



菜鸟妈妈也能做出来的辅食，让宝宝垂涎欲滴

宝宝必需的营养都在这里，200道食谱想吃就吃



让宝宝爱上辅食



熊苗◎主编

国家高级
营养保健师
倾力撰写



熊苗

著名营养师

国家高级营养保健师

国家高级营养师培训师

北京熊苗营养教育中心创办人

北京营养师协会理事

中国营养协会常务理事

中央电视台、河北、江苏、云南、北京、
黑龙江等卫视养生节目嘉宾

熊苗营养师多年来一直进行营
养宣教工作，下到社区、学校、企
事业单位对众多人员进行营养健康
知识传播。让中国人的健康素养更
高，健康让生活更加美好。



让宝宝爱上辅食

熊苗◎主编



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

让宝宝爱上辅食 / 熊苗主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2014.8
ISBN 978-7-5384-8064-1

I. ①让… II. ①熊… III. ①婴幼儿—食谱 IV. ①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第195145号

让宝宝爱上辅食



Rangbaobao Aishang Fushi

主 编 熊 苗
出 版 人 李 梁
策划责任编辑 孟 波 冯 越
执行责任编辑 赵 沫
模特宝宝 陈豫璇 黄予萌 田昊雨 图鹏琪 邵巾轩 景书笛 姜凯添 王一童
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 280千字
印 张 16.5
印 数 1—10000册
版 次 2014年10月第1版
印 次 2014年10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
85677817 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85659498
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司

书 号 ISBN 978-7-5384-8064-1
定 价 35.00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: 0431-85659498



序言
Xuyan



当营养师至今也有十年了，工作内容就是为了指导大家的一日三餐如何吃得营养，怎么科学饮食，把各种食材进行合理搭配，使身体更加健康。

家人和亲朋好友都很支持我的工作，也很认同营养学给我们身体带来的好处。所以，身边那些亲友只要家中有婴幼儿的，几乎都会前来向我咨询，请教如何制作有关宝宝的辅食。我都会耐心地解答，并且手把手教她们，当她们按照我的方法成功制作宝宝辅食后发来图片和宝宝吃得高兴的照片时，我也心里乐开了花，能用我所学的营养健康知识帮助到妈妈，我感到作为一名营养师非常自豪。

现代的妈妈对宝宝的营养都非常重视，市面上也有很多种方便调理的婴儿辅食，对于因为忙碌而无法自行制作辅食的妈妈来说是比较方便的，但是市售的辅食在部分营养素上仍然无法与自己制作的辅食相比。

《让宝宝爱上辅食》一书有200多道婴幼儿食谱，不但营养丰富，而且简单易操作。所以，跟随专业的营养师来制作营养均衡又美味的辅食，是妈妈送给宝宝一份最好的礼物。

国家高级营养保健师

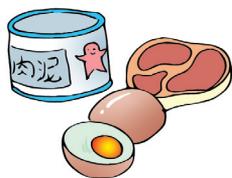


Part
1

辅食基础课

- 16 辅食食材**储存方法**
- 17 辅食添加的**原则**
 - 17 妈妈的责任
 - 17 要注意辅食的卫生
 - 17 及时调整辅食添加的进度
 - 17 不宜在炎热季节添加辅食
 - 17 不要很快让辅食替代乳类
- 18 宝宝的**配合**
 - 18 辅食添加要适合月龄
 - 18 宝宝生病时不要添加辅食
 - 18 不强迫宝宝进食
 - 18 注意观察不良反应
- 19 辅食添加的**方法**
- 20 辅食添加的**过程表**
- 22 辅食的**食材**
 - 22 辅食添加的顺序
 - 22 汁—泥—半固体—固体
 - 22 初期—中期—后期—结束期
 - 23 谷物—蔬菜—水果—肉类
 - 23 宝宝各阶段添加的辅食

- 26 不同食材的**摄取量**
 - 26 计数法
 - 28 调料类计量法
 - 28 粉状食物、调味料用匙计量
 - 28 简单方便的匙计量法
- 29 食材的大小和**粗细**
- 32 辅食食材的**选购方法**
 - 32 鱼、肉、禽蛋
 - 32 虾米
 - 32 带鱼
 - 32 牛肉
 - 33 虾仁
 - 33 鸡蛋
 - 33 羊肉
 - 33 猪肉
 - 34 猪肝
 - 34 蔬菜水果
 - 34 莲藕
 - 34 四季豆
 - 34 柑橘
 - 35 西瓜
 - 35 米、面
 - 35 大米
 - 36 面粉
 - 36 干货
 - 36 冬菇
 - 36 黑木耳
 - 36 干菜



