

育儿
百科



新手爸妈的最佳婴幼儿辅食指南！

轻松动手做，美味又健康

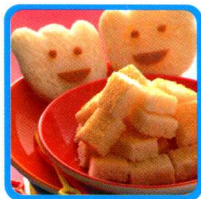
华夏出版社

全营养宝宝餐

精心设计美味辅食，
分四大类别，依照宝宝月龄的不同，
完整介绍84道轻松动手做的营养食谱。

○ 至二岁宝宝辅食

● 妈妈宝宝杂志◎编著



Baby's
Energetic Food

全营养 宝宝餐

精心设计美味辅食，
分四大类别，依照宝宝月龄的不同，
完整介绍84道轻松动手做的营养食谱。

○ 至二岁宝宝辅食

● 妈妈宝宝杂志◎编著



*Baby's
Energetic Food*

华夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

全营养宝宝餐/妈妈宝宝杂志编著.——北京:华夏出版社,2010.1
(育儿百科)

ISBN 978-7-5080-5486-5

I. ①全… II. ①妈… III. ①婴幼儿—保健—食谱 IV. ①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第184391号



《宝贝精力食谱》

中文简体字版© 2008 由华夏出版社出版发行

本书经城邦文化事业股份有限公司 新手父母出版事业部授权,同意经由华夏出版社出版中文简体字版本。非经书面同意,不得以任何形式任意重制、转载。

版权所有,翻印必究

北京市版权局著作权合同登记号:图字01-2009-0269

全营养宝宝餐

0 至 二 岁 宝 宝 辅 食

出版发行:华夏出版社(北京市东城区东直门外香河园北里4号)

邮编:100028

经销:新华书店

印刷:北京人卫印刷厂

装订:三河市万龙印装有限公司

版次:2010年1月北京第1版

印次:2010年1月北京第1次印刷

开本:787×1092 1/16开

印张:8.25

字数:130千字

定价:29.00元

..... *Baby's Energetic Food*
本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换



Baby's Energetic Food



Baby's Energetic Food



Ch.1 吃是一切的开始>>1**1-1赢在起跑点>>3**

宝宝第一年的饮食指南

1-2辅食要怎么吃? >>9

重视宝宝的反应与真实感受

Ch.2 宝贝0至二岁营养MENU>>13**I.五谷类**

01. 鲊仔鱼粥 (适合7~9个月宝宝) >>17
02. 蔬菜面 (适合7~9个月宝宝) >>17
03. 什锦通心面 (适合10~12个月宝宝) >>18
04. 米糊 (适合4~6个月宝宝) >>19
05. 烤吐司 (适合7~9个月宝宝) >>19
06. 桂圆糯米粥 (适合10~12个月宝宝) >>20
07. 麦糊 (适合4~6个月宝宝) >>20
08. 鸡丝粥 (适合10~12个月宝宝) >>21
09. 沙拉面包 (适合10~12个月宝宝) >>22
10. 三明治 (适合10~12个月宝宝) >>23
11. 煎萝卜糕 (适合13~15个月宝宝) >>23
12. 鳕鱼粥 (适合13~15个月宝宝) >>24
13. 焗烤通心粉 (适合13~15个月宝宝) >>25
14. 鲑鱼炒饭 (适合13~15个月宝宝) >>25
15. 馄饨汤 (适合13~15个月宝宝) >>26
16. 猪肝粥 (适合16~18个月宝宝) >>26
17. 蛋包饭 (适合16~18个月宝宝) >>27
18. 茄汁炒饭 (适合16~18个月宝宝) >>28
19. 丝瓜面线 (适合16~18个月宝宝) >>29
20. 豆签面 (适合19~21个月宝宝) >>29
21. 双色饭团 (适合19~21个月宝宝) >>30
22. 卷寿司 (适合22~24个月宝宝) >>31
23. 南瓜米粉 (适合22~24个月宝宝) >>31
24. 鲑鱼比萨 (适合22~24个月宝宝) >>32

