

“让育儿更简单”系列

# 年糕妈妈 辅食日志

每天一道宝宝餐，营养美味又简单

“年糕妈妈”公号矩阵创始人  
浙江大学 医学硕士

李丹阳 / 主编



糕妈教你按月龄精准添加辅食  
做好每周喂养计划 九大功能性食谱 108道营养辅食

“让育儿更简单”系列

# 年糕妈妈

## 辅食日志

每天一道宝宝餐，营养美味又简单

“年糕妈妈”公号矩阵创始人 | 李丹阳 / 主编  
浙江大学 医学硕士



图书在版编目(CIP)数据

年糕妈妈辅食日志 / 李丹阳主编. -- 北京: 北京  
联合出版公司, 2017.12

ISBN 978-7-5596-1283-0

I. ①年… II. ①李… III. ①婴幼儿—食谱 IV.  
①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第283059号

## 年糕妈妈辅食日志

项目策划 紫图图书 ZIT<sup>®</sup>

监 制 黄利 万夏

主 编 李丹阳

责任编辑 郑晓斌 徐 樟

特约编辑 曹莉丽 刘长娥 张久越 李莲莹

装帧设计 紫图图书 ZIT<sup>®</sup>

---

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京中科印刷有限公司印刷 新华书店经销

120千字 787毫米×1092毫米 1/16 19.5印张

2017年12月第1版 2017年12月第1次印刷

ISBN 978-7-5596-1283-0

定价: 69.90元

---

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换

010-64360026-103

## 推荐序一： 帮你养出棒棒的小孩

在我行医的20年中，我观察到一个现象。早些年，来医院就诊的有很多严重的小病患，出现的问题也都很棘手。但近些年，随着公共卫生的进步和防疫接种的普及，一些严重感染性疾病的小患者越来越少。父母带着孩子来医院，更多是咨询养育方面的问题，例如挑食、营养不良等问题。作为儿童营养方面的从业人员，这些年花费在口舌上的时间越来越多，我每天都会告诉求医的家长很多基本的科学喂养知识，并尽可能地缓解他们的焦虑。

有时，遇到完全不会好好养孩子的爸妈也会着急上火。心想，为什么连基本的喂养常识也不知道呢？尤其是看到好好的孩子被养得面黄肌瘦，患上营养性疾病，真的是不无感慨。我们希望每一个生病的宝宝都能恢复健康，但更希望的是，尽量避免由于不懂科学养育而造成的宝宝营养问题。

我们医生只是面对来求诊的小患者，很难做到惠及大众。以前父母遇到问题第一反应就是跑医院，随着科学育儿观念的普及，大众对科学喂养的认识有所提高。到现在这个时代，父母们获得信息的来源越来越多，越来越复杂，反而新一代父母不知道该信谁，该怎么做，同时越来越焦虑。

当编辑把年糕妈妈做的“宝宝辅食日志”公众号和这本书介绍给我的时候，我才发现，原来已经有人在科普喂养知识的路上做了很多努力，而且有1

千万的妈妈们已经在关注了。年糕妈妈用妈妈们易于接受的方式，把很多科普的喂养内容浓缩到短短的文章里，把辅食制作的技巧手把手教给新手妈妈，能够真正起到辅食科普的作用。《年糕妈妈辅食日志》这本书写得非常用心，专业和靠谱的辅食知识很实用，同时融入了西方先进的喂养观念。这对推动我们整个社会下一代的健康成长是一件有益的事情。

喂养得当，孩子的身体素质必然得到提高，各方面的能力也都会得到相应的提升。我非常高兴，有很多人在为科学喂养这件事做努力，传播真正专业科学靠谱的知识。希望《年糕妈妈辅食日志》能够作为新手爸妈解决喂养问题的妙招书，随手翻翻，一些常见的痛点难点都能解决，帮你养出棒棒的小孩！

