

前 言

对于宝宝来说,“吃啥样,长啥样”是再正确不过了。每天简单喂养的孩子,与按饮食需求精心喂养的孩子是无法比较的。在得到生长和发育所需的营养后,宝宝会表现出头脑清晰、睡眠良好、精力充沛的良好状态,并且远离多动症。

每个父母都是爱孩子的,并且总想着给孩子最好的营养,这一点毋庸置疑。可是,让我们感到痛心的是,随着人们生活水平的逐步提高,广大父母因为日常食物的丰富,反而会忽略孩子的健康饮食问题,常造成营养过剩或营养不良,影响孩子的生长。例如,有的父母误信了保健品厂商的广告神话,以为给宝宝补充营养越多越好,便一味地滥用维生素补剂,结果严重影响了宝宝的正常发育。

为保证婴幼儿身心健康,父母必须合理调配与补充婴幼儿所需的营养,而要做到这一点,首先要了解宝宝身体功能及生长的所需,了解宝宝究竟该吃些什么,吃多少。特别是0~6岁的宝宝,无论是身体还是心理都处于发育的关键时期,父母应对这个阶段宝宝各种营养素的摄入有一个全面的认识。

为了帮助每一位宝宝都能在生命之初就获得高质量的营养,特编写了这本《宝宝吃好,妈妈放心——0~6岁宝宝健康食谱》。书中

介绍了大量的食谱,能给家长们合理的、现实可行的帮助,确保为宝宝们提供营养合理、健康美味的饮食。本书不只是一本简单的食谱书,书中提供了深入浅出的儿童营养学知识和喂养宝宝的各种窍门,让初为父母或有经验的父母对儿童的健康饮食都能得到一些感悟,让家长既学会为宝宝量身定制营养膳食,同时又能培养宝宝的良好饮食习惯。这样,宝宝才不会对营养摄入产生被强迫感而排斥,家长也不会在一两天后就陷入厨技黔驴技穷的尴尬境地。

写作是一件辛苦的事,倘若广大家长们能从这本书中找到非常有用的信息,给宝宝们提供正确、合理的饮食,使其能够茁壮成长,那我的所有辛苦都是值得的。

廖康强

2009年10月于北京

目 录

Contents

前言		十、宝宝第 10 月	/ 153
第一部分 宝宝营养总原则		十一、宝宝第 11 月	/ 165
一、宝宝的营养均衡原则	/ 1	十二、宝宝第 12 月	/ 178
二、宝宝的科学喂养原则	/ 36	十三、宝宝 1 岁零 1~3 月	/ 191
第二部分 宝宝每月健康食谱		十四、宝宝 1 岁零 4~6 月	/ 205
一、宝宝第 1 月	/ 45	十五、宝宝 1 岁零 7~9 月	/ 219
二、宝宝第 2 月	/ 58	十六、宝宝 1 岁零 10~12 个月	/ 229
三、宝宝第 3 月	/ 70	十七、宝宝 2 岁零 1~6 个月	/ 241
四、宝宝第 4 月	/ 81	十八、宝宝 2 岁零 7~12 个月	/ 254
五、宝宝第 5 月	/ 93	十九、宝宝 3~6 岁	/ 268
六、宝宝第 6 月	/ 104	第三部分 宝宝患病期间的健康饮食	
七、宝宝第 7 月	/ 117	一、发热	/ 282
八、宝宝第 8 月	/ 128	二、咳嗽	/ 285
九、宝宝第 9 月	/ 140	三、腹泻	/ 290
		四、呕吐	/ 294

五、感冒	/ 297	十二、肥胖	/ 319
六、便秘	/ 301	十三、佝偻病	/ 322
七、夜啼	/ 304	十四、湿疹	/ 326
八、贫血	/ 307	十五、多动症	/ 329
九、遗尿	/ 310	十六、暑热	/ 332
十、厌食	/ 313	十七、痄子	/ 335
十一、伤食	/ 316		



第一部分 宝宝营养总原则

一、宝宝的营养均衡原则

营养是宝宝生长发育的物质基础,只有在良好的营养饮食情况下,宝宝才能够正常地生长发育和发展智力。

0~3岁是宝宝发育的关键期。这个时期,宝宝发育迅速,所需的热量和营养较多,但是,宝宝的胃肠消化功能尚不成熟,消化能力相对较弱,所以,在这个阶段应该根据宝宝的生理特点给予合理的饮食。

0~3岁宝宝生理发育情况

年龄	体重(千克)	身高(厘米)	头围(厘米)	胸围(厘米)
新生婴儿	2~4	47~53	32~36	30~35
3岁男孩	12~17	90~102	47~51	49~55
3岁女孩	12~16	88~100	46~50	47~53

从这个表中可以发现宝宝在36个月生长发育的情况,单从身体的这些指标就可以看出,宝宝在这个阶段发育是非常迅速的。在这个时期,宝宝的大脑也在迅速发育,脑神经细胞数在不断地增加。

0~3岁的宝宝生长发育迅速,新陈代谢旺盛,每一个月都会给父母带来新的欢乐和新的问题。而宝宝并不能独立,甚至不能很好地表达自己的需要,在很大程度上依赖父母给予体格上、营养上、感情上各个方面的需要和照顾。因此,父母应当了解婴儿的生理需求,为宝宝提供均衡的营养,满足宝宝对热量和各种营养素的需求,这对保证宝宝体力与智力的正常发育有着至关重要的作用。



蛋白质

蛋白质是构成人体细胞的重要成分，也是保证生理作用的物质基础，是维持人体生长发育和生命的主要营养素。人体除尿和单质不含蛋白质外，其他器官和组织都含有一定比例的蛋白质。蛋白质的生理作用在于生成和修复组织细胞，也是能量的重要来源，还能维持酸碱平衡。

蛋白质由氨基酸组成，已经发现的有20余种。蛋白质的营养价值要看所含氨基酸的种类及比例是否符合人体需要而定。宝宝在生长发育时期需要8种必需氨基酸，即：赖氨酸、色氨酸、蛋氨酸、苯丙氨酸、亮氨酸、异亮氨酸、苏氨酸、缬氨酸。这些氨基酸在体内不能合成，需要从食物中供给，几种食物混合食用时，各种食物蛋白质的氨基酸在体内互相补足，使混合食物蛋白质的氨基酸组成比较接近婴幼儿所需的模式，这就是蛋白质的互补作用。

常见食物的8种必需氨基酸的含量表(毫克/100克)

食物名称	异亮氨酸	亮氨酸	赖氨酸	蛋氨酸	苯丙氨酸	苏氨酸	缬氨酸	色氨酸
小麦面粉(标准粉)	500	1060	350	260	760	420	590	110
小麦粉(富强粉)	400	830	230	200	680	300	550	120
粳米(小站稻米)	290	510	190	150	400	190	320	60
香米	300	560	220	180	400	230	360	50
玉米面(黄)	280	1110	170	190	480	270	460	40
小米	120	130	110	370	610	350	480	120
荞麦面	370	670	540	220	500	390	470	110
莜麦面	470	960	490	230	690	460	660	100
黄豆	1250	2370	1990	240	1860	1190	1140	450

供给量

1岁以内母乳喂养的宝宝，每天每千克体重需要人乳蛋白质1.5~3.0克，而人工喂养的宝宝每天每千克体重约需要3.5~4.0克；稍大的宝宝及学龄前儿童每天每千克体重需要2.5~5.5克。

橙色警示

蛋白质对于宝宝骨骼(包括骨头、软骨、韧带、牙齿和指甲)的生长、内分泌



系统、肌肉的化学反应及神经系统都是非常重要的。蛋白质摄入不足,宝宝就会发育迟缓,体重不增或减轻,免疫力下降,甚至影响智力。而蛋白质供给过多,则会引起大便秘结,食欲不振。

要特别提醒的是,很多父母错误地认为必须大量地摄入蛋白质,但我们现在所面临的危险是蛋白质摄入太多而不是太少。蛋白质会产生一种氨基酸副产品,这种副产品的过量将会给孩子的肾脏带来过重的负担。

食物来源

各种食物中,不仅蛋白质的含量各不相同,而且其质量差异也很大。其中母乳蛋白质的质量最好,能被婴幼儿完全吸收。

含动物蛋白质多的食物有牛奶、鸡蛋、鸡肉、牛肉、猪肉、羊肉、鸭肉、鱼肉等。其中鸡蛋、牛奶、鱼类所含的蛋白质为优质蛋白质。植物蛋白质含量最多的是大豆,其次是麦和米,花生、核桃、葵花子、西瓜子等也含有较多的蛋白质。

虽然母乳中只含有15%的蛋白质,但在最初的6个月,婴儿只需要这些身体就可以长到原来的两倍。

常见食物的蛋白质含量(克/100克)

食 物	蛋白质含量	食 物	蛋白质含量
小麦面粉(标准粉)	15.7	小麦粉(富强粉)	12.3
粳米(小站稻米)	6.9	香米	8.4
玉米面(黄)	8.5	小米	8.9
荞麦面	11.3	莜麦面	13.7
大豆	33.1	蚕豆(煮)	4.8
土豆	2.6	甘薯	0.7

一点诀

为充分发挥蛋白质的互补作用,吃的食物种类应广泛,米、豆、畜、禽、鱼、虾、奶都属于不同种类,应互相搭配来吃,同时食用。

喂食宝宝时,父母要培养宝宝各种食物都吃的良好习惯,克服食物结构单



调和偏食的不良习惯。

脂肪

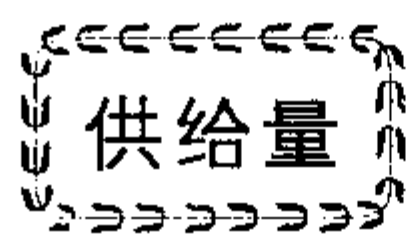
脂肪也称脂类，是人体能量的主要来源之一。人体生理活动如消化、循环、组织合成、细胞代谢、体温维持、肌肉活动等都需要能量。1克蛋白质产生3.99千卡的热能，1克碳水化合物供热能3.99千卡，而1克脂肪可供热能9千卡。初生婴儿的脂肪与成人不同，不饱和脂肪酸含量少，经母乳喂养一年之后，脂肪组成即与成人相仿。

脂肪还是人体组织细胞的重要组成成分，如细胞膜、神经组织、激素等都含有必需脂肪酸。婴幼儿食物中要有充足的脂肪才能保证大脑的高度发育。

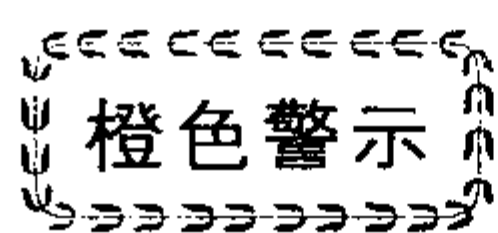
脂肪主要由甘油和脂肪酸组成，脂肪酸可分为饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸。人体不能合成的某些不饱和脂肪酸，称为必需脂肪酸。膳食中主要的不饱和脂肪酸为亚油酸和亚麻酸，由于人体不能自行合成，必须由膳食提供，因此称必需脂肪酸。亚油酸在人体内的代谢产物花生四烯酸(AA)及其亚麻酸的代谢产物二十二碳六烯酸(DHA)对婴儿大脑和视网膜的发育有重要作用，脑重量的20%由必需脂肪酸构成。如果膳食中缺乏脂肪可导致大脑和视觉功能受损。

必需脂肪酸缺乏可引起生长迟缓、生殖障碍、皮肤受损(出现皮疹等)，还可引起肝脏、肾脏、神经和视觉等方面的多种疾病。

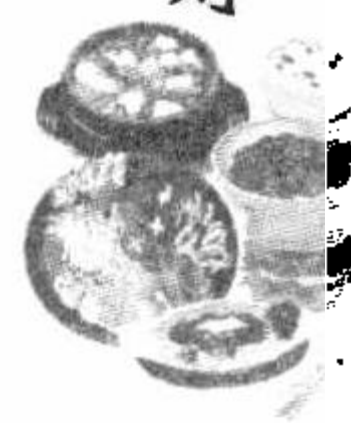
母乳中含不饱和脂酸多，牛奶中含饱和脂肪酸多，因此母乳喂养对宝宝更有益。



随着年龄的增长，脂肪占总能量的比例逐渐下降。1岁以内的宝宝每天每千克体重需要脂肪4克；1~3岁的宝宝每天每千克体重需要脂肪3克；3岁以上的宝宝每天每千克体重约需脂肪2.5克。



脂肪摄入量不足时，宝宝会身体消瘦，面无光泽，还会造成脂溶性维生素A、维生素D、维生素K的缺乏，从而引发相应的疾病。而且，宝宝的视力发育



会受到严重影响,表现为视力功能较差,出现弱视等倾向。

同时,脂肪的摄入量必须适度。长期进食高脂肪食品的宝宝,会导致肥胖、维生素缺乏、智力发育较同龄儿缓慢、运动能力差等表现。

食物来源

除食用油脂含约 100% 的脂肪外,含脂肪丰富的食物为动物性食物和坚果类食物。猪肉含脂肪量在 30%~90% 之间(腿肉和瘦猪肉脂肪含量只有 10%)。牛、羊肉脂肪含量比猪肉低很多,仅为 2%~5%。禽肉和鱼肉脂肪含量一般在 10% 以下,但多为不饱和脂肪酸。蛋黄含脂肪 30%。坚果类含脂肪较高,最高可达 50% 以上,且多以亚油酸为主。

常见食物的脂肪含量(克/100 克)

食物	脂肪含量	食物	脂肪含量
猪肉(肥)	90.4	南瓜子仁	48.1
猪肉(脖子)	60.5	花生(炒)	48.0
猪肉(肋条肉)	59.0	西瓜子仁	45.9
核桃	58.8	北京填鸭(炒)	41.3
松子(炒)	58.5		

一点诀

活动量大或在冬季身体需要保暖的时候,宝宝消耗的热量多,这时应该给宝宝多吃高脂食品的时候。

碳水化合物

碳水化合物包括食物中的单糖(葡萄糖、果糖),双糖(蔗糖、麦芽糖)、多糖(淀粉)和膳食纤维。碳水化合物是人体最主要和最经济的供能营养素。我国居民从食物中摄取的营养素以碳水化合物所占的比重最大,一般说来,机体所需能量的 50% 以上都是由食物中的碳水化合物提供的。

食物中的碳水化合物经消化产生的葡萄糖被吸收后,有一部分以糖原的形



式贮存在肝脏和肌肉中，一旦机体需要便迅速分解为葡萄糖以提供能量。碳水化合物释放能量快，是神经系统和心肌的主要能源，也是肌肉活动时的主要燃料。脑组织消耗的能量相对较多，在通常情况下，脑组织消耗的能量均来自碳水化合物在有氧条件下的氧化，因而脑组织对缺氧非常敏感。另外，脑组织细胞贮存的糖原极少，代谢消耗的碳水化合物主要来自血糖，所以脑功能对血糖水平有很大的依赖性。

碳水化合物是婴幼儿一切内脏器官、神经、四肢、肌肉等器官发育及活动的强大动力。婴幼儿大脑细胞的增殖和神经系统的发育也都需要大量葡萄糖。糖类也是维持心脏及神经系统正常生理功能不可缺少的物质。保证身体糖类的供给，保持肝脏含有丰富的糖原，既可保护肝脏本身免受有害因素的损害，又能保持肝脏正常的解毒功能；同时它还具有抗酮作用，能帮助脂肪氧化，使婴幼儿机体免于酸中毒。

供给量

1岁以内的宝宝母乳喂养的每天每千克体重需要12克，人工喂养儿略高；1岁以上的宝宝每天每千克体重需要10克。

橙色警示

膳食中碳水化合物供给不足，宝宝会全身无力，精神疲乏不振，有的宝宝会有便秘现象发生。由于热量不足，会引起体温下降，宝宝表现为在正常的温度下也畏寒怕冷。如果长期得不到足够的碳水化合物，还会影响其他营养素的消化、吸收和利用，使体内蛋白质和脂肪消耗增加，因而形成营养不良症，使身体消瘦，发育也不好。

但是，如果宝宝食物中含碳水化合物过多，则碳水化合物会在肠内经细菌发酵、产酸、产气并刺激肠蠕动引起腹泻。而且，还会影响蛋白质和脂肪摄入，引起宝宝虚胖和免疫力低下，容易感染各种传染性疾病。

因此，要适当控制碳水化合物的量，既不能过多，也不能过少。



食物来源

膳食中淀粉的来源主要是粮谷类和薯类食物。粮谷类一般含碳水化合物为 60%~80%，薯类含量为 15%~20%，豆类为 40%~60%。单糖和双糖的来源主要是蔗糖、糖果、甜食、糕点、甜味水果、含糖饮料和蜂蜜等。

常见食物的碳水化合物含量(克/100 克)

食物	碳水化合物含量	食物	碳水化合物含量
小麦面粉(标准粉)	70.9	小麦粉(富强粉)	74.9
粳米(小站稻米)	79.2	香米	77.2
玉米面(黄)	78.4	小米	77.7
荞麦面	70.2	莜麦面	67.7
黄豆	37.3	蚕豆(煮)	10.1
土豆	17.8	甘薯	15.3

一点诀

婴儿在出生后数月即能消化果糖、葡萄糖、乳糖、蔗糖等，但由于缺乏淀粉酶，淀粉类食物应在 4 个月后添加。

宝宝做了较大量的运动后，吃点糖可以补充体内消耗的能量。为保护牙齿，在吃糖后要立即给宝宝刷牙。

水

水是机体必需的营养素之一，它的重要性仅次于空气。水是构成人体组织细胞及血液、淋巴液、消化液、汗液、内分泌液和尿液等体液的主要成分。水在人体内的含量约占体重的 60% 以上，血液中 90% 以上是水。婴幼儿体内 65%~80% 是水。同时，由于婴幼儿新陈代谢旺盛，热量需要较多，肾脏浓缩功能较差，使身体水分的排出量增加，因此所需的水量相对要多。

小宝宝都贪玩，往往顾不上喝水。不要等到宝宝渴急了，才给喝水。因为当有口渴的感觉时，宝宝体内的细胞已经脱水了。提倡让宝宝定时定量饮水，



这样有利于保持体内经常性的水平衡，维护肌体生理功能和新陈代谢。

供给量

1岁以下的宝宝每天每千克体重需水量125~150毫升，以后每长3岁，每天每千克体重需水量减少25毫升。

此外，每天需水量还与宝宝活动量大小、外界气温高低和食物种类有关。

橙色警示

宝宝如果因排汗过多、供水不足而缺水，特别是腹泻引起脱水时，会造成体内代谢紊乱，水盐代谢失去平衡。假若失水量超过体重的20%以上就会引起死亡。如果缺水造成便秘尿少则容易引起中毒。

很多妈妈愿意给宝宝买饮料喝，他们认为饮料营养多，宝宝愿意喝，这种认识是不对的。饮料中含有添加剂、防腐剂，对宝宝身体有害。此外，饮料中的糖分过多，会影响宝宝食欲，日久天长导致宝宝身体黄瘦。

食物来源

婴幼儿需每日定时饮水喝汤，以便摄取大量的水分。此外，从水果中也能获得水分。

一点诀

给宝宝喝水，最好喝白开水，因为它口感清爽，不甜腻，不影响食欲，对宝宝生长发育最有利。

各种维生素

维生素是人体内含量甚微的有机物质。它们不提供热量，也不能构成身体的成分，但对维持人体正常的生理功能有极重要的作用。大部分维生素在体内不能合成，或合成量不足，必须通过食物补充。通常按其溶解性分为水溶性维生素和脂溶性维生素两大类。水溶性维生素包括维生素B₁、维生素B₂、维生素B₅、维生素B₆、维生素C等，在烹饪过程中容易损失，被肌体吸收后不能贮存，组织达到饱和后，余者随尿排出。脂溶性维生素包括维生素A、维生素D、维生



素 E、维生素 K 等,它们的吸收与脂肪密切相关,吸收后可在体内贮存,过量则会蓄积中毒。

1. 维生素 A

维生素 A 以视黄醇和维生素 A 原两种形式存在于食物中,维生素 A 原在小肠黏膜和肝细胞内转变成维生素 A。维生素 A 是免疫刺激剂,主要生理功能是构成视觉细胞内的感光物质;保护上皮组织结构的完整与健全,促进伤口愈合;促进骨骼与牙齿发育。维生素 A 不足可导致暗适应能力降低,夜盲、结膜炎、泪腺上皮不健全,干眼病、角膜软化,甚至穿孔、失明;皮肤和黏膜角化;骨骼和牙釉发育障碍,生长发育受阻;免疫功能下降,极易患消化道和呼吸道感染。

供给量

1 岁以内的宝宝推荐摄入量约为每天 400 国际单位*。母乳中含有较丰富的维生素 A,用母乳喂养的宝宝一般不需额外补充。牛奶中的维生素 A 仅为母乳含量的一半,因此用牛奶喂养的宝宝需要每天额外补充维生素 A 150~200 国际单位。

1 岁以上的宝宝推荐摄入量约为每天 500 国际单位。

橙色警示

维生素 A 缺乏的宝宝皮肤会变得干涩、粗糙,浑身起小疙瘩,形同鸡皮;头发稀疏、干枯、缺乏光泽;指甲变脆,形状改变;眼睛结膜与角膜(俗称黑眼仁)亦发生病变,轻者眼干、畏光、夜盲,重者黑眼仁混浊,形成溃疡,最后穿孔而失明。

维生素也不可超量,否则会引起中毒。中毒的表现食欲不振,易于激动,严重的会毛发脱落,肝脾肿大,皮肤干燥、奇痒难忍、皲裂。

食物来源

维生素 A 含量较高的食物主要有动物的肝脏、乳类及蛋类,以鸡肝的含量最高,其次为羊、牛、鸭、猪的肝脏等。

植物中的维生素 A 以胡萝卜素的形式存在,富含胡萝卜素的植物如芥菜、

* 0.3 微克维生素 A 为 1 个国际单位;1 微克的维生素 D 相当于 40 个国际单位。



西兰花、胡萝卜、菠菜等。此外，南瓜、番茄、红薯等深色蔬菜及柿、桃、香蕉等水果中维生素 A 的含量也很丰富，且一般颜色越深含量越丰富。

常见食物的维生素 A 含量(毫克/100 克)

食物	维生素 A 含量	食物	维生素 A 含量
猪肝	4972	胡萝卜	4010
鸡肝	10414	菠菜	2920
奶油	1042	油菜	620
鸡蛋	310	西兰花	7210
瘦猪肉	44	橘子	1660

一点诀

维生素 A 的添加应当在医生的指导下进行，谨慎选择剂型，并根据宝宝年龄大小及时调整药量及服药期限。一些宝宝食品中已含强化维生素 A，如果再有规律地给宝宝服用的话，也需要相应减少维生素 A 的添加量。

2. 维生素 B₁

维生素 B₁ 也称硫胺素，是脱羧辅酶的主要成分，参与碳水化合物代谢中丙酮酸及 α-酮戊二酸的氧化脱羧作用；能抑制胆碱酯酶的活性，维持胃肠道的正常蠕动和消化腺的分泌；还对神经生理及胃肠、心脏、肌肉等组织有特殊作用。维生素 B₁ 能促进宝宝生长发育，维持正常的代谢。

供给量

1 岁以内的宝宝推荐摄入量为每天 0.4 毫克；1 岁以上的宝宝推荐摄入量为每天 0.7 毫克。

橙色警示

维生素 B₁ 缺乏会引起消化不良，有时还会引发手脚发麻及多发性神经炎和脚气病。缺乏维生素 B₁ 时，宝宝容易出现口臭、睡眠不佳、精神倦怠、皮肤“出油”、皮屑增多等症状，严重时会产生口腔黏膜溃疡、口角炎等症状。



食物来源

维生素 B₁ 广泛存在于天然食物中,但含量随食物种类而异,且受收获、贮存、烹调、加工等条件影响。最为丰富的来源是葵花子仁、花生、大豆粉、瘦猪肉;其次为粗粮、小麦粉、小米、玉米、大米等谷类食物;鱼类、蔬菜和水果中含量较少。

常见食物的维生素 B₁ 含量(毫克/100 克)

名称	维生素 B ₁ 含量	名称	维生素 B ₁ 含量
黄豆	0.41	荞麦	0.28
绿豆	0.25	小麦粉	0.33
赤豆	0.16	小米	0.3
蚕豆	0.37	燕麦	0.3
发芽豆	0.3	薏米	0.22
毛豆	0.15	玉米	0.21
豌豆	0.43	冬菇	0.17
挂面	0.2	鲜蘑菇	0.08
江米	0.11	黑木耳	0.17
荔枝	0.1	香菇	0.19
腐竹	0.13	银耳	0.05
核桃(干)	0.15	大米	0.16
炒花生仁	0.12	高粱米	0.29
炒葵花子	0.43	栗子	0.14
莲子(干)	0.16	榛子	0.21

一点诀

维生素 B₁、维生素 B₂ 在碱性条件下会分解,而在酸性环境中可耐热,所以可以在烹调时适量加一点醋。

3. 维生素 B₂

维生素 B₂ 又称核黄素,是人体许多黄素酶辅酶的组成成分,在生物氧化过



程中广泛起着递氢作用，并参与肌体内三大生热营养素(蛋白质、脂肪、碳水化合物)的代谢过程，与热能代谢直接相关。

有些病人有先天遗传缺陷，影响维生素 B₂ 的正常吸收。

供给量

6个月内的宝宝推荐摄入量为每天0.4毫克；6个月至1岁内的宝宝推荐摄入量为每天0.5毫克；1岁以上的宝宝推荐摄入量为每天0.8毫克。

橙色警示

维生素 B₂ 缺乏会引起胃肠道功能紊乱，如腹泻、感染性肠炎、过敏性肠综合征。人体如果3~4个月不供应维生素 B₂ 就可引起单纯维生素 B₂ 缺乏，呈现特殊的上皮损害、脂溢性皮炎、轻度的弥漫性上皮角化，并伴有脂溢性脱发和神经紊乱。维生素 B₂ 缺乏常伴有其他营养素缺乏，比如维生素 B₆ 和烟酸。维生素 B₂ 缺乏可在小肠产生黏膜过激反应，引起继发性铁营养不良，引起继发性贫血。此外，严重维生素 B₂ 缺乏可引起免疫功能低下和胎儿畸形。

食物来源

维生素 B₂ 广泛存在于奶类、蛋类、各种肉类、动物内脏、谷类、蔬菜和水果等食物中。储存和加工不当易导致维生素 B₂ 的破坏和丢失。粮谷类的维生素 B₂ 主要分布在谷皮和胚芽中，碾磨加工可丢失一部分维生素 B₂。如精白米维生素 B₂ 的存留率只有11%，小麦标准粉维生素 B₂ 的存留率只有35%。因此，谷类加工不宜过于精细。绿叶蔬菜中维生素 B₂ 含量较其他蔬菜高。

常见食物的维生素 B₂ 含量(毫克/100克)

名称	维生素 B ₂ 含量	名称	维生素 B ₂ 含量
黄花菜	0.21	玉米	0.13
雪里红	0.11	冬菇	1.4
油菜	0.11	鲜蘑菇	0.35
萝卜缨	0.13	黑木耳	0.44



续表

名称	维生素 B ₂ 含量	名称	维生素 B ₂ 含量
黄豆	0.2	香菇	1.26
绿豆	0.11	银耳	0.25
赤豆	0.11	桂圆	0.39
菠菜	0.11	核桃(干)	0.14
发芽豆	0.17	炒葵花子	0.26
高粱米	0.1	南瓜子	0.16
荞麦	0.16	栗子	0.17
小米	0.1	松子	0.11
燕麦	0.13	杏仁	1.25
薏米	0.15	榛子	0.22

一点诀

维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 B₆ 容易氧化,所以最好采用焖、蒸、做馅等方式加工食物。

4. 维生素 B₆

维生素 B₆ 是宝宝正常发育所必需的营养成分,参与神经、氨基酸及脂肪代谢,促进血红蛋白合成。维生素 B₆ 的需要量随蛋白质摄入量的增加而增加,当维生素 B₆ 与蛋白质摄入量保持适宜比例时,就能够维持适宜的维生素 B₆ 营养状态。

供给量

参考摄入量为 6 个月以内的宝宝每天 0.1 毫克;6 个月到 1 岁的宝宝每天 0.3 毫克;1~4 岁的宝宝每天 0.5 毫克;4~6 岁的宝宝每天 0.6 毫克。



橙色警示

维生素 B₆ 不足时可导致皮炎、口腔炎、唇裂、末梢神经炎、精神异常、低色素性贫血，婴儿会发生惊厥。

食物来源

各种食物中均有维生素 B₆，通常肉类、全谷类（特别是小麦）、蔬菜和坚果中最高，也可以由肠内细菌合成。

常见食物的维生素 B₆ 含量(微克/100 克)

名称	维生素 B ₆ 含量	名称	维生素 B ₆ 含量
玉米	400	牛肉	420
燕麦	210	牛肝	820
大米(糙)	620	鸡肝	720
小米(精)	110	猪肝	620
小麦(全)	440	猪肉(瘦)	350
黄豆	820	羊肉	330
香蕉	470	鸡蛋	100
橙	120	青鱼	190
椰菜	150	沙丁鱼	670

一点诀

B 族维生素是水溶性物质，主要参与人体的消化吸收功能和神经传导功能。B 族维生素是一个大家庭，分为维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 B₆、维生素 B₁₂ 等许多种。B 族维生素之间有协同作用，如果维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 B₆ 摄取比率不均的话，是没有效果的。因此，一次摄取全部 B 族的维生素，要比分别摄取效果更好。

5. 维生素 B₁₂

维生素 B₁₂ 是人体三大造血原料之一。它是唯一含有金属元素钴的维生



素,故又称为钴胺素,是一种水溶性维生素。

维生素 B₁₂ 的主要生理功能是促进红细胞的发育和成熟,使肌体造血机能处于正常状态,预防恶性贫血;促进碳水化合物、脂肪和蛋白质代谢;具有活化氨基酸、促进核酸的生物合成和促进蛋白质合成的作用,对婴幼儿的生长发育非常重要。

维生素 B₁₂ 除了对血细胞的生成及中枢神经系统的完整起很大的作用之外,还有消除疲劳、恐惧、气馁等不良情绪的作用,更可以防治口腔炎等疾病。

供给量

6 个月以内的宝宝摄入量为每天 0.3 微克;6~12 个月的宝宝摄入量为每天 0.5 微克;1~3 岁的宝宝摄入量为每天 0.7 微克;4~6 岁的宝宝摄入量为每天 1.0 微克。

橙色警示

维生素 B₁₂ 是神经细胞代谢所必需的物质,缺乏时可表现出皮肤感觉异常、毛发稀黄、精神不振、食欲下降、呕吐、腹泻、营养性贫血等症状。

食物来源

维生素 B₁₂ 广泛存在于动物食品中,如牛奶、肉类、鸡蛋、动物肝脏、鱼、蟹类、蛋类、干酪等。

一点诀

由于 B 族维生素都是水溶性的,多余的部分不会贮藏于体内,完全排出体外,所以需要每天补充。

6. 维生素 C

维生素 C 又称为坏血酸,是一种酸性多羟化合物,易溶于水,在干燥及无光线条件下比较稳定。它很容易被氧化,加热或暴露于空气中、碱性溶液及金属离子(Cu²⁺、Fe³⁺)时都能加速其氧化。维生素 C 具有以下功能:参与体内氧化还原过程,维持组织细胞的正常能量代谢和调节细胞内氧化还原电位;促进体



内胶原合成；将血浆运铁蛋白中的三价铁还原为二价铁，促进铁的吸收；增加机体的抗病能力，促进伤口愈合；阻止亚硝胺在体内形成，具有防癌和抗癌作用；大量维生素 C 还可促进心肌利用葡萄糖和心肌糖原的合成。

供给量

6 个月内的宝宝推荐摄入量为每天 20~35 毫克；6 个月到 1 岁内的宝宝推荐摄入量为每天 50 毫克；1~4 岁的宝宝推荐摄入量为每天 60 毫克；4 岁以上的宝宝推荐摄入量为每天 70 毫克。

橙色警示

· 维生素 C 缺乏可导致坏血病，早期症状为烦躁不安、生长缓慢、皮下及长骨骨膜下出血，出牙后可致内牙龈出血，伤口愈合慢，牙质和骨样组织形成停滞。

维生素 C 过多可引起高草酸盐尿、肾结石。婴幼儿生长时期过量服用容易患骨骼疾病。

人工合成的维生素 C 补充剂，效果不如从天然食物中摄入的维生素 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，影响身体健康。

食物来源

维生素 C 主要来源于新鲜蔬菜和水果。水果中山楂、猕猴桃等含量高；蔬菜中苦瓜、青椒等含量高，其他蔬菜中也含有较多的维生素 C。蔬菜的叶部比茎部含量高，新叶比老叶含量高，有光合作用的叶部含量最高。牛奶因为经过消毒，维生素 C 被破坏。

常见食物的维生素 C 含量(毫克/100 克)

食物	维生素 C 含量	食物	维生素 C 含量
胡萝卜	13	毛豆	27
大头菜	34	豌豆	14
萝卜	24	黑木耳	11.34



续表

食物	维生素 C 含量	食物	维生素 C 含量
土豆	27	桂圆	12
藕	44	山楂	53
菠菜	32	芦柑	19
大葱	17	荔枝	41
黄花菜	10	柠檬	22
韭菜	24	柿	30
生菜	13	枣	14
小白菜	28	猕猴桃	62
雪里红	31	菠萝	18
油菜	36	草莓	47
卷心菜	40	栗子	24
冬瓜	18	杏仁	26
苦瓜	56	扁豆	13
西红柿	19	蚕豆	16
青椒	62	荷兰豆	16
芸豆	27	萝卜缨	51

一点诀

维生素 C 是水溶性维生素,对热度很敏感,在烧煮的过程中会被部分破坏。因此,在烹制过程中要注意烹饪方法,减少维生素 C 的损失。

如,不要将食品切得太细;尽量用蒸的办法,如果煮食物,少用水,以减少维生素 C 的浸出;用水煮时,应先将水烧开,然后将食物放入,将锅盖紧,减少氧的进入量;烹调时间尽量缩短;食品不要暴晒,以免阳光破坏维生素 C。

7. 维生素 D

维生素 D 是所有胆骨化醇生物活性的类固醇统称。其中维生素 D₂ 与维生素 D₃ 是最重要的维生素 D,两者结构相似、功能相同,皆为脂溶性维生素,对



热、氧、酸、碱均较稳定。它们的主要区别在于来源不同，维生素 D₂ 来源于植物，大多数植物中含有微量的麦角固醇，植物叶暴露于日光后形成维生素 D₂；维生素 D₃ 来源于动物。人体的表皮和真皮内含有 7-脱氢胆固醇，经阳光或紫外线照射后形成前维生素 D₃，然后再转变为维生素 D₃，产生量的多少与季节、纬度、紫外线强度、年龄、暴露皮肤的面积和时间长短有关。母乳中维生素 D 的水平较低，需要给宝宝专门添加。可给宝宝适量补充富含维生素 A、维生素 D 的鱼肝油或维生素 D 制剂，预防维生素 D 缺乏所致的佝偻病和婴儿手足抽搐症。

维生素 D 对骨骼形成极为重要，其主要功能是调节钙磷代谢，使钙从肠黏膜吸收到血中，还可调节使磷从肾中重吸收，维持血中钙和磷的正常浓度，同时促进血中的钙沉积于新骨形成的部位，有利于骨质的钙化。

供给量

每天需要量约为 400 国际单位。

橙色警示

维生素 D 缺乏在婴幼儿时期可引发维生素 D 缺乏病，以钙、磷代谢障碍和骨样组织钙化障碍为特征，严重时会出现骨骼畸形，如方头、鸡胸、漏斗胸、O 型腿和 X 型腿等。

过量摄入维生素 D 会导致中毒，早期表现为厌食、恶心、倦怠、烦躁不安、低热、呕吐、便秘和体重下降，后期会出现惊厥、血压升高、心律不齐、烦渴、尿频、夜尿，甚至脱水酸中毒。宝宝户外活动较多时，要适当减少维生素 D 的添加量。

食物来源

维生素 D 在天然食物中存在并不广泛，植物性食物如蘑菇、蕈类含有维生素 D₂，动物性食物中含有维生素 D₃，以鱼肝和鱼油含量最丰富；其次在鸡蛋、乳牛肉、黄油和咸水鱼（如鲱鱼、鲑鱼和沙丁鱼）中含量相对较高；牛奶和人乳的维生素 D 含量较低（牛奶中每 100 克约含 411 微克）；蔬菜、谷物和水果中几乎不含维生素 D。



常见食物的维生素 D 含量(国际单位/100 克)

食物	维生素 D 含量	食物	维生素 D 含量
沙丁鱼	1800	鲱鱼	304~405
鲑鱼	200~300	鳕鱼	52~80
蛋类	70	奶油	50
黄油	30~60		

一点诀

阳光是天然的维生素 D 营养源。按照我国婴儿衣着习惯,仅暴露面部和前手臂,每天户外活动 2 小时即可维持血中维生素 D 在正常范围内,可预防维生素 D 缺乏病的发生。

8. 维生素 E

维生素 E 是一种很强的氧化剂,可以保护维生素 A、维生素 A 原、亚油酸在小肠不被氧化,抗血管硬化,促进发育,合成或调节体内某些必需物质,如维生素 C、核酸等。维生素 E 对维持正常的免疫功能,特别是对 T 淋巴细胞的功能很重要。它还有保护神经系统、骨骼肌、视网膜免受氧化损伤的作用。早产儿和低体重出生儿容易发生维生素 E 缺乏。溶血性贫血、血小板增加及硬肿症,可以通过肌肉注射维生素 E 改善症状。

供给量

宝宝维生素 E 的每天推荐供给量为:0~1 岁为 3 毫克;1~3 岁为 4 毫克;4~6 岁为 5 毫克。

橙色警示

在婴幼儿时期,维生素 E 缺乏主要表现为皮肤粗糙干燥、缺少光泽、容易脱屑以及生长发育迟缓等。过量摄入维生素 E 会导致中毒,表现在宝宝出现视力模糊、皮肤皲裂、唇炎、口角炎、呕吐、胃肠紊乱、腹泻和一些类似于流感的症状,有的宝宝还会出现免疫功能下降、易患病和伤口不易愈合的现象。



食物来源

维生素 E 只能在植物中合成。植物的叶子和其他绿色部分均含有维生素 E。绿色植物中的维生素 E 含量高于黄色植物。植物油(豆油、香油、玉米油)、坚果(核桃、瓜子)、菌藻类(木耳)及蛋、乳、牛肝中富含维生素 E。

母乳初乳维生素 E 含量为 14.8 毫克/升,过渡乳和成熟乳分别含 8.9 毫克/升和 2.6 毫克/升。牛奶中维生素 E 含量远低于人乳,约为 0.6 毫克/升。

常见食物的维生素 E 含量(毫克/100 克)

名称	维生素 E 含量	名称	维生素 E 含量	名称	维生素 E 含量
胡萝卜	0.41	江米	1.29	大头菜	0.2
荞麦	4.4	萝卜	1.8	小麦粉	1.8
土豆	0.34	小米	3.63	藕	0.73
燕麦	3.07	芋头	0.45	薏米	2.08
菠菜	1.74	玉米	3.89	洋葱	0.14
冬菇	3.47	大葱	0.3	鲜蘑菇	0.56
大蒜	1.07	黑木耳	11.34	香椿	0.99
香菇	0.66	黄花菜	4.92	银耳	1.26
韭菜	0.96	海带	1.85	芹菜	1.32
山楂	7.32	生菜	1.02	李	0.74
茭笋	0.19	鸭梨	0.31	小白菜	0.7
柠檬	1.14	雪里红	0.74	苹果	0.11
油菜	0.88	红富士	1.46	卷心菜	0.5
葡萄	1.66	冬瓜	0.08	柿	1.12
黄瓜	0.46	无花果	1.82	苦瓜	0.85
香蕉	0.24	西红柿	0.57	杏	0.95
青椒	0.88	枣	3.04	茄子	1.13
猕猴桃	2.43	芸豆	2.44	草莓	0.71
萝卜缨	0.87	豆腐	6.7	黄豆	18.9



续表

名称	维生素 E 含量	名称	维生素 E 含量	名称	维生素 E 含量
腐竹	27.8	绿豆	10.9	豆腐丝	9.76
赤豆	14.3	豆腐脑	10.5	扁豆	0.24
核桃(干)	43.2	蚕豆	0.83	炒花生仁	14.9
发芽豆	2.8	炒葵花子	26.5	荷兰豆	0.3
莲子(干)	2.17	黄豆芽	0.8	南瓜子	27.3
绿豆芽	0.19	栗子	4.56	毛豆	2.44
松子	25.2	菜豆	1.24	西瓜子	1.23
豌豆	1.21	杏仁	18.5	高粱米	1.88
榛子	25.2				

一点诀

维生素 E 易溶于脂肪溶剂,在热与酸中稳定,对碱敏感,可缓慢地被氧化破坏。饮食富含不饱和脂肪酸(植物油、鱼类油)的宝宝必须补充维生素 E;饮用以氯消毒的自来水的宝宝必须多摄取维生素 E。

9. 维生素 K

维生素 K 又叫甲萘醌、凝血维生素。维生素 K 分为两大类:一类是脂溶性维生素,即从绿色植物中提取的维生素 K₁ 和从微生物中提取的维生素 K₂;另一类是水溶性的维生素,即由人工合成的维生素 K₃ 和维生素 K₄。最重要的是维生素 K₁ 和维生素 K₂。

维生素 K 的主要生理功能是可以控制血液凝结。维生素 K 是四种凝血蛋白(凝血酶原、转变加速因子、抗血友病因子和司徒因子)在肝内合成的必不可少的物质。

新生儿是对维生素 K 营养需求的一个特殊群体,有相当大数量的新生儿患出血病。一般见于出生后 1~7 天,可表现为皮肤、胃肠道、胸腔内出血,最严重的病例是颅内出血。迟发性出血病可见于出生后 1~3 个月,临床表现与上述相同,通常伴有吸收不良和肝脏疾病。如果母亲曾摄取乙内酰脲抗惊厥剂、头



孢菌素抗生素或香豆素抗凝剂，婴儿出血性疾病的危险性均会增加。母乳喂养的婴儿维生素 K 缺乏仍是世界范围内婴儿发病率和死亡率的主要原因。因此，对新生儿尤其是早产儿出生初期要注射补充维生素 K。宝宝出生 1 个月以后，一般不再容易出现维生素 K 缺乏。在宝宝患某些疾病需要应用抗生素时，常常将大肠杆菌大量消灭，有引起维生素 K 缺乏的可能。

供给量

宝宝每天需要 10~20 微克的维生素 K。

橙色警示

维生素 K 缺乏可引起低凝血酶原血症，表现为凝血缺陷和出血。

食物来源

维生素 K 多存在于鱼、鱼卵、肝、蛋黄、奶油、黄油、干酪、肉类、奶、水果、坚果、蔬菜及谷物等食物中。肠道内的大肠杆菌也能供给人体所需要的维生素 K。

常见食物的维生素 K 含量(微克/100 克)

食物	维生素 K 含量	食物	维生素 K 含量
牛肝	92	小米	5
乳酪	35	米	5
黄油	30	面粉	4
猪肝	25	萝卜缨	59
牛油	15	甘蓝菜	20
猪肉	11	生菜	29
牛肉末	7	洋白菜	25
鸡肝	7	菠菜	89
牛奶	3	龙须菜	57
燕麦	20	西红柿	5
全麦	17	桃	8
绿豆	14	香蕉	2



一点诀

长期使用抗生素时应注意补充维生素 K。

10. 叶酸

叶酸又称为维生素 B₉ 或维生素 M, 是一种水溶性维生素。它的主要生理功能是: 作为蛋白质和核酸合成的必需因子, 在细胞分裂和繁殖中起重要作用; 血红蛋白的结构物卟啉基的形成、红细胞和白细胞的快速增生都需要叶酸参与; 它使甘氨酸和丝氨酸相互转化, 使苯丙氨酸形成酪氨酸, 组氨酸形成谷氨酸, 使半胱氨酸形成蛋氨酸; 参与大脑中长链脂肪酸如 DHA 的代谢, 肌酸和肾上腺素的合成等; 使酒精中乙醇胺合成为胆碱。

维生素 C 和葡萄糖可促进叶酸吸收, 锌对叶酸的吸收也有重要影响。

供给量

1~6 个月的宝宝每天需求量为 25 微克; 7~12 个月的宝宝每天需求量为 35 微克; 1 岁以上的宝宝每天需求量为 50 微克。

橙色警示

叶酸对于细胞分裂和组织生长具有极其重要的作用, 长期缺乏叶酸, 可引起巨幼红细胞贫血、舌炎、消化功能紊乱、免疫力下降。

食物来源

叶酸广泛存在于各种动、植物食品中。富含叶酸的食物有肝、肾、豆制品、甜菜、蛋类、鱼、绿叶蔬菜(如莴苣、芦笋、菠菜等)、坚果、柑橘以及全麦制品等。

常见食物的叶酸含量(微克/100 克)

食物	叶酸含量	食物	叶酸含量
面粉	16.7	香蕉	20.2
高粱米	31.9	草莓	33.6
玉米	45.1	菠萝	25.0



续表

食物	叶酸含量	食物	叶酸含量
藕	30.7	香菇(干)	135.0
生菜	33.6	紫菜	116.7
大豆	130.2	鸭蛋	125.4
绿豆	393.0	鸡蛋	113.3
海米	43.5	猪肝	335.2
花生米	107.5	羊肝	226.5

一点诀

高温、暴晒和长时间置于室温中，都会破坏食物中的叶酸，所以对于含有叶酸的食物要注意保存的环境，并不宜久放。尽量让宝宝每天吃新鲜的蔬菜和水果，不要一次买很多，而且最好是买应季的蔬菜水果。

食物中的叶酸在煮沸、加热、烹调过程中极易遭到破坏。在不加热时，人体对叶酸的吸收率平均为 50%，加热后则可能丧失掉 80%~90% 的叶酸。因此，要想多摄取叶酸，应尽量缩短食物的加热时间。另外，有些适合生吃的蔬菜，最好不要煮熟再吃，以免破坏蔬菜中的叶酸。

矿物质和必需的微量元素

矿物质又称无机盐，是构成人体组织和维持正常生理活动的重要物质。它们主要以无机化合物的形式在体内发挥作用，也有一些元素是体内有机化合物（如酶、激素、血红蛋白）的组成成分。根据它们在体内含量的多少分为常量元素和微量元素。体内含量大于体重 0.01% 的称为常量元素，包括钙、磷、钠、镁、氯、氢、硫 7 种，它们都是人体必需的元素。含量小于体重 0.01% 的称为微量元素，种类很多，目前认为必需的微量元素有 14 种：锌、铜、铁、铬、钴、锰、钼、锡、钒、碘、硒、氟、镍、硅。微量元素在体内含量虽小，却有很重要的生理功能。

矿物质和微量元素与其他的营养素一样，并不是“多多益善”，要正常发挥其生理功能有一定的适宜范围，小于这一范围可能出现缺乏症状，大于这一范围则可能引起中毒，因此，一定要很好地掌握它们的摄入量。



1. 钙

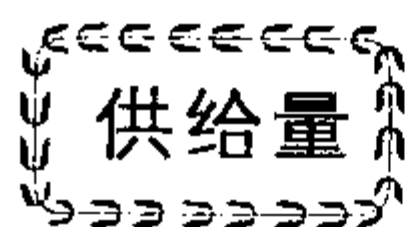
钙是人体必需的常量元素,是人体内含量最多的矿物质,大部分存在于骨骼和牙齿之中。钙和磷相互作用,制造健康的骨骼和牙齿。钙还和镁相互作用,维持健康的的心脏和血管。

钙是构成骨骼的重要成分,对保证骨骼的正常生长发育和维持骨骼的健康起着至关重要的作用。骨骼组织由骨细胞和钙化的骨基质组成。骨基质中的65%为矿物质,决定骨的硬度;35%为有机物质(95%为胶原蛋白),决定骨的韧性。被骨基质包围起来的是骨细胞,细胞之间有许多突起互相连接。占骨重2/3的矿物质中,钙占39.9%。骨骼通过新骨不断生成和旧骨不断吸收,使其各种成分与血液间保持动态平衡。这种骨钙的更新速率因年龄而变化。足月新生儿钙含量相当于其体重的1%,1岁以前婴儿每年骨钙转换100%,以后逐渐降低,每年可转换50%,即每两年骨钙可更新一次。

分布在体液和其他组织中的钙虽然还不到体内总钙量的1%,但在机体多方面的生理活动和生物化学过程中起着重要的调节作用,参与调节神经、肌肉兴奋性;影响毛细血管通透性;参与调节多种激素和神经递质的释放;还是血液凝固过程所必需的凝血因子。

钙在肠道内吸收很不完全,食物中的钙70%~80%随粪便排出。这主要是由于膳食中的植酸和草酸与钙结合成为不溶解难吸收的钙盐。谷类食物含植酸较高,有些蔬菜,如菠菜、苋菜、竹笋等,含草酸较高。膳食中纤维素过高也会降低钙的吸收率。过量的蛋白质与脂肪则会促进钙质的排泄,造成钙质的流失。

另一方面,膳食中的维生素D、蔬菜水果中的维生素C、牛奶中的乳糖以及膳食中钙/磷比例适宜(1:1)等因素均可促进钙的吸收。



供给量

6个月以内的宝宝每天需要钙400毫克;7个月至3岁的宝宝每天需要钙600毫克;3岁以上的宝宝每天需要钙800毫克。



橙色警示

由于婴幼儿生长发育旺盛，对钙需要量大，如长期摄钙不足，并常伴随蛋白质和维生素 D 缺乏，可引起生长迟缓、骨骼变形，发生佝偻病。

但是钙摄入并不是越多越好，补钙一定要遵医嘱。给宝宝过量补钙会导致钙中毒，中毒患儿可出现呼吸深而有力、烦躁不安、恶心呕吐、嗜睡、口唇发白或青紫等症状，严重的可发生昏迷，抢救不及时，甚至会危及宝宝生命。

食物来源

奶和奶制品中钙含量丰富且吸收率也高。虾皮、芝麻酱、大豆及其制品是钙的良好来源，深绿色蔬菜和小萝卜缨、芹菜叶、雪里红等含钙量也较多。大骨汤也是良好的钙质来源，大骨应剁开，并加些醋，以利钙质流入汤中。

常见含钙丰富的食物(毫克/100克)

食物	含量	食物	含量
鱼松	3970	黄豆	367
海带	1177	黑木耳	357
全脂奶粉	1030	紫菜	343
虾米	582	牛奶巧克力	323
芝麻酱	570	甜炼乳	290
银鱼干	761	豆腐丝	284
芝麻	564	腐竹	280
黄豆粉	437	嫩豆腐	277
青菜	420	酸枣干	270
银耳	350	雪里红	253

一点诀

体育锻炼、多晒太阳均可促进钙的吸收和准备，所以最好能让宝宝多参加



户外运动并多晒太阳。

2. 铜

铜是肌体内蛋白质和酶的重要组成部分,人体内至少有 20 种酶含有铜,其中至少有 10 种需要靠铜来发挥作用。铜与锌、镁的化合物有抑制恶性肿瘤的作用。此外,铁的储存和血红蛋白释出,是以铜为催化剂。结缔组织的形成,造血和中枢神经系统发挥作用,都需要有铜参与。

供给量

婴幼儿期的宝宝每天约需铜 1 毫克。

橙色警示

铜缺乏症主要见于 6 个月以上的宝宝,一般表现为缺铜性贫血,症状特征与缺铁性贫血相似。部分患儿还有食欲不振、腹泻、肝脾肿大等症状。缺铜性贫血还会影响骨骼的生长发育,发生骨质疏松,甚至出现自发性骨折和佝偻病。

宝宝摄入铜过量会出现中枢神经系统抑制症状,如嗜睡、反应迟钝等,严重时会使宝宝智力低下。

食物来源

含铜较多的食物有:柿子、柑橘、番木瓜、苹果、栗子、芝麻、红糖、蘑菇、海鲜(特别是水生有壳类动物,如牡蛎和蟹,它们在海洋取食的过程中汲取了大量的铜)、动物肝、红色肉类、豆类、小米、玉米、绿色蔬菜等。

常见食物的含铜量(毫克/100 克)

食物	铜含量	食物	铜含量
精白米	0.19	牛奶	0.02
糙米	0.28	瘦猪肉	0.11
富强粉	0.26	猪肝	0.65
标准粉	0.42	瘦牛肉	0.16
黄豆	1.35	瘦羊肉	0.12



续表

食物	铜含量	食物	铜含量
南豆腐	0.14	鸡	0.07
北豆腐	0.22	鸭	0.21
豆腐干	0.15	鸡蛋	0.06
土豆	0.12	鸭蛋	0.11
西瓜子	1.82	草鱼	0.05
菜花	0.05	带鱼	0.08
西红柿	0.06	鲤鱼	0.06
苹果	0.06	河虾	0.64

一点诀

体内的铜缺少时会影响儿童的身高发育，这是什么原因呢？原来，体内铜缺乏使得酶在细胞里活性会降低，蛋白质代谢缓慢，结果抑制了骨组织的生长。因此，要想宝宝身高发育正常，父母就要注意调配膳食，增强富含铜食物的摄入。

3. 铁

铁是人体含量最多的一种必需微量元素，70%为功能性铁，主要存在于血红蛋白中，30%储存在肝、脾、骨髓中。人体内的铁可反复利用。铁是血红蛋白、肌红蛋白、细胞色素和其他酶系统的主要成分，运输氧和二氧化碳，是参与免疫功能的细胞及因子所必需的。

足月新生儿体内约有 300 毫克的铁储备，通常可防止出生后 4 个月内的铁缺乏。早产儿及低体重出生儿的铁储备相对不足，在婴儿期容易出现铁缺乏症。婴儿在 4~5 个月后急需从膳食中补充铁，如强化铁的配方奶、米粉、肝泥及蛋黄等。

因我国儿童膳食铁主要以植物性铁为主，吸收率低，幼儿期缺铁性贫血成为常见病和多发病。



供给量

婴幼儿时期的宝宝每天铁的需要量为 10~12 毫克。

橙色警示

宝宝铁摄入不足会导致缺铁性贫血、免疫功能下降、易受感染。

食物来源

铁主要来源于动物肝脏、蛋黄、血、豆类、瘦肉、绿色蔬菜、杏、桃中，其中禽类肝脏和血含量最高可达 40 毫克/100 克。蛋黄中含铁虽高，但因为含有干扰素，吸收率仅为 3%。

1~3 个月时母乳的铁含量为 0.6~0.8 毫克/升，4~6 个月时为 0.5~0.7 毫克/升。牛奶中铁含量约 0.45 毫克/升，低于母乳，且吸收率亦远低于母乳。

常见食物的含铁量(毫克/100 克)

食物	含量	食物	含量
大黄米	5.7	牛肉干	15.6
大麦	6.4	牛肉(肥瘦)	3.2
糜子米	14.3	牛肝	6.6
荞麦	6.2	羊肝	7.5
莜麦面	13.6	羊肉(冻)	13.7
熏干	3.9	猪肝	22.6
豆腐皮	30.8	猪血	8.7
豆腐丝	9.1	猪心	4.3
腐竹	16.5	鸡肝	12.0
黄豆	8.2	鸡腿	7.1
绿豆	6.5	鸡血	25.0
素鸡	5.3	鸭肝	23.1
发菜	99.3	鸭血	39.6



续表

食物	含量	食物	含量
海带(浸)	3.3	鸡蛋(红)	2.3
口蘑	19.4	鸡蛋黄	10.5
黑木耳(干)	97.4	淡菜	12.5
香菇	10.5	鲜海参	13.2
银耳	4.1	鲜扇贝	7.2
珍珠白蘑	189.8	牡蛎	23.9
紫菜	54.9	海米	11.0

一点诀

咖啡、奶类、植物纤维素等都会抑制铁的吸收。茶、菠菜含有鞣酸，易与铁形成难溶性的混合物，所以通常所说的吃菠菜补铁的观念是不正确的。

4. 镁

镁是人体骨骼和牙齿的主要组成部分，是体内酶系统的激活剂，还可以调节并抑制肌肉收缩及神经冲动。镁可帮助身体吸收维生素 B₆，缺镁的人易缺乏维生素 B₆，引起消化不良，食欲不振等。

镁占人体体重的 0.05%，其中约 60% 存在于骨骼和牙齿中，38% 存在于软组织中，2% 存在于血浆和血清中。

供给量

婴幼儿时期每天需要摄入镁 30~100 毫克。

橙色警示

镁元素缺乏会引起神经与肌肉的功能失调，出现肌肉震颤、手足抽搐、惊厥等症状。



食物来源

镁比较广泛地分布于各种食物中,新鲜的绿叶蔬菜、海产品、豆类是镁较好的食物来源;荞麦、全麦粉、燕麦、黄豆、乌梅、苋菜、菠菜及香蕉也含有较多的镁。

常见食物的含镁量(毫克/100克)

食物	镁含量	食物	镁含量
大白菜	12	柑橘	11
小白菜	18	柿	19
油菜	25	苹果	4
毛豆	70	香蕉	43
土豆	24	榛蘑(干)	109
豆角	35	黄蘑(干)	91
菠菜	58	紫菜(干)	105
冬瓜	10	蘑菇(干)	94
鲜枣	25	银耳(干)	54
桃	7	海带(干)	129
芭蕉	29	香菇(干)	147

一点诀

母乳喂养可以避免宝宝患低镁症。低镁症主要见于人工喂养的宝宝。母乳中磷和镁的比例是是 1.9 : 1,这个比例较合理;而牛奶中磷镁之比为 75 : 1,这个比例会使宝宝产生高磷血症。血液中磷、钙、镁是相互影响的,磷的含量增高,钙和镁的含量就会降低。

5. 锌

人体内有 70 多种酶和锌有关系。锌通过对蛋白质和核酸的作用,促进细胞分裂、生长和再生,对生长发育旺盛的婴幼儿有重要的营养价值。锌还与脑下垂体分泌生长激素有关,因此补锌能使婴幼儿身高、体重明显增长。锌还能



维持正常的食欲和味觉。锌能增强吞噬细胞的杀菌功能，促进创口愈合。

经口摄入的锌，20%~30%被身体吸收，吸收部位主要在十二指肠和小肠近端。吸收率受多方面因素所影响，包括锌的来源。动物食品中的锌一般比植物食品中的锌易于吸收。其他如磷酸盐、铁、铜、铅、银、钙等，也能抑制锌的吸收。

供给量

6个月以内的宝宝摄入量每天3毫克；7~12个月的宝宝摄入量每天5毫克；1岁以上的宝宝摄入量每天10毫克。

橙色警示

缺锌的宝宝普遍食欲差，有异食癖、皮肤色素沉着等现象，还会在皮肤和黏膜的交界处及四肢末端发生皮炎。缺锌导致宝宝生长发育障碍，造成身材矮小。宝宝缺锌还会影响神经行为发育和动作发育，对宝宝智力的发育损害也是无可挽回的。

此外，锌缺乏还会使宝宝免疫力降低，增加腹泻、肺炎等疾病的感染率。患有佝偻病和贫血的宝宝多有缺锌现象。

补锌过多可使宝宝体内维生素C和铁的含量减少，并且抑制铁的吸收和利用，从而引起缺铁性贫血。锌元素过多还会抑制吞噬细胞的活性，使免疫力下降，反复感染。由此导致的体内锌铜元素比值增大，还会影响胆固醇的代谢，使血脂增高。

食物来源

动物性食物含锌量高于植物性食物，人体对动物性食物中的锌也有较好的吸收率。锌在牡蛎中含量十分丰富，其次是鲜鱼、牛肉、羊肉、贝壳类海产品。

植物性食物，如坚果和豆类中锌含量也较高，但其中常含有较多的植酸，妨碍人体对其中锌的吸收。全谷类食物中也含有较丰富的锌，但其大部分存在于胚芽和麦麸皮，在粮食加工中常受损失，因此，食物不要加工太精细。经过发酵的食品含锌量较多，如面筋、麦芽都含锌。



常见食物的含锌量(毫克/100克)

食物	含量	食物	含量
海蛎肉	47.05	西瓜子	5.88
马肉	12.26	猪肝	5.78
口蘑	9.04	牛肝	5.01
南瓜子	7.12	大麦	4.36
鲤鱼	7.08	金针菜	3.99
芝麻	6.13	牛肉	3.67
羊肉	6.06	荞麦	3.62
葵花子	6.03	黄豆	3.34
麸皮	5.98	毛豆	1.73

一点诀

味精是引起宝宝缺锌的祸首之一,所以哺乳期的母亲和宝宝应尽量减少味精的摄入量。

6. 硒

硒是维持人体正常生理功能的重要微量元素。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儿偏低。母乳中硒的含量基本可以满足宝宝生长发育的需要,而牛奶中硒含量仅为母乳的5%,所以牛奶喂养的宝宝容易缺硒。

供给量

宝宝每天硒的必需摄入量为10~20微克。

橙色警示

宝宝缺硒易患假白化病,表现为牙床无色,皮肤、头发无色素沉着以及大细胞贫血。缺硒还会诱发肝坏死。

摄入过量的硒将引起硒中毒,其症状为:胃肠障碍、腹水、贫血、毛发脱落、



指甲及皮肤变形、肝脏受损等。

食物来源

动物食物中硒含量普遍高于植物食物。动物食物中以动物内脏含量最高，如猪、牛、羊的肝、肾、心等；其次为海产品，如蟹、虾、鱼等；蛋乳类食物中硒含量也较高，一般蛋黄高于蛋清；各种动物肉次之。

植物食物中含硒以谷类最高，蔬菜次之，水果的含量最少。

常见食物的含硒量(微克/100克)

食物	含量	食物	含量
墨鱼	58.0	猪肉	12.2
海鳗	56.6	鸭肉	9.3
海参	49.5	鸡肉	9.1
银耳	38.22	草鱼	8.6
鱿鱼	35.8	牛肉	6.3
黄花菜	33.94	鲤鱼	6.1
猪腰	23.7	鸡蛋	3.9
猪肝	23.4	籼米	3.25
香菇	16.05	粳米	1.84
猪心	12.4	苋菜	1.1

一点诀

婴儿出生时，含硒水平很低，需及时从母乳中摄取大量的硒，以保证婴儿正常的生长发育。因此，妊娠期和哺乳期妇女每天补充适量的硒，对新生儿及自身的健康是十分有益的。

7. 碘

碘是人体必需的微量元素之一，人体各个时期均需要。它是人体甲状腺素的组成成分，对调节人体生理功能具有重要的作用；它能够调节能量代谢，使产能物质如碳水化合物等产生能量，供给细胞利用，以完成各种生理活动；更重要



的是,甲状腺素能促进婴幼儿的生长发育;碘还能促进神经系统的发育,维持正常的生殖功能。

供给量

1~6 个月的宝宝每天需摄入 40 微克碘;6~12 个月的宝宝每天需摄入 50 微克;1 岁以上的宝宝每天约需摄入 70 微克。

橙色警示

婴儿期缺碘易引起克汀病,表现为智力低下,听力、语言和运动障碍,身材矮小,上半身比例大,有黏液性水肿,皮肤粗糙干燥,面容呆笨,两眼间距宽,鼻梁塌陷,舌头经常伸出口外。幼儿期缺碘则会引发甲状腺肿大。

食物来源

含碘丰富的食物有海带、紫菜、海蜇、海虾等海产品以及含碘食盐。

常见食物的平均含碘量(微克/千克)

食物	含碘量	食物	含碘量
海带(干)	240000	海参	6000
紫菜(干)	18000	龙虾(干)	600
海蜇(干)	1320	带鱼(鲜)	80
淡菜	1200	黄花鱼(鲜)	120
干贝	1200	干发菜	18000

一点诀

碘遇热易升华,因而加碘食盐应存放在密闭容器中,且温度不宜过高,菜熟后再加盐,以减少损失;海带要注意先洗后切,以减少碘及其他营养成分的丢失。



二、宝宝的科学喂养原则

坚持母乳喂养

俗话说：“金水银水，不如妈妈的奶水。”的确，对于初生婴儿来说，母乳是最理想的食物。女性的乳房，就是为了哺育后代做准备的，所有健康的母亲都能为自己的孩子提供足够的乳汁，母亲不要单纯为了保持体型，或是担心乳房吸吮时疼痛而放弃母乳喂养。母乳喂养有以下好处：

(1) 母乳含有婴儿出生4~6个月内所需的全部营养物质，母乳中含有的蛋白质、脂肪、乳糖、维生素、铁质、微量元素及水分等，在结构和含量上对婴儿的生长都是适宜的。

(2) 母乳含有能够提高孩子免疫力的抗体，因此，母乳喂养的宝宝不容易生病，很少出现肠胃紊乱或者过敏症等问题，糖尿病等慢性儿童疾病的发生率也比较低。

(3) 母乳比牛奶等其他各种宝宝食品都好消化，所以母乳喂养的宝宝一般不会出现便秘。

(4) 健康母亲的母乳是清洁无菌的，直接喂养婴儿不存在二次污染的问题。

(5) 母乳喂养方便、经济，什么时候想吃都可以，不用担心变质。

(6) 母乳喂养还是安抚宝宝的好方法，有时宝宝哭闹并不是饥饿，喂奶是安抚宝宝的好办法，因为宝宝需要吸吮妈妈乳房时的那份安全感。

(7) 母乳喂养会刺激母亲释放激素，有助于加强宫缩排清恶露，同时，乳汁的分泌会消耗妊娠期间积蓄的脂肪，有利于产后体形的恢复。

(8) 宝宝的吸吮能充分唤起母亲的母爱，使其体会到一种初为人母的幸福快乐。

母乳与牛奶的比较

项目	母 乳	牛 奶
细菌污染	无	无活性
抗感染物质	有抗体 有白细胞，如铁蛋白，双歧因子	无活性



续表

项目		母 乳	牛 奶
蛋白质	总量	1%	4%
	酪蛋白	0.5%	8%
	乳蛋白	0.5%	0.5%
氨基酸	胱氨酸	24 mg/100 ml	13 mg/100 ml
	氨基乙磺酸	足够	无
脂肪	总量	4%	4%
	脂肪酸的饱和性	足量不饱和脂肪酸	过多饱和脂肪酸
	亚油酸	足量	不足
	胆固醇	足量	不足
脂肪酶		有	无
乳糖		7%	3%~4%
盐	钠 mg/100 g	15(适量)	58(过量)
	氯化物 mg/100 g	43(适量)	103(过量)
	钾 mg/100 g	55(适量)	138(过量)
无机盐	钙 mg/100 g	33(适量)	125(过量)
	磷 mg/100 g	15(适量)	120(过量)
铁		量少,但易吸收	量少,不易吸收(不够)
维生素		足够	可能不足
水		足够	需要补充

乳汁是宝宝最好的食品和饮料。最好在妈妈结束假期上班后,也坚持母乳喂养。

妈妈需要准备一个吸奶器,有条件的话,最好是选择电动吸奶器。只要把电动吸奶器的罩杯扣在乳房上,开动机器,它就会自动把你的乳汁吸到相连的容器里了。手动吸奶器需要用手动挤压装置或拉动活塞来吸奶,而不是依靠电动马达。功能好的电动吸奶器通常用10~15分钟就可以吸完两个乳房里的乳汁,而手动吸奶器则可能需要长达45分钟的时间才能完成。



妈妈在上班前1~2周，练习将奶水挤出用小杯子喂宝宝，每天1~2次。上班后准备几个带盖、消过毒的瓶子。每3小时挤一次奶，将盛有母乳的瓶子存放在冰箱内或自备的水壶、保温瓶内。一般来说，瓶子里的奶存留时间不要超过24小时。

如果妈妈需要出差的话，可以把挤出的奶装在封紧的塑料袋或玻璃奶瓶里，注明日期，然后再放到冰箱冷冻室里，可以保存至少3个月。不要用微波炉解冻乳汁，可以把塑料袋或奶瓶放在温水里解冻，也可以先在冰箱的冷藏室里放一夜。解冻后的乳汁要及时喂给宝宝，没有食用完的奶一定要扔掉，不可以重新冷冻。冷冻会破坏乳汁中的部分抗体，所以，如果不是不得已，最好不要冷冻。但是，即便是冷冻的母乳也仍然比配方奶更健康，能为宝宝提供更多抵抗疾病的成分。

喂宝宝时不需要煮沸或重新加热，也不要微波炉加热乳汁，这样会破坏乳汁中的营养成分。可以先取出100~200毫升倒在清洁的杯子里，将杯子里的水放在热水碗里温一下即可喂宝宝。这样坚持下去，对宝宝和妈妈的健康都有益。

无论是对宝宝还是对母亲，母乳喂养都有好处。但是，并不是所有的情况都能采用母乳喂养。不宜用母乳喂养的几种情况如下：

(1) 患有艾滋病、肝炎、结核病等传染性疾病的母亲或正在服药的母亲均不宜实施母乳喂养。因为疾病或药物成分会随乳汁传递给婴儿。

(2) 患精神病的母亲也不适合进行母乳喂养。

(3) 有心力衰竭及重症心脏病的母亲也不适合喂乳，因为喂乳有可能会加重母亲的负担。

(4) 做过乳房手术的母亲不便实施母乳喂养。

(5) 吸烟、喝酒或喝咖啡超量的母亲不宜哺乳。

(6) 婴儿患苯丙酮尿症、半乳糖血症等疾病时，不宜进行母乳或其他乳类的喂养，必须在医生指导下选择乳类以外的适宜营养品。

(7) 激素类药物、部分抗生素、锂盐、阿司匹林、噢隐亭、抗癫痫药、抗甲状腺药等对婴儿均有一定的影响，母亲应避免服用。母亲不得已服用时，应暂停哺乳。

(8) 有些婴儿患有某些先天性畸形(唇、腭裂)，或早产儿吸吮困难者，可暂



不进行母乳喂养,而用挤出的母乳以胃管、滴管或小勺进行喂养。

选择适宜的配方奶粉

除母乳以外,配方奶粉是婴儿的最佳食物。与普通奶粉相比,配方奶粉去除了部分酪蛋白,增加了乳清蛋白;去除了大部分饱和脂肪酸,加入了植物油,从而增加了不饱和脂肪酸;配方奶粉中还加入了乳糖,含糖量接近人乳;降低了矿物质含量,以减轻婴幼儿肾脏负担;另外还添加了微量元素、维生素、某些氨基酸或其他成分,使之更接近人乳。

在为宝宝购买配方奶粉时,应坚持“不求最贵,只求最好”的方针,不能简单地认为价格高的就是好的,而应选择最适合宝宝健康成长的奶粉。选择奶粉的原则是:奶粉配方中的营养素种类及其配制量越接近母乳越好,宝宝食后睡得香,食欲也正常,无便秘,无腹泻,体重和身高等指标正常增长,宝宝无口气,眼屎少,无皮疹。

市场上奶粉种类很多,妈妈在为宝宝挑选配方奶粉时需要考虑以下方面:

(1)根据宝宝年龄选择。宝宝在生长发育的不同阶段需要的营养是不同的,例如新生儿与7~8个月的孩子所需要的营养就不一样。奶粉说明书上都有适合的月龄或年龄,可按需选择。

(2)根据宝宝健康情况选择。有的孩子对牛奶蛋白过敏、对乳糖不耐受,或者由于早产对营养有特殊需求,就需要选择有治疗意义的配方奶粉。如早产儿可选早产儿奶粉,待体重发育至正常(大于2500克)才更换成婴儿配方奶粉;患有慢性腹泻导致肠黏膜表层乳糖酶流失的宝宝,有哮喘和皮肤疾病的宝宝,可选择脱敏奶粉(又称为黄豆配方奶粉);缺铁的宝宝,可补充高铁奶粉。这些选择,最好先咨询医生或营养专家。

(3)优质的配方奶粉。选择知名度高的、有信誉的厂家的产品。由于配方奶粉的基础粉末是从牛奶中提取的,奶源的好坏就非常重要了。建议选择奶粉的时候,最好了解一下奶源的出处。天然牧场喂养的奶牛是最佳奶源。

(4)观察产品包装。无论是罐装奶粉还是袋装奶粉,在购买时都不能忘记观察产品包装。主要浏览包装上就其配方、性能、适用对象、使用方法所作的文字说明判断该产品是否符合自己的购买要求。此外,还要查看制造日期和保质期、有无漏气、有无块状物体等,判断所要购买的奶粉是不是合格产品,是否已



经变质。

为宝宝添加辅食的原则

除乳汁外，还需要给宝宝添加半固体（也称半流质）或固体食物以满足其生长发育的需要，这类食品称为辅助食品，简称辅食。乳类食品是婴儿的主要食品，但随着婴儿身体逐渐长大的需要，应及时添加辅食。

给宝宝添加辅食的时间不宜过早，也不宜过晚。过早添加辅食，宝宝会因消化功能尚欠成熟而出现呕吐和腹泻，消化功能发生紊乱。过晚添加会造成宝宝营养不良，容易使宝宝出现“恋奶”现象，对断奶造成困难，甚至会因此拒吃非乳类的流质食品。

最佳的添加辅食时间是宝宝出生后4~6个月时开始。这一时期，宝宝胃内分泌的消化酶开始增加，消化能力也逐步提高，已经能够消化一些淀粉类的半流质食物。而且此时母乳中的营养成分如维生素和微量元素等已经不能够满足宝宝生长发育的需要，特别是微量元素铁的缺乏尤其突出。纯母乳喂养的足月儿从母体中所获得的铁元素仅仅可以满足宝宝出生后4~6个月生长发育的需要，此时如果不及时加以补充，宝宝就会很容易出现贫血。因此，即使妈妈分泌的奶量很充足，也应给4~6个月的宝宝添加辅食，以满足其健康茁壮成长的需要。

由于每个宝宝的健康和喂养情况不相同，父母在给孩子添加辅食的过程中都会遇到各种情况，因此需要掌握必要的辅食添加原则。为宝宝添加辅食的一般原则有：

（1）一种到多种。开始时宝宝对食物的适应能力还比较差，不可以将多种食物一起添加。应按照宝宝的营养需求和消化能力，给宝宝吃一种与月龄相宜的辅食，尝试3~4天或一周后，如果宝宝的消化情况良好，排便正常，再尝试另一种。如果宝宝拒食或出现消化不良就要及时更换，千万不要勉强，以免宝宝产生逆反心理。

（2）从少量到多量。添加辅食时应从少量开始，逐渐增加。最开始一天只能喂一次，而且量不要大，以后逐渐增加。一旦出现大便性状异常、腹泻等症状，就要减少辅食数量或停止喂食，等宝宝恢复正常后再从少量试喂。另外，宝宝生病期间，应减少或停止添加辅食以减轻胃肠道的负担。



(3)从稀到稠。宝宝在开始添加辅食时,都还没有长出牙齿,只能给宝宝喂流质食品,逐渐再添加半流质食品,最后发展到固体食物。基本上可以按照汁、泥、汤、末的顺序逐步变稠、变硬。

(4)从细小到粗大。宝宝的食物颗粒要细小,口感要嫩滑,锻炼宝宝的吞咽功能,为以后过渡到固体食物打下基础。在宝宝快要长牙或正在长牙时,妈妈可把食物的颗粒逐渐做得粗大,这样有利于促进宝宝牙齿的生长,并锻炼他们的咀嚼能力。有些父母过于谨慎,给孩子的自制辅食或市售的婴儿营养食品都很精细,使孩子的咀嚼功能得不到锻炼,不利于其牙齿的前出和前出后牙齿的排列。食物未经咀嚼也不会产生味觉,既勾不起孩子的食欲,也不利于味觉的发育,面颊发育同样受影响。这样,孩子只能吃粥和面条,不会吃饭菜,制作稍有疏忽,就会恶心呕吐,于是干脆不吃或者吃了也要吐渣。长期下去,孩子的生长当然不会理想,还会影响大脑智力的发育。

(5)在喂食方式上,应以匙为主。这样可以使宝宝逐步适应日常餐具的使用,减少对乳头的依赖,从而为断奶打好基础。

(6)以清淡为主。要控制好盐和糖的量,避免宝宝养成嗜盐和嗜糖的不良习惯。更不可添加味素和人工色素,以免增加宝宝肾脏的负担而损害了肾脏功能。

食物安排应多样化

为鼓励宝宝正常进食、增加食欲及保证食物营养均衡,宝宝的食物应多样化,保证宝宝足够的营养摄入量,促进宝宝的生长发育。

在为宝宝选择食物时要注意营养的种类与含量。一般绿叶蔬菜比根茎类含有更多的维生素C;肝、肾等内脏含有较多的维生素A;杂粮比白米含有更多的B族维生素。

宝宝常常喜欢颜色鲜艳的食物,因而可以采用不同颜色的食物搭配,如:虾仁+黄瓜丁+胡萝卜丁,土豆丝+青椒丝+胡萝卜丝等。主食可有面包、面条、饺子、包子、馄饨、花卷、豆沙包、发面饼等;副食方面注意荤素搭配,鸡蛋可蒸、煮、炒,肉可切成片、丁、丝、末,鱼可清蒸、红烧。只要经常变换口味,宝宝就会产生尝试的欲望。

有时候,宝宝对某些食物比较反感,但只要换一种做法,宝宝又会感兴趣



了。如有的宝宝对一些滑溜溜、黏糊糊的食物，如熘肝尖、熘肉片等非常反感。所以，在制作猪肝时，可考虑做成酱猪肝，而后一片片地切好；熘肉片可以改为炒肉丝，把白菜掺在宝宝喜欢吃的肉里，做成饺子或包子，使他们比较容易接受。

有时候，为了提高宝宝的进食兴趣，可以把菜摆成不同的形状，例如，把蔬菜和水果摆成一张脸，或摆成宝宝的名字。

纠正挑食、偏食等不良饮食习惯

偏食、挑食是指宝宝有选择性地摄取食物，只喜欢吃某几种食物，而不喜欢吃另一些食物，或接受某一种味道的食物，不接受另一种味道的食物。

偏食、挑食对正处在生长发育期的宝宝的身体健康、心理发育都危害极大。宝宝生长发育需要摄入多种营养物质，如碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素、矿物质和水。这些营养物质来源于多种食物，不可能由某一种食物提供。如果宝宝挑食和偏食，势必造成一种或多种营养素的缺乏，最终影响孩子的生长发育，严重的还会引起相应的营养缺乏性疾病。

一般说来，宝宝都会有些偏食、挑食，如喜欢吃这个，不喜欢吃那个；或今天喜欢吃，明天就不喜欢吃了。有些家长对宝宝过于溺爱，当宝宝想吃什么时，家长立即双手送上；当宝宝表现出不喜欢某种食物时，家长往往投其所好，一味迁就，使宝宝逐渐养成挑食的不良习惯。

还有些家长想到要纠正宝宝挑食、偏食的毛病，但方法欠妥。他们不是循序渐进、循循善诱地让宝宝进食以前没有吃过的食物或有些特殊气味和味道的食物，而是强迫他们吃，结果宝宝产生了恐惧心理，从心理上拒绝这些本可以接受的食物。在对待宝宝饮食的问题上，父母要记住的原则是：尊重宝宝的喜恶，但不被这些喜恶所控制。

家长应针对原因采取对策，纠正宝宝挑食、偏食的不良习惯。

(1) 有的宝宝对某种食物的特殊气味或味道有本能的拒绝，但家长千万不要因宝宝不爱吃，就不再为宝宝准备这种食物，有可能被宝宝拒绝的食物里含有某种重要的营养素。当宝宝开始不接受时，家长可以换一种烹调方法，做到色香味俱佳，多尝试几次，宝宝一定可以接受。

(2) 对一些宝宝不喜欢的食品，家长应该带头吃，给孩子做个榜样。如家长



在宝宝面前大口大口地吃宝宝不喜爱的食物,并带有愉悦的表情,这对宝宝是一种良性的诱导。切忌在宝宝面前显露不喜欢某种食物,应努力在家庭中为宝宝提供各种促进生长发育的营养食物。