II.鱼肉蛋肝类

01. 猪肝泥 (适合7~9个月宝宝) >>34
02. 肉泥 (适合7~9个月宝宝) >>34
03. 鱼松 (适合7~9个月宝宝) >>35
04. 蛋黄泥 (适合7~9个月宝宝) >>35
05. 狮子头 (适合10~12个月宝宝) >>36
06. 香菇蒸蛋 (适合10~12个月宝宝) >>37
07. 奶油鲑鱼卷 (适合10~12个月宝宝) >>37
08. 香菇肉丸汤 (适合13~15个月宝宝) >>38
09. 麻酱鸡丝 (适合16~18个月宝宝) >>38
10. 猪肉串烧 (适合16~18个月宝宝) >>39
11. 罗宋汤 (适合16~18个月宝宝) >>40
12. 黄瓜镶肉 (适合16~18个月宝宝) >>41
13. 香菇肉燥 (适合19~21个月宝宝) >>41
14. 福袋 (适合19~21个月宝宝) >>42
15. 腐皮肉卷 (适合19~21个月宝宝) >>43
16. 小鱼蛋卷 (适合22~24个月宝宝) >>43
17. 芋头蒸肉 (适合22~24个月宝宝) >>44
18. 菠萝鸡片 (适合22~24个月宝宝) >>44
19. 山药排骨汤 (适合22~24个月宝宝) >>45
20. 鱼片汤 (适合22~24个月宝宝) >>46

III.蔬菜类

01. 苋菜泥 (适合4~6个月宝宝) >>48
02. 豌豆泥 (适合4~6个月宝宝) >>48
03. 南瓜泥 (适合4~6个月宝宝) >>49
04. 马铃薯泥 (适合4~6个月宝宝) >>49
05. 红薯泥 (适合7~9个月宝宝) >>50
06. 红薯叶泥 (适合7~9个月宝宝) >>50

- 07.胡萝卜泥 (适合7~9个月宝宝) >>51
- 08.番茄泥 (适合7~9个月宝宝) >>51
- 09.海带芽豆腐羹 (适合10~12个月宝宝) >>52
- 10.番茄豆腐 (适合13~15个月宝宝) >>53
- 11.蔬菜饼 (适合16~18个月宝宝) >>53
- 12.蔬菜卷 (适合13~15个月宝宝) >>54
- 13.四色沙拉 (适合16~18个月宝宝) >>55
- 14.糖煮胡萝卜 (适合19~21个月宝宝) >>55
- 15.青豆南瓜汤 (适合19~21个月宝宝) >>56
- 16.开阳白菜 (适合19~21个月宝宝) >>56
- 17.焗红椒 (适合19~21个月宝宝) >>57
- 18.扬出豆腐 (适合19~21个月宝宝) >>57
- 19.薯饼 (5人份) (适合19~21个月宝宝) >>58
- 20.烤马铃薯 (适合22~24个月宝宝) >>59

Ch.3 宝宝长大了 >>73

3-1 该换奶了吗? >>75

6至12个月宝宝的饮食原则

3-2 过敏宝宝 >>79

辅食添加守则

3-3 益生菌与益菌生 >>83

帮助好菌成长, 保持身体健康

3-4 零食的选择 >>87

以营养点心来取代

Ch.4 打造健康宝宝 >>93

4-1 健全胃肠道 >>95

宝宝长得高又壮

4-2 调整饮食和生活习惯 >>99

轻松解决宝宝“嗯嗯”问题

4-3 宝宝不喝牛奶 >>103

“乳糖不耐受”是主因!

IV 水果点心类:

- 01.苹果汁 (适合4~6个月宝宝) >>61
- 02.西瓜汁 (适合4~6个月宝宝) >>61
- 03.菠菜汁 (适合4~6个月宝宝) >>62
- 04.胡萝卜果冻 (适合4~6个月宝宝) >>62
- 05.木瓜泥 (适合4~6个月宝宝) >>63
- 06.香蕉泥 (适合4~6个月宝宝) >>63
- 07.奇异西米露 (适合7~9个月宝宝) >>64
- 08.果酱松饼 (适合10~12个月宝宝) >>64
- 09.水果杏仁豆腐盅 (适合10~12个月宝宝) >>65
- 10.芋头豆花 (适合10~12个月宝宝) >>65
- 11.芝士乐之饼干 (适合13~15个月宝宝) >>66
- 12.核桃奶酪 (适合13~15个月宝宝) >>66
- 13.八宝牛奶粥 (5人份) (适合16~18个月宝宝) >>67
- 14.绿豆沙牛奶 (适合16~18个月宝宝) >>67
- 15.鸡蛋牛奶布丁 (适合13~15个月宝宝) >>68
- 16.水果酸奶沙拉 (适合13~15个月宝宝) >>68
- 17.香蕉牛奶汁 (适合22~24个月宝宝) >>69
- 18.牛奶桂圆冻 (适合22~24个月宝宝) >>69
- 19.凤梨果酱 (适合19~21个月宝宝) >>70
- 20.吐司牛奶布丁 (适合22~24个月宝宝) >>70

