

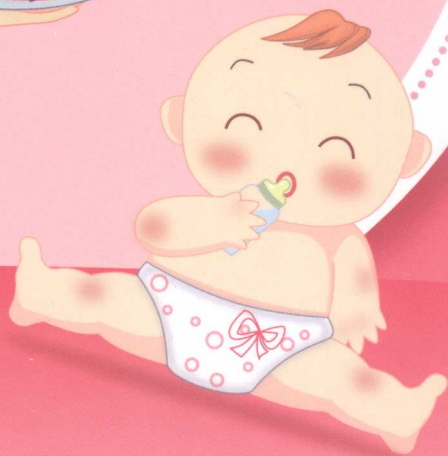


辅食 攻略



- 140个婴幼儿辅食食谱
- 新妈妈必知的辅食添加常识
- 贴心的辅食添加时间表
- 权威的辅食添加方案，让宝宝更健康更聪明

王艺霖◎主编

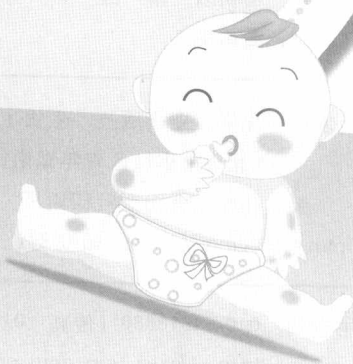


化学工业出版社
生物·医药出版分社



辅食攻略

王艺霖 ● 主编



化学工业出版社
生物·医药出版分社

· 北京 ·

从宝宝满 4~6 个月起,妈妈就要大显身手为宝宝添加辅食了,如何给宝宝制作美味且营养丰富的辅食成了新手妈妈的必修课。

针对不同年龄阶段宝宝的营养需求特点、身体发育特点,本书为新手妈妈介绍了种类丰富的辅食食谱,详尽介绍了原料、制作方法、特点、营养功效,以及操作技巧、饮食禁忌常识等。每一道辅食不但营养全面丰富,符合婴幼儿的发育成长需要,更难能可贵的是操作简单,尤其适合不擅长烹饪的新手妈妈。本书适合婴幼儿父母阅读。

图书在版编目(CIP)数据

辅食攻略/王艺霖主编. —北京:化学工业出版社,
2008.2

(新手妈妈必修课)

ISBN 978-7-122-02059-8

I. 辅… II. 王… III. 婴幼儿—食谱 IV. TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 012777 号

上架建议:孕育保健

责任编辑:邹朝阳 蔡红

装帧设计:尹琳琳

责任校对:陶燕华

出版发行:化学工业出版社 生物·医药出版分社

(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装:化学工业出版社印刷厂

720mm×1000mm 1/16 印张 8 $\frac{3}{4}$ 字数 121 千字 2008 年 4 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:16.00 元

版权所有 违者必究



FASHI QIANZHE

辅食攻略



编写人员 名单

主编 王艺霖
编者 王艺霖 袁肇徽
孙丽侠 王维纪
欧建波 李 敏
何首平 袁 荣
丁爱玲 蒋腊英
王立新



前言

婴幼儿期是宝宝生长高速发展的阶段，需要有足够的营养来支持身体各器官的生长发育。从宝宝满4~6个月起，妈妈就要大显身手为宝宝添加辅食了，如何给宝宝制作美味而有营养的辅食成了新手妈妈的必修课。然而，给小婴儿制作辅食并不容易，因为他们所吃的食物，并不是简单地将大人所吃的食物弄细、弄烂即可。

能够吃什么，不能够吃什么，该吃多少，该什么时候吃，每个环节都不能疏忽。想亲手为宝宝准备辅食，就需要妈妈对宝宝各个发展阶段的特点有足够、充分的了解，还需要掌握婴儿喂养及营养知识。这让很多新手妈妈望而却步，只好选择市面上配制好的现成的辅食。但是对宝宝来说，新鲜现做、不含添加剂的食物才是最好的食物。

