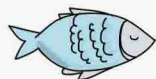
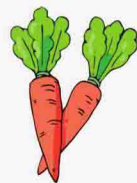


辅食吃得好， 宝宝身体棒



辅食添加
是一个 **漫长** 的过程
见证宝宝的成长之路
而又满载 **妈妈的爱**

陈 昭 编著
(小海老师)



没有天生不爱吃饭的宝宝
从第一口辅食开始
科学添加，变换花样
让宝宝主动说：“妈妈，我要吃饭！”



 吉林科学技术出版社





辅食吃得好， 宝宝身体棒



陈 昭 编著
(小/中/大/幼)



图书在版编目(CIP)数据

辅食吃得好, 宝宝身体棒 / 陈昭编著. -- 长春 :
吉林科学技术出版社, 2018.8
ISBN 978-7-5578-4978-8

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第157010号

辅食吃得好, 宝宝身体棒

Fushi Chi De Hao, Baobao Shenti Bang

编 著 陈 昭
出 版 人 李 梁
责任编辑 孟 波 朱 萌 冯 越
模特宝宝 依依 玥 玥 小水果 Tayloy 张云旗 桃 桃 石依桐
王斓熹 张乘鸣
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 长春市一行平面设计有限公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 240千字
印 张 12.5
印 数 1-7000册
版 次 2018年8月第1版
印 次 2018年8月第1次印刷

.....
出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85652585 85635176

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85670016

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春人民印业有限公司

.....
书 号 ISBN 978-7-5578-4978-8

定 价 39.80元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186



前言

“兵马未动，粮草先行。”喂养开启了育儿路上的第一扇大门。母乳之后，辅食上阵。每餐为宝宝准备什么辅食让很多新手妈妈费心伤神。

吃饭是一件开心的事，给孩子做饭更是一件有趣的事。我们在享受吃饭、做饭的时候，本身也是在享受生活、悦纳生活。

书中对辅食添加的原则和方法、辅食餐具的准备有详细的讲解，辅食初期添加的水果、蔬菜、肉泥，中期添加的汤、羹、粥、点心，后期添加的各类主食，琳琅满目，应有尽有。本书以图配文，赏心悦目，令人味蕾大开；制作过程简单，一目了然，让我们和宝宝一起乐在其中吧。

