

专为新手父母量身打造的 婴幼儿饮食宝典

积木文化编辑部 / 企划制作

洪乃棠 / 食谱示范

廖家威 / 摄影



共收录100道辅食食谱



88种宝宝食物



妈妈们的好用经验分享

出门在外的好用辅食须知



健康宝宝 辅食全书



化学工业出版社
米立方出版机构

积木文化编辑部 / 企划制作

洪乃棠 / 食谱示范

廖家威 / 摄影



健康宝宝 辅食全书



化学工业出版社
米立方出版机构

· 北京 ·

宝宝可以开始吃辅食了，这很让爸爸妈妈开心，可是，究竟要让宝宝吃什么、怎么吃，才能吃得开心又健康呢？

本书针对宝宝添加辅食的四个阶段，收录100道营养丰富、宝宝最爱吃的辅食食谱，每道食谱配有制作步骤和精美图片。更贴心为新手爸妈们整理88种常见辅食食材的优劣及烹饪要点，推荐最好用的10种制作辅食的工具。怎样循序渐进添加辅食？各阶段的食物软硬度怎样拿捏？带宝宝外出时辅食怎么喂？宝宝出现发烧、腹泻、咳嗽、便秘等不适时，喂辅食应注意哪些要点？该书能解答关于辅食的种种疑惑，只要一书在手，就能搞定所有关于宝宝辅食的大小事，是新手爸妈们最实用的育儿饮食宝典。

图书在版编目（CIP）数据

健康宝宝辅食全书/积木文化编辑部企划制作. —北京：化学工业出版社，2009.8
ISBN 978-7-122-06137-9

I. 健… II. 积… III. 婴幼儿—保健—食谱
IV. TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字（2009）第108674号

原版繁体书名：健康宝宝副食品全书，积木文化编辑部 企划制作；洪乃棠 食谱示范；廖家威 摄影

ISBN 978-986-7039-62-0

本书中文简体字版由城邦文化事业股份有限公司积木出版事业部授权化学工业出版社独家出版发行。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分，违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号：01-2009-1563

责任编辑：瞿磊 肖志明
责任校对：吴静

装帧设计：尹琳琳

出版发行：化学工业出版社 米立方出版机构（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）
印装：北京画中画印刷有限公司

720mm×1000mm 1/16 印张7 1/2 字数196千字 2009年8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：29.80元

版权所有 违者必究

给你的宝宝最好的!

宝宝长大了，可以开始吃辅食了！这是所有为人父母最开心也最关心的大事之一，可是，究竟要让宝宝吃什么、怎么吃，才能吃得开心又健康呢？

一般来说，医生建议宝宝大约在第5个月至第7个月之间开始摄取辅食，并且循序渐进、慢慢增加辅食的分量及种类，直到完全取代母乳或配方奶。日文将我们所谓的“辅食”称为“离乳食”，其实在意义上更为贴切。

对于新手爸妈们来说，准备辅食真是一门大学问，也常为此伤透脑筋，各种问题与状况更是层出不穷：“可以给宝宝吃这个吗？”“宝宝都不吃我准备的辅食，是不是哪里出了问题？”“吃这个会不会过敏？”“宝宝一直吃个不停，会不会吃太多？”“宝宝老是吃得乱七八糟，怎么办？”“宝宝很挑食，摄取的营养是不是不够均衡？”……

本书是为新手爸妈们打造的辅食全书，除了收录四阶段、共计100道营养丰富的宝宝辅食食谱之外，更贴心为新手爸妈们整理了关

于辅食的重要信息，解答各种关于辅食的疑惑，以清晰有条理的方式搭

配精彩的图片解说，让新手爸妈们一看就懂，轻松获取所需要的信息。只要一书在手，就能搞定关于宝宝辅食的大小事，堪称新手爸妈们最实用的育儿饮食宝典。

当然，最后还是要提醒您，每个宝宝都有自己独一无二的成长历程，无需与其他宝宝做比较，要针对宝宝的成长状态调整出最适合他的辅食。“给你的宝宝最好的！”这是所有爸妈们的心愿，也希望这本书能陪伴着您，与您一起分享宝宝成长的喜悦。



