

打 开 你 紧 锁 的 眉 头 ， 让 辅 食 喂 养 成 为 享 受

这是韩国最受新手妈妈追捧的辅食喂养大全集!

拼营养、拼美味、拼颜值的时代，让宝宝流口水，做最牛辅食妈
做妈妈的幸福就是看着宝贝吃下你做的每一道佳肴

Yaojian 摇篮网

宝贝网

sina 新浪健康

babytree

育儿网

联合推荐

[韩] 吴相珉 朴炫荣◎著
盛 辉◎译

幸福育儿

1000道辅食不重样

宝贝成长微记录：每天换样吃辅食

米糊、菜泥、小糕点、粥品、汤羹、小饭团……辅食界的满汉全席
宝贝：吃饭啦！



吉林科学技术出版社

幸福育儿

[韩] 吴相珉 朴炫荣 著
盛 辉 译



1000道辅食不重样

图书在版编目 (C I P) 数据

幸福育儿：1000 道辅食不重样 / (韩) 吴相珉，
(韩) 朴炫荣著；盛辉译．— 长春：吉林科学技术出版社，2015.6
ISBN 978-7-5384-9023-7

I. ①幸… II. ①吴… ②朴… ③盛… III. ①婴幼儿—
哺育—基本知识 IV. ① TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 088618 号

幸福育儿：1000 道辅食不重样



Xingfu Yu'er: 1000dao Fushi Bu Chongyang

한 그릇 똑똑 이유식 © 2014 by Oh Sang Min, Park Hyun Young

All rights reserved

First published in Korea in 2014 by Chungrim Publishing Co., Ltd.

Through Shinwon Agency Co., Seoul

Simplified Chinese translation rights © 2015 by Jilin Science & Technology Publishing House

图 07-2014-4439

著 [韩]吴相珉 朴炫荣

译 盛 辉

助理翻译 王志国 潘政旭 史方锐 张传伟 张 植 王琦缘

出 版 人 李 梁

策划责任编辑 孟 波 冯 越

执行责任编辑 任思诺

封面设计 长春市一行平面设计有限公司

制 版 长春市一行平面设计有限公司

开 本 710mm×1000mm 1/16

字 数 500千字

印 张 35

印 数 1—2500册

版 次 2016年1月第1版

印 次 2016年1月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社有限责任公司

发 行 吉林科学技术出版社有限责任公司

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635176 85651759 85635177

85651628 85652585

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-86037576

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司

书 号 ISBN 978-7-5384-9023-7

定 价 128.00元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话：0431-85659498

目录

喂养必修课

辅食说明

- 018 辅食添加时间
- 020 从喂食什么食物开始
- 024 辅食添加的量
- 026 辅食添加的时段
- 028 粥的调制
- 029 糊和泥
- 031 不同时期的食材用量
- 033 不同时期的颗粒大小
- 038 粗粮的食用
- 040 水果的食用
- 043 孩子的饮料
- 045 鲜牛奶的喂食时间
- 047 了解豆奶
- 048 防止“吸入”
- 052 餐后刷牙
- 054 什么时候才能自己吃东西
- 058 教会孩子用餐礼节
- 063 添加新的食材
- 064 注意过敏
- 069 孩子厌食怎么办
- 073 不同时期的问答
- 081 特殊时期辅食推荐

跟做辅食

- 088 常用食材处理方法
- 109 食材的保存
- 111 辅食解冻
- 112 制作辅食所需要的工具
- 123 烹饪工具的清洗
- 126 间食的制作
- 129 油的使用

- 130 辅食好吃的秘诀
- 134 制作特级辅食调味汁
- 139 手工制作食品
- 145 制作孩子喜欢吃的小菜秘诀
- 152 辅食制作秘诀

初期辅食

第一个月

- 162 米糊
- 164 牛肉米糊
- 166 西蓝花·牛肉米糊
- 168 卷心菜·牛肉米糊
- 170 西葫芦·牛肉米糊
- 172 豌豆·牛肉米糊
- 174 黄瓜·牛肉米糊
- 176 卷心菜·西蓝花·牛肉糊
- 177 卷心菜·西葫芦·牛肉糊

