

孕幼营养粥丛书

宝宝营养粥

轻松烹调营养粥，
让宝宝享受健康美味，健康成长

邓律 主编



图书在版编目 (C I P) 数据

宝宝营养粥 / 邓律主编. —长沙 : 湖南科学技术出版社, 2010. 12

(孕幼营养粥丛书)

ISBN 978-7-5357-6341-9

I. ①宝… II. ①邓… III. ①婴幼儿—保健—粥—食谱 IV. ①TS972.137

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 140317 号

孕幼营养粥丛书

宝宝营养粥

主 编：邓 律

责任编辑：戴 涛 郑 英

出版发行：湖南科学技术出版社

社 址：长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系：本社直销科 0731 - 84375808

印 刷：长沙市雅高彩印有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址：长沙市湘雅路 341 号

邮 编：410008

出版日期：2011 年 1 月第 1 版第 1 次

开 本：889mm×1194mm 1/24

印 张：4.5

书 号：ISBN 978-7-5357-6341-9

定 价：25.00 元

(版权所有 · 翻印必究)

孕 幼 营 养 粥 丛 书



宝宝 营养粥

邓 律 主 编



湖南科学技术出版社



前言 P R E F A C E

宝宝从出生到成长，家长们都十分关心其饮食健康的问题。宝宝们最早接触的食物，除了妈妈的母乳外，就是美味营养的粥品了。

一般来说，为了给宝宝提供充足的养分，在宝宝出生4个月以后，就可以结合母乳喂养，开始补充其他合适的辅食了。健康营养的粥品是宝宝的最佳辅食。粥既能满足宝宝的饮食需求，为宝宝的成长提供营养，使宝宝免疫力增强，而且方便对宝宝进行喂食，也易于宝宝身体吸收，保护宝宝消化系统的健康运行。在断奶后，也可将美味营养的粥当做宝宝进入成人化饮食期的过渡食品。

本书针对宝宝成长变化所需要的营养，将宝宝成长分成了半岁到1岁、1~2岁、2~4岁三个不同阶段，并根据这三个时段，通过科学的营养搭配，定制了相应的营养粥，以方便家长根据宝宝的具体情况制作相应的粥品。

此外，书中介绍的每一道营养粥，除了有基本的材料及做法外，还根据每道粥的材料搭配，详细说明了每道粥的营养功效以及贴心的小窍门，让您在掌握烹调手艺的过程中还能了解各种食材的营养价值和保健功能，让您的宝宝在享受美味的同时，吃出健康，快乐地成长。

编者





烹调营养粥第一课 7

宝宝营养粥当家	8
宝宝营养粥常用主料	9
给宝宝煮粥的技巧	10
喂宝宝喝粥的技巧	11
为宝宝添加辅食的原则	12

6~12个月宝宝营养粥 13

香滑鱼松粥	14
木耳芥蓝粥	15
燕麦芝麻粥	16
油菜豆腐粥	17
雪里红肉粥	18
马蹄蛋黄粥	19
鱼泥大米粥	20
玉米豆浆粥	21
葡萄菜末粥	23
蛋黄米糊粥	24
洋葱奶酪粥	25
肝泥大米粥	26
菠菜丸子粥	27
核桃玉米粥	28
红豆桂花粥	29
果汁瓜条粥	30

萝卜饺子粥	31
胡萝卜蛋粥	33
丝瓜香菇粥	34
鲜奶芝麻粥	35
金针菇米粥	36
薏米蛋黄粥	37
土豆泥米粥	39
番茄饼末粥	40
骨汁豆腐粥	41
糙米肉糜粥	42
双色萝卜粥	43
豆腐菜油粥	44
面包牛奶粥	45
馒头大米粥	46

1~2岁宝宝营养粥 47

鲜奶八宝粥	48
栗粉大米粥	49
腰果香奶粥	50
脊肉大米粥	51
火腿菜花粥	52
洋葱猪肝粥	53
虾菇大米粥	54
薯丁鸡粒粥	55
松花萝卜粥	56
包子大米粥	57
紫菜虾皮粥	58

