

4~12个月

小宝贝 第一本饮食书

黄惠珍◎著

《儿童健康食谱》丛书01

76道适合4~12个月宝宝食用的副食品
是新任父母的饮食顾问



深圳市金版文化发展有限公司/策划



陕西旅游出版社

图书在版编目(CIP)数据

儿童健康食谱 金版策划. —西安: 陕西旅游出版社, 2004.9

ISBN 7-5118-2076-8

I. 儿... II. 金... III. 菜谱 IV. Y8972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第021284号

版权声明

原书名: 小宝贝的第一本饮食书

现书名: 小宝贝第一本饮食书

黄惠珍 著

© 本书经邱联文化事业有限公司授权 未经许可, 不得以任何方式复制、转载或刊登, 违者必究。

儿童健康食谱 (共7册)

策划: 金版

责任编辑: 赵乐宁

封面设计: 金版

责任监制: 刘青海

出版发行: 陕西旅游出版社

(西安市长安北路32号 邮编 710061)

经销: 各地新华书店

印刷: 深圳宝峰印刷有限公司 (0755) 25571666

开本: 889mm×1194mm 1/24

印张: 28

字数: 200千字

版次: 2004年9月第1版 2004年9月第1次印刷

号: ISBN 7-5118-2076-8 J·458

定 价: 126.00元(7册)

印刷装订如有质量问题请直接与印刷单位联系调换

购书电话: 0755-83176130

Http: www.ch-jinban.com



小宝贝第一本饮食



深圳市金版文化发展有限公司 策划

黄惠珍◎著



4~12个月
的婴儿副食品

Contents

目录



4 Part 1 4~6个月宝宝成长手册

9	米汤	15	苹果奶麦糊
10	米糊	16	苹果汁
10	自制米糊	17	番茄汁
10	麦糊	17	柳橙汁
11	水梨米汤	17	水蜜桃汁
11	柳橙米汤	17	葡萄汁
11	芭乐米汤	18	小白菜汁
12	豌豆米糊	18	菠菜汁
13	胡萝卜麦糊	19	菠菜米汤
15	葡萄汁米糊	19	芜菁米汤

20 Part 2 7~9个月宝宝成长手册

25	大蒜汤	34	自制豆浆	45	番茄面包泥
27	蔬菜高汤	35	糙米米浆	45	蔬菜鸡肉麦片糊
27	蔬菜猪骨高汤	37	豌豆泥	46	白粥(稀)
28	鸡骨高汤	37	马铃薯泥	46	玉米碎肉粥
29	鲈鱼高汤	38	番薯汁泥	46	绿豆仁粥
30	哈密瓜汁	39	米汤蔬菜泥	48	蔬菜牛肉面线
30	柳橙水蜜桃汁	40	蛋黄泥	49	鸡肉花椰菜面线
31	水果配牛奶	40	米汤豆腐泥	51	鲑鱼面线
31	凤梨苹果汁	41	鸡肝泥	51	小鱼丝瓜面线
32	木瓜泥	41	鲑鱼泥	53	西洋梨蛋黄布丁
32	香蕉泥	42	鲈仔鱼马铃薯泥	53	蔬菜蛋黄布丁
33	火龙果面筋泥	43	南瓜牛奶泥		

54 Part 3 10~12个月宝宝成长手册

- 59 白粥(粥)
- 59 四季豆粥
- 60 滑蛋牛肉粥
- 60 猪肝蔬菜粥
- 61 水果拌饭
- 62 香菇蔬菜面疙瘩
- 63 芋头米粉汤
- 64 肉酱通心粉
- 65 乌龙面
- 66 豆浆蒸蛋
- 66 豆腐肉丸

- 67 番茄拌旗鱼丁
- 69 青豆牛奶鸡肉
- 69 冬瓜煮碎肉
- 70 蜜地瓜
- 71 法式吐司
- 71 面包条
- 73 葡萄小饼干
- 75 烤苹果
- 77 哈密瓜奶冻
- 79 芋头豆花



80 Part 4 0~12个月宝宝饮食大事记



- 80 均衡营养让宝宝赢在起跑点
- 82 有益成长的营养素
- 85 宝宝为什么要吃副食品
- 85 添加副食品的基本原则
- 88 要给宝宝吃什么
- 89 要给宝宝吃多少
- 92 常见肠胃问题照护
- 94 宝宝需要营养补充品吗?
- 96 这些东西不适合宝宝吃



Part

1

4~6个月

宝宝成长手册

4~6个月的宝宝，

从舞动手脚到翻身坐起，

他正慢慢地长大。

这个时候就可以开始让宝宝去试辅食了，

训练他慢慢习惯大人的食物，

才能头好壮壮地长大咯！

宝宝的生长发育

宝宝逐渐变得圆润可爱，动作与智能的发展越来越快，每天都给爸爸妈妈们不同的惊喜。宝宝的体型主要受遗传影响，胖瘦没有一定标准，发育快慢因人而异，只要宝宝活动力十足就是营养足够的最佳表现。

