



专为华人宝宝打造的辅食圣经，让宝宝吃得健康、吃得安心

适合
0~3岁
宝宝

爸比，



我还要吃！

超级奶爸全营养宝宝餐

资深营养师 陈韵帆 | 台湾著名美食节目主持人 焦志方 专业推荐

瀚可爸爸 著



海峡出版发行集团

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

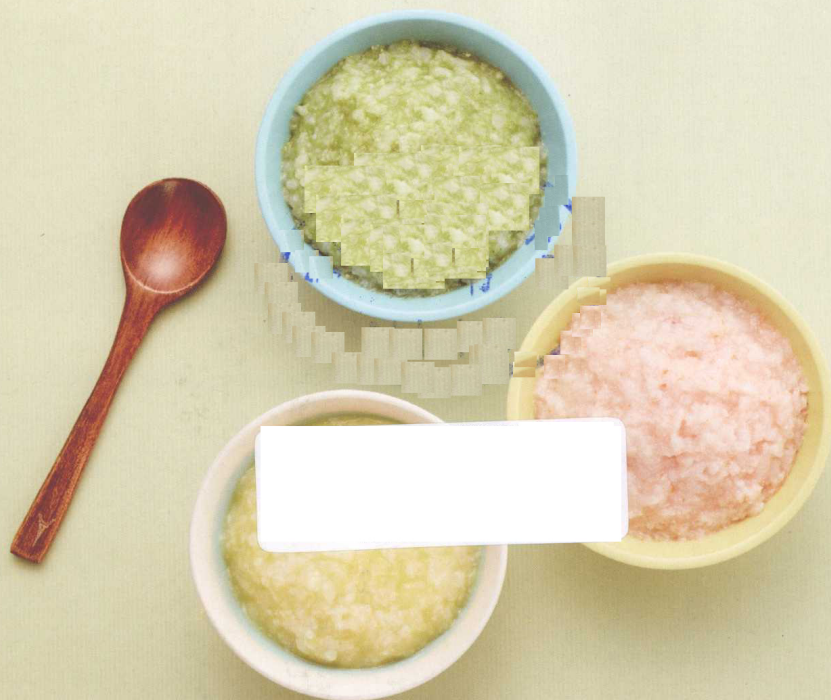
福建科学技术出版社

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

爸比， 我还要吃！

超级奶爸**全营养**宝宝餐

瀚可爸爸 著



海峡出版发行集团

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建科学技术出版社

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

著作权合同登记号: 13-2015-012 号

原书名: 瀚克宝宝的安心全营养辅食食品

原著者: 瀚可爸爸

本书通过四川一览文化传播广告有限公司代理, 经采实文化事业股份有限公司授权福建科学技术出版社在中国大陆地区出版、发行中文简体字版, 未经许可不得以任何形式复制或转载。

图书在版编目 (CIP) 数据

爸比, 我还要吃: 超级奶爸全营养宝宝餐 / 瀚可爸爸

著. —福州: 福建科学技术出版社, 2015.5

ISBN 978-7-5335-4757-8

I. ①爸… II. ①瀚… III. ①婴幼儿—保健—食谱

IV. ①TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 050448 号

书 名	爸比, 我还要吃!
	超级奶爸全营养宝宝餐
著 者	瀚可爸爸
出版发行	海峡出版发行集团 福建科学技术出版社
社 址	福州市东水路 76 号 (邮编 350001)
网 址	www.fjstp.com
经 销	福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷	福建彩色印刷有限公司
开 本	700 毫米 × 1000 毫米 1/16
印 张	12
图 文	192 码
版 次	2015 年 5 月第 1 版
印 次	2015 年 5 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5335-4757-8
定 价	38.00 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