第二个月

- 180 南瓜·牛肉糊
- 181 南瓜·豌豆·牛肉糊
- 182 花椰菜·豌豆·牛肉糊
- 183 花椰菜·西葫芦·牛肉糊
- 183 花椰菜·南瓜·牛肉糊
- 183 花椰菜·黄瓜·牛肉糊
- 184 土豆·牛肉糊
- 185 土豆·西蓝花·牛肉糊
- 186 小白菜·豌豆·牛肉粥
- 187 小白菜·地瓜·牛肉粥
- 187 小白菜·梨·牛肉粥
- 188 小白菜·花椰菜·牛肉粥
- 189 小白菜·卷心菜·牛肉粥
- 189 小白菜·黄瓜·牛肉粥
- 190 西蓝花·鸡肉粥
- 192 蛋黄·西蓝花·牛肉粥
- 193 蛋黄·花椰菜·牛肉粥
- 193 蛋黄·西葫芦·牛肉粥

初期间食

- 196 苹果泥
- 196 梨泥
- 197 李子泥
- 197 南瓜泥
- 198 西瓜泥
- 198 土豆黄瓜泥
- 199 土豆西蓝花泥
- 199 土豆豌豆泥





中期辅食

第一个月

- 204 豌豆·鳕鱼粥
- 205 西兰花·鳕鱼粥
- 205 卷心菜·西葫芦·西兰花·鳕鱼粥
- 206 胡萝卜·西兰花·牛肉粥
- 207 胡萝卜·西葫芦·牛肉粥
- 207 胡萝卜·豌豆·牛肉粥
- 207 胡萝卜·黄瓜·牛肉粥
- 208 南瓜·黄瓜·牛肉粥
- 209 南瓜·梨·牛肉粥
- 209 南瓜·卷心菜·牛肉粥
- 209 南瓜·西兰花·卷心菜·牛肉粥
- 210 菠菜·牛肉粥
- 211 菠菜·地瓜·牛肉粥
- 211 菠菜·西葫芦·豌豆·牛肉粥
- 212 玉米·牛肉粥
- 213 玉米·西兰花·牛肉粥
- 213 玉米·鸡蛋·牛肉粥
- 213 玉米·土豆·牛肉粥
- 214 小白菜·豆腐·牛肉粥
- 215 小白菜·玉米·李子·牛肉粥
- 215 小白菜·花椰菜·鸡肉粥
- 215 小白菜·豌豆·鸡肉粥
- 216 西兰花·卷心菜·鸡肉粥
- 217 西兰花·胡萝卜·鸡肉粥
- 217 西兰花·卷心菜·土豆·鸡肉粥
- 218 洋葱·西兰花·牛肉粥
- 219 洋葱·小白菜·牛肉粥
- 219 洋葱·西葫芦·牛肉粥
- 220 空心菜·胡萝卜·牛肉粥
- 221 空心菜·胡萝卜·洋葱·牛肉粥

第二个月

- 224 菠萝·南瓜·西兰花·鸡肉粥
- 225 菠萝·洋葱·苹果·牛肉粥
- 226 口蘑·西葫芦·鸡肉粥
- 227 口蘑·菠萝·鸡肉粥
- 227 口蘑·土豆·鸡肉粥
- 227 口蘑·西兰花·地瓜·牛肉粥
- 228 红灯笼椒·鸡肉粥
- 229 红灯笼椒·花椰菜·鸡肉粥
- 230 燕麦·牛肉·牛奶粥
- 231 南瓜·牛肉·牛奶粥
- 232 红灯笼椒·黄瓜·牛肉粥
- 233 红灯笼椒·地瓜·牛肉粥
- 233 红灯笼椒·西葫芦·牛肉粥
- 234 小白菜·苹果·牛肉粥
- 235 小白菜·香蕉·牛肉粥
- 236 菠菜·紫甘蓝·鸡肉粥
- 238 酪梨·西兰花·牛肉粥
- 239 酪梨·口蘑·牛肉粥
- 239 酪梨·黄瓜·鸡肉粥
- 239 酪梨·香蕉·洋葱·鸡肉粥
- 240 栗子·牛肉粥
- 241 栗子·鸡蛋·鸡肉粥
- 241 栗子·西兰花·胡萝卜·鸡肉粥
- 242 大枣·地瓜·鸡肉粥
- 243 大枣·苹果·牛肉粥
- 244 糯米·菜豆·豌豆·牛肉粥
- 245 糯米·梨·牛肉粥
- 245 糯米·大枣·栗子·牛肉粥
- 246 洋葱·菠菜·牛肉粥
- 247 洋葱·苹果·牛肉粥



