





乳粥

原料：

牛乳或羊乳适量（幼儿也可用人乳），大米 100 克，白糖少许。

制作过程：

先用大米加水煮粥，待煮至半熟时去米汤，加乳汁、白糖同煮成粥。

供早晚餐温热空腹食之。

特点：

补虚损，健脾胃。适用于一切虚弱劳损，血不足，病后产后羸瘦，年老体弱，婴幼儿营养不良等症。

鹌鹑粥

原料：

鹌鹑 1 只，大米 100 克，食盐、葱、生姜各适量。

制作过程：

鹌鹑宰死，去毛及内脏，将肉切成小块，与大米同煮为粥，调味后食用。

特点：

补五脏，益气健脾。适用于小儿疳积，肚腹胀满，食欲不振；产后病后体虚等。

田鸡粥

原料：

田鸡 1 只，大米 50 克，食盐、葱、姜少许。

制作过程：

田鸡去皮及内脏，与大米共煮作粥，加入调料调味即可。

特点：

补虚羸，利水。适用于小儿腹大体弱，喜食生米等异物，皮肤干燥，头发焦枯等症。

小米粥

原料：

小米 30-50 克，红糖适量。

制作过程：

将小米如常法煮粥。加糖，做早餐食用。

特点：补中益气，和脾益肾。适用于消化不良，食欲不佳，小儿疳积，及病后、产后体弱。

注：小米，即粟米，《本草纲目》名该粥为“粟米粥”。

鸡肝糊

此菜含有丰富的蛋白质、钙、磷、铁、锌及维生素 A、维生素 B1、维生素 B1 和尼克酸等多种营养素。尤以含铁和维生素 A 较高，可防治贫血和维生素缺乏症，适宜 4-6 个月婴儿食用。

原料：

鸡肝 15 克，鸡架汤 15 克，酱油、蜂蜜各少许。

制作：

1、 将鸡肝放入水中煮，除去血后再换水煮 10 分钟，取出剥去鸡肝外皮，将肝放入碗内研碎。

2、 将鸡架汤放入锅内，加入研碎的鸡肝，煮成糊状，加入少许酱油和蜂蜜，搅匀即成。

特点：味甜咸，呈糊状。

三色饭

将三种颜色各异的配菜放入热腾腾的米饭中，可分别品尝各自的味道，也可以搅拌在一起吃 来个杂烩，风味各不相同哟。

材 料(4 人量)： 米饭,, 600 克、鸡肉松：鸡肉绞馅 ,, 200 克、白糖,, 1 大匙、酱油 ,, 2 大匙、酒 ,, 1 大匙、炒鸡蛋：鸡蛋 ,, 4

个、白糖,, 1大匙、盐, 1/5小匙、青豌豆:青豌豆,, 40克、盐,,,
少量

做 法:(在做这个饭时主要分为三大步骤)

1、先做鸡肉松:把鸡肉绞成馅,再佐搁上白糖、酱油和酒,炒至
松散。

2、炒鸡蛋:相信大家谁都会炒,再这里就不多说了,但在炒时要
搁上白糖和盐(千万别望了)。

3、青豌豆:先将它切成细丝,用火煮出色泽,再沥去水分撒上盐
进行搅拌。最后把它们都有盛到米饭上就万事大吉了。

牛奶蛋

此菜含有丰富的蛋白质、钙、磷、铁及维生素 A、维生素 B2、维生
素 D等多种营养素,这些是婴儿生长必不可少的营养素,可以促进大脑、
骨骼的发育,适宜 10个月以上婴儿食用。

原料:鸡蛋 1个,牛奶 1杯。

制作:

1、将鸡蛋的蛋黄、蛋白分开,把蛋白抽至起泡,待用。

2、在锅内加入牛奶、蛋黄和白糖，混合均匀，用微火煮一会儿，再用勺子一勺一勺地把调好的蛋白放入牛奶蛋黄锅内稍煮即成。

3、注意制作中一定要把蛋黄、蛋白分开。 特点：蓬松柔软，是婴儿最佳的食物。

蛋黄羹

蛋黄含有卵磷脂，有营养大脑作用。婴儿食用，有利大脑的发育。
此菜适宜 4 个月以上婴儿食用。

原料：煮鸡蛋黄 1 个，肉汤 40 克，精盐少许。

制作：

1、将熟蛋黄放入碗内研碎，注意蛋黄要研碎、研匀，不能有小疙瘩。加入肉汤研磨至均匀光滑为止。

2、将研磨好的蛋黄放火锅内，加入精盐，边煮边搅拌，混合均匀。

特点：软嫩，鲜香。

蔬菜泥

【材料】 绿色蔬菜（也可用土豆、南瓜、菠菜等代替）10g、牛奶两汤匙、玉米粉 1/5-1/4 小匙。

【做法】

1. 将绿色蔬菜嫩叶部分煮熟后，磨碎、过滤，亦可省略。
2. 取上述碎菜叶 10-20 克并加少许水至锅中，边搅边煮。
3. 快好时，加入牛奶以及由 1/5-1/4 小匙玉米粉用一倍水调好的玉米粉水，继续加热搅拌，煮成泥状即可。

极地冰川

原料：豆腐、鸡蛋白、肉末（虾肉末、鸡肉末或其他肉末）、盐

制作：

1、将豆腐小心切割成几块锥形（下大上小即可，不在乎方圆，无规则更好）。再将锥形豆腐块横向切成 0.5 厘米左右的片，在片间间隔夹入虾肉末和鸡肉末，层与层间不必太整齐。上锅蒸至八分熟，取出，稍凉。

2、将鸡蛋白加入盐打成泡沫状，从上至下淋到八分熟的豆腐上，最好能完全裹上。

3、上锅蒸熟即可。

注：这道菜若不怕麻烦，可先用白菜叶将虾肉末和鸡肉末隔开，蒸成 8 分熟的薄而大的虾肉饼和鸡肉饼，依豆腐大小切开后直接夹入，那

样直接淋上蛋白，上锅蒸熟即可。若有鸡汤可在淋蛋白前先淋些鸡汤，更入味。

苹果色拉

此色拉色美、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、B1、B2 和尼克酸、铁等的含量也较高。具有助消化，健脾胃之功效，尤适宜消化不良的婴儿食用。制作中，要把原料切碎，块不宜大，以适应婴儿的咀嚼能力。

