

英国著名儿童营养专家
安娜贝尔·卡梅尔倾情新作

100道宝宝最爱的果泥

[英] 安娜贝尔·卡梅尔◎著 高萍◎译



“每一位妈妈都该在厨房
准备好至少一本安娜贝尔的专著。”

——《星期日泰晤士报》

“儿童膳食大师。”

——英国《每日快报》

 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE



安娜贝尔·卡梅尔

100 道宝宝最爱的果泥

简

味



青岛出版社

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

100道宝宝最爱的果泥 / [英] 安娜贝尔·卡梅尔著 ; 高萍译. — 青岛 : 青岛出版社, 2015.3

ISBN 978-7-5552-1850-0

I. ①1… II. ①安… ②高… III. ① 婴幼儿—水果—食谱 ② 婴幼儿—蔬菜—食谱 IV. ① TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第074189号

本书版权由EDDISON SADD EDITIONS LIMITED提供。

山东省版权局著作权合同登记 图字: 15-2015-173

书 名 100道宝宝最爱的果泥
著 者 [英] 安娜贝尔·卡梅尔
翻 译 高 萍
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号 (266061)
本社网址 [http: //www.qdpub.com](http://www.qdpub.com)
邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 68068026
责任编辑 尹红侠 谢 磊 王 钰
封面设计 祝玉华
制 版 青岛乐喜力科技发展有限公司
印 刷 山东鸿杰印务集团有限公司
出版日期 2015年9月第1版 2015年9月第1次印刷
开 本 24开 (889mm × 1194mm)
印 张 5.5
字 数 50千
书 号 ISBN 978-7-5552-1850-0
定 价 36.80元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068638

