

悉心的照顾，无微不至的关怀，让宝宝健康、快乐地成长



宝宝



辅食添加 与配餐

让父母轻松无忧地为宝宝准备健康辅食

精华版



儿科保健专家

邢杰 • 主编

600道宝宝辅食营养又美味

宝宝吃得营养，才能聪明又健壮

全面掌握科学、合理的营养补充方式

吉林出版集团
吉林科学技术出版社

宝宝

辅食添加 与配餐



儿科保健专家
邢杰·主编

精华版

图书在版编目(CIP)数据

宝宝辅食添加与配餐/邢杰主编. --长春:吉林
科学技术出版社, 2010.9

ISBN 978-7-5384-4993-8

I. ①宝… II. ①邢… III. ①婴幼儿—食谱 IV.
①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第166021号

宝宝辅食添加与配餐

主 编 邢 杰
编 委 王 叶 张 利 任丽颖
出 版 人 张瑛琳
责任编辑 端金香 任思诺
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 精彩图文工作室
开 本 720mm×990mm 1/16
字 数 400千字
印 张 25
印 数 1—10000册
版 次 2010年9月第1版
印 次 2010年9月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
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 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85674016 85635186
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-4993-8

定 价 26.90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: 0431-85635185



前言

人的一生，身体生长发育最快的是在婴幼儿时期，因此这个时期的营养是格外重要的。

尤其是宝宝的换乳阶段，是值得父母特别关注的。父母要认真学习怎样喂养这个阶段的宝宝。针对新一代的80后父母不知道如何给婴幼儿制作换乳食物，本书就可以帮助父母解决这一难题，这里帮您精选了近600道营养食谱，供父母选择，十分贴心，宝宝吃着妈妈亲手做的辅食，会感觉到爱的存在，也为宝宝的健康成长十分有利。

此外，本书还介绍了一些婴幼儿喂养的常见问题与禁忌，和新妈妈的喂养经验，以及对食物营养素的全面解析等，宝宝在这个阶段常出现的问题，还有婴幼儿保健专家为父母详细解答，会让父母对照顾宝宝有一个全新的认识。