CONTENTS

目录

宝

宝

营养粥

孕幼营养粥丛书



青椒猪肝粥	59	核桃蛋清粥	83
番茄肝丝粥	60	香蕉豆腐粥	84
三丁大米粥	61	银耳眉豆粥	85
淮山鸭丁粥	62	菇粒鱼油粥	86
玉米牛肉粥	63	虾仁兰花粥	87
排骨蜜枣粥	64	鱼蛋葱花粥	88
三色肝末粥	65	鲜虾莴笋粥	89
薯蛋糙米粥	66	香汁豆浆粥	90
翡翠鲜鱼粥	67	菠萝西米粥	91
蛋黄泥米粥	68	南瓜肉粒粥	92
豆角咸蛋粥	69	健康蔬菜粥	93
青豆大米粥	70	梨酱糯米粥	94
苦参鸡蛋粥	71	苹果山楂粥	95
鹌蛋萝卜粥	72	牛奶枣泥粥	96
虾皮菜碎粥	73	豆芽小米粥	97
鱼菜米糊粥	74	五颜六色粥	98
双泥大米粥	75	瓜茄大米粥	99
肉豆面糊粥	76	豆花紫菜粥	100
		虾皮油菜粥	101
		菜叶大米粥	102
		洋菜大米粥	103
		莲藕笼椒粥	104
		草莓香蕉粥	105
		梨汁萝卜粥	106
		瓜汁肉丁粥	107
2~4岁宝宝营养粥	77		
蛋黄酸奶粥	78		
姜葱大米粥	79		
鹌鹑大米粥	80		
胡萝卜甜粥	81		
排骨皮蛋粥	82		



宝 宝 营 养 粥





烹调营养粥第一课

怎样做出易吸收又有利于健康的宝宝营养粥？关于宝宝营养粥的知识哪些是我们应该了解的呢？让我们看看如何做时尚快乐新妈妈吧！



从添加辅食到饮食完全成人化，宝宝们需要对食物逐渐适应而慢慢长大，妈妈们需要根据宝宝的生理特点为他们添加食物，其中营养粥就是被专家推荐、符合宝宝生理特点的饮食之一。因为宝宝正处于长身体阶段，需要补充大量的营养。宝宝营养粥，易吸收又有利于健康，而且又是宝宝比较喜欢的食品。

由于粥是在温度相对较低、时间较长的情况下熬出来的，有利于减少对蛋白质、脂肪的分解破坏，减少一些维生素的流失，并使一些矿物质能够逸出、溶于粥中，因此更具营养价值。而且粥有一个最大的特点，除主要原料为粮食外，还辅以具有药用价值的莲子、薏苡仁、百合、扁豆、红枣、茯苓、山药、胡桃等；或者辅以含蛋白质丰富的羊肉、牛肉、鱼肉、骨髓等，或是含大量维生素的深色蔬菜和水果。这些粥在经过不同的加工方法熬制后，不仅营养丰富、味道鲜美，而且具有滋补、祛病和养身之功效。

宝宝营养粥 常用主料

小贴士 宝宝营养粥的材料搭配比例

为了达到小宝宝膳食营养的平衡，制成宝宝粥的原料应该有一定的比例，一般大米：肉类：蔬菜之比为3：2：1，即粥中肉类比蔬菜多1倍。例如：大米30克、瘦肉20克、青菜10克，这样就可以达到营养均衡的目的了。



大米



小米



燕麦



玉米



荞麦



薏苡仁

大米

大米含有丰富的蛋白质、淀粉以及B族维生素，具有补中益气、健脾养胃、益精强志、和五脏、通血脉、聪耳明目等功效；大米是最常用的煮粥主料，煮成的粥品清香味美，嫩滑可口。

