

辅食每周吃什么

南京医科大学附属儿童医院营养师 刘长伟 编著



汉竹主编·亲亲乐读系列



辅食 每周吃什么

刘长伟 / 编著

江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

辅食每周吃什么 / 刘长伟编著. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2018.1 (2018.8重印)
(汉竹·亲亲乐读系列)

ISBN 978-7-5537-6381-1

I. ①辅… II. ①刘… III. ①婴幼儿—食谱 IV. ①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第236193号



凤凰汉竹

中国健康生活图书实力品牌

辅食每周吃什么

编 著	刘长伟
责任编辑	刘玉锋 姚 远
特邀编辑	陈 岑 许冬雪
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平 方 晨

出版发行	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
印 刷	南京精艺印刷有限公司

开 本	720 mm × 1000 mm 1/16
印 张	17
字 数	300000
版 次	2018年1月第1版
印 次	2018年8月第6次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-6381-1
定 价	49.80元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

辅食
每周吃什么

宝宝辅食添加没有绝对的顺序，但很多新手妈妈难免会犯愁和手足无措。为此，本书给出贴心的每周食材添加建议，妈妈们可以此为参考，结合自家宝宝的情况，灵活运用。



导读

宝宝的吃饭问题是很多父母关心的大事，因为这影响到宝宝长不长个儿、营养全不全面、是不是爱生病……

很多父母都反映，在辅食阶段的食物非常难把握，既担心宝宝的进食能力，又担心营养是否足够，还要考虑宝宝爱不爱吃。但很多父母却不知道，同一种食材，如果添加的时机不对，就有可能从宝宝的“好伙伴”变成“坏朋友”。

为了让新手父母少走弯路，让宝宝吃得好长得快，根据宝宝每个阶段的发育特点和成长需求，本书制定了具体的辅食添加每周方案。作者刘长伟更是以他专业的知识，为新手父母一一解答辅食添加过程中的各种疑问。





























在本书的编写过程中，作者展现了他的专业、耐心和细心。书中涉及很多儿科学与营养学交叉的问题，每一个结论，刘医师都会反复查找出处，核实资料来源，辨明正误。在刘医师看来，“宝宝成长的每一步，都来自父母恰到好处的呵护”，而他乐意做的，就是用自己的专业知识为每位父母加持智慧、为宝宝成长保驾护航。



辅食添加每周计划

母乳 配方奶

6月龄一周食谱举例

	第1顿	第2顿	第3顿	第4顿	第5顿	第6顿
周一			强化铁米粉糊 (见14页)		强化铁米粉糊 (见14页)	
周二			强化铁米粉糊 (见14页)		强化铁米粉糊 (见14页)	
周三			强化铁米粉糊 (见14页)		强化铁米粉糊 (见14页)	
周四			鱼肉泥 (见16页)		强化铁米粉糊 (见14页)	
周五			强化铁米粉糊 (见14页)		鱼肉泥 (见16页)	
周六			苹果泥 (见17页)		强化铁米粉糊 (见14页)	
周日			强化铁米粉糊 (见14页)		苹果泥 (见17页)	

注：此为6月龄第1周辅食食谱举例，在宝宝适应了某一种食物后，就可继续添加新的食物，并将辅食种类丰富起来。

7月龄一周食谱举例

第1顿 第2顿 第3顿 第4顿 第5顿 第6顿

周一



蛋黄泥
(见 38 页)



西兰花土豆泥
(见 63 页)



周二



鳕鱼泥
(见 29 页)



苹果泥
(见 17 页)



周三



蛋黄豆腐泥
(见 41 页)



红薯泥
(见 23 页)



周四



猪肝泥
(见 23 页)



鸡肉玉米泥
(见 47 页)



周五



鸡肉玉米泥
(见 47 页)



香蕉泥
(见 15 页)



周六



蛋黄土豆泥
(见 55 页)



西兰花米糊
(见 45 页)



周日



番茄鱼肉糊
(见 58 页)



草莓泥
(见 49 页)



