



芝宝贝

小儿辅食与 营养餐制作

周忠蜀 著



聪明宝宝超爱吃的营养配餐
专家制定，宝宝不挑食、不上火、不过敏

搜狐母婴“80后最惠美妈妈”菅波 真诚推荐



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



芝宝贝

小儿辅食与

营养餐制作

周忠蜀 著



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(CIP)数据

芝宝贝：小儿辅食与营养餐制作 / 周忠蜀著. —
北京：中国人口出版社，2015.5
ISBN 978-7-5101-2876-9

I. ①芝… II. ①周… III. ①婴幼儿—保健—食谱
IV. ①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第244530号

芝宝贝：小儿辅食与营养餐制作

周忠蜀 著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京东方宝隆印刷有限公司
开 本	787毫米×1092毫米 1/16
印 张	12
字 数	100千字
版 次	2015年5月第1版
印 次	2015年5月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-2876-9
定 价	29.80元

社 长	张晓林
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
电 话	(010)83519390
传 真	(010)83519401
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



前言

宝宝的成长只有一次，如果在饮食营养方面做得不到位，错过了发育的黄金期（0~3岁），就会直接影响宝宝身体、心理、智能的发育。辅食是否均衡、有营养，对成长中的宝宝是很重要的，特别是在0~3岁阶段的营养给予，更是奠定宝宝一生健康的根基。

纯母乳喂养的宝宝，辅食从6个月开始添加；配方奶粉喂养的宝宝，一般从4个月开始添加辅食。4~6个月后要逐渐给宝宝加一些除了母乳之外的食物，包括果汁、菜汁等液体的食物，米粉、果泥、菜泥等半固体食物，烂米饭、烂面条、切成小块的水果、蔬菜等固体食物。



本书针对6个月至3岁宝宝的不同成长阶段对营养的不同需求，从添加辅食开始到营养配餐，按照流质食物、半流质食物、泥状食物、固体食物的顺序，精选150余道小儿辅食与营养餐以及宝宝生病时的饮食调理等，并配以图片。所选的每一种食材都是日常生活中随处可见的，制作方法简单易学。让爸爸妈妈轻松做辅食，宝宝开心吃得香！

宝宝的健康，是全家最大的幸福。



鸣谢

模 特：鼎鼎、瞳瞳、妮妮、Johnny

摄影师：张磊、郭力绮

目录 CONTENTS



第1章 营养辅食 为宝宝提供更丰富的营养

添加辅食的重要性

什么是辅食	2
为什么要给宝宝添加辅食	2
何时为宝宝添加辅食比较好	3
体重	3
奶量	3
发育情况	3
特殊动作	4
添加辅食的原则	4
由稀到稠，由细到粗	4
由少到多	5
由一种到多种	5
添加辅食的顺序	5
母乳与辅食如何搭配	6
开始时	6
4~6个月后	6
8个月后	6
10个月后	6
添加辅食的注意事项	7
遇到宝宝不适要立刻停止	7
吃流质或泥状食品的时间不宜过长	7



不能很快让辅食替代乳类	7
添加的辅食要鲜嫩、卫生、口味好	7
培养宝宝进食的愉快心理	8
添加辅食的禁忌.....	8
忌过早	8
忌过晚	8
忌过滥	9
忌过细	9
宝宝需要的营养素及摄入量.....	9
热量	9
蛋白质	10
脂肪	10
碳水化合物	10
矿物质	11
维生素	11
水	11
为宝宝制订膳食计划.....	12

帮宝宝养成良好的饮食习惯

养成定时定量的饮食习惯.....	13
让宝宝爱上吃饭.....	13
宝宝吃饭不宜过快.....	14
合理安排宝宝的零食和加餐.....	15





让宝宝爱上蔬菜讲方法.....	16
尽量别给宝宝吃油炸食品.....	16
适合宝宝吃的鱼.....	17
宝宝不宜多吃的肉食.....	17
宝宝吃面食的注意事项.....	18

宝宝食物的烹调

宝宝食物的烹调原则.....	19
如何选择烹饪原料.....	19
如何泡发干货.....	20
怎样对原料进行初步热处理.....	21
常用的几种火候.....	22
常用的烹调方法.....	22
怎样储存食物.....	24



第2章 4 ~ 6个月宝宝辅食

苹果泥	26
黄瓜汁	27



猕猴桃饮	28
香蕉泥	29
燕麦粥	30
豆腐泥	31
花豆腐	32
米粉粥	33
鸡肝泥	34
鱼肉泥	35
土豆泥	36
南瓜土豆泥	37
豆腐糊	38
胡萝卜土豆泥	39
虾糜羹	40
虾肉泥	41
鲜红薯泥	42



第3章 7~9个月宝宝辅食

冰糖紫米粥	44
蛋花豌豆粥	45
葡萄枣杞糯米粥	46
白芸豆粥	47
银鱼菠菜粥	48
南瓜块粥	49
肉末菜粥	50
胡萝卜甜粥	51

碎菜	52
番茄肝末	53
小白菜粥	54
哈密瓜饮	55
翡翠白玉汤	56
鸡肝粥	57
丝瓜蛋花汤	58
葡萄干粥	59
绿豆小米粥	60
雪梨藕粉糊	61
猕猴桃银耳羹	62



