



文怡 著

宝宝辅食 轻松做

文怡给新手妈妈整理的12道营养辅食
分段式介绍不同月龄的宝宝辅食（6个月到2岁）
满足宝宝的胃口和成长需求
做法简单易操作，妈妈也能得心应手

中信出版集团



宝宝辅食轻松做

著 者：文 怡

流程总编：张云鹭

摄 影 师：马 俨

卡通手绘：文大美丽工作室

图书在版编目(CIP)数据

宝宝辅食轻松做 / 文怡著. -- 北京: 中信出版社,
2017.2
ISBN 978-7-5086-6506-1

I. ①宝… II. ①文… III. ①婴幼儿—食谱 IV.
①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第012825号

宝宝辅食轻松做

著者: 文怡

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

承印者: 北京利丰雅高长城印刷有限公司

开本: 889mm×1194mm 1/24 印张: 7.25 字数: 80千字

版次: 2017年2月第1版 印次: 2017年2月第1次印刷

广告经营许可证: 京朝工商广字第8087号

书号: ISBN 978-7-5086-6506-1

定价: 45.00元

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。

服务热线: 400-600-8099

投稿邮箱: author@citicpub.com

自序



自打“升职”当了妈，不知你变了没有？是不是以前老公一天不洗澡，你都嫌弃得不行，但却能抱着自己孩子，闻闻小脚丫儿，亲亲小屁屁，且一天数次？

我记得，在我刚生完孩子的那段时间，光看他熟睡中的脸，就能盯着看上一个钟头不带走神儿的。粗枝大叶的我，30多年来说话都嘎嘣利落脆的，但是一面对孩子，一开嗓儿，就是柔声细语，听得周围的人一身鸡皮疙瘩，但自己却从来意识不到。

一直觉得，这世界上没有任何东西，能让一个女人产生180度全方位的改变，除了——她的孩子。

“懒女人”变勤快妈，“弱女人”变钢铁侠，“暴脾气”在日复一日养孩子的过程中，一准儿被磨得完完的，慈母形象的塑造指日可待。

我不知道有多少曾“十指不沾阳春水”的你，现在正拿着这本辅食书认真翻阅，摩拳擦掌地准备给宝宝当“御厨”呢。

从孩子吧唧吧唧张着小嘴儿，开始展开对食物向往的那一刻开始，我知道他要进入一个全新的、真实的世界了。我甚至在喂他第一口辅食时，玻璃心儿地流下了几滴眼泪。因为我觉得，他就算离开我，也能活着了，另一方面，我觉得他没有我，也能活着了。

多么拗口的话，多么矫情的妈啊。

吃辅食开始的那一天，妈妈的母爱就多了一个“渠道”融进宝宝的日常里。

给孩子吃啥不容易过敏？咋做能让营养更全面？时间紧张，怎么能快速地做辅食？甚至给宝宝吃什么东西，屎拉得才好，都是一个妈妈的必修课。

小家伙儿一天天长大，“口粮”也越来越丰富，但新手妈妈们千万别急，因为辅食这东西——真的很简单！本来，它也不应该太复杂。

即使你以前从没进过厨房，什么都不会做，也别发愁，只要当了妈，一旦宝宝要张嘴吃饭了，妈妈都有一股神秘力量的加持，绝对能让自己胜任“大鸟衔食”的重任。

简单、方便、省力、营养、好吃，是我当年给娃做辅食时，最简单的诉求，如果你也是这么想的，那我们可能不谋而合了。

这本书，和我以往的菜谱都不太一样，制作上虽然很简单，都是些泥啊，糊啊，汤啊什么的，但却是我心思花得很多的一本。我的儿子，是这本书的“全程实验狗”。如今他已经3岁了，身体健康，能吃能喝，不挑食，这对我来说，真的很好。

我总说我是一个乐观的悲观主义者，我不愿意给他花太多时间做太花哨的、太精致的一日三餐，但我会买我能力范围内最好的食材，简单的加工，尽量做到原汁原味。

我希望他在饮食生活里收获健康，少一些挑剔。有一天，他可能会离开我，也许拎着行李去远方读书，也许背井离乡去外面打工，也许他未来的太太不感兴趣于厨艺，甚至如果万一万一赶上饥荒或战争，他都可以迅速适应环境，好好地活下去。

