

北京儿童医院儿童保健科主任医生 刘春阳 北京和睦家医院临床营养师 刘遂谦

联合审定

0-3岁 宝宝辅食 添加全攻略

随书附赠
3-6岁幼儿园
成长食谱

双福 杨红 等编著

全国百佳图书出版单位



化学工业出版社

0-3岁

宝宝辅食 添加全攻略

双福 杨红 等编著



化学工业出版社

·北京·

本书立足于宝宝健康成长，给宝宝搭配具有针对性的、适合不同阶段的健康辅食。

全书以宝宝的营养配餐为核心，重点推介0~3岁不同阶段的辅食食谱，涵盖辅食喂养基础，辅食制作基本知识，各阶段辅食添加全攻略，大人餐、宝宝餐一起做，宝宝功能性食谱等内容。

每个阶段给出一日膳食安排，以不同食材的不同添加时间为重点，让妈妈们作为参照。每样辅食的做法都简单易学，让新手爸妈们轻松上手。更有大人餐+宝宝餐一起做的省时辅食，以及宝宝功能性食谱，满足宝宝的食疗护理等需求。另外，喂养指导也是新手爸妈们重点关注的内容，采用总体指导+每阶段细节指导相结合。随书附赠3~6岁幼儿园成长食谱，更加实用和贴心。

