

会说话的食疗书

0~3岁宝宝 辅食与配餐 这样吃就对了

●前国家领导人专职保健医生●著名医学科学家●中国人民解放军总参警卫局保健处主任医师

主编

胡维勤



扫一扫，看看鸡肉口蘑稀饭怎么做



果



蔬

润肠通便◎促进消化◎增强人体免疫力

蔬菜营养丰富，膳食纤维含量高，可润肠通便，预防宝宝便秘。



粮

健脾养胃◎促进睡眠◎健脑益智◎增强抗病能力

粗粮营养丰富，且具有很高的吸收率，对宝宝的成长发育很有益处。



肉

健脾补血◎易于吸收◎促进发育◎提高机体抗病能力

肉类富含蛋白质和多种微量元素，能增强抗病能力，促进宝宝的生长发育。

中国首套O2O互动食疗丛书

营养指导+分龄辅食+四季辅食+功能辅食+对症食疗

扫描二维码，海量视频同步教你轻松做宝宝的美味辅食

长江出版传媒 | 湖北科学技术出版社

中国首套O2O互动食疗丛书

会说话的食疗书



0~3岁宝宝辅食与配餐 这样吃就对了

著名医学科学家、主任医师

胡维勤 / 主编



长江出版传媒 | 湖北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

0~3岁宝宝辅食与配餐这样吃就对了/胡维勤主编
—武汉:湖北科学技术出版社, 2014. 11
(会说话的食疗书)
ISBN 978-7-5352-6903-4

I. ①0… II. ①胡… III. ①婴幼儿—饮食营养学
IV. ①R153.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第169669号

策划编辑/刘焰红 黄 佳
责任编辑/刘焰红 赵襄玲
封面设计/伍 丽
出版发行/湖北科学技术出版社
网 址/<http://www.hbstp.com.cn>
地 址/武汉市雄楚大街268号
湖北出版文化城B座13~14层
电 话/027-87679468
邮 编/430070
印 刷/深圳市雅佳图印刷有限公司
电 话/0755-82426000
邮 编/518000
开 本/723×1020 1/16
印 张/16
字 数/250千字
2014年11月第1版
2014年11月第1次印刷
定 价/29.80元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换

宝宝是父母生命的延续，是家庭的未来和希望，因此，宝宝的健康每时每刻都牵动着父母的心。然而，0~3岁这个年龄段的宝宝由于年龄小，身体比较娇嫩、柔弱，一旦喂养不当就会出现很多问题，这段时期是父母最担心、最在意的阶段。

“我家宝宝出生时身体就不怎么好！”，“我家孩子出生时体重太轻，到现在都赶不上同龄孩子！”，“我家孩子食欲很差，经常吃不够一点点饭就说饱了，不愿意再吃！”，“我家宝宝特别容易生病！”……您大概经常听到家长们有这样的担忧，或许作为家长的您也正在为这些问题头疼。本书正是为了解决父母的这些后顾之忧，让0~3岁宝宝的饮食和护理有章可循，只要您仔细阅读本书，根据本书的建议给宝宝合理的喂养，就一定能让宝宝聪明又健康。

本书分为5章。第一章介绍了一系列关于为宝宝添加辅食的常识，如添加辅食的益处、添加辅食的时机、宝宝辅食添加的原则以及不良习惯等，帮助妈妈成为宝宝的得力营养师；第二章介绍了0~3岁宝宝各个年龄段的喂养及添加辅食的要点，针对各个年龄段的发育特点，分别推荐了适宜其食用的辅食食谱；第三章根据春夏秋冬四季的气候不同，打造属于宝宝和妈妈的美味记忆食谱；第四章从补锌、补钙、补铁、健脑益智、健脾开胃、明目护眼等9种宝宝必需的功能出发，手把手教妈妈制作健康的辅食配餐；第五章选择19种宝宝常见的身体“小毛病”，介绍每种小毛病的症状、保健护理方法及妈妈在给宝宝制作辅食配餐时应注意的问题，并推荐一道对症的食疗方供妈妈参考。本书中的辅食食谱都附有精美的图片及二维码，只要用手机对准二维码扫一扫，辅食的完整制作过程就会呈现在您眼前，让您轻轻松松就学会，完完全全地掌握。

