

婴幼儿 营养餐

大全

[韩] 高时焕 著 崔冬梅 译



偏食的宝宝就一定不健康吗？
能吃能喝的宝宝就一定身体好吗？
韩国著名儿科专家为您解析食物中所含的营养密码，让爱吃的宝宝吃得更营养，让挑食的宝宝吃得更健康。

全优营养 全彩图解

解答有关宝宝所有的营养问题，
教您快速制作营养餐

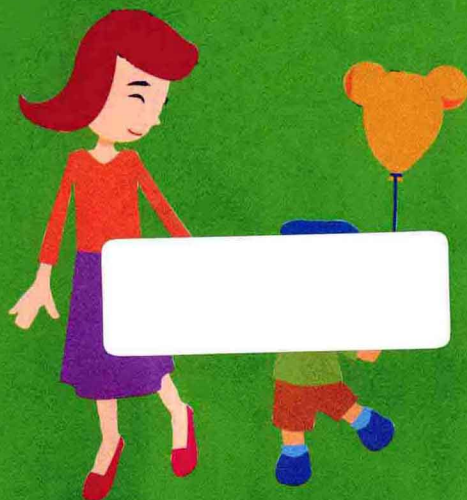
让宝宝长高的食谱，
让宝宝变聪明的食谱，
改善宝宝不适症状，
增强抵抗力的功能食谱，
为宝宝提供一整年的
营养参考。

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

婴幼儿 营养餐大全



[韩] 高时焕 著
崔冬梅 译



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社



送给世上所有的母亲

Prologue

希望通过饮食，
让宝宝们感受大自然



序言

小小的丝带是一种象征，它虽然微小，却在世界各地发挥着重要作用。这就是预防艾滋病的红丝带和预防乳癌的粉红丝带。自从电影演员杰里米·艾朗（Jeremy Irons）1992年在纽约举行的东尼奖（Tony Award）颁奖典礼上戴过红丝带之后，至今也有不少艺人或知名人士将它作为饰品佩戴在胸前。粉红丝带是雅诗兰黛化妆品公司，在预防乳癌的活动上发给顾客的，自此，粉红丝带

受到了全球关注。

为了让孩子能在绿油油的环境下成长，帮他们佩戴上绿色丝带如何呢？这不仅是让孩子们健康成长的象征，更是我们希望为孩子一生的健康打下良好基础的心愿。同时，也象征着为孩子们找回绿色的大自然的美好愿望。

孩子能否健康成长，绝对离不开均衡的营养，以及正确的饮食习惯。副食品不仅能提供宝宝所需的各种营养，同时也是让宝宝开始适应生存环境的媒介物，能为宝宝以后的健康成长打下良好的基础。

孩子就是希望。给予孩子美好的未来，而不只是为眼前的利益考虑，是家长的本职。抱着这样的想法，为了提供妈妈们养育宝宝饮食的正确知识，我精心编写出本书。鼓励妈妈们亲手为宝宝制作出“天然婴儿餐”。

最后，感谢为本书提供了许多帮助的“高医生爱宝宝”和“红恩小儿科”家族，并且向我的孩子们以及另一半，还有家人们表示深深的歉意，一年来我以工作为借口而疏忽了你们。希望付出我全部心血编写成的书，能给孩子们的健康成长带来帮助，这样我和家人将感到非常欣慰。此时此刻，我在滂湃洞为付出一年心血的本书，画下了完美的句点。



