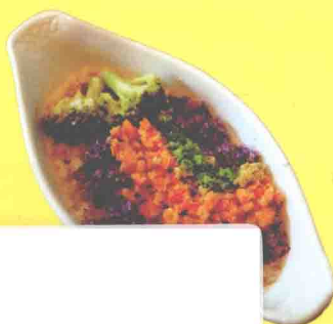


宝宝，吃辅食啦

芒小果MAMA的
创意辅食

网络热捧“最牛辅食妈”独家奉献超人气零基础手作辅食
120道创意辅食大公开 精心搭配+爱心制作 让宝宝每天开心吃

芒小果MAMA/著



CS K 湖南科学技术出版社

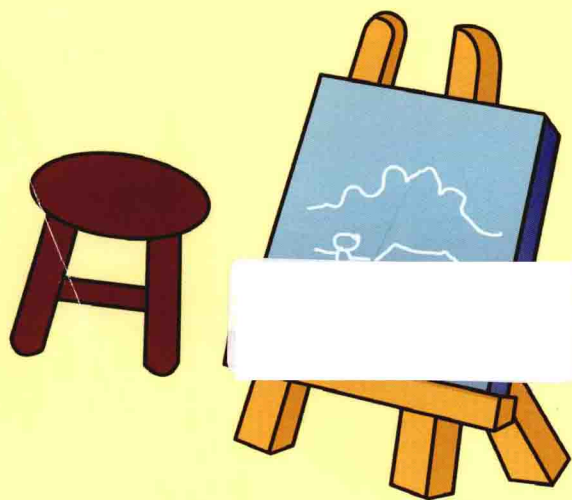


宝宝，吃辅食啦

芒小果MAMA的
创意辅食



芒小果MAMA/著



图书在版编目 (C I P) 数据

宝宝, 吃辅食啦 / 芒小果 MAMA 著. -- 长沙: 湖南科学技术出版社, 2014. 8

ISBN 978-7-5357-8249-6

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 138113 号

宝宝, 吃辅食啦

著 者: 芒小果 MAMA

责任编辑: 李 霞 王舒欣

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

湖南科学技术出版社天猫旗舰店网址:

<http://hmkjcs.tmall.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 长沙超峰印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 宁乡县金洲新区泉洲北路 100 号

邮 编: 410600

出版日期: 2014 年 9 月第 1 版第 2 次

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 12.25

书 号: ISBN 978-7-5357-8249-6

定 价: 39.80 元

(版权所有 · 翻印必究)

亲爱的读者：

当你捧起这本书时，我想：

你也许是一位新手妈咪，和当初的我一样在给宝宝添加辅食这件事情上困惑不已，在育儿信息的海洋中不断寻找辅食攻略却很难找到适合自己的方法；

也许你和现在的我一样是一位全职妈咪，乐于下厨制作宝宝的辅食却对每天千篇一律的食谱头痛不已；

也许你是一位上班族妈咪，工作之余想给宝宝亲手制作爱心辅食却又不知从何做起；

也许你的宝贝和我家的芒小果一样，是个调皮的、不爱吃饭的小孩，为了让宝宝吃饭你花费了大量的心思和精力却收效甚微；

也许……

无论你是哪一种情况，在喂养方面有着怎样的烦恼，我想我们都一样，有着对宝宝无限和无私的爱。能够让宝宝吃得健康，吃出好身体想必是每个妈妈都有的心愿。如何将这无限的爱化为既营养又可口的宝宝美食，希望我的经历和经验能够带给你一些启发和帮助。

芒小果是龙年出生的宝宝，写这本书的时候她1岁7个月。在她出生后不久我就生了一场大病，各种原因导致我不能给宝宝最好的食物——母乳。为了尽量弥补这个缺憾，我暗下决心一定要给她做出搭配科学合理、营养美味且最适合她的辅食。凭着这份浓浓的爱，我开始自学营养学方面的各类知识，通过相关知识的运用和对食材的充分研究，搭配芒小果每日的营养辅食，我坚信：科学健康的食材搭配，丰富多彩的花样食谱能够在一定程度上提高宝宝对辅食的兴趣，同时获得最佳的营养，并使宝宝的智力水平得到最大程度的开发，让宝宝更聪明、更健康。