宝宝的成长只有一次，所以宝宝0~3岁辅食的时光，非常重要，是良好成长发育的基础。希望这本辅食书籍里的知识与食谱，能让宝宝获得最好的营养，陪伴您和宝宝快乐、健康地度过美妙的3年。



Part 1



宝宝辅食添加学问

为宝宝添加辅食，益处多多.....	002
1. 满足宝宝的营养需求.....	002
2. 培养宝宝的咀嚼能力.....	002
3. 训练宝宝的吞咽能力.....	002
4. 强化宝宝的消化功能.....	003
5. 开发宝宝的智力.....	003
6. 养成良好的饮食习惯.....	003
添加辅食前，留意宝宝身体小信号.....	004
1. 体重达到出生时的2倍.....	004
2. 常有抓勺子或抢筷子行为.....	004
3. 喂奶量超过1000毫升.....	004
4. 宝宝对吃东西感兴趣.....	004
宝宝辅食的添加，时机掌握很重要.....	005
1. 宝宝身体健康时再添加.....	005
2. 养成专心吃饭的好习惯.....	005
3. 太早、太晚都不好.....	005
六色辅食攻略，为宝宝打造可以吃的“彩虹”	006
1. 绿色——促进生命的元素.....	006
2. 橙色——胡萝卜素大本营.....	006
3. 红色——铁的“天堂”	006



CONTENTS

4.黑色——全面的“营养家”	007
5.白色——蛋白质与钙的“基地”	007
6.紫色——健康的“守护者”	007
宝宝辅食添加七原则，妈妈们要多上心	008
1.味道对于宝宝的意义	008
2.辅食添加要从少量到适量，一种一种地增加	008
3.避免过敏，从含铁米粉开始添加	009
4.辅食被宝宝吐出来，不可怕	009
5.辅食添加要“由稀到干”、“由细到粗”	009
6.宝宝辅食要少糖、无盐	009
宝宝辅食添加有讲究，向不良习惯say “No”	010
1.果汁加热后才能给宝宝喝	010
2.不爱吃蔬菜，就用水果补充维生素	010
3.喝骨头汤可以充分补钙	010
4.放得多日蔬菜还用来给宝宝做辅食	010
宝宝辅食关键词，妈妈们知道吗？	011
1.蔬菜汁、果汁、果泥	011
2.鸡蛋	011
3.米粉	011
4.汤	011
新手父母看过来，宝宝辅食餐具大作战	012
1.制作辅食的必备用具	012
2.安全餐具该如何选择	013
3.不同餐具的清洗方法	013



Part 2



各阶段宝宝辅食配餐

0~3个月宝宝——母乳喂养为主，配方奶粉可适当添加	016
1.0~3个月宝宝母乳喂养益处多	016
2.母乳喂养时妈妈要补充这些营养素	016
3.哺乳期妈妈饮食调配要合理.....	017
4.注意乳房的护理.....	017
5.注意母乳的储存.....	018
6.混合喂养应“先母乳、后配方奶”	018
7.0~3个月宝宝配方奶喂养注意.....	019
4个月宝宝——辅食添加从米汤、蔬菜汁、果汁开始	020
1.判断是否要开始添加辅食	020
2.不要给宝宝压力.....	021
3.先喂辅食再喝奶.....	021
4.注意食材的新鲜与卫生	021
菠菜水.....	022
西红柿米汤	023
蔬菜米汤	024
西瓜汁	025
上海青汁	026
三色米汤	027
5个月宝宝——可开始添加米糊、蛋黄	028
1.给宝宝的辅食最好自制.....	028
2.5个月宝宝辅食添加时间安排	028
3.注意喂奶后要给宝宝补充水分	029



