

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！



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 纨
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
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	水梨汁	58
虾米紫菜蛋汤	48	猕猴桃柳橙汁	58
山药鱼头汤	48	白萝卜梨汁	59
牛肉糯米粥	49	鲜橙奶露	59
鳕鱼鸡蛋粥	49	猕猴桃汁	60
水果布丁	49	鲜橙汁	60
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	雪里蕻炒花生	62
鸡骨高汤	53	龙须菜炒虾仁	62
小米粥	54	清炒龙须菜	62
小米红枣粥	54	蔬菜西红柿汤	63
鳕鱼蘑菇粥	55	西红柿牛肉汤	63
小白菜胡萝卜粥	55	西红柿豆芽汤	63
鳕鱼猪血粥	56	西蓝花虾仁粥	64
红枣鱼肉粥	56	菠萝包菜稀粥	64
枣仁大米羹	57	雪里蕻拌黄豆	65
百合大米粥	57	白果炒上海青	65

第三章 10~12个月 宝宝这样吃





土豆洋葱牛肉粥	66	香菇黄豆芽猪尾汤	74
青菜甜椒瘦肉粥	66	老鸭莴笋枸杞煲	74
绿豆芽拌豆腐	67	莴笋笔管鱼汤	75
海带蛤蜊排骨汤	68	草菇竹荪汤	76
胡萝卜鸡心汤	68	黄豆芽鼈骨汤	76
木耳菜蛋汤	69	草菇鱼头汤	76
冬瓜薏米煲鸭	69	虾仁海带汤	77
牛肉嫩豆腐粥	70	双色蒸水蛋	77
金针菇牛肉汤饭	70	上海青炒虾仁	77
洋菇蔬菜粥	70	金针菇鸡丝汤	78
飘香鱼煲	71	平菇虾米鸡丝汤	78
橘子稀粥	71	猪肝鱼肉汤	79
牛肝丸子汤	71	菠萝鲤鱼煲	79
葡萄汁米糊	72	苹果草鱼汤	80
包菜稀粥	72	虾仁鱼片汤	80
芡实莲子薏米汤	73	白菜鲤鱼猪肉汤	81
莴笋丸子汤	73	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
		香葱煎鲇鱼	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

鸡肉芡实汤

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	鲍鱼老鸡干贝煲	117
清蒸武昌鱼	108	桂圆益智仁糯米粥	118
胡萝卜烩木耳	109	猪腰枸杞大米粥	118
开屏武昌鱼	109	羊肉草果豌豆粥	119
清炒竹笋	109	牛奶山药麦片粥	119
茄子豆腐汤	110	带鱼胡萝卜包菜粥	120
小鱼空心菜汤	110	带鱼胡萝卜木瓜粥	120
山药鳝鱼汤	111	山药莲子羹	121
党参鳝鱼汤	111	石决明小米瘦肉粥	121
黄瓜玉米汤	112	银鱼煎蛋	122
空心菜肉片汤	112	茄子软饭	122
黑枣桂圆鹌鹑蛋汤	113	干贝蒸水蛋	122
三圆汤	113	香甜苹果丁	123
山药绿豆汤	114	川贝蒸鸡蛋	123
佛手猪心汤	114	红枣薏米粥	123
枸杞鱼头汤	115	火龙果汁	124
冬瓜蛤蜊汤	116	芦笋西红柿汁	124
益智仁鸭汤	116	甜瓜酸奶汁	125
党参生鱼汤	116	红豆香蕉酸奶	125
银鱼枸杞苦瓜汤	117	石榴梨泡泡饮	126
清汤黄鱼	117	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	青椒拌花菜	144
酸甜鱼片	135	苹果胡萝卜牛奶粥	145
毛豆粉蒸肉	136	木瓜芝麻羹	145
凉拌西蓝花红豆	136	花生碎骨鸡爪汤	146
牡蛎豆腐羹	137	老黄瓜煮泥鳅	146
绿豆鸭汤	137	上汤黄花菜	147
板栗排骨汤	138	虾仁荷兰豆	148
薏米猪肠汤	138	牛肝菌菜心炒肉片	148
芹菜肉丝	139	千层荷兰豆	148
西红柿炒茭白	140	笋菇菜心汤	149
鸽子银耳胡萝卜汤	140	丝瓜金银花饮	149
鸡腿菇烧排骨	140	霸王花猪肺汤	149
蒜蓉茼蒿	141	红白豆腐	150
山药韭菜煎牡蛎	141	黄豆猪大骨汤	150
蒜香扁豆	141	鲇鱼炖茄子	150
桂圆莲子羹	142	素炒茼蒿	151
小米黄豆粥	142	什锦芦笋	151
花生核桃猪骨汤	143	煎酿香菇	151
花生香菇煲鸡爪	143	风味鱼丸	152
芹菜炒胡萝卜粒	144	荷兰豆炒鱿鱼	152
		富贵墨鱼片	153
		游龙四宝	153
		酱香鳙鱼	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
		枣蒜烧鲇鱼	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



