

专家
推荐的

0~3岁宝宝



膳食营养

Zhuanjia Tuijian De
0~3 Sui Baobao
Shanshi Yingyang Jihua



计划

10,000,000⁺家庭
选，给宝宝最好的食物

营养计划

- 宝宝常见疾病食疗方法
- 20种营养素的功效与来源
- 断奶期宝宝可食用食物宜忌备忘录

全能妈妈
实践版

中国旅游出版社



0-3岁

辅食营养



辅食营养



责任编辑：朱轶佳

图书在版编目（CIP）数据

专家推荐的0~3岁宝宝膳食营养计划 / 童笑梅编著
— 北京：中国旅游出版社, 2010.6
(亲子乐开怀)
ISBN 978-7-5032-3938-0

I. ①专… II. ①童… III. ①婴幼儿—营养卫生
IV. ①R153.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第059412号

书 名：专家推荐的0~3岁宝宝膳食营养计划

编 著：童笑梅

出版发行：中国旅游出版社

(北京建国门内大街甲9号 邮编：100005)

http: // www.cttp.net.cn E-mail: cttp @ cnta. gov. cn

发行部电话：010-85166507 85166517

经 销：全国各地新华书店

印 刷：北京联兴盛业印刷股份有限公司

版 次：2010年6月第1版 2010年6月第1次印刷

开 本：880毫米×1230毫米 1/24

印 张：11.5

印 数：15000册

字 数：260千

定 价：28.00元

I S B N 978-7-5032-3938-0

版权所有 翻印必究

凡图书出现印装质量问题，请致电：010-83531193



北京大学第三医院儿科主任 童笑梅★编著

专家
推荐的

0~3岁

宝宝



膳食营养



计划



中国旅游出版社



前

言

F O R E W O R D

聪明宝宝吃出来

对于每一个幸运宝宝来说，从睁开稚嫩的双眼来到这个世界的第一刻起，最幸福的事莫过于拥有了这世界上最爱他的两个人，妈妈的温暖呵护和爸爸的坚强守护，是这个世界给予宝宝的第一份礼物。

养育健康、聪明的宝宝是每一个做父母的心愿。

对于0~3岁的宝宝来说，正确喂养非常重要！因为只有这样，宝宝才能摄取到均衡的营养，保证身体快速地生长发育。然而，在喂养中，爸爸妈妈们时常会遇到各种问题，不知如何是好。

本书分为五个部分，全面、系统地讲述了0~3岁婴幼儿膳食营养与喂养的相关内容。内容涉及大家普遍关注的母乳喂养话题，并为爸爸妈妈们提供了0~3岁宝宝各个时期的同步喂养方案，指导父母科学合理地喂养宝宝。此外，还详细介绍了与宝宝健康息息相关的20种关键营养素，并提供丰富的补钙、补铁、补锌和益智食谱。0~3岁宝宝体质娇嫩，容易生病，本书特别为各位家长提供宝宝常见病的食疗方法以及日常的食物禁忌，用日常最普通的食材为宝宝提供治疗和预防疾病的美食，让宝宝不吃药、不打针，就能轻松缓解疾病和预防疾病。此外，本书还针对春夏秋冬的季节变化，为宝宝提供不同季节的饮食调养重点，让宝宝一年四季都保持健康的身体。



★ 断奶期宝宝可食用食物宜忌备忘录..... 10	★ 宝宝营养餐速查导航..... 14
---------------------------	---------------------

Part ① 最受关注的母乳喂养话题

★ 母乳是宝宝最天然的营养宝库..... 16
★ 母乳喂养成功要点..... 19
★ 母乳的保存..... 22
★ 轻松解决哺乳妈妈常见问题..... 24



Part ② 0~3岁宝宝同步喂养方案

★ 1个月宝宝的喂养方案..... 27
一日食谱..... 27
母乳喂养关键词..... 27
剖宫产妈妈怎样进行母乳喂养..... 29
混合喂养的方法..... 31
如何补充钙剂和维生素D..... 31

