

儿 科 主 治 医 师  宝 宝 辅 食 实 验 室 强 力 推 荐

妈妈做的辅食 宝宝超爱吃

贞颖妈的100道婴幼儿手指食物



THE TASTE OF MOTHERS

吴贞颖 - 著

0-36个月

健康营养小食，
训练宝宝触觉、味觉、嗅觉

100道

低糖、低盐、低油、低敏、
可爱的食物



天津出版传媒集团
天津科学技术出版社

妈妈做的辅食 宝宝超爱吃

贞颖妈的100道婴幼儿手指食物



吴贞颖 - 著

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

著作权合同登记号:图字 02-2017-65

中文简体版通过成都天鹰文化传播有限公司代理,经城邦文化股份事业有限公司 新手父母出版事业部授予独家发行,非经书面同意,不得以任何形式,任意重制转载。本著作限于中国大陆地区发行。

图书在版编目(CIP)数据

妈妈做的辅食,宝宝超爱吃:贞颖妈的100道婴幼儿手指食物 / 吴贞颖著. — 天津:天津科学技术出版社, 2017.7

ISBN 978-7-5576-3032-4

I. ①妈… II. ①吴… III. ①婴幼儿—食谱 IV. ①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第109668号

责任编辑:布亚楠

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社出版

出版人:蔡 颢

天津市西康路35号 邮编:300051

电话(022)23332695(编辑部)

网址:www.tjkjcbs.com.cn

新华书店经销

北京天宇万达印刷有限公司印刷

开本889×1000 1/16 印张16.5 字数97 000

2017年7月第1版第1次印刷

定价:49.80元

联合 推荐

贞颖是一个个性很直，乐于分享、善良的妈咪。她虽然外表温柔，但对宝宝的辅食却相当有原则。对我这个菜鸟妈妈来说，贞颖简直是一本活字典，因为她不仅很会做料理，而且对食材方面更是做足了功课，她很清楚什么样的食材会对宝宝造成什么样的影响。

她的料理和知识将会给新手妈咪很大的帮助，她希望每个可爱的宝宝都能吃到健康美味的辅食。这是一本妈咪必备的书，书中的每道料理都是贞颖的心血结晶，它将带领你踏上自制宝宝辅食的奇妙旅程！



陈臻 臻麻的创意实验室

和贞颖妈是在“脸书”上辅食交流区认识的，我一直都知道她是个相当认真、努力的妈妈，每道食谱都是在研究许久、多次实验之后才分享出来的；她的为人也相当热诚，只要看见对婴幼儿不适合的食谱或食材，就会立即整理信息分享出来。

初为人母的我也曾为了孩子开始吃辅食而苦恼，对一个零厨艺的厨房新手而言，煮出一顿辅食简直比登天还难。后来通过网络和书籍学习到相关的知识，我才能持续为孩子下厨到现在。

贞颖妈的料理没有华而不实的外表，有的是一个妈妈对孩子健康的用心付出。每款辅食都是以适合婴幼儿的生理状况为出发点来设计的，书中的食谱也是她育儿路上一路过来的经验分享。对新手爸妈而言，这是一本非常实用的工具书。

Tian Jan (小龙妈) 小龙辅食实验室

记得我刚加入宝宝辅食交流区时，在众多厨艺出色的妈妈中，我印象最深刻的就是贞颖妈——深刻于她的坚持，深刻于她的创意，深刻于她的勇敢。我从来没见过一位妈妈如此有勇气地在社团里宣扬健康辅食的理念，坚持着给孩子最天然的食物，认真地在这当中钻研精进自己，她的坚持让我非常佩服。

而让我真正惊艳、惊奇，进而深深认识她的契机，是她亲手制作的一系列的“零食”，其中第一个吸引我目光的，就是神奇的星星空心饼干。一看到那道点心，我马上联想到了小时候爱吃的空心小鱼饼干，它完全唤起了我的儿时回忆。之后，她还研发了伪乖乖、伪蔬菜饼，还有我家二宝最爱的米卷儿等多种形状可爱、美味健康又营养的“小零食”。

