



芝宝贝 婴儿辅食 添加与制作

周忠蜀 著



手把手教你零基础DIY
天然、新鲜、无添加的创意辅食
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
婴儿辅食
添加与制作



周忠蜀 著



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

芝宝贝 zhibabai
始于2006年

图书在版编目 (CIP) 数据

芝宝贝：婴儿辅食添加与制作/周忠蜀著. --

北京：中国人口出版社，2015. 5

ISBN 978-7-5101-2877-6

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244528号

芝宝贝：婴儿辅食添加与制作

周忠蜀 著

出版发行	中国人口出版社
印刷	北京恒石彩印有限公司
开本	170毫米×240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 978-7-5101-2877-6
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

毫无疑问，宝宝的最佳食物是母乳，但随着宝宝一天天长大，需要更多的营养元素来帮助生长发育的正常进行。单纯依靠妈妈的母乳，已经不能完全满足宝宝的生长需求，妈妈自然要为宝宝断奶做准备了。断奶，无论是对宝宝来说，还是妈妈来说，都是一件大事。如何断奶才能让宝宝不“受苦”，如何断奶才能让宝宝身体健康？是妈妈迫不及待需要了解的知识。

辅食就是宝宝由只吃母乳，逐渐开始接触多样食物，直至过渡到成人饮食这一阶段所添加的食物。这一阶段是培养宝宝饮食习惯的重要时期。亲手为宝宝制作辅食，可以让宝宝逐渐形成正确的饮食习惯，使身体均衡地生长发育。



《芝宝贝：婴儿辅食添加与制作》从宝宝断奶初期（4~6个月）到断奶中期（7~9个月），再到断奶后期（10~12个月），针对宝宝的身体状况及不同月龄的特殊需要，制定了有针对性的科学辅食，帮助宝宝顺利摆脱对母乳的依赖，顺利断奶，逐渐独立饮食。

这是一本省时、省事、省心的宝宝辅食食谱，妈妈可以在本书的帮助下，为宝宝制作出色、香、味俱佳的健康营养辅食，轻松让宝宝爱上这些美食，营养均衡，身体健康。

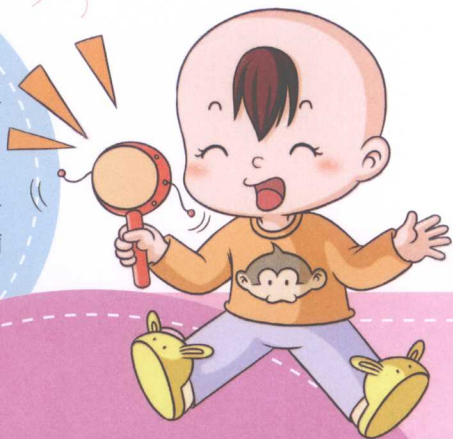


鸣谢

模特：Johnny 鼎鼎 吴瞳 樱桃 妮妮 李家桐 牙牙
摄影师：李永雄 David

Question & Answer

Q 我家宝宝现在5个月了，一直吃母乳，参考生长发育曲线都很正常，我需要给宝宝添加辅食吗？



A 关于辅食的添加，现在很多爸爸妈妈都存在这样那样的误区，有的人认为到了4个月不添加就会严重影响营养的摄入；有的人认为一定要给宝宝买最贵的辅食，认为那才是最好的；还有的人认为宝宝不喜欢吃辅食是因为味道做得不好，于是增加了很多调味品。其实这些做法都是不正确的。爸爸妈妈们应该掌握正确的关于添加辅食的原则和具体操作方法，只有这样才会让宝宝更加健康。这一章我们将要详细讲述这些内容，请爸爸妈妈们仔细阅读吧！