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聰… 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 昙
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
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	水梨汁	58
虾米紫菜蛋汤	48	猕猴桃柳橙汁	58
山药鱼头汤	48	白萝卜梨汁	59
牛肉糯米粥	49	鲜橙奶露	59
鳕鱼鸡蛋粥	49	猕猴桃汁	60
水果布丁	49	鲜橙汁	60
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		

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	香菇黄豆芽猪尾汤	74	洋葱豆腐粥	82
青菜甜椒瘦肉粥	66	老鸭莴笋枸杞煲	74	牛肉菠菜粥	82
绿豆芽拌豆腐	67	莴笋笔管鱼汤	75	玉米红薯粥	83
海带蛤蜊排骨汤	68	草菇竹荪汤	76	佛手薏米粥	83
胡萝卜鸡心汤	68	黄豆芽鼔骨汤	76	虾米炒白菜	84
木耳菜蛋汤	69	草菇鱼头汤	76	白菜香菇炒山药	84
冬瓜薏米煲鸭	69	虾仁海带汤	77	山药炒虾仁	84
牛肉嫩豆腐粥	70	双色蒸水蛋	77	胡萝卜炒蛋	85
金针菇牛肉汤饭	70	上海青炒虾仁	77	蒸鱼肉豆腐	85
洋菇蔬菜粥	70	金针菇鸡丝汤	78	香葱煎鲇鱼	85
飘香鱼煲	71	平菇虾米鸡丝汤	78	西蓝花米糊	86
橘子稀粥	71	猪肝鱼肉汤	79	凉薯葛根粥	86
牛肝丸子汤	71	菠萝鲤鱼煲	79	豆芽韭菜汤	87
葡萄汁米糊	72	苹果草鱼汤	80	排骨海带煲鸡	87
包菜稀粥	72	虾仁鱼片汤	80	百合绿豆凉薯汤	88
芡实莲子薏米汤	73	白菜鲤鱼猪肉汤	81	白果煲猪小肚	88
莴笋丸子汤	73	苋菜鱼片汤	81	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	香炸福寿鱼	108	鲍鱼老鸡干贝煲	117
上汤黄瓜	100	清蒸武昌鱼	108	桂圆益智仁糯米粥	118
芙蓉木耳	101	胡萝卜烩木耳	109	猪腰枸杞大米粥	118
金针菇炒三丝	102	开屏武昌鱼	109	羊肉草果豌豆粥	119
豆腐蒸三文鱼	102	清炒竹笋	109	牛奶山药麦片粥	119
冬瓜排骨汤	103	茄子豆腐汤	110	带鱼胡萝卜包菜粥	120
竹笋鸡汤	103	小鱼空心菜汤	110	带鱼胡萝卜木瓜粥	120
茶树菇鸭汤	104	山药鳝鱼汤	111	山药莲子羹	121
鸭肉芡实汤	104	党参鳝鱼汤	111	石决明小米瘦肉粥	121
茶树菇红枣乌鸡汤	105	黄瓜玉米汤	112	银鱼煎蛋	122
冬瓜鸡蛋汤	105	空心菜肉片汤	112	茄子软饭	122
腰果炒虾仁	106	黑枣桂圆鹌鹑蛋汤	113	干贝蒸水蛋	122
腰果炒西芹	106	三圆汤	113	香甜苹果丁	123
蛤蜊拌菠菜	107	山药绿豆汤	114	川贝蒸鸡蛋	123
清炒红薯丝	107	佛手猪心汤	114	红枣薏米粥	123
清蒸福寿鱼	108	枸杞鱼头汤	115	火龙果汁	124
		冬瓜蛤蜊汤	116	芦笋西红柿汁	124
		益智仁鸭汤	116	甜瓜酸奶汁	125
		党参生鱼汤	116	红豆香蕉酸奶	125
		银鱼枸杞苦瓜汤	117	石榴梨泡泡饮	126
		清汤黄鱼	117	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
鲇鱼炖茄子	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
酱香鳙鱼	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
枣蒜烧鲇鱼	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

