

妈妈奶奶爸爸爷爷关心的所有辅食问题，一次性告诉你！

儿童医院营养师

辅食 喂养 百科



毛凤星 主编

北京儿童医院副主任营养师
北京大学预防医学学士

宝宝辅食到底从**几个月**开始添加？宝宝过多吃糊和粥，真的能**影响颜值**吗？如何判断宝宝辅食**添加效果**？对于1岁后的宝宝，怎样**尝试**大人、宝宝饭菜一锅出？



 中国纺织出版社

儿童医院营养师

辅食 喂养 百科



毛凤星 主编

北京儿童医院副主任营养师
北京大学预防医学学士

图书在版编目(CIP)数据

儿童医院营养师辅食喂养百科/毛凤星主编. — 北京:
中国纺织出版社, 2016.8

ISBN 978-7-5180-2608-1

I. ①儿… II. ①毛… III. ①婴幼儿—哺育 IV. ①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第105268号

策划编辑: 樊雅莉

责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京佳诚信缘彩印有限公司印刷 各地新华书店经销

2016年8月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 20

字数: 386千字 定价: 49.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

CONTENTS

宝宝辅食添加一览表

19

Part 1 辅食添加的必修课

母乳营养已不足， 需及时添加辅食补充营养	22	什么时候添加辅食效果最佳	27
什么是辅食	22	满6个月是添加辅食的黄金期	27
补充母乳中的营养不足	22	选对添加辅食时机，事半功倍	27
促进宝宝的肠道发育	22	不同阶段宝宝所吃食物的大小和粗细	28
锻炼宝宝的咀嚼能力	22	不同食材的计量法	30
帮助宝宝探索新世界	22	常用食材的计量法	30
宝宝能吃辅食的五大信号	23	调料类计量法	31
宝宝能挺直头和脖子时	23	坚持卫生第一，居家烹调辅食也要把关	32
宝宝的伸舌反射消失时	23	使用餐具的原则	32
宝宝开始对食物有兴趣	23	辅食烹调的原则	32
需奶量变大，喂奶时间间隔变短	23	厨房“神器”让做辅食“手到擒来”	33
宝宝消化器官和肠功能成熟到一定程度	23	常见的辅食制作方法	34
妈妈要知道的辅食添加原则	24	研磨	34
适时添加	24	压碎	34
由一种到多种	24	剁碎	34
由少到多	24	榨汁	34
由稀到稠、由细到粗	24	常见辅食食材处理	35
注意观察宝宝的消化能力	24	蔬菜类：胡萝卜、番茄、南瓜	35
0~1岁宝宝辅食不要加盐	25	水果类：苹果、哈密瓜	36
不要强迫进食	25	肉类：牛肉	37
心情愉快	25	水产类：鱼	37
不要在炎热的季节添加辅食	25	菌藻类：香菇	37
宝宝生病时不要添加辅食	25	食材巧搭配，辅食营养1+1>2	38
辅食添加的进程表	26	鸡肉+金针菇√促进宝宝身高和智力发育	38
		牛肉+胡萝卜√提高宝宝抗病能力	38

猪肉+胡萝卜√保护视力	38
猪肝+深色蔬菜√改善缺铁性贫血	38
鳕鱼+豆腐√加倍钙质吸收	39
韭菜+绿豆芽√加速脂肪代谢	39
莲藕+糯米√供给身体能量	39
草莓+酸奶√缓解宝宝便秘	39
常见基础辅食轻松做	40
煮粥/米糊/蔬果汁	40
蔬果泥/肝泥/肉泥	41
自制各种宝宝辅食底汤	42
素高汤/鸡汤	42
鱼汤/猪棒骨高汤	43
自己动手制作天然调味料	44
香菇粉/海带粉/山药粉/海苔粉	44
洋葱粉/小鱼粉/虾粉/芝麻粉	44
巧用微波炉做辅食	45
如何巧妙用微波炉处理食材	45
利用微波炉做辅食	45
苹果糊/水果鸡蛋糕	45



辅食食材冷冻储存方法	46
冷冻储存要点	46
部分食材的冷冻处理方法	46
在家给宝宝做面条，安全又放心	47
如何和面	47
星星面/蝴蝶面/手工面片	47
宝宝一天吃得够不够，看小手就知道了	48
碳水化合物：两个拳头的量	48
蛋白质：一个掌心的量	48
脂肪：1~2个拇指的量	48
蔬菜：两手抓的量	48
水果：一个拳头的量	48

Part 2 辅食喂养，妈妈最关心的 53 个问题

宝宝 4 个月添加辅食，还是 6 个月？	50	宝宝添加辅食后体重增长缓慢怎么办？	54
早产宝宝如何添加辅食？	50	先给宝宝喂辅食，还是先喂奶？	54
辅食的种类有哪些？	50	宝宝辅食吃得好，吃奶就不用太讲究了？	54
宝宝辅食是做，还是买？	51	添加辅食后，宝宝不吃奶怎么办？	55
4 个月~3 岁宝宝辅食添加性状有什么区别？	51	开始添加辅食后要不要给宝宝补钙？	55
如何判断宝宝是否适应了辅食？	52	1 岁以内的宝宝辅食可以加盐吗？	55
为什么提倡顺应喂养，鼓励但不强迫进食呢？	52	宝宝辅食的摄入量因人而异吗？	56
能用别人家宝宝的进食量衡量		为什么要让宝宝吃食物，不能吃食品呢？	56
自己宝宝的进食量吗？	52	一定要每天严格遵守标准的饭量吗？	56
如何判断宝宝辅食添加的效果？	52	给宝宝喝煮水果水或菜水，好吗？	56

