

家庭发展孕产保健丛书

婴儿辅食



添加必备

艾贝母婴研究中心 编著



针对不同年龄阶段宝宝的营养需求、身体发育特点，为新手妈妈准备了种类丰富的辅食食谱，详尽地介绍了原料选择、制作方法、营养功效、操作技巧等。每一道辅食不但营养丰富，而且操作简单，尤其适合不擅长烹饪的新手妈妈。



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位



婴儿辅食



添加必备

艾贝母婴研究中心 编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

婴儿辅食添加必备/艾贝母婴研究中心编著. —北京: 中国人口出版社, 2014. 5

(家庭发展孕产保健丛书)

ISBN 978-7-5101-2391-7

I. ①婴… II. ①艾… III. ①婴幼儿—食谱 IV. ①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第052699号



艾贝母婴研究中心 编著

出版发行	中国人口出版社
印刷	廊坊市兰新雅彩印有限公司
开本	720毫米×960毫米 1/16
印张	19
字数	280千字
版次	2014年7月第1版
印次	2014年7月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5101-2391-7
定价	29.80元

社长	陶庆军
网址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010)83519392
发行部电话	(010)83534662
传真	(010)83515922
地址	北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



快快拿出**笔**，然后把**小脚丫**按在中间，右手拿笔沿小脚丫外面开始一个**脚趾**一个脚趾地移动，不出几秒钟，**宝宝**的小脚印就完成啦，接着在**每个趾头**上写下对宝宝的愿望。从此以后，**脚印**将伴随我们聪明可爱的宝宝**健康**成长……



前言

Foreword



天下的父母都想把所有最好的给予自己的孩子，要给孩子吃最好的，穿最好的，让他们接受最好的教育等等。正是因为如此，新妈妈们对待1岁以内的宝宝所花的心思比以后任何时期都要多得多，并且所做的准备需要比任何时候都慎重。特别是给宝宝添加辅食时，每一个妈妈都希望孩子能吃上自己亲手制作的最好吃的、最有营养的辅食。由于是第一次给宝宝添加辅食，妈妈们一定会手忙手乱，不知道该从哪里下手。

有很多新妈妈会问：“什么时候可以给宝宝添加辅食？刚开始能添加米粉吗？宝宝不爱吃辅食怎么办？怎样添加辅食才能使宝宝获得充足的营养？”专家建议，无论采用母乳喂养还是其他喂养方式，宝宝在4~6个月时，均应添加辅食。添加辅食是逐渐将母乳或配方乳变成非主食而慢慢增加其他食物为主食的一种必要过程，添加辅食是为了让宝宝摄取更多营养并适应食物。

宝宝出生后的4~6个月内，母乳和配方乳的营养成分足够，但如果之后还只喂食母乳和奶粉的宝宝就会出现体内铁、钙、蛋白质与维生素等缺乏的状况。因此，宝宝需要从食物中摄取营养素来促进生长，维持健康。



另一方面，还要让宝宝慢慢适应食物的味道，并学习如何咀嚼、吞咽，并使用餐具进食，为宝宝将来接受固体食物做好准备，慢慢接受大人的饮食方式。从宝宝4个月开始，宝宝进入了学习咀嚼及味觉发育的敏感期，此时添加辅食，宝宝乐意接受，也很容易学会咀嚼，因此新妈妈们千万不要错过哟。

专家提醒新妈妈给宝宝添加食物时需要遵循从少到多，一种到多种，从稀到稠，从细到粗等原则。在亲手制作辅食时要注意烹调前一定要洗手，厨具要保持干净整洁，需要长期保存的食物要分开装，蔬菜、水果应选用应季新鲜品种，解冻后的食物要在当天食用等细节问题。

本书还为新妈妈们提供了200多种辅食食谱、50个宝宝常见疾病的食疗方案、100个关于宝宝断奶和辅食添加方面的常见问题的解决方案；还根据宝宝的营养需求，为新妈妈们提供了极具应用价值的宝宝营养计划和各种辅食的制作指导。即使是从没下过厨的新妈妈也能成为宝宝的“特级厨师”，为宝宝制作出既营养又美味、完全适合宝宝需求的超级辅食。





