



凤凰出版传媒科学生活图书经典品牌
汉竹编著 ● 亲亲乐读系列

宝宝辅食制作全书

李宁 主编



即使你对辅食的了解是0，只要用心，你就会成为100分的父母



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



宝宝辅食 制作全书

李宁 主编
汉竹 编著



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

宝宝辅食制作全书 / 李宁主编. -- 南京: 江苏凤凰
科学技术出版社, 2015.8

(汉竹·亲亲乐读系列)

ISBN 978-7-5537-4304-2

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 065610 号



凤凰汉竹

中国健康生活图书实力品牌

宝宝辅食制作全书

主 编	李 宁
编 著	汉 竹
责 任 编 辑	刘玉锋 张晓凤
特 邀 编 辑	刘 美 曹 静 吴艳艳 张 欢
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	天津海顺印业包装有限公司分公司

开 本	720mm×1000mm 1/16
印 张	15
字 数	120千字
版 次	2015年8月第1版
印 次	2015年8月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-4304-2
定 价	39.80 元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

目录

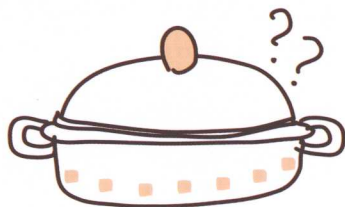
CONTENTS

第一章

有关宝宝辅食，妈妈最关心的30个问题



- Q1 什么时候开始添加辅食 / 14
- Q2 宝宝是早产儿，应该提前添加辅食吗 / 15
- Q3 辅食添加的自然法则是什么 / 16
- Q4 辅食添加顺序是什么 / 18
- Q5 宝宝每天能吃多少辅食 / 19
- Q6 宝宝一天吃几次辅食 / 19
- Q7 哪个好市售辅食和自制辅食 / 20
- Q8 怎么保存辅食 / 21
- Q9 冷冻过的辅食还有营养价值吗 / 21
- Q10 怎么知道辅食温度合不合适 / 21
- Q11 辅食工具有哪些 / 22
- Q12 怎么给辅食工具消毒 / 23
- Q13 怎么知道宝宝适不适应辅食 / 24
- Q14 宝宝不知道饿，这是怎么回事 / 24



- Q15 宝宝什么时候可以吃鸡蛋 / 25
- Q16 宝宝不爱吃蛋黄，怎么喂，他才肯吃 / 25
- Q17 宝宝经常便秘，吃什么比较好 / 26
- Q18 容易过敏的宝宝怎么添加辅食 / 27
- Q19 宝宝腹泻了，吃什么比较好 / 27
- Q20 宝宝什么时候可以喝蜂蜜水 / 27
- Q21 宝宝什么时候可以喝牛奶、酸奶 / 28
- Q22 宝宝什么时候可以吃盐 / 28
- Q23 宝宝干呕怎么办 / 29
- Q24 添加辅食后，宝宝开始厌奶该怎么办 / 29
- Q25 宝宝只吃肉不吃菜，能纠正过来吗 / 30
- Q26 宝宝不爱喝水怎么办 / 31
- Q27 宝宝吃饭太慢怎么办 / 32
- Q28 宝宝不爱吃早餐怎么办 / 32
- Q29 宝宝比同龄宝宝吃得少，会影响发育吗 / 33
- Q30 宝宝长得太胖，需要控制吗 / 33



