



0~1岁

# 婴儿辅食 添加攻略

## 科学喂养的百科全书

聪明宝贝爱吃的营养配餐  
精心挑选的食物搭配  
妈妈必备的婴儿营养攻略

陈国濠 编著


love you baby



# ●~1岁婴儿 辅食添加攻略

陈国濠 编著



 浙江科学技术出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

0 ~ 1 岁婴儿辅食添加攻略 / 陈国濠编著 . — 杭州 :  
浙江科学技术出版社 , 2017.8

ISBN 978-7-5341-7649-4

I . ① 0… II . ① 陈… III . ① 婴幼儿 - 食谱 IV .  
① TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 124537 号

书 名 : 0 ~ 1 岁婴儿辅食添加攻略

编 著 : 陈国濠

---

出版发行 : 浙江科学技术出版社

杭州市体育场路 347 号 邮政编码 : 310006

办公室电话 : 0571-85176593

销售部电话 : 0571-85062597 0571-85058048

网址 : [www.zkpress.com](http://www.zkpress.com)

E-mail : [zkpress@zkpress.com](mailto:zkpress@zkpress.com)

印 刷 : 广州培基印刷镭射分色有限公司

---

开 本 : 710 × 1000 1/16 印 张 : 10

字 数 : 200 千字

版 次 : 2017 年 8 月第 1 版 印 次 : 2017 年 8 月第 1 次印刷

书 号 : ISBN 978-7-5341-7649-4 定 价 : 29.80 元

---

### 版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社销售部负责调换)

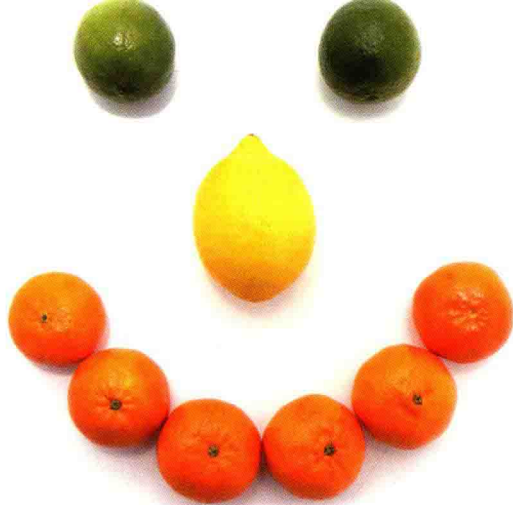
责任编辑: 王巧玲 全 林

责任校对: 陈宇珊

责任美编: 金 晖

责任印务: 田 文

特约编辑: 田海维



## 前言 preface

### 妈咪用心做，宝宝胃口好

孩子是每个家庭的希望，谁都希望自己的孩子健康成长。然而孩子在成长过程中容易出现偏食、厌食等现象，让孩子在日常饮食中吃好、喝好，全面吸收各种营养，健康活泼地成长，想来是我们每一位家长的心愿。

本套 0~5 岁婴幼儿营养菜谱共有 3 本，分别为《0~1 岁婴儿辅食添加攻略》《1~3 岁幼儿营养餐搭配攻略》《3~5 岁儿童成长餐制作攻略》。丛书以孩子科学饮食为主题，给家长以详尽、细致、暖心的指导，让我们的孩子在起跑线上就加足能量。

《0~1 岁婴儿辅食添加攻略》：宝宝从满 4 个月起，就要添加辅食了。怎样为宝宝科学、合理地添加营养辅食，怎样制作营养均衡的断奶餐，以及宝宝各个月龄所需要的喂养指南和食谱，均可在这本书里找到答案。

《1~3 岁幼儿营养餐搭配攻略》：1~3 岁幼儿的生长发育非常旺盛，生理功能日趋

完善，所以应特别注意饮食营养和保健。这本书根据 1~3 岁幼儿的年龄特点和生长发育规律，教我们科学搭配食物，制作营养配餐。

《3~5 岁儿童成长餐制作攻略》：3 岁以上的小孩生长发育更加迅速，所选用的食物基本上与成年人接近。为了满足孩子所需的热量及平衡各种营养素，食谱的烹调方法也要千变万化。食谱的品种要多样化，应时常更换各类食材或交替搭配，培养小孩子从小不拣饮择食、不偏食的习惯，让他们吸收多种营养，健康地成长！

