

徐蓁 徐霏
著

医师家的 辅食与 宝宝营养餐

BAOBAO
FUSHI
YU
YINGYANGCAN

医师妹妹和营养师姐姐携手
献给宝宝的营养健康配餐书

医师妈妈亲手制作，用心实拍，做宝宝最爱吃的营养辅食

食材应季、常见、营养，妈妈做得安心，宝宝吃得开心
安全、科学、放心的宝宝辅食，让妈妈的爱成就宝宝的健康

中国妇女出版社





医师家的 辅食与 宝宝营养餐



徐蕤 徐霏
著

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

医师家的宝宝辅食与营养餐 / 徐蕤, 徐霏著. —北京:
中国妇女出版社, 2016.1
ISBN 978 - 7 - 5127 - 1171 - 6

I. ①医… II. ①徐… ②徐… III. ①婴幼儿—食谱 IV.
①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第236905号

医师家的宝宝辅食与营养餐

作 者: 徐蕤 徐霏 著

责任编辑: 魏 可

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 185 × 235 1/12

印 张: 13.5

字 数: 182千字

版 次: 2016年1月第1版

印 次: 2016年1月第1次

书 号: ISBN 978 - 7 - 5127 - 1171 - 6

定 价: 39.80元

版权所有 · 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

前言

Preface

如果把人生比喻成一条遥远的路，那么陪伴我们到最后的就是我们的身体。从我们呱呱坠地的那一刻，就开始了人生的旅程，良好的体格和健全的心理是健康成长的首要因素。

在我和母亲、姐姐撰写了《医师家的孕期美味营养餐》及《医师家的健康营养月子餐》后，我们又推出了“医师家”系列丛书的第三本，希望跟大家一起交流宝宝辅食制作及营养搭配。

众所周知，宝宝在开始添加辅食直至开始正常饮食这个阶段，是他的人生中关键的时期。良好的饮食习惯、合理的饮食结构等，都在这个时期开始形成。要培养宝宝良好的习惯，需要爸爸、妈妈以及家人的共同努力，不但要在营养搭配上做足功课，更要在制作、口味上摸索创新，否则宝宝很可能因为不好的记忆导致对某种食物有抵触情绪。

每个宝宝的生长发育各有不同，他们的乳牙萌出有先有后，咀嚼功能发育更是各有特点。爸爸妈妈们不应该教条主义，要根据自己的宝宝的发育条件，在适当的时候添加辅食，根据宝宝的消化能力调整辅食制作的种类。从宝宝开始添加辅食，到宝宝断奶、开始正常进餐这个阶段，我们应该让宝宝逐渐适应成人饮食的种类以及规律等，从而帮助宝宝在人生道路上迈出坚实的第一步。

制作辅食对于大部分妈妈来说很枯燥，种类也很单一。由于宝宝的生长发育需要，在调味品上有更多的限制，很多妈妈觉得无从下手。的确，辅食远远不如成人餐那样有滋有味，而且味道寡淡，色泽也不是那么诱人。但是，辅食是孩子来到这个世界后除了母乳第一次尝试的味道，我们应该在有限的基础上更多地让他们尝试食物的味道，帮助他们慢慢接受各种食

物的滋味。

食物是上天对人类最好的恩赐。它不仅仅是人类赖以生存的能量来源，更应该变成生活中美好的色彩。吃得营养，健康成长，是每个父母对孩子的期望，也是能让孩子走入这个社会的基石。让宝宝迈好人生的第一步，是每个家长不可推卸的责任。

在本书的撰写过程中，特别感谢以下好友给予的帮助和支持：

徐蕤、王金茹、徐霏、徐春海、谢之光、李益民、李凌、赵雅娟、王益明、薛世财、徐春荣、薛捷、杜洪杰、王倩、姚国滢、张苗、杨兴慧、朱锐、王海滨、苗莆

在此还要特别感谢本书的编辑魏可女士，感谢她不遗余力地帮助和支持。

在本书的撰写及菜谱的制作中，难免存在不足之处，希望大家给予指正和批评。



目录

Contents

第一章 正确喂养，

宝宝健康人生的第一步····· 1

- 一、新生宝宝的成长与发育·····2
- 二、为什么要给孩子添加辅食·····3
- 三、宝宝辅食添加的时间和原则·····4
- 四、如何判断辅食添加的效果·····5
- 五、从小培养良好的饮食习惯·····6
- 六、辅食营养需求的特殊性·····7
- 七、辅食添加中的误区·····8

