

彩读大生活

完美母婴系列

CONG MING BAO BEI
JIAN KANG CHENG ZHANG CAN



聪明宝贝 健康成长餐 1688例

康佳◎编著



全国知名妇幼保健专家权威打造

根据0-6岁宝宝的生理发育特点,从第一次添加辅食开始,有针对性地给新手妈妈提供科学的下厨指南,为宝宝打造成成长益智美味大餐。

中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

聪明宝贝健康成长餐1688例/康佳编著. —北京:
中国纺织出版社, 2010.1
(完美母婴系列)
ISBN 978-7-5064-6139-9

I. ①聪… II. ①康… III. ①婴幼儿-保健-食谱
IV. ①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第217651号

策划编辑: 尚雅 李娟	责任编辑: 魏萌
责任印制: 刘强	装帧设计: 刘金华 旭晖
美术编辑: 成馨 吴慧英	

中国纺织出版社出版发行
地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027
邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231
<http://www.c-textilep.com>
E-mail: faxing@c-textilep.com
北京鑫益晖印刷有限公司印刷 各地新华书店经销
2010年1月第1版第1次印刷
开本: 635×965 1/12 印张: 20
字数: 250千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



本书使用说明

◎本阶段宝宝的饮食特点

◎精选对宝宝最有益的营养素

◎让宝宝健康成长的食谱推荐

◎宝宝成长阶段的科学划分

◎宝宝缺乏某种营养的特征及表现



◎宝宝当前阶段的成长指标

◎当前阶段宝宝应具备的各项能力

◎营养师给妈妈们的建议

◎妈妈最关心的营养补充法

◎精选常见食材的处理方法，帮助妈妈顺利完成辅食制作工作

◎当前营养素含量最丰富的食材展示

★本书除以上展示内容外，还为中国妈妈们精心设计了其他精彩又实用的内容，如烹调宝宝餐常用的食材、市售成品辅食的购买及制作方法等，希望新手妈妈们能从中得到指点，成功完成喂养大事。

“彩读大生活”的时代来临啦!

彩读大生活 —— 和谐社会的幸福生活彩色读本!

I 我们是谁 —— About Us

中医名家、营养保健专家、药学专家、烹饪大师、妇产专家、育儿专家、美容专家、时尚摄影师、时尚造型师、资深编辑……组合成了“彩读大生活”的策划创作团队，我们携手最优质的人才，打造最强势的生活图书创作阵容。

I 我们为您做了什么 —— Our Purpose

1 □ “彩读大生活”，从 **美食** 开始

民以食为天！厨房里的锅碗瓢盆、油盐酱醋到底怎样打理，才是我们优质人生的美味开始？“彩读大生活”首推“美食好管家”系列，期待能助您吃得健康、吃得科学、吃得美味。

□ “彩读大生活”，从 **健康** 开始

健康是幸福的基石，“彩读大生活”中的“家有国医”系列，从日常保健到常见病痛的自诊自疗，从饮食起居到运动护理，从祖国的传统中医养生秘诀到立竿见影的西医理疗……力求将中、西医专家请到您家，为您家准备一位常年的国医健康养生顾问。

3 □ “彩读大生活”，从 **孕育** 开始

孕产、母婴、亲子、幼教……下一代是我们生命的延续，“老婆孩子”是我们中国人家庭观念的核心，“彩读大生活”重磅推出“完美母婴”系列，让妈咪和宝贝像我们期望的那么完美。

4 □ “彩读大生活”，从 **美丽** 开始

美容美体、塑身减肥、中医养颜、瑜伽排毒、有氧运动……生活类图书怎能缺少美丽，“彩读大生活”中的“时尚佳人”系列，总结最具人气的时尚美丽话题，专为优质女性的优质生活……

□ 生活，从 **“彩读大生活”** 开始

我们奉献的图书作品，
期待和您的生活，一起精彩！

5

—— 耿满男
(丛书策划人)

我们的期望

Our Specialty

有质、有美、有幸福、
有健康的“彩读大生活”
系列丛书，静候每一个中
国家庭的翻阅，温柔贴近
您的生活。

目录



Part 1

0~6岁宝宝的营养需求及食谱举例

0~2个月

纯乳食期

14

还不能食用任何辅食，但要注意补水了

3~4个月

流食期

18

辅食应以流质食物为主，不能有任何的块状残渣及食物纤维

推荐食谱..... 21

浓米油..... 21

西瓜汁..... 21

胡萝卜山楂汁..... 21



卷心菜西红柿菜汤..... 21

鲜菜汤..... 22

水蜜桃汁..... 22

5~6个月

吞咽期

24

宝宝能吞咽了，稀糊状辅食更合适

推荐食谱..... 27

蛋黄泥..... 27

鱼肉泥..... 27

十倍粥..... 28

胡萝卜鳕鱼粥..... 28

萝卜蛋黄土豆泥..... 28

木瓜泥..... 28

猕猴桃汁..... 29

木瓜牛奶汁..... 29

芹菜米粉汤..... 30

米粉青菜糊..... 30

苹果泥..... 31

橘子泥..... 31

大枣泥..... 31

三色粥..... 31

牛奶大米粥..... 32

饼干粥..... 32

糖水樱桃..... 33

鳕鱼拌毛豆..... 33

高汤红薯泥..... 33

酸梅饮..... 33

香蕉奶粉糊..... 34

各色蔬菜汤..... 34

7~8个月

蠕咀期

36

舌头能帮助咀嚼食物，略稠的糊状、泥状、小细块的辅食都能接受了

推荐食谱..... 39

芋头玉米泥..... 39

胡萝卜豆腐泥..... 39

青豆土豆泥..... 40

西兰花煮豆腐..... 40

南瓜通心粉..... 40

南瓜排骨汤..... 40

玉米鸡汤..... 41

胡萝卜水果..... 41

肉泥米粉..... 42

鱼泥豆腐..... 42

丝瓜坚果汁..... 43

香蕉燕麦粥..... 43

西瓜西米露..... 43

大枣粥..... 43

南瓜牛奶汤..... 44

牛奶香蕉..... 44

毛豆西式粥品..... 45

双色咬胶.....	45
蛋黄荷兰豆糊.....	45
南瓜面包粥.....	45
鲜香豆腐脑.....	46
香菇鸡肉粥.....	46

9~10个月 细嚼期

48

软烂的米粥、短而小的面条、小块的蔬菜水果也可以添加了

推荐食谱.....	51
豌豆糊.....	51
碎牛肉细面汤.....	51
疙瘩汤.....	52
肝泥银鱼蒸鸡蛋.....	52
根茎菜汤.....	52
豆腐丸子烩青菜.....	52
豆腐蛋黄泥.....	53
樱桃银耳粳米粥.....	53
综合蔬菜粥.....	54
小白菜玉米粥.....	54
奶油通心粉.....	55
红薯蒸糕.....	55
什锦豆腐.....	55
西兰花粥.....	55
山药羹.....	56
鸭蓉米粉粥.....	56
胡萝卜橘子泥.....	57
彩椒蔬菜.....	57
西红柿猕猴桃豆腐泥.....	57
鸡肉粉丝蔬菜汤.....	57

酸奶香米粥.....	58
肉末菜粥.....	58

11~12个月 咀嚼期

60

宝宝学会咀嚼了，但乳牙还未长全，食物还是应做得软烂一些

推荐食谱.....	63
水果蛋奶羹.....	63
果仁黑芝麻糊.....	63
蔬菜牛奶汤.....	64
绿豆苹果汤.....	64
南瓜软饭.....	64
玉米牛奶肉丸.....	64
虾仁土豆.....	65
五色甜粥.....	65
鸡丝面片.....	66
鱼泥馄饨.....	66
奶香面条.....	67
香菇油菜.....	67
奶香生菜.....	67
酿西红柿.....	67
白菜面条.....	68



奶油烩青菜.....	68
吐司布丁.....	69
苋菜龙须面.....	69
凉拌鸡肉.....	69
菠菜蛋黄泥.....	69
双米银耳粥.....	70
蒸红薯芋头.....	70

1~3岁

72

向大人食物过度的时期

对大人的食物跃跃欲试，可以锻炼一下宝宝的咀嚼能力了

推荐食谱.....	75
肉末拌丝瓜.....	75
水果沙拉.....	75
鸡肉拌南瓜.....	76
玉米油菜心.....	76
橙汁茄条.....	77
和风鲑鱼沙拉.....	77
香煎茄片.....	77
黄豆芽炒韭菜.....	77
蜜饯胡萝卜.....	78
甜发糕.....	78
鸡蛋饼.....	79
素蒸冬瓜盘.....	79
鸡汤小饺子.....	80
双菇炒丝瓜.....	80
紫菜饭卷.....	81
蔬菜蛋饼.....	81
鲜鱼汤.....	81
奶香玉米土豆汤.....	81



七彩香菇.....	82	荷叶莲藕炒豆芽.....	94	家常紫菜汤.....	102
芹菜焖豆芽.....	82	奶油银耳炒西兰花.....	95	健康香粥.....	103
软煎鸡肝.....	83	清炒双花.....	95	生地粳米粥.....	103
海米炒油菜.....	83	西兰花炒百合.....	95	桂圆小米板栗粥.....	103
姜汁甘薯条.....	84	金针菇炒丝瓜.....	95	核桃木耳粳米粥.....	103
豆腐肉糕.....	84	两香山笋.....	96	绿豆粳米粥.....	103
什锦炒饭.....	85	肉丝炒黄豆芽.....	96	蔗浆粳米粥.....	104
西红柿饭卷.....	85	茭白炒金针菇.....	96	双黑粥.....	104
鸡肉沙拉.....	86	胡萝卜黄瓜炒鸡蛋.....	96	鸡蛋生菜玉米粥.....	104
水果布丁.....	86	黑木耳卷心菜.....	97	荔枝粳米粥.....	104
3~6岁		西兰花凤尾虾.....	97	玉米粉粥.....	105
88		黑木耳炒山药.....	97	葡萄干核桃粥.....	105
食物更趋向于成年人的时期		酸甜洋葱.....	98	胡萝卜菠菜粥.....	105
向大人的饮食靠拢, 烹调应更加考究, 防止偏食, 应加强营养		银鱼肉碎四季豆.....	98	生姜山楂粥.....	105
推荐食谱..... 91		四季豆炒粉丝.....	98	椰子山楂粳米粥.....	106
营养炒菜.....	91	虾仁黄瓜炒豆腐.....	98	小麦糯米粥.....	106
秀菊苦瓜.....	91	美味汤品.....	99	松仁粳米粥.....	106
胡萝卜丝炒韭菜.....	91	苦瓜瘦肉汤.....	99	韭菜粳米咸味粥.....	106
爽口黄瓜.....	92	肉片南瓜汤.....	99		
草菇炒瓜片.....	92	南瓜海带猪肉汤.....	99		
土豆冬笋炒鸡块.....	92	芋头荸荠汤.....	99		
醋熘白菜.....	92	苹果鲜蔬汤.....	100		
黑木耳炒苦瓜.....	93	鲫鱼黑豆汤.....	100		
虾仁炒白菜.....	93	山楂大枣瘦肉汤.....	100		
黑木耳什锦菜.....	93	西梅小西红柿汤.....	100		
银耳炒菠菜.....	93	毛豆浓汤.....	101		
西红柿炒鸡蛋.....	94	水果莲子汤.....	101		
西红柿炒香芹.....	94	冬瓜赤小豆汤.....	101		
素炒什锦.....	94	大头菜排骨汤.....	101		
		茼蒿香菇银鱼汤.....	102		
		桂圆山药汤.....	102		
		西红柿牛腩汤.....	102		



Part 2

**补充营养、预防
疾病的特效食谱**

**DHA、ARA, 110
健脑益智好帮手**

推荐食谱..... 111	
鱼肉果汁汤.....	111
鱼肉橙泥.....	111
银鱼青菜蛋黄粥.....	112

猪肝绿豆粥.....	112
花生酱拌青菜.....	112
黑木耳银鱼馒头糊.....	112
萝卜鱼肉泥.....	113
三鲜蛋羹.....	113

钙与维生素D同补, 114 健齿强骨身体壮

推荐食谱.....	115
草莓羊奶粥.....	115
虾粥.....	115
海鱼粥.....	115
鹌鹑蛋奶.....	115
玉米片牛奶粥.....	116
紫菜瘦肉汤.....	116
什锦粥.....	116
苦瓜鱼片汤.....	116
牛奶蔬菜面包汤.....	117
虾米油菜炒蘑菇.....	117
香芋豆皮卷.....	117
芝麻小鱼.....	117
虾米煎玉米.....	118
什锦虾仁蒸蛋.....	118
茄汁鳕鱼.....	118
丝瓜虾皮粥.....	118
鳝片爆虾球.....	119



铁、叶酸、维生素B₁₂, 120 预防贫血好搭档

推荐食谱.....	121
蛋黄米粥.....	121
蜜枣汁.....	122
风味奶酪.....	122
西红柿大枣羹.....	122
黄瓜鸡肉蛋花汤.....	122
豌豆胡萝卜粥.....	123
红薯粳米粥.....	123
参枣莲子粥.....	123
葡萄干粥.....	123
四季豆炒山药.....	124
菠菜甜蛋汤.....	124
排骨炖莴笋.....	124
雪梨粳米粥.....	124
猪肉炒南瓜.....	125
水果炒蛋.....	125
西湖牛肉羹.....	125
鸡汁豆腐烧青菜.....	125

适量补锌, 维持宝 宝正常的生长发育 126

推荐食谱.....	127
牛肉泥.....	127
鱼肉苹果泥.....	127
三色肝泥.....	128
猪肝糊.....	128
蔬菜羹汤.....	128
牡蛎鲫鱼汤.....	128

番茄汁鱼丸.....	129
口蘑扒鱼脯.....	129
蚝油素什锦.....	129
蒜黄炒豆干.....	129

充足的硒, 让宝宝 130 身体更健康

推荐食谱.....	131
肝酱土豆泥.....	131
青豆翠衣粥.....	131
洋葱拌牛肉末.....	132
豆腐粉丝牛肉汤.....	132
菠菜拌鱼肉.....	132
紫米大枣粥.....	132
菜花拌鳕鱼.....	133
鸡腿菇炒虾仁.....	133
南瓜炒鸡米.....	133
鲑鱼海苔盖饭.....	133

蛋白质, 机体发育 134 不可缺少的支柱营养

推荐食谱.....	135
彩豆饮.....	135
豆腐蛋黄羹.....	135
牛奶蔬菜粥.....	135
苹果汁拌鸡肉.....	135
胡萝卜牛奶饮.....	136
豆腐泥.....	136
小白菜拌牛肉末.....	136
丝瓜瘦肉粥.....	136
肉蛋羹.....	137

三松粥.....	137
土豆泥鲑鱼酱.....	137
芝麻芹菜.....	137
红薯拌胡萝卜.....	138
鲫鱼萝卜汤.....	138
肉炒茄丝.....	139
肉末芹菜.....	139

维生素A, 促进宝宝的视力发育 140

推荐食谱.....	141
大枣蛋黄泥.....	141
双色蒸蛋黄.....	141
胡萝卜苹果泥.....	142
西红柿牛肝酱.....	142
黑枣桂圆糖水.....	142
胡萝卜红薯球.....	142
菠菜牛肉面.....	143
豆腐口蘑蔬菜汤.....	143
榛仁炒莴笋.....	144
双爆串飞.....	144
西红柿豇豆炒鸡蛋.....	145
肉酱菠菜.....	145
蒜香蛤蜊.....	145
萝卜炒鸡肝.....	145



补充维生素C, 提高宝宝免疫力 146

推荐食谱.....	147
水果粥.....	147
鲜橘汁.....	147
香碎菠菜.....	148
芹菜胡萝卜汁.....	148
猪肉苹果西红柿汤.....	148
青豌豆粥.....	148
胡萝卜烂米粥.....	149
胡萝卜西红柿蛋汤.....	149
糖醋西瓜皮.....	149
三色蛋蔬汤.....	149
蔬菜肉卷.....	150
草菇炒西红柿.....	150
青甜椒炒瓜皮.....	150
西红柿翅根汤.....	150
胡萝卜毛豆鸡丁.....	151
粤式柠檬酸汤.....	151
香煎香蕉饼.....	151
板栗花生汤.....	151

B族维生素, 增强宝宝体质 152

推荐食谱.....	153
什锦豆腐糊.....	153
葡萄干土豆泥.....	153
蔬果薯蓉.....	154
果酱薄饼.....	154
牛肉蔬菜粥.....	155

凉拌干丝菠菜.....	155
黄瓜炒百合.....	155
鸡蛋粉丝苋菜汤.....	155

补充能量, 碳水化合物不可少 156

推荐食谱.....	157
红薯苹果泥.....	157
西红柿土豆羹.....	157
栗子菜粥.....	158
花生奶露.....	158
乡村土豆泥.....	158
西式蒸蛋.....	158
乌龙面蔬菜汤.....	159
红薯小窝头.....	159
紫菜黄瓜汤.....	159
紫米粥.....	159
红薯扣肉骨.....	160
栗子稀饭.....	160
香菇炒绿豆芽.....	160
黄花菜炒香菇.....	160
香浓鸡汤粳米粥.....	161
红薯排.....	161
红薯粥.....	161
黑木耳干炒肉片.....	161

不要忽视牛磺酸、乳酸菌和卵磷脂 162

推荐食谱.....	163
香蕉苹果奶.....	163
核桃豌豆泥.....	163

紫米乳酪粥.....	164	香蕉粳米粥.....	171
什锦猪血汤.....	164	香蕉菠菜粳米粥.....	171
鲭鱼沙拉.....	164	香蕉百合银耳汤.....	171
小麦血肝粥.....	164	香蕉土豆蔬卷.....	171
鳕鱼丸山楂油菜汤.....	165		
牛肉焖黄豆.....	165		
豆腐鱼汤.....	165		
韭黄炒鳝鱼丝.....	165		



Part 3

烹制宝宝餐最常用的 12种营养食物

香蕉

168

推荐食谱.....	169
奶味香蕉羹.....	169
水果藕粉.....	169
香蕉鸡肉泥.....	170
香蕉柠檬奶昔.....	170
香蕉金橘汁.....	170
蛋奶香蕉糊.....	170



奶酪

172

推荐食谱.....	173
奶酪水果百汇.....	173
水果奶冻.....	173
银鱼黄瓜拌奶酪.....	173
苹果沙拉.....	173

菠菜

174

推荐食谱.....	175
鱼肉粥.....	175
米汤菠菜泥.....	175
菠菜豆腐软饭.....	176
珍珠汤.....	176
菠菜猪血汤.....	177
西红柿菠菜香粥.....	177
枸杞鲫鱼菠菜汤.....	177
豆皮香菇菠菜汤.....	177

豆腐

178

推荐食谱.....	179
西红柿豆腐.....	179
核桃拌豆腐.....	179
虾皮豆腐.....	179



炒三丁.....	179
豆腐球.....	180
鲷鱼豆腐粥.....	180
白玉豌豆梗米粥.....	180
紫菜卷豆腐.....	180
丝瓜豆腐开胃汤.....	181
黄豆芽炒豆腐泡.....	181
口蘑汆豆腐.....	181
香椿拌豆腐.....	181

鸡蛋

182

推荐食谱.....	183
黄瓜酿肉.....	183
鲫鱼蒸蛋.....	183
双色蛋.....	184
黄金双蛋球.....	184
虾仁炒鸡蛋.....	184
丝瓜炒鸡蛋.....	184
可口鲑鱼炒饭.....	185
蟹味黄鱼羹.....	185
麦片蛋花甜米粥.....	185
羊肝菠菜玉米蛋粥.....	185

鸡肉

186

推荐食谱	187
鸡肉木耳粥.....	187
鸡肉土豆丸.....	187
橙壳粉蒸鸡.....	187
鸡丝椒香炒魔芋.....	187
丝瓜炒鸡丁.....	188
蛋清鸡块.....	188
香菇蒸鸡.....	188
香葱鸡肉煲.....	188
黑木耳炒鸡丝.....	189
大枣枸杞鸡汤.....	189
腐乳鸡翅.....	189
鸡丝炒蜇皮.....	189

橄榄油

190

推荐食谱	191
赤小豆泥.....	191
鸡肉粥.....	191



菠菜肉蓉粥.....	192	奶汁西兰花虾仁.....	201
烩炒蔬菜.....	192	海陆蛋卷饭.....	201
海米炒苋菜.....	193	海陆蔬菜羹.....	201
芋头烧西红柿.....	193	佳果炒虾球.....	202
椒丝炒藕片.....	193	猪血虾仁豆腐汤.....	202
香芹腐皮.....	193	芹菇虾仁.....	202

牛肉

194

推荐食谱	195
滑蛋牛肉粥.....	195
金针菇牛肉片.....	195
苹果炒牛肉.....	196
山药西红柿炖牛肉.....	196
麦片柿丁芹菜粥.....	196
芥菜牛肉鲜姜汤.....	196
金针烧肥牛.....	197
果味牛腩.....	197
芥蓝炒牛柳.....	197
酸笋炒牛肉.....	197

三文鱼

198

推荐食谱	199
茄香鱼糊.....	199
鱼肉水饺.....	199
海带炒肉丝.....	201
虾仁白菜大米粥.....	201

虾

200

推荐食谱	201
鲜虾时蔬汤.....	203
鲜虾虾仁粥.....	203
鲜虾时蔬汤.....	203

海带

204

推荐食谱	205
蒜泥海带粥.....	205
海带绿豆粥.....	205
薏米海带蛋片汤.....	205
柠檬海带西红柿汤.....	205
猕猴桃拌海带丝.....	206
甜椒拌海带丝.....	206
橘味海带丝.....	206
胡萝卜海带条.....	206
海带炒肉丝.....	207
绿豆芽炒海带.....	207

玉米

208

推荐食谱	209
玉米虾仁鸡蓉汤.....	209
玉米鸡蓉.....	209

肉蓉玉米羹.....	210
牛奶玉米汤.....	210
西红柿玉米汤.....	210
玉米枸杞羹.....	210
玉米鱼排.....	211
奶香蔬菜蛋盒.....	211



Part 4

消除宝宝4大常见 不适的饮食方案

上火 214

推荐食谱.....	215
五宝活力果汁.....	215
清凉西瓜盅.....	215
苦瓜藕丝.....	216
芙蓉藕丝羹.....	216
清炒苦瓜.....	216
蔬菜卷.....	216
杏仁菜粥.....	217
苦瓜肋排汤.....	217
苦瓜炒荸荠.....	217
鲜蔬总汇.....	217

便秘 218

推荐食谱.....	219
猪肝菠菜汤.....	219



芦荟土豆粥.....	219
芹菜山楂粥.....	219
蛋奶土豆粒.....	219
蒜香菠菜.....	220
芹菜炒土豆.....	220
菠菜炒鸡蛋.....	221
萝卜黑木耳炒韭菜.....	221
农家小炒.....	221
田园小炒.....	221

营养不良 222

推荐食谱.....	223
鸡蛋糯米粥.....	223
银耳桂花汤.....	223
莲子冬瓜粳米粥.....	223
山药柿饼粥.....	223
奶油蜜瓜汤.....	224
黑木耳大枣粥.....	224
核桃银耳汤.....	225
莲子木瓜瘦肉汤.....	225

芦笋瘦肉鲑鱼汤.....	225
木瓜羊肉汤.....	225

肥胖

226

推荐食谱.....	227
香橙冬瓜汤.....	227
杏仁绿豆粥.....	227
木瓜糙米粥.....	227
五色蔬菜汤.....	227
薯瓜粉粥.....	228
鸡片西葫芦汤.....	228
洋葱白菜土豆汤.....	229
桃仁冬瓜汤.....	229
金针西红柿汤.....	229
炒冬瓜.....	229



Part 5

买来的辅食这样吃

怎样挑选及 购买成品辅食 232

用市售米粉为宝 宝烹制美味辅食 235

其他常见成品 辅食这样吃 238

| Part 1 |

0~6岁宝宝的 营养需求及食谱举例



鲜菜汤
水蜜桃汁

胡萝卜山楂汁
鲜菜汤

浓米油
西瓜汁



把喂养宝宝当成一件大事

天下的父母都希望自己的宝宝健康又聪明，

可是新手父母也有很多疑惑：

要给宝宝补充多少营养才科学？

怎样根据宝宝不同的发育阶段调整饮食？

我们的专家团队在本章中专门为新手父母解答这些疑惑，

并传授给新妈妈们丰富的喂养经验。



0~2个月 >>



纯乳食期

还不能食用任何辅食，但要注意补水了

本阶段发育指标

出生时	男宝宝		女宝宝	
	身长	46.8~53.6厘米，平均为50.2厘米	46.4~52.8厘米，平均为49.6厘米	
	体重	2.5~4.0千克，平均为3.3千克	2.4~3.8千克，平均为3.1千克	
	头围	31.8~36.3厘米，平均为34.1厘米	30.9~36.1厘米，平均为33.5厘米	
	胸围	29.3~35.3厘米，平均为32.3厘米	29.4~35.0厘米，平均为32.2厘米	
	卤门	前卤门1.5~2.0厘米，后卤门很小		

满月时	男宝宝		女宝宝	
	身长	52.3~61.5厘米，平均为56.9厘米	51.7~60.5厘米，平均为56.1厘米	
	体重	3.8~6.4千克，平均为5.1千克	3.6~5.9千克，平均为4.8千克	
	头围	35.5~40.7厘米，平均为38.1厘米	35.0~39.8厘米，平均为37.4厘米	
	胸围	33.7~40.9厘米，平均为37.3厘米	32.9~40.1厘米，平均为36.5厘米	
	卤门	前卤门、后卤门均在逐渐缩小		

2个月时	男宝宝		女宝宝	
	身长	55.6~65.2厘米，平均为60.4厘米	54.6~63.8厘米，平均为59.2厘米	
	体重	4.7~7.6千克，平均为6.1千克	4.4~7.0千克，平均为5.7千克	
	头围	37.0~42.2厘米，平均为39.6厘米	36.2~41.0厘米，平均为38.6厘米	
	胸围	36.2~43.4厘米，平均为39.8厘米	35.1~42.3厘米，平均为38.7厘米	
	卤门	前卤门随着月龄增长逐渐缩小，后卤门到此时多数已经闭合		

大动作

- ◎刚出生的宝宝不能随意运动，不能改变自己身体的姿势与位置，其动作多为无规则、不协调的动作
- ◎宝宝满月时，趴着时小屁股高高耸起，两膝屈曲，两腿蜷缩在下方，头转向一侧，脸贴在床上
- ◎2个月的宝宝趴着时，可以挣扎地抬起头并向四周张望，下颏能逐渐离开床面5~7厘米，但抬头时间只有1~2秒，之后头就会垂下来
- ◎宝宝2个月时，扶住肩部让其坐着，他的头仍会前倾下垂，但却能使头反复地抬起来

精细动作

- ◎满月时，宝宝的手经常握成小拳头，如果用玩具触碰宝宝的手掌，宝宝的手会紧紧地握成小拳头。宝宝握成拳头的小手，其拇指一般放在其他手指的外面
- ◎等宝宝长到2个月时，再用带柄的玩具碰手掌，宝宝能握住玩具柄2~3秒钟

→ 出生不久的宝宝小手总是握成小拳头。



语言能力

- ◎宝宝刚出生时能自动发出各种细小的喉音
- ◎当宝宝2个月的时候，偶尔能发出类似a、o、e等音调，有时能发出咕咕声或嘟嘟声

适应能力

- ◎刚出生的宝宝能看见距离脸部25厘米以内的物体。平躺时，能注意并追视视线范围内的物体
- ◎满月时，将物体从宝宝头的一侧慢慢转移180°到头的另一侧，当物体移到中央位置时，宝宝会用两眼追视，但眼的追视范围小于90°
- ◎满月的宝宝听到不同的声音有不同的反应。当听到平缓的声音时，会睁大眼睛、微笑、活动减少、比较安静；当听到突然出现的较大、较刺激的声音时，宝宝会表现出颤抖等受到惊吓的动作
- ◎等宝宝长到2个月大时，将环状玩具或带柄的玩具放到宝宝的视线范围内，宝宝能转过头来注视玩具或大人拿玩具的手
- ◎2个月时，宝宝视线范围的角度已超过90°，距离在1米左右，如果拿着玩具在宝宝的眼前晃动，宝宝很快就能注视玩具

社交能力

- ◎宝宝刚出生时，会用眼睛跟踪追视视线范围内的人
- ◎满月时，给宝宝检查身体或更换尿布时，宝宝能注视检查人员或给他换尿布的人，并且脸部动作也会减少
- ◎满月的时候，当妈妈与宝宝说话时，宝宝会注视妈妈的面孔
- ◎等到宝宝2个月大，当有大人逗宝宝时，宝宝会做出一定的反应，如发声、微笑、手脚胡乱挥动等
- ◎2个月大的宝宝平躺时，有时能在短时间内看着妈妈的脸
- ◎宝宝2个月的时候，在和宝宝讲话时，如果大人升高音调、减慢发音速度、加重某些音节或眼睛和嘴比平时大，都会引起宝宝的注意，甚至能够使宝宝微笑

本期宝宝的饮食特点及营养需求

0~28天的宝宝被称为新生儿。这个时期宝宝的消化、吸收和代谢功能都还没有完善，而且这一时期宝宝的胃容量也比较小，一般都在50毫升以下，所以这个时期最好采用母乳喂养，而且是多次、少量地进行喂养。当宝宝长到2个月大的时候，就进入了一个快速生长的时期，这时他们对各种营养的需求也在不断增加，其中对热量的需求最大。所以建议妈妈如果乳汁足够丰富，最好仍采用母乳喂养。

新妈妈喂养知识扫盲

正确的喂奶方法

>>喂奶的正确姿势

喂奶的基本姿势是，将乳房放在宝宝容易吸乳的位置让宝宝的嘴和乳头成垂直状，严格说来，乳房位置较高或略微下垂的妈妈要根据乳房的实际位置来调整宝宝的位置。如果乳房过于鼓胀，就需要在抱宝宝的姿势上下点工夫，调整姿势，务必让宝宝能舒服、顺利地含住乳头吸乳。

夜间喂奶，为了让妈妈能解除白天的疲劳，躺着是比较轻松的姿势。或者可以在双膝之间夹一个抱枕，腰部的压力就会减轻。需要注意的是，枕头不要太高，而且不要用手撑着头部喂奶，这样会加重颈部的负担。

>>喂奶的次数和间隔

白天喂奶的间隔最好不要超过2小时，每次的量大约40~60毫升左右。这样看来好像很频繁似的，但其实这样更容易让宝宝吃饱，对宝宝的健康发育十分有益。由于夜间催乳素的分泌增加，同样的喂奶时间，宝宝吸入的量是白天的2~3倍，因此每隔3~4小时喂一次就可以了。

进餐习惯和礼仪的培养

宝宝从刚出生到2个月内，要采取自律授乳的方式，即宝宝想吃的时候就喂，能吃多少就喂多少。这样就会产生自然的授乳间隔，形成一定的哺乳规律。这样妈妈可以配合宝宝的需求进行哺喂，可以说这是进餐教养的开始。

营养师小叮咛

母乳不足时不要马上添加配方奶粉

开始哺乳时，有些妈妈的乳汁分泌量较少，此时，妈妈要尽快找到乳汁少的原因，并多吃营养丰富的流质饮食或催奶食物，坚持让宝宝吸吮乳房，乳汁很快就会增多。当母乳不足时，也不要急于给宝宝吃配方奶。这是因为喝配方奶时用的橡皮奶嘴长、开口大，会使宝宝不用费劲就吸得很痛快，所以当宝宝再吸吮妈妈的乳头时，就会觉得费劲，过于用力吸吮，从而导致乳头破损。



游戏时刻

举起小手来

这个游戏可以锻炼宝宝双手的灵活性，以此来提高新生儿的运动能力。

游戏步骤

1. 宝宝仰卧，双手垂放在身体两侧。
2. 拉着宝宝的双手，在他身体的两侧轻轻平举。
3. 把平举变为上举，高过宝宝的头部。
4. 然后慢慢回到双手平举的状态。
5. 最后恢复起始动作。

贴心小叮咛 一边做动作，一边可以和宝宝温柔地说话。注意，动作要轻柔。

动一动手脚

这个游戏能刺激宝宝的腰背部、股关节、脚，帮助宝宝活动筋骨。强度适中的刺激会给宝宝带来舒适的感觉，可以让他很开心。另外，这个游戏还有助于加快宝宝的胃肠蠕动，能有效缓解便秘。

游戏步骤

1. 让宝宝仰卧，妈妈将两手放在宝宝的脚底，同时轻轻向下压，先让宝宝习惯一下这种感觉（图①）。
2. 等宝宝习惯之后，可轻点用力下压，宝宝就会用脚反蹬。大人不可用力压，用力应柔（图②）。
3. 两手分别握住宝宝的两脚踝，把下肢向头部推（图③）。
4. 将宝宝的脚踝推至靠近头部即可（图④）。

贴心小叮咛 做手脚互动游戏时，应该以宝宝能适应的力度进行，不可力度过大，同时要注意观察他的情绪，如果宝宝喜欢该游戏，可多做几次，如果宝宝不喜欢应停止。



3~4 个月 >>



流食期

辅食应以流质食物为主，不能有任何的块状残渣及食物纤维

本阶段发育指标

3 个月时	男宝宝		女宝宝	
	身长	58.4~67.6厘米，平均为63.0厘米	57.2~66.0厘米，平均为61.6厘米	
	体重	5.4~8.5千克，平均为6.9千克	5.0~7.8千克，平均为6.4千克	
	头围	38.4~43.6厘米，平均为41.0厘米	37.7~42.5厘米，平均为40.1厘米	
	胸围	37.5~45.3厘米，平均为41.4厘米	36.5~42.7厘米，平均为39.6厘米	
	卤门	前卤仍然存在，后卤已闭合		

4 个月时	男宝宝		女宝宝	
	身长	59.7~69.5厘米，平均为64.6厘米	58.6~68.2厘米，平均为63.4厘米	
	体重	5.9~9.1千克，平均为7.5千克	5.5~8.5千克，平均为7.0千克	
	头围	39.7~44.5厘米，平均为42.1厘米	38.8~43.6厘米，平均为41.2厘米	
	胸围	38.3~46.3厘米，平均为42.3厘米	37.3~44.9厘米，平均为41.1厘米	
	卤门	前卤仍未闭合，后卤已闭合		



大动作

- ◎3个月的宝宝平躺时，头部大多时候处于正中位置，也可以自由地转向两侧；双臂可同时伸展，或者把双手合在一起放在中线位置；两腿有时弯曲，有时会伸直
- ◎扶着3个月的宝宝坐时，头能挺起，但不够稳定，微微有些摇动，并向前倾
- ◎4个月的宝宝平躺在床上时，双手会在胸前合拢，双手相握，有时还会抬腿
- ◎让4个月的宝宝俯卧，胳膊朝前放，然后在他前方放置一个铃铛或醒目的玩具吸引他的注意力，宝宝能抬头向上并看着你
- ◎4个月的宝宝趴着时，会出现被动翻身的倾向，会不由自主地滚向仰卧位

精细动作

- ◎3个月的宝宝会抓带柄的玩具，如拨浪鼓，用鼓柄触碰宝宝手掌，宝宝能握住鼓柄并举起，拨浪鼓留在手中达30秒；如将拨浪鼓换成悬环，宝宝同样能主动抓住悬环并将其举起
- ◎当宝宝4个月大，再用带柄的玩具轻触宝宝的手时，他的手会主动地伸开来抓住玩具，并能握住玩具的柄。宝宝能握住玩具约1分钟
- ◎4个月的宝宝会把令他感兴趣的东西放进口中



适应能力

- ◎当宝宝3个月大时，抱着宝宝来到桌边，然后把醒目的玩具放在桌上，很快宝宝就会注意到玩具
- ◎宝宝长到4个月大，当有物体出现在视线范围内时，就会立刻追视；当听到摇响玩具的响声时，会立刻准确注视发出响声的物体
- ◎4个月的宝宝看到玩具后，会挥动双臂想要抓住玩具，想抓但常抓不准，不是抓得太低、太远就是太近
- ◎4个月的宝宝视线可由物体转移到手，再回到物体上

语言能力

- ◎3个月大的宝宝除发出单音和哭声外，有时还能自发地发出两个音节的音
- ◎宝宝4个月的时候能自发地发出笑声或对大人的逗引做出反应
- ◎4个月的宝宝声音较正常，哭声坚定有力。还会用声音表达不高兴
- ◎4个月的宝宝开始咿呀学语，发出一连串不同的语音
- ◎4个月大的宝宝开始学会用各种各样的笑声来表达他内心的喜悦和对周围事物的好奇

社交行为

- ◎3个月大的宝宝当看见妈妈的乳房或奶瓶时，会很高兴，并流露出期待的表情
- ◎当宝宝3个月时，看见熟悉的面孔，会兴奋地全身“扭动”
- ◎3个月大的宝宝当别人和他“对话”时，他的整个身体将参与“对话”中，手会张开，一只或两只手臂上举，而且上下肢可以随别人说话的音调进行有节奏的动
- ◎4个月大的宝宝见到熟悉的面孔，能自发地微笑，且发声较多，但见到照片并不如此

本期宝宝的饮食特点及营养需求

宝宝到了4个月后，消化器官及消化机能逐渐完善，而且活动量增加，消耗的热量也增多，因此就需要加牛奶或其他辅食了。尤其是对于此时不肯吃母乳的宝宝，如果不及时添加辅食，可能会使宝宝出现营养不良的现象。

此时不妨试着给宝宝增加半流质的食物，为以后吃固体食物做准备。这时宝宝的消化能力增强了，淀粉酶的分泌也比以前多，因此可喂些含淀粉的食物，开始先从一匙、两匙喂起，然后根据宝宝的消化情况逐渐增加，可在每次喂奶前喂粥或米糊，能吃多少就喂多少。

另外，在这个阶段，还要注意为宝宝补充维生素C和矿物质，除了果汁和新鲜蔬菜外，还可以用菜泥来代替菜汁，以锻炼宝宝的消化功能。

新妈妈喂养知识扫盲

添加辅食前的准备

>>让宝宝适应食物的味道

为了让宝宝习惯母乳及配方奶以外食物的味道，可以开始喂食果汁。将新鲜水果榨汁后，再加开水稀释成两倍的果汁。等宝宝习惯这种方式后，就可以接着试喂高汤或蔬菜汤。果汁或汤都是液体，并非辅食，可让宝宝习惯食物的味道和口感，如果宝宝不喜欢，也不要勉强。

>>配合辅食的添加，调整授乳的节奏

随着宝宝的成长，母乳或配方奶的营养会逐渐不足，因此要开始进入吃辅食的阶段。4个月后，为了开始喂辅食，就要适当调整授乳的节奏。适当拉长授乳间隔，以便顺利添加辅食。

进餐习惯和礼仪的培养

妈妈在喂宝宝吃饭时，可以用汤匙轻轻刺激宝宝的舌部让宝宝含在口中，并出声告诉他“咕嘟”，让宝宝随声吞下口水。用汤匙喂宝宝时切不可急躁。如果想让宝宝尝尝新食物的口味，最好选择宝宝空腹（授乳之前）的时候喂食，然后，慢慢地增加新食品。

开始给宝宝添加辅食前可先让宝宝尝尝鲜，让他品尝一下果汁的味道，看沈笑一的爸爸沈翔、妈妈朱晋就是这么做的，值得其他家长学习哟！



推荐食谱

浓米油

材料：大米（小米、高粱米均可）
50克

做法：

- 1.将大米或小米、高粱米，淘洗干净。
- 2.放入锅内，加水适量，煮成烂粥。
- 3.撇取上面的米汤饮用。

贴心小提示

米油又称粥油，是煮米粥时浮于锅面上的浓稠液体，俗称浓米汤。宝宝在缺少乳汁喂养时，可适量服食。

TIPS



西瓜汁

材料：西瓜80克

做法：

将西瓜去皮，取西瓜瓤，用榨汁机榨取即可。

贴心小提示

- ◎要选择既不太生也不太熟的西瓜，而且西瓜不要冰镇，以防西瓜汁过凉而伤了宝宝的胃。
- ◎西瓜多水，有利尿的作用，所以晚上睡觉前不要给宝宝食用，以免宝宝睡不安稳。

TIPS



胡萝卜山楂汁

材料：新鲜山楂10颗，胡萝卜半个
调料：绵砂糖1小匙

做法：

- 1.将山楂洗净，每颗切四瓣；胡萝卜洗净切碎。

- 2.把山楂、碎胡萝卜放入炖锅内，加水大火煮沸，再用小火煮15分钟后用纱布过滤。
- 3.将滤过的胡萝卜山楂汁倒入杯中，加绵砂糖调匀，待温后即可食用。



卷心菜西红柿菜汤

材料：卷心菜、西红柿各1个

做法：

- 1.卷心菜对剖，从中间取出菜心，再以清水洗净。
- 2.西红柿去蒂，清洗干净后对半剖开。

贴心小提示

菜汤汁可以让刚萌发味蕾的宝宝在品尝菜汤汁的过程中接受蔬菜的味道。

TIPS





鲜菜汤

材料：小白菜(或菠菜)3片

调料：绵砂糖1小匙

做法：

- 1.锅里加2碗水煮沸。
- 2.将小白菜或菠菜折断放入，盖上锅盖焖煮3分钟熄火。

3.打开锅盖，将青菜挑出，只留汁水，待温后即可喂食。

贴心小提示

TIPS

◎喝配方奶的宝宝，最需要喝的就是蔬菜汤，以防便秘。但第一次不可喂太多，将蔬菜汤装入奶瓶或用汤匙喂食20毫升即可。

◎亦可用此汤汁冲泡配方奶。



水蜜桃汁

材料：水蜜桃50克

做法：

- 1.水蜜桃用清水洗净。
- 2.去皮，以榨汁机榨汁即可。

贴心小提示

TIPS

◎4个月大的宝宝，每次喂食1~2

小匙。

◎水果从采摘下来后维生素就开始流失，在经过长途运送的过程中维生素C的含量会更少，所以如果要补充维生素，最好选择本地产的水蜜桃。

辅食的正确喂法

知识链接

妈妈要采取正确的方法顺利让宝宝吃辅食。妈妈可以参考下面的方法。

- 1.将宝宝抱在膝上，围上围兜(图①)。
- 2.用柔湿巾擦宝宝的嘴和手(图②)。
- 3.将汤匙放到宝宝嘴巴正前方，当将汤匙放在宝宝舌上(图③)。
- 4.左手抚在宝宝的手腕上。餐具摆在宝宝嘴巴正下方(图④)。
- 5.轻轻拍背，让宝宝打嗝(图⑤)。
- 6.吃完后，擦擦嘴，喂食母乳或配方奶(图⑥)。

① 妈妈帮宝宝围上围兜



② 帮宝宝擦嘴和手



③ 用汤匙喂宝宝



④ 餐具摆在宝宝嘴巴正下方



⑤ 轻轻拍宝宝的背



⑥ 喂完后让宝宝喝奶





游戏时刻

俯卧肘撑

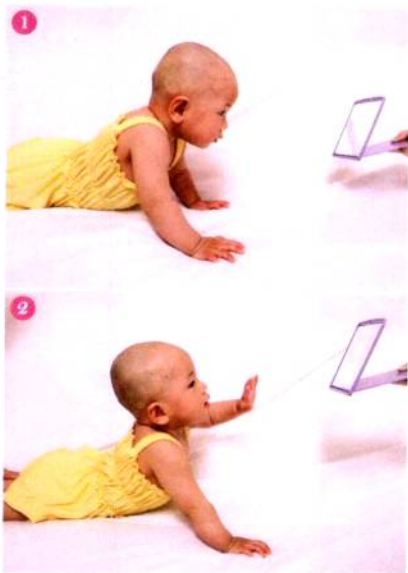
俯卧肘撑游戏不但能锻炼宝宝的臂力，培养宝宝的动作协调能力，还能扩大视野，使宝宝看到更多的事物，促进宝宝的视觉发育。经常和宝宝做这个游戏，能让宝宝在轻松愉快的氛围中快乐地成长！

准备工作

1. 准备一面大镜子或宝宝喜爱的玩具。
2. 将床上的物品收起来。

游戏步骤

1. 让宝宝俯卧。妈妈把能移动的大镜子放在宝宝的头顶的前方。宝宝喜欢看镜中的自己，因此他会努力把上身撑起来（图①）。
2. 大人把宝宝一侧的肘部放好，宝宝会主动把另一侧的肘也放好，并撑起整个胸部，使上身与床面呈 45° 。这时他可以看到镜中的自己和身后的事物，这会使他十分高兴，有时他还能伸出一只手臂去够取身旁的玩具，并用另一只手臂撑起上身（图②）。



贴心小叮咛 这个游戏能锻炼宝宝颈部、上肢和胸部的肌肉，为以后的翻身、坐起、爬行做准备。同时扩大视野，使宝宝看到过去看不到的事物，有利于宝宝视觉的发育。另外，把镜子放在宝宝面前，让宝宝能看到他身后的事物，会使他十分高兴，这也利于培养宝宝健康的情绪和心理。

坐电梯喽

这个游戏可以消除宝宝的紧张感，帮助宝宝适应位置的变化，从而提高宝宝的适应能力。

游戏步骤

1. 爸爸妈妈从宝宝的两侧分别握住他的一只胳膊，并小心地托住宝宝的腋下，反复举起和放下。
2. 随着动作，爸爸妈妈可以同时说：“坐电梯喽，上，上，上”和“坐电梯喽，下，下，下。”

贴心小叮咛 动作要轻柔缓慢，以免使宝宝受到惊吓。托住宝宝时，两边要平衡。

5~6 个月 >>



吞咽期

宝宝能吞咽了，稀糊状辅食更合适

本阶段发育指标

5 个月时	男宝宝		女宝宝	
	身长	62.4~71.6厘米，平均为67.0厘米	60.9~70.1厘米，平均为65.5厘米	
	体重	6.2~9.7千克，平均为8.0千克	5.9~9.0千克，平均为7.5千克	
	头围	40.6~45.4厘米，平均为43.0厘米	39.7~44.5厘米，平均为42.1厘米	
	胸围	39.2~46.8厘米，平均为43.0厘米	38.1~45.7厘米，平均为41.9厘米	
	卤门	前卤仍未闭合		

6 个月时	男宝宝		女宝宝	
	身长	64.0~73.2厘米，平均为68.6厘米	62.4~71.6厘米，平均为67.0厘米	
	体重	6.6~10.3千克，平均为8.5千克	6.2~9.5千克，平均为7.9千克	
	头围	41.5~46.7厘米，平均为44.1厘米	40.4~45.6厘米，平均为43.0厘米	
	胸围	39.7~48.1厘米，平均为43.9厘米	38.9~46.9厘米，平均为42.9厘米	
	卤门	前卤仍未闭合		



大
动作

- ◎宝宝5个月大时，躺着时会四肢伸展；可抬起头与肩膀；能把脚伸至嘴边，吸吮大脚趾；会通过自然踢腿来移动身体；能从仰卧位滚到俯卧位
- ◎5个月时，扶住腰部让宝宝站立，宝宝的臀部伸展，两膝虽然略微弯曲，但已能支撑大部分体重
- ◎6个月的宝宝，趴着时，能以腹部为支撑点，双腿能抬高伸展，并可以向各个方向转；可以用双手、双膝支起身体，四肢伸展以使身体向前跃或向后退；能肚子贴地爬行，支撑着向前或向后爬
- ◎等宝宝长到6个月的时候，平躺时能熟练地从仰卧位滚到俯卧位

精细
动作

- ◎5个月时，将拨浪鼓放在宝宝手可触及、方便抓取的位置，鼓励宝宝抓取拨浪鼓，宝宝能一手或双手抓取拨浪鼓
- ◎宝宝5个月时会稍稍显示出大拇指与手掌的相对位置，常用大拇指与食指抓物，手掌能稍微翻转
- ◎6个月时，宝宝所有的手指都能做出抓的动作
- ◎将小玩具放在6个月大的宝宝身边，宝宝能用一只手臂伸向玩具，并大把地把玩具抓在手中

适应
能力

- ◎5个月时，如果将玩具放在稍远的位置，有时宝宝会有试图够取的迹象
- ◎6个月时，让宝宝平躺，当看到自己的小床上挂着的摇铃时，他会伸出双手试图够取、抓握摇铃；拉着手腕让宝宝坐起，将拨浪鼓放在他的面前，他仍会够取并抓握拨浪鼓
- ◎6个月大的宝宝能觉察到双手与手中之物的关系，当大人把宝宝手中的玩具拿过来放在他能看见的床上的位置时，他会自己滚过去追着玩具，并把玩具拿在手里；如果玩具掉到地上，他会低头寻找

语言
能力

- ◎5个月大的宝宝会用不同的节律咿呀学语，听起来仍像胡乱发出的音调，但如果仔细听，会发现宝宝会升高和降低声音，好像在发言或询问一些问题
- ◎当5个月的宝宝看到熟悉的事物时，能发出咿咿呀呀的声音，还会对自己或玩具“说话”
- ◎当5个月的宝宝听到响声时，会对声音做出反应，并试图寻找声源
- ◎6个月大的宝宝已经可以开始将元音与较多的辅音（通常有f、v、s、sh、z、k、m等）合念了，而且声音大小、高低、快慢也有了变化

社交
行为

- ◎当5个月的宝宝吃到奶时，会用小手拍奶瓶或妈妈的乳房
- ◎当5个月的宝宝看到一个他渴望接触和触摸的东西而自己又无法拿到时，就会通过喊叫、哭闹等方式要求大人帮助他
- ◎当6个月大的宝宝照镜子时，不但会对镜中的影像微笑，而且已能分辨出自己与镜中影像的不同



本期宝宝的饮食特点及营养需求

这个时期，整体上应该减少哺乳，增加辅食，宝宝的正餐主要由“母乳或配方奶粉+辅食”组成。妈妈可以每天有规律地哺乳4~5次，并逐渐增加辅食的量，减少哺乳量，并在哺乳前喂辅食。如果宝宝已经开始乖乖地吃辅食，就可以每天喂两次辅食，并略微增量；如果辅食吃得少，那么奶的比重可以相应增大。

此时的宝宝不仅对母乳或牛奶以外的食品有了自然的需求，而且对食物口味的要求与以往也有所不同，开始对有味道的食物感兴趣了。但由于这个阶段的宝宝依然是以母乳和配方奶为主食，只是用辅食补充缺乏的营养成分，所以妈妈切不可用辅食代替奶，以免导致宝宝营养不全面。这个阶段可以采用多种材料制作食物，让宝宝品尝各种味道，但是绝不可以强制性地喂食。



新妈妈喂养知识扫盲

避免给宝宝喝茶

茶是一种很大众化的饮料，具有提神、助消化等作用，对人体较有益处。但茶叶中含有鞣酸，易与食物中的钙结合成不溶解的物质，使食物中的钙不能被人体吸收利用，因此平时尽量不让宝宝喝茶水。另外，在宝宝患病服药期间，也尽量不要给宝宝喝茶水，特别是不能用茶水给宝宝喂药，因为茶水中的鞣酸遇到某些药物会发生化学反应，可能会改变药性或发生沉淀，影响药物的吸收，从而产生不良反应。



进餐习惯和礼仪的培养

训练进餐礼仪

在每次喂宝宝前，要先给宝宝洗净双手和脸，接着用愉快的声音说：“我们开始吃饭啦！”然后，就在这种快乐的气氛下喂食。进餐完毕要向宝宝示范说：“吃饱了”，同时也要为宝宝清洗双手和脸。像这样的礼仪，不论宝宝是否自己能做，家长都要在这个时期反复地在宝宝的面前示范，以便宝宝养成习惯。

用勺子喂宝宝

宝宝今后要吃的食物基本上都是半固体或固体食物，所以应该开始让宝宝练习用勺子吃东西了。妈妈最好在每次喂奶前，先试着用勺子给宝宝喂些方便吃的食物，或在大人吃饭时顺便用勺子给宝宝喂些汤水，慢慢宝宝就会对勺子里的食物感兴趣了，就容易接纳用勺子吃东西，为今后自己独立吃饭打下基础。

👍 推荐食谱

蛋黄泥

材料：鸡蛋1个

做法：

- 1.将鸡蛋放入沸水中煮熟，剥壳，取出1/4的蛋黄，用汤匙压碎成泥。
- 2.然后再把蛋黄泥溶解在温开水中拌匀即可。

贴心小提示

TIPS

妈妈注意放少许温开水就可以了，要保证蛋黄泥的稠度。



○ 蛋黄泥



○ 鱼肉泥

鱼肉泥

材料：鱼肉50克

做法：

- 1.将鱼肉洗净后放入沸水中氽烫，捞出剥去鱼皮，挑净鱼刺，将鱼肉捣碎，然后用干净的纱布包起来，挤去水分。
- 2.将鱼肉放入锅内，再加入适量沸水，用大火熬10分钟至鱼肉软烂即可。

贴心小提示

TIPS

妈妈在做这道菜的时候最好选择深海鱼，因为这类鱼刺较少，而且营养也比淡水鱼稍丰富一些，更适合这一时期的宝宝食用。



十倍粥

材料：大米1杯

做法：

- 1.大米洗净加入10杯水浸泡30分钟。
- 2.浸泡过的米连同水一起煮开，改小火熬煮40分钟，熄火再焖5分钟至糊状即可。

贴心小提示

TIPS

◎十倍粥是指将米与水以1:10的比例熬成粥，是制作宝宝餐基础材料之一。
◎大米的淀粉粒在各种谷物当中颗粒是最小的，因此它口感柔软细腻，容易消化，比其他谷物更适合宝宝食用。很多宝宝的辅食都以大米为主料。



胡萝卜鳕鱼粥

材料：鳕鱼30克，胡萝卜10克，十倍粥半碗

做法：

- 1.将胡萝卜洗净，去皮，切小丁；鳕鱼洗净，切小丁。
- 2.将胡萝卜丁、鳕鱼丁与十倍粥混合

煮软，搅成糊状。

贴心小提示

TIPS

鳕鱼肉质鲜嫩、刺少，适合拿来为宝宝制作辅食。另外，鳕鱼脂肪低，妈妈不必担心常吃鳕鱼会发胖。其中所含的高蛋白，又是宝宝成长发育所必需的营养成分。



萝卜蛋黄土豆泥

材料：鸡蛋、土豆各1个，胡萝卜半根
调料：高汤适量

做法：

- 1.土豆及胡萝卜去皮切块、煮熟放凉备用。
- 2.鸡蛋放入滚水中煮熟，敲碎蛋

壳，取出蛋黄备用。

- 3.将蛋黄、土豆块及胡萝卜块放入榨汁机内，打成泥状，加高汤调味即可。

贴心小提示

TIPS

胡萝卜切成的块要切碎，妈妈可以参照书中介绍的方法做。



木瓜泥

材料：木瓜1/4个

做法：

- 木瓜洗净，去皮、子及内膜，用铁汤匙刮成泥状即可。

贴心小提示

TIPS

◎木瓜含有一种特殊成分，叫做木瓜蛋白酶，它是一种帮助人体消化蛋白质的酶，能够分解蛋白质。木瓜对于宝宝肠胃消化吸收很有帮助。加上木瓜的膳食纤维含量多，对于治疗胀气也有不错的疗效。

◎木瓜泥要入口即化，不可有颗粒状。

猕猴桃汁

材料：猕猴桃1个

调料：葡萄糖1小匙

做法：

1.猕猴桃表皮洗净后擦干水分，对切成两半，用不锈钢汤匙挖出果肉，放入榨汁机内，加入葡萄糖、4小匙

开水搅打均匀。

2.果汁打好后，用细滤网过滤出纯净的猕猴桃汁，取适量倒入宝宝杯中即可。

贴心小提示

常吃猕猴桃可补充脑力与体力，提高宝宝的免疫力。



木瓜牛奶汁

材料：木瓜1/4个，牛奶适量

做法：

1.木瓜洗净，去皮，切块，放入榨汁机中打成泥。
2.将木瓜泥倒出来，加入牛奶中搅拌均匀即可。

贴心小提示

妈妈在挑选木瓜时要注意，手感沉的木瓜一般还未完全成熟，口感有些苦。木瓜的果皮一定要亮，橙色要均匀，不能有色斑。还有，挑木瓜的时候要轻按其表皮，千万不可买表皮很松的。木瓜果肉一定要结实。



烹制宝宝餐的重要方法——碾碎过滤

知识链接

碾碎过滤是制作泥状食物所必需的程序，特别是在吞咽期更是经常用到。由于宝宝的咽部非常敏感，对食物中的小颗粒会很不适应，一定要碾碎过滤后才可以让宝宝进食。要准备婴儿专用的过滤器。

【处理方法】

- 1.像菠菜等纤维较多的青菜直接吃，宝宝很难吞咽，一定要碾碎过滤，或将嫩叶煮烂后再用刀切碎。
- 2.过滤少量食物用婴儿专用过滤器会很方便，可将过滤器斜放，用匙或研棒捻压住向自身方向拉（图①）。
- 3.可以用海带汤或菜汤将菜泥稀释到易于饮用的浓度（图②、图③）。



①用钵碾碎



②加入高汤稀释



③做好的食物

芹菜米粉汤

材料：新鲜芹菜30克、米粉20克

做法：

- 1.将芹菜择洗净，切碎；米粉泡软，备用。
- 2.锅内加水煮沸，放入碎芹菜和米粉，煮3分钟即可。

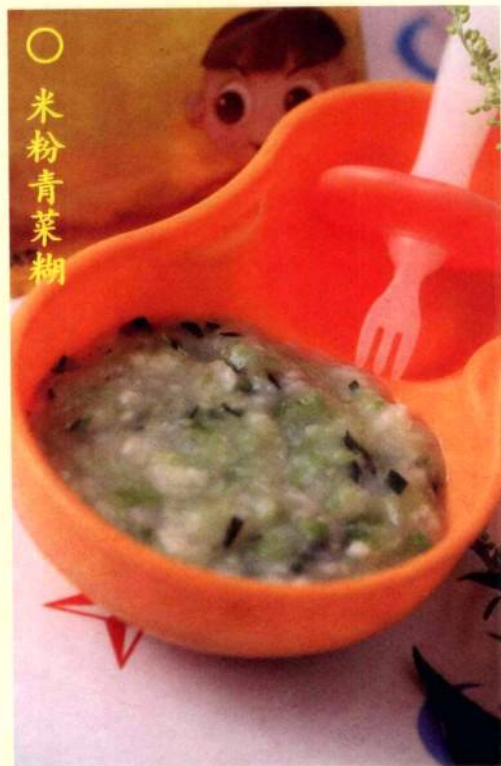
贴心小提示

TIPS

米粉易于消化，适合这一时期的宝宝食用。而且芹菜内含丰富的维生素和膳食纤维，是宝宝摄取膳食纤维的理想来源。但是注意，不要给宝宝食用过多的芹菜。而且一定要选用鲜嫩的芹菜。



芹菜米粉汤



米粉青菜糊

米粉青菜糊

材料：米粉20克、青菜叶3片

调料：高汤适量

做法：

- 1.先将米粉用水调好，加高汤，熬煮半小时左右。
- 2.将青菜叶洗净，放入沸水锅内煮软，捞出沥干，切碎后加入煮好的米粉中，拌匀即可。

贴心小提示

TIPS

初选婴儿米粉时要掌握些窍门，尽量购买大厂家生产的产品，这样比较放心。

苹果泥

材料：苹果1/4个

做法：

将苹果洗净，去子，用铁汤匙刮成泥状，现刮现喂食。

贴心小提示

TIPS

- ◎苹果要选择鲜甜多汁的，在刮成泥汤状时需小心，千万不可有颗粒。
- ◎苹果所含的苹果酸具有消炎、整肠的功效。
- ◎苹果中含丰富的果糖及果胶纤维，使宝宝不会因为体内血糖不足而引起烦躁或情绪低落。



