



儿科医生鱼小南育儿漫画系列④

0~3岁宝宝 营养食谱

儿科医生鱼小南 编著



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

0~3岁宝宝 营养食谱

儿科医生鱼小南 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

0~3岁宝宝营养食谱 / 儿科医生鱼小南编著. —青岛: 青岛出版社, 2018.1

ISBN 978-7-5552-5447-8

I. ①0… II. ①儿… III. ①婴幼儿—保健—食谱IV. ①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第297959号

《0~3岁宝宝营养食谱》编委会

文字作者: 圆猪猪 余楠 张文华

漫画作者: 黄昕 高薇

- 书 名 0~3岁宝宝营养食谱
作 者 儿科医生鱼小南
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 0532-68068026
责任编辑 袁贞
封面设计 丁文娟
照 排 青岛乐喜力科技发展有限公司
印 刷 青岛乐喜力科技发展有限公司
出版日期 2018年1月第1版 2018年1月第1版第1次印刷
开 本 32开 (890mm × 1240mm)
印 张 5
字 数 100千
图 数 520幅
印 数 1-10000
书 号 ISBN 978-7-5552-5447-8
定 价 29.80元

编校印装质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638

建议陈列类别 育儿科普类

目录

第1章 给宝宝做饭之前的必修课

第1节 0~3岁宝宝的生理特点 / 2

第2节 制作宝宝餐的必备工具 / 5

第3节 宝宝餐常用食材 / 7

第2章 0~1岁宝宝营养餐

第1节 5~6个月宝宝喂养方案 / 16

鲜橙汁 / 18

猕猴桃汁 / 18

西瓜汁 / 19

香蕉泥 / 19

红枣汁 / 20

葡萄汁 / 20

番茄汁 / 21

青菜汁 / 21

胡萝卜米糊 / 22

苹果米糊 / 22

香蕉米糊 / 23

哈密瓜米糊 / 23

核桃米糊 / 24

红薯米糊 / 24

香甜玉米糊 / 25

南瓜粟米糊 / 25

第2节 7~8个月宝宝喂养方案 / 26

苹果泥 / 28

牛油果桃泥 / 28

奶香红薯泥 / 29

奶香南瓜泥 / 29

青菜泥 / 30

山药泥 / 30

清蒸鱼泥 / 31

自制猪肝泥 / 31

奶香土豆糊 / 32

香蕉吐司粥 / 32

菠菜肝泥粥 / 33

奶香蛋黄粥 / 33

南瓜小米粥 / 34

三色山药粥 / 34

第3节 9~10个月宝宝喂养方案 / 37

蔬菜蒸蛋 / 38

什锦豆腐 / 39

银耳雪梨粥 / 40

南瓜粳米粥 / 40

