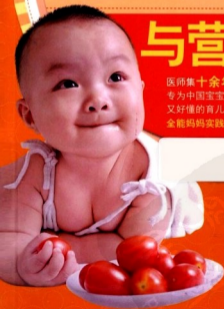




宝宝 辅食添加 与营养配餐

医师集十余年儿科临床工作经验，
专为中国宝宝打造，科学、实用、好学
又好懂的育儿图书。
全能妈妈实践版，强壮宝宝必备书。



中国人民解放军第309医院
儿科副主任医师
安涛 编著

中国纺织出版社



- 宝宝添加辅食的时机有什么讲究
- 辅食的制作和喂养详解
- 0~1岁宝宝辅食添加要点及食谱月月谈
- 1~3岁宝宝营养配餐推荐
- 重要营养素如何补充最有效
-

上架建议 生活类/孕产育儿

ISBN 978-7-5064-8543-2



9 787506 485432 >

定价:24.80元

successchina


书瑞业雅

为和谐社会
奉献智慧生活

母婴
悦读汇

宝宝 辅食添加 与营养配餐

安涛 编著

 中国纺织出版社

资源免费定制 想看就看

免费定制

- ◇ 电子书籍
- ◇ 电子杂志
- ◇ 影视动漫
- ◇ 各类资源

Hello♥

你是否有想要看的书?

你是否有想看的杂志?

却苦于找不到下载地址, 花钱买?

来 品品品, 问题将迎刃而解!

任何你想要的书籍、杂志

我们免费为你定制, 满足个性需求

想看什么 就看什么

资源定制专栏:

<http://www.pinmuch.com/forum-40-1.html>

Let's Go!!





精品资源
尽情品味

全网
唯一

史上最牛返利站

如果你网购没有返利，就来品品品省钱吧！

不仅有高返利，还有免费资源分享，快来！

高网购返利 + 享精品资源



宝宝辅食添加与营养配餐 / 安涛编著. — 北京 :
中国纺织出版社, 2012.5

(母婴悦读汇)

ISBN 978-7-5064-8543-2

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第072291号

策划编辑: 尚 雅 张天佐 责任编辑: 刘艳红 责任印制: 刘 强
美术编辑: 蔡国龙 装帧设计: 赵 静 王 波

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京博艺印刷包装有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年5月第1版第1次印刷

开本: 720×1020 1/16 印张: 14

字数: 200千字 定价: 24.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

目录

Contents

Part 1

1 营养辅食：宝宝健康成长的加油站 / 1

宝宝为什么需要添加辅食 / 2

母乳无法满足宝宝的生长需要 / 2

为宝宝断奶做好准备 / 2

训练宝宝的吞咽能力 / 2

培养宝宝的咀嚼能力 / 2

促进宝宝的牙齿发育 / 2

培养宝宝的味觉习惯 / 2

添加辅食的时机很重要 / 3

宝宝的辅食应该什么时候添加 / 3

太早、太晚添加辅食都不好 / 3

添加方法早知道 / 4

最早宜添加含铁的营养米粉 / 4

添加数量宜由少至多 / 4

添加速度要循序渐进 / 4

食物性状应由稀到稠 / 5

添加辅食应从细到粗 / 5

辅食应少糖低盐 / 5

成为宝宝的营养专家 / 6

给宝宝选择健康的食材 / 6

宝宝辅食的烹调要领 / 6

制作各类辅食的通用方法 / 7



免费资源
网购返利

PINMUCH.COM

常用食材的处理技巧 / 9

4种基本处理方法 / 9

切食物的方法 / 10

煮食物的方法 / 10

辅食的制作和喂养工具 / 11

辅食的制作工具 / 11

辅食的喂养工具 / 12

Part 2

0~1岁辅食添加：做好准备，给宝宝“开饭”喽 / 13

第4个月 / 14

宝宝喂养要点：以流质食物为主 / 14

巧手妈妈轻松做 / 15

专题1 喂养难题深度辅导 / 19

宝宝辅食的正确喂法 / 19

微波炉制作辅食的是与非 / 19

宝宝4个月大时能吃盐吗 / 19

第5个月 / 20

宝宝喂养要点：稀糊状辅食正当时 / 20

巧手妈妈轻松做 / 21

专题2 喂养难题深度辅导 / 25

如何让宝宝自觉吃辅食 / 25

5个月的宝宝能吃蜂蜜吗 / 25

辅食不能仅以米面为主 / 25

第6个月 / 26

宝宝喂养要点：宝宝爱吃的食物越来越多了 / 26

巧手妈妈轻松做 / 27

专题3 喂养难题深度辅导 / 31

不要给宝宝喝茶 / 31

宝宝太小时不宜食用加糖食物 / 31



免費資源
網購返利

PINMUCH.COM

宝宝不宜食用口味太重的食物 / 31

给宝宝添加新食物的技巧 / 31

第7个月 / 32

宝宝喂养要点：可以添加颗粒状软食 / 32

巧手妈妈轻松做 / 33

专题4 喂养难题深度辅导 / 35

宝宝可以喝浓奶粉吗 / 35

宝宝可以喝豆浆吗 / 35

宝宝发烧时如何吃辅食 / 35

妈妈在母乳喂养期间能吃减肥药吗 / 35

第8个月 / 36

宝宝喂养要点：需添加小片成形固体软食 / 36

巧手妈妈轻松做 / 37

专题5 喂养难题深度辅导 / 41

宝宝用手抓饭需要纠正吗 / 41

宝宝能吃牛初乳吗 / 41

第9个月 / 42

宝宝喂养要点：添加粥、面条、海鲜、水果片等 / 42

巧手妈妈轻松做 / 43

专题6 喂养难题深度辅导 / 47

宝宝吃粗粮的好处 / 47

嚼碎食物喂宝宝不科学 / 47

宝宝不吃辅食怎么办 / 47

第10个月 / 48

宝宝喂养要点：适当增加食物的硬度 / 48

巧手妈妈轻松做 / 49

专题7 喂养难题深度辅导 / 53

别把宝宝养成“小胖墩儿” / 53

妈妈别把时间都放在厨房里 / 53

培养宝宝独立“吃”的能力 / 53

第11个月 / 54

宝宝喂养要点：可以给宝宝完全断奶了 / 54

巧手妈妈轻松做 / 55

专题8 喂养难题深度辅导 / 59

宝宝边吃边玩怎么办 / 59

宝宝不爱喝水怎么办 / 59

宝宝为什么光吃不“长肉” / 59

第12个月 / 60

宝宝喂养要点：开始“一日三餐”的生活 / 60

巧手妈妈轻松做 / 61

专题9 喂养难题深度辅导 / 64

为什么总觉得宝宝吃不饱 / 64

宝宝只爱吃肉不爱吃蔬菜怎么办 / 64

周岁宝宝怎样吃水果 / 64

Part 3

1~3岁营养配餐：美滋美味，伴宝宝慢慢长大 / 65

第13~第18个月 / 66

宝宝喂养要点：基本可以吃“大人饭”了 / 66

巧手妈妈轻松做 / 68

专题10 喂养难题深度辅导 / 73

周岁宝宝能吃坚硬的食物吗 / 73

1岁以上的宝宝可以吃补品吗 / 73

宝宝可以吃冷饮吗 / 73

第19~第24个月 / 74

宝宝喂养要点：培养宝宝独立进餐的能力 / 74

巧手妈妈轻松做 / 76

专题11 喂养难题深度辅导 / 81

宝宝不爱吃米饭怎么办 / 81

宝宝误吞了口香糖怎么办 / 81

宝宝能吃巧克力吗 / 81

第25 - 第30个月 / 82

宝宝喂养要点：给宝宝均衡的营养 / 82

巧手妈妈轻松做 / 84

专题12 喂养难题深度辅导 / 89

宝宝吃饭不定时定量怎么办 / 89

宝宝吃饭正常就等于营养全面吗 / 89

怎样使宝宝的饭菜既营养又可口 / 89

第31 - 第36个月 / 90

宝宝喂养要点：给宝宝与大人同等的进餐权利 / 90

巧手妈妈轻松做 / 92

专题13 喂养难题深度辅导 / 96

给宝宝做菜时应该怎样加调料 / 96

宝宝特别爱吃甜食怎么办 / 96

为什么宝宝应忌喝咖啡 / 96

怎样让宝宝吃绿叶蔬菜 / 96

Part 4

营养素补充方案：补足能量，宝宝才能更健康 / 97

碳水化合物：主要热量来源 / 98

宝宝缺少碳水化合物的表现 / 98

富含碳水化合物的食物 / 98

补充碳水化合物的要点 / 98

巧手妈妈轻松做 / 99

脂肪：宝宝生长的动力源 / 102

宝宝为何不能缺少脂肪 / 102

脂肪的食物之源 / 102

合理摄取脂肪 / 102

巧手妈妈轻松做 / 103



免费资源
网购返利

蛋白质：增强宝宝的抗病能力 / 106

宝宝缺少蛋白质的表现 / 106

蛋白质的食物之源 / 106

如何补充蛋白质 / 106

巧手妈妈轻松做 / 107

维生素A：促进宝宝视力发育 / 110

宝宝缺少维生素A的表现 / 110

维生素A的食物之源 / 110

宝宝如何补充维生素A / 110

巧手妈妈轻松做 / 111

B族维生素：促进宝宝代谢 / 113

宝宝缺少B族维生素的症状 / 113

哪些食物富含B族维生素 / 113

补充B族维生素的小窍门 / 113

巧手妈妈轻松做 / 114

维生素C：增强宝宝抵抗力 / 116

维生素C：一个重要的角色 / 116

宝宝缺乏维生素C的症状 / 116

维生素C的食物来源 / 116

补充维生素C的途径 / 116

巧手妈妈轻松做 / 117

维生素D：促进钙的吸收 / 119

维生素D缺乏的危害 / 119

维生素D的食物来源 / 119

如何补充维生素D / 119

巧手妈妈轻松做 / 120

维生素E：提高宝宝免疫力 / 122

维生素E的食物之源 / 122

如何补充维生素E / 122

巧手妈妈轻松做 / 123



维生素K：止血功臣 / 125

维生素K：重要的作用 / 125

哪些宝宝需补充维生素K / 125

哪些食物富含维生素K / 125

如何给宝宝补充维生素K / 125

巧手妈妈轻松做 / 126

钙：促进骨骼生长 / 127

宝宝缺钙的危害 / 127

钙的食物之源 / 127

怎样给宝宝补钙 / 127

巧手妈妈轻松做 / 128

铁：宝宝的天然造血剂 / 132

宝宝缺铁的症状 / 132

如何给宝宝补充铁元素 / 132

巧手妈妈轻松做 / 133

锌：提高宝宝的智力 / 136

宝宝缺锌的症状 / 136

这些食物有“锌” / 136

宝宝补锌有技巧 / 136

巧手妈妈轻松做 / 137

硒：让宝宝身体更健康 / 140

硒：与宝宝的健康息息相关 / 140

宝宝缺硒的症状 / 140

含硒食物有哪些 / 140

饮食补硒效果好 / 140

巧手妈妈轻松做 / 141

碘：预防甲状腺疾病 / 142

宝宝缺碘的危害 / 142

科学补碘有妙招 / 142

巧手妈妈轻松做 / 143



卵磷脂：高级神经营养素 / 144

卵磷脂对宝宝的重要性 / 144

饮食补充卵磷脂的方法 / 144

巧手妈妈轻松做 / 145

DHA和ARA：宝宝的“脑白金”和“健力宝” / 147

缺乏DHA与ARA可能引发的症状 / 147

DHA与ARA的食物来源 / 147

补充DHA和ARA要科学 / 147

巧手妈妈轻松做 / 148

5 特色辅食：亲爱的宝宝，特别的爱送给特别的你 / 149

过敏宝宝的辅食添加方法 / 150

宝宝为什么会食物过敏 / 150

宝宝对食物过敏的症状 / 150

对食物过敏的宝宝如何添加辅食 / 150

巧手妈妈轻松做 / 151

人工喂养宝宝的辅食添加 / 152

人工喂养宝宝何时添加辅食 / 152

辅食应如何添加 / 152

添加辅食时的注意事项 / 152

巧手妈妈轻松做 / 153

“小胖墩儿”也能享美食 / 154

如何判断宝宝是否肥胖 / 154

导致宝宝肥胖的元凶 / 154

肥胖对宝宝的危害 / 155

应对宝宝肥胖的良策 / 155

巧手妈妈轻松做 / 156

让宝宝四季都有美味 / 158

春季辅食：提高宝宝的免疫力 / 158



夏季辅食：注意补充水分和营养素 / 158

秋季辅食：帮宝宝防爆防病 / 159

冬季辅食：为宝宝储备营养 / 159

巧手妈妈轻松做 / 160

创意辅食：有个性，才爱吃 / 164

宝宝挑食，变着花样喂 / 164

让宝宝的辅食不再呆板 / 164

巧手妈妈轻松做 / 166

宝宝的最爱：小零嘴儿打动了“我”的心 / 172

哪些零食对宝宝来说是健康的 / 173

不利于宝宝健康的3种零食 / 173

控制？放纵？妈妈说了算 / 173

巧手妈妈轻松做 / 174

买来的辅食这样吃 / 176

怎样挑选及购买成品辅食 / 176

如何区分辅食添加剂是否健康 / 176

成品辅食应该如何保存 / 177

巧手妈妈轻松做 / 178

Part 6

食疗配餐：宝宝的不适，有妈妈的美食来疼爱 / 181

感冒 / 182

宝宝患感冒后的症状表现 / 182

宝宝感冒时的调理方法 / 182

巧手妈妈轻松做 / 183

发热 / 185

通过饮食调理来缓解宝宝的发热症状 / 185

注意观察病情，及时就医 / 185

巧手妈妈轻松做 / 186

咳嗽 / 187

宝宝咳嗽有哪些症状 / 187

咳嗽的调理方法 / 187

巧手妈妈轻松做 / 188

便秘 / 190

宝宝便秘的症状 / 190

宝宝便秘的饮食调理 / 190

巧手妈妈轻松做 / 191

腹泻 / 193

宝宝腹泻的典型症状 / 193

宝宝腹泻的饮食预防和调理 / 193

巧手妈妈轻松做 / 194

夜啼 / 196

宝宝夜啼有哪些症状 / 196

宝宝夜啼的调理方法 / 196

巧手妈妈轻松做 / 197

水痘 / 198

宝宝感染水痘后的症状 / 198

宝宝感染水痘后如何调理 / 198

巧手妈妈轻松做 / 199

湿疹 / 200

宝宝患湿疹的症状 / 200

宝宝患湿疹后如何护理 / 200

巧手妈妈轻松做 / 201

遗尿 / 202

宝宝遗尿的证型与表现 / 202

宝宝遗尿的日常调理 / 202

巧手妈妈轻松做 / 203

积食 / 205

宝宝积食有什么表现 / 205

应对宝宝积食的方法 / 205

巧手妈妈轻松做 / 206

上火 / 208

宝宝上火的表现 / 208

宝宝上火后的饮食调理 / 208

巧手妈妈轻松做 / 209

扁桃体炎 / 210

宝宝患扁桃体炎的常见症状 / 210

宝宝患扁桃体炎后的调理 / 210

巧手妈妈轻松做 / 211



营养辅食：宝宝健康成长的加油站

当辅食逐渐代替母乳成为宝宝的新食粮，年轻的妈妈们一定要知道做辅食的基本方法，才能让宝宝吃得又安心又营养！



宝宝为什么 需要添加辅食

❁ 母乳无法满足宝宝的生长需要

随着宝宝一天天长大，单纯从母乳（或配方奶粉）中获得的营养成分已经无法完全满足宝宝生长发育的需求，因此必须为宝宝添加辅食，以帮助宝宝摄取到均衡充足的营养，满足其生长发育的需求。

❁ 为宝宝断奶做好准备

宝宝的辅助食品，也称为断奶食品，但是其含义并非仅指宝宝断奶以后才能食用的食品，而是指从宝宝单一的乳汁喂养到完全“断奶”这一阶段，为其所添加的过渡食品。也就是说，为宝宝断奶做准备时就要添加辅食了。

❁ 训练宝宝的吞咽能力

宝宝出生后，从习惯吸食乳汁到吃接近成人的固体食物，需要一个适应的过程。在这个过程中，从吸吮到吞咽，其实宝宝都在学习用另外一种方式进食，这一般需要半年或者更长的时间，而辅食则有助于宝宝训练吞咽食物的能力。

❁ 培养宝宝的咀嚼能力

随着宝宝一天天长大，其牙黏膜也变得逐渐坚硬起来，可以逐渐吃一些有一定硬度的食物了。尤其是宝宝长出门牙后，如果及时给他吃些软化后的半固体食物，宝宝也能够用牙龈或牙齿去咀嚼食物了。这种咀嚼功能的发育，有利于宝宝的颌骨发育和乳牙萌出。

❁ 促进宝宝的牙齿发育

对于宝宝来说，辅食的添加和其牙齿生长是相互促进的。如果爸爸妈妈能适时添加和转换辅食的样式，则能为宝宝牙齿的萌出和生长提供足够的营养，而牙齿的萌出又能促进宝宝更好地咀嚼，以利于吸收营养。

❁ 培养宝宝的味觉习惯

6个月~2岁是宝宝味觉发育的关键时期。从这个时期开始，宝宝对各种食物有了品尝的体验，也会更乐于接受各种食物。而多种多样的辅食，可以激活宝宝的味觉。所以，爸爸妈妈要尽可能让宝宝尝试多种类的食物。通过品尝各种食物，可以促进宝宝味觉、嗅觉及口感的形成和发育，这也是宝宝对流食——半流食——固体食物的适应过程。

添加辅食 的时机很重要

宝宝的辅食应该什么时候添加

对于母乳喂养的宝宝来说，母乳就是宝宝最好的营养，完全可以满足其6个月前的生长发育所需。母乳是宝宝最好的营养，因而对于纯母乳喂养的宝宝，6个月以前除为其补充一定的维生素之外，不需添加任何辅食，而混合喂养或人工喂养的宝宝4个月后可以为其添加必要的辅食了。

但需要注意的是，由于每个宝宝的生长发育状况不同，个体差异明显，因此给宝宝添加辅食的时间也不能一概而论。

太早、太晚添加辅食都不好

过早：容易引起宝宝消化不良

有些妈妈希望宝宝长得更加强壮，便盲目地提前为宝宝添加辅食，结果造成宝宝消化不良甚至厌食。

其实，宝宝在1~3个月时，消化器官还很娇嫩，消化腺不发达，还不具备消化辅食的功能。如果过早添加辅食，就会增加宝宝消化器官的负担，容易导致出现腹泻等病症。

过晚：影响宝宝生长发育

有的妈妈对辅食添加不够重视，认为自己的奶水充足，担心辅食没有母乳有营养，在宝宝8~9个月大时，还只喂母乳。

殊不知，宝宝已经长大了，对营养、能量的需要也增加了，光吃母乳或牛奶、奶粉，已经不能满足其生长发育的需要，所以要及时添加辅食。



喂养小提示

宝宝需添加辅食的征兆有哪些

如果爸爸妈妈发现宝宝出现以下表现，就可以考虑是否该为宝宝喂辅食了。

- ①宝宝的脖子能够灵活转动。
- ②如果大人扶着宝宝的胳膊，他就能坐稳。
- ③宝宝看到大人吃东西表现出“馋”样，把嘴凑过来讨要，就会张嘴，做出想吃的表情。

添加方法早知道

最早宜添加含铁的营养米粉

给宝宝添加辅食一个特别主要的原因就是，宝宝从母体得到的成长发育所需的铁元素到4-6个月时就要消耗殆尽了，所以最先添加的应该是含强化铁元素的食物，而婴儿强化铁营养米粉就是最好的选择，而且购买也比较方便，添加的铁量也是比较标准的。每次给宝宝添加的量要恰当，最开始时只需1-2勺的米粉就可以满足其需要。所以，推荐妈妈最先添加含铁的营养米粉。

添加数量宜由少至多

刚开始给宝宝添加新的食物时，一天最好只喂一次，且量不要大。如给宝宝添加蛋黄时，可先喂1/4个，如果宝宝食后几天内没有不良反应，且两餐间无饥饿感，排便正常，睡眠安稳，则可再适量增加到半个蛋黄，以后再逐渐增至整个蛋黄。

添加速度要循序渐进

对于刚吃辅食的宝宝来说，由于其肠胃功能还未完善，所以添加辅食的速度不宜过快。不要一下子就让宝宝尝试吃各种不同的辅食，更不要立刻用辅食代替配方奶。总之，增加辅食要循序渐进，要让宝宝有适应的过程。

妈妈给宝宝添加辅食时，要注意结合宝宝的发育状况以及营养的合理搭配。



食物性状应由稀到稠

宝宝刚吃辅食时，一般都还没有长出牙齿，消化能力还很弱，因此只能喂流质食物，以后可逐渐添加半流质食物，直至喂宝宝吃固体食物，以免宝宝因难以适应而引起消化不良。妈妈们可根据宝宝消化道及牙齿的发育情况逐渐过渡，从蔬菜汁、果汁、米汤，到米糊、菜泥、果泥等，再过渡到软饭、小块蔬菜、水果及肉类等食物。

