

好吃 易做的



治偏食食谱

宝宝不挑食



2岁幼儿的
食谱

(日) 太田百合子◎主编
高 青◎译

1岁幼儿的
食谱

让宝宝无可挑剔的快乐餐桌

吐出来!



噎~
扔掉!



我要开吃啦!

帮妈妈们解决这三大难题!

让宝宝喜欢上蔬菜、肉类、鱼类的烹饪方法以及食谱, 这里全都有!

噗~



治偏食食谱
50例



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

好吃 易做的

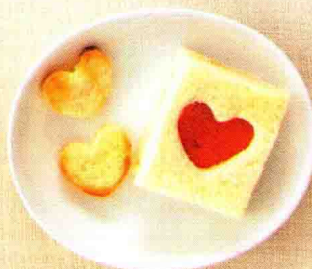
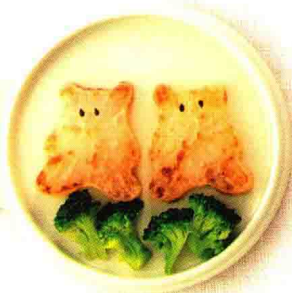


宝宝不挑食

治偏食食谱

(日) 太田百合子 主编

高青 译



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

TITLE: [1 歳、2 歳からの偏食解消レシピ]

BY: [太田百合子]

Copyright © YURIKO OTA 2013

Original Japanese language edition published by Jitsugyo no Nihon sha, Ltd.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with Jitsugyo no Nihon Sha, Ltd., Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

本书由株式会社实业之日本社授权新世界出版社有限责任公司在中国范围内独家出版本书中文简体字版本。

著作权合同登记号：图字01-2014-2792号

版权所有·翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

宝宝不挑食：好吃易做的治偏食食谱 / (日) 太田

百合子主编；高青译. — 北京：新世界出版社，

2014.10

ISBN 978-7-5104-5182-9

I. ①宝… II. ①太… ②高… III. ①婴幼儿—食谱

IV. ①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第234609号

宝宝不挑食：好吃易做的治偏食食谱

策划制作：北京书锦缘咨询有限公司（www.booklink.com.cn）

总 策 划：陈 庆

策 划：邵嘉瑜

版式设计：季传亮

作 者：（日）太田百合子

译 者：高 青

责任编辑：房永明

责任印制：李一鸣 史倩

出版发行：新世界出版社

社 址：北京西城区百万庄大街24号（100037）

发行部：（010）6899 5968 （010）6899 8705（传真）

总编室：（010）6899 5424 （010）6832 6679（传真）

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部：+8610 6899 6306

版权部电子信箱：frank@nwp.com.cn

印 刷：北京利丰雅高长城印刷有限公司

经 销：新华书店

开 本：787mm×1092mm 1/16

字 数：40千字 印张：6

版 次：2014年12月第1版 2014年12月第1次印刷

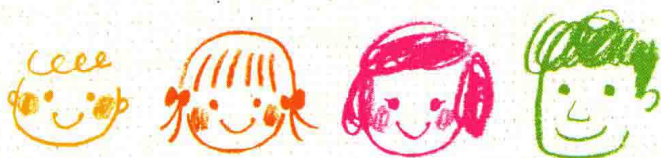
书 号：ISBN 978-7-5104-5182-9

定 价：28.00元

版权所有，侵权必究

凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页等印装错误，可随时退换。

客服电话：（010）6899 8638



前言

想要让孩子养成不挑剔的好习惯，让孩子什么都喜欢吃。这是天下父母的共同愿望吧！那么，为什么不能让孩子养成偏食的习惯呢？

家长一定会首先想到营养不均衡这个原因吧。这当然是非常正确的答案。但却不是唯一的原因。

吃饭不仅仅是为了摄取营养，体会各种各样的口感以及享受美食都会和宝宝的的生活方式产生必然联系，可以让宝宝接受有着不同的性格和思维方式的人。

让宝宝尽可能多地吃下不同的食物，不仅仅是从营养学的角度考虑，也可以丰富宝宝的感受性以及性格。

本书的主要出发点是“尽量让宝宝快乐地享受各种各样的食物”。此外，会集中为大家介绍一些简单有效的治偏食食谱，让宝宝们欢喜地挑战一下！

总而言之，“偏食”对于不同年龄段的宝宝来说，方式大有不同。1岁到2岁左右的宝宝由于牙齿和嘴巴的功能都尚未完善，还不能熟练地进食。家长们不要把这些偏食行为定义为“任性”、“挑剔”。只要弄清楚偏食的原因就可以让宝宝朝着好的方向发展。

一定要让1岁到2岁左右的可爱宝宝们，充分接触到美食的世界。请充分利用本书吧！

太田百合子



目录

前言.....	2
---------	---

第一章 1岁到2岁宝宝的喜恶是什么?

