

Tasty Food
食在好吃

聪明宝宝 营养餐 一本就够



甘智荣 主编

300 多道最适合婴幼儿的营养餐，为宝宝加分！



江苏凤凰科学技术出版社



凤凰含章

Tasty Food
食在好吃

聪明宝宝 营养餐 一本就够

甘智荣 主编



江苏凤凰科学技术出版社



凤凰含章

图书在版编目 (CIP) 数据

聪明宝宝营养餐一本就够 / 甘智荣主编. -- 南京 :
江苏凤凰科学技术出版社, 2015.7

(食在好吃系列)

ISBN 978-7-5537-4242-7

I . ①聪… II . ①甘… III . ①婴幼儿 - 保健 - 食谱
IV . ① TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 049090 号

聪明宝宝营养餐一本就够

主 编	甘智荣
责 任 编 辑	张远文 葛 昀
责 任 监 制	曹叶平 周雅婷

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	10
插 页	4
字 数	250千字
版 次	2015年7月第1版
印 次	2015年7月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-4242-7
定 价	29.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

宝宝身体健康、聪明伶俐是所有父母的心愿。婴幼儿时期是宝宝身体发育的关键时期，也是其智力发育和免疫机制建立的关键时期。这一时期，给宝宝补充好各种营养对他们的生长发育以及体质都非常重要。如果没能及时给宝宝补充其生长发育所需的营养素，或其身体吸收了过多无益于健康的元素，不仅会影响宝宝的生长发育，还会因为失去补充营养的最佳时期而影响宝宝以后的健康。

4个月以上的宝宝就可以在母乳之外，适当地添加辅食了。通过食物对宝宝进行调补，既安全又健康，因为食物中蕴含着人体所需要的所有营养成分。并且，在科学发达的今天，我们也更容易了解食材中所含有的营养素，从而可以更有针对性地选择食物来帮助宝宝调补身体。

那么，哪些食物是适合宝宝食用的呢？本书根据宝宝生长发育不同阶段的特点，分别介绍了不同时期最适合宝宝吃的各种健康又美味的菜肴。

本书将宝宝分为5个阶段，即4~6个月、7~9个月、10~12个月、13~18个月、19~36个月。在每一阶段，本书都根据宝宝的生长发育特点介绍了相应的美味食物，并详细介绍了材料、做法，让爸爸妈妈们轻轻松松就能够为宝宝做出一道道健康美味的菜肴。同时，大部分食谱还特别列举了专家点评，目的是让爸爸妈妈们能够更清楚本道菜的特点，从而更有针对性地为宝宝选择食物。此外，本书介绍的每一道菜例都配有精美的高清大图，图文并茂、阅读舒适。

本书还详细阐述了宝宝成长所需的十大营养素，即碳水化合物、蛋白质、膳食纤维、维生素A、维生素B₁、维生素C、维生素E、钙、铁、锌，目的是让爸爸妈妈对宝宝所需的主要营养素有一个全面的了解。

衷心希望本书能对爸爸妈妈们有所帮助，愿爸爸妈妈们都能养育出健康、聪明、活泼、可爱的宝宝。





第一章 4 ~ 6 个月 宝宝这样吃

土豆泥	14
小米山药粥	14
大白菜猪骨汤	15
胡萝卜豆腐汤	16
南瓜牛奶泥	16
芋头米粉汤	16
豌豆黄瓜糊	17
芋头豆花	17
蛋黄羹	17
白萝卜土豆泥	18
胡萝卜燕麦糊	18
白菜红枣肉汤	19
豌豆米糊	20
燕麦糊	20
苹果奶麦糊	21
蛋黄豌豆米糊	21
米汤土豆羹	22
蛋黄泥	22
山药大米米浆	23
山药莲子米浆	23
红薯大米米浆	24
红薯米糊	24
红枣青菜粥	25
花生红枣大米粥	25
苹果汁	26
哈密瓜草莓汁	26
哈密瓜奶	27
西红柿柠檬柚汁	27
李子鸡蛋蜜汁	28
李子牛奶饮	28
西红柿沙田柚汁	29
南瓜胡萝卜汁	29
胡萝卜豆浆	30
白萝卜姜汁	30