添加辅食应从细到粗

给宝宝添加的食物颗粒要细小，口感要嫩滑，这样不仅能锻炼宝宝的吞咽功能，为以后过渡到吃固体食物打基础，还能让宝宝熟悉各种食物的天然味道，养成不偏食的好习惯。而且，这些食物中多含有膳食纤维，也更容易促进宝宝消化吸收。

辅食应少糖低盐

不宜让宝宝从婴儿时期就进食口味过重的食物。有关资料显示，近年来婴儿患糖尿病的趋势渐强，究其原因，很大程度上就是因为现在的宝宝多习惯以市售含糖饮料来解渴，吸收过多糖分所致。另外，盐分也不宜摄取过多，否则容易使宝宝在很小的时候就有患高血压的危险，因此食物调味不宜太咸。

宝宝应多吃以五谷杂粮、蔬菜、水果为主的辅食。



喂养小提示

给宝宝喂辅食时，总是溢出来怎么办

妈妈刚开始给宝宝喂辅食时，要喂含稀薄的流质食物，一勺一勺喂给宝宝。但这时候的宝宝可能还不会闭嘴，所以流质食物常会从嘴角溢出来。这时，妈妈可以用小勺把溢出来的食物再喂到宝宝嘴里。反复几次，宝宝就逐渐学会闭嘴了。把流质食物吞下去。

成为宝宝的 营养专家

给宝宝选择健康的食材

- ⑤ 应选择新鲜自然的食物，水果宜选择皮壳较容易处理、农药污染及病原感染概率少的种类，如橘子、苹果、香蕉、木瓜等。
- ⑥ 肉蛋类食物，如鸡蛋、鱼、猪肉、肝等要煮熟，以免引起宝宝感染或过敏。肉类富含铁质和蛋白质，可以做成肉末、肉丝或肉泥等。
- ⑦ 应多选用蔬菜类食物，如胡萝卜、菠菜、空心菜等。

给宝宝选用的水果要新鲜自然，制作辅食前也要清洗干净。

宝宝辅食的烹调要领

- ⑧ 要注意调节食物的形状和软硬度。开始时可将食物处理成汤汁、泥糊状，再过渡到半固体、碎末状及小片状的固体食物。
- ⑨ 不要在食物中添加苏打粉，以免造成维生素的损失。
- ⑩ 不同食物所含的营养成分不一样，要注意其中的营养差别，给每种食材找到“最佳搭档”，以提高食物的整体营养价值，为宝宝的辅食加分。



免费资源
网购返利

PINMUCH.COM

制作各类辅食的通用方法

常见菜泥和碎菜的制作方法

宝宝6个月后，菜泥和碎菜是较早添加的辅助食物。常见菜泥和碎菜的制作方法如下：

油菜泥

将洗净的菜叶去茎后切碎煮沸，再沸后捞起，用勺子挤压捣烂，滤出菜泥。锅内加橄榄油烧热，将菜泥翻炒几下，加在粥、米粉等食物中给宝宝食用。

土豆泥

土豆洗净去皮，切成小块，煮烂后压成泥状。

胡萝卜泥

胡萝卜洗净，去皮及硬心后再切成小块，煮烂后压成泥状。

西红柿泥

将西红柿洗净，焯烫后去皮、籽，切碎，压成泥状。

碎菜

将菜叶洗净，切成末，放入油锅内炒熟，可加入粥、米粉、面条中食用。

制作果汁和果泥的通用方法

为宝宝制作果汁和果泥，最简单的方法，就是用家中常备的榨汁机或者粉碎机制作，但清洗起来比较麻烦。爸爸妈妈可以参考下面的方法，为宝宝制作果汁、果泥。

挤压法

适用于橙子等多汁水果。制作时，可将水果洗净，切成两半，挤压外皮，使汁水流出。

捣烂法

适用于西瓜、香蕉、草莓等细软水果。以西瓜为例，先将西瓜切成两半，用勺子捣烂瓜肉，舀出西瓜汁即可。



油菜泥



西红柿泥



挤压法



捣烂法

刮取法

此法是果汁、果泥的常用制作方法，只需要一把钢匙即可。以香蕉为例，先将香蕉剥去一面皮，用不锈钢匙轻轻刮成泥状即可。



刮取法



鱼泥



肉泥

制作泥糊类荤菜的通用方法

等宝宝适应了谷类、水果、蔬菜等食物后，就可以为其添加肉、蛋、猪肝、虾等肉类食物了。这些食物不仅蛋白质含量丰富，还含有丰富的铁、锌、钙等营养素，对宝宝的生长发育极为重要。肉类食品应制成泥糊状，这样才更有利于宝宝充分地消化、吸收。常用的泥糊状肉类食物有鱼泥、虾泥、猪肝泥、肉泥等，制作方法如下：

鱼泥

将鱼洗净后清蒸15分钟，去皮、骨及鱼刺，将鱼肉压成泥状即可。

虾泥

将虾仁剥出后去掉泥肠洗净，放入食品粉碎机中绞碎，煮熟即可。

肉泥

将鸡肉（牛肉、猪瘦肉等）洗净后剥细绞碎，将肉末煮成泥状即可。

猪肝泥

将猪肝洗净，用刀剖开，刮下泥状物，加入调味品，蒸熟后研泥即可。



喂养小提示

怎样给宝宝添加泥糊状辅食

由于宝宝的消化和吸收功能尚未成熟，容易出现功能紊乱，每吃一种新食物，都可能有些不适应，因此添加泥糊状辅食时要注意以下事项：

①少量添加。要按一定顺序，从少量开始。可从每天1次开始，每次1~2小勺，等宝宝适应后可增至2~3次，以后再逐次增加。

②从稀到稠。添加泥糊时，可按从稀到稠的顺序逐渐增加泥糊的稠度。

③从细到粗。例如，做青菜泥时，可从青菜汁做起，再到菜泥，最后到碎菜末并加入汤中食用，以锻炼宝宝的吞咽和咀嚼能力。

常用食材

的处理技巧

4种基本处理方法

在给宝宝添加辅食时，对各种食物的处理方式至关重要。下面是宝宝辅食的4种基本处理方法，妈妈们可以参考学习一下。

较软且易碎的食物：可采用压碎的方法来处理，如草莓、香蕉、熟土豆等。将食物放入碗里，用汤匙将其压碎即可（图①）。

偏硬的食物：更适合用磨碎的方法来处理，如胡萝卜、白萝卜、小黄瓜等。把擦丝板放在碗上，食物放在擦丝板上磨碎，这样磨碎的食物碎末正好落入碗里（图②）。



需研磨压碎的食物：可将食物余烫至熟后切成小块，放入研钵里，用研棒仔细研磨，将食物压碎即可（图③）。

需先用水浸泡的食物：有些食物在調理前需先用水浸泡一下，如干海带、黑木耳、银耳等。若食物带有涩味，可在浸泡时加些盐或醋。将食物放入容器中，加水没过食物浸泡（图④）。

切食物的方法

根茎类蔬菜

如胡萝卜，切的方向应垂直向下。



切根茎类蔬菜

带叶蔬菜

如圆白菜，应顺纤维方向切断。



切带叶蔬菜

肉类

牛羊肉应横切，刀和肉的纹理应呈90°垂直。切出来的肉片，纹路呈“井”字形；猪肉应竖切，即刀顺着肉的纹理切。切出来的肉片，纹路呈“川”字形；鸡肉应斜切，刀和肉的纹理有个倾斜的角度即可。切好时，肉的纹路呈“川”字形。



切肉类

煮食物的方法

带叶蔬菜

如菠菜，将水烧至沸腾，先将梗部放入，再放入叶部，煮熟即可。



煮带叶蔬菜

根茎类蔬菜

如豆角，将豆角和水放入锅内，烧至沸腾，煮至豆角完全熟透即可。



煮肉类

肉类

如鱼肉，锅内水烧沸后，加入鱼肉，煮至鱼肉变色后再煮片刻，充分熟透即可。

喂养小提示

怎样给宝宝煮面条

经常给宝宝吃蔬菜泥或鱼肉泥，时间长了宝宝难免会吃腻，为了给宝宝换换口味，妈妈可以煮面条给宝宝吃。当然不同的面条有不同的煮制方法，妈妈可以参考下面的内容：

- ①煮手擀面：在锅内加一汤匙油，这样面条就不会粘锅了，还能防止面条起泡沫溢出锅外。
- ②煮挂面：不要等水沸后才煮面条。应该在锅底水中有小气泡往上冒时就下入面条，再搅动几下，盖锅盖煮沸后加适量凉水，再盖锅盖煮熟就可以了。

辅食的制作

和喂养工具

辅食的制作工具

宝宝辅食的制作工具卫生一定要过关，因此在挑选辅食制作工具时一定要选那些容易清洗、消毒、形状简单而色浅的，下面就介绍一些制作辅食时会用到的工具。

压泥器

将食物压成泥的工具。

削皮刀

削胡萝卜皮、土豆皮等时使用。

刨丝器

刨丝器为制作丝、泥类辅食的用具，一般用不锈钢擦子即可。每次使用刨丝器后都要洗净晾干，以免食物细碎的残渣残留在细缝里。

榨汁机

将蔬果打成泥，并可以榨取汁液。

过滤网

有大孔过滤网和细孔过

滤网两种，分别用于过滤不同的食材。

电饭锅

蒸煮稀饭、炖汤等，可以定时，方便实用。

量杯

能够比较准确地量取液体，以毫升为测量单位。

磅秤

能够比较精确地称出食物的重量。

砧板

处理宝宝食物时需要3个砧板，分别处理生食、熟食、水果等，生食要用木质砧板。

保鲜盒

可以将剩余食物装入保鲜盒冷藏保存，随时取用。

保鲜袋

可将做好的食物或高汤分袋装好，放入冰箱保存，随取随用。



压泥器



榨汁机



电饭锅



保鲜盒

辅食的喂养工具

附吸盘餐具

底部附吸盘的餐具，能牢牢地固定在桌上，避免宝宝吃得到处都是。

分格餐盘

材质为塑料制品，不怕宝宝弄翻摔破。可将宝宝餐点依格分装，这样菜品不会混在一起。

杯子

当宝宝已学会自己喝水时，可换用单握把的可爱水杯，既能满足宝宝的好奇心，又能让宝宝养成经常喝水的好习惯。

安全汤匙、叉子

叉子尖端的圆形设计，能避免宝宝使用时刺伤自己，更能让宝宝享受更愉快的用餐时光。

围嘴

避免食物滴落弄脏衣服的必备工具，建议购买经过防水处理的产品。常见款式有绑带式 and 松紧带式。

湿纸巾

在没有水的情况下，可用湿纸巾擦拭宝宝的手和脸。



喂养小提示

锻炼宝宝咀嚼能力的好处

- ①有利于唾液的分泌，让唾液与食物充分混合，促进食欲。
- ②使食物磨得比较细碎，提高消化酶活性，促进消化，有利营养素的吸收。
- ③有助于牙齿发育和生长。咀嚼能力不够，宝宝的颌骨发育不好，长出来的牙齿会排列不齐。
- ④有利于头面部骨骼、肌肉的发育，加快头部血液循环，增加大脑血流量，使脑细胞获得更多的氧气和养分。
- ⑤充分的咀嚼可以锻炼口腔、舌头、嘴唇等相应器官肌肉的协调性及灵活性，提高宝宝发音的清晰程度。

附吸盘餐具

分格餐盘

杯子

安全汤匙、叉子

围嘴

湿纸巾

Part 2

0~1岁辅食添加：做好准备，给宝宝“开饭”喽

小宝宝长大了，母乳已经不能满足他的需求了。妈妈们需要做好准备，多学点儿辅食营养方面的知识，给宝宝“开饭”喽！



免费资源
网购返利

PINMUCI.COM



第

4 个月



宝宝喂养要点：以流质食物为主

宝宝特点素描

- ◎ **身体发育**：宝宝体重增长速度开始缓慢下降了，头围的增长速度也开始放缓。
- ◎ **智力发育**：此时是培育宝宝视觉、听觉的好时机，宝宝喜欢自言自语，发出声音，爸爸妈妈要多和他说话，多逗他笑。

辅食添加任务

大部分宝宝这时还没有长牙，但喜欢吞咽食物，因此流质食物非常适合宝宝。添加辅食时，应让宝宝逐渐熟悉各种食物的味道，尽快让其适应流质食物，并向半流质食物过渡。但母乳喂养的宝宝，如果母亲奶水充足，此阶段仍可以坚持纯母乳喂养。

科学喂养计划

- ◎ 母乳和奶制品应为宝宝的主要食品。每日摄入量以600~800毫升为宜。
- ◎ 食物要柔软、易咽，做成泥糊状，但最好不加调味料（如盐、酱油、香油、白糖等）。
- ◎ 给宝宝喂食时，前两天以1~2勺开始喂食，若宝宝消化、吸收很好，再慢慢增加一些。每添加一种新的食物，要在一种食物食用3~5天，宝宝没有出现任何异常之后进行。

一日喂养方案

时间	喂养方案
上午	6:00 母乳喂养10~15分钟或者补给配方奶150毫升。
	9:00 奶糊（婴儿配方奶粉15克、豆奶60毫升、鸡蛋黄10克）。
	11:00 新鲜蔬菜汁或水果汁90毫升。小儿鱼肝油滴剂（可参照说明或遵医嘱服用）。
下午	13:00 母乳喂养10~15分钟或者补给配方奶150毫升。
	16:30 母乳喂养10~15分钟或者补给配方奶150毫升。
	17:30 新鲜水果泥或蔬菜汁20克。
夜间	20:00 母乳喂养10~15分钟或者补给配方奶150毫升。
	24:00 母乳喂养10~15分钟或者补给配方奶150毫升。

巧手妈妈轻松做

纯味米汤

材料 大米3小匙。

做法

- ① 将大米用清水洗净，浸泡2小时。
- ② 锅中放入大米，加入适量水，小火煮至粥成，备用。
- ③ 将大米粥过滤，留取米汤，等到米汤微温时给宝宝喂食即可。

/ 好妈妈喂养经 /

大米粥中的米汤性味甘平，具有养阴、益气、润燥的作用。做此米汤时，应将米粒煮至开花，这样，对宝宝来说最有营养。



蛋黄泥

材料 鸡蛋1个。

做法

- ① 将鸡蛋洗净，放锅中煮熟。
- ② 将鸡蛋剥去蛋壳，除去蛋白，取蛋黄，加入少许白开水，用小匙搅烂即可。
- ③ 也可将蛋黄泥用牛奶或米汤等食物调成糊状食用。

/ 好妈妈喂养经 /

蛋黄泥营养丰富，软烂适口，既可为宝宝补益大脑，又可增加宝宝的免疫力。制作蛋黄泥时要注意，应选择鲜蛋作为原料，煮时以凉水下锅，煮好后立刻浸入凉水中，这样易去蛋壳。





青菜汁

材料 青菜40克（小白菜、小油菜均可）。

做法

- ① 将青菜用水洗净，切成碎末。
- ② 锅置火上，将水烧开后放入青菜碎末，待水开后煮2~3分钟离火，再焖10分钟。
- ③ 滤去菜渣，留取汤汁即可。

/ 好妈妈喂养经 /

- ⑤ 给宝宝喂蔬菜汁时，第一次喂1茶匙，大约10毫升，以后可逐渐增加，但每天最多不超过150毫升。
- ⑥ 蔬菜汁要随制随饮，避免因长期放置，其中的亚硝酸盐含量增高而引起中毒。



鲜哈密瓜汁

材料 新鲜哈密瓜60克。

做法

- ① 鲜哈密瓜去皮、籽，切成块状。
- ② 将切好的哈密瓜块放入榨汁机中榨出哈密瓜汁。
- ③ 用纱布过滤后，将哈密瓜汁与温水以1:2的比例稀释即可。

/ 好妈妈喂养经 /

- ⑤ 哈密瓜营养丰富，但较甜，给宝宝食用时要加适量水稀释。
- ⑥ 由于哈密瓜汁含糖较高，多喝会使宝宝食欲下降，所以应控制好饮用量。
- ⑦ 果蔬汁中仅含有很少的膳食纤维，不能完全代替蔬菜和水果。

猕猴桃汁

材料 新鲜猕猴桃2个，白糖少许。

做法

- 猕猴桃去皮，切块，放入榨汁机中，加水搅拌榨汁。
- 倒出来后，加入白糖搅匀，随即给宝宝饮用。



水果在长途运输的过程中维生素C的含量会减少，所以要给宝宝补充维生素，最好选择本地产的水蜜桃。

水蜜桃汁

材料 水蜜桃50克。

做法

- 水蜜桃用清水洗净。
- 放入榨汁机中榨汁即可。

鲜菜汤

材料 小白菜（或菠菜）2片。

做法

- 锅里加2小碗水煮沸。
- 将小白菜或菠菜清洗后放入，盖上锅盖焖煮3分钟熄火。
- 打开锅盖，将菜挑出，只留汁水，待温后即可喂食。



葡萄汁

材料 紫葡萄3~4颗。

做法

- ① 紫葡萄洗净，去皮、籽，用干净的纱布包起。
- ② 用汤匙将紫葡萄压挤出汁，加凉开水以1:1的比例稀释即可。

苹果泥

材料 苹果70克。

做法

- ① 可将苹果洗净去皮，用勺子刮成泥状，即可喂食。
- ② 也可将苹果洗净，去皮，切碎丁，加入适量凉开水，上笼蒸20分钟，稍凉后即可喂食。



好妈妈喂养经

- ① 宝宝常吃苹果泥，可预防便秘，对脾胃消化不良的宝宝也较为适宜。
- ② 要注意，勺子一定要洗净消毒。

香蕉泥

材料 香蕉70克，柠檬汁少许。

做法

- ① 将香蕉洗净，剥去白丝，切成小块。
- ② 再将香蕉块放入搅拌机中，淋入几滴柠檬汁，搅成香蕉泥即可喂食。

专题

喂养难题

深度
辅导



★ 宝宝辅食的正确喂法

正确的方法可以帮助宝宝顺利吃辅食。妈妈们可以参考下面的喂养方法。

- 1.将宝宝抱在膝上，围上围嘴。
- 2.用湿毛巾擦干净宝宝的嘴和手。
- 3.汤匙要正对宝宝嘴巴前方，并放在宝宝舌上。
- 4.扶住宝宝的手腕，餐具要摆在宝宝嘴巴正下方。
- 5.轻拍宝宝背部，让宝宝打嗝。
- 6.等宝宝吃完后，帮宝宝擦干净小嘴。

★ 微波炉制作辅食的是与非

微波炉加热的原理与其他烹饪过程一样，都可能引起食物中一些蛋白质分子结构和营养成分的改变。食物经过微波后，并不会产生有害物质或残留放射性物质，却或多或少地会造成水溶性维生素等营养素的损失。但和煮、蒸等烹调方法比起来，其所能保存的水溶性维生素量要更多些。另外，食物经过微波后改变了原有的物质成分，是否对宝宝有害，目前还无定论。综合来说，

用微波炉加热宝宝的辅食并不是最佳办法。而且，微波不能均匀加热食物，可能会存在危险的热点，喂养不慎容易烫伤宝宝的舌头和软腭。

★ 宝宝4个月大时能吃盐吗

此时最好别给宝宝吃盐，因为宝宝的肾脏还没发育完全，给宝宝吃盐会加重肾脏的负担。另外，这个时候的宝宝饮食应该与大人分开，因为大人饮食里的油、盐、味精等调料太多，宝宝的身体很难承受。



宝宝喂养要点：稀糊状辅食正当时

宝宝特点素描

- ◎ **身体发育**：大部分宝宝能够从仰卧翻身变成侧卧或俯卧，能靠着坐坐一会儿，大人扶着能站住，能拿东西往嘴里放，并会发出1~2个辅音。
- ◎ **智力发育**：这一阶段是培育宝宝视觉、听觉的好时机，宝宝头部转动更加灵活，爸爸妈妈可以改变宝宝所在的环境，让其大脑接受不同的刺激，以培养探索精神。

辅食添加任务

除应继续添加米粉、菜汁、果汁外，蛋黄的添加数量也可增至1/2个，可以用开水调成泥状喂。另外，可在菜泥中加数滴烧熟后的植物油，搅拌并待凉后喂食。

科学喂养计划

- ◎ 整体上应该减少宝宝吃奶的次数，增加辅食，正餐由“母乳或配方奶粉+辅食”组成。
- ◎ 妈妈可以每天有规律地哺乳4~5次，并逐渐增加辅食的量，减少哺乳量。
- ◎ 由于宝宝依然是以母乳和配方奶为主食，所以不能用辅食完全代替奶，以免宝宝营养不良。
- ◎ 可以采用多种材料制作食物，让宝宝品尝各种味道，但不可强制喂食。

