

宝宝爱吃的 营养辅食

双福 朱太治等 编著



新手妈妈不用愁，**宝宝辅食**很好做
从单一到复合，从汁水到糊粥，宝宝**快快**长大了
蔬果汁、菜果泥、米糊
按照月龄一口一口慢慢吃



全国百佳图书出版单位
 **化学工业出版社**

宝宝爱吃的 营养辅食

双福 朱太治等 编著



化学工业出版社

· 北京 ·

关于如何喂养宝宝,让宝宝聪明、健康地成长是所有父母普遍关心的问题。母乳喂养是最佳的喂养方式。但是,随着宝宝的成长,营养需求增多,需要逐步添加辅食。其中,蔬果汁和菜泥因其制作简单、口感多样、易于消化与吸收而深受宝宝的喜爱。

本书由营养专家权威审定,针对4个月至2岁的宝宝,根据宝宝生理特点,科学营养配方,精选80款给宝宝补充营养、助力成长的蔬果汁、菜泥以及米糊类辅食,细心指导,为宝宝成长量身定做。步骤详解,图文对应,简单易学。

80个“营养专家点评”,3个“育儿宝典”,3个育儿专题附录,给你最实用、最贴心的育儿指导。

图书在版编目(CIP)数据

宝宝爱吃的营养辅食 / 双福等编著. — 北京: 化学工业出版社, 2015.7

ISBN 978-7-122-23990-7

I. 宝… II. ①双… III. ①婴幼儿—食谱

IV. TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第101883号

责任编辑: 丰 华 李 娜

书籍设计: 北京美光设计制版有限公司

校 对: 程晓彤

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011)

印 装: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

880mm×1230mm 1/32 印张 6 字数 150 千字

2015年10月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价: 32.80元

版权所有 违者必究



目录

Contents

Part 1



宝宝辅食

制作前的准备

制作辅食用到的工具	2
基础材料的选择与处理	3
茎叶类青菜	3
根块类	4

水果	5
鱼	6
宝宝辅食制作注意事项	7

Part 2



4~6个月

宝宝最爱蔬果汁 & 菜泥

葡萄汁	10
苹果汁	12
黄瓜汁	14
鲜玉米汁	16
南瓜汁	18
番茄汁	20

小白菜汁	22
苹果泥	24
木瓜泥	26
梨泥	28
白菜汁米糊	30
苹果汁米糊	32

Part 3



7~9个月

宝宝营养蔬果汁 & 菜泥

西瓜汁	38	山药泥	66
草莓汁	40	冬瓜泥	68
白萝卜汁	42	芦笋泥	70
胡萝卜汁	44	茄子泥	72
菠菜汁	46	草莓苹果泥	74
芹菜汁	48	苹果猕猴桃泥	76
番茄苹果汁	50	苹果木瓜泥	78
苹果葡萄汁	52	苹果香蕉泥	80
生菜苹果汁	54	胡萝卜苹果泥	82
白萝卜梨汁	56	营养菜叶泥	84
胡萝卜牛奶汁	58	香蕉牛奶泥	86
南瓜牛奶汁	60	蛋黄土豆泥	88
木瓜牛奶汁	62	蛋黄胡萝卜泥	90
芹菜苹果汁	64	小米红薯泥	92

育儿宝典：宝宝不爱吃饭，妈妈有绝招

94

Part 4



10~12个月

宝宝健康蔬果汁 & 菜泥

鲜橙汁	98	番茄芹菜洋葱汁	110
鲜橘汁	100	橙子菠萝番茄汁	112
鲜柠檬汁	102	猕猴桃菠萝汁	114
苹果菠萝汁	104	红豆泥	116
柑橘卷心菜汁	106	鲜红薯泥	118
调和果菜汁	108	红枣苹果泥	120

牛奶红薯泥	122
鸡汤南瓜泥	124
鸡汤土豆泥	126
土豆奶昔	128
橙子香蕉泥	130
黄瓜土豆泥	132

胡萝卜冬瓜泥	134
小白菜小米泥	136
芋头玉米泥	138
南瓜红枣泥	140
菠菜燕麦泥	142
油菜蛋黄白萝卜泥	144

Part 5



1~2岁 宝宝成长蔬果汁 & 菜泥

虾皮南瓜泥	148
肉末茄泥	150
鱼泥胡萝卜	152
猪肝泥米粉	154
猪肉鸡蛋泥	156
鲫鱼芦笋泥	158
豆腐蛋黄泥	160
核桃奶糊	162

白萝卜鱼肉糊	164
自制营养鸡蛋米糊	166
自制山药米糊	168
腰果苹果奶糊	170
胡萝卜蛋黄粥	172
豆腐蛋花牛肉粥	174
肉末粥	176
牛奶蒸蛋羹	178

