

宝宝 原味辅食 大全


史文丽 主编

让宝宝 长得高 不生病 不挑食

不加调料，用纯天然食材调味，让宝宝体会天然食材的味道
培养灵敏健康的味蕾，决定宝宝一生的健康

宝宝 原味辅食 大全

史文丽 主编

 江苏凤凰科学技术出版社
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

宝宝原味辅食大全 / 史文丽主编. -- 南京 : 江苏
凤凰科学技术出版社, 2017.1
ISBN 978-7-5537-7801-3

I. ①宝… II. ①史… III. ①婴幼儿 - 食谱 IV.
① TS972.162
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 306783 号

宝宝原味辅食大全

主 编 史文丽
责任编辑 谷建亚 周 骋
助理编辑 沙玲玲
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 周雅婷

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 江苏凤凰扬州鑫华印刷有限公司

开 本 718mm×1 000mm 1/16
印 张 16.5
字 数 300 千字
版 次 2017 年 1 月第 1 版
印 次 2017 年 1 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-7801-3
定 价 39.90 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



前言

FORWARD

我们大家都知道，在宝宝6个月以前，母乳或配方奶是宝宝的最佳口粮，但随着宝宝一天天长大，消化能力会逐渐提高，单纯母乳已经不能满足宝宝的成长发育需求了。这时，妈妈就要及时给宝宝添加辅食，否则会影响宝宝的健康发育。但无论是对宝宝，还是对妈妈来说，让宝宝顺利接受辅食，不遭罪，还能促进宝宝健康成长，不是一件容易的事情。

宝宝6个月、7~9个月、10~12个月到底该添加什么辅食呢？

究竟怎么做辅食，才能让宝宝吃不厌？

钙铁锌是妈妈们非常关心的微量元素，到底该怎么通过辅食来补？

宝宝怎样吃辅食才能长高个？

辅食怎样做才能让宝宝不感冒？

.....

很多宝宝辅食添加过程中遇到的问题，在本书中都会找到详细的解答，你可以根据宝宝的月龄找到合适的辅食食谱，也可以找到让宝宝提高免疫力等功能性食谱和让宝宝不生病等辅助治疗的食谱，给宝宝健康、快乐成长提供全方位的饮食指导。

书中海量的宝宝食谱，还加入了“食材新做法”小栏目，将一些食材通过不同的处理方法，让宝宝更喜欢这种食物，且营养不减，对宝宝的健康成长非常有好处。

此外，书中引入了手抓食物的概念，锻炼了宝宝的咀嚼能力，培养了对食物的兴趣，还锻炼了宝宝的手到嘴的协调能力，还能让宝宝参与到吃饭过程中，体会吃饭的快乐。

本书将6个月至1岁宝宝的辅食添加进行了超细致的划分，食谱丰富，让妈妈们做辅食不再单调，得心应手，从此不再为宝宝的饭饭而发愁了！

家常食材巧做辅食速查

小米

(6个月以上宝宝)
呵护宝宝娇嫩的脾胃



1. 煮小米粥时不宜放碱
2. 搭配其他食材营养更丰富



红薯小米粥/92页



胡萝卜小米粥/112页

土豆

(6个月以上宝宝)
能抗病毒的家常食材



1. 土豆捣成泥，营养全
2. 消化不良的宝宝不宜食用



牛肉番茄土豆泥/77页



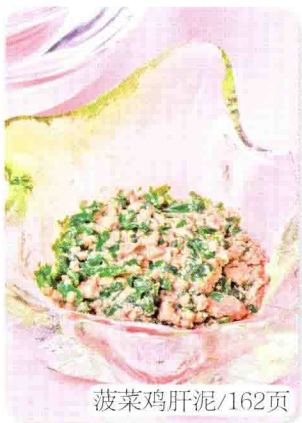
油菜洋葱土豆粥/152页

菠菜

(6个月以上宝宝)
补铁的优质佳蔬



1. 焯烫后食用
2. 不宜频繁食用



菠菜鸡肝泥/162页



菠菜瘦肉粥/140页

南瓜

(6个月以上宝宝)
保护宝宝视力的卫士



1. 不要过量喂食
2. 不能搭配红薯食用



南瓜汁/70页



南瓜大米粥/91页

胡萝卜

(6个月以上宝宝)
营养全面的“小人参”