再忙、再累，都不应该成为忽略宝宝辅食的借口，用心地坚持，宝宝一定能够感受到。

愿这本书能够帮您解决辅食喂养的困惑，激发辅食制作的灵感，同时祝愿所有的宝贝健康、快乐！



目录

第一章

聊聊辅食



辅食添加的原则 12

妈妈的责任 12

宝宝的配合 13

辅食添加的方法 14

辅食添加的过程表 15

辅食的食材 17

辅食添加的顺序 17

宝宝各阶段添加的辅食 18

不同食材的摄取量 21

计数法 21

调料类计量法 23

食材的大小和粗细 24

辅食食材的选购方法 27

水产、畜肉、禽蛋 27

蔬菜、水果 29

米、面 30

干货 31

辅食食材的储存方法 32

保有食物原味及口感 32

猪肉片 33

鸡翅 34

南瓜 35

虾 35

白菜 36

胡萝卜 36

香蕉 37

鸡蛋 37

葡萄 37

米饭 38

蘑菇类 39

红薯 39

辅食食材的料理方法 40

蔬菜类 40

肉类 42

海鲜类 42

水果类 44

菌类 45

坚果类 45

最佳食材的搭配方案 46

辅食制作的用具 51

制作辅食的烹调原则 54

使用餐具的原则 54

辅食的烹调原则 54

辅食制作的方法 55

加热辅食的方法 56

轻松计量辅食的量 57

辅食添加的个体差异 59

有关米粉的问题 60

什么是米粉 60

如何添加米粉 60

不同食物消化后的粪便 61

让宝宝爱上辅食 62

不吃辅食的原因 62

不吃辅食的解决方法 63

第二章

辅食添加初期

4~6个月宝宝的变化 66

初期辅食添加的信号 67

开始的信号 67

过敏宝宝6个月开始吃辅食 67

初期辅食添加的原则与方法 69

添加初期辅食的原则 69

添加初期辅食的方法 70

早产儿 72

早产儿摄入量计算公式 72

早产儿的喂养方法 72

早产儿的月龄计算方法 72

初期辅食食材 73

初期辅食食谱 75

★ 米粉 ★ 75

★ 配方奶米粉 ★ 75

★ 草莓汁 ★ 76

★ 苹果汁 ★ 76

★ 红枣汁 ★ 77

★ 橘子汁 ★ 77

★ 黄瓜汁 ★ 78

★ 胡萝卜汁 ★ 78

★ 蛋黄糊 ★ 79

★ 香蕉泥 ★ 79



第三章

辅食添加中期

7~9个月宝宝的变化 82

添加中期辅食的信号 83

添加中期辅食在6个月后进行 83
对食物非常感兴趣时 83

中期辅食添加的原则与方法 84

中期辅食添加的原则 84
中期辅食添加的方法 85

中期辅食食材 86

中期辅食中粥的煮法 91

泡米煮粥 91
大米饭煮粥 91

中期辅食食谱 92

- ★ 鸡肉泥 ★ 92
- ★ 鸭肉泥 ★ 92
- ★ 猪肉泥 ★ 93
- ★ 菠菜大米粥 ★ 93
- ★ 胡萝卜甜粥 ★ 94
- ★ 乌龙面糊 ★ 94

- ★ 马铃薯泥 ★ 95
- ★ 鸡肉粥 ★ 95
- ★ 苹果麦片粥 ★ 96
- ★ 地瓜泥 ★ 96
- ★ 红枣泥 ★ 97
- ★ 番茄碎面条 ★ 97
- ★ 苹果马铃薯汤 ★ 98
- ★ 肝末番茄 ★ 98
- ★ 水果豆腐 ★ 99
- ★ 南瓜红薯玉米粥 ★ 99
- ★ 椰汁奶糊 ★ 100
- ★ 苹果胡萝卜汁 ★ 100
- ★ 菜花泥 ★ 101
- ★ 双花稀粥 ★ 101
- ★ 栗子蔬菜粥 ★ 102
- ★ 胡萝卜蘑菇粥 ★ 102
- ★ 豆腐粥 ★ 103
- ★ 煮挂面 ★ 103
- ★ 鸡肉末儿碎菜粥 ★ 104
- ★ 菠菜马铃薯肉末粥 ★ 104
- ★ 牛奶蛋黄粥 ★ 105
- ★ 麦冬红枣小麦粥 ★ 105

