



凤凰出版传媒集团
江苏凤凰科学技术出版社
汉竹编著 ● 亲亲乐读系列

给宝宝做好每一顿饭，点亮6岁前的整个世界，
让宝宝的童年记忆里闪着光芒！

宝宝辅食 与营养餐 1688例

中国优生科学协会理事
首都儿科研究所营养研究室主任、研究员

吴光驰 主编

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

汉竹编著 ● 亲亲乐读系列

宝宝辅食与营养餐

1688例

吴光驰 / 主编



汉竹图书微博
<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线
400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰·汉竹
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

宝宝辅食与营养餐 1688 例 / 吴光驰主编. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.6
(汉竹·亲亲乐读系列)
ISBN 978-7-5537-4374-5

I. ①宝… II. ①吴… III. ①婴幼儿—食谱 IV. ①TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 082851 号



宝宝辅食与营养餐 1688 例

主 编	吴光驰
编 著	汉 竹
责 任 编 辑	刘玉锋 张晓凤
特邀 编 辑	徐键萍 陈 岑
责 任 校 对	郝慧华
责 任 监 制	曹叶平 方 晨

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	南京精艺印刷有限公司

开 本	715mm×868mm 1/12
印 张	20
字 数	80千字
版 次	2015年6月第1版
印 次	2015年6月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-4374-5
定 价	29.80 元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

目录

contents

PART I

0~1岁: 从喝奶到爱上吃饭

第一章

辅食添加要点一次说全 /30

- 添加辅食，不等于告别母乳或配方奶 /30
- 何时添加辅食，取决于宝宝发出的信号 /30
- 辅食添加的顺序和原则 /30
- 添加辅食，妈妈不可不知的二三事 /31
- 第一口辅食的标准：强化铁且不过敏 /31
- 果水怎么喝更健康？ /31
- 给宝宝添加蛋黄有讲究 /32
- 如何判断宝宝是否适应辅食 /32
- 先喂辅食后喂奶，让宝宝一次吃饱 /32
- 辅食吃得越多，宝宝长得越壮吗？ /33
- 宝宝辅食能不能加调味品？ /33
- 1岁以内宝宝食谱黑名单 /33



第二章

辅食添加很可能遇到的问题 /34

- 添加辅食时，宝宝不配合怎么办？ /34
- 怎么让宝宝习惯吃勺子里的食物？ /34
- 添加辅食后宝宝拒绝喝奶怎么办？ /34
- 添加辅食后宝宝老便秘怎么办？ /35
- 宝宝吃辅食后腹泻怎么办？ /35
- 为什么有些宝宝添加辅食后会皮肤发黄？ /35
- 哪些症状提示宝宝可能对食物过敏？ /36
- 过敏宝宝添加辅食需要注意些什么？ /36
- 逐渐培养宝宝独立进食的行为 /36
- 自制辅食和市售辅食究竟哪种好？ /37
- 市售辅食那么多，怎么挑选？ /37
- 人工营养素，补还是不补？ /37

