

营养饮食方案

编著 丁通

彩图版

会吃宝宝的 更聪明

*Huichide Baobao
Geng Congming*



[宝宝最宜吃的**300**多种黄金食材与**100**多道营养美食]

营养学家指出，孩子饮食不当，往往造成消化功能紊乱，更有可能会使大脑皮质的语言、记忆、思维等中枢神经智能活动处于抑制状态。

中国人口出版社

会吃宝宝的
更聪明

图书在版编目(CIP)数据

会吃的宝宝更聪明/丁通编著. -北京:中国人口出版社,
2007. 1

ISBN 978 - 7 - 80202 - 596 - 7

I. 会… II. 丁… III. ①婴幼儿 - 营养卫生 ②婴幼儿 - 食谱
IV. ①R153.2 ②TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 146374 号

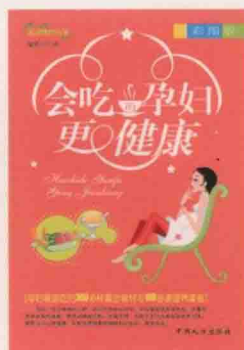
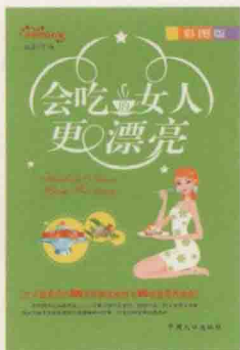
会吃的宝宝更聪明

丁通 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	大厂回族自治县彩虹印刷有限公司
开 本	850 × 1168 1/32
印 张	6.875 插 页 1
字 数	130 千字
版 次	2007 年 2 月第 1 版
印 次	2007 年 2 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978 - 7 - 80202 - 596 - 7/R · 568
定 价	19.80 元

社 长	陶庆军
电子信箱	chinaphouse@163.net
电 话	(010)83519390
传 真	(010)83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



策划编辑：李鸿涛
责任编辑：刘大红
装帧设计：金明·海彬



会吃宝宝 更聪明

本书部分图片由双月鸟餐饮服务有限公司协助拍摄



北京双月鸟餐厅位于朝阳区望京花家地小区汉华公寓，面积800m²，主营：川菜、楚乡风味、平价海鲜，以发掘中华美食传统，发展健康绿色餐饮为己任的企业精神，开拓进取、精益求精，不断推陈出新，倡导大众消费，拥有数百种属于自己特色的精品菜肴，雄厚的厨师技术队伍，培训基地，配送中心。



宋海龙，31岁，国家特级厨师，擅长川菜、湘菜、家常菜、从事餐饮行业11年，曾在金百万、大鸭梨等连锁餐饮机构任主厨。

*Huichide Baobao
Geng Congming*



Contents 目录

第 1 章

新的生命——0~3 个月宝宝的科学喂养

5% 糖水	2
橘子汁	4
西红柿汁	5
胡萝卜汤	6
青菜水	7
山楂水	8
附 1: 0~3 个月新生儿喂养方案	9
附 2: 母乳喂养的十大误区	10

第 2 章

开始添加辅食——4~6 个月宝宝的科学喂养

青菜泥	14
土豆泥	15
水果藕粉	16
豌豆糊	17
鸡肝糊	18
西红柿鱼糊	19
牛奶香蕉糊	20
核桃汁	21
番瓜羹	23
鱼肉末	24
豆腐糊	25
挂面汤	26
附: 婴儿啼哭的 9 种不同含义	27

第 3 章

宝宝长牙了——7~9个月宝宝的科学喂养

鹌鹑粥	32
冰豆茸	33
花豆腐	34
生菜鲮鱼豆腐汤	36
虾末菜花	37
鸡蛋面片汤	38
鱼肉松粥	40
珍珠汤	41
果酱薄饼	42
糖水薯茸汤丸	43
豆豉牛肉末	44
素腊肠西红柿	45
黄金肉末	46
杏仁苹果豆腐羹	47
肉豆腐糕	48
营养蛋饼	49
牛奶蛋	51
鲜虾肉泥	52
火腿土豆泥	53
南瓜拌饭	54
附：循序渐进三步断奶法	55

第 4 章

迎来了宝宝的1周岁——10~12个月宝宝的科学喂养

瓮菜绿豆沙	60
赤小豆冬瓜糖水	61
赤小豆花生糖水	62
五色豆糖水	63
飘香紫米粥	64

鸡茸豆腐·····	66
腊肠番茄·····	67
豆腐蒸肉·····	68
鲜蘑鸡蛋羹·····	69
蚕豆京糕泥·····	70
萝卜肝粥·····	71
肉松饭·····	72
黄鱼小馅饼·····	73
煎番茄·····	74
附：0~12个月宝贝喂养阶梯·····	76