鸡蛋黄为什么不是宝宝的第一辅食?	57	能给宝宝吃很多零食来弥补吃辅食不好吗?	62
可以用果汁代替水果吗?	57	可以用奶瓶给宝宝喂辅食吗?	62
超市的“宝宝面条”是否适合宝宝呢?	57	宝宝进食辅食量少怎么办?	62
宝宝不爱吃蔬菜,可以用水果代替吗?	58	在给宝宝制作果汁时,是否可以直接	
能用奶、米汤、稀米粥等冲调米粉吗?	58	用榨汁机,而不用研磨、不用纱布过滤呢?	62
宝宝的辅食越碎越好吗?	58	1岁后的宝宝不爱喝水怎么办?	63
可以用微波炉加热宝宝的辅食吗?	59	餐前可以让宝宝多喝水吗?	63
给宝宝做辅食比较麻烦,可以一次多做点,		宝宝每次吃辅食又急又快,	
然后热着给宝宝吃吗?	59	会不会养成狼吞虎咽的习惯?	63
多少摄氏度的食物适合宝宝吃?	59	可以控制宝宝吃辅食的速度吗?	63
鱼刺太多不好处理怎么办?	59	担心宝宝过敏,辅食就不需要太多的变化吗?	64
可以用罐头食品做辅食吗?	60	宝宝大便中有较多原始食物,是不消化吗?	64
3岁以内不宜给宝宝吃果冻吗?	60	宝宝吃辅食被呛到怎么办?	64
为什么不宜让宝宝吃过多的巧克力?	60	出现发热症状的宝宝怎样吃辅食?	64
为什么宝宝不宜吃冷饮?	60	宝宝喝果汁后大便变硬,还能继续喂果汁吗?	65
能长期给宝宝吃快餐吗?	61	宝宝喝果汁后,当天排出绿色大便怎么办?	65
给宝宝喂食豆浆有哪些禁忌?	61	一定要定期给宝宝检测微量元素吗?	65
如何给宝宝选择饮料?	61	可以一直给宝宝吃糊吃粥吗?	65
担心宝宝营养不够,		1岁前宝宝忌食食物	66
可以添加一些营养补品吗?	61	牛奶 / 蜂蜜 / 糖 / 鸡蛋清 / 盐	66

Part 3 分阶段辅食喂养, 宝宝成长快

4个月宝宝,可添加流质型辅食	68	营养加倍的完美搭配	69
宝宝的体重、身高长啥样了	68	营养师给出的喂养指南	70
4个月宝宝适合吃的食物	68	辅食添加最早开始于4个月之后	70
进餐教养	68	第一次喂辅食的目标是尝试食物的味道	70
为了辅食的顺利添加,应调整哺乳的节奏	68	开始先喂流质辅食	70
提前让宝宝接触餐具	68	4个月宝宝一日饮食餐单	70
重点营养素关注: 铁	69	宝宝营养辅食推荐	71
铁每天的推荐摄入量	69	大米汤 滋养脾胃	71
铁缺乏症状表现	69	挂面汤 补充能量	71
明星食材推荐	69	大米糊 健脾养胃	71

5-6 个月宝宝，可添加吞咽型辅食	72	让宝宝轻松爱上辅食	83
宝宝的体重、身高长啥样了	72	宝宝不爱吃辅食的原因	83
5-6 个月宝宝适合吃的食物	72	轻松让宝宝爱上辅食	83
重点营养素关注：叶酸	73	7-8 个月宝宝，可添加细嚼型辅食	84
叶酸每天的推荐摄入量	73	宝宝的体重、身高长啥样了	84
叶酸缺乏症状表现	73	7-8 个月宝宝适合吃的食物	84
明星食材推荐	73	重点营养素关注：碳水化合物	85
营养加倍的完美搭配	73	碳水化合物每天的推荐摄入量	85
营养师给出的喂养指南	74	碳水化合物缺乏症状表现	85
5 个月宝宝营养需求	74	明星食材推荐	85
6 个月宝宝营养需求	74	营养加倍的完美搭配	85
饿着宝宝不是添加辅食的好方法	74	重点营养素关注：维生素 D 和钙	86
含铁的婴儿米粉：宝宝添加辅食的首选	74	维生素 D 和钙每天的推荐摄入量	86
婴儿米粉的科学喂养	74	维生素 D 和钙的来源	86
如何选择婴儿米粉	75	维生素 D 和钙缺乏症状表现	86
5 个月宝宝一日饮食餐单	76	营养加倍的完美搭配	86
6 个月宝宝一日饮食餐单	76	营养师给出的喂养指南	87
宝宝营养辅食推荐	77	7 个月宝宝营养需求	87
南瓜汁 保护消化道健康	77	8 个月宝宝营养需求	87
番茄汁 调整肠道功能	77	根据宝宝的情况添加辅食	87
红薯汁 加速肠道蠕动	77	辅食和奶要安排合理	88
菜花泥 补充维生素 K	78	辅食的摄入量是因人而异的	88
米粉 满足成长所需	78	宝宝的食物最好用刀切碎后再喂	88
小米汤 促进消化	78	每天喂 2 次，每次喂 1/2 小碗（7 个月宝宝）	88
鲜玉米糊 提高身体免疫力	79	每天 3 次，每次 100 克（8 个月宝宝）	88
南瓜米糊 促进消化	79	添加辅食要时刻关注宝宝的大便	89
菜花米糊 增强免疫力	80	超体重儿是否需要加速辅食的进程	89
胡萝卜米糊 明目护眼	80	开始每天喂一次零食了	89
苹果米糊 提高免疫力	80	宝宝吃辅食应坚持少量多餐，谨防肥胖	90
菠菜米糊 促进肠道蠕动	81	7 个月宝宝一日饮食餐单	90
土豆米糊 利尿消肿	81	8 个月宝宝一日饮食餐单	90
大白菜米糊 促进消化	81	宝宝营养辅食推荐	91
香蕉米糊 调整肠胃机能	82	胡萝卜汁 保护眼睛	91
香蕉水 营养更全面	82	油菜汁 补钙、增强免疫力	91
黄瓜汁 使宝宝皮肤更细嫩	82	圆白菜汁 促进消化	91

