

让宝宝更聪明的营养辅食

聪明是吃出来的

葛蕾斯妈咪厨房◎著

4~12个月
宝宝营养辅食
知识大公开

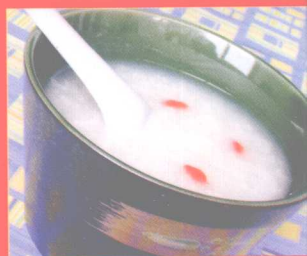
☑15个
妈咪最想知道的
辅食问题 Q&A

☑3项
料理工具与
卫生维护

☑6大类
宝宝需要摄取的
营养和来源

☑159道
不同时期宝宝适合
的辅食食谱

妈咪好手艺,美味营养 100分
宝宝好胃口,活泼健康又聪明



聪明是吃出来的



葛蕾丝妈咪厨房◎著

江苏工业学院图书馆
藏书章

重庆出版集团 © 重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

聪明是吃出来的/葛蕾斯妈咪厨房著. —重庆:重庆出版社, 2009. 5

(完美妈妈百分百. 宝宝饮食)

ISBN 978-7-229-00449-1

I. 聪… II. 葛… III. 婴幼儿—食谱 IV. TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第025986号

本书中文繁体字版由大吉出版股份有限公司于2007年3月出版,今授权重庆出版集团·重庆出版社在中國大陸地区独家出版发行其中文简体版本。未经出版者书面许可,本书的任何部分不得以任何方式抄袭、节录或翻印。

ALL RIGHTS RESERVED
版贸核渝字(2008)第074号

项目合作:锐拓传媒copyright@rightol.com

聪明是吃出来的

CONGMING SHI CHICHULAI DE

葛蕾斯妈咪厨房 著

出版人:罗小卫

责任编辑:周北川 李 子

责任校对:夏则斌



重庆出版集团
重庆出版社 出版

重庆长江二路205号 邮政编码:400016 <http://www.cqph.com>

重庆现代彩色书报印务有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL:fxchu@cqph.com 邮购电话:023-68809452

全国新华书店经销

开本:890 mm × 1240 mm 1/32 印张:7 字数:111千

2009年5月第1版 2009年5月第1版第1次印刷

ISBN 978-7-229-00449-1

定价:19.80元

如有印装质量问题,请向本集团图书发行有限公司调换:023-68706683

版权所有 侵权必究



前言

给宝宝吃最优质的辅食

宝宝的美味人生就此展开

每次看到刚出生的娇嫩宝宝，就会回想起自己宝宝出生的模样，我的宝宝当时在婴儿室里相当受到玻璃窗外围观者的瞩目，因为他是个大号宝宝，体重4 100克，身长53厘米，皮肤白嫩，无新生儿常见的“胎火”现象。由于又大又白，护士们给他取了一个可爱的绰号——“馒头”。

♥ 母乳的亲密接触

能平安顺利地产下大宝宝，心中充满无限感激与感动，加上胸部并不伟大但所幸母乳丰沛，宝宝也很捧场，使我能享受亲自哺喂母乳的喜悦与骄傲。由于我的宝宝出生时身形和头围都较大，为母子双方的安全考量，选择剖腹生产的方式。在坐月子中心10天，前后生产的其他母亲们有的自然生，有的也是剖腹产，每个妈咪都忍着自已伤口的疼痛，步履蹒跚地到育婴室探视宝宝、哺喂母乳，听着婴儿发出稚嫩而令人怜爱的细声，看着母亲们疲累却满足的神情，哺乳室充满了母爱的光辉。



宝宝出生后第一次的健康筛检显示“过敏指数偏高”，所以尽量喂母乳不仅是亲子的媒介，更是对宝宝健康有帮助的重要任务。也因为宝宝的固定吸吮，母乳持续喂到宝宝快2岁，当然过了前半年后乳量一日不如一日，最后可说是剩下“点滴之泉”，不过宝宝愿意吸，我就喂，搭配医生建议较好消化吸收的“水解蛋白婴儿配方奶”。宝宝出生后前几个月的饮食问题，就必须很讲究了。

♥宝宝需要更强大的“营养防护罩”