妈妈的手互辅食
满满都是爱



前言

Preface

我并不是专家，但我非常愿意分享自己在宝宝喂养及辅食制作方面的经验和心得，每当看到博客、微博上我的辅食食谱受到妈妈们的肯定和赞扬，尤其是那一张张宝宝爱吃的照片反馈和那一声声真挚的感谢，我的心里便充满了幸福和喜悦。你们的支持和鼓励让我拥有了无穷的动力，也拥有了将芒小果的辅食食谱编写成册分享给更多妈妈的机会。希望这本书能够帮助到正在为辅食发愁的新手妈妈们，轻松完成这充满爱与幸福的辅食之旅。

这本书的完成要感谢的是这段时间支持我爱护我的家人们，是你们的爱推动着我不断向前。

愿天下所有的宝宝都能够吃上满满都是爱的妈妈牌辅食，获得最佳的营养，健康茁壮地成长！

芒小果 MaMa



妈妈的手互辅食
满满都是爱

目录

第一章

常用工具

常用的厨房用具	2
选配厨房用品	4
可爱的造型工具	6
实用的宝宝餐具	8



第二章

芒果妈妈的辅食喂养经

辅食添加的3W原则	10
制作辅食常用的食材推荐	13



第三章

超人气零基础辅食制作教程

满满都是爱的手擀面条和面片	18
可爱可口的猫耳朵	22
卡通多味松软小馒头	24
营养均衡的口味小肉包	26
百变花样的面疙瘩	28
备受欢迎的超人气米糕	31
纯正无添加的手工肉松	33
健康天然的调味粉	35
简单易做的宝宝酱料	38
口感嫩滑的芙蓉丸子	42

第四章

芒果妈妈的创意辅食食谱

6~7个月：泥糊状辅食

山药苹果泥	45
香甜红薯泥	46
雪梨莲藕泥	47
南瓜米糊	48
山药山楂米糊	49
玉米米糊	50
苹果米糊	51
银鱼山药羹	52
红枣雪梨米糊	53
香蕉玉米奶昔	54
胡萝卜鳕鱼泥	55
彩椒鸡肉肝泥	56
香菇牛肉泥	57

8~10个月：小颗粒状辅食

地瓜瘦肉糙米粥	59
南瓜香蕉粥	60
雪梨开胃猫耳朵	61
三文鱼牛奶豆腐饭	62
水果豆花饭	63
芸豆紫薯米糊	64
香菇鳕鱼南瓜焖饭	65
五彩水果麦片	66
三文鱼藜麦扁豆粥	67
果蔬豆面疙瘩汤	68

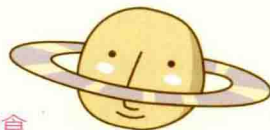
蛋黄菠菜藜麦面片	69	鳕鱼馒头布丁	97
紫蔬肉丸疙瘩汤	70	土豆银鱼蛋饼	98
茄汁肉末土豆泥	71	胡萝卜山药蛋饼	99
山药红枣浓汤	72	金丝肉丸面	100
奶油西兰花浓汤	73	番茄肉酱螺旋意面	101
绿蔬豆腐米糊	74	杨枝甘露粥	102
番茄玉米糙米羹	75	黑芝麻酸奶麦片	103
红枣樱桃汤	76	蜜瓜蛋奶麦片	104
苹果葡萄酸奶昔	77	水果牛奶粥	105
双色薯泥米糕	78	木瓜粗粮豆浆	106
卡通紫薯山药糕	80	苹果紫甘蓝奶昔	107



11~14个月：大颗粒状辅食

番茄鱼腥草蛋花面	82	豆腐花蔬菜汤	108
银鱼时蔬麦片	83	水果面片藕粉羹	109
香煎鸡肝豆腐饼&山药通心粉	84	菠萝雪梨汤	110
三文鱼猫耳朵	86	奶油芋头汤	111
菌汁鳕鱼海带面	87	红薯糙米糕	112
鲈鱼豆腐黑麦饼	88	宝宝版凉鱼鱼	114
蛋花碎面	89	南瓜酸奶豆腐布丁	116