本套食谱不只是一套简单的食谱，它还提供了深入浅出的儿童营养学知识和喂养的各种窍门。全书图文并茂，实用易学，帮助妈妈有针对性地给孩子补充营养。

妈咪用心做，宝宝胃口好。有了这套书的帮助，你也可以烹制出色、香、味俱佳的健康营养美食，让宝宝吃出营养，吃出健康！让爱不停歇！

# 目录



<b>PART 1 婴儿的营养与辅食</b>	<b>7</b>	红薯粥	50
婴儿不可缺少的营养	8	水果粥	51
添加辅食的基础知识	18	牛奶小米粥	52
准备辅食三步骤	24	白菜米粥	52
		苹果牛奶粥	53
<b>PART 2 断奶初期:</b>	<b>31</b>	红枣泥	53
<b>4 ~ 6 个月婴儿断奶营养餐</b>		蛋麦糊	54
4 ~ 6 个月婴儿的营养饮食指南	32	蛋黄豌豆糊	55
小白菜汁	34	胡萝卜汁	56
番茄汤	35	浓香米汤	56
苹果糖水	36	苹果泥	57
苋菜汁	36	绿豆椰奶	57
胡萝卜米汤	37	苹果香蕉奶	58
美味橘汁	37		
西瓜汁	38	<b>PART 3 断奶中期:</b>	<b>59</b>
葡萄汁	39	<b>7 ~ 9 个月婴儿断奶营养餐</b>	
牛奶粥	40	7 ~ 9 个月婴儿的营养饮食指南	60
奶香土豆泥	40	鸡汤鱼糊	64
南瓜牛奶泥	41	土豆胡萝卜泥大骨汤	65
奶香蛋黄泥	41	猪肝粥	66
米汤菠菜泥	42	胡萝卜番茄汤	66
红薯牛奶泥	43	什锦珍珠汤	67
哈密瓜奶	44	梨香牛奶蛋黄羹	67
胡萝卜麦粉糊	44	冰糖水果藕粉羹	68
果蔬蛋黄牛奶糊	45	香蕉奶酪糊	69
骨汤蛋黄粥	45	米汤鱼泥	70
苹果奶麦糊	46	奶香胡萝卜苹果泥米汤	70
牛奶香蕉羹	47	鲜鱼蒸蛋羹	71
蛋黄高汤土豆泥	48	鸡汤面包泥	71
香甜葡萄米糊	48	香浓米汤小白菜泥	72
黄豆蓉粥	49	米汤豆腐泥	73





双蔬蒸蛋	74	菜心肉丸粥	95
双黄香浓米糊	74	冰糖银耳羹	96
奶香什锦果蔬土豆泥	75	草莓奶酪	97
菜肉豆腐糊	75	甜香土豆泥	98
葡萄火龙果泥	76	翠绿猪血	98
蔬菜火腿土豆泥	77		
蔬果豆腐泥	78	<b>PART 4 断奶后期:</b>	<b>99</b>
香甜枣泥	78	<b>10 ~ 12个月婴儿断奶营养餐</b>	
三果藕粉羹	79	10 ~ 12个月婴儿的营养饮食指南	100
蛋香四鲜菜泥	79	鲜味营养虾泥	104
甜蜜南瓜粥	80	什锦珍珠羹	105
苹果小米豆腐羹	81	鲜香鸡肉粥	106
鲜肝泥	82	奶香南瓜浓汤	106
鲜香芝麻芋泥	82	鸡蛋牛肉豆腐羹	107
甜甜核桃豌豆泥	83	骨汤鲜蔬鸡肉麦片	107
菠菜鱼末粥	83	肉末菠菜粥	108
奶香苹果红薯泥	84	鲜爽鱼肉松	109
花豆腐	85	粉丝肉丸子	110
鲜汤鲑鱼面	86	芋头蛋奶粥	110
甜香牛奶南瓜泥	86	鲜甜双果米糊	111
冰糖核桃仁糊	87	蛋奶核桃小米粥	111
黑米珍珠粥	88	骨汤芋头米线	112
核桃牛奶花生糊	89	果酱蛋奶薄饼	113
骨汤白菜粥	90	鸡香麦片糊	114
百合糊	90	骨汤三鲜豆腐泥	114
草莓绿豆粥	91	红豆泥	115
豆沙香蕉酸奶	91	葡萄干奶米糕	115
米汤老南瓜	92	滋味蛋卷饭	116
薏仁南瓜汤	93	四鲜菜煎蛋卷	117
丝瓜排骨粥	94	鲜汤番茄碎面	118
八宝豆腐羹	94	双鲜浇汁蛋羹	118
奶香煮双蔬	95	番茄豆腐奶酪	119

