

妈妈的爱成就宝宝的健康

精心为宝宝

做好每一顿饭

亲爱的宝宝不爱吃饭怎么办？
快来尝尝妈妈亲手为你做的饭！

一学就会的 宝宝辅食 全图解

孙冬梅 © 主编



吉林科学技术出版社

一学就会的 宝宝辅食

全图解

孙冬梅 © 主编



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

一学就会的宝宝辅食全图解 / 孙冬梅主编. — 长春 :
吉林科学技术出版社, 2016. 1
ISBN 978-7-5384-8999-6

I. ①一… II. ①孙… 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 256414 号

一学就会的宝宝辅食全图解

主 编 孙冬梅
出 版 人 李 梁
策划责任编辑 孟 波 端金香
执行责任编辑 解春谊
模 特 于锦宁 车星伯 朱 晨 田昊雨 陈豫璇 黄予萌
王一童 景书笛 姜凯添 徐心澄 张卓尔
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 780mm×1460mm 1/24
字 数 260千字
印 张 10
印 数 1—7000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
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85652585 85635176

储运部电话 0431-86059116
编辑部电话 0431-85635186
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春人民印业有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-8999-6
定 价 39.90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: 0431-85635186



前言

这是一本可以帮助宝宝收获健康，教会父母科学喂养方法的养育教科书。宝宝的生长发育离不开科学的喂养方法，尤其是在辅食添加阶段，各种食材的添加时间、添加方法各不相同，如何正确为宝宝逐一添加各种辅食，对新手父母来说是一件难事。本书正是为了解决这一难题，帮助新手父母更好地掌握辅食添加的要领而编写的！

《一学就会的宝宝辅食全图解》这本书从科学、实用的角度出发，讲解了食物的营养知识、辅食添加的安全知识、辅食制作的技巧方法，还提供了100款营养趣味的宝宝餐，科学地解决了宝宝吃什么、吃多少、怎么吃等辅食喂养问题。

本书编排精心，即使妈妈不是美食专家，也能为宝宝制作出既营养又美味、完全符合宝宝需求的超级辅食。

目录

第一章

辅食基础课

第一节 添加辅食的原则 14

妈妈的责任 14

宝宝的配合 15

第二节 添加辅食的方法 16

由一种到多种 16

从稀到稠 16

从少量到多量 16

从细小到粗大 16

坚持耐心喂食 16

第三节 添加辅食的顺序 17

汁→泥→半固体→固体 17

初期→中期→后期→结束期 17

谷物→蔬菜→水果→肉类 17

第四节 添加辅食过程表 18

第五节 不同食材的摄取量 20

计数法 20

调料类计量法 22

第六节 食材的大小和粗细 23

第七节 辅食食材的选购方法 26

鱼、肉、禽蛋 26

蔬菜、水果 28

米、面 29

干货 29

第八节 辅食食材的储存方法 30

保有食物原味及口感 30

猪肉片 31

鸡翅 31

虾 32

南瓜 32

白菜 33

胡萝卜 33

香蕉 34

葡萄 34

鸡蛋 35

米饭 35

蘑菇 36

红薯 36

第九节 辅食食材的处理方法 37

油菜 37

南瓜 37

番茄 38

牛肉 38

贝类 39



带鱼 39
猕猴桃 40
口蘑 40
栗子 41
核桃 41

第十节 最佳食材搭配方案 42

第十一节 辅食制作的用具 46

容器 46
菜刀和菜板 46
碟床儿 46
棉布 46
榨汁机 47
筛网 47
削皮刀 47
迷你锅 47
榨汁网 47
捣碎器 47
桌布 48
粉碎机 48
围嘴 48
水杯 48
勺 48



第十二节 制作辅食的烹调原则 49

使用餐具的原则 49
辅食的烹调原则 49

第十三节 辅食制作的方法 50

第十四节 辅食汤料的制作 51

◎鲜鱼汤 51
◎鸡肉汤 51
◎牛肉汤 52
◎海带汤 52
◎海鲜汤 53
◎蔬菜汤 53

第十五节 加热辅食的方法 54

第十六节 轻松计量辅食的量 55

不用称如何计量 55
第一次辅食的量 55

第十七节 让宝宝爱上辅食 56

不吃辅食的原因 56
不吃辅食的解决方法 57

第十八节 常见营养食材的美味食谱 58

鸡蛋 58
◎早餐鸡蛋饼 59
◎香菇蛋黄粥 59
花椰菜 60
◎牛肉花椰菜粥 61
◎茄汁花椰菜 61
番茄 62
◎罗宋汤 63
◎番茄蛋卷 63
白菜 64
◎白菜炒粉丝 65
◎白菜丸子汤 65
菠菜 66
◎菠菜蘑菇面 67
◎鱼丸菠菜汤 67
虾 68
◎香虾莲藕盒 69
◎指环虾仁 69
胡萝卜 70
◎胡萝卜甜粥 71
◎胡萝卜炒肉 71

