

Hello

宝宝辅食

儿科医生、80后美女妈妈

刘岩 / 主编

医生妈妈私家婴儿营养餐，
宝贝健康的秘密所在。

超值附赠

《宝宝小病小痛食
疗餐》小册子

汉竹·亲亲乐读系列

Hello



宝宝辅食

刘岩 主编
汉竹 编著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>



江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

Hello 宝宝辅食 / 刘岩主编. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2016.3

(汉竹·亲亲乐读系列)

ISBN 978-7-5537-5669-1

I. ① H… II. ① 刘… III. ① 婴幼儿—食谱
IV. ① TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 265664 号



凤凰汉竹

中国健康生活图书实力品牌

Hello 宝宝辅食

主 编	刘 岩
编 著	汉 竹
责 任 编 辑	刘玉锋 张晓凤
特 邀 编 辑	魏 娟 曹 静 张 瑜 张 欢
责 任 校 对	郝慧华
责 任 监 制	曹叶平 方 晨

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京博海升彩色印刷有限公司

开 本	715mm×868mm 1/12
印 张	16
字 数	80千字
版 次	2016年3月第1版
印 次	2016年3月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-5669-1
定 价	39.80元 (附赠:《宝宝小病小痛食疗餐》小册子)

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

目录

PART 1

妈妈必知辅食那些事儿

1.5岁前的“主食”必须是母乳和配方奶	18	宝宝1岁前不要喝鲜牛奶和酸奶	25
人工喂养宝宝满4个月,可尝试吃辅食	18	1岁内的宝宝辅食不应主动加盐、糖	25
纯母乳喂养宝宝满6个月添辅食	18	别给宝宝尝成人食物,哪怕就一小口	25
早产儿添加辅食时间较晚	19	宝宝没有别人家的宝宝吃得多怎么办	25
宝宝要吃辅食的6个可爱小信号	19	合理烹调,留住营养	26
从一种辅食加起,7天后再加另一种	19	宝宝辅食不是越碎越好	26
宝宝的第一道辅食——婴儿营养米粉	20	给宝宝喂食时不要用语言引导	26
辅食添加有原则	20	用碗和勺子喂辅食好处多	26
过敏宝宝辅食添加有顺序	21	用配方奶冲米粉,吸收不好营养自然不好	27
辅食添加要循序渐进	21	“缺”和“补”,中国妈妈最关心的事儿	27
宝宝每天、每顿应该吃多少辅食	21	不要随意添加营养品	27
先喂辅食后喂奶,一次吃饱	22	传统辅食工具有哪些	28
咀嚼不是生来就会,要提前训练	22	烹煮省时好帮手	29
磨牙没长出前,不能吃小块状的食物	22	传统家当、辅食机、料理机哪个更给力	29
水果泥、蔬菜泥比煮果水、菜水营养好	23		
加热水果可降低致敏风险	23		
妈妈们别盲目崇拜蛋黄	23		
1岁内的宝宝不宜食用豆腐、果冻	24		
蛋清、蜂蜜,1岁内的宝宝最好别碰	24		



PART 2



4~6 个月：记得吃米粉哦

满 6 个月的宝宝会这些 /32

4~6 个月宝宝营养补充重点 /33

最有爱的小餐桌 /34

原味米粉	34
大米汤	34
小米汤	35
黑米汤	35
绿豆汤	36
西红柿汁	37
草莓汁	37
樱桃汁	38
橙汁	39
西瓜汁	40
梨汁	40
香蕉汁	41
葡萄汁	41
甜瓜汁	42
玉米汁	42
苹果泥	43
南瓜泥	43
土豆泥	44
红薯泥	44
青菜泥	45

油菜泥

46

油麦菜泥

46

胡萝卜泥

47

吃辅食后的常见问题 /48

宝宝的第一口“饭”是蛋黄吗

48

宝宝吃了几口米粉就再也不吃了

48

不爱吃菜泥，能加糖吗

48

宝宝拉绿便，是因为吃青菜吗

49

有了辅食就不爱吃奶了

49

喝米汤拉肚子了，什么都不敢喂了

49



PART 3

6~7 个月：辅食，一天 2 次就够了

满 7 个月的宝宝会这些 /52

6~7 个月宝宝营养补充重点 /53

最有爱的小餐桌 /54

大米花生汤	54
小米玉米碴汤	54
疙瘩汤	55
西瓜桃子汁	55
西红柿苹果汁	56
鱼菜泥	57
南瓜土豆泥	57
鸡汤南瓜泥	58
菠菜猪肝泥	59
山药大米羹	60

红薯红枣羹	61
菠菜米糊	62
芹菜米糊	62
草莓藕粉羹	63
土豆苹果糊	64
青菜面	65

吃辅食后的常见问题 /66

不爱辅食的宝宝，最晚这个月也要开吃啦	66
吃了辅食，宝宝体重增长缓慢	66
湿疹的宝宝能继续喂辅食吗	67
宝宝只吃流食怎么办	67
宝宝腹泻了，吃什么比较好	67
宝宝不喜欢吃米粉，加点青菜就吃	67