营养食谱推荐..... 33
温情提示..... 33
喂养禁忌..... 33

★ 2个月宝宝的喂养方案..... 34
一日食谱..... 34

让乳汁分泌多多的营养餐	34
根据宝宝需求进行哺喂	37
宝宝为什么夜里总是醒	38
营养食谱推荐	38
温情提示	39
喂养禁忌	39

★ 3个月宝宝的喂养方案40

一日食谱	40
怎样才能知道乳汁不足	40
妈妈生病时怎样进行母乳喂养	41
营养食谱推荐	43
专家推荐的3个月宝宝每日食品营养素供给量	44
温情提示	44
喂养禁忌	44

★ 4个月宝宝的喂养方案45

一日食谱	45
怎样给宝宝添加鸡蛋黄	45
宝宝吃梨好处多	46
宝宝的便便——健康的信号灯	48
营养食谱推荐	49
温情提示	50
喂养禁忌	50

★ 5个月宝宝的喂养方案51

一日食谱	51
------------	----



上班族妈妈的哺乳原则	51
宝宝出牙期的喂养	53
宝宝的20颗乳牙	53
宝宝用牙床咀嚼会妨碍长牙吗	54
宝宝出湿疹时的家庭药膳疗法	54
营养食谱推荐	56
温情提示	57
喂养禁忌	57

★ 6个月宝宝的喂养方案58

一日食谱	58
正确添加辅食的要点	58
营养食谱推荐	60
温情提示	62
喂养禁忌	62

★ 7个月宝宝的喂养方案63

一日食谱	63
辅助食物的制作	63



水果的选择和清洗	64
果汁和果泥的制作	65
出牙期喂养：2颗牙	66
营养食谱推荐	66
温情提示	67
喂养禁忌	67

★ 8个月宝宝的喂养方案68

一日食谱	68
蔬菜的营养与选择	68
菜泥和碎菜的制作	73
泥糊状荤菜的制作	73
出牙期喂养：4颗牙	74
营养食谱推荐	74
温情提示	75
喂养禁忌	75

★ 9个月宝宝的喂养方案76

一日食谱	76
婴儿粥的制作	76
宝宝的营养状况与体格发育	77
饮食疗法治疗宝宝秋季腹泻	78
宝宝喝水攻略	79
营养食谱推荐	81

温情提示	82
喂养禁忌	82

★ 10个月宝宝的喂养方案83

一日食谱	83
宝宝有“奶瘾”怎么办	83
补充DHA有助于智力持续领先	84
营养食谱推荐	85
温情提示	86
喂养禁忌	86

★ 11个月宝宝的喂养方案87

一日食谱	87
断母乳时机的选择	87
断奶的时间	88
边加辅助食物边断奶	88
不应采用的断奶方法	89
断奶后的膳食安排	89
营养食谱推荐	90
温情提示	91
喂养禁忌	91

★ 12个月宝宝的喂养方案92

一日食谱	92
断母乳不是断奶类	92
让宝宝学习用餐具进餐	93
不要喂得太多	93
宝宝吃辅助食物总是噎住怎么办	94

宝宝特别喜欢吃某种食物怎么办	94
给宝宝解秋燥的8大汤汁	94
出牙期喂养：6~8颗牙	95
营养食谱推荐	96
温情提示	97
喂养禁忌	97

★ 1岁1~3个月宝宝的喂养方案.....98

一日食谱	98
断母乳后宝宝拒绝喝牛奶怎么办	98
怎样教宝宝用杯子喝水	99
断奶以后，宝宝为什么变瘦了	99
营养食谱推荐	100
温情提示	103
喂养禁忌	103

★ 1岁4~6个月宝宝的喂养方案... 104

一日食谱	104
哪些食物含钙较多	104
培养宝宝良好的饮食习惯	105
训练宝宝使用小勺	105
如何观察宝宝的营养状况	106
出牙期喂养：8~12颗牙	106
营养食谱推荐	107
温情提示	109
喂养禁忌	109

★ 1岁7~9个月宝宝的喂养方案... 110

一日食谱	110
------------	-----

营养不良会影响宝宝视力	110
对眼睛有益的食物	111
护眼不可缺少的营养素	111
预防宝宝贫血	112
营养失衡易导致情绪异常	112
出牙期喂养：12~20颗牙	113
长牙期最需要的营养素	113
营养食谱推荐	114
温情提示	116
喂养禁忌	116