主料：苹果 20 克，橘子 2 瓣，葡萄干 5 克。 辅料 酸奶酪、蜂蜜各 5 克。

制法：

将苹果洗净，去皮后切碎；橘瓣去皮、核、切碎；葡萄干温水泡软后切碎。

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。

鲜柠檬汁

此汁含有丰富的维生素 C 和柠檬酸，能增加食欲，帮助消化吸收，
适于婴儿食用

原料：

鲜柠檬 100 克，白糖 65 克。

制作：

- 1、将鲜柠檬洗净，压榨取汁，加入白糖即可饮用。
- 2、也可将柠檬洗净，在沸水中浸渍 15 分钟后，切成薄片，放入经煮沸消毒过的玻璃瓶内，放一层柠檬片，其上铺上一层白糖，浸渍一周后即可用来泡开水喂婴儿
- 3、要选择新鲜、质量好的柠檬，另外饮具一定要清洁。

特点：

酸甜适口。

小葱炒蛋

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。
此菜适宜于 1-3 岁幼儿食用。

原料：

鸡蛋 50 克(1 个) , 小葱 50 克 , 精盐、味精各少许 , 水 50 克。

制作 :

1、 将鸡蛋打入碗内 , 加少许盐搅匀 ; 小葱去根 , 择去外皮 , 洗净 , 切成 1.5 厘米长的小段待用。

2、 将水放入锅内 , 开后倒入鸡蛋液不断搅炒 , 待鸡蛋成块 , 加入精盐、味精 , 投入小葱搅炒几下即成。

特点 :

色泽美观 , 味道鲜嫩 , 清淡爽口。

注意 : 小葱必须用春季的小葱 , 不能用大葱。另外 , 小炒鸡蛋不能用油 , 不能放酱油。

蜂蜜橘糊

橘子含苹果酸、柠檬酸、琥珀酸、胡萝卜素、维生素 B1、维生素 B2、维生素 C 和蛋白质、脂肪、钙、磷、铁等多种营养素 , 特别是维生素 C 含量丰富 , 是婴儿补充维生素 C 的最好食物。另外 , 有利于增进消化功能。适宜 9 个月以上婴儿食用。

原料 : 橘子 90 克 , 蜂蜜 9 克。

制作 :

- 1、将橘子洗干净，剥去皮，再把内皮剥去，然后放入容器内研碎。
- 2、食用时加入蜂蜜搅拌均匀，使其具有有一点柔和的酸味。
- 3、注意，橘子可用广柑代替，最好用无核蜜橘，一定要将橘子研碎。

特点：酸甜适口。

金秋时节

原料：苹果、鸡蛋、干淀粉、西芹叶

调料：糖

制作：

- 1、苹果削皮、去核（要从把处下刀，也可横切为两半后挖去核），纵向切出几条倒三角的凹槽，横向切为 0.5-1 厘米厚的圆环片。
- 2、将苹果片、条滚上干淀粉后裹上蛋液（蛋液中可根据口味和苹果的甜酸度加入适量的糖，放入 7、8 分热的油锅中，用较小的中火炸或煎成金黄色捞出。
- 3、西芹叶打底，错落放上金黄色的苹果片、条即可。

火山喷发

原料：鲜虾、土豆

调料：葱、姜、啤酒、醋或番茄酱、糖、盐或酱油

制作：

- 1、土豆切片，入油锅翻炒、加少量水煮烂后碾成泥状。加入少许盐炒匀，盛出备用。
- 2、油热后放入葱段、姜丝爆出香味后，放入虾爆炒至变色（由青变红），倒入啤酒（啤酒中的酒精在烹调中会挥发掉，所以不必担心），刚刚没过虾即可。放入几滴醋或一勺番茄酱、少许糖、适量盐（或酱油），中火烧几分钟，至汤水收至三分之一左右即可。
- 3、在烧虾同时将土豆泥中间部分挖空，堆在四周，类似火山口形状，待虾烧好后，将虾盛入土豆泥中间的中空地带后，淋入虾汁，让虾汁自然溢出。

素拌凉面

【菜名】 素拌凉面

【原料】 原料：面条 500克，菠菜或小白菜 300克，青椒（甜）3个，榨菜 25克。葱 10克，蒜 1头，酱油 10克，香醋 5克，精盐 3克，味精 2克，香油 15克，高汤适量。

【制作过程】

- 1、将菠菜整棵洗净，焯熟，捞出放到凉水中过一下后切成长段。青椒切丝、焯熟，榨菜、葱切成碎末，蒜剁成蒜茸待用。
- 2、将酱油、香醋、精盐、味精、香油、高汤等调料放入碗中，调成凉拌汁，浇入凉面中。然后依次把菠菜、青椒丝、榨菜末、葱末和蒜茸放在面条上，拌匀即可。

果酱薄饼

【特点】 此饼松软、香甜，含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、锌及维生素 A、B1、B2、C、D、E 和尼克酸

【原料】 主料 面粉 60 克，鸡蛋 2 个，牛奶 150 克。辅料 肥肉 1 小块，精盐 1 克，黄油 15 克，果酱适量。

【制作过程】

制作中，要将牛奶、鸡蛋、面糊调匀，不要有疙瘩，薄饼摊得越小越好。食谱中所提供的量是最小的，可以根据小孩大小和胃口好坏，喂食 1-2 个薄饼。

- 1、将面粉放入碗内，磕入鸡蛋，用竹筷搅拌均匀，再加入精盐和化开的黄油、牛奶搅匀，饧 20 分钟成面糊。
- 2、将小锅置火上烧热

四味凉面

【菜名】 四味凉面

【原料】 原料：面条 500 克，熟火腿 100 克，黄瓜 150 克，水发香菇、青豆各 75 克。鲜姜、香醋、酱油、精盐、香油、辣油、芝麻酱、豆瓣酱、芥末、高汤等各种适量