第二章 4个月，人工喂养的宝宝开始添加辅食了

宝宝营养速查

喝菜水、果水，好处多多 / 36

晒晒太阳，给宝宝补钙 / 36

辅食添加问题细细看

菜水、果水都是加热过的，还有营养吗 / 37

能用果汁代替菜水、果水吗 / 37

宝宝不爱喝菜水，可以加些白糖吗 / 37

苹果水 / 38

花菜汁 / 38

油菜水 / 39



西红柿水 / 39

西瓜水 / 40

黄瓜水 / 40

小白菜水 / 41

梨水 / 41

香蕉水 / 42

鲜橙水 / 42

甜瓜水 / 43

葡萄水 / 43



第三章 5个月，喝些米汤，宝宝脾胃好

宝宝营养速查

补充蛋白质，宝宝长得快 / 46

补锌，让宝宝不挑食、不厌食 / 46

辅食添加问题细细看

吃饭的时候宝宝总盯着看，可以让他吃点饭吗 / 47

宝宝喝米汤就拉肚子是怎么回事 / 47

这几天宝宝不爱喝奶了，是厌奶吗 / 48

宝宝厌奶了，还要继续喂奶吗 / 49

小米汤 / 50

大米汤 / 50

黑米汤 / 51

西红柿米汤 / 51

苹果胡萝卜汁 / 52

西红柿苹果汁 / 52

生菜苹果汁 / 53

黄瓜汁 / 53

胡萝卜米汤 / 54

绿豆米汤 / 54

苹果米汤 / 55

红小豆米汤 / 55

苋菜汁 / 56

苹果芹菜汁 / 56

西蓝花汁 / 57

白萝卜梨汁 / 57

第四章 6个月，母乳喂养的宝宝可以添加辅食了

宝宝营养速查

坚持母乳喂养 / 60

适当补充维生素B₁₂，促进铁吸收 / 60

补充牛磺酸，宝宝眼睛黑又亮 / 60

母乳喂养的宝宝辅食添加每天不超过2次 / 60

不要总给宝宝吃流质辅食 / 60

辅食添加问题细细看

为什么宝宝的便是绿色的 / 62

宝宝的第一口“饭”是蛋黄吗 / 62

宝宝刚开始吃辅食，用奶瓶喂还是用勺子喂 / 63

微量元素检测有指导意义吗 / 63

苹果泥 / 64

香蕉泥 / 64



油菜泥 / 65

胡萝卜泥 / 65

樱桃汁 / 66

玉米水 / 66

草莓汁 / 67

橘子汁 / 67

茄子泥 / 68

南瓜泥 / 68

绿豆汤 / 69

小米玉米汤 / 69

土豆苹果糊 / 70

草莓藕粉 / 70

红薯米糊 / 71

西蓝花米糊 / 71



第五章 7个月，宝宝能吃蛋黄了

宝宝营养速查

继续提倡母乳喂养 / 74

宝宝长牙了，别补钙 / 74

多吃绿叶蔬菜，补充维生素K / 75

常喝乳酸饮料，营养不全面 / 75

适当吃些有硬度的食物 / 75

辅食添加问题细细看

宝宝吃撑了怎么办 / 76

为什么宝宝吃香蕉泥坏肚子了 / 76

宝宝2个月没长身高和体重了，是不是缺碘了 / 77

宝宝只吃水果不吃菜，营养跟得上吗 / 77

为什么宝宝什么都吃，就是不吃米糊 / 78

宝宝第一次吃蛋黄就吐了，还能吃吗 / 78

宝宝一吃东西就打饱嗝是什么原因 / 79

宝宝长牙了，不爱吃东西怎么办 / 79

蛋黄泥 / 80

红薯泥 / 80

菠菜米汤 / 81

青菜玉米糊 / 81

红枣泥 / 82

南瓜土豆泥 / 82

香蕉蛋黄糊 / 83

蛋黄玉米泥 / 83

蔬菜汁 / 84

白菜胡萝卜汁 / 84

菠菜米糊 / 85

红薯红枣蛋黄泥 / 85



第六章 8个月，宝宝能吃鱼泥、肉泥了

宝宝营养速查

先吃鱼泥，再吃肉泥 / 88

每周吃一次肝泥，补铁效果好 / 88

宝宝的饮食不要加盐 / 89

辅食添加问题细细看

容易过敏的宝宝什么时候可以吃鱼 / 90

什么样的鱼适合做鱼泥 / 90

为什么宝宝不爱吃肝泥 / 91

给宝宝吃鱼松、肉松好吗 / 91

鱼泥羹 / 92

鱼菜米糊 / 92

蛋黄豆腐羹 / 93

葡萄干土豆泥 / 93

平鱼泥 / 94

大米花生汤 / 94

西红柿鸡肝泥 / 95

疙瘩汤 / 95

生菜米汤 / 96

配方奶饼干 / 96

冬瓜蛋黄羹 / 97

芹菜米粉汤 / 97

猪肝泥 / 98

香蕉奶糊 / 98

花菜土豆泥 / 99

苹果薯团 / 99



第七章 9个月，尝试稀粥、面条

宝宝营养速查

减少母乳喂养次数 / 102

补充卵磷脂，提升宝宝记忆力 / 102

蛋白质、镁，让宝宝身体发育好 / 103

碳水化合物让宝宝充满活力 / 103

辅食添加问题细细看

儿童面条和普通面条有什么区别 / 104

在家怎么给宝宝做面条 / 104

宝宝的大便里有蔬菜末，是消化不良吗 / 105

宝宝不爱喝粥怎么办 / 105

虾泥 / 106

鸡汤南瓜泥 / 106

西红柿面条 / 107

栗子粥 / 107

鸡蛋面片 / 108

猪肉软面条 / 108

配方奶绿豆沙 / 109

阳光翠绿粥 / 109

麦片粥 / 110

绿豆南瓜汤 / 110

鸡肉泥粥 / 111

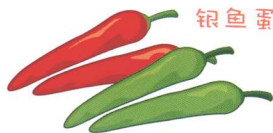
胡萝卜小米粥 / 111

红薯红枣粥 / 112

山药粥 / 112

大米南瓜粥 / 113

银鱼蛋黄大米粥 / 113



第八章 10个月，宝宝能吃软米饭了

宝宝营养速查

- 继续母乳喂养，增强宝宝免疫力 / 116
- 多摄入膳食纤维，锻炼宝宝咀嚼能力 / 116
- 让宝宝每天喝些白开水 / 117
- 自制磨牙棒，缓解出牙不适 / 117
- 多吃应季水果，好吃又营养 / 118
- 补充含铁丰富的食物，预防缺铁性贫血 / 118
- 适当摄入油脂，好处多多 / 119

辅食添加问题细细看

- 什么样的米饭才算是软米饭 / 120
- 为什么每次煮出来的软米饭都是硬硬的 / 120
- 怎么做软米饭更好吃 / 120
- 宝宝还没长牙，是缺钙吗 / 121
- 宝宝头发黄黄的，是营养不良吗 / 121

