

# 宝宝辅食添加 每周计划

专业制定每周辅食添加方案，  
宝宝吃得香，长得好，少生病



200余道美味辅食轻松学，  
根据个人习惯随意挑选，  
不再担心营养失衡！



北京大学第三医院儿科主任、主任医师  
国家高级营养师、儿童健康指导师 胡敏

童笑梅  
编著

联合  
推荐

sina 新浪育儿

头条 今日头条



全国百佳图书出版单位  
化学工业出版社

北京大学第三医院儿科主任、主任医师 童笑梅  
国家高级营养师、儿童健康指导师 胡敏

编著

# 宝宝辅食添加 每周计划



Baby  
FOOD



全国百佳图书出版单位  
化学工业出版社

·北京·

图片摄影：瞬境私人摄影有限公司 齐巍  
封面宝宝：霍祉妤  
封面宝宝摄影：精灵豆儿童摄影  
手绘插图：仵亦贞  
内文设计：李 婧

感谢其他人员对本书的贡献：

邓亚如	汤 华	张艳红	张 鑫	张晓莉	高 冰
郑秀华	胡卫民	丁姝音	孔祥玉	李夏耘	吴 浩
汤惠康	章建兰	王兰兰	李少毅	李 媚	苏 敏
何 仲	胡凌瑜	李玲娟	张小怡	周玫娟	童之悦
胡卫星	尹建忠	胡文澍	柳 登	胡红艳	汪 峰
谢殊州	邬滢琪	叶剑丽	罗 奇	刘晓红	杨征炜
刘 翔	徐 颖	陈晓英	胡伟平	董小英	李 婧
朱彦蓉	司燕萍	朱永清	刘 睿	田娟娟	韦 猛
尹志峰	叶倩波	司燕青	于 爽	刘琳洁	

图书在版编目 ( C I P ) 数据

宝宝辅食添加每周计划 / 童笑梅, 胡敏编著. - 北京: 化学工业出版社, 2016.9

ISBN 978-7-122-27904-0

I . ①宝… II . ①童… ②胡… III . ①婴幼儿 - 食谱  
IV . ① TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2016 ) 第 201507 号

---

责任编辑：杨晓璐 杨骏翼 装帧设计：尹琳琳  
责任校对：程晓彤

---

出版发行：化学工业出版社 ( 北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011 )  
印 装：北京瑞禾彩色印刷有限公司  
710mm×1000mm 1/16 印张 16 字数 221 千字 2017 年 1 月北京第 1 版第 1 次印刷

---

购书咨询：010-64518888( 传真：010-64519686) 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

---

定 价： 49.80 元

版权所有 违者必究



童慧妍

北京大学第三医院儿科主任、主任医师，研究生导师

现担任中国医师协会新生儿医师分会副会长、中国医师协会新生儿专科分会营养与消化专业委员会主任委员、中华医学会儿科学分会新生儿学组委员、北京医学会早产与早产儿医学分会副主任委员、北京医学会儿科学分会常委和北京医学会围产医学分会委员。

从事儿科专业工作30余年，长期从事新生儿感染性疾病、早产儿管理、新生儿重症监护等方面的临床和实验研究，积累了丰富的临床、教学和科研工作经验。主要研究方向为新生儿感染性疾病，早产儿管理和儿童发育评估等，熟练掌握新生儿危重病例的抢救管理工作以及对医院内感染的控制措施。曾主持和参加了3项国家自然科学基金课题的研究。共发表学术论文100余篇。主编7部著作，参加编写《实用新生儿学》等10余部著作。已培养硕士、博士研究生共9人。

目前担任《中华儿科杂志》《中华实用儿科临床杂志》《中国当代儿科杂志》《中国新生儿科杂志》《国际儿科学杂志》《发育医学》6家杂志编委。



梁惠

国家高级营养师、儿童健康指导师，  
中国农业大学营养与食品安全硕士

资深大众营养知识普及撰稿人，近十年孕产育儿图书撰写、策划、编辑经验，近年来致力于儿童健康、幼儿营养配餐、学龄前儿童早教的研究与实践，为多个幼儿园、托幼机构、社区亲子活动中心进行营养配餐和健康科普，并组织相关活动。