三文鱼菜粥 / 41

芹菜肉末粥 / 41

牛肉金针菇软饭 / 42

蔬菜燕麦粥 / 35

豆腐泥玉米糊 / 36

猪肉豆腐软饭 / 43

番茄蘑菇软饭 / 44

番茄鸡蛋面 / 45

菠菜面片汤 / 46

番茄鸡蛋疙瘩汤 / 47

奶香小馒头 / 48

第4节 11~12个月宝宝喂养方案 / 49

木耳瘦肉粥 / 50

山药鱼泥粥 / 51

菠菜蛋脯 / 52

鸡蛋蒸肉酱 / 52

肉末烧茄子 / 53

番茄烧豆腐 / 53

蔬菜肉丸 / 54

三色鸡蓉羹 / 55

虾仁豆腐羹 / 56

鸡肉蔬菜软饭 / 57

糊塌子 / 58

元宝云吞 / 59

西红柿鸡蛋饺子 / 60

第3章 1~2岁宝宝营养餐

1~2岁宝宝喂养方案 / 62

莴笋拌胡萝卜 / 64

芹菜炒豆干 / 64

番茄炒菜花 / 65

蜜汁烧萝卜 / 66

肉末炒四季豆 / 66

圆白菜炒米粉 / 67

白菜肉丸粉丝汤 / 68

冬瓜排骨汤 / 69

红白豆腐汤 / 69

肉松饭团 / 70

三文鱼炒饭 / 71

木耳肉丝炒饭 / 72

菜丝煎饼 / 73

香甜南瓜饼 / 74

土豆鱼饼 / 75

葱花鸡蛋薄饼 / 76

鲜奶南瓜汤圆 / 77

红薯羊羹 / 78

第4章 2~3岁宝宝营养餐

2~3岁宝宝喂养方案 / 80

面包水果沙拉 / 81

松仁玉米 / 81

韭黄炒滑蛋 / 82

肉末烧豆腐 / 83

虾仁豆腐 / 84

豌豆炒胡萝卜 / 85

肉碎西兰花 / 85

珍珠糯米丸 / 86

翡翠菜肉卷 / 87

香煎藕饼 / 88

酱爆牛肉丁 / 89

香芋蒸排骨 / 90

蜜汁鸡翅 / 90

口蘑烧鸡腿 / 91

宝宝鱼肉丸 / 92

五彩三文鱼松 / 93

清蒸太阳鱼 / 94

橙香鱼块 / 95

菠萝咕咾三文鱼 / 96

口蘑蛋花汤 / 97

白菜鱼丸汤 / 98

菠菜猪肝汤 / 98

莲藕煲脊骨 / 99

玉米脊骨汤 / 99

土豆炖脊骨 / 100

彩蔬鸡肉羹 / 101

福圆鸡汤 / 102

生滚鱼片粥 / 103

香芋排骨粥 / 104

糯米菠萝饭 / 105

紫薯红枣饭 / 106

丝瓜银鱼面条 / 106

蛋卷饭 / 107

寿司卷 / 108

奶香蘑菇饭 / 109

四喜饺子 / 110

凉拌五色荞面 / 111

番茄肉酱蝴蝶面 / 112

猫耳朵 / 113

腊肠卷 / 114

水果三明治 / 115

彩蔬吐司塔 / 116

笑脸土豆饼 / 117

日式可乐饼 / 118

黄金果子 / 119

黄金玉米烙 / 120

香酥蛋卷 / 121

铜锣烧 / 122

自制肉松 / 123

自制番茄酱 / 124

第5章 宝宝常见病症食疗餐

第1节 小儿感冒 / 126

芹菜粥 / 128

红薯姜糖水 / 128

葱白萝卜粥 / 129

姜枣茶 / 129