37 辅食食材的**储存方法**

37 保有食物原味及口感

37 冷冻应及时

37 保鲜膜外须加上保鲜袋

38 为防氧化及时排出空气

38 猪肉片

38 使用保鲜膜隔开肉片

38 解冻方法

39 鸡翅

39 直接冷冻

39 解冻方法

40 南瓜

40 解冻方法

40 虾

40 解冻方法

41 白菜

41 菜叶和菜帮分开煮熟

41 解冻方法

41 胡萝卜

41 切开后煮熟

41 解冻方法

42 香蕉

42 切成块状

42 解冻方法

42 葡萄

42 按粒保存

42 解冻方法

42 鸡蛋

42 鸡蛋糊

42 解冻方法

42 炒鸡蛋

42 解冻方法

43 米饭

43 分成一次使用量后用保鲜膜包住

43 分成一次使用量后放入密封容器

43 解冻方法

44 蘑菇类

44 蘑菇切成块

44 解冻方法

44 红薯

44 使用微波炉蒸熟

44 解冻方法

45 辅食食材**料理方法**

45 蔬菜类

47 肉类

47 海鲜类

49 水果类

50 菌类

50 坚果类

51 最佳食材的**搭配方案**

56 辅食制作的**用具**

56 水杯

56 容器

56 匙

56 菜刀和菜板

57 围嘴

57 粉碎机

57 桌布

57 礅床儿

58 棉布

58 榨汁机



- 58 捣碎器
- 58 削皮刀
- 58 筛网
- 58 榨汁网
- 58 迷你锅

59 制作辅食的烹调原则

- 59 使用餐具的原则
- 59 勤消毒厨具
- 59 预备两个以上的菜刀和菜板
- 59 不要再直接使用用过的勺子
- 59 辅食的烹调原则
- 59 每次做的量不要太大
- 59 把食物分开装
- 59 保证解冻食品当天使用

60 辅食制作的方法

61 辅食汤料的处理制作

- 61 鲜鱼汤
- 61 鸡肉汤
- 62 冬菇汤
- 62 牛肉汤
- 62 海带汤
- 63 海鲜汤
- 64 紫菜汤
- 64 蔬菜汤

65 加热辅食的方法

66 轻松计量辅食的量

67 辅食添加的个体差异

68 有关米粉的问题

- 68 什么是米粉
- 68 注意营养元素的全面性
- 68 注意米粉的外观
- 68 如何添加米粉

70 不同食物消化后的粪便

71 让宝宝爱上辅食

- 71 不吃辅食的原因
- 72 不吃辅食的解决方法
- 72 父母要以身作则
- 72 合理的饮食时间
- 72 注意情绪和情感作用
- 72 示范如何咀嚼食物
- 72 不要喂太多或太快
- 72 品尝各种新口味

Part 2

辅食添加初期 (4~6个月)

74 4~6个月宝宝的变化

75 初期辅食添加的信号

- 75 换乳开始的信号
- 75 辅食最好开始于4个月之后
- 75 辅食添加最好不晚于6个月
- 75 过敏宝宝6个月开始吃辅

77 添加的原则、方法

77 添加初期辅食的原则

77 添加辅食不等同于换乳

77 留意观察是否有过敏反应

77 留意观察宝宝的粪便

78 添加初期辅食的方法

78 辅食添加的量

78 添加辅食的时间

79 第一口辅食

79 喂食一周后再添加新的食物

80 早产儿

80 早产儿摄入量计算公式

80 早产儿的喂养方法

80 早产儿的月龄计算方法

80 实际月龄

80 矫正月龄

81 初期辅食食材

84 初期辅食食谱

84 米粉

84 配方奶米粉

85 梨汁

85 橘子汁

85 苹果汁

86 西瓜汁

86 草莓汁

86 红枣汁

87 胡萝卜汁

88 黄瓜汁

88 油菜汁

88 苹果泥

89 蛋黄糊

89 香蕉泥

90 菜花泥

91 南瓜泥

91 马铃薯泥

91 鸡肉粥

92 西蓝花角瓜粥

92 胡萝卜泥



Part 3

辅食添加中期

(7~9个月)