★ 1岁10~12个月宝宝的喂养方案.. 117

一日食谱	117
宝宝饮食不可过于“鲜美”	117
给宝宝选择有益的零食	119
营养食谱推荐	121
温情提示	123
喂养禁忌	123

★ 2岁1~3个月宝宝的喂养方案... 124

一日食谱	124
宝宝吃鱼好处多	124
比比哪种鱼营养更丰富	125
怎么吃——营养、美味、方便，一个都不能少 ..	126
让宝宝健康又聪明的鱼辅食	127
营养食谱推荐	129
温情提示	132
喂养禁忌	132

★ 2岁4~6个月宝宝的喂养方案... 133

一日食谱	133
宝宝谨防“甜食综合征”	133
宝宝补充营养越自然越好	134
宝宝常吃鸡蛋健康又聪明	136
学做几道鸡蛋制作的营养美食	137
营养食谱推荐	138
温情提示	141
喂养禁忌	141

★ 2岁7~9个月宝宝的喂养方案... 142

一日食谱	142
让宝宝爱上蔬菜	142
保留食物营养价值的4大妙招	144
12种宝宝不宜常吃多吃的食物	145
营养食谱推荐	146
温情提示	149
喂养禁忌	149

★ 2岁10~12个月宝宝的喂养方案.. 150

一日食谱	150
关于宝宝吃水果的话题	150
13种养肺祛“秋燥”的水果	152
煮粥的诀窍	154
宝宝的进餐教养	155
营养食谱推荐	156
温情提示	158
喂养禁忌	158



Part ③ 其他需要关注的宝宝饮食健康话题

★ 决定宝宝健康的营养素 160

蛋白质——宝宝生命最初的源泉	160
碳水化合物——宝宝能量的“供给站”	162
脂类——让宝宝更健康、更聪明的要素	163

水——离不开的营养素	165
维生素A——有益眼睛的营养素	166
维生素D——促进生长的营养素	167
维生素E——维护免疫功能的营养素	168
维生素K——血液健康的卫士	169

B族维生素——保障成长发育的营养素	170
维生素C——提升免疫力的营养素	171
维生素P——保护血管的营养素	173
钙——强壮宝宝的营养素	174
铜——不能忽略的微量矿物质	175
碘——宝宝的智力元素	176
铁——造血的生力军	177
镁——维护中枢神经的重要营养素	178
锰——细胞代谢的重要营养素	179
钾——调节人体酸碱平衡的重要营养素	180
硒——保护心血管的重要营养素	181
锌——生长发育的重要营养素	183
专家推荐的补钙食谱	184
专家推荐的补锌食谱	191



专家推荐的补铁食谱	198
-----------------	-----

★ 宝宝越吃越聪明的益智营养方案 ... 204

★ 专家推荐的最具营养价值的食物 ... 217

Part 4 宝宝常见疾病 食疗方法及食物禁忌

★ 婴幼儿常见病食疗方法 224

感冒的食疗方法	224
咳嗽的食疗方法	228
疳积的食疗方法	230
缺铁性贫血的食疗方法	232
呃逆的食疗方法	236
泄泻的食疗方法	238
便秘的食疗方法	240

★ 婴幼儿常见疾病的食物禁忌 241

麻疹禁忌食物	241
水痘禁忌食物	242
流行性腮腺炎禁忌食物	243
百日咳禁忌食物	243
夏季热禁忌食物	244
湿疹禁忌食物	245
遗尿禁忌食物	246



★ 父母必须知道的宝宝膳食原则.. 247

抓住大脑发育关键期.....	247
补钙要从未出牙开始.....	247
补充造血物质要及时.....	248

结合宝宝各阶段的消化生理特点挑选食物.....	248
结合宝宝的进食心理特点来制作饭菜.....	248
不同季节为宝宝编制不同食谱的技巧.....	249
结合宝宝的活动需要分配食物.....	250

