



支持

搜狐母婴
baobao.sohu.com

隆重推荐

贝贝网
www.bb765.org.cn

支持

中国多家
权威机构

★ 专家奉献 ★

畅销全彩版

北京医院 | 万理 主编
婴儿室专家 主任医师

宝宝辅食

添加与配餐



四阶段分期详解
+
二十年专家经验
+
三百道营养食谱
=

科学喂养完美方案

巧香世家®
LORE ERA

中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

宝宝辅食添加与配餐/万理主编.—北京: 中国人口出版社, 2011.5

ISBN 978-7-5101-0722-1

I. ①宝… II. ①万… III. ①婴幼儿—食谱 IV. ①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第058039号



最权威、最精心的宝宝营养指南

宝宝辅食添加与配餐

万理 主编

出版发行 中国人口出版社
印 刷 大厂正兴印务有限公司
开 本 710×1020 1/16
印 张 12
字 数 100千
版 次 2011年6月第1版
印 次 2011年6月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-0722-1
定 价 28.80元

社 长 陶庆军
网 址 www.rkchs.net
电子信箱 rkchs@126.com
电 话 (010)83519390
传 真 (010)83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街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



宝宝辅食 添加与配餐

北京医院 万理 主编
婴儿室专家 主任医师



中国人口出版社


我们坚持以专业精神，科学
态度，为您排忧解难。



欢迎出口入团中



目录



第一章

宝宝换乳准备与辅食添加

一、添加辅食的重要性

什么是辅食	14
为什么要给宝宝添加辅食	14
何时添加辅食比较好	14
添加辅食的原则	15
推迟添加辅食的情况	18

二、辅食的喂养进程

换乳期的4个阶段	19
各类辅食的添加过程	20
添加辅食的顺序	21
添加辅食的量要合理	22
添加辅食要选择健康食材	23

三、辅食制作技术指导

宝宝辅食的烹调要领	24
水果类辅食的制作要领	25
蔬菜类辅食的制作要领	26
肉类辅食的制作要领	26
蛋类辅食的制作要领	28
粥饭类辅食的制作要领	29
面点类辅食的制作要领	30
宝宝换乳期的关键营养烹	33

四、辅食的制作工具

做辅食常用的烹调工具	42
宝宝专用餐具	43



第二章

4~6个月，辅食添加第一阶段

一、本阶段辅食添加方案

4~6个月宝宝身体发育特	45
4~6月宝宝生长发育指标	45
本阶段喂养指导	48
辅食的添加	49
食谱设计要点	58

二、粥类辅食的制作方法

蛋黄稀粥	63
菜芯粥	63
红薯大米粥	64
胡萝卜汁米粉	64
草莓麦片粥	65
香菇牛奶粥	65
菠菜蛋黄粥	65
燕麦片牛奶粥	65
赤小豆粥	66
奶酪红薯粥	66
鱼末豆腐粥	67
西红柿鸡肝粥	67

三、汤、羹类辅食的制作方法

西红柿浓汤	68
马铃薯牛奶米汤	68
鸡蛋面片汤	69
胡萝卜汤	69
浓米汤	69
菠菜鸭血豆腐汤	69
牛奶玉米羹	70
鳕鱼鸡蛋羹	70
蛋黄奶羹	70
五彩肝末	71
翡翠扇贝蛋羹	71

四、泥、糊类辅食的制作方法

蜂蜜橘糊	72
牛奶糊	72
什锦豆腐糊	72
西红柿鱼糊	72
米汤麦粉糊	73
香蕉奶昔糊	73



鲜玉米糊	74
肝末	74
拌茄泥	74
土豆泥	74
鱼肉末	74
豌豆糊	74
核桃仁豌豆泥	75
白薯泥	75
肉泥	75
香蕉泥	75
苹果泥	76
蛋黄菠菜末	76
胡萝卜泥	77
黄瓜泥	77

五、蔬果汁类辅食的制作方法

苹果水	78
鲜柠檬汁	78
黄瓜汁	78
胡萝卜水	78
番茄汁	79
西瓜汁	79
鲜橘汁	79
玉米汁	80
甜瓜汁	80
雪梨汁	80
葡萄汁	80
山楂汁	80
核桃汁	80