马鸣

浙江大学医学院附属儿童医院

临床营养科副主任

## 推荐序二： 给孩子种下一颗健康饮食习惯的种子

如今很多成年人长期被高血糖、高血脂、高血压所困扰，而这些健康问题追本溯源，大多和包括饮食在内的生活方式有关。

冰冻三尺非一日之寒，成年人在饮食习惯上的偏差，有多少是从小养成的？不过，当李丹阳给我看这本《年糕妈妈辅食日志》样书时，我相信，看了这本书、接受了科学喂养知识的新时代妈妈们，能够给孩子种下一颗健康饮食习惯的种子。

我是李丹阳在浙江大学医学院就读硕士时的导师。毕业后一次闲聊，她半开玩笑地说：“老师你知道你那时候有多严厉吗？简直是严苛，我都被你骂哭过。”

她的这番话，开始让我有些愕然，随后便会意地笑了。

我承认自己带学生的毛病，有时候确实严厉到不近人情。那是因为我深知，不论是治学还是从医，容不得半点马虎和松懈，因为我们的一点疏忽，可能关系的就是一个人的健康，甚至生命。

被我这样严厉教导出来的李丹阳没有当医生，她把浙大“求是创新”的校训用在了写科普文章上。她创办了年糕妈妈、宝宝辅食日志等公众号，为

新手妈妈们创作了大量育儿文章。打动这些新手妈妈的不仅是活泼生动的行文风格，更有扎实可靠的科学知识给她们真正的帮助。

翻阅这本《年糕妈妈辅食日志》，我看到了李丹阳和她团队的坚持与用心。这本书参考了美国儿科学会、香港卫生署等最前沿、权威的喂养指南，同时结合了中国人的饮食方式，是一本既接地气又讲科学的辅食书。

她和我聊过这本书的创作过程：怎样一遍遍地查资料、一遍遍地打磨菜谱，还请来了浙江大学医学院附属儿童医院的权威医生做最专业的审核。

这剧情是不是似曾相识？我猜，现在的她在团队小伙伴的心目中，说不定也和当年的我一样，是一个严苛到不近人情的形象。

我想，她懂了我的严苛，因为她有了自己的坚持。

我也很欣慰，她把这份从学生时代就培养起来的严谨精神，用在了更有意义和价值的地方——影响千万家庭和宝宝的健康。

这么一想，她放弃医生这个职业，倒也不算是我这个老师的失败了。

李红

浙江大学医学院博士生导师

## 作者序： 向国民性的错误喂养观念“宣战”

有一次带年糕去参加朋友的生日宴，遇到一个6个月大的宝宝。他的父母都是我的旧交好友，都是名校毕业生、家境富足。奇怪的是，这么大的孩子，抱在手上感觉晃晃悠悠，颈椎还支撑不住脑袋。父母着急地问我，辅食怎么喂不进去啊？什么时候喂？一问才知道，因为心疼，他们从来没有让孩子练习过趴着，一直抱在手上，也完全没有辅食喂养的知识。这令我非常震惊，原来连这样高知家庭的新手爸妈，对辅食喂养还是一无所知。如果不及早介入，这个孩子即将面临营养不良、生长发育滞后等问题，甚至影响智商发育。

此外，还有大量错误又陈旧的观念一直影响着中国新一代的父母。农村孩子天天稀饭、馒头，贫血很可能会影响他们的智商发育；而城市的孩子，吃盐、喝骨头汤、各种追着喂饭，肥胖和营养不良也是日趋呈现出的喂养性问题。孩子早期的营养没到位，一生的健康可能都毁了。

这些状况真的让我非常心痛，中国的宝宝，什么时候才能被正确对待？

而我，要向这样国民性的错误知识“宣战”！

这就是为什么这三年多来，我一直在做辟谣、科普的原因。把正确的喂养观念带给中国的父母，让1亿中国宝宝得到更好的养育。



曾经有妈妈留言告诉我，因为看了我们的辅食知识和菜谱，孩子轻微的贫血慢慢有了好转。还有妈妈告诉我，知道了很多补锌的食材，娃的胃口变得越来越好了。不少妈妈表示，知道什么时候孩子该吃什么，心里才不会感觉那么慌了。

