

王艺霖 主编

80后
育儿必备



0~3岁宝宝

辅食全攻略

升级版

- 150个婴幼儿辅食食谱
- 新妈妈必知的辅食添加常识
- 简明的辅食添加要点
- 贴心的辅食添加时间表
- 权威的辅食添加方案，让宝宝更健康更聪明



化学工业出版社



王艺霖 主编

3岁宝宝

辅食全攻略

升级版



化学工业出版社

· 北京 ·

从宝宝4~6个月起,妈妈就要大显身手为宝宝添加辅食了,如何给宝宝制作美味且营养的辅食成了新手妈妈的必修课。

针对不同年龄阶段宝宝的营养需求、身体发育特点,本书为新手妈妈介绍了种类丰富的辅食食谱,详尽介绍了原料、制作方法、特点、营养功效,以及操作技巧、饮食宜忌常识等。每一道辅食不但营养全面丰富,符合婴幼儿的发育成长需要,更难能可贵的是操作简单,尤其适合不擅长烹饪的新手妈妈。本书适合婴幼儿父母阅读。

图书在版编目(CIP)数据

0~3岁宝宝辅食全攻略 升级版/王艺霖主编.—北京:
化学工业出版社,2011.2
ISBN 978-7-122-10311-6

I.0… II.王… III.婴幼儿-食谱 IV.TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第264291号

责任编辑:邹朝阳

装帧设计:尹琳琳

责任校对:吴静

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印刷:北京云浩印刷有限责任公司

装订:三河市前程装订厂

710mm×1000mm 1/16 印张9 字数140千字 2011年5月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899

网址:<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:19.80元

版权所有 违者必究



升级版

0~3岁宝宝
辅食全攻略



编写人员 名单

主编 王艺霖

编者 王艺霖 袁 溥

孙丽侠 王维纪

王 桐 李 敏

何首平 袁 荣

丁爱玲 蒋腊英

王立新



升级版

0~3岁宝宝
辅食全攻略



前言

婴幼儿期是宝宝生长高速发展的阶段，需要有足够的营养来支持身体各器官的生长发育。从宝宝满4~6个月起，妈妈就要大显身手为宝宝添加辅食了，如何给宝宝制作美味而有营养的辅食成了新手妈妈的必修课。然而，给小婴儿制作辅食并不容易，因为他们所吃的食物，并不是简单地将大人所吃的食物弄细、弄烂即可。

能够吃什么，不能够吃什么，该吃多少，该什么时候吃，每个环节都不能疏忽。想亲手为宝宝准备辅食，就需要妈妈对宝宝各个发展阶段的特点有足够、充分的了解，还需要掌握婴儿喂养及营养知识。这让很多新手妈妈望而却步，只好选择市面上配制好的现成的辅食。但是对宝宝来说，新鲜现做、不含添加剂的食物才是最好的食物。

为了帮助新手妈妈解决制作辅食的难题，我们编写了本书。针对不同年龄阶段宝宝的营养需求特点、身体发育特点，为新手妈妈提供了种类丰富的婴儿辅食食谱。每一道辅食都详尽介绍了原料、制作方法、营养功效、特点，以及有关的操作技巧、饮食宜忌常识等。力求菜式简单易做，营养全面丰富，且符合婴幼儿的发展需要。

另外，本书以知识点的形式，将婴幼儿辅食喂养中的常见问题、常见误区等穿插在书中，让新手妈妈不必阅读大量的书籍，在制作辅食之余就能成为一个婴儿喂养专家！

本书第一版面世后得到了广大新手家长的喜爱，非常感谢各位读者的支持。再版过程中，我们又增加了一部分宝宝喜欢、妈妈易做的食谱，并对原来的部分食谱做了调整，以更符合宝宝营养、口味的需求，同时也让妈妈更容易上手烹制。

在编写的过程中，我们参阅了国内外的最新资料，努力为妈妈们提供健康的喂养资讯，倡导绿色的喂养方式。希望科学、专业的饮食建议，能够给宝宝未来的健康打下良好、坚实的基础！

