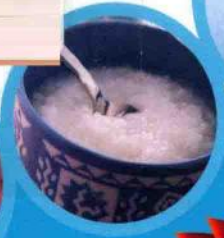
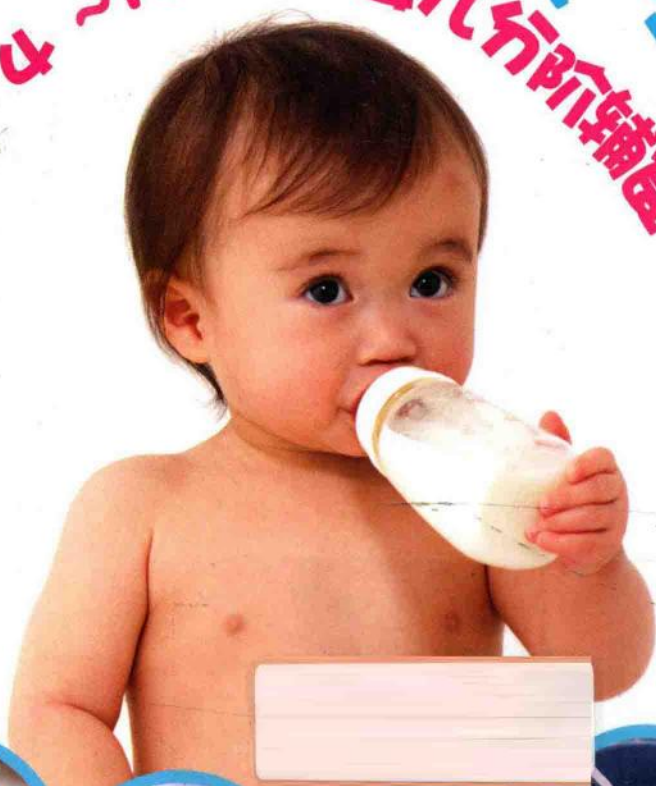


黄惠珍 著

# 宝宝， 吃辅食啦

4~12个月婴儿分阶辅食喂养书



妈妈及准妈妈人手必备育儿私房书

人民东方出版传媒  
东方出版社



# 宝贝， 吃辅食 啦

4~12个月婴儿分阶辅食喂养书

黄惠珍 著



人民东方出版传媒

 东方出版社

本书繁体字版由台湾邦联文化授权出版  
非经书面同意,不得以任何形式复制、转载  
北京市版权局著作权登记号 图字:01-2013-3011号

图书在版编目(CIP)数据

宝贝,吃辅食啦:4~12个月婴儿分阶辅食喂养书/黄惠珍著.  
—北京:东方出版社,2013  
ISBN 978-7-5060-6325-8

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第105770号

**宝贝,吃辅食啦:4~12个月婴儿分阶辅食喂养书**

(BAOBEI, CHI FUSHI LA: 4~12 GE YUE YING' ER FENJIE FUSHI WEIYANG SHU)

黄惠珍 著

---

责任编辑:张旭 王欣 李典泰

出版:东方出版社

发行:人民东方出版传媒有限公司

地址:北京市东城区朝阳门内大街192号

邮政编码:100010

印刷:北京鹏润伟业印刷有限公司

版次:2013年6月第1版

印次:2013年6月北京第1次印刷

开本:710毫米×1000毫米 1/16

印张:10

字数:138千字

书号:ISBN 978-7-5060-6325-8

定价:39.80元

发行电话:(010) 65210059 65210060 65210062 65210063

---

版权所有,违者必究 本书观点并不代表本社立场

如有印装质量问题,请拨打电话:(010) 65210012

# 序言 FOREWORD

## 宝贝，这些泥糊对你很重要喔



打算写这本书的时候，儿子常坐在身边问我：“妈妈，我刚出生的时候真的是吃这些泥糊长大的吗？”我笑着回答说：“是呀，不过是在你出生4个月之后。宝贝，这些泥糊对那时的你可是很重要的喔。”

