

60款强筋健骨的补钙佳肴
60款健脑益智的补锌美食
60款丹心碧血的补铁食谱
60款充满活力的补维生素菜肴
60款丰富多彩的补微量元素餐点
为0-6岁宝宝
奉献300款健脑益智美食



吃是 宝宝最大的事

300款促进宝宝聪明的营养餐

李旻怡 章永正 编



化学工业出版社
生物·医药出版分社

吃是 宝宝最大的事

300款促进宝宝聪明的营养餐

李旻怡 章永正 编



化学工业出版社

生物·医药出版分社

· 北 京 ·

从4个月到6岁的宝宝正处于生理功能日趋成熟的阶段,婴幼儿的生长发育一刻也离不开饮食所提供的营养物质及热能,这些必须通过饮食及时补充,为了帮助妈妈们科学合理地安排宝宝的日常饮食,使宝宝既健康又聪明,作者根据4个月到6岁儿童生长发育的特点和营养需求,根据各种食材的营养成分和保健功效,科学选材、合理搭配,精选了300款富含钙、锌、铁、多种维生素和微量元素并有益于宝宝健脑益智及生长发育的营养菜肴、主食及汤汁,并以简洁的文字对每款菜肴或主食的原料、制作方法、特点、营养成分、制作技巧、进补提示等做了具体的介绍。相信本书一定能帮助您为宝宝烹制出色、香、味、形俱佳的营养美食,为宝宝的生长发育提供科学合理的营养保障。

图书在版编目(CIP)数据

吃是宝宝最大的事 300款促进宝宝聪明的营养餐/
李旻怡,章永正编. —北京:化学工业出版社,2009.
ISBN 978-7-122-05402-9

I. 吃… II. ①李…②章… III. 婴幼儿-保健-食谱
IV. TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第064630号

责任编辑:邹朝阳 蔡红
责任校对:战河红

文字编辑:何芳
装帧设计:尹琳琳

出版发行:化学工业出版社 生物·医药出版分社
(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印刷:北京云浩印刷有限责任公司
装订:三河市前程装订厂
720mm×1000mm 1/16 印张15¼ 字数229千字
2009年8月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

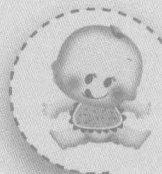
定 价:28.00元

版权所有 违者必究



CHISHI BAOBAO ZUI DA DE SHI

吃是宝宝最大的事



前言

从4个月到6岁的宝宝正处于生理功能日趋成熟的阶段。现在的生活条件越来越好，物质提供越来越丰富，可是有的宝宝的营养状况却不令人满意，要么像棵豆芽，要么是个小胖墩，如何在进食的同时补充合适的营养，是父母们既关心又头痛的问题。婴幼儿的生长发育一刻也离不开饮食所提供的营养物质及热量，由于机体的新陈代谢，每天都有一定数量的钙、锌、铁和多种维生素及矿物质会通过各种途径排出体外，必须通过饮食予以补充。而只要饮食科学、合理，宝宝营养不平衡的状况就会得到改善。

为了帮助父母科学合理地安排宝宝的日常饮食，使宝宝能够在日常膳食中轻松地汲取各种营养物质，从而使宝宝长得既健康又聪明，我们根据4个月到6岁儿童生长发育的特点和营养需求，根据各种食材的营养成分和保健功效，科学选材、合理搭配，精选了300款富含钙、锌、铁、多种维生素和微量元素并有益于宝宝健脑益智及生长发育的营养菜肴、主食及汤汁，并以简洁的文字对每款菜肴或主食的原料、制作方法、特点、营养成分、制作技巧、进补提示等做了具体的介绍。有了《吃是宝宝最大的事》，您一定能为宝宝烹制出色、香、味、形俱佳的营养美食，为宝宝的生长发育提供合理的营养保障。