香瓜汁 补充维生素	92	菠菜蛋黄粥 益智健脑	103
葡萄汁 健脾胃	92	麦片粥 促进消化和吸收	104
红薯泥 宽肠胃、防便秘	92	南瓜粥 促进宝宝食欲	104
胡萝卜泥 促进视觉神经发育	93	番茄蔬菜粥 健胃消食	104
南瓜泥 加速肠道蠕动	93	胡萝卜山药粥 明目护眼	105
菠菜泥 补铁补血	93	鸡蛋布丁 健脑益智	105
蔬菜泥 护心、提高视力	94	手指食物, 让宝宝吃得开心	106
苹果泥 健脑益智	94	手指食物的挑选原则	106
香蕉泥 辅助治疗便秘	94	添加手指食物的注意事项	106
土豆西蓝花泥 增强免疫力	95	适合 8~9 个月宝宝的手指食物	106
西葫芦泥 促进粪便排出	95	适合 10 个月宝宝的手指食物	107
葡萄干土豆泥 防止宝宝贫血	95	9~10 个月宝宝, 可添加细嚼型辅食	108
山药苹果泥 补气养血	96	宝宝的体重、身高长啥样了	108
芋头玉米泥 健脑	96	9~10 个月宝宝适合吃的食物	108
土豆苹果泥 防止腹泻	96	重点营养素关注: 维生素 A	109
南瓜胡萝卜汁 增强食欲	97	维生素 A 每天的推荐摄入量	109
胡萝卜菠菜汁 增强宝宝免疫力	97	缺乏维生素 A 的表现	109
西瓜黄瓜汁 促进新陈代谢、助消化	97	明星食材推荐	109
苹果胡萝卜香蕉汁 增强免疫力	98	营养加倍的完美搭配	109
梨藕汁 清肺润燥	98	重点营养素关注: 维生素 B ₂	110
蛋黄泥 促进神经系统发育	98	维生素 B ₂ 每天的推荐摄入量	110
鳕鱼泥 促进大脑发育	99	维生素 B ₂ 缺乏症状表现	110
鸡肉泥 增强体力	99	明星食材推荐	110
鸭肝泥 缓解缺铁性贫血	99	营养加倍的完美搭配	110
蛋黄土豆泥 增强免疫力	100	营养师给出的喂养指南	111
牛肉泥 强健骨骼	100	9 个月宝宝营养需求	111
猪肝泥 排毒	100	10 个月宝宝营养需求	111
菠菜鸡肝泥 补血、明目	101	适合吃香蕉硬度的食物	111
牛肉土豆泥 促进身体发育	101	每天 3 次, 每次 120 克	111
鸡汁土豆泥 宽肠通便	101	给孩子吃的食物要热透	111
番茄鱼糊 滋润肌肤、促进大脑发育	102	加工类食品不适合做辅食	111
牛肝拌番茄 补肝明目	102	吃得太多也不好	112
鸡蛋玉米羹 提高宝宝视力	102	宝宝辅食制作应回避的食物	112
薯泥鱼肉羹 促进生长发育	103	宝宝每天的辅食量不均匀, 也不要担心	112
牛肉汤米糊 补充铁质	103	宝宝食量小 ≠ 营养不良	113