看着依偎在我身旁活蹦乱跳的“小老虎”，我的记忆仿佛也回溯到宝贝第一次吃辅食时的情景——4个月大坐在小床上的宝贝，第一次吃到我熬制的麦糊，吃得满嘴都是，却一副得意洋洋的表情，眼睛里充满“真好吃，我还想要”的信息；等到7个月时，鱼粥太烫正在晾凉，他急得抓住我的袖子、面红耳赤地叫着，催促着我快一点喂他；8个月大时，宝贝因为长牙，喂食的时候汤匙会被他用力咬住不放，而我总要哄逗他开心，他才会松口；待到宝贝快满周岁时，迫不及待地用双手去探索他所看到的世界，吃饭时往往稍不注意，就会把饭菜弄得乱七八糟，哪儿都是。这时候，要让他乖乖地坐好吃完饭，似乎是天方夜谭，才放入口中的食物一转眼便被他压平在手上，或者调皮地吐在桌子上，甚至得跟他玩捉迷藏的游戏，才能勉强地喂他一两口……

相信这也是许多妈妈们都曾有过的经历。时间稍纵即逝，喂养孩子的过程，一路走来有苦有笑，如今想来却都是那么美好。在宝贝4~5个月大时，光靠妈妈的母乳已很难满足成长发育需要，尤其当宝贝看到大人吃饭想伸手去抓时，就是需要添加辅食的重要信号。市面上尽管有多种多样的辅食产品，但终究亲手给孩子制作的辅食，由于了解全过程才是最放心的。我在写这本书的时候，曾专门询问过台湾省行政院卫生署基隆医院的营养师张皇瑜和杨惠乔大夫，请她们提出宝贵的专业意见，因此书中列出的给宝贝的辅食菜单都是值得信赖的。

我想这本书，既包含我个人的辅食喂养心得，也可以给初当妈妈的你在添加辅食时，提供更多的选择。制作辅食其实并不麻烦，能让4~12个月的宝贝吃到妈妈亲手制作的果泥、蔬菜泥、米糊和果汁，不仅天然新鲜，绝对还是“无添加”和纯天然的。只需用几分钟的时间来准备，宝贝就能吃到营养美味的辅食。还可以让宝贝用他灵活的小手来点餐，让小小主人翁体验到吃饭的乐趣。将“麻烦的喂食”变成一种轻松活泼的亲子互动，何乐而不为呢？