橘子泥

材料：橘子1个

做法：

- 1.将橘子洗净，剥皮后将白色物质清除干净。
- 2.分成小瓣放到碗里，用汤匙的背面挤压出汁，让宝宝喝橘子汁、吃泥

即可，其他的残渣要过滤掉。

贴心小提示

TIPS

- 让这一时期的宝宝喝橘子汁，既能增强食欲，还能保护宝宝的肺。



大枣泥

材料：大枣100克

调料：白糖少许

做法：

- 1.将大枣洗净，去净皮和核，放入锅内，加清水煮15~20分钟，至烂熟。
- 2.将大枣碾成泥状，加入白糖，调匀

即可喂食。

贴心小提示

TIPS

- 给大枣去核常令妈妈们伤透脑筋，其实只要掌握方法，该问题就能轻松解决。将大枣泡发，一个个竖放在带小孔的容器上用一根筷子，从大枣顶端向下通，枣核就能轻松去掉了。



三色粥

材料：八倍粥3/4碗，鲑鱼肉15克，蛋黄半个，菠菜1棵

做法：

- 1.将菠菜叶洗净焯烫后剁成泥状，鲑鱼洗净煮熟压碎，蛋黄压碎。
- 2.八倍粥煮滚后加入鲑鱼肉泥、蛋黄

泥、菠菜泥拌匀，即可食用。

贴心小提示

TIPS

- ◎鲑鱼含丰富的DHA，有助于宝宝的脑部发育。
- ◎菠菜不宜与鲑鱼、韭菜、瘦肉、黄瓜同食。
- ◎做菠菜泥时还要再挤一次水，以去除菠菜中的草酸。



牛奶大米粥

材料：鲜牛奶250克，大米20克

调料：白糖少许

做法：

- 1.将大米淘洗干净，放入锅中加水煮至五成熟，去掉米汤。
- 2.再加入鲜牛奶，小火煮至粥熟烂，加入白糖搅拌，待白糖充分溶解即可。

贴心小提示

TIPS

这款粥香甜滑口，非常适合这一时期的宝宝食用。但是妈妈不能用它来代替母乳。



牛奶大米粥



饼干粥

饼干粥

材料：大米15克，婴儿专用饼干2片

做法：

- 1.将大米淘洗干净，放入清水中浸泡1小时，把饼干捣碎，备用。
- 2.锅置火上，放入大米和适量清水，大火煮沸，转小火熬成稀粥。
- 3.把捣碎的饼干放入粥中稍煮片刻即可。

贴心小提示

TIPS

妈妈也可以用牛奶代替大米粥，放入饼干拌成糊状。

糖水樱桃

材料：熟樱桃100克

调料：绵白糖1小匙

做法：

- 1.将樱桃洗净，去把、去核，放入锅内，加入白糖及50克水，用小火煮15分钟左右，煮烂。

- 2.将锅中樱桃搅烂，倒入小杯内，晾凉后喂食。

贴心小提示

TIPS

- ◎此食品含有丰富的铁和胡萝卜素，宝宝食用能补充对铁的需求，防止贫血，还对宝宝的视力发育有益。
- ◎注意制作中一定把樱桃的核和皮去净。



鳕鱼拌毛豆

材料：鳕鱼30克，毛豆20克

调料：清高汤5大匙，淀粉半小匙

做法：

- 1.将鱼肉洗净，蒸熟，压泥；毛豆煮熟剥皮，压成细末。
- 2.清高汤煮滚，放入毛豆末。

- 3.鱼肉泥煮片刻，用淀粉加水勾薄芡。
- 4.装盘时可放上几粒青豆或毛豆做装饰。

贴心小提示

TIPS

- 这道宝宝餐富含 $\omega-3$ 不饱和脂肪酸，有利于宝宝大脑和神经系统的生长发育。



高汤红薯泥

材料：红薯40克，高汤2大匙

做法：

- 1.先将红薯削皮洗干净，蒸熟后放入滤网中，用汤匙磨成泥。
- 2.然后倒入备好的碗中，加入高汤调匀即可。

贴心小提示

TIPS

- ◎红薯含有丰富的抗氧化物质，能有效消除人体内的自由基，提高免疫力。
- ◎红薯还有一种甜甜的味道，这一时期的宝宝非常喜欢。



酸梅饮

材料：酸梅20个

调料：冰糖少许

做法：

- 1.把酸梅用煮沸的水冲泡。
- 2.在酸梅水中加入少许冰糖，待放凉后即可饮用。

贴心小提示

TIPS

- 酸梅味道虽酸，但却属于碱性食物，宝宝酸性食物吃多了，喝点酸梅汤有益于体内酸碱平衡。酸梅汤虽然好，但是宝宝也不宜多喝。



香蕉奶粉糊

材料：香蕉100克
调料：配方奶适量

做法：

- 1.把香蕉去皮后，用勺子背面把香蕉压成糊状。
- 2.把香蕉糊放入锅内，加入配方奶和适量温水混合均匀。
- 3.锅置火上，边煮边搅拌，5分钟后停火即可。

贴心小提示

TIPS

妈妈在喂宝宝这道食物的时候一定要注意宝宝的身体状况，如果宝宝有轻微的腹泻现象要立即停止喂食。



各色蔬菜汤

材料：西红柿、土豆、洋葱各30克，胡萝卜半根，黄豆芽、圆白菜各50克
调料：高汤100克

做法：

- 1.将黄豆芽洗净，沥干水；洋葱去皮洗净，切成丁；胡萝卜洗净，削皮，切成丁。
- 2.将圆白菜洗净，切成丝；西红柿、土豆分别洗净，去皮，切成丁。
- 3.将高汤加水，煮沸后，放入黄豆芽、洋葱丁、圆白菜丝、胡萝卜丁、西红柿丁和土豆丁，大火煮沸后，转小火慢熬，熬至汤浓稠即可。

贴心小提示

TIPS

这道汤红绿相间，颜色很好看，容易激发宝宝的食欲，而且宝宝多吃蔬菜对发育很有利。



游戏时刻

对面摇摆

多数宝宝都喜欢这项游戏，即使哭闹不休的宝宝，只要玩起这个游戏来，都能破涕为笑。该游戏适合6个月左右的宝宝玩。

游戏步骤

- 1.妈妈盘腿坐在床上或地板上，将宝宝放在腿窝处，与其面对面就坐，然后将宝宝的身体先向左摇摆（图①）。
- 2.接着把重心移到右侧脚上，将宝宝的身体向右摇摆（图②）。边说“摇啊摇”边进行游戏。
- 3.重复前两步动作后，把重心移到宝宝头部，慢慢向下放低宝宝头部（图③）。

正面摇摆

妈妈和宝宝面向同一个方向，宝宝的视野就会扩大。宝宝向远处看的同时，再加上新的刺激，游戏就能达到促进视力发育的目的了。

游戏步骤

- 1.妈妈盘腿坐在床上，让宝宝面朝外坐在妈妈的腿窝处，重心移到左腿上，同时向左倾斜（图④）。
- 2.接着把重心移到右腿上，将宝宝的身体向右摇摆（图⑤）。边说“摇啊摇”边进行游戏。
- 3.重复以上两步动作，把重心移到宝宝的臀部处，慢慢地向下压（图⑥）。



7~8 个月 >>



蠕嚼期

舌头能帮助咀嚼食物，略稠的糊状、泥状、小细块的辅食都能接受了



本阶段发育指标

7 个月时		男宝宝	女宝宝
	身长	65.5~74.7厘米，平均为70.1厘米	63.6~73.2厘米，平均为68.4厘米
	体重	6.9~10.7千克，平均为8.8千克	6.4~10.1千克，平均为8.3千克
	头围	42.4~47.6厘米，平均为45.0厘米	42.2~46.3厘米，平均为44.3厘米
	胸围	40.7~49.1厘米，平均为44.9厘米	39.7~47.7厘米，平均为43.7厘米
	卤门	6个月以后，前卤门因骨化而逐渐缩小	

8 个月时		男宝宝	女宝宝
	身长	66.5~76.5厘米，平均为71.5厘米	65.4~74.6厘米，平均为70.0厘米
	体重	7.1~11.0千克，平均为9.1千克	6.7~10.4千克，平均为8.6千克
	头围	42.5~47.7厘米，平均为45.1厘米	42.7~46.7厘米，平均为44.7厘米
	胸围	41.0~49.4厘米，平均为45.2厘米	40.1~48.1厘米，平均为44.1厘米
	卤门	6个月后，前卤门因骨化而继续缩小，一般到12~18个月时闭合	



大动作

- ◎7个月的宝宝平躺时，能自动把头抬起来，并把脚放进嘴里。能用抬高、放落臀部来移动身体
- ◎宝宝8个月大的时候，可以自己坐起来，虽然头仍不时向前倾，但他几乎总能用手臂支撑
- ◎当8个月的宝宝趴着时，自己可以向四周观看

精细动作

- ◎7个月大的宝宝能自由地弯曲手指做出抓的动作，还能用拇指和其他手指一起对捏、拨弄小物件
- ◎7个月大的宝宝能将物体从一只手传递到另一只手中，然后再用空着的手去拿其他物品
- ◎8个月大的宝宝能用大拇指、食指与中指握住积木，大拇指与食指可合作拿物，能拾起地上的小东西及线
- ◎宝宝8个月大时能手拿着摇铃至少摇3分钟
- ◎当宝宝8个月大，够取玩具时，手指会极力伸张地伸向玩具，且会集中全部注意力

适应能力

- ◎宝宝7个月大时，让宝宝拿着一块积木，再将另一块积木放在他身边，他会拿起第二块积木，并同时拿在手中几秒钟；如果宝宝手中已拿了两块积木，再在他身边放一块积木，他会拿着两块积木，并试图去碰第三块积木
- ◎7个月大的宝宝能用手里拿着的硬物自上而下地敲击硬平面
- ◎8个月大的宝宝，在成人将摇铃拿在手里摇晃，然后放到宝宝身边，宝宝会拿起摇铃，模仿大人主动摇铃
- ◎当宝宝8个月大时，将小球放在广口瓶中，然后拿给宝宝，宝宝能将广口瓶中的小球倒出来，当看到被他倒出来的小球时，他会伸手够取



语言能力

- ◎7个月大的宝宝对自己玩弄出来的咯咯声很感兴趣，同时对大人在和他接触时所发出的一些简单声音会有反应
- ◎宝宝7个月大，发现嘴里含着唾液时发出的声音与平常的声音是不一样的，所以他总是兴致勃勃地耍弄口水并发出声音
- ◎7个月左右的宝宝能无意识地发出“ba-ba”、“ma-ma”等双唇音，但他并不明白话语的意思
- ◎8个月大的宝宝在与人玩或独处时会自然地发出各种声音
- ◎8个月的宝宝咿呀学语时会模仿大人的语调，会大叫，感到满意时会发声
- ◎8个月的宝宝开始模仿别人嘴和下巴的动作，如咳嗽等

社交行为

- ◎宝宝7个月大，照镜子时，会对镜中的影像微笑、亲吻或拍打等
- ◎8个月大的宝宝在见到新鲜的事情时会惊奇和兴奋，从镜子里看见自己，会到镜子后边去寻找，有时还会对着镜子亲吻自己的笑脸
- ◎8个月大的宝宝开始观察大人的行为，当大人站在他面前，伸开双手招呼他时，他会微笑，并伸手要求抱

本期宝宝的饮食特点及营养需求

7~8个月的宝宝一天可以添加3次辅食。宝宝每天的辅食应包括蛋、豆、鱼、肉、五谷、蔬菜及水果等，以达到营养均衡的目的。尽量使宝宝从一日三餐的辅食中摄取2/3的营养，其余1/3从奶中补充。辅食应以柔嫩、半流质食物为主，最好做得清淡些。

新妈妈喂养知识扫盲

宝宝不宜过多食用鸡蛋

- ◎过多地食用鸡蛋，会增加宝宝消化道的负担。
- ◎体内蛋白质含量过高会使蛋白质在肠道中异常分解，使血氮增高。
- ◎未完全消化的蛋白质可能会在肠道中腐败，产生有毒物质，造成腹部胀闷、头晕目眩、四肢无力等蛋白质中毒综合征。
- ◎鸡蛋的蛋白中含有抗生物素蛋白，在肠道中可以直接与生物素结合，从而阻止了人体对生物素的吸收，导致宝宝患生物素缺乏症以及消化不良、腹泻、皮疹等症。

进餐习惯和礼仪的培养

这个阶段的宝宝乳牙已经开始长出，咀嚼运动也开始有了节奏。所以，妈妈可以把辅食调理成能用舌头捣碎的硬度，每天喂两次。在这个阶段里，宝宝的进餐教养同样不可忽视。

良好的进餐习惯

妈妈在喂食时应以动作示范，例如说：“啊，嘴巴张得大大的”、“嚼一嚼”之类的话，如果宝宝配合妈妈，并且学着咀嚼食物，妈妈一定要好好夸奖宝宝。

宝宝就餐的时间不能拖得过长，一旦超过30多分钟，开始边吃边玩时，妈妈就要及时结束喂食，告诉宝宝进餐结束了。然后利落地收拾餐具，千万不要让宝宝在这个时期把进餐和游戏画上等号。进餐前后的礼貌语，也要好好地教导示范，潜移默化地对宝宝形成影响。

餐后也要为宝宝洗脸和手，以养成清洁的习惯。

训练宝宝在固定地点吃饭的习惯

7~8个月的宝宝大多都可以自己坐了，因此，让宝宝坐在有东西支撑的地方来喂饭是件容易的事。不仅仅是让宝宝坐着吃饭，而是要让他每次吃饭时靠坐的地方一致，最终形成条件反射，使宝宝明白坐在这个地方就是为了准备吃饭的。

👍 推荐食谱

芋头玉米泥

材料：芋头、嫩玉米粒各50克

做法：

- 1.将芋头去皮洗净，切成块状，加清水煮熟。
- 2.玉米粒洗净，煮熟，然后放入搅拌机中搅拌成玉米蓉。
- 3.用勺子背面将熟芋头块压成泥状，倒入玉米蓉，拌匀即可。

贴心小提示

TIPS

玉米胚尖所含的营养物质有增强人体新陈代谢、调整神经系统功能的作用，特别适合正处在生长发育期的宝宝食用。



胡萝卜豆腐泥

材料：胡萝卜1根，嫩豆腐50克，鸡蛋1个

做法：

- 1.将胡萝卜洗净，去皮，放锅内煮熟后切小丁。
- 2.鸡蛋敲破，只取用半个蛋黄，搅拌成蛋黄液，备用。
- 3.另取一锅，倒入清水和胡萝卜丁，再将嫩豆腐边捣碎边加进去，一起煮。
- 4.煮5分钟左右，等汤汁变少时，将蛋黄液打散加入锅里煮，开锅关火，晾凉即可食用。

贴心小提示

TIPS

胡萝卜中含有大量的胡萝卜素，胡萝卜素不仅可以增强免疫力，而且对宝宝的眼睛也有好处。



青豆土豆泥

材料：土豆40克，青豆20克
调料：清高汤2大匙

做法：

1. 土豆去皮洗净，煮熟压成泥状。
2. 青豆煮熟，剥皮，压成泥状。
3. 将两者拌匀即可喂食。

贴心小提示

TIPS

◎土豆削皮时切勿削得太厚，因其外皮较内部营养更丰富。可以用刷子把外皮充分刷洗干净，而不削皮。
◎妈妈不要给宝宝食用发芽的土豆，因为其含有一种叫龙葵素的毒素。



西兰花煮豆腐

材料：嫩豆腐30克，西兰花15克，西红柿10克
调料：清高汤6大匙

做法：

1. 西兰花切小朵，洗净，煮熟压碎。
2. 西红柿洗净，氽烫，去皮、子，压

成泥。

3. 嫩豆腐洗净，入沸水中烫煮2分钟，取出压泥。
4. 清高汤与西兰花泥、西红柿泥、豆腐泥拌匀，即可食用。

贴心小提示

TIPS

这一时期宝宝食用的西兰花妈妈一定要切碎，不能呛着宝宝。



南瓜通心粉

材料：通心粉15克，南瓜20克，蛋黄1/4个
调料：清高汤3大匙，海苔粉少许

做法：

1. 通心粉煮熟剁碎。
2. 南瓜去皮洗净，煮熟后捣碎。

3. 将通心粉、南瓜泥加清高汤调匀装盘，放上蛋黄泥，撒上少许海苔粉即可。

贴心小提示

TIPS

南瓜富含β-胡萝卜素，被人体吸收后会转化成维生素A，可增强宝宝的体力与视力。



南瓜排骨汤

材料：南瓜30克，瘦的小排骨2块

做法：

1. 先将小排骨洗净，放入沸水中氽烫洗净，再捞出备用。
2. 锅中加水、小排骨块煮50分钟，放入南瓜煮5分钟。

3. 取出南瓜压成泥状，加4大匙高汤调匀即可。

贴心小提示

TIPS

以含钙丰富的排骨做汤底，可维护骨骼健康。但不宜与虾、鲫鱼、羊肝、牛肉同食。

玉米鸡汤

材料：鸡肉末20克，甜玉米2大匙
调料：清高汤3/4杯

做法：

- 1.将甜玉米、鸡肉末、清高汤放入打碎机中搅打成糊。
- 2.倒入小锅中加热煮5分钟，即可盛

碗喂食。

贴心小提示

TIPS

- ◎剩下的鸡肉不要生着保存，要等煮熟之后保存。
- ◎鸡肉的蛋白质是可以让宝宝完全吸收的，而甜玉米含大量淀粉、蛋白质、氨基酸，能促进宝宝的脑细胞生长，具有健脑功效。



胡萝卜水果

材料：胡萝卜、猕猴桃各20克，蛋黄半个

做法：

- 1.胡萝卜洗净，煮熟，磨成泥状。
- 2.猕猴桃去皮、心，压碎；蛋黄压泥。
- 3.将胡萝卜泥、猕猴桃泥、蛋黄泥装

盘，喂食时再拌匀。

贴心小提示

TIPS

取猕猴桃果肉的简单方法是先用小刀将果实横向切两半，然后用小勺舀取果肉。此道点心甜中带酸，清爽可口，且易于吞咽，会让宝宝爱不释口！



研磨食物的方法

知识链接

研磨是制作宝宝吞咽期和蠕嚼期食物经常使用的方法，像豆腐、无刺白鱼肉、薯类、南瓜等，煮烂后，放在研钵中研磨，用海带汤或菜汤稀释，或用乳酪等糊状食物搅拌后，很适合宝宝食用。

【处理方法】

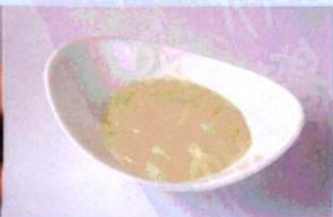
- 1.将煮烂的土豆放在研钵中趁热用研钵研磨（图①）。
- 2.研磨的食物含水量少，不宜进食，可用海带汤或菜汤、牛奶、果汁等稀释后再喂给宝宝（图②）。
- 3.土豆是容易研磨的主食原料，磨烂后加海带汤稀释，就做成黏稠的土豆粥了（图③）。



①用研钵研磨



②稀释



③做成的食物

肉泥米粉

材料：瘦猪肉50克，米粉100克

调料：香油少许

做法：

- 1.把瘦猪肉洗净，剁成泥，加入米粉和香油，搅拌均匀成肉泥。
- 2.将拌好的肉泥放入碗内，加少许水，放入蒸锅，中火蒸7分钟至熟即可。

贴心小提示

TIPS

米粉是这一时期适合宝宝食用的食物，与猪瘦肉搭配营养会更丰富，适合宝宝食用。



肉泥米粉



鱼泥豆腐

鱼泥豆腐

材料：三文鱼50克，豆腐80克，小葱适量

调料：香油、淀粉各少许

做法：

- 1.将三文鱼洗净，去净刺，剁成泥，拌入少许淀粉；豆腐洗净，切成大块；小葱洗净，切成末。
- 2.在切好的豆腐块上铺上拌好的鱼泥，放入蒸锅，用大火蒸熟，出锅后加小葱末和香油调一下味即可。

贴心小提示

TIPS

三文鱼是深海鱼，营养丰富并且刺很少，非常适合宝宝食用。

丝瓜坚果汁

材料：坚果5克，丝瓜1/4个，红薯片2片

做法：

1. 坚果泡水30分钟，放入榨汁机内，加半杯冷开水打烂，滤渣取汁备用。
2. 丝瓜洗净剥皮，切成薄片。
3. 锅里放4杯水，将红薯片、丝瓜片

放入煮开后，转小火续煮8分钟，再放入坚果汁，续煮2分钟，关火待温，取汁当水来喂食，亦可用来煮粥、面条或当汤喝。

贴心小提示

丝瓜能祛火解毒，含多种营养素，能使宝宝的身体健康。



香蕉燕麦粥

材料：香蕉30克，燕麦1大匙

调料：清高汤5大匙

做法：

1. 香蕉切薄片，与清高汤、燕麦片拌匀，一起放入微波炉内加热约1分钟。
2. 出炉后再略微捣碎、搅拌均匀即可。

贴心小提示

◎含有燕麦的饮食结构有助于长期控制能量摄入，缓慢消化的碳水化合物对血糖的影响。

◎由于香蕉对消化、吸收相当良好，因此从小孩、到老年人，都能安心地食用，所以也特别适合宝宝食用，并能给宝宝补给均衡的营养。



西瓜西米露

材料：红西瓜、黄西瓜、西米各适量

做法：

1. 把红西瓜切成小块，用榨汁机把黄西瓜制成西瓜汁并滤渣。
2. 把西米加水煮成透明状，放冷。

3. 将红西瓜块、黄西瓜汁及西米混合在一起即成。

贴心小提示

西瓜西米露不仅色泽鲜艳，味道香甜，还含有丰富的碳水化合物，在为宝宝的身体补充水分和能量的同时，可增强宝宝抵抗疾病的能力。



大枣粥

材料：大枣10克，大米50克

调料：红糖少许

做法：

1. 将大枣泡发，切碎。
2. 把大枣和小米一起放入锅内煮成

粥，加上适量红糖调味即可。

贴心小提示

妈妈最好先将大枣煮下，这样宝宝食用起来会更容易。



南瓜牛奶汤

材料：南瓜200克，鲜牛奶50克

调料：高汤100克

做法：

- 1.先将南瓜洗净，切成丁，放入榨汁机中，加高汤打成泥状。
- 2.取出后放入牛奶中用小火煮沸，拌匀即可。

贴心小提示

TIPS

南瓜所含成分能促进胆汁分泌，加强胃肠蠕动，帮助食物消化，其中的胡萝卜素可以转化为维生素A，而维生素A可以促进眼睛健康发展，增强抵抗力，让宝宝眼睛更明亮。



南瓜牛奶汤

牛奶香蕉



牛奶香蕉

材料：香蕉50克，牛奶100克，玉米面适量

调料：白糖少许

做法：

- 1.将香蕉去皮后用勺子碾碎，加入牛奶、白糖，混合成香蕉糊；玉米面用适量清水调成糊状。
- 2.锅置火上，加适量清水煮沸后，倒入玉米糊，转中火一边煮一边搅。
- 3.至玉米糊黏稠后倒入备好的香蕉糊，再煮2分钟即可。

贴心小提示

TIPS

妈妈要注意宝宝肠胃不好的时候最好不要喂宝宝这道菜。

毛豆西式粥品

材料：毛豆4粒，水煮蛋黄半个，十倍粥半碗

做法：

- 1.毛豆去膜，放入十倍粥中煮软。
- 2.放入榨汁机中打成糊状。
- 3.蛋黄入滤网中磨成泥，放在毛豆粥

品上。

贴心小提示

- ◎此粥营养丰富，顺口好吃。毛豆需剥去外膜，口感上才更加细致。
- ◎毛豆中含有丰富的脂肪、蛋白质、维生素，可为宝宝补充成长所需的营养成分，促进宝宝健康成长。



双色咬胶

材料：胡萝卜、黄瓜各半根

做法：

- 1.胡萝卜洗净后切成成年人手指粗细的条，放到开水锅中煮熟，熟后放入凉开水中。
- 2.黄瓜洗净后切同样大小的长条。

- 3.将胡萝卜条捞出，与黄瓜条一同放入小碗中。

贴心小提示

从7个月开始，可以渐渐让宝宝食用本品。不仅可以磨牙、收涎，还能训练宝宝的抓握功能。黄绿搭配，很吸引宝宝的眼球哦！而且，对宝宝来说，这也是一款很不错的点心呢！



蛋黄荷兰豆糊

材料：荷兰豆100克，蛋黄半个，粳米50克

做法：

- 1.将荷兰豆去掉豆荚，放进搅拌机中搅拌，或用刀剁成豆蓉。
- 2.鸡蛋煮熟，取半个蛋黄压成蛋黄泥。

- 3.米洗净，在水中浸泡2小时，连水、豆茸一起煲1小时，煲成糊状，然后放入蛋黄泥焖约5分钟即可。

贴心小提示

荷兰豆能促进大肠蠕动，保持大便通畅，起到清洁大肠的作用，所以妈妈在喂宝宝豆糊时一定要宝宝的身体状况，不要给宝宝过多食用。



南瓜面包粥

材料：面包1/4片，南瓜泥2小匙

调料：清高汤100毫升

做法：

- 1.面包去四周硬边撕小块，加进高汤煮烂。
- 2.南瓜削皮去子，洗净，煮熟后磨成

泥，放在面包糊上。

贴心小提示

- ◎南瓜用完之后要用保鲜膜包起来放进冰箱里。
- ◎这款粥顺口香甜，也可用蛋糕来代替面包。



鲜香豆腐脑

材料：鸡肉10克、鲜香菇2朵、豆腐脑50克、蛋黄半个、香菜末适量

调料：高汤适量

做法：

- 1.将熟蛋黄捣碎；鲜香菇洗净，切碎；鸡肉洗净，剁碎。
- 2.锅内放高汤烧沸，加入鸡肉碎和香菇末，大火煮沸后，转成小火。
- 3.慢慢滑入豆腐脑和蛋黄，略煮即关火盛出，撒入香菜末即可。

贴心小提示

TIPS

这道食物清爽利口，特别适合这一时期的宝宝食用。颜色鲜艳，也能刺激宝宝食欲，而且各种营养素的含量也比较丰富。



○
香菇
鸡肉
粥

香菇鸡肉粥

材料：米饭、鸡脯肉各50克、鲜香菇2朵

做法：

- 1.先将米饭淘洗净；鲜香菇洗净，剁碎；鸡脯肉洗净，剁成泥状。
- 2.锅内倒油烧热，加入鸡肉泥、香菇末翻炒。
- 3.把米饭下入锅中翻炒数下，使之均匀地与香菇末、鸡肉泥混合。
- 4.锅内加水，用大火煮沸，再转小火熬至黏稠即可。

贴心小提示

TIPS

香菇中有一种一般蔬菜缺乏的麦淄醇，它可转化为维生素D，促进体内钙的吸收，并可增强人体抵抗疾病的能力，并能帮助儿童骨骼和牙齿的生长，所以这一食物比较适合宝宝食用。



游戏时刻

站立式举高高

多数宝宝都喜欢这项游戏，即使哭闹不休的宝宝，只要玩起这个游戏来，都能破涕为笑。该游戏适合8个月左右的宝宝玩。

游戏步骤

1. 两手撑住宝宝腋下稍微上举，使宝宝身体与大人身体保持平行（图①）。
2. 然后缓缓举起宝宝（图②），再回到起始位置。重复动作3~4次。

贴心小叮咛 在游戏过程中，不能用力摇晃婴儿，否则可能引起颅内出血或眼底出血等意外情况。

坐立式举高高

该游戏适合7~8个月的婴儿玩儿，这个阶段的婴儿产生了运动欲望，该游戏可满足他们的需求。

游戏步骤

妈妈端坐在椅子上，双手放在婴儿的腋下。妈妈一边唱儿歌，一边向上举。然后缓缓回到起始位置（图③）。重复动作3~4次。

贴心小叮咛 一定要抱住宝宝，确定其稳定性，以免发生意外，伤害到娇小的宝宝。

小猴登山

这个游戏有助于宝宝改变视觉角度，建立空间概念。

游戏步骤

1. 家长坐在沙发上，扶着宝宝的腋下让宝宝双脚站在自己的腿上。
2. 唱“小猴小猴蹬一蹬”。同时让宝宝站在家长腿上。
3. 唱“小猴小猴肩上走”。同时鼓励宝宝向家长肩上攀登。
4. 唱“小猴小猴我瞧瞧”。同时与宝宝面对面对瞧。



9~10个月 >>



细嚼期

软烂的米粥、短而小的面条、小块的蔬菜水果也可以添加了

本阶段发育指标

9个月时	男宝宝		女宝宝	
	身长	67.9~77.5厘米, 平均为72.7厘米	66.5~76.1厘米, 平均为71.3厘米	
	体重	7.3~11.4千克, 平均为9.4千克	6.8~10.7千克, 平均为8.8千克	
	头围	43.0~48.0厘米, 平均为45.5厘米	42.1~46.9厘米, 平均为44.5厘米	
	胸围	41.6~49.6厘米, 平均为45.6厘米	40.4~48.4厘米, 平均为44.4厘米	
	卤门	前卤门继续缩小, 一般到12~18个月时闭合		

10个月时	男宝宝		女宝宝	
	身长	68.9~78.9厘米, 平均为73.9厘米	67.7~77.3厘米, 平均为72.5厘米	
	体重	7.5~11.5千克, 平均为9.5千克	7.0~10.9千克, 平均为9.0千克	
	头围	43.2~48.4厘米, 平均为45.8厘米	42.4~47.2厘米, 平均为44.8厘米	
	胸围	41.9~49.9厘米, 平均为45.9厘米	40.7~48.7厘米, 平均为44.7厘米	
	卤门	前卤门继续缩小, 一般到12~18个月时闭合		



大
动作

- ◎9个月大的宝宝可以一只手拿着东西爬，爬行时开始懂得转方向，有些宝宝可能会爬楼梯
- ◎9个月大的宝宝能双手握着玩具独自坐稳，不摔倒，坐椅子也坐得很好，可以坐着转向90°，而且能独自从坐姿稳稳当地趴下
- ◎10个月大的宝宝爬行时四肢已经能伸直
- ◎宝宝10个月大时可以用手掌支撑地面独立站起来

精细
动作

- ◎9个月大的宝宝会在胸前拍手或拿着两样东西相互击打
- ◎9个月大的宝宝能自己拿着奶瓶喝奶，奶瓶掉了会自己捡起来。能将积木放入盒子里，还能再从盒子里取出积木
- ◎10个月大的宝宝能用拇指、食指熟练地捏住小物件。可用一只手拿两件小东西，有些宝宝可能还会分工使用双手，一手持物，一手玩弄
- ◎10个月大的宝宝能用手推动悬吊玩具使其摇摆。会用手指指出身体的部位，如：头、手、脚等

适应
能力

- ◎9个月大的宝宝当大人用布将积木盖住一大半，只露出积木的边缘时，宝宝能找出被布盖住的积木
- ◎如果9个月的宝宝发现小洞，他会将手指伸入洞中
- ◎10个月大的宝宝如果物品从容器中掉出来，宝宝的视线会跟随物品移动

语言
能力

- ◎9个月大的宝宝开始有明显的高低音调出现，会用声音加强情绪的激动。能模仿大人咳嗽，用舌头发“嗒嗒”声或发出“嘶嘶”声
- ◎宝宝9个月大时能发简单的音，但发音不一定准确。如边哭闹边发“不”的同时摆手表示不同意；想让大人帮他拿某个东西时，会指着东西看着大人的脸发“啊啊”的声音
- ◎10个月大的宝宝已经会叫“妈妈”、“爸爸”，还可能说一两个字，但发音不一定清楚
- ◎10个月大的宝宝能将语言与适当的动作配合在一起，如“不”和摇头、“再见”与挥手等
- ◎10个月大的宝宝对熟悉的字会很有兴趣地听，对于某些指令能听得懂并能照着做，如“把积木给妈妈”

社交
行为

- ◎宝宝9个月大时看见妈妈拿奶瓶时，会等着妈妈来喂自己
- ◎9个月的宝宝会在家人面前“表演”，受到表扬和鼓励时会重复表演
- ◎10个月大时宝宝会对其他的宝宝较敏感，如果看到父母抱其他宝宝就会哭
- ◎宝宝10个月大时，开始表现出个性特征的某些倾向性，如有的宝宝不让别人动他的东西，别人一动就会哭；有的宝宝看见别人的东西自己也想要；有的宝宝会很“大方”地把自己的东西送给别人或与别人一起分享；也有的宝宝会伸手把玩具给人，但不松手

本期宝宝的饮食特点及营养需求

9~10个月的宝宝一般都能吃饭了，而且最愿意和爸爸妈妈一起吃饭，因此可以逐渐固定每日早、中、晚三餐，而主要营养的摄取已由奶制品为主转为以辅食为主。由于宝宝的食物构成逐渐发生变化，所以选择食物要得当、烹调食物要尽量做到色、香、味俱全，应符合宝宝的消化能力，并增进宝宝的食欲。这时宝宝的消化能力已有所增强，各种肉类只要切碎煮烂就可以吃；能吃的蔬菜种类更多了，各种豆制品也可以食用；鱼肉和动物内脏也应经常吃一些。宝宝生长发育所需要的蛋白质还是要靠牛奶供应。因此，周岁前的宝宝平均每天仍需500~600毫升的牛奶。在宝宝吃奶时还可以吃几块饼干当点心，并可以训练宝宝用杯子喝奶了。注意，各种食品要轮换给宝宝吃。

新妈妈喂养知识扫盲

宝宝发热时不宜吃鸡蛋

当宝宝发热时，父母为了给虚弱的宝宝补充营养，使他尽快康复，就会让他吃一些营养丰富的饭菜，饮食中可能会增加鸡蛋数量。其实，这样做不仅不利于身体的恢复，反而有损身体健康。我们经常会有这样的感觉，饭后体温相对于饭前略有升高。人体所需的三种生热营养素的特殊动力作用是不同的，如脂肪可增加基础代谢的3%~4%，碳水化合物(糖)可增加5%~6%，蛋白质则高达15%~30%。所以，当发热时食用大量富含蛋白质的鸡蛋会使体内热量增加，促使宝宝的体温升高更多，因此不利于宝宝早日康复。正确的护理方法是鼓励宝宝多饮温开水，多吃水果、蔬菜及含蛋白质低的食物，最好不吃鸡蛋。

进餐习惯和礼仪的培养

让宝宝快乐地进餐

9~10个月的宝宝凡是牙龈咬得动的东西大致上都能够咀嚼。所以，妈妈可以给宝宝一些稍微硬一点的食物，满足宝宝磨牙的需要。如果宝宝想自己吃或用手抓着吃，妈妈也不要阻止，但要不时提醒宝宝：“乖乖，用小牙齿嚼一嚼！”。如果宝宝还是随意地乱拿汤匙，也没有关系，等宝宝掌握了吃饭的技巧后再教给他什么是正确的也不迟。

看陈浩然宝宝正卖力地咬着手中的食物，这对他的牙齿发育很有帮助哟！



👍 推荐食谱

豌豆糊

材料：豌豆10个，肉汤30克

做法：

- 1.将豌豆洗净，放入沸水中炖煮熟烂。
- 2.取出炖烂的豌豆捣碎，过滤后与肉汤一起搅匀，成糊状，即可。

贴心小提示

TIPS

豌豆富含蛋白质、B族维生素和胆碱、叶酸等，味道比其他的豆子好闻，宝宝也比较愿意食用。另外，腹泻的宝宝食用本品，有一定的缓解作用。



豌豆糊

碎牛肉细面汤



碎牛肉细面汤

材料：牛肉15克，细面条50克，胡萝卜、四季豆各适量

调料：柠檬汁、高汤各适量

做法：

- 1.水煮沸后下入细面条，煮2分钟，捞出来，切成小段，备用；将牛肉洗净，切碎；胡萝卜、去皮，洗净，切成末；四季豆洗净，切碎，备用。
- 2.然后将碎牛肉、胡萝卜末、四季豆碎与高汤一起放入另一个锅内，用大火煮沸，然后加入细面条煮至熟烂，最后加入柠檬汁调味即可。

贴心小提示

TIPS

牛肉含有丰富的蛋白质，氨基酸的组成比猪肉更接近人体需要，能提高机体抗病能力，对处于生长发育阶段的宝宝特别适宜。



疙瘩汤

材料：面粉50克，鸡蛋黄半个、菠菜叶25克，虾仁、香菜各15克
调料：高汤适量，香油少许

做法：

1.将面粉和成稍硬的面团揉匀，擀成薄片，切成黄豆粒大小的丁，撒入

少许面粉，搓成小球。

2.虾仁洗净，切成小片；香菜洗净，切末；菠菜洗净，切末备用。

3.高汤倒入锅内，放入虾仁片煮沸后下入面疙瘩，煮熟，淋入鸡蛋黄液，加入香菜末、菠菜末，滴入香油，盛入盆内即成。



肝泥银鱼蒸鸡蛋

材料：鸡蛋1个(只取蛋黄)，鸡肝1副，银鱼少许

做法：

1.鸡蛋洗净擦干，取蛋黄倒入碗中，加水50毫升打散。
2.锅里放2杯水，煮滚后，将银鱼及

鸡肝余烫，捞起泡水备用。

3.余烫过的鸡肝，先切薄片，用刀剁细碎；银鱼亦用刀剁碎。

4.将剁碎的鸡肝泥与银鱼泥，放入打散的蛋黄液中，用筷子搅匀，再用保鲜膜覆盖放入锅中蒸熟即可(注意要全熟)。



根茎菜汤

材料：白萝卜、胡萝卜、芋头各15克

调料：清高汤1杯

做法：

1.将白萝卜、胡萝卜、芋头分别洗净，切小丁。

2.清高汤煮滚，加入白萝卜丁、胡萝卜丁、芋头丁煮至软烂。

贴心小提示

TIPS

◎这道汤的材料，妈妈一定要清洗干净，煮的时间最好长一些。

◎另外，妈妈也可以把丁擦成丝，更易于宝宝食用。



豆腐丸子烩青菜

材料：豆腐泥3大匙，胡萝卜泥、菠菜泥各1大匙

调料：清高汤1杯，水淀粉1大匙

做法：

1.豆腐泥用纱布袋挤干水分，与水淀粉拌匀，做成三个小圆球，加入清

高汤中煮熟后，取出置于盘中。

2.将胡萝卜泥和菠菜泥用清高汤煮软，用水淀粉勾薄芡，淋在豆腐丸子上即可。

贴心小提示

TIPS

圆形的丸子非常可爱，容易引起宝宝的兴趣，这样妈妈喂宝宝就会容易一些。

豆腐蛋黄泥

材料：嫩豆腐20克，水煮蛋黄1/3个

调料：海苔粉1/8小匙

做法：

- 1.嫩豆腐洗净，放沸水中煮片刻取出压成泥状。
- 2.蛋黄磨成泥状，放在豆腐泥上，撒

上少许海苔粉增加香味。

贴心小提示

- ◎豆腐所含的钙质对于宝宝的牙齿及骨骼发育甚有帮助。
- ◎蛋黄有丰富的卵磷脂、B族维生素，能促进成长和细胞再生，增强宝宝体力。



樱桃银耳粳米粥

材料：水发银耳50克，罐头樱桃2大匙，粳米100克

调料：糖桂花适量

做法：

- 1.将粳米淘洗干净，加适量水放锅中煮粥。

- 2.粥熟后，放入冰糖溶化，加入银耳，煮10分钟，再放入樱桃、糖桂花，煮沸后即成。

贴心小提示

银耳富含天然特性胶质，有滋阴的作用，长期食用对宝宝的皮肤也有好处。



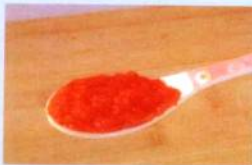
9~10个月宝宝的辅食硬度标准

知识链接

9~10个月宝宝的辅食硬度是不一样的，妈妈可以参照下面的方法。

【处理方法】

- 1.9个月大时，应将辅食制成香蕉样的硬度，切成5毫米大小。这样的食物宝宝光靠舌头是不够的，必须依靠牙龈才能咬碎（图①）。
- 2.硬度标准是手指轻轻捏便可以捏碎（图②）。
- 3.10个月大时，硬度为香蕉样，直径约7毫米大小。这种食物，宝宝不能用舌头进食，还要用自己的牙龈。由于食物用料不同，用水淀粉制成糊状后，更容易食用（图③）。
- 4.硬度标准是用手指轻轻一捏就可以捏碎，或用宝宝的牙床轻轻压碎的程度（图④）。



①9个月宝宝的食物



②硬度标准



③10个月宝宝的食物



④硬度标准

综合蔬菜粥

材料：胡萝卜、小白菜、油菜、婴儿米粉各适量

做法：

将所有的蔬菜洗净，切成细碎，再将蔬菜碎放入沸水中，煮约2分钟关火。待谁稍凉后，将蔬菜碎滤出，留下菜汤，将蔬菜汤加入婴儿米粉中拌匀即可。

贴心小提示

TIPS

妈妈在选择婴儿米粉的时候要注意生产日期，不能给宝宝食用过期的米粉。



综合蔬菜粥



小白菜玉米粥

小白菜玉米粥

材料：小白菜、玉米面各50克

做法：

1. 先把小白菜洗净，入沸水中氽烫，捞出，切成末。
2. 用温水将玉米面搅拌成浆，再加入小白菜末，搅拌均匀。
3. 锅置火上，把水煮沸，把小白菜末玉米面浆一起下锅，大火煮沸即可。

贴心小提示

TIPS

玉米是对身体非常有益的粗粮，让宝宝从小就适当地吃些粗粮，不仅有利于身体的协调发展，还可防止宝宝挑食。

奶油通心粉

材料：通心粉20克，洋葱末、胡萝卜末、菠菜、鲜奶各1大匙

调料：清高汤3/4杯

做法：

- 1.通心粉切小丁煮软。
- 2.清高汤入小锅中煮沸，放入煮软的

通心粉、洋葱末、胡萝卜末、菠菜末煮软，最后加入鲜奶稍煮片刻即可。

贴心小提示

TIPS

通心粉易于消化吸收，有改善贫血、增强免疫力、平衡营养吸收等功效。



红薯蒸糕

材料：红薯泥1大匙，松饼粉2大匙，鲜奶1大匙，鸡蛋半个

做法：

- 1.将鲜奶与鸡蛋液拌匀，再加入松饼粉调匀。
- 2.红薯泥与做法1拌匀，即为生料。

- 3.模型抹少许奶油，倒入生料，入蒸锅以中火蒸12分钟即可。

贴心小提示

TIPS

松软的红薯糕，香甜美味，一小匙一小匙地喂食，让宝宝练习咀嚼的能力。而且红薯是营养优良的食物，常吃对宝宝有益。



什锦豆腐

材料：嫩豆腐30克，胡萝卜、全瘦细肉末各15克

调料：清高汤3/4碗，水淀粉1小匙，鲑鱼粉少许

做法：

- 1.豆腐洗净压碎，胡萝卜洗净煮熟切

小细丁。

- 2.清高汤加入细肉末、碎豆腐、胡萝卜细丁，煮至软烂，加鲑鱼粉调味，用水淀粉勾薄芡，即可装盘。

贴心小提示

TIPS

豆腐软软滑滑，入口即化的口感让宝宝爱不释口。其营养价值更是为妈妈们所推崇。



西兰花粥

材料：西兰花10克，十倍粥半碗

做法：

- 1.西兰花洗净，切细小末。
- 2.西兰花煮软后，加入十倍粥一起熬煮至软烂。
- 3.起锅后放凉，入榨汁机中打成糊状

即可。

贴心小提示

TIPS

妈妈可以将西兰花原棵洗净，再用淡盐水略浸，再切成小朵，这样就会比较干净。





山药羹

材料：山药100克，糯米50克

调料：白糖少许

做法：

1. 先将山药去皮，洗净，切成小块；糯米淘洗干净，入清水中浸泡3小时后和山药块一起放入搅拌机中打成汁备用。

2. 糯米山药汁下入锅中煮成羹，放白糖即可。

贴心小提示

TIPS

山药的汁液弄到手上会很痒，妈妈在处理之前可以将山药放在开水锅中煮4~5分钟，晾凉后去皮，这样就不会把汁液弄到手上了。



○ 山药羹

○

鸭蓉米粉粥



鸭蓉米粉粥

材料：鸭胸脯肉、米粉各50克

调料：盐少许

做法：

1. 鸭胸脯肉洗净剁碎，放入油锅中炒成鸭蓉。
2. 用清水将米粉调开，倒入锅内，加温水拌匀，煮沸后，加入鸭蓉和少许盐，煮5分钟即可。

贴心小提示

TIPS

妈妈要把鸭肉多煮一会儿，便于宝宝食用。另外这道粥对宝宝食欲不佳有一定的缓解作用。

胡萝卜橘子泥

材料：胡萝卜20克，橘子汁1大匙

调料：清高汤1大匙

做法：

- 1.胡萝卜洗净，去皮煮软，入滤网中磨成泥。
- 2.胡萝卜泥、橘子汁、清高汤混合调

成糊状。

贴心小提示

宝宝常吃橘子和香蕉等水果，能降低一半患白血病的危险，但不宜吃太多，过多会对口腔、牙齿、皮肤造成伤害。



彩椒蔬菜

材料：彩椒20克，洋葱10克，西红柿15克

做法：

- 1.彩椒洗净，用削皮刀去皮切丁；洋葱洗净，切丁；西红柿洗净，余烫去皮，切小丁。

- 2.起油锅，加1小匙油，放入洋葱丁、彩椒丁炒软。
- 3.再加入西红柿丁翻炒片刻，加1/4杯水，盖上盖子，以小火煮至软烂即可。

贴心小提示

彩椒外膜稍嫌太硬，去除后可增加其甜度，使之更适合宝宝食用。



西红柿猕猴桃豆腐泥

材料：豆腐20克，猕猴桃泥、西红柿泥各1大匙

做法：

- 1.豆腐洗净入沸水中余烫，取出压成泥状。
- 2.猕猴桃去皮，去心，磨成泥。

- 3.将西红柿洗净，余烫去皮、子，磨成泥。
- 4.将猕猴桃泥、西红柿泥放在豆腐泥上，食用时混合拌匀，即可。

贴心小提示

西红柿和猕猴桃酸酸甜甜的味道宝宝会很爱吃。



鸡肉粉丝蔬菜汤

材料：鸡肉末、粉丝、菠菜叶各15克，胡萝卜10克

调料：清高汤240毫升，淀粉1小匙

做法：

- 1.鸡肉末加入1大匙水及半小匙淀粉拌匀。

- 2.粉丝泡软，切小段；菠菜洗净，余烫，切细末。
- 3.胡萝卜洗净，切成很细的细丁。
- 4.清高汤煮滚，加入胡萝卜丁、菠菜末、粉丝、鸡肉末煮软，用淀粉加水勾薄芡，起锅装盘即可。



酸奶香米粥

材料：香米、酸奶各50克

做法：

- 1.将香米淘洗干净，放在清水中浸泡3个小时。
- 2.锅置火上，放入香米和适量清水，大火煮沸，再转小火熬成烂粥。
- 3.待粥凉至温热后加入酸奶搅匀即可。

贴心小提示

TIPS

酸奶可促进宝宝胃肠功能，但其酸度高，并不适合宝宝直接饮用；而香米易烂，煮粥后细腻而透明，其中的碱性成分能中和酸奶的酸度，使酸度降低。用这样的食物喂食宝宝，可以促使宝宝肠道里的有益菌增多，强化消化和排泄系统功能。



酸奶香米粥

肉末菜粥



肉末菜粥

材料：大米20克，猪瘦肉末50克，油菜、葱末、姜末各适量

调料：高汤适量

做法：

- 1.先将油菜洗净，切碎；大米洗净，备用。
- 2.锅内倒油烧热，加入葱末、姜末爆香，随后下入肉末煸炒1分钟，再加入少许高汤炒熟，盛在碗里备用。
- 3.锅内放入大米和适量清水，大火煮沸后，转小火煮10分钟，然后加入肉末及碎油菜，同煮5分钟即可。

贴心小提示

TIPS

油菜中含有的营养成分是人体黏膜及上皮组织维持生长的重要营养源，所以很适合宝宝食用。



游戏时刻

空中摇摆

常玩这个游戏，能增进宝宝与家人的感情。可能的话，最好一家三口一起玩游戏，让宝宝多多体验幸福的感觉。

准备工作

1. 先给宝宝做一下全身的热身运动。
2. 大人要摘去身上坚硬的饰物，以防伤到宝宝。

游戏步骤

1. 两个大人双臂要握紧宝宝的四肢，确保宝宝是安全的（图①）。
2. 大人边做荡秋千的动作边说：“荡秋千，荡得高，荡得低”（图②、图③）。



叫宝宝回头

此游戏可让宝宝知道自己的名字，增强其语言能力。

准备工作

1. 先给宝宝做一下全身的热身运动。
2. 大人要摘去身上坚硬的饰物，以防伤到宝宝。

游戏步骤

1. 让宝宝坐在床上，妈妈站在宝宝的侧面或者背面。
2. 妈妈轻轻叫出宝宝的名字。
3. 当宝宝回头笑时，妈妈可以将宝宝抱起来亲吻，并说：“宝宝真棒，真聪明。”以示鼓励。

贴心小叮咛 妈妈一定要叫宝宝的名字，不要一会儿叫宝定，一会儿又改个叫法，那样就会让宝宝无所适从。

11~12个月 >>



咀嚼期

宝宝学会咀嚼了，但乳牙还未长全，食物还是应做得软烂一些

本阶段发育指标

11个月时	男宝宝		女宝宝	
	身长	70.1~80.5厘米，平均为75.3厘米	68.8~79.2厘米，平均为74.0厘米	
	体重	7.7~11.9千克，平均为9.8千克	7.2~11.2千克，平均为9.2千克	
	头围	43.7~48.9厘米，平均为46.3厘米	42.6~47.8厘米，平均为45.2厘米	
	胸围	42.2~50.2厘米，平均为46.2厘米	41.1~49.1厘米，平均为45.1厘米	
	卤门	前卤门继续缩小，一般到12~18个月时闭合		

12个月时	男宝宝		女宝宝	
	身长	71.9~82.7厘米，平均为77.3厘米	70.3~81.5厘米，平均为75.9厘米	
	体重	8.0~12.2千克，平均为10.1千克	7.4~11.6千克，平均为9.5千克	
	头围	43.9~49.1厘米，平均为46.5厘米	43.0~48.0厘米，平均为45.5厘米	
	胸围	42.5~50.5厘米，平均为46.5厘米	41.4~49.4厘米，平均为45.4厘米	
	卤门	前卤门继续缩小，一般到12~18个月时闭合		



<p>大动作</p>	<p>◎11个月大的宝宝可以双手掌撑地、伸直四肢、躯干上升的方式站起来；可弯曲双腿，由蹲姿站立；也可独站，摇摆身体；还可靠着支撑物站立，身体前倾。宝宝能独自站立几秒钟，站立时身体可以转90°</p> <p>◎12个月大的宝宝在没有任何依靠时能够站立，并能在短时间内保持平衡</p> <p>◎当宝宝12个月大时，大人牵着宝宝的一只手，宝宝就能移动双腿向前走</p>
<p>精细动作</p>	<p>◎宝宝11个月大时，把摇铃放在宝宝身边，宝宝会伸手去抓摇铃的把手，有些宝宝可能还会拿汤匙至嘴边</p> <p>◎11个月大的宝宝会连续性地使用双手，如蹲下时，可以用一只手捡东西，一只手扶着支撑物</p> <p>◎11个月大的宝宝能有意识地将手里的小玩具放到容器中，但动作仍显笨拙</p> <p>◎宝宝12个月大时，拇指与其他四指已经能很好地配合，能把容器上的盖子拿下来</p> <p>◎12个月大的宝宝一般会用一只手拿着物品，用另一只手操弄物品</p>
<p>适应能力</p>	<p>◎宝宝11个月大时，照镜子时会伸手去摸镜子中的影像。此时将小球放进玻璃制的广口瓶中，宝宝会用手指瓶中的小球，可能还想绕过玻璃瓶抓到小球</p> <p>◎11个月大的宝宝已经开始探索容器与物体之间的关系，会摸索玩具上的小洞。大人在宝宝面前将玩具放进盒子里，再把盒盖盖上，宝宝能主动地掀开盒盖，拿出玩具</p> <p>◎等到宝宝12个月大时，会把东西放入容器中再取出来，如把小东西放进盒子里并取出来。大人将玩具藏起来，宝宝会主动找被藏起来的玩具，而且会不只找一个地方，如盒子里、枕头底下等都会去找</p>
<p>语言能力</p>	<p>◎11个月大的宝宝会长时间地咿呀学语，可能会说些惯用语，含混的一个长句中可能包含有意义的字眼</p> <p>◎12个月大的宝宝喜欢嘟嘟叽叽地说话，听上去像是在交谈。能把语言和表情结合起来，他不想要的东西，他会一边摇头一边说“不”</p> <p>◎12个月大的宝宝除了“爸爸”、“妈妈”外，还会说2~3个字的词，如“不要”、“byebye”等，还能模仿动物的叫声</p>
<p>社交行为</p>	<p>◎11个月大的宝宝喜欢和爸爸妈妈依恋在一起玩游戏、看书、听大人给他讲故事，喜欢玩藏东西的游戏，喜欢认真地摆弄他喜欢的玩具和欣赏家里的东西</p> <p>◎11个月大的宝宝可能会依妈妈的要求达到目标，听从命令，可以控制自己的行为，但不总是听话。在游戏中总是寻求赞赏，避免被责备，拒绝强迫性的教导。这时做错事时会显露出罪恶感，可能逗父母，试探父母的容忍度</p> <p>◎12个月大的宝宝有时会将玩具扔在地上，然后希望大人帮他捡起来，但大人捡起来给他后，他还会再扔，并在反复扔玩具的过程中体会乐趣</p>





本期宝宝的饮食特点及营养需求

11~12个月的宝宝，舌头、嘴唇或下颜已能自由活动，随着牙齿的生长，咀嚼力也渐渐增强。

周岁后，宝宝绝大多数的营养素都来自乳汁和配方奶以外的食物，因此宝宝的食物要求更要富于变化。另外，婴儿期的最后2个月是宝宝身体生长较迅速的时期，需要补充更多的碳水化合物、脂肪和蛋白质以及各种营养元素。但此时的宝宝已经慢慢对味觉产生了偏好，建议不妨让辅食更多样化，广泛地选择各类食物并增加食物在形状、颜色上的巧妙搭配，让宝宝愉快地吃下他不喜欢的食物。



新妈妈喂养知识扫盲

加强营养、增加辅食是缓解饥饿性腹泻的良方

治疗宝宝腹泻时适量限制饮食物量，可使消化道充分休息，减少腹泻次数。但长时间控制饮食，宝宝食量过小，使胃肠功能减弱，再稍稍增加乳量，也可引起腹泻，即饥饿性腹泻。此时患儿大便多呈黏液便，不成形。虽然次数多，但每次量少，化验无异常。这说明此种腹泻是非感染性的，无需用药，只要逐渐加强营养，改善进食方法，增加辅食即可好转。



进餐习惯和礼仪的培养

不要让宝宝饭前吃零食

如果在两餐之间有点饿，最好不要让他吃东西，如果宝宝因为饥饿而哭闹时，可以少给一点，并将下顿饭的时间稍稍提前一些，这样宝宝在吃饭时就会因饥饿而有食欲了。久而久之，宝宝就会养成专心吃饭的习惯，妈妈喂饭也就不会很辛苦了。

营养师小叮咛

点心添加要适度

妈妈一定要明白，点心只是为了补充早、中、晚三次辅食所不足的营养，一定要先让宝宝好好地吃三餐，在正餐不能完全满足的情况下适量的加点心。



现在宝宝的咀嚼能力进一步增强，看陈欣然宝宝咬磨牙饼咬得多轻松！

👍 推荐食谱

水果蛋奶羹

材料：苹果、香蕉、草莓、桃各20克，牛奶50克，蛋黄半个

调料：白糖少许

做法：

- 1.先将桃子、苹果分别洗净，去皮，去核，切成块；把草莓去蒂，洗净，切丁；香蕉去皮，切成块；将蛋黄打散备用。
- 2.将牛奶放锅中煮至略沸，加苹果块、桃子块、草莓丁、香蕉块略煮2~3分钟，淋入蛋液，再稍煮，再加白糖调味即可。

贴心小提示

TIPS

妈妈要选择新鲜的水果，而且水果一定要洗净，以免残留的有害物质对宝宝造成伤害。



○ 水果蛋奶羹



○ 果仁黑芝麻糊

果仁黑芝麻糊

材料：核桃仁、花生仁、腰果、黑芝麻、麦片各50克

调料：白糖少许

做法：

- 1.先将核桃仁、花生仁炒熟，研碎；腰果泡2小时后，切碎；黑芝麻炒熟，研碎。
- 2.再将麦片加适量清水，放在锅中用大火煮沸，放入核桃仁末、花生仁末、腰果末转小火煮5分钟，最后放入黑芝麻末搅拌均匀，加白糖调味即可。

贴心小提示

TIPS

核桃仁中所含各种氨基酸更是组成人体蛋白的原料，对大脑组织具有良好的作用，所以给宝宝吃核桃能让宝宝变得聪明哦！



蔬菜牛奶汤

材料：南瓜20克，洋葱、胡萝卜、青豆仁各10克，奶油、面粉各1大匙，鲜奶1/2杯

调料：清高汤半杯

做法：

1.南瓜、洋葱、胡萝卜分别去皮，洗

净，切小丁，与青豆仁一同放入清高汤中煮软。

2.用小火将奶油溶化，加入面粉炒化之后，加入鲜奶、清高汤炒至糊状，放入做法1煮沸，调味即可。

贴心小提示

TIPS

妈妈切洋葱的时候为了不刺眼可以把刀沾上凉水再切。



绿豆苹果汤

材料：绿豆20克，苹果、胡萝卜、洋葱各30克，豌豆仁适量

调料：蔬菜高汤350克

做法：

1.绿豆用水浸泡2小时后捞出沥干；胡萝卜、洋葱洗净去皮，切块；苹

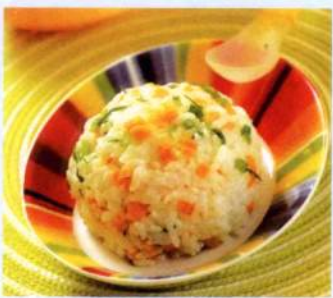
果洗净切块。

2.将蔬菜高汤、做法1中的所有材料、豌豆仁放入锅中，以中火煮开，焖热后，调味即可。

贴心小提示

TIPS

绿豆有解暑的作用，在夏天的时候让宝宝吃比较有益。妈妈在做的时候可以将绿豆多泡一会儿。



南瓜软饭

材料：南瓜40克，软米饭90克，菠菜叶细末1大匙

做法：

1.南瓜去皮，洗净，蒸熟，切小丁。
2.锅置火上，加1小匙油，放入所有材料拌炒均匀，即可。

贴心小提示

TIPS

◎南瓜中含有丰富的锌，参与人体内核酸、蛋白质合成，是肾上腺皮质激素的固有成分，是宝宝生长发育所需的重要物质。

◎从软烂的泥状食物转为带有口感的软饭，大大地引起宝宝的兴趣，可增强其牙齿的咀嚼功能。



玉米牛奶肉丸

材料：瘦猪肉140克，玉米粒见剥蓉成玉米酱1大匙，牛奶2大匙

调料：淀粉少许

做法：

1.将瘦猪肉洗净，剁碎成泥状，再捏成小圆球，放入滚水中氽烫至熟

透，捞出盛盘。

2.将牛能与玉米酱放入锅中，用小火煮开，淋入少许淀粉勾芡至浓稠，盛出淋在肉丸上即可。

贴心小提示

TIPS

妈妈在选购猪肉的时候可以用手稍微用力按一下，如果出水的话说明猪肉已经注水，不能购买。

虾仁土豆

材料：土豆50克，蛋黄泥、熟青豆仁各1大匙，熟虾仁末2大匙

调料：沙拉酱1小匙

做法：

- 1.土豆去皮，洗净，蒸熟，压成泥状。
- 2.土豆泥与蛋黄泥混合，分成两

份，以纱布捏成圆球状，中间压凹洞，放入虾仁末，挤入沙拉酱，放上青豆仁即可。

贴心小提示

TIPS

宝宝吃虾时，可先给少量，确定无过敏反应后，再继续。



五色甜粥

材料：粳米、嫩玉米粒各50克，青豆、香菇、胡萝卜各20克

调料：冰糖10克

做法：

- 1.粳米淘洗干净；香菇、胡萝卜切丁。
- 2.玉米粒、青豆、香菇丁、胡萝卜丁

分别焯烫备用。

3.粳米加适量水，大火烧开，转小火煮40分钟成稠粥，加入做法2及冰糖，搅拌均匀，出锅装碗即可。

贴心小提示

TIPS

妈妈在做这款粥之前要粳米淘洗干净，但是也不能淘洗次数过多，这样会导致营养流失。



宝宝能用牙龈咀嚼的5个特征

知识链接

宝宝能用牙龈咀嚼时会有5个较明显的特征，妈妈可以根据这些特征，适时增加辅食。

- 1.将嘴巴紧闭，可将食物顺利咽下（图①）。
- 2.使用舌头，将食物摆在左右牙龈处。此时，唇会左右动，唇端也会被拉往另一边（图②）。
- 3.左右的脸颊会鼓鼓的（图③）。
- 4.下巴会有规律地上下动（图④）。
- 5.能顺利地吞食（图⑤）。