宝宝食物逐月添加对照

宝宝的月龄	新增食物	添加方式
4个月	蔬菜	煮成菜水或榨出菜汁给宝宝喝
	水果	煮成果水或榨出果汁给宝宝喝
	鱼肝油	直接滴到宝宝口中
	钙片	研成粉，用水调匀给宝宝喝
5个月	米粉（糊）	用温开水冲成稀糊给宝宝吃
	蛋黄	研成蛋黄泥，用牛奶或果菜汁调稀给宝宝吃
	汤	可以用蔬菜和肉煮成菜汤、肉汤给宝宝喝
6个月	鱼	做成鱼肉泥给宝宝吃
	肉	做成肉泥给宝宝吃
	动物血	可以煮汤，也可以煮熟后捣成泥给宝宝吃
7个月	粥	直接喂给宝宝
	软烂面条	直接喂给宝宝
	鸡蛋	可以用整个鸡蛋蒸成鸡蛋羹给宝宝吃
	肝	做成肝泥，加到粥里给宝宝吃
	豆腐	蒸熟，捣成泥或直接喂给宝宝吃
8~9个月	稠粥	直接喂给宝宝
	烤馒头片、面包干、磨牙饼干	喂过正餐后少量地给宝宝吃一点，帮宝宝磨牙
10个月	海鲜	做成泥或碎末，充分煮熟以后再给宝宝吃
	小点心	白天的两餐之间，少量地给宝宝吃一点
11个月	软饭、面条、面片	直接喂给宝宝
12个月	小馄饨、小饺子、小包子	直接喂给宝宝
	馒头	掰成小块，让宝宝用手拿着吃



为宝宝做辅食

常用的9种烹调工具

1 菜板：为宝宝制作辅食的必备工具。最好为宝宝准备一个专用菜板。

使用要点：一定要经常消毒。最好每次用之前先用开水烫一遍。

2 刀具：包括菜刀、刨丝器等。最好别跟大人混用。

使用要点：切生熟食物的刀一定要分开。每次使用后都要彻底清洗并晾干。

3 蒸锅：用来为宝宝蒸食物，像蒸蛋羹、鱼、肉、肝泥等都可以用到。

使用要点：可以使用小号的蒸锅，既节能又方便。

4 汤锅：用来为宝宝煮汤，也可以用来烫熟食物。

使用要点：可以使用小号的汤锅，既节能又方便。

5 榨汁机：用来为宝宝制作果汁和菜汁。最好选过滤网特别细，部件可以分离清洗的。

使用要点：一定要清洗彻底。使用前最好用开水烫一遍。

6 研磨器：用来将食物磨碎。制作泥糊状食物的时候少不了它。

使用要点：一定要清洗彻底。使用前最好用开水烫一遍。

7 过滤器：用来过滤食物渣滓，给宝宝制作果菜汁的时候特别有用。网眼很细的不锈钢滤网或消毒过的纱布都可以。

使用要点：使用前用开水烫一遍，使用后要清洗干净并晾干。

8 搅棒：用来搅拌泥糊状食物。如果不想用市场上出售的电动搅棒，也可以用干净筷子代替。

使用要点：注意清洁。使用前先用开水烫一遍。

9 计量器：用来计算辅食的量。可以用一个事先量好重量和容积的小碗充当。

使用要点：注意清洁。使用前先用开水烫一遍。



目录 Contents

Part 1 0~1岁宝宝换乳 与辅食逐月安排

❀ 1~4个月：换乳准备期，	
部分宝宝需添加水、果汁、菜汁 2	
宝宝的身体发育 2	
1个月时的宝宝 2	
2个月时的宝宝 2	
3个月时的宝宝 3	
4个月时的宝宝 3	
阶段喂养方案 3	
母乳是本阶段最好的食物 3	
哪些宝宝需要添加水、果汁、菜汁 4	
本阶段可添加的食物 4	
宝宝一日营养计划 5	
1个月的宝宝 5	
宝宝都要吃鱼肝油吗 6	
2个月的宝宝 7	
为什么要给人工喂养的宝宝添加钙片 7	
3个月的宝宝 8	
4个月的宝宝 9	
巧手妈妈动手做 10	
❀ 5~6个月：换乳和辅食添加	
初期，添加泥糊状食物 15	
宝宝的身体发育 15	
5个月的宝宝 15	
6个月的宝宝 15	
阶段喂养方案 17	
注意补铁 17	
逐步给宝宝添加辅食 17	
保证足够的奶量 17	
本阶段可添加的食物 18	
宝宝一日营养计划 19	
5个月的宝宝 19	
6个月的宝宝 20	
巧手妈妈动手做 21	
❀ 7~8个月：换乳中期，添加	
颗粒状、小片成形的固体软食 29	
宝宝的身体发育 29	
7个月的宝宝 29	
8个月的宝宝 29	
阶段喂养方案 30	
逐渐添加固体软食物 30	
减少宝宝的奶量 31	
丰富宝宝辅食的搭配组合 31	
本阶段可添加的食物 32	
宝宝一日营养计划 33	
7个月的宝宝 33	
8个月的宝宝 34	