小米

小米含有丰富的维生素、蛋白质及不饱和脂肪酸，具有健脾和胃、补益虚损、和中益肾、清热解毒之功效。用小米煮成的粥品香甜可口，功效显著。

燕麦

燕麦含有丰富的蛋白质、脂肪、钙、磷、铁及B族维生素，具有益肝和胃之功效。用燕麦煮成的燕麦粥，含有一股淡淡的燕麦香，可口鲜美。

玉米

玉米含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、磷、铁、镁等营养成分，具有益肺宁心、健脾开胃、利水通淋等功效。玉米煮粥味鲜甜美，但脾胃虚弱者慎用，因食后容易腹泻。

荞麦

荞麦蛋白质中含有丰富的赖氨酸，铁、锰、锌等微量元素比一般谷物丰富，而且含有丰富的膳食纤维，具有很好的营养保健作用。用荞麦煮粥，清香鲜美。

薏苡仁

薏苡仁（薏米）含有薏苡仁油、薏苡仁酯、固醇、多种氨基酸、碳水化合物、B族维生素等，有健脾利水、利湿除痹、清热利湿之功效。用薏苡仁煮粥，香糯鲜美。

给宝宝 煮粥的技巧

淘米不宜用手搓

谷类外层富含多种营养成分，特别是含有丰富的B族维生素和多种矿物质，而这些营养物质可以溶于水里。如果在淘米时，用手大力搓洗，会让米外层中的营养物质随水流失。另外，也不要用水淘米，这同样会破坏其中的营养物质。

提前浸泡

烹调宝宝营养粥之前，最好将淘洗净的米用清水浸泡30分钟以上，使米粒吸收水分，膨胀开来。这样煮粥不仅可以节省时间，而且煮出来的粥又软又稠，口感更加酥软鲜香。

开水煮粥

人们普遍认为应该用冷水煮粥，而真正的行家里手却是用开水煮粥。因为用冷水煮粥会糊底，而用开水煮粥就不会出现这种现象，而且它比冷水熬粥更省时间。

调味不宜过咸

给宝宝做营养粥，调味的咸淡应以能尝到淡淡的咸味即可，由于宝宝的味觉正在发育阶段，所以调味不宜过咸。

食物搅碎

若宝宝较小，煮出的粥品不易嚼碎，建议将煮好晾温的粥用“婴儿食物调理机”打成糊状，便于宝宝吞咽和吸收。

掌握火候

煲粥之火候工夫，便是粥香程度的关键。先用大火煮开，打去浮沫，再转小火熬煮约30分钟。别小看火的大小转换，粥的香味由此而出。

掌握好米和水的比例

煮粥前最好一次性把水放足，掌握好米与水的比例，不要中途添水，否则粥会在黏稠度和浓郁味上大打折扣。大米与水的比例有三种：浓稠的1:3；适中的1:7；很稀的（水多的）1:12。



浓稠的



适中的



很稀的

喂宝宝 喝粥的技巧

给宝宝喂粥，也需要一定的技巧。妈妈在刚开始给宝宝喂粥的时候，很多宝宝常常会用舌尖把食物推出口外，妈妈就误认为宝宝不喜欢喝粥。其实，这是因为宝宝还没有学会如何用舌头来摄取固体食物，这个时候妈妈应该继续给宝宝喂这种食物，经过几次训练，不久宝宝就会慢慢地习惯，不再用舌尖将食物推出。

妈妈在给宝宝喂粥的时候，可以用消毒过的茶勺喂。在喂的过程中时不能心急，要给宝宝吞咽的时间，切不可让宝宝匆忙地吃下，也不可一开始就喂很多粥。妈妈必须耐心地一勺一勺地喂，慢慢地宝宝就会吃惯了，以后再逐渐增加粥的量和稠度。