(3)对宝宝平时不爱吃的食物,家长要耐心地用宝宝可以理解的语言讲明偏食的害处,告诉宝宝各种食物中都含有人体最需要的营养成分,如果缺少就会影响身体的正常发育和健康。家长可给他们看各种食物的图画,并讲清这些食物的营养价值,使他们在头脑中对不爱吃的食物有一个好印象,开始劝宝宝尝一尝,以后慢慢地再逐渐加量。

(4)根据宝宝的心理特点,家长可以采取讲故事,或用让宝宝与其年龄相仿、食欲又好的宝宝一同进餐的方法,启发诱导宝宝进餐。还应鼓励宝宝多咀嚼,这样有助于咀嚼肌的发育和消化。

(5)如果宝宝对某种菜十分讨厌,为了保证宝宝营养均衡,可以用与之营养成分相似的替代品,也可以想办法把这种菜偷偷掺进宝宝喜欢吃的东西里去。例如,如果宝宝不喜欢吃蔬菜,妈妈可以把蔬菜剁碎放进宝宝喜欢吃的肉汤里,或把蔬菜切成丁放在粥里。这样做可以给宝宝补充必要的营养。

按季节变化为宝宝安排饮食

在一年 12 个月的季节变化中,气候本身对农作物的成熟及宝宝的影响不同,所以,应结合季节的变换调整宝宝的饮食,使宝宝得到足够的热能、蛋白质及必需的营养素。

(1)春季。新鲜蔬菜陆续上市,应适当地为宝宝进食一些新鲜的蔬菜。豆类及豆制品便于存放又富有营养,可以给宝宝多吃一些。

(2)夏季。气温较高,宝宝食欲欠佳,在一日三餐中,清晨是宝宝胃口最好的时候,应加强早餐的质量,安排食用牛奶或鸡蛋等蛋白质含量高的物质,以补充从汗和尿中排出的氮量。同时要增强膳食中维生素的含量,以补充因出汗造成的体内水溶性维生素的损失。适量地在宝宝喝粥时进食少量的咸菜,以补充因排汗损失的盐分。

(3)秋季。此时气候较适宜,宝宝的胃口也随着暑气的消退而好转。市场上水果与新鲜蔬菜供应丰富,且价格便宜。可为宝宝安排进食一些绿叶蔬菜,还可制作一些既有肉又有菜的带馅的主要食品,如饺子、包子等。



(4)冬季。为了增强机体的御寒能力，应为宝宝选择些高热量、高蛋白的食物。由于冬季气候寒冷，人体氧化功能加快，维生素的代谢也明显加快，因此应给宝宝补充富含维生素的食品，如瘦肉、鱼、蛋、乳类及动物肝脏等。体内缺少无机盐容易产生怕冷的感觉，所以冬季应适量进食一些含根茎的蔬菜，如胡萝卜、土豆、山药、红薯、藕及青菜、大白菜等，可以补充宝宝所需要的无机盐。



第二部分 宝宝每月健康食谱

一、宝宝第 1 月

新生儿的身体发育标准

指 标	出 生		满 月	
	男	女	男	女
体重(千克)	2.9~3.8	2.7~3.6	3.6~5.0	3.4~4.5
身长(厘米)	48.2~52.8	47.7~52.0	52.1~57.0	51.2~55.8
发 育	俯卧偶抬头,对声音有反应		俯卧抬头 45 度,能注意父母面部	

宝宝每日饮食中营养素推荐供给量

能量:约 397 千焦/千克

蛋白质:1.5~3.0 克/千克体重

脂肪:占总能量的 40%~50%

烟酸:5 毫克

叶酸:25 微克

维生素 A:375 国际单位

维生素 B₁:0.1 毫克

维生素 B₂:0.4 毫克

维生素 B₆:0.1 毫克

维生素 B₁₂:0.3 微克

维生素 C:20~35 毫克

维生素 D:300~400 国际单位

维生素 E:3 毫克

钙:400 毫克

铁:0.3 毫克

锌:3 毫克

硒:15 微克

镁:40 毫克

磷:150 毫克

碘:40 微克



宝宝每日食谱(供参考)

年龄	主食	餐次及用量	辅助食物
6~12 小时	可暂不喂奶	少量淡盐水或温开水, 2 小时/次	无
1~3 天	母乳	10~15 毫升/次, 4 小时/次	无
4~15 天	母乳	30~90 毫升/次, 4 小时/次	无
15~30 天	母乳	30~100 毫升/次, 3 小时/次, 夜间减少 1 次	白天在两次喂奶中间, 喂 35~60 毫升温开水、淡盐水或橘子汁(果汁: 水的比例保持 1: 3)

专家建议

这个时期的宝宝被称为“新生儿”。他的消化、吸收、代谢调节功能都没有完善, 胃的容量也很小, 一般仅为 25~50 毫升, 因此需多次、少量进行喂养, 最好的食物就是母乳。

妈妈分娩后, 乳房最开始分泌的乳汁称为初乳。初乳味道清淡, 量少, 而且呈现出淡黄色, 有些人认为它“脏”, 因此将它挤出倒掉。其实初乳中含有大量的胡萝卜素以及多种免疫物质, 新生儿若能全部吃到, 将获益终生, 所以初乳是一滴也不能浪费的。

宝宝出生后半小时内吸吮反射最强, 所以即使没有乳汁也应让宝宝吸吮一下乳房。这样不但可以尽早建立催乳反射和排乳反射, 促进乳汁分泌, 有利于妈妈子宫收缩, 帮助身体恢复, 还对宝宝的心理发育有好处。

对于初生的宝宝应按需哺乳, 每当宝宝饿了或母亲觉得该喂哺的时候, 就抱起宝宝喂奶。宝宝开始吃奶可能很不规则, 在最初两天, 可能要吃的次数很多。当然, 也有的宝宝一天只要吃几次, 但经过 2~3 星期后, 都会渐渐地形成一定的规律。

经验分享

喂奶时, 宝宝的整个身体要贴近妈妈, 妈妈用小臂托住宝宝的肩背部, 四指托着宝宝的臀部, 宝宝的头自然地靠在妈妈的臂上。妈妈另一只手的拇指和四



指分别放在乳房的上、下方,柔和地握住乳房,先用乳头轻触宝宝的面颊、嘴唇,使其产生觅食反射。当宝宝张大嘴巴的时候,将乳头送入宝宝口中,使他的嘴巴全部含住乳晕。喂奶过程中,妈妈要注意保持宝宝的头和颈部伸展,以免乳房压迫鼻部,影响宝宝呼吸,但也要防止宝宝头和颈部过度伸展造成吞咽困难。

橙色警示

哺乳时,宝宝常会吃着吃着就睡着了,此时妈妈可以轻轻将他弄醒,继续哺乳,不能让宝宝养成含着乳头睡觉的不良习惯,妈妈也不能在哺乳时睡觉,以免乳房堵住宝宝的口、鼻,导致宝宝呼吸困难或窒息,发生危险。

一点诀

由于此时宝宝的胃肠道尚未发育成熟,开始喂奶时容易出现吐奶现象,随着月龄的增长,这种现象会逐渐消失。每次喂奶结束后,妈妈应抱起宝宝,将宝宝的头靠在自己肩上,轻轻拍打宝宝的背部,几分钟后,让宝宝打几个嗝,将喂奶时吞入的空气吐出后,再将宝宝放到床上。最好右侧卧,头较高。

妈妈催乳食谱

花生猪蹄汤

采购好食材:猪蹄 1 只,花生 45 克,姜片、葱段、盐、八角、料酒各适量。

爸妈巧手做:①猪蹄洗净切块,汆烫后撇尽血水和浮沫,捞出备用。②将猪蹄、花生、姜片、葱段、八角、料酒同时放入锅中,再加水、盐,中火煮沸,转文火续炖 1 小时,即可。

健康有营养:猪蹄有补虚弱、强肾经、强腰膝和通乳的功效,有助产妇产后的恢复。花生的营养非常丰富,有植物肉的称号,不仅蛋白质含量非常丰富,而且还含有大量的不饱和脂肪及维生素 E,这些都非常适合孕产妇食用。花生衣有止血作用,可以促进产妇产后的恢复。本品有增乳、通乳作用,非常适合产妇食用。



鲜奶炖木瓜雪梨

采购好食材：鲜奶 500 克，木瓜 100 克，雪梨 1 只，糖适量。

爸妈巧手做：先将鲜奶加糖煮热，再放入去籽、去皮切成大粒的木瓜和雪梨，煮 10 分钟即可。

健康有营养：本品有润燥、通乳的功效。

奶油白菜

采购好食材：白菜 250 克，牛奶 500 克，食用油、盐、鸡精、生粉适量。

爸妈巧手做：①将白菜洗好，切成 4 厘米长的小段。②把油熬热后，即将白菜倒入，再加些肉汤或水烧至七八成烂，放入盐及鸡精。③将生粉用少量水调匀，再将牛奶加在生粉中混匀，倒在白菜上成为乳白色汁液，再烧开即可。

健康有营养：本品有利于乳汁分泌。

川贝雪梨炖木瓜

采购好食材：雪耳 50 克，川贝 3 克，木瓜 100 克，冰糖适量。

爸妈巧手做：①雪耳用温水泡开。②将川贝、雪耳一起文火炖 30 分钟，加入木瓜、冰糖，再烧开即可。

健康有营养：本品有化痰止咳、润肺散结、通乳的功效。

鲜蘑炒豌豆

采购好食材：鲜口蘑 50 克，鲜豌豆 50 克，高汤、盐、水淀粉适量。

爸妈巧手做：鲜口蘑洗净，切成小丁，与鲜豌豆一起入热油锅内翻炒，加适量高汤、盐调味，水淀粉勾芡即可。

健康有营养：本品有通乳的功效。



菠菜鱼片汤

采购好食材：鲤鱼 1 条，菠菜 250 克，火腿 150 克，盐、料酒、姜片、葱段适量。

爸妈巧手做：①将鲤鱼去鳞、去肠杂，洗净后切成 0.5 厘米厚的薄片，用食盐、料酒腌渍半小时。②菠菜洗净切段，火腿切末。③锅上火放入油，待油烧至五成热时下入姜片、葱段，爆出香味再下鱼片，略煎。④加入适量清水、料酒，用旺火煮沸，改用文火炖 20 分钟。⑤投入菠菜段，撒入火腿末，放食盐，盛入汤碗即可。

健康有营养：本品有利五脏、通肠胃、除湿利尿、生血的功效，对于刚刚分娩的妈妈还有增乳通乳的作用。

山药鱼头汤

采购好食材：胖头鱼 1 条，山药 150 克，豌豆苗 50 克，海带结 10 克，盐、胡椒粉、姜片各适量。

爸妈巧手做：①鱼洗净，去鳃，只要鱼头。②山药去皮，洗净切块。③油锅烧热，放鱼头煎至两面微黄时取出。④另起一锅放入水和鱼头、山药、海带结、姜片，武火煮开后转文火炖 30 分钟。⑤再放豌豆苗煮开，放盐、胡椒粉调味即可。

健康有营养：本品有增乳、通乳的功效。

乌鸡白凤汤

采购好食材：乌鸡 1 只，白凤尾菇 50 克，黄酒、葱段、姜片、盐各适量。

爸妈巧手做：①乌鸡宰杀后去血，锅内倒清水煮至冒水泡时加 1 匙盐离火，浸入乌鸡，鸡毛淋湿，提出，脱净毛及嘴尖、脚上硬皮鸡爪，剪开鸡屁股，取出内脏后洗净。②锅中换清水加姜片煮沸，放入乌鸡、黄酒、葱段，用文火炖煮至酥。③鸡汤中放入白凤尾菇、盐等，调味后沸煮 3 分钟起锅即可。

健康有营养：本品有增乳、通乳的功效，适用于产后缺乳、无乳或女子乳房



扁小不丰、发育不良等。

黄花杞子蒸瘦肉

采购好食材：瘦猪肉 200 克，黄花菜 15 克，枸杞子 10 克，料酒、酱油、香油、淀粉、食盐各适量。

爸妈巧手做：①将瘦猪肉洗净，切片。②黄花菜用水泡发后，择洗干净。③瘦肉、枸杞、黄花菜一起剁成蓉。④将猪肉、枸杞子、黄花菜碎蓉放入盆内，加入料酒、酱油、香油、淀粉、食盐搅拌至黏，摊平，入锅内隔水蒸熟即可。

健康有营养：黄花菜含钙、铁、碳水化合物、胡萝卜素、维生素 A、维生素 C、秋水仙碱、天冬碱。中医认为，黄花菜具有清热除烦、利尿消肿、止血下乳的作用。本品有补气、补血、催奶的作用，适于产后气血虚弱所致乳汁不足者食用。

金针鲈鱼汤

采购好食材：鲈鱼 200 克，黄花菜 40 克，姜丝 5 克，盐 1/2 茶匙，水适量。

爸妈巧手做：①黄花菜加水泡软，入锅中氽烫，捞出备用；鲈鱼洗净、切大块。②锅中放水、黄花菜、姜丝、鲈鱼块一起焖煮至熟，调味即可。

健康有营养：本品富含各种维生素及蛋白质，适合妇女产后食用。

猪蹄茭白汤

采购好食材：猪蹄 250 克，茭白(切片)100 克，生姜 2 片，料酒、大葱、食盐各适量。

爸妈巧手做：①猪蹄于沸水烫后刮去浮皮，拔去毛，洗净，放进净锅内。②锅内加清水、料酒、生姜片及大葱。③旺火煮沸，撇去浮沫，改用文火炖至猪蹄酥烂，最后投入茭白片，再煮 5 分钟，加入食盐即可。

健康有营养：本品有益髓健骨、强筋养体、生精养血、催乳的功效，可有效地增强乳汁的分泌，促进乳房发育，适用于妇女产后乳汁不足或无乳等。



猪排炖黄豆芽汤

采购好食材：猪肉子排 500 克，鲜黄豆芽 200 克，葱、姜各适量，料酒 50 克，盐、味精各适量。

爸妈巧手做：①将子排切成段，放入沸水中焯水，用清水洗净，放入炒锅或煲内。②放清水 300 克，投入料酒、葱结、姜块，用旺火烧沸，改用文火炖 1 小时。③投入黄豆芽，用旺火煮沸，改用文火熬 15 分钟，放入适量盐、味精，拣出葱、姜即可。食用以喝汤为主。

健康有营养：子排为滋补强壮养生佳品，黄豆芽解脾胃郁热。两者合烹成汁，汤鲜味美，有催乳的功效。

下乳鱼头汤

采购好食材：鱼头 1 个(约 500 克)，豆腐 2 块，番茄 1 个，葱少许，清水 3 碗，生油 3 汤匙，盐、味精各适量。

爸妈巧手做：①鱼头去鳃洗净，用少许盐腌 15 分钟，葱切粒，番茄、豆腐切块。②用油煎鱼头至金黄色，加入清水及番茄、豆腐用文火一齐煮，煮至汤水变奶白色，用盐、味精调味，撒下葱粒即可。

健康有营养：本品富含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、烟酸，有下乳之功效。

炒鳝鱼丝

采购好食材：活鳝鱼 500 克，玉兰片、葱头、芹菜各 25 克，香菜 50 克，酱油 30 克，食盐、白糖各 2 克，味精 2 克，料酒 15 毫升，大蒜 5 克，湿淀粉 30 克，花生油 500 毫升(约耗 50 毫升)，高汤适量。

爸妈巧手做：①将鳝鱼头用钉子钉在菜板上，用尖刀划开，剔骨，去内脏，去头尾，取肉 200 克，切成 0.3 厘米宽、3 厘米长的斜丝，放入碗内。②玉兰片、葱头、芹菜均切成丝。香菜切末。蒜拍碎。③将酱油、食盐、味精、料酒、白糖、高汤、湿淀粉放入碗内，兑成芡汁。④炒锅上火，放入花生油，烧至五六成热，下鳝鱼丝，用筷子拨散，随即放入葱头、玉兰片、芹菜丝，迅速用漏勺捞出沥油。⑤原



炒锅留油 10 克置旺火上，下蒜末炆锅，倒入鳝鱼丝，再将兑好的芡汁调匀倒入，急速翻炒后，出锅装盘，把香菜末放在盘子的一边即可。

健康有营养：本品味浓鲜香，含有丰富的蛋白质、脂肪及钙、磷、铁等矿物质和多种维生素，是产妇的佳肴。

黄豆芽炖鲫鱼

采购好食材：新鲜鲫鱼 400 克，黄豆芽 200 克，海带 75 克，熟猪油 60 毫升，葱、姜适量，鲜汤 1 大碗。

爸妈巧手做：①新鲜鲫鱼去鳞和鳃，取出内脏，在鱼身两侧斜切成十字花刀，放入清水中洗净，沥干水分。②黄豆芽用清水洗净，沥干水分；海带泡发好，洗净切成粗丝；葱、姜切丝。③锅内加清水烧开，将鱼放入水中氽一下捞出，放清水中把腹腔内里膜洗净，沥干水。④锅内放油烧热，放葱、姜爆一下，放入鲜汤 1 大碗，待汤开时把鱼、黄豆芽、海带丝放入，再烧开后改用慢火炖 15 分钟即可。

健康有营养：本品清鲜美味，富含蛋白质，有通脉下乳的功效，适合妇女产后缺乳食用。

黑芝麻粥

采购好食材：黑芝麻 30 克，粳米 100 克。

爸妈巧手做：将黑芝麻捣碎，粳米淘净，放入锅中，加水 300 毫升，用文火煮至汤汁稠浓成粥即可。

健康有营养：本品有滋补肝肾、养血填精的功效，可用于产妇催乳之用。

注意：有大便溏泄者不宜食用。

余汤鲫鱼

采购好食材：鲫鱼 2 条(约 400 克)，净冬瓜 200 克，冬笋、香菇各 15 克，豌豆苗 50 克，海米 5 克，熟猪油 25 毫升，食盐 8 克，味精 3 克，料酒 10 毫升，姜片 10 克，葱段 15 克，清水 1000 毫升。



爸妈巧手做:①鲫鱼去鳞、去鳃,剖腹去内脏,在鱼身两侧剖上刀纹。冬笋、香菇、冬瓜分别切成薄片。海米、豌豆苗洗净。②炒锅置旺火上,放入熟猪油烧热,下姜片稍炸,将鱼放入,两面略煎,放入葱段、料酒及清水,煮沸后转中火烧至鱼眼凸出,下冬笋片、香菇片、冬瓜片、海米、豌豆苗,加食盐、味精、料酒,转旺火烧沸。③捞去葱段、姜片,盛入汤碗即可。

健康有营养:鲫鱼富含蛋白质,而脂肪含量低,乳母哺乳期常吃鲫鱼能催乳下乳,及时补充婴儿所需的营养素,而母乳脂肪含量却不会偏高,不会导致婴儿腹泻。本品色泽洁白,鱼肉腴美,汤如奶浆,甜润爽口,含丰富的蛋白质、钙、磷、铁、烟酸、维生素C、维生素E等多种营养素,非常适合妇女产后食用。

赤豆鲤鱼汤

采购好食材:鲤鱼1条(重约500克),赤小豆50克。

爸妈巧手做:①鲤鱼去鳞、鳃及内脏,清洗干净,切成三四块。②赤小豆淘洗干净,浸泡2小时。③将泡涨的赤小豆用清水煮至七成熟,加入鲤鱼块,用文火煮至烂熟,不加调料,食肉饮汤。

健康有营养:产前安胎消肿,产后通乳下奶。主要用于产后乳少症。

鲤鱼粥

采购好食材:鲜鲤鱼(活的尤佳)500克,粳米或小米若干。

爸妈巧手做:①鲜鲤鱼去鳞除内脏,切成小块。②用切成小块的鱼与粳米或小米加适量的水,一起煮粥。粥内不放盐,淡食。

健康有营养:鲤鱼富含蛋白质,有开胃健脾、消除寒气、利尿消肿、止咳平喘、清热解毒、安胎通乳、催生乳汁等功能。

田七红枣炖鸡

采购好食材:鲜鸡肉200克(去鸡皮),田七5克,红枣4粒,姜1片,盐少许。

爸妈巧手做:①红枣用清水浸软,洗净去核,待用。②田七切薄片,用水略冲洗,待用。③鸡肉拖水后,洗净,沥干水分待用。④把所有材料同放入一个小



型炖盅内，注入适量开水至八成满，以武火隔水炖约2小时，加入调味料，取出，即可趁热饮用。

健康有营养：本品有化淤镇痛、止血生肌的功效，对妇女产后伤口愈合有疗效。

木瓜炖鱼头

采购好食材：鱼头1个，青木瓜1个，姜丝、料酒、红枣、枸杞、龙眼干各少许。

爸妈巧手做：①油锅烧热，爆姜丝，然后让鱼头过一下油，去掉鱼的腥味。②把过了油的鱼头放进沙锅里面，再加入之前准备好的木瓜、红枣、桂圆、枸杞。③先用武火煮沸，加少许料酒，能使鱼的味道挥发出来，再用文火炖一个小时即可。

健康有营养：木瓜果肉厚实细致，香气浓郁，汁水丰多，甜美可口，营养丰富，有“百益水果”“水果之皇”“万寿瓜”之雅称。木瓜特有的木瓜酶对乳腺发育很有帮助，催奶的效果显著，乳汁缺乏的妇女食用能增加乳汁。

木瓜花生大枣汤

采购好食材：木瓜750克，花生150克，大枣5粒，冰糖3/2块。

爸妈巧手做：①木瓜去皮、去核、切块。②将木瓜、花生、大枣和8碗水放入煲内，放入冰糖，待水滚开后改用文火煲2小时即可饮用。

健康有营养：本品对增加乳汁有显著效用。

猪骨通草汤

采购好食材：猪骨（腔骨、排骨、腿骨皆可）500克，通草6克，酱油少许，水2000毫升。

爸妈巧手做：猪骨洗净，加入通草和水，武火加沸，熬1~2小时，熬成猪骨汤约1小碗，加入少许酱油即可。

健康有营养：猪骨有补气血、生乳作用，对产妇有通乳汁、补身体、促康复的



功用。

章鱼猪蹄粥

采购好食材：章鱼 50 克(章鱼要选中等体形大小的，其口感非常脆嫩，营养价值也最高)，猪前蹄 1 只，粳米 100 克，姜丝、香油、食盐、味精各适量。

爸妈巧手做：①章鱼用温水润软，用刀切得长短一致，以便于成熟一致，将鱼肚子块改成长条，不要太细。②猪前蹄焯净皮上余毛，刮洗干净，切成小块。③把猪蹄焯一下水，再冲洗干净，拔凉，去掉里面的血沫和油脂，以保证吃起来不会太腻。④粳米淘净，加水 1200 毫升，武火烧开后加入章鱼、猪蹄块和姜丝，转用文火慢熬成粥，下食盐、味精，淋香油，调匀。

健康有营养：章鱼含有丰富的蛋白质和矿物质，并且还含有一种抗衰老、抗疲劳、延年益寿的保健因子牛黄酸。因此，多吃章鱼能提高乳汁里牛黄酸的含量，对宝宝的成长发育有益。

山药花生粥

采购好食材：山药 30 克，花生仁 50 克，粳米 100 克，冰糖适量。

爸妈巧手做：①粳米淘净，加水 1000 毫升，上锅煮粥。②武火煮开后，将山药洗净切小块，花生仁洗净后加入粥内，转用文火慢熬成粥，下冰糖，熬溶即可。

健康有营养：补气益血，健脾润肺。适用于血气虚弱型产后缺乳者。山药补脾养胃，补肺益肾，是一种营养价值丰富的食物。

马蹄野葛菜煲生鱼

采购好食材：马蹄 10 个，野葛菜 400 克，生鱼 1~2 条(约 500 克)，猪瘦肉 100 克，生姜 3 片，食盐适量。

爸妈巧手做：①将马蹄洗净，去皮，对半切；野葛菜洗净；猪瘦肉洗净，切块状。②生鱼宰净，置铁镬中慢火煎至微黄，加入清水 2500 毫升(约 10 碗水量)，武火煲沸后，改为文火煲约 2 个小时，调入适量食盐即可。

健康有营养：本品有利水祛痰、催乳补血的作用。



当归生姜羊肉汤

采购好食材：羊肉 650 克，当归、生姜片各 20 克，盐 6 克，料酒 15 毫升，酱油 3 毫升，味精 5 克。

爸妈巧手做：①把当归洗净，切成片。②把羊肉剔去筋膜，放入沸水锅内焯去血水后，过清水洗净，斩成小块。③将瓦煲置于火上，加入清水适量，用旺火煮沸，加入当归片、羊肉块、料酒，煲加盖，用文火煲 3~4 小时后，加入盐、味精等调味，即可食用。

健康有营养：本品有补气养血、温中暖肾的功效，适用于妇女产后气血虚弱、阳虚失温所致的腹痛；同时，还可治疗血虚乳少、恶露不止等症状。

丝瓜鲫鱼汤

采购好食材：活鲫鱼 500 克、丝瓜 250 克，猪油（炼制）75 毫升，大葱 15 克，姜、盐各 8 克，味精 2 克，料酒 25 毫升，鲜汤适量，胡椒粉 1 克。

爸妈巧手做：①将鱼去鳞、鳃，剖腹去内脏，洗净，沥水，放在案板上，用刀把鱼的两面各剖上双“十”字花刀。②丝瓜去皮，洗净，切成长 6 厘米的段，再一剖为二，分切成条。③将锅架在火上，放入猪油，烧至七八成热时将鲫鱼放入，略煎两面，待鱼稍稍上色即可烹入料酒，加盖略焖。④随即加入姜片、葱段和适量鲜汤，盖上锅盖，烧开后改用文火炖煮 5~7 分钟，鱼肉熟后将鱼盛在汤碗内。⑤锅内下入丝瓜条，回到旺火上烧开后烧 3~4 分钟，见汤呈乳白色、丝瓜已酥时拣去姜片、葱段，加盐和味精，调好口味，再烧一会儿，即可出锅倒在汤碗中鱼体上，撒上胡椒粉即能食用。

健康有营养：本品有益气健脾、清热解毒、通调乳汁的功效。

山药炖鸡肉

采购好食材：母鸡 1 只（约 1500 克），鸡皮糙山药 100 克，黄芪 30 克，盐 10 克，生姜、葱各 20 克，味精 1 克，花椒数粒。

爸妈巧手做：①将母鸡宰杀洗净，浸泡在清水之中，漂尽血污，放入大沙锅



内,加水淹没。②将山药刮去皮,洗净,与黄芪一同放入锅内,并将盐、生姜、花椒放入锅内,用文火炖至鸡肉烂,加入味精化开,起锅后拣去黄芪即可食用(吃肉喝汤)。

健康有营养:鸡肉有温中益气、补精添髓、补虚益智的作用;山药富含碳水化合物和蛋白质。本品有益气调经的功效,适用于脾胃虚弱少乳者。

芪肝汤

采购好食材:猪肝 500 克,黄芪 40 克,黄酒、盐适量。

爸妈巧手做:①猪肝洗净,切片,加入黄芪,清水适量同煮。②沸后加黄酒、盐等调料,文火煮 30 分钟即可。

健康有营养:补肝、益气、通乳。黄芪性温,味甘,益气;猪肝性温,味甘、苦,补肝益血,含有丰富的维生素 A、维生素 B₂、铁等元素。

清炖乌骨鸡

采购好食材:乌鸡 1 只,料酒 20 毫升,大葱、姜各 7 克,盐 10 克。

爸妈巧手做:①将乌鸡宰杀洗净后,从颈剖刀口处取出内脏,剥去翅尖和爪尖等。②葱切段、姜切片待用。③将净乌鸡放入沸水锅中氽一下,捞出用温水洗净。④将鸡内脏中的鸡肫用刀剖开,去掉内膜黄皮及杂物,连同鸡肝、鸡心用水洗净,入沸水锅中氽一下,捞出用温水洗净。⑤将锅置于旺火上,放入乌鸡块、鸡肫、鸡肝、鸡心、料酒、葱段、姜片和 1500 毫升清水烧沸。⑥撇净浮沫,盖上锅盖,改用文火炖至乌鸡肉酥烂后,撒入食盐再炖片刻即可。

健康有营养:适用于产后虚弱、乳汁不足。



二、宝宝第2月

2个月宝宝的发育标准

指 标	男	女
体重(千克)	4.3~6.0	4.0~5.4
身长(厘米)	55.5~60.7	54.4~59.2
发 育	俯卧抬头 90 度,笑出声音,尖叫偶抬头,对声音有反应	

宝宝每日饮食中营养素推荐供给量

能量:约 397 千焦/千克

蛋白质:1.5~3.0 克/千克体重

脂肪:占总能量的 40%~50%

烟酸:5 毫克

叶酸:25 微克

维生素 A:375 国际单位

维生素 B₁:0.1 毫克

维生素 B₂:0.4 毫克

维生素 B₆:0.1 毫克

维生素 B₁₂:0.3 微克

维生素 C:20~35 毫克

维生素 D:300~400 国际单位

维生素 E:3 毫克

钙:400 毫克

铁:0.3 毫克

锌:3 毫克

硒:15 微克

镁:40 毫克

磷:150 毫克

碘:40 微克

宝宝每日食谱(供参考)

上午	6:00 9:00 12:00	母乳或配方奶 60~150 毫升
下午	15:00 18:00	母乳或配方奶 60~150 毫升
晚上	21:00 24:00	母乳或配方奶 60~150 毫升
其他	两次喂奶中间	非母乳喂养的宝宝可以适当添加温开水、菜水、米汤
	每天一次	鱼肝油



专家建议

妈妈能坚持纯母乳喂养,则不必增加任何食物和饮料。

如果母乳实在不足,可用混合喂养。混合喂养的选择指征是,出生2周后母乳仍不足,婴儿每周体重增长达不到125克或满月时体重增长不足600克时,可选择混合喂养。每次喂母乳后给孩子喂其他乳类(如配方奶),如补喂的其他乳类逐渐减少,可重新采用纯母乳喂养。

哺乳的妈妈要注意自己的饮食营养和清洁卫生,预防各种疾病。哺乳中的妈妈要负担婴儿的营养,所以必须比平时多摄取一些营养。应多吃些既营养丰富又容易下奶的食品,如肉食、鸡蛋、豆类、蔬菜、猪肝等,也要多喝些汤、牛奶等。

经验分享

妈妈在喂奶期间应保证合理平衡的膳食,不挑食,不偏食,多喝汤水等,充分休息,不要疲劳过度。在喂奶过程中,妈妈难免受到环境、情绪等因素的影响,有时奶量会减少,这叫“暂时母乳不足”,只要坚持母乳喂养,让孩子勤吮吸,很快奶水就会多起来。

奶量不足必须混合喂养时,也应先喂母乳,不足部分再补充配方奶粉。

吸吮的次数越多,乳房排空得越好,分泌的乳汁就越多。相反,如果不吸吮乳头,乳房就会停止分泌乳汁。喂空一侧乳房再换另一侧乳房,让宝宝吮吸完妈妈的全部乳汁。

橙色警示

药品和酒精进入母体血液后,会通过乳汁进入婴儿体内,所以哺乳期的妈妈要注意药品禁忌,并避免喝酒。

此外,妈妈还应当避免咖啡因、辣椒、洋葱、大蒜及其他辛辣食品,因为这些食品能引起宝宝腹泻或胀气。

妈妈还要注意少吃油腻或甜的食物,如油炸薯片、糖及蛋糕等,更不能用这些食物代替合理的饮食。



一点诀

宝宝在高兴地吸乳时，妈妈应安静下来看着他。如果宝宝的眼睛张开，妈妈应和宝宝相对而视，并对宝宝微笑和轻轻地说话，这样，宝宝就会把看到妈妈的脸、听到妈妈的声音和闻到妈妈皮肤的气味联系起来，高高兴兴地吃奶。

在喂哺过程中，有时宝宝吸吮妈妈的乳房并不是为了吃奶，而是为了舒服。因此，妈妈有时会发现，宝宝虽在进行强有力和有节奏的吸吮，但并没有吞咽。即使这样，也不要阻止宝宝的吸吮动作，因为吸吮妈妈的乳房是宝宝一天中最愉快的时刻，妈妈不能剥夺宝宝的快乐。

妈妈催乳食谱

清淡肘子

采购好食材：猪肘子 1 只，当归、王不留行各 1 份。三者按 100 : 2 : 2 比例配备。

爸妈巧手做：①猪肘子脱毛洗净。②把洗净的猪肘、当归、王不留行放入沙锅中，加适量的清水。③用文火炖煮至烂熟。

健康有营养：当归为补血调经的妇科要药，且有润肠通便的功效；王不留行有行血调经、催乳、消肿的功效；猪肘肉有丰富的蛋白质和脂肪。三者相配，有活血补血、通乳下乳、强健身体的功效，适用于产后无乳且体虚者。

鲢鱼丝瓜汤

采购好食材：鲢鱼肉 300 克，丝瓜 100 克，红枣 10 克，生姜 10 克，植物油 15 克，盐 8 克，绍酒 3 毫升。

爸妈巧手做：①将鲢鱼肉切成片，用绍酒腌好；丝瓜、生姜切成片；红枣用温水泡透。②锅内烧油，放入姜片炒香，注入适量清汤，用中火烧开后下入鱼肉、红枣。③然后加入丝瓜，调入盐，用武火滚透即可。

健康有营养：鲢鱼含有丰富的蛋白质和脂肪，对身体虚弱、营养不良的人有



显著食疗作用。鲢鱼也是催乳的佳品,有滋阴养血、补中气、开胃、利尿的作用,尤其适合产妇食疗进补。

本品有补中益气、生血通乳的功效,适用于产后因气血不足而导致乳汁量少或乳胀不通的女性。

鲜虾丝瓜汤

采购好食材:鲜虾 100 克,青皮 6 克,丝瓜 200 克,植物油、料酒、姜、葱、味精、食盐各适量。

爸妈巧手做:①将青皮研成粉末;丝瓜刨去外皮,洗净,切成斜片;葱切成葱花;姜切成丝。②鲜虾去须及足,洗净,加入料酒、青皮末、少许食盐拌匀,腌 10 分钟。③锅置火上,倒入植物油烧热,下姜丝、葱花爆香,再倒入鲜虾翻炒数下,加适量清水煮汤,待沸后放入丝瓜片,煮至虾、瓜熟后,加味精、食盐调味即可。

健康有营养:青皮有疏肝破气的功效,丝瓜可治乳汁不下,虾有补肾通乳、化淤解毒的功效。

本品味美、清香,有疏肝气、行血脉、下乳汁的功效,适用于产后肝郁气滞所致乳汁不下者。

黄花炖瘦肉

采购好食材:猪瘦肉 500 克,黄花菜 80 克,红枣 10 枚,盐少许。

爸妈巧手做:①将猪瘦肉洗净,切成小块,备用。②黄花菜洗净,红枣去核洗净,同猪肉、盐一起放入煲中煲至猪瘦肉烂,即可饮汤食肉。

健康有营养:有养气益血、补虚通乳的功效,适用于产后气血不足所致的乳汁缺乏或停乳者食用。

冬瓜鲫鱼汤

采购好食材:鲫鱼 1~2 条,冬瓜、葱、姜、盐少许。

爸妈巧手做:①认真清洗鲫鱼,将葱、姜改刀,冬瓜切小片。②鱼下冷水锅,武火烧开,加葱、姜后改文火慢炖。③当汤汁颜色呈奶白色时下入冬瓜,并调



味，稍煮即可。

健康有营养：鲫鱼有益气健脾、利水消肿、清热解毒、通络下乳的功效，鱼肉中的蛋白质是乳汁分泌所必需的营养；冬瓜有利水作用，同样利于乳汁分泌。

甜木瓜炒乌鸡丁

采购好食材：乌鸡丁 350 克，甜木瓜 100 克，青红柿子椒 20 克，鸡蛋 1 个，盐、鸡精、酱油、淀粉、红葡萄酒、葱、姜适量。

爸妈巧手做：①先将木瓜去皮去籽切成丁，青红柿子椒切丁。②乌鸡丁中加入 1 个鸡蛋、盐、酱油、淀粉搅拌均匀，腌制 10 分钟备用。③把葱、姜、淀粉、红葡萄酒、鸡精、盐等放入小碗调匀，坐锅点火倒入油，待油热后放入乌鸡丁滑散至熟，同时将木瓜丁、青红柿子椒丁分别放入过一下油，一同取出。④锅中留余油，倒入调好的汁和乌鸡丁、木瓜丁、青红柿子椒丁翻炒出锅即可。

健康有营养：木瓜有通乳、活血、消肿之功效；乌鸡有补血补虚的功效。本品脆嫩清香、鲜甜爽口，非常适合产妇的滋补。

猪蹄炖丝瓜豆腐

采购好食材：猪蹄 800 克，丝瓜 250 克，香菇（鲜）50 克，北豆腐 300 克，大葱、姜各 5 克，盐 4 克。

爸妈巧手做：①将猪蹄去毛、洗净；丝瓜带瓢洗净，切块；豆腐切块；葱切末，姜切片备用；香菇洗净备用。②将猪蹄、香菇放入沙锅内，倒入清水，放在火上烧沸。③用文火煮至猪蹄熟时，加入葱末、姜片、食盐调好口味。④最后下入丝瓜块、豆腐块同煮汤即可。

健康有营养：本品有通利行乳、散结止痛、清热除淤的功效。适用于乳络不通、乳胀汁少，或乳胀生结、疼痛乳少、乳房微热者，能促进乳汁通利，防止乳腺炎的发生。

栗子冬菇焖鸽

采购好食材：鲜乳鸽 1 只，栗子 150 克，冬菇 5~6 只，姜 1 片，葱 1 段，磨豉



酱 1 茶匙,姜汁、料酒、盐、胡椒粉、生抽、糖、香油、胡椒粉适量。

爸妈巧手做:①鲜乳鸽剖洗净,抹干,用调味料擦匀鸽身内外,腌约 15 分钟,待用。②栗子去壳去皮后,洗净,用滚水煮至七成熟,捞出,沥干水分待用。③浸软冬菇,去蒂,洗净,沥干水分,待用。④烧热 3 汤匙油,把鸽略煎,接着爆香干葱、姜片及磨豉酱,淋料酒,注入调味料,煮滚,加入冬菇及栗子,文火焖约 20 分钟至材料熟,待汁料收干至浓,上碟即可。

健康有营养:板栗营养丰富,富含人体所需营养元素。鸽肉易于消化,具有滋补益气、祛风解毒的功能,对病后体弱、血虚闭经、头晕神疲、记忆衰退有很好的补益治疗作用。

乳鸽银耳汤

采购好食材:乳鸽 1 只,银耳 10 克,瘦肉 150 克,蜜枣 3 个。

爸妈巧手做:①将乳鸽切好,切去脚,与瘦肉同放入滚水中煮 5 分钟,取出过冷水,洗净。②银耳用清水浸至膨胀,放入滚水中煮 3 分钟,取出洗净。③把适量清水煲滚,放入乳鸽、瘦肉和蜜枣煲约 2 小时,放入银耳再煲半小时,下盐调味。

健康有营养:本品有补肝肾、补气血的功效,适用于妇女产后食用。

鲫鱼炖木瓜

采购好食材:鲫鱼 1 条,木瓜半个,红枣 10 枚,姜片、料酒、盐、味精适量。

爸妈巧手做:①将鲫鱼刮鳞去腮,开膛去内脏,撕去腹内黑膜,清洗干净。②木瓜去皮切成块,红枣去核,冲洗干净。③锅内倒油烧热,放入姜片煸香,加入鲫鱼稍微煎一下,去腥。④另起锅加油烧热,加入水烧开后放入鲫鱼、木瓜、红枣、料酒,烧开后用文火煲两个小时,加盐、味精调味即可。

健康有营养:木瓜果肉厚实细致,香气浓郁,汁丰水多,甜美可口,营养丰富,有“百益水果”“水果之皇”“万寿瓜”之雅称,木瓜特有的木瓜酶对乳腺发育很有帮助,催奶的效果显著,乳汁缺乏的妇女食用能增加乳汁。



归芪鲫鱼汤

采购好食材：鲫鱼 1 尾(半斤)，当归 10 克，黄芪 15 克，盐适量。

爸妈巧手做：将鲫鱼洗净，去内脏和鱼鳞，与当归、黄芪同煮至熟，加盐适量调味即可。

健康有营养：鲫鱼汤味美，营养丰富，可补阴血，通血脉，消积滞，通络下乳，加当归、黄芪益气养血，为民间常用的催乳方。适用于产后气血不足、食欲不振、乳汁量少者。

熘炒黄花猪腰

采购好食材：猪腰子 500 克，黄花菜 50 克，姜、葱、蒜、盐、糖、生粉、味精适量。

爸妈巧手做：①猪腰子剖开，去筋膜臊腺，洗净，切块。②黄花菜水发洗净备用。③起油锅，待油至九成熟时放姜、葱、蒜及腰花爆炒片刻。④猪腰熟透变色时，加黄花菜及盐、糖适量，煸炒片刻，加水、生淀粉勾芡，加味精即可。

健康有营养：本品有补肾通乳的功效。

黄花通草猪肝汤

采购好食材：黄花菜 30 克，花生米 30 克，通草 6 克，猪肝 200 克，食盐适量。

爸妈巧手做：①将黄花菜、通草加水煮汤，去渣取汁。②加入花生米、猪肝煲汤。③待花生米熟烂后，加入食盐即可。

健康有营养：黄花菜、花生米、猪肝均有补血益气、化生乳汁的功效，通草有通络下乳的功效。

酒酿蛋花汤

采购好食材：酒酿 1 块，鸡蛋 1 个。

爸妈巧手做：将酒酿加水煮开，再打入鸡蛋，煮成蛋花状即可，趁热服用。

健康有营养：本品有益气生津、活血止血、促进泌乳的功效。



虾米粥

采购好食材:虾米 30 克,粳米 100 克。

爸妈巧手做:粳米如常法加水煮粥,粥煮至半熟时,加入洗净的虾米,米汤稠时即可。

健康有营养:本品营养丰富,含有蛋白质、脂肪、钙、磷、铁等多种营养素,有补肾壮阳、益精通乳的功效。适用于产后乳汁分泌不足者。

乌鱼通草汤

采购好食材:乌鱼 1 条,通草 3 克,葱、盐、黄酒等适量。

爸妈巧手做:将乌鱼去鳞及内脏后,洗净;将通草加葱、盐、黄酒、水适量共炖熟即可。

健康有营养:乌鱼富含优质蛋白质,还有促进产妇伤口愈合的功效;通草味甘、淡、性寒,有清热利湿、通经下乳的功效。本品有清热利湿、疏通乳腺、促进乳汁分泌的功效。

鱼头豆腐汤

采购好食材:嫩豆腐 2 盒,鲜鲢鱼头 1 个(600 克),水发冬笋 75 克,高汤 500 毫升,米酒、醋、姜、葱、白糖、胡椒粉、香菜、油适量。

爸妈巧手做:①鱼头洗净,从中间劈开,再剁成几大块,用厨房纸巾蘸去水分。②嫩豆腐切成厚片,笋、姜洗净切片。③武火烧热炒锅,下油烧热,将鱼头块入锅煎 3 分钟,表面略微焦黄后加入汤(或清水),武火烧开。④水开后放醋、米酒,煮沸后放入葱段、姜片和笋片,盖锅焖炖 20 分钟。⑤当汤烧至奶白色后调入盐和糖,撒入白胡椒粉和香菜段即可。

健康有营养:鱼头和嫩豆腐均为高蛋白、低脂肪、高维生素食品,适合妇女产后食用。另外,豆腐含钙量较多,而鱼中含维生素 D,两者合吃,借助鱼体内维生素 D 的作用,使鱼骨头中的钙吸收很快。



香菇鸡汤

采购好食材：鸡 1/2 只，新鲜香菇 10 朵，姜片 5 片，米酒、香油、盐、味精适量。

爸妈巧手做：①将鸡切块汆烫去血水，捞起洗净备用。②香菇洗净沥干去蒂再对切。③④汤锅中倒入适量水，放入鸡肉块、香菇、姜片与所有调味料。⑤用中火炖煮 30 分钟，捞去浮沫即可。

健康有营养：香菇具有高蛋白、低脂肪、多糖、多种氨基酸和多种维生素的营养特点；鸡肉滋味鲜美，富有营养，有滋补养身的作用。本品适合产妇增加营养之用。

桃仁烧丝瓜

采购好食材：丝瓜 200 克，桃仁 100 克，姜 5 克，食盐 2 克，料酒 10 毫升，鸡汤 100 毫升，淀粉 5 克，味精 2 克，鸡油 10 毫升，花生油 500 毫升（实耗 30 毫升）。

爸妈巧手做：①鲜桃仁用开水泡发后，剥去外皮洗净待用。②丝瓜刮去老皮，切成 3 厘米长的段。③炒锅上火入花生油，烧至四五成熟，下桃仁、丝瓜滑透后，将油沥出。④锅内留少许油，下姜末炝锅，速下桃仁、丝瓜，再下调料，炒片刻后，用水淀粉勾芡，淋入鸡油盛盘。

健康有营养：本品有清热解毒、凉血、下乳的功效。

蹄菇丝豆腐

采购好食材：猪前蹄 1 只，香菇 50 克，丝瓜 250 克，豆腐 300 克，葱、姜、食盐、味精、胡椒粉适量。

爸妈巧手做：①将香菇用水泡发，洗净，切片备用。②猪蹄洗净，入沸水锅内焯透，捞出，用凉水冲洗干净，放入沙锅内，加水适量。③先用武火烧沸，后改用文火炖 150 分钟，再加入豆腐块、丝瓜片及香菇、食盐、葱丝、姜丝，用文火炖 15 分钟，调入味精、胡椒粉即可。



健康有营养:本品有滋阴养血、生乳通乳的功效,适用于产妇乳汁不足等。

干贝浸三丝

采购好食材:干贝 30 克,葛笋、胡萝卜、黄豆芽各 80 克,生姜 10 克,植物油 10 毫升,盐 5 克,白糖 1 克,熟鸡油 1 毫升。

爸妈巧手做:①将干贝加清汤煮透,撕碎;葛笋、胡萝卜去皮切丝;黄豆芽去根,洗净;生姜去皮切成丝。②锅内烧水,待水开后放入葛笋丝、胡萝卜丝、黄豆芽,用中火煮至七成熟,捞起。③另烧锅下油,放入姜丝,炝香锅,注入适量清汤,放入干贝、葛笋丝、胡萝卜丝、黄豆芽,调入盐、白糖,烩透,淋入熟鸡油即可。

健康有营养:本品富含维生素 A,有通乳利水、清热化痰的功效。

鲶鱼炖豆腐

采购好食材:鲶鱼 600 克,北豆腐 500 克,香菜 15 克,啤酒 50 毫升,八角、陈皮、盐、鸡精各 3 克,味精 2 克,葱、姜各 10 克。

爸妈巧手做:①将鲶鱼宰杀去内脏后烫洗净,切成 6 厘米长的段,入沸水锅中氽烫一下捞出。②豆腐切成 4 厘米见方、1.5 厘米厚的片,入沸水中氽一下捞出,与鲶鱼一同放入沙锅中,加入除味精以外的全部调料,旺火烧开后改文火炖 1 小时左右。③拣出葱、姜、大料、陈皮不用,加入味精,撒上香菜即可。

健康有营养:本品汤色奶白,咸鲜味美,营养丰富,是哺乳期妇女最佳菜肴之一。

清炖鲈鱼

采购好食材:鲈鱼 750 克,冬笋 100 克,香菜 30 克,猪油(炼制)50 毫升,盐 8 克,大葱 25 克,料酒 25 毫升,姜 15 克,胡椒粉、味精各 2 克,香油 10 毫升。

爸妈巧手做:①将鲈鱼刮鳞去鳃,剖腹除去内脏,洗净后沥水。②再在鱼体两面划上“十”字花刀,然后下入开水锅中焯一下捞起沥水。③冬笋切成丝;香菜择洗净,切成末。④将炒锅置于旺火加热,倒入猪油烧至八成熟时,下葱段、姜片爆锅,炒出香味。⑤随即放入鲈鱼,倒入料酒,加盖稍焖,再加入鲜汤、食盐、胡椒粉,烧沸 5 分钟。⑥放入冬笋丝,再烧沸一并倒入沙锅内,改用文火炖



烧半小时，待鱼熟透，汤汁浓稠，除去葱段、姜片，淋入香油，盛在盘内，撒上香菜末即可。

健康有营养：本品有催乳的功效。

虾仁韭菜

采购好食材：韭菜 250 克，虾仁 30 克，鸡蛋 75 克，盐 2 克，酱油 2 毫升，植物油 15 毫升，淀粉 5 克，香油 1 毫升。

爸妈巧手做：①将虾仁洗净后用水发涨，约 20 分钟即可捞出，沥干水待用。②韭菜择洗干净，切成约 3 厘米长段待用。③鸡蛋打破，盛于小碗内，搅匀后加入淀粉和香油调成蛋糊。④把沥干的虾仁倒入蛋糊中拌匀。⑤炒锅烧热，倒入油，待油冒烟时倒入虾仁翻炒，糊凝后放入韭菜同炒。⑥待韭菜熟时放入盐，淋入酱油，起锅装盘即可。

健康有营养：韭菜含大量的粗纤维，能刺激肠壁，增强蠕动，对治疗产后便秘有好处。韭菜与虾仁炒食，有补肾阳、固肾气、通乳汁的功效，适用于产后乳胀、乳汁不畅者。

豆浆鲫鱼汤

采购好食材：鲫鱼 1 条，黄豆，葱，姜，油 2 汤匙，料酒 2 匙，盐适量。

爸妈巧手做：①黄豆提前一晚泡好，也可泡 6~7 个小时，用前把水倒掉，冲洗一遍。②把黄豆和适量的水放入豆浆机中，打成豆浆，接着用滤网滤去豆渣。③洗净宰好的鲫鱼，刮去腹内黑膜，抠掉鲫鱼的咽喉齿（位于鳃后咽喉部的牙齿，泥腥味很重），沥干水分。④葱洗净，切段。⑤锅放油，待油六成热时放入鱼和姜片、葱段，鱼两面煎至微黄，下料酒，加盖焖一小会儿，待酒挥发。⑥倒入豆浆，加盖烧开后转文火煮 30 分钟，下盐调味即可食用。

健康有营养：豆浆和鱼一起烹制食用，蛋白质组成更合理，营养价值更高，非常适合孕产妇补充营养以及催奶之用。



黄花木耳猪蹄汤

采购好食材:猪蹄 800 克,黄花菜 30 克,木耳(水发)30 克,姜、葱各 10 克,盐 4 克,味精 2 克,胡椒粉 4 克。

爸妈巧手做:①猪蹄刮洗干净,随冷水入锅煮沸,去除浮沫,捞出再用清水洗净待用。②黄花菜、木耳洗干净。③汤锅中加清水和姜片,放猪蹄煮沸后改用文火煨至肉熟骨脱。④放入黄花、木耳,武火烧至汤沸后再煨约 10 分钟,食时调味。

健康有营养:猪蹄中含有较多的蛋白质、脂肪和碳水化合物,可加速新陈代谢,延缓机体衰老,并且对于哺乳期妇女能起到催乳、通乳和美容的作用。

莴苣子粥

采购好食材:莴苣子 15 克,甘草 6 克,粳米 100 克。

爸妈巧手做:①将莴苣子捣碎,加甘草,再加水 200 毫升同煮。②煮至水剩余 100 毫升时,滤汁去渣。③将滤汁、粳米一同入锅,加水同煮,米烂即可。

健康有营养:莴苣子是菊科植物莴苣的种子,性味苦寒,能催乳汁,通小便。本品是很好的催乳药膳。

阿胶大枣羹

采购好食材:阿胶 250 克,大枣 1000 克,核桃 500 克,冰糖 500 克。

爸妈巧手做:①将核桃除皮留仁,捣烂备用。②将大枣洗净,兑适量水放锅内煮烂,用干净纱布滤去皮核,置入另一锅内,放入冰糖、核桃仁文火炖之。③将阿胶放碗内上屉蒸化后,加在大枣锅内熬成羹即可。

健康有营养:本品有补气血、调脾胃、润燥滋阴的功效。适用于产后康复、身体机能调理、催乳下奶。

莲藕炖排骨

采购好食材:莲藕 200 克,排骨 150 克,红枣 30 克,生姜 10 克,盐 8 克,白糖



1 克。

爸妈巧手做：①将莲藕去皮切成块；排骨斩成块；红枣洗净；生姜切片。②锅内烧水，待水开后，下入排骨块，用中火煮尽血水，捞起备用。③取炖盅 1 个，加入莲藕、排骨、红枣、生姜，调入盐、白糖，注入适量清汤，炖约 2 小时即可。

健康有营养：莲藕中富含的单宁酸具有收缩血管和止血的作用，对于淤血、吐血、尿血、便血者以及产妇极为适宜。

三、宝宝第 3 月

3 个月宝宝的身体发育标准

指 标	男	女
体重(千克)	5.0~6.9	4.7~6.2
身长(厘米)	58.5~63.7	57.1~59.5
发 育	俯卧抬头，两臂撑起，抱坐时头稳定，视线能转 180 度，能手握手	

宝宝每日饮食中营养素推荐供给量

能量：约 397 千焦/千克

蛋白质：1.5~3.0 克/千克体重

脂肪：占总能量的 40%~50%

烟酸：5 毫克

叶酸：25 微克

维生素 A：375 国际单位

维生素 B₁：0.1 毫克

维生素 B₂：0.4 毫克

维生素 B₆：0.1 毫克

维生素 B₁₂：0.3 微克

维生素 C：20~35 毫克

维生素 D：300~400 国际单位

维生素 E：3 毫克

钙：400 毫克

铁：0.3 毫克

锌：3 毫克

硒：15 微克

镁：40 毫克

磷：150 毫克

碘：40 微克



宝宝每日食谱(供参考)

上午	6:00 9:00 12:00	母乳或配方奶 75~160 毫升
下午	15:00 18:00	母乳或配方奶 60~150 毫升
晚上	21:00 24:00	母乳或配方奶 60~150 毫升
其他	两次喂奶中间	非母乳喂养的宝宝可以适当添加温开水、菜水、米汤
	每天一次	鱼肝油

专家建议

此阶段继续提倡母乳喂养。随着奶水的增多,逐渐形成喂奶规律,喂奶的时间间隔大致为 2.5~3 个小时,夜间喂奶间隔比白天要长一些。

这一时期的母乳喂养要注意提高奶的质量。有的母亲只注意在月子中吃得好,而忽略哺乳期的饮食或因减肥而节食,这是错误的。宝宝要吃妈妈的奶,妈妈必须保证营养的摄入量,否则奶中营养不丰富,直接影响宝宝的生长发育。非母乳喂养的宝宝随着体重增长速度的减慢,吃奶量可能会稍微下降,有时甚至出现短暂的厌奶现象,此时不应强行喂养,仍要本着“按时喂养”的原则,大约 4 个小时喂一次奶,中间可以加喂白开水,但一定不要让宝宝吃吃停停,这对宝宝的身体和习惯培养都不利。此时可以适当给宝宝喂一些果汁和菜汁,每天 2~3 次。

如果母乳确实不能满足宝宝的需要,不足的部分可先用补授法进行混合喂养。如果根本没有母乳或无法进行母乳喂养时,可以改为人工喂养。从母乳改换到配方奶后,要密切观察宝宝的生长、食欲和大小便等情况。

此阶段宝宝体内维生素的储存已经基本耗尽,必须从母乳或已强化维生素的配方奶中摄取。由于代谢活动增强,宝宝身体还需要摄入更多的水分。



经验分享

无论是纯母乳喂养还是采用混合喂养的妈妈，都要珍惜自己宝贵的乳汁，坚持母乳喂养。在即将上班的前几天，妈妈应根据上班后的作息时间，适当调整宝宝的喂奶时间。上班后，可携带消毒奶瓶在工间设法把乳汁挤出储存起来，供晚上或第二天宝宝享用。如妈妈必须离开宝宝8个小时以上，则可早晨喂奶一次，下班时一次，晚上一次。同时，妈妈仍要多食用催奶的食物和汤水，以保证每天至少泌乳3次(包括挤奶)。总之，要千方百计尽最大努力坚持母乳喂养，尽量压缩牛奶或其他代乳品的喂养次数。

橙色警示

本月不宜增加米粉等谷类食物，千万不要用强灌的方法让宝宝把奶瓶里的奶吃光。不要经常喂糖水，以免影响宝宝的食欲，造成拒食或厌食。

一点诀

从出生到1岁，宝宝脑的重量几乎平均每天增长1000毫克，出生后6个月内，平均每分钟增加脑细胞20万个，生后第三个月是脑细胞生长的第二个高峰。为促进脑发育，除了保证足量的母乳外，还需要给母亲添加健脑食品，以保证母乳能为宝宝的发育提供充足的营养。

常用的健脑益智食品有：动物脑、肝、血、鱼肉、鸡蛋、牛奶、大豆及豆制品、核桃、芝麻、花生、松子、各种瓜子、金针菇、黄花菜、菠菜、胡萝卜、橘子、香蕉、苹果、红糖、小米、玉米等。

妈妈催乳食谱

山甲炖母鸡

采购好食材：老母鸡1只，穿山甲(炮制)60克，葱、姜、蒜、五香粉、食盐适量。

爸妈巧手做：①母鸡去毛及内脏；穿山甲砸成小块，填入鸡腹内。②入锅，



加水及调味料,炖至肉烂脱骨即可食用。

健康有营养:穿山甲性味咸凉,能通经下乳;鸡肉营养丰富,性味甘温平,既补气,又补血。

猪骨西红柿粥

采购好食材:西红柿 3 个(重约 300 克)或山楂 50 克,猪骨头 500 克,粳米 200 克,食盐适量。

爸妈巧手做:①将猪骨头砸碎,用开水焯一下捞出,与西红柿(或山楂)一起放入锅内,倒入适量清水,置旺火上熬煮,沸后转文火继续熬半小时至 1 小时,端锅离火,把汤滗出备用。②粳米洗净,放入沙锅内,倒入西红柿骨头汤,置旺火上,沸后转文火,煮至米烂汤稠,放适量食盐,调好味,离火即可。

健康有营养:本品有通利行乳、散结止痛、清热除淤的功效。

蒸酿豆腐角

采购好食材:豆腐 400 克,虾肉 40 克,鸡蛋 1 个,盐、糖、生粉、葱、姜适量。

爸妈巧手做:①将豆腐切 1~2 厘米厚的片,炸熟后剖开一侧,挖出少许瓤,做成酿豆腐。②虾肉切碎,用蛋清、生粉、盐、糖等调制后塞入豆腐中。③将酿豆腐蒸 10 分钟,而后勾芡汁淋在上面。

健康有营养:虾肉和豆腐含有大量的蛋白质和钙,有通乳的功效。本品口味软嫩、鲜香,含有适量脂肪,非常适合妇女产后补养。

黄鱼羹

采购好食材:黄鱼 1 条(约 300 克),胡萝卜 1 根,香芹 20 克,生姜 5 克,花生油 5 毫升,盐 5 克,白糖 2 克,湿淀粉适量,香油 1 毫升。

爸妈巧手做:①将黄鱼起肉切成粒;胡萝卜去皮切成粒;香芹洗净去叶切成粒;生姜切成末。②锅内烧油,放入姜米炒香,注入适量鸡汤烧开,下入黄鱼肉、胡萝卜,煮约 3 分钟。③然后加入香芹,调入盐、白糖,用中火煮透,用湿淀粉勾芡,淋入香油即可。



健康有营养：黄鱼有健脾开胃、安神止痢、益气填精的功效，对贫血、失眠、头晕、食欲不振及妇女产后体虚有良好疗效。

注意：黄鱼是发物，哮喘病人和过敏体质的人应慎食；黄鱼不能与中药荆芥同食。

生姜猪蹄煲甜醋

采购好食材：猪蹄 1000 克，姜 500 克，甜醋 1000 毫升。

爸妈巧手做：①猪蹄洗净切块；生姜洗净去皮，切块。②把切块的猪蹄和生姜放入沙锅内，加甜醋同煮至熟即可。

健康有营养：本品有补气养血、散瘀通乳的功效。适用于妇女产后乳汁缺少、身体虚弱等症。

注意：猪蹄不可与甘草同吃，否则会引起中毒。

木瓜雪耳鱼尾汤

采购好食材：鲩鱼尾 1 条（约 500 克），油 3 汤匙，盐 1/2 汤匙，沙参 5 条，木瓜 1 个（中等大小），雪耳 1 朵，姜 3 片。

爸妈巧手做：①雪耳浸泡至涨大，去蒂和黄色部分；沙参洗净。②木瓜削皮去籽，切块。③鱼尾洗净去鳞，起热锅，倒油，放姜和鱼尾，将鱼尾两面煎至金黄，先放两碗水稍煮。④煮沸瓦煲的水，放入木瓜、雪耳、沙参，再倒入鱼尾和汤，文火煲 1 小时，下盐调味即可。

健康有营养：此汤具有润泽肌肤、消食、催奶的功效，并可舒筋活络、强壮筋骨。对积食不化、胸腹胀满有辅助疗效，产后哺乳妇女适合多喝。

豆腐烧鲫鱼

采购好食材：鲫鱼 1 条（约 400 克），鲜豆腐 200 克，红椒 1 只，生姜、香菜各 10 克，花生油 30 毫升，盐 5 克，白糖 1 克，绍酒 3 毫升，胡椒粉少许，酱油 3 毫升，湿淀粉适量。

爸妈巧手做：①将鲫鱼杀后洗干净；豆腐切成小块；红椒切成小片；生姜切



片;香菜洗净。②锅内烧油,放入鲫鱼、姜片,撒入绍酒,用文火煎透,注入适量清汤,用文火烧至八成熟。③加入豆腐、红椒,调入盐、胡椒粉、白糖、酱油,烧至入味,用湿淀粉勾芡,入碟,摆上香菜即可。

健康有营养:本品鱼肉细嫩,豆腐鲜美,有益气催乳、清热解毒的功效。鲫鱼在民间常被用来作为产后女性补虚以及通乳催奶的食物。

注意:感冒发热期间不宜多吃鲫鱼。

葱酥鱼

采购好食材:鲫鱼 500 克,泡椒 100 克,香油 25 毫升,冰糖 25 克,大葱 40 克,江米酒、黄酒、酱油各 50 毫升,味精 1 克,姜 10 克,植物油 50 毫升。

爸妈巧手做:①将鲫鱼去鳞、鳃、内脏,洗涤干净,晾干水分,再撒上少量黄酒、食盐、葱,备用。②将泡椒去蒂、籽。③炒锅上旺火,放油烧至八成热,下油炸至浅黄色,捞出备用。④炒锅重上火,放油烧至五成热,投入葱、生姜炒香,再加入酱油、黄酒、江米酒、冰糖、鲜汤。⑤将炒香的葱、姜和调炒舀起一半,再将炸好的鱼整齐地摆放在锅中,将舀起的那一半葱姜和调料淋在鱼面上,用旺火烧至汤干、鱼酥软、汁浓稠,再撒入味精,淋上香油,起锅即可。

健康有营养:本品肉嫩骨酥,葱香味鲜。有健脾利湿、湿中开胃、通乳调理的功效。

怪味鲫鱼

采购好食材:鲫鱼 500 克,姜 5 克,葱 8 克,料酒 8 毫升,盐 15 克,辣椒油 15 毫升,酱油 8 毫升,白砂糖 8 克,醋 25 毫升,花椒粉 5 克,芝麻 10 克,芝麻酱 8 克,香油 8 毫升,味精 5 克。

爸妈巧手做:①选新鲜鲫鱼刮鳞,挖鳃,剖腹,去内脏洗净。②擦干水分,再与姜、葱、料酒、食盐、醋拌匀,腌 1 小时。③放入六成热的油锅中炸一下,用中火将鱼炸至酥脆,呈金黄色时捞出,拣去姜、葱不要。④用酱油将芝麻酱慢慢调散,放入白糖、醋、味精、花椒粉、辣椒油、熟芝麻、香油调成味汁,再与酥鲫鱼拌匀,盛盘即可。

健康有营养:鲫鱼具有益气健脾、消润胃阴、利尿消肿、清热解毒之功效。



本品很适合产妇食用。

鱼头锅

采购好食材：鲢鱼 450 克，火腿肠 100 克，竹笋 100 克，口蘑 100 克，虾米 50 克，粉丝 50 克，酱油 90 毫升，植物油 50 毫升，白糖 30 克，白葡萄酒 30 毫升，葱 50 克，姜 10 克。

爸妈巧手做：①鲢鱼头刮鳞、挖鳃、洗净，放入大碗里，加入酱油 50 毫升、白糖 15 克、酒 15 毫升拌匀，腌渍 1 小时。②火腿、竹笋分别清洗干净，再分别切成 3 厘米长、1.5 厘米宽、0.3 厘米厚的片。③口蘑先用沸水浸泡 20 分钟，再用清水漂洗干净，去蒂，每只片成 4 片。④粉丝先用沸水浸泡 10 分钟，截成 20 厘米长的段，再用清水漂洗干净，沥净水分。⑤葱摘洗干净，鲜姜块刮洗干净，再分别切成细丝。⑥虾米用沸水浸泡 20 分钟，洗净。⑦锅置火上，加入油烧热，下入腌好的鲢鱼头炸透，捞出沥油。⑧炸好的鲢鱼头放在火锅中间处，再依次将火腿片、口蘑片、竹笋片、海米、粉丝段摆放在鱼头周围，撒上葱丝、鲜姜丝，接着加入鸡汤至火锅容量的 $\frac{4}{5}$ ，再加入酱油 40 毫升、酒 15 毫升、白糖 15 克，烧沸后用文火煨约 1 小时即可。

健康有营养：鲢鱼有健脾补气、温中暖胃、生血通乳的功效。

双龙会

采购好食材：海参(水浸)100 克，对虾 80 克，油菜心 50 克，滑子菇 50 克，盐 2 克，味精 1 克，料酒 10 毫升，淀粉(豌豆)5 克，葱油 5 克。

爸妈巧手做：①大对虾留头尾去皮，脊部开小口取出沙线，撒盐少许后放笼中蒸熟(勿老)。②海参洗净，用开水焯出，用葱油、高汤烧透收汁。③油菜心、滑子菇用开水氽出备用。④取一直径 12 厘米的盖盅，将海参放在一侧，大虾放海参一侧，两边用菜心、滑子菇点缀。⑤勺中加上汤调成鲜味，用水淀粉勾稀芡，淋明油浇在双龙(对虾、海参)上即可。

健康有营养：本品汤汁清鲜，菜绿菇黄，色泽悦目，有补肾壮阳、通乳抗毒的功效，适合妇女产后食用。



肉丁香干炒青豆

采购好食材：猪瘦肉、豆腐干、青豆各 50 克，胡萝卜 100 克，植物油 15 毫升，酱油 10 毫升，甜面酱、白糖各 5 克，姜片 2 克。

爸妈巧手做：①猪肉洗净，切成小丁；青豆洗净；胡萝卜、豆腐干洗净，均分别切小丁。②炒锅上火，放油烧热，下姜片稍煸；再下肉丁，炒至变色，加青豆、胡萝卜丁。③炒至快熟时，放豆腐干，加甜面酱、酱油、白糖，旺火快炒，炒熟即可。旺火快炒菜时，如嫌太干，可略加水炒至熟。

健康有营养：本品营养丰富，含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、锌及胡萝卜素、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 E、尼克酸等多种营养素，有利下奶。

何首乌炖鸡

采购好食材：母鸡 500 克，何首乌 30 克，黄酒 5 毫升，盐 5 克，色拉油 15 毫升，姜 2 克。

爸妈巧手做：①鸡去毛和内脏，洗净；姜洗净，切片；何首乌碾成粉末。②将何首乌粉末用白纱布包裹 3 层（以免粉末漏出），放入鸡腹内。③取一较深容器，将鸡放入，加水，加盖高火煮 18 分钟后，取出何首乌末。④加入黄酒、食盐、姜、色拉油调味，中火煮 5 分钟，至鸡肉离骨即可。

健康有营养：本品有增强体力、强身壮体的功效。适用于产后营养不良、畏寒怕冷、乏力疲劳、贫血虚弱、缺少乳汁者。

赤小豆鲤鱼汤

采购好食材：鲤鱼 1 条，赤小豆、蒜、姜、陈皮、盐、油适量。

爸妈巧手做：①赤小豆洗净，用清水稍加浸泡。②蒜头去衣；陈皮洗净泡软，刮去内瓤。③洗净宰好的鲤鱼，沥干水分。④热锅倒两汤匙油，放鲤鱼和姜片，文火两面煎至微黄。⑤煮沸清水，放入所有材料，武火煮 20 分钟，转文火煲 1 个半小时，下盐调味即可食用。



健康有营养：本品具有利水祛湿、补脾健胃、利水通乳的功效。适用于孕妇水肿及产后脾胃虚弱、脚气肿痛、步履艰难者。

鸳鸯河虾

采购好食材：河虾 300 克，白芝麻 70 克，黑芝麻 80 克，花生油 40 毫升，料酒 10 毫升，盐 5 克，淀粉(豌豆)20 克，味精 1 克，胡椒粉 1 克，葱汁、姜汁各 5 克。

爸妈巧手做：①大河虾剥去壳，留虾尾，洗净并沥干水分，放入碗内，加入食盐、料酒、胡椒粉、葱姜汁和味精拌匀，腌渍 5 分钟。②用清洁纱布吸去水分，并用少量的淀粉糊拌一下，逐只沾上芝麻，黑白各半，分别放在盘内。③锅置火上，放入花生油烧至七成热时，黑白虾分两次下入锅内炸至虾尾变红色、芝麻发出香味，即可捞出装盘，黑色虾叠在盘的中间，红色虾围在黑色虾的一圈即可。

健康有营养：虾肉营养丰富，有通乳抗毒的功效；芝麻有补血明目、生津通乳的功效，可用于治疗身体乳少等症状。本品口感香脆鲜嫩，无腻无汁，有通乳调理、气血双补的功效。

鲇鱼粥

采购好食材：鲇鱼 250 克，粳米 100 克，香菜 15 克，香油 15 毫升，盐 5 克，味精、胡椒粉各 2 克。

爸妈巧手做：①先将鲇鱼从鳃部撕开，去内脏，洗净；香菜洗净切末。②炒锅内放清水烧开，下鲇鱼煮熟，捞起鱼，去鱼刺。③鱼汤与淘洗干净的粳米一同煮粥，最后加入食盐、味精、鲇鱼肉、香油、香菜末、胡椒粉，稍煮即可。

健康有营养：本品有滋阴开胃、催乳利尿、消水肿的功效。适用于糖尿病、产后乳汁不足者。

羊肉萝卜粥

采购好食材：羊肉(瘦)500 克，陈皮 5 克，白萝卜 100 克，高粱米 150 克，葱、姜各 5 克，黄酒 10 毫升，五香粉 10 克，味精 10 克，香油 25 毫升。

爸妈巧手做：①陈皮洗净，切成末；葱、姜洗净切末备用。②羊肉洗净，切成



薄片,放入锅中,加羊肉汤、黄酒、五香粉、陈皮末,煮至羊肉碎烂。③加入淘洗干净的高粱米和切成细丁的白萝卜,一同煮成稀粥,加入食盐、葱、姜末、香油调味即可。

健康有营养:本品有补中益气、安心止惊、开胃消暑的功效。适用于产后心腹痛、寒劳虚弱、身面浮肿、损伤青肿、缺乳等症。

注意:凡有痰火、湿热、实邪、热病的人均不宜服用。

猪腰木耳汤

采购好食材:猪腰 1 对,木耳、红枣、瘦肉、盐适量。

爸妈巧手做:①剖开猪腰,去除白筋,用清水浸泡 30 分钟,捞起切大块,用适量盐抹匀,腌 10 分钟后将盐洗净。②木耳用温水泡发,去蒂,洗净备用。③红枣洗净,拍扁去核。④瘦肉洗净,切大块,余水捞起。⑤煮沸清水,放入所有材料,武火煮 20 分钟,转文火煲 1 个半小时,下盐调味即可食用。

健康有营养:补肾强腰,补中益气,养肝提神,增加乳汁。特别适合脾虚气弱、四肢乏力人士和产妇食用。

当归煲猪蹄

采购好食材:猪蹄 800 克,当归 25 克,葱、姜各 4 克,料酒 2 毫升,盐、味精各 2 克。

爸妈巧手做:①将猪蹄洗净剁块,用沸水烫一下,捞出备用;当归洗净备用;大葱洗净切段;姜洗净切片。②将猪蹄放入沙锅,加入当归、葱段、姜片及适量清水,先用急火烧开,再改用慢火炖至猪蹄熟烂,弃去当归,加入盐、味精、料酒调味即可。

健康有营养:有补血通乳的功效。适用于妇女产后恢复调理。

海米菠菜粥

采购好食材:海米 20 克,菠菜 50 克,米 150 克,盐适量。

爸妈巧手做:①将米洗净;海米泡水;菠菜洗净焯烫后切段。②锅中加适量



水煮沸，放入米和海米一起熬煮成粥，待粥熟后再放入菠菜略煮，最后加适量盐调味即可。

健康有营养：海米的营养，菠菜的清淡，让本品营养滋补，淡爽滑口，适合产妇食用。常食本品可补肾益气、滋阴养血。

酥炸虾排

采购好食材：对虾 500 克，面包屑 50 克，黄豆粉 50 克，鸡蛋 50 克，色拉油 20 毫升，盐 5 克，味精 3 克。

爸妈巧手做：①对虾去头、背壳、沙线，从背部划一刀口，洗净。②将虾加入调料码味 10 分钟。③将鸡蛋、豆粉、盐、味精调制成全蛋豆粉。④将大虾入蛋豆粉中裹转，再入面包屑中裹匀。⑤锅中放油，在油四成热时，将裹好的大虾入锅，炸至金黄起锅即可。

健康有营养：本品有滋补健胃、利水消肿、通乳、清热解毒的功效。对各种水肿、浮肿、腹胀、少尿、黄疸、乳汁不通者皆有益。

鲫鱼奶汤

采购好食材：鲫鱼 1 条，牛奶 50 毫升，葱、盐、黄酒等调料适量。

爸妈巧手做：①将鲫鱼去鳞及内脏后，洗净。②下油锅略煎，再加葱、盐、黄酒、水适量共炖，待汤至乳白色将好时，放入牛奶，煮开即可。

健康有营养：本品有补益气血、健脾开胃、促进乳汁分泌的功效。此外，鲫鱼还有利尿消肿的作用，可促进产妇体内多余水分的排出。

酸菜猪手煲

采购好食材：猪手 1 只，川酸菜、花生及调味料适量。

爸妈巧手做：①先将猪手斩开，放入开水中氽烫 5 分钟，捞出沥干。②在煲中加冷水和各种原料，用武火煮 30 分钟后改文火慢炖 1 小时，最后加盐调味。

健康有营养：花生与猪手都能够补血和通乳，是妇女产后补身的上品。加一些川酸菜，可以使这道菜的口感鲜美异常，有助于提高产后体弱妇女的食欲。



党参覆盆红枣粥

采购好食材：粳米 100 克，党参、覆盆子各 10 克，大枣 20 枚，白糖适量。

爸妈巧手做：①将党参、覆盆子放入锅中，加适量清水煎煮，去渣取汁；粳米淘洗干净。②锅置火上，放入药汁、大枣、粳米煮粥，待粥熟时，加入白糖调味即可。

健康有营养：本品甜香适口、黏稠，有补气养血、固摄乳汁的功效。适用于防治产后气血虚弱所致乳汁自出者。

冬菇烧白菜

采购好食材：白菜 200 克，香菇(干)3 克，盐 5 克，猪油(炼制)10 毫升，味精 1 克。

爸妈巧手做：①用温水泡冬菇，去蒂洗净；白菜洗净切成 3.5 厘米段。②将油熬热，放入白菜炒至半熟，再将盐、冬菇、味精放入，加点肉汤或水，盖上锅盖烧烂即可。

健康有营养：本品富含钙、磷、铁、尼克酸、维生素 C，既属家常素菜，又特别适合哺乳期妇女食用。

四、宝宝第 4 月

4 个月宝宝的发育标准

指 标	男	女
体重(千克)	5.7~7.6	5.3~6.9
身长(厘米)	61.0~66.4	59.4~64.5
发 育	能翻身,能握住摇荡鼓	



宝宝每日饮食中营养素推荐供给量

能量：约 397 千焦/千克

蛋白质：1.5~3.0 克/千克体重

脂肪：占总能量的 40%~50%

烟酸：5 毫克

叶酸：25 微克

维生素 A：375 国际单位

维生素 B₁：0.1 毫克

维生素 B₂：0.4 毫克

维生素 B₆：0.1 毫克

维生素 B₁₂：0.3 微克

维生素 C：20~35 毫克

维生素 D：300~400 国际单位

维生素 E：3 毫克

钙：400 毫克

铁：0.3 毫克

锌：3 毫克

硒：15 微克

镁：40 毫克

磷：300 毫克

碘：40 微克

宝宝每日食谱(供参考)

上午	6:00	母乳或配方奶 100~180 毫升
	9:00	婴儿营养米粉、菜泥、果泥、鱼泥、蛋黄等 20~30 克
	12:00	母乳或配方奶 100~180 毫升
下午	15:00	母乳或配方奶 60~150 毫升
	18:00	菜泥、果泥、鱼泥、蛋黄等 20~30 克
晚上	21:00	母乳或配方奶 60~150 毫升
	24:00	
其他	两次喂奶中间	非母乳喂养的宝宝可以适当添加温开水、菜水、米汤
	每天一次	鱼肝油

专家建议

这一时期仍应尽可能以母乳喂养为主，但喂乳的时间可以减少至每天 5 次，上、下午各 2 次，晚上睡觉前 1 次，夜间可以不再喂乳。宝宝从第 4 个月开始进入断奶期，需要添加辅食。因此，除了给宝宝喂奶以外，还应加喂半流质的辅助食物，为宝宝以后吃较硬的固体食物做好准备。可以食用一些淀粉类半流质食物，先从 1~2 匙开始，以后逐渐增加，当然，如果宝宝不爱吃就不要喂，千万不要勉强。为补充体内维生素 C，也可以做一些菜泥和水果泥喂宝宝。这一



时期的宝宝很容易出现贫血,因为从母体带来的微量元素铁已经消耗掉,因此要在辅食中注意增补含铁量高的食物,例如蛋黄。

在添加辅食的过程中,要注意观察宝宝的大便是否正常,以及有没有不适应的情况,为使宝宝的消化系统逐渐适应,每次添加的量不宜太多。

宝宝日参考食物表

食物	食物来源	数量
奶类	母乳、牛乳及其他乳制品	900~1000 毫升
谷类	米糊、米汤	2~3 匙(20~30 克)
蛋类	蛋黄泥	1/4~1/2 个(12~25 克)
水果	西瓜水、苹果汁(泥)、橘汁	100 毫升
蔬菜	菜汁(菠菜、西红柿)、土豆糊	100 毫升(克)
水	温开水	100 毫升

经验分享

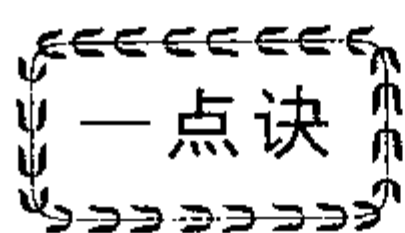
由于宝宝天生喜爱甜味,因此应该先添加较难吃的蔬菜汁,如油菜汁、黄瓜汁,然后再添加番茄汁、胡萝卜汁等,待宝宝适应了蔬菜汁后再添加有甜味的水果汁。如果宝宝先尝到水果甜味,有可能会拒绝蔬菜。

菜汁的添加方法,开始每天只加一种菜汁,先喂一小勺,观察宝宝的表情和大便性状,然后再决定第2天的量。连续喂5天后更换另一种蔬菜。

添加果汁的方法与菜汁相同,但要加等量的水稀释,以缓解水果的酸味和甜度。

橙色警示

小婴儿(6个月以内的婴儿)的消化系统不完善,肠壁的通透性较高,而蛋清中蛋白的分子较小,有时这些小分子蛋白可以通过肠壁直接进入血液中,使婴儿机体对异性蛋白分子产生过敏反应,引起湿疹、荨麻疹或其他皮肤病,因此小婴儿不宜吃蛋清,而应只吃蛋黄,等宝宝长到10个月的时候就可以吃整个鸡蛋了。