宝宝偏食是怎么引起的?	2
1岁到2岁宝宝的成长状态	
如果感到宝宝“挑食”可以参考这些确认一下	3
妈妈的三大烦恼“嘔一吐出来!”、“嘸一扔掉!”、“乱抓一通!”这些动作包含着不同的意思.....	4
用手抓着吃,可以知道一口能吃下的量	5
1岁宝宝食谱烹调方法的秘诀	6
烹饪时的注意事项	
不同食材的烹调要点让宝宝进食更加容易	7
2岁宝宝食谱烹调方法的秘诀	8
烹饪时的注意事项	
不同食材的烹调要点让宝宝进食更加容易	9
1岁到2岁的宝宝不擅长吃的食物有哪些?	10
让宝宝快乐地用餐是治偏食的捷径.....	12
有过敏症宝宝的食谱.....	14

第二章 让宝宝无可挑剔的食谱50例

1岁宝宝的平衡食谱	16
2岁宝宝的平衡食谱	18
让宝宝爱上蔬菜的食谱	
宝宝不喜欢吃蔬菜、讨厌蔬菜的理由是什么呢?	20
胡萝卜橙子沙拉	21
猪肉萝卜盖饭	22
土豆金枪鱼小烤串	23
黄油煎小松菜	24
菠菜煎鸡蛋	
黄麻纳豆大碗饭	26
酸奶沙司蔬菜条沙拉	27
白菜黄瓜苹果沙拉	28
牛蒡条汉堡肉	29

土豆沙拉冰淇淋	30
胡萝卜果酱三明治	31
煎萝卜小熊	32
掌握基础汤汁的制作方法吧	33
山药梅花煮	34
凉拌卷心菜菠菜	35
酱汤炒茄子青椒	36
煎三色椒	
星星状咖喱味蔬菜炖肉	38
胡萝卜意大利面	39

让宝宝爱上肉类的食谱

宝宝不喜欢吃肉类、讨厌肉类的缘由是什么呢?	40
柔软的汉堡肉	41
烤香肠糖果	42
鸡胸肉拌蔬菜	43
肝泥酱卷三明治	44
牛肉三色蔬菜卷	45
中式牛肉炒西红柿	46
红薯酱汁	47
炸酱面	48
菠菜炸鸡块	
迷你烤肝鸡串	49

让宝宝爱上鱼类的食谱

宝宝不喜欢吃鱼类、讨厌鱼类的缘由是什么呢?	51
油炸面拖金枪鱼棒	52
奶汁焗鲑鱼	53
扇贝鸡蛋面	54
鳕鱼青菜汤	55
鱼粉拌紫菜	56
嫩煎鳕鱼	57
鲑鱼片卷寿司	58
铝箔纸烤鲑鱼	59
黄油煎旗鱼	60
金枪鱼玉米蛋黄春卷	
沙丁鱼丸子	62
扇贝咖喱莲藕	63

让宝宝爱上吃饭的食谱

宝宝不喜欢吃饭、讨厌吃饭的缘由是什么呢? 64

 奶酪干鲑鱼饭团 65

 白薯牛奶汤 66

 烤豆腐 67

 羊栖菜小沙丁鱼干 68

 纳豆萝卜泥汤 69

 土豆奶酪烘饼 70

 炸豆腐盖饭 71

 秋葵茼蒿豆浆 72

 纳豆三色炒饭 73

 萝卜干蛋包饭 74

第三章 太田老师的秘诀传授!

