

学会烹制 营养又好吃的 儿童辅食

一本指导妈妈们科学喂养的辅食书

一本0—3岁小朋友都喜欢的食谱

健康饮食

营养搭配

让您的宝宝更健康

时阳 张传奇 宫小宇 编著



 中国言实出版社

作者简介

时阳：国家二级公共营养师、营养师讲师。

具有10多年的相关工作经验。编辑出版《我爱养生杂粮》《胃口大开的儿童营养餐》《一杯好豆浆》《超简单儿童营养早餐》等书籍，并担任《只有营养师知道》系列丛书编委。国内数家培训机构高级营养课讲师，北京电视台、北京人民广播电台、云南电视台、东方卫视等媒体营养节目嘉宾。新浪名博、新浪微博名人堂成员，粉丝人数16万。

在本书创作团队中负责美食文字编辑、内容制作及营养学指导工作。

张传奇：原名张传棋，国家二级公共营养师、中式烹调技师。具有15年相关工作经验。担任多家培训学校营养烹调特邀讲师，CCTV2《厨王争霸》大赛嘉宾评委，BTV《快乐生活一点通》特邀主厨，BTV《人间春色》等全国多家电视台营养美食嘉宾。最擅长研发营养健康的创意食谱。

在本书创作团队中负责烹调制作和菜品研发工作。

官小宇：软件工程师、摄影师、摄像师。

参与CCTV5中国全地型车锦标赛（ATV）山东东营站、河南邓州站、广东梅州站、中国汽车拉力赛北京怀柔站红牛车队节目的现场直播。有近100部包括企业宣传片、旅游宣传片、工作汇报片的影视作品。其中有吉林市公安消防支队火灾知识公益广告、云南省鲁甸县抗震救灾慰问纪实片等公益项目的制作。

在本书创作团队中负责节目拍摄、摄像及后期制作、图书及音像制作的线下发行工作。

参考资料

《7—24月龄婴幼儿喂养指南》

《学龄前儿童膳食指南》

《中国居民膳食营养素参考摄入量DRIs》

《中国食物成分表》

《美国儿科学会育儿百科》

责任编辑：薛磊

文字编辑：张瑜奕

技术总监：张传奇

项目统筹：高举

黄敏

内页摄影：宫小宇

装帧设计：丰宏娟

学会烹制营养又好吃的儿童辅食



微信公众号



官 网

上架建议：儿童·辅食

定价：49.00元

学会烹制营养 又好吃的儿童辅食

时阳 张传奇 宫小宇 编著



 中国言实出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

学会烹制营养又好吃的儿童辅食



微信公众号



官 网

上架建议：儿童·辅食

定价：49.00元

前言

宝宝的健康成长和发育需要充足的营养，随着宝宝年龄的增长，单纯的母乳喂养已经不能满足其营养需求。宝宝满6个月，就需要添加额外的食物来满足生长发育需要的能量和营养。通过吃辅食，宝宝的咀嚼能力能够得到锻炼，手眼协调能力和自主进食能力也将得到发展。宝宝在吃辅食的过程中不断学习、练习，最终适应普通的家庭膳食。

本书编写过程中参考了中国营养学会出版的《7-24月龄婴幼儿喂养指南》《学龄前儿童膳食指南》等相关书籍，并有公共营养专家参与本书的编纂工作。书中详细介绍了辅食添加的相关知识，对婴幼儿的营养需要，辅食添加的时间、方法、原则，以及在辅食添加过程中会遇到的各种问题，一一进行解析。

介绍书中的辅食食谱依照宝宝的月龄分为7-9月龄，10-12月龄，13-24月龄以及25-36月龄这四个阶段，数量近100种。从营养搭配、口味兼备的角度，详细介绍辅食的制作方法，营养分析，让读者融会贯通，学会给宝宝合理制作辅食。

每个阶段的食谱开始之前，都有不同年龄段婴幼儿相应的辅食知识要点，包括这个年龄段宝宝辅食的结构、适合食物，特别需要关注的营养。还有每个年龄段推荐的各类食物的摄入量等。

2017年11月

营养又好吃的儿童辅食 目录



第一部分 婴幼儿营养需要



- 一、三大产能营养素..... 2
- 二、维生素..... 4
- 三、矿物质..... 6
- 四、膳食纤维和水..... 8

第二部分 辅食添加基本知识



- 一、为什么要添加辅食.....12
- 二、什么时候开始添加辅食.....12
 - (一) 添加辅食的时机.....12
 - (二) 不能太早或太晚给婴儿添加辅食...13
 - (三) 7-24月龄辅食提供的能量.....14
- 三、怎样给婴儿添加辅食..... 14
 - (一) 辅食添加原则及不同食物的营养.....14
 - (二) 添加新食物的顺序.....16
 - (三) 成品米粉还是自制米粉.....16
 - (四) 怎样给婴儿喂辅食.....17
 - (五) 不适宜婴幼儿吃的食物.....17
 - (六) 辅食添加中应注意的一些问题.....19