希望所有宝宝能吃得好，长得壮，健康成长。

图书在版编目(CIP)数据

0-3岁宝宝辅食添加全攻略/双福等编著. —北京: 化学工业出版社, 2017.8
ISBN 978-7-122-29951-2

I. ①0… II. ①双… III. ①婴幼儿-食谱 IV. ①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第136753号



责任编辑：马冰初 李锦侠

统 筹：

责任校对：王素芹

摄 影：

装帧设计：

双福 SF文化·出品
www.shuangfu.cn

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 装：天津图文方嘉印刷有限公司

710mm × 1000mm 1/16 印张14½ 字数304千字

2019年3月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888

售后服务：010-64518899

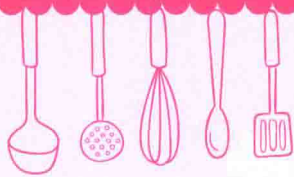
网 址：<http://www.cip.com.cn>

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：58.00元

版权所有 违者必究

Contents



Part 1 辅食喂养基础

世界卫生组织、《中国居民膳食指南(2016)》

对宝宝辅食添加的建议 · 2

常见辅食添加知识问答 · 6

Part 2 辅食制作基本知识

做辅食，就要有严谨的态度 · 10

制作辅食的“得力”工具 · 10

辅食烹调技巧（糊、泥、粥、丸） · 13

食材选购关键 + 处理方法 · 16

辅食制作省时小技巧，让新手父母少走弯路 · 17



Part 3 各阶段辅食添加全攻略

6个月吞咽期

宝宝发育的特点 · 20

辅食添加原则 · 20

喂养误区 · 21

含铁婴儿米粉 · 23

营养米糊 · 24

胡萝卜米粉 · 25

圆白菜米糊 · 26

南瓜米糊 · 27

玉米米糊 · 28

红薯糊 · 28

7~9个月蠕嚼期

宝宝发育的特点 · 29

辅食添加原则 · 30

喂养误区 · 31

推荐食材 · 32

辅食添加指导 · 33

7~9月龄宝宝一日膳

食安排 · 33

苹果米糊 · 34

番茄米糊 · 35

土豆糊 · 36

红枣米糊 · 38

豌豆糊 · 38

土豆南瓜泥 · 39

香蕉泥 · 40

小米粥 · 41

南瓜小米粥 · 42

胡萝卜泥 · 44

蛋黄糊 · 45

鸡蛋粥 · 45

土豆西蓝花泥 · 46

苹果薯泥 · 47

南瓜大米粥 · 47

紫薯糊 · 48

黑芝麻糊 · 50

菠菜米糊 · 52

胡萝卜南瓜泥 · 53

豆浆米糊 · 54

豆腐泥 · 56

番茄猪肝泥 · 58

肉泥米粉 · 59

香蕉牛油果泥 · 60

牛奶香蕉糊 · 62



10 ~ 12个月细嚼期

宝宝发育的特点 · 63

辅食添加原则 · 64

喂养误区 · 65

推荐食材 · 66

辅食添加指导 · 67

10 ~ 12月龄宝宝一日

膳食安排 · 67

糯米山药粥 · 68

儿童腊八粥 · 69

白菜烂面条 · 70

鸡肉粥 · 71

牛肉粥 · 72

番茄碎面条 · 73

鱼松粥 · 74

薯芋丸子汤 · 75

双米银耳粥 · 76

鱼肉泥 · 77

拌茄泥 · 78

青菜蒸豆腐 · 79

上汤娃娃菜 · 80

清甜翡翠汤 · 81

什锦水果粥 · 82

牛肉河粉 · 83

苦瓜粥 · 84

虾仁蒸豆腐 · 85

什锦蔬菜粥 · 86

香蕉芒果奶昔 · 87

苹果猕猴桃羹 · 88

鱼泥馄饨 · 89

水滑蛋 · 90

13 ~ 24 个月咀嚼期

宝宝发育的特点 · 91

辅食添加原则 · 91

喂养误区 · 92

推荐食材 · 93

辅食添加指导 · 94

13 ~ 24 月龄宝宝一日

膳食安排 · 94

水果麦片粥 · 95

黑芝麻核桃糊 · 96

奶酪菜花泥 · 97

什锦鸭羹 · 98

鸡汤馄饨 · 99

油菜煎鸡蛋 · 100

蔬菜汤面 · 101

肉末面 · 102

牛腩面 · 103

苦瓜鸡蛋小煎饼 · 104

鸡肉蛋卷 · 106

玉米肉末炒面 · 107

三色蛋卷 · 108

香甜红薯球 · 110

香甜水果羹 · 112

新鲜水果汇 · 113

红豆沙糕 · 114

瘦肉西蓝花 · 115

豆皮炒青菜 · 116

肉末炒木耳 · 118

草菇豆腐 · 120

五宝蔬菜 · 122

核桃鸡丁 · 124



三文鱼竹笋汤 · 125

鲜汤小饺子 · 125

蛋皮鱼卷 · 126

胡萝卜木瓜牛奶羹 · 127

紫薯糯米糍 · 128

香菇炒三片 · 130

蒸卤面 · 131

秘制手撕圆白菜 · 132

2 ~ 3 岁幼儿期

2 ~ 3 岁幼儿期配餐营养需求 · 133

2 ~ 3 岁喂养原则 · 133

推荐食材 · 134

喂养误区 · 135

虾丸韭菜汤 · 136

西蓝花鱼丸汤 · 137

香菇鱼丸汤 · 138

什锦小软面 · 140

菠菜猪血汤 · 141

猪肝圆白菜 · 142

清蒸银鲳鱼 · 143

芙蓉虾球 · 144

香卤鸡肝 · 145

孜然炒豆腐 · 146