育儿宝典：1~2岁聪明宝宝轻松喂养	180
-------------------	-----

附录：

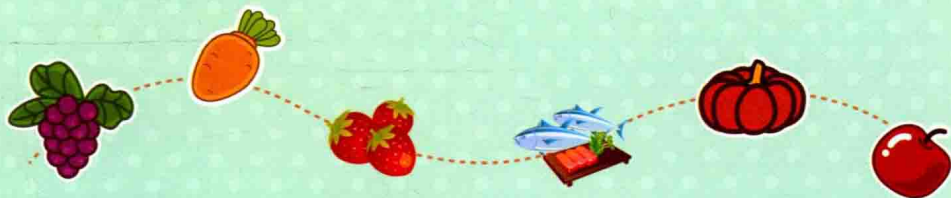
帮助宝宝协调肢体动作的婴儿体操	182
婴幼儿意外与急救	184
婴幼儿常见疾病的预防与治疗	185

重点注意事项：本书提供的所有辅食配方，适合一般体质，仅供读者参考，作为养生保健之用，不能取代药品作为治疗之用。如为特殊体质或身体有所不适，应及时接受医生的诊察与治疗。本书拍摄用量较大，请按照自家宝宝的食量喂食。

Part

1

宝宝辅食 制作前的准备



制作辅食用到的工具

洗菜盆

用来清洗蔬菜和水果。使用后要及时清洗干净并擦干水，防止滋生细菌。



削皮刀、水果刀、砧板

用来将蔬菜和水果削皮、切块。



榨汁机

用来将蔬果搅打成蔬果汁或菜泥，使用起来极为方便，只需接通电源后按键选择即可。



! 注意

在使用过程中一定要注意榨汁机的清洁与卫生，用完以后要及时清洗。

杯子和碗

用来盛装做好的蔬果汁和菜泥。



过滤网

将鲜榨蔬果汁进行过滤，使口感更加细腻，也更利于宝宝食用。

! 注意

最好是选择充满童趣、造型可爱且不易碎的杯子和碗，这样不仅能吸引宝宝的兴趣，而且使用起来也比较安全。

茎叶类青菜

营养

茎叶类青菜为含维生素和矿物质最丰富的蔬菜之一，有助于增强机体的免疫能力；富含大量粗纤维，能促进大肠蠕动，缩短排便时间，防止便秘。青菜中含有大量胡萝卜素和维生素C，进入人体后，可促进皮肤细胞代谢，防止皮肤粗糙及色素沉着，使皮肤光亮。

选择

如白菜、菠菜、油菜等。要选择无污染、颜色正常、形状规则、无特殊异味的新鲜蔬菜。



处理

1. 将青菜浸泡10分钟，再清洗干净。
2. 切碎。
3. 放入锅内，加入适量水待水开后煮5分钟。
4. 放至温热后，放入榨汁机榨汁。
5. 过滤，装杯，搅拌均匀后即可。



根块类

营养

根块类富含维生素C、胡萝卜素、钾、蛋白质、膳食纤维，其最与众不同的是含有较多淀粉，兼具蔬菜类和粮食类食物的特点，既是粮食，又是蔬菜，能为身体补充能量。

功效

根块类所含的膳食纤维，能刺激胃肠蠕动，加速排便、排毒，从而起到开胃、促消化、防癌、抗癌等功效。

选择

如土豆、南瓜、红薯等。
要选择形状完好、无虫蛀、无霉烂、无芽眼的。

处理

1. 将根块清洗干净，去皮。
2. 切成小块，放入锅内蒸熟。
3. 取出，待温热后放入榨汁机。
4. 加入适量凉开水或者肉汤搅打成泥。
5. 搅拌均匀后即可。



水果

营养

水果富含多种维生素、矿物质，能增强抵抗力，保护血管和心脏；富含铁、锌等，能补血补铁，促进大脑发育，增强记忆力。水果中所含的膳食纤维能促进胃肠蠕动，加速肠内粪便的代谢，促进消化与吸收，防癌、抗癌。