紫菜豆腐粥 / 122

红薯玉米粥 / 122

南瓜软饭 / 123

枣泥小米粥 / 123

小白菜玉米粥 / 124

冬瓜肉末面条 / 124

豆腐软饭 / 125

胡萝卜瘦肉粥 / 125

黑米粥 / 126

冬瓜蛋花汤 / 126

蛋黄香菇粥 / 127

柠檬土豆羹 / 127

鸡蓉豆腐球 / 128

蔬菜虾蓉饭 / 128

鱼肉松粥 / 129

肉末海带羹 / 129

西红柿鸡蛋面 / 130

小米芹菜粥 / 130

青菜土豆汤 / 131

什锦蔬菜粥 / 131

第九章 11个月，宝宝能吃固体食物了

宝宝营养速查

- 补硒、维生素A，增强宝宝免疫力 / 134
- 少食多餐，宝宝消化好 / 135
- 让宝宝和大人一起吃饭 / 135

辅食添加问题细细看

- 宝宝总自己啃苹果是怎么回事 / 136
- 宝宝嘴唇干裂，是缺少维生素吗 / 136
- 怎么给宝宝断夜奶 / 137

黑白粥 / 142

肉松饭 / 142

西红柿炒鸡蛋 / 143

土豆饼 / 143

香菇大米粥 / 144

虾皮白菜包 / 144

香菇通心粉 / 145

时蔬浓汤 / 145

绿豆莲子粥 / 138

什锦水果粥 / 138

虾仁菜花 / 139

平菇蛋花汤 / 139

蒸鱼丸 / 140

栗子瘦肉粥 / 140

鱼香肉末炒面 / 141

素菜包 / 141

菠菜猪肝粥 / 146

鱼泥馄饨 / 146

丝瓜粥 / 147

什锦炒饭 / 147

第十章 1岁, 宝宝能吃全蛋了

宝宝营养速查

鼓励宝宝多喝白开水 / 150

固体食物要占宝宝食物的50% / 150

花样辅食, 让宝宝不挑食 / 151

宝宝辅食别放味精、鸡精 / 151

给宝宝选择合适的水果 / 151

辅食添加问题细细看

遇到喜欢的食物, 宝宝不知道控制怎么办 / 152

宝宝突然喝了很多水是怎么回事 / 152

听说夏天断奶不好, 这是真的吗 / 153

宝宝1岁了, 可以吃白糖了吗 / 153

蛋花粥 / 154

肉末菜粥 / 154

南瓜虾皮汤 / 155

三味蒸蛋 / 155

青菜汤面 / 156

鱼肉水饺 / 156

芙蓉丝瓜 / 157

黑米馒头 / 157

平菇二米粥 / 158

蛤蜊蒸蛋 / 158

五色紫菜汤 / 159

排骨白菜汤 / 159

肉末炒木耳 / 160

玉米鸡丝粥 / 160

菠菜蛋花汤 / 161

豆腐瘦肉羹 / 161

牛肉鸡蛋粥 / 162

迷你小肉饼 / 162

鱼泥豆腐苋菜粥 / 163

草莓酱蛋糕 / 163

第十一章

1~1.5岁, 把握关键期, 宝宝不挑食、不厌食

宝宝营养速查

适当摄入脂肪 / 166

少吃冷饮, 呵护宝宝脾胃 / 167

不吃有损智力的食物 / 167

辅食添加问题细细看

挑食、厌食怎么预防 / 168

宝宝不想吃饭, 是胃口不好吗 / 168

宝宝断奶后哭闹怎么办 / 169

菠菜瘦肉粥 / 170

炒挂面 / 170

冰糖紫米粥 / 171

蛋黄青菜泥 / 171

牛肉萝卜汤 / 172

玉米芋头泥 / 172

鸡汤小馄饨 / 173

西红柿烩肉饭 / 173

西施豆腐 / 174

鸡肉茄汁饭 / 174

虾仁韭菜汤 / 175