【制作过程】

1、将黄瓜洗净，同火腿、香菇分别切成小丁。鲜姜切成末，香菇、青豆焯熟待用。

2、取 4 个小碗。分别在碗内调成四种不同味道的凉拌汁：把姜末、香醋、酱油、香油调成姜醋汁；把芝麻酱、精盐和少许凉白开调成芝麻酱汁；把豆瓣酱、辣油、香油、高汤调成辣酱汁；把芥末、酱浇在面条上，拌匀即可。

咸肉鸡蛋

早饭的固定食品。咸肉的味道会使鸡蛋一下子好吃起来。如喜欢吃溏心鸡蛋，则要加速盛入盘中哦。

制作材料：鸡蛋 1 个、咸肉 2 片、油 1 小匙、水 1 大匙、盐少量、胡椒 少量

制作次序：

(1) 磕鸡蛋

(2) 油加热后烤咸肉

(3) 放入鸡蛋

(4) 加水后盖上盖

丛林地带

原料：西兰花、菜花、蘑菇（草菇、白圆蘑菇、冬菇皆可）、盐、湿淀粉、白胡椒粉（选用）

制作：

1、把西兰花、菜花掰成 1-2 厘米直径大小的块（千万别切，保持自然的树形），圆蘑菇若是 1-2 厘米的小个就不用再加工，若太大就切成 2-4 块备用。

2、倒油入锅，待油热后先放入蘑菇炒熟，再放入西兰花、菜花快速翻炒几下，倒入少量湿淀粉勾芡（芡勾得薄一些，盐可放在湿淀粉中一起倒入，若你和宝宝都喜欢，可加一点点白胡椒粉提味），在软硬适合你和宝宝的口味时便可盛出

肝泥肉泥

动物肝脏营养丰富，尤其含铁质多，有利于改善贫血。 7-9 个月大的婴儿即可食用，每次 1 小汤匙，一天喂两次，每天最多不超过 2 汤匙，还要配合其他饮食和母乳。吃上十几天，营养不良症即可好转。

原料：

猪肝或牛肝、鸡肝 50 克，瘦猪肉 50 克，盐少许。

制作：

- 1、 将肝和猪肉洗净，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、 将肝泥和肉泥放入碗内，加入少许冷水和少许盐搅匀，上笼蒸熟即可食用
- 3、 肝泥和肉泥也可以不蒸，放在粥中同米一起煮熟，适合大些的儿童食用。 特点：肉香肝烂，适合婴幼儿食用。

鸡胗粉粥

原料：

鸡内金 6 克，干桔皮 3 克，砂仁 1.5 克，粳米 30 克，白糖适量。

制作过程：

先将鸡内金，桔皮、砂仁共研细末，再用水煮米成熟，粥成入三物粉三分之一量，加白糖适量，早晚食之。

特点：

消食健脾。适用于小儿因饮食不节，脾胃受损而引起肚腹胀大，面黄肌瘦，呕吐时作，大便粘滞等“疳病”。

鲜果藕粉

鲜果小丁（苹果、香蕉、猕猴桃、梨等单一或混合皆可）待水开后放入煮软（软硬程度可视宝宝大小）后，放入藕粉（藕粉用凉水或温水调成糊状后，边搅拌水果汤边倒入藕粉糊），待呈透明胶状后，盛出，待温度降至 37、38 度即可食用。（6 个月以上食用）

肉末卷心菜

卷心菜含有多种人体必需的氨基酸，还含有维生素 C、维生素 U，胡萝卜素、维生素 B1、维生素 B2、尼克酸和蛋白质、脂肪、钾、钙等。有健胃补肾作用，常食可强身壮体。猪肉有滋阴润燥作用。此菜含有婴儿生长发育必不可缺的营养素，适于 10 个月以上婴儿食用。

原料：

猪肉末 15 克，卷心菜 10 克，净葱头 5 克，植物油 4 克，酱油、精盐、水淀粉、葱末、姜末各少许，水适量。

制作：

- 1、将卷心菜用开水烫一下，切碎；葱头切成碎末，待用。
- 2、将油放入锅内，热后下入肉末煸炒断生，加入姜、葱末、酱油搅炒两下，加入切碎的葱头、水，煮软后加入卷心菜稍煮片刻，加入精盐，用水淀粉勾芡即成。
- 3、卷心菜不要生着下锅，要先烫一下，否则影响菜的味道。

特点：软烂，咸香。

=====

辅食添加原则

1. 出生 1-3 个月添加青菜水、新鲜果汁，每次 3-5ml，每日 15-30ml，以后每日 100ml，鱼肝油，开始每日 1 粒/隔日，4 个月以后 1 粒/每日。