大米红豆饭 · 148

双色馒头 · 149

胡萝卜饼 · 150

可爱小刺猬 · 152

双色水饺 · 154

黑芝麻果干红豆包 · 155

肉末腰果芝麻球 · 156

苏打薄饼干 · 157

牛奶木瓜饮 · 158

茄汁蝴蝶面 · 159

白菜虾仁包 · 160

小笼包 · 161

海带炖肉 · 162

豌豆牛肉 · 164

香菇炖鸡 · 165

胡萝卜炖牛肉 · 166

青椒洋葱炒鸡心 · 167

Part 4 大人餐、宝宝餐一起做

稍稍调整后就可以给宝宝食用的辅食

需要调整一下味道的 · 170

红烧大虾 · 170

糖醋小排骨 · 172

需要制作过程中分取的 · 173

自制关东煮 · 173

韭菜炒猪肝 · 174

需要改变形状的 · 175

袖珍肉夹馍 · 175

爽口鸡肉 · 176

用冷冻食品制作的简单餐 · 177

红薯蛋挞 · 177

山楂鳕鱼块 · 178

将外食处理成可以给宝宝食用的辅食

去油法 · 179

红烧带鱼 · 179

牛肉炒面 · 181

去盐法 · 182

鸡肝拌菠菜 · 182

四季特色食材大人宝宝一起吃

春季 · 184

猪肉茴香饺子 · 184

韭菜虾米饺子 · 185

菠菜面条 · 186

翡翠腐竹 · 187

夏季 · 188

绿豆芽拌面 · 188

番茄菜花 · 190

鲜虾芦笋手卷 · 191

酸梅汤 · 191

秋季 · 192

琥珀核桃 · 192

南瓜甜汤 · 193

山药泥小窝头 · 193

莲藕薏米排骨汤 · 194

冬季 · 195

栗子炖鸡 · 195

土豆炖牛肉 · 196

紫薯香蕉卷 · 197

白萝卜丝煎饼 · 197





Part 5 宝宝功能性食谱

感冒 · 200

白萝卜炖排骨 · 200

紫苏粥 · 202

咳嗽 · 203

冰糖炖梨 · 203

山药糯米大枣浆 · 204

腹泻 · 205

焦米汤 · 205

蛋黄油 · 206

银耳苹果瘦肉粥 · 207

过敏 · 208

银耳梨粥 · 208

胡萝卜糙米粥 · 209

便秘 · 210

松子仁粥 · 210

杏仁羹 · 212

发热 · 213

菠菜鸭血豆腐汤 · 213

凉拌西瓜皮 · 214

呕吐 · 215

姜糖水 · 215

姜片饮 · 216

口腔炎症（口疮溃疡等） · 217

葱炒大白菜 · 217

番茄菠菜汁 · 218

挑食 · 219

山药莲子羹 · 219

健脑 · 221

松仁海带 · 221

西蓝花虾仁 · 222



Part 1

辅食喂养基础

©世界卫生组织、《中国居民膳食指南(2016)》对宝宝辅食添加的建议

©常见辅食添加知识问答



世界卫生组织、《中国居民膳食指南(2016)》 对宝宝辅食添加的建议

世界卫生组织



世界卫生组织在第55届世界卫生大会上通过并制定了一项儿童和青少年健康与发育战略。

此战略指出：良好的营养是健康成长的基础。营养与疾病是一个循环中的两个环节：营养不良导致疾病，疾病又导致营养问题进一步恶化。这些情况在宝宝中最为明显，营养不良的宝宝更容易产生这种恶性循环。反复感染及不适当的喂养是宝宝营养不良的两个主要原因。宝宝出生6个月以后，母乳无法继续满足宝宝所有的营养需求，他们进入了一个脆弱的、需补充辅食的时期，然后才能慢慢过渡到食用并消化成人食品。大多数国家6~8月龄的宝宝，营养不良的发病率在直线上升，而这一阶段的营养缺乏很难在童年后期得到补偿。

此战略还提出，要在不同领域采取有效措施维护妈妈和宝宝的健康。

1. 6月龄末时适当补充辅助食品，继续母乳喂养至2岁或以上。
2. 与初级卫生保健提供者建立积极的联系。
3. 通过交流与玩耍给予刺激。
4. 完成免疫接种。
5. 预防、早期发现与及时处理主要传染病，包括急性呼吸道感染、腹泻、麻疹、疟疾、HIV/AIDS。
6. 预防与处理营养不良，包括微量营养素缺乏。
7. 发现与处理视觉与听觉失能。

《中国居民膳食指南(2016)》

建议

7~24月龄婴幼儿喂养指南

- ◆ 继续母乳喂养，满6月龄起添加辅食。
- ◆ 从富含铁的泥糊状食物开始，逐步添加达到食物多样化。
- ◆ 提倡顺应喂养，鼓励但不强迫进食。
- ◆ 辅食不加调味品，尽量减少糖和盐的摄入。
- ◆ 注意饮食卫生和进食卫生。
- ◆ 定期检测体格指标，追求健康生长。

推荐一 继续母乳喂养，满6月龄起添加辅食

- ◆ 婴儿满6月龄后仍需继续母乳喂养，并逐渐引入其他食物。
- ◆ 辅食是指除母乳和/或配方奶以外的其他各种性状的食物。
- ◆ 有特殊需要时须在医生的指导下调整辅食添加时间。
- ◆ 不能母乳喂养或母乳不足的婴幼儿，应选择配方奶作为母乳的补充。

推荐二 从富含铁的泥糊状食物开始，逐步添加达到食物多样化

- ◆ 随着母乳量减少，逐渐增加辅食量。
- ◆ 首先添加强化铁的婴儿米粉，再逐渐添加蔬菜泥、果泥、肉泥等泥糊状食物。
- ◆ 每次只引入一种新的食物，逐步达到食物多样化。
- ◆ 从泥糊状食物开始，逐渐过渡到固体食物。
- ◆ 辅食中应适量添加植物油。



推荐三 提倡顺应喂养，鼓励但不强迫进食

- ◆ 耐心喂养，鼓励进食，但绝不强迫进食。
- ◆ 鼓励并协助婴幼儿自己进食，培养进餐兴趣。
- ◆ 进餐时不看电视，不玩玩具，每次进餐时间不超过20分钟。
- ◆ 进餐时喂养者与婴幼儿应有充分的交流，不以食物作为奖励或惩罚。
- ◆ 父母应保持自身良好的进食习惯，成为婴幼儿的榜样。