巧手妈妈动手做 35

9~10个月：换乳后期，添加粥、
面条、海鲜、小片水果 43

宝宝的身体发育 43

9个月的宝宝 43

10个月的宝宝 44

阶段喂养方案 44

实行换奶 44

增加辅食种类 45

本阶段可添加的食物 45

宝宝一日营养计划 47

9个月的宝宝 47

10个月的宝宝 48

巧手妈妈动手做 49

11~12个月：换乳完成期，
完善宝宝的营养配餐 57

宝宝的身体发育 57

11个月的宝宝 57

12个月的宝宝 58

阶段喂养方案 59

宝宝应完成换乳 59

增加食物硬度，锻炼宝宝咀嚼能力 59

鼓励并锻炼宝宝自己吃饭 60

本阶段可添加的食物 60

宝宝一日营养计划 62

11个月的宝宝 62

12个月的宝宝 63

巧手妈妈动手做 64

Part 2 成为宝宝的营养专家

宝宝辅食制作技术指导 76

给宝宝选择健康食材 76

宝宝辅食的烹调要领 76

制作前的准备 76

烹调时的注意事项 76

营养巧搭配 77

制作水果类辅食注意事项 78

果汁 78

果泥 78

制作蔬菜类辅食注意事项 79

菜汁 79

菜泥 79

制作肉类辅食注意事项 80

肉泥 80

肉末 80

肝泥 81

制作蛋类辅食注意事项 81

蛋黄泥 81

蒸蛋 82




制作粥饭类辅食注意事项	82
米糊和稀粥	82
肉末蔬菜粥	83
蒸软饭	83
制作面点类辅食注意事项	84
蒸馒头	84
蛋糕	84
自制蛋糕的做法	85
宝宝换乳期的关键营养素	87
水	87
蛋白质	87
脂肪	88
糖类	89
维生素	89
钙	91
铁	91
锌	92
磷	93
钠	93
碘	93
其他微量元素	94
🌀 宝宝最爱吃主食	95
牛奶	95
营养分析	95
适用范围	95
选购支招	96
搭配宜忌	97
推荐辅食	98
大米	98
营养分析	98
适用范围	98
选购支招	99



烹调与食用注意事项	99
黄金搭配	100
推荐辅食	101
小米	102
营养分析	102
适用范围	102
选购支招	102
烹调与食用注意事项	102
黄金搭配	103
推荐辅食	103
面粉	104
营养分析	104
适用范围	104
选购支招	105
烹调与食用注意事项	105
黄金搭配	105
推荐辅食	106
燕麦	106


营养分析	106	烹调与食用注意事项	119
适用范围	107	黄金搭配	119
选购支招	107	推荐辅食	120
烹调与食用注意事项	108	胡萝卜	121
黄金搭配	108	营养分析	121
推荐辅食	109	适用范围	121
宝宝最爱吃的蔬菜	110	选购支招	121
红薯	110	烹调与食用注意事项	121
营养分析	110	黄金搭配	122
适用范围	110	推荐辅食	122
选购支招	110	白萝卜	123
烹调与食用注意事项	110	营养分析	123
黄金搭配	111	适用范围	123
推荐辅食	112	选购支招	123
菠菜	112	烹调与食用注意事项	123
营养分析	112	黄金搭配	124
适用范围	112	推荐辅食	124
选购支招	113	卷心菜	125
烹调与食用注意事项	113	营养分析	125
黄金搭配	114		
推荐辅食	114		
土豆	115		
营养分析	115		
适用范围	116		
选购支招	116		
烹调与食用注意事项	116		
黄金搭配	117		
推荐辅食	117		
西红柿	118		
营养分析	118		
适用范围	118		
选购支招	118		