选择

如苹果、梨等。要选择大小均匀、有光泽、形状规则、无污染、无霉烂、无特殊异味的新鲜水果。



处理

1. 将水果洗净，去皮、核。
2. 切成小块。
3. 放入榨汁机中榨汁。
4. 过滤，装杯。
5. 加入适量温开水后即可。



鱼

营养

鱼肉中富含蛋白质、无机盐、维生素、磷、钙、铁等营养成分。鱼肉还富含维生素A、维生素D、维生素B₁、烟酸等人体所需要的营养素。

功效

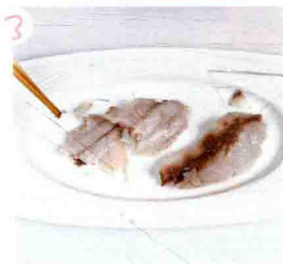
鱼类中含有牛磺酸，能促进婴儿大脑发育，提高眼睛的暗适应能力，因此牛磺酸现已作为婴儿食品中的营养物，如加入婴儿配方奶粉里，使奶粉营养更接近母乳。

选择

如鳕鱼、带鱼、鲫鱼等。要选择鱼身完整匀称、鱼鳞外观紧密、排列整齐，鱼身无白斑、无伤痕、无变形，鱼眼清亮通透、饱满外凸，肉紧实有弹性，鱼鳃鲜红、无异味的鲜鱼。

处理

1. 取新鲜的鱼除去鱼鳞、鱼头，洗净。
2. 放入锅内，加水蒸熟或者煮熟。
3. 反复挑去鱼刺。
4. 用勺子背挤压成泥。
5. 加入适量盐调味即可，但1岁以内的宝宝食用不可加盐。



1. 依照配方选购安全、新鲜的蔬果

安全的定义是指无农药、无重金属、无生长激素、无寄生虫等污染。新鲜的定义则是指成熟、果肉饱满，外表充盈、有光泽、枝叶翠绿等。

2. 仔细清洗

清洗蔬果时，可用一盆水，加3大匙盐，再挤入1~3滴柠檬汁（可根据水果和蔬菜的分量自行斟酌用量），浸泡约5分钟，再用大量清水冲洗干净。

3. 事先煮熟或者蒸熟

对于月龄较小的宝宝，由于他们胃肠功能较弱，所以不建议食用生的蔬果，应在制作之前将蔬果煮熟或者蒸熟。

4. 添加适量温开水或者纯净水

对于月龄较小以及刚开始喂食蔬果汁和菜泥的宝宝，在制作完蔬果汁和菜泥后，要加入适量温开水或纯净水进行稀释，以便于宝宝消化和吸收。

5. 给宝宝准备一套独立的工具

因为宝宝年龄比较小，身体各方面机能以及身体免疫力较弱，所以，在给宝宝制作蔬果汁和菜泥时，一定要给宝宝准备一套独立的工具，与大人的分开，并定时进行清洗与消毒。

6. 按照月龄喂食，注意剩余蔬果汁和菜泥的保存

4~6个月的宝宝每天喂食1~2勺，上午、下午各喂一次。7~12个月的宝宝每天喂食3~6勺，分两次喂食。13~18个月的宝宝可喂食8~10勺，分三次喂食。19~36个月的宝宝可喂食1小碗，分两次喂食。因为制作时的分量较大，所以可将剩余的蔬果汁和菜泥装入玻璃瓶中，放入冰箱保存，但不可超过3天。最好现吃现做。