本书使用计量单位

1 小匙 = 5 毫升

1 大匙 = 15 毫升

1 杯 = 240 毫升



目录 Contents

- 2 循序渐进吃辅食
- 4 各阶段的食物软硬度
- 6 辅食基础烹调法
 - 柴鱼高汤作法
 - 小鱼干高汤作法
 - 蔬菜高汤的作法
 - 超简单稀饭的作法
- 10 进入辅食之前的准备期
- 12 辅食的方便道具

14 第1阶段

宝宝口水变多，盯着正在吃东西的大人，一副也很想吃的样子。



月龄
5~6个月

- | | | | |
|----|------------------|----|---------------------------|
| 16 | 菠菜稀饭，番茄乌龙面糊 | 23 | 南瓜水果糊，胡萝卜苹果泥 |
| 17 | 牛奶面包糊，马铃薯蔬菜浓汤 | 24 | 绿花椰卷心菜泥，苹果酱 |
| 18 | 香蕉粥，水果面包糊 | 25 | 红薯橙汁浓汤，水果酸奶 |
| 19 | 鲑仔鱼小白菜稀饭，豆腐菠菜味噌汤 | | |
| 20 | 鲷鱼糊，茄汁白肉鱼糊 | 26 | 第1阶段经验分享：
“吃得到处都是”的好对策 |
| 21 | 豆腐蔬菜泥，肝酱洋葱泥 | | |
| 22 | 蔬菜茶碗蒸，卷心菜浓汤 | | |



第2阶段

宝宝会闭起上下唇，
能顺利吞下黏乎乎的食物时。



月龄
7~8个月

- 30 玉米片牛奶粥、南瓜麦片粥
- 31 香蕉牛奶稀饭、豆腐焗通心粉
- 32 意大利面浓汤、蔬菜鸡肉面
- 33 番茄拌鳕鱼、鲑鱼马铃薯泥
- 34 蔬菜豆腐、鸡肉烩南瓜
- 35 鸡肉马铃薯丸、鸡肉青江菜
- 36 豆腐炒蛋、蛋炒鲷仔鱼四季豆

- 37 烤南瓜球、豌豆煮鲷仔鱼
- 38 茄汁茄子、马铃薯丸
- 39 鱼肉炖萝卜泥、芡汁冬瓜
- 40 第2阶段经验分享：
“让宝宝不挑食”的好方法

第3阶段

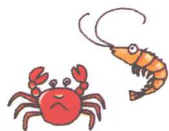
宝宝用舌头就能顺利压碎
豆腐，一次约可吃下儿童
用碗一碗的食物量时。



月龄
9~11个月

- 44 蛋花稀饭、生菜鲷仔鱼稀饭
- 45 青豆稀饭、海带芽稀饭
- 46 海苔柴鱼稀饭、鸡肉什锦稀饭
- 47 面包布丁、牛奶蔬菜面包汤
- 48 酸奶拌彩椒意大利面、
焗番茄鱼肉通心粉
- 49 奶汁烤肝酱马铃薯、玉米马铃薯饼
- 50 香煎鲑鱼、茄汁鳕鱼
- 51 美乃滋芋鲑鱼酱、鲑鱼海苔盖饭
- 52 清蒸鳕鱼、玉米牛奶酱肉丸

- 53 萝卜炒鸡肝、韭菜炒蛋
- 54 日式煎蛋卷、蔬菜羹汤
- 55 鲷仔鱼拌青江菜、番茄胡萝卜汤
- 56 甜煮蔬菜、冬瓜豆腐汤
- 57 水果洋芋甜点、芋泥小点心
- 58 焦糖牛奶香蕉、橙汁胡萝卜
- 59 奶汁鲑鱼玉米稀饭、黄瓜蛋汁面线糊
- 60 第3阶段经验分享：
“轻松烹调辅食”的小秘诀