Ch.5 吃饭训练四步骤 >>107

Ch.6 离乳餐具大公开 >>117

Ch. 1

吃是
一切
的
开始





赢在起跑点！

宝宝第一年的饮食指南

从宝宝呱呱坠地开始，一举一动都牵动着父母的心，而如何让宝宝健康成长，更是备受父母关注的问题。根据研究发现，婴幼儿时期的营养会影响一生，为了奠定日后的健康基础，父母应该认真为宝宝规划第一年的饮食。



宝宝的成长只有一次，而0~1岁是生长发育的重要基础，父母亲大意不得。

宝宝宝的成长只有一次，宝宝出生后的第一年更是成长的关键。这时身体的各个部位的生长速度相当快，若能适时补充宝宝成长所需的营养，不仅可以打造出宝宝健康的体质，同时也让宝宝日后的行为发展更为健全。

宝宝刚出生时，由于蒸发作用、大小便等，会造成身体水分的流失，体重会略微减轻；等到大约10天后，体重就会开始明显增加，渐渐长大。

0~1岁是成长的关键

你的宝宝赶上进度了吗？

生长曲线图是判断宝宝生长是否正常的重要指标，其百分位所代表的意义是将每100位同月龄的宝宝依照身高、体重及头围做排行，只要位于25~75百分位之间的宝宝，都属于正常范围。此外，宝宝每个月的百分位落点如果突然有大幅波动，也必须考虑是否出现生长过慢或过快的情形，进一步针对饮食量来做调整。

在正常情况下，0~6个月是宝宝身高、体重增加最快的时期，平均每个月会增加身高2.5厘米，体重增加1公斤左右；6个月以后，宝宝的成长



速度就会减缓，平均每天体重增加约15克，满周岁时身高通常是出生时的1.5倍。

在1岁以内宝宝的饮食中，蛋白质、脂肪、糖类等营养素，是宝宝成长过程中最重要的能量来源，能让宝宝长得又高又壮。这个时期宝宝的发育，以脑部、骨骼、神经系统、组织器官为主，为了让宝宝能够头脑聪明身体棒，营养的补充极为重要。这个时期的营养补充以蛋白质和矿物质如钙

质、铁质等营养素最重要，这些都是造血、骨骼发展最需要的基本要素。

此外，食物中含有的维生素，也是维持宝宝正常代谢和生理功能需求的有机化合物。

维生素的种类很多，按其溶解性可分为“脂溶性维生素”和“水溶性维生素”两大类，“脂溶性维生素”有维生素A、D、E、K；“水溶性维生素”有维生素B族（包括B₁、B₂、B₆、B₁₂）、维生素C、烟酸、叶酸、泛酸、胆碱等。

但是，医生强调，各种营养素必须互相配合，才能有效地被人体吸收利用。例如，钙质是建构骨骼、牙齿的重要元素，而钙质的吸收又受到脂肪吸收的影响。因此，如果只重视某种单一营养素的补充，没有均衡摄取全面的营养，就无法彻底发挥营养素的效用，进而就会影响到宝宝的生长发育。

由于母乳中所含的营养足以满足0~6个月宝宝的生长需求，6个月内主要以母乳喂养即可。

而6个月之后，母乳已经无法提供宝宝生长所需的全面营养，此时就必须添加辅食加以补充。一般宝宝在4~6个月大时便可渐进地添加辅食，刚开始以五谷及根茎类的食物为主，到了7个月以后，可再给一些肉类食物，10个月左右则可以加入一些干饭。