第十九节 不同食物消化后的粪便 72

第二章

辅食添加初期(6个月)

第一节 初期辅食添加的信号 74

- 换乳开始的信号 74
- 可以添加辅食的一些表现 74
- 过敏宝宝8个月开始吃辅食 74

第二节 初期辅食添加的原则和方法 75

- 初期辅食添加的原则 75
- 初期辅食添加的方法 76

第三节 初期辅食食材 77

第四节 初期辅食食谱 79

- ◎米粉 79
- ◎配方奶米粉 79
- ◎梨汁 80
- ◎橘子汁 80
- ◎苹果汁 80
- ◎西瓜汁 81
- ◎草莓汁 81
- ◎胡萝卜汁 82
- ◎油菜汁 82
- ◎菜花泥 83
- ◎胡萝卜泥 83
- ◎南瓜泥 83
- ◎西兰花茭瓜粥 84
- ◎鸡肉粥 84

第三章

辅食添加中期(7~9个月)

第一节 添加中期辅食的信号 86

- 较为熟练咬碎小块食物时 86
- 对食物非常感兴趣时 86
- 长牙开始,味觉也快速发展 86

第二节 中期辅食添加的原则和方法 87

- 中期辅食添加的原则 87
- 中期辅食添加的方法 88

第三节 中期辅食食材 89

第四节 中期辅食中粥的煮法 92

- 泡米煮粥 92
- 大米饭煮粥 92



第五节 中期辅食食谱 93

- ◎鸭肉泥 93
- ◎鸡肉泥 93
- ◎猪肉泥 94
- ◎菠菜蛋黄粥 94
- ◎胡萝卜甜粥 95
- ◎大米牛肉粥 95
- ◎鸡汤南瓜泥 96
- ◎番茄碎面条 96
- ◎面糊糊汤 97
- ◎鱼肉松粥 97
- ◎虾肉泥 97
- ◎鸡肉蔬菜粥 98
- ◎鳕鱼香菇粥 98
- ◎乌冬面糊 99
- ◎苹果麦片粥 99
- ◎地瓜泥 99
- ◎栗子蔬菜粥 100
- ◎胡萝卜蘑菇粥 100
- ◎苹果马铃薯汤 101
- ◎鸡肝鸡汤饭 101
- ◎胡萝卜豆腐粥 102
- ◎冬菇蛋黄粥 102
- ◎椰汁奶糊 103
- ◎苹果胡萝卜汁 103
- ◎白萝卜生梨汁 103
- ◎豆腐脑 104
- ◎豆腐粥 104
- ◎水果豆腐 104
- ◎蛋花鸡汤面 105
- ◎香蕉蜜奶 105
- ◎肝末番茄 106
- ◎花生粥 106
- ◎乳酪粥 106
- ◎鸡肉末碎菜粥 107
- ◎南瓜红薯玉米粥 107
- ◎煮挂面 108
- ◎胡萝卜番茄汤 108

第四章

辅食添加后期(10~12个月)

第一节 添加后期辅食的信号 110

- 出现异常排便应暂停辅食 110
- 对于成人食物有了浓厚的兴趣 110
- 正式开始抓勺的练习 110

第二节 后期辅食添加的原则和方法 111

- 后期辅食添加的原则 111
- 后期辅食添加的方法 112

第三节 后期辅食食材 113

第四节 后期辅食中粥的煮法 115

- 泡米煮粥 115
- 大米饭熬粥 115

第五节 后期辅食食谱 116

- ◎马铃薯萝卜粥 116
- ◎地瓜冬菇粥 116
- ◎玉米南瓜粥 117
- ◎卷心菜西兰花汤 117
- ◎双色泥 118
- ◎蛋黄米粉糊 118
- ◎什锦烩饭 119
- ◎担担面 119
- ◎玲珑馒头 120
- ◎鲜肉馄饨 120
- ◎虾皮肉末青菜粥 121
- ◎迷你饺子 121
- ◎海带豆腐汤 122
- ◎鸡蛋牛肉羹 122

第五章

辅食添加结束期(13~15个月)

第一节 结束期添加辅食的信号 124

- 白齿开始生长 124
- 独立吃饭的欲望增长 124

第二节 结束期辅食添加的原则和方法 125

- 结束期辅食添加的原则 125
- 结束期辅食添加的方法 126

第三节 结束期辅食食材 127

第四节 结束期辅食中饭的煮法 130

- 饭的煮法 130
- 成人米饭改成辅食 130

第五节 结束期辅食食谱 131

- ◎番茄浓汤 131
- ◎冬菇蛋黄糕 131
- ◎炒面 132
- ◎蘑菇饭 132
- ◎蛋饺 133
- ◎空心面 133
- ◎三米粥 133
- ◎冬菇炒栗子 134
- ◎虾仁豆腐汤 134
- ◎雪梨白果奶汤 135
- ◎苹果雪梨猪肺汤 135
- ◎南瓜排骨汤 136
- ◎面包牛奶粥 136