怎么说着说着，就伤感起来了呢？好吧，我就是这么矫情。

这本书，只想跟新妈妈们分享一些省时省力的简单辅食。生活节奏如此之快的现在，我觉得简单很重要，因为带孩子真的很辛苦，所以，妈妈们，咱们轻松上路吧。

如果说还有什么私心的话，那么就是这本书，记录了我儿子从“无齿之徒”到“上蹿下跳”那段岁月的吃食儿，等他大了，等我老了，是我的一个美好回忆吧。

它，是我养育孩子的一本纪念册，或许也是你母爱的接力棒。新妈妈们，加油吧，祝福我们的孩子都能健康、平安、快乐地长大！

肉包儿妈妈

Part 1

初次品尝，我的手艺你还满意吗

6—7个月泥糊状辅食

- 02 红薯紫薯山药泥
- 05 胡萝卜娃娃菜苹果泥
- 06 蓝莓山药泥
- 09 南瓜土豆泥米粉
- 10 苹果牛油果泥
- 13 西兰花泥
- 14 小油菜西红柿泥



Part 2

不知不觉长大了， 来点儿新的变化吧

8—9个月小颗粒辅食

- 19 白萝卜羊排汤面
- 20 菠菜蛋黄小米粥
- 23 海苔芹菜鳕鱼粥
- 24 胡萝卜彩椒猪肝泥
- 27 鸡肉泥
- 28 鸡肉松
- 31 坚果调味粉
- 32 三文鱼肉松
- 35 西红柿蛋黄面
- 36 小米粥



Part 3

既是妈妈，又升级为万人迷小厨娘

10
|
12
个月大颗粒辅食

- 40 宝宝版罗宋汤
- 43 北极虾鸡蛋羹
- 44 鸡汤娃娃菜小面条
- 47 三文鱼豆腐丸子
- 48 生菜鲜虾面线
- 51 肉末蔬菜面絮汤
- 52 五谷蔬菜粥
- 55 虾仁香菇豆腐羹
- 56 紫薯馒头



12
个月—2岁辅食

- 61 宝宝拌饭料
- 62 宝宝凉面
- 65 宝宝手指饼干
- 66 宝宝意面
- 69 彩椒杏鲍菇
- 70 胡萝卜面
- 73 菠菜面
- 76 红烧鸡肉小丸子
- 79 蛋黄小饼干
- 80 鸡蛋饼
- 83 干贝烩丝瓜
- 84 骨汤肉碎蔬菜面
- 87 海苔米饭卷
- 88 蔬菜海鲜焖饭
- 91 茭白胡萝卜丝
- 92 黄金米饼
- 95 鸡肉鸡汤蘑菇炖饭
- 96 自制鱼丸
- 99 咖喱鱼丸
- 100 鱼丸汤
- 103 熊猫豆沙包
- 104 牛肉米饼
- 107 芹菜香菇鸡肉奶酪饭
- 108 什锦素包
- 112 清炒空心菜
- 115 蔬菜汤鸡蛋小面条
- 116 酸奶小蛋糕
- 119 娃娃菜虾滑汤
- 120 五彩奶酪饭团
- 123 五彩什锦炒豆腐

Part 4

饭量变大了， 嘴也变刁了

Part 5

宝宝的成长 需要营养搭配

- 124 西红柿炒西葫芦丝
- 127 西红柿土豆茄子炒肉丁
- 128 西红柿土豆小面片
- 131 西葫芦番茄鸡蛋饭
- 132 西葫芦牛肉小馅饼
- 135 鲜虾小馄饨
- 136 香菇炒荷兰豆丝
- 139 小白菜鲜虾猪肉小饺子
- 140 小花卷
- 143 鲫鱼南瓜奶酪糊