一日喂养方案

时间	喂养方案
上午	6:00 母乳喂养10~20分钟或者补给配方奶180毫升。
	9:00 奶糊：婴儿配方奶粉20克，青菜10克，去刺带鱼10克，植物油1克。
	11:00 新鲜蔬菜、水果泥共20克。小儿鱼肝油滴剂（参照说明或遵医嘱）。
下午	13:00 母乳喂养10~20分钟（或给配方奶180毫升）。
	16:30 蒸鸡蛋羹：鸡蛋黄8克，香油1克。或补给配方奶150毫升。
	17:30 新鲜蔬菜汁60~80毫升。
夜间	20:00 母乳喂养10~20分钟或者补给配方奶200毫升。
	24:00 母乳喂养10~20分钟或者补给配方奶200毫升。



巧手妈妈轻松做

蛋黄奶粉米汤粥

材料 米汤半小碗，奶粉2匙，鸡蛋1个。

做法

- ① 在煮大米粥时，将米汤盛出半碗。
- ② 将鸡蛋煮熟，取1/3个蛋黄研成粉。
- ③ 将奶粉冲调好，放入蛋黄、米汤，调匀即可喂食。

/ 好妈妈喂养经 /

鸡蛋富含蛋白质和钙质，其中的蛋黄还含有丰富的卵磷脂，对宝宝的生长和大脑发育非常有好处。



肉泥米粉

材料 猪瘦肉50克，米粉100克，香油少许。

做法

- ① 将猪瘦肉洗净后剁成泥，加入米粉和香油，搅拌均匀成肉泥。
- ② 将肉泥加少许水后放入蒸锅，以中火蒸7分钟至熟烂即可。

/ 好妈妈喂养经 /

米粉是非常适合宝宝食用的食物，与猪瘦肉搭配食用，营养会更加丰富，也更适合宝宝食用。



肉末茄泥

材料 圆茄子1/3个，肉末1小匙，水淀粉少许。

做法

- ① 将肉末用水淀粉搅拌均匀，腌渍20分钟。
- ② 圆茄子横切1/3，取带皮部分较多的一半，茄肉部分向上放碗内。
- ③ 将肉末置于茄肉上，上锅蒸至酥烂，取出拌匀即可。

牛肉粳米粥

材料 米粉20克，牛肉25克，粳米50克，干淀粉适量。

做法

- ① 将粳米洗净，放入锅内，加入清水煮开，续煮至粳米开花，把洗净的牛肉剁成蓉，加入干淀粉拌匀，米粉炒香，捞出。
- ② 将粥熬好后放入调好的牛肉蓉，再次煮沸，装碗食用时，加入炒香的米粉即成。



好妈妈喂养经

④ 牛肉具有补脾胃，益血气，除湿气，强筋骨等作用，和粳米一起熬成粥，有健脾胃，强筋骨的作用。

莲藕猪排泥

材料 莲藕100克，猪排50克。

做法

- ① 莲藕洗净切片，猪排洗净，放入沸水中焯烫，除去血水，捞起洗净。
- ② 将莲藕片、猪排和适量水以大火煮沸，转小火盖上锅盖续煮30~40分钟。
- ③ 取出煮熟的莲藕和适量汤汁，放入食物搅拌机内搅打成泥状即成。



山药糯米羹

材料 山药100克，糯米50克。

做法

- ① 山药去皮洗净，切成小块，糯米淘洗干净，放入清水中浸泡3小时。
- ② 将山药块与泡好的糯米一起放入搅拌机中打成汁备用。
- ③ 将糯米山药汁下入锅中煮成羹即可。

/ 好妈妈喂养经 /

山药的汁液弄到手上会很痒，妈妈在处理之前可以将山药放在开水锅中煮4~5分钟，晾凉后去皮，这样就不会把汁液弄到手上了。



鸡肉南瓜泥

材料 去皮南瓜1小块，鸡肉末1大匙，虾皮汤1小匙。

做法

- ① 南瓜搅成碎末，放入锅内，加少许开水煮至南瓜软烂。
- ② 锅内加入鸡肉末稍煮。
- ③ 最后加入虾皮汤煮至黏稠即可。

/ 好妈妈喂养经 /

- ④ 南瓜富含类胡萝卜素和微量元素锌，有助于提高免疫力；虾皮含钙量高，宝宝适量食用有补钙作用。
- ⑤ 本菜品含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、多种维生素及铁、磷、锌等，所以妈妈可以隔几天就给宝宝喂食。





香蕉奶糊

材料 熟透的香蕉40克，配方奶粉50克，玉米粉10克，白糖少许。

做法

- ① 香蕉去皮后用勺研碎。
- ② 配方奶粉调好，加入玉米粉和白糖，边煮边搅匀，煮好倒入香蕉泥调匀即可。

/ 好妈妈喂养经 /

此糊香甜适口，奶香味浓，富含蛋白质、碳水化合物、钙、磷、铁、锌及维生素C等多种营养素。



深海鱼肉泥

材料 深海鱼肉50克。

做法

- ① 将鱼肉洗净，放入沸水中氽烫，捞出后去除鱼皮、鱼刺。
- ② 将鱼肉捣碎，然后用干净的纱布包起来，挤去水分。
- ③ 将鱼肉放入锅内，加入适量开水，用大火熬煮10分钟，至鱼肉软烂即可。

/ 好妈妈喂养经 /

做这道菜的时候宜选择深海鱼肉，是因为深海鱼的鱼刺较少，而且营养也比淡水鱼更丰富一些，更有利于宝宝吸收营养，但妈妈们在制作的时候要把刺去尽，以免给宝宝带来伤害。

专题

2

喂养难题

深度
辅导

★ 如何让宝宝自觉吃辅食

① 给宝宝示范咀嚼食物：宝宝可能还不习惯咀嚼，会用舌头往外推食物，爸爸妈妈要及时给宝宝示范如何咀嚼食物并吞下去，让他有更多的学习机会。

② 不要喂太多或太快：要按宝宝的食量喂食，速度不要太快，喂完食物后，也不要马上喂奶。

③ 让宝宝品尝新口味：饮食富于变化能刺激宝宝的食欲，还应逐渐增加辅食的种类，让宝宝养成不挑食的好习惯。

④ 准备宝宝的专用餐具：市售的宝宝餐具有可爱的图案、鲜艳的颜色，可以促进宝宝的食欲，爸爸妈妈不妨为宝宝选购一套，但一定要是正规厂家生产的产品。

★ 5个月的宝宝能吃蜂蜜吗

宝宝在1岁以内最好不要吃蜂蜜。这是因为，蜂蜜中可能含有肉毒杆菌，宝宝容易被感染而出现中毒症状，例如便秘、疲倦、食欲减退等。另外，蜂蜜中还可能含有一定量的雌性激素，如果长时间食用，可能导致宝宝提早发育。对于1岁以上的宝宝，可以把蜂蜜作为调味品适当加一点儿。

★ 辅食不能仅以米面为主

宝宝开始添加辅食后，如果在数量上不加限制，尤其是不限制米面类辅食的话，很容易导致宝宝肥胖。如果宝宝特别喜欢吃辅食，可以考虑以肉蛋、果汁、汤类为主，但不要以米面为主。另外，主食还应该以母乳为主，添加辅食的品种、次数、时间、多少，以及选用自制的辅食或者购买现成的辅食，都要具体情况具体分析。





第

6

个月

宝宝喂养要点：宝宝爱吃的食物越来越多了

宝宝特点素描

- ◎ **身体发育**：体格进一步发育，神经系统日趋成熟。另外，有些宝宝已经开始长乳牙了，所以可以添加肉泥等辅食。
- ◎ **智力发育**：要多给宝宝进行一些感官训练，妈妈可以从不同的方位呼唤宝宝，让宝宝慢慢辨别方位，可以很好地促进宝宝的智力发育。与宝宝进行交流时，要对其“咿咿呀呀”声做出回应。

辅食添加任务

为了帮助宝宝顺利完成从流质食物向固体食物的过渡，爸爸妈妈要及时增加辅食的种类，并尽量保持口味清淡，还要保证宝宝营养充足。

科学喂养计划

- ◎ 本月宝宝活动量增加，热量的需求也随之增加，但纯母乳喂养仍可满足宝宝生长发育的需要。如果是其他喂养，则主食喂养仍要以乳类为主，辅食可将蛋黄加到1个。如果宝宝没有便秘的现象，粥和菜泥都可以增加一点儿，并可以用水果泥来代替果汁。
- ◎ 在辅食的种类上，可以增加鱼类的供给，如黄鱼、平鱼等。此类鱼肉多、刺少，便于加工成肉泥，而且磷脂、蛋白质含量高，肉细嫩易消化，对宝宝的生长发育非常有益。
- ◎ 在喂养时间上，仍可按上月的时间来安排。对于食量大的宝宝，也可相应增加喂养次数。

一日喂养方案

时间	喂养方案
上午 6:00~6:30	母乳或配方奶250毫升，饼干3~4块。
上午 9:00~9:30	蒸鸡蛋1个（食用蛋黄）。
下午 12:00~12:30	粥1碗（约20克），加碎菜末、鱼末等。
下午 15:30~16:00	母乳或配方奶200毫升、面包1小块。
下午 18:00~18:30	烂面条1碗（约40克），加肉末和碎菜末。
夜间 20:00~21:00	母乳或配方奶220毫升。

巧手妈妈轻松做

奶香南瓜糊

材料 南瓜100克，奶粉1小匙。

做法

- ① 将南瓜去皮切片，放入锅中煮熟。
- ② 用小勺将煮熟的南瓜片压成泥。
- ③ 将南瓜泥中加入适量开水，再加入1小匙奶粉搅拌均匀即可。

/ 好妈妈喂养经 /

- ◎ 南瓜中含有丰富的类胡萝卜素和B族维生素，对宝宝的生长发育很有益处。
- ◎ 南瓜和胡萝卜一样，宝宝食用过多，皮肤会变黄，但是正常现象，换食别的食物即会恢复正常肤色。



风味奶酪

材料 奶粉50克，菠萝块5克，饼干（压粉）4片，干奶酪1片。

做法

- ① 将饼干、奶粉和菠萝块放入榨汁机搅拌均匀后倒入容器中。
- ② 加入适量的干奶酪片调匀即可。

/ 好妈妈喂养经 /

- ◎ 有食用菠萝汁过敏史的宝宝不宜食用。
- ◎ 不要用酸奶来代替奶粉。因为此时的宝宝消化功能没有发育完全，不能充分接受酸奶中的乳酸菌，所以不建议给6个月大的宝宝喝酸奶。



菠菜土豆肉末粥

材料 新鲜菠菜50克，土豆40克，蒸熟肉末、大米粥各适量。

做法

- ① 将新鲜菠菜洗净，焯烫后剁成泥。
- ② 土豆蒸熟去皮，压成泥状，备用。
- ③ 将大米粥、熟肉末、菠菜泥、土豆泥一起放入锅内，用小火烧开至煮烂。
- ④ 加入熬熟的植物油混匀即可喂食。

鱼泥苋菜粥

材料 熟鱼肉30克，苋菜嫩芽3片，大米粥3大匙，鱼汤适量。

做法

- ① 苋菜嫩芽焯烫，切末后压成泥；熟鱼肉压碎成泥（去尽鱼刺）。
- ② 在大米粥中加入鱼肉泥、鱼汤煮至熟烂。
- ③ 再加入苋菜泥及熬熟的植物油，煮烂后即可喂食。



黑芝麻大米粥

材料 黑芝麻10克，大米30克。

做法

- ① 黑芝麻炒熟，备用。
- ② 大米用开水浸泡至软，用搅拌机打成细末，再加入适量开水煮至米粒熟透。
- ③ 在粥中加入黑芝麻粒，继续煮片刻，拌匀后即可喂食。

奶糊香蕉

材料 香蕉100克，配方奶粉适量。

做法

- ① 把香蕉去皮后，用勺子背面把香蕉压成泥状，备用。
- ② 将香蕉泥放入锅内，加入配方奶粉和适量温水混合均匀。
- ③ 锅置火上，边煮边搅拌，煮至糊状，熄火即可。

/ 好妈妈喂养经 /

妈妈在喂宝宝这道食物的时候，要注意宝宝的消化功能是否正常。如果发现宝宝有腹泻现象，要立即停止喂食。



胡萝卜平鱼粥

材料 平鱼30克，胡萝卜10克，大米粥1/2碗。

做法

- ① 将胡萝卜洗净，去皮，切细丁；平鱼洗净，去干净刺，切成细丁。
- ② 将胡萝卜丁、平鱼丁与大米粥混合煮软，搅成糊状即可喂食。

/ 好妈妈喂养经 /

- ③ 平鱼肉质鲜嫩，刺少，适合作为宝宝辅食制作材料。
- ④ 平鱼脂肪含量低，所以宝宝常吃平鱼也不会发胖。
- ⑤ 平鱼中所含的高蛋白是宝宝成长发育所必需的营养成分。





西瓜奶汁

材料 小西瓜100克，配方奶粉适量。

做法

- ① 小西瓜洗净，去皮，切块，放入榨汁机中榨成泥。
- ② 将西瓜泥倒出来，加入配方奶粉搅拌均匀即可喂食。

/ 好妈妈喂养经 /

妈妈在挑选西瓜时要注意，手摸瓜皮，感觉瓜皮滑而硬则为好瓜，瓜皮黏或发软为次瓜。另外，成熟度越高的西瓜，其分量就越轻。一般，同样大小的西瓜，以轻者为好，过重者则是生瓜。



米粉芹菜糊

材料 新鲜芹菜30克，米粉20克。

做法

- ① 芹菜择洗净，切碎。
- ② 米粉泡软，备用。
- ③ 锅内加水煮沸，放入碎芹菜和米粉，煮3分钟即可。

/ 好妈妈喂养经 /

米粉易于消化，适合这一时期的宝宝食用。而芹菜含有丰富的维生素和膳食纤维，是宝宝摄取各种维生素和膳食纤维的理想来源。但要注意，不要给宝宝食用过多的芹菜，以免造成宝宝消化不良。注意选用鲜嫩的芹菜。

专题

3

喂养难题

深度
辅导

★ 不要给宝宝喝茶

茶具有提神、助消化等作用，对人体益处很大。但茶叶中的鞣酸易与食物中的钙结合成不溶解的物质，使钙不能被人体吸收利用，尤其是对于消化功能还不健全的宝宝来说，更不宜饮用茶水。因此，平时应尽量不让宝宝喝茶水。另外，在宝宝患病服药期间，也尽量不要给宝宝喝茶水，特别是不能用茶水给宝宝喂药，以免影响药物吸收，产生不良反应。

★ 宝宝太小时不宜食用加糖食物

“糖”是指再制、过度加工过的糖类，不含无机盐或蛋白质，很容易导致肥胖，吃糖过多会影响到宝宝的健康。同时，糖类也会使宝宝的胃口受到影响，妨碍吃健康的食物。所以，对于这一阶段的宝宝来说，应该尽量避免食用加糖或人工甜味剂的食物。

★ 宝宝不宜食用口味太重的食物

以下口味太重的食物会影响宝宝生长发育，也会影响宝宝的食欲和口感：

◎ 咖喱、辣椒、咖啡、可乐等刺激性的食物或含酒精的饮料。

- ◎ 太甜的面点、太成的稀饭和汤类。
- ◎ 竹笋等纤维太多的食物。
- ◎ 含人工添加剂的食物，如方便面、膨化食品等。

★ 给宝宝添加新食物的技巧

第一次给宝宝喂新的食物或固体食物时，宝宝可能会将食物吐出来，这是因为他还不熟悉新食物的味道，但这并不表示他对这种食物不喜欢。妈妈需要连续喂食数天，宝宝才可能适应新的口味。另外，在宝宝心情舒畅的时候给宝宝添加新的食物效果会比较好。





第

7

个月



宝宝喂养要点：可以添加颗粒状软食

宝宝特点素描

◎ **身体发育**：宝宝的身体已经有很大变化，有的宝宝胖乎乎的，有的体型则比较小。男宝宝、女宝宝从面部特征就能够明显地区分开来。而且，宝宝各自的体型特征也逐渐显现出来。

◎ **智力发育**：如果对宝宝十分友善地讲话，他会很高兴，但如果你训斥他，他就可能哭。从这一点来说，宝宝已经开始能理解别人的感情了。

辅食添加任务

此时多数宝宝每天的辅食种类越来越丰富，爸爸妈妈更应该注意均衡哺喂，而不要一味地给宝宝增加营养，以免导致宝宝过胖，影响后期发育。

科学喂养计划

- ◎ 喂养辅食要循序渐进地进行，不能太着急地添加固体食物。
- ◎ 为了配合宝宝口腔的发育，要特别注意食物的状态，尽量喂食柔软的食物。
- ◎ 在辅食种类上，应遵循的原则是：从单一到多样，从少到多，从稀到稠，从软到稍硬。
- ◎ 在添加辅食过程中，如果宝宝有胃肠道不耐受的情况出现，应停止喂哺，等胃肠道功能恢复如常后再逐步添加。
- ◎ 在食材的选用上，谷类、蛋白质含量丰富的肉类及蔬菜要合理搭配，这对宝宝的健康有好处。

一日喂养方案

时间	喂养方案
上午 6:00	母乳喂养或者喂200~220毫升配方奶。
上午 9:00~10:00	母乳喂养或者喂120~150毫升配方奶、3~4小块饼干。
下午 12:00~12:30	菜泥或肉泥约1/3碗。
下午 15:00	母乳喂养或者喂150~200毫升配方奶、1片面包。
下午 18:00~18:30	鸡蛋羹或烩粥(面) 1/3碗，水果泥适量。
夜间 21:00	母乳喂养或者喂200~220毫升配方奶。

巧手妈妈轻松做

红糖绿豆沙

材料 绿豆60克，红糖少许。

做法

- ① 将绿豆洗净，放入清水中泡软。
- ② 锅中加入适量水及绿豆，大火烧开后再用小火煮，至绿豆成开花状，加红糖调味，稍煮即成。

/ 好妈妈喂养经 /

绿豆含磷脂、胡萝卜素、维生素B₁、维生素B₂等多种营养素，是清热解毒的佳品。红糖绿豆沙可清热解毒、生津止渴，对宝宝常生疮疖、“血热”症状有一定缓解作用。



蘑菇米粥

材料 大米粥200克，蘑菇50克。

做法

- ① 蘑菇洗净，切碎。
- ② 锅置火上，加适量油，稍热后放入蘑菇，翻炒至熟烂。
- ③ 大米粥倒入锅中，拌匀即可。

/ 好妈妈喂养经 /

蘑菇含有丰富的营养物质，其中铁和蛋白质极易被宝宝消化吸收。大米中含有的B族维生素，可以消除宝宝口腔炎症。米粥还能刺激宝宝胃液的分泌，有利于消化，并对脂肪的吸收有促进作用。此粥适合7~9个月的宝宝食用。





煮挂面

材料 挂面（煮熟）10克，鸡胸肉5克，胡萝卜、菠菜、水淀粉各适量。

做法

- ① 胡萝卜洗净，切丁煮软烂，菠菜洗净余烫捞出，沥干，备用。
- ② 鸡肉剁碎后用水淀粉抓好，倒入开水煮熟，再放入胡萝卜丁和菠菜做成汤。
- ③ 最后加入已煮熟的切成小段的挂面，煮2分钟即可。

/ 好妈妈喂养经 /

菠菜的营养价值很高，是蔬菜中蛋白质含量最高的品种之一，还含有较多的胡萝卜素、钙、铁含量也较高，只是烹调时要用热水余烫一下，以除去影响钙、铁吸收的草酸。



黑芝麻糊

材料 大米100克，黑芝麻80克，白糖20克。

做法

- ① 大米淘洗干净，用水浸泡1小时。
- ② 黑芝麻淘洗干净。
- ③ 锅置火上，放少许油烧热，放入黑芝麻炒出香味。
- ④ 倒入大米拌和，一起放入小石磨，带水磨成米浆。
- ⑤ 锅中放入适量水，加入白糖和几滴香油。
- ⑥ 烧沸之后，倒入米浆，边倒边用勺搅拌，直至糊状，即可。

/ 好妈妈喂养经 /

黑芝麻与大米合用，能供给钙等无机盐，促进食欲，有利骨骼、大脑的发育。

专题

4

喂养难题

深度
辅导

★ 宝宝可以喝浓奶粉吗

有一些爸爸妈妈在给宝宝冲奶粉时，总觉得越浓营养价值越高，其实这样做是错误的。因为奶粉中的钠离子需要加足量开水稀释，奶粉如果浓度过高，宝宝饮用后会使得血管壁压力增加。也会增加宝宝的内脏负担，不利于宝宝健康。

★ 宝宝可以喝豆浆吗

未满周岁的宝宝不宜喝豆浆。由于此时宝宝的胃肠功能尚未发育完全，而豆浆虽然营养丰富，但对于宝宝来说，却不易消化。宝宝在1岁以后可以喝豆浆，豆浆中富含人体所需的脂肪和蛋白质，宝宝1岁后偶尔饮用好处很多，但也要防止一次喝得过多，以免引起宝宝对蛋白质过敏及消化不良。