妈妈在做功课的同时，也要用于实践，帮助宝宝一起成长。宝宝在妈妈的悉心照顾下，以科学的喂养方法作为借鉴和指导，一定会健康地成长。



第一章

宝宝换乳的准备

第一节

添加辅食的重要性 36

什么是辅食 36

添加辅食的原因 36

何时添加辅食比较好 36

宝宝体重已达到出生时的2倍 36

喂奶的次数和量增多 36

观察宝宝的运动能力 37

留意宝宝是否有进食意向 37

喂辅食的原则 37

添加的辅食必须与宝宝的月龄

相适应 37

由1种到多种 37

从稀到稠 37

从少量到多量 38

从细小到粗大 38

发现宝宝不适时要停止添加新食物 ... 38

不要很快让辅食替代乳类 38

添加辅食不等于换乳 38

吃流质或泥状食物的时间不宜过长 38

辅食要新鲜且口味好 38

换乳初期辅食不宜加太多的糖 39

不喜欢吃辅食怎么办 39

培养宝宝进食的愉快心理 39

推迟添加辅食的情况 39

早产儿 39

有家族性过敏史 39

需要推迟添加的辅食 39

第二节

过敏宝宝的辅食添加 40

为什么会发生食物过敏 40

引起过敏症状的食物 40

防止辅食过敏的注意事项 40

防止辅食过敏的喂养方法 40

较容易出现的过敏症状 41

可能引起过敏的辅食 41

蛋类 41

牛乳 42

大豆 42

谷类 42

肉 43

鱼贝类 43

Contents

油 43

添加剂 43

调味料 44

对鸡蛋过敏的宝宝的换乳食谱 44

豆腐包 44

菠菜洋葱牛奶羹 44

对牛奶及乳制品过敏的宝宝的换乳食谱 44

蒸豆浆 44

大马哈鱼 45

对大豆过敏的宝宝的换乳食谱 45

紫菜汤 45

乌冬面 45

对鸡蛋、大豆、牛奶都过敏的宝宝的换乳食谱 45

面疙瘩汤 45

胡萝卜番茄汤 45

第三节

辅食的喂养进程 46

换乳期的4个阶段 46

初期（4~6个月龄） 46

中期（7~9个月龄） 46

后期（10~12个月龄） 47

结束期（1~1.5岁） 47

各类辅食的食用过程 47

喂水果的过程 47

喂菜的过程 47

喂谷类的过程 47

喂肉蛋类的过程 48

制作辅食的要诀 48

口味偏淡，不宜吃盐 48

及时更换辅食的种类 48

是购买还是自己做辅食 48

要逐渐培养宝宝自己吃饭的习惯 48

辅食的添加顺序 49

4~6个月龄 49

7~9个月龄 49

10~12个月龄 49

1~1.5岁 50

辅食的制作工具 50

安全汤匙、叉子 50

炖粥调理杯 50

围兜 50

附吸盘餐碗 50

食物研磨用具组 50

巧计量轻松做辅食 51

谷类的大致测量方法 51

蔬菜的大致测量方法 51



肉蛋类的大致测量方法 51

海产品类的大致测量方法 51

第四节

各阶段辅食的软硬程度 52

米 52

胡萝卜 52

鱼 52

肉 53

豆腐 53

第五节

各阶段换乳食材的种类 54

谷类 54

面条 54

大米 54

糕点 54

通心粉 54

面包 55

荞麦面 55

燕麦片 55

玉米片 55

薏米 55

薯类 56

红薯 56

山药 56

马铃薯 56

芋头 56

蔬菜类 56

黄瓜 57

番茄 57

菜花 57

胡萝卜 57

洋葱 57

黄花菜 57

卷心菜 58

南瓜 58

菠菜 58

油菜 58

白菜 58

青椒 58

冬瓜 58

豆、蛋、乳制品 59

大豆 59

豆腐 59

鸡蛋 59

酸奶 59

奶酪 60

牛奶 60

CONTENTS

水产类 60

扇贝 60

鲫鱼 60

虾 61

鳕鱼 61

小银鱼 61

鱿鱼 61

大马哈鱼 61

水果类 61

荔枝 62

火龙果 62

草莓 62

葡萄 62

苹果 62

桃子 63

香蕉 63

樱桃 63

猕猴桃 63

西瓜 63

橘子 63

畜肉类 64

鸡肉 64

牛肉 64

肝脏 64

猪肉 64

调料类 65

蜂蜜 65

砂糖 65

酱油 65

盐 65

番茄酱 65

第六节

怎样让宝宝不挑食 66

保证均衡营养 66

合理营养对宝宝的重要性 66

专家建议解决宝宝的挑食行为 66

父母纵容促成宝宝挑食 67

强制进食导致逆反心理 67

妙招纠正挑食行为 67

让宝宝爱上辅食的小窍门 68

示范如何咀嚼食物 68

品尝各种新口味 68

重视宝宝的独立心 68

饭前10分钟先行告知 68

准备一套儿童餐具 68

保持愉快的用餐情绪 68

学会食物代换原则 68

第七节

宝宝的咀嚼训练 69

辅食的进程 69

咀嚼的本质 69

咀嚼食物对宝宝的好处 69

咀嚼的过程 69

第一步：吞咽 69

第二步：咬、嚼 69

第三步：咀嚼后吞咽 70

咀嚼的好处 70

咀嚼训练的关键期 70

第二章

添加辅食第一阶段 4~6个月

第一节

4~6个月添加辅食的方案 72

4~6个月宝宝的生长发育 72

换乳期食物开始的标准 73

4~6个月宝宝的营养需求 74

这个时期宝宝主要需要的营养 74

营养补充方式和缺乏表现 74

添加辅食的方法 74

添加辅食初期的量 74

4~6个月宝宝的喂养护理 75

怎样喂养这个时期的宝宝 76

喂食物时要使用专用饭匙 80

从何时开始喂果汁 80

喂果汁的要点 80

选择少量的应季蔬菜 80

添加换乳初期的喂养要点 81

如何添加换乳初期的米汤、菜汤 81

如何添加换乳初期的蛋白质 82

如何选购米粉 82

本阶段辅食的喂养禁忌 83

不要给宝宝喝过甜的水 84



CONTENTS

不要给宝宝只喝汤	84
不要给宝宝辅食添加味精	84
不要给宝宝辅食添加砂糖	84
不要给宝宝多吃甜食	84
不要喂宝宝太浓的配方奶	84

第二节

米、汤类辅食制作方法 85

补脾和胃	85
米汤	85
面糊糊汤	85
大米汤	85
小米汤	85
增强免疫力	85
豌豆汤	85
胡萝卜汤	86
胡萝卜牛奶汤	86
菜汤	86
润肺益气	86
卷心菜南瓜汤	86
南瓜汤	86
藕粉	86
鸡肉蔬菜汤	87
蔬菜清汤	87

南瓜浓汤	87
蛋白质丰富	87
豆腐蔬菜汤	87
米粉	87
鱼泥胡萝卜泥米粉	87

第三节

泥、糊类辅食制作方法 88

补脑益智	88
蛋黄泥	88
蛋黄菜糊	88
海带蛋黄糊	88
肉末茄泥	88
鱼肉泥	88
补钙佳品	88
南瓜糊	88
南瓜豆腐糊	89
玉米糊	89
马铃薯菜花泥	89
火腿马铃薯泥	89
豌豆马铃薯泥	89
补充维生素A	89
草莓番茄泥	89
胡萝卜苹果泥	90