适合做蔬菜汤的蔬菜有卷心菜、白萝卜、胡萝卜等汁少的蔬菜。不要选用芹菜、香菜等香味很重的蔬菜。三种蔬菜组合即可做出营养充足的蔬菜汤。

在洗蔬菜时不但要浸泡，还要放水不断地冲洗1~2分钟，才可去除大部分农药，也可以使蔬菜中的草酸盐溶于水，以利于钙的吸收。对于有外皮的水果，在去皮前，一定要用清水洗干净，否则刀上会沾染农药造成污染。

宝宝健康食谱

柳橙汁

采购好食材：新鲜柳橙1个(约170克)，白糖少许。

爸妈巧手做：①新鲜柳橙剖开，对切成4瓣，去皮。②将橙肉放入榨汁机中榨成汁，加上白糖，添加开水，稀释后饮用。

健康有营养：柳橙含有大量的维生素C、锌和叶酸，可以帮助孩子开胃整肠，有效地预防感冒。此外，还能协助钙质、铁质的吸收，有助于宝宝的成长发育。

胡萝卜汤

采购好食材：胡萝卜500克，白糖50克。

爸妈巧手做：①将胡萝卜洗净切碎，放入锅内，加入水，上火煮沸约20分钟。②用纱布过滤去渣，加入白糖调匀，即可饮用(要选用新鲜的胡萝卜，操作时要切碎、煮烂，去净胡萝卜渣)。

健康有营养：胡萝卜含有大量胡萝卜素，这种胡萝卜素的分子结构相当于2个分子的维生素A，有补肝明目的作用；同时又是骨骼正常生长发育的必需物质，有助于细胞增殖与生长，对促进婴幼儿的生长发育很有帮助。



豆浆

采购好食材：黄豆 100 克，绿豆 50 克。

爸妈巧手做：①黄豆、绿豆洗净，加冷水浸泡 2~3 个小时。②把泡涨的黄豆、绿豆放入豆浆机，研磨成豆浆，煮熟即可。

健康有营养：鲜豆浆中含有丰富的优质蛋白质和多种人体所需的微量元素，素有“绿色牛乳”之称，且蛋白质和铁含量高于普通牛奶。豆浆中还含有丰富的维生素 B₁、维生素 B₂ 等多种维生素和多种氨基酸。多喝有助于婴儿大脑皮质等神经组织的发育、肌肉组织的强健。同时鲜豆浆还适宜四季饮用。

蔬菜米糊

采购好食材：胡萝卜 15 克，小白菜 15 克，小油菜 15 克。

爸妈巧手做：①把胡萝卜、小白菜、小油菜洗净，切成细碎状。②将青菜放入沸水中，约 2 分钟熄火；待水凉后，将青菜滤出，并留下菜汤，将蔬菜汤加入婴儿米粉中即可。

健康有营养：小白菜含有丰富矿物质和维生素，小油菜含有大量胡萝卜素和维生素 C。维生素、矿物质有助于增强婴儿机体免疫能力和促进骨骼的发育。

草莓奶露

采购好食材：草莓 300 克，牛奶 200 克，白糖少许。

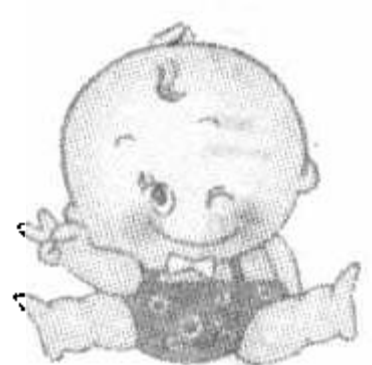
爸妈巧手做：草莓洗净去蒂加上牛奶，倒进榨汁机打匀，拌入白糖即可。

健康有营养：草莓含有果糖、蔗糖、氨基酸、钙、磷、铁等矿物质以及多种维生素，不但能够增强孩子的抵抗力，还可以预防感冒。

玉米汁

采购好食材：新鲜玉米 1 个，白糖适量。

爸妈巧手做：①将玉米煮熟，晾凉后把玉米粒掰到器皿里。②用 1:1 的比



例，将玉米粒和温开水放到榨汁机里榨汁，加白糖拌匀或者直接服用。

健康有营养：玉米富含维生素 B₆、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C、维生素 E、维生素 A、卵磷脂、微量元素硒、镁等营养物质，玉米胚芽的营养物质能增强人体新陈代谢，调整神经系统功能等，可促进婴儿的消化吸收。

鲜果时蔬汁

采购好食材：黄瓜 1 根，胡萝卜 1 根，芒果 1 个，白糖适量。

爸妈巧手做：①将黄瓜、胡萝卜洗干净切段；芒果去皮取果肉。②榨汁机内放入少量矿泉水和黄瓜、胡萝卜以及芒果果肉，榨汁加白糖拌匀。③按 1：1 的比例对水即可。

健康有营养：黄瓜含有丰富的维生素和纤维素，芒果和胡萝卜中除了含有丰富的食物纤维外，还有大量的胡萝卜素，有助于婴儿的新陈代谢和视力改善，丰富的维生素可增强婴儿机体的免疫力。

苋菜汁(汤汁状)

采购好食材：苋菜 50 克。

爸妈巧手做：①将苋菜洗净，切成细碎状，放入沸水中，约 2 分钟熄火。②待水稍凉后，将青菜滤出，留下菜汤即可。

健康有营养：苋菜富含多种人体需要的维生素和矿物质，并且都是容易被人体吸收的重要物质；同时是增强体质、提高机体的免疫力、促进儿童生长发育的绝佳美食。

西瓜汁

采购好食材：西瓜半个，白糖少许。

爸妈巧手做：用小勺将西瓜的瓤挖出来放入碗中，再用汤匙捣烂，最后用消毒过的洁净纱布过滤取汁即可。西瓜含糖较多，可以放入少许白糖，也可直接饮用。

健康有营养：西瓜汁清甜可口，富含维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂、维生



素 C、胡萝卜素、葡萄糖、蔗糖、果糖、苹果酸、谷氨酸和精氨酸及蛋白质和矿物质钙、磷、铁等多种身体所需要的营养成分,常给婴儿喝西瓜汁,有清热解暑、利小便、避暑等功效,也可防止婴儿在夏天因燥热而多病。

注意:不要吃冰镇的西瓜,以防西瓜汁过凉损伤婴儿的胃。

葡萄汁

采购好食材:葡萄 150 克,苹果半个,白糖少许。

爸妈巧手做:①将葡萄洗净、去皮;苹果削皮、切块。②将葡萄粒、苹果块先后放入榨汁机榨汁混合即可饮用。

健康有营养:葡萄中含有丰富的维生素、硫胺素、核黄素、微量元素和矿物质等,还含有葡萄糖、果糖、蔗糖、本糖以及有机酸、氨基酸等多种营养成分,能促进婴儿新陈代谢,对血管和神经系统发育有益,并能预防小儿感冒。

胡萝卜汁

采购好食材:胡萝卜 80 克,白糖 5 克。

爸妈巧手做:①将胡萝卜洗净后切成片,放入锅内加适量清水煮,约 25 分钟可煮烂。②去渣留汤,加入白糖调匀即可饮用。

健康有营养:胡萝卜味略甜,含蛋白质、脂肪、糖类、胡萝卜素、维生素 C 及矿物质、挥发油等营养成分。适宜 4 个月或以上的婴儿饮用。

鲜苹果汁

采购好食材:苹果 1 个。

爸妈巧手做:将苹果洗干净后去皮、去核加入榨汁机榨成鲜汁,兑入一定量的水即可。

健康有营养:苹果汁含有碳水化合物、蛋白质、脂肪、多种矿物质、维生素和微量元素,可补充婴儿足够的营养。



香蕉汁

采购好食材：香蕉 2 个。

爸妈巧手做：将香蕉去皮掰段，放入榨汁机加入适量温开水后榨汁即可。

健康有营养：香蕉含有大量的钾，这是婴儿成长过程中不可缺少的营养元素；另外香蕉的纤维质可帮助恢复肠胃正常活动，消除婴儿便秘，有个好身体。

黄瓜牛奶汁

采购好食材：新鲜黄瓜 2 根，牛奶 500 克。

爸妈巧手做：将黄瓜洗干净，切段与牛奶一并放入榨汁机中榨汁饮用。

健康有营养：黄瓜富含纤维素、多种维生素、矿物质以及多种游离氨基酸，营养价值非常高，其中胡萝卜素、抗坏血酸等对婴儿的成长十分有益；另外黄瓜口味清香，婴儿接受起来更容易。

雪梨汁

采购好食材：雪梨 1 个，柠檬半个，冰糖少许。

爸妈巧手做：将雪梨去皮去子切小块，柠檬去皮切块，一并放入榨汁机，加入适量纯净水以及冰糖后打匀即可。

健康有营养：雪梨味甘性寒，含苹果酸、柠檬酸、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C、胡萝卜素等，具有生津润燥、清热化痰之功效。柠檬是一种营养和药用价值都极高的水果，含有丰富的糖类、钙、磷、铁及维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C、烟酸等，其中有机酸的含量高达 6.4%，比橘子、橙子等水果高出十几倍。此外，柠檬还含有丰富的黄酮类、挥发油以及橙皮甙等营养物质，其中含有一种特殊成分的圣草枸橼苷更是对婴儿的肝脏有很大益处。

菠菜汁

采购好食材：菠菜 3 棵。

爸妈巧手做：①将菠菜切除根部后剥开，用清水彻底洗净，用开水烫过后再



切小段备用。②将水煮滚,放入菠菜,煮约1分钟后熄火,捞出放进消毒过的洁净纱布里,用力绞拧纱布滤出菠菜汁即可。

健康有营养:菠菜含有丰富的氨基酸、维生素、矿物质和叶绿素,可以促进婴儿营养均衡,提高婴儿的机体免疫力,增加抗病能力。菠菜汁也可以同汤、米粥混合后给宝宝喂食,有利于生长发育。

补铁美味米糊

采购好食材:营养米粉50克,土豆1个,葡萄干适量。

爸妈巧手做:①将葡萄干用温水泡软切碎;土豆削皮蒸熟,趁热用不锈钢勺压成土豆泥。②将二者用温热的配方奶水调成酱状,加入调好的米粉中。

健康有营养:葡萄干含铁极为丰富,是婴儿和体弱贫血儿的食补佳品,而且口感细软、稍甜,是宝宝很喜欢的食物。

莲藕汤

采购好食材:莲藕500克,胡萝卜2根,冬菇10朵。

爸妈巧手做:①莲藕洗净切段拍松,加水放入搅拌机打成莲藕浆。②胡萝卜去皮切段,同样放入搅拌机打成浆。③将冬菇浸软切碎。④取紫砂煲洗净,放入莲藕浆、胡萝卜浆以及冬菇末,加适量水,武火煮开,转文火慢煲1个小时,即可。只给孩子喝汤。

健康有营养:莲藕富含淀粉、蛋白质、维生素C和维生素B₁以及钙、磷、铁等矿物质,且易于消化,适宜给婴儿滋补。胡萝卜中丰富的胡萝卜素在小肠壁以及肝细胞中可转变为维生素A,而维生素A在对维护皮肤和黏膜的完整性、提高视力和免疫力方面都有很好的效果。

绿豆汤

采购好食材:绿豆100克,冰糖10克。

爸妈巧手做:①将绿豆洗干净。②锅里放冷水,煮开,然后倒入绿豆,武火煮至汤汁基本干时,加入开水,文火煮20分钟左右,绿豆开了“花”,捞出豆皮。



③加入冰糖，再煮5分钟左右即可。

健康有营养：绿豆汤具有良好的清热解毒功效，能起到排除体内毒素的作用，婴儿喝了绿豆汤就可以降解体内的暑热，预防中暑。也可以根据宝宝的喜好加冰糖或者不加糖；还可以放入百合或者红枣、桂圆等，这几种食物搭配对婴儿都有非常好的滋补作用。

注意：婴儿吃药期间不要喝绿豆汤。

牛奶粥

采购好食材：鲜牛奶250克，大米60克，白糖少许。

爸妈巧手做：将大米煮成半熟，去米汤，加入鲜牛奶，文火煮成粥，加入白糖搅拌，充分溶解即可。

健康有营养：牛奶营养丰富，易于消化吸收，做成的粥能全面补充体力，很适合身体比较弱的婴儿食用。大米除了富含淀粉外，还含有蛋白质、脂肪、维生素及11种矿物质，能为婴儿提供较全面的营养。

牛奶香蕉糊

采购好食材：香蕉20克，牛奶30克，玉米面5克，白糖5克。

爸妈巧手做：①将香蕉去皮后，用勺子研碎。②将牛奶倒入锅中，加入玉米面和白糖，边煮边搅均匀。注意一定要把牛奶、玉米面煮熟。③煮好后倒入研碎的香蕉中调匀即可喂食。

健康有营养：香蕉有“智慧之果”的美称，婴儿常食有益智作用，有利大脑发育和骨骼的生长。

小米粥

采购好食材：小米40克。

爸妈巧手做：把米淘好后，加水熬粥。武火煮开，改文火煮25分钟即可。

健康有营养：小米含有多种维生素、氨基酸、脂肪和碳水化合物，营养价值较高；另外小米因富含维生素B₁、维生素B₂等，还具有防止婴儿消化不良及口



角生疮的功能。

西红柿苹果汁

采购好食材：新鲜西红柿半个，苹果半个。

爸妈巧手做：①将西红柿洗净，用开水烫后剥皮，用榨汁机或消毒纱布把汁挤出。②苹果削皮蒸熟或直接榨汁，取1~2汤匙兑入番茄汁中。

健康有营养：新鲜西红柿中富含维生素B₁、维生素B₂、尼克酸，是婴儿必不可少的营养素。

米粉糊

采购好食材：温牛奶60毫升，米粉2匙。

爸妈巧手做：两样材料调在一起，拌匀后即可喂食。

健康有营养：米粉是婴儿最初的辅食，一是弥补单纯奶制品中营养成分的不足，促进孩子健康生长；二是训练孩子胃肠道功能、咀嚼等生理功能。

番茄汁

采购好食材：番茄50克。

爸妈巧手做：①选用新鲜、成熟的番茄，洗净后用开水烫软去皮，切小块。②将番茄块放入榨汁机中榨汁。③温开水冲调后即可饮用。

健康有营养：此汁酸甜可口，番茄含有果糖、葡萄糖、多种矿物质和丰富的维生素，尤其烟酸的含量最丰富，含有机酸，带酸味，特别适合婴儿饮用。

米沙粥

采购好食材：大米100克。

爸妈巧手做：①将大米淘洗干净后，用清水浸泡约2小时，至大米膨胀即捞出。②把浸泡后的大米放入盆内，捣碎，或放入家用搅拌机内搅碎，做成米沙。③取锅放入清水和米沙，煮沸即可。

健康有营养：大米营养丰富，富含淀粉、维生素B₁、矿物质、蛋白质等，做成



米沙后更利于婴儿的吸收。

芹菜米粉汤

采购好食材：芹菜 100 克，米粉 250 克。

爸妈巧手做：①芹菜洗净切碎，米粉泡软待用。②汤锅内加水煮开，放入芹菜碎和米粉，焖煮 3 分钟左右，加适量盐即可。

健康有营养：米粉含有丰富的碳水化合物、维生素、矿物质及酵素等，能迅速熟透，易于消化，适合给婴儿当主食；芹菜则可以为婴儿提供丰富的维生素和纤维素。

猕猴桃汁

采购好食材：猕猴桃 2 个，白糖适量。

爸妈巧手做：把新鲜猕猴桃去皮切块，放入榨汁机，加水搅拌榨汁，倒出来加少量白糖即可。

健康有营养：猕猴桃含有多种维生素、氨基酸及锌、铁、铜等微量元素，并含有大量的果胶，而且热量低，很适合婴儿饮用；另外，多吃猕猴桃还可以预防婴儿铅超标。

苹果胡萝卜汁

采购好食材：胡萝卜 1 个，苹果半个。

爸妈巧手做：①将胡萝卜、苹果削皮洗净后切成丁，放入锅内加适量清水煮，约 10 分钟可煮烂。②用清洁的纱布过滤取汁即可。

健康有营养：胡萝卜中含丰富的 β -胡萝卜素，可促进上皮组织生长，增强视网膜的感光力，是婴儿必不可少的营养素。



五、宝宝第 5 月

5 个月宝宝的发育标准

指 标	男	女
体重(千克)	6.3~8.2	5.8~7.5
身高(厘米)	63.2~68.6	61.5~66.7
发 育	扶坐,头不下垂	

宝宝每日饮食中营养素推荐供给量

能量:约 397 千焦/千克

蛋白质:1.5~3.0 克/千克体重

脂肪:占总能量的 40%~50%

烟酸:5 毫克

叶酸:25 微克

维生素 A:375 国际单位

维生素 B₁:0.1 毫克

维生素 B₂:0.4 毫克

维生素 B₆:0.1 毫克

维生素 B₁₂:0.3 微克

维生素 C:20~35 毫克

维生素 D:300~400 国际单位

维生素 E:3 毫克

钙:400 毫克

铁:0.3 毫克

锌:3 毫克

硒:15 微克

镁:40 毫克

磷:300 毫克

碘:40 微克

宝宝每日食谱(供参考)

上午	6:00	母乳或配方奶 150~200 毫升
	9:00	婴儿营养米粉、菜泥、果泥、鱼泥、蛋黄等 30~50 克
	12:00	母乳或配方奶 150~200 毫升
下午	15:00	母乳或配方奶 150~200 毫升
	18:00	婴儿营养米粉、菜泥、果泥、鱼泥、蛋黄等 30~50 克
晚上	21:00	母乳或配方奶 150~200 毫升
	24:00	
	每天一次	鱼肝油



专家建议

宝宝在这一阶段，体重已经是出生时的2倍，明显比以前活跃，母乳仍然是宝宝的主要食品。但随着宝宝活动量的增加，热量的需求量也随之增加，纯母乳喂养已经不能满足宝宝生长发育的需要。需要给宝宝补充淀粉类食物(如米粉糊、米粥、软面条等)和植物油，此时婴儿消化道内淀粉酶的分泌已明显增加，及时添加淀粉类食物不仅能够补充乳品能量的不足，还可以培养宝宝用匙和咀嚼的习惯。如果宝宝的消化吸收情况良好、大便正常，也可以增加果泥、菜泥的喂食量。喂养时间仍可按上月的安排进行，只是在辅食添加种类与量上略多一些。

宝宝日参考食物表

食物	食物来源	数量
奶类	母乳、牛奶及其他乳制品	900毫升
谷类	米糊、稠米汤、面汤	45克
蛋类	鸡蛋黄	1/2个(25克)
水果	苹果、香蕉、橘子	40~50克
蔬菜	菠菜、白菜、胡萝卜、土豆、茄子、南瓜	35克
水	温开水	100~200毫升

经验分享

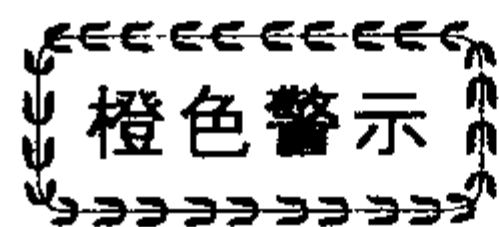
如果是混合喂养的宝宝，从这个月起开始尝试用杯子给宝宝喂奶。杯子不会干扰宝宝吸吮乳头，并且会控制摄食量，而且也容易清洗。此外，用杯子喂奶患腹泻、耳部感染和龋齿的风险较小，加上不长时间存奶，细菌感染的机会较少，对宝宝的健康有利。

用杯子喂哺宝宝可以按照以下步骤进行：

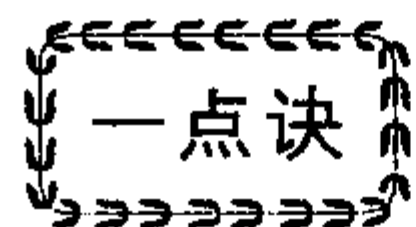
(1)将手洗净；(2)将宝宝放在膝上，使其保持直坐或半坐位；(3)将一次喂哺量的奶放入杯中；(4)将杯子轻轻放在宝宝下唇上，倾斜杯子使奶刚好能碰到宝宝的嘴唇；(5)宝宝变得警觉起来，睁开眼，张开嘴，正常吸吮会使奶流入口中(要注意不要将奶倒入宝宝口中，只是把杯子放在宝宝的唇边，让宝宝自己吸)；



(6) 当宝宝吃饱后,会闭上嘴巴不再吸奶。



6个月内的宝宝吃咸食会增加肾脏负担,这时期的“盐”主要来自母乳和牛奶中含有的电解质,不需要给宝宝额外补充盐。因此,在菜泥、果泥、蛋黄、肝末及碎肉等自制辅食中,应不加盐。等到8~9月龄时宝宝开始吃菜粥或烂面条时再考虑加少许盐,以能尝到一点咸味为度。



宝宝出生以来的4~6个月是断乳期的开始,这个时期,宝宝已经开始对周围的事物感兴趣。在家里人吃晚餐的时候,宝宝开始关注父母的饭,有时还会流口水,嘴唇也会不断地动,这就是宝宝对吃饭感兴趣的征兆,这时候就可以开始添加辅食了。

宝宝健康食谱

米汤

采购好食材:大米 200 克。

爸妈巧手做:将锅内水烧开后,放入淘洗干净的大米,煮开后再用文火煮成烂粥,取上层米汤即可食用。

健康有营养:米汤汤味香甜,含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物及钙、磷、铁、维生素 C、维生素 B 等。

番茄鱼糊

采购好食材:三文鱼 100 克,番茄 70 克,汤水及食盐少许。

爸妈巧手做:①将鱼肉去皮,切成碎末;番茄用开水烫一下,除去外皮,切成碎末。②将准备好的汤水倒入锅里,加入鱼肉后稍煮一会儿,再加入切碎的番茄、盐,用文火一直煮至糊状即可。



健康有营养：本品颜色白里透红，味道鲜美，富含蛋白质、胡萝卜素、钙、磷、铁等多种矿物质。

注意：一定要选择新鲜的鱼。

牛奶芝麻花生糊

采购好食材：黑芝麻 20 克，花生 20 颗，大米 20 克，牛奶适量，白糖少许。

爸妈巧手做：①将黑芝麻、花生磨成粉末。②大米洗净放入水中浸泡 1 小时，放入锅内加 2 杯水焖煮。③在米煮烂时，加入牛奶、花生芝麻粉并搅匀，继续煮 15 分钟。④加少量白糖调味即可。

健康有营养：黑芝麻富含维生素、钙、铁、锌等；花生是一种营养丰富的高蛋白油料作物，蛋白质含量高达 30%，营养价值可与动物性食品鸡蛋、牛奶、瘦肉媲美，并且比动物性食品更易于被婴儿吸收利用。

鱼泥胡萝卜泥米粉

采购好食材：新鲜鳕鱼或草鱼 500 克，胡萝卜、米粉适量。

爸妈巧手做：①选用刺少的鳕鱼或草鱼中段，放入水中煮熟，剔去刺，碾成泥。②将胡萝卜切成小块。③将鱼泥、胡萝卜块、米粉一起放入锅内，再加入适量的水一起煮成糊状。

健康有营养：鱼类中含有大量的锌和不饱和脂肪；萝卜除含有锌外，还含有淀粉酶，可以促进脂肪的吸收。

青菜面

采购好食材：龙须面 15 根，高汤（鸡汤、骨头汤、蔬菜汤）1 杯，青菜叶 2 片。

爸妈巧手做：①龙须面掰碎（越碎越好），青菜叶洗干净切碎。②锅内放入高汤煮开，下入面条。③中火将面条煮烂，加入青菜末。④再次沸腾即可关火，盖锅盖焖 5 分钟即可。⑤可加入 1 滴香油和 1 滴酱油调味。

健康有营养：青菜含丰富的维生素 A、维生素 C、维生素 B₁ 和维生素 B₂，其中维生素 C 能阻断亚硝酸盐合成亚硝胺致癌物。它还含有大量叶绿素，有助于



婴儿健脑益智。对于便秘的婴儿,吃青菜还能起到润肠通便的作用。

青菜泥蛋羹

采购好食材:青菜叶3片,鸡蛋1个。

爸妈巧手做:①鸡蛋打碎,将青菜剁成菜泥。②将菜泥放入鸡蛋中打匀,加水蒸熟即可。

健康有营养:把具有维生素的绿色青菜加入到鸡蛋羹中,不仅改变了单一的口味,也使婴儿吸收的营养更全面。

栗子羹

采购好食材:板栗250克,红枣20颗,淀粉、白糖少许。

爸妈巧手做:①板栗放入冷水锅中煮熟,趁热去壳和膜,再上蒸笼蒸酥,切成豆粒大小。②红枣泡软后去皮、去核待用。③在锅内加入400克水,烧沸加白糖、栗肉、红枣,再烧沸改文火煮5分钟,用淀粉勾芡,用勺搅匀即可。

健康有营养:板栗中含有大量淀粉、丰富的蛋白质、脂肪、B族维生素等多种营养成分,对婴儿大脑发育有益。做成栗子羹后香气袭人,酥糯香甜,更是婴儿非常喜欢的食物。

鸡汤南瓜泥

采购好食材:鸡胸肉1块,南瓜1小块。

爸妈巧手做:①将鸡胸肉放入淡盐水中浸泡半小时,然后将鸡胸肉剁成泥,加入一大碗水煮。②将南瓜去皮放另外的锅内蒸熟,用勺子碾成泥。③当鸡肉汤熬成一小碗的时候,用消过毒的纱布将鸡肉颗粒过滤掉,将鸡汤倒入南瓜泥中,再稍煮片刻即可。

健康有营养:鸡肉富含蛋白质;南瓜富含钙、磷、铁、碳水化合物和多种维生素,其中胡萝卜素含量较丰富。



胡萝卜泥

采购好食材：胡萝卜 75 克，苹果 50 克。

爸妈巧手做：①胡萝卜洗净去皮、剁为泥；苹果洗净、去皮去核切碎。②将胡萝卜放入沸水中煮约 1 分钟，碾细后改文火煮。③将碎苹果倒入胡萝卜泥中，共煮至烂熟。

健康有营养：胡萝卜味略甜，含蛋白质、脂肪、糖类、胡萝卜素、维生素 C 及矿物质、挥发油等营养成分，可以使婴儿健脾消食。

红枣蛋黄泥

采购好食材：红枣 100 克，鸡蛋 1 个。

爸妈巧手做：①红枣洗净煮 20 分钟至熟，去皮、去核。②鸡蛋煮熟取出蛋黄，用勺背压成泥状，加入红枣肉搅拌即可。

健康有营养：蛋黄中含有丰富的铁、维生素 A 等，可以满足婴儿对铁的需要，也可以保护婴儿视力；红枣含有丰富的钙、磷、铁、蛋白质等，可以预防坏血病。

猕猴桃果泥

采购好食材：猕猴桃 100 克。

爸妈巧手做：将猕猴桃洗净切半，用汤勺将果肉挖出，将果肉压成泥即可。猕猴桃一定要选择新鲜的。

健康有营养：猕猴桃果实肉肥汁多，清香鲜美，甜酸宜人，含有丰富的蛋白质、糖、脂肪、维生素和钙、磷、铁等矿物质，还含有多种氨基酸。其中维生素 C 含量更是水果之最。猕猴桃含有抗氧化物质，能够增强婴儿的自我免疫功能及各种营养的吸收。

注意：小儿腹泻者不宜食用。



苹果泥

采购好食材：红香蕉苹果 1 个。

爸妈巧手做：①红香蕉苹果用蔬果清洗液洗净，并用清水清洗干净，再用开水略烫备用。②用消过毒的小刀将苹果切成两半并去核，用小勺在苹果切面上将果肉刮成泥状即可。③可以边刮边给婴儿吃，也可将苹果切成两半，隔水蒸后刮成泥。

健康有营养：苹果汁含有碳水化合物、蛋白质、脂肪、多种矿物质、维生素和微量元素，可足够补充婴儿的营养。

香蕉土豆泥

采购好食材：香蕉 1 根，土豆 1 个。

爸妈巧手做：①香蕉去皮，用汤匙捣碎。②土豆洗净去皮，蒸至烂熟，压成泥状，放凉备用。③将香蕉泥与土豆泥混合即可。

健康有营养：本品富含叶酸，有助于宝宝血管神经的发育。

蛋黄土豆泥

采购好食材：鸡蛋 1 个，土豆 2 个，牛奶 100 毫升。

爸妈巧手做：①把鸡蛋煮熟，蛋白去掉，只留蛋黄，再将蛋黄压成泥。②把土豆煮熟压成泥，加入蛋黄和牛奶混合，放火上稍微加热即可。

健康有营养：蛋黄含有丰富的铁、卵磷脂、脂肪和蛋白质，容易咀嚼、消化。土豆含有大量钙、铁和维生素 A、维生素 B₂、维生素 C、维生素 K、氨基酸等营养物质。本品有促进婴儿大脑发育、增强免疫力的功效。

肉末茄泥

采购好食材：圆茄子 1/3 个，精肉末 1 勺，湿淀粉少许，蒜 1/4 瓣，盐、香油少许。

爸妈巧手做：①蒜剁碎，加入精肉末中用湿淀粉和盐搅拌均匀，腌 20 分钟。



②茄子取带皮部分较多的那半，茄肉部分朝上放碗内，将腌好的精肉末置于茄肉上，上锅蒸至酥烂，取出，淋上少许香油，拌匀即可。

健康有营养：茄子含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、大量的粗纤维以及钙、磷、铁等人体必需的矿物质元素，还有胡萝卜素、B族维生素等多种维生素，更特别的是茄子还富含维生素P，对婴儿健康非常有利。

牛奶红薯泥

采购好食材：红薯1块，奶粉1勺。

爸妈巧手做：①将红薯洗净去皮蒸熟，用筛碗或勺子碾成泥。②奶粉冲调好后倒入红薯泥中，调匀即可。

健康有营养：红薯含有丰富的糖质、胡萝卜素、维生素B₁等多种维生素和钙、镁、钾等矿物质、食物纤维等。再加上牛奶中含有的丰富蛋白质和脂肪成分，既有利于婴儿的进食，又可增加甜味，使婴儿的营养成分更全面吸收。

牛奶蛋黄米汤粥

采购好食材：米汤半小碗，奶粉2勺，鸡蛋黄1/3个。

爸妈巧手做：①在烧大米粥时，将上面的米汤盛出半碗。②鸡蛋煮熟，取蛋黄1/3个研成粉。③将奶粉冲调好，放入蛋黄、米汤，调匀即可。

健康有营养：蛋黄富含蛋白质和钙质，同时其含有的维生素A、维生素D和维生素E与脂肪溶解容易被机体吸收和利用。蛋黄中还含有丰富的卵磷脂，对婴儿生长和大脑发育有好处。

白萝卜粥

采购好食材：白萝卜1个，大米1杯，白糖适量。

爸妈巧手做：①将白萝卜、大米分别洗净，萝卜切片，先煮30分钟，加米同煮（不吃萝卜者可捞出萝卜后再加米）。②煮至米烂汤稠，加白糖适量，煮沸即可。

健康有营养：白萝卜中含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、维生素



A、胡萝卜素、B族维生素、维生素E、钙、磷、钾、镁、铁、锌、硒、铜、锰等婴儿成长必需的营养元素,还含有木质素,可以提高巨噬细胞的活力,吞噬病变细胞,提高婴儿抗病能力。本品有顺气、健胃的功效,经常食用有利于调节婴儿胃肠功能。

豆腐蛋黄粥

采购好食材:豆腐1小块,蛋黄1/2个,粥半小碗。

爸妈巧手做:①豆腐压成碎泥状,鸡蛋煮熟后,取出1/2个蛋黄压碎。②粥放入锅中,加上豆腐泥,煮开后撒下蛋黄,用勺搅匀,待粥再开即可熄火。

健康有营养:豆腐营养丰富,含有铁、钙、磷、镁等人体必需的多种微量元素,还含有糖类、植物油和丰富的优质蛋白,容易被婴儿消化吸收。豆腐除有增加营养、帮助消化、增进食欲的功能外,对婴儿身高增加,智力增强,牙齿、骨骼的生长发育也有好处,在造血功能中可增加血液中铁的含量。豆腐中的甾固醇、豆甾醇还是抑癌的有效成分。

红薯粥

采购好食材:大米1大匙,红薯1/2大匙。

爸妈巧手做:①将大米洗净浸于水中1小时以上。②将红薯洗净去皮,切成0.5厘米小薄丁。③将大米和红薯放入锅内加水煮。④煮沸后,转文火,再煮25~30分钟,粥烂即可。

健康有营养:红薯味道甜美,营养丰富,又易于消化,含有丰富的碳水化合物,纤维素、钙、磷、铁、锌以及维生素B₁、维生素B₂和烟酸等,其更富含膳食纤维,有阻止糖分转化为脂肪的特殊功能,可以预防婴儿肥胖。

青菜肉糜粥

采购好食材:大米50克,青菜20克,瘦肉(猪肉或鸡肉皆可)20克,高汤4杯。

爸妈巧手做:①大米洗净,用水泡1~2小时,放入锅内,加高汤,熬煮半小



时左右。②将青菜洗净，放入开水锅内煮软，切碎备用。③再将瘦肉洗净切成薄片，加少许食盐，放入锅中，水开煮10分钟，取出切成肉糜。④将肉糜和青菜加入煮好的粥中即可。

健康有营养：青菜含有大量的纤维素，可以促进胃肠的蠕动，帮助消化吸收，还含有丰富的维生素A、维生素C、维生素B₁和维生素B₂。瘦肉含丰富的无机盐，尤以含铁（红色瘦肉）、磷、钾、钠等较多，但维生素A含量却很少，几乎不含维生素C。因此，两者合一，可以使婴儿吸收和营养更全面。

苹果粥

采购好食材：大米小半碗，苹果（或梨）半个，百合四五片，鲜大枣三个。

爸妈巧手做：①将大米洗净，用水泡1~2小时。②把泡好的大米放在粥锅里，加适量的水。③把苹果（或梨）削成小碎片放入锅内，把百合和大枣洗净直接放进，煮两个小时即可。

健康有营养：苹果富含锌，是促进生长发育的重要元素，尤其是构成与记忆力息息相关的核酸及蛋白质不可缺少的元素，常常吃苹果可以增强记忆力，提高智力。苹果还含有丰富的矿物质和多种维生素，婴儿常吃苹果，可预防佝偻病。

鱼肉粟米粥

采购好食材：大米50克，粟米20克，鱼肉（鳕鱼或草鱼皆可）2块，高汤4杯。

爸妈巧手做：①将大米洗净，浸泡1小时。②将鱼肉蒸熟后去刺捣碎。③将大米、粟米放入锅内，熬至黏稠。④将鱼肉捣碎后放入粥肉煮一会儿即可。

健康有营养：粟米含有脂肪、蛋白质、碳水化合物、维生素A、维生素E、叶酸等营养成分。

香蕉粥

采购好食材：香蕉1小段，奶粉2勺。



爸妈巧手做：①将香蕉剥成泥放入锅中，加清水煮，边煮边搅拌成为香蕉粥。②奶粉冲调好，待香蕉粥微凉后倒入，搅拌均匀即可。

健康有营养：香蕉中含有丰富的钾和镁，其他维生素和糖分、蛋白质、矿物质的含量也很高。此粥不仅是很好的强身健脑食品，更是便秘婴儿的最佳食物。

梨水燕麦片粥

采购好食材：梨1个，燕麦片适量。

爸妈巧手做：梨洗净削皮切成小薄丁，放水中煮10分钟左右后加入燕麦片，再煮20分钟至燕麦片烂软即可。

健康有营养：梨因鲜嫩多汁、酸甜可口，被称为“天然矿泉水”。梨含有蛋白质、脂肪、苹果酸、果糖、钾、钠、钙以及纤维素等营养成分，能促进食欲，帮助消化，可为婴儿补充水分和营养。

南瓜粥

采购好食材：大米、南瓜各适量。

爸妈巧手做：①大米洗净在水中浸泡1小时以上；南瓜去皮切成小薄丁。②把大米和南瓜一起放入锅内加水煮，水煮沸后，再煮30分钟左右至粥烂为止。

健康有营养：南瓜的营养全面，平衡合理，其中对人体的有益成分主要有多糖、氨基酸、活性蛋白、类胡萝卜素及多种微量元素等。南瓜多糖是一种非特异性免疫增强剂，能提高机体的免疫功能，促进细胞因子生成，对婴儿的免疫系统能发挥多方面的调节功能。

梨汁粥

采购好食材：雪梨3~5个，白米50克，冰糖适量。

爸妈巧手做：雪梨洗净切碎，取汁去渣，与白米、冰糖同放入沙锅内，加水煮为稀粥。



健康有营养：雪梨营养丰富，含有蛋白质、脂肪、糖以及多种维生素和矿物质。梨汁粥不仅补充维生素和矿物质，同时对咳嗽的婴儿有辅助治疗的作用。

鱼肉松粥

采购好食材：大米、菠菜、鱼肉松、盐适量。

爸妈巧手做：①大米洗净在水中浸泡1小时以上，放入锅内加水煮烂。②菠菜洗净，放入开水烫过后剁成碎叶。③把菠菜碎叶、鱼肉松放入锅内调匀。④文火煮几分钟即可。

健康有营养：本品健胃，开胃，补血。鱼肉松含优质蛋白质、碳水化合物、磷、铁和维生素等，是婴儿弥补蛋白质和钙质的绝佳食物。

六、宝宝第6月

6个月宝宝的发育标准

指 标	男	女
体重(千克)	6.9~8.8	6.3~8.1
身长(厘米)	65.1~70.5	63.3~68.6
发 育	坐时不需要支持，听声转头，自喂饼干，不给别人玩具，怕羞，能认出陌生人，会递交手中物品	

宝宝每日饮食中营养素推荐供给量

能量：约397千焦/千克

蛋白质：1.5~3.0克/千克体重

脂肪：占总能量的40%~50%

烟酸：5毫克

叶酸：25微克

维生素A：375国际单位

维生素B₁：0.1毫克

维生素B₂：0.4毫克

维生素B₆：0.1毫克

维生素B₁₂：0.3微克

维生素C：20~35毫克

维生素D：300~400国际单位

维生素E：3毫克

钙：400毫克

铁：0.3毫克

锌：3毫克



硒:15 微克

磷:300 毫克

镁:40 毫克

碘:40 微克

宝宝每日食谱(供参考)

上午	6:00	母乳或配方奶 150~200 毫升
	9:00	婴儿营养米粉、菜泥、果泥、鱼泥、蛋黄等 50~80 克
	12:00	母乳或配方奶 150~200 毫升
下午	15:00	母乳或配方奶 150~200 毫升
	18:00	婴儿营养米粉、菜泥、果泥、鱼泥、蛋黄等 50~80 克
晚上	21:00	母乳或配方奶 150~200 毫升
	24:00	
	每天一次	鱼肝油

专家建议

为了宝宝的健康成长,妈妈应尽量将母乳喂养坚持到宝宝出生后 6 个月。从这个月开始,要逐渐延长喂奶间隔,减少每次喂奶的时间,逐渐增加辅食的数量。如果是非母乳喂养,与上月相比较,奶量也不再增加,应逐渐增加辅食的数量。一般情况下,此时宝宝应该每天吃 2 次粥,每次要有半小碗或一小碗,还可以吃少量碎面片,鸡蛋黄要保证每天 1 个。6 个月正是宝宝出牙的时候,所以应在粥类食物中加入蛋黄、鱼末、动物血等多种辅食,并给宝宝吃一些较硬的固体食物,如碎饼干、烤面包等,一方面可以促进牙齿的萌出,一方面也让宝宝练习咀嚼。

宝宝日参考食物表

食物	食 物 来 源	数 量
奶类	母乳、牛奶及其他乳制品	900 毫升
谷类	米糊、稠米汤、面汤	45 克
蛋类	鸡蛋黄	1/2 个(25 克)
水果	苹果、香蕉、橘子	40~50 克
蔬菜	菠菜、白菜、胡萝卜、土豆、茄子、南瓜	35 克
水	温开水	100~200 毫升



经验分享

如果宝宝拒绝吃某种新添加的辅助食品，妈妈不能采用强迫手段，以免使宝宝对这种食物产生反感。正确方法应该是在宝宝情绪比较好的时候，反复多次尝试。

添加辅助食品需要妈妈的耐心和细心。据研究，一种新食物往往要经过15~20次接触之后，才能被宝宝接受。而且，宝宝接受某种半固体食物的时间还有个体差异，短的为一两天，长的要一周多。因此，当宝宝拒绝新食物或对新食物吃吃吐吐时，妈妈不要认为宝宝不喜欢这种食物而放弃添加，应该变换做法，反复尝试。

橙色警示

不能将辅助食品放在奶瓶中让宝宝吸吮。添加辅助食品目的就是训练宝宝的咀嚼、吞咽能力，为断奶做准备，而将米粉等辅助食品放在奶瓶中让宝宝吸吮则达不到这个目的。

一点诀

宝宝对食物非常挑剔，菜的味道、色相都会影响宝宝对食物的兴趣。不爱吃菜是许多宝宝的“通病”，这时妈妈可以开动脑筋，只要换种吃法，比如将蔬菜切碎做菜粥或菜饭，做菜肉馅，包水饺、馄饨，宝宝就会爱吃。

宝宝健康食谱

番茄嫩肉粥

采购好食材：大米40克，温奶50毫升，番茄25克（1满勺），鲜猪肉20克（1满勺）。

爸妈巧手做：将大米煮成米糊状，加番茄块、猪肉丁煮熟，最后加入温奶即可。

健康有营养：猪肉含有丰富的蛋白质，并含有较多的碳水化合物、钙、磷、铁



等营养成分,可防止婴儿营养不良。

营养肝泥糊

采购好食材:婴儿米粉 40 克,温奶 150 毫升,煮熟捣成泥的猪肝 15 克(约 1 汤勺)。

爸妈巧手做:把温奶倒入婴儿米粉中,边加边搅拌,再加入肝泥,搅拌均匀后即可喂哺。

健康有营养:除原有的丰富蛋白质外,本品更富含维生素 A、维生素 D、维生素 K、维生素 E 及铁质,且口味香软,适合婴儿食用。

虾仁海鲜粥

采购好食材:大米 50 克,鲜虾仁 5 克(1~2 个),海鲜汤 25 毫升(约 2 汤勺)。

爸妈巧手做:①大米加水煮成米糊。②虾仁切细丁,放入海鲜汤内煮熟后,再加入煮烂的米糊中,加热 10 分钟即可。

健康有营养:虾仁营养丰富,肉质松软,易消化,而且口味鲜美,是婴儿极好的食物。

白玉草莓羹

采购好食材:婴儿米粉 40 克,温奶 150 毫升,煮熟捣烂的豆腐 1 勺,草莓酱 15 克(约 1 勺)。

爸妈巧手做:把温奶倒入婴儿米粉中,边加边搅拌,加入豆腐搅拌,将草莓酱浇汁后食用。

健康有营养:草莓营养丰富,含有蛋白质、果糖、蔗糖、葡萄糖、柠檬酸、苹果酸、氨基酸、胡萝卜素、膳食纤维、各种维生素及钙、磷、钾和多种微量元素。其营养成分容易被人体消化、吸收,多吃也不会受凉或上火,是婴儿的健康食品。草莓中所含的胡萝卜素是合成维生素 A 的重要物质,具有明目养肝的作用。



蛋黄菠菜羹

采购好食材：大米 40 克，温奶 50 毫升，蛋黄 10 克（半个），菠菜汁 20 克（约 1 汤勺）。

爸妈巧手做：将大米煮成米糊状，加入温奶，边加入边搅拌，再加入捣烂的蛋黄和菠菜汁，搅匀后即可食用。

健康有营养：本品营养丰富，除大米、牛奶中的蛋白质及维生素外，还增加了蛋黄磷脂及含铁丰富的菠菜，有益婴儿健康。

猪骨西红柿粥

采购好食材：西红柿 3 个（重约 300 克）或山楂 50 克，猪骨头 500 克，粳米 200 克，食盐适量。

爸妈巧手做：①将猪骨头砸碎，用开水焯一下捞出，与西红柿（或山楂）一起放入锅内，倒入适量清水，置旺火上熬煮，沸后转文火继续熬半小时至 1 小时，端锅离火，把汤滗出备用。②粳米洗净，放入沙锅内，倒入西红柿骨头汤，置旺火上，沸后转文火，煮至米烂汤稠，放适量食盐，调好味，离火即可。

健康有营养：此粥黏糯适口，营养丰富，含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物和钙质、胡萝卜素等多种营养素，婴儿多喝此粥可增加钙质，预防软骨病的发生。

花生核桃奶糊

采购好食材：米粉适量，花生几颗，核桃几颗，牛奶 1 杯。

爸妈巧手做：①花生、核桃洗净，炒熟，去皮磨成细粉。②米粉用牛奶冲调成米糊状。③将花生粉、核桃粉放入调好的米粉糊中搅拌均匀即可。

健康有营养：花生营养丰富，核桃富含多种不饱和酸，婴儿适当吃一些可强身健脑。



挂汤面

采购好食材：挂面(龙须面)400克,熟猪肝150克,鸡蛋、菠菜各150克,白鸡汤(骨头汤)1000毫升,香油10毫升,酱油40毫升,食盐10克。

爸妈巧手做：①将猪肝切末;菠菜择洗干净切末;挂面切成短段儿。②将鸡汤倒入锅内,加入挂面、酱油、食盐一块煮,待挂面煮软后,加入肝末、菠菜稍煮。③再将鸡蛋调散后淋入锅内,滴入香油出锅即可。

健康有营养：挂汤面富含蛋白质,婴儿易于消化吸收,并有增强免疫力、平衡营养吸收的作用。

豆腐汤

采购好食材：嫩豆腐1块,小白菜2棵,香菇1朵,大豆油、盐各适量。

爸妈巧手做：①将嫩豆腐搅拌成蓉,香菇切碎,并拌入豆腐蓉。②小白菜洗净切成碎末,备用。③在汤锅内加水适量,放1滴大豆油,等水煮开后,放入豆腐蓉以及青菜碎。④武火煮开后,加少许盐即可。

健康有营养：豆腐富含蛋白质,小白菜内有较多的维生素、纤维素,可促进婴儿的肠胃蠕动,促进身体器官的发育。

鲜玉米糊

采购好食材：新鲜玉米半个。

爸妈巧手做：①用刀将玉米粒削下来,入榨汁机中搅拌成浆。②用纱布将玉米汁过滤出来,煮成黏稠状即可。

健康有营养：玉米富含钙、镁、硒、维生素E、维生素A、卵磷脂和18种氨基酸等30多种营养活性物质,能提高婴儿的免疫力,增强婴儿的脑细胞活动,健康益智。

土豆泥

采购好食材：土豆1个。



爸妈巧手做：将土豆去皮并切成小块，蒸熟后用勺压烂成泥，加少量水调匀即可。

健康有营养：土豆的营养价值很高，含有丰富的维生素 A 和维生素 C 以及矿物质，可健脾胃，具有通肠功能，多吃可增强解毒功能。本品软烂，是婴儿很好的辅助食物。

青菜泥

采购好食材：青菜(或其他绿色蔬菜)50 克，色拉油、食盐少许。

爸妈巧手做：①将青菜洗净去茎，菜叶撕碎。②将撕碎的菜叶放入沸水中煮，待水沸后捞起菜叶，放在干净的钢丝筛上，将其捣烂，用匙压挤，滤出菜泥。③锅内放少许色拉油，烧热后将菜泥放入锅内炒一炒，加入少许食盐即可。

健康有营养：本品营养丰富，含有多多种维生素，可加入粥中或乳儿糕中喂养婴儿。

肉末粥

采购好食材：瘦猪肉 100 克，菜粥适量。

爸妈巧手做：①将肉整块煮烂，取出剁烂成末。②将适量肉末加入菜粥或烂面条中煮沸后食用。

健康有营养：猪肉含有丰富的优质蛋白质和必需的脂肪酸，并提供血红素(有机铁)和促进铁吸收的半胱氨酸，能改善缺铁性贫血。本粥具有补肾养血、滋阴润燥的功效。

番茄土豆鸡末粥

采购好食材：鸡胸脯肉末、西红柿、土豆、软饭、高汤、熬熟植物油、葱、姜、盐、酱油各适量。

爸妈巧手做：①取 1 个土豆洗净后入锅加水煮熟，去皮，切成小丁。②西红柿洗净后用开水烫一下，切成小块。③起油锅，将葱、姜片入油锅煎香后捞出，然后放入新鲜鸡胸脯肉末，煸熟后推向锅的一侧，再在锅中放入西红柿丁，煸炒



至熟,把两者混合在一块。④将鸡末、西红柿、土豆丁和软饭一起放入锅内,用文火煮5~10分钟,加少许酱油和盐,待粥香外溢则成。

健康有营养:番茄含有丰富的胡萝卜素、维生素B和维生素C,尤其是维生素P的含量居蔬菜之冠。土豆营养丰富,内含丰富的赖氨酸和色氨酸,是一般粮食所不可比的,还富含钾、锌、铁等。鸡胸脯肉的脂肪含量很低,维生素却很多,每100克鸡肉含钙13毫克、磷190毫克、铁1.5毫克。

土豆苹果糊

采购好食材:土豆1/3个,苹果1/8个,高汤3大匙。

爸妈巧手做:①土豆、苹果去皮后上锅蒸,蒸烂之后捣成土豆泥和苹果泥。②把土豆和高汤倒入锅中煮,最后加入苹果泥煮成稀糊状即可。

健康有营养:土豆富含蛋白质和维生素C、维生素B₁、维生素B₂和矿物质钙、磷、镁、钾,尤其是钾的含量在蔬菜类里排第一位,其中含有的大量优质纤维素可以预防婴儿便秘。

猪骨胡萝卜泥

采购好食材:胡萝卜1小段,猪骨适量,醋适量。

爸妈巧手做:①猪骨洗净,与胡萝卜同煮,并滴2滴醋进去。②待汤汁浓厚胡萝卜酥烂时捞出猪骨和杂质,用勺子将胡萝卜碾碎即可。

健康有营养:胡萝卜中含丰富的β-胡萝卜素,可促进上皮组织生长,增强视网膜的感光力,是婴儿必不可少的营养素。猪骨中的脂肪可促进胡萝卜素的吸收。

红枣泥

采购好食材:红枣100克,白糖20克。

爸妈巧手做:①将红枣洗净,放入锅内,放入清水煮15~20分钟,至烂熟。②去掉红枣皮、核,加入白糖,调匀即可喂食。注意:一定将红枣煮烂,去净皮、核。



健康有营养：甜香适口，特别适合婴儿口味，含有婴儿必需的多种维生素、蛋白质、脂肪、粗纤维及多种矿物质。

南瓜豆腐泥

采购好食材：南瓜 1 个，豆腐 1 块。

爸妈巧手做：①把南瓜去皮去籽囊，切成小块煮烂，磨成泥状。②嫩豆腐切成小块放在高汤中煮熟，取出豆腐块，也磨成糊状。③南瓜和豆腐按 1：1 的比例拌匀即可。

健康有营养：南瓜口感柔软、味甜，豆腐含有钙质，易消化，非常适合婴儿食用。

鸡汁土豆泥

采购好食材：土鸡 1 只，土豆 1/4 个，奶酪 1 小块。

爸妈巧手做：①将土鸡洗净斩块，入沸水中焯一下，慢火熬汤，取部分汤汁冷冻。②土豆洗净去皮上锅蒸熟，取出与奶酪一同碾碎，加入鸡汤，煮至浓稠即可。

健康有营养：本品味道鲜香。奶酪可起到盐的作用，同时增加了钙质和蛋白质。

胡萝卜泥青菜肉末菜粥

采购好食材：胡萝卜、青菜、蒸熟肉末、大米厚粥、高汤、熬熟植物油、盐各适量。

爸妈巧手做：①将胡萝卜、青菜煮熟制作成泥。②锅内放入肉末、厚粥、高汤（猪肉汤），再加入胡萝卜泥、青菜泥，文火炖开后，加入熬熟的植物油和少量盐煮开即可。

健康有营养：胡萝卜营养丰富，有治疗夜盲症、保护呼吸道和促进婴儿生长等功能，还含较多的钙、磷、铁等矿物质。



蛋黄翠绿粥

采购好食材：鸡蛋黄 1 个，菠菜、软米饭、高汤、熬熟植物油各适量。

爸妈巧手做：①将菠菜洗净，开水烫后切成小段，放入锅中，加少量水熬煮成糊状备用。②将蛋黄、软米饭、高汤（猪肉汤）放入锅内先煮烂成粥。③将菠菜糊、熬熟植物油加入蛋黄粥中即可。

健康有营养：菠菜具有养血滋阴的功效，蛋黄性味甘、平，有滋阴养血、润燥熄火的功效。鸡蛋的脂肪集中在蛋黄里，大部分为中性脂肪，容易消化。因而本品对婴儿有良好的滋阴补血的功效。

菠菜土豆肉末粥

采购好食材：菠菜、土豆、厚粥、蒸熟肉末、高汤、熬熟植物油、盐各适量。

爸妈巧手做：①菠菜洗净开水烫过后剁碎。②土豆蒸熟压成泥备用。③将厚粥、熟肉末、菠菜泥、土豆泥及高汤放入锅内。④文火烧开煮烂后，加入熬熟的植物油和少量盐即可。

健康有营养：菠菜有很好的补铁、补血功能。土豆富含人体活动时最重要的能量来源——碳水化合物，同时还具有谷类和蔬菜的特性。肉含有丰富的优质蛋白质和人体必需的脂肪酸。此三者结合，可为婴儿提供丰富营养，增强抵抗力。

注意：菠菜中含有大量草酸，草酸能严重影响钙和锌的吸收，因此，菠菜先用开水焯一下。

鱼泥豆腐苋菜粥

采购好食材：熟鱼肉、盒装嫩豆腐、苋菜嫩叶、米粥、高汤（鱼汤）、熬熟植物油、盐各适量。

爸妈巧手做：①豆腐切细丁；苋菜取嫩芽开水烫后切细碎；熟鱼肉压碎成泥（不能有鱼刺）。②将米粥加入鱼肉泥、高汤煮熟烂。③再加入豆腐与苋菜及熬熟的植物油，煮烂后加少量食盐即可。



健康有营养：鱼不仅营养丰富，而且美味可口。鱼是人类食品中动物蛋白质的重要来源之一，鱼肉含动物蛋白质和钙、磷及维生素 A、维生素 D、维生素 B₁、维生素 B₂ 等重要物质，其中所含必需氨基酸的量和比值最适合人体需要。豆腐的蛋白质含量丰富，且属完全蛋白，不仅含有人体必需的 8 种氨基酸，比例也接近人体需要，营养价值较高。苋菜含有丰富的铁、钙和维生素 K，可以促进凝血，增加血红蛋白含量并提高携氧能力，促进造血等功能。

鱼泥青菜番茄粥

采购好食材：河鱼肉、青菜心、番茄、米粥、高汤、熬熟植物油、盐各适量。

爸妈巧手做：①河鱼蒸熟，鱼肉去刺压成泥。②青菜心洗净后在开水中氽熟，用刀剁碎备用。③番茄开水烫后去皮去籽，用刀剁碎。④将番茄先加入备好的高汤内煮烂熟，再加入米粥、鱼泥、菜心泥用文火炖开，加入熬熟的植物油和少量盐即可。

健康有营养：西红柿性甘、酸、微寒，归肝、胃、肺经，具有生津止渴、健胃消食、清热解毒、凉血平肝、补血养血和增进食欲的功效；番茄红素还具有独特的抗氧化能力，能清除自由基，保护细胞，使脱氧核糖核酸及基因免遭破坏，能阻止癌变进程。

菜花泥

采购好食材：菜花 1 小朵，牛奶 1/3 勺。

爸妈巧手做：将菜花切碎，煮软后，过滤放入小碗中，用勺碾成细泥后加牛奶调匀。

健康有营养：菜花的营养较一般蔬菜丰富。它含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、食物纤维、维生素 A、维生素 C、维生素 E、维生素 P、维生素 U 和钙、磷、铁等矿物质。菜花质地细嫩，味甘鲜美，食后极易消化吸收，其嫩茎纤维，烹炒后柔嫩可口，特别适宜小孩和消化功能不强者食用。菜花含丰富的维生素 C，可增强肝脏解毒能力，并能提高机体的免疫力，防止婴儿感冒的发生。



虾仁豆腐豌豆泥粥

采购好食材：熟虾仁、嫩豆腐、鲜豌豆、厚粥、高汤、熬熟植物油、盐各适量。

爸妈巧手做：①熟虾仁剁碎备用；嫩豆腐用清水清洗剁碎，鲜豌豆加水煮熟压成泥备用。②将厚粥、熟虾仁、嫩豆腐丁、鲜豌豆泥及高汤放入锅内，文火烧开煮烂后，加入熬熟的植物油和少量盐即可。

健康有营养：虾仁亦含有丰富的蛋白质。土豆是富含钾、锌、铁的食物。豌豆中富含人体所需的各种营养物质，尤其是含有优质蛋白质，可以提高婴儿的抗病能力。

南瓜红薯玉米粥

采购好食材：红薯丁、南瓜丁、玉米面、红糖各适量。

爸妈巧手做：将玉米面用冷水调匀，和红薯丁、南瓜丁一起倒入锅中煮烂即可。吃时根据口味加入红糖。

健康有营养：润肺利尿，养胃去积。南瓜所含果胶还可以保护胃肠道黏膜，免受粗糙食品刺激；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；还含有丰富的锌，参与人体内核酸、蛋白质的合成，是肾上腺皮质激素的固有成分，为人体生长发育的重要物质。

芝麻粥

采购好食材：黑芝麻、大米、白砂糖各适量。

爸妈巧手做：①黑芝麻炒熟后研碎。②大米淘洗干净开水浸泡1小时，再加入适量开水煮至米酥汤稠。③加入研碎的黑芝麻粉，继续稍煮片刻，加入白砂糖即可。

健康有营养：润肺补肾，利肠通便。芝麻含有大量的脂肪和蛋白质，还有糖类、维生素A、维生素E、卵磷脂、钙、铁、镁等营养成分；还具有养血的功效，可以治疗皮肤干枯、粗糙，令婴儿的皮肤细腻光滑、红润光泽。



蛋黄菠菜土豆泥

采购好食材：土豆 100 克，熟鸡蛋黄 10 克，菠菜 25 克，盐少许。

爸妈巧手做：①将土豆去皮，洗净，切成小块，放入锅内，加入适量的水煮烂，用汤匙捣成泥状。②将熟鸡蛋黄碾碎。③菠菜洗干净，用水煮后，切碎，用纱布过滤其汁。④将土豆泥盛入小盘内，加入菜汁、熟鸡蛋黄和盐，搅拌均匀后即可。

健康有营养：本品包含所有种类矿物质和微量元素，尤其富含胡萝卜素和视黄醇(VA)，对婴儿视力发育很有好处。蛋黄含有卵磷脂，可以促进婴儿大脑发育和神经发育。

什锦果泥

采购好食材：哈密瓜两汤匙，香瓜两汤匙，香蕉 1/4 根。

爸妈巧手做：①将所有水果洗净去皮。②用汤匙刮取果肉，然后压碎成泥状即可。

健康有营养：哈密瓜和香瓜含丰富的蛋白质、膳食纤维、胡萝卜素、果胶、糖类及丰富的维生素及矿物质，祛暑止渴。香蕉含有丰富的钾，具有清热解毒、润肠缓泻等作用。本品可以补充维生素，清热解渴，且味道香甜。

鱼菜米糊

采购好食材：米粉(或乳儿糕)、鱼肉、青菜各 15~25 克，食盐少许。

爸妈巧手做：①将米粉酌量加清水浸软，搅为糊。②将米糊入锅，旺火烧沸约 8 分钟。③将青菜、鱼肉洗净后，分别剁成泥，共入锅中，续煮至鱼肉熟透，加少量盐即可。

健康有营养：本品富含蛋白质、卵磷脂、花生四烯酸、碳水化合物、蔗糖、维生素、矿物质和食纤维，可健脑，满足婴儿对多种营养素和热量的需求。



七、宝宝第 7 月

7 个月宝宝的身体发育标准

指 标	男	女
体重(千克)	7.0~11.0	6.5~10.1
身长(厘米)	66.1~76.5	64.7~74.7
发 育	能独坐玩耍 10 分钟以上,能把东西从一只手倒换到另一只手	

宝宝每日饮食中营养素推荐供给量

能量:约 397 千焦/千克(非母乳 喂养应加 20%)	维生素 C:50 毫克
蛋白质:1.5~3.0 克/千克体重	维生素 D:300~400 国际单位
脂肪:占总能量的 35%~40%	维生素 E:3 毫克
烟酸:6 毫克	钙:600 毫克
叶酸:35 微克	铁:10 毫克
维生素 A:375 国际单位	锌:5 毫克
维生素 B ₁ :0.1 毫克	硒:15 微克
维生素 B ₂ :0.5 毫克	镁:65 毫克
维生素 B ₆ :0.3 毫克	磷:500 毫克
维生素 B ₁₂ :0.5 微克	碘:50 微克

宝宝每日食谱(供参考)

上午	7:00	母乳或配方奶 200~220 毫升,馒头片 15 克
	9:30	饼干 15 克,母乳或配方奶 120 毫升
	12:00	肝泥粥 40~60 克
下午	15:00	饼干 2 块,母乳或配方奶 150 毫升
	18:00	番茄鸡蛋面 60~80 克,水果泥 20 克
晚上	21:00	母乳或配方奶 200~220 毫升
	24:00	
	每天一次	鱼肝油



专家建议

不管是母乳喂养还是人工喂养，宝宝每天进食的奶量应不变，每天喂3~4次。此时，母乳已经不能满足宝宝成长的需要，所以应进一步给宝宝添加辅食。添加的辅食品种要丰富多样，做到荤素搭配。每日都应有肉、禽、鱼和蛋，尽可能保证宝宝营养需求得到满足。除非使用营养素补充或强化饮食，在此年龄段单一蔬菜饮食不能满足宝宝营养需求。要注意一定不要养成宝宝偏食的习惯。这个时期婴儿的牙齿开始萌出，要给宝宝吃小饼干、烤馒头片等以让他练习咀嚼。辅食以菜泥、鱼泥、肝泥为主，还可添加一些豆制品。鸡蛋可蒸或煮，但只给宝宝吃蛋黄。

宝宝日参考食物表

食物	食物来源	数量
奶类	母乳、牛奶及其他乳制品	900 毫升
谷类	米糊、烂粥、烂面	55 克
肉类	肝泥、动物血	25 克
鱼类	鱼泥	15 克
蛋类	鸡蛋黄	1 个(50 克)
水果	苹果、香蕉、橘子	50 克
蔬菜	菠菜、白菜、胡萝卜、土豆、茄子、南瓜	50 克
水	温开水	200 毫升

经验分享

宝宝的辅助食品一般都要求细烂、清淡，所以不要将宝宝辅助食品与成人食品混在一起制作。

为了减少营养素的流失，在制作宝宝辅助食品时，应避免长时间烧煮、油炸、烧烤，应根据宝宝咀嚼和吞咽能力及时调整食物的软硬质地。食物的调味不能以成人的喜好来决定，而要根据宝宝的需要来调整。



橙色警示

菠菜会影响钙的吸收。油脂分解后生成的脂肪酸容易与钙结合形成奶块,不利于宝宝身体对钙的吸收。所以,菠菜和油脂类食品不能与补钙剂一起吃。

一点诀

隔顿食物味道和营养都大打折扣,还容易被细菌污染。因此,给宝宝的食物必须现做现吃,不要让宝宝吃上顿剩下的食物。为了方便,可以一次多准备些生的原料(如肉末、碎菜等),然后根据宝宝每次的食量,用保鲜膜分开包装后放入冰箱保存。但是,这样保存食品的时间也不应超过1个星期。

宝宝健康食谱

白萝卜排骨粥

采购好食材:白萝卜1根,猪排骨250克,大米、葱各适量。

爸妈巧手做:①将排骨切成3厘米大小的块;萝卜切成块。②先将排骨炖至肉烂脱骨时,再加入萝卜、葱,撇去汤面浮油。③取排骨汤适量加入少量米,熬成粥后加入几块煮熟的白萝卜,用勺子碾碎后即可。

健康有营养:排骨汤中富含钙,加入萝卜去其油腻,是非常适合婴儿的一道营养汤。

鳕鱼青菜粥

采购好食材:青菜叶5片,银鳕鱼1小块。

爸妈巧手做:①青菜切碎,银鳕鱼蒸熟后去刺捣碎。②将煮熟的青菜和银鳕鱼末加入熬好的粥中即可。

健康有营养:银鳕鱼被人称为“液体黄金”,含婴儿发育所必需的各种氨基酸,且易被消化吸收,再配上具有维生素的绿色青菜,使婴儿的营养更全面,口味更纯。本品是一道荤素相宜、营养俱全的辅食。



鸡蛋蒸糕

采购好食材：鸡蛋1个，胡萝卜1/5个，菠菜1棵，洋葱1/5个，盐少许。

爸妈巧手做：①将洋葱、胡萝卜、菠菜用开水焯一下，然后切碎。②将鸡蛋捣好之后加入开水，加蔬菜上锅蒸制即可。

健康有营养：鸡蛋中含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素、钙、锌、铁、核黄素、DHA和卵磷脂等人体所需的营养物质，对婴儿的神经系统和身体发育有很大的作用，常吃鸡蛋可以健脑益智。

鱼肉蒸糕

采购好食材：鱼肉1/2块，洋葱1/6个，鸡蛋1个，盐适量。

爸妈巧手做：①将鱼肉切成适当大小，加洋葱、蛋清、盐放入搅拌器搅拌好。②把拌好的材料捏成有趣的动物形状，放在锅里蒸10分钟。

健康有营养：鱼肉富含不饱和脂肪酸，且容易被婴儿吸收，常食能促进发育，强健身体。

水果蛋黄奶糊

采购好食材：米粉适量，香蕉1个，蛋黄1/2个，牛奶1杯。

爸妈巧手做：①先将香蕉剥皮，用汤匙压成泥状。②将煮熟的蛋黄压碎，加入温开水调成稀糊状。③米粉用牛奶冲调成米糊状。④将蛋黄、香蕉泥放入调好的米粉糊中即可。

健康有营养：水果富含维生素及微量元素，蛋黄富含蛋白质等营养，很适合婴儿生长发育的需要。

小米山药粥

采购好食材：鲜山药、小米、白糖各适量。

爸妈巧手做：①将山药洗净捣碎，与小米同煮为粥。②然后加白糖适量，空腹食用。



健康有营养：可治脾胃素虚、消化不良、大便稀溏等。

鱼肉豆腐米糊

采购好食材：米粉适量，鱼肉 1 小块，豆腐 1 小块，番茄 1/4 个。

爸妈巧手做：①鱼肉去刺蒸熟。②嫩豆腐煮 5 分钟后取出压成泥状。③番茄去籽、去皮、煮熟。④将番茄、豆腐和鱼肉一起放入碗内，用汤匙捻碎，混合均匀。⑤将混合好的鱼肉豆腐蓉倒入调好的米粉中，用勺子搅拌，使其呈糊状即可。

健康有营养：鱼肉富含不饱和脂肪酸，且容易被婴儿吸收，常食能促进发育，强健身体。

红薯蛋黄奶糊

采购好食材：米粉适量，红薯 1 小块，蛋黄 1/2 个，牛奶 1 杯。

爸妈巧手做：①将红薯去皮，切成小块蒸熟，用汤匙压成泥状。②将煮熟的蛋黄压碎，加入温开水调成稀糊状。③米粉用牛奶冲调成米糊状。④将红薯泥拌入蛋黄泥，放入调好的米粉糊中即可。

健康有营养：此道辅食营养丰富，可以为婴儿成长补充钙质、健脑，增加维生素。

鸡汤南瓜泥

采购好食材：鸡胸肉 1 块，南瓜 1 小块。

爸妈巧手做：①将鸡胸肉放入淡盐水中浸泡半小时，然后将其剁成泥，加入 1 大碗水煮。②将南瓜去皮放另外的锅内蒸熟，用勺子碾成泥。③当鸡肉汤熬成一小碗的时候，用消过毒的纱布将鸡肉颗粒过滤掉，将鸡汤倒入南瓜泥中，再稍煮片刻即可。

健康有营养：鸡肉富含蛋白质，南瓜富含钙、磷、铁、碳水化合物和多种维生素，如维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C、胡萝卜素及蛋白质，其中胡萝卜素含量较丰富。



胡桃粥

采购好食材：糯米 1/3 杯，胡桃 5 个，红枣 1 个，盐若干。

爸妈巧手做：①将胡桃夹开把瓢取出，泡在水里，将其薄皮剥去并捣碎。②将红枣去核并用水浸泡后捣碎。③将胡桃、红枣、糯米加适量水放在小锅里煮。④煮好后用盐调味。

健康有营养：胡桃肉具有益肾补脑、止咳定喘的功效。

苹果麦片粥

采购好食材：燕麦片 3 大匙，牛奶 1/4 杯，苹果 1/6 个，胡萝卜 1/3 个。

爸妈巧手做：①将苹果和胡萝卜洗净并用擦菜板擦好。②将燕麦片及擦好的 1 大匙胡萝卜放入锅中，倒入牛奶及 1/4 杯水用文火煮。③煮开后再放入 2 大匙擦好的苹果直至煮烂。

健康有营养：本品富有营养，强身健体。

干酪面包粥

采购好食材：主食面包 1 片，牛奶 2/3 杯，干酪粉 1/2 匙。

爸妈巧手做：①将主食面包的边沿剪掉之后撕成碎片。②把撕碎的面包加牛奶用文火煮，煮成糊状后撒上干酪粉即可。

健康有营养：牛奶中含有大量的蛋白质，主要是酪蛋白、白蛋白、球蛋白、乳蛋白等，所含的 20 多种氨基酸中有人体必需的 8 种氨基酸。而且含有大量的婴儿容易消化吸收的脂溶性维生素、糖类、矿物质和微量元素。

脊肉粥

采购好食材：猪脊肉 100 克，粳米 100 克，食盐、香油、胡椒粉各少许。

爸妈巧手做：①先将猪脊肉洗净切成小块，放锅内用香油炒一下。②然后加入粳米煮粥。③待粥将烂熟时，加入盐、胡椒粉调味再煮沸即可。

健康有营养：粥中有肉、香油等调味品，味道极好。此粥补益人体，小儿常



食可防止发生贫血。

草莓麦片粥

采购好食材：麦片 50 克，草莓 10 克，婴用蜂蜜少许。

爸妈巧手做：①锅中加水，旺火烧沸，入麦片煮沸 3 分钟。②将草莓洗净，去蒂捣成泥。③将草莓、蜂蜜共入沸粥中，拌匀再煮沸即可。

健康有营养：富含维生素 C、维生素 B₁、维生素 B₂、蛋白质、碳水化合物和多种矿物质。可为婴儿补充营养、增加热量。

肝肉泥

采购好食材：猪肝和瘦猪肉、盐适量。

爸妈巧手做：①将猪肝和瘦猪肉洗净，去筋，放在砧板上，用不锈钢汤匙按同一方向以均衡的力量刮，制成肝泥、肉泥。②然后将其放入碗内，加入少许冷水和盐搅匀，上笼蒸熟即可。

健康有营养：此菜含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、钾及维生素 A、维生素 B、维生素 C 等多种营养素。婴儿食用，可获得较全面的营养，有利生长发育。

牛奶豆腐

采购好食材：豆腐 1 大匙，牛奶 1 大匙，肉汤 1 大匙，青菜末少许。

爸妈巧手做：①把豆腐放热水中煮后过滤。②将过滤好的豆腐放入锅内加牛奶和肉汤均匀混合后上火煮。③煮好后撒上一些青菜即可。

健康有营养：豆腐和牛奶含有丰富的蛋白质和婴儿成长所必须的多种微量元素和矿物质，两者混合熬制，极富营养。

胡萝卜泥拌松软白干酪

采购好食材：胡萝卜 100 克，白干酪 10 克。

爸妈巧手做：①将胡萝卜用开水煮软后捞出，捣烂备用。②将准备好的白



干酪制成泥。③白干酪与胡萝卜同时放在盘中，搅拌均匀即可。

健康有营养：奶酪含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素 A、B 族维生素及钙、镁、锌等营养元素，是婴儿补钙的最佳选择，并且能起到增进婴儿抵抗疾病的能力、促进代谢、增强活力、保护眼睛健康、维持婴儿肠道内正常菌群的稳定和平衡等作用。

银鱼蛋黄菠菜粥

采购好食材：银鱼 3 汤勺，大米 50 克，生鸡蛋黄 1 个，菠菜 40 克，盐适量。

爸妈巧手做：①大米洗净后加入 3 杯水浸泡 1 小时，将浸泡过的大米用文火熬煮成粥。②银鱼清洗后切成细末放到白米粥中熬煮约 30 分钟，再加入鸡蛋黄拌匀。③将菠菜洗净并切成细末，再放入大米粥中一起煮，熄火后放盐即可。

健康有营养：蛋黄含有卵磷脂，可以促进婴儿大脑和神经发育。

苋菜水

采购好食材：苋菜 100 克，食盐少许。

爸妈巧手做：①将苋菜洗净，切丝。②锅置火上，放水烧沸，倒入菜丝，加入食盐煮 5~6 分钟，离火，再焖 10 分钟，滤去菜渣留汤即可。

健康有营养：苋菜含铁、钙、胡萝卜素，易于消化吸收，能供给婴儿较多的铁和钙质。

芋头玉米泥

采购好食材：芋头 50 克，玉米粒 50 克。

爸妈巧手做：①芋头去皮洗净，切成块状，放水煮熟。②玉米粒洗净，煮熟，然后放入搅拌器搅拌成玉米浆。③用勺子背面将熟芋头丁压成泥状，倒入玉米浆，拌均匀即可。

健康有营养：玉米富含维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 B₆、维生素 C、维生素 E、维生素 A、卵磷脂、微量元素硒、镁等营养物质。芋头的淀粉含量高达 70%，此外还富含钙、磷、铁、镁、钠、胡萝卜素等，常吃可以补益肝肾。



青菜肝末

采购好食材:猪肝 50 克,青菜叶 40 克。

爸妈巧手做:①猪肝洗净切碎;青菜叶用开水烫一下后,切碎。②将猪肝碎放入锅内,加水煮开后,加入青菜末即可。

健康有营养:本品可以给婴儿补充多种维生素、蛋白质,很适合婴儿食用。

猪肝汤

采购好食材:研碎的猪肝 1 小匙,土豆泥 1 大匙,肉汤少许,菠菜叶少许。

爸妈巧手做:①猪肝中的血泡掉后放开水中煮熟并研碎。②将土豆煮软研成泥状,并与猪肝一起放入锅内加肉汤用微火煮,煮至适当浓度后表面撒些菠菜叶停火即可。

健康有营养:猪肝含有丰富的营养成分,其中的维生素 A 具有维持正常生长的作用;肝中还具有一般肉类食品不含的维生素 C 和微量元素硒,能增强婴儿的免疫力。

葡萄干红薯泥

采购好食材:葡萄干 10 克,红薯 1 个。

爸妈巧手做:①将红薯洗净后,放入锅内煮烂,然后去皮,研碎成泥状。②葡萄干用温水泡软后,剁碎。③锅中放适量水,将红薯泥、葡萄干末同煮成糊状,再上锅蒸 5 分钟即可。

健康有营养:葡萄干内含有丰富的铁,是婴儿的滋补佳品。葡萄干红薯泥含有很多的钙、磷、铁、钾及维生素 A、维生素 B、维生素 C 等多种营养成分,婴儿吃后可以获得全面的营养,有利于健康成长。

蛋黄银鱼苋菜粥

采购好食材:苋菜嫩叶 1 汤匙,银鱼 50 克,熟鸡蛋半个,稀饭半碗。

爸妈巧手做:将苋菜嫩叶、银鱼洗净剁碎,熟蛋黄压碎,一起加入稀饭煮熟



即可。

健康有营养：银鱼含有丰富的钙质，蛋黄可以为婴儿提供铁质，并且蛋黄中含有卵磷脂，可以促进婴儿大脑和神经发育。

小鱼蛋花粥

采购好食材：白饭半碗，小鱼 20 克，鸡蛋 1 个。

爸妈巧手做：①将白饭与水放入小锅内煮至烂，做成白粥。②鸡蛋打入碗中，顺时针用力搅散。③小鱼放入粥锅中稍煮一下，再将打散的鸡蛋倒一半在上面，略搅拌呈蛋花状即可。

健康有营养：此粥含有丰富的蛋白质、碳水化合物、钙、磷、铁以及维生素等多种营养素。

豌豆糊

采购好食材：豌豆 10 个，肉汤 2 大匙。

爸妈巧手做：将豌豆炖烂捣碎，过滤后与肉汤混在一起搅匀。

健康有营养：豌豆富含蛋白质、维生素 B₁、维生素 B₆ 和胆碱、叶酸等。豌豆对婴儿腹泻和红便有显著疗效。

胡萝卜豆腐泥

采购好食材：胡萝卜 1 根，嫩豆腐 50 克，生鸡蛋 1 个。

爸妈巧手做：①胡萝卜洗净、去皮，放锅内煮熟后，切成特别小的丁。②另取一锅，倒入水和胡萝卜丁，再将嫩豆腐边捣碎边加进去一起煮。③煮 5 分钟左右，汤汁变少时，将鸡蛋打散加入锅里煮熟即可。

健康有营养：多吃胡萝卜对婴儿眼睛好；多吃豆腐，可以使婴儿身体各方面平衡发展。

蒸南瓜

采购好食材：南瓜 1 小块。



爸妈巧手做：将南瓜置于盘子内，上锅蒸熟即可。

健康有营养：南瓜中的甘露醇有通便功效，所含果胶可减缓糖类的吸收。

鸡肝末

采购好食材：鸡肝 150 克，鸡汤 200 克（无盐），酱油 10 毫升，蜂蜜 10 克。

爸妈巧手做：①将鸡肝洗净，放入锅内稍煮一下，除去血后再换水煮 10 分钟，然后把鸡肝外的薄皮剥去，切成末待用。②将鸡肝末放入锅内，加入鸡汤稍煮一会儿，加入酱油和蜂蜜使之入味即可。不能太甜或太咸，应使其具有淡淡的甜、咸味道。

健康有营养：鸡肝中含有丰富的优质蛋白质、脂肪、钙、磷、铁及维生素，能防治营养性贫血和维生素 A 缺乏症，促进婴儿生长发育。

面包粥

采购好食材：面包 1/3 个，肉汤 2 大匙。

爸妈巧手做：①把面包切成均匀的小碎块。②将面包屑和肉汤一起放入锅内煮，面包变软后即停火。

健康有营养：面包含有充足的淀粉，再配以肉汤熬制，味道鲜美，营养丰富。

泥鳅豆腐汤

采购好食材：泥鳅鱼 500 克，豆腐 2 块，姜 2 片，茺荑 50 克，油、盐各少许。

爸妈巧手做：①把泥鳅刮干净，去内脏，下油锅煎香备用。②加入开水，放入煎好的泥鳅、豆腐、姜片，慢火煮 30 分钟。③加入洗净之茺荑，调味后稍煮开即可。

健康有营养：豆腐富含植物蛋白质、钙质；泥鳅健脾益气。泥鳅豆腐汤可治小儿盗汗。



八、宝宝第 8 月

8 个月宝宝的发育标准

指 标	男	女
体重(千克)	7.3~11.3	6.7~10.5
身长(厘米)	67.3~77.9	65.8~75.8
发 育	由妈妈扶着双手手腕能站 1 分钟以上,可以大把地抓起较小的东西,如面包渣、小糖豆等	