8月龄一周食谱举例



	第1顿	第2顿	第3顿	第4顿	第5顿	第6顿
周一	 / 	 / 	肉末蒸蛋 (见 66 页)	 / 	二米粥 (见 76 页)	 / 
周二	 / 	 / 	蛋黄豌豆糊 (见 71 页)	 / 	香菇鱼肉泥 (见 74 页)	 / 
周三	 / 	 / 	西兰花牛肉泥 (见 72 页)	 / 	大米蛋黄粥 (见 83 页)	 / 
周四	 / 	 / 	香菇鱼肉泥 (见 74 页)	 / 	大米菠菜粥 (见 81 页)	 / 
周五	 / 	 / 	银鱼山药羹 (见 85 页)	 / 	核桃红枣泥 (见 73 页)	 / 
周六	 / 	 / 	土豆胡萝卜 肉末羹 (见 67 页)	 / 	卷心菜粥 (见 81 页)	 / 
周日	 / 	 / 	五彩玉米羹 (见 89 页)	 / 	肉末菜粥 (见 79 页)	 / 

9月龄一周食谱举例

第1顿

第2顿

第3顿

第4顿

第5顿

第6顿

周一



虾仁菠菜粥
(见 94 页)



芦笋香菇羹
(见 102 页)



周二



胡萝卜瘦肉粥
(见 89 页)



玉米红薯软面
(见 104 页)



周三



白菜烂面条
(见 95 页)



蛋黄菠菜粥
(见 114 页)



周四



鱼泥豆腐
苋菜粥
(见 96 页)



小米芹菜粥
(见 111 页)



周五



番茄肉末
烂面条
(见 107 页)



绿豆粥
(见 99 页)



周六



鸡胸肉软粥
(见 106 页)



苹果猕猴桃羹
(见 101 页)



周日



牛肉香菇粥
(见 108 页)





西兰花蛋黄粥
(见 105 页)



10月龄一周食谱举例

	第1顿	第2顿	第3顿	第4顿	第5顿	第6顿
周一	 + 苹果 1 块		生菜软米饭 (见 119 页)	 + 清甜翡翠羹 (见 110 页)	鸡胸肉软粥 (见 106 页)	
周二	 + 软米饭		西蓝花蛋黄粥 (见 105 页)	 + 香蕉 1/2 根	白菜烂面条 (见 95 页)	
周三	 + 猕猴桃 2 片		白菜肉末面 (见 135 页)	 + 二米粥 (见 76 页)	鸡肉香菇粥 (见 134 页)	
周四	 + 绿豆粥 (见 99 页)		南瓜红薯饭 (见 128 页)	 + 草莓 3 颗	蛋黄碎牛肉粥 (见 137 页)	
周五	 + 核桃燕麦 豆奶糊 (见 121 页)		番茄鸡蛋 面疙瘩 (见 131 页)	 + 奶香大米粥 (见 87 页)	青菜软米饭 (见 129 页)	
周六	 + 雪梨 1 块		红薯红枣粥 (见 133 页)	 + 平菇蛋花 青菜汤 (见 123 页)	鱼泥豆腐 苋菜粥 (见 96 页)	
周日	 + 生菜软米饭 (见 119 页)		蔬菜虾泥 软米饭 (见 131 页)	 + 香蕉 1/2 根	番茄肉末 烂面条 (见 107 页)	


11月龄一周食谱举例

	第1顿	第2顿	第3顿	第4顿	第5顿	第6顿
周一	 + 玉米面发糕 (见157页)		萝卜虾泥馄饨 (见145页)	 + 苹果1块	南瓜红薯饭 (见128页)	
周二	 + 百合粥 (见148页)		蔬菜虾泥 软米饭 (见131页)	 + 葡萄5颗	番茄鸡蛋 面疙瘩 (见131页)	
周三	 + 黑米馒头 (见157页)		白菜肉末面 (见135页)	 + 香蕉1/2根	鸡肉虾仁馄饨 (见155页)	
周四	 + 玉米面发糕 (见157页)		肉末炒面 (见165页)	 + 橙子1/2个	白萝卜粥 (见145页)	
周五	 + 番茄蛋黄拌饭 (见159页)		香菇鸡丝粥 (见125页)	 + 草莓5颗	什锦面 (见165页)	
周六	 + 蛋黄香菇粥 (见163页)		三鲜馄饨 (见155页)	 + 雪梨1块	什锦烩饭 (见167页)	
周日	 + 什锦烩饭 (见167页)		鳗鱼白菜粥 (见162页)	 + 猕猴桃2片	香菇肉末拌饭 (见159页)	