目录 Contents

婴幼儿成长所需的 十大营养素

碳水化合物	9	维生素 C	11
蛋白质	9	维生素 E	11
膳食纤维	10	钙	11
维生素 A	10	铁	12
维生素 B1	10	锌	12

第二章 7 ~ 9 个月 宝宝这样吃

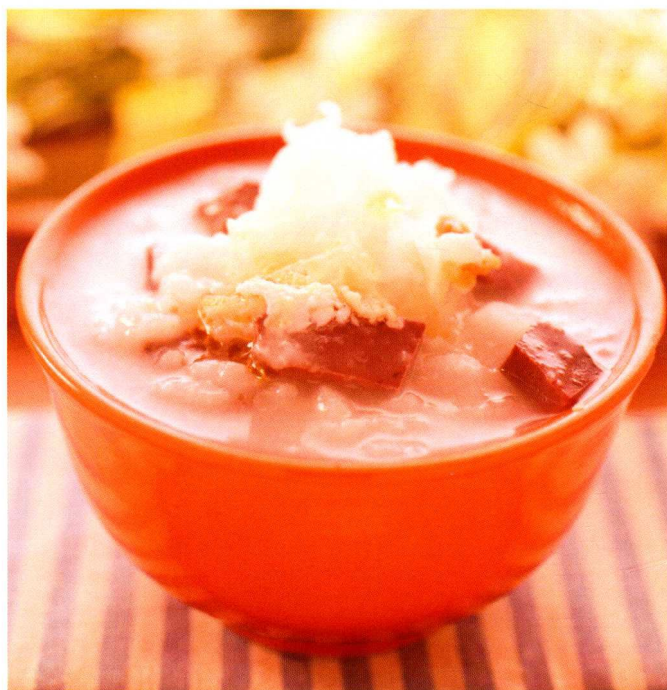
鱼蓉瘦肉粥	32
白萝卜鲫鱼汤	32
木瓜排骨汤	33
虾仁鸡蛋糕	33
萝卜核桃粥	34
玉米碎肉粥	34
紫米糙米甜南瓜粥	34
丝瓜木耳汤	35
丝瓜排骨汤	35
莲藕排骨汤	35
蛋蒸猪肝泥	36
鲑鱼家常汤	36
猪脊骨菠菜汤	37
陈皮猪肚粥	37
小麦胚芽糙米米糊	38
糙米花生杏仁米糊	38
鲜莲藕粥	39
瘦肉麦仁粥	39
双豆瘦肉木瓜羹	40
平菇丝瓜蛋花汤	40
木瓜鲫鱼汤	41
蔬菜豆腐	42
西红柿豆腐泥	42
营养糯米饭	42
笋丝豆腐羹	43
柿子稀粥	43
紫米南瓜粥	43
大骨汤	44
糯米糙米柿子稀粥	44
猪肝土豆泥	45
鲈鱼竹笋汤	46
罗宋汤	46
黑豆玉米粥	47
香菇燕麦粥	47

柠檬红枣炖鲈鱼	48
虾米紫菜蛋汤	48
山药鱼头汤	48
牛肉糯米粥	49
鳕鱼鸡蛋粥	49
水果布丁	49
红豆燕麦牛奶粥	50
菠萝麦仁粥	50
南瓜虾米汤	51
蔬菜鸡肉麦片糊	52
木瓜泥	52
牛奶玉米浆	53
鸡骨高汤	53
小米粥	54
小米红枣粥	54
鳕鱼蘑菇粥	55
小白菜胡萝卜粥	55
鳕鱼猪血粥	56
红枣鱼肉粥	56
枣仁大米羹	57
百合大米粥	57

水梨汁	58
猕猴桃柳橙汁	58
白萝卜梨汁	59
鲜橙奶露	59
猕猴桃汁	60
鲜橙汁	60

第三章 10 ~ 12 个月 宝宝这样吃

雪里蕻炒花生	62
龙须菜炒虾仁	62
清炒龙须菜	62
蔬菜西红柿汤	63
西红柿牛肉汤	63
西红柿豆芽汤	63
西蓝花虾仁粥	64
菠萝包菜稀粥	64
雪里蕻拌黄豆	65
白果炒上海青	65