目录 CONTENTS



第1章 宝宝断奶准备与辅食添加



爸爸妈妈需要掌握的 宝宝辅食添加常识

什么是辅食	2
为什么要给宝宝添加辅食	2
补充宝宝生长所需的营养素	2
锻炼咀嚼、吞咽能力，为独立吃饭做准备	2
有利于宝宝的语言发展	2
帮助宝宝养成良好的生活习惯	3
开启宝宝的智力	3
添加辅食的原则	3
由稀到稠，由细到粗	3
由少到多	4
由一种到多种	4
添加辅食的顺序	4
如何掌握开始添加辅食的时间	5
体重	5
奶量	5
发育情况	5
特殊动作	5
给宝宝添加辅食的四个禁忌	6
忌过早	6
忌过晚	6
忌过滥	6
忌过细	7
添加辅食如何把握宝宝的口味	7
多让宝宝尝试口味淡的辅食	7

远离口味过重的市售辅食	7
别让宝宝吃罐装食品	8
所有加糖或加人工甘味的食物，宝宝都要避免吃	8
根据宝宝的营养需求添加辅食	8
根据宝宝的消化能力添加辅食	9
根据宝宝的发育水平添加辅食	9
宝宝生病时最好不要添加辅食	10
添加辅食的注意事项	10
遇到宝宝不适要立刻停止	10
吃流质或泥状食品的时间不宜过长	10
不可很快让辅食替代乳类	10
添加的辅食要鲜嫩、卫生、口味好	10



培养宝宝进食的愉快心理·····	11
宝宝辅食的基本要求·····	11
食物品种多样化·····	11
食物形状多样化·····	11
色、香、味俱全·····	11
如何给宝宝第一次添加辅食·····	12
母乳与辅食如何搭配·····	12
开始时·····	13
4 ~ 6 个月后·····	13
8 个月后·····	13
10 个月后·····	13
自己做辅食好还是买市场	
销售的好·····	14
如何挑选经济实惠的辅食·····	14
注意品牌和商家·····	14
价高不一定质优·····	14
进口的不一定比国产的好·····	15
宝宝不愿吃辅食怎么办·····	15
给宝宝吃什么样的面条，吃多少	
合适·····	16
如何避免喂出肥胖宝宝·····	17
根据宝宝的具体情况合理添加辅食·····	17



减少糖、脂肪的摄取量·····	17
供给足够的蛋白质·····	17
矿物质不可少·····	17
维生素要适量·····	17



给宝宝添加 辅食的准备

选择合适的婴儿餐具·····	18
匙·····	18
碗·····	18
掌握辅食的制作要点·····	19
清洁·····	19
选择优质的原料·····	19
单独制作·····	19
用合适的烹饪方法·····	19
现做现吃·····	19
给宝宝添加辅食要有耐心·····	20
水果的选择和清洗·····	20
选择当地新鲜的水果·····	20
制作果汁、果泥前，要将水果清洗干净·····	21
蔬菜的挑选和清洗·····	21
最好选择新鲜蔬菜·····	21
蔬菜买回来后应该仔细清洗·····	21





第2章 断奶初期(出生后4~6个月)



断奶初期的 饮食喂养课堂

吃母乳的宝宝需要喂水吗·····	24
母乳中的水分基本能满足宝宝的需要··	24
给宝宝喂水多了可能间接造成	
母乳分泌减少·····	24
必要时适当喂水也无妨·····	24
如何给宝宝喂蔬菜汁、水果汁··	25
宝宝的蔬菜汁中能加味精吗·····	25
何时添加淀粉类辅食·····	26
导致宝宝消化不良·····	26
造成宝宝虚胖·····	26
影响其他营养素的供给·····	26
怎样逐步添加米粉·····	26
正确冲调宝宝米粉·····	27
从单一种类的营养米粉开始·····	27
更换口味需相隔数天·····	27
进食量由少到多·····	27
宝宝吐出食物,妈妈需耐心等待·····	27
米粉可以吃多长时间·····	28
如何循序渐进地添加水果泥及蔬菜泥	28
口味先从单一开始·····	28
先让宝宝尝试吃蔬菜泥·····	28
进食分量由少到多·····	29
怎样添加蛋黄·····	29
鸡蛋黄的添加方法·····	29
添加鸡蛋黄应逐步加量·····	29
蛋黄不可作为第一次辅食·····	30
为什么不能给宝宝多吃糖粥·····	30