我衷心希望这本用心为孩子健康而写成的与众不同的辅食书，能够给予新手妈妈或者和我一样的老手妈妈帮助。

Lian Yang（莉恩妈） 本宫的御膳房



孩子吃下的每一款食物，都是妈妈满满的爱

首先感谢脸书社团——“宝宝辅食交流区”创办人叶胜雄医师，在他的推荐下，才有这本书的诞生。回顾辅食之路，我从完全没有概念的菜鸟，慢慢地升级到现在可以分享自己的原创食谱，这一路走来跌跌撞撞，非常辛苦，但只要看着女儿大口开心地吃着自己做的食物，就感到心满意足。



平价食材也能吃出健康

曾经有妈妈向我诉苦，为了选购有机蔬菜给宝宝吃，经常入不敷出。我告诉她，制作辅食不见得非得选用昂贵的有机蔬菜，只要具备正确的挑选及清洗观念，就能让孩子吃得安心、吃得健康。

为了保证孩子吃得健康，挑选食材时除了力求新鲜自然之外，还应掌握产地，以求安心。在宝宝6个月左右，我开始购买种子，在自家阳台尝试种一些蔬菜，像是小松菜、油麦菜、罗勒和胡萝卜等。我女儿现在3岁多，她最常要求的零食还是苹果薯条或是番石榴薯条（苹果和番石榴切成薯条那样细长状），这就是从小养成的饮食好习惯。



让制作辅食变成一件有趣的事

在食品安全问题频频发生后，我开始卷起袖子认真学习烘焙，为孩子制作少油、少糖、少调味的“妈妈牌零食点心”，在不影响正餐食欲的考虑下，制作美味的零食。

我曾经参考网络上的食谱来自制米饼，但口感不尽如人意，因此我开始踏上属于自己的米饼之路。在女儿1岁半左右，我陆续研发出薄片米饼以及空心米饼等。一路走来虽然辛苦，但值得欣慰的是，在女儿2岁之前，我几乎没让她接触过市售婴儿饼干或甜点。

有些妈妈会完全排斥烘焙类的点心，事实上，我并非鼓励让孩子多吃烘焙类点心，而是想通过一些烘焙基础，来奠定宝宝的味觉习惯和饮食态度。我的理念是：能无糖就无糖，能少油就少油，能加入一些纤维质或是营养密度较高的五谷根茎类就尽量加。

我在研发这本食谱书时，使用的食材种类也许不那么丰富完善，但制作辅食就像使用调色盘一样，我只运用了三原色或简单的黑白色，想要怎么调配运用，还是掌握在妈妈们自己手中，如五谷根茎类之间可以互换代替，而水果叶菜类也可以自由替换。希望看完这本食谱，妈妈们能激发出一些灵感和创意。

