

“品质生活” 宝宝辅食王中王

0-6岁

车艳芳 主编



河北科学技术出版社



宝宝辅食王中王 (0-6)

车艳芳 主编

字圖書
章



河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

“品质生活”宝宝辅食王中王:0-6岁/车艳芳主编.
— 石家庄:河北科学技术出版社,2016.12
ISBN 978-7-5375-8790-7

I. ①品… II. ①车… III. ①婴幼儿—食谱 IV.
①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第297794号



宝宝辅食王中王(0-6岁)

宝宝辅食王中王(0-6岁)

车艳芳 主编

出版发行 河北出版传媒集团

河北科学技术出版社

地 址 石家庄市友谊北大街330号(邮编:050061)

印 刷 北京天恒嘉业印刷有限公司

开 本 720×1000 1/16

印 张 14

字 数 224千字

版 次 2017年1月第1版

印 次 2017年1月第1次印刷

定 价 42.80元



P R E F A C E

随着宝宝的成长，第4个月之后，母乳中的营养素已无法满足宝宝不断增长的需求，及时添加辅食可补充宝宝的所需营养，因此适时添加辅食非常重要。

家长有多用心，宝宝就有多健康。

人的一生，有很多“黄金阶段”，其中从出生后到6岁这一阶段，是人一生中发育最快、身心发育最全面的时期，也是大脑潜能开发的关键时期。只有吃得好，吃得科学，宝宝才能健康成长。家长要掌握一些辅食添加和科学喂养的知识，担当起科学养育的重任。如果在此阶段能够为宝宝提供充足、均衡的营养，会为宝宝以后的体力、智力发育打下良好的基础。

本书集婴幼儿辅食添加的要点、方法、制作及相关的婴幼儿营养知识于一体，对于没有太多经验的年轻父母而言，本书就如同您身边的育儿营养学专家，随时能给您专业贴心的指导，帮助您轻松快乐地抚育宝宝健康成长。





contents

目录

Part 1

宝宝辅食中的科学



- 002 宝宝辅食有哪些种类
- 003 宝宝辅食何时添加

- 003 辅食添加过早或过晚的危害
- 004 添加辅食的基本原则
- 005 宝宝辅食的添加顺序
- 006 可以添加辅食的信号
- 007 宝宝辅食制作的注意事项
- 008 初加辅食时要注意的问题
- 009 宝宝辅食少用调味品
- 011 帮助宝宝增强食欲的窍门

Part 2

第4个月辅食



- 014 牛奶甜饮
- 014 甜豆浆饮
- 015 胡萝卜豆浆
- 015 小米粥
- 016 牛奶粥
- 016 奶香玉米汁
- 017 草莓奶
- 017 莲藕苹果柠檬汁
- 018 葡萄汁
- 018 番茄苹果汁
- 019 苹果胡萝卜汁
- 019 橙汁
- 020 西芹雪梨汁
- 020 菠菜汁

Part 3

第5个月辅食

022 胡萝卜大米泥

022 白菜胡萝卜汁

023 红薯红枣蛋黄泥

023 西瓜汁

024 生菜苹果汁

024 苹果泥



Part 4

第6个月辅食



026 软米饭

026 红薯泥

027 胡萝卜泥

027 草莓酱

028 猕猴桃泥

028 橘子汁

029 大米绿豆粥

029 鸡汤南瓜泥

030 南瓜羹

030 水蜜桃汁

Part 5

第7个月辅食

032 鸡肉粥

033 枣泥米粥

033 红薯米糊

034 苹果芹菜糊

034 芒果椰子汁

035 绿豆汤

035 西瓜桃子汁

036 樱桃汁

036 黄瓜汁

037 豌豆粥

037 冬瓜粥

038 山药羹

038 胡萝卜鸡肉粥



Part 6

第8个月辅食



040 牛肉粥

- | | |
|------------|--------------|
| 041 蔬菜粥 | 045 芝麻粥 |
| 041 南瓜香米粥 | 045 红豆粥 |
| 042 香蕉牛奶吐司 | 046 蛋黄豆腐羹 |
| 042 西芹冬瓜汤 | 046 绿豆南瓜汤 |
| 043 鸭血豆腐汤 | 047 栗子粥 |
| 043 西红柿烂面条 | 047 山药胡萝卜排骨汤 |
| 044 鸡蛋面 | 048 南瓜牛肉汤 |
| 044 燕麦南瓜粥 | 048 芋头丸子汤 |

