



适用
4至24
个月宝宝

儿科医师与营养师的 辅食方案：补铁、强锌、低敏

资深儿科医师 汤国廷 著
资深幼儿营养师 廖嘉音



(4~6个月)



(7~9个月)



(10~12个月)



(13~24个月)

两大专家联手写给宝宝的 90 道私房营养菜单

科学的饮食关键报告及肠胃养成书，让宝宝聪明吃下每一口辅食

专业
力荐

沈仲敏 国泰医院新生儿科主任

李婉萍 荣新诊所营养师

李明芬 高雄长庚医院营养治疗科组长

林颂凯 坵新医院复健科主治医师



中国工信出版集团



电子工业出版社

<http://www.phei.com.cn>



儿科医师与营养师的 辅食方案：补铁、强锌、低敏

资深儿科医师 汤国廷 著
资深幼儿营养师 廖嘉音

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

本书中文简体版© 2015通过成都天鸢文化传播有限公司代理,经城邦文化事业股份有限公司新手父母出版事业部授予电子工业出版社独家发行,非经书面同意,不得以任何形式,任意重制转载。本著作限于中国大陆地区发行销售。

版权贸易合同登记号 图字: 01-2015-2373

图书在版编目(CIP)数据

儿科医师与营养师的辅食方案: 补铁、强锌、低敏 / 汤国廷, 廖嘉音著. — 北京: 电子工业出版社, 2015.5

ISBN 978-7-121-26057-5

I. ①儿… II. ①汤… ②廖… III. ①婴幼儿—食谱 IV. ①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第099836号

责任编辑: 鄂卫华

印刷: 中国电影出版社印刷厂

装订: 中国电影出版社印刷厂

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: 710×1000 1/16 印张: 10 字数: 149千字

版次: 2015 年 5 月第 1 版

印次: 2015 年 5 月第 1 次印刷

定价: 39.80 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 zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

〔推荐序〕 沈仲敏、李婉萍、李明芬、林颂凯 14

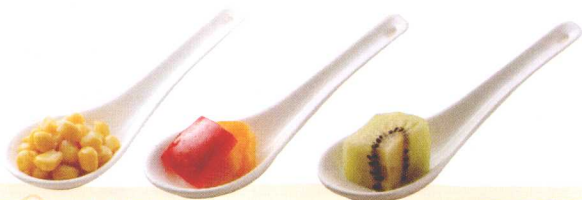
〔作者序〕 汤国廷、廖嘉音 18



第1章

辅食的制作及运用

妈妈制作辅食需要的工具	22
宝宝开始吃辅食的好用工具	23
依宝宝的成长制作不同形态的食物	24
粗估各类食材分量的基本原则	26
辅食的保存与加热方法	28
• 冰砖的制作与保存	28
• 冰砖的搭配与运用建议	29
辅食补足宝宝成长所需的营养	30
• 提供热量、维生素和微量元素	30
• 帮助婴儿适应不同的固体食物，为成人饮食做准备	31
• 训练婴儿的咀嚼能力，以免日后偏食	32
• 各类食物含铁量表	32
4~6个月大应开始替宝宝补充辅食	33
• 4~6个月大是适合添加辅食的时机	33
• 宝宝可以吃辅食的6种表现	34





宝宝的味觉初体验，第一口辅食

- 辅食喂食的时间、顺序
- 辅食给予的8个原则
- 喂食辅食后的便便变化
- 鼓励宝宝接受新食物的方法

36

36

37

39

40

帮宝宝建立不偏食的良好习惯

42

制作辅食时的注意事项

44

- 辅食制作食材的挑选、保存及清洗
- 辅食的挑选与食物过敏

44

45

三阶段辅食基本处理及制作DIY

47

- 第①阶段辅食(4~6个月)

47

〔食物供应型态、注意事项、米麦制品比一比〕

- 第②阶段辅食(7~9个月)

50

〔食物供应型态、注意事项〕

- 第③阶段辅食(10~12个月)

52

〔食物供应型态、注意事项〕



牙饼



水果丁



胡萝卜炒蛋



第2章

宝宝的三阶段辅食&断奶食品

第一阶段 4~6个月宝宝怎么吃

54

- 4~6个月宝宝发育特征 54
- 4~6个月宝宝饮食建议 54
- 四季可运用食材举例 55
- 4~6个月宝宝建议食谱 56
- 4~6个月宝宝每日辅食建议量 56
- 一日饮食建议 57