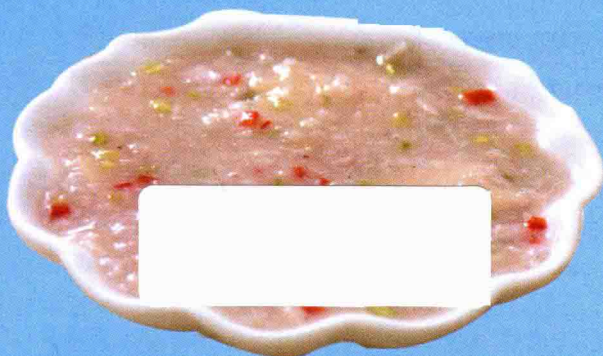


鸡汤双鲜煮蛋片	119	水果奶蛋羹	139
肉泥卷心菜	120	山药鸡肉粥	139
枣豆小米粥	121	宝宝补钙营养餐	140
蔬菜鸡汤黄鱼羹	122	骨汤豆腐糊	142
清蒸鸡泥豆腐	122	香甜牛奶蛋	143
玉米芹香鸡末粥	123	三鲜蒸蛋羹	144
可口猕猴桃煎蛋饼	123	银鱼蒸蛋羹	144
蛋香蛤蜊	124	奶香花生黑芝麻米糊	145
浓香芋泥羹	125	蒸鸡汤海米豆腐	145
鲜美鱼肉饺	126	宝宝补铁营养餐	146
什锦蔬菜瘦肉汤	126	鲜肝泥蒸蛋羹	148
什锦奶香土豆饼	127	糖水樱桃	149
鸡蛋三鲜炖豆腐	127	鲜汤番茄煮肝末	150
鸡汤炖豆腐软饭	128	菠菜猪血粥	150
菠菜洋葱牛奶羹	129	鱼汤三鲜煮面	151
鹌鹑蛋糯米丸子	130	高汤奶油煮鱼末	151
草菇豆腐羹	130	宝宝补锌营养餐	152
		奶蛋香蕉糊	154
<b>PART 5 整个婴儿期:</b>	<b>131</b>	土豆鸡肝粥	155
<b>宝贝健康调理营养餐</b>		蛋黄牛奶粥	156
宝宝的补脑益智营养餐	132	肉末鲜虾面	157
豆腐蛋粥	136	燕麦松子香蕉米粥	158
杏仁苹果豆腐羹	137	核桃花生牛奶糊	159
蛋花粥	138	牛肉末滑蛋粥	160
蒸鱼肉豆腐	138		



# ●~1岁婴儿 辅食添加攻略

陈国濠 编著



 浙江科学技术出版社



## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

0 ~ 1 岁婴儿辅食添加攻略 / 陈国濠编著 . — 杭州 :  
浙江科学技术出版社 , 2017.8

ISBN 978-7-5341-7649-4

I . ① 0… II . ① 陈… III . ① 婴幼儿 - 食谱 IV .  
① TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 124537 号

书 名: 0 ~ 1 岁婴儿辅食添加攻略

编 著: 陈国濠

---

出版发行: 浙江科学技术出版社

杭州市体育场路 347 号 邮政编码: 310006

办公室电话: 0571-85176593

销售部电话: 0571-85062597 0571-85058048

网址: [www.zkpress.com](http://www.zkpress.com)

E-mail: [zkpress@zkpress.com](mailto:zkpress@zkpress.com)