宝贝，该吃辅食啦，今天你想吃点什么呢？

黄惠珍

# CONTENTS 目录



## 第一章 喂辅食之前，妈咪主厨必修的功课

### 舌尖上的营养学

——宝贝成长必需的六大营养素 ..... 002

### 准备充分再下厨

——给宝宝喂辅食的必要性及基本原则 ..... 012

### 新鲜的食材这样用

——四大类食材营养成分及做法须知 ..... 021

### 这些表格要记牢

——4~12个月宝贝分阶段辅食喂养建议 ..... 024

不仅亲自下厨，还要做宝贝的私人药膳师 ..... 028





第三部分

4~6个月初段流质辅食菜单

4~6个月宝贝成长备忘录 ..... 040

4~6个月宝贝辅食菜单 ..... 046

白米汤 ..... 048

自制白米糊 ..... 049

婴儿米糊 ..... 049

婴儿麦糊 ..... 050

柳橙米汤 ..... 050

雪梨米汤 ..... 051

番石榴米汤 ..... 051

豌豆米糊 ..... 052

胡萝卜米糊 ..... 053

葡萄汁米糊 ..... 054

苹果汁麦糊 ..... 054

苹果汁 ..... 055

番茄汁 ..... 056

柳橙汁 ..... 056

水蜜桃汁 ..... 057

葡萄汁 ..... 057

小白菜汁 ..... 058

菠菜汁 ..... 059

菠菜米汤 ..... 059

苋菜汁 ..... 060

妈咪宝宝的辅食营养日历(一) ..... 061



第三章

7~9个月中段半流质辅食菜单

7~9个月宝贝成长备忘录 ..... 064

7~9个月宝贝辅食菜单 ..... 070

大骨汤 ..... 072

蔬菜浓汤 ..... 074

鸡骨高汤 ..... 075

鲜鱼高汤 ..... 076

哈密瓜汁 ..... 077

奇异果泥 ..... 077

香蕉泥 ..... 078

木瓜泥 ..... 078

火龙果泥 ..... 079

糙米米浆 ..... 080

鸡肝泥 ..... 081

豌豆泥 ..... 082

马铃薯泥 ..... 082

番薯叶泥 ..... 084

菠菜泥 ..... 085

蛋黄泥 ..... 086

豆腐泥 ..... 087

鳕鱼泥 ..... 088

吻仔鱼马铃薯泥 ..... 089

番茄吐司泥 ..... 090

蔬菜鸡肉麦片糊 ..... 090

南瓜泥 ..... 092

白粥(稀) ..... 093

玉米碎肉粥 ..... 094

绿豆粥 ..... 094

菠菜牛肉面 ..... 096

鸡肉花椰菜面 ..... 097

鲑鱼面 ..... 098

小鱼丝瓜面 ..... 098

妈咪主厨的辅食喂养日志(二) ..... 100





第四章

10~12个月高段固体辅食菜单

10~12个月宝贝成长备忘录 ..... 102

10~12个月宝贝辅食菜单 ..... 108

白粥(浓) ..... 110

四季豆粥 ..... 111

猪肝蔬菜粥 ..... 112

滑蛋牛肉粥 ..... 113

香菇蔬菜面疙瘩 ..... 114

芋头米粉汤 ..... 115

乌龙面 ..... 116

肉酱通心粉 ..... 117

水果拌饭 ..... 118

蒸蛋羹 ..... 120

豆腐肉丸 ..... 121

番茄拌旗鱼丁 ..... 122

莓干烤苹果 ..... 123

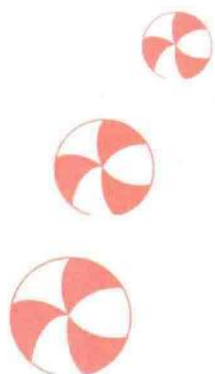
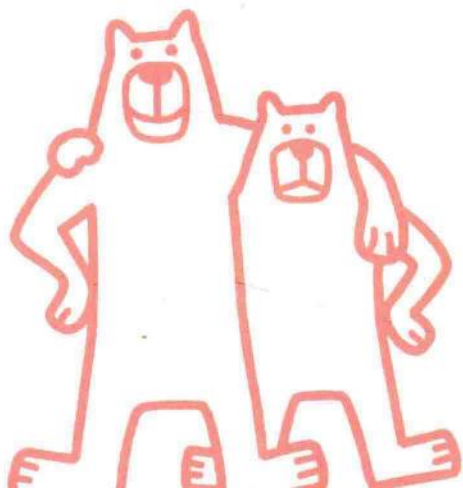
青豆牛奶鸡肉 ..... 124

冬瓜煮碎肉 ..... 124

哈密瓜奶冻 ..... 126

芋头豆花 ..... 127

妈咪主厨的辅食喂养日志(三) ..... 128





第五章

10~12个月自选茶点套餐

给宝贝制作茶点的小常识 ..... 130

10~12个月营养美味的茶点组合 ..... 132

红柚汁 ..... 134

小番茄汁 ..... 135

甜李汁 ..... 136

西瓜柳橙汁 ..... 137

雪梨汁 ..... 138

奇异果汁 ..... 138

樱桃汁 ..... 140

西洋梨汁 ..... 141

甜李红柚汁 ..... 141

草莓汁 ..... 142

法式吐司 ..... 143

面包条 ..... 143

蛋黄布丁 ..... 144

蔬菜蛋黄布丁 ..... 144

小饼干 ..... 146

烤地瓜 ..... 148



# 第一章



## 喂辅食之前， 妈咪主厨必修的功课

- 宝贝成长必需的六种营养素
- 新鲜的食材如何挑选及使用
- 4~12个月宝贝如何分阶喂养
- 不同体质宝贝有哪些忌口的食物





## 舌尖上的营养学

### ——宝贝成长必需的六大营养素



从宝贝出生到满一周岁，身体各项机能与器官，包括免疫系统、神经系统、骨骼肌肉、消化系统、感觉系统等等，均处于迅速发育的阶段。想要宝贝健康成长不生病，就必须打下饮食营养完善的基础，尤其此阶段宝贝的脑组织正蓬勃发展，妈妈需要重视宝贝的营养摄入，让宝贝的智能与体力都能正常发育。认识那些最常见的营养素，是给宝宝吃好吃对的第一步，也是每个妈咪主厨必修的功课之一。

