

爸比， 今天吃什么

宝宝爱吃的100道蛋奶果蔬辅食餐

杨忠伟 陈开涌 杨惠贞 林志哲 著



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

基础篇

之一

关于辅食的基本问题



- 18 爸妈第1问 什么是“辅食”？补充辅食真的有这么重要吗
- 20 爸妈第2问 何时是添加辅食的最佳时机
- 21 爸妈第3问 不同月龄的宝宝，辅食要如何变化

基础篇

之二

吃辅食，蛋奶果蔬就够了



- 26 爸妈第4问 宝宝的辅食，只吃蛋奶果蔬行不行
- 27 爸妈第5问 成长中的宝宝要如何补充所需的营养素

准备篇

宝宝辅食怎么做、怎么吃

——器具的使用方法、辅食制作和喂养准则



- 32 爸妈第6问 制作辅食和保存器具，如何才能安全无毒
- 34 爸妈第7问 如何选购安全无毒的辅食餐具
- 36 爸妈第8问 辅食的食材准备及料理的原则是什么
- 37 爸妈第9问 准备辅食时，分量要如何拿捏？如何保存辅食
- 40 爸妈第10问 喂辅食要注意哪些事项

应用篇

之一

我要的不多，简单就好

——4~6个月宝宝这样吃最营养



- 44 爸妈第11问 适合4~6个月宝宝的辅食种类有哪些
- 47 爸妈第12问 4~6个月宝宝的辅食应如何喂
- 49 爸妈第13问 4~6个月宝宝的辅食喂食分量与时间应如何安排
- 50 爸妈第14问 4~6个月宝宝的辅食应如何料理

蛋白质与淀粉餐

- 51 即冲即食米糊与麦糊
- 52 米汤（俗称“米油”“十倍粥”）
白米煮米汤 打碎的白米煮米汤
米饭煮米汤
- 54 南瓜、红薯或土豆泥
- 55 红薯奶糊
- 56 自制面茶汤



水果餐

- 57 香蕉泥
- 58 沙梨泥
- 59 苹果泥
- 60 葡萄汁
- 61 番石榴泥



应用篇

之二

我需要多一点、混合一点

——7~9个月宝宝这样吃最营养



- 64 爸妈第15问 7~9个月宝宝的生理成长概况如何
- 65 爸妈第16问 适合7~9个月宝宝的辅食有哪些
- 68 爸妈第17问 如何帮宝宝补充钙和铁
- 71 爸妈第18问 7~9个月宝宝辅食的喂食分量与时间应如何安排
- 73 爸妈第19问 7~9个月宝宝的辅食应如何料理



营养高汤

- 77 冷冻海带高汤块 冷冻素高汤块

米粥料理

- 78 七倍米粥
白米煮米汤
打碎的白米煮米汤 米饭煮米汤

营养蔬菜餐

- 80 胡萝卜泥
- 81 菠菜泥
- 82 香芋红薯叶泥
- 83 金黄卷心菜泥
- 84 黄瓜黑木耳泥
- 85 红凤菜豆腐
- 87 蛋香番茄泥 板栗南瓜奶泥
- 89 青豆土豆泥 青豆可乐饼





营养蔬菜粥

- 90 松子小米粥
- 91 茭白笋五谷粥
- 92 苋菜糙米粥
- 93 红薯紫米粥
- 95 海苔蘑菇粥 双玉小米粥

最爱水果餐

- 97 木瓜面茶 栗子芭蕉泥 人参果米糊

营养小点心

- 98 烤吐司饼干
- 99 糖霜吐司条

应用篇 之三

我要的更多，为断奶做准备 ——10~12个月宝宝这样吃最营养



- 102 **爸妈第20问** 10~12个月的宝宝生理成长概况如何？
如何顺利断奶
- 103 **爸妈第21问** 适合10~12个月宝宝的辅食有哪些
- 106 **爸妈第22问** 10~12个月宝宝辅食的喂食分量与时间应如何安排
- 108 **爸妈第23问** 10~12个月宝宝的辅食应如何料理