宝宝吃辅食总是噎住怎么办·····	30
给宝宝添加一些特制的辅食·····	31
不要因噎废食·····	31
抓住宝宝咀嚼、吞咽敏感期·····	31
宝宝食物过敏怎么办·····	31
容易出现过敏的月龄和常见食物·····	32
食物过敏的主要表现·····	32
怎样防治食物过敏·····	32
可以把各种辅食混在一起喂宝 宝吗·····	33
宝宝特别喜欢吃某种食物怎么办··	33
大人可以嚼饭给宝宝吃吗·····	34
需要制止宝宝“手抓饭”吗·····	35
亲手接触食物才会熟悉食物·····	35
自己动手吃饭有利于宝宝双手的发育··	35
手抓饭让宝宝对进食有兴趣·····	36
4个月宝宝营养需求及一日饮食 参考·····	36
宝宝的营养需求·····	36
一日营养参考·····	36
5个月宝宝营养需求及一日饮食 参考·····	37
宝宝的营养需求·····	37



一日营养计划..... 37

6个月宝宝营养需求及一日饮食

参考..... 38

宝宝的营养需求..... 38

一日营养计划..... 38



断奶初期食谱推荐

草莓汁..... 39

胡萝卜汁..... 40

猕猴桃汁..... 41

苹果汁..... 42

黄瓜汁..... 43

胡萝卜苹果汁..... 44

米汤..... 45

米粉糊..... 46

米粥油..... 47

南瓜羹..... 48

鱼肉羹..... 49

胡萝卜奶羹..... 50

蛋花豆腐羹..... 51

虾泥蛋羹..... 52

豆腐糊..... 53

菠菜糊..... 54

苹果泥..... 55

鱼菜米糊..... 56

茄子泥..... 57

香蕉泥..... 58

牛奶蛋黄糊..... 59

土豆泥..... 60

枣泥..... 61

南瓜泥..... 62

鱼泥..... 63



第3章 断奶中期（出生后7~9个月）



断奶中期的 饮食喂养课堂

宝宝可以只吃米粉不吃五谷杂粮吗..... 66

精粮养不出壮儿..... 66

米粉的营养不如天然的食物吸收好..... 66

五谷杂粮中维生素B₁含量最高..... 66

如何让宝宝合理吃粗粮..... 66

酌情、适量..... 67

粗粮细做..... 67

科学混吃..... 67

多样化·····	67	要少吃甜食·····	72
什么时候可以给宝宝添加固体		纠正不良习惯·····	72
辅食·····	68	注意宝宝口腔卫生·····	73
宝宝食欲减退怎么办·····	68	拿什么辅食给宝宝磨牙·····	73
宝宝厌食怎么办·····	69	水果条、蔬菜条·····	73
患病·····	69	柔韧的条形地瓜干·····	73
饮食单调·····	69	磨牙饼干、手指饼干或其他长条形	
爱吃零食·····	69	饼干·····	73
寝食不规律·····	69	为什么反对给宝宝吃“汤泡饭”	74
喂养方法不当·····	70	汤泡饭不利咀嚼与消化·····	74
宝宝情绪紧张·····	70	餐前适量喝汤才正确·····	74
如何让宝宝爱上辅食·····	70	如何防治宝宝积食·····	74
示范如何咀嚼食物·····	70	不要喂得太多太快·····	74
别喂太多或太快·····	70	发现宝宝有积食可暂停喂辅食·····	75
品尝多种新口味·····	70	宝宝偏食怎么办·····	75
学会食物代换·····	70	断奶期如何合理喂养宝宝·····	76
别在宝宝面前品评食物·····	71	选择、烹调食物要用心·····	76
重视宝宝的独立性·····	71	饮食要定时定量·····	76
多大的宝宝可以吃零食·····	71	喂食要有耐心·····	76
零食可以满足宝宝的口欲·····	71	多吃粗纤维食物对宝宝有何益处	76
零食对宝宝独立进食有着调节作用·····	71	有助于宝宝牙齿发育·····	77
宝宝吃零食一定要适量·····	72	可防止便秘·····	77
让宝宝有好牙齿需注意什么·····	72	为什么要教宝宝细嚼慢咽·····	77
及时添加有助于乳牙发育的辅食·····	72	可促进颌骨发育·····	77