2. 4-6 个月可以添加含铁多的食物，菜泥、鱼泥、蛋黄、米糊、稀粥、动物血等。

注意：婴儿腹泻时，要推迟增加辅食的时间。

3.7-9 个月饼干、馒头、面包、煮熟的水果、烂面条、鸡肝、鱼、瘦肉等。

4.10-12 个月可以逐渐加喂稠粥，软饭、面包、碎菜、碎肉、豆制品等。

5.1-1.5 岁时，可以吃软的米饭面条，小饺等。

婴儿辅食添加的顺序

循序渐进：逐渐增加，先试一种，待宝宝消化吸收正常，没有过敏反应再添另一种。

由少到多：添加量由少到多，由稀到稠，由淡到浓，逐渐增加。

灵活掌握：小儿个体差异大，宜灵活掌握增添辅助食品的品种和数量，及开始的月龄。宝宝患病时，天气太热时，宝宝消化不良时，应该延缓增加新的辅助食品，避免宝宝消化不良。

密切观察：每次添加新的辅助食品后，要密切观察宝宝的消化情况，如发现大便异常或其它情况，暂停喂食此种辅助食品。

=====

=====

1 岁宝宝的四季食谱

1. 春季：一般来讲，每天可进三次正餐，下午加 1 次午点。下面是参考食谱：

早餐：豆沙奶发糕 25 克、鸡蛋粥 25 克

午餐：猪肝摊鸡蛋 50 克、软饭 50 克

午点：梨汁糯米粥 50 克

晚餐：猪肉、菠菜、馄饨 50 克、小萝卜丝汤

2. 夏季推荐食谱：

早餐：牛奶葡萄干发糕 25 克、豆浆 100 克

中餐：西红柿鱼丸汤、软饭 50 克

午点：大米绿豆稀粥 100 克

晚餐：鸡蛋黄瓜面片汤 50 克

夏天，应注意多补充水分，多进汤食。蛋白质以植物蛋白质为主，可多食豆腐，豆浆等大豆制品。

3. 秋季推荐食谱：

早餐：鸡蛋粥 25 克、枣泥牛奶发糕 25 克

中餐：什锦饭 50 克、小白菜汤

午点：胡萝卜小米粥 50 克

晚餐：冬瓜肝泥卷 50 克、蛋花汤

秋天，小儿食欲一般来说较好，有利于营养物质的摄取。鸡蛋粥是向煮熟的粥内放入调好的鸡蛋，稍煮片刻，再放入少许香油及盐即可。

营养丰富。什锦饭是将炒熟的肉末、豆腐末等与米饭一起煮，待将熟时加入炒好的青菜末，饭熟即可。冬瓜泥卷即用冬瓜末和肝泥当馅做成的 1 寸宽的小卷子，拌馅时适量加入调料，以减少猪肝的腥味。

秋季天气转凉，小儿常易患腹泻，可将胡萝卜切成小块儿与小米一起煮熟食用，对小儿腹泻有辅助治疗作用。同时，胡萝卜和肝泥都可提供丰富的维生素 A，对小儿生长发育很有好处

4. 冬季推荐食谱：

早餐：牛奶蛋羹 25 克、芝麻粥 25 克

中餐：排骨汤焖海带丝、软饭 50 克

午点：蒸白薯 50—100 克

晚餐：白菜肉末挂面汤 50 克

1 岁小儿尚处于易患佝偻病的年龄。在冬季，北方天气寒冷，晒太阳机会大为减少，易引起维生素 D 缺乏，从而影响食物中钙质的吸收，上述食谱中的牛奶、鸡蛋、芝麻、排骨汤、海带等都含有丰富的钙质，

特别是海带，每 100 克就可提供 1177 毫克的钙：牛奶中钙的含量虽不及海带，但其钙的利用率高达 87%，因此也是补钙的好食物，其它含钙较多的食物还有虾皮、鱼松及豆制品，可经常给小儿食用。

=====
=====

1 岁宝宝多铁食谱的做法

为 1 岁多的宝宝安排含铁丰富的食谱，一要符合宝宝的消化能力，此时宝宝乳牙尚未出齐，咀嚼能力弱，食物要做得软烂；二是采用含铁丰富的原料，如：动物肝脏、血、瘦肉、蛋黄、豆制品、海带、木耳、绿叶菜等。不过，人体对动物性食物中铁的吸收要高于植物性食物。

下面介绍两种 1 岁宝宝易于接受的、含铁丰富的食谱：

一、 鸡血豆腐汤：把豆腐和鸡血切成细条，黑木耳、熟瘦肉、胡萝卜切成细丝，下入的鲜汤中烧开，加入酱油、精盐、料酒适量，用水淀粉勾薄芡，淋入打好的鸡蛋液，加香油、葱花即成。此汤颜色美观、味道咸鲜，含丰富的蛋白质、铁、胡萝卜素和纤维素，有助于提高宝宝血色素。

二、 炒青椒肝丝：把猪肝、青椒洗净切丝；猪肝丝用淀粉抓匀，下入四五成热的油中滑散捞出；锅内留少许油，葱、姜炆锅，下入青椒丝，

为料酒、白糖、精盐及少许水，烧开后用水淀粉勾芡；倒入猪肝丝，淋入香油、醋少许即可。此菜含有丰富的铁、蛋白质、及维生素 A，经常食用可补血，对患缺铁性贫血的宝宝效果极佳。

=====

6 个月婴儿食谱的做法

主 食： 母乳

餐次及用量：（日均量约 1 000 克）每隔 4 小时喂 1 次，每次 120~220 克

辅助食物：

1、温开水、各种水果汁、菜汤等，喂奶时每次加 100 克，任选 1 种；

2、浓缩鱼肝油： 2 次/日，2~3 滴/次；

3、烂米粥、面片汤： 1~2 次/日，上午 10 时、下午 2 时，两次喂奶时间加，开始每次 1~2 汤匙，后渐加至 4 汤匙；

4、鱼肉末：与烂米粥或面片汤一起食用， 3~10 克/次。

=====

2-3 岁小儿食谱

为了使家长能够更好地掌握幼儿期的饮食喂养，现将幼儿一天的进食量作一简单介绍。

2~3岁小儿，主食 100~200克，豆制品 15~25克，肉、蛋 50~75克，蔬菜 100~150克，牛奶 250~500克，水果适量。如果能按上面的量食用，就可以得到较充足的热量和营养。

仅有丰富的食物还不够，还要合理安排吃饭的时间和进餐的次数，才能保证摄取足够的营养。一般小儿进食次数可随年龄的增长而逐渐减少，也就是说，年龄越小，进餐次数应越多，2~3岁小儿，每天大约吃4~5顿饭。同时幼儿一天中各顿饮食要有个合理的比便安排。

早饭要让孩子吃得好，一般以面包、糕点、鸡蛋、牛奶、稀饭等配以小菜，营养要占全天总热量的 25%左右

午饭应最丰富，量也最多，应给烂饭、馒头、肉末、青菜、动物肝脏、豆腐羹、菜汤等，营养要占全天总热量的 35%;午点可适量加点牛奶或豆浆、水果等，约占全天总热量的 10%左右。