米粥料理

- 109 海藻亚麻子粥
- 110 五倍米粥
白米煮米汤 打碎的白米煮米汤
米饭煮米汤



- 113 海带芽芝麻粥 红豆薏苡仁粥
- 115 咸蛋黄白菜粥 菱角粥
- 116 黑豆粥

营养蔬菜餐

- 117 油菜泥
- 118 层香红薯叶泥
- 119 百合山药泥
- 121 西蓝花泥 玉米奶泥
- 123 奶油花椰菜泥 素蟹黄粉皮



全蛋料理

- 125 雪莲子黑蒸蛋 杏鲍菇蛋 煎山茼蒿蛋

最爱水果餐

- 127 桂圆蜜枇杷 桂花冰糖冰梨
- 129 椰香果泥 哈密瓜奶昔 草莓奶汁



营养小点心

- 131 自制手工烤小馒头饼干 菠菜小馒头饼干
- 133 吐司卷 法式馒头条



应用篇

之四

培养正确饮食的关键期

——1~2岁宝宝这样吃最营养



- 136 爸妈第24问 1~2岁宝宝的生理成长概况如何?
对辅食有什么样的需求
- 137 爸妈第25问 1~2岁宝宝辅食的喂食分量与时间应如何安排
- 138 爸妈第26问 1~2岁宝宝的辅食应如何料理



美味酱料

- 139 糙米酱 / 素甜味酱 香椿酱 / 素咸味酱
- 140 香菇酱 / 素中式咸味酱 豆干甜面酱 / 素中式咸味酱
- 141 芝士酱 / 素西式咸味酱 薯泥白酱 / 素西式咸味酱 坚果酱 / 素西式咸味酱
- 142 葡萄果酱 / 水果酱 蔓越莓多多酱 / 水果酱 季节果泥酱 / 水果酱

主食料理



- 143 蔬菜松饼
- 144 南瓜焗烤贝壳面
- 145 燕麦馄饨
- 147 油豆皮茶树菇盖饭 甜菜蔬菜饭
- 149 豆皮香菇粉丝 香菇酱意大利面
- 151 白桃荞麦凉面 果泥吐司盒

营养蔬菜餐

- 152 小麦胚芽大阪烧
- 153 椒盐豆肠
- 155 酱烧豆皮 红烧烤麸 腐乳烧面筋
- 157 姜香猴头菇 百合双耳
- 159 锡烤双花 沙拉酱烤白山药

营养蛋料理

- 161 丝瓜煎蛋 魔鬼蛋



最爱水果餐

- 163 蓝莓多多 焦糖香蕉片
165 桑椹香橙冻



营养小点心

- 165 坚果豆浆西米冻
167 豆浆紫薯泥 坚果活力豆浆
169 焗烤青豆馒头片 南瓜小蒸糕 南瓜子薄饼

应用篇

之五

宝宝生病时的饮食照护



- 172 宝宝感冒发热了
感冒的症状
宝宝感冒时的生活照护
宝宝感冒时的饮食照护
- 174 宝宝过敏了
宝宝为什么会过敏
诱发过敏的变应原有哪些
过敏症状有哪些
过敏宝宝的生活照护
过敏宝宝的饮食照护
- 176 宝宝拉肚子了
如何判定宝宝是否拉肚子
宝宝为什么会拉肚子
宝宝拉肚子时的生活照护
宝宝拉肚子时的饮食照护
- 178 宝宝便秘了
如何判定宝宝是否便秘
宝宝便秘时的照护



一本专为4个月~2岁宝宝
量身规划的营养美味食典!



爸比， 今天吃什么

宝宝爱吃的100道蛋奶果蔬辅食餐

金牌主厨爸爸+专业营养师联合打造

营养 · 丰富 · 美味 · 安全 · 健康

杨忠伟 陈开涌 著
杨惠贞 林志哲

第一口辅食决定
宝宝一生的饮食习惯



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

金牌主厨爸爸^{联手}专业营养师



传授美味辅食的烹调秘诀

蛋白质



豆类蛋白质能供应身体所需，且对肾脏的负担小。

【食材】

豆腐、豆浆、蒸蛋、毛豆。

(速见 P85: 红凤菜豆腐)

脂肪



优质的脂肪以坚果、核果类为主，但要注意是否会过敏。

【食材】

南瓜子、核桃、松子和亚麻籽。

(速见 P90: 松子小米粥)

铁质



可配合含维生素 C 的鲜果汁来增加身体对铁质的吸收量。

【食材】

葡萄、蛋黄、菠菜、毛豆、米粉。

(速见 P60: 葡萄汁)

钙质



由深绿色蔬菜及豆类中即可获得。

【食材】

深绿色蔬菜、豆制品、黑芝麻、海藻类。

(速见 P92: 苋菜糙米粥)

维生素 D



适当日晒可促使人体产生足量的维生素 D。

【食材】

胡萝卜、菠菜、番茄、蛋黄。

(速见 P123: 素蟹黄粉皮)

维生素 B12



可于蛋类及乳制品中获得。

【食材】

蛋、奶及其制品。

(速见 P169: 南瓜小蒸糕)



扫码有惊喜



新浪微博

扫二维码，浏览更多图书。

网址：
<http://www.lfstp.com/>

微博：
<http://weibo.com/lfstp>

微信公众号：lfstp1979



上架建议 畅销·儿童辅食

ISBN 978-7-5335-5447-7



9 787533 5

定价：39.