第5章

学步的日子——1岁~1岁半宝宝的科学喂养

牛奶窝蛋莲子露·····	82
雪梨冰糖西米露·····	84
香蕉陈皮绿豆沙·····	85
木瓜蜂蜜糖水·····	86
枸杞子雪耳糖水·····	87
滋味苹果杯·····	88
鱼肉水饺·····	89
肝黄粥·····	90
苹果色拉·····	91
牛奶蜂蜜饼干·····	92
木瓜生姜糖水·····	93
附：哄宝宝睡觉的8种错误做法·····	94

第6章

快速发育期的营养——1岁半~2岁宝宝的科学喂养

老黄瓜煲赤小豆汤·····	98
清补凉节瓜煲猪脚·····	99
青红萝卜马蹄汤·····	100
红萝卜鲫鱼汤·····	102

红枣陈皮豆腐羹	103
清热五花茶	104
腐竹薏米鹌蛋糖水	106
软炒蚝蛋	108
附：1~2岁宝宝的养育方案	109

第7章

独立进食——2岁~2岁半宝宝的科学喂养

雪耳姜糖珍珠奶	116
无花果炖马蹄露	117
金丝枣麦米糖水	118
菊花蜜糖山楂露	119
香芒西米露	120
山楂菊花酸梅汤	121
老黄瓜豆腐排骨汤	122
雪菜黄鱼汤	124
酸梨养胃粥	125
脆皮胡萝卜	126
百花酿冬菇	127
附：宝宝营养十大误区	129

第8章

家中的“小忙人”——2岁半~3岁宝宝的科学喂养

芥菜滚鱼汤	132
绿豆海带糖水	133
冬瓜淮山药薏米汤	135
云耳丝瓜肉片汤	136
百合雪耳羹	137
苦瓜绿豆糖水	138
北芪陈皮煲老鸭汤	139
山楂莲子糖水	140
松仁玉米饼	141

桃仁炒腰花·····	142
芝麻南瓜饼·····	143
肉末炸鹌鹑蛋·····	144
附：家庭急救常备外用药箱·····	146

第 9 章

给宝宝的智商加分——促进宝宝智力发育的科学喂养

桂圆杏仁露·····	148
枸杞桂圆鸡蛋糖水·····	149
莲子鸡蛋红茶·····	150
香滑核桃糊·····	151
太子参百合雪耳糖水·····	152
百合鸡蛋糖水·····	153
番瓜牛奶大米粥·····	154
夹心肉丸·····	155
木耳鸡蛋炒黄花菜·····	157
红莲栗子排骨汤·····	158
红枣木瓜炖鲜奶·····	159
附：最佳益智食物盘点·····	160

第 10 章

小家伙生病了——宝宝病前与病后的科学喂养

银杏甘草炖蜜糖·····	162
茅根甘蔗排骨汤·····	163
玉米蜜瓜煲猪横利·····	164
人参果煲西施骨汤·····	165
生姜红枣糖水·····	167
莲子百合莲藕糖水·····	168
黑豆北芪糖水·····	169
杏汁雪耳糖水·····	170
菊花鱼片汤·····	171
昆布海藻蚝豉汤·····	172

红枣淮山药香芋糖水	173
陈皮川贝百合炖雪梨	174
枇杷果银耳糖水	175
银耳甘笋冬瓜糖水	176
丁香酸梅汤	177
乌梅冰糖饮	178
藕汁生姜露	179
橘茹饮	180
百合麦冬汤	181
萝卜蜂蜜水	182
八珍豆腐煲	183
龙眼粥	184
百合粥	185
三七炖鸡	186
韭菜炒羊肝	187
凉拌芦笋丝	188
素烧三元	189
附：宝宝疾病居家自测	190

第 11 章

快快长大——宝宝膳食均衡的科学喂养

淮山药雪耳番薯糖水	194
红芋椰汁西米露	195
黑木耳雪耳糖水	197
桂圆荔枝炖冰糖	198
冰花雪耳云吞皮	199
莲藕薏米排骨汤	200
猪肝泥	201
猪肉西红柿炒粉皮	202
海参蛋汤	203
金针牛肉片	204
附：0~3岁体检完全手册	205

Chapter



第 1 章

新的生命

——0~3个月宝宝的科学喂养

0~3个月的宝宝喂养应当以流质食物为主，主食就是母乳、鲜奶或奶粉，当然，人工喂养时也可以适当地给宝宝补充一些果汁等流质食品。

关键词

补充水分 / 促进血液循环 / 润肠通便

5%糖水

5% TANGSHUI

原料

开水 100 毫升，白砂糖 5 克。

制作方法

- ① 锅内烧开水，奶瓶、奶嘴、汤匙等分别用开水消毒。
- ② 在奶瓶中加入 5 克白砂糖，然后缓缓倒入 100 毫升开水。
- ③ 拧紧瓶盖（注意手不要碰到奶嘴），然后轻轻摇匀，待糖溶解后晾到微热即可喂食。

功效分析.....

