



宝宝辅食这样吃： 不生病、不挑食、不过敏



小雨麻◎著



接力出版社
Publishing House

全国百佳图书出版单位
Top 100 Publishing Houses in China

范志红 顾中一 联袂推荐

BAOBAO FUSHI ZHEYANG CHI
BU SHENGBING BU TIAOSHI BU GUOMIN

宝宝辅食这样吃： 不生病、不挑食、不过敏

小雨麻 著



接力出版社
Publishing House

桂图登字：20-2013-169

本书由台湾天下杂志股份有限公司正式授权

图书在版编目（CIP）数据

宝宝辅食这样吃：不生病、不挑食、不过敏 / 小雨麻著. — 南宁：
接力出版社，2014.6

ISBN 978-7-5448-1260-3

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

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第077610号

责任编辑：车 颖 美术编辑：朱 琳 版权联络：董秋香

责任校对：贾玲云 责任监印：陈嘉智 媒介主理：刘 平

社长：黄 俭 总编辑：白 冰

出版发行：接力出版社 社址：广西南宁市园湖南路9号 邮编：530022

电话：010-65546561（发行部） 传真：010-65545210（发行部）

http://www.jielibj.com E-mail:jieli@jielibook.com

经销：新华书店 印制：北京瑞禾彩色印刷有限公司

开本：889毫米×1194毫米 1/24 印张：10.25 字数：230千字

版次：2014年6月第1版 印次：2014年6月第1次印刷

印数：00 001—12 000册 定价：39.80元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺：如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题，可直接向本社调换。

服务电话：010-65545440

目 录



自序	最天然健康的妈妈牌辅食	8
----	-------------	---

PART 1

观念篇：自己准备宝宝辅食， 吃得好也要吃得巧

关于辅食，原来如此！	12
阶段1 4到6个月，宝宝开始吃辅食喽	16
辅食冰砖制作方法全攻略	29
阶段2 7到8个月，宝宝总算乖乖吃辅食	34
阶段3 9到11个月，宝宝长牙喽	40
阶段4 1岁喽，宝宝可以和大人一起吃饭	48
小雨麻说赞的无毒食材	54

PART 2

工具篇：工欲善其事，必先利其器

食物碎化工具	58
分装与保存	60
烹煮省时好帮手	62
20分钟上菜喽！	63
好用餐具	66
餐椅	69
带着新鲜辅食去旅行	70
“四要、四不、一没有”，为孩子建立良好的饮食习惯	73
宝宝这样吃，妈妈收拾好轻松	79



PART 3

食谱篇：轻松做，四季辅食食谱全收录

春季

84

- | | | |
|-----|--|-----|
| 洋葱 | 1. 洋葱汤 / 2. 感冒鸡汤 / 3. 洋葱鸡丁 / 4. 小汉堡三明治 | 86 |
| 番茄 | 5. 番茄苹果汁 / 6. 乡下浓汤 / 7. 罗宋汤 / 8. 番茄肉酱意大利面 | 90 |
| 香蕉 | 9. 香蕉泥 / 10. 香蕉酸奶 / 11. 焦糖香蕉片 / 12. 法式香蕉卷 | 94 |
| 胡萝卜 | 13. 胡萝卜奶酪炖饭 / 14. 胡萝卜苹果米糊 / 15. 胡萝卜浓汤 / 16. 胡萝卜香蕉泥 | 98 |
| 玉米 | 17. 欧姆蛋 / 18. 法式玉米浓汤 / 19. 玉米清汤 / 20. 墨西哥式玉米烤饼 | 102 |