Prologue 序言 003

影星尹有善独特的婴儿副食品和育儿故事 011 向高时焕老师学习制作婴儿副食品 016

♥ PART 1 | 用最新鲜的食材来制作阶段性的天然副食品

初期（出生4~5个月）

制作初期副食品的注意事项 036

初期第一阶段

春天

草莓稀粥 · 包菜稀粥 040

夏天

甜南瓜稀粥 040

黄瓜稀粥 · 西瓜稀粥 · 李子稀粥 041

土豆稀粥 · 哈密瓜稀粥 042

秋天

梨稀粥 042

柿子稀粥 · 苹果稀粥 · 萝卜稀粥 043

栗子稀粥 · 红薯稀粥 044

冬天

橘子稀粥 · 稀粥 045

初期第二阶段

春天

菠菜牛奶稀粥 · 菠萝包菜稀粥 · 草莓包菜稀粥 046

草莓牛奶稀粥 047

夏天

哈密瓜红薯稀粥 · 玉米土豆稀粥 047

甜南瓜胡萝卜稀粥 · 黄瓜李子稀粥 048

秋天

苹果柳橙稀粥 048

红薯胡萝卜稀粥 · 栗子上海青稀粥 · 萝卜梨稀粥 049

栗子梨稀粥 · 糯米糙米柿子稀粥 · 梨子菠菜稀粥 050

苹果包菜稀粥 051

冬天

奇异果萝卜稀粥 · 香蕉牛奶稀粥 051

橘子上海青稀粥 · 香蕉菠萝稀粥 · 椰菜菠萝稀粥 052

花菜苹果稀粥 · 胡萝卜香蕉稀粥 · 老南瓜稀粥 053

中期（出生6~8个月）

制作中期副食品的注意事项 054

春天

黄花鱼嫩豆腐粥 · 小白菜核桃粥 · 豆腐四季豆粥 058

冬菜蟹肉粥 · 鳕鱼起司粥 · 牛肉海带粥 059

水果蔬菜鸡蛋糕 · 豌豆布丁 060

夏天

土豆起司粥 060

鲈鱼夏南瓜粥 · 豌豆起司粥 · 芝麻核桃粥 061

紫糙米甜南瓜粥 · 南瓜子粥 · 甜南瓜拌核桃 062

紫米南瓜粥 063

秋天

核桃营养粥 · 秀珍菇豆腐粥 063

糙米牛肉粥 · 鸡肉胡萝卜粥 · 梨栗子核桃稀粥 064

秀珍菇鳕鱼汤粥 · 栗子黑豆粥 · 苹果布丁 065

冬天

红薯花菜粥 · 菠菜鲜鱼粥 066

鲈鱼萝卜粥 · 鲜鱼海苔粥 067

西兰花虾仁粥 · 小鲱鱼豆粉粥 068

糯米蟹肉粥 · 牛肉海苔粥 069

后期（出生9~10个月）

制作后期副食品的注意事项 070

春天

鲷鱼稀饭·鸡肉酱包菜·虾仁蔬菜稀饭 074

冬葵稀饭·起司酱汁煎豆腐·牛肉汤 075

夏天

甜南瓜拌土豆·小鲱鱼炒稀饭·茄子稀饭 076

土豆稀饭·牛肉南瓜汤·嫩豆腐稀饭 077

鲷鱼炒土豆稀饭·蟹肉拌稀饭·水果蛋包饭 078

甜南瓜煎起司·豌豆鸡肉稀饭·李子布丁 079

秋天

豌豆凉粉拌稀饭·蔬菜什锦·香菇稀饭 080

牛肉白菜汤饭·鸡肉洋菇稀饭·虾仁汤饭 081

冬天

牡蛎稀饭·鲜鱼煎起司·风味红薯粥 082

中式汤饭·蒸方头鱼·海苔拌稀饭 083

萝卜核桃稀饭·鲜鱼汤·三色蔬菜稀饭 084

鲜鱼豆腐稀饭·老南瓜糯米汤圆·牛肉海带汤饭 085

结束期（出生11~12个月）

断乳结束期让宝宝吸收更多营养 086

春天

蔬菜什锦饭·菠菜意大利面·鲷鱼丸子汤 090

冬葵扇贝豆粉汤·鲷鱼鸡蛋卷·油炸豆皮起司饭 091

夏天

夏南瓜虾仁炒饭·哈密瓜吐司牛奶饼 092

玉米虾仁汤·玉米起司饭 093

甜南瓜稀饭饼·土豆疙瘩汤 094

豌豆土豆汤·茄子菠菜拌饭 095

土豆鲱鱼芝麻汤·夏南瓜鲱鱼味噌汤 096

豆腐蔬菜汉堡·土鸡高汤面 097

秋天

金针菇味噌汤·土豆奶油汤 098