12月龄一周食谱举例


第1顿 第2顿 第3顿 第4顿 第5顿 第6顿

周一


+
鸡肉蛋卷
(见170页)




肉末炒面
(见165页)


+
香蕉1/2根

杂粮水果
饭团
(见173页)



周二


+
生菜软米饭
(见119页)



彩色糖果饺
(见183页)


+
橙子1/2个

排骨汤面
(见185页)



周三


+
二米粥
(见76页)




胡萝卜虾仁
炒饭
(见183页)


+
苹果1块

海苔小饭团
(见193页)



周四


+
玉米面发糕
(见157页)




蛋包饭
(见175页)


+
草莓5颗

肉末炒面
(见165页)




周五


+
杂粮水果饭团
(见173页)




五色蔬菜汤
(见176页)


+
雪梨1块

香菇肉末拌饭
(见159页)



周六


+
番茄厚蛋烧
(见172页)




紫菜豆腐粥
(见136页)


+
猕猴桃2片

丸子菠菜面
(见187页)




周日


+
芝麻酱花卷
(见193页)



蔬菜虾泥
软米饭
(见131页)


+
蔬菜水果沙拉
(见153页)

家常鸡蛋饼
(见180页)





1岁以后一周食谱举例



第1顿

第2顿

第3顿

第4顿

第5顿

第6顿

周一

胡萝卜粥
(见77页)

玉米面发糕
(见157页)

米饭
+ 蒸鱼丸
(见167页)
+ 五色蔬菜汤
(见176页)

苹果1块

米饭
+ 炒三丝
(见210页)
+ 百宝豆腐羹
(见109页)

周二

番茄鸡蛋面疙瘩
(见131页)

海苔小饭团
(见193页)

香菇虾仁蝴蝶面
(见184页)
+ 时蔬浓汤
(见146页)

葡萄5颗

丝瓜里脊肉盖浇饭
(见191页)
+ 山药南瓜汤
(见217页)

周三

三鲜馄饨
(见155页)

黑米馒头
(见157页)

米饭
+ 胡萝卜丝炒鸡蛋
(见207页)
+ 茄汁菜花
(见204页)

香蕉1/2根

蛋包饭
(见175页)
+ 蔬菜水果沙拉
(见153页)

周四

红薯红枣粥
(见133页)

芝麻酱花卷
(见193页)

鲜虾乌冬面
(见199页)

橙子1/2个

米饭
+ 蛤蜊蒸蛋
(见174页)
+ 青菜冬瓜汤
(见160页)

周五

青菜肉末面
(见141页)

番茄厚蛋烧
(见172页)

米饭
+ 莴笋炒山药
(见179页)
+ 西兰花鱼丸汤
(见219页)

草莓5颗

米饭
+ 扁豆炒藕片
(见206页)
+ 蘑菇鹌鹑蛋汤
(见219页)

周六

萝卜虾泥馄饨
(见145页)

西葫芦蛋卷
(见171页)

香菇蛋黄烩饭
(见198页)
+ 芦笋鸡丝汤
(见217页)

雪梨1块

西兰花牛肉通心粉
(见197页)
+ 时蔬浓汤
(见146页)

周日

什锦蔬菜粥
(见139页)

鸡肉蛋卷
(见170页)

奶香核桃粥
(见213页)

猕猴桃2片

牛肉蒸饺
(见202页)
+ 南瓜紫菜蛋黄汤
(见98页)

刘长伟辅食课堂

宝宝辅食添加基本原则

- 1 什么时候开始添加辅食？ / 2
- 2 添加辅食的信号有哪些？ / 2
- 3 及时优先引入富含铁的辅食 / 2
- 4 辅食安排在什么时间？ / 3
- 5 辅食怎么喂？ / 3
- 6 辅食必须先加谷类没依据 / 3
- 7 怎么判断宝宝是否适应了辅食？ / 4
- 8 什么时候开始给宝宝尝试“手指食物”？ / 4
- 9 早产宝宝什么时候开始添加辅食？ / 4
- 10 鼓励但不强迫进食 / 4

家长容易进入的辅食添加误区

- 11 把米汤、果汁作为宝宝最初的辅食 / 5
- 12 用果汁或骨头汤冲调米粉 / 5
- 13 用奶瓶给宝宝喂辅食 / 5
- 14 让宝宝过早吃上成人食物 / 5
- 15 给宝宝喝煮过的水果汁或蔬菜汁 / 6
- 16 给1岁以内宝宝的辅食加盐 / 6
- 17 把别人家宝宝的进食量当作自己宝宝的进食标准 / 6
- 18 辅食量和奶量搭配不合理 / 6

