

让孩子聪明健康的

营养餐 688 例



名师文化生活编委会 编著



鸡肉西兰花面线



豉油土豆泥



五彩豆腐



YZLI 0890089124

畅销

全国大书城大超市
便利店

持续热卖中

名师推荐

本书不单单是推介育儿食谱，还重点介绍各年龄段育儿特点和普及儿童饮食健康知识！

三好系列

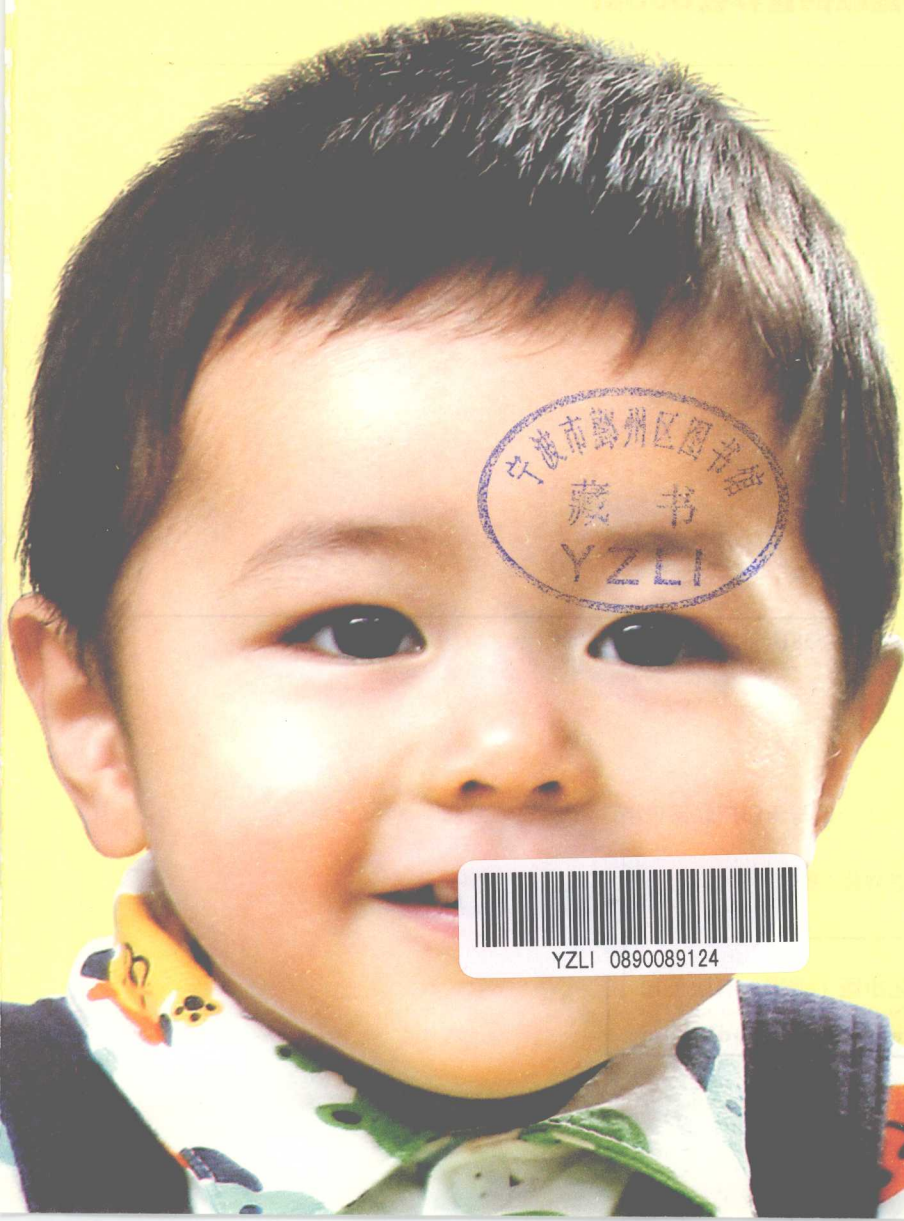
让孩子胃口好、营养好、身体好

辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

让孩子聪明健康的 营养餐688例



名师文化生活编委会 编著



YZLI 0890089124

辽宁科学技术出版社
· 沈阳 ·

图书在版编目(CIP)数据

让孩子聪明健康的营养餐688例/名师文化生活编委会编著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2010. 7

ISBN 978-7-5381-6511-1

I. ①让… II. ①名… III. ①婴幼儿—保健—食谱②

学生—保健—食谱 IV. ①TS972. 16

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第117147号

让孩子聪明健康的营养餐688例

名师文化生活编委会 编著

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 广州培基印刷镭射分色有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm × 240mm

印 张: 20

字 数: 250千字

出版时间: 2010年7月第1版

印刷时间: 2010年7月第1次印刷

策划制作: 名师文化出版(香港)有限公司

(广州编辑制作中心电话: 020-61930481)

责任编辑: 名 实

文字编写: 夏 琦

封面设计: 刘 誉

版式设计: 汤秋芬

责任校对: 合 力

书 号: ISBN 978-7-5381-6511-1

定 价: 29.80元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkj@126.com

http://www.lnkj.com.cn

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/6511

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

律师声明:

本书版权所有, 严禁转载、摘录, 侵权必究!