第三部分 7—9月龄辅食食谱



- 一、7—9月龄辅食特点.....22
- 二、不能忽视的铁.....22
- 三、餐次安排.....23
- 四、7—9月龄婴儿适合的食物..... 24
- 五、7—9月龄婴儿参考食物量..... 25
- 六、婴儿不接受新食物怎么办..... 25

食谱

- 米糊的调制.....26
- 肝泥米糊.....28
- 蛋黄泥米糊.....30
- 紫薯米糊.....32

香蕉泥米糊·····	34
西兰花米糊·····	36
菠菜泥·····	38
油菜豆腐泥·····	40
豌豆小米糊·····	42
面线·····	44
蛋黄面线·····	46
蔬菜颗粒面·····	48

蔬菜蛋黄软饼·····	50
鸡蛋虾仁豆腐羹·····	52
大米燕麦南瓜粥·····	54
金汤鱼片·····	56
鸡汤香菇猪肉小米粥·····	58
三文鱼拌牛油果·····	60
鲤鱼松·····	62
鸡肉松·····	64

第四部分 10—12月龄辅食食谱



一、10—12月龄辅食特点·····	68
二、餐次安排·····	68
三、10—12月龄婴儿适合的食物·····	68

食谱

胡萝卜面疙瘩·····	72
南瓜条（手指食物）·····	74
冬瓜条（手指食物）·····	76
紫薯条（手指食物）·····	78
芒果块（手指食物）·····	80
西兰花（手指食物）·····	82
菠菜面条（配西红柿鸡蛋卤）·····	84
西红柿鸡蛋卤·····	86
三色蝴蝶面·····	88
蔬菜豆腐饼·····	90
菠菜蛋卷·····	92

四、10—12月龄婴儿参考食物量·····	69
五、手指食物的添加·····	69

紫薯发糕·····	94
南瓜馒头·····	96
鱼丸·····	98
烤薯条·····	100
三文鱼碎面糕·····	102
藜麦土豆泥·····	104
肉碎焖软饭·····	106
虾泥酿青瓜·····	108
午餐肉·····	110
双色豆腐羹·····	112
牛油果土豆汤·····	114