①嘴巴紧闭



②唇会左右移动



③双颊鼓胀



④下巴上下动



⑤可吞食

鸡丝面片

材料：鸡肉50克，面片、嫩油菜、姜各适量

调料：鸡汤适量

做法：

1. 先将鸡肉洗净，切成薄片，再将嫩油菜洗净，切碎，姜洗净，切成片。
2. 锅置火上，加适量鸡汤煮沸后，再下入鸡肉片和姜片煮熟。
3. 鸡肉片煮熟捞出后撕成丝，再放回锅里，煮沸后下入面片和油菜末，煮5分钟至熟烂后即可。

贴心小提示

TIPS

面片需尽可能地薄些，鸡丝也不能太粗，以宝宝可顺利食用为宜。



鸡丝面片

鱼泥馄饨



鱼泥馄饨

材料：鱼泥50克，小馄饨皮6张，韭菜末、香菜末各适量

调料：高汤少许

做法：

1. 先将鱼泥和韭菜末做成馄饨馅，包入小馄饨皮中，做成馄饨生坯。
2. 然后锅内加水，煮沸后放入生馄饨，煮沸后，倒少许高汤再煮一会儿，至馄饨浮在水上时，撒上香菜末即可。

贴心小提示

TIPS

妈妈在喂宝宝吃馄饨时，要注意将整个馄饨切成比较小的块，千万不能整个喂食，以免宝宝不能顺利吞下。

奶香面条

材料：乌龙面50克，胡萝卜细末、鸡肉末、油菜细末、鲜奶各1大匙

调料：清高汤3/4杯

做法：

1. 乌龙面洗去黏液，用沸水余烫，切小段。

2. 鸡肉末剁成泥状。
3. 小锅中清高汤煮沸，放入所有材料煮至软烂，起锅前加入鲜奶拌匀。

贴心小提示

这个时候喂宝宝吃一些面条，可以让宝宝熟悉面食的味道，这对以后宝宝养成不挑食的习惯也有帮助。

TIPS



香菇油菜

材料：油菜200克，鲜香菇100克

调料：红油15克，酱油、鸡精、水淀粉、香油各适量，蒜末少许

做法：

1. 油菜冲洗干净，然后一切为二；香菇洗净。

2. 油菜和香菇放入沸水中余烫，捞出沥干。
3. 油锅烧热，爆香蒜末，放入油菜、香菇、加鸡精、红油、酱油，快速翻炒入味，最后用水淀粉勾薄芡，淋上香油即可。



奶香生菜

材料：生菜200克，西兰花100克

调料：清汤、牛奶、淀粉、各适量

做法：

1. 把生菜、西兰花洗净，分别掰成小块。
2. 炒锅加入油烧热，倒入西兰花翻炒

几下，加部分清汤调味。盛盘，西兰花放在中央，生菜铺底。

3. 煮牛奶，加剩余清汤，用淀粉、味精及剩余清汤调味，熬成稠汁，浇在菜上即成。

贴心小提示

视力发育相对迟缓的宝宝可以多吃此菜。

TIPS



酿西红柿

材料：西红柿1个，细猪肉末、洋葱丁各1大匙，青豆仁数粒，奶酪丝1小匙

调料：淀粉半小匙，清高汤2大匙

做法：

1. 洋葱丁、肉末、淀粉及清高汤拌

- 匀，即为馅料。
2. 西红柿洗净，去蒂，切一平刀口，在尾端切掉1/3，挖去子，做成容器状。
 3. 将馅料填入，青豆仁置于上面，撒入奶酪丝后，锅蒸20分钟。
 4. 待奶酪蒸至融化，即可取出喂食。





白菜面条

材料：面条10克，白菜叶30克

调料：清高汤适量

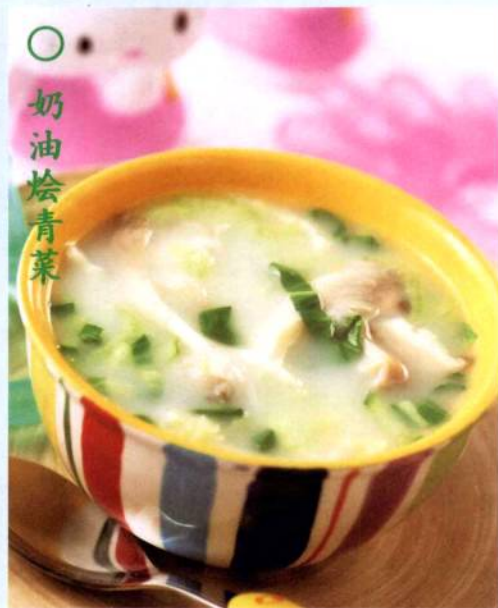
做法：

- 1.先将白菜叶洗净，切成细丝。
- 2.把面条放进锅里，加适量清高汤，待煮沸后，转小火时加入白菜丝一起煮熟即可。

贴心小提示

TIPS

多吃白菜，白菜所含的维生素C对宝宝的皮肤非常有益，所以妈妈应多给宝宝吃些白菜。



奶油烩青菜

材料：油菜100克，鲜蘑菇50克，白菜帮适量

调料：酸奶、香油、黄油、奶油各适量

做法：

- 1.将白菜帮洗净，切丝，氽烫；油菜洗净，放入沸水锅氽烫熟，切成小段，与白菜帮丝拌匀。
- 2.将蘑菇洗净，切碎，放在炒锅内，倒入奶油熬成蘑菇奶油汤。
- 3.将蘑菇奶油汤与酸奶、香油混匀成调料。
- 4.另取一锅置火上，加适量黄油烧热后，下入白菜帮丝、油菜段和蘑菇奶油汤，边搅拌边煮5分钟至熟即可。

贴心小提示

TIPS

将白菜和油菜用这样的方法烹调，可以有效分解里面的纤维，更利于宝宝食用。

吐司布丁

材料：吐司1片，鲜奶半杯，鸡蛋半个

调料：糖1小匙，奶油少许

做法：

1. 吐司去硬边，撕小片，加鲜奶、糖，以小火煮片刻成糊状，放凉。

2. 蛋打散，取半个蛋黄加入做法1中，拌匀成糊状。

3. 模型抹少许奶油，倒入做法2的蛋糊中，入蒸锅中，以中火蒸20分钟即可。

贴心小提示

给宝宝喂食前需将布丁切成小细块，方便宝宝食用。

TIPS



苋菜龙须面

材料：苋菜15克，龙须面30克

调料：清高汤3/4碗

做法：

1. 将苋菜去硬梗，留叶部洗净，切细末。

2. 龙须面剪小段，约2厘米。

3. 清高汤煮沸，放入苋菜末、龙须面段煮软，即可盛碗。

贴心小提示

◎ 苋菜铁质、钙质含量高，红苋菜比绿苋菜营养价值高，可促进宝宝的骨骼成长。

◎ 苋菜与龙须面要煮到软滑顺口，才可喂食。

TIPS



凉拌鸡肉

材料：鸡肉1块，小黄瓜末1小匙，蛋黄泥1大匙

调料：沙拉酱1小匙，高汤适量

做法：

1. 将鸡肉洗净，加适量高汤煮熟，切丝装盘。

2. 将小黄瓜末、蛋黄泥撒在鸡肉丝上，挤入沙拉酱即可。

贴心小提示

鸡肉中蛋白质含量高，氨基酸种类多，而且易消化，很容易被人体吸收，可强壮宝宝的身体。

TIPS



菠菜蛋黄泥

材料：菠菜叶20克，水煮蛋黄半个

调料：鳕鱼粉1/4小匙

做法：

1. 将菠菜叶洗净余烫后切碎，放入小锅中加水1杯、鳕鱼粉一起煮软。

2. 蛋黄磨成泥。

3. 菠菜泥装盘，撒上蛋黄泥，拌匀即可。

贴心小提示

妈妈们注意了，在选用菠菜为宝宝制作辅食时，一定要将菠菜余烫后再进行烹调，以免其中的草酸与食物中的钙结合成草酸，影响宝宝的健康成长。

TIPS



双米银耳粥

材料：大米、小米、水发银耳各20克

做法：

- 1.将大米和小米分别淘洗干净，将水发银耳择洗干净，再撕成细小的朵。
- 2.锅内放水，再放入大米、小米用大火煮沸后，放入银耳，转中火再煮熟即可。

贴心小提示

TIPS

妈妈要为宝宝选购优质的新小米，新小米摸时手上有糠面，上色的不但没有糠面，而且放在手心上一磨，就会有黄色物沾在手上，妈妈在选购时要注意。



双米银耳粥



蒸红薯芋头

蒸红薯芋头

材料：红薯、芋头各50克

做法：

- 1.将红薯和芋头分别去皮，洗净，入锅中隔水蒸熟。
- 2.取出后，拿勺背压成泥状，拌匀即可。

贴心小提示

TIPS

红薯的膳食纤维可以在肠内吸附大量水分，所以红薯可以防止宝宝便秘，芋头的淀粉、蔗糖以及低聚糖的含量都很高，能增强宝宝机体的免疫力。



游戏时刻

抱着宝宝滚来滚去

通过玩抱着宝宝滚来滚去的游戏，宝宝能配合着大人的滚动节奏体验出滚动感，还能增强宝宝全身的运动能力和动作的节奏感。

准备工作

妈妈将自己身上坚硬的饰物除去。

游戏步骤

- 1.妈妈仰卧，让宝宝站在自己腹部，双手扶住宝宝的两腋（图①）。
- 2.让宝宝向下倒，使其俯卧在妈妈的身上（图②）。
- 3.妈妈一边唱“滚过来、滚过去”，一边抱着宝宝左右滚动（图③、图④）。

贴心小叮咛 在滚动时，左右滚动即可，不要将宝宝滚动到妈妈身后，以免压伤宝宝。注意不要在宝宝刚进食进行此项游戏。

插锁眼

这个游戏可以训练宝宝的手眼协调能力，理解事物之间的关系，增强宝宝的逻辑思维能力。

游戏步骤

- 1.每次进门开锁时，都要让宝宝看到，引起宝宝的好奇心。
- 2.给宝宝拿着钥匙，手把手地帮他吧把钥匙插进锁眼里。反复几次后，鼓励他自己做。
- 3.也可用小一些的容易插钥匙的锁，让宝宝手拿着钥匙你拿着锁配合插锁眼。一旦插入，你就把锁打开，使他高兴，并亲吻宝宝，说：“宝宝真棒！”

贴心小叮咛 游戏结束后，不要让钥匙在宝宝手中停留，以防宝宝吞食。



1~3岁 >>

向大人食物 过度的时期

对大人的食物跃跃欲试，可以锻炼一下宝宝的咀嚼能力了



本阶段发育指标

1 ~ 1.5 岁时	男宝宝		女宝宝		
	身长	73.1~85.1厘米，平均为79.1厘米	71.9~83.7厘米，平均为77.8厘米	体重	8.7~13.2千克，平均为11.0千克
牙齿	4~14颗				
卤门	前卤基本已闭合，即使有的宝宝还没闭合，也会在18个月左右闭合				
外形	初学走路的宝宝容貌的改变比身高、体重变化大得多				
1.5 ~ 2 岁时	男宝宝		女宝宝		
	身长	78.6~91.6厘米，平均85.1厘米	77.4~90.2厘米，平均为83.8厘米	体重	9.5~14.60千克，平均为12.1千克
牙齿	16颗左右				
卤门	宝宝满两岁时，前卤门已经闭合				
外形	身高增长迅速，体重也在增加				
2 ~ 2.5 岁时	男宝宝		女宝宝		
	身长	85.8~98.7厘米，平均为92.3厘米	84.9~97.7厘米，平均为91.3厘米	体重	10.9~16.2千克，平均为13.6千克
牙齿	18颗左右				
外形	宝宝的四肢和躯干长得更长，身体发育又上了一个台阶				
2.5 ~ 3 岁时	男宝宝		女宝宝		
	身长	89.9~103.2厘米，平均96.6厘米	88.8~102.3厘米，平均为95.6厘米	体重	11.8~17.5千克，平均为14.7千克
牙齿	20颗左右				
外形	本阶段的宝宝身体也会发生很大的变化，躯干和四肢的比例更加协调				

大动作

- ◎1~1.5岁的宝宝走路已经比较稳了，但容易被绊倒
- ◎1.5~2岁时，宝宝的模仿能力增强。宝宝可能会开关冰箱门，也可能把椅子推来推去，甚至跟大人一样拿着抹布擦东擦西，并喜欢自己洗手、自己穿衣服等
- ◎2~2.5岁时，这个年龄的宝宝总是不停地运动，比如跑、踢、爬、跳。今后的几个月，他跑起来会更稳
- ◎2.5~3岁的宝宝，运动能力已经非常强了，由于这个时期的宝宝运动量较大，因此肌肉也变得结实、有弹性了

精细动作

- ◎1~1.5岁的宝宝手部动作更灵活，能熟练、准确地搬运物体，并能用蜡笔乱涂，能控制涂的速度
- ◎2岁左右的宝宝已经可以明确表现出是左撇子还是右撇子了。当然也有很多宝宝好几年内也不表现出这种现象，他们两手都很灵活，对左右手的使用从来没有明确的偏好
- ◎2.5~3岁的宝宝最大的成就是学会了“自己创作”，家长可试着递给他一支蜡笔看看会发生什么。宝宝会将拇指和其他手指分开捏住蜡笔，然后笨拙地将食指和中指伸向笔尖。虽然这种握笔的方式看上去不好看，但是足以使宝宝通过直线和曲线创作自己的第一件艺术作品了

适应能力

- ◎1~1.5岁的宝宝已明显地表现出不同的性格类型，已经能够自己选择玩耍的小伙伴了
- ◎1.5~2岁时，宝宝能用思维解决一些问题，能在头脑中完成尝试，而不必亲自实践
- ◎1.5~2岁时，宝宝已经明白某些事情是怎样进行的，但是，因为他不能明白一件事如何影响另一件事，所以他仍然不能充分理解连续事件的后果
- ◎2~2.5岁，这时候的宝宝在想问题时可以将时间间隔更长的事件串联在一起，得出更精细的想象结果，能够安排自己的大部分日常生活，如起床、洗澡和晚上睡觉等
- ◎2.5~3岁的宝宝，知道数数是有意义的，开始了解数字的名称是有其象征性作用的

语言能力

- ◎宝宝长到1~1.5岁时，宝宝已经发生了很大的变化，现在已经会说很多话了，虽然句子说得不完整，但足以表达自己的需要
- ◎宝宝1.5~2岁时，随着月龄的不断增大，语言的发育速度也非常快。语言能力强的宝宝1.5岁时，已能说出100多个词语了。宝宝的语言模仿能力也变得十分惊人
- ◎2~2.5岁的宝宝已经能够完整地表达自己的需要了
- ◎3岁的宝宝已经能够使用自己特有的语言方式和大人进行交谈



社交行为

- ◎1~1.5岁的宝宝有时非常独立，有时又强烈地依赖父母
- ◎2~2.5岁的宝宝可以和其他宝宝在一起玩耍了，但是不允许别人碰自己的东西
- ◎2.5~3岁的宝宝更关心自己的需要，而且行为也更加“自私”。因为他不理解其他人在这种情况下的感受，认为每一个人的感受和想法都与他们完全一样



本期宝宝的饮食特点及营养需求

1岁~2岁的宝宝活动量大大增加，所以在营养上的要求也更高了，但由于乳牙还没有长齐，咀嚼能力、消化功能还处于不完善阶段，所以，仍然应以细、软、烂的食物为主。

2~3岁的宝宝消化吸收能力发育已经相当的完善，所以，还应该给宝宝吃一些粗粮。粗粮中含有丰富的营养物质，如B族维生素、膳食纤维、不同种类的氨基酸、铁、钙、镁、磷等，还可以有效预防宝宝便秘。



新妈妈喂养知识扫盲

限制盐的摄入

多数宝宝已经开始和大人吃一样的食物了，所以在做饭的时候一定要考虑宝宝的健康，尽量控制盐的用量。成人每天盐的摄入量应在4~6克，宝宝应该低于这个标准。如果现在不控制盐的摄入，会使宝宝养成偏重的口味，摄入过多的盐，以后患上高血压的概率会大大增加。因此为了让宝宝从婴幼儿时期就习惯淡味食物，应该把正餐做得稍微淡一些。



进餐习惯和礼仪的培养

养成专注进餐的习惯

1岁以后，宝宝可以正式和大人同桌进餐了，因此，全家人应该为宝宝树立一个良好的进餐榜样，特别是不能在进餐时开着电视。因为如果进餐时开着电视，全家人的目光难免就会专注于电视，而无法与宝宝互相沟通。即使是宝宝不喜欢食物的味道或吃了不该吃的食物，家长也意识不到，这会使宝宝对进餐的关心变得淡薄。更加严重的是，这样很容易让宝宝养成吃饭不专心的习惯，所以，进餐时间一到，应该关掉电视，全家人一起享受进餐的乐趣。

学习进餐礼仪

这个时期的宝宝已经可以很好地和家人交流了，所以进行进餐礼仪的教养会容易许多。进餐前，要告诉家人和宝宝：“咱们吃饭了！所以先把小手洗干净。”要教育宝宝进餐时嘴巴含着东西不可以说话；咀嚼时不要发出“唧唧”的声音；喝汤时不可发出“咕噜”的声音等。这一切都需要家长做好表率，让宝宝自觉学会。有的宝宝在进餐快结束时，可能会按捺不住，想要玩耍，这时，妈妈要告诉宝宝“忍耐”到全部吃完，并要把小嘴巴擦干净，然后让宝宝将自己的餐具拿到洗碗池中，告诉他做完这些以后才是玩耍的时间。

👍 推荐食谱

肉末拌丝瓜

材料：丝瓜1根，熟肉末20克

调料：香油、酱油、盐、醋各少许

做法：

1. 丝瓜去皮，洗净，切成丝，用沸水余烫一下。
2. 将余烫过的丝瓜盛入盘中，混入熟肉末，加入香油、酱油、盐、醋搅拌均匀即可。

贴心小提示

TIPS

丝瓜的蛋白质含量很高，并含有瓜氨酸、脂肪等。种子含有脂肪油和磷脂等。这些营养元素对机体的生理活动十分重要。宝宝食用一些丝瓜能增强身体机能。



○ 肉末拌丝瓜



○ 水果沙拉

水果沙拉

材料：橘子50克，苹果100克，葡萄200克

调料：酸奶酪、白糖各少许

做法：

1. 橘子去皮、核，切小块；苹果洗净，去皮、核，切小块；葡萄洗净，去皮、子，备用。
2. 将橘子块、苹果块、葡萄一同放入碗内，加入所有调料，拌匀即可。

贴心小提示

TIPS

妈妈在拌这道沙拉的时候要注意不要用力过大，以免搅成糊状。

鸡肉拌南瓜

材料：鸡脯肉20克，南瓜15克

调料：盐、酸奶酪、番茄酱各适量

做法：

- 1.将鸡脯肉洗净，放入加盐的沸水中煮熟，捞出后撕成细丝。
- 2.南瓜洗净去皮、子，切成丁，入沸水锅中隔水蒸熟取出。
- 3.把鸡丝和南瓜丁放入碗中，加入酸奶酪、番茄酱拌匀即可。

贴心小提示

TIPS

南瓜富含B族维生素和胡萝卜素，与鸡脯肉搭配营养更丰富。另外妈妈要注意，鸡脯肉纤维较粗，务必充分煮至熟烂才能给宝宝食用。



鸡肉拌南瓜

玉米油菜心



玉米油菜心

材料：玉米粒30克，油菜心20克

调料：香油、盐各少许

做法：

- 1.将玉米粒、油菜心分别洗净，入沸水中煮熟捞出装盘，备用。
- 2.在玉米粒和油菜心中拌入香油和盐即可。

贴心小提示

TIPS

妈妈在做这道菜时，要选择鲜、嫩的玉米粒，宝宝吃起来比较容易，而且还可促进宝宝消化吸收。

橙汁茄条

材料：茄子1个

调料：橙汁、白糖、干淀粉、水淀粉各适量

做法：

1.将茄子去皮洗净，切成长条，放入碗中，加入少许清水沾湿，再拍匀

淀粉备用。

2.油锅烧热，下入茄条炸至定型，捞出沥油备用。

3.锅中加入少许清水烧沸，先放入橙汁、白糖，再下入茄条烧至入味，然后用水淀粉勾薄芡，翻拌均匀即成。



和风鲑鱼沙拉

材料：鲑鱼肉15克，卷心菜1/6片，白萝卜少许，橘子1/6个

调料：沙拉少许

做法：

1.将卷心菜、白萝卜分别洗净，切大丁煮软；橘子剥去薄膜，一半捣

碎，其余切小丁。

2.将鲑鱼肉洗净，煮熟后剥碎，除橘子丁外将全部材料拌匀。装盘时，加入橘子丁做装饰即可。

贴心小提示

卷心菜容易料理，营养丰富，含B族维生素，能防治溃疡，是一款不错的宝宝餐！



香煎茄片

材料：长茄子1个，蒜苗，海米各50克，葱末、姜末、蒜末各适量

调料：蛋黄液、白糖、酱油、鸡精、水淀粉、干淀粉、高汤各适量

做法：

1.将茄子洗净去皮切成厚片，在表面

削几刀，放进盐水中浸泡30分钟，取出沥水，裹上干淀粉，再裹上一层蛋黄液；海米洗净切成粒；蒜苗洗净，切成小段。

2.把油锅烧热，下入茄片炸成金黄色。

3.锅内留底油，放入葱末、蒜末和姜末煸香，放海米和少许高汤，放下茄片，加调料，翻炒茄子入味，用水淀粉勾芡，下蒜苗炒熟即可。



黄豆芽炒韭菜

材料：黄豆芽150克，韭菜100克，虾米50克，蒜、姜丝各适量

调料：沙茶酱1小匙，盐少许

做法：

1.将黄豆芽洗净；韭菜洗净，切小段；蒜拍碎；虾米泡发。

2.油锅烧热，蒜、姜丝爆香后转大火，加黄豆芽和韭菜快炒，放虾米拌炒，加沙茶酱和盐调味。炒至汤汁收干即可。

贴心小提示

不要买泡在水里的豆芽，因为它所含的水溶性维生素早已流失。



蜜饯胡萝卜

材料：胡萝卜50克

调料：白糖适量

做法：

- 1.将胡萝卜去皮，洗净，切丁，放入沸水中焯烫一下，沥干水分，放在阳光下晾晒一日；焯烫过胡萝卜的水留下来，备用。
- 2.将胡萝卜放入原来焯烫过的水中，小火煮沸，继续煮20分钟左右，煮干水分，待冷却后，拌入调好的白糖即可。

贴心小提示

TIPS

妈妈要选择当季的胡萝卜，这样的胡萝卜营养流失较少，营养更丰富。



甜发糕

材料：鸡蛋1个，面粉、玉米面各少许

调料：白糖、牛奶、发酵粉各适量

做法：

- 1.先将鸡蛋打散，边打散边加白糖，直至蛋液发白起泡，再将面粉、玉米面、发酵粉、牛奶一起加入搅拌均匀，做成柔软面坯。
- 2.将搅拌好的面坯放在笼屉内，放入蒸锅煮熟，取出凉凉后切块装盘即可。

贴心小提示

TIPS

妈妈也可以将发糕掰碎，拌在粥里一起喂宝宝。

鸡蛋饼

材料：面粉50克，西红柿、鸡蛋各1个

做法：

- 1.先将西红柿洗净，去皮切碎；鸡蛋磕入碗中打散，加入适量水、面粉，搅拌均匀，再加入碎西红柿，搅拌均匀成糊状。
- 2.锅置火上，放少许植物油烧热，倒入搅好的鸡蛋面糊，煎至两面呈金黄色即可。

贴心小提示

妈妈要控制好火候，不要把鸡蛋饼煎糊。

TIPS



鸡蛋饼



素蒸冬瓜盘

素蒸冬瓜盘

材料：冬瓜50克，冬笋末、水发冬菇末、口蘑末各10克

调料：料酒、酱油、冬菇汤、香油、白糖、水淀粉各少许

做法：

- 1.先将油锅烧热，放入冬菇末、冬笋末、口蘑末煸炒，再加料酒、酱油、白糖、冬菇汤，烧沸后用水淀粉勾厚芡，冷后制成馅。
- 2.冬瓜洗净，在肉厚处挖出圆柱形，焯烫后抹香油，填入馅，放盘中，蒸1分钟即可。

贴心小提示

妈妈在挑选冬瓜的时候可以用指甲掐一下，皮较硬、肉质细密、种子已成熟变成黄褐色的冬瓜口感好。

TIPS

鸡汤小·饺子

材料：小饺子皮6张，肉末30克，白菜50克，香菜叶少许

调料：鸡汤少许

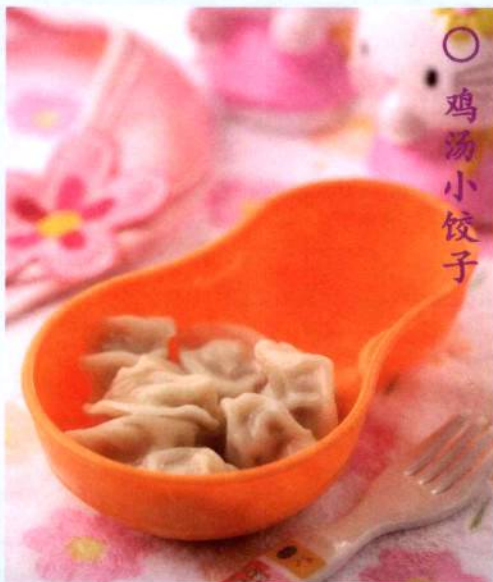
做法：

- 1将白菜洗净，切碎，与肉末混合搅拌成饺子馅。
- 2.用饺子皮和馅将饺子包好。
- 3.锅内加水 and 鸡汤，大火煮沸后，放入饺子，盖上锅盖煮沸后，揭盖加入少许凉水，敞着锅煮沸后再加凉水，如此反复加4次凉水后煮沸即可。

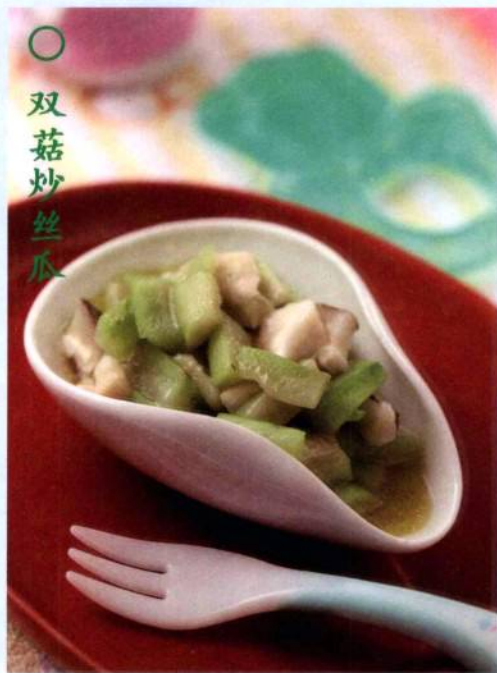
贴心小提示

TIPS

白菜有很好的排毒作用。多吃白菜，可以促进机体新陈代谢，对宝宝非常有益。白菜中所含的维生素A，可以促进宝宝发育和预防夜盲症；而硒除有助于防治弱视，还有助于增强宝宝体内白细胞的杀菌能力和抵抗重金属对机体的毒害。



○ 鸡汤小饺子



○ 双菇炒丝瓜

双菇炒丝瓜

材料：鲜口蘑、香菇各50克，丝瓜1根，姜末适量

调料：盐适量

做法：

- 1.先将丝瓜去皮，洗净切成小段。
- 2.将鲜口蘑和香菇洗净，在水里浸泡片刻后，都切成薄片。
- 3.锅内加油，烧至六成热时，下入姜末炝锅，然后放入口蘑片和香菇片煸炒后，加入适量水，用大火炖。
- 4.水煮沸后，倒入丝瓜段，加盐烧至汤尽入味即可。

贴心小提示

TIPS

浸泡香菇的水除去泥沙后还可利用。如果在浸泡香菇的温水中加入少许白糖，烹调后的味道更鲜美。

紫菜饭卷

材料：米饭100克、紫菜50克

调料：白醋、白糖各少许

做法：

- 1.米饭熟后，晾凉，放一点白醋和糖拌一下。
- 2.将紫菜剪成6厘米见方的块，放上

米饭。

- 3.卷成条形，压紧即可。

贴心小提示

TIPS

宝宝的牙床好痒，总喜欢咬那咬那，而此菜既能让宝宝磨磨牙，还能补充营养。



蔬菜蛋饼

材料：胡萝卜少许，洋葱、豆芽、蔬菜各适量，蛋黄半个，面粉1小匙

做法：

- 1.将所有蔬菜分别洗净，切成细丁，加少许油炒软、放凉。
- 2.蛋黄、面粉与蔬菜丁混合拌匀，即

为馅料。

- 3.平底锅加热，加少许油，将馅料分成2份，压扁放入锅中，小火煎至两面金黄。

贴心小提示

TIPS

洋葱能抗寒、抵抗流感病毒，有很强的杀菌作用，冬天或感冒的宝宝可多吃。



鲜鱼汤

材料：海鱼1条，葱1小段

调料：盐1小匙

做法：

- 1.鱼去鳞、鳃、肠腹后洗净，在鱼背刺划一刀。
- 2.葱洗净，切丝。

- 3.锅中加适量清水煮开，加入鱼后以大火煮开，转中小火煮至鱼肉熟嫩，加盐调味后撒上葱丝略拌即成。

贴心小提示

TIPS

去除鱼腥味，妈妈可以先把鱼剖肚洗净，放在冷水中，水里再滴入少量食醋，或放入少量胡椒粉或月桂叶，然后再烹调，就不会再腥了。



奶香玉米土豆汤

材料：玉米粒适量，鲜奶1袋，鸡蛋2个，土豆、西红柿各1个，芹菜少许

调料：水淀粉、糖、盐、鸡精各适量

做法：

- 1.土豆削皮，切成小丁，放入清水中浸泡10分钟；芹菜切末；鸡蛋打入

碗中；西红柿洗净，切块。

- 2.锅内加水 and 鸡精，以大火煮至鸡精溶解，放入土豆丁，煮沸后加入鲜奶、西红柿块和玉米粒。将水淀粉沿锅缘淋入锅中勾芡，搅动汤汁，至汤汁煮呈黏稠状。

- 3.把打散的蛋液倒入锅中，最后放入糖、盐调味，并撒上些芹菜末，即可食用。



七彩香菇

材料：水发香菇、水发黑木耳各100克，青甜椒、红甜椒、冬笋各50克，绿豆芽5克

调料：盐、水淀粉各适量

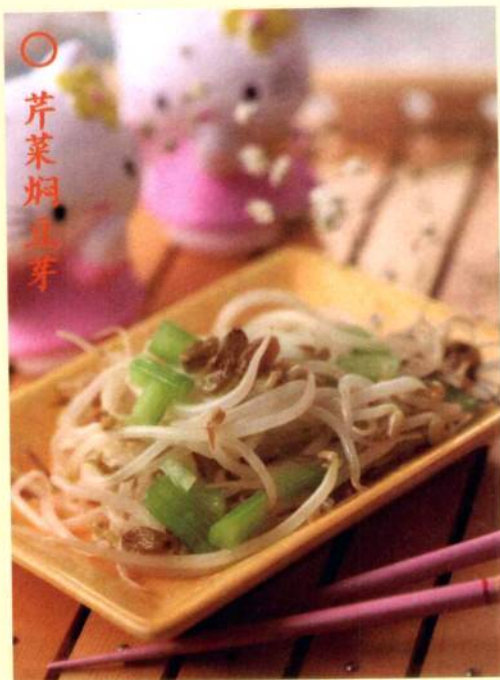
做法：

- 1.将青甜椒、红甜椒、冬笋、水发黑木耳分别洗净，切成细丝；香菇洗净，切小块；绿豆芽洗净。
- 2.油锅烧热，放入青甜椒、红甜椒、冬笋、绿豆芽、水发黑木耳煸炒后，加水 and 盐略煮，用水淀粉勾芡成味汁。
- 3.油锅烧热，将香菇放入炒一下，盛出后浇入味汁即可。

贴心小提示

TIPS

如果黑木耳没有用完的话就要把它浸泡在清水里，并且尽快食用完，以免变质。



芹菜焖豆芽

材料：绿豆芽50克，芹菜1根，葡萄干、姜各适量

调料：盐、高汤各适量

做法：

- 1.先将芹菜择洗干净，切成段；姜去皮，洗净，切碎；葡萄干用清水浸泡20分钟；把绿豆芽洗净备用。
- 2.油锅烧热，炝香姜末，再放芹菜、高汤略煮，然后加入绿豆芽和葡萄干，再煮五分钟，然后加盐调味，收干汤汁就可以了。

贴心小提示

TIPS

经常食用绿豆芽对于维生素B₂缺乏引起的舌疮、维生素C缺乏引起的疾病等都有辅助治疗作用，所以妈妈可以多给宝宝吃些绿豆芽。

软煎鸡肝

材料：新鲜鸡肝200克，鸡蛋1个，葱花适量

调料：面粉、盐各适量

做法：

- 1.将鲜鸡肝清洗干净，切成片。
- 2.将鸡肝裹上盐、面粉和蛋清。
- 3.将锅烧热，放入鸡肝，煎至两面呈金黄色，出锅撒上葱花即可。

贴心小提示

TIPS

鸡肝能补充维生素B₂，这对补充机体重要的辅酶，完成机体排毒有重要作用；还具有维持正常生长和生殖机能的作用；能保护眼睛，维持正常视力，防止眼睛干涩、疲劳。



软煎鸡肝

海米炒油菜



海米炒油菜

材料：油菜200克，海米40克

调料：盐、高汤各适量

做法：

- 1.先将海米用温水泡软；油菜洗干净，切成小段。
- 2.锅中放油烧热后，加入高汤再用大火煮开，把油菜段和海米一起下锅，用中火煮沸，加盐调味，再用大火收汁即可。

贴心小提示

TIPS

优质海米都是形体完整，大小均匀；肉质丰满、坚实；盐度轻；干燥，不湿粘；无虾皮壳屑等杂质；色泽光亮，呈淡黄或浅红色。妈妈可以按照上面的标准去选购。

姜汁甘薯条

材料：甘薯300克，胡萝卜50克，生姜15克，葱花适量

调料：香油、盐、白糖各适量

做法：

- 1.甘薯去皮，洗净后切成条；胡萝卜去皮洗净，切成与甘薯一样粗细的条。
- 2.生姜去皮切末，捣出姜汁，盛入碗中。加白糖、香油兑成味汁备用。
- 3.锅内放水煮沸，放入甘薯条、胡萝卜条煮熟，捞出沥水，码入深盘中。
- 4.将兑好的味汁淋于码好的甘薯、胡萝卜条上，撒上葱花即可。

贴心小提示

TIPS

妈妈如果在做肉馅的时候将肉放入冰箱冷冻，待完全冻实后取出，用擦菜板擦肉，就会更容易。



豆腐肉糕

材料：猪肉200克，豆腐100克，姜末、葱末各适量

调料：香油、酱油、盐、淀粉各适量

做法：

- 1.将猪肉洗净，剁碎，用酱油、盐、淀粉、姜末搅拌均匀成肉馅。
- 2.把豆腐用沸水氽烫过，沥过水后，切碎，加入拌好的肉馅、淀粉、盐、香油、葱末和少量水，搅拌均匀成泥状。
- 3.将猪肉豆腐泥分别放入小碗内，放入蒸锅中，蒸15分钟即可。

贴心小提示

TIPS

这道菜香软滑口，适合这一时期的宝宝食用，有利于宝宝大脑发育。

什锦炒饭

材料：米饭50克，茄子20克，西红柿半个，土豆泥10克，肉末5克

做法：

- 1.先将茄子洗净，去皮，切成细末；西红柿洗净，去皮，切成丁；肉末与土豆泥拌匀备用。
- 2.锅内倒油烧热，放入肉末土豆泥炒散，再加入茄子末、蒜末、西红柿丁煸炒，加入软米饭，加一点水，炒匀后调味即可。

贴心小提示

米饭最好是新做的而且是绵软的，这样有利于宝宝消化。

TIPS



西红柿饭卷

材料：软米饭1碗，西红柿、鸡蛋各1个，碎胡萝卜、葱末各少许

做法：

- 1.将西红柿洗净，去皮，切碎；鸡蛋磕入碗里搅拌均匀。
- 2.油锅烧热，将鸡蛋液倒入，摊成蛋皮。
- 3.另取一锅，倒油烧热，将碎胡萝卜、葱末炒香，然后放入米饭和西红柿，翻炒均匀后，起锅。
- 4.将炒好的米饭摊在蛋皮上卷起来，再切成小卷即可。

贴心小提示

胡萝卜吃得过多，宝宝会患高胡萝卜素血症，宝宝的皮肤会发黄。所以妈妈不宜给宝宝食用胡萝卜过多。

TIPS

鸡肉沙拉

材料：鸡肉100克，鸡蛋50克，西兰花适量

调料：沙拉酱、番茄酱各适量

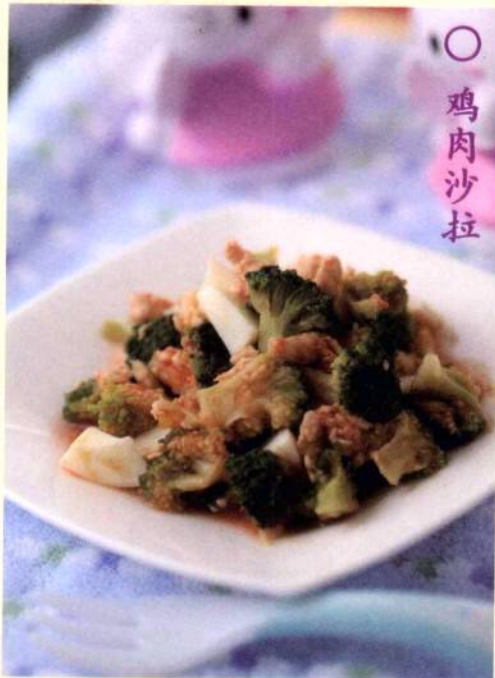
做法：

- 1.先将鸡肉洗净，煮熟，切成碎末；鸡蛋煮熟，切碎；西兰花洗净，煮熟，捞出沥干水，切碎块。
- 2.将沙拉酱、番茄酱拌匀，制成调味酱，备用。
- 3.将鸡肉末、碎鸡蛋和西兰花块放在大碗里，淋上调味酱即可。

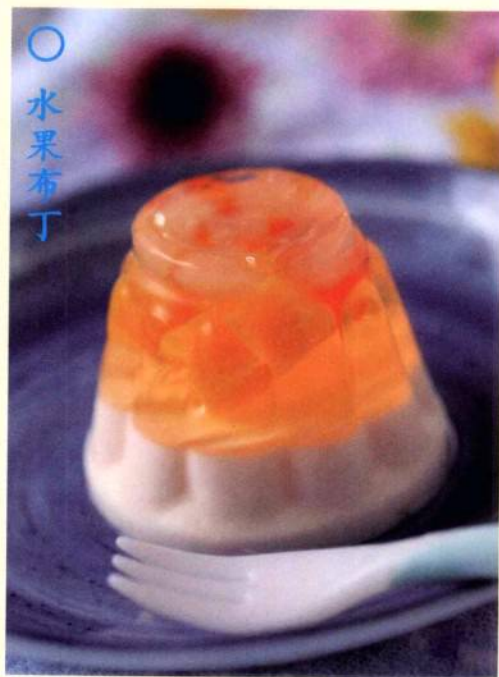
贴心小提示

TIPS

西兰花的口味相当好，无论凉拌、热炒还是做汤，它的好味道都可以被发挥得淋漓尽致。而且凉拌更有利于保存营养。



鸡肉沙拉



水果布丁

水果布丁

材料：苹果、香蕉、橘子、梨各20克

调料：白糖、琼脂各适量

做法：

- 1.先将苹果、梨分别洗净，切丁；香蕉去皮，切丁；橘子去皮、子，切丁。
- 2.锅置火上，放琼脂加水煮，至琼脂完全溶化。
- 3.倒入准备好的水果丁，加入白糖调味成布丁。
- 4.待白糖溶化后，将布丁倒在碗或者是其他模具中，冷却后放入冰箱，食用时切块即可。

贴心小提示

TIPS

妈妈要注意，给宝宝吃布丁时候一定要将布丁分成小块，以免噎到宝宝，发生危险。



游戏时刻

和宝宝一起堆积木

这种训练的目的是让宝宝从机械动作发展到主动思考，发挥创造力。让宝宝学会把大脑的意识体现到手指上，做出自己想要的东西，从而提高宝宝的创造性思维能力。

游戏步骤

- 1.把各种各样的积木放在宝宝面前。
- 2.家长说：“宝宝堆个房子”，看宝宝会堆一个什么样的房子。堆完之后，要表扬宝宝。



分蔬菜和水果

这一训练可促进宝宝观察和思考能力的发展，从而提高宝宝的逻辑思维能力。

游戏步骤

- 1.准备一些干净的蔬菜和水果。妈妈先做示范，将蔬菜和水果分开。
- 2.把蔬菜和水果混合在一起，对宝宝说：“妈妈不小心将蔬菜和水果混在一起了，宝宝能帮妈妈把蔬菜和水果分开吗？”当宝宝在分开的过程中出现错误时，家长可及时提问“萝卜是蔬菜还是水果呢？”让宝宝动脑子考虑后再重新分。如果宝宝还不能分辨，家长可教宝宝“萝卜是蔬菜，应该放在蔬菜这边”。

贴心小叮咛 家长所准备的蔬菜和水果都必须是宝宝已经认识的。训练结束后，家长可洗净水果，奖励给宝宝吃，以增强宝宝参与训练的积极性。

追影子

锻炼行走的稳定性，同时还能促进视力的发育，丰富认知，培养反应能力，增加身体灵活性。

游戏步骤

- 1.选择晴朗的天气，带宝宝到户外。妈妈先踩一踩宝宝的影子，然后说：“呀，我踩到宝宝的胳膊了。”
- 2.妈妈忽快忽慢，让宝宝来追。
- 3.然后和宝宝互相踩影子，比一比看谁能不被对方踩到，踩到后可以大叫：“我踩到你的胳膊了！我踩到你的腿了！”

3~6岁 >>

食物更趋向于成年人的时期

向大人的饮食靠拢，烹调应更加考究，防止偏食，应加强营养



本阶段发育指标

3~4岁时	男宝宝		女宝宝	
	身长	94.4~104.5厘米，平均99.5厘米	93.5~103.7厘米，平均为98.6厘米	
	体重	13.9~18.8千克，平均为16.4千克	13.6~18.3千克，平均为16.0千克	
	胸围	50.6~51.7厘米，平均为51.2厘米	49.5~50.9厘米，平均为50.2厘米	
	头围	3岁多的宝宝由于大脑神经系统发育迅速，头部看上去比较大		
	牙齿	20颗以上，由于此阶段的宝宝喜欢甜食，因此容易长龋齿		
外形	脂肪会进一步减少，肌肉组织将进一步增加			

4~5岁时	男宝宝		女宝宝	
	身长	99.0~105.3厘米，平均102.2厘米	97.0~104.0厘米，平均为100.5厘米	
	体重	15.6~20.5千克，平均为18.1千克	15.2~19.1千克，平均为17.2千克	
	胸围	一般在51.6~53厘米之间	一般在51.5~52.3厘米之间	
	牙齿	20~24颗，恒齿正常有4颗		

5~6岁时	男宝宝		女宝宝	
	身长	105~117.2厘米，平均为111.1厘米	98~116.8厘米，平均为107.4厘米	
	体重	16.0~29.9千克，平均为23.0千克	17.0~26.2千克，平均为21.6千克	
	大脑	大脑在这个年龄段发展较快，大脑的功能也大有发展，神经结构也趋向成熟		
	骨骼	这个阶段的宝宝骨骼硬度较小，但是弹性非常大，可塑性强		

大动作

- ◎3岁以后的孩子不再是机械地站立、跑动、蹦跳和行走。无论向前、向后、上下楼梯，他们的运动都十分灵活
- ◎对3岁以后的孩子来说，并非所有的运动都十分容易。当他从蹲位站起、或单脚站立时，仍然十分困难。但如果他手臂伸展，机械地向前跑，也可以抓住一个球，并能十分顺利地将一个小球从手中抛出
- ◎5-6岁的孩子，孩子已经具备了成年人的协调性和平衡感

精细动作

- ◎3岁以后，孩子的肌肉控制和集中注意力的能力正在发育，这是掌握许多精细手指运动的基础。他可以独立或合并活动自己的每一根手指，这意味着他从以前用手抓蜡笔的方式发展成使用与成年人更加相似的方法——拇指在一侧，其他手指在另一侧
- ◎3~4岁的孩子能够画方形、圆形或自由涂鸦了
- ◎5~6岁的孩子，可以用一只手按住纸，另一只手拿铅笔和蜡笔。可用许多积木搭建复杂的结构
- ◎5~6岁的孩子已经可以玩卡片和纸板游戏。可追踪和描绘一个几何图形，例如星状或圆形

适应能力

- ◎3岁多的孩子推理仍然是单方面的。他不能从两个方面考虑问题，也不能解决同时需要他考虑多种因素的问题
- ◎5~6岁的孩子，更加有时间概念。并且还能理解某些特殊的时间，比如一段时间内有一次假期或生日，即使他能够告诉妈妈自己有多大，但还没有一年究竟有多长的时间概念

语言能力

- ◎3岁多孩子的词汇应该超过300个，能用5~6个单词的句子交谈，并可模仿成年人发出的大部分声音。有时孩子会不停地唠叨，这对于孩子学习新词并利用这些词汇思考是十分有益的
- ◎4~5岁的孩子可以准确使用语言表达自己的情感，并用语言帮助自理解、参与发生在他周围的事情。如他经常会问：“这是什么？”
- ◎5~6岁的孩子会使用的词汇会进一步增加，能用更多的句子进行交谈



社交行为

- ◎3~4岁的孩子非常容易感觉到一种“不确定感”，所以他的情绪变化会比较大，在与人交往的时候，也会对一些事物表现出让人难以理解的恐惧
- ◎5~6岁的孩子随着对其他人的感觉和行为了解的增多，会逐渐停止竞争，并学会在一起玩耍时相互合作
- ◎5~6岁的孩子通常可以用文明的方式对大人或小伙伴提出要求，而不是胡闹或尖叫。在两个孩子分享一个玩具时，也可以提醒他们轮流玩耍。当两个孩子都想得到同一个玩具时，这个提议是简单的解决方法，可能使他们开始轮流玩耍，或寻找另一个玩具和或玩耍方式。虽然这种方法并不总是有效，但值得尝试

本期孩子的饮食特点及营养需求

3~4岁的孩子虽然发育得很快，但是身体的各个机能还没有完全发育好，对营养需求量很大，妈妈要注意孩子饮食的均衡性及合理性。

妈妈在为4~5岁的孩子准备食物时，注意要将食物切成细丝和小块，肉类也要采用同样的方法进行处理，防止孩子被过大的食物噎住。吃鱼的时候一定要把刺择除干净。

5~6的孩子正处于生长发育的快速期，骨骼生长得比较快，对钙的需求量相对较多，所以妈妈要注意给孩子补钙。但专家建议妈妈为孩子补钙，以食补最佳且最安全。妈妈可在孩子的饮食中添加含钙丰富的食物。

新妈妈喂养知识扫盲

孩子吃油讲究多

>>花生油

花生油在调节人体机能、促进孩子的生长发育及预防疾病等方面都有重要的作用。因为它所含的亚油酸、亚麻酸、花生油四烯酸等多种不饱和脂肪酸都是人体必需的营养成分。

>>核桃油

核桃是众人皆晓的健脑食品，而核桃油中保留了核桃中的营养精华——丰富的维生素E、人体需要的多种微量元素，以及含量高达92.1%的亚油酸、亚麻酸等不饱和脂肪酸。亚麻酸对于大脑、视网膜等的发育十分重要，对调节注意力和加速认知过程也有重要作用。

>>橄榄油

橄榄油被认为是“迄今所发现的油脂中最适合人体所需的油脂”，它含有丰富的不饱和脂肪酸、矿物质和维生素。不饱和脂肪酸可以降低胆固醇密度，且不会伤害到人体的其他器官，很适合婴幼儿食用。



进餐习惯和礼仪的培养

养成饭前便后洗手的好习惯

人的双手每天都要接触大量细菌，许多致病的细菌都是通过手进入人体的。而3~6岁的孩子正是好奇心最旺盛的时候，他们喜欢用双手到处摸，所以每天都会接触到很多细菌。如果吃饭前不洗手的话，很容易把手上的细菌带到口中。因此，父母一定要教孩子养成勤洗手的好习惯，尤其便后洗手更重要。

👍 推荐食谱

□ 营养炒菜

秀菊苦瓜

材料：苦瓜50克，食用菊花2朵

调料：盐1小匙，鸡精半小匙

做法：

1. 苦瓜去蒂、去子，洗净切条，入沸水中氽烫，捞出晾凉，沥干水分。
2. 油锅烧热，将苦瓜条滑炒至熟，

加调料调好味，装盘，撒菊花瓣即可。

贴心小提示

TIPS

苦瓜所含的营养成分使免疫细胞具有杀灭癌细胞的作用。妈妈在做苦瓜的时候要用热水氽烫一下，这样可以减轻苦味，孩子也会比较爱吃。



胡萝卜丝炒韭菜

材料：胡萝卜100克，韭菜50克

调料：盐适量，料酒1大匙

做法：

1. 胡萝卜去皮，洗净，切细丝；韭菜择洗干净，切段。
2. 锅内放油烧热，放入胡萝卜丝炒至

断生（八成熟）。再加入韭菜及所有调料炒熟即可。

贴心小提示

TIPS

胡萝卜用来炒鸡蛋，方便又好吃。妈妈还可以将胡萝卜切成末与肉末做馅包饺子。



胡萝卜的处理方法

知识链接

处理胡萝卜的方法得当，宝宝会吃得更高兴，妈妈可以按照下面的处理方法做。

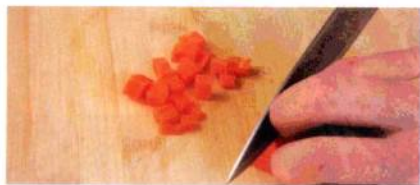
【处理方法】

1. 先切成3~5毫米厚的片，再用菜刀切成3~5毫米厚的条棒（图①）。
2. 从条棒的一端开始切碎，再剁成末，大小可以根据孩子的实际年龄而定（图②）。

① 把胡萝卜先切成条



② 然后再切成丁





爽口黄瓜

材料：黄瓜100克，猪肉末50克
调料：盐、料酒、酱油、香油各适量

做法：

1. 黄瓜洗净，剖成4瓣，去掉内瓤，加盐腌渍拌匀，待黄瓜吐水后取出

洗净，切1厘米见方的丁备用。
2. 油锅烧热，放入猪肉末煸炒片刻，加入料酒、酱油炒香，下黄瓜丁、盐、香油炒匀，起锅晾凉装盘即可。

贴心小提示

用软毛刷子来清洗黄瓜，这样黄瓜也不会损失太多的营养。

TIPS



草菇炒瓜片

材料：小黄瓜2根，草菇8个，葱末、姜末各适量
调料：盐、鸡精、料酒、高汤各适量

做法：

1. 草菇去蒂，洗净，切片，在沸水中余烫一下；黄瓜洗净，切片，备用。

2. 油锅烧热，放入葱末、姜末炒香，加黄瓜片、草菇片翻炒，加入高汤、料酒、盐、鸡精调味，炒熟即可。

贴心小提示

妈妈要注意，黄瓜尾部含有较多的苦味素，苦味素有抗癌作用，所以不要把黄瓜尾部全部丢掉。

TIPS



土豆冬笋炒鸡块

材料：鸡肉100克，土豆、冬笋各50克，葱段、姜片各适量
调料：酱油、淀粉、盐各适量

做法：

1. 将鸡肉、土豆、冬笋均洗净，切块。
2. 将鸡肉用淀粉、部分酱油、搅拌均匀，腌制30分钟。

3. 将土豆和冬笋在沸水中余烫一下，沥水备用。
4. 把油锅烧热，放入葱段和姜片煸香，将鸡肉块、冬笋块一起放进锅里，翻炒一会儿，再加入土豆块翻炒均匀，加水、盐和剩余的酱油，盖上盖子，煮至汤汁浓稠，材料熟透即可。



醋溜白菜

材料：嫩白菜帮100克，青红甜椒共50克，虾米、蒜片、姜丝各适量
调料：鲜汤、水淀粉、香油、醋、白糖、盐各适量

做法：

1. 白菜帮洗净切成长条；青红甜椒洗

净，切成比白菜条小一点的长条。
2. 油锅烧热，放入白菜翻炒。
3. 再放入姜丝、蒜片、虾米、翻炒几下，速加调料（水淀粉、香油除外），加盖焖1分钟后去盖。
4. 待白菜断生后加青红甜椒丝，翻炒几下，用水淀粉勾芡，淋少许香油出锅即可。

黑木耳炒苦瓜

材料：苦瓜30克、水发黑木耳、洋葱各50克

调料：盐、白糖、香油各适量

做法：

1.将苦瓜洗净，去子，切片，用清水浸泡，捞起控净水分。

- 2.水发黑木耳、洋葱均切块备用。
- 3.油锅烧热，下洋葱炒香，放入苦瓜煸炒，再下入黑木耳，调入盐、白糖迅速翻炒均匀。
- 4.淋上香油，装盘即可。

贴心小提示

妈妈也可以将水发黑木耳替换为干木耳，自己进行泡发。



虾仁炒白菜

材料：白菜100克、虾米50克、葱1根、香菜少许

调料：盐少许，水淀粉2大匙

做法：

1.白菜洗净，放入沸水中氽烫后立即捞起，晾凉，切成3厘米长的段；葱

- 切小段；虾仁洗净。
- 2.油锅烧热，下虾仁炒黄，将白菜放入，加盐、葱稍炒，再加入水淀粉翻炒几下，撒上香菜起锅装盘即成。

贴心小提示

妈妈最好不买虾仁，因为都不够新鲜，选海虾或活虾口感比较好。



黑木耳什锦菜

材料：白菜、平菇各100克，黑木耳20克，胡萝卜、青甜椒各50克，葱丝、姜丝、蒜片各适量

调料：盐、鸡精各适量

做法：

1.白菜、胡萝卜、青甜椒分别洗

- 净，切片；黑木耳用水泡开后洗净，与洗净平菇分别撕成小块。
- 2.油锅烧热，煸香葱丝、姜丝、蒜片，依次加入白菜片、平菇块、黑木耳块、胡萝卜片、青甜椒片炒熟。
 - 3.加入盐、鸡精调味即可。



银耳炒菠菜

材料：菠菜100克，银耳、蒜各50克，葱、姜各适量

调料：盐少许

做法：

1.菠菜洗净；银耳泡发，洗净，撕小朵；蒜去皮，切末备用。

- 2.锅内放水烧开，下菠菜，氽烫后捞出，去根，从中间一切两段。
- 3.油锅烧热，放入银耳、葱、姜、蒜末稍炒，再下菠菜，炒匀后，调入盐，拌炒均匀即可。

贴心小提示

大蒜去皮时可以用清水浸泡5分钟，然后用手轻轻捻去大蒜外皮。





西红柿炒鸡蛋

材料: 西红柿、鸡蛋各2个, 葱花、蒜末、姜末各适量

调料: 盐适量, 鸡精少许

做法:

1. 西红柿洗净去皮, 切成小方丁; 鸡蛋磕入碗中, 加少许盐打匀。

2. 油锅烧热, 放入蛋液炒散至凝固, 待表面略微焦黄, 盛出。

3. 锅内留余油, 放入姜末、蒜末爆香, 再放入西红柿丁翻炒, 待西红柿快熟时, 放入盐、鸡精调味, 再放入炒好的鸡蛋炒匀, 撒上葱花即可。



西红柿炒香芹

材料: 西红柿200克, 西芹100克, 香葱少许

调料: 盐、鸡精、番茄酱、香油、白糖各适量

做法:

1. 西芹择洗干净, 切成丝; 西红柿

洗净, 切成片备用; 香葱洗净, 切成花。

2. 油锅烧热, 下葱花爆香, 放入西红柿煸炒熟, 下入西芹炒至八成熟, 调入盐、鸡精、白糖、番茄酱, 大火迅速炒熟。

3. 淋香油, 装盘即可。



素炒什锦

材料: 芹菜、黄瓜各1根, 胡萝卜1/4根, 豆腐干2块, 菠菜3根

调料: 盐适量

做法:

1. 芹菜洗净, 切成段; 胡萝卜洗净, 切成片; 豆腐干洗净, 切成条; 菠菜

洗净切成段; 黄瓜洗净切成片。

2. 将芹菜、豆腐干、菠菜分别汆烫后备用。

3. 油锅烧热, 先投入胡萝卜片多炒几下, 再放入黄瓜、芹菜、豆腐干、菠菜, 加入盐和少许清水, 用大火快速翻炒, 调味出锅即可。



荷叶莲藕炒豆芽

材料: 鲜莲藕100克, 鲜荷叶、水发莲子各30克, 豆芽50克

调料: 盐、水淀粉各适量

做法:

