基础上增加喂奶次数或喂奶量。另外，当宝宝表现出强烈想吃的欲望时，不必拘泥于时间，应立即喂奶。

Q: 如何判断宝宝是否吃饱?

A: 可以从宝宝的吸奶情况看，当他（她）想吃奶时，会含住乳头用力吮吸并有吞咽声，经5~10分钟吮吸后，便不太用力吮吸，甚至叼着乳头玩，随后松开乳头，安静入睡。也可以观察宝宝排泄的情况：出生3天以后，每24小时应有6次以上小便、3~4次大便。还可以在宝宝吃奶前后各称一次他（她）的体重，两者之差就是吃进去的奶量。将一天各次奶量加起来就是一天的总量。

另外，从体重上进行判断也是常用的方法之一。宝宝出生10天后，体重每周增加最少125克，或满月时最少增加600克。以后每月的体重增值可依据以下公式推算：

0~6个月：体重（千克）= 出生体重 + （月龄 + 1）× 0.9

7~12个月：体重（千克）= 7.01 + （月龄 × 0.29）

Q: 哺乳期的妈妈要慎用药

A: 无论中药还是西药，经人体吸收后都会随着血液循环到达乳腺，并随乳汁排出，因此乳汁中或多或少会含有药物成分。对宝宝来说，这些都是非生理物质，如果含量大时，还会对宝宝产生不良影响，甚至出现中毒的情况。因此，哺乳期的妈妈在就医时，应对医生说明正在哺乳期，并在医生的指导下用药。



Q: 如何判断母乳量暂时不足?

A: 可以从以下几点进行简单的判断:

①产后5天,乳房还挤不出乳汁;在喂奶前妈妈没有胀奶;宝宝刚吃奶时没有急迫的吞咽声;喂奶后乳头没有变软。

②每天喂奶次数不少,但宝宝仍努力吮吸、持续时间长,甚至超过半小时,且宝宝排尿次数减少、大便次数减少。

③宝宝体重增加不理想,满月后体重未达到参考值下限。

另外,还要注意看妈妈有无乳头疼痛、充血、干裂等现象。

四、配方奶粉喂养问与答

Q: 如何选择婴幼儿配方奶粉?

A: 专家指出,在选购婴幼儿配方奶粉时应注意以下几点:

①看包装上的标签标识是否齐全。按国家标准规定,在外包装上必须标明厂名、厂址、生产日期、保质期、执行标准、商标、净含量、配料表、营养成分表及食用方法等项目,若缺少上述任何一项,最好不要购买。

②营养成分表中标明的营养成分是否齐全,含量是否合理。营养成分表中一般要标明热量、蛋白质、脂肪、碳水化合物等基本营养成分,维生素类如维生素A、维生素D、维生素C、部分B族维生素,微量元素如钙、铁、锌、磷,或者还要标明添加的其他营养物质。

③选择规模较大、产品质量和服务质量较好的知名企业的产品。

④看产品的冲调性和口感。质量好的奶粉冲调性好,冲后无结块,