第三章

7~9个月，辅食添加第二阶段

一、7~9月辅食添加方案

7~9个月宝宝身体发育特点	82
7~9个月宝宝生长发育指标	82
本阶段喂养指导	87
辅食的添加	88
食谱设计要点	92

二、主食类辅食的制作方法

蜂蜜大米饭	97
蛋黄银丝面	97
芝麻核桃面皮	98
西葫芦鸡蛋饼	98
烤奶酪鱼肉饼	99
虾仁小馄饨	99
鲑鱼面	99
骨汤面	99
银鱼鸡蛋饼	100
鳕鱼泥蛋饼	100

三、粥、羹类辅食的制作方法

营养蛋花粥	101
鸡肉粥	101
大米粥	101
栗子粥	101
牛奶玉米粥	102
鸡肝蔬菜粥	102
牛肉蔬菜燕麦粥	102
翠绿粥	102
健康糙米粥	103
香蕉麦片粥	103
花生小米粥	104
黄金粥	104
银鳕鱼粥	105
南瓜红薯玉米粥	105
草莓鲜奶羹	105
蛋黄香蕉羹	105
鸡蓉玉米羹	106
苹果红薯羹	106

四、泥、糊类辅食的制作方法

黑米糊	107
牛奶藕粉糊	107
香蕉玉米面糊	107
西兰花酸奶糊	107
南瓜泥	108
奶酪菜泥	108
牛肉玉米糊	109
鱼肉豆腐米糊	109
虾仁豆腐泥	110
肉蔬糊	110
火腿土豆泥	111
鲜虾肉泥	111
红小豆泥	111
蔬菜豆腐泥	111

五、菜类辅食的制作方法

双蛋蒸豆腐	112
奶汤豆腐	112
肉末番茄	112
番茄猪肝	112
炖水豆腐	113
什锦蛋丝	113
茄汁肉丸子	114

香煎蛋豆腐	114
牛肉碎菜	115
虾仁炒蛋	115
浇汁丸子	115
红白豆腐	115
鸡茸豆腐球	116
五彩鸡米	116

六、汤类辅食的制作方法

冬瓜蛋花汤	117
白玉金银汤	117
豆腐蛋花汤	117
肉末胡萝卜汤	117
肉末番茄汤	118
雪梨银耳汤	118
乌龙面蔬菜汤	118
银耳竹笋汤	118
萝卜番茄蛋汤	119
牛奶豆腐汤	119





第四章

10~12个月, 辅食添加第三阶段

一、10~12个月辅食添加方案

10~12个月宝宝生长发育指标	121
10~12个月宝宝身体发育特点	121
本阶段喂养指导	123
辅食的添加	125
食谱设计要点	130

二、主食类辅食的制作方法

香菇肉末饭	135
苋菜面线	135
鲜肉馄饨	136
土豆饼	136
香菇肉末面	136
摊肉饼	136
虾仁金针菇面	137
豆腐鸡蛋饼	137
肉末软饭	137
鱼蛋饼	137
南瓜面线	138

紫菜手卷	138
玉米小馅饼	139
鱼肉小饺子	139
肉汤煮饺子	140
猕猴桃汁	140
虾皮碎菜包	140
清烧鱼	140
蔬菜汤面	141
虾仁拉面	141

三、汤、粥类辅食的制作方法

猪肝蔬菜汤	142
苹果玉米粥	142
金针肉丸汤	142
鱼肉松粥	142
番茄玉米汤	143
奶汤南瓜汤	143
牛肉萝卜汤	144
鱼汤	144

鹌鹑粥	144
薏米绿豆百合粥	144
海鲜粥	145
金银花山药粥	145
双花粥	145
五谷粥	145
菠菜蛋黄粥	146
鸡蛋蔬菜麦粥	146

四、菜类辅食的制作方法

虾皮豆腐	147
核桃鸡丁	147
肉末卷心菜	148
荠菜溜鱼片	148
鱼松	148
虾末什锦菜	148
鱼泥番茄豆腐	149

金针菇炒牛肉	149
香菇火腿蒸鳕鱼	150
四喜丸子	150
碎菜牛肉	150
红烧牛肉马铃薯	150
苹果宝塔	151
三色蔬菜拼盘	151

五、蔬果类辅食的制作方法

菠萝葡萄杏汁	152
百合梨糖	152
番茄蜜汁雪梨汤	153
蜜汁肉桂水果	153
冰糖莲子梨	154
杏粥猕猴桃汁	154
三鲜汁	154
苹果胡萝卜牛奶	154





