



育儿专家同步悉心指导

宝宝辅食

添加与制作



赠 彩色拉页

0~3岁宝宝最实用的
喂养宝典

宝宝营养均衡，才能健壮又聪明。
辅食添加，宝宝健康成长的“加油站”。

健康聪明宝宝
从辅食添加与制作开始

易 磊 / 编著

浙江科学技术出版社

.....

《宝宝辅食添加与制作》

是新手爸妈必备的辅食制作指南

辅食添加是宝宝从乳食过渡到饭食的“桥梁”，这座“桥”如果搭得好，婴儿就能自然地断奶，开始正规饮食，为整个幼儿期营养摄入奠定良好的基础。辅食添加不仅能满足宝宝的营养需求，培养宝宝的咀嚼能力、吞咽能力，还能强化宝宝的消化功能，培养良好的饮食习惯，有助于宝宝的智力发育。

选择本书并认真实践，定会让你的宝宝营养最均衡、最全面！

上架建议：孕育/生活类

ISBN 978-7-5341-5686-1



9 787534 156861 >

定价：23.80元



宝宝辅食



添加与制作

易磊◎编著
I LEI

浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

宝宝辅食添加与制作 / 易磊编著. — 杭州: 浙江科学技术出版社, 2013. 9

ISBN 978-7-5341-5686-1

I. ①宝… II. ①易… III. ①婴幼儿—哺育—基本知识 IV. ①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第210570号

书 名 宝宝辅食添加与制作
编 著 易 磊

出版发行 浙江科学技术出版社
杭州市体育场路347号 邮政编码: 310006
联系电话: 0571-85170300-61702
E-mail: zkpress@zkpress.com

排 版 北京明信弘德文化发展有限公司
印 刷 北京世纪雨田印刷有限公司
经 销 全国各地新华书店

开 本 710×1000 1/16 印 张 19.25
字 数 259 000 插 页 2
版 次 2013年10月第1版 2013年10月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5341-5686-1 定 价 23.80元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 可随时向出版社调换)

责任编辑 王 群 李骁睿
责任校对 刘 丹 王巧玲

责任印务 徐忠雷
责任美编 金 晖



前言 | FOREWORD

辅食添加，宝宝从乳食过渡到饭食的“桥梁”

随着宝宝日渐长大，单纯的母乳或配方奶已经不能够满足宝宝每天的营养需求，所以从4个月开始应该试着慢慢给宝宝添加辅食了。辅食添加不仅能满足宝宝的营养需求，培养宝宝的咀嚼能力、吞咽能力，还能强化宝宝的消化功能，培养良好的饮食习惯，有助于宝宝的智力开发。可以说，辅食添加是宝宝从乳食过渡到饭食的“桥梁”，这座“桥”如果搭得好，婴儿就能自然地断奶，顺利步入正规饮食，也为整个幼儿时期营养摄入奠定了良好的基础。

对于新手妈妈而言，辅食添加可是个新课题，越是接近这个日子，妈妈们就越是紧锣密鼓地计划着，但她们心中充满了许多疑惑，如：什么时候添加辅食才合适？宝宝身体娇嫩，怎么制作辅食宝宝才爱吃？宝宝每个生长阶段的辅食添加内容一样吗？有些妈妈对于辅食添加没有正确的认识，误以为母乳、配方奶是最完整、最均衡的营养来源，只要奶量充足，如果孩子不愿意接受固体食物，就随孩子好了；也有的妈妈却认为奶的营养不能满足孩子生长发育的需要，应该尽早添加其他食物，而且越多越好，比如宝宝3~4个月时就开始添

加菜泥、米粥了。事实上，辅食添加或者说固体食物的引入有很多学问。宝宝的辅食从液体流质到泥糊、半固体，最后到固体，要经过整吞整咽期、用舌捣碎期、牙床咀嚼期、自由咀嚼期四个阶段，而妈妈应该怎样通过自己的巧手让宝宝在每个阶段享受不同的美味呢？

在此，我们组织有关专家精心编写了这本《宝宝辅食添加与制作》。本书以“让宝宝健康成长”为理念，指导新手妈妈如何正确地给宝宝制作、搭配、添加辅食，如何正确处理宝宝喂养过程中出现的各种问题。相信这些详尽的讲解，能让新手妈妈轻松地应对宝宝辅食添加过程中遇到的种种问题。总之，本书近乎是你宝宝的营养师、保健师，专家的亲身指点给你最权威、最实用的辅食添加指南。