宝宝每日饮食中营养素推荐供给量

能量:约 397 千焦/千克(非母乳 喂养应加 20%)	维生素 C:50 毫克
蛋白质:1.5~3.0 克/千克体重	维生素 D:300~400 国际单位
脂肪:占总能量的 35%~40%	维生素 E:3 毫克
烟酸:6 毫克	钙:600 毫克
叶酸:35 微克	铁:10 毫克
维生素 A:375 国际单位	锌:5 毫克
维生素 B ₁ :0.1 毫克	硒:15 微克
维生素 B ₂ :0.5 毫克	镁:65 毫克
维生素 B ₆ :0.3 毫克	磷:500 毫克
维生素 B ₁₂ :0.5 微克	碘:50 微克

宝宝每日食谱(供参考)

上午	7:00	母乳或配方奶 200~220 毫升,馒头片 15 克
	9:30	馒头片 20 克,鸡蛋羹 20 克,母乳或配方奶 120 毫升
	12:00	果泥 50 克,小馄饨 50 克
下午	15:00	蛋糕 20 克,母乳或配方奶 150 毫升
	18:00	肉末胡萝卜汤 60 克
晚上	21:00	母乳或配方奶 200~220 毫升
	24:00	
	每天一次	鱼肝油



专家建议

这个阶段,大多数母亲的乳汁分泌开始减少,即使有些母亲的奶量没有减少,乳汁的质量也已开始下降。因此,必须给宝宝增加辅食,以满足宝宝生长发育的需要。添加辅食的次数可以增加至3次,喂食的时间可以安排在10:00、14:00和18:00。相应地,母乳喂养的次数要减少到2~3次,喂养的时间可以安排在早起、中午和晚上临睡时。此时宝宝正处于长身体的时期,需要大量的钙,而牛奶是补钙佳品。人工喂养的宝宝,此时不应再把牛奶作为宝宝的主食,要增加辅食,但是每天牛奶的量仍要保持在750毫升,分3次喂。宝宝消化道内的消化酶已经可以充分消化蛋白质,所以可多吃一些蛋白质食物,如豆腐、奶制品、鱼、瘦肉末等。宝宝吃的肉末,必须是新鲜瘦肉,可剁碎后加作料蒸烂吃。应该注意,增加辅食时每次只增加一种,当宝宝已经适应了,并且没有什么不良反应时,再增加另外一种。此外,只有当宝宝处于饥饿状态时,才容易接受新食物。所以,新增加的辅食应该在奶前吃,喂完辅食之后再喂奶。

宝宝日参考食物表

食物	食物来源	数量
奶类	母乳、牛奶及其他乳制品	600~800 毫升
谷类	饼干、馒头、米粥(大米或小米)、杂粮粥、烂面条	50~60 克
肉类	肉泥、肝泥、肉末、血豆腐	30~40 克
鱼类	鱼泥、虾泥	15~20 克
蛋类	鸡蛋黄	1 个(50 克)
水果	苹果、香蕉、西瓜、桃	50 克
蔬菜	菠菜、白菜、胡萝卜、土豆、茄子、南瓜、西红柿	50 克
水	温开水	适量

经验分享

从这个月开始,可以给宝宝提供一些细小的颗粒状食物以强化其咀嚼能力。食物的营养及口味要多样化,避免宝宝日后出现挑食的现象。



7~9个月大的宝宝，手的功能有了很好的发展，已经会自己用手抓食物吃了。此时妈妈可将小块的鸡肉、香蕉、蛋黄、面包等放到宝宝的旁边，让宝宝自己抓着吃，但应防止食物卡在喉咙里，避免让宝宝抓到圆而硬的食品，如爆米花、花生粒、糖块、葡萄或葡萄干等。

有的妈妈怕宝宝把手和衣服弄脏了，就不给宝宝自己吃东西的机会，由妈妈包揽了全部的喂食工作，这是一种很不好的喂养方法。宝宝自己吃东西，有一个逐渐熟练的过程。刚开始宝宝肯定会将食品弄得到处都是，满身也是脏兮兮的，妈妈此时要多包容一些，让宝宝大胆地去实践与学习。要是总是怕宝宝把这里弄脏了，那里弄脏了，不给宝宝自己学习吃东西的机会，宝宝将永远也学不会自己吃饭。

宝宝用手自己吃东西，有许多好处，既可以增加宝宝对新事物的兴趣，对宝宝来讲也是一件愉快的事情。此外，宝宝自己吃还可以训练其动手的能力，训练手眼协调能力。要知道，爱动手的宝宝脑子更灵活。

橙色警示

有些老人担心宝宝自己嚼不烂食物，经常是自己先把食物嚼碎后再喂给宝宝，以为这样做有助于宝宝食物消化；一些父母担心食物太烫，总是先要自己尝一下再喂宝宝；还有些父母对于一些带壳的食物，总是先自己用嘴去壳后再喂给宝宝。其实这些做法都是很不卫生的，对宝宝的健康非常不利。因为即使是健康人的口腔内也可能存在许多病菌，通过嘴对嘴喂食，就会把细菌带给孩子。尤其是患肺结核、肝炎、伤寒、痢疾、口疮、龋齿、咽喉炎的人，更容易把病菌带给孩子造成传染。宝宝的身体抵抗力弱，很容易因此而患病。

此外，嚼过的食物势必妨碍宝宝的唾液和胃液的分泌，降低宝宝的食欲和消化能力，自幼就造成了胃肠消化能力不强，阻碍其生长和发育。另外，经常嘴对嘴喂宝宝，会使宝宝形成一种依赖性，并习惯成自然，不利于锻炼其咀嚼能力和使用餐具的能力，也不利于培养其独立生活能力。

一点诀

鸡蛋特别是蛋黄中，含有丰富的营养成分，非常适合婴幼儿食用。当然，鸡



蛋虽好,也不能多吃,若大量吃鸡蛋,不但容易引起消化不良,而且由于鸡蛋蛋白中含有一种抗生物素蛋白,在肠道中与生物素结合后,能阻止吸收,造成婴儿维生素缺乏,影响宝宝的身体健康。4~8个月的婴儿以食用蛋黄为宜,一般从1/4个蛋黄开始,逐渐增加到1~1.5个蛋黄。

还要注意鸡蛋是否煮熟,因为即使未打破的鸡蛋,也很容易受到沙门菌的污染。正确的煮蛋法是:洗净鸡蛋后,冷水下锅,慢火升温,沸腾后微火煮2分钟,停火后再浸泡5分钟。然后取出蛋黄,为宝宝做蛋黄泥、蛋黄粥等多种辅食。

宝宝健康食谱

虾仁菜汤面

采购好食材:龙须面、熟虾仁、青菜心、高汤、熬熟的植物油各适量。

爸妈巧手做:①将龙须面切成短小的段,放入沸水中煮软煮烂取出备用。②将熟虾仁剁碎;青菜心开水烫后切碎备用。③将碎面条、熟虾仁、菜心及高汤一起放入锅内,武火煮开后文火再煮,待面条烂熟后加熬熟的植物油稍煮片刻即可。

健康有营养:虾仁营养丰富,含蛋白质是鱼、蛋、奶的几倍到几十倍;还含有丰富的钾、碘、镁、磷等矿物质及维生素A、氨茶碱等成分;且其肉质松软,易消化,是婴儿极好的食物。

冬瓜肉末面条

采购好食材:冬瓜、熟肉末、面条、高汤、熬熟植物油各适量。

爸妈巧手做:①冬瓜洗净去皮切块,在沸水中煮熟后切成小块备用。②将面条置于沸水中,煮至熟后取出,用勺搅成短面条。③将熟肉末、冬瓜块及烂面条,加入高汤武火煮开,文火焖煮至面条烂熟即可。

健康有营养:冬瓜含有较多的蛋白质、糖以及少量的钙、磷、铁等矿物质和维生素B₁、维生素B₂、维生素C及尼克酸,其中维生素B₁可促使体内的淀粉、糖转化为热能,而不变成脂肪,可以有效地预防婴儿肥胖。



番茄鸡蛋什锦面

采购好食材：鸡蛋 1 个，儿童营养面条适量，番茄、黄花菜、花生油、葱丝、盐各适量。

爸妈巧手做：①将黄花菜用温水泡软，择洗干净，切寸段。②番茄洗净切块；鸡蛋打散。③锅中淋少许油，稍热，放葱丝煸香，再依次放入黄花菜、番茄煸炒片刻，加入清水。④水沸后放入面条，快熟时淋上打散的鸡蛋液（半个鸡蛋的量），加少许盐。

健康有营养：本品不但富含维生素和矿物质，而且还含有动、植物蛋白质。动、植物蛋白具有互补作用，能有效提高婴儿对蛋白质的吸收率，提高食品的营养价值。

翠湖牛肉羹

采购好食材：米粉 5 勺，牛奶 160 毫升，西兰花、牛肉汤各适量。

爸妈巧手做：①把西兰花煮烂熟，用勺子压烂成泥。②把牛奶加热，冲调米粉。③再加入 1 勺西兰花泥和牛肉汤，搅拌均匀后即可。

健康有营养：本品富含铁质、维生素 C 等，可预防婴儿缺铁性贫血。

猪血蔬菜肉粥

采购好食材：米粉适量，猪血 1 块，芹菜少量，瘦肉 1 块。

爸妈巧手做：①瘦肉洗净剁成末。②猪血切成小丁。③将芹菜洗净，切成碎末。④将米粉调成糊状，倒入肉末、猪血丁、蔬菜泥搅拌均匀。⑤将混合好的米粉肉粥放入锅内武火煮 10 分钟左右即可。

健康有营养：芹菜富含维生素，有助于消化、通便。猪血营养丰富，含铁质多，有利于改善贫血。

五色米糊

采购好食材：米粉适量，藕、胡萝卜、南瓜、油菜各适量，牛肉少许。



爸妈巧手做：①将藕、胡萝卜、南瓜切成细末，放入碗中蒸3~5分钟，拿出待用。②将油菜用开水焯熟，切成小块待用。③将牛肉切成碎末裹上少许淀粉，加少许盐炒熟。④将米粉调成糊状，将藕、胡萝卜、南瓜、牛肉末均匀地撒在米糊里即可。

健康有营养：此菜色彩诱人，营养丰富，粗细纤维兼有，荤素搭配适宜，加入藕后口感细滑清香，对于婴儿的成长非常有益，并且对治疗便秘有辅助效果。

胡萝卜虾仁米糊

采购好食材：米粉适量，黄瓜、胡萝卜、豉汁酱油少许，鲜虾1只。

爸妈巧手做：①将虾去皮、去背线，捣碎加少许豉汁酱油蒸熟。②将黄瓜、胡萝卜切成小细块煮熟。③调好米粉，将黄瓜、胡萝卜、虾均匀地撒在米糊里即可。

健康有营养：本品色彩诱人食欲，口感鲜美。虾含丰富的蛋白质、钾、镁、磷等矿物质，易消化；黄瓜和胡萝卜对婴儿成长也非常有益。

山药鸡蓉粥

采购好食材：鸡脯肉1块，山药30克，白粥适量。

爸妈巧手做：①把鸡脯肉绞成泥。②山药去皮洗净后，切成丁状放入滚水中氽烫，取出备用。③取一汤锅加适量水，放入山药与鸡肉泥以中火煮软后，加入白粥拌匀即可。

健康有营养：山药富含糖类、蛋白质，又是低脂肪的健康食品，并且含有多种人体所需的矿物质与维生素。山药与鸡肉煮软后，加在白粥中，营养丰富、健康美味。

虾末菜花

采购好食材：菜花30克，虾10克，白酱油、食盐各少许。

爸妈巧手做：①将菜花洗净，放入开水中煮软后切碎。②把虾放入开水中煮后剥去皮，切碎，加入白酱油、食盐煮，使其具有淡咸味，倒在菜花上即可。

健康有营养：虾含磷、钙、铁及维生素A、维生素B₁、尼克酸、优质蛋白质、脂



肪等，有补肾益气等作用。菜花有爽喉、开音、润肺、止咳的功效。本品尤其适宜婴儿食用。

鸡蛋羹

采购好食材：鸡蛋 1 个，盐适量。

爸妈巧手做：将鸡蛋打入碗中，加入适量水（约为鸡蛋的 2 倍）和少许盐，调匀，放入锅中蒸成凝固状即熟。

健康有营养：鸡蛋羹软嫩可口，营养价值高，含有丰富的蛋白质、脂肪，尤其是蛋黄中含有卵磷脂及铁、钙、磷、维生素 A、维生素 D、维生素 B 等，可提供营养给大脑，又能满足婴儿对铁的需要。

五彩冬瓜盅

采购好食材：冬瓜、火腿、干贝、鲜蘑菇、冬笋嫩尖各适量，小葱、姜、鸡汤、鸡油少许。

爸妈巧手做：①将冬瓜切成 1 厘米见方的丁。②干贝开水泡软，切碎末。③火腿片、冬笋、蘑菇、姜切碎末。④把葱末以外的所有原料一起放入炖盅，入锅蒸至冬瓜酥烂，撒上葱末即可。

健康有营养：冬瓜含钾和维生素 C 非常丰富，不含脂肪。本品适合比较肥胖的婴儿食用。

清蒸鳕鱼

采购好食材：鳕鱼肉 1 块，葱、姜、酱油、料酒各适量。

爸妈巧手做：①将鳕鱼肉洗净放盘中。②葱、姜切细丝置鱼身上，淋上 1 小勺料酒、半小勺酱油，入锅蒸熟即可。

健康有营养：本品有助于增强婴儿的消化功能和免疫力。

双蛋黄豆腐

采购好食材：鸡蛋 1 个，熟咸鸭蛋 1 个，内酯豆腐 1 块，葱丝适量，香油



少许。

爸妈巧手做：①将鸡蛋放入锅中，加水没过鸡蛋，上面覆上蒸架。②将豆腐放入盘中，划成薄片，码上葱丝，放蒸架上蒸。③水沸后5分钟关火。④将鸡蛋取出，取蛋黄和1小块咸鸭蛋蛋黄一起用碗筛或勺子研碎，撒在豆腐上，淋上香油即可。

健康有营养：本品有益气、补虚等功能，有利于婴儿健康成长。

蒸苹果

采购好食材：苹果1个。

爸妈巧手做：将苹果洗净带皮放碗内入锅蒸熟，待温凉后用勺碾成泥食用。

健康有营养：可生津、开胃，同时具有止泻功效，是腹泻婴儿的极佳美食。

肉糜蒸蛋

采购好食材：猪肉20克，鸡蛋1个，香油、酱油、盐各适量。

爸妈巧手做：①将猪肉洗净，剁成肉泥，加入少许酱油腌一下。②鸡蛋加盐打散，加入肉泥继续搅打后，慢火蒸15分钟，吃时淋上香油即可。

健康有营养：鸡蛋及猪肉均有良好的养血生精、长肌壮体、补益脏腑之功效，尤其是维生素A含量高，除对产妇有良好的滋补之效外，对婴儿维生素A缺乏症也有很好的治疗作用。

菠菜鸡肝泥

采购好食材：菠菜20克，鸡肝2块。

爸妈巧手做：①鸡肝洗干净后，去膜、去筋，剁碎成泥状。②菠菜洗净后，用滚烫的热水焯一下，至八成熟。③将半熟菠菜切碎，剁成蓉状，与鸡肝泥混合搅拌后，上锅蒸5分钟即可。

健康有营养：鸡肝营养丰富，尤其含铁质和维生素A较多，有利于预防贫血。维生素A可以使婴儿眼睛明亮。



鲜虾肉泥

采购好食材：鲜虾肉（河虾、海虾均可）50克，香油、盐各适量。

爸妈巧手做：①将鲜虾去皮洗净切碎，放入碗内，加少许水，上笼蒸熟。②加入适量盐、香油，搅拌均匀即可。

健康有营养：本品富含钙、磷、铁、维生素A、维生素B₁、尼克酸、优质蛋白质、优质脂肪等，有补肾益气等作用，有利于婴儿健康成长。

三鲜豆腐脑

采购好食材：虾仁3只，鸡肉10克，香菇2个，豆腐脑50克，鸡蛋清1个，淀粉适量，香菜末少许。

爸妈巧手做：①虾仁洗净，除泥肠，剁碎，拌入少许蛋清和淀粉。②鸡肉去皮，剁碎；香菇洗净，切碎。③锅内放高汤烧开，加入虾仁泥、鸡肉泥和香菇末，武火煮沸后，转文火。④慢慢滑入豆腐脑，略煮即关火盛出，撒入洗净、切碎的香菜即可。

健康有营养：豆腐脑细腻滑嫩，营养丰富，很适合婴儿食用，加了虾肉、鸡肉以及香菇的三鲜豆腐脑，营养更加全面。

黄瓜蒸蛋

采购好食材：生鸡蛋1个，去油鸡汤40克，嫩黄瓜1根。

爸妈巧手做：①将蛋黄打成蛋液，加入去油鸡汤搅拌均匀。②嫩黄瓜洗净，去子去皮，用榨汁机磨成黄瓜浆。③把鸡蛋液与黄瓜浆混合后，放进蒸锅里，用文火蒸10分钟即可。

健康有营养：本品清香可口，且黄瓜中含有多多种维生素，还含有精氨酸等人体必需的氨基酸，对婴儿肝脏发育有好处。

南瓜拌饭

采购好食材：南瓜20克，大米50克，白菜叶1片，高汤少许。



爸妈巧手做:①南瓜洗净去皮,切成碎粒;白菜叶洗净,切碎。②米淘好后泡半小时,用电饭煲煮至沸腾时,加入南瓜粒、白菜叶碎煮到稠烂即可。

健康有营养:南瓜含维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C、胡萝卜素及蛋白质,有利于婴儿健康成长。

松仁豆腐

采购好食材:豆腐、松仁、盐少许。

爸妈巧手做:①将豆腐划成片,撒上少许盐上锅蒸熟。②松仁洗净用微波炉烤至变黄,用刀拍碎,撒在豆腐上。

健康有营养:本品富含蛋白质、碳水化合物和丰富的矿物质,有利于婴儿健康成长。

白菜烂面条

采购好食材:挂面 30 克,白菜 10 克,生抽少许。

爸妈巧手做:①挂面掰碎,放进锅里煮;白菜洗净切丝。②挂面煮开后,转文火时加入白菜一起稍煮。③可以边捣边煮,大约 5 分钟后起锅加 1 滴生抽即可。

健康有营养:白菜含有丰富的维生素 C、维生素 A 和维生素 B,还含有钙、磷、铁等微量元素。维生素 C 是人体不可缺少的营养素之一。常吃些白菜,有利于婴儿健康成长。

肉酱菜花泥

采购好食材:土豆 2 个,菜花 50 克,瘦猪肉末 50 克,生蛋黄 1 个。

爸妈巧手做:①肉末加蛋黄搅拌后炒熟。②土豆煮熟后,去皮,切碎。③菜花洗净煮熟后,切成细小的丁。④炒熟的肉末和碎土豆放入搅拌机打碎成肉酱,混入切碎的菜花丁即可。

健康有营养:菜花含有抗氧化、防癌症的微量元素,加了土豆和肉酱后营养更全面,而切碎的菜花丁可以让婴儿学习咀嚼和吞咽的功能。



洋葱虾仁炒蛋

采购好食材：鸡蛋 1 个，洋葱、新鲜虾仁少许，橄榄油、番茄酱、原味沙拉适量。

爸妈巧手做：①将洋葱切成碎末；虾仁拍碎切细末。②将鸡蛋打入碗中，加入洋葱末和虾仁末，打散。③橄榄油置锅中稍热，倒入蛋液，炒散，加入番茄酱和沙拉，翻炒一下即可。

健康有营养：本品含有丰富的蛋白质、钙、磷、铁和维生素 C，还含有丰富的矿物质，有利于婴儿健康成长。

三色肝末

采购好食材：猪肝 25 克，葱头、胡萝卜、西红柿、菠菜各 10 克，肉汤、食盐各适量。

爸妈巧手做：①将猪肝、胡萝卜分别洗净，切碎。②葱头剥去外皮切碎。③西红柿用开水烫一下，剥去外皮，切碎。④菠菜择洗干净，用开水烫过后切碎备用。⑤分别将切碎的猪肝、葱头、胡萝卜放入锅内并加入肉汤煮熟，再加入西红柿末、菠菜末、食盐，煮片刻，调匀即可。

健康有营养：此菜色泽美观，鲜软适口，含有丰富的蛋白质、钙、磷、铁、锌及维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 B₁₂、维生素 C 和尼克酸等多种营养素，特别适宜婴儿补钙时食用。

洋葱虾泥

采购好食材：虾仁 50 克，洋葱 20 克，蛋清 1 个，沙棘酱适量。

爸妈巧手做：①虾仁挑去泥肠，洗净，拭干水分，剁碎，加入蛋清调匀。②洋葱洗净后切丁，剁碎拌入虾泥中。③将拌好的洋葱虾泥上锅蒸 5 分钟，取出后用沙棘酱拌匀即可。

健康有营养：洋葱主要含有锌、大蒜素、硫化化合物等抗氧化物质，婴儿吃了可以增加免疫力、促进肠胃蠕动。虾肉含丰富的蛋白质、脂肪和 DHA，是婴儿



极佳的健脑食品。

鸡蛋稠粥

采购好食材：鸡蛋 1 个，大米 50 克。

爸妈巧手做：①大米淘干净后加水煮开，转文火继续熬。②鸡蛋打散备用。③在米粥熬到水少粥稠时，倒入蛋液，搅拌均匀即可。

健康有营养：鸡蛋稠粥是让婴儿适应正常饭菜的过渡食品，因为再过一段日子，婴儿就要吃软的米饭了。

青菜烂粥

采购好食材：大米 30 克，青菜 2 棵。

爸妈巧手做：①大米洗净后浸泡约 1 小时，连水放锅内用中火煮开，转文火继续煮。②将米捣碎成糊状，加入洗净切好的青菜末，继续煮至酥烂后即可。

健康有营养：煮得烂烂的粥很好消化，也易入口。本品是一道适宜婴儿胃口不好时的食物。

芝麻糙米粥

采购好食材：糙米 50 克，黑芝麻 30 克，白糖适量。

爸妈巧手做：①糙米淘洗干净，滗掉水。②锅中加 14 杯水煮开，放入糙米搅拌一下，待煮滚后改文火熬煮 45 分钟，放入黑芝麻继续煮 5 分钟，加白糖煮溶即可。

健康有营养：芝麻性润滑，润肺养肝，润肠通便。糙米中的米胚芽含有丰富的 B 族维生素和维生素 E，能提高婴儿的免疫能力，促进血液物质循环。

猪肉豆腐羹

采购好食材：肥瘦猪肉 100 克，豆腐 50 克，酱油、淀粉适量，葱、姜、盐少许。

爸妈巧手做：①将猪肉洗净剁成肉泥，加酱油搅拌均匀备用。②葱、姜切成末备用。③将豆腐搅碎，加拌好的肉馅、葱姜末、湿淀粉、盐及少量清水一起搅



拌成泥。④将豆腐肉泥上屉蒸 30~40 分，即可食用。

健康有营养：豆腐含有丰富的植物蛋白质，与动物蛋白质相互补充，对婴儿生长发育起很好的作用。

鸡肉末碎菜粥

采购好食材：大米粥半碗，鸡肉末半匙，碎青菜 1 大匙，鸡汤、盐、植物油少许。

爸妈巧手做：①在锅内放入少量植物油，烧热，把鸡肉末放入锅内煸炒。②放入碎菜，炒熟。③将炒好的鸡肉碎菜末放入白米粥煮开即可。

健康有营养：鸡肉动物蛋白丰富，肉质细腻，蔬菜含有大量维生素和矿物质，两者与粥同煮，味美黏稠，易于消化，有利于婴儿身体成长。

九、宝宝第 9 月

9 个月宝宝的发育标准

指 标	男	女
体重(千克)	7.5~11.5	6.9~10.7
身长(厘米)	68.4~79.2	67.0~77.6
发 育	可以准确地指出身体的部位	

宝宝每日饮食中营养素推荐供给量

能量：约 397 千焦/千克（非母乳
喂养应加 20%）

蛋白质：1.5~3.0 克/千克体重

脂肪：占总能量的 35%~40%

烟酸：6 毫克

叶酸：35 微克

维生素 A：375 国际单位

维生素 B₁：0.1 毫克

维生素 B₂：0.5 毫克

维生素 B₆：0.3 毫克；

维生素 B₁₂：0.5 微克

维生素 C：50 毫克

维生素 D：300~400 国际单位

维生素 E：3 毫克

钙：600 毫克

铁：10 毫克



锌:5 毫克
 硒:15 微克
 镁:65 毫克

磷:500 毫克
 碘:50 微克

宝宝每日食谱(供参考)

上午	7:00	母乳或配方奶 200~220 毫升,馒头片 15 克
	9:30	馒头片 30 克,水果泥 100~150 克
	12:00	母乳或配方奶 200~220 毫升,蛋花青菜面 100 克
下午	15:00	小馄饨 80 克
	19:00	清蒸平鱼 25 克,土豆泥 50 克,米粥 25 克
晚上	22:00	母乳或配方奶 200~220 毫升
	每天一次	鱼肝油

专家建议

随着月龄的增加,宝宝选择食物品种的余地越来越大,可以增加一些粗纤维的食物,如茎秆类的蔬菜,还可以让宝宝啃一点硬东西。如宝宝一般情况良好,可以考虑慢慢减少母乳次数,但应增加配方奶的量,保证每天哺乳 600~800 毫升。

宝宝日参考食物表

食物	食 物 来 源	数 量
奶类	母乳、牛奶及其他乳制品	600~800 毫升
谷类	饼干、馒头、米粥(大米或小米)、杂粮粥、烂面条	50~60 克
肉类	肉泥、肝泥、肉末、血豆腐	30~40 克
鱼类	鱼泥、虾泥	15~20 克
蛋类	鸡蛋黄	1 个(50 克)
水果	苹果、香蕉、西瓜、桃	150 克
蔬菜	菠菜、白菜、胡萝卜、土豆、茄子、南瓜、西红柿	150 克
水	温开水	适量



经验分享

在喂哺宝宝时，要选择光线柔和、温度适宜、相对安静的环境。这样的环境使宝宝心情舒畅，情绪安定，有利于食物消化和吸收。

橙色警示

毫无疑问，豆奶是健康饮品。对于成年人，经常食用大豆是极为有益的。大豆能使体内的胆固醇降低，保证体内激素的平衡等。然而，婴儿食用大豆则会产生相反的效果。美国的一项研究表明：喝豆奶长大的宝宝，成年后引发甲状腺或生殖系统疾病的风险系数较大。婴儿对大豆中高含量抗病植物雌激素的反应与成人完全不同。成年人所摄入的一般植物雌激素可在血液中与雌激素受体结合，从而有助于防止乳腺癌的发生。而婴儿摄入体内的植物雌激素只有5%能与雌激素受体结合，其他未能吸收的植物雌激素则在体内积聚，这样就有可能对每天大量饮用豆奶的婴儿将来的性发育造成危害。

一点诀

尽量不要用消毒剂、清洗剂洗宝宝用的餐具和炊具、案板、刀等。保持厨房卫生，可以采用开水煮烫的办法。

宝宝健康食谱

青菜三鲜面

采购好食材：青菜叶5片，虾仁适量，宝宝面1小扎。

爸妈巧手做：①把虾仁、青菜叶切碎，煮成汤。②将宝宝面折成小段煮熟，放入汤料中煮熟即可。

健康有营养：这道面操作简便，以面为基础，添加了可提供蛋白质和营养素的青菜、虾仁等作料，是适合宝宝食用的一份基础辅食。



扁豆花粥

采购好食材：白扁豆花 10~15 克，白米 60 克。

爸妈巧手做：①先把白米兑水煮成稀粥。②待粥将熟时，放入扁豆花，改用慢火，稍煮片刻即可。

健康有营养：此粥有清热化湿、健脾和胃之功能，适用于婴儿夏季食用。

青菜冬菇粥

采购好食材：大米 50 克，青菜 20 克，冬菇 20 克。

爸妈巧手做：①青菜择嫩叶洗净煮软后切碎。②冬菇泡透，切成细粒。③大米泡 1~2 小时后加入冬菇煮 40 分钟。④加入碎青菜，再煮 10 分钟即可。

健康有营养：香菇味道鲜美，营养丰富，含有 10 多种氨基酸，其中有异亮氨酸、赖氨酸、苯丙氨酸、蛋氨酸、苏氨酸、缬氨酸等 7 种人体必需的氨基酸，还含有维生素 D、维生素 B₁、维生素 B₂、烟酸及矿物盐和粗纤维等。本品有弥补养分、防止佝偻病的功能。

三色粥

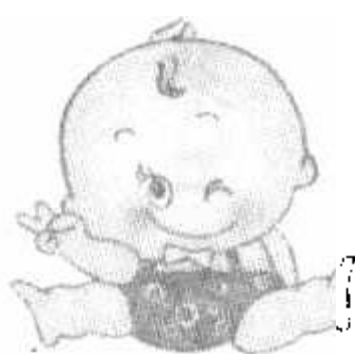
采购好食材：粳米 50 克，瘦肉 25 克，豆腐 10 克，青菜 25 克，食盐、精制油、葱花各少许。

爸妈巧手做：①粳米用清水淘洗一遍后放入不锈钢锅中，加适量清水，用武火煮开后，改文火炖 20 分钟。②瘦肉洗净，剁成泥；青菜洗净，剁成泥；豆腐切成丁。③将瘦肉泥放入粥内，用筷子将其搅散，以文火炖 5 分钟。④将青菜泥和豆腐加入粥内并搅散，煮 2 分钟后，加葱花、食盐和精制油，搅拌均匀即可。

健康有营养：本品颜色鲜艳，味道鲜美，荤素搭配，各种营养全面，适宜婴儿食用。

水果麦片粥

采购好食材：麦片 100 克，牛奶 50 克，水果 50 克，白糖少许。



爸妈巧手做：①将干麦片用清水泡软；水果洗净切碎。②将泡好的麦片连水倒入锅内，置火上烧开，煮2~3分钟后，加入牛奶，再煮5~6分钟，等麦片酥烂、稀稠适度时，加入切碎的水果、白糖略煮一下即可。

健康有营养：本品软烂适口，果香味浓，含有婴儿发育所需的蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、锌和维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素C及尼克酸等多种营养素。

芹菜小米粥

采购好食材：小米50克，芹菜40克。

爸妈巧手做：①小米淘净后，加水熬粥。②芹菜洗净，切成细碎的末。③在粥滚开时放入芹菜，熬20分钟左右即可。

健康有营养：芹菜是高纤维的绿色植物，婴儿多吃芹菜有利于肠道健康。芹菜还有降血压的功效。

鲜菇海鲜粥

采购好食材：黏米2汤匙半，糯米1汤匙半，果皮(小)1片，泥鳅150克，新鲜冬菇或草菇50克，虾仁100克。米的调味料：盐半茶匙，油半汤匙。虾的调味料：盐1/8茶匙，胡椒粉少许。

爸妈巧手做：①黏米和糯米混合后洗净，用热水浸1小时，沥清水分，加调味料腌约15分钟。②果皮浸软，洗净。③虾仁洗净，用调味料腌片刻。④泥鳅洗净，用少许胡椒粉调味。⑤米放入煲或深容器内，加热水1000毫升及果皮，盖上盖，留一开口处疏气，高火煮10分钟，再用中火煮20分钟。⑥冬菇或草菇洗净切粒。⑦把冬菇粒、草菇粒、泥鳅和虾仁加入粥内，继续用中火煮10分钟即可。

健康有营养：虾仁蛋白质、钙质丰富，有开胃补肾的作用，香菇中含有微量元素可以调节身体状态，保证婴儿健康成长。



苋菜粥

采购好食材：大米 50 克，苋菜 50 克。

爸妈巧手做：①大米淘净后，加水武火煮开，转文火继续熬。②苋菜洗净后，用开水焯过，晾凉后切成细末。③文火熬粥时加入苋菜末，搅拌后，再文火煮 5~10 分钟即可。

健康有营养：此粥营养高，并且比较容易消化，加入了苋菜后，粥内增加了更多的维生素、纤维素，营养更全面。

胡萝卜玉米渣粥

采购好食材：玉米渣、胡萝卜适量。

爸妈巧手做：先将玉米渣煮烂，再将胡萝卜切碎放入，煮熟即可。

健康有营养：消食化滞，健脾止痢。玉米渣含有丰富的钙、磷、硒和卵磷脂、维生素、胡萝卜素、亚油酸，熬粥香甜可口。加入胡萝卜后，营养价值更丰富全面。

八宝粥

采购好食材：糯米、红枣、红豆、桂圆肉、莲子、花生、核桃、冰糖各适量。

爸妈巧手做：①将所有原料洗净后同时放入锅内熬煮。②煮烂成粥后放入冰糖即可。

健康有营养：各种原料混合后，全面补充营养素，强身健脑。

香菇鸡肉羹

采购好食材：大米 50 克，鸡胸肉 50 克，香菇 2 朵，青菜 2 棵，植物油 5 克。

爸妈巧手做：①将大米淘净；香菇洗净剁碎；鸡胸肉剁成泥状；青菜切碎。②锅内放植物油加热，加入鸡肉泥、香菇末翻炒。③把淘好的米下入锅中翻炒数下，使之均匀地与香菇末、鸡肉泥等混合。④锅内加水，加盖熬煮成粥，待熟后再放入碎青菜，熬至黏稠时即可。



健康有营养：此粥热量较低，纯蛋白质含量较高，属于高蛋白类食物。香菇中含有微量元素可以调节身体状态，保证婴儿健康成长。

红嘴绿鹦银丝面

采购好食材：西红柿、菠菜、豆腐、排骨汤、细面条、葱各适量。

爸妈巧手做：①将西红柿用开水烫一下，去掉皮，切成碎块。②菠菜叶洗净，开水捞一下去草鞣酸，再切碎；豆腐切碎。③放入少许油，用切碎的葱花炆锅，倒入排骨汤，烧沸。④将西红柿和菠菜叶倒入锅内，略煮一会儿，再加入面条，面条软即可出锅。

健康有营养：番茄有生津止渴、健胃消食、凉血平肝、清热解毒、补血养血和增进食欲的功效。

冬瓜海米粥

采购好食材：冬瓜 50 克，海米 10 克，粳米 50 克。

爸妈巧手做：①将冬瓜去皮、去瓤、洗净，切碎。②海米用温水洗去泥沙待用。③粳米淘净后，加水武火煮粥，煮开后，下入海米冬末，改文火继续煮。④约15分钟左右，冬瓜海米的味道都煮出来了即可。

健康有营养：海米营养丰富，富含钙、磷等多种对人体有益的微量元素，是婴儿获得钙的较好来源。冬瓜含维生素 C 较多，可以改善对铁、钙和叶酸的利用，促进婴儿牙齿和骨骼的生长，增强肌体对外界环境的抗应激能力和免疫力。

虾肉肝菜什锦软面条

采购好食材：面条、熟鸡肝末、新鲜虾肉、菠菜末、鸡蛋各适量，芡粉、葱、姜、盐高汤、熬熟的植物油少许。

爸妈巧手做：①将虾肉挤干水分后切碎，加少量蛋清、芡粉混合后备用。②菠菜洗净放入开水中烫一下。③起油锅，加入葱和姜煎香后捞出，放入虾肉煸炒至熟，再放入菠菜煸炒片刻。④将鸡肝用刀剁成碎末。⑤将面条放入开水锅内，面条软熟后捞入另一小锅内。⑥加入高汤及虾肉、菠菜、鸡肝末后旺火煮



开,文火再炖片刻。⑦把打好的蛋液甩入鸡汤内,煮熟后加适量食盐即可。

健康有营养:此菜含丰富蛋白质、碳水化合物,还有维持神经平衡所必需的维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 B₆ 和维生素 B₉,也是婴儿补充叶酸、铁质和钾质的极佳食物。

香菇油菜粥

采购好食材:香菇 1 朵,油菜 2 棵,香米适量。

爸妈巧手做:①香菇洗净剁碎;油菜洗净,切末;香米洗净加水煮成粥。②香菇末和油菜末放入粥内,盖上锅盖;转文火煮 10 分钟,菜末煮熟即可。

健康有营养:香菇和油菜的含钙量比较丰富,对婴儿的眼睛很有益处。

番茄鸡蛋菜汤面

采购好食材:煮烂切碎的细面条、切碎的葱头、去皮后切碎的西红柿、鸡蛋、小青菜心,高汤、熬熟的植物油各适量。

爸妈巧手做:①先将洋葱煸炒至香软。②加开水烫过的青菜心煸炒片刻。③在锅内加入肉汤、面条、西红柿碎块一起煮。④煮开后,用文火煨 5~10 分钟,至面香外溢。⑤将鸡蛋打匀后倒在面条上,再烧至凝结成块后,加食盐即可。

健康有营养:番茄有生津止渴、健胃消食、凉血平肝、清热解毒、补血养血和增进食欲的功效。

玉米排骨粥

采购好食材:玉米粒 10 克,排骨 20 克,粥 1 碗。

爸妈巧手做:①玉米粒剁碎;排骨剁小块。②粥内加水武火煮开,放入玉米碎、排骨块,文火熬烂即可。

健康有营养:排骨可为婴儿补充优质蛋白质、钙、磷等矿物质,玉米富含纤维素,能预防婴儿便秘。



什锦猪肉菜末

采购好食材：猪肉 20 克，番茄、胡萝卜、葱头、柿子椒各 8 克，盐、肉汤各适量。

爸妈巧手做：除番茄外，猪肉和所有其他的蔬菜切成碎末，一起放入肉汤内煮软；再加番茄末略煮，加少许盐调味即可。

健康有营养：本品含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物及维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C 和钙、磷、铁等营养素。

鲜笋鸡汤

采购好食材：鲜鸡半只，春笋 50 克，西兰花 20 克，姜 3 片。

爸妈巧手做：①鸡洗净，和姜片一起放入煲内煲汤。②春笋去皮洗净切片；西兰花掰成小朵焯水。③鸡汤煲至开锅后，加入笋片和西兰花，文火焖煮 20 分钟即可。

健康有营养：鸡汤含有易于人体吸收的蛋白质、维生素、矿物质。春笋含有丰富的植物蛋白以及钙、磷、铁等人体必需的营养成分和微量元素，特别是纤维素含量很高。本品具有帮助婴儿消化、防止便秘的功能。

红小豆粥

采购好食材：大米 50 克，红小豆 15 克，红糖适量，糖桂花少许。

爸妈巧手做：①将红小豆与大米分别淘洗干净。②将红小豆放入锅内，加入适量清水，烧开并煮至烂熟，再加入水与大米一起煮。用武火烧沸后，转用文火，煮至黏稠为止。③在粥内加入适量红糖，烧开盛入碗内，撒上少许糖桂花即可。

健康有营养：红小豆含有丰富的蛋白质、赖氨酸。本品色泽红润，香甜爽口，诱人食欲，非常适合婴儿食用。



蛋皮鱼卷

采购好食材:鸡蛋 2 个,鱼肉泥 60 克,大豆油、葱末、姜汁、盐各少许。

爸妈巧手做:①鱼肉泥用葱末、姜汁及少许盐调味,蒸熟;鸡蛋搅散。②文火将平锅烧热,涂层油,倒入蛋液摊成蛋饼,将熟之际把熟鱼泥摊上。小心卷起来成蛋卷,出锅后切小段装盘即可。

健康有营养:蛋皮鱼卷营养颇高。鱼含有丰富蛋白质、脂肪、硒、碘等微量元素。鸡蛋含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素和铁、钙、钾等人体所需要的矿物质。猪肉能改善缺铁性贫血。

虾豆腐

采购好食材:小虾 2 只,豆腐 1 小块,嫩豌豆苗 2~3 根,香菇 1/4 朵。

爸妈巧手做:①小虾、豆腐、嫩豌豆苗煮后切碎,放入锅内。②将香菇切碎放入锅内,加汤煮,再加白糖和酱油各 1 小匙,熟时薄薄地勾一点芡即可。

健康有营养:虾含有丰富的蛋白质,营养价值很高,其肉质和鱼一样松软,易消化,又无腥味和骨刺,同时含有丰富的矿物质(如钙、磷、铁等);海虾还富含碘质,对人类的健康极有裨益。豆腐营养丰富,含有铁、钙、磷、镁等人体必需的多种微量元素。

小麦大枣粥

采购好食材:浮小麦 50 克,大枣 6 枚,糯米 60 克。

爸妈巧手做:①将浮小麦、大枣、糯米分别洗净,去杂,放入锅内,加入适量水,先用旺火,再用中火,后用文火煮成粥。

健康有营养:浮小麦即小麦未成熟的颖果,其主要含多量淀粉及 B 族维生素等,性味甘凉,有止汗作用,治疗自汗、盗汗,可免去患者过多损失津汁。糯米味甘,性微温,能补脾胃,益脾气。大枣益气 and 血,养心安神。三者合成此粥,可以起到固表敛汗、养胃健脾的功效。



新鲜水果汇

采购好食材：黄桃 10 克，芒果 10 克，火龙果 10 克，香蕉半根，牛奶 10 毫升。

爸妈巧手做：①将黄桃切成细丁；芒果用勺子压成泥；火龙果切成粒；香蕉切成小块。②将水果丁装盘，淋上牛奶即可。

健康有营养：新鲜水果营养丰富，把水果切成粒状和小块喂给婴儿吃，可以帮助婴儿练习咀嚼、吞咽。

香蕉芒果奶昔

采购好食材：香蕉 2 根，芒果 2 个，牛奶 200 毫升。

爸妈巧手做：①香蕉去皮，切成 4 块；芒果取果肉，放在容器内备用。②将香蕉、芒果、牛奶一起放入搅拌机搅拌均匀即可。

健康有营养：芒果、香蕉都含有丰富的维生素，拌入牛奶后，营养更全面。

丝瓜虾皮猪肝汤

采购好食材：丝瓜 250 克，虾皮 30 克，猪肝 50 克，葱花、姜丝各适量，食油少许。

爸妈巧手做：①将丝瓜去外棱，洗净，剥两半，切成段，再去瓜瓢；猪肝洗净切片；虾皮用水浸泡。②起油锅，入姜丝、葱花炒香，再入猪肝，略炒。③倒入虾皮和适量清水，烧沸后投入丝瓜，再煮炖 3~5 分钟即可。

健康有营养：虾皮含钙丰富；猪肝含丰富的维生素 D，可促进钙的吸收；丝瓜性凉而有通络作用，三种原料合一可起通络行血、补钙强骨的功效，对婴儿缺钙有治疗作用，可防治佝偻病，有利婴儿牙齿发育。

蒸肉豆腐

采购好食材：豆腐 20 克，鸡脯肉 15 克，葱头 10 克，鸡蛋 8 克，香油 1 毫升，酱油 4 毫升，淀粉 5 克。

爸妈巧手做：①将豆腐洗净，放入锅内煮一下，沥去水分，研成泥，摊入抹过



香油的小盘内。②将鸡肉洗净,剁成细茸,放入碗内,加入切碎的葱头、鸡蛋、酱油及淀粉,调至均匀有黏性,摊在豆腐上面,用中火蒸 12 分钟即可。

健康有营养:豆腐含有丰富的植物蛋白质,与动物蛋白质相互补充,能对婴儿生长发育起很好的作用。葱头能健胃杀菌,提高婴儿对疾病的抵抗防御能力。

奶油豆腐

采购好食材:豆腐 1 小块,奶油半杯,盐少许。

爸妈巧手做:豆腐切成小块,与奶油加水同煮,熟后加适量盐调味即可。

健康有营养:本品能为婴儿提供丰富的钙和维生素 E。

葛根粥

采购好食材:鲜葛根 40 克,粳米 100 克。

爸妈巧手做:①将葛根洗净,切片,加水磨成水粉,待沉淀后,去水取粉备用(葛根磨成水粉要细腻,否则影响粥的质量)。②粳米洗净,入锅加水煮粥,煮至半熟时,加入葛粉,再同煮成稀粥即可。

健康有营养:葛根主要含有葛根素、木糖甙、大豆黄酮等成分,有明显的解毒作用,与粳米同煮,可减轻其寒滑作用,延缓药效,起到清胃养阴、生津止渴的作用。婴儿夏季热,胃热多渴,多食多饮者,食此粥可使大便通畅,减轻病状。

鲜虾沙拉蛋

采购好食材:鲜虾 4 只,鸡蛋 1 个,沙拉酱少许。

爸妈巧手做:①鸡蛋蒸熟,去壳切成鸡蛋粒。②鲜虾洗净,除去外壳和泥肠,用沸水将虾肉焯熟再剁成泥。③虾泥与蛋粒用沙拉酱拌匀即可。

健康有营养:鸡蛋和虾中均含有优质蛋白,可以很好地满足婴儿生长发育的需要。

香芒蛋花汤

采购好食材:成熟芒果 2 个,瘦肉 200 克,鸡蛋 2 个,盐、鸡精、胡椒粉少许。



爸妈巧手做：①将芒果去皮、去核，切成直条状。②瘦肉切成片，加水与芒果煲汤。③快起锅的时候，将鸡蛋调匀，轻轻倒入汤锅中并用汤勺搅动。④加入盐、少量鸡精和胡椒粉，1分钟后即可关火。

健康有营养：此汤消食开胃，香甜清甘，含蛋白质和丰富的维生素C，夏暑热天时婴儿适量食用，有提神醒胃的功效。芒果的营养价值很高，维生素A含量高，它富含蛋白质和胡萝卜素，可以润泽皮肤和明目。中医认为，芒果味甘酸、性凉无毒，具有清热生津、解渴利尿、益胃止呕等功能。

注意：芒果性质带湿毒，患有皮肤病或肿瘤者，应避免进食。

鸡肉豆腐粥

采购好食材：豆腐20克，鸡脯肉15克，葱头10克，熟鸡蛋半个，香油1毫升，酱油4毫升，淀粉5克。

爸妈巧手做：①将豆腐洗净，放入锅内煮一下，沥去水分，研成泥摊入抹过香油的小盘内。②将鸡肉剁成细泥，放入碗内，加入切碎的葱头、鸡蛋、酱油及淀粉，调至均匀有黏性，摊在豆腐上，中火蒸12分钟即可。

健康有营养：植物蛋白与动物蛋白互相补充，能对婴儿生长发育起到很好的作用。葱头能健胃杀菌，提高婴儿的抗病能力。

山药粥

采购好食材：山药30克，对虾1~2个，粳米50克，食盐、味精各少许。

爸妈巧手做：①将粳米洗净；山药去皮，洗净，切成小块；对虾择好洗净，切成两半备用。②锅内加水，投入粳米，烧开后加入山药块，用文火煮成粥。③待粥将熟时，放入对虾段，加入食盐和味精即可。粳米要先于山药入锅，以利熟烂。

健康有营养：山药健脾养胃；对虾能补肾助阳，益脾胃。两者合成此菜，富含蛋白质、脂肪和维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素B₅及钙、磷、铁等营养成分，有益婴儿的身体健康。



十、宝宝第 10 月

10 个月宝宝的发育标准

指 标	男	女
体重(千克)	7.6~11.7	7.0~11.0
身高(厘米)	69.0~80.5	68.3~79.2
发 育	能自由地爬到想去的地方;能用拇指和食指协调地拿东西	

宝宝每日饮食中营养素推荐供给量

能量:约 397 千焦/千克(非母乳 喂养应加 20%)	维生素 C:50 毫克
蛋白质:1.5~3.0 克/千克体重	维生素 D:300~400 国际单位
脂肪:占总能量的 35%~40%	维生素 E:3 毫克
烟酸:6 毫克	钙:600 毫克
叶酸:35 微克	铁:10 毫克
维生素 A:375 国际单位	锌:5 毫克
维生素 B ₁ :0.4 毫克	硒:15 微克
维生素 B ₂ :0.5 毫克	镁:65 毫克
维生素 B ₆ :0.3 毫克	磷:500 毫克
维生素 B ₁₂ :0.5 微克	碘:50 微克

宝宝每日食谱(供参考)

上午	7:00	母乳或配方奶 250 毫升
	9:30	馒头片 30 克,水果泥或菜泥 150 克
	12:00	鸡蛋羹 1 中碗,馒头片 30 克,母乳或配方奶 200~220 毫升
下午	15:00	软饭或稠粥 30 克,加肉末或肉松 2 勺
	19:00	排骨汤面条 100 克
晚上	22:00	母乳或配方奶 250 毫升
	每天一次	鱼肝油



专家建议

此时正是宝宝学习和模仿大人动作的时候，可以让宝宝和大人坐在一起吃饭，较软、较清淡的饭菜也可以适当地夹给宝宝吃，这样可以使宝宝养成良好的进食习惯，为下一步的断奶打好基础。10个月婴儿母乳喂养的次数要减少到早、晚各1次，千万不要因为孩子的哭闹而增加母乳喂养的次数，否则容易使婴儿对母乳形成一定的依赖心理，这样既不利于辅食的添加，也不利于宝宝营养的补充和身体的成长。另外，宝宝在吃鸡蛋时不再局限于吃蛋黄，可以吃整个鸡蛋了。

宝宝日参考食物表

食物	食物来源	数量
奶类	母乳、牛奶及其他乳制品	600~800毫升
谷类	饼干、馒头、米粥(大米或小米)、杂粮粥、烂面条	50~60克
肉类	肉泥、肝泥、肉末、血豆腐	30~40克
鱼类	鱼泥、虾泥	15~20克
蛋类	鸡蛋	1个
水果	苹果、香蕉、西瓜、桃	150克
蔬菜	菠菜、白菜、胡萝卜、土豆、茄子、南瓜、西红柿	150克
水	温开水	适量

经验分享

添加辅食后，如果宝宝瘦了，父母可以从以下几方面找原因，然后采取相应的对策，解决问题：

(1)奶量不够。由于辅食添加不当或者其他原因，影响了孩子正常的奶量，由此造成了营养摄入不足。

(2)辅食添加不够。母乳喂养的宝宝没有及时添加辅食，造成发育所需的营养不足，缺铁、缺锌，能量不够，所以消瘦。

(3)疾病影响。10个月以后，宝宝从母体内带来的抗体逐渐消失，宝宝的抵



抗力变差,容易生病,影响了生长发育和食欲,所以消瘦。

(4)消化影响。辅食添加未适应宝宝的消化能力,宝宝吃得不少,排出也多,当然生长减慢,变得消瘦了。

橙色警示

水果的营养丰富,是宝宝成长过程中不可或缺的食物,也是最为天然安全的食物,但水果并不是多多益善,每天进食水果的品种也不要太杂。如果宝宝吃水果太多,容易产生饱腹感,影响主食摄取,导致宝宝营养吸收不均衡。有些水果吃得过多,还会危害宝宝健康,父母更要多加注意。

如宝宝一次吃入大量新鲜的荔枝,会出现低血糖、面色苍白、大汗淋漓、四肢冰冷、神志昏迷等症状,严重者出现抽搐甚至死亡。

橘子中含有维生素C、胡萝卜素、糖分、矿物质、纤维素等,尤其胡萝卜素的含量更为丰富。短期内大量摄入胡萝卜素后会引发高胡萝卜素症,严重者全身皮肤发黄,同时伴有恶心、呕吐、食欲不振、全身乏力等症状。

杏的强酸性可以分解体内的钙、磷,也会引起消化不良,因此宝宝不宜多吃。

香蕉中含有镁元素,大量进食后,会造成血液中镁、钙比例失调,从而对宝宝的心血管系统产生抑制作用,影响宝宝心脏功能。

梨、西瓜均属寒性水果,过量食用会对宝宝胃功能造成损害,导致消化不良。

有研究表明,食物中含糖量高也能明显增加缺铜的危险性。苹果、桃、杨梅、枇杷、甜瓜等含糖较多,如果食用过多,会导致宝宝缺铜而诱发心脏病。

一点诀

一定要为宝宝选择新鲜的水果,长期存放的水果维生素含量会明显降低,腐烂、变质的水果更是有害于人体健康。最好选择供应期比较长的当地水果,季节性强、远道而来的进口水果比较容易引起过敏。

为宝宝制作果汁、果泥前,要将水果清洗、消毒。苹果、梨、柑橘等应先洗净,浸泡15分钟(尽可能除去农药),用沸水烫30秒后去掉水果皮。切开食用



的水果(如西瓜),也应将外皮用清水洗净后,再用清洁水果刀切开,切勿用切生菜的菜刀,以免被细菌污染。小水果(如草莓、葡萄、杨梅等)皮薄或无皮,果质鲜嫩,应该先洗净,用清水浸泡15分钟,再用沸水烫泡1分钟,然后用淡盐水浸泡5~10分钟。

宝宝健康食谱

鸡茸豆腐

采购好食材:鲜嫩豆腐1小块,鸡肉50克,鸡蛋1个,细油菜丝、细火腿丝适量,淀粉、食盐、植物油少许。

爸妈巧手做:①把鸡肉剁成泥,加上蛋清和少许淀粉一同搅拌成鸡茸。②把豆腐弄成泥,用开水烫一下。③锅里放油后先放入豆腐泥炒好,再放入鸡茸,加上适量食盐翻炒几下,然后撒上细火腿丝和细油菜丝炒熟即可。

健康有营养:豆腐中富含优质植物蛋白、钙质,鸡肉中富含优质动物蛋白,这两种食物结合在一起,可起促进宝宝长个的作用。

虾肉蛋羹

采购好食材:鸡蛋1个,虾肉适量。

爸妈巧手做:①把虾肉剁碎,然后和入一些蛋液。②加些白开水,和得稀一些(这样蒸出来比较软),上锅蒸即可。

健康有营养:虾肉含有丰富的蛋白质、脂肪和DHA,是婴儿极好的健脑食品。

双色蛋滑虾仁

采购好食材:虾仁4两,鸡蛋3个,淀粉1大匙,料酒2大匙,盐适量。

爸妈巧手做:①虾仁去沙线后清洗净,沥干水分装碗里,放适量盐、料酒、淀粉拌匀码味。②将鸡蛋蛋清、蛋黄分开打入碗里,放盐搅拌打散。③锅中放油烧至六成热,将蛋黄、蛋清液分加倒入锅的两边(建议先下蛋黄后下蛋清)。



④蛋液边缘开始凝固时,将虾仁各倒一半在蛋清、蛋黄中分别翻炒。⑤炒熟后将蛋白虾仁和蛋黄虾仁盛入一个盘中即可。

健康有营养: 虾仁含有丰富的蛋白质和钙质。夏季宝宝食欲减退,不宜吃太油腻的东西,这道菜不仅能给宝宝补充营养,口味清新,还能开胃。

虾肉肝菜什锦烂面

采购好食材: 龙须面 50 克,熟鸡肝末 10 克,虾肉 20 克,菠菜末(也可用其他绿叶菜)10 克,鸡蛋 1 个,鸡汤适量,植物油、食盐、味精、香油、干淀粉、葱、姜各少许。

爸妈巧手做: ①将龙须面掰成 1 厘米左右的小段用清水浸泡 1 小时。②虾肉切成碎末,加少量蛋清、干淀粉搅拌均匀。③炒锅烧热后放入植物油,先将葱、姜放入煎香后捞出,然后放入虾肉迅速煸炒一下出锅,最后将菠菜末煸炒片刻出锅。④将龙须面放入锅中煮熟,加入鸡汤、虾肉、肝末、菠菜末后旺火烧开,改用文火将面煮至软烂,加入盐、味精后关火,点少许香油即可。

健康有营养: 本品味道鲜美,含多种婴儿生长发育所需的营养素。

鸡肉蔬菜汤

采购好食材: 鸡绞肉 10 克,土豆 30 克,番茄 50 克,红萝卜 10 克,水适量。

爸妈巧手做: ①鸡绞肉去筋余烫备用。②番茄洗净后切小块,放入果汁机中打成泥状。③土豆、红萝卜去皮后切小丁,放入水中煮至熟软后,放入番茄泥及鸡绞肉煮滚即可。

健康有营养: 土豆富含碳水化合物,同时还具有谷类和蔬菜的特性;番茄既是蔬菜又是水果,营养价值高,含碳水化合物及维生素 A、维生素 C 等,可以抗氧化、防癌。将土豆、番茄、红萝卜切碎,与鸡肉一起煮成的蔬菜汤,可提供给婴儿丰富营养,增强其抵抗力。

香煎土豆片

采购好食材: 土豆、原味沙拉、植物油各适量。



爸妈巧手做：①将土豆洗净去皮切成8mm左右厚的片。②入油锅煎至双面焦黄起泡。③在一面涂上适量原味沙拉即可。

健康有营养：土豆所含营养素丰富，它所含的蛋白质和维生素C、维生素B₁、维生素B₂比苹果高得多，钙、磷、镁、钾含量也很高，尤其是钾的含量，可以说在蔬菜类里排第一位。常食土豆能为婴儿提供均衡营养，并适合出牙婴儿磨牙。

虾仁鸡蛋菠菜刀切面汤

采购好食材：面粉、鸡蛋、鲜虾仁、菠菜、香油各少许，高汤、熬熟的植物油各适量。

爸妈巧手做：①只取蛋清与面粉和成稍硬的面团，擀成条状后切成薄片。②将鲜虾仁切成小丁；菠菜洗净，用开水烫熟，捞出后切末备用。③将高汤放入锅内，放入虾仁丁，待汤烧开后下入刀切面，煮熟烂，淋入鸡蛋黄，再加入菠菜末，放少许香油后盛入小碗内即可。

健康有营养：此汤含有丰富的蛋白质和碳水化合物。

两色豆腐

采购好食材：豆腐1小块，红豆腐（猪血）25克，鸡汤半杯，淀粉、盐、葱末各少许。

爸妈巧手做：①将红、白豆腐切成小块，放入开水中煮沸，捞出入锅。②加肉汤、淀粉、葱末放入锅内边煮边搅。③煮至黏稠状后加盐即可。

健康有营养：猪血富含维生素B₂、维生素C、蛋白质、铁、磷、钙、尼克酸等营养成分，有解毒清肠、补血美容的功效，能够与侵入人体内的粉尘、有害金属微粒发生化合反应，将毒素排出体外。

百合蒸鳗鱼

采购好食材：百合100克，鳗鱼肉250克，盐、黄酒、葱末、姜末、味精各适量。



爸妈巧手做：①百合鲜品(干品用30克,浸水后用)撕去内膜用盐擦透洗净,放碗内。②鳗鱼肉放入少许盐,加入黄酒浸渍10分钟后,放于百合上面,撒上葱、姜末、味精,上蒸笼熟即可。

健康有营养：鱼鲜香可口,汤也很清淡,可吃鱼喝汤。百合味甘、微苦、性微寒,主要有润肺止咳,清心安神的作用。鳗鱼含有丰富的蛋白质、脂肪、钙、磷、铁及维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素B₅、维生素C和多糖等成分。

紫菜海味汤

采购好食材：紫菜10克,虾仁10克,香菇2朵,高汤100克,鸡蛋1个。

爸妈巧手做：①紫菜撕碎;虾仁剁成蓉;香菇切细丁;鸡蛋打散。②炖锅内加热水和高汤,武火煮开,放虾蓉、紫菜、香菇丁,煮开后,转文火慢煮约15分钟。③将蛋液拌入,稍煮1分钟即可。

健康有营养：紫菜含有大量的碘,可有效预防婴儿的甲状腺肿大,所含的钙、铁及胆碱还能帮助婴儿增强记忆,保证牙齿和骨骼的健康。

蛋黄菠菜羹

采购好食材：大米40克,温奶50毫升,蛋黄10克(半个),菠菜汁20克(约1汤勺)。

爸妈巧手做：①将大米淘洗后,下锅煮成米糊状。②加入温奶,边加入边搅拌。③再加入捣烂的蛋黄和菠菜汁,搅匀后即可食用。

健康有营养：本品营养丰富,除大米、牛奶中的蛋白质及维生素外,更加入了蛋黄磷脂,还有含铁丰富的菠菜,有益婴儿的身体健康。

柠檬鲑鱼

采购好食材：柠檬汁10克,鲑鱼50克,橄榄油、高汤各少许。

爸妈巧手做：①鲑鱼去皮去刺,剁成鱼肉泥,拌入柠檬汁。②用橄榄油起锅,放入鲑鱼泥略煎,加高汤煮开即可。

健康有营养：鲑鱼富含的DHA、DNA可通过血液视网膜屏障,刺激视网膜



上的感光细胞，使讯息快速传递到大脑，达到视觉提升的效果。因此，婴儿常吃鲑鱼，可以很好地保护眼睛。

鲜茄肝扒

采购好食材：猪肝 100 克，茄子 250 克，番茄 2 个，面粉 50 克，生抽、盐、白糖、水淀粉、大豆油各适量。

爸妈巧手做：①猪肝洗净去筋、膜，用生抽、盐、白糖拌匀腌 10 分钟，去水切成碎粒。②茄子煮软压成泥，与猪肝粒、面粉拌成糊，捏成厚块，入油锅煎至两面金黄。③番茄洗净用开水烫一下去皮，切块，下油锅中略炒，用水淀粉勾芡，淋在肝扒上即可。

健康有营养：此菜含有丰富的铁质，能预防婴儿贫血。

炖水豆腐

采购好食材：水豆腐 1 小块，菠菜 1 棵，白糖、酱油、淀粉各适量。

爸妈巧手做：①将菠菜用开水烫好切碎，水豆腐焯一下切成片。②水豆腐加清汤、白糖、酱油炖。③另将切好的菠菜加清汤和淀粉煮至黏稠，浇在水豆腐上即可。

健康有营养：豆腐营养丰富，含有铁、钙、磷、镁等人体必需的多种微量元素，还含有糖类、植物油和丰富的优质蛋白。豆腐除有增加营养、帮助消化、增进食欲的功能外，对婴儿的牙齿、骨骼的生长发育也颇为有益，常食豆腐还可以预防和抵制伤风和流行性感冒。

羊血羹

采购好食材：羊血 50 克，香菜末 5 克，高汤、盐各少许。

爸妈巧手做：①将羊血切成小块。②高汤加水放锅内烧热，加入羊血块，煮沸后边煮边搅 5 分钟，加盐、香菜末即可。

健康有营养：羊血的营养十分丰富，除含有蛋白质、葡萄糖和钾、钠、钙等矿物质外，其中还含有超氧化物歧化酶(SOD)。这种物质具有抗肿瘤、治疗类风



温关节炎的功效,可以提高婴儿的抵抗力。

鸡肉白菜饺

采购好食材:饺子皮、鸡肉、洋白菜、芹菜、鸡蛋液、高汤,熬熟的植物油各适量。

爸妈巧手做:①将鸡肉末放入碗内,加入少许酱油拌匀。②洋白菜和芹菜洗净,分别切成末。③鸡蛋炒熟,并搅成细末。④将所有原料拌匀成馅,包成饺子,并下锅煮熟。⑤在锅内放入高汤,撒入芹菜末,稍煮片刻后,再放入煮熟的小饺子,加少许香油和酱油即可。

健康有营养:本品营养丰富,适合不喜欢吃米饭和粥的婴儿。

牛奶玉米脆

采购好食材:牛奶 100 克,玉米粒 30 克,甜豌豆 20 克,白糖适量。

爸妈巧手做:①将玉米粒和甜豌豆用热水煮熟,沥干水分切碎。②牛奶放到锅里加热,沸腾时加入玉米豌豆碎,搅拌均匀,放适量白糖即可。

健康有营养:牛奶与谷物的完美搭配可以补充钙质,提高蛋白质的供应量,延缓牛奶的吸收速度,提高两者的营养价值。

虾蓉小馄饨

采购好食材:大明虾 200 克,小馄饨皮、小葱、紫菜适量,盐、香油少许。

爸妈巧手做:①取明虾仁用刀拍碎,拣出虾肠,剁碎,淋入香油少许、撒上一点盐花,搅成泥蓉。②用筷子挑指甲盖大小的虾蓉包进馄饨皮中,入锅煮熟,撒上小葱末和紫菜即可。

健康有营养:本品滑润,味道鲜美,营养丰富,深受婴儿喜爱。

营养蘑菇豆花

采购好食材:蘑菇 30 克,豆花 50 克,水发木耳 10 克,高汤 100 毫升,橄榄油、姜末、盐各少许。



爸妈巧手做：①蘑菇撕成小块，用热水焯过。②水发木耳洗净撕碎。③锅内放橄榄油，烧热后放入姜末煸炒，接着下入蘑菇、木耳碎略炒。④加高汤煮开后加入豆花，焖煮3分钟后加一点盐调味即可。

健康有营养：豆花营养丰富，含有人体需要的多种氨基酸，蘑菇的蛋白质含量大多在30%以上，而且这些营养物质容易被婴儿所吸收。

清蒸鲩鱼

采购好食材：鲩鱼（草鱼）、大葱、姜、火腿、香菇、酱油、盐、料酒、藕粉、葵花籽油各少许。

爸妈巧手做：①草鱼清洗干净；葱、姜、火腿、香菇切细丝。②鱼背上剞斜刀，入开水锅中烫一下，去腥。③捞出后放盘中，将葱、姜、火腿、香菇丝塞入花刀内和鱼腹中。④淋上少许酱油、料酒、盐和葵花籽油，上锅蒸熟即可。

健康有营养：本品富含各种营养素和DHA，可促进婴儿大脑发育。

豆腐鲫鱼汤

采购好食材：豆腐100克，鲫鱼1条，火腿、葱、姜末、料酒、醋、盐、食用油各适量。

爸妈巧手做：①将鲫鱼洗净，鱼身抹少许盐，防止粘锅。②锅中放入食用油烧至七成热，放入鱼稍煎一下，再放入各种调料。③加清水煮沸后加入豆腐，再煮10~15分钟，待汤色乳白时，撒上葱末即可。

健康有营养：本品蛋白质含量全面且优质，婴儿食后能增强抵抗力。

猪肝烧碎菜

采购好食材：猪肝末25克，菠菜1棵，食用油、盐各少许。

爸妈巧手做：①菠菜洗干净后，用热水焯过，取出切碎。②锅烧热后放食用油，先加猪肝碎翻炒至半熟，再加菠菜碎，烧熟后，加盐调味即可。

健康有营养：猪肝内含铁和维生素A都很丰富。



菜花土豆泥

采购好食材：菜花 30 克，土豆 1 个，肉末 10 克，盐、胡椒粉各少许，食用油适量。

爸妈巧手做：①菜花洗净，煮熟后，切碎。②土豆煮熟后，去皮压成泥。③肉末用食用油炒熟后，与土豆泥、菜花混合拌均匀，加入少量盐和胡椒粉即可。

健康有营养：菜花含有丰富的维生素 C，可以让婴儿的皮肤变得白嫩。菜花还有很好的抗癌作用，因此应让婴儿从小多吃菜花。

菠菜面

采购好食材：鸡蛋面 18 根，菠菜 2 棵，香菇、水发木耳各 5 克，高汤 100 毫升，盐少许。

爸妈巧手做：①将鸡蛋面切成小段。②菠菜用热水焯过后沥干水、剁碎。③香菇、木耳泡发后洗净撕碎。④在锅中加入高汤和水，煮开后，放入鸡蛋面和菠菜。⑤再次煮开后，放入香菇和木耳碎，转文火焖煮至烂，加盐调味即可。

健康有营养：菠菜茎、叶柔软滑嫩、味美色鲜，含有丰富的维生素 C、胡萝卜素、蛋白质以及铁、钙、磷等矿物质，是婴儿骨骼、牙齿组成的主要元素，也是构成红血球中血色素的成分。适量地食用菠菜有助于婴儿身体的新陈代谢，促进脂肪、蛋白质与碳水化合物的吸收。

小白菜鱼丸汤

采购好食材：小白菜 2 棵，鱼丸 4 个，猪骨高汤 50 毫升。

爸妈巧手做：①小白菜洗净后，切碎；鱼丸切碎。②用锅将高汤煮开后，放入切碎的鱼丸再次煮开，下入小白菜碎，再煮 5 分钟即可。

健康有营养：小白菜能够提供丰富的维生素、纤维素，鱼丸则含有优质蛋白，两者搭配在一起，能让婴儿吸收得更好、更全面。



紫菜饭

采购好食材：紫菜 10 克，银鱼 20 克，熟芋头 10 克，绿叶菜少许，稠粥 1 小碗。

爸妈巧手做：①紫菜撕成小块，银鱼切碎，用水冲洗干净，两者均拿热水烫熟。②煮熟的芋头压成芋头泥。③将稠粥倒入锅中，加入烫熟的紫菜、银鱼以及芋泥、绿叶菜煮开后即可。

健康有营养：紫菜中含有丰富的 B 族维生素及维生素 A 和维生素 E，烟酸的含量也很丰富。另外，紫菜中还含有维持正常生理功能所必需的碘、钙、磷、铁、钾、镁、锌、铜、锰、硒等成分，可以帮助人体维持机体的酸碱平衡，有利于婴儿的生长发育，并且它的热量很低，纤维含量则很高，不担心多吃发胖。

煎猪肝丸子

采购好食材：猪肝 20 克，面包粉、洋葱、蛋液、西红柿各少许，素油 1 小勺，番茄酱、淀粉适量。

爸妈巧手做：①将猪肝剁成极碎的泥，洋葱切碎同入一碗，加面包粉、鸡蛋液、淀粉搅拌成馅。②平锅置火上放油烧热，将肝泥挤成丸子，下锅煎熟。③将西红柿切碎，同番茄酱一道炒熟，倒在猪肝丸子上即可。

健康有营养：软嫩可口的猪肝丸子适合婴儿食用。猪肝含有很丰富的铁、锌、维生素 A、维生素 B 等营养素，是预防婴儿贫血的好食品。

煎西红柿

采购好食材：西红柿 25 克，面包粉 10 克，熟芹菜末少许，色拉油 8 毫升。

爸妈巧手做：①将面包粉放入平底锅内，烤成焦黄色倒入碗中待用。②西红柿用开水烫一下，剥去皮，切成薄片。③将色拉油放入平底锅内烧热，放入西红柿煎至两面焦黄，盛入小盘内，撒上面包粉、芹菜末即可。

健康有营养：此菜色泽美观，十分可口，能诱发婴儿食欲。含有丰富的钙、磷、铁、锌、锰、铜、碘等重要微量元素，对婴儿生长发育特别有益。此外，还含有丰富的维生素 C、B 族维生素、胡萝卜素等。



蒸肉豆腐

采购好食材：豆腐 20 克，鸡脯肉 15 克，葱头 10 克，鸡蛋 8 克，香油 1 毫升，酱油 4 毫升，淀粉 5 克。

爸妈巧手做：①将豆腐洗净，放入锅内煮一下，沥去水分，研成泥摊入抹过香油的小盘内。②将鸡肉剁成细泥，放入碗内。③加入切碎的葱头、鸡蛋、酱油及淀粉。④调至均匀有黏性，摊在豆腐上面，用中火蒸 12 分钟即可。

健康有营养：此豆腐松软、稍咸、味美。豆腐含有丰富的植物蛋白质，与动物蛋白质相互补充，对婴儿生长发育起到很好的作用。葱头能健胃杀菌，提高婴儿对疾病的防疫能力。

猪肝绿豆粥

采购好食材：猪肝 100 克，绿豆 50 克，大米 100 克，豆腐 20 克，鸡脯肉 15 克，葱头 10 克，鸡蛋 8 克，香油 1 毫升，酱油 4 毫升，淀粉 5 克。

爸妈巧手做：①将绿豆淘洗干净，浸泡 30 分钟。②将大米淘洗干净。③猪肝洗净，切细丁。④锅置火上，加水适量，加入绿豆和大米煮粥，快煮烂时加入猪肝丁。猪肝熟透后即可食用。注意：此粥不宜加盐。

健康有营养：本品红、白、绿三色相间，色泽艳丽，食之清淡，含有蛋白质、脂肪、维生素 A、维生素 B₁、尼克酸等营养成分，有益肝、明目、消肿的功效，有益婴儿的身体健康。

十一、宝宝第 11 月

11 个月宝宝的发育标准

指 标	男	女
体重(千克)	7.8~12.0	7.2~11.3
身长(厘米)	70.3~82.1	69.8~80.5
发 育	能独自站立片刻，能笨拙地把手中的方木放在桌上或杯中	



宝宝每日饮食中营养素推荐供给量

- 能量：约 397 千焦 / 千克 (非母乳
喂养应加 20%)

蛋白质：1.5~3.0 克 / 千克体重

脂肪：占总能量的 35%~40%

烟酸：6 毫克

叶酸：35 微克

维生素 A：375 国际单位

维生素 B₁：0.4 毫克

维生素 B₂：0.5 毫克

维生素 B₆：0.3 毫克

维生素 B₁₂：0.5 微克
- 维生素 C：50 毫克

维生素 D：300~400 国际单位

维生素 E：3 毫克

钙：600 毫克

铁：10 毫克

锌：5 毫克

硒：15 微克

镁：65 毫克

磷：500 毫克

碘：50 微克

宝宝每日食谱(供参考)

上午	7:00	母乳或配方奶 250 毫升
	9:30	馒头片 30 克,紫菜汤 80 毫升,番茄虾仁 60 克
	12:00	饼干 2 块,蛋糕 50 克,母乳或配方奶 200~220 毫升
下午	15:00	水果 150 克,粥 30 克
	19:00	菠菜鸡蛋面 120 克
晚上	22:00	母乳或配方奶 250 毫升
	每天一次	鱼肝油

专家建议

每天早晚喂奶，三餐喂饭。宝宝马上就要满 1 周岁了，此时正是断奶期要结束的阶段。宝宝的食物要以乳类为主食逐渐过渡到以谷类为主食，此时的辅食可以不必再做得像以前那么细、软、烂，而应逐步向大人饮食靠近，宝宝可以吃软饭、面条、小包子、小饺子了。有些宝宝可能由于某种原因此时还没有完全断奶，这时父母也不要太过于着急，应循序渐进。



宝宝日参考食物表

食物	食 物 来 源	数 量
奶类	母乳、牛奶及其他乳制品	600~800 毫升
谷类	饼干、馒头、米粥(大米或小米)、杂粮粥、烂面条	50~60 克
肉类	肉泥、肝泥、肉末、血豆腐	30~40 克
鱼类	鱼泥、虾泥	15~20 克
蛋类	鸡蛋	1 个
水果	苹果、香蕉、西瓜、桃	150 克
蔬菜	菠菜、白菜、胡萝卜、土豆、茄子、南瓜、西红柿	150 克
水	温开水	适量

经验分享

这个年龄段的宝宝开始表现出对特定食物的好恶。对于孩子喜欢的食品，不能让其顿顿吃，在保证营养充足的基础上，合理安排宝宝的食谱。还要注意变换烹调方法，使宝宝对不同食物产生兴趣。

橙色警示

有些父母会在每次喂奶后给宝宝加喂一些米粥。其实这种做法很不科学。原因在于米粥中的淀粉含量丰富，而婴儿所需要的维生素 A 主要来自母乳或牛奶，如果将二者混合一起，就会大量破坏维生素 A。所以如果长期用牛奶和米粥同时喂养婴儿，就会造成婴儿体内维生素 A 不足，导致发育迟缓、体弱多病等。正确的做法是应该在宝宝吃奶后 1~1.5 个小时后再加喂米粥。

一点诀

给宝宝做饭时多采用蒸煮的方法，尽量避免炸、炒的方式，这样会保留更多的营养元素，口感也较松软。同时，还保留了更多食物原来的色彩，能有效地激发宝宝的食欲。



宝宝健康食谱

什锦粥

采购好食材：大米 50 克，糯米 25 克，桂花 5 克，脯干、红枣、瓜条、白糖各少许。

爸妈巧手做：①将大米、糯米洗净。②红枣洗净去核后切成宽丝。③将脯干、瓜条切成丁。④锅内倒入沸水，水开后下米，煮时需常搅动。⑤待粥八成熟时放入红枣丝同煮，快起锅前加入瓜条丁、脯干丁、白糖及桂花，煮开后即可。

健康有营养：本品碳水化合物、蛋白质和膳食纤维的含量较丰富。

枣泥包子

采购好食材：白面粉 500 克，红枣 300 克，白糖 150 克，香油、老面肥、碱水各适量。

爸妈巧手做：①先将白面粉与 300 毫升水平均分成两份，一份加入老面肥和成发面，另一份和成死面，然后将两种面合在一起，对上碱水，揉好、揉光，上案搓成长条，揪成剂子，按扁、按圆，制成皮。②将红枣用水洗净，入屉蒸熟（煮也可）后捞出，放入盆中，去掉枣核，碾成枣泥。③白糖加水 25 毫升，化开后倒入枣泥内，加香油一起倒入锅内炒 20 分钟，倒出晾凉，即成枣泥馅。④把馅包入皮内，捏成圆形，上屉蒸 15 分钟即可。

健康有营养：红枣能提高体内单核吞噬细胞系统的吞噬功能，有保护肝脏、增强体力的作用。

疙瘩汤

采购好食材：面粉 400 克，鸡蛋清 8 个，鸡蛋黄 4 个，虾仁 100 克，菜叶 200 克，香菜 100 克，高汤 1000 毫升，食盐 15 克，味精 5 克，香油 10 毫升。

爸妈巧手做：①将鸡蛋清与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虾仁切成小片；香菜切末；菠菜切末待用。③将高汤倒入锅内，放入虾仁、食盐、味精，开后下入面疙瘩，煮熟，淋



入鸡蛋黄,加入香菜末、菠菜末,滴入香油,盛入盆内即可。

健康有营养:本品滑润,汤鲜味美,营养丰富,非常适合婴儿食用。

土豆胡萝卜肉末羹

采购好食材:土豆泥 20 克,胡萝卜 1 根,肉末 30 克,生抽、香油各适量。

爸妈巧手做:①胡萝卜洗净切块后,放入搅拌机打成浆,与土豆泥以及肉末混合。②将三合一的土豆胡萝卜肉末糊放在盘子里,上锅蒸熟,加 1 滴生抽、1 滴香油即可。

健康有营养:胡萝卜含有丰富的胡萝卜素,对保护婴儿的呼吸道免受感染和视力发育有好处。土豆更是营养丰富,是婴儿发育中不可缺少的辅助食物。

莲藕酥汁丸

采购好食材:猪肉末 50 克,藕末 30 克,肉汤 10 克,老抽、盐、淀粉各少许。

爸妈巧手做:①把藕末混入肉末,滴进 1 滴老抽、适量盐,拌入肉汤搅拌均匀。②将拌好的馅掐成数个小丸子,沾上淀粉整齐地码到盘子里,然后上锅蒸熟即可。

健康有营养:莲藕能散发出一种独特清香,还含有鞣质,有一定健脾止泻作用,能增进食欲,促进消化,开胃健中,有益于胃纳不佳、食欲不振者恢复健康。莲藕中含有黏液蛋白和膳食纤维,更能预防婴儿肥胖症的发生。

干酪面包粥

采购好食材:面包 1 片,牛奶 2/3 杯,干酪粉半匙。

爸妈巧手做:①将主食面包的边沿剪掉之后撕成碎片。②把撕碎的面包加牛奶用文火煮,煮成糊状后撒上干酪粉。

健康有营养:干酪的营养价值很高,内含丰富的蛋白质、乳脂肪、无机盐和维生素及其他微量成分等,对人体健康大有好处。干酪中的蛋白质经过发酵后,可直接加到粥里,更容易被婴儿消化吸收。



珍珠玉米小圆子

采购好食材：嫩玉米（如果没有当年的新嫩玉米，可选择玉米罐头），珍珠小圆子 1 袋，猕猴桃半块，白糖少许。

爸妈巧手做：①锅内放水，下入珍珠小圆子。②另取一锅将玉米煮熟过水。③猕猴桃去皮，切小块。④将煮熟的小圆子和玉米沥干水后，与猕猴桃块加白糖拌均匀即可。

健康有营养：本品香甜爽滑，颜色鲜艳。玉米、猕猴桃和圆子的营养很丰富，婴儿很容易接受，又能吸收到更多的营养。

排骨菠菜粥

采购好食材：大米 10 克，排骨 2 小块（约 100 克），菠菜 60 克，水发木耳 10 克，盐少许。

爸妈巧手做：①大米淘洗干净，在水中泡 30 分钟。②水发木耳洗净切碎；菠菜在开水中烫一下切成细末。③排骨在开水中焯一下，去掉血水，捞出放进泡着大米的水中，放入木耳碎，用最小的火慢熬约 1 小时。④将菠菜末放入粥中，并加盐调味即可。