★ 用按摩的手法调节孩子的脾胃.. 251

婴儿按摩，好处多多.....	251
心手相连，亲子连心.....	252
婴儿按摩小技巧.....	253
我爱你 I LOVE YOU.....	255

Part 5 宝宝四季营养饮食

★ 宝宝春季饮食原则及营养食谱.. 257

春季如何保证宝宝营养	257
科学春补五大对策	257
避开春季饮食三大陷阱	259
春季防病抗病菜单	261
春季食疗营养粥	262

★ 宝宝夏季饮食原则及营养食谱.. 264

饮食调节，保证夏日健康	264
夏天吃苦味食物有益于孩子健康	264
夏季不要忘了给宝宝补钾	266

勿暴饮暴食，少食冷饮	266
一碗好粥，度一个好夏	266
夏季饮食调理，宝宝好胃口	267

★ 宝宝秋季饮食原则及营养食谱.. 269

进入秋季，要为宝宝补营养	269
提高免疫力的秋季食谱	270

★ 宝宝冬季饮食原则及营养食谱.. 272

冬季如何保证宝宝营养	272
宝宝的冬季食谱	273

断奶期

宝宝可食用食物宜忌备忘录

断奶时期，宝宝的消化系统还没有发育完全，对食物的接受能力有一定的限度，因此要根据断奶的各个阶段给宝宝合适的食物，让宝宝健康成长。

断奶初期	4~6个月
断奶中期	7~8个月
断奶后期	9~10个月
断奶结束期	11~18个月
可以给宝宝吃的食物	✓
视情况给宝宝吃的食物	○
暂时不给宝宝吃的食物	×