宝贝生命活动中所需的能量，主要来源于食物中的营养素。生活中常见的动植物性食物中，宝贝成长必需的营养素可分为六大类：乳糖、蛋白质、脂肪、水分、维生素和矿物质。

#### 1. 乳糖 (Lactose)

乳糖是婴幼儿生长发育的重要营养物质之一，对青少年智力发育十分重要，

#### 小贴士

##### 婴儿每天需要多少热量

刚出生至4个月大的宝贝，每天每公斤约需摄入110~120卡的热量；出生6个月至一周岁的宝贝，每天每公斤约需摄入100卡的热量。假如宝贝是两个月大、体重4.5公斤，那么每天所需热量约为 $4.5 \times 120 = 540$ 卡，妈妈可据此估算喂养宝贝主食的量。

假如上面的这个宝贝是纯母乳喂养，每100毫升母乳中所含热量约为70卡，那么每天应提供800毫升的母乳，才能满足宝贝当天热量所需；假如是用婴儿配方奶粉喂养，则需按奶粉罐或包装盒上说明的冲调比例冲泡，保证宝贝每天的热量所需。



## 小贴士

## 乳糖不受耐症

又称“乳糖消化不良”，是指人体内不产生分解乳糖的乳糖酶的状况。它是一种先天的遗传性疾病，多出现在亚洲地区，在新生儿中容易出现。婴儿肠道中分泌分解乳糖的酶不足，在缺乏乳糖酶的情况下，摄入的乳糖不能被消化吸收进血

液，而是滞留在肠道内。肠道细菌发酵分解乳糖的过程中，会产生大量气体，造成腹胀、放屁、腹泻等症状。当新生儿出现类似症状时，妈妈应当及时带宝贝去医院进行检查，查明是否患有此症状。

特别对未满周罗的新生婴儿是不可缺少的。在自然界中只有哺乳类动物的奶中含有乳糖，各类植物性食物中是不含乳糖的。母乳或婴儿配方奶中所含的糖分均为乳糖，这也是宝贝最容易消化的糖类。乳糖的主要功能是为婴幼儿的生长发育、新陈代谢、组织合成及维持正常体温等提供大量的热量，尤其小儿对糖的分解消化、吸收和利用都比成年人旺盛。母乳中含乳糖约为7%，牛奶中含乳糖约为4%。母乳中的乳糖不但含量比牛奶、羊奶高而稳定，且不会因妈妈摄入食物的变化而出现变化。

此外，乳糖在肠道分解后还可增加钙、磷、镁的吸收率，促进肠内有益菌增生。每100毫升母乳中所含乳糖约为7克；市面上常见的婴儿配方奶粉的乳糖含量要

比母乳中的少，当然也有针对乳糖不受耐症婴儿推出的不含乳糖的配方奶粉。

## 2. 蛋白质 (Protein)

宝贝身体中的每一个细胞和所有重要组成部分都有蛋白质参与。作为建构身体组织与细胞的重要物质，一周岁前宝贝生长所必需的氨基酸（构成动物所需蛋白质的基本物质），从母乳中即可摄取。宝贝从出生后到一周岁，特别是0~6个月是脑细胞迅猛增长的时期。到一周岁，宝贝的脑细胞增殖基本完成，这段时期宝贝对蛋白质的摄入量尤为重要。

刚出生至6个月大的宝贝，每天每公斤所需蛋白质为2.2~2.4克；出生6~9个月的宝贝，每天每公斤所需蛋白质为



### 小贴士

#### 控制每日营养素摄入，对宝贝成长意义重大

许多老一辈家长（如孩子的爷爷奶奶），会认为“按照营养素指标喂养多麻烦，记得每天给孩子喝几杯母乳或者喂几勺奶粉就行，既方便又省事”，很多年轻的妈妈也对此持相同观点。

老一辈家长所传下来的喂养经验，在很大程度上都与婴幼儿营养素摄入原则相

符，但由于喂养时不注意控制摄入量，很容易使孩子摄入营养过多，喂成了“小胖墩”。在如今提倡精细化喂养的前提下，想要让宝贝最大限度地健康成长，就必须严格控制每日营养素的摄入量，以免造成摄入过量或不足。这也是妈咪主厨在给孩子制作辅食之前必须保证的一点。