最后，让我们陪你沿着宝宝成长的路径来一起解除你心中的疑惑吧！

编者

2013年9月

目 录



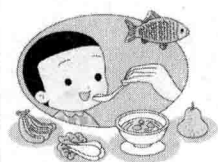
第一章

宝宝辅食添加常识大搜查

◎ 添加辅食的好处多多	002
好处一：满足宝宝的营养需求	002
好处二：培养宝宝的咀嚼能力	003
好处三：训练宝宝的吞咽能力	004
好处四：强化宝宝的消化功能	005
好处五：有助于宝宝的智力开发	006
好处六：养成良好的饮食习惯	006
◎ 添加辅食前宝宝身体发出的信号	008
信号一：体重达到出生时的 2 倍	008
信号二：头部可以来回转动	009
信号三：常有抓勺子或抢筷子行为	010
信号四：宝宝伸舌反射已经消失	011



Contents



信号五：喂奶量超过 1000 毫升 011

◎ 辅食添加的基本要求 012

月龄：辅食分阶段逐步添加 012

品种：添加多种辅食至少隔 3 天 013

浓度：辅食形态应由稀到稠 014

数量：辅食添加量要由少到多 014

体积：辅食添加要由小到大 015

品类：辅食添加从含铁米粉开始 016

◎ 宝宝的专用餐具 017

必备：制作辅食的工具 017

益处：餐具对宝宝饮食的三大作用 018

选购：宝宝餐具讲究“三性” 020

卫生：不同餐具的清洗方法 021

禁忌：不宜选用的餐具 022

◎ 新妈妈不要担心材料难处理 024

南瓜——皮厚坚硬 024

番茄——皮软难去 024

卷心菜——难消化 025

油菜——去除叶中水分 025

蘑菇——去除茎和皮 025

牛肉/猪肉——筋和脂肪难去 026

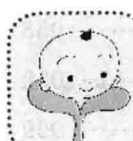
鱼肉——挑刺麻烦 026

虾——虾皮难去 026

鱿鱼——内脏难除 027

贝壳——烹制很难 027

核桃——皮壳坚硬·····	027
橙子——刷皮榨汁·····	027
猕猴桃——清理果皮毛·····	028
哈密瓜——去子去皮·····	028
栗子——皮壳坚硬·····	029
◎ 辅食添加注意事项·····	030
宝宝学吃过程中的妈妈须知·····	030
辅食添加过早的危害·····	030
辅食添加过晚的危害·····	031
辅食添加忌过滥·····	032
辅食添加忌过细·····	033
宝宝过敏常识·····	033
给过敏宝宝添加辅食的基本原则·····	034
辅食要点：无盐、少糖·····	036
安全制作辅食的注意事项·····	037
观察宝宝粪便，合理添加辅食·····	039



第二章

4~6个月宝宝辅食添加

◎ 不可不知的辅食添加常识·····	044
添加原则：现做，适量·····	044
添加辅食最好在上午10点·····	045
添加辅食之初必知的细节·····	045
宝宝补铁宜忌·····	046



Contents



辅食一天吃几顿合适	047
生眼病与辅食添加的关系	048
宝宝不喜欢吃辅食的对策	048
让宝宝快乐用餐有妙招	049
添加辅食该怎样吃蛋黄	050
宝宝生病记得别添加辅食	051
不要喂“嚼过的馒头”	051
宝宝辅食的“黑名单”	052
宝宝喂养的三大误区	053
第一次喂辅食的注意事项	054
◎ 4个月宝宝的营养食谱	056
粳米汤——补充充足的蛋白质	056
加铁米粉——预防宝宝贫血	056
挂面汤——增强宝宝免疫力	057
大米糊——补充维生素 B ₁	057
小米汤——助消化，解热渴	057
鲜玉米糊——提高免疫力	058
南瓜碎末——养脾胃，助生长	058
10 倍粥——帮助宝宝消化吸收	058
小米粥——养脾胃，助消化	059
鲜橙汁——补充营养素，润肤	059
西瓜汁——补充营养，清凉祛火	059
梨汁——平衡营养，润燥清热	060
桃汁——补充铁质，预防贫血	060
番茄汁——补营养，助消化	060
苹果汁——促消化，助排毒	061
冬瓜汁——解渴，消暑，利尿	061

胡萝卜汤——滋肝，养血	061
小白菜汁——补充维生素和矿物质	062
◎ 5 个月宝宝的营养食谱	063
7 倍粥——养脾胃，壮体魄	063
二米粥——助消化，促吸收	063
牛奶粥——抗病毒，提升免疫力	064
牛奶麦片粥——防贫血，补钙质	064
苹果薯团——补充氨基酸，助消化	065
南瓜土豆粥——补充营养，健脾开胃	065
苹果胡萝卜泥——补充钙、铁及维生素	065
香蕉泥——补充钙、蛋白质	066
枣泥粥——补充铁、维生素	066
赤豆泥——润肠通便，平衡营养	067
山药粥——健脾胃，助消化	067
青菜糊——通便，补充糖类	067
红薯泥——补充蛋白质	068
蔬菜牛奶羹——帮助补充维生素 C	068
鲜藕梨汁——防秋燥，解热毒	068
番茄苹果汁——补充维生素 B ₁ 及烟酸	069
◎ 6 个月宝宝的营养食谱	070
蛋黄粥——预防宝宝夜盲症	070
鹌鹑蛋奶——有助于钙质吸收	070
豌豆糊——防治宝宝红便、腹泻	071
鸡蛋羹——补充蛋白质、铁质	071
鱼泥胡萝卜——有助于大脑发育	071
梨水燕麦片粥——促进食欲，帮助消化	072