五宝蔬菜 / 175

鸡蛋布丁 / 176

牛肉土豆饼 / 176

鲫鱼竹笋汤 / 177

海蜇皮荸荠汤 / 177

菠菜炒鸡蛋 / 178

五彩肉蔬饭 / 178

法式薄饼 / 179

清蒸鲈鱼 / 179

苦瓜煎蛋饼 / 180

丝瓜香菇汤 / 180

八宝粥 / 181

香椿芽拌豆腐 / 181

第十二章 1.5~2岁，适当吃粗粮

宝宝营养速查

宝宝菜单要丰富 / 184

适当吃粗粮 / 184

春季宜补钙 / 185

宝宝餐前少喝水 / 185

不宜让宝宝多吃鸡蛋 / 185

辅食添加问题细细看

宝宝能吃巧克力吗 / 186

宝宝能吃果冻吗 / 186

宝宝2岁了，能吃零食吗 / 187

宝宝快2岁了，牙齿还没长全，需要补钙吗 / 188

宝宝口臭，是消化不良吗 / 188

宝宝怎么吃才能营养均衡 / 188

鲜汤小饺子 / 190

麻酱花卷 / 190

五彩羹 / 191

鸡蛋饼 / 191

香菇疙瘩汤 / 192

芝麻肝 / 192

肉松三明治 / 193

奶酪蛋汤 / 193

鸡蛋胡萝卜饼 / 194

茄子炒肉 / 194

银耳羹 / 195

西兰花鹌鹑蛋汤 / 195

奶油鱼 / 196

玉米糊饼 / 196

蛋包饭 / 197

牛肉什锦烩饭 / 197

菠萝粥 / 198

火腿洋葱摊鸡蛋 / 198

鸭血豆腐汤 / 199

冬瓜肝泥卷 / 199

第十三章 2~3岁，培养宝宝饮食好习惯

宝宝营养速查

每天补充奶制品 / 202

烹制宝宝餐注意保持营养 / 202

多吃蔬果防龋齿 / 203

少吃甜食，预防肥胖 / 203

少带宝宝吃快餐食品 / 203

辅食添加问题细细看

餐桌上宝宝总是说个不停，要禁止吗 / 204

宝宝嘴角烂了，吃什么比较好 / 204

怎么培养宝宝好的饮食习惯 / 205

玉米面发糕 / 206

蔬菜牛肉粥 / 206

炒西兰花 / 207

青菜肉末馒头 / 207

黑芝麻花生糊 / 208

核桃燕麦豆浆 / 208

菠萝鸡丁 / 209

水果沙拉 / 209

肉泥洋葱饼 / 210

平菇蛋花汤 / 210

牛腩面 / 211

红薯球 / 211

莲子百合粥 / 212

南瓜牛肉汤 / 212

虾仁丸子面 / 213

海苔饭团 / 213

滑炒鸭丝 / 214

玉米香菇虾肉饺 / 214

西红柿面片 / 215

肉末豆角 / 215

第十四章 特殊情况下的宝宝辅食

让宝宝长高的食谱

虾皮豆腐 / 218

松仁海带汤 / 218

虾肉冬蓉汤 / 219

洋葱炒鱿鱼 / 219

让宝宝头发又黑又密的食谱

清蒸虾 / 220

香煎三文鱼 / 220

芦笋蛤蜊饭 / 221

鸡肝拌菠菜 / 221

让宝宝眼睛明亮、不近视的食谱

鸡肝枸杞汤 / 222

鸡肉炒藕丝 / 222

花样豆腐 / 223

鳗鱼山药粥 / 223

给宝宝补钙的食谱

香菇鸡片 / 224

上汤娃娃菜 / 224

牛奶洋葱汤 / 225

鲜蘑核桃仁 / 225

给宝宝补锌的食谱

栗子红枣羹 / 226

虾酱鸡肉豆腐 / 226

肝菜蛋汤 / 227

虾仁青豆饭 / 227

给宝宝补铁的食谱

牛肉炒菠菜 / 228

南瓜肉末 / 228

山药菠菜汤 / 229