一日饮食建议

- 🍌 米汤 58
- 🍌 蔬菜米糊 58
- 🍌 胡萝卜汁 59
- 🍌 卷心菜汁 59
- 🍌 苋菜汁 60



- 🍌 水蜜桃汁 60
- 🍌 红薯叶汁 61
- 🍌 莲藕汁 61
- 🍌 黄瓜汁 62
- 🍌 瓠瓜汁 62
- 🍌 木瓜泥 63
- 🍌 火龙果米糊 63



第二阶段 7~9个月宝宝怎么吃

64

- 7~9个月宝宝发育特征 64
- 7~9个月宝宝饮食建议 64
- 四季可运用食材举例 65
- 7~9个月宝宝建议食谱 66
- 7~9个月宝宝每日辅食建议量 66
- 一日饮食建议 67
- 7个月大后, 父母可以开始熬制高汤啰 67

〔蔬菜高汤制作方式〕

第1日参考食谱

- 🍌 翠玉黄瓜泥 68
- 🍌 开心香蕉米糊 69
- 🍌 黄金薯泥 70

第2日参考食谱

- 🍌 豌豆翡翠粥 71
- 🍌 蜜瓜菠萝汁 72
- 🍌 西兰花吐司浓汤 73

第3日参考食谱

- 🍌 哈密瓜米糊 74
- 🍌 番茄牛肉乌冬面 75
- 🍌 牛奶蒸蛋 76



[目录]

第4日参考食谱

- 🍈 南瓜奶泥 77
- 🍈 猪肝米糊 78
- 🍈 鲑鱼杂烩粥 79

第5日参考食谱

- 🍈 葡萄奶糊 80
- 🍈 山药鸡蓉粥 81
- 🍈 自制豆浆 82

[豆浆、米浆比一比]



- 第二阶段辅食钙、铁含量表 84

第三阶段 10 ~ 12 个月宝宝怎么吃

84

- 10 ~ 12 个月宝宝发育特征 84
- 10 ~ 12 个月宝宝饮食建议 84
- 四季可运用食材举例 85
- 10 ~ 12 个月宝宝建议食谱 86
- 10 ~ 12 个月宝宝每日辅食建议量 86
- 一日食谱建议 87

第1日参考食谱

- 🍌 果粒藕粉羹 88
- 🍌 豆腐蒸肉饼 89
- 🍌 亲子日料 90



第2日参考食谱

- 🍌 麻瓜奶昔 91
- 🍌 卷心菇菇饭 92
- 🍌 意大利面汤 93



第3日参考食谱

- 🍌 蔬菜米豆汤 94
- 🍌 水果麦片粥 95
- 🍌 鸡肉冻 96

第4日参考食谱

- 🍌 白玉丝瓜面条 97
- 🍌 牛奶菜花 98
- 🍌 饭饭蛋饼 99





第五日参考食谱

- 🍌 猪肝蔬菜浓汤 100
- 🍌 鲑鱼馄饨汤 101
- 🍌 三色豆包 102

- 第三阶段辅食钙、铁含量表 103

第四阶段 1~2岁学步儿怎么吃

- 四季可运用食材举例 104
- 幼儿一日饮食建议表 105
- 1~2岁幼儿饮食建议 105

• 可练习 **抓握** 的固体食物

- 🍌 糖片面包棒—适用1岁以上 106
- 🍌 红薯香蕉卷—适用1岁以上 107
- 🍌 原味牛奶棒—适用2岁以上 108
- 🍌 山药三明治—适用2岁以上 109





• 可练习 **咀嚼** 的固体食物

🍌 红薯薏仁粥—适用 1 岁以上 110

🍌 鲜菇炖饭—适用 1 岁以上 111

🍌 蜜瓜酸奶沙拉—适用 1 岁以上 112

🍌 果律虾球—适用 2 岁以上 113



• 可练习 **使用餐具** 的固体食物

🍌 双色芝士球—适用 1 岁以上 114

🍌 胡萝卜丸子—适用 1 岁以上 115

🍌 鲜汤猫耳朵—适用 2 岁以上 116

🍌 咖喱通心面—适用 2 岁以上 117



第3章

对症的宝宝营养辅食

厌奶	照顾注意事项、饮食对策	120
发烧胃口不佳	照顾注意事项、饮食对策	121
肠胃炎	照顾注意事项、饮食对策	122
便秘	照顾注意事项、饮食对策	123
偏食	不吃肉或不吃菜照顾注意事项、饮食对策	124
长牙	照顾注意事项、饮食对策	125