海带面水饺	90	时蔬蛋黄拌饭	118
彩虹牛肉饭	91	奶油虾仁浇饭团	119
番茄鲫鱼汤炖饭	92	茄汁肉酱豆腐糕	120
高纤南瓜玉米羹	93	肉丸玉米面疙瘩	122
西式番茄滑蛋	94	三文鱼糙米炊饭	123
罗宋牛肉煲	95	香菇肉末豆腐炖饭	124
芝士茄子蛋饼	96	海鲜绿蔬柳叶面	125



15~18个月：小块状辅食

肉末蝌蚪面	126	红汤蘑菇通心粉	159
白萝卜虾仁烩饭	128	五彩银鱼烩饭	160
鱼丸米饭布丁	129	肉丸茄子煲仔饭	161
海苔鸡蛋馒头片	130	洋芋擦擦	162
芦笋土豆蛋沙拉	131	三文鱼煎饭饼	163
土豆三文鱼厚蛋烧	132	鱼皮玉米蒸饺	164
黄金小馄饨	134	香煎毛豆鱼饼蝴蝶粉	165
蜜瓜鸡肉蛋包饭	135	肉末豆腐紫米团	166
茄酱豆腐布丁	136	肝粒青酱通心粉	167
金针菇肉末芙蓉蛋	137	丝瓜牛柳盖浇饭	168
胡萝卜豆腐鸡肝拌饭	138	翠玉豆腐虾滑蛋	169
茄汁鱼柳&南瓜蝴蝶面	140	鱼汤木须肉	170
无花果粥	141	芝士鱼肉蛋	171
蓝莓杨梅马蹄粥	142	三文鱼土豆沙拉	172
百合红豆蜜瓜粥	143	虾皮蘑菇蛋饼	173
雪梨莲藕陈皮粥	144	银针摊蛋饼	174
黑芝麻山药豆腐布丁	145	奶油紫薯浓汤	175
蔓越莓黑米糕	146	芙蓉丸子汤	176
芒果米饭布丁	147	鹰嘴豆杂粮粥	177
山药杂粮米饼	148	虾米豆腐燕麦粥	178
蓝莓豆腐布丁	150	木瓜牛奶红豆粥	179
		红枣甜甜圈蛋糕	180
		草莓布丁	182
		时蔬鳕鱼糕	183
		蓝莓酱华夫饼	184
		香甜奶油玉米棒	186
19~24个月：块状辅食			
蔓越莓蛋糕	152		
鳕鱼千层面	154		
番茄土豆鸡丁饭	156		
花菇牛肉泡馍	157		
茄子肉末海带面	158		



第一章

常用工具

工欲善其事，必先利其器。要为宝宝制作各种百变花样又营养美味的辅食，还需要用到各类工具哦。有哪些工具是制作宝宝辅食必不可少的，又有哪些是方便实用的呢？什么样的工具可以帮助我们做出可爱的形状？选择宝宝餐具需要注意什么呢？快来跟芒果妈妈一起挑选吧！



