

0~6岁聪明宝宝 食谱全书

艾贝母婴研究中心◎编著



图书在版编目(CIP)数据

0~6岁聪明宝宝食谱全书/艾贝母婴研究中心编著

—成都:四川科学技术出版社,2020.6

ISBN 978-7-5364-9811-2

I. ①0… II. ①艾… III. ①婴幼儿—食谱 IV.

①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2020)第078676号

0~6岁聪明宝宝食谱全书

0~6 SUI CONGMING BAobao SHIPU QUANSHU

出品人 程佳月

编著者 艾贝母婴研究中心

责任编辑 梅红

封面设计 仙境

责任出版 欧晓春

出版发行 四川科学技术出版社

地址 成都市槐树街2号 邮政编码 610031

官方微博 <http://e.weibo.com/sckjcbs>

官方微信公众号 sckjcbs

传真 028-87734035

成品尺寸 170mm×240mm

印张 18

字数 360千

印刷 雅迪云印(天津)科技有限公司

版次/印次 2020年9月第1版 2020年9月第1次印刷

定 价 49.80元

ISBN 978-7-5364-9811-2

版权所有 翻印必究

本社发行部邮购组地址:四川省成都市槐树街2号

电话:028-87734035 邮政编码:610031



前言



自从宝宝出生以来，就开启了自己的“吃喝玩乐”生活模式，显而易见，“吃好喝好”是宝宝生活的重中之重。相比成人随心所欲的吃吃喝喝，宝宝的饮食最具科学性，也最有条可循。就像查日历和看时钟一样，初为人母的妈妈可以照着搬着进行，宝宝的成长就不会出大问题。

但生活中总会出现一点小意外，有时是妈妈的疑惑，比如“吃好喝好”这句话。新生的宝宝需要给他喂水吗？母乳百般好，但需要一直喂下去吗？有时是宝宝太令人难以捉摸，妈妈心意满满地为宝宝做好了饭，然而它们却不是宝宝喜欢的那道菜，或者你追着宝宝喂饭，好不容易追上了，也喂进去了，然而宝宝却会非常坚决地把它吐出来。

是的，不喜欢吃，不想吃，宝宝可以把饭菜吐出来，可宝宝的生长却是不可逆的。如果宝宝的吃饭成了一个问题，那么不远的将来，甚至是很久远的未来，孩子都会受到影响。就像是一棵果树，如果春天的花开得不够灿烂，那么，秋天的果也不会香飘满园。

在这本书里，首先介绍了一些宝宝饮食的科学之法，然后介绍了一些常见饮食问题的解决之道，当妈妈们不再为宝宝的饮食问题疑惑或头痛后，就可以安心地为宝宝做一些内在营养平衡，外在形、色、味俱佳的宝宝专属饭菜了。接下来，在本书所推荐的几百道宝宝食谱中，每天妈妈都可以游刃有余地为宝宝选择做什么饭菜了。