1. 熟吃营养更全面
2. 不可过量食用



胡萝卜汁/70页



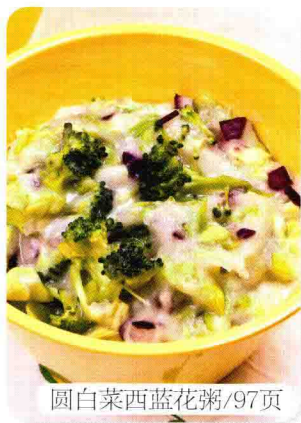
南瓜胡萝卜粥/143页

西蓝花

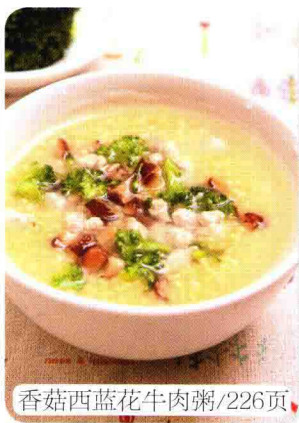
(6个月以上宝宝)
增强血管弹性的优质蔬菜



1. 避免食用西蓝花的茎部
2. 胃肠功能不好的宝宝少食



圆白菜西蓝花粥/97页



香菇西蓝花牛肉粥/226页

苹果

(6个月以上宝宝)
增强宝宝记忆力之果



1. 不宜在饭后立即食用
2. 苹果汁加温后喂食宝宝



山药苹果泥/76页



苹果金团/169页

香蕉

(6个月以上宝宝)
润肠通便的“开心果”



1. 香蕉和牛奶搭配，营养全面
2. 腹泻宝宝不宜食用



香蕉粥/104页



香蕉玉米汁/172页

猪肉

(6个月以上宝宝)
补虚强身的最佳肉类



1. 适宜蒸、煮、焖、煲等方法
2. 不要和豆类搭配食用



肉泥/48页



莲藕猪肉粥/141页

牛肉

(6个月以上宝宝)

强壮宝宝身体的优良肉类



1. 炖煮软烂营养流失少
2. 肝炎、肾炎宝宝不宜食用



牛肉蔬菜粥/138页



牛肉蓉粥/146页

鳕鱼

(6个月以上宝宝)

健脑益智的最佳鱼肉



1. 以冷冻形式的为佳
2. 忌与含亚硝酸盐的食物同食



鱼肉羹/79页



薯泥鱼肉羹/80页

海带

(7个月以上宝宝)

宝宝摄取钙、碘的宝库



1. 烹调前泡泡去盐
2. 胃肠不好宝宝不宜食用



海带黄瓜饭/159页



肉末海带面/182页

红枣

(7个月以上宝宝)
宝宝补血的“小红果”



1. 要去枣皮喂食宝宝
2. 不宜过量食用



红枣核桃米糊/111页



燕麦木瓜红枣羹/218页

燕麦

(8个月以上宝宝)
提供多种必需氨基酸



1. 用温水浸泡后再煮
2. 不宜一次吃太多



燕麦南瓜粥/96页



玉米燕麦猪肝粥/142页

黄豆

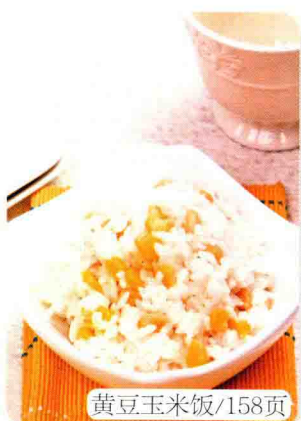
(8个月以上宝宝)
保护宝宝心血管的
最佳豆类



1. 适合榨成豆浆，或做成豆腐
2. 不宜吃未完全熟的黄豆



南瓜黄豆粥/144页



黄豆玉米饭/158页

豆腐

(8个月以上宝宝)
营养丰富的“植物肉”