1. 莲藕去皮, 洗净, 切成丝; 水发莲子与荷叶加水煮汤备用; 豆芽淘洗干净。

2. 油锅烧热, 放入莲藕丝煸炒至七分熟, 再加入莲子、豆芽稍翻炒。

3. 放入荷叶、莲子汤适量, 煮开后加盐调味。

4. 用水淀粉勾薄芡即可。

贴心小提示

TIPS
各种原料相配, 本菜可以为孩子补肾、去火。

奶油银耳炒西兰花

材料：西兰花100克，银耳50克
调料：奶油、鸡油、盐、料酒、水淀粉各适量

做法：

1.将银耳用温水充分泡发，去根，洗净，余烫，捞出，沥干；西兰花洗

净，切小块，用沸水烫熟，捞出过凉水。

2.锅置火上，放入适量清水，下奶油、料酒，调好口味，放入银耳炒2~3分钟，放入西兰花翻炒至将熟后，再放盐，翻炒片刻后用水淀粉勾芡，淋上鸡油，炒匀即可。



清炒双花

材料：西兰花、菜花各100克，蒜末少许

调料：盐、香油各少许

做法：

1.将菜花和西兰花洗好切成小朵。
2.油锅烧热，放蒜末爆香再把菜花和

西兰花都倒入锅里，翻炒，加盐。若太干可加一点水。炒熟以后，淋入香油，盛出即可。

贴心小提示

TIPS

妈妈要注意，在烹调蔬菜的过程中，如果需要加入一些水，不要加冷水，最好加入一些煮沸的热水。



西兰花炒百合

材料：西兰花100克，百合、胡萝卜、蒜泥各少许

调料：盐、白糖各适量

做法：

1.百合洗净；胡萝卜去皮，洗净切片；西兰花洗净切小朵。

2.锅中加水烧沸，加少许白糖，将西兰花、胡萝卜、百合分别放入沸水中余烫，捞出沥干水分。

3.油锅烧热，放入蒜泥爆香，倒入西兰花、胡萝卜、百合快速翻炒至西兰花八分熟时，加盐炒匀即可。



金针菇炒丝瓜

材料：金针菇100克，丝瓜50克，蒜蓉少许

调料：盐、酱油、香油各适量

做法：

1.金针菇去根，洗净；丝瓜去皮，洗净，切成丝。

2.金针菇放入沸水中余烫，备用。

3.油锅烧热，下蒜蓉爆香，放入丝瓜炒至八分熟后下入金针菇，调入盐、酱油炒至熟透，淋香油，装入盘中即可。

贴心小提示

TIPS

妈妈在做这道菜时应注意金针菇余烫至断生即可，时间不宜太长。





两香山笋

材料: 莴笋、香肠、香菇各50克
调料: 盐少许, 白糖、水淀粉各1大匙, 鸡汤适量

做法:

1. 将莴笋、香菇洗净。
2. 莴笋、香菇、香肠均切片。

3. 将莴笋放入沙锅中, 加入鸡汤, 大火烧开后转小火炖15分钟。

4. 另取一炒锅, 将炖好的笋倒入锅中, 加入香肠片、香菇片、白糖、盐翻炒几下, 待汤汁收浓, 用水淀粉勾芡起锅装盘即可。



肉丝炒黄豆芽

材料: 黄豆芽50克, 猪里脊30克, 蛋清1个, 姜末、葱花各少许
调料: 盐、醋、白糖、料酒、酱油、蚝油、淀粉各适量

做法:

1. 将酱油、色拉油、淀粉、蛋清调

匀, 制成腌料备用; 将盐、白糖、酱油、蚝油、淀粉、香油拌匀, 制成芡汁备用。

2. 豆芽去根洗净; 里脊切丝, 加入腌料腌10分钟。

3. 炒锅烧热, 倒入油, 烧至七成热, 下里脊煸炒片刻。

4. 下豆芽、姜末、料酒、醋炒匀, 放入芡汁勾薄芡, 最后放葱花炒匀即可。



茭白炒金针菇

材料: 茭白、水发黑木耳各50克, 金针菇30克, 香菜、红甜椒、姜各适量
调料: 盐、白糖、醋、香油各适量

做法:

1. 将茭白去皮洗净切丝, 氽烫, 捞出

沥干。

2. 金针菇洗净, 入沸水中氽烫, 捞出沥干; 红甜椒洗净, 去子, 切细丝; 黑木耳和姜切成细丝, 香菜切段。

3. 油锅烧热, 爆香姜丝、红甜椒丝, 再放入茭白、金针菇、黑木耳炒匀, 最后加盐、白糖、醋、香油调味, 放入香菜段, 起锅装盘即可。



胡萝卜黄瓜炒鸡蛋

材料: 胡萝卜、黄瓜各50克, 鸡蛋1个, 葱末、姜末各少许
调料: 盐、香油各适量

做法:

1. 胡萝卜洗净, 去皮, 切菱形片; 黄瓜洗净, 切菱形片; 鸡蛋打入碗

内, 调入少许盐搅匀备用。

2. 油锅烧热, 下入鸡蛋液炒熟, 盛出, 备用。

3. 油锅烧热, 下葱末、姜末爆香, 放入胡萝卜、黄瓜炒至八分熟, 调入盐炒熟, 再放入炒好的鸡蛋, 迅速翻炒均匀。

4. 淋香油, 出锅装盘即可。

黑木耳卷心菜

材料：水发黑木耳、卷心菜各50克

调料：盐、酱油、醋、白糖、水淀粉、香油各适量

做法：

1.黑木耳择洗净，沥干水分，撕成小片；卷心菜洗净，择去老叶，撕成

小片，沥干水分。

2.油锅烧至七成热，放入黑木耳、卷心菜煸炒，加酱油、盐、白糖调味，用水淀粉勾芡，加醋，淋香油，装盘即可。

贴心小提示

黑木耳含有丰富的胶质，它能够清除胃肠中的腐败物质。



西兰花凤尾虾

材料：虾、西兰花各50克、葱段、姜片各适量，蛋清1/3个

调料：盐1小匙，水淀粉1大匙，高汤、料酒各少许

做法：

1.虾处理干净。

2.西兰花掰成小朵，洗净后焯烫，捞出冲凉，沥干水分。

3.油锅烧至九成热，放入拌好的虾，大火过油，至虾变色时捞出。

4.锅内留底油，放下葱段和姜片爆香，放入西兰花炒熟，加调料调味，煮至喜爱的脆度，放入虾仁，炒匀即可。



黑木耳炒山药

材料：山药150克、西红柿、水发黑木耳各50克，葱、姜、香菜段各适量

调料：盐、鸡精、白糖、醋、香油各适量

做法：

1.黑木耳、西红柿洗净，均切块；山

药削去皮，洗净，切成菱形片，入凉水锅中，煮至微变透明时捞起备用。

2.油锅烧热，下葱、姜爆香，放入西红柿、黑木耳煸炒，加入山药，调入盐、鸡精、醋、白糖，快速翻炒均匀，撒入香菜段，淋香油，装盘即可。



西兰花的切法

知识链接

妈妈可以参考下面的方法来处理西兰花给宝宝食用。

【处理方法】

- 1.挑选一个大小适中的西兰花，用刀切成小朵，然后放入开水中煮（图①）。
- 2.将西兰花煮熟后捞出，然后将菜花切碎（图②）。



①先切成小块

②再剁成碎末



酸甜洋葱

材料：洋葱100克，蒜末适量
调料：盐适量，番茄酱20克

做法：

1. 将洋葱剥去外皮，洗净，切成片，备用。
2. 油锅烧热，放入蒜末煸炒出香

味，放入洋葱炒至发软。
3. 最后放入番茄酱翻炒，加盐翻炒均匀即可。

贴心小提示

TIPS

洋葱中加入番茄酱，酸酸甜甜的味道孩子们都很喜欢，也会增加他们的食欲。



银鱼肉碎四季豆

材料：四季豆100克，肉末50克，虾米、银鱼各25克，姜末2小匙
调料：盐半小匙，白糖、醋各1小匙，香油适量

做法：

1. 四季豆撕去老筋，洗净切段；虾米

浸软，洗净剁碎；银鱼略微浸洗。
2. 油锅烧热，放姜末炒香，放入肉末、虾米、银鱼煸炒至全熟；再放四季豆、盐、白糖、醋炒匀，小火收干水分，最后淋上香油炒匀，即可。

贴心小提示

TIPS

可以先把四季豆过一下油，利于四季豆软化，有利于孩子食用。



四季豆炒粉丝

材料：四季豆、牛肉馅各100克，粉丝半束，蒜蓉1大匙，红甜椒块少许
调料：姜汁、酱油各适量，淀粉、香油、蚝油、豆瓣酱、盐各少许

做法：

1. 四季豆放入加有盐的滚水中余

烫，捞出后切小段；粉丝用热水浸泡片刻，捞出沥干，切长段；牛肉切薄片，加入调料腌渍。
2. 先爆香蒜蓉，加入牛肉片炒开，再加入四季豆、红甜椒块同炒，加盐调味，倒入蚝油混炒一下，放入粉丝快炒，滴入香油即可起锅。



虾仁黄瓜炒豆腐

材料：虾仁200克，卤水豆腐150克，黄瓜50克，胡萝卜20克，鸡蛋2个，葱花少许

调料：盐、蚝油、干淀粉、水淀粉、高汤各适量

做法：

1. 虾仁洗净；豆腐、黄瓜、胡萝卜均切块；鸡蛋打散加入盐、水、干淀粉抓匀，再加少许食用油搅成蛋糊。
2. 油锅烧热，将卤水豆腐挂匀蛋糊下锅，炸至外皮呈金黄色时捞起。
3. 锅底留油，下入做法1中的材料烧沸，用水淀粉勾芡，浇在豆腐上即可。

□美味汤品

苦瓜瘦肉汤

材料: 鲜苦瓜100克, 猪瘦肉50克

调料: 盐适量

做法:

1. 鲜苦瓜去核, 切块, 待用; 猪瘦肉洗净, 切片。
2. 将猪瘦肉放入沸水中氽烫去血

污, 捞出备用。

3. 苦瓜块与猪肉片放进煲内, 加适量清水, 大火煲20分钟, 再用小火慢煲2小时, 加少许盐调味, 即可食用。

贴心小提示

苦瓜性寒, 具有清心解暑及增强食欲的功效, 特别适孩子合夏季食用。

TIPS



肉片南瓜汤

材料: 猪肉片、南瓜各50克, 大枣6颗, 香菜少许, 姜1片

调料: 柴鱼精半小匙、盐、料酒各适量

做法:

1. 南瓜去子后切块; 香菜切段。

2. 用油炒香姜片与南瓜片后, 加入料酒、水与红枣, 烧开煮10分钟并撇出油沫。

3. 加入柴鱼精、盐煮2分钟再放入肉片, 最后撒入香菜即可。

贴心小提示

妈妈在切南瓜时不宜过大, 不然的话, 孩子吃起来会有些困难。

TIPS



南瓜海带猪肉汤

材料: 南瓜、猪脊骨各200克, 海带50克, 猪肉100克, 姜少许

调料: 盐、鸡精各适量

做法:

1. 将猪脊骨剁好; 猪肉切片; 海带洗净; 南瓜去皮, 去子, 洗净, 切

成块。

2. 锅内烧水, 待水开时, 放入脊骨、猪肉滚去表面血渍, 倒出洗净。

3. 瓦煲放入清水, 用大火煮沸后放入脊骨、猪肉、海带、南瓜、姜, 煲2小时后调入盐、鸡精即可食用。



芋头荸荠汤

材料: 芋头50克, 荸荠30克

调料: 盐1小匙, 高汤8杯

做法:

1. 芋头、荸荠分别洗净, 去皮, 切薄片, 锅内放入清水烧沸, 分别将芋头、荸荠入沸水中氽烫1分钟, 取出

用水冲凉。

2. 油锅烧热, 下入荸荠炒至半熟, 倒入高汤, 加盐烧至入味即可。

贴心小提示

荸荠中含有丰富的磷, 能促进人体的生长发育和维持生理功能。对孩子牙齿、骨骼的发育有很大的好处。

TIPS





苹果鲜蔬汤

材料：苹果、甜玉米粒、西红柿、圆白菜、胡萝卜各50克，鲜香菇3朵，西芹少许，姜适量

调料：橄榄油少许，盐适量

做法：

1. 苹果去核，胡萝卜去皮，均切成

厚块；姜及西红柿洗净，均切小块；圆白菜剥开叶片，洗净；西芹去老皮，与鲜香菇均洗净，切小片，备用。

2. 锅中倒入橄榄油，下胡萝卜，鲜香菇炒香，再倒入适量水煮开，加入其余材料煮至胡萝卜熟软，再加入盐煮至入味即可。



鲫鱼黑豆汤

材料：鲫鱼1条，黑豆100克，大枣6颗，生姜数片

调料：盐适量

做法：

1. 把鲫鱼宰好洗净后，放入烧热的油锅中，炸至微黄，加入一碗清水略

煮片刻。

2. 将黑豆洗净；大枣去核，洗净，备用。

3. 将鱼与汤汁一同放入瓦罐内，投入处理好的黑豆、大枣与姜片，向瓦罐内注入6碗清水，小火煲至黑豆烂熟后，捞去鱼骨，用盐调味即可。



山楂大枣瘦肉汤

材料：山楂50克，猪瘦肉100克，大枣10颗，葱段、姜片各适量

调料：清汤适量

做法：

1. 山楂去核，入沸水锅中氽烫；猪瘦肉洗净，切成薄片，入沸水锅氽烫

后洗净。

2. 锅中加入清汤、山楂、猪肉片、大枣、葱段、姜片，烧沸后撇去浮沫，加盖炖至肉熟烂，拣出葱段、姜片即可。

贴心小提示

TIPS

肉片要切得薄些，氽烫后要用清水洗去血污，再与山楂一起烹调。



西梅小西红柿甜汤

材料：小西红柿50克，西梅8颗

调料：白糖适量

做法：

1. 西梅洗净，去核；小西红柿去蒂，洗净备用。

2. 加适量清水，加白糖、西梅煮

沸，再加小西红柿煮3~5分钟，离火调味即可。

贴心小提示

TIPS

妈妈洗西梅时不要用洗涤剂或开水浸泡，清水冲几遍就可以了。

毛豆浓汤

材料：毛豆50克，牛奶100克

调料：盐适量

做法：

- 1.毛豆去皮，去薄膜、杂质，洗净沥干后倒入榨汁机中，加牛奶榨汁。
- 2.榨好的汁以细网筛过滤，将滤好的

汁倒入锅中，以中火煮，边煮边搅拌，待煮沸后加盐调味即成。

贴心小提示

TIPS

这道汤含有丰富的优质蛋白、多种有益的矿物质、维生素及膳食纤维，可以增进孩子的肢体和大脑发育，提高免疫力等。



水果莲子汤

材料：莲子100克，菠萝丁50克，樱桃、青豆、桂圆各25克

调料：冰糖适量

做法：

- 1.将莲子去心，上笼蒸软后取出，沥水装入碗中。

- 2.将水煮沸，放入冰糖，待冰糖融化后放入莲子、菠萝丁、樱桃、青豆、桂圆肉，待水煮沸，改小火煮烂材料即成。

贴心小提示

TIPS

最好购买当季的水果，这样的水果比反季节的水果营养更丰富。



冬瓜赤小豆汤

材料：冬瓜150克，赤小豆100克，脊骨300克，瘦肉200克，姜适量

调料：盐、鸡精各适量

做法：

- 1.将冬瓜洗净，连皮切大块；脊骨、瘦肉斩成大块；姜去皮。

- 2.沙锅烧水，待水沸时，去净脊骨、瘦肉的血水。
- 3.将脊骨、瘦肉、冬瓜、赤小豆、姜放入沙锅中，加入清水，煲2小时后调入盐、鸡精即可食用。

贴心小提示

TIPS

赤小豆宜与其他谷类混合食用，一般制成豆沙包、豆饭或豆粥。



大头菜排骨汤

材料：大头菜1棵，排骨200克，香菜适量

调料：盐少许

做法：

- 1.排骨洗净，用热水氽烫过，去除血水后捞起沥干。

- 2.排骨加水3碗，煮滚后改小火焖煮约10分钟。
- 3.大头菜削除外皮，切滚刀块。
- 4.切好的大头菜放入排骨汤内，继续焖煮约10分钟，大头菜熟后，加盐调味，撒上切好的香菜即可。





茼蒿香菇银鱼汤

材料：茼蒿100克，银鱼50克，虾仁20克，香菇30克，胡萝卜丝少许

调料：盐、香油、鸡汤各适量

做法：

1.茼蒿择洗干净，切段；银鱼处理干净，备用；香菇去蒂，洗净待用。

2.锅中加适量鸡汤烧沸，先放入香菇和胡萝卜丝，用盐调味。

3.香菇熟软后，再下入银鱼、虾仁、茼蒿同煮，入味后，滴入香油，即可食用。

贴心小提示

TIPS

常吃胡萝卜对宝宝的记忆力也很有好处。



桂圆山药汤

材料：干桂圆60克，大枣50克，山药150克

调料：冰糖适量

做法：

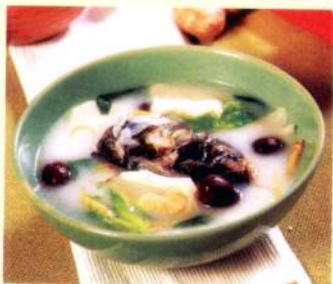
1.山药去皮，洗净，切丁。
2.大枣、干桂圆洗净，备用。

3.锅中放入山药、干桂圆、大枣，加适量清水大火煮沸，改用小火煮至材料熟软后，加入冰糖调味，即可食用。

贴心小提示

TIPS

干桂圆可以促进血红蛋白的再生，还具有安神作用，能让宝宝睡一个安稳觉。



西红柿牛腩汤

材料：西红柿1个，土豆200克，牛腩150克，姜2片

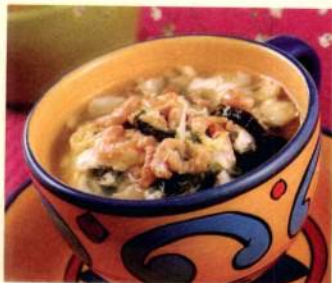
调料：盐适量

做法：

1.牛腩切小块，余烫后捞出过凉水，沥干。

2.土豆去皮，洗净切块；西红柿洗净切块。

3.煲置火上，注入适量水煮沸，放入姜片、牛腩煲约30分钟后，加入土豆煲约1小时，再放入西红柿煲30分钟，加盐调味即可。



家常紫菜汤

材料：紫菜20克，虾米15克，鸡蛋1个，葱花少许

调料：盐、香油各少许

做法：

1.紫菜洗净撕碎，虾米洗净，将紫菜、虾米放入碗中，加清水泡好；

鸡蛋打成蛋液。

2.油锅烧热，放入葱花爆香，再倒入适量水烧开，加入盐，均匀淋入鸡蛋液搅散，当形成蛋花浮起后，加香油调味，再放入泡好的紫菜和虾米煮熟即可。

□健康香粥

生地粳米粥

材料：新鲜生地150克，粳米50克

调料：冰糖适量

做法：

- 1.新鲜生地洗净，捣烂，用纱布挤汁；粳米淘洗干净。
- 2.将粳米、冰糖放入沙锅内，加清水

煮成稀粥，再加入生地汁，改用小火再煮沸一次即可。

贴心小提示

TIPS

- ◎也可以将粳米换成其他谷类，如小米，也适合孩子食用。
- ◎妈妈不要先把冰糖化开再和粳米一起煮。



桂圆小米板栗粥

材料：小米100克，玉米粒、桂圆各50克，板栗适量

调料：红糖适量

做法：

- 1.小米、玉米粒淘洗干净，用水浸泡30分钟。

- 2.桂圆、板栗去壳取肉。
- 3.把做法1和做法2中的材料一起入锅，加水适量，大火烧开后转用小火熬煮成粥，调入红糖即成。

贴心小提示

TIPS

如果妈妈买回来的板栗还有剩余的话，最好放在有网眼的网袋或筛子里，置放阴凉通风处保存。



核桃木耳粳米粥

材料：核桃仁20克，黑木耳10克，大枣5颗，粳米100克

调料：冰糖20克

做法：

- 1.将黑木耳放入温水中泡发，去蒂，洗净，撕成瓣状；将粳米淘洗

干净；大枣、核桃仁洗净。

- 2.黑木耳、粳米、大枣、核桃仁同放入锅内，加适量水，放大火上烧开，然后改用小火熬，待黑木耳熟烂，粳米成粥后，加入冰糖搅匀即成。

贴心小提示

TIPS

可以加入一些盐，浸泡半个小时后就可以让黑木耳快速变软。



绿豆粳米粥

材料：绿豆50克，粳米150克

调料：冰糖适量

做法：

- 1.将绿豆和粳米淘洗干净。
- 2.把淘洗过的绿豆和粳米放入锅内，加适量水，用大火烧沸，再用

小火煎熬约40分钟至绿豆熟烂，粳米成稠粥。

贴心小提示

TIPS

粳米是人们食用的大米，具有健脾养胃、止渴降烦的功效，孩子也可以经常食用。





蔗浆粳米粥

材料：蔗浆汁50克，粳米100克

调料：高汤适量

做法：

- 1.将甘蔗洗净后，去皮，榨取蔗浆汁，备用。
- 2.粳米淘洗干净后加入清水浸泡30分

钟，捞出备用。

- 3.锅中加入高汤、粳米用大火煮沸，转小火煮至米粒软烂黏稠，倒入蔗浆汁，加少许水，置大火上烧沸，再用小火熬煮至熟即成。

贴心小提示

TIPS

这道粥具有润燥、止咳的养生功效。适用于咳嗽的孩子食用。



双黑粥

材料：黑豆50克，黑米100克

调料：白糖适量

做法：

- 1.黑豆干净，去杂质，浸泡4小时；黑米去杂质，淘洗干净，备用。
- 2.将黑豆、黑米一放进铝锅内，加适

量清水，大火煮沸，再改用小火慢煮50分钟

- 3.根据孩子的口味，加入适量的白糖调味，出锅装碗即成。

贴心小提示

TIPS

妈妈在选购黑豆的时候应选择那些豆子粒均匀、饱满、坚硬、极少杂质的黑豆。



鸡蛋生菜玉米粥

材料：生菜150克，鸡蛋1个，玉米100克，粳米、鸡汤各适量

调料：盐适量

做法：

- 1.生菜洗净，切末；粳米洗净，备用；玉米剥粒洗净。

- 2.锅内加适量水，放入玉米、鸡汤煮粥。

- 3.粥成八分熟时加入生菜末，再煮至粥熟，打入鸡蛋，加盐搅匀即可食用。

贴心小提示

TIPS

这道粥富含优质蛋白质、植物纤维、维生素C和矿物质，能利于孩子养胃。



荔枝粳米粥

材料：荔枝干2大匙，粳米100克

做法：

- 1.粳米淘洗干净。
- 2.将荔枝干与粳米一同放入锅中，加适量水大火烧沸，改用小火煮30分钟。

- 3.待米烂成粥后即可食用。

贴心小提示

TIPS

妈妈在选购荔枝的时候要注意，如果荔枝头部比较尖，表皮上的纹络密集程度比较高的话，那就说明荔枝还没有成熟，妈妈不要购买这样的荔枝。

玉米粉粥

材料：玉米粉50克，粳米100克，葱、姜各适量

调料：盐适量

做法：

1.将粳米用清水淘洗干净，除去杂质后放入锅内；玉米粉放入大碗中，

加冷水调稀，倒入粳米锅内，再加适量水；葱洗净，切花；姜去皮切末备用。

2.将盛有粳米和玉米粉的锅置大火上熬煮，边煮边搅动，防止糊锅，快熟时加姜末、葱花、盐调味即成。



葡萄干核桃粥

材料：核桃50克，葡萄干20粒，紫糯米100克

调料：冰糖适量

做法：

1.核桃去壳，核桃肉切碎，去掉碎皮；葡萄干洗净；紫糯米洗净后用

水浸泡2小时，捞出备用。

2.锅置火上，放入清水与紫糯米，大火煮开后改小火熬煮至黏稠，加入葡萄干、冰糖继续煮15分钟。

3.把熬好的粥晾一晾，放入碎核桃肉，拌匀即可。

贴心小提示

妈妈也可以把冰糖换成红糖。



胡萝卜菠菜粥

材料：胡萝卜、菠菜、大米各50克

做法：

1.胡萝卜削皮洗净，切成小丁，菠菜用水氽烫，切成碎末，备用。

2.大米淘洗干净，加适量水煮开后转小火熬煮至软烂，加入胡萝卜丁。

3.熬煮至胡萝卜丁也煮至软烂，放入菠菜碎，稍煮片刻，即可关火食用。

贴心小提示

一定要选比较嫩的蔬菜，比如这道菜里就要选购鲜嫩的菠菜，而且还要选购较细的胡萝卜，它的营养更丰富一些。



生姜山楂粥

材料：山楂、生姜各10克，大米100克，大蒜20克

做法：

1.将生姜洗净，切丝；山楂洗净；大蒜去皮，切薄片。

2.大米用清水反复淘洗干净，除去泥

沙及杂质，备用。

3.将大米、蒜片、山楂、生姜丝一起放入锅内。

4.加水800克，置大火上烧沸，再用小火煮35分钟至米烂粥稠即成。

贴心小提示

这道粥可以促进血液循环，让肠胃器官活跃起来，让孩子增加食欲。





椰子山楂粳米粥

材料：椰子100克，山楂片30克，粳米50克，玉米粒50克

调料：冰糖30克

做法：

1.把椰子放在砧板上，拿刀背在椰子的硬壳上敲几下，裂开后用小刀起肉。

2.山楂片切成米粒状；玉米粒洗净；粳米淘洗干净。

3.锅内放入粳米、玉米粒，加适量清水大火烧开，改小火熬至米开且粥稠，放冰糖、山楂、椰肉稍煮即可。

贴心小提示

TIPS

椰肉具有补虚强壮、养心的功效，对孩子的心脏很有益处。



小麦糯米粥

材料：糯米100克，小麦50克

调料：白糖适量

做法：

1.将糯米、小麦分别淘洗干净。
2.将糯米、小麦与适量水一同放入锅中煮粥。

3.待粥熟后，可依个人口味调入白糖即可。

贴心小提示

TIPS

因为小麦比较硬，所以妈妈可以把小麦先煮一会儿，然后再和糯米一起煮。



松仁粳米粥

材料：松子仁15克，粳米100克

调料：高汤适量，冰糖25克

做法：

1.将松子仁研碎；粳米淘洗干净，备用。
2.粳米用水洗净，加入适量清水浸泡

30分钟，捞出，控水。

3.锅中加入适量高汤煮沸，转小火煮约1小时至米粒软烂黏稠即可。

4.然后将备好的松子仁加入稠粥中，用小火熬熟，再加入冰糖搅匀即成。

贴心小提示

TIPS

松子仁味甘性温，营养非常丰富，适合处在生长发育期的孩子食用。



韭菜粳米咸味粥

材料：鲜韭菜60克，粳米100克

调料：盐适量

做法：

1.将鲜韭菜用清水洗净，切细，放入开水中焯烫，捞出备用。
2.粳米淘洗干净，用水浸泡30分

钟，捞出备用。

3.将粳米放入锅中加适量水煮成粥，待粥沸后，加入韭菜，用盐调味即可。

贴心小提示

TIPS

妈妈注意在选韭菜的时候一定要选新鲜的韭菜，现煮现吃，隔日粥不要吃。



游戏时刻

跑步竞赛

这个训练除了能让孩子积极地、创造性地制订训练规则，还能让孩子体会到，游戏最重要的是让每个人都有赢的机会，让每个人都能享受游戏的乐趣。

游戏步骤

1. 在较宽敞的场地，爸爸妈妈对孩子说：“我们比赛跑步吧”。
2. 一开始，当然是爸爸妈妈会赢了，这时，家长再启发孩子可以自己制订规则，怎样给爸爸妈妈设置难关。
3. 爸爸妈妈可以用书本、乒乓球提示孩子，譬如让爸爸头顶书本、妈妈双膝夹乒乓球，再跟孩子赛跑。
4. 如果还是水平悬殊，可以让孩子给爸爸妈妈建议新的规则。

做个小小男子汉

游戏对孩子性格的塑造非常重要，尤其是男孩，童年时参与的游戏，甚至能影响一生。所以最好多带孩子参加一些室外游戏。

游戏步骤

1. 找一个晴天，妈妈带孩子去有运动器材的小操场。
2. 妈妈带孩子做一些简单的单杠或双杠练习。
3. 孩子做成功时，妈妈要夸奖他；失败时，要鼓励他重新再来。

花样串珠比赛

这个游戏可以锻炼孩子手的小肌肉动作和手眼协调能力，从而提升了他的肢体协调能力。

游戏步骤

1. 随着孩子手的技巧的进步，爸爸妈妈和宝宝可以进行串珠子比赛。
2. 爸爸妈妈有时要故意串得慢一点，让孩子取胜。
3. 经过几次的练习后，可以用分钟计算，看看孩子在月初每分钟串几个，月中每分钟串几个，月末每分钟串几个。

| Part 2 |

补充营养、预防疾病的 特效食谱



猪肉果汁汤
鱼肉橙泥
银鱼青菜蛋黄粥
猪肝绿豆粥
花生酱拌青菜
黑木耳银鱼馒头糊



宝宝的健康你做主

宝宝的发育需要各种营养的支持，

所以家长要及时为宝宝提供营养。

值得注意的是：

食补优于药补。

新手妈妈们最好通过食物为宝宝补充各种营养，

让宝宝不受疾病干扰。



DHA、ARA，健脑益智好帮手

DHA和ARA是人体大脑发育必需的2种不饱和脂肪酸。对于处于大脑发育高峰期的宝宝来说，最为重要的就是补充DHA（二十二碳六烯酸）和ARA（花生四烯酸），它们都可以促进大脑的发育、促进神经系统的信息传递，从而有效改善大脑功能。

补充营养小窍门

□通过保健品补充

含DHA和ARA的保健品主要有两种，一种是鱼油，另外一种是通过单细胞藻类提取的保健品，后者比前者效果更好一些。但是DHA和ARA补充多了没有益处反而有害，所以提倡通过食物给宝宝安全补充。

□坚持母乳喂养

1~2个月的宝宝应以母乳作为主要食物，这是补充DHA和ARA最有效、最安全的方式，可以促进宝宝大脑发育。

如果妈妈因种种原因无法用母乳喂养宝宝时，则只能选择用婴儿配方奶粉哺喂，此时妈妈应该选择含有适当比例的DHA和ARA的配方奶。

□膳食补充

待宝宝长到可以吃辅食甚至可以和大人吃同样饭菜时，妈妈应注意多选择含DHA和ARA的食物。值得注意的是，DHA和ARA易氧化，最好与富含维生素C、维生素E及β-胡萝卜素等有抗氧化作用的食物一同食用。

? 宝宝缺DHA与ARA吗

◎生长发育迟缓◎皮肤异常◎失明◎智力障碍

这些食物含DHA与ARA

鸡蛋、猪肝、肉类、鲑鱼、大比目鱼、大青花鱼、鲈鱼、沙丁鱼等。

其中，鸡蛋、猪肝及肉类含ARA比较丰富，是为宝宝补充ARA的主要食物来源。



刘姝媛小宝宝在母乳的喂养下长得很健康。

营养师小叮咛

服用DHA营养品须注意

在鱼油中，DHA以脂肪的形式存在。DHA进入人体后，于十二指肠内在胆汁的帮助下才能被有效吸收。而胆汁一般在人吃了含蛋白质和脂肪多的食物后，才会通过胃肠黏膜上的神经反射引起分泌。所以，为了促进DHA的有效吸收，新妈妈应该在喂宝宝吃完鸡蛋、鱼、豆腐等食品后，再给宝宝服用含DHA的营养品。

👍 推荐食谱

鱼肉果汁汤

材料：鲈鱼肉适量，新榨的综合果汁3大匙

调料：红薯粉少许

做法：

1. 鱼肉去骨，捣碎，加适量水，放入锅里煮。

2. 将新榨的综合果汁加入锅中继续煮；待锅中鱼肉煮熟，用适量水溶解红薯粉，加入锅中勾芡，至成泥状即可。

贴心小提示

妈妈妊娠期至宝宝出生后的2年内是宝宝脑发育的关键时期，应供给足量的DHA、ARA等营养物质。

TIPS



适合年龄：
4~6个月

鱼肉橙泥

材料：沙丁鱼、橙子各适量

做法：

1. 沙丁鱼洗净，去骨，去皮；橙子去皮，研磨成泥，备用。

2. 将沙丁鱼肉、橙泥一同放入锅中煮

熟，捞出，放入研磨碗中捣碎即可。

贴心小提示

鱼肉中含有丰富DHA和ARA，所以宝宝要多吃一些鱼肉。而在鱼肉中加入了橙汁，酸酸甜甜的味道会让鱼肉更受小宝宝的欢迎。

TIPS



适合年龄：
5~6个月

鱼肉的处理方法

知识链接

鱼肉是富含DHA的食物，也是制作宝宝营养餐经常用到的材料，在烹调前需要先简单处理一下，不知道如何处理鱼肉的妈妈可以参考下面的方法。

【处理方法】

1. 鱼肉洗净，去皮，去骨，用刀片取一块鱼肉（图①）。
2. 用刀将鱼肉切成小块（图②）。
3. 将切碎的鱼肉放入研钵中研碎即可（图③）。



①取鱼肉



②把鱼肉切成小块



③把鱼肉放到研钵中

适合年龄：
7~8个月



银鱼青菜蛋黄粥

材料：银鱼、青菜各适量，米饭半碗，鸡蛋半个

调料：高汤1杯

做法：

- 1.米饭与高汤一同放入锅里煮至软烂。
- 2.青菜洗净，汆烫至熟，切碎；银鱼

洗净，与青菜一同加入煮烂的饭里煮一下。

- 3.鸡蛋打散，撒在青菜、银鱼的上面，搅拌均匀，煮熟即可。

贴心小提示

鸡蛋是高蛋白食物，所以妈妈可以让宝宝适量吃些鸡蛋，因为它所含的优质蛋白也有益于宝宝大脑发育。

适合年龄：
1岁以上



猪肝绿豆粥

材料：猪肝、粳米各100克，绿豆50克，葱花适量

调料：盐少许

做法：

- 1.猪肝洗净，切片，备用。
- 2.绿豆洗净，加适量水煮至熟烂。

- 3.粳米洗净，放入煮至熟烂的绿豆中。
- 4.待粥熬煮至黏稠软烂时，放入切好的猪肝，煮至猪肝变颜色，放入适量盐和葱花即可。

贴心小提示

猪肝含有丰富的DHA，对宝宝大脑发育大有裨益。

适合年龄：
1岁以上



花生酱拌青菜

材料：菠菜或油菜适量

调料：花生酱2小匙，酱油少许

做法：

- 1.将青菜放入沸水锅中汆烫，捞出后浸泡在水中，捞出，沥干，切成宝宝易食用的大小。

- 2.将花生酱放入耐热容器中，再加少许酱油，用微波炉加热10秒钟。
- 3.做法2搅拌均匀，拌好之后再加入做法1中的材料，搅拌均匀即可。

贴心小提示

花生与青菜搭配可提供8种人体必需氨基酸及不饱和脂肪酸，能提高婴幼儿的智力，有助于大脑发育。

适合年龄：
1岁以上



黑木耳银鱼馒头糊

材料：全麦馒头1/6个，黑木耳1朵，银鱼适量，小油菜叶2片，西红柿1/4个

调料：酱油1/4小匙

做法：

- 1.馒头撕成小碎粒，放入碗中，备用。

- 2.黑木耳泡发，洗净，切碎粒；银鱼汆烫，泡水，沥干后切碎；小油菜去梗，留叶，切碎；西红柿切碎丁。
- 3.锅中放3杯水，依序将黑木耳、银鱼放入煮5分钟；西红柿放入汤里煮3分钟，最后将小油菜叶及调料入锅，焖煮3分钟后熄火，起锅倒进放馒头粒的碗中即可。

萝卜鱼肉泥

材料：新鲜鱼肉50克，白萝卜泥30克，葱花少许

调料：盐、水淀粉各少许，高汤适量

做法：

1. 将高汤倒入锅中，再放入鱼肉煮熟。
2. 把煮熟的鱼肉取出压成泥状，再和萝卜泥一起放入锅内。
3. 煮沸后，用水淀粉勾芡，再撒上盐、葱花出锅即可。

贴心小提示

鱼类含有丰富的DHA，所以宝宝常吃鱼好处很多，不但有益大脑发育，还能保证身体健康。但是妈妈一定要注意，烹调前要把鱼刺剔除干净。



三鲜蛋羹

材料：鸡蛋1个，虾100克，猪肉末、蘑菇、葱末、姜末各适量

做法：

1. 先将虾洗净，剥壳，去除泥肠，剁成泥；蘑菇洗净，切成末。
2. 将虾泥、猪肉末、葱末、姜末混合，搅拌均匀。
3. 将油锅烧热，下虾泥肉末炒熟；锅里留一些油，将蘑菇末翻炒至熟。
4. 鸡蛋打散，加清水以及炒好的虾泥肉末、蘑菇末搅拌均匀后，再上锅蒸5-8分钟至熟即可。

贴心小提示

这道食物香鲜可口，味道非常好，而且营养丰富，大多数宝宝都会很喜欢吃。

钙与维生素D同补，健齿强骨身体壮

钙是骨矿物质的主要成分之一，钙在骨骼沉积得越多，骨骼就变得越坚实。宝宝骨骼的代谢十分活跃，陈旧的骨组织不断地被破坏、分解和吸收，新的骨组织又不断地形成，所以每天都要给宝宝补钙。维生素D有促进体内钙的吸收，强壮骨骼的作用，钙与维生素D同补强健骨骼效果更好。

补充营养小窍门

通过饮食补钙

◎喝配方奶的宝宝，饮用量应控制在700~800毫升，这时候钙的摄入量可以满足宝宝的需求。

◎5个月以上的宝宝可以吃含钙丰富的辅食进行补充。

多晒太阳补充维生素D

阳光中有大量紫外线，紫外线照到人体皮肤时，穿透皮肤表面，作用于皮下的7-脱氢胆固醇，使它变成维生素D₃。但是由于紫外线穿透力较弱，隔着衣服、玻璃晒太阳这种作用就会减弱。所以平时应该经常打开窗户或者到户外让宝宝晒太阳。需要注意的是，冬天天气较冷，要选择阳光充足的时间和在避风的地方晒太阳。

朱尚昱说小宝宝常通过日光浴的方式补充维生素D，看他长得多健康呀！



? 宝宝缺钙与维生素D吗

◎牙齿松动◎肌肉麻木、刺痛和痉挛◎近视或视力减退◎易患小儿佝偻病，如鸡胸、O型腿、X型腿等

这些食物含钙与维生素D

含钙的食物

海参、芝麻酱、蚕豆、虾皮、干酪、小麦、牛奶、酸奶、燕麦片、豆制品、酸枣、紫菜、芹菜、杏仁、鱼子酱、干无花果、绿叶蔬菜等食物都含有较多的钙。

食物中大都含有不同量的钙，而鲜奶及奶制品中所含的钙吸收率是最高的。



杏仁

含维生素D的食物

牛肝、猪肝、鸡肝、鲑鱼、沙丁鱼、小鱼干、鱼油、鱼卵、蛋、乳制品等。



小鱼干

维生素D的食物来源并不多，鱼油中含量最丰富，乳制品中的含量较少，而谷类和蔬菜中就不含有任何维生素D了。

👍 推荐食谱

草莓羊奶粥

材料：草莓150克，羊奶1杯。

调料：乳酪适量

做法：

- 1.草莓洗净，擦干水分，去蒂，切成小块。
- 2.将切好的草莓放入果汁机内，加入

羊奶和乳酪搅拌均匀即可。

贴心小提示

TIPS

草莓的营养成分易被人体消化吸收，可常给宝宝吃一些。羊奶含有丰富的钙质，可促进宝宝骨骼与牙齿的发育，并能增强抵抗力。这道草莓羊奶甜美可口，很受宝宝们欢迎。



适合年龄：

5个月以上

虾粥

材料：青菜（菠菜、油菜均可）

1棵，大米1大匙，虾1只

做法：

- 1.大米淘洗干净，与水以1:10的比例放入锅中煮成粥，粥熟后取3大匙

用研钵捣烂，盛入碗中。

2.虾去头、去皮，挑除背上的泥肠，放入锅中煮熟，捞出，研磨成泥状，备用。

3.青菜洗净，放入锅中氽烫，捞出，研磨成泥状并用细滤网滤取青菜汁。

4.虾泥、青菜汁一同加入做法1中拌匀即可。



适合年龄：

6个月以上

海鱼粥

材料：小海鱼1条，大米粥3大匙

做法：

- 1.小海鱼洗净，去皮，去骨，放入研钵中捣碎，备用。
- 2.大米粥放入碗里，捣烂后与捣碎的

小海鱼一同放入锅中，煮熟即可。

贴心小提示

TIPS

海鱼是宝宝的必选食物之一，它营养丰富，极易被人体消化吸收。而且这款粥味道鲜美，宝宝们都很爱吃。



适合年龄：

6个月以上

鹌鹑蛋奶

材料：鹌鹑蛋3~5个，牛奶适量

调料：白糖适量

做法：

- 1.鹌鹑蛋去壳，加入煮沸的奶中。
- 2.煮至鹌鹑蛋刚熟时关火，加入适量

白糖调味即可。

贴心小提示

TIPS

牛奶中含有丰富的含钙，而且牛奶中含有的活性维生素D还可以促进钙在肠道内的吸收，所以牛奶中钙的吸收率比较高，给宝宝添加牛奶可以有效补充钙质。



适合年龄：

7~10个月

适合年龄：
7~10个月



玉米片牛奶粥

材料：无糖玉米片4大匙，圆白菜叶20克，牛奶5大匙

做法：

1.圆白菜叶洗净后，放入滚水中焯烫至熟透，沥干水分，放入研磨器中磨成泥状；牛奶加热至温热。

2.将无糖玉米片放入小塑胶袋中捏碎成小碎片，倒入大碗中，再倒入温热牛奶，加入圆白菜叶拌匀即可。

贴心小提示

TIPS

这款粥营养丰富，味道香甜，且热量低，适合胖宝宝食用。

适合年龄：
1岁以上



紫菜瘦肉汤

材料：紫菜(干)15克，瘦猪肉100克，姜丝少许

调料：盐适量

做法：

1.先把紫菜用清水浸泡片刻；瘦猪肉洗净，切成条状。

2.将瘦猪肉条与姜丝一起放入锅内，稍炒至八分熟后，加入适量清水，先用大火煮沸后，加紫菜，改为小火煲10分钟左右，加盐即可。

贴心小提示

TIPS

紫菜买得不好可能含有沙子，所以妈妈在处理紫菜的时候要用温水浸泡一下，把沙子除去。

适合年龄：
1岁以上



什锦粥

材料：鸡肉末、胡萝卜丁、羊肉末各30克，香菇、芹菜各20克，粥1碗

调料：香油适量

做法：

1.香菇、芹菜分别洗净，切丁。
2.将鸡肉末、羊肉末、香菇丁、胡萝

卜丁放入粥中煮熟。
3.起锅后，撒上芹菜丁，淋上香油即可。

贴心小提示

TIPS

妈妈在做这款粥的时候不要买已经做好的鸡肉，最好买一只活鸡，这样的肉更安全和鲜美，而且在集市上宰杀也非常方便。

适合年龄：
1~2岁



苦瓜鱼片汤

材料：胡萝卜20克，苦瓜、净草鱼肉各100克，鸡腿菇15克，生姜少许

调料：盐1小匙，鸡精半小匙，清汤适量，料酒、白糖各少许

做法：

1.苦瓜去子，切片；草鱼肉切片；胡萝

卜、鸡腿菇、生姜分别洗净，切片。
2.锅内烧水，待水开时，放入苦瓜、胡萝卜，用中火焯烫以去除部分苦味，倒出冲净。

3.另起锅热油，放入姜片、鸡腿菇炒香，放入料酒，注入清汤，用中火烧开，放入苦瓜、胡萝卜、鱼片，调入盐、白糖，用大火烧透，撒入鸡精拌匀即可食用。

牛奶蔬菜面包汤

材料：面包半片，胡萝卜40克
调料：牛奶4大匙，蔬菜高汤2大匙

做法：

1. 面包去边后切成块；胡萝卜洗净，去皮后切小丁。
2. 将牛奶、蔬菜高汤、胡萝卜丁放入

锅中，以小火煮至胡萝卜熟透，加入面包块拌匀即可。

贴心小提示

这道汤中，牛奶含有丰富的钙，蔬菜含有丰富的维生素，两者可以满足宝宝对钙和维生素D的需求。

TIPS



适合年龄：
2岁以上

虾米油菜炒蘑菇

材料：油菜300克，鲜蘑菇50克，虾米2大匙，姜适量

调料：糖、料酒、盐、香油各适量

做法：

1. 油菜洗净，切段；虾米用适量开水浸泡；鲜蘑菇切块，放入开水中氽

烫；姜切末。
2. 油锅烧热，入姜末稍煸，放入虾米煸炒，加入油菜、蘑菇炒熟，加入糖、料酒、盐炒匀，淋上香油即可。

贴心小提示

虾米油菜炒蘑菇不但营养均衡，而且含有较丰富的钙和大量的维生素C，具有补钙强身的功效。

TIPS



适合年龄：
2岁以上

香芋豆皮卷

材料：香芋、豆腐皮各100克，海米50克

调料：番茄酱、白糖、醋、盐、鸡精各适量

做法：

1. 香芋煮熟；豆腐皮切成长10厘

米、宽4厘米的长方形后氽煮至熟。
2. 香芋揉成泥，加盐调味，用豆腐皮包卷好，码放入盘。
3. 海米用温水洗净，与番茄酱、白糖、醋、盐、鸡精搅匀，做成调味汁淋在包好的香芋豆皮卷上即可。



适合年龄：
2岁以上

芝麻小鱼

材料：沙丁鱼2条，面粉少许，芝麻半大匙

调料：酱油少许，醋1小匙

做法：

1. 芝麻研磨成粉。
2. 沙丁鱼处理干净后撒上面粉，放入

油锅中煎熟。
3. 将芝麻粉、酱油、醋混合均匀，淋在煎好的鱼上即可。

贴心小提示

沙丁鱼还含有核酸、大量的钙等营养成分，有利于大脑、眼睛及骨骼的发育，还可增强宝宝记忆力。

TIPS



适合年龄：
2~3岁

适合年龄：
2~3岁



虾米煎玉米

材料：面粉4大匙，牛奶、黄瓜丁、
虾米、玉米粒各1大匙，蒜末少许

做法：

1.面粉与牛奶放入碗里搅拌一下；虾米剁碎后与玉米粒、黄瓜丁、蒜末一同放入牛奶面粉中搅拌均匀。

2.起锅热油，做法1中的材料取出适量煎一下即可。

贴心小提示 TIPS

虾米钙的含量非常丰富，而玉米又含有大量的膳食纤维，所以给宝宝吃这道菜，既能为宝宝补充营养，但又不会让宝宝的体重增加。

适合年龄：
3岁以上



什锦虾仁蒸蛋

材料：虾仁60克，青豆1大匙，鲜香菇1朵，鸡蛋1个，豆腐40克

调料：柴鱼高汤2大匙

做法：

1.虾仁去除泥肠，洗净后切小丁；香菇去根，与豆腐均洗净、切小丁；

青豆洗净。

2.鸡蛋放入小碗中搅散，加入柴鱼高汤拌匀，再放入其他材料，放入蒸锅中，加入半杯水蒸至开关跳起即可。

贴心小提示 TIPS

这道什锦虾仁蒸蛋能够充分满足身体发育迅速的小宝宝对钙的需求。

适合年龄：
3~6岁



茄汁鳕鱼

材料：鳕鱼140克，西红柿60克，青甜椒40克

调料：蔬菜高汤1/3杯，淀粉少许

做法：

1.鳕鱼洗净；西红柿与青甜椒均洗净、去蒂、切小丁。

2.将西红柿、青甜椒和蔬菜高汤放入锅中，以小火煮开，放入鳕鱼续煮至熟透，最后淋入淀粉勾芡至略浓稠即可。

贴心小提示 TIPS

鳕鱼肉中钙和不饱和脂肪酸的含量都非常丰富，所以给宝宝吃鳕鱼可以一举多得。

适合年龄：
3~6岁



丝瓜虾皮粥

材料：丝瓜200克，粳米150克，虾米适量，葱花、姜末各少许

调料：香油、盐各少许

做法：

1.丝瓜去皮，用清水洗净，切小丁。
2.粳米淘洗干净，放入锅内，加适量

清水烧开。

3.待米粒煮至开时，加入丝瓜丁、虾米、香油、盐熬煮成粥，再调入葱花、姜末调匀即可。

贴心小提示 TIPS

丝瓜果实表层的一层厚厚的角质层要去掉。只要将水果刀刃垂直于瓜体轻轻刮动就可以了。

鳊片爆虾球

适合年龄：
3~6岁

材料：鳊片250克，虾球100克，香菇、笋片、油菜心各50克

调料：盐、鸡精、白糖、料酒、淀粉、水淀粉各适量

做法：

1. 鳊片切段。
2. 鳊片与虾球分别加入盐、料酒、淀

粉腌制。

3. 将鳊片、虾球分别入油滑熟，倒出控油；油菜心氽烫至熟。

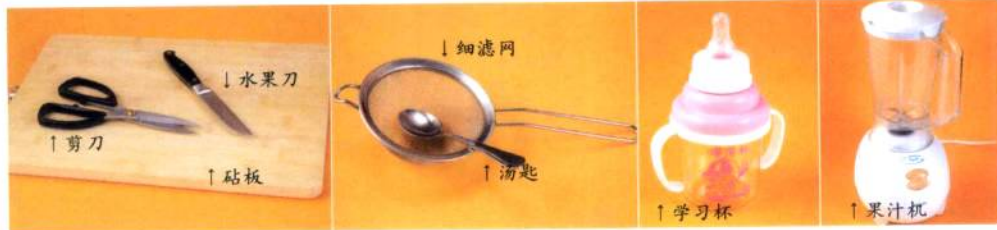
4. 油锅烧热，放入香菇、笋片煸炒，加盐、鸡精、白糖、料酒调味，加鳊片、虾球炒匀，用水淀粉勾芡，装盘，把油菜心围边即可。



制作宝宝饮品前需要准备的工具

知识链接

制作宝宝餐是很严格的器具要求，有些器具必需用专用的器材来处理食物，这样才能保证宝宝的饮品新鲜，最好现喝现做。在给宝宝制作饮品前，需准备以下工具：



【剪刀】 处理少量生菜叶时，可利用剪刀快速剪碎，不需要再用砧板和菜刀。

【水果刀】 水果刀必须与菜刀分开使用，以免菜、肉的味道与水果混在一起。

【砧板】 有需要时，可利用砧板将食物切碎。如有条件可准备木质砧板与塑料砧板各1个。木质砧板适合处理生食，因为木头的组织有毛细孔，会吸收食材多余的气味及水分；而塑料材质的砧板更适合用于处理熟食。

【汤匙】 可配合滤网用于挤压水果的汁液。

【细滤网】 可利用滤网的小孔将饮品的粗纤维或杂质与汁液分开。给宝宝制作饮品所用的滤网，建议购买孔洞较细密的。

【学习杯】 准备两用的学习杯。宝宝较小时，要用带奶嘴的，宝宝8个月，可将学习杯上的奶嘴拿掉。

【榨汁机】 能将材料快速搅打均匀，是制作饮品的好帮手。但要保证所搅打的材料必须含有水分，以利于榨汁机中形成漩涡状水流，将材料卷至钢刀处打碎，同时可避免榨汁机空转，延长使用寿命。

铁、叶酸、维生素B₁₂，预防贫血好搭档

铁对宝宝来说是很重要的微量元素，是血红蛋白里很重要的成分，它参与与血红蛋白的构成，参与氧的携带，为人体供氧。维生素B₁₂可促进红细胞的发育和成熟，使机体造血机能处于正常状态，预防恶性贫血。叶酸掌管着血液系统，也具有预防贫血的作用。

补充营养小窍门

改善烹调方法，提高铁的摄取率

◎蔬菜与水果搭配烹调。在烹调过程中，把水果与蔬菜一起烹调，可以提高食物内铁的吸收率。

◎用铁制器皿烹调食物。铁质器皿本身就是用铁做的，在烹调的时候，器皿中的铁粉会与食物结合，增加食物中铁的含量。在使用铁制器皿烹调的时候，尤其是炒菜时，可以适当加些醋，把铁转化成二价铁，进而增加铁的吸收利用率。

食补叶酸更重要

绿色蔬果中叶酸含量较多，妈妈把含有叶酸的食材烹调成美味的



食物，让宝宝通过饮食补充叶酸。 青菜
但要注意，在烹调过程中，不要用高温炒、煮食物，也要避免油炸。

最大限度的保存食物中的维生素B₁₂

因为维生素B₁₂在碱性和强酸性环境中可被缓慢分解，所以含维生素B₁₂丰富的食物不宜与碱性食物或强酸性食物同食，以期最大限度摄取维生素B₁₂。此外，在补充维生素B₁₂的时候，可以同时进补其他B族维生素。

? 宝宝缺铁、叶酸、维生素B₁₂吗

缺乏铁的症状：◎皮肤苍白、没有光泽◎指甲易断◎呼吸困难◎伴有便秘症状◎缺铁性贫血

缺乏叶酸的症状：◎发育不良◎头发变灰◎脸色苍白◎身体无力◎舌头疼痛、发炎◎易怒◎健忘◎精神呆滞◎心智发展迟滞

缺乏维生素B₁₂的症状：◎精神忧郁◎贫血◎脊髓变性，神经和周围神经退化◎消化道黏膜发炎◎表情呆滞◎反应迟钝

这些食物含铁、叶酸、维生素B₁₂

含铁的食物

牛肉、鸡肉、动物肝脏、大枣、豆类、红糖、蛤蜊肉、干果、蛋黄、扁豆、菠菜等都是铁的最佳食物来源。

含叶酸的食物

毛豆、蚕豆、白菜、四季豆、酵母、蛋黄、牛奶、龙须菜、菠菜、油菜、西兰花、圆白菜、甘蓝、胡萝卜、南瓜、哈密瓜、杏、香蕉、全麦面粉等。

含维生素B₁₂的食物

动物肝脏、牛肉、蛋类、牛奶、螺旋藻类。

👍 推荐食谱

蛋黄米粥

材料：米粥3大匙，水煮蛋黄半个

调料：高汤适量

做法：

- 1.米粥捣烂。
- 2.蛋黄加少许高汤捣碎，与捣烂的米粥、高汤一同放入锅中煮，边搅拌

边煮成粥即可。

贴心小提示

这道蛋黄米粥是一道很好的铁剂补充品，十分适合患有先缺铁性贫血的婴儿食用。

TIPS



适合年龄：

4个月以上

宝宝辅食的4种基本处理方法 知识链接

在给宝宝添加辅食的阶段，食物的处理方法是至关重要的。下面是宝宝辅食的4种处理方法，新妈妈不妨学习一下。

[处理方法]

- 1.质地较软且易弄碎的食物可采用压碎的方法来处理，如草莓、香蕉、熟土豆等。将食物放入碗里，用汤匙将其压碎即可（图①）。
- 2.偏硬的食物更适合用磨碎的方法来处理，如胡萝卜、白萝卜、小黄瓜等。擦丝板放在碗上，食物放在擦丝板上磨碎，磨碎的食物碎末正好落入碗里（图②）。
- 3.研磨压碎也是处理宝宝辅食常用的方法，食物烫熟后切成小块，放入研钵里，用研棒仔细研磨，将食物压碎即可（图③）。
- 4.有些食物在调理前需先用水浸泡一下，如干海带、黑木耳、银耳等。若食物带有涩味，可在浸泡时加些盐或醋。将食物放入容器中，加水（以没过食物为准）浸泡（图④）。



①压碎



②磨碎



③研磨压碎



④浸泡

适合年龄：
6个月



蜜枣汁

材料：蜜枣150克
调料：葡萄糖1小匙

做法：

- 1.蜜枣表皮洗净，在顶端划十字刀口，再放入500毫升的热水中浸泡20分钟（较容易剥除外皮）。

- 2.取出蜜枣，剥除外皮，去核，放入搅拌机中打成泥状，用细滤网过滤出纯净的蜜枣汁。
- 3.取4大匙蜜枣汁与2大匙开水、葡萄糖混合，搅拌至葡萄糖溶解即可。

贴心小提示 TIPS
蜜枣是极好的补血食品，十分适合贫血的宝宝食用。

适合年龄：
6个月以上



风味奶酪

材料：低脂酸奶50克，苹果适量，
营养饼干4片，干奶酪1片
调料：冰糖少许

做法：

- 1.将营养饼干压碎成细粉状。
- 2.将营养饼干细粉、低脂酸奶及苹

- 果、奶酪片放入果汁机搅拌均匀后倒入容器中。
- 3.最后再以宝宝的喜好添加适量的冰糖拌匀即可。

贴心小提示 TIPS
妈妈在准备这道辅食的时候，不要把低脂酸奶换成其他热量高的饮品，以免宝宝喝多了身体发胖。

适合年龄：
6个月以上



西红柿大枣羹

材料：鸡肝、大枣、西红柿各适量

做法：

- 1.先把鸡肝用搅拌机打碎、去掉筋皮；大枣用清水泡1个小时后剥去外皮、内核，将枣肉剁碎；西红柿用开水氽烫，去皮，取1/4剥泥。

- 2.鸡肝及西红柿泥、大枣泥混合调味后加适量的水拌匀，上锅蒸10分钟即成。

贴心小提示 TIPS
大枣含有丰富的铁，是我国民间补血用的佳果，对患有缺铁性贫血的宝宝大有裨益。

适合年龄：
7~8个月



黄瓜鸡肉蛋花汤

材料：鸡肉、黄瓜各适量，鸡蛋1/4个
调料：高汤半杯，红薯粉少许

做法：

- 1.鸡肉先拍打，再切成小块；黄瓜去皮，去子，切成薄片。
- 2.鸡肉、黄瓜与高汤一同放入锅里煮

- 熟；鸡蛋打散，淋入锅里，红薯粉加水溶解，放入锅里勾芡即可。

贴心小提示 TIPS
鸡蛋与营养价值较高的鸡肉、清香的黄瓜搭配制作的营养餐，其营养更加丰富，功效也更显著，可预防婴幼儿缺铁性贫血。

豌豆胡萝卜粥

材料：胡萝卜、豌豆、鱼肉各适量，鸡蛋半个

调料：高汤4大匙

做法：

- 1.胡萝卜、豌豆洗净，煮熟，切成易咬的块状；鱼肉烫熟，去骨，去

皮，剁成细块。

- 2.做法1中的材料及高汤一同放入锅里煮一会儿，加入打散的鸡蛋，再煮片刻即可。

贴心小提示

TIPS

豌豆可以炒、煮做菜佐餐，都很可口。但豌豆不宜过多食用，否则容易发生腹胀、肠胀气。



适合年龄：
7~8个月

红薯粳米粥

材料：红薯250克，粳米100~150克

调料：奶酪适量

做法：

- 1.将红薯洗净，连皮切成小块；粳米用水淘洗干净，除去泥沙杂质，备用。

- 2.在锅中加适量水与粳米同煮，煮沸后加入红薯，待粥将熟时，加入奶酪调味，煮沸即可。

贴心小提示

TIPS

红薯一定要煮透，因为红薯中淀粉的细胞膜不经高温破坏，难以消化。



适合年龄：
1岁以上

参枣莲子粥

材料：党参15克，大枣3颗，莲子、大米各2大匙

做法：

- 1.党参切片；大枣洗净，剖开，去核；莲子洗净，备用。
- 2.大米淘洗干净，与党参、大枣、莲

子一起放入锅中，加适量清水，煮至米熟烂即可。

贴心小提示

TIPS

莲子心味道苦涩，所以在处理莲子的时候，注意把莲子心去掉。夏天给宝宝食用此粥，能去燥，有助于宝宝睡眠。



适合年龄：
1岁以上

葡萄干粥

材料：葡萄干3大匙，糯米半杯

调料：白糖适量

做法：

- 1.糯米淘洗干净，备用。
- 2.将糯米放入锅中，加1000毫升清水和葡萄干，置大火上烧开后再转用

小火熬煮成粥。

- 3.白糖加入煮好的粥中调匀即可。

贴心小提示

TIPS

还是新糯米做出来味道更好，新糯米米粒均匀完整，颜色很亮，妈妈在买的时候要看好。



适合年龄：
1岁以上

适合年龄：
1岁以上



四季豆炒山药

材料：四季豆80克，山药1小段，荸荠2个，藕1小段，小西红柿3个，南瓜1小块，葱花、姜丝各适量

调料：盐适量

做法：

1. 将所有蔬菜洗净，山药、荸

荠、藕、南瓜去皮，切片，小西红柿对切。

2. 四季豆放入沸水中氽烫至熟，捞出。

3. 油锅烧热，用葱花、姜丝炝锅，放入各种处理好的蔬菜大火翻炒，用盐调味即可。

适合年龄：
1~2岁



菠菜甜蛋汤

材料：菠菜100克，鸡蛋1个，小米15克

做法：

1. 将菠菜去除黄叶，连根洗净后，放入滚水中氽烫；待凉后切成数段，盛入碗中备用。

2. 将小米放入锅中，煮沸15分钟，之后打入蛋花。

3. 将菠菜放入蛋花小米汤中即可。

贴心小提示 TIPS

菠菜中铁的含量很丰富，宝宝多吃菠菜也能增加对铁的摄入。

适合年龄：
2岁以上



排骨炖莴笋

材料：排骨200克，莴笋150克，葱1根

调料：盐少许

做法：

1. 排骨洗净剁块，放入锅中，加适量清水炖汤。

2. 挑出骨头，把切块的莴笋放入汤汁中，煮30分钟。

3. 最后，放盐调味即可。

贴心小提示 TIPS

在炖排骨的时候放上莴笋、菠菜等绿色蔬菜，不但可以丰富汤的营养，还可以让汤在颜色上更胜一筹，轻而易举地吸引宝宝的注意力。

适合年龄：
2岁以上



雪梨粳米粥

材料：雪梨1个，粳米50克

调料：奶酪少许

做法：

1. 雪梨洗净，削皮剔核，切成1厘米见方的小块；粳米淘洗干净。

2. 把粳米、梨放入锅内，加清水500

毫升烧沸，加入奶酪，用小火再煮40分钟即成。

贴心小提示 TIPS

这道粥具有清热止渴、祛痰化淤的功效，可以作为咳嗽宝宝的早餐食用。

猪肉炒南瓜

材料：猪肉20克，南瓜40克

做法：

- 1.猪肉洗净，切丝；南瓜去皮，去子，切成3厘米长的细条。
- 2.起锅热油，将猪肉丝、南瓜条一起放入锅中，炒至肉丝、南瓜均熟软

之后即可关火盛起。

贴心小提示

TIPS

妈妈在购买南瓜的时候一定要买老南瓜，而且蒸的时间不能过长，否则南瓜会蒸熟烂，就会失去原有美味和营养。



适合年龄：
3~6岁

水果炒蛋

材料：小西红柿、西芹、香蕉各适量，草莓少许，鸡蛋半个，奶酪1小匙

调料：奶油适量

做法：

- 1.草莓去蒂，洗净，切小块；香蕉去皮，切小块；西芹洗净，切末；小

西红柿洗净，切小块。

- 2.鸡蛋打散后与西芹末、草莓块、小西红柿块和香蕉块一起放入碗里搅拌。

3.锅中放入奶油，加入做法2中的材料，快速炒干。

- 4.做法3盛入容器中，再加上1小匙奶酪即可。



适合年龄：
3~6岁

西湖牛肉羹

材料：牛肉末150克，荷兰豆仁100克，鸡蛋2个

调料：水淀粉适量，香油、料酒、鸡精、盐各少许

做法：

- 1.将牛肉末与水淀粉混合搅拌均匀，鸡

蛋取蛋清。

- 2.用料酒触香锅后，加水与鸡精、盐烧开。

3.加入牛肉末，快速搅散至浮起，捞除油沫。

- 4.用水淀粉勾芡，水烧开后加入打散的蛋清，轻搅成蛋花羹，再加入荷兰豆与香油拌匀即可。



适合年龄：
3~6岁

鸡汁豆腐烧青菜

材料：青菜、豆腐各200克，西红柿丁50克

调料：高汤、浓缩鸡汁各适量，盐、鸡精各少许

做法：

- 1.青菜洗净沥干，切碎粒；豆腐切

段，略余烫后，捞出沥干。

- 2.油锅烧热，放入青菜粒炒熟，加盐调味后，盛入盘中心；再把豆腐移入盘内青菜周围。

- 3.锅置火上，放入高汤、浓缩鸡汁烧开，加盐、鸡精调味，浇在盘内青菜周边，再撒上西红柿丁即可。



适合年龄：
3~6岁

适量补锌，维持宝宝正常的生长发育

锌是婴幼儿生长发育过程中一种重要的矿物质，分布在体内的每个细胞里。另外，锌是合成DNA及蛋白质时所需的酶，也是参与细胞与组织代谢酶的构成成分，直接影响着人体内蛋白质的合成及组织细胞的生长。