由于个人水平有限，书中难免有疏漏之处，还望得到专业人士及家长们的批评指正！



目录

添加辅食的常识

001

宝宝为什么需要添加辅食 001

什么时候可以给宝宝添加辅食 001

添加辅食的注意事项 002

宝宝吃固体食物也是学习的过程 003

为什么要等宝宝4~6个月以后再添加

固体食物 004

尽量少吃或不吃的食物 004

自制辅食需要准备的用品 006

宝宝4~6个月的辅食

007

身体发育特点 007

消化系统发育的特点 007

添加辅食的要点 008

4~6个月婴儿辅食添加时间表 008

奶味米糊 008

BBQ红薯泥 009

粉嫩桃泥 010

甜梨罐 010

香蕉米糊 011

美味苹果泥 012

粳米粥 013

金色胡萝卜泥 013

翡翠菜汁 014

黄金小南瓜 015

经典土豆泥 015

西瓜汁 016

山药红枣糊 017

清肠米汤 017

菜花糊 018

菜叶粥 019

橙子汁 019

红豆沙 020

鲜嫩豌豆泥 020

鸡肝糊 021





升级版

0~1岁宝宝
辅食全攻略



目录

爽甜番茄汁 022

宝宝7个月的辅食

023

身体发育特点 023

消化系统发育特点 023

辅食添加要点 023

7个月婴儿辅食添加时间表 024

烂面条糊 024

奶酪菠菜 024

平鱼泥 025

手抓面包 026

番茄土豆泥 026

紫珠白玉粥 027

果味三文治 028

猪肝泥 028

青菜瘦肉粥 029

猕猴桃布丁 030

果泥豆腐 030

苹果金团 031

双色馒头 032

茄子泥 032

鱼菜米糊 033

胡萝卜肉汤粥 033

南瓜麦粥 034

瘦肉土豆泥 035

鸡肉泥 035

肉末通心粉 036

芝麻粥 037

龙眼粥 037

宝宝8个月的辅食

039

身体发育特点 039

消化系统发育特点 039



升级版

0~3岁宝宝
辅食全攻略



目录

辅食添加要点	039	手指菜花	046
8个月婴儿辅食添加时间表	040	草鱼萝卜丝汤	047
山药鸡丁粥	040	红薯面条	048
栗子粥	040	绿豆粉条	048
肉末土豆泥	041	萝卜糕	049
肉末炒西红柿	042	藕粉饼	050
碎菜牛肉	042	黄油面包片	050
杏仁苹果豆腐羹	043	淮山健脾粉	051
肉松软米饭	044	小黄鱼汤	052
千果羹	044	金针菇面	052
鱼肉松粥	045	五彩冬瓜盅	053
蒸肉豆腐	046		



宝宝9~10个月的辅食

055

身体发育特点	055	鲜虾肉泥	058
消化系统发育特点	055	黄瓜汤面	059
辅食添加要点	055	萝卜豆腐汤	060
9~10个月婴儿辅食添加时间表	056	蛋黄荷兰豆糊	060
蛋黄泥	056	鱼肉蒸糕	061
草莓麦片粥	056	鳕鱼面	061
蛋黄乳粥	057	藕夹饼	062
三彩豆腐	058	胡萝卜饼	063