★ 宝宝发烧时如何吃辅食

宝宝发烧时妈妈在安排饮食时要注意，总热量不能低于宝宝身体所需热量的70%。同时，要给予宝宝易消化的流质或半流质饮食，如牛奶、蛋花汤、米汤、稀粥、藕粉、肉末面条等，也可以多补充水分。待宝宝恢复健康后，为了弥补营养损失，应每日加餐1-2次，但

这样的加餐应在宝宝恢复健康后1-2周内停止。

★ 妈妈在母乳喂养期间能吃减肥药吗

新妈妈的产后体型和体态恢复，大约需要半年以上的时间。因此，哺乳期是产后恢复体型的最好时期。在这一时期，妈妈们要注意合理地安排饮食，但一般不建议吃减肥药，可多进行锻炼和运动，以控制脂肪的堆积。在身体保健方面，则可以补充适当的营养，如每天早晚喝1杯蜂蜜水、少食多餐、不吃油腻食物等。





第

8

个月



宝宝喂养要点：需添加小片成形固体软食

宝宝特点素描

① **身体发育**：可以独自贴地向四周行动，向前或向后爬；在椅子上可以坐得很好，自己坐得很稳，可以坐着转向90°，也会自己坐下来。总之，宝宝的灵活性和协调性进一步增强。

② **智力发育**：从早期的发出咯咯声或尖叫声，向可识别的音节转变，会笨拙地发出“妈妈”或“拜拜”等声音。

辅食添加任务

宝宝进入这个月后，体格发育速度有所减慢，而自主活动却明显增多，所以每天热能消耗还会不断增加。因此，妈妈们应该使宝宝的饮食结构随之发生变化，添加的辅食应更丰富，可以让宝宝吃混合性食物和禽肉类泥糊食品了。

科学喂养计划

- ① 每天添加辅食的次数和时间可保持基本不变，与母乳交替喂养。
- ② 辅食种类应更加丰富，但宝宝还不能像大人那样吃饭。所以要避免让宝宝吃那些不易消化吸收和不新鲜的食物。
- ③ 辅食量以奶量基本不减少为原则，如果辅食量过多，则会影响到宝宝发育。
- ④ 在添加辅食时，如果宝宝患病，应暂时停止添加，待其恢复后再重新添加。

一日喂养方案

时间		喂养方案
上午	6:00	母乳喂养或者喂200~220毫升配方奶、面包片30克。
	8:30~10:00	菜汁或果汁约150毫升，20克营养米粉，15克蛋黄，2~3小块饼干。
下午	12:00~12:30	肉蛋类烩粥或烩面约2/3碗。
	15:00	母乳喂养或者喂约180毫升配方奶、1片面包。
	18:00~18:30	鸡蛋羹或烩粥（面）1/3碗，水果泥适量。
夜间	21:00	母乳喂养或者喂200~220毫升配方奶。

巧手妈妈轻松做

油煎鸡蛋面包

材料 全麦面包1片，鸡蛋1个。

做法

- ① 鸡蛋打散取蛋液，煎锅中放入油加热。
- ② 面包两面蘸上鸡蛋液，放入热油中煎至金黄。
- ③ 用吸油纸吸去面包上多余的油，再将面包切成手指形即可食用。



鲜美沙锅炖鸡

材料 鸡胸肉1块，胡萝卜1根，豌豆50克，香菇适量。

做法

- ① 鸡胸肉去皮切丁；胡萝卜洗净削皮切丁，香菇浸泡后切丁。
- ② 锅内放油烧热，放入鸡肉丁，略翻炒后加入胡萝卜丁、香菇丁和适量水，充分搅拌后盖上盖子，小火炖20分钟左右，放入豌豆，再煮5分钟即可。



猪肝末煮西红柿

材料 猪肝50克，西红柿1个。

做法

- ① 将猪肝洗净剥碎。
- ② 西红柿洗净，略余烫后剥去皮切碎。
- ③ 将猪肝末放入锅内，加入清水煮沸，然后加入西红柿碎末煮至熟烂即成。





肉末鸡蛋糊

材料 鸡蛋（打散）1个，肉末、肉汤各1大匙。

做法

- ① 将肉末放入锅内，加肉汤煮至汤浓肉烂即可。
- ② 放入打散后调匀的鸡蛋液，小火煮熟即可喂食。

/ 好妈妈喂养经 /

妈妈在做这款辅食时，肉末宜切的碎一些，有助于宝宝消化吸收。



栗子红枣羹

材料 栗子100克、红枣20颗。

做法

- ① 锅中加水，放入栗子煮熟，趁热去壳及膜，上蒸笼蒸熟，切成豆粒大小。
- ② 红枣泡软后去皮、去核，切小块备用。
- ③ 锅内加入适量水，烧沸后加入栗子肉、红枣块，再烧沸改小火煮5分钟，搅匀即可。

/ 好妈妈喂养经 /

栗子含有蛋白质、脂肪、B族维生素等多种营养成分，对宝宝大脑发育很有好处。做成栗子羹后酥糯香甜，是宝宝非常喜欢的食物。

三文鱼粥

材料 三文鱼50克，大米40克，香油、干淀粉各少许。

做法

- ① 将三文鱼洗净，去除刺后剁成泥，拌入干淀粉。
- ② 将大米与拌好的鱼泥搅匀，放入锅内，用大火煮熟，出锅后加香油调味即可。

/ 好妈妈喂养经 /

三文鱼是深海鱼，营养丰富且刺很少，非常适合宝宝食用。



香蕉燕麦糊

材料 香蕉30克，燕麦1大匙，高汤5大匙。

做法

- ① 香蕉切薄片，与高汤、燕麦拌匀，放入微波炉内加热至熟。
- ② 出炉后再略微捣碎，搅拌均匀即可。

/ 好妈妈喂养经 /

- ③ 经常食用燕麦，有助于控制过多热量的摄入，从而避免宝宝肥胖。
- ④ 香蕉易于消化、吸收，因此特别适合宝宝食用，可均衡补给营养。
- ⑤ 香蕉虽然可以缓解便秘症状，但只有熟透的香蕉才有这种作用。一些有便秘症状的宝宝吃过香蕉之后，非但不能帮助通便，反使便秘现象更加严重，便是吃了生香蕉的结果。





鸡肉玉米粥

材料 鸡胸肉（绞肉）20克，粥1/2碗，玉米酱（罐头）20克，水淀粉适量。

做法

- ① 鸡胸肉先加入少许水淀粉拌匀。
- ② 将粥加入玉米酱及鸡肉一起煮熟即可。

/ 好妈妈喂养经 /

鸡肉中富含烟碱酸及B族维生素，对于维持宝宝皮肤细嫩及消化系统功能的正常很有帮助。



枣泥花生粥

材料 花生10粒，红枣5颗，大米50克。

做法

- ① 将花生洗净去皮，放入锅中，加清水适量煮至六成熟，再加入红枣继续煮烂。
- ② 将煮熟的红枣去皮核和花生一同碾泥。
- ③ 大米洗净，放锅中，加水煮成稀粥。待粥熟后加入花生红枣泥，拌匀即可。

/ 好妈妈喂养经 /

妈妈要注意，肠胃不好的宝宝最好不要喂这道配餐

专题

5

喂养难题

深度
辅导

★ 宝宝用手抓饭需要纠正吗

没有必要硬性纠正宝宝用手抓饭吃的行为。事实上，抓饭吃对宝宝有诸多益处。研究表明，这一时期的宝宝正处在学吃饭的时期，所以宝宝的这种行为实质也是一种兴趣的培养。

而且，宝宝与食物反复接触，更能使他对食物变得越来越熟悉，越来越有好感，也有利于避免养成挑食的习惯。

另外，手抓食物给宝宝带来的愉悦感，也会使宝宝更喜欢动手进食，并可以促进食欲和增强手指的灵活性，促进宝宝肌肉发育。如果父母担心这样做不卫生，只要注意将宝宝的小手洗干净即可。

★ 宝宝能吃牛初乳吗

牛初乳是指乳牛产犊后3天内分泌的乳汁。研究表明，牛初乳在分泌后24小时以内采集的，其蛋

白质和免疫球蛋白含量特别丰富，比人初乳还要高很多倍，而且富含自然合成的天然抗体，因而能显著增强人体免疫力。但过了24小时后再采集的牛初乳，营养成分就会急速下降，未必比人初乳更优质。另外，1岁以内的宝宝身体器官尚未发育完全，妈妈分泌的初乳中的免疫球蛋白抗病能力也非常强大，完全可以帮助宝宝远离疾病，所以母乳喂养的宝宝一般不建议服用牛初乳。只有在母乳不足或无母乳时，才可以考虑服用婴幼儿专用牛初乳。





第

9

个月

宝宝喂养要点：添加粥、面条、海鲜、水果片等

宝宝特点素描

◎ **身体发育：**宝宝的活動範圍擴大了，解決問題的能力增強了，能夠扶物站立，由原來的膝手膝爬行過渡到熟練的手足爬行。而且，寶寶會伸出食指摳東西了，如摳桌面、摳牆壁等。

◎ **智力發育：**現在的寶寶能夠理解更多的語言，會做出幾種表示語言的動作，知道自己的名字，但面對不熟悉的环境和人時會很害怕。

辅食添加任务

从本月开始，辅食开始“唱主角”了。这时要逐渐增加辅食的种类和数量，还要使宝宝逐渐和大人一样每天吃三餐辅食，为断奶继续做好准备。

科学喂养计划

◎ 虽然母乳不再作为宝宝的主食了，但有哺乳条件的妈妈还是应该哺喂母乳，但要逐步减少，直至宝宝断奶为止。给宝宝喂奶的次数应逐渐减少，可从每日3次减少到2次。

◎ 9个月以后，给宝宝添加的辅食中，各种谷类、面类、蔬菜、水果类等食品应逐渐增多。在饮食结构上，应从流质到半流质，以便将来过渡到正常的固体饮食。

◎ 9个月大的宝宝已经可以自己吃水果了，但要將水果洗淨、削皮、去核后再给宝宝吃。

一日喂养方案

时间		喂养方案
上午	6:00	母乳喂养或者喂200~220毫升配方奶、面包片25克。
	8:30	水果100~150克。
	10:00	肉蛋类烩粥或烩面约2/3碗，鱼肝油适量。
下午	12:00—12:30	母乳喂养或者喂约180毫升配方奶、1片面包。
	15:00	带肉面食80克。
	18:00—18:30	鱼肉25克、蔬菜泥50克、米粥25克。
夜间	21:00	母乳喂养或者喂200~220毫升配方奶。



巧手妈妈轻松做

香菇鸡肉大米粥

材料 大米、鸡胸肉、香菇、青菜各30克。

做法

- ① 大米淘净，香菇泡软后剁碎末，鸡胸肉剁成泥状，青菜切碎末。
- ② 油锅热后加入鸡胸肉泥、香菇末翻炒入味，大米下入锅中翻炒数下，与香菇、鸡肉等混合，加入水，加盖熬煮成粥，待熟后再放入青菜末即可。



虾仁金针菇

材料 龙须面1小把，金针菇50克，虾仁20克，青菜2棵，香油适量。

做法

- ① 金针菇洗净，切成小段，青菜洗净切末，虾仁切成小颗粒。
- ② 油锅热后，放入金针菇翻炒入味。
- ③ 锅中加入水，并放入虾仁和碎菜，水开后下龙须面，面熟后，滴入几滴香油即可。



好妈妈喂养经

④ 虾仁营养丰富，富含蛋白质，钙含量也非常丰富，可以促进宝宝骨骼发育，对神经系统的发育也有很大帮助。

猪肉米粉羹

材料 猪肉100克，米粉50克，水淀粉少许。

做法

- ① 将猪肉洗净剁成肉糜备用。
- ② 将米粉加拌好的肉馅、水淀粉及少量清水一共搅拌均匀。
- ③ 上屉蒸30分即可。





鸡肉油菜粥

材料 大米粥100克，鸡肉20克，油菜叶10克。

做法

- ① 将鸡肉煮熟切碎，油菜叶余烫至熟，切碎后备用。
- ② 将鸡肉加入大米粥中煮开，待鸡肉煮软即可加入油菜末，1分钟后熄火即可。

/ 好妈妈喂养经 /

- ◎ 鸡肉切成末可锻炼宝宝的咀嚼能力。
- ◎ 油菜中含有多种营养元素，钙、铁、维生素C、胡萝卜素的含量都很丰富。但要注意，吃剩的熟油菜不要再给宝宝吃，否则易造成亚硝酸盐沉积，对宝宝健康不利。



香菇鲜虾包

材料 煮熟的鸡蛋、香菇、虾仁、猪肉馅、发好的面粉、香油各适量。

做法

- ① 将蛋去皮后剁碎，取蛋黄；香菇切成末，虾仁剁碎末。
- ② 将做法1中材料拌入猪肉馅中，加少量香油制成馅。
- ③ 将发好的面粉醒30分钟，做成包子皮，加入做法2中的馅料做成包子，蒸15分钟即可。

/ 好妈妈喂养经 /

香菇是四季可食的美味佳肴，有“素中之肉”之称。香菇中除含有丰富的蛋白质外，还含有多种维生素及无机盐，这些物质均对宝宝生长发育有益。

鱼肉馅馄饨

材料 鱼肉20克，馄饨皮、香油、清高汤、紫菜各适量。

做法

- ① 取鱼肉去除鱼刺，剁碎后加入适量水，与香油拌成馅，包入馄饨皮。
- ② 把包好的馄饨放入煮沸的清高汤中煮熟，起锅时在汤中放入撕碎的紫菜即可。



好妈妈喂养经

鸡肉不但适于热炒、炖汤，而且还是比较适合冷食凉拌的肉类，但注意不要给宝宝吃过多。

土豆鸡肉饼

材料 煮熟的土豆2片，鸡肉末30克，黄油1/2小匙，清高汤、奶酪粉、芹菜末各少许。

做法

- ① 将鸡肉末用黄油炒熟，夹入上下两层的土豆片中。
- ② 将奶酪粉加入清高汤，煮开后浇在土豆片上，再撒少许芹菜末，再将土豆片放入微波炉烤出香味即可。

小白菜鱼泥凉面

材料 面条20克，小白菜叶1片，鳕鱼10克，西红柿1个，蛋黄泥、清高汤各适量。

做法

- ① 将面条切成小段，煮熟后过凉水，放入盘中；小白菜煮熟后切碎末；鳕鱼煮熟，去皮、骨后捣成泥。
- ② 西红柿去皮切丁，与鳕鱼泥、蛋黄泥、小白菜末、面条一同浇上清高汤即可。





橙汁茄条

材料 茄子1个，橙汁、白糖、干淀粉、水淀粉各适量。

做法

- ① 茄子去皮洗净，切成长条，加入少许干淀粉抹匀。
- ② 油锅烧热，下入茄条炸至定型，捞出沥油，备用。
- ③ 锅中加入少许清水烧沸，先放入橙汁、白糖，再下入茄条烧至入味，然后用水淀粉勾薄芡，翻拌均匀即成。



碎牛肉细面汤

材料 牛肉15克，细面条50克，胡萝卜、四季豆、柠檬汁、高汤各适量。

做法

- ① 水煮沸后下入细面条，煮2分钟，捞出来，切成小段，备用；将牛肉洗净，切碎；胡萝卜去皮，洗净，切成末；四季豆洗净，切碎，备用。
- ② 将碎牛肉、胡萝卜末、四季豆碎与高汤一起放入另一个锅内，用大火煮沸，然后加入细面条煮至熟烂，加入柠檬汁调味即可。

/ 好妈妈喂养经 /

牛肉含有丰富的蛋白质，氨基酸的组成比猪肉更接近人体需要，能提高机体抗病能力，对处于生长发育阶段的宝宝特别适合。

专题

6

喂养难题

深度
辅导

★ 宝宝吃粗粮的好处

所谓粗粮，是指小米、玉米、高粱米等谷类食物。宝宝常吃粗粮对于成长发育非常有益。因为粗粮中有许多细粮中没有的营养成分。如碳水化合物的含量低、膳食纤维的含量较多，而且还富含B族维生素等营养成分。此外，宝宝常食粗粮，还有利于加快体内废物排泄、降低体内毒素，从而有效缓解便秘症状。粗粮中的膳食纤维能使宝宝产生饱食感，从而使得进食减少，达到预防肥胖的目的。尤其是在宝宝开始长牙时，吃粗粮能够促进宝宝咀嚼肌和牙床的发育，因而粗粮也是宝宝磨牙的好食物。

★ 嚼碎食物喂宝宝不科学

有的家长喜欢按老传统将饭嚼碎后再喂到宝宝嘴里，其实这是很不正确的喂养方法和不良习惯。宝宝开始出牙后，很喜欢乱咬东西，因而口腔易破损，在口腔黏膜屏障不完整时，家长用这种嚼碎食物喂养宝宝的方式，很可能会向宝宝传染乙肝、丙肝、流脑、流感、肺结核等疾病。

★ 宝宝不吃辅食怎么办

碰到这种情况，妈妈千万不要强迫宝宝吃。因为妈妈的强硬态度会给宝宝留下很不好的记忆，结果反而会进一步造成添加辅食的困难。聪明的做法是：在大人吃饭时，给宝宝先喂一点儿他曾经爱吃的饭菜，观察宝宝是否喜欢。如果宝宝并不喜欢，妈妈也不要勉强，可以过几天再试试或变换一下口味。这种处理方法不会让宝宝留下不愉快的记忆，一般只需试几次，宝宝就会变得爱吃辅食了。





宝宝喂养要点：适当增加食物的硬度

宝宝特点素描

- ⑤ **身体发育**：能稳坐较长的时间；能自由地爬到想去的地方；能扶着东西站得很稳，拇指和食指能协调地拿起小的东西，会招手、摆手等动作。
- ⑤ **智力发育**：能模仿大人说一些简单的词了，还能够理解常用词语的意思，并会做一些表示词义的动作。另外，宝宝开始喜欢和成人交往，当他不愉快时，会做出不满意的表情。

辅食添加任务

虽然宝宝的牙齿还没有几颗，但已经会用牙床咀嚼食物了，这一时期，让宝宝充分练习咀嚼尤其重要。此时，宝宝已经进入了断奶晚期，可以由出生时以乳类为主渐渐过渡到乳类为辅的阶段。但宝宝每日应继续进行母乳喂养并吃3次主食和1次点心。

科学喂养计划

- ⑤ 饮食要进一步规律化，辅食的地位要进一步增强，种类和数量要日益增多。
- ⑤ 搭配食物种类要恰当，以保证宝宝的营养均衡。
- ⑤ 在增加固体食物的同时，尤其需要注意食物的软硬度。水果可以稍硬一些，肉类、菜类、主食类则需要软一些。
- ⑤ 宝宝在这一时期很喜欢用手拿东西吃，旁边应有成人看护。不要让宝宝在玩耍时吃东西。

一日喂养方案

时间	喂养方案
上午 7:00 9:30	母乳喂养或者喂约200毫升配方奶、肉馅包子1个、20克饼干，适量鱼肝油，100毫升新鲜果汁。
下午 12:00~12:30 15:00 18:00	青菜面条30克。 母乳喂养或者喂约220毫升配方奶、新鲜水果80克。 鱼肉菜（去刺）25克，土豆泥50克。
夜间 21:00	喂200~220毫升配方奶。

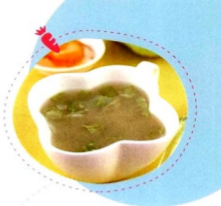
巧手妈妈轻松做

圆白菜蛋泥汤

材料 圆白菜叶1片，煮鸡蛋1个（取蛋黄），清高汤1/3杯，水淀粉少许。

做法

- ① 圆白菜叶余烫一下，切小块，将煮好的鸡蛋去壳用食物研磨器压成泥。
- ② 将圆白菜叶和清高汤倒入锅里稍煮，用水淀粉勾芡，再将蛋黄泥放入汤中搅拌均匀即可。



蔬菜蛋羹

材料 西蓝花、菜花、西红柿、熟鸡蛋黄、清高汤、配方奶粉各适量。

做法

- ① 将西蓝花、菜花洗净煮熟切碎末，西红柿去皮、籽后切成小块。
- ② 蛋黄、清高汤和配方奶粉搅拌均匀，放入西蓝花、菜花末和西红柿块，盛入容器中，放入微波炉中加热1分钟，待蛋羹熟透，晾凉即可食用。



