

薇薇小厨

让宝宝健康聪明的阶梯美食

畅销
升级版

0~3岁宝宝 辅食与营养配餐

高瑞珊 / 编著 李惠红医师 / 审定

天天不重样
简便易学

让孩子爱上吃饭
就这么简单



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

薇薇小厨

0~3岁宝宝 辅食与营养配餐

高瑞珊 / 编著 李惠红医师 / 审定



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目 (C I P) 数据

0~3岁宝宝辅食与营养配餐 / 高瑞珊编著. — 北京:
中国人口出版社, 2014. 1

ISBN 978-7-5101-1763-3

I. ①0… II. ①高… III. ①婴幼儿—保健—食谱
IV. ①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第281930号



0~3岁宝宝辅食与营养配餐

高瑞珊 编著

出版发行	中国人口出版社
印刷	北京尚唐印刷包装有限公司
开本	720毫米×960毫米 1/16
印张	15.5
字数	220千字
版次	2014年1月第1版
印次	2014年1月第1次印刷
印数	1~10000
书号	ISBN 978-7-5101-1763-3
定价	34.80元

社长	陶庆军
网址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010) 83519392
发行部电话	(010) 83534662
传真	(010) 83515922
地址	北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

宝宝的健康，妈妈的爱

白从有了宝宝，才懂得了什么叫做无怨无悔的真心付出，什么叫做再累也是幸福的。看着怀里这个肉嘟嘟的小人儿，心里不止一遍地对他说：只要你健康，只要你快乐，这就足够了。是啊，作为父母，总是想给宝宝最好吃的、最健康的、最营养的食物。把食物进行合理的搭配，在宝宝不同的发育时期有侧重地摄入相应营养，才能让宝宝成长得更聪明、更健康。看着宝宝聪明快乐地成长是幸福的，看着宝宝大口大口地吃饭是幸福的，为宝宝制作美食、把自己的爱融进食物里，更是幸福的。

为了让宝宝吃得更安全、更放心，年轻的父母们心甘情愿地从零学起。亲手包揽从食材采购、清洗、加工、制作的全过程。只因为那淳朴的爱，只为心底那个期待——我的宝宝能够健康聪明。这些顾虑我们都为你考虑到了，这本书详尽地介绍了0~3岁宝宝每个阶段最适合的营养食谱，以及各阶段与断奶相关的所有知识。有了我们的介绍和陪伴，制作辅食的过程会变得更从容、更简单，宝宝会成长得更聪明、更健康，父母们会从中收获更多的快乐，这不就是创造幸福的过程吗？

如何避免宝宝偏食、挑食的坏习惯？怎样做才能让宝宝自己爱上吃饭？如何建立宝宝好的饮食习惯？如何锻炼宝宝的手指活动能力？所有这些问题，我们在这本书里都为你考虑到了，并且有非常详细的说明和解答。各种有益食材、均衡科学的饮食搭配、全面营养味道最好的菜谱，都能满足婴幼儿特殊时期全方位的营养需要，让你不用花很多心思就能让宝宝爱上吃饭，变得更聪明，长得更高，体格更棒。同时从小让宝宝尝试营养均衡的食物，还会让宝宝养成不挑食的好习惯。

随着宝宝一天一天地成长，你重新回到职场。繁忙的工作可能使得你没有那么充裕的时间来单独为宝宝准备美食。这些我们也都为你考虑到了，我们设计出了最新颖方便的菜单，让你在照顾宝宝的同时，还能满足全家人的胃。爱的力量是无穷的，爱可以让人产生无限的创意和可能。同样的食材经过爱的加工，可以变出两种味道需要：成人需要的好味道、好口感，以及适合宝宝特殊身体需要、软烂适口、味道轻的美味。一菜两吃，让全家人坐在一起共同享受美食。类似于这类的小窍门，我们在书中还介绍了许多，让你在繁忙的工作之余，还能兼顾宝宝的健康和全家人的健康。

宝宝一点一滴的成长，融入了你全部的爱。宝宝给了你快乐、给了你幸福，你给了宝宝妈妈的味道，并且会一辈子深深地印在他的心里，不论以后走到哪里，他永远最深爱那份妈妈的味道，那份妈妈的爱！我们由衷地希望你的宝宝更聪明、健康。那么新妈妈们，现在就开始为你心爱的精灵宝贝制作美味、营养、健康的人生初体验——美味断奶餐吧！