Part 2

4~6个月

宝宝最爱 蔬果汁&菜泥



4~6个月

宝宝喂养注意事项

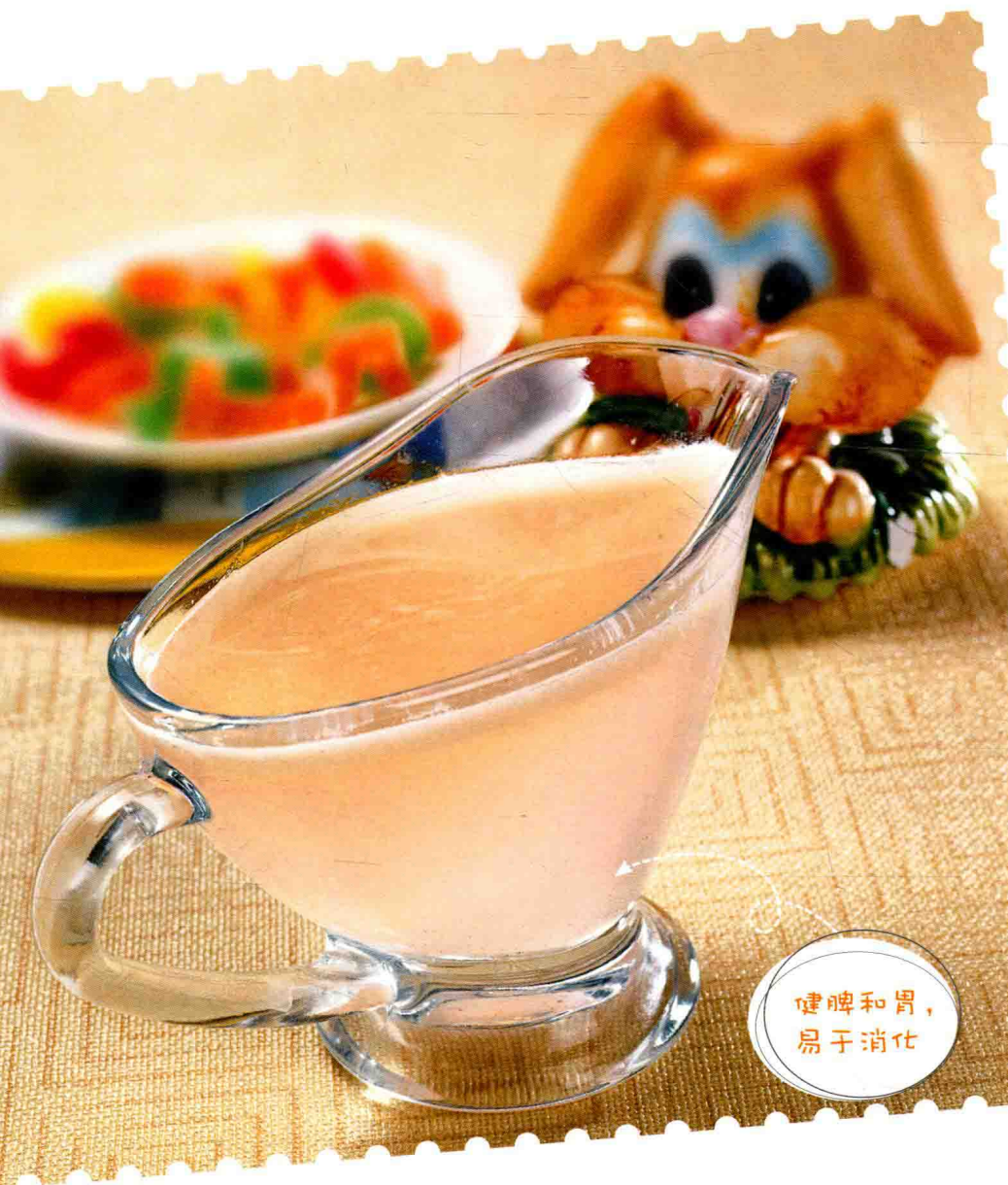
4~6个月的宝宝饮食以母乳（或配方奶）为主，辅食添加以尝试吃为主要目的。添加的量从少量开始，1~2勺，以后逐步增加。主要提供流质的蔬果汁。可用母乳、配方奶或苹果汁调配。食用蔬菜泥3~4种后，可以食用少量鸡蛋黄（5月龄）。



注意

蔬果汁要从2:1、1:1兑温开水开始，然后再喝原汁。

葡萄汁



健脾和胃，
易于消化

原料

葡萄10颗 温开水适量



制作

1. 将葡萄洗净。
2. 去葡萄籽。
3. 将葡萄放入榨汁机中榨汁。
4. 过滤，装杯。
5. 加入温开水，搅拌均匀即可。

营养专家点评

葡萄汁富含葡萄糖、矿物质和多种维生素，其所含的多量果酸有助于消化，小宝宝适当饮用葡萄汁，能健脾和胃。同时，葡萄富含维生素，有强身健体的作用。在喂食时，一定要遵循小口、慢咽的原则，这样既能保证营养的吸收，又能防止小宝宝被呛到。