爸比，我还要吃！



安古 / 10个月

看我吃得
一口接一
口，真是太
好吃了！



Paula / 6个月

好宝宝要吃
光光哦！

好吃到我
眼睛都张不
开了啦！



罗豆豆 / 10个月

爸比说认真
吃饭的男孩
最帅了！



赵小小 / 11个月

爸比炒的饭
最好吃啦，
我还要吃！



梓桦 / 3岁

肚子饿，等
待中……再
怎么想睡
也要吃！



小宝 / 16个月

充满爱的辅食， 养出健康活泼的下一代

民间有“第一胎照书养，第二胎当猪养”的说法，这是因为第一胎时经验不足，只能跟着书籍上的说法一步一步走；等到怀第二胎时，有了经验，丢了书本，就可以“依样画葫芦”地养孩子，不知多少人就这样把孩子养大了！

大多数的父母在自己拥有足够经验后，往往就不再生育，或者已经过了养育的阶段，那些累积出来的宝贵经验，都成了生命中的片段，或许没有机会和别人分享，或许不够全面而不足以转移给别人。然而，这些宝贵经验的流失真的非常可惜。

瀚可爸爸夫妻养育两个孩子的过程相当辛苦，我们非常高兴他们有这样的辛苦（虽然好像不该用“高兴”来形容，但是真的非常“高兴”这样的过程不是发生在自己身上，更“高兴”因为发生在他们身上，所以他们才能有足够的实验过程）。现在，他们将自己养育两个孩子的切身经历变成文字以帮助更多的父母不再盲目地照书养孩子，让每位父母都能养出健康活泼的下一代。

看过本书中的细节，我不得不佩服他们的巨细靡遗，书中清楚记载他们知道的辅食制作的所有步骤和重点，相信在食品安全问题扰人的现今，这无疑是一盏明灯、无疑是一本好书，更无疑是一份大爱！希望这本书能提供给所有家长更丰富的辅食观念，为孩子的成长过程中制作出更多美味佳肴，打造大家养儿育女的光明坦途。

《料理美食王》节目主持人

焦志方



守护餐桌上的营养， “健康”是孩子一生的财富

我43岁才当爸爸，儿子瀚可的到来让我们夫妻满心喜悦，当时我在广告公司的工作刚好遇上瓶颈，考虑经济状况还不至于吃紧，我顺势暂离职场专心陪老婆待产。所以我常对儿子“邀功”，开玩笑说：“从你在妈妈肚子开始，我就对你很好啰！”因为我当时的正职，就是照顾怀孕的老婆。

不知道是照顾得太多，还是儿子性子太急，老婆怀孕6个半月时就早产，折腾了19个小时，幸好小瀚可的体重超过2800克，还算标准，我们夫妻心中的大石头才落下。

亲手做宝宝餐，为过敏儿女的健康把关

没想到儿子2个月大时，医生说他有特应性皮炎（旧称“异位性皮炎”），大小毛病不断的长期抗战就此揭开序幕！但凡季节交替、寝具几天没换洗，或是洗澡水过热，儿子就会出现严重的过敏反应；手脚关节处

出现红肿，经常挠痒抓破皮，呕吐……夜里宝宝睡不好，大人当然也没的好睡。

从儿子3个月开始，我们便接受医生的建议，喂他吃水解蛋白奶粉，虽有好转，但过敏反应几乎不曾间断，只有时好时坏的差别。

一年半之后，我们迎来了女儿汉娜，这次的考验从她还在老婆肚子里就开始了。老婆怀孕3个月时得了乳腺炎，初期高烧不断，本以为是感冒风寒，后来确定为乳腺炎时，为了顾全汉娜的健康，老婆陷入了发炎状况愈来愈严重，却无法采取吃药或手术等积极治疗的困境。老婆苦撑到6个多月，等到汉娜的身体发育达到一定标准，便提早剖宫产，之后马上接受乳腺炎的治疗。但因为实在拖太久，使得炎症加重，前前后后手术了4次，每次都是开放性伤口，在不能麻醉的状况下，换药时的惨烈景象，连我这个大男人都觉得难熬，实在无法想像老婆是怎么撑过来的。