为了帮助新手妈妈解决制作辅食的难题，我们编写了本书。针对不同年龄阶段宝宝的营养需求特点、身体发育特点，为新手妈妈提供了种类丰富的婴儿辅食食谱。每一道辅食都详尽介绍了制作材料、作法、营养功效、特点，以及有关的小窍门、宜忌常识等。力求菜式简单易做，营养全面丰富，且符合婴幼儿的发展需要。

另外，本书以知识点的形式，将婴幼儿辅食喂养中的常见问题、常见误区等穿插在书中，让新手妈妈不必阅读大量的书籍，在制作辅食之余就能成为一个婴儿喂养专家！

在编写的过程中，我们参阅并整合了大量的国内外的最新资讯，努力为妈妈们提供健康的喂养资讯，倡导绿色的喂养方式。希望少糖、低盐、低脂的绿色饮食建议，能够给宝宝未来的健康打下良好、坚实的基础！

由于个人水平有限，书中难免有疏漏之处，还望得到专业人士及家长们的批评指正！

编者

2007年11月



目录

添加辅食的常识

001

- | | | | |
|--------------|-----|-----------------|-----|
| 宝宝为什么需要添加辅食 | 001 | 为什么要等宝宝 4~6 个月以 | |
| 什么时候可以给宝宝添加 | | 后再添加固体食物 | 004 |
| 辅食 | 001 | 尽量少吃或不吃的食物 | 005 |
| 添加辅食的注意事项 | 002 | 自制辅食需要准备的用品 | 007 |
| 宝宝吃固体食物也是学习的 | | | |
| 过程 | 003 | | |

宝宝 4~6 个月的辅食

008

- | | | | |
|---------------|-----|-------|-----|
| 身体发育特点 | 008 | 翡翠菜汁 | 015 |
| 消化系统发育的特点 | 008 | 黄金小南瓜 | 016 |
| 添加辅食的要点 | 009 | 经典土豆泥 | 017 |
| 4~6 个月婴儿辅食添加时 | | 白玉豆腐 | 017 |
| 间表 | 009 | 清肠米汤 | 018 |
| 奶味米糊 | 009 | 菜花糊 | 019 |
| BBQ 红薯泥 | 010 | 绿叶小丸粥 | 019 |
| 粉嫩桃泥 | 011 | 橘子汁 | 020 |
| 甜梨罐 | 011 | 红豆沙 | 021 |
| 香蕉米糊 | 012 | 鲜嫩豌豆泥 | 021 |
| 美味苹果泥 | 013 | 鸡肝糊 | 022 |
| 粳米粥 | 014 | 爽甜番茄汁 | 023 |
| 金色胡萝卜泥 | 014 | | |

宝宝7个月的辅食

024

身体发育特点	024	青菜瘦肉粥	031
消化系统发育特点	024	猕猴桃布丁	031
辅食添加要点	024	草莓豆腐	032
7个月婴儿辅食添加时 间表	025	苹果金团	033
烂面条糊	025	双色馒头	034
奶酪菠菜	025	茄子泥	034
白仓鱼泥	026	鱼菜米糊	035
手抓面包	027	胡萝卜肉汤粥	036
番茄土豆泥	028	南瓜麦粥	036
紫珠白玉粥	028	瘦肉土豆泥	037
果味三文治	029	鸡肉泥	038
猪肝泥	030	肉末通心粉	038

宝宝8个月的辅食

040

身体发育特点	040	鱼肉松粥	047
消化系统发育特点	040	蒸肉豆腐	047
辅食添加要点	040	手指菜花	048
8个月婴儿辅食添加时 间表	041	萝卜丝氽草鱼	048
山药鸡丁粥	041	红薯面条	049
栗子粥	041	绿豆粉条	050
火腿土豆泥	042	萝卜糕	051
肉末炒西红柿	043	藕粉饼	052
碎菜牛肉	044	黄油面包片	052
杏仁苹果豆腐羹	044	淮山健脾粉	053
肉松软米饭	045	小黄鱼汤	054
千果羹	046	金针菇面	054