• 厌奶 宝宝辅食

- 水果奶昔—适用7个月以上 128
- 杏仁奶冻—适用10个月以上 129
- 原味鲜奶酪—适用1岁以上 130
- 番茄芝士蛋堡—适用1岁以上 131





• 发烧 宝宝辅食

- 🌱 玉米鸡蓉小米粥—适用 7 个月以上 132
- 🌱 姜丝鱼肚面条—适用 10 个月以上 133
- 🌱 菇菇好粥—适用 11 个月以上 134
- 🌱 燕麦海鲜粥—适用 2 岁以上 135

• 肠胃炎 宝宝辅食

- 🌱 面包米糊—适用 7 个月以上 136
- 🌱 山药苹果粥—适用 7 个月以上 137
- 🌱 番茄银耳粥—适用 10 个月以上 138
- 🌱 丝瓜粉丝汤—适用 10 个月以上 139



• 便秘 宝宝辅食

- 🌱 香蕉薯泥—适用 7 个月以上 140
- 🌱 综合蔬菜炖汤—适用 10 个月以上 141
- 🌱 水果酸奶蝴蝶面—适用 1 岁以上 142
- 🌱 红豆紫米粥—适用 2 岁以上 143

• 偏食 宝宝辅食

- 🌱 罗宋汤—适用 10 个月以上 144
- 🌱 鲜菇蛋卷—适用 11 个月以上 145
- 🌱 蔬菜焗饭—适用 1 岁以上 146
- 🌱 咖喱饭饺—适用 2 岁以上 147



• 长牙 宝宝辅食

- 🌱 红薯牛奶燕麦—适用 7 个月以上 148
- 🌱 奶油吐司边—适用 11 个月以上 149
- 🌱 鸡肉牛奶炖饭—适用 11 个月以上 150
- 🌱 豆香拉面—适用 1 岁以上 151



• 外出 宝宝辅食

- 🌱 蔬菜三明治—适用 1 岁以上 152
- 🌱 烤玉米饭团—适用 1 岁以上 153
- 🌱 海苔芝士卷—适用 2 岁以上 154
- 🌱 水果塔—适用 2 岁以上 155

• 天然 小点心

- 🌱 橙汁蛋饼—适用 1 岁以上 156
- 🌱 福圆粥—适用 1 岁以上 157
- 🌱 水果豆花—适用 1 岁以上 158
- 🌱 土豆烧卖—适用 1 岁以上 159



儿科医师
营养师
Tips

- 宝宝为什么需要吃含铁质食物 32
- 母乳宝宝添加辅食时应注意哪些事项 35
- 怎么知道宝宝是否吃饱了 40
- 辅食吃得好，以后就不会有偏食困扰吗 43
- 怎么避免宝宝食物过敏 46
- 煮米汤时可以用糙米或五谷米取代白米吗 48
- 宝宝可以喝鸡精，或用鸡精当汤底吗 49
- 宝宝从多大开始可以练习使用餐具 51
- 添加辅食时应掌握哪些原则 55
- 过敏体质的宝宝需延后吃辅食吗 56
- 每天吃不到建议的分量及均衡食材怎么办 57
- 需要为宝宝熬制大骨高汤补钙吗 86
- 宝宝吃辅食后还要喝奶吗 87





儿科医师与营养师的 辅食方案：补铁、强锌、低敏

资深儿科医师 汤国廷 著
资深幼儿营养师 廖嘉音

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

〔推荐序〕沈仲敏、李婉萍、李明芬、林颂凯 14

〔作者序〕汤国廷、廖嘉音 18



第1章

辅食的制作及运用

妈妈制作辅食需要的工具	22
宝宝开始吃辅食的好用工具	23
依宝宝的成长制作不同形态的食物	24
粗估各类食材分量的基本原则	26
辅食的保存与加热方法	28
• 冰砖的制作与保存	28
• 冰砖的搭配与运用建议	29
辅食补足宝宝成长所需的营养	30
• 提供热量、维生素和微量元素	30
• 帮助婴儿适应不同的固体食物，为成人饮食做准备	31
• 训练婴儿的咀嚼能力，以免日后偏食	32
• 各类食物含铁量表	32
4~6个月大应开始替宝宝补充辅食	33
• 4~6个月大是适合添加辅食的时机	33
• 宝宝可以吃辅食的6种表现	34