健康有营养：此粥味美可口，含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物及维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C 和钙、磷、铁等营养。

裙带菜红蛤粥

采购好食材：干红蛤 2 个，干裙带菜 20 克，大米 1/4 杯，盐少许。

爸妈巧手做：①将红蛤和裙带菜用水泡开之后拧净水分并切碎。②将泡好的米加适量的水一起倒入粉碎机磨碎。③以 1:10 的比例将米和水调好，加入裙带菜和红蛤同煮。④煮好之后用盐调味。

健康有营养：此粥绿色诱人、味道鲜美、口感滑爽、筋道耐煮。裙带菜富含维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C、叶酸、镁、钠和多种氨基酸及褐藻胶酸、食物纤维等，其所含的褐藻胶酸极易同铅结合排出体外，而铅毒被专家视为



儿童智能发育的“头号杀手”。因此,婴儿常食本品可以防止儿童血铅含量超标。

苹果鸡肉粥

采购好食材:大米 50 克,鸡胸肉 30 克,香菇 10 克,苹果半个,淀粉、盐各少许。

爸妈巧手做:①大米用冷水泡 1 小时。②鸡胸肉剁成末,加盐少许并用淀粉收紧。③苹果去皮、去核切成小丁;香菇洗净切碎。④泡好的大米放入锅中加水煮,用猛火烧开后改用文火熬成粥,然后加入事先准备好的鸡肉末,继续用文火熬 10 分钟,加入苹果丁、少许盐,用文火煨至粥香外溢即可。

健康有营养:此粥不仅含有锌、铁、钙、磷、维生素 C 等营养,还含有丰富的蛋白质和脂肪,同时具有润肠的功效,为婴儿补锌的同时,还可为身体提供其他丰富的营养。

鱼肉拌茄泥

采购好食材:茄子半个,净鱼肉 30 克,盐、香油各少许。

爸妈巧手做:①茄子煮熟后,切成几块,去皮压成茄泥。②净鱼肉切成小粒,用热水焯熟。③将晾凉后的茄泥与鱼肉混合,加入一点盐和香油即可。

健康有营养:鱼肉营养丰富,含有蛋白质、脑黄金、微量元素等,能促进婴儿脑部发育。茄子含有一定量的胡萝卜素、维生素 B₂、维生素 P、粗纤维、铁、钙、磷等,可以清热解毒、活血化淤、利尿消肿。

金针菇面

采购好食材:龙须面 1 小把,金针菇 50 克,虾仁 20 克,青菜 2 颗,葱、植物油、盐、香油各适量。

爸妈巧手做:①金针菇洗净,切成约 1 厘米长的小段;青菜切碎;葱切成末备用;虾仁切成小颗粒。②油锅热后,放入金针菇、葱花,并加入少量食盐炒入味。③加适量清水(肉汤更佳)入锅中,并放入虾仁和碎菜,水开后下龙须面。



④面熟后，滴入几滴香油即可出锅。

健康有营养：金针菇可促进儿童健康成长及智力发育，在国外有“增智菇”之称，因此对婴儿健康成长及智力发育极其有益。

鱼蛋饼

采购好食材：鸡蛋半个，净鱼肉 20 克，净葱头 10 克，黄油 6 克，番茄酱 10 克。

爸妈巧手做：①将葱头切成碎末；鱼肉煮熟，放入碗内研碎。②鸡蛋磕入碗内，加入鱼泥、葱头末调拌均匀成馅。③把黄油放入平底锅内融化，将馅团做成小圆饼，放入油锅内煎至两面金黄，盛出后把番茄酱浇在上面即可。

健康有营养：鱼蛋饼含有婴儿生长发育所需的优质蛋白质、脂肪、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C 等多种营养素。

胡萝卜小鱼粥

采购好食材：白粥 30 克，胡萝卜 30 克，小鱼干 1 大匙。

爸妈巧手做：①胡萝卜洗净去皮、切末；小鱼干泡水洗净，沥干备用。②将胡萝卜、小鱼干分别煮软、捞出、沥干。③锅中倒入白粥，加入小鱼干拌匀，最后再加入胡萝卜末煮滚即可。注意：小鱼干先剁碎再煮，更方便宝宝吞咽。

健康有营养：小鱼干的钙、铁含量丰富，对巩固婴儿的骨骼及牙齿健康发育有奇效，搭配胡萝卜熬成粥，对保护眼睛、预防近视更有效。

浇汁豆腐丸子

采购好食材：研碎的豆腐 3 大匙，淀粉 3 小匙，肉汤、碎青菜馅（煮后切碎的胡萝卜和青菜）、淀粉、酱油各少许。

爸妈巧手做：①把豆腐和淀粉混合均匀后做成丸子，放入肉汤锅内煮好后盛出。②把青菜馅做成的熟汁浇在豆腐丸子上即可。

健康有营养：豆腐含有丰富的植物蛋白和婴儿成长所必须的多种微量元素和矿物质，与肉汤和碎菜混合，更能全方面满足婴儿的营养需求。



温伴双泥

采购好食材：茄子 100 克，土豆 100 克，熟鸡蛋 1 个，番茄酱 5 克，食盐、味精、香菜末、香油各少许。

爸妈巧手做：①把茄子、土豆分别洗净，茄子去皮，土豆上屉蒸烂，剥去土豆皮，分别捣成泥茸状，加入食盐、味精拌匀。②将熟鸡蛋剥去皮，蛋清、蛋黄分开，将蛋黄捣成泥，蛋清切成细末，各加少许食盐拌匀。③将拌好的茄泥、土豆泥对称放在盘内，再把蛋清、蛋黄分别放在茄泥和土豆泥两侧，将西红柿酱堆放在中间，撒上香菜末，浇上香油即可。

健康有营养：茄子含胆碱、胡卢巴碱、水苏碱、龙葵碱、色素、胡萝卜素、维生素 B₂、尼克酸、维生素 P、蛋白质、脂肪、糖类、粗纤维、铁、钙、磷等，具有清热解毒、活血化淤、利尿消肿、驱风通络等功效。茄子与强肾阴、健脾胃的土豆合用，具有清热活血、健脾胃、止痛消肿的作用。婴儿常食此品对身体健康非常有益。

猪肝圆白菜

采购好食材：猪肝泥 1 勺，豆腐 3 勺，煮过切碎的胡萝卜 2 勺，圆白菜半片，肉汤、淀粉、盐各适量。

爸妈巧手做：①把圆白菜叶洗净后放开水中煮软。②把肝泥和豆腐混合并加入胡萝卜碎和少许盐，使其具有淡淡的咸味。③把肝泥豆腐放在圆白菜叶中间做馅，再将圆白菜卷起，用淀粉封口后放肉汤内煮熟即可。

健康有营养：此菜含有婴儿生长发育所需的优质蛋白质、脂肪、钙、铁和维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C 及胡萝卜素等多种营养素。

葡萄干土豆泥

采购好食材：葡萄干少许，土豆 1 个。

爸妈巧手做：①将葡萄干用温水泡软切碎。②土豆洗净，蒸熟去皮，趁热做成土豆泥。③将炒锅置火上，加水少许，放入土豆泥及葡萄干，用微火煮，熟时即可喂食。



健康有营养：葡萄干含铁极为丰富，是婴儿和体弱贫血者的滋补佳品。本品质软、稍甜，适合婴儿食用。

牛奶炖西兰花

采购好食材：西兰花 10 克，牛奶 2 大匙，盐适量。

爸妈巧手做：①西兰花洗净，沥干水分备用。②锅中倒入 1 碗清水煮开，加入西兰花煮至熟软，捞起切碎。③另起一锅，倒入牛奶煮滚，再加入西兰花煮开，放盐调味即可。

健康有营养：西兰花富含维生素 C，所含维生素种类非常齐全，营养价值高于一般蔬菜。

鸡蛋面片汤

采购好食材：面粉 400 克，鸡蛋 4 个，青菜 200 克，香油 15 毫升，酱油 20 毫升，食盐 10 克，味精 3 克。

爸妈巧手做：①将面粉放入盆内，加入鸡蛋液，和成面团，揉好擀成薄片，切成小象眼块待用。②青菜择洗干净切末。③将锅内倒入适量水，放在火上烧开，然后把面片下入，煮好后，加入青菜末、酱油、食盐、味精，滴入香油即可。

健康有营养：面条柔软、滑润，汤味鲜美，是婴儿最为理想的蛋白质食物。

清蒸豆腐丸子

采购好食材：豆腐 50 克，生蛋黄半个，葱末、盐各少许。

爸妈巧手做：①把豆腐压成豆腐泥；生蛋黄打到碗里，拌均匀。②将蛋黄液混入豆腐泥中，加葱末、盐拌匀，揉成豆腐丸子，然后上锅蒸熟即可。

健康有营养：豆腐含钙量丰富，植物蛋白质含量也较高，包含 8 种人体必需的氨基酸，还含有动物性食物缺乏的不饱和脂肪酸、卵磷脂等，多给婴儿食用可以保护肝脏，促进机体代谢，增加免疫力并有解毒作用。豆腐与鸡蛋同食，则使整个营养更加全面。



五谷黑白粥

采购好食材：大米 20 克，小米 10 克，黑米 20 克，山药 20 克，百合 10 克。

爸妈巧手做：①将大米、小米、黑米淘好，放入锅内加水武火煮开。②山药去皮，切丁；百合洗净，泡水，去杂质。③粥武火煮开后，放入山药丁、泡好的百合，转文火熬煮，大约 30 分钟后即可。

健康有营养：此粥色彩鲜艳，能刺激婴儿食欲和吸引婴儿的注意力。由大米、小米、黑米组成的“黑白粥”包含了更多的粗纤维，添加山药、百合更有健脾润肺的功效。

素炒菠菜

采购好食材：菠菜 2 棵，盐、蒜末、植物油各少许。

爸妈巧手做：①菠菜洗净，用热水焯一下，切碎。②将植物油倒入炒锅，油热后倒入菠菜略炒，加入蒜末，加入盐调味即可。

健康有营养：菠菜含有铁、纤维等婴儿成长所需要的物质，但在做菠菜之前，必须将菠菜用开水焯一下，破坏其中的草酸，以防草酸与婴儿体内的钙结合，导致婴儿缺钙。

香椿芽拌豆腐

采购好食材：豆腐 100 克，嫩香椿芽 25 克，香油 3 毫升，食盐 2 克。

爸妈巧手做：①将香椿芽择洗干净，放入碗内，倒入沸水，用盘子扣上，焖 5 分钟，捞出挤去水，切成细末。②将豆腐切成小丁，放入锅内稍煮一下，捞出放在盘内，加入香椿芽末、食盐、香油拌匀即可。

健康有营养：此品软嫩可口，其味芳香，含有丰富的大豆蛋白质，人体必需的脂肪酸、钙、磷、铁等矿物质以及胡萝卜素、维生素 B₂ 和维生素 C，有清热解毒、健胃理气、止血消炎等功效。



虾菇油菜心

采购好食材：香菇 10 克，鲜虾仁 20 克，油菜心 3 个，植物油、盐、蒜末各少许。

爸妈巧手做：①将香菇、虾仁、油菜心切碎。②油加热后加蒜末炒出香味，依次加入香菇、虾仁、油菜心煸炒，炒出香味后，加一点盐调味即可。

健康有营养：油菜心污染少，富含多种营养素，是一种营养蔬菜。香菇是一种高蛋白、低脂肪的健康食品，它的蛋白质中含有多种氨基酸，对婴儿有益。虾具有补益身体的作用。

肝黄粥

采购好食材：猪肝 25 克，熟鸡蛋 1 个，粳米 30 克，黄酒、食盐各少许。

爸妈巧手做：①将猪肝洗净，用刀刮成茸，加少量食盐，黄酒渍 10 分钟。②熟鸡蛋去皮取出蛋黄，压成泥备用。③将粳米淘洗干净，加适量清水于锅中煮开后，用文火继续煮成稀粥。④将肝泥、蛋黄泥加入稀粥中，再加入少量的食盐调味，煮 10 分钟即可食用。

健康有营养：肝含铁丰富，有补肝养血之功效，蛋黄含丰富的铁、卵磷脂、蛋白质、能补血健脑，两者与大米和用，可以补充婴儿机体发育所必需的营养素。

玉米鸡蛋糕

采购好食材：鸡蛋 1 个，面粉 20 克，玉米面 50 克，牛奶 20 毫升，发粉、白糖各少许。

爸妈巧手做：①将鸡蛋搅拌至起泡时，边搅边加入白糖，使之与鸡蛋很好地融合。②将面粉、玉米面、发粉以及牛奶混合在一起搅拌均匀后，加入鸡蛋再搅拌 3 分钟，做成蛋糕糊。③倒在盘子里或者其他容器中，上锅用武火蒸 20~30 分钟即可。

健康有营养：玉米富含大量蛋白质、膳食纤维、维生素、矿物质、不饱和脂肪酸、卵磷脂等，常吃玉米可以增强婴儿新陈代谢，调整神经系统功能。煮熟后的



玉米营养价值更高,能增强婴儿体质。

豆豉牛肉末

采购好食材:碎豆豉、牛肉末各 15 克,植物油 5 毫升,酱油 3 毫升,鸡汤 10 毫升。

爸妈巧手做:①将炒锅置火上,放入植物油,下入牛肉末煸炒片刻。②下入碎豆豉、鸡汤和酱油,搅拌均匀即可。豆豉一定要切碎,菜要烧烂,咸味不宜太重,给婴儿喂稠粥或烂面时添加。

健康有营养:此菜味鲜香,略咸。牛肉含蛋白质较高,是婴儿生长发育所必需的营养品之一。豆豉含有丰富的钙、磷、铁、锌、维生素 E,对婴儿发育十分有益。

土豆蛋白糕

采购好食材:土豆 1 个,蛋清 1 个,面粉 30 克,发粉、白糖各少许。

爸妈巧手做:①将土豆煮烂后去皮压制成土豆泥。②取蛋清加白糖、面粉、发粉与土豆泥用力搅拌均匀后,放入盘内,上锅蒸 20 分钟即可。

健康有营养:土豆含有丰富的维生素、淀粉及纤维素,有较高的热量,加在蛋糕里,会使蛋糕的营养增多,更能满足婴儿的营养需要。

南瓜饼

采购好食材:南瓜泥 20 克,面粉 30 克,白糖少许,黄油 10 克。

爸妈巧手做:①将南瓜泥、面粉、白糖搅拌后,制成南瓜饼胚。②平底锅内放入黄油,加热后放入饼胚煎熟即可。煎南瓜饼之前,可以先沾上一层面粉,以防止维生素流失。

健康有营养:南瓜以碳水化合物为主,脂肪含量很低,是很好的低脂食品,其中所含的 β -胡萝卜素,可由人体吸收后转化为维生素 A,能保护婴儿的眼睛,而且南瓜口感柔软味甜,婴儿很容易吸收。



蒸鸡肉鸡蛋面

采购好食材：挂面 15 根左右，蛋半个，高汤半杯，青菜、胡萝卜、盐、酱油各少许。

爸妈巧手做：①蛋打散，加入高汤、盐、酱油拌匀。②青菜、胡萝卜切碎，煮熟。③挂面碾碎和煮好切碎的青菜、胡萝卜一起放入碗中，再将打好的蛋液倒入。④放入冒蒸气的蒸锅里蒸 15 分钟即可。

健康有营养：蒸鸡肉鸡蛋面富含鸡肉蛋白，利于婴儿生长发育。

十二、宝宝第 12 月

12 个月宝宝的发育标准

指 标	男	女
体重(千克)	8.1~12.3	7.5~11.7
身长(厘米)	71.6~83.3	71.3~81.8
发 育	能用整个手握笔在白纸上画出道道；能协调地移动双腿往前走；会将抛来的球再抛回去	

宝宝每日饮食中营养素推荐供给量

能量：约 397 千焦/千克（非母乳
喂养应加 20%）

蛋白质：1.5~3.0 克/千克体重

脂肪：占总能量的 35%~40%

烟酸：6 毫克

叶酸：35 微克

维生素 A：375 国际单位

维生素 B₁：0.4 毫克

维生素 B₂：0.5 毫克

维生素 B₆：0.3 毫克

维生素 B₁₂：0.5 微克

维生素 C：50 毫克

维生素 D：300~400 国际单位

维生素 E：3 毫克

钙：600 毫克

铁：10 毫克

锌：5 毫克

硒：15 微克

镁：65 毫克

磷：500 毫克



碘:50 微克

宝宝每日食谱(供参考)

上午	7:00	母乳或配方奶 250 毫升
	9:30	菜肉小包子 30 克,紫菜汤 80 毫升,蛋糕 50 克
	12:00	饼干 2 块,清蒸鱼 120 克,丝瓜汤 70 毫升
下午	15:00	水果 150 克,粥 30 克
	19:00	菠菜鸡蛋面 150 克
晚上	22:00	母乳或配方奶 250 毫升
	每天一次	鱼肝油

专家建议

经过大半年的辅食喂养过程,1 周岁的宝宝逐渐养成了以一日三餐为主,早、晚牛奶为辅的进餐习惯,可以慢慢过渡到完全断奶。少数宝宝可能由于某种原因还不能完全断乳,父母也不要过于着急,可以再延长一段母乳喂养的时间,不过最晚不要超过 1 岁半。

此时宝宝仍处于长身体的时期,必须要保证蛋白质和热量的供应,要注意营养均衡,将肉、鱼、蛋、菜等与主食合理调配,不要让宝宝养成偏食的坏习惯。让宝宝养成独立吃饭的习惯需要等到 2 岁左右,而让宝宝能够充分消化吸收大人吃的食物则需要耐心等到 5~6 岁以后。因此,在宝宝饮食方面父母还需要多加照顾,要尽量把菜做得细软一些,肉类要做成泥或末,以便孩子消化吸收。

宝宝日参考食物表

食物	食 物 来 源	数 量
奶类	母乳、牛奶及其他乳制品	600~800 毫升
谷类	饼干、馒头、米粥(大米或小米)、杂粮粥、烂面条	50~60 克
肉类	肉泥、肝泥、肉末、血豆腐	30~40 克
鱼类	鱼泥、虾泥	15~20 克
蛋类	鸡蛋	1 个
水果	苹果、香蕉、西瓜、桃	150 克



续表

食物	食物来源	数量
蔬菜	菠菜、白菜、胡萝卜、土豆、茄子、南瓜、西红柿	150 克
水	温开水	适量

经验分享

一般来说，宝宝 10~12 个月时完全断奶。这时宝宝每天大约每 3 小时进食 1 次，以一日三餐为主，两餐之间及晚上临睡前各加餐 1 次。此时宝宝应该以稠粥、面条、碎菜、碎肉为主要膳食，但每天至少要给宝宝 500 毫升配方奶，以补充饮食中的蛋白质和钙的不足。需要注意的是，断奶是指断母乳，而不是指断了所有的奶类。

橙色警示

有的父母觉得汤水的营养丰富，还能使饭变得软一点，因此总给宝宝吃汤泡饭，这是一个误区。首先，汤里的营养只有 5%~10%，更多的营养还是在肉里，事实上宝宝并没有吃到更多的营养。而且，长期食用汤泡饭，还会造成胃负担过重，可能使宝宝从小得胃病。

市售纯净水往往缺乏足够的矿物质和微量元素，宝宝长期单纯饮用纯净水，会对身体造成不良影响。

一点诀

选择断奶时机还要考虑天气变化和宝宝的身体状况。不要在炎热的夏季或寒冷的冬季断奶，因为这个季节宝宝本来就容易发生胃肠道功能紊乱，而断奶可能促使其加重，甚至使宝宝生病。宝宝在患病期间也不宜断奶，以免加重病情。遇到上述情况，可以适当推迟断奶。



宝宝健康食谱

小豆粥

采购好食材：赤小豆 50 克，红糖 25 克，桂花酱 5 克，淀粉 10 克。

爸妈巧手做：①将赤小豆入锅，加入冷水 200~500 毫升，煮开后，用温水熬至豆酥烂，加红糖。②淀粉调成糊状后倒入粥锅内，边倒边搅动，使之浓稠发黏，最后加入桂花酱，即成小豆粥。

健康有营养：本品碳水化合物、蛋白质的含量较丰富，对婴儿发育十分有益。

牛奶大米饭

采购好食材：大米 400 克，牛奶 400 毫升。

爸妈巧手做：将大米淘洗干净，放入焖罐里，加入牛奶（可根据情况适量加水以补充牛奶的不足），用文火慢慢焖熟即可。

健康有营养：本品优质蛋白质、碳水化合物、钙的含量丰富，对婴儿发育十分有益。

鸡汤青菜小馄饨

采购好食材：鸡肉末、青菜、鸡汤各少许，馄饨皮 10 张。

爸妈巧手做：①将青菜剁成末，与鸡肉末一起搅匀做馅，包入馄饨皮中。②待鸡汤煮沸后将 10 个小馄饨放入煮熟即可。

健康有营养：将青菜、鸡肉末做成小馄饨，并放入鸡汤烧制，不仅保证了婴儿所需的营养，又照顾到婴儿对口味的需求，更增添了婴儿对食物的新鲜感。

西红柿豆腐汤

采购好食材：豆腐 1 块，西红柿 1 个。植物油、食盐、味精、料酒、姜末、水淀粉、汤各适量。

爸妈巧手做：①将西红柿用开水烫一下，去皮，切成 1 厘米见方的丁。②豆



腐用开水烫一下，切成1厘米见方的丁。③将油放入锅内，下入姜末稍炸一下，加入汤、西红柿、豆腐、食盐、味精、料酒搅匀，开后撇去浮沫，用水淀粉勾芡即可。

健康有营养：西红柿有生津止渴、补充维生素C的作用。豆腐含有丰富的蛋白质、钙、磷、铁及维生素，且易于消化。本菜鲜香质软，适宜婴儿食用。

大虾炒挂面

采购好食材：挂面20克，大虾1只，胡萝卜20克，青菜20克，色拉油10毫升。

爸妈巧手做：①将挂面切短煮熟。②大虾、胡萝卜、青菜洗净切碎，放油锅中煸炒一下。③将炒熟的虾、胡萝卜、青菜碎末放入挂面中，加入少量酱油调味即可。

健康有营养：虾口味鲜美，富含磷、钙、铁及维生素A、维生素B₁、尼克酸、优质蛋白质、脂肪等，有补肾益气等作用，有利于婴儿健康成长。

蒸鱼饼

采购好食材：鱼半条，豆腐2块，作料少许。

爸妈巧手做：①把鱼去皮、骨和刺后，研碎。②豆腐洗净切碎与鱼肉泥混合均匀做成小饼，放入蒸锅内蒸熟。③将鱼骨煮成鱼汤后加少许作料，最后把蒸过的鱼饼放入鱼汤内煮开即可。

健康有营养：鱼类含有DHA，可维持视网膜正常功能，婴儿尤其需要此种营养成分，能促进视力健全发展和大脑发育及智能发展。

番茄饭卷

采购好食材：软米饭1碗，胡萝卜半根，番茄1个，鸡蛋1个，葱末、植物油、盐各少许。

爸妈巧手做：①胡萝卜洗净后切碎；番茄用热水烫去皮后，切碎；鸡蛋打到碗里，搅拌均匀。②平底锅内放一点油，将鸡蛋液倒入，迅速旋转，摊成薄而宽



的蛋皮。③另取一锅,将切碎的胡萝卜、葱末用少许油炒熟,然后放入米饭和番茄,翻炒均匀后,加少许盐起锅。④将混合好的米饭平摊在蛋皮上,然后卷起来,再斜着切成小卷即可。

健康有营养:饭卷色泽鲜亮,样子特别,能诱发婴儿食欲。番茄含有丰富的维生素C、B族维生素、胡萝卜素,同时还含有丰富的钙、磷、铁、锌、碘等重要微量元素。

西红柿荷包蛋

采购好食材:鸡蛋2个,西红柿25克,菠菜10克,花生油6毫升,食盐2克,白糖5克,淀粉3克,葱丝、姜丝各少许。

爸妈巧手做:①将西红柿洗净,去皮去籽,切成小片;菠菜择洗干净,切成2厘米长的段。②锅置火上,加适量水烧开,磕入鸡蛋,煮熟即成荷包蛋。③另取一净锅,放入花生油,烧热,下入葱丝、姜丝炆锅,再下入西红柿,煸炒一会儿,将煮熟的荷包蛋及水一起倒入,加入食盐、白糖、菠菜段,开锅后,用水淀粉勾芡,盛入大碗内即可。

健康有营养:蔬菜含有丰富的维生素C、维生素B₁、维生素B₂、胡萝卜素及多种微量元素和纤维素,鸡蛋中含有丰富的卵磷脂。此菜味鲜适口,很适合婴儿食用。

糖醋藕丝

采购好食材:白花藕、食用油、花椒、红醋、白糖、酱油、鸡精、水淀粉、高汤各适量。

爸妈巧手做:①将藕去皮洗净切成丝。②坐锅点火放油,油至五六成热时放入花椒炸出香味捞出。③倒入藕丝煸炒,加入白糖、红醋、酱油、高汤翻炒勾薄芡即可出锅。

健康有营养:莲藕中含有黏液蛋白和膳食纤维,能减少脂类的吸收,还含有鞣质,有一定健脾止泻作用,能增进婴儿食欲,促进消化。



豆腐太阳花

采购好食材：豆腐 100 克，鹌鹑蛋 1 个，胡萝卜泥 20 克，葱末、盐各少许，高汤适量。

爸妈巧手做：①用勺子在豆腐上剜出一小坑，把鹌鹑蛋打入小坑中。②将胡萝卜泥围在豆腐旁，入锅蒸。大概 10 分钟左右，即蒸熟。③炒锅内放油，油热后爆入葱末，加一点高汤煮成浓汁后加盐调味，淋到蒸好的豆腐上即可。

健康有营养：豆腐本身的营养很丰富，清淡宜口，适合婴儿食用，加了鹌鹑蛋和胡萝卜泥的豆腐，更是增加了胡萝卜素和优质蛋白、氨基酸等的含量，营养更加全面。

日本豆腐

采购好食材：日本豆腐 2 个，鲜玉米粒、鲜豌豆粒各少许，虾仁 3 个，盐少许。

爸妈巧手做：①将日本豆腐切成短小的圆柱形，切一些姜（颗粒要大些，好在做好后拿出来）。②锅热放油到八成熟，放姜出味，入切好的日本豆腐，烹调一会儿成金黄色，再放入玉米粒、豌豆粒、虾仁、盐。③放入白开水（没过豆腐少许），盖上锅盖，焖 10~15 分钟。④放少许香油，出锅即可。

健康有营养：本品营养丰富，含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物和钙质、胡萝卜素等多种营养素。

鸡肉松饭

采购好食材：软米饭 1 碗，鸡肉末 50 克，芹菜 20 克，植物油、盐各少许。

爸妈巧手做：①将芹菜洗净，切成碎末。②锅内放油烧热后下鸡肉末加少许盐翻炒后，下入芹菜末继续炒。③放入米饭，加一点点水盖上锅盖一起焖，约 2 分钟以后，再翻炒均匀即可。

健康有营养：鸡肉含优质蛋白质和不饱和脂肪酸，且肉质柔嫩，适合婴儿食用。米饭加入新鲜鸡肉后，更加鲜香可口，增加婴儿的食欲。



肉末青菜

采购好食材：肉末 2 大匙，青菜 2 大匙，酱油、糖、酒、植物油各少许。

爸妈巧手做：①将肉末放入锅内，加少量水，用微火煮熟后加入少许酱油、糖、酒。②另起锅放植物油，油热后将肉末倒入，翻炒片刻，再倒入青菜末一起炒，炒熟即可。

健康有营养：绿色蔬菜含有丰富的维生素 C、维生素 B₁、维生素 B₂、胡萝卜素及多种微量元素和纤维素，与动物蛋白混合，提供给婴儿身体发育的众多营养。

西红柿鱼

采购好食材：鱼肉 1 大匙，切碎的西红柿 2 小匙，汤少许。

爸妈巧手做：①把鱼放热水中煮后除去骨刺和皮。②将鱼和汤一起放入锅内煮。③煮片刻后加入切碎的西红柿，再用文火煮至糊状即可。

健康有营养：鱼肉中含有丰富的不饱和脂肪酸、蛋白质、维生素，微量元素含量也比较高。西红柿中含有丰富维生素。本品对促进婴儿的大脑发育和智力发展大有益处。

大米红豆软饭

采购好食材：红豆 10 克，大米 30 克。

爸妈巧手做：①红豆泡 1 个小时后，与淘净的大米一起放到饭锅内。②锅内加入比平时煮饭多一半的水，武火煮开后，转入中火熬至米汤收尽、红豆酥软时即可。

健康有营养：红豆富含维生素 B₁、维生素 B₂、蛋白质及多种矿物质，常给婴儿吃可以补血利尿。

凉拌鸡肉面

采购好食材：挂面 20 克，鸡肉末 20 克，胡萝卜泥、菠菜末各 10 克，半个鸡蛋打成汁。



爸妈巧手做：①挂面切短用汤将其煮熟。②把鸡肉末、胡萝卜泥、菠菜末一起放入汤中，加入鸡蛋汁并搅匀，文火煮至鸡蛋熟即可。

健康有营养：面条是维生素和矿物质的重要来源，含有维持神经平衡所必需的维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 B₃、维生素 B₆ 和维生素 B₉，还含有钙、铁、磷、镁、钾和铜等。鸡肉的脂肪含量很低，维生素却很多。两者搭配，更能满足婴儿成长的营养需要。

萝卜青豆素丸

采购好食材：青萝卜 50 克，青豆 10 克，蘑菇 20 克，鸡蛋 1 个，燕麦粉、高汤、盐各少许。

爸妈巧手做：①青豆洗干净后，入锅煮烂；鸡蛋打到碗里搅拌均匀；青萝卜洗干净后，切成细丝；蘑菇洗净后，切碎。②将青豆、萝卜丝、碎蘑菇以及鸡蛋液和盐放入搅拌机搅碎，混入燕麦粉后做成馅，搓成小丸子。③锅内倒入高汤，掺适量水烧开后，放入丸子，煮熟即可。

健康有营养：萝卜具有很强的行气功能，还能止咳化痰、润喉清嗓、降气开胃、除燥生津、清凉解毒。在冬天多给婴儿吃点萝卜还能有效地预防感冒。

肉汤青菜鸡肝

采购好食材：鸡肝 10 克，切碎的葱头 2 小匙，擦胡萝卜丝 1 小匙，切碎的西红柿 1 小匙，切碎的菠菜 1 小匙，鸡架汤 2 小匙。

爸妈巧手做：①把切碎的葱头、胡萝卜和猪肝一起放入锅内加鸡架汤煮。②煮熟后加入西红柿和菠菜再煮片刻停火即可。

健康有营养：此菜中鸡肝含有大量婴儿需要的蛋白质、脂肪、维生素、钙、磷、铁等微量元素及多种氨基酸，再辅以多种蔬菜，营养成分众多，增强婴儿体质。

鸡蛋面条

采购好食材：细面条 50 克，西红柿 5 克，鸡蛋 1 个，黄油、肉汤、食盐少许。



爸妈巧手做：①把西红柿、葱头切碎。②将锅置火上，放入黄油熬至溶化。③下入葱头略炒片刻，再放入面条、肉汤和食盐一起煮烂。④将鸡蛋调匀后倒入锅内，与面条混合均匀盛入碗内，上笼蒸5分钟，把西红柿放在面条上即可。

健康有营养：此面条色美、味好，含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物，还含有一定量的钙、磷、锌等矿物质及维生素A、维生素D、维生素E、维生素C、维生素B₁、维生素B₂和尼克酸等，能为婴儿提供机体所需的充足热量，是婴儿较佳的一种营养食品。

桃仁蛋

采购好食材：桃仁5粒，鸡蛋1个，面粉少许。

爸妈巧手做：①将桃仁用温水泡，去皮，而后入锅炒熟，研碎备用。②将鸡蛋竖起，在顶端轻敲一个洞，然后将桃仁末装入蛋内，用筷子搅拌均匀，用面粉加水封口。③用黄泥裹蛋，放炭火中煨熟，去黄泥和蛋皮即可。

健康有营养：桃仁为活血化瘀的常用中药，与蛋同用，不但增加营养，还可减轻桃仁润肠轻泻的作用。骨软易患佝偻病的婴儿食用桃仁蛋，有利保健。

茄汁虾仁

采购好食材：虾仁、番茄酱、鸡蛋、熟青豆、植物油适量、水淀粉、盐、白糖各少许，黄酒适量。

爸妈巧手做：①虾仁放入碗内，加鸡蛋清、盐、水淀粉均匀上浆。②油温五六成时放入虾仁，滑散后捞出控油。③原锅留余油，放番茄酱煸炒后，再将虾仁与青豆倒入锅中，加黄酒、白糖、食盐，再淋入水淀粉，翻炒几下，淋上香油即可。

健康有营养：虾营养丰富，含有丰富的蛋白质、钾、碘、镁、磷等矿物质及维生素A、氨茶碱等成分，且其肉质松软，易消化。此菜营养丰富，富含钙质，婴儿食用可补充钙质。

肉末木耳

采购好食材：肉末20克，水发木耳10克，大豆油、盐各少许。



爸妈巧手做：①木耳洗干净后，切碎。②锅内放油烧热后，下入木耳煸炒几下，然后倒入肉末，翻炒3分钟熟后加盐调味即可。

健康有营养：木耳除了含有蛋白质、脂肪、糖和钙、磷、铁等矿物质以及胡萝卜素、维生素B₁、维生素B₂、烟碱酸等之外，对胃肠中的纤维素和毛类等不易消化的腐败物还有很强的黏着作用，能净化婴儿的肠胃，促进身体健康。猪肉能为人体提供优质蛋白质和必需的脂肪酸，并含促进铁吸收的半胱氨酸，能改善婴儿缺铁性贫血。

白萝卜鱼

采购好食材：鱼肉1大匙，切碎的白萝卜2大匙，海带汤少许。

爸妈巧手做：①把鱼肉放热水中煮一下。②将鱼肉放入容器内研碎并和白萝卜一起放入锅内，再加入海味汤一起煮至糊状即可。

健康有营养：白萝卜含丰富的维生素C和微量元素锌，有助于增强机体的免疫功能，提高抗病能力，并且白萝卜中的芥子油能促进胃肠蠕动，增加食欲，帮助消化。鱼是人类食品中动物蛋白质的重要来源之一，鱼含动物蛋白和钙、磷及维生素A、维生素D、维生素B₁、维生素B₂等营养物质，鱼肉中蛋白质含量丰富，其中所含必需氨基酸的量和比值最适合人体需要。此菜对促进婴儿的大脑发育和智力发展大有益处，同时又可消食化痰，下气宽中。

豌豆炒碎肉

采购好食材：青豌豆10克，肉末20克。

爸妈巧手做：①青豌豆洗净切碎；肉末剁成酱。②油锅烧热下入肉末，翻炒两下后加入青豌豆，加少量水，焖5分钟左右即可。

健康有营养：豌豆富含人体所需的各种营养物质，尤其是含有优质蛋白质，可以提高机体的抗病能力和康复能力。豌豆中富含粗纤维，能促进大肠蠕动，可以防止便秘，有清肠作用。注意豌豆粒多食会发生腹胀，故不宜长期大量食用。



什锦猪肉菜末

采购好食材:猪肉 15 克,番茄、胡萝卜、葱头、柿子椒各 10 克,食盐和肉汤各适量。

爸妈巧手做:①将猪肉、番茄、胡萝卜、葱头、柿子椒分别切成碎末,一起放入锅内,加肉汤煮软,再加入番茄末略煮。②加入少许食盐,使其有淡淡的咸味即可。

健康有营养:此菜荤中带素,各种蔬菜可以满足婴儿对维生素的需求,而猪肉的加入又给婴儿带来了充足的动物蛋白。

冬瓜球肉丸

采购好食材:冬瓜 50 克,肉末 20 克,香菇 1 个,盐、姜末、生抽、香油各少许。

爸妈巧手做:①将冬瓜削皮剝成冬瓜球。②将香菇洗净,切成碎末后与肉末及盐、姜末拌匀成肉馅,揉成小肉丸。③将冬瓜球和肉丸子码到盘子里,上锅蒸熟后,滴 1 滴生抽、1 滴香油调味即可。

健康有营养:冬瓜含有大量糖类、多种维生素和矿物质,有祛痰清火、利水消肿的作用。此品是一种婴儿消暑的好食品,配以肉类等来煮食,能使冬瓜更入味,营养搭配更均衡。

水果拌豆腐

采购好食材:过滤豆腐 1 大匙,杨梅 1 粒,橘子 3 瓣,蜂蜜、盐少许。

爸妈巧手做:①把豆腐放热水中煮后控去水分。②把杨梅用盐水洗净后切碎,并把橘子剥去皮、研碎,再与蜂蜜和盐混合。③加入过滤豆腐中均匀混合即可。

健康有营养:豆腐含有丰富的植物蛋白和婴儿成长所必需的多种微量元素和矿物质,添加一定的杨梅肉和橘子等新鲜水果,再混入蜂蜜,使得本品味道香甜,营养丰富,十分适合婴儿食用。



香椿芽炒蛋

采购好食材：香椿、鸡蛋、小葱、盐、油各适量。

爸妈巧手做：①将香椿入开水中烫一下，切成碎末；小葱洗净切碎。②鸡蛋打散，放入香椿和香葱末，撒少许盐，向一个方向打均匀，入热油锅中煎熟即可。

健康有营养：香椿独特的挥发气味使蛔虫不能附着在肠壁上而被排出体外，有去除婴儿体内蛔虫的作用。

米团汤

采购好食材：米粉2大匙，米饭1/4碗，萝卜1小块，柿子椒1小块，盐少许。

爸妈巧手做：①米饭和米粉搅和在一起，揉成米团。②将萝卜和柿子椒切成小碎块。③清汤放入蔬菜同煮，煮熟后加入米团煮沸即可。

健康有营养：本品含有丰富的维生素A、维生素C以及钙、磷、铁、锌等矿物质。

泥鳅豆腐汤

采购好食材：泥鳅鱼500克，豆腐2小块，姜2片，茺荑50克，油、盐各少许。

爸妈巧手做：①把泥鳅刮干净，去内脏，下油锅煎香备用。②加入开水，放入煎好的泥鳅、豆腐、姜片，慢火煮30分钟。③加入洗净的茺荑，调味后稍煮开即可。

健康有营养：豆腐富含植物蛋白质、钙质，泥鳅健脾益气。本品可治小儿盗汗，对婴儿发育十分有益。



十三、宝宝 1 岁零 1~3 月

1 岁零 3 个月宝宝的身体发育标准

指 标	男	女
体重(千克)	8.2~12.7	7.7~11.9
身长(厘米)	75.1~88.1	74.3~86.4
发 育	已经长出 8 颗牙(上、下切牙各 4 颗),能独自走路,会自己用勺吃饭,但残羹会洒到桌上	

宝宝每日饮食中营养素推荐供给量

能量:约 438~459 千焦/千克

蛋白质:3.5 克/千克体重

脂肪:占总能量的 35%~40%

烟酸:9 毫克

叶酸:50 微克

维生素 A:400 国际单位

维生素 B₁:0.7 毫克

维生素 B₂:0.8 毫克

维生素 B₆:0.5 毫克

维生素 B₁₂:0.7 微克

维生素 C:60 毫克

维生素 D:400 国际单位

维生素 E:4 毫克

钙:600 毫克

铁:10 毫克

锌:10 毫克

硒:20 微克

镁:80 毫克

磷:800 毫克

碘:70 微克

宝宝每日食谱(供参考)

上午	7:00	母乳或配方奶 250 毫升,肉松粥 1 小碗,煮鸡蛋 1 个
	9:30	饼干 3~4 片,酸奶 50 毫升
	12:00	米饭 1 小碗,碎肝炒小圆白菜 1 盘,菜叶汤半碗
下午	15:00	香蕉 1 根,蛋糕 1 块
	18:00	肉末胡萝卜饺子 1 小盘
晚上	21:00	母乳或配方奶 250 毫升



专家建议

宝宝到1岁以后，妈妈会发现宝宝对饮食越来越挑剔，喂宝宝吃饭也越来越难。宝宝经常会对妈妈精心准备的饭菜不屑一顾，妈妈也会为此感到困惑、懊恼。

其实，妈妈没有必要为此懊恼，只要你了解了宝宝的饮食发育情况，就不会再为宝宝在饮食上的挑剔感到迷惑了。

(1)宝宝的食欲逐渐下降。因为1岁以后，宝宝的生长速度逐渐减慢，所以需要的能量就比原来少了。例如，宝宝1岁时体重可能会成倍或翻番增长，但2~3岁间每年体重只增长30%。

(2)宝宝开始有了自己的“规则”，特别在吃饭方面，他要求有固定的食用时间和方法。例如，宝宝要求使用固定的餐具，甚至对某种食物要求妈妈用固定的方法制作。这些在大人看起来琐碎的小事，对宝宝来说意义重大，任何想要挑战他(她)的“规则”的做法都会引起强烈抗议。当然宝宝的这种“规则”也会改变，但这种改变是来自于宝宝的喜好发生了改变，而不是外界强加给他(她)的。

(3)宝宝开始有自己的喜好。在1岁内的婴儿时期，宝宝一般不会主动选择食物，到了1岁后，宝宝对食物有了自己的喜好，他(她)会很清楚地告诉妈妈他(她)对某种食物的喜恶，并且拒绝不喜欢的食物。

(4)宝宝越来越要求独立，他(她)坚持要自己吃饭，但还没学会用餐具，一些看起来极简单的动作如咀嚼、吞咽、用勺子舀食物并送到嘴里对宝宝来说都还很陌生，宝宝需要时间来协调身体各部位的肌肉完成这些动作，所以宝宝在吃饭时会显得特别“悠闲”。

(5)宝宝的好奇心使得他(她)在吃任何新东西之前都要“仔细解剖”，因为宝宝非常想知道里面到底有什么。所以最好不要把很多食物混在一起，宝宝会因为无法把食物“研究”透而拒绝食用。



宝宝日参考食物表

食物	食物来源	数量
奶类	牛奶及其他乳制品	500 毫升
谷类	饼干、馒头、米粥(大米或小米)、杂粮粥、烂面条	80 克
肉类	肉泥、肝泥、肉末、血豆腐	50 克
鱼类	鱼泥、虾泥	20 克
蛋类	鸡蛋	1 个
水果	苹果、香蕉、西瓜、桃	200 克
蔬菜	菠菜、白菜、胡萝卜、土豆、茄子、南瓜、西红柿	200 克
水	温开水	适量

经验分享

有些纯母乳喂养的宝宝在转奶期或断奶后拒喝奶粉,往往令父母不知所措。

宝宝拒奶的主要原因是宝宝已经习惯了清新淡雅的母乳,而配方奶却带有一股奶腥味,敏感的宝宝不能很快适应,因而拒食。所以父母要注意为宝宝选购营养全面、口味清淡、接近母乳的婴儿配方奶粉。开始喂配方奶时,可先把奶冲得稍稀一些,让宝宝习惯奶的味道,待宝宝习惯后再冲到标准浓度。

橙色警示

一些较硬的、带壳的、吸水后容易发胀的食物(如花生、瓜子等),不宜给宝宝吃,因这些食物容易被吸入气管,造成危险。

一点诀

在每次喂餐前的半小时给宝宝喝 20 毫升的温白开水,有助于增加宝宝的食欲。在吃饭前,父母应移开那些会转移宝宝的注意力的东西,如玩具,以便让宝宝专心吃饭。而且不应让宝宝过度玩耍,否则宝宝会疲倦而想睡觉,耽误了吃饭时间。



宝宝健康食谱

两面粥

采购好食材：玉米面、豆粉各 100 克，白糖少许。

爸妈巧手做：①豆粉用温水泡透，搅成稀糊状。②玉米面用凉水调开。③将两种面糊和在一起，搅匀后倒入锅内，加入沸水，边加边搅动，开锅后用文火多熬一会儿，临出锅前加白糖即可。

健康有营养：本品碳水化合物、优质蛋白质、维生素和钙的含量较丰富，对小儿发育十分有益。

鲜奶糕

采购好食材：面粉 500 克，鲜奶 450 毫升，白糖 100 克，食油 50 毫升，鸡蛋清 2 个，泡打粉 50 克，葡萄干、青梅各 75 克。

爸妈巧手做：①将鲜奶、白糖、食油、蛋清加入适量水搅几下，再和入过细罗筛的面粉，一起搅成稀糊状，用少量水将泡打粉和面糊搅拌均匀即成鲜奶糕生坯。②屉内放木框，铺上湿屉布，将稀糊状的面倒入木框内，用手蘸水抹平，上面撒上葡萄干和切碎的青梅，先小火，后大火蒸 45 分钟即可。

健康有营养：本品优质蛋白质、碳水化合物、钙、铁的含量较丰富，对小儿发育十分有益。

梨汁糯米粥

采购好食材：雪梨 2 个，糯米 100 克，冰糖适量。

爸妈巧手做：①将雪梨去核捣碎，然后去渣留汁。②把洗净的糯米和冰糖放进雪梨汁中同煮成粥即可。

健康有营养：雪梨营养丰富，含有蛋白质、脂肪、糖以及多种维生素和矿物质，生吃可以去火，煮着吃可以润肺。本品有清热解毒、消食和胃的功效，对小儿发育十分有益。



苹果色拉

采购好食材：苹果 20 克，橘子 2 瓣，葡萄干、酸奶酪、蜂蜜各 5 克。

爸妈巧手做：①将苹果洗净，去皮后切碎。②橘瓣去皮、核、切碎。③葡萄干温水泡软后切碎。④将苹果、橘子、葡萄干放入小碗内，加入酸奶酪和蜂蜜，拌匀即可喂食。

健康有营养：本品色美、酸甜，含有丰富的蛋白质、碳水化合物、维生素 C、钙、磷；另外，维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂ 和尼克酸、铁等的含量也较高。本品有助消化、健脾胃之功效，尤适宜消化不良的小儿食用。

皮蛋瘦肉粥

采购好食材：白米 150 克，瘦猪肉 250 克，水发腐竹 50 克，皮蛋 2 个，麦片 30 克，生油 40 毫升，食盐 15 克，味精 3 克。

爸妈巧手做：①将瘦肉切成两块，用食盐 10 克分别在肉块上涂匀，放入冰箱腌渍一夜，成为瘦咸肉。②腐竹洗净、切粒。③皮蛋去壳洗净，切成数块。④白米洗净，用食盐 5 克、生油 20 毫升拌匀，成为油盐米。⑤将清水（2000 毫升）放入锅内烧沸，倒入油盐米、腐竹粒，并稍加拌匀，煮 15 分钟，放入洗净的咸瘦肉、1 个皮蛋量的皮蛋粒、麦片及剩下的生油，继续煮 10 分钟后改用文火再煮 30 分钟，在粥呈乳糊状时即可离火。⑥瘦肉捞起，撕成肉丝，并与剩下的皮蛋粒一起放入粥内，煮沸片刻，即可放入食盐及味精调味。

健康有营养：本品既可以增加食物中粗纤维的摄取量，有助肠胃的蠕动消化，同时也获取了蔬菜中的维生素 E、维生素 B 等营养物质，满足了小儿的营养需求。

黄瓜色拉

采购好食材：黄瓜 30 克，橘子 3 瓣，西红柿 10 克，葡萄干 10 克，蛋黄酱、食盐各少许。

爸妈巧手做：①将葡萄干洗净，用温水泡软。②黄瓜去皮，涂少许盐，切成



小片。③西红柿用开水烫下，去皮，去籽，切成小片。④橘子去皮，去核切碎。⑤将葡萄干、黄瓜、西红柿、橘子放入盘中，加入蛋黄酱拌匀即可。

健康有营养：本品色泽鲜艳，爽口不腻，味美可口，可为小儿补充维生素与矿物质、养血明目、强筋骨。

银耳豆腐

采购好食材：豆腐 250 克，银耳 15 克，香菜 10 克，食盐 3 克，味精 2 克，淀粉 10 克，豆芽汤适量。

爸妈巧手做：①将银耳用温水泡发，去杂质洗净，放在沸水中氽透，捞出沥去水，摆放在盘子里。②将豆腐压碎成泥，加入食盐、味精、生粉，搅拌成糊状，上面撒些香菜叶，上蒸笼蒸 5 分钟，取出，用汤匙盛起，均匀地摆在盛银耳的盘中。③锅内加豆芽汤、盐，烧沸后用湿淀粉勾稀芡，加入味精，浇在盘内即可。

健康有营养：银耳极富营养，配以豆腐，使得本品富含蛋白质、锌、磷及多种成分，有醒脑提神、补益脾胃的作用。锌有健脑作用，磷对骨骼生长有利。

肉卷

采购好食材：面粉 400 克，面肥 100 克，肥瘦猪肉 250 克，香油 10 毫升，酱油 80 毫升，食盐 5 克，味精 4 克，葱末 25 克，姜末 10 克，碱面 3 克。

爸妈巧手做：①将面粉放入盆内，加入面肥、温水和成面团，待酵面发起，加入碱液揉匀，稍饧。②将肉馅放入盆内，加入葱姜末、酱油、食盐、味精、少许清水，搅成黏糊状，加入香油拌匀成馅。③依屉大小分成段，码入屉内，用旺火蒸 15 分钟，取出稍晾一下，切成 3 厘米长的小斜段，码入盘内即可。

健康有营养：面洁白暄软，馅鲜香味美，营养丰富。

法式烩土豆

采购好食材：土豆 500 克，洋葱 40 克，黄油 25 克，蒜少许，浓蔬菜汤 125 毫升，香叶 2 片，盐、胡椒面、植物油、白葡萄酒、切碎的芹菜各少许。

爸妈巧手做：①土豆用水洗净，去皮后切成丁；洋葱去皮切碎；蒜去皮拍碎。



②用厚底铝锅,置于火上,烧融黄油,然后把洋葱和蒜下入,炒至洋葱呈透明,把土豆丁加入搅拌几分钟。③土豆丁炒到全部挂上油后,加入蔬菜汤、香叶、少许盐、胡椒面、味精,搅拌均匀。④如果水少,可以再加一些,但不要太多,约微沸5分钟,要不停地搅拌。⑤到土豆熟时,再放些植物油和酒,混合好即可,装盘时撒上一些芹菜末。

健康有营养:本品味道鲜美,软嫩适口,非常适合小儿食用。

线鱼炒饭

采购好食材:米饭1/4碗,线鱼(罐头)1/5盒,胡萝卜、卷心菜、洋葱、黄油各适量。

爸妈巧手做:①将胡萝卜、卷心菜、洋葱用开水焯一下后切碎。②在锅里涂好黄油,放入切碎的胡萝卜、卷心菜、洋葱和线鱼炒制。③蔬菜炒制一定程度后加米饭及清汤。④关火焖2~3分钟即可。

健康有营养:本品营养丰富,富含多种维生素和矿物质,非常适合小儿食用。

鸡汤炖干丝

采购好食材:白豆腐干数块,熟鸡腿1只,熟冬笋、熟火腿、虾仁、嫩豌豆苗、盐各适量。

爸妈巧手做:①白豆腐干入水煮至微沸,捞出晾凉后,切成薄片,再切成细丝,放入盆中,加盐少许并冲入沸水,用筷子将干丝拨散烫匀,沥掉水分,如此反复3次。②将熟鸡腿肉撕成细丝;熟冬笋、熟火腿各少量切细丝;虾仁上浆后用油滑熟。③将沥干水分的豆干丝放入锅中,加入鸡汤、虾仁、少许熟猪油、熟鸡丝和冬笋丝,用武火烧煮片刻,至汤汁呈乳白色。④加食盐用文火煮5分钟,放入洗净的嫩豌豆苗再煮片刻,起锅盛入盘中,撒上其他配料即可。

健康有营养:本品富含蛋白质,并且干丝口味绵软清雅,汤汁醇厚味美,非常适合小儿食用。



翡翠炒饭

采购好食材：菠菜2棵，鸡蛋1个，蘑菇30克，胡萝卜1根，松子仁适量，米饭1小碗，植物油、盐各少许。

爸妈巧手做：①将菠菜洗净后，用热水焯过沥干水后，切成碎末；鸡蛋搅拌均匀。②蘑菇及胡萝卜洗净后沥干水分，切成小丁，用热水焯过备用。③锅内加油，微热后放入鸡蛋，炒至半熟时放入菠菜碎、胡萝卜丁、蘑菇丁以及少许盐略炒后，加入米饭，持续以中火炒至米饭干松有香味溢出后，再撒上切碎的松子仁即可。

健康有营养：菠菜含有丰富的叶酸，有利于正常红血球细胞的生成，预防贫血，有助于小儿皮肤健康。胡萝卜能使小儿眼睛更明亮。鸡蛋能为小儿提供优质蛋白质。

虾皮豆腐

采购好食材：豆腐100克，虾皮15克，熟猪油15毫升，酱油25毫升，白糖1.5克，葱姜末4克，水淀粉3克，食盐少许。

爸妈巧手做：①将豆腐放入开水锅内烫一下，捞出沥水后切成1厘米见方的小丁。②虾皮择洗干净，剁成细末。③锅置火上，放入猪油烧热，下入葱姜末和虾皮，爆香后倒入豆腐，翻炒一下加入酱油、白糖、食盐及水100毫升，翻匀烧沸，转文火烧2分钟，用水淀粉勾芡，盛入盘中即可。

健康有营养：虾皮营养丰富，素有“钙的仓库”之称，还具有开胃、化痰等功效。豆腐含有大量植物蛋白。本品可为小儿补充大量的蛋白质和钙质。

滑炒鸭丝

采购好食材：鸭脯肉150克，玉兰片5克，香菜梗2克，蛋清1克，湿淀粉5克，食盐、料酒、葱姜丝、味精、植物油各适量。

爸妈巧手做：①将鸭脯肉切成丝；玉兰片切成丝；香菜梗洗净切成3厘米长的段。②鸭丝放入碗内，加入盐、味精、蛋清、湿淀粉抓匀。③另一碗内放入料



酒、味精、盐、葱姜丝,调成清汁。④锅置火上,放油烧至六成热,将鸭丝下锅,滑透后立即捞出。⑤锅置火上,留少许底油,倒入鸭丝、玉兰片、香菜梗,烹入清汁,颠翻数下,出锅即可。

健康有营养:鸭肉含蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素 B₁、维生素 B₂ 及钾、钠、氯、钙、磷、铁等成分。常吃本品可促进婴幼儿生长发育,有益健康。

杏仁豆腐

采购好食材:发好的杏仁、花生米各 50 克,冻粉(又名琼脂、明胶)15 克,白糖 300 克,罐头樱桃 40 克。

爸妈巧手做:①冻粉洗净后放入干净锅内,加清水 200 毫升熬化,再用纱布过滤一下,待用。②将发好的甜杏仁、花生米均去掉表皮,洗净加清水 350 毫升,磨成细浆,用纱布过滤后倒入干净的锅内,置火上烧开,再将冻粉浆倒入,加白糖 100 克,调匀,起锅,倒入平盘内,晾凉后放入冰箱内冷藏。③锅洗净后置火上,加清水 600 毫升,放入白糖 200 克熬成糖水,起锅倒入盛器内,晾凉后放入冰箱内冷藏。④食用时取出冻粉,用刀划成菱形小块,分装在小汤碗内,再慢慢灌入冰冻糖水,樱桃切成瓣,分放在小汤碗中做点缀就可以了。

健康有营养:本品富含碳水化合物、卵磷脂等营养素。杏仁可以帮助消化。本品有开胃祛火的功效,非常适合小儿食用,有利于小儿大脑发育。

鸡丝面

采购好食材:面粉 500 克,猪肉 300 克,熟鸡丝 50 克,蛋皮 50 克,小海米末 25 克,香菜末、紫菜各 20 克,香油 20 毫升,味精 5 克,食盐 10 克,酱油 90 毫升,葱末 10 克,姜末 5 克。

爸妈巧手做:①将面粉放入盆内,加入凉水 225 毫升和成面团;把面团揉光,稍饧,擀成 0.2 厘米厚的薄片,边擀边撒上淀粉,擀好后切成细面条待用。②将虾仁洗净,切成碎末;葱切成葱花。③将炒锅放在火上,烧热加入油,熬至冒烟时,下入葱花炆锅,出香味加入虾仁末炒一下,再加入酱油、白糖,略炒几下出锅。④将面条煮好后,分别捞入盛有酱油、食盐、味精的碗里,再将葱油虾仁分别加入面条碗内,拌匀即可。



健康有营养：本品鲜香滑爽，营养丰富，非常适合小儿食用。

胡萝卜牛肉饭

采购好食材：粳米 100 克，小胡萝卜半条，牛里脊肉 50 克，熟笋、草菇各 25 克，洋葱 1 个，葱 1 根，油、盐、湿淀粉各适量。

爸妈巧手做：①粳米洗净放入电饭锅中，加水适量，焖熟。②葱洗净，切 3 厘米小段。③洋葱去皮，洗净，切丝。④草菇洗净，去蒂，切片备用。⑤牛肉切薄片，放入热油锅中氽至肉色变白，捞出。⑥锅中留 3 大匙油继续烧热，爆香葱段，放入洋葱以及盐炒匀，加入熟笋、草菇及小胡萝卜拌炒。⑦加入牛肉及湿淀粉勾芡，即可盛起淋在粳米白饭上。

健康有营养：牛肉含丰富的铁、锌和蛋白质、氨基酸，对发育中的宝宝来说是非常重要的营养来源。胡萝卜是一种质脆味美、营养丰富的家常蔬菜，富含糖类、脂肪、挥发油、胡萝卜素、维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂、花青素、钙、铁等营养成分。粳米所含人体必需的氨基酸也比较全面，还含有脂肪、钙、磷、铁及 B 族维生素等多种营养成分。因此，这种搭配食物，对小儿的营养更全面。

韭菜炒蛋皮丝

采购好食材：韭菜 100 克，鸡蛋 2 个，植物油、盐各适量。

爸妈巧手做：①将鸡蛋打入碗内，打散，放少许盐，用炒勺摊成 2 张蛋皮，切成丝待用。②将韭菜择洗干净，切成 1.5 厘米长的段。③锅置火上，放入油，烧热后投入韭菜炒两下，加入蛋皮丝、食盐，炒好后即可。

健康有营养：韭菜含有幼儿生长发育所必需的优质蛋白质、卵磷脂及维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C、尼克酸、胡萝卜素和铁、钙、磷、锰等营养素，而且早春吃韭菜能促进血液循环，有温暖作用，增进体力。

猪肝汤

采购好食材：猪肝 50 克，菠菜 50 克，植物油 13 毫升，食盐 2 克，葱、姜末 5 克，料酒 3 毫升。



爸妈巧手做:①将猪肝洗净,切成0.3厘米厚、2厘米宽、3厘米长的片,放入碗内,加入少许料酒、食盐、水5毫升拌腌片刻。②菠菜择洗干净,在开水锅中烫一下,捞出,切成小段。③锅置旺火上,加入植物油烧热,下入葱、姜末爆香,加入水100毫升,烧沸后将碗中猪肝片连水一并下锅,烧沸后撇去浮沫。④下入菠菜、盐,开锅后可先盛出菠菜,然后再烧两开,即可倒入碗内。

健康有营养:猪肝本身具有补肝养血、明目的作用,菠菜有补血作用,两者相配,营养价值更高。幼儿食用,可以预防贫血、夜盲症,同时,还可以促进人体的新陈代谢,有利于生长发育。

开花馒头

采购好食材:富强粉400克,面肥100克,白糖100克,碱面4克,青红丝少许。

爸妈巧手做:①将富强粉放入盆内,加入面肥、温水180毫升和成面团,发大酵,加入碱液、白糖,揉匀,稍饧片刻,搓成长条。②锅内加适量水,旺火烧沸,放上笼屉,铺上湿屉布,左手拿面条,揪成20个剂子,放在屉上(立剂朝上),然后将青红丝放到剂子上,盖上盖,用旺火、沸水蒸15分钟即熟。

健康有营养:此面食裂成四瓣,如花朵,香甜可口形美色艳,能增强婴幼儿的食欲,适合婴幼儿作主食食用。

芝麻肝

采购好食材:猪肝50克,鸡蛋半个,芝麻20克,面粉10克,葱末、姜末、花椒盐、味精、食盐、植物油各适量。

爸妈巧手做:①将猪肝切成3厘米长、0.3厘米厚的薄片,用食盐、葱末、姜末腌渍好,粘上面粉、鸡蛋汁、味精和芝麻。②将油放入锅内,烧至七成热,放入猪肝,炸透出锅装盘,吃时蘸椒盐。

健康有营养:本品营养丰富,含有较全面的营养素。鸡蛋含丰富的卵磷脂,是健脑食品;芝麻也有健脑作用;猪肝含铁丰富,有补血、养血作用。小儿常食此菜,能获得较全面的营养,有利于大脑发育,预防贫血。



排骨皮蛋粥

采购好食材：大米 100 克，小排骨 200 克，松花蛋半个，花生米 30 克，葱花少许，酱油、食盐、花生油、味精各适量。

爸妈巧手做：①把小排骨洗净，切成 2 厘米长的小段，用酱油、盐腌渍 1 小时，放入沸水中煮熟。②将松花蛋去壳，洗净，切成小方块。③把大米、花生米洗净，放入沸水锅中煮，当米粥将熬好时，放入松花蛋丁、酱油、味精。④另用炒锅，放入花生油，炸葱花成金黄色，出葱香味时，倒入米粥中，至粥熬好以后，将排骨配到粥中，即可食用。

健康有营养：排骨与皮蛋熬粥，有滋阴养血、生津润燥的功效。婴幼儿食用，可以祛病健身。

拔丝白薯

采购好食材：白薯 500 克，白糖 250 克，食油 15 毫升，枸杞子 10 克，葡萄干 100 克。

爸妈巧手做：①将白薯洗净，切成滚刀块，入油锅中炸成金黄色。②炒锅烧热加入少许油，加入白糖溶化，熬成金黄色，用筷子头蘸点糖试试能拔丝时，立即将刚炸好的白薯倒入糖锅内，同时倒入枸杞子（蒸熟）、葡萄干翻动，立即出锅上盘，并立即食用。

健康有营养：本品有助消化、帮助吸收养分、加速新陈代谢和促进肠胃蠕动的功效，可利大便，治便秘，提供身体热能。

葡萄丝糕

采购好食材：面粉 400 克，面肥 100 克，碱 6 克，白糖 100 克，金糕、葡萄干、桂花各 5 克，青红丝少许。

爸妈巧手做：①将面粉放入盆内，放入面肥，用温水和成面团发酵。②将碱用温开水稀释，倒入已经发酵的面团内，调成稠粥状，再加入白糖、桂花、葡萄干调均匀。③屉内放木框，铺上屉布，将调匀果料的软糊倒入框内，抹平，撒上金



糕丁、青红丝,用旺火蒸 30 分钟,下屉,晾温切成小菱形块即可。

健康有营养:此糕营养丰富,葡萄干含有丰富的铁、磷、钙及维生素等,有补血、强筋骨作用,金糕开胃助消化。幼儿食用此糕,对生长发育十分有益。

金丝卷

采购好食材:富强粉 400 克,面肥 100 克,香油 40 毫升,鸡蛋 1 个,碱面 3 克。

爸妈巧手做:①将面粉 240 克放入盆内,加入面肥、温水 120 毫升和成面团,待酵面发起,加入碱液揉至光润,搓条,下剂子,作为坯皮之用。②将面粉 160 克放入盆内,加入鸡蛋和少许水,和成稍硬的水蛋面,稍饧,擀成薄片,叠起,快刀切成细条,摊开捋齐,刷上香油,刷匀盖严,作为心子用。③将发面团揉匀,搓成条,下剂子(60 克左右),擀成长圆形的皮(中间稍厚,边缘稍薄),中间放条(6 厘米长),捋顺理齐,先把两头包上,压住丝条,再提起里边的皮边,从里向外一压,双手手指按住皮边,向前一推一卷,把心包住包严,饧 15 分钟,码入屉内,用旺火急气蒸熟。

健康有营养:在面中添加鸡蛋,使此糕颜色更加漂亮,营养更加丰富。

芹菜炒猪肝

采购好食材:芹菜 300 克,猪肝 300 克,生抽、酒、生粉、糖、生姜汁、花生油、盐、胡椒粉各适量。

爸妈巧手做:①将猪肝洗净,切成 3 厘米厚的小块,用开水焯一下,加适量生抽、酒、生粉、糖、生姜汁等腌渍浸泡。②芹菜洗净,切成 5 厘米长的段,用开水烫一下即捞出,沥出水分。③烧热锅,下入油,以猛火烧热,下猪肝煸炒,再加入芹菜段,继续炒,加入盐、胡椒粉和生姜汁炒匀即可。

健康有营养:芹菜含维生素丰富,有粗纤维,利于消化、排出。猪肝补肝养血、明目,对增血、保眼有利。因此,本品很适合小儿生长发育的需要。



菠菜小银鱼面

采购好食材：面条 1 小碗，菠菜 1 把，鸡蛋 1 个，小银鱼适量。

爸妈巧手做：①将面条和菠菜切成长度约 2~3 厘米的段。②将面条段、菠菜段及小银鱼一同以中火煮沸。③鸡蛋打匀，加入沸腾的锅中，再煮 5 分钟至面条变烂即可。

健康有营养：本品营养丰富，适合小儿食用。

鱼丝烩粟米

采购好食材：黄鱼 1 条，鸡蛋 1 个，粟米粒 100 克，精制油、盐、味素、鲜汤、淀粉各适量。

爸妈巧手做：①黄鱼去皮、去刺，改刀成黄豆芽粗细的丝状，清水漂净，用盐、味素、蛋清、淀粉上浆待用。②炒锅放油烧至二成热时，入鱼丝滑油至熟捞出，用开水焯去鱼丝的油，待用。③锅洗净，放入鲜汤适量，烧开加盐、入粟米烧开，入鱼丝，放味素烧开，水淀粉勾芡，淋熟油即可。

健康有营养：本品黄中透白玉色，咸鲜适口。粟米是杂粮，含有丰富的碳水化合物、纤维素、胡萝卜素和多种无机盐，钙、铁含量也较高。

炒鲮鱼丝

采购好食材：鲮鱼 200 克，葱姜蒜末 10 克，花生油 10 毫升，食盐、酱油、米醋、芝香油、香菜末各适量。

爸妈巧手做：①鲮鱼去头和内脏后用白水煮 10 分钟，捞出晾凉。②将鲮鱼去骨刺，撕成碎条。③起油锅，下入葱姜蒜末炝锅，再下入鲮鱼丝，煸炒片刻后下入食盐、酱油、米醋、芝香油、香菜末，略翻即可。

健康有营养：本品富含优质蛋白质、脂肪、碘、卵磷脂、胡萝卜素、维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 D 等，可为小儿补充钙、铁，健脑益智，增进食欲。



十四、宝宝 1 岁零 4~6 月

1 岁零 6 个月宝宝的身体发育标准

指 标	男	女
体重(千克)	8.6~13.2	8.2~12.5
身高(厘米)	75.6~88.7	74.8~87.0
发 育	已经长出 12 颗牙(上、下切牙各 4 颗,上、下、左、右前磨牙各 1 颗)。会倒退走几步了。不需大人帮助,能用积木搭起四层塔	

宝宝每日饮食中营养素推荐供给量

能量:约 438~459 千焦/千克

蛋白质:3.5 克/千克体重

脂肪:占总能量的 35%~40%

烟酸:9 毫克

叶酸:50 微克

维生素 A:400 国际单位

维生素 B₁:0.7 毫克

维生素 B₂:0.8 毫克

维生素 B₆:0.5 毫克

维生素 B₁₂:0.7 微克

维生素 C:60 毫克

维生素 D:400 国际单位

维生素 E:4 毫克

钙:600 毫克

铁:10 毫克

锌:10 毫克

硒:20 微克

镁:80 毫克

磷:800 毫克

碘:70 微克

宝宝每日食谱(供参考)

上午	8:00	母乳或配方奶 150 毫升,面包 25 克,荷包鸡蛋 1 个
	9:30	饼干少许,酸奶 50~100 毫升
	12:00	米饭 1 小碗,蔬菜 60 克
下午	15:00	香蕉 1 根或苹果 100 克,小点心 1 块
	18:00	米饭 1 碗,菜汤 1 碗
晚上	21:00	配方奶 250 毫升



专家建议

宝宝的饮食以混合食物为主，但仍要保证奶类供给每日在 250~500 毫升。宝宝的消化系统仍未发育成熟，因此食物仍要软、碎，不能与成人饮食相同。烹调上讲究色、香、味、形，以适应宝宝的消化能力。宝宝的胃容量仍然小，以每日三餐加两次点心为宜。

宝宝日参考食物表

食物	食 物 来 源	数 量
奶类	牛奶及其他乳制品	250~500 毫升
谷类	饼干、馒头、面条、面包	80 克
肉类	碎肉、动物肝、动物血	50 克
鱼类	鱼泥、虾泥	20 克
蛋类	鸡蛋	1 个
水果	苹果、香蕉、西瓜、桃	200 克
蔬菜	菠菜、白菜、胡萝卜、土豆、茄子、南瓜、西红柿	200 克
水	温开水	适量

经验分享

宝宝开始添加辅食时，就开始抢大人手中的碗筷，并笨拙地往自己嘴里送饭吃。宝宝到 1 岁左右，就开始主动学习使用餐具了。爸妈们应尽早为宝宝选择一套大小、长短、重量适宜的儿童专用餐具。

在买餐具的时候，可以带孩子一起去，因为餐具是给孩子使用的，如果让宝宝挑选了自己喜欢的餐具，就能够吸引宝宝自己吃饭。当然，也不能由着宝宝自己去挑选，而应从以下几方面考虑：

(1)材料。应选择不易脆化、老化、摔打和经得起磕碰，在摩擦过程中不易起毛边的餐具。制作材料以不锈钢、竹木、蜜胺为佳。玻璃碗或传统的陶瓷碗大且重，不方便让孩子使用，也容易打碎。

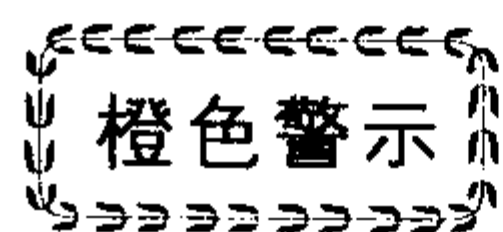
(2)功能。儿童餐具的功能也很多，父母可以根据需要进行选择。例如有



底盘带吸盘的碗,能够把碗吸在桌面上不会移动,这样就不容易被宝宝打翻;感温的碗和勺子,能够让父母掌握温度,不至于让孩子烫伤;耐高温的餐具,能够进行高温消毒,保证安全卫生。

(3)设计。餐具要体现宝宝的特点,小巧别致,实用方便。设计应人性化,多圆形,防刮伤;防渗漏,保持卫生,便于外出携带。例如,短柄的有软头的儿童勺非常适合初次吃饭的宝宝;底部弯曲的食具能防止宝宝把食物过深地放进嘴里,以免造成伤害,并且宝宝操作起来更容易。

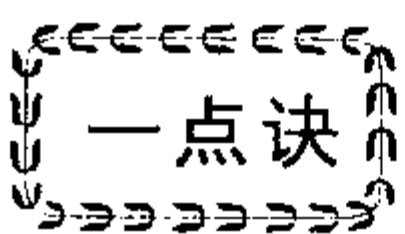
(4)品牌。光凭肉眼很难判断产品是否安全卫生,所以最好到正规的大商店购买,选择一个经过国家卫生部门检测的品牌。选购时要看器具是否有明显变形、色差,表面是否光滑,贴花图案是否清晰、不起皱,有颜色的餐具可用白色餐巾纸来回擦拭是否褪色等。



有的父母只注重主食,烂饭、面条、各种米粥、面点,变着花样给宝宝吃,但副食(鱼肉、蔬菜、豆制品)吃得少。或是相反,只注重副食,天天大鱼大肉地吃,主食吃得少。这两种喂养方法都违反了膳食平衡的科学原则,不利于宝宝的健康发育。

有些父母为了让孩子吃饭,采取训斥、吓唬、打骂、关禁闭等强硬的方法,来强迫宝宝吃饭。在这种情况下,宝宝情绪紧张,就会抑制胃液的分泌,影响消化吸收。此外,吃饭会变成宝宝的负担,更加重了宝宝的厌食。

很多父母认为,只有吃得多,长得胖才是健康,因此专挑认为好的食物让宝宝多吃,其结果是引起神经性呕吐、积食、伤食,甚至引起胃病。此外,硬塞还容易让宝宝变成小胖子,危害宝宝的身体健康。



粮食不宜过精,宜粗细搭配。经常给宝宝吃点粗粮,以免出现B族维生素缺乏症,最好每餐将多种谷类混合一块吃,可提高营养价值。



宝宝健康食谱

菜肉水饺

采购好食材：猪肉馅、白菜(或韭菜、芹菜等)各 250 克，面粉 400 克，盐、姜末、葱末、香油、酱油、五香粉、味精各适量。

爸妈巧手做：①将酱油、五香粉、姜末加入肉馅内搅拌开，最后放葱末。②白菜剁碎，挤掉水分加入肉馅内，再倒入香油、盐、味精拌匀即成饺子馅。③用温水和面，稍饧后，再反复揉至面皮光润；每 50 克揪 8~9 个小剂子，擀成圆饼状，放入馅，用双手把面皮边合拢，挤紧，粘牢，做到肚大边小。④锅置火上，加水适量，用旺火煮开后，下饺入锅，边下边推动水，以防饺子互相粘连，煮至饺子漂起时点些凉水，一般点 2 次凉水，直至饺皮肚一按即起或饺皮边无白茬即熟(加盖煮馅，揭盖煮皮)。

健康有营养：本品优质蛋白质、碳水化合物、无机盐、维生素和膳食纤维的含量较丰富，适合小儿食用。

小豆米粥

采购好食材：赤小豆 50 克，大米 100 克，糯米 15 克，白糖(或咸菜)少许。

爸妈巧手做：赤小豆洗净后入锅中，加适量冷水，煮至八成熟时加入大米、糯米，再添适量水，烧沸后，用文火煮至粥黏即可，但不要太稠。食用时可按儿童口味或食谱安排加糖或配咸菜。

健康有营养：本品碳水化合物、蛋白质的含量较丰富，适合小儿食用。

五彩疙瘩汤

采购好食材：小虾仁 4~5 个，鸡蛋 1 个，西红柿 1 个，豆腐、火腿、青菜、面粉、油各适量。

爸妈巧手做：①虾仁洗净，剁碎；西红柿稍烫，去皮，剁碎(1/2 即可)；豆腐、火腿、青菜切丁。②炒锅放适量油，烧热，加入虾仁、豆腐、火腿、西红柿略炒，要炒出红色(西红柿的汤)。③锅内加水，面粉放碗内，加冷水，边加边用筷子搅拌



成小颗粒。④水开后把面疙瘩一点点拨入锅中,2分钟左右(如果面疙瘩不大,一般开锅即可),打入鸡蛋,用筷子划散(如果吃整蛋就不要搅拌)。⑤撒入青菜、盐、滴几滴香油,起锅即可。

健康有营养:本品色彩艳丽,很受小儿喜欢。

牛肉粥

采购好食材:牛里脊20克,土豆1/8个,牛肉汤1杯,米饭1/4碗,盐2克,淀粉少许。

爸妈巧手做:①将土豆去皮切小碎块;牛里脊切成肉末,用淀粉拌匀。②将土豆块、米饭、牛肉汤放入锅内煮黏稠。③将拌好的牛肉末下锅再煮5~8分钟,加盐即可。

健康有营养:本品性温甘美,营养丰富,补中益气,滋养脾胃,强健筋骨。适用于小儿体弱多病、病后康复、气血不足等诸症,亦可作为保健食品。

鲜果布丁

采购好食材:甜橙、木瓜(也可用菠萝、芒果等)、琼脂、糖水各适量。

爸妈巧手做:①将琼脂用温水泡软,粉碎机打碎后入蒸锅蒸半小时左右,待化开取出晾凉备用。②甜橙挖瓢,挤汁,留壳,在橙汁中加少许琼脂汁一起放入橙壳中,入冰箱冷藏到定型,甜橙布丁就做好了。③木瓜切丁。④取一容器,倒少许糖水,加入木瓜丁,倒少许琼脂汁拌匀放入冰箱冷藏到定型,就成为鲜果布丁,食用时可加奶油、樱桃点缀。

健康有营养:本品软滑富有弹性,色彩艳丽,口感独特,吸引小儿食用,为其提供丰富的营养。

肉末炒西红柿

采购好食材:瘦猪肉25克,西红柿40克,粉皮60克,植物油20毫升,酱油、食盐各适量,葱、姜末各少许。

爸妈巧手做:①将猪肉洗净,剁成碎末。②西红柿洗净,用开水烫一下,去



皮、去籽切成小块。③粉皮切成小片。④锅置火上，放入油烧热，下入葱、姜末炆锅，再将肉末放入炒散，加入酱油、食盐略炒，投入西红柿炒几下，再投入粉皮，用旺火快炒几下即可。

健康有营养：猪肉富含蛋白质、脂肪、糖类、维生素 B₁、维生素 B₂、尼克酸及钙、磷、铁等营养素，具有滋养肝血、滋阴润燥作用。西红柿富含维生素，尤其含维生素 C 特别多，还含有蛋白质、钙、磷、铁等，具有清热解毒、平肝生津、健胃消食等作用。猪肉与西红柿相配，菜的营养价值更高、更全面，可促进幼儿生长发育。

小葱炒蛋

采购好食材：鸡蛋 1~2 个，小葱、油、味精、盐少许。

爸妈巧手做：①将鸡蛋打入碗内，加少许盐搅匀。②小葱去根，择去外皮，洗净，切成 1.5 厘米长的小段待用。③将油放入锅内，开后倒入鸡蛋液不断搅炒，待鸡蛋成块，加入盐、味精，投入小葱搅炒几下即可。

健康有营养：鸡蛋是婴幼儿生长发育中不可缺少的食品之一，营养丰富、易消化。

雪菜肉丝汤面

采购好食材：面条 200 克，猪肉丝 100 克，雪菜 50 克，花生油 30 毫升，酱油 50 毫升，味精 2 克，盐 3 克，料酒 8 毫升，葱花 10 克，姜末 4 克，鲜汤 300~400 毫升。

爸妈巧手做：①雪菜洗净，放入盆内，加清水浸泡 3~4 小时，浸出浓咸味，使之变淡，捞出挤干水分，切成碎末。②肉丝洗净，放入碗内，加料酒拌匀；把大部分酱油、盐、味精分别放入两个碗内。③锅置火上，放油烧至七成热，下葱花、姜末炆锅，炒出香味后，放入肉丝煸炒 2~3 分钟，至肉丝变色，再放入雪菜末翻炒几下，烹入料酒，加入余下的酱油、盐、味精，汁开后拌匀盛出。④锅置火上，放入水，烧开后下入面条，用筷子挑散，稍煮，见面条发胀、呈玉白色、浮起，点少许冷水 1~2 次，再煮 3~4 分钟，面条即熟，分别挑入两个盛调料的碗内，舀入制好的鲜汤，再把炒好的雪菜肉丝均匀地覆盖在面条上即可。



健康有营养:本品色泽清雅,汤醇肉鲜,面滑可口。雪菜含维生素 C、钙、蛋白质、粗纤维等。本品能为婴幼儿补充钙质,具有滋补作用,防治抽搐。

鸡肉松饭

采购好食材:软米饭 1 碗,鸡肉松 50 克,芹菜 20 克,植物油、盐各少许。

爸妈巧手做:①将芹菜洗净,切成碎末。②锅内放油烧热后下鸡肉松加盐少许翻炒后,下入芹菜末继续炒,接着放入米饭,加一点水盖上锅盖一起焖,大概 2 分钟以后,再翻炒均匀即可。