晚饭要给小儿吃得清淡一些，如烂饭、面条、菜包、青菜、浓汤等，要占全天总热量的 30%左右，同时要注意晚餐不要吃得过饱，以免小儿夜间睡眠不安。 2~3岁小儿食谱举例

下面为 2~3岁小儿准备一些简单食谱，供家长参考

1. 早餐：大米粥，鸡蛋面饼。 午餐：软米饭，肉末炒胡萝卜，虾皮紫菜汤。 加餐：牛奶，饼干。 晚餐：肉末碎青菜面。

2. 早餐：牛奶，面包夹果酱。 午餐：豆沙包，小米粥，猪肝炒黄瓜。 加餐：水果，点心。 晚餐：软米饭，油菜炒香菇，海米冬瓜汤。

3. 早餐：玉米面粥，小烧饼，蒸蛋羹。 午餐：软米饭，红烧鱼，炒青菜，西红柿鸡蛋汤。 加餐：豆浆，饼干。 晚餐：馒头，炒绿豆芽、青菜肉丸汤。

4. 早餐：牛奶，葱油花卷。 午餐：菜肉小包子，豆腐小白菜汤。 加餐：水果，点心。 晚餐：软米饭，西红柿炒鸡蛋，炒碎菠菜。

5. 早餐：碎菜粥，面包片，煮鸡蛋。 午餐：馒头，红烧鸡块，炒青菜，菠菜粉丝汤。 加餐：牛奶，饼干。 晚餐：菜肉馄饨。

6. 早餐：牛奶，煎鸡蛋馒头片。 午餐：葱油饼，肉末炒青菜，丝瓜蘑菇汤。 加餐：水果，饼干。 晚餐：菜包，葱油蛋花汤。

7. 早餐：面片肉松粥，枣泥包。 午餐：菜肉水饺。 加餐：牛奶，点心。 晚餐：软米饭，肉末蒸蛋羹

9 个月婴儿食谱的做法

用母乳喂养的宝宝一过 8 个月，即使母乳充足，也应该逐渐实行半断奶。因为母乳中的营养成分已不能满足宝宝生长发育的需要。

主食：母乳及其他（稠粥、面片等）

餐次及用量：母乳：上午 6 时，下午 6 时，晚 10 时。其他：上午 10 时，下午 2 时。

辅助食物：

1、各种果汁、温开水、或山楂水，任选 1 种，120 克/次，上午 10 时。

2、浓缩鱼肝油：2 次/日，3 滴/次。

3、豆腐脑、鸡汁、牛肉汤等，1~2 汤匙，可在下午 6 时添加。

主食：母乳及其他（配方奶粉、鸡蛋、米粥、菜粥等）

餐次及用量：母乳：上午 7 时，晚 21 时；其他主食：上午 12 时

辅助食物：

1、面包牛奶粥 100 毫升，鸡蛋一个。

2、肉末青菜，中午配合米饭或米粥一起吃。

3、下午 3 点吃点水果，再加 200 毫升牛奶。

4、米饭或面条，蔬菜，鱼肉或虾，作为晚餐。

豆腐糊 (8 ~ 9 个月)

材料：北豆腐 20 克，水适量

做法：豆腐放入锅内，加水。边煮边把豆腐压碎。豆腐煮好（时间不可过长，防止把豆腐煮老，宝宝不宜消化）后放入碗内，再接着研磨至豆腐光滑即可。

营养提示：北豆腐是用盐卤做凝固剂，因为水份含量不高，更适合煎、煮、炒等。豆腐最主要的营养成分是蛋白质，每 100 克豆腐里面，蛋白质的含量就占了 34%

蒸蛋黄羹：(9——11 个月宝宝的辅食)

材料：鸡蛋黄、菠菜叶、胡萝卜丁、水适量

做法：

- 1、蛋黄打散，与适量水混合，调稀。
- 2、放入蒸笼中，用略小的中火蒸 5 分钟左右。
- 3、把菠菜叶和胡萝卜丁煮软磨成碎末，放在蛋黄羹上即可。

营养提示：鸡蛋黄中能够含油丰富的脂肪、卵磷脂、胆固醇、钙、磷、铁等，其中的卵磷脂有助于增强宝宝的记忆力。

杏仁番茄拌西兰花 (9——11个月宝宝的辅食)

材料：西兰花 3朵，番茄半个，杏仁 25克

做法：

1、杏仁微炒后，研磨成碎末

2、番茄去皮捣碎

3、西兰花在蒸锅内蒸软，和番茄一起搅拌后，拌入磨好的杏仁末即可。

营养提示：杏仁的营养价值十分均衡，不仅含有类似动物蛋白的营养成分，如蛋白质、脂肪等，还含有植物成分所特有的纤维素等。杏仁中含量最丰富的是维生素 B17，这是一种非常有效地抗癌物质。西兰花颜色翠绿，营养价值高。每 100 克花球鲜品中含蛋白质 3.5 ~ 4.5 克。除矿物质的含量比白菜花高外，西兰花中还含有丰富的叶酸。

苹果与香蕉的水果组合 (9——11个月宝宝的辅食)

材料：苹果，香蕉，水，肉桂 (这个用来点缀的意义更大，中国妈妈完全可以用其他宝宝喜欢的配料代替)

做法：

1、苹果切成小块，摆在盘子上。

2、在苹果上淋 3 大勺水，放入微波炉中加热 40 秒至苹果变软。

3、在苹果上撒一点儿肉桂，加捣碎的香蕉泥给宝宝吃。

胡萝卜番茄汤 --9 个月起

材料： 胡萝卜 1 小根、番茄 1 个，水适量

做法：

1、胡萝卜洗净去皮，研磨成泥。

2、番茄在温水中浸泡去皮，搅拌成汁。

3、锅中放水，水沸后，放入胡萝卜泥和番茄汁，用大火煮开后，
改小火至熟透。

营养提示： 番茄是维生素 A 和维生素 C 的由之来源，有益于补血。

每 100 克番茄含水份 95 克、蛋白质 1.2 克、脂肪 0.4 克、碳水化合物
2.2 克、钙 23 毫克。

=====

1 岁宝宝多钙食谱的做法

钙是促进宝宝骨骼和牙齿生长发育的主要矿物质， 1 岁多的宝宝正
处在长骨骼和长牙齿的阶段，补充钙质非常重要。对宝宝来说，奶类是
吸收钙质的最好来源，一般这个年龄的宝宝每天应保证吃到 400 毫升以