我属于放不下孩子的母亲，所以从宝宝出生后就自己照顾了好几个月，为此把自己的工作调整成可以配合宝宝的作息时间，现在回想起来还是感觉非常累，因为我的宝宝不论白天晚上，平均一小时醒来一次，每次醒来就哭着要人抱要人摇。虽然不吃手指头、不吃奶嘴在婴儿界中诚属难得，但是我的怀抱成为他唯一的安抚，整天有一半的时间与他抱在一起，加上把屎把尿、洗澡清洁等一天数次的照护，如此长达2年的时间，没有一天好好睡过，别人叹称这是“磨娘精”，虽然身心俱疲，幸而母爱坚强，总算靠意志力撑过来了。对我来说，这毕竟是一个与我息息相关的生命，再累也要为他撑下去。



出生后2个月，高高兴兴地带着宝宝搬进新房子，没想到新刷油漆释放出的化学物质，造成宝宝肌肤敏感起大片红疹，后来又陆续遭到不明病毒感染发烧住院数日。我惊觉“母乳防护罩”其实仍有被病菌入侵的缝隙，外在的大环境空气、水质、污染源处处都是，母乳的力量不够了，宝宝需要更多健康能量来对抗这一切，因此除了很积极地带着宝宝到空气清新的公园、郊野走走逛逛外，制作营养的辅食，也成为我对改善宝宝体质最大的寄托。

妈咪自己做的“幸福牌”辅食

最好的辅食并非来自全球最大品牌，那些经过精制、添加化学物、长途运送、摆架陈设已久的罐头泥糊、冲泡式干燥粉末，其中还留存多少营养价值？卫生品质又该如何把关？

其实，每个宝宝都有属于自己的“幸福牌”辅食，那就是他的爸爸妈妈亲手为他制作出来的新鲜食物。

♥为宝宝亲手制作辅食

我和先生向来喜欢在厨房里与各种食物为伍，在准备自己的餐点时，顺便一起为宝宝制作辅食。其实并不特别费事，宝宝的辅食讲求“原汁原味”，不用添加任何调味料，



只要把稀饭煮软、水果洗干净、青菜汆烫过、鱼和肉煮熟，然后用研磨、捣泥、切碎、榨汁等方式制作，就是宝宝最健康营养的辅食了。

炖煮高汤一次可以准备多天分量，冷却后分装冷冻，每天就能方便地取来当稀饭或菜泥的汤底，其实也很省时省事。所以我未曾购买任何市售的现成辅食，因为对宝宝的健康来说那并非最好的选择，价格成本上也不会比较便宜，所以也建议新手妈咪们自己亲手来制作辅食。宝宝的每一口汤、每一口粥饭、面条、果泥、菜泥、肉末，都经过父母亲严选、清洗、制作，营养和卫生都能确实掌握。

♥让宝宝习惯健康的饮食口味

全天候照顾了宝宝5个多月后，我找了一位保姆，白天我要工作时便托她照顾，很多上班族妈咪也是如此。其实这样的方式，仍然可以帮宝宝准备好辅食喔。

自己在家熬煮好营养的蔬菜肉汤或是准备好当日想给宝宝吃的蔬菜水果，早上把宝宝交给保姆时，也把辅食材料提供给保姆，交代一下简单的制作方式即可。自己也有孩子并且自己下厨煮饭给孩子吃的保姆最好，这样她就不会到便利



商店或自助餐店随便取用一些油腻不健康的食物喂食你的宝宝。找一位可信赖的保姆，加上你展现出你对宝宝辅食质量的重视，能让宝宝吃辅食的阶段顺利成功地适应。当孩子持续习惯新鲜天然的食物，将来长大也会习惯这种健康的饮食口味，所以现在先辛苦一点自己来做，请保姆配合，绝对值得。

♥ “食”的力量是很大的

直到现在我的宝贝上幼儿园了，学校有提供早餐，他还是习惯在家里吃。许多父母会觉得一早起来还要准备早餐，这样太辛苦了，其实我大都只花5~10分钟就完成，如切些香蕉片、苹果片、猕猴桃丁，加上几块小奶酪球、葡萄干、腰果杏仁等核果，或是煎个荷包蛋、煮个水煮蛋，或在前一天晚上煮好小米胚芽粥，早上加热一下，搭配几片海苔即可给较大的幼儿食用。如果孩子还有喝牛奶的习惯，在优酪乳或配方奶里加一匙多元性的综合谷粉，营养就能大大加分。

每天牵着宝宝的小手走路上学，见他活泼有朝气的模样，便觉得一切的爱心投资都是值得的。“食”的力量是很大的，让孩子吃得好品质，吃得好心情，是所有新手父母的必修学分。父母将会逐渐发现，宝贝的抵抗力一天比一天