夏季

106

- | | | |
|-----|---|-----|
| 冬瓜 | 21. 冬瓜奶饮 / 22. 冬瓜茶 / 23. 冬瓜肉丸汤 / 24. 冬瓜绿豆汤 | 108 |
| 丝瓜 | 25. 丝瓜清汤 / 26. 香菇丝瓜粥 / 27. 枸杞丝瓜汤 / 28. 蛤蜊丝瓜面线 | 112 |
| 菠萝 | 29. 菠萝奶饮 / 30. 菠萝奶冻 / 31. 菠萝苦瓜鸡汤 / 32. 菠萝饭 | 116 |
| 水梨 | 33. 银耳雪梨汤 / 34. 苹果梨子汁 / 35. 梨子粥 / 36. 冰糖炖梨 | 120 |
| 小黄瓜 | 37. 黄瓜镶肉 / 38. 黄瓜汤 / 39. 黄瓜米糊 / 40. 散寿司 | 124 |



秋季

128

芋头

41. 芋香西米露 / 42. 蜜芋头 / 43. 烤芋片 / 44. 芋头粥

130

莲藕

45. 莲藕脆片 / 46. 莲藕茶 / 47. 莲藕粥 / 48. 莲藕肉片汤

134

小油菜

49. 小饺子 / 50. 小油菜米糊 / 51. 小油菜胡萝卜双色粥 /
52. 小油菜豆腐煎饼

138

南瓜

53. 南瓜玉米粥 / 54. 南瓜胡萝卜糙米饼 / 55. 南瓜米糊 / 56. 南瓜浓汤

142

芥蓝

57. 蘑菇炒芥蓝 / 58. 芥蓝泥 / 59. 蚝油芥蓝 / 60. 水炒芥蓝羊肉

146

冬季

150

马铃薯

61. 马铃薯炖肉 / 62. 苹果奶香马铃薯泥 / 63. 奶酪马铃薯饼 /
64. 烤马铃薯片

152

白萝卜

65. 清炖蔬菜牛肉汤 / 66. 萝卜糕 / 67. 萝卜镶肉关东煮 /
68. 双色萝卜汤

156

卷心菜

69. 卷心菜卷 / 70. 卷心菜泥 / 71. 卷心菜蒸蛋豆腐 / 72. 奶白卷心菜粥

160

苹果

73. 苹果派 / 74. 苹果薯泥 / 75. 苹果汁 / 76. 苹果燕麦粥

164

菜花

77. 蘑菇菜花 / 78. 菜花泥 / 79. 双花菜浓汤 / 80. 香草蕈菇焗菜花

168

PART 4

营养篇：父母关心的日常及营养食材

日常食材

174

米食	81. 米汤 / 82. 米糊 / 83. 米粥 / 84. 软饭 / 85. 糙米浆 / 86. 造型饭团 / 87. 紫米珍珠丸子 / 88. 一口烧卖	176
小麦	89. 自制欧式面包 / 90. 鱼汤面线 / 91. 自制吐司 / 92. 吐司饼干	181
黄豆	93. 豆腐蒸蛋 / 94. 自制豆浆 / 95. 自制豆腐 / 96. 无奶蛋红糖蛋糕	185
豌豆、米豆、红豆、绿豆	97. 苹果豆泥 / 98. 豆沙奶饮 / 99. 绿豆小米粥 / 100. 红豆紫米粥	188
鱼肉	101. 洋葱鱼汤 / 102. 苹果蒸鱼 / 103. 鲑鱼米饼 / 104. 自制宝宝鱼松	191
鸡肉	105. 苹果鸡 / 106. 鸡肉泥 / 107. 香草洋葱鸡丁 / 108. 海南鸡饭	194
猪肉	109. 蔬菜猪肉汤 / 110. 小汉堡排 / 111. 香松饭 / 112. 猪肉盖饭	198
牛肉	113. 蔬菜牛肉汤 / 114. 滑蛋牛肉粥 / 115. 牛肉丸子 / 116. 清炖牛肉面	201
蛋	117. 蒸蛋 / 118. 蛋煎豆腐 / 119. 法式吐司 / 120. 烤布丁	204
海燕窝	121. 苹果冻饮 / 122. 奶香冻饮 / 123. 冬瓜茶冻 / 124. 菊花茶冻	208
香菇	125. 野菇浓汤 / 126. 香菇小丸子 / 127. 姜烧野菇肉片饭 / 128. 野菇鸡肉炖饭	211