编者

2009年7月



目录

强筋健骨的补钙佳肴

001

一、宝宝补钙的重要性 ... 002

1. 宝宝生长需要钙 ... 002

2. 宝宝易缺钙的原因 ... 002

3. 宝宝补钙的方法 ... 002

4. 如何知道宝宝是否摄入了足够的钙 ... 003

5. 宝宝各年龄段钙的需要量 ... 003

二、4~6个月宝宝的补钙

食谱 ... 003

(一) 糊\泥\羹 ... 004

1. 牛奶蛋黄糊 ... 004

2. 牛奶香蕉糊 ... 004

3. 香蕉蛋黄糊 ... 005

4. 鱼菜米糊 ... 006

(二) 汤\汁\水 ... 006

1. 小白菜水 ... 006

2. 鲫鱼汤 ... 007

3. 油菜水 ... 008

4. 萝卜水 ... 009

三、6个月~1岁宝宝的

补钙食谱 ... 009

(一) 糊\泥\羹 ... 009

1. 苋菜鱼肉糊 ... 009

2. 麻酱鸡肝糊 ... 010

3. 油菜蛋黄糊 ... 011

4. 蔬菜蛋羹 ... 011

(二) 汤\汁\水 ... 012

1. 菠菜鸡蛋汤 ... 012

2. 虾皮萝卜汤 ... 013

3. 什锦豆腐汤 ... 013

4. 白萝卜油菜汁 ... 014

(三) 粥 ... 015

1. 芝麻粥 ... 015

2. 黄鱼泥粥 ... 016

3. 牛奶蛋黄粥 ... 016

4. 山药蛋黄粥 ... 017

(四) 菜 ... 018

1. 豆腐蒸蛋 ... 018

2. 虾末菜花 ... 019

3. 油菜海米豆腐羹 ... 019

4. 虾皮清炖豆腐 ... 020

(五) 主食\点心 ... 020

1. 麻酱面 ... 020

2. 蛋黄蔬菜羹 ... 021

3. 豆腐糕 ... 022

4. 小蛋糕 ... 022

四、1~3岁宝宝的补钙

食谱 ... 023

(一) 糊\泥\羹 ... 023

1. 柳橙黑鱼肉 ... 023

2. 鲜虾肉泥 ... 024

3. 蛋黄碗豆糊 ... 025

4. 蛋黄豆浆羹 ... 025

(二) 汤\汁\水	026
1. 豆腐粉丝汤	026
2. 核桃粉汤	026
3. 玉米浓汤	027
4. 豆腐雪菜汤	028
(三) 粥	029
1. 粟米鱼肉粥	029
2. 鱼片粥	029
3. 粳米鱼干粥	030
4. 豆腐粥	031
(四) 菜	031
1. 豆腐鸡肉泥	031
2. 炒虾皮豆腐	032
3. 鳕鱼蔬菜丸	032
4. 蛋皮虾仁如意卷	033
(五) 主食\点心	034
1. 虾皮碎菜包	034
2. 牛奶蛋	034
3. 水蒸鸡蛋糕	035

4. 骨汤面	035
五、3~6岁宝宝的补钙食谱	036
(一) 汤\汁	036
1. 番茄排骨汤	036
2. 豆瓣黄鱼汤	036
3. 鹌鹑蛋豆皮汤	037
4. 鲜味苦瓜汤	037
(二) 菜	038
1. 瘦肉酿茄子	038
2. 虾皮炒菠菜	039
3. 双色虾仁	039
4. 炒三丝	040
(三) 主食\点心	040
1. 鲑鱼炒饭	040
2. 咸香蛋糕	041
3. 魔术蛋	042
4. 水果煎蛋	042
六、补钙禁忌	043

健脑益智的补锌美食

045

一、宝宝补锌的重要性	046
1. 宝宝生长需要锌	046
2. 宝宝缺锌的不良反应	047
3. 宝宝补锌的方法	047
4. 宝宝各年龄段锌的需要量	048
二、4~6个月宝宝的补锌食谱	048
(一) 糊\泥\羹	048
1. 生菜蛋黄泥	048
2. 蛋黄豌豆糊	049
3. 菠菜南瓜泥	050
4. 栗子糊	050
(二) 汤\汁\水	051
1. 红菜水	051
2. 白菜薹水	051
3. 绿豆汤	052
4. 口蘑清汤	052
三、6个月~1岁宝宝的补锌食谱	053
(一) 糊\泥\羹	053