补充营养小窍门

□ 药剂补充

妈妈应该时刻注意宝宝的身体变化和生理反应，如果发现宝宝已经患了锌缺乏症，就应在医生指导下用补锌剂进行补充。千万不能自己随意购买，以免对宝宝造成伤害。

□ 定期体检

缺锌初期，宝宝可能没有任何症状，当能够从外部特征看出来时，已经相当严重了。所以，宝宝是否缺锌，通过童健康体检就可以提前预知，父母可定期带宝宝去医院做健康检查。

□ 提倡母乳喂养

母乳中锌的生物效能比牛奶高，因此，大力提倡母乳喂养是预防缺锌的好途径。如母乳不足，可喂一些含锌乳品。

□ 膳食调理是关键

◎平时应注意培养宝宝良好的饮食习惯，不挑食、不偏食，提倡饮食多样化。

◎动物性食物含锌量高于植物性食物，吸收利用率也高，可以搭配着植物性食物给宝宝做补锌餐。

◎多食用锌含量高的食物。

? 宝宝缺锌吗

◎容易紧张、疲倦◎警觉性降低◎身体易受感染、受伤◎伤口愈合缓慢◎性发育迟滞◎血管脂肪化◎皮肤有横纹◎指甲上有白斑◎指甲、头发易断、无光泽◎侏儒症

这些食物含锌

牛肉、牛肝、猪肉、猪肝、禽肉、鱼、虾、牡蛎、香菇、口蘑、银耳、花生、黄花菜、豌豆黄、豆类、全谷制品等食物中都含有锌。肉和海产品中的有效锌含量要比蔬菜高。



牡蛎

营养师小叮咛

锌、钙不能同补

现在市场上出现了一些锌、钙同补的营养品，谨慎的妈妈就有这样的疑问：锌、钙能同时补吗？现代医学证明：锌、钙是不能同补的。因为钙的活性比锌强，同时摄入钙、锌后，钙会抢夺锌的载体蛋白，产生抗拒作用，导致锌不能被人体吸收。所以锌、钙不能同补。

👍 推荐食谱

牛肉泥

材料：牛肉适量

调料：高汤3大匙，红薯粉少许

做法：

1. 锅里加水煮滚，放入牛肉略煮一下，取出牛肉，捣烂。
2. 将捣烂的牛肉及高汤一起放入锅里

煮，用水溶解红薯粉，加入锅中，勾芡成泥状即可。

贴心小提示

TIPS

牛肉中锌的含量很丰富，可以增强宝宝的抵抗力。这道牛肉泥可以使宝宝更聪明，但也不能让宝宝多吃，每次食用要适量。



适合年龄：
5~6个月

鱼肉苹果泥

材料：鱼肉、苹果各适量

做法：

1. 鱼肉放入耐热容器中，在鱼肉上淋一些水，用保鲜膜封起，放入微波炉中加热，取出，捣碎。

2. 苹果磨成泥，与捣碎的鱼肉一起放入锅里煮片刻即可。

贴心小提示

TIPS

苹果可保持大小便通畅，并能缓解婴幼儿轻度腹泻和便秘的症状。这道鱼肉苹果泥可有效提高宝宝的免疫力，减少宝宝患病的概率。



适合年龄：
5~6个月

苹果泥的处理方法

知识链接

苹果是制作婴幼儿辅食的常用食材，处理起来比较简单。但要注意，在宝宝成长的不同阶段，苹果应处理成不同的形态。在宝宝5~6个月时，最好先将苹果处理成泥状，再与其他食材搭配使用。

【处理方法】

1. 苹果洗净，去皮，取适量果肉（图①）。
2. 将苹果果肉切成小块（图②）。
3. 将苹果果肉放到研钵中研碎（图③）。



适合年龄：
5~6个月



三色肝泥

材料：猪肝25克，胡萝卜、西红柿、菠菜叶各10克，洋葱少许

调料：肉汤适量

做法：

1.先将猪肝洗净，去筋膜后绞为浆汁；洋葱去外衣后切细末；胡萝卜

洗净后切碎；西红柿、菠菜入沸水中略烫捞出后，西红柿去皮、切碎；菠菜切碎。

2.上述材料共入肉汤中煮沸即成。

贴心小提示

TIPS

这道三色肝泥能提供充足且均衡的营养，帮助宝宝健康地成长。

适合年龄：
5~6个月



猪肝糊

材料：猪肝15克，猪骨汤150克

调料：高汤适量

做法：

1.将猪肝洗净，放入沸水中氽烫去血水，再煮10分钟，取出剥去筋膜，研碎，备用。

2.猪骨汤放入小锅内，加入研碎的猪肝，煮成糊状，加入高汤搅匀即可。

贴心小提示

TIPS

新鲜猪肝的颜色是褐色或紫色，有光泽，表面或切面没有水泡，用手摸的时候能感觉到有弹性，妈妈要为宝宝购买这样的猪肝进行烹调。

适合年龄：
11个月以上



蔬菜羹汤

材料：南瓜80克，柴鱼高汤半杯，红甜椒、圆白菜叶各60克

调料：淀粉少许

做法：

1.南瓜洗净，去皮，切小丁；红甜椒洗净，去蒂及子，切小丁；圆白菜

叶洗净，切小片。

2.将柴鱼高汤倒入锅中，以小火煮开，放入所有蔬菜材料煮至熟透，最后淋入淀粉稍微勾芡即可。

贴心小提示

TIPS

南瓜是富含锌和B族维生素十分丰富的蔬菜之一，宝宝吃南瓜能保持神经细胞能量充沛。

适合年龄：
2岁以上



牡蛎鲫鱼汤

材料：鲫鱼400克，豆腐、青菜叶各适量，姜、葱各少许

调料：鸡汤、牡蛎粉各适量，酱油、盐、料酒各少许

做法：

1.把鲫鱼去鳞、腮、内脏，洗净。

2.豆腐切4厘米长、3厘米宽的块。

3.姜切片，葱切花，青菜叶洗净。

4.把酱油、盐、料酒抹在鱼身上，将鲫鱼放入炖锅内，加入鸡汤，放入姜、葱和牡蛎粉，烧沸。

5.加入豆腐，用小火煮30分钟后，下入青菜叶即成。

番茄汁鱼丸

材料：鱼肉适量，牛奶1大匙，西红柿适量，甜椒、洋葱各少许，面粉1大匙

调料：红薯粉少许，番茄汁4大匙

做法：

1. 鱼肉去皮，去骨，捣碎，加面粉、

牛奶拌匀，做成适合宝宝吃的丸子，再撒上红薯粉。

2. 西红柿去皮，去子，捣碎；甜椒、洋葱均切成极小的块。

3. 做法1、做法2中的材料与西红柿汁一同放入锅里，煮熟即可。



适合年龄：
2岁以上

口蘑扒鱼脯

材料：鱼肉200克，鲜口蘑40克，火腿片30克，葱末、姜末、蛋清各适量

调料：清汤、盐、料酒、水淀粉、香油各适量

做法：

1. 鱼肉洗净剁泥，加调料搅成鱼料。

2. 油锅烧至五成热时，用勺分数次将鱼料下入油中，制成约0.6厘米厚的鱼脯，呈白色至熟时捞出，沥油。

3. 汤锅内加清汤，大火烧开，鱼脯下锅氽烫至透，捞出控净水分。

4. 油锅烧至六成热时，用葱、姜末煸炒，加料酒、清汤、盐、口蘑、火腿、鱼脯，改小火煨透，去净浮油，用水淀粉勾芡，淋上香油即成。



适合年龄：
4岁以上

蚝油素什锦

材料：香菇6朵，草菇2朵，生面筋、小白菜各100克，黑木耳50克，银耳20克，玉米笋段、胡萝卜片各适量

调料：蚝油2大匙，白糖、盐各适量

做法：

1. 香菇、草菇浸软洗净；生面筋切

块；黑木耳、银耳均泡发，洗净；小白菜洗净备用。

2. 沸水中加入油、盐，放入小白菜氽烫后，捞出沥干，排放于盘上。

3. 油锅烧热，放入香菇、草菇炒香，加入其他材料及蚝油、白糖小火炒约10分钟，淋于小白菜上即可。



适合年龄：
5~6岁

蒜黄炒豆干

材料：蒜黄250克，豆干200克，胡萝卜20克，姜丝少许

调料：盐、鸡精、酱油、香油各适量

做法：

1. 蒜黄洗净，切段；胡萝卜切条；豆

干切粗丝。

2. 净锅上火，水烧沸后氽烫豆干，捞起控干水分备用。

3. 油锅烧热，下入姜丝、蒜黄煸炒，放入豆干，调入盐、酱油、鸡精，下入胡萝卜条，炒熟，淋香油即可。



适合年龄：
5~6岁

充足的硒，让宝宝身体更健康

硒是维持人体正常功能的重要微量元素之一。有专家研究微量元素与宝宝智力发育的关系时发现，先天愚型患儿血浆硒浓度较正常值偏低。母乳中硒的含量基本可以满足宝宝生长发育的需要，而牛奶中硒的含量仅为母乳的5%，所以用配方奶喂养的宝宝容易缺硒。

补充营养小窍门

食补硒安全可靠

硒元素对宝宝很重要，只要定期食用天然食物，就能满足宝宝身体对硒的需求，不建议给宝宝食用补硒药剂，也不建议长期大量给宝宝食用“高硒蛋”。过量摄入硒元素对人体有危害，会导致维生素B₁₂、叶酸和铁代谢紊乱。

因此，如果宝宝体内缺少硒，那么食补最可靠也最有效。在宝宝的辅食中添加含硒丰富的食材就能够给宝宝补充日常所需的硒元素，排除宝宝体内的有害物质，增强免疫力。

根据标准科学补硒

婴幼儿对硒的日常最少需求量为：1~6个月的婴儿每日需5微克；7个月~1岁的婴儿每日需10微克；1~6岁的幼儿每日需20微克。若宝宝体内硒的含量低于以上的标准，就要给宝宝补硒，直到硒恢复到正常水平。

？ 宝宝缺硒吗

- ◎ 视力减退
- ◎ 精神迟滞
- ◎ 营养不良
- ◎ 患白化病
- ◎ 出现婴儿猝死症

这些食物含硒

芝麻、苋菜、大蒜、金针菇、草菇、平菇、香菇、谷类、全麦面粉、猪肉、羊肉、动物内脏、牛奶、虾、带鱼、黄鱼等食物中都含有硒。

谷类、肉、鱼及奶类食物中的硒含量较为丰富。



营养师小叮咛

通过饮食排除过量的硒

如果婴幼儿体内的硒过多，可以多吃些含有蛋白质和维生素的食物，如白菜、奶油、胡萝卜、南瓜等，这样能促使硒排出体外，降低硒的毒性。

👍 推荐食谱

肝酱土豆泥

材料：鸡肝30克，土豆40克

调料：蔬菜高汤3大匙

做法：

1. 鸡肝洗净，放入滚水中烫至熟透，捞出沥干水分，切碎后放入研磨器中磨成泥状。

2. 土豆洗净去皮后，放入蒸锅中蒸熟，取出放入研磨器中，充分压碎呈泥状。

3. 将所有材料与高汤一起放入小锅中，拌匀后以小火煮滚即成。

贴心小提示

TIPS
鸡肝中硒的含量很高，宝宝可以多吃一些鸡肝。



适合年龄：
6~8个月

青豆翠衣粥

材料：粳米100克，西瓜皮、青豆各50克

做法：

1. 把青豆洗净后用温水浸泡2小时，然后与粳米一同放入锅中。

2. 去掉西瓜皮的绿色外皮，切小块。
3. 锅中加水适量，小火熬煮青豆烂熟时，放入西瓜皮块，继续煮10分钟即可。

贴心小提示

TIPS
宝宝在夏天的时候吃这款粥，既可以补硒又可以解热。



适合年龄：
11个月以上

肝泥的制作

知识链接

动物肝脏中硒的含量非常丰富，但烹调中稍不注意，就会导致硒的流失。下面介绍一种简便的方法，帮助你轻松做肝泥，且以最大程度地保留住肝泥中的硒。

【处理方法】

1. 将猪肝切成片状，再把肝片切成条（图①）。
2. 把肝条（或猪肝的1/2）放入榨汁机内搅碎（图②）。
3. 将搅碎的猪肝放入锅中蒸熟（图③）。
4. 将蒸熟的猪肝捣碎（图④）。



①切成片状



②放入榨汁机



③放入蒸锅



④捣碎

适合年龄：
1岁以上



洋葱拌牛肉末

材料：牛肉末、洋葱、白萝卜各适量
调料：高汤适量

做法：

- 1.牛肉末用刀背拍打，剁细，用沸水烫一下。
- 2.洋葱去皮，切成丁；白萝卜洗

净，磨成泥。

- 3.高汤及做法1放入锅里煮，加入洋葱丁、白萝卜泥，再煮至沸腾即可。

贴心小提示

TIPS

妈妈在剥洋葱的时候可以把洋葱放在水里再剥，这样就不会刺激到眼睛了。

适合年龄：
1岁以上



豆腐粉丝牛肉汤

材料：豆腐适量，牛肉薄片2大匙，粉丝适量
调料：高汤、酱油各适量

做法：

- 1.豆腐切块；牛肉薄片切成宝宝易食用的大小。

- 2.粉丝用沸水烫过后切小段，备用。

- 3.高汤放入锅里煮开后，将牛肉、粉丝放入锅内，再加入少许酱油调味，煮开后再加入豆腐煮2~3分钟即可。

贴心小提示

TIPS

优质的豆腐没有异味，这样的豆腐吃起来口感好，并且营养比较完整。

适合年龄：
1岁以上



菠菜拌鱼肉

材料：鱼肉、菠菜叶各适量
调料：盐少许

做法：

- 1.鱼肉去皮、骨，放入沸水中余烫至熟，捣碎。
- 2.菠菜叶洗净，煮熟，捣烂。

- 3.鱼肉与菠菜混合均匀调入盐即可。

贴心小提示

TIPS

鱼肉含丰富的硒，与菠菜合用，其营养与功效更加卓著，不但能补充铁质、预防宝宝缺铁性贫血，还能补钙强骨。

适合年龄：
1岁以上



紫米大枣粥

材料：紫米20克，大枣10克
调料：椰浆、糖各适量

做法：

- 1.紫米洗净后放入锅中，加入适量水将米煮烂。
- 2.大枣加入滚水中，浸煮3分钟。

- 3.将煮烂的紫米与大枣拌好后，加入适量糖及椰浆即可。

贴心小提示

TIPS

优质紫米外观色泽光亮，紫色均匀地包裹整颗米粒。用指甲刮除色块后米粒色泽和大米一样，这样的紫米更适合宝宝吃。

菜花拌鳕鱼

材料：菜花30克，鳕鱼肉适量(最好选肚上的肉)

调料：黄豆粉少许

做法：

- 1.菜花掰小块，氽烫，捞出，沥水。
- 2.鳕鱼肉去皮，放入锅中，加少许

水，煎炒至熟。

3.做法1的材料加入锅里，再拌入黄豆粉搅拌均匀即可盛起。

贴心小提示

TIPS

如果菜花没有用完的话，可以直接放进冰箱保存，不要覆上保鲜，但是不要再次给宝宝食用了。

适合年龄：
2岁以上



鸡腿菇炒虾仁

材料：鸡腿菇150克，虾仁100克，蛋清、黄瓜丁、蒜末各适量

调料：料酒、米醋、白糖、盐、淀粉、鸡精各适量

做法：

- 1.鸡腿菇洗净，切两半；虾仁去掉泥

肠，洗净加入蛋清、部分盐和部分淀粉拌匀；取小碗放入清水、剩余盐、料酒、米醋、白糖、鸡精和剩余淀粉调匀成芡汁。

2.油锅烧至五成热，放虾仁滑炒至熟，捞出控油；锅留底油烧热，放入蒜末和黄瓜丁爆锅，再倒入鸡腿菇和虾仁翻炒，最后烹入兑好的芡汁，迅速翻炒均匀，即可出锅。

适合年龄：
3岁以上



南瓜炒鸡米

材料：鸡肉、猪肉馅30克，南瓜20克，枸杞子10克，姜片适量

调料：盐、糖、酱油、淀粉各适量

做法：

- 1.鸡腿洗净，去皮切小丁，加入盐、糖、酱油与淀粉，拌匀后腌制

30分钟。

2.加热油锅，南瓜切成小丁，用中火煎至金黄。

3.将姜片、猪肉馅、鸡腿炒至金黄，再放入南瓜、枸杞子炒匀，盖上锅盖小火焖煮6~8分钟即可。

适合年龄：
3~6岁



鲑鱼海苔盖饭

材料：米饭1/4碗，鲑鱼80克，无盐海苔适量

调料：盐适量

做法：

- 1.鲑鱼洗净，拭干水分后放入热油锅中以小火煎熟，取出压碎。

2.无盐海苔撕碎，放入小碗中，加入碎鲑鱼肉和盐混合均匀。

3.米饭盛入小碗中，盖上做好的海苔鲑鱼即可。

贴心小提示

TIPS

不要把鲑鱼的头丢掉，鲑鱼的头也能做成盐烧鲑鱼等很多菜式，妈妈可以尝试一下。

适合年龄：
3~6岁



蛋白质，机体发育不可缺少的支柱营养

蛋白质是一切生命活动的物质基础。它在宝宝成长过程中扮演着不可或缺的角色，是宝宝代谢反应不可缺少的酶、神经传递质及血液成分，同时也是热量来源。宝宝的肌肉、脏器、皮肤、头发和指甲，全都是由蛋白质构成的。

补充营养小窍门

膳食补充蛋白质更科学

动物性食物蛋白质含量高、质量好，含有丰富的优质蛋白质，另外，有些植物类食物也含有丰富的蛋白质。常吃这类食物有助于为宝宝补充蛋白质。

讲究方法顺利食补

宝宝到了周岁后吃得越来越多，也会越来越挑剔食物。这时候，妈妈换些花样，为宝宝做出含有充足的蛋白质的开胃菜。

◎在食物中加入宝宝喜欢的水果。比如，宝宝很喜欢吃香蕉，妈妈就可以把香蕉放在炖蔬菜里，这么一来，宝宝就喜欢吃了。

◎加点米粉或奶油。如果宝宝很喜欢奶油的香甜或米粉芳香的味道，在菜里放点米粉和奶油，他就会吃了。

刘奕小宝宝的妈妈喜欢以米粉为她烹调辅食，看她吃得多么香啊！

? 宝宝缺蛋白质吗

◎生长发育缓慢◎大脑变得迟钝◎活动明显减少
◎精神倦怠◎抵抗力下降◎偏食、厌食◎呕吐◎
伤口不易愈合◎贫血◎身体水肿

这些食物含蛋白质

动物性蛋白质来源

牛奶、奶酪、禽蛋、猪牛羊瘦肉、鱼肉等。

植物性蛋白质来源

大豆、全谷类、面食、栗子、核桃、水果、蔬菜等。

营养师小叮咛

补充蛋白质的禁忌

◎忌一次给宝宝食用大量高蛋白食物。由于宝宝的肝、肾功能较弱，不能消化吸收一次性摄入的大量高蛋白食物，容易引起脑组织代谢功能发生障碍，也就是蛋白质中毒症。
◎不可偏重补充蛋白质。蛋白质虽好，但是还需要有碳水化合物、脂肪、维生素，三者搭配才能促进蛋白质的吸收，使得宝宝营养充足。

推荐食谱

彩豆饮

材料：绿豆、红豆、黑豆各50克
调料：糖少许

做法：

- 1.把绿豆、红豆和黑豆加入适量水煮烂。

- 2.把汤水倒出来，加上一点点糖。

贴心小提示

糖不可加多，以免引起宝宝腹泻或腹胀。待放凉后饮用，味道香甜可口，可随时给宝宝喝上一些。

TIPS

适合年龄：
4~6个月



豆腐蛋黄羹

材料：蛋黄半个，豆腐3小匙
调料：肉汤2小匙

做法：

- 1.鸡蛋敲破，放入碗中，滤取半个蛋黄，打散。

- 2.豆腐放入沸水中余烫，捞出，控去水分。

- 3.蛋黄、豆腐一起放入锅内，加入肉汤，边煮边搅拌，煮熟即可。

贴心小提示

豆腐中含有优质蛋白，宝宝常吃豆腐也能补充蛋白质。

TIPS

适合年龄：
5~6个月



牛奶蔬菜粥

材料：西兰花、菜花、胡萝卜各适量，牛奶1大匙
调料：红薯粉适量

做法：

- 1.西兰花、菜花、胡萝卜洗净，余

- 烫，捣碎，与适量水一同放入锅里煮熟。

- 2.用适量的水稀释牛奶，然后加入做法1中同煮，煮3分钟后加入红薯粉，搅拌成糊状即可。

适合年龄：
5~6个月



苹果汁拌鸡肉

材料：鸡肉适量，浓缩的苹果汁1大匙
调料：糖1大匙

做法：

- 1.鸡肉洗净，放入锅中加水煮熟。
- 2.将蒸熟的鸡肉捣碎。

- 3.将碎鸡肉、苹果汁、糖一同放入碗中搅拌均匀即可。

贴心小提示

鸡肉中含有的动物蛋白，在苹果汁中拌入鸡肉，既为宝宝补充了蛋白质，又补充了维生素。

TIPS

适合年龄：
5~6个月



适合年龄：
5~6个月



胡萝卜牛奶饮

材料：胡萝卜50克，牛奶200毫升

做法：

1. 胡萝卜洗净后放入锅中煮或蒸熟，然后取出压烂。
2. 牛奶加入胡萝卜泥中，调匀喝下。

贴心小提示

TIPS

- ◎牛奶营养接近母乳，营养丰富且均衡，蛋白质含量也很高。这道胡萝卜牛奶饮可以提供宝宝所需的蛋白质，增强宝宝的抵抗力。
- ◎妈妈最好选择鲜牛奶。

适合年龄：
7~8个月



豆腐泥

材料：嫩豆腐1/6块，鸡蛋半个，胡萝卜少许，扁豆半根

调料：高汤半杯

做法：

1. 将去皮的胡萝卜与扁豆分别烫过后切成极小的块；嫩豆腐捣碎。

2. 高汤与胡萝卜、扁豆一同放入锅里，再加入嫩豆腐。
3. 煮至汤汁变少，淋入半个打散的鸡蛋即可。

贴心小提示

TIPS

- 豆腐、鸡蛋与富含营养的胡萝卜、扁豆搭配烹制，营养均衡，更利于宝宝吸收其中的营养物质。

适合年龄：
9~10个月



小白菜拌牛肉末

材料：小白菜2片，牛肉末3小匙

调料：高汤、番茄酱各适量，淀粉少许

做法：

1. 小白菜（前段叶）洗净，放入锅中煮一下，捞出，撕成小块放入容

- 器中。
2. 牛肉末用刀背敲过，再切细，淋少许热水。
3. 将高汤、番茄酱与切细的牛肉末一同放入锅里煮熟。
4. 淀粉用适量水溶解，加入锅里勾芡，最后淋在小白菜上即可。

适合年龄：
9~12个月



丝瓜瘦肉粥

材料：丝瓜丁50克，瘦肉末40克，粳米30克

调料：肉汤少许

做法：

1. 将粳米洗净，熬煮成稀饭。
2. 将瘦肉、丝瓜放入稀饭中，继续煮

20分钟。

3. 加入油、肉汤后稍煮片刻即可。

贴心小提示

TIPS

- ◎丝瓜属于凉性食物，身体虚弱或消化功能不好的宝宝要慎食。
- ◎妈妈不要买大肚瓜，这样的瓜，子多。

肉蛋羹

材料：猪里脊肉适量，鸡蛋1个，香菜少许

调料：香油少许

做法：

- 1.猪里脊肉切片后剁成泥。
- 2.鸡蛋打入碗中，只取蛋黄，加入和

蛋黄液同样多的凉白开水，加入肉泥，朝一个方向搅匀，然后上锅蒸15分钟。

- 3.出锅后淋上香油，撒上香菜点缀。

贴心小提示

TIPS

这款肉蛋羹中的猪里脊肉和鸡蛋能够提供充足的蛋白质，确保宝宝机体的正常功能。



适合年龄：
8~12个月

三松粥

材料：鸡肉末、四季豆各适量，鸡蛋半个，米粥半碗

调料：白砂糖、肉汤、水淀粉各少许

做法：

- 1.鸡肉末放入锅里不停翻炒，加少许白砂糖调味，炒至松软时，加少许

水淀粉勾芡。

- 2.锅里放半个打散的鸡蛋煎一下，放少许白砂糖、肉汤炒至松软。

- 3.四季豆洗净，放入沸水中烫熟，切成小块，与做法1、做法2中的材料有秩序地放在碗中的米粥上即可。



适合年龄：
9~11个月

土豆泥鲑鱼酱

材料：土豆40克，无盐鲑鱼2大匙

调料：海苔粉少许，美奶滋1大匙

做法：

- 1.土豆洗净，放入滚水中焖煮至熟透，捞出去皮，放入小碗中压成泥状。

- 2.将鲑鱼肉和美奶滋加入土豆泥中拌匀，撒上海苔粉即可。

贴心小提示

TIPS

美奶滋的味道很吸引宝宝，但稍嫌油腻了些，宜少量食用，也可以用无糖酸奶代替美奶滋。



适合年龄：
10~12个月

芝麻芹菜

材料：芹菜40克

调料：高汤3大匙，芝麻粉半小匙

做法：

- 1.芹菜洗净，切细条。
- 2.起锅热油，放入芹菜条翻炒，加3大匙高汤。

- 3.高汤煮干后即可盛起，撒上芝麻粉即可。

贴心小提示

TIPS

妈妈在购买黑芝麻时一定要慎重，最好沾一点水轻轻地揉揉，如果手上留下异样的颜色就说明它可能是染过色的，所以就不能够买。



适合年龄：
1岁以上

适合年龄：
1岁以上



红薯拌胡萝卜

材料：红薯1/4条，胡萝卜1/8根，黑芝麻1大匙

调料：白砂糖1小匙，酱油少许

做法：

1. 红薯、胡萝卜均去皮，切成细条，放入锅中加适量水煮熟。

2. 将黑芝麻放入研钵内仔细研磨，当磨出油液时加入白砂糖及酱油混合调味。

3. 将煮好的红薯和胡萝卜入做法2中混合均匀，装盘内即可。

贴心小提示

TIPS

有的宝宝不喜欢芝麻的味道，所以妈妈也可以把芝麻去掉。

适合年龄：
2岁以上



鲫鱼萝卜汤

材料：鲫鱼300克，白萝卜200克，葱、姜各少许

调料：盐半小匙，料酒少许

做法：

1. 鲫鱼清洗干净，去除内脏，白萝卜去皮，切丝；葱切花；姜切片。

2. 起锅热油，放入鲫鱼煎出香味。

3. 鲫鱼煎好后，加适量清水，放入萝卜丝和姜片，炖1小时，再加入料酒、盐调味，最后撒上葱花即可出锅。

贴心小提示

TIPS

白萝卜可通便、解体热，对宝宝高热过后引起的燥热、便秘有很好的疗效。

红薯的处理方法

知识链接

红薯是1岁以上宝宝很好的辅食，妈妈在处理时可以参照以下步骤。

【处理方法】

1. 将红薯洗净，用削皮器削去红薯的皮（图①）。
2. 将红薯切成小块（图②）。
3. 将切好的红薯放入蒸锅中蒸熟（图③）。
4. 取出红薯，用汤匙将红薯压成泥状（图④）。



①削皮



②切块



③放入蒸锅



④压成泥

肉炒茄丝

材料：猪瘦肉100克，茄子200克，葱末、姜末、蒜末各适量

调料：酱油、盐各适量

做法：

- 1.先将茄子洗净，去皮，切成细丝；猪瘦肉洗净，切成丝。
- 2.锅置火上，放适量油烧热，下入葱末、姜末爆香，放入肉丝煸炒至变色，盛出。
- 3.锅中留余油，烧热，倒入茄子丝煸炒片刻后，放肉丝继续炒，再加入酱油、蒜末和盐，炒匀即可。

贴心小提示

茄子的营养价值比较高，含有蛋白质、钙、磷、铁等营养成分，能为宝宝的生长和发育提供所需的营养。

TIPS

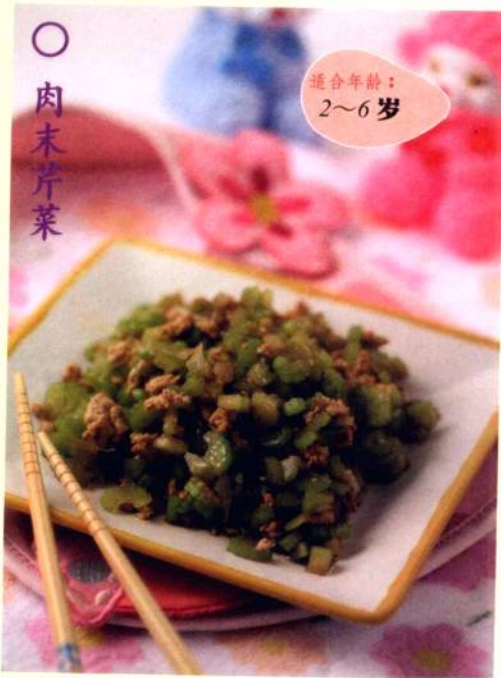


适合年龄：
2~6岁

肉炒茄丝

肉末芹菜

适合年龄：
2~6岁



肉末芹菜

材料：猪肉100克，芹菜200克，葱、姜各适量

调料：酱油、盐、料酒各适量

做法：

- 1.先将猪肉洗净，切成末；芹菜洗净，切碎；葱、姜分别洗净，切成末。
- 2.锅内倒油烧热，下葱末、姜末爆香，再放入肉末，煸炒至变色，加入酱油、盐、料酒略炒，再放入碎芹菜翻炒3分钟即可。

贴心小提示

妈妈在做这道菜的时候要注意先将芹菜余烫一下，以软化其所含的膳食纤维。而在选择芹菜的时候最好选择比较嫩的部位使用，这样有利于宝宝消化。

TIPS



维生素A，促进宝宝的视力发育

维生素A是一种脂溶性维生素，主要贮藏在肝脏中，少量贮藏在脂肪组织中。维生素A共有两种形式：一种是最初的维生素A的形态，又叫视黄醇，只存在于动物性食品中；另一种是维生素A原，又称 β -胡萝卜素，可在人体内转变为维生素A，是补充维生素A的最佳形式。



补充营养小窍门

□ 适量补充脂肪类食物

脂肪类食物有助于胡萝卜素的吸收，所以在食用含胡萝卜素较多的食物时，适量搭配肉类食物更有利于胡萝卜素的摄取。

? 宝宝缺维生素A吗

◎皮肤粗糙、角质化◎眼睛干涩◎患夜盲症◎食欲下降◎疲倦◎腹泻◎骨髓、牙齿软化◎生长迟缓◎出现肌肉与内脏器官萎缩◎导致维生素C的缺乏



妈妈很注意在张鸿喆宝宝的辅食中增加含维生素A丰富的食物，看宝宝的眼睛炯炯有神，视力也非常好哟！



这些食物含维生素A

黄绿色蔬菜，如胡萝卜、茼蒿、菠菜、芥菜、甜椒、芹菜、韭菜等；水果，如蜜柑、杏、柿子、枇杷等；动物内脏，如猪肝、牛肝、鸡肝等；海产品，如鳕鱼、生海胆等；还有蛋类、牛奶、牛油等。



菠菜



牛奶



胡萝卜

营养师小叮咛

β -胡萝卜素与维生素A的转换关系

β -胡萝卜素被人体的利用率不太稳定，要想使 β -胡萝卜素在人体内转化成维生素A，最好用油烹制含胡萝卜素的食物。食用后，还可以带着宝宝晒晒太阳。如果不用油进行烹调，要在食用后吃一些含有油脂的食品，只要在胃里 β -胡萝卜素与油脂溶和在一起，就能够产生维生素A。

👍 推荐食谱

大枣蛋黄泥

材料：大枣20克，鸡蛋1个

做法：

1. 将大枣洗净，放入沸水中煮20分钟至熟，捞出，去皮、核后，剔出大枣肉。
2. 鸡蛋煮熟取蛋黄，加入大枣肉，用勺背压成泥状，拌匀后即可。

贴心小提示

TIPS

妈妈要把大枣放在通风的地方保存，不要用塑料制品装起来，以免大枣发霉。



适合年龄：
7~8个月

○ 大枣蛋黄泥



○ 双色蒸蛋黄

适合年龄：
7~8个月

双色蒸蛋黄

材料：鸡蛋黄40克，菠菜25克，胡萝卜15克

调料：高汤少许

做法：

1. 将鸡蛋黄打散；把胡萝卜、菠菜分别择洗干净，放入沸水中焯烫后切成碎末，备用。
2. 将打散的蛋黄与高汤混合，调匀，放入蒸笼中，用中火蒸3~4分钟。
3. 将胡萝卜末和菠菜末撒在蒸好的蛋黄上即可。

贴心小提示

TIPS

鸡蛋黄中矿物质、优质蛋白及B族维生素等营养成分丰富，其中卵磷脂对宝宝神经系统和身体发育有很大帮助。胡萝卜中丰富的维生素A有益肝明目的功效，也是骨骼正常生长发育的必需物质。

适合年龄：
7~8个月



胡萝卜苹果泥

材料：苹果、胡萝卜各适量
调料：柠檬汁少许

做法：

1. 苹果去皮，切取一块果肉；胡萝卜洗净，与苹果果肉一同用刨丝板弄碎，放入小碗里。

2. 将柠檬汁加入做法1中，搅拌均匀即可。

贴心小提示

TIPS

胡萝卜所含的β-胡萝卜素，在体内可以转化为维生素A。为了更好的让宝宝吸收维生素A，妈妈最好在给宝宝喂完这道菜时还可带宝宝晒太阳。

适合年龄：
9~11个月



西红柿牛肝酱

材料：牛肝30克，西红柿适量，面粉少许
调料：高汤2大匙，酱半小匙

做法：

1. 牛肝用清水浸泡以去血水，再充分去水气后切片，沾少许面粉，放入

热油锅里煎熟即可。

2. 西红柿去皮，切成碎块，与2大匙高汤一同放入锅里略煮一下。

3. 将做法1中煎好的牛肝放入做法2里，再加半小匙的酱煮熟即可，晾凉后喂食宝宝。

适合年龄：
1岁以上



黑枣桂圆糖水

材料：黑枣1大匙，桂圆肉半大匙
调料：红糖适量

做法：

1. 将黑枣、桂圆肉洗净。
2. 黑枣、桂圆肉放入锅中，加入500毫升清水，再加入红糖调匀，隔水

炖40分钟即可。

贴心小提示

TIPS

桂圆是传统的补血益气类食物，可入药。黑枣含有丰富的膳食纤维与维生素，可以帮助宝宝消化，预防便秘。这道黑枣桂圆糖水可为宝宝提供多种营养，可预防宝宝患各种贫血。

适合年龄：
1岁以上



胡萝卜红薯球

材料：胡萝卜、红薯各50克，巧克力豆5克

做法：

1. 胡萝卜切成小块，放入锅中加水煮软；红薯蒸熟，去皮，备用。巧克力豆磨成粉，备用。

2. 胡萝卜、红薯和巧克力粉混匀，搓圆即可。

贴心小提示

TIPS

胡萝卜中胡萝卜素含量高低与颜色有关，所以胡萝卜素含量高的颜色就比较深些，胡萝卜素含量低的颜色就比较浅。所以妈妈在购买的时候要买颜色呈深橘红色的胡萝卜。

菠菜牛肉面

材料：牛肉丝2大匙，细面条30克，菠菜适量

调料：骨头汤200毫升，盐少许

做法：

1. 菠菜洗净用开水氽烫后切成末；牛肉丝切成小段，细面条切成长约1.5厘米的段，备用。
2. 将骨头汤放入锅中加热，放入牛肉丝煮熟。
3. 将细面条放入滤网中，用水冲洗后放入锅中，加入菠菜末，待细面条煮熟后放盐调味即成。

贴心小提示

TIPS

菠菜中含有丰富的维生素A，是为宝宝补充营养的佳蔬之一。



适合年龄：
1岁以上

菠菜牛肉面



适合年龄：
1.5岁以上

豆腐口蘑蔬菜汤

豆腐口蘑蔬菜汤

材料：小白菜100克，鲜口蘑6朵，西红柿1个，嫩豆腐1块

调料：高汤600毫升，水淀粉15克，盐少许

做法：

1. 豆腐洗净，切丁；口蘑切小块；小白菜择洗干净，切小片；西红柿放入滚水中氽烫，去皮，切成丁。
2. 炒锅放油烧热，加入西红柿、口蘑略炒，放入高汤、豆腐煮滚，再加入小白菜稍煮，用水淀粉勾薄芡，放盐调味即可食用。

贴心小提示

TIPS

这道蔬菜汤含有丰富的各类营养素，有利于宝宝体内营养物质的新陈代谢，从而促进骨骼的生长发育及各种细胞的再生。

适合年龄：
2岁以上



榛仁炒莴笋

材料：莴笋200克，扇贝50克，蛋清适量，榛仁25克

调料：盐、鸡精、料酒、香油、淀粉各适量

做法：

1. 莴笋去皮，切丁，扇贝肉切丁，分

别用沸水氽烫。

2. 用蛋清将淀粉调成糊，放入扇贝肉腌一下。

3. 锅内放少许油，下入扇贝丁、莴笋丁煸炒，调入盐、鸡精、料酒下榛仁，勾芡后淋少许香油即成。

适合年龄：
3~6岁



双爆串飞

材料：鸡脯肉、鸭脯肉各200克，毛豆、香菜各适量，鸡蛋1个，葱1段，姜2片

调料：盐、鸡精、花椒粉各少许

做法：

1. 鸡脯肉和鸭脯肉洗净沥干水，削十

字花刀，加少许花椒粉、鸡精和盐腌片刻；鸡蛋取清备用。

2. 锅中煮开水，腌过的肉脯入沸水氽烫至变色即捞出，沥水后用蛋清液抓匀；毛豆入沸水氽烫去豆腥味。

3. 起油锅，下毛豆和葱、姜炒，入脯肉炒至熟，盛盘时挑出葱段、姜片加香菜调味即可。

胡萝卜的处理方法

知识链接

胡萝卜含有丰富的β-胡萝卜素，可补充宝宝所需的维生素A。妈妈可以根据以下的方法处理胡萝卜。

【处理方法】

1. 将胡萝卜洗净，用削皮器去皮（图①）。
2. 用擦丝板将胡萝卜擦成细丝（图②）。
3. 将胡萝卜丝放入开水锅中，用中小火煮熟（图③）。
4. 将胡萝卜丝捞出，放入碗中（图④）。



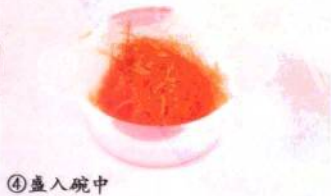
①削皮



②擦丝



③放入锅中煮熟



④盛入碗中

西红柿豇豆炒鸡蛋

材料：豇豆段250克，西红柿块60克，鸡蛋3个，蒜末适量

调料：料酒、酱油、盐各半小匙

做法：

1.鸡蛋打散，调入料酒和一点清水，搅拌均匀。

- 2.锅烧热倒入油，待油八成热时，倒入鸡蛋，炒好后从锅中盛出，备用。
- 3.油锅烧至七成热时，将豇豆倒入翻炒2分钟，再放入西红柿块炒1分钟，淋入少许清水，放入蒜末，盖上盖子，用中火焖4分钟左右。
- 4.打开盖子后，淋入酱油，调入盐，把炒好的鸡蛋倒入，改大火翻炒1分钟，待汤汁略干即可关火。



适合年龄：
3~6岁

肉酱菠菜

材料：菠菜300克，猪肥瘦肉末100克

调料：盐、酱油、料酒、甜面酱各适量

做法：

1.油锅烧热，下肉末煸炒至干香色

- 黄，加入甜面酱、酱油、料酒炒匀，再加盐及少许清水烧沸，制成肉酱，晾凉后备用。
- 2.菠菜择洗干净，切成段，放入沸水中氽烫至断生，捞出后晾凉。
 - 3.将晾凉的菠菜码齐，食用时淋上肉酱即可。



适合年龄：
3~6岁

蒜香蛤蜊

材料：鲜蛤蜊300克，甜椒1个，葱1根，蒜3瓣

调料：A：料酒1大匙，淀粉2大匙

B：酱油、蚝油、白糖、香油各适量

做法：

1.蛤蜊洗净去杂质拌调料A稍腌，然

- 后氽烫冲凉备用。
- 2.蒜拍碎；甜椒切片；葱切段。
 - 3.热锅入油将蒜、辣椒、葱炒香，即加入除香油外的调料B拌匀，汁开时加入蛤蜊，改大火再烧开即熄火，滴香油盛出。



适合年龄：
3~6岁

萝卜炒鸡肝

材料：鸡肝80克，胡萝卜、白萝卜各60克

调料：小鱼干高汤2大匙，酱油少许

做法：

1.鸡肝洗净，切小丁；胡萝卜、白萝卜均洗净，去皮后切小丁，放入滚

- 水中氽烫1分钟后捞出沥干水分。
- 2.热锅中倒入少许油烧热，放入鸡肝丁、胡萝卜丁、白萝卜丁，以小火炒匀，淋入调匀的小鱼干高汤与酱油，续煮至汤汁收干即可。

贴心小提示

新鲜的鸡肝外皮有一层软膜，摸起来有轻轻地弹性。

TIPS



适合年龄：
3~6岁

补充维生素C，提高宝宝免疫力

维生素C在胶原质的形成上扮演极其重要的角色，而胶原质关系着人体组织细胞、血管、牙龈、牙齿、骨骼的成长与修复，若胶原质不足，细胞组织就容易被病毒或细菌侵袭，人体较容易患病。所以维生素C具有提高人体抗病能力，抑制有害菌的活性的作用，妈妈不要忘记给宝宝补充哟！

补充营养小窍门

□ 食补维生素C的原则和方法

◎由于维生素C容易氧化和对热度很敏感，在烧煮的过程中容易被破坏，所以在给宝宝做蔬菜汁和水果汁的时候要遵循方式简单、现做现食的原则。

◎对于维生素C特别容易破坏掉的蔬菜，在烹调时可先蘸上面粉油炸，这样可保持维生素C，而且容易被肠道吸收。

□ 夏日服用维生素C补充剂

在夏季，天气很热，在加上宝宝活泼好动，出汗量急剧增加，导致了维生素C的流失。这时候家长就可以利用维生素C补充剂来补充被汗液带走的维生素C。



张译心小朋友特别喜欢吃柑橘，这是补充维生素C的好办法哟！

? 宝宝缺维生素C吗

- ◎牙龈红肿
- ◎牙齿松动
- ◎容易受伤、擦伤
- ◎易流鼻血
- ◎关节疼痛
- ◎体重减轻
- ◎缺乏食欲
- ◎消化不良
- ◎身体虚弱
- ◎呼吸短促
- ◎脸色苍白
- ◎发育迟缓
- ◎骨骼形成不全
- ◎贫血
- ◎经常感冒

这些食物含维生素C

甘蓝、甜椒、白菜、豌豆、胡萝卜、生菜、西红柿、苹果、柠檬、柿子、柳橙、柑橘、葡萄柚、草莓、猕猴桃、桃、梨等。



生菜

营养师小叮咛

补充维生素C的注意事项

◎人工合成的维生素C补充剂，效果不如从天然食物中摄取的维生素C。长期大量服用人工合成的维生素C补充剂，会在体内形成大量的草酸，有导致肾结石的潜在危险，过量服用时也会引起副作用。

◎维生素C无法储存在体内，极易造成缺乏，但也不宜过量摄取。如果想增加维生素C的摄入量，切不可突然加大剂量，最好逐渐加量。

推荐食谱

水果粥

材料：苹果、猕猴桃各1片，香蕉半个，稠大米粥3/4碗

调料：冰糖适量

做法：

- 1.把全部水果切成小丁，备用。
- 2.将粥上火煮开，加入所有水果丁拌匀。
- 3.加入冰糖搅拌3~5分钟，待冰糖融化即可。

贴心小提示

TIPS

猕猴桃的营养成分相当全，其中维生素C的含量比其他水果高许多，还含有可溶性的膳食纤维，在帮助宝宝消化的同时，保护宝宝的脑部神经，提高大脑的功能。



鲜橘汁

材料：鲜橘子1个

调料：白糖少许

做法：

- 1.鲜橘子去皮，剥成两半，放在榨汁机中或挤果汁器具上压出果汁。
- 2.在橘子汁中加入少许温开水和白糖调匀，即可喂食宝宝。

贴心小提示

TIPS

橘子中含有多种维生素，特别是维生素C的含量更是丰富，对宝宝的健康非常有益。本品对4~6个月的婴儿好处多多，因为这时宝宝的抵抗力还较弱，果汁机和餐具一定要洗净消毒。

适合年龄：
7~10个月



香碎菠菜

材料：菠菜200克，香豆腐干2块，熟瘦肉、虾米各少许，姜末适量

调料：盐、白糖、香油各适量

做法：

1.将菠菜摘去老叶，洗净，下沸水

锅里余至水再烧沸时，稍停片刻，捞出沥水，然后挤去水分，剁成碎末，挤去水后放盆中，加入盐、白糖、姜末拌匀。

2.虾米洗净，去泥肠，泡软后剁成碎末。

3.香豆腐干和熟瘦肉切成碎末，与虾米一起倒在菠菜中，淋入香油，拌匀即成。

适合年龄：
7~10个月



芹菜胡萝卜汁

材料：芹菜75克，胡萝卜300克

调料：柠檬汁1大匙，白糖适量

做法：

1.西芹去除老叶，洗净，切段；胡萝卜用刨皮器削皮，切成长条状。

2.将西芹和胡萝卜交错放入榨汁机

内榨成汁，加入柠檬汁和白糖拌匀即可。

贴心小提示

TIPS

柠檬是感光食品，吃完柠檬后最后不要到太阳底下，皮肤会比较容易晒黑，所以在宝宝喝完这个芹菜胡萝卜汁之后不要带宝宝去晒太阳，以防宝宝被晒黑。

适合年龄：
7~12个月



猪肉苹果西红柿汤

材料：猪肉、洋葱、苹果、西红柿各适量

调料：高汤适量

做法：

1.猪肉洗净，切薄片；洋葱、苹果、西红柿分别切成极小的块。

2.高汤放入锅里煮开，加入做法1的所有材料，慢慢煮熟即可。

贴心小提示

TIPS

宝宝7~8个月时如未及时添加辅食或辅食的营养不均衡，极易导致宝宝营养不良或缺乏某种营养素，而此汤是为宝宝添加营养辅食的理想选择。

适合年龄：
7~12个月



青豌豆粥

材料：青豌豆少许，大米1大匙

做法：

1.大米淘洗干净，与水以1:10的比例放入锅中煮熟。

2.青豌豆去皮，放入锅中，加适量水煮熟。

3.取煮好的粥3大匙，与青豌豆混合均匀即可。

贴心小提示

TIPS

这道青豌豆粥含有丰富的维生素C，具有抗菌消炎的功能，可促进新陈代谢，增强婴幼儿的免疫功能，提高机体的抗病能力和康复能力。

胡萝卜烂米粥

材料：胡萝卜、红薯各半根，粳米适量

做法：

- 1.将胡萝卜、红薯去掉根部、顶部，然后用清水清洗干净。
- 2.把洗净的胡萝卜、红薯切成块，放

到笼屉上蒸至烂熟，捣烂成泥。

- 3.将粳米淘洗干净，放到锅里用小火一直煮至烂熟。
- 4.往熟粥里加入胡萝卜、红薯泥，搅匀后再稍微煮一煮，出锅即可喂食。



适合年龄：
1.5岁以上

胡萝卜西红柿蛋汤

材料：胡萝卜、西红柿各适量，鸡蛋1个，姜、葱各少许

调料：盐1小匙，白糖、鸡精各少许，清汤适量

做法：

- 1.胡萝卜去皮，切厚片；西红柿去

皮，切厚片；姜去皮，切丝；葱切花，备用。

- 2.起锅热油，放入姜丝、胡萝卜片，翻炒几次，注入清汤，用中火烧开。
- 3.待胡萝卜熟时，下入西红柿，调入盐、鸡精、白糖，鸡蛋打散倒入，撒上葱花即可。



适合年龄：
2岁以上

糖醋西瓜皮

材料：西瓜皮250克，梨1个

调料：盐、白糖、米醋各适量

做法：

- 1.西瓜皮去外面青皮，用冷开水洗净，切成4厘米长、筷子粗的条，加盐拌匀后放置20分钟左右，挤干盐

水，放于碗内。

- 2.梨削去外皮，去梨心，将梨肉切成与西瓜皮条同等大小的条，放入西瓜皮条中，加白糖、米醋拌匀，腌透，备用。食用时装盘即可。

贴心小提示

TIPS

西瓜皮中含有维生素C，而且还可以解热，可以帮助宝宝解暑。



适合年龄：
2岁以上

三色蛋蔬汤

材料：西红柿、鲜鸡蛋各2个，黄瓜1根，葱花少许

调料：盐、鸡精、香油各少许

做法：

- 1.西红柿洗净，过开水，去皮切片；鸡蛋打入碗中搅拌均匀；黄瓜

洗净切成斜片，备用。

- 2.将油锅烧热，投入葱花，炒出香味后，倒入适量的清水，大火烧开后，放入黄瓜片、西红柿片，再次烧开后，倒入蛋液，顺时针推匀成大片蛋花，再以适量的盐、鸡精、香油调味即可。



适合年龄：
2岁以上

适合年龄：
2岁以上



蔬菜肉卷

材料：四季豆3根，胡萝卜80克，薄猪肉片4~5片

调料：盐适量，醃糟1小匙

做法：

1.猪肉片洗净，抹上醃糟与盐；四季豆洗净，撕除老筋后切段。

2.胡萝卜洗净，去皮后切条。
3.猪肉片分别摊开，排入适量四季豆段与胡萝卜条包卷起来，放入锅中蒸熟即可。

贴心小提示 TIPS

在烹调的时候一定要把四季豆加热至100℃以上，使四季豆彻底煮熟，破坏其中的毒素。

适合年龄：
2岁以上



草菇炒西红柿

材料：草菇300克，小西红柿100克，葱末适量

调料：盐、鸡精、水淀粉、鸡汤各适量

做法：

1.草菇、小西红柿均洗净切两半；草

菇用沸水氽烫至变色捞出。
2.油锅烧至七八成热时，放入葱爆出香味，倒入草菇、西红柿煸炒，加入鸡汤，待锅开时放盐、鸡精，用水淀粉勾芡出锅即可。

贴心小提示 TIPS

西红柿中含有丰富的维生素C，可以为宝宝的健康护航。

适合年龄：
2.5岁以上



青甜椒炒瓜皮

材料：西瓜皮3块，甜椒100克

调料：盐、鸡精各少许

做法：

1.西瓜皮削去外皮，斜刀切薄片，放入盆中，再加少许盐腌一下，滤去水分，备用；甜椒洗净，切片。

2.锅置火上，倒入适量的植物油烧热，将青甜椒先煸炒一下，再放入腌好的瓜皮和调料炒熟，即可。

贴心小提示 TIPS

如果西瓜皮不能一次用完，可用保鲜膜罩住瓜皮，再放入冰箱中冷藏，随吃随取。

适合年龄：
3~6岁



西红柿翅根汤

材料：鸡翅根200克，西红柿3个，碎芹末、葱花、姜丝各少许

调料：高汤、盐各适量，料酒2小匙

做法：

1.将鸡翅根洗净擦干。

2.西红柿洗净，放入沸水中氽烫去皮，切块。

3.油锅烧热，下入葱花、姜丝、鸡翅根、西红柿翻炒均匀，烹入料酒，倒入适量高汤煮至入味后，加盐调味，撒入碎芹末即可。

胡萝卜毛豆鸡丁

材料：胡萝卜250克，鸡肉200克，去皮毛豆100克，葱少许
调料：胡椒粉、淀粉、盐各适量

做法：

1.胡萝卜洗净，去皮，切丁；去皮毛豆汆烫后捞出冲凉、控干；葱洗净

切段。

- 2.鸡肉洗净切丁，用盐、胡椒粉、淀粉抓拌均匀，腌15分钟备用。
- 3.油锅烧热，放入葱段，随后放入鸡丁快速翻炒，盛出备用。
- 4.锅中留油，放入胡萝卜、毛豆，加适量水，翻炒3分钟至熟，最后加入炒好的鸡丁，调入盐、胡椒粉混合炒匀，即可盛出。

适合年龄：
3~6岁



粤式柠檬酸汤

材料：小西红柿5个，草菇5朵，洋葱半个，西芹100克，香菜20克
调料：柠檬汁、盐、胡椒粉各适量

做法：

1.小西红柿洗净切片；草菇洗净对半切开；洋葱洗净切圈；西芹、香菜

洗净切段备用。

- 2.把处理好的小西红柿、草菇、洋葱、西芹放入锅中，加适量的水烧开。
- 3.然后加入适量的柠檬汁用小火慢煮10分钟左右。
- 4.加入盐、胡椒粉调味，最后撒上切好的香菜段即可。

适合年龄：
3~6岁



香煎香蕉饼

材料：香蕉2根，瘦肉适量，鸡蛋1个，面粉1大匙
调料：盐适量，白糖3小匙

做法：

1.香蕉去皮、捣碎；瘦肉切成泥，备用。

- 2.鸡蛋去壳后放入小盆中，放入香蕉泥、瘦肉泥、面粉，调入盐、白糖拌匀做成一个大饼，放入碟内，备用。
- 3.油锅烧热，放入香蕉饼用小火煎到两面金黄至熟，铲起切成若干份上碟即可。

适合年龄：
3~6岁



板栗花生汤

材料：清水板栗1瓶，火腿80克，西兰花、花生、大白菜叶各50克，胡萝卜2根
调料：盐适量，牛奶2大匙

做法：

1.将火腿切成块；板栗控净水；花生

洗净，放入适量清水中煮熟去皮。

- 2.西兰花放入盐水中洗净，切小朵；大白菜叶洗净撕块。
- 3.胡萝卜洗净，去皮切段，放入果汁机内，加入适量清水搅打成汁。
- 4.汤锅中加入适量清水，倒入胡萝卜汁、牛奶搅匀煮沸。
- 5.下入其他材料，加盐煮沸后，续煮10分钟即可。

适合年龄：
3~6岁





B族维生素，增强宝宝体质

B族维生素的成员很多，包括维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、维生素B₁₂、烟酸、泛酸、叶酸等。B族维生素是人体新陈代谢不可缺少的物质。如果体内缺少B族维生素，细胞功能就会下降，引起代谢障碍，最终引发营养不良，年幼的宝宝更是如此。



补充营养小窍门

B族维生素同时补充效果更佳

B族维生素之间可以形成有益的影响，也就是说，在摄入维生素B₁的同时，摄入维生素B₂、维生素B₆、维生素B₁₂、烟酸、泛酸、叶酸等，要比单独摄入维生素B₁的效果好。