第二章

0~4 个月宝宝怎么喂····· 11

- 一、宝宝的能力与成长····· 13
- 二、纯母乳喂养的宝宝····· 13
- 三、人工喂养和混合喂养的宝宝····· 14
- 四、阳阳的辅食之旅····· 16

第三章

4~6 个月宝宝辅食添加····· 17

- 一、宝宝的能力与成长····· 18
- 二、所需营养和辅食添加的顺序····· 19
- 三、医师家的推荐辅食····· 20
 - 米粉、米糊类····· 20

- 含铁米粉糊····· 20
- 大米汤····· 21
- 番茄米汤····· 22
- 番茄汁米粉····· 23
- 红薯泥米粉····· 24
- 牛油果米糊····· 25
- 油菜泥米粉····· 26

蔬果泥····· 27

- 胡萝卜泥····· 27
- 土豆泥····· 28
- 苹果泥····· 29
- 胡萝卜苹果泥····· 30
- 茄子泥····· 31
- 娃娃菜泥····· 32
- 西葫芦泥····· 33
- 西兰花泥····· 34
- 香蕉泥····· 35
- 油菜泥····· 36

果汁····· 37

- 番茄汁····· 37
- 苹果汁····· 38
- 鲜橘汁····· 39
- 雪梨汁····· 40

- 四、阳阳的辅食之旅····· 41

第四章

7~9 个月宝宝辅食添加 ... 43

一、宝宝的能力与成长..... 44

二、所需营养和辅食添加的方法..... 44

三、医师家的推荐辅食..... 45

蔬果泥 45

山药泥 45

胡萝卜山药泥 46

香蕉牛油果泥 47

玉米泥 48

红枣泥 49

莲藕泥 50

豌豆泥 51

紫薯泥 52

鸡汤土豆泥 53

蛋、肉类辅食 54

鸡蛋羹 54

南瓜蒸蛋羹 55

豆腐青菜鸡蛋羹 56

猪肝泥 57

胡萝卜猪肝泥 58

菠菜鸡蛋疙瘩汤 59

肉松 60

主食类 61

红枣泥米粥 61

大米粥 62

小米粥 63

菠菜烂粥 64

胡萝卜烂粥 65

白薯泥小米粥 66

红枣泥米粉 67

南瓜粥 68

菠菜猪肝粥 69

蛋黄大米粥 70

胡萝卜肉末粥 71

肉松米粥 72

虾茸小面片 73

番茄蛋花小挂面 74

南瓜小面条 75

三色小面条 76

小白菜面条 77

菠菜汁软米饭 78

番茄卷心菜汤 79

番茄胡萝卜汤 80

果汁 81

鲜橙汁 81

石榴汁 82

西瓜汁 83

香蕉甜橙汁 84

四、阳阳的辅食之旅..... 85

第五章

10~12 个月宝宝辅食添加 ... 87

一、宝宝的能力与成长..... 88

二、所需营养和辅食添加的方法..... 88

三、医师家的推荐辅食..... 90

主食类 90

二米粥 90

大米燕麦粥 91

鸡蛋丝大米粥 92

胡萝卜猪肝粥 93

牛肉胡萝卜粥 94

虾茸青菜小面片 95

番茄浓汤鲜虾面 96

鸡汤菠菜疙瘩汤 97

金银米饭 98

三文鱼蔬菜饭 99

南瓜蛋香饼 100

豌豆蛋香饼 101

西葫芦软饼 102

南瓜发糕 103

薯泥小花卷 104

枣泥卷 105

枣蓉包 106

小馄饨 107

配菜类 108

菠菜鸡蛋羹 108

虾茸鸡蛋羹 109

菠菜猪肝泥 110

番茄炖豆腐 111