第六章

一日三餐正常饮食期(16~36个月)

第一节 进入正餐期的信号 138

开始于16个月 138

熟悉了勺叉 138

第二节 正餐期间的饮食原则 139

尽量避免宝宝偏食 139

饭菜要清淡 140

第三节 养成良好的饮食习惯 141

让宝宝定时、定量进食 141

做个不挑食的宝宝 142

做个喜欢吃蔬菜的宝宝 143

培养吃早饭的好习惯 144

让宝宝自己动手吃饭 145

养成细嚼慢咽的好习惯 146

第四节 辅食正餐期食谱 147

◎鸡蛋炒饭 147

◎营养紫菜饭 147

◎乌冬面 148

◎瘦肉炒芹菜 148

◎素花炒饭 149

◎蛋黄紫菜包饭 149

◎虾皮冬瓜 150

◎炸酱面 150

◎美味茄子 151

◎冬菇炒茭瓜 151

◎油菜炒虾仁 152

◎冬菇挂面 152



第七章

宝宝的健康餐

第一节 过敏宝宝的健康餐 154

- 过敏 154
- 易引发过敏的食物 157
- 饮食推荐 159
 - ◎白菜粥 159
 - ◎南瓜黑芝麻粥 159
 - ◎海带小银鱼饭 160
 - ◎鳕鱼豆腐饭 160
 - ◎三味鸭肉粒 161
 - ◎胡萝卜炒肉 161

第二节 患病宝宝的健康餐 162

- 感冒 162
- 针对宝宝的有利食物 164
- 饮食推荐 165
 - ◎木瓜茶 165
 - ◎葱白粥 165
 - ◎白果红枣茶 166
 - ◎陈皮粥 166
 - ◎白萝卜瘦肉粥 167
 - ◎橘皮茶 167
- 腹泻 168
- 针对宝宝的有利食物 169
- 饮食推荐 170
 - ◎小米粥 170
 - ◎莲藕粥 170
 - ◎时鲜果泥 170
 - ◎胡萝卜烩豆角 171
 - ◎豌豆布丁 171

- ◎韭菜粥 172
- ◎姜丝鸡蛋饼 172
- ◎栗糊膳 173
- ◎牛肉南瓜粥 173
- 便秘 174
- 针对宝宝的有利食物 176
- 饮食推荐 177
 - ◎松子薏米粥 177
 - ◎胡萝卜煮蘑菇 177
 - ◎菠菜汤面 178
 - ◎烧菜心 178
 - ◎马铃薯粥 179
 - ◎菠菜鸡蛋汤 179
- 咳嗽 180
- 饮食推荐 181
 - ◎鸡蛋羹 181
 - ◎五汁饮 181
- 发热 182
- 饮食推荐 183
 - ◎绿豆粥 183
 - ◎牛奶米汤 183
- 小儿伤食 184
- 饮食推荐 185
 - ◎白萝卜生梨汁 185
 - ◎芋头稠粥 185



- 肺炎 186
- 饮食推荐 187
- ◎南瓜炒百合 187
- ◎双花稀粥 187
- 手足口病 188
- 饮食推荐 189
- ◎粟糊烧南瓜 189
- ◎黑木耳炒白菜 189
- 腮腺炎 190
- 饮食推荐 191
- ◎玉米甜羹 191
- ◎西蓝花茭瓜粥 191
- 肥胖 192
- 饮食推荐 193
- ◎炒鳝段 193
- ◎胡萝卜黄瓜汁 193

第三节 提高抵抗力的健康餐 194

- 营养均衡才能提高抵抗力 194
- 提高宝宝抵抗力的食物 195
- 提高抵抗力的饮食推荐 198
- ◎蔬菜肉卷 198
- ◎银鱼白菜羹 198
- ◎菜香煎饼 199
- ◎青菜丸子 199

第四节 促进大脑发育的健康餐 200

- 开发大脑的饮食习惯 200
- 提高宝宝大脑发育的食物 201
- 促进大脑发育的饮食推荐 202
- ◎蒸肉豆腐 202
- ◎五彩金针菇 202
- ◎西芹炒百合 203
- ◎芦笋烧蘑菇 203

第五节 促进长个儿的营养餐 204

- 有利于长个儿的营养成分 204
- 促使宝宝长个儿的食物 205
- 促进宝宝长高的饮食推荐 206
- ◎小番茄炒鸡丁 206
- ◎羊排粉丝汤 206
- ◎笋尖猪肝粥 207
- ◎奶油白菜汤 207
- ◎菠菜蘑菇面 208
- ◎清蒸三文鱼 208