94 7~9个月宝宝的变化

95 添加中期辅食的信号

95 添加中期辅食在6个月后进行

95 较为熟练咬碎小块食物时

95 长牙开始，味觉也快速发展

95 对食物非常感兴趣时

96 中期辅食添加的方法

96 中期辅食添加的原则

96 食物应由泥状变成稠糊状

96 七八个月开始添加肉类

96 让宝宝尝试各种各样的辅食

96 给宝宝提供能练习吞咽的食物

97 开始喂宝宝面食

97 食物要清淡

97 养成良好的饮食习惯

97 进食量因人而异

97 保持营养素平衡

97 中期辅食添加的方法



98 中期辅食食材

103 中期辅食中粥的煮法

103 泡米煮粥

103 大米饭煮粥

104 中期辅食食谱

104 鸡肉泥

104 鸭肉泥

105 猪肉泥

105 菠菜大米粥

105 大米牛肉粥

106 鱼肉泥

106 菠菜蛋黄粥

107 面糊糊汤

107 虾肉泥

107 鱼肉松粥

108 鸡汤南瓜泥

108 牛肉菜花粥

109 胡萝卜甜粥

110 鸡肉蔬菜粥

110 鳕鱼冬菇粥

111 乌龙面糊

111 苹果麦片粥

111 地瓜泥

112 红枣泥

112 番茄碎面条

112 苹果马铃薯汤

113 胡萝卜豆腐粥

113 冬菇蛋黄粥

114 椰汁奶糊

114 苹果胡萝卜汁

114 白萝卜生梨汁

115 蛋花鸡汤烂面

115 双花稀粥

116 栗子蔬菜粥

116 胡萝卜蘑菇粥

117 豆腐脑

117 豆腐粥

117 水果豆腐

118 乳酪粥

118 肝末番茄

118 花生粥

119 南瓜红薯玉米粥

120 鸡肉末儿碎菜粥

120 菠菜马铃薯肉末粥

121 牛奶豆腐

121 煮挂面

122 胡萝卜番茄汤

124 10~12个月宝宝的**变化**125 添加后期**辅食的信号**125 加快添加辅食的**进度**125 对于成人食物有了浓厚的**兴趣**125 正式开始抓匙的**练习**125 出现异常排便应**暂停辅食**126 后期辅食**添加的方法**126 后期辅食添加的**原则**126 这段时间仍需喂**乳品**126 每天3次的辅食应成为**主食**127 后期辅食添加的**方法**

127 先从喂食较黏稠的粥开始

127 食材切碎后再使用

127 使用专用餐椅

128 后期辅食**食材**130 后期辅食中**粥的煮法**

130 泡米煮粥

130 大米饭煮粥

131 后期辅食**食谱**

131 马铃薯萝卜粥

131 地瓜冬菇粥

132 牛肉豆腐饼

132 三文鱼饭

133 蛋包饭

133 鸡肉丸子汤

134 小米豌豆粥

134 玉米南瓜粥

134 卷心菜西兰花汤

135 蛋黄米粉糊

135 双色泥

135 蔬菜面线

136 马铃薯沙拉

136 法国吐司

136 奶酪炒鸡蛋

137 芋头粥

137 白菜丸子汤

137 营养鸡汤

138 酱汁面条

138 担担面

138 什锦烩饭

139 肉馅儿蛋饼

139 虾皮碎菜包子

140 玲珑馒头

140 虾皮肉末青菜粥

140 鲜肉馄饨

141 迷你饺子

141 鸡丝面片

141 蒸白菜

142 香香骨汤面

142 八宝粥

143 鱼肉丸子汤

144 鸡蛋面片汤

145 鸡蛋番茄羹

145 三色肝汤

146 鸡汤面条

146 冬瓜虾米汤

147 蔬菜汇粥



- 147 芋头稠粥
- 148 煎蛋
- 148 猪肝萝卜泥
- 148 三鲜饺子
- 149 红薯粥
- 149 炖排骨
- 149 肉末茄泥
- 150 海带豆腐汤
- 150 鸡蛋牛肉羹

Part 5

辅食添加结束期

(13~15个月)

152 13~15个月宝宝的变化

153 添加结束期辅食的信号

- 153 白齿开始生长
- 153 独立吃饭的欲望增长

154 结束期辅食添加的原则与方法

- 154 结束期辅食添加的原则
- 154 最好少调味
- 154 不要过早喂食成人的饭菜
- 154 不必担心进食量的减少
- 155 结束期辅食添加的方法
- 155 将食物切碎后再喂
- 155 每次120~180克为宜
- 155 每天喂食两次加餐