菠菜蛋花汤

材料 菠菜叶100克，鸡蛋1个，小米适量。

做法

- ① 菠菜去除黄叶，连根洗净，放入沸水中余烫后再切数段，备用。
- ② 将小米放入锅中，煮沸至米烂，之后打入蛋花，再下入菠菜段稍煮即可。



什锦米粥

材料 大米、小米、燕麦各20克，海带、小白菜、西红柿丁、香油各适量。

做法

- ① 海带、小白菜洗干净煮熟切碎。
- ② 大米、小米、燕麦加适量水煮成粥。
- ③ 加入海带、小白菜和西红柿丁，煮至西红柿熟后再加少量香油调味即可。

什锦猪肉菜末

材料 肥瘦猪肉15克，西红柿20克，胡萝卜10克。

做法

- ① 猪肉、西红柿（去皮）、胡萝卜都切成碎末。
- ② 猪肉末、胡萝卜末、西红柿末一起放入锅内，加适量水煮。
- ③ 猪肉煮熟时，再稍煮片刻，至锅内所有材料都软烂即可。



猪肉含有丰富的优质蛋白质和脂肪，能够为宝宝提供丰富的营养。

鸭肉米粉粥

材料 鸭胸脯肉、米粉各50克。

做法

- ① 鸭胸脯肉洗净剁碎，放入油锅中炒至熟烂。
- ② 将米粉用清水调开后倒入锅内，加温水拌匀，煮沸后加入鸭肉末和继续煮5分钟即可。



小白菜玉米粉粥

材料 小白菜、玉米粉各50克。

做法

- ① 小白菜洗净，放入沸水中焯烫，捞出后切成末。
- ② 将玉米粉用温水搅拌成浆，再加入小白菜末搅拌均匀。
- ③ 锅置火上，加适量水煮沸，把小白菜末和玉米粉浆下锅，大火煮沸即可。

/ 好妈妈喂养经 /

玉米是对宝宝身体非常有益的粗粮，让宝宝从小就适当吃些粗粮，不仅有利于身体的健康协调发展，还可预防宝宝出现挑食、偏食等现象。



薏米百合粥

材料 薏米、银耳、百合、碎绿叶菜各适量。

做法

- ① 薏米提前泡1天至软；银耳、百合分别放入清水中浸泡30分钟。
- ② 薏米加水煮至八成熟，加入泡好的银耳、百合，煮熟后加入碎绿叶菜，煮开即可。

/ 好妈妈喂养经 /

- ③ 薏米的营养价值很高，可当作粮食食用，味道和大米相似，且易于宝宝消化吸收，煮粥、做汤均可。
- ④ 银耳富含维生素D，有益于防止宝宝体内钙的流失，对其生长发育十分有益。另外，银耳还含有丰富的胶质、多种维生素、无机盐、氨基酸等。





甘薯泥蒸糕

材料 甘薯泥1大匙，松饼粉2大匙，奶粉1大匙，鸡蛋1个（取蛋黄）。

做法

- ① 将奶粉与蛋黄搅拌均匀，再加入松饼粉搅拌均匀。
- ② 然后将甘薯泥与做法1中的材料拌匀。
- ③ 入蒸锅蒸12分钟至熟透即可。

/ 好妈妈喂养经 /

松软的甘薯糕，香甜美味，一小匙一小匙地喂食，锻炼宝宝的咀嚼能力。而且甘薯是营养优良的食物，常吃对宝宝有益。



酸奶紫米粥

材料 紫米、酸奶各50克。

做法

- ① 将紫米淘洗干净，放在清水中浸泡3个小时左右。
- ② 锅置火上，放入紫米和适量清水，大火煮沸，再转小火熬至粥软烂。
- ③ 待粥凉至温热后加入酸奶搅匀即可。

/ 好妈妈喂养经 /

酸奶可促进宝宝胃肠功能，但其酸度高，并不适合宝宝直接饮用，而紫米营养丰富，煮粥后细腻而香浓，其中的碱性成分能中和酸奶的酸度，使其酸度降低。用这样的食物喂食宝宝，可以促使宝宝肠道里的有益菌增多，强化消化和排泄系统功能。

专题

喂养难题

深度
辅导



★ 别把宝宝养成“小胖墩儿”

如果宝宝的体重平均每天增长超过30克，妈妈就要适当限制宝宝的食量。平时，妈妈可以多给宝宝吃蔬菜、水果，也可在吃饭前或喝奶前先喝些淡果汁。当然，对于食量大的宝宝，控制其饮食物量是比较困难的，妈妈不妨从饮食结构上进行调整，让宝宝少吃主食，多吃蔬菜水果，多喝水，这是控制体重的好办法。但要保证宝宝蛋白质的摄入量，不能强行控制奶和蛋肉的摄入。只要能控制宝宝总热量的平衡摄入，同时保证营养成分的供给，宝宝就不会成为“小胖墩儿”了。

★ 妈妈别把时间都放在厨房里

这个月宝宝能吃多种蔬菜和肉蛋鱼虾，能和父母一起进餐。一日吃三餐，喝两次奶，不吃点心的宝宝多了起来。这就节省了很多时间，妈妈可以多带宝宝到户外活动，多和宝宝做游戏。不要把时间全放在厨房里，不要占用和宝宝玩的时间。

★ 培养宝宝独立“吃”的能力

有的妈妈怕宝宝不爱吃辅食，总是把饭菜做得很细烂，把菜剁得很碎，把水果弄成水果泥。其实，对于现阶段的宝宝来说，这种做法是很保守的喂养方法。妈妈不要主观认为宝宝“吃”的能力还不够，应该给宝宝机会，让宝宝试一试。因为宝宝的能力，有时是父母想象不出来的。爸爸妈妈切忌把宝宝培养成智力超群、生活能力低下的人，而应该放手给宝宝更多的信任和机会。例如，让宝宝自己拿勺子吃饭，自己抱着杯子喝奶，等等。这样做，不仅锻炼了宝宝的独立生活能力，还提高了宝宝吃饭的兴趣，有了兴趣就能刺激宝宝的食欲。



第 11 个月

宝宝喂养要点：可以给宝宝完全断奶了

宝宝特点素描

- ④ **身体发育**：身体基本发育完全，陆续又长出2~4颗门牙；手指动作更精细，已经能自己扶着东西站起来，寻找可以玩的东西，还能单独站立片刻。
- ④ **智力发育**：记忆力大大增强，能记得1分钟前被藏到箱子里的玩具；对语言的理解能力也大幅提高，已能按妈妈的提示做事，并会说“不”；吃饭时想拿勺子拨弄食物，喜欢把东西从容器中拿出或放进。

辅食添加任务

这时的宝宝应该准备完全断奶了，可以和大人一起吃一日三餐。但宝宝平时吃的东西还是要弄得碎和小一点儿，味道清淡一点儿。

科学喂养计划

- ④ 此时可以完全断掉母乳，而用辅食喂养宝宝，除了一日三餐可用辅食外，上午和下午最好给宝宝补充牛奶和点心，使宝宝的营养得到保证。
- ④ 人工喂养的宝宝，此时应减少奶粉的量，而用辅食来补充。
- ④ 此时应增加辅食的量。因为宝宝已有了一定的消化能力，可以吃烂一点儿的饭类食物了。如果辅食一直以粥为主，可在吃粥前喂宝宝2~3匙软米饭，让宝宝逐渐适应硬一点的食物。

一日喂养方案

时间	喂养方案
上午	7:00 母乳喂养或喂约220毫升配方奶。
	9:30 鱼泥20克，大米稀饭20克，菜泥20克。
	11:00 果泥20克，鱼肝油适量。
下午	13:00~13:30 母乳喂养或喂约220毫升配方奶。
	15:00 新鲜果汁100毫升。
	17:00 肉馅包子40克。
夜间	20:30 喂200~220毫升配方奶。

巧手妈妈轻松做

西红柿鳕鱼粥

材料 西红柿1/5个，西蓝花1/2个，鳕鱼肉20克，大米粥各适量。

做法

- ① 西红柿去皮、籽，切成小块；西蓝花煮软切碎；鳕鱼煮熟去皮、刺，撕碎。
- ② 将大米粥和其他材料放在碗中搅拌，在锅中加热5分钟即可。



红豆糖泥

材料 红豆50克，红糖适量。

做法

- ① 红豆洗净，放入锅内，加适量水烧开后改小火，煮烂成豆沙。
- ② 炒锅放油烧热，加入红糖炒至融化，倒入豆沙，翻炒几下即可。
- ③ 翻炒豆沙时，注意要贴着锅底炒，一定用小火，以免炒焦。

鸡肉蛋汁面

材料 挂面、鸡肉末各20克，胡萝卜泥、菠菜末各10克，鸡蛋1个（打散），清高汤适量。

做法

- ① 挂面折成短条，用清高汤煮熟。
- ② 把鸡肉末、胡萝卜泥、菠菜末一起放入清高汤中，加入打散的鸡蛋液搅匀，小火煮至鸡蛋熟为止，放凉即可。





甜味芋头

材料 芋头40克，白糖8克。

做法

- ① 将芋头洗净切成小块煮熟。
- ② 加入适量白糖即可。

/ 好妈妈喂养经 /

芋头作为根茎食物，是主食中富含膳食纤维的食物。经常给宝宝食用，可以有助于宝宝的肠蠕动，起到预防小儿便秘的功效。



鲑鱼肉粥

材料 大米粥3/4碗，鲑鱼肉15克，熟蛋黄1/2个，菠菜1棵。

做法

- ① 将菠菜叶洗净，焯烫后剁成泥状；鲑鱼肉洗净煮熟压碎成泥；蛋黄压碎。
- ② 大米粥煮开后加入鲑鱼肉泥、蛋黄泥、菠菜泥拌匀，即可食用。

/ 好妈妈喂养经 /

鲑鱼含有丰富的DHA，有助于宝宝的脑部发育；做菠菜泥时还要再挤一次水，可以有效去除其中的草酸。

虾仁挂面

材料 挂面20克，虾1只，胡萝卜、青菜各适量，酱油少许。

做法

- ① 虾去皮，取虾仁，切碎后炒熟。
- ② 胡萝卜洗净切小丁；青菜洗净切碎末。
- ③ 将挂面煮熟切短，加入炒熟的虾仁、胡萝卜丁、青菜碎末，再加入酱油调味即可。

/ 好妈妈喂养经 /

虾口味鲜美，富含多种维生素和无机盐，其中有钙、铁、碘等，并且富含优质蛋白质，是宝宝需要经常食用的营养美味。



玉米芋头泥

材料 芋头、嫩玉米粒各50克。

做法

- ① 将芋头去皮洗净，切块，加水煮熟；嫩玉米粒洗净，煮熟后放入搅拌机中搅拌成玉米蓉。
- ② 将熟芋头块压成泥状，倒入玉米蓉拌匀即可食用。

/ 好妈妈喂养经 /

⑤ 玉米胚尖营养物质含量丰富，有增强人体新陈代谢、调节神经功能的作用，特别适合正处在生长发育期的宝宝食用。

⑥ 芋头烹调时一定要煮熟，否则其中的黏液会刺激咽喉；剥洗芋头时，手部皮肤会发痒，在火上烤一烤就可缓解，所以剥洗芋头时最好戴上手套。



什锦蔬菜汤

材料 西红柿、土豆、洋葱各30克，胡萝卜、黄豆芽、圆白菜、清高汤各适量。

做法

- ① 将黄豆芽洗净沥干，洋葱去皮洗净，切丁；胡萝卜洗净削皮，切丁；圆白菜洗净切丝；西红柿、土豆洗净，去皮后切成丁。
- ② 将清高汤加适量水煮沸，放入上述材料，大火煮沸后转小火慢熬至汤浓稠即可。

丝瓜香菇汤

材料 丝瓜100克，香菇30克，葱、姜各适量。

做法

- ① 丝瓜去皮，籽洗净削皮后切片；香菇泡软后切丝；葱、姜剁细末。
- ② 油锅稍热后将香菇炒一下，加清水煮沸后，加入丝瓜片、香菇丝、葱末、姜末煮熟即可。

米粉拌菜叶

材料 米粉50克，青菜叶5片，高汤适量。

做法

- ① 先将米粉用水调好，再加高汤熬煮30分钟。
- ② 将青菜叶洗净，放入开水锅内煮熟，沥干、切碎，加入煮好的米粉，搅拌均匀即可。

专题

8

喂养难题

深度辅导

★ 宝宝边吃边玩怎么办

从营养的角度来说，宝宝边吃边玩，会延长摄入食物的过程，还会影响到下一餐的摄入量。而且，宝宝的这种吃法也会影响消化能力。妈妈可以采取一些相对应的办法，比如，在食物的做法上，多变些花样，别让宝宝天天吃一模一样的饭菜，以此让宝宝爱上吃饭。

妈妈也可以创造一个好的用餐环境，让宝宝有好的心情来就餐。但不管怎样，妈妈都不能训斥宝宝，以免对宝宝造成负面心理影响。

★ 宝宝不爱喝水怎么办

宝宝摄取水分可直接从奶水中获得，也可从饮食中获得。妈妈应该从小培养宝宝喝白开水的好习惯，如果宝宝一时不接受白开水，可以试试这些办法：

① 可在白开水中稍添加一点儿白糖。

② 用水果或蔬菜煮成果水或菜水，但不必添加其他东西，维持原味较好。

③ 在水中加入一些口感好的补钙冲剂。

④ 多给宝宝吃一些汁水多的水果，如西瓜、梨、橘子、苹果等。

⑤ 每顿饭都为宝宝制作一份可口的汤水，一样也可以补充水分，而且还富含营养。

★ 宝宝为什么光吃不“长肉”

宝宝光吃不“长肉”，妈妈也不必过于担心，因为宝宝的生长发育是有一定规律的，宝宝的体重与身高增长密切相关，出生早期身高增长快，体重增长也较快，以后则会逐渐减慢。所以，单纯的体重偏轻或偏重都不能说明宝宝的健康出现了问题。

当然，有些宝宝确实是因为生病后影响到了生长发育，所以妈妈要及时给宝宝增加营养，合理调配营养是宝宝生长发育的物质基础。妈妈要科学地处理好荤素搭配、粗细粮搭配、动植物蛋白搭配，注意合理的使用油脂和糖类，帮宝宝建立一个均衡的膳食结构。坚持良好的饮食习惯，宝宝不“长肉”的问题就会迎刃而解。



第

12

个月



宝宝喂养要点：开始“一日三餐”的生活

宝宝特点素描

◎ **身体发育**：身高会继续增加，但成长速度明显放慢，给人的感觉是长个了，身体瘦了一些，自己站稳能独走几步，站时还能弯下腰去捡东西，喜欢将东西摆好后再推倒。

◎ **智力发育**：开始对小朋友感兴趣，愿意与小朋友接近和玩游戏，自我意识增强了，对亲人特别是对妈妈的依恋也增强了。

辅食添加任务

宝宝已经满周岁了，此时，经过大半年的辅食喂养过程，多数宝宝已经可以完全断奶，爸爸妈妈要逐渐让宝宝养成以一日三餐为主的进餐习惯，早、晚以牛奶作为补充。对于少数还不能完全断奶的宝宝，爸爸妈妈也不要着急，可以再适当延长一段母乳喂养的时间。

科学喂养计划

- ◎ 在日常饮食中，要为宝宝提供适量的水果、蔬菜和肉类。宝宝的牙齿虽然只有很少的几颗，但他仍然可以用牙床咀嚼东西了。
- ◎ 这个阶段的宝宝什么都喜欢往嘴里放，所以一定要注意宝宝周围东西的卫生与安全。
- ◎ 此时可以按时适量给宝宝喝全脂奶，对宝宝的健康成长及大脑发育尤为有益。
- ◎ 在宝宝的饮食方面，菜肴要做得细、软、清淡一些。

一日喂养方案

时间	喂养方案
上午 6:00 9:30	喂约100毫升配方奶、20克麦片。 饼干20克，配方奶约100毫升，鱼肝油适量。
下午 12:00-12:30 15:30 18:00	炒菜100克，面食、菜汤各适量。 肉馅面食适量，新鲜水果100克。 鸡蛋面150克。
夜间 21:00	喂约220毫升配方奶。

巧手妈妈轻松做

鸡丝油菜面片

材料 鸡肉50克，面片60克，嫩油菜、鸡汤各适量。

做法

- ① 先将鸡肉洗净，切成薄片；嫩油菜洗净，切碎末。
- ② 锅置火上，加适量鸡汤煮沸，下入鸡肉片煮熟。
- ③ 鸡肉片煮熟后撕成丝，再放回锅里，煮沸后下入面片和油菜末，煮5分钟至熟烂即可。

/ 好妈妈喂养经 /

面片需尽可能做得薄些，鸡丝也不能太粗，这样宝宝才可顺利食用。



黑芝麻枸杞粥

材料 大米100克，熟黑芝麻、枸杞子各少许，配方奶粉2大匙，白糖适量。

做法

- ① 大米淘洗干净，加适量清水浸泡30分钟。
- ② 将泡好的大米放入锅内，加入适量水，大火煮沸，转小火煮至米粒软烂黏稠。
- ③ 加入配方奶粉，用中火烧沸，再加入适量白糖搅匀，撒上熟黑芝麻，加枸杞子即可。

/ 好妈妈喂养经 /

黑芝麻和奶粉搭配，可促进宝宝骨骼发育和牙齿生长。此外，这道粥还有补铁补血、润肠通便的作用，对有贫血、便秘症状的宝宝有益。



鱼泥小馄饨

材料 鱼泥50克，小馄饨皮6张，韭菜末、香菜末各适量，清高汤少许。

做法

- ① 先将鱼泥和韭菜末做成馄饨馅，包入小馄饨皮中，做成馄饨生坯。
- ② 然后锅内加水，煮沸后放入馄饨生坯，再次煮沸后倒入少许清高汤再煮一会儿，至馄饨浮起时，撒上香菜末即可。

母鸡粥

材料 大米120克，母鸡肉50克。

做法

- ① 将母鸡肉清洗干净后，去皮放入锅内，加适量水一同煮至熟烂。
- ② 将大米放入锅内，与做法1中的材料一同煮粥即可。



✪ 脾胃虚弱的宝宝不宜多吃，因为鸡肉有通肠利便的作用，脾胃虚弱的宝宝吃大多易造成腹泻。

白菜丝面条

材料 面条140克，小白菜叶30克，清高汤适量。

做法

- ① 小白菜叶洗净切丝。
- ② 面条放进锅里，加适量清高汤，煮沸后转小火续煮。
- ③ 加入白菜丝煮熟即可。

奶香油菜烩鲜蘑

材料 油菜100克，鲜蘑菇50克，白菜叶、配方奶粉、香油各适量。

做法

- ① 白菜叶洗净，切丝，余烫；油菜洗净，余烫至熟，切成小段，与白菜叶丝拌匀。
- ② 蘑菇洗净切碎，放在炒锅内熬成蘑菇汤。
- ③ 将蘑菇汤与配方奶粉、香油混匀。
- ④ 另取一锅置火上，加适量植物油烧热后，下入白菜叶丝、油菜段和蘑菇汤，边搅拌边煮5分钟至熟即可。

/ 好妈妈喂养经 /

白菜和油菜用这样的方法烹调，可以有效分解里面的纤维，更利于宝宝食用。



果仁黑芝麻糊

材料 核桃仁、花生仁、腰果、黑芝麻、麦片各50克，白糖少许。

做法

- ① 先将核桃仁、花生仁炒熟，研碎；腰果泡2小时后，切碎；黑芝麻炒熟，研碎。
- ② 再将麦片加适量清水，放在锅中用大火煮沸，放入核桃仁末、花生仁末、腰果末转小火煮5分钟。
- ③ 最后放入黑芝麻末搅拌均匀，加白糖调味即可。

/ 好妈妈喂养经 /

核桃仁中的各种氨基酸是组成人体蛋白的原料，对大脑组织具有良好的作用，所以常给宝宝吃核桃仁能促进智力发育。



专题

喂养难题

深度
辅导



★ 为什么总觉得宝宝吃不饱

妈妈一定要在宝宝小时候就培养他养成良好的进食习惯，这其中也包括养成只在饥饿时进食的习惯。很多大人就是因为有不良的饮食习惯，如吃饭时间不固定，或是感到无聊了就吃东西等不良习惯，才成为肥胖症患者的。所以，宝宝不饿的时候，妈妈一定不要强迫他吃东西。如果妈妈也不知道宝宝到底是不是吃饱了，不妨一次多准备几样食物让他挑。如果宝宝只是吃一口就不再吃了，说明他已经饱了，无须再喂，更不要强迫他吃。

★ 宝宝只爱吃肉不爱吃蔬菜怎么办

肉类的营养价值高，是宝宝生长发育所必需的食物，但如果宝宝只爱吃肉而不吃蔬菜的话，就可能会出现一些营养上的问题。要纠正宝宝只爱吃肉的习惯，可以试试下列方法：

- ① 少用大块肉，尽量将肉与蔬菜混合。
- ② 利用肉类的香味来改善蔬菜的味道，可提高宝宝对蔬菜的接受度。
- ③ 尽量选购低脂肉类。在烹调时，可采用水煮、烤、卤、蒸等用油少的方式，以减少热量，预防宝宝肥胖。