第八章

找对营养配好餐

第一节 必需营养素 210

- 蛋白质 210
- 脂肪 211
- 碳水化合物 212
- 能量 213
- 叶酸 214
- 维生素 A 215
- 维生素 B₁ 216
- 维生素 B₂ 217
- 维生素 C 218
- 维生素 D 219
- 维生素 E 220
- 维生素 K 221
- 鱼肝油 222
- 钙 223
- 锌 224
- 铁 225
- 硒 226
- 碘 227

第二节 补铁食谱推荐 228

- ◎猪肝瘦肉粥 228
- ◎豆腐干炒鸡粒 228
- ◎凉拌花生兔丁 229
- ◎苹果杂蔬汤 229

第三节 补锌食谱推荐 230

- ◎肉末卷心菜 230
- ◎鲜虾花蛤蒸蛋羹 230
- ◎西蓝花牛肉泥 231
- ◎牡蛎煮面条 231

第四节 补钙食谱推荐 232

- ◎海带拌腐竹 232
- ◎冬瓜虾仁汤 232
- ◎芙蓉豆腐 233
- ◎苹果雪梨猪肺汤 233

第五节 排铅食谱推荐 234

- ◎奶香燕麦米粥 234
- ◎青椒炒猪肝 234
- ◎腐竹烧肉 235
- ◎奶酪三明治 235

第六节 补硒食谱推荐 236

- ◎牛肝菌炒面 236
- ◎虾米冬瓜 236
- ◎鸡蛋紫菜汤 237
- ◎八宝豆腐海鲜汤 237

第七节 补充维生素食谱推荐 238

- ◎山药番茄粥 238
- ◎胡萝卜马铃薯汤 238
- ◎豆腐油菜心 239
- ◎蔬菜排骨汤 239



一学就会的 宝宝辅食

全图解

孙冬梅 © 主编



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一学就会的宝宝辅食全图解 / 孙冬梅主编. — 长春 :
吉林科学技术出版社, 2016.1
ISBN 978-7-5384-8999-6

I. ①一… II. ①孙… III. ①婴幼儿—食谱 IV.
①TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 256414 号

一学就会的**宝宝辅食全图解**

主 编 孙冬梅
出 版 人 李 梁
策划责任编辑 孟 波 端金香
执行责任编辑 解春谊
模 特 于镜宁 车星伯 朱 晨 田昊雨 陈豫璇 黄予萌
王一童 景书笛 姜凯添 徐心澄 张卓尔
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 780mm×1460mm 1/24
字 数 260千字
印 张 10
印 数 1—7000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
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85652585 85635176

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85635186

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春人民印业有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-8999-6

定 价 39.90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: 0431-85635186



前言

这是一本可以帮助宝宝收获健康，教会父母科学喂养方法的养育教科书。宝宝的生长发育离不开科学的喂养方法，尤其是在辅食添加阶段，各种食材的添加时间、添加方法各不相同，如何正确为宝宝逐一添加各种辅食，对新手父母来说是一件难事。本书正是为了解决这一难题，帮助新手父母更好地掌握辅食添加的要领而编写的！

《一学就会的宝宝辅食全图解》这本书从科学、实用的角度出发，讲解了食物的营养知识、辅食添加的安全知识、辅食制作的技巧方法，还提供了100款营养趣味的宝宝餐，科学地解决了宝宝吃什么、吃多少、怎么吃等辅食喂养问题。

本书编排精心，即使妈妈不是美食专家，也能为宝宝制作出既营养又美味、完全符合宝宝需求的超级辅食。

目录

第一章

辅食基础课

第一节 添加辅食的原则 14

妈妈的责任 14
宝宝的配合 15

第二节 添加辅食的方法 16

由一种到多种 16
从稀到稠 16
从少量到多量 16
从细小到粗大 16
坚持耐心喂食 16

第三节 添加辅食的顺序 17

汁→泥→半固体→固体 17
初期→中期→后期→结束期 17
谷物→蔬菜→水果→肉类 17

第四节 添加辅食过程表 18

第五节 不同食材的摄入量 20

计数法 20
调料类计量法 22

第六节 食材的大小和粗细 23

第七节 辅食食材的选购方法 26

鱼、肉、禽蛋 26
蔬菜、水果 28
米、面 29
干货 29

第八节 辅食食材的储存方法 30

保有食物原味及口感 30
猪肉片 31
鸡翅 31
虾 32
南瓜 32
白菜 33
胡萝卜 33
香蕉 34
葡萄 34
鸡蛋 35
米饭 35
蘑菇 36
红薯 36

第九节 辅食食材的处理方法 37

油菜 37
南瓜 37
番茄 38
牛肉 38
贝类 39