本书独立授权:



名师文化出版(香港)有限公司

HONGKONG MINGSHI CULTURE PRESS

<http://www.mswbbook.com>

让孩子吃出健康聪明， 赢在起跑线上

让孩子健康聪明是所有父母的最大愿望。在影响孩子身心发育的后天因素中，膳食营养是至关重要的，如果在婴幼儿时期就营养摄取不均衡，将对孩子的发育和成长造成难以挽回的影响。随着营养科学饮食日渐成为人们关注的热点，越来越多的父母认识到了“营养优生”和均衡膳食的重要性，合理的营养搭配，为孩子科学地安排膳食已经成为众多父母的“必修课”。

什么样的味道和食物最适合孩子？怎样吃才能让孩子健康聪明？很多父母对此都会有所困惑，他们缺乏关于怎样能让孩子吃得合理，符合孩子生长发育需要等方面的知识。为此，我们特别策划出版了这本《让孩子聪明健康的营养餐688例》，专门从孩子的科学饮食这一主题出发，以如何让孩子吃得营养、吃出健康为根本，给家长以详尽、细致、暖心的指导，希望能为广大父母育儿的宏图大计尽一份心，出一份力，让您的孩子在起跑线上就加足能量。

本书分为0~1岁婴儿断奶营养餐、1~3岁幼儿营养健康餐、3~6岁学龄前儿童成长营养餐、中小学生的营养配餐、青春期和考试期孩子的营养配餐以及孩子的补益调理营养餐六个部分，针对不同年龄阶段孩子的发育特点和营养饮食需求介绍营养配餐知识及推荐食谱，还详细介绍了预防孩子偏食、益智补脑、补钙、补铁加锌、护肝明目、防治便秘的营养知识和调理食方。在编写过程中，力求做到文字通俗、易懂，可读性、知识性与实用性并重，优点是条理清晰，针对性强，图文并茂，有利于现学现用。读者能从书中学到怎样轻松地做出孩子在各个不同成长阶段的营养餐，书中所列食谱都尽可能适合所对应的各年龄段的孩子，做起来方便简单，每一道都注明了营养功效，让您做得轻轻松松，明明白白。而除了现成的食谱，本书还提供了深入浅出的育儿营养知识，旨在给广大父母读者以启发，真正学会为孩子量身定制营养配餐，成为科学育儿和营养配餐的高手，使您的孩子在成长的各个阶段都营养充足，保持充沛的活力和处于良好的健康状态，成为聪明伶俐、勤奋好学的好孩子。

希望这本《让孩子聪明健康的营养餐688例》能成为您漫长的育儿之路上的好朋友、好帮手，让您的孩子吃出聪明和健康，赢在起跑线上。

目录

Contents

第一章 0~1岁婴儿断奶营养餐/011

婴儿添加辅食的原则和喂养要点/012

如何给宝宝科学断奶/017

婴儿断奶营养餐食谱推荐/019

0~3个月

糖水/019
油菜水/019
西红柿水/019
苹果水/020
西瓜汁/020
胡萝卜汁/020
胡萝卜蜜枣水/021
苋菜水/021
葡萄汁/021
米汤/022
胡萝卜米汤/022
苹果泥/022
鲜橘汁/023
小白菜汁/023
蛋黄泥/024
米汤小白菜泥/024
米糊/025
葡萄糖米糊/025
苹果奶麦糊/026
胡萝卜奶麦糊/026
蛋黄豌豆糊/027
香蕉乳酪糊/027
蛋奶麦糊/028
牛奶粥/028
蛋黄粥/028
米汤苹果/029
鱼泥/029
红薯牛奶泥/030
奶香土豆泥/030

7~9个月

哈密瓜奶/031
香蕉苹果奶/031
鲜榨西红柿汁/032
西红柿面包泥/032
胡萝卜西红柿汤/033
鲜鱼汤/033
胡萝卜苹果泥/033
鱼丁蒸蛋/034
珍珠汤/34
双色蒸蛋黄/035
梨香蛋黄布丁/035
米汤豆腐泥/036
什锦豆腐糊/036
白菜米粥/037
鱼肉粥/037
南瓜粥/038
米汤菠菜泥/038
水果面包粥/039
樱桃菠萝羹/039
什锦蔬菜米汤/039
牛奶南瓜泥/040
蛋黄土豆泥/040
火龙果葡萄泥/041
果蔬拌豆腐/041
香蕉苹果牛奶糊/042
苹果红薯泥/042
核桃豌豆泥/043
水果藕粉/043
猪肝泥/044

猪肝粥/044
茄香鱼糊/045
土豆鸡肝米糊/045
红枣泥/046
菜泥/046
蔬果薯蓉/047
香蕉奶糊/047
菠菜牛肉面线/048
鲑鱼面线/048
芝麻芋泥/049
鲜果米糊/049
芋头鸡蛋粥/050
火腿土豆泥/050

10~12个月

猪血粥/051
菠菜肉蓉粥/051
滑蛋牛肉粥/052
水果粥/052
鸡肉粥/053
鸡蓉玉米粥/053
什锦瘦肉菜末汤/054
葡萄干土豆泥/054
红小豆泥/054
小米蛋奶核桃粥/055
牛奶蛋/055
鸡蛋豆腐泥/056
蒸肉豆腐/056
胡萝卜土豆泥汤/057
牛奶香蕉羹/057
南瓜奶香浓汤/057
鲜味营养虾泥/058
炒鱼肉松/058
两面粥/059
菠菜洋葱牛奶羹/059
白菜鸡肉麦片糊/059
小米红枣粥/060
消暑绿豆沙/060
双色蛋片/061
浇汁蛋羹/061
蔬菜煎蛋卷/062
肉末卷心菜/062
黄鱼羹/063
珍珠羹/063
西红柿碎面/064
芋头米粉/064

三鲜豆腐泥/065
蛋卷蔬菜饭/065
猕猴桃鸡蛋饼/066
果酱薄饼/066
土豆儿乐饼/067
葡萄干奶米/067
豆腐软饭/068
鱼肉水饺/068



第二章 1~3岁幼儿健康营养餐/069

1~3岁幼儿的饮食营养及配餐/070

幼儿健康营养餐食谱推荐/072

1~1.5岁

蟹肉蒸蛋/072
奶香蔬菜蛋盒/073
蒸蛋香乌龙面/073
苹果牛奶粥/074
香蕉蒸蛋/074
香蕉泥/074
苹果西红柿汁/075
米糊枣泥/075
哈密瓜奶冻/076
香蕉葡萄干牛奶/076
蔬菜煮肉丸/077
冬瓜煮碎肉/077
虾仁玉米鸡蓉浓汤/078
炒虾粒豆腐/078
番茄鱼肉末/079
骨汤菜肉麦糊/079
苋菜小鱼粥/080
肉末菜粥/080
八鲜馄饨/081
宝宝鱼饼/081
玉米鸡蓉/082
豌豆牛奶鸡肉/082
骨汤土豆泥/083
胡萝卜蒸牛肉末/083

