



宋庆龄幼儿教育  
思想与实践丛书

# 小荞， 吃饭啦

营养师妈妈育儿手记



王佳蕾 姜涛 著

小荞的妈妈

是中国福利会托儿所的高级营养师，  
看她如何出招，化解宝宝吃饭的  
一道道难题……

中国中福会出版社



# 小莽， 吃饭啦

营养师妈妈育儿手记

王佳蕾 姜 涛 著



小莽的妈妈

是中国福利会托儿所的高级营养师，  
看她如何出招，化解宝宝吃饭的  
一道道难题……

中国中福会出版社

图书在版编目（C I P）数据

小莽，吃饭啦：营养师妈妈育儿手记 / 王佳蕾，姜涛著. — 上海：中国中福会出版社，2015.7

ISBN 978-7-5072-2079-7

I. ①小… II. ①王… ②姜… III. ①婴幼儿—营养卫生—基本知识 IV. ①R153.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第127467号

---

## 小莽，吃饭啦

### 营养师妈妈育儿手记

王佳蕾 姜涛 著

责任编辑 凌春蓉  
封面设计 钦吟之  
装帧设计 福莱达艺术机构（上海）  
技术编辑 陈浩  
出版发行 中国中福会出版社  
社 址 上海市常熟路157号  
邮政编码 200031  
电 话 021-64373790  
传 真 021-64373790

---

经销 全国新华书店  
印制 上海昌鑫龙印务有限公司  
开本 787mm×1092mm 1/16  
印张 11.5  
字数 120千字  
版次 2015年10月第一版  
印次 2015年10月第一次印刷  
ISBN 978-7-5072-2079-7/ R.4  
定价 38.00元

## 总序

宋庆龄（1893—1981），原国家名誉主席，伟大的爱国主义、民主主义、国际主义和共产主义战士，终其一生关心中国妇女儿童的身心保健和文化教育福利事业，做出了不可磨灭的贡献。宋庆龄热爱、重视儿童，把儿童奉为“人类的至宝”，强调“儿童是我们的未来，我们的希望，是我们国家最宝贵的财富”。她说自己的“一生与少年儿童联系在一起”，也确实是这么做的。她在不同历史阶段，采取多种手段促进中国儿童保育教育工作发展。她认为儿童教育是缔造未来的事业，此项工作刻不容缓，提倡用科学的方法促进儿童综合素质全面发展，发挥儿童文化的育人功能，并充分整合家庭、学校、社会多方力量。这些思想穿越时代，熠熠生辉，至今仍有很强的现实意义。

宋庆龄亲自创办的中国福利会对幼儿教育思想与实践已有 70 多年的不懈探索。中国福利会幼教事业得益于她的思想指引，始终秉承“愿小树苗健康成长”的期许，坚持“把最宝贵的东西给予儿童”，形成了富有特色、比较完整的教育理念、课程体系、保教规范，为社会做出了自己独特的贡献。现在，我们深入研究、精心梳理几代人的实践经验，着眼当代儿童的需求，把握时代脉络，提炼规律和真谛，并努力使之条理化、文本化、体系化，让宋庆龄的幼教事业更好地发挥示范辐射作用。这套丛书有宋庆龄亲自带领幼教团队创造的历史经验，更有宋庆龄事业的当代追随者——学前教育骨干教师团队——以她的思想和实践为指引创造的新鲜成果。

本套丛书兼顾学术探讨与实践操作，为广大教师、家长提供有益、有效的借鉴和帮助，希望能够得到广大读者的关心和喜爱，能够让更多的孩子受益，当然，我们也深知面对成千上万读者的智慧，我们的时间和水平是有限的，诚恳地希望大家提出宝贵意见，帮助我们丛书编好。

宋庆龄幼儿教育思想与实践丛书编委会

2015 年 8 月 10 日



做营养师妈妈的孩子是最幸福的，因为“近水楼台先得月”，宝宝可以在家享受营养美食；但同时可能会受些“罪”，比如在食物的选择上会有些按部就班，口味会比较清淡，喝水以白开水为主，等等。

这本书讲述了作为营养师的妈妈在养育孩子的岁月中遇到的困惑，如辅食如何添加、生病了如何应对、补钙的小窍门、进餐习惯的培养，这些实战育儿经验的分享，这些宝宝生长路上一点一滴的记录，相信对于妈妈们或准妈妈们都是非常有益的。