宝宝9~10个月的辅食

056

身体发育特点	056	消化系统发育特点	056
--------	-----	----------	-----

辅食添加要点	056	鳕鱼面	063
9~10个月婴儿辅食添加时 间表	057	藕夹饼	064
蛋黄泥	057	胡萝卜饼	064
草莓麦片粥	057	烩三丝	065
蛋黄乳粥	058	龙凤果汁	066
三彩豆腐	059	蛋黄菠菜蒸	067
鲜虾肉泥	060	小排粥	067
黄瓜汤面	060	奶油比目鱼	068
萝卜豆腐汤	061	美味豆腐盅	068
蛋黄荷兰豆糊	062	苋菜小银鱼	069
鱼肉蒸糕	062	海鲜通心粉	070

宝宝11~12个月的辅食

072

身体发育特点	072	番茄酱拌三泥	080
消化系统发育特点	072	菠萝羹	081
辅食添加要点	073	桃仁豆糕	082
11~12个月婴儿辅食添加时 间表	073	花生枣泥粥	082
核桃汁	073	牛奶蛋黄泥	083
黑芝麻桑葚糊	074	鱼肉水饺	084
什锦菜泥	075	珍珠汤	085
开胃肉羹	075	芋头米粉	085
飘香紫米粥	076	鳗鱼燕皮馄饨	086
木瓜薯蓉	076	手抓菜包	087
桂花白薯粥	077	香菇兔兔面	087
紫菜肉蛋糕	078	鲜贝玉米笋	088
红枣羊骨粥	079	奶油鱼丸汤	089
桂花糖藕	079	菠萝鸡丁	090
		虾米菜花	090

宝宝1~2岁的辅食

092

身体发育特点	092	消化系统发育特点	093
--------	-----	----------	-----

辅食添加要点	093	西湖牛肉羹	101
1~2岁幼儿辅食添加时 间表	093	胡萝卜饼	101
鸡蛋羹	093	凤爪蘑菇羹	102
鲜奶冰晶香蕉	094	水果沙律	103
莲藕豆沙丸	095	肉末卷心菜	103
双米芸豆粥	095	优格南瓜球	104
虾脑小馄饨	096	鲜茄香菇美玉盅	105
蒸瓢肉蛋卷	096	甜蜜三色泥	106
香椿芽拌豆腐	097	佛手海蜇	106
虾皮紫菜蛋汤	098	猕猴桃虾球	107
五彩麦片粥	099	水果酸奶沙拉	108
瘦肉粟米羹	099	番茄银耳小米羹	109
黄金翡翠球	100	蟹肉通心粉	109
		哈密冰泥	110

宝宝 2~3 岁的辅食

111

身体发育特点	111	金盘肉粒	119
消化系统发育特点	111	白萝卜炖大排	120
辅食添加要点	112	火腿烧花椰菜	121
2~3岁幼儿辅食添加时 间表	112	冬笋鹌鹑蛋	121
碎果仁麦片粥	112	雪梨炖罗汉果川贝母	122
芙蓉鱼羹	112	白果覆盆子煲猪小肚	123
虾皮紫菜汤	113	巧克力西米露	124
多宝饭	114	胡萝卜叉烧炒蛋	124
西米银耳羹	115	金玉鸭丁	125
鸡汤水饺	115	金粒黑木耳炒米饭	126
海南椰鸡汤	116	海带炖肉	127
五仁面茶	117	法式鱼卷	127
桂酥烧饼	118	金银花蜜汁米酪	128
虾肉黄瓜片	118	清炒百合黄瓜	129
		黄瓜拌墨斗鱼	130



添加辅食的 常识



宝宝为什么需要添加辅食

对于满6个月的全母乳喂养的宝宝来说，只吃奶已经无法完全满足他的生理需要。他需要更多的营养素维持生长，如果还是像原来一样只吃母乳的话，他就不得不频繁地吃奶，但需要还是不能得到完全的满足。对于混合喂养或者人工喂养的宝宝来说，可能更早一点就要尝试辅食了。4~6个月也是让宝宝接受固体食物、锻炼咀嚼能力的最佳时间。宝宝从小就把品尝作为探索世界的一种方式。