62

第4阶段

宝宝每天已固定吃三餐，
能用牙床磨碎香蕉般硬度的食物。



月龄
12个月以上

- 64 菠菜牛肉焗饭、咖喱什锦拌饭
- 65 麻婆豆腐盖饭、鲑鱼米饭汉堡
- 66 焗法棍、三明治卷
- 67 芝士棒、鸡肉蛋片汤面
- 68 大阪烧、海带芽煮鲷鱼
- 69 酥炸鳕鱼、烤美乃滋旗鱼
- 70 橙酱鳕鱼、什锦煎蛋
- 71 什锦虾仁蒸蛋、鸡肉蒸豆腐
- 72 豆腐汉堡、咖喱马铃薯炖肉

- 73 鸡肉卷、馄饨汤
- 74 蔬菜肉卷、牛肉炒胡萝卜丝
- 75 生菜鲜菇汤、酸甜彩椒
- 76 马铃薯比萨、焗奶汁椰菜虾仁
- 77 白菜粉丝汤、苹果小黄瓜番茄沙拉
- 78 第4阶段经验分享：
好用的“辅食用具”推荐

80 外出时的宝宝辅食窍门

- 到邻近地方篇** 1.到附近的亲友家 2.到有孩子的朋友家
3.外出购物 4.到没有孩子的朋友家
- 出远门篇** 1.当天来回的旅游 2.到远地的祖父母家
3.在国内旅游 4.到国外旅游

外出时的方便用品

86 宝宝身体不适时的辅食

发热 咳嗽 恶心呕吐 便秘 腹泻 食物过敏

94 检视88种宝宝辅食食物

105 辅食TIPS

喂食法和进食法
烹调方法和食品
辅食和生活







循序渐进吃辅食

不同月龄的宝宝，该喂哪些食物、多少分量呢？

咀嚼法

食物的软硬度

1 第1阶段

(5~6个月)

一直只喝母乳或配方奶的宝宝，这时期舌头只会前后移动。喂食时他是用嘴唇将汤匙上的食物夹入口中，再以舌头移到口腔深处，然后闭起嘴巴，咕嚕一口直接吞下食物。



没有硬块
完全糜烂

食物里不能有会卡在口中的硬块，一定要从完全糜烂呈糊状的食物开始喂食，一点一点慢慢减少水分，让食物变得越来越浓稠、黏糊。

2 第2阶段

(7~8个月)

这时期宝宝舌头已能前后、上下移动，他会用舌头和上颚压夹食物，将食物压碎。压碎食物时，宝宝的嘴巴会向左右伸缩扭动。



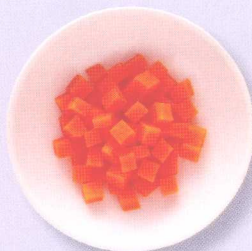
十分软烂
能用舌头压碎

食物的软硬度，差不多是用妈妈的手指很轻松就能压碎的程度。为了让宝宝容易吞咽，最好煮得像泥状一般软烂再喂食。

3 第3阶段

(9~11个月)

这时期宝宝的舌头已经能够左右移动，会将食物推到牙床上，用牙床来咀嚼。如果宝宝这时单侧脸颊鼓起，嘴巴闭着往一边歪扭，就表示他正在努力咀嚼。



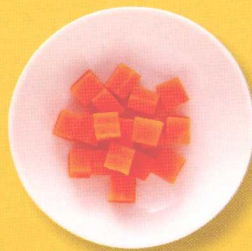
能用牙床
轻松压碎

喂食的食物，差不多是用手指稍微用力就能捏碎的程度。此时宝宝已会用手抓取物品，所以设法切成宝宝好抓取的大小。

4 第4阶段

(1岁~1岁3个月)