后期辅食

第一个月

- 272 茄子·西蓝花·牛肉稀饭
- 273 茄子·红灯笼椒·牛肉稀饭
- 273 茄子·洋葱·牛肉稀饭
- 273 茄子·黄瓜·牛肉稀饭
- 274 豌豆·茄子·牛肉稀饭
- 275 豌豆·洋葱·牛肉稀饭
- 275 豌豆·黄瓜·牛肉稀饭
- 276 紫甘蓝·西葫芦·牛肉稀饭
- 277 紫甘蓝·口蘑·洋葱·牛肉稀饭
- 277 紫甘蓝·茄子·西蓝花·牛肉稀饭
- 277 紫甘蓝·土豆·鸡肉稀饭
- 278 酪梨·甜菜·牛肉稀饭
- 279 酪梨·莲藕·牛肉稀饭
- 280 菠菜·胡萝卜·玉米·鸡肉稀饭
- 281 菠菜·老南瓜·鸡肉稀饭
- 282 莲藕·黑豆·牛肉稀饭
- 283 莲藕·洋葱·牛肉稀饭
- 284 杧果·红灯笼椒·鸡肉稀饭
- 285 杧果·嫩豆腐·鸡肉稀饭
- 286 甜柿子·大枣·鸡肉稀饭
- 287 甜柿子·韭菜·牛肉稀饭
- 287 柿饼·洋葱·牛肉稀饭
- 288 番茄·豌豆·鸡肉稀饭
- 289 番茄·地瓜·牛肉稀饭
- 290 芦笋·橘子·鸡肉稀饭
- 291 芦笋·洋葱·鸡肉稀饭
- 291 萝卜·橘子·鸡肉稀饭
- 292 西葫芦·虾肉稀饭
- 294 西蓝花·鸡蛋·蟹肉稀饭
- 295 西蓝花·豆腐·蟹肉稀饭
- 295 萝卜·豆芽·蟹肉稀饭
- 296 三色饭团
- 298 黑豆·燕麦·奶粥
- 299 牛肉·松子饭
- 300 菠菜米粉意面
- 302 牛肉丸子羹
- 304 鸡肉丸子
- 306 白菜卷奶酪汁

中期间食

- 250 地瓜泥
- 250 地瓜苹果泥
- 251 南瓜泥
- 251 豌豆泥
- 252 香蕉苹果泥
- 252 南瓜香蕉苹果泥
- 253 西瓜甜菜泥
- 254 南瓜李子干泥
- 254 地瓜李子干泥
- 255 南瓜大枣泥
- 255 栗子苹果泥
- 256 土豆西蓝花鸡肉浓汤
- 256 口蘑西蓝花苹果浓汤
- 257 南瓜洋葱苹果浓汤
- 258 地瓜苹果蒸糕
- 258 菠萝地瓜蒸糕
- 359 萝卜甜瓜蒸糕
- 359 南瓜酪梨苹果蒸糕
- 360 甜瓜淀粉冻
- 260 桃子淀粉冻
- 261 苹果淀粉冻
- 262 无花果桃子汁
- 262 苹果胡萝卜果汁
- 263 土豆黄瓜鸡蛋洋葱沙拉
- 263 酪梨鸡蛋沙拉
- 264 地瓜饼干
- 265 栗子蛋白甜饼
- 266 三色地瓜团子
- 267 鸡蛋羹
- 267 栗子凉粉