Part 7

第9个月辅食

- | | |
|-------------|------------|
| 050 山药麦片粥 | 053 银耳南瓜羹 |
| 050 芒果香蕉奶昔 | 054 鸡汤馄饨 |
| 051 牛肉香菇粥 | 054 西红柿炒鸡蛋 |
| 051 玉米豆腐羹 | 055 鲜虾粥 |
| 052 油菜鸡蛋疙瘩汤 | 055 虾仁豆腐 |
| 053 山药粥 | 056 橙子土豆泥 |



Part 8

第10个月辅食

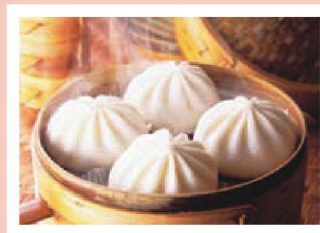
- | | | |
|------------|------------|-------------|
| 058 清蒸鲈鱼 | 061 疙瘩汤 | 064 椰汁西米红豆粥 |
| 058 绿豆莲子粥 | 061 紫薯粥 | 065 瘦肉萝卜粥 |
| 059 鳝鱼粥 | 062 鸡蛋羹 | 065 葡萄干燕麦粥 |
| 059 黑米粥 | 062 鱼肉松粥 | 066 菠菜蛋蓉粥 |
| 060 西红柿鸡蛋面 | 063 胡萝卜牛肉粥 | |
| 060 豆腐羹 | 063 红豆沙 | |

Part 9

第11个月辅食

068 南瓜饼
068 番茄沙拉
069 牛肉蔬菜粥
069 素菜包
070 牛腩面

070 肉丸面
071 小白菜排骨汤
071 茄子炒肉
072 什锦烩饭
072 蛋包饭



Part 10

第12个月辅食



074 鸡肉馄饨

074 虾仁炒饭
075 苦瓜煎蛋饼
076 萝卜丝虾丸汤
077 蛤蜊蒸蛋
077 菠萝牛肉
078 哈密瓜汁
078 核桃汁

079 芒果汁
079 桂花南瓜粥
080 什锦水果汤
080 蓝莓汁
081 鲜香豆腐脑
082 蛋皮鱼卷
082 皮蛋粥

Part 11

2~3岁辅食

084 土豆煎饼
085 牛肉滑蛋粥
086 清蒸鳕鱼
086 蛋炒饭
087 韭菜盒子
088 香菇鸡肉粥

089 牛肉炒饭
090 海带炖肉丸
090 上清娃娃菜
091 虾仁蛋饺
091 鱼头豆腐汤
092 花生酱蛋挞

093 小笼包
094 四季豆焖面
095 葱油花卷
096 小猪流沙包
097 椰蓉糯米团
098 白灼基围虾

098 鸡蛋红枣发糕
099 挂霜花生豆
100 枫叶饼干
100 驴打滚
101 奶香小面包
102 柠檬芝士蛋糕
103 菠萝包

104 椰蓉牛奶冻
105 菠萝饭
106 彩色饺子
107 甜甜圈
108 虾饼
109 蒸鸡蛋糕
110 紫薯银耳汤

111 水晶奶黄包
112 紫薯烫面饼
113 酸奶水果沙拉
113 凉拌酸辣土豆丝
114 鸡肉炒饭



Part 12

4~6岁辅食

116 清蒸带鱼
117 卤肉饭
118 蛋黄酥
119 双皮奶
119 椰汁布丁
120 茄汁煎鸡翅
121 香酥鳕鱼块
122 卡通饼干
123 丝瓜豆腐
124 紫薯玫瑰花馒头
125 紫薯山药糕
126 岩浆巧克力蛋糕
127 豆沙包
127 肉泥洋葱饼
128 猫爪棉花糖

129 香蕉巧克力蛋糕
130 柳橙蛋糕
131 雪菜肉丝面
132 玫瑰花饼干
133 香草面包
134 葡萄水果布丁
135 虾饺
136 火腿鸡蛋饼
136 猪肉馅饼
137 香蕉布丁
138 玉米煎饼
139 海绵蛋糕
140 山楂粥
140 桂圆莲子粥
141 红薯豆浆烤布丁
142 橙香蛋糕
143 草莓大福
144 南瓜牛奶粥
145 牛奶吐司
146 奶油芦笋汤