宝宝这时舌头、嘴唇或下颚已能自由活动，随着牙齿的生长，已能用前牙咬断食物，或用臼齿咬碎食物，咀嚼力也渐渐变得像大人一样。



配合咀嚼力
煮成软硬适中

此时期先喂食和第三阶段相同硬度的食物，尽管宝宝已经长牙，但还无法像大人一般咀嚼，所以要配合咀嚼能力，将食物煮成适合的软硬度。

本页整理了一份辅食进程建议表，让您清楚了解宝宝在各阶段的咀嚼方式、一次喂食的分量与适合的软硬度等。喂食时若有任何疑问，请参考本表加以应用。

谷类	蛋	豆制品	乳制品	鱼	肉	蔬菜水果	油脂、糖类
10倍稀饭 30~40克  ×2  ×2又2/3	蛋黄  × 2/3个以下	以豆腐为例 25克  ×1又2/3	以原味酸奶为例 55克  ×3又2/3	以白肉鱼为例 5~10克  ×1/3  ×2/3	以肉泥为例 第一阶段 不喂食	以胡萝卜为例 15~20克  ×1  ×1又1/3	0~1克  ×1/15
7倍稀饭 50~80克  ×3又1/3  ×5又1/3	蛋黄1个  全蛋1/2个 	40~50克  ×2又2/3  ×3又1/3	85~100克  ×5又2/3  ×6又2/3	13~15克  ×4/5  ×1	10~15克  ×2/3  ×1	5克  ×1又2/3	2~2.5克  ×1/7  ×1/6
5倍稀饭 90~100克  ×6~7 软饭80克 	全蛋  × 1/2个	50克  ×3又1/3	100克  ×6又2/3	15克  ×1	18克  ×1又1/5	30~40克  ×2  ×2又2/3	3克  ×1/5
软饭90克  干饭80克 	全蛋  ×1/2  ×2/3个	50~55克  ×3又1/3  ×3又2/3	100~120克  ×6又2/3  ×8	15~18克  ×1  ×1又1/5	18~20克  ×1又1/5  ×1又1/3	40~50克  ×2又2/3  ~3又1/3	4克  ×1/4

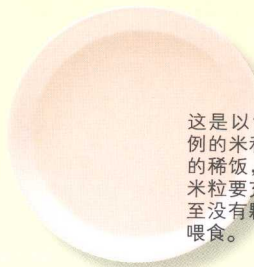


各阶段的食物软硬度

喂食前请先了解、熟悉！

米

第1阶段



这是以1:10比例的米和水煮成的稀饭，煮好的米粒要充分磨碎至没有颗粒后再喂食。

第2阶段



这是用1:7比例的米和水煮成的稀饭，米粒要磨到几乎看不见的程度，让稀饭呈现浓稠黏糊状。

第3阶段



这是用1:5比例的米和水煮成的稀饭，米粒充分吸收水分后膨胀变软，大约是大人食用稀饭的软度。

第4阶段



这是用1:1.2比例的米和水煮成的软饭，软硬度大概比大人吃的干饭再稍微软一点。

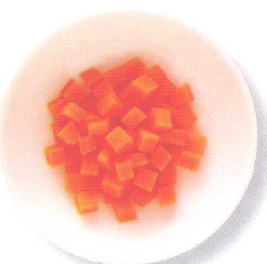
胡萝卜



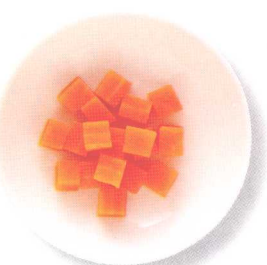
煮成糊状。胡萝卜切细末，用蔬菜汤煮至软烂，磨成糊状后，加入用水调匀的太白粉，煮成稀泥状。