1.5~2岁

豆腐虾肉丸/084
浇汁豆腐饺/084
营养蔬菜汤/085
蔬菜鸡蛋羹/085
蛋花粥/086

黑米珍珠粥/086
山药鸡肉粥/086
鱼肉馄饨/087
鸡肉水饺/087
黄瓜鸡片汤/088
鸡蛋豆腐牛肉羹/088
营养牛肉羹/088
猪肝胡萝卜粥/089
百合粥/089
菠萝羹/089
豆腐口蘑蔬菜汤/090
豆腐肉丸/090
脆皮胡萝卜/090
煎萝卜丝饼/091
三鲜蒸肉饼/091
炸鱼球/092
奶油鱼排/092
海鲜丸子牛奶汤/093
鳕鱼面/093
鸳鸯鹌鹑蛋/094
彩色饭团/094

2~2.5岁

鲜味蛋卷/095
绣球肉丸/095
什锦营养饭/096
奶汁鲑鱼炖饭/096
茄汁烩肉饭/097
鸡肉西兰花面线/097
巧克力香蕉/098
苹果薯泥沙拉/098
四鲜豌豆泥/098

虾仁生菜面团汤/099
鸡蓉玉米浓汤/099
鱼肉煎蛋/099
苹果通心粉/100
五豆补益糙米粥/100
红豆牛奶西米露/101
葡萄干奶米糕/101
宝宝乐虾饼/102
茄香鱼片/102
茄汁蛋丝狮子头/103
珍珠丸子/103
火腿胡萝卜土豆饼/104
海苔拌土豆/104
海苔卷/105
香炸银鱼/105
鲜味炒白雪/106
芥菜咸蛋肉片汤/106
冬瓜夹火腿/106
苹果煎蛋饼/107
芋头豆花/107
牛奶西红柿/107

2.5~3岁

碧波豆腐饼/108
蒜香鱼蓉蒸豆腐/108
香炖肉丸/109
双色炒鸡片/109
营养多宝粥/110
南瓜洋葱薏米汤/110
鸭泥腐皮汤/110
营养清汤丸/111
奶汁焖白菜/111
五鲜炒面/111
营养肉酱面/112
肉片蔬菜卷/112
儿乐虾片/113
烩炒蔬菜/113
腐皮卷素菜/114
炒素鳕/114
黄鱼小馅饼/115
香炸金丝/115
胡萝卜饼/115
茄汁肉菜卷/116
醋熘鱼丁/116

第三章 3~6岁学龄前儿童成长营养餐 /117

3~6岁学龄前儿童饮食营养及配餐/118

学龄前儿童成长营养餐食谱推荐/120

洋葱鸡腿/120
香菇酿豆腐/120
虾仁蒸蛋/121
虾仁豆腐/121
鱼丸烧豆腐/122
什锦豆腐/122
牛奶炒蛋清/123
五彩豆腐/123
杏仁蛋饼/123
腐皮鹌鹑蛋/124
夹心鸭蛋/124
玉米球蒸蛋/125
燕麦牛奶荷包蛋/125



五彩鱼丁/126
红烧鱼尾/126
菇菜烘蛋/127
蛋包西红柿/127
白果蒸鸡蛋/128
香蕉蛋奶昔/128
花生核桃益智奶/128
草菇豆腐羹/129
香菇虾仁粥/129
鸡丝豆腐皮/129
黄豆蓉粥/130
核桃豌豆汤/130
蜂蜜红枣/130
五果冰糖羹/131
蟹肉通心粉/131
煎芹菜叶饼/131
苹果滋味饭/132

鸡蛋包炒饭/132
什锦营养饭/133
茄汁肉丁饭/133
虾肉馄饨/134
韭香肉饺/134
菠菜牛肉面条/135
三鲜面/135
鱼片饭/135
三鲜面疙瘩/136
豆沙枣泥小刺猬/136
菜心肉丸粥/137
虾仁通心粉/137
叉烧河粉/137
芝麻南瓜饼/138
红薯豆沙饼/138
枣芪饭肉菜卷/139
如意白菜卷/139
生菜热狗卷/140
蒜香蒸肉饼/140
豆皮肉卷/141
彩丝腐皮卷/141
西兰花奶黄角/142
软煎鱼球/142
鲜奶南瓜蔬菜浓汤/142
冬瓜鸡蛋汤/143
余丸子汤/143
鱼圆汤/143
丝瓜肉片汤/144
鸡汁水晶冬瓜/144
海蜇羹/144
鲜余草鱼片/145
蛋黄焗鱼条/145
酸菜煮鱼片/145



碧绿虾仁/146
猕猴桃炒虾球/146
西红柿炒鲜贝/146
西式茄汁鸡腿/147
清蒸红汤鸡翅/147
金针牛肉片/148
黄瓜酿肉/148
肉香藕夹/149
糖醋红曲排骨/149
香炸茄盒/150
西红柿煮肝末/150
黄花菜炒肉丝/151
软炸鸭条/151
三丝炒火腿/152
三丁炒玉米/152
海带莲子排骨汤/152
蒜香肉粒卷心菜/153
白菜肉片煮粉条/153
西红柿拌豆腐/153
豉油土豆泥/154
清炒百合黄瓜/154
土豆营养沙拉/155
什锦果蔬沙拉/155
什锦水果沙拉/156
绿豆玉米椰奶/156

第四章 中小学生的营养配餐 /157

中小学生的饮食特点/158

小学生营养配餐食谱推荐/160

牛肉丸蒸豆腐/160
火腿丝蒸鲈鱼/160
苦瓜蒸肉丸/161
珍珠荸荠肉丸/161
粉丝丸子汤/162
煎酿豆腐/162
苹果煮牛肉/162
夹心土豆/163
回锅牛肉土豆/163
百合肉丝/163
珍珠菜花/164
果汁什锦菜/164
三菇炒白菜/164
三鲜酿黄瓜/165
木瓜炖三鲜/165
蛋卷蒜肠/166
咸蛋蒸肉/166
六鲜拼盘/167
丝瓜蒸肉/167
夹心荸荠/168
蛋皮三丝/168
芋泥菜卷/169
合炒木须肉/169
荷香珍珠排/169
豆皮鸡丝/170
三鲜炒鸡/170
金针菇鸡丝/170
什锦炒鸡丁/171
豆皮蔬菜卷/171
五彩蔬菜冻/171
炸三文鱼卷/172
蜜汁煎鲑鱼/172
橙汁鱼球/172
鲫鱼银丝豆腐汤/173
洋葱烧鲑鱼/173
蒜瓣炒田鸡/173
油爆虾/174
蛋皮虾仁如意卷/174
五鲜意大利粉/175
鸡丝炒面/175
里脊片盖饭/175