目 录

Part 1	宝宝辅食基础知识	/ 6
	初期辅食	/ 6
	食物过敏	/ 12
	早产儿辅食添加	/ 18
Part 2	6 个月宝宝果泥	/ 20



Part 3 6~7 个月宝宝果泥 / 32

Part 4 7~9 个月宝宝果泥 / 62

Part 5 9~12 个月宝宝果泥 / 96

附 录 / 123

索 引 / 127



安娜贝尔·卡梅尔

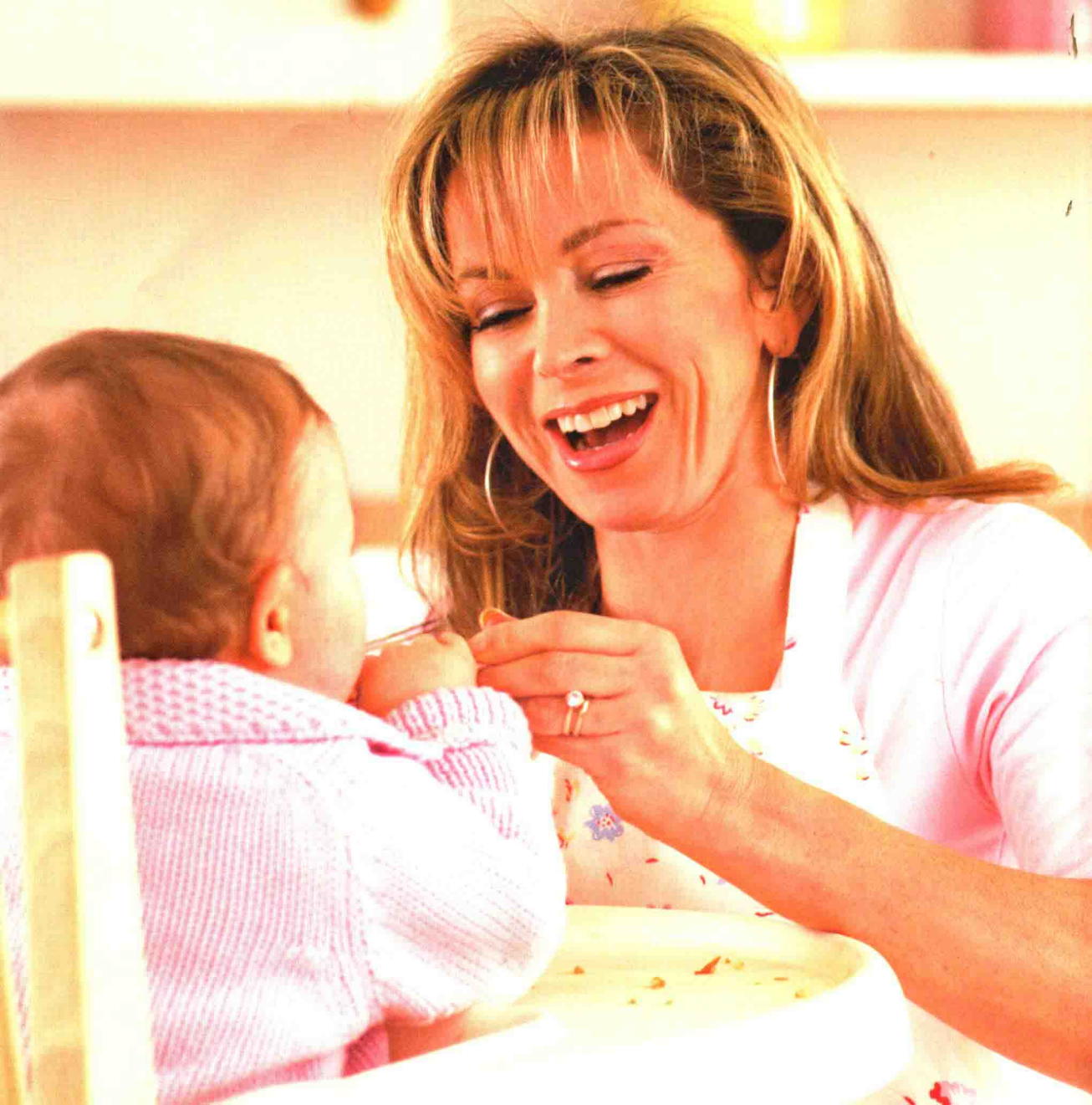
100 道宝宝最爱的果泥



For 25 years, Annabel Karmel has been devising delicious, nutritious meals for every age and stage. With more than 40 books selling 4 million copies worldwide, Annabel has become a global hit with everything you need to give your baby the best start in life.

著名的儿童营养专家安娜贝尔女士，在过去的 25 年中，一直致力于为各年龄段的孩子开发美味营养的辅食。安娜贝尔女士所撰写的宝宝辅食图书在全球的总销量超过 400 万册。安娜贝尔女士引领了宝宝辅食营养的潮流，她倡导“为宝宝提供最好的饮食开端（give your baby the best start in life.）”的理念为全球妈妈所推崇。

Annabel Karmel





安娜贝尔·卡梅尔

100 道宝宝最爱的果泥

简

味



 青岛出版社 | 国家一级出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE | 全国百佳图书出版单位

目 录

Part 1	宝宝辅食基础知识	/ 6
	初期辅食	/ 6
	食物过敏	/ 12
	早产儿辅食添加	/ 18
Part 2	6 个月宝宝果泥	/ 20



Part 3	6~7 个月宝宝果泥	/ 32
Part 4	7~9 个月宝宝果泥	/ 62
Part 5	9~12 个月宝宝果泥	/ 96
附 录		/ 123
索 引		/ 127



Part 1 宝宝辅食基础知识

初期辅食

宝宝1岁之前生长发育最迅速，1岁以内的喂养和添加辅食就显得格外重要。

我们不必急着给宝宝添加辅食。这是因为，宝宝在6个月以内，母乳或配方奶粉可以给宝宝提供所需的全部营养元素，是宝宝营养的主要来源。英国卫生部建议，如果母乳充足，6个月以内可以完全采用母乳喂养宝宝。

宝宝长到6个月时，除了母乳之外，就需要开始添加辅食了。原因之一，就是因为婴儿出生时体内储存的铁元素到6个月时已经消耗殆尽，所以很有必要在饮食中添加富含铁元素的食物。

不过，并没有所谓添加辅食的“正确”年龄，因为每一个宝宝都是独一无二的。尽管如此，在宝宝出生后17周以内不必添加辅食。在17周以内，宝宝的消化系统还没有得到充分的发育，而且出现过敏的风险也比较高。如果妈妈觉得宝宝需要在6个月以内添加辅食，请先咨询专业人士。

宝宝可以添加辅食的标志：

- * 喝完奶之后仍然没吃饱。
- * 比以前喂奶的频率更高。
- * 晚上会醒来要求喂奶，而以前这个时候都在睡觉。

宝宝的营养需求

婴幼儿的营养需求不同于成年人。低脂肪、高纤维的膳食有益于成人，但并不适合婴幼儿，因为他们需要摄入更多的脂肪、热量和其他营养物质来为自己的快速发育提供动力。妈妈们最好不要给宝宝喂脂肪含量较低的奶制品，如牛奶和酸奶，而应该选择全脂类的奶制品。