这本书还特别详细地介绍了适合婴幼儿各期的辅食制作，文字结合图片来描述整个辅食的制作过程，包括原料的选择、烹饪的方法，读者阅后就能操作，简便易懂。

这是一本融合了美味与营养的私房育儿食谱，内容丰富多彩，既有科学性，又有实用性，体现了营养师妈妈用心的创意与满满的爱。

上海交通大学医学院营养系教授

蔡美琴

# 目录

## ① 小荞的第一次辅食经历

小姜叔叔教你来烧菜

山药泥 3

南瓜泥 5

胡萝卜泥 7

青菜泥 9

## ⑪ 加辅食，适合的才是最好的

小姜叔叔教你来烧菜

蓝莓山药泥 13

南瓜土豆泥 15

苹果胡萝卜泥 17

## ⑲ 小荞，请喝水

小姜叔叔教你来烧菜

冰糖白菊枸杞芦根茶 21 西瓜皮绿豆银花水 23

冰糖嫩姜红枣葱白汤 25 冰糖荸荠山楂水 27

冰糖白萝卜枸杞水 29

## ⑳ 小荞生病了

小姜叔叔教你来烧菜

白萝卜鱼茸小米粥 33 香糯冰糖鲜梨羹 35

鲜汁鲜藕肉糜粥 36

## ㉔ 家有小人精

小姜叔叔教你来烧菜

卡通造型饭团 40

菠萝咕咾肉圆饭 43

树形双菇花 46

## ㉙ 挑食不是宝宝的错

小姜叔叔教你来烧菜

雪花虾茸 51

多彩夹心鱼糕片 53

双色小肉珠 55

58

## 让人头疼的晚餐

小姜叔叔教你来烧菜

奶味鸡肉饼 60

荤素多彩丝 61

鲜汁银丝蛋羹 62

64

## 天热就没有好胃口?

小姜叔叔教你来烧菜

丝瓜鳝丝 66

清凉开胃鱼丁 69

橘红鸡肉珠 71

74

## 小姜, 你别含着饭呀!

小姜叔叔教你来烧菜

果珍健胃棒棒鸡丝 76 番茄黑木耳烩双色蛋片 78

80

## 小姜的喉咙里有口痰

小姜叔叔教你来烧菜

热烩彩色素粒 82

银耳白糯润肺粥 85

润燥芋艿鸭肉珠 87

90

## 预防过敏小招数

小姜叔叔教你来烧菜

白玉润肺鲈鱼片 92

山药海参润燥面 95

97

## 小姜的冬季菜单

小姜叔叔教你来烧菜

添暖牛肉粒 99

三色暖补小鸭粒 101

红果小肉排 103

106

## 新年里怎么吃

小姜叔叔教你来烧菜

三元及第汤 109

万紫千红素片汇 115

红红火火牛肉条 112

招财进宝月牙蒸饺 117

120

## 我的助高诀窍

小姜叔叔教你来烧菜

干贝健长蛋丝 123

三色鱼米 126

128

## 牙齿保卫战

小姜叔叔教你来烧菜

健齿意式白扁豆 131

鲜贝热烩利牙海带结 133

135

## 养成良好进餐习惯

小姜叔叔教你来烧菜

酸甜带鱼片 138

四喜蒸饺 141

145

## 吃出好视力

小姜叔叔教你来烧菜

香卤护眼心肝 148

紫蓉香糯小南瓜 151

153

## 小养过夏天

小姜叔叔教你来烧菜

夏日荤素炒饭 155

冰糖百合赤豆粥 159

南瓜小刀切 163

香饼 168

紫薯小吐司 174

五彩豆腐脑 157

琥珀核桃仁 161

山芋条 166

动物小酥饼 171



# 小荞 的第一次 辅食经历

小荞四个月，可以加辅食了。这对我和小荞来说是一项新的“挑战”。虽然在理论上，我已经无数次提醒过其他家长“要从单一食品逐步过渡到复合食品，而食物性状要从流质逐步过渡到半流质及固体”，可是轮到自己操作的时候，总是有点不放心。

不放心归不放心，小荞的辅食添加还是开始了——从最简单也是最需要的鸡蛋蛋黄开始。怕她不适应，我就将蛋黄碾碎，加到配方奶里面给她吃。但是，我发现效果适得其反，蛋黄不仅不易溶解在配方奶里面，反而会让小荞在吸奶时呛到。而且有时候，没有完全溶解的蛋黄会堵住奶嘴，让小荞吸不到奶。真是好心办坏事啊！

好吧，改变策略，还是按常规方式做。我在碾碎的蛋黄中加入适量的水，调成稀糊状，用小勺子一口一口喂给小荞吃。起初由于条件反射，小荞总是把蛋黄往外吐。在尝试了几次之后，她开始有了吞和咽的意识，慢慢地将这些蛋

出生

4个月

36个月

黄糊咽了下去。小荞好棒！

提醒一下各位爸爸妈妈哦！鸡蛋蛋黄不能一下子添加过多，要从  $1/4$  个慢慢增加至半个，随后再慢慢增加至一整个。也许你会觉得要分出  $1/4$  个鸡蛋蛋黄有点麻烦，那么可以先给宝宝吃鹌鹑蛋黄或是鸽子蛋黄，它们的大小和  $1/4$  个鸡蛋蛋黄相差不多。