## 目录 Contents



### 第一章 宝宝，来吃辅食喽

添加辅食，从6个月开始 / 016

辅食添加有顺序，给妈妈一张贴心时间表 / 016

自己做，还是买现成的 / 018

抓住辅食制作要点，谁都能笑傲厨房 / 018

辅食餐具，妈妈可别挑花眼 / 020

主食（母乳、配方奶）和辅食怎么配合？ / 021

菜泥果泥，好于菜汁果汁？ / 022

咀嚼训练+口味引导，让宝宝爱上吃饭 / 023

过敏、厌奶、腹泻、便秘……妈妈千万别抓狂 / 024

轻松度过断奶期 / 026

宝宝长牙啦，妈妈注意 / 027

补铁补钙补锌……到底该怎么补？ / 028

一招判断辅食添加效果 / 030

宝宝不爱吃蔬菜，妈妈怎么办 / 032

良好饮食习惯让宝宝受益一生 / 033

这些错误饮食观念，很多年轻妈妈也有 / 034

## 第二章

### 6个月，米粉是第一口最佳辅食

每周辅食添加攻略 / 038

一周食谱举例 / 039

妈妈要注意的问题 / 040

1. 宝宝不同阶段米粥，米与水的比例 / 040

2. 进食量由少到多 / 040

3. 从淡味到甜味 / 040

4. 水果由熟到生 / 041

5. 腹泻、便秘、厌奶 / 041

6. 关于米粉 / 041

含铁婴儿米粉 / 胡萝卜米粉 / 042

大米汤 / 番茄米汤 / 油菜米汤 / 043

米糊 / 苹果米糊 / 圆白菜米糊 / 044

红薯糊 / 南瓜糊 / 045

小米粥 / 南瓜小米粥 / 046

藕粉羹 / 雪梨藕粉羹 / 白萝卜藕粉羹 / 047

## 第三章

### 糊向泥过渡的7个月，小手自己来

每周辅食添加攻略 / 050

一周食谱举例 / 051

妈妈要注意的问题 / 052

1. 有的宝宝已经长牙 / 052

2. 适量给予粗粮 / 052

3. 关于肉 / 052

4. 食欲减退、厌食 / 053

5. 食物种类和制作花样的配合 / 053

胡萝卜南瓜泥 / 土豆苹果泥 / 054



紫薯泥 / 香蕉泥 / 055

菠菜泥大米粥 / 鳕鱼汁大米粥 / 056

鳕鱼肉泥 / 鳕鱼豆腐泥 / 057

西瓜豆腐泥 / 香芋豆腐泥 / 058

燕麦粥 / 鸡汁燕麦粥 / 059

鸡汁白萝卜泥 / 鸡肉土豆泥 / 060

菠菜泥烂面条 / 061

## 第四章 8个月，尝试加蛋黄啦

每周辅食添加攻略 / 064

一周食谱举例 / 065

妈妈要注意的问题 / 066

1. 三餐定时 / 066

2. 关于蛋黄 / 066

3. 不喂汤泡饭 / 067

4. 挑食、偏食、积食 / 067

蛋黄菠菜泥 / 蛋黄米糊 / 068

蛋黄疙瘩汤 / 蛋黄小白菜烂面条 / 069

猪里脊肉末胡萝卜浓汤 / 070

猪里脊肉末粥 / 070

番茄牛肉汤 / 牛肉汁蒸山药泥 / 071

豆腐猪肉丸子汤 / 072

西蓝花鱼丸汤 / 鸡蓉豆腐丸子 / 074

糙米浆 / 草莓糙米粥 / 075

五彩薯泥球 / 076



## 第五章 9个月，小嘴动动操

每周辅食添加攻略 / 080

一周食谱举例 / 081

妈妈要注意的问题 / 082

1. 吐出食物 / 082

2. 便秘 / 082

3. 手抓食物 / 083

4. 关于虾 / 083

鱼肉薯泥糕 / 084

翡翠虾球 / 086

青菜碎虾丸汤 / 087

蛋黄虾皮粥 / 番茄丝瓜虾皮粥 / 088

菠菜猪血羹 / 菠菜猪肝粥 / 089

什锦豆腐羹 / 090

香甜水果羹 / 银耳羹 / 091

蔬菜肉末面 / 彩椒鸡丝面 / 092

手撕鸭肉 / 缤纷蔬果沙拉 / 093