★ 特别提示

辅食只是4~12个月宝宝的辅助食物，并不能取代母乳或奶粉。
在宝宝1岁以前，奶仍然是他的主要食物。



什么时候可以给宝宝添加辅食

当6个月左右的宝宝出现以下表现时，就是在告诉妈妈他已准备好要开始接受固体食物了。

(1) 每次伸出手来想抓东西或抓到了东西就往自己的嘴里送，或是喜欢抓妈妈正要吃的东西。

添加辅食的常识





(2) 宝宝的背部比较硬实，只需轻轻扶着便可坐好，可能已经开始长牙。

(3) 宝宝的挺舌反射消失，舌头及嘴部的肌肉已发育到可以将食物往嘴里送，一起来完成咀嚼的动作。

★ 特别提示

挺舌反射：这种反射的作用是防止外来异物进入喉部，从而预防婴儿窒息。所以，若此反射不消失，喂入婴儿口中的食物会被吐出来。



辅食开始添加时间应为4~6个月，最早应从满4个月，也就是第5个月开始。即使母乳非常充足，满6个月也要开始添加辅食。辅食添加过早容易造成过敏、排便异常等问题；而添加过晚，则会错过宝宝学习咀嚼的最佳时期。妈妈要注意的是，4~6个月为辅食添加的适应阶段，不必强求宝宝的进食量。

★ 特别提示

宝宝在3个月和6个月时可能会经历“猛长期”，妈妈会发觉宝宝饿得很快，常常要吃奶。这不意味着宝宝已经准备好要接受辅食，可能是对母乳或奶粉短暂的需求增加，只要增加哺喂的量或次数，便可满足宝宝的需求。



添加辅食的注意事项

添加辅食的根本原则无论是从数量、种类、次数还是质地上来说，都应该是循序渐进的。要充分尊重宝宝的接受情况，而不是爸爸妈妈认为宝宝应该吃多少或吃什么。

(1) 分量从少到多。最开始给宝宝尝试吃新的食物，不要想着把他喂饱，这只是一个尝试，每次1/4匙，一天吃1~2次，根据宝宝的接受情况，逐渐增加分量或浓度。

(2) 每次只喂一种新食物。喂食新的食物，应连续喂食几天，并注意宝宝的身体反应，如果没有出现腹泻、呕吐、出疹子等症状，再尝试另一种新的食物。婴儿在满6个月以前很容易出现食物过敏，在满6个月以后，有时也有可能过敏。如果对某种食物过敏，即出现气喘、皮肤红肿、屁股痛等现象，那么就应停止喂食一星期。如此尝试2次或3次，如果还是过敏，则须停吃6个月以上。

(3) 喂食辅食时，可将食物盛装于碗或杯内，以汤匙喂食宝宝，让宝宝逐渐适应成人的饮食方式，避免使用奶瓶。尝试用勺子进食，对婴儿语言的发展也是很有好处的。

(4) 4~6个月可开始添加加工成汁或泥状的素食类辅食；7~8个月可开始添加肉食类，并加工成柔软、易咀嚼的末状或小的碎块状食品；9~10个月开始可添加海鲜类食物，加工成丁状或大点的碎块即可；11~12个月开始，宝宝基本上可以跟大人吃相同的东西，只需要少盐、少调味品，更加软烂即可。

(5) 婴儿刚开始吃的辅食最好是爸爸妈妈自己制作的，这样才能保证食物的新鲜和卫生。如果一定要用市售的婴儿食品，购买时请看清标示上的说明，以避免不必要的添加物、人工合成物、糖类、盐及防腐剂。

(6) 在婴儿健康的情况下添加新的辅食，患病的时候应该暂缓添加。

★ 特别提示

添加新食物的时间应该安排在上半的那一顿，这可以让妈妈有足够的时间观察宝宝是否适应这种食物。如果宝宝出现不良反应，可以及时去医院就医。另外，也可以避免因为进食新食物而影响宝宝晚上的睡眠。



宝宝吃固体食物也是学习的过程

宝宝最开始吃固体食物的时候，可能会把食物弄得到处都是，妈妈大可不必因此而烦恼，因为这也是宝宝探索世界的好机会。





首先是味觉的发展。宝宝出生时，已经拥有了全部的1万个味蕾，这些味蕾需要几年的时间才能发育成熟，成熟后，他就能区分各种味道了。所以，宝宝会把他能拿到的所有东西都往嘴里放，虽然有时他并不喜欢某种口味。这是他在品尝不同的味道。

