

荣获2010年度生活图书出版商大奖
汉竹主编
● 亲亲乐读系列

汉竹 主编

宝宝辅食 王中王

南亚华 主审

北京大学第一医院著名儿童保健专家
中央电视台少儿频道特约主讲

用了30年的专业经验



做好每一口喂给宝宝的饭

图书在版编目(CIP)数据

宝宝辅食王中王 / 汉竹主编. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2014.1 (2014.9 重印)

(汉竹·亲亲乐读系列)

ISBN 978-7-5537-1946-7

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 205505 号



凤凰汉竹

阳光一样的生活书



凤凰汉竹

2011 年度

中国民营书业实力品牌



2010 年度

中国生活图书出版商

宝宝辅食王中王

主 编	汉 竹
责任编辑	刘玉锋 姚 远 张晓凤
特邀编辑	李 静 唐 丽
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	北京瑞禾彩色印刷有限公司

开 本	720mm × 1000mm	1/16
印 张	19	
插 页	4	
字 数	90千字	
版 次	2014年1月第1版	
印 次	2014年9月第3次印刷	

标准书号	ISBN 978-7-5537-1946-7
定 价	49.80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 辅食添加，妈妈很关心的 20个问题

- | | |
|-------------------------|------------------------|
| 1. 4个月开始添加辅食，还是6个月？ /22 | 11. 怎样给辅食餐具清洁、消毒？ /27 |
| 2. 市售辅食和自制辅食哪个更好？ /22 | 12. 宝宝吃辅食过敏怎么办？ /27 |
| 3. 辅食添加的原则有哪些？ /23 | 13. 宝宝添加辅食后不吃奶怎么办？ /28 |
| 4. 辅食添加的顺序是什么？ /23 | 14. 宝宝的辅食中可以加盐吗？ /28 |
| 5. 辅食有哪些种类？ /24 | 15. 宝宝偏食该怎么办？ /29 |
| 6. 辅食制作常见用具有哪些？ /24 | 16. 怎样给宝宝添加鸡蛋？ /29 |
| 7. 制作辅食的小窍门有哪些？ /25 | 17. 宝宝便秘时如何添加辅食？ /30 |
| 8. 辅食制作有哪些注意事项？ /25 | 18. 宝宝腹泻时如何添加辅食？ /30 |
| 9. 如何能让宝宝爱上辅食？ /26 | 19. 如何给宝宝补充果汁？ /31 |
| 10. 怎样判断宝宝是否适应辅食？ /26 | 20. 宝宝可以吃零食吗？ /31 |