1. 蛋麦糊	053
2. 绿豆糊	054
3. 茄豆泥	055
4. 红豆奶糊	056
(二) 汤\汁\水	056
1. 核桃鸡汤	056
2. 绿豆百合汁	057
3. 番茄杂汁	057
4. 萝卜米汁	058
(三) 粥	059
1. 面包菜粥	059
2. 蛋黄菜粥	059
3. 鱼肉菜粥	060
4. 紫米粥	061
(四) 菜	061
1. 肉炖蛋	061
2. 虾米扒瓜脯	062
3. 烩鸭肝	062
4. 牛奶白菜	063
(五) 主食\点心	064
1. 菜肉小馄饨	064
2. 小素包	064

3. 栗子糕	065	(五) 主食\点心	078
4. 蝴蝶面片	066	1. 绿豆糕	078
四、1~3岁宝宝的补锌		2. 猪肝龙须面	079
食谱	067	3. 芝麻栗子糕	080
(一) 糊\泥\羹	067	4. 苹果煎蛋饼	080
1. 翡翠泥	067	五、3~6岁宝宝的补锌	
2. 花蛤蛋羹	068	食谱	081
3. 杏仁蛋糊	068	(一) 汤\汁	081
4. 小黄鱼羹	069	1. 牡蛎汤	081
(二) 汤\汁\水	070	2. 牛肝枸杞汤	082
1. 萝卜番茄汤	070	3. 蘑菇冬瓜汤	083
2. 珍珠银耳汤	071	4. 香蕉豆沙酸奶	083
3. 豆芽汤	071	(二) 菜	084
4. 栗子白菜老鸭汤	072	1. 三色丝	084
(三) 粥	072	2. 金针菇烩菜心	084
1. 猪肝粥	072	3. 卷心菜炒肉丝	085
2. 番茄土豆鸡粥	073	4. 油淋莴笋	086
3. 三色豆粥	074	(三) 主食\点心	086
4. 栗子粥	074	1. 豆腐栗饼	086
(四) 菜	075	2. 蜜汁苹果	087
1. 蛤蜊蒸蛋	075	3. 奶香牛肉面	088
2. 栗肉豆腐	076	4. 四菇蒸饺	088
3. 核桃双片	077	六、补锌禁忌	089
4. 蘑菇炒兔肉	077		

丹心碧血的补“铁”盛宴

091

一、宝宝补铁的重要性	092	4. 鲜红果汁	099
1. 宝宝生长需要铁	092	三、6个月~1岁宝宝的	
2. 宝宝易缺铁的原因	092	补铁食谱	100
3. 宝宝补铁的方法	093	(一) 糊\泥\羹	100
4. 宝宝各年龄段铁的		1. 麻酱拌茄泥	100
需要量	094	2. 二豆白糖泥	101
二、4~6个月宝宝的补铁		3. 鲜肝薯糊	101
食谱	094	4. 肝末蛋羹	102
(一) 糊\泥\羹	094	(二) 汤\汁\水	103
1. 苹果蛋黄羹	094	1. 鲜菠菜水	103
2. 红枣泥	095	2. 樱桃胡萝卜水	103
3. 蛋黄菠菜泥	096	3. 猪肝汤	104
4. 羊肝羹	097	4. 豆腐蛋黄汤	104
(二) 汤\汁\水	097	(三) 粥	105
1. 苋菜水	097	1. 鸭心粳米粥	105
2. 新鲜橘子汁	098	2. 蛋黄粥	106
3. 鲜红枣汁	098	3. 羊奶粥	106