香菇粉.....116

虾皮粉.....118

蛋黄溶豆.....120

磨牙饼干.....122

第五部分

13—24月龄辅食食谱



一、13—24月龄辅食特点.....126

二、餐次安排.....126

三、13—24月龄幼儿适合的食物.....126

食谱

双色馒头和玫瑰花馒头.....128

双色馒头做法.....130

玫瑰花馒头做法.....131

补钙小豆包.....132

红豆馅.....134

牛肉小包子.....136

三鲜小饺子.....138

猪肉大葱馄饨.....140

蒸蛋糕（电饭锅版）.....142

藜麦蔬菜鲮鱼粥.....144

藜麦饭团.....146

牛奶鲜虾蒸蛋羹.....148

鸡丁时蔬炖蛋羹.....150

牛油果香蕉奶昔.....152

牛油果奶酪焗蛋.....154

麻食.....156

四、13—24月龄幼儿参考食物量.....127

五、培养孩子自主进食，学会用勺子

吃饭.....127

杂粮面条（配麻酱）.....158

麻酱面卤.....160

鸡肉玉米肠.....162

山药牛肉肠.....164

三文鱼蔬菜奶酪杯.....166

土豆奶酪球.....168

香肝菠菜.....170

羊肉萝卜丝汤.....172

五彩鸡肉粒.....174

百合兰豆炒南瓜.....176

鲜虾炒滑蛋.....178

小白菜丸子汤.....180

骨汤乌冬面.....182

茄汁肉酱意面.....184

酸奶溶豆.....186

第六部分 25—36月龄辅食食谱



一、25—36月龄辅食特点····· 190

二、餐次安排····· 190

三、25—36月龄幼儿适合的食物·· 191

四、25—36月龄幼儿参考食物量····· 191

五、怎样为幼儿选择零食····· 191

食谱

番茄牛肉····· 192

果味虾圆····· 194

香煎鱼肉饼····· 196

海鲜焗饭····· 198

蔬香鸡肉卷····· 200

胡萝卜面条（配羊肉茄子卤）····· 202

羊肉茄子卤····· 204

紫甘蓝面条（配香菇肉酱）····· 206

香菇肉酱····· 208

玉米面条（配海鲜卤）····· 210

海鲜卤····· 212

小米蒸糕····· 214

杂粮粥····· 216

五彩炒饭····· 218

手握寿司····· 220

缤纷果蔬披萨····· 222

奶油蘑菇汤····· 224

山药排骨····· 226

海鲜小豆腐····· 228

菌菇去骨翅····· 230

金银烩····· 232

板栗娃娃菜····· 234

芥兰炒三丁····· 236

Mini鸡汤小火锅····· 238

香菇鸡肝小土豆····· 240

牛油果鸡蛋吐司····· 242

动物饼干····· 244

纽扣饼干····· 246

蓝莓纸杯蛋糕····· 248

土豆小馒头····· 250

附录



辅食的保存.....254

鱼的处理方法.....256

鱿鱼的处理方法.....258

烹饪工具.....260

第一部分：婴幼儿营养需要

一、三大产能营养素

二、维生素

三、矿物质

四、膳食纤维和水

第一部分

婴幼儿营养需要

第一部分 婴幼儿营养需要

一、 三大产能营养素

婴幼儿的生长发育一刻都离不开能量，食物中含有的蛋白质、脂肪、碳水化合物是能量的来源。这三种产生能量的营养素不仅提供婴幼儿生长发育所需的能量，还直接参与构成机体组织，保证正常的生理活动，对婴幼儿的生长极其重要。

（一）蛋白质

蛋白质是构建人体各种组织器官的“建筑材料”，是保证婴幼儿生长发育的重要营养素。从小宝宝出生一直不断地成长到最终发育成熟，是蛋白质不断在体内积累的过程，从细胞到骨骼到内脏到皮肤，身体的各个组织、器官均有蛋白质参与。对于处于生长发育旺盛阶段的婴幼儿，蛋白质更是尤其重要的营养素。所以要保证婴幼儿充足的蛋白质摄入，并确保优质蛋白质的摄入。

提供蛋白质的食物：

谷类、大豆、畜禽鱼肉、奶类、蛋类、坚果。
其中优质蛋白的来源：大豆、畜禽鱼肉、奶类、蛋类。

0—36月龄婴幼儿蛋白质推荐摄入量

月龄	蛋白质（克/天）
0—6月	9
7—12月	20
1岁	25
2岁	25
3岁	30

（二）脂肪

婴幼儿对于脂肪的需求比例要比成人高很多。充足的脂肪提供给婴儿成长所需的能量，帮助脂溶性营养素的吸收利用，还能提供促进大脑发育的花生四烯酸、DHA等不饱和脂肪酸，对婴幼儿的生长发育非常重要。婴儿从添加辅食开始，除了辅食和奶中含有的脂肪，还可以开始适量摄入一些植物油中所含的脂肪，尤其是含有 α -亚麻酸的植物油，如亚麻籽油、核桃油、紫苏油等。

0—36月龄婴幼儿脂肪供能比

月龄	脂肪供能比 (%)
0—6月	48
7—12月	40
13—36月	35

（三）碳水化合物

碳水化合物是婴幼儿能量的重要来源，半岁以内的婴儿，母乳和奶粉中的乳糖是最主要的碳水化合物来源。婴儿添加辅食后，需要有淀粉类食物的摄入，对碳水化合物提供的能量需求逐渐增加。到了一岁之后，幼儿每天所需的能量中至少有一半需要碳水化合物来提供，对于能量的保证十分重要。

满一岁后，淀粉类食物开始成为幼儿辅食中的“主食”，每天都要保证谷类比如米饭、面食、薯类的摄入。

0—36月龄婴幼儿碳水化合物供能比

月龄	碳水化合物供能比 (%)
0—36月	50—65

二、维生素

维生素A

维生素A与机体生长、骨骼发育、生殖、视觉及抗感染有关，还具有维持上皮组织细胞健康的功能。充足的维生素A能促进婴幼儿的正常生长和骨骼发育。儿童缺乏维生素A，生长发育会受到影响，很多生理功能也会产生异常。

要注意的是，维生素A摄入过多也是存在风险的，可能会引起中毒症状，因此婴幼儿食用富含维生素A的食物如肝脏时，要注意控制量。

提供维生素A的食物：

动物肝脏、全脂奶类、蛋黄，绿色、黄色的各种植物性食物，如绿叶菜、西兰花、胡萝卜、芒果、玉米、红薯、小米、黄豆等。

维生素D

维生素D是婴幼儿特别需要的营养素，因为母乳中维生素D的含量很低，婴儿更需要额外补充。它对儿童的骨骼和牙齿的正常发育及健康维护非常重要，维生素D促进婴幼儿钙的吸收，促进钙沉积在骨骼中。婴幼儿缺乏维生素D易引起佝偻病。

提供维生素D的食物：

动物肝脏、全脂奶类、蛋黄等。但维生素D在食物中的含量不多，经常晒太阳有益于维生素D的合成，所以应该让婴幼儿经常到户外晒太阳（需要注意的是半岁以内婴儿不宜直接接触紫外线），促进皮肤合成维生素D。

婴儿出生后，母乳喂养的婴儿应补充维生素D，保证每天维生素D的摄入量达到400国际单位，并一直持续到两岁以上。混合喂养的婴儿需根据奶粉中维生素D的含量，计算出婴儿通过喝奶粉获得的维生素D的量，然后补足不够400国际单位的量。