上的牛奶。另外食品中虾皮、紫菜、豆类及绿叶菜中钙的含量也都较高。

下面介绍两种适合 1 岁宝宝的多钙食谱。

香椿芽拌豆腐

材料：嫩香椿芽适量、豆腐一盒

调料：精盐、香油

做法：

- 1、将嫩香椿芽洗净后用开水焯 5 分钟，挤出水切成细末。
- 2、把盒装豆腐倒出盛盘，加入香椿芽末、精盐、香油拌匀即成。

此菜清香软嫩，含有丰富的大豆蛋白、钙质和胡萝卜素等营养，很适合宝宝食用。

虾皮紫菜蛋汤

材料：虾皮、紫菜、鸡蛋一个

调料：香菜、香油、精盐、葱

做法：

- 1、虾皮洗净，紫菜撕成小块，香菜择洗干净切小段。

2、鸡蛋一个，打散备用。用姜末炆锅，下入虾皮略炒，加水适量，烧开后淋入鸡蛋液。

3、随即放入紫菜、香菜，并加香油、精盐、葱花适量即可。

此汤口味鲜香，含有丰富的蛋白质、钙、磷、铁、碘等营养素，对宝宝补充钙、碘非常有益。

=====

8 个月婴儿食谱的做法

8 个月婴儿食谱

应该注意，增加辅食时应每次只增加一种，如果宝宝已经适应了，并且没有什么不良反应时，再增加另外一种。另外，只有当宝宝处于饥饿状态时，才更容易接受新食物。

主食：

母乳及其他（牛奶、豆浆、稠粥、面片、奶糕等）

餐次及用量：

母乳：上午 6 时，下午 2 时、6 时，晚 10 时

其他主食：上午 10 时

辅助食物：

- 1、各种果汁、水等饮料任选 1 种，120 克/次，下午 2 时
- 2、水果泥、蒸蛋羹 1~2 汤匙，上午 10 配主食用
- 3、浓缩鱼肝油：2 次/日，3 滴/次
- 4、肝泥、肉末选 1 种，1 次/日(肝末 15 克/次，肉末 20 克/次)

4~12 个月宝宝的副食品食谱

许多年轻妈妈不知道如何给宝宝制作好吃又富有营养的副食品，事实上，妈妈只要稍微运用一些技巧，就可做出一份让宝宝胃口大开的副食品，保证你的宝宝长得聪明又健康，下面就让我们一一介绍吧！

4 至 6 个月

柳橙汁(汤汁状)

材料

新鲜柳橙，一颗(约 170 克)

做法

1. 将新鲜柳橙对半切开，然后挤汁。
2. 添加等量冷开水，将果汁稀释后饮用。

综合蔬菜米糊(糊状)

材料

胡萝卜,, 15克

小白菜,, 15克

小油菜,, 15克

婴儿米粉,, 以制作一碗所需的份量为主

做法

1. 将所有准备的青菜洗净, 切成细碎状。
2. 将青菜放入沸水中, 约 2 分钟熄火。
3. 待水稍凉后, 将青菜滤出, 并留下菜汤。
4. 将蔬菜汤加入婴儿米粉中即可。

青菜汁 (汤汁状)

苋菜,, 50克

做法

1. 将苋菜洗净, 切成细碎状。
2. 将苋菜放入沸水中, 约 2 分钟熄火。

3. 待水稍凉后，将青菜滤出，留下菜汤。

猕猴桃果泥

材料

猕猴桃一颗， 约 100 克

做法

1. 将猕猴桃洗净切半，用汤匙将果肉挖出。
2. 将果汁压成泥状即可。

7 至 9 个月

什锦果泥（泥状一）

材料

哈密瓜， 两汤匙

香瓜， 两汤匙

香蕉， 1/4 根

做法

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。

阳光翠绿粥（半固体）

材料

菠菜,, 20 克

鸡蛋,, 一颗

米饭,, 半碗(约 100 克)

做法

1. 将菠菜洗净切成小段，放入锅中，加少量水熬煮成糊状。
2. 取出煮好的菠菜，以汤匙压碎成泥状。
3. 将鸡蛋置于水中煮熟。
4. 取蛋黄，以汤匙压碎成泥状。
5. 米饭加水熬成稀饭，然后将菠菜泥与蛋黄泥拌入即可。

番茄豆腐汤

材料

番茄,, 30 克

嫩豆腐,, 70克

做法

1. 将番茄置于滚水中烫过,取出剥除表皮。
2. 将去皮的番茄切成小碎丁状。
3. 将嫩豆腐切成小碎丁状。
4. 将番茄与嫩豆腐置于滚水中,煮开 3分钟后熄火。

10至12个月

鸡蓉玉米面

材料

鸡胸肉,, 30克

玉米粒,, 20克

干面条,, 60克

做法

1. 将鸡胸肉与玉米粒剁碎。
2. 面条置于滚水中煮 5分钟。

3. 加入鸡胸肉与玉米碎粒，共同煮至面条熟烂即成。

小黄瓜奶酪三明治

材料

新鲜吐司， 2片

小黄瓜， 20克

奶酪一片， 约15克

做法

1. 吐司面包去皮，对角切成三角形。
2. 小黄瓜洗净刨丝再切碎。
3. 将小黄瓜与奶酪夹入吐司中即可。

馒头夹肉松（固体）

材料

猪肉松， 一汤匙

馒头， 1/3个(约60克)