印 刷: 广州培基印刷镭射分色有限公司

---

开 本: 710 × 1000 1/16

印 张: 10

字 数: 200 千字

版 次: 2017 年 8 月第 1 版

印 次: 2017 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5341-7649-4

定 价: 29.80 元

---

### 版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社销售部负责调换)

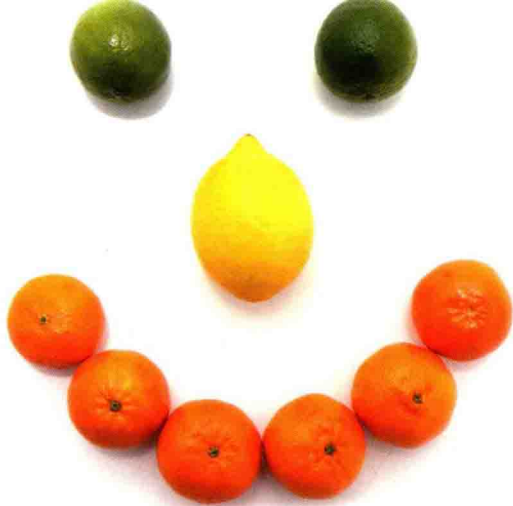
责任编辑: 王巧玲 仝 林

责任校对: 陈宇珊

责任美编: 金 晖

责任印务: 田 文

特约编辑: 田海维



## 前言 preface

### 妈咪用心做，宝宝胃口好

孩子是每个家庭的希望，谁都希望自己的孩子健康成长。然而孩子在成长过程中容易出现偏食、厌食等现象，让孩子在日常饮食中吃好、喝好，全面吸收各种营养，健康活泼地成长，想来是我们每一位家长的心愿。

本套 0~5 岁婴幼儿营养菜谱共有 3 本，分别为《0~1 岁婴儿辅食添加攻略》《1~3 岁幼儿营养餐搭配攻略》《3~5 岁儿童成长餐制作攻略》。丛书以孩子科学饮食为主题，给家长以详尽、细致、暖心的指导，让我们的孩子在起跑线上就加足能量。

《0~1 岁婴儿辅食添加攻略》：宝宝从满 4 个月起，就要添加辅食了。怎样为宝宝科学、合理地添加营养辅食，怎样制作营养均衡的断奶餐，以及宝宝各个月龄所需要的喂养指南和食谱，均可在这本书里找到答案。

《1~3 岁幼儿营养餐搭配攻略》：1~3 岁幼儿的生长发育非常旺盛，生理功能日趋

完善，所以应特别注意饮食营养和保健。这本书根据 1~3 岁幼儿的年龄特点和生长发育规律，教我们科学搭配食物，制作营养配餐。

《3~5 岁儿童成长餐制作攻略》：3 岁以上的小孩生长发育更加迅速，所选用的食物基本上与成年人接近。为了满足孩子所需的热量及平衡各种营养素，食谱的烹调方法也要千变万化。食谱的品种要多样化，应时常更换各类食材或交替搭配，培养小孩子从小不拣饮择食、不偏食的习惯，让他们吸收多种营养，健康地成长！

本套食谱不只是一套简单的食谱，它还提供了深入浅出的儿童营养学知识和喂养的各种窍门。全书图文并茂，实用易学，帮助妈妈有针对性地给孩子补充营养。

妈咪用心做，宝宝胃口好。有了这套书的帮助，你也可以烹制出色、香、味俱佳的健康营养美食，让宝宝吃出营养，吃出健康！让爱不停歇！

# 目录



<b>PART 1 婴儿的营养与辅食</b>	<b>7</b>	红薯粥	50
婴儿不可缺少的营养	8	水果粥	51
添加辅食的基础知识	18	牛奶小米粥	52
准备辅食三步骤	24	白菜米粥	52
		苹果牛奶粥	53
<b>PART 2 断奶初期:</b>	<b>31</b>	红枣泥	53
<b>4 ~ 6 个月婴儿断奶营养餐</b>		蛋麦糊	54
4 ~ 6 个月婴儿的营养饮食指南	32	蛋黄豌豆糊	55
小白菜汁	34	胡萝卜汁	56
番茄汤	35	浓香米汤	56
苹果糖水	36	苹果泥	57
苋菜汁	36	绿豆椰奶	57
胡萝卜米汤	37	苹果香蕉奶	58
美味橘汁	37		
西瓜汁	38	<b>PART 3 断奶中期:</b>	<b>59</b>
葡萄汁	39	<b>7 ~ 9 个月婴儿断奶营养餐</b>	
牛奶粥	40	7 ~ 9 个月婴儿的营养饮食指南	60
奶香土豆泥	40	鸡汤鱼糊	64
南瓜牛奶泥	41	土豆胡萝卜泥大骨汤	65
奶香蛋黄泥	41	猪肝粥	66
米汤菠菜泥	42	胡萝卜番茄汤	66
红薯牛奶泥	43	什锦珍珠汤	67
哈密瓜奶	44	梨香牛奶蛋黄羹	67
胡萝卜麦粉糊	44	冰糖水果藕粉羹	68
果蔬蛋黄牛奶糊	45	香蕉奶酪糊	69
骨汤蛋黄粥	45	米汤鱼泥	70
苹果奶麦糊	46	奶香胡萝卜苹果泥米汤	70
牛奶香蕉羹	47	鲜鱼蒸蛋羹	71
蛋黄高汤土豆泥	48	鸡汤面包泥	71
香甜葡萄米糊	48	香浓米汤小白菜泥	72
黄豆蓉粥	49	米汤豆腐泥	73