胡萝卜肉末 112

鸡茸莲藕饼 113

鲜虾茸冬瓜 114

蒸鳕鱼 115

果汁及小甜点 116

草莓汁 116

雪梨水 117

草莓酱 118

山楂果酱 119

自制番茄酱 120

红薯球 121

烤红薯 122

香蕉蛋饼 123

自制酸奶 124

四、阳阳的辅食之旅..... 125

第六章

常用的辅食制作工具和餐具 127

第七章

宝宝生病时的喂养及养护... 131

一、消化不良..... 132

二、感冒、发热..... 134

三、过敏..... 135

四、湿疹..... 136

五、贫血..... 137

附录..... 138

营养成分表 1 谷物类..... 138

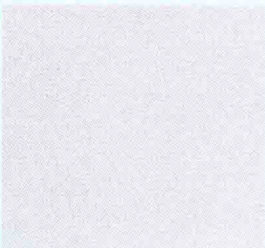
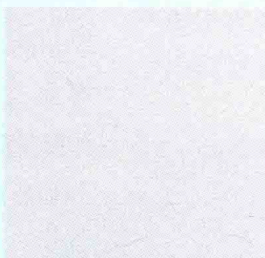
营养成分表 2 蔬菜类..... 139

营养成分表 3 水果类..... 145

营养成分表 4 肉蛋奶类..... 149

营养成分表 5 豆制品类..... 152

第一章 正确喂养， 宝宝健康人生的第一步



美好的孕育阶段过去后，家里迎来了新的小生命。足月出生的宝宝肌肤红润、富有弹性，哭声响亮，像是对全世界宣布：“我来啦！”面对小小的宝贝时，第一次做父母的我们难免手忙脚乱。就让我们来简单认识一下新生儿的发育情况吧！

一、新生宝宝的成长与发育

新生宝宝的体重、身高、头围和胸围一般会在以下范围。

☆ **体重**：新出生的宝宝体重正常范围在2.5千克~4.0千克，出生后的第3、4天会出现生理性的体重下降，失去的体重为出生时体重的3%~9%，第7~10天可以恢复到出生时的体重，随后会稳步增长。

☆ **身高**：刚出生的宝宝平均身长为50厘米。

☆ **头围及胸围**：新出生的婴儿头围平均为34厘米，胸围在刚出生时比头围要小1厘米~2厘米。

从宝宝出生到满周岁通常分为两个阶段：

医师家小贴士：

妈妈要注意宝宝是溢奶还是吐奶，这两种情况是完全不同的，溢奶是一种生理现象，而吐奶则是病理性的。如果宝宝出现喷射状的吐奶现象需要及时就医。

新生儿期和婴儿

期。新生儿期是指宝宝从出生到出生后第28天，婴儿期是指从宝宝出生第29天到满

12个月。在这两个阶

段，宝宝经历了从母体到外界、从母乳（或混合或人工）喂养到可以完全食用食物的过程。在本书中我们把这两个阶段统称为婴儿期，处于婴儿期的宝宝生长极为迅速，这是他人生中经历的第一个生长发育突增期，对营养素的需要很高。这个阶段良好的营养状况不但可以为宝宝一生的体格和智力发育奠定基础，还可以预防成年以后各种慢性疾病的发生，科学的喂养和形成良好的饮食习惯对于宝宝来说是非常重要的。

刚出生的宝宝胃容量非常小，只有25毫升~50毫升（相当于一颗葡萄的大小），由于这样的生理特点，宝宝通常很快就会有饥饿感。所以，每当宝宝有觅食需求时，妈妈都要多一些耐心及时地给宝宝哺乳，让宝宝吃饱。随着宝宝的长大，胃容量的增长也是非常迅速的，10天后就可以长到100毫升左右，这时喂奶的次数也会相应地减少。

这个阶段宝宝的胃还呈水平状，贲门括约肌松弛、幽门括约肌紧张，因为“上口松、下口紧”的缘故，容易出现溢奶和呕吐的现象。妈妈在哺乳时要注意姿势，喂奶后最好不要让宝宝立即平躺，可以竖着抱起宝宝并轻拍