制作辅食时应该尽量保持食物的原味。

宝宝成长速度参考表

宝宝的成长速度▼

	0~6个月	6~12个月
体重	每个月增加1公斤	每天增加15克
身高	每个月长高2.5厘米	至满周岁时为出生时的1.5倍高

宝宝吃多少才算饱？

每个宝宝的体质不同，对饮食的需求量也不同，因此，有关宝宝的饮食量的标准其实都只是一个建议值，必须视个人差异而定。一般来说，只要宝宝的体重持续增



加，且在生长曲线图的正常范围内，就表示宝宝已经摄取到足够的饮水量。

1~3个月大的宝宝，母乳或配方奶是他们唯一的食物来源。不过对于喝母乳的宝宝来说，计算喝奶量有执行上的困难。如果要判断宝宝是否吃饱，最简单的方法就是从观察他/她的生长曲线着手。

妈妈也可以从自己乳房的变化来判断，如果喂完奶之后乳房仍有胀奶的现象，很可能是宝宝根本没有吸吮奶水，必须特别注意。此外，宝宝喝完奶后，如果没办法安稳睡觉，一直不断哭闹，也可能是因为还没有吃饱的关系。

至于喝配方奶的宝宝，父母应为宝宝慎重选择奶粉品牌。至于每天的饮食建议量，3个月以前每天每公斤体重约需120~150ml的奶量，4~6个月时除维持原来的奶量外，可为宝宝增加米糊、麦糊或果汁等辅食。

6~9个月以上的宝宝，每公斤体重的需奶量最多到120ml就够了。由于这时宝宝已经习惯吃辅食，只要不是完全不喝奶，不需要太过担



宝宝的饮食需求量会因为个体差异而有所不同。

宝宝该吃多少

宝宝的月龄	食物种类	分量
1~3个月	配方奶	120ml~150ml
4~6个月	配方奶	120ml~150ml
	米糊、麦糊、稀释果汁	半碗至1碗
7~9个月	配方奶	100ml~120ml
	淀粉类	2碗
	果泥	1~2汤匙
10~12个月	肉泥、肝泥	2~3汤匙
	配方奶	500ml
	淀粉类	2~3碗
	果泥、蔬菜泥	2~4汤匙
	肉泥	4汤匙

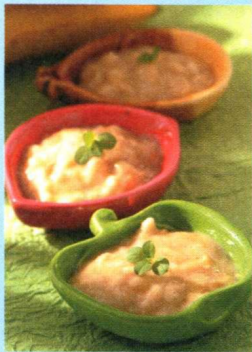
注：上述配方奶的奶量，以每公斤体重的需求计算。



添加辅食有诀窍



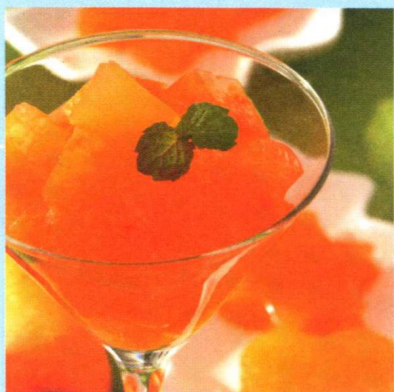
添加辅食必须要掌握“由少到多、由稀到稠、由一种到多种”的基本原则。



父母开始喂宝宝吃新的辅食时，必须以单一类且少量的方式慢慢尝试，确定宝宝没有不良反应后，再逐渐加量。必须注意的是，添加辅食千万不能操之过急，一次只能添加一种新的食品，等宝宝适应后，才能再添加另一种新的

食品，以免因为宝宝胃肠道尚未发育成熟，引起食物过敏或不适。

如果宝宝尝试新的辅食后，出现红疹、腹泻等反应，应立即停止喂食该种食品，等宝宝肠胃恢复一两个月后再试，若情形较严重，则必须就医。



采取“液体——半固体——固体”的渐进式添加，是添加辅食的重要原则。

心。而在辅食的分量上，建议将淀粉类的食物增加到两碗，稀释果汁可调整为果泥，另外还可以准备肉泥、肝泥来喂食。

辅食补营养，也练咀嚼

10~12个月的宝宝因为活动能力增强，饮食需求量也相应增加，奶量的需求大约为每天500ml，甚至1岁以上的建议喝奶量，也都应该维持在500~700ml。辅食部分，宝宝此时已经开始长牙齿，建议给予一些软的干饭、小块状的食物，藉以训练宝宝的咀嚼能力。淀粉类、果泥、蔬菜及肉泥的量都可以酌量增加。