147 简易卤牛肉
148 罗宋汤
149 薄荷豌豆汤
150 拌花生菠菜
151 洋葱汤
152 奶油培根西蓝花浓汤
153 茄汁虾仁
154 猪肉糯米丸
155 奶油蘑菇汤
156 奶油胡萝卜汤
157 栗子鸡
158 小窝头
159 草莓果酱蛋糕卷
160 豆浆玉米布丁
161 玫瑰粥
161 水晶西瓜冻
162 蓝莓吐司
163 双色月饼
164 肉夹馍
165 燕麦小点心

166 果碎蛋糕
167 地瓜奶酪芝麻球
168 椰子球
169 蛋花瘦肉粥
169 冰糖苦瓜粥
170 美味薯条
171 星星圣诞饼干
172 草莓酸奶烤饼
173 开胃山楂糕

174 黑米桂花粥
174 山药枸杞粥
175 香蕉蛋糕
176 火腿炒面
177 鲜奶吐司
178 蛋黄小西饼
179 葱油饼
180 凉拌苦瓜
181 苏打饼干



182 海鲜饺子
183 贝果
184 丹麦牛角面包

Part 13

特效辅食

186 虾仁西兰花
187 牛奶鸡蛋饼
187 荷包蛋奶酪吐司
188 香蕉麦芬蛋糕
189 糖醋胡萝卜丝
190 鲜虾丝瓜汤

190 木瓜菠萝奶
191 菠菜丸子汤
192 拌胡萝卜丝
193 葱油草鱼
194 鲫鱼豆腐汤
195 奶酪小馒头

196 乡巴佬鸡蛋
197 鸭血豆腐汤
198 花生黑芝麻糊
199 银耳鲜果爽
200 牛肉胡萝卜汤

Part 14

调养辅食

202 山楂水
203 胡萝卜酸梅汁
204 生姜萝卜汤
204 红糖水
205 芹菜蜂蜜汁
205 芝麻杏仁粥
206 香蕉泥
206 果汁

207 芥菜水
207 苹果水
208 山楂胡萝卜水
208 胡萝卜汤
209 冰糖玉米饮
210 蔗汁粥
210 金银花露水
211 冰糖雪梨粥

211 雪梨莲藕汁
212 金橘酱
213 枇杷糖水
213 枇杷银耳汤
214 西瓜汁
214 西瓜豆浆



Part 1

宝宝辅食中的科学

宝宝辅食有哪些种类



谷物（淀粉）：最常见的就是米粉，这是最不容易导致宝宝过敏的辅食，也是宝宝的第一餐辅食。宝宝刚开始吃的时候，米粉要调得稠一点，只喂一小勺，便于宝宝接受。随着宝宝月龄的增大，可逐渐添加粥、米饭、面条等。

蔬菜汁、果汁：蔬菜汁的味道比果汁清淡，更适合刚添加辅食的宝宝。



蔬菜泥、果泥：尝试给宝宝吃各种蔬菜泥、果泥，每次只吃一种，等宝宝接受了，再试另一种。

蛋黄泥：从1/4个蛋黄开始添加，每隔3~5天增加一份，从1/4到1/2再到3/4，直到添加1个蛋黄。可以在蛋黄中加一点点温水、米汤或果汁搅拌成糊，用小勺喂宝宝。



蔬菜肉泥：肉泥是蛋白质和铁、锌的最丰富来源。可以在肉泥里放一些蔬菜汁、蔬菜泥，味道会更好，营养也更丰富。

宝宝辅食何时添加

辅食添加的时间一直以来有不同的说法。每个宝宝的生长发育情况不一样，因此添加辅食的时间也不能一概而论。辅食添加并不是越早越好，妈妈要仔细观察宝宝可以吃辅食的种种信号。

过去的观点认为，婴儿满4个月就应该添加辅食，因4个月大的婴儿已能分泌一定量的淀粉酶，可以消化吸收淀粉。世界卫生组织通过的新婴儿喂养报告提倡，出生后至6个月纯母乳喂养，6个月以后在母乳喂养的基础上添加辅食，而母乳喂养最好坚持到1岁以上。但是具体到每个宝宝，什么时候该开始添加辅食，父母应视宝宝的健康、生长状况、成长需要决定，而非完全由年龄来决定。如果你觉得你的宝宝非常健康，可以在4个月时添加，但最好先去咨询儿童保健医生，得到医生的许可后再添加。



辅食添加过早或过晚的危害

过早

辅食添加太早易引起过敏、腹泻等问题。有调查显示，一些农村地区的婴儿不到4个月就开始吃米糊，所以腹泻发生非常普遍，还有一些孩子出现了消化道感染。另外，辅食添加如果太早会使母乳吸收量相对减少，而母乳的营养是最好的，这样替代的结果是得不偿失的。