当妈妈看到各种食材铺排在案板上，翻跳在锅里，摆放在餐桌上，接近宝宝的嘴巴，最后无声地落入宝宝的肚中，整个流程下来，想必是一种极大的满足。

宝宝的成长是不可逆的，愿妈妈为宝宝准备的每一口饭菜，让宝宝逆天地成长为一棵香飘满天的树。

第一章

0~1岁宝宝的喂养

从母乳到辅食，把握营养关键期

喂养知识问答

0~6月龄：坚持母乳喂养，提高奶 水质量 / 2

母乳喂养无可比拟的优越性有哪些？ / 2

尽早开奶真的有那么重要吗？ / 3

是选择按需喂养，还是按规律喂养？ / 3

如何掌握正确的喂奶方法？ / 3

纯母乳喂养需要坚持多长时间？ / 4

如何判断奶水是否充足？ / 4

7~9月龄：逐一添加泥糊状辅食， 小心食物过敏 / 5

为什么要给宝宝添加辅食？ / 5

给宝宝添加辅食从几个月开始合适？ / 5

添加辅食就意味断掉奶水吗？ / 5

宝宝辅食添加的原则是什么？ / 6

宝宝的第一口辅食是米粉还是蛋黄？ / 6

辅食添加让宝宝“自己做主” / 7

给宝宝喂辅食要用小勺还是奶瓶？ / 7

怎样给宝宝添加蛋黄？ / 7

如何知道宝宝的辅食添加得是否恰当？ / 8

可以把泥糊状食物和奶混在一起喂宝宝吃吗？ / 8

七八月龄宝宝可以吃颗粒细腻的辅食吗？ / 8

宝宝的辅食可以冷冻吗？ / 9

如何安排7~9月龄宝宝一天的饮食？ / 9

10~12月龄：从颗粒状过渡到块 状辅食 / 10

10~12月龄宝宝辅食的特点是什么？ / 10

如何安排10~12月龄宝宝一天的饮食？ / 10

如何为宝宝提供磨牙食物和手抓食物？ / 10

宝宝食谱推荐

6月龄食谱推荐 / 11

米粉糊 / 11

胡萝卜糊 / 12

南瓜糊 / 12

土豆泥 / 15

香蕉泥 / 15

苹果糊 / 16



7月龄食谱推荐 / 17

- 鸡肉米粉糊 / 17
- 小米胡萝卜糊 / 18
- 黄金南瓜羹 / 19
- 菠菜泥 / 20
- 土豆西兰花泥 / 21
- 鳕鱼碎 / 23
- 鸡肉西葫芦泥 / 23
- 菜花泥 / 24
- 香蕉牛油果 / 25

8月龄食谱推荐 / 26

- 蛋黄米糊 / 26
- 红薯糊 / 27
- 猪肉泥 / 28
- 豌豆泥 / 29
- 苹果梨子泥 / 30
- 鸡肝番茄泥 / 31
- 奶香红薯泥 / 32
- 番茄拌蛋 / 33
- 青菜面 / 34
- 蛋黄银丝面 / 35

9月龄食谱推荐 / 36

- 碎菜猪肉松粥 / 36
- 三文鱼蔬菜面 / 37
- 香菇肉末蔬菜粥 / 39
- 红薯粥 / 39
- 双色段段面 / 40
- 什锦小软面 / 41
- 鲜肝薯粥 / 42



- 红嘴绿鹦哥面 / 43
- 太阳蛋 / 44
- 银鱼肝泥蛋羹 / 44
- 山药鸡蓉粥 / 47
- 肉末软饭 / 47



10月龄食谱推荐 / 48

- 奶香牛油果蛋黄磨牙棒 / 48
- 香蕉胡萝卜玉米羹 / 49
- 银鳕鱼粥 / 50
- 西兰花鸡肉烩 / 51
- 鸡肉粥 / 52
- 豆腐软饭 / 53
- 番茄肉末蛋羹烩饭 / 54
- 南瓜四喜汤面 / 54
- 三文鱼菜花 / 57
- 红枣软饭 / 57

11月龄食谱推荐 / 58

- 核桃红枣羹 / 58
- 双色薯糕 / 59
- 肉末芦笋豆腐 / 61
- 猪血菜肉粥 / 61
- 双色蔬菜鸡蛋羹 / 62
- 南瓜布丁 / 63
- 番茄土豆鸡肉粥 / 64
- 扁豆香菇豆腐饭 / 65
- 虾仁金针菇面 / 66
- 蛋黄豆腐 / 67
- 双色虾肉菜花 / 68