宝宝4~6个月大左右，胃肠道功能已经愈来愈成熟，能渐进地接受天然的食物。此时为宝宝添加辅食，主要希望能提供宝宝生长所需的均衡饮食。随着月龄增加，母乳或配方奶已经慢慢无法满足宝宝的生长需求，尤其是铁质、蛋白质，以及维生素等，必须借助添加辅食来补充不足的营养。

此外，辅食主要是天然食材，宝宝从喝液体的奶水，到进入半固体的蔬果泥，直到固态的食物的过程，可以训练宝宝的吞咽和咀嚼的能力。这种渐进式的添加辅食，其实也是在为断奶做准备。此处所提到的断奶，其实指的是断奶瓶，也就是逐渐从奶瓶转换成用杯子、汤匙、筷子来喂食。

1岁以下的宝宝每天几乎都是少量多餐，为了更完整地掌控其饮食量，建议父母不妨养成每天做饮食记录（次数、食量、时间、食物总类、特殊反应）的习惯，以便于判断或分析



预防过敏的原则

过敏的问题日益严重，为了预防宝宝发生过敏，特别是本身就是过敏体质的宝宝，最好等6个月以后，再开始添加辅食。

在辅食的选择上，由于米类的致敏性较低，先选择添加米粉会比麦粉来得安全。柑橘类的水果（例如：柳橙）也是属于致敏性较高的食物，最好等月龄大一点时再给宝宝吃。此外，海鲜类、蛋类的食物，则应该延后到9个月或1岁再喂。

食材挑选与烹调

挑选技巧

- ①依不同月龄选择适合添加的食材。
- ②尽量选择当季的新鲜食材。
- ③避免选择有过多农药残留的食材。

烹调技巧

- ①尽量采用水煮或清蒸的烹调方式。
- ②烹调前必须先将双手洗净。
- ③不要添加调味料，保持食材本身的原味。

宝宝的饮食状况。

小时候胖不是胖？

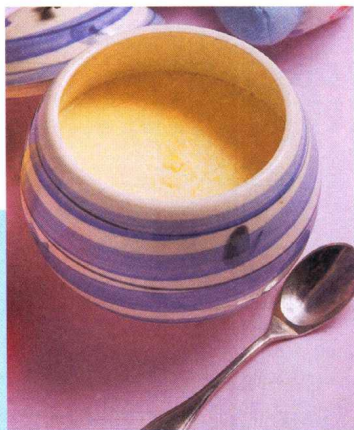
如果宝宝出现体重过重的情形，必须从饮食开始调整，将体重控制在正常范围内。千万不要有“小时候胖不是胖”的错误观念，导致无法适时控制体重，造成日后肥胖的问题。若家中有过胖宝宝，父母应该先从减少不必要的点心着手，在饮食种类的选择上，也应该是减少摄取高热量的食物，而不是减少均衡饮食（例如：米饭、牛奶、蔬菜水果、瘦肉）。

相反，如果宝宝有体重过轻的问题，父母应该渐进地增加饮食量。如果宝宝确实正常饮食，体重却还是没有相应增加，就必须立刻向医师咨询。

宝宝进食也讲气氛

宝宝在接触辅食以前，都只用吸吮的方式喝奶。所以当父母用汤匙喂食辅食，一开始宝宝会感到不习惯，可能会有些排斥，将食物往外吐，这是因为舌头及嘴巴的肌肉协调能力尚未发展完善。此时父母更应该继续耐心地喂食，给宝宝练习吞咽和咀嚼的机会，让宝宝慢慢适应。

建议父母不妨在宝宝肚子饿的时候先喂辅食，以增强宝宝进食的意愿，千万不要先喂



喂宝宝吃辅食时应该使用汤勺，为断奶做准备。

为什么宝宝不吃奶？

宝宝4~6个月大左右，很容易出现短暂的厌奶现象，其表现就是经常吃吃停停，被周遭事物或声响打断喝奶。但即使喝奶量减少，活动力及生长发育也不会受到影响。这就是所谓的“生理性厌奶”。父母最好选择比较安静且不受干扰的环境喂奶，避免造成分心，趁着宝宝半睡半醒的时候喂奶也是不错的方式。