156 结束期辅食食材

159 结束期辅食中饭的煮法

- 159 饭的煮法
- 159 成人米饭改成辅食

160 结束期辅食食谱

- 160 番茄浓汤
- 160 冬菇蛋黄糕
- 161 炒面
- 161 蘑菇饭
- 162 茄子饭
- 162 金针菇汤
- 163 海苔鸡蛋拌饭
- 163 菠菜拌豆腐
- 164 油豆腐韭菜饭
- 164 牛肉萝卜汤
- 165 彩色饭团
- 165 奶酪鸡蛋包饭
- 166 三米粥
- 166 蛋饺
- 166 空心面
- 167 冬菇炒栗子
- 167 虾仁豆腐汤
- 168 五彩杂粮饭
- 168 山药番茄粥
- 169 鲜蘑瘦肉汤
- 169 草莓薏仁优格
- 170 金枪鱼炒饭
- 170 玉米面馒头
- 171 芙蓉冬瓜泥
- 171 鸡蛋牛奶糕
- 172 黑木耳玉米牛肉汤



Part
6

一日三餐正常 饮食期 (16~36个月)

- 172 双色蒸蛋饼
- 173 雪梨白果奶汤
- 173 苹果雪梨猪肺汤
- 174 苹果胡萝卜奶汁
- 174 鲜虾豆腐汤
- 175 黄金豆腐
- 175 牛肉丁豆腐
- 176 南瓜排骨汤
- 176 面包牛奶粥

178 16~36个月宝宝的变化

179 进入正餐期的信号

- 179 始于16个月
- 179 熟悉了匙叉

180 正餐期间的饮食原则

- 180 尽量避免宝宝偏食
- 180 谷类不能忽视
- 181 少吃油炸食品
- 181 饭菜要清淡

182 养成良好的饮食习惯

- 182 让宝宝定时、定量进食
- 182 怎样养成定时、定量进餐的习惯
- 182 定时、定量喂养需灵活掌握
- 183 做个不挑食的宝宝

- 183 父母言传身教
- 183 告诉宝宝食物的价值
- 183 巧妙搭配食物
- 184 让宝宝从小吃杂食
- 184 表扬鼓励
- 184 添量喂养

184 做个喜欢吃蔬菜的宝宝

- 184 告诉宝宝吃蔬菜的益处
- 184 从兴趣入手培养宝宝喜欢蔬菜
- 185 周围成人要作榜样
- 185 用故事诱发宝宝对蔬菜的兴趣

185 培养吃早饭的好习惯

- 185 宝宝不愿吃早餐的原因
- 186 不吃早餐所带来的不良影响
- 186 如何使宝宝开心地吃早餐

187 让宝宝自己动手吃饭

- 187 允许宝宝用手抓着吃
- 187 把小匙交给宝宝
- 187 能自己吃饭后就不要再喂着吃

188 养成细嚼慢咽的好习惯

- 189 向宝宝解释细嚼慢咽的好处
- 189 规定宝宝不许提前离开餐桌
- 189 创造一片轻松的用餐氛围

190 辅食正餐期食谱

- 190 鸡蛋炒饭
- 190 冬菇蛋黄糕
- 191 乌冬面
- 191 瘦肉炒芹菜
- 192 蘑菇鸡蛋汤
- 192 白菜粉丝汤
- 193 洋葱炒鸡蛋

- 193 番茄炖牛肉
- 194 苹果三明治
- 194 营养牛骨汤
- 195 虾皮冬瓜
- 195 炸酱面
- 196 素花炒饭
- 196 爱心寿司
- 197 蒜烧带鱼
- 197 烧茄子
- 198 梨粥
- 198 菜叶包饭
- 198 苦瓜炒蛋
- 199 美味茄子
- 199 冬菇炒西葫芦
- 200 黑木耳炒白菜
- 200 黑木耳冬菇紫菜汤
- 201 笋瓜小炒
- 201 柠檬蜜茶
- 202 油菜炒虾仁
- 202 冬菇挂面



Part 7

宝宝的健康餐

204 过敏宝宝的**健康餐**

- 204 什么是**过敏**
- 204 何种情况下会出现**食物过敏**
- 204 消化器官尚不成熟的**宝宝**
- 204 患有**过敏症**的情况
- 205 具有**家族性过敏史**的情况
- 206 **过敏症宝宝的饮食原则**