白菜心干明太鱼汤·虾仁海带汤 099

红薯栗子饭·洋菇蒸牛肉 100

冬天

牡蛎夏南瓜汤·明太鱼子萝卜汤 101

蒸酱汁鲜鱼·昆布蔬菜饭 102

香蕉布丁·鸡肉花生炒饭 103

鳕鱼土豆汤·三色饭团·饺子汤 104

鸡蛋起司三明治·昆布杂菜盖饭·莲藕丸子 105

新鲜又营养的婴儿副食品一年份食谱

新鲜蔬菜的挑选和清理方法

培养有机蔬菜

PART 2

烹饪既好吃又有营养的速成婴儿副食品

从食材准备到制作

Item1 利用常见的食材料理

用胡萝卜料理各种食物

初期 胡萝卜苹果稀粥 126

中期 胡萝卜起司粥 127

后期 胡萝卜小鲱鱼饭 126 / 胡萝卜虾仁汤饭 127

结束期 什锦蔬菜盖饭 126 / 炒饭团 127

用土豆和红薯料理各种食物

初期 土豆胡萝卜稀粥 128 / 红薯苹果稀粥 129

中期 红薯鸡肉稀粥 128 / 土豆炖鸡肉 129

后期 红薯栗子稀饭 128

结束期 炸土豆饼 129

用鸡蛋料理各种食物

中期 花生鸡蛋稀粥 130 / 甜南瓜蒸鸡蛋 131

后期 鸡肉蛋包饭 130 / 五色鸡蛋糕 131

结束期 香蕉鸡蛋卷 130 / 香橙奶油布丁 131

用牛肉料理各种食物

中期 牛肉松子粥 132 / 牛肉豆腐粥 133

后期 牛肉海带汤饭 132 / 牛肉土豆炒饭 133

结束期 牛肉酱汁拌饭 132 / 营养牛肉炒饭 133

用鲜鱼料理各种食物

中期 鳕鱼夏南瓜粥 134 / 鲜鱼菠菜粥 135

后期 鳕鱼包菜汤饭 134 / 鲜鱼蒸蛋 135

结束期 鳕鱼味噌饭 134 / 炸鲜鱼肉片 135

Item2 用家里现有的食材做副食品

中期

牛肉蘑菇粥 136 / 菠菜鲑鱼粥 137 / 鸡肉营养粥 138

后期

黑豆粥 136 / 小鲱鱼海苔稀饭 137 / 海带鲱鱼稀饭 138 / 干明太鱼稀饭 139

结束期

豆皮牛肉炒饭 136 / 菠菜拌花生 137 / 虾仁味噌汤饭 138 / 蒸鸡肉甜南瓜 139 / 鲑鱼味噌汤饭 139

方便料理的婴儿副食品器具和清洗方法

漂亮的餐具和购物指南



♥ PART 3 | 有助于宝宝长高的副食品

让宝宝快速长高，健康成长的食物和料理方法

Item 1 具有丰富的钙

中期

红薯起司粥 · 小鲱鱼菠菜粥 · 海苔虾仁粥 150

后期

菠菜稀饭 · 蘑菇起司稀饭 · 西兰花牛奶稀饭 151

结束期

牛奶包菜汤 · 小鲱鱼煎饼 · 海带红蛤稀饭 152
夏南瓜蟹肉汤 · 虾仁鸡蛋炒饭 · 蘑菇虾仁汤 153

Item 2 有助于钙的吸收

中期

海苔起司粥 154 / 香菇小鲱鱼粥 155

后期

蟹肉起司稀饭 154 / 鲑鱼稀饭 155

结束期

海鲜炒饭 154 / 炖蘑菇 155

Item 3 含有丰富的蛋白质

中期

牛肉金针菇粥 · 紫米嫩豆腐粥 · 蔬菜粥 156
蔬菜大豆粥 · 海苔明太鱼粥 · 蒸鲑鱼 157

后期

豆腐起司稀饭 · 蟹肉稀饭 · 牡蛎营养饭 158

结束期

酱汁肉丸 · 猪肉汤饭 · 胡萝卜松饼 159

Item 4 有助于蛋白质的吸收

中期

鲜鱼包菜稀粥 160 / 西兰花起司粥 161

后期

蔬菜稀饭 160 / 花菜烤红薯丸 161

结束期

椰菜鸡蛋盖饭 160 / 苹果鸡蛋卷 161

促进长高的婴儿体操

♥ PART 4 | 使宝宝聪明成长的副食品