爸比， 今天吃什么

宝宝爱吃的100道蛋奶果蔬辅食餐

杨忠伟 陈开涌 杨惠贞 林志哲 著



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

著作权合同登记号：13-2017-022

原书名：《0~24个月素食宝宝副食品营养全书》

原著者：杨忠伟 陈开涌 杨惠贞 林志哲

本书由台湾城邦文化事业股份有限公司正式授权，经由凯琳国际文化代理，限在中国大陆地区出版、发行中文简体字版本，未经书面同意，不得以任何形式复制、转载。

图书在版编目(CIP)数据

爸比，今天吃什么：宝宝爱吃的100道蛋奶果蔬辅食餐 /
杨忠伟等著. —福州：福建科学技术出版社，2018.1
ISBN 978-7-5335-5447-7

I. ①爸… II. ①杨… III. ①婴幼儿—食谱 IV.
① TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第247486号

书 名	爸比，今天吃什么——宝宝爱吃的100道蛋奶果蔬辅食餐
著 者	杨忠伟 陈开涌 杨惠贞 林志哲
出版发行	海峡出版发行集团 福建科学技术出版社
社 址	福州市东水路76号（邮编350001）
网 址	www.fjstp.com
经 销	福建新华发行（集团）有限责任公司
印 刷	北京天恒嘉业印刷有限公司
开 本	710毫米×1020毫米 1/16
印 张	11.25
图 文	180码
版 次	2018年1月第1版
印 次	2018年1月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5335-5447-7
定 价	39.80元

书中如有印装质量问题，可直接向本社调换

初为人父的金牌主厨， 爱与喜悦的真心分享

高雄餐旅大学中餐·厨艺学院院长

杨昭序

晚上九点左右，我来到学生实习的餐厅，等待与学生碰面的时候，我通过摄影画面看到志哲蹲在地上处理鲜鱼……

志哲来跟我寒暄：“明天桌数多，要先把材料处理好才来得及，稍后我还要去台北学蔬果雕……”

这个背影烙印在我脑海中，至今鲜明。

教书二十多年，教过的学子何止百千，但已经毕业十年的志哲一直是让我挂念和骄傲的学生。挂念着他在拼命三郎似的学习和工作中能否保持身体的健康？骄傲的是他对理想的坚持、投入和不断扩充学习领域后展现出的多元成就。

志哲对厨艺的热爱和学习的热忱，是每位接触过的师长都非常称许肯定的，更难得的是当多数人都还在学习一般的厨艺时，志哲已经努力练习考取中餐的专业厨师乙级证照。而这只是一个起点，2002年，当国际厨艺比赛风潮尚未兴起之时，志哲已在高餐师长的指导下与世界专业厨师竞技，并赢得了世界金牌的荣耀。

志哲从学生时代就对自己的厨艺生涯有宏远的规划，加深拓宽自己在厨艺相关方面的能力，举凡蔬果雕刻、中西餐、烘焙、素食、摄影、文学等，都有深入的研究和专业的能力，所以在学校期间便开始成为美食杂志和书商邀约制作食谱的对象。毕业后除了专职做厨师外，他也常常利用时间回到高中母校协助学校的教学与书籍制作。如此不忘本的学生更是少数中的少数。

而今他从开口只会谈论菜色的男孩进阶成为满口爸爸经的父亲了！我内心就如自己的孩子成家立业般的开心，而这本婴幼儿辅食食谱相信定充满了志哲初为人父的爱与喜悦，通过他细心巧思的设计且考虑到一般父母简单快速的需求，相信这本食谱定能帮助新手父母们度过孩子的成长期。想给孩子们更多的爱与陪伴，就从阅读这本书开始吧！

宝宝的第一餐， 影响一辈子的食用书

长庚科技大学保健营养系教授

劉珍芳

在我们整个生命期中，有三个阶段是生长发育最快的——怀孕晚期、出生后的第一年及青春期。其中，出生后的第一年，即一般说的“婴儿期”，是生理、心理等层面变化最大的一个阶段，也是营养需求最多、影响日后饮食习惯及喜好的关键阶段。

