

# 0~6岁宝宝 营养食谱



0~6 Sui Baobao  
Yingyang Shipu

妈妈轻松做，  
孩子大口吃！

0~1岁 保护肠胃，初尝健康辅食  
1~3岁 均衡营养，主食菜汤巧搭配  
3~6岁 助力成长，爱上百变餐桌

张明◎主编

科学合理配餐，为宝宝的健康保驾护航！



百姓百味

# 0~6岁宝宝 营养食谱

张明◎主编

## 图书在版编目 (C I P) 数据

0~6岁宝宝营养食谱 / 张明主编. -- 哈尔滨 : 黑龙江科学技术出版社, 2018. 3

(百姓百味)

ISBN 978-7-5388-9503-2

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第014293号

## 0 ~ 6 岁 宝 宝 营 养 食 谱

0~6 SUI BAOBAO YINGYANG SHIPU

---

主 编 张 明

责任编辑 马远洋

摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区公安街70-2号 邮编: 150007

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: [www.lkcbs.cn](http://www.lkcbs.cn)

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 685 mm×920 mm 1/16

印 张 13

字 数 150千字

版 次 2018年3月第1版

印 次 2018年3月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-9503-2

定 价 39.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

## 序言

0~6岁是宝宝成长发育的黄金期，每位父母都希望自己的孩子身体健康、头脑发育完善，从小奠定好体力和脑力的根基，让孩子赢在起跑线上。因此，饮食更是不可忽视。为了宝宝吃得好，很多妈妈会给宝宝买市面的婴儿食品，但是外面买的食品含有一定的防腐剂和添加剂，类似的不良食品给宝宝造成了诸多伤害，再加上相关报道不断，妈妈们对这些食物还会放心吗？

要知道吃是宝宝的头等大事，科学营养的饮食是宝宝成长发育的关键。因此，本书根据宝宝的成长轨迹，进行科学配餐；同时还针对宝宝饮食中常见的问题，设计了改善这些不良症状的食谱。喷香的主食、营养的蔬菜、美味的肉菜，组合成做法多样的美味食谱，让宝宝营养均衡。无论是婴幼儿期宝宝辅食还是学龄前宝宝主食，亲手做出来的，宝宝就能感受到妈妈的爱和关心。



# 目录 Contents

## Chapter 1

### 宝宝要开始吃辅食啦

- 002 开始添加辅食的原则
- 003 4~6个月：宝宝初探辅食味道
  - 003 大米汤
  - 004 橘子汁
  - 004 胡萝卜水
  - 005 菠菜水
  - 005 生菜水
  - 006 橙汁
  - 006 火龙果汁
  - 007 菠菜汁
  - 007 黄瓜汁
  - 008 玉米汁
  - 008 油菜水
  - 009 蛋黄泥
  - 009 香蕉泥
  - 010 南瓜泥
  - 010 菠菜泥
- 011 7~9个月：流质到半流质辅食的过渡
  - 011 黄瓜苹果汁
  - 012 哈密瓜泥
  - 013 西红柿泥
  - 013 红薯泥
  - 014 鸡汁土豆泥
  - 014 苹果泥
  - 015 红薯糊
  - 015 豌豆糊
  - 016 苹果糊
  - 016 鸡肉糊





- 017 香蕉粥
- 017 枣泥小米粥
- 018 菠菜牛奶稀粥
- 018 雪梨稀粥
- 019 南瓜麦片粥
- 019 土豆稀粥
- 020 西红柿稀粥
- 020 苹果稀粥
- 021 茄子泥
- 021 奶香土豆泥

• 022 10~12个月：开始进食固体辅食了

- 022 红薯米糊
- 023 胡萝卜汁米糊
- 023 雪梨菠菜稀粥
- 024 牛油果土豆米糊
- 024 蔬菜蛋黄羹
- 025 板栗糊
- 025 橘子稀粥
- 026 橙香土豆泥