是不是对宝宝吃饭太过用心了呢? 76

 1岁到2岁左右的宝宝一天需要的饭菜量参考值

 为什么会有不喜欢吃的食物

让宝宝越来越“喜欢吃”的魔法 78

亲子一家乐的同时带宝宝见识更宽广的饮食领域 80

为了让宝宝不挑食而应该做到的注意事项 82

 1岁到2岁左右的时候需要避免接触的食物 83

1岁到2岁宝宝的喜恶 帮您解决烦恼 84





1岁到2岁宝宝的喜恶是什么？

为了让宝宝有更多喜欢吃的食物，
您需要提前掌握的知识

宝宝偏食是怎样引起的？

宝宝偏食有很多的原因。特别是1岁到2岁之间的时候，挑食很大程度是因为宝宝任性。

1岁到2岁宝宝的成长状态

1岁

- 开始有自我意识
- 想要自己吃东西
- 在吃辅食的同时，开始让宝宝练习吃固体食物来摄取营养。
- 宝宝长出上下八颗牙齿。
- 渐渐长出犬牙，臼齿也逐渐崭露头角
- 1岁半左右的时候，开始要自己拿勺子
- 1岁半左右的时候，可以在大人的帮助下自己吃饭



2岁

- 自我意识变强，不喜欢的东西会表现出“不喜欢、讨厌”
- 不吃饭、吃饭不均、边吃边玩等现象增加
- 手指更加灵活之后可以熟练拿起勺子
- 开始长出臼齿，乳牙可以进行完全地咬合咀嚼。
- 可以独立吃饭，由于好奇心越来越旺盛，所以吃饭的时候精力很难集中。



不是“不想吃”而是“不能吃，不会吃”

1岁到2岁的宝宝，咀嚼能力和饮水能力明显提升，可以做出非常复杂的手上动作。一方面想要自己吃饭，另一方面又会拒绝，表现出“不喜欢”。

所以，在这一时期宝宝的“不喜欢、讨厌”不能直接和“厌食、偏食”联系在一起。

牙齿以及嘴部的功能并没有发育完善，所以很多情况下有许多食物不能吃，并不是讨厌吃。下一页有对照表，可以观察宝宝的习惯进行比较确认。

如果感到宝宝“挑食” 可以参考这些确认一下

“讨厌、不喜欢”是成长的标志。仔细观察宝宝的成长状态，思考宝宝“挑食”的原因，重新审视一下自己是否对宝宝有过高的要求和期许。

☐ 宝宝不喜欢苦味、酸味的食物

不喜欢吃蔬菜的宝宝大多数是因为咀嚼起来会尝到蔬菜的苦味。最开始吃蔬菜的时候，一定要在蔬菜的口味和味道上多下一点功夫。

☐ 用手抓食物并扔掉

用手抓食物并扔掉不吃并不是偏食。任何食物都想要用手去体验一下，这是宝宝在发育阶段必经的一个过程。

☐ 臼齿仍在往外长，还没有长齐

臼齿一直在往外长，直到3岁才能进行完全的咬合咀嚼。所以在此之前有很多食物宝宝还不能咀嚼，不能吃的食物就会吐出来。

☐ 吃母乳喝果汁

倾向于吃母乳、果汁、酸奶等，吃完这些之后肚子撑得鼓鼓的，不想吃别的东西。适量运动，让宝宝消化一下。

☐ 让宝宝吃饭的时候宝宝会拒绝

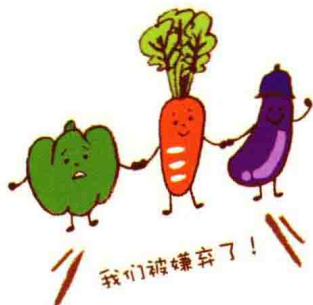
自我意识逐渐增强，任何事情都想要自己来做，在这一时期会非常讨厌大人们让他吃饭。所以很多时候会拒绝吃饭。

☐ 餐具过大、食物凌乱不易食用

过大或者食物非常乱，就会粘在嘴外面，不能完全放进嘴里，这样宝宝就会讨厌吃饭。一定要把食物切成合适的大小，或者是做成糜状让宝宝吃起来更加方便。

☐ 不喜欢吃不熟悉的食物

和认人一样，第一次吃的食物会让宝宝感到陌生，会吐出来。“很甜哟！”、“好香呀！”和宝宝说话，可以安抚宝宝的心，让宝宝安心一些。



来了解一下1岁到2岁宝宝的发育过程吧！

嘤——吐出来！嘤——扔掉！乱抓一通！ 这些动作包含着不同的意思

想要让宝宝成为什么都可以吃的乖宝宝，可是在饭桌上又是另一番景象！但是这也是宝宝成长发育中的一个重要过程。

1

“嘤——吐出来” “嘤——”