吴贞颖



制作辅食前的准备

制作辅食所需的工具 / 002

☆ 选购平价、好用的基础器具 / 003

烹调基础 ①

选择适合宝宝的油品 / 007

☆ 油脂，脑部发育的重要材料 / 007

☆ 依烹调方式选择适合的油品 / 007

烹调基础 ②

依制作形态选择粉类 / 012

☆ 烘焙常用粉类介绍 / 012



烹调基础 ③

食材的保存和清洗方式 / 017

☆ 蔬果的保存和清洗 / 017

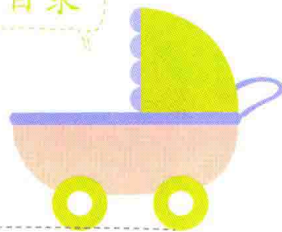
☆ 肉、鱼、豆的保存和清洗 / 021

烹调基础 ④

各种常见的调味料 / 024

☆ 减少调味料，饮食更健康 / 024

目录





part 1



制作辅食的基本知识



宝宝吃辅食，咀嚼更有力 / 028

☆ 固体食物添加顺序：

谷类、蔬菜、水果、鱼肉 / 028

☆ 方便宝宝练习自己进食

的手抓食物 / 029

有助宝宝长高、长壮食材 / 033

☆ 糖类、蛋白质、脂肪

——婴儿成长的关键营养 / 033

☆ 宝宝体重过轻常见原因 / 035

☆ 增加宝宝体重的饮食方案 / 036

适合宝宝食用的高营养食材 / 030

☆ 适合宝宝的低敏食材 / 030

☆ 适合宝宝的抗敏食材 / 030

☆ 需少量尝试的易致敏食材 / 031

☆ 蔬菜中的草酸及硝酸盐 / 032

挑食宝宝的饮食对策 / 038

☆ 给予鼓励，不强迫，

让吃饭变成快乐的事 / 038





part 2



第一阶段 4~6个月手指食物

食谱 ❶ 收涎米饼干 / 042

食谱 ❷ 简易收涎饼干 / 044

食谱 ❸ 平底锅米饼 / 046

食谱 ❹ 马铃薯握寿司 / 048

食谱 ❺ 呀呀米饼 / 050

食谱 ❻ 小花糙米米饼 / 052

食谱 ❼ 手挤面条+疙瘩 / 054

食谱 ❽ 米薯条+自制西红柿酱 / 056

食谱 ❾ 橙汁薯条 / 058

食谱 ❿ 蔬菜小馒头 / 060

食谱 ⓫ 果汁小馒头 / 062

食谱 ⓬ 低敏饼干 / 064

食谱 ⓭ 毛豆腐 / 066

食谱 ⓮ 无糖南瓜西红柿冻 / 068

食谱 ⓯ 苹果南瓜软糕 / 070

食谱 ⓰ 无奶油、无盐米饭吐司 / 072

特别篇 宝宝无糖果酱 / 074





part 3



第二阶段 7~9个月手指食物



食谱 17 蔬果优格米饼 / 076

食谱 18 葱香米薯花 / 078

食谱 19 宝宝肉羹 / 080

食谱 20 宝宝野菜园 / 082

食谱 21 蛋黄饼干 / 084

食谱 22 地瓜牛奶挞 / 086

食谱 23 洋葱地瓜球 / 088

食谱 24 米卷儿 / 090

食谱 25 脆笛酥(米饼) / 092

食谱 26 山药地瓜卷 / 094

食谱 27 南瓜彩蔬半月烧 / 096

食谱 28 宝宝热狗 / 098

食谱 29 宝宝苹果猪肉干 / 100

食谱 30 白饭伪洋芋片 / 102

食谱 31 宝宝龙凤腿 / 104

食谱 32 豆豆酥 / 106

食谱 33 香瓜菠菜吐司球 / 108

食谱 34 果汁果泥饼干 / 110

食谱 35 QQ果汁伪软糖 / 112

食谱 36 黄金蔬菜米蛋饼 / 114

食谱 37 洋葱圈米饼 / 116

食谱 38 白饭洋葱圈 / 118

食谱 39 宝宝鸡块·自制面包粉 / 120

食谱 40 茄子镶肉 / 122

食谱 41 纯米泡芙 / 124

食谱 42 缤纷三文鱼蛋饼 / 126



- 食谱 43 泡芙米饼 / 128
- 食谱 44 甜心鱼柳棒 / 130
- 食谱 45 意大利珍珠丸 / 132
- 食谱 46 伪章鱼小丸子 / 134
- 食谱 47 正宗小丸子 / 136
- 食谱 48 燕麦黄金薯条 / 138
- 食谱 49 米香脆果子 / 140
- 食谱 50 马卡龙馒头 / 142
- 食谱 51 长颈鹿造型馒头 / 144
- 食谱 52 橙香米布丁 / 148
- 食谱 53 宝宝淡水鱼酥 / 150
- 食谱 54 马铃薯甜甜圈 / 152
- 食谱 55 地瓜果冻饼干 / 154
- 食谱 56 小鸡造型杯子蛋糕 / 156
- 食谱 57 文字杯子蛋糕 / 158
- 食谱 58 宝宝红豆饼 / 160
- 食谱 59 糙米燕麦蛋挞 / 162
- 食谱 60 吧噗肉卷 / 164
- 食谱 61 草莓珍珠丸子 / 166
- 食谱 62 泰式香蕉煎饼 / 168
- 食谱 63 小米地瓜卷 / 170
- 食谱 64 玉米浓汤压模饼干 / 172
- 食谱 65 山药嫩蛋卷 / 174
- 食谱 66 白饭脆皮可丽饼 / 176
- 食谱 67 造型地瓜碗粿 / 178
- 食谱 68 纯米粉芋粿 / 180
- 食谱 69 馒头地瓜卷 / 182
- 食谱 70 蔬菜宝包 / 184
- 食谱 71 小黄瓜镶黄金肉末 / 188
- 特别篇 猴子香蕉船 / 190