- 026 肉末茄泥
- 027 玉米燕麦粥
- 027 玉米胡萝卜粥
- 028 豆腐酪
- 028 玉米小米豆浆
- 029 香菇鸡蛋粥
- 029 白菜清汤
- 030 猪肉小白菜粥
- 030 山药玉米粥
- 031 玉米红薯粥
- 031 南瓜鸡肉粥
- 032 泥鳅粥
- 032 苹果柳橙稀粥
- 033 水果豆腐沙拉
- 033 清蒸豆腐丸子



## Chapter 2

### 1~3岁宝贝的营养食单

- 036 1~3岁饮食要点与进餐教养
- 037 美味从主食开始
- 037 虾仁蔬菜稀饭
- 038 南瓜拌饭
- 039 南瓜虾仁炒饭
- 040 牛肉炒饭
- 041 芥菜鸡肉炒饭
- 042 香菇鸡肉饭
- 043 牛肉白菜汤饭
- 044 豌豆饭
- 045 西班牙海鲜焗饭
- 046 豆角焖饭
- 047 金针菇面
- 048 牛肉菠菜碎面
- 049 鸡汤烩面
- 050 肉末豆角打卤面
- 051 生菜鸡丝面
- 052 蔬菜饼
- 053 鱿鱼蔬菜饼
- 054 南瓜馒头
- 055 双色馒头
- 056 菠汁馒头
- 057 营养均衡的菜肴
- 057 四色虾仁
- 058 豌豆虾仁炒鸡蛋
- 059 虾仁西兰花
- 060 上汤银针粉
- 061 虾仁四季豆
- 062 虾仁炒冬瓜
- 063 鸡肉蒸豆腐
- 064 素炖豆腐
- 065 肉末蒸丝瓜
- 066 西芹炒虾仁
- 067 豌豆玉米炒虾仁
- 068 虾仁扒油菜
- 069 虾仁莴笋
- 070 黄瓜木耳炒虾仁
- 071 燕麦片果蔬沙拉
- 072 胡萝卜丝炒豆芽



- 073 牛肉炒冬瓜
- 074 豌豆炒玉米
- 075 上汤冬瓜
- 076 青菜豆腐炒肉末

### • 077 鲜美可口的汤粥

- 077 冬瓜虾仁汤
- 078 虾仁苋菜汤
- 079 牛肉萝卜汤
- 080 鸡肉卷心菜汤
- 081 鸡肉蔬菜香菇汤
- 082 白菜冬瓜汤
- 083 金针菇海带虾仁汤
- 084 玉米虾仁汤
- 085 海带牛肉汤
- 086 牛肉羹
- 087 虾仁豆腐羹
- 088 蒸水蛋
- 089 西红柿花菜粥



- 090 牛肉菠菜粥
- 091 鳕鱼鸡蛋粥
- 092 香菇卷心菜鸡肉粥
- 093 肉末紫菜青豆粥
- 094 花菜香菇粥
- 095 鳕鱼海苔粥
- 096 白菜洋葱牛肉粥
- 097 鸡肉木耳粥
- 098 牛肉南瓜粥
- 099 南瓜木耳糯米粥

## Chapter 3

### 3~6岁 让宝宝吃饭香身体棒

- 102 3~6岁饮食要点与进餐教养
- 103 美味从主食开始
  - 103 焗烤蔬菜饭
  - 104 虾仁茶香泡饭
  - 105 牛肉焗饭
  - 106 土豆蒸饭
  - 107 鸡肉花生炒饭
  - 108 青豆鸡丁炒饭