PART 4

7~8 个月：可以吃蛋黄了

满 8 个月的宝宝会这些 /70

7~8 个月宝宝营养补充重点 /71

最有爱的小餐桌 /72

紫菜鸡蛋汤	72
荷叶绿豆汤	72

芋头丸子汤	73
芒果椰子汁	74
苹果芹菜汁	74
西红柿鸡肝泥	75
葡萄干土豆泥	76
茄子泥	77

鸡蛋布丁	77
肝末鸡蛋羹	78
苹果玉米羹	78
蛋黄鱼泥羹	79
青菜玉米糊	80
冬瓜粥	81
小米南瓜粥	81
鱼肉粥	82
鸡肉粥	82



PART 5

8~9 个月：爱上小面条

满 9 个月的宝宝会这些 /88

8~9 个月宝宝营养补充重点 /89

最有爱的小餐桌 /90

配方奶绿豆沙	90
鸡肉西红柿汤	90
平鱼泥	91
南瓜鸡汤土豆泥	91
肉蛋羹	92
胡萝卜肉末羹	93
黑芝麻核桃糊	94
芝麻米糊	95
鲜虾粥	96
苋菜粥	96

白菜烂面条	83
青菜面片	83

吃辅食后的常见问题 /84

宝宝第一次吃蛋黄就吐了，还能吃吗	84
宝宝厌奶怎么办	84
宝宝大便中出现很多食物颗粒	84
为什么宝宝不爱吃肝泥	85
宝宝不爱吃辅食怎么办	85
给宝宝吃鱼松、肉松好吗	85

小米芹菜粥	97
排骨汤面	98
猪肉软面条	99
西红柿软面条	99
牛肉面	100
鳕鱼毛豆	101

吃辅食后的常见问题 /102

宝宝不爱喝粥怎么办	102
宝宝不爱喝水怎么办	102
吃辅食的量每天都不一样，会有问题吗	102
宝宝天天吃鸡蛋怎么还是瘦呢	103
宝宝很胖，需要控制饮食吗	103
饭后给宝宝喝点水，有助于消化吗	103

PART 6

9~10 个月：可以嚼着吃

满 10 个月的宝宝会这些 /106

9~10 个月宝宝营养补充重点 /107

最有爱的小餐桌 /108

丝瓜火腿汤	108
莲藕薏米排骨汤	108
核桃燕麦豆浆	109
柠檬土豆羹	109
什锦鸭羹	110
蛋黄香菇粥	111
紫菜芋头粥	112
栗子瘦肉粥	113

南瓜软饭	114
鸡蛋胡萝卜磨牙棒	115
冬瓜肉末面条	115
牛腩面	116
肉松三明治	117

吃辅食后的常见问题 /118

为什么宝宝吃辅食总没别人多	118
10 个月大的宝宝能吃多少辅食	118
怎样让宝宝好好吃饭	118
什么样的米饭才算是软米饭	119
怎么做软米饭更好吃	119
给宝宝做辅食用什么油好	119

PART 7

10~12 个月：尝尝小水饺

满 12 个月的宝宝会这些 /122

10~12 个月宝宝营养补充重点 /123

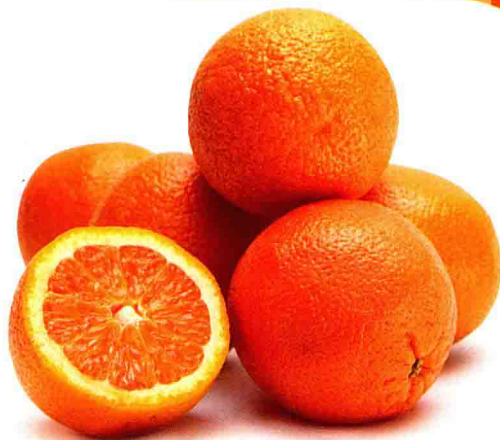
最有爱的小餐桌 /124

三味蒸蛋	124
西红柿鳕鱼泥	125
百宝豆腐羹	126
什锦蔬菜粥	127

鸡汤馄饨	128
鲜汤小饺子	129
鱼肉水饺	130
香菇通心粉	131
青菜鱼片	132
香橙烩蔬菜	132
素菜包	133

吃辅食后的常见问题 /134

宝宝2个月没长身高和体重,是不是缺碘了..134	
容易过敏的宝宝什么时候可以吃鱼	134
宝宝只吃水果不吃菜,营养跟得上吗	134
宝宝1岁了,可以吃白糖吗	135
宝宝总自己啃苹果是怎么回事	135
宝宝生病后不爱吃饭怎么办	135