第二章

4个月,

从米汤、菜水、
果汁开始

新加的饭饭

青菜水/34

大米汤/35

橙汁/36

苹果胡萝卜汁/37

西红柿苹果汁/38

葡萄汁/39

菠菜汁/40

甘蔗荸荠水/41

梨汁/42

莲藕苹果柠檬汁/43



第三章

5个月,

添加米糊、蛋黄

新加的饭饭

蛋黄玉米泥/46

青菜泥/47

小米玉米渣汤/48

苹果泥/49

胡萝卜米汤/50

葡萄干土豆泥/51

芹菜米粉/52

红薯红枣蛋黄泥/53

以往辅食翻新做

西瓜汁/54

花菜汁/55

生菜苹果汁/56

白菜胡萝卜汁/57



第四章

6个月,

能吃鱼泥了

新加的饭饭

鱼肉泥/60

南瓜羹/61

西红柿鸡肝泥/62

鱼菜米糊/63

鸡汤南瓜泥/64

香蕉蛋黄糊/65

苹果米汤/66

大米绿豆汤/67

草莓藕粉羹/68

大米菠菜汤/69

土豆泥/70

蛋黄鱼泥羹/71

以往辅食翻新做

苋菜汁/72

鲜藕梨汁/73

橘子汁/74

西蓝花汁/75

甜瓜汁/76

猕猴桃汁/77



第五章 7个月, 尝尝烂面条

新加的饭饭

- 鸡毛菜面/80
- 疙瘩汤/81
- 红薯红枣粥/82
- 大米香菇鸡丝汤/83
- 鱼肉粥/84
- 香菇苹果豆腐羹/85
- 大米蛋黄粥/86
- 苹果桂花羹/87
- 胡萝卜粥/88
- 山药羹/89
- 鱼泥豆腐苋菜粥/90
- 紫菜豆腐粥/91
- 冬瓜粥/92
- 豌豆粥/93
- 以往辅食翻新做
- 樱桃汁/94
- 黄瓜汁/95
- 西瓜桃子汁/96
- 绿豆汤/97
- 芒果椰子汁/98
- 苹果芹菜汁/99
- 青菜玉米糊/100
- 红薯米糊/101



第六章 8个月, 能喝肉汤了

新加的饭饭

- 芋头丸子汤/104
- 南瓜牛肉汤/105
- 青菜胡萝卜鱼丸汤/106
- 山药胡萝卜排骨汤/107
- 栗子粥/108
- 豆腐青菜虾皮汤/109
- 栗子红枣羹/110
- 土豆胡萝卜肉末羹/111
- 百宝豆腐羹/112
- 绿豆南瓜汤/113
- 蛋黄豆腐羹/114
- 肉末海带羹/115
- 绿豆粥/116
- 苹果玉米羹/117
- 黄豆芝麻粥/118
- 燕麦南瓜粥/119
- 以往辅食翻新做
- 鸡蛋面片/120
- 西红柿烂面条/121
- 蛋花豌豆汤/122
- 鸭血豆腐汤/123
- 香菇鱼丸汤/124
- 青菜冬瓜汤/125



第七章 9个月, 开始吃虾啦

新加的饭饭

- 虾仁豆腐/128
- 鲜虾粥/129
- 鲜虾冬瓜汤/130
- 虾仁丸子汤/131
- 清蒸鲈鱼/132
- 青菜鱼片/133
- 鱼泥馄饨/134
- 鸡汤馄饨/135
- 鳗鱼山药粥/136
- 菠菜鸡肝粥/137
- 苋菜粥/138
- 丝瓜虾皮粥/139
- 土豆粥/140
- 苹果鸡肉粥/141
- 牛肉河粉/142
- 排骨汤面/143
- 以往辅食翻新做
- 清甜翡翠汤/144
- 菠菜猪血汤/145
- 鸡茸豆腐羹/146
- 什锦鸭羹/147
- 苋菜鱼肉羹/148
- 苹果猕猴桃羹/149

第八章 10个月, 能吃软米饭了

新加的饭饭

- 软米饭/152
- 西红柿鸡蛋面/153
- 小米芹菜粥/154
- 黑米粥/155
- 栗子瘦肉粥/156
- 鳝鱼粥/157
- 黑白粥/158
- 鳗鱼蛋黄青菜粥/159
- 绿豆莲子粥/160
- 胡萝卜瘦肉粥/161
- 蛋黄香菇粥/162
- 丝瓜火腿汤/163
- 平菇蛋花汤/164
- 青菜土豆汤/165
- 西红柿炒鸡蛋/166
- 西施豆腐/167
- 以往辅食翻新做
- 苦瓜粥/168
- 核桃燕麦豆浆/169
- 什锦蔬菜粥/170
- 什锦水果粥/171
- 肉松三明治/172
- 柠檬土豆羹/173

第九章 11个月, 能吃颗粒食物了

新加的饭饭

- 肉松饭/176
- 蛋包饭/177
- 鱼香肉末炒面/178
- 什锦烩饭/179
- 香橙烩蔬菜/180
- 蘑菇鹌鹑蛋汤/181
- 肉末炒黑木耳/182
- 茄子炒肉/183
- 丝瓜香菇肉片汤/184
- 五色紫菜汤/185
- 排骨白菜汤/186
- 时蔬浓汤/187
- 玉米鸡丝粥/188
- 玉米芋头泥/189