汤和饮料

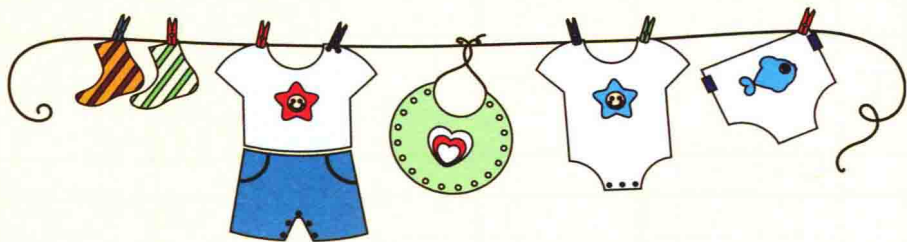
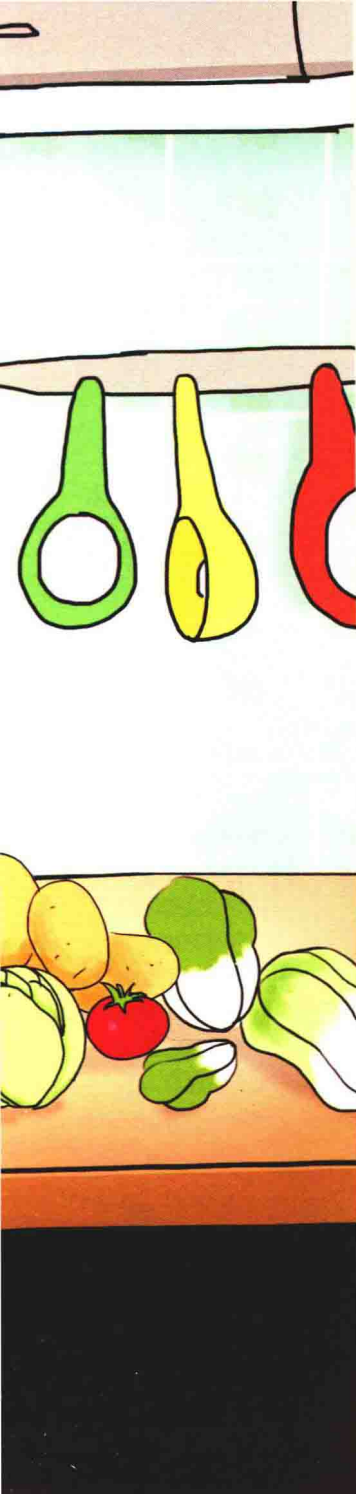
- 147 鸡汤
- 148 莲藕瘦肉汤
- 151 宝宝蔬菜高汤
- 152 猪骨高汤
- 155 雪梨莲藕汤



附录

- 158 单品
- 164 辅食的不同状态





Part 1

初次品尝，[👣] 我的
手艺你还满意吗



泥糊状辅食

红薯紫薯山药泥

6-7个月



用料

- 红薯 1个
- 紫薯 1个
- 山药 1段

做法

- 1 红薯、紫薯、山药分别洗净去皮，切成 1cm 厚的片。
- 2 把切好的红薯、紫薯、山药放入蒸锅中。
- 3 盖上锅盖，大火烧开水汽后改中小火蒸 10 分钟，打开通气孔分别扎一下，能轻松扎透就表明蒸好了。
- 4 蒸好的红薯、紫薯、山药分别碾压成泥即可。



Let's go!



1



2



3

超级 罗唆

红薯、紫薯、山药泥在宝宝6个月以后就可以开始吃。这道菜做法简单，蒸熟碾碎即可，口感也很好。开始尝试的时候，可以先尝试单一的品种，比如先红薯，后紫薯，然后再吃山药，和米粉拌在一起给宝宝吃。

