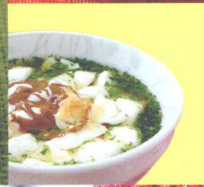




搜狐
吃货书系

搜狐吃货自媒体联盟 主编



外婆

今天吃什么

GRANDMA'S RECIPES

最有爱的 **宝宝餐**

陈蕾 © 编著



中国工信出版集团



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
http://www.phei.com.cn



搜狐吃货自媒体联盟 主编



今天吃什么

GRANDMA'S RECIPES

最有爱的 **宝宝餐**

陈蕾 © 编著



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

外婆，今天吃什么：最有爱的宝宝餐 / 陈蕾编著. — 北京：电子工业出版社，2015.5

(搜狐吃货书系)

ISBN 978-7-121-25274-7

I . ①外… II . ①陈… III . ①婴幼儿 - 食谱 IV . ① TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 303452 号

策划编辑：周 林

责任编辑：王 维

印 刷：北京顺诚彩色印刷有限公司

装 订：北京顺诚彩色印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：10 字数：208 千字

版 次：2015 年 5 月第 1 版

印 次：2015 年 5 月第 1 次印刷

定 价：39.90 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88258888。

吃喝是一件天大的事

著名美食文化学者 董克平

搜 狐吃货自媒体联盟和电子工业出版社策划出版了由搜狐新闻客户端平台上自媒体人写作的一套丛书，作为自媒体联盟的会长，祝贺之外，遵嘱还要写点什么。

人生在世，吃喝算是件大事。古代圣贤说：“王以民为天，民以食为天，能知天之天者，斯可矣。”这段话的意思是国家稳定的基础是老百姓，而老百姓安居乐业的首要条件是吃饭，解决好老百姓的基本需求，才是一个合格的统治者。封建社会里，吃喝这件事与国家命运紧密相连，老百姓的基本需求就是穿衣吃饭，解决好老百姓的基本问题，政体也就基本安定了。社会发展到今天，吃饱饭已经不是问题，吃喝对于现代人来讲，已经从生存层面升华到存在层面，从形而下的为了活下去吃饭，升华到从吃喝中得到生理满足与精神愉悦，从而有了形而上的意义。

古往今来，无论是贫困还是富足，吃喝总是在进行着，虽然“辟谷”的新闻时有出现，但是绝大多数人活下去还是离不开吃喝的。吃喝是恒定的，富足之后人们需要解决的是吃什么、怎么吃、哪里有好吃的等问题了。

20世纪90年代中叶以后，各类美食书籍大量出现，通过阅读纸质书籍获得资讯，为人们觅食提供了方便；进入互联网时代，获得资讯更加便利，打开PC，海量的信息迎面而来，筛选实用资讯成为恼人的乐事；而移动互联网的普及、自媒体的大量涌现，有效地解决了在海量资讯中定制自己所需要的实用信息的问题。按照权威定义“自媒体是普通大众经由数字科技强化、与全球知识体系相连之后，一种开始理解普通大众如何提供与分享他们自身的事实、新闻的途径。”

不同于报纸、杂志、广播、电视等传统媒体，互联网时代每一个人都可以是发布者，每一个观点都可能通过互联网传递到互通互联的每一个角落。移动互联网更让不分时间地点、迅速及时地发布和传递信息成为可能。这其中，美食自媒体提供了大量有意义的、实用的和食物与吃喝有关的资讯，无论是私家菜谱、饮食心得，还是一城一地的风味探寻，为大众解决吃什么、怎么吃、去哪里吃等问题提供了便捷有效的通道。

自媒体有效传播需要一个强有力的助推器，只有这样，自媒体的观点与内容才能传达给更多的受众。搜狐新闻客户端吃货自媒体联盟的成立，把分散的自媒体个体整合成一个集团，利用网站自身超强大的影响力和推广能力，整合自媒体资源强势集体推广。这一渠道的建立，让本来分散的、多数只有地方影响力的自媒体人，拥有了更为广泛的影响力。

这套丛书的出版，展现了自媒体对美食的发掘与探寻，为网友、读者提供了帮助，或许可以成为一部分人的工具书或指南；同时丛书的出版把线上线下勾连起来，自媒体人从网络走进现实，对信息传播和个人品牌都有很好的提升作用。