9个月宝宝一日饮食餐单	113	老南瓜胡萝卜粥 益智、护肤	125
10个月宝宝一日饮食餐单	113	玉米南瓜粥 保护肠胃道	126
宝宝营养辅食推荐	114	燕麦南瓜粥 健胃、明目	126
玉米豌豆粥 增强免疫力	114	圆白菜西蓝花粥 增强宝宝体质	127
豆腐糙米粥 缓解便秘	114	苦瓜南瓜粥 健脾开胃	127
小米山药粥 健脾胃	114	南瓜红薯玉米丁粥 消食化积	127
青菜洋葱粥 开胃消食	115	油菜土豆粥 缓解习惯性便秘	128
南瓜蔬菜粥 保护脾胃	115	蛋黄碎牛肉粥 补充能量	128
番茄蛋黄粥 保护视力	116	草莓绿豆粥 增强食欲	128
芹菜二米粥 清热解毒、利水消肿	116	黑芝麻木瓜粥 益智补血、促进消化	129
豆腐粥 促进牙齿发育	116	牛肉蔬菜粥 补铁	129
香蕉粥 润肠通便	117	胡萝卜牛肉粥 明目、增强体质	130
豆腐肉末粥 补充优质蛋白质	117	鱼肉松粥 补充钙和蛋白质	130
鸡肉粥 强壮身体	117	鱼肉豆芽粥 益智、排出多余水分	130
苹果鸡肉粥 促进大脑和骨骼发育	118	蔬菜鸭肝泥 营养补铁	131
三角面片 利小便、除肺燥	118	绿豆汤 清热、消暑	131
乌龙面蒸鸡蛋 补铁、保护视力	119	红豆汤 利水、补血	131
菠菜面条糊 防止贫血	119	11~12个月宝宝，可添加咀嚼型辅食	132
蔬菜排骨面 润肠、助消化	119	宝宝的体重、身高长啥样了	132
猪肝青菜面 补血、明目	120	11~12个月宝宝适合吃的食物	132
番茄疙瘩汤 滋养皮肤	120	重点营养素关注：碘	133
鸡汤馄饨 补充优质蛋白质	120	碘每天的推荐摄入量	133
鸭血豆腐汤 补血、排毒	121	缺乏碘的表现	133
菠菜猪血汤 补血、防止便秘	121	明星食材推荐	133
鸡蛋丝瓜疙瘩汤 清热滋补	121	营养加倍的完美搭配	133
豆腐羹 促进骨骼生长	122	重点营养素关注：硒	134
香菇苹果豆腐羹 调节宝宝免疫力	122	硒每天的推荐摄入量	134
鸡蓉豆腐羹 促进生长	122	缺乏硒的表现	134
双色豆腐 增强食欲	123	明星食材推荐	134
鱼泥豆腐 促进生长发育	123	营养加倍的完美搭配	134
苹果金团 补充多种营养素	123	营养师给出的喂养指南	135
丝瓜粥 止咳平喘	124	11个月宝宝营养需求	135
苦瓜粥 清热去火	124	12个月宝宝营养需求	135
荠菜粥 润肠通便	124	鼓励宝宝自己吃东西	135
绿豆粥 缓解湿疹	125	宝宝吃饭逐渐向一日三餐过渡	135

宝宝的饮食呈现个性化	136	鸭肝粥 补血、润燥	147
宝宝辅食尽量做得细软	136	香菇西兰花牛肉粥 抵抗病毒侵袭	147
宝宝辅食中固体食物要占 50%	136	牛肉鸡蛋粥 提高抗病能力	147
根据宝宝体质选择合适的水果	136	香菇胡萝卜面 保护眼睛	148
偏食的宝宝注意补充营养	137	蛋包饭 增强肝脏代谢功能	148
11 个月宝宝一日饮食餐单	137	蔬菜饼 促进视力发育	148
12 个月宝宝一日饮食餐单	137	蒸蛋羹 补充优质蛋白	149
宝宝营养辅食推荐	138	香菇蒸蛋 提高免疫力	149
豆腐菠菜软饭 促进骨骼发育	138	虾皮鸡蛋羹 补钙	149
鱼肉馄饨 补充多种营养	138	木耳蒸鸭蛋 润肺止咳	150
什锦蔬菜粥 促进肠胃蠕动	138	蛋黄豌豆糊 保护视力	150
海带豆腐粥 补钙补磷, 益肾固齿	139	蓝莓山药泥 补充多种维生素	150
花生小米粥 养胃	139	清蒸豆腐丸子 提高蛋白质的吸收率	151
燕麦油菜粥 宽肠通便	139	蒸肉丸子 促进大脑发育	151
肉末油菜粥 维持视力健康	140	豆腐鲫鱼汤 除湿利水、温胃进食	151
玉米燕麦猪肝粥 促进排毒	140	海带黄瓜饭 防止便秘	152
鸡丝粥 护肤、助消化	140	苹果豆腐羹 保持身体健康	152
鸡肉木耳粥 促进免疫功能	141	百合银耳粥 润肺止咳	152
鸡肝番茄粥 补充铁及维生素 C	141	教宝宝用餐具: 勺子、水杯	153
小米芹菜粥 补血、养胃	141	勺子	153
鱼肉青菜粥 补充 DHA	142	水杯	153
南瓜菠菜面 促进生长发育	142	1-1.5 岁宝宝, 可添加软烂型辅食	154
肉末面条 补充能量, 调节免疫力	142	宝宝的体重、身高长啥样了	154
阳春面 补充 B 族维生素	143	进餐教养	154
多彩蔬菜拼盘 补充多种维生素	143	训练进餐的礼仪	154
豌豆胡萝卜沙拉 补充维生素 A	143	用勺喂宝宝	154
土豆肉丸子 帮助宝宝消化	144	创造愉悦的进餐环境	154
冬瓜球肉丸 增强食欲	144	重点营养素关注: 维生素 E	154
魔芋香果 增强免疫力、促进排便	144	维生素 E 每天的推荐摄入量	155
荸荠南瓜粥 清热去火、生津润燥	145	维生素 E 的来源	155
黄花菜瘦肉粥 提高抵抗力	145	维生素 E 缺乏症状表现	155
苹果胡萝卜小米粥 提高智力	145	营养加倍的完美搭配	155
牛肉蓉粥 增强免疫力	146	营养师给出的喂养指南	156
豌豆瘦肉粥 提高中枢神经组织功能	146	能正式咀嚼并吞咽食物了	156
鸡肝胡萝卜粥 防止宝宝贫血	146		