有助于宝宝大脑发育的食品和料理方法

Theme 1 用鱼类制作副食品

中期

鲑鱼香菇粥 172 / 鲜鱼夏南瓜粥 173

后期

鲑鱼豆粉稀饭 172 / 燕麦炖鲑鱼 173

结束期

鲑鱼土豆汤 172 / 糖醋鳕鱼 173

Theme 2 用芝麻和坚果来做

中期

糙米黑芝麻粥 174 / 小鳕鱼芝麻粥 175

后期

南瓜黑芝麻稀饭 174 / 核桃布丁 175

结束期

鱼肉花生炒饭 174 / 蘑菇紫苏炒饭 175

Theme 3 用肉类和海鲜来做

中期

酱牛肉粥 176 / 鸡肉包菜稀粥 177

后期

牛肉海带稀饭 176 / 虾仁海带汤饭 177

结束期

蔬菜海鲜营养饭 176 / 洋葱牛肉饼 177

Theme 4 用鸡蛋和起司做

中期

花菜起司粥 178 / 蘑菇起司粥 179

后期

煎土豆蔬菜奶油 178 / 起司稀饭 179

结束期

鸡蛋饭团 178 / 蔬菜蛋包饭 179

Theme 5 用豆类来做

中期

土豆豆粉粥 180 / 南瓜豌豆粥 181

后期

豌豆夏南瓜稀饭 180 / 鸡肉豌豆稀饭 181

结束期

豌豆菠菜汤 180 / 黑豆南瓜粥 181

Theme 6 用豆腐来做

中期

花椰四季豆腐粥 182 / 豆腐蔬菜粥 183

后期

牛肉豆腐稀饭 182 / 鸡肉豆腐稀饭 183

结束期

香菇豆皮饭 182 / 豆皮菠菜汤 183

Theme 7 用蔬菜和水果来做

中期

土豆蔬菜粥 184 / 牛肉蔬菜粥 185

后期

小鳕鱼蔬菜稀饭 184 / 水果土豆布丁 185

结束期

绿豆芽泡菜炒饭 184 / 黄豆芽蔬菜饭 185

五种有趣的感觉刺激法



♥ PART 5 | 有助于改善婴儿不适症状的副食品

随机应变的措施和预防方法

Case 1 感冒

初期第1阶段 橘子稀粥 196 中期 鳕鱼鸡蛋粥 196
后期 南瓜花生蒸饼 197 结束期 牡蛎萝卜营养饭 197

Case 2 发烧

初期第2阶段 哈密瓜夏南瓜稀粥 198
中期 牛肉南瓜粥 198
后期 虾仁鸡蛋糕 199 结束期 蔬菜酱汁豆腐 199

Case 3 腹泻

初期第1阶段 糯米稀粥 200 中期 牛肉夏南瓜粥 200
后期 蒸鱼肉豆腐 201 结束期 营养糯米饭 201

Case 4 便秘

初期第2阶段 乌塌菜梨稀粥 202 中期 核桃蔬菜粥 202
后期 茄子大麦稀饭 203 结束期 红薯苹果糊 203

Case 5 经常呕吐

初期第2阶段 土豆南瓜稀粥 204 中期 萝卜清汤 204
后期 洋菇蔬菜粥 205 结束期 红薯薏仁饭 205

Case 6 贫血

初期第1阶段 菠菜稀粥 206 中期 蛋黄粥 206
后期 金针菇牛肉汤饭 207 结束期 牛肝丸子汤 207

Case 7 过敏

初期第1阶段 胡萝卜稀粥 208
初期第2阶段 菠菜花菜稀粥 208
后期 花菜汤 209 结束期 土豆香菇饭 209

Case 8 口腔溃疡

初期第2阶段 水蜜桃香蕉稀粥 210
中期 香蕉牛奶粥 210 后期 苹果拌土豆 211
结束期 蟹肉起司羹汤 211

Case 9 厌食

初期第1阶段 栗子糊 212 中期 水果布丁 212
后期 红薯核桃饭 213 结束期 甜南瓜营养饭 213
中期 牛肉嫩豆腐粥 214 后期 土豆起司羹汤 214
结束期 海苔包饭 215 结束期 海鲜米汉堡 215