牛排洋葱饭/176
双色米椰球/176
多彩豆饭团/176
赤小豆冰沙/177
糯米红枣/177
土豆沙拉/177
菠萝苹果火腿沙拉/178
鲜果沙拉/178
菠萝沙拉什锦果/178



中学生营养配餐食谱推荐/179

三鲜炒百合/179
毛豆五鲜蛋饼/179
什锦烩蛋丁/180
银鱼煎蛋卷/180
清蒸三色蛋/181
蛋香拌三丝/181
三丝荷包蛋/181
洋葱蛋丝炒肉/182
洋葱烧猪扒/182
虾胶酿豆角/182
鲜肉酿菇盒/183
客家酿苦瓜/183
炆茼蒿腐竹/184
西红柿菜花炒肉/184
金针云耳炒肉片/184
什锦肉丁/185
豉汁蒸排骨/185
湘味小排/185
六味酿双椒/186
里脊丝炒双椒/186
茼蒿拌猪肝/186
五丝炒牛肉丝/187

牙签牛肉/187
干煸牛肉丝/187
三椒炒兔肉丝/188
荷叶鸭/188
口水鸡腿/188
黄瓜鸡丝/189
凤爪蘑菇羹/189
五彩菠菜/189
上汤菠菜/190
炸烹香菇/190
松仁烧香菇/190
什锦松仁玉米/191
丝瓜炒双菇/191
翠芹腐皮/191
鱼香茄子煲/192
手撕卷心菜/192
栗子烧白菜/192
鱼胶大白菜/193
一品海味酿豆腐/193
珍珠南瓜/193
彩色鱼丁/194
芹菜鱼丝/194
雪菜蒸鱼片/194
蒜香平鱼/195
干烧鲳鱼/195
鲜味蒸鲳鱼/195
芙蓉鳕鱼/196
什锦包心鳕鱼/196
家常烧黄鱼/197
豉汁蒸黄鳝/197
清蒸鲈鱼/197
香辣串烧虾/198
茄汁焖虾/198
香辣牛蛙/198
西红柿炒海蜇/199
双色素菜拌海蜇/199
丝瓜排骨粥/199
牛肉滑蛋粥/200
什锦芒果沙拉/200
土豆火腿沙拉/200



第五章 青春期和考试期孩子的营养配餐/201

青春期孩子的饮食营养/202

青春期孩子营养配餐食谱推荐/204

木瓜蒸奶/204
蜜汁圣女果/205
糖水五珠/205
甜汁浇三鲜/205
芙蓉桃仁西红柿/206
百花齐放/206
板栗烧白菜/206
干煸四季豆/207
香菇炒卷心菜/207
蚝油香菇生菜/207
黄瓜拌菠菜粉皮/208
海带煎蛋/208
蒜香火腿蒸丝瓜/208
枸杞鸡丝炒萝卜/209
油淋茄子/209
嫩茄盒/209
鲜蔬蛋丁/210
蒸四素/210
鲜蘑腐竹/210
虾仁扒豆腐/211
蒸鱼肉豆腐/211
鳕鱼生菜饼/211
香拌五鲜/212
咸蛋南瓜片/212
三鲜豆腐盒/213
紫菜鱼卷/213
生炒海蚌/214
干锅田鸡/214
芹菜拌墨鱼/214
洋葱炒小鱿鱼/215
葱香鱼片/215
豆瓣草鱼/215
干煎黄花鱼/216
茄汁带鱼/216
椒盐沙丁鱼/216
枸杞烧鲫鱼/217
香酥海带/217
紫菜丸子/217
豉汁南瓜蒸排骨/218
黄豆排骨汤/218
珍珠糯排骨/218

藕片炒肉片/219
土豆烧猪尾/219
洋葱炒猪肝/219
三鲜牛蹄筋/220
葱爆牛肉/220
栗子冬菇焖鸽/220



考试期孩子的饮食营养/221

考试期孩子营养配餐食谱推荐/223

鹌鹑蛋糯米丸子/223
牛奶荷包蛋/224
龙眼莲子鸡蛋羹/224
黄瓜炒蛋/224
茄子蛋糊/225
掐菜炒鸡蛋/225
三鲜炒鸡蛋/225
西兰花三色蛋/226
西兰花烧双菇/226
西芹咸香白果/227
山药蒸黄瓜/227
双蛋上汤苋菜/228
椒油小白菜/228
核桃丁拌芹菜香干/228
草菇冬瓜球/229
西红柿酿草菇/229
芥蓝腰果炒香菇/229
荸荠烩冬菇/230
金针菇炒肉丝/230
糖醋四鲜菜/230
七彩菠菜/231
核桃仁炒菠菜/231
蒜香菠菜/231

鸡脯扒小白菜/232
核桃炒鸡丁/232
荷兰豆炒牛肉片/232
韭香双色豆腐/233
麻香核桃豆腐/233
海味豆腐煲/233
杂锅猪肚豆腐/234
虾仁蛋包饭/234
蛋香蛤蜊/235
蒜蓉文蛤/235
小西红柿炒鲜贝/235
洋葱咖喱虾/236
三丁烩虾仁/236
虾仁双笋/236
百合炒鱼片/237
糖醋鱼块/237
香蒸鲑鱼/237
虾镶丝瓜/238
芝麻三丝拌海带/238
核桃芝麻牛奶羹/238
红烧莲藕丸/239
黄花菜银耳焖肉排/239
黄花枸杞肉饼/239
什锦拌面/240
红烧牛肉面/240
八鲜蒸饺/240
虾香皮蛋瘦肉粥/241
三色排骨饭/241
七彩丰收饭/241
苹果小米豆腐羹/242
健身西瓜盅/242
什锦西瓜/242