喂宝宝喝营养粥的时间怎么掌握？应该因人而异，如果宝宝属难喂养型的，不妨先喂粥，后喂奶；如果是属易喂养型的，可随意。

小贴士 煮宝宝营养粥的时候可否加蜂蜜？

蜂蜜不宜给1岁以内的宝宝食用，煮开了食用也不太合适。因为蜂蜜里含有肉毒杆菌，而肉毒杆菌耐热，难以杀灭。如果没有彻底杀灭，对宝宝会造成不良的影响。宝宝营养粥里经常会搭配豆腐，而蜂蜜如果和豆腐搭配，对宝宝的健康也不好。因为豆腐味甘、咸，性寒，能消热散血，下大肠浊气，蜂蜜则甘凉滑利，两者同时食用容易导致宝宝腹泻。另外，蜂蜜中含有多种酶类，豆腐中又含有多种物质，当植物蛋白与有机酸混食时易产生不利于人体生化反应的问题。所以，不要把蜂蜜和豆腐搭配煮粥。

为宝宝添加辅食的原则

不能操之过急

添加辅食，是帮助婴儿进行食物品种转移的过程，使以乳类为主食的婴儿逐渐过渡到以谷类为主食的幼儿。添加辅食要循序渐进，按照月龄的大小和实际需要来添加。

吸收难易有序

要从最容易被婴儿吸收、接受的辅食开始，一种一种地添加。添加一种辅食后，要观察几天，如果宝宝不适应，就暂时停止，过几天再试。如果宝宝拒绝吃，也不要勉强，等几天再吃，但不要失去信心。让宝宝慢慢地适应，不要一开始就把宝宝弄烦了。



夏季不开始

夏季宝宝食量减少，添加辅食时如果宝宝不吃，可等到天气凉爽些再添加，妈妈要学会放弃。

循序渐进

辅食添加要从少到多，从稀到稠，从细到粗，从软到硬，从泥到碎，逐步适应婴儿消化、吞咽、咀嚼能力的发育。

患病不添加

添加辅食要在宝宝身体健康、心情高兴的时候进行。当宝宝患有疾病时，不要添加从来没有吃过的辅食。在添加辅食过程中，如果宝宝出现了腹泻、呕吐、厌食等情况，应该暂时停止添加，等到宝宝消化功能恢复再重新开始，但数量和种类都要比原来减少，然后逐渐增加。

不强求宝宝

和父母饮食习惯有关，有的宝宝就是不喜欢吃某种食物，遇到此种情况，不能强求宝宝，没有非吃不可的辅食。宝宝不吃某种食品，也只是暂时的，不必非让宝宝吃不可。应该尊重宝宝的个性，逐步培养宝宝不偏食的良好饮食习惯。

灵活掌握

添加辅食，不要完全照搬书本，要根据具体情况，灵活掌握，及时调整辅食的数量和品种，这是添加辅食时最值得父母注意的一点。

6~12个月宝宝营养粥

6~12个月，是宝宝学习能力发展的黄金期，智力发育在这一时期相当关键。所以除了喂母乳、牛奶之外，也可给为宝宝添加一些容易消化、促进智力发育的辅食。

香滑鱼松粥



◎ 原材料

大米60克，黄鱼肉30克，姜、葱、油、盐各适量。

◎ 制作过程



Step 1

1. 黄鱼肉去鳞洗净，切段；葱洗净切段；姜洗净切片。



Step 2

2. 大米洗净，放入锅内，加水用旺火煮沸成粥。



Step 3

3. 放入黄鱼肉段煮熟，放入姜片、葱段、油、盐拌匀即可。

营养功效

此粥含有丰富的蛋白质、微量元素和维生素，对宝宝初期智力发育有很好的益处。

烹调小窍门

用刀顺着鱼肉的纹理，将鱼肉刮下来，这样做的鱼泥细嫩，而且没有刺。



◎ 原材料

大米60克，芥蓝30克，黑木耳15克，盐、油各适量。

◎ 制作过程

Step 1



1. 黑木耳洗净，浸泡回软；芥蓝洗净切粒，备用。

Step 2



2. 大米洗净，与黑木耳、芥蓝粒一起放入锅内，加水用旺火煮沸成粥。

Step 3



3. 加入盐、油拌匀即可。

木耳芥蓝粥



烹调小窍门

芥蓝菜有苦涩味，煮粥时可加入少量糖和酒，以改善口感。

营养功效

此粥能防止喝奶粉的宝宝上火以及夏季炎热造成的肺火。