新手妈妈轻松做辅食 /38

第三章

6个月,

喝米汤、吃糊糊 /40

第一口辅食 婴儿米粉 /40

大米汤 /41

黑米汤 /41

十倍粥 /41

胡萝卜米汤 /42

苹果米汤 /42

西红柿米汤 /42



橙汁 /43

西蓝花汁 /43

苹果羹 /43

蛋黄泥 /44

青菜米糊 /44

西蓝花米糊 /45

苹果米糊 /45

南瓜羹 /45

第一口菜泥 胡萝卜泥 /46

青菜泥 /46

土豆泥 /46

第一口果泥 苹果泥 /47

香蕉泥 /47

木瓜泥 /47

抚触操,妈妈给宝宝的
第一份爱 /48

第四章

7个月,

软滑的菜粥和面条 /52

第一口菜粥 胡萝卜粥 /52

山药粥 /53

苋菜粥 /53

南瓜粥 /53

冬瓜粥 /54

蛋黄粥 /54

芹菜粥 /54

第一口面条 青菜汤面 /55

西红柿烂面条 /55

白菜烂面条 /55

大米花生汤 /56

大米绿豆汤 /56

大米红豆汤 /57

山药羹 /57

甘蔗荸荠水 /57

梨汁 /58

葡萄汁 /58

黄瓜汁 /58

鲜藕梨汁 /59

苹果胡萝卜汁 /59

西红柿苹果汁 /59

学会这些手法,
在家给宝宝做按摩 /60

第五章

8个月,

香喷喷的肉汤上桌啦 /64



第一口肉汤 南瓜牛肉汤 /64

大米香菇鸡丝汤 /65

芋头丸子汤 /65

鸡肉西红柿汤 /65

土豆胡萝卜肉末羹 /66

冬瓜蛋黄羹 /66

甜瓜汁 /66

苹果芹菜汁 /67

绿豆汤 /67

绿豆南瓜汤 /67

第一口鱼肉 鱼泥 /68

鸡汤南瓜泥 /68

葡萄干土豆泥 /69

红枣蛋黄泥 /69

疙瘩汤 /69

鸡肉泥粥 /70

苹果鸡肉粥 /70

菠菜鸡肝粥 /70

绿豆粥 /71

鱼肉粥 /71

蛋黄菠菜粥 /71

按摩助消化,
让宝宝有食欲吃得香 /72



第六章

9个月,

尝尝鲜虾的美味 /74

第一口虾 虾泥 /74

鲜虾粥 /75

鲜虾冬瓜汤 /75

虾皮鸡蛋羹 /75

香蕉蛋黄糊 /76

蛋黄豌豆糊 /76

鱼菜米糊 /76

第一口馄饨 鸡汤馄饨 /77

鱼泥馄饨 /77

丝瓜虾皮粥 /77

苹果猕猴桃羹 /78

红枣羹 /78

鱼泥羹 /79

苋菜鱼肉羹 /79

蛋黄鱼泥羹 /79

时蔬浓汤 /80

菠菜猪血汤 /80

蛋花豌豆汤 /80

青菜鱼丸汤 /81

清蒸鲈鱼 /81

鸡蛋面片 /81



捏捏按按, 宝宝眼睛亮、更聪明 /82



第七章

10个月,

米饭加入餐单 /84

第一口米饭 软米饭 /84

南瓜软米饭 /85

青菜软米饭 /85

蔬菜虾蓉软米饭 /85

第一口粗粮 玉米粥 /86

小白菜玉米粥 /86

香菇大米粥 /86

蛋黄碎牛肉粥 /87

胡萝卜瘦肉粥 /87

什锦蔬菜粥 /87

蛋黄香菇粥 /88

黑米粥 /88

鳕鱼粥 /89

平菇蛋花汤 /89

青菜土豆汤 /89

肉末海带羹 /90

柠檬土豆羹 /90

西瓜桃子汁 /91

芒果椰子汁 /91

西红柿鸡蛋面 /91

每天按摩 10 分钟, 宝宝长得高、身体棒 /92

第八章

11个月,

软烂的蔬菜练咀嚼 /94



玉米鸡丝粥 /94

西红柿炒鸡蛋 /95

虾仁菜花 /95

肉末炒黑木耳 /95

青菜冬瓜汤 /96

五色紫菜汤 /96

排骨白菜汤 /96

芹菜叶蛋花汤 /97

丝瓜香菇肉片汤 /97

蘑菇鹌鹑蛋汤 /97

红薯玉米粥 /98

蒸鱼丸 /98

红薯红枣羹 /99

紫菜芋头粥 /99

燕麦南瓜粥 /99

素菜包 /100

虾皮白菜包 /100

土豆饼 /100

鸡蛋胡萝卜饼 /101

丸子面 /101

排骨汤面 /101

第九章

12个月,

海鲜肉蛋都来一点 /104

蒸全蛋 /104

三味蒸蛋 /105

鸡肉蛋卷 /105

鸡蓉豆腐球 /105

菠萝牛肉 /106

鸡肉炒藕丝 /106

肉丁西兰花 /106

芙蓉丝瓜 /107

五宝蔬菜 /107

迷你小肉饼 /107

鲫鱼竹笋汤 /108

虾丸韭菜汤 /108

淡菜瘦肉粥 /109

平菇二米粥 /109

什锦水果粥 /109