第六章 孩子的补益调理营养餐/243

预防孩子偏食的营养餐/244

预防孩子偏食配餐食谱推荐/246

虎皮鹌鹑蛋/246
西红柿虾盅/246
肉饼太阳蛋/247
翡翠蛋卷/247
雪梨大米粥/248
混合蔬菜米糊/248
消食粥/248
枣桃粥/249
榨菜肉片粥/249
藕粉山楂泥/249
蜜汁橘子羹/250
穿衣香蕉/250
煎蛋包/250
油煎南瓜饼/251
虾仁炒面/251
营养鱼蛋饼/251
苦瓜酿鱼/252
柠香鳕鱼/252
糖醋鳕鱼卷/253
松鼠鳕鱼/253
夹心鱼片/254
荔香虾/254
茄汁鳕鱼炒蛋/255
三鲜炒蛋/255
珍珠豆腐丸/255
山药豆腐肉丸/256
番茄丸子/256
虎皮丸子/256
红烧狮子头/257
鲜味豆腐丸/257
芋头炒肉/258
开胃猪扒/258
苦瓜黄豆烧排骨/258
西红柿酿肉/259
滑肉薯片/259
酱猪蹄/260
咖喱嫩牛肉/260
果汁鸡块/261
可乐鸡翅/261
陈皮芋头鸭/262
茄汁热狗/262

肉蓉菠菜汤/262
金沙四季豆/263
山楂银芽/263
鲜味冬瓜卷/263
鲜蘑素虾仁/264
莴笋炒三丝/264
糖醋鲜藕/264

孩子益智补脑营养配餐/265

孩子益智补脑营养配餐食谱推荐/267

蒸八宝枣米糕/267
水果奶蛋羹/268
豆腐蛋粥/268
山药蛋泥/268
核桃泥/269
冰糖核桃仁糊/269
牛奶黑芝麻花生糊/269
核桃芝麻煎饼/270
牛奶松仁玉米饼/270
蛋包鸽丁/271
五鲜酿香菇/271
双耳蒸蛋皮/272
黄花菜青椒炒鸡蛋/272
回锅营养蛋/273
菇笋鹌鹑蛋/273
肉末炸鹌鹑蛋/273
鹌鹑蛋鸡丝汤/274
金针芽丝汤/274
黄花香菇鸡丝汤/274
金针菇炒鸡丝/275
核桃仁爆鸡丁/275
花生鸡丁/275
松子鸡丁/276
双色鸡肉丸/276
鸡丝烩白菜/276
西红柿烧鸡块/277
软炒蚝蛋/277
韭黄蛋香虾仁/277

葱香脆鳝/278
响油洋葱黄鳝/278
银芽鳝丝/279
蒜蓉粉丝蒸扇贝/279
松子鱼仁/280
花生炖鱼头煲/280
西红柿豆腐泥/281
雪菜豆腐皮/281
松子香蘑/281
桃仁炒腰花/282
葱爆兔肉/282
冬菇蒸鹌鹑/282
肉末炒菠菜/283
莴笋炒牛肉丝/283
芹菜炒猪脑/283
金针菇拌黄瓜/284
桃仁炒双菇/284
桃仁丝瓜/284

孩子补钙营养配餐/285

孩子补钙配餐食谱推荐/286

蛋清鲜奶干贝/286
三色蒸牛奶/287
花豆腐/287
番茄奶酪豆腐/287
海米蒸豆腐/288
紫菜豆腐羹/288
豆腐鱼蓉羹/288
特色豆腐/289
八宝豆腐羹/289
菜花豆腐汤/289
鱼虾豆腐羹/290
豆腐脑素三鲜/290
口蘑豆腐汤/290
奶油鱼末/291
蒸什锦鸡蛋羹/291
鲜汁干丝/291
香滑烧鲈鱼/292
腐皮包鲫鱼/292
山药煎饼/292
金针黄花瘦肉汤/293
香炸猪排/293
西红柿豆芽排骨汤/293

孩子补铁加锌营养配餐/294

孩子补铁加锌配餐食谱推荐/296

五彩黄鱼羹/296
肝泥蛋羹/296
三色肝末/297
西红柿煮猪肝/297
四味猪肝汤/297
糖水樱桃/298
冰糖银耳羹/298
奶油苹果/298
牛奶蛋黄粥/299
牛奶小米粥/299
浓香麦片粥/299
香蕉燕麦粥/300
杏仁苹果豆腐羹/300
莲藕蛋花粥/300
毛豆仁鸡丁炒饭/301
黄花香菇炒鸡丝/301
肉丝面/301
松仁鸽肉/302
豆芽炒猪肝/302
翠绿猪血/302
炒素什锦/303
银耳菠菜/303
炒菜四宝/303
罗汉上素/304
豆腐皮炒肉片/304
碎菜牛肉/304
莲藕炒牛肉/305
海带玉米笋/305



孩子明目护肝营养配餐/306

孩子明目护肝配餐食谱推荐/308

枸杞烧丝瓜/308
红焖鸡翅/308
韭菜花熘肝尖/309
绿波猪肝/309
扒香菇鹌鹑蛋/309
乳酪西兰花/310
黄豆芽杂菜/310
米汤老南瓜/310
猪肝糯米粥/311
胡萝卜鸡肝粥/311
双色牛奶花生/311
胡萝卜饼/312
奶香胡萝卜花/312
煎苦瓜鸡粒饼/312



防治孩子便秘营养配餐/313

防治孩子便秘配餐食谱推荐/314

豌豆泥蛋卷/314
韭黄火腿炒蛋/315
蛋香萝卜丝/315
醋烹土豆丝/315
香蕉棒/316
什锦果羹/316
美味香蕉/316
核桃牛奶花生糊/317
炒豆腐干五丁/317
包心甜椒/317
鸡油荷兰豆/318
鲜扒豆苗/318
酥炸菠菜/318
土豆南瓜蒸皮蛋/319
红烧土豆丸子/319
胡萝卜豌豆烧玉米/320
双黄三丝/320