升级版

0~3岁宝宝
辅食全攻略



目录

烩三丝 063



龙凤果汁 064



蛋黄菠菜蒸 065



小排粥 065



奶油比目鱼 066



美味豆腐盅 066

苋菜小银鱼 067

海鲜通心粉 068

清蒸鳕鱼 069

豆腐丸子 069

番茄鸡蛋什锦面 070



宝宝11~12个月的辅食

071



身体发育特点 071

消化系统发育特点 071

辅食添加要点 072

11~12个月婴儿辅食添加时间表 072



核桃汁 072

黑芝麻桑葚糊 073

什锦菜粥 073

开胃肉羹 074

飘香紫米粥 074

木瓜薯蓉 075

桂花白薯粥 076

紫菜肉蛋糕 076

红枣羊骨粥 077

桂花糖藕 077

番茄酱拌三泥 078

菠萝羹 079

桃仁豆糕 080

花生枣泥粥 080

牛奶蛋黄泥 081

鱼肉水饺 081

珍珠汤 082

芋头米粉 083

鳗鱼燕皮馄饨 084

手抓菜包 084

香菇兔兔面 085

鲜贝玉米笋 085

奶油鱼丸汤 086

菠萝鸡丁 086



升级版

0~3岁宝宝
辅食全攻略



目录

虾米菜花 087

宝宝炖菜 088

水果牛肉粥 088

什蔬饼 089



宝宝1~2岁的辅食

090

身体发育特点 090

消化系统发育特点 090

辅食添加要点 091

1~2岁幼儿辅食添加时间表 091

鸡蛋羹 091

鲜奶冰晶香蕉 092

莲藕豆沙丸 092

双米芸豆粥 093

虾脑小馄饨 093

蒸瓢肉蛋卷 094

香椿芽拌豆腐 095

虾皮紫菜蛋汤 095

五彩麦片粥 096

瘦肉粟米羹 096

黄金翡翠球 097

西湖牛肉羹 098

胡萝卜饼 098

凤爪蘑菇羹 099

水果沙律 100

肉末卷心菜 100

优格南瓜球 101

鲜茄香菇美玉盅 101

甜蜜三色泥 102

佛手海蜇 103

猕猴桃虾球 104

水果酸奶沙拉 104

番茄银耳小米羹 105

蟹肉通心粉 106

哈密冰泥 106

奶香薯球 107

香菇鸡茸蔬菜粥 108

鲑鱼炖饭 108

丝瓜虾仁糙米粥 109

虾皮碎菜包 110

二米粥 110





升级版

0~3岁宝宝
辅食全攻略



目录

宝宝2~3岁的辅食

112

☆ 身体发育特点 112

☆ 消化系统发育特点 112

辅食添加要点 112

2~3岁幼儿辅食添加时间表 113

碎果仁麦片粥 113

芙蓉鱼羹 113

美极鸡腿 114

多宝饭 114

西米银耳羹 115

鸡汤水饺 116

海南椰鸡汤 117

五仁面茶 117

桂酥烧饼 118

虾肉黄瓜片 119

金盘肉粒 120

白萝卜炖大排 120

火腿烧花椰菜 121

冬笋鹌鹑蛋 122

雪梨炖罗汉果川贝母 123

白果覆盆子煲猪小肚 123

巧克力西米露 124

胡萝卜叉烧炒蛋 124

金玉鸭丁 125

金粒黑木耳炒米饭 126

海带炖肉 127

法式鱼卷 127

金银花蜜汁米酪 128

清炒百合黄瓜 129

黄瓜拌墨斗鱼 129

花鲢鱼头汤 130

家常凤尾菇肉片 130

萝卜饭 131

白灼基围虾 132

红枣布丁 132

薏米百合粥 133



添加辅食的常识



宝宝为什么需要添加辅食

对于满6个月的全母乳喂养的宝宝来说，只吃母乳已经无法完全满足他的生理需要。他需要更多的营养素维持生长，如果还是像原来一样只吃母乳的话，他就不得不频繁地吃奶，但需要还是不能得到完全的满足。对于混合喂养或者人工喂养的宝宝来说，可能更早一点就要尝试添加辅食了。4~6个月也是让宝宝接受固体食物、锻炼咀嚼能力的最佳时间。

★ 特别提示

辅食只是4~12个月宝宝的辅助食物，并不能取代母乳或奶粉。在宝宝1岁以前，奶仍然是他的主要食物。



什么时候可以给宝宝添加辅食

当6个月左右的宝宝出现以下表现时，就是在告诉妈妈他已准备好要开始接受固体食物了。

(1) 每次伸出手来想抓东西或抓到了东西就往自己的嘴里送，或是喜欢抓妈妈正要吃的东西。

(2) 宝宝的背部比较硬实，只需轻轻扶着便可坐好，并已开始出牙。

(3) 宝宝的挺舌反射消失，舌头及嘴部的肌肉已发育到可以将食物往嘴里送，一起来完成咀嚼的动作。

辅食开始添加的时间应为4~6个月，最早应从满4个月，也就是第5





★ 特别提示

挺舌反射：这种反射的作用是防止外来异物进入喉部，从而预防婴儿窒息。所以，若此反射不消失，喂入婴儿口中的食物会被吐出来。

个月开始。即使母乳非常充足，满6个月也要开始添加辅食。辅食添加过早容易造成过敏、排便异常等问题；而添加过晚，则会错过宝宝学习咀嚼的最佳时期。妈妈要注意的是，4~6个月为辅食添加的适应阶段，不必强求宝宝的进食量。



★ 特别提示

宝宝在3个月和6个月时可能会经历“猛长期”，妈妈会发觉宝宝饿得很快，常常要喂奶。这不一定意味着宝宝已经准备好要接受辅食，可能是对母乳或奶粉短暂的需求增加，只要增加哺喂的量或次数，便可满足宝宝的需求。