第二章

1~2岁宝宝的喂养

感知各种味道，家庭饮食初体验

喂养知识问答

1~2岁宝宝如何喂养？ / 70

1~2岁宝宝一日膳食如何安排？ / 70

哪些食物适合1~2岁宝宝？ / 71

怎样避免宝宝挑食偏食？ / 71

主食食谱推荐

菊花卷 / 72

孜然馒头丁 / 73

虾皮碎菜包 / 75

萝卜素蒸包 / 75

摊苡麦蛋饼 / 76

胡萝卜软饼 / 77

三文鱼土豆蛋饼 / 78

蔬菜鸡蛋饼 / 79

紫菜馄饨 / 80

番茄鸡蛋饺子 / 81

花样面片 / 82

番茄肉酱面 / 82

菠菜银鱼面 / 84

三鲜面 / 85

五彩拌面 / 86

番茄通心粉 / 87

肉丁蛋炒饭 / 88

圆生菜炒饭 / 89

油菜玉米粥 / 90

黑木耳番茄香粥 / 91

胡萝卜南瓜菜粥 / 92

时蔬鲜虾粥 / 93

苹果燕麦粥 / 94

白萝卜虾蓉粥 / 95

芋头肉粥 / 96

豆腐肉末双米粥 / 97

肉末土豆碎菜粥 / 98

青菜猪肝粥 / 99





菜肴食谱推荐

- 蓝莓山药 / 100
- 桂花山药 / 101
- 橙香萝卜丝 / 102
- 清炒茭白 / 103
- 炒土豆泥 / 104
- 银芽鸡丝 / 105
- 酸甜莴笋 / 106
- 麻酱莴笋 / 107
- 凉拌圆白菜 / 108
- 韭菜炒虾皮 / 109
- 芥菜拌豆腐 / 110
- 凉拌芹菜叶 / 110
- 茼蒿炒豆腐 / 112
- 蒜蓉西蓝花 / 113
- 芹黄鸡丝 / 114
- 椒炆芥蓝 / 115
- 柠檬瓜条 / 116
- 虾片黄瓜 / 117
- 肉末炒丝瓜 / 119
- 肉末豆角 / 119
- 肉末烧茄子 / 120
- 咸鸭蛋黄炒南瓜 / 121
- 肉焖鲜豌豆 / 122
- 番茄拌豆腐 / 123
- 白汁鲜鱼 / 124
- 鸡蛋沙拉 / 125
- 橘味海带丝 / 126
- 干炒豆腐 / 127
- 虾仁豆腐蒸蛋 / 128
- 荸荠炒虾球 / 129
- 鲜奶鱼丁 / 130
- 蒸三丝 / 131
- 木耳银芽炒肉丝 / 133
- 清蒸鲳鱼 / 133
- 三鲜蛋羹 / 134
- 土豆鸡蛋卷 / 134
- 蛋皮鱼肉卷 / 136
- 嫩炒蛋 / 137
- 香菇黑木耳炒猪肝 / 138
- 雪花鸡淖 / 139
- 娃娃菜小虾丸 / 141
- 番茄面疙瘩汤 / 141
- 虾仁珍珠汤 / 142
- 荸荠蛋花汤 / 143
- 丝瓜蛋花汤 / 144

2~3岁宝宝的喂养

养成饮食好习惯，开始像大人一样吃饭

喂养知识问答

- 如何合理安排2~3岁宝宝的膳食？ / 146
- 如何引导儿童规律就餐、专注进食？ / 146
- 如何培养和巩固儿童饮奶的习惯？ / 147
- 如何培养儿童养成喝白开水的习惯？ / 147
- 如何为孩子正确选择零食？ / 148

主食食谱推荐

- 栗子面小窝头 / 149
- 番茄鸡蛋小饼 / 151
- 南瓜小饼 / 151
- 冬菇马蹄蒸肉饼 / 152
- 韭菜盒子 / 153
- 蛋煎馄饨 / 154
- 银鱼蛋饼 / 155
- 荠菜猪肉饺 / 156
- 鱼肉韭菜饺 / 157
- 藕丝饼 / 159
- 香煎小鱼饼 / 159
- 菜心肉丝面 / 160
- 叉烧面 / 160
- 鱼面大杂烩 / 162
- 榨菜肉丝面 / 163

- 洋葱牛肉炒饭 / 164
- 什锦炒饭 / 165
- 香甜水果饭 / 166
- 翡翠白菜卷 / 167
- 蛋香煎米饼 / 168
- 胡萝卜番茄饭卷 / 169
- 豉汁小排饭 / 171
- 豆豉肉末炒饭 / 171
- 鲑鱼黄豆粥 / 172
- 小米鳝鱼粥 / 173