第二个月

- 310 白菜·芦笋·牛肉稀饭
311 白菜·萝卜·牛肉稀饭
311 白菜·黄瓜·牛肉稀饭
312 南瓜·核桃·牛肉稀饭
313 南瓜·洋葱·牛肉稀饭
313 栗子·大枣·核桃·鸡肉稀饭
314 金针菇·地瓜·鸡肉稀饭
315 金针菇·白菜·西蓝花·鸡肉稀饭
316 杏鲍菇·小白菜·牛肉·黄米稀饭
317 地瓜·黄瓜·牛肉·黄米稀饭
317 萝卜·大枣·牛肉·黄米稀饭
318 萝卜·小白菜·牛肉稀饭
319 萝卜·地瓜·牛肉稀饭
319 萝卜·西蓝花·牛肉稀饭
319 萝卜·西葫芦·杏鲍菇·牛肉稀饭
320 甜菜·甜柿子·鸡肉稀饭
321 甜菜·梨·鸡肉稀饭
321 甜菜·西蓝花·鸡肉稀饭
321 甜菜·韭菜·鸡肉稀饭
322 菠菜·南瓜·洋葱·鸡肉稀饭
323 菠菜·胡萝卜·奶酪·鸡肉稀饭
323 菠菜·萝卜·绿豆芽·鸡肉稀饭
324 小白菜·洋葱·豌豆·鸡肉稀饭
325 小白菜·洋葱·苹果·鸡肉稀饭
326 香蕉·苹果·牛肉稀饭
327 香蕉·紫甘蓝·牛肉稀饭
328 西葫芦·红灯笼椒·洋葱·牛肉稀饭
329 西葫芦·口蘑·胡萝卜·牛肉稀饭
329 西葫芦·嫩豆腐·牛肉稀饭
329 西葫芦·胡萝卜·西蓝花·牛肉稀饭
330 卷心菜·苹果·牛肉稀饭
331 卷心菜·茄子·胡萝卜·牛肉稀饭
331 卷心菜·松茸·胡萝卜·牛肉稀饭
332 黄瓜·胡萝卜·口蘑·牛肉稀饭
333 黄瓜·平菇·牛肉稀饭
334 西蓝花·苹果·牛肉稀饭
335 西蓝花·南瓜·牛肉稀饭
335 西蓝花·口蘑·牛肉稀饭
336 草莓·菠菜·鸡肉稀饭
337 草莓·黄瓜·鸡肉稀饭

- 338 黑米·西葫芦·胡萝卜·虾肉稀饭
339 小白菜·梨·虾肉稀饭
340 奶汁虾肉稀饭
342 小白菜·胡萝卜·蟹肉稀饭
343 金针菇·绿豆芽·蟹肉稀饭



- 344 黑米蘑菇意式烩饭
346 喜面
348 番茄松子拌面
349 草莓拌面
350 什锦炒菜盖饭
352 虾肉泰式炒面
354 土豆蟹肉意大利蛋饼
356 茄盒
358 汉堡牛排
360 蘑菇鸡蛋饼
362 甜菜蒸糕
364 牛肉丸子
366 蟹肉汤
368 豆腐膳
370 嫩豆腐鸡蛋羹
372 虾丸汤
374 土豆团子
375 番茄甜菜调味汁
376 稀饭豆腐肉饼
378 鸡肉奶油炖汤
380 肉糕
381 湿面包粉
382 番茄盅饭
384 水果寿司
386 蔬菜饭团
387 蘸核桃粉
388 虾肉饭团
389 芝麻饭团
390 三色炒蛋盖浇饭
392 橙汁豆腐盖浇饭
394 南瓜奶酪芝士火锅



后期间食

- 398 煎饼配苹果蜜饯
- 398 煎饼配芒果酱汁
- 399 南瓜胡萝卜蛋糕
- 399 草莓酱夹心饼
- 400 儿童面包
- 400 香蕉核桃磅蛋糕
- 401 南瓜慕斯蛋糕
- 401 猕猴桃酱蛋糕