- 109 三文鱼蒸饭
- 110 什锦炒饭
- 111 南瓜肉丁闷饭
- 112 魔芋结饭团
- 113 鸡丝荞麦面
- 114 排骨汤面
- 115 河南老式茄丝面
- 116 土鸡高汤面
- 117 什锦面片汤
- 118 蔬菜骨汤面片
- 119 西红柿碎面条
- 120 西红柿素面
- 121 三鲜汤面
- 122 菠菜肉末面
- 123 猪肉白菜炖粉条
- 124 芹菜猪肉水饺
- 125 三鲜馅饺子
- 126 玫瑰包
- 127 南瓜发糕
- 128 营养均衡的菜肴
  - 128 虾仁炒豆芽
  - 129 萝卜炖鱼块
  - 130 木耳炒茭白
  - 131 西红柿烧牛肉
  - 132 木耳烩豆腐
  - 133 鸡丝凉瓜
  - 134 娃娃菜煲
  - 135 虾仁土豆泥
  - 136 韭菜花炒虾仁
  - 137 丝瓜炒蛋
  - 138 黑木耳腐竹拌黄瓜
  - 139 木耳鸡蛋西兰花
  - 140 香芹炒木耳
  - 141 莴笋黄瓜小炒菜
  - 142 鸡丝烩菠菜
  - 143 四季豆烧排骨
  - 144 海带拌腐竹
  - 145 芋头烧肉
  - 146 芦笋炒莲藕
  - 147 白菜海带豆腐煲
  - 148 鲜美可口的汤粥
    - 148 金针菇鸡丝汤
    - 149 白果老鸭汤
    - 150 白萝卜海带汤



- 151 杂菌虾仁汤
- 152 牛肉蔬菜汤
- 153 咖喱南瓜鸡丝汤
- 154 香菇红枣鸡汤
- 155 鸡蓉玉米奶油浓汤
- 156 太湖银鱼羹
- 157 南瓜绿豆银耳羹
- 158 山药鸡丝粥
- 159 桑葚枸杞蒸蛋羹
- 160 鸡丝木耳粥
- 161 肉末西葫芦粥

## Chapter 4

### 用美食改善宝宝的不良症状

- 164 宝宝常见病症饮食调养指南
- 166 宝宝贫血
  - 166 红枣枸杞双米粥
  - 166 黑芝麻粥
  - 167 牛肉胡萝卜粥
  - 168 菠菜猪肝粥
- 169 宝宝便秘
  - 169 芝麻杏仁粥
  - 169 芹菜糙米粥
  - 170 鲑鱼香蕉粥
  - 171 南瓜小米糙米糊
  - 171 葱香芹菜玉米粥
  - 172 什锦蔬菜汤
  - 173 苹果牛奶粥
- 174 宝宝缺锌
  - 174 果仁粥
  - 174 清蒸鳕鱼
  - 175 丝瓜虾皮猪肝汤
  - 176 韭菜炒核桃仁
  - 177 黑豆高粱米粥
  - 177 白萝卜牡蛎汤



## • 178 宝宝缺钙

- 178 牛奶蒸鸡蛋
- 178 三文鱼豆腐汤
- 179 海带萝卜排骨汤
- 180 海带山药虾粥
- 180 榛仁豆浆
- 181 蒸海带肉卷

## • 182 宝宝风寒

- 182 姜糖茶
- 182 葱白炖姜汤
- 183 双白玉粥
- 183 姜丝萝卜汤
- 184 葱白炒豆芽
- 185 黄豆香菜汤
- 185 蜂蜜蒸红薯
- 186 腐竹玉米马蹄汤
- 186 雪梨川贝无花果瘦肉汤

## • 187 宝宝厌食

- 187 红豆南瓜饭
- 187 鸡内金红豆粥
- 188 山药脆饼
- 189 山楂藕片
- 189 酸甜莲藕橙子汁

## • 190 宝宝腹泻

- 190 栗子粥
- 190 焦米南瓜苹果粥
- 191 苹果土豆粥
- 191 苹果玉米粥
- 192 山药大米粥
- 192 薏米山药饭
- 193 蒸苹果
- 193 肉末碎面条