另外，不宜让宝宝摄入过多膳食纤维。因为膳食纤维含量高的食物通常体积较大，会导致宝宝们在吸收到生长发育所需的全部营养之前就吃饱了。而且，摄入膳食纤维过多也会导致矿物质被排出体外，并引发腹泻等问题。因此，像果脯和豌豆这样的高纤维食物，应和全麦面包与全粒谷物一样，适量

提供给宝宝。同样的，不宜让宝宝过于频繁地食用果泥，如苹果泥、梨泥和李子泥等。

为了保证宝宝摄入充足的维生素和矿物质，需要让宝宝尝试食用各种不同的水果和蔬菜。刚开始断奶的几周，妈妈们要保证给宝宝提供的果蔬泥含有相对较高的热量，如鳄梨果泥、加了酸奶的水果泥或者配有芝士酱的蔬菜泥（见页码 30、55 和 71）。

铁元素对于宝宝的生长发育非常重要。每个宝宝出生时，体内都储存有一定的铁元素，可以维持到 6 个月大的时候。6 个月之后，宝宝就需要从膳食中摄取所需的铁元素。动物性食物（如红肉或禽肉）中的铁元素，要比植物性食物（如绿色蔬菜或谷物）中的铁元素更加容易吸收。维生素 C 有助于促进铁

维生素补充剂

对于大多数宝宝来说，只要坚持摄入足量的新鲜食物，并且在 1 岁之前饮用配方奶粉，就不一定要给他们服用维生素补充剂。不过英国卫生部建议，如果宝宝是通过母乳喂养（母乳中没有足够的维生素 D），或者每天摄入的婴幼儿配方奶粉不足 500 毫升，那就应该从 6 个月开始到两岁期间坚持让宝宝摄入维生素补充剂。具体情况请向专业人士咨询。

元素的吸收，因此可以多给宝宝提供富含维生素 C 的水果，如浆果和柑橘类水果（不过这些要在宝宝 6 个月大之后再添加），或者西蓝花、甜椒等蔬菜。

自制婴儿辅食的优点

市面上出售的婴儿辅食，在加工过程中会经过高温杀灭细菌，这样可以使其具有很长的保质期（通常为两年），但这也破坏了食材的风味，并在加工过程中损失了某些营养物质。对于宝宝来说，没有任何食物能比得上妈妈亲手烹制的新鲜辅食，而且这样也比买市面上的成品更加经济实惠。妈妈在烹制辅食时，能够非常清楚辅食所用的原料，还可以选用不同的食材，逐渐让宝宝习惯和家人一起用餐，慢慢过渡到和大家吃同样的食物。妈妈们可以一次多做一些辅食，然后分成小份，用冰格或小容器冷冻储藏起来，节约时间和精力。

奶制品在婴儿膳食中很重要

如前文所言，在宝宝 6 个月以内，母乳或配方奶粉可以为宝宝提供所需的全部营养。在理想情况下，妈妈们至少试着用母乳喂养宝宝到 6 个月大。在此期间，不需要让宝宝

吃母乳之外的其他食物。而在6个月以后，宝宝需要摄入其他食物，还要保证宝宝能喝到足量的奶。6个月到1岁之间的宝宝每天至少应摄入500~600毫升的母乳或配方奶粉。

不论何时，母乳都优于配方奶粉。这是因为母乳不仅能满足宝宝的全部营养需求，而且含有能帮助宝宝抵抗疾病的抗体。此外，有证据显示，对于有哮喘、花粉热、湿疹和食物过敏家族病史的儿童来说，在宝宝的头6个月坚持母乳喂养可以延缓过敏症状的发作，还可以减轻过敏程度。

在宝宝1岁之前，妈妈们最好坚持让宝宝以喝母乳或配方奶粉为主。这是因为从宝宝健康成长的角度来说，牛奶所含的铁元素及其他营养元素并不充分。不过从宝宝6个月开始，妈妈们可以在烹制辅食时加入全脂牛奶，比如为宝宝制作芝士酱，也可以搭配儿童早餐麦片给宝宝吃。