- 402 蟹肉蛋糕
- 403 芒果意式奶油布丁
- 403 香蕉豆浆奶油布丁
- 404 芒果冻
- 404 酸奶芒果冻
- 405 甜柿子冻
- 405 橙子冻
- 406 梨冻
- 406 苹果冻
- 407 橘子冻
- 407 甜瓜冻
- 408 老南瓜粥
- 408 酪梨杏鲍菇洋葱汤
- 409 黑芝麻地瓜汤
- 409 地瓜奶酪浓汤
- 410 黄瓜卷心菜汤
- 410 菠菜豌豆汤
- 411 苹果香蕉奶油汤
- 411 口蘑汤
- 412 胡萝卜酸奶浓汤
- 412 番茄酪梨卤汁
- 413 蔬菜冷汤
- 413 南瓜羊羹
- 414 酪梨蟹肉沙拉
- 415 黑芝麻酱水果沙拉
- 415 芒果酪梨沙拉

- 416 香蕉苹果酸奶奶昔
- 416 甜柿子酸奶奶昔
- 417 奇异果酸奶奶昔
- 417 甜瓜酸奶奶昔
- 418 草莓香蕉酸奶奶昔
- 418 芒果酸奶奶昔
- 419 南瓜芝麻奶昔
- 419 菠菜香蕉奶昔
- 420 核桃香蕉奶昔
- 420 甜瓜黄瓜果汁
- 421 苹果卷心菜胡萝卜汁
- 421 甜菜苹果汁
- 422 南瓜鸡蛋羹
- 422 鸡蛋小馒头
- 423 土豆玉米小馒头
- 423 地瓜小馒头
- 424 白干酪开胃小菜
- 424 草莓薄饼和香蕉薄饼
- 425 意式菠菜烘蛋
- 426 甜菜柿子蒸糕
- 426 豌豆蒸糕
- 427 地瓜核桃蒸糕
- 427 芒果香蕉蒸糕
- 428 柿饼蒸糕
- 428 地瓜葡萄干罐头
- 429 虾肉饼干
- 430 地瓜核桃小馒头
- 430 南瓜蒸团子
- 431 奶酪蛋奶酥
- 431 地瓜松子手指饼

结束期辅食

- 434 蘑菇豆芽蔬菜饭
- 436 海带·牛肉稀饭
- 437 海带·豆腐·牛肉稀饭
- 437 海带·胡萝卜·牛肉稀饭
- 438 南瓜蔬菜饭团
- 440 菠萝鱼丸炒饭
- 441 虾肉炒饭

- 442 三鲜盖浇饭
- 444 蛤仔粥
- 445 鲍鱼粥
- 446 番茄沙司白菜卷饭
- 448 鳕鱼羹
- 450 蛤仔海藻汤
- 451 蛤仔海带汤
- 451 蛤仔嫩豆腐汤
- 452 鸡丝清汤
- 454 白菜牡蛎汤
- 456 鱿鱼丸子萝卜汤
- 458 油豆腐焖锅
- 460 炖小豆腐
- 462 清炖鸭肉锅巴
- 464 鸡肉刀切面
- 465 蛤仔刀切面
- 466 牛腩面条
- 468 三色疙瘩汤
- 470 排骨汤
- 472 蛤蜊意面
- 474 蟹肉番茄奶油意面
- 476 酱炒牛肉
- 478 意大利饺焗烤
- 480 油炸大米丸子
- 481 地瓜炸丸子
- 481 生牡蛎炸丸子
- 481 土豆炸丸子
- 482 烤猪肉花生
- 484 烤猪排
- 485 烤鱼
- 486 糖醋西红柿肉丸
- 487 糖醋虾丸柠檬
- 487 糖醋蟹肉丸子青橘
- 487 糖醋牛肉丸子菠萝
- 488 牛肉饼
- 490 海藻牡蛎饼
- 492 鳕鱼饼
- 493 白菜饼
- 493 口蘑饼
- 494 蕨菜小豆腐饼
- 495 大虾西葫芦饼
- 495 甜菜土豆饼