1. 蒸食营养价值高
2. 腹泻的宝宝不宜食用



豆腐羹/114页



油菜蒸豆腐/118页

香菇

(8个月以上宝宝)
增强宝宝免疫力



1. 适宜蒸、焖、炖等方法
2. 脾胃寒的宝宝不宜吃



双菇烩蛋黄/161页



香菇疙瘩汤/225页

猪肝

(8个月以上宝宝)
补肝明目的最佳选择



1. 适宜现切现做
2. 每次以20~30克为宜



猪肝蛋黄粥/103页



猪肝瘦肉粥/185页

鸡蛋黄

(8个月以上宝宝)

物美价廉的宝宝“营养库”



1. 蛋黄每日不要超过1个
2. 宝宝发热时不宜吃鸡蛋黄



核桃

(8个月以上宝宝)

健脑益智的佳果



1. 核桃浆煮沸晾凉后喂食宝宝
2. 每天不宜超过1个核桃



黑芝麻

(9个月以上宝宝)

宝宝乌发护发的佳品



1. 碾碎后食用更容易消化
2. 大便溏泄宝宝不宜食用



玉米

(10个月以上宝宝)
促进大脑发育的“黄金米”



1. 煮熟后打碎给宝宝食用
2. 不宜作为主食



鲜玉米糊/65页



鸡蛋玉米羹/120页

洋葱

(10个月以上宝宝)
防感冒，促成长



1. 不要丢掉洋葱外层
2. 不宜过量食用
3. 最好吃熟的洋葱



小白菜洋葱土豆粥/102页



芹菜洋葱蛋花汤/124页

番茄

(10个月以上宝宝)
宝宝酸甜的开胃果



1. 快速炒熟，防止营养素流失
2. 去皮食用，防止宝宝卡住



番茄鱼糊/164页



番茄鳕鱼泥/178页



目录

CONTENTS

Part 1

辅食这样添加， 宝宝才健康

添加辅食的最佳时间：4个月还是6个月

世界卫生组织和我国卫生部建议：6个月	3
过早添加辅食的危害（在6个月以内）	3
过晚添加辅食的危害	3

宝宝想吃辅食的几大信号

体重不低于6.5千克	4
在大人的帮助下可以坐起来	4
看见大人吃东西，会口水直流	4
放入嘴里的勺子，宝宝不会用舌推出	4
需奶量变大，喝奶时间间隔变短	4

吃好辅食，对宝宝的未来很重要

补充宝宝成长需要的全方位营养	5
锻炼宝宝的咀嚼能力	6
促进宝宝的肠胃发育	6
帮助宝宝探索新世界	6

辅食添加7大基本原则

适时添加	7
由一种到多种	7
由少到多	7
由稀到稠	7
由细到粗	7
低糖无盐	8
心情愉快	8

最好的第一口辅食：婴儿营养米粉

如何选购婴儿营养米粉	9
婴儿营养米粉的科学喂养	10
自制健康婴儿米粉	10

辅食吃多少，家长别强求

关注宝宝进食进程	11
体会“饥”和“饱”的感觉	11

选对辅食添加时机，事半功倍

宝宝状态好时	12
两次喂奶间	12

喂养好不好，要看生长曲线

男宝宝标准身长、体重曲线图	13