人工喂养的宝宝最容易上火。所以宝宝在喝了奶粉后需要再喝点水，这样不仅可以补充水分，还能起到通便润肠的作用。要注意的是，糖水浓度不宜过高，否则容易造成宝宝腹泻、消化不良、食欲不振等现象。本品最适合 0~3 个月的宝宝饮用。





保健常识

小婴儿吃奶后容易发生吐奶的现象，这在医学上叫溢乳。一般属生理现象，并不是病态。

喂养不当、奶前哭闹、吸空奶瓶、吮手指、喂奶时奶嘴内未充满奶汁，都可以造成大量空气吞入婴儿胃内，引起奶后溢乳。奶后体位变动也会让婴儿溢乳。

遇到溢乳的婴儿，首先应该区别是生理性溢乳还是病理性呕吐。如饮变质牛奶、胃肠炎、溃疡病、脑膜炎、幽门先天性狭窄等病理性呕吐，这种呕吐量较多，较频繁，伴有奶块，甚至有绿色胆汁或血性物，有时呈喷射性。这种情况应到医院及早诊治。

对生理性溢乳婴儿，喂奶后要轻轻抱起，让宝宝趴在母亲肩上。轻拍背部，让胃内气体排出，再轻轻放下，取右侧卧位，头部稍抬高，这样可以减少溢乳的发生。生理性溢乳一般到3个月以后就较少发生了。



J 橘子汁

U Z I Z H I

原料

橘子1个，温开水适量。

制作方法

- 1 将橘子洗净，切成两瓣。
- 2 取一瓣橘子，切面朝下，套在旋转式果汁器上，一边旋转一边向下挤压，橘子汁即流入果汁器下面的容器中。
- 3 取出橘子汁，加适量温开水即可给宝宝饮用了。

功效分析

橘子是一种酸甜可口的水果，含有丰富的维生素C。适宜1个月以上的宝宝食用。

营养提示

有的家长在给宝宝喂奶后，喜欢接着给宝宝喝点橘子汁之类的酸性饮料，认为这样做能利于排便并增加营养。然而事实上，这样做对宝宝营养的摄入是有害的。

因为酸性饮料（橘子汁）容易把牛奶中蛋白质凝成块状，极不利于牛奶的消化和吸收。橘子汁等酸性饮料的饮用一般应在喝牛奶后1小时为宜。

XI HONG SHI ZHI

西红柿汁

原料

西红柿 1 个，白糖 10 克，温开水适量。

制作方法

- ① 将成熟的新鲜西红柿洗净，用开水烫软后去皮切碎，再用清洁的双层纱布包好，把西红柿汁挤入小碗内。
- ② 在西红柿汁中放入白糖，再用适量温开水冲调后即可饮用。

功效分析

本品酸甜可口，富含维生素 C 及维生素 A，较适合 3 个月的宝宝饮用。注意喂奶之前不要给宝宝喝西红柿汁，因为空腹时胃酸分泌量增多，与西红柿中的胶质、果酸反应，容易造成胃不适、胃胀痛等。

保健常识

有的家长总爱拿自己的孩子与别人的孩子相比，总觉得自己的孩子没有别人的孩子胖、没别人的孩子高等，因而怀疑自己的孩子是否有什么病，还是喂养方法上存在什么问题等，有的甚至把分泌很好的母乳抛弃，改为牛奶喂养。其实孩子的个体差异很大，有的孩子胃口大，食量也大，有的胃口小，食量也少，做家长的大可不必为此而烦恼。



H 胡萝卜汤

HULUOBOTANG

原料

胡萝卜 50 克，白糖 5 克，清水适量。

制作方法

- ① 将胡萝卜洗净后切碎，放入锅内加适量清水煮，约 20 分钟，以煮烂为准。
- ② 用清洁的纱布过滤去渣，滤下的汤中加入白糖调匀，晾至温后即可饮用。

功效分析

胡萝卜含有丰富的胡萝卜素，有健胃、助消化等功效，还可防治因缺乏维生素 A 所引起的各种疾病。宝宝消化不良或上火，可以用胡萝卜汤来冲调奶粉或米糊，有一定的食疗功效。开始喂食时应加水稀释，以防止引起宝宝腹泻等肠胃不适的反应，等宝宝的肠胃完全适应以后，就可以喂胡萝卜原汁了。此汤味略甜，适宜 3 个月宝宝饮用。

营养提示

一些家长为了让孩子多吸收维生素，总是选择维生素含量高的奶粉，实际上这是一个消费的误区。因为某些营养物质（如维生素 A、维生素 D、维生素 E、铁、锌等）如果长期过量超标食用反而会产生毒性，所以国家对婴儿配方奶粉中各种营养物质的含量都进行了严格的规定。像我国规定 100 克婴儿奶粉中维生素 A 的含量是 1250 至 2500 国际单位，如果婴儿长期摄取维生素 A 含量超高的奶粉，就会引起中毒，甚至出现头痛、眩晕、恶心、呕吐等不良反应。有相当多的消费者并不了解这些标准，以为婴幼儿奶粉营养成分含量越高越好，这不仅是在浪费金钱，更重要的是会影响婴幼儿的健康。