“考验”或“难关”都不足以形容当时人生直线下滑，生活和心情都跌到最低谷的局面，原本暂离职场，抱着喜悦心情当爸爸的我，在接二连三出状况时，自然不可能专心找正职，老婆也辞去电视圈的工作。我们夫妻俩等于是长期无业，还要养育两个身体状况不佳的孩子，再加上发炎的后遗症不少，老婆不断进出医院……那段日子真是宛如灾难片般的惨烈。

不知是否因为水解蛋白奶粉的口感不及一般奶粉香甜，小瀚可不太爱喝，而且越喝越少，我们担心他长不好，于是从4个月开始，我们夫妻便

四处向亲友及身边的婆婆妈妈们请教，应该给宝宝吃什么辅食，才有益于成长。

许多人以为我们夫妻厨艺精湛，所以能给宝宝做出这么丰富的营养餐。事实上，故事的发展完全不是这个版本。在升格当爸妈之前，我们也是“外食族”，很少在家做饭，老婆的厨艺也是普通，虽然这么说她可能会赏我一记白眼，不过因为这是事实，她也只能摸摸鼻子认了！（笑）



即使原本对厨房里的事情一窍不通，但为了儿子的健康，我还是卷起袖子，当起超级奶爸，坚持亲手为儿子准备“爱”的营养餐。我们戏称自己是现代版的神农氏，到处打听、尝试各式各样的食材，一心一意只希望儿子吃得健康，长得强壮。

“微量尝试” 过敏宝宝也能吃得安心

因为瀚可特殊的过敏体质，每次尝试新食材时，我们都先“微量尝试”，只让宝宝吃几口，无论他是否意犹未尽，我们都会喊停。间隔几小时后观察，未出现不适症状再继续喂食。这个过程都还算顺利，没有太明显的过敏反应。不过有一次，老婆听说吃鸡肝对宝宝很好，便让9个月大的瀚可吃了鸡肝做成的肝泥，结果瀚可因此连续腹泻一个多月，瘦了3千克。认为自己“闯祸”的老婆，既心疼又自责，还不敢让我知道，偷偷掉了不少眼泪呢！

有时做太多吃不完，就分享给家中有宝宝的亲友或邻居，没想到大家的反应都很好，亲友们不好意思总是当“伸手派”，一开始会帮忙分摊食材费用，后来干脆怂恿我们做生意。此时，越做越有心得的我们，也开始认真思考经营辅食事业的可能性。

于是2010年初，我们从小规模的家庭厨房起步，后来有段长达2年的时间，除了陪伴老婆与乳腺炎抗战，我还得扛起照顾两个孩子的责任——18个月大的瀚可，以及刚出生的汉娜，两个早产的过敏儿。幸好，有岳父母和妹妹等亲友的力挺，家庭厨房才得以继续，让我在工作和家庭之间，可以分身打理。

如今，不仅我的两个孩子胃口很好，身体壮壮的，很少生病；我们用心经营的辅食事业也获得了很大的成功，所做的辅食受到了很多父母的欢迎。6年来，已经有数万名宝宝吃过我们精研的辅食，这是非常大的托付和信赖，也激励着我们在辅食的路上不断研究探询、努力改进……

经历过为孩子的成长和健康而忧心、为生计捉襟见肘而伤神的日子，我非常能够体会每个家庭、每对父母在养育孩子过程中碰到各种问题的心情。所以我很愿意把我的经历分享出来，让新手父母们能够少走弯路，真正用心为孩子的健康筑起一道保护的城墙。

我身为奶爸的经历同时也证明了，厨房不一定是妈妈们的专属，守护孩子的健康也并非妈妈们的专职，爸爸们也同样可以做得很好，只要用心，不管你以前厨艺有多糟，都能成为宝宝最好的营养师，从小为宝宝打造一个最健康的体质。

别执着赢在起跑点，“健康身心”才是一生的财富

这次出书，主要是想把我自己制作辅食的经验和心得分享给大家，希望爸爸妈妈们都能参与到孩子的养育中来，保证孩子的饮食安全。我在书中把自己精研的全部食谱公开出来，就是为了鼓励大家能够“依样画葫芦”，自己动手制作辅食，让我们的宝宝吃得安心、吃得健康。其实宝宝餐点制作一点都不困难，只是费时费工，从挑选食材到制作、保存，都需要格外用心。但就像我在书中分享的，孩子吃什么都会长大，**但我们希望给宝宝更安全的成长环境，许多原则和坚持，以及对于细节的谨慎，只要做对了，每位家长都可以成为宝宝健康的守护者。**