断奶初期 ○
断奶中期 ○
断奶后期 ○
断奶结束期 ✓



牛奶

1岁前的宝宝不适宜直接饮用牛奶，有些宝宝会出现不易消化、吸收不好的现象。人工喂养或混合喂养的宝宝可以按情况添加一定量的牛奶，但一定要煮沸后饮用。

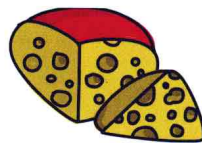
断奶初期 ✓
断奶中期 ✓
断奶后期 ✓
断奶结束期 ✓



酸奶

在断奶初期就可以让宝宝适量食用酸奶，但是一定要食用新鲜优质酸奶。最好不要让宝宝喝含糖分过多的酸奶或者果粒酸奶。

断奶初期 ○
断奶中期 ✓
断奶后期 ✓
断奶结束期 ✓



奶酪

奶酪营养丰富，对宝宝很有好处，但是有些奶酪的含盐量和脂肪含量都很高，不适宜宝宝食用。可选用专门的宝宝奶酪。

断奶初期 ○
断奶中期 ○
断奶后期 ✓
断奶结束期 ✓



鸡蛋

断奶初期和中期的宝宝主要食用蛋黄。因为蛋白容易引起宝宝过敏，所以蛋白的添加应在断奶后期或结束期。

断奶初期 ○
断奶中期 ✓
断奶后期 ✓
断奶结束期 ✓



鱼肉

鱼肉分白鱼肉、青鱼肉和红鱼肉。白鱼肉肉质细嫩，在断奶初期可视宝宝情况喂食；青鱼肉可在断奶后期喂食；红鱼肉可选择断奶中期喂食。

断奶初期 ×
断奶中期 ✓
断奶后期 ✓
断奶结束期 ✓



鸡肉

宝宝在断奶中期可以开始食用鸡肉，但最好选择肉质比较细嫩的鸡胸肉，这样宝宝容易消化、吸收，注意应煮熟后捣成泥喂食。

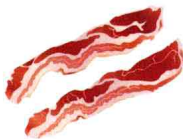
断奶初期 ×
断奶中期 ○
断奶后期 ✓
断奶结束期 ✓



牛肉

牛肉纤维比较粗，不像鸡肉那样容易消化，所以最好在断奶中、后期再让宝宝食用。一般应将牛肉煮熟后捣成泥喂给宝宝。

断奶初期 ○
断奶中期 ✓
断奶后期 ✓
断奶结束期 ✓



猪肉

猪肉肉质比牛肉细腻，也可以在断奶中、后期给宝宝食用。一般食法为清炖后碾成细末或者入锅炒成肉松。断奶结束期可以做成肉丁、肉片、肉丸给宝宝食用。

断奶初期 ×
断奶中期 ○
断奶后期 ✓
断奶结束期 ✓



肝脏

如果宝宝接受了鸡肉、猪肉后，就可以添加适当的动物肝脏了。最好选择肉质细腻的鸡肝。处理肝脏时最好将筋膜去掉，以免有异味，宝宝不喜欢。

断奶初期 ×
断奶中期 ×
断奶后期 ✓
断奶结束期 ✓



虾蟹

虾蟹是宝宝比较容易过敏的食物，一般在断奶后期可以开始给宝宝添加，但如果是过敏体质的宝宝，最好视情况而定。

断奶初期 ✓
断奶中期 ✓
断奶后期 ✓
断奶结束期 ✓



紫菜

紫菜可以说是宝宝最早添加的海味之一，且宝宝食用后很容易消化，断奶初期即可添加。

断奶初期 ×
断奶中期 ○
断奶后期 ✓
断奶结束期 ✓



牡蛎

牡蛎含锌量很高，且肉质软滑细嫩，很适合给宝宝吃，但牡蛎的味道比较重，处理不好会引起宝宝的反感。可以将牡蛎切成碎末放到粥里再给宝宝食用。

断奶初期 ×
断奶中期 ×
断奶后期 ×
断奶结束期 ×



坚果

坚果类食物虽营养丰富，但极易堵塞宝宝呼吸道而引起窒息，因此最好在4岁以后再让宝宝独立食用。在断奶期间，可将坚果研碎添到其他辅食中。

断奶初期 ×
断奶中期 ○
断奶后期 ✓
断奶结束期 ✓



海带

海带的矿物质含量丰富，但对较小的宝宝来说不太容易消化，所以最好在断奶后期再给宝宝食用。制作时可以将海带切成小丁，放入宝宝的粥中。

断奶初期 ○
断奶中期 ✓
断奶后期 ✓
断奶结束期 ✓



粉条

粉丝

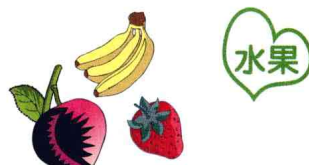
粉条、粉丝性质温和，淀粉含量高，可以放心给宝宝食用。断奶初期可以将粉条、粉丝煮熟后捣碎再给宝宝食用；到中、后期则可以和其他辅食一起炖熟炖烂。