4. 黄豆蓉粥	107	(四) 菜	121
(四) 菜	107	1. 猪肝小丸子	121
1. 牛肉末青菜	107	2. 肉菜卷	122
2. 羊肝胡萝卜	108	3. 牛肉炒三丝	122
3. 烩猪肝	109	4. 肉末蒸蛋	123
4. 豆腐蒸肉	109	(五) 主食\点心	124
(五) 主食\点心	110	1. 枣泥饼	124
1. 枣泥包子	110	2. 花生糯米糕	124
2. 糖包	111	3. 羊肉包	125
3. 三角红糖包	111	4. 高汤水饺	126
4. 片儿汤	112	五、3~6岁宝宝的补铁	
四、1~3岁宝宝的补铁		食谱	127
食谱	113	(一) 汤\汁	127
(一) 糊\泥\羹	113	1. 鸡血豆腐汤	127
1. 三色肝末	113	2. 黄豆芽猪血汤	128
2. 蔬菜豆腐泥	114	3. 莲子桂圆汤	129
3. 鸡肉南瓜泥	114	4. 大枣木耳汤	129
4. 五彩蛋羹	115	(二) 菜	130
(二) 汤\汁\水	116	1. 豆腐烧肉泥	130
1. 四彩珍珠汤	116	2. 红烧肉	131
2. 猪血青菜汤	116	3. 豆腐丸子	131
3. 草莓菠菜汁	117	4. 羊肉三丁	132
4. 木耳红枣汤	118	(三) 主食\点心	133
(三) 粥	118	1. 糖三角	133
1. 肉末菜粥	118	2. 水晶糖包	134
2. 肝泥粥	119	3. 羊肉水饺	134
3. 桑椹糯米粥	119	4. 枣夹饼	135
4. 苋菜鸡肉粥	120	六、补铁禁忌	136

充满活力的维生素大餐

137

一、宝宝补维生素的		1. 胡萝卜泥	142
重要性	138	2. 苹果泥	143
1. 维生素A	138	3. 黄瓜泥	144
2. B族维生素	139	4. 猪肝泥	144
3. 维生素C	140	(二) 汤\汁\水	145
4. 维生素D	141	1. 西瓜汁	145
5. 维生素E	141	2. 胡萝卜汤	145
6. 维生素K	141	3. 猕猴桃汁	146
7. 各个年龄段宝宝对		4. 圣女果汁	146
维生素的日需要量	142	三、6个月~1岁宝宝的	
二、4~6个月宝宝的补		补维生素食谱	147
维生素食谱	142	(一) 糊\泥\羹	147
(一) 糊\泥\羹(黄瓜		1. 苹果红薯泥	147
泥)	142	2. 豆腐糊	148

3. 香蕉土豆泥	148	(三) 粥	166
4. 苹果胡萝卜泥	149	1. 菠菜鱼粥	166
(二) 汤 \ 汁 \ 水	150	2. 胡桃芡实粥	167
1. 豆芽水	150	3. 蔬菜蛋粥	168
2. 胡萝卜番茄汤	150	4. 豌豆苗粥	168
3. 白萝卜浓汤	151	(四) 菜	169
4. 白萝卜梨汁	152	1. 猪肉什锦菜	169
(三) 粥	152	2. 软煎鸡肝	170
1. 胡萝卜米粥	152	3. 鲜蘑烩豌豆	170
2. 水果面包粥	153	4. 煎炒番茄	171
3. 南瓜牛奶大米粥	154	(五) 主食 \ 点心	172
4. 桃仁粥	155	1. 小馄饨	172
(四) 菜	155	2. 中式比萨饼	172
1. 烧茄泥	155	3. 枣泥馅小刺猬	173
2. 南瓜菠菜	156	4. 芝麻薯条	174
3. 鸡汤三鲜菠菜	157	五、3~6岁宝宝的补	
4. 牛肉汤炖胡萝卜	157	维生素食谱	175
(五) 主食 \ 点心	158	(一) 汤 \ 汁	175
1. 胡萝卜干酪	158	1. 木瓜炖鸡汤	175
2. 果味面片	158	2. 银耳雪梨汤	176
3. 南瓜拌饭	159	3. 菠萝胡萝卜汁	176
4. 粗粉糕	159	4. 白菜藕节汤	177
四、1~3岁宝宝的补		(二) 菜	178
维生素食谱	160	1. 黑白木耳	178
(一) 糊 \ 泥 \ 羹	160	2. 肉炒杂丁	178
1. 杂菜泥	160	3. 素炒三丝	179
2. 鸡肝胡萝卜泥	161	4. 金银拌菜	180
3. 甜香山药泥	162	(三) 主食 \ 点心	180
4. 蜂蜜橘糊	163	1. 素抓饭	180
(二) 汤 \ 汁 \ 水	163	2. 什锦糖包	181
1. 鲜柠檬汁	163	3. 苹果派	182
2. 胡萝卜蜜枣水	164	4. 蔬菜饭团	183
3. 柳丁番茄橙汁	165	六、补维生素禁忌	183
4. 玉米奶汤	166		