土豆洋葱牛肉粥	66
青菜甜椒瘦肉粥	66
绿豆芽拌豆腐	67
海带蛤蜊排骨汤	68
胡萝卜鸡心汤	68
木耳菜蛋汤	69
冬瓜薏米煲鸭	69
牛肉嫩豆腐粥	70
金针菇牛肉汤饭	70
洋菇蔬菜粥	70
飘香鱼煲	71
橘子稀粥	71
牛肝丸子汤	71
葡萄汁米糊	72
包菜稀粥	72
苡实莲子薏米汤	73
茼蒿丸子汤	73

香菇黄豆芽猪尾汤	74
老鸭茼蒿枸杞煲	74
茼蒿笔管鱼汤	75
草菇竹荪汤	76
黄豆芽胛骨汤	76
草菇鱼头汤	76
虾仁海带汤	77
双色蒸水蛋	77
上海青炒虾仁	77
金针菇鸡丝汤	78
平菇虾米鸡丝汤	78
猪肝鱼肉汤	79
菠萝鲤鱼煲	79
苹果草鱼汤	80
虾仁鱼片汤	80
白菜鲤鱼猪肉汤	81
茼蒿鱼片汤	81

洋葱豆腐粥	82
牛肉菠菜粥	82
玉米红薯粥	83
佛手薏米粥	83
虾米炒白菜	84
白菜香菇炒山药	84
山药炒虾仁	84
胡萝卜炒蛋	85
蒸鱼肉豆腐	85
香葱煎鲑鱼	85
西蓝花米糊	86
凉薯茼蒿粥	86
豆芽韭菜汤	87
排骨海带煲鸡	87
百合绿豆凉薯汤	88
白果煲猪小肚	88
凉薯鸡蛋南瓜粥	89
木耳菜山楂粥	89
苹果拌土豆	90
土豆香菇饭	90
红薯苹果糊	90
茄子大麦稀饭	91
核桃蔬菜粥	91
牛肉南瓜粥	91
草莓蛋乳汁	92
菠菜汁	92
草莓猕猴桃汁	93
桃子汁	93
樱桃牛奶汁	94
葡萄汁	94
枇杷汁	95
什锦水果汁	95
柠檬汁	96
双果柠檬汁	96
梨子香瓜柠檬汁	97
香瓜苹果汁	97
蕨菜柳橙汁	98
蕨菜番石榴汁	98

第四章

13 ~ 18 个月

宝宝这样吃

紫菜蛋花汤	100
上汤黄瓜	100
芙蓉木耳	101
金针菇炒三丝	102
豆腐蒸三文鱼	102
冬瓜排骨汤	103
竹笋鸡汤	103
茶树菇鸭汤	104
鸭肉芡实汤	104
茶树菇红枣乌鸡汤	105
冬瓜鸡蛋汤	105
腰果炒虾仁	106
腰果炒西芹	106
蛤蜊拌菠菜	107
清炒红薯丝	107
清蒸福寿鱼	108

香炸福寿鱼	108
清蒸武昌鱼	108
胡萝卜烩木耳	109
开屏武昌鱼	109
清炒竹笋	109
茄子豆腐汤	110
小鱼空心菜汤	110
山药鳝鱼汤	111
党参鳝鱼汤	111
黄瓜玉米汤	112
空心菜肉片汤	112
黑枣桂圆鹌鹑蛋汤	113
三圆汤	113
山药绿豆汤	114
佛手猪心汤	114
枸杞鱼头汤	115
冬瓜蛤蜊汤	116
益智仁鸭汤	116
党参生鱼汤	116
银鱼枸杞苦瓜汤	117
清汤黄鱼	117