润肠通便	90
杂菜泥	90
牛奶香蕉糊	90
香蕉泥	90
红薯泥	90
苹果红薯泥	90

第四节

粥类辅食制作方法 91

健脑益智	91
蛋黄酸奶粥	91
蛋黄粥	91
菠菜蛋黄粥	91
补充钙质	91
大米燕麦粥	91
牛奶10倍粥	92
龙眼小米粥	92
牛奶麦片粥	92
油菜粥	92
补铁佳品	92
菠菜大米粥	92
碎菜粥	92
健脾益胃	92
蒸南瓜粥	92

南瓜粥	93
苹果梨粥	93
青菜粥	93
萝卜粥	93
糯米粥	93
预防核黄素缺乏症	93
大米栗子粥	93
红薯蛋黄粥	94
栗子卷心菜粥	94

润肺滑肠	94
香蕉红薯粥	94
大米红薯粥	94
翡翠粥	94

第五节

蔬果汁类辅食制作方法 95

调理肠胃	95
苹果汁	95
苹果淀粉汁	95
番茄苹果汁	95
清热解暑	95
橘子汁	95
西瓜汁	95
甜瓜汁	95

桃汁	96
哈密瓜汁	96
富含胡萝卜素	96
番茄汁	96
青菜汁	96
南瓜汁	96
苹果胡萝卜汁	96
小白菜汁	96

第六节

辅食喂养热点问题回答 97

第三章

添加辅食第二阶段 7~9个月

第一节

7~9个月添加辅食的方案 104

7~9个月宝宝的生长发育	104
换乳期食物开始的标准	105
7~9个月宝宝的营养需求	105

这个时期宝宝主要需要的营养	105
---------------	-----

营养补充方式和缺乏表现	106
-------------	-----

宝宝长牙需要的营养素	106
------------	-----

添加辅食的方法 107

添加辅食中期的量	107
----------	-----

7~9个月宝宝的喂养护理	108
--------------	-----

怎样喂养这个时期的宝宝	109
-------------	-----

添加换乳中期的喂养要点 111

如何添加换乳中期的面食	111
-------------	-----

如何添加换乳中期的蔬菜	111
-------------	-----

如何添加换乳中期的蛋白质	112
--------------	-----

本阶段辅食的喂养禁忌 112

奶粉冲好后不要放冰箱里储藏	112
---------------	-----

奶粉不要过多	112
--------	-----

不宜用来喂养宝宝的食物	112
-------------	-----

不要给宝宝吃油腻、刺激性的食物	112
-----------------	-----

不要给宝宝吃过多的鱼松	113
-------------	-----

不要给宝宝吃太多菠菜	113
------------	-----

宝宝咳嗽时的饮食禁忌	113
------------	-----

第二节

汤、面类辅食制作方法 114

健脑益智	114
------	-----

鸡蛋面片汤	114
-------	-----



目录

蛋花汤..... 114

蛋花鸡汤烂面..... 114

鸡蛋面条..... 114

豆腐蛋花汤..... 114

白玉金银汤..... 114

肉末番茄汤..... 115

补充维生素A 115

番茄碎面条..... 115

鸡肉番茄汤..... 115

虾仁汤面..... 115

保护视力 115

三色肝末汤..... 115

鸡丝火腿汤面..... 116

枸杞猪肝瘦肉汤..... 116

健脾润肺 116

银耳竹笋汤..... 116

冰糖银耳汤..... 116

肝泥汤面..... 116

蛋黄汤面..... 116

第三节

泥、糊类辅食制作方法 117

补钙补磷 117

菜花奶泥..... 117

南瓜泥..... 117

鱼菜米糊..... 117

鲜虾肉泥..... 117

补脾益胃 117

黑米糊..... 117

牛奶藕粉糊..... 118

蛋白质丰富 118

豆腐鱼泥糊..... 118

鸡蛋豆腐糊..... 118

番茄鱼糊..... 118

补充多种营养素 118

牛奶香蕉糊..... 118

香蕉糊..... 118

香蕉玉米面糊..... 119

红枣泥..... 119

马铃薯芹菜糊..... 119

保护视力 119

鸡肝泥..... 119

猪肝泥..... 119

玉米胡萝卜糊..... 119

鸡肝糊..... 119

蔬菜猪肝糊..... 120

健脑益智 120

椰汁奶糊..... 120

豆角泥..... 120

豆腐糊	120
南瓜马铃薯糊	120
菠菜泥	120

第四节

粥、羹类辅食制作方法 121

健脑益智	121
鳕鱼粥	121
鳕鱼香菇粥	121
金枪鱼粥	121
鸡蛋羹	121
鱼蓉粥	122
鱼肉松粥	122
鲤鱼汁粥	122
核桃仁糯米粥	122
番茄鱼粥	122
核桃小米粥	122
补钙补磷	122
鸡肉牛奶粥	122
鸡脯菜花粥	123
奶香粥	123
鸡汁粥	123
香菇鸡肉羹	123
翡翠羹	124