断奶初期 ×
断奶中期 ×
断奶后期 ○
断奶结束期 ○



面包、饼干的主要成分为淀粉，但是在制作过程中加入了很多糖分，热量较高，因此不是最理想的断奶食品。

断奶初期 ○
断奶中期 ✓
断奶后期 ✓
断奶结束期 ✓



一般的水果都可以在断奶初期给宝宝食用，但有些水果如橘子等容易引起宝宝过敏，最好在6个月以后再给宝宝吃。

断奶初期 ✓
断奶中期 ✓
断奶后期 ✓
断奶结束期 ✓



燕麦片中的丰富营养已经被营养界证实，且其中钙、铁含量很高，也很容易消化，很适合宝宝食用。要注意的是，在给宝宝制作燕麦片辅食时，一定要煮至熟透。

断奶初期 ○
断奶中期 ✓
断奶后期 ✓
断奶结束期 ✓



除了具有刺激性味道的蔬菜外，一般的蔬菜都可以在断奶初期就给宝宝食用。初期基本将蔬菜做成菜汁或菜泥，后期就可以将蔬菜炒食或做馅料。

断奶初期 ○
断奶中期 ○
断奶后期 ✓
断奶结束期 ✓



面条煮熟后软烂适口，但也不要添加太早，在断奶初期可视宝宝的饮食情况而定。初期应选择专门的宝宝面条，后期可选择手擀面。

断奶初期 ✓
断奶中期 ✓
断奶后期 ✓
断奶结束期 ✓



豆腐中的蛋白质含量很高，也很容易被宝宝吸收，口感软糯，很适合在断奶期让宝宝食用，是宝宝断奶期的主要辅食之一。同时，加工方式和搭配也应多变。

- | | | | |
|--|----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|
| P38 橘子水 / 青菜水 / 西瓜汁 | P107 豆豉牛肉 / 眉豆排骨粥 / 珍珠汤 | P184 油菜蛋黄糊 / 鱼肉糊 / 核桃仁粥 | P211 牡蛎土豆粥 / 牡蛎南瓜粥 / 三文鱼粥 |
| P39 胡萝卜汤 | P108 肉菜粥 / 鱼肉馅饺子 / 五仁包子 | P185 鱼肉粥 / 木耳粥 / 芝麻粥 | P212 三文鱼胡桃粥 / 三文鱼菜心粥 / 核桃鱼丁 |
| P43 番茄汁 / 山楂水 / 苹果汁 / 黄瓜汁 / 橘子汁 / 甜瓜汁 | P109 冬瓜小丸子 | P186 番茄蛋花汤 / 什锦豆腐汤 / 玉米粥 | P213 芋头蛋黄粥 / 鸡丝海参羹 / 韭菜粥 |
| P49 蔬菜泥 / 果泥 / 土豆泥 / 米汤 / 苹果泥 / 核桃汁 | P114 栗子粥 / 蔬菜牛肉粥 / 炒三丁 | P187 海米紫菜蛋汤 / 黄豆炖排骨 / 桃仁牛奶羹 | P214 油菜鸭丝羹 / 桑葚红枣羹 / 鸡肝洋葱 |
| P50 牛奶香蕉糊 | P115 豆腐饭 / 滑炒鸭丝 / 千层糕 | P188 芹菜豆腐干 / 生菜蛋黄泥 / 菠菜蛋羹 | P215 银鱼炒蛋 / 鱼肉煎蛋 / 豌豆炒蛋 |
| P56 乌龙面糊 / 鱼泥 / 胡萝卜苹果糊 / 汤面 / 番茄鱼糊 | P116 金银蛋饺 / 干酪拌南瓜 | P189 豆腐蒸蛋 / 虾仁紫菜汤 / 骨枣汤 | P216 虾仁蛋饺 / 海带炖鸡 / 茄汁鳗鱼 |
| P57 土豆苹果糊 / 蔬菜米汤 | P121 肉末胡萝卜黄瓜丁 / 开花馒头 / 小笼包 | P190 鲜虾蛋粥 / 海带肉丝汤 / 番茄鲜蘑排骨汤 | P225 葱豉豆腐汤 / 葱姜糖水 / 葱白麦芽奶 |
| P60 鱼菜米糊 / 蛋花豆腐羹 / 三色肝末 | P122 西兰花牛奶羹 / 海带丝炒肉丝 / 麻酱花卷 | P191 芝麻核桃糊 / 牛肉菜糊 / 甜南瓜粥 | P226 三根汤 / 红萝卜马蹄粥 / 红薯煲芥菜 |
| P61 鸡肝糊 / 豆腐拌沙拉酱 / 白菜面糊 / 番茄糊 / 南瓜糊 / 豌豆糊 | P123 炖苹果红薯 / 豆腐羹 | P192 番茄山药粥 / 鸡肉芹菜汤 / 牛奶蛋黄梨片粥 | P227 荷叶粥 / 葱白大蒜 |