煎蛋饼 /110

鱼蛋饼 /110

法式薄饼 /110

肉松饭 /111

虾仁蛋炒饭 /111

什锦烩饭 /111



这样按摩, 宝宝抵抗力强不生病 /102



睡前按摩, 宝宝一觉睡到大天亮 /112



PART 2

1岁以后： 妈妈是宝宝的私人营养师

第一章

必须知道的宝宝喂养知识 /116

断了母乳的宝宝，配方奶不能断 /116

不要把别人家孩子的进食量当作标准 /116

再爱吃也不能多吃，小心宝宝“吃伤了” /116

水果代替不了蔬菜，蔬菜也代替不了水果 /117

食物影响宝宝的情绪，根据情绪调饮食 /117

宝宝胃口不好？教你几招！ /117

盐油味精，宝宝要怎么吃才安全？ /118

宝宝不爱喝水，妈妈有办法 /118

家有“小胖墩”，怎样喂养更科学 /118

宝宝身体不舒服时的饮食要点 /119

健康零食是宝宝成长中的好朋友 /119

必须牢记的宝宝饮食安全小贴士 /119

第二章

养成良好饮食习惯很重要 /120

必须纠正的坏习惯：边吃边玩，追着跑着 /120

宝宝不爱吃饭，最好的开胃药是饥饿 /120

挑食，不是宝宝的错 /120

引导“无肉不欢”的宝宝爱上蔬菜 /121

帮喜欢“含饭”的宝宝找个小伙伴 /121

给吃饭慢的宝宝限制吃饭时间 /121

坐上专用餐椅，和大人一起围桌用餐 /122

宝宝都是“外貌协会”的，餐具要美美的 /122

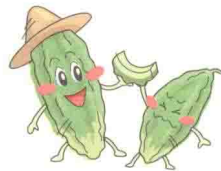
宝宝的饭食并不是越精细越好 /122

宝宝吃饭吃得一塌糊涂，还是让他自己来 /123

别让零食影响了宝宝的正餐 /123

三妙招，让宝宝不再“吃独食” /123

亲子游戏开启宝宝智慧大脑 /124



第三章

1~2岁,

断奶后的过渡饮食 /126

健康菜品 香橙烩蔬菜 /126

绿豆芽烩三丝 /127

彩色豆腐 /127

双色鱼丸 /127

滑子菇炖肉丸 /128

菠萝鸡丁 /128

冬瓜肝泥卷 /129

木耳炒鸡蛋 /129

水果沙拉 /129

芝麻肝 /130

肉末茄子 /130

滑炒鸭丝 /130

素炒三鲜 /131

虾皮豆腐 /131

菠菜炒鸡蛋 /131

炒西兰花 /132

上汤娃娃菜 /132

香菇烧豆腐 /133

海带炖肉 /133

煎猪肝丸子 /133

美味汤粥 南瓜虾皮汤 /134

冬瓜丸子汤 /135

香菇鱼丸汤 /135

紫菜虾皮蛋花汤 /135

八宝粥 /136

鸡蛋瘦肉粥 /136

蔬菜牛肉粥 /136

菠萝粥 /137

香甜芝麻羹 /137

清蒸豆腐羹 /137



营养主食 肉松三明治 /138

芝麻酱花卷 /139

玉米面发糕 /139

黑米馒头 /139

玉米糊饼 /140

牛肉土豆饼 /140

鲜汤小饺子 /140

青菜肉末煨面 /141

红薯蛋挞 /141

大米红豆饭 /141

第四章

2~3岁,



为宝宝上幼儿园做准备 /142

健康菜品 肉末四季豆 /142

家常炖鳊鱼 /143

糖醋莲藕 /143

韭菜炒豆芽 /143

肉炒茄丝 /144

鲜虾西兰花 /144

虾仁豆腐 /145

清蒸带鱼 /145

香菇白菜 /145

清炒空心菜 /146

蒜薹烧肉 /146

莲藕炖鸡 /146

白芝麻海带结 /147

凉拌胡萝卜丝 /147

芝麻拌芋头 /147

清炒蚕豆 /148

豌豆炒虾仁 /148

青柠煎鳕鱼 /149

香酥带鱼 /149

时蔬甜虾沙拉 /149

第五章

3岁以后, 像大人一样吃饭 /162

美味汤粥 蛋花豌豆粥 /150

核桃仁稠粥 /151

牛奶大米粥 /151

冰糖紫米粥 /151

萝卜丝虾丸汤 /152

山药胡萝卜排骨汤 /152

海蜇皮荸荠汤 /152

鸭血豆腐汤 /153

牛肉萝卜汤 /153

香菇疙瘩汤 /153

营养主食 虾仁丸子面 /154

牛腩面 /155

玉米香菇虾肉饺 /155

白菜肉末面 /155

海苔饭团 /156

南瓜饼 /156

西葫芦饼 /156

西红柿烩肉饭 /157

海鲜炒饭 /157

香酥洋葱圈 /157

培养宝宝好性格和高情商 /158

健康菜品 炒五彩玉米 /162