多吃粗粮

由于B族维生素主要存在于谷物内，特别是粗粮中，所以平时一定要让宝宝多吃粗粮，不可纵容宝宝的挑食、偏食。



→ 方天爱小宝宝的妈妈注意给他补充B族维生素，他长得越来越健康了。

? 宝宝缺B族维生素吗

◎舌头肥大◎水肿◎舌尖呈红色，中间是紫红色
◎肠胃消化不良◎胀气◎口角炎◎皮炎◎舌炎◎
脂溢性皮炎◎结膜炎◎角膜炎



这些食物含B族维生素

含有维生素B₁的食物

酵母、米糠、全麦、燕麦、花生、猪肉、大多数种类的蔬菜、麦麸、牛奶。

含有维生素B₂的食物

牛奶、动物肝脏与肾脏、奶酪、绿叶蔬菜、鱼、蛋类。

含有维生素B₆的食物

小麦麸、麦芽、动物内脏、黄豆、甘蓝菜、糙米、鸡蛋、燕麦、花生、核桃。

注：含维生素B₁₂、叶酸丰富的食材前文已介绍，见第120页。

营养师小叮咛

素食的宝宝更应注意补充B族维生素

专家指出，素食的宝宝无法摄入含有B族维生素的动物性食物，很容易出现烂嘴角、手脚麻木等症状。所以，素食的宝宝要注意补充B族维生素。如果素食的宝宝选择药补B族维生素，那么最好选择复合B族维生素片剂，不要单一补充其中的一种维生素，因为只有这样才利于身体营养的均衡，也有利于人体对营养的吸收。

👍 推荐食谱

什锦豆腐糊

材料：嫩豆腐50克，瘦猪肉末、小白菜末各15克，鸡蛋液适量

调料：酱油少许，肉汤适量

做法：

- 1.豆腐放入开水中氽烫一下，抹干水分后切成碎块。
- 2.肉末放入锅内，加入肉汤、酱油、碎豆腐和小白菜末，用小火煮熟，然后把调匀的鸡蛋液倒入锅内，边倒边不停搅拌，煮成糊状即可。

贴心小提示

TIPS

小白菜含有丰富的维生素C，而豆腐和瘦肉蛋白质的含量较高，小白菜、豆腐与瘦肉组成的什锦豆腐糊，能在营养上达到互补，能为宝宝提供生长发育所需要的各种营养。



适合年龄：
8~10个月

什锦豆腐糊

葡萄干土豆泥

适合年龄：
8个月以上



葡萄干土豆泥

材料：土豆50克，葡萄干5克，樱桃1个

调料：白糖少许

做法：

- 1.葡萄干用温水泡软，切碎备用。
- 2.土豆洗净，蒸熟去皮，做成土豆泥备用。
- 3.炒锅烧热，加少许水，煮沸，下土豆泥、葡萄干，转小火煮。
- 4.出锅前，加入白糖调匀，晾一晾，放上樱桃点缀即可。

贴心小提示

TIPS

洗葡萄干的时候可以用35度左右的温水清洗，洗的时间不要长，一般不要超过3分钟，并用手不断搅拌。清洗后最好晾干后再用。

蔬果薯蓉

材料：土豆、胡萝卜、香蕉各30克，木瓜、苹果、梨各1片

调料：牛油适量

做法：

- 1.将土豆、胡萝卜分别去皮，洗净，切成薄片，放入锅中，倒入清水后用小火煮至软烂。
- 2.把土豆取出沥干水分后，压成泥，再加入牛油拌匀。
- 3.将胡萝卜、香蕉、木瓜分别压成泥；苹果、梨用小匙刮出果肉，压成泥。
- 4.将胡萝卜、香蕉、木瓜、苹果、梨分别和土豆泥混合搅匀即可。

贴心小提示

婴幼儿很容易缺乏维生素，妈妈常喂宝宝一些混合果蔬泥，可以补充各种维生素，预防宝宝出现营养缺乏的症状。



适合年龄：
8~12个月

蔬果薯蓉

果酱薄饼

适合年龄：
2岁以上



果酱薄饼

材料：面粉60克，鸡蛋2个，牛奶150克

调料：盐少许，黄油、果酱各适量

做法：

- 1.将面粉放入碗中，磕入鸡蛋，搅拌均匀，加入盐和化开的黄油、牛奶搅匀，放20分钟后再搅拌均匀成面糊。
- 2.锅置火上烧热，抹一层油，倒入一汤勺面糊，使面糊在锅底四周均匀分布，待一面烙熟后，翻面再烙至熟。
- 3.按同样方法烙熟全部薄饼，然后在每个薄饼上放少许果酱卷起来即可。

贴心小提示

果酱中含有较高的维生素C，而且牛奶和鸡蛋的营养更加丰富，所以这道果酱薄饼不但能为宝宝补充营养，还能锻炼宝宝的咀嚼能力。

TIPS

牛肉蔬菜粥

材料：牛肉馅20克，香菇1个，胡萝卜15克，大白菜叶半片，米饭半碗

调料：酱油、盐各少许

做法：

1. 先把香菇切成片后，再切成细丝，白菜和胡萝卜也切成丝备用。

2. 锅中放少许油，稍加热，放入香菇丝、胡萝卜丝略微炒一下，再放入牛肉馅和白菜丝，加水煮到菜都变软。

3. 最后放入米饭、酱油、盐，煮到熟烂就可以了。



适合年龄：
2岁以上

凉拌干丝菠菜

材料：菠菜200克，豆皮丝50克，肉丝30克，姜末适量

调料：盐、白糖、橄榄油、醋各适量

做法：

1. 将菠菜、豆皮丝分别入沸水锅中氽烫，捞出备用。

2. 油锅烧热，用筷子将肉丝在油中滑散，加少许盐炒熟。

3. 菠菜、豆皮丝、肉丝放在调味盆里，加入姜末、盐、白糖、醋、橄榄油混合拌匀，静置半个小时后即可。

贴心小提示

TIPS

在拌凉菜的时候，可以用橄榄油代替香油，让菜的营养价值加倍。



适合年龄：
2岁以上

黄瓜炒百合

材料：鲜百合80克，黄瓜100克

调料：盐少许

做法：

1. 新鲜百合洗净，掰散；黄瓜洗净，切成和百合大小差不多的薄片。

2. 锅置火上，放油烧热，随后放入百

合略炒。

3. 至百合四成熟时，放入黄瓜，用大火爆炒，加入盐，翻炒均匀就可以了。

贴心小提示

TIPS

百合含有人体所需的17种氨基酸和大量的B族维生素，能促进宝宝的生长发育。百合与黄瓜相配制菜，营养价值更高。



适合年龄：
3岁以上

鸡蛋粉丝苋菜汤

材料：绿色苋菜100克，粉丝20克，鸡蛋1个，葱花、姜丝各适量

调料：盐、鸡精、胡椒粉、清汤各适量

做法：

1. 苋菜择洗干净，撕开；粉丝剪成

段用温水泡发；鸡蛋打入碗中搅匀备用。

2. 油锅烧热，倒入蛋液转动，摊成一个薄蛋饼，晾凉后切丝备用。

3. 锅留少许底油，放入葱花、姜丝爆香后放苋菜焗炒片刻，倒入清汤，放入粉丝大火煮开后撒入蛋丝，加入适量的盐、鸡精和胡椒粉即可。



适合年龄：
3~6岁

补充能量，碳水化合物不可少

碳水化合物包括单糖、多糖、寡糖，对于婴幼儿的生长发育也是必不可少的。宝宝内脏器官、神经、四肢以及肌肉等部位的发育与活动都必须依靠碳水化合物的大力支持。碳水化合物不仅是营养物质，而且有些还具有特殊的生理活性，如血液中的糖与免疫活性有关。

补充营养小窍门

□ 摄取不饱和脂肪酸帮助碳水化合物吸收

不饱和脂肪酸，能帮助宝宝把体内的碳水化合物储存起来，为成长提供足够的能量来源。所以，身体瘦弱的宝宝可以多吃含不饱和脂肪酸的食物。

如大蒜、葱、西兰花、韭菜、西红柿、冬瓜、海带、蘑菇、菜果、山楂、橘子、豌豆、葵花子、芝麻、核桃、鱼油等。

□ 补充营养补充剂

营养补充剂中含有宝宝身体发育所需的碳水化合物、蛋白质、脂肪等营养物质，妈妈可以在医生的指导下，喂宝宝服用一些营养补充剂，帮助宝宝增强体质。

□ 规律饮食、少食多餐

人体内的碳水化合物主要从米饭和面食中摄取，所以，家长不要纵容宝宝只吃菜不吃饭，要坚持让宝宝吃主食。

宝宝每天的正餐为2~3次，点心1~2次，并保证摄入奶400~500毫升。此外，家长可以适当给予宝宝一些健康的小零食，为宝宝补充充足的碳水化合物。

□ 大量运动后及时补充碳水化合物

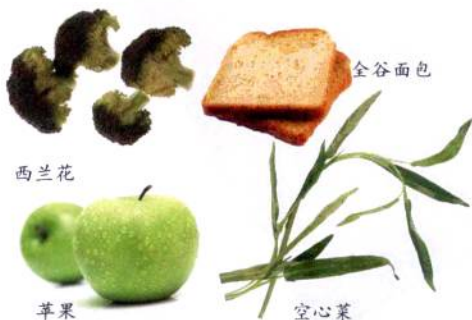
不管什么样的运动，都会消耗掉体内的能量。而碳水化合物是人体能量的主要来源，在宝宝大量活动后，为宝宝准备一些含碳水化合物丰富的食物或饮料，可以有效弥补能量的消耗。

? 宝宝缺碳水化合物吗

◎全身无力◎精神不振◎体温下降◎生长发育迟缓◎体重减轻◎可能伴有便秘的症状

这些食物含碳水化合物

小麦、黑麦、大麦、全谷面包、糙米、蔬菜、水果。



👍 推荐食谱

红薯苹果泥

材料：红薯、苹果各50克

调料：白糖少许

做法：

1. 将红薯洗净，去掉皮，切碎；苹果洗净，去皮、核，切碎。
2. 锅内加入适量水煮沸，放入红薯和苹果煮软，捞出加入白糖拌匀即可。

贴心小提示

TIPS

红薯含有丰富的碳水化合物，是一种生理碱性食品，能与肉、蛋、米、面所产生的酸性物质中和，调节人体酸碱平衡，对维持宝宝身体健康十分有益。



适合年龄：
5个月以上

红薯苹果泥



适合年龄：
5个月以上

西红柿土豆羹

西红柿土豆羹

材料：西红柿、土豆各1个，肉末20克

做法：

1. 将西红柿洗净，去皮，切碎；土豆洗净，煮熟，去皮，压成泥。
2. 将西红柿碎、土豆泥与肉末一起搅匀，上锅蒸熟即可。

贴心小提示

TIPS

有的宝宝不喜欢吃单调的西红柿，妈妈可以把它切成片或小丁，与土豆泥、肉末做成混合羹，能减淡西红柿的酸味，而且营养会更全面。

适合年龄：
5~6个月



栗子菜粥

材料：栗子、小白菜各1小匙，米粥3大匙

做法：

1. 栗子、小白菜分别放入锅中煮熟，捞出，捣烂。
2. 将米粥捣烂后，盛入容器里。

3. 将煮过并捣烂的栗子、小白菜放入粥里拌匀即可。

贴心小提示 TIPS

栗子的主要成分是碳水化合物。栗子与菜粥一起烹调，营养成分更丰富，能为宝宝提供均衡的营养，使宝宝长得更强壮。

适合年龄：
6~8个月



花生奶露

材料：花生酱4大匙，鲜奶2杯，玉米粉4大匙

调料：白糖适量

做法：

1. 花生酱放入锅内，慢慢加入鲜奶调匀使其溶解后，移至炉火小火烧开。

2. 加白糖调味，另将玉米粉加水半杯溶解后勾芡至稠状，即可熄火，盛出即可。

贴心小提示 TIPS

优质花生酱一般为浅米黄色，品质细腻，香气浓郁，没有杂质。用优质花生酱做成的花生奶露体质较弱的宝宝可以多喝。

适合年龄：
7~8个月



乡村土豆泥

材料：土豆300克，猪肉馅50克，葱花、姜末各适量

调料：高汤适量

做法：

1. 土豆洗净去皮，入蒸锅蒸熟，取出趁热碾成泥。

2. 油锅烧热，煸香葱、姜，加入肉馅同炒。

3. 将肉馅加入高汤调成汁，浇在土豆泥上即可。

贴心小提示 TIPS

土豆泥有很多做法，这种几乎算得上是最简单的。

适合年龄：
7~8个月



西式蒸蛋

材料：鸡蛋1/3个，牛奶3大匙，鸡肉少许，胡萝卜、小白菜各适量

调料：奶酪粉少许

做法：

1. 鸡蛋打散，与牛奶一同放入碗里搅拌均匀，盛入容器中。

2. 鸡肉切成小块；胡萝卜、小白菜均洗净，放入沸水锅中余烫，捞出，切块。

3. 做法2中的材料加入牛奶鸡蛋液中，再撒少许奶酪粉用蒸锅蒸熟即可。

贴心小提示 TIPS

妈妈不要多做，以宝宝的食量为准，待蒸蛋晾温之后再喂宝宝。

乌龙面蔬菜汤

材料：柴鱼片1杯，圆白菜末少许，洋葱（切薄片）1/6个，乌龙面少许
调料：高汤适量

做法：

1. 柴鱼片、高汤放入小锅中煮滚。
2. 加入圆白菜末、洋葱片、乌龙

面，用小火慢慢熬烂。

3. 将煮好的柴鱼片倒入磨臼内，仔细磨烂，放入面内。

贴心小提示

妈妈要买适合宝宝食用的细面条，如果宝宝不喜欢洋葱的味道，也可以放弃不用。

TIPS



适合年龄：
11个月以上

红薯小窝头

材料：红薯400克，胡萝卜200克，藕粉100克
调料：白糖适量

做法：

1. 红薯、胡萝卜洗净后蒸熟，取出晾凉后剥皮，挤压成细泥。

2. 在做法1制好的材料中加藕粉和白糖拌匀，并切小团，揉成小窝头。
3. 大火蒸约10分钟后取出，起锅装盘即可。

贴心小提示

红薯含有丰富的碳水化合物，吃红薯容易产生饱腹感。如果连皮一起吃会使红薯更容易消化。

TIPS



适合年龄：
1.5岁以上

紫菜黄瓜汤

材料：黄瓜100克，紫菜50克，姜末适量
调料：盐、鸡精各适量

做法：

1. 黄瓜洗净，切条；紫菜用清水泡发，并换1~2次水以清除污染、毒素。

2. 将黄瓜条同紫菜、盐、姜末放入锅内，加适量清水，烧沸后加鸡精调味，即可食用。

贴心小提示

紫菜平时不都有点沙子，用锅加热，把紫菜饼放入锅内两面来回加热到烫手，感觉有点脆，拿在手上轻轻的拍一拍就可以了。

TIPS



适合年龄：
1.5岁以上

紫米粥

材料：紫米、芸豆、葡萄干各适量

做法：

1. 将紫米、芸豆分别洗干净，一起放入锅内，加适量水煮熟。
2. 在粥上面撒上葡萄干，以增进宝宝的食欲。

贴心小提示

- ◎这款粥可以作为宝宝的主食来食用。妈妈可以适当减少紫米的用量，这样粥的颜色会更好看一些。
- ◎用到的葡萄干要先用温水泡一下。

TIPS



适合年龄：
1.5岁以上

适合年龄：
2岁以上



红薯扣肉骨

材料：红薯200克，排骨300克，香菇1朵，葱段、姜片各适量

调料：海鲜酱、生抽、老抽、白糖、料酒各适量

做法：

1.红薯切块；香菇洗净去蒂；排骨剁成

3厘米长的段，用葱段、姜片和所有调料腌制入味后，捞出葱段、姜片。

2.将香菇铺在较深的大碗底部，排骨贴着碗边围一圈，再将红薯块码放在中间。

3.将调味汁倒入大碗内，再加入少量清水，盖上盖子，放进微波炉用中高火转20分钟，倒出汤汁，将菜扣在盘子上，再淋上汤汁即可。

适合年龄：
2岁以上



栗子稀饭

材料：栗子100克，大米适量

做法：

1.栗子去壳，去皮；大米淘洗干净，用清水泡10分钟。

2.将栗子与大米一起熬成稀饭即可食用。

贴心小提示

TIPS

妈妈在给栗子去皮时可以用清水洗净，把栗子放入开水中煮4分钟左右，捞出放入冷水盆中浸泡4分钟以后，然后剥皮就会很容易了。妈妈要把栗子切硬，以便于宝宝食用。

适合年龄：
2岁以上



香菇炒绿豆芽

材料：绿豆芽200克，香菇100克，胡萝卜、黄瓜皮各50克，葱丝、姜丝各适量

调料：盐、料酒、鸡精各适量

做法：

1.将绿豆芽掐去两头洗净，沥干水

分；香菇用水泡发，洗净切丝；胡萝卜、黄瓜皮分别洗净，切丝。

2.油锅烧热，下葱丝、姜丝炒香，快速放入绿豆芽、香菇丝、胡萝卜丝、黄瓜皮丝，不断翻炒。

3.加入料酒、盐、鸡精翻炒均匀，出锅即可。

适合年龄：
2岁以上



黄花菜炒香菇

材料：干黄花菜100克，香菇3朵，胡萝卜1小段，姜丝少许

调料：盐、香油各适量

做法：

1.干黄花菜洗净，入开水锅中余烫，捞出放入清水中浸泡；香菇泡

软洗净，切丝；胡萝卜洗净切丝。

2.锅中放油烧热，爆香姜丝，加入香菇丝炒香，放入胡萝卜丝和黄花菜，大火快速翻炒，见黄花菜熟软，加盐调味，出锅前滴香油即可。

贴心小提示

TIPS

新鲜黄花菜中含有一种名叫秋水仙碱的有毒物质，因此，不宜入菜。

香浓鸡汤粳米粥

材料：老母鸡1只，粳米100克，葱、姜各少许

调料：盐少许

做法：

- 1.鸡去毛及内脏，切碎，煮烂取汁；粳米淘洗干净，备用。

- 2.取适量汤汁与粳米一同放入锅中，再加入葱、姜、盐煮熟即可。

贴心小提示

TIPS

妈妈最好让宝宝空腹时吃这道粥。病后体虚的宝宝可以多吃一些，它有很好的补气作用。



适合年龄：
2岁以上

红薯排

材料：红薯300克，面粉200克，鸡蛋2个

调料：奶油100毫升，白糖、料酒各2大匙，香料末、冰糖末各适量

做法：

- 1.将红薯煮熟，去皮，打成浆，用

漏斗过滤；白糖、奶油、鸡蛋、料酒、香料调匀，再加红薯浆调匀；面粉加水调和均匀，擀成面皮，放盆中。

- 2.将调好的红薯浆铺面皮上，再把面切条，摆棋子样，放炉烘烧，至熟取出，撒上一层冰糖即可食用。



适合年龄：
2岁以上

红薯粥

材料：粳米、红薯各200克

调料：冰糖适量

做法：

- 1.粳米洗净，浸泡30分钟；红薯切块；冰糖打碎。
- 2.红薯和粳米一同入汤锅中，加清水

大火煮沸后，改用小火煮30分钟。

- 3.加碎冰糖搅匀，加盖再煮一会即可食用。

贴心小提示

TIPS

妈妈在买红薯的时要买红瓢的，这样的红薯比较甜，宝宝会比较爱吃。



适合年龄：
2岁以上

黑木耳豆干炒肉片

材料：豆干100克，猪肉200克，水发黑木耳、甜椒片、葱丝各适量，姜末半大匙

调料：料酒1大匙，盐少许，鸡精适量，酱油半大匙，香油1小匙

做法：

- 1.猪肉洗净，切成片；豆干切成片；水发黑木耳洗净去蒂，撕成小片。
- 2.油锅烧热，放入葱丝、姜末炒香，放入肉片煸炒至变白，烹入料酒，加少许水及黑木耳、豆干翻炒，加柿子椒片、盐、鸡精、酱油炒匀，淋上香油即可。



适合年龄：
3~6岁



不要忽视牛磺酸、乳酸菌和卵磷脂

牛磺酸能保护眼睛，并维持血小板的正常功能；乳酸菌能将肠内酸性化，预防病原菌的繁殖，可以促进宝宝的消化吸收，保持排便顺畅；卵磷脂是形成细胞膜等生物体内黏膜的主要成分，也是脑部、神经及细胞间的情报传导物质，负责各项机能的调节。



补充营养小窍门

食补牛磺酸

牛磺酸易溶于水，所以鱼类类煮的汤不要扔掉，也要给宝宝饮用。妈妈的初乳中含有高浓度的牛磺酸，所以，一定要给宝宝吃初乳。牛奶中几乎不含牛磺酸，因此，如果没有条件进行母乳喂养，最好使用配方奶粉来喂养宝宝。

喝酸奶补充乳酸菌

给宝宝补充些乳酸菌，对其成长发育非常有益。平时在给宝宝做辅食时，可有意识的增加乳酸菌含量丰富的食材。有些妈妈喜欢为宝宝亲自制作乳酸菌，但专家建议，此种做法欠妥，因为乳酸菌对环境要求很高，一不小心就可能被污染，所以妈妈还是购买市售含乳酸菌的食材比较保险。

食、药双补卵磷脂

除了通过食物补充之外，也可以通过服用市场上销售的卵磷脂药剂或含卵磷脂的保健食品来摄取。



赵思媛的妈妈在食物中添加了蛋黄，为她补充卵磷脂。

? 宝宝缺牛磺酸、乳酸菌、卵磷脂吗

缺乏卵磷脂的症状：◎导致神经外膜的缺损◎造成类淀粉物质的堆积◎可能导致记忆力减退

缺乏牛磺酸的症状：◎容易产生疲劳感◎神经细胞损◎发生癫痫

缺乏乳酸菌的症状：◎腹胀◎便秘



这些食物含牛磺酸、乳酸菌、卵磷脂

含牛磺酸的食物

沙丁鱼、墨鱼、章鱼、牡蛎、海螺、蛤蜊、牛肉等食物中都含有丰富的牛磺酸。

含乳酸菌的食物

酸奶、奶酪、奶油、黑麦面包。

含卵磷脂的食物

红肉、动物肝脏、大豆、花生油、苹果、柳橙、蛋黄、坚果、全麦食品、玉米等食物中都含有丰富的卵磷脂。



大豆



苹果



玉米油

👍 推荐食谱

香蕉苹果奶

材料：配方奶200毫升，香蕉半根，苹果半个
调料：白糖少许

做法：

- 1.将香蕉、苹果去皮，切成小块。
- 2.将香蕉、苹果、白糖一起放入搅拌机内搅拌至呈黏稠糊状时，立即放入热奶，再搅拌均匀。
- 3.将拌好的果奶倒入奶瓶或盛入碗中，待温度适宜即可食用。

贴心小提示

TIPS

热奶时不要将奶烧沸，不然所含的营养物质就会被破坏。如果宝宝着急喝的话，可以把奶瓶放在凉水中，加速它的降温。



适合年龄：
5个月以上

香蕉苹果奶

核桃豌豆泥

适合年龄：
6~8个月



核桃豌豆泥

材料：鲜豌豆100克，熟核桃仁20克，葡萄干15克
调料：白糖少许，淀粉适量

做法：

- 1.豌豆洗净，放在热水里用大火煮熟，捞出研磨成泥。
- 2.把水、白糖和豌豆泥放入锅中，水煮开后用淀粉调汁勾芡，再煮2分钟至豌豆泥成糊状，盛入碗中，备用。
- 3.把核桃仁用开水余烫一下，去外膜捣碎；葡萄干切碎末。
- 4.把核桃泥、葡萄干末撒在豌豆泥上拌匀即可。

贴心小提示

TIPS

葡萄干经过风干和储藏其中会掺进一些杂质，妈妈在处理葡萄干的时候要多泡一会，多换几次水，把杂质去净。



适合年龄：
1.5 岁以上



紫米乳酪粥

材料：紫米50克
调料：奶酪15克

做法：

1. 紫米洗净，用清水浸泡一晚。
2. 紫米用小火熬粥，煮至熟烂，加入奶酪调匀即可。

贴心小提示

TIPS

奶酪是由牛奶浓缩而成的，含有丰富的乳酸菌，是纯天然的食品。奶酪中的脂肪和热量都比较多，胆固醇的含量比较低，对宝宝心血管的发育有益处。

适合年龄：
2 岁以上



什锦猪血汤

材料：猪血100克，火腿半大匙，丝瓜适量，鸡蛋1个，冬菇、生姜各少许
调料：鸡汤、水淀粉各适量，盐、白糖、香油各少许

做法：

1. 猪血切小丁；火腿切丁；丝瓜去

皮，去子，切丁；冬菇切丁；生姜切末。锅中加水烧开，待水沸时，下入猪血丁、冬菇丁，煮去其中的异味，捞出，备用。

2. 另起锅热油，放入姜末，注入鸡汤，用中火烧开，加入猪血丁、火腿丁、丝瓜丁、冬菇丁，调入盐、白糖烧开，用水淀粉勾芡，再打散鸡蛋推入，然后淋入香油即可。

适合年龄：
2 岁以上



鲑鱼沙拉

材料：罐头鲑鱼25克，橙子1个
调料：酸奶20克

做法：

1. 将橙子去皮去子，只取果肉部分，备用。
2. 将果肉混入鲑鱼中，淋上酸奶后拌

匀即可。

贴心小提示

TIPS

鲑鱼是一种健康食品，有多种食法，日本人喜欢把鲑鱼切成生鱼片或制成寿司，欧洲及美国人则会把鲑鱼弄碎制成罐头，可制作三文治等食品。现在这道沙拉也是鲑鱼的一种料理方法，而且也适合宝宝食用。

适合年龄：
2 岁以上



小麦血肝粥

材料：小麦、粳米各100克，鸡血、鸡肝各适量
调料：盐适量

做法：

1. 小麦、粳米淘洗干净，浸泡30分钟。
2. 适量加水煮沸后，转小火熬成粥。

贴心小提示

TIPS

妈妈在做这款粥时可以将小麦多泡一会儿。泡到足够软有利于宝宝消化，而且要选择那些新产下来的小麦。

鳊鱼丸山楂油菜汤

材料：鳊鱼1条(约500克)，草菇50克，山楂、油菜心各少许，鸡蛋1个
调料：盐适量，鸡精、胡椒粉各少许

做法：

- 1.鸡蛋磕破，滤去蛋黄留蛋清。
- 2.鳊鱼宰杀后洗净，去骨、去皮，

取肉，用刀背捶成鱼蓉，加盐、鸡精、鸡蛋清，搅打成鱼胶状待用；山楂、草菇、油菜心分别洗净。

3.锅置火上，倒入适量清水烧开，将打好的鱼胶挤成鱼丸，边挤边下锅，待开锅后捞出。另起锅加清水烧开，放入鱼丸、草菇、山楂、油菜心，加入盐、胡椒粉调味，煮熟即可。



适合年龄：
3~6岁

牛肉焖黄豆

材料：黄豆200克，牛肉200克，姜、葱各适量

调料：盐、白糖、番茄汁、料酒、水淀粉、香油、胡椒粉各适量

做法：

- 1.黄豆清水浸透；牛肉切片，用

盐、白糖、番茄汁腌制好；姜切末；葱切花；黄豆放沙锅内，加清水，煮烂。

2.在油锅中爆香姜末、葱花，放牛肉、料酒、黄豆、黄豆汤，加盐、白糖、番茄汁、胡椒粉焖熟牛肉，用水淀粉勾芡，淋香油即成。



适合年龄：
3~6岁

豆腐鱼汤

材料：中型海鱼1条，长形豆腐1块，姜6片，香菜1棵，葱段适量

调料：料酒1大匙，盐1小匙，胡椒粉少许

做法：

- 1.油锅烧热，先将葱段、姜片放入锅

爆香，再放入洗净、擦干的海鱼，两面略煎，随即淋料酒1大匙，并加入清水烧开。

2.改小火，豆腐切块后放入同烧，拣除葱段、姜片，另将4片姜切丝放入。

3.待入味并熟软时，放盐、胡椒粉。香菜切碎，盛出后撒入汤内即成。



适合年龄：
3~6岁

韭黄炒鳝鱼丝

材料：鳝鱼300克，韭黄100克，葱、姜、蒜各适量

调料：白糖、香油、白胡椒粉、酱油各适量

做法：

- 1.鳝鱼洗净，切丝；葱切末；大蒜

去皮剥成蓉；姜去皮切丝，韭黄洗净，切段。

2.油锅烧热，下鳝鱼丝稍煸，盛出。

3.锅底留油，放入葱、姜、蒜爆香，加入鳝鱼丝翻炒几下，加入白胡椒粉、白糖、酱油、韭黄炒匀，盛入盘中，烧热香油，浇在鳝鱼丝上即可。



适合年龄：
3~6岁

| Part 3 |

烹制宝宝餐

*

最常用的12种营养食物

奶味香蕉羹

水果藕粉

香蕉鸡肉泥

香蕉柠檬奶昔

香蕉金橘汁

蛋奶香蕉羹

.....





选对食物，做出营养好辅食

每位妈妈都想给宝宝最好的营养，
让自家宝宝的各项成长指标都优于其他同龄宝宝。

但是对宝宝来说什么才是最好的呢？

怎样吃宝宝才能聪颖过人呢？

针对妈妈的这些疑问，
本章将一一给出答案。





香蕉是含钾量最高的水果，且热量较高，软嫩易食，甜美可口，是宝宝非常喜欢的水果之一。一般情况下，宝宝4个月就可以吃香蕉了。妈妈要循序渐进地喂宝宝吃，因为每个宝宝的体质不一样，有些宝宝吃了之后可能会出现腹泻的情况。

优势营养

{ 碳水化合物、蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、钾、维生素B₆ }

主要功效

◎**维持心血管功能。**香蕉中的钾能维持细胞的渗透性，参与能量代谢过程，维持神经肌肉的正常兴奋性，维持心脏的正常舒缩功能，有保护心脏血管的功效。

◎**降低血压。**香蕉含有大量的血管紧张素转化酶抑制剂及能降低血压的化合物，可有效降低人体的血压。

◎**细腻皮肤。**香蕉中维生素B₆含量也很高，能使宝宝的皮肤更加润泽细腻。

◎**缓解压力。**香蕉还能帮助大脑制造一种化学成分——血清素，它能缓解压力，使人感受到欢乐，使大脑更具创造力。

◎**增强免疫力、预防便秘。**常吃香蕉，能有效改善体质，提高人体的免疫力，还能润肠通便，对于防治便秘有积极的意义。



➔ 宝宝多吃香蕉益处很多哦！

营养师小叮咛

存储香蕉的注意事项

香蕉不宜放在冰箱内保存，在约13℃下既能保存，温度太低反而不好。

食材处理有妙招

对于吞食期的宝宝，妈妈不能给宝宝吃块状的香蕉，因为可能会噎着宝宝，甚至发生呼吸不畅。为了方便宝宝进食，让他享受到进食的快乐，妈妈可以参照以下步骤。

【处理方法】

1. 将香蕉皮剥去一点（图①）。
2. 用小匙将香蕉刮成泥（图②）。如果担心香蕉氧化，可一边刮一边喂宝宝吃。



①剥皮

②用小匙刮香蕉泥

👍 推荐食谱

奶味香蕉羹

材料：香蕉1根，配方奶250克，藕粉适量

调料：白糖少许

做法：

- 1.将香蕉剥去外皮，切片，入榨汁机内打碎，藕粉用少许清水调匀待用。
- 2.将配方奶倒入锅中，加入少量清水，置火上烧开。
- 3.在锅中加入香蕉泥、白糖，待再烧开后，将调好的藕粉慢慢倒入锅内搅匀，开锅后离火，待冷却即可食用。

贴心小提示

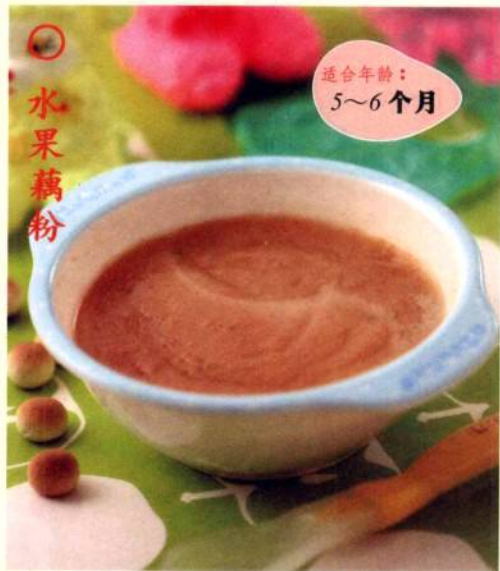
TIPS

妈妈也可将这道奶味香蕉羹替换成其他食材。例如可以将香蕉换成苹果、梨或其他的水果。它们都能为宝宝及时、有效地补充营养和能量。



适合年龄：
5~6个月

奶味香蕉羹



适合年龄：
5~6个月

水果藕粉

水果藕粉

材料：藕粉50克，苹果肉、水蜜桃肉、香蕉各15克

做法：

- 1.藕粉加少许水调匀。
- 2.苹果、水蜜桃肉都切成极细的末，装碗和香蕉一起用小勺研磨成泥。
- 3.锅置火上，加适量水烧开，倒入调匀的藕粉用小火慢慢熬煮，边熬边搅动，煮至透明时加入果泥，再稍煮即成。

贴心小提示

TIPS

优质藕粉都有一种独特的浓郁清香气味，拿在手里用手指揉擦，质地比其他淀粉都要细腻滑爽，摸起来手感非常好。



适合年龄：

5~6个月



香蕉鸡肉泥

材料：鸡肉、香蕉各适量

调料：高汤5大匙

做法：

- 1.把鸡肉剁成极小的块；香蕉切小块。
- 2.锅里加入高汤、鸡肉、香蕉一同煮至熟烂，取出，捣碎即可。

贴心小提示

TIPS

常吃香蕉，能提高宝宝的免疫力，还能润肠通便，预防宝宝便秘，有效控制宝宝的体重，防止宝宝过于肥胖。妈妈不要一次过多购买香蕉，以防香蕉发生腐烂。

适合年龄：

5~6个月



香蕉柠檬奶昔

材料：香蕉100克，鲜奶半碗，柠檬汁1大匙

调料：葡萄糖2小匙

做法：

- 1.香蕉去皮，切小段，备用。
- 2.将切好的香蕉与鲜奶、柠檬汁、葡

萄糖一同放入榨汁机内，搅打均匀即可。

贴心小提示

TIPS

在牛奶里添加香蕉，可以起到养胃的作用。再辅以味道酸甜的柠檬汁，就具有开胃的作用。

适合年龄：

8个月以上



香蕉金橘汁

材料：香蕉1根，金橘6~8个，圆白菜1大片，黑芝麻2大匙

做法：

- 1.香蕉剥皮；金橘榨汁；圆白菜洗净后备用。
- 2.将圆白菜剥成小片，香蕉切成小

段，一同放入榨汁机。

3.榨汁机中同时加入金橘汁、黑芝麻及300毫升凉开水，充分打匀即可。

贴心小提示

TIPS

◎这杯果汁对宝宝皮肤有很好的滋养效果。

◎金橘榨汁之前要把皮去掉。

适合年龄：

9个月以上



蛋奶香蕉糊

材料：香蕉1根，玉米面、牛奶各适量

调料：白糖适量

做法：

- 1.香蕉去皮后捣碎，将适量玉米面、白糖、牛奶放入小锅内搅匀。
- 2.置火上加热煮沸后改小火并不断搅

拌，以防糊锅底和外溢。

3.待玉米糊煮熟后放入捣碎的香蕉调匀即成。

贴心小提示

TIPS

精力充沛、活泼好动的小宝宝可以多食用这道蛋奶香蕉糊，能为身体提供充足的热量。

香蕉粳米粥

材料：香蕉2根，粳米100克

调料：冰糖适量

做法：

- 1.将香蕉剥去外皮，撕掉筋，切成丁；粳米淘净。
- 2.锅中放入清水、粳米，先用大火煮

沸后再用小火熬煮，待粥将成时，加入香蕉、冰糖略煮即可。

贴心小提示

TIPS

香蕉中还含有一种能够帮助人体制造“开心激素”的氨基酸，可减轻心理压力。宝宝常吃香蕉对脑部的发育也很有帮助。



适合年龄：
1岁以上

香蕉菠菜粳米粥

材料：菠菜200克，香蕉250克，粳米150克

做法：

- 1.菠菜择洗干净，入沸水锅中焯烫，捞出过凉，挤去水分，切碎；香蕉去皮，切碎；粳米淘洗干净，

- 备用。
- 2.锅内加适量水，放入粳米煮粥，八成熟时加入菠菜、香蕉，再煮至粥熟即成。

贴心小提示

TIPS

中医认为，香蕉具有很好的清热解毒、润肠通便的功效。这道粥可润燥清肠，适合火气大的宝宝食用。



适合年龄：
1岁以上

香蕉百合银耳汤

材料：鲜百合120克，香蕉2根，银耳25克

调料：冰糖2大匙

做法：

- 1.将鲜百合去黑根、洗净，掰成小瓣；香蕉去皮、切片备用。

- 2.将银耳放入清水中浸泡2小时，去蒂及杂质，洗净后撕成小朵，再放入碗中，加入适量清水，入蒸锅蒸约30分钟，取出，备用。
- 3.将银耳、百合、香蕉放入炖盅内，再加入冰糖及适量清水，放入蒸锅续蒸30分钟，即可取出食用。



适合年龄：
2岁以上

香蕉土豆蔬卷

材料：香蕉250克，土豆150克，圆白菜50克，鸡蛋1个，面包屑适量

调料：盐、黄油各适量

做法：

- 1.土豆去皮洗净，煮熟，捣成土豆泥，加入黄油、盐拌匀备用。

- 2.香蕉去皮，修成直条；圆白菜入开水略焯烫，铺平，抹上土豆泥，自一侧放上香蕉条，慢慢卷起，滚蛋液，拍面包屑。
- 3.油锅加热，下入香蕉卷，炸至金黄色捞出装盘即可。



适合年龄：
3~6岁

奶酪



婴幼儿和成年人不同，婴幼儿胃的容量小，每餐所吃的食物不能太大。奶酪体积小却浓缩了牛奶的精华，还添加了许多有益的成分，如蛋白质、钙等，既解决了宝宝食量小、消耗大的问题，还为宝宝提供了充足的营养。

优势营养

蛋白质、脂肪、钙、磷、镁、维生素A、维生素D、碳水化合物、B族维生素、乳酸菌

主要功效

◎**防治便秘。**奶酪中的乳酸菌及其代谢产物对人体非常有好处，有利于维持人体肠道内正常菌群的稳定和平衡，防治便秘和腹泻。

◎**控制体重。**奶酪几乎不含乳糖，经过消化后凝乳酶可以把奶酪中的营养成分长时间地保留在肠胃，有效减少饥饿感，适合肥胖的宝宝食用。

◎**增强体质。**奶酪经过咀嚼进入消化道后会变得极易被人体消化吸收。尤其是现在，有些市售奶酪采用了特别工艺制作了特别符合宝宝生长发育需要的奶酪，让其其中的优质蛋白、钙等营养成分更容易被宝宝消化吸收，帮助宝宝长得越来越健康，越来越

→ 武悠然宝宝经常吃奶酪，看他长得多健康。



聪明。

◎**强壮骨骼。**奶酪含有大量的蛋白质、B族维生素以及钙等多种对人体有益的矿物质。其中，钙可以强壮婴幼儿的骨骼。

◎**预防肠道疾病，增强免疫功能。**在牛奶被制成奶酪时会产生一种叫做乳清蛋白的蛋白质，能强化婴幼儿的免疫机能，增加细胞内的抗氧化物质，有助于人体对铁的吸收，并能抑制体内细菌的增长，从而防止婴幼儿患肠道疾病；天然奶酪中的乳酸菌更有助于婴幼儿肠胃的吸收。

营养师小叮咛

选购、食用奶酪的方法和禁忌

对乳糖过敏的婴幼儿不宜吃含糖量高的奶酪，所以，家长应该尽量选购不含乳糖或含量极低的奶酪给孩子吃。这样既可以避免婴幼儿发生腹胀反应，又能充分吸收其中的营养。

奶酪开封后，应尽快食用，以免长期暴露在空气中发生污染、变质。超市中出售的低脂片装奶酪，营养成分相对较少，所以最好不要给宝宝食用。

👍 推荐食谱

奶酪水果百汇

材料: 西瓜、香瓜、木瓜、火龙果各25克, 稀奶酪20克

做法:

1. 将上述水果用挖勺器挖成小球状。
2. 把所有水果依色泽不同, 自由摆放, 并淋上稀奶酪。

贴心小提示

TIPS

奶酪水果百汇中融合了西瓜、香瓜、木瓜、火龙果及奶酪的各种营养成分, 如维生素A、B族维生素等, 不但外形吸引人, 还能为宝宝提供身体所需的各种营养。



适合年龄:
8个月以上

水果奶冻

材料: 奶酪粉、牛奶、哈密瓜各10克, 猕猴桃20克, 橙子2个, 樱桃2颗
调料: 糖适量

做法:

1. 将奶酪粉、少量的糖与橙子榨汁加入

2. 牛奶中, 覆盖保鲜膜, 强微波3分钟。
2. 将猕猴桃、哈密瓜、适量橙子果肉切成丁, 放入已完成的奶冻中。
3. 最后将已混入水果的奶冻倒入挖空的橙子中, 点上樱桃作点缀, 放入冰箱冷藏, 冷却后即可食用。



适合年龄:
8个月以上

银鱼黄瓜拌奶酪

材料: 银鱼1小匙, 黄瓜少许, 奶酪1大匙

做法:

1. 银鱼放入沸水中氽烫, 切碎; 黄瓜刨碎, 与切碎的小鱼拌匀。

2. 奶酪加入做法1里拌匀即可。

贴心小提示

TIPS

奶酪是婴幼儿的理想食物, 经常吃奶酪, 可以增强婴幼儿的免疫系统功能, 使宝宝更强壮, 特别适合身体比较弱的宝宝。



适合年龄:
8~12个月

苹果沙拉

材料: 苹果400克, 黄瓜200克, 奶酪适量

调料: 柠檬汁4小匙, 胡椒粉、盐、白糖各少许

做法:

1. 苹果去皮、去核切小丁; 黄瓜去

皮、子, 切小丁。两种丁一起放入盐水中浸泡10分钟。

2. 奶酪放入锅中化开。
3. 用盐、奶酪、柠檬汁、白糖和胡椒粉调成汁, 备用。
4. 苹果丁、黄瓜丁取出沥干, 放入调好的汁中即可。



适合年龄:
2.5岁以上

菠菜



一般在宝宝4~6个月长第一颗牙之后,就可以少量给宝宝添加菠菜泥了。宝宝1岁后,就可以增加辅食量,慢慢地离开母乳和配方奶了。所以,在1岁后,就要加大饮食中菠菜的添加量,及时为宝宝补充各种营养。

优势营养

铁、维生素B₁、维生素B₂、叶酸、胡萝卜素、维生素A

□主要功效

◎**预防缺铁性贫血。**菠菜所含的铁和B族维生素,能有效预防人体患血管等方面的疾病,同时又具有生血作用,对于婴幼儿缺铁性贫血具有很好的食疗功效。

◎**预防口角炎,促进大脑发育。**菠菜中含较高的天然维生素B₁、维生素B₂,可预防病毒性口角炎;菠菜中的叶酸对婴幼儿的大脑发育极有益处。

◎**稳定血糖。**菠菜中还有一种类胰岛素样物质,可以稳定人体内的血糖。

◎**缓解便秘。**常吃菠菜,对宝宝便秘有一定的缓解作用,还能促进胃液和胰液的分泌,有利于食物的分解。

营养师小叮咛

不宜与菠菜同食的食物

此菠菜与豆腐同食,不利于人体对钙的吸收;菠菜与韭菜同食,容易引起小儿腹泻;菠菜不宜与猪肝同食,猪肝中富含铜、铁等元素,易使菠菜中的维生素C氧化而失去本身的营养价值。

食材处理有妙招

刚开始进食块状、条状辅食的宝宝,需用过筛方式烹调食物。尤其是菠菜这类纤维较多、不容易吞咽的食物,必须余烫熟剁碎后再加以过滤。最后,用高汤或牛奶将材料调稀。

【处理方法】

- 1.取一棵较为鲜嫩的菠菜(图①)。
- 2.选择柔软、烫熟的叶尖部分,沥去水分后仔细切碎(图②)。
- 3.过筛食物时,如用小型过滤器或多用途过筛器、网勺等用具,处理起来非常方便。可用杵棒或汤匙压烂(图③)。
- 4.用高汤调稀。将高汤倒入碗中,把菠菜泥调成黏稠状(图④)。



👍 推荐食谱

鱼肉粥

材料：大米、净鱼肉各50克，菠菜30克

做法：

1. 将大米淘洗干净，放入锅内，加入清水用大火煮开，改小火熬至米烂粥稠。
2. 将菠菜择洗干净，用开水余烫一下，切成碎末，放入粥内。
3. 加入鱼肉、调好口味，用小火再熬几分钟即成。

贴心小提示

TIPS

家长在剔鱼刺的时候一定要剔干净，可以选择营养价值高，且鱼刺少的三文鱼做食材。



米汤菠菜泥

材料：米汤100毫升，菠菜120克

做法：

1. 菠菜洗净后切段，放入滚水中煮约1分钟，取出沥干水分。
2. 将菠菜段剁成泥状，和热米汤起放入榨汁机中搅打均匀，取出后即可喂食。

贴心小提示

TIPS

菠菜含有大量的膳食纤维，可以促进肠道的蠕动，协助消化。如果菠菜有剩余的话可以用保鲜膜包好放进冰箱保存。

菠菜豆腐软饭

材料：大米、菠菜各100克，豆腐150克

调料：鸡汤适量

做法：

- 1.将大米淘洗干净，加适量水，上火蒸成软饭。
- 2.豆腐用开水稍煮一下，捞出待凉后剁（或压）成泥状；菠菜洗净后用开水氽烫下，沥干，切成末。
- 3.把蒸好的米饭放入锅内，加入鸡汤用小火煮至软烂，再加入豆腐泥、菠菜末稍煮片刻即可。

贴心小提示

TIPS

新鲜的菠菜配上豆腐、鸡汤入饭，营养互补，口味鲜美，很受宝宝的喜欢，可以作为这个时期宝宝主食的一个选择。蔬菜的品种可以丰富些，根据时令调换，常用的有油菜、小白菜、胡萝卜、香菇、苋菜等。如果加入瘦肉或鱼肉营养价值会更高，妈妈可根据宝宝的需求整体安排。



适合年龄：
10个月以上

菠菜豆腐软饭

珍珠汤

适合年龄：
11个月以上



珍珠汤

材料：面粉40克，鸡蛋1个，虾仁10克，菠菜20克

调料：高汤200克，香油少许

做法：

- 1.鸡蛋清与面粉加少许水和成面团，揉匀，擀成薄片，切成黄豆大小的丁，搓成小珍珠面球（面疙瘩一定要小，利于消化吸收）。
- 2.虾仁洗净，切成小丁；菠菜用开水烫一下，切成末。
- 3.将高汤放入锅内，下入虾仁丁，烧开后下入面疙瘩，煮熟，淋入鸡蛋黄，加菠菜末、香油即可。

贴心小提示

TIPS

虾忌与含有鞣酸的水果，如葡萄、石榴、山楂、柿子等同食，否则会降低蛋白质的营养价值，引起身体不适。如果准备给宝宝吃葡萄或山楂，与本汤的喂食之间至少应间隔2个小时。

菠菜猪血汤

材料：菠菜300克，猪血200克，姜、葱各适量

调料：盐适量，鸡精1小匙

做法：

1. 菠菜洗净，汆烫后晾凉，切段；猪血切丁；姜切片；葱切花。

2. 油锅烧热，下姜片爆香，放入猪血、清水稍煮片刻，再放入菠菜。调入盐、鸡精，撒上葱花即成。

贴心小提示

烹调时，应先将菠菜用开水汆烫一下。因为菠菜中含有较多的草酸，容易和食物中的钙结合形成难于溶解的草酸钙，妨碍人体对钙的吸收。

TIPS

适合年龄：
2岁以上



西红柿菠菜香粥

材料：西红柿半个，鸡蛋1个，菠菜2棵，粳米100克，葱花适量

调料：盐、鸡精各适量

做法：

1. 西红柿洗净，切小块；菠菜洗净，切段；粳米淘洗干净。

2. 锅置火上，倒入适量水煮开，放入粳米，大火煮开后转小火煮10分钟，再放入西红柿块熬煮20分钟。
3. 鸡蛋打入粥中形成荷包蛋，加菠菜、盐、鸡精、葱花调味即可。

贴心小提示

西红柿含有丰富的维生素C，可以让宝宝更健康。

TIPS

适合年龄：
2岁以上



枸杞鲫鱼菠菜汤

材料：净鲫鱼1条(约300克)，菠菜70克，枸杞子5克，嫩姜丝适量

调料：盐、料酒各适量

做法：

1. 鲫鱼洗净，控水；菠菜择洗干净，切长4厘米小段，入沸水中氽

烫，捞出；枸杞子洗净，泡软。
2. 油锅烧至七成热，将鲫鱼两面煎成淡黄色，加开水、料酒、姜丝、花椒粉，烧开后，撇去浮沫，再淋少许植物油，烧至汤汁乳白，投入菠菜、枸杞子，烧约3分钟，用盐调味即成。

适合年龄：
3~6岁以上



豆皮香菇菠菜汤

材料：豆皮丝、菠菜各100克，香菇5朵，胡萝卜1根，葱花少许

调料：料酒、酱油、鸡汤、盐、鸡精各适量

做法：

1. 将豆皮丝用清水浸泡至软，沥干

水分。
2. 香菇去蒂洗净，切十字花刀。
3. 胡萝卜洗净，去皮，切块；菠菜去根洗净，放入热水中氽烫后捞出挤干水，切好备用。
4. 锅中加适量鸡汤煮沸，下香菇、胡萝卜、菠菜、葱花及其他调料煮至熟软，下豆皮丝煮5分钟，关火即可。

适合年龄：
3~6岁以上



豆腐



豆腐是由大豆磨制而成，包含了大豆的营养成分，和其他大豆产品一样含有丰富的营养。豆腐含有丰富的蛋白质，半杯豆腐大约就能提供20克的蛋白质，热量较低，且不含有胆固醇。豆腐中含有对人体有益的不饱和脂肪酸，对婴幼儿的发育非常有利。

优势营养

{ 铁、钙、磷、镁、碳水化合物、优质蛋白、大豆卵磷脂、不饱和脂肪酸 }

主要功效

◎**促进骨骼生长，保健心血管。**豆腐中含有丰富的钙，对于婴幼儿骨骼的发育极有益处，还有助于维持正常的心脏功能和血压。

◎**预防癌症。**常吃豆腐的宝宝，尿液中含有一种新的化合物，叫做染料木因。它可阻止为肿瘤供应血液的新微血管的生长，借此断绝肿瘤的营养来源，达到预防癌症的功效。

◎**保护心脏。**豆腐还能减少血液中低密度脂蛋白的含量以避免氧化，并防止动脉阻塞造成心脏病。

营养师小叮咛

这样吃豆腐更健康

热豆腐是一种高蛋白的食品，鲜嫩可口，但却缺少一种重要的氨基酸——蛋氨酸。从营养学角度讲，豆腐不宜单独烧菜，因为这样不利于豆腐中蛋白质被人体利用、吸收，可以将豆腐和其他的肉类、蛋类食物搭配在一起，做到营养互补，从而使人体必需氨基酸的整体比例趋于平衡，便于人体充分吸收食物中的营养。

食材处理有妙招

豆腐是绝佳的蛋白质食品，柔软，且易被消化吸收，能参与人体组织构造，促进婴幼儿生长。从烹调方面看，豆腐一定要先煮过才能喂食。

【处理方法】

1. 取一块豆腐放入盘中（图①）。
2. 锅中加水煮沸，将豆腐放入锅中加热后移开（图②），然后把锅移开，冷却至适宜的温度。



①把豆腐放入盘中



②放入锅中加热

👍 推荐食谱

西红柿豆腐

材料：西红柿1/4个，嫩豆腐1大匙，玉米粉少许

做法：

- 1.将西红柿洗净，剥皮去子，切末，备用。
- 2.嫩豆腐洗净，用热水烫过后，加少

许玉米粉用水调稀。
3.所有材料搅匀后略煮即可。

贴心小提示

TIPS

西红柿能清热止渴、养阴凉血，同时能养肝肾、清血热。小儿有急惊风时，食用此菜具有显著效果，也可给惊风的宝宝单饮西红柿汁，也有不错的效果。



适合年龄：
9个月以上

核桃拌豆腐

材料：核桃仁、豆腐各适量

做法：

- 1.将核桃仁磨成小颗粒状。
- 2.豆腐氽烫至熟后放在盘中，撒上核桃粒即可。

贴心小提示

TIPS

如果宝宝的月龄还比较小的话，妈妈在选购豆腐的时候最好选购盒状的豆腐，因为这样的豆腐质地较嫩，适合月龄比较小的宝宝食用。



适合年龄：
10个月以上

虾皮豆腐

材料：虾皮、豆腐各适量

调料：香油各少许

做法：

- 1.虾皮洗净，豆腐用沸水氽烫过，捞出切小块。

- 2.虾皮入锅，加半碗水煮沸，再将豆腐块入锅，煮沸约10分钟。
- 3.放少许香油调味，即可出锅。

贴心小提示

TIPS

这道菜可以佐餐食用也可以单独食用，特别适合于行走等发育都比较迟缓的宝宝食用。



适合年龄：
10个月以上

炒三丁

材料：蛋黄、豆腐、黄瓜、葱末各适量

调料：盐、水淀粉各少许

做法：

- 1.将蛋黄放入碗内调匀，倒入抹匀油

的方盘内，上屉蒸4分钟，取出切成小丁。

- 2.豆腐、黄瓜洗净，切成丁，备用。
- 3.把植物油烧热，用葱末炆锅，放入蛋黄丁、豆腐丁、黄瓜丁，加适量水及盐，烧透入味，用水淀粉勾芡即可。



适合年龄：
1岁以上

适合年龄：
2 岁以上



豆腐球

材料：豆腐2块，鸡肉末150克，油菜100克，红甜椒半个，玉米粒25克，葱1根，鸡蛋1个

调料：盐适量

做法：

1. 红甜椒去蒂及子，切丁；葱洗

净、切末；鸡蛋搅成蛋汁。

2. 豆腐洗净沥干，放入碗中压碎，加入鸡肉末、玉米粒、蛋汁、红甜椒丁，加入部分盐、姜汁一起搅拌均匀，用手捏成丸子，排在盘中，入锅内隔水蒸熟，取出。

3. 油菜洗净，对切一半，焯烫后捞起，排在豆腐球四周，将剩余调料淋在油菜上，撒葱末即可。

适合年龄：
2 岁以上



鲳鱼豆腐粥

材料：鲳鱼1条，豆腐1块，粳米50克，葱花、姜片各适量

调料：盐1小匙

做法：

1. 将豆腐用开水煮5分钟，取出后沥干，再放入冷水中浸泡，捞出后研

成碎末。

2. 粳米淘净，加入适量水、盐、葱和姜煮，先以大火煮沸后转小火煮半小时左右，撇去葱和姜。

3. 将鲳鱼肉去骨、去刺，再剁成碎末，把豆腐末和鱼肉末倒进米锅里煮熟，放入葱花即可。

适合年龄：
2 岁以上



白玉豌豆粳米粥

材料：粳米100克，豆腐200克，豌豆50克，胡萝卜半根

调料：盐少许

做法：

1. 粳米洗净，清水浸泡1小时；豆腐切小块；豌豆洗净。

2. 胡萝卜洗净，入锅煮熟，捞出切丁。

3. 锅内放入清水烧开，将粳米、豌豆、胡萝卜、豆腐一起下锅，待再沸后，转小火煮成粥。

4. 加盐调味即可。

贴心小提示

TIPS

豌豆中富含膳食纤维，能促进大肠蠕动，腹泻的宝宝不宜食用。

适合年龄：
2 岁以上



紫菜卷豆腐

材料：北豆腐1小块，紫菜2小片

调料：盐、淀粉各少许

做法：

1. 豆腐去掉周围的硬皮，压成泥状，加入盐和淀粉拌均匀。

2. 铺好紫菜，把豆腐泥平铺在紫菜

上，注意不要包得太满，然后将紫菜卷起。

3. 放锅中煎或者蒸熟，即可食用。

贴心小提示

TIPS

紫菜含有碘、钙等宝宝发育所需要的矿物质，可以促进宝宝骨骼的发育，预防甲状腺粗大，所以这道紫菜卷豆腐很适合小宝宝食用。

丝瓜豆腐开胃汤

材料：丝瓜320克，豆腐200克

调料：盐适量

做法：

- 1.将丝瓜削去外皮，洗净，斜切成厚块；豆腐洗净。
- 2.油锅烧热，将丝瓜爆炒一会儿，

然后加适量清水烧开，将豆腐放入锅，滚沸。

3.加盐调味便可。

贴心小提示

TIPS
中国的草药书籍中记载，丝瓜有通经络、行血脉、凉血解毒的功效，所以宝宝上火的时候可以吃这道菜。



适合年龄：
2岁以上

黄豆芽炒豆腐泡

材料：黄豆芽300克，豆腐泡100克，猪肉25克，香菜末、葱、姜各适量

调料：盐、鸡精、八角、酱油、香油、高汤各适量

做法：

- 1.将黄豆芽择洗干净，猪肉切成末

备用。

2.油锅烧热，下八角、葱、姜爆香，放入猪肉末、黄豆芽翻炒至八分熟，加入高汤，调入盐、鸡精、酱油，下豆腐泡。

3.小火煨3分钟后起锅，撒香菜末，淋香油，装盘即可。



适合年龄：
3岁以上

口蘑汆豆腐

材料：豆腐1块，口蘑100克，香菜少许，葱汁、姜汁、蒜汁各1大匙

调料：盐、高汤各适量，料酒、鸡精各1大匙

做法：

- 1.口蘑洗净切块，豆腐洗净切块后一

起入开水中余烫一下。

2.热锅加高汤，放入葱汁、姜汁、蒜汁，倒入料酒。把豆腐放入锅中，10分钟后再放入鸡精和盐，起锅盛出加少许香菜调味即可。

贴心小提示

TIPS
口蘑的颜色呈米黄色，有毒的蘑菇颜色比较鲜艳。



适合年龄：
3岁以上

香椿拌豆腐

材料：内酯豆腐1盒，香椿50克，蒜末2大匙，葱花少许

调料：盐适量，酱油、香油、鸡精各少许

做法：

- 1.内酯豆腐洗净，横切成厚片放盘内

推成“一封书”形。

2.香椿洗净，放碗内用开水余烫一下，捞出切去老根，切成细末。

3.将调料加入蒜末调匀，淋在豆腐四周，撒上香椿、葱花即成。

贴心小提示

TIPS
香椿有清香味，有臭味的是臭椿树上摘的，是不能吃的。



适合年龄：
3岁以上



鸡蛋是老少皆宜的保健食品，是婴幼儿成长过程中必须添加的辅食。其中，蛋黄在宝宝4个月大后就可以喂食，如果宝宝出现对鸡蛋过敏的现象，如出现皮疹、呕吐等现象，暂时不要给宝宝吃鸡蛋。可以等宝宝1岁以后再试着添加。

优势营养

{ 优质蛋白质、维生素A、维生素B₁、维生素B₂、
维生素D、胡萝卜素、卵磷脂、钙、磷、硒、锌 }

主要功效

◎**健脑益智**。鸡蛋黄中的卵磷脂、卵黄素等营养成分，对神经系统发育很有益处。而卵磷脂被人体消化后，会释放出胆碱，这种物质可以改善记忆力，提高宝宝的智力。

◎**保护肝脏，增强免疫力**。鸡蛋中的蛋白质能修复肝脏组织所受的损伤；卵磷脂则可以促进肝细胞的再生，为肝脏提供双重保护。另外，卵磷脂还可提高血浆中的蛋白量，增强机体的新陈代谢。