495 金针菇蟹肉饼
496 牛排饼
498 豆腐梨糖果
500 炖牛排
501 砂锅烤牛肉
501 水果烤肉
502 什锦炒菜
504 三色春卷
506 紫菜鸡蛋卷
507 韭菜鸡蛋卷
508 鸡蛋炒虾肉西蓝花
509 豆腐鸡蛋羹
509 蔬菜鸡蛋羹
510 手工鱼丸
512 三色海鲜球
513 炖豆芽鳕鱼丸
514 鱿鱼丸
515 鸡胸肉豆腐丸
516 凉拌西蓝花橘子
517 凉拌海青菜橘子
517 凉拌西蓝花豆腐苹果
518 凉拌韭菜鸭肉梨
519 凉拌海藻梨
519 凉拌鸡胸肉梨
519 凉拌白菜
520 西蓝花炒蟹肉
521 豆芽炒蟹肉
521 金针菇炒蟹肉
521 绿豆芽炒蟹肉
522 蟹肉丸子炒小白菜
523 肉丸炒绿豆芽
523 番茄酱炒香肠
523 煎肉饼炒西葫芦
524 猪肉丸炒小白菜
525 杏鲍菇炒牛肉
526 番茄炒油豆腐
527 番茄炒茄子
527 番茄炒西蓝花

528 西葫芦炒虾肉
529 海青菜红灯笼椒炒虾肉
529 豆芽炒韭菜
529 豆芽炒红灯笼椒
530 炒小红萝卜
531 炒地瓜
531 炒蕨菜
531 炒黄瓜
532 胡萝卜炒苏子叶
533 胡萝卜土豆炒洋葱
533 胡萝卜炒紫菜
533 胡萝卜海青菜炒洋葱
534 南瓜炒洋葱
535 西葫芦炒洋葱
535 炒绿豆芽
535 甜菜炒绿豆芽
536 莲藕炖苹果
537 萝卜炖梨
537 豆腐炖橘子
537 炖香瓜
538 萝卜炖红灯笼椒
539 卷心菜炖红灯笼椒
539 杏鲍菇炖红灯笼椒
540 花椰菜炖紫甘蓝
541 嫩叶菜土豆
541 炖茄子
541 菊薯炖胡萝卜
542 鱼肉紫菜松
543 饭团

结束期间食

546 黄瓜红灯笼椒猕猴桃沙拉
546 花椰菜甜柿子沙拉
547 豆腐黑芝麻沙拉
548 意面沙拉
549 地瓜沙拉
549 南瓜沙拉
550 苹果甜菜酸奶奶昔
550 红豆奶昔
551 甜红豆粥
551 草莓牛奶布丁
552 南瓜馅饼
553 南瓜发糕
553 南瓜面包
554 椰果饼干
554 奶酪空心粉
555 奶酪球饼干

556 后记



打 开 你 紧 锁 的 眉 头 ， 让 辅 食 喂 养 成 为 享 受

这是韩国最受新手妈妈追捧的辅食喂养**大全集!**

拼营养、拼美味、拼颜值的时代，让宝宝流口水，做最牛辅食妈
做妈妈的幸福就是看着宝贝吃下你做的每一道佳肴

Yaojian 摇篮网

美贝网

sina 新浪健康

babytree 宝宝树

WEIBO 微博

联合推荐

[韩] 吴相琅 朴炫荣◎著
盛 辉◎译

幸福育儿

1000 辅食不重样

宝贝成长微记录：每天换样吃辅食

米糊、菜泥、小糕点、粥品、汤羹、小饭团……辅食界的满汉全席
宝贝：吃饭啦！



吉林科学技术出版社



让宝宝垂涎欲滴



上架建议 育儿类

ISBN 978-7-5384-9023-7



9 787538 490237 >

定价：128.00 元

策划责任编辑 孟波 冯越

执行责任编辑 任思诺

封面设计



策划设计 于通

幸福育儿

[韩] 吴相珉 朴炫荣 著
盛 辉 译



1000 辅食不重样

道

推荐序

兵马不动，粮草先行，喂养开启了育儿路上的第一扇大门。母乳之后，辅食上阵。每餐为宝宝准备什么辅食让很多新手妈妈费心伤神。

拿到样书，只恨相遇太晚。书中，初期果、菜、肉泥，中期汤、羹、粥、点，后期各类主食，琳琅满目，应有尽有。想起前些年为宝宝做辅食的时候，天天发愁。现在想想，当时若此书在手，何惧之有？