鲍鱼老鸡干贝煲	117
桂圆益智仁糯米粥	118
猪腰枸杞大米粥	118
羊肉草果豌豆粥	119
牛奶山药麦片粥	119
带鱼胡萝卜包菜粥	120
带鱼胡萝卜木瓜粥	120
山药莲子羹	121
石决明小米瘦肉粥	121
银鱼煎蛋	122
茄子软饭	122
干贝蒸水蛋	122
香甜苹果丁	123
川贝蒸鸡蛋	123
红枣薏米粥	123
火龙果汁	124
芦笋西红柿汁	124
甜瓜酸奶汁	125
红豆香蕉酸奶	125
石榴梨泡泡饮	126
石榴苹果汁	126



第五章

19 ~ 36 个月

宝宝这样吃

木瓜炖银耳	128
虾米茭白粉丝汤	128
香蕉薄饼	129
牛奶红枣大米粥	130
绿豆粥	130
红豆牛奶汤	130
芥菜毛豆	131
香菜豆腐鱼头汤	131
脆皮香蕉	131
红腰豆鹌鹑煲	132
韭菜猪血汤	132
香菇冬笋煲小公鸡	133
姜煲鸽子	133
核桃拌韭菜	134
凉拌玉米南瓜籽	134

板栗煨白菜	135
酸甜鱼片	135
毛豆粉蒸肉	136
凉拌西蓝花红豆	136
牡蛎豆腐羹	137
绿豆鸭汤	137
板栗排骨汤	138
薏米猪肠汤	138
芹菜肉丝	139
西红柿炒茭白	140
鸽子银耳胡萝卜汤	140
鸡腿菇烧排骨	140
蒜蓉茼蒿	141
山药韭菜煎牡蛎	141
蒜香扁豆	141
桂圆莲子羹	142
小米黄豆粥	142
花生核桃猪骨汤	143
花生香菇煲鸡爪	143
芹菜炒胡萝卜粒	144

青椒拌花菜	144
苹果胡萝卜牛奶粥	145
木瓜芝麻羹	145
花生碎骨鸡爪汤	146
老黄瓜煮泥鳅	146
上汤黄花菜	147
虾仁荷兰豆	148
牛肝菌菜心炒肉片	148
千层荷兰豆	148
笋菇菜心汤	149
丝瓜金银花饮	149
霸王花猪肺汤	149
红白豆腐	150
黄豆猪大骨汤	150
鲑鱼炖茄子	150
素炒茼蒿	151
什锦芦笋	151
煎酿香菇	151
风味鱼丸	152
荷兰豆炒鲑鱼	152
富贵墨鱼片	153
游龙四宝	153
酱香鳊鱼	154
莲子鹌鹑煲	154
木瓜炒墨鱼片	154
甜南瓜饭	155
红薯薏米饭	155
红薯核桃饭	155
芝麻花生拌菠菜	156
上汤菠菜	156
金针菇香菜鱼片汤	157
椰子银耳鸡汤	157
枣蒜烧鲑鱼	158
酥香泥鳅	158
口蘑山鸡汤	159
芹菜虱目鱼肚汤	159
清炖鲤鱼	160
枸杞山药牛肉汤	160
五爪龙鲈鱼汤	160



Tasty Food
食在好吃

聪明宝宝 营养餐 一本就够

甘智荣 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

聪明宝宝营养餐一本就够 / 甘智荣主编. -- 南京:
江苏凤凰科学技术出版社, 2015.7

(食在好吃系列)

ISBN 978-7-5537-4242-7

I. ①聪… II. ①甘… III. ①婴幼儿-保健-食谱

IV. ① TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 049090 号

聪明宝宝营养餐一本就够

主 编	甘智荣
责任编辑	张远文 葛 昀
责任编辑	曹叶平 周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	10
插 页	4
字 数	250千字
版 次	2015年7月第1版
印 次	2015年7月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-4242-7
定 价	29.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

宝宝身体健康、聪明伶俐是所有父母的心愿。婴幼儿时期是宝宝身体发育的关键时期，也是其智力发育和免疫机制建立的关键时期。这一时期，给宝宝补充好各种营养对他们的生长发育以及体质都非常重要。如果没能及时给宝宝补充其生长发育所需的营养素，或其身体吸收了过多无益于健康的元素，不仅会影响宝宝的生长发育，还会因为失去补充营养的最佳时期而影响宝宝以后的健康。