观察宝宝的大便来判断健康程度

书中焦点附录

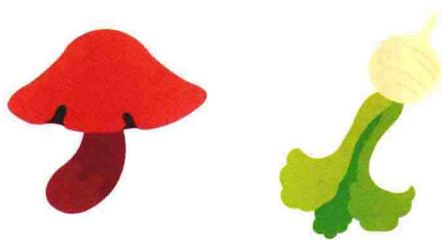
Dr.高交流室

分阶段进行的~

婴儿副食品 Q & A

解开新手妈妈们的疑问

•初期 219 •中期 222 •后期 225 •结束期 228



♥ PART 6 | 天然婴幼儿食品和零食

喂食1~3岁儿童的建议

Item 1 用当季食材制作既新鲜又营养的零食

春天

虾炸土豆饼·鱿鱼丸子·DHA汉堡 236

煎猪排·墨西哥色拉·草莓布丁 237

夏天

炸鲜鱼核桃·炸猪肉片盖饭·南瓜饼 238

炸夏南瓜土豆·蔬菜炒米糕·炸土豆丸子 239

蔬菜虾仁炒饭·鲑鱼三明治·茄子炸酱炒饭 240

南瓜意大利面·迷你汉堡·海鲜米线 241

秋天

海鲜盖饭·猪肉红薯糖稀·炸鲑鱼饺子 242

炸红薯猪肉排·迷你炸鱿鱼·豆腐鲑鱼肉排 243

绿豆蔬菜饼·营养石锅饭·烤红薯起司 244

蘑菇蔬菜鸡蛋卷·海鲜豆芽炒饭·苹果派 245

冬天

泡菜起司炒饭·包菜鲑鱼肉排·菠菜蟹肉卷饼 246

蟹肉通心面·泡菜饺子·水果米糕 247

Item 2 预防偏食

讨厌吃肉时

水果糖醋肉·泡菜饺子汤·蒸鸡肉栗子蔬菜卷 248

不吃海鲜时

咖哩鲑鱼·海鲜凉粉拌杂菜·蟹肉蘑菇饼 249

不吃蔬菜和豆类时

三色蛋卷饭·杂菜拌牛肉·通心面色拉 250

炖土豆蔬菜·芝麻拌菠菜·豆渣汤 251

不爱吃饭时

鹌鹑蛋丸子饭·杂菜饭团·虾仁起司炒饭 252

不爱吃泡菜时

泡菜面片汤·小土豆炖泡菜·南瓜泡菜 253

不爱吃东西时

红薯炒鸡肉·南瓜咖哩·烤红薯饼 254

酱豆腐洋菇·蟹肉春卷·煎炒饭海苔卷 255

妈妈们如何纠正宝宝的不良饮食习惯

♥ PART 7 | 营养均衡的婴幼儿食品

Theme 1 使宝宝长高的食谱——钙和蛋白质要多一点

鲑鱼海带汤·小鲱鱼土豆饼·煎鲱鱼豆腐 260

杏鲍菇海苔拌饭·拌香菇花生·卷银鱼干萝卜缨 261

牛肉丸子汤·泡菜起司饼·奇异果香菇烤肉 262

炖牛肉·照烧鸡肉卷·煎肉饼 263

Theme 2 使宝宝变聪明的食谱——用肉类和坚果来维护大脑健康

酱鲑鱼·鲑鱼卷·鲑鱼炸酱盖饭 264

炖鸡肉豆芽·起司三明治·鸡肉起司卷 265

扁豆汤·豆腐虾仁海苔卷·豆腐鸡蛋糕 266

萝卜鲑鱼拌饭·炒鲑鱼上海青·饭糰粿 267

Theme 3 使宝宝变得胖嘟嘟的食谱——绝对不可以挑食

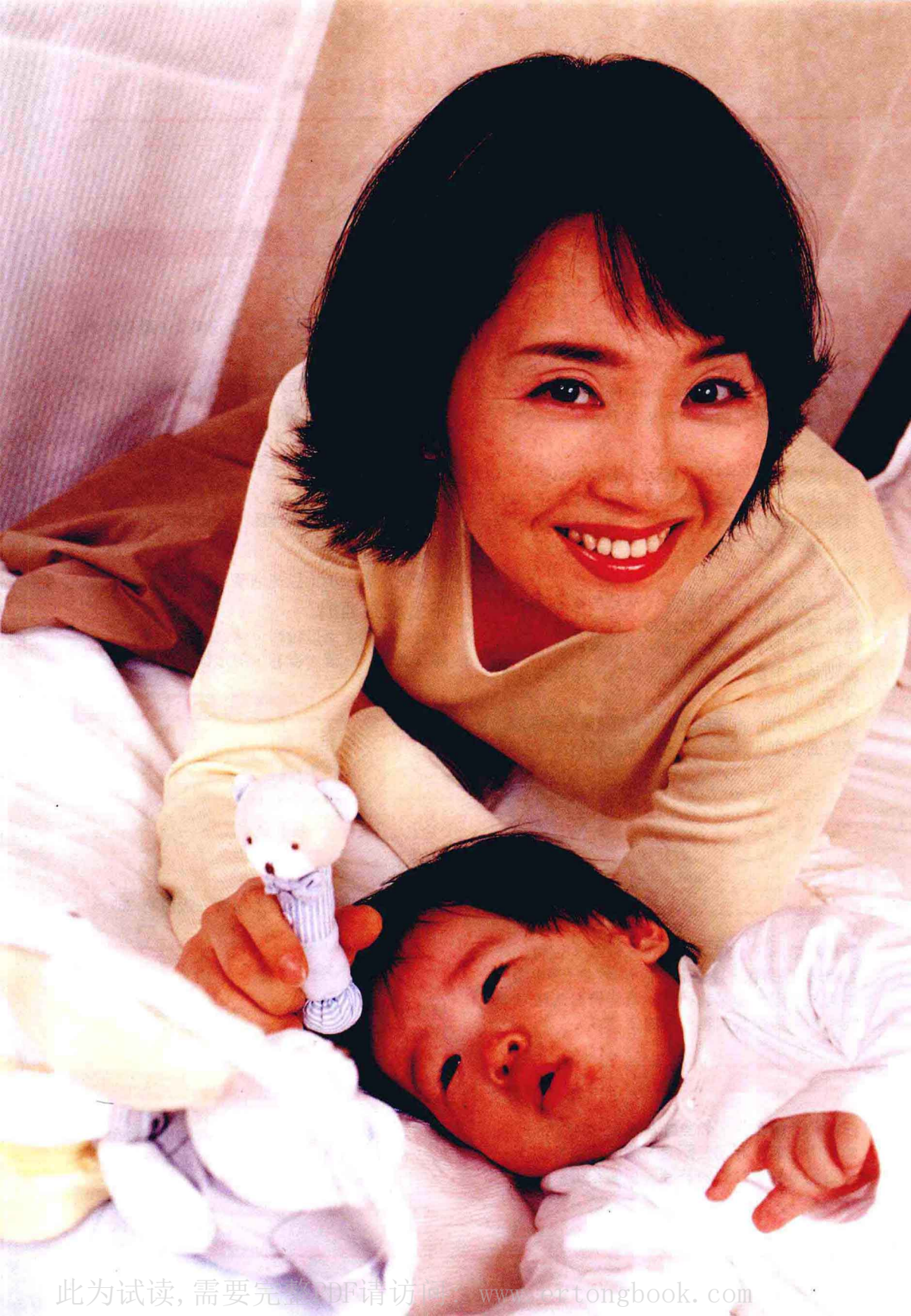
橙味糖醋肉·炸肉卷·炸炒饭丸子 268

烤肉酱汁炒饭·猪肉披萨·海鲜胡萝卜炒饭 269

Theme 4 使宝宝变苗条的食谱——营养要充分，热量要适当

拌橡实凉粉·蒸香菇丸子·炒海带土豆 270

麻婆豆腐·煎菠菜土豆饼·鱼肉泡菜汤 271





影星尹有善独特的婴儿副食品 and 育儿故事

尹有善从童星时期就开始奋斗，现在已经在影视界占有一席之地，成就是众人有目共睹的。因此当她说已经生小孩时，很多人还是会惊讶地问：“她什么时候结婚的？”因为一般艺人都会在饭店举行华丽的婚礼，而她却把婚礼安排在司法研修院的大厅。