2.0克；出生9个月至一周岁的宝贝，每天每公斤所需蛋白质为1.7克。婴儿配方奶粉中每100克的蛋白质含量通常比母乳要高，这是因为母乳中蛋白质的吸收率较婴儿配方奶粉高，所以婴儿配方奶粉会增加蛋白质含量以弥补吸收率较低的问题。

### 3. 脂肪 (Fat)

食物中的油脂主要是油和脂肪，一般把常温下的液体形态称为油，而把常温下的固体形态称为脂肪。脂肪分为“不饱和”与“饱和”两种，动物脂肪含饱和脂肪酸居多，在室温下呈固态；植物油则含不饱和脂肪酸居多，在室温

下呈液态。

脂肪中含有帮助宝贝脑部与中枢神经系统发育、强化微血管与细胞结构及预防湿疹所必需的两种脂肪酸：亚麻酸与亚油酸。这两种不饱和脂肪酸是维持宝贝正常生长所需，但又不能自身合成的，需要通过饮食进行添加。婴儿配方奶粉中的亚麻酸与亚油酸的比例约为1：10，这是普遍被营养学会公认的适宜比例。当然宝贝也可以通过妈妈的乳汁获取这两种重要的脂肪酸。

这里有必要重点介绍一种对宝贝智力和视力发育至关重要的不饱和脂肪酸，那就是DHA，学名为“二十二碳六烯酸”。DHA被营养学专家称为“脑黄金”，属于Omega-3不饱和脂肪酸家族中的重要成

员，是神经系统细胞生长及维持的一种重要元素，是大脑和视网膜的重要构成成分，主要起到促进婴儿大脑正常发育、促进视网膜光感细胞的成熟、提高记忆力及学习能力等作用。对4~12个月的宝贝来说，母乳中的DHA的含量尤其丰富，尤其当坐月子期间妈妈吃鱼较多时；营养配方奶粉中通常也含DHA，只不过所添加DHA的含量较低；给孩子制作辅食，可适量吃点海鱼（注意宝贝是否对其过敏）；还可以买专门补充DHA的食品，如海藻油中提取的DHA补充剂，几乎不含EPA（二十碳

五烯酸），可避免婴幼儿出现性早熟的可能性。

#### 4. 水分（Water）

水分约占婴儿体重的70%，主要作用是帮助宝贝进行消化、输送养分、调节体温、代谢废物等。婴儿的基础代谢率较高，需要代谢的废物也较多，加上肾脏功能还没有发育成熟，更需要大量的水分来帮助排泄废物。水分的不足与流失对宝贝都是极大的伤害，因此妈妈应当随时随地注意给宝贝补水。

越小的宝贝活动量越低，通常依照正常浓度冲泡的主食已能保证水分充足，给宝贝喝水主要可以清洁口腔，预防奶瓶性龋齿，若宝贝不怎么想喝就不必勉强。



#### 小贴士

##### 一周岁之前的宝贝如何正确补水

4个月以前的宝贝，每次哺乳后喝一两口水已足够，每次大约20~30毫升；6个月之后，宝贝每天需要保证喝50~100毫升水，可分几次喂、不固定。判断宝贝每日饮水量是否足够，可通过宝贝每日排尿次数及尿的颜色来判定。

一周岁之前的宝贝饮水原则是：选择在两次喂奶或喂食的间隙饮水；避免在给宝贝喂奶之前饮水；不带甜味、温度适中的温白开是最适宜宝贝饮用的；尽量不给宝贝喝含防腐剂的果汁饮料，可选取天然瓜果自行榨汁，稀释后再给宝贝饮用。