4.让宝宝爱上辅食	029
果汁白菜	030
白萝卜稀粥	031
土豆稀粥	032
苹果稀粥	033
西红柿稀粥	034
蛋黄糊	035
6个月宝宝——蔬菜和水果适量增加	036
1.6个月奶宝宝奶与辅食的比例是8:2	036
2.6个月宝宝要开始补铁	036
3.辅食可适当多一些蔬菜汁和水果汁	037
藕粉糊	038
青菜面糊	039
鸡肉包菜米粥	040
核桃蔬菜粥	041
牛奶蛋黄粥	042
草莓香蕉奶糊	043
7个月宝宝——可以吃鱼泥、肉泥了	044
1.保证宝宝进食辅食时的安全	044
2.7个月宝宝吃肉注意事项	044
3.7个月宝宝要适当增强抵抗力	045
胡萝卜菠菜碎米粥	046
鳕鱼粥	047
蛋黄青豆糊	048
鸡肝土豆粥	049
牛肉海带碎米糊	050
西瓜西红柿汁	051
8个月宝宝——不妨尝尝“烂”面条	052
1.8个月宝宝辅食时间安排	052

2.8个月宝宝可以吃颗粒、羹状食物.....	052
3.8个月宝宝要补充维生素D.....	053
4.8个月宝宝要注意辅食种类的均衡.....	053
肉末碎面条.....	054
小白菜焖面糊.....	055
鱼肉海苔粥.....	056
鲈鱼嫩豆腐粥.....	057
南瓜泥.....	058
胡萝卜蜂蜜汁.....	059
9个月宝宝——开始吃半固体食物了.....	060
1.9个月宝宝可以三餐定时了.....	060
2.9个月宝宝要补充维生素A.....	060
3.如何确定9个月宝宝可以吃半固体食物.....	061
4.9个月宝宝辅食制作可以不用太精细.....	061
5.不要用大人嚼过的食物喂养宝宝.....	061
肉蔬糊.....	062
核桃糊.....	063
玉米面糊.....	064
鲜鱼豆腐稀饭.....	065
茄子稀饭.....	066
南瓜小米糊.....	067
10个月宝宝——能吃软米饭了.....	068
1.10个月宝宝的辅食以细碎为主.....	068
2.10个月宝宝奶和辅食比例为4:6.....	068
3.10个月宝宝要补充维生素B ₁ 、维生素B ₂ 、维生素B ₆	069
4.最好给宝宝吃带果皮的水果.....	069
鱼松粥.....	070
鲷鱼稀饭.....	071

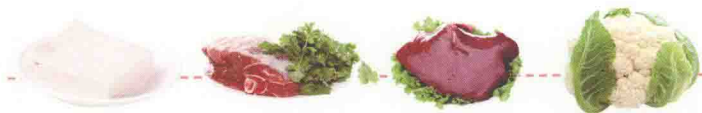


CONTENTS

香蕉牛奶糊	072
豌豆鸡肉稀饭	073
玉米浓汤	074
胡萝卜豆腐泥	075
鸡肉南瓜泥	076
原味虾泥	077
11个月宝宝——可以咀嚼食物了	078
1.11个月的宝宝要满足碘的需求	078
2.11个月的宝宝饮食上火的症状与应对方法	079
3.为什么添加辅食后宝宝反而瘦了?	079
嫩豆腐稀饭	080
菌菇稀饭	081
鲜虾汤饭	082
鲜虾翡翠炒饭	083
菠菜小银鱼面	084
鱼泥西红柿豆腐	085
青菜肉末汤	086
牛肉南瓜汤	087
花菜汤	088
菠菜肉丸汤	089
12个月宝宝——能吃蒸全蛋了	090
1.12个月宝宝要开始断奶了	090
2.12个月宝宝补硒是关键	091
3.预防宝宝过敏，妈妈需要做什么	091
豆浆蒸蛋	092
彩蔬蒸蛋	093
虾仁蔬菜稀饭	094
鸡肉布丁饭	095