闻气味也是宝宝了解周围世界的一种途径。给他吃新食品能为宝宝提供探索新气味的机会。宝宝的嗅觉非常灵敏，能准确地辨别出母亲的奶水与其他妈妈奶水的区别。宝宝更喜欢闻甜的味道，如香蕉或香草。

辅食对宝宝的触觉发展功不可没，宝宝通常用嘴来感觉，这是宝宝对周边环境进行探索和学习的最重要途径之一。食物能让宝宝知道很多不同质地的东西——可能是软的，如捣烂的香蕉泥；或硬的，如婴儿奶酪；或粗糙的，如饼干；或滑溜溜的，如葡萄。

★ 特别提示

婴儿在极度饥饿时是没有心情去尝试新的食物的。在最初的几个星期，最好在宝宝两次吃奶中间，他还没有太饿但也不会太饱的时候添加辅食。添加辅食最合适的时间是上午9~10点和下午3~4点。



为什么要等宝宝4~6个月以后再添加固体食物

4~6个月宝宝的消化系统达到一定成熟程度时，才能让他第一次品尝固体食物。此时宝宝吃了食物后，蛋白质渗透到血液中去的可能性减少，才不至于引起过敏反应。而且，宝宝的免疫系统也更加成熟，能更好地区分出食品中的蛋白质与细菌之间的差别。当然，并不是说等宝宝6个月以后再吃固体食物就意味着他不会过敏，但至少能减少可能性，降低严重程度。那些6个月以前没有吃过固体食物的小宝宝，出现过敏反应都较晚，而且较轻，也更容易消除。



尽量少吃或不吃的食物

美味也不可多食，对刚刚尝试人间烟火的宝宝来说，更是如此。下面列举的一些食物，有的是宝宝喜欢吃的，有的是家长认为宝宝应该吃的，但这些如果吃得过量都会对身体造成不良的影响。

(1) 橘子：橘子虽然营养丰富，但含有叶红素，吃得过多，容易产生“叶红素皮肤病”、腹痛腹泻，甚至引起骨病。

(2) 菠菜：菠菜中含有大量草酸，草酸在人体内遇上钙和锌便生成草酸钙和草酸锌，不易吸收而排出体外。宝宝生长发育需要大量的钙和锌，如果体内缺乏钙和锌，不仅可导致骨骼、牙齿发育不良，而且还会影响智力发育。

(3) 鸡蛋：鸡蛋虽然是营养成分比较全面的食品，但若吃得过多，会增加体内胆固醇的含量，容易造成营养过剩，导致肥胖，还会增加胃肠、肝肾的负担，引起功能失调。10个月以前的婴儿服用蛋白容易引起过敏。

(4) 果冻：果冻不是用水果汁加糖制成的，而是用增稠剂、香精、酸味剂、着色剂、甜味剂配制而成，这些物质对人体没有什么营养价值，却有一定毒性，吃多了或常吃会影响宝宝的生长发育和身体健康。

(5) 咸鱼：各种咸鱼都含有大量的二甲基亚硝酸盐，这种物质进入人体后，会转化为致癌性很强的二甲基亚硝胺。研究表明，在10岁前经常吃咸鱼，成年后患癌症的危险性比一般人高30倍。故儿童不宜常吃、多吃咸鱼。

(6) 糖：所有加糖或加人工甘味的食物都要避免。“糖”是指再制、过度加工过的糖类，不含维生素、矿物质或蛋白质，又会导致肥胖。同时，会使宝宝的胃口受到影响，吃了糖之后就不再想吃其他东西，妨碍了健康食物的摄入。玉米糖浆、葡萄糖、蔗糖也属于糖类，要避免食用标示中有此类添加物的食品。



(7) 罐头：罐头食品在制作过程中都加入了一定量的食品添加剂，添加剂有微量毒性，对成人影响不大，对正在发育时期的宝宝却有很大影响，不仅会损害身体健康，而且容易造成慢性中毒，故宝宝不宜多吃罐头。