④ 妈妈要尽量改善蔬菜的烹调及调味方法，把蔬菜做得好吃些。

★ 周岁宝宝怎样吃水果

水果中含有丰富的维生素，多吃水果对宝宝成长发育非常有好处。对于已满周岁的宝宝，一般可以直接把水果削皮后给他吃，这样口感会更好些。另外，宝宝吃什么水果也没有特别的限制，只要是应季的新鲜水果就可以。但要注意的是，很多水果都有籽，如葡萄、桂圆等，给宝宝吃的时候，要剔除里面的籽，避免影响宝宝的消化。还有一些比较硬的水果，如苹果、梨等，要切成片后再给宝宝吃。

Part 3

1~3岁营养配餐：美滋美味，伴宝宝慢慢长大

在给宝宝制作食物时，一定不要只顾着注重营养而忽视了口味，尤其不要因此而影响到宝宝的味觉发育。





第 13

第 18 个月



喂养小提示

宝宝多吃鱼，健康增智力

这一阶段的宝宝正处于智力发育的关键时期，许多妈妈会给宝宝添加鱼油，这是因为鱼油中含有特殊的脂肪酸，能促进宝宝的神经系统发育。其实，这时的宝宝可摄入很多自然食物了，妈妈应该给宝宝喂食一些深海鱼（如三文鱼、鳕鱼、鲑鱼等），这些鱼中都富含益智因子。

宝宝喂养要点：基本可以吃“大人饭”了

宝宝特点素描

◎ **身体发育**：宝宝生长发育的速度比之前明显减慢，饮食量也有所减少，大约有3/4的宝宝能够独立行走了，快到18个月的时候，基本上都可以走了；已经能用手和膝配合着攀登楼梯，再慢慢地倒着爬下来；动手能力也提高了，可以自己动手摆积木、玩汽车了。

◎ **智力发育**：这一时期的宝宝希望能被理解，可以用手势表达自己的意思，会称呼除爸爸妈妈之外的亲人，听名称能够指出身体上的五官，语言已可以让人听懂；记忆力和想象力也有所发展。1岁以后是宝宝语言能力飞速发育的阶段，家长要抓住时机来促进他的语言发育。

宝宝周岁后的营养需求

1岁以后的宝宝虽然生长发育速度减慢了，但每年仍可增加2~3千克体重。因此，其营养素的需要量仍然较高，在饮食结构上，也应该由以奶为主逐渐过渡到以粮食、奶、蔬菜、鱼肉、蛋为主的混合饮食了。但要注意，牛奶一直都是宝宝的主要食物之一，切不可认为断奶就是将所有的牛奶或奶制品全部取消掉，而应该继续食用。

另外，宝宝的咀嚼能力还不够发达，所以妈妈每天应该单独为宝宝加工、烹调食物，食物加工要细，体积不宜过大，要少用油炸的烹调方式，以防脂肪过多，食物过硬。

还有一点很重要：宝宝1岁后可以吃很多水果了，但要注意：去皮很重要，尤其是在喂食葡萄、樱桃等又小又圆的水果时更需清洗干净，同时应避免宝宝发生呛噎和窒息。给宝宝喂食当令的水果，宝宝能充分吸收其中的营养物质，有助于减少过敏症的发生。

良好的饮食习惯让宝宝受益一生

宝宝1岁多时正是对外界的事物充满好奇的时候。这时候，家长应该适当地教宝宝基本的生存能力，尤其要注意培养宝宝良好的饮食习惯和生活习惯，拥有好的习惯可以让宝宝受益一生。

◎ **训练宝宝用小勺吃饭**：例如，在小勺子里放一小块香蕉，送到宝宝的嘴里。再让宝宝用手拿起小勺，小勺里也放一小块香蕉，指导宝宝用小勺把香蕉喂到自己口中。经过反复练习，宝宝很快就会用小勺自己吃饭了。

◎ **训练宝宝用杯子喝水**：给宝宝准备一个大小适宜、不易摔碎的塑料杯。开始练习时，在杯子里倒少量的水，让宝宝两手端着杯子，妈妈帮他往嘴里送，要注意让宝宝一口一口慢慢地喝，喝完后再添水。不要一次给宝宝杯里倒过多的水，以免宝宝呛着，反复地练习，宝宝就会掌握喝水方法。

◎ **坚持早晚漱口**：为了保护宝宝的乳牙，从1岁起就应开始训练宝宝早晚漱口，并逐渐让宝宝养成这个习惯。宝宝在开始时不可能马上学会漱口的动作，所以刚开始最好用温（凉）开水，家长先为宝宝做示范，把一口水含在嘴里做漱口动作，而后吐出，反复几次，宝宝如果能理解家长的意思很快就会学会。但是家长不要让宝宝仰着头漱口，以免造成呛咳，发生意外。

本阶段宝宝一日饮食量推荐

	时间	一日饮食量
食 量 大 的 宝 宝	8:30	1小杯温开水（约100毫升）。
	9:00	面包2片、牛奶1杯（约250毫升）、奶酪2片、小苹果1个。
	12:00	米饭2小碗、鸡蛋1个、香肠1/2根、蔬菜适量。
	15:00	饼干3~5片、牛奶200毫升。
	18:00	米饭2小碗、鱼肉、猪瘦肉或蔬菜适量。
	21:00	牛奶200毫升。
食 量 小 的 宝 宝	8:00	1小杯温开水（约100毫升）。
	8:30	牛奶180毫升。
	10:00	蛋糕适量。
	12:00	米饭1/2小碗，香肠、鸡蛋各适量。
	15:30	牛奶180毫升。
	18:00	米饭1/2小碗，鸡蛋、鱼肉或西红柿各适量。
	21:00	牛奶180毫升。



巧手妈妈轻松做

鸡汤肉饺

材料 小饺子皮6张，肉末30克，白菜50克，香菜叶、鸡汤各少许。

做法

- ① 将白菜和香菜叶洗净切碎，与肉末搅拌均匀，做成饺子馅。
- ② 用饺子皮和馅将饺子包好。
- ③ 锅内加水 and 鸡汤，大火煮沸后放入饺子，盖上锅盖，煮熟即可食用。

/ 好妈妈喂养经 /

白菜具有排毒作用，宝宝多吃白菜，可以促进机体新陈代谢，对生长发育非常有益。另外，白菜中富含维生素A，可以促进宝宝的发育和预防夜盲症。



肉蛋豆腐粥

材料 大米70克，猪瘦肉25克，豆腐15克，鸡蛋1个，盐少许。

做法

- ① 猪瘦肉剁泥，豆腐研碎末，鸡蛋去壳，取一半蛋液搅散。
- ② 大米洗净，加适量清水，小火煲粥，至八成熟时放入肉泥续煮。
- ③ 将豆腐末、鸡蛋液倒入肉粥中，大火煮至蛋熟，调入少许盐调味即可。

/ 好妈妈喂养经 /

猪肉含有丰富的优质蛋白质和脂肪，有助于补充宝宝生长发育所需的营养，而且非常美味，宝宝也爱吃。

什锦猪肉菜末

材料 猪肉20克，胡萝卜末、西红柿丁各8克，肉汤100克，盐少许。

做法

- ① 猪肉洗净，切末。
- ② 锅中加肉汤，放入猪肉末、胡萝卜末煮至熟烂，放入西红柿丁略煮，加盐调味即可。



● 丝瓜的蛋白质含量很高，并含有瓜氨酸、脂肪等。宝宝食用丝瓜能增强身体功能。

凉拌肉末丝瓜

材料 丝瓜1根，熟肉末20克，香油、酱油、盐、醋各少许。

做法

- ① 丝瓜去皮洗净，切丝，用沸水余烫后沥干，备用。
- ② 将丝瓜盛入盘中，混入熟肉末，加入香油、酱油、盐、醋搅拌均匀即可。

南瓜咕嚕肉

材料 南瓜1块，猪肉50克，洋葱1片，青椒1/6个，高汤、番茄酱、酱油各少许。

做法

- ① 把南瓜煮熟，去皮后切丁，洋葱、青椒、猪肉分别切丁并煮至熟烂。
- ② 锅置火上，倒入油烧热，煸炒南瓜丁、洋葱丁、青椒丁和猪肉丁至八成熟，再加入高汤和其他调料炒熟即可。



彩色水果沙拉

材料 橘子50克，苹果100克，葡萄200克，酸奶酪、白糖各少许。

做法

- ① 橘子去皮、核，切丁；苹果去皮、核，切丁；葡萄去皮、籽，备用。
- ② 将橘子丁、苹果丁、葡萄放入碗内，加入酸奶酪、白糖拌匀即可。

鸡胸肉拌南瓜

材料 鸡胸肉20克，南瓜15克，盐、酸奶酪、番茄酱各适量。

做法

- ① 鸡胸肉洗净，放入沸水中加盐煮熟，捞出后撕成细丝。
- ② 南瓜去皮、籽，切丁，倒入沸水锅中隔水蒸熟后取出。
- ③ 鸡胸肉丝和南瓜丁放入碗中，加入酸奶酪、番茄酱拌匀即可。



好妈妈喂宝宝

南瓜富含β族维生素和胡萝卜素，与鸡胸肉搭配营养丰富，但鸡胸肉纤维较粗，需充分熟烂才能给宝宝食用。

玉米粒拌油菜心

材料 玉米粒30克，油菜心20克，香油、盐各少许。

做法

- ① 将玉米粒、油菜心分别洗净，入沸水中煮熟捞出装盘，备用。
- ② 然后在玉米粒和油菜心中拌入香油和盐即可。



鸡肉香菇豆腐脑

材料 鸡肉20克，香菇1朵，豆腐脑50克，熟蛋黄半个，清高汤适量。

做法

- ① 将熟蛋黄捣成末；香菇洗净切末；鸡肉洗净剁碎末。
- ② 锅内加入清高汤烧沸，放入鸡肉碎末和香菇末，大火煮沸后转成小火继续煮。
- ③ 倒入豆腐脑和蛋黄末，略煮后即可食用。

/ 好妈妈喂养经 /

这道配餐清爽利口，特别适合这一时期的宝宝食用。而且，菜品颜色鲜艳，各种营养素的含量也比较丰富。



油煎香茄

材料 长茄子1个，蒜苗、海米各50克，葱末、姜末、蒜末、蛋黄液、水淀粉、干淀粉、高汤、盐水、白糖、酱油各适量。

做法

- ① 茄子洗净去皮，切片，在表面刺几刀，放进盐水中浸泡30分钟，取出沥水，裹上干淀粉，再裹上一层蛋黄液。
- ② 海米洗净切成粒；蒜苗洗净，切段。
- ③ 把油锅烧热，下入茄片炸成金黄色。
- ④ 锅内留底油，放入葱末、蒜末和姜末煸香，放入海米和剩下的高汤和茄片，加入白糖、酱油，翻炒茄子入味，用水淀粉勾芡，下蒜苗段炒熟即可。



蔬菜平鱼炒饭

材料 西蓝花、洋葱、蘑菇各适量，平鱼肉50克，米饭、高汤、盐各少许。

做法

- ① 西蓝花、蘑菇煮熟，掰小块；洋葱切碎末；平鱼肉煮熟后去皮、刺，撕成碎块。
- ② 在锅中加入米饭、高汤、洋葱末、蘑菇、平鱼肉和少许盐，用小火炒熟即可。

西红柿豆腐汤

材料 西红柿1/6个，嫩豆腐1小块，鸡胸肉20克，菠菜叶10克，鸡蛋1个，高汤适量。

做法

- ① 西红柿去皮、籽，切丁；嫩豆腐切丁，鸡胸肉去筋煮熟，切丁。
- ② 菠菜叶煮软后切碎；鸡蛋打散。
- ③ 在锅中放入西红柿丁、豆腐丁、菠菜末和鸡肉丁，加高汤勾芡，再加鸡蛋液煮熟即可。



鸡肝红枣羹

材料 鸡肝泥、红枣泥、西红柿各适量，盐少许。

做法

- ① 西红柿用开水烫后去皮，制成泥。
- ② 将鸡肝泥、西红柿泥、红枣泥混合在一起，加盐调味后再加适量水拌匀，上锅蒸10分钟即成。

专题

10

喂养难题

深度
辅导

★ 周岁宝宝能吃坚硬的食物吗

宝宝进入周岁后，身体已经发育得比较健全了，有一定的咀嚼和消化能力，能适当接受碎块状食物，所以这时可以适当给宝宝喂食一些较硬的食物了。这样做有助于宝宝的生长发育及补充营养，还能锻炼宝宝吃更丰富的食物。当然，宝宝的牙齿还没有长齐，对于有些较硬的食物，如面包干、馒头片、甘薯片等，还不适合宝宝食用。但是，千万不要因此低估了宝宝的咀嚼能力，而且，宝宝是很聪明的，如果他觉得咀嚼食物有困难的话，就会自动吐出来。另外，对于这些较硬的食物，应该在两餐中间给宝宝吃，正好可以让宝宝磨磨牙床，增强咀嚼能力，也能给宝宝一点小尝试的乐趣，还可以作为宝宝的饮食补充。

★ 1岁以上的宝宝可以吃补品吗

一般情况下服用补品，都是因为体虚。而婴幼儿的各种器官功能都相当薄弱，脏器发育也尚未成熟，而且，每个宝宝的生长发育都有自身的规律，不能随意改变，因而不能随意服用补品。另外，因为宝宝的脾胃还比较薄弱，如果补品中含有熟地黄、龟板、鳖甲、首乌等中药成分，服用后可能会导致宝宝出现上腹胀闷、食欲减退、腹泻或便秘等消化道问题。

★ 宝宝可以吃冷饮吗

许多宝宝都爱吃冷饮，而且一吃就上瘾。但医生提醒，冷饮营养成分低，其主要成分是水、糖类和牛奶，不能作为主食提供营养，如果吃太多会影响肠胃功能。宝宝如果经常食用冷饮，还可能出现食欲不振甚至厌食等症状，有碍发育。如果宝宝大量吃冷饮，还可能导致血糖升高，食欲不振，甚至影响宝宝的生长发育。



喂养小提示

宝宝一天可以吃多少坚果

坚果营养价值高，但大多含较高的油脂和蛋白质，对于宝宝来说，不是很容易消化。所以，给宝宝吃坚果类食物时要适当控制量，不能一下了喂太多。一般来说，宝宝1-3周岁每天可以吃20-30克的坚果。



第 19
第 24 个月

宝宝喂养要点：培养宝宝独立进餐的能力

宝宝特点素描

◎ **身体发育**：活动增加，牙齿长得很快，醒着的时间逐渐增长，睡眠的次数相应减少，生活能力明显增强了。动作有了较大的发展，可以从平衡行走倒倒退着走，踢着球走和跨越障碍走等；手的大肌肉动作有很大发展，能投掷物品，会翻书；精细动作也有所发展，握笔较稳，能模仿大人画出线条、圆圈等图形。

◎ **智力发育**：能玩一些简单的拼插玩具，搭积木的

技巧更上一层楼；能记忆形象的事物，但不善于记忆抽象的事物，词汇量迅速增加，在语言发声上，进入了双词句阶段，如喝水，喂猫等；能按照大人的吩咐办事；交往的主动性进一步提高，会向父母表达感情，还会同情受伤、悲伤的伙伴，向同伴表示关心等；喜欢跟比自己年龄稍大的孩子玩，表现出一种强烈的“想要长大”的愿望。

培养宝宝独立吃饭的能力

一般情况下，发育正常的宝宝在两岁左右都可以学会吃饭了，这是他们应该具备的生存能力，和走路、玩玩具一样，自己吃饭也是求知欲和好奇心的表现。正是这种求知欲和好奇心扩展了宝宝的认知范围，培养了他们的独立能力。所以，从现阶段开始，妈妈们就要有意识地培养宝宝独立吃饭的能力了。有的妈妈认为，让宝宝自己吃饭是件天大的难事，其实，只要掌握诀窍，宝宝自己独立吃饭的问题就会迎刃而解。

◎ **允许宝宝手抓食物**。也许妈妈还记得，宝宝在很小的时候，就想自己用手抓起食物来吃了。现阶段的宝宝仍然“恶习不改”，妈妈千万不要觉得烦，应该放手让宝宝用手抓着吃。先让宝宝抓面包片、磨牙饼干；再把水果块、煮熟的蔬菜等放在他面前，让他抓着吃，以此培养宝宝对食物的兴趣。

◎ **把勺子交给宝宝**。这一阶段，妈妈们可能都会头痛的问题，就是宝宝总是要抢勺子。妈妈这时千万不要失去耐心，甚至对宝宝大吼大叫，否则宝宝学习吃饭的热情就会被扼杀。妈妈应该耐心、容忍，可以给宝宝用较重的不易掀翻的盘子，当宝宝吃累了，用勺子在盘子里乱抓拉时，再把盘子拿开。

◎ **允许宝宝“胡吃海喝”**。宝宝自己吃饭，对于他来说，还是人生中的头一遭，所以开始时难免会吃得一塌糊涂。这时家长的态度非常关键，千万不能急躁甚至训斥宝宝，相反，应当鼓励他才对。爸爸妈妈要知道，这是宝宝走向独立的第一步，是他进步的开始。如果

妈妈确实担心宝宝把饭吃得到处都是，可以在宝宝坐着的位置下铺几张报纸，这样宝宝“表演完毕”，妈妈只需简单收拾一下就可以了。

◎ **宝宝能自己吃了，就不要再喂他。**宝宝能独立地自己吃了，有时他也会想要妈妈喂。妈妈一定要坚持让宝宝自己吃，否则可能会前功尽弃。妈妈可以简单地喂他几口，然后漫不经心地表示他已经吃饱了。这样，他如果想吃的话，就会自己吃。

◎ **别强迫宝宝多吃。**宝宝如果觉得饿了，自己会要求吃东西。妈妈不要强迫宝宝吃饭，否则会破坏他的胃口，发生厌食。

积极培养宝宝的进餐教养

教养是指一般文化和品德的修养，一个人教养如何与家教、生活环境有很大关系。而在宝宝学吃饭的问题上，就是妈妈培养宝宝进餐教养的好时机。

在宝宝断奶后，妈妈可以随着其发育状态来培养进餐的方法，并开始让宝宝在不知不觉中学会餐桌上的礼仪等。比如，当宝宝开始进餐时，妈妈可以说：“宝宝开饭了”；在进餐前后，妈妈要帮宝宝擦净双手和小脸；用餐完毕时，妈妈告诉宝宝：“宝宝吃饱了”等等，这些都是培养宝宝进餐教养的好办法。如果宝宝吃饭时边吃边玩，妈妈一定要阻止。



本阶段宝宝一日饮水量推荐

	时间	一日饮水量
上午	8:00	喝一小杯温开水（约100毫升）。
	8:30	酸奶1杯、面包1片或面条1小碗。
	10:00	酸奶150毫升、小点心1块。
下午	13:00—13:30	米饭1/2碗、鱼（接近成人量）或鸡蛋1个、蔬菜适量。
	15:30	香蕉或苹果100克、煮鸡蛋1个、配方奶120毫升。
	18:00	米饭1/3碗、鱼（接近成人量）或猪肉、牛肉（成人量的1/3）、蔬菜适量。
夜间	21:00	牛奶200毫升。

巧手妈妈轻松做

鱼肉蔬菜馄饨

材料 黄鱼肉末、韭黄末、胡萝卜末、荸荠末各100克，馄饨皮、姜末、高汤各适量，香油、盐各少许。

做法

- ① 各种蔬菜末装入同一碗中，加适量香油、姜末、盐拌匀做成馅料。
- ② 将馄饨皮包入适量馅料，包成馄饨，放入高汤中煮熟即可。

鲢鱼片煮豆腐

材料 鲢鱼片、豆腐各100克，葱末1小匙，红椒丝、香菜末、盐各少许。

做法

- ① 豆腐块放入加有少许盐的沸水中氽烫。
- ② 油锅烧热，下葱末爆香，放鲢鱼片煸炒，加水 and 豆腐块，大火煮沸，转小火焖煮，再加少许盐调味，撒上红椒丝和香菜末即可。



鲜奶鸡蛋香松

③ 鱼肉富含胶原蛋白，豆腐富含植物蛋白，两者搭配，营养互补，能促进宝宝大脑和智力发育，增强记忆力。

甘薯小泥丸

材料 甘薯200克，黄油20克，牛奶1大勺。

做法

- ① 甘薯煮熟，去皮后碾成泥。
- ② 锅置火上，放入甘薯泥、黄油，待黄油受热融化后加入牛奶搅拌均匀。
- ③ 将甘薯泥放入保鲜膜内捏成丸子，拆下保鲜膜，将丸子排在盘中即可。

胡萝卜豆腐泥

材料 胡萝卜1根，嫩豆腐50克，鸡蛋1个。

做法

- ① 将胡萝卜洗净，去皮，放锅内煮熟后切小丁，取出备用。
- ② 鸡蛋敲破，取半个蛋黄，搅拌成蛋黄液，备用。
- ③ 锅内倒入清水和胡萝卜丁，将嫩豆腐捣碎后倒入煮5分钟左右。
- ④ 待汤汁变少时，将蛋黄液加入锅里煮，开锅熄火，晾凉即可食用。