推荐四 辅食不加调味品，尽量减少糖和盐的摄入

- ◆ 婴幼儿辅食应单独制作。
- ◆ 保持食物原味，不需要额外加糖、盐及各种调味品。
- ◆ 1岁以后逐渐尝试淡口味的家庭膳食。



推荐五 注意饮食卫生和进食卫生

- ◆ 选择安全、优质、新鲜的食材。
- ◆ 制作过程中始终保持清洁卫生，生熟分开。
- ◆ 不吃剩饭，妥善保存和处理剩余食物。
- ◆ 饭前洗手，进食时应有成年人看护，并注意进食环境安全。

推荐六 定期检测体格指标，追求健康生长

- ◆ 6个月内每月测量一次。
- ◆ 6~12个月每2个月测量一次。
- ◆ 1~2岁每3个月测量一次。
- ◆ 2~3岁每半年测量一次。
- ◆ 3~6岁每年测量一次。
- ◆ 同时接受发育指导。

怎样才能知道宝宝有没有吃饱？

宝宝每次到底应该喝多少奶或吃多少辅食？只有宝宝自己才能知道。

可以根据以下状态判断宝宝是否吃饱

◆ 孩子吃奶或辅食后很满足，没有要继续吃的表现。吃奶和辅食要有一定规律，进食后没有呕吐、腹泻等不适表现。

◆ 添加辅食后，宝宝不困时很兴奋，渴望与家人交流，对周围新鲜事物很有兴趣，体重正常增长，不哭闹。

◆ 吃了辅食以后的精神和睡眠也都不错。

◆ 大便每日至少一次，颜色、稠度正常，无较多黏液。

◆ 宝宝添加辅食后，对照生长曲线连续观察宝宝，发现宝宝的身高、体重都增加得很正常。

◆ 宝宝每天饮食很规律，辅食接受状况良好，发育正常。

特别提醒

1. 孩子对食物的接受状况非常重要，千万不要以其他孩子的进食状况作为自己孩子进食的标准。

2. 不要强迫、哄骗宝宝进食。这样不仅不利于营养的消化和吸收，也容易诱导孩子出现异常行为，对身体和行为发育都不利。

3. 宝宝对一种新的食物表示拒绝，这是一种基本的防护本能，也称恐新，是宝宝同环境建立关系时完全正常的表现。此时，父母应耐心地少量多次哺喂，直至他完全适应这一新提供的食物为止。一般经过舔、勉强接受、吐出、再喂、吞咽等过程，反复5~15次，经过数天宝宝才能毫无戒心地享受食物。稍微大些后，宝宝味觉发育了，还要注意食物的色、香、味、形，从而诱发食欲，保持宝宝对食物良好的兴奋性。



怎样尽快地掌握科学添加辅食的方法

从少到多

即在哺乳前给予宝宝少量含强化铁的米粉，逐渐增加，调成糊状用勺喂食，6~7月龄后可代替一次乳量。

从一种到多种

例如加蔬菜时，应每种菜泥（蓉）每日尝试1~2次，观察孩子的大便等情况，直至3~4日宝宝习惯后再换另一种，以刺激味觉的发育。加单一食物的方法可帮助了解和发现宝宝是否有食物过敏以及对哪种食物过敏。

从细到粗

从泥（蓉）状过渡到碎末状可逐渐增加食品的颗粒感，帮助学习咀嚼，促进口腔功能发育，增加食物的能量密度。

从软到硬

随着宝宝年龄的增长，食物有一定硬度可促进宝宝牙齿的萌出和咀嚼功能的形成。

从稀到稠

最开始添加辅食时，宝宝都还没有长出牙齿，所以要给宝宝喂泥糊状食物，逐渐发展到固体食物。

遇到不适停止

宝宝吃了新添加的食物后，要密切观察宝宝的消化情况，如出现腹泻、呕吐，要立即暂停添加该食物，等宝宝恢复正常后再重新少量添加。

不用避开易过敏食物

每个宝宝对食材的过敏情况不同，在添加辅食时可以根据不同阶段的添加建议，对易过敏的食材从极少量开始添加或推迟一点添加，观察时间要更长一些。

从口味淡的开始

父母及喂养者不应以自己的口味来评判，起初加辅食时，应尽量保持食物中的原有口味，再慢慢过渡到少盐、少糖、少刺激的淡口味食物，这样可以减少婴幼儿盐和糖的摄入量，降低儿童期及成人期肥胖、糖尿病、高血压、心血管疾病的患病风险。