女宝宝标准身长、体重曲线图	14

6~12月龄婴儿平衡膳食宝塔



巧用器具让妈妈更放心

温感勺——不再怕烫到宝宝	16
保温餐盘——让宝宝的饭菜不变凉	16
带盖吸盘碗——将碗牢牢吸在桌面上	16
防碎屑围嘴——兜住从宝宝嘴里漏下的食物	16

原味辅食才是最好的辅食

多食用天然食物	17
拒绝零食和快餐	18
少放调味料	18

从现在开始培养良好的进餐习惯

养成定时、定量习惯	19
培养宝宝爱上蔬菜的习惯	20
培养宝宝自己动手吃辅食的习惯	20

这么喂辅食，宝宝就是爱吃

6个月：让宝宝在愉悦的氛围中吃辅食	21
7~9个月：进一步锻炼宝宝吃辅食的能力	21
10~12个月：以喂辅食为主，但可以让宝宝体验用手抓东西吃的乐趣	22

远离辅食喂养7大误区

误区一：把鸡蛋黄作为宝宝的第一种辅食	23
误区二：用奶瓶给宝宝添加辅食	23
误区三：用奶、米汤、稀米粥等冲调婴儿营养米粉	23

误区四：营养品代替正常辅食	24
误区五：给宝宝吃过多的零食来代替辅食	24
误区七：让宝宝过早接触成人食物	24

营养专家解答辅食添加过程中常见疑惑

宝宝辅食的摄入量因人而异吗？	25
可以用微波炉加热宝宝的辅食吗？	25
可以控制宝宝吃辅食的速度吗？	25
宝宝的辅食越碎越好吗？	25
每天一定要严格遵守标准的饭量吗？	26
怎么能知道宝宝是否消化了辅食？	26
宝宝添加辅食后体重增长缓慢怎么办？	26
宝宝不爱吃蔬菜怎么办？	26
鱼刺太多不好处理怎么办？	27
宝宝吃辅食时呛到应该怎么做？	27
怎样给宝宝喂食面条？	27
添加辅食后出现“厌奶”现象怎么办？	27
如何预防宝宝偏食、挑食现象？	28
腹泻，怎么办？	28
过敏，怎么办？	28

手抓食物，让宝宝爱上自己吃饭

什么是手抓食物	29
手抓食物带来的好处	29
手抓食物什么时候添加因人而异	29
手抓食物添加原则	30
手抓食物的挑选有两个原则	30

Part 2

巧做辅食， 妈妈省力又省心

用彩虹食物巧搭营养素

红色——铁的天堂	33
绿色——生命的元素	33
黄色——胡萝卜素的大本营	34
紫色——天然的抗氧化剂	34
白色——钙和蛋白质的基地	34

玩转普通工具让做辅食简单又轻松

计量杯	35
计量勺匙	35
研钵和研棒	35
搅拌机	35
过滤筛	35
打蛋器	36
擦碎器	36
万能剪	36
厨房用秤	36
汤锅	36
蒸具	36
全自动面条机	36
案板	36

从新鲜食材开始，做好辅食每一步

食物选料要新鲜	37
烹调前一定要认真洗手	37
厨具和餐具要经常消毒	37
生、熟食物要分开	37
解冻食物当天使用	38
单独烹调	38
辅食宜现做现吃	38