►► 把食物全都吐出来



对策

这是一种暗示，表明在这一阶段给宝宝吃这些食物还为时过早。需要再过一段时间

宝宝并不是在向你宣示“讨厌这些食物！”，更多的是因为“宝宝还不能自己处理好这些食物，需要妈妈的帮助”。臼齿还没有长出来，不能很好地咀嚼，吃饭的能力还没有完善等都会让宝宝把嘴里的食物吐出来。此外，第一次吃的食物，宝宝会因为害怕、不熟悉而吐出来，这些都是正常现象。

让宝宝边玩边吃是一个过渡方法

把食物“嘤——吐出来！”、“嘤——扔掉！”、“乱抓一通！”……让妈妈们非常头疼。但是宝宝所有的动作都有原因。

“嘤——吐出来”是因为食物和宝宝的发育情况不符，宝宝现阶段还不适合吃这些。“嘤——扔掉！”、“乱抓一通！”这些是宝宝在边玩边吃的过程中寻找自己能吃的东西，把自己不能吃的东西挑出来。

这些举动都标志着宝宝在一步步茁壮成长。如果一味地和宝宝说“不可以、不行”，就会打消好不容易才培养出来的宝宝想要自己吃饭的意愿。

2

“嘭一扔掉!”

▶▶ 把食物扔掉



对策

即使宝宝把屋子里的东西扔得到处都是，也一定要保持室内卫生干净整洁。

宝宝手指发育得更加灵活，按照自己的意志往前面扔东西，会感到非常快乐。多次反复扔食物说明宝宝对食物很感兴趣。这并不是宝宝在挑食或者反抗吃饭。家长们每次不同的反应对宝宝来说也非常有趣，如果宝宝扔东西扔得太多，家长可以适当制止宝宝，但是要注意态度不能太恶劣。

对策

可以放任不管，这样宝宝就会厌倦抓握食物的感觉，开始对汤匙感兴趣。

1岁之前的宝宝会用嘴巴代替眼睛来感受食物。1岁到2岁的宝宝会用手指来感受世界。会按照自己的想法来确认物品的手感、颜色、气味等，这一时期是让宝宝认识食物的重要阶段。妈妈们可能感觉这样不卫生，但是这是宝宝成长过程中必经的过程。

3

“乱抓一通!”

▶▶ 把食物放在手里抓来抓去玩



适合用手抓着吃的食物

卷型三明治

棒状炸货



小饭团等

用手抓着吃，可以知道一口能吃下的量

1岁左右时用手抓着吃饭可以让宝宝确认一口可以吃下去的饭量。宝宝将抓在手里的食物放在嘴里之后，可以用牙咀嚼、吞咽并重复这一动作，然后就可以知道自己一口的量有多大了。

如果不知道一口的量，放在嘴里的食物可能会过多，容易噎着，或者直接囫圇吞咽下去。也容易导致吃多或者肥胖。当宝宝开始用手抓着吃饭的时候，就要给宝宝准备更多的适合用手抓着吃的食物。

1岁宝宝食谱烹调方法的秘诀

辅食接近尾声的时候又遇上这一时期，还有很多不能吃的食物。一定要注意给宝宝吃的食物，要柔软一些，小一些。

烹饪时的注意事项

大小

- 用门牙可以咬下来的大小
- 比较平滑的，比嘴巴稍微大一点的大小
- 如果吃起来比较困难，可以把食物做成一口大的量，或者做成糜状。
- 面类食物要处理成3cm的长度