腐竹玉米猪肝粥 / 229

宝宝感冒时的食谱

梨粥 / 230

苦瓜粥 / 230

陈皮姜粥 / 231

葱白粥 / 231

宝宝咳嗽时的食谱

白萝卜甘蔗汁 / 232

川贝炖梨 / 232

甘蔗荸荠水 / 233

雪梨豆浆 / 233

宝宝长痱子时的食谱

三豆汤 / 234

荷叶绿豆汤 / 234

宝宝湿疹时的食谱

玉米汤 / 235

豆腐菊花羹 / 235

宝宝便秘时的食谱

虾皮粉丝萝卜汤 / 236

苹果玉米汤 / 236

芝麻杏仁糊 / 237

玉米胡萝卜糊 / 237

宝宝腹泻时的食谱

胡萝卜山楂汁 / 238

山楂粥 / 238

焦米糊 / 239

香甜糯米饭 / 239





宝宝辅食 制作全书

李宁 主编

汉竹 编著



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

—E—
宝宝辅食
制作全书





前言

PREFACE

什么时候开始添加辅食？

辅食的添加顺序是什么？

宝宝什么时候可以吃盐？

宝宝什么时候可以喝牛奶？

宝宝腹泻了，吃什么比较好？

听说夏天断奶不好，这是真的吗？

宝宝长牙了，不爱吃东西怎么办？

宝宝只吃肉不吃菜，能纠正过来吗？

.....

这里有爸爸妈妈最关心的问题，有宝宝最需要的营养指导。

用最简单的方法，解决辅食添加前、中、后期出现的种种问题，让宝宝拥有健康的身体和成长的快乐，也让爸爸妈妈有更多的时间陪伴宝宝。



目录

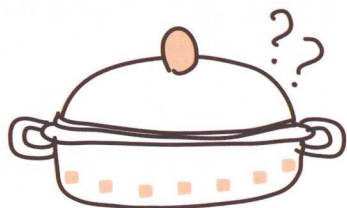
CONTENTS

第一章

有关宝宝辅食，妈妈最关心的30个问题



- Q1 什么时候开始添加辅食 / 14
- Q2 宝宝是早产儿，应该提前添加辅食吗 / 15
- Q3 辅食添加的自然法则是什么 / 16
- Q4 辅食添加顺序是什么 / 18
- Q5 宝宝每天能吃多少辅食 / 19
- Q6 宝宝一天吃几次辅食 / 19
- Q7 哪个好市售辅食和自制辅食 / 20
- Q8 怎么保存辅食 / 21
- Q9 冷冻过的辅食还有营养价值吗 / 21
- Q10 怎么知道辅食温度合不合适 / 21
- Q11 辅食工具有哪些 / 22
- Q12 怎么给辅食工具消毒 / 23
- Q13 怎么知道宝宝适不适应辅食 / 24
- Q14 宝宝不知道饿，这是怎么回事 / 24



- Q15 宝宝什么时候可以吃鸡蛋 / 25
- Q16 宝宝不爱吃蛋黄，怎么喂，他才肯吃 / 25
- Q17 宝宝经常便秘，吃什么比较好 / 26
- Q18 容易过敏的宝宝怎么添加辅食 / 27
- Q19 宝宝腹泻了，吃什么比较好 / 27
- Q20 宝宝什么时候可以喝蜂蜜水 / 27
- Q21 宝宝什么时候可以喝牛奶、酸奶 / 28
- Q22 宝宝什么时候可以吃盐 / 28
- Q23 宝宝干呕怎么办 / 29
- Q24 添加辅食后，宝宝开始厌奶该怎么办 / 29
- Q25 宝宝只吃肉不吃菜，能纠正过来吗 / 30
- Q26 宝宝不爱喝水怎么办 / 31
- Q27 宝宝吃饭太慢怎么办 / 32
- Q28 宝宝不爱吃早餐怎么办 / 32
- Q29 宝宝比同龄宝宝吃得少，会影响发育吗 / 33
- Q30 宝宝长得太胖，需要控制吗 / 33