- 206 **小心使用受限制的食物**
- 206 **每次只用一种新材料**
- 207 **食用水果、蔬菜需要煮熟**
- 207 **选用新鲜的应季食材**
- 207 **发疹出现即要停止喂食**
- 207 **要尽量避免食品添加剂**
- 208 **易引发过敏的食品**

210 **辅食正餐期**食谱****

- 210 白菜粥
- 210 南瓜黑芝麻粥
- 211 鳕鱼豆腐饭
- 212 海带小银鱼饭
- 213 馄饨
- 213 三味鸭肉粒
- 214 胡萝卜炒肉
- 214 胡萝卜鸡茸豆腐羹

215 **患病宝宝的**健康餐****

- 215 **感冒**
- 215 **要补充充足的水分**
- 215 **增加高蛋白质食物的摄入量**
- 215 **给宝宝补充充足的维生素**
- 216 **针对感冒宝宝的有利食物**
- 217 **感冒宝宝的饮食推荐**
- 217 木瓜茶
- 218 葱白粥
- 218 苹果酸牛奶
- 218 生姜粥
- 219 橘皮茶
- 219 白果红枣茶
- 219 白萝卜瘦肉粥

- 220 陈皮粥
- 221 腹泻**
- 221 准备易消化的食品
- 221 要防止脱水
- 222 针对腹泻宝宝的有利食物
- 223 腹泻宝宝的饮食推荐**
- 223 小米粥
- 223 胡萝卜烩豆角
- 224 营养糯米饭
- 224 胡萝卜热汤面
- 225 乌梅汤
- 225 豌豆布丁
- 226 韭菜粥
- 226 小米山药粥
- 226 姜丝鸡蛋饼
- 227 牛肉南瓜粥
- 227 粟糊膳
- 227 时鲜果泥
- 228 便秘**
- 228 少食用容易引起便秘的食物
- 228 多食用富含纤维素的食物
- 229 供给充足的水分
- 229 针对便秘宝宝的有利食物
- 230 便秘宝宝的饮食推荐

- 230 松子薏米粥
- 230 胡萝卜煮蘑菇
- 231 清炒苦瓜丝
- 231 卷心菜粥
- 232 萝卜汁
- 232 蒸地瓜
- 232 银耳橙汁
- 233 胡萝卜黄瓜汁
- 233 香蕉奶味粥
- 233 菠菜梨稀粥
- 234 菠菜汤面
- 235 大米马铃薯粥
- 235 菠菜鸡蛋汤
- 235 烧菜心

236 提高抵抗力的健康餐

- 236 营养均衡才能提高抵抗力**
- 236 什么营养素能增强免疫机能
- 236 营养不良的危害
- 237 提高宝宝抵抗力的食物**
- 240 提高宝宝抵抗力的食谱**
- 240 蔬菜肉卷
- 240 银鱼白菜羹
- 241 菜香煎饼

- 241 青菜丸子
- 242 丝瓜冬菇汤
- 243 糖拌梨丝
- 243 参芪鸡片汤
- 243 桂圆红枣鸡汤



244 促进大脑发育的健康餐

- 244 开发大脑的饮食习惯
- 244 让宝宝品尝多种味道
- 244 让宝宝可以随时抓到食物
- 244 让宝宝可以充分咀嚼
- 245 提高宝宝大脑发育的食物
- 246 促进大脑发育的饮食推荐
- 246 银锭包金
- 246 龙眼枸杞小米粥
- 247 芦笋烧蘑菇
- 247 西芹炒百合
- 247 藕粉鸽蛋羹
- 248 蒸肉豆腐
- 248 五彩金针菇
- 249 八宝蛋
- 249 松子豆腐
- 250 美味鲤鱼
- 250 菠萝炒牛肉
- 251 核桃鸡花
- 251 花生骨汤饭

252 促进长个的营养餐

- 252 有利于长个的营养成分
- 253 促使宝宝长个的食物
- 254 促进宝宝长高的饮食推荐
- 254 笋尖猪肝粥
- 254 奶油白菜汤
- 255 小番茄炒鸡丁
- 255 羊排粉丝汤
- 256 海带绿豆汤
- 256 香干烧芹菜
- 257 青椒炒猪肝
- 257 竹笋炒鸡片

252 各营养素含量排行榜





Part

1

辅食基础课

只有真正了解辅食，明白添加辅食的意义，掌握添加辅食的方法和技巧，才能让宝宝吃得好、吃得健康。