尹有善的丈夫——李成浩在首尔西部当支援审判员，两人谈了5个多月的恋爱后，决定步入婚姻殿堂。婚后不久，尹有善喜事连连，于2001年9月18日生下了一个健康的宝宝，而且听说养育宝宝对她来说也是得心应手。

现在，让我们一起来听听看，她养育的宝宝——东洙的故事。

终于当母亲了

哇哦，东洙长得非常可爱。尹有善不敢相信生完小孩已经6个月了，她说每天和可爱的宝宝在一起，都不知道时间流逝快速。她回忆起生小孩时的情景，满脸都洋溢着幸福。

在西方，人们把生小孩比喻成是比往鼻孔里塞橘子还要痛苦的事，还有人将此比喻成腹部被卡车压过般的痛苦，听了这些，尹有善只是微笑一下。她说怀孕时，好像忘了自己已经怀孕，也没有害喜，10个月就过去了。因为是稍高龄产妇，可能有些难受，但还是在预产期顺利地产下宝宝。肚子也没有很大，所以不觉

得特别累，体重也只比原来增加了12千克左右，生完小孩也没怎么变胖。

9月18日，那天也像往常一样要睡觉时，突然感觉肚子像生理痛一样痛了起来，虽然老公在身边会比较安心，但一想到真的要生了，突然间就害怕了，因

为都没有为分娩作任何准备。她不喜欢积极为生小孩准备东西，所以从没有准备过什么，包括胎教在内。她认为只要妈妈安逸、高兴就足够了，因为母亲的心情比什么都重要。听古典乐、看看书、与朋友聊聊天、保持心情舒畅，就是最好的胎教。她也讲述了自己独到的胎教方法，那就是不要因为重视胎教就做些特别的事。



肚子一天天地大起来，她依然像往常一样工作，只把重点放在保持心情舒畅。因为宗教信仰，所以唯一的胎教就是每天晚上听丈夫念《圣经》或与丈夫边读边聊天。

就在最后出现阵痛时，她跟着丈夫一起做拉梅兹呼吸法，做一会儿困了就睡，睡一会儿又觉得痛，就起来再做呼吸法，直到第二天10点左右才去医院。她一点也不觉得累，握着丈夫的手进产房时，因为想着即将与出世的婴儿见面，竟忘了疼痛。就在听见丈夫说“辛苦你了”的同时，她听到了婴儿哭声。虽然因为阵痛，感觉有点头晕，但是听到宝宝有力的哭声时，瞬间感到安心了。终于产下一个健康宝宝！就在丈夫剪断脐带的同时，生产过程平安地结束了。

和其他新手父母一样，他们也不知道怎么样当好爸妈，因此很担心，但他们的原则就是不贪心，让宝宝自然成长就好。

和我们一样，东洙也贪吃好睡

东洙在肚子里时很听话，出生后也不哭不闹。一开始是喂母乳，他吃得很香。我很清楚母乳的重要性，但母乳太少，所

以只喂到100天就没有喂了。听说别人家的孩子不爱吃东西，让妈妈们很担心，幸好在这方面东洙算是个好孩子，到现在他连一次小感冒都没患过。这几天看到天天翻筋斗的东洙，只要他动一动脚趾，身为妈妈的我就觉得很幸福。

只要他睡好、吃好就足够了，我们还期盼什么呢！孩子咳嗽一次，妈妈们的心就会颤抖一下，但东洙没患过一次感冒，而且他身高长得很快，有些人看了还以为他已经一岁了呢！

老公特别疼爱宝宝，只要一下班回家，就和宝宝玩得不亦乐乎，宝宝看都不看我一眼。老公把宝宝抱到学步车上，再念书给他听，他就会一动不动。老公做一些搞怪动作，他也会笑得合不拢嘴，声音大到在门外都能听到。听说常跟爸爸玩的小孩，脾气会比较好，头脑也会聪明。老公尽管忙碌，还是会固定抽出时间打电话回家，下班回家也会抱着宝宝不放。