第2节 小儿咳嗽 / 130

烤橘子 / 131

金橘酱 / 132

冰糖川贝炖雪梨 / 133

罗汉果茶 / 133

第3节 小儿肺炎 / 134

瘦肉白菜汤 / 135

第4节 小儿哮喘 / 136

银耳麦冬羹 / 137

第5节 小儿便秘 / 138

南瓜绿豆粥 / 139

西蓝花南瓜汤 / 140

杏仁糊 / 140

第6节 小儿腹泻 / 141

白扁豆瘦肉汤 / 143

栗子糯米粥 / 144

焦米汤 / 145

山药薏仁粥 / 145

胡萝卜泥 / 144

第7节 小儿厌食 / 146

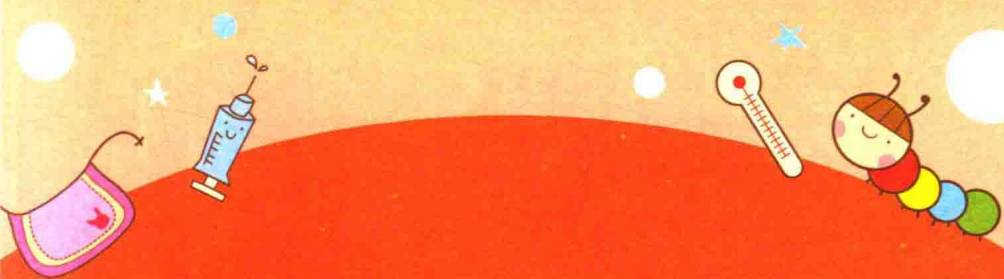
猪肚粥 / 147

第8节 小儿贫血 / 148

红枣银耳粥 / 150

红枣花生粥 / 150

第1章



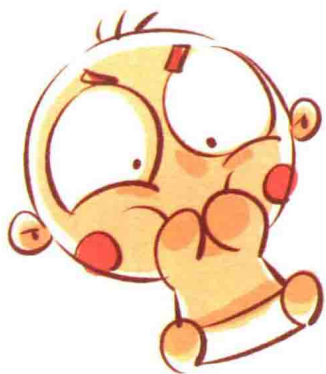
给宝宝做饭之前的必修课

0 ~ 3 岁宝宝的生理特点

宝宝刚出生的时候，消化系统还未发育完善，只能吃母乳和配方奶。随着消化系统功能的逐渐成熟，宝宝就可以添加辅食了，再慢慢过渡到以三餐为主。所以说，给宝宝吃什么不是想当然的，是根据生理特点来的。



口腔是消化道的起端，具有吸吮、吞咽、咀嚼、消化、味觉、语言等多种功能。新生儿出生的时候已具有较好的吸吮、吞咽功能，只是唾液腺不够发达、口腔黏膜干燥。3 ~ 4 个月时唾液分泌开始增加，但婴儿口底浅，不能及时吞咽全部唾液，所以会经常流口水。



新生儿食管长 8 ~ 10 厘米，1 岁时长 12 厘米，成人食管长 25 ~ 30 厘米。新生儿和婴儿的食管呈漏斗状，腺体较少，且食管下段括约肌发育不成熟，容易发生胃食管反流。另外，宝宝吃奶时会吞咽过多空气，这些因素都使宝宝容易溢奶。

新生儿胃容量为 30 ~ 60 毫升，1 ~ 3 个月时 90 ~ 150 毫升，1 岁时 250 ~ 300 毫升，成人胃容量为 2000 毫升左右。吃奶后不久宝宝的幽门即开放，胃内容物陆续进入十二指肠，所以有时候你会发现宝宝吃进去的奶量要大于胃容量。胃排空的时间取决于食物种类，水的排空时间为 1.5 ~ 2 小时，母乳为 2 ~ 3 小时，配方奶为 3 ~ 4 小时。早产儿胃排空要慢一些，所以早产儿的爸爸妈妈不要急于让孩子体重赶上来而频繁喂奶。



婴幼儿的肠管一般为身长的 5 ~ 7 倍，相对比成人长。食物从进入消化道至形成粪便排出体外的时间也因喂养方式不同而异，母乳喂养的宝宝平均为 13 小时，喝配方奶的宝宝平均为 15 小时，成人平均为 18 ~ 24 小时。

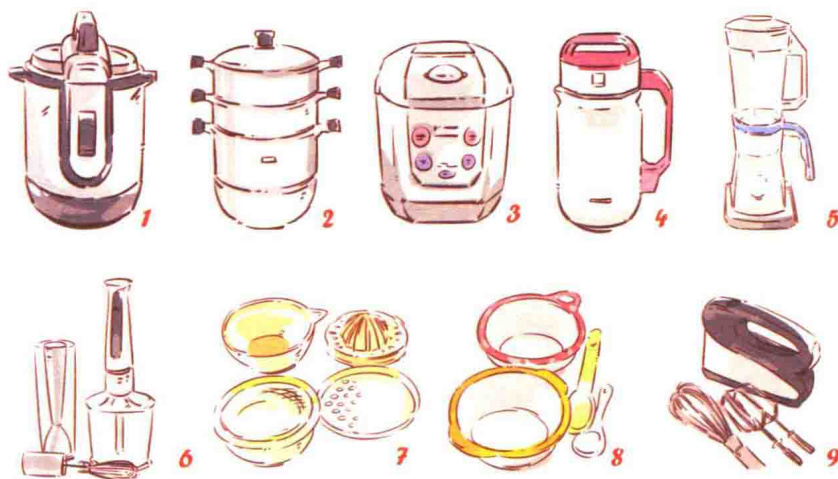
宝宝出生时胰腺的发育还不完全，出生后3~4个月时胰腺发育较快，胰液分泌量也随之增多。新生儿胰液中的脂肪酶活性不高，直到2~3岁才接近成人水平，而且婴幼儿时期胰液及消化酶的分泌容易受天气和疾病的影响，所以婴幼儿的饮食以清淡为主，避免消化不良。