本书以图配文，赏心悦目，令人味蕾大开；制作过程简单，一目了然；辅食营养均衡，不失为一本易入门又实用的辅食工具用书。

吃饭是一件开心的事，给孩子做饭更是一件有趣的事。我们在享受做饭吃饭的时候，本身也是在享受生活、悦纳生活。让我们和宝宝一起乐在其中吧。

亲贝网创始人、总编辑 许萍

辅食添加是妈妈们心中的一道门槛。妈妈总是绞尽脑汁给宝宝变换着辅食的花样，这本书足以满足妈妈所有的愿望，1000道不重样的辅食，宝宝主动要吃饭再也不是难题！

新浪育儿频道

1000道辅食不重样，妈妈可以随意选择适合宝宝的佳肴，让您的宝宝每天有口福。这本书不仅内容丰富，更特别的是实用，每道辅食的制作过程都非常简单，让妈妈们可以方便为宝宝准备各类辅食。本书的膳食营养搭配也非常科学，让宝宝可以汲取各类营养，健康快乐地成长。

摇篮网CEO杨国

推荐序

经历了孕育的曼妙，看着身边的小人一天一天长大，妈妈体验更加丰富，辅食制作是妈妈要具备的重要本领。只要妈妈用心，宝宝一定会爱上辅食。本书堪称辅食大全，具有很强的科学性，精美的食谱，花样繁多的制作方法，一定会让妈妈豁然开朗。

贝瓦网

宝宝的辅食不仅要求味道，颜值的重要性更是不能被忽略。这本书中所列举的千余道辅食不仅采用了常用的食材，更是在搭配上下了功夫，每一道都色香味俱全，让宝宝主动吃饭的美食书，这一本就够了！

宝宝树



作者序



我是一位普通的儿科医生。

我同时也是一位孩子的父亲。

作为一名普通的儿科医生，又是一名被称为“爸爸”的特殊人物，困难可不只是一个两个。虽然总是安慰妻子说“相信我就好，有什么可担心的？”，但真正开始养育孩子以后，作为儿科医生的我也经常会感到措手不及，这也许就是“育儿”的世界吧。

博客“胜雅的育儿日记”是从胜雅出生那天就开始经营了。当时觉得应该把这些让人紧张的育儿经验提前告诉给那些初为人父、人母的爸爸妈妈，同时也希望大家能够把育儿这件事情想成是件简单美妙的事情，哪怕只是那么一点点。

出于简单想法而开始经营的博客，竟然吸引了比想象还要多的人来访，而且博友们还和我分享了胜雅朋友们的故事。大家相互分享育儿的经验、美妙的心情，以及其中的苦衷，这使博客更有意义。正是有了在胜雅的成长过程中给予了大力支持的博友们，才让我更大程度地感受到了养育胜雅的快乐。

不知不觉，胜雅已经开始吃辅食了。我向平时就喜欢烹饪的妻子建议，让她把胜雅的辅食食谱发到网上，胜雅的妈妈欣然接受，但其实真正做起来并不是件容易的事情。

出于想与博友们分享辅食信息的初衷，每顿饭都制定了不同的食谱。就这样一年过去了。可能胜雅也是非常喜欢这些不同种类的辅食吧，现在已经16个月的胜雅并没有得过什么大病。

诚然，肯定还是会有很多父母不知道该如何将这些众多的辅食喂给孩子；他们觉得养孩子是件非常辛苦的事情，虽然也尝试制作各种各样的辅食，但最终会因为太辛苦而中途放弃。我觉得并不一定“要把所有的辅食在一年里都做出来”。出此书的目的是希望通过这些食谱让各位爸爸妈妈们感到给孩子做辅食不是负担，而是一种快乐。

也许大家在制作辅食前会去逛市场选食材，每种食材都会亲自处理，边流汗边看火。同时也会出现即使如此付出，孩子也可能会不买账的情况。

亲手给孩子做食物真的是一件令人感到幸福的事情。因为在制作辅食的过程中，我们可以感受到食材原有的味道，同时还会发现自己在不知不觉中已经成为了非常热衷于制作料理的人。与此同时孩子还能够接触到不同的食材和口感。