| P62 洋葱糊 | P129 阳春面 / 蔬菜牛奶羹 / 什锦饭 / 自制比萨饼 | P193 鸡肉末汤面 / 鸡肉南瓜土豆泥 / 肉末卷心菜 | P228 绿豆青茶冰糖茶 / 贯仲青茶汤 / 丝瓜粥 |
| P66 蛋黄酸奶糊 / 肉泥 / 蛋黄泥 / 肉汤蛋糊 | P130 青菜蛋豆腐 / 肉末番茄 / 排骨炖白菜 | P194 猪肉苹果酱 / 鸡蛋葡萄干糕 / 肉丝炒芹菜 | P229 核桃鸭子 / 雪梨炖冰糖 / 醋饮 |
| P67 肝泥粥 / 菠菜酸奶糊 / 猕猴桃酸奶糊 | P131 鱼肉羹 / 豌豆粥 / 火腿鸡蛋饼 / 清香蛋丝 | P195 紫菜蛋卷 / 南瓜鸡肉松 / 三丝炸春卷 | P230 乳粥 / 焦三仙 |
| P74 蔬菜豆腐泥 / 鲜虾肉泥 / 骨汤面 | P138 肉松软米饭 / 南瓜黄桃派 / 糖醋里脊 | P196 香椿煎蛋饼 / 猪肝卷心菜卷 / 豆腐鹌鹑蛋 | P231 鸭粥 / 二丑消积饼 / 枣黄面丸 |
| P75 水果酸奶糊 | P139 红薯鸡蛋粥 / 茄汁凤条 / 芙蓉银鱼 / 土豆烧排骨 | P197 奶油豆腐 / 银耳豆腐 / 枸杞鲜贝 | P232 栗子山药姜枣粥 / 健脾茶 |
| P81 鸡蛋羹 / 冬瓜蛋花汤 / 南瓜泥 | P140 苹果麦片粥 / 肉丝豆腐干炒蒜苗 / 豉汁蒸排骨 | P198 鸡肝末 / 鸡肉粥 / 牛奶蛋黄粥 | P233 猪里脊肉粥 / 杏仁苹果豆腐羹 / 菠菜粥 |
| P82 蔬果虾蓉饭 / 鸡肉海米萝卜汤 | P141 鸡蛋面片 | P199 鸡肝面汤 / 山药小米粥 / 红枣冬瓜粥 | P234 五彩卷 / 猪肝蔬菜汤 / 猪血豆腐青菜汤 |
| P85 番茄鱼肉 / 甘薯饭 / 蒸嫩丸子 | P146 红枣香菇炖鸡 / 草莓麦片粥 / 黄瓜蒸蛋 / 炒蛋菜 | P200 豆沙包 / 三豆汤 / 桑葚芝麻糕 | P235 蛋黄粥 / 黑木耳炒黄花菜 / 菠菜枸杞粥 |
| P86 高汤水饺 / 白玉金银汤 | P147 鸭心粥 / 胡萝卜炒肉丝 / 什锦汤 | P201 香菇鸡腿汤 / 鸡蛋面 / 猪肉白菜包 | P236 百合麦冬汤 / 胡椒猪肚汤 |
| P90 虾仁菜花 / 鸡肝肉饼 / 萝卜饼 | P148 番茄烩鱼片 / 豆腐饼 / 猪肝蛋黄粥 | P202 红烧带鱼 / 麻酱拌茄泥 / 烧红白豆腐 | P237 豆腐苦瓜汤 / 雪梨红糖水 |
| P91 四喜丸子 / 猕猴桃蛋饼 | P149 姜汁黄瓜 | P203 肉片白菜海带 / 雪里红烧豆腐 / 虾仁炒豌豆 | P238 莲藕粥 / 韭菜炒鸡蛋 / 白扁豆瘦肉汤 |
| P96 清烧鱼 / 鱼肉蒸糕 / 牛奶蛋 / 土豆饼 | P156 卤肉饭 / 番茄烧牛肉 / 蔬菜鸡肉羹 / 虾肉黄瓜片 | P208 核桃牛奶 / 黑芝麻牛奶 | P239 红豆莲子汤 / 胡萝卜炒肉丝 |
| P97 干酪饼 / 鱼蛋饼 | P157 芋头粥 / 牛肝拌番茄 / 排骨焖菜头 / 香脆蛋黄卷 | P209 杏仁豆奶 / 胚芽豆奶 / 红枣山药奶 / 腰果冰糖奶 | P240 黑芝麻杏仁糊 / 红薯粥 / 蜜奶芝麻羹 |
| P100 西式牛奶白米粥 / 西红柿豆腐汤 / 碎肝炒青椒 / 蔬菜粥 / 胡萝卜牛肉粥 | P158 茄子肉 / 鱼片粥 / 鸡肉凉菜 / 葡萄干蒸糕 | P210 松子红枣奶 / 猪肝二米粥 / 虾仁海带粥 | P268 芹菜墨鱼 / 鱼香肉末炒面 / 西瓜蜜汁 |
| P101 苹果玉米粥 / 薏米绿豆百合粥 / 白菜肉卷 / 花生排骨汤 | | | P271 牛肉冬菇粥 / 番茄烩牛腩 / 青椒蛋饼 |
| P102 彩色豆腐 / 炸胡萝卜合 / 绿豆芽烩三丝 | | | P273 肉豆腐丸子 / 奶汤小排骨 |