后背，让宝宝打嗝，减少溢奶现象的发生。

新生的宝宝口腔很小，腺体的发育也不成熟，唾液分泌少且其中淀粉酶的含量低，不利于消化淀粉。所以要等到宝宝4个月左右口腔内腺体逐渐发育完善和淀粉酶逐渐增加后才可以为宝宝添加辅食。每个宝宝的成长发育情况都不同，为宝宝添加辅食的时间要根据具体情况而定，但不要早于4个月，应该控制在4~6个月。

二、为什么要给孩子添加辅食

当母乳喂养满4~6个月后就到了为宝宝添加辅食的最佳时间段了。往往在这段时期

内宝宝会出现不同程度的厌奶期，持续1~2周，而且存在个体差异，就是说每个宝宝的表现以及程度各不相同。厌奶期是由于处于该时期的宝宝开始逐渐对周围的环境产生好奇，对吃奶开始分心，注意力不集中，并且宝宝开始对吃同一种食物感到单调，有些腻了。在这一阶段妈妈需要注意的是，不要强行喂奶，同时要给宝宝一个安静的进食环境，选择混合喂养或人工喂养的妈妈不要随意地更换配方奶粉的品牌。已经开始食用辅食后，妈妈要注意提供足够的食物给宝宝，不要让宝宝饿肚子。有些宝宝会在这个时间段长出第一颗乳牙，还没有长出乳牙的宝宝也需要





以柔软的半固体食物来进行咀嚼的训练，这对以后乳牙的萌出很有帮助。总之，辅食的添加不但可以满足宝宝对成人食物的兴趣，还可以帮助他锻炼咀嚼功能，同时也为宝宝养成良好的饮食习惯打下基础。

三、宝宝辅食添加的时间和原则

宝宝从出生到6个月龄内最理想的天然食品就是母乳。母乳中所含的营养物质全面，各种营养素比例合理，同时含有多种免疫活性物质，非常适合生长发育中的宝宝。但随着宝宝不断的成长，4~6个月龄后口腔中的

淀粉酶逐渐增加，消化系统也逐步地成熟了，对于食物的质量有了新的需求，这个阶段就需要为宝宝添加辅食了。

1. 宝宝添加辅食的时间

宝宝添加辅食的时间由于每个宝宝的发育的情况不同，添加辅食的时间也会有所不同，妈妈们要根据各自宝宝具体的情况来选择适合的添加时间。一般宝宝出现下面的情形时就可以开始添加辅食。

☆ 体重增长已经达到了出生时的2倍。

☆ 吃完250毫升奶后不满4小时又出现了饥饿的现象。

☆ 在24小时内能吃完1000毫升或1000毫升以上的奶。

☆ 月龄达到6个月以上，需添加半固体食物。

2. 宝宝添加辅食的原则

☆ 宝宝对食物要逐步适应。按照先稀后稠、先汁后泥、先蔬后果，最后动物性食物的顺序添加。

☆ 添加时要先选择单一食物，尝试2~3天不过敏后再添加下一种。

☆ 宝宝添加的第1种辅食应该是米粉类，因为大米中的蛋白含量很少，一般不会引起过敏现象的发生。

☆ 辅食的制作要由细到粗，量要由少到多，逐渐锻炼宝宝的吞咽功能。食用辅食是宝宝学习自己进食的第一步，妈妈要多些耐心和鼓励。刚开始时食物要制成汁或泥状，尽可能细腻利于吞咽。喂宝宝时每次的量要适中，不要太多，等宝宝吃完一口再喂下一口，

医师家小贴士：

建议妈妈们为宝宝选择含铁的米粉，因为自母体中带来的铁元素会从宝宝4个月龄时开始逐渐减少，食用含铁米粉可以很好地为宝宝进行铁的补充，预防因缺铁而导致的贫血现象发生。

