

# 0-3岁宝宝 主辅食全调理

## 肠胃决定孩子的健康与发育

小儿专科医师

叶胜雄·田馥绵 合著



让宝宝的肠胃“壮”在起跑点！



名人  
Nina Lee

吴淡如

李宏昌

新竹马偕纪念医院院长

亮亮

小儿科医师

倪衍玄

台湾小儿消化医学会理事长

张美惠

台大医院小儿部教授

陈明村

书田诊所院长

郭昱晴

名主持人

黄璫宁

台北马偕纪念医院小儿感染科主治医师

严立婷

名演员

安心推荐

# 0—3岁宝宝 主辅食全调理

肠胃决定孩子的健康与发育

小儿专科医师

叶胜雄 田馥绵 合著



长江出版传媒  
湖北科学技术出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

0~3 岁宝宝主副食全调理: 肠胃决定孩子的健康与发育 / 叶胜雄, 田馥绵著.  
—武汉: 湖北科学技术出版社, 2014.9

(健康帮手系列)

ISBN 978-7-5352-6895-2

I. ①0… II. ①叶… ②田… III. ①婴幼儿-食谱 IV. ①TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 169662 号

本书原著作名为: 《0-3 岁宝宝主副食全调理: 肠胃决定孩子的健康与发育》中文简体出版权由台湾文经出版社有限公司授权, 同意经由湖北科学技术出版社出版中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

责任编辑: 刘虹 曾菡

封面设计: 戴旻

出版发行: 湖北科学技术出版社

电 话: 027-87679468

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号

邮 编: 430070

(湖北出版文化城 B 座 13-14 层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 武汉市金港彩印有限公司

邮 编: 430023

787×1092 1/16

9 印张

180 千字

2014 年 9 月第 1 版

2014 年 9 月第 1 次印刷

定 价: 29.80 元

本书如有印装问题 可找本社市场部更换



自序 孩子的成长过程中，食物比药物还重要 叶胜雄  
我是小儿科医师，也是三个孩子的妈妈 田截锦

## PART 1

喂母乳，妈妈宝宝身体都健康：

### 优质营养的母乳期

观念入门全照护：

#### 母乳，新生儿的第一选择

- 妈妈的常见问题 15
- 宝宝的常见问题 17
- 宝宝为何不喝奶？ 19

医疗保健照过来：

#### 新生儿黄疸、肠绞痛、胃食道逆流

- 新生儿黄疸 22
- 婴儿肠绞痛 25
- 呕吐与婴儿胃食道逆流 26

营养重点报你知：

#### 出生后要打维生素K！

- 喂母乳的妈妈需要补充哪些营养？ 30
- 脂溶性与水溶性的维生素有什么不同？ 30

- 为什么早产儿要补充维生素E？ 31

- 为什么婴儿一出生就要打维生素K？ 31

饮食进阶一二三：

#### 母乳、奶粉营养全掌握

- 哪些情况不要喂母乳？ 34
- 哪些情况哺育母乳时要特别小心？ 34
- 一般婴儿配方奶粉 35
- 什么时候该用水解蛋白婴儿配方奶粉？ 38
- 什么时候才要用无乳糖婴儿配方奶粉？ 38
- 什么是大豆蛋白婴儿配方奶粉？ 39
- 胀气要换酸化婴儿配方奶粉？ 39