Contents



菠菜汤米粉——补充胡萝卜素、叶酸·····	072
肉糜粥——改善缺铁性贫血·····	072
蔬菜猪肝泥——补充维生素，平衡营养·····	073
栗子粥——补充B族维生素·····	073
彩泥蛋羹——补充蛋白质、膳食纤维·····	073
鸡肉粥——有效补充氨基酸·····	074
紫菜粥——补充维生素、蛋白质等·····	074
番茄猪肝泥——助消化，益肠胃·····	074
鱼泥粥——养肝补血，改善神经·····	075
乌龙面糊——补充蛋白质、维生素C·····	075
山楂汁——促进宝宝食欲·····	075
冬瓜排骨汤——防治母子肥胖·····	076



第三章

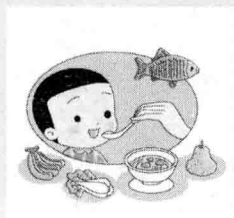
7~9个月宝宝辅食添加

◎ 不可不知的辅食添加常识·····	080
7~9个月辅食添加方法·····	080
有助于宝宝长牙的营养素·····	081
手抓吃食物的好处及训练·····	082
几种可以抓着吃的食物·····	083
适当给宝宝吃点粗食·····	084
宝宝不宜吃太多甜食·····	085
牛奶的调配和饮用原则·····	085
宝宝补铁食物排行榜·····	087
换奶粉后宝宝为什么拉肚子·····	088

不能过早让辅食代替乳类	089
不同的过敏原, 忌食不同	090
让宝宝爱吃蔬菜并不难	091
睡前喂奶, 危害宝宝健康	092
吃流质或泥状食品的时间不宜过长	093
宝宝不愿吃饭, 莫拿味精当调料	094
宝宝辅食的“黑名单”	094
食用蔬菜的四大误区	095
◎ 7个月宝宝的营养食谱	097
蒸蛋黄羹——增强宝宝记忆力	097
肝泥蛋羹——宝宝的补铁美食	097
鱼肉山药饼——促发育, 助止泻	098
牛奶香蕉糊——补充优质蛋白、矿物质	098
豆腐糊——促进宝宝生长发育	098
团圆果——帮助调节酸碱平衡	099
肉粒蛋羹——补充矿物质、氨基酸	099
豌豆蛋黄泥——补充营养, 抗菌消炎	099
苹果与香蕉泥——增强对疾病的抵抗力	100
火龙果泥——促进肠胃蠕动, 防便秘	100
蛋黄土豆泥——补充维生素、矿物质	100
蛋黄汤——平衡营养, 强壮身体	101
煮挂面——补充蛋白质、胡萝卜素	101
芝麻酱粥——补充不饱和脂肪酸	101
土豆汤——补血、补钙	102
面糊糊汤——补充蛋白质、维生素	102
杏仁番茄拌西蓝花——平衡营养	102
草莓牛奶汁——助消化, 补充营养素	103



Contents



豆腐蛋汤——降低胆固醇，有效防治肥胖 ...	103
◎ 8 个月宝宝的营养食谱	104
肝泥粥——给宝宝补铁的佳选	104
胡萝卜番茄汤——防治缺锌性侏儒症	104
鲜虾肉泥——补充维生素、矿物质	105
土豆丸——开胃健脾，补充果胶	105
鸡蛋面包——提供优质蛋白，补充氨基酸 ...	106
南瓜面线——宝宝补锌的上上之选	106
沙锅炖鸡——补充多种营养素	106
三鲜豆腐脑——平衡营养，促进生长发育 ...	107
咸甜红薯饼——全面补充优质蛋白	107
七彩珍珠汤——给宝宝的补铁珍品	108
山药豆沙羹——健脾养胃，补充赖氨酸	108
牛奶吐司——全面提升宝宝营养	108
手抓蝴蝶意大利面——补充氨基酸	109
黑芝麻牛奶——润五脏，补充优质蛋白	109
什锦细面——宝宝的补血佳品	109
肉蛋豆腐粥——补充脂肪及优质蛋白	110
牛肉粥——补脾胃，强筋骨	110
紫菜海味汤——预防宝宝的甲状腺肿大	110
鸡肉菜汤——补充维生素、矿物质	111
◎ 9 个月宝宝的营养食谱	112
鸡肉菜粥——补充钙、铁和维生素 C	112
银耳百合粥——防治秋燥引起的咳嗽	112
玉米粥——增强宝宝抵抗力	113