好，生病也很快就能痊愈了！

分享经验，为新手父母加油

自己经历过生儿育女、照顾娇嫩的宝宝阶段，深深体会为人父母的责任与不易。喂母乳得忍受胀乳和挤乳的疼痛不舒服；捧着滑溜娇嫩的婴孩小心翼翼地帮他洗澡；白天黑夜宝宝随时都可能啼哭，需要母亲安抚摇哄；每天端详宝宝的便便是否“漂亮”好判断健康情形……点点滴滴的辛苦，都是为人父母的甜蜜负荷。尤其是对俗话说过的比较难带的孩子，父母亲更是要有无比的耐心与体力，在此对天底下父母亲的辛劳致上万分的敬意，也希望我们的孩子都能健康地成长。

♥学会抓住制作辅食的要领

由于自己也曾面临第一次当母亲的窘境，宝宝的健康照顾、食的问题，完全凭一边摸索、一边问长辈和有经验的姊妹，也找专业的书籍来补充知识。摸索至今小有心得，身边的好友、同事也一步步入礼堂，怀孕生子，从坐月子的进补一直到宝宝的照顾，我这有亲身经验的母亲，就自然地成为朋友们的“顾问”。



如何帮小婴儿洗澡？为什么宝宝吃饱了还哭闹？除了母乳和配方奶还可以吃些什么？辅食应该用哪些食物来制作？该吃多少才算足量？市售现成的罐头辅食好不好？宝宝需要吃钙粉和其他营养补充品吗？不同月龄的宝宝在辅食的食材上需要作什么调整？……这些都是第一次当爸爸妈妈的新手最关心的问题，尤其现代家庭许多都没有和长辈同住，得自己摸索学习如何照顾与教养宝宝，非常辛苦，但是也因为亲密地与宝宝相处，更能了解自己宝宝的体质、个性与口味，对于后续的照顾和教养都有帮助。

因为能深刻了解初为人父、人母生活的忙碌与慌乱，本书将最让父母费心费时的“辅食”相关知识制作食谱编辑出来，希望对于新手父母能有所帮助，使其能轻松抓住要领，并且学会更多口味和营养上的变化。

♥帮宝宝健康打下良好发展基础

这本书的辅食，都依据宝宝肠胃发展的成熟度以及需要的营养丰富性，标注出适合食用的宝宝月龄，供您作为参考。妈咪可以依据自己宝宝的发育与接受度来调整，依据标准月龄提早或延后半个月至一个月给宝宝尝试，其实都没有太大的关系，请放心地运用。食谱中的蔬果取材种类也可利



用家里现有的种类来替代，总之，多变化、多尝试，开心地制作，宝宝也会对辅食充满兴趣与好奇。

宝宝的成长只有一次，所以宝宝第一年尝试辅食的时光，非常重要，是良好成长发育的基础。希望这本辅食书籍里的知识与食谱，能让宝宝获得最好的营养，陪伴您和宝宝快乐、健康地度过美妙的第一年。

最后要衷心感谢营养学、医学和伟大的婆婆妈妈前辈们，一路下来累积了许多丰富的育儿技巧与辅食知识，使我们在初为人母和传承经验的过程中，能够随时找到可信赖的“救生圈”，减少了摸索与担忧，不仅增添自己的信心，也帮宝宝的健康打下良好的发展基础。

作者 谨识





目录

前言 给宝宝吃最优质的辅食

1

**Part1 好体质、好聪明的
辅食好观念****Chapter1 辅食对宝宝的重要性**

- 01 补充更丰富的营养..... 3
- 02 训练宝宝咀嚼、吞咽与餐具使用技巧..... 3

Chapter2 宝宝的辅食初体验

- 01 辅食面面观..... 6
- 02 精选卫生、安全的食材..... 7
- 03 清洗蔬果肉类食材的技巧..... 8

Chapter3 轻松掌握宝宝胃口的技巧Q & A

- Q1 “离乳”不表示“断奶”..... 10
- Q2 宝宝多大该吃辅食?..... 10
- Q3 辅食初体验时的小测试..... 11
- Q4 宝宝吃多少才算足够?..... 12
- Q5 各月龄阶段辅食的需求差异..... 13
- Q6 让宝宝好胃口、肯吃辅食的技巧..... 15
- Q7 特殊体质宝宝的注意事项..... 16
- Q8 最佳的辅食食材与烹调方式..... 16
- Q9 宝宝该避免的危险食物..... 17
- Q10 辅食可以一次多做分量吗?..... 18
- Q11 需要另外补充营养剂吗?..... 19