双蔬蒸蛋	74
双黄香浓米糊	74
奶香什锦果蔬土豆泥	75
菜肉豆腐糊	75
葡萄火龙果泥	76
蔬菜火腿土豆泥	77
蔬果豆腐泥	78
香甜枣泥	78
三果藕粉羹	79
蛋香四鲜菜泥	79
甜蜜南瓜粥	80
苹果小米豆腐羹	81
鲜肝泥	82
鲜香芝麻芋泥	82
甜甜核桃豌豆泥	83
菠菜鱼末粥	83
奶香苹果红薯泥	84
花豆腐	85
鲜汤鲑鱼面	86
甜香牛奶南瓜泥	86
冰糖核桃仁糊	87
黑米珍珠粥	88
核桃牛奶花生糊	89
骨汤白菜粥	90
百合糊	90
草莓绿豆粥	91
豆沙香蕉酸奶	91
米汤老南瓜	92
薏仁南瓜汤	93
丝瓜排骨粥	94
八宝豆腐羹	94
奶香煮双蔬	95



菜心肉丸粥	95
冰糖银耳羹	96
草莓奶酪	97
甜香土豆泥	98
翠绿猪血	98
<b>PART 4 断奶后期:</b>	<b>99</b>
<b>10 ~ 12个月婴儿断奶营养餐</b>	
10 ~ 12个月婴儿的营养饮食指南	100
鲜味营养虾泥	104
什锦珍珠羹	105
鲜香鸡肉粥	106
奶香南瓜浓汤	106
鸡蛋牛肉豆腐羹	107
骨汤鲜蔬鸡肉麦片	107
肉末菠菜粥	108
鲜爽鱼肉松	109
粉丝肉丸子	110
芋头蛋奶粥	110
鲜甜双果米糊	111
蛋奶核桃小米粥	111
骨汤芋头米线	112
果酱蛋奶薄饼	113
鸡香麦片糊	114
骨汤三鲜豆腐泥	114
红豆泥	115
葡萄干奶米糕	115
滋味蛋卷饭	116
四鲜菜煎蛋卷	117
鲜汤番茄碎面	118
双鲜浇汁蛋羹	118
番茄豆腐奶酪	119



鸡汤双鲜煮蛋片	119	水果奶蛋羹	139
肉泥卷心菜	120	山药鸡肉粥	139
枣豆小米粥	121	宝宝补钙营养餐	140
蔬菜鸡汤黄鱼羹	122	骨汤豆腐糊	142
清蒸鸡泥豆腐	122	香甜牛奶蛋	143
玉米芹香鸡末粥	123	三鲜蒸蛋羹	144
可口猕猴桃煎蛋饼	123	银鱼蒸蛋羹	144
蛋香蛤蜊	124	奶香花生黑芝麻米糊	145
浓香芋泥羹	125	蒸鸡汤海米豆腐	145
鲜美鱼肉饺	126	宝宝补铁营养餐	146
什锦蔬菜瘦肉汤	126	鲜肝泥蒸蛋羹	148
什锦奶香土豆饼	127	糖水樱桃	149
鸡蛋三鲜炖豆腐	127	鲜汤番茄煮肝末	150
鸡汤炖豆腐软饭	128	菠菜猪血粥	150
菠菜洋葱牛奶羹	129	鱼汤三鲜煮面	151
鹌鹑蛋糯米丸子	130	高汤奶油煮鱼末	151
草菇豆腐羹	130	宝宝补锌营养餐	152
		奶蛋香蕉糊	154
<b>PART 5 整个婴儿期:</b>	<b>131</b>	土豆鸡肝粥	155
<b>宝贝健康调理营养餐</b>		蛋黄牛奶粥	156
宝宝的补脑益智营养餐	132	肉末鲜虾面	157
豆腐蛋粥	136	燕麦松子香蕉米粥	158
杏仁苹果豆腐羹	137	核桃花生牛奶糊	159
蛋花粥	138	牛肉末滑蛋粥	160
蒸鱼肉豆腐	138		



