

B
博尔乐
BOLER

育婴专家
Yuying Zhuanjia





婴儿 辅食制作365

Yinger Fushi Zhizuo 365

编著/张 晶

中国人口出版社



婴儿 
辅食制作
365

Yinger
Fushi Zhizuo 365

编著/张 晶

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

婴儿辅食制作 365/张晶编著. -北京:中国人口出版社,2007.8

ISBN 978 - 7 - 80202 - 657 - 5

I. 婴… II. 张… III. 婴幼儿 - 食谱
IV. TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 121132 号

婴儿辅食制作 365

张 晶 编著

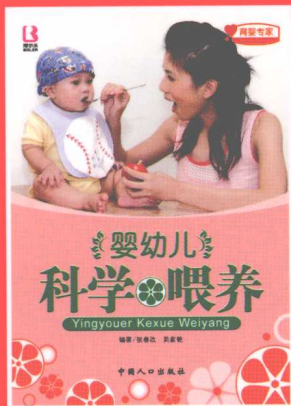
出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京金马印刷厂
开 本 920 × 1300 1/32
印 张 10.625
字 数 230 千字
版 次 2007 年 9 月第 1 版
印 次 2007 年 9 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 80202 - 657 - 5/R · 611
定 价 19.80 元

社 长 陶庆军
电子信箱 chinapphouse@163.net
电 话 (010)83519390
传 真 (010)83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编 100054

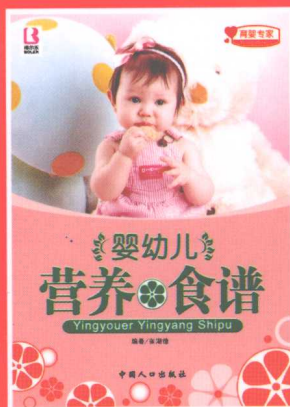
版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



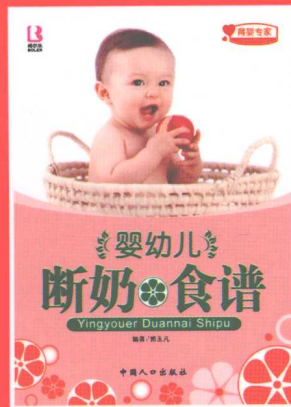
《婴幼儿科学护理》
定价：19.80元



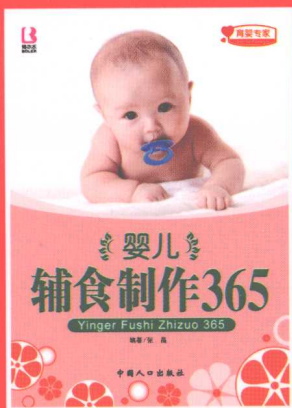
《婴幼儿科学喂养》
定价：19.80元



《婴幼儿营养食谱》
定价：19.80元



《婴幼儿断奶食谱》
定价：19.80元



《婴儿辅食制作365》
定价：19.80元

全程跟踪指导，孕育幸福生活！

孕育专家精心打造，助您更合理、更科学、更轻松地孕育！

搜 狐
SOHU.com

1-孕育全程指导：提供预产期(或宝宝生日)就会随孕育进程得到各阶段实时指导。发送“MB”到6666(移动)或9666(联通)按提示操作即可
*指导内容见下表，孕前三个月到宝宝36个月均可使用 *资费10元/月

2-孕育知识查询：用短信或电话均可查询孕育知识，使用方法见下表：

例：查 怀孕 第08周 孕妇身体发育变化 * 资费0.5元/次
短信：TPB2082发送到移动6666或联通9666

查询方式	阶段	时间	内容(电话咨询时无此部分)	
短信查询 TPB	1 孕前	01/02/03 (月)	0 孕前准备 2 妇科疾病准备 4 疾病和预防治疗 6 心理准备和克服	1 遗传优生 3 性生活和受孕 5 生活保健
	2 怀孕	01-40 (周)	0 孕育必读 1 妈妈(产前)发育变化 2 妈妈(产后)发育变化 4 妈妈/5 宝宝症状和护理 6 妈妈/7 宝宝心理和早教	3 宝宝发育变化
电话咨询 01083514361 01083554217	3 婴儿			
	4 幼儿	11-36 (月)		