营养师小叮咛

给宝宝吃鸡蛋有讲究

鸡蛋是高蛋白食品，如果食用过多，可导致代谢产物增多，同时也增加肾脏的负担。特别是婴幼儿，消化系统发育尚不完善，肠壁的通透性较高，摄入过多会导致消化不良、腹泻，甚至出现过敏反应和其他疾病，因此不宜过早、过多食用鸡蛋。蛋白对于宝宝而言，不易消化，所以建议在4个月时开始给宝宝添加蛋黄，开始时可以给1/4个，适应后可以逐渐增加。

食材处理有妙招

鸡蛋的营养价值非常高，味道也很鲜美，是8个月以上宝宝最佳且最方便的食物之一。关于鸡蛋的处理方法也有很多种，下面教妈妈们一种蛋黄沙拉的做法。

【处理方法】

1. 将煮好的蛋黄装入保鲜袋内用手揉烂（图①）。
2. 使用时仅将所需分量取出即可，其余直接放在袋内待用（图②）。



①揉烂蛋黄



②把蛋黄泥盛入盘内

👍 推荐食谱

黄瓜酿肉

材料：黄瓜1根，瘦肉50克，葱1根，蛋黄适量

调料：盐少许

做法：

1. 黄瓜去皮，切成约4厘米厚的环后去子。

2. 葱切末，和剁碎的肉馅拌匀，加入蛋黄、盐、油，搅拌至有弹性。

3. 将肉馅塞入黄瓜中，放入蒸笼蒸约25分钟即可食用。

贴心小提示

这道菜可以用枸杞子来做一下点缀，也可以用切碎的樱桃来代替。

TIPS



适合年龄：
1岁以上

鲫鱼蒸蛋

材料：鲫鱼1条(也可用石斑鱼代替)，鸡蛋1个

调料：盐适量

做法：

1. 鲫鱼洗净，取出鱼背和鱼肚，剔除

鱼刺，然后将鱼肉切成丁。

2. 鸡蛋打散，放入鱼肉丁及少量清水，再加入盐、油。

3. 开火，蒸15分钟即可。

贴心小提示

蒸时盖上保鲜膜，可保持蒸蛋滑嫩，不致起蜂窝或塌落。

TIPS



适合年龄：
1.5岁以上

蛋黄的制作

知识链接

制作蛋黄泥也有一套完整的方法，妈妈们可以学着做一下。

【处理方法】

1. 将鸡蛋洗净，放入滚水中煮熟，待温之后，去皮取蛋黄切开（图①）。
2. 将蛋黄放入调理器中研磨（图②）。
3. 用少许开水或米汤将蛋黄调成糊状（图③）。
4. 稀释后即可用小勺喂食宝宝（图④）。



① 切开蛋黄



② 研磨



③ 调成糊



④ 成品蛋黄泥

适合年龄：
1.5 岁以上



双色蛋

材料：熟鸡蛋1个
调料：胡萝卜酱1小匙，白糖、盐各少许

做法：

1.将煮熟的鸡蛋剥去壳，把蛋白与蛋黄分别研碎，用白糖和盐分别拌

匀，备用。
2.将蛋白放入小盘内，蛋黄放在蛋白上面。
3.放入蒸笼内，用中火蒸7~8分钟，浇上胡萝卜酱即可。

贴心小提示 **TIPS**

也可以把白糖替换成冰糖，为了颜色好看的话也可以替换成红糖。

适合年龄：
1.5 岁以上



黄金双蛋球

材料：鹌鹑蛋10个，面粉30克，鸡蛋1个
调料：盐适量

做法：

1.先将鹌鹑蛋煮熟，剥壳，备用。
2.鸡蛋打散，加入面粉、盐，用少许

清水搅拌成糊状。
3.鹌鹑蛋裹上面糊后，放入油锅炸熟即可。

贴心小提示 **TIPS**

妈妈在煮鹌鹑蛋时要注意，凉水下锅，并用小火煮熟，否则蛋易煮破熟后用凉水激一下，则外壳轻易智慧剥去。

适合年龄：
1.5 岁以上



虾仁炒鸡蛋

材料：虾仁300克，鸡蛋3个，葱1根，豌豆20克
调料：盐1小匙，淀粉1大匙

做法：

1.葱洗净切花；取2个鸡蛋打入碗中，加入适量盐及葱花搅匀备用。

2.剩余鸡蛋取蛋清；虾仁挑去泥肠，洗净，沥干，放入碗中加入淀粉、盐及蛋清腌一下；豌豆洗净备用。
3.油锅烧热，放虾仁及豌豆炒至半熟盛出；锅底留油，加蛋汁炒至半熟后加虾仁炒熟即可。

适合年龄：
1.5 岁以上



丝瓜炒鸡蛋

材料：丝瓜2知，鸡蛋3个，姜3片
调料：盐、水淀粉各适量

做法：

1.丝瓜去皮，加入盐、水淀粉拌匀，炒成蛋花，盛出。
2.油锅烧热，煸香姜丝，再放入丝瓜

炒熟，随后加盐和水调味，拌入炒好的蛋同炒。
3.加入水淀粉勾芡，炒匀即可。

贴心小提示 **TIPS**

丝瓜质地较脆，炒的时候要淋一点水将它焖软。

可口鲑鱼炒饭

材料：米饭200克，鲑鱼40克，青豌豆20克，玉米20克，胡萝卜25克，鸡蛋1个

调料：酱油1小匙，盐适量

做法：

1.鸡蛋打散，炒熟起锅备用。

- 2.将鲑鱼去刺，鱼肉洗净，油锅烧热，放入米饭炒炒。
- 3.放入青豌豆、玉米及胡萝卜，再放入鲑鱼、蛋和调料，混炒均匀即可。

贴心小提示

TIPS

这道鲑鱼炒饭所用的食材，含有宝宝大脑发育所需的DHA和卵磷脂，对宝宝身体成长有好处。



适合年龄：
1.5岁以上

蟹味黄鱼羹

材料：鲜黄鱼500克，猪瘦肉100克，韭菜50克，鸡蛋1个，姜末少许

调料：酱油、料酒、香醋、淀粉各适量

做法：

1.将猪瘦肉洗净，切细丝；黄鱼去

- 头、去尾，鱼骨剔除，留下鱼皮，一起用清水洗净后放入盘中。
- 2.将少许姜末、料酒、瘦猪肉丝和黄鱼放入盘中，上笼蒸10分钟；取出后理净黄鱼小骨刺，将黄鱼切碎。
- 3.在热油锅中下肉丝煸炒，加入料酒、酱油，再将鱼下锅，加水适量，烧滚后加入香醋、淀粉，最后加入打散的鸡蛋、韭菜、姜末即可。



适合年龄：
2岁以上

麦片蛋花甜味粥

材料：燕麦片30克，鸡蛋1个

调料：白糖适量

做法：

- 1.将鸡蛋打散搅匀。
- 2.把燕麦片用水浸泡，泡软后倒入锅中，小火煮沸约5分钟。

- 3.再往锅中打入鸡蛋液，煮熟，加白糖调味即成。

贴心小提示

TIPS

便秘易使毒素在体内大量堆积，并通过血管进入血液，引发多种问题。而燕麦片则有通大便的作用，能促进毒素排出体外。另外，适当食用白糖有助于提高机体对钙的吸收。



适合年龄：
2岁以上

羊肝菠菜玉米蛋粥

材料：羊肝50克，玉米面3大匙，菠菜50克，鸡蛋1个

做法：

- 1.羊肝洗净，切成末；菠菜洗净，切碎。
- 2.羊肝、菠菜、玉米面一同放入锅中，加适量水煮粥。

- 3.粥熟后打入鸡蛋调匀即可。

贴心小提示

TIPS

妈妈要购买新鲜的羊肝，处理羊肝的时候最好用热水多泡一会，这样可以比较彻底去除血污。



适合年龄：
2岁以上



鸡肉是高蛋白的食物，含有多种宝宝必需的营养成分，是婴幼儿的理想食物之一。所以，家长要经常给孩子吃一些鸡肉食品。这对宝宝的健康成长非常有益，不过妈妈要注意，鸡肉烹调的要求比较高，妈妈要掌握恰当方法，以最大程度保存鸡肉的营养成分。

优势营养

蛋白质、B族维生素、不饱和脂肪酸、铁、
锌、磷、钾、卵磷脂

主要功效

◎**增强抵抗力**。鸡肉蛋白质的含量比例较高，其种类多、消化率高，很容易被宝宝吸收利用，有增强体力、强壮身体、增强抵抗力的作用。

◎**促进大脑发育，发展智力**。鸡肉中含有对宝宝生长发育有着重要作用的卵磷脂，在改善心脑血管功能、促进宝宝智力发育方面，更是有较好的作用。

◎**改善消化系统功能**。鸡肉是我国膳食结构中脂肪和磷脂的重要来源之一，特别是乌鸡，牛磺酸的含量比普通鸡肉更高，所以，食用鸡肉，尤其是乌鸡肉不但可以增强人的消化能力，还能起到抗氧化和解毒的作用。

营养师小叮咛

烹调鸡肉的禁忌

◎鸡肉最细最嫩，肉中含筋量少，只有顺着纤维的方向切，烹制时才能使肉不被破坏，味道也会更鲜美。

◎鸡肉与糯米、李子、芝麻、菊花、芥末、大蒜、鲤鱼等不宜同食。

食材处理有妙招

鸡肉含有丰富的蛋白质，是制造身体肌肉的主要成分，非常适合宝宝食用。所以妈妈要学会正确处理冷冻鸡胸肉的方法。

【处理方法】

1. 鸡胸肉烫熟或用微波炉煮熟后，沿着鸡肉纤维部分仔细撕碎（图①）。
2. 压成薄薄的扁平状（图②），送入冷冻库保存，需要时可折取所需分量烹调。
3. 在冷冻的状态下剁碎，能将鸡肉剁得比肉馅还细，刚进入咀嚼期的宝宝也很容易入口（图③）。



推荐食谱

鸡肉木耳粥

材料：鸡肉150克、黑木耳50克、大米30克

调料：高汤少许

做法：

1. 鸡肉洗净煮熟，切成细丝；黑木耳

用清水泡发，摘洗干净，切小块。
2. 大米煮成稀粥，加入鸡丝和黑木耳块，继续煮20分钟。
3. 放入高汤调匀即可。

贴心小提示

妈妈一定要把黑木耳未泡发的部分去掉，因为它含有霉变的部分。

TIPS



适合年龄：
11个月以上

鸡肉土豆丸

材料：鸡肉50克，土豆160克，嫩豆腐100克，熟胡萝卜泥1大匙

调料：番茄酱少许，柴鱼高汤1大匙

做法：

1. 土豆洗净，放入滚水中烫煮至熟

透，取出，去皮后压成泥。
2. 鸡肉洗净，放入滚水中烫熟，捞出沥干水分后切碎。
3. 嫩豆腐以凉开水洗净，沥干水分后放入碗中，加入鸡肉末、土豆泥、熟胡萝卜泥和柴鱼高汤一起搅拌均匀，捏成小圆球，淋上番茄酱即可。



适合年龄：
11个月以上

橙壳粉蒸鸡

材料：带叶橙子2个，鸡肉200克，蒸肉米粉1袋，红薯半个，蒜2瓣，姜1块，葱1根

调料：高汤1大碗，料酒、香油各1大匙，酱油、盐、白糖各适量

做法：

1. 橙子切1/3做盖，挖橙肉，橙叶余烫垫橙壳底。
2. 姜、葱、蒜切末；红薯去皮切块，加盐、蒸肉米粉放橙壳内。
3. 鸡肉切大块，加盐调味。鸡块加红薯蒸熟，撒葱末淋上热香油即可。



适合年龄：
1.5岁以上

鸡丝椒香炒魔芋

材料：鸡脯肉、魔芋丝各200克，青甜椒半个，姜末、葱末、蒜片各适量

调料：盐、料酒、酱油、水淀粉各适量

做法：

1. 鸡脯肉洗净，切丝，放少许水淀粉

抓匀；青甜椒洗净，切丝。
2. 油锅烧热，下姜末炒香，放入鸡丝煸炒，变色后加适量料酒、酱油，炒匀后盛出。
3. 另起油锅烧热，放葱末、蒜片煸出香味，下魔芋丝、盐翻炒，再放入青甜椒丝，倒入炒好的鸡丝炒匀即可。



适合年龄：
1.5岁以上

适合年龄：
2岁以上



丝瓜炒鸡丁

材料：鸡肉50克，青甜椒适量，丝瓜100克，蒜末

调料：橄榄油半小匙，盐少许

做法：

1.将鸡肉切块以少许盐腌渍翻搅约3分钟。

2.丝瓜削皮后切成斜角小方块备用。
3.青甜椒去子，切块。
4.热锅，加入橄榄油，爆香蒜末，放入鸡肉炒约5分熟后加入丝瓜，略炒后焖锅约2分钟，最后放入青甜椒块和少许盐再略微翻炒即可。

适合年龄：
2岁以上



蛋清鸡块

材料：鸡1只，青甜椒50克，蛋清4个，洋葱末20克，香菜末10克

调料：果汁150克，料酒、盐、酱油、水淀粉各适量

做法：

1.先将鸡整理好，切成小块放入盆

中，用盐、酱油腌渍，再加入蛋清和水淀粉拌匀上浆。

2.油锅烧热，鸡块入油锅炸熟；青甜椒去蒂、去子，洗净，切成菱形片。
3.锅内加油烧热，放入洋葱末煸炒出香味时，倒入果汁，用水淀粉勾芡，倒入鸡块、青甜椒片，稍焖，出锅撒香菜末装盘即可。

适合年龄：
3~6岁



香菇蒸鸡

材料：鸡半只，香菇8朵，葱1根，姜2片

调料：A：盐半小匙，料酒、淀粉各1大匙 B：冰糖2粒，素蚝油、料酒各1大匙 C：冰糖4粒，素蚝油1大匙，盐少许，胡椒粉少许

做法：

1.香菇、葱处理干净，加入调料A蒸10分钟；鸡洗净剁小块，用调料B及少许水腌约15分钟；葱洗净切段。
2.锅置火上热油，放入鸡块煎黄，捞出放入盘内，再排上香菇，加葱段、姜片、调料C及少许芡一起放入蒸锅，用大火蒸30分钟即可。

适合年龄：
3~6岁



香葱鸡肉煲

材料：鸡腿肉30克，胡萝卜、白萝卜各15克，葱段10克，鸡蛋1个，米饭半碗

调料：酱油、料酒各适量

做法：

1.胡萝卜、白萝卜分别洗净，切成小

块，备用；鸡腿肉洗净，切成小丁后以料酒及葱段略腌。

2.将胡萝卜块、白萝卜块和鸡腿肉丁加热开水及酱油，用保鲜膜覆盖后，以强微波加热5分钟。

3.将已热熟的萝卜丁与鸡丁放在饭上，并淋上蛋汁后再以强微波加热3分钟即可。

黑木耳炒鸡丝

材料：鸡胸肉300克，水发黑木耳100克，竹笋50克，蒜15克，红甜椒1个，葱1根

调料：A：蛋清、淀粉、油各1大匙
B：高汤3大匙，白糖半大匙，盐各适量 C：香油适量

做法：

- 1.鸡胸肉切丝，加入调料A拌匀，腌渍15分钟；黑木耳、竹笋、蒜、红甜椒均洗净切丝；葱切段。
- 2.油锅烧热，将鸡肉丝过油至八分熟后捞出沥油。
- 3.另起油锅，小火炒香蒜末、红甜椒、葱段，续放其他材料翻炒，加调料B拌炒，加调料C即可。



适合年龄：
3~6岁

大枣枸杞鸡汤

材料：鸡腿1个，黄芪4片，大枣3颗，枸杞子适量

调料：米酒1大匙，盐适量

做法：

- 1.鸡腿剁成数块，放入沸水中略余烫后捞出洗净，中药材略洗备用。

- 2.准备炖盅，放入所有材料及调料，密封，放入蒸笼蒸炖1小时即可食用。

贴心小提示

TIPS
这道汤适合身体比较弱的宝宝食用。妈妈也可以用刀在鸡腿上划几好，这样会比较节省时间。



适合年龄：
3~6岁

腐乳鸡翅

材料：鸡翅8个，蛋清4个，香菜段适量

调料：A：水淀粉小半碗 B：腐乳2块，腐乳汁1大匙，虾酱半大匙，五香粉、鸡精各1小匙，叉烧酱3大匙 C：柠檬汁、排骨酱油各适量

做法：

- 1.蛋清加调料A调成稀浆；将调料B拌匀，放入鸡翅腌1小时，蘸裹蛋清稀浆备用。
- 2.油锅烧热，放入腌过的鸡翅炸至金黄色，捞出控净油，放入盘内，放香菜作为装饰，淋上调匀的调料C或蘸食即可。



适合年龄：
3~6岁

鸡丝炒蜆皮

材料：鸡胸肉250克，海蜆皮150克，香菜段50克，葱丝2小匙

调料：A：盐、淀粉各适量 B：料酒1大匙，生抽半大匙，盐适量

做法：

- 1.海蜆皮泡在清水中半天后，卷

- 好，切成5厘米长的细丝，放入滚水中烫3~5秒钟，捞出，再泡水约1小时；将鸡肉洗净，顺丝切成细丝后，用调料A拌匀，腌15分钟。
- 2.油锅烧热，放鸡丝炸至变白后盛出，备用。
- 3.锅中留油烧热，将鸡丝、海蜆皮丝与香菜段、葱丝一起倒入，淋入调料B，大火快炒片刻即可。



适合年龄：
3~6岁

橄榄油



橄榄油是唯一在天然状态就可以被食用的植物油，可以分为初榨橄榄油、橄榄果渣油两种，还可以从根据产地进行分类。在给宝宝烹调辅食的时候添加些橄榄油，可以增添清香的气味，让食物闻起来更诱人。

优势营养

不饱和脂肪酸、维生素A、B族维生素、维生素D、维生素E、维生素K、叶绿素

主要功效

◎**增进食欲，强化消化系统功能。**橄榄油能增进婴幼儿的消化系统功能，并激发食欲。橄榄油非常容易被消化吸收，对维持婴幼儿身体健康有着重要的作用。



妈妈在给刘雨莹宝宝烹调食物时加入了橄榄油，看她吃得多香。

◎**清除自由基，保护心脏。**橄榄油中含有一种多酚抗氧化剂，能降低低密度脂蛋白胆固醇，但对有益的高密度脂蛋白胆固醇却没有任何影响，同时还能有效清除人体内的自由基，保护宝宝的肾脏。另外，橄榄油所含的维生素E，易于被肌肤吸收，也有利于宝宝的皮肤。

◎**增强心血管功能。**橄榄油具有两性的“双向调节”作用，可降低血黏度，增强心血管的功能，对宝宝的心血管也有一定的保护作用。

◎**促进大脑发育。**对婴幼儿来说，橄榄油有助于平衡新陈代谢，促进神经系统、骨骼和大脑发育。

营养师小叮咛

“初榨”的橄榄油是最好的

所有的橄榄油都富含单一不饱和脂肪酸，但是其中对抗癌症的多酚氧化酶的含量却不相等。为了取得更多的多酚氧化酶，最好挑选标有“初榨”的橄榄油。因为“初榨”的橄榄油是在精选成熟的橄榄中萃取第一道油脂制成的，不但包含多酚氧化酶，也去除了苦酸味。

推荐食谱

赤小豆泥

材料：赤小豆50克

调料：红糖适量，橄榄油少许

做法：

- 1.将赤小豆捡去杂质、洗净，用清水泡发，放入锅内，加入水用大火烧开，加盖转小火焖煮至豆烂。
- 2.锅置火上，放入少许橄榄油，下入红糖炒至融化，倒入豆沙，改用小火炒成豆泥即可。

贴心小提示

TIPS

妈妈买回来橄榄油之后最好放在在阴凉的地方，每次用完要把盖子盖好，不要放在在高温处或阳光照到的地方，以避免橄榄油提早氧化，影响使用。



适合年龄：
9个月以上

赤小豆泥



适合年龄：
10个月以上

鸡肉粥

鸡肉粥

材料：鸡胸肉30克，葱末5克，大米粥适量

调料：橄榄油少许

做法：

- 1.将鸡胸肉洗净，切成碎末。
- 2.鸡肉末和葱末一起入锅，加入米粥，用小火熬煮至熟，调入少许橄榄油稍煮片刻即可。

贴心小提示

TIPS

鸡肉滋味鲜美，肉质细嫩，优质蛋白含量较高。把适量鸡肉添加入粥中，更有益于宝宝对鸡肉中营养的吸收，是一道很好的辅食。10个月以上的宝宝需要更好的营养，妈妈可以在煮粥的过程中加入一些绿色蔬菜做点缀，以提高粥的营养价值，丰富粥的口味。

菠菜肉蓉粥

材料：菠菜100克，猪瘦肉50克，大米粥1小碗

调料：盐、橄榄油各少许

做法：

1. 菠菜择洗干净，汆烫水后切成碎段。
2. 猪瘦肉洗净剁成碎末。
3. 大米粥入锅里煮开，放入猪肉末，用小火煮至肉变色。
4. 加入菠菜，待煮熟后放入橄榄油、盐，再次煮至粥开即成。

贴心小提示

宝宝食用以猪肉和菠菜一同煮的粥，可补充优质蛋白质和丰富的维生素及多种矿物质，对宝宝的生长发育很有益处，还能提高宝宝抵抗疾病的能力。妈妈在煮粥的过程中，要注意先汆烫一下菠菜，把菠菜中对身体有害的草酸破坏掉。

TIPS

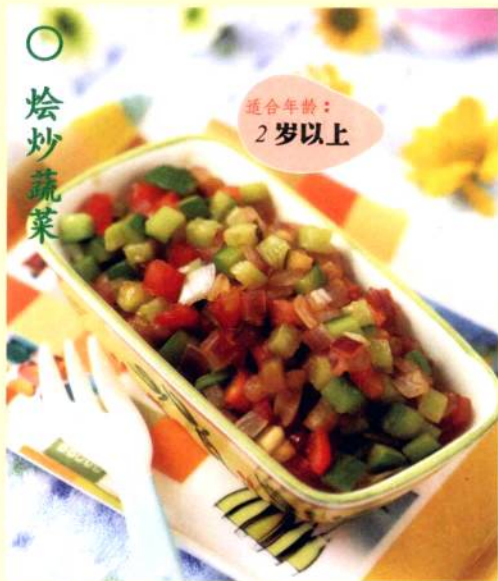


适合年龄：
11个月以上

菠菜肉蓉粥

烩炒蔬菜

适合年龄：
2岁以上



烩炒蔬菜

材料：西红柿30克，洋葱20克，青甜椒、茄子、小黄瓜各15克

调料：橄榄油1大匙，高汤少许

做法：

1. 西红柿用热水汆烫一下，去皮，切成块；青甜椒洗净，切块。
2. 洋葱切丁；茄子去皮；小黄瓜去子；再分别将三者切成和青甜椒大小相同的方块。
3. 橄榄油下锅烧热，下洋葱炒香，接着放入茄子、青甜椒、小黄瓜同炒片刻，加一点儿水，用大火烩炒至成熟，再加入西红柿翻匀，加高汤即成。

贴心小提示

烹调蔬菜的时候应该先洗后切，尽量用大火短时快炒，以减少蔬菜中水溶性维生素被高温破坏，尽量保存蔬菜中的营养成分。

TIPS

海米炒苋菜

材料：苋菜150克，海米5克

调料：盐适量，橄榄油适量

做法：

1. 苋菜洗净，切段，用开水氽一下，捞出沥干水分备用。
2. 海米洗净，备用

3. 油锅内倒入橄榄油，置火上烧热，依次放入海米末、盐、苋菜段，煸炒至熟软即可。

贴心小提示

TIPS
苋菜可以促进儿童生长发育，更重要的是，苋菜中不含草酸，所含钙、铁进入人体后很容易被吸收利用。



适合年龄：
3~6岁

芋头烧西红柿

材料：芋头300克，西红柿1个，小白菜5棵，蒜苗花适量

调料：鸡精1小匙，橄榄油适量，高汤1大碗，盐适量

做法：

1. 芋头洗净，切滚刀块，放沸水笼

内，用大火蒸熟，取出。

2. 西红柿洗净，切块；小白菜取心洗净。

3. 油锅烧热，爆香蒜苗花，放入芋头、西红柿块、小白菜心翻炒，再倒入高汤，加入盐，用小火烧入味，用大火收汁。

4. 起锅撒上鸡精，淋上橄榄油即可。



适合年龄：
3~6岁

椒丝炒藕片

材料：鲜藕400克，青甜椒、红甜椒各25克，姜丝、蒜末各适量

调料：盐、鸡精、水淀粉、橄榄油各适量

做法：

1. 鲜藕洗净，去皮，切薄片；青、红

甜椒去子，洗净，切丝。

2. 油锅烧热，下姜丝、蒜末爆香，放入藕片翻炒至断生，加入青、红甜椒丝、盐、鸡精快速炒匀，用水淀粉勾芡，淋上橄榄油即可。

贴心小提示

TIPS
炒此菜时不宜放酱油，否则会受影响成品菜的色泽。



适合年龄：
3~6岁

香芹腐皮

材料：芹菜300克，油腐皮100克

调料：盐、水淀粉、橄榄油各适量

做法：

1. 芹菜择洗净，切小段备用；油腐皮洗干净，用温水泡软后切成条状。
2. 油锅烧热，将炒芹菜片刻，再放入

油腐皮炒匀。

3. 最后加入盐及少许清水烧开后用水淀粉勾芡，盛出前淋橄榄油即可出锅。

贴心小提示

TIPS
出锅前也可以不勾芡，这样炒出的豆腐丝比较干爽，可以依孩子的口味灵活把握。



适合年龄：
3~6岁



牛肉的脂肪含量低，蛋白质含量高，且味道鲜美。给宝宝吃些牛肉还是非常有好处的，清炖牛肉的营养成分保存得会比较好。另外，牛肉中的锌比植物中的锌更容易被人体吸收。用来给宝宝制作辅食的牛肉要选嫩牛肉，更易于宝宝吸收。

优势营养

蛋白质、碳水化合物、维生素A、维生素E、
亚油酸、钙、磷、钾、镁、锌、硒

主要功效

- ◎ **增强抵抗力。**牛肉的蛋白质含量比猪肉多1倍；另外还含有能提高婴幼儿智力的亚油酸及锌、铁等微量元素，可以增强宝宝的抵抗力。
- ◎ **修复受损组织。**牛肉的氨基酸组成比猪肉更接近人体需要，能提高机体抗病能力，对生长发育及手术后、病后调养的婴幼儿在补充失血、修复组织等方面特别适宜。
- ◎ **加快脂肪的代谢，保持体重。**牛肉中肉毒碱的主要作用是支持脂肪的新陈代谢，产生支链氨基酸，胖宝宝吃牛肉就能有效控制体重。

营养师小叮咛

季节不同牛肉的食用量各异

在一年中，春季是人体胃肠消化能力较差的季节，相对成年人而言，婴幼儿的消化能力会更弱一些，所以不适合让宝宝多吃肉食。

可以在天气较寒冷或宝宝活动量较大时给宝宝吃些牛肉，以补充能量，较肥胖的宝宝吃些牛肉也没关系。

食材处理有妙招

肉类处理起来比较麻烦，特别是为宝宝烹制的营养餐，下面向妈妈们推荐牛肉的基本烹调法。

【处理方法】

1. 准备好新鲜的瘦牛肉（图①）。
2. 将瘦牛肉剁碎，倒入锅中，再倒入比肉馅多5倍的冷水，慢慢熬煮（图②）。
3. 肉熬烂后摊于滤网内（图③），用水冲洗干净。
4. 喂食时，需再将肉捣烂（图④），才容易入口。
5. 将捣烂的肉馅调成黏稠状（图⑤），容易下咽。



推荐食谱

滑蛋牛肉粥

材料：牛肉末30克，鸡蛋1个，稠大米粥大半碗

调料：高汤少许

做法：

- 1.将鸡蛋磕入碗中，打散成蛋液，备用。
- 2.将大米粥用小火煮开，倒入牛肉末、高汤，煮至肉熟后倒入蛋液稍煮即可。

贴心小提示

妈妈在准备这道粥的时候，可以在粥中添加一些切细的蔬菜，如大白菜、菠菜、韭菜等，以增加营养成分的含量，丰富口味，提高汤的品相。

TIPS



适合年龄：
10~12个月

滑蛋牛肉粥



适合年龄：
1.5岁以上

金针菇牛肉片

金针菇牛肉片

材料：嫩牛肉300克，金针菇150克，鸡蛋1个，蒜末适量

调料：盐、鸡精各适量

做法：

- 1.牛肉洗净，切薄片；金针菇择洗干净；鸡蛋用清水煮熟，过凉后去壳，把蛋白、蛋黄分别切成小块。
- 2.油锅置火上烧热，放入蒜末、牛肉炒至断生，再加少量的清水，用小火焖15分钟左右。
- 3.在锅中加入金针菇，调入盐、鸡精炒匀，继续焖5分钟，撒上鸡蛋块即可。

贴心小提示

TIPS

金针菇是菌类中的一种，所含的氨基酸成分较全，很接近人体需求，且含锌量较高，宝宝吃金针菇对增强大脑的功能很有好处，还可预防缺铁性贫血及发育迟缓。

适合年龄：
3~6岁



苹果炒牛肉

材料：牛腿肉片300克，苹果片60克，熟芝麻、葱段各适量

调料：鸡汤、白糖、料酒、鸡精、水淀粉各适量

做法：

1.牛肉片放碗中加白糖、鸡精和料酒

拌匀，分3次加适量清水，搅拌，直到水全部被牛肉吸收，最后加入水淀粉搅匀，静置；苹果片浸在水中。

2.油锅烧热，放入牛肉片，用筷子划散，捞出，沥油。

3.另起油锅，爆香葱段，放白糖、料酒、鸡精、鸡汤烧开，倒入苹果片、牛肉片，翻炒均匀，撒上熟芝麻即成。

适合年龄：
3~6岁



山药西红柿炖牛肉

材料：牛肉500克，山药300克，西红柿2个，生姜15克

调料：盐、香油各1小匙，胡椒粉半小匙，高汤3碗

做法：

1.西红柿洗净，去蒂，焯烫后去皮切

块；牛肉洗净，切块，放入滚水中焯烫后捞出、洗净；山药去皮，切滚刀块；姜切丝备用。

2.炖盅中放入山药之外的所有材料，移入汤煲中加高汤煲约1小时，加入山药续煲约15分钟，加入剩余调料即可。

适合年龄：
3~6岁



麦片柿丁芹菜粥

材料：牛肉馅200克，麦片1把，鸡蛋1个，西红柿丁、芹菜末各少许，大米50克，葱末、姜末各适量

调料：盐、淀粉、鸡精各适量

做法：

1.牛肉馅放入碗中，加盐、鸡蛋、淀

粉、葱末、姜末、鸡精、少许水，打成牛肉浆备用；大米淘洗干净。

2.锅置火上，倒入开水，放入大米，煮开后转用小火熬煮成稀粥。将牛肉馅挤成小牛肉丸，放入煮好的粥中，加入麦片煮滚。

3.再加入西红柿丁、芹菜末、葱末、姜末、盐，烧煮片刻即可。

适合年龄：
3~6岁



芥菜牛肉鲜姜汤

材料：牛肉250克，芥菜500克，生姜30克

调料：盐适量

做法：

1.生姜去皮，拍扁；牛肉洗净，切片；芥菜洗净，备用。

2.将锅置于火上，加入清水适量，大火烧开后，把适量的植物油与牛肉片、芥菜、生姜、盐一同放入锅内，煮熟即可。

贴心小提示 TIPS

生姜一旦被硫磺熏烤过，其外表微黄，显得非常白嫩，看上去很好看，而且皮已经脱落掉。

金针烧肥牛

材料：牛肉250克，金针菇50克，姜末、葱花各适量

调料：高汤、水淀粉、盐、白糖、香油各适量

做法：

1.牛肉切片，加盐略腌10分钟；金针

菇切段去老根。

2.油锅烧热，煸香姜末，下肥牛，加高汤，调入盐、白糖，用小火烧透入味，加入金针菇略炒，用水淀粉勾芡，撒葱花，淋香油即成。

贴心小提示

牛肉可用超市中现成的火锅肥牛片代替，可省去改好的程序。

TIPS



适合年龄：
3~6岁

果味牛腩

材料：牛腩500克，胡萝卜1根，苹果、鲜橙、西红柿、土豆各1个，姜2片

调料：料酒1大匙，盐半大匙，水淀粉少许

做法：

1.牛腩切丁，氽烫并除去血水后，冲

净；胡萝卜、土豆、苹果、鲜橙去皮切丁，西红柿去皮，去子，切丁。

2.锅置火上，注入适量水，加入处理好的牛腩丁、蔬果丁、料酒、姜片一同炖煮。中途需不时翻搅，直到牛腩熟烂。加入西红柿丁同烧，待所有蔬果软化时加盐调味。

3.淋少许水淀粉勾薄芡，使汤汁微呈黏稠状即可。



适合年龄：
3~6岁

芥蓝炒牛柳

材料：牛肉300克，芥蓝150克，姜片少许，香肠50克

调料：盐、鸡精、白糖、水淀粉、香油各适量

做法：

1.将芥蓝洗净，去叶，切长段；香肠

切成片；将牛肉洗净，切细条，用沸水氽烫至半熟。

2.锅内倒油烧热，放姜片煸香，放入芥蓝和牛柳，加盐、白糖、鸡精炒至入味，用水淀粉勾芡，淋香油即可。



适合年龄：
3~6岁

酸笋炒牛肉

材料：牛肉250克，酸笋200克，青、红甜椒各50克，蒜蓉少许

调料：盐、水淀粉、嫩肉粉、高汤、鸡精各适量

做法：

1.牛肉除去筋膜，用刀切成横纹薄

片，将嫩肉粉、盐、水淀粉加水调匀，加入牛肉片腌30分钟；酸笋切成片；青甜椒、红甜椒去子，去蒂，切成片。

2.起锅热油，下入牛肉滑熟，倒出沥油。

3.锅内留底油，下蒜蓉、酸笋片、青红甜椒片炒匀，加少许高汤，最后放牛肉片、盐、鸡精调味炒匀，装入盘中即可。



适合年龄：
3~6岁

三文鱼



三文鱼又叫鲑鱼，是深海鱼类的一种，以鳞小刺少、肉色橙红、肉质细嫩鲜美而深受大人欢迎，特别适合用来烹调宝宝餐。另外，三文鱼的营养价值也很高，可为正处于生长发育阶段的宝宝补充身体所需的多种营养成分。

优势营养

{ 蛋白质、碘、钙、磷、维生素A、维生素D、
卵磷脂、DHA、 $\omega-3$ 脂肪酸 }

主要功效

- ◎ **增强记忆力，发展智力。**三文鱼中的卵磷脂是人脑中神经介质乙酰胆碱的重要来源，可增强宝宝的记忆、思维和分析能力，并能减缓脑细胞的退化；DHA是不饱和脂肪酸二十二碳烯酸的缩写，是一种人体必需的不饱和脂肪酸，能增强婴幼儿的记忆和思维能力，并提高智力。
- ◎ **保护心血管。**三文鱼中的 $\omega-3$ 脂肪酸是颇受大众瞩目的一种不饱和脂肪酸，具有预防血凝块、防范心脏病的作用。

营养师小叮咛

选好鱼，营养又健康

- ◎ 在所有的鱼类中，三文鱼中的 $\omega-3$ 脂肪酸是最优质的。每90克的三文鱼可提供3克的 $\omega-3$ 脂肪酸。
- ◎ 要挑选颜色较深的三文鱼。三文鱼的颜色越深，所含的 $\omega-3$ 脂肪酸就越多。
- ◎ 可以选购含 $\omega-3$ 脂肪酸的鱼类罐头，如三文鱼番茄酱等。

食材处理有妙招

三文鱼味道鲜美，营养价值高，有些新手妈妈不会处理，下面介绍让三文鱼更美味的办法，供妈妈们参考。

【处理方法】

1. 妈妈们在准备鱼肉时，要注意选择带脂肪的部位，因为这样宝宝吃起来才不会感觉干燥难以入口（图①）。
2. 锅置火上，加热后，在热水中加少许醋，再放入鱼肉（图②）。
3. 鱼肉煮滚后，用玉米粉或淀粉勾芡淋在鱼肉上即可，这样可以使鱼肉变得滑嫩、味美，宝宝也更喜欢吃（图③）。



推荐食谱

茄香鱼糊

材料：三文鱼肉100克，西红柿80克

调料：鸡汤少许

做法：

1. 将去净骨刺的鱼肉入锅煮熟，捞出后再除一次鱼刺，然后把鱼肉捣碎。
2. 西红柿洗净后用开水余烫一下，剥去皮，细切成碎末。
3. 将鸡汤倒入锅里，加入鱼肉末煮片刻，再加入西红柿末，用小火煮成糊状，晾温后即可。

贴心小提示

TIPS

妈妈在选购三文鱼时可以注意一下，如果用手压鱼肉时，肉质结实而富有弹性，鱼肉呈鲜艳的橙红色，说明这是一条优质三文鱼。



适合年龄：
8个月以上

茄香鱼糊



鱼肉水饺

适合年龄：
2.5岁以上

鱼肉水饺

材料：三文鱼肉、面粉各50克，鸡蛋1个，猪肉末15克，韭菜10克

调料：鸡汤、香油、酱油、盐、鸡精、料酒各少许

做法：

1. 将鱼肉剔净鱼刺，洗净，切碎，剁成细末。
2. 在鱼肉中加入猪肉末、鸡汤搅成糊状，再调入盐、酱油、鸡精，继续搅拌均匀，最后加入切碎的韭菜、香油、料酒，拌匀、备用。
3. 将面粉加鸡蛋和少许温水和匀，揉成面团，揪成小面剂，擀成小圆饺子皮，加入馅包成小饺子。
4. 锅置火上，烧开水，下入饺子，煮熟后捞出，待稍凉后即可食用。

贴心小提示

TIPS

给三文鱼去刺的时候可以将鱼从头后面的位置切开，再用刀将鱼骨剔下，用拔去鱼身上的大刺。妈妈在拔刺的时候要顺鱼刺方向拔。这样鱼肉的组织就不会被破坏。



一般来讲，宝宝出生5个月 after，体内贮存的铁、钙等已基本耗尽，仅喂母乳已满足不了婴儿生长发育的需要，有必要添加一些含铁、钙、维生素丰富的食物。这时，妈妈就可以喂宝宝少量的虾泥，在宝宝对海鲜不过敏的情况下可以逐渐增加虾泥的量。

优势营养

{ 蛋白质、维生素A、视黄醇、钙、磷、钾、
铁、镁、锌、硒 }

主要功效

◎**促进牙齿和骨骼发育。**虾中所含的钙质对婴幼儿骨骼与牙齿的发育也极有益处。

◎**增强免疫力。**现代医学研究证实，虾的营养价值极高，含有多种矿物质，能增强人体的免疫力，减少宝宝生病的概率。

◎**集中注意力。**海虾中含有三种重要的脂肪酸，即 α -亚麻酸、二十五烯酸、二十二碳六烯酸，它们和大脑细胞膜磷脂结合后，膜磷脂中所含有的脂肪酸会越多，膜的流动性也会越来越好，就容易延伸出更多的树突或树突棘，构建更丰富的大脑网络，从而能使人长时间保持精力集中。

👉 周熠阳宝宝经常吃虾，长得活泼又健康。

食材处理有妙招

虾富含钙质，有助于宝宝骨骼与牙齿的发育，可适当给宝宝吃一些。下面是虾的基本处理方法，妈妈们可以参考一下。

【处理方法】

1. 用剪刀剪掉虾头、虾尾（图①、图②）。
2. 用牙签挑除虾背上的泥肠（图③）。
3. 剥出虾肉（图④），用清水洗净，放入锅中，加适量水煮熟。



①剪去虾头

②剪去虾尾

③挑去泥肠

④剥取虾肉



👍 推荐食谱

虾仁白菜大米粥

材料：白菜60克，大米、虾各100克，姜丝、葱末、蒜片、香菜末各适量

调料：鸡精、料酒、香油各适量，高汤少许

做法：

1. 虾去皮洗净，切成小块；大白菜洗净，切成小块；大米淘洗干净，备用。
2. 锅内加水适量，放入大米煮粥，五成熟时加入虾仁块、大白菜块、姜丝、葱末、蒜片、高汤、料酒共煮，熟后调入鸡精、香油，撒上香菜末即可。



适合年龄：
10个月以上

奶汁西兰花虾仁

材料：西兰花、虾仁各50克，奶酪片1片

调料：蔬菜高汤1/4杯，牛奶2大匙

做法：

1. 西兰花洗净，切小朵；虾仁去泥

肠，洗净，放入滚水中氽烫至变色，捞出沥干。

2. 蔬菜高汤与牛奶倒入锅中，以小火煮至温热后，加入奶酪片拌煮至奶酪片完全融化。

3. 再放入西兰花与虾仁拌匀，倒入小烤碗中，放入预热好的烤箱，以180℃烘烤15分钟即可。



适合年龄：
1.5岁以上

海陆蛋卷饭

材料：米饭半碗，虾仁5个，鸡肉30克，胡萝卜、圆白菜各20克，鸡蛋1个，海苔1片

做法：

1. 将鸡肉洗净，切丝；虾仁洗净，去

泥肠，二者一起氽烫至熟。

2. 胡萝卜及圆白菜洗净，切丝，备用；将鸡蛋煎成薄蛋皮。

3. 蛋皮上放上米饭、海苔、虾仁、鸡肉丝、胡萝卜丝及圆白菜丝后，卷成寿司状，切成小块即可食用。



适合年龄：
1.5岁以上

海陆蔬菜羹

材料：圆白菜15克，鸡腿肉20克，虾5个，香菇、胡萝卜、柴鱼各10克

调料：淀粉、盐各适量

做法：

1. 将香菇、圆白菜及胡萝卜分别洗

净，切丝；鸡腿肉洗净，切成细丝；虾洗净，挑去泥肠，对切成两半，备用。

2. 将柴鱼、香菇丝、圆白菜丝、胡萝卜丝、虾及鸡腿肉末放入微波碗中，加入热水，盐拌匀，以强微波加热5分钟。将淀粉调水后加入汤中勾芡，再以强微波加热2分钟即可食用。



适合年龄：
1.5岁以上

适合年龄：
2岁以上



佳果炒虾球

材料：虾球300克，西瓜、梨、橙子、火龙果、黄瓜各50克，鸡蛋1个
调料：盐1小匙，鸡精半小匙，料酒、白糖各1大匙，水淀粉适量

做法：

1. 虾球去泥肠，洗净后加蛋清、

盐、鸡精、料酒腌制入味；西瓜去子，与火龙果、黄瓜、梨、橙子均去皮切块。

2. 油锅烧热，放虾球滑熟后捞出控油。

3. 锅内留余油，放入虾球爆炒，加白糖炒匀后用水淀粉勾薄芡，放入所有水果炒匀，即可。

适合年龄：
2岁以上



猪血虾仁豆腐汤

材料：韭菜30克，猪血、豆腐各75克，虾仁50克，蟹肉20克，姜末少许
调料：盐、水淀粉适量

做法：

1. 韭菜择净，洗净切段；猪血洗净切块，用开水氽烫后捞出，再用温水

洗净；豆腐切块氽烫片刻后捞出；虾仁洗净，挑去肠线；蟹肉洗净后切末。

2. 油锅烧热，放入姜末炒香，倒入水与猪血、豆腐、虾仁、蟹肉末，大火煮开后转小火煮5分钟，加韭菜、盐煮开后，用水淀粉勾芡即可。

适合年龄：
2岁以上



芹菇虾仁

材料：新鲜草菇300克，明虾10只，新鲜西芹50克，葱、姜各适量
调料：盐、料酒、水淀粉各适量，胡椒粉、清汤各少许

做法：

1. 草菇洗净；西芹洗净切段；锅中烧

沸适量清水，将草菇和西芹段氽烫2分钟。

2. 明虾去壳，脊背剖刀，挑除泥肠，放入沸水中烫2分钟备用。

3. 油锅烧热，放入葱、姜、料酒翻炒，加入草菇、明虾、西芹，烹入调料、清汤烧熟，加入其他调料，水淀粉勾芡出锅即可。

适合年龄：
3~6岁



五彩虾仁

材料：虾仁250克，豌豆、胡萝卜、水发香菇丁各25克，鸡蛋1个，葱、姜各适量

调料：香油、料酒、淀粉、水淀粉、高汤、盐各适量

做法：

1. 将虾仁洗净，放入锅中，加入盐拌匀，再加入蛋清、淀粉拌匀备用。胡萝卜丁、香菇丁入锅氽烫。

2. 油锅烧热，放油烧至四成热，下入虾仁滑散，捞出沥油。

3. 原锅留油，下入葱、姜末炝锅，加高汤，下入原有材料，加入盐、料酒，用水淀粉勾芡，淋入香油，即可。

虾仁炒肉丝

材料：海蜇皮250克、猪里脊肉100克、虾仁15克、青、红甜椒各50克
调料：盐、鸡精、料酒、水淀粉、香油、高汤各适量

做法：

1. 猪里脊肉洗净，切丝，用少许

盐、料酒、鸡精腌制好；海蜇皮洗净，切丝浸透；青甜椒、红甜椒分别洗净，切丝。

2. 锅内加水烧开，放入海蜇丝焯烫；烧锅下油，放入猪里脊丝炒熟。
3. 锅烧热，下虾仁爆香，下海蜇丝、猪里脊丝、青、红甜椒，调入剩余的调料炒匀（香油、水淀粉除外），用水淀粉勾芡，淋上香油即成。



适合年龄：
3~6岁

海鲜疙瘩汤

材料：小对虾4只、净花蛤肉、蛏子肉各100克、韭菜30克、面粉150克
调料：A：高汤1大碗，山椒水1大匙
B：盐、鸡精各1小匙，香油少许

做法：

1. 小对虾入沸水中焯烫，捞出去

头、壳、挑去泥肠，留虾尾；花蛤肉、净蛏肉焯烫至熟；韭菜切末；面粉放盆内，边加冷水边用筷子不停地搅动，成面疙瘩。

2. 锅内放调料A烧沸，撇去浮沫，加面疙瘩煮熟，撒蛤肉、虾仁、蛏子于面疙瘩上稍煮，撒韭菜末，加调料B即成。



适合年龄：
3~6岁

粳米虾仁粥

材料：虾500克，粳米100克
调料：盐1小匙

做法：

1. 虾用沸水焯烫一下，去壳取肉；粳米洗净，用清水浸泡30分钟。
2. 将粳米煮成粥，加入虾仁、盐拌匀

即可。

贴心小提示

TIPS

将粳米与虾仁同煮成粥能让粥的味道更鲜美，还能为孩子补充钙质。



适合年龄：
3~6岁

鲜虾时蔬汤

材料：鲜虾、圆白菜各100克，蒜末、姜末各少许
调料：高汤、黄油、番茄酱、料酒、盐、鸡精各适量

做法：

1. 鲜虾去泥肠后洗净备用；圆白菜洗

净，切块备用。

2. 锅内放黄油预热，放入蒜末、姜末、番茄酱炒香，再放入鲜虾、圆白菜同炒。

3. 烹入料酒，加入高汤，放入盐、鸡精煮至入味即可。



适合年龄：
3~6岁

海带



海带是人体必需矿物质的珍贵来源，对婴幼儿的生长发育极有益处。但海带较硬、盐分较高，不宜直接加工成食物喂食小宝宝，建议妈妈在做前先仔细清洗海带并用水浸泡至柔软，煮成黏糊状后再喂食宝宝。

优势营养

{ 碘、钙、磷、硒、碳水化合物、胶质、叶
酸、不饱和脂肪酸、膳食纤维 }

主要功效

◎ **预防甲状腺肿大和癌症。**海带中富含的碘，能有效预防并治疗婴幼儿单纯性甲状腺肿大，还能起到防治癌症的作用。

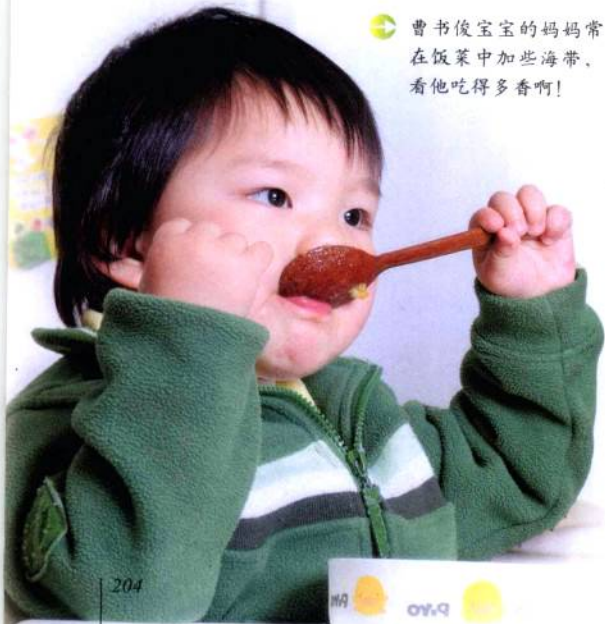
◎ **排除毒素。**海带中含有的胶质能促使婴幼儿体内的放射性物质随同大便排出体外，从而减少放

射性物质在人体内的积聚，降低放射性疾病的发病率。

◎ **促进胆固醇代谢，维持血管健康。**海带中大量的不饱和脂肪酸和膳食纤维，能清除附着在血管壁上的胆固醇，调理肠胃，促进胆固醇的排泄。

◎ **促进红细胞再生和骨骼发育。**海带中的叶酸可分解身体中的蛋白质，并协助红细胞再生；而其中丰富的钙元素则有利于婴幼儿骨骼和牙齿的发育。

曹书俊宝宝的妈妈常在饭菜中加些海带，看他吃得有多香啊！



营养师小叮咛

烹调海带的3个注意事项

海带中富含多种婴幼儿必需的营养素，家长们在制作的过程中，要尽量减少海带的营养流失。在为宝宝制作海带的营养餐时，要注意以下几点：

◎ 干燥的海带所含的有价值矿物质都在表面上，建议烹煮前用水轻轻清洗，不要过于用力揉搓，以免水流带走过多的营养。

◎ 在制作过程中要想避免营养流失，最好的方法就是用海带来煮汤，这样营养素便会留在汤中。

◎ 尽量将海带与其他的食材进行合理搭配，如谷类食物等，这样会更易于宝宝吸收海带中的营养成分。

👍 推荐食谱

蒜泥海带粥

材料：海带15克，大米50克，蒜泥少许

做法：

1. 海带洗净，切碎，大米淘洗干净，二者一同熬成粥。
2. 将蒜泥加入粥中调味，稍煮即可。

贴心小提示

海带中的碘可以预防甲状腺肿大，所以宝宝吃海带是大有益处的。但是物极必反，不要因为海带营养价值高就无限地喂宝宝吃，要根据宝宝的实际状况喂食。

TIPS

适合年龄：
7~8个月



海带绿豆粥

材料：绿豆半杯，海带100克，大米适量

做法：

1. 泡发海带；大米淘洗干净，用清水浸泡一会儿；绿豆洗净。

2. 将泡发的海带切碎，备用。
3. 将海带、大米、绿豆一同放入锅中，加适量清水煮至绿豆、大米熟烂成粥即可。

贴心小提示

薏米可增强免疫力，如果粥中加入一些薏米，营养价值就更高了。

TIPS

适合年龄：
10个月以上



薏米海带蛋片汤

材料：薏米100克，鸡蛋3个，水发海带150克，葱花少许

调料：水淀粉、盐、清汤各适量

做法：

1. 薏米洗净，捞出控干；海带洗

- 净，浸泡，切成菱形片；鸡蛋打散，加盐、葱花、水淀粉打匀，在平底锅里摊成薄蛋饼，稍冷后，切成和海带相同大小的菱形片。
2. 沙锅内放清汤、薏米、海带，大火烧开后改小火，烧至薏仁熟烂时放蛋片，最后用盐调味即可。

适合年龄：
1岁以上



柠檬海带西红柿汤

材料：两红柿50克，水发海带250克，鲜柠檬2个

调料：奶油1大匙，酱油、盐、高汤各适量

做法：

1. 将水发海带洗净，切成丝，放入高

- 汤中煮5分钟捞出，备用。
2. 西红柿洗净，去皮，取汁；柠檬洗净，取汁。
 3. 将高汤倒入净锅中，加入奶油、酱油、盐、鲜柠檬汁、西红柿汁、海带丝，煮开，倒入汤碗内即可。

适合年龄：
1岁以上





适合年龄：

2 岁以上



猕猴桃拌海带丝

材料：猕猴桃3个，海带60克
 调料：生抽、糖、鸡精各适量

做法：

1. 海带洗净，切成丝，用沸水煮熟，用冷水冲一下；猕猴桃去皮，切成长段。

2. 海带和猕猴桃放入盘中，加入生抽、糖、鸡精，搅拌均匀即可。

贴心小提示 TIPS

把干海带隔水蒸半小时左右，然后用清水泡一夜，这样可使海带又脆又嫩。

适合年龄：

2 岁以上



甜椒拌海带丝

材料：海带200克，青、红甜椒各1个，大蒜3瓣
 调料：糖1小匙，醋1大匙，盐、生抽、香油各半小匙

做法：

1. 青、红甜椒去蒂，去子，切成细

丝，泡入清水中，浸泡10分钟，即可自然弯曲；海带洗净，切细丝；大蒜用压蒜器制成蒜蓉。

2. 锅中倒水，大火煮开后，放入海带丝，氽烫2分钟后浸入冷水中，待冷却后捞出沥干。

3. 将所有材料放入碗中，加入调料搅拌均匀即可食用。

适合年龄：

3 岁以上



橘味海带丝

材料：干海带、新鲜大白菜各150克，干橘皮50克，香菜段少许
 调料：白糖、醋、香油各少许

做法：

1. 将干海带放在锅里煮20分钟左右，捞出后备用。

2. 把海带和大白菜切成细细的短丝（不要过长）放在盘里，加上白糖、香油，撒上香菜段。

3. 将干橘皮用水泡软，捞出后剁成碎末，放入碗里加醋搅拌，把橘皮液倒入盘中拌匀后即可食用。

适合年龄：

3 岁以上



胡萝卜海带条

材料：水发海带200克，胡萝卜100克
 调料：香油、糖、米醋各适量

做法：

1. 水发海带去根蒂洗净，胡萝卜去根蒂洗净，分别切成粗条。
 2. 将海带和胡萝卜用水氽烫后盛

出，放入调料，拌匀入味即可。

贴心小提示 TIPS

◎海带是一种海洋蔬菜，含碘、藻胶酸和甘露醇等，可防治甲状腺肿大、克汀病、软骨病、佝偻病。

◎胡萝卜含有丰富的胡萝卜素，它可以有效地保护宝宝的眼睛。

海带炒肉丝

材料：猪肉50克、水发海带100克、葱末、姜末各适量
调料：酱油、盐、白糖、淀粉、水淀粉各适量

做法：

- 1.先把海带洗净，切成丝，放入沸水锅内煮至海带软烂，捞起沥水；猪肉洗净，切丝，加酱油、淀粉拌匀。
- 2.把油锅烧热，爆香葱末、姜末，下肉丝煸炒2分钟，放海带丝，加少许水炒3分钟，加盐、白糖调味，用水淀粉勾芡即可。

贴心小提示

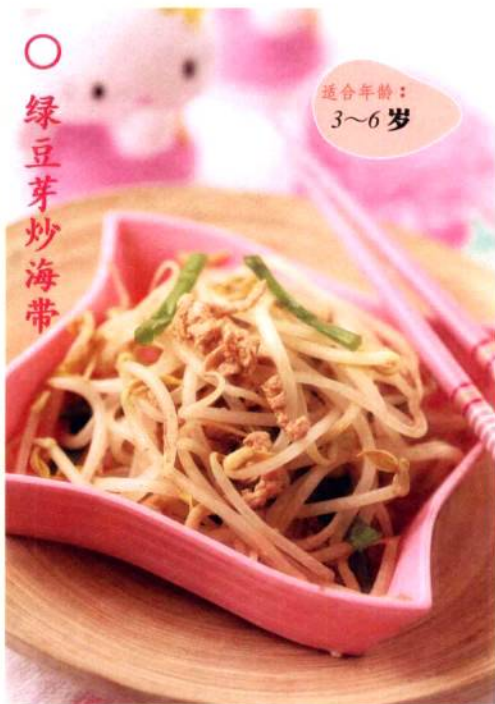
海带富含碳水化合物、叶酸以及碘，而且它是一种碱性食品，经常食用会增加人体对钙的吸收，所以适合处在生长发育期的孩子食用。

TIPS



适合年龄：
3~6岁

海带炒肉丝



绿豆芽炒海带

适合年龄：
3~6岁

绿豆芽炒海带

材料：水发海带200克、绿豆芽100克、葱、姜各适量
调料：盐、醋各适量

做法：

- 1.先将绿豆芽择洗干净，沥水；海带冲洗干净，将葱、姜洗净，切丝。
- 2.油锅加热，爆香葱丝、姜丝。
- 3.再下入绿豆芽、海带翻炒至熟，加入盐、醋调味即可。

贴心小提示

TIPS

妈妈在做这道菜时量不要过大，不要给孩子吃过夜菜。



玉米营养丰富，热量很低，肥胖的宝宝可以多吃些玉米。另外，玉米中的营养成分也十分丰富，能为宝宝补充矿物质和膳食纤维。玉米的烹调方式多种多样，只要烹调方式适合宝宝食用，宝宝会非常愿意接受。

优势营养

亚油酸、卵磷脂、胡萝卜素、维生素E、维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、谷胱甘肽、谷氨酸

主要功效

◎**保健身体，预防疾病。**玉米是对人体十分有益的一种保健食品，能刺激胃肠蠕动，加速粪便排泄，预防脑功能退化，增强记忆力，可以防治便秘、肠炎肠癌等疾病，具有利尿、降压、降糖、止血、利胆等作用。玉米胚尖所含的营养物质能促进人体新陈代谢，调整神经系统功能。玉米含

有大量的胡萝卜素和维生素E，对宝宝的生长发育很有益处。

◎**益智、健脑。**玉米中谷氨酸的含量比较高，谷氨酸能促进脑细胞代谢，有一定健脑功能，有利于宝宝大脑发育。另外玉米脂肪中的维生素也比较多，对防止细胞氧化、衰老大有帮助，对宝宝智力发展非常有益。



玉米含有丰富的卵磷脂，味道香甜，非常受李嘉禾宝宝的欢迎，看他吃得多带劲。

营养师小叮咛

选购、烹调、存储玉米的小妙招

- ◎新鲜玉米外皮青绿，玉米粒整齐、饱满、无缝隙、表面光亮、色泽金黄，选购时要注意分辨。
- ◎玉米买回来之后也要先清洗，新鲜玉米用清水稍稍搓洗即可，干粒、老玉米宜浸泡后再搓洗。
- ◎玉米熟吃更佳，烹调尽管会使玉米损失了部分维生素C，却使之获得了更加有益的抗氧化剂活性。玉米中所含的胡萝卜素、玉米黄质为脂溶性维生素，加油烹煮有帮助吸收的作用，因此更能发挥其健康效果。
- ◎如果一次买的玉米较多，就要注意保存的问题，玉米棒可事先晾晒至水分干，剥落的干玉米粒应放入密封容器中，置于通风、阴凉、干燥处保存。

👍 推荐食谱

玉米虾仁鸡蓉汤

材料：鲜虾仁6个，嫩玉米粒75克，鸡蓉30克，白菜末30克，鸡蛋1个，面粉25克

调料：高汤适量，盐少许

做法：

- 1.鸡蛋磕破，蛋液倒入碗中调匀，备用。
- 2.虾仁除去泥肠，洗净，切成丁，备用；玉米粒用开水余烫一下沥干，备用。
- 3.将油锅用小火加热，加入面粉拌炒至呈糊状，分次加入高汤，边煮边搅拌均匀，再加入玉米粒、鸡蓉、白菜末和虾仁丁煮至熟，淋入蛋液，调入食盐煮滚即可。