/ 好妈妈喂养经 /

胡萝卜中含有大量的胡萝卜素，胡萝卜素不仅可以增强免疫力，而且对宝宝的眼睛也有好处。



糯米面甘薯饼

材料 甘薯1小块，糯米面50克，葱、盐各适量。

做法

- ① 甘薯蒸熟，剥皮后捣成泥。
- ② 将糯米面与甘薯混合，加入适量温水拌匀，以甘薯保持软黏为度。
- ③ 葱切碎后与适量盐一起放入做法2的材料中，用双手揉搓成小圆饼。
- ④ 平底锅放油烧温热，放入小圆饼，煎至略呈黄色即可摆盘。

/ 好妈妈喂养经 /

此款配餐营养丰富且适合宝宝当作小零食食用，但最好不要让宝宝吃太多，以免造成宝宝肥胖。





蔬菜鲑鱼沙拉

材料 鲑鱼肉15克，圆白菜1/6片，白萝卜、橘子各1/4个，沙拉酱少许。

做法

- ① 圆白菜、白萝卜分别洗净，切丁煮软，橘子剥去薄膜，一半捣碎，一半切小丁。
- ② 鲑鱼肉洗净，煮熟后剁碎，将全部材料（橘子丁除外）用沙拉酱拌匀。
- ③ 装盘时加入橘子丁做装饰即可。

/ 好妈妈喂养经 /

圆白菜营养丰富，含B族维生素，能预防宝宝口腔溃疡。



豆腐肉糕

材料 猪肉200克，豆腐100克，葱末适量，香油、酱油、盐、干淀粉少许。

做法

- ① 将猪肉洗净，剁碎，用酱油、盐、适量干淀粉搅拌均匀成肉馅。
- ② 豆腐用沸水余烫，沥水后切碎，加入拌好的肉馅、剩余干淀粉、盐、香油、葱末和少量水，搅拌成泥状。
- ③ 将猪肉豆腐泥一起盛在小碗内，放入蒸锅中，蒸15分钟至熟即可。

/ 好妈妈喂养经 /

豆腐含有丰富的铁、锌、钙等营养物质，有利于宝宝消化吸收，所以这款配餐适合19~24个月的宝宝食用。

黄豆芽炒韭菜

材料 黄豆芽150克，韭菜100克，虾米50克，蒜、姜丝、沙茶酱、盐各适量。

做法

- ① 黄豆芽洗净，韭菜洗净，切小段；蒜拍碎，虾米泡发。
- ② 油锅烧热，将蒜、姜丝爆香后加黄豆芽和韭菜大火快炒，再放虾米拌炒，最后加沙茶酱和盐调味，炒至汤汁收干即可。



好妈妈育儿经

- ❶ 莴笋不要久炒，否则就不能吃了。
- ❷ 莴笋如果炒成了会影响宝宝的口感，所以要少放盐。

清炒莴笋丝

材料 莴笋200克，盐、花椒粒、鸡精各适量。

做法

- ① 莴笋去皮、叶，洗净后切成丝。
- ② 锅中热油，放入花椒粒炸香，再倒入莴笋丝，翻炒片刻后加盐和鸡精快炒几下即可出锅。

西红柿汁虾球

材料 虾仁200克，西红柿末、黄瓜丁、盐、葱花、姜末、干淀粉各适量。

做法

- ① 将虾仁剁碎末，加入干淀粉、盐，拌匀制成虾球，然后氽烫至熟。
- ② 将西红柿末、葱花、姜末入锅烹出红汁，加入少量水后制成西红柿汁。
- ③ 放入虾球、黄瓜丁即可。



河粉牛肉片

材料 河粉60克，牛肉片50克，高汤、豆芽、香菜、芹菜末各少许。

做法

- ① 将河粉切小段，放入沸水中煮熟后捞起，用冷开水冲凉备用。
- ② 将高汤煮沸，放入牛肉片煮熟，再放入豆芽、香菜和芹菜末煮沸，熄火后加入河粉即可。

胡萝卜蜜饯

材料 胡萝卜50克，白糖适量。

做法

- ① 胡萝卜去皮洗净，切丁，放入沸水中焯烫后沥干水分，晾干，焯烫胡萝卜的水，备用。
- ② 将胡萝卜放入原来焯烫过的水中，小火煮沸后继续煮20分钟左右，待水分煮干，拌入白糖即可。



好妈妈喂辅食
② 要选择当季的胡萝卜，这样的胡萝卜营养流失较少。

玉米粉发糕

材料 鸡蛋1个，面粉、玉米粉、白糖、牛奶、发酵粉各适量。

做法

- ① 鸡蛋打散，加白糖，搅打至蛋液发白起泡，再将玉米粉、面粉、发酵粉、牛奶一起加入搅拌均匀，做成面坯。
- ② 将做好的面坯放在笼屉内，放入蒸锅蒸熟，晾凉后切块装盘即可。

专题

喂养难题

深度
辅导

★ 宝宝不爱吃米饭怎么办

让宝宝吃米饭，是因为米饭中富含糖和植物性蛋白，而面包、面条中也都含有这些营养物质，因此宝宝吃这些食物，同样可以补充植物性蛋白和糖。当然，如果宝宝爱吃的食物种类很丰富，如爱吃鱼、猪肉、鸡蛋等食物，那就更好了，因为这些食物中含有的动物性蛋白比植物性蛋白的质量更好，这样的饮食结构对于宝宝来说，营养也更均衡。所以，即使宝宝不爱吃米饭，也不是什么大问题。

★ 宝宝误吞了口香糖怎么办

由于口香糖含有一定的胶质，大人都怕宝宝吞下之后，会黏住肠胃而导致危险，但事实上完全没有必要担心。因为口香糖进入胃部后与胃酸相遇，会被分解，通过正常的消化途径排出体外。当然，这样说，并非是指宝宝可以常吃口香糖，由于宝宝过小，没有保持卫生的意识，往往会将口香糖随地乱扔，捡起来再吃，这对于宝宝的健康同样不利。

★ 宝宝能吃巧克力吗

巧克力脂肪含量高，蛋白质含量低，不含任何促进肠道蠕动的物质，宝宝经常吃巧克力，会影响胃肠道的消化吸收功能；因为巧克力能引起神经系统兴奋，所以容易导致宝宝难以入眠、哭闹不安；另外，巧克力中的各种营养比例也不符合宝宝生长发育的需求，而且还会导致宝宝产生蛀牙、腹痛等不良后果。因此，最好不要让3岁以下的宝宝吃巧克力。还有一点非常重要，那就是巧克力是高热量食品，宝宝经常食用，很容易发胖。所以，应控制宝宝吃巧克力的量。





宝宝喂养要点：给宝宝均衡的营养

宝宝特点素描

◎ **身体发育**：神经系统发育仍较快，脑功能逐渐成熟，身高、体重均处于匀速生长阶段，身高增长的速度相对更快一些，因此，即使原来是胖乎乎的宝宝，到了现在也开始“苗条”起来；运动技巧有了新发展，不但能自由行走、跑、跳等，技巧和难度也有了提高；手的精细动作也有了很大的进步，能够比较灵活地运用物体，如自己拿勺子吃饭甚至会使用筷子等。

◎ **智力发育**：进入了口语发展的最佳阶段，说话的积极性很高，爱提问，学话快；自我意识有了很大发展，知道“我”就是他自己，并产生了强烈的独立倾向，喜欢自己脱衣服、叠被子等，尽管干不好也不要别人帮忙；产生了较为复杂的情感及行为，希望与人交往，有小伙伴；注意力和记忆力更强，能较长时间地听大人讲故事、看电视、看电影等。

喂养宝宝时的常见误区

有些家长给宝宝“滥补”营养，今天让宝宝补铁，明天让宝宝补钙，后天又改成补锌，这样会对宝宝造成不利影响，应引起重视。爸爸妈妈喂养宝宝时的常见误区有以下几种：

◎ **超量饮食**。一般饮食正常的健康人从日常食物中就可获得足够的微量元素，不需要再进行药物补充。由于各种食物中所含的微量元素种类和数量不完全相同，只要宝宝平时的膳食结构做到粗细粮结合、荤素搭配、不偏食、不挑食，就能基本满足身体对各种营养素的需求。

◎ **宝宝的食物有点儿咸**。妈妈为了让宝宝吃得更可口，往往在菜里加了很多调味品，结果导致食物变得很咸，因宝宝的肾脏发育尚未成熟，没有能力排除血液中过多的钠，因而很容易受到过量钠的侵



喂养小提示

入睡前更不宜给宝宝吃巧克力

巧克力的特殊口味一尝就很受宝宝的喜爱。有些妈妈怕宝宝因夜里饥饿而醒后哭闹，就在入睡前给宝宝吃点儿巧克力，殊不知巧克力中含有使神经系统兴奋的物质，反而会使宝宝不易入睡和哭闹不安。正确的做法应该让宝宝吃饱饭。

害，以后还可能会引起高血压等疾病。另外，如果吃咸了，宝宝饭后会大量饮水，就会冲淡胃酸的浓度，从而影响食物消化。

⑤ 饭后立即给宝宝吃水果。水果中富含单糖类物质，通常在小肠吸收，但饭后却不易立即进入小肠而会滞留于胃中，因为食物进入胃内，必须经过1-2个小时的消化过程，才能缓慢排出。如果在饭后立即给宝宝喂食水果，就会被阻滞在胃内，如停留时间过长，就会发酵而引起宝宝腹胀、腹泻或胃酸过多、便秘等。

⑥ 给宝宝喝了太多的水。宝宝虽然需要大量的水分补充，但也不可过量饮水，否则会引起消化系统功能紊乱。尤其是在饭前、饭中、饭后都不宜喂宝宝喝水。饭前喝水会冲淡胃中的消化酶从而降低其作用；进餐时喝水会导致胃肠器官消化食物的能力下降；饭后立即饮水会稀释胃中的食物，使食物很快离开胃中，结果会使宝宝刚用完餐就有了饥饿感。另外，饭后大量喝水极易引起不适感，如“烧心”等不适。



本阶段宝宝一日饮水量推荐

	时间	一日饮水量
上午	8:00	1小杯温开水(约100毫升)。
	8:30	馒头50克、米粥100克、炒菜1小碗。
	10:00	牛奶150毫升、蛋糕2块。
下午	12:00-12:30	软米饭1/2碗、肉类食物100克、蔬菜汤1小碗。
	15:30	面包片2片、酸奶100毫升、水果50克。
	18:00	米饭1/2碗、炒菜120克。
夜间	21:00	牛奶250毫升、点心2块。



巧手妈妈轻松做

滑炒鸭丝

材料 鸭脯肉100克，玉兰片8克，香菜梗、鸡蛋清、水淀粉、盐、料酒、葱丝、姜丝、味精各适量。

做法

- ① 鸭脯肉、玉兰片分别切丝；香菜梗洗净，切段。
- ② 鸭肉丝放入碗内，加入盐、味精、鸡蛋清、水淀粉抓匀；另一碗内放入料酒、味精、盐、葱丝、姜丝调成味汁。
- ③ 锅内加油，烧至六成热，将鸭肉丝下锅滑透，立即捞出。
- ④ 锅内留少许底油，倒入鸭肉丝、玉兰片、香菜梗，倒入味汁，颠翻数下即成。



虾皮碎菜包

材料 虾皮5克，小白菜50克，鸡蛋1个（取蛋液），自发面粉、香油、盐各适量。

做法

- ① 虾皮用温水洗净泡软后切末，加入打散炒熟的鸡蛋液。
- ② 小白菜洗净后略焯烫，切末，与虾皮鸡蛋液、香油、盐混合后调成馅料。
- ③ 将自发面粉和好，略醒一醒，加入做法2中的材料，包成提褶小包子，上笼蒸熟即成。

/ 好妈妈育儿经 /

虾皮含有丰富的钙、磷，小白菜经焯烫后可去除部分草酸，更有利于钙被宝宝身体吸收。所以，宝宝常吃这种鲜香的小菜包对身体发育是有好处的。

圆白菜鸡肉沙拉

材料 圆白菜叶1小片，鸡胸肉50克，酸奶、牛奶各100毫升。

做法

- ① 将水烧开，下入圆白菜叶焯烫一下，切成小块；除去鸡胸肉上的筋，煮熟后撕碎。
- ② 将酸奶和牛奶倒入碗里搅拌均匀。
- ③ 将圆白菜小块和碎鸡肉放入碗中，浇上搅拌均匀的酸奶和牛奶即可。



核桃仁拌豆腐

材料 核桃仁20克，豆腐块100克，盐少许。

做法

- ① 将核桃仁磨成小颗粒状；锅置火上，加水、盐烧开，放入豆腐块焯烫至熟。
- ② 将焯熟的豆腐块放入盘中，撒上核桃仁粒即可。

猪血豆腐青菜汤

材料 猪血、豆腐各200克，青菜、虾皮各适量。

做法

- ① 猪血、豆腐洗净，切成小块；青菜洗净，切碎。
- ② 锅置火上，加适量水，水开后，加入虾皮，适量盐。
- ③ 加入豆腐、猪血、青菜，煮3分钟即可。





面包渣煎鱼

材料 净银鳕鱼块200克，鸡蛋1个，面包渣、面粉、盐各适量。

做法

- ① 银鳕鱼块洗净，用餐纸蘸干，鸡蛋打散后放盐拌匀，面包渣、面粉撒在盘子底。
- ② 平底锅放油烧热，将鱼块双面依次蘸上面粉、鸡蛋液、面包渣，放入锅内，两面各煎3分钟至熟即可。

/ 好妈妈喂养经 /

- ③ 这款煎鱼没有放很多调料，既保持了鱼肉的鲜美，也不会吸收很多油，适合宝宝食用。
- ④ 面包渣做法：将面包切片，放入小烤箱里烤干，晾5~6个小时，取出碾碎即可。



黑木耳烧豆腐

材料 熟豆腐丁400克，水发黑木耳丁、火腿丁各40克，葱末、盐、水淀粉、鲜汤各适量。

做法

- ① 锅内加少许油烧热，下葱末爆香，放入黑木耳丁略煸炒，加入鲜汤、豆腐丁，烧开后加盐调味。
- ② 用水淀粉勾芡，撒上火腿丁炒匀即可。

/ 好妈妈喂养经 /

- ③ 豆腐富含钙质，黑木耳富含铁质，两者合用，给宝宝补钙又补铁。
- ④ 胃寒、腹泻的宝宝不宜食用这款配餐。

虾皮豆腐煲

材料 虾皮30克，豆腐100克，绿菜叶适量，盐、香油各少许。

做法

- ① 虾皮洗净，豆腐用沸水氽烫，捞起后切成小块。
- ② 虾皮入锅，加适量水煮沸，再将豆腐块入锅，煮约10分钟。
- ③ 放绿菜叶、少许盐和香油拌匀即可。



好妈妈喂养经

妈妈做这款配餐时一定要控制好火候，不要把鸡蛋饼煎焦，以免影响口感和营养价值。

西红柿鸡蛋饼

材料 面粉50克，西红柿，鸡蛋各1个。

做法

- ① 西红柿洗净，去皮后切碎，鸡蛋打散，加入适量水，面粉搅拌均匀，再加入碎西红柿搅拌均匀成糊状。
- ② 锅置火上，放适量油烧热，倒入搅好的鸡蛋面糊，煎至两面呈金黄色即可。

苹果金团

材料 甘薯、苹果50克，蜂蜜少许。

做法

- ① 将甘薯洗净去皮，切碎后煮软。
- ② 把苹果去皮、籽后切碎，煮软，与甘薯碎混合均匀，加入少许蜂蜜拌匀即可喂食。





鲜美冬瓜盅

材料 冬瓜50克，冬笋末、水发冬菇末、口蘑末各10克，料酒、酱油、冬菇汤、香油、白糖、水淀粉各少许。

做法

- ① 油锅烧热，放入冬笋末、水发冬菇末、口蘑末煸炒，再加酱油、白糖、料酒、冬菇汤，烧沸后用水淀粉勾芡，晾凉后制成馅。
- ② 将冬瓜洗净，在肉厚处挖出圆柱形，余烫至熟后抹香油，填入馅，放盘中，入锅再蒸1分钟即可。

/ 好妈妈喂养经 /

妈妈在挑选冬瓜的时候要选皮较硬、肉质细密、种子已成熟变成黄褐色的冬瓜。这样的冬瓜营养价值高。



双菇炒丝瓜

材料 鲜口蘑、香菇各60克，丝瓜1根，姜末、盐各适量。

做法

- ① 丝瓜去皮，洗净后切小段。
- ② 鲜口蘑和香菇分别洗净，浸泡片刻后切成薄片。
- ③ 锅内热油，下入姜末炝锅，放入口蘑片和香菇片煸炒，加入适量水炖煮。
- ④ 水煮沸后倒入丝瓜段，加盐烧至汤汁入味即可。

/ 好妈妈喂养经 /

- ◎ 浸泡香菇的水除去泥沙后还可利用。
- ◎ 如果在浸泡香菇的温水中加入少许白糖，烹调后的味道更鲜美。

专题

12

喂养难题

深度
辅导

★ 宝宝吃饭不定时定量怎么办

宝宝不能定时定量进食，可能是因为没有养成规律的生活习惯所致。所以，妈妈帮助宝宝建立正常规律的饮食“生物钟”非常重要，它是反映宝宝是否健康的基本标志，妈妈应抓紧时间进行训练。比如，妈妈可以为宝宝制定一个生活时间表，每天严格安排宝宝的饮食。此外，要训练宝宝建立规律的饮食“生物钟”，必须使胃定时排空，控制零食的摄入量。如果没到吃饭时间，宝宝就饿了，如果宝宝还不是很饿的话不妨采用给宝宝讲故事、听音乐等方法分散他的注意力，到吃饭的时候再进食。

★ 宝宝吃饭正常就等于营养全面吗

宝宝吃饭正常，说明胃口很好，消化功能也正常，但不等于营养很全面，充足。要使宝宝健康成长，不但要吃得饱，而且要吃得好，就需要妈妈为宝宝准备均衡的膳食。妈妈给宝宝的食物不仅要包括适当的主食以及鸡、鸭、鱼、肉、牛奶、蛋等富含蛋白质的食物，还要多吃新鲜蔬菜和水果，以满足宝宝身体对各种营养素的需要。此外，宝宝饮食中还要有脂肪含量适当的食物，以提供宝宝身体所需的热量。

★ 怎样使宝宝的饭菜既营养又可口

宝宝年龄不同，消化道发育的成熟度不同，因而对食物口味的要求也就不一样。因此，给宝宝烹调食物时，一定要根据宝宝的实际情况来决定采取哪种烹调方法，这样才有助于宝宝更好地消化吸收和提供全面的营养。

③ 食物烹调要细软：给宝宝的食物不但要营养素高而全面，而且饭菜要做得比较细软，易于咀嚼、消化。

④ 味道要适中：给宝宝烹调食物时，尽量不要放辛辣的调料，而且要少放盐，做得清淡一些。熬骨头汤时可加少量醋，使骨头中的钙质溶出，这样更易于宝宝的消化吸收。

⑤ 掌握烹调时间和火候：为了保证营养素在烹调中不易丢失，可将菜洗净后再切碎，炒菜时火候要大，时间要短，这样能够减少蔬菜营养素的流失。



喂养小提示

了解宝宝餐桌上的“金字塔”

- ◎ 基石层：主食，包括五谷杂粮和豆类等。
- ◎ 倒数第2层：蔬菜、水果，其中深色蔬菜应占1/2以上。
- ◎ 倒数第3层：奶及奶制品。
- ◎ 倒数第4层：鱼、肉、蛋类。
- ◎ 塔尖：少油、盐、糖。

宝宝喂养要点：给宝宝与大人同等的进餐权利

宝宝特点素描

◎ **身体发育**：生长仍处于较慢的衡速生长期，但心理发育的速度加快，运动技巧有了新的发展，动作日渐成熟，两手也更加灵活，能玩些带有技巧性的玩具；兴趣爱好广泛，往往兴趣不在吃上，有的宝宝还出现厌食或边吃边玩的不良习惯。

◎ **智力发育**：语言能力进一步提高，掌握的词汇量和句型迅速扩展；说话和听话的积极性都很高，爱听故事、儿歌、诗歌等；注意力和记忆能力也较之前有所提高，能较长时间地看电视、看电影、做游戏等，并能记住简单的片断；个性逐渐显露，自我意识进一步发展，能够判断“好”与“不好”，“对”与“不对”，并能用语言来控制 and 调节自己的行为。

让宝宝在餐桌上吃饭

让宝宝在餐桌上吃饭，不但可以改掉宝宝“边吃边玩，让妈妈追着喂”的坏习惯，还能帮宝宝逐步养成良好的进餐习惯，也有利于增进亲子感情。

◎ **给宝宝准备与大人一样的饭菜**。现在这个阶段，宝宝可以吃饭桌上的大部分饭菜了。因此，妈妈要尽量根据宝宝一日三餐的要求来做饭菜，这样宝宝就能与家人一起吃一样的饭菜了，还能够提高宝宝的进餐兴趣。