做法

1. 将白馒头或小餐包中间稍微撕开，放入适量的肉松。
2. 可视情况让宝宝自己拿馒头进食，或剥小片馒头夹肉松进食。

=====

碎菜 <适宜 7 个月以上婴儿食用 >

【主料】：

油菜 (菠菜、白菜也可)300 克。

【辅料】：

植物油 40 克，花椒面少许，酱油 10 克，味精 3 克，精盐 6 克。

【制法】：

- 1、将菜洗净，切碎待用。
- 2、锅内加入油，热后，下入花椒面、酱油炸锅，随即放入碎末，用旺火急炒，待菜烂时，放入精盐、味精即成。

【特点】：色艳味美，营养丰富。

【制作关键】：此菜以绿叶菜为主，取其一种，也可几种合烹。操作时要先洗后切，旺火急炒。

蔬菜泥

【材料】

绿色蔬菜（也可用土豆、南瓜、菠菜等代替）10g、牛奶两汤匙、玉米粉 1/5-1/4 小匙。

【做法】

1. 将绿色蔬菜嫩叶部分煮熟后，磨碎、过滤，亦可省略。
2. 取上述碎菜叶 10-20 克并加少许水至锅中，边搅边煮。
3. 快好时，加入牛奶以及由 1/5-1/4 小匙玉米粉用一倍水调好的玉米粉水，继续加热搅拌，煮成泥状即可。

蜜红萝卜

【用料】

红萝卜仔 1 杯，蜜糖 1 汤匙，牛油 1 茶匙。

【做法】

1. 红萝卜仔洗净切短或切片（大只红萝卜去皮洗净切片或切条形）。
2. 把适量的水煲滚，放下红萝卜煲 15 分钟至粘，捞起沥干水，加入蜜糖及牛油拌匀即可进食。

【说明】

以蜜红萝卜给小孩子做小食，有益健康。

【营养成分】

新鲜蔬果不但能提供人体所需的维生素 C、其他重要的维生素及矿物质，而且也含有纤维质成分。

肉末西红柿 <适宜 7 个月以上的婴儿食用 >

【主料】

猪肉末 100 克，西红柿 50 克，胡萝卜 50 克，葱头 50 克，柿子椒 50 克
辅料：植物油 40 克，酱油 10 克，精盐 6 克，水 100 克，葱、姜末各 5 克。

【制法】

1、 将葱头剥去皮；柿子椒去蒂、籽，洗净切末；西红柿、胡萝卜均洗净切末待用。

2、 将油放入锅内，热后下入肉末煸炒断生，加入葱姜末、酱油翻炒两下，加入切碎的胡萝卜、柿子椒、葱头翻炒几下，加水煮软，然后加入切碎的西红柿和少量盐，使其有淡淡的咸味。

【特点】软烂，咸香，营养丰富。

【制作关键】肉菜均要切碎煮烂，不宜过咸。

西红柿肝沫 <适宜 5 个月以上的婴儿食用 >

【主料】

猪肝 200 克，西红柿 200 克，葱头 100 克。

【辅料】

精盐 7 克。

【制法】

1、将猪肝洗净切碎，西红柿用开水烫一下剥去皮切碎；葱头剥去皮洗净切碎待用。

2、将猪肝、葱头同时放入锅内，加入水或肉汤煮，最后加入西红柿和精盐，使其具有淡淡的咸味即成。

【特点】色泽美观，鲜美，营养丰富。

【制作关键】猪肝、葱头放入锅内不要煸炒，要立即加入肉汤或水煮，咸味不要过重，略有咸味即可。

=====

西红柿鱼 <适宜 5 个月以上的婴儿食用 >

【主料】

净鱼肉 100 克，西红柿 70 克。

【辅料】

精盐 2 克，汤 200 克。

【制法】

1、 将收拾好的鱼放入开水中煮后， 除去骨刺和皮， 西红柿开水烫一下，剥去皮，切成碎末。

2、 将汤倒入锅内，加入鱼肉煮，稍煮后，加入切碎的西红柿、精盐，再用小火煮至糊状。

【特点】色红白， 味鲜美，软烂。

【制作关键】要选择新鲜的鱼做原料。一定要剔净骨刺，将鱼肉煮烂。煮时火不能太大。

奶味蔬菜火腿

【原料】

火腿肠 --20 克，肉汤 --1/2 杯，卷心菜叶 --1/2 片，牛奶 --3 大匙，洋葱、盐 -- 若干

【制法】

(1) 将火腿、卷心菜叶、洋葱切好，加入肉汤煮制。

(2) 肉汤煮至一半时加入牛奶继续煮。

(3) 煮至粘稠之后用盐调味。

菜花炒鸡蛋

【原料】

菜花 --2 朵，面包粉 --1 大匙，蛋黄 --1/2 个，干酪粉 -- 若干

【制法】

(1) 将拾掇干净的菜花用开水焯一下切成小块。

(2) 将蛋黄、面包粉、干酪粉拌在一起，搅匀。

(3) 先用煎锅炒制菜花，之后加入 (2) 炒。

鸡(鸭)肝炒西红柿

【原料】

鸡(鸭)肝、西红柿

【制法】

(1) 把鸡(鸭)肝切成末状，都小宝宝来说越细越好。备用。

(2) 西红柿三分之一切成小块状。备用。

(3) 锅中倒油加热后放入鸭肝急火快炒，放入酒几滴，去腥味。

(4) 加入西红柿一起翻炒几下，加入稍稍一点盐吊味，起锅。

番茄拌牛肝

【原料】

牛肝 --50 克，番茄 --1/4 个，洋葱、胡萝卜 --1/5 个

【制法】

(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，随即取出去皮去瓢，并捣碎。

(4) 将捣碎的牛肝和番茄拌匀。

菜水 <适宜 4~5 个月的婴儿食用 >

【主料】

菠菜 (油菜、白菜均可) 500 克。

【辅料】

精盐 8 克，清水 500 克。

【制法】

- 1、 将菠菜、油菜、白菜任选一种，洗净，切碎。
- 2、 将钢精锅放在火上，加上清水，碎菜，盖好锅盖烧开，稍煮，将锅离火，用汤匙压菜取汁，加入精盐少许，即可食用。