贴心小提示

TIPS

虾仁的营养价值高，其中优质蛋白和钙的含量非常丰富。玉米中的泛酸能加快伤口的愈合速度，减少并发生烧等症状的可能性。鸡肉中的优质蛋白含量也比较高，且容易被人体吸收，可以预防宝宝出现口腔溃疡等营养不良的病症。



适合年龄：
1岁以上

玉米虾仁鸡蓉汤



适合年龄：
1岁以上

玉米鸡蓉

玉米鸡蓉

材料：鸡胸肉200克，玉米粒100克，火腿50克，葱姜末1大匙

调料：盐、生抽、料酒各适量

做法：

- 1.鸡胸肉处理干净，剁成蓉，盛入碗中；火腿切丁。
- 2.油锅烧热，放入鸡肉蓉滑油，至七成熟时捞出。
- 3.油锅烧热，爆香葱姜末，放入鸡肉蓉、玉米粒、火腿丁、料酒翻炒，加入生抽、盐调味即可。

贴心小提示

TIPS

如果火腿用不完，可在开口处涂些葡萄酒，包好后放入冰箱，下次吃时就会同样新鲜了。

适合年龄：
1岁以上



肉蓉玉米羹

材料：玉米粒150克，牛肉300克，牛奶1杯，鸡蛋1个

调料：盐、水淀粉各适量

做法：

1.牛肉洗净，剁末；鸡蛋打匀；玉米粒剁蓉。

2.油锅烧热，牛肉末炒散，加水、盐、牛奶、玉米蓉，烧开后下水淀粉勾匀，再徐徐淋入鸡蛋液，淋完推匀即可。

贴心小提示

TIPS

在烹调这道羹汤的时候，可以根据宝宝口味选择材料，也可以用鸡肉蓉替代牛肉蓉。

适合年龄：
2岁以上



牛奶玉米汤

材料：玉米粒200克，面粉适量

调料：牛奶适量

做法：

1.将3碗水倒入汤锅内，烧开后下入牛奶、玉米粒煮开。
2.面粉调水加入锅内，煮开即可。

贴心小提示

TIPS

把玉米粒装入广口的罐头瓶里，装一层玉米粒，撒一层白糖，一直装满为止，盖上瓶盖。倒转瓶子成45°角，把蜡烛点燃，用蜡烛滴液封口，一定要封严实了，不要漏空气进去，把封好的罐头放入冰箱储藏，用时拿小匙取一点，如果觉得玉米太硬，可以放水里泡一下。

适合年龄：
2岁以上



西红柿玉米汤

材料：玉米粒200克，西红柿2个，香菜末少许

调料：盐适量，奶油高汤6碗

做法：

1.洗净锅，加适量水烧开，西红柿投入开水中略烫，捞出后去外皮、

子，切丁备用。

2.把锅洗净，置于灶上点火，将奶油高汤倒入锅中，投入玉米粒、西红柿丁、盐，搅拌一下，煮5分钟，撒入香菜末即可。

贴心小提示

TIPS

妈妈也可将西红柿换成小西柿。

适合年龄：
3岁以上



玉米枸杞羹

材料：鲜玉米粒200克，枸杞子、青豆粒各适量

调料：白糖适量

做法：

1.鲜玉米粒、枸杞子、青豆粒用清水洗净。

2.锅内烧水，待水开后，投入玉米粒、枸杞子、青豆粒，用中火煮沸约6分钟。

3.然后调入白糖稍煮片刻，盛入碗内即可。

贴心小提示

TIPS

妈妈在做这道菜的时候可以將枸杞子多泡一会儿。

玉米鱼排

材料：鳕鱼肉2片（约200克），菠菜50克，玉米粒30克，蒜泥少许

调料：白糖、奶油、玉米油、水淀粉各适量，酱油少许

做法：

1. 菠菜择洗净后切小段，焯烫后再放入滚水中烫熟，捞起，加入蒜泥拌匀，铺于盘中备用。
2. 玉米粒过沸水焯烫至熟，捞出，沥干，切蓉。
3. 平底锅上火，放入玉米油、奶油，加热至奶油融化，放入鳕鱼煎至两面微黄，加玉米蓉、白糖、酱油和少许水煮滚，用水淀粉勾芡，盛入菠菜垫底的盘中即可。

贴心小提示

鳕鱼含有生长发育所必需的各种氨基酸，其比值和幼儿的需要量非常相近，对幼儿的健康发育十分有益。而菠菜所含的叶酸，能改善幼儿躁动不安及睡眠不佳，促进红细胞生成，预防贫血。

TIPS



玉米鱼排

适合年龄：
3岁以上



奶香蔬菜蛋盒

适合年龄：
3岁以上

奶香蔬菜蛋盒

材料：鸡蛋3个，牛奶50毫升，西红柿半个，小黄瓜半根，玉米粒适量

调料：奶酪、番茄酱、盐各少许

做法：

1. 将鸡蛋打入碗，加盐、牛奶搅匀（用细筛过滤一下更好）；西红柿、小黄瓜、奶酪均切成小丁备用。
2. 起平底锅放入少许油烧热，倒入适量蛋液，用中火煎蛋并转动锅，让蛋液均匀分散成薄厚一致。
3. 待蛋液开始凝固时，加入适量奶酪、西红柿丁、小黄瓜丁和玉米粒，用锅铲将煎蛋朝一个方向卷成半月形，合好口，转小火，慢慢翻动让馅中奶酪融化，同时将蛋卷表面煎至呈金黄色后盛出，依法做3~4个蛋盒，淋上番茄酱即成。

贴心小提示

TIPS

鸡蛋和牛奶是提供优质蛋白质的最佳食物，可维持生长发育及增强抵抗力；而奶酪、西红柿、小黄瓜和玉米粒作为馅心，又可提供充足的维生素和矿物质，能促进幼儿皮肤、气管、骨骼、牙龈的健康。

| Part4 |

消除'宝宝'4大常见不适的 饮食方案



……
蔬菜卷

清炒苦瓜

芙蓉藕丝羹

苦瓜藕丝

清凉西瓜盅

五宝活力果汁





缓解宝宝身体不适的饮食智慧

宝宝生病了，
做家长的难免会有些着急，
面对宝宝痛苦的模样，
身为家长的你能做些什么呢？
料理好宝宝的饮食是重多工作中的重点内容，
也是促进宝宝尽快康复的有效方法。





上火

现代医学认为上火多由各种细菌、病毒侵袭机体，或由于积食、排泄功能障碍所致。小儿脾胃功能还不健全，而生长发育很快，需要的营养物质较多，如果饮食不合理，或者是夏季小儿体内的水分流失过多，就易引起“上火”。



饮食改善

◎母乳含有丰富的营养物质和免疫抗体，宝宝出生后最好母乳喂养，这样可提高抵抗力，防止上火。

◎4个月的小宝宝要适时添加辅食，6个月后会合理补充富含膳食纤维的谷类、新鲜蔬果等。

◎夏天，要注意让宝宝少吃桂圆、荔枝等热性水果。食物中应尽量避免过多使用辛辣重味的调味品，如姜、葱、辣椒等。

◎让宝宝多喝水，特别是夏季天气炎热的时候，可以适当喂宝宝喝一些清热饮品，如菊花茶、绿豆汤等。



其他妙方

按摩疗法

按摩疗法也是清解热邪、泄热开窍的一种非



用按摩疗法帮助宝宝清火。

常好的方法，适用于各种热证。它是通过用推、拍、擦等手法，作用在相应的经络或穴位，从而达到清热降火的目的。例如在统领一身之阳的督脉上进行按摩，可以清泻气分实热；而点按诸阳会聚的大椎穴，可以清解热邪。但要注意的是在用这种方法对宝宝进行按摩时，一定要注意按摩的力度。

保证充足的睡眠

保证充足的睡眠也可以让宝宝远离上火。充足的睡眠时间既能促进宝宝生长发育，又可提高身体抵御疾病的能力。

注意居住环境

室内的空气要保持清新，这对护理上火的宝宝很有效。还要保持室内湿度，避免干燥。

营养师小叮咛

怎样预防宝宝上火

◎对母乳不足的婴儿应该及时添加牛奶、谷类食物等；同时，家长也应从小培养宝宝养成良好的饮食习惯和排便习惯。

◎要控制宝宝的零食，要尽量少给宝宝吃容易引起上火的食物。

👍 推荐食谱

五宝活力果汁

材料：莲藕、梨、荸荠各50克，西瓜200克，甘蔗汁500克

做法：

- 1.将莲藕洗净，切块。
- 2.梨、荸荠、西瓜分别洗净去皮、切块。

3.将上述材料放入榨汁机中，再加入甘蔗汁打匀饮用。

贴心小提示

西瓜含有大量的水分，可以有效地补充人体的水分，帮助宝宝消暑去热。

TIPS



适合年龄：
8个月以上

清凉西瓜盅

材料：小西瓜1个，菠萝肉50克，苹果1个，雪梨1个

调料：冰糖适量

做法：

- 1.将菠萝肉切块；苹果、雪梨洗

净，去皮、核，切块备用。

2.西瓜洗净，在离瓜蒂1/6的地方呈锯齿形剖开。将西瓜肉取出，西瓜盅洗净备用。

3.锅内放水煮沸，放入冰糖煮化，再加入全部水果块略煮，晾凉后倒入西瓜盅中，再放入冰箱冷藏，食用时取出即可。



适合年龄：
8个月以上

做果汁的方法

知识链接

在制作果汁前，需要准备好各种用具和材料：水果刀一把，榨汁机1个，杯子1个中，梨1个（可换成其他水果）。梨营养丰富，具有润肺、消炎、降火的功效，经常喂宝宝喝一点，对宝宝的身体健康很有益处。

【处理方法】

- 1.将梨洗净，用水果刀削去果皮（图①）。
- 2.将削好皮的梨切成小块（图②）。
- 3.放入榨汁机中榨取果汁（图③）。
- 4.将果汁盛入杯中，用适量凉开水将梨汁稀释，也可以加入适量的糖调制（图④）。



①削去果皮



②切成小块



③榨成果汁



④稀释，调制成果汁

适合年龄：
1岁以上



苦瓜藕丝

材料：苦瓜300克，藕丝150克，红椒丝、南瓜丝各10克，姜丝适量

调料：盐、味精、白醋、白糖各适量

做法：

1. 苦瓜洗净，去子切丝；藕去皮，洗

净切丝。

2. 锅放水烧沸，倒入苦瓜丝、藕丝、红椒丝、南瓜丝，加些醋，氽烫至断生备用。

3. 油锅烧热，下姜丝炒香，再倒入藕丝、苦瓜丝、红椒丝、南瓜丝，加盐、味精、白糖，翻炒均匀即成。

适合年龄：
1岁以上



芙蓉藕丝羹

材料：鲜藕300克，鸡蛋2个，牛奶25克，青梅干、莲子、菠萝各适量

调料：白糖、水淀粉、鲜汤各适量

做法：

1. 将鲜藕刮去皮，洗净，切成细丝后入沸水中烫一下捞出，放凉。

2. 青梅干、莲子、菠萝分别切小丁。

3. 鸡蛋取蛋清放入碗中，加入部分白糖、部分鲜汤搅散，倒入汤碗，放笼上蒸约3分钟，制成芙蓉蛋。

4. 炒锅上大火，加入牛奶、藕丝、剩余鲜汤、剩余白糖，至水沸后撇去浮沫，用水淀粉勾稀芡，然后撒入青梅丁、莲子丁、菠萝丁，起锅倒入有蛋清的汤碗中即成。

适合年龄：
2岁以上



清炒苦瓜

材料：苦瓜1根，红甜椒1个

调料：盐适量，白糖少许

做法：

1. 苦瓜对剖去子，洗净切厚片；红甜椒去蒂、去子，洗净，切粗条。

2. 锅内放油烧热，放入苦瓜片爆炒至

九分熟。

3. 加入红甜椒、盐、白糖，炒至入味炒匀即可。

贴心小提示

可以将苦瓜泡制或煎汤成凉茶，也有不错的去火效果。

适合年龄：
2岁以上



蔬菜卷

材料：生菜叶8片，四季豆4根，金针菇1小把，玉米笋8条，韭菜8根

调料：海苔粉10克，柴鱼粉5克，日式和风酱30克

做法：

1. 生菜洗净，晾干备用。

2. 四季豆、金针菇及玉米笋洗净，切成4~5厘米的小段，烫熟。

3. 韭菜洗净烫熟，作为系绳。

4. 生菜摊平，将做法2中的材料排列于叶片上，撒上海苔粉及柴鱼粉，淋上和风酱，将生菜叶卷起，以韭菜扎紧即成。

杏仁菜粥

材料：小米100克，杏仁30克，豆角50克，葱花适量

调料：盐适量

做法：

- 1.杏仁用刀剁碎，豆角切丁，备用。
- 2.将锅放火上加水，放入碎杏仁熬制。

- 3.熬好的汤汁中加入小米、豆角丁，直到熬熟为止。
- 4.然后加入盐、葱花拌匀调好味即可。

贴心小提示

杏仁的味道比较味，对清热祛心火有一定的疗效。



适合年龄：
3岁以上

苦瓜肋排汤

材料：猪肋排100克，苦瓜30克，咸菜50克

调料：盐适量

做法：

- 1.猪肋排用温水洗净，斩成小块，放沸水锅中汆烫，去血水，捞出备用。

- 2.苦瓜去皮、瓤，洗净，切成小块；咸菜洗净。
- 3.猪肋排放入罐中，放足量清水，用小火煲，1个小时后放苦瓜、咸菜。
- 4.中火煮30分钟，加盐调味，即可。

贴心小提示

挑选苦瓜时要选择果瘤大，果形直立的，还要洁白漂亮的。



适合年龄：
3岁以上

苦瓜炒荸荠

材料：苦瓜50克，荸荠10克，蒜、葱各适量

调料：盐少许，白糖、水淀粉各适量

做法：

- 1.苦瓜去瓤，洗净切片；荸荠去皮，

- 洗净，切片；蒜去皮，洗净切末；葱去皮，洗净切成葱花。
- 2.锅内加水烧开，放入切好的苦瓜片汆烫，捞起沥干，备用。
 - 3.油锅烧热，下蒜末、葱花炒香，加苦瓜片、荸荠片翻炒，调入盐、白糖炒匀，用水淀粉勾薄芡即成。



适合年龄：
3~6岁

鲜蔬总汇

材料：西兰花、西红柿、鲜蘑、香菇、黄瓜、胡萝卜、玉米笋、荸荠、莴笋、紫菜头各40克，姜片适量

调料：酱油、水淀粉各适量

做法：

- 1.鲜蘑、香菇均去蒂，洗净，切片；

- 黄瓜、胡萝卜、玉米笋均洗净，切成小段；西红柿去皮切菱形片；西兰花掰成小朵洗净；荸荠、莴笋、紫菜头均削成球状，洗净备用。
- 2.将水煮沸，放入所有材料汆烫一下，沥水装盘，挑出姜片。
 - 3.锅内倒油加热，将汆烫好的材料全部放入锅内翻炒，加酱油翻炒入味，用水淀粉勾芡即可。



适合年龄：
3~6岁

便秘

便秘不仅是指排便间隔长，还有大便干硬等症状。干大便会宝宝的肠道造成一定的损伤，甚至可能会出现肛裂。造成便秘的原因有很多，如肛门狭窄、肠道神经发育不良、宝宝食用配方奶、上火等。有时，母乳喂养的宝宝也会出现便秘。

饮食改善

调整饮食结构

应该适当减少蛋白质类食物摄入；增加富含纤维素的谷类食物，如玉米、高粱、红薯等杂粮；鼓励宝宝进食新鲜水果，如香蕉、苹果、猕猴桃等。

少食多餐，多喝水

少量多餐，多喝水。宝宝的胃部容量很小，吃过量的食物，很容易阻塞肠胃，出现便秘的症状。多喝水可滋润肠道，使宝宝大便稀软。

选择母乳喂养

最好是选择母乳喂养，因为母乳喂养的宝宝很少发生便秘。如果没有办法母乳喂养，人工喂养要适当多喂水，已发生便秘的宝宝可喂稀释牛奶或在牛奶中加一点糖。2个月起可适量饮用稀释过的果水、菜水、鲜果汁；4~6个月可加菜泥、果泥；6个月以后可加菜末。在两次喂奶之前喂新鲜果汁或白开水，一日喂2~3次。

其他妙方

适当运动

运动有助于改善便秘症状，让宝宝多爬一爬、滚一滚，这都能促进肠蠕动，改善便秘的问题。

服用益生菌

益生菌可调节肠道菌群，加速肠道蠕动，利于大便排出。

药物治疗

当宝宝便秘时，不要使用泻药（很可能导致宝宝腹泻不止），当宝宝粪便聚积过多时可将肥皂头塞入肛门刺激排便；或用开塞露注入肛门，靠其中甘油的润滑作用帮助排便。但是，这些机械的方法不可常用，使用前应咨询医生。对于器质性病变引起的便秘要及时去医院治疗，如先天性巨结肠，只有手术才能根治。

养成良好的排便习惯

3个月以上的婴儿就可以训练定时排便。幼儿在清晨或睡前坐便盆排便，要养成每日定时排便的习惯。

曹书俊宝宝已经养成了每天按时排便的好习惯。



👍 推荐食谱

猪肝菠菜汤

材料：新鲜连根菠菜100克，猪肝50克，姜丝适量

调料：盐适量

做法：

1. 菠菜洗净，切成段；猪肝切片。
2. 锅置火上，加适量水，待水烧开

后，加入姜丝和盐，再放入猪肝和菠菜，水沸肝熟即可。

贴心小提示

菠菜、猪肝同用能补血，而且菠菜对治疗便秘有一定的功效。

TIPS



适合年龄：
1岁以上

芦荟土豆粥

材料：粳米150克，芦荟50克，土豆100克，枸杞子数粒

调料：白糖1大匙

做法：

1. 将粳米淘洗干净，用水浸泡30

- 分钟。
2. 芦荟洗净，切3厘米见方的块；土豆去皮，切2厘米见方的块。
3. 将芦荟、粳米、土豆同放锅内，加水适量，大火烧沸，再用小火煮35分钟，加入枸杞子、白糖搅匀即可。



适合年龄：
1岁以上

芹菜山楂粥

材料：芹菜100克，山楂20克，大米100克

做法：

1. 将芹菜去叶洗净，切成小丁；山楂洗净切片，备用。

2. 大米淘洗干净，加适量的水，煮开后转成小火熬至软烂。
3. 放入芹菜丁、山楂，再略煮10分钟左右即可。

贴心小提示

芹菜要最后放，这样才能保持住芹菜的清新香味。

TIPS



适合年龄：
1岁以上

蛋奶土豆粒

材料：土豆200克，鸡蛋1个，面粉适量

调料：黄油、盐、浓鲜奶各适量

做法：

1. 土豆去皮洗净，蒸熟，制成土豆

- 泥；鸡蛋取蛋黄，备用。
2. 在土豆泥中加入面粉、蛋黄、盐，搅拌均匀后切成四方形的颗粒。
3. 锅中放入黄油，将土豆粒用黄油煎成金黄色，出锅盛盘。
4. 在做好的土豆粒上淋上浓鲜奶汁即可。



适合年龄：
1.5岁以上

适合年龄：
2 岁以上



蒜香菠菜

材料：菠菜50克，香肠100克，葱段、蒜末各适量

调料：料酒、白糖、盐各适量

做法：

1. 香肠切片；菠菜洗净切段。
2. 油锅烧热，将蒜末和葱段煸香，

放入香肠翻炒均匀，放入料酒、白糖，加入菠菜大火快炒，加适量的盐调味即可。

贴心小提示

TIPS

菠菜中膳食纤维的含量比较高，所以对便秘有一定的功效。

适合年龄：
2 岁以上



芹菜炒土豆

材料：土豆50克，芹菜50克，豆腐干、花生米各10克，葱花、蒜末各适量

调料：大料半个，酱油、盐各适量

做法：

1. 土豆去皮，洗净，切丁，下入沸水锅中煮至六分熟时捞出，过凉水；

芹菜切丁；豆腐干切成丁；花生米与大料一同放入锅中煮熟。

2. 油锅烧热，炒香葱花、蒜末，下入土豆丁，大火翻炒几下。

3. 烹入酱油、盐，土豆上色后，倒入芹菜、豆腐干、花生米翻炒，炒熟后即可。

处理芹菜有妙招

知识链接

芹菜上可能残留有农药，一定要仔细处理后才能给宝宝食用，下面介绍芹菜的处理方法。

【处理方法】

1. 准备好新鲜的芹菜（图①）。
2. 用流动水冲洗芹菜（图②）。
3. 择去芹菜叶，把芹菜切成大小一样的段（图③）。
4. 把芹菜倒入开水中略焯烫，把芹菜捞出，备用（图④）。



①准备好芹菜



②用流动水冲洗



③切成小段



④入锅焯烫，捞出，备用

菠菜炒鸡蛋

材料：菠菜100克，鸡蛋1个

调料：水淀粉、盐各适量

做法：

- 1.菠菜洗净，切小段；蛋打散，加入水淀粉和盐调匀。
- 2.油锅烧热，下入蛋液炒成块状蛋

花，盛出备用。

- 3.另起油锅烧热，下入菠菜快炒，并加盐调味，然后倒入炒好的蛋与菠菜同炒，淋入水淀粉，炒匀即可盛出。

贴心小提示

菠菜炒时会出汤汁，与蛋混合后加水淀粉勾芡汤汁才不会太多，宝宝吃起来比较方便。



适合年龄：
2岁以上

萝卜黑木耳炒韭菜

材料：韭菜50克，白萝卜30克，水发黑木耳10克

调料：盐、酱油、香油各适量

做法：

- 1.将韭菜择净，切段；白萝卜、水发黑木耳洗净，均切丝备用。

- 2.油锅烧热，放入白萝卜丝煸炒至八成熟，然后放入黑木耳、韭菜段翻炒。
- 3.调入酱油、盐翻炒至成熟，淋上香油，装盘即可。

贴心小提示

盐、味精等调料可以撒在材料上，酱油则应沿锅边淋下，这样会更鲜美，宝宝更爱吃。



适合年龄：
2岁以上

农家小炒

材料：韭菜、鲫鱼肉、玉米饼各50克

调料：盐、料酒各适量

做法：

- 1.将韭菜洗净，切段，沥干；鱼肉洗净，先切段，再切长条，用盐、料酒略腌10分钟。

- 2.油锅烧热，放入鱼肉炸至成熟，捞出沥油；玉米饼切成长条（大小、粗细与鱼条近似），炸至金黄色、酥脆，捞出沥油。
- 3.另起油锅烧热，将玉米饼、鱼条入锅翻炒，加盐调味，再加韭菜段炒软，立刻关火即成。



适合年龄：
3岁以上

田园小炒

材料：西芹50克，鲜蘑菇、鲜草菇各100克，小西红柿、胡萝卜各50克

调料：盐适量

做法：

- 1.西芹去老筋后，洗净，斜切成段。
- 2.鲜蘑菇、鲜草菇、小西红柿洗净

后，切片备用；胡萝卜去皮，洗净，切片备用。

- 3.锅内放油加热，将切好的所有段、片放入锅中，加适量盐、清水翻炒一下，加盖，用大火焖2分钟即可。

贴心小提示

这道菜的颜色非常丰富，很受孩子们的喜欢。



适合年龄：
3岁以上

营养不良

妈妈们最关心的就是宝宝的营养问题了，然而还是有一些宝宝会因某种原因而出现营养不良。广义的营养不良是指营养素的缺少或过多及其代谢障碍造成的机体营养失调。究其原因主要是因为营养素摄入不足和吸收不良，常见的营养缺乏症有蛋白质热能营养不良、缺铁性贫血等。

饮食改善

饮食调养

对于某种营养素缺乏的宝宝可在饮食中注意有所偏重，适当地补充所缺营养；对于食欲不振、吸收不良的宝宝要给予清淡、富含维生素与微量元素、易消化的食物，做到软、烂、细，以利消化吸收。避免给宝宝食用过于油腻的食物，特别是高脂肪食品。饮食中多给宝宝吃些汤、羹、糕等食物。还应做到饮食有节，防止吃得太多饱伤了宝宝的脾胃。

养成良好的饮食习惯

如果宝宝的月龄较大的话要适当地添加辅食。妈妈要改变宝宝不良的饮食习惯，不能让宝宝养成挑食、偏食的坏习惯，而且要尽量让宝宝每一餐都能营养均衡。

其他妙方

按摩疗法

按摩可起到调理脾胃，增强食欲的作用。如按摩位于脐上4寸的中脘穴，对于婴幼儿食积痞积、腹痛胀满等有较好作用。可增进宝宝食欲，改善宝宝营养不良的状况。

药物治疗

对于因严重厌食或消化不良引起的营养不良，可在医生指导下合理服用中西药物，中药可选用淮山、白术、茯苓、陈皮等，可做成药膳给宝宝吃。成药有四君子丸、参苓白术散、小儿香橘丸等。西药中的各种消化酶，如胰酶、蛋白酶、淀粉酶、脂肪酶等，也都能有效地促进消化，增进食欲。注意，无论采用中医药治疗，还是西药缓解，都不能自行决定，需征求医生意见。

营养师小叮咛

反常行为提示宝宝营养不良

- ◎如果宝宝的行为与年龄不相称，较同龄宝宝幼稚可笑，表明氨基酸摄入不足，需增加高蛋白食品的摄入，如瘦肉、豆类、奶类、蛋类等。
- ◎如果宝宝动作笨拙，则多为体内缺乏维生素C所致，在食谱中应增加富含维生素C的食物，如西红柿、橘子、苹果、猕猴桃等，这些食物中所含的维生素C可增强神经的信息传递功能，从而缓解或消除上述症状。
- ◎如果宝宝有夜间磨牙、手脚抽动、易惊醒等症，应及时添加绿色蔬菜、鱼肉、虾皮等食品。
- ◎宝宝有“异食癖”，喜吃纸屑、煤渣、海带、木耳、蘑菇等含锌较多，可多给宝宝食用此类食物。

推荐食谱

鸡蛋糯米粥

材料：鸡蛋2个，糯米50克
调料：白糖适量

做法：

- 1.糯米淘洗干净，鸡蛋敲破，打散。
- 2.糯米放入锅中，加适量水煮成粥。
- 3.粥将熟时，放白糖，淋入鸡蛋，稍

煮即可。

贴心小提示

鸡蛋可补肺养血、滋阴润燥、滋养肌肤，是补充营养的最佳食品，十分适合营养不良的宝宝食用。

TIPS



适合年龄：
11个月以上

银耳桂花汤

材料：樱桃50克，银耳100克，桂花10克
调料：冰糖适量

做法：

- 1.银耳浸透去蒂，洗干净切碎；樱

- 桃、桂花洗净切好。
- 2.炖盅内放入银耳、樱桃，加入清水，用慢火炖1小时。
- 3.最后放入桂花，调入冰糖即成。

贴心小提示

如果时间允许的话，妈妈可以把银耳用清水泡24小时。

TIPS



适合年龄：
1岁以上

莲子冬瓜粳米粥

材料：新鲜冬瓜、粳米各100克，莲子50克
调料：冰糖适量

做法：

- 1.先将冬瓜洗净，去皮，切成小

- 块，待用。
- 2.莲子用水浸泡至软，粳米用水洗净。
- 3.将粳米放入锅内，加适量水，大火烧开后，再加入冬瓜块和莲子，粳米成粥后，加入冰糖搅匀即可。



适合年龄：
1岁以上

山药柿饼粥

材料：山药45克，薏米50克，柿霜饼20克

做法：

- 1.山药、薏米处理干净后捣成粗粒，柿霜饼切碎，备用。
- 2.将捣碎的山药、薏米与适量水一同

放入锅中煮至熟烂，将柿霜饼加入粥中煮至融化。

贴心小提示

柿霜饼与兼具食用与药用两种功能的山药合用煮粥，可补益脾胃之气，增强宝宝的食欲。

TIPS



适合年龄：
1.5岁以上

适合年龄：
2 岁以上



奶油蜜瓜汤

材料：哈密瓜半个
调料：奶油2大匙，面粉适量，牛奶半杯，白糖少许

做法：

1. 将哈密瓜削皮，瓜肉切块。
2. 将一半瓜肉在榨汁机中搅打成

汁，留少许瓜皮切丝备用。
3. 锅置火上，倒入奶油，熔化后撒匀面粉，然后倒入适量清水、牛奶搅匀，放入瓜肉、瓜汁煮沸，加白糖调匀，再放入瓜皮丝点缀即可。

贴心小提示

如果宝宝不喜欢太甜的食物，妈妈也可以不放白糖。

TIPS

适合年龄：
2 岁以上



黑木耳大枣粥

材料：黑木耳5克，大枣5颗，粳米100克
调料：冰糖汁2大匙

做法：

1. 将黑木耳放入温水中泡发，去蒂，洗净，撕成瓣状，放入锅内；将粳米

淘洗干净，放入锅内；大枣洗净，去核，放入锅内，加适量水。
2. 锅置火上，大火烧开后转小火熬煮，待黑木耳软烂，粳米成粥后，加入冰糖汁搅匀即成。

贴心小提示

泡发黑木耳的时候用温水不宜用热水泡发，以免破坏其中的营养。

TIPS

宝宝稀粥与大人米饭同做的方法

知识链接

稀粥较容易吞咽，是非常好的基础辅食。在稀粥中添加不同的食物，稀粥便有了不同的口味和营养。非常适合宝宝食用。不妨将宝宝吃的稀粥与大人吃的米饭一起做，方便又省时。

【处理方法】

1. 先将大人用的米洗好倒入锅中，再把宝宝的煮粥杯置于锅中央，煮粥杯与水的比例为7:1。也可以用白饭熬煮。2大匙的白饭需约配半杯多的水（图①）。
2. 像平常一样按下电饭锅的开关。锅开后，杯外是大人用的米饭，杯内是宝宝用的稀粥（图②）。
3. 如果宝宝的喉咙特别敏感，可先将稀粥压碎后再喂食（图③）。



① 先把米一同放入锅中



② 蒸熟



③ 稀释压碎后的宝宝食物

核桃银耳汤

材料：水发银耳、核桃仁、葡萄干各50克

调料：水淀粉、白糖各适量

做法：

1. 银耳洗净，摘成小朵，加适量白糖、清水上笼蒸至软糯；核桃仁掰

成小块，炒香；葡萄干洗净。

2. 锅内放清水、核桃仁、葡萄干，烧开后改用中火煮约20分钟，再改用大火，加入银耳、白糖，烧开后用水淀粉勾芡即成。

贴心小提示

葡萄干中的铁和钙含量十分丰富，是宝宝营养补充的佳品。



适合年龄：
2岁以上

莲子木瓜瘦肉汤

材料：鲜莲子50克，猪腿肉50克，青木瓜1个

调料：盐适量

做法：

1. 青木瓜去皮，洗净后切成块；猪腿肉、鲜莲子分别用清水冲洗干净。

2. 将青木瓜、猪腿肉、莲子同放入锅内，加入适量清水，大火煮沸后，改用中小火慢煲，3个小时后调入盐即可。

贴心小提示

妈妈在选购莲子时要注意，如果莲子表皮的绿色呈深绿色，说明莲米已经开始变老了。



适合年龄：
2岁以上

芦笋瘦肉鲑鱼汤

材料：芦笋、猪瘦肉、鲑鱼板各50克，姜丝少许

调料：盐少许，清汤适量

做法：

1. 把芦笋洗净，切段备用；猪瘦肉洗净切块，备用。

2. 鲑鱼板切花刀，然后放入沸水中氽烫，捞出，沥水。

3. 油锅烧热，下姜丝、猪肉块翻炒，烹入料酒，倒入适量清汤煮沸，最后下入其他材料、调料，煮至入味即可。



适合年龄：
2.5岁以上

木瓜羊肉汤

材料：木瓜50克，羊肉50克，青菜10克，姜丝适量

调料：料酒、盐各少许

做法：

1. 将木瓜去皮、去子切片；羊肉切薄片后用料酒腌好；青菜洗净。

2. 油锅烧热，下入姜丝炆香锅，加入适量清水，用中火烧开后放入木瓜、羊肉，滚至八成熟时再加入青菜，调入盐，用中火煮透入味盛出即可。

贴心小提示

有些宝宝不喜欢羊肉的味道，妈妈可以将羊肉换成猪肉。



适合年龄：
3岁以上

肥胖

宝宝患肥胖症的原因有很多，但主要有两种：遗传型和营养过剩型。而且营养过剩型居多，因为现在的宝宝饮食都非常丰富，普遍偏胖了。而且现在的宝宝大量摄入高热量、高脂肪的食物，而运动量又非常少，所以肥胖症患儿较多。为了防止宝宝患上肥胖症，家长要提早预防。

饮食改善

◎宝宝的一日三餐要定时定量，要“细细嚼、慢慢咽”，主食应以米饭、面食为主，还要注意少吃零食。

◎给宝宝吃的食物宜采用蒸、煮或凉拌的方式烹调，减少容易消化吸收的碳水化合物（如蔗糖）的摄入。

◎为使肥胖宝宝不出现饥饿感，宜选择较有饱腹感且热量低的食物，如蔬菜、瓜果等。

◎由于宝宝不耐饿，需在两次正餐之间加一次低热量的健康点心，分量不宜太多，否则会影响正餐食欲。可准备不需要削皮、切块，而且方便取拿的水果，如葡萄、香蕉、橘子、桃、草莓、小西红柿等。

◎控制高热量食物的摄入，如油炸和高脂肪的点心、肥肉及过咸、过甜的食物都不宜给宝宝吃。

其他妙方

运动方案

◎**伸展运动**。让宝宝两臂轮流弯曲，尽量使手臂触肩，伸直时放松。每侧重复6次。

◎**上臂运动**。让宝宝两臂左右分开，上举，前平

举，还原放体侧。重复8次。

◎**肩部运动**。握住宝宝的双手，两侧交替由内向外划圈，使两臂做圆形的旋转。重复8次。

◎**扩胸运动**。让宝宝握住妈妈的大拇指，使宝宝双手向外平展至与身体成90°，再向胸前交叉。重复12次。

◎**腿部运动**。握住宝宝小腿，使其伸屈双膝关节，重复4次；握住宝宝小腿，使大腿靠紧腹部。每侧重复4次。

◎**自行车运动**。握住宝宝两膝，使宝宝两腿上举与腹部成直角，重复4次；握住宝宝膝关节，轻轻地让宝宝髋关节由内向外做圆形旋转，重复4次。

要正确给宝宝计算体重。



推荐食谱

香橙冬瓜汤

材料：香橙1个，冬瓜50克，红柚半个，芹菜末少许

调料：白糖适量，浓缩橙汁2大匙

做法：

1.冬瓜洗净，去皮，切块；香橙洗净，从中间切开去掉外皮，切块；

红柚剥皮取净肉备用。

2.加适量清水，加浓缩橙汁、冬瓜烧开，煮至冬瓜透明，下入香橙肉、红柚肉、白糖等材料煮2分钟，离火，撒入芹菜末晾凉，或放入冰箱镇凉即可食用。



适合年龄：
11个月以上

杏仁绿豆粥

材料：绿豆60克，杏仁10克，粳米100克，薏米50克

调料：冰糖50克，高汤适量

做法：

1.将绿豆、薏米、杏仁淘洗干净，浸

泡后待用。

2.粳米用水洗净，放入清水中浸泡30分钟，捞出，放入锅中，加入高汤、绿豆、薏米煮沸，转小火煮约1小时至米粒软烂黏稠，下杏仁，稍煮片刻，加入冰糖调味即可。



适合年龄：
1岁以上

木瓜糙米粥

材料：木瓜半个，糙米50克

调料：葡萄糖少许

做法：

1.糙米洗净，用水泡2小时以上，放入榨汁机中加适量清水，打碎后去

渣取汁。

2.将糙米汁放入锅内，以中火煮沸，加入葡萄糖，充分搅拌均匀。
3.木瓜削皮，去子，切块，放入糙米汁中，以小火煮熟即可。



适合年龄：
1岁以上

五色蔬菜汤

材料：胡萝卜1根，豇豆、山药各50克，香菇3个，南瓜100克

调料：盐适量，鸡汁少许

做法：

1.胡萝卜去皮切花片；豇豆洗净切段；香菇去柄洗净，制十字花刀；

山药去皮切厚片浸于水中；南瓜去皮切片。

2.将所有材料放入锅中，加入适量清水，以大火煮沸后，再用小火煮15分钟，加入盐、鸡汁调味即可。

贴心小提示

TIPS

本汤热量的含量很低，适合肥胖宝宝食用。



适合年龄：
1.5岁以上



适合年龄：
1.5 岁以上



薯瓜粉粥

材料：玉米粒200克，玉米粉250克，红薯、南瓜各150克

做法：

- 1.将红薯和南瓜去皮，洗净，切成鸭蛋大小的块；玉米粒洗净，备用。
- 2.锅置上火，加入适量清水，先放入

玉米粒用大火煮约5分钟，再加入红薯块和南瓜块煮至将熟的时候，将玉米粉撒入粥中搅匀，再转小火煮至粥熟，即可出锅装碗。

贴心小提示

这道粥含有大量膳食纤维，是宝宝减肥的最佳食品。

适合年龄：
2 岁以上



鸡片西葫芦汤

材料：鸡胸肉、西葫芦各50克，鸡蛋液适量

调料：盐、水淀粉各适量，鸡精半小匙，香油1小匙

做法：

- 1.鸡胸肉洗净，沥干，切厚片，放入

盛有鸡蛋液的容器中搅匀，加入水淀粉上浆；西葫芦洗净，去瓤切成片。

- 2.锅置火上，加适量清水，放入西葫芦、盐、鸡精煮开，下入鸡肉片同煮至熟，香油调味即可。

土豆的处理方法

知识链接

土豆质地细软，是宝宝不可或缺的辅食。土豆有“地下苹果”之称，富含膳食纤维、蛋白质，也含有钙、铁、磷、维生素C、维生素B₁、维生素B₂以及分解产生维生素A的胡萝卜素等营养成分。另外，最可贵的是，土豆脂肪含量极低，可以说是理想的减肥食品，胖宝宝不妨适量食用。给宝宝做土豆辅食时，不妨参考下面的方法。

【处理方法】

- 1.土豆表面含有多余的淀粉及涩味，烹调时，应切好后放入水中浸泡5分钟左右（图①）。
- 2.洗净后无须拭去水分，连皮直接包好，放入微波炉中加热至竹签可轻易穿插为止（图②）。

①放入水中浸泡



②加热至竹签可轻易穿插



洋葱白菜土豆汤

材料：洋葱1个，土豆2个，胡萝卜1根，圆白菜150克

调料：盐适量

做法：

- 1.洋葱去薄膜，逐片剥下。
- 2.土豆与胡萝卜洗净削皮切片；圆

白菜切大块。

- 3.锅内加适量清水，再将洋葱、土豆、胡萝卜、圆白菜放入其中，大火烧开后用小火再煮20分钟，加盐调味即可。

贴心小提示

土豆所含有的热量低于谷类粮食，是宝宝理想的减肥食物。



适合年龄：
2岁以上

桃仁冬瓜汤

材料：冬瓜50克，桃仁20克，山楂30克，大蒜、生姜各适量

调料：盐适量

做法：

- 1.将冬瓜去皮瓤，切成块；大蒜去皮，切末。

- 2.桃仁去皮，放入清水中浸泡半天；山楂洗净用清水浸泡半天。

- 3.将冬瓜、桃仁、山楂、大蒜、生姜一同放入瓦罐中，加足量的水，放入盐，小火炖2小时。

- 4.去生姜后，便可食用。



适合年龄：
2岁以上

金针西红柿汤

材料：西红柿200克，鲜金针菇、水发黑木耳各50克

调料：盐、香油、高汤各适量

做法：

- 1.将西红柿去蒂、洗净，放入沸水中氽烫，捞出冲凉，去皮，切片；金

针菇、黑木耳分别择洗干净，捞出沥干备用。

- 2.锅置火上，添入高汤，先放入金针菇、黑木耳、西红柿、盐煮至入味，再淋入香油调匀，即可出锅。

贴心小提示

金针菇可以调节血脂，调节胆固醇，适合肥胖的宝宝吃。



适合年龄：
3岁以上

炒冬瓜

材料：冬瓜300克，豆腐皮、芹菜、西红柿各25克，葱丝、姜丝各适量

调料：盐、料酒、鸡精、淀粉、香油、高汤各适量

做法：

- 1.将豆腐皮烫软，在案板上铺平，撒

入盐、鸡精，再放入淀粉浆，卷成干贝粗细的卷，捆好，放入蒸锅中蒸5分钟取出，晾凉后切成丁备用。

- 2.冬瓜处理干净切片；芹菜、西红柿洗净切丁备用。

- 3.葱丝、姜丝、冬瓜炒匀，再加入调料、芹菜丁、西红柿丁、豆腐皮烧8~10分钟，大火收汁，用水淀粉勾芡，淋入香油即可。



适合年龄：
3岁以上

Part5

买来的辅食 这样吃

*

挑选宝宝辅食须知

购买宝宝辅食的注意事项

婴儿辅食应该如何保存

成品果汁添加5要诀

为宝宝选择米粉3要点

宝宝不同阶段的米粉类型





成品辅食，吃法有道

宝宝可以吃辅食了，
有些妈妈开始着急了，
自己不会做辅食怎么办呢？

不要着急，
本章将为你详细介绍市售成品辅食的制作方法，
让新手妈妈不再为宝宝的饮食发愁。



怎样挑选及购买成品辅食

除了亲手为宝宝制作辅食，还可以选择质量好的市售成品辅食。这些经过专业配方、加工的辅食，食用更方便，能够满足宝宝不同时期的营养需求，更适合宝宝的口味。但在购买时要注意一些方式方法，以免买到不合格的辅食，影响宝宝的健康。

挑选宝宝辅食须知

面对市场上五花八门的成品辅食，妈妈们应该从何下手？除了考虑到宝宝喜好的口味外，挑选时还有什么门道和技巧呢？

考虑取用时的卫生

辅食包装最好为独立小包，每份包装越小越好，因为独立包装不仅容易计量，而且更加卫生，不易受潮、污染。如果是大包装，盛放的工具要洁净干燥，已经取出的辅食不能再倒回去。

保持食物的天然原味

宝宝辅食以天然口味为宜。那些口味或香味

很浓的辅食，有可能添加了调味品或香精，最好不要给宝宝吃。

添加辅食也是为了让宝宝接触各种食物的味道，养成不挑食的好习惯。

清淡口味适合宝宝

天然食品口味很淡，但对宝宝来说却很可口。经常吃口味重的食物会使宝宝养成不良的饮食习惯，影响身体健康。

注意产品的包装

要选择相对比较好的品牌。同时，还要注意产品适合的月龄、生产日期、保质期、食用方法、保存条件、产品批号等。

要特别留意配料表

宝宝有特殊要求，如对鸡蛋、乳糖或对牛奶蛋白过敏的，妈妈在选购时还应特别留意配料表中是否含有这些成分。

购买宝宝辅食的注意事项

食品添加剂有两种，健康的和不健康的，妈妈们要仔细看清楚食品标签上的说明。

健康的食品添加剂

>>天然甜味剂

蔗糖、葡萄糖、果糖、山梨醇、麦芽糖醇、甘草



现在市售的宝宝辅食五花八门，妈妈宜根据宝宝的具体情况选购。

酸二钠，这些都是从天然植物中提纯出来的，可以让食物更可口，也不会对宝宝的身体有坏的影响。

>>天然食用色素

是指直接来自动植物组织的色素。现在允许使用并已制定有国家标准的天然食用色素有姜黄素、虫胶色素、红花黄素、叶绿素铜钠盐、辣椒红色素、酱色、红曲米及 β -胡萝卜素等。如果看到有这些以外的色素成分，最好先咨询一下医生，再决定是否给宝宝吃。

不能出现的食品添加剂

>>防腐剂

它有很多种，包括苯甲酸、钠盐；山梨酸及其钾盐；亚硫酸及其盐类，还有用于糕点防霉的丙酸盐类。这些东西对宝宝的肠胃有伤害，不能给宝宝吃。

>>人工甜味剂

糖精。它是由天然甜味剂和一些化学试剂合成的，不适合宝宝吃。

营养师小叮咛

购买成品辅食的理由

- ◎原料新鲜安全，无菌真空包装。
- ◎先进的生产工艺能够保存原料的天然营养，防止营养物质的流失。
- ◎强化营养配方，全面满足宝宝生长发育的需求。
- ◎方便、快捷、卫生，节省了父母选材、制作的时间，并且可以随时随地食用。
- ◎不受季节限制，品种丰富。
- ◎不同年龄段有不同的产品，能够适合不同月龄宝宝的消化系统。

辅食中应补充的营养成分

钙	钙是生长发育重要的营养素，7~12个月的宝宝每日从母乳中仅获钙130毫克，辅食须补140毫克，才可防止缺乏
维生素D	维生素D的主要作用是帮助钙吸收，母乳、牛奶中维生素D均不足，因此需要通过辅食来补充
铁	母乳和牛奶中含铁很低，为避免宝宝患缺铁性贫血，应从4个月开始补铁，蛋黄、肝、鸡鸭血、猪肉中含铁较多
锌	母乳含锌少，锌能促进生长发育与组织再生，如果缺乏会引起多种问题，因此可选用强化锌辅食，一般动物性辅食含锌较多
碘	缺碘会造成婴幼儿生长发育迟缓、智力低下，甚至畸形，对宝宝的一生会有严重影响
维生素C	母乳中维生素C不缺乏，但随着年龄的增长，宝宝的需求量也在逐渐增加，所以需要从辅食中补充
优质蛋白质	除母乳、牛奶外，其他含蛋白质的食物也要逐步补充，例如肉、肝、鱼、肉、豆制品等，从少到多，让宝宝接触各种不同的蛋白质
益生元	或称双歧因子，主要作用是有助于有益菌群的生长。益生菌群能改善肠内微生态，促进肠道的正常生理机能及免疫功能



婴儿辅食应该如何保存

粉类辅食

米粉不要存放在冰箱内，否则冲调时遇热容易凝结成块，应该放在阴凉干燥处。盒装米粉的包装塑料膜不要全部撕开，取适量后用封口夹将

封口封住，放在阴凉干燥处，并在开启后于使用期限内尽快吃完。

瓶装辅食

瓶装辅食应该用干燥的勺子分次量取，不要用喂养宝宝的勺子直接量取，这样可以避免婴儿的唾液致其变质，而且尽量不要用勺子在辅食中搅拌。没吃完的食品应该放在冰箱内，尽快吃完。

成品果汁添加5要诀

- ◎从宝宝4个月开始可以少量1:1兑水稀释饮用，6个月后可以饮用纯果汁。
- ◎从添加单一口味逐渐过渡到多种口味。
- ◎如发现皮肤过敏或腹泻等异常情况，应暂停饮用。
- ◎果汁加热的时间不宜太长，温度不宜太高，避免其中的维生素C遇热被破坏。
- ◎每次给宝宝饮用后应喂少量白开水清洁口腔。

郭师铭宝宝的妈妈总是细心存储宝宝辅食，让他吃到最健康安全的食物。



成品辅食添加Q&A

Q: 那么多成品辅食，应该按照什么顺序给宝宝添加？

A: WHO(世界卫生组织)推荐：谷类是宝宝理想的第一固体辅食，所以应该先给宝宝添加米粉；宝宝进食成品米粉1个星期后就可以试着吃蔬菜泥，6个月后再加鱼泥、肉汁等；8个月可以加各种含肉的米粉和肉泥以及细小块状食物。

Q: 成品辅食大多没什么味道，宝宝会爱吃吗？

A: 婴幼儿食品不宜添加盐、香精、防腐剂和过量的糖，以天然口味为宜。那些口味或香味很浓的市售成品辅食，有可能添加了调味品或香精，反而不能给宝宝吃。

虽然有些食品的天然口味很淡，但对宝宝来说却很可口，宝宝的味觉、嗅觉发育还不完全，不能用成人的口味来衡量。

用市售米粉为宝宝烹制美味辅食

宝宝到了4个月左右，虽然母乳和配方奶粉可为宝宝提供所需的大部分营养，但只吃母乳和配方奶粉，宝宝体内的铁、锌和钙等矿物质以及多种维生素的摄入量就会不足。所以不论采用哪种喂养方法，都必须适时添加辅助食品，以补充所需要的营养。

为宝宝选择米粉3要点

宝宝的消化功能尚未发育成熟，只能添加一些宝宝的胃肠能够接受的食物，米粉因为质地细腻、容易消化吸收，加上泥糊状的食物宝宝也容易接受，所以，米粉是宝宝辅食的最佳选择。那么，应该怎样选择宝宝的米粉呢？方法如下：

必须与宝宝的月龄相适应

应按宝宝的月龄、消化能力及营养需要逐渐增加，由稀到稠、由淡到浓，以免引起消化不良。

选择易冲调的米粉

好冲调的米粉利于宝宝消化吸收。目前有些米粉采用先进的水解工艺生产，能把大分子淀粉颗粒水解为小分子，使米粉更易吸水、更好冲调，宝宝也更易消化吸收。冲调时只需加入温开水，米粉马上就可快速溶解，细细滑滑的，也方便省时多了。



宝宝米粉种类多，妈妈要根据宝宝的月龄进行选择。

口味淡的米粉更佳

宝宝从小要养成口味清淡的好习惯，日后更不宜对口味较重的食物偏食、挑食，还可预防偏爱过甜、过咸口味的食物所导致的一些疾病，如龋齿、肥胖、糖尿病、高血压等，更利于宝宝的健康成长。所以，从一开始就选择口味淡的米粉能帮助宝宝养成饮食好习惯。

宝宝不同阶段的米粉类型

一阶段米粉适合4个月以上的宝宝

◎**发育特点**：这是宝宝脑神经细胞和视网膜发育的重要时期，体格和体重明显发育，但同时宝宝体内的酶系统发育还不完全，消化能力较弱。

◎**选择建议**：应该给宝宝尝试细腻、温和的单一种类食物。比如纯米粉，是宝宝理想的第一种半固体食物，其中含有宝宝能快速吸收的铁、锌、钙等各种微量元素和维生素，温和、纯净，非常容易消化。

二阶段米粉适合6个月以上的宝宝

◎**发育特点**：宝宝处于牙齿和骨骼发育的关键时期，饮食开始逐步向半固体过渡，体内的酶系统也逐渐发育完善，能逐步适应更多口味的食物。

◎**选择建议**：这个时候可以开始给宝宝尝试一些

混合口味的米粉，比如添加了海带、猪肝、骨髓粉的米粉。

三阶段米粉适合8个月以上的宝宝

◎**发育特点**：宝宝到了这个月龄活动量增大，饮食更接近成人，需要从外界摄入更多的营养，视网膜、视神经充分发育，对脂肪的需求减少，对蛋白质的需求增大。

◎**选择建议**：应该开始给宝宝添加一些肉类食品，动物蛋白和植物蛋白合理搭配，更易消化、吸收。一些添加了肉类的米粉，比如牛肉米粉、鱼肉米粉是最好的选择。

成品米粉存储的要诀

- ◎尽量保持外包装完好，按照说明打开包装。
- ◎不要将米粉置于冰箱内存放，严格按照产品说明进行保存。
- ◎注意存放的外界环境，也要根据四季的不同来选择正确的存放方法，如遇潮湿多雨天气，可将米粉盒外加保鲜袋保存。因保存方法不当导致米粉结块时，请不要给宝宝食用。

成品米粉冲调方法

给宝宝冲调米粉的方法很重要，用了错误的方法冲调米粉，会让米粉中的营养流失，也会影响米粉的味道。新手妈妈可以这样冲调米粉：

1. 在已消毒的宝宝餐具中加入1份米粉，量取4份温奶或温开水（图①）。
2. 将量好的温奶或温开水倒入米粉中，边倒边用汤匙轻轻搅拌（图②），让米粉与水充分混合；

然后先放置30秒让米粉充分吸水，然后再搅拌。

3. 搅拌时调羹应稍向外倾斜，向一个方向搅拌；理想的米糊是用汤匙舀起倾倒能成炼乳状流下（图③）。



①水和米粉的比例为4:1 ②边加水边搅拌



③炼乳状米粉糊

营养师小叮咛

冲调米粉的要点

- ◎米粉一定要冲调均匀。没冲开、有结块的米粉，宝宝吃了不消化，营养吸收不好，还增加脏器负担，而且可能呛到月龄较小的宝宝。
- ◎尽量用纯净水冲调米粉，如婴儿专用水。而矿泉水含有较多矿物质，会破坏米粉的营养结构。
- ◎冲调米粉的水温或奶温不宜超过50℃，因为高温会导致营养流失。
- ◎宝宝吃多少就调多少。
- ◎根据天气和宝宝的适应性，可适当用凉开水冲调米粉并且不加热，这样可提高宝宝的肠胃对冷热的适应性。

巧用米粉做宝宝餐

当宝宝精神不振、吃饭不香时，只需利用简单的材料，就可以做出让宝宝食欲大振的营养餐。

银耳莲子百合消暑粥

材料：婴儿营养米粉40克，西瓜翠衣(西瓜皮与瓢中间白色部分)20克，瓶装银耳莲子百合泥半瓶

做法：

- 1.将西瓜翠衣用清水洗净，切成细丝(图①)。
- 2.将切成细丝的西瓜翠衣倒入锅中，煮至熟透(图②)。
- 3.在调好的米粉中加入西瓜翠衣及银耳莲子百合泥半瓶，拌匀即可(图③)。



①切丝



②把西瓜翠衣丝倒入锅中



③加入西瓜翠衣、银耳莲子百合泥搅匀

适合年龄：

6个月~2岁

五彩黑米糊

材料：生菜10克，胡萝卜15克，黑米大枣营养米粉适量

做法：

- 1.将生菜、胡萝卜洗净(图①)，并将黑米大枣营养米粉准备好。
- 2.生菜、胡萝卜分别切成碎末(图②)；将生菜、胡萝卜碎末用清水煮熟。
- 3.取黑米大枣营养米粉，用温开水调成糊。再加入生菜末、胡萝卜末拌匀(图③)。



①准备好生菜、胡萝卜



②切成末



③将米粉与生菜、胡萝卜末搅匀

适合年龄：

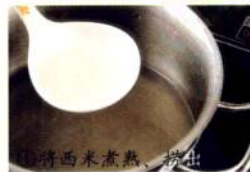
6个月~2岁

乳清西米糊

材料：西米2匙(约20克)，乳清蛋白米粉30克

做法：

- 1.将西米洗净，放入沸水中煮，直至熟透，捞出备用(图①)。
- 2.在乳清蛋白米粉中加入温水，并用汤匙调成糊状(图②)。
- 3.在调好的米粉中加入西米，拌匀即可食用，此时如果略稠的话可以再加入适量温水(图③)。



①将西米煮熟，捞出



②把乳清蛋白米粉调成糊



③把加入西米的米糊搅匀

适合年龄：

10个月以上

其他常见成品辅食这样吃

在给宝宝添加辅食的过程中，总是让宝宝吃固定的辅食，会导致宝宝厌烦辅食，甚至拒绝吃辅食。宝宝在1岁以前，味蕾很敏感，除了鸡蛋、水果、青菜之外，家长还可以用其他的食物为宝宝做辅食，如鱼泥、栗子等，只要方法得当，一样可以为宝宝提供充足的营养，让宝宝吃得开心。

鱼泥的吃法

在市场上销售的成品鱼泥中，三文鱼番茄泥和金枪鱼泥是较常见的，这些食物究竟该怎样给宝宝吃呢？在给宝宝吃的成品辅食中，除了米粉外，其他成品辅食不妨也给宝宝尝尝。

三文鱼番茄

材料：茄子20克，瓶装三文鱼番茄泥1/3瓶

做法：

1. 将茄子洗净去皮、切块蒸烂（图①）。
2. 选取子少部分的茄肉压成泥状（图②）。
3. 倒入三文鱼番茄泥搅拌均匀（图③）。

贴心小提示

TIPS

在烹调前，应除去茄锈。将切好的茄块放入淡盐水中，用手洗几下，挤去黑水，再用清水略冲一下即可。



①把茄子放入蒸锅



②把茄子捣成泥



③倒入鱼泥搅匀

适合年龄：
6个月~2岁

三文鱼米粉糊

材料：营养米粉35克，瓶装三文鱼番茄泥半瓶

做法：

1. 把营养米粉用温开水搅拌成糊状（图①）。
2. 将瓶装三文鱼番茄泥半瓶直接倒入冲调好的米粉中（图②）。
3. 搅拌均匀，即可让宝宝食用（图③）。

贴心小提示

TIPS

妈妈瓶装三文鱼番茄泥时，要注意生产日期。



①把米粉搅拌成糊



②在米粉中加入三文鱼番茄泥



③搅匀

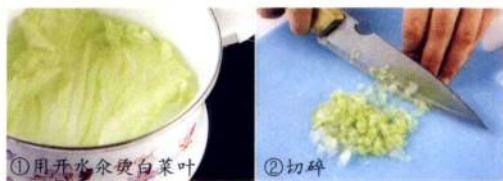
适合年龄：
6个月~2岁

金枪鱼奶汁白菜

材料：鲜嫩大白菜嫩叶1片，配方奶粉适量，瓶装金枪鱼泥半瓶

做法：

1. 大白菜嫩叶洗净后用开水烫熟（图①）。
2. 将大白菜嫩叶滤水切碎（图②）。
3. 将配方奶粉、白菜蓉放入锅中小火煮熟；起锅前加入金枪鱼泥（图③），拌匀起锅。



适合年龄：
6个月~2岁

③在白菜中加入金枪鱼泥

粟米泥的吃法

宝宝有时胃口不好，吃饭不香，真让妈妈烦恼。其实，妈妈们只要稍花心思，利用简单的材料，便可让心爱的宝宝食欲大增。

甜嫩粟米羹

材料：瓶装甜嫩粟米泥1瓶，营养米粉20克

做法：

1. 将营养米粉用约200毫升的温开水调成糊（图①）。
2. 将甜嫩粟米泥直接倒入冲调好的米粉中搅拌均匀即可（图②）。



适合年龄：
6个月~2岁

①把米粉搅匀

②加入甜嫩粟米泥后搅匀

瓶装鸡肉香菇泥的吃法

8个月以后，宝宝的消化系统发育到一定的阶段，消化能力更强了，不妨给宝宝换换新口味，尝试一下多样化的食物。

鸡肉香菇通心粉

材料：通心粉40克，奶酪半勺，瓶装鸡肉香菇泥半瓶

做法：

1. 将通心粉放入水中煮熟变软（图①）。
2. 将煮熟的通心粉切成约0.5厘米长的小块或直接用勺

子压碎（图②）。

3. 奶酪在锅中小火烧化，加入通心粉和瓶装鸡肉香菇泥搅拌均匀（图③），即可起锅装碗。



适合年龄：
8个月以上

③奶酪中加入通心粉和鸡肉香菇泥拌匀

宝宝的茁壮成长 依赖于您的精心喂养



0-6岁宝宝的营养需求及食谱举例

0-2个月 纯乳食期 3-4个月 流食期

5-6个月 吞咽期 7-8个月 蠕嚼期

9-10个月 细嚼期

.....

补充营养、预防疾病的特效食谱

DHA、ARA，健脑益智好帮手

钙与维生素D同补，健齿强骨身体壮

铁、叶酸、维生素B12，预防贫血好搭档

.....

烹制宝宝餐最常用的12种食物

香蕉 奶酪 菠菜 豆腐

鸡蛋 鸡肉 橄榄油 牛肉

三文鱼 虾

.....

【价值5000元早教视频资料免费分享】

- 1、冯德全早教革命资料大全【汇总】
- 2、《米卡成长天地》高清早教视频下载
- 3、最全巧虎宝宝早教视频（2008-2013年高清完整版）

上架建议：孕产育儿

ISBN 978-7-5064-6139-9



9 787506 461399 >

定价：29.80元