芦笋烧鸡块 /163

西施豆腐 /163

奶焗鳕鱼 /163

松仁玉米 /164

盐水肝尖 /164

橙汁山药 /165

香椿芽拌豆腐 /165

鲈鱼炖豆腐 /165

西红柿菜花 /166

苦瓜涨蛋 /166

空心菜炒肉 /166

丝瓜炖豆腐 /167

胡萝卜炖牛肉 /167

西芹炒百合 /167

鸡油小炒胡萝卜 /168

板栗烧黄鳝 /168

洋葱炒鱿鱼 /169

牛肉炒洋葱 /169

红烧狮子头 /169

美味汤粥 土豆粥 /170

五谷黑白粥 /171

丝瓜粥 /171

肉末菜粥 /171

鸡蛋黄瓜汤 /172

奶酪蛋汤 /172

柠檬排骨汤 /172

莲藕薏米排骨汤 /173

百宝豆腐羹 /173

什锦鸭羹 /173

营养主食 肉泥洋葱饼 /174

花生小汤圆 /175

紫菜包饭 /175

三文鱼芋头三明治 /175

鸡肉茄汁饭 /176

虾仁豌豆饭 /176

五彩肉蔬饭 /176

菠菜银鱼面 /177

鱼香肉末炒面 /177

香菇通心粉 /177

要想宝宝长得好,
每天补钙不可少 /178



PART 3



吃对饭， 为宝宝的健康加分

第一章

每个妈妈都用得上的调养菜单 /184

补钙：强骨壮身体 /184

牛奶蛋黄青菜泥（7个月以后）/184

虾皮丝瓜汤（1岁以后）/184

虾肉冬蓉汤（1岁以后）/185

海米冬瓜汤（2岁以后）/185

香菇鸡片（2岁以后）/185

补铁：预防宝宝贫血 /186

南瓜肉末（8个月以后）/186

鸡肝粥（9个月以后）/186

三色肝末（9个月以后）/187

鸭血菠菜豆腐汤（2岁以后）/187

牛肉炒菠菜（2岁以后）/187

补锌：保证生长发育 /188

胡萝卜西红柿汤（6个月以后）/188

栗子红枣羹（1岁以后）/188

鸡肝菠菜汤（1岁以后）/189

肝菜蛋汤（1.5岁以后）/189

胡萝卜牛肉汤（2岁以后）/189

补碘：智力发育的保障 /190

紫菜虾皮豆腐（1岁以后）/190

大米香菇鸡丝粥（1.5岁以后）/190

虾仁炒豆腐（1.5岁以后）/191

芥菜鱼片（1.5岁以后）/191

凉拌海带豆腐丝（2岁以后）/191

这样吃宝宝更聪明 /192

清烧鳕鱼（10个月以后）/192

核桃粥（1岁以后）/192

肉末番茄豆腐（1岁以后）/193

黑芝麻花生粥（1.5岁以后）/193

松仁海带（2岁以后）/193

吃着吃着胃口就好了 /194

蘑菇西红柿汤（10个月以后）/194

白萝卜泡菜（1岁以后）/194

糖醋胡萝卜丝（2岁以后）/195

山楂六神曲粥（2岁以后）/195

鸡内金粥（3岁以后）/195

宝宝皮肤更白嫩 /196

牛奶草莓西米露（11个月以后）/196

水果蛋糕（2岁以后）/196

银耳梨粥（1岁以后）/197

黄瓜卷（2岁以后）/197

西兰花烧双菇（2岁以后）/197

吃出来的好视力 /198

花样豆腐（1岁以后）/198

胡萝卜瘦肉汤（1岁以后）/198

菠菜肉丸汤（1岁以后）/199

鸡肝绿豆粥（1岁以后）/199

鳗鱼饭（2.5岁以后）/199



给宝宝一头浓密黑发 /200

花生红枣汤(1岁以后) /200

黑芝麻核桃糊(1岁以后) /200

鸡肝拌菠菜(1岁以后) /201

清蒸大虾(1.5岁以后) /201

麻酱油麦菜(2岁以后) /201

让宝宝笑出一口健康牙齿 /202

牛肉鸡蛋粥(10个月以后) /202

栗子粥(1岁以后) /202

鱼末豆腐粥(1岁以后) /203

三鲜冻豆腐(2岁以后) /203

鲜蘑核桃仁(2岁以后) /203

打造宝宝的抵抗力 /204

鸡蓉豆腐羹(1岁以后) /204

什锦鸡粥(1.5岁以后) /204

银耳花生仁汤(1.5岁以后) /205

鸭肉冬瓜汤(1.5岁以后) /205

鲜蘑炒豌豆(2岁以后) /205

活力宝宝营养餐 /206

韭菜炒鸭蛋(1.5岁以后) /206

鲜虾菠菜粥(1.5岁以后) /206

黄豆芝麻粥(1.5岁以后) /207

小麦红枣粥(1.5岁以后) /207

清炒文蛤(2.5岁以后) /207



第二章



让宝宝不吃药不打针的食疗方 /208

感冒 /208