理想的宝宝初期辅食

刚开始给宝宝所提供的辅食应当易于消化，而且不会引起过敏反应。**胡萝卜、红薯、欧洲萝卜和甘蓝**等根茎类蔬菜具有自然的甜味，而且做成的辅食口感顺滑，非常适合低月龄的宝宝。

苹果和梨非常适合做成婴儿初期果泥。**香蕉跟木瓜**本身就已成熟，无需额外烹饪，就可以单独做成果泥，也可以加一点母乳或配方奶粉，混合起来做成果泥。建议妈妈选择成熟并且味道好的水果来做辅食，最好在喂给宝宝之前，自己先品尝一下。

另外一种非常好的辅食就是**婴儿米粉**。米粉跟水、母乳或配方奶粉混合起来，非常容易消化，而且其顺滑的口感可以让宝宝轻松实现向辅食的过渡。选择婴儿米粉时，妈妈最好选择不含糖并且添加了维生素和铁元素的产品。婴儿米粉也可以与果泥和蔬菜泥搭配。

添加辅食禁忌

浆果和柑橘类水果，包括橙汁和柠檬汁一类的果汁，容易引发过敏反应，但并不会真的导致过敏症，可以在宝宝6个月大的时候开始喂食。

鱼和贝类有导致食物中毒和过敏的风险，因此在6个月以内不要给宝宝喂此类食物。

蜂蜜中可能会含有一种会导致严重疾病的细菌，这种病称为婴儿型肉毒杆菌病。绝对不要给1岁以内的宝宝喂食蜂蜜，喝蜂蜜致病的情况很少见，但一旦发生就会很严重。等到宝宝两岁时，肠道已基本发育成熟，

这种细菌难以在肠道存活，这时就可以开始吃点蜂蜜了。

坚果和果仁容易导致过敏。如果有任何导致过敏反应的风险，比如相关的家族病史，那么妈妈就要严格避免将包括**花生、花生酱**以及其他坚果酱在内的**坚果和果仁**喂给宝宝吃。在宝宝5岁之前，我们建议不要给宝宝整粒坚果吃，因为这有可能会呛到或噎住宝宝。

生鸡蛋或烹煮时间较短的鸡蛋有可能导致沙门氏菌感染，不宜喂给宝宝。要等到6个月之后才可以让宝宝吃鸡蛋，先从蛋黄开始尝试。

盐：宝宝1岁之内的膳食不宜添加盐分，否则其肾脏的负担会比较大，而且会导致脱水。对盐的偏爱会在婴幼儿时期养成，而盐分摄入过多则会在成年后容易导致高血压。6个月以内的宝宝每天食盐摄入量应低于1克，7个月以后，每天的食盐摄入量仍应不高于1克。不要给宝宝喂食非婴儿专用的加工食品，如意大利面酱和成人早餐麦片，因为这些食品的含盐量可能会比较高。另外，也不要给宝宝吃烟熏食品，这样的食品中也有较多的盐分。

食糖：只要食物不是特别酸，就不要额外添加食糖。加糖会形成习惯，而且会在宝

宝开始出牙时增加患龋齿的风险。

未经高温杀菌的奶酪：如布里干酪、卡门贝尔奶酪或丹麦蓝纹干酪，容易导致李斯特菌感染，因此不要在宝宝12个月以内喂食。

面食：在宝宝6个月以内，膳食中不要加入含有谷蛋白的面食或其他食物，如小麦、大麦和燕麦等。为宝宝购买面食或面包片时要确保其中不含谷蛋白。婴儿米粉是初期辅食中最安全的食物。

婴儿辅食的烹饪方法

烘焙：妈妈们要是在给全家人做饭的时候用到了烤箱，可以利用这个机会来给宝宝烤土豆、红薯或南瓜。把蔬菜洗干净之后，用叉子在上面扎几下，然后放入预热到190℃的烤箱烤1个小时或烤至食物变软。将其切成两半，挖出其中的瓤，再加入一点牛奶和黄油，然后将其混合捣成糊状即可。