第四章

辅食添加后期

10~12个月宝宝的变化 108

添加后期辅食的信号 109

加快添加辅食的进度 109

出现异常排便应暂停新辅食 109

后期辅食添加的原则与方法 110

后期辅食添加的原则 110

后期辅食添加的方法 111

后期辅食食材 112

后期辅食中粥的煮法 114

泡米煮粥 114

大米饭煮粥 114

后期辅食食谱 115

★ 马铃薯胡萝卜粥 ★ 115

★ 地瓜冬菇粥 ★ 115

★ 蛋黄糊 ★ 116

★ 白菜丸子汤 ★ 116

★ 卷心菜西兰花汤 ★ 117

★ 蔬菜面线 ★ 117

★ 蛋包饭 ★ 118

★ 双色泥 ★ 118

★ 三文鱼饭 ★ 119

★ 玉米南瓜粥 ★ 119

★ 虾皮肉末青菜粥 ★ 120

★ 鲜肉馄饨 ★ 120

★ 冬瓜绿豆粥 ★ 121

★ 芦根粥 ★ 121

★ 鸡蛋番茄羹 ★ 122

★ 三色肝汤 ★ 122

★ 鸡汤面条 ★ 123

★ 冬瓜虾米汤 ★ 123

★ 蔬菜汇粥 ★ 124

★ 芋头稠粥 ★ 124

★ 煎蛋 ★ 125

★ 猪肝胡萝卜泥 ★ 125

★ 蒸白菜 ★ 126

★ 三鲜饺子 ★ 126

★ 红薯粥 ★ 127

★ 肉末茄泥 ★ 127

★ 芋头粥 ★ 128

★ 八宝粥 ★ 128

★ 炖排骨 ★ 129

★ 虾皮碎菜包子 ★ 129

第五章

辅食添加结束期

13~15个月宝宝的变化 132

添加结束期辅食的信号 133

白齿开始生长 133

独立吃饭的欲望增长 133

结束期辅食添加的原则与方法 134

结束期辅食添加的原则 134

结束期辅食添加的方法 135

结束期辅食食材 136

结束期辅食中米饭的煮法 139

饭的煮法 139

成人米饭改成辅食 139

结束期辅食食谱 140

★ 番茄浓汤 ★ 140

★ 茄子饭 ★ 140

★ 炒面 ★ 141

★ 海苔鸡蛋拌饭 ★ 141

★ 菠菜拌豆腐 ★ 142

★ 牛肉萝卜汤 ★ 142

★ 蘑菇饭 ★ 143

★ 冬菇炒栗子 ★ 143

★ 牛奶豆腐 ★ 144

★ 营养鸡汤 ★ 144

★ 香香骨汤面 ★ 145

★ 豆腐粥 ★ 145

★ 白萝卜生梨汁 ★ 146

★ 蛋花鸡汤烂面 ★ 146

★ 乳酪粥 ★ 147

★ 西瓜汁 ★ 147

★ 鸡肉蔬菜粥 ★ 148

★ 鳕鱼冬菇粥 ★ 148

★ 冬菇蛋黄粥 ★ 149

★ 胡萝卜豆腐粥 ★ 149

★ 油豆腐韭菜饭 ★ 150

★ 彩色饭团 ★ 150

★ 三米粥 ★ 151

★ 奶酪鸡蛋包饭 ★ 151

★ 虾仁豆腐汤 ★ 152

★ 空心面 ★ 152

★ 蛋饺 ★ 153

★ 冬菇蛋黄糕 ★ 153

★ 五彩杂粮饭 ★ 154

★ 山药番茄粥 ★ 154

★ 鲜蘑瘦肉汤 ★ 155

★ 草莓薏仁酸奶 ★ 155

★ 金枪鱼炒饭 ★ 156

★ 南瓜排骨汤 ★ 156

★ 鸡蛋牛奶糕 ★ 157

★ 芙蓉冬瓜泥 ★ 157

★ 雪梨白果奶汤 ★ 158

★ 双色蒸蛋饼 ★ 158

★ 黑木耳玉米牛肉汤 ★ 159

★ 苹果雪梨猪肺汤 ★ 159

★ 苹果胡萝卜奶汁 ★ 160

★ 面包牛奶粥 ★ 160

★ 黄金豆腐 ★ 161

★ 牛肉丁豆腐 ★ 161



第六章

宝宝的健康餐

过敏宝宝的健康餐 164

- 什么是过敏 164
- 何种情况下会出现食物过敏 164
- 过敏宝宝的饮食原则 166
- 易引发过敏的食品 168

患病宝宝的健康餐 170

- 感冒 170
 - ★ 木瓜茶 ★ 173
 - ★ 葱白粥 ★ 173
 - ★ 苹果酸牛奶 ★ 174
 - ★ 生姜粥 ★ 174
 - ★ 陈皮粥 ★ 175
 - ★ 白萝卜瘦肉粥 ★ 175
- 腹泻 176
 - ★ 小米粥 ★ 178
 - ★ 胡萝卜烩豆角 ★ 178
 - ★ 营养糯米饭 ★ 179
 - ★ 胡萝卜热汤面 ★ 179
 - ★ 乌梅汤 ★ 180
 - ★ 豌豆布丁 ★ 180
 - ★ 白萝卜稀粥 ★ 181
 - ★ 小米山药粥 ★ 181
 - ★ 时鲜果泥 ★ 182
 - ★ 姜丝鸡蛋饼 ★ 182
 - ★ 牛肉南瓜粥 ★ 183
 - ★ 栗糊膳 ★ 183