目录



阅读指导 1

如何使用这本书	1
本书阅读指南	3
宝宝生长周期与食物进化阶梯	5
米粥的形态	6
食物的形态	7
不同月龄婴儿食谱举例	8
果汁、果泥、水果日添加参考量	9
宝宝蛋黄参考量	9
爸妈动手课	10



3~12个月 小奶孩儿的美食前奏 14



3个月——体验鲜果生活 15

初食新鲜味道—黄瓜汁	17
水水嫩嫩—油菜汁	19
好丰富的营养—番茄汁	21
来口大力水手的最爱—菠菜汁	22
止咳润肺好帮手—梨汁	23
胃口大开—山楂汁	24
给点甜头尝尝—橘子汁	25
宝宝的最爱—西瓜汁	27
“果味儿”维C—猕猴桃汁	28
宝宝更健康，妈妈更漂亮—鲜橙胡萝卜汁	29
经典的混搭组合—胡萝卜苹果汁	30



4~6个月——咂摸人间滋味 31

来自妈妈的爱—自制米糊	33
我最百搭—10倍烂米粥	34
金黄小太阳—玉米泥	35
香甜软糯—南瓜泥	36
与泥泥的亲密接触—西蓝花泥	37
最家常的泥泥—苹果泥	38
豌豆公主驾到—豌豆泥	39
来自哈密的味道—哈密瓜果泥	41

妈妈也来一口吧, 会变美哦—木瓜果泥	42
妈妈, 我还要一香蕉泥	43
宝宝的混搭风—什锦果泥	44
超人气蛋黄组合—双色蛋黄泥	45
土豆泥的华丽变身—鸡汁土豆泥	46
大自然的解暑良方—绿豆汤	47
给宝宝最全面的营养—蛋黄菠菜土豆泥	48
百变蛋黄—高汤蛋黄羹	49
平凡的香甜味道—玉米南瓜泥	50



7~8个月——露出小小嫩“牙” 51

“薯”你最灿烂—薯泥	53
省事最营养—鸡蛋蒸豆腐	54
“钾”天下一香蕉芋头泥	55
香甜软糯—红薯芋头泥	56
丝滑口感—鸡肝泥	57
暖暖心意—红枣大米粥	59
加强宝宝胃动力—红枣小米粥	60
阳光翠绿—菠菜粥	61
给我力量吧—鸡蛋菠菜汤	62
肉香四溢—胡萝卜肉汁	63
酸甜浓郁—番茄肉汤	64
百变红薯—红薯稀粥	65
快手妈妈的好味汤—番茄鸡蛋豆腐汤	66
营养宝典—三宝羹	67
宝宝下午茶—西米凉糕	68



9~12个月——磨出美妙滋味 69

妈妈的味道—鸡蓉玉米拌面	71
一把抓个小尾巴鱼儿—炒面鱼儿	73
蓬松松的好味道—碎菜猪肉松粥	74
美味不可挡—鳕鱼三豆粥	75
暖暖的最贴心—番茄鸡蛋疙瘩汤	76
与妈妈齐分享—猪蹄黄瓜汤	77
溜进嘴里的滑嫩—蛋花豆腐羹	78
香嫩美滋味—鸡蓉玉米羹	79
小小美食家—奶酪蘑菇汤	80
把好味卷起来—鱼泥蛋皮卷	81



画个小圈圈—苹果酪	82
缤纷三色—面片汤	83
营养新花样—干酪面包糊	84



1~2岁 淘气小魔头的吃喝盛宴 86



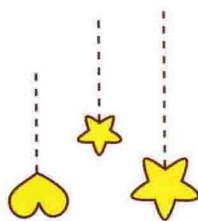
1岁~1岁半 小牙未齐 87

不是一般的鲜—海带豆腐汤	89
美味小菜园—焗西兰花	90
光鲜亮丽俏宝宝—番茄炒百合	91
清爽小菜—番茄豆腐沙拉	92
精制小馄饨—金针菇小馄饨	93
乖巧小肉饺—胡萝卜肉饺	94
酸酸甜甜我最爱—素制咕噜	95
清爽鲜香—肉末蒸冬瓜	97
全家齐分享—鸭腿嫩笋汤	98
冬季的暖意—西葫芦鸡蛋疙瘩汤	99
御寒美味粥—黑木耳番茄香粥	100
去火好帮手—蜂蜜柚子茶	101
最简单的好滋味—馒头夹肉松	102
躲在馍馍里的坚果粒—菠菜干果馍	103
果香十足—核桃果味发糕	104
香气扑鼻—核桃花生紫米粥	105
蔬果小粒粒—酸奶果蔬沙拉	106
开胃小点—酸奶薯泥羹	107
拌着饭饭吃—咖喱牛肉饭	108
磨牙小点—麦麸饼干配酸奶	109
营养好味轻松做—金枪鱼全麦饼	110