常见辅食添加知识问答

Q

老人说，给孩子嚼着喂，孩子长得好。对吗？

家人在为宝宝添加辅食的过程中，经常自觉或不自觉地将食物咀嚼后再喂给宝宝。这是一种本能，不过也是一种不良习惯。因为成人的口腔里有很多病毒和细菌，咀嚼时，这些有害物质会与食物混合，再通过喂食传给宝宝，而宝宝的抵抗力不如成人，因此，这种行为可能导致宝宝患病。宝宝自己咀嚼可以刺激唾液分泌，对吞咽和消化吸收有很大的好处。此外，还有利于下颌骨和咀嚼肌的发育。所以，不要给孩子嚼着喂。

Q

宝宝不吃蛋黄怎么办？

父母可将煮熟的蛋黄放在小盘子里，给宝宝看看、闻闻，甚至用手拍拍，然后先取一小块蛋黄放在嘴里作咀嚼状，使宝宝知道蛋黄是好吃的东西，然后再用白开水将蛋黄调成稀糊状，用勺子给宝宝喂食。如果用白开水调蛋黄宝宝不喜欢，也可以将蛋黄放入米糊中调匀后喂给宝宝吃，不能急躁或是强迫宝宝吃蛋黄。

Q

如何判断宝宝是否对鸡蛋过敏？

观察一下是否真的过敏。8个月以内的宝宝不适宜吃全蛋，蛋白会引起过敏，可试着只给宝宝吃蛋黄，看是否还会过敏。当怀疑宝宝对某种食物过敏时，至少要小量或间隔一段时间试3次左右看宝宝是否会出现同样的反应，以确定是否真的过敏，以免轻易下结论，限制宝宝的食物范围。

Q

辅食的温度多高合适？什么是过冷、过热？

辅食的温度应在37℃左右，大致与人皮肤的温度相同。如果不清楚辅食的温度，可以涂在自己前臂内侧稍微试一试，不要过热，也不要过冷。如果父母习惯了给宝宝做辅食，慢慢就会掌握这个规律了。

Q 宝宝不肯咽食物怎么办？

父母要慢慢引导，不必过于焦虑。宝宝不接受用勺子喂食，这是一个经常遇到的问题。宝宝一出生就以吸吮乳头或胶奶嘴的方式进食乳类食物，突然改成用硬邦邦的勺子来喂食，会感到很别扭，宝宝拒绝也很正常。此时妈妈不要焦虑，可先做示范给宝宝看，然后用勺子给宝宝喂些汤水，让宝宝对勺子逐渐熟悉起来。只要耐心训练，宝宝一定能学会用勺子吃食物。

Q 宝宝吃剩的辅食，下一次还能继续吃吗？

如果是在宝宝吃之前就分开放的食物，一天之内是可以再吃的，但一定要放在冰箱内保存。其实，宝宝吃剩的食物最好是扔掉，因为食物在放置一段时间后，上面会有细菌繁殖，细菌的滋生既不卫生，还会产生很多有害物质，比如亚硝酸盐。所以，不仅宝宝不能吃，成人也要尽量避免吃。因此，每次给宝宝做辅食的时候尽量按需而做。对较难制作的食物，如肝泥可以购买婴幼儿专用泥糊状食品。

Q 宝宝添加辅食后，体重增长不足是什么原因？

这说明蛋白质和能量摄入不足，尤其是能量摄入不足。开始添加辅食时，应该保持宝宝每天的奶摄入量，不能减少得过快，更不能取消。随着辅食量的增加，逐渐可替代一顿母乳或配方奶。另外，如果宝宝吃的辅食中蛋白质、能量和多种营养素含量不足，比如辅食过稀，体重也会增长不良。

Q 需要暂缓添加辅食的情况有哪些？

第一，有家族性食物过敏史的宝宝。第二，早产儿。早产的宝宝吸吮-吞咽-呼吸功能发育或协调需要较长的时间，这个时候可能还没发育好。第三，在添加辅食的时候，出现过敏反应的宝宝。父母要注意宝宝对食物有无过敏反应。食物过敏反应可能会导致宝宝胀肚，嘴或肛门周围出现皮疹，腹泻，流鼻涕或流眼泪，异常不安或哭闹。如果出现上述现象，要暂停添加辅食，继续观察，直至确认没有问题后再添加。