第4章 10 ~ 12个月宝宝辅食

肉松饭	64
骨头汤焖饭	65
冬瓜烫面饺	66
山药核桃粥	67
胡萝卜肉末面	68
豆沙包	69
鸡丝凉拌面	70
千层蒸饼	71





红薯甜饼	72
三鲜馅包子	73
猪肉菜包	74
鱼茸丸子面	75
葱油虾仁面	76
油菜海米豆腐	77
荠菜馄饨	78
鸡蛋饼	79
肉豆腐糕	80
苹果葡萄露	81
三色肝末	82
西瓜绿豆粥	83
黄瓜鸡蛋饼	84
肉皮冻	85
鸳鸯蒸丸	86
果仁蛋奶糕	87
山药排骨汤	88
红枣山药粥	89
草莓酸奶	90
冬瓜丸子汤	91
土豆饼	92
酱猪肝	93
酸奶水果沙拉	94



第5章 1~2岁宝宝营养配餐

双色蛋	96
拌茄泥	97
牛奶香蕉糊	98
苹果沙拉	99
水果拌豆腐	100
大枣葡萄干土豆泥	101
清蒸肝泥	102
土豆恰	103
果仁豆腐	104
百果粥	105
南瓜小甜饼	106
肉末蛋羹	107
珍珠丸子	108
翡翠蛋饼	109
肉末烧茄子	110
番茄炒蛋	111
凉拌白菜心	112
银鱼蛋羹	113
肉末炒西兰花	114
肉末炒菠菜	115
木瓜白果鸡肉汤	116
韭菜炒虾仁	117





鸭血豆腐汤	118
海米炒油菜平菇	119
肉丝豆腐彩椒	120
肉末茭白	121
拌双花	122
荷包鲫鱼	123
韭菜炒鸡蛋	124
金菇肉丝	125
芹菜蛋饼	126
蒜爆空心菜	127
肉末炒芹菜	128
栗子糯米皮蛋粥	129
牛奶花生糊	130
茯苓饼	131
莴笋拌银丝	132



第6章 2~3岁宝宝营养配餐

海米番茄炒西葫芦	134
番茄荷包蛋	135
炸带鱼	136
奶香蔬菜什锦	137
猪肉水煎包	138
排骨面	139
鲫鱼冬瓜汤	140

五花肉烧麦	141
番茄牛肉面	142
肉末炒豌豆	143
葱爆羊肉片	144
糖醋排骨	145
蛋皮寿司	146
凉拌嫩藕	147
豆豉蒸平鱼	148
薏米莲藕排骨汤	149
香菇鸡片	150
海蜇拌黄瓜	151
香肠豌豆粥	152
竹笋炒鸡丝	153
蕨菜炒鸡蛋	154



第7章 宝宝常见症状的食疗法

缺钙..... 156

牛奶蛋黄糊	156
虾皮豆腐	157

缺碘..... 158

海带丝炒肉丝	158
虾皮紫菜蛋汤	159

缺锌..... 160

黄花菜鸡肝汤	160
燕麦南瓜糊	161

贫血..... 162

枣泥	162
菠菜糊	163



蛋白质缺乏综合征	164
番茄鱼	164
蛋黄粥	165
维生素A缺乏症	166
炒猪肝	166
蔬菜拌牛肝	167
维生素B₁缺乏症	168
小米蛋花粥	168
玉米糊饼	169
呼吸道感染	170
水果藕粉	170
绿豆红薯饮	171
莴笋雪梨汁	172
萝卜烧牛肉	173
感冒	174
鲜橘汁	174
肉丝面片汤	175
慢性咽炎	176
雪梨川贝盅	176
腹泻	177
胡萝卜汤	177
浓米汤	178





第1章

营养辅食

为宝宝提供更丰富的营养

世界卫生组织、国际母乳协会以及联合国儿童基金会都推荐母乳喂养至少到宝宝1岁，建议宝宝出生6个月以后开始增加辅食。因此，从为宝宝添加辅食开始，妈妈就应该有意识地掌握一些婴幼儿的营养知识和制作营养餐的技能。让宝宝吃好，一直以来都是妈妈最大的心愿。宝宝只有吃得有营养，才能拥有健康的身体。





添加辅食的重要性



什么是辅食

辅食又称为离乳食品、断奶食品、转奶期食品，是指由单纯母乳或配方奶喂养过渡到成人饮食这一阶段内所添加的食品，并不是指让宝宝完全断掉奶以后所吃的食物。辅食包括流质、半流质、泥糊状、半固体、固体等一系列不同性状的食物，种类包括水果、蔬菜、谷物、肉类等，它们能训练宝宝的咀嚼、吞咽功能，满足宝宝对热能和各种营养的需求。



为什么要给宝宝添加辅食

补充宝宝生长所需的营养。母乳虽是宝宝最佳的天然食品，但宝宝4~6个月以后，母乳已经不能完全满足宝宝的营养需求，此时就需要通过添加各种辅食来补充。

锻炼咀嚼、吞咽能力，为独立吃饭做准备。辅食一般为半流质或固态食物，宝宝在吃的过程中能锻炼咀嚼、吞咽能力。宝宝的饮食逐渐从单一的奶类过渡到多样化饮食，可为断奶做好准备。

有利于宝宝的语言发展。宝宝在咀嚼、吞咽辅食的同时，还能充分锻炼口周、舌部小肌肉。宝宝是否有足够的力量自如运用口周肌肉和舌头，对其今后准确地模仿发音、发展语言能力有着重要意义。

帮助宝宝养成良好的生活习惯。从4个月起，宝宝逐渐形成固定的饮食、睡眠等各种生活习惯。因此，在这一阶段及时科学地添加辅食，有利于宝宝