菜肴食谱推荐

- 胡萝卜烧肉 / 174
白萝卜炒牛肉丝 / 175
多彩茭白 / 176
孜然土豆 / 177
牛蒡炒肉丝 / 178
鸡腿菇炒莴笋 / 179
炸洋葱圈 / 180
春笋肉片 / 181
油焖冬笋 / 182
豆芽香芹 / 183
韭黄炒鸡蛋 / 184
熘鱼片 / 185
凉拌苋菜 / 186
肉丝豆腐干蒜薹 / 187
腊味炒芥蓝 / 188
西蓝花里脊木耳炒鸡蛋 / 189
雪菜炒豆干 / 190
茄汁西蓝花烩虾仁烩 / 190
蟹味菇炒小油菜 / 192
紫甘蓝滑蛋 / 193
荷兰豆炒腊肠 / 194
姜汁豇豆 / 195
姜汁鸡 / 196
金钩蚕豆 / 197
玫瑰茄饼 / 198
红烧茄子 / 199
荷塘小炒 / 201
炒鳝丝 / 201
干烧小黄鱼 / 202
蒜蓉炒盐酥虾 / 202
香菇烧油豆腐 / 204
夹沙香蕉 / 205
西芹木耳 / 206
芝麻豆腐 / 207
鳕鱼菜饼 / 208
核桃炒鱼丁 / 209
冷汁牛肉 / 210
金针肥牛 / 210
葱爆羊肉 / 213
豉汁排骨 / 213
酸萝卜老鸭汤 / 214
麻油猪肝 / 215
腰花木耳笋片汤 / 216
豆芽蛤蜊冬瓜汤 / 217
鸡汤肉末白菜卷 / 218

3 ~ 6岁宝宝的喂养 形美色香，留给宝宝童年的味道记忆



喂养知识问答

- 如何合理安排3~6岁宝宝的膳食？ / 220
- 如何安排宝宝的一日三餐？ / 221
- 如何保证钙和铁的充足摄入？ / 222
- 如何让宝宝参与家庭食物的选择和制作？ / 222

主食食谱推荐

- 芝麻红薯饼 / 223
- 鸡汁锅贴 / 224
- 洋葱牛肉煎包 / 225
- 照烧鸡肉饭 / 226
- 紫菜米糕 / 227
- 奶酪蛋饺 / 228
- 黄金火腿三明治 / 229
- 山药糯米粥 / 230
- 鲜肉馄饨 / 231



菜肴食谱推荐

- 五花肉烧芋头 / 232
- 木耳炒莴笋 / 233
- 圆白菜炒粉条 / 234
- 檬汁脆藕 / 235
- 拌花生菠菜 / 236
- 冬瓜丸子汤 / 237
- 鸡蛋虾仁炒韭菜 / 238
- 木耳烩丝瓜 / 239
- 白灼芥蓝 / 240
- 酿甜椒 / 241
- 麻酱凉面 / 242
- 草菇炒毛豆 / 243
- 黑椒牛柳 / 244
- 卤水鸭胗 / 245
- 红白豆腐汤 / 246
- 油菜豆腐汤 / 246
- 豆腐三鲜汤 / 249
- 油菜木耳鸡片 / 249
- 烧三色葫芦 / 250
- 肉末炒泡豇豆 / 251
- 胡萝卜猪肝汤 / 252
- 冰糖银耳 / 253
- 番茄鱼丸瘦肉汤 / 254

功能食谱

宝宝生病时的营养食疗餐

过敏调理食谱

胡萝卜苹果泥 / 256

西蓝花浓汤 / 257

苹果酸奶沙拉 / 258

湿疹调理食谱

红豆薏米汤 / 259

海带薏米冬瓜素汤 / 260

山药薏米茯苓粥 / 261

便秘调理食谱

甜玉米汤 / 262

紫甘蓝苹果玉米沙拉 / 263

香蕉大米粥 / 264

腹泻调理食谱

焦米糊 / 265

蒸苹果泥 / 266

胡萝卜汤 / 267

咳嗽调理食谱

马蹄爽 / 268

盐蒸橙子 / 269

水梨米汤 / 270

白萝卜梨汁 / 271

上火调理食谱

雪梨莲藕汁 / 272

黄瓜雪梨汁 / 273

苦瓜蛋饼 / 274

感冒调理食谱

水果藕粉 / 275

橘皮姜丝汤 / 276

白萝卜汤 / 277





第一章



0~1岁宝宝的喂养
从母乳到辅食，
把握营养关键期

喂养知识问答

0~6月龄：坚持母乳喂养，提高奶水质量

母乳喂养无可比拟的优越性有哪些？

母乳是婴儿最理想的食物，纯母乳喂养能满足婴儿6月龄内所需要的全部液体、能量和营养需求，可谓既经济、安全又方便。

对宝宝来说，母乳好处多多，不仅有利于宝宝肠道健康微生态环境的建立和肠道功能的成熟，降低感染性疾病和过敏发生的风险；同时，还能营造最佳的母婴情感交流环境，给宝宝以最大的安全感，利于宝宝心理、行为和情感的发展。