过晚

辅食添加太晚的风险在于，婴儿不能及时补充足够的营养。例如，母乳中铁的含量是很少的，如果婴儿超过6月龄不添加辅食，孩子就可能会患缺铁性贫血。国际上一般认为，添加辅食最晚不能超过8个月。另外，半岁左右婴儿进入

味觉敏感期，及早添加辅食让孩子接触多种质地或味道的食物，对日后避免偏食、挑食有帮助。

添加辅食的基本原则

随着婴儿的长大，婴儿体重增加，对能量及各种营养素的需求增加，而母乳的成分不能随之增加，所以单靠母乳已不能完全满足婴儿的营养需要。6月龄的婴儿体内铁的储备也已大部分被利用，而母乳本身缺乏铁质，需要及时从食物中补充，否则，婴儿易发生缺铁性贫血。因此，在继续进行母乳喂养的同时，逐步添加辅助食品也是十分必要的。

婴儿辅食应根据小儿的营养需要和消化能力合理添加，要遵循以下原则。

从少到多

使婴儿有一个适应过程，如添加蛋黄，宜从1/4个开始，5~7天如无不良反应可增加到1/3~1/2个，以后逐渐增加到1个。

由稀到稠

较稀的辅食有利于宝宝消化吸收，随着时间的推移，逐渐增加辅食的黏稠度，从而适应宝宝胃肠道的发育，如从乳类开始到稀粥，再增加到软饭。



由细到粗

开始添加辅食时，为了防止宝宝发生吞咽困难或其他问题，应选择颗粒细腻的辅食，随着宝宝咀嚼能力的完善，逐渐增加较大颗粒的辅食。如从菜汤到菜泥，乳牙萌出后可试喂碎菜。

由一种到多种

一次只添加一种新食物，隔几天之后再添加另一种。万一宝宝有过敏反应，便可以知道是由哪种食物引起的。

逐步添加

在婴儿健康、消化功能正常时逐步添加。

喂食辅食不宜在两次哺乳之间

由于婴儿在饥饿时较容易接受新食物，在刚开始加辅食时，可以先喂辅食后喂奶，待婴儿习惯了辅食之后，再先喂奶后加辅食，以保证对营养的需要。6个月时，两次辅食可以代替两次哺乳。加喂辅食的同时要观察婴儿大便，了解消化情况，若有腹泻等不良反应可酌情减少或暂停添加辅食。

宝宝辅食的添加顺序

宝宝辅食应按照“谷物（淀粉）—蔬菜—水果—动物性食物”的先后顺序来添加。首先添加谷物，如米粉、面糊等；其次添加蔬菜汁（蔬菜泥）和果汁（果泥）；最后添加动物性食物。其中动物性食物的添加顺序为“蛋黄泥—鱼泥—肉泥—全蛋（蒸鸡蛋羹）—肉末”。辅食添加顺序很重要，如果打乱了，会加重宝宝的肠胃负担，使食物无法完全消化，甚至会影响宝宝免疫系统功能的建立。



可以添加辅食的信号

体重是否足够

是否给宝宝添加辅食要考虑宝宝的体重。增加辅食体重需要达到出生时的2倍，至少达到6千克。如果你的宝宝体重达到了这样的增长标准，就可以考虑给宝宝做辅食添加的准备了。

是否具有想吃东西的行为

如别人在宝宝旁边吃饭时，宝宝会来抓汤匙，抢筷子；或者宝宝将手或玩具往嘴里塞，这一系列行为都说明他对吃饭有了兴趣。这时你就可以开始学习如何给宝宝做辅食了。

发育是否成熟

当你的宝宝能控制头部和上半身，能够扶着或靠着坐，胸能挺起来，头能竖起来，宝宝可以通过转头、前倾、后仰等来表示想吃或不想吃，这样就不会发生强迫喂食的情况。

是否有吃不饱的表现

宝宝原来能一夜睡到天亮，现在却经常半夜哭闹，或者睡眠时间越来越短；每天母乳喂养次数增加到8~10次或喂配方奶粉1000毫升，但宝宝仍处于饥饿状态，一会儿就哭，一会儿就想吃。当宝宝进入生长加速期，是开始添加辅食的最佳时机。

伸舌反射是否消退

很多父母都发现刚给宝宝喂辅食时，他常常把刚喂进嘴里的东西吐出来，认为是宝宝不爱吃。其实宝宝这种伸舌头的表现是一种本能的自我保护，称为“伸舌反射”，说明喂辅食还不到时候。伸舌反射一般在4月龄前