## • 194 宝宝水痘

- 194 美味莴笋蔬果汁
- 194 绿豆冬瓜大米粥
- 195 红豆薏米银耳糖水
- 196 甘蔗冬瓜汁
- 196 马齿苋绿豆汤







**宝宝要开始  
吃辅食啦**

---

Chapter 1



## 开始添加辅食的原则

按照宝宝的营养需求和消化能力，遵循循序渐进的原则进行添加。一种辅食应该经过5~10天的适应期，再添加另一种食物，适应后再由一种食物到多种食物混合食用。



### 不宜过早添加辅食

对宝宝而言，母乳的营养是最好的。辅食添加太早会使母乳的吸收量相对减少，宝宝可能也会因为消化功能欠成熟而出现呕吐、腹泻等现象。

### 由稀到稠

在开始添加辅食时，宝宝还没有长出牙齿，因此给宝宝添加辅食时，应该先从流质开始添加，到半流质再到固体。

### 质地由细到粗

辅食的质地开始时可以先制作成汁或泥，口感要嫩滑，锻炼宝宝的吞咽能力，为以后过渡到固体食物打下基础。

### 从少量到多量

每次给宝宝添加新的食物时，一天只能喂一次，最好是在两次喂奶之间，而且量不要大，开始的时候可以用温开水稀释，第一天每次1汤匙，第二天每次2汤匙……直至第10天，即10汤匙。

### 不能强迫进食

给宝宝喂辅食时，如果宝宝不愿意继续吃某种食物时，可以改变方式，比如在宝宝口渴的时候给予新的饮料，饿的时候给予新的食物等。但不能强迫宝宝进食，应该创造一个快乐和谐的进食环境。

## 4~6个月：宝宝初探辅食味道

出生后4~6个月，应该确认宝宝的母乳或牛奶是否足够及其发育状况，渐渐地也该开始准备断乳食，如低温开水、果汁、汤水等。



刚开始的时候，喂的食物应稀一些，呈半流质状态，为以后吃固态食物做准备。应用勺子喂，不要把断奶食物放在奶瓶里让婴儿吮吸，对婴儿来说，“吞咽”与“吮吸”是截然不同的两件事，吞咽断奶食物的过程是一个逐渐学习和适应的过程。在这个过程中，婴儿可能会出现一些状况，如吐出食物、流口水等。因此，每种食物刚开始喂的时候要少一些，先从1~2勺开始，等到婴儿想多吃一些时再增加喂的量，一个星期左右婴儿就可以度过适应期了。

### 大米汤

烹饪时间  
45分钟

材料 水发大米100 克

做法

- ① 取电饭锅，倒入大米，注入清水至水位线1，拌匀。
- ② 盖上盖，选择“米粥”功能，开始蒸煮。
- ③ 按“取消”键断电，盛出煮好的米汤，装入碗中即可。





## 橘子汁

烹饪时间  
3分钟

材料 橘子肉60克

做法

- ① 橘肉倒入搅拌机内。
- ② 注入适量纯净水，盖上盖，选择“榨汁”功能，榨取橘子汁。
- ③ 将榨好的橘子汁装入杯中即可。



## 胡萝卜水

烹饪时间  
17分钟

材料 胡萝卜半根

做法

- ① 胡萝卜洗净去皮，切成小块。
- ② 锅中注入适量水烧开，倒入胡萝卜块，小火慢炖至胡萝卜软烂，盛出汤汁即可。



## 菠菜水

烹饪时间  
8分钟

材料 菠菜60克

做法

- ① 将洗净的菠菜切去根部，再切成长段，备用。
- ② 砂锅中注入适量清水烧开，放入切好的菠菜，拌匀。
- ③ 加盖，烧开后用小火煮约5分钟至其营养成分析出，关火，将汁水装入杯中即可。



## 生菜水

烹饪时间  
5分钟

材料 生菜50克

做法

- ① 洗净的生菜切碎。
- ② 锅中注入适量水烧开，倒入生菜碎煮至软。
- ③ 将生菜捞出，盛出汁水即可。







## 橙汁 | 烹饪时间 2分钟

材料 橙子肉120克

做法

- ① 橙子肉切成小块，倒入榨汁机。
- ② 注入适量纯净水，盖好盖子，选择“榨汁”功能，榨出橙汁。
- ③ 榨好的橙汁装入杯中即可。



## 火龙果汁 | 烹饪时间 2分钟

材料 火龙果100克

做法

- ① 洗净的火龙果去除头尾，切开，去除果皮，将果肉切块，备用。
- ② 取榨汁机，选择搅拌刀座组合，倒入切好的火龙果，注入适量温开水，盖上盖。
- ③ 选择“榨汁”功能，榨取果汁，断电后将果汁倒入杯中即可。