## PART 2

肠胃与副食品的第一次亲密接触：

### 离乳饮食的适应期

观念入门全照护：

#### 添加副食品的关键Q & A



|                                       |    |                                          |    |
|---------------------------------------|----|------------------------------------------|----|
| • 添加副食品的三大原则                          | 42 | 后再吃?                                     | 61 |
| • 如何掌握开始喂宝宝吃副食品的契机?                   | 44 | • 以前吃鱼都不会过敏,这次为什么?                       | 62 |
| <b>医疗保健照过来:</b><br><b>小心肠胃炎、肠胃型感冒</b> | 46 | • 容易过敏的副食品,应在什么时候添加?                     | 63 |
| • 急性肠胃炎                               | 46 | • 什么是过敏性休克?                              | 63 |
| • 为什么一岁前不能吃蜂蜜?                        | 52 | <b>医疗保健照过来:</b><br><b>肠套叠、异物梗阻急救法</b>    | 65 |
| <b>营养重点报你知:</b><br><b>肠胃吸收好,骨骼就强健</b> | 54 | • 无论如何,请记得肠套叠!                           | 65 |
| • 骨骼强健三要素:维生素D、钙质、磷                   | 54 | • 异物梗阻的急救原则与步骤                           | 66 |
| • 白白胖胖,小心缺铁!                          | 56 | • 如何预防呛到食物?                              | 69 |
| • 确保维生素C摄取的方式                         | 57 | <b>营养重点报你知:</b><br><b>维生素A、维生素B摄取全攻略</b> | 70 |
| <b>PART 3</b>                         |    | • 维生素A是身体的灵魂之窗                           | 70 |
| PART                                  |    | • 维生素B是身体团体合作的好伙伴!                       | 72 |
| 先吃蛋黄、再吃蛋白,饮食顺序很重要:                    |    | • 维生素B <sub>1</sub> (硫胺素)可预防脚气病          | 73 |
| <b>避免过敏的扩展期</b>                       |    | • 维生素B <sub>2</sub> (核黄素)可预防口角炎          | 73 |
| <b>观念入门全照护:</b><br><b>注意容易过敏的副食品</b>  | 60 | • 维生素B <sub>7</sub> (生物素,维生素H)可促进新陈代谢    | 74 |
| • 如何预防异位性疾病?                          | 61 |                                          |    |
| • 容易过敏的食物应该延到1岁以                      |    |                                          |    |

- 维生素B<sub>9</sub>（叶酸，维生素M）是神经之钥 74

## PART 4

### 副食品多样性，肠胃营养要多元 摄取营养的转型期

观念入门全照护：

#### “副”食品，所以是“副餐”？ 76

- 婴幼儿饮食越少油越好？ 76
- 可以只吃肉不吃饭吗？ 77
- 蛋白质多多益善？ 77

医疗保健照过来：

#### 预防营养不良、肠病毒 79

- 营养不良 79
- 肠病毒 80

营养重点报你知：

#### 脂类、糖类、蛋白质，品质最重要 84

- 脂类 84
- 糖类 87
- 蛋白质 88

## PART 5

肠胃好，身体就健康：

### 奠下基础的成熟期

观念入门全照护：

#### 三岁看大，七岁看老！ 90

- 小孩不爱吃东西怎么办？ 90
- 预防肥胖 91

医疗保健照过来：

#### 腹泻、便秘是这时期的好发症状 94

- 学步儿腹泻 94
- 便秘 95

营养重点报你知：

#### 注意膳食纤维、蔬果调色盘、益生 80

#### 生菌的摄取 99

- 膳食纤维 99
- 蔬果调色盘 100
- 益生菌 103



## PART 6

## 宝宝营养副食品

## 制作副食品注意事项 106

## 5-6个月：引起宝宝兴趣的第一口副食品 108

- 苹果汁 109
- 葡萄汁 109
- 木瓜米糊 110
- 香蕉泥 111
- 红萝卜麦糊 112
- 南瓜菠菜泥 113
- 白萝卜青豆泥 114
- 番薯泥 115