辅食添加过程中容易出现的问题

- 19 添加辅食后宝宝不吃奶怎么办？ / 7
- 20 辅食中可以加糖吗？ / 7
- 21 什么时候才建议喝果汁？ / 7
- 22 宝宝什么时候可以吃油？ / 7
- 23 宝宝对辅食过敏要注意什么？ / 8
- 24 添加辅食后宝宝便秘怎么办？ / 8
- 25 宝宝腹泻时的饮食怎么安排？ / 8
- 26 要不要额外补充钙、维生素D、铁、锌？ / 9
- 27 自制婴幼儿辅食要注意哪些问题？ / 9
- 28 如何培养宝宝自主进食？ / 9

宝宝辅食需要的器具

- 29 宝宝的用具 / 10
- 30 制作辅食的工具 / 11



6月龄(出生180天以后)

从富含铁的米粉、肉泥开始

土豆泥(见18页)



第2周

鱼肉、苹果、土豆

鱼肉泥 / 16

苹果泥 / 17

土豆泥 / 18

第4周

猪肝、红薯、茄子

猪肝泥 / 23

红薯泥 / 23

茄子泥 / 24

6月

第1周

强化铁米粉、香蕉

强化铁米粉糊 / 14

香蕉泥 / 15

第3周

青菜、南瓜、玉米

青菜泥 / 19

南瓜泥 / 20

奶香玉米泥 / 21

花样
辅食

任意选

香蕉奶糊 / 25

苹果米糊 / 26

青菜米糊 / 27

鱼菜米糊 / 28

鳕鱼泥 / 29

玉米面糊 / 30

青菜玉米糊 / 31

土豆苹果泥 / 32

南瓜土豆泥 / 33

红薯米糊 / 34

苹果薯团 / 35

7月龄

一天安排1~2顿辅食

第2周

豆腐、番茄、山药

蛋黄豆腐泥 / 41

番茄鳕鱼泥 / 42

山药苹果泥 / 43

第4周

燕麦、草莓、卷心菜、西葫芦

燕麦奶糊 / 48

草莓泥 / 49

卷心菜泥 / 50

西葫芦米糊 / 51

7月

第1周

蛋黄、菠菜

蛋黄泥 / 38

香蕉蛋黄糊 / 39

菠菜米糊 / 40

第3周

红枣、西蓝花、鸡肉、小米

红枣泥 / 44

西蓝花米糊 / 45

鸡肉玉米泥 / 47

南瓜小米糊 / 47

花样辅食

任意选

红薯蛋黄泥 / 52

鸡汤南瓜泥 / 53

莜麦多谷米粉 / 54

蛋黄土豆泥 / 55

蛋黄鱼肉泥 / 56

红薯红枣蛋黄泥 / 57

番茄鱼肉糊 / 58

山药紫薯朵 / 59

小米玉米楂粥 / 60

三色泥 / 61

西蓝花土豆泥 / 63

红薯红枣泥 / 63

西蓝花米糊(见45页)



8月龄

多尝试末状食物

鳕鱼毛豆泥(见88页)



第2周

梨、芋头、豌豆

雪梨红枣米糊 / 69

芋头泥 / 71

蛋黄豌豆糊 / 71

第4周

香菇、海带

香菇鱼肉泥 / 74

肉末海带羹 / 75

8月

第1周

猪肉、胡萝卜、毛豆

肉末蒸蛋 / 66

土豆胡萝卜肉末羹 / 67

鳕鱼毛豆泥 / 68

第3周

牛肉、核桃

西蓝花牛肉泥 / 72

核桃红枣泥 / 73

花样
辅食

任意选

二米粥 / 76

胡萝卜粥 / 77

山药粥 / 79

肉末菜粥 / 79

大米菠菜粥 / 81

卷心菜粥 / 81

海带豌豆羹 / 82

大米蛋黄粥 / 83

银鱼山药羹 / 85

苹果蛋黄玉米羹 / 85

鸡肉豆腐羹 / 87

奶香大米粥 / 87

五彩玉米羹 / 89

胡萝卜瘦肉粥 / 89

卷心菜粥(见81页)