PART 8

1~1.5岁：软烂食物都能吃

满1.5岁的宝宝会这些 /138

1~1.5岁宝宝营养补充重点 /139

最有爱的小餐桌 /140

时蔬浓汤	140
虾皮紫菜蛋汤	140
五色紫菜汤	141
蛤蜊蒸蛋	142
玉米鸡丝粥	143
淡菜瘦肉粥	144
肉松饭	145
丸子面	146

虾仁蛋炒饭	147
鸡肉炒藕丝	148
五宝蔬菜	149
滑子菇炖肉丸	150
三文鱼芋头三明治	151

吃辅食后的常见问题 /152

怎样纠正宝宝爱吃肉不爱吃菜的习惯	152
挑食、厌食怎么预防	152
如何纠正宝宝偏食	153
宝宝不想吃饭,是胃口不好吗	153
什么时间吃水果最好	153

PART 9

1.5~2岁：辅食地位提高啦

满2岁的宝宝会这些 /156

1.5~2岁宝宝营养补充重点 /157

最爱的小餐桌 /158

枸杞子鸡爪汤.....	158
山药胡萝卜排骨汤.....	159
青菜胡萝卜鱼丸汤.....	159
三色肝末.....	160

酸奶布丁.....	160
核桃粥.....	161
扁豆薏米山药粥.....	161
白菜肉末面.....	162
木耳炒鸡蛋.....	163
洋葱炒鱿鱼.....	164
什锦水果沙拉.....	164
南瓜饼.....	165
西兰花虾仁.....	166
荞麦土豆饼.....	167
鸡肉蛋卷.....	168
麻酱花卷.....	169

吃辅食后的常见问题 /170

宝宝能吃巧克力了吗.....	170
宝宝2岁了，能吃零食吗.....	170
宝宝快2岁了，牙齿还没长全，需要补钙吗.....	171
如何教宝宝使用筷子.....	171
怎样培养宝宝好的饮食习惯.....	171





2~3岁：营养均衡最重要

满3岁的宝宝会这些 /174

2~3岁宝宝营养补充重点 /175

最有爱的小餐桌 /176

紫菜虾皮南瓜汤	176
双瓜酸牛奶	177
牛奶草莓西米露	177
炒红薯泥	178
虾皮鸡蛋羹	179
鱼泥豆腐苋菜粥	180
牛肉鸡蛋粥	180
清蒸鲈鱼	181
玉米香菇虾肉饺	182
蛋包饭	183
葵花子芝麻球	184
水果蛋糕	185



吃辅食后的常见问题 /186

宝宝怎么吃才能营养均衡	186
宝宝口臭是消化不良吗	186
餐桌上宝宝总是说个不停要禁止吗	186
宝宝便秘怎么办	187
宝宝吃撑了怎么办	187
宝宝一吃东西就打饱嗝是什么原因	187

附录：母乳变出来的营养辅食 /188

母乳蛋黄	188
母乳菠菜泥	188
母乳布丁	189
母乳红薯球	189
母乳鸡蓉玉米浓汤	189
母乳苹果红薯泥	190
母乳鸡肉面糊	190
母乳面包布丁	191
母乳稀饭	191
母乳虾仁炒蛋	191



汉竹·亲亲乐读系列

Hello



宝宝辅食

刘岩 主编

汉竹 编著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>



江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位





前言

“4个月的宝宝可以添加辅食吗？”

“过敏宝宝怎么添加辅食？”

“宝宝吃了辅食开始腹泻，怎么办？”

“每天吃几次辅食，每次吃多少？”

“怎样烹调更有营养？”

.....

相信有很多妈妈对辅食知之甚少，也有些妈妈为给宝宝做辅食伤透脑筋，还有些妈妈面对宝宝吃辅食过程中的各种问题不知道如何应对。买了这本书就不用愁了。

全书按照不同月龄安排不同的食谱，详细告知多大的宝宝该补充什么营养，该吃什么样的辅食。食谱中的大部分食材都很常见，营养搭配合理，可以科学地给宝宝提供丰富而全面的营养。食谱很简单，但步骤很细致，还有步骤图，可以看到许多小细节。书里的图片“色、香、味俱全”，看着就有立马做给孩子吃的冲动。这么漂亮又营养的辅食，新妈妈很容易上手，宝宝肯定也喜欢吃。

为了宝宝的健康和成长，开始自己动手做辅食吧，相信自己，除了最好的母乳，还能给他（她）全面、均衡的营养辅食。

让宝宝更聪明的食谱



滑子菇炖肉丸



P150

青菜胡萝卜鱼丸汤



P159

核桃粥



P161

木耳炒鸡蛋



P163

西兰花虾仁



P166

鸡肉蛋卷



P168

炒红薯泥



P178

葵花子芝麻球



P184

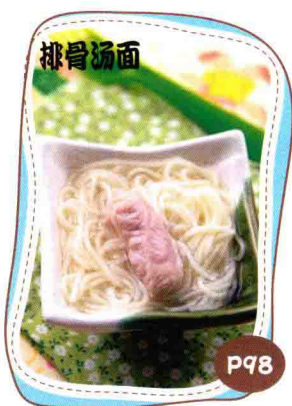
水果蛋糕



P185

让宝宝长高个的食谱

排骨汤面



P98

莲藕薏米排骨汤



P108

三味蒸蛋



P124

虾皮紫菜蛋汤



P140

山药胡萝卜排骨汤



P159

酸奶布丁



P160

麻酱花卷



P169

紫菜虾皮南瓜汤



P176

虾皮鸡蛋羹



P179