形状

- 用手抓食是前提
- 棒状是适合用手拿着咬的形状
- 烹饪得不要太烂、食物不能太凉
- 考虑到食物会散落、掉落等，宝宝吃起来会弄得很脏，一定要做好准备工作

味道

- 基本原则是要以酱汤为基础的淡味汤汁
- 酱油、食盐、蛋黄酱、番茄酱、奶酪粉、蜂蜜等少量为宜
- 咖喱粉之外的香辛料或者酸味剂都不要放在宝宝的食物里面

硬度

- 用门牙可以咬下来、用牙齿可以嚼碎的硬度为宜
- 蔬菜最好是用水煮过的、柔软的菜类
- 加热的肉类、乌贼、章鱼等比较硬的食物不能给宝宝吃

颜色

- 可以不用太刻意追求食物的颜色
- 番茄的红色、花形的胡萝卜会让宝宝更有食欲
- 色彩鲜艳丰富的食物可以让宝宝的营养更均衡



不同食材的烹调要点让宝宝进食更加容易

牛奶类·乳制品

- 奶油焗菜
- 奶汁焗菜

焗菜、奶汁焗菜要稍微放凉一些。零食也要放凉一些。

番薯类

- 土豆泥
- 土豆沙拉

捣碎的土豆和蔬菜、肉类、鱼类一起烹饪可以让做出来的食物更加美味。

谷物

- 柔软的米饭
- 三明治·面条

米饭中的水分要比成年人吃的含量高一些，面包要把面包边去掉，面条类要切成3cm的长度。

鱼贝类

- 煮鱼·炸货
- 黄油面拖鱼

不要选择生鱼片、乌贼、章鱼等。尽量选择一些肉质柔软容易咬碎的鱼类，没有鱼骨头、不带刺的最好。

肉类

- 汉堡包
- 肉丸子

主要为肉糜类。汉堡包中的肉不要太硬，可以在肉糜中加一些豆腐。

蛋类

- 煎蛋
- 牛奶黄油炒鸡蛋

把鸡蛋打到锅里的时候，尽量让炒蛋的硬度和鲜鸡蛋的硬度相当。

海藻类

- 羊栖菜炖汤
- 裙带菜米饭

要将海藻类煮软。裙带菜不容易咬碎，一定要切得细一点。

蔬菜类

- 蔬菜沙拉
- 炖汤

最好把蔬菜炖得柔软一些。茼蒿等叶类蔬菜吃起来不容易嚼碎，不要给宝宝生吃。

大豆·豆制品

- 纳豆·酱汤
- 炖豆类

豆腐类的食品只要充分注意卫生，可以生吃。如果是豆类要把皮去掉，这样吃起来会好一些。

调味料

- 用汤汁做底料的淡味汤
- 蛋黄酱、咖喱粉

炒菜、煮汤、涮蔬菜等可以适当搭配蛋黄酱、咖喱粉等。

油脂类

- 植物油
- 黄油

在炸货、炒菜时要用新鲜的植物油。但是注意不要太多。

水果类

- 香蕉酸奶
- 水果蒸面包

擦丝捣泥或者蒸煮。柑橘类可以榨汁。

2岁宝宝食谱烹调方法的秘诀

牙齿已经基本长齐，这一阶段能吃的食物大大增加。这时宝宝还是喜欢边吃边玩，让宝宝尽情地享受每一餐吧！

烹饪时的注意事项

大小

- 现在开始可以吃很多不同的食物
- 可以把食物切成大小不同的尺寸，混在一起让宝宝吃
- 宝宝在吃不同的食物的时候，不经意间学会了咀嚼。

形状

- 之前一直用手抓着吃饭，现在开始学着用餐具进餐
- 开始会用汤匙、慢慢地会用叉子。
- 小菜类的食物要多下一些工夫，让宝宝用勺子吃食物的时候更顺利一些，吃起来会更加方便。

味道

- 可以让宝宝尝试着吃寿司饭等酸味的食物。
- 可以用大蒜或者生姜来调味
- 做饭的时候可以用市面上卖的咖喱料、牡蛎沙司、面汤等调味料

硬度

- 当臼齿长出来之后，可以给宝宝吃一些比较硬的食物。
- 叶类蔬菜可以撕成碎片让宝宝吃。在每餐中逐渐增加叶类食物的量。
- 加热之后的肉类会变得更加硬，可以切成小块。

颜色

- 和1岁的时候一样，宝宝还是喜欢颜色鲜艳形状可爱的食物
- 色彩鲜艳摆放有创意的食物可以让宝宝更加有食欲
- 可以用星星状、小熊状的模具把食物做成相应的形状，这样宝宝看着这些可爱的造型就会很开心