挑选味淡而不甜的食物给宝宝	156	干贝蒸蛋 滋阴补血	167
宝宝能吃多少就喂多少	156	白萝卜紫菜汤 预防宝宝感冒	167
主食一次 30~50 克为宜	156	香蕉奶味蛋羹 润肠通便、补钙	167
出现厌食现象不必担心	156	红薯蛋挞 促进宝宝生长	168
宝宝不愿吃米饭应对策略	157	葡萄干蛋糕 补铁	168
宝宝不爱吃肉应对策略	157	三明治 维持神经、肌肉系统正常	168
宝宝较瘦也不要经常喂	157		
宝宝吃饭的速度过慢,怎么办	158	1.5~3 岁宝宝,可添加全面型辅食	169
白开水是宝宝最好的饮料	158	宝宝的体重、身高长啥样了	169
1~1.5 岁宝宝一日饮食餐单	158	进餐教养	169
宝宝营养辅食推荐	158	养成固定地点吃饭的习惯	169
南瓜糯米饭 明目、养胃	159	吃饭时间不宜过长	169
黑芝麻南瓜饭 润肠通便	159	进餐时要关掉电视	169
老南瓜黄豆饭 健脾开胃	159	培养宝宝独立进餐	169
水果土豆拌饭 调节宝宝免疫力	159	重点营养素关注:卵磷脂	170
豌豆玉米饭 健脑益智	160	卵磷脂每天的推荐摄入量	170
海带土豆饭 促进宝宝新陈代谢	160	卵磷脂的来源	170
胡萝卜炒饭 促进宝宝生长	160	卵磷脂缺乏症状表现	170
海带黄瓜粥 清热利水	161	营养加倍的完美搭配	170
红豆薏米粥 清热、消肿	161	营养师给出的喂养指南	171
猪肝绿豆粥 补血、防暑	161	从小注重宝宝良好饮食习惯的培养	171
芹菜牛肉粥 促进肠道消化	162	让宝宝愉快地就餐	171
黄金瓜 促进宝宝消化	162	A+B+C, 营养更均衡	172
奶汁西蓝花 促进骨骼生长	162	可以跟大人吃相似的食物了	172
温拌双泥 促进宝宝发育	163	早餐一定要按时吃	172
白菜肉末面 宽肠润燥	163	宝宝吃饭时总是含饭怎么办	173
番茄炒蛋 促进神经系统发育	163	宝宝厌食应对方法	173
鸡蛋炒莴笋 促进肠道蠕动	164	1.5~3 岁宝宝一日饮食餐单	173
四色炒蛋 预防宝宝偏食	164	宝宝营养辅食推荐	174
上汤娃娃菜 预防宝宝便秘	164	紫菜饭团 防止甲状腺肿大	174
肉末胡萝卜黄瓜丁 改善贫血	165	鸡蛋卷饭 健脑益智	174
五彩鸡米 提高宝宝抗病能力	165	牛肉蔬菜盖饭 强身健体	174
黄瓜镶肉 补血益气	165	五彩饭团 健脑、保护视力	175
虾仁菜花 补充优质蛋白质和钙	166	韭菜炒绿豆芽 辅助治疗便秘	175
茄汁虾球 益智、开胃	166	鸡蛋炒饭 补脾健胃	175
	166	素什锦炒饭 增强免疫力	176

草菇烩豆腐 增强免疫力	176	肉片炒菜花 提高免疫力	181
鸡蛋荷包 促进宝宝大脑发育	176	香干肉丝 补充钙质	181
猪肉韭菜水饺 促进消化	177	炒三色肉丁 增强体质	181
五彩饺子 补充多种维生素	177	清蒸狮子头 补充体力	182
鱼肉饺子 补充优质蛋白质	177	牛肉萝卜汤 增强免疫力	182
鲜虾烧卖 促进大脑发育	178	水晶虾仁 补钙、强筋骨	182
香菇虾皮小笼包 增强抗病能力	178	鸡肉丸子汤 强壮身体	183
玲珑牛奶馒头 补钙	178	虾仁鱼片炖豆腐 补钙、健脾胃	183
山药木耳炒莴笋 维持肠道健康	179	番茄鱼丸汤 补充蛋白质	183
三彩菠菜 增强抵抗力	179	双胞胎宝宝辅食喂养方案	184
咸蛋黄炒南瓜 润肠通便	179	方法一：一个人同时喂两个宝宝	184
咸蛋黄玉米 提高抗病能力	180	方法二：两个人分开喂两个宝宝	184
土豆沙拉 提供基础能量	180	方法三：两个宝宝错开喂养时间	184
油菜蛋羹 补铁，促进大脑发育	180		