宝贝成长所需营养素	对宝贝成长的重要功效	食物来源
乳糖	为宝贝的身体供给热量，维持正常体温；促进宝贝器官、四肢、骨骼肌肉的生长发育，维持新陈代谢、组织合成；维护宝贝脑细胞发育和整个神经系统健全；使宝贝肠道内产生乳酸菌，抑制肠道内有害细菌的繁殖；促进宝贝对钙的吸收等。	针对4~12个月的宝贝，首选是母乳；市面上正规的婴儿配方奶粉，都可满足宝贝对乳糖的营养所需。
蛋白质	维持宝贝的生长发育，尤其是脑细胞的生长和智力发展；提升免疫机能；参与合成红血球等。	宝贝最需要的优质蛋白质，来自蛋类、奶类、肉类、鱼类、豆类、玉米、西蓝花等。
脂肪	为宝贝体内贮存能量，提供热量；保护内脏，维持体温；协助脂溶性维生素的吸收；参与宝贝身体各方面的代谢活动等。	烹调用动植物食材本身所含的油脂，如果仁、各种肉类、食用油等。
DHA (二十二碳六 烯酸)	被营养学专家称为“脑黄金”，属于Omega-3不饱和脂肪酸家族中的重要成员，主要起到促进婴儿大脑正常发育、增进视力、促进视网膜光感细胞的成熟、适应黑暗光线、提高记忆力及学习能力等作用，也可提高免疫力。	动物类食品中，DHA含量高的是海鱼类，如金枪鱼、沙丁鱼、鲑鱼、鲑鱼、旗鱼、黄花鱼、带鱼等，每100克海鱼中DHA含量可达1000毫克以上。植物类食品中，主要是干果类，如核桃、杏仁、花生、芝麻等。
水分	调节宝贝的体温；保证器官、组织的正常生长；协助消化、吸收和运输营养物质，参与排泄体内废物；补充宝贝对矿物质的需要（水中含有一定量矿物质）；滋润宝贝娇嫩的皮肤、关节，避免器官间摩擦受损；协助肺部正常呼吸等。	首选不带甜味的白开水；不宜给宝贝喝带有甜味的饮料，除非宝贝腹泻时，可给宝贝适量的富含电解质的果汁。

注1：本表格的“食物来源”主要针对4~12个月的宝贝，为妈咪主厨制作辅食提供参考。



## 5. 维生素 (Vitamins)

又称“维他命”，是宝贝生长代谢所必需的微量有机化合物，能调节生理机能、促进新陈代谢，对宝贝的发育和健康有着极其重要的作用，一般都是由食物中自然摄取。目前已发现的维生素有数十种，常见的有维生素A、维生素B族（B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、B<sub>6</sub>、B<sub>12</sub>等）、维生素C、维生素D、维生素E、维生素K。

不同维生素对宝贝成长所起的作用各不相同，例如维生素A有助于宝贝的视力发育；维生素B族可辅助宝贝体内的营养素转换，让宝贝更有活力；维生素D有助于维持宝贝血液中的钙保持正常浓度；维生素E可预防宝贝贫血；维生素K可维持宝贝凝血功能正常。还有一类属于维生素B族的复合体，比如叶酸、牛磺酸，对宝贝的成长也有很大帮助。

宝贝成长所需维生素	对宝贝成长的重要功效	食物来源
维生素A	促进宝贝牙齿和骨骼正常生长；维持上皮组织正常，抵抗感染；避免宝贝眼睛干涩，使眼睛适应光线的变化等。	动物肝脏、蛋黄、奶类、深绿色及红黄色蔬菜水果等。
维生素B <sub>1</sub>	增进宝贝的乳糖代谢；使宝贝注意力集中，增强记忆力及活力；缺乏时宝贝会出现焦躁、易怒、晚上睡不着觉等症状。	蛋黄、肉类、动物肝脏、全谷类、奶类等。
β-胡萝卜素	在进入消化器官后，可转化成维生素A，是目前最安全的补充维生素A的产品。主要作用是维持眼睛和皮肤的健康，防止宝贝出现夜盲症、皮肤粗糙等状况，使机体免受自由基的伤害。	主要存在于深绿色或红黄色的蔬菜水果中，如胡萝卜、西蓝花、菠菜、空心菜、甘薯、芒果、哈密瓜、杏、甜瓜等。越是色彩鲜艳的水果或蔬菜，所含β-胡萝卜素就越丰富。
维生素B <sub>2</sub>	缺乏时宝贝易引发口角炎症、脂漏性皮炎、眼睛会出现怕光及发痒等症状。	奶类、动物肝脏、酵母等。