正常肠道菌群能够对抗入侵肠道的致病菌，因而维持宝宝肠道的菌群平衡非常重要。肠道菌群受食物成分的影响，母乳喂养的宝宝肠道内菌群以双歧杆菌为主，而喝配方奶和混合喂养的宝宝肠内的大肠杆菌、嗜酸杆菌、双歧杆菌、肠球菌所占比例差不多。因此，合理饮食能维持宝宝肠道内的菌群平衡，增强宝宝抵抗力。

看了这一节内容，你就会知道，宝宝的消化系统和成人还是有很大差别的。这样，你就能够理解为什么要单独给宝宝做饭，为什么宝宝每个阶段的饭都不一样，为什么有些东西不能给宝宝吃。

制作宝宝餐的必备工具



1 电压力锅 给宝宝煮粥、炖汤、蒸肉都很方便，按下设定的程序，或是用预约程序，到设定的时间就可以享受美味了。我给宝宝做辅食，大部分是靠它。

2 多层蒸锅 用来蒸包子、馒头等面食，或者做蒸菜，一次可以蒸三层，省时省力。

3

电饭煲

如图这款电饭煲带有“宝宝粥”功能，用这个功能煮出来的粥口感更为细腻。妈妈们也可以购买“宝宝粥煲”，体积比较小，有预约功能，每天都能给宝宝喝上新鲜的粥。

4

豆浆机/米糊机

如图这款是“孕婴专用豆浆机”，有“蔬果米糊”“益智米糊”“果汁”等多种功能。这款米糊机的容量比较小，适合给宝宝做米糊。

5

多功能搅拌机

用来搅拌果汁，还可以研磨虾皮粉、坚果粉等。

6

多功能搅拌棒

用来搅肉、搅拌果汁，还带有一个打蛋器头，做蛋糕的时候可用来打蛋。

7

食物研磨器

这个是我用到最多的器具，有榨汁、研磨功能，还有过滤功能。切记一定要选购大品牌的，要无毒，无色。

8

宝宝餐具

给宝宝购买餐具，应选择质地上佳的，要光滑如瓷器却又很轻薄，上色要均匀，不烫手，不怕摔，不变形，保温性能要好。买回家后要用开水煮半小时再给宝宝用。若发现有发白处或黑点，则是质量不过关的次品，不可以给宝宝用。

9

电动打蛋器

配有打蛋头、搅面棍等配件。其中打蛋头多用来打发蛋白、全蛋、鲜奶油、黄油等，搅面棍用来搅拌含水量 65% 左右的湿性面团。

宝宝餐常用食材

在宝宝的日常饮食中，各种各样的蔬菜、水果是必不可少的，新鲜的蔬菜、水果可以给宝宝提供丰富的维生素及矿物质。要注意选择应季的蔬果，掌握正确的挑选方法，并采用合适的方式进行处理。

适合宝宝吃的蔬菜

1. 西蓝花

西蓝花富含蛋白质及维生素 C，有防癌抗癌、增强肝脏解毒能力的功效。选购西蓝花时要选颜色墨绿、小花苞紧闭的，这样的才新鲜。若色泽泛黄、小花苞开放，表示存放过久，已失去营养价值，不宜选择。



注意事项

西蓝花虽然营养丰富，但常有残留的农药，还容易生菜虫，所以在加工之前，可将菜花放在盐水里浸泡 15 分钟，菜虫就跑出来了，还可有助于去除残留农药。另外，在煮汤时也要先氽烫一下。

2. 土豆

又称土豆、薯仔。土豆含有大量的淀粉，既是蔬菜，也可作主食。蒸熟后很适合给宝宝作辅食，除了淀粉，它还含有蛋白质、脂肪、多种维生素和矿物质，比大米、面粉更有营养。选购土豆时以表皮完整、无皱缩、无绿色、无芽眼，手感沉重的为佳。