1岁半~2岁 嚼劲十足 111

闪闪星光—灿烂西兰花	113
QQ小丸子—菜心肉丸粥	114
降暑又开胃—丝瓜肉丝粥	115
深海的智慧—茄汁金枪鱼	116
绽放的小花—西兰花鸡蛋沙拉	117
煮出清火好味道—绿豆苦瓜汤	118
营养蒸出来—茼蒿豆腐蒸菜	119
千“蕉”百媚—香蕉煎饼	120



阳光早餐—黄金火腿三明治	121
小蝴蝶大味道—什锦蝴蝶面	122
爱心满满—茄汁浇肝饼	123
超级下饭—芋头肉汤淋焦香牛肉丸	124
蔬菜肉肉齐登场—烤培根蔬菜卷	125
双重口感，多重滋味—香蕉培根卷	126
五彩缤纷—多彩茭白	127
家传美味—木樨肉	128
在口中融化的雪片—木瓜糯米糍	129
清雅鲜美—鲫鱼豆腐汤	130
清爽时蔬小炒—虾仁西芹百合	131
练习吃饭的好帮手—肉酱通心粉	132
老少皆宜的美味—东北炖粉条	133
可人宝贝，甜心美味—奶油紫米糕	134
蝴蝶飞飞—俏花卷	135
美味包不住—菠菜牛肉锅贴	136
好吃看得见—花样五彩炒饭	137
彩虹沙拉—奶酪果蔬沙拉	138
夏季的清凉—果味牛柳	139
更“香”一层楼—香干拌香椿	140
开心好胃口—海鲜通心粉	141
酥脆零嘴—果味小麻花	142
可口开胃餐—鲜虾银耳沙拉	143
没有刺的鱼—五彩鱼片	144
冬日暖身好汤—羊骨山药红枣汤	145
满满的营养，满满的温暖—石锅五彩饭	146
不加糖的一宝宝专属蛋挞	147



2~3岁 小大人的花样餐桌 150

一闪一闪亮晶晶—菜丁肉末卷	152
营养妙配—芝麻香豆腐	153
美味小花园—洋葱焗饭	154
吃出健康牙齿—蟹棒炆莴笋	155
采蘑菇的小姑娘—香爆草菇	156
美味再升级—香橙炸鳕鱼	157
多彩蛋饼—鸡蛋蔬菜面饼	158
妈妈的巧心思—胡萝卜韭菜炒香干	159
一口一颗的樱桃小丸子—香米肉丸	160

浓汤细面—香菇鸡丝面	161
伴你过酷夏—绿豆百合	163
全家齐分享—香芹皮蛋瘦肉粥	164
天生绝配—冬瓜排骨汤	165
浓浓奶滋味—奶香娃娃菜	166
拿手早餐—肉末豆腐鸡蛋羹	167
童年的美味印记—番茄炒鸡蛋	168
美味不简单—香芹腐竹炒木耳	169
清淡鲜美，营养均衡—虾仁丝瓜	170
荤素一锅出—土豆茄子牛肉煲	171
迎风飞扬—炒三丁小船	172
宝宝小甜品—银耳红薯糖水	173
Q爽弹牙—双丝凉皮	174
去燥润心—百合香菇炒丝瓜	175
奶声奶气—奶香豌豆面	176
清凉淡爽—虾皮穿心莲	177
锦上添花—拌花生菠菜	179
翠绿中的一点红—菠菜鸡丝	180
活力四射的小宝宝—小炒猪肝	181
秋季润燥美味—芋头粉蒸排骨	182
咕噜咕噜—菠萝鸡肉	183
大口嚼海味—时蔬扇贝	184
吃到一滴不剩—黄瓜汆里脊	185
金灿灿的一奶酪南瓜羹	186
超Q甜点—木瓜红豆果冻	187
润滑甜点—红豆布丁	188
五彩香饭饭—水果拌饭	189
花样“豆腐”—猕猴桃汁冰豆腐	190
解馋营养两不误—双拼沙冰	191
给蛋饼加点料—肉松橙子蛋饼	192
裹住妈妈的爱—坚果酥	193
香香小团子—芝麻薯饼	194