4个月以上的宝宝就可以在母乳之外，适当地添加辅食了。通过食物对宝宝进行调补，既安全又健康，因为食物中蕴含着人体所需要的所有营养成分。并且，在科学发达的今天，我们也更容易了解食材中所含有的营养素，从而可以更有针对性地选择食物来帮助宝宝调补身体。

那么，哪些食物是适合宝宝食用的呢？本书根据宝宝生长发育不同阶段的特点，分别介绍了不同时期最适合宝宝吃的各种健康又美味的菜肴。

本书将宝宝分为5个阶段，即4~6个月、7~9个月、10~12个月、13~18个月、19~36个月。在每一阶段，本书都根据宝宝的生长发育特点介绍了相应的美味食物，并详细介绍了材料、做法，让爸爸妈妈们轻轻松松就能够为宝宝做出一道健康美味的菜肴。同时，大部分食谱还特别列举了专家点评，目的是让爸爸妈妈们能够更清楚本道菜的特点，从而更有针对性地为宝宝选择食物。此外，本书介绍的每一道菜例都配有精美的高清大图，图文并茂、阅读舒适。

本书还详细阐述了宝宝成长所需的十大营养素，即碳水化合物、蛋白质、膳食纤维、维生素A、维生素B₁、维生素C、维生素E、钙、铁、锌，目的是让爸爸妈妈对宝宝所需的主要营养素有一个全面的了解。

衷心希望本书能对爸爸妈妈们有所帮助，愿爸爸妈妈们都能养育出健康、聪明、活泼、可爱的宝宝。





第一章 4 ~ 6 个月 宝宝这样吃

土豆泥	14
小米山药粥	14
大白菜猪骨汤	15
胡萝卜豆腐汤	16
南瓜牛奶泥	16
芋头米粉汤	16
豌豆黄瓜糊	17
芋头豆花	17
蛋黄羹	17
白萝卜土豆泥	18
胡萝卜燕麦糊	18
白菜红枣肉汤	19
豌豆米糊	20
燕麦糊	20
苹果奶麦糊	21
蛋黄豌豆米糊	21
米汤土豆羹	22
蛋黄泥	22
山药大米米浆	23
山药莲子米浆	23
红薯大米米浆	24
红薯米糊	24
红枣青菜粥	25
花生红枣大米粥	25
苹果汁	26
哈密瓜草莓汁	26
哈密瓜奶	27
西红柿柠檬柚汁	27
李子鸡蛋蜜汁	28
李子牛奶饮	28
西红柿沙田柚汁	29
南瓜胡萝卜汁	29
胡萝卜豆浆	30
白萝卜姜汁	30

目录 Contents

婴幼儿成长所需的 十大营养素

碳水化合物	9	维生素 C	11
蛋白质	9	维生素 E	11
膳食纤维	10	钙	11
维生素 A	10	铁	12
维生素 B1	10	锌	12

第二章 7 ~ 9 个月 宝宝这样吃

鱼蓉瘦肉粥	32
白萝卜鲫鱼汤	32
木瓜排骨汤	33
虾仁鸡蛋糕	33
萝卜核桃粥	34
玉米碎肉粥	34
紫米糙米甜南瓜粥	34
丝瓜木耳汤	35
丝瓜排骨汤	35
莲藕排骨汤	35
蛋蒸猪肝泥	36
鲢鱼家常汤	36
猪脊骨菠菜汤	37
陈皮猪肚粥	37
小麦胚芽糙米米糊	38
糙米花生杏仁米糊	38
鲜莲藕粥	39
瘦肉麦仁粥	39
双豆瘦肉木瓜羹	40
平菇丝瓜蛋花汤	40
木瓜鲫鱼汤	41
蔬菜豆腐	42
西红柿豆腐泥	42
营养糯米饭	42
笋丝豆腐羹	43
柿子稀粥	43
紫米南瓜粥	43
大骨汤	44
糯米糙米柿子稀粥	44
猪肝土豆泥	45
鲈鱼竹笋汤	46
罗宋汤	46
黑豆玉米粥	47
香菇燕麦粥	47