第一章

0~1岁婴儿断奶营养餐



孩子从出生到满1周岁的这段时间为婴儿期。婴儿阶段，是从完全依赖母乳的营养到依赖母乳之外的食物营养过渡期，也是孩子出生后生长发育最迅速的时期，婴儿期的营养补充比任何年龄阶段都要重要，对人一生的体质与健康都有影响。如果这个时期的营养供给不足，不仅会影响婴儿的生长发育和当时的健康状况，还会因失去最佳发育期而影响到孩子以后的身体健康。

在婴儿期，婴儿生长所需要的营养，除去出生前在母体内储备的一定量的营养成分外，主要来自母乳和饮食。婴儿对热能和营养素，尤其是对蛋白质的需求比较多，但由于其消化吸收功能尚不成熟，易出现消化紊乱和营养不良的情况，因此，以母乳喂养和在合理的营养指导下给婴儿添加营养辅助食品尤其重要。直至婴儿到断奶期，以营养丰富的多样辅助食品逐步取代母乳或配方奶而成为主食。

婴儿添加辅食的原则和 喂养要点

婴儿营养护理的重要性

孩子从出生到满1周岁前为婴儿期，是从完全依赖母乳营养到依赖母乳以外食物营养的过渡期，也是生长发育最迅速的时期，其营养供给比任何年龄阶段都更为关键和重要。婴儿生长所需的营养，除去出生前在母体获得的一定量的储备外，主要来自母乳和饮食。婴儿对热能和各类营养素尤其是蛋白质的需求比较多，但其消化吸收功能尚不完善，易出现消化紊乱和营养不良的状况，因此，母乳喂养和在合理的营养指导下给婴儿添加辅食尤其重要，直至婴儿断奶时，以营养丰富的食物逐步取代乳类而成为主食。

婴儿期营养护理的重点是科学喂养，让宝宝合理地获取营养。合理喂养是指保持营养素的平衡，满足婴儿体格、智力、心理等全面发展的需要。

婴儿需要经历“液体食物—泥糊状食物—固体食物”这样一个喂养过程，特别是以出生后4~6个月的启动阶段最为关键。这时除了给婴儿提供母乳（包括人工喂养的牛奶）外，还要开始添加半流质（慢慢过渡到固体）食物，必须按时、按量、按食物种类添加辅助食品。这不但能让宝宝从摄入流质食物过渡到固体食物，满足他快速生长发育的需要，防止发生佝偻病、贫血等疾病，而且还有重要的生存意义，即补充婴儿4月龄后母乳分泌量及营养的不足；锻炼宝宝的咀嚼和吞咽功能的发育，帮助乳牙萌出；通过进食和接触多种食物，促进婴儿语言能力的发展；扩大味觉的感受范围；为宝宝以后能顺利断奶做好准备，建立早期均衡

且多样化的良好饮食习惯。

为婴儿添加辅食的原则

婴儿的生长发育及对食物的适应性和偏好都存在着一定的个体差异，辅助食品添加的时间、数量和快慢程度等，都要根据实际情况灵活掌握，为了让宝宝能够摄取全面的营养和身体发育健康，添加辅食必须遵循一些必要的原则。

在品种上，要从一种到多样。开始时，宝宝对食物的适应能力较差，不能多种食物一起添加，要逐一添加，循序渐进，等宝宝适应一种食物后再添加另一种。一般给宝宝添加新的食物最好在上午。若宝宝拒食或出现消化不良的情况时要及时更换食物，千万不可勉强，以免宝宝产生逆反心理。给宝宝添加一种食物后，最好持续喂3~4天再更换另一种新的食物。随着婴儿月龄的增加，如果几种食物都适应了，可逐渐同时将2~3种或几种宝宝已经熟悉的食物混合着喂食。另外，要注意选择搭配一些富含矿物质元素，特别是含钙、铁、锌、碘丰富的食物。

在数量上，要由少到多。添加食物的量要根据婴儿的营养需要和消化道的成熟程度决定，开始时应少量，每天1次，逐渐增加次数和数量。一旦婴儿出现大便秘结异常、腹泻等症状时，应减少辅食的量或停止喂食，等宝宝恢复正常后再从少量试喂开始。比如从1小勺米糊、一天1次开始，让婴儿尝试，并注意其大便的变化，如果大便没有异常，可慢慢增加到2勺，每天2次，直到可成为单独的一餐。

在质量上，要由稀到稠、由软到硬、由

细到粗。开始给宝宝添加辅食时要稀、软，逐渐从稀到稠，慢慢增加食物的黏稠度，例如从米汤、烂粥、稀粥，最后到稠粥、软饭。给予宝宝的食物性状应从细到粗，例如从喂菜汤开始，逐渐试喂细菜泥、粗菜泥、碎菜到煮烂的蔬菜。

在口味上，要以清淡为主。宝宝在8个月龄以前，消化和排泄功能还比较娇嫩，辅食中最好不要添加盐和各类调味品，以免增加其肝、肾的负担。

在喂食方式上，应以使用小勺和碗为主。刚开始用小汤勺喂食时，可将食物送到宝宝唇边让他自己吸吮。这可让宝宝逐步适应日常餐具的使用，减少对乳头的依赖，从而为以后的断奶打好基础。另外，宝宝在生病期间，应减少或停止添加辅食，以减轻胃肠道负担。

注意观察婴儿的消化能力和有无过敏症状。给宝宝添加一种新的食物后，如有呕吐、腹泻、出疹子等消化不良的反应或过敏症状时，要暂缓添加该食物，但这并不是因为宝宝不适应此种食物而从此不再添加。可以待症状消失后再试着从少量开始添加，如果仍有不良反应，则应暂停食用并咨询医生。

婴儿患病时最好停止添加新的食物，不要强迫进食。当婴儿不愿意吃某种新食品时，切勿采取强迫的手段，可以改变烹调方法或喂食的方式，如在婴儿口渴时给予菜汁。另外，还应注意千万不能在进餐时训斥宝宝。

单独制作。婴儿的辅助食品要单独制作，食物选择一定要新鲜，制作的整个过程要干净卫生，防止婴儿因食入不干净的食物而患病。给婴儿的辅食最好现做现吃，一般不要喂食存留的食物。