在这个阶段中，随着宝宝的快速成长，饮食也由母乳或配方奶为主的形态，慢慢转变为与成人一样的饮食形态。在这转换之中，除了饮食营养的层面之外，也有着生理、心理、社会等层面的重要意义。此时，爸妈及照顾者扮演着重要的角色，其个人的饮食习惯与行为都将影响宝宝日后的饮食习惯与喜好。

随着饮食形态的多元化、对生活环境的关怀或个人的选择等，大家对饮食的选择也不再局限于传统的思维，“蔬食”“素食”渐渐成为另一种饮食形态的选择。食材的均衡、多元化及搭配得宜是构成饮食形态重要的元素。

市面上有关宝宝蔬果辅食的书籍与资料并不是很多，但这方面的知识却非常重要。这本宝宝辅食书由专业营养师设计、金牌厨师分享料理，兼具了理论与实务，并且特别重视食材的选择与搭配，使得宝宝不但吃得安心与卫生，还能获得均衡及足够的营养。

书中收集了许多爸妈对于蔬果辅食及日常生活照顾方面的疑惑，利用问答的形式来导入及剖析问题，让爸妈及照顾者在轻松中学习及执行，是一本极为“食用”与“实用”的参考资料。

制作宝宝辅食对本人而言，已是非常遥远的事，相较于二十几年前，现在可以选择的资讯繁多且发展迅速。我也着实乐见许多营养界新秀愿意将其累积多年的实务经验，通过发挥其专业与创意，与大家分享营养、饮食的正确概念。养成良好的饮食习惯与行为是一辈子的事，让我们大家一起为新生命的健康及生活的环境而努力。在此，本人给予本书真诚的推荐。

宝宝的健康成长， 新手爸爸轻松做羹汤

宜兰武暖食肆店主厨

林志哲

回想起初为人父的那一刻——当护士从产房里抱了个小宝宝交放在我手上，内心百感交集竟顿时手足无措……

与许多新手父亲一样，我也是从宝宝出生后才惊觉到“我做爸爸了”！也才开始学习如何为人父。

由于工作的关系，我总是早出晚归，照顾孩子的重担就落在另一半身上，只有在难得的休假时才能稍稍帮孩子的妈一点点小忙，心想有什么是我擅长又能分担的工作呢？

我是个厨师，最熟悉不过的就是烹饪了，在宝宝还只能喝奶的时候，我已开始研究他即将开始接触的辅食，利用闲暇时间拜读无数相关的著作与专业报道。当宝宝可以食用乳品以外的食物时，我便尝试着做一些辅食，希望宝宝能从饮食中感受到父亲的爱，而且除了让自己的宝宝品尝以外，也分送给同时期有孩子的朋友们，从中也获得许多掌声，甚至连大人都觉得孩子吃的食物十分好吃呢！

由于我休假日不多，平日工作时间又长，如何能快速且方便制作，又能保存最多营养，是我做辅食最大的挑战。于是我从器皿、食材质地、料理手法等方面入手，研究出辅食制作的要诀，不但自己能在极短的时间中快速制作，平日里另一半也能依循这些要诀，轻松地给宝宝准备营养美味又有利成长的辅食。

这一次，有此善缘与专业营养师合作，写出这本以蛋奶果蔬为导向的婴幼儿成长食谱，希望让更多人看见辅食对宝宝成长的重要性，新手妈妈也可以安心且轻松制作，新手爸爸也能在尝试为宝宝做辅食的过程中得到难以言喻的快乐！



基础篇

之一

关于辅食的基本问题



- 18 爸妈第 1 问 什么是“辅食”？补充辅食真的有这么重要吗
- 20 爸妈第 2 问 何时是添加辅食的最佳时机
- 21 爸妈第 3 问 不同月龄的宝宝，辅食要如何变化

基础篇

之二

吃辅食，蛋奶果蔬就够了



- 26 爸妈第 4 问 宝宝的辅食，只吃蛋奶果蔬行不行
- 27 爸妈第 5 问 成长中的宝宝要如何补充所需的营养素

准备篇

宝宝辅食怎么做、怎么吃

——器具的使用方法、辅食制作和喂养准则



- 32 爸妈第 6 问 制作辅食和保存器具，如何才能安全无毒
- 34 爸妈第 7 问 如何选购安全无毒的辅食餐具
- 36 爸妈第 8 问 辅食的食材准备及料理的原则是什么
- 37 爸妈第 9 问 准备辅食时，分量要如何拿捏？如何保存辅食
- 40 爸妈第 10 问 喂辅食要注意哪些事项