便秘 184

- ★ 松子薏米粥 ★ 186
- ★ 胡萝卜煮蘑菇 ★ 186
- ★ 清炒苦瓜丝 ★ 187
- ★ 卷心菜粥 ★ 187
- ★ 萝卜汁 ★ 188
- ★ 银耳橙汁 ★ 188
- ★ 菠菜汤面 ★ 189
- ★ 大米马铃薯粥 ★ 189
- ★ 蒸地瓜 ★ 190
- ★ 胡萝卜黄瓜汁 ★ 190
- ★ 香蕉奶味粥 ★ 191
- ★ 菠菜梨稀粥 ★ 191
- ★ 菠菜鸡蛋汤 ★ 192
- ★ 烧白菜 ★ 192

提高免疫力的健康餐 193

- 营养均衡才能提高免疫力 193
- 提高宝宝免疫力的食物 194
- 提高宝宝免疫力的食谱 197
 - ★ 糖拌梨丝 ★ 197
 - ★ 蔬菜肉卷 ★ 197
 - ★ 菜香煎饼 ★ 198
 - ★ 青菜丸子 ★ 198
 - ★ 丝瓜冬菇汤 ★ 199
 - ★ 参芪鸡片汤 ★ 199





第一章



聊聊辅食



辅食添加的原则

妈妈的责任

在添加辅食的过程中，妈妈需要注意很多问题，要学习给宝宝添加辅食的小窍门，让宝宝有个好胃口、好身体！

要注意辅食的卫生

给宝宝添加的辅食最好现吃现做，如不能现吃现做，也应将食物重新蒸煮。添加辅食的用具要经常消毒，以防病毒侵入宝宝体内引起疾病。

及时调整辅食添加的进度

每个宝宝都有个体差异，不能一直照搬书本上的方法，要根据宝宝具体的情况，即时调整辅食的数量和品种。

不宜选择在炎热季节初次添加辅食

天气热会影响宝宝的食欲，饭量会减小，还容易导致宝宝消化不良，如果初次添加最好能等天气凉爽一些再添加辅食。

不要很快让辅食替代乳类

6个月以内，宝宝吃的主要食物应该以母乳或配方奶为主，因为母乳或配方奶中含有宝宝所需要的营养，在此阶段添加一些流质的辅食即可。其他辅食只能作为一种补充食物，不可过量添加。



小贴士

宝宝的味觉在6个月时发育就比较完善了，如果在这个时候让他接触很多食品，长大以后一般不会有偏食、挑食等问题，但是每个宝宝的发育情况不一样，也存在着较大的个体差异，父母应根据自己宝宝的情况进行适当的调节。

宝宝的配合

虽然吃饭是件开心的事情，可是刚刚开始添加辅食的宝宝可不一定这样认为，所以给宝宝喂食的时候一定要选择在宝宝开心的时候，并营造温馨的环境。

辅食添加要适合月龄

过早地添加辅食，宝宝会因消化功能尚未发育成熟而导致消化功能发生紊乱；过晚地添加辅食，则会造成宝宝营养不良，甚至会使宝宝因此拒吃非乳类的流质食物。

小贴士

6个月后的宝宝如果仅依靠母乳喂养已经不能满足宝宝的生长需要了，这就需要及时添加辅食。

当宝宝生病时不要尝试添加辅食

要让宝宝感觉到吃饭是件快乐的事情，那就不能在宝宝不舒服的时候为其初次添加辅食；不要增加新的食物，但之前吃过的不错的辅食可以正常食用。

不强迫宝宝进食

宝宝也有自己的口味，不是每一个宝宝都会喜欢吃任意味道的食物，所以，即使宝宝不喜欢吃某一种食物也没有关系，不要强迫他。妈妈可以选择其他的做法或者过一段时间再添加，即使宝宝一直都不爱吃，也没有关系。