健康有营养:肉松营养丰富,蛋白质含量高,同时还含有一定量的无机盐和维生素。由于肉松是含高蛋白低脂肪的熟肉制品,对儿童的生长发育十分有益。

菊花卷

采购好食材:富强粉 400 克,面肥 100 克,熟鸡蛋黄 2 个,熟火腿末 20 克,食盐 10 克,碱面 3 克。

爸妈巧手做:①将面粉放入盆内,加入食盐、面肥、温水 200 毫升和成面团,待酵面发起,加入碱液揉匀,稍饧。②将熟鸡蛋黄搓成细末,加入发酵面团内揉和均匀,再稍饧片刻。③将面团搓成条,揪成 20 个剂子,每剂搓成细长条,卷紧成蚊香盘状,用筷子将盘好的面夹成 4 个大小相同的圆形,再用快刀在每个圆形坯的正中切一刀,使之成菊花状,即成菊花卷生坯。④将菊花卷生坯码入屉内,在每个菊花卷正中,撒少许火腿末,用旺火蒸 5~6 分钟即熟。

健康有营养:此面食形美色艳,松软香咸,诱人食欲,易于消化,适合小儿作主食食用。

香菇鲜虾小包子

采购好食材:鸡蛋、香菇、虾、猪肉馅、面粉各适量。

爸妈巧手做:①将鸡蛋、香菇、虾剁碎后拌入猪肉馅,加少量调味料制成馅。②和好面粉,醒 30~60 分钟,做成包子皮。③包好包子,上屉武火蒸 15 分钟



即可。

健康有营养：虾含有20%的蛋白质，是鱼、蛋、奶的几倍至几十倍。香菇是一种可供食用的大型真菌，是四季可食的美味佳肴，有“素中之肉”之称。除此之外，香菇中还含有维生素A、维生素B、维生素C等多种维生素和钙、铁、镁、磷、铜等多种矿物质，对小儿生长发育有益。

红根腐竹

采购好食材：胡萝卜100克，腐竹50克，香油15毫升，葱、姜、花椒、白糖各1克，味精0.5克，食盐2克。

爸妈巧手做：①胡萝卜洗净去皮，切成5厘米长、0.5厘米宽的方条。②腐竹冷水浸透，洗净，切成胡萝卜同样大小的条。③香油放炒锅烧热，下花椒炸焦黄捞出，投入葱、姜丝，加清水半碗，随即放食盐、白糖、味精、腐竹和胡萝卜。④开锅后文火焖至汤汁收尽，离火晾凉即可。

健康有营养：本品富含植物蛋白、铁、钙及胡萝卜素等营养素，色香味美。

肉末番茄烧豆腐

采购好食材：猪瘦肉50克，番茄(西红柿)100克，豆腐100克，酱油15毫升，淀粉、盐各5克，葱末、姜片各少许，花生油适量。

爸妈巧手做：①将猪肉洗净，剁碎成肉末；豆腐切成小方丁；番茄洗净，去皮、去籽，切成块，备用。②锅入油烧热，先下葱、姜炒香，随即下猪肉末，炒后取出备用。③用余油炒番茄，快炒几下，立即将豆腐块放入，并加酱油、盐及炒好的肉末，一同炒熟，烧至豆腐入味，用淀粉勾芡即可。

健康有营养：西红柿富含胡萝卜素、维生素B₁、维生素B₂、尼克酸、维生素C、维生素K、维生素P等，特别是维生素C，每100克可食部分含有8毫克，还含有苹果酸、柠檬酸、番茄碱、蛋白质、脂肪、糖类、粗纤维、钙、磷、铁等。婴幼儿常吃，对保健防病有极好的作用。



蛋皮虾仁如意卷

采购好食材：鸡蛋 1~2 个，虾仁 100 克，豆腐 100 克，葱末、食盐、油、淀粉各适量。

爸妈巧手做：①将鸡蛋磕入碗内调成蛋液，摊成蛋片。②将虾仁洗净切碎。③豆腐捣成泥，与虾仁末、葱末、少许油、食盐以及适量淀粉浆搅匀。④将拌匀的馅抹入摊开的蛋皮上，分别由两边卷至中间，相接处抹淀粉糊使之粘牢，码入盘内蒸 15 分钟即可。食用时切成小段。

健康有营养：本品味道咸香，植物蛋白和动物蛋白含量丰富，同时含有其他多种营养元素，适合小儿食用。

鲜肝薯糊

采购好食材：鸡肝 1~2 片，土豆 1/4 个，米 30 克，盐少许。

爸妈巧手做：①鸡肝洗净，放入火锅加水烧开煮熟，捞出去水切成片。②煮鸡肝水留用，取 1~2 片肝用不锈钢汤匙压碎，备用。③土豆放入锅内沸水中煮至软透，捞出剥去薯皮，压成薯泥。④用煮鸡肝的水加入米煮 1 小时，再熄火加盐焖 20 分钟，煮成糊状，加入薯泥和碎鸡肝即可。

健康有营养：鸡肝含有维生素和铁，营养缺乏的患儿食用此粥可补充多种营养素。

炒菠萝

采购好食材：1/4 个菠萝，木耳、枸杞、橄榄油各适量。

爸妈巧手做：①菠萝切块；木耳、枸杞都泡好，木耳切丝待用。②油锅放点橄榄油（口味清新），然后把菠萝和木耳放进去翻炒。③稍后把枸杞放进去再炒几下，添少许清水煮片刻，加盐调味，最后勾芡即可。

健康有营养：本品富含优质蛋白质、钙、磷、铁、锌、钾及丰富的维生素，味道酸甜，可增进小儿食欲。



绿豆小米粥

采购好食材：绿豆、小米、大米、糯米各 50 克。

爸妈巧手做：①绿豆洗净，浸泡 2 小时以上；小米、大米、糯米放一起洗净。②把所有原料放入锅内，加入至少 1000 毫升的水，武火烧开，文火煮 40 分钟。③期间隔 10 分钟左右搅拌 1 次，以免粘锅底。④关火，焖 10 分钟左右，用勺子搅拌均匀即可盛出。

健康有营养：绿豆性味甘凉，有清热解毒的功效，加入糯米、小米和大米可以增加粥的润滑，还可以暖胃、润肠。

豆腐鱼肉饭仔

采购好食材：米 3 汤匙，蒸熟的鱼肉豆腐 1 汤匙。

爸妈巧手做：①把已蒸熟鱼肉豆腐弄碎，加入少许蒸鱼的生抽、熟油。②米洗净，浸泡 1 小时。③把适量的水放入小煲内煲滚，放入米及浸米的水煲滚，慢火煲成浓糊状的烂饭，加入豆腐鱼肉搅匀煲滚即可熄火。

健康有营养：鱼和豆腐都是蛋白质丰富的食物，而且容易消化，因此特别适合婴幼儿食用。

花生排骨汤饭仔

采购好食材：米 3 汤匙，花生排骨汤约 1 杯（除去汤上面的油），盐少许。

爸妈巧手做：①将已煲过的排骨 1~2 块，取出瘦肉，切至极细。②米洗净，浸泡 1 小时。③把花生排骨汤放入小煲内煲滚，放入米及浸米的水煲滚，慢火煲成浓糊状的烂饭，加入切细的排骨，搅匀煲滚，放入极少的盐调味即可。

健康有营养：花生油中的卵磷脂和脑磷脂，能够增强脑细胞的发育，常吃花生对小儿是非常有益的。小儿不喜欢喝汤，可以用汤煲饭仔或粥仔，食物在水中经过较长时间的受热过程，营养成分都溶解在水中，易被人体吸收。



蘑菇蛋卷

采购好食材：鸡蛋 1 个，奶油 2 小匙，面粉 3 大匙，蘑菇 50 克，沙拉油 1 大匙，胡椒粉少许。

爸妈巧手做：①蘑菇洗净，在开水中煮至开锅，捞出沥干水分后切片备用。②取一烤锅，以纸巾蘸沙拉油涂抹烤锅内底，先用微波炉以强微波 3 分钟预热后，倒入 1 个打好的蛋液，轻晃锅子使蛋液均匀铺在烤锅内部，然后再以强微波 1 分钟煎成蛋皮。③奶油软化后，与面粉搅拌均匀，以 70% 电力煮 4 分钟，取出搅拌，重复此动作数次，直至变成适当的面糊。④取一大盘，先放上蛋皮，再铺上面糊、蘑菇片，撒上少许胡椒粉，卷起即可。

健康有营养：蘑菇含有丰富的营养成分，小儿多多摄入对身体发育有好处。

火腿蝴蝶面

采购好食材：蝴蝶面 200 克，火腿、胡萝卜、油菜适量，盐、食用油少许。

爸妈巧手做：①把面煮熟后，用凉水过一下，火腿切片备用。②把胡萝卜、油菜切成丝状，用热水焯一下断生。③油热后，把以上材料放进去煸炒片刻，放适当的盐及少许油，出锅即可。

健康有营养：此面外形漂亮，营养丰富，可引发小儿旺盛的食欲。

牛肉果蔬燕麦粥

采购好食材：新鲜瘦牛肉 100 克，娃娃菜 1 棵，菠萝 1/4 个，燕麦片 2 大匙，菠萝块适量。

爸妈巧手做：①娃娃菜（也可以是其他蔬菜）剥开洗净，去泥根，切碎，备用。②牛肉扯成丝，备用。③水煮滚后加入备用的碎菜。④将燕麦片倒入锅中，旺火煮 1 分钟，然后用文火继续熬煮 5 分钟，注意边煮边搅拌。⑤加入事先准备好的牛肉，再继续煮 2 分钟，即可熄火。⑥略冷，装盘，摆上事先准备好的煮过的菠萝块即可。

健康有营养：牛肉含高蛋白，且锌铁含量丰富。娃娃菜的营养十分丰富，富



含胡萝卜素、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C、维生素 E、粗纤维以及蛋白质、脂肪和钙、磷、铁等。娃娃菜味道甘甜，菠萝营养丰富，而且含有一种天然消化成分，能帮助婴幼儿消化，促进食欲，对于饮食保健最为有益。

粟米蓉通心粉

采购好食材：通心粉 3 汤匙，熟鸡蛋黄 1 只（搓成蓉），忌廉粟米 1/3 罐，盐、糖、油各少许。

爸妈巧手做：①通心粉放入滚水中煲滚，慢火煲 7 分钟熄火，焖 5 分钟。如通心粉不够黏，可以再煲，务求煲黏为止。②通心粉黏后捞起，冷却后切成小粒。③把 1/3 杯水放入小煲内煲滚，放下忌廉粟米及通心粉，搅匀煲滚，再煲片刻，下鸡蛋黄。④加入少许盐、糖、油，搅匀煲滚即可。

健康有营养：粟米营养价值较高，含有一般五谷所含的碳水化合物、脂肪、蛋白质、钙、磷、铁、维生素 B₁、维生素 B₂，能供应给幼儿充足热量和营养。

牛肉麦皮

采购好食材：麦皮 2 汤匙半，牛肉 40 克，生抽、糖、生粉、油、盐各少许。

爸妈巧手做：①麦皮放入碗中，加入清水 1/4 杯浸 20 分钟，用汤匙搅烂。②牛肉洗净，抹干水剁烂，加入腌料腌 20 分钟。③水 1 杯或适量，放入小煲内煲滚，放入麦皮及浸麦皮的水煲滚，慢火煲成稍稀的糊状。④下牛肉搅匀煲熟，放少许盐调味即可。

健康有营养：麦皮和牛肉都含有蛋白质，牛肉又含有铁质，都是幼儿需要的营养。

鸡丝炒青椒

采购好食材：青椒 50 克，鸡脯肉 200 克，鸡蛋 1 个（取蛋清），植物油、干淀粉、料酒、花椒、葱、盐各适量。

爸妈巧手做：①鸡脯肉洗净，切丝；青椒去蒂，洗净，切丝；葱洗净，切末。②将鸡丝与蛋清拌匀，加干淀粉、料酒、盐腌渍 10 分钟。③锅置火上，放适量植



物油,烧热后倒入花椒,爆出香味,再放入鸡丝,煸炒至白色,随后下入青椒丝,武火快速翻炒,加盐、葱末等炒匀即可。

健康有营养:青椒含有大量的维生素 C,对舒缓牙龈出血颇有帮助。另外,如果缺乏维生素 C 就易患晶体浑浊的白内障病,吃青椒对小儿的眼睛也有好处。

青豆猪肝饭

采购好食材:米 3 汤匙,猪肝 40 克,青豆 2 汤匙。生抽、糖、生粉、油各适量。

爸妈巧手做:①青豆放入滚水中煲 5 分钟,熟后去掉水分,放在碗中,用汤匙搓烂,豆皮不要,豆蓉留用。②猪肝洗净,抹干水,切小粒再剁细,加入调味料搅匀。③米洗净,加入清水浸 1 小时。④水 1 杯,放入小煲内煲滚,放入米及浸米的水煲滚,慢火煲成浓糊状的烂饭,放下青豆蓉、猪肝及少许盐搅匀,猪肝熟透即可。

健康有营养:青豆含有植物蛋白质及碳水化合物,能供应热量。猪肝含有丰富的铁质,而铁质是制造红血球的成分,如果缺铁,就会引致缺铁性贫血。因此,幼儿常食猪肝可预防缺铁性贫血。

苋菜鱼肉饭

采购好食材:米 3 汤匙,蒸熟的鱼肉 1 汤匙,苋菜 1~2 棵,盐少许。

爸妈巧手做:①鱼肉弄碎,苋菜洗净,放入滚水中焯软捞起,滴干水剁细。②米洗净,加入清水浸 1 小时。③水 1 杯放入小煲内煲滚,放入米及浸米的水煲滚,慢火煲成浓糊状的烂饭,放入苋菜搅匀煮黏,下鱼肉及盐搅匀,煲滚即可。

健康有营养:苋菜所含的铁质、钙质、蛋白质均非常丰富,俗语说:“六月苋,当鸡蛋,七月苋,金不换。”由此可见其营养价值之高。同时,苋菜的梗和叶都比较柔软,很适合幼儿食用。



肉末香干油菜丝

采购好食材 瘦猪肉 250 克，豆腐干 50 克，油菜 100 克，葱花、食盐、油各适量。

爸妈巧手做 ①将瘦猪肉剁成肉末；豆腐干切成小丝；油菜洗净切丝。②热锅放点油，下肉末煸炒。③随后放入葱花、豆腐干丝，添适量水，烧片刻，再投入油菜丝，翻炒片刻，放入食盐即可。

健康有营养 本品味道咸香，植物蛋白和动物蛋白含量丰富，同时含有其他多种营养元素，适合幼儿食用。

糖醋肝条

采购好食材 鲜猪肝 200 克，青椒 50 克，植物油、葱段、姜片、酱油、料酒、盐、白糖、醋、淀粉各适量。

爸妈巧手做：①鲜猪肝洗净，切条，用干淀粉拌匀。②青椒洗净，切条。③锅中倒油烧热，放入猪肝条炒透后放青椒条翻炒片刻，捞出沥油。④锅留余油，爆香葱段、姜片，再放水、酱油、料酒、白糖煮沸，下入猪肝条、青椒条、醋和盐，用水淀粉勾芡即可。

健康有营养 猪肝中含有丰富的维生素 A，具有维持正常生长和保护眼睛的作用。

三色鱼丸

采购好食材 青鱼（或草鱼）肉 100 克，胡萝卜、青椒、葱姜末各 10 克，花生油 10 毫升，肉汤 150 毫升，鸡蛋 1 个，水发木耳 5 克，芝香油、食盐、料酒、水淀粉各适量。

爸妈巧手做：①将鱼肉去刺，斩泥，分 3 次加蛋清、食盐、葱姜末、淀粉和适量肉汤，顺一个方向搅匀。②将鱼肉泥挤成丸子，逐个放入 80℃ 的水锅中，旺火煮熟、捞出。③将胡萝卜、青椒、木耳切丁。④起油锅，旺火下葱姜末煸香，再放入胡萝卜、青椒、木耳，略炒，添入所余肉汤。⑤胡萝卜熟后，用水淀粉勾芡，下入鱼丸，淋上芝香油即可。



健康有营养:本品富含优质蛋白质、钙、磷、铁、锌、钾、胡萝卜素、维生素 A、维生素 C、维生素 E 和其他营养物质,可增进幼儿食欲,预防营养不良。

十五、宝宝 1 岁零 7~9 月

1 岁零 9 个月宝宝的身体发育标准

指 标	男	女
体重(千克)	9.1~13.9	8.6~13.3
身长(厘米)	78.0~90.8	76.9~89.3
发 育	已经长出 16~20 颗牙齿,能自如走路,还会扶着栏杆上楼梯	

宝宝每日饮食中营养素推荐供给量

能量:约 438~459 千焦/千克

蛋白质:3.5 克/千克体重

脂肪:占总能量的 35%~40%

烟酸:9 毫克

叶酸:50 微克

维生素 A:400 国际单位

维生素 B₁:0.7 毫克

维生素 B₂:0.8 毫克

维生素 B₆:0.5 毫克

维生素 B₁₂:0.7 微克

维生素 C:60 毫克

维生素 D:400 国际单位

维生素 E:4 毫克

钙:600 毫克

铁:10 毫克

锌:10 毫克

硒:20 微克

镁:80 毫克

磷:800 毫克

碘:70 微克

宝宝每日食谱(供参考)

上午	8:00	配方奶 150 毫升,鸡肝面条 1 碗
	10:00	小点心 1 块,酸奶 50 毫升
	12:00	米饭 1 碗,蒸肉豆腐 70 克,虾皮紫菜汤 1 小碗
下午	15:00	香蕉 1 根或苹果 100 克,饼干 2 块,配方奶 150 毫升
	18:00	二米粥(小米、大米)1 碗,黄瓜沙拉 50 克
晚上	21:00	配方奶 200 毫升



专家建议

这个阶段，宝宝的乳牙已经大部分出齐，消化能力进一步提高。在膳食安排上可以比照成人的饮食内容。在一日三餐之外，可以适当给宝宝安排一些零食，因为宝宝胃容量小，而新陈代谢旺盛，每餐进食很快会被消化，所以零食可对正餐进行补充。宝宝吃零食能增加生活的乐趣，也是生理的需要。零食可选择各类水果，全麦饼干、面包等，但量要少，质要精，花样要经常变化。

乳品已经不再是宝宝的主食，但仍要保证每天饮用牛奶或配方奶，以获取最佳的蛋白质。

宝宝日参考食物表

食物	食 物 来 源	数 量
奶类	牛奶及其他乳制品	250~500 毫升
谷类	饼干、馒头、面条、面包	80 克
肉类	碎肉、动物肝、动物血	50 克
鱼类	鱼泥、虾泥	20 克
蛋类	鸡蛋	1 个
水果	苹果、香蕉、西瓜、桃	200 克
蔬菜	菠菜、白菜、胡萝卜、土豆、茄子、南瓜、西红柿	200 克
水	温开水	适量

经验分享

为了保证宝宝有好的食欲，防止偏食、厌食，除了采用多样化的烹调方法外，父母不要当面评论“这个菜好吃，那个菜不好吃”，要让宝宝有择食的自由。1岁以后的宝宝已经有自己选择食物的倾向，所选的食物也往往符合自己的生理需要，而每日或每餐的食欲和大人一样也会有所波动。这种“顺其自然”的择食方法，可在较长一段时间里使饮食中的各种营养素达到平衡。强迫宝宝吃不喜欢的食品，甚至责骂他，易引起宝宝的逆反心理，反而会导致食欲不振。



橙色警示

为了给宝宝添加可口的辅食,很多父母喜欢先尝一尝,感觉一下咸淡。这样做很有可能会产生一种不良现象:父母以自己的口味来判断咸淡,就给孩子做咸了。

研究资料表明:人对食盐的敏感度是随着年龄的增长而逐渐降低的,孩提时代对食盐的敏感度明显高于成人,成人感到咸味时,氯化钠的浓度是 0.9%,而婴幼儿感到咸味时,其浓度为 0.25%,不到成人的 1/3。如果按成人的口味来放盐,孩子吃入的钠肯定超标。而更为可怕的是,宝宝这时还不会很清楚地说话表达,时间长了,宝宝就对这个咸度产生耐受,从主观上也就认可了这个咸淡度。如果家长不有意加以控制的话,宝宝以后的食盐摄入量在大多数情况下还会逐渐增加,这样对宝宝的健康可能产生潜在的危害。

一点诀

在家庭生活中大家一起吃饭是最令人高兴的事,让宝宝和大人一起坐在餐桌前吃饭,他也会感到非常高兴,觉得吃饭是一件轻松愉快的事,吃饭的欲望也会大增。

和大人一起吃饭能给宝宝一个通过榜样来学习餐桌礼仪的机会,当宝宝置身于就餐的环境中时,就会很自然地开始观察和学习。如学着吃大人正在吃的食物,学习大人的餐饮礼貌,并参加大人的对话等。因此,应给宝宝准备一把高椅子,让他坐到合适的高度,让他加入到全家人的用餐之中。

宝宝健康食谱

高汤回头饺

采购好食材:面粉 200 克,猪肉馅、青菜各 100 克,鸡蛋 1 个,熟猪油 10 毫升,酱油 15 毫升,食盐、葱花、姜末、味精、香油各适量,紫菜末、韭黄末(或香菜末)各少许。

爸妈巧手做:①用温凉水将面粉调成面团,揉至面皮光润,稍饧。②肉馅内



加酱油、熟猪油、姜末、盐、鸡蛋，搅成糊状。③青菜洗净后剁碎，挤掉水分后加入肉馅内，再加入葱花、味精、香油拌匀，即成馅心。④将面团分成两份，各擀成薄厚均匀的大面片，用小勺盛馅，均匀地分布在一张面片上，约7~8份，再将另一张面片覆盖在放馅的面片上，用酒盅反扣其面上，将带馅的部位旋下，即成带馅的小圆饼。⑤将圆饼皮的两边捏合在一起成斗状，即是回头饺的生坯。⑥将高汤煮沸后下入生坯，煮至熟后，加入紫菜末、韭菜末，即可食用。

健康有营养：本品优质蛋白质、碳水化合物、无机盐、维生素和膳食纤维的含量较丰富。

艾窝窝

采购好食材：糯米 500 克，白糖 100 克，桂花、豆沙馅（或糖馅）各少许。

爸妈巧手做：①先将糯米用水泡 2 小时左右，上屉干蒸 30 分钟。②倒在湿屉布上，加入白糖和桂花，稍凉后用湿屉布裹住搓，搓成黏糊状后揉成长条，揪 15 克 1 个剂，按成扁圆片，包上豆沙馅（或糖馅），包好后即可食用。

健康有营养：本品碳水化合物的含量丰富。

虾皮豆腐

采购好食材：豆腐 100 克，虾皮 15 克，熟猪油 15 毫升，酱油 25 毫升，白糖 1.5 克，葱姜末 4 克，水淀粉 3 克，食盐少许。

爸妈巧手做：①将豆腐放入开水锅内烫一下，捞出沥水后切成 1 厘米见方的小丁。②虾皮择洗干净，剁成细末。③锅置火上，放入猪油烧热，再放入葱姜末和虾皮，爆香后倒入豆腐，翻炒一下加入酱油、白糖、食盐及水 100 毫升，翻匀烧沸，转文火 2 分钟，用水淀粉勾芡，盛入盘中即可。

健康有营养：虾皮含有丰富的钙、碘及肝糖等成分，是小儿发育不可缺少的元素。虾皮与豆腐合用，提高了营养价值，能补充优质蛋白质和钙质。

鱼香肉糜溜蛋饼

采购好食材：鸡蛋 3 个，猪肉糜 50 克，黄酒、酱油、精制油、盐、葱姜汁、生粉



各适量。

爸妈巧手做：①将鸡蛋破壳打散，加盐、黄酒、葱姜汁和水打匀，倒入涂过油的蒸盘，入锅笼蒸熟，成蛋糕饼。②炒锅放油，煸炒葱花和肉糜，放少许酱油、黄酒、盐，用水淀粉勾芡，成肉泥酱，将其浇在蛋饼上即可。

健康有营养：鸡蛋营养全面，易于消化；肉糜蛋白质、脂肪丰富。本品口感鲜美，形态诱人，适合小儿食用。

水果甜汤

采购好食材：苹果 200 克，雪梨 200 克，香梨 200 克，桃子 200 克，冰糖 100 克。

爸妈巧手做：①各种水果用清水洗干净，去核切块，放入汤锅中。②在锅中加足清水煮到沸腾，加入冰糖转文火，煲 30 分钟，即可饮用。

健康有营养：梨又称玉乳、快果，属于梨果类，与苹果密切相关，含水量为 83%，热量主要是碳水化合物。甜汤里加入梨子，可以清肺止痰、美容养颜，尤其是秋冬季还可以去火润燥、安神，对高血压、失眠多梦有一定辅助治疗的作用。

三七炖鸡

采购好食材：田七（即三七）6 克，鸡肉 100 克，盐、味精各少许。

爸妈巧手做：①将鸡肉洗净切成小块；田七洗净切片，与鸡肉同放瓷盅内，加少量水，备用。②锅内入水，烧开，放入瓷盅，隔水用文火炖 2~3 小时，待鸡肉及田七均熟烂时，汤液会成胶黏状，说明熟烂合格，再加上盐、味精等调味品，即可食用。

健康有营养：本品有活血补血、强壮补虚的功效，可强壮幼儿身体。

西红柿豆腐羹

采购好食材：豆腐 500 克，西红柿 500 克，植物油 75 毫升，食盐 15 克，味精 8 克，料酒 5 毫升，姜末 15 克，水淀粉 80 克，汤 1000 毫升。



爸妈巧手做：①将西红柿用开水烫一下，去皮，切成1厘米见方的丁；豆腐用开水烫一下，切成1厘米见方的丁待用。②将油放入锅内，下入姜末稍炸一下，加入汤、西红柿、豆腐、食盐、味精、料酒搅匀，开后撇去浮沫，用水淀粉勾芡即可。

健康有营养：本品红白相间，色泽美观，味道鲜美适口，营养丰富。

玉米丸子

采购好食材：猪绞肉150克，鸡蛋1个，玉米粉、盐、淀粉各适量。

爸妈巧手做：①把绞肉再剁细，拌入鸡蛋、盐、淀粉调匀，顺时针方向搅拌。②将绞肉分成一个个小丸子，每个丸子裹上一层玉米粉，放入盘内，入锅以中火蒸8分钟即可食用。

健康有营养：玉米粉有天然甜味，质地甜嫩，很适合幼儿食用。本品色泽明亮、鲜甜可口，可促进幼儿食欲。

如意卷

采购好食材：猪通脊肉500克，鸡蛋清4个，鸡蛋150克，虾子50克，菠菜叶50克，水淀粉150克，食盐10克，味精3克，料酒5毫升。

爸妈巧手做：①将猪肉切成薄片，放凉水中拔一下，用洁布搦干水分，剁成泥，放入蛋清、水淀粉、食盐、料酒、味精，用手抓匀，搅上劲。②将鸡蛋打入碗内，放水淀粉及食盐调匀，摊成4张蛋皮，铺于案上，将调好的肉馅均分到4张蛋皮上，再撒上虾子和菠菜叶，将蛋皮先从抹馅的一头卷起，卷至中间时，再从另一头向中间卷，至两卷并对，稍按平，用洁净的湿纱布将如意卷包上，上屉蒸熟。③取出，用木板压一下，将布揭去，切成片即可食用。

健康有营养：本品配料丰富，营养全面，可满足幼儿成长所需。

火腿菠菜

采购好食材：火腿肉250克，菠菜200克，植物油、盐各适量。

爸妈巧手做：①将火腿肉切成小片；菠菜择洗干净，焯烫后，切段备用。



②锅置火上,倒入适量植物油,烧热后投入菠菜段煸炒几下,再将火腿片放入,中火炒3分钟至熟后,加入盐调味即可。

健康有营养 菠菜能利肠胃、消积热;火腿能健脾、滋肾、补铁。适合幼儿食用。

桑仁粥

采购好食材 鲜紫桑葚30克,糯米(或粳米)50克,冰糖适量。

爸妈巧手做 ①将桑葚洗净即可;糯米淘洗干净。②桑葚、糯米放入锅内,加适量清水同煮成粥。③粥将熟时加入冰糖即可。

健康有营养 桑葚味甘、酸,性微寒,含有多种糖及维生素,能补血滋阴、生津止渴、润肠通便。本品可用于幼儿惊风恢复期或惊风后遗症的调理。

青椒炒肝丝

采购好食材 猪肝100克,青椒100克,淀粉、葱末、姜末、料酒、白糖、食盐、油各适量。

爸妈巧手做 ①把猪肝、青椒洗净切丝。②猪肝丝用淀粉抓匀,下入四五成热的油锅中滑散捞出。③锅内留少许油,葱、姜炝锅,下入青椒丝及料酒、白糖、食盐、水少许,烧开后用水淀粉勾芡。④倒入猪肝丝,淋入香油、醋少许即可。

健康有营养 本品含有丰富的铁、蛋白质及维生素A,经常食用可补血,对患缺铁性贫血的幼儿效果极佳。

炒三丁

采购好食材 鸡蛋1个,豆腐1/3块,黄瓜1条,葱末、细盐、淀粉、油各适量。

爸妈巧手做 ①将鸡蛋取黄放入碗内调匀,倒入抹匀油的方盘内,上屉蒸4分钟,取出切成小丁。②将豆腐、黄瓜切成丁。③将热锅放点油,用葱末炝锅,放入蛋黄丁、豆腐丁、黄瓜丁,加适量水及细盐,烧透入味,勾芡淀粉即可。

健康有营养 本品营养丰富,维生素、矿物质全面,可补充幼儿身体发育



所需。

红烧排骨

采购好食材：排骨 200 克，酱油 200 毫升，食盐 10 克，料酒 8 毫升，葱 30 克，姜 15 克，大料 5 克，水淀粉 80 克，植物油 1000 毫升（实耗 250 毫升）。

爸妈巧手做：①葱切段；姜切片。②排骨剁成 4 厘米长的块，洗净控干水分，加入少许酱油、水淀粉拌均，用热油炸成金黄色捞出。③将排骨放入锅内，加入水（以漫过排骨为度）、酱油、料酒、食盐、大料、葱段、姜片，尝好味，用武火烧开后，转微火焖至排骨肉烂即可。

健康有营养：排骨肉含有丰富的动物蛋白和有益于身体发育的矿物质，适合成长中的小儿食用。

葱炖猪蹄

采购好食材：葱 50 克，猪蹄 4 个，食盐适量。

爸妈巧手做：①将猪蹄拔去毛，洗净，用刀划口。②将葱切段，与猪蹄一同放入锅中，加适量水和少许食盐，先用武火烧沸，后用文火炖熬，直至熟烂即可。

健康有营养：本品可补血消肿，适用于血虚、四肢疼痛、浮肿、疮疡肿痛等症。

花生炖猪蹄

采购好食材：花生米 200 克，猪蹄 2 只，盐、葱、姜、黄酒各适量。

爸妈巧手做：①将猪蹄去掉毛，洗净，用刀划口，放入锅内。②加花生米、盐、葱、姜、黄酒、清水适量，用武火烧沸后，转用文火熬至熟烂即可。

健康有营养：本品养血，适合体弱的幼儿食用。

猪蹄煲黑豆

采购好食材：猪蹄 2 只（砍成 8 小块），黑豆 150 克，生姜两三片，盐适量。

爸妈巧手做：①先将猪蹄用水煮开，将水倒掉。②将洗好的黑豆、姜片与猪



蹄一块放入锅中,用文火煲3小时,然后加入适量盐即可。

健康有营养:黑豆含有丰富的微量元素,适用于贫血的幼儿食用。

花色饭

采购好食材:大米、西式火腿、胡萝卜、鸡蛋、豌豆各适量。

爸妈巧手做:①将西式火腿、胡萝卜切成丁;鸡蛋打散调味蒸熟后切成丁;大米煮成饭。②将胡萝卜丁、豌豆下油锅炒熟,加入西式火腿丁、鸡蛋丁略炒。③再倒入米饭,放少许盐、味精调味拌匀即可。

健康有营养:本品可提供丰富的蛋白质、动物蛋白和卵磷脂,为幼儿补充多种营养。

绿豆沙牛奶

采购好食材:绿豆泥2汤匙,牛奶1杯。

爸妈巧手做:①绿豆煮熟后取2汤匙。②加牛奶一起入果汁机搅打,搅烂即可。

健康有营养:本品营养丰富,味道独特,能给幼儿补充各种营养。

肉丝炒蛋

采购好食材:瘦猪肉丝200克,鸡蛋1个,植物油、酱油、食盐、料酒、味精、高汤各适量。

爸妈巧手做:①将鸡蛋打入碗内,加入食盐、味精,搅匀备用。②将油放入锅内,热后投入肉丝炒透,即倒入蛋汁翻炒,待鸡蛋结成块,翻身,加入料酒、酱油、高汤,再烧2~3分钟出锅即可。

健康有营养:鸡蛋中维生素含量丰富,可满足幼儿对维生素的摄入。本品软嫩鲜香,营养丰富,适合小儿食用。

鸡肉沙拉

采购好食材:鸡肉100克,鸡蛋50克,菜花、沙拉酱、番茄酱各适量。



爸妈巧手做：①鸡肉洗净，煮熟，切成碎末；鸡蛋煮熟，切碎；菜花洗净，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、鸡蛋碎和菜花块放在大碗里，淋上调味酱即可。

健康有营养：鸡肉富含蛋白质，南瓜富含钙、磷、铁、碳水化合物和多种维生素，其中胡萝卜素含量较丰富。

碗蜂糕

采购好食材：面粉 400 克，面肥 100 克，白糖 100 克，京糕、青梅各 25 克，碱面 7.5 克，食用油少许。

爸妈巧手做：①将面粉放入盆内，加入面肥水调成软面团，发酵，要发老一些，然后加碱水、白糖拌匀。②准备 5 个小碗，洗净后抹点油，把软面团分到 5 个碗内，上面撒上京糕丁、青梅丁。③上屉，用旺火蒸 30 分钟即可。吃时一切两半。

健康有营养：本品松软适口，香甜味美，特别适宜小儿食用。

蒜蓉南瓜

采购好食材：南瓜 100 克，蒜蓉、盐各适量。

爸妈巧手做：①南瓜去皮、核切成小块。②炒香蒜蓉后加入南瓜翻炒，然后加水煮 10 分钟，调味即可。

健康有营养：南瓜含有丰富的营养素和矿物质，是极佳的蔬菜。本品可以给小儿提供成长所需的多种营养。

蔬果沙拉

采购好食材：油菜、小白菜、梨、胡萝卜各若干，调味品若干。

爸妈巧手做：①油菜、小白菜洗净，在开水中烫熟，切丝、沥干。②胡萝卜在开水中略烫一会儿，切成丝。③梨去皮、去核、切片。④用保鲜膜包住上述蔬菜、水果，放入冰箱冰冻室，半个小时后取出，用色拉酱拌一下即可。

健康有营养：本品把 4 种颜色鲜亮的蔬菜、水果拌在一起，看上去很漂亮，喜欢鲜艳颜色的宝宝一定会喜欢。



十六、宝宝 1 岁零 10~12 个月

2 岁宝宝的发育标准

指 标	男	女
体重(千克)	9.6~14.5	8.9~13.6
身长(厘米)	79.1~91.9	77.8~90.4
发 育	能模仿妈妈的动作做简单的体操;能说出近千个词语,与成人交流不再困难	

宝宝每日饮食中营养素推荐供给量

能量:约 438~459 千焦/千克

蛋白质:3.5 克/千克体重

脂肪:占总能量的 35%~40%

烟酸:9 毫克

叶酸:50 微克

维生素 A:400 国际单位

维生素 B₁:0.7 毫克

维生素 B₂:0.8 毫克

维生素 B₆:0.5 毫克

维生素 B₁₂:0.7 微克

维生素 C:60 毫克

维生素 D:400 国际单位

维生素 E:4 毫克

钙:600 毫克

铁:10 毫克

锌:10 毫克

硒:20 微克

镁:80 毫克

磷:800 毫克

碘:70 微克

宝宝每日食谱(供参考)

上午	8:00	大米粥 70 克,小花卷 25 克,花生酱少许,配方奶 100~150 毫升
	10:00	小点心 1 块,酸奶 100 毫升
	12:00	米饭 1 碗,肉末胡萝卜、黄瓜丁 50 克,菠菜汤 1 小碗
下午	15:00	香蕉 1 根或苹果 100 克,煮鸡蛋 1 个,配方奶 150 毫升
	18:00	菜肉小饺 1 小盘,黄瓜沙拉 50 克
晚上	21:00	配方奶 200 毫升



专家建议

这个阶段宝宝的主食以米、面、杂粮等谷类为主，这是热能的主要来源。宝宝对食物品种的要求渐渐增多，这是宝宝不断成熟的表现。要注意为宝宝经常更换食品的种类；其食品仍应切碎煮烂，一般生硬、粗糙、过于油腻及带刺激性的食物对于宝宝不适宜。不宜食用含粗纤维多的蔬菜（如黄豆芽、咸菜等）。

宝宝的主食要经常变换花样，比如用小米饭替换几次大米饭，间隔着吃几顿包子、面条，宝宝会有新鲜感。动物性食物炒、蒸、煮不断变化，宝宝就不会厌恶。荤素搭配可使宝宝不会感到腻味。如果抽空给宝宝制作一些小糕点，宝宝一定很开心。

要注意烹调技术，并随季节、气候变化而变化，如冬季应注意保暖，夏季采用清淡凉爽的食物。乳类食品仍然不可少。

宝宝日参考食物表

食物	食物来源	数量
奶类	牛奶及其他乳制品	250~400 毫升
谷类	饼干、馒头、面条、面包	80 克
肉类	碎肉、动物肝、动物血	50 克
鱼类	鱼、虾	20 克
蛋类	鸡蛋、鸭蛋	1 个
水果	苹果、香蕉、西瓜、桃	200 克
蔬菜	菠菜、白菜、胡萝卜、土豆、茄子、南瓜、西红柿	200 克
水	温开水	适量

经验分享

带宝宝外出就餐，对很多父母来说，都是很头疼的事。其实，只要做好准备，带宝宝一起外出就餐完全可能成为一件很快乐的事。

首先，要慎重选择就餐地点。如果有可能的话，最好选择那些适合婴幼儿的餐厅，这些餐厅备有儿童椅、升降椅、儿童专用菜单、蜡笔和画册。最好不要



去太安静的地方,否则当宝宝哭闹起来或发出奇怪的声音时,你就会成为整个大厅的焦点。可以选择那种自助餐厅,到了之后宝宝可以立即吃到东西,不需要等太长时间。

宝宝的饭量比较小,所以最好按儿童专用菜单给他点菜,如果按成人菜单给他点菜就很浪费。如果饭店里没有儿童菜单,妈妈可以把自己的饭分给宝宝一些,没有必要为宝宝单点一份饭。

去饭店的时间最好要稍早一些,这样可以避开就餐高峰时间。进饭店后,让服务员找一个周围人少的坐位就餐,这样宝宝会有足够的空间,而且也不会担心会打扰到其他人用餐。

去饭店时带上宝宝可能用到的东西:围裙、擦嘴布、尿布、宝宝的吸杯、防碎的餐盘、一些小点心(如几块饼干)、几个玩具。虽然这些东西有些在饭店也会有,但自己带上更好。

橙色警示

火腿肠、红肠、粉肠、肉缸头、袋装烤鸡等熟食制品不宜给宝宝吃。因为这些熟食制品加入了一定的防腐剂和色素,且易繁殖细菌,易腐烂变质,导致宝宝中毒,必须高度警惕。

一点诀

用讲故事的方法可以提高宝宝的食欲。例如,有些宝宝爱吃肉不爱吃蔬菜,可以向宝宝讲蔬菜对人体的好处,并讲些与此相关的有趣故事。如吃青菜的小白兔长高了,也长得白白胖胖的,多可爱呀,以引起宝宝对青菜的食欲和兴趣。

宝宝健康食谱

柳叶面片

采购好食材:面粉 100 克,猪肉末、白菜丝各 20 克,鸡蛋 1 个,葱花 2 克,胡萝卜丝 10 克,水发碎黑木耳 5 克,骨头汤、味精、食盐各适量。



爸妈巧手做：①用冷水将面粉和成面团，揉至面皮光滑，稍饧后擀成薄片，撒上面粉，先竖切，后斜切，抖开即成柳叶状。②将鸡蛋、肉末、葱花放入同一碗内，搅匀后倒入开沸的骨头汤内，再加入白菜丝、胡萝卜丝、碎木耳、盐等。③开锅后，下面片，煮熟离火后加入少许味精即可。

健康有营养：本品优质蛋白质、碳水化合物、无机盐、维生素和膳食纤维的含量较丰富。

烤豆腐饼

采购好食材：空心粉 40 克，豆腐 20 克，牛奶 1 大匙，洋葱、胡萝卜各适量，奶油调味汁 2 大匙，干酪粉 2 大匙，香菜末若干。

爸妈巧手做：①将空心粉、洋葱、胡萝卜煮至软嫩，空心粉切成 3 毫米长。②将豆腐捣碎，与上述材料放入烤盘，浇上奶油调味汁及牛奶搅匀。③将干酪粉和香菜末撒在饼上，用烤箱烤至油黄即可。

健康有营养：豆腐作为食、药兼备的食品，具有益气、补虚等多方面的功能。豆腐又是植物食品中含蛋白质比较高的，含有 8 种人体必需的氨基酸，还含有动物性食物缺乏的不饱和脂肪酸、卵磷脂等。因此，常吃豆腐可以保护肝脏，促进机体代谢，增加免疫力并且有解毒作用。

芝麻酥饼

采购好食材：面粉 200 克，莲蓉馅 50 克，芝麻、熟猪油、植物油、红糖各适量。

爸妈巧手做：①将面粉、水、熟猪油拌匀，制成面团，再做成等量大的 5 个小剂子，擀成面皮。②将少量面粉加油、红糖拌成油酥料。③取油酥料包入面皮，用擀面杖压长，卷起再折成团，将莲蓉馅包入酥皮，封口后擀成饼，粘上芝麻。④将小饼放入预热好的烤箱，用 190℃ 的温度烤 20 分钟即可。

健康有营养：芝麻富含维生素、钙、铁、锌等，有益智健脑的功效，很适合小儿食用。



拌芹菜

采购好食材：芹菜 300 克，五香豆腐干 100 克，小虾米 25 克，香油 5 毫升，盐、味精少许。

爸妈巧手做：①芹菜用开水烫透，香干用开水烫一下，虾米沸水泡发。②芹菜、香干切成丝，与海米一起放入盘内，加入香油、盐、味精拌好即可。

健康有营养：芹菜营养十分丰富，100 克芹菜中含蛋白质 2.2 克、钙 8.5 毫克、磷 61 毫克、铁 8.5 毫克，其中蛋白质含量比一般瓜果蔬菜高 1 倍，铁含量为番茄的 20 倍左右。芹菜中还含有丰富的胡萝卜素和多种维生素等，有散热、祛风利湿、健胃利血气、清肠通便、润肺止咳、降低血压、健脑镇静的作用，对头痛脑胀、小儿软骨症等都有辅助治疗作用。

虾皮鸡蛋羹

采购好食材：鸡蛋 1 个，虾皮少许。

爸妈巧手做：①把虾皮洗净稍浸泡，鸡蛋去壳放一个碗中打匀。②在碗中加少量温开水、盐，与虾皮拌匀，隔水慢火蒸熟即可。

健康有营养：本品补钙壮骨，适合发育中的小儿食用。

豆沙包

采购好食材：面粉 400 克，面肥 100 克，豆沙馅 300 克，碱面 3 克。

爸妈巧手做：①将面粉放入盆内，加入面肥，温水和成面团，待酵面发起，加入碱液，揉匀，稍饧。②将面团搓成条，按 25 克 1 个揪成面剂，将剂按扁，擀成中间稍厚、边缘稍薄的小圆皮。然后左手托皮，左手打馅，收紧剂口呈馒头状，最后用手轻轻压成椭圆形。③把生坯摆入屉内，用旺火蒸 15 分钟即熟。

健康有营养：红小豆有止血、排脓、消肿、解毒的功效，营养丰富，做成面点极适合幼儿食用。



丸子烧白菜

采购好食材：肥瘦猪肉馅 300 克，净白菜 200 克，植物油 500 毫升（实耗 50 毫升），酱油 50 毫升，食盐 13 克，料酒 6 毫升，味精 3 克，水淀粉 200 克，葱、姜末少许，高汤 600 毫升。

爸妈巧手做：①将白菜切成 2 厘米长、0.5 厘米宽的条。②肉馅放入盆内，加入葱姜末、酱油、料酒、食盐、水淀粉 150 克，搅拌均匀，挤成直径 1.5 厘米大小的丸子。③下入七八成熟的油内，炸成金黄色捞出待用。④将植物油 50 毫升放入锅内，烧热，下入葱姜末炆锅，投入白菜条煸炒断生，加入酱油、食盐、高汤、丸子，开后加放味精、料酒，勾芡即可。

健康有营养：此菜丸子酥香，白菜软烂，色泽金黄，能给小儿补充充足的蛋白质和维生素及多种矿物质。

肉末豆腐羹

采购好食材：豆腐 500 克，肉末 150 克，水发木耳、水发黄花各 35 克，植物油 75 毫升，香油 10 毫升，酱油 80 毫升，食盐 15 克，味精 8 克，水淀粉 80 克，葱末 15 克，汤 500 毫升。

爸妈巧手做：①将豆腐切成 1 厘米见方的小丁，用开水烫一下，捞出用凉水过凉待用。②水发木耳和黄花择洗干净，切成小碎丁。③将汤倒入锅内，加入肉末、黄花、木耳、豆腐丁、酱油、食盐、味精，煮沸至豆腐中间起蜂窝、浮于汤面时，淋上水淀粉，放入香油，撒入葱末即可。

健康有营养：本品豆腐软嫩，汤鲜味美，含有丰富的动物蛋白和植物蛋白，同时富含钙、铁，营养丰富。

肉末烩豆腐

采购好食材：豆腐 500 克，肉末 250 克，海米 10 克，植物油 150 毫升，香油 15 毫升，食盐 15 克，味精 10 克，水淀粉 40 克，葱花 20 克。

爸妈巧手做：①将豆腐切成 1.5 厘米见方的丁。②海米用开水泡一下，切



末。③将油放入锅内,热后下入肉末煸炒断生,加葱花炆出香味后,加入适量清水和豆腐、海米末、食盐,开后,用水淀粉勾薄芡,加入香油和味精即可。

健康有营养:本品豆腐软嫩,鲜香味美,含有丰富的植物蛋白,适合小儿食用。

小丸子卷心菜

采购好食材:肥瘦猪肉馅 500 克,卷心菜 200 克,鸡蛋 2 个,植物油 500 毫升(实耗 50 毫升),酱油 50 毫升,食盐 13 克,水淀粉 150 克,葱、姜末少许。

爸妈巧手做:①将卷心菜择洗干净,切成小象眼块。②肉馅放入盆内,加入打匀的鸡蛋、酱油、食盐、水淀粉、葱姜末拌匀。③将油放入锅内熬热,将肉馅挤成小丸子,放入锅内炸成金黄色,捞出沥去油。④将植物油 50 毫升放入锅内,投入卷心菜煸炒,加入食盐略炒后,再加酱油和适量水,烧一会儿,然后将丸子放入同烧,至卷心菜入味即可。

健康有营养:此菜丸子松软,白菜酥香,营养丰富,能给小儿补充充足的蛋白质和维生素及多种矿物质。

炸熘肝尖

采购好食材:猪肝 500 克,兰片 50 克,水发木耳 50 克,荸荠(马蹄)30 克,青菜心 50 克,植物油 500 毫升(实耗 150 毫升),酱油 30 毫升,食盐 12 克,料酒 40 毫升,醋 20 毫升,水淀粉 60 克,葱、姜、蒜末各 10 克。

爸妈巧手做:①将猪肝切成 2 厘米长、1 厘米宽、0.2 厘米厚的片,用水淀粉 35 克、食盐 7 克抓匀上浆。②荸荠切片;青菜心切成 1.5 厘米长的小段;玉兰片切成 1.5 厘米大小的象眼块,均用开水烫一下。③将清汤、酱油、水淀粉、料酒、食盐放入一个碗内兑成汁待用。④将油放入锅内,中火烧至七成热,将猪肝逐片下入油内炸,至呈红色漂起在油面时捞出。⑤原锅内留油,放入葱、姜、蒜末,炸出香味时烹入醋,随即将配料和炸好的猪肝倒入翻炒,再倒入兑好的汁翻炒均匀,使其与汁混合,盛入盘内即可。

健康有营养:猪肝含有丰富的蛋白铁、维生素 A、硒等微量元素,是预防缺铁性贫血的理想食品。肝中维生素 A 的含量超过奶、蛋、肉、鱼等食品,能保护



眼睛，维持正常视力，防止眼睛干涩、疲劳。本品色泽枣红，鲜嫩滑润，口味酸中带咸，给宝宝补充多种营养。

菜肉包子

采购好食材：面粉 100 克，酵母粉少许，瘦肉 50 克，白菜 100 克，花生油适量，葱、姜末各 1 小匙，生抽、盐、香油各少许。

爸妈巧手做：①面粉中加入酵母粉和温水适量，和成面团，发酵。②瘦肉洗净，剁碎，加入花生油、生抽、盐、葱末、姜末，拌均匀搅成糊状。③白菜洗净，剁成末，装入小盆中，加入花生油，拌均匀。④面发酵好后，揉一会儿，醒 5 分钟。⑤把拌匀的白菜馅加入肉馅中，倒入香油拌均匀。⑥揉好的面制成包子皮，包入菜肉馅，放入蒸锅蒸熟即可。

健康有营养：包子的好处在于菜肉都有，荤素搭配比较均衡，馅料选择多，非常方便。

豆沙酥饼

采购好食材：红豆沙 50 克，面粉 50 克，牛奶、花生油各适量，白糖少许。

爸妈巧手做：①将红豆沙加入白糖和适量牛奶搅拌均匀成馅。②面粉加一点牛奶和热水和成“烫面”，然后放在面盆里让面醒一会儿。③将醒好的面做成几个圆坯，加上豆沙馅做成饼胚。④起油锅，生饼胚上锅煎熟即可。

健康有营养：豆沙含有淀粉、蛋白质、钙、铁和 B 族维生素等多种营养成分，能健脾开胃，促进小儿迅速成长。

洋葱肉碎炒鸡蛋

采购好食材：鸡蛋 3 个，紫皮洋葱 1 个，猪肉或牛肉 100 克，水、盐、米酒、酱油、糖、油、生粉各适量。

爸妈巧手做：①鸡蛋加少许水和盐搅拌一下备用。②洋葱切粒或切条，猪肉或牛肉切碎，用米酒、酱油、糖、油、生粉腌好。③用少许油热锅，然后把肉碎和洋葱倒进锅里爆炒一会儿，待肉快熟时把鸡蛋倒进去一起炒，炒熟即可。



健康有营养：洋葱含有多种营养物质，是优质蔬菜之一。本品营养全面，满足小儿生长所需。

清炒百合黄瓜

采购好食材：鲜百合 125，黄瓜 100 克，油 20 毫升，味精、盐、葱、姜各少许。

爸妈巧手做：①把新鲜百合择洗干净，顺其自然分瓣、掰散。②黄瓜洗净，切成和百合大小差不多的薄片。③锅置火上，放油烧热，用葱、姜炸香，随后放入百合及黄瓜片略炒，至四成熟时，放入盐，待九成熟时，放入味精即可。

健康有营养：百合含磷和淀粉量较高，还含有人体所需的 17 种氨基酸、胡萝卜素、蛋白质、脂肪、维生素。百合与黄瓜相配制菜，营养价值更高，能促进小儿生长发育。

肉丝鸡蛋汤

采购好食材：鸡蛋 2 个，熟白肉丝 75 克，青菜叶 100 克，水发木耳 10 克，植物油 10 毫升，香油 5 毫升，食盐 8 克，水淀粉 20 克，葱末 10 克，高汤 500 毫升。

爸妈巧手做：①将鸡蛋磕入碗内打散。②青菜、木耳择洗干净，均切成细丝待用。③将油下锅，热后下入葱末炝锅，随即放入高汤、白肉丝、青菜丝，开后加入食盐，用水淀粉勾芡，淋入蛋液，盛入盆内，淋入香油即可。

健康有营养：本品色泽美观，味道鲜美，营养丰富，能给发育中的小儿提供营养。

番茄豆腐

采购好食材：豆腐 500 克，番茄酱 100 克，小麦面粉 10 克，鸡蛋 1 个，味精 5 克，盐 10 克，白砂糖 150 克，大葱、姜各 5 克，料酒 10 毫升，汤 100 毫升，植物油 50 毫升，淀粉 50 克。

爸妈巧手做：①将豆腐切成 1 厘米见方的丁，用开水焯一下捞出。②将面粉、鸡蛋放入碗中调匀，倒入豆腐里。③锅上火，放入油烧热，将浆匀的豆腐过油捞出。④锅内放底油，放入葱、姜、番茄酱炒出香味，加入糖、盐、料酒、味精、



汤，把豆腐放入用微火焖，勾芡汁，出勺前淋入少许明油即可。

健康有营养：豆腐的蛋白质含量丰富，而且属完全蛋白，还含有人体必需的8种氨基酸，且比例也接近人体需要，营养价值较高。本品味甜酸，色红润，质嫩利口。

莴笋炒肉丝

采购好食材：瘦猪肉500克，净莴笋500克，油500毫升，酱油20毫升，食盐18克，味精5克，水淀粉80克，葱、姜末各少许。

爸妈巧手做：①莴笋择去叶、削去皮，洗净切成细丝。②瘦猪肉洗净，切成细丝，放入盆内，加入水淀粉50克、食盐5克上浆，用热锅温油滑散捞出。③锅内加油80毫升，热后下入葱、姜末炝锅，投入莴笋煸炒断生，加入肉丝搅拌均匀，再加酱油、食盐、水少许，开后勾芡，放入味精搅匀即可。

健康有营养：莴笋中主要含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁及较丰富的维生素和尼克酸等，此外，还有甘露醇、乳酸、苹果酸、天冬碱和精油。肉丝含有丰富的蛋白质和脂肪。本品爽口，很适合小儿食用。

西红柿炒鸡蛋

采购好食材：西红柿250克，鸡蛋2个，食油50毫升，食盐、黄酒、味精各少许。

爸妈巧手做：①先将西红柿去蒂洗净，在开水中烫一下剥去皮，直刀切成丁块。②将鸡蛋打入碗中，加入黄酒、食盐搅匀。③将炒锅置于旺火上，倒入油烧热，把西红柿炒熟，随即把鸡蛋倒入翻炒几下，烧2分钟左右出锅即可。

健康有营养：西红柿富含维生素C、胡萝卜素、蛋白质、微量元素等。煮过的西红柿令其中含有的西红柿红素更容易被身体吸收和利用。本品菜质鲜嫩，滋味鲜美。

清炒山药丝

采购好食材：山药、青红椒、盐、鸡精、鸡汤、白糖、白醋、葱、姜各适量。



爸妈巧手做：①将山药去皮洗净切成丝；青红椒、葱、姜洗净切成丝。②坐锅点火放入清水，待水开后倒入山药丝、青红椒丝焯一下捞出，过凉控干水分。③将鸡汤、盐、鸡精、白糖、白醋、葱姜丝放到锅中调成汁。④坐锅点火放入油，油热倒入山药丝、青红椒丝及调好的汁翻炒均匀，出锅装入盘中即可。

健康有营养：本品白、红、绿相间，颜色鲜艳，清脆爽口，营养丰富。

薏米南瓜煲

采购好食材：南瓜、薏米汤、金华火腿、盐各适量。

爸妈巧手做：①将火腿洗净切成长方形薄片后放入煲底垫匀。②南瓜去皮洗净切成块，放在火腿片上，然后将事先煮好的薏米汤灌入煲中，撒上盐。③坐蒸锅点火，将煲放入蒸锅中用旺火蒸 25~30 分钟即可。

健康有营养：本品清香回甜，软嫩适口，自然别致，营养全面。

蒸蛋羹

采购好食材：鸡蛋、熟猪油、虾米、干贝、火腿丁、咸肉丁、盐、味精、葱花各适量。

爸妈巧手做：①将鸡蛋磕入大碗中打散，加入虾米、干贝、火腿丁、咸肉丁、食盐、味精、葱花后调匀。②在碗中徐徐加入 300 毫升温水，边加边搅动，最后放熟猪油，入锅隔水蒸，约 10 分钟即可。

健康有营养：本品色泽乳黄，松软滑嫩，清香滑口，适合小儿食用。

黄瓜炒猪肝

采购好食材：猪肝 500 克，黄瓜 400 克，水发木耳 150 克，植物油 500 毫升（实耗 150 毫升），酱油 20 毫升，料酒 20 毫升，白糖 15 克，食盐 12 克，味精 8 克，水淀粉 50 克，葱、姜、蒜各少许。

爸妈巧手做：①将猪肝洗净切成 2 厘米长、1 厘米宽、0.2 厘米厚的片，用水淀粉 25 克、食盐 7 克上浆，用八成热的油滑散捞出待用。②将黄瓜洗净，切成小象眼片；葱、姜蒜切末；木耳洗净撕成小碎块待用。③将油 150 毫升放入锅



内，烧至七成熟时，放入葱、姜、蒜、黄瓜、木耳稍炒几下，即将滑油的猪肝倒入锅内，迅速淋入料酒，再加酱油、食盐、白糖、味精、高汤或水少许，开后用水淀粉勾芡，出锅即可。

健康有营养：猪肝含有丰富的蛋白铁、维生素 A、硒等微量元素，是预防缺铁性贫血的理想食品。肝中维生素 A 能保护眼睛，维持正常视力，防止眼睛干涩、疲劳。黄瓜系果蔬两用佳品，可生津止渴，具有特殊的香味，且含较多的维生素 E，能促进细胞分裂，加强新陈代谢。用黄瓜加工食品，色、香、味俱全，适合小儿食用。

绿豆芽炒肉丝

采购好食材：瘦猪肉 500 克，绿豆芽 500 克，炒菜用油 80 毫升，滑肉用油 500 毫升（实耗 45 毫升），食盐 20 克，醋 10 毫升，葱、姜丝各 5 克，水淀粉 50 克。

爸妈巧手做：①将绿豆芽择洗干净，控净水分待用。②瘦猪肉洗净，切成细丝，放入盆内，加入水淀粉、食盐 5 克上浆，用热锅温油滑散，捞出待用。③将油放入锅内，热后下入葱、姜丝炆锅，投入绿豆芽煸炒断生，加入肉丝翻炒均匀，加入食盐、醋，翻炒几下即可出锅。

健康有营养：绿豆芽中含有大量的氨基酸，同时维生素 C 也十分丰富，还含有丰富的尼克酸、维生素 B₂、维生素 B₁ 以及胡萝卜素。中医认为绿豆芽可清热解毒，利尿除湿。此外，绿豆芽好烹饪，又好消化，是有益小儿的食品。

翡翠白玉汤

采购好食材：嫩豆腐 300 克，菠菜叶 200 克，汤 500 毫升，食盐、味精、鸡油各适量。

爸妈巧手做：①将豆腐切成菱形小片，用开水烫一下，捞起沥干水待用。②菠菜叶洗净切成小段，也用开水烫一下，捞起放在汤盆内。③将汤放入锅内烧开，加豆腐、食盐、味精，待汤沸、豆腐浮起，去掉浮沫，舀入汤盆内，淋入鸡油即可。

健康有营养：本品红绿相间，色泽鲜艳，含有丰富的植物蛋白，同时富含钙、铁，营养丰富。



素馄饨汤

采购好食材：馄饨皮 30 张，黄花菜 100 克，香菇 5 朵，素火腿 100 克，素葱油 60 克，冬菜 50 克，芹菜 2 根，盐、味精、酱油、香油各适量。

爸妈巧手做：①冬菜、芹菜、黄花菜(泡发)、香菇、素火腿洗干净后分别切成细末，馄饨皮、素葱油备用。②以 2 大匙油起锅，放入除馄饨皮、冬菜末外的所有材料拌炒 1~2 分钟。③炒好的料，以馄饨皮一一包成馄饨。④放适量清水于锅中烧开后，放入冬菜、馄饨煮开即可。

健康有营养：本品含有丰富的蛋白质和各种微量元素，营养全面而丰富，适合小儿食用。

十七、宝宝 2 岁零 1~6 个月

2 岁零 6 个月宝宝的身体发育标准

指 标	男	女
体重(千克)	10.0~16.9	9.7~15.4
身长(厘米)	83.7~99.8	82.9~97.3
发 育	可以灵活地玩拍球、接球的游戏，会提出很多问题，常常令父母不知该如何回答	

宝宝每日饮食中营养素推荐供给量

能量：约 480~501 千焦/千克

蛋白质：4 克/千克体重

脂肪：占总能量的 30%~35%

烟酸：9 毫克

叶酸：50 微克

维生素 A：400 国际单位

维生素 B₁：0.7 毫克

维生素 B₂：0.8 毫克

维生素 B₆：0.5 毫克

维生素 B₁₂：0.7 微克

维生素 C：60 毫克

维生素 D：400 国际单位

维生素 E：4 毫克

钙：600 毫克

铁：10 毫克

锌：10 毫克



硒:20 微克

磷:800 毫克

镁:80 毫克

碘:70 微克

宝宝每日食谱(供参考)

上午	8:00	二米粥 100 克,煮鸡蛋 1 个,肉松 10 克,拌黄瓜丁 1 小盘
	10:00	饼干 3 块,牛奶或酸奶 100 毫升
	12:00	馒头 80 克,白菜肉卷 100 克,海带汤 1 小碗
下午	15:00	蛋糕 1 块,水果 50 克
	18:00	米饭 60 克,红烧鱼 100~120 克
晚上	21:00	牛奶 250 毫升,饼干 2 块

专家建议

2 岁以后,宝宝对热量和各种营养物质的需要虽然比婴儿稍低,但仍较成人高。同时,由于宝宝的消化机能不健全,不能立即适应成人的饮食,必须有 2~3 年的过渡时期。所以,这个时期的饮食应注意合理、科学。

为满足宝宝生长发育的需要,宝宝的食谱应该是五谷杂粮都有,肉、蛋、蔬菜、水果的数量足,质量优,才能保证宝宝的各类营养素的供给。

宝宝日参考食物表

食物	食 物 来 源	数 量
奶类	牛奶及其他乳制品	250~400 毫升
谷类	饼干、馒头、面条、面包	80 克
肉类	碎肉、动物肝、动物血	50 克
鱼类	鱼、虾	20 克
蛋类	鸡蛋、鸭蛋	1 个
水果	苹果、香蕉、西瓜、桃	200 克
蔬菜	菠菜、白菜、胡萝卜、土豆、茄子、南瓜、西红柿	200 克
水	温开水	适量



经验分享

俗话说：“一日之计在于晨。”早餐的质量，关系到宝宝上午活动的能量，也直接影响到宝宝的生长发育。宝宝应定时进食早餐，而且要吃饱、吃好。

宝宝吃早餐的最佳时间是起床后 30 分钟，洗刷完毕后，最好去室外呼吸一下新鲜空气，然后再进餐，这样有助于食欲，对营养成分消化和吸收也会有帮助。

在配制宝宝早餐时应注重各种食物的搭配，为宝宝补充水分也很重要，干稀搭配有利食物中各种营养素的吸纳。如：牛奶加水果小蛋糕，白粥加肉松和枣香莲芸包、赤豆米仁粥加洋葱菜心牛肉小蒸饺、菜丝肉糜烂面加白煮鹌鹑蛋等组合，有利于宝宝的消化和吸收。

由于宝宝胃容纳量小，一次不可摄入过多的食品，我们更注重早餐的营养价值。通过米面搭配、粗细杂粮的搭配，尤其是粗杂粮中 B 族维生素含量丰富，维生素 B₁ 又是幼儿容易缺乏的营养素，因此，应让宝宝吃些米、面和玉米、血糯米、米仁、黄小米、豆类、薯类等食物，获取全面营养。利用细粮与粗杂粮的混合食用，取长补短，充分发挥食物中蛋白质的互补作用，提高利用率。如香菜瘦肉小米粥、血糯米莲心玉米羹、山芋无核枣子露等组合，更能促进宝宝的生长发育。

橙色警示

在餐桌上父母应该允许宝宝有学习和探索独立自主的自由，但并不是要宝宝不懂得进餐的礼仪，如果 2 岁以后的宝宝在进餐时把食物作为玩具玩，那是不被允许的。此时处理的方法是把宝宝手里的食物收起来，让宝宝明白饭是食物而不是玩具，是用来吃的而不是用来玩的。经过几次周折之后，宝宝就会意识到食物不是玩具，就会渐渐地懂得尊重食物。

一点诀

可以经常让宝宝吃些深海的鱼类，如鲑鱼、鲭鱼、沙丁鱼、秋刀鱼等，因为其中富含对宝宝脑部发育非常重要的不饱和脂肪酸。



宝宝健康食谱

小窝头

采购好食材：细玉米面 500 克，黄豆粉 150 克，白糖 40 克，碱 6 克（用 20 毫升水化开）。

爸妈巧手做：①将细玉米面、黄豆粉、白糖放在盆内，混在一起，再逐次加温水 250 毫升，慢慢揉和（边加温水边揉和），加入碱水揉匀后，搓成直径 1.5 厘米的长条，再揪成 80 个小剂。②手蘸凉水，将每个小剂捏成窝头形状，待窝头壁 3 毫米多厚、内外光滑、好似宝塔形状即可。③把做好的窝头摆在笼屉上，放进烧开的锅内，把锅盖严，用旺火蒸 15 分钟即熟。

健康有营养：本品含优质蛋白质、碳水化合物和丰富的钙。

三鲜包子

采购好食材：发面 250 克，碱面 1.5 克，猪肉 75 克，鸡肉、大虾、冬笋各 50 克，葱姜汁 25 毫升，食盐 2.5 克，熟猪油 2.5 毫升，胡椒粉、酱油、香油、白糖各少许。

爸妈巧手做：①将发面放在面板上，对入碱面反复揉匀，搓成长条，揪成 10 个面剂，用手摁扁备用。②将鸡肉、猪肉、大虾、冬笋分别切成米粒状，一同放在小盆里，加入葱姜汁、食盐、香油、酱油、白糖、胡椒粉、熟猪油，搅拌成馅心。③将摁扁的面皮擀成圆片，放入馅心捏成花纹包子生坯，将生坯放入笼屉内，用旺火沸水蒸 20 分钟即可。

健康有营养：本品含丰富的优质蛋白质、碳水化合物、维生素、膳食纤维。

香芋桂花汤

采购好食材：桂花糖、香芋、西米、牛奶、白糖各适量。

爸妈巧手做：①将香芋去皮，洗净切成小丁。②坐汤锅倒入清水，开锅后放入西米，大约 10 分钟后，加入适量白糖后盛出待用。③汤锅内倒入清水，开锅后放入香芋，煮开后放入白糖和桂花糖，倒入适量牛奶，待煮开后再倒入做好的



西米中即可。

健康有营养：本品味道清香，营养丰富，增进食欲，夏季食用最佳。

黄瓜蜜条

采购好食材：黄瓜 500 克，蜂蜜 100 克。

爸妈巧手做：①将黄瓜洗净，去蒂把，剖开去瓤，切成条状，放锅内。②加少许水，用中火煮沸后，去掉汤汁，趁热加入蜂蜜调匀，再煮沸即可。

健康有营养：本品清淡甜蜜，很受小儿喜欢。

蛋皮拌菠菜

采购好食材：菠菜 500 克，鸡蛋 2 个，海米 25 克，芥末粉、芝麻酱、淀粉各 15 克，醋 10 毫升，食盐、蒜末各 10 克，味精、植物油各少许。

爸妈巧手做：①鸡蛋磕入碗内，加入淀粉和食盐 3 克，搅拌均匀。②炒锅放油中火烧热，把鸡蛋液倒入锅内，将锅转动，让鸡蛋液在锅内摊成像煎饼一样的薄蛋饼。摊好后揭下，翻面再烙一下取出放在案板上，切成 3 厘米长的丝。③将菠菜去根儿择去黄叶洗净，放入开水锅内稍炒一下，捞出用凉水过凉，挤净水分，切成 3 厘米的段，码在盘中。④把鸡蛋丝围绕在菠菜四周，海米用开水泡发好放在菠菜上。⑤把芥末粉、芝麻酱用少许水懈好，放入味精、食盐、米醋、蒜末搅拌均匀，浇在菠菜上即可。

健康有营养：本品鲜香美味，通窍开胃。

酸溜白菜

采购好食材：大白菜嫩帮 100 克，花椒、大葱、生姜、料酒、油、醋、酱油、盐、白糖、水淀粉各适量。

爸妈巧手做：①把大白菜嫩帮切成菱形块。②锅置火上，放油烧至七成熟时，放入白菜块溜一下后取出待用。③锅内留少许油，放入花椒、葱段、姜片炸至深紫色，捞出不要。④放入白菜、料酒、酱油、盐、白糖和适量清水，烧沸后烹入醋，用水淀粉勾芡，出锅装在盘里即可。



健康有营养：本品有酸甜浓郁、开胃下饭、芡薄汁亮、老少咸宜的特点，能增强小儿的食欲。

肉末番茄烧豆腐

采购好食材：猪瘦肉 50 克，番茄 100 克，豆腐 100 克，酱油 15 毫升，淀粉、盐各 5 克，葱末、姜片各少许，花生油适量。

爸妈巧手做：①将猪肉洗净，剁成肉末；豆腐切成小方丁；番茄洗净，去皮去籽，切成块，备用。②锅入油烧热，先下葱、姜炒香，随即下猪肉末，炒后取出备用。③用余油炒番茄，快炒几下，立即将豆腐块放入，并加酱油、盐，再加上炒好的肉末，一同炒熟，烧至豆腐入味，用淀粉勾芡即可。

健康有营养：番茄富含胡萝卜素、维生素 B₁、维生素 B₂、尼克酸、维生素 C、维生素 K、维生素 P 等，还含有苹果酸、柠檬酸、番茄碱、蛋白质、脂肪、糖类、粗纤维、钙、磷、铁等。小儿常吃本品，对保健防病有极好的作用。

三色炒蛋

采购好食材：鸡蛋 2 个，松花蛋 2 个，熟咸鱼 150 克，植物油 100 毫升，食盐 10 克，味精、胡椒粉、葱花各少许。

爸妈巧手做：①将松花蛋和熟咸鱼分别切成 0.5 厘米见方的小丁。②将鸡蛋打入碗内，加入葱花、味精、胡椒粉打匀，再加入松花蛋和咸鱼丁。③将油放入锅内，烧热，把蛋汁倒入，炒熟即可。

健康有营养：本品含有丰富的蛋白质和多种营养元素，营养丰富，色香味俱佳，很适合小儿食用。

麻酱花卷

采购好食材：面粉 400 克，面肥 100 克，芝麻酱 50 克，碱面 3 克，花生油、食盐各适量。

爸妈巧手做：①将面粉放入盆内，加入面肥，温水 200 毫升和匀，待酵面发起，加入碱液揉匀，稍饧。②将芝麻酱放入碗内，加入食盐、花生油待用。③将



发面团擀成长方片,抹匀芝麻酱,卷成卷,用刀剁成40个相等的段,然后将每两段擦起,拧成花卷。④将花卷码入屉内,用旺火蒸15分钟即熟。

健康有营养:此面食味香咸、暄软,含有多多种矿物质,适合小儿作主食食用。

百合枸杞猪肉粥

采购好食材:百合20~30克,枸杞10克,猪肉碎丁和米各适量。

爸妈巧手做:①将米煮成粥。②放入百合、枸杞、猪肉碎丁一起煮至熟为止。

健康有营养:阴虚的小儿一般偏瘦,睡觉多汗,容易心烦,易口渴、舌红、舌苔少。这类小儿容易因汗多而着凉、感冒,百合枸杞肉片粥可给这类小儿提供滋补。

肉豆腐丸子

采购好食材:肉馅500克,豆腐200克,青菜500克,鸡蛋2个,香油15毫升,味精10克,酱油50毫升,食盐12克,淀粉20克,葱、姜末各10克。

爸妈巧手做:①将切碎的豆腐和肉馅、葱姜末、食盐7克、鸡蛋、酱油、淀粉、少许水搅成泥状。②蔬菜择洗干净,切成细丝待用。③将水倒入锅内烧沸,将豆腐肉泥挤成1.5厘米大小的丸子余入锅内,再放入蔬菜丝和食盐,最后放入油和味精即可。

健康有营养:本品丸子软嫩,汤味鲜美,营养丰富。

肉末蛋糕

采购好食材:鸡蛋5个,肉末100克,青蒜50克,植物油50毫升,酱油10毫升,食盐13克,白糖10克,醋5毫升,味精3克,水淀粉20毫升,葱、姜末各少许。

爸妈巧手做:①将鸡蛋打入碗内,加少许盐搅匀,倒在平底盘内,然后放蒸锅内用旺火蒸8分钟,取出,用刀将蒸熟的蛋糕划成小象眼块。②将青蒜择洗干净,切成小段。③将油放入锅内,热后下入葱、姜末炆锅,放入肉末炒散,加入



青蒜段和蛋块，用水淀粉勾芡，加入味精，搅炒均匀即可。

健康有营养：本品鲜嫩软滑，营养丰富。

生煎萝卜饼

采购好食材：白萝卜、火腿、葱花、墨鱼、玉米粒、青豆、盐、淀粉、香油、胡椒粉、香草各适量。

爸妈巧手做：①白萝卜切成粒，焯水备用（盐腌制一下也可）。②墨鱼去皮膜，用粉碎机打成胶，加盐、淀粉、香油、胡椒粉、火腿、玉米粒、青豆、葱花、萝卜粒拌匀制成坯状。③坐锅点火放油，油热后将白萝卜饼坯放入锅中煎成金黄色即可。

健康有营养：本品香滑软糯，味美清甜，配料丰富，营养全面，可给小儿提供丰富的营养。

三色肉丁

采购好食材：猪瘦肉 200 克，青椒 50 克，胡萝卜 50 克，鸡蛋半个，香油 5 毫升，盐、味精各适量，料酒 5 毫升，水淀粉 40 毫升，葱姜末各少许，植物油 50 毫升。

爸妈巧手做：①肉切丁；青椒、胡萝卜切丝。②肉丁加鸡蛋、盐、水淀粉上浆，过油；菜开水烫熟。③所有材料放一起用油炒至熟透即可。

健康有营养：猪肉为人类提供优质蛋白质和必需的脂肪酸及血红素（有机铁）和促进铁吸收的半胱氨酸，能改善缺铁性贫血。胡萝卜和青椒可提供丰富的维生素。

肉末口蘑烧茄子

采购好食材：猪肉 250 克，茄子 500 克，干口蘑 25 克，植物油 250 毫升，食盐 15 克，酱油 75 毫升，葱、姜各 10 克，蒜末 20 克。

爸妈巧手做：①将猪肉洗净，剁成碎末。②口蘑用开水泡开，洗净泥沙，切成小碎块（第一次泡口蘑的水留下用）。③将茄子洗净削去皮，切成 1.5 厘米大



小的菱形块。④将油放入锅内,热后投入茄子煸炸至呈黄色,将茄子拨在锅边,加入葱姜煸炒肉末,然后拨下茄子炒拌均匀,再放入口蘑、酱油、食盐、泡口蘑的水等,烧至茄子入味即可。

健康有营养:茄子营养丰富,含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素以及钙、磷、铁等多种营养成分,特别是维生素P的含量很高,能使血管壁保持弹性和生理功能。茄子属于寒凉性质的食物,所以夏天食用有助于清热解暑,对于容易长痱子、生疮疖的小儿来说,尤为适宜。口蘑是良好的补硒食品。

肉末烧菜花

采购好食材:瘦猪肉250克,菜花500克,植物油75毫升,酱油50毫升,食盐10克,料酒10毫升,葱、姜末各少许。

爸妈巧手做:①将猪肉剁成碎末。②菜花择洗干净,切成小碎花瓣,用开水烫一下,去其味。③将油放入锅内,热后先煸葱姜末,继而放入肉末炒散,加入酱油、料酒炒几下,再将菜花放入同炒,最后加入食盐炒透即可。

健康有营养:此菜咸香味美,营养丰富。菜花含有抗氧化防癌症的微量元素及丰富的类黄酮、维生素K。菜花还会使血管壁加强,不容易破裂。丰富的维生素C含量,使菜花可增强肝脏解毒能力,并能提高机体的免疫力,可防止感冒和坏血病的发生。

番茄蛋汤

采购好食材:番茄1个,鸡蛋1个,香菜5克,肉汤、葱姜末、盐、味精、油各适量。

爸妈巧手做:①番茄切成片;鸡蛋磕在碗里打匀。②油烧热,煸炒葱姜末,加入肉汤烧开。③放入番茄、盐,煮熟,淋入鸡蛋液,放入味精,撒上香菜即可。

健康有营养:番茄富含维生素C、胡萝卜素、蛋白质、微量元素等。煮过的番茄令其中含有的番茄红素更容易被身体吸收和利用,尤其是番茄与鸡蛋一起做菜会有更多的营养。



肉末烩小水萝卜

采购好食材：瘦猪肉 250 克，小水萝卜 500 克，植物油 75 毫升，酱油 50 毫升，食盐 10 克，味精 5 克，水淀粉 20 毫升，葱、青蒜各 12 克。

爸妈巧手做：①将猪肉剁成碎末。②小水萝卜洗净，切成 1 厘米见方的丁，用开水烫一下。③将油放入锅内，热后先煸葱及味精、青蒜，再加入肉末、小水萝卜煸炒，用水淀粉勾芡即可。

健康有营养：水萝卜的维生素 C 含量较高，能健胃消食、理气止咳。本品是小儿春夏季的极佳菜肴。

肉珠烩豌豆

采购好食材：瘦猪肉馅、鲜豌豆、盐、鸡汤、料酒、鸡精、鸡蛋清、水淀粉、葱姜汁各适量。

爸妈巧手做：①将瘦猪肉馅用刀背砸成泥，放到碗里，加入盐、料酒、鸡精、鸡蛋清搅拌成稠糊。②将肉泥糊倒在漏勺里，用手勺向下压出豌豆粒大小的肉珠，葱段、姜片泡在碗里待用。③坐锅点火放入鸡汤，烧五成热时倒入肉珠煮 5 分钟后撇去浮沫，再放入豌豆煮透，加入盐、料酒、鸡精、葱姜汁，用水淀粉勾芡，成羹状即可出锅。

健康有营养：本品肉珠鲜嫩，豌豆碧绿，清香适口，很适合小儿食用。

肉末胡萝卜炖豆腐

采购好食材：豆腐 500 克，肉末 250 克，胡萝卜 500 克，蒜苗 200 克，植物油 150 毫升，食盐 15 克，酱油 50 毫升，味精 5 克，葱花 10 克。

爸妈巧手做：①将豆腐切成 1.5 厘米见方的丁。②胡萝卜洗净，切成 1 厘米长的段。③蒜苗择洗干净，切成 1 厘米长的段。④用热油锅煸炒肉末后，放入葱花、酱油，炒出香味后，放入胡萝卜继续炒，待胡萝卜炒塌后，加入豆腐和水（以漫过豆腐为度）。⑤待豆腐炖至涨发入味后，加入蒜苗、食盐，起锅前加入味精即可。



健康有营养:本品色红、绿、白,极美观,味鲜美,含有丰富的蛋白质以及多种维生素和矿物质,营养极其丰富,很适合小儿食用。

黄瓜溜肉片

采购好食材:黄瓜 100 克,瘦猪肉 100 克,玉兰片 50 克,鸡蛋清半个,猪油 500 毫升(实耗 50 毫升),食盐 4 克,味精 2 克,料酒 5 毫升,水淀粉 30 毫升,葱丝、青蒜段、姜末各少许,高汤 150 毫升。