【特点】用上述蔬菜制成的菜汁，含有丰富的钙、铁和维生素。

【制作关键】 要选用新鲜的蔬菜做原料。 菜要切、煮烂。只取菜汁，不要带菜渣。

=====

12-18 个月宝宝一周饮食

1 岁的幼儿大多已具备 6~8 颗牙齿，且有较好的咀嚼功能，消化酶活力也较强。食物的形式也发生了相应的变化，如婴儿期的菜泥、肉末、鱼泥可改用碎菜、肉丸、鱼块；食物的品种也日趋多样化。因此 1 岁以后的宝宝多数可适应一日 3 餐加点心的膳食安排。

1 岁 ~ 1.5 岁的宝宝每日安排进食四至五次，最多不超过六次，每餐间隔四小时。

星期一

早餐：牛奶 鸡蛋羹 面包片

午餐：米饭 肉末炒油菜 豆腐汤

点心：水果 面包片

晚餐：肉末黄芽菜煨面

星期二

早餐：牛奶 肉末豆菜粥

午餐：米饭 鸡丝炒青椒

点心：水果 煮鸡蛋

晚餐：肉菜饺子 菜叶汤

星期三

早餐：肉末青菜豆粥

午餐：米饭 清蒸鱼肉 炒碎菜

点心：水果 饼干

晚餐：肉菜包子 西红柿蛋汤

星期四

早餐：牛奶 面包片 荷包蛋

午餐：米饭 炒猪干 炒碎菜

点心：水果 枣泥粥

晚餐：千层糕 肉末白菜豆腐汤

星期五

早餐：牛奶 肉末青菜面条

午餐：米饭 肉末豆腐丸子

点心：水果 代乳粉

晚餐：面片 鸡蛋炒菠菜

星期六

早餐：牛奶 玉米面小米粥

午餐：米饭 鸡丝炒青菜 碎豆腐干

点心：水果 蛋糕

晚餐：馄饨 鲜肉末胡萝卜

星期日

早餐：牛奶 卧蛋 馒头片

午餐：米饭 烩鱼泥豆腐青菜

点心：水果 豆沙酥饼

晚餐：花卷 炒青菜 肉末西红柿汤

=====

18-24 个月宝宝一周饮食

星期一：

早餐：小米玉米面粥， 炒豆腐干

午餐：米饭，肉末炒胡萝卜

午点：水果，牛奶，饼干

晚餐：肉末面条，青菜

晚点：牛奶

星期二：

早餐：枣泥粥，煮鸡蛋

午餐：米饭，鸡丝炒青椒

午点：水果，面包片，牛奶

晚餐：千层糕，豆腐肉丸，青菜汤

晚点：牛奶

星期三：

早餐：大米粥，卤猪肝

午餐：米饭，鱼丸青菜汤，炒豆腐

午点：水果，豆浆，小食品

晚餐：馒头，肉末蒸蛋，西红柿鸡蛋汤

晚点：牛奶

星期四：

早餐：小米豆粥，花卷

午餐：米饭，肉末炒胡萝卜黄瓜丁

午点：水果，牛奶，煮鸡蛋

晚餐：肉菜包子，豆腐汤

晚点：牛奶

星期五：

早餐：肉末菜粥，鸡蛋羹

午餐：米饭，鸡丝青菜

午点：水果，牛奶，饼干

晚餐：馄饨，虾皮青菜汤

晚点：牛奶

星期六：

早餐：牛奶，面包片

午餐：米饭，鱼片豆腐，青菜

午点：水果，蛋糕

晚餐：肉菜饺子

晚点：牛奶

星期日：

早餐：大米粥，卤鸡蛋

午餐：米饭，肝末炒菜花

午点：水果，牛奶，小食品

晚餐：糖花卷，红烧土豆牛肉

宝 宝 饮

正值生长发育时期的幼儿，身体的新陈代谢比成年人旺盛，全身各生理系统正在发育成长，这不仅要靠食物维持生命和补充消耗，而且还要靠食物提供促进生长发育、增强机体抵抗力及智力发展的营养。因此，制订符合幼儿营养摄入量的食谱，使幼儿获得合理的必要的营养素是十分重要的。那么在制订食谱时就按什么样的原则：

一、时间安排的合理性
由于幼儿胃容量较小，活动量大，消化比较快，孩子应每天多餐，每餐间隔时间应在三个小时左右，我们园所开饭时间为：**夏季**：早餐8：40 中餐11：30 加餐14：50 下午茶16：20；**冬季**：早餐8：50 中餐11：20 加餐14：20 下午茶15：50（幼儿早上入园和晚上回家应适量再让幼儿补充点饭菜）。

二、营养搭配的合理性
有句话说的好，幼儿不但要吃饱吃好，更要吃的均衡和营养。我国在制订食谱时**早餐**：注重营养化 多样化如肉鸡蛋、豆浆、鲜奶、猪肝瘦肉粥等；**中餐**：注重高档化、科学化、菜式化、多样化，如鱼香肉丝、清炖排骨、宫爆豆腐等；**晚餐**：注重粗粮化，易于幼儿消化和吸收为主，如粗粮馒头、菜糕等。根据季节的不同制订不同的适合幼儿的食谱。

三、原材料的安全和健康化
在加工过程中不用色素和糖精等化工原料，尽量少食用味精、酱油及含有增白剂的面粉。

四、适合幼儿年龄身心特点的原则
为了满足幼儿身体所需要的各种营养素，不仅要供给营养丰富的食物，还要考虑幼儿的心理、生理特点。幼儿好奇心大，单调的食物容易产生厌食和偏食，因此，我国每月更换一次食谱，在制作膳食的时候注意食物的色、香、味以及食物的外观形象，并经常调换花色品种，做到粗粮细作，细粮巧作，以促进幼儿良好的食欲。在食物的选择和制作上，要适应幼儿的消化能力和进食心理，防止食物过酸、过咸、油腻、忌辣等。

为了孩子的健康，让我们共同努力，为孩子创建一个温馨、健康的饮食氛围！



星期一
早餐
中餐
加餐
晚餐

昵图网 www.nipic.com BY: fangguangao