*帮助TPB0000，0.5元/次不含通信费 *所有短信服务客服电话95105959

3-孕育咨询热线：随本书免费赠送30分钟价值60元咨询卡，资深孕育专家解答，迅速解决问题！

*时间：常见问题录音24小时开放，专家咨询周一至周五8:30-16:30

*电话：010-83514361 83554217

*使用方法：刮开封底账号密码输入即可

策 划：李鸿涛

责任编辑：封楠林

书籍装帧：邵淳 李婧



第一章 宝宝出生

● 身体发育	001
基本状况	001
大小便	002
睡眠	002
体温	003
视觉	003
听觉	004
触觉	004
味觉和嗅觉	004
与大人的交往	005
运动能力	006
● 喂养指导	006
1个月婴儿食谱	006
母乳喂养好	007
纯母乳喂养能满足婴儿吗	008
为什么给孩子喂初乳	009
影响母乳分泌的因素	009
哪些母亲不宜哺乳	010
哪些药物影响哺乳	010

母乳不足	011
母乳喂养应注意什么	011
喂奶的姿势要正确	012
孩子是否吃饱了	012
母乳不足时的哺喂方法	013
母亲上班不能哺乳怎么办	013
鲜牛奶怎么煮	014
关于人工喂养	014
人工喂养要注意的问题	015
怎样用奶粉配制奶	015
配方奶中是否缺少维生素	016
人工喂养的新生儿可以喝什么水	016
早产儿的喂养	017
宝宝对母乳过敏怎么办	017
鱼肝油是不是吃得越多越好	017
配方奶是首选母乳替代品	018
关于婴儿饮果汁	018

第二章 第2个月

● 生长发育	020
基本状况	020
动作	021
体重	021
皮肤感觉能力	021
视觉、味觉与听觉	022
睡眠	022
情感发育	022

○ 喂养指导	023
2 个月婴儿食谱	023
孩子常吐奶是怎么回事	024
孩子吃奶后怎样让他打嗝	024
孩子生奶癣怎么办	025
什么情况不宜哺乳	026
怎样选择配方奶	027
如何让婴幼儿获得足够 DHA 和 AA	027
怎样给孩子补充维生素 C	028
果汁与菜水的制作方法	029

第三章 第 3 个月

● 生长发育	030
基本状况	030
动作	031
听觉	031
睡眠	031
脑力发育	032
情感发育	032
● 喂养指导	032
3 个月婴儿食谱	032
孩子为什么突然不爱吃牛奶	033
婴儿拒哺的原因	033
怎样给孩子称体重	034
孩子每回吃完母乳以后还不够怎么办	034
要给孩子喂多少水	035

孩子小便变色与吃了某些食物有关吗	035
怎样选择奶粉	036
孩子的体重发育要正常	036
0° 3个月婴儿辅食配制方法	037
橘子汁	037
番茄汁	037
青菜水	038
西瓜汁	038
胡萝卜汤	038
山楂水	038
百合蜜	039
黄瓜汁	039
苹果汁	039
甜瓜汁	040
葡萄汁	040
苋菜水	040
鲜菠菜水	040
糖水樱桃	041
萝卜水	041
浓米汤	042
柳橙汁	042
油菜汁	042
草莓汁	043
猕猴桃汁	043
枣汁	043

第四章 第4个月

○ 生长发育	044
基本状况	044
○ 喂养指导	045
4个月婴儿食谱	045
如何添加蛋黄	045
添加辅食的原则	046
怎样给宝宝吃蜂蜜	047
孩子发热不爱吃奶怎么办	047
胖孩子不一定健康	048
婴儿流口水是怎么回事	048
婴儿出现贫血是什么原因	049
怎样给孩子补铁	050
辅食添加的注意事项	050
选择母乳替代品的讲究	051
酸奶也是儿童食品	051
如何给宝宝做泥状辅食	052
让婴儿接受蔬菜	052
怎样去掉水果蔬菜上的农药	053
6类适合婴儿的健康食品	054
健脑食物有哪些	055
让4~6个月的婴儿尝试各种食物的味道	055
添加辅助食品的种类	056
关于婴儿米粉	057
○ 4个月婴儿辅食制作	058
综合蔬菜米糊	058

猕猴桃果泥	058
炒面糊	058
香蕉奶糊	059
土豆苹果糊	059
胡萝卜糊	059
肉汤蛋糊	060
豌豆糊	060
番茄糊	060
南瓜糊	060
藕粉牛奶糊	061
牛奶鸡蛋糊	061
果汁藕粉糊	061
鱼泥	061
胡萝卜藕粉	062
苹果红薯泥	062
菜蛋米粉糊	062
香蕉粥	062
胡萝卜泥	063
菠菜泥	063
胡萝卜汤	063
鱼菜米糊	064
蜂蜜橘糊	064
米汤	064
蔬菜米汤	064