量身打造的宝宝功能餐 196

宝宝补钙餐	197
经典补钙餐—虾皮碎菜包	197
可爱的汉堡—迷你鱼肉汉堡	199



五彩补钙美味—虾仁紫菜拌面.....	200
宝宝消食餐.....	201
好味易消化的小丸子—鸡蓉豆腐球	201
健胃小加餐—牛奶苹果泥	203
甜甜滑滑又消食—红薯南瓜大米粥	204
宝宝防感冒餐.....	205
强壮宝宝的身体—豆腐什锦排骨汤	205
不做小病猫—番茄海鲜汤	207
宝宝补锌餐.....	209
妈妈的爱“锌”餐—坚果碎苹果泥	209
暖“锌”海味—海鲜蔬菜粥	211
全“锌”全意—萝卜番茄牛肉汤	212
宝宝维生素餐.....	213
卷起美味和营养—时蔬寿司卷	213
维C新吃法—杏脯甜蛋羹	215
美味小果园—彩果煎蛋饼	216
宝宝长高餐.....	217
长高个的法宝—番茄牛肉羹	217
多吃水果也长个儿—木瓜草莓奶昔	219
鲜嫩至极—香菇虾仁蒸蛋	220
宝宝开胃餐.....	221
可爱诱人—水晶虾饺	221
酸酸甜甜胃口大开—番茄饭卷	223
好吃又开胃—果粒酸奶布丁	224
宝宝消暑餐.....	225
爽滑鲜嫩—鳕鱼丸	225
清爽过夏日—牛奶南瓜羹	227
水果大变身—果味点心	228
宝宝强壮餐.....	229
全能的豆腐—蛋黄白玉豆腐泥	229
增强抵抗力—鸡肝牛肉糊	231
谷物的力量—薏米红枣粥	233
秋天的主旋律—藕香炖排骨	234
宝宝养胃餐.....	235
滋养从小开始—木瓜水果沙拉	235
养人养胃—南瓜小米花生粥	237



阅读指导

如何使用这本书

首先，非常感谢你购买本书！与此同时，你也拿到了打开宝宝健康聪明之门的金钥匙。我们向你保证，《0~3岁宝宝辅食与营养配餐》不仅仅是一本介绍宝宝营养餐的菜谱书，还是一本手把手指导、分阶段帮助你轻松为宝宝添加辅食、建立良好饮食习惯的必备育儿私房书。

从3个月至3岁是宝宝人生初滋味重要时期，也是影响其未来智慧发育和身体发育基础的关键时期。随着宝宝身体的成长，不同时期需要不同的营养来满足身体成长的需要，直到3岁后才能形成基本与成人相同的饮食习惯。针对每个时期宝宝不同的身体特点，我们精心设计了能够保证营养均衡、满足身体发育的各种科学美味菜谱。同时在本书中还详细介绍了在宝宝成长的每个时期家长需要了解的小知识、需要特别注意的问题，以及各种可能会发生的情况的解决办法。

从每个章节的标题就可以很清楚地划分不同成长阶段：

•小奶孩儿的美食前奏（3~12个月）

这个阶段宝宝所接触到的食物还不能完全地被称为“美”食，因为这些食物长得并不好看，但是从味道上来说可是真正的美味哦！由于宝宝的消化功能还未发育完全，小牙齿也在萌芽阶段，所以食物形态大多以泥、糊这类质地较稀软的食物为主。按照书上的菜谱操作，宝宝会尝试到各种食材的味道，当然不包括婴儿期易过敏的食物——蛋清、蜂蜜和芒果，少数宝宝对猕猴桃也会有过敏的情况发生。妈妈在这一阶段要掌握由少至多、由单一至多种等辅食添加原则，发现宝宝的口味喜好，有效地分辨和避免过敏情况的发生，同时有意识地培养宝宝不挑食的习惯，这些内容在本章节中我们都有非常详细的说明和指导。