丰富多彩的元素美餐

187

一、宝宝应补的微量元素及重要性	188
1. 宝宝生长需要微量元素	188
2. 补充微量元素的重要意义以及补充微量元素的方法	189

3. 各年龄段孩子对微量元素的需要量	189
二、4~6个月宝宝的补充食谱	190
(一) 糊 \ 泥 \ 羹	190
1. 香蕉泥	190
2. 牛奶花椰菜泥	190

3. 土豆泥	191	4. 海带丝芋泥	209
4. 珍珠米糊	192	(二) 汤\汁\水	210
(二) 汤\汁\水	192	1. 栗子丝瓜汁	210
1. 红薯汤	192	2. 干贝番茄汤	211
2. 海带汤	193	3. 海米紫菜蛋汤	211
3. 番茄汁	194	4. 冰糖莲子汁	212
4. 樱桃水	194	(三) 粥	213
三、6个月~1岁宝宝的		1. 黑芝麻果仁粥	213
补充食谱	195	2. 大米杂粥	213
(一) 糊\泥\羹	195	3. 黄豆小米粥	214
1. 核桃荸荠泥	195	4. 胡桃粥	215
2. 鱼肉糊	196	(四) 菜	216
3. 冰糖豌豆泥	196	1. 咖喱碎鸡肉	216
4. 胡桃藕粉糊	197	2. 豆腐丸子	217
(二) 汤\汁\水	198	3. 紫菜虾蓉蛋卷	217
1. 海带绿豆水	198	4. 香干拌菠菜泥	218
2. 瓜皮绿豆汁	198	(五) 主食\点心	219
3. 南瓜橘子汁	199	1. 鸡蛋鱼饼	219
4. 藕片汤	199	2. 枣泥桃酥	219
(三) 粥	200	3. 西式煎蛋	220
1. 南瓜粥	200	4. 煮红薯	221
2. 小米蛋奶粥	201	五、3~6岁宝宝的补充	
3. 山药南瓜粥	201	食谱	222
4. 豌豆粥	202	(一) 汤\汁	222
(四) 菜	202	1. 嫩豆腐芝麻汤	222
1. 芋泥芝麻	202	2. 白扁豆瘦肉汤	223
2. 牛肉菜羹	203	3. 豆苗蘑菇汤	223
3. 山药虾蓉	204	4. 百合汁	224
4. 蘑菇炖豆腐	204	(二) 菜	225
(五) 主食\点心	205	1. 扁豆炒肉丝	225
1. 清水荷包蛋	205	2. 豆腐丸子	225
2. 糊烂面	205	3. 豆皮海带丝	226
3. 二米饭	206	4. 胡萝卜炒莴笋	227
4. 黄金翡翠饼	206	(三) 主食\点心	228
四、1~3岁宝宝的补充		1. 扁豆焖面	228
食谱	207	2. 豌豆腊味饭	229
(一) 糊\泥\羹	207	3. 八宝芋泥	229
1. 冰糖板栗泥	207	4. 鸡蛋三明治	230
2. 葱香土豆泥	208	六、补充禁忌	231
3. 花生芝麻糊	209		