以往辅食翻新做

- 丸子面/190
- 牛腩面/191
- 三文鱼芋头三明治/192
- 素菜包/193

第十章 1岁了, 能吃蒸全蛋了

新加的饭饭

- 鸡肉蛋卷/196
- 虾仁蛋炒饭/197
- 三味蒸蛋/198
- 蛤蜊蒸蛋/199
- 鸡肉炒藕丝/200
- 肉丁西蓝花/201
- 五宝蔬菜/202
- 菠萝牛肉/203
- 虾丸韭菜汤/204
- 海蜇皮荸荠汤/205
- 以往辅食翻新做
- 海鲜炒饭/206
- 苦瓜煎蛋饼/207
- 淡菜瘦肉粥/208
- 鲫鱼竹笋汤/209



第十一章

1岁以后,

试试像大人一样吃饭

新加的饭饭

大米红豆饭/212
鲜汤小饺子/213
白菜肉末面/214
香菇通心粉/215
香菇烧豆腐/216
黑木耳煲猪蹄/217
上汤娃娃菜/218
滑子菇炖肉丸/219
海带炖肉/220
清炒蛤蜊/221
冬瓜肝泥卷/222
泡芙/223
什锦水果沙拉/224
红薯蛋挞/225



第十二章

功能食谱,

宝宝怎么吃



补钙

鲫鱼豆腐汤/228
虾皮紫菜蛋汤/229
海米冬瓜汤/230
莲藕薏米排骨汤/231

补铁

鸡肝粥/232
三色肝末/233
鸭血菠菜豆腐汤/234
紫菜芋头粥/235

补锌

西红柿鳕鱼泥/236
胡萝卜牛肉汤/237
鸡肝菠菜汤/238
胡萝卜西红柿汤/239

益智健脑

核桃粥/240
西蓝花虾仁/241
清烧鳕鱼/242
松仁海带/243

开胃消食

鸡内金粥/244
山楂六神曲粥/245
蘑菇西红柿汤/246
糖醋胡萝卜丝/247

明目

胡萝卜瘦肉汤/248
枸杞子鸡爪汤/249
菠菜肉丸汤/250
鸡肝绿豆粥/251

浓密头发

黑豆黑芝麻汁/252
花生红枣汤/253
黑芝麻核桃糊/254
鸡肝拌菠菜/255

保护牙齿

南瓜虾皮汤/256
鱼末豆腐粥/257
三鲜冻豆腐/258
牛肉鸡蛋粥/259

第十三章 小毛病, 宝宝怎么吃



湿疹

薏米红豆粥/262
玉米汤/263
绿豆海带汤/264
扁豆薏米山药粥/265

过敏

香蕉粥/266
苹果沙拉/267
银耳梨粥/268
红枣泥/269

腹泻

荔枝大米粥/270
青菜面/271
白粥/272
焦米糊/273

便秘

苹果玉米汤/274