Q12 生病时的食物调整	20
Q13 出门时如何准备辅食?	20
Q14 宝宝餐后口腔的清洁	21
Q15 4~12个月的宝宝生长发育情况	22

Chapter4 4~12个月的宝宝六大营养来源

01 充沛活动热量——糖类	24
02 促进脑部与内脏健康——优质脂肪	25
03 强健肌肉骨骼与细胞——蛋白质	26
04 体能与聪明必备——维生素大家族	27
05 让宝宝更强健、好代谢——矿物质	35
06 帮助消化、排除毒素——水分	42

Chapter5 厨房料理工具与卫生维护

01 轻松做好辅食的工具	44
02 宝宝开心饮食餐具	46
03 餐具、厨房的无毒清洁维护	48

Part2 爱心满满、营养多多的 辅食食谱

Chapter1 营养米汤、蔬肉粥

01 白米汤 (适合月龄/4个月以上)	54
02 胚芽米汤 (适合月龄/4个月以上)	55
03 糙白米汤 (适合月龄/4个月以上)	56
04 鲜做胚芽米糊 (适合月龄/4个月以上)	57
05 配方米糊 (适合月龄/4个月以上)	58



06	配方麦糊 (适合月龄 / 4个月以上)	59
07	稀白粥 (适合月龄 / 5个月以上)	60
08	浓白粥 (适合月龄 / 6个月以上)	61
09	莴苣米汤 (适合月龄 / 5个月以上)	62
10	油菜米汤 (适合月龄 / 5个月以上)	63
11	菠菜米汤 (适合月龄 / 5个月以上)	64
12	鳕鱼鸡汁粥 (适合月龄 / 6个月以上)	65
13	海苔山药粥 (适合月龄 / 6个月以上)	66
14	番薯小米粥 (适合月龄 / 6个月以上)	67
15	南瓜秋葵稀饭 (适合月龄 / 6个月以上)	68
16	鳕鱼粥 (适合月龄 / 6个月以上)	69
17	鲑鱼胚芽米粥 (适合月龄 / 6个月以上)	70
18	桂圆糙米粥 (适合月龄 / 8个月以上)	71
19	丝瓜蛤蜊粥 (适合月龄 / 7个月以上)	72
20	小白菜金针菇粥 (适合月龄 / 6个月以上)	73
21	萝卜干贝粥 (适合月龄 / 7个月以上)	74
22	绿豆仁莲子粥 (适合月龄 / 7个月以上)	75
23	瓠瓜蒸蛋粥 (适合月龄 / 9个月以上)	76
24	水果牛奶粥 (适合月龄 / 10个月以上)	77
25	四季豆碎肉粥 (适合月龄 / 10个月以上)	78
26	鸡肝菠菜粥 (适合月龄 / 10个月以上)	79
27	青菜牛肉粥 (适合月龄 / 12个月以上)	80

Chapter2 基础高汤、蔬菜浓汤

01	小白菜汤 (适合月龄 / 5个月以上)	82
02	芽菜汤 (适合月龄 / 5个月以上)	83



03	苋菜汤 (适合月龄 / 5个月以上)	84
04	地瓜叶汤 (适合月龄 / 5个月以上)	85
05	鸡架清高汤 (适合月龄 / 6个月以上)	86
06	香菇鸡高汤 (适合月龄 / 6个月以上)	87
07	猪大骨清高汤 (适合月龄 / 6个月以上)	88
08	海带猪肋高汤 (适合月龄 / 6个月以上)	89
09	鲜鱼高汤 (适合月龄 / 7个月以上)	90
10	鸡猪骨双宝高汤 (适合月龄 / 6个月以上)	91
11	鱼干鸡骨双宝高汤 (适合月龄 / 6个月以上)	92
12	莲子鸡架高汤 (适合月龄 / 6个月以上)	93
13	百合鸡架高汤 (适合月龄 / 6个月以上)	94
14	薏仁排骨高汤 (适合月龄 / 6个月以上)	95
15	莲藕鸡架高汤 (适合月龄 / 6个月以上)	96
16	红枣鸡高汤 (适合月龄 / 6个月以上)	97
17	洋葱玉米猪高汤 (适合月龄 / 7个月以上)	98
18	卷心菜胡萝卜蔬菜汤 (适合月龄 / 7个月以上)	99
19	牛蒡枸杞高汤 (适合月龄 / 6个月以上)	100
20	大白菜香菇汤 (适合月龄 / 6个月以上)	101
21	蘑菇花椰菜汤 (适合月龄 / 6个月以上)	102
22	牛蒡胡萝卜汤 (适合月龄 / 6个月以上)	103
23	黄豆蔬菜猪骨汤 (适合月龄 / 7个月以上)	104
24	菇菇番茄高汤 (适合月龄 / 7个月以上)	105
25	番薯绿豆汤 (适合月龄 / 6个月以上)	106
26	木耳排骨汤 (适合月龄 / 6个月以上)	107
27	冬瓜鸡高汤 (适合月龄 / 6个月以上)	108