有助于预防牙齿疾病····· 77

有助于食物的消化····· 78

有利于营养物质的吸收····· 78

为什么要给宝宝多吃水果和蔬菜 78

便秘····· 78

肠道环境改变····· 78

热量摄取过多····· 79

维生素 C 摄取不足····· 79

维生素 A 摄取不足····· 79

免疫力下降····· 79

宝宝拒绝吃果蔬怎么办····· 79

一口饭菜在口中含了好久····· 80

咬不下去····· 80

吞不下去····· 80

呕吐····· 80

太酸了····· 80

7个月宝宝营养需求及一日饮食

参考····· 81

宝宝的营养需求····· 81

一日营养计划····· 81

8个月宝宝营养需求及一日饮食

参考····· 81

宝宝的营养需求····· 81

一日营养计划····· 82

9个月宝宝营养需求及一日饮食

参考····· 82

宝宝的营养需求····· 82

一日营养计划····· 82



断奶中期食谱推荐

红枣奶茶····· 83

番茄鱼泥····· 84

西兰花土豆泥····· 85

番茄蛋花汤····· 86

牛奶玉米饮····· 87

玉米毛豆糊····· 88

桃仁粥····· 89

蔬菜豆腐泥····· 90

平鱼肉羹····· 91

疙瘩汤····· 92

骨汤面····· 93

扁豆薏米粥····· 94

豌豆粥····· 95

三豆粥····· 96

红薯粥····· 97

扁豆排骨面····· 98

鳕鱼面····· 99

苹果金团····· 100

雪梨藕粉糊····· 101

豆腐饼····· 102

燕麦南瓜糊····· 103

番茄肝末····· 104

苹果杏泥····· 105

什锦猪肉菜末····· 106

海米冬瓜····· 107



第4章 断奶后期(出生后10~12个月)