最后，我还想和家长们共勉，即使在最困难的那段时间，我们夫妻始终没有忘记、也从未放弃“陪伴孩子”的承诺。**其实孩子吃多少、长多快真的没关系，“健康的心理”才是最重要的。**“赢在起跑点”这句话害了很多，身高、体重并非健康的唯一标准。除了身体要健康，心理也要健全。所以，千万别强迫孩子吃东西，而应该营造愉快的用餐环境，用正面的态度带领孩子探索、体验饮食的新世界。培养健康的身心，才是送给孩子一辈子受用不尽的财富。

董可爸
Dier

目录 | Contents

充满爱的辅食，养出健康活泼的下一代 002

守护餐桌上的营养，“健康”是孩子一生的财富 003

第1章

给宝宝最安心的营养餐【超级奶爸的10大坚持】

1. 用“好水”清洗、蒸煮、烹调 015
2. 为宝宝打稳健康底子，就从“好米”开始 015
3. 坚持卫生第一，居家烹调也要“专业” 016
4. 选择“天然、有机食材” 017
5. 完全杜绝“防腐剂”和“添加物” 017
6. “低油、低盐、低糖”煮出宝宝最爱的味道 018
7. 坚持不用猪大骨熬汤 018
8. 食材不设限，摄取“全食物”营养 019
9. “分龄渐进”引导婴幼儿学习进食 020
10. 经营亲子和乐的用餐气氛 021

第2章

新手爸妈一定要知道【10个辅食的错误观念】

1. 早或晚一点添加辅食比较好！添加辅食的“黄金时期”？ 024
2. 既然辅食不是主食，不吃也可以？ 025
3. 担心宝宝过敏，辅食不需有太多变化。 026
4. 孩子满1岁后，可以继续吃磨到细碎的食物。 027
5. 因为怕他吃不饱，所以先喂孩子吃，以后大了再让他自己吃！ 028
6. 把大人的食物煮到熟烂，也可以给宝宝当作辅食。 030
7. 宝宝辅食吃得好，喝奶不必太讲究！ 031
8. 在辅食里添加营养补品或中药材，可以让宝宝成长得更好。 032
9. 宝宝食量小，每餐现做很麻烦，煮一锅慢慢吃最方便？ 033
10. 用平常煮菜的工具顺便煮辅食，孩子餐具也可以和大人的一起清洗。 035