Part 4 家常食材变身美味辅食

五谷类：碳水化合物的主要提供者	186	红薯 宝宝体内酸碱平衡的调节师	192
小米 呵护宝宝的脾胃	186	红薯米汤 保护肠道健康	193
小米黄豆面煎饼 健胃止呕	187	红薯菜花粥 提高免疫力	193
鸡蛋红糖小米粥 防止贫血	187	红薯拌南瓜 保护脾胃	193
蛋黄南瓜小米粥 开胃、健脑	187	燕麦 调理胃肠、防止便秘	194
大米 促进宝宝的发育	188	苹果燕麦糊 提供多种必需氨基酸	195
饼干粥 促进生长发育	189	核桃燕麦粥 提高记忆力	195
大米红枣粥 助消化、补气血	189	燕麦芝麻豆浆 宽肠通便	195
牛奶大米粥 镇静安神	189	黄豆 健脑、保护宝宝心血管	196
玉米 让宝宝眼睛更明亮	190	南瓜黄豆粥 调节宝宝免疫	197
鸡蛋玉米汤 提高视力	191	黄豆鱼肉粥 益智、强骨	197
牛奶玉米羹 补充钙质、健脾开胃	191	蛋黄豆浆 促进大脑发育	197
玉米银耳枸杞豆浆 调节免疫力	191		

豆腐 蛋白质的绝佳补充剂	198	香菇鸡粥 强身健体	215
清煮嫩豆腐 帮助消化、增进食欲	199	乳酪香菇粥 调节免疫	215
番茄肉末豆腐 强壮骨骼	199	木耳 宝宝消化系统的清道夫	216
香菇豆腐汤 平衡免疫	199	木耳花生黑豆浆 增强记忆力	217
蔬菜类：膳食纤维和维生素的宝库	200	木耳豆腐汤 清胃涤肠	217
土豆 帮助宝宝抗病毒	200	核桃木耳大枣粥 防止贫血	217
大米土豆羹 利尿、助排泄	201	水果类：植物营养素和维生素的提供者	218
茄汁土豆泥 健脾胃、保护视力	201	苹果 提高宝宝记忆力之果	218
菜花土豆泥 增强免疫力	201	樱桃苹果汁 促进胃肠蠕动	219
南瓜 保护宝宝视力的卫士	202	苹果燕麦糊 促进宝宝生长发育	219
南瓜奶糊 健脾养胃、补钙	203	苹果馅儿饼 增强宝宝记忆力	219
牡蛎南瓜羹 增强食欲	203	香蕉 宝宝的“开心果”	220
南瓜米粉 保护胃肠道黏膜	203	香蕉玉米汁 促进消化	221
胡萝卜 提高宝宝免疫力的“魔法棒”	204	香蕉粥 提高抗病能力	221
胡萝卜羹 健脾、明目	205	香蕉泥拌红薯 提振食欲	221
白菜胡萝卜汁 滋润皮肤	205	橙子 提高抵抗力的“酸甜精灵”	222
胡萝卜红枣汤 润肺止咳	205	鲜橙泥 开胃止呕	223
番茄 守卫宝宝健康的抗氧化剂	206	香蕉橙子豆浆 减肥瘦身	223
番茄鳕鱼泥 促进神经系统发育	207	葡萄鲜橙汁 提高抵抗力	223
肉末番茄 增进食欲	207	肉蛋奶类：补充能量和优质蛋白质	224
番茄荷包蛋 增强免疫力	207	猪肉 强身健体又家常	224
洋葱 防感冒、促生长	208	玉米肉圆 改善缺铁性贫血	225
香芹洋葱蛋黄羹 发散风寒	209	莲藕猪肉粥 改善肠胃、补血	225
洋葱摊蛋 促进宝宝生长	209	大白菜猪肉水饺 益胃生津	225
香酥洋葱圈 促进食欲	209	猪肝 补血明目的天然食材	226
菠菜 补铁的优质蔬菜	210	清蒸肝泥 补血明目	227
奶油菠菜 维护宝宝视力	211	猪肝摊鸡蛋 排毒	227
菠菜猪肝汤 辅助治疗宝宝贫血	211	猪肝菠菜粥 辅助治疗贫血	227
燕麦菠菜粥 提高免疫力、强壮骨骼	211	鸡肉 提高宝宝抵抗力的家常菜	228
西兰花 吃出宝宝自己的免疫力	212	鸡肉菠菜粥 补充优质蛋白质	229
西兰花烩胡萝卜 养肝护眼	213	鸡蓉汤 补充蛋白质	229
西兰花豆浆汁 增强抵抗力	213	牛肉 强壮宝宝身体的肉类	230
西兰花汤 增加食欲、提高免疫力	213	牛肉小米粥 促进宝宝大脑发育	231
香菇 宝宝补充氨基酸的首选食物	214	鸡汁牛肉末 促进宝宝生长发育	231
西兰花香菇豆腐 增强体质	215		