断奶后期的 饮食喂养课堂

如何使宝宝的食物多样化····· 110

谷类····· 110

动物性食品及豆类····· 110

蔬菜和水果····· 110

油脂和糖····· 110

巧妙烹调····· 111

如何训练宝宝自己用餐具吃饭·· 111

汤匙、叉子····· 111

碗····· 111

杯子····· 112

如何为宝宝留住食物中的营养·· 112

怎样做到科学断奶····· 113

逐渐加大辅食添加的量····· 113

妈妈断奶的态度要果断····· 113

不可采取生硬的方法····· 113

注意抚慰宝宝的不安情绪····· 113

宝宝生病期间不宜断奶····· 114

断奶后期添加辅食有什么益处·· 114

11个月的宝宝可随意添加辅食吗 115

刺激性太强的食品····· 115

高糖、高脂类食物····· 115

不易消化的食品····· 115

太咸、太腻的食品····· 115

小粒食品及带壳、有渣食品····· 115

怎样通过饮食防治宝宝腹泻···· 116

应保证辅食卫生····· 116

辅食添加要合理····· 116

喂辅食要有规律····· 116

如何让宝宝养成良好的进餐习惯 117

让宝宝自己吃饭····· 117

让宝宝定点吃饭····· 117

饭前不能吃零食····· 117

不挑食,不偏食····· 117





不暴饮暴食····· 117

宝宝秋季吃什么辅食可防燥····· 118

南瓜····· 118

藕····· 118

水果····· 118

干果和绿叶蔬菜····· 118

豆类和谷类····· 118

含脂肪酸和色氨酸的食物····· 119

如何烹调12个月大宝宝的辅食·· 119

辅食要安全、易消化····· 119

烹调要科学····· 119

宝宝食用豆浆有哪些禁忌····· 119

12个月大的宝宝怎么吃水果····· 120

水果能吃块状了····· 120

给宝宝吃无子水果····· 120

吃水果后宝宝大便异样不要惊慌····· 120

餐前餐后不宜吃水果····· 120

两餐之间或午睡醒来吃水果最佳····· 121

断奶后如何科学安排宝宝的饮食 121

主食以谷类为主····· 121

补充蛋白质和钙····· 121

吃足量的水果····· 121

吃足量的蔬菜····· 121

增加进餐次数····· 121

品种丰富····· 122

怎样给宝宝吃点心····· 122

选一些易消化的米面食品作点心····· 122

不选太咸、太甜、太油腻的点心····· 122

不选存放时间过长的点心····· 122

点心只作为正餐的补充····· 122

加点心最好定时····· 122

10个月宝宝营养需求及一日饮食

参考····· 123

宝宝的营养需求····· 123

一日营养计划····· 123

11个月宝宝营养需求及一日饮食

参考····· 123

宝宝的营养需求····· 123

一日营养计划····· 124

12个月宝宝营养需求及一日饮食

参考····· 124

宝宝的营养需求····· 124

一日营养计划····· 124



断奶后期食谱推荐

玉米排骨汤····· 125

排骨金针菇汤····· 126

蛋皮拌菠菜····· 127

乳香白菜····· 128

豆腐凉菜····· 129

芝麻酱拌豇豆····· 130

肉酯豆腐····· 131

凉拌茄子····· 132

清蒸鳕鱼····· 133

萝卜鸡末····· 134

蒸嫩丸子····· 135

鸡蛋软饼	136	奶香冬瓜	144
奶香三文鱼	137	香肠豌豆粥	145
草莓橘子拌豆腐	138	鲜香排骨汤	146
银鱼蛋饼	139	火腿炒菠菜	147
韭菜水饺	140	鱼丸汤	148
鸡汤青菜小馄饨	141	鸡汁草菇汤	149
鱼蓉丸子面	142	西瓜水果盅	150
玉米薄饼	143	什锦甜粥	151



第5章 补充各种营养素的辅食

补钙食谱	154	三色肝末	160
鱼片蒸蛋	154	补碘食谱	162
鱼肉鸡蛋饼	156	虾皮紫菜蛋花汤	162
补铁食谱	157	补维生素食谱	164
蛋黄泥	157	鲜橘汁	164
补镁食谱	158	胡萝卜牛肉粥	165
萝卜豆浆	158	虾仁菜花	166
补锌食谱	159	鸡泥肝糕	168
扇贝粥	159	补碳水化合物食谱	170
		燕麦粥	170
		补铜食谱	171
		鸭胗粥	171
		大米花生芝麻粥	172
		补膳食纤维食谱	174
		玉米青豆汤	174
		补蛋白质食谱	175
		豆腐泥鸡蓉小炒	175
		补脂肪食谱	176
		核桃豆腐丸	176
		芝麻豆奶	178





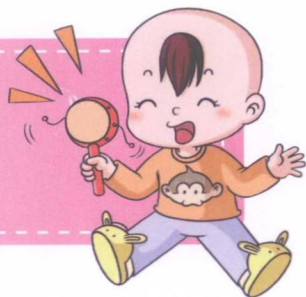
第1章

宝宝断奶准备与 辅食添加

第一次给宝宝制作辅食，很多爸爸妈妈都会觉得手足无措。其实，这并不是件很难的事，只要掌握了一些相关技巧和喂养知识，就可以轻松完成第一次尝试。有心的爸爸妈妈，先做好知识储备吧！



爸爸妈妈需要掌握的 宝宝辅食添加常识



什么是辅食

辅食又称为离乳食品、断奶食品、转奶期食品或断奶餐，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物，并不是指让宝宝完全断掉奶以后所吃的食物。宝宝辅食包括流质、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素

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

辅食一般为流质、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食物，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。