柠檬红枣炖鲈鱼	48
虾米紫菜蛋汤	48
山药鱼头汤	48
牛肉糯米粥	49
鳕鱼鸡蛋粥	49
水果布丁	49
红豆燕麦牛奶粥	50
菠萝麦仁粥	50
南瓜虾米汤	51
蔬菜鸡肉麦片糊	52
木瓜泥	52
牛奶玉米浆	53
鸡骨高汤	53
小米粥	54
小米红枣粥	54
鳕鱼蘑菇粥	55
小白菜胡萝卜粥	55
鳕鱼猪血粥	56
红枣鱼肉粥	56
枣仁大米羹	57
百合大米粥	57

水梨汁	58
猕猴桃柳橙汁	58
白萝卜梨汁	59
鲜橙奶露	59
猕猴桃汁	60
鲜橙汁	60

第三章 10 ~ 12 个月 宝宝这样吃

雪里蕻炒花生	62
龙须菜炒虾仁	62
清炒龙须菜	62
蔬菜西红柿汤	63
西红柿牛肉汤	63
西红柿豆芽汤	63
西兰花虾仁粥	64
菠萝包菜稀粥	64
雪里蕻拌黄豆	65
白果炒上海青	65





土豆洋葱牛肉粥	66
青菜甜椒瘦肉粥	66
绿豆芽拌豆腐	67
海带蛤蜊排骨汤	68
胡萝卜鸡心汤	68
木耳菜蛋汤	69
冬瓜薏米煲鸭	69
牛肉嫩豆腐粥	70
金针菇牛肉汤饭	70
洋菇蔬菜粥	70
飘香鱼煲	71
橘子稀粥	71
牛肝丸子汤	71
葡萄汁米糊	72
包菜稀粥	72
芡实莲子薏米汤	73
莴笋丸子汤	73

香菇黄豆芽猪尾汤	74
老鸭莴笋枸杞煲	74
莴笋笔管鱼汤	75
草菇竹荪汤	76
黄豆芽胛骨汤	76
草菇鱼头汤	76
虾仁海带汤	77
双色蒸水蛋	77
上海青炒虾仁	77
金针菇鸡丝汤	78
平菇虾米鸡丝汤	78
猪肝鱼肉汤	79
菠萝鲤鱼煲	79
苹果草鱼汤	80
虾仁鱼片汤	80
白菜鲤鱼猪肉汤	81
苋菜鱼片汤	81

洋葱豆腐粥	82
牛肉菠菜粥	82
玉米红薯粥	83
佛手薏米粥	83
虾米炒白菜	84
白菜香菇炒山药	84
山药炒虾仁	84
胡萝卜炒蛋	85
蒸鱼肉豆腐	85
香葱煎鲑鱼	85
西蓝花米糊	86
凉薯莴笋粥	86
豆芽韭菜汤	87
排骨海带煲鸡	87
百合绿豆凉薯汤	88
白果煲猪小肚	88
凉薯鸡蛋南瓜粥	89
木耳菜山楂粥	89
苹果拌土豆	90
土豆香菇饭	90
红薯苹果糊	90
茄子大麦稀饭	91
核桃蔬菜粥	91
牛肉南瓜粥	91
草莓蛋乳汁	92
菠菜汁	92
草莓猕猴桃汁	93
桃子汁	93
樱桃牛奶汁	94
葡萄汁	94
枇杷汁	95
什锦水果汁	95
柠檬汁	96
双果柠檬汁	96
梨子香瓜柠檬汁	97
香瓜苹果汁	97
蕨菜柳橙汁	98
蕨菜番石榴汁	98

第四章 13 ~ 18 个月 宝宝这样吃

紫菜蛋花汤	100
上汤黄瓜	100
芙蓉木耳	101
金针菇炒三丝	102
豆腐蒸三文鱼	102
冬瓜排骨汤	103
竹笋鸡汤	103
茶树菇鸭汤	104
鸭肉芡实汤	104
茶树菇红枣乌鸡汤	105
冬瓜鸡蛋汤	105
腰果炒虾仁	106
腰果炒西芹	106
蛤蜊拌菠菜	107
清炒红薯丝	107
清蒸福寿鱼	108