东洙不仅长相，连活泼开朗的性格也非常像他爸妈，因为有这样的东洙，我们夫妇都忘记了养育宝宝的艰辛与不安。



亲手制作婴儿副食品

养育孩子的过程中，最担心的就是吃的问题，别的不说，吃的东西应该是由妈妈亲手料理！现在市面上的副食品，不断地出现对人体

不利的成分，所以尹有善全都亲手做。“我认为认真选择材料、做好料理是爱孩子的表现，虽然他不能一下子明白，但总有一天会被妈妈的爱所感动！



而且也不能为了一时之便就随便喂养孩子啊。”

生完东洙尹有善减少了很多工作，尹有善最近只想接几个儿童电视剧、脱口秀之类的节目，想把更多的时间留给宝宝，并亲手做食物给宝宝吃。



开始亲手料理副食品，是在4个月前，那时以米粥征服了宝宝的胃。开始以为宝宝一直以来都喝配方奶，突然间喂食米粥会不能接受，但宝宝却吃得很香。只要把水放进磨好的白米中长时间熬煮成软烂的粥就完成了。更简单点，就把煮好的米饭加水长时间熬煮，偶尔也可以换换口味做一些松子粥、蔬菜粥等。她自豪地说：“婴儿副食品不仅营养，而且可以通过咀嚼让宝宝变得更聪明。”



尹有善在婚前从没下过厨，所以刚开始时很担心。婚后第一次亲手为丈夫做了一顿饭，也不觉得难。不时地和妈妈、伯母、嫂嫂讨教，不知不觉中料理的手艺进步了不少。

最近，东洙一起床先



吃一次东西，10点多再吃一次。不知道是不是体会到妈妈的辛苦，宝宝每一餐都吃光光。哭闹时也是让他吃副食品，他就笑得合不拢嘴，因为吃得好，他从3.3千克很快就长到了9千克。

养育聪明的宝宝

丈夫李成浩和尹有善无论是性格，还是价值观都非常相似，在养育孩子的过程中意见也很一致，从没发生过冲突。他们认为，宝宝只要平凡生活就可以了。问到什么是平时时，他们只希望宝宝能健康地成长，尽力做好自己想做的事，且会关心他人就够了。不要被初期教育热弄昏了头，明智的父母是会让宝宝慢慢成长的。他们会先观察孩子的兴趣之后再帮助孩子实现愿望，这就是父母该做的事情。李成浩支持妻子的想法，他们决定让孩子选择自己的生活。尹有善坚信：“我们会让能吃能睡的东洙选择自己要做的事，我们只会在旁边看，没有过分的要求。”她在不知不觉中已成为明智的母亲。

尹有善好吃的婴儿副食品教室



4个月左右时，东洙已开始吃副食品了，听说喂食太早也不好，看着东洙的情况，我们选了适当时机，他本来食欲就很好，能拉又能睡，所以没有异常现象。

妈妈精心制作的副食品营养丰富，宝宝吃后能健康成长。

下面介绍可爱的东洙每天都期盼的婴儿副食品。

米粥



材料 饭2大匙，凉水1/3杯。

制作方法

- ①把饭倒入平底锅，再加水用小火煮，起泡时用汤匙拌一下。
- ②做好的粥用干净的过滤网过滤一次。

糯米粥



材料 泡好的糯米1大匙，栗子3颗，水1杯。

制作方法

- ①把泡好的糯米磨碎。
- ②把事先剥好的栗子放入冰箱里，等要煮时再放进研磨机磨碎。
- ③将磨好的糯米粉放进锅里，再倒入1/2杯水后用稍大的火熬粥，熬到一定程度再倒进剩下的1/2杯水和磨碎的栗子。

鸡蛋糕



材料 蛋黄1个，土豆20克，夏南瓜10克，小鳕鱼昆布汤1/4杯。

制作方法

- ①取出蛋黄备用。
- ②土豆去皮煮熟，磨碎；夏南瓜洗净、剥碎。
- ③把蛋黄、土豆、夏南瓜放入大碗里一起搅拌，再放点小鳕鱼昆布汤搅拌。
- ④将上述食材用铝箔纸包好，放入微波炉烤熟。

南瓜粥



材料 泡好的白米1大匙，磨碎煮熟的南瓜1大匙，牛绞肉2小匙，小鳕鱼昆布汤1杯。

制作方法

- ①用磨碎器把已泡好的白米磨碎。
- ②蒸熟的南瓜去皮、去子，牛肉也要剁细。
- ③把白米和小鳕鱼昆布汤放入锅中煮开，煮熟之后再放进牛绞肉和南瓜再煮透。

小常识

起初要以清淡的米粥开始,可用磨碎的白米,直接用米饭制作会更简单。每天做的话会很累,所以一次可以煮多一点,再放进一个装冰块的小四方盒里,每次拿出两、三个,加热融化后用汤匙喂宝宝,他会吃得很香的。