0~3个月婴儿的喂养要点

宝宝从出生到28天的新生儿期，要以母乳为主要食物，适当辅助喂食温开水、淡糖水，不要定时喂奶，宝宝饿了就给他吃。这个时期

的宝宝每次的食量都较少，2~3小时就要喂一次奶，宝宝自己知道吃多少会饱，妈妈不必特别担心宝宝会吃不饱。

1个月的宝宝已经脱离了新生儿期，对母乳的需求量明显增加，一般宝宝全天的母乳需求量为500~750毫升，每天喂6~7次，每次喂80~120毫升的奶。如果妈妈因特殊原因不能给予母乳喂养，切不可喂鲜牛奶，而应选择婴儿配方奶粉。对于1个月的婴儿，每次哺乳需要10分钟左右，如果宝宝每次吃奶后总是吸吮着奶头不放，同时其体重增长较慢，就表示母亲的奶量已经不能满足宝宝的需要，应进行混合喂养。混合喂养时，应坚持“母乳为主，其他婴儿奶品为辅”的原则。另外，从婴儿满月起，就应该补充鱼肝油，以促进钙、磷的代谢吸收，一般每天服用1滴浓缩鱼肝油即可满足需要。

2个月以后的婴儿仍应坚持母乳喂养，可以适当延长喂奶的间隔时间，一般可每3~4个小时喂1次，每天需要喂奶5~6次，每次哺乳的时间应控制在10~15分钟，不宜因宝宝的活动能力增强而使其养成吃吃停停的不良习惯。如因母乳不足而对宝宝采取混合喂养时，最好每天早上、中午、晚上睡觉前以及夜里都要让宝宝吃到母乳。对于选用婴儿配方奶粉进行人工喂养的宝宝，此时所需的奶量可能会有大幅度的增加，但每次的喂奶量应控制在200毫升以内。2个月的婴儿可以加喂一些新鲜的果汁和菜汁，每次20~30毫升，每天1~2次。同时，还应继续喂食鱼肝油，每天1~2次，每次1滴。

纯母乳喂养的3个月大的宝宝如果体重增长顺利，而母亲的乳房仍然有胀满感，说明母乳充足，应继续以纯母乳喂养为主。人工喂养的宝宝随着体重增长速度的减慢，摄奶量可能会稍微有所下降，有时甚至出现短暂的厌奶现象。此时不宜强行喂养，仍要本着“按时喂养”的原则，约4个小时喂1次奶，中间可以加喂些白开水，但不宜让宝宝吃吃停停，这对宝宝的身体和习惯的培养都很不利，同时还应在专业人士指导下继续喂食鱼肝油。

喂养小贴士

★鱼肝油是一种维生素类药物，主要含有维生素A和维生素D，由于母乳和牛乳中的维生素D含量都较低，所以无论是母乳喂养还是人工喂养，一般情况下，正常新生儿从满月时起，早产儿从出生后第15天起就应该补充鱼肝油，以促进钙、磷的代谢吸收。鱼肝油滴剂有不同的剂型，所含维生素A、维生素D的剂量也不相同，以浓缩鱼肝油为例，每毫升鱼肝油中含维生素D5000国际单位，每毫升大约是20滴，这样每滴中大约含维生素D250国际单位，宝宝每天服用2滴浓缩鱼肝油即可满足需要。一般情况下，给宝宝补充鱼肝油应坚持到1~2岁，但由于过量服用鱼肝油会带来严重危害，所以应在医生的指导下科学喂服。



4~6个月婴儿的喂养特点

4个月以上的婴儿生长发育进入了一个新的阶段。这一时期仍应以母乳喂养为主，并开始尝试添加少许流质和半流质辅食。喂奶的时间可以减少至每天6次，上午和下午各2次，晚上睡觉前1次，夜间1次，但在这一时期应加喂流质和半流质的辅助食物，除了可给宝宝加喂果汁和菜水外，还可以添加如米糊、水果泥、菜泥及蛋黄泥等，以补充宝宝生长发育所需要的营养成分，另外，还应继续喂食鱼肝油。

5个月婴儿的食物应以母乳或其他代乳品为主，喂养的方式和时间可以按4月龄的方法进行。在辅食添加方面，如果宝宝的消化吸收情况良好，大便正常，可以适当增加果泥、菜泥的喂食量。同时，由于宝宝体重和活动的增加，除了提供以上食品外，还需补充淀粉类食物（如米粉糊、米粥、软面条等）和植物油。此时，婴儿消化道内淀粉酶的分泌明显增加，及时添加淀粉类食物不仅能补充乳品能量的不足，还可以培养宝宝咀嚼的习惯。另外，可为宝宝添加少量如鳕鱼、黄鱼等鱼肉制作的鱼泥。

6个月大的婴儿身体较之前更加结实，活动能力有所增加，因而对能量和营养成分的要求也更高。为了能够让宝宝健康成长，母亲应以母乳为主的喂养坚持到宝宝出生后6个月，主食还应以母乳或配方奶为主。随着宝宝的长大，要逐渐延长喂奶的间隔时间，减少每次喂奶的时间，逐渐增加辅食的数量。一般情况下，宝宝每天可吃2次烂粥，每次半小碗，还可以吃少量碎面条，要保证每天摄入1个鸡蛋黄。此时是宝宝出牙的时候，可在辅食中加入蛋黄、鱼末、动物血等多种营养食物，并根据情况给宝宝吃一点较硬的固体食物，如碎饼干、面包等，在让宝宝促进牙齿萌出的同时也练习咀嚼。

7~9个月婴儿的喂养要点



喂养小贴士

★给宝宝添加果汁时，应先在果汁中兑上适量水，最先每次喝1汤匙，逐渐增量，每天上、下午各喂1次，至满7个月后再喂食纯果、蔬汁。

★尽量让宝宝多次、反复尝试不同口味的果汁。均衡的营养来自不同的水果，这样可帮助宝宝建立良好的多样化饮食习惯。但如果发现宝宝有皮肤过敏或出现腹泻的症状，应暂时停止喂食。