营养食材

214

高钙食物 129. 味噌汤 / 130. 紫米芝麻糊 / 131. 黑芝麻奶冻 / 132. 山粉圆甜汤

216

高铁食物 133. 紫菜蛋花汤 / 134. 红糖牛奶饼干 / 135. 枸杞红糖冻 /
136. 银耳莲子汤

219

高维生素C食物 137. 彩椒蒸蛋黄 / 138. 绿豆芽炒韭菜 / 139. 红甜椒浓汤 /
140. 吐司比萨

222

婴儿甜点 141. 蔬菜米饼 / 142. 芝麻牛奶米饼 / 143. 胡萝卜南瓜米饼 /
144. 苹果米饼 / 145. 无奶蛋葡萄干红糖蛋糕 / 146. 无奶蛋饼干 /
147. 无奶蛋松饼 / 148. 无奶蛋杏仁瓦片 / 149. 小馒头饼干 /
150. 香蕉蛋糕 / 151. 可丽饼 / 152. 千层蛋糕

226

高汤 153. 蔬菜高汤 / 154. 昆布柴鱼汤 / 155. 鸡高汤 / 156. 香菇鸡汤 /
157. 猪骨汤 / 158. 洋参枸杞虱目鱼汤

234

附录1 辅食记录表使用说明

238

附录2 分月龄辅食制作速查表

240

感谢

242

BAOBAO FUSHI ZHEYANG CHI
BU SHENGBING BU TIAOSHI BU GUOMIN

宝宝辅食这样吃： 不生病、不挑食、不过敏

小雨麻 著



接力出版社
Publishing House

目 录



自序	最天然健康的妈妈牌辅食	8
----	-------------	---

PART 1

观念篇：自己准备宝宝辅食， 吃得好也要吃得巧

关于辅食，原来如此！	12
阶段1 4到6个月，宝宝开始吃辅食喽	16
辅食冰砖制作方法全攻略	29
阶段2 7到8个月，宝宝总算乖乖吃辅食	34
阶段3 9到11个月，宝宝长牙喽	40
阶段4 1岁喽，宝宝可以和大人一起吃饭	48
小雨麻说赞的无毒食材	54

PART 2

工具篇：工欲善其事，必先利其器

食物碎化工具	58
分装与保存	60
烹煮省时好帮手	62
20分钟上菜喽！	63
好用餐具	66
餐椅	69
带着新鲜辅食去旅行	70
“四要、四不、一没有”，为孩子建立良好的饮食习惯	73
宝宝这样吃，妈妈收拾好轻松	79



PART 3

食谱篇：轻松做，四季辅食食谱全收录

春季

84

- | | | |
|-----|--|-----|
| 洋葱 | 1. 洋葱汤 / 2. 感冒鸡汤 / 3. 洋葱鸡丁 / 4. 小汉堡三明治 | 86 |
| 番茄 | 5. 番茄苹果汁 / 6. 乡下浓汤 / 7. 罗宋汤 / 8. 番茄肉酱意大利面 | 90 |
| 香蕉 | 9. 香蕉泥 / 10. 香蕉酸奶 / 11. 焦糖香蕉片 / 12. 法式香蕉卷 | 94 |
| 胡萝卜 | 13. 胡萝卜奶酪炖饭 / 14. 胡萝卜苹果米糊 / 15. 胡萝卜浓汤 / 16. 胡萝卜香蕉泥 | 98 |
| 玉米 | 17. 欧姆蛋 / 18. 法式玉米浓汤 / 19. 玉米清汤 / 20. 墨西哥式玉米烤饼 | 102 |