香菇肉粥	124
蔬菜紫菜粥	124
鸡肉粥	124
玉米片牛奶粥	124
芝麻粥	124
米粉粥	125
橙汁南瓜羹	125
草莓麦片粥	125
南瓜麦片粥	125
补充蛋白质	125
脊肉粥	125
牛肉豆腐粥	125
虾仁豆腐豌豆泥粥	126
豆苗碎肉粥	126
大米肉菜粥	126
汤粥	126
豆腐鸡蛋羹	126
玉米面豆粥	126
肉蛋豆腐粥	127
补充维生素	127
果羹	127
油菜粟米粥	127
滋养脾胃	127
牛肉粥	127



芹菜牛肉粥	127
番茄马铃薯鸡末粥	128
面包粥	128
花生红枣粥	128
红枣粥	128
红萝卜牛肉粥	128
桂花甜藕粥	128
姜枣小米粥	129
红枣小米粥	129
黄瓜鸡肉粥	129
鸡肉木耳粥	129
小米淮山药粥	129
补充氨基酸	129
腊八粥	129
金枪鱼牛奶粥	130
鲈鱼粥	130
B族维生素丰富	130
菠菜马铃薯肉末粥	130
粳米肉菜粥	130
清热明目	130
鸡肉肝泥粥	130
肝泥粥	131
羊肝胡萝卜粥	131
鸡肝胡萝卜粥	131
肝黄粥	131

鸡肝蔬菜粥	131
猪肝绿豆粥	131
绿豆粥	132
宽肠助消化	132
草莓鲜奶羹	132
酸奶香米粥	132
香蕉粥	132
酸奶蛋羹	132
蛋黄香蕉羹	132
酸奶粥	132

第五节

菜类辅食制作方法 133

健脑益智	133
鱼蓉麦片	133
蛋花鱼	133
松仁豆腐	133
荷包蛋	133
牛奶豆腐	133
鲜奶炖蛋	134
鱼松	134
补钙补磷	134
南瓜沙拉	134
番茄猪肝	134

CONTENTS

鸡肉烩南瓜	134
肉末番茄	134
南瓜糕	135
补脾和胃	135
白菜肉卷	135
蒸苹果	135
鸡肉马铃薯丸	135
牛肉碎菜	135
鱼泥蒸蛋	135
清热解毒	136
果酱酥糕	136
红薯苹果糕	136
木瓜炖奶	136
杏仁饼	136
栗子糕	136
冰凉鲜果	136

第六节

果汁类辅食制作方法 137

健脑益智	137
核桃汁	137
牛奶南瓜汁	137
润肠通便	137
香蕉杂果汁	137

香蕉蔬果汁	137
草莓薏苡仁优格	137
红豆薏苡仁水	138
健脾益胃	138
草莓葡萄汁	138
菠萝汁	138
菠萝草莓汁	138
润肺佳品	138
雪梨汁	138
雪梨奶露	138
酪梨牛奶	138

第七节

辅食喂养热点问题回答 139





第四章

添加辅食第三阶段 10~12个月

第一节

10~12个月添加辅食的方案 144

10~12个月宝宝的生长发育 144

换乳期食物开始的标准 145

10~12个月宝宝的营养需求 146

这个时期宝宝主要需要的营养 146

营养补充方式和缺乏表现 146

辅食喂养的注意事项 147

添加辅食的方法 147

添加换乳后期的量 147

10~12个月宝宝的喂养护理 147

怎样喂养这个时期的宝宝 149

水果的给法 149

10~12个月辅食的喂养参考 150

如何照顾挑食、偏食的宝宝 150

让宝宝和大人一起用餐 151

添加换乳后期的喂养要点 152

如何添加换乳后期的米、面 152

如何添加换乳后期的蔬菜 152

如何添加换乳后期的蛋白质 152

本阶段辅食的喂养禁忌 153

不要给宝宝吃太多点心 153

不要经常给宝宝喂奶嘴 153

辅食种类不要过于单调 153

不要断掉所有的乳制品 153

不要给宝宝吃刺激性的食物 154

不要给宝宝吃粘性、坚果类食物 154

不要给宝宝吃麦乳精 154

宝宝的肥胖问题 154

第二节

主食类辅食制作方法 155

健脑益智 155

鱼肉松粥 155

鹌鹑粥 155

香橙鸡蛋饼 155

五谷粥 155

蛋饺 155

鱼泥豆腐苋菜粥 156

补钙补磷 156

鸡肉什锦稀饭 156