(8) 爆米花：爆米花含铅量很高，铅进入人体会损害神经、消化系统，并影响造血功能。宝宝对铅解毒功能弱，常吃、多吃爆米花极易发生慢性铅中毒，造成食欲下降、腹泻、烦躁、牙龈发紫以及生长发育迟缓。

(9) 方便面：方便面含有对人体不利的食用色素和防腐剂等，常吃或多吃容易造成宝宝营养失调，影响生长发育和身体健康。

(10) 动物脂肪：宝宝常吃或多吃动物脂肪，不仅会造成肥胖，还影响钙的吸收利用，日久容易造成缺钙而引起疾病。

(11) 烤羊肉串：烤羊肉串等火烤、烟熏食品，在熏烤过程中会产生苯并芘等强致癌物，宝宝常吃或多吃这些焦化食品，致癌物质可在体内积蓄而使成年后易发生癌症。

(12) 巧克力：宝宝食用巧克力过多，会使中枢神经处于异常兴奋状态，产生焦虑不安、肌肉抽搐、心跳加快，影响食欲。

(13) 食盐：如果宝宝食盐摄入过多，成年后就易患高血压、冠心病、胃癌等疾病。

(14) 猪肝：猪肝含有大量的胆固醇，儿童常吃或多吃猪肝，会使体内胆固醇含量升高，成年后容易患心脑血管疾病。

(15) 蜂蜜：宝宝未足1岁不要吃蜂蜜，因蜂蜜内含有一种波特淋毒素，而1岁以下宝宝体内的抗体无法控制这种毒素。

★ 特别提示

最容易引起过敏的就是蛋白和牛奶，不满1周岁的宝宝，应尽量避免吃蛋白。其他易引发过敏的食物有小麦、玉米、鱼（包括贝壳类）、番茄、洋葱、包心菜、草莓、核桃、香料、柑橘类和巧克力。过敏性体质或父母对这些食物有过敏倾向的宝宝，应在1岁后再尝试这些食物。





自制辅食需要准备的用品

- (1) 硬塑料菜板（木菜板容易滋生细菌）。
- (2) 蒸笼。有利于快速蒸煮东西，并保证营养不流失。
- (3) 粥锅。小一点的粥锅方便为宝宝制作少量食物。
- (4) 带冰块的小盘子和冰袋。用来将多余的食品分装成小份贮藏。
- (5) 围兜或罩衣。以免喂食时弄脏宝宝的衣服。
- (6) 婴儿勺和碗等喂食和碾碎食物的工具。
- (7) 研磨组。可以准备一套现成的婴儿研磨组，方便制作精细的食物。
- (8) 搅拌机和搓板。可以榨汁或制作泥状食物。如果已经准备成套的研磨组的话，也可以不准备。
- (9) 专用刀或剪。以切碎食材。



添加辅食的常识





身体发育特点

这个时期的宝宝可在俯卧位时用两手支撑抬起全身，在此期间他开始学着翻身、独坐、翻滚等本领，有的活动能力强的宝宝已经开始学习爬行。能用双手扶住奶瓶吃奶，能较长时间地玩弄挂在胸前的玩具，玩自己的手和衣服。

4~5个月时，能从成人手中拿玩具，能用眼睛寻找玩具，能摇动发响的玩具，抓面前的物件。开始注意周围事物，喜欢听音乐，头能转向声源，牙牙学语，见到食物表示喜悦，会有意识地哭和笑。

5~6个月的宝宝喜欢玩“藏猫猫”，他常常把玩具拿在手上摇着玩；他喜欢摸东西，敲东西；他会望着镜子中的自己微笑、聊天，还会看电视；宝宝看见东西就想去抓，手眼协调性较好，能拿起小的物品；当玩具被拿走时会表现出不高兴；可把物体从一只手传到另一只手；会寻找掉落的玩具。

给宝宝喂奶或换尿布时，他总是扭来扭去，抱他时打挺又弯腰，这是因为他有太多的事情要去做，有太多新奇的东西等着他去探索。



消化系统发育的特点

出生4~6个月的婴儿唾液腺已经发育良好，唾液分泌增加，唾液淀粉酶的活性增加。婴儿已经能够消化淀粉类食物了。这是宝宝唾液