## 7-9个月：利用“稀饭”提供营养 116

- 马铃薯蛋黄泥 117

- 吻仔鱼苋菜粥 118

- 萝卜泥佐猪绞肉 118

- 菠菜豆腐 119

- 鳕鱼蔬菜粥 120

- 番茄蛋黄粥 121

- 洋葱鲷鱼稀饭 122

- 西兰花鸡肉南瓜泥 123

## 10-12个月：增加食物多样性，把握营养均衡 124

## 握营养均衡 124

- 营养稀饭 125

- 菠菜鲑鱼拌饭 126

- 蛋黄丝瓜面线 127

- 西兰花鲈鱼稀饭 128

- 香菇鸡汤面 129

- 花菜猪肉蒸饭 130

- 南瓜鸡肉乌龙面 131



1-3岁：少量油脂，营养无限 132

- 西兰花猪绞肉地瓜饭 133
- 趣味造型饭团 134
- 洋葱四季豆牛肉炒饭 135
- 番茄鸡肉焗烤 136
- 蒜头蛤蜊鸡汤面线 137
- 番茄海鲜意大利面 138
- 汉堡排 139
- 绿豆汤 140





# 0—3岁宝宝 主辅食全调理

肠胃决定孩子的健康与发育

小儿专科医师

叶胜雄 田馥绵 合著



长江出版传媒  
湖北科学技术出版社

## 自序

# 孩子的成长过程中，食物比药物还重要

副食品是一门知难行易的学问。“知难”指的是副食品有很多细节，现代父母除了关心宝宝的生长发育之外，还要注意智力及视力发展、预防过敏等，而且有些观念不断在变，网络上新旧夹杂的资讯常让人无所适从。“行易”指的是副食品其实也没那么难做，新手父母缺的是时间和经验，常常兴冲冲地买了食谱后却束之高阁。

一开始想写篇文章说明两个主要的观念，第一是副食品应该从四或六个月大开始吃，第二是容易过敏的食物应不应该晚一点再添加。但是写到维生素D和铁质缺乏的问题时，发现官方说法和医界不同，也和国外做法不一样，不知如何下笔。还好在儿科的脸书社团里，前辈们不吝惜分享经验与看法，总算从中理出头绪，也发现要用更大的篇幅才能说明原委。

后来受邀参加TVBS“健康两点灵”的《幼儿全营养》单元，有机会和营养师针对婴幼儿营养做进一步交流。在孩子的成长过程中，食物比药物还重要，但一般人较少会问医生有关营养的问题。其实营养学一直都是小儿肠胃科的范畴，例如肝胆疾病会妨碍脂肪和脂溶性维生素的吸收、长期不能进食的儿童需要精心调配的全静脉营养、营养过剩会造成肥胖与脂肪肝等。

节目播出后，很幸运地得到文经社的回响，让构想得以付梓，可以详细解释副食品的观念，让营养学的知识生活化，并纳入婴幼儿各阶段的肠胃问题和医疗保健常识，例如常见的溢奶、黄疸、婴儿肠绞痛、肠胃炎、便秘、哈姆立克法等。若能配合医师看诊时的

重点提醒，必能更加了解疾病的预防与处置。

在建立观念、了解疾病、认识营养之后，若能亲手做副食品给小孩吃，那就更棒了！这部分由田医师精心挑选食谱并亲自示范，以她看诊之余打点三个小孩的经验，新手父母一定可以快速入门、简单上手，不管是全职爸妈或双薪家庭，都可以配合生动的解说，体会自己动手作的乐趣，让副食品变成一项“知易行乐”的亲子活动！



葉勝雄

## 自序

# 我是小儿科医师，也是三个孩子的妈妈

以前常常听儿科的前辈说：“等到你自己当了爸妈之后，才真正完成了儿科医师的训练！”的确，说得实在太有道理了！自从我有了小孩之后，遇到了前来求诊的爸妈们，特别能体会他们焦急的心情，就算小孩没有任何问题，也不再抱怨他们总是大惊小怪。

几年前还在医学中心时，很多阿公阿嬷看到我们这些医师，心中总是会浮出疑问：“这没带过小孩的年轻医师，真的可以信任吗？”但在经历了怀孕、生子（一生还生到第三个）、带小孩后，在门诊跟爸妈们解释病情或是做起卫教，总感觉越来越顺手，常常还可以就自己的经验和妈妈们互相分享，或是互相打气。我很能理解刚生完小宝宝的妈妈们，睡眠总是不够，头脑常常昏昏沉沉，太复杂太困难的食谱，对妈妈们来说根本就是无字天书。