★6个月内的婴儿可能会对鸡蛋清过敏，应尽量避免食用。4~8个月大的婴儿在辅食添加时以只吃蛋黄为宜，一般从1/4个蛋黄开始，再逐渐增加到1~2个蛋黄。一般等宝宝10个月大的时候再开始吃整个鸡蛋。

★刚开始给宝宝添加米粉时可用小汤匙喂食，将米粉送到婴儿唇边让婴儿自己吸吮。

★添加新的食物最好在上午。可同时给予几种宝宝熟悉的食物，让他们乐于接受新食物。添加一种食物后，最好持续喂3~4天后再更换另一种食物。

★宝宝6个月时是学习咀嚼和品尝食物的敏感期，可提供多种口味的食物让其尝试，并可把多种食物进行自由搭配。

7个月大的婴儿每天进食的总奶量在600~800毫升，分3~4次喂食。这时母乳已经不能满足宝宝的生长需要，应进一步给宝宝添加辅食。辅食的品种要多样化，荤素搭配，营养平衡，要注意避免让宝宝养成偏食的习惯。这个时期的婴儿开始萌出牙齿，咀嚼食物的能力逐渐增强，可以在辅食中加少许碎菜、肉末等，并且给宝宝添加辅食要逐渐增加。这时，还可继续给宝宝吃些碎饼干、面包类的食物，练习咀嚼能力。

宝宝8个月大时，母乳分泌开始减少，质量也逐渐下降，这时需要做好断奶的准备。从这个月开始，每天给宝宝添加辅食的次数可以增加至3次，喂食的时间可以安排在10时、14时和18时。这时的母乳喂养次数要减少到2~3次，喂养的时间可以安排在早上起床时、中午和晚上临睡时。8个月大的宝宝正处于长身体的时期，需要补充大量的钙，不应再把母乳或牛奶作为单一的主食，要增加辅食量，但每天所需的奶量仍要保持在600毫升左右。此时，婴儿消化道内的消化酶已经可以充分消化蛋白质，可给宝宝多添加一些含蛋白质丰富的辅食，如奶制品、豆制品及鱼肉等。可以试着在辅食中加一点点盐，以增加食物的口味。

从9个月开始，婴儿就可以和大人一样按时进食，每天吃早、中、晚3餐辅食，此时的宝宝可能已经长出4~5颗牙齿，有一定的咀嚼能力，适当添加一些相对较硬的食物，如碎菜、碎面条、肉末等非常适宜。加工食物时一定要把食物较粗的根、茎去掉，在添加辅食的过程中要注意蛋白质、淀粉、维生素、矿物质、油脂等营养物质的平衡。蔬菜品种应多样，对经常便秘的宝宝可以选择摄入菠菜、胡萝卜、红薯、土豆等含纤维较多的食物。与此同时，每日母乳的喂养次数应从3次逐渐减少到2次，可在早上、晚上喂食。过了9个月后的宝宝在吃鸡蛋时可不再局限于只吃蛋黄，已经可以吃整个鸡蛋。



喂养小贴士

★宝贝8个月后，可提供一些细小的块状食物以强化其咀嚼能力。

★食物的营养及口味最好多样化，避免宝宝日后会养成挑食的习惯。

★这个时期宝宝的牙齿已陆续萌出，可给予一些酥软的手指状食物，以锻炼宝宝的咀嚼能力和抓握感。

★当宝宝对添加的食物做出古怪的表情时，妈妈一定要有耐心，要循循善诱，让宝宝慢慢接受，还要让宝宝尽量接触多种口味的食物，这样才更利于宝宝接受新的食物，为日后养成良好的饮食习惯打下基础。

10~12个月婴儿的喂养特点

10个月的宝宝很快就要断奶了，应在上午、中午、晚上吃3顿辅食，辅食可以稀饭、软面条为主，可在稀饭或面条中加入肉末、鱼肉丁、碎菜和土豆、胡萝卜等，数量要有所增加。此时，正是宝宝学习和模仿大人动作的时候，可以让宝宝和大人坐在一起吃饭，可适当来给宝宝吃较软、较清淡的饭菜，这样可让宝宝养成良好的进食习惯，为下一步的断奶打好基础。10个月婴儿母乳喂养的次数要减少到早、晚各1次，以免婴儿对母乳形成依赖心理。

宝宝11个月大了，此时正是即将断奶的阶段。给宝宝提供的辅食可以不必再做得像以前那么细、软、烂，但也不能过硬。宝宝断奶后，谷类食品成为宝宝的主要食品，身体所需的热量主要来源于这些谷类食品，但是宝宝的膳食在以米、面为主的同时，还要搭配动物食品及蔬菜、豆制品等。为了能够提高宝宝的进食兴趣，在食物的制作上可以变化花样，如做些包子、饺子、馄饨、馒头、花卷等。需要指出的是，断奶并不是不让婴儿吃任何乳品，只是让乳品特别是母乳不再作为宝宝的主要食品。婴幼儿配方牛奶作为补充钙质和其他营养



的优选食品，必须给宝宝饮用，每天补充奶量不应低于400毫升。

经过大半年的辅食喂养过程，12个月至满周岁的婴儿一般都可以完全断奶，并逐渐养成一日三餐为主，早、晚牛奶为辅的进餐习惯，可能少数宝宝由于某种原因还不能完全断乳，可再延长一段母乳喂养的时间，不过最好不要超过1.5周岁。宝宝这时还不能够充分消化吸收大人吃的食物，因此饮食制作上还是要做得细、软及清淡一些。此时必须要保证蛋白质和热量的供应，要注意营养均衡，蔬菜和水果以及荤素的合理搭配，父母还需密切关注孩子有无偏食的倾向。

喂养小贴士

★这个时期的宝宝可以吃的食品更多了，如软饭、烂菜、水果、小肉肠、碎肉、面条、馄饨、小饺子、小蛋糕、蔬菜薄饼、燕麦片粥等，特别应注意蔬菜补给要多样化，以逐步取代母乳或配方奶，使辅助食品变为主食。

★如果这个阶段正处于春天或秋凉季节，可马上考虑断奶。

★手指样的小食物宜让宝宝自己抓着吃，以增添其进食的乐趣，不过妈妈不宜利用食物来对宝宝进行奖惩。