第3章

严选工具和食材，专业制作是关键

好用工具篇 038

安全餐具篇 040

营养食材篇 042

卫生保鲜篇 044

第4章

新手爸妈也能轻松上手的 150 道美味食谱

“全营养食谱”使用说明 052

1 **食物泥** 让宝宝爱上吃饭的第一道食谱

≥4个半月

宝宝到底吃了多少？只要 3 步骤，精准测量 055

只要 3 步骤，自制食物泥超简单！ 056

南瓜泥 058

甜菜根泥 | 马铃薯泥 059

综合水果泥 060

西兰花泥 061

地瓜泥 | 综合根茎果泥 062

综合蔬菜泥 063

鸡肉泥 064

牛肉泥 065

2 **高汤、米糊、燕麦糊** 为宝宝打下健康的基础！

≥5个半月

“宝宝安心高汤”基本制作 4 步骤 067

总汇蔬果高汤 068

海带综合蔬果高汤 069

猪肋骨蔬果高汤 070

鸡腿骨蔬果高汤 071

宝宝最爱“原味米糊”基本制作 072

原味米糊 073

燕麦米糊 074

地瓜燕麦米糊 075

甜菜燕麦米糊 076

南瓜燕麦米糊 077

3 **蔬果高汤粥** 零调味，善用食材的混搭变化，口感还是一级棒！

≥6个月

分开处理，确保口感和新鲜 079

综合蔬菜泥粥 080

地瓜甜菜根泥粥 081

地瓜西兰花泥粥 082

地瓜胡萝卜泥粥 083



南瓜西兰花泥粥 | 南瓜胡萝卜泥粥 | 南瓜甜菜根泥粥 084
 马铃薯地瓜西兰花泥粥 | 马铃薯地瓜综合菇泥粥 086
 马铃薯地瓜甜菜根泥粥 | 马铃薯地瓜胡萝卜泥粥 087
 马铃薯南瓜西兰花泥粥 | 马铃薯南瓜综合菇泥粥 088
 马铃薯南瓜胡萝卜泥粥 | 马铃薯南瓜甜菜根泥粥 089
 卷心菜南瓜泥粥 | 卷心菜西兰花泥粥 | 卷心菜胡萝卜泥粥 090
 卷心菜地瓜泥粥 | 卷心菜甜菜根泥粥 | 卷心菜综合菇泥粥 092

4 鸡腿骨蔬果高汤粥 开始吃肉啰！添加鱼肉和鸡蛋，营养摄取更充足！

≥10个月

必须“新鲜现做”的3大食物泥 094
 鲷鱼泥蔬菜高汤粥 096
 丁香鱼泥蔬菜高汤粥 097
 海藻双鱼蔬菜粥 098
 高钙双鱼蔬菜粥 099
 咕咕鸡玉米粥 100
 粉红宝宝鸡腿粥 | 红点点小鸡枸杞粥 101
 活力双鲜菇鸡腿粥 | 鸡猪瓜瓜芝士粥 102
 黄色小鸡蛋黄粥 103
 海藻鸡腿肉粥 | 绿翡翠鸡腿肉粥 104
 双薯蛋黄鸡腿粥 105
 大麦克牛肉粥 106
 大力水手牛肉菠菜粥 | 宝贝小俏妞牛肉粥 107
 无敌小牛芝士粥 | 豆豆米奇牛肉粥 108
 动感卟卟猪肉地瓜粥 109
 香甜小猪西兰花粥 | 满福小猪蔬菜粥 110
 小红猪芝士蛋粥 | 幸福小猪山药粥 111
 乳霜小猪蔬菜粥 | 壮壮粉红小猪蔬菜粥 112
 甜心粉红精灵丁香鱼粥 | 皮卡丘宝宝玉米鸡粥 113
 魔法绿仙子蔬菜鸡粥 | 海洋音符燕麦鱼粥 114
 神奇杰克牛肉豆腐粥 115



5 **甜味蔬果高汤粥** 低糖开胃的五谷甜味粥，也能让宝宝吃到营养！

≥12个月

- 地瓜绿沙甜粥 118
- 芋泥红豆沙甜粥 | 水果杏仁燕麦甜粥 119
- 桂圆芝麻甜粥 | 桂圆红枣甜粥 120
- 冰糖南瓜银耳甜粥 | 冰糖雪莲银耳甜粥 121
- 冰糖双豆银耳甜粥 | 甜菜雪莲甜粥 122
- 小甜心八宝粥 123

6 **香醇贝壳面、奶香炖饭** 辅食再升级，给宝宝新奇的咀嚼感受！

≥15个月

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 茄汁里脊肉酱贝壳面 125 | 牛肉地瓜椰香炖饭 136 |
| 高钙双鱼蛋黄浓汤贝壳面 126 | 鸡肉南瓜椰香炖饭 137 |
| 牛腩综合蔬菜浓汤贝壳面 127 | 猪肉南瓜椰香炖饭 138 |
| 鸡腿综合蔬菜浓汤拉面 128 | 牛肉南瓜椰香炖饭 139 |
| 南瓜综合蔬菜浓汤拉面 129 | 鸡肉蔬菜胚芽米奶香炖饭 140 |
| 鲜菇蔬菜奶香炖饭 130 | 鲜菇蔬菜胚芽米奶香炖饭 141 |
| 鸡肉蔬菜奶香炖饭 131 | 猪肉蔬菜胚芽米奶香炖饭 142 |
| 猪肉蔬菜奶香炖饭 132 | 牛肉蔬菜胚芽米奶香炖饭 143 |
| 牛肉蔬菜奶香炖饭 133 | 鸡肉地瓜胚芽米椰香炖饭 144 |
| 鸡肉地瓜椰香炖饭 134 | 猪肉地瓜胚芽米椰香炖饭 145 |
| 猪肉地瓜椰香炖饭 135 | 鲜菇地瓜胚芽米椰香炖饭 146 |

