

营养师+医生和您
分享更营养的儿童辅食
提出更靠谱的喂养建议

像我这样 做妈妈

儿童辅食看这里

一本和1~3岁幼儿家长
分享的辅食宝典

陈舒 欧茜 著



呈现百余道精美辅食

食材常见 做法简单 营养均衡

满足幼儿生长发育所需

让妈妈做得省心 让孩子吃得开心

像我这样做妈妈

——儿童辅食看这里

陈舒 欧茜 著



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

像我这样做妈妈. 儿童辅食看这里 / 陈舒, 欧茜著.
—北京: 人民卫生出版社, 2016
ISBN 978-7-117-22765-0

I. ①像… II. ①陈… ②欧… III. ①儿童-食谱
IV. ①TS976.31 ②TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 136050 号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导, 医学数据库服务, 医学教育资源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

像我这样做妈妈

——儿童辅食看这里

著 者: 陈 舒 欧 茜

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 北京盛通印刷股份有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710 × 1000 1/16 印张: 13.5

字 数: 207 千字

版 次: 2016 年 6 月第 1 版 2016 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-22765-0/R · 22766

定 价: 49.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

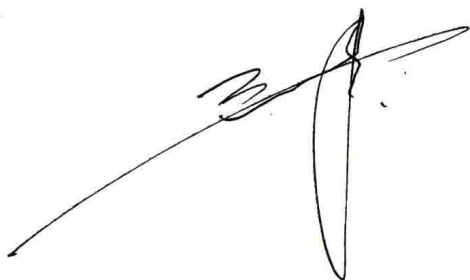
(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

寄语

互联网时代，信息量越大，越令人困惑。近些年来，我们看到家长甄选信息的观念在发生变化，科学、专业、权威的内容更受年轻父母的青睐。很庆幸，一直以来太平洋亲子网始终以提供高品质资讯、导购、网友互动体验为己任，坚持深耕内容，真诚陪伴中国父母和宝宝一起成长。此次与人民卫生出版社合作，联合陈舒、欧茜两位青年优秀专家，将我们的宝宝辅食食谱集结成册，希望能够为妈妈们的辅食制作提供建议，为宝宝们的健康成长提供帮助。

愿与天下父母携手，使宝宝的成长之路更具品质。

太平洋母婴事业群执行总经理



2016年6月20日

1岁幼儿推荐食谱

- | | |
|-------------|---------------|
| / 3 草鱼卷心菜粥 | / 15 红薯瘦肉糙米粥 |
| / 5 鸡肉青菜粥 | / 17 南瓜肉末糙米粥 |
| / 7 鲜蚝包菜面 | / 19 香菇肉末紫菜软饭 |
| / 9 羊肉冬瓜面 | / 21 牛肉香菇油菜饭 |
| / 11 干贝鸡肉粥 | / 23 红豆牛肉饭 |
| / 13 紫菜三文鱼粥 | |

1岁3个月幼儿推荐食谱

- | | |
|---------------|--------------|
| / 27 鲜肉馄饨 | / 43 清蒸鱼饼 |
| / 29 爽口茼蒿 | / 45 木耳韭黄炒肉丝 |
| / 31 鸡蛋船 | / 47 鸡丝拌银芽 |
| / 33 起司蔬菜软饭 | / 49 茄汁鱼片 |
| / 35 西蓝花鸡肉通心粉 | / 51 豆腐牛肉汤 |
| / 37 肉松虾仁稀饭 | / 53 双豆炖排骨汤 |
| / 39 山药彩蔬丁 | / 55 南瓜甜豆面片汤 |
| / 41 素烧豆腐 | / 57 原味松饼 |