第五章

13~18个月, 辅食添加第四阶段

一、13~18个月辅食添加方案

13~18宝宝生长发育指标	156
13~18个月宝宝身体发育特点	156
本阶段喂养指导	157
辅食的添加	158
食谱设计要点	166

二、主食类辅食的制作方法

紫菜包饭	170
奶酪焗饭	170
水晶南瓜包	171
蜂蜜大米饭	171
胡萝卜饼	171
金针菇面	171
南瓜杂粮饭	172
蝴蝶通心粉	172
山药羊肉汤面	173
豌豆稀饭	173
苹果饼	173
鱼肉小饺	174

三、汤、粥类辅食的制作方法

玉米面豆粥	175
胡萝卜牛肉粥	175
红小豆粥	175
黑芝麻粥	175
燕麦粥	176
乳酪蘑菇粥	176
杂锦鱼粥	177
十全九美蔬果粥	177
蔬香排骨汤	178
裙带菜鸭血汤	178
丝瓜蛋花汤	179
青菜猪肝肉汤	179
豆腐鱼条汤	180
马铃薯莴苣浓汤	180
豆腐蛋黄汤	181
三色蔬菜奶汤	181



四、菜类辅食的制作方法

番茄炒鸡蛋	182
碎菜牛肉	182
太阳豆腐	182
白萝卜炖大排	182
奶味蔬菜烩虾	183
虾丁豆腐	183
甜橙鳕鱼	184
柿汁烧虾球	184
蛋丝三文鱼	185
清蒸罗非鱼	185
鱼肉罐豆腐	186
虾米花蛤蒸蛋羹	186
焗烤鳗泥菜花	187
清蒸鱼片	187

五、蔬果类辅食的制作方法

水果豆腐沙拉	188
混合果汁	188
鲜橙汁	189
什锦水果球	189
樱桃汁	189
蔬果香蕉船	189
雪梨胡萝卜汁	190
香蕉草莓奶昔	190
苹果沙拉	191
胡萝卜豌豆沙拉	191

如何选择婴幼儿乳制品

1 喝鲜奶比喝配方奶粉更好吗？

不会。3岁以下，特别是1岁以内的婴儿，配方奶粉是最佳的代乳品。

鲜牛奶蛋白质分子结构大，不容易被人体吸收，婴幼儿的器官发育还不成熟，会更为加重肝肾负担。加之磷含量太高，会直接影响钙吸收。

配方奶粉以牛奶为原料，根据母乳成分进行了调配，改变了牛奶中不适合婴幼儿生理的成分，并增加乳清蛋白与酪蛋白的比例及DHA、AA、牛磺酸等营养素等，更适合宝宝。

2 有些宝宝喜欢喝酸奶，酸奶能代替配方奶粉吗？

不宜以酸奶代替配方奶粉，特别是3个月内的宝宝。如果宝宝喜欢喝酸奶，妈咪要限制宝宝的进食量。

酸奶只是更容易被人体消化吸收的纯牛奶，达不到配方奶粉的营养水平，也不符合婴幼儿的营养需求。有些酸奶会添加稳定剂和糖等成分，3个月以内的婴儿进食含乳酸多的酸奶后不易消化，可能会引起腹泻、呕吐等不适。乳酸菌摄入得太多反会引起肠道菌群失调，影响消化功能。而且，过早地给宝宝喝酸奶也会养成他们对甜食的偏好。

3 乳酸奶与乳酸奶饮料有什么区别？

乳酸奶是酸奶，是用纯鲜牛奶发酵而成的，属于纯奶。乳酸饮料虽含有奶但含量不多，大部分都是糖、香料和水。

乳酸饮料或乳酸仅是纯奶中的1/3，所以含乳饮料的营养价值是不能与牛奶相提并论的。

4 为什么羊奶粉是很好的选择？

羊奶有“奶中之王”之誉，其各项营养元素配比与母乳相似，它独特的促进细胞生长因子(EGF)可有效提高人体免疫能力，促进骨骼生长发育。羊乳的脂肪球细胞小，与母乳脂肪球细胞大小相近，且含有丰富不饱和脂肪酸，易消化易吸收。