芥菜粥(7个月以后) /208

梨粥(1岁以后) /208

葱白粥(1岁以后) /209

陈皮姜粥(1岁以后) /209

苦瓜粥(1岁以后) /209

发热 /210

西瓜汁(6个月以后) /210

金银花米汤(1岁以后) /210

西瓜皮芦根饮(1岁以后) /211

荷叶粥(1岁以后) /211

凉拌西瓜皮(3岁以后) /211

咳嗽老不好 /212

荸荠水(7个月以后) /212

萝卜葱白汤(7个月以后) /212

萝卜冰糖饮(1岁以后) /213

川贝炖梨(1岁以后) /213

烤橘子(1.5岁以后) /213

腹泻 /214

焦米糊(6个月以后) /214

白粥(7个月以后) /214

山楂粥(1岁以后) /215

香甜糯米饭(1岁以后) /215

胡萝卜山楂汁(2岁以后) /215



便秘 /216

- 红薯粥 (7个月以后) /216
- 蔗汁蜂蜜粥 (1岁以后) /216
- 芝麻杏仁糊 (1岁以后) /217
- 苹果玉米汤 (2岁以后) /217
- 虾皮粉丝萝卜汤 (2岁以后) /217

上火 /218

- 萝卜梨汁 (7个月以后) /218
- 山竹西瓜汁 (1岁以后) /218
- 西瓜皮粥 (1岁以后) /219
- 莲子百合粥 (1岁以后) /219
- 苦瓜煎蛋饼 (1岁以后) /219

过敏 /220

- 红枣泥 (6个月以后) /220
- 苹果沙拉 (1岁以后) /220

小儿湿疹 /221

- 玉米汤 (1岁以后) /221
- 扁豆薏米山药粥 (2岁以后) /221

小儿肥胖 /222

- 山楂冬瓜饼 (1.5岁以后) /222
- 大米冬瓜粥 (2岁以后) /222

夏天长痱子 /223

- 荷叶绿豆汤 (6个月以后) /223
- 三豆汤 (1岁以后) /223

铅过量 /224

- 胡萝卜银耳露 (1岁以后) /224
- 山楂糕拌脆梨 (1岁以后) /224

鼻子流血 /225

- 莲藕荸荠萝卜汤 (1岁以后) /225
- 豆腐苦瓜汤 (2岁以后) /225

哮喘 /226

- 杏麻豆腐汤 (9个月以后) /226
- 蒸柚子鸡 (2岁以后) /226

呕吐 /227

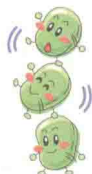
- 姜片饮 (6个月以后) /227
- 姜糖水 (6个月以后) /227

宝宝安全与家庭急救常识 /228

附录

0~6岁

宝宝辅食与营养餐索引 /232



汉竹编著 ● 亲亲乐读系列

宝宝辅食与营养餐

1688例

吴光驰 / 主编



汉竹图书微博
<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线
400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰·汉竹
全国百佳图书出版单位

温馨提示

本书中所提及的花生、玉米、豌豆、绿豆、黄豆、莲子、红枣、丸子等颗粒状食物，一定要煮烂并捣碎后给宝宝食用，以免误吸入气管，引起窒息。



前言

preface

宝宝的第一口菜泥怎么吃？

每次给宝宝喂饭都得哄着吃，有什么办法？

孩子上幼儿园了，每天该给他做什么吃？

.....

随着宝宝的出生，爸爸妈妈甜蜜的育儿生活也就正式开始了。想解决以上问题，不如翻开您眼前这本书吧。

首都儿科研究所营养研究室主任吴光驰，亲自审定了这本妈妈能用6年的儿童食谱书，从宝宝的第一口辅食到上幼儿园、上小学前的饮食统统搞定。本书与中国妈妈们携手，只为每一个小傢伙都能在家人的“呵护”下，吃得好、睡得香、不生病，健康快乐地成长。

全书按照月龄安排了辅食加营养餐，并从科学喂养的角度，在每道食谱后补充了“妈妈喂养经”“主要营养素”“对宝宝的好处”。妈妈不仅清楚地知道制作要点和对宝宝的好处，而且这些食谱美味营养，道道开胃，宝宝吃得好，妈妈更安心。

针对每个时期宝宝的特点，给出了喂养教养方法，养成好的进餐习惯和礼仪，妈妈再也不用追着宝宝喂。“功能食谱”“食疗食谱”，不打针、不吃药，宝宝恢复健康快，妈妈更开心。

6个月宝宝辅食推荐



大米汤 /41



黑米汤 /41



婴儿米粉 /40



蛋黄泥 /44



青菜米糊 /44



香蕉泥 /47