对妈妈来说，母乳喂养能促进子宫收缩，减少产后出血。在给宝宝提供乳汁的同时，每天可消耗大于500千卡路里*的热量，有助于产后体形恢复。从远期来看，母乳喂养还能减少妈妈患骨质疏松的风险，减少患乳腺癌、卵巢癌的概率。



*1千卡路里 = 4.186千焦



尽早开奶真的有那么重要吗？

分娩后，妈妈应尽早开奶，让宝宝开始吸吮乳头以获得初乳，并进一步刺激泌乳，增加乳汁分泌。可以说，让宝宝尽早地反复吸吮乳头，是确保成功进行纯母乳喂养的关键。

在开奶过程中，不用担心新生儿的饥饿。因为宝宝出生时，体内储备了一定的能量，可满足至少3天的代谢需求。妈妈只要密切关注宝宝的体重，其出生后体重下降只要不超过出生体重的7%，就应坚持纯母乳喂养。

如果妈妈暂时没有乳汁分泌，也要尽量让宝宝吮吸乳头，以促进乳汁分泌。

是选择按需喂养，还是按规律喂养？

应选择按需喂养，饥饿是按需喂养的基础，宝宝因饥饿而哭闹时应及时喂哺，一般来说，每天可喂奶6~8次或更多。妈妈不要强求喂奶的次数和时间，特别是3月龄以前的宝宝。

乳量的增加是一个循序渐进的过程，宝宝频繁吸吮乳头就是最好的催乳方法。一般情况下，宝宝出生后两天哺乳最好达到12次以上，并且保证夜间哺乳的次数。夜里3~4点是泌乳素分泌最旺盛的阶段，坚持夜间哺乳，会使泌乳量迅速增加。

如何掌握正确的喂奶方法？

推荐坐着喂奶。喂奶时，要保证宝宝的头和身体成一条直线，做到胸贴胸、腹贴腹，下颌贴乳房。喂奶时，妈妈要用手轻托乳房，待宝宝嘴巴张大时，让宝宝将整个乳头及大部分乳晕含入口中。

喂奶时，要两侧乳房轮流喂，最好是一边乳房吸空后，再换另一边乳房，以防残奶淤积在乳房中。如果一边乳房一次喂饱后仍有多余的乳汁，最好将其挤出，以促进乳房的正常泌乳，并避免乳汁淤积或继发感染。

喂奶时，每侧至少吸吮15分钟以上，以充分排空乳汁。这既有助于泌乳，还可让宝宝吸到最后一部分乳汁（后奶）。后奶的脂肪含量较高，产生的热能较前奶高两倍，利于宝宝的生长发育。

喂奶后，不要马上把宝宝平放，应将宝宝竖立抱起，头靠在妈妈肩上，轻拍背部，让宝宝排出吞入胃里的空气，以防止溢奶。

纯母乳喂养需要坚持多长时间？

只要条件允许，6月龄以内的宝宝要坚持纯母乳喂养，不添加任何食物及饮料，包括水。满6月龄以后，在添加辅食的基础上，可继续母乳喂养至宝宝2岁。

任何婴儿配方奶都不能与母乳相媲美，只能作为母乳喂养失败后的无奈选择，或母乳不足时对母乳的补充。不宜直接用普通液态奶、成人奶粉、蛋白粉、豆奶粉等喂养0~6月龄婴儿。

如何判断奶水是否充足？

妈妈总是担心宝宝没有吃饱，那么又该如何判断自己的奶水是否充足呢？

从妈妈方面看：产后乳房较孕期更丰满、充盈，局部皮肤表面的静脉清晰可见；喂奶前妈妈的乳房有明显的胀感，或奶水自然流出；喂奶时有下奶感，随着宝宝的吸吮可听到连续的吞咽声，甚至奶水从宝宝口角外溢。