目前我国羊奶产业正在不断发展。全国有奶山羊种羊场大小10多个，有关中、胶东、豫中、唐山、晋中5个奶山羊基地，64个奶山羊基地县。陕西羊奶制品的年产量已达5万吨左右，占到全国的70%左右。羊奶粉的配方技术也在不断进步，针对婴幼儿大脑发育的品种最受欢迎。例如，“跳跳羊”系列产品的“可灵配方”，将胆碱含量提升了6倍，旨在强化大脑的发育。



第一章

宝宝换乳准备与 辅食添加

- 一、添加辅食的重要性
- 二、辅食的喂养进程
- 三、辅食制作技术指导
- 四、辅食的制作工具

一、添加辅食的重要性

什么是辅食

宝宝在生长过程中，当母乳或配方奶等乳制品所含的营养素不能完全满足宝宝生长发育的需要时，需要父母在宝宝4~6个月大的时候，开始给他添加乳制品以外的其他食物，这些逐渐添加的食物被称为辅食。

为什么要给宝宝添加辅食

添加辅食是在宝宝断奶前，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4~5个月内，母乳和配方奶的营养成分是足够的，但如果之后还只食用母乳和奶粉的宝宝就会出现体内铁、蛋白质、钙质、脂肪和维生素等缺乏的状况。因此宝宝的体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。尤其是有些宝宝，在出生后3~4个月时会进入“厌奶期”，出现不喝牛奶或者喝奶量减少的状况，所以更需要给宝宝添加辅食，补充所需热量与营养素，为宝宝的健康打下基础。

何时添加辅食比较好

通常什么时候添加辅食呢？只要宝宝达到以下任何一个条件都是可以给宝宝尝试的时机：

1 宝宝月龄达到四个月以上

宝宝的消化能力不断增强，这时可以逐步添加辅食了。

Tips

母乳是6月龄之内宝宝最理想的天然食物。母乳喂养有助于增进母子感情，促进母体的复原。同时，母乳喂养经济、安全又方便，不易发生过敏反应。因此，应首选母乳喂养宝宝。



2 宝宝体重已达出生时的两倍

宝宝体重已达到出生时体重的2倍，通常为6千克。如出生时体重3.5千克，则要到7千克。出生体重2.5千克以下的低体重儿，添加辅食时，体重也应达到6千克。

3 宝宝奶量达到1000ml

即使每天喂奶多达8~10次或一天吃配方奶达1000ml，却仍发现宝宝有饥饿感或有较强的求食欲，这表明宝宝营养需求在增加，此时就可以添加辅食了。

4 宝宝有进食意向

别人吃东西时宝宝会观看食物从盘子到嘴里的过程；小匙碰到宝宝口唇时，宝宝会作出吸吮动作，能将食物向后送，并吞咽下去；宝宝触及食物或妈妈的手时，露出笑容并张口。这些都说明宝宝有进食意向。相反，试食时，宝宝头或躯体侧转，或闭口拒食，则表示添加辅食可能为时过早。

添加辅食一般从宝宝4~6个月开始。通常生长速度快、较活泼好动的宝宝要比长得慢又文静的宝宝早一点添加辅食。此外，人工喂养又比混合喂养及母乳喂养的宝宝添加辅食要早。过早或过晚添加辅食对宝宝的发育都是不利的。如果太早的话，宝宝的消化系统还不能够负担，会引起宝宝胃肠感染、食物过敏等不良反应；而过晚添加辅食则会引起宝宝营养不良。

添加辅食的原则

1 由一种到多种

随着宝宝的营养需求和消化能力的增强，应增加辅食的种类。开始只能给宝宝吃1种与月龄相宜的辅食，尝试3~4天或1周后，如果宝宝的消化情况良好，排便正常，可再尝试另一种，不能在短时间内增加好几种。如果对某一种食物过敏，在尝试的几天里就能观察出来。

2 从少到多

每次给宝宝添加新的食物时，一天只能喂一次，而且量不要大，以后再逐渐增加。

3 从稀到稠

宝宝在开始吃辅食时可能还没有长出牙齿，所以只能给宝宝喂流质食物，逐渐再添半流质食物。