第五章 第5个月

生长发育	066
基本状况	066

动作	067
头、脑、脑部的发育	067
身体发育的营养要求	068
○ 喂养指导	068
5 个月婴儿食谱	068
按食谱半断奶	070
婴儿不宜喂豆奶	071
不要给婴儿吃什么	071
如果婴儿早期肥胖	072
婴儿便秘的护理方法	072
只吃钙片不能预防佝偻病	073
牛奶喂养的婴儿需补什么	073
给孩子吃食物后,他会不会不爱吃母乳	074
五个月添加辅食注意什么	074
怎样喂宝宝吃米粉	075
婴儿不吃辅食该怎么办	077
孩子能吃什么	077
怎样预防缺铁性贫血	078
水——婴儿的重要营养素	079
六个月以内宝宝的辅食不要加盐	079
婴儿期宝宝夏季喂养	080
○ 五个月宝宝辅食制作	081
豌豆糊	081
猕猴桃酸奶糊	082
蛋黄酸奶糊	082
菠菜酸奶糊	082
水果酸奶糊	082

西兰花酸奶糊	083
鸡肝糊	083
牛肉西红柿糊	083
鱼糊	084
虾糊	084
白萝卜鱼糊	084
四味菜泥	085
蔬菜泥	085
西红柿白鱼泥	085
菜末猪肝泥	086
鸡肉土豆泥	086
猪肝泥	086
牛奶粥	087
花生粥	087
枣泥花生粥	087
香菇鸡粥	088
胡萝卜牛肉粥	088
苹果番薯粥	088
鸭心粥	089
青菜粥	089
水果麦片粥	090
红薯粥	090
雪梨栗子粥	090
汤粥	091
面包粥	091
豆奶粥	091
鸡肉粥	092
鱼松粥	092

饼干粥	092
牛奶麦片粥	092
菜泥粥	092
果汁面包粥	093
胡萝卜粥	093
苹果麦片粥	093
蛋黄粥	094
牛奶藕粉	094
奶蜜粥	094
核桃汁	094
藕汁蜜糖露	095
百合梨白藕汤	095
猪肝汤	096
胡萝卜羹	096
菠菜羹	096
牛奶牛肉羹	096
豆腐羹	097
西兰花牛奶羹	097
南瓜羹	097
蔬菜鸡蛋羹	097
瓜块玉米羹	098
牛奶鱼羹	098
蛋黄牛奶羹	098
薯蓉	099
鱼蓉麦片	099
苹果金团	100
杨梅乳糕	100
豆腐鱼松	100

水果藕粉	101
蜂蜜藕粉	101

第六章 第6个月

○ 生长发育	102
基本状况	102
动作	103
身体发育的营养需求	103
● 喂养指导	104
6个月婴儿食谱	104
给孩子添加辅食应注意什么	104
什么是断奶	105
关于上桌吃饭	106
婴儿每天需要多少营养素	106
婴儿要忌冷食	107
● 6个月婴儿辅食制作	108
红枣山药粥	108
萝卜粳米粥	108
桂花甜藕粥	108
虾茸粥	109
羊肝胡萝卜粥	109
肝黄粥	109
猪血粥	109
南瓜稀饭	110
二米粥	110
鱼糜粥	110

山楂粥	110
曲末粥	111
粳米粥	111
小麦曲粥	111
油菜粥	111
胡萝卜粥	112
胡萝卜玉米粥	112
小米淮山药粥	112
绿豆粥	112
白果粥	113
肉末菜粥	113
草莓麦片粥	114
冬瓜鸡肉粥	114
南瓜粥	114
肝黄粥	115
橘茹饮	115
酸梅汤	116
莲子汤	116
鲜藕银耳汤	116
百合汤	116
苹果水	117
鲜橙饮	117
茅根竹蔗水	117
柠檬薏米水	118
双血汤	119
雪梨炖冰糖	119
萝卜蜂蜜饮	119
白菜绿豆饮	120

荷叶饮	120
赤小豆汤	121
蒲公英地丁绿豆汤	121
雪梨红糖水	121
绿豆前仁汤	122
雪梨炖罗汉果川贝	122
米团汤	123
红枣泥	123
麻酱拌茄泥	123
红糖绿豆沙	124
虾泥	124
菜末猪肝泥	124
鸡肉土豆泥	125
牛肉菜糊	125
鸡肝末	125
白薯泥	126
苹果酱	126
炖苹果泥	126
鲜奶油猕猴桃	127
香蕉乳酪糊	127
健脾粉	127
栗子糊	128
香蕉奶糊	128
五仁面茶	128
金银花蜜汁米酪	129
百合蜜	129
黄瓜蜜条	130
蜜奶芝麻羹	130