玉米豆腐胡萝卜糊/275
红薯粥/276
黑芝麻花生粥/277

上火

山竹西瓜汁/278
西瓜皮粥/279
莲子百合粥/280
萝卜梨汁/281

咳嗽

冰糖炖梨/282
荸荠水/283
萝卜葱白汤/284
燕窝红枣粥/285

感冒

陈皮姜粥/286
葱白粥/287
芥菜粥/288
梨粥/289

发热

金银花米汤/290
西瓜皮芦根饮/291
荸荠西瓜汁/292
凉拌西瓜皮/293

呕吐

姜片饮/294
竹茹粥/295
姜糖水/296
荸荠梨汤/297

夜啼

竹叶灯芯草乳/298
白豆蔻姜乳/299



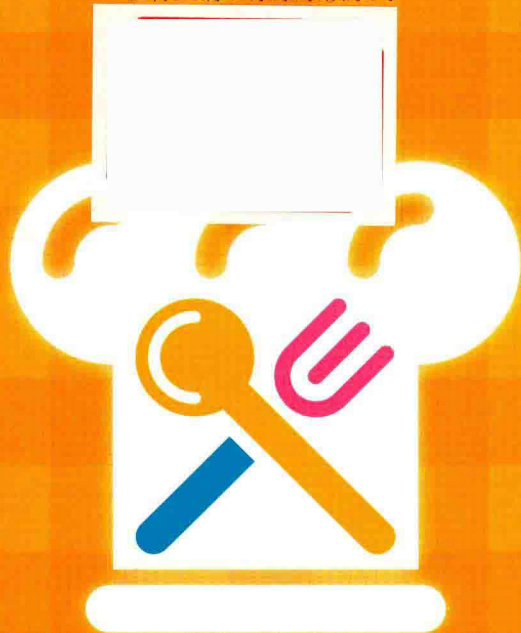
附录:

聪明宝宝是这样喂养出
来的/ 300





汉竹主编 ● 亲亲乐读系列



宝宝辅食 王中王

南亚华 / 主审



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





前言

Preface

眼看着要给宝宝添加辅食了，可是我一点头绪都没有！

宝宝刚添加辅食，怎么添加才够科学？心里真是没底！

宝宝生病了，吃什么好？

医生说宝宝缺钙，怎么食补？

.....

新手妈妈面对这些问题是不是愁坏了？本书不仅能给你想要的答案，还能给你更大的惊喜！

这是一本从宝宝4个月至1岁超细月龄划分的辅食书，740多道辅食由营养专家特别制订，新手妈妈很快就可以从“厨房菜鸟”晋升为“辅食达人”。每个月的辅食包括“新加的饭饭”和“以往辅食翻新做”两部分：“新加的饭饭”按月列出可以新添加的辅食，让妈妈们跟随宝宝的成长直接添加，无需再次费心选择；“以往辅食翻新做”指导妈妈们换着花样为宝宝制作更多口味的辅食。

书中每道辅食都有“主要营养素”“功效”两个版块，清楚地介绍对宝宝有哪些具体的好处，让妈妈们做起来更有底气！“小餐椅的叮咛”告诉妈妈们制作辅食时的注意事项。贴心的“功能食谱”让宝宝获取足够营养。“小毛病食谱”让宝宝尽可能在不打针不吃药的情况下恢复健康。

这也是一本很有爱的辅食书，多彩的颜色，可爱的杯子、小碗、勺子，再搭配上漂亮的辅食，你不禁会惊叹：只有用爱做出的辅食才能如此诱人！没错，这本书和你一样关爱宝宝，与你一起陪伴宝宝健康成长！