我从进入临床课程开始就很喜欢小儿科，但是真正进到儿科的领域后，就发现这并不是一个简单又容易的科别，不但要照顾生病的小孩，还要照顾焦急的父母。尤其到了基层诊所后，发现对家属的卫教变得更加重要。曾经遇过一个阿嬷，坚持要等小孙子的牙齿长出来，才肯开始喂食副食品。而她带孙子来诊间求诊的主诉是：

“他最近都不爱喝奶。”我花了很多时间跟她解释厌奶与喂食副食品，另外又讲了许多喂食的技巧以及注意事项。在小儿科的诊间有太多的家属，并不需要我们开特效药给宝宝吃，他们需要的常常只是详细的卫教。

在这个资讯泛滥的时代，很多爸妈都是上网“找专家”来解决

宝宝的问题，于是很多似是而非的观念就这样形成了！来求诊的爸妈常会说：“网络说给宝宝这样吃比较好……”或是“网络上说不可以这样做……”但事实上，发表这些“专家言论”的人，常常是热心的爸妈提出自己的经验谈；但每一个宝宝都是不一样的个体，别人的养育方式不见得适合用在自己的小孩身上。和叶医师合写这本书，就是希望可以给大家比较正确的观念，让大家都可以轻轻松松地把小孩养得壮壮。



田香曼





自序 孩子的成长过程中，食物比药物还重要 叶胜雄  
我是小儿科医师，也是三个孩子的妈妈 田馥绵

## PART 1

喂母乳，妈妈宝宝身体都健康：

### 优质营养的母乳期

观念入门全照护：

#### 母乳，新生儿的第一选择

- 妈妈的常见问题 15
- 宝宝的常见问题 17
- 宝宝为何不喝奶？ 19

医疗保健照过来：

#### 新生儿黄疸、肠绞痛、胃食道逆流

- 新生儿黄疸 22
- 婴儿肠绞痛 25
- 呕吐与婴儿胃食道逆流 26

营养重点报你知：

#### 出生后要打维生素K！

- 喂母乳的妈妈需要补充哪些营养？ 30
- 脂溶性与水溶性的维生素有什么不同？ 30

- 为什么早产儿要补充维生素E？ 31
- 为什么婴儿一出生就要打维生素K？ 31

饮食进阶一二三：

#### 母乳、奶粉营养全掌握

- 哪些情况不要喂母乳？ 34
- 哪些情况哺育母乳时要特别小心？ 34
- 一般婴儿配方奶粉 35
- 什么时候该用水解蛋白婴儿配方奶粉？ 38
- 什么时候才要用无乳糖婴儿配方奶粉？ 38
- 什么是大豆蛋白婴儿配方奶粉？ 39
- 胀气要换酸化婴儿配方奶粉？ 39