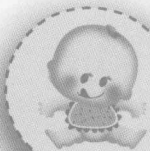
CHINA QIAO ZHANG SHI

吃是宝宝最大的事



强筋健骨的 补钙佳肴

曾几何时，报纸上补钙的广告此起彼伏，每家的门口门缝也常塞着补钙保健品的宣传，电视里铺天盖地的是“补钙要补某某钙”，就连妈妈们见面的问候语也都是“你家孩子补钙了吗？”其实，人体缺钙的主要原因是膳食结构不合理导致钙的摄入量不足。妈妈只要通过调整膳食，从饮食中就能为宝宝及时提供充足的钙。让宝宝多吃含钙的食物，关键在吸收，因此补钙膳食应坚持每日食用，并且应调换种类，不要暴食和突击食用。当然，烹饪方法更要讲究科学。



一、 宝宝补钙的 重要性

1. 宝宝生长需要钙

钙是构成人体骨骼的主要成分，人体中 99% 的钙集中于骨骼和牙齿，其余的 1% 以游离或结合的离子形式存在于软骨组织细胞外液及血液中。骨中的钙不断释出进入血液中，而血液中的钙又不断地沉积于成骨细胞中，骨骼钙与血液中钙的动态平衡促使骨不断更新，而这种更新过程随着年龄的增加而减慢。幼儿的骨骼更新是每 1~2 年一次，而成人更新一次则需 10~12 年，由此可见，钙对小儿的体格发育是很重要的。婴幼儿时期缺钙或者因长期慢性腹泻而影响钙的吸收，将直接影响骨骼的正常发育，导致佝偻病的发生。

2. 宝宝易缺钙的原因

钙是孩子最容易缺乏的宏量元素。其他宏量元素如钠、氯等，只要在食物中加少量的食盐，使食物有一点点咸味就能满足需要了。一般天然食物中磷和钾的含量很丰富，只要孩子正常饮食，一般不会缺乏。钙却不同，虽然许多食物中都含钙，但其含量较少，并且许多钙与某些不易吸收的物质结合在一起，使得人体很难吸收。

3. 宝宝补钙的方法

补钙的途径和方法很多。对于婴幼儿来讲，养成良好的饮食习惯，从膳食中摄取钙是最好的方法。要从膳食中摄取足够的钙，一方面要坚持进食含钙高、钙容易吸收的食品，另一方面还要注意科学的烹饪和钙的有效吸收。在天然食品中，含钙高、吸收较好的食品除了母乳外，就是配方奶粉和牛奶了。婴幼儿每天按照年龄和身体需要食用配

方奶粉和牛奶，加上其他食物中的钙，基本可以满足生理需要。此外，从膳食中补充钙，不会发生补充过多的不良反应。

4. 如何知道宝宝是否摄入了足够的钙

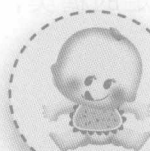
首先建议给宝宝做一个饮食日记，计算出每天钙的摄入量，时间久了，心里自然就有数了。对于包装食品，可以看包装上的成分表；如果是散装食品，可以通过各种方式查询到其成分或成品的钙含量，如果低于宝宝每天钙的所需量，就说明宝宝每天摄入的钙是不足的。其次，缺钙的宝宝会有一些症状。婴幼儿期最先出现的症状是颅骨软、囟门大、轻压颅骨有触乒乓球的感觉。严重缺钙时，还可出现鸡胸、“O型腿”或“X型腿”。除了骨骼的变化外，还可出现夜汗多、睡眠不安稳、乳牙萌出延迟、枕部头发脱落形成枕秃等。宝宝缺钙除了会出现生长迟滞、佝偻病、牙齿发育不全、多动症外，甚至会影响到大脑智力的发展与一生的健康，因此需要从婴幼儿时期就开始补钙，使骨骼、内脏、大脑等器官的发育都达到最佳状态，为宝宝一生的健康打好基础。