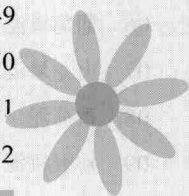
28	番茄牛肉汤 (适合月龄 / 8个月以上)	109
29	营养罗宋汤 (适合月龄 / 8个月以上)	110
30	三色蔬菜鸡蓉奶浓汤 (适合月龄 / 8个月以上)	111
31	芹菜蘑菇浓汤 (适合月龄 / 8个月以上)	112
32	南瓜咖喱浓汤 (适合月龄 / 12个月以上)	113
33	什锦蔬菜汤 (适合月龄 / 6个月以上)	114
34	核果南瓜奶浓汤 (适合月龄 / 6个月以上)	115
35	芦笋松子浓汤 (适合月龄 / 6个月以上)	116
36	杏仁山药汤 (适合月龄 / 6个月以上)	117

Chapter3 水果泥、肉泥、蔬菜泥

01	苹果泥 (适合月龄 / 5个月以上)	119
02	哈密瓜泥 (适合月龄 / 6个月以上)	120
03	水蜜桃泥 (适合月龄 / 6个月以上)	121
04	木瓜泥 (适合月龄 / 7个月以上)	122
05	香蕉泥 (适合月龄 / 8个月以上)	123
06	葡萄果泥 (适合月龄 / 8个月以上)	124
07	火龙果泥 (适合月龄 / 10个月以上)	125
08	番茄泥 (适合月龄 / 10个月以上)	126
09	猕猴桃泥 (适合月龄 / 10个月以上)	127
10	胡萝卜米糊 (适合月龄 / 6个月以上)	128
11	毛豆麦糊 (适合月龄 / 8个月以上)	129
12	四季豆糊 (适合月龄 / 6个月以上)	130
13	豌豆谷粉糊 (适合月龄 / 6个月以上)	131
14	鸡肉泥 (适合月龄 / 6个月以上)	132
15	牛肉泥 (适合月龄 / 6个月以上)	133



16	鲑鱼玉米泥 (适合月龄 / 6个月以上)	134
17	鳕鱼洋葱泥 (适合月龄 / 6个月以上)	135
18	猪肉黄瓜泥 (适合月龄 / 6个月以上)	136
19	白萝卜泥 (适合月龄 / 6个月以上)	137
20	马铃薯芝麻泥 (适合月龄 / 6个月以上)	138
21	柴鱼茄子泥 (适合月龄 / 6个月以上)	139
22	大黄瓜泥 (适合月龄 / 6个月以上)	140
23	菠菜泥 (适合月龄 / 6个月以上)	141
24	豆腐泥 (适合月龄 / 6个月以上)	142
25	紫薯豆腐泥 (适合月龄 / 6个月以上)	143
26	蛋黄奶泥 (适合月龄 / 7个月以上)	144
27	猪肝泥 (适合月龄 / 7个月以上)	145
28	鸡肝泥 (适合月龄 / 7个月以上)	146
29	花菜泥 (适合月龄 / 8个月以上)	147
30	地瓜叶马铃薯泥 (适合月龄 / 8个月以上)	148
31	南瓜泥 (适合月龄 / 8个月以上)	149
32	番薯鳕鱼泥 (适合月龄 / 8个月以上)	150
33	蘑菇番茄泥 (适合月龄 / 8个月以上)	151
34	卷心菜猪肉泥 (适合月龄 / 9个月以上)	152



Chapter4 美味蒸蛋、清爽蔬肉

01	三色虾仁蒸蛋 (适合月龄 / 6个月以上)	154
02	板栗蒸蛋 (适合月龄 / 6个月以上)	155
03	鲷鱼洋葱蒸蛋 (适合月龄 / 6个月以上)	156
04	山药海带蒸蛋 (适合月龄 / 6个月以上)	157
05	芥头菜蒸蛋 (适合月龄 / 6个月以上)	158