一、常用的厨房用具

菜板、刀具

制作宝宝辅食应该有专用的菜板及刀具，并且生、熟分开，避免造成交叉污染。



擦丝器

可以快速将较硬的蔬菜食材处理成细丝或碎渣状。



过滤勺

用来过滤食物渣滓，如过滤鱼汤中的鱼刺。



擀面杖

制作手工面条、饺子皮、馄饨皮、馒头等必需的工具。

研磨碗

可将大块、颗粒的食物碾压磨成泥糊状，制作少量泥糊类辅食时非常实用。



小炖锅

小容量、低功率的小炖锅，用来给宝宝煮粥、焖饭、炖汤十分方便，隔水炖物也很好。



蒸锅

宝宝辅食多采用蒸、煮的方式，蒸锅必不可少。



不粘锅

尽量选用不含涂层的不粘锅，它可减少油烟，降低食物烧糊、烧焦的几率，尤其是做有关鸡蛋类的辅食。

二、选配的厨房用品

初级版

比较常用且经济实用的，主要是将食物处理成较细腻的泥、糊、粉的工具。



料理机

具有干磨、搅拌、绞肉等功能，制作量多泥糊类辅食或处理食材形状的必备工具。

搅拌棒

相当于手提式的料理机，可以方便地直接伸入锅、碗、杯中，将食物打成泥糊状，但其细腻程度略逊于料理机。



磨豆机

适合干磨各种硬质食材，可用来制作豆粉、米粉、坚果粉等。



辅食机

比料理机多了蒸的功能，可以快速蒸熟少量食物，也可以将食物处理成泥糊状，但食材较少时，搅拌效果稍差。



中级版

可以用来给宝宝制作一些零食和点心等。

打蛋器

烘焙或制作点心时打发蛋清和奶油的必备基础工具，如果没有电动打蛋器，手动的蛋抽也可以，只是打发的过程较为费力。



烤箱

一种密封的用来烤食物或烘干食品的电器，可以制作面包、披萨、饼干之类的点心。

三、可爱的造型工具

小宝宝们都是视觉系生物，食物的色、香、味、形对宝宝的食欲有着一定的影响。如果妈妈们能够借助一些小工具或是发挥自己的想象力改变食物的形状，这对探索性极强的小宝宝们来说非常具有吸引力哦。



硅胶模具

优质的硅胶模具安全性较高，像婴儿奶嘴一般都是硅胶材质。硅胶模具耐热温度大多在 -40°C ~ 200°C ，可以广泛使用在烤箱、微波炉、蒸锅内，可用来制作各种形状的蛋糕、米糕等。

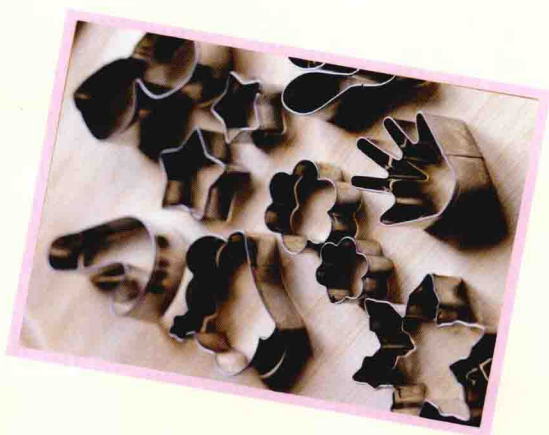


饼干模具

一般为食品级塑料或不锈钢制成的各种形状的压、切工具。可以在制作饼干、蛋糕、馒头、面包等的过程中对面团进行造型或将果蔬切割成可爱形状，有些也可以作为饭团模具使用。

饭团模具

一般为食品级塑料制成的各种可爱形状，可以对米饭、面团、水煮蛋等进行造型。该材质耐热温度大多在 $0^{\circ}\text{C} \sim 80^{\circ}\text{C}$ ，不能加温使用。



四、实用的宝宝餐具

宝宝餐具应尽量选择轻巧、不易碎、安全的材质，如优质不锈钢、硅胶、竹木、食用级塑料等。准备一些比较实用的、宝宝喜欢的可爱餐具，对提高宝宝吃饭的积极性有一定作用。



勺子

从左到右依次为塑料勺、不锈钢勺、木勺、硅胶勺、竹勺，刚开始吃辅食的宝宝可选用较软的硅胶勺，随着宝宝成长，可以更换其他材质的勺子。

保温碗、吸盘碗

冬天气温低，辅食做好后因宝宝吃得慢而容易凉，注水的保温碗对于减缓食物温度降低有一定帮助；吸盘碗可以吸在桌面上，适合宝宝自己吃饭时使用。



餐碗、水杯

有着可爱图案的餐碗及水杯，可以吸引宝宝的注意力，提高宝宝吃饭的积极性。

第二章

芒小果妈妈的辅食喂养经

随着宝宝的逐渐成长，爸爸妈妈肯定都急着给他们添加辅食，可什么时候添加辅食、添加什么、怎么添加、如何制作辅食呢，老人的经验和建议能够照搬到宝宝身上么？其实，在芒小果添加辅食这件事情上我和果奶奶曾经也有不少分歧呢，后来经过自己的不断学习和摸索，也听取了果奶奶的一些经验，我逐渐养成了自己的一些喂养习惯，也积累了一些经验，妈妈们赶紧和我一起做功课吧。