4个月宝宝的体重大约是刚出生时的两倍，身高约长高了10厘米，头围人数与胸围相等，生长速度到了6个月之后就会减缓。

身高体重平均值

月龄		4个月	5个月	6个月
身高cm	男宝宝	57~68	61~71.5	61.5~73
	女宝宝	56~66	59~69	60.5~71
体重kg	男宝宝	5.4~8.7	5.9~9.3	6.8~9.9
	女宝宝	4.8~7.9	5.5~8.5	6~9.3
头围cm	男宝宝	38~44.5	39.5~45.6	40.5~46
	女宝宝	37~43	39~44	39.6~44.8

资料来源为卫生部1999年公布之儿童生长曲线图中，第3百分位~第97百分位数值。仅供参考，每个宝宝的成长有了不同，连续测量并未一定标准，只要符合生长曲线即为发育正常。

宝宝的动作发展

4~5个月的宝宝躺着的时候总是不停的摆动手脚，趴着时已经可以将头抬起，轻拉宝宝双手让他坐起时，头也不会向后掉，脖子已经能完全直立了。若超过5个月宝宝俯卧时还没挺背，有可能为智能障碍，建议就医医师诊断。若让宝宝靠在有椅背的沙发上他已经可以坐稳，但容易侧翻倒，宝宝会努力的想翻身，你会发现宝宝的腿总是在踢到侧面，只要借助一臂之力，小宝贝就能顺利翻过去。小小的手部肌肉变得较有力量，可以抓得住玩具捏铃发出声音，也不再一直握着拳头，会将小手张开，看到东西会伸手去拿。

5~6个月的宝宝已经是个有力的小淘气，可以自己翻身趴着，不过有的宝宝只会翻回一边，若小宝贝迟迟不会翻身，有可能是衣服穿太厚了，发育快的宝宝已经会自己用双手支撑坐着不会翻倒，小手能自己拿着并游戏；抱他时喜欢趴在你的



躺上不安分地躁动。换尿布时两脚踢个不停。会将小脚举高用手抓住,也会吃自己的小脚。把手帕塞在小宝贝的脸上,他会立刻将手帕拿开。

宝宝的智力与情绪

小宝贝开始会认人了,对看过的东西也有记忆。看到陌生人可能会感到疑惑而哭泣。妈妈的怀抱才能让他觉得安心。喜怒哀乐的表情已十分丰富。爱与人玩耍,跟人咿咿呀呀对话,喜欢有人陪伴,单独时会觉得孤单而大哭。逗他时会咯咯笑,甚至开心的舞动手脚。非常喜欢人人盯着眼睛跟他玩躲猫猫游戏。

当唤他小名或耳旁有声响时,会转头去找声音的来源。但若在宝宝耳旁发出大的声响宝宝都没反应,可能是听觉异常,需带小宝贝到耳鼻喉科做诊断。听到喜欢的音乐会显得很兴奋,听到吵架生气的声音时会显露出不安的表情。对周遭感觉的反应愈来愈敏锐。虽然宝宝还听不懂大人的语言,但是爸爸妈妈们要多多跟宝宝说话,这样小宝贝的语言能力与智力会发展得比较好,而且能感觉到父母的爱,具有安全感与自信心。

宝宝的生活照顾

宝宝已经能认得最亲近照顾他的人,知道妈妈是重要的人,所以看到妈妈就会很高兴。此阶段的宝宝对任何新事物都觉得新鲜有趣,整天躺在婴儿床上已不能满足他的需要,若一直将宝宝放在婴儿床内,不但会导致运动量不足,也会因为被冷落而使情绪发展不健全。不妨让宝宝在干净的地板上趴卧玩耍,抱他照照镜子,给他洗澡时的玩具玩玩水,或带宝宝到邻近公园散步半小时,让宝宝照射温暖的阳光并呼吸自然新鲜的空气,你会发现宝宝每天都有不同的进步喔!