制作辅食常用食材的大小和粗细

火眼金睛看出不同食材的计量方法

告诉你，辅食食材的处理窍门

巧去番茄的皮和子	43
让藏在花柄处的菜虫现形	43
让鱼肉的味道更鲜美	44
煮出营养好吃的嫩蛋黄	44

妈妈一定要会做的常见基础辅食

煮粥	45
制作高汤	46

宝宝辅食储存、保鲜，妈妈有高招

辅食食材冷冻储存要点	49
部分辅食食物的冷冻方法	49

大人宝宝饭菜一锅出

米饭 + 蔬菜泥	50
----------	----

馄饨 + 面片汤	50
大米粥 + 营养粥	50
蛋白炒菜 + 蛋黄泥	50

这些食材 0~1 岁宝宝是不能吃的

Part 3

6 个月宝宝，
可以吃泥状辅食了

6 个月宝宝能力发育图解

辅食喂养指南

宝宝主食和辅食喂养要点	57	挂面汤	易消化、平衡营养吸收	62
6 个月宝宝一日饮食计划	57	绿豆汤	清热解毒、解暑	62
添加辅食不要影响母乳喂养	58	花生米糊	润肺化痰、健脾和胃	63
辅食和奶最好分开吃	58	大米糯米糊	健脾养胃、止虚汗	63
宝宝辅食种类要多样化	58	红薯泥	宽肠胃，预防便秘	64
6 个月以内宝宝的辅食不能以米面为主	59	红薯米糊	防止宝宝便秘	64
这样黏稠度的食物适合 6 月宝宝食用	59	鲜玉米糊	提高人体免疫力	65
食物调成糊状用小勺喂利于吞咽	60	菜花米糊	提高宝宝免疫力	66
饿着宝宝不是添加辅食最佳方法	60	苋菜泥	增强免疫力	67
蔬菜的营养优于水果	60	土豆米糊	利尿、助排泄	67
慎重对待市场上的婴儿辅食	60	圆白菜米糊	消除疲劳、预防感冒	68
婴儿米粉	61	胡萝卜泥	促进视觉神经末梢发育	69
大米糊	61	胡萝卜汁	清热止血	70
		南瓜汁	驱虫解毒、健胃助消化	70
		南瓜米糊	预防宝宝便秘	71
		混合蔬菜泥	补充维生素	72
		米粉蔬菜糊	促进生长发育	73
		南瓜胡萝卜汁	增强食欲	74
		芋头玉米泥	健脑、保护牙齿	75
		山药羹	健脾益气、增进食欲	75
		山药苹果泥	防止腹泻	76
		牛肉泥	强身健体	76
		牛肉番茄土豆泥	促进身体发育	77
		白菜肉泥	润肠通便	78
		鸡肝小米粥	养血、明目	78
		鸭肝牛肉泥	明目、预防缺铁性贫血	79
		鱼肉羹	促进骨骼发育、维护视力	79
		白萝卜炖鱼泥	健脑益智	80
		薯泥鱼肉羹	促进生长发育	80

Part 4

7~9个月宝宝， 可以吃末状辅食了

7~9个月宝宝能力发育图解

辅食喂养指南

宝宝主食和辅食喂养要点	85
7~9个月宝宝一日饮食计划	85
母乳或配方奶仍是宝宝的主食	86
宝宝辅食要均衡营养	86
开始每天喂一次零食	86
不要给宝宝吃含有添加剂的辅食	87
这样黏稠度的食物适合7~9个月宝宝食用	87
食物最好用刀切碎后再喂	88
通过吃肉来补充铁质	88
怎样知道宝宝吃饱了	88
添加辅食要观察宝宝大便	88

让宝宝学会自己吃东西	89
宝宝跟大人一起吃饭的注意事项	89
手抓食物：让聪明宝宝爱上吃饭	90
南瓜大米粥 促进宝宝食欲	91
红薯小米粥 调节脾胃虚热	92
菠菜蛋黄粥 益智健脑	93
鸡肉青菜粥 补充优质蛋白质	93
蛋黄粥 健脑益智、养眼	94
饼干粥 补充宝宝体力	94
花生大米粥 开胃、健脾	95
燕麦南瓜粥 促进消化	96
圆白菜西蓝花粥 提高免疫力	97
番茄蛋黄粥 让宝宝眼睛更明亮	98
紫菜蛋黄粥 开胃、健脾	99
黑芝麻核桃粥 健脑益智	100
蛋黄南瓜小米粥 开胃、健脑、助眠	101
小白菜洋葱土豆粥 健脾、开胃	102
猪肝蛋黄粥 补铁、提高智力	103
香蕉粥 增强抵抗力	104
黑芝麻小米粥 让宝宝头发乌黑	105
小猫红薯山药泥 提高宝宝免疫力	106
芥菜粥 预防宝宝便秘	107
山药粥 缓解宝宝腹泻	108
三角面片汤 利小便、除肺燥	109
番茄菠菜排骨面 预防缺铁性贫血	110
香蕉黑芝麻糊 乌发护发	111
红枣核桃米糊 益气血、健脾胃	111