夏季

106

- | | | |
|-----|---|-----|
| 冬瓜 | 21. 冬瓜奶饮 / 22. 冬瓜茶 / 23. 冬瓜肉丸汤 / 24. 冬瓜绿豆汤 | 108 |
| 丝瓜 | 25. 丝瓜清汤 / 26. 香菇丝瓜粥 / 27. 枸杞丝瓜汤 / 28. 蛤蜊丝瓜面线 | 112 |
| 菠萝 | 29. 菠萝奶饮 / 30. 菠萝奶冻 / 31. 菠萝苦瓜鸡汤 / 32. 菠萝饭 | 116 |
| 水梨 | 33. 银耳雪梨汤 / 34. 苹果梨子汁 / 35. 梨子粥 / 36. 冰糖炖梨 | 120 |
| 小黄瓜 | 37. 黄瓜镶肉 / 38. 黄瓜汤 / 39. 黄瓜米糊 / 40. 散寿司 | 124 |



秋季

128

- 芋头** 41. 芋香西米露 / 42. 蜜芋头 / 43. 烤芋片 / 44. 芋头粥 130
- 莲藕** 45. 莲藕脆片 / 46. 莲藕茶 / 47. 莲藕粥 / 48. 莲藕肉片汤 134
- 小油菜** 49. 小饺子 / 50. 小油菜米糊 / 51. 小油菜胡萝卜双色粥 /
52. 小油菜豆腐煎饼 138
- 南瓜** 53. 南瓜玉米粥 / 54. 南瓜胡萝卜糙米饼 / 55. 南瓜米糊 / 56. 南瓜浓汤 142
- 芥蓝** 57. 蘑菇炒芥蓝 / 58. 芥蓝泥 / 59. 蚝油芥蓝 / 60. 水炒芥蓝羊肉 146

冬季

150

- 马铃薯** 61. 马铃薯炖肉 / 62. 苹果奶香马铃薯泥 / 63. 奶酪马铃薯饼 /
64. 烤马铃薯片 152
- 白萝卜** 65. 清炖蔬菜牛肉汤 / 66. 萝卜糕 / 67. 萝卜镶肉关东煮 /
68. 双色萝卜汤 156
- 卷心菜** 69. 卷心菜卷 / 70. 卷心菜泥 / 71. 卷心菜蒸蛋豆腐 / 72. 奶白卷心菜粥 160
- 苹果** 73. 苹果派 / 74. 苹果薯泥 / 75. 苹果汁 / 76. 苹果燕麦粥 164
- 菜花** 77. 蘑菇菜花 / 78. 菜花泥 / 79. 双花菜浓汤 / 80. 香草蕈菇焗菜花 168

PART 4

营养篇：父母关心的日常及营养食材

日常食材

174

米食	81. 米汤 / 82. 米糊 / 83. 米粥 / 84. 软饭 / 85. 糙米浆 / 86. 造型饭团 / 87. 紫米珍珠丸子 / 88. 一口烧卖	176
小麦	89. 自制欧式面包 / 90. 鱼汤面线 / 91. 自制吐司 / 92. 吐司饼干	181
黄豆	93. 豆腐蒸蛋 / 94. 自制豆浆 / 95. 自制豆腐 / 96. 无奶蛋红糖蛋糕	185
豌豆、米豆、红豆、绿豆	97. 苹果豆泥 / 98. 豆沙奶饮 / 99. 绿豆小米粥 / 100. 红豆紫米粥	188
鱼肉	101. 洋葱鱼汤 / 102. 苹果蒸鱼 / 103. 鲑鱼米饼 / 104. 自制宝宝鱼松	191
鸡肉	105. 苹果鸡 / 106. 鸡肉泥 / 107. 香草洋葱鸡丁 / 108. 海南鸡饭	194
猪肉	109. 蔬菜猪肉汤 / 110. 小汉堡排 / 111. 香松饭 / 112. 猪肉盖饭	198
牛肉	113. 蔬菜牛肉汤 / 114. 滑蛋牛肉粥 / 115. 牛肉丸子 / 116. 清炖牛肉面	201
蛋	117. 蒸蛋 / 118. 蛋煎豆腐 / 119. 法式吐司 / 120. 烤布丁	204
海燕窝	121. 苹果冻饮 / 122. 奶香冻饮 / 123. 冬瓜茶冻 / 124. 菊花茶冻	208
香菇	125. 野菇浓汤 / 126. 香菇小丸子 / 127. 姜烧野菇肉片饭 / 128. 野菇鸡肉炖饭	211