宝宝开始学翻身了,记得把小宝贝的婴儿床护栏拉起,以免宝宝跌落。抓到东西就往嘴巴放是小宝贝的另一特征,所以要避免将太小的玩具与物品放在宝宝身旁,以免宝宝误食造成噎住的危险;另外宝宝的手力还不够,所以不要给宝宝掉落敲到会痛的玩具。

Column

不要过分起弄宝宝

宝宝在成长过程中,一定会经历许多不同的阶段,每个阶段都有不同的发展重点,父母在照顾宝宝时,应该注意宝宝的成长需求,不要过分起弄宝宝。

宝宝在成长过程中,父母应该注意宝宝的成长需求,不要过分起弄宝宝。宝宝在成长过程中,父母应该注意宝宝的成长需求,不要过分起弄宝宝。宝宝在成长过程中,父母应该注意宝宝的成长需求,不要过分起弄宝宝。

宝宝的健忘事

4~5个月大的宝宝很会流口水，这是因为宝宝的第二颗乳牙快要长出来了。通常6个月时会长出两颗下门牙，这代表着宝宝开始有咀嚼能力，正逐渐朝向吃固体食物的阶段前进，不过也有宝宝到1岁才开始长牙，相差4~6个月都属正常，妈妈们不用太担心。宝宝长牙时可能会有流口水、发烧、拉肚子、食欲不振、不安的状况，不妨给宝宝咬牙的固齿玩具，让宝宝磨磨牙床觉得舒服些；也可帮宝宝换孔洞大一些的奶瓶奶嘴，让宝宝吸奶时不需太过用力而使得牙龈疼痛。为避免宝宝蛀牙，用餐后应给宝宝喝些开水，或用干净纱布套住手指头，沾点水帮宝宝清洁舌头与牙龈、牙齿。

出生满4个月宝宝就要接种“三合一混合疫苗（白喉百日咳破伤风）”与“小儿麻痹口服疫苗”第二剂，6个月的时候则要接种三合一第三剂以及B型肝炎第三剂。接种三合一后可能会有局部疼痛或是时间持续较久的硬块，可帮宝宝暂时热敷，另外还可能出现发烧现象，医生通常会给予口服性退烧药，超过38℃可给宝宝服用，通常1天就会消退。

Coloum 宝宝成长礼俗

收高汤

宝宝满4个月的时候要“做四开山”，要准备红纸、红电線、酥饼整百粒去。收起宝宝的童装，让地牙再一直滴口水，平安顺利长大；另外还要用红电線在宝宝手脚上，让宝宝长大后做个堂堂正正的人。收蛋的仪式是将12个或24个酥饼穿好线串成串挂在宝宝脖子上，请好福气的长辈或亲戚留下一片甜蛋给宝宝嘴巴西饼一舔，这些甜蛋直接请好“收蛋收高汤，让你明年招小孙”、“收蛋收壳，大显你状元”。

其实收蛋在早期是种向亲友借寿的意思，因为以前医疗水平落后，3个月前的孩子容易夭折，所以宝宝满4个月算是渡过危险期，可以告知亲友庆祝了。

周岁抓周、生站路

宝宝长牙都是一次长两颗，如果只长了一颗就叫做“露齿”。这时候就要由孩子的姑姑先抱，然后由流水来冲熟衛生奶粉给宝宝喝，或者是要奶奶给宝宝吃。这称为“站路”。若宝宝的亲友有正局姓族，这样叫做“站路”，是因为姑姑站走出一圈路来头家，这时候站站就要买双鞋给宝宝穿，祈愿宝宝的亲友供衣食出来哩！

宝宝的饮食重点

宝宝已经到了可以吃万应之外食物的阶段，小宝贝吃下第一口副食品的表情一定会令妈妈终生难忘。宝宝吃完一口就哭一次，来不及喂足辅食此阶段宝宝最有趣的事。只要吃到东西就不哭是宝宝的一大特点。犹记得当宝宝正酣睡一日一夜而放声大哭时，在护士阿姨将小儿麻得或前而入小宝贝口中，宝宝立刻就哭的可爱趣事。

为了让宝宝习惯万应之外的味道并熟悉汤匙的触感，并学习如何咀嚼嘴巴吞东西，在副食品的制作上必须着重于“柔滑、新模、易入口、易吞咽”，种类以奶麦糊、水果、蔬菜为主，型態则为液体与糊状。每天必须喂食2次副食品，喂万应之的次数仍要保持一天5次，以供给足够的营养与热量。

妈妈可以为长牙的宝宝自制牙饼，只要将吐司切去硬边，再切成约1厘米见方的长条状，放入烤箱烤成金黄色即可，用馒头来做也可以。宝宝开始吃副食品后要控制他的食量，若宝宝因为食欲不满足而哭，不妨给宝宝喝喝开水，或跟宝宝游戏转移他的注意力，婴儿时期的肥胖会使脂肪细胞增加，变成肥胖的体质，所以要避免给予太多糖类或脂肪型食品。



一日饮食设计

餐别	食物名称	食用量
早餐	母乳或婴儿配方奶	170~200毫升
早点	母乳或婴儿配方奶	170~200毫升
午餐	米糊(麦糊)	1~2茶匙
	果汁	1茶匙
	母乳或婴儿配方奶	170~200毫升
午点	母乳或婴儿配方奶	170~200毫升
晚餐	米糊(麦糊)	1~2茶匙
	蔬菜汤	1茶匙
	母乳或婴儿配方奶	170~200毫升
晚点	母乳或婴儿配方奶	170~200毫升