卡通米糕 / 094

双色蒸糕 / 095



## 第六章 10个月，自己用勺吃饭香

每周辅食添加攻略 / 098

一周食谱举例 / 099

妈妈要注意的问题 / 100

1. 宝宝自己吃饭的准备工作 / 100

2. 帮宝宝学会使用勺子 / 100

3. 制作更能吸引宝宝的辅食 / 101

彩虹杂蔬软饭 / 102

手抓软米饭 / 103

南瓜拌软饭 / 小馄饨 / 104

什锦小软面 / 猫耳朵 / 105

紫菜手卷 / 106

香煎小土豆饼 / 108

金枪鱼土豆泥 / 109

多蔬碎摊蛋黄 / 110

蒸素三丁 / 111



## 第七章 11个月，颗粒大点也不怕

每周辅食添加攻略 / 114

一周食谱举例 / 115

妈妈要注意的问题 / 116

1. 优选天然、健康食物 / 116

2. 关于加工食品 / 117

3. 尝试带馅食物 / 117

4. 培养正确的饮食习惯 / 117

豆腐汤圆 / 118

豆腐蒸饺 / 119

蛋包饭 / 120

香菇肉末饭 / 121

肉酱面 / 肉末蒸茄子 / 122

鱼片青菜粥 / 鱼松粥 / 123

海鲜豆腐羹 / 虾仁蒸豆腐 / 124

豌豆焖饭 / 豌豆蘑菇汤 / 125

玉米蔬菜汤 / 玉米浆 / 126

玉米铜锣烧 / 127



## 第八章 1~1.5岁，能吃整个鸡蛋啦

每周辅食添加攻略 / 130

一周食谱举例 / 131

妈妈要注意的问题 / 132

1. 辅食不可喧宾夺主 / 132

2. 不能和大人吃得一样 / 132

3. 可以吃整蛋了，不要贪多 / 133

4. 断夜奶 / 133

嫩滑全蛋羹 / 134

猪里脊肉末蒸蛋羹 / 太阳蛋 / 135

厚蛋烧 / 136

五彩虾仁蛋炒饭 / 138

红枣炖蛋 / 荷包蛋面 / 139

白煮蛋碎拌沙拉 / 蔬菜荷包蛋三明治 / 140

红烧鸡腿 / 清蒸小排 / 141

香煎三文鱼 / 清蒸鳕鱼 / 142 /

鲑鱼饺子 / 龙利鱼柳汤面 / 143

番茄藕饼汤 / 144

丝瓜肉丸汤 / 海带排骨汤 / 146

奶香核桃黑米糊 / 山药杏仁羹 / 147

苦瓜酿肉 / 148

小炒西瓜翠衣 / 150

五彩动物意面 / 152

呆萌小饭团 / 154

### 专题 1

妈妈宝宝一起来，造型小面点 / 156

可爱小面点的初级教程 / 159



## 第九章 1.5~2岁，断奶嘞

每周辅食添加攻略 / 162

一周食谱举例 / 163

妈妈要注意的问题 / 164

1. 开始尝试断奶 / 164

2. 代乳品的选购 / 164

3. 让宝宝参与食物的准备 / 165

4. 为宝宝准备创意菜 / 165

水果鲜奶布丁 / 166

红薯奶酪烤蛋 / 168

菠萝鸡肉饭 / 170

羊肉彩椒盅 / 172

白菜卷 / 174

豆福包 / 176

南瓜饼 / 178

牛肉饼 / 180

圣诞树沙拉 / 182

月亮饼 / 184

小蝌蚪找妈妈 / 186

好饿的毛毛虫 / 188

## 第十章 2~3岁, 尝试像大人一样吃饭

每周辅食添加攻略 / 192

一周食谱举例 / 193

妈妈要注意的问题 / 194

1. 教宝宝处理鱼刺、虾壳、贝壳 / 194

2. 更多的菌菇类 / 194

3. 更多的坚果 / 194

4. 烹调更注重口味 / 195

5. 在外就餐 / 195

香煎秋刀鱼 / 196

茄汁菜花 / 松仁玉米 / 197

糖醋里脊 / 198

金针菇牛肉卷 / 200

芦笋浓汤 / 蒸秋葵 / 201

鲫鱼豆腐汤 / 上汤娃娃菜 / 202