注意观察不良反应

添加辅食后要注意观察宝宝的皮肤，看看有无食物过敏现象，如出现皮肤红肿、有湿疹等，应立即停止添加这种辅食。此外，还要注意观察宝宝的粪便，如粪便不正常也应暂停添加这种辅食，待其粪便正常，无消化不良症状后，再逐渐添加，但量要小。



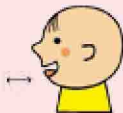
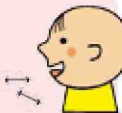


辅食添加的方法

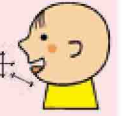
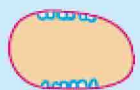
方法	说明
由一种到多种	随着宝宝的营养需求和消化能力的增强，应增加辅食的种类。给宝宝添加新食物，一次只给一种，尝试3~4天后，如果宝宝的消化情况良好，排便正常，可再尝试另一种，不能在短时间内增加好几种。如果对某一种食物过敏，在尝试的几天里就能观察出来
从稀到稠	宝宝在开始吃辅食时可能还没有长出牙齿，所以只能给宝宝喂流质食物，其后可逐渐再添加半流质食物
从少量到多量	每次给宝宝添加新的食物时，辅食的量为每次1/4匙，一天只能喂1~2次，而且量不要大，以后再逐渐增加
从细小到粗大	辅食添加初期食物颗粒要细小，口感要嫩滑，以锻炼宝宝的吞咽能力，为以后过渡到固体食物打下基础。在宝宝快要长牙或正在长牙时，父母可把食物的颗粒逐渐做得粗大，这样有利于促进宝宝牙齿的生长，并锻炼他们的咀嚼能力
坚持耐心喂食	为了让宝宝顺利吞咽，父母喂食的时候可将食物放在舌头正中央再稍微往里一点儿的位置。刚开始宝宝可能常会发生溢出或吐出的情况，但是没关系，这是很自然的事情，父母要保持良好的情绪，不要焦躁，宝宝很快就会吃得很好的



辅食添加的过程表

【月龄】	【出生4~6个月】	【出生7~9个月】
换乳时期	初期	中期
嘴的情况	将小匙轻轻接触宝宝嘴唇，当他伸出舌头后，放入食物。由于宝宝是在半张口的状态下咀嚼食物，所以会有食物溢出的情况出现	含在嘴里慢慢吮吸食物
舌头的情况	当口中进入非流质食物时，伸舌的情况消失，开始会前后移动舌头吃糊状食物 	一旦学会前后上下动舌头，表明宝宝开始会吃东西了 
长牙的程度	即便未到长牙的月龄，发育早的宝宝已经开始长下牙 	下牙开始长出，但还不能完成咀嚼，个别发育早的宝宝已开始长上牙 
换乳进行法	除了喂果汁以外，也可以尝试添加蔬菜、水果汁混于米糊里喂食，辅食添加一两个月后再进行浓度调整	将剁碎的蔬菜以及碎肉添加到米粥里，用颗粒状物质锻炼宝宝的咀嚼能力
换辅食的程度	黏糊状食物，可以粘在小匙上的程度	像软豆腐泥一样的程度



【出生10~12个月】	【出生13~15个月】	【出生16~36个月】
末期	结束期	幼儿期
能用牙龈压碎和咀嚼食物	除了难以咀嚼的、硬的食物外，基本可以和成人进食一样的食物	利用长出的前牙咬碎食物，板牙则被宝宝用来咀嚼食物
熟练使用舌头做上下摆动等动作 	舌头的使用已接近成人能力，可以用舌头移动食物 	基本可与成人一样使用舌头 
10个月时长出两颗下牙和4颗上牙 	1周岁左右板牙开始长出 	尖牙会在16~18个月长出，两颗板牙长出则要到20个月左右，部分发育快的宝宝全部牙齿可能长全 
已经可以吃稀饭，也可将蔬菜煮熟后切成碎块喂食	可喂食稀饭、汤、菜，还可添加些较淡的调味料	米饭、杂粮饭、汤菜均可喂食
软硬程度应控制得像香蕉一样	可咀嚼柔软且易消化的软饭	可以喂食米饭，其他食物选择原则也以软、嫩为先