添加辅食的注意事项

无论是从数量、种类、次数还是质地上来说，添加辅食都应该是循序渐进的。要充分尊重宝宝的接受情况，而不是爸爸妈妈认为宝宝应该吃多少或吃什么。

(1) 分量从少到多。最开始给宝宝尝试吃新的食物，不要想着把他喂饱，这只是一个尝试，每次1/4匙，一天吃1~2次，根据宝宝的接受情况，逐渐增加分量或浓度。

(2) 每次只喂一种新食物。喂食新的食物，应连续喂食几天，并注意宝宝的反应，如果没有出现腹泻、呕吐、出疹子等症状，再尝试另一种新的食物。婴儿在满6个月以前很容易出现食物过敏，在满6个月以后，有时也有可能过敏。如果对某种食物过敏，即出现气喘、皮肤红肿、肚子痛等现象，那么就停止喂食一星期。如此尝试2次或3次，如果还是过敏，则须停吃6个月以上。

(3) 喂食辅食时, 可将食物盛装于碗或杯内, 以汤匙喂食宝宝, 让宝宝逐渐适应成人的饮食方式, 避免使用奶瓶。尝试用勺子进食, 对婴儿语言的发展也是很有好处的。

(4) 4~6个月可开始添加加工成汁或泥状的素食类辅食; 7~8个月可开始添加肉食类, 并加工成柔软、易咀嚼的末状或小的碎块状食品; 9~10个月可开始添加海鲜类食物和蛋黄食品, 加工成丁状或大点的碎块即可; 11~12个月以后, 宝宝基本上可以跟大人吃相同的东西, 只需要少盐、少调味品, 更加软烂即可。

(5) 婴儿刚开始吃的辅食最好是爸爸妈妈自己制作的, 这样才能保证食物的新鲜和卫生。如果一定要用市售的婴儿食品, 购买时请看清标示上的说明, 以避免不必要的添加物、人工合成物、糖类、盐及防腐剂。

(6) 在婴儿健康的情况下添加新的辅食, 患病的时候应该暂缓添加。

★ 特别提示

添加新食物的时间应该安排在上半的那一顿, 这可以让妈妈有足够的时间观察宝宝是否适应这种食物。如果宝宝出现不良反应, 可以及时去医院就医。另外, 也可以避免因为进食新食物而影响宝宝晚上的睡眠。



宝宝吃固体食物也是学习的过程

宝宝最开始吃固体食物的时候, 可能会把食物弄得到处都是, 妈妈大可不必因此而烦恼, 因为这也是宝宝探索世界的好机会。

首先是味觉的发展。宝宝出生时, 已经拥有了全部的1万个味蕾, 这些味蕾需要几年的时间才能发育成熟, 成熟后, 他就能区分各种味道了。所以, 宝宝会把他能拿到的所有东西都往嘴里放, 虽然有时他并不喜欢某种口味。这是他在品尝不同的味道。

闻气味也是宝宝了解周围世界的一种途径。给他吃新食物能为宝宝提供探索新气味的机会。宝宝的嗅觉非常灵敏, 能准确地辨别出母亲的奶水与其他妈妈奶水的区别。宝宝更喜欢闻甜的味道, 如香蕉或香草。

辅食对宝宝的触觉发展功不可没, 宝宝通常用嘴来感觉, 这是宝宝对





升级版

周边环境进行探索和学习的重要途径之一。食物能让宝宝知道很多不同质地的东西——可能是软的，如捣烂的香蕉泥；或硬的，如婴儿奶酪；或粗糙的，如饼干；或滑溜溜的，如葡萄。

★ 特别提示

婴儿在极度饥饿时是没有心情去尝试新的食物的。在最初的几个星期，最好在宝宝两次吃奶中间，他还没有太饿但也不会太饱的时候添加辅食。添加辅食最合适的时间是上午9~10点和下午3~4点。



为什么要等宝宝4~6个月以后再添加固体食物

4~6个月宝宝的消化系统达到一定成熟程度时，才能让他第一次品尝固体食物。此时宝宝吃了食物后，蛋白质渗透到血液中去的可能性减少，才不至于引起过敏反应。而且，宝宝的免疫系统也更加成熟，能更好地区分出食品中的蛋白质与细菌之间的差别。当然，并不是说等宝宝6个月以后再吃固体食物就意味着他不会过敏，但至少能减少可能性，降低严重程度。那些6个月以前没有吃过固体食物的小宝宝，出现过敏反应都较晚，而且较轻，也更容易消除。



尽量少吃或不吃的食物

美味也不可多食，对刚刚尝试人间烟火的宝宝来说，更是如此。下面列举的一些食物，有的是宝宝喜欢吃的，有的是家长认为宝宝应该吃的，但这些如果吃得过量就可能对身体产生不良的影响。