不要着急。随着宝宝乳牙的不断萌出，添加的食物也可以逐渐粗一些和硬一点，这样可以训练宝宝的咀嚼能力。

☆ 添加辅食时要注意所提供的食物应与宝宝的月龄相适应，添加食物的种类要根据宝宝对营养的需求和自身的消化能力来决定。

四、如何判断辅食添加的效果

添加辅食的目的是让宝宝更好地生长发育，并且逐渐形成良好的饮食习惯。添加辅食后可以通过定期监测宝宝的身高、体重等测量方式来判断效果。如果科学合理、及时地添加辅食，大多数宝宝都会发育良好、面

色红润、健康有力，其体重、身高、头围和胸围发育会在以下范围内。

1. 体重的计量

一般情况下，新出生的宝宝体重正常范围为 2.5 千克 ~ 4.0 千克，出生后前三个月宝宝每月体重增长为 700 克 ~ 800 克，出生 4~6 个月每月增长为 500 克 ~ 600 克，7~12 个月每月增长为 300 克 ~ 400 克。前 6 个月宝宝体重计算的公式为：出生体重 + 月龄 $\times$ 0.6；7~12 个月龄宝宝体重计算的公式为：出生体重 + 3.6 + (月龄 - 6) $\times$ 0.5；正负不超过 10% 的体重都在正常值范围内。

2. 身高的增长

刚出生的宝宝平均身长为 50 厘米，满





12个月时平均身高为75厘米，一般是出生时的1.5倍。

3. 头围和胸围

新出生的婴儿头围平均为34厘米，1周岁时约为46厘米。胸围在刚出生时比头围要小1厘米~2厘米，6个月龄至满周岁时与头围基本相同，并且开始超过头围。

五、从小培养良好的饮食习惯

成人的很多饮食习惯都是在幼年时期形成的，从小养成良好的饮食习惯可以避免成年后很多慢性病的发病率，因此在纯哺乳阶段就要开始注意喂奶的规律性，当宝宝开始

增加辅食后也要尽可能定点就餐。当宝宝有更多的乳牙萌出后，吃辅食更需要培养规律，可以让宝宝跟大人共同进餐，并且保证每天2~3顿辅食，每天吃辅食的时间段要相同。除此之外，每天仍要坚持保证400毫升~600毫升母乳或配方奶。当宝宝成长到一定月龄，还要培养和锻炼宝宝使用自己的餐具进食，为今后形成规律的进食习惯过渡。同时要注意在制作辅食时应该遵循细腻、软烂、无盐、无糖的原则。我们的传统饮食中盐的摄入量相对高，这是很不健康的，对于刚刚开始接触正常食物的宝宝来讲，无盐、无糖对于培养以后良好的饮食习惯非常重要。婴幼儿在



成长过程中，由于各个器官发育并不完善，过多的调料会造成宝宝的肾脏等器官的负荷过重，从而对身体健康产生影响。



六、辅食营养需求的特殊性

宝宝在营养方面的需求是有其特殊性的，食物所提供的能量要满足宝宝对基础代谢、体力活动、能量储备和排泄消耗能量及生长发育的需要，所以在添加辅食时要根据宝宝不同月龄的生长特点进行调整。中国营养学会对于婴儿的能量需求给出了以下的建议。

纯母乳喂养婴儿的能量需求

月龄	能量 / (千卡 / 千克体重 · 日)
1 周	60 千卡 / 千克体重 · 日
2~3 周	100 千卡 / 千克体重 · 日
4 周 ~6 个月	110 千卡 / 千克体重 · 日 ~120 千卡 / 千克体重 · 日
第 2 周以后 ~12 个月	100 千卡 / 千克体重 · 日
平均	95 千卡 / 千克体重 · 日

注：1 千卡 = 4.184 千焦；第 2 周以后非母乳喂养方式应在此基础上增加 20%

1. 蛋白质的需求

婴儿早期肝脏功能还不成熟，所需的氨基酸种类比我们成年人要多，除了成人所需的 8 种必需氨基酸外，还特别需要组氨酸、半胱氨酸、酪氨酸和牛磺氨酸的供给，这些都要通过食物来提供。《中国居民膳食营养素参考摄入量》中建议，婴儿的蛋白质摄入量要根据喂养方式而有所不同，其中母乳提供的必需氨基酸比例最适合宝宝的生长发育。蛋白质推荐的摄入量为 2.0 克 / (千克体重 · 天)，配方奶喂养的宝宝为 3.5 克 / (千克体重 · 天)。