注意事项

发芽的土豆含有较多有毒物质龙葵素，容易引起中毒，一定不要给宝宝吃发芽的土豆。

3. 菜心

又名菜薹，南方常见蔬菜，富含叶绿素、钙质及维生素C。购买菜心时要选叶子碧绿、底部根茎细小的。用手撕开表皮时不会拉出很长的一段表皮，这样的菜心很细嫩。如果根茎粗大、表皮厚、叶片宽大，则为老菜心，口感不佳。



注意事项

菜心容易生虫，如果看到叶片上有些许虫洞，是正常现象，完全没有虫洞的反而不安全。在加工前要用淡盐水浸泡15分钟，再反复冲洗干净方可。

4. 娃娃菜

娃娃菜味道甘甜，营养丰富，钙含量高于大白菜，更适合宝宝食用。市场上有用大白菜菜心假冒的娃娃菜，区别真假娃娃菜主要有以下两个方面：一是外形，真的娃娃菜颜色微黄，帮薄，褶细；二是口感，真的娃娃菜细嫩，味道微甜。



5. 菠菜



菠菜富含维生素 A、维生素 C、钙、铁、胡萝卜素等多种营养物质，非常适合小朋友食用。选购菠菜以菜梗红短，叶子色泽浓绿，新鲜有弹性的为佳。

注意事项

若将菠菜与豆腐共煮，须先将菠菜用沸水焯烫后再煮，不然菠菜中的草酸容易与豆腐中的钙质生成草酸钙，影响钙吸收。

6. 胡萝卜



含有大量胡萝卜素，具有益肝明目、增强免疫力、降血压等功效。购买时以根茎细小、表皮光滑、富含水分的为佳。若表皮开裂、干燥，则说明已不新鲜。加工前最好是用刀削去表皮。

7. 番茄



又名西红柿，富含多种维生素和矿物质，且口味好，宜给宝宝多吃。选购番茄时要选果形周正，色泽红亮有光泽，表皮无裂口、无虫斑，手捏的感觉软中带硬，顶端的蒂把完好的。若蒂把干结，表示已经存放了一段时间；若蒂把脱落，手捏感觉很软则非常不新鲜。

8. 黄瓜



也称胡瓜、青瓜，含丰富的维生素 C、维生素 E 等。清洗时最好用牙刷在流动水下刷洗干净。选购时以色泽青绿、身形细长、表面带刺的为好，口感鲜嫩。



适合宝宝吃的水果

1. 香蕉

适宜宝宝：6个月以上的宝宝

营养价值：香蕉肉质软糯，味道香甜可口。

香蕉中含有大量碳水化合物，能为宝宝提供能量。

香蕉还富含钾和镁，能防止血压上升、缓解疲劳。

很多妈妈喜欢在孩子便秘时给孩子吃香蕉，因为香蕉内含有丰富的可溶性纤维素，也就是果胶，能促进胃肠蠕动，使排便顺畅。要注意的是，一定要选用成熟的香蕉，因为生香蕉含较多鞣酸，吃了反而会加重便秘。

挑选：以表皮金黄、光滑，果实饱满，无虫眼的为佳。

预处理：香蕉在运输过程中一般要使用杀菌剂和保鲜剂，购买后要切除根部1厘米左右，才能安心食用。



2. 苹果

适宜宝宝：6个月以上的宝宝

营养价值：苹果含有丰富的碳水化合物、

维生素和矿物质，营养全面，容易被人体吸收，

非常适合给宝宝食用。苹果也含有丰富的膳食纤维，便秘的宝宝可多吃。

挑选：若是红富士苹果，一要看苹果柄是否有同心圆，这样的苹果日照充分，会比较甜；二要看苹果身上是否有条纹，条纹越多的越好；三要看颜色，越红越好。若是黄元帅苹果，则要挑颜色发黄的，麻点越多的越好；用手掂一下重量，轻的比较绵，重的比较脆。

预处理：大部分苹果在生产过程中都要使用农药，为防止苹果表面的农药残留伤害到宝宝，在清洗时应用流动的清水反复搓洗干净表皮。若表面有果蜡，可用少量的盐揉搓表皮，然后再清洗干净。较小的宝宝应把皮削掉再吃。