(1) 橘子：橘子营养丰富，但含有叶红素，吃得过多，容易产生“叶红素皮肤病”、腹痛腹泻，甚至引起骨病。

(2) 菠菜：菠菜中含有大量草酸，草酸在人体内遇上钙和锌便生成草酸钙和草酸锌，不易吸收而排出体外。宝宝生长发育需要大量的钙和锌，如果体内缺乏钙和锌，不仅可导致骨骼、牙齿发育不良，而且还会影响智力发育。

(3) 鸡蛋：鸡蛋虽然是营养成分比较全面的食品，但若吃得过多，会增加体内胆固醇的含量，容易造成营养过剩，还会增加胃肠、肝肾的负担，引起功能失调。10个月以前的婴儿食用蛋白容易引起过敏。

(4) 果冻：果冻不是用水果汁加糖制成的，而是用增稠剂、香精、酸味剂、着色剂、甜味剂配制而成，这些物质对人体没有什么营养价值，吃多了或常吃会影响宝宝的生长发育和身体健康。

(5) 咸鱼：各种咸鱼都含有大量的二甲基亚硝酸盐，这种物质进入人体后，会转化为致癌性很强的二甲基亚硝胺。研究表明，在10岁前经常吃咸鱼，成年后患癌症的危险性比一般人高30倍。故儿童不宜常吃、多吃咸鱼。

(6) 糖：所有加糖的食物都要避免。“糖”是指再制、过度加工过的糖类，不含维生素、矿物质或蛋白质，又会导致肥胖。同时，会使宝宝的胃口受到影响，吃了糖之后就不再想吃其他东西，妨碍了健康食物的摄入。玉米糖浆、葡萄糖、蔗糖也属于糖类，要避免食用标示中有此类添加物的食品。

(7) 罐头：罐头食品在制作过程中都加入了一定的食品添加剂，对成人影响不大，对正在发育时期的宝宝却有很大影响，不仅会损害身体健康，而且容易造成慢性中毒，故宝宝不宜多吃罐头。

(8) 方便面：方便面含有对人体不利的食用色素和防腐剂等，常吃或多吃容易造成宝宝营养失调，影响生长发育和身体健康。

(9) 动物脂肪：宝宝常吃或多吃动物脂肪，不仅会造成肥胖，还影响钙的吸收利用，日久容易造成缺钙而引起疾病。

(10) 烤羊肉串：烤羊肉串等火烤、烟熏食品，在熏烤过程中会产生苯并芘等强致癌物，宝宝常吃或多吃这些焦化食品，致癌物质可在体内积蓄而使成年后易患癌症。

(11) 巧克力：宝宝食用巧克力过多，会使中枢神经处于异常兴奋状态，产生焦虑不安、肌肉抽搐、心跳加快，影响食欲。

(12) 食盐：如果宝宝食盐摄入过多，成年后就易患高血压、冠心病等疾病。

(13) 猪肝：猪肝含有大量的胆固醇，儿童常吃或多吃猪肝，会使体内胆固醇含量升高，成年后容易患心脑血管疾病。

(14) 蜂蜜：宝宝未足1岁不要吃蜂蜜，蜂蜜内可能含有肉毒杆菌，而1岁以内的宝宝消化系统功能尚不完善，易感染这种病菌，出现中毒症状。





升级版



★ 特别提示

最容易引起过敏的就是蛋白和牛奶，不满1周岁的宝宝，应尽量避免吃蛋白。其他易引发过敏的食物有小麦、玉米、鱼（包括贝壳类）、番茄、洋葱、草莓、核桃、香料、柑橘类和巧克力。过敏性体质或父母对这些食物有过敏倾向的宝宝，应在1岁后再尝试这些食物。



自制辅食需要准备的用品

- (1) 硬塑料菜板（木菜板容易滋生细菌）。
- (2) 蒸笼。有利于快速蒸煮东西，并保证营养不流失。
- (3) 粥锅。小一点的粥锅方便为宝宝制作少量食物。
- (4) 带冰块的小盘子和冰袋。用来将多余的食品分装成小份贮藏。
- (5) 围兜或罩衣。以免喂食时弄脏宝宝的衣服。
- (6) 婴儿勺和碗等喂食和碾碎食物的工具。
- (7) 研磨组。可以准备一套现成的婴儿研磨组，方便制作精细的食物。
- (8) 搅拌机和搓板。可以榨汁或制作泥状食物。如果已经准备成套的研磨组的话，也可以不准备。
- (9) 专用刀或剪。以切碎食材。