不同食材的烹调要点让宝宝进食更加容易

牛奶类·乳制品

- 奶酪夹心炸货
- 比萨吐司

一日三餐肯定少不了，每餐中可以给宝宝加一些小点心，这样宝宝会更喜欢吃饭

番薯类

- 炸薯类
- 油炸丸子

面拖的香味可以中和薯类干巴巴的口感，这样宝宝会更喜欢吃。

谷物

- 米饭
- 面包·炒面、米粉

米饭的硬度和一般米饭一样即可。面包的边宝宝也可以吃得下。不要给宝宝吃年糕。

鱼贝类

- 蚬子·蛤蜊汤
- 铝箔纸烤鲑鱼

乌贼、章鱼、鱼糕等宝宝还不能完全嚼碎。新鲜的生鱼片可以适量给宝宝吃一点。

肉类

- 蔬菜炒肉
- 炒肉丝

一定要让食物看上去整齐不凌乱。肉类切成1cm的薄片宝宝吃起来会方便点。

蛋类

- 芙蓉蟹炒蛋
- 蔬菜鸡蛋汤

尝试在鸡蛋中混入蔬菜等。食材一定要烹饪得柔软一些。

海藻类

- 海苔卷
- 裙带菜米饭

臼齿已经长出来了，可以用臼齿咀嚼，裙带菜可以切得大一些了。

蔬菜类

- 蔬菜炒肉
- 炸什锦

注意观察宝宝臼齿的生长情况，即使是叶类蔬菜宝宝可以吃的种类也在大幅度增加。

大豆·豆制品

- 猪肉豆类
- 大豆什锦煮

建议用大豆煮罐头肉。纳豆可以直接吃。

调味料

- 伍斯特辣酱油
- 醋

可以用调味料调出各种不同的味道。只要注意一个原则即可：味道一定要清淡。

油脂类

- 坚果黄油
- 橄榄油

这一阶段可以给宝宝用各种不同的油做饭，只要根据不同的菜品选用不同的油即可。

水果类

- 水果沙拉
- 水果酸奶

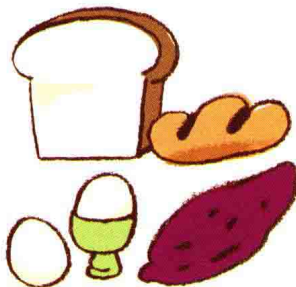
把苹果平均切成八块，这样宝宝就能自己吃。可以摆出色彩鲜艳的造型吸引宝宝。

1岁到2岁的宝宝不擅长吃的食物有哪些？

正在长牙的宝宝不擅长吃的食物中有很多是家长们想不到的。

把宝宝的唾液全部吸走的食物

▶▶ 面包·白煮蛋·红薯



对策

用水分把这种干干的感觉赶走！

牙齿还没有长齐的时候，唾液的分泌状况也不是很好，所以能吸收唾液的食材吃起来很费劲。面包和唾液的混合效果不是很好，所以最好涂上一些沙司之类的东西，这样可以使面包和唾液充分混合均匀。在煮红薯类的时候要多加一些水，这样红薯中的水分会多一些，切白煮蛋的时候要保持白煮蛋的水润。

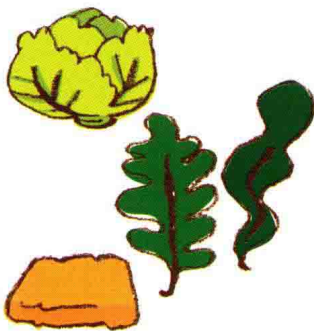
和纸一样非常薄的食物

▶▶ 茼蒿、裙带菜、炸货

对策

切成细丝。茼蒿最好先用水焯一下之后再切丝

像茼蒿、裙带菜这样叶子很薄的食物用门牙咬不断，用臼齿也不能嚼碎。一定要尽量切得小一些。3岁以后才能让宝宝生吃茼蒿。



硬的东西

▶▶ 肉块、大虾、章鱼、乌贼



对策

不要选择非常硬的食物，可以把材料弄碎一些，改变食材的硬度！

炸猪排、煎牛肉等加热之后会变硬的食物嚼不烂。这一时期最好选用肉糜或者薄肉片。大虾、章鱼、乌贼等先敲打一会儿，然后再切成小块。