还有太多妈妈给我留言，希望出本辅食书可以随时翻阅。而我们也在不断丰富内容，终于，这本书要面世了。

这本书会教给大家专业的喂养知识、靠谱的喂养方法，更有手把手教你的辅食菜谱。按月龄精准添加、每周辅食计划、108道营养辅食、九大功能性食谱、补铁补钙补锌、孩子生病怎么吃……

不知道给宝宝吃什么？照着这本书做就对了！

出这本书是不容易的，我深知写下的每一句话妈妈都可能会照着做，而任何一个错误都可能伤害到宝宝。所以我们严格把握每一个知识点，请专业医生来全面审查，反复修改。又根据新的拍摄风格重新拍摄，准备时间长达半年，希望能够给读者朋友呈现出一本最好的辅食书。

这是一本新手妈妈最有用的操作书，也是最接地气的喂养指南。相信我，只有你的孩子长得结实、身体健康、生病少，独立吃饭能力强，自信心强，各项发育指标正常，未来的每一步才会走得更好。你一定会感谢遇到这本书，我有这个自信！

糕妈



## PART 01

### 辅食的基本知识 90% 的父母都不知道

- 6 个月是添加辅食的好时机 / 2
- 宝宝想要添加辅食，  
会给妈妈发出哪些信号 / 3
- 添加辅食，  
妈妈要掌握的 6 项基本原则 / 6
- 根据宝宝的成长，  
选对适合的食物 / 7
- 每天喂多少辅食，  
才能满足宝宝的需求？ / 8
- 如何判断宝宝吃得好不好？ / 12



## PART 02

### 准备做辅食 工具、食材和方法 都要收入囊中

- 选择好工具，  
妈妈做得棒，宝宝吃得香 / 14
- 给宝宝准备  
实用又安全的餐具 / 16
- 1 分钟读懂营养标签，  
给宝宝选对食物 / 19
- 辅食的基本制作技巧 / 23
- 辅食保存及加热的方法 / 29





## PART 03

### 辅食常见误区 你中招了吗？

- 宝宝到底吃了多少盐，  
99%的妈妈都不清楚！ / 32
- 怎样添加辅食不易过敏？  
宝宝湿疹需要忌口吗？ / 37
- 不知道这个，  
给宝宝吃得再饱也没用 / 41
- 这些“坑娃”辅食，  
你还在喂给宝宝吃吗？ / 43
- 超市里买的“儿童食品”，  
真的适合儿童吗？ / 46
- 要想宝宝吃得好，  
这些零食不可少！ / 49
- 宝宝没有牙齿，  
不能咀嚼硬食吗？ / 52



## PART 04

### 每个孩子都能 好好吃饭



- 培养合格的小吃货，  
从养成好习惯开始 / 54
- 想要宝宝爱上吃饭，  
妈妈需要怎么做 / 57
- 做好这几步，  
你家宝宝也能爱上自己吃饭 / 59
- 为了让宝宝多吃点，  
你的这些做法都是错的！ / 62
- 宝宝吃得少，  
妈妈需正确对待 / 65
- 宝宝不愿意尝试新食物，  
妈妈怎么办？ / 68
- 宝宝挑食怎么治？  
教你4招搞定挑食宝宝 / 70



## PART 05

### 让宝宝正确喝奶、 喝水你都做对了吗？

- 母乳喂养，  
怎样判断宝宝吃得够不够？ / 74
- 添加辅食后，  
宝宝该喝多少奶？ / 77
- 宝宝不爱喝奶，  
妈妈怎么办？ / 79
- 补奶好帮手——酸奶和奶酪 / 81
- 宝宝吃辅食后，  
水要喝多少？怎么补充？ / 84
- 想让孩子多喝水，  
简单几招就能搞定 / 86
- 半岁用杯子，1岁戒奶瓶，  
让奶瓶优雅退场 / 88