在此需要提请注意的是，自媒体作为自我意见的表达，每一个观点都是用自己的诚信、良心背书的，内容真实与认真写作是每一个自媒体人必须保证的。





外婆的味道，爱的味道

吃饭，对于外孙咕咚来说，是一件非常快乐的事。在他学会说话之前，每每见到餐桌上的食物，都会兴奋得手舞足蹈，开始是用胖嘟嘟的小手抓着吃，后来发展到抢我手里的小勺，把饭吃得满脸都是，样子十分可爱！

慢慢地，他学会说话了，不但对食物有了自己的喜好，居然也学会了赞美。有时边吃边夸赞我：“外婆，这饭真好吃！”然后伸出大拇指——棒！

每当到了饭点，而我还没有把饭做好的时候，他都会跑到厨房急切地催促我：“外婆，饭做好了吗？快点嘛，我都饿了！”

外孙很乖，几乎不挑食，我喜欢看他尽情享受美味的样子，因为这是对我最好的奖赏，而这种奖赏会促使我去思考下顿饭应该怎样做味道才会更



好，色彩怎样搭配才更赏心悦目。从食材的挑选、搭配、制作、宜忌到如何培养他良好的饮食习惯，我都十分用心。

不经意间，咕咚已经4岁有余了，这些日子虽然忙碌，但我还是忙里偷闲地把外孙从开始添加辅食到现在的一日三餐，都用相机拍下来并配以文字说明，定时发布在我的博客里，只想给外孙保留一份美好的童年记忆！

不曾想，这些宝宝餐得到了很多妈妈的认可和喜爱。百忙之中我不知回复了多少位妈妈的提问和留言，欣慰之余，深感“写博”除了兴趣，还有一份沉甸甸的责任！

感谢我的小外孙，由于他的降临，才有了这本书；感谢给我机会出书和鼓励我的人，让我圆了一个多么美好的梦，而这个梦就是——分享！

当你轻轻打开这本书的时候，也许会豁然开朗：原来做饭并不是多么高深的技术。从此，不再为孩子不爱吃饭而发愁，不再为自己不会做饭而自责，不再为辅食如何添加而犹豫。只要心里有爱，只要够用心，每个人都有可能成为孩子心中技艺高超的美食家！





目录 Contents

Introduction 绪论

- 怎样让宝宝爱吃饭 12
- 处理宝宝食物的常用工具 12
- 辅食添加方法 15
- 影响宝宝健康的九大错误喂养方式 15

Part 1 4~6个月 尝试新鲜滋味



- 大米浓汤 20
- 小白菜汁 21
- 双米红枣汤 22
- 奶香玉米汁 23
- 鲜橙汁 24
- 南瓜泥 25
- 香蕉木瓜泥 26
- 奶香紫薯羹 27
- 小油菜米糊 28
- 西蓝花蛋黄米糊 29

Part 2 7~8个月 爱吃泥糊糊

- 白萝卜苹果梨羹 32
- 胡萝卜蛋黄粥 33
- 蔬菜五谷粥 34
- 猪肉泥 36
- 冬瓜胡萝卜肉泥米糊 38
- 西蓝花鸡肉土豆泥 39
- 奶白菜鱼肉粥 40
- 婴儿月饼 42



Part ③ 9~10个月 练习咀嚼啦

- 红枣山药泥..... 46
- 橘皮山药粥..... 48
- 胡萝卜燕麦粥..... 49
- 猪肝青菜粥..... 50
- 卤猪肝..... 52
- 鱼肉番茄面絮汤..... 54
- 番茄白玉菇蛋黄面..... 55
- 三色鸡肉丸..... 56

Part ④ 11~12个月 想换换花样了

- 黄瓜番茄鸡蛋羹..... 60
- 青菜豆腐脑..... 61
- 麻汁拌茄子..... 62
- 番茄蘑菇小煎饼..... 63
- 自制鱼丸..... 64
- 豌豆苗鸡肉小馄饨..... 66
- 三色袖珍水饺..... 68
- 小白兔枣泥包..... 70
- 葡萄干玉米发糕..... 72

Part ⑤ 1岁~1岁半 细软食物都能吃了

- 番茄牛肉意面..... 76
- 果仁面包..... 77
- 芝麻芹菜小煎饼..... 78
- 萝卜疙瘩汤..... 79
- 白菜豆腐核桃鸡蛋卷..... 80
- 温拌果仁西蓝花..... 82
- 蒸鸡肉茄盒..... 83