## PART 2

肠胃与副食品的第一次亲密接触：

### 离乳饮食的适应期

观念入门全照护：

#### 添加副食品的关键Q & A

42

|                                        |    |                                        |    |
|----------------------------------------|----|----------------------------------------|----|
| • 添加副食品的三大原则                           | 42 | 后再吃?                                   | 61 |
| • 如何掌握开始喂宝宝吃副食品的契机?                    | 44 | • 以前吃鱼都不会过敏, 这次为什么?                    | 62 |
| 医疗保健照过来:<br><b>小心肠胃炎、肠胃型感冒</b>         | 46 | • 容易过敏的副食品, 应在什么时候添加?                  | 63 |
| • 急性肠胃炎                                | 46 | • 什么是过敏性休克?                            | 63 |
| • 为什么一岁前不能吃蜂蜜?                         | 52 | 医疗保健照过来:<br><b>肠套叠、异物梗阻急救法</b>         | 65 |
| 营养重点报你知:<br><b>肠胃吸收好, 骨骼就强健</b>        | 54 | • 无论如何, 请记得肠套叠!                        | 65 |
| • 骨骼强健三要素: 维生素D、钙质、磷                   | 54 | • 异物梗阻的急救原则与步骤                         | 66 |
| • 白白胖胖, 小心缺铁!                          | 56 | • 如何预防呛到食物?                            | 69 |
| • 确保维生素C摄取的方式                          | 57 | 营养重点报你知:<br><b>维生素A、维生素B摄取全攻略</b>      | 70 |
| PART 3                                 |    | • 维生素A是身体的灵魂之窗                         | 70 |
| 先吃蛋黄、再吃蛋白, 饮食顺序很重要:<br><b>避免过敏的扩展期</b> |    | • 维生素B是身体团体合作的好伙伴!                     | 72 |
| 观念入门全照护:<br><b>注意容易过敏的副食品</b>          | 60 | • 维生素B <sub>1</sub> (硫胺素)可预防脚气病        | 73 |
| • 如何预防异位性疾病?                           | 61 | • 维生素B <sub>2</sub> (核黄素)可预防口角炎        | 73 |
| • 容易过敏的食物应该延到1岁以                       |    | • 维生素B <sub>7</sub> (生物素, 维生素H)可促进新陈代谢 | 74 |

- 维生素B<sub>9</sub>（叶酸，维生素M）是神经之钥 74

## PART 4

### 副食品多样性，肠胃营养要多元 摄取营养的转型期

观念入门全照护：

- “副”食品，所以是“副餐”？ 76
- 婴幼儿饮食越少油越好？ 76
- 可以只吃肉不吃饭吗？ 77
- 蛋白质多多益善？ 77

医疗保健照过来：

- 预防营养不良、肠病毒 79
- 营养不良 79
- 肠病毒 80

营养重点报你知：

- 脂类、糖类、蛋白质，品质最重要 84
- 脂类 84
- 糖类 87
- 蛋白质 88

## PART 5

### 肠胃好，身体就健康： 奠下基础的成熟期

观念入门全照护：

- 三岁看大，七岁看老！ 90
- 小孩不爱吃东西怎么办？ 90
- 预防肥胖 91

医疗保健照过来：

- 腹泻、便秘是这时期的好发症状 94
- 学步儿腹泻 94
- 便秘 95

营养重点报你知：

- 注意膳食纤维、蔬果调色盘、益生菌的摄取 99
- 膳食纤维 99
- 蔬果调色盘 100
- 益生菌 103



## PART 6

## 宝宝营养辅食

|                    |     |                        |     |
|--------------------|-----|------------------------|-----|
| 制作辅食注意事项           | 106 | • 吻仔鱼苋菜粥               | 118 |
| 5-6个月：引起宝宝兴趣的第一口辅食 | 108 | • 萝卜泥佐猪绞肉              | 118 |
| • 苹果汁              | 109 | • 菠菜豆腐                 | 119 |
| • 葡萄汁              | 109 | • 鳕鱼蔬菜粥                | 120 |
| • 木瓜米糊             | 110 | • 番茄蛋黄粥                | 121 |
| • 香蕉泥              | 111 | • 洋葱鲷鱼稀饭               | 122 |
| • 红萝卜麦糊            | 112 | • 西兰花鸡肉南瓜泥             | 123 |
| • 南瓜菠菜泥            | 113 | 10-12个月：增加食物多样性，把握营养均衡 | 124 |
| • 白萝卜青豆泥           | 114 | • 营养稀饭                 | 125 |
| • 番薯泥              | 115 | • 菠菜鲑鱼拌饭               | 126 |
| 7-9个月：利用“稀饭”提供营养   | 116 | • 蛋黄丝瓜面线               | 127 |
| • 马铃薯蛋黄泥           | 117 | • 西兰花鲈鱼稀饭              | 128 |
|                    |     | • 香菇鸡汤面                | 129 |
|                    |     | • 花菜猪肉蒸饭               | 130 |
|                    |     | • 南瓜鸡肉乌龙面              | 131 |