豆腐蛋粥——帮助骨骼、脑部发育·····	113
炒挂面——补充维生素、矿物质·····	113
凉拌鸡肉面——提供充足的B族维生素·····	114
鱼肉馅馄饨——补充营养,健脑益智·····	114
鹌鹑粥——预防疳疾,营养不良·····	114
玉米芋头粥——增加食欲,帮助脑部发育·····	115
荷包蛋——补充营养,增强体质·····	115
馒头菜粥——有助于练习咀嚼、吞咽·····	115
鲜虾沙拉蛋——补充优质蛋白·····	116
八宝粥——补血、养气、安神·····	116
乌鸡汤——补益气血,强体补虚·····	116
番茄猪肝汤——健胃消食,养血明目·····	117
土豆碎鸡肉三明治——增加宝宝的食欲·····	117
白萝卜鱼泥——促进脂肪吸收·····	117
鱼松粥——帮助补充蛋白质、钙质·····	118
香菇鲜虾包——促进宝宝生长发育·····	118



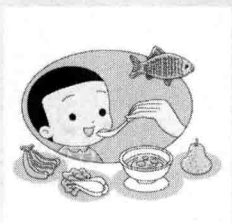
第四章

10~12个月宝宝辅食添加

◎ 不可不知的辅食添加常识·····	122
10~12个月添加辅食须知·····	122
懂得宝宝进食的肢体语言·····	123
蒸煮食物——宝宝辅食的首选·····	124
宝宝断奶要循序渐进·····	124
天凉时分,断奶佳时·····	125



Contents



宝宝断奶的小技巧	126
宝宝断奶不等于断乳制品	127
断奶时宝宝吃什么	128
宝宝断奶的不适及对策	129
断奶期容易出现的疾病	130
宝宝不爱吃鸡蛋怎么办	131
宝宝不爱吃肉怎么办	132
四种错误的断奶方式	133
妈妈科学回奶的两种方法	134
宝宝辅食的“黑名单”	135
断奶后饮食中的误区	136

◎ 10个月宝宝的营养食谱 138

小米山药粥——治脾胃素虚，消化不良	138
羊血羹——补充钾、钠、钙等矿物质	138
胡萝卜玉米粥——消食化滞，健脾止痢	139
煎猪肝丸子——预防宝宝贫血的好食品	139
肉末软饭——平衡营养，帮助消化	139
营养鱼松——健脑益智，补充营养	140
“蟹黄”豆腐羹——清热解毒，补脾益胃	140
番茄菠菜面——补充维生素、矿物质	140
珍珠水果——补中益气，暖脾胃	141
果汁瓜条——养胃生津，清降胃火	141
烤红薯饼——补充微量元素的佳食	141
花椰菜土豆泥——补充优质蛋白及维生素	142
紫菜饭——补碘，促进宝宝身体发育	142

紫菜虾汤——补充营养，强壮筋骨·····	142
红枣莲百粥——滋阴润肺，增强体质·····	143
法式菠菜吐司——补充营养，强壮体质·····	143
西蓝花鸡肉汤——润脏腑，防流感·····	144
虾肉肝菜面——补充维生素、矿物质·····	144
◎ 11个月宝宝的营养食谱·····	145
小白菜鱼丸汤——补充营养，强壮筋骨·····	145
五谷黑白粥——健脾润肺，开胃增食·····	145
虾蓉小馄饨——锻炼咀嚼，补充营养·····	146
蔬菜鸡蛋饼——开胃增食，营养全面·····	146
拌梨丝——增食欲，助消化·····	146
珍珠玉米小丸子——补充营养，增进食欲·····	147
山药虾仁蒸蛋——提升宝宝抵抗力·····	147
清蒸鲜鱼——促进宝宝大脑发育·····	147
柳叶面片——补充膳食纤维及B族维生素·····	148
鸡肉白菜饺——平衡营养，改善口味·····	148
香煎土豆片——补充赖氨酸、锌·····	149
土豆肉末羹——预防呼吸道感染·····	149
香蕉布丁——助消化，促生长，通肠道·····	149
海鲜大动员——补充宝宝日常所需营养·····	150
什蔬饼——清热利尿，润肺止咳·····	150
芋头粥——补充蛋白质和脂肪·····	150
虾仁鸡蛋面——补充蛋白质、糖类·····	151
豆腐鲫鱼汤——增强宝宝的抵抗力·····	151
肉末烩圆白菜——预防感冒、便秘·····	151