# PART 1



婴儿的营养与辅食

baby food





## 婴儿不可缺少的营养

宝宝从出生到满 1 周岁之间为婴儿期。宝宝在婴儿期时，消化系统、神经系统和体格发育等各方面都不完善，存在着消化吸收能力不足和对营养物质需求量较大这两个相互矛盾的问题。如果婴儿膳食的营养供给不足或比例失衡，将会直接影响其正常的生长发育。中国营养学会修订并发布的《中国孕期、哺乳期妇女和 0 ~ 6 岁儿童膳食指南》针对婴儿的膳食营养需求指出：鼓励、提倡母乳喂养；纯母乳喂养 4 个月应逐步添加营养辅助食品。

0 ~ 1 岁的宝宝对各种营养素的需求非常旺盛，父母在给宝宝准备辅食时要注意科学调配，对于那些健康发育必不可缺的营养素及食物，应予以一定了解并做到心中有数，这样才有利于做好宝宝的日常美食营养师。

## 能量营养素



### 蛋白质

蛋白质是生命的物质基础，它一般占人体总重量的16% ~ 18%，在体内不断地进行合成与分解，是构成、更新、修补组织和细胞的重要成分，它参与物质代谢及生理功能的调控，保证机体的生长、发育、繁殖、遗传并供给一定能量，还维持着体内酸碱平衡、体液平衡、代谢平衡。蛋白质是大脑和各种器官功能发育、儿童体格增长等生命活动的基础。婴儿需要有足够的蛋白质供给，如果蛋白质摄入不足，会造成发育缓慢、抗病力减弱、体重减轻、易发贫血，以及出现营养不良性水肿，甚至影响大脑的发育而造成智力问题。

蛋白质由20多种氨基酸组成，其中因人体自身不能合成或合成速度太慢而必须从食物中获取的氨基酸称为“必需氨基酸”，它们存在于各种食物蛋白质中。食物中的必需氨基酸越多，其营养价值越高。动物蛋白（如各种瘦肉、蛋类、乳类）和大豆及其制品的蛋白质中均含所有必需氨基酸，称为优质蛋白，在营养学上属“完全蛋白质”或“全价蛋白质”。另外，坚果类、菌藻类、干果类也是蛋白质不错的食物来源。在摄取蛋白质时，最好是动物蛋白与植物蛋白搭配，以增强不同类型蛋白质的互补，对婴幼儿的营养补充会更全面。

婴幼儿时期的宝宝由于日常活动量、生长趋势和所处环境的不同，对蛋白质的需求量也有区别。一般年龄越小，生长发育越快，所需要的蛋白质也越多。1岁以内母乳喂养的婴儿，蛋白质日需量为每千克体重2.5克；1岁以内以其他方式喂养的婴儿，蛋白质日需量为每千克体重3 ~ 4克；1 ~ 2岁幼儿蛋白质日需量为35克；2 ~ 3岁幼儿蛋白质日需量为40克。



## 脂肪

脂肪是人体重要的组成部分，脑部组织也是以脂肪为主，它还是为人体提供能量的三大产热营养素之一，为生长发育提供着充足的能量。营养学上脂类主要有甘油酯、磷脂、固醇类，通常所说的脂肪包括脂和油，常温下呈固体状态的称“脂”，呈液体状态的叫“油”。

脂肪供给人体维持生命必需的热能，贮存热能，维持体温的恒定及保护身体器官，来自食物的脂肪为人体提供生长发育所需的必需脂肪酸，对婴幼儿智力的发育有重要作用，还可提高免疫功能。脂肪中的磷脂、固醇是形成新组织和修补旧组织、调节代谢、合成激素所不可缺少的物质。脂肪是脂溶性维生素的载体，可促进脂溶性维生素（如维生素A、维生素D、维生素E、维生素K）的吸收和利用，延长食物在消化道内停留的时间，有利于人体对各种营养素的消化吸收。

一般由脂肪提供的能量占成人每日所需总能量的20%~30%，对于儿童来说，年龄越小，这个比重越大，婴幼儿可达35%，一般每天每千克体重需要5~6克脂肪。

脂肪的食物来源主要有：植物油类、动物肉、动物内脏、各类坚果（如核桃仁、花生仁等）、豆类（如黄豆、红豆、黑豆等，但婴儿宜选用豆制品）、谷类（如玉米、大米、小米、小麦等）。