春季宝贝餐

♥ 青菜水/34



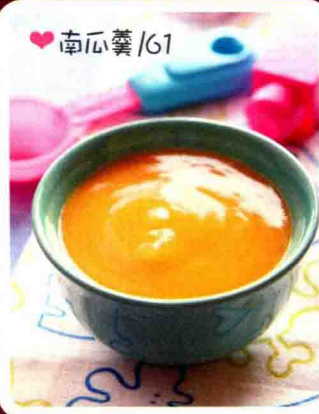
♥ 小米玉米渣汤/48



♥ 红薯红枣蛋黄泥/53



♥ 南瓜羹/61



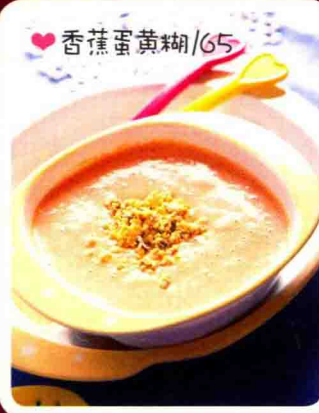
♥ 西红柿鸡肝泥/62



♥ 鸡汤南瓜泥/64



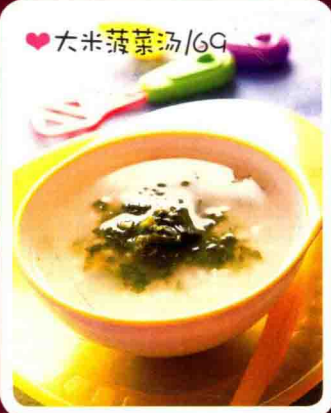
♥ 香蕉蛋黄糊/65



♥ 苹果米汤/66



♥ 大米菠菜汤/69



♥ 土豆泥/170



♥ 蛋黄鱼泥羹/171



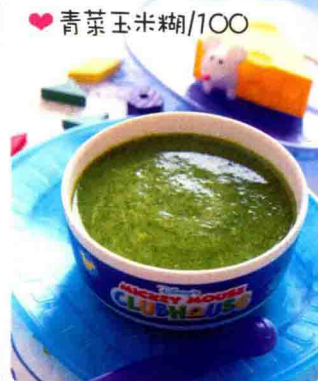
♥ 苋菜汁/172



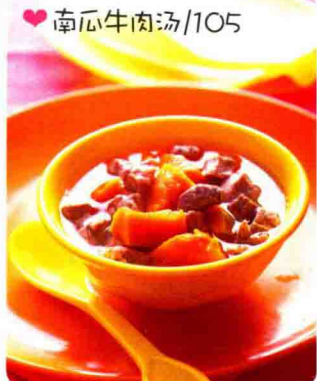
♥ 胡萝卜粥/88



♥ 青菜玉米糊/100



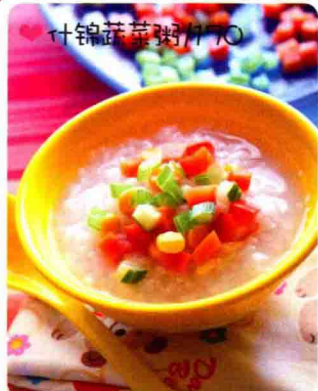
♥ 南瓜牛肉汤/105



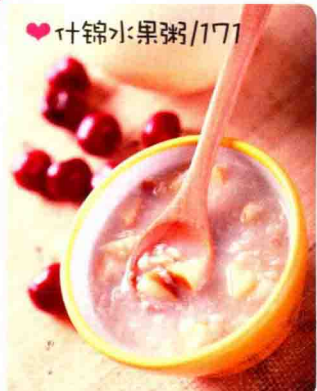
♥ 土豆粥/140



♥ 什锦蔬菜粥/170



♥ 什锦水果粥/171



夏季宝贝餐

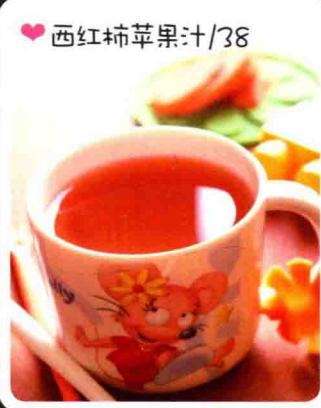
♥ 橙汁/36



♥ 苹果胡萝卜汁/37



♥ 西红柿苹果汁/38



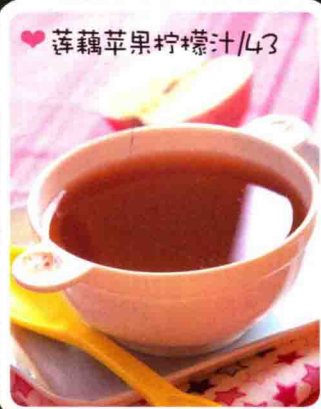
♥ 甘蔗荸荠水/41



♥ 梨汁/42



♥ 莲藕苹果柠檬汁/43



♥ 西瓜汁/54



♥ 鱼菜米糊/63



♥ 甜瓜汁/76