鸡蛋 价格低廉的营养库	232	虾 味道鲜美的补钙高手	240
油菜蛋羹 明目、益智	233	鲜虾蛋羹 促进宝宝生长	241
菠菜鸡蛋饼 促进骨骼发育	233	清蒸基围虾 补钙壮骨	241
鸡蛋肉末软饭 促进生长发育	233	坚果类：卵磷脂和油脂的主要来源	242
牛奶 宝宝最好的钙质来源	234	核桃 宝宝的“智力果”	242
香果燕麦牛奶饮 强壮骨骼	235	枣泥核桃露 提高宝宝智力	243
牛奶核桃露 壮骨、益智	235	山楂核桃饮 益智、开胃	243
玲珑牛奶馒头 补钙效果佳	235	黑芝麻核桃粥 健脑益智	243
水产类：		红枣 理想的补血小红果	244
ω-3 不饱和脂肪酸能促进大脑发育	236	芋头枣泥羹 辅治缺铁性贫血	245
黄鱼 保护宝宝脾胃健康	236	红枣莲子粥 补血、安神	245
黄鱼粥 健胃消食	237	山楂红枣汁 消食化滞、补铁	245
黄鱼烧豆腐 补钙	237	黑芝麻 乌发的滋养品	246
清蒸小黄鱼 锻炼宝宝咀嚼能力	237	黑芝麻粥 乌发	247
海带 给宝宝补碘的高手	238	芝麻南瓜饼 促进发育	247
海带柠檬汁 促进宝宝大脑发育	239	如何为宝宝选择最健康的食物	248
海带豆腐 补碘补钙	239	选择本地的有机农产品	248
肉末海带面 补铁、防止宝宝便秘	239	选择应季食物	248
		不要自行给宝宝购买保健品	248

Part 5 大人饭菜、宝宝辅食一锅出

宝宝辅食应单独制作，如果与大人饭菜一锅出，需要注意的要点	250	大人饭菜：白菜肉丸汤 +	
要点一：放调味料前取出宝宝辅食	250	宝宝辅食：白菜泥 / 白菜丸子汤	252
要点二：注意食物的大小	250	白菜肉丸汤（大人）	252
要点三：调整食物的软硬度	250	白菜泥（宝宝）	252
大人饭菜：蔬菜米饭 +		白菜丸子汤（宝宝）	252
宝宝辅食：蔬菜泥 / 大米蔬菜粥	251	大人饭菜：蔬菜汤 +	
蔬菜米饭（大人）	251	宝宝辅食：蔬菜羹 / 蔬菜鸡肉泥	253
蔬菜泥（宝宝）	251	蔬菜汤（大人）	253
大米蔬菜粥（宝宝）	251	蔬菜羹（宝宝）	253
		蔬菜鸡肉泥（宝宝）	253

大人饭菜：南瓜粥+		菠菜牛奶羹（宝宝）	255
宝宝辅食：南瓜泥 / 南瓜鸡肉米糊	254	芝士烤菠菜（宝宝）	255
南瓜粥（大人）	254	富有新意的餐具，让宝宝吃饭更安全	256
南瓜泥（宝宝）	254	温感勺——不再怕烫到宝宝	256
南瓜鸡肉米糊（宝宝）	254	保温餐盘——让宝宝的饭菜不变凉	256
大人饭菜：鸡蛋煲+		防碎屑围嘴——兜住从宝宝嘴里漏下的食物	256
宝宝辅食：菠菜牛奶羹 / 芝士烤菠菜	255	带盖吸盘碗——将碗牢牢吸在桌面上	256
鸡蛋煲（大人）	255		

Part 6 创意辅食，让宝宝越吃越开心

大黄鸭南瓜泥 加速肠胃蠕动	258	房子历险记 补充多种维生素	263
小猫红薯山药泥 增强免疫力	258	小蜜蜂蛋包饭 补充优质蛋白质	264
茄汁土豆泥 健脾胃、保护视力	259	红薯鸡蛋饼 营养丰富、促进成长	264
小猪豆沙包 健脾化湿	259	双色蝴蝶卷 增强免疫力	265
豇豆棒棒糖 补充维生素	259	莲蓉寿桃包 健胃消食	265
小羊肖恩炒菜花 补充维生素	260	刺猬馒头 补充能量	266
小鸡出壳豆芽菜 促进大脑发育	260	米奇宝宝 健脾养胃	266
海绵宝宝 明目护眼	261	豆豆肉墩 补充优质蛋白	267
娃娃脸鸡蛋羹 促进大脑发育	261	果酱鸡蛋饼 健脾化湿	267
黑芝麻山药糊 加速新陈代谢	262	市售零食的安全吃法	268
太阳花 提高免疫力	262	酸奶	268
双色饭团 增强食欲	262	饼干	268
翠绿青蛙水煮蛋 健脑益智	263	儿童香肠	268