目录 CONTENTS

牛奶面包粥	096
莲藕丸子	097
菠菜拌鱼肉	098
白菜豆腐汤	099
豆腐蒸鹌鹑蛋	100
紫甘蓝包菜汁	101
1~2岁宝宝——试试像大人一样吃饭	102
1.1~2岁宝宝营养摄入要均衡	102
2.1~2岁宝宝要小心断奶综合征	102
3.1~2岁宝宝要注意培养良好的饮食习惯	102
4.1~2岁宝宝磨牙怎么办	103
5.1~2岁宝宝要适当补铜，促进智力发展	103
6.1~2岁宝宝不宜摄入含糖分较高的食物	103
什锦菜粥	104
鲜虾蛋粥	105
鸡蛋瘦肉粥	106
鸡肉口蘑稀饭	107
鸡肉丝炒软饭	108
水果面包粥	109
排骨汤面	110
鸡肉包菜汤	111
鱼肉蒸糕	112
蒸肉丸子	113
2~3岁宝宝——饮食要注意益智力、促健康	114
1.2~3岁宝宝要补充维生素K、维生素D	114
2.2~3岁宝宝饮食粗细搭配要合理	114
3.2~3岁宝宝要多吃健脑益智的食物	115
4.2~3岁宝宝要多吃鱼	115
蔬菜三文鱼粥	116



CONTENTS

鲈鱼西蓝花粥	117
什锦炒软饭	118
海鲜炖饭	119
南瓜馒头	120
南瓜虾仁炒饭	121
排骨黄金面	122
肉羹饭	123
黄瓜肉丝	124
清炒时蔬鲜虾	125
西红柿炒秀珍菇	126
裙带菜鸭血汤	127
口蘑蒸牛肉	128
荷包蛋煮黄骨鱼	129