煮成浓稠状。胡萝卜切小块煮至变软，切成细末后，加入用水调匀的太白粉煮成泥状。



切小丁状。胡萝卜煮至变软，切成正方的小丁，以蔬菜汤煮过后，加入用水调匀的太白粉勾芡。



切丁状。胡萝卜煮至变软，切成1厘米正方的小丁，若要加入其他蔬菜，都要切成胡萝卜丁般的大小。

对于首次制作辅食的妈妈来说，最伤脑筋的莫过于食物的软硬度和形状。本页以辅食常用的代表性食材为例，制成让您能轻松了解各期状况的一览表。

豆腐

白肉鱼

肉



煮成糊状。豆腐先用网筛过滤或磨成泥，加入高汤稀释后，加入用水调匀的太白粉，煮成稀泥状。



煮成糊状。鱼肉用沸水煮熟，仔细剔除鱼皮和鱼刺，用研钵充分磨细后，加入用水调匀的太白粉煮成稀泥状。

第1阶段不喂食肉类。



煮成浓稠状。豆腐用刀剁碎后，加入高汤煮开，再稍微磨碎后，加入用水调匀的太白粉，煮成泥状。



煮成浓稠状。鱼肉用沸水快煮后，剔除鱼皮和鱼刺，仔细捣碎。加少许盐煮开后，倒入用水调匀的太白粉煮成泥状。



煮成浓稠状。绞好的肉用沸水煮熟后，磨成稍微还能看到颗粒的程度。加少许盐煮开后，加入用水调匀的太白粉煮成泥状。



切小丁状。豆腐放入沸水中快煮一下后沥除水分，切成5~7毫米正方的小丁。喂食时，最好用汤匙一点一点慢慢地喂。



鱼肉仔细剔除鱼皮和鱼刺，切成约1厘米正方的小丁，用蔬菜汤等汤汁煮开后，加入用水调匀的太白粉勾芡。



做成肉丸。将绞好的肉揉成直径1~1.5毫米大小的圆形，放入加少许盐的开水中煮开后，加入用水调匀的太白粉勾芡。



切丁状。豆腐放入沸水中快煮一下后，切成7~10毫米正方的小丁。喂食时，最好用汤匙一次舀取一口的量慢慢地喂。



煎烤风味。鱼肉撒上少许盐和胡椒，用平底锅煎熟，剔除鱼皮和鱼刺，将鱼肉大致弄碎。



做成汉堡。将绞好的肉揉成直径3~4厘米的小椭圆形，用沸水煮熟或用平底锅煎熟，加些番茄酱佐味。



辅食基础烹调法

事先学会就能得心应手！

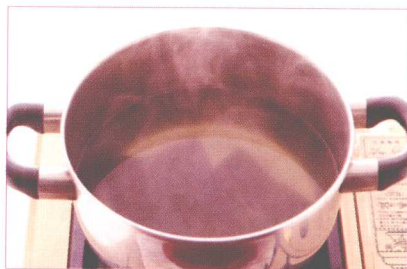
本页要介绍辅食的基础烹调，包括高汤、蔬菜汤和稀饭的简单作法。事先备妥后，即使料理新手也不会失败，而且还能应用在大人的料理中，请您务必先学会！

柴鱼高汤的作法

柴鱼是鳣鱼的干燥制品，由于外形像柴而被广东人称为“柴鱼”。它有健脾胃、益阴血之功，可用来煲汤或煲粥，在超市或干货店可以买到。烹调辅食时经常要用到的高汤，可一次多做一点，放在冰箱冷冻保存，用时就很方便。烹调大人的料理或味噌汤时也能使用。