1岁6个月幼儿推荐食谱

- | | |
|--------------|--------------|
| / 61 枸杞玉米五彩羹 | / 75 碧菠浓汤 |
| / 63 鸡肉白菜饺 | / 77 肉圆白菜豆腐羹 |
| / 65 南瓜薄饼 | / 79 日式玉子烧 |
| / 67 姜丝炒木耳 | / 81 鸡汁南豆腐 |
| / 69 蒜香杂锦菇 | / 83 花菜小丸子 |
| / 71 丝瓜炒百合 | / 85 香浓鲜奶炖蛋 |
| / 73 茶树菇炒青椒丝 | / 87 草菇豆腐竹笋汤 |

目录

1岁9个月幼儿推荐食谱

- | | |
|---------------|---------------|
| / 91 蟹肉玉米羹 | / 105 和风彩豆腐 |
| / 93 金澄澄胡萝卜面汤 | / 107 茄酱西葫芦 |
| / 95 胡萝卜煎蛋饼 | / 109 西芹茶树菇 |
| / 97 奶酪炒蛋 | / 111 泰式柚子虾沙拉 |
| / 99 香蕉栗子薄饼 | / 113 香菇鸡肉茸 |
| / 101 荷包蛋饭 | / 115 鱼香蒸豆腐 |
| / 103 胡萝卜彩椒丝 | / 117 杂蔬饼 |



2岁幼儿推荐食谱

- | | |
|----------------|--------------|
| / 121 香菇牛肉芹菜水饺 | / 135 田园鲜虾粥 |
| / 123 春笋青豆炒虾仁 | / 137 排骨蟹柳粥 |
| / 125 洋葱炒蛋 | / 139 小白菜炒香菇 |
| / 127 小花寿司 | / 141 腐竹香菇汤 |
| / 129 日式炒拉面 | / 143 鲜虾西蓝花 |
| / 131 虾仁蔬菜吐司卷 | / 145 杂菌汤 |
| / 133 胡萝卜番茄饭卷 | / 147 菠菜丸子汤 |



2岁6个月幼儿推荐食谱

- | | |
|----------------|---------------|
| / 151 多彩米饭团 | / 165 山药炒牛肉 |
| / 153 米饭饺子 | / 167 番茄酱煎蛋 |
| / 155 鳕鱼蔬菜饼 | / 169 橙香小排 |
| / 157 鲜虾蛋饺汤 | / 171 鸡肝肉饼 |
| / 159 胡萝卜玉米小蛋饼 | / 173 彩椒山药炒虾仁 |
| / 161 上汤芥菜 | / 175 缤纷五蔬汤 |
| / 163 茄汁豆腐小丸子 | / 177 豌豆虾丸汤 |



3岁幼儿推荐食谱

- | | |
|---------------|--------------|
| / 181 鲜味锅贴 | / 195 干蒸烧卖 |
| / 183 杂蔬乌冬面汤 | / 197 脆脆煎鱼排 |
| / 185 杂蔬炒面 | / 199 蒜蓉焗大虾 |
| / 187 三文鱼菠萝炒饭 | / 201 糖醋里脊 |
| / 189 照烧鸡腿饭 | / 203 豆豉腐竹鱼煲 |
| / 191 丁丁炒乌冬面 | / 205 肉末卷心菜 |
| / 193 鸡丝凉面 | / 207 双花蝴蝶虾 |



1岁幼儿推荐食谱

1岁后，孩子开始进入幼儿期，饮食结构将以1岁为节点发生重要的转变：母乳或配方奶不再是主食，食物构成应该逐渐过渡到以一日三餐为主，早晚母乳或其他全脂奶制品为辅。此时孩子的食物制作还是要细、软，便于咀嚼，并且口味清淡一些。

严格来讲，不同月龄小朋友的食谱并没有严格的界限，只是按照食谱大致的细软程度来渐进编排。您可以根据家里易购买到的食材和孩子的咀嚼能力来选择食谱。





材料

- 米饭 1 小碗
- 草鱼 30 克
- 卷心菜 1 片



开始吧!