- 花样番茄炒鸡蛋 84
- 丝瓜烧豆腐 85
- 蔬菜牛肉丸 86
- 炖猪排 88
- 葱浇鳕鱼 89
- 胡萝卜香菇素蒸包 90
- 小刺猬全麦红豆包 92
- 松仁紫薯卷 94

Part 6 1岁半~3岁 新鲜美味，快到碗里来

Contents

- 消暑素凉面 98
- 爽口缤纷蛋炒饭 100
- 茄子肉丁拌藜麦饭 102
- 小熊便当 104
- 排骨寿司 106
- 温拌黄瓜蟹味菇 108
- 果仁拌杂蔬 109
- 草果卤牛肉 110
- 橙香卤鸡肝 112
- 茄子素四鲜 113
- 五彩鸡丁 114
- 清蒸三文鱼 115
- 煎蒸带鱼 116
- 蒸卷心菜肉卷 117
- 土豆丝卷饼 118
- 胡萝卜羊肉水饺 120
- 菜团子 122
- 番茄煮蛋比萨 124
- 芝麻小烧饼 126

Part 7 好吃的健康小零食

- 胚芽海绵小蛋糕..... 130
- 卡通饼干..... 132
- 芝麻棋子..... 134
- 黑芝麻糖..... 135
- 豆沙松仁仔米糕..... 136
- 橘子果冻..... 138
- 山楂酱..... 139
- 芒果牛奶布丁..... 140
- 草莓酸奶沙拉..... 142
- 猪肉松..... 144
- 袖珍南瓜小馒头..... 146

Part 8 使用天然调味料

- 无盐虾皮粉..... 150
- 坚果粉..... 151
- 香菇粉..... 152
- 姜汁..... 153
- 橘子皮..... 154
- 山楂..... 154
- 芹菜..... 155
- 香菜..... 155
- 洋葱..... 156
- 草果..... 156





搜狐吃货自媒体联盟 主编



外婆

今天吃什么

GRANDMA'S RECIPES

最有爱的 **宝宝餐**

陈蕾 © 编著



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

外婆，今天吃什么：最有爱的宝宝餐 / 陈蕾编著. — 北京：电子工业出版社，2015.5

(搜狐吃货书系)

ISBN 978-7-121-25274-7

I . ①外… II . ①陈… III . ①婴幼儿 - 食谱 IV . ① TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 303452 号

策划编辑：周 林

责任编辑：王 维

印 刷：北京顺诚彩色印刷有限公司

装 订：北京顺诚彩色印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：10 字数：208 千字

版 次：2015 年 5 月第 1 版

印 次：2015 年 5 月第 1 次印刷

定 价：39.90 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88258888。

编委会名单 (按拼音排序)

“搜狐吃货书系”由搜狐吃货自媒体联盟组织编写

主 编
执行主编
副主编
美食顾问

编委会成员

董克平			
童 佟			
王 勇	杨 璐		
边 疆	大嘴米高	董振祥	二 毛
范庭略	古清生	劳毅波	老波头
李 韬	刘广伟	食家饭	孙兆国
王老虎	向 东	张新民	
阿 敏	巴陵	白 玮	白 煜
陈大咖	陈继铭	陈 蕾	陈一多
大 菜	大吃包	蝶 儿	嘎 兰
高兆蕾	郜 杰	葛世阳	海鲜大叔
韩 韬	韩 伟	黑色幽默	侯胜才
胡 军	黄 乔	黄尽穗	姜龙滨
九色鹿	兰云宇	李 健	李 菁
李孟泽	李文忠	刘 潇	柳已青
陆 一	罗 志	毛 勇	梦 瑶
茉莉	沫 沫	倪 静	潘潘猫
彭 蕊	蒲 芯	齐国晖	祁瀛涛
慕小栋	秦少油	秦帅超	上官小鹏
食尚小米	宋 志	孙 敏	孙华军
田 雷	王 晓	王 怡	王少安
王诗武	王颖辉	温州深夜食堂	雯婷茜子
吴 冰	吴茂钊	小可疼	邢学军
徐 媚	许 劼	薛旻锋	嫣 紫
闫 涛	严 艳	阎晓文	杨 光
杨 艳	妖 哥	耀 婕	张 雪
张丹豫	张馨尹	张雪天	赵 艳
周 果	祝 俊	Jonny	Nicole