1 准备做高汤用的海带约10厘米，柴鱼片一大把（约小袋装柴鱼片2袋份量）。



2 在锅里放入约3杯水和海带，稍微浸泡一下。然后开中火加热，快煮开时捞出海带。



3 在煮开的沸水中加入柴鱼片，边煮边用筷子挑散开来，别让柴鱼结成团。



4 再次煮开后就熄火，待高汤变凉（请勿在高汤还是热的时候就放入冰箱），放凉到柴鱼片都沉入锅底为止。



5 在网筛上铺上纸巾或干净的棉布，倒入煮好的高汤过滤。



将高汤倒入制冰盒中，放入冰箱冷冻，约可保存一周的时间。每次只取所需的分量，即可解冻使用。

小鱼干高汤作法

在超市或传统市场的干货店就可以买到的小鱼干，也是简易高汤的方便素材之一。



1 准备约10条小鱼干。在超市的干货区，小鱼干经常和柴鱼、笋干等干货一起出售。



2 用手拍除小鱼干的头部和内脏（鱼腹部分），以去除腥味和苦味。



3 在锅中放入处理好的小鱼干，倒入1又1/2杯的水，加热煮至即将沸腾时即熄火，放凉后过滤备用。

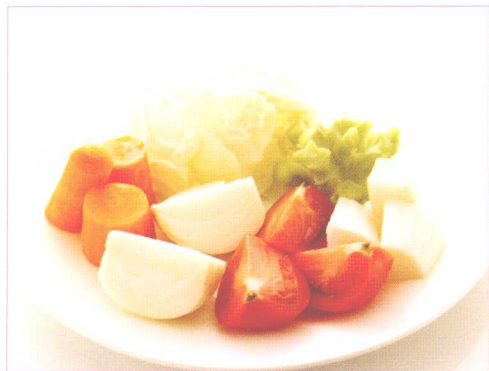


更简单的作法！

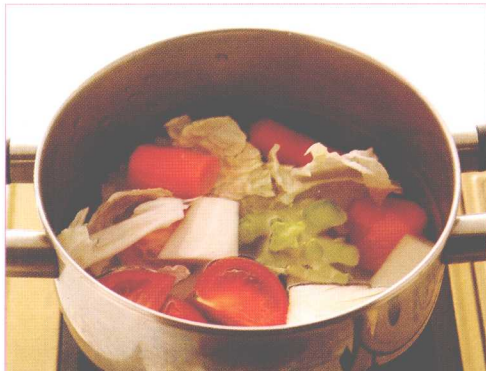
在耐热容器中放入剔除头部和内脏的小鱼干，倒入1又1/2杯的水，盖上保鲜膜后放入微波炉中加热，依微波炉功率，加热至快要沸腾时即可，等高汤凉了之后，再取出小鱼干。

蔬菜高汤的作法

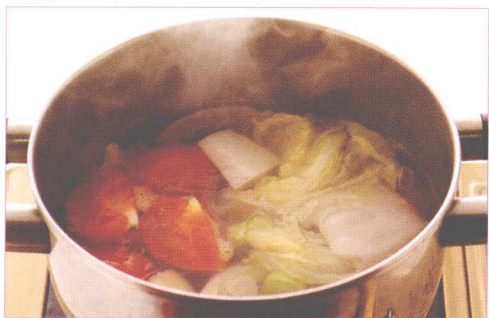
蔬菜高汤可作为制作辅食的汤底，除了示范使用的蔬菜外，还可利用冰箱里现有的蔬菜，例如萝卜、茼蒿、南瓜和花椰菜等来制作。



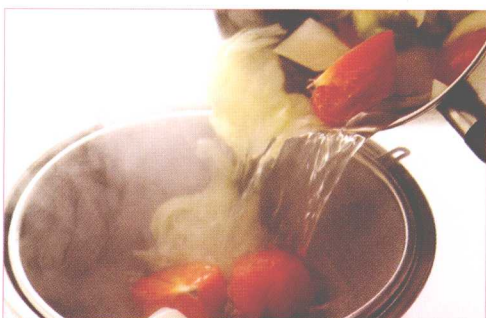
1 胡萝卜、洋葱、马铃薯、番茄、花椰菜梗、卷心菜等蔬菜，去皮和根后，从中切成2~3等份。



2 蔬菜放入大锅中，倒入能盖住蔬菜的水量，以中火加热。



3 煮开后转小火，捞除表面杂质或浮沫，一直熬煮到蔬菜全变软为止。



4 以网筛过滤蔬菜汤，装入大碗中，放凉。



5 将蔬菜汤倒入制冰盒中，放入冰箱冷冻，约可保存1周，每次只取所需的分量，即可解冻使用。

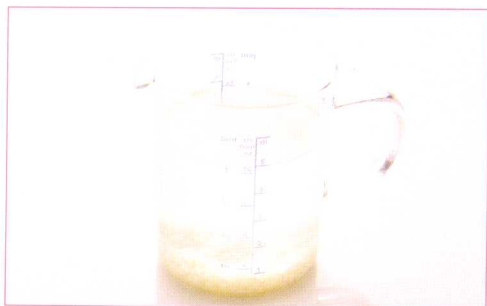


蔬菜的再利用!