## PART 06

### 常见辅食困惑 我要问糕妈

- 辅食困惑基础问答 / 92
- 如何知道宝宝吃饱了 / 96
- 怎样让宝宝多吃一点？ / 97
- 为什么要让宝宝自己吃饭？ / 98
- 早产儿如何添加辅食？ / 99
- 添加辅食后，  
宝宝的口腔如何清洁、护理？ / 100





## PART 07

# 宝宝每个月辅食 吃什么，怎么吃？



### 6月+

#### 为宝宝添加第一顿辅食

- 土豆菠菜泥 / 106
- 三色酱豆腐羹 / 107
- 奶香南瓜糊 / 108
- 快速肉松 / 109
- 时蔬肉末糊 / 111
- 豌豆薯蓉糊 / 112
- 青菜银鱼山药羹 / 113
- 鸡肉蔬菜汤米糊 / 115

### 7月+

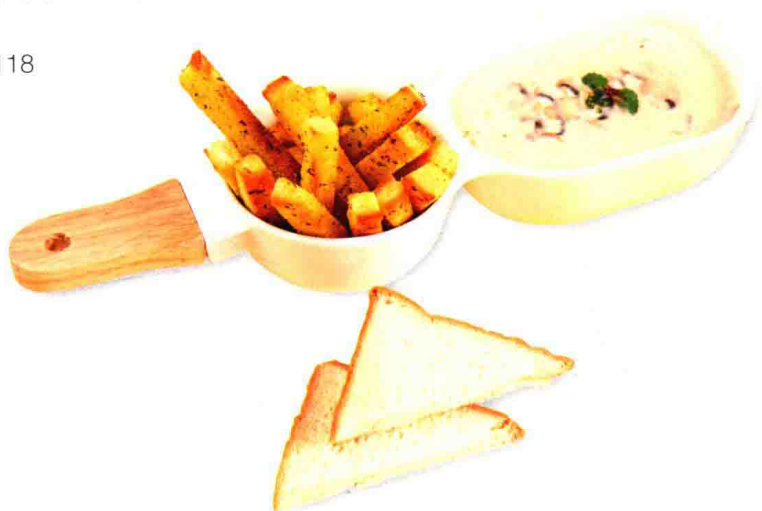
#### 为练习自主进食做准备

- 胡萝卜豆腐鳕鱼乌冬面 / 118
- 苹果土豆酸奶沙拉 / 119
- 水果酸奶意大利面 / 120
- 牛油果酱 / 121
- 番茄肉末酱 / 122
- 南瓜凤梨米糊 / 123
- 番茄土豆牛肉泥 / 125
- 蛋黄山药豆腐羹 / 127

### 8月+

#### 提升食物的粗糙程度

- 西蓝花泥 / 130
- 蛋黄山药紫薯泥 / 131
- 红薯奶酪芝麻丸 / 132
- 五彩豆奶粥 / 133
- 胡萝卜椰汁布丁饭 / 135
- 燕麦紫薯磨牙棒 / 136
- 口蘑奶酪小米粥 / 137
- 芥菜豆腐羹 / 138
- 南瓜山药三文鱼粥 / 139
- 电饭锅蛋糕 / 141