草鱼卷心菜粥

1岁



做法

1. 取草鱼鱼刺较少的部分，冲洗干净之后，放入蒸锅蒸熟。
2. 将蒸熟的鱼肉取出，仔细剔除鱼刺，然后将鱼肉剁碎，剁碎后再小心检查是否有鱼刺。
3. 剥去卷心菜的外层菜叶，取里面的1片菜叶，洗干净之后去掉中间层菜梗，留菜叶剁碎。
4. 取一口小锅，倒入米粥，用大火煮开。
5. 倒入卷心菜末。
6. 倒入鱼末。
7. 再次煮开时，换成小火，将食材煮到软烂状态。
8. 将草鱼卷心菜粥盛入碗中即可。





材料

- 大米 50 克
- 鸡腿 1 个
- 黑木耳 适量
- 白菜 2 片



开始吧!



鸡肉青菜粥

1岁



做法

1. 鸡腿洗净，去骨，切成小丁，锅中烧开水，下鸡腿肉丁焯出血沫，倒掉脏水，将鸡腿肉丁清洗干净。
2. 木耳泡发洗净后，切碎。
3. 白菜洗干净之后，切碎。
4. 大米淘洗干净，将鸡腿肉丁、木耳和大米一起放入高压锅中，倒入适量水，盖上锅盖，大火烧至高压上气后转小火压 10 分钟。
5. 关火等高压锅排气后打开锅盖，开火，放入白菜搅拌均匀，加热 30 秒钟。
6. 将粥盛出即可。



1



2



3



4



5



6



材料

- 宝宝面条 10 克
- 鲜蚝 3 个
- 包心菜 2 片



开始吧!





鲜蚝包菜面

1岁



做法

1. 面条入沸水锅中，煮成软烂的面条。
2. 捞出面条盛入碗中，用勺子断成长短适中的小段。
3. 包心菜洗干净，切成丝。
4. 将包心菜丝放入沸水中，焯烫熟。
5. 鲜蚝放入沸水中焯烫熟。
6. 将焯烫熟的卷心菜和鲜蚝铺在面条上，吃时拌匀即可。



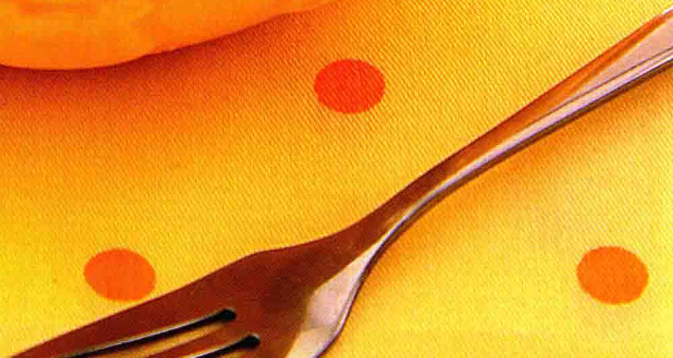


材料

- 羊肉 100 克
- 冬瓜 20 克
- 宝宝面条 20 克



开始吧!





羊肉冬瓜面

1岁



做法

1. 将冬瓜去皮、去籽，洗干净后，切成小块。
2. 将羊肉洗干净，切成块。
3. 将羊肉放入沸水略微焯烫，然后捞出沥干水分。
4. 将羊肉放入炖盅中，倒入适量清水，将羊肉炖煮软烂。
5. 取炖烂的羊肉，剁碎成肉末，取1汤匙的量。
6. 将宝宝面条掰成小段。
7. 取一口小锅，倒入适量清水，冷水入面，大火将面条煮软后，加入冬瓜块，继续煮。
8. 等冬瓜煮软之后，倒入羊肉末，换成小火。
9. 将食材熬煮到软烂状态。
10. 将煮好的羊肉冬瓜面盛入碗中即可。



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



材料

- 大米 40 克
- 干贝 1 颗
- 鸡肉 30 克



开始吧!