适用范围	125	香菇	135
选购支招	125	营养分析	135
烹调与食用注意事项	125	适用范围	136
黄金搭配	126	选购支招	136
推荐辅食	126	烹调与食用注意事项	136
冬瓜	127	黄金搭配	137
营养分析	127	推荐辅食	137
适用范围	127	山药	138
选购支招	127	营养分析	138
烹调与食用注意事项	128	适用范围	138
黄金搭配	128	选购支招	138
推荐辅食	129	烹调与食用注意事项	138
豌豆(荷兰豆)	129	黄金搭配	139
营养分析	129	推荐辅食	140
适用范围	129	 宝宝最爱吃的水果	141
选购支招	130	苹果	141
烹调与食用注意事项	130	营养分析	141
黄金搭配	130	适用范围	141
推荐辅食	130	选购支招	141
茄子	131	烹调与食用注意事项	141
营养分析	131	黄金搭配	142
适用范围	131	推荐辅食	142
选购支招	131	梨	142
烹调与食用注意事项	132	营养分析	142
黄金搭配	132	适用范围	143
推荐辅食	132	选购支招	143
南瓜	133	烹调与食用注意事项	143
营养分析	133	黄金搭配	143
适用范围	134	推荐辅食	144
选购支招	134	草莓	144
烹调与食用注意事项	134	营养分析	144
黄金搭配	134	适用范围	144
推荐辅食	135		

选购支招	145
烹调与食用注意事项	145
黄金搭配	146
推荐辅食	146
大枣	146
营养分析	146
适用范围	146
选购支招	147
烹调与食用注意事项	147
黄金搭配	147
推荐辅食	148
香蕉	148
营养分析	148
适用范围	148
选购支招	149
烹调与食用注意事项	149
黄金搭配	149
推荐辅食	149
山楂	150
营养分析	150
适用范围	150
选购支招	150
烹调与食用注意事项	151
黄金搭配	151
推荐辅食	151
荸荠(马蹄)	152
营养分析	152
适用范围	152
选购支招	152
烹调与食用注意事项	153
黄金搭配	153
推荐辅食	153

 宝宝最爱吃的肉类与蛋类	154
淡水鱼	154
营养分析	154
适用范围	154
选购支招	154
烹调与食用注意事项	154
黄金搭配	155
推荐辅食	155
鳕鱼	156
营养分析	156
适用范围	156
选购支招	157
烹调与食用注意事项	157
黄金搭配	157
推荐辅食	157
鲑鱼	158
营养分析	158
适用范围	158
选购支招	158
烹调与食用注意事项	159
黄金搭配	159
推荐辅食	159
虾	160
营养分析	160
适用范围	160
选购支招	160
烹调与食用注意事项	160
黄金搭配	161
推荐辅食	161
猪肉	162
营养分析	162
适用范围	162

选购支招	162	 宝宝爱吃的其他食物	173
烹调与食用注意事项	162	玉米	173
黄金搭配	163	营养分析	173
推荐辅食	163	适用范围	173
鸡肉	164	选购支招	173
营养分析	164	烹调与食用注意事项	174
适用范围	164	黄金搭配	174
选购支招	164	推荐辅食	175
烹调与食用注意事项	164	芝麻	175
黄金搭配	165	营养分析	175
推荐辅食	165	适用范围	175
牛肉	166	选购支招	176
营养分析	166	烹调与食用注意事项	177
适用范围	166	黄金搭配	177
选购支招	166	推荐辅食	177
烹调与食用注意事项	167	花生	177
黄金搭配	167	营养分析	177
推荐辅食	168	适用范围	178
肝	168	选购支招	178
营养分析	168	烹调与食用注意事项	178
适用范围	168	黄金搭配	179
选购支招	169	推荐辅食	179
烹调与食用注意事项	169	核桃	179
黄金搭配	169	营养分析	179
推荐辅食	170	适用范围	180
鸡蛋	170	选购支招	180
营养分析	170	烹调与食用注意事项	180
适用范围	170	黄金搭配	181
选购支招	170	推荐辅食	181
烹调与食用注意事项	171	板栗	182
黄金搭配	172	营养分析	182
推荐辅食	172	适用范围	182