Part 7 吃对辅食，宝宝吃饭香，身体棒

补钙辅食，让宝宝骨骼更强壮	270	提高抵抗力，先补蛋白质	276
钙每天的推荐摄入量	270	适当补充锌和硒，提高免疫系统	276
镁是促进钙吸收的“好搭档”	270	宝宝增强抵抗力食材精选	277
吃进去多少钙，一眼就看清楚	270	宝宝营养辅食推荐	277
蛋白质摄入过量会“排挤”钙	270	牛奶西蓝花 增强免疫力	277
宝宝补钙食材精选	271	怀山百合鲈鱼汤 增强抵抗力	277
宝宝营养辅食推荐	271	健脑益智辅食，让宝宝成为智多星	278
蛋黄糊 补钙	271	补充卵磷脂，促进宝宝大脑发育	278
火龙果牛奶 开胃、健脑	271	吃得过饱会让宝宝变成“笨小孩”	278
补铁辅食，宝宝不贫血	272	远离有损大脑发育的食物	278
铁每天的推荐摄入量	272	宝宝健脑益智食材精选	279
适量吃些酸性水果	272	宝宝营养辅食推荐	279
铁和维生素C搭配，提高吸收率	272	蛋黄豆浆 促进大脑发育	279
菠菜不是补铁绝佳食材	272	蓝莓核桃 健脑益智	279
宝宝补铁食材精选	273	健脾开胃辅食，让宝宝吃饭香喷喷	280
宝宝营养辅食推荐	273	按照规律进食	280
鸡血炖豆腐 辅治缺铁性贫血	273	少吃零食	280
桂圆红枣豆浆 益心脾、补气血	273	忌吃寒凉食物	280
补锌辅食，促进宝宝生长发育	274	宝宝健脾开胃食材精选	281
锌每天的推荐摄入量	274	宝宝营养辅食推荐	281
吃进去多少锌，一眼就看清楚	274	奶玉米糊 开胃	281
吃些富含钙与铁的食物，促进锌的吸收	274	红豆山楂米糊 健脾祛湿、助消化	281
动物性食品含锌量高	274	明目护眼辅食，让宝宝眼睛亮晶晶	282
缺锌容易“找上”哪些宝宝	275	眼睛也需要营养素的“呵护”	282
宝宝补锌食材精选	275	食物品种要多样，避免挑食与偏食	282
宝宝营养辅食推荐	275	1岁以后要少吃甜食，否则伤眼睛	282
蕃茄肝末 开胃，促进消化	275	宝宝明目护眼食材精选	283
豆腐肉丸 补锌，健脾胃	275	宝宝营养辅食推荐	283
增强抵抗力辅食，让宝宝少生病	276	胡萝卜小米粥 辅助治疗腹泻	283
宝宝抵抗力低下的表现	276	猪肝瘦肉泥 补肝明目	283
营养均衡才能增强抵抗力	276		

乌发护发辅食，让宝宝头发乌黑浓密	284	宝宝营养辅食推荐	287
宝宝头发枯黄的原因	284	萝卜山药粥 补肺化痰	287
营养不良性黄发的饮食策略	284	银耳雪梨汤 润肺清燥	287
酸性体质黄发的饮食策略	284	清热去火辅食，让宝宝不上火	288
头发也需要营养素的“呵护”	284	保证充足饮水	288
宝宝乌发护发食材精选	285	上火的食物，万万吃不得	288
宝宝营养辅食推荐	285	常吃新鲜水果和蔬菜	288
香蕉黑芝麻糊 乌发护发	285	宝宝清热去火食材精选	289
核桃豆浆 乌发润发	285	宝宝营养辅食推荐	289
养肺抗霾辅食，让宝宝肺好，呼吸畅	286	苦瓜蜂蜜汁 清热降火	289
多吃白色食物	286	消暑绿豆沙 清心降火	289
食物生熟吃润肺效果不同	286	如何增强宝宝体质	290
秋季润肺宜多喝水	286	宝宝饮食	290
宝宝养肺抗霾食材精选	287	预防接种	290
		日常生活习惯	290

Part 8 宝宝不舒服了，怎样吃辅食

感冒	292	宝宝对症辅食推荐	297
三种感冒原因、症状表现和饮食指导	292	荸荠绿豆粥 清热润肺	297
吃些富含维生素C的蔬果（1岁以内宝宝）	292	猕猴桃橙汁 增强宝宝的抗病能力	297
要补充足够的水分（1岁以后宝宝）	293	绿豆山药饮 清热	297
增加优质蛋白质食物的摄入（1岁以后宝宝）	293	咳嗽	298
感冒时宜吃的食物	293	咳嗽不同，饮食策略不同	298
宝宝对症辅食推荐	294	宝宝受寒咳嗽第一阶段，应远离百合和川贝	298
洋葱粥 增强免疫力	294	宝宝受寒咳嗽第二阶段，应吃些清热的药物	298
樱桃酸奶 增强抗病能力	294	宝宝咳嗽的第三个阶段，要及时就医	298
白菜绿豆饮 清热解毒	294	宝宝咳嗽快好时，可用“止咳散”泡脚防反复	298
发热	295	有寒咳，喝苏叶橘红饮和吃烤橘子	299
宝宝发热的原因	295	有热咳，川贝炖梨最好	299
发热的利与弊	295	受凉燥后咳嗽，可喝些姜汤、苏叶水	299
何时给宝宝服用退烧药	296	受温燥后咳嗽，可以吃点川贝炖雪梨	299
发热症状不同，饮食不同	296	多喝水促进痰液咳出（1岁以内宝宝）	300
发热时宜吃的食物	296		