等宝宝大一点儿，可以把三种泥做成花型给宝宝当小加餐吃，好看又很健康。



超级 罗唆

这个混合泥6个月以上的宝宝就可以吃，不过要先尝试单一口味的泥，如果宝宝把这几种单一食材都试过了且没有过敏现象，就可以尝试这种混合泥了。

这个菜泥的组合口感清甜，一般宝宝都会喜欢吃。而且加了苹果和娃娃菜，可以适当调理肠胃。如果宝宝这几天臭臭不太好，或者好几天没便便了，可以试试这个泥哟。

苹果我用的是口感比较面甜的花牛苹果，你也可以变换品种，比如蛇果、红富士，或者有点酸甜口儿的黄元帅，选宝宝平时常吃的也是可以的。

如果你家有辅食机，可以直接用辅食机做，我做的时候是把生苹果直接打





泥糊状辅食

胡萝卜娃娃菜苹果泥

6—7个月



用料

- 娃娃菜 1棵
- 胡萝卜 1根
- 花牛苹果 1个

做法

- 1 **1** 娃娃菜冲洗一下，用淡盐水或者小苏打水浸泡一会儿后捞出来冲干净；胡萝卜去皮切片，苹果去皮切小块。
- 2 **2** 锅中烧水，水开后放入胡萝卜，**3** 煮5分钟后放入娃娃菜，再煮2分钟左右，煮到胡萝卜和娃娃菜都变软后，捞出沥干水分。
- 3 **4** 把胡萝卜、娃娃菜、苹果混合在一起打成泥即可。
- 4 **5** 留出给宝宝吃的部分，剩下的可以装到冰格里冷冻保存。

超级啰唆

成泥，虽然会有些氧化，但是我觉得味道会比熟了再打好吃一点儿。

根据你家料理机或者料理棒的功能来选择食材切块的大小，如果不好打，可以在煮好之后用刀切小了再打碎，但是不要先切再煮，那样营养会流失比较多。

不管用什么机器，食材做少了都不好打碎，所以宝宝一次吃不了的部分，我们可以冷冻保存，但是最好在一个星期之内吃完。





泥糊状辅食

蓝莓山药泥

6-7 个月



用料

- 蓝莓 20 颗
- 山药 1 小段

做法

- 1 蓝莓洗净，用淡盐水浸泡一会儿。**1**戴手套将山药去皮，切薄片。
- 2 **2**切好的山药放入蒸锅中，蒸 15—20 分钟。蒸到山药熟软，拿筷子能轻松扎透。
- 3 **3**蒸熟的山药用研磨碗碾成泥。
- 4 **4**浸泡过的蓝莓用清水冲洗干净，沥干水分，在筛网上研磨并过滤。
- 5 **5**过滤出的蓝莓泥和山药泥混合均匀就可以给宝宝吃了。



超级 啰唆

♥ 这个泥7个月以上的宝宝就可以吃，直接吃或者和米粉拌在一起吃都行。

♥ 蓝莓最好带皮一起给宝宝碾碎，这样营养更全面，但是小宝宝吃的时候最好过滤一下。

♥ 直接把蓝莓碾碎给宝宝吃也行，但是有些小宝宝可能接受不了这个味道，加点山药泥或者雪梨泥可以中和一下。





超级 啰唆

南瓜和土豆都是宝宝早期辅食很常用的食材。吃过一段时间（大约两周）的米粉，宝宝适应了之后，我们就可以给他蒸一点儿南瓜或者土豆泥，方法好操作，不用工具辅助也能弄细腻，味道也很容易让孩子接受。

米粉和水的比例不像奶粉那样固定，宝宝6个月的时候可以调稀一点儿，慢慢大了再调稠，所以一般是根据宝宝的成长状态进行调整。

一般的菜泥最好都是混合着米粉一起喂给宝宝，而且菜泥的量不要多于米粉的量。



泥糊状辅食

南瓜土豆泥米粉

6—7个月



用料

- 南瓜 1 小块
- 土豆 1 小块
- 宝宝米粉 适量

做法

- 1 南瓜和土豆去皮切块。
- 2 放入辅食机或者蒸锅中，大火蒸 10—15 分钟。用筷子扎一下土豆块，能扎穿就说明蒸好了。
- 3 2 ~ 3 倒入辅食机中，搅打成泥即可。
- 4 不用辅食机的话，蒸好之后取出，用勺子或者研磨碗压成泥也可以。
- 5 4 小碗内放入温水，加入适量的婴儿米粉，搅拌至没有颗粒。
- 6 5 把南瓜土豆泥和米粉混合就可以喂宝宝了。

超级啰唆

南瓜和土豆都是比较经典的辅食食材，也可以和其他食材搭配给宝宝吃。南瓜和土豆的组合不会很甜，可以防止宝宝偏食，只爱吃甜的东西。

用辅食机做最早期的辅食会比较方便，不过使用时间不太长，我本人并不建议购买，除非你有下家可以赠送哟。如果没有的话，用蒸锅蒸，再用勺子、研磨碗碾碎也可以。