小常识

宝宝很容易拉稀便,东洙也是。听说拉稀便就会损失很多营养和水分,所以我一直想着喂宝宝吃什么食物好呢?我妈妈说,栗子帮助消化,而且糯米能让大便变硬,所以就喂宝宝吃栗子和糯米粉。

小常识

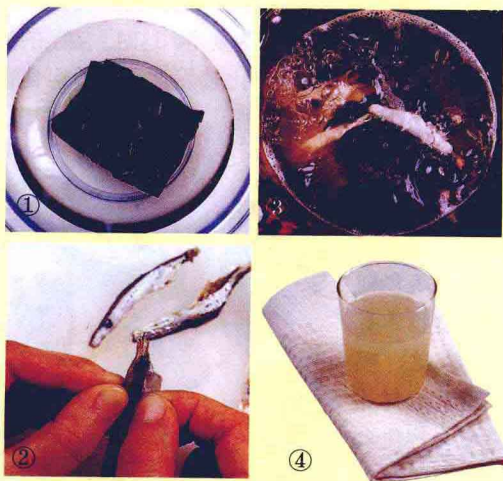
1~6月就要吃含有蛋白质的食物,所以我会想应该喂宝宝吃什么食物,而且做起来又要方便,这时一打开冰箱就看见鸡蛋,我用蛋黄试了一次,宝宝果然很喜欢吃。我还加入一些有助于大脑发育的核桃,以后会再加入水果给他当零食吃。

小常识

南瓜本身就很甜,所以我很喜欢吃。有时煎成饼,有时做成色拉。正因为自己喜欢吃,所以也常常喂东洙吃,可能宝宝也像我一样爱吃南瓜,所以常常做给他吃,宝宝也不觉得腻。

经常使用的汤

小鳀鱼昆布汤,又香又好喝。



材料 昆布(10厘米×10厘米)1片,小鳀鱼干5只,水3杯。

制作方法 ①把昆布表面的粉末弹掉,再用布擦一擦,泡在凉水里20分钟。②小鳀鱼干去头及内脏。③锅里倒进泡过昆布的水和小鳀鱼,煮10分钟左右。④待充分煮熟后用干净的布过滤汤汁。

东洙使用的碗碟

选了代表梦想的蓝色。



每当他又哭又闹时,喂副食品给他吃,他就会变得眉开眼笑,所以我想到帮宝宝买一套有卡通图案的器具,因为漂亮的器具能增进食欲,宝宝吃饭也会吃得更香!

碗碟不能随便买,尤其是塑料制品,更要看它的材质。要选择有政府认证合格的产品。我选了陶器的碗碟,上面有可爱的卡通人物,东洙一看到它,就好像知道那是他的东西,开心得合不拢嘴。



向高时焕老师学习制作 婴儿辅食

精明的妈妈才能养育出聪明的孩子。

[做婴儿辅食之前妈妈要了解的常识]

婴儿辅食的作用

婴儿辅食是宝宝开始吃母乳或配方奶的阶段，自然地到要吃米饭的过程中所吃的食物。一般宝宝在一岁时断奶，之后就要从别的食物中摄取营养。婴儿辅食就是能让宝宝吸收到各式营养的过渡食品。

出生5个月后，很多器官功能开始逐渐成熟，例如唾液的分泌量增多，酶的作用也会增加。而且宝宝开始长乳齿，所以要依据长牙程度来喂食，这样牙齿才会长得好。食材的种类、大小、浓度等，要阶段性地做适当改变。

婴儿辅食不仅能让宝



宝摄取营养，更重要的是让宝宝适应食物，纠正不良的饮食习惯和熟悉饮食文化。除了母乳和配方奶，也要让宝宝摄取谷类、蔬菜、水果、肉等多样化的食物，并且熟悉食物本身的味道，更要促进味觉、嗅觉、触觉功能的完善，这样才能让宝宝自然地适应多样化食物，不会养成偏食的习惯。

宝宝出生后会通过嘴、眼睛、手来感觉和学习，其中占最大比例的是嘴，用嘴来吃食物，熟悉食物，这是个很大的学问。因为对于宝宝来说，用手触摸、用嘴品尝是一种学习过程。过了一岁或断乳之后，

养成良好的饮食习惯，就能让宝宝自然地坐在饭桌上吃饭。

出生3至4个月开始喂辅食

开始喂辅食的时间，一般在100天至第4个月间，体重超过6千克或增长到出生2倍时开始，较为妥当。这时，宝宝的消化功能比较发达，且拒绝食物的反射性运动神经仍然微弱。



因为宝宝的免疫力差，所以不能过早喂食辅食，否则会出现过敏现象，而且宝宝胃肠的消化功能还不完善，可能会引起肠胃炎。相反的，太