2. 脂肪及碳水化合物的能量需求

《中国居民膳食营养素参考摄入量》推荐的脂肪占比为：0~6 个月龄为总能量的 45%~50%；7~12 个月龄为总能量的 35%~49%。4 个月龄以下宝宝所需的碳水化合物的供能比为：纯母乳喂养为 37%，人工喂养为 40%~50%；4~12 个月龄所需的碳水化合物的供能比为 30%~60%。其中母乳提供的能量占比和各种营养素配比最为合理，脂肪、碳水化合物及各



婴儿期主要矿物质需求

月龄	钙 (毫克)	磷 (毫克)	钠 (毫克)	镁 (毫克)	铁 (毫克)	碘 (微克)	锌 (毫克)	硒 (毫克)
0~6个月	300	150	200	30	0.3	50	1.5	15
7~12个月	400	300	500	70	10	50	8	20

婴儿期主要维生素需求

月龄	维生素 A (RE)	维生素 D (IU)	维生素 E (毫克)	维生素 B ₁ (毫克)	维生素 B ₂ (毫克)	烟酸 (毫克)	维生素 C (毫克)
0~6个月	400	400	3	0.2	0.4	15	40
6~12个月	400	400	3	0.3	0.5	20	50

注：RE：视黄醇当量；IU：国际单位，1IU 维生素 D=0.025 微克维生素 D。

种营养素都可以通过乳汁获取。人工喂养的妈妈要注意婴儿食品中脂肪和碳水化合物的含量，每 100 千卡的婴儿食品中脂肪含量应不少于 3.8 克且不多于 6 克（能量比要在 30%~54% 为宜）。

3. 矿物质及维生素的需求

宝宝必需又容易缺乏的矿物质和微量元素主要有：钙、铁、锌。可能会因喂养方式不同或生长月龄需要而需补充的维生素有：维生素 A、维生素 D、维生素 E、维生素 K 和维生素 C。

七、辅食添加中的误区

1. 母乳喂养的宝宝不用添加辅食

即使是纯母乳喂养，在一定的时间段内也要开始为宝宝添加辅食。

随着科学知识的普及，大多数妈妈都非常认同并遵循了母乳喂养的原则，这对宝宝的生长发育是非常有好处的。但是当宝宝长到一定月龄时就需要为其添加辅食了，这不但是宝宝生长发育的必经过程，也是在帮助他锻炼咀嚼，为他养成良好的饮食习惯打基础。由于每个宝宝发育的情况不同，添加辅食的时间也会有所不同，要根据各自具体的情况来决定，不可

以太教条。

2. 宝宝的第一口辅食是蛋黄

宝宝添加的第一口辅食应该是米粉类，因为大米蛋白很少会引起过敏现象。宝宝在刚开始添加辅食时一定要先添加谷类食物，接下来是蔬菜汁、蔬菜泥，水果汁、水果泥，最后才是动物性食物。蛋黄属于动物性食物，所以在宝宝刚开始吃辅食时不宜添加。在这里还建议最好选择含铁米粉，这是因为自母体中带来的铁元素会从宝宝4个月龄时开始逐渐减少，食用加铁米粉可以很好地为宝宝进行铁的补充，预防因缺铁而导致的贫血现

象发生。最开始添加辅食应该以简单、好消化为原则。从单一到复杂，从米粉到蔬菜、水果，从根茎类蔬菜到叶类蔬菜，再逐步过渡到动物类食品。

3. 宝宝添加辅食后过早地断奶

宝宝的辅食喂养阶段截止到1岁左右，在这段时间，不应该以辅食替代母乳或配方奶粉，宝宝在加辅食后仍应该保证每日充足的奶量，因为母乳或配方奶才是宝宝的“主食”。在添加辅食的过程中，应该先吃饭后吃奶，做到一次吃饱，增加辅食的量应该顺其自然，不要强迫宝宝进食，让孩子逐渐适应。