•淘气小魔头的吃喝盛宴（1~2岁）

这个时期宝宝的活动能力大大增加，对各种食物的需要和营养的摄取也大大增加。随着牙齿慢慢长出，宝宝吃的食物的质地可以略微变硬一点，口味上也可以稍微加一点调味

品来丰富口感。这个时期的辅食我们可以称为“半成人化”饮食，也就是说，做饭时可以按全家人的分量来准备食材，调味前把宝宝的分量盛出来，加入适量调料后就是家人的饭菜；或者分出宝宝的分量继续加工至软烂，其余的直接进行调味后供家人享用，当然这两种方法要针对不同的食材使用，具体方法我们在相应的菜单中都有介绍。这样一来，被淘气小魔头搞得筋疲力尽的妈妈就省去了很多气力，而小宝宝也享受到了近乎于成人口味的美味大餐。

•小大人的花样餐桌（2~3岁）

这个时期宝宝的饮食与成人的饮食已经没有太多的区别，只是还需要食材的块再小些、煮得再软烂些、调味别太浓重和刺激即可。在这之前宝宝接触了几乎所有种类的食材，妈妈也对宝宝容易过敏的食物知道得一清二楚了。宝宝对事物已经有了自己的分辨能力，宛如一个小大人一般，对待食物也能很明确地表达出喜欢和不喜欢。这时妈妈就可以根据宝宝喜好的口味做出更多美味佳肴，让宝宝品尝到更多的人间美味。万一宝宝有挑食的习惯怎么办？如果有相似营养物质的食材可以代替的话，那就不要强迫宝宝；实在没有的话，我们也有办法！用宝宝不喜欢且营养的食材制作出好看、好玩的“玩具”，保证你的宝宝能够大口吃下去！培养“小大人”对食物的喜爱过程，就是在教他如何享受人生的过程哦！

这本书还有什么特别之处吗？当然！除了上述的内容之外，我们还特意为年轻的父母们准备了“爸妈动手课”、“宝宝生长周期与食物进化阶梯”以及“量身打造的宝宝功能餐”三个章节。

•爸妈动手课

罗列了为宝宝准备辅食所需要的各种工具、适合宝宝使用的餐具以及各种注意事项，掌握了这些，为宝宝制作辅食真的不是什么难事！

•宝宝生长周期与食物进化阶梯

标注了宝宝发育到各个阶段的参考月龄、体态特征，以及每个阶段的食物特点和食物形态的参考标准。尤其是每个阶段的食物稠度和大小，我们都拍摄了照片，非常直观地供年轻父母们参考。

•宝宝功能餐

针对不同营养成分、不同微量元素而设计的功能餐，包括了补钙餐、消食餐、补锌餐等十种为宝宝量身打造的营养菜谱。药补不如食补安全可靠，年轻的妈妈们可以根据这些菜谱给宝宝调节饮食。

添加辅食是宝宝生长旅程中很重要的阶段，爸爸妈妈心中充满了喜悦和兴奋，同时面对小小的宝宝，心中是不是有点紧张呢？我们制作这本书的意愿就是希望爸爸妈妈把心态放轻松，科学合理地喂养宝宝，让你的宝宝更聪明、更健康。如果你遇到了什么问题，就联系我们吧，希望这本书能带给你和你的家庭幸福和快乐。