## 9月+

### 让宝宝练习自己抓东西吃

酸奶牛油果蛋黄酱 / 144

西葫芦玉米通心粉 / 145

豆腐时蔬蒸鸡蛋 / 146

胡萝卜鲜虾鱼丸汤 / 147

香软牛肉蛋炒饭 / 149

龙利鱼山药羹 / 150

青菜鱼肉鸡蛋羹 / 151

烤馒头+牛奶燕麦 / 153

西蓝花土豆饼 / 155

宝宝清新面 / 157

## 10月+

### 宝宝的饭量增大了

白玉肉丸青菜面疙瘩 / 161

芝士蔬菜鸡蛋饼 / 162

红枣红薯米糕 / 163

双色馒头 / 165

鲜虾菌菇豆腐羹 / 166

蘑菇汤配吐司条 / 167

紫甘蓝奶酪蛋黄卷 / 168

荸荠鳕鱼糕 / 169

果蔬鸡蛋卷 / 171

## 11月+

### 逐步向成人饮食过渡

老豆腐炒时蔬 / 174

三色鳕鱼面 / 175

西葫芦鸡蛋饼+小米粥 / 177

西班牙土豆饼 / 179

卡通核桃黄油饼干 / 181

## 12月+

### 给宝宝加点零食或点心

番茄牛肉什锦意面 / 184

南瓜坚果饼 / 185

五彩美丽卡通饭 / 187

三文鱼茼蒿小煎饼 / 188

香菇红枣栗子炖饭 / 189

缤纷多彩蔬菜饺 / 191

鲜虾小番茄芝士意面 / 192

香甜牛奶黄瓜玉米粥 / 193



18月+

保证宝宝大脑发育的营养

杏仁蜂蜜脆饼 / 197

枣馅芝麻紫薯饼 / 199

番茄茄子肉末拌面 / 201

葡萄干小米糕 / 203

核桃虾皮饭团 / 205

香菇干贝胡萝卜干拌面 / 206

自制寿司 / 207

24月+

均衡营养让宝宝更强壮

奶味蔬菜焖虾意面 / 210

杧果西米露 / 211

宝宝特制青团 / 213

彩蔬番茄挤挤面 / 215

香蕉玉米奶酪小饼 / 216



PART  
08

宝宝常见小烦恼  
吃对辅食就能搞定

补钙:

补钙餐吃得好，  
宝宝才能长高高

肉末芝士焗蛋 / 220

自制芝麻酱 / 221

胡萝卜鲜虾香菇粥 / 222

葱香奶酪虾滑 / 223

补铁:

缺铁不光影响宝宝健康，  
还会影响智力发育

牛肉海带豆腐粥 / 227

番茄猪肝酱 / 228



白萝卜排骨肉汤面 / 229

山楂猪肝粥 / 231

### 补锌：

不爱吃饭的宝宝，  
很可能是因为缺了它！

三文鱼胡萝卜山药羹 / 234

鲜虾干贝鸡蛋豆腐羹 / 235

三色彩椒蛤肉面 / 237

番茄烩鳕鱼配软饭 / 238

### DHA：

脑黄金这么补，  
宝宝更聪明

南瓜玉米鳕鱼彩色意面 / 241

南瓜奶酪三文鱼丸 / 243

番茄龙利鱼小米粥 / 244

三色白萝卜鳕鱼糊 / 245

### 蛋白质：

宝宝营养不良，  
首先选择它！

大米鲜肉青菜小丸子 / 248

香菇油菜鸡肉粥 / 249

豆腐炖牛肉 / 251

鲈鱼豆腐汤面 / 252



### 维生素：

蔬菜水果要多吃，  
免疫力才更强

自制番茄酱 / 254

香甜雪梨苹果泥 / 255

豌豆桑葚米糊 / 257

甜菜蛋黄米糊 / 258

### 孩子的零食：

缓解饥饿的好帮手，  
锻炼咀嚼能力补充能量

香蕉溶豆 / 261

蔓越莓饼干 / 263

椰蓉小饼 / 265

麦芬小蛋糕 / 267



## 生病食谱：

### 生病抵抗力差， 注重营养好得快

黄豆黄瓜肉末乌冬面 / 270

三色虾仁小米粥 / 271

红枣雪梨米糊 / 273

南瓜蘑菇粥 / 275

冬瓜虾皮粥 / 276

## 便秘：

### 吃这几样， 让宝宝排便更轻松

绿色蔬菜糙米饭 / 279

豌豆蛋黄面包羹 / 281

豆腐糙米牛油果红椒软饭 / 283

香菇芥菜猪肉燕麦粥 / 285

## 附录一：

生长曲线图，宝宝成长看得见 / 286

## 附录二：

在吃和喝这两件大事上，  
宝宝到达里程碑了吗？ / 290