Part 3



宝宝四季辅食配餐

宝宝春季辅食	132
玉米奶露	132
豌豆糊	133
小米胡萝卜泥	133
肉末茄泥	134
猪肝瘦肉泥	134
肉末面条	135
什锦豆浆拉面	135

南瓜碎米糊	136
豆皮炒青菜	136
黄瓜炒土豆丝	137
五宝菜	137
玉子虾仁	138
松仁豆腐	138
木耳烩豆腐	139
炒三丁	139

目录 CONTENTS

宝宝夏季辅食

雪梨稀粥

紫薯百合银耳羹

西蓝花糊

茄子泥

菠萝蛋皮炒软饭

西葫芦蛋饺

肉酱花菜泥

豆腐四季豆碎米粥

彩色饭团

草莓牛奶羹

西红柿肉羹

山药冬瓜汤

西瓜绿豆粥

果味麦片粥

猕猴桃橙奶

宝宝秋季辅食

雪梨菠菜稀粥

牛肉白菜汤饭

水果泥

绿豆糊

黄瓜粥

草莓土豆泥

橘子汁

芹菜胡萝卜苹果汁

丝瓜鸡蛋汤

山楂糕拌梨丝

肉末炒青菜

虾皮炒冬瓜

彩椒炒绿豆芽

娃娃菜煲

清甜三丁

香菇鸡腿汤

冰糖雪梨柿子汤

萝卜缨菜团子

西葫芦炒鸡蛋

宝宝冬季辅食

蛋黄豆腐碎米粥

芋香紫菜饭

胡萝卜南瓜粥

土豆豌豆泥

三色肝末

葡萄干炒饭

鸡肉蒸豆腐

瘦肉红薯粥

莲藕海带烧肉

羊肉胡萝卜丸子汤

香菇酿肉丸





CONTENTS



Part 4



宝宝功能辅食配餐

宝宝补锌

芹菜白萝卜汁

虾仁豆腐泥

苹果红薯泥

燕麦南瓜泥

紫菜豆腐羹

鲜菇西红柿汤

核桃豌豆泥

软炒蚝蛋

鲜虾花蛤蒸蛋羹

爆炒三鲜

萝卜炖鱼块

宝宝补钙

芝麻米糊

牛肉海带汤饭

三鲜豆腐脑

虾皮肉末青菜粥

鸡肉花生炒饭

素烧豆腐

鱼丸挂面

五彩鸡米花

西红柿烧牛肉

肉松鲜豆腐

茄汁鱿鱼丝

宝宝补铁

鲜虾蔬菜稀饭

肉末包菜

牛肉南瓜粥

青菜猪肝末

西红柿肉末蒸日本豆腐

小米山药粥

鲜香菇豆腐

猪肝炒花菜

枣泥小米粥

胡萝卜炒牛肉

口蘑蒸牛肉

宝宝健脑益智

蛋黄菠菜泥

奶油鱼肉

蔬菜鸡蛋羹

核桃大米豆浆

鸡肉花生汤饭

红豆腰果燕麦粥

虾仁西兰花

猕猴桃苹果泥

海鲜面

肉末胡萝卜炒青豆

鹌鹑蛋烧板栗

目录 CONTENTS

宝宝健脾开胃.....190

鸡汁土豆泥.....190

山药芝麻糊.....191

菠菜粥.....191

山楂葛粉蛋糊.....192

紫米糊.....192

双色馒头.....193

茄汁鸡肉丸.....193

莲藕酥汁丸.....194

西红柿烩花菜.....194

美味蛋皮卷.....195

爱心蔬菜蛋饼.....195

宝宝明目护眼.....196

胡萝卜泥.....196

胡萝卜汁米糊.....197

苹果胡萝卜泥.....197

红枣枸杞米糊.....198

鸡肝圣女果米粥.....198

西瓜黄桃苹果汁.....199

西红柿饭卷.....199

银耳枸杞豆浆.....200

猪肝瘦肉粥.....200

菠菜洋葱牛奶羹.....201

木耳炒上海青.....201

宝宝增高助长.....202

菠菜牛奶碎米糊.....202

土豆泥鱼肉.....203

蘑菇浓汤.....203

奶酪蔬菜煨虾.....204

红薯牛奶.....204

小米黄豆粥.....205

虾泥萝卜.....205

橄榄菜蒸鲈鱼.....206

西葫芦牛肉饼.....206

滑炒鸭丝.....207

煎红薯.....207

提高宝宝免疫力.....208

虾仁西兰花碎米粥.....208

香菇大米粥.....209

香菇肉糜饭.....209

西红柿红豆汤.....210

洋葱西红柿通心粉.....210

火腿花菜.....211

猕猴桃蛋饼.....211

鲜蔬牛肉饭.....212

时蔬肉饼.....212

木耳炒鱼片.....213

鳕鱼香菇青菜.....213

帮助宝宝安睡.....214

土豆西兰花泥.....214

豆腐酪.....215

青菜蒸豆腐.....215

奶酪蘑菇粥.....216

奶味软饼.....216

鹌鹑蛋牛奶.....217

蓝莓山药泥.....217

鱼肉蛋饼.....218

肉丝米粉.....218

西兰花胡萝卜粥.....219

浇汁莲藕.....219



Part 5



宝宝常见病辅食配餐

小儿流涎.....	222	小儿水痘.....	233
山药蛋泥.....	222	香菇丝瓜汤.....	233
小儿多汗.....	223	小儿遗尿.....	234
山药黑豆粥.....	223	莲子核桃桂圆粥.....	234
小儿上火.....	224	小儿夜啼.....	235
凉拌嫩芹菜.....	224	山药鸡丁米糊.....	235
小儿湿疹.....	225	小儿便秘.....	236
蜂蜜雪梨莲藕汁.....	225	松子银耳稀饭.....	236
小儿荨麻疹.....	226	小儿腹泻.....	237
土豆碎米糊.....	226	芋头粥.....	237
小儿流感.....	227	小儿厌食.....	238
白玉金银汤.....	227	雪梨苹果山楂汤.....	238
小儿风热感冒.....	228	小儿鹅口疮.....	239
蜂蜜蒸百合雪梨.....	228	冬瓜绿豆粥.....	239
小儿咳嗽.....	229	小儿肥胖.....	240
芝麻杏仁粥.....	229	西芹炒南瓜.....	240
小儿扁桃体炎.....	230		
鸡丝粥.....	230		
小儿腮腺炎.....	231		
苦瓜炒马蹄.....	231		
小儿过敏.....	232		
乌冬面糊.....	232		





Part 1

宝宝辅食 添加学问

宝宝长到4个月大的时候，就要开始吃饭啦！爸爸妈妈们的心情是不是既紧张又激动呢？是不是很多妈妈对于宝宝添加辅食有一万个问号呢——妈妈的母乳非常充足也要添加辅食么？宝宝添加辅食有什么好处呢？什么时候开始添加最好呢？宝宝要吃什么样的食物才最有营养呢？宝宝的辅食要怎么制作才好呢？宝宝要用什么样的餐具呢？在本章中，我们就为妈妈们解开这些疑团，让每个妈妈都成为宝宝的“营养师”。