5. 宝宝各年龄段钙的需要量

宝宝各年龄段钙的每日需要量见表1。

表1 宝宝各年龄段钙的每日需要量

年龄段	钙需要量/毫克
4~6个月	400
6个月~1岁	600
1~3岁	800
3~6岁	800



二、 4~6个月 宝宝的补 钙食谱

此年龄段宝宝钙的日需要量为400毫克。





(一) 糊、泥、羹

1. 牛奶蛋黄糊

【原料】 面粉 10 克，牛奶 150 毫升（实际制作时需加水，按 1 : 1 冲调后使用），鸡蛋 1 只。

【制作方法】 (1) 把鸡蛋放入锅内，并放入足够的水煮，开锅后煮 10 分钟左右，煮熟后剥去皮并切成两半，把蛋黄取出。

(2) 将熟鸡蛋黄放入碗内研碎、研匀，不能有小疙瘩，备用。

(3) 在锅内放入面粉，加入少量牛奶，一边均匀混合一边用小火慢煮。

(4) 停火后加入调好的蛋黄，使其均匀混合。

【特点】 牛奶中含有丰富的钙和蛋白质，蛋黄中含有丰富的卵磷脂，有利于大脑及骨骼的生长发育。此品有益智健脑、强筋固骨之功效。

【营养成分】

蛋 白 质	脂 肪	糖 类	钙
✓ ^①	✓	✓	✓



【制作技巧】 在存放鲜牛奶时，不要使用无色透明的杯子，这是由于鲜奶中的 B 族维生素受到阳光照射会很快被破坏，因此存放牛奶最好选用有色或不透光的容器，并存放于阴凉处。

【进补提示】 每种食物都有一定的营养价值，但让它能得到最佳利用、为人体最大程度地吸收，就要做适当的营养搭配。牛奶、鸡蛋都是含优质蛋白质较多的食品，但是由于糖类对蛋白质在体内的代谢有一定影响，因此人体在需要蛋白质的同时，还需要一定的糖类，例如面粉或婴儿米粉等都是不错的搭配选择。

2. 牛奶香蕉糊

【原料】 牛奶 200 克（实际制作时需加水，按 1 : 1 冲调后使用），香蕉 100 克，玉米面（白）15 克。

【制作方法】 (1) 将香蕉洗净，去皮，用勺子碾碎。

① ✓代表食谱富含此营养成分

从(2)将牛奶倒入锅内,加入玉米面,小火边煮边搅匀。小

(3)煮好后倒入研碎的香蕉调匀即可食用。

【特点】香蕉有润肠通便、助消化和滋补的作用。该品还可润肺止咳、清热解毒。

【营养成分】

蛋白质	脂肪	糖类	钙
✓	✓	✓	✓



【制作技巧】 牛奶不宜冰冻,这是因为冰冻后牛奶中的蛋白质、脂肪和乳糖等营养物质会发生变化,出现明显的分层现象。冰冻的牛奶经解冻后,可能出现凝固状沉淀物、上浮脂肪团,并出现异常气味等,其营养价值也会随之下降。

【进补提示】 香蕉是香糯可口的水果,但一次大量食用香蕉对身体健康不利。香蕉中含有较多的镁、钾等元素,这些矿物质元素虽然是人体健康所必需的,但若在短时间内摄入过多,就会引起血液中镁、钾含量急剧增加,造成体内钾、钠、钙、镁等元素的比例失调,对健康产生危害。此外,多吃香蕉还会因胃酸分泌大大减少而引起胃肠功能紊乱和情绪波动过大。因此,香蕉不宜过量食用。