值得提醒的是，如果宝宝非常抗拒喝奶，父母千万不要强迫宝宝；否则可能会造成更不好的反效果。建议父母不妨借此时机喂食辅食，一方面可以帮助宝宝进入辅食阶段，另一方面也能补充厌奶所缺乏的营养。

如果宝宝发生厌奶现象，同时伴随有气色不好、睡不好、活动力变差等情形，就有可能是疾病的征兆，例如：代谢性疾病、咽喉炎、呼吸道感染或胃肠炎，这就属于“病理性厌奶”了。此时父母应该立刻带宝宝就医，确定病因后再做妥善的处理。

奶再喂辅食，否则宝宝进食的意愿会更低。

营造愉悦的进食环境，不但有助于提升宝宝的食欲，还能促进消化吸收，尤其随着宝宝的月龄不断增加，环境及情绪的影响力也就更明显。如果无法拥有愉快的进食过程，将会对宝宝形成压力，间接导致厌食或偏食的发生。

此外，宝宝在奶类主食以外第一次接触辅食时，其实并没有任何主观的好恶，此时父母必须特别注意自身的饮食习惯，千万不要因为自己的饮食偏好，在无形中养成宝宝的不良饮食习惯。有些大人本身就有偏食的习惯，很容易会根据自身的喜好去准备辅食的品种，这样一来，就可能造成宝宝较少接触某些食物，进而产生偏食问题。

辅食虽然是以一般食材为原料加工而成，是宝宝和大人吃相同食物的开始，但辅食的烹调原则应以讲求清淡、原味为重。所以大人在为宝宝烹调辅食时必须抛开自身的口味喜好，才不会添加过多的调味料，影响宝宝口味的偏好。

为了让宝宝在成长过程中稳健地向前迈进，父母应该从小把关，妥善规划宝宝第一年的饮食内容，通过营养的均衡摄取，为日后的健康扎根。

正确喂食米、麦粉

许多父母为了方便，会将米、麦粉连同奶粉一起冲泡，再喂宝宝吃，其实这是不正确的观念。因为如果把米、麦粉加在配方奶中，一方面无法让宝宝练习吞咽及咀嚼的功能，一方面也可能造成喝奶量减少，导致营养摄取不足。因此，父母应该学习正确添加米、麦粉的方式，先将其调成糊状，并在两餐之间以汤匙喂食。





为宝宝添加辅食，
常是新手父母很

重视的一个问题。有时，身边的人一直催促，当父母的却觉得宝宝还没有准备好！加上市场充斥着各种标榜丰富营养的“婴儿食品”，更加使父母不知所措。这里给您提供一个“黄金亲职原则”：观察小宝宝，看他是否已经准备好了接受辅食。根据许多婴幼儿专家的看法，想要“成功地添加辅食”，关键是在小宝宝的身上，其次才是父母与宝宝互动的态度。

判断吃辅食的时机

当您的小宝宝有以下的发展征兆时，就表示他已经准备好了。

- 1.能靠自己的力量，稳坐如山。
- 2.“伸舌反射”动作消退，不再会将喂进嘴里的食物，依本能的反应用舌头顶出来。
- 3.手臂与手能协调动作，能抓握食物，塞进嘴巴里。
- 4.开始长第一颗牙。
- 5.有丰富的唾液分泌。
- 6.有移动自己身体的能力，喜欢探索周遭。
- 7.目不转睛地看着大人进食，更想伸手拿来吃。

向宝宝介绍新食物

如果您的小宝宝出现了许多上述的行为表现，那就表示可以开始向小宝宝介绍新食物。在这里有几个介绍新食物时的准则，爸爸妈妈要记清楚：

1-2

辅食要怎么吃？ 重视宝宝的反应与真实感受

宝宝长大了，不管是母乳或婴儿配方奶粉都不足以应付宝宝的口腹之欲。想要尝试新东西、吃新食物等都是宝宝正常的发展现象，但宝宝的胃肠道毕竟不同于大人，在食物的选择、烹饪与调理上需要特别费心。最重要的是培养孩子享受吃的感觉，也不要因为父母自己的喜好，剥夺宝宝尝试各类口味的机会。