煮过的蔬菜不要丢弃，可以作为宝宝的辅食。例如将煮软的胡萝卜、马铃薯磨碎或切小块，就可以省去另外烹煮的时间了。

超简单稀饭的作法

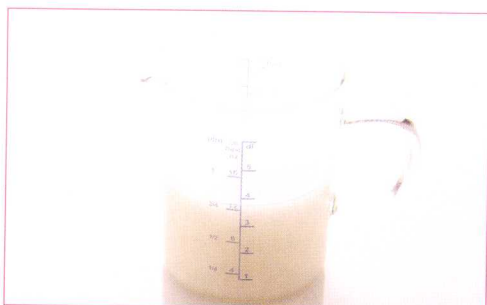
用电饭锅煮大人的米饭时，也可以一起煮宝宝的稀饭。请参照下表斟酌稀饭中米和水的比例，配合宝宝的月龄来调整软硬度。



1 米洗净后放在网筛上沥除水分，将米放入耐热杯（也可用耐热量杯）中，加入所需分量的水。



2 在内锅里放入米（大人食用），倒入平时煮饭的水量。在内锅的正中央放入步骤1的杯子，比照平常放入电饭锅中炊煮。



3 煮好后焖一下再取出。用研钵将稀饭磨碎，第1阶段磨到完全没有米粒，第2阶段则磨到快没有米粒的状态。



4 只取要食用的分量，其余装入夹链袋中摊平，放入冷冻室约可保存1周，每次只取所需的分量，解冻后即可使用。

稀饭水量调整一览表

	月 龄	米和水的比例	
		米	水
10倍稀饭	第1阶段前半（5个月）	1	10
7倍稀饭	第1阶段后半（6个月）	1	7
5倍稀饭	第2阶段（7~8个月）	1	5
4倍稀饭	第3阶段（9~11个月）	1	4
软饭	第4阶段（1岁~1岁3个月）	1	3
干饭	1岁4个月以上	1	1.2



进入辅食之前的准备期

开始热身、练习吃辅食吧！



哎呀！这第一口胡萝卜泥味道不如想象中的可口！
怪怪的耶！

宝贝姓名
李雅绮

1

宝宝习惯使用汤匙，
并适应食物的味道

宝宝出生4个月后，为了让他习惯母乳及配方奶以外的食物味道，可以开始喂食果汁。所谓的果汁，并非大人喝的100%纯果汁，而是将新鲜水果榨汁后，再加开水稀释成两倍的果汁，或者也可以使用婴儿食品的果汁。等宝宝习惯后，就可试喂高汤或蔬菜汤（请参考p.7、8）。但是，果汁或汤都是液体，并非辅食，它们只是为了让宝宝习惯食物的味道和口感，如果宝宝不喜欢，也不要勉强，让他轻松地尝试就好！

2

配合辅食，调整授乳的节奏

母乳或奶粉对宝宝来说，虽然是理想的营养来源，但是随着宝宝成长，营养会逐渐不足，因此要开始进入吃辅食的阶段。宝宝出生3~4个月后，喂母乳或配方奶的时间渐趋稳定，为了开始喂辅食，要调整授乳的节奏。一天中若想让宝宝不定时授乳，妈妈可以和宝宝玩，或带他去公园散步，借此拉长授乳间隔至3~4个小时，这样会比较好决定喂食辅食的时间。

3

果汁或汤一天最多喂30毫升

这个时期的重点是，要让宝宝从母乳或配方奶中摄取足够的营养，所以喂果汁或汤时，要挑不会影响授乳的时间。例如散步或洗澡后宝宝觉得口渴时，就会很自然地喝下。一次喂的分量，最多只能30毫升（2大匙）。用汤匙比用奶瓶来喂更容易斟酌分量，还能让宝宝练习使用汤匙。别只让宝宝喝果汁或汤，请别忘了这时期还是要以母乳或配方奶为主。

4

离乳准备期的汤或果汁
是烹调的基础

在离乳准备期让宝宝喝的果汁、高汤或蔬菜汤等，是往后烹调辅食的基础。磨泥、捣碎、榨汁等都是经常要用到的烹饪技巧，所以请先参阅下页，了解这些技巧对制作辅食大有帮助。同时也要熟练高汤或蔬菜汤（p.7、8）的作法。对妈妈来说，准备期也是烹调的练习期。在此期间需准备宝宝用的辅食餐具、研钵和网筛等制作辅食时必备的烹调用具。