3. 香蕉蛋黄糊

【原料】 鸡蛋1只,香蕉100克。

【制作方法】 (1)将鸡蛋打入碗中,捞出蛋黄,放入沸水中煮至熟。

(2)将熟鸡蛋黄放入碗内研碎、研匀,不能有小疙瘩,备用。

(3)将香蕉洗净,去皮,然后用勺子碾碎制成糊状。

(4)将研好的蛋黄加少许开水调成糊状,与糊状香蕉混合均匀。

【特点】 香甜糯滑,润肠通便,有利于大脑及骨骼的生长发育。

【营养成分】

蛋白质	脂肪	糖类	钙
✓	✓	✓	✓



【制作技巧】 给宝宝添加辅食,蛋黄排在第一位,可很多妈妈却在为如何取到蛋黄而大伤脑筋,其实有一种方法简单易行:准备一把





有筛眼的小勺。先把蛋打在碗里，再用小勺舀起蛋黄，蛋清部分就从筛眼流走了，待蛋清没有了再把蛋黄盛到另一个碗里就可以了。

【进补提示】给宝宝添加辅食时，添加的量应由少到多，食物应从稀到稠、从细到粗、从流质到半流质再到固体食物。

4. 鱼菜米糊

【原料】 米粉 15 克，鳕鱼肉 50 克，小白菜 50 克。

【制作方法】 (1) 将米粉放入碗中，加入温开水，边倒边搅拌至均匀。

(2) 将青菜、鱼肉洗净后，分别剁泥放入锅中，煮至鱼肉熟透。

(3) 加入调好的米粉浆，混匀即可。

【特点】 鱼肉中富含钙，不仅能够促进宝宝长高，为骨骼发育添砖加瓦，还可以促进脑部发育，满足身体对多种营养元素的需求。

【营养成分】

蛋白质	脂肪	糖类	钙
✓	✓	✓	✓



【制作技巧】 鳕鱼肉也可以用其他鱼肉代替，不过一定要将鱼刺清理干净。如果感觉宝宝难以下咽，还可以勾些芡或放些土豆泥。

【进补提示】 由于鱼的生长周期不同，可能会对一些特殊人群产生影响。比如鲤鱼，在春天繁殖时，体内激素急剧增多，用通俗的话说就是吃后容易“发”，体质虚寒的人不宜食用。所以，不同状态的人要选择适合自己体质的鱼类产品，婴幼儿可以选择一些营养丰富的淡水鱼。



(二) 汤、汁、水

1. 小白菜水

【原料】 小白菜 100 克，清水 150 毫升。

【制作方法】 (1) 小白菜洗净，切段。

(2) 锅中倒入三碗水烧开,放入小白菜段,焖煮3分钟后熄火。

(3) 将小白菜水倒出,待温后即可饮用。

【特点】 小白菜中所含的矿物质能够促进骨骼的发育、加速人体的新陈代谢和增强机体的造血功能,另外其含有的胡萝卜素、烟酸等营养成分也是维持生命活动的重要物质。小白菜还能健脾利尿、促进吸收。

【营养成分】

蛋白质	脂肪	糖类	钙
✓	✓	✓	✓



【制作技巧】 洗菜时,有的妈妈喜欢先切成块再洗,认为这样洗得更干净,这是不科学的。蔬菜切碎后与水的直接接触面积会增大很多倍,使蔬菜中的水溶性维生素如B族维生素、维生素C和部分矿物质以及一些能溶于水的糖类溶解在水中而流失。同时,蔬菜切碎后还会增大被蔬菜表面细菌污染的机会,留下健康隐患,因此蔬菜应该先洗后切。洗菜可用淘米水,这是因为淘米水属于酸性,有机磷农药遇酸性物质就会失去毒性,在淘米水中浸泡10分钟左右再用清水洗干净,就能使蔬菜残留的农药成分减少。

【进补提示】 一般人均可食用小白菜。但由于小白菜性味甘平、微寒,脾胃虚寒、大便溏薄的宝宝不宜多吃小白菜。

2. 鲫鱼汤

【原料】 鲜鲫鱼500克,葱、姜各少许。

【制作方法】 (1) 鲜鲫鱼剖洗干净,切成大块。

(2) 将鱼块放入油锅内,煎至五成熟后,加水、葱、姜后煮沸。

(3) 文火煮10分钟后关火,用漏勺过滤。

(4) 盛出清汤,待温后即可喂食。

【特点】 鲫鱼肉嫩味鲜,尤其适于做汤,鲫鱼汤具有较强的滋补作用。鲫鱼中所含的蛋白质质优、齐全、易于消化吸收,宝宝脏腑娇嫩、不耐寒热、脾虚肝旺,外感风寒就会影响到肺或导致脾虚而失去正常功能,经常食用鲫鱼可以增强抗病能力。此品还适合小儿麻疹初期或麻疹透发不快的宝宝食用。此外,鲫鱼性甘平,入脾、胃、大肠

强筋健骨的补钙佳肴