爸妈巧手做:①将瘦肉切成薄片;玉兰片切成小片,用开水烫一下;黄瓜切菱形块,再改切成象眼片。②猪肉片用鸡蛋清、水淀粉 20 毫升浆好。③高汤、葱丝、青蒜、姜末、味精、食盐、料酒、水淀粉兑成芡汁。④将锅放在火上,加入猪油,烧成四五成热时,把猪肉片一滑,熟透后,捞出沥净油。⑤锅内留底油,把肉片放入锅内,再将玉兰片、黄瓜放入,共同翻炒两下,兑入芡汁,开起后搅匀,出锅装盘即可。

健康有营养:黄瓜系果蔬两用佳品,可生津止渴,具有特殊的香味,并且含较多的维生素 E,能促进细胞分裂,加强新陈代谢。猪肉含有丰富的动物蛋白。本品味香黄瓜鲜,很适合小儿食用。

三鲜鱼肚

采购好食材:油面筋、青菜、蘑菇、冬笋、冬菇、酱油、白糖、料酒、鸡精、水淀粉、香油、高汤、食用油各适量。

爸妈巧手做:①将油面筋切成 1.5 厘米见方的小块。②水发冬菇去蒂洗净,与蘑菇、笋均切成同面筋相同的块。③青菜洗干净切小块待用。④坐锅点火放油,油热倒入蘑菇、冬笋、冬菇、青菜煸炒,加入酱油、高汤,开锅后放入面筋,烹入料酒,加入白糖、鸡精,用水淀粉勾芡,淋入香油出锅装盘即可。

健康有营养:本品入口软糯,香鲜嫩滑,营养丰富,适合小儿食用。

红烧鸡翅

采购好食材:鸡翅 1 袋,姜片、葱片、干辣椒、花椒、八角、蒜各适量。



爸妈巧手做：①鸡翅用开水焯一下。②放油入锅，八成熟时向油锅内放入一两勺白糖，炒到白糖融化起泡、泡沫消退、白糖变成金黄色时，放入洗净的鸡翅，中火翻炒，直到每块鸡翅变成金黄色。③放入一些热水，水量到淹没鸡翅就行。④放入调料和葱片、1小勺酱油、1勺盐。⑤用中火把鸡翅炖烂，汤汁变少时改武火把汁收浓，以不干锅为准，收浓汤，然后出锅即可。

健康有营养：鸡肉含丰富的蛋白质、脂肪、维生素B₁、维生素B₂、维生素E、尼克酸、铁、钙、磷、钠、钾等，有温中益气、补精添骨、强腰健骨等功效。同时各种蔬菜也提供多种维生素和矿物质，给小儿发育提供全面的营养。

鸡血豆腐汤

采购好食材：豆腐60克，熟鸡血500克，熟瘦肉丝、熟胡萝卜丝各20克，水发木耳10克，鸡蛋1个，鲜汤250毫升，香油10毫升，葱花2克，水淀粉5毫升，酱油、食盐、料酒适量。

爸妈巧手做：①豆腐、鸡血切成条。②黑木耳切成丝；鸡蛋磕入碗中打匀。③锅内放入鲜汤，下入所有料，烧开后撇去浮沫，加入酱油、食盐、料酒，烧沸后，用水淀粉勾薄芡，淋入鸡蛋液，加入香油、葱花即可。

健康有营养：鸡血中含铁量较高，而且以血红素铁的方式存在，容易被人体吸收利用。处于生长发育阶段的儿童多吃些有动物血的菜肴，可以防治缺铁性贫血。同时，由于鸡血中含有微量元素钴，故对其他贫血病如恶性贫血也有一定的防治作用。

八宝饭

采购好食材：糯米、白糖、猪油、开水、豆沙馅、桂花、蜜枣各适量。

爸妈巧手做：①将糯米蒸熟后，与白糖、猪油和开水和匀。②蜜枣等放入碗内时，排列成图案，中间放豆沙及桂花，再铺上糯米饭，塌平，上笼蒸1小时，食时铲出即可。

健康有营养：本品香甜黏软，营养丰富，很受小儿喜欢。各种原料混合后，全面补充营养素，强身健脑。



海米油菜菇

采购好食材：油菜 150 克，鲜平菇 25 克，海米 1.5 克，花生油 12 毫升，香油 2 毫升，食盐 2 克，味精、白糖各 1 克，料酒 5 毫升，姜末 3 克。

爸妈巧手做：①油菜洗净切成 1 厘米见方的丁。②平菇切丁，用开水氽一下。③海米用开水泡发后，切成碎末。④将油烧热，下入姜末稍煸后，放入海米略炸一下，再放入油菜丁、平菇丁炒透。⑤加入料酒、食盐、味精、白糖，翻炒几下，淋入香油即可。

健康有营养：油菜中含钙、磷、铁、胡萝卜素，所含维生素 C 比大白菜高 30 多倍，是很好的维生素来源。平菇含有的多种维生素及矿物质可以起到改善人体新陈代谢、增强体质、调节植物神经功能等作用。因此，本品是体弱小儿的极佳食品。

土豆烧牛肉

采购好食材：牛腿肉 150 克，土豆 100 克，酱油 15 毫升，食盐、葱段、姜片各适量。

爸妈巧手做：①将牛肉洗净，切成小方块。②土豆洗净，削去皮，切成滚刀块。③锅置火上，下入牛肉，稍炒片刻，加入葱、姜、酱油，并加入水浸过肉块，盖上锅盖，用文火炖至肉快烂时，加入食盐、土豆再炖，炖至肉、土豆酥烂而入味时即可。

健康有营养：土豆有和中调胃、益气健脾等功效，与牛肉合用，营养更加丰富、全面，可促进儿童健康地发育成长。



十八、宝宝2岁零7~12个月

2岁零7~12个月宝宝的身体发育标准

指 标	男	女
体重(千克)	10.9~17.0	10.6~16.3
身高(厘米)	87.6~102.6	86.8~101.5
发 育	学会了独脚跳等复杂性的动作；能分清各种颜色，如红、黄、蓝、绿，而且能判断圆形、三角形、正方形等几何图形；能说简单的句子和某些复合句，甚至会看图讲故事，唱儿歌等	

宝宝每日饮食中营养素推荐供给量

能量：约 480~501 千焦/千克

蛋白质：4 克/千克体重

脂肪：占总能量的 30%~35%

烟酸：9 毫克

叶酸：50 微克

维生素 A：400 国际单位

维生素 B₁：0.7 毫克

维生素 B₂：0.8 毫克

维生素 B₆：0.5 毫克

维生素 B₁₂：0.7 微克

维生素 C：60 毫克

维生素 D：400 国际单位

维生素 E：4 毫克

钙：600 毫克

铁：10 毫克

锌：10 毫克

硒：20 微克

镁：80 毫克

磷：800 毫克

碘：70 微克

宝宝每日食谱(供参考)

上午	8:00 12:00	五仁包子 80 克，麦片粥 50 克 鱼肉饺子 100 克，番茄鸡蛋汤 1 小碗
下午	15:00 18:00	酸奶 100 毫升，饼干 2 块，水果 50~100 克 肉末南瓜 100 克，小米粥 1 小碗，小花卷 1 个
晚上	21:00	牛奶或配方奶 250 毫升，饼干 2 块



专家建议

宝宝已出齐了 20 颗乳牙,咀嚼能力大大增强,可以直接吃许多大人的食物了,如馒头、面条、饺子、鱼肉等。但对于较硬的食物仍然不能食用,有些食物还需要为幼儿单独做,千万别为了省力而造成宝宝营养不良。2 岁半以后的宝宝仍处于快速生长期,为了满足宝宝生长发育的需要,应该注意给宝宝补充营养素。这时期的饮食要有一定量的蛋白质、无机盐、维生素含量丰富的食物,如鱼、肉、蛋、豆制品、蔬菜、水果等。要根据宝宝的营养需要量,结合食物供应情况,尽量使宝宝的食物多样化。

宝宝适合饮用的饮料是白开水、水果(蔬菜)汁、豆浆、牛奶。宝宝便秘时,可以给宝宝喝加蜂蜜的水,能起到缓解便秘的作用。

在日常生活中,父母可有意识地多给幼儿安排含铁丰富的食物,以预防贫血的发生。含铁多的食物有动物肝、血、瘦肉、鸡、鸭、鱼、木耳、海带、芝麻、蔬菜等。谷类食物中的植酸会妨碍铁的吸收,而维生素 C 和鱼、肉等会促进铁的吸收。应注意食物的搭配,以增进幼儿对食物中铁的吸收和利用。

此期应给幼儿多吃含有大量维生素 C 的蔬菜和水果,以促进幼儿智力发育。要提醒的是,维生素 C 是益智的营养成分,但不能大量服用维生素 C 片,也不能用维生素 C 片来代替蔬菜及水果,否则会导致维生素 C 中毒。

宝宝日参考食物表

食物	食物来源	数量
奶类	牛奶及其他乳制品	250~400 毫升
谷类	米饭、面食(挂面、馒头、面包)、粗杂粮(玉米等)	80~100 克
肉类	瘦猪肉、牛羊肉、禽肉、猪肝、鸡肝、猪血	50 克
鱼类	鱼、虾、虾皮	50 克
蛋类	鸡蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋	50 克
水果	苹果、香蕉、西瓜、桃	200 克
蔬菜	菠菜、白菜、胡萝卜、土豆、茄子、南瓜、西红柿	200 克
豆类	豆浆、豆腐、豆制品	20~60 克
其他	木耳、蘑菇、香菇、海带	50 克
水	温开水	适量



经验分享

对宝宝而言，正常且自然的饮食最好。国内绝大多数宝宝并无所谓营养不足的问题。市场上的儿童营养补充品需要谨慎使用，最好先与儿科医师一起对照讨论，了解宝宝真正缺乏的是什么？有无其他方法可提供较多量的自然食品？还是根本就不缺？

在准备长期服用前，一定要深入了解宝宝的体质与营养品的品质。例如，有的宝宝可能有乳糖不耐症，使用含高乳糖的营养品可能就不适合。有的宝宝对蛋白质过敏，便不能随意地使用高蛋白补品。

选择营养品时不要被广告所迷惑。首先是有些广告并不可信；其次是有的强调高蛋白，吃多了反而会影响到宝宝的肾脏负担或不利于体内的新陈代谢。有的添加高钙，如果宝宝同时已从其他食物中摄取足量钙质，则钙质过多，可能会有意想不到的不良后遗症，如食欲不振、患肾结石、精神差等。

橙色警示

不要给宝宝吃得过多。

儿童消化系统器官所分泌的消化酶的活动比较低，如果吃得太饱，就会加重消化器官的工作负担，使消化功能紊乱，造成消化不良。此外，宝宝吃得太多还会促进大脑早衰，影响大脑的发育，智力偏低。

因此，父母一定要有计划地供给食品，使儿童能始终保持一个正常的食欲。

一点诀

酸牛奶保留了原奶中的所有营养成分，而且酪蛋白凝块比原奶小，同时还提高了宝宝胃内的酸度，因此对宝宝的消化吸收更有利。

但要注意的是，市售的乳酸菌饮料虽然也标明含有乳酸、牛奶等成分，并且也冠以“某某奶”，但实际上只含有少量的牛奶，其中蛋白质、脂肪、铁及维生素的含量都远低于牛奶，因此，绝对不能用乳酸菌饮料来代替牛奶、酸牛奶来喂宝宝。



宝宝健康食谱

果丁甜窝头

采购好食材:玉米面粉 500 克,豆粉、白糖各 200 克,青梅、瓜条、红枣(去核)、山楂(去核)各 250 克,苏打少许。

爸妈巧手做:①将青梅、瓜条、红枣、山楂分别洗净后切成碎丁待用。②将玉米面粉、豆粉、白糖加适量的苏打,用温水调和面团,再加入各种果料拌均匀,手蘸凉水,捏成 20 克 1 个的小窝头生坯。③待蒸锅上汽时,将小窝头上屉蒸 15~20 分钟即可。

健康有营养:本品富含优质蛋白质、碳水化合物、无机盐、维生素和膳食纤维。

骨枣汤

采购好食材:动物骨(长骨或脊骨,猪、牛、羊骨均可)250 克,红枣 15~25 枚,生姜数片。

爸妈巧手做:①将骨头洗净捣碎,与红枣、生姜同置瓦煲内,加水适量。②用旺火烧沸,后用文火烧 2 小时以上,直至汤稠即可。

健康有营养:动物骨中含有丰富的钙、髓质,还含有其他营养成分,有益髓生骨的作用;红枣补中益血。骨枣汤益髓养血、助骨生长效果明显。

浇汁素糖醋排骨

采购好食材:嫩藕 300 克,荸荠 100 克,木耳、青椒、食盐、酱油、白糖、米醋、鲜汤、面粉、水淀粉、熟花生油、发酵粉各适量。

健康有营养:①嫩藕去节和皮,切成菱形块,用盐拌捏使其渗出水分。②取一只碗,加入面粉、食盐、味精、发酵粉和清水,调成发酵糊。③嫩藕沥干盐水后,倒入发酵糊内挂糊。④荸荠用刀拍成碎粒。⑤青椒、木耳分别切成丁。⑥炒锅置旺火上,倒入熟花生油,烧至七成热时,将挂糊的嫩藕逐块下锅炸至呈金黄色时,捞起沥油。⑦锅内留底油,烧至六成热时,下荸荠、青椒、木耳、酱油、



白糖、鲜汤，烧开后用水淀粉勾芡，淋上米醋，倒入“排骨”（嫩藕），翻锅装盘即可。

健康有营养：本品酸甜适中、脆嫩爽口，特别适宜小儿的口味。

五彩豆腐

采购好食材：豆腐 60 克，豌豆、胡萝卜、火腿肠各 10 克，香菇 2 克，香油、盐各适量。

爸妈巧手做：①将豆腐切成小方块，下开水煮 2 分钟，捞出后过冷水备用。②油温六七成热时，炆锅放入豌豆、胡萝卜、火腿肠、香菇，翻炒几下，加入豆腐及盐。③出锅时加少量香油及淀粉即可。

健康有营养：本品色红、白、青、黄、黑，色泽漂亮。动、植物蛋白互补，荤素搭配，可提高蛋白质的利用率，十分适合生长发育中的小儿食用。

什锦炒疙瘩

采购好食材：面疙瘩、猪肉末、莴笋、胡萝卜各 200 克，洋葱 1 个，黄瓜 1 根，青椒 1 个，紫菜、鸡蛋、葱、盐、鸡精、植物油、酱油、白糖各适量。

爸妈巧手做：①坐锅点火倒入水，将面疙瘩放入煮熟取出待用。②将莴笋、胡萝卜、洋葱、黄瓜、青椒分别切成丁。③坐锅点火倒入油，将蔬菜丁放入锅中煸炒一下取出，再放入葱花、猪肉末炒熟，和蔬菜丁放置一起。④坐锅点火倒入油，放入葱花，烹少许酱油，将煮好的面疙瘩和炒好的蔬菜丁、猪肉末一起倒入锅中翻炒，加入盐、鸡精、白糖调味出锅即可。⑤将煮面疙瘩的汤倒入锅中，开锅后将鸡蛋打散倒入锅中，取一汤碗，放入紫菜、葱、香菜、盐、鸡精，将煮好的汤浇入碗中即可。

健康有营养：本品滑爽可口，配料丰富，营养全面，可给小儿提供丰富全面的营养。

金银蒸卷

采购好食材：标准粉 500 克，玉米面 300 克，金丝小枣、面肥、小苏打各



适量。

爸妈巧手做:①先将面粉加适量清水、面肥和好,放在温暖处发酵,然后加小苏打揉成面团。②将玉米面加小苏打用水和好。③将面团擀成一张大皮,铺上玉米面,上面撒上洗净去核的金丝小枣,再折卷,然后切成短段。④上屉用旺火蒸约 40 分钟即可。

健康有营养:此面食味香咸、暄软,含有多钟矿物质,适合小儿作主食食用。

三素合炒

采购好食材:鲜口蘑、莴笋、胡萝卜各 200 克,盐、葱姜末、鸡精、高汤、水淀粉、食用油、香油各适量。

爸妈巧手做:①将鲜口蘑洗干净,切成梳子花刀厚片。②胡萝卜、莴笋洗净去皮,切成花刀片待用。③坐锅点火入油,至四成熟,放入葱姜末略炒至出香味,将上述主、辅料放入锅中炒匀,加入盐、鸡精,炒至断生,再加入高汤,炒至入味后,水淀粉勾稀芡,淋香油即可。

健康有营养:本品清淡鲜嫩,味咸鲜香,配料丰富,营养全面。

炒素鳝

采购好食材:鲜香菇、冬笋各 200 克,植物油、香油、酱油、胡椒粉、小葱、蒜、糖、盐、鸡精、水淀粉各适量。

爸妈巧手做:①将小葱切成葱花;蒜砸成泥;冬笋切成丝和香菇一起用开水焯熟,用剪子绞成条状。②取一个小碗,碗中加入酱油、胡椒粉、糖、盐、鸡精、水淀粉兑成芡汁。③坐锅上火,加底油,加入冬笋和香菇条煸炒,倒入兑好的芡汁,翻炒一下即可盛盘。④将盘中的菜中心挖一个小坑放入葱花和蒜泥,用加热的香油和植物油的混合油炸出香味即可。

健康有营养:本品口感滑嫩,素材荤做,营养丰富,适合小儿食用。

蒜薹炒肉丝

采购好食材:瘦猪肉 500 克,净蒜薹 500 克,植物油、酱油、盐、水淀粉各



适量。

爸妈巧手做：①将蒜薹择洗干净，切成2厘米长的段，用开水烫一下，捞出控净水分。②瘦猪肉洗净切成4厘米长的帘子棍粗细的丝，放入盆内，加入水淀粉、盐上浆，用热锅滑油滑散，捞出待用。③将植物油放入锅内，热后投入蒜薹、肉丝煸炒几下，加入酱油、食盐、水少许，开后用水淀粉勾芡，出锅即可。

健康有营养：蒜薹的营养成分异常丰富，含有丰富的磷、硫、钾等矿物质及多种维生素，能促进血液循环，有健胃、去寒、杀菌、驱病、健身之功效。肉丝提供丰富的蛋白质。此菜可提供给宝宝身体发育的众多营养物质。

余丸子

采购好食材：瘦猪肉500克，鸡蛋清2个，蔬菜叶、黄瓜各500克，香油15毫升，食盐15克，味精5克，水淀粉40毫升，葱、姜末少许。

爸妈巧手做：①将菜叶切成2厘米见方的块，黄瓜切成2厘米见方的小薄片，待用。②将肉馅放入盆内，加入鸡蛋清和水，用力搅动，至有黏性时加入葱姜末、食盐8克、味精2克、香油8毫升及水淀粉拌匀，用手挤成直径1.5厘米的小丸子，下入凉水锅内，待开锅时撇去浮沫，将丸子捞入盆内，浇上原汤待用。③将菜放入锅内，加入水（以漫过菜为度），开锅后，加入余下的食盐、味精、香油，盛入盆内即可。

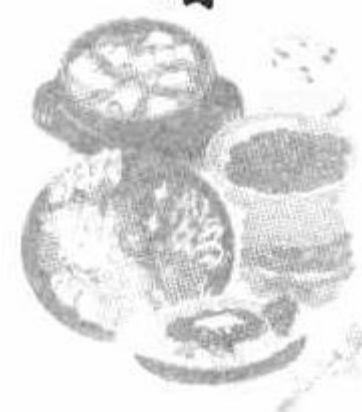
健康有营养：本品丸子松嫩，汤味鲜香，营养丰富，尤其适合小儿食用。

炒鸡米

采购好食材：鸡胸肉、香菇、菠菜、油、葱姜蒜、盐、酱油、淀粉、料酒各适量。

爸妈巧手做：①鸡胸肉切成小粒，加盐、淀粉、料酒腌一会儿。②香菇切成小丁；菠菜秆切成小段（也是粒状）。③热锅加油放葱花、姜丝、蒜末爆香，放鸡肉粒翻炒，加点料酒和一点点酱油，再放香菇翻炒，待都熟了放菠菜粒翻炒两下出锅即可。

健康有营养：鸡肉、香菇和菠菜均是适合小儿吃的食物。



鸡汤水饺

采购好食材:面粉 250 克,猪肉 150 克,青菜 80 克,猪油 25 毫升,香油 12 毫升,酱油 15 毫升,食盐 7 克,味精 2 克,葱、姜末各少许,紫菜 5 克,鸡汤 500 毫升。

爸妈巧手做:①将青菜择洗干净,剁成碎末,挤去水分。②猪肉剁成末,加入酱油、食盐、味精、葱姜末拌匀,再加入适量的水调成糊状,最后放入猪油、香油、青菜末拌成馅待用。③将面粉放入盆内,加冷水 250 克和成面团,揉匀,搓成细条,按每 50 克 10 个下剂,用面杖擀成小圆皮,加入馅,包成小饺子待用。④用开水将饺子煮至八成熟时捞出,放入鸡汤内煮,再加入食盐、味精、紫菜即可。

健康有营养:饺子和汤含有丰富的蛋白质、碳水化合物,还含有多种矿物质和维生素。紫菜富含钙、碘、铁等。饺子汤鲜皮软,馅嫩味美。吃饺子喝高汤,适宜小儿食用。

熘鱼片

采购好食材:净鱼肉 500 克,鸡蛋清 100 克,冬笋 200 克,猪油 500 毫升(实耗 200 毫升),香油 20 毫升,食盐、味精各 12 克,料酒 50 毫升,水淀粉 45 毫升,高汤 300 毫升,葱姜末少许。

爸妈巧手做:①将净鱼肉片成 3 厘米长、2 厘米宽、0.3 厘米厚的片,放入盆内,加入鸡蛋清、湿淀粉上浆。②将冬笋切成小骨牌片,取大碗一个,放入高汤、料酒、食盐、味精、水淀粉、香油,兑成白色芡汁。③将炒锅置火上烧热,加入猪油,烧至三成热时,将上浆的鱼片放入锅内滑散捞出,沥净油。④将锅内油倒出,留底油约 120 毫升,热后,用葱姜末炝锅,再放入冬笋片煸透,然后放入芡汁,待浓稠后,投入滑过油的鱼片,翻搅均匀即可。

健康有营养:鱼肉营养丰富,含有不饱和脂肪酸,适合小儿食用。本品鱼片洁白滑嫩,鲜香适口。



水果山药

采购好食材：山药 500 克，鸭梨、苹果、橘子、小番茄、猕猴桃、西瓜、桂花酱、冰糖、水淀粉各适量。

爸妈巧手做：①将山药洗净去皮切段，用沸水焯一下，捞出过凉水后放入碗底。②将鸭梨、苹果、橘子、猕猴桃、西瓜都切成小丁。③坐锅点火放入清水和冰糖，等冰糖化开后勾芡，再放入水果丁、桂花酱翻炒片刻后倒入小番茄即可出锅，倒在山药上即可。

健康有营养：本品色泽艳丽，强身健体，可给小儿提供丰富的营养。

拌芦笋茄泥

采购好食材：芦笋、茄子、肉松、盐、蚝油、白糖、酱油、鸡精、胡椒粉、蒜茸、植物油、香油、高汤各适量。

爸妈巧手做：①将芦笋去老皮洗净；茄子洗净去皮切成片，蒸熟取出捣烂待用。②坐锅点火倒少许油，放入葱、蒜用文火煎出香味后捞出，留下少量油倒入适量高汤，再依次放入盐、胡椒粉、鸡精、白糖，待汤烧开后放入芦笋，煮熟后捞出放在盘中切成块。③在高汤内依次放入酱油、白糖、胡椒粉、香油和茄子一起搅拌均匀，盖在芦笋上，再撒上少许肉松即可。

健康有营养：本品鲜香浓郁，咸甜适中，营养全面，可给小儿提供丰富的营养。

杂拌豆腐丝

采购好食材：干豆腐皮、香菜、大白菜、海米、茼蒿、青红柿子椒、葱、蒜、盐、糖、醋、香油、鸡精各适量。

爸妈巧手做：①将香菜切断；大白菜取心切丝；海米泡发后用油煸炒一下；茼蒿切段；青红椒切丝；葱姜切成末。②干豆腐皮切丝入开水锅煮 5 分钟后取出晾凉。③盐、糖、醋、香油、鸡精、海米和葱姜调成汁，放入豆腐丝和切好的原料拌匀即可。



健康有营养：本品配料丰富，营养全面，可给小儿提供丰富的营养。

芝麻南瓜饼

采购好食材：南瓜、面粉、面包糠、蜂蜜、芝麻、食用油各适量。

爸妈巧手做：①将南瓜洗净，去掉皮和瓤后，切成块，放入蒸锅中蒸熟捣成泥，加入蜂蜜、面粉，做成大小统一的圆饼，再沾上面包糠待用。②坐锅，倒入食用油，点火，到四成熟时，将圆饼投入油中炸熟至金黄色时即可。

健康有营养：本品酥软甜糯，香味醇厚，营养全面，可给小儿提供丰富的营养。

香菇焖鸡块

采购好食材：嫩鸡 1 只，干香菇 50 克，豆瓣 25 克，花椒 1 茶匙，食盐 1 茶匙，老姜 50 克，大葱 10 克，鸡精 1 茶匙，料酒 10 毫升，酱油 10 毫升，冰糖 25 克，油 50 毫升，八角 2 粒。

爸妈巧手做：①干香菇用温水泡 30 分钟以上，充分发开后洗净备用。②将整鸡洗净，把鸡头、翅膀和脚至胫部切下，然后将鸡对半剖开，将鸡肉斩成 3 厘米长、2 厘米宽的长方块，把鸡头、翅膀和脚也斩成 3 厘米的段。③武火烧热炒锅，下油烧热，然后将鸡块放入热油锅中爆炒，待鸡肉变硬变色时，加入料酒及姜块、豆瓣、花椒，炒至水分渐干溢出香味时，即加入适量水（没过鸡肉表面），放入盐、酱油和冰糖、八角。④加盖焖烧至六七成熟时，再加入香菇同烧 15 分钟左右，起锅时加入葱段及鸡精即可。

健康有营养：鸡肉含丰富的蛋白质、脂肪、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 E、尼克酸、铁、钙、磷、钠、钾等，有温中益气、补精添骨、强腰健骨等功效。香菇中含有丰富的维生素。

肉豆腐丸子

采购好食材：肉馅 500 克，豆腐 200 克，青菜 500 克，鸡蛋 2 个，香油 15 毫升，味精 10 克，酱油 50 毫升，食盐 12 克，淀粉 20 克，葱、姜末各 10 克。



爸妈巧手做：①将搓碎的豆腐和肉馅、葱姜末、食盐7克、鸡蛋、酱油、淀粉加少许水搅成泥状。②青菜择洗干净，切成细丝待用。③将水倒入锅内烧沸，将豆腐肉泥挤成1.5厘米大小的丸子氽入锅内，再放入青菜丝和食盐，最后放入香油和味精即可。

健康有营养：本品丸子软嫩，汤味鲜美，含有丰富的动物蛋白和植物蛋白，同时富含钙、铁等，营养丰富。

茄汁青椒鱼片

采购好食材：新鲜鲳鱼1条，青椒75克，鸡蛋1个，番茄酱50克，白糖40克，淀粉50克，面粉10克，食盐、料酒、葱姜汁各少许，植物油500毫升（实耗75毫升）。

爸妈巧手做：①将鱼收拾干净，一剖为二，去骨，切成片状，放入碗内，用少许食盐、料酒、葱姜汁拌匀。②将淀粉、面粉放另一碗内，加入鸡蛋液及少许水调成蛋粉糊。③锅置火上，放入植物油，烧至五成热时，把鱼片逐片从蛋粉糊中拖过，放入油锅内炸透，捞出沥油。④原锅油烧至七八成热时，将鱼片复炸至金黄色捞出沥油。⑤将油倒出，原锅置火上，下入番茄酱、白糖、少许盐及水炒成浓汁，放入切成小块的青椒略炒，倒入鱼片翻炒均匀，盛入盘内即可。

健康有营养：鲳鱼含蛋白质、脂肪及钙、磷、铁、镁、碳水化合物、胆固醇等，有益气养血、柔筋利骨、健脾养胃的功效。本品适宜儿童食用，可以使其获得多种营养。

番茄咖喱炒饭

采购好食材：白米饭300克，番茄50克，生香菇、胡萝卜、西兰花、熟豌豆仁、洋葱各10克，鸡蛋1个，葱1根，油3大匙，咖喱粉1小匙，盐1/2小匙，白胡椒粉1/3小匙。

爸妈巧手做：①番茄去蒂，洋葱去皮，洗净切丁；生香菇去蒂、洗净，对切成4块；胡萝卜洗净去皮，切片；西兰花撕去老筋、洗净；葱洗净切末。②鸡蛋打入碗内，搅成蛋汁备用。③锅内放入1大匙油烧热，爆香葱末，倒入蛋汁炒熟，盛出备用。④锅内放油烧热，加入香菇、洋葱、西兰花、胡萝卜炒熟，加入咖喱粉、盐



和白胡椒粉拌炒,再加入白米饭炒匀,最后加入熟豌豆仁及番茄拌炒一下,与炒鸡蛋一起盛入盘中即可。

健康有营养:本品味道独特鲜美,营养丰富,适合小儿食用。

腐乳排骨

采购好食材:猪排骨 1000 克;酱油 130 毫升,食盐 5 克,白糖 50 克,腐乳汤 80 毫升,料酒 10 毫升,葱 50 克,姜 15 克,水淀粉 80 毫升,植物油 1000 毫升(实耗 250 毫升)。

爸妈巧手做:①葱切段;姜切片。②排骨剁成 4 厘米长的段,洗净,控干水分,放入盆内,加入少许酱油、水淀粉拌匀,用热油炸成金黄色捞出(分 3 次炸)。③将排骨放入锅内,加入水(以漫过排骨为度)、酱油、食盐、白糖、料酒、葱段、姜片、腐乳汤,用武火烧开后,转微火焖至排骨酥烂即可。

健康有营养:猪排骨除含蛋白、脂肪、维生素外,还含有大量磷酸钙、骨胶原、骨黏蛋白等,可为小儿提供钙质。

干煸四季豆

采购好食材:四季豆 500 克,绞肉 300 克,虾米 25 克,榨菜末 20 克,葱末、姜末各 5 克,糖 7 克,食盐 10 克,酱油、香油、醋各 3 毫升,味精 1 克,油 50 毫升。

爸妈巧手做:①四季豆摘除两头及筋,洗净沥干待用;虾米泡软剁成末。②锅中放入油,热后放入四季豆炸黄,再取出把油沥干。③锅中油热后放入葱、姜末、绞肉、虾米末、榨菜末翻炒,最后倒入炸过的四季豆干煸出香味,并淋入酱油、糖、食盐、水、香油、味精、醋,继续翻炒至汁干即可。

健康有营养:四季豆含蛋白质、脂肪、钙、铁、磷、维生素 A、维生素 B、维生素 C 等,有补血、明目、助排泄的功效,适合小儿食用。

海鲜炒饭

采购好食材:白米饭 300 克,鸡蛋 2 个,葱 2 根,虾仁、墨鱼、干贝各 30 克,去骨鱼肉 10 克,油 3 大匙,盐、胡椒盐、苏打粉各 1/2 小匙,淀粉 1 大匙。



爸妈巧手做：①葱洗净、切末；鸡蛋打入碗中，滤出蛋白，蛋黄留用；去骨鱼肉洗净，切片，再对半切开。②墨鱼去外膜切丁，和干贝、虾仁均洗净，放入碗中加胡椒盐、苏打粉、淀粉和部分蛋白拌匀，放入滚水中氽烫，捞出。③蛋黄倒入热油锅中煎成蛋皮，取出切丝备用。④锅内倒入油烧热，爆香葱末，加入剩余的蛋白略炒，放入虾仁、墨鱼、干贝、去骨鱼肉拌炒，加入白饭、盐、胡椒粉炒匀，盛入盘中，盘边排入蛋丝即可。

健康有营养：本品味道独特鲜美，含有丰富的矿物质和氨基酸及多种营养成分，适合小儿食用。

家常豆腐

采购好食材：北豆腐 1 块，猪肉 150 克，豆瓣酱 50 克，青蒜 100 克，酱油 50 毫升，料酒 25 毫升，味精 5 克，淀粉 25 克，汤 150 毫升。

爸妈巧手做：①豆腐切成 2 厘米见方的块；青蒜剖开切段。②猪肉洗净切成片。③烧热锅，注入油，油热后放入豆腐煎成两面焦黄色取出，下入肉片炒熟，再加豆瓣酱炒酥，加入酱油、汤、料酒、豆腐，文火入味，再加味精，用水淀粉勾芡，放入青蒜即可。

健康有营养：豆腐和猪肉可提供丰富的植物蛋白和动物蛋白以及多种维生素和矿物质，为小儿生长发育提供丰富的营养。

虾米炒黄瓜

采购好食材：黄瓜 1 根，虾米 200 克，葱末、姜末、盐、食用油各适量。

爸妈巧手做：①将虾米洗去灰尘放入小碗里，加开水少许（水与虾米平）浸泡。②黄瓜洗净，切成小长条块。③坐锅放入食油烧热，下葱、姜末炒几下，再加入虾米略炒后，放入黄瓜、食盐，炒 1 分钟左右即可。

健康有营养：虾的营养极为丰富，含丰富的蛋白质、钙、镁、维生素 D、钾、硒等微量元素及维生素 A。黄瓜含较多的维生素 E，它能促进细胞分裂，加强新陈代谢。本品清淡适口，营养丰富，可给小儿提供多种营养。



辣椒炒肚片

采购好食材：白煮猪肚 500 克，青椒、红椒各 250 克，葱花、盐、料酒、味精、花生油、水淀粉各适量。

爸妈巧手做：①将猪肚片成片；青、红椒切开去筋去籽洗净，用开水氽一下，捞出切成小段。②炒锅注油烧热，下入葱花煸香，放入肚片翻炒几下，再加入青椒、红椒、盐、料酒、味精，翻炒至八成熟，用水淀粉勾芡，淋上熟油，出锅即可。

健康有营养：青、红椒含有丰富的维生素。猪肚含有蛋白质、脂肪、无机盐类等物质，具有补虚损、健脾胃的功效。猪肚的蛋白质含量比猪肉高出两倍多，且脂肪含量少。

清炒虾仁

采购好食材：虾仁 300 克，熟胡萝卜丁 25 克，青豆 50 克，花生油 500 毫升，食盐 3 克，味精 1 克，干淀粉 50 克，豆芽汤 25 毫升，水淀粉 10 毫升，香油 15 毫升。

爸妈巧手做：①将虾仁洗净，挑去虾线，加料酒、盐、淀粉拌匀。②炒锅上火，加入花生油，烧至五成热时，放入虾仁略炸用漏勺捞起沥油。③炒锅复上火，加入花生油 25 毫升，投入胡萝卜丁、青豆略炒，再放入食盐、味精、豆芽汤烧沸，用水淀粉勾芡，倒入虾仁，淋上香油颠匀，起锅装盘即可。

健康有营养：虾仁的营养极为丰富，所含蛋白质是鱼、蛋、奶的几倍甚至几十倍；虾仁中钙、镁含量也很丰富，钙镁的比例恰好为 2：1，正好是适于人体吸收钙的最佳比例；同时虾肉所含有的维生素 D 为海产品之首，维生素 D 和镁都可促进钙吸收；而且虾仁还含有钾、硒等微量元素及维生素 A。

凉拌蕨菜

采购好食材：嫩蕨菜 250 克，葱、蒜、醋各适量，盐、味精、香油各少许。

爸妈巧手做：①将蕨菜洗净入水中略焯，捞出入冷水浸半小时；葱、蒜切末备用。②将蕨菜芽、葱蒜末入盘加各味佐料拌匀即可。



健康有营养：蕨菜是含纤维的野菜食品，并且含丰富的蛋白质、碳水化合物、钙、磷、铁、麦角甾醇、胆碱、甙类等。蕨菜健脾，祛痰湿，纤维素有促进肠道蠕动、减少肠胃对脂肪吸收的作用。本品营养丰富，适合小儿食用。

蔬果炒饭

采购好食材：白米饭 300 克，菠萝 1/2 个，葡萄干 10 克，虾仁、火腿、熟豌豆仁、草菇各 20 克，油、盐、胡椒粉各适量。

爸妈巧手做：①虾仁、草菇洗净；火腿切丁；菠萝洗净去皮，挖中间的果肉，切小丁，做成菠萝盅，放入盘内备用。②炒锅上火放入油烧热，加入葡萄干、虾仁、火腿、熟豌豆仁、草菇及菠萝丁，再加入盐、胡椒粉及白米饭炒匀，盛入菠萝盅内即可。

健康有营养：本品果香宜人，味道独特鲜美，营养丰富，适合小儿食用。

十九、宝宝 3~6 岁

6 岁宝宝的身体发育标准

指 标	男	女
体重(千克)	13.1~21.5	13.2~20.4
身长(厘米)	99.6~117.7	99.1~116.0
发 育	能参加幼年儿童的一些体育比赛活动，如赛跑、体操等；手的灵活性进一步加强，能运用搓、揉、捏等动作，将橡皮泥（或面团）捏成各种简单的造形，还具有折纸、剪贴、拼图等手工能力	

宝宝每日饮食中营养素推荐供给量

能量：543~627 千焦/千克

蛋白质：4.5~5.5 克/千克体重

脂肪：占总能量的 30%~35%

烟酸：9 毫克

叶酸：50 微克

维生素 A：500 国际单位

维生素 B₁：0.7 毫克

维生素 B₂：0.8 毫克

维生素 B₆：0.6 毫克

维生素 B₁₂：1 微克



维生素 C:70 毫克	锌:10 毫克
维生素 D:400 国际单位	硒:20 微克
维生素 E:5 毫克	镁:80 毫克
钙:800 毫克	磷:800 毫克
铁:10 毫克	碘:70 微克

宝宝每日食谱(供参考)

上午	8:00	牛奶麦片粥 200 毫升,面包 100 克,煮鸡蛋 1 个,花生酱 10 克
	12:00	萝卜丝烧饼 100 克,番茄鸡蛋汤 1 小碗
下午	15:00	牛奶 250 毫升,蛋糕 50 克,水果 80 克
晚上	18:30	米饭 80 克,番茄烧牛肉 100 克

专家建议

这一阶段宝宝的膳食应该从婴幼儿膳食逐渐过渡到成人的膳食。膳食要求基本与成人相同,仅主食类食物摄取量较成人低,其他各种食物均可选用。刺激性的食物尽量少食。

宝宝的饮食要注意膳食平衡,品种多样,荤素搭配,粗细粮交替。烹调时注意色香味美,使宝宝喜欢,促进食欲。

这一时期的宝宝应逐渐养成自己进食的好习惯,同时定时、定量、定点进食,注意饮食卫生。此阶段尽量给宝宝自己挑选食品的自由,使之对进食充满兴趣。避免或纠正吃零食、挑食、偏食或暴饮暴食、饥饱不均等坏习惯。

宝宝日参考食物表

食物	食物来源	数量
奶类	牛奶及其他乳制品	250~500 毫升
谷类	大米、小米、玉米、黑米、小豆、白面、玉米面	160~180 克
肉类	瘦猪肉、牛羊肉、禽肉、动物肝、动物血	70 克
鱼类	鱼、虾、虾皮	30 克
蛋类	鸡蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋	50 克



续表

食物	食物来源	数量
水果	苹果、香蕉、西瓜、桃	200 克
蔬菜	菠菜、白菜、胡萝卜、土豆、茄子、南瓜、西红柿	200 克
豆类	豆浆、豆腐、豆制品	20~60 克
其他	木耳、蘑菇、香菇、海带	50 克
水	温开水	适量

经验分享

粥所含的营养素较为丰富，易于消化吸收，是宝宝喜爱的食物。煮粥时，米与水的比例通常为 1:10，春、冬季宜煮稠粥，夏、秋季宜煮较稀的粥。晚餐的粥宜稀，早餐的粥宜稠。

煮粥的水要一次加足，不要在中途反复加水，以免影响粥的味道。给宝宝做菜粥、肉末粥时，口味不要过重、过香、过咸，不要在粥中放甜味剂。

橙色警示

很多孩子喜欢吃洋快餐，而且经常食用。其实洋快餐属于高糖、高脂肪及高蛋白食品，蔬菜和杂粮含量极少，如果进食过多，易使儿童患某些病症。如手足发凉、感冒、皮肤脆弱易损、经常哭闹不休、抵抗力下降等，严重者殃及大脑功能，表现出思维能力紊乱。

此外，油饼、油煎饼、油煎鸡蛋、油炸鸡腿等食品口感好，十分受宝宝的欢迎。但是，对于正处于生长发育的儿童来说，偶尔吃一些尚无妨碍，经常吃则会对身体有很大害处。因为这类食品在制作时，有些加入了含铝的膨松剂，而铝可沉积在脑组织，对脑组织有损害作用。此外，高温油炸时不仅可产生大量有致癌作用的毒性物质，还使食物中含较多的过氧脂质，这些都可使脑组织早衰。

一点诀

煮肉末粥时，一定要先将肉末炒熟后，再放入半熟的粥中继续煮。将生肉



直接放入粥中煮,容易产生肉腥味,影响宝宝的食欲。煮菜粥或果粥时,要在粥快熟时,再放入蔬菜或水果,以减少蔬菜、水果中维生素的损失。

宝宝健康食谱

打卤面

采购好食材:细面条 100 克,黑木耳 5 克,鸡蛋 1 个,熟白肉 30 克,酱油、湿淀粉、黄花菜和汤各适量,花椒油、味精、盐少许。

爸妈巧手做:①将黄花菜泡软,切成碎段;木耳水发后,切成碎块;熟白肉切成小肉片;鸡蛋磕入碗里打散。②将汤倒入锅内,加入切好的黄花菜、木耳、熟白肉,再加酱油,用湿淀粉勾芡,芡熟后淋入鸡蛋液,最后加盐、味精和花椒油。③将煮熟的面条盛在碗中,浇上卤汁,即可食用。

健康有营养:本品优质蛋白质、碳水化合物、无机盐、维生素和膳食纤维的含量较丰富。

三文鱼蒸蛋羹

采购好食材:鸡蛋 1 个,三文鱼粒、牛奶、椰汁、芥兰粉、青红椒粒、香菇粒、菜心粒、盐、味精、胡椒粉、油各适量。

爸妈巧手做:①将鸡蛋打开,加牛奶、椰汁、水调成蛋羹,加入少许三文鱼粒。②将蛋羹上锅蒸,定型即可拿出。③三文鱼粒加上芥兰粉、青红椒粒、香菇粒、菜心粒等,用油滑一下,加盐、味精、水、胡椒粉勾芡做成汁,浇在蛋羹上即可。

健康有营养:本品是一款老少咸宜的菜品,除营养丰富外,还能补钙及蛋白质,使小儿皮肤更加白嫩。

八宝饭

采购好食材:糯米 500 克,白糖 150 克,青梅、瓜条、葡萄干、核桃仁、瓜子仁、白果、红枣、熟山药、青红丝、猪油、湿淀粉各适量。



爸妈巧手做：①将3个碗内抹上猪油，待用。②青梅、瓜条切成细条；白果去皮除核，切成4瓣；红枣去核；熟山药去皮，切成细条。③将上述诸物与葡萄干、核桃仁、瓜子仁在抹过油的碗底码上花样。④糯米淘洗干净，放入盆内，加水500毫升，上屉蒸熟后盛出晾凉，加白糖50克搅匀，平均分成3份，装在摆满配料花样的碗内，上屉蒸透后，将饭连同碗底配料扣在另一只碗内。⑤将清水和余下的白糖入锅内，烧开后加入湿淀粉勾成稀芡，浇在糯米饭上，再撒上青红丝即可。

健康有营养：本品蛋白质、碳水化合物的含量较丰富。

糯米糕

采购好食材：糯米500克，枣泥馅250克，白糖100克，食油适量。

爸妈巧手做：①将糯米用清水洗净，放入小盆内，加入500毫升清水，上笼屉蒸40分钟。②将蒸好的糯米饭倒在湿布上包好，蘸凉水，反复揉搓，使米饭变成泥状，手蘸凉水将米团平均分成30份，依次压扁米团，包入适量枣泥馅，收口后按成小圆饼形，投入热油锅内炸至金黄色捞出，食时蘸上白糖即可。

健康有营养：本品蛋白质、碳水化合物的含量较丰富。

牛肝拌番茄

采购好食材：牛肝50克，番茄1/4个，洋葱、胡萝卜各1/5个。

爸妈巧手做：①将肝外层薄膜剥掉之后用凉水将其血水泡出。②将肝煮烂之后捣碎。③番茄用水焯一下，随即取出去皮去瓤，并捣碎。④将捣碎的牛肝和番茄拌匀即可。

健康有营养：牛肝中铁质丰富，是补血食品中最常用的食物，并且维生素A的含量远远超过奶、蛋、肉、鱼等食品，具有维持正常生长和生殖机能的作用。牛肝还能保护眼睛，维持正常视力，防止眼睛干涩、疲劳；并有养血、补肝、明目的作用。



枣糕

采购好食材：面粉 500 克，红枣 100 克，白糖、面肥各 50 克，碱水适量。

爸妈巧手做：①面粉内加入面肥和水（要多一些，至少每 500 克面加 300 毫升水）调成软面团，进行大发酵，发得老一些。发酵后加入适量的碱水，加糖搅拌均匀。②屉内放木框，铺上湿屉布，将调成粥状的面糊倒入框内，蘸水用手抹平，将去核的枣切碎撒上，先用文火蒸约 5 分钟后再改旺火蒸约 45 分钟，下屉，晾温后切成菱形块即可。

健康有营养：本品优质蛋白质、碳水化合物的含量较丰富。

虾仁丸子汤面

采购好食材：黄瓜 1/4 根，虾仁 4 只，肉馅 1 勺，姜 1 片，荞麦面 25 克，黑木耳 50 克，盐、淀粉各适量。

爸妈巧手做：①将虾仁清洗干净，加少许料酒和盐搅拌均匀后再用水冲洗。②将虾仁剁碎，加适量的盐、淀粉，顺时针方向搅成泥状，再用手抓成小球型。③在肉馅中加入适量的盐、淀粉，顺时针方向搅拌成泥状，抓成球型待用。④将荞麦面煮熟在碗中备用。⑤将虾球、肉馅球、黑木耳、黄瓜片、姜片一起放入沸水中煮熟，再加少量盐调味，将汤和菜料放入面碗中即可。

健康有营养：本品含有丰富的蛋白质。

排骨炖地瓜

采购好食材：猪排骨（大排）750 克，地瓜（甘薯）400 克，盐 4 克，味精 5 克，大葱、姜各 10 克，花椒 3 克，料酒 5 毫升，酱油 10 毫升，植物油 70 毫升，糖色 10 克，高汤 750 毫升。

爸妈巧手做：①将猪排骨剁成小段，用沸水焯一下捞出，倒上酱油腌 1 分钟左右。②将地瓜去皮，切成滚刀块；葱切段；姜切片；花椒放碗内加水泡出花椒水。③将锅置于旺火上，放入植物油烧至六成熟，把地瓜块放入炸至金黄色捞出。④植物油烧至八成熟，将排骨段放入炸至变色捞出，上糖色。⑤另取一锅



置于旺火上，添入高汤，加入葱段、姜片、花椒水、食盐、酱油、料酒烧开。⑥把猪排骨放入，用文火炖半小时左右。⑦将炸好的地瓜块放入炖烂，加入味精即可。

健康有营养：猪排骨含有人体生理活动必需的优质蛋白质、脂肪，尤其是其中丰富的钙质可维护骨骼健康。同时猪排骨具有滋阴润燥、益精补血的功效，适宜于气血不足，阴虚纳差者食用，但肥胖、血脂较高者不宜多食。

甜藕粥

采购好食材：糯米 50 克，莲藕 100 克，白砂糖 50 克，桂花酱 5 克。

爸妈巧手做：①糯米淘洗干净，用冷水浸泡 3 小时捞出，沥干水分。②嫩藕洗净去节，用刀刨成浆，去渣留汁。③将藕汁和糯米一起倒入锅内，加入适量冷水，先用旺火烧沸，然后改用文火熬煮成粥。④粥内下入白糖、桂花酱拌匀，再次煮沸，即可盛起食用。

健康有营养：莲藕中含有黏液蛋白和膳食纤维，具有通便止泻、健脾开胃的功效。藕的营养价值很高，富含铁、钙等微量元素，植物蛋白质、维生素以及淀粉含量也很丰富，有明显的益气补血、增强人体免疫力的作用。

白果鸡汤

采购好食材：童子鸡 800 克，白果仁、当归、黄芪各 5 克，枸杞子 15 克，姜 10 克，盐 5 克。

爸妈巧手做：①将嫩仔鸡宰杀洗净备用；白果仁用水泡软备用。②将当归、黄芪、枸杞加适量水烧开，用文火熬半小时，去渣取汁。③将仔鸡放入炖锅，倒入药汁，加入白果仁和生姜，武火烧开后转慢火炖 3 小时，加盐调味即可。

健康有营养：鸡胸肉蛋白质含量较高，且易被人体吸收利用，有增强体力、强壮身体的作用，且含有对幼儿生长发育起重要作用的磷脂类。对幼儿营养不良、贫血等有很好的食疗作用。

开胃鱼丸

采购好食材：金糕 100 克，鳊鱼 500 克，鸡蛋清 1 个，香菇(鲜)15 克，白菜 20



克,金华火腿 15 克,盐 2 克,味精 1 克。

爸妈巧手做:①将鱼肉剁细,加蛋清、盐、味精调成馅。②山楂糕切成丁;白菜洗净取心;火腿香菇切片备用。③将鱼馅挤成丸子,每个丸子中间包上 1 个山楂糕丁,入水氽熟捞出,放在平盘内。④浇上白玉卤,用香菇、白菜心、火腿点缀一下即可。

健康有营养:本品健脾开胃,化积消食,适宜内积满闷、饭后不适小儿食用。

猪肝拌番茄

采购好食材:猪肝 100 克,紫心番薯 250 克,番茄 2 个,面粉 50 克,生抽、盐、糖、淀粉各少许。

爸妈巧手做:①猪肝洗净,放在生抽、盐、糖制成的腌料中腌 10 分钟,去水后切成碎粒。②番薯 1 个连皮洗干净,放在水中煮软,捞起剥皮,压成泥状,加入猪肝粒、面粉,搅拌成糊状,用手捏成厚块,放进油锅中煎至两面呈金黄色。③番茄 1 个洗净,用开水烫一下,剥去外皮,切块,放进锅中略炒,用水淀粉勾芡,淋在肝扒上即可。注意:制作时,猪肝制成的厚块不能煎至皮太硬脆,这样不易消化。

健康有营养:猪肝中含有丰富的维生素 A,具有维持身体正常生长和保护眼睛的作用。此菜营养丰富,尤其是含有丰富的铁质,能帮助构成红血球中的血色素,防止贫血的发生。

糟鸡蛋

采购好食材:鸡蛋 500 克,黄酒 25 毫升,江米酒 100 毫升,盐 3 克。

爸妈巧手做:①选新鲜洁净的草鸡蛋,随冷水一同下锅煮至熟,捞出浸入冷水中,待已冷却时剥壳。②取江米酒、食盐、黄酒调匀,倒一半入碗内,将鸡蛋叠在碗中,再倒入另一半,盖上盖盘,上笼蒸 20 分钟取出,待冷却后置冰箱内保存。③食用时,取鸡蛋切瓣,浇上糟汁即可。

健康有营养:鸡蛋含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素和铁、钙、钾等人体所需要的矿物质,并富含 DHA 和卵磷脂、卵黄素,对小儿的神经系统和身体发育有利,能健脑益智,改善小儿的记忆力。



糖酱豆

采购好食材：大豆 1000 克，白砂糖 100 克，酱油 100 毫升，香油 5 毫升，料酒 5 毫升，味精 3 克，八角 5 克，大葱 10 克，姜 5 克。

爸妈巧手做：①将大豆在凉水中泡展，再用开水烫一下。②锅内添油烧热，放入葱、姜、酱油、香油、料酒、味精、八角，炒拌均匀。③倒入烫过的大豆，加 150 毫升水焖至入味，豆熟透，汤汁收干即可。

健康有营养：大豆含有丰富的蛋白质及多种人体必需的氨基酸，可以提高人体免疫力。大豆中含有的可溶性纤维，既可通便，又能降低胆固醇含量。幼儿常食可以提高身体的抵抗力和防止便秘的发生。

白萝卜炖猪排骨

采购好食材：白萝卜 500 克，猪排骨(大排)250 克，盐 3 克，大葱 10 克。

爸妈巧手做：①排骨剁成 3 厘米大小的块。②白萝卜切成片。③将排骨炖至肉脱骨，再加入萝卜、葱炖熟，撇去汤面浮油，加入食盐即可。

健康有营养：猪排骨含有人体必需的优质蛋白质、脂肪，尤其是丰富的钙质对婴儿身高增加，智力增强，牙齿、骨骼的生长发育都有好处。同时猪排骨具有滋阴润燥、益精补血的功效。

红枣绿豆炖排骨

采购好食材：排骨 350 克，红枣、绿豆各 50 克，盐 5 克，鸡精 3 克，糖 1 克，姜 10 克。

爸妈巧手做：①将排骨斩件汆水；红枣洗净；姜切片；绿豆洗净待用。②将锅置火上，放入清水、排骨、姜片、绿豆、红枣，武火烧开转中火煲约 45 分钟。③熟后加盐、鸡精、糖调味即可。

健康有营养：绿豆有丰富的球蛋白、色氨酸、钾、硫氨酸以及多种维生素和矿物质，有增进幼儿食欲的功效。红枣含糖类、蛋白质以及多种维生素，可抑制肿瘤细胞生长和急慢性肝炎引起的转氨酶升高，还具有养心安神之功效。



翠绿朱红

采购好食材:猪血 450 克,韭菜 150 克,瘦猪肉 100 克,鲜香菇 30 克,大蒜 5 克,油 3 汤匙,蚝油 10 毫升,酱油 3 毫升,白砂糖 3 克,胡椒粉 2 克,淀粉 2 克。

爸妈巧手做:①韭菜洗净切成段;香菇洗净切丝;蒜瓣剁碎;猪红(猪血)切大块。②瘦肉切成丝,放入少许淀粉、酱油,拌匀待用。③用 1 汤匙油略炒韭菜,盛起待用。④用 2 汤匙油爆香蒜茸,下入肉丝及香菇丝炒匀,将猪血放入,加入蚝油、酱油、糖、胡椒粉,煮滚后勾薄芡,下入韭菜,煮熟后即可。

健康有营养:猪血富含维生素 B₂、维生素 C、蛋白质、铁、磷、钙、尼克酸等营养成分。猪血中的血浆蛋白被人体内的胃酸分解后,产生一种解毒、清肠分解物,幼儿食用后能够解毒排毒,有利于身体健康。

乳汁肉干

采购好食材:猪里脊肉 500 克,白糖 50 克,腐乳汁 100 克,小葱 15 克,姜 10 克,黄酒 25 毫升,味精 2 克,植物油 30 毫升。

爸妈巧手做:①把里脊肉切成 6 厘米长、3 厘米宽的薄片。②葱、姜洗净,葱切段,姜切末。③肉片中加入红腐乳汁、黄酒、白糖、葱段、姜末、味精拌匀,腌半小时。④炒勺上火,倒入油少许,待油烧至温热时,把肉片一片一片地下入锅中,两面翻身贴熟,取出,即可装盘。

健康有营养:猪肉纤维较为细软,结缔组织较少,肌肉组织中含有较多的肌间脂肪。猪肉为人类提供优质的蛋白质和必需的脂肪酸,还可提供血红素(有机铁)和促进铁吸收的半胱氨酸,能改善缺铁性贫血。

豆沙藕丸

采购好食材:红豆沙 100 克,鲜藕 250 克,糯米粉 100 克,白糖 15 克,芝麻 10 克,植物油 100 毫升。

爸妈巧手做:①将鲜藕去皮洗净,剁成茸,加白糖拌匀;芝麻炒熟备用。②将糯米粉用温水和成粉团,和藕茸搓拌,制成藕茸粉团,揪成面剂,擀成圆皮,



包上豆沙，团成丸子形，外面滚上芝麻，做成豆沙藕丸生坯。③锅中放植物油，烧至五成热时将生藕丸逐个放入，用文火慢炸，直至外表金黄色，捞出装盘即可。

健康有营养：本品色泽金黄，酥糯可口，是深受小儿喜欢的甜点。

紫米薏仁粥

采购好食材：紫米、薏米各 100 克，糙米 50 克，冰糖 20 克。

爸妈巧手做：①紫米、薏米、糙米分别洗净，用冷水浸泡两三个小时，捞出，沥干水分。②锅中加入约 2000 毫升冷水，将紫米、薏米、糙米全部放入。③先用旺火烧沸，然后转文火熬煮 45 分钟。④待米粒烂熟时加入冰糖调味，即可食用。

健康有营养：薏米有增强人体免疫力和抗炎的作用，薏米对细胞免疫、体液免疫有促进作用，可以增强小儿的抗病能力；薏米用水煮软或炒熟，有利于幼儿肠胃的吸收。

红枣黑豆粥

采购好食材：黑豆 40 克，糯米 100 克，枣(干)30 克，红糖 30 克。

爸妈巧手做：①将黑豆、糯米淘洗干净，用冷水浸泡 3 小时，捞起，沥干水分。②红枣洗净，去核。③锅中加入约 1500 毫升冷水，将黑豆、糯米放入，用旺火烧沸，然后改用文火熬煮 10 分钟。④将红枣加入粥中，继续熬煮约半小时，待米烂豆熟时，调入红糖，再稍焖片刻，即可食用。

健康有营养：枣能提高人体的免疫力；枣中富含钙和铁，对防治骨质疏松及贫血有重要作用；大枣还具有补益脾胃、滋养阴血、养心安神、缓和药性的功效。黑豆中粗纤维含量高达 4%，常食黑豆，可以提供食物中的粗纤维，促进消化，防止便秘发生。

乌鱼冬瓜汤

采购好食材：乌鱼 500 克，冬瓜 250 克，黄酒 25 毫升，大葱 10 克，姜 5 克，味



精 2 克, 色拉油 50 毫升, 盐 8 克。

爸妈巧手做: ①把乌鱼去鳞去内脏洗净, 切块; 冬瓜洗净切片。②葱切段, 姜切片, 放在温油中爆香, 加入乌鱼略煎。③烹上黄酒, 加少许水焖煮 20~30 分钟。④加入冬瓜片, 再煮 5 分钟, 撒上葱花、盐和味精即可。

健康有营养: 乌鱼含丰富的蛋白质, 壳含碳酸钙、壳角质、黏液质及少量的氯化钠、磷酸钙、镁盐等, 但脾胃虚寒的人应少吃。冬瓜性寒味甘, 清热生津, 避暑除烦, 幼儿在夏日服食尤为适宜。

菇丝瓜汤

采购好食材: 干草菇 20 克, 北豆腐 100 克, 丝瓜 480 克, 油、姜、盐、白糖、香油、胡椒粉、鸡粉各适量。

爸妈巧手做: ①干草菇洗净浸软, 切去硬的部分, 然后挤干水。②豆腐切成薄片待用。③把水烧开, 下丝瓜焯至仅熟捞起, 浸冷沥干水。④豆腐放入焯过丝瓜的开水中焯 3 分钟, 捞起滴干水。⑤放入草菇煮 4 分钟, 捞起冲洗净, 挤干水。⑥下油爆姜, 加水煮开, 放入以上食材再煮开, 略煮片刻至丝瓜熟透, 下盐、味精、香油、胡椒粉、鸡粉等调味即可。

健康有营养: 草菇中含有人体难以消化的粗纤维、半粗纤维和木质素, 可保持肠内水分平衡, 还可吸收余下的胆固醇、糖分, 将其排出体外, 对预防便秘十分有利。

鱼香藕丝

采购好食材: 莲藕 300 克, 瘦猪肉 150 克, 泡椒、姜、大葱各 5 克, 豆瓣辣酱 8 克, 醋 10 毫升, 白糖 10 克, 香油 10 毫升, 黄酒 5 毫升, 淀粉(玉米)15 克, 味精 3 克, 花生油 50 毫升。

爸妈巧手做: ①将精肉切成丝, 加黄酒、少许细盐、干淀粉拌匀上浆, 放在低温处涨发一下。②将莲藕去皮切成细丝, 放入清水中漂清黏液, 捞出沥干。③泡椒、葱姜均切丝。④烧热锅, 放花生油, 烧至三成熟时, 把上浆肉丝放入划散, 再把藕丝放入炒匀, 一起倒出沥油。⑤原锅内留少量油, 放泡椒丝、葱姜丝和豆瓣辣酱, 煸出香味和红油, 再放肉丝、藕丝一起翻炒, 并加黄酒、白糖、米醋、



味精，用水淀粉勾芡，使卤汁紧包主辅料，淋上香油，装盘即可。

健康有营养：莲藕中含有黏液蛋白和膳食纤维，具有通便止泻、健脾开胃的功效。藕的营养价值很高，富含铁、钙等微量元素，植物蛋白质、维生素以及淀粉含量也很丰富，有明显的益气补血、增强人体免疫力的作用。

鸡蛋木耳粥

采购好食材：粳米 100 克，鸡蛋 3 个，干木耳 30 克，绿豆芽 15 克，菠菜 20 克，虾米 10 克，姜末 5 克，盐、味精各 1 克。

爸妈巧手做：①粳米淘洗干净，放入锅中，加入适量冷水，先用旺火烧沸，再改用文火慢煮成稀粥，盛起备用。②鸡蛋摊成蛋皮，切丝。③虾米洗净，涨发回软。④木耳用冷水泡发回软，择洗干净。⑤绿豆芽、菠菜分别洗净。⑥锅中加入水，上火烧沸。⑦下入盐、味精和姜末，再下入稀粥、蛋皮丝、木耳、绿豆芽、海米、菠菜等，煮沸离火，即可盛起食用。

健康有营养：鸡蛋含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素和铁、钙、钾等人体所需要的矿物质，并富含 DHA 和卵磷脂、卵黄素，对神经系统和身体发育有利，能健脑益智，改善记忆力。木耳中铁的含量极为丰富，常吃木耳能养血驻颜，令人肌肤红润，容光焕发，并可防治缺铁性贫血。

炒丝瓜

采购好食材：丝瓜 250 克，大葱 10 克，姜 5 克，味精、盐各 2 克，植物油 15 毫升。

爸妈巧手做：①丝瓜去皮洗净，切成薄片；葱、姜洗净切丝。②油烧至九成热时，入葱煸香，放入丝瓜、姜、食盐翻炒，至丝瓜熟时，加入味精稍炒即可。

健康有营养：丝瓜中维生素 C 含量较高，每百克中就含 8 毫克，可用于抗坏血病及预防各种维生素 C 缺乏症。由于丝瓜中维生素 B₁ 等含量亦高，有利于小儿大脑发育。



豆浆南瓜汤

采购好食材：豆浆 250 克，南瓜 250 克，干百合 30 克，蜂蜜 15 克。

爸妈巧手做：①将南瓜去皮、去籽，切成块。②干百合浸泡 1 夜后洗净。③汤锅上火，倒入 500 毫升清水，放入南瓜和百合，武火烧开后转文火炖至南瓜熟软。④倒入豆浆，煮沸后调入少许蜂蜜即可。

健康有营养：南瓜所含的果胶能保护胃道黏膜，免受粗糙食品刺激，促进溃疡愈合，适宜于胃病患者。南瓜中还含有丰富的锌，参与人体内核酸、蛋白质的合成，是肾上腺皮质激素的固有成分，为人体生长发育的重要物质。

海带炖排骨

采购好食材：猪小排 300 克，鲜海带 150 克，黄豆 30 克，葱、姜各 5 克，八角 2 克，香菜 15 克，料酒 20 毫升，白糖 3 克，味精 2 克，胡椒粉 1 克，香油 2 毫升，盐 6 克。

爸妈巧手做：①排骨斩成小段；海带切成小块；黄豆发好。②排骨焯去血污，锅内倒油炸香葱、姜、大料，烹入料酒，添水，加入排骨、黄豆、海带、调料，一起炖至酥烂。③待汤汁浓厚时，撒上香菜末即可。

健康有营养：海带是一种营养价值很高的蔬菜，尤其含有与捕捉自由基有关的硒和钙、镁、钾、铁等矿物质，有助于调理人体的生理机能。海带又是含碘量最高的海藻，多食用海带，能防止和治疗缺碘性甲状腺肿大、青春期甲亢等。



第三部分 宝宝患病期间的健康饮食

一、发 热

发热又称为“发烧”，是指病理性的体温升高（肛温达 37.5°C 以上），是人体对于致病因子的一种全身性反应，是许多疾病的伴随症状，一年四季均可发生，任何年龄皆可发病，年龄越小发生率越高。宝宝会出现烦躁不安，呼吸急促，鼻翼煽动，惊跳抽搐或精神萎靡，神昏谵语，疲乏无力，不思饮食等症状。

婴幼儿发热以外感居多，多见于多种感染性疾病。一旦宝宝发烧就应引起注意，及时查找原因，对症治疗。

主要病因

(1) 非疾病因素。婴幼儿体温容易受外界环境影响，如气温过高（中暑）、穿衣太多、喝水过少、水分丢失（流汗、腹泻）、房间空气不流通、剧烈运动前后都可能引起发烧，其他如预防注射也可能引起发烧。

(2) 疾病因素。以病毒和细菌感染最常见，如呼吸道、胃肠道、泌尿道感染等。此外，引起发烧的疾病还有很多，如长期发热可见于一些风湿免疫性疾病、血液系统疾病、恶性肿瘤等。应注意观察宝宝发烧的规律和伴随症状，及时到医院检查，以及早治疗。

调节饮食

发烧时，多给宝宝营养丰富且清淡的饮食，多饮开水，多食蔬菜、水果等富含维生素的食物，少吃蛋白质丰富的食物。当宝宝发烧病情好转后，应较快地给宝宝提供富有营养、易于消化的饮食，先从流质、半流质开始，慢慢再过渡到正常的饮食。



如果宝宝出汗太多,在宝宝喝的温开水中可以加入少量食盐和少量葡萄糖(或蔗糖),以防出现脱水及电解质紊乱现象。

橙色警示

鸡蛋是常见的营养品,所以在宝宝生病时,父母常会给宝宝吃些鸡蛋。但在宝宝生病时,最好不要给其吃鸡蛋。因为,鸡蛋是完全蛋白,会在进食后产生“额外”的热量,使其机体内热量大大增加,而散热量减少,如同“火上加油”,不利于机体康复;而且高蛋白食物易引起宝宝发热、消化不良。所以发烧的宝宝不宜吃鸡蛋。

推荐食疗方

生芦根粥

采购好食材:鲜芦根 15 克,粳米 25 克。

爸妈巧手做:芦根加水煎至一半取汁,粳米于汁中煮粥食之。

健康有疗效:解毒、退热。

双色莱瓜汁

采购好食材:空心菜 200 克,西瓜汁 200 毫升。

爸妈巧手做:空心菜洗净,切碎煮汤,再加入西瓜汁,代茶饮。

健康有疗效:治小儿夏季热。

蜜瓜汤

采购好食材:黄瓜 2 根,蜂蜜适量。

爸妈巧手做:黄瓜洗净,去瓤,切成条放入锅中,加少量水煮沸后倒出汤,趁热加入蜂蜜 100 克,调匀至沸即可。

健康有疗效:清热解毒。



荸荠汤

采购好食材：荸荠 300 克，冰糖适量。

爸妈巧手做：荸荠去皮磨碎，加水 1000 毫升及适量冰糖，煮熟放温频饮。

健康有疗效：止渴、退烧。适用于小儿长期发热。

海参粥

采购好食材：海参 10 克，大米 25 克。

爸妈巧手做：海参与大米洗净后，同煮粥。

健康有疗效：生津、退热。

橄榄萝卜饮

采购好食材：萝卜 100 克，青橄榄 6~7 个。

爸妈巧手做：将萝卜、青橄榄洗净，切碎，烧水代茶喝。

健康有疗效：专治口鼻干燥、发热流涕、咽痛口渴等症。

荷叶粥

采购好食材：大米适量，荷叶 1 张。

爸妈巧手做：大米淘洗后煮粥，粥熟后放荷叶稍煮片刻即可。

健康有疗效：清热、解毒、退热。

白菜蜜枣汤

采购好食材：大白菜 500 克，蜜枣数枚。

爸妈巧手做：将原棵大白菜洗净，连菜头放入瓦锅内，加入几个蜜枣及足量水煲 3 个小时，即可频频饮用。

健康有疗效：退热。



白扁豆花粥

采购好食材：白扁豆花 10~15 克，粳米 60 克。

爸妈巧手做：先将粳米洗净，兑水煮成稀粥，待粥将熟时，放入扁豆花，改用慢火，稍煮片刻即可。

健康有疗效：清热化湿，健脾和胃。适用于夏季感觉暑热、发热、心烦、胸闷、吐泻等症。

清暑益气粥

采购好食材：西洋参 1 克，麦冬 6 克，石斛、知母各 6 克，粳米 30 克，冰糖适量。

爸妈巧手做：先将麦冬、石斛、知母用布包加水煎 30 分钟，去药渣留汁，再将西洋参粉末、粳米加入煮成稀粥，冰糖调味即可。

健康有疗效：清暑益气，生津止渴。适用于夏季发烧持续不退、无汗或少汗者。

二、咳嗽

咳嗽是肺脏为了驱邪外出所产生的一种病理反应，是呼吸系统疾病的主要症状。婴幼儿长期咳嗽会把气管病变扩散到邻近的小支气管，使病情加重。此外，持久剧烈的咳嗽会影响休息，还易消耗体力，并可能引起肺泡壁弹性组织的破坏，诱发肺部病变等症。

主要病因

(1) 疾病因素。如鼻、咽、喉、气管、支气管、肺、胸膜等呼吸器官以及耳、脑膜、心脏、食管、胃等内脏的病变，使迷走神经受到刺激，也会传入咳嗽中枢引起咳嗽。

(2) 化学因素。呼吸道吸入一切有毒、有害刺激性气体（如氨、氯、二氧化硫、臭氧、光气、氮氧化物等）均可能刺激呼吸道引起咳嗽。



(3)气候改变。当气温、湿度、气压和(或)空气中离子等改变时,也可诱发咳嗽,故在寒冷季节或秋冬气候转变时,小儿咳嗽的患者较多。

(4)过敏因素。过敏性鼻炎、支气管哮喘、棉尘肺、热带嗜酸粒细胞增多症、枯草热、血管神经性水肿等。

(5)心理因素。宝宝心情、情绪变化,想通过咳嗽引起周边人(尤其是父母)的注意,表示出自己的问题,以便获取大人更多的关注,借机达到他(她)的目的,如免于上学、做功课或责罚等。特点是当睡着后或注意力转移时,咳嗽就消失了。

调节饮食

饮食上要尽量清淡,可选择能够清热降气以及具有滋润呼吸道作用的食材。多喝温开水或温的牛奶、米汤等,因为多喝温热的饮料可使咳嗽患儿黏痰变得稀薄,缓解呼吸道黏膜的紧张状态,促进痰液咳出。要避免食用刺激性的食物,尽量避免喝含咖啡因的咖啡、茶、可乐以及含酒精的饮料,因为这类饮品会促进水分排出,造成脱水。

橙色警示

一些食物食后对宝宝的咳嗽不利,因此要尽量避免。

(1)忌多盐多糖。太咸的食物易诱发咳嗽或使咳嗽加重,因此饮食宜清淡。糖果等甜食多吃可助热生痰,也应少食。

(2)忌冷、酸、辣食物。冷饮或冷冻饮料以及辛辣食品,会刺激咽喉,使咳嗽加重。酸食常敛痰,使痰不易咳出,导致病情加重。

(3)忌鱼腥虾蟹。有些宝宝对鱼虾食品的蛋白过敏,会使得咳嗽加重。

(4)忌含油脂多的食物。油炸食品会加重胃肠负担,且助湿助热,滋生痰液,使咳嗽加重。花生、瓜子、巧克力等含油脂较多的食物,食后易滋生痰液,使咳嗽加重。

(5)忌补品。宝宝咳嗽期间应停服补品,以免补品留邪,使咳嗽难愈。



推荐食疗方

萝卜蜂蜜饮

采购好食材：白萝卜 5 片，生姜 3 片，大枣 3 枚，蜂蜜 30 克。

爸妈巧手做：将萝卜、生姜、大枣加水适量煮沸约 30 分钟，去渣，加蜂蜜再煮沸即可。

健康有疗效：萝卜味辛、甘，性凉，有清热生津、凉血止血、化痰止咳等作用。生姜是散风寒、止呕下气的常用药。大枣多作为和胃养血及调和药物使用。蜂蜜润燥止咳。温热服下本饮品，可起到敬寒宣肺、祛风止咳的作用。治疗伤风咳嗽，以风寒感冒咳嗽为宜。

注意：体弱屡易感冒咳嗽、久治不愈或反复迁延的小儿，可试用。但风热咳嗽、见发热痰黄者，则不宜选用。

银耳羹

采购好食材：银耳 5 克，鸡蛋 1 个，冰糖 60 克，猪油适量。

爸妈巧手做：①将银耳用温水浸泡约 30 分钟，待发透后，摘除杂质，洗净并分成片状，然后加适量水煮开，并用文火再煎 2 小时，待银耳煮烂为止。②将冰糖另加水煮化，打入鸡蛋，并兑入少许清水搅匀后，入锅中煮开，并搅拌。③将鸡蛋糖汁倒入银耳锅内，起锅时，加入少许猪油即可。

健康有疗效：养阴、润肺、止咳。

罗汉果煲猪肉

采购好食材：猪肉 200 克，罗汉果 1 个，西洋参 18 克，北杏 20 克，盐适量，姜 2 片。

爸妈巧手做：①北杏泡水 20 分钟；猪肉洗净，切小块；罗汉果洗净，剥开，用布包起来。②锅中加适量水，烧开，加入猪肉、罗汉果、西洋参、姜、北杏，中火煲 30 分钟，加盐调味即可。

健康有疗效：猪肉肉质软嫩，能治疗体质虚弱、气血不足等。罗汉果具有益



肺的功效，能清肺理痰、镇咳、润肠、凉血、通便。本品适用于体虚、咳嗽的小儿。

紫苏鸡蛋

采购好食材：紫苏 50 克，鸡蛋 2 个。

爸妈巧手做：将两者同入锅中，加水煎煮，等蛋熟后，取药液为患儿泡脚，鸡蛋吃下。

健康有疗效：治疗风寒感冒咳嗽、下肢作冷者。

百合梨

采购好食材：百合 10 克，梨 1 个，白糖 15 克。

爸妈巧手做：百合洗净，梨切片，加白糖三者混合放入碗中，蒸熟，放冷后 1 次服用。每日 2 次。

健康有疗效：润肺止咳。

核桃鸭子

采购好食材：老鸭子 1 只，鸡肉泥 100 克，鸡蛋 1 个，核桃仁 200 克，荸荠 150 克，葱、姜、鸡精、湿淀粉各适量。

爸妈巧手做：①将鸭子宰杀，去内脏，洗净，用开水浸一遍，置盆内，加葱、姜、鸡精少许，上笼蒸熟，取出晾凉后，去骨，切成块。②取出蛋清，将核桃仁、荸荠研切成碎末状，与鸡肉泥、鸡蛋清加少许湿淀粉共调成糊状。③将糊淋在鸭膛上，下油锅炸酥，捞出、控油即可。

健康有疗效：补肾温肺，化痰止咳。治疗小儿肾虚久咳，亦适用于慢性气管炎、支气管哮喘（缓解期）患者。

注意：本品以补见长，适用于虚性咳嗽，若小儿在患外感或咳嗽痰稠或发热期时均不宜选用。

雪梨酿蜂蜜

采购好食材：雪梨 1 个，蜂蜜适量。



爸妈巧手做：将雪梨洗净，从一端切下一片，挖去梨核，随后放入蜂蜜，盖上削下的梨片，隔水蒸熟，温后食用。

健康有疗效：可治小儿感冒咳嗽。

清热止咳米糊

采购好食材：米粉、牛奶、梨、百合、莲子各适量。

爸妈巧手做：①将梨削皮切成小块，与百合、莲子加适量水文火煮烂，关火前加适量冰糖，注意不要加太多，否则会太甜，对宝宝不好。②取温热的梨、百合、莲子汤加入冲好的配方奶，加入米粉中。③将煮烂的梨、百合、莲子捣成蓉加入调好的米粉中即可食用。

健康有疗效：润肺止咳，提高免疫力。尤其适合宝宝感冒咳嗽的时候食用。

莲子百合银耳羹

采购好食材：莲子、新鲜百合、银耳、冰糖各适量。

爸妈巧手做：把莲子、百合洗净，银耳掰碎，同入炖煲内慢炖2个小时左右，至原料酥烂即可。

健康有疗效：具有润燥清热作用，非常适合咳嗽的患儿。

丝瓜花茶

采购好食材：丝瓜花10克，蜂蜜适量。

爸妈巧手做：将丝瓜花洗净，放入饮水瓷杯中，以沸水冲泡，盖紧杯盖，10分钟后，再调入蜂蜜，趁热顿服。每日3~5次。

健康有疗效：治痰热型急性支气管炎。

百合蜜

采购好食材：百合60克，蜂蜜30克。

爸妈巧手做：将百合洗净晾干，与蜂蜜拌匀，放入瓷碗中，入沸水锅中隔水蒸熟即可。



健康有疗效：百合与蜂蜜共用，其润肺止渴作用更强。此品对治疗小儿慢性支气管炎、咽干燥咳嗽，特别是入秋之后的咳嗽伴有便秘者更宜。

萝卜蜂蜜饮

采购好食材：白萝卜 1~3 大片，生姜 3 小片，大枣 3 枚，蜂蜜 30 克。

爸妈巧手做：将萝卜片、生姜片、大枣加水适量煎沸约 30 分钟，去渣，加蜂蜜，再煮沸即可。

健康有疗效：散寒宣肺、祛风止咳。治疗伤风咳嗽，又以风寒感冒咳嗽最为有效。

贝母粥

采购好食材：川贝母、大米粥、冰糖各适量。

爸妈巧手做：将贝母研成细末备用。大米粥先用文火煮开，加入贝母粉、冰糖，再用文火烧煮片刻即可。

健康有疗效：清热化痰，润肺止咳，散结消肿。主治虚劳久咳、肺热燥咳。

枇杷银耳羹

采购好食材：新鲜枇杷 75 克，银耳 5 克，冰糖适量。

爸妈巧手做：枇杷去皮、核切成小块，银耳泡发后放进沸水里煮熟，最后加入枇杷、冰糖煮片刻即可。

健康有疗效：枇杷润肺止咳，银耳能提高免疫力，有润肺、补燥的功效。本品滋补润肺，生津解渴，可作为肺燥咳嗽的食疗。

三、腹 泻

腹泻是婴幼儿时期最常见的病症之一。由于宝宝生长发育快，需要营养物质相对多，消化道负担重，同时胃肠道防御功能较差，因此，易发生消化功能紊乱及肠道感染导致腹泻等症。



腹泻的主要症状表现为排便次数明显超过平日习惯的频率,粪质稀薄,水分增加等。四季均可发生,夏秋居多。

主要病因

(1)感染因素。以轮状病毒和致病性大肠埃希菌最常见;肠道外感染如肺炎等疾病,可由于发热及病原体毒素作用而导致腹泻。

(2)饮食因素。婴幼儿消化系统功能发育不够完善,所以,吃得太多或吃了不干净的食物或腐败变质食物会发生腹泻。也可因为短期饮食变化太多,引起腹泻的发生。另外,吃得太少也可发生饥饿性腹泻。

(3)气候因素。如气候突然变化,宝宝腹部受凉使肠蠕动增加或因天气过热使消化液分泌减少,都可诱发腹泻。

(4)过敏因素。如胃肠过敏、牛奶过敏、大豆蛋白过敏等也都可引起腹泻。

(5)精神因素。宝宝精神紧张、情绪激动可引发精神神经性腹泻。

调节饮食

腹泻可引起严重营养缺乏及水、电解质平衡失调,应合理安排饮食。

急性腹泻期,脱水过多者应补充水分。病情缓解后,可进食细软少油的米汤、稀粥、面以及淡茶水、果汁等,这些食物既易于消化吸收,又可补充热量和维生素。不吃或少吃粗质通便的蔬菜(如荠菜、韭菜、芹菜、丝瓜、生菜、苦瓜等)和易使肠胀气的豆类。