从婴儿方面看，喂奶开始时，可感到宝宝慢而有力地吸吮，当宝宝吸奶的劲变小时，就表示宝宝已差不多吃饱了，大约20分钟，宝宝会主动松开乳头或含着乳头入睡。两次喂奶间宝宝有满足感，睡眠安静，有的醒后还能玩耍片刻；同时还要注意观察宝宝的小便次数，如果只给宝宝母乳，不添加任何辅食和饮料，婴儿每天有6次以上小便，就表明每天吃进了足够的奶量。家长要注意，如果已喂了水，这种方法就不合适了。给宝宝称重也是估算母乳量的客观指标，宝宝出生7~10天后，每周体重增加125~150克，或1个月增加700~800克，表明宝宝体重增加良好，母乳量足够宝宝的营养需要。





7~9月龄：逐一添加泥糊状辅食，小心食物过敏

为什么要给宝宝添加辅食？

随着宝宝的长大，母乳喂养已经不能完全满足宝宝对能量及营养的需求，这时就必须引入其他营养丰富的食物。与此同时，宝宝的胃肠道等消化器官的发育、感知觉，以及认知行为能力的发展，也需要他通过接触、感受和尝试，逐步体验和适应多样化的食物，从被动喂养转变到自主进食，这也是宝宝独立的第一步。



给宝宝添加辅食从几个月开始合适？

我国卫生部门提出的建议是在婴儿满6月龄（出生180天）后应添加辅食。具体到每个宝宝，开始添加辅食的时间，应根据宝宝的健康及生长的情况决定。

之所以提出满6月龄后才开始给宝宝添加辅食，是想强调，辅食并非越早添加越好，也不能过晚。6月龄前的宝宝消化功能尚不完善，过早添加辅食易引起过敏、腹泻等问题。辅食添加过早会使母乳吸收量相对减少，而母乳的营养是最好的，这种替代的结果得不偿失。母乳供给充足的宝宝过早添加辅食会造成早期肥胖。

辅食添加过晚的风险在于不能及时补充足够的营养。母乳中铁含量很少，如超过6个月不添加辅食，宝宝就可能患缺铁性贫血。一般认为，添加辅食最晚不能超过8个月。此外，6个月左右的宝宝进入味觉敏感期，及时添加辅食可让他接触多种质地或味道的食物，对避免长大后偏食和挑食有帮助。很多6个月大的宝宝已开始萌出乳牙，进入培养咀嚼能力的关键期。因此，满6月龄后开始添加辅食效果最好。

添加辅食就意味着断掉奶水吗？

给宝宝添加辅食，并不意味着就可以忽视母乳或配方奶粉。母乳仍是这个阶段重要的营养来源，婴儿辅助食品又称“辅食”或“断奶食品”，其含义并不仅仅指宝宝断奶时所用的食品，而是指从单一的母乳喂养到完全断奶这一阶段时间内所添加的过渡食品。

宝宝辅食添加的原则是什么？

循序渐进地增加辅食量

第一次添加辅食1~2勺(每勺3~5克)。每日添加一次即可，宝宝消化吸收得好再逐渐加到2~3勺。

辅食种类从一种到多种

刚开始只尝试一种与月龄相配的辅食，尝试几天后没有过敏反应，如呕吐、腹泻、皮疹等，再试着添加另一种。如果几种新食物同时添加，一旦宝宝出现不耐受现象，家长一时很难发现原因。

由细到粗

开始添加辅食时食物要呈泥糊状，软滑，易咽；而后随着宝宝的不断成长，辅食的质地也要慢慢变得粗大，待宝宝要出牙时或正在长牙时颗粒就要更加粗大一些，以便促进宝宝牙齿顺利生长，锻炼宝宝的咀嚼能力。咀嚼能力的发展和后期的语言能力的发展很有关系，因此，妈妈要在宝宝不同的月龄给他们不一样质地的辅食。

宝宝的第一口辅食是米粉还是蛋黄？

很多人认为给宝宝添加的第一种辅食是蛋黄，目前营养专家一致的意见是，宝宝的第一餐最好是强化铁的婴儿米粉1段。

这两个原因：一是精细的谷类很少引发食物过敏；二是4~6个月后，宝宝在胎儿阶段从母体吸收储存到体内的铁逐渐消耗殆尽，且母乳中的铁含量相对不足，随着宝宝对铁的需求明显增加，易发生缺铁性贫血。而强化铁的婴儿营养配方米粉1段中含有适量的铁元素，营养配比相对均衡，妈妈非常容易调制均匀均匀的糊状，调制量任意选择，随时选用，而且味道淡，接近母乳或配方奶粉，宝宝很容易接受。