营养食材

214

高钙食物 129. 味噌汤 / 130. 紫米芝麻糊 / 131. 黑芝麻奶冻 / 132. 山粉圆甜汤

216

高铁食物 133. 紫菜蛋花汤 / 134. 红糖牛奶饼干 / 135. 枸杞红糖冻 /
136. 银耳莲子汤

219

高维生素C食物 137. 彩椒蒸蛋黄 / 138. 绿豆芽炒韭菜 / 139. 红甜椒浓汤 /
140. 吐司比萨

222

婴儿甜点 141. 蔬菜米饼 / 142. 芝麻牛奶米饼 / 143. 胡萝卜南瓜米饼 /
144. 苹果米饼 / 145. 无奶蛋葡萄干红糖蛋糕 / 146. 无奶蛋饼干 /
147. 无奶蛋松饼 / 148. 无奶蛋杏仁瓦片 / 149. 小馒头饼干 /
150. 香蕉蛋糕 / 151. 可丽饼 / 152. 千层蛋糕

226

高汤 153. 蔬菜高汤 / 154. 昆布柴鱼汤 / 155. 鸡高汤 / 156. 香菇鸡汤 /
157. 猪骨汤 / 158. 洋参枸杞虱目鱼汤

234

附录1 辅食记录表使用说明

238

附录2 分月龄辅食制作速查表

240

感谢

242



自序

最天然健康的妈妈牌辅食

在聊这本书之前，我想从博客开始说起。也许是个人体质的因素，我经历了两胎都出血的惊险怀孕过程，第一胎在6个月时胎死腹中，第二胎则遵照医嘱卧床安胎数月。在那一段安胎的日子，我怀着祈愿的心情，开启博客，用键盘敲写下第一胎小产过后的调养与努力，第二胎安胎期间的心情调适与注意事项，期许借由帮助同路中人，让当时腹中的孩子平安诞生。所幸皇天不负苦心人，小雨在预产期当天平安呱呱坠地。

如果小雨就此健康安好，我的博客可能当时便停写了。也许上天认为我可以接受新的挑战，通过检验与医师之口告诉我小雨是个高过敏体质的宝宝，饮食与环境得多多留心。于是在哺喂母乳与辅食的过程中，我详读几乎是我力所能及的所有资料，并将笔记与过程一一在博客记下。不知不觉间，“☆~ Rainy. 小雨~ ☆妈咪的妈妈经”成为网络妈妈们研究辅食一定会到访的网站，小雨麻也从零厨艺

的厨房灾难制造者转变为网络乡民口中的“辅食天后”。

博客的辅食文章毕竟只是针对小雨体质所做的记录，有人欣赏阅读，我自是开心，若要将其集结成书，我却是诚惶诚恐，担心误人子弟。几经思考，决定以原有文章为基础，另行撰写整理出完整的样貌，将本书定位为辅食的工具书，期许提供一套方法让不同体质、不同阶段的孩子都能走上健康顺利的辅食之路。

本书分为四大方向，包含观念篇、工具篇、食谱篇和营养篇。

观念篇介绍的是辅食的基本观念、各阶段的大原则、各类食材的选择与处理的基本方法等等。

工具篇介绍的是将食材从烹煮到碎化所需的道具，从保存食物泥到用餐，如何挑选适合宝宝的容器、餐具，等等。

闽南语常以“对时”称当季盛产食材，对时的蔬果、鱼、贝最是美味、健康，又便宜，但现在全球农牧渔业交流频繁，都