慢性腹泻易造成体内多种营养素缺乏,而使肠道处于病变之中,饮食应是少油腻、少渣、高蛋白、高热能、高维生素的半流质食物。少吃多餐,可食蒸蛋、肉泥、鱼、面条、菜泥、苹果、香蕉等食物。隔夜食物应煮沸消毒后再吃。

有些婴幼儿腹泻时对食物中的一些成分不耐受,故应避免进食该类食物。如,粥样泻患儿不应进食全麦类食物;牛乳过敏者,应避免牛奶制品的食入;半乳糖血症患儿也要长期控制乳类食品,用米粉、豆浆代替,及时添加辅食品等。

橙色警示

有些人认为“多吃多拉,不吃不拉”,便自作聪明地对孩子禁食。这是极其



错误的！

腹泻期间禁食，会加重体内脱水程度。所以，在腹泻期间，应该让孩子继续进食，特别要注意摄入液体。婴儿应照常吃奶，大孩子可吃些易于消化、富含营养的食物，如鱼末、肉末、蔬菜、水果等。

在腹泻止住后的半个月内，还应每天给孩子加一餐，以弥补腹泻期间损失的营养。

推荐食疗方

健脾益胃散

采购好食材：莲子肉、芡实、扁豆、薏苡仁、山药、白术、茯苓各 120 克，人参 15 克（或党参 60 克）。

爸妈巧手做：将所有药材同炒，研成细末。每次 15~30 克，开水冲调服用。

健康有疗效：滋养补虚、健运脾胃。对治疗脾虚少食、腹泻、小儿疳积消瘦等有效。

焦米汤

采购好食材：米粉适量。

爸妈巧手做：米粉炒焦后，用开水调服，加适量的盐。

健康有疗效：米粉炒焦后其中一部分会变成碳质，具有吸附肠道水分的作用，可以帮助减少大便中的水分，避免或缓解脱水症状。

山药羊肉粥

采购好食材：羊肉 250 克，鲜山药 500 克，糯米、盐各适量。

爸妈巧手做：①将羊肉洗净后，切成小块。②鲜山药洗净后切成片。③将切好的羊肉和鲜山药一同放入沙锅，加适量水，煮烂，加入适量盐，再放入糯米及水煮成粥。

健康有疗效：补脾止泻，补气暖胃。对治疗脾胃虚弱、慢性泄泻、食欲不振、



四肢不温有效。要注意的是,湿热所致的泄泻患者忌用。

糯米固肠粥

采购好食材:糯米(炒)30克,怀山药15克,胡椒末少许,白糖适量。

爸妈巧手做:糯米(炒)、怀山药共煮粥,熟后加胡椒末少许,白糖适量温服。

健康有疗效:健脾暖胃,温中止泻。适用于脾胃虚寒泄泻等症。

胡萝卜汤

采购好食材:胡萝卜1根。

爸妈巧手做:把胡萝卜洗净后切碎,放在锅里加水煮烂,吃萝卜喝汤。

健康有疗效:胡萝卜中含有的果胶具有吸附肠道水分、细菌及毒素的作用,可以促使大便成形。

小米山药粥

采购好食材:山药、小米各100克。

爸妈巧手做:山药洗净切薄片,小米洗净一同放锅里,加适量水急火煮开后,换慢火煮成稀粥,分次喂患儿。

健康有疗效:健脾胃,补充电解质,收敛肠道,缓解腹泻症状。

熟苹果泥

采购好食材:苹果1个。

爸妈巧手做:苹果洗净分为两半,放在锅中隔水蒸烂,喂给孩子食用。

健康有疗效:苹果泥纤维比较细,对于肠道的刺激性较小,其中含有的果胶对肠道有收敛作用。

胡萝卜酸奶粥

采购好食材:胡萝卜1/10个,面粉1小匙,卷心菜100克,酸奶1大匙,肉



汤 3 大匙，黄油若干。

爸妈巧手做：①将卷心菜和胡萝卜切成细丝炖烂。②用黄油将面粉略炒一下，加入肉汤、蔬菜煮，并轻搅，炖好冷却后与酸奶拌好即可。

健康有疗效：对治疗消化不良所引起的腹泻非常有效。

四、呕 吐

呕吐是消化道机能障碍的一种表现，可见于不同年龄的孩子。呕吐可以是单独存在的症状，但也往往伴有其他症状，随其原发病而异。严重的呕吐甚至使孩子呈呼吸暂停的窒息状态。孩子长期反复呕吐易导致水、电解质代谢紊乱，影响营养物质的吸收致营养不良及维生素缺乏。小儿漾奶不属于呕吐，而是因为小儿贲门松弛，或由于喂奶方法不当，以致喂奶后有少量奶汁倒流入口腔。改进喂奶方法或随年龄增长，小儿漾奶即可自愈。

主要病因

(1) 消化道器质性梗阻。食管、胃或肠内容物下行受阻，而被迫逆行以致呕吐。如先天性消化道发育畸形(不同部位闭锁或狭窄)；稍大的孩子则多为后天性肠扭转、肠套叠、肠梗阻(如常见的蛔虫梗阻)。

(2) 消化道感染性疾病。由于肠炎、胃炎、阑尾炎等炎症对于胃、肠的刺激，可呈反射性呕吐，常伴有腹痛、恶心、腹泻、腹胀。

(3) 身体功能异常。如果发生全身性感染或代谢障碍等情况时，常伴有发热、食欲减退、恶心、腹胀等中毒症状。

(4) 脑神经系统疾病。如发生颅内高压症状、脑膜刺激征或颅内占位性病变，可引起中枢性喷射性呕吐，呕吐前并不恶心，但伴有头痛、嗜睡、昏迷、惊厥等其他神经性症状。

(5) 中毒。毒物对胃肠道局部刺激及毒物作用于中枢神经系统而导致呕吐。



调节饮食

如果宝宝不想吃东西,可以暂时禁食,这会使胃肠得到休息,有利于恢复正常功能。如果宝宝有食欲,可以给宝宝吃一些消食化滞、养阴生津的食物。如山楂、乌梅煮水、小米、麦粉及各种杂粮制品;大豆、豇豆等制品;牛奶、鸡蛋、瘦肉和鱼肉;水果和蔬菜,特别是苹果、甘蔗、香蕉、葡萄、西瓜等维生素种类多的果类等。

如果呕吐厉害,要让孩子少量、多次地喝些带有盐和果汁的水,以免引起脱水或电解质紊乱,并且要及时就医。

注意天气变化随时增减衣服,防止着凉。保持环境清洁,宝宝呕吐后要及时清水漱口,帮助宝宝擦净皮肤,及时处理污染的衣服、床单、被子。

橙色警示

忌食生冷、冰镇及煎炸油腻、烤、熏、黏等不易消化的食物以及辛辣食物,如辣椒、芥末、干姜、胡椒、羊肉、狗肉等。

切忌让孩子暴饮暴食,进食时不要过于勉强。

推荐食疗方

小米糊

采购好食材:小米锅巴适量,红糖适量。

爸妈巧手做:小米锅巴研成细末,用红糖冲水每次服10克,每日1次。

健康有疗效:防治呕吐。

热萝卜汁

采购好食材:萝卜1个。

爸妈巧手做:将萝卜洗净,切成碎块,捣烂,榨汁,隔水炖熟。每次15毫升,每日数次。



健康有疗效：顺气消食，防治呕吐。

山楂汁

采购好食材：山楂 100 克，白糖 25 克。

爸妈巧手做：将山楂洗净去核，切碎，浓煎成汁，兑入白糖搅拌均匀。每次 50 毫升，每日 3 次。

健康有疗效：消食化滞，防治呕吐。

瓜皮甜汤

采购好食材：西瓜 1 个，白糖 50 克。

爸妈巧手做：将西瓜洗净，去瓜瓤，瓜皮切碎，加水 1000 毫升，煎汤，去渣，加白糖，以汤代水饮。

健康有疗效：消食化滞，防治呕吐。

菊花茶

采购好食材：野菊花 30 克，白糖适量。

爸妈巧手做：野菊花武火煎汤，去渣取汁，加适量白糖，以汤代水饮，每日数次。

健康有疗效：清热去火，防治呕吐。

鸡内金芝麻饼

采购好食材：鸡内金（鸡的胃内膜）2 个，面粉 100 克，盐、芝麻各适量。

爸妈巧手做：将鸡内金洗净，晒干后用文火焙干，研成细末，与面粉、芝麻、食盐一起和成面，擀成薄饼，置烤箱内烤熟。每次 2 张，每日 1 次。

健康有疗效：和胃导滞，防治呕吐。



青梅汁

采购好食材：青梅 20 个。

爸妈巧手做：青梅洗净，去核，慢火煎，去渣取汁。每次 20 毫升，一日数次。

健康有疗效：消食化滞，防治呕吐。

黄瓜萝卜丝

采购好食材：黄瓜 1 根，胡萝卜 1 根。

爸妈巧手做：将黄瓜、胡萝卜全部切丝，调成凉拌菜。

健康有疗效：养阴生津，清热和胃，防治呕吐。

五、感 冒

感冒是风邪侵袭人体所致的常见外感疾病，四季都可能发生，尤以冬、春两季多见。病情轻者称“伤风”，重者称“重伤风”，有较强传染性者，则称为“流行感冒”。主要症状有头痛、鼻塞、流鼻水、打喷嚏、咽喉痛、畏风怕冷、全身发烧以及肠胃不适等。

由于婴幼儿的鼻腔狭窄，黏膜柔嫩，黏膜腺分泌不足，较干燥，对外界环境适应和抵抗能力较差，因此更容易患感冒。婴幼儿患感冒后，由于抵抗力差，易并发肺部感染，甚至酿成大病，因此，对小儿感冒的防治工作不容忽视。

主要病因

(1) 90% 以上的感冒是由病毒引起的，已发现可引起感冒的病毒有 12 种 200 余型，常见的有：流感病毒、副流感病毒、鼻病毒、合胞病毒、冠状病毒、腺病毒和肠道病毒等。人体在一种病毒感染治愈后不久，又有可能被另一种病毒所感染，所以一个人在短时间内可能会反复患感冒。

(2) 受惊吓、情绪起伏大、睡眠差等，使得宝宝免疫功能降低。

(3) 气候骤变、淋雨或受风等。



调节饮食

要预防感冒的发生，首先要增强免疫力。饮食方面需均衡饮食，食用含丰富蛋白质、维生素、矿物质的食物，如橙子、橘子、柠檬等。多食红色食物，如胡萝卜、西红柿、南瓜、山楂等。

宝宝患上感冒后，很容易出现食欲减低、恶心、呕吐、腹痛和腹泻等症状，应进食易消化的食物，少食多餐。如果强求宝宝进食，将导致宝宝胃肠负担重，对身体和疾病恢复均有害。每次吃的食物量可少些，吃的次数可多些，多给宝宝喝一些水果汁，如新鲜橙汁等。发热消退和消化能力较好的宝宝饮食可稠一些。随着宝宝病情的好转，一般1周左右可逐渐恢复到平日的饮食。

橙色警示

感冒期间不宜摄取过多的脂肪，因其会抑制免疫系统功能，丧失对入侵病毒的防卫与作战能力。少食高盐饮食和高糖食物，因为高盐饮食会减少口内唾液，高糖食物会消耗体内水分，二者进食过多，会使宝宝身体免疫力下降。

推荐食疗方

姜糖紫苏饮

采购好食材：生姜10克，紫苏叶10克，红糖适量。

爸妈巧手做：①生姜洗净，切成细丝，紫苏叶洗净沥干。②将生姜丝和紫苏叶一起放入大茶杯中，加入红糖，冲滚开水250毫升，温浸10分钟，搅匀，趁热服。

健康有疗效：紫苏叶有解表散寒、行气和胃的功效。适用于风寒感冒、恶心、呕吐、胃痛、腹胀等症。

葱白米粥

采购好食材：葱白15根，大米50克，醋10毫升。



爸妈巧手做：连根葱白洗净和大米同煮成粥，加入醋，趁热食。

健康有疗效：治感冒头痛、发热。

绿豆茶汤

采购好食材：绿豆 30 克，茶叶 10 克，红糖适量。

爸妈巧手做：绿豆磨碎，茶叶装入布袋，加水 1 大碗，煎至半碗去茶袋，加适量红糖，温服。

健康有疗效：有清热解表之功效，有助于防治流感。

萝卜姜枣汤

采购好食材：白萝卜 1 个，大枣若干，生姜、蜂蜜各适量。

爸妈巧手做：①将白萝卜、生姜分别洗净、晾干，切成薄片待用。②将白萝卜、生姜、大枣置锅内，加水 1 碗，煮沸 20 分钟，去渣留汤。③加入蜂蜜，再煮一沸即可。趁热饮。

健康有疗效：白萝卜是一种常见的蔬菜，生食熟食均可，其味略带辛辣，有预防感冒的功效。此汤有辛温解表、止咳化痰的功效，可辅治小儿风寒感冒、咳嗽、鼻流清涕。

银花蜜露

采购好食材：银花 20 克，山楂 10 克，蜂蜜 250 克。

爸妈巧手做：①银花、山楂放入沙锅内，加水适量，置急火上烧沸，5 分钟后取药液一次，再加水煎熬一次取汁。②将两次药液合并，放入蜂蜜，搅拌均匀即可。每日 3 次，或随时饮用。

健康有疗效：辛凉解表，清热解毒，可有效防治流感。

萝卜橄榄茶

采购好食材：萝卜 1 个，青橄榄 6~7 个。

爸妈巧手做：萝卜、青橄榄洗净切碎，烧水代茶喝。



健康有疗效：专治口鼻干燥、发热流涕、咽痛口渴感冒等症。

苦瓜猪肉汤

采购好食材：苦瓜 200 克，猪瘦肉 50 克，盐适量。

爸妈巧手做：将猪瘦肉洗净后切成片，苦瓜切成片，然后一起煮成汤即可。

健康有疗效：苦瓜的维生素 C 含量很高，具有清热消暑、养血益气的功效。

苦瓜与猪瘦肉同煮能祛湿解表，适用于暑湿感冒。

蒜姜汤

采购好食材：大蒜、生姜各 15 克，红糖适量。

爸妈巧手做：大蒜、生姜洗净切片，加水一碗，煎至半碗，睡前 1 次服下。服时加适量红糖。

健康有疗效：治疗风寒感冒。

北芪龙眼羊肉汤

采购好食材：北芪 15 克，龙眼肉 10 克，羊肉 100 克。

爸妈巧手做：①羊肉洗净，切成块，用沸水稍烫。②北芪、龙眼洗净，置锅内，加水适量，用旺火烧开，加入羊肉块，用文火炖至羊肉软烂，成浓稠汤汁。③根据患儿喜爱，可加盐或糖，制成咸味或甜味汤，比白汤好吃得多。

健康有疗效：羊肉补血益气，温中暖肾；龙眼滋阴养血益心；北芪益气固表。三者同用，对体热易感冒、自汗冷患儿有辅助治疗作用。

白菜绿豆饮

采购好食材：大白菜根数个，绿豆 30 克，白糖适量。

爸妈巧手做：①将绿豆洗净，放入锅中加水，用中火煮至半熟。②将白菜根洗净，切成片，加入绿豆汤中，同煮至绿豆开花、菜根烂熟，即成白菜绿豆汤。③饮时加入白糖调味即可。

健康有疗效：白菜有养味生津、清热除烦、利小便、清肠道的功效，菜根作用



更为显著。绿豆能清热除烦、利小便、解毒。此汤主要有清热解毒作用。用于小儿风湿感冒出汗不彻、周身困重、发热口渴、小便短赤等症。

百合啤梨白藕汤

采购好食材：鲜百合 200 克，生啤梨 2 个，白莲藕 250 克，盐少许。

爸妈巧手做：①将鲜百合洗净，撕成小片状。②白莲藕洗净去节，切成小块，煮约 10 分钟，下盐调味。③把啤梨与白莲藕放入清水中煲 2 小时，再加入鲜百合片，煮约 10 分钟，下盐调味即可。

健康有疗效：可治小儿伤风感冒、咳嗽等症。

薄荷牛蒡子粥

采购好食材：薄荷 6 克，牛蒡子 10 克，粳米适量。

爸妈巧手做：①将牛蒡子单煮 15 分钟，取出牛蒡子，留下汁水备用。②将粳米煮成粥。③10 分钟后放入薄荷，在粥快好时，放入牛蒡子汁水，煮 5 分钟即可。

健康有疗效：缓解热性感冒症状。

六、便秘

便秘是指大肠运动缓慢，水分吸收过多，造成大便干燥硬结，排泄困难。常伴有腹部胀满、食少、苔腻等症状。中医学认为便秘多由肠燥津亏所致。大肠气虚的宝宝更易发病。因为婴幼儿肠胃尚未发育成熟，所以积极帮宝宝排除便秘之苦，对保障孩子健康成长很有意义。

主要病因

(1) 饮食因素。宝宝饮食太少，饮食中糖量不足，均可能造成消化后残渣少，大便量少。饮食中蛋白质含量过高使大便呈碱性、干燥，次数减少。食物中含钙多也会引起便秘，如牛奶含钙比人奶多，因而牛乳喂养比母乳喂养的宝宝发生便秘的机会多。



(2)膳食纤维摄入不足。一些宝宝不爱吃蔬菜，喜欢吃高脂肪、高胆固醇的食品，这样便造成肠胃蠕动缓慢、消化不良，食物残渣在肠道中停滞时间过久，从而引起便秘。

(3)习惯因素。由于生活没有规律或缺乏定时排便的训练，或个别宝宝因环境突然改变，均可能出现便秘。

(4)疾病。佝偻病、营养不良、甲状腺功能低下的患儿腹肌张力差，或肠蠕动减弱，便秘比较多见。宝宝患肛裂时，由于大便时肛门口疼痛，宝宝因怕痛而不解大便，导致便秘。先天性巨结肠的患儿，生后不久便有便秘、腹胀和呕吐等症状。

调节饮食

每日可以多给宝宝饮水，减少蛋白质类食物，增加谷类食物，多增加蔬菜、水果等含渣食物。可在宝宝两餐中间喂些开水或果汁，尽量少吃或不吃巧克力等高热量食品，使宝宝养成不吃零食的习惯。

牛乳喂养的婴儿便秘时，可将牛奶中的糖量增加到8%，并增加水果汁，1岁后宝宝可适量添加蜂蜜。

橙色警示

一般情况下，不宜采用人工通便法，如果经常用开塞露、肥皂头和其他类的泻药通便，一旦养成习惯，正常的“排便反射”消失，便秘更难纠正了。

千万不要经常服泻药，因为婴幼儿消化功能不完善，用泻药后可能导致腹泻，将婴幼儿肠道内的微生物破坏，降低婴幼儿的免疫力，使其很容易受到疾病的侵袭。

推荐食疗方

萝卜汁

采购好食材：红心萝卜1个，白糖适量。

爸妈巧手做：将萝卜捣成泥状取汁（或用榨汁机取汁），白糖适量，共煮2~3



分钟,温服。

健康有疗效:清热解毒,通大便。

红薯粥

采购好食材:红薯 500 克,大米 200 克,白糖适量。

爸妈巧手做:将红薯和大米洗净,同入锅中,加水,煮粥;粥成后加入白糖,温服。

健康有疗效:健脾益胃,通大便。

冰糖香蕉粥

采购好食材:香蕉 3 根,糯米 200 克,冰糖适量。

爸妈巧手做:糯米淘洗干净,香蕉去皮切段,同煮成粥;粥成后加入适量冰糖,温服。

健康有疗效:润肠、补虚,可治便秘。

菜汁汤

采购好食材:鲜菠菜或白菜各适量。

爸妈巧手做:将鲜菠菜或白菜洗净后,煮汤饮用。

健康有疗效:对治疗肠燥便秘或习惯性便秘者有效。

冰糖炖香蕉

采购好食材:香蕉 2 根,冰糖适量。

爸妈巧手做:香蕉去皮,加冰糖适量,隔水蒸熟即可。

健康有疗效:清热润燥,解毒滑肠,补中和胃。适用于虚弱患者的便秘。

豆腐苦瓜汤

采购好食材:豆腐 2 块,苦瓜 50 克,调味品适量。



爸妈巧手做：豆腐切成小块，苦瓜洗净，切成薄片，放在沙锅内加水适量，用文、旺火交替，煲2小时，至瓜烂、豆腐熟，再加入调味品即可。

健康有疗效：豆腐甘寒，苦瓜苦寒，均能清大热，清胃降火，呃逆不止伴有便秘的小儿食用更佳。

桑葚苁蓉汤

采购好食材：桑葚20克，肉苁蓉15克，黑芝麻10克，炒枳壳6克。

爸妈巧手做：将桑葚洗净，与肉苁蓉、黑芝麻、枳壳同下锅内，先用旺火烧沸，后用文火烧煮约1小时即可。

健康有疗效：桑葚性微寒，滋阴补血，润肠通便；肉苁蓉性温，质地油润，有润肠通便之功效。此两品同用，则可滋肾润肠，养血通便。对小儿体弱、血虚肠燥的大便秘结有治疗作用。

蜜奶芝麻羹

采购好食材：蜜糖15克，牛奶200毫升，芝麻10克。

爸妈巧手做：将芝麻洗净，晾干，用文火炸熟，研成细末。再将牛奶煮沸，冲入蜂蜜，最后将芝麻末放入调匀即可。

健康有疗效：蜂蜜能补中润肺，润肠解毒；芝麻有补肝肾、益精血、润肠燥的作用；牛奶营养丰富，亦有益胃润燥的功效。三物同用，和胃养血，润肠通便，治疗婴儿久病体弱、肠燥便秘功效甚佳。每早空腹服用为宜。

七、夜 啼

夜啼是神经过敏的幼儿容易出现的症状。小儿白天如常，入夜则啼哭不安，或每夜定时啼哭，甚至通宵达旦。多见于1岁以下的婴儿。

如果婴儿因夜间饥饿或尿布潮湿而夜间啼哭，以及伤乳、发热或因其他疾病而突然引起啼哭，这是一种正常的生理现象，则不属夜啼。



主要病因

(1) 母亲在怀孕期间饮食习惯不当。如喜食生冷或香燥之物,使胎儿在腹中寒冷凝滞或积热上扰。

(2) 母亲在怀孕期间生病。

(3) 婴儿曾受异常之物或异常声响的惊吓,致使心神不宁。

调节饮食

防治小儿夜啼,应从母亲怀孕期间注意调理,以免小儿受母体积热或寒凉影响。孕妇怀孕期及乳母哺乳期,少食辛辣厚味或过吃寒凉食物,多食新鲜蔬菜、水果、清淡易消化又富于营养的食品。

注意小儿的腹部保暖,适当服食温中散寒之品,如在乳汁中或牛乳中滴几滴白豆蔻汁或生姜汁等。惊骇者可在每次哺乳时适当擦少量朱砂在乳母乳头,哺乳完后抹干净。

橙色警示

苹果、甜瓜、巧克力等甜物,宝宝吃后易产生胀气,使宝宝感到不适,有碍于睡眠,导致夜啼。缓解的办法是,给宝宝喝适量的温开水,并轻轻按摩腹部,使宝宝打嗝、排便、放屁等,将气体排出,便可缓解宝宝不舒服的情况,使其睡觉安稳。

推荐食疗方

生姜红糖汤

采购好食材:生姜 10 克,红糖 15 克。

爸妈巧手做:生姜切片,加适量红糖、水煎服。

健康有疗效:温中散寒,适用于小儿脾胃虚寒夜啼、大便溏泄、腹中冷痛者。



莲肉百合粥

采购好食材：莲子 15 克，鲜百合 10 克，白糖适量。

爸妈巧手做：①将莲子去皮和心，洗净备用。②将鲜百合与莲子一同放入碗内，加适量水，隔水炖熟成糊状，加白糖调匀即可。

健康有疗效：清心安神。适用于小儿夜啼并见面赤唇红、口中气热、心烦不安、小便少黄、大便干结者。

猪骨干姜汤

采购好食材：猪骨头 150 克，干姜 5 克，盐适量。

爸妈巧手做：将猪骨头与干姜放锅中加水同煮成汤即可。

健康有疗效：温中补虚。适用于小儿夜啼、四肢欠温、腹痛喜伏卧者。

干姜粥

采购好食材：粳米 30 克，干姜 5 克。

爸妈巧手做：将干姜与粳米同放入锅中加水，熬煮成粥即可。

健康有疗效：适用于小儿脾胃虚寒所致的夜啼者。

蛋粉粥

采购好食材：鸡蛋壳 2 个，粳米适量。

爸妈巧手做：粳米加水熬煮成粥。鸡蛋壳洗净炒黄，研细末，每次 1.5 克，和在粥里食，1 日 2 次。

健康有疗效：健脾益气。适用于小儿夜啼、不思饮食、便溏、面色不华者。

冰糖百合

采购好食材：百合 30 克，冰糖适量。

爸妈巧手做：将百合放锅中加水适量，放入冰糖，煮熟后即可。



健康有疗效：宁心安神。适用于小儿夜眠不安、易醒、盗汗者。

八、贫 血

贫血是指人的血液中单位细胞容积内血红细胞数或血红蛋白的量明显低于正常值。新生儿的血红蛋白小于 145 克/升,1~4 个月的宝宝血红蛋白小于 90 克/升,4~6 个月的宝宝血红蛋白小于 100 克/升,6 个月以上的婴儿血红蛋白小于 110 克/升者就是贫血。血红蛋白的量一般通过取手指血做血常规化验而得到。

贫血是婴幼儿时期比较常见的一种症状,常见表现有面色苍白,嘴唇、指甲颜色变淡,呼吸、心率增快,食欲下降,恶心,腹胀,便秘,精神不振,注意力不集中,情绪易激动等。如果宝宝出现以上症状,应积极到医院就诊。

主要病因

(1)造血不良引起的贫血,如缺乏造血所需的叶酸、维生素 B₁₂、铁等物质,或再生障碍性贫血,感染、恶性肿瘤、血液病等均可导致骨髓造血功能受到抑制。

(2)溶血性贫血,可由红细胞内的异常因素或红细胞外的异常因素引起红细胞的大量破坏溶解,而导致贫血。

(3)失血过多引起的贫血,可有急性失血,如创伤大出血、出血性疾病等;慢性出血,如溃疡病、钩虫病、肠息肉等导致的贫血。

调节饮食

合理喂养是纠正贫血的重要途径。应注意母亲孕期和哺乳期的营养及合理膳食,提倡母乳喂养,因母乳中含铁量比牛奶高,且易吸收。并注意及时添加辅助食品。

应多给宝宝富含铁的食物,如动物的心、肝、肾、血以及牛肉、鸡蛋黄、菠菜、豆制品、黑木耳、红枣等,并纠正其偏食习惯。

确诊为贫血者可在医生指导下服用铁制剂。婴儿最好在两餐之间服用,以



利于吸收。因为铁质对胃黏膜有刺激，服后易产生恶心呕吐。同时也要避免与牛奶、钙片同时服用，也不要喝茶喂服，以免影响铁的吸收。铁制剂用量应遵医嘱，用量过大，会出现中毒现象。

橙色警示

一些父母认为牛奶营养好，孩子多喝牛奶或是长期喝牛奶可防治贫血。其实，这是一种认识误区。

给贫血的孩子喝牛奶反而会延误病情，影响孩子的身体健康。牛奶中含铁元素很少。据测定，每1000毫升的牛奶，其中铁元素的含量仅为2克，即使患贫血的孩子每天饮用1000毫升牛奶，还不够其正常的生理需量，更谈不上治疗贫血了，因此多喝牛奶并不能防治儿童缺铁性贫血。

推荐食疗方

猪肚粥

采购好食材：猪肚半个，红糯米100克，黄酒、姜、葱、盐各适量。

爸妈巧手做：将猪肚、红糯米洗净，入锅，加适量水，用文火炖至熟烂，再加入黄油、葱、姜、盐等调味即可。

健康有疗效：补血，防治小儿贫血。

脊肉粥

采购好食材：猪脊肉100克，粳米100克，盐、胡椒粉各少许。

爸妈巧手做：先将猪脊肉洗净，切成小块，放锅内用香油炒一下，然后加入粳米煮粥，待粥将烂熟时，加入盐、胡椒粉调味，再煮沸即可。

健康有疗效：猪瘦肉含有丰富的蛋白质，并含有较多的碳水化合物、钙、磷、铁等营养成分，可防止宝宝营养不良。婴幼儿常食可防止发生贫血。



豆腐鸡血汤

采购好食材：豆腐、鸡血各 200 克，鲜蘑菇 20 克。

爸妈巧手做：豆腐、鸡血切成小块备用，鲜蘑菇切成小片，用油煸炒一下，加入水 500 毫升，再加入鸡血及豆腐，煮熟后食用。

健康有疗效：养胃补血。

芝麻核桃糊

采购好食材：芝麻、核桃各 30 克，糖少许。

爸妈巧手做：芝麻、核桃放在炒锅中炒熟，研成粉末，加开水 200 毫升，调成糊状，再加糖少许食用。

健康有疗效：补血，防治小儿贫血。

鸡汁粥

采购好食材：母鸡 1 只，粳米 60 克。

爸妈巧手做：鸡宰杀后，去内脏，去毛，洗净，放在锅内加水，煎煮出鸡汁；以原汁鸡汤分若干次同粳米煮粥即可。

健康有疗效：补脾益阴、养血强体。主治年幼体弱、气血不足、营养不良等症，可防治贫血症。

茅藕饮

采购好食材：鲜藕、鲜茅根各 100 克。

爸妈巧手做：鲜藕与鲜茅根洗净，切碎，同入锅，加适量水，开锅后煎煮 10 分钟即可。

健康有疗效：凉血止血，防治小儿多种贫血。



九、遗 尿

遗尿俗称“尿床”，是小儿睡中小便自遗，醒后方知的一种疾病。发病多为体弱病患儿。轻者数天1次，重者一夜2~3次或更多。一般年龄超过3岁，夜寐时仍有小便自遗者，称为遗尿症。3岁以下的婴幼儿由于生理发育不健全，排便自控能力尚未成熟；或学龄儿童因白天贪玩疲劳过度，睡前多饮等原因，偶尔发生尿床，均不属病态。

主要病因

- (1) 功能性膀胱容量减少。
- (2) 心理因素。如父母吵闹离异、母子长期隔离或恐惧受惊等，均可导致遗尿。
- (3) 睡眠过深。
- (4) 遗传。
- (5) 排便训练不当。如父母过分严格或过分迁就，都会导致儿童不能自主排尿。
- (6) 疾病。如肾炎、膀胱炎、慢性腹泻、腹痛、糖尿病、贫血等均可导致小儿遗尿。

调节饮食

中医学认为遗尿与脏腑功能发育不完善有关，如膀胱发育延迟，功能薄弱，特别是由脾、肾、肺虚弱而引起。饮食调理可通过补肾气，促进发育，并加强对膀胱的固摄作用，来治疗功能性遗尿。肾气不足者宜食温肾固涩的食物，如糯米、鸡内金、猪脬、鱼鳔（炖食）、桑螵蛸（研粉加麦面中烤饼食）、山药、莲子肉、韭菜、黑芝麻、桂圆肉、乌梅、羊肉、狗肉、鱼类、龟、猪肾等。肝胆火旺者，宜食清补食物，如粳米、薏米、山药、芡实、莲子、豆腐、银耳、绿豆、赤小豆、鸭肉等。

防治遗尿还应少吃盐、糖、巧克力，忌食生冷、辛辣、刺激性食物，晚餐宜少用流质饮食，晚餐后少饮水。



橙色警示

遗尿并不是孩子的过错,父母要避免错误地责怪和惩罚孩子,以免使孩子的自尊心受到伤害,影响孩子的身心健康。父母应积极地鼓励宝宝消除怕难为情、精神紧张等消极因素,树立起一定能治好遗尿的信心。

推荐食疗方

白果羊肉粥

采购好食材:羊肾1个,羊肉、粳米各50克,白果10克,葱白3克。

爸妈巧手做:①将羊肾洗净,去臊腺脂膜,切成细丁。②葱白洗净,切成细节。③羊肉洗净,切成细丁。④白果、粳米淘洗后,与羊肾、羊肉、葱白一同放锅内,加水适量熬至肉熟米烂即可。

健康有疗效:补肾止遗。适用于小儿遗尿。要注意的是,阴虚火旺者不宜食用。

韭菜根汁

采购好食材:韭菜根25克。

爸妈巧手做:将韭菜根洗净后,用纱布袋绞取汁液,煮开温服。

健康有疗效:健脾提神、温中行气、壮阳。适用于小儿遗尿。

鸡肠粉

采购好食材:公鸡肠1副。

爸妈巧手做:将公鸡肠剖开洗净,放在文火上焙干研成细末,用温开水送服,每次服10克,1日2次。

健康有疗效:温肾止遗。适用于小儿遗尿。



黑豆炖狗肉

采购好食材：狗肉 250 克，黑豆 25 克，盐、生姜、酱油、八角、茴香各适量。

爸妈巧手做：将狗肉洗净切块，与黑豆加水适量，武火同煮沸，加盐、生姜、酱油、八角、茴香，改用文火炖至肉熟烂即可。

健康有疗效：补肾阳、止遗尿。用于小儿遗尿症的辅助治疗。

注意：本品不宜与龙胆草、蓖麻子、厚朴、左旋多巴、四环素、红霉素、甲硝唑、西咪替丁、甲状腺素药物同用。

槐花小肚

采购好食材：猪小肚(猪膀胱)1 个，槐花 15 克，车前子 25 克，盐适量。

爸妈巧手做：①槐花、车前子用纱布袋装好。②猪小肚洗净切成条，与药袋一同放入沙锅，加水适量，武火煮沸后，改文火炖 1 小时，去药袋，加盐调味即可。

健康有疗效：清热利尿。适用于小儿遗尿、梦中遗尿等。

猪小肚白果粥

采购好食材：猪小肚(猪膀胱)1 只，粳米 50 克，白果 20 克，白糖适量。

爸妈巧手做：将猪小肚切开清洗干净，填入白果，放入锅中，与淘净的粳米文火慢煮成粥，加白糖调味即可。

健康有疗效：固肾气、止遗尿。适用于小儿遗尿。

鱼鳔黄芪羊肉粥

采购好食材：精羊肉 40 克，粳米 50 克，鱼鳔 30 克，黄芪 10 克，盐、葱白、生姜各适量。

爸妈巧手做：精羊肉洗净后切细，与粳米、鱼鳔、黄芪同放入锅中，加水适量，煮粥至将熟时，加盐、葱白、生姜，煮为稀粥，捞出黄芪即可。

健康有疗效：补肾助阳、健脾益气。适用于小儿小便频数、夜间多尿、遗尿、



畏寒、乏力等。

玉竹茶

采购好食材：玉竹 50 克。

爸妈巧手做：将玉竹洗净，水煎，代茶饮。

健康有疗效：补阴益肾。适用于小儿遗尿及因体质虚弱、肾气不固、小便多、夜晚遗尿等。

四味猪膀胱汤

采购好食材：猪膀胱 1 具，益智仁、芡实、山药、莲子各 30 克，盐适量。

爸妈巧手做：①将益智仁放锅中，加水适量，煎取药汁。②用药汁将芡实、山药、莲子浸泡 2 小时，装入洗净的猪膀胱内，文火炖熟，加盐调味即可。

健康有疗效：培元益气、固涩小便。适用于肺脾气虚者；症见遗尿或尿床、自汗、面色苍白、唇色淡白、食欲不振、脉弱者。

十、厌食

厌食症是指较长期食欲减退或以食欲缺乏为主的症状。极为常见，表现为食欲不振、口腻乏味、面色发黄、形体消瘦、好卧懒动，时有腹泻、盗汗，夜眠不实。中医学认为，多因过食肥甘、生冷、杂物损伤脾胃，或病后中气未复，或平素脾胃虚弱化致。长期厌食可致营养不良，影响小儿正常的生长发育。

主要病因

- (1) 不良的饮食习惯。如饮食无规律、无固定进食时间、零食不断等。
- (2) 营养过剩。如片面追求高营养、肉蛋奶无节制地填喂，导致损伤胃肠。
- (3) 进食环境差。如气候过热、湿度过高，或进食时家长逗弄、训斥等。
- (4) 家长过分关注孩子进食，使孩子产生逆反心理。
- (5) 缺乏运动。
- (6) 服药太多或滥用保健补品，增加胃肠消化吸收的负担。



(7) 缺乏锌或缺乏某些内分泌，如甲状腺功能低下等。

(8) 家长过于溺爱，恣意投其所好，养成偏食习惯。

(9) 不良的生活习惯。如生活不规律、睡眠欠充足、过度疲劳等。

(10) 某些疾病。如消化性溃疡、慢性肝炎、结核病、长期便秘等。

调节饮食

防治小儿厌食，应以调和脾胃、恢复消化功能为主。首先，要纠正不良的偏食、零食习惯，建立正常的生活制度和养成良好的习惯；营养要全面，多吃粗粮、杂粮和水果、蔬菜，少喝饮料，尤其是冷饮。改善进食环境，使孩子能够集中精力去进食，并保持心情舒畅；纠正家长对小儿饮食不正确的态度，调节饮食，合理喂养，针对小儿的口味变换菜样，避免“追喂”等过分关注孩子进食的行为；患消化道疾病或全身性疾病的应及时治疗。

橙色警示

每个小孩的消化吸收能力、热量的消耗有个体差异，所需营养素的量也就略有不同。因此，父母不要将自己的小孩与邻居、同事的小孩相比，自己的孩子食量稍少，便怀疑小孩“厌食”。只要小孩的体重增长合乎标准，精神、反应俱佳，所进食的量就已合乎他自己的需要。如果强迫进食，只会让孩子产生逆反心理，对饭菜更加抵抗。

有些家长喜欢在进餐前或进餐时训斥、责骂孩子，这容易影响孩子的胃口，时间长了还很可能导致厌食症。因此，不要在餐桌上对孩子进行“教育”，应为孩子创造一个轻松愉快的进餐环境。

推荐食疗方

鲫鱼生姜汤

采购好食材：鲫鱼 1 条，生姜片 30 克，橘皮 10 克，胡椒 1 克，盐、葱末各适量。

爸妈巧手做：①将鲫鱼去鳞、鳃、内脏，洗净。②将姜片、橘皮、胡椒用纱布



袋装好,填入鱼肚内,加水适量,文火炖熟,加盐、葱末调味即可。

健康有疗效:健脾益胃。适用于小儿脾虚胃弱厌食者。

参枣米饭

采购好食材:糯米 200 克,党参 10 克,大枣 20 克,白糖适量。

爸妈巧手做:①将党参同大枣一并放入锅内,加水适量,浸泡 30 分钟后。再煎沸 30 分钟,捞去党参,留下大枣及汤备用。②糯米淘洗后,放入碗内,加水适量,隔水蒸熟。③将糯米饭取出后,倒扣在大盘中,把大枣嵌在上面。④将参枣汤放在锅内,加白糖煎熬成黏汁,再倒在枣饭上即可。

健康有疗效:补元气、健脾胃。适用于小儿脾胃气虚、疲倦无力、食欲不振、大便溏薄等。要注意的是,身体壮实、发热、腹胀、便秘的小儿不宜食用。

姜韭牛奶汁

采购好食材:鲜牛奶 250 克,鲜韭菜 50 克,生姜 20 克。

爸妈巧手做:将鲜韭菜、生姜捣碎,绞取汁液,加入鲜牛奶中,加热煮沸即可。

健康有疗效:温中下气、和胃止呕。适用于小儿脾胃虚寒、恶心呕吐、不思纳食、噎膈反胃者。

小儿消食粥

采购好食材:高粱米 50 克,山楂片 10 克。

爸妈巧手做:将山楂片和高粱米一齐置于铁锅,文火炒焦,取出压碾成粗粉,放入沙锅中,加水适量,熬煮成粥即可。

健康有疗效:健胃消食。适用于小儿厌食、小儿消化不良。

白萝卜炖猪排骨

采购好食材:白萝卜 500 克,猪排骨 250 克,盐、葱各适量。

爸妈巧手做:①猪排骨洗净后剁成块;白萝卜切成片。②将排骨炖至肉脱



骨，再加入萝卜、葱炖熟，撇去汤面浮油，加盐调味即可。

健康有疗效：白萝卜味甘、性凉、宽中下气、消食化痰；排骨甘平、补虚弱、强筋骨。本品消食健胃、理气化痰。适用于脾失健运挟食、挟痰厌食症者。

鸡内金粥

采购好食材：粳米 30 克，鸡内金 6 克，干橘皮 10 克，砂仁 1.5 克，白糖适量。

爸妈巧手做：①将鸡内金、干橘皮、砂仁共研成细末，待用。②粳米淘洗后放入锅内，加药末，加水搅匀，武火煮沸，改用文火熬熟，加白糖即可。

健康有疗效：消积健脾。适用于小儿饮食不节致脾胃受损、不思饮食、肚腹胀大、面黄肌瘦、大便黏滞者。

山药鸭肫粥

采购好食材：鲜鸭肫 1 个，粳米 50 克，怀山药 15 克，盐适量。

爸妈巧手做：①鲜鸭肫洗净，切成片。②粳米洗净后和怀山药、鸭肫片一起放沙锅内，加水适量，武火煮沸后，改文火煮成粥即可。

健康有疗效：补益脾胃。适用于小儿厌食。

凉拌三片

采购好食材：西红柿、胡萝卜、黄瓜各 100 克，盐、醋、鸡精、香油各适量。

爸妈巧手做：①西红柿洗净，用开水烫去皮，切成片；胡萝卜、黄瓜洗净，切菱形片。②将西红柿片、胡萝卜片、黄瓜片排放盘中，再将盐、醋、鸡精、香油倒入小碗中，拌匀，淋在盘上即可。

健康有疗效：西红柿生津止渴、健胃消食；黄瓜解烦渴、利水道；胡萝卜健脾补虚、行气消食。本品养阴益胃、健脾消食。适用于食欲不振、口干胃热者。

十一、伤 食

也叫“积食”，是指婴幼儿吃下食物后不消化，停积于胃肠，引起胸腹胀满、



暖腐吞酸、厌食、泄泻、大便酸臭、放臭屁、舌苔厚腻等症状。

主要病因

- (1)吃得过多,阻碍了脾胃的正常消化和吸收。
- (2)吃了不卫生的饮食或过食生冷寒凉之物。
- (3)食物搭配不合理。
- (4)饮食营养不平衡。

调节饮食

应注意饮食调节,宜少食多餐,食宜清淡,勿恣食生冷肥甘,伤食严重者宜暂禁食。可暂时停止进食或少食1~2餐,1~2天内不吃脂肪类食物。婴儿可以喂脱脂奶、米汤、胡萝卜汤、焦米汤等;已断奶的幼儿可以吃些粥、豆腐乳、肉松、蛋花粥、面条等。同时可服用一些助消化药。

橙色警示

宝宝如果吃撑了,会出现腹胀、打嗝的现象,此时最好的办法是卧床休息,并注意保暖。不要让宝宝出去溜达,更不要让宝宝喝水、吃酵母片。因为此时孩子胃壁变薄,易引起急性胃扩张,造成危险。如果休息十几分钟后不见好,应立即引吐或到医院治疗。

推荐食疗方

蜂蜜萝卜汤

采购好食材:白萝卜500克,蜂蜜150克。

爸妈巧手做:①白萝卜洗净后,切成条状或丁状。②在锅内加入清水,烧开后,把萝卜放入再烧,至煮沸后即可把萝卜捞出,把水淋干,晾晒半日。③再把它放入铝锅内,加入蜂蜜,以文火烧煮,边煮边调拌,调匀后,取出萝卜晾凉即可。饭后嚼食30~50克。

健康有疗效:宽中行气,消食化痰。适用于小儿饮食不消、腹胀。



山楂杏仁汤

采购好食材：山楂 15 颗，杏仁 20 粒。

爸妈巧手做：山楂、杏仁同煎成浓汤服用。

健康有疗效：主治食狗肉、羊肉太多引起的伤食、不适。

莱菔子粥

采购好食材：莱菔子(萝卜籽)10~15 克，大米 30~50 克。

爸妈巧手做：①把莱菔子炒至香熟，然后研成细末。②把大米淘洗后，加水煮粥，待粥将煮成时，调入炒莱菔子末 5~7 克，稍煮即可。趁热吃粥约 1 碗，每日 2 次。

健康有疗效：行气、消积。适用于小儿伤食、腹胀，也可用于小儿急慢性气管炎、咳嗽多痰。

注意：在治疗伤食期间，不宜吃油腻食物。

神曲麦芽汤

采购好食材：神曲 20 克，炒萝卜籽 10 克，麦芽 10 克。

爸妈巧手做：将神曲、炒萝卜籽、麦芽加水煎服，1 天 1 次，分 3 次服完。

健康有疗效：治疗吃面食过多，导致厌食、腹部胀痛者。

海蜇荸荠

采购好食材：荸荠 250 克，海蜇 100 克。

爸妈巧手做：①鲜荸荠洗净后，去掉小芽及基根。②把海蜇漂洗后，同荸荠一并放入小锅内，加水适量，同煮，待荸荠煮熟后，去掉海蜇，取出荸荠即可。每日 2~3 次，每次温热嚼食荸荠 3~5 个。

健康有疗效：消积，化痰。适用于小儿积滞。

注意：体弱的小儿，一次不可服食过多。



橘饼茶

采购好食材：橘饼 1~2 个。

爸妈巧手做：把橘饼切成薄片，放入茶壶内，用刚烧沸的开水冲泡，盖上茶壶盖，泡 10~15 分钟即可。每日用橘饼 1 个，可作数次当茶饮用，喝茶吃饼连用 2~3 天。

健康有疗效：适用于小儿伤食或多吃生冷瓜果后泄泻不止。

赤小豆粥

采购好食材：赤小豆 20 克，白米 20 克，白糖适量。

爸妈巧手做：煮赤小豆至熟，再加入白米熬粥，加入白糖即可。

健康有疗效：适用于单纯性消化不良。

十二、肥胖

肥胖症可见于任何年龄，以 1 岁以内，5~6 岁或青少年期为发病高峰。患者食欲极好，喜食油腻、甜食，懒于活动，体态肥胖，体重超过同龄小儿，且身高及骨龄皆在同龄小儿的高限，少数可超过。肥胖可能诱发肿瘤和成年病，影响宝宝的生长发育，所以防治宝宝肥胖，是每个家庭不可忽视的养育问题。

主要病因

- (1) 遗传。
- (2) 进食过量。特别是高脂食物、甜食摄入过量。
- (3) 缺乏活动。
- (4) 作息无常、劳逸不当。
- (5) 药物。如抗过敏药物、类固醇、抗抑郁药、抗癫痫药等。
- (6) 情绪创伤或心理障碍。如父母离异、虐待、溺爱等，可诱发胆小、恐惧、孤独等，也可导致肥胖症。



调节饮食

热量控制对肥胖者而言是十分重要的，每日摄入热量 5 岁以下儿童为 2512.08~3349.44 焦耳，5 岁以上为 3349.44~5024.16 焦耳，青春期为 6628.2~8374.6 焦耳。具体食谱可根据个人经济状况、口味、习俗、习惯来制订。

选择热量低又可以帮助脂肪代谢的药膳是一举两得的好方法。常见的低热量食物有黄瓜、冬瓜、大白菜、芹菜、莴苣、豆芽、海带、赤小豆、草莓、葫芦、莴笋、魔芋、白萝卜、芹菜、海带、海蜇、荸荠、雪梨、玉米、山楂、西红柿、薏苡仁、黄鱼、豆腐、茶、兔肉、全麸谷类、糙米、粗面等。

合理的烹调能使食物有充足的饱胀感，营养素损失少，热量增加不多；不恰当的烹调则可使食物热量增加。蔬菜应以生食凉拌为主，减少烧、炒、炸、拔丝、挂霜等制法；动物性食品应多采用清蒸、水煮、炖、酱、闷、氽、涮等，少用煎、炒、油炸等方式；主食应以蒸、煮为主，不宜油炸或加入糖、油、奶油、动物脂肪等。

坚持减肥食谱减肥之后，不能骤然终止减肥食谱，要小心地、多阶段地、逐步地放宽食谱。一般需要 1 年左右的适应期才能过渡到正常食谱。

橙色警示

肥胖者不宜食用的食品有酒、糖、巧克力、脂肪、油炸食品、白薯、粉条、土豆、奶油、糕点、甜品、糖果、含糖饮料、含糖量高的水果等。

不宜快速减肥。快速减肥属于损伤性减肥，容易使体内的消化、循环、神经、内分泌等系统的平衡遭到损害，属于损伤性减肥，有损健康。而且效果不可靠，容易反弹。减肥应循序渐进，长期坚持，以每月减少 1~2 千克为宜。

千万不要迷信市场上形形色色的减肥食品，市场上的很多减肥药都会造成身体的伤害，应慎用。婴幼儿是孩子生长发育的关键时期，不能采用手术去脂、禁食或饥饿疗法等来减肥。



推荐食疗方

冬瓜粳米粥

采购好食材：冬瓜 100 克，粳米 30 克。

爸妈巧手做：冬瓜洗净，切碎，粳米淘洗干净，两者同煮粥食用。

健康有疗效：降脂减肥。

山楂枸杞饮

采购好食材：山楂 15 克，枸杞 10 克。

爸妈巧手做：山楂、枸杞同用沸水冲泡，代茶饮。

健康有疗效：降脂减肥。

番茄色拉

采购好食材：红番茄 4 个，苜蓿芽 1/2 杯，菠菜 250 克，橄榄油 10 毫升，盐、酱汁、色拉酱各适量。

爸妈巧手做：①将番茄蒂切掉，然后由此处开洞，挖掉番茄内的籽。②菠菜洗净，用开水氽烫，把水分沥干后待凉，然后切碎并加入橄榄油和盐，搅拌均匀。③把拌好的菠菜和苜蓿芽一齐放入中空的番茄内，淋上色拉酱即可。

健康有疗效：番茄含有大量的维生素 C，有很好的解毒作用；苜蓿芽和菠菜的纤维素丰富，也可以促进消化。本品易让人产生饱足感，达到减肥的目的。

双菇苦瓜丝

采购好食材：苦瓜 150 克，香菇 100 克，金针菇 100 克，姜、酱油、盐、糖、香油各适量。

爸妈巧手做：①苦瓜顺丝切成细丝；姜片切成细丝。②香菇浸软切丝；金针菇切去尾端洗净。③油爆姜丝后，加入苦瓜丝、香菇丝及盐，同炒至苦瓜丝变软。④将金针菇加入同炒，放入酱油、糖、香油炒匀即可。

健康有疗效：苦瓜中含有的植物蛋白质具生理活性，能够激发体内免疫系



统的防御功能，增加免疫细胞的活性，消除体内的有害物质。苦瓜富含纤维素，可减少脂肪吸收。香菇、金针菇都具有降低胆固醇的作用。

黄豆香卤海带

采购好食材：黄豆、海带、酱油、芝麻、八角、茶籽油、糖、姜末、盐各适量。

爸妈巧手做：①海带洗净浸泡30分钟；黄豆泡水3个小时。②海带、黄豆与调料下锅卤20分钟，至汤汁收干。③海带顺向切成4厘米长的段，将黄豆摆于海带上即可。

健康有疗效：海带有降血压、防止动脉硬化、促进有害物质排泄的作用。同时，海带中含有一种叫硫酸多糖的物质，它能够吸收血管中的胆固醇，并把它们排出体外，使血液中的胆固醇保持正常含量。本品有排毒、利尿、减肥、养颜的功效。

葫芦茶

采购好食材：陈葫芦15克，茶叶3克。

爸妈巧手做：陈葫芦研成粗末，与茶叶同入杯中，沸水冲泡，代茶饮。

健康有疗效：降脂减肥。

十三、佝偻病

佝偻病是维生素D缺乏性佝偻病的简称，是由于维生素D不足所致的一种慢性营养缺乏症，多发于3个月以后的婴儿。初期的主要表现是非特异性神经精神症状，如烦躁、睡眠不安、容易受惊吓、夜间容易啼哭、与环境无关的多汗等。活动期主要表现为骨骼改变和运动发育落后，骨骼改变的主要表现是颅骨软化，即用手指轻压颞骨（太阳穴后上方）或枕骨（后脑勺）中央部位感觉颅骨内陷，并随手放松而弹回，即所谓“乒乓颅”，此外还可能有方颅、前囟增大、闭合延迟、出牙延迟、鸡胸或漏斗嘴、“O型腿”或“X型腿”等。佝偻病如不及时治疗，常会遗留不同程度的骨骼畸形。



主要病因

- (1) 日光照射不足。
- (2) 维生素 D 及钙、磷摄入不足。
- (3) 维生素 D 及钙、磷吸收障碍。小儿胆汁淤积症、胆总管扩张、难治性腹泻、脂肪泻、慢性呼吸道感染,肠道脂质吸收障碍均可能影响维生素 D 和钙、磷的吸收。
- (4) 疾病的影响。如慢性呼吸道感染、胃肠道疾病影响维生素 D 和钙的吸收和利用,易患佝偻病。

调节饮食

预防佝偻病应从胎儿期抓起,母亲在孕末期要注意营养,多吃蛋类、动物肝脏等含维生素 D 及蛋白质多的食物,经常晒太阳,并在医生的指导下服用维生素 D 和钙剂。合理喂养对预防佝偻病是十分重要的,以下是对妈妈们的一些建议:

(1) 宝宝出生后应尽量采用母乳喂养,因为母乳中维生素 D 以及其他营养物质易于被宝宝吸收。妈妈的母乳很重要。妈妈要多吃一些含维生素 D 的食物,如肝类、鱼子、蛋黄等。促进钙的吸收,保证母乳中钙的含量,可预防宝宝患佝偻病。

(2) 宝宝开始添加辅食后,不要以谷类食品为主,否则会影响膳食中钙盐的吸收,应逐步添加蛋、肝等含维生素 D 多的食品。

(3) 晒太阳是预防佝偻病最方便经济、最安全有效的方法,因为紫外线照射在皮肤上,可使皮肤产生维生素 D,这是人体内维生素 D 的主要来源。在正常天气下,每日晒太阳 2 小时左右就可以满足维生素 D 的需要。夏季避免阳光直射,在树荫下玩耍,也可以达到日晒的目的。晒太阳时不要隔着玻璃、戴着帽子或口罩,否则达不到抗佝偻病的目的。

(4) 膳食中维生素 D 的含量较少,可以在医生的指导下按时服用维生素 D 和钙剂,并定期到保健单位进行健康查体,在医生的监测下增减药物剂量。一般婴儿每天需要维生素 D 约 400 国际单位。对体弱生病的孩子和生长速度较



快的孩子，如早产儿、双胞胎低出生体重儿、肥胖儿要格外注意，因为这些孩子需要维生素 D 及钙的量要大一些，如补充不足，极易发生佝偻病。

橙色警示

维生素 D 过多摄入时可以引起维生素 D 过多症，甚至发生中毒，表现为头痛、厌食，血清钙、磷增加，软组织钙化，肾功能衰竭，高血压等症状。宝宝摄入维生素 D 过量，会影响智力的发展，还会导致骨骼硬化。

因此，在给宝宝补充维生素 D 的时候，一定要根据病情、饮食情况，计算好用量，密切观察用药后的反应，随时调整剂量。用药的原则是食补最好，既安全又有效；能口服就不用注射，利于随时调整药量。

推荐食疗方

虾皮鸡蛋羹

采购好食材：虾皮 10 克，鸡蛋 1 个。

爸妈巧手做：将鸡蛋打花，加入虾皮搅拌均匀，放入蒸锅中蒸熟即可。

健康有疗效：主治佝偻病。

龟甲鸡骨核桃汤

采购好食材：龟甲 30 克，乌鸡胫骨 2 对，核桃 10 克，食盐、味精各适量。

爸妈巧手做：①将龟甲、鸡骨打碎，加水适量，文火炖约 2 小时。②加入核桃、食盐，继续炖至核桃熟烂。③加入味精调味即可。每日 1 次。

健康有疗效：益肾气，填肾精。防治佝偻病。

小麦粥

采购好食材：小麦 30 克，大枣 5 枚，大米 50 克，白糖少许。

爸妈巧手做：①将小麦水煎取汁，加大米、大枣煮粥。②粥熟时加白糖少许调服，每日 2 次。



健康有疗效:可防治小儿佝偻病。

补虚正气粥

采购好食材:炙黄芪 60 克,人参 5 克,粳米 150 克,白糖 10 克。

爸妈巧手做:①将黄芪、人参切片,用冷开水浸泡半小时,入锅煎沸后改用文火煎成浓汁。②取汁后再加冷水如上法煎取汁去渣。③将两次药汁合并,用药汁与粳米一起煮粥。④粥熟后加白糖,稍煮即可。早晚服用。

健康有疗效:益气健脾。

桂药莲米粥

采购好食材:桂圆、山药、莲米各 10 克,大米 50 克,冰糖适量。

爸妈巧手做:①将大米洗净,加水煮沸。②将淘洗干净的桂圆肉、山药下入粥中,煮沸三滚即可。③服时加入适量冰糖。

健康有疗效:可健脾益气,防治小儿佝偻病。

龙牡山萸粥

采购好食材:龙骨 30 克,牡蛎 30 克,山萸萸 10 克,粳米 100 克。

爸妈巧手做:①将龙骨、牡蛎打碎煮约 1 小时。②加入山萸萸煎半小时,用纱布过滤出药汁。③如前述方法煎煮提取 2 次,把 3 次药汁合在一起,加入粳米,加适量的水煮粥。早晚分食。

健康有疗效:补肾壮骨。

羊骨杜仲山楂汤

采购好食材:羊骨 30~50 克,杜仲 3 克,山楂 5 克。

爸妈巧手做:水煎服。每日分 2 次服。

健康有疗效:主治佝偻病。



鲜藕黄精排骨汤

采购好食材：鲜藕 300 克，猪排 500 克，黄精 15 克，米醋、调料各适量。

爸妈巧手做：①鲜藕洗净，去外皮，切条。②猪排洗净，斩如藕条大小，同放入沙锅中，加黄精、米醋及适量调料如常法炖汤。可常食。

健康有疗效：可补中益气，强筋壮骨，防治小儿佝偻病。

十四、湿 疹

湿疹是一种常见的由多种内外因素引起的表皮及真皮浅层的炎症性皮肤病。症状主要有患者自觉剧烈瘙痒，皮损多形性，对称分布，有渗出倾向，慢性病程，易反复发作。可发生于任何部位，常见于面部、耳后、四肢屈侧、乳房、手部、阴囊等处，对称分布。

主要病因

- (1) 环境污染。如空气污染、电磁辐射、花粉等。
- (2) 劣质衣服。
- (3) 微生物感染。如金黄色葡萄球菌、马拉色菌、气源性真菌如交链孢霉、分枝孢霉、点青霉、烟曲霉、镰刀霉、产黄青霉、黑曲霉及黑根霉等。
- (4) 饮食。部分食物可引起变态反应，从而导致湿疹的产生。包括一些化学合成的食物(如糖精、醋酸、枸橼酸、香精等)、富含蛋白质的食物(如牛奶、鸡蛋等)、具有特殊刺激性的食品(如辣椒、酒、芥末、胡椒、姜等)、某些富含细菌的食品(如死鱼、死虾、死螃蟹以及不新鲜的肉类)、某些富含真菌的食品(如蘑菇、酒糟、米醋等)、种子类食品(如各种豆类、花生、芝麻)等。
- (5) 药物。任何药物均有引起药疹性湿疹的可能性，常见的有青霉素、氨苄青霉素、阿莫西林、普鲁卡因等。
- (6) 精神因素。宝宝的精神状态与湿疹的发病有明显的关系，如生活不规律、环境的变迁以及各种造成宝宝心情不愉快的事物，都有可能导致湿疹的发作或加重。



(7) 气候、物理因素。如日光、紫外线、寒冷、潮湿、干燥等。

(8) 遗传。

(9) 其他因素。如慢性肠胃疾病、慢性酒精中毒、肠寄生虫以及新陈代谢障碍、内分泌失调等都有可能导致湿疹发生。

调节饮食

宝宝患湿疹时,饮食应清淡,多吃水果蔬菜,可多吃绿豆、冬瓜、莲子、苦瓜等清热利湿食品。避免辛辣刺激与油炸的食品,忌饮食海鲜、羊肉、辣椒、浓茶、浓咖啡。榴莲、芒果、龙眼、荔枝等属热性水果,也应该少吃,以免病情“火上加油”。

橙色警示

母乳喂养者,在宝宝患湿疹期间,也应暂忌辛辣、酒等刺激性食物或过敏性食品,宜多饮鲜橘汁及多吃水果。

推荐食疗方

薏米红豆煎

采购好食材:薏米 30 克,红小豆 15 克,白糖适量。

爸妈巧手做:薏米、红小豆洗净后,加水同煮至豆烂,加白糖适量,早晚分服。

健康有疗效:健脾祛湿。适用于脾虚型湿疹。

绿豆海带汤

采购好食材:绿豆、薏苡仁、海带各 30 克,鱼腥草 15 克,冰糖适量。

爸妈巧手做:将海带切丝,鱼腥草用纱布袋包好,与绿豆、薏苡仁同放锅中煎煮,至海带烂、绿豆开花时取出鱼腥草。食用前加白糖调味即可。

健康有疗效:清热除湿止痒。



土茯苓炖鹌鹑

采购好食材：鹌鹑 2 只，土茯苓 30 克，猪油、盐各适量。

爸妈巧手做：将鹌鹑去毛、内脏，洗净，和土茯苓加水一同炖至肉烂熟，加猪油、盐调味即可。

健康有疗效：健脾利湿，清热解毒。适用于急性和亚急性湿疹。

茅根绿豆饮

采购好食材：绿豆 50 克，白茅根 30 克，泽泻 15 克，冰糖 20 克。

爸妈巧手做：白茅根切段，与泽泻一起先煮 20 分钟，捞去药渣，再入绿豆、冰糖，煮至绿豆开花脱皮后，滤取药汁即可。

健康有疗效：清热除湿，凉血解毒。适用于急性湿疹。

鲤鱼芡实汤

采购好食材：鲤鱼 1 条，芡实 30 克，盐 3 克，鸡精 2 克。

爸妈巧手做：①鲤鱼去鳞、鳃、肠杂，切块。②芡实洗净后放锅中，加水适量，煮 20 分钟后，加入鲤鱼块，待鱼熟烂后，加盐、鸡精调味即可。

健康有疗效：健脾除湿，滋阴润燥。适用于病程较久的湿疹者食用。

注意：疟疾、痔疮、尿黄及产后不久均不宜食用芡实，本品不宜与天门冬、狗肉、麦冬、紫苏、龙骨、朱砂、赤小豆同食。

芦根鱼腥草饮

采购好食材：鲜芦根 100 克，鱼腥草 15 克，糖适量。

爸妈巧手做：鲜芦根洗净切段，与鱼腥草同煮取汁 250 毫升，加糖，分 2 次服完。也可将煮汁直接蘸洗患处。

健康有疗效：清热解毒，排脓。适用于湿疹感染病患。



十五、多动症

又称儿童多动综合征、注意力缺陷障碍、注意力不足多动障碍、轻微脑功能失调等,是一种常见的儿童心理行为疾病。多发生于4~6岁的儿童,男孩多于女孩。临床上表现为出现与其智力水平不相称的活动过度,难以控制的动作过多,主动注意功能减退,而被动注意功能相对亢进,容易随环境转移注意力,注意力不集中,情绪及行为异常;活动的方式多变,易受激惹冲动,想干什么就干什么,会有放肆的大幅度活动,也有悄悄的小动作,有时做出危险动作和破坏性行为,甚至自伤或伤人;学习成绩差等症状。

主要病因

(1)脑神经递质数量不足。如去甲肾上腺素、多巴胺等脑内神经递质浓度降低,削弱了中枢神经系统的抑制活动,使孩子动作增多。

(2)脑组织器质性损害。母亲孕期患高血压、甲状腺肥大、肾炎、贫血、低热、先兆流产、感冒等;分娩过程异常;孩子出生后1~2年内,中枢神经系统有感染或外伤。这样的儿童易患多动症。

(3)遗传因素。一部分观点认为,先天体质缺陷和器官异常、染色体异常、父母的精神病等遗传因素,会不同程度地影响孩子的脑功能,造成其先天体质缺陷,从而导致多动。

(4)精神因素。教育方法不当及早期智力开发过量,环境压力远远超过孩子的心理承受能力,导致孩子心理发育滞后,自控能力降低。

(5)饮食不当。过量摄入食物中的人工色素、含铅量过度的食物,虽不一定达到铅中毒,但可能会导致多动症。

调节饮食

宜选择高蛋白和高磷脂的食物,如牛奶、动物心肝肾肾脏、瘦肉、海产品、鱼类、大米、玉米、核桃等;还应增加富含维生素的食品。少吃或不吃带有人造色素、香精及食物添加剂的食物;少吃含糖量高的食物。



橙色警示

患多动症的小儿要有以下忌口：

- (1) 忌食影响锌、铁吸收的食物。如花生、腐乳、巧克力、奶酪、腊制品、香肠等。
- (2) 忌食含铅量高的食物。如贝类、大红虾、向日葵籽、莴苣等。
- (3) 少吃含水杨酸盐的水果。如苹果、橘子、杏子、西红柿等。
- (4) 避免使用铝合金食具。这些东西对脑细胞有毒性作用，对病情不利。
- (5) 忌过食富含氨基酸的食品。如乳类、乳制品、驴肉、猪肉松、鸭掌、鱼片、淡菜、干贝、奶酪、豆腐皮、南瓜子等。
- (6) 少吃刺激性的调料。忌在食物中加入胡椒油、大蒜油等调味品。因为这会反射性地引起神经系统兴奋，对病情不利。
- (7) 少吃含酒精的饮料与食物。否则易对脑细胞产生损害，不利于多动症病情的控制。

推荐食疗方

灵参炖鸡

采购好食材：土鸡 1 只，乌灵参 100 克，酒、姜、葱、盐各适量。

爸妈巧手做：①把乌灵参用温水浸泡 4~8 小时，洗净切片，放入去杂洗净的鸡腹内。②把鸡放入沙锅内，清水淹过鸡体，并放入酒、姜、葱，用旺火烧开后，改用文火清炖。③鸡熟后，加盐即可。每日 2 次，食鸡肉饮汤。

健康有疗效：补气健脾，养心安神。

鹌蛋羊肝羹

采购好食材：鹌鹑蛋 4 只，羊肝 100 克，水发银耳 50 克，玉米粉 10 克，油、盐各适量。

爸妈巧手做：将羊肝和水发银耳切碎加清汤同煮，汤开后用玉米粉加鹌鹑



蛋勾芡,以油盐调味。每日2次。

健康有疗效:健脾补血,养心安神。

甘麦大枣核桃煲猪心

采购好食材:浮小麦60克,甘草3克,大枣10枚,核桃肉30克,猪心1只,盐适量。

爸妈巧手做:浮小麦、甘草、大枣、核桃肉、猪心洗净后同煮,熟烂后加盐即可。早晚各1次。

健康有疗效:健脾补血,养心安神。

怀芡粥

采购好食材:怀山药50克,芡实50克,大米适量。

爸妈巧手做:怀山药、芡实、大米清洗干净,如常法煮粥。

健康有疗效:对小儿多动症有益。

黄豆排骨汤

采购好食材:黄豆200克,猪排骨500克,盐适量。

爸妈巧手做:黄豆、猪排骨洗净,同煮至肉烂豆熟为止,加盐后食肉饮汤。

健康有疗效:防治小儿多动症。

小米枣仁粥

采购好食材:小米100克,枣仁末15克,蜂蜜30克。

爸妈巧手做:先用小米煮粥,熟后,放入枣仁末,搅匀。食用时加入蜂蜜,每天2次。

健康有疗效:补脾润燥,宁心安神。可以治纳食不香、夜寐不宁、大便干燥。



枸杞炖羊脑

采购好食材：羊脑 1 具，枸杞 50 克，盐、葱、姜、料酒适量。

爸妈巧手做：将洗净的羊脑、枸杞放入锅内，加水适量，放入适量的盐、葱、姜、料酒，隔水炖熟，温后服食。

健康有疗效：可防治小儿多动症。

茯苓饼

采购好食材：茯苓细粉、米粉、白糖各 50 克。

爸妈巧手做：茯苓细粉、米粉、白糖混合并加水适量，调成糊后，用微火在平锅里摊烙成极薄的煎饼，即可食用。

健康有疗效：健脾补中，宁心安神。

十六、暑 热

小儿暑热是小儿在夏季的一种特有的发热性疾病，以半岁至 2 周岁小儿为多见，亦有见于青少年者。表现有长期发热、口渴、多尿、少汗或无汗等症状，有的还可见皮肤干燥、高热时有惊厥或嗜睡、食欲减退、烦躁不安、身体消瘦等症状。一般在秋后自然痊愈。

主要病因

小儿体质虚弱，不能适应夏季炎热气候，气温调节中枢不健全，加之气温高，汗腺分泌减少，致使体温平衡失调所致。

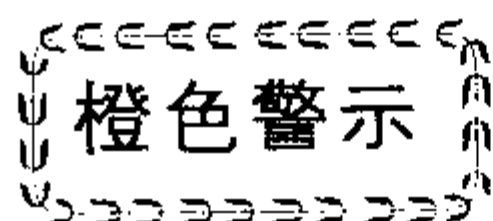
调节饮食

防治暑热，在饮食上宜选择清淡有营养且易于消化的食物，适当补充一些 B 族维生素和维生素 C。可多食用绿豆粥，能起到解热、止渴的作用；多食用鱼类。同时，多食用新鲜蔬菜和水果，但粗纤维过高的蔬菜，如韭菜等不宜食用过



多,以免导致消化不良和胃肠不适。

多饮水,并养成定时饮水的好习惯。但不可食用过多冷饮,一次饮用大量冷饮,不仅难以起到防暑降温的作用,还会导致急性胃肠炎。



夏天天热,有些父母会提供给孩子很多冷饮或汽水,这是错误的。过多地喝冷饮对孩子的健康是不利的。冰水虽然会带来暂时的舒适感,但危害很多,如致汗毛孔宣泄不畅,肌体散热困难,极易引起中暑。

汽水中的气体会在胃内产生饱胀感,妨碍体液的补充和吸收。

正确的方法是,给宝宝定时饮水,多喝白开水,可在水中加少许盐,以补充孩子体内的盐分,对健康有益。要教育孩子慢喝水,不要猛饮,大量喝水会加剧体内盐分的流失,以致水喝得越多,盐分丢失得也就越多。

推荐食疗方

荷叶粥

采购好食材:粳米 100 克,新鲜荷叶 1 张,白糖适量。

爸妈巧手做:先将荷叶洗净煎汤,去渣后用荷叶汤同粳米煮粥,粥熟后加白糖即可。

健康有疗效:解暑热、散淤、降血压、降血脂。适用于缓解夏季感觉暑热、头昏脑胀、胸闷烦渴、小便短赤,还可用于高血压病、高血脂症、肥胖症患者。

西瓜汁

采购好食材:西瓜 1000 克。

爸妈巧手做:将西瓜捣烂取汁,当饮料饮。

健康有疗效:消暑益气。适用于暑伤肺胃型小儿夏季热,症见发热持续不退、体温在午后升高、口渴欲饮、皮肤干燥灼热、精神烦躁、舌质红、苔薄黄、脉数等。



黄瓜蜂蜜汤

采购好食材：鲜嫩黄瓜 2 条，蜂蜜 100 克。

爸妈巧手做：黄瓜洗净切成小段，放于沙锅中，加入水，武火煮沸后将水倒出，加入蜂蜜再煮沸片刻即可。

健康有疗效：适用于小儿夏季发热、小儿热疹。

绿豆粥

采购好食材：绿豆 50 克，粳米 100 克。

爸妈巧手做：将绿豆、粳米洗净，绿豆先浸泡 8 小时，与粳米同煮为粥即可。

健康有疗效：解热毒、止烦渴、防水肿。适用于暑热烦渴、疮毒疔肿、老年浮肿以及预防中暑、高热口渴等。

注意：脾胃虚寒泄泻者不宜食用。

竹沥粥

采购好食材：粳米 50 克，竹沥汁 100 克。

爸妈巧手做：用粳米煮粥，待粥将熟时，兑入竹沥汁，稍煮沸片刻即可。

健康有疗效：清热、化痰、开窍。适用于中暑、高热烦渴、喉间痰鸣、肺热咳嗽、气喘胸闷以及老年肺炎和慢性支气管炎咳吐脓痰等。

注意：脾虚便溏及寒痰咳喘者忌用。

豌豆叶豆腐汤

采购好食材：豆腐 300 克，嫩豌豆茎叶 150 克，盐、鸡精、香油适量。

爸妈巧手做：豆腐切成小块，放入锅中，加水适量，武火烧开后放入嫩豌豆茎叶，煮熟后加盐、鸡精、香油即可。

健康有疗效：适用于心烦口渴、食欲不振。



柚核瓜皮茶

采购好食材：柚子核 20 克，冬瓜皮 50 克。

爸妈巧手做：将柚子核捣碎，冬瓜皮洗净切碎，一同放入锅内，煎取药汁，代茶饮。

健康有疗效：清热利尿、消食下气。适用于小儿夏季热之烦渴、小便不利、消化不良等。

石膏绿豆粥

采购好食材：绿豆 30 克，粳米 100 克，石膏 30 克，鲜竹叶 30 片，鲜芦根 100 克，白糖适量。

爸妈巧手做：①将鲜竹叶、鲜芦根洗净后，与石膏共煎，滤取药液。②将绿豆、粳米淘洗后放锅中，倒入药液，煮为稀粥，加白糖即可。

健康有疗效：清暑泄热、益气生津。适用于暑热，症见高热、心烦、头痛、面红气粗、口渴多汗、苔黄、脉洪数等。

注意：脾胃虚弱、内伤发热者不宜食用。

十七、痱子

痱子又称“热痱”“红色粟粒疹”，是夏天最多见的皮肤急性炎症。痱子是由汗孔阻塞引起的，多发生在颈、胸背、肘窝、腘窝等部位，小孩可发生在头部、前额等处。初起时皮肤发红，然后出现针头大小的红色丘疹或丘疱疹，密集成片，其中有些丘疹呈脓性。由于瘙痒而过度搔抓可致继发感染，发生毛囊炎、疖或脓肿。

主要病因

由于夏季气温高、湿度大，身体出汗过多，不易蒸发，汗液浸渍表皮角质层，致汗腺导管口闭塞，汗腺导管内汗液储留后，因内压增高而发生破裂，汗液渗入周围组织引起刺激，于汗孔处发生疱疹和丘疹，发生痱子。



调节饮食

要给宝宝吃清淡容易消化的食物。一些新鲜的蔬菜、水果，特别是在中医上讲性味偏寒凉的食物，如苦瓜、西瓜，这些食物凉血止渴，如果是小婴儿可以喝新鲜的蔬菜水果汁，4~6个月加辅食的孩子可以多吃新鲜的菜泥、水果泥，这些蔬果当中的维生素特别多，可以调节孩子的过敏反应。

橙色警示

夏季预防痱子，要保持环境凉爽。遇到气温过高时，可适当使用电风扇和空调，但要注意不要让风直吹宝宝。看到宝宝大汗淋漓，应及时擦干汗水。不要用凉毛巾擦拭，冷水刺激会使汗腺口骤然关闭，更容易生痱子。

推荐食疗方

苦瓜豆腐汤

采购好食材：苦瓜 150 克，猪瘦肉 100 克，豆腐 400 克，淀粉、料酒、酱油、香油各适量。

爸妈巧手做：①将瘦猪肉剁末，加料酒、酱油、香油、淀粉腌 10 分钟。②苦瓜洗净后切片备用。③热油锅，待油温略降时，下肉末划散，加入苦瓜片翻炒数下，倒入沸水，放入豆腐块，用勺划散，煮沸，勾薄芡，淋上香油即可。

健康有疗效：清热解毒。适用于暑疖、痱子等症。

三豆汤

采购好食材：绿豆、赤豆、黑豆各 10 克，薏米 20 克。

爸妈巧手做：绿豆、赤豆、黑豆、薏米水 600 毫升同煮，文火熬成 300 毫升，吃豆饮汤。

健康有疗效：清热解毒，健脾利湿，被誉为夏季小儿保健佳品。如果从入夏就开始服用，小儿很少会发生痱子。



冬瓜海带绿豆汤

采购好食材：冬瓜 200 克，海带、绿豆、白糖各适量。

爸妈巧手做：冬瓜、海带、绿豆同煎汤，食时加白糖少许即可。

健康有疗效：清热，解毒，补益身体，防治小儿痄子。

金银花苦瓜汤

采购好食材：苦瓜 200 克，金银花 15 克。

爸妈巧手做：将苦瓜切开去瓤和籽，与金银花一起放入锅中，加清水适量，煎汤饮用即可。

健康有疗效：清热解毒，防治小儿痄子。

香油苦瓜

采购好食材：苦瓜 200 克，甜椒 50 克，香油 20 毫升，调味适量。

爸妈巧手做：①苦瓜去蒂、内瓤，切成 5 厘米长、2 厘米见方的条。②甜椒去蒂和籽，切成条。③苦瓜、甜椒用盐拌入味，去盐水，加香油、味精拌匀即可。

健康有疗效：清热解毒，防治痄子。

炆苦瓜

采购好食材：苦瓜 400 克，牛腱子肉 100 克，食盐、白糖、香醋、花椒油、味精各适量。

爸妈巧手做：①苦瓜挖去籽，洗净，切为薄片，下沸水锅焯一下，捞出沥干水。②将焯后的苦瓜装入碗中，加入食盐、白糖、香醋拌匀。③花椒油炒锅加热至七成，倒入碗中，再放入味精拌匀。④牛腱子肉切片围在盘子四周，炆好的苦瓜放在盘中即可。

健康有疗效：清热解毒，防治小儿痄子。



冬瓜荷叶汤

采购好食材：冬瓜 500 克，荷叶 20 克，食盐适量。

爸妈巧手做：①将冬瓜削去皮、瓤、籽，切成块状。②鲜荷叶洗净，切成丝。③二者同时入汤锅中，加水适量，先用武火，煮沸后改用文火，煮熟用食盐调好味即可。

健康有疗效：清热解毒，补益身体，防治小儿痄子。

[G e n e r a l I n f o r m a t i o n]
书名= 宝宝吃好，妈妈放心：0 - 6岁宝宝健康食谱
作者= 廖康强编著
页数= 3 3 8
S S 号= 1 2 4 2 5 6 2 1
出版日期= 2 0 0 9 . 1 1

前言	
目录	
第一部分	宝宝营养总原则一、宝宝的营养均衡原则
二、宝宝的科学喂养原则	
第二部分	宝宝每月健康食谱一、宝宝第1月
二、宝宝第2月	
三、宝宝第3月	
四、宝宝第4月	
五、宝宝第5月	
六、宝宝第6月	
七、宝宝第7月	
八、宝宝第8月	
九、宝宝第9月	
十、宝宝第10月	
十一、宝宝第11月	
十二、宝宝第12月	
十三、宝宝1岁零1～3月	
十四、宝宝1岁零4～6月	
十五、宝宝1岁零7～9月	
十六、宝宝1岁零10～12个月	
十七、宝宝2岁零1～6个月	
十八、宝宝2岁零7～12个月	
十九、宝宝3～6岁	
第三部分	宝宝患病期间的健康饮食一、发热
二、咳嗽	
三、腹泻	
四、呕吐	
五、感冒	
六、便秘	
七、夜啼	
八、贫血	
九、遗尿	
十、厌食	
十一、伤食	
十二、肥胖	
十三、佝偻病	
十四、湿疹	
十五、多动症	
十六、暑热	
十七、痱子	