本书阅读指南

在每道菜谱中，我们都详细地标注了这道菜所涉及的各项内容和指标，希望这些注释能够传达给你和宝宝更准确的信息，在宝宝的辅食之路上助你一臂之力。



可与家人分享：

有效避免了宝宝吃饭家长饿着，或者家长吃饱宝宝还没吃饭的尴尬。

直接分享：家人可以一起享用的辅食。制作这样的辅食时，可以多做出一些，让宝宝和家人一起食用，减轻了妈妈的负担。

再加工分享：建议在此道辅食的基础上进行加工后家人再分享。再加工的步骤大多为加入适量调味料。



准备时间：

指从食物清洗、改刀、简单粗加工等到开始烹饪前所需要的时间。



制作时间：

指食物开始在锅中加热至调味出锅所需要的时间。



主要营养成分：

指从本道菜中能够摄取到的主要营养成分。



难易程度：

简单——制作过程省时省事，做法简单。适合初级烹饪者制作，人人可上手。

中等——需要一定烹饪基础和烹饪技巧完成。做法难度一般，按照我们的菜谱可轻松完成。

复杂——步骤程序比较复杂，需要花费些时间制作，还要有熟练的烹饪技巧，适合烹饪高手完成。



参考月龄：3个月以上的宝宝

参考月龄：指妈妈可根据月龄给宝宝准备辅食，此项可与喂养阶段配合使用。

喂养阶段：大口咬嚼期

喂养阶段：指这道菜适合处于哪个生长阶段的宝宝食用。

1岁~1岁半宝宝辅食食谱



藏在馒头里的坚果粒

菠菜干果馍

参考月龄：1岁以上的宝宝

原料所配：大口咬嚼期

40分钟

30分钟（不含发酵时间）

中等

钙、铁、维生素A

高糖分享

1. 菠菜用沸水焯过后，放入搅拌机中搅打成菠菜汁。

2. 将面粉、发酵粉与适量菠菜汁混合，揉成面团，然后将2/3份的坚果碎揉进面团中。

3. 把面团用保鲜膜包好，放置于恒温处发酵90分钟。

4. 把面团塑成宝宝喜欢的形状，表面撒上剩余的坚果碎。

5. 放入蒸锅中，大火蒸20分钟即可。

温馨提示：

1. 和面所用的菠菜汁最好趁热使用，温度略高于手的温度即可。

2. 发酵的温度不宜过高，保持在26℃~28℃最佳。夏天室温发酵即可，冬天可放置于暖气上。

3. 蒸的过程中不要开锅盖，以免馒头塌陷。

材料：

菠菜	50g
面粉	100g
发酵粉	2g
坚果碎	40g
糖	5g

温馨提示：

指帮助妈妈更好地完成这道菜的小技巧和营养小贴士。

容量对照表：

1大匙：15ml（液体）或 5g（固体）

1小匙：5ml（液体）或 2g（固体）



★注：本书所有材料，在全国各大农贸市场和超市均有售，也可从电子商务网站购得。

宝宝生长周期与食物进化阶梯

为配合不同食用时期的宝宝餐，本书将食谱分为下述几个阶段：



喂养阶段	吞咽期	咀嚼期	咬嚼期	大口咬嚼期
参考月龄	3~6个月	7~8个月	9~12个月	1~3岁
各阶段宝宝的表现	1. 宝宝每天都喝1000ml 以上的母乳或奶粉 2. 宝宝总是流口水，唾液分泌增多 3. 爱咬妈妈的乳头或奶嘴 4. 看到大人在吃东西，宝宝的小嘴开始不自觉地吧嗒	进入长牙期特点 1. 宝宝的唾液分泌量开始增加 2. 爱流口水，喜欢咬硬一点的东西 3. 哺乳时会咬妈妈的乳头 4. 睡觉有时不太安稳	进入断奶期特点 1. 宝宝对母乳的兴趣减少 2. 喝奶时有时显得无精打采	进入出牙期特点 1. 咀嚼能力有了明显提高，肠胃功能及消化酶的发育也较婴儿期更加成熟 2. 喜欢用手抓食物
每天辅食添加次数参考	每天1次，建议在上午喂食。	每天2次，上、下午各1次	培养一日3餐的进食习惯。	每天3次，养成成人的进食习惯
米粥的形态	10倍粥（图示）	7倍粥（图示）	5倍粥（图示）	用牙齿能咬碎的软饭（图示）
食物形态	滑润的泥糊状	用舌头可捣碎的硬度，参考味噌	用牙床能碾碎的硬度，参考香蕉	形态略软于正常成人的硬度，大小为正常成人食物的1/3



米粥的形态



吞咽期：10倍粥
(以米：水=1：10 的比例蒸煮)



咀嚼期：7 倍粥
(以米：水= 1：7 的比例蒸煮)



咬嚼期：5 倍粥
(以米：水=1：5 的比例蒸煮)



大口咬嚼期：软饭
(以米：水=1：3 的比例蒸煮)



成人：米饭
(以米：水=1：1.3 的比例蒸煮)



食物的形态



吞咽期（3~6个月）：
食物的硬度以呈黏稠状、优质细致为标准。



咀嚼期（7~8个月）：
切碎或者剁碎，但需略带颗粒状，硬度与味噌相似。



咬嚼期（9~12个月）：
需略带咬感，以香蕉的硬度为标准。



大口咬嚼期（1~3岁）：
不可与成人的食物相同。大致标准是略软、大小为成人食物的1/3左右。