7 **健康美味烩料** 拌饭、拌面两相宜，美味餐点轻松上桌！

≥18个月

- | | |
|----------------------|----------------|
| 让宝宝尝试各种口感的“4大主食” 148 | |
| 蘑菇综合蔬菜咖喱烩料 150 | 蚝油里脊蔬菜烩料 156 |
| 芝士鸡腿肉咖喱烩料 151 | 蚝油高钙双鱼肉片烩料 156 |
| 苹果鸡腿肉咖喱烩料 152 | 菠菜奶香鸡腿肉烩料 157 |
| 芝士牛肉咖喱烩料 153 | 菠菜奶香牛腩烩料 158 |
| 苹果牛肉咖喱烩料 154 | 菠菜奶香里脊烩料 158 |
| 蚝油牛腩肉羹烩料 155 | 苋菜丁香鱼烩料 159 |

8 炖汤线面、低盐炒饭 满足宝宝的大胃口，吃饱又吃好！

≥20个月

- 双鱼鲜蔬炖汤线面 161
鸡腿鲜菇炖汤线面 | 鲷鱼味噌汤线面 162
牛肉野菇肉骨茶线面 163
猪肉野菇肉骨茶线面 164
超级元气猪腿线面 165
鸡腿肉茄汁低盐炒饭 | 肉松葡萄干低盐炒饭 166
丁香鱼鲜蔬低盐炒饭 | 黄金翡翠鲜蔬低盐炒饭 167
肉松牛肉鲜蔬低盐炒饭 | 猪肉双菇低盐炒饭 168

9 幼儿专区 良好的饮食习惯是一辈子的健康财富

3~5岁

单元1 滋补营养汤品 170

- 野菇肉片汤 170
野菇海鲜汤 171
野菇牛肉片汤 172
金针菇海菜汤 173
味噌鱼片汤 | 元气鸡腿肉汤 174
清炖红枣牛肉片汤 | 苋菜丁香鱼汤 175

单元2 开胃配菜 176

- 冰酿卤猪 176
金鸡咖喱烩料 177
蚝油牛腩烩料 | 咖喱牛腩烩料 178
茄汁野菇肉酱 179
冰酿卤牛腩 | 超元气猪脚 180

单元3 面食、点心 181

- 菠菜奶香鸡腿肉意大利面 181
菠菜奶香牛腩意大利面 182
菠菜奶香肉片意大利面 183
花生芝麻甜心饭团 184
芋香红豆甜心饭团 185

{ 特别收录 }

- 宝宝过敏、便秘、腹泻、长牙，该怎么吃？ 186
1岁以内宝宝每日食品摄入量参考表 187
宝宝所需营养素一览表 188
儿童计划免疫接种程序表 190



第

1

章

给宝宝最安心的营养餐 【超级奶爸的 10 大坚持】





给孩子最好的，是不变的坚持

儿子瀚可和女儿汉娜从出生起几乎都是我在带，要照顾好他们的一日三餐，对于一个毫无厨艺可言的大龄奶爸来说，的确不是一件容易的事情。但是为了宝贝们的健康，我还是卷起袖子当起超级奶爸，走进厨房坚持亲手为他们准备最好的食物。

很多人问我：“这样的坚持难不难？”我的答案是：“只要有心，就不难。”相信愿意走进厨房为宝宝准备食物的爸爸和妈妈们的也可以办到，欢迎大家一起“复制”这样的坚持。