在小荞第一次吃完鸡蛋蛋黄后，我开始观察她的身上、脸上有没有小疙瘩或者皮疹，精神上有没有什么明显变化，是否有哭闹或者其他不适反应。小荞真让我省心，没有任何不适的反应。一周后，我就“奖励”了她半个蛋黄。当小荞可以吃整个蛋黄时，我尝试在她的蛋黄糊中加入适量的鲜榨橙汁，因为橙汁中的维生素C有助于蛋黄中铁的吸收利用。

### 小贴士

- 常常有家长问，婴儿是否可以去游泳。作为锻炼身体的有效手段，游泳有很多好处，不过值得注意的是，宝宝体重超过8千克的话就不适合用游泳颈圈了，此时颈圈不但无法负担过重的体重，而且可能对宝宝的脊椎造成严重的伤害。

## 小姜叔叔教你来烧菜

### 山药泥



原料：山药（铁棍山药或淮山药）30 克

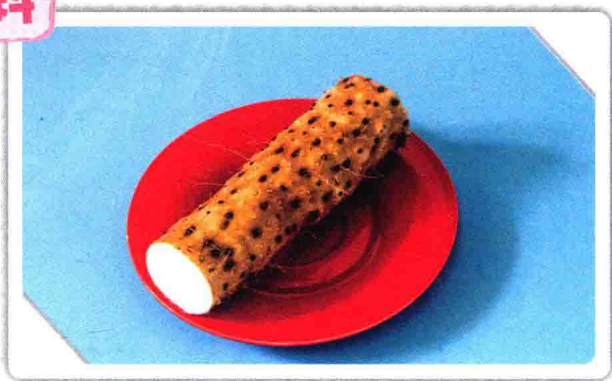
### 营养以及特点

山药有很好的健脾胃助消化作用，作为最早添加的辅食对宝宝脾胃的调和有很好的帮助。

### 小贴士

- 对刚添加辅食的宝宝，不建议用粉碎机制作泥状食物，因为那样会将食物中的一些不易粉碎的纤维连同细腻的泥状食物混在一起，影响宝宝食用时的口感，用网筛可以过滤掉这些纤维，在宝宝适应一段时间后，可以使用粉碎机制作。

## 原料

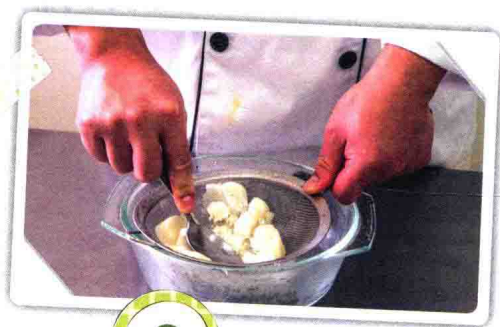


## 制作过程



1

山药去皮洗净，切成段或片，  
入水锅中煮至酥烂；



2

将煮烂的山药放在网筛中，  
用勺子碾压，过滤出细腻的山药泥。

## 小姜叔叔教你来烧菜

### 南瓜泥



原料：南瓜 30 克

### 营养以及特点

南瓜富含碳水化合物，能量充足，是不错的辅食添加选择。

### 小贴士

如果是刚刚开始吃辅食的宝宝，用网筛多过滤一次能方便宝宝吞咽。

## 原料



## 制作过程



1

南瓜去皮洗净，切成段或片，入水锅中煮至酥烂；

将煮烂的南瓜放在网筛中，用勺子碾压，过滤出细腻的南瓜泥。

2



## 小姜叔叔教你来烧菜

### 胡萝卜泥



原料：胡萝卜 30 克

### 营养以及特点

胡萝卜富含碳水化合物，能量充足，是不错的辅食添加选择。

富含维生素 A，对宝宝上皮细胞黏膜有很好的保护作用，同时也有很好的健脾胃作用。

### 小贴士

🌱 胡萝卜要放几滴食用油一同煮来促进维生素 A 的吸收。

## 原料



## 制作过程



1

胡萝卜去皮洗净，切成段或片，入水锅中煮至酥烂；



2

将煮烂的胡萝卜放在网筛中，用勺子碾压，过滤出细腻的胡萝卜泥。

## 小姜叔叔教你来烧菜

### 青菜泥

原料：青菜 40 克

### 营养以及特点

青菜泥含有丰富膳食纤维及维生素，对宝宝定时排便很有促进作用。

### 小贴士

- 在辅食添加时，及时添加青菜泥对今后宝宝适应绿叶菜口感很有帮助。