母乳和牛奶(母乳)



米汤

4个月以上

用法

4个月后，可以用米汤逐渐取代温开水来冲泡婴儿奶粉，平常若以母乳喂食的妈妈，可以用小塑胶汤匙另外喂宝宝食用。



A

将1/2杯米用清水洗净。



B

沥干水分后，和1000毫升水一起浸泡30分钟。



C

放至炉火上，用大火煮滚，约需2分钟。



D

转小火熬煮至汤汁微白，熄火加盖焖约10分钟。



E

待冷后，过滤出汤汁，即为米汤成品。



4个月以上

2 米糊

材料 婴儿米粉 ……1匙
米汤 ……60毫升

做法 使用婴儿米粉罐中所附量匙，量取1匙婴儿米粉，再加入米汤拌匀即可。

食用法

等宝宝习惯米汤后，可用米汤来冲调米、麦粉，让宝宝适应用嘴巴进行咀嚼的动作。当宝宝慢慢成长后，可以酌量增加米、麦粉的份量，使米、麦糊变得更浓稠。

3 自制米糊

材料 白粥 ……1大匙
米汤 ……1大匙

做法 取P9过滤后的白粥与米汤放入研磨钵中，用研磨棒磨成泥状即可。

4个月以上



4个月以上

4 麦糊

材料 婴儿麦粉 ……1匙
米汤 ……60毫升

做法 使用婴儿麦粉罐中所附量匙，量取1匙婴儿麦粉，再加入米汤拌匀即可。



7 芭乐米汤

4个月以上

材料 芭乐 ————1/4个
米汤 ————1大匙

做法

- 1 将芭乐洗净，去籽后，用研磨器磨成泥，再过滤出汤汁。
- 2 取1大匙芭乐汁和米汤拌匀后即完成。

5 水梨米汤

4个月以上

材料

水梨 ————1/4个
米汤 ————1大匙

做法

- 1 将水梨洗净，去皮、籽后，用研磨器磨成泥，再过滤出汤汁。
- 2 取1大匙水梨汁和米汤拌匀后即完成。

6 柳橙米汤

4个月以上

材料

柳橙 ————1/2个
米汤 ————1大匙

做法

- 1 柳橙洗净后切半，再用榨汁器榨出柳橙汁备用。
- 2 取1大匙柳橙汁和米汤拌匀即可。

食用法

刚开始时请以一种水果加米汤少量喂食，等宝宝适应后再增加份量或者更换另一种水果。当宝宝约6个月，还可尝试用果汁或未过滤的果泥和米糊拌匀的方式，来增加变化。



5个月以上

豌豆米糊

材料

豌豆 ……1大匙

米糊 ……1大匙

做法

1 将豌豆煮熟，放在滤网上，用汤匙压碎，过滤出豌豆泥备用。

2 等豌豆泥降温后，再和米糊一起拌匀即完成。

食用法

需采渐进式喂食，开始时请以1~2小匙喂食，再慢慢增加份量。



5个月以上

胡萝卜麦糊

材料

胡萝卜 …… 1/2条
温开水 …… 30毫升
婴儿麦粉 …… 1/2匙

做法

- 1 胡萝卜洗净去皮后，切成小块，加水煮熟后捞出，沥干水分，再用研磨器磨成泥状。
- 2 使用婴儿麦粉罐中所附量匙，量取1/2匙婴儿麦粉，和温开水一起拌匀，再加入1小匙胡萝卜泥，拌匀后即可。

食用法

需循序渐进式喂食，开始时请以1—2小匙喂食，再慢慢增加份量。适应后，也可以用煮胡萝卜的汤汁来取代温水，调制此面麦糊。





10

5个月以上

葡萄汁米糊

材料

葡萄 10颗
米糊 2大匙

做法

- 1 将葡萄洗净，放在碗内，加入盖过葡萄的热开水，浸泡2分钟后沥干水分，去果皮、籽备用。
- 2 用研磨器磨成泥，过滤出葡萄汁，再和米糊拌匀即可。

食用法

等宝宝适应后，可以不需过滤，将葡萄泥、汁和米糊一起拌匀后喂食，并依需要增加份量。

11

5个月以上

苹果奶麦糊

材料

苹果 1/4个
配方奶(或母乳) 30毫升
婴儿麦粉 1匙

做法

- 1 苹果洗净，去皮去籽后，用研磨器磨成泥，过滤出苹果汁备用。
- 2 使用婴儿麦粉罐中所附量匙，量取1匙婴儿麦粉，和1小匙苹果汁、配方奶一起拌匀即可。

食用法

当宝宝慢慢成长后，可以酌量增加喂食的份量。