第二章 4个月，人工喂养的宝宝开始添加辅食了

宝宝营养速查

喝菜水、果水，好处多多 / 36

晒晒太阳，给宝宝补钙 / 36

辅食添加问题细细看

菜水、果水都是加热过的，还有营养吗 / 37

能用果汁代替菜水、果水吗 / 37

宝宝不爱喝菜水，可以加些白糖吗 / 37

苹果水 / 38

花菜汁 / 38

油菜水 / 39



西红柿水 / 39

西瓜水 / 40

黄瓜水 / 40

小白菜水 / 41

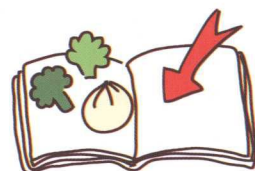
梨水 / 41

香蕉水 / 42

鲜橙水 / 42

甜瓜水 / 43

葡萄水 / 43



第三章 5个月，喝些米汤，宝宝脾胃好

宝宝营养速查

补充蛋白质，宝宝长得快 / 46

补锌，让宝宝不挑食、不厌食 / 46

辅食添加问题细细看

吃饭的时候宝宝总盯着看，可以让他吃点饭吗 / 47

宝宝喝米汤就拉肚子是怎么回事 / 47

这几天宝宝不爱喝奶了，是厌奶吗 / 48

宝宝厌奶了，还要继续喂奶吗 / 49

小米汤 / 50

大米汤 / 50

黑米汤 / 51

西红柿米汤 / 51

苹果胡萝卜汁 / 52

西红柿苹果汁 / 52

生菜苹果汁 / 53

黄瓜汁 / 53

胡萝卜米汤 / 54

绿豆米汤 / 54

苹果米汤 / 55

红小豆米汤 / 55

苋菜汁 / 56

苹果芹菜汁 / 56

西蓝花汁 / 57

白萝卜梨汁 / 57

第四章 6个月，母乳喂养的宝宝可以添加辅食了

宝宝营养速查

坚持母乳喂养 / 60

适当补充维生素B₂，促进铁吸收 / 60

补充牛磺酸，宝宝眼睛黑又亮 / 60

母乳喂养的宝宝辅食添加每天不超过2次 / 60

不要总给宝宝吃流质辅食 / 60

辅食添加问题细细看

为什么宝宝的便是绿色的 / 62

宝宝的第一口“饭”是蛋黄吗 / 62

宝宝刚开始吃辅食，用奶瓶喂还是用勺子喂 / 63

微量元素检测有指导意义吗 / 63

苹果泥 / 64

香蕉泥 / 64



油菜泥 / 65

胡萝卜泥 / 65

樱桃汁 / 66

玉米水 / 66

草莓汁 / 67

橘子汁 / 67

茄子泥 / 68

南瓜泥 / 68

绿豆汤 / 69

小米玉米汤 / 69

土豆苹果糊 / 70

草莓藕粉 / 70

红薯米糊 / 71

西蓝花米糊 / 71



第五章 7个月，宝宝能吃蛋黄了

宝宝营养速查

继续提倡母乳喂养 / 74

宝宝长牙了，别缺钙 / 74

多吃绿叶蔬菜，补充维生素K / 75

常喝乳酸饮料，营养不全面 / 75

适当吃些有硬度的食物 / 75

辅食添加问题细细看

宝宝吃撑了怎么办 / 76

为什么宝宝吃香蕉泥坏肚子了 / 76

宝宝2个月没长身高和体重了，是不是缺碘了 / 77

宝宝只吃水果不吃菜，营养跟得上吗 / 77

为什么宝宝什么都吃，就是不吃米糊 / 78

宝宝第一次吃蛋黄就吐了，还能吃吗 / 78

宝宝一吃东西就打饱嗝是什么原因 / 79

宝宝长牙了，不爱吃东西怎么办 / 79

蛋黄泥 / 80

红薯泥 / 80

菠菜米汤 / 81

青菜玉米糊 / 81

红枣泥 / 82

南瓜土豆泥 / 82

香蕉蛋黄糊 / 83

蛋黄玉米泥 / 83

蔬菜汁 / 84

白菜胡萝卜汁 / 84

菠菜米糊 / 85

红薯红枣蛋黄泥 / 85