香炸福寿鱼	108
清蒸武昌鱼	108
胡萝卜烩木耳	109
开屏武昌鱼	109
清炒竹笋	109
茄子豆腐汤	110
小鱼空心菜汤	110
山药鳝鱼汤	111
党参鳝鱼汤	111
黄瓜玉米汤	112
空心菜肉片汤	112
黑枣桂圆鹌鹑蛋汤	113
三圆汤	113
山药绿豆汤	114
佛手猪心汤	114
枸杞鱼头汤	115
冬瓜蛤蜊汤	116
益智仁鸭汤	116
党参生鱼汤	116
银鱼枸杞苦瓜汤	117
清汤黄鱼	117

鲍鱼老鸡干贝煲	117
桂圆益智仁糯米粥	118
猪腰枸杞大米粥	118
羊肉草果豌豆粥	119
牛奶山药麦片粥	119
带鱼胡萝卜包菜粥	120
带鱼胡萝卜木瓜粥	120
山药莲子羹	121
石决明小米瘦肉粥	121
银鱼煎蛋	122
茄子软饭	122
干贝蒸水蛋	122
香甜苹果丁	123
川贝蒸鸡蛋	123
红枣薏米粥	123
火龙果汁	124
芦笋西红柿汁	124
甜瓜酸奶汁	125
红豆香蕉酸奶	125
石榴梨泡饮	126
石榴苹果汁	126



第五章

19 ~ 36 个月

宝宝这样吃

木瓜炖银耳	128
虾米茭白粉丝汤	128
香蕉薄饼	129
牛奶红枣大米粥	130
绿豆粥	130
红豆牛奶汤	130
芥菜毛豆	131
香菜豆腐鱼头汤	131
脆皮香蕉	131
红腰豆鹌鹑煲	132
韭菜猪血汤	132
香菇冬笋煲小公鸡	133
姜煲鸽子	133
核桃拌韭菜	134
凉拌玉米南瓜籽	134

板栗煨白菜	135
酸甜鱼片	135
毛豆粉蒸肉	136
凉拌西蓝花红豆	136
牡蛎豆腐羹	137
绿豆鸭汤	137
板栗排骨汤	138
薏米猪肠汤	138
芹菜肉丝	139
西红柿炒茭白	140
鸽子银耳胡萝卜汤	140
鸡腿菇烧排骨	140
蒜蓉茼蒿	141
山药韭菜煎牡蛎	141
蒜香扁豆	141
桂圆莲子羹	142
小米黄豆粥	142
花生核桃猪骨汤	143
花生香菇煲鸡爪	143
芹菜炒胡萝卜粒	144

青椒拌花菜	144
苹果胡萝卜牛奶粥	145
木瓜芝麻羹	145
花生碎骨鸡爪汤	146
老黄瓜煮泥鳅	146
上汤黄花菜	147
虾仁荷兰豆	148
牛肝菌菜心炒肉片	148
千层荷兰豆	148
笋菇菜心汤	149
丝瓜金银花饮	149
霸王花猪肺汤	149
红白豆腐	150
黄豆猪大骨汤	150
鲑鱼炖茄子	150
素炒茼蒿	151
什锦芦笋	151
煎酿香菇	151
风味鱼丸	152
荷兰豆炒鱿鱼	152
富贵墨鱼片	153
游龙四宝	153
酱香鳊鱼	154
莲子鹌鹑煲	154
木瓜炒墨鱼片	154
甜南瓜饭	155
红薯薏米饭	155
红薯核桃饭	155
芝麻花生拌菠菜	156
上汤菠菜	156
金针菇香菜鱼片汤	157
椰子银耳鸡汤	157
枣蒜烧鲑鱼	158
酥香泥鳅	158
口蘑山鸡汤	159
芹菜虱目鱼肚汤	159
清炖鲤鱼	160
枸杞山药牛肉汤	160
五爪龙鲈鱼汤	160