part 4



第三阶段 10~12个月手指食物



- | | | | |
|-------|----------------|--------|---------------|
| 食谱 72 | 纯米奶酪蛋糕 / 192 | 食谱 88 | 南瓜小米面包 / 224 |
| 食谱 73 | 猫猫熊蒸饭团 / 194 | 食谱 89 | 白饭奶酪松饼 / 226 |
| 食谱 74 | 甜心牛肉薯饼 / 196 | 食谱 90 | 雪花鱼棒 / 228 |
| 食谱 75 | 面线煎包 / 198 | 食谱 91 | 宝宝高钙面条 / 230 |
| 食谱 76 | 芋头牛奶磨牙棒 / 200 | 食谱 92 | 彩蔬三色蛋 / 232 |
| 食谱 77 | 白饭星星米饼 / 202 | 食谱 93 | 火柴棒虾球 / 234 |
| 食谱 78 | 白饭冰皮月饼 / 204 | 食谱 94 | 苦瓜甜甜圈 / 236 |
| 食谱 79 | 鸡窝蛋蛋黄酥 / 206 | 食谱 95 | 丝瓜堡贝 / 238 |
| 食谱 80 | 蒸月亮虾饼 / 208 | 食谱 96 | 宝宝南瓜水饺 / 240 |
| 食谱 81 | 白饭脆皮月亮虾饼 / 210 | 食谱 97 | 白饭红糖糕 / 242 |
| 食谱 82 | 玉米三文鱼饭团 / 212 | 食谱 98 | 米汉堡 / 244 |
| 食谱 83 | 米饭马卡龙 / 214 | 食谱 99 | 咸光饼 / 246 |
| 食谱 84 | 宝宝槟榔 / 216 | 食谱 100 | 米香鸡块 / 248 |
| 食谱 85 | 宝宝肉粽 / 218 | | |
| 食谱 86 | 芋签丸 / 220 | 特别篇 | 宝宝酱料大集合 / 250 |
| 食谱 87 | 苹果面包 / 222 | | |





制作辅食前的准备

做辅食最需要的配备就是——简单的磨泥器、电饭锅、料理棒或果汁机（果汁机无法将少量的食物打成细致的泥）和一颗想给宝贝最安全、最天然的食物初心。

宝贝日渐长大，接触的食物种类也会慢慢增加。自己尝试制作辅食，除了可以保证食材的新鲜度外，还能避免市售食品可能存在的食品安全或是食品卫生问题。



制作辅食所需的工具

制作辅食一定要很多工具吗？受制于经济条件，贞颖妈大多选用平实且平价的工具，不过，这并不妨碍成品的美观及美味。生活中的很多小物品都是很棒的塑形工具。以下分享我制作辅食常使用到的器具。





选购平价、好用的基础器具

做辅食时，只要一些基本设备（如平底锅、电饭锅）就可以做出许多种点心和饼干了；如果有烤箱，则能制作的烘焙点心种类更多。

电饭锅蒸笼 可以架在煤气炉的锅子上蒸馒头或辅食。制作馒头时，我通常会使用馒头纸来防止粘黏。馒头纸在一般的五金店或超市就买得到。

蒸笼布 馒头面团放入后，我会将蒸笼布绑在锅盖上，以防止水蒸气滴到馒头上，造成馒头表面出现坑洞。

擀面垫·擀面棍 面团切割板，在制作馒头面团、面条或面包面团时都会用到。擀面垫使用完毕，只需要以清水冲洗或使用洗碗布加少许洗洁精洗净晾干即可。木制擀面棍也是清洗后晾干即可，可涂抹少许食用油来保养，以增长擀面棍的使

用寿命。

料理电子秤·酵母量匙 图里的两种都是料理电子秤，市面上也有可以量到小数点后一位的料理秤，准确度会更佳。图左下的是酵母量匙，也可使用图右下的烘焙量匙来量酵母粉和烘焙食谱上的调味料，例如， $1/4$ 茶匙=1.25g； $1/2$ 茶匙=2.5g；1茶匙=5g；以此类推。

各式模具 饼干模、硅胶模、挤花袋、松饼模、马芬盘（前面12格的圆孔模具）、布丁杯，可以制造出各种造型的鸡蛋糕、饼干和甜点布丁或果冻。



烹饪
基础工具



其他
常用工具

搅拌棒（料理棒）、小钢杯、清洁刷、磨泥器、粉筛、压肉（压泥）器、切片器（切丝器）、锤肉棒，以上这些器具，在一般的五金店都买得到；而搅拌棒可以在大卖场或网络上购买，会有较多的选择。