煮：水量不要多，以刚刚没过锅中的食物即可。注意在煮的时候火不要过大，否则会流失其中所含的营养成分。在蔬菜中加入适量牛奶或开水，以便调和出口感顺滑的辅食。

微波炉：将蔬菜或水果切成块，放入盘中，加少许水，盖上盖子，并留出适当的出气口。将微波炉调到最大火力，直到食物熟透变软。

将辅食搅拌至浓稠适宜，注意要拌匀，而且喂给宝宝吃的时候不能太烫。

蒸：蒸法能较好地保留蔬菜水果的新鲜口感和其中所含的维生素。B族维生素和维生素C可溶于水，如果烹煮太久，尤其是在水煮的情况下，很容易遭到破坏。举例来说，西蓝花在水煮的情况下，抗氧化剂的损失会达到60%以上；而通过蒸熟，其损失量则不到7%。多层蒸锅可以方便妈妈们一次蒸熟三种不同的蔬菜，非常适合妈妈使用。制作蔬菜泥时，如果口感不够顺滑，可以加一点开水。

炖：将苹果或梨去皮切块，放进厚底炖锅。如有必要，就再加少量的水或果汁。盖上锅盖，小火炖煮，直到果肉变软，然后将其打成果泥。用勺子舀到宝宝的碗里，等到温热的时候喂给宝宝吃。

辅食制作工具

刚开始给宝宝添加辅食的几周，喂给宝宝吃的辅食一定要顺滑，不能太稠，而且一定不能疙疙瘩瘩的。

食物料理机：适用于制作多份辅食，可以分成多份冷冻起来。许多食物料理机都配有小容量配件，也便于制作小份辅食。其缺点就是清洗比手持式电动搅拌机麻烦。

手持式电动搅拌机：这是制作婴儿辅食的理想工具，尤其是制作小份辅食的时候。

手转式研磨器：这是一种用手转的食物研磨器，非常适合将土豆或红薯等蔬菜做成泥。对于外皮较硬的食物，比如豌豆或杏脯，用这种工具可以去除其中的硬渣，非常好用。用食物料理机做土豆泥会粉碎土豆中的淀粉，使土豆泥变成黏稠的土豆浆，如果用手转研磨器做土豆泥效果要好得多。

食物冷冻小贴士

软质塑料的冰格是冷冻婴儿辅食的理想工具，不过妈妈们一定要记得用保鲜袋把它们包起来。辅食冻好后，将其从冰格里一块块地取出，用保鲜袋封好，贴上标签，标明其中的具体成分和过期日期。

★ 可以一次化开两种不同口味的冷冻辅食，并把它们混合起来，比如苹果和梨，或者红薯和欧洲萝卜。

★ 一定不要将冻过的熟食再次冷冻起来。不过可以将冷冻过的生食做熟后再冻起来。举例来说，冻青豆可以做熟之后再冻起来。

★ 婴儿辅食冷冻后可保存6个星期。

★ 一次做多份辅食的时候，要尽快使其冷却，然后再冷冻。不要把它放在冰箱保鲜室中好几天之后再冷冻。



重新加热辅食的注意事项

可以用微波炉或炖锅来重新加热辅食，前提是食物一定要热透。喂给宝宝吃之前，要让辅食凉到合适的温度，并且要搅拌均匀。

不要多次重复加热辅食。另外，由于携带细菌的唾液会通过勺子沾在宝宝吃剩下的食物上，因此吃剩的食物不要再保存，最好倒掉。

宝宝需要吃温热的辅食，不能过烫，因为宝宝的口腔比成人更加娇嫩。

如果用微波炉重新加热辅食，那一定要将食物热透，以便杀灭食物中可能存在的细菌。

用微波炉重新加热辅食的时候，要将辅食进行充分搅拌，以免冷热不均。给宝宝喂食之前，要确定食物的温度适宜。

食物过敏

食物过敏大多发生在宝宝刚出生的头几年。不过，只要家族没有过敏病史或特应性疾病史，如花粉热、哮喘或湿疹等，那就不必对此过分担心。实际上，婴儿过敏症的发病率其实很低，只有大约 6%。

几年前，《柳叶刀》医学杂志上刊登的一项研究发现，尽管在英国有 20% 的成年人认为自己患有某种食物过敏症，但 IgE 检测显示，被测试人员中只有 3% 的人确实患有食物过敏症。这项检测可以显示出一个人免疫系统是否参与了过敏反应，因此可以判断他是否真的对某种东西过敏。

可能导致宝宝出现过敏反应的常见食物有：

- * 牛奶和奶制品
- * 坚果和果仁
- * 蛋类
- * 面食
- * 海鲜，尤其是贝壳类食物
- * 浆果和柑橘类水果，此类食物会引发过敏反应，但很少会导致真正的过敏症。