丛书序 Preface

吃喝是一件天大的事

著名美食文化学者 董克平

搜 狐吃货自媒体联盟和电子工业出版社策划出版了由搜狐新闻客户端平台上自媒体人写作的一套丛书，作为自媒体联盟的会长，祝贺之外，遵嘱还要写点什么。

人生在世，吃喝算是件大事。古代圣贤说：“王以民为天，民以食为天，能知天之天者，斯可矣。”这段话的意思是国家稳定的基础是老百姓，而老百姓安居乐业的首要条件是吃饭，解决好老百姓的基本需求，才是一个合格的统治者。封建社会里，吃喝这件事与国家命运紧密相连，老百姓的基本需求就是穿衣吃饭，解决好老百姓的基本问题，政体也就基本安定了。社会发展到今天，吃饱饭已经不是问题，吃喝对于现代人来讲，已经从生存层面升华到存在层面，从形而下的为了活下去吃饭，升华到从吃喝中得到生理满足与精神愉悦，从而有了形而上的意义。

古往今来，无论是贫困还是富足，吃喝总是在进行着，虽然“辟谷”的新闻时有出现，但是绝大多数人活下去还是离不开吃喝的。吃喝是恒定的，富足之后人们需要解决的是吃什么、怎么吃、哪里有好吃的等问题了。

20世纪90年代中叶以后，各类美食书籍大量出现，通过阅读纸质书籍获得资讯，为人们觅食提供了方便；进入互联网时代，获得资讯更加便利，打开PC，海量的信息迎面而来，筛选实用资讯成为恼人的乐事；而移动互联网的普及、自媒体的大量涌现，有效地解决了在海量资讯中定制自己所需要的实用信息的问题。按照权威定义“自媒体是普通大众经由数字科技强化、与全球知识体系相连之后，一种开始理解普通大众如何提供与分享他们自身的事实、新闻的途径。”

不同于报纸、杂志、广播、电视等传统媒体，互联网时代每一个人都可以是发布者，每一个观点都可能通过互联网传递到互通互联的每一个角落。移动互联网更让不分时间地点、迅速及时地发布和传递信息成为可能。这其中，美食自媒体提供了大量有意义的、实用的和食物与吃喝有关的资讯，无论是私家菜谱、饮食心得，还是一城一地的风味探寻，为大众解决吃什么、怎么吃、去哪里吃等问题提供了便捷有效的通道。

自媒体有效传播需要一个强有力的助推器，只有这样，自媒体的观点与内容才能传达给更多的受众。搜狐新闻客户端吃货自媒体联盟的成立，把分散的自媒体个体整合成一个集团，利用网站自身超强大的影响力和推广能力，整合自媒体资源强势集体推广。这一渠道的建立，让本来分散的、多数只有地方影响力的自媒体人，拥有了更为广泛的影响力。

这套丛书的出版，展现了自媒体对美食的发掘与探寻，为网友、读者提供了帮助，或许可以成为一部分人的工具书或指南；同时丛书的出版把线上线下勾连起来，自媒体人从网络走进现实，对信息传播和个人品牌都有很好的提升作用。

在此需要提请注意的是，自媒体作为自我意见的表达，每一个观点都是用自己的诚信、良心背书的，内容真实与认真写作是每一个自媒体人必须保证的。



前言 Foreword



外婆的味道，爱的味道

吃饭，对于外孙咕咚来说，是一件非常快乐的事。在他学会说话之前，每每见到餐桌上的食物，都会兴奋得手舞足蹈，开始是用胖嘟嘟的小手抓着吃，后来发展到抢我手里的小勺，把饭吃得满脸都是，样子十分可爱！

慢慢地，他学会说话了，不但对食物有了自己的喜好，居然也学会了赞美。有时边吃边夸赞我：“外婆，这饭真好吃！”然后伸出大拇指——棒！

每当到了饭点，而我还没有把饭做好的时候，他都会跑到厨房急切地催促我：“外婆，饭做好了吗？快点嘛，我都饿了！”

外孙很乖，几乎不挑食，我喜欢看他尽情享受美味的样子，因为这是对我最好的奖赏，而这种奖赏会促使我去思考下顿饭应该怎样做味道才会更