选购支招	182
烹调与食用注意事项	183
黄金搭配	183
推荐辅食	184
豆腐	184
营养分析	184
适用范围	184
选购支招	184
烹调与食用注意事项	185
黄金搭配	186
推荐辅食	186
新手妈妈必知的宝宝辅食小秘密	188

Part 3 特殊辅食

为宝宝的健康加分

缺钙宝宝的食疗方案	198
判断宝宝是否缺钙	198
食疗方案一：山药芝麻泥	199
食疗方案二：蛋黄奶香粥	199
食疗方案三：虾皮碎菜包	200
食疗方案四：骨汤面	200
食疗方案五：紫菜豆腐羹	201
怎样预防宝宝缺钙	202
缺铁性贫血宝宝的食疗方案	202
判断宝宝是否缺铁	202
食疗方案一：黑芝麻糊	203
食疗方案二：肝泥蛋羹	204
食疗方案三：蛋黄粥	204
食疗方案四：猪肝蔬菜汤	205
怎样预防宝宝缺铁	205

宝宝吐奶的食疗方案	206
食疗方案：粳米水	206
采取有效措施，预防宝宝吐奶	206
宝宝便秘的食疗方案	207
食疗方案一：加糖的果汁和果水	207
食疗方案二：香蕉泥	207
四个小措施，帮宝宝轻松排便	208
宝宝腹泻的食疗方案	209
消化不良型腹泻食疗方案一：脱脂奶	209
消化不良型腹泻食疗方案二：焦米汤	210
消化不良型腹泻食疗方案三：山楂萝卜汤	210
病毒性腹泻食疗方案一：焦麦粉糊	211
病毒性腹泻食疗方案二：栗子糊	212
护理腹泻宝宝的注意事项	212
宝宝发热的食疗方案	213
食疗方案一：金银花露水	213
食疗方案二：西瓜汁	214
食疗方案三：蔗浆粥	214
发热宝宝的家庭护理	215
宝宝感冒的食疗方案	216
风寒型感冒食疗方案一：葱白香菇母乳汤	216
风寒型感冒食疗方案二：红糖水	217
风寒型感冒食疗方案三：紫苏粥	217
风热型感冒食疗方案一：胡萝卜甘蔗水	217
风热型感冒食疗方案二：牛蒡子粥	218
感冒鼻塞的宝宝如何护理	218
宝宝咳嗽的食疗方案	218
风寒咳嗽的食疗方案：蒸大蒜水	219
风热咳嗽的食疗方案一：萝卜水	219
风热咳嗽食疗方案二：鲜藕雪梨汁	220
风热咳嗽食疗方案三：川贝梨水	220
咳嗽宝宝的护理要点	221



宝宝百日咳的食疗方案	222	护理患了湿疹的宝宝应该注意些什么	228
百日咳初期食疗方案一：饴糖萝卜汁	222	宝宝夜哭的食疗方案	229
百日咳初期食疗方案二：秋梨白藕汁	223	脾胃虚寒型夜哭的食疗方案：	
百日咳痉咳期食疗方案一：胡萝卜大枣水	223	葱姜红糖饮	230
百日咳痉咳期食疗方案二：川贝蒸鸡蛋	223	心热受惊型夜哭的食疗方案一：	
百日咳宝宝居家护理要点	224	红小豆水	231
宝宝鹅口疮的食疗方案	225	心热受惊型夜哭的食疗方案二：	
食疗方案一：萝卜橄榄汁	225	黄花莲子饮	231
食疗方案二：苦瓜汁	225	心热受惊型夜哭的食疗方案三：	
食疗方案三：冰糖银耳羹	225	山药虾仁粥	231
食疗方案四：西洋参莲子炖冰糖	226	怎样降低宝宝夜哭的频率	232
如何护理患了鹅口疮的宝宝	226	宝宝排尿异常（量少、尿频）的食疗方案	232
宝宝湿疹的食疗方案	227	食疗方案一：葫芦瓜汁	233
食疗方案一：菊花茶	227	食疗方案二：玉米水	233
食疗方案二：金银花茶	228	食疗方案三：甘蔗汁	233
食疗方案三：绿豆粥	228	泌尿系统感染引起的排尿异常该怎么护理	234