胜雅也曾一度不喜欢吃东西，一坐到饭桌前就哭。美食放到眼前，而餐具却总是会掉到桌上，有时还会只想着玩儿。虽然我也曾说过“饿她几顿没事的，不要硬喂”这样的话，但其实我们夫妻还是会很担心她的饮食。

经历几次这样的事情后，我们开始用客观的角度去审视孩子的食谱，根据我“不能背弃原则”的育儿观，我们重新制定了辅食的饮食规则，继续不断地尝试各种辅食和儿童餐，不知不觉中，胜雅开始主动要吃的了，而且有时吃完后还会伸出小手再要一些。即使到了现在，虽然给胜雅的都是用各种各样的食材制成的没有调料的食物，胜雅也没出现偏食的情况，我觉得这都是我们不断尝试各种辅食的结果。

胜雅妈妈也积累了很多制作辅食的要点，因此制作的时间也越来越快。所有的这些大家都会在书中看到，因此一定要加油啊。

虽然客观的判断和结论很重要，但在喂养孩子的过程中，真心、信任、坚持更为重要。当然，我们这些养育者既是学生，同时也是父母。所以，希望本书能够给大家些安慰与信心。

最后，对我们夫妇的福星——胜雅，我勤劳可爱的妻子，通过博客来一起分享育儿苦恼的博友们，以及热心于本书制作的编辑表示衷心的感谢。

目录

喂养必修课

辅食说明

- 018 辅食添加时间
- 020 从喂食什么食物开始
- 024 辅食添加的量
- 026 辅食添加的时段
- 028 粥的调制
- 029 糊和泥
- 031 不同时期的食材用量
- 033 不同时期的颗粒大小
- 038 粗粮的食用
- 040 水果的食用
- 043 孩子的饮料
- 045 鲜牛奶的喂食时间
- 047 了解豆奶
- 048 防止“吸入”
- 052 餐后刷牙
- 054 什么时候才能自己吃东西
- 058 教会孩子用餐礼节
- 063 添加新的食材
- 064 注意过敏
- 069 孩子厌食怎么办
- 073 不同时期的问答
- 081 特殊时期辅食推荐

跟做辅食

- 088 常用食材处理方法
- 109 食材的保存
- 111 辅食解冻
- 112 制作辅食所需要的工具
- 123 烹饪工具的清洗
- 126 间食的制作
- 129 油的使用

- 130 辅食好吃的秘诀
- 134 制作特级辅食调味汁
- 139 手工制作食品
- 145 制作孩子喜欢吃的小菜秘诀
- 152 辅食制作秘诀

初期辅食

第一个月

- 162 米糊
- 164 牛肉米糊
- 166 西兰花·牛肉米糊
- 168 卷心菜·牛肉米糊
- 170 西葫芦·牛肉米糊
- 172 豌豆·牛肉米糊
- 174 黄瓜·牛肉米糊
- 176 卷心菜·西兰花·牛肉糊
- 177 卷心菜·西葫芦·牛肉糊

第二个月

- 180 南瓜·牛肉糊
- 181 南瓜·豌豆·牛肉糊
- 182 花椰菜·豌豆·牛肉糊
- 183 花椰菜·西葫芦·牛肉糊
- 183 花椰菜·南瓜·牛肉糊
- 183 花椰菜·黄瓜·牛肉糊
- 184 土豆·牛肉糊
- 185 土豆·西兰花·牛肉糊
- 186 小白菜·豌豆·牛肉粥
- 187 小白菜·地瓜·牛肉粥
- 187 小白菜·梨·牛肉粥
- 188 小白菜·花椰菜·牛肉粥
- 189 小白菜·卷心菜·牛肉粥
- 189 小白菜·黄瓜·牛肉粥
- 190 西兰花·鸡肉粥
- 192 蛋黄·西兰花·牛肉粥
- 193 蛋黄·花椰菜·牛肉粥
- 193 蛋黄·西葫芦·牛肉粥

初期间食

- 196 苹果泥
- 196 梨泥
- 197 李子泥
- 197 南瓜泥
- 198 西瓜泥
- 198 土豆黄瓜泥
- 199 土豆西兰花泥
- 199 土豆豌豆泥