葱油鱼 / 203

酸奶香蕉船 / 204

绿豆汤 / 银耳莲子羹 / 205

小炒柚子皮 / 206

青椒墨鱼卷 / 208

开胃蚬仔煎 / 210

海鲜炒米粉 / 212



美味鸭羹 / 胡辣海参羹 / 213

## 专题 2

美味馅饼大作战 / 214

举一反三的带馅食物 / 219

## 第十一章 宝宝的功能性食谱

我要长高高 / 222

我要更聪明 / 224

这样吃，补钙护牙 / 226

这样吃，肤白红润 / 228

这样吃，发黑浓密 / 230

这样吃，健脾开胃 / 232

发热 / 234

腹泻 / 236

感冒 / 238

咳嗽 / 240

过敏（湿疹） / 242

便秘 / 244

呕吐 / 246

上火 / 248

附录 1： 时令蔬果速查 / 250

附录 2： 食物储存小贴士 / 254







北京大学第三医院儿科主任、主任医师 童笑梅  
国家高级营养师、儿童健康指导师 胡敏

编著

# 宝宝辅食添加 每周计划



Baby  
FOOD



全国百佳图书出版单位  
化学工业出版社

·北京·



## 好饿好饿的 小宝宝

致正在看这本书的亲爱的你：

你或许是新生宝贝的“抓狂妈妈”，刚从一堆尿布、奶粉中解脱，又要忙不迭为宝宝的下一阶段口粮做准备了；

你或许是正在给宝宝添加辅食的“忧愁妈妈”，为不知怎么做才能让家里的小宝贝吃下一口两口而烦恼，或者面对浩瀚的食物海洋茫然不知所措，尤其是之前不怎么会做饭的你，或者要在上班之余亲手给宝宝一份从口到心的母爱；

又或者，你是正打算要孩子的准爸准妈妈，家里喜得下一代的爷爷奶奶、姥姥姥爷，举全家之力，要为养育一个健康、聪明的下一代做功课……

我们希望能用自己的专业和实践，帮助更多的爸爸妈妈解决宝宝的吃饭问题，一些关键问题都化作了这本书的文字，为了使你操作起来更便利，还配有相应的食谱图片和步骤，希望这本书能帮到你。

谁都希望自己家的宝宝像绘本《好饿的毛毛虫》里的毛毛虫一样，不挑食，见到食物就吃，吃得还挺开心，宝宝会说话以后，妈妈最喜欢听到的一定是“饿”“吃”，而不是这个不要那个不要，能吃能睡的毛毛虫最后化作了美丽的蝴蝶，我们家的宝宝是不是也能出落得漂亮伶俐呢？这里不得不提及几个引导宝宝吃饭兴趣的小妙招，可使辅食添加过程更顺利：



**妙招一：**让就餐过程变得有趣。在宝宝1岁以后，有意识地给宝宝读有关食物和吃东西的绘本，宝宝1岁半以后，大人可以将绘本故事设计成创意菜，诱导宝宝吃。

**妙招二：**安静有序的进食环境。包括环境的整洁无噪声、餐椅餐具摆放有序、妈妈亲切招呼吃饭的声音和温和坚定的态度，特别是不要让宝宝养成边玩边吃、边看电视边吃的坏习惯，进餐环境附近不要摆放玩具，每次进餐时间和地点要基本固定，每餐进食在半小时左右结束，进食时间过长会影响下一餐。宝宝对当餐食物不感兴趣，或吃几口就不吃，不要勉强，但要适时加餐，不能让宝宝的胃口越来越小。

**妙招三：**尽早让宝宝自己吃饭。自己动手吃饭，会更有意愿多吃些，而不是感觉在完成大人给的“任务”。10个月左右可以练习拿勺吃饭，有些食物勺子确实难以舀取，适时让宝宝尝试叉子，并注意安全问题。2岁以后可以给宝宝尝试用学习筷练习怎么用筷子取食物。

**妙招四：**增加宝宝的活动量和做抚触。宝宝活动量足够，身体能量消耗多，就会更容易感到饥饿，对食物更有欲望。有的宝宝因为吃得过多而又不怎么动，造成积食，家长就得帮他进行身体按摩，促进消化。也有的宝宝咀嚼、吞咽有困难，或口腔触觉过于敏感而拒食某些食物，家长可以用手指（套上干净的纱布）按压宝宝的牙床、牙龈和脸颊。

我们竭尽所能，也难免还有疏漏，希望用到此书的你或你们，能多包涵，并给我们提出宝贵意见，让我们在养育新生命的道路上携手共进。

编者