◎ **为宝宝准备专用的餐椅**。宝宝此时的身体已经发育得很好，完全能够支撑自己端坐在椅子上，因此妈妈要为宝宝准备好一个专用的餐椅。这样做，不但能让宝宝和父母在一张桌子上吃饭，而且还能培养宝宝形成有规律的进餐时间，防止宝宝淘气不吃饭，对培养宝宝良好的进餐习惯非常有利。

◎ **可以让宝宝吃饱后先离开餐桌**。当宝宝吃饱后，

妈妈就可以让他先离开餐桌了。但是，一定要避免宝宝还没吃完就离开餐桌。因为这个阶段的宝宝基本都很贪玩，很难安静地长时间待在一个地方。如果宝宝确实不听“劝告”，“一意孤行”的话，妈妈也不要强制他吃饭，可以让宝宝稍玩一会再吃，但要逐渐减少这种情况的发生频率。

正确喂养，宝宝牙齿会更好

一般来说，宝宝出生后4~10个月后开始长乳牙，1岁时萌出6~8颗，2~2.5岁时出齐，达到20颗。在宝宝长牙期间，辅食的添加和平衡的膳食对牙齿的健康发育至关重要。

◎ 妈妈给宝宝及时正确地添加辅食，既可为宝宝牙齿发育提供必要的营养成分，如钙、磷等无机盐 and 许多维生素等，促进牙齿的长成，还可以帮助宝宝练习咀嚼、消化，甚至对宝宝的语言能力的培养都大有帮助。

◎ 妈妈还应让宝宝多吃富含膳食纤维的蔬菜和粗粮。膳食纤维广泛存在于蔬菜、粗粮中，是良好的护齿营养素。宝宝多吃适当硬度的粗糙性食物，可增加牙齿的自洁和牙龈按摩，从而增强牙齿的抗病能力。

◎ 宝宝还应少吃或不吃甜、软精制类食物。这类食物由于含糖量高，又易于滞留在牙缝中，时间长了就会腐蚀牙齿，故应少吃。

◎ 不要喂宝宝吃过酸、辣、烫、冷类食物，以免损害牙齿。吃甜食或较甜的水果后，一定要教宝宝漱口。



本阶段宝宝一日饮水量推荐

	时间	一日饮水量
上午	8:00	1小杯温开水(约100毫升)。
	8:30	蛋糕80克、牛奶150毫升、果酱10克、炒菜1小盘。
下午	12:00~12:30	馒头60克、肉炖汤100克。
	15:30	豆奶200毫升、面包片2片、水果100克。
	18:00	蔬菜馅饼100克、米粥1碗。
夜间	21:00	牛奶加糖250毫升。

巧手妈妈轻松做

五彩寿司卷

材料 米饭2小碗，海苔2片，小黄瓜、西红柿各30克，芝麻香松、肉松、玉米粒、奶油起司各适量。

做法

- ① 小黄瓜洗净切丝，西红柿洗净切小块。
- ② 取寿司帘铺平，放1片海苔片，铺上1/2米饭及小黄瓜丝、西红柿块，抹奶油起司，放入其余材料，卷成圆筒状，切片即成。

黄梨炒饭

材料 黄梨丁30克，青豆仁、胡萝卜丁各10克，米饭100克，鸡蛋1个（打散），低油肉松、盐、葱末各适量。

做法

- ① 青豆仁与胡萝卜丁余烫后沥干，备用。
- ② 油锅烧热，爆香葱末，将鸡蛋液炒成蛋松，再将米饭与胡萝卜丁下锅拌炒。
- ③ 最后将青豆仁、黄梨丁及盐放入锅中翻炒至颜色均匀。
- ④ 盛起后撒上低油肉松即可。



鲔鱼南瓜意大利面

材料 短管意大利面40克，鲔鱼（罐头）、南瓜各20克。

做法

- ① 南瓜去皮、籽切小丁。
- ② 鲔鱼压碎末。
- ③ 将短管意大利面与南瓜丁一同煮软，沥干后加入鲔鱼碎末拌匀即可。



土豆蘑菇鲜汤

材料 土豆1个，小蘑菇50克，蛤蜊肉、奶油、鲜牛奶、面粉、盐、胡椒粉各适量。

做法

- ① 土豆去皮，蒸熟后晾凉，切丁；小蘑菇用盐水焯熟，切片。
- ② 用奶油加适量色拉油炒面粉，微黄时加入鲜牛奶及适量水煮成浓汁。
- ③ 放入土豆丁、小蘑菇片煮软，加盐调味，土豆微溶时放入蛤蜊肉再煮片刻，撒入胡椒粉即可食用。

/ 好妈妈喂养经 /

炒面糊时若全部用奶油很容易焦，加一点色拉油即可避免，也比较好吃。



紫菜鳗鱼饭饼

材料 米饭、黄瓜各100克，干紫菜10克，火腿1根，熟鳗鱼80克，盐适量。

做法

- ① 火腿和黄瓜分别切小条，入沸水中焯烫至熟，加盐、油调味；熟鳗鱼切片。
- ② 干紫菜铺在保鲜膜上，上面均匀铺上一层米饭，压紧，摆火腿条、黄瓜条、熟鳗鱼片。
- ③ 将保鲜膜慢慢卷起，捏紧，包住之后冷冻，食用前切片，用微波炉加热即可。

/ 好妈妈喂养经 /

这款配餐富含多种营养成分，其中的维生素A、维生素E对于预防宝宝视力退化、保护肝脏有很大益处；所含的钙、蛋白质能帮助宝宝强健身体。



骨香汤面

材料 猪骨或牛脊骨200克，龙须面、青菜、盐、米醋各适量。

做法

- ① 将骨砸碎，放入冷水中用中火熬煮，煮沸后加入少许米醋，继续煮30分钟。
- ② 将骨去除，取骨头汤，将龙须面下入骨头汤中，再将洗净切碎的青菜加入汤中煮至面熟。
- ③ 加盐拌匀即成。

鱼子蛋皮烧麦

材料 鸡蛋4个，虾仁100克，胡萝卜1个，鱼子、盐、鱼露、水淀粉各适量。

做法

- ① 鸡蛋打散，加盐调味，煎成蛋皮；虾仁剥蓉，加盐、鱼露、水淀粉拌匀成馅料。
- ② 将蛋皮铺平，放入虾蓉，捏成烧麦；胡萝卜切成片，垫在蒸笼内，放入烧麦坯，撒鱼子，上笼蒸至成熟即可。



好妈妈喂春娃

这款配餐有一定的脆感，宝宝适量食用，能锻炼咀嚼能力，对牙齿的生长有利。

焗炒彩蔬

材料 香菇丝、黑木耳丝、青椒丝、红椒丝、冬笋丝各10克，绿豆芽、盐、水淀粉各适量。

做法

绿豆芽洗净。油锅烧热，放入青椒丝、红椒丝、冬笋丝、黑木耳丝、绿豆芽煸炒，加水 and 盐略煮，用水淀粉勾芡，放入香菇丝炒一下，盛出即可。

嫩豆腐糊

材料 嫩豆腐20克。

做法

- ① 将嫩豆腐放入锅内，加适量水，边煮边把豆腐压碎。
- ② 嫩豆腐煮好（时间不可过长，防止把豆腐煮老，宝宝不易消化）后放入碗内，再接着研磨至糊状即可。

/ 好妈妈喂养经 /

豆腐最主要的营养成分是蛋白质，每100克豆腐里面，蛋白质的含量约为34%，除可以为宝宝做成嫩豆腐糊外，还适合煎、煮、炒等烹饪手法供大人选用。



芹菜焖豆芽

材料 绿豆芽50克，芹菜1根，葡萄干、姜、盐、高汤各适量。

做法

- ① 先将芹菜择洗干净，切成段；姜去皮，洗净，切碎；葡萄干用清水浸泡20分钟；绿豆芽洗净，备用。
- ② 油锅烧热，炝香姜末，再放芹菜段、高汤略煮，然后加入绿豆芽和葡萄干，再煮5分钟，然后加盐调味，收干汤汁即可。

/ 好妈妈喂养经 /

经常食用绿豆芽对于宝宝因维生素B₂缺乏引起的舌疮、维生素C缺乏引起的疾病等都有辅助治疗作用，所以妈妈可以多给宝宝吃些绿豆芽。



★ 给宝宝做菜时应该怎样加调料

做菜加调料主要是增加饭菜的味道，提高宝宝的食欲，增加食量。但从医学和营养学的角度来讲，食物太咸，摄入的钠会过多，是诱发高血压的危险因素。而食物太甜，也会增加胰岛的负荷，又容易导致糖尿病。所以，给宝宝做菜加调料时，不仅要考虑增加食物的美味，而且还要考虑是否有利于健康、预防疾病。首先，应控制盐的摄入量，宝宝应该清淡饮食，少盐或无盐。另外，糖和其他调味料应酌情添加。其中糖作为甜味剂可以少加，酸、辣等调料能不加就不加，熬骨头汤、吃饺子时可加少量醋。

★ 宝宝特别爱吃甜食怎么办

宝宝爱吃甜食，使牙齿变得脆弱，容易形成龋齿；过多的糖分储存在体内，还会转化成脂肪，使宝宝容易发胖，等等。但是，不能就此认为多吃糖百害而无一利，这种认识是片面的。只要给宝宝恰当地吃甜食，对身体发育还是有一定益处的。如果家中有特爱吃甜食的宝宝，可以尝试以下的方法来进行纠正：

⑤ 改变宝宝的饮食习惯。无论是主食还是炒菜，尽量不放糖，并逐渐减少甜品。

⑥ 不要给宝宝喝过多的甜饮料。给宝宝补充水分时，最好的饮料莫过于白开水，如果宝宝一时适应不了，可以在白开水中加入少许鲜榨果汁调味，宝宝很快就会爱喝了。

★ 为什么宝宝应忌喝咖啡

咖啡虽然含有多种营养成分，但其中含有的咖啡因却会兴奋大脑皮质。而宝宝年龄小，身体功能还较弱，对咖啡因反应更为敏感，饮后易出现兴奋、烦躁、吵闹、失眠等症状。另外，咖啡碱还可破坏宝宝对钙、维生素的吸收，所以宝宝应忌喝咖啡。

★ 怎样喂宝宝吃绿叶蔬菜

绿叶蔬菜中有大量人体所需的维生素，所以非常适合宝宝食用。在烹饪蔬菜时，要先洗后切，不要挤汁，炒时应少加水，用急火快炒，食用的时候则应尽量避免弃去菜汁，这样可以防止水溶性维生素的丢失。

Part 4

营养素补充方案：补足能量，宝宝才能更健康

在给宝宝添加辅食时，妈妈一定要步步精心，该有的营养都要有，科学喂辅食，宝宝更健康！



碳水化合物： 主要热量来源

碳水化合物也称糖类，包括单糖、多糖、寡糖，对于宝宝的生长发育是必不可少的营养素。在宝宝生长发育的过程中，其内脏器官、神经、四肢以及肌肉等部位的发育与活动都必须依靠碳水化合物的支持。而且，碳水化合物不仅是营养物质，有些还具有特殊的生理活性，如血液中的糖就与免疫活性有关，因而非常重要。

❁ 宝宝缺少碳水化合物的表现

体温下降，生长发育迟缓，全身无力，精神不振，体重减轻，可能伴有便秘的症状。

❁ 富含碳水化合物的食物

各种谷类食物（小麦、黑麦、大麦、全谷面包、糙米等）、蔬菜、各种水果等。

❁ 补充碳水化合物的要点

喂食宝宝时宜少食多餐

宝宝主要应从米饭和面食中摄取碳水化合物。所以，妈妈不要让宝宝养成只吃菜不吃饭的习惯，而应想办法让宝宝养成主食与菜搭配食用的饮食习惯。此外，妈妈还可以适当给宝宝吃一些健康的小零食，这样可为

宝宝补充充足的碳水化合物。

在宝宝活动后及时补充

不管什么样的运动，都会消耗掉体内的能量。宝宝虽然小，活动量不是很大，但同样也会消耗大量能量。

因为碳水化合物是人体能量的主要来源，所以妈妈要在宝宝活动后，为宝宝准备一些含碳水化合物丰富的食物或饮料，以弥补能量的消耗。

为宝宝补充不饱和脂肪酸

不饱和脂肪酸能帮助宝宝把体内的碳水化合物储存起来，为成长发育提供足够的能量来源。所以，宝宝如果身体瘦弱，妈妈就要多给他喂食含不饱和脂肪酸的食物，如西兰花、韭菜、西红柿、冬瓜、海带、黑芝麻、核桃等。



及时添加营养补充剂

营养补充剂中含有宝宝身体发育所需的各类营养物质，其中也包括碳水化合物。妈妈可以在医生的指导下，给宝宝服用一些营养补充剂，帮助宝宝增强体质。

巧手妈妈轻松做

甘薯苹果泥

适龄宝宝 5个月以上

材料 甘薯、苹果各50克，白糖少许。

做法

- ① 甘薯洗净去皮，切碎；苹果洗净去皮、核，切碎。
- ② 锅内加入适量水煮沸，放入切碎的甘薯和苹果煮成泥状，加入少许白糖拌匀即可。

/ 好妈妈喂养经 /

甘薯是一种生理碱性食品，能与肉、蛋、米、面所产生的酸性物质中和，调节人体酸碱平衡，并含有丰富的糖类，对促进宝宝身体健康十分有益。



土豆西红柿羹

适龄宝宝 5个月以上

材料 西红柿、土豆各1个，肉末20克。

做法

- ① 西红柿洗净去皮，切碎末。
- ② 土豆洗净，放入锅内，加适量水煮熟后去皮，压成泥。
- ③ 将西红柿末、土豆泥与肉末一起搅匀，上锅蒸熟即可。

/ 好妈妈喂养经 /

如果宝宝不喜欢这样吃，妈妈可以把西红柿切成片或小丁，再与土豆泥和肉末混合成羹蒸熟，这样可以使口感更好一些。





栗子白菜大米粥

适龄宝宝 6个月以上

材料 栗子、小白菜各30克，大米粥3大匙。

做法

- ① 将栗子、小白菜分别放入锅中，加入适量水后煮熟，捞出捣烂。
- ② 将大米粥捣烂后盛入小碗内。
- ③ 将煮过并捣烂的栗子、小白菜放入大米粥里拌匀即可。

/ 好妈妈喂养经 /

栗子中富含碳水化合物，与菜粥一起烹调，营养成分更丰富，更能为宝宝提供均衡的营养，有助于宝宝茁壮成长。



花生酱奶露

适龄宝宝 8个月以上

材料 花生酱50克，配方奶粉2大匙，玉米粉4大匙，白糖适量。

做法

- ① 花生酱放入锅内，加入配方奶粉及适量温开水搅拌均匀，锅置火上把花生奶酱烧开，加入白糖调味。
- ② 将玉米粉加半杯水溶解后放入做法1的材料中搅拌至稠状即可。

/ 好妈妈喂养经 /

优质花生酱品质细腻，香气浓郁，没有杂质，一般为浅米黄色，用其做成的花生露非常适合体质较弱的宝宝喝。

奶肉香蔬蒸蛋

适龄宝宝 8个月以上

材料 鸡蛋液、奶粉各3大匙，鸡肉块、胡萝卜块、小白菜块、奶酪粉各适量。

做法

- ① 鸡蛋液与奶粉一同放入碗里搅拌均匀，鸡肉块、胡萝卜块、小白菜块，放入沸水锅中焯烫，捞出盛入容器中。
- ② 把鸡蛋奶液倒入上述各种块中，再撒少许奶酪粉用蒸锅蒸熟即可。



蔬菜小窝头

适龄宝宝 19个月以上

材料 甘薯400克，胡萝卜200克，藕粉、白糖各适量。

做法

- ① 将甘薯、胡萝卜分别洗净后蒸熟，取出晾凉后剥皮，挤压成细泥。
- ② 在做法1的材料中加藕粉和白糖拌匀，并切小团，揉成小窝头蒸熟即可。



好妈妈育儿经

甘薯含有丰富的碳水化合物，宝宝吃甘薯更容易产生饱腹感，而且甘薯有通便作用。

香浓鸡汤粥

适龄宝宝 30个月以上

材料 鸡肉、大米各100克，葱、姜、盐各少许。

做法

- ① 将鸡肉切碎，煮烂后取汁；大米洗净。
- ② 取适量汤汁与大米一同放入锅中，再加入葱、姜、盐煮熟即可。



脂肪： 宝宝生长的动力源

脂肪是人体最有效的能量仓库，是构成人体细胞、神经组织和防护保温层的“功臣”，也是提供人体长时间运动的重要能源。另外，脂肪还有一个好处，就是能让食物的味道更好。所以，妈妈在给宝宝喂辅食时，一定不要忽视对于脂肪的摄取。当然，宝宝也不能过量摄取脂肪，妈妈可以用合理的膳食结构来控制宝宝体内脂肪的摄入与转化。

❁ 宝宝为何不能缺少脂肪

缺少脂肪会引起皮肤干燥、失水；生长发育速率降低；胃肠道及肝、肾可能发生异常；可能引起血小板功能失常；可能引起血脂及体脂组成异常；宝宝体质可能会下降，易感染疾病。

❁ 脂肪的食物之源

在各类食物中，宝宝需摄取的脂肪主要来自于牛奶、肉鱼、蛋类及烹调用油等食物。

❁ 合理摄取脂肪

植物性脂肪最可贵

植物性脂肪的营养价值比动物性脂肪

相对要高。在常用植物性脂肪中，豆油、香油、花生油、玉米油、葵花籽油等食物中都含有丰富的必需脂肪酸。这些脂肪酸对于处在生长发育中的宝宝来说，都应该成为脂肪的主要摄取对象。不过，动物脂肪中的脂溶性维生素含量要比植物脂肪高，所以也要适当吃些动物性食物，而且还可以适当补充各种维生素。

重视不饱和脂肪酸的供给

给宝宝调配膳食时，应注意不饱和脂肪酸的供给，因为不饱和脂肪酸是宝宝神经发育、髓鞘形成所必需的物质。不饱和脂肪酸多含于植物性脂肪中，如果食物中不饱和脂肪酸供应不足，可能会影响宝宝的神经发育和引起宝宝体重下降。因此，妈妈须注意多选用富含不饱和脂肪酸的食物，如豆类食物，还应尽量用植物油烹调。

母乳中也有脂肪

母乳不愧为宝宝的最佳营养，其中就富含不饱和脂肪酸，而且其质量远比牛奶中的不饱和脂肪酸好。宝宝在月龄小时，以乳类为主食，应当以母乳喂养为首选，在无母乳的情况下，可选用牛乳喂养。而在宝宝增加辅食后，妈妈也不可立即给宝宝断奶，还需重视母乳的作用。

巧手妈妈轻松做

核桃仁糯米粥

适龄宝宝 4个月以上

材料 核桃仁10克，糯米30克。

做法

- ① 将糯米洗净放入锅内，加水后煮至半熟。
- ② 将核桃仁炒熟，压成粉状，择去皮后放入粥里，煮至黏稠即可食用。

/ 好妈妈喂养经 /

- ◎ 核桃仁含有较多的蛋白质和不饱和脂肪酸，这些成分是宝宝大脑组织细胞代谢的重要物质，能滋养宝宝的脑细胞，增强脑功能。
- ◎ 核桃含油脂较多，一次不要给宝宝吃太多，以免损伤脾胃功能。



彩色蛋泥

适龄宝宝 13个月以上

材料 熟鸡蛋1个，胡萝卜1/2根，盐少许。

做法

- ① 胡萝卜洗净，切丝，加少量水煮至熟烂，碾成泥糊状后盛出。
- ② 将熟鸡蛋的蛋白、蛋黄分别碾碎，并各自加入少量盐拌匀。
- ③ 蛋黄放入小盘中，蛋白放在蛋黄上，上屉用中火蒸7~8分钟，浇上胡萝卜泥即可。

/ 好妈妈喂养经 /

- ◎ 这款配餐柔软可口，含丰富的优质蛋白、铁和维生素A等，再配上胡萝卜，更为宝宝增加了维生素和胡萝卜素的供给。
- ◎ 鸡蛋不能一次给宝宝吃得太多。





八宝鲜奶粥

适龄宝宝 13个月以上

材料 莲子、红豆、绿豆、薏米、桂圆干、花生、鲜奶、糯米及葡萄干各适量。

做法

- ① 锅中加入适量水，烧开后放入莲子、红豆、绿豆、薏米、花生、糯米，大火烧开后改小火焖煮至黏软，放入桂圆干和葡萄干。
- ② 稍微煮片刻后倒入鲜奶，煮开即可。



三文鱼菜饭

适龄宝宝 25个月以上

材料 三文鱼、菠菜叶、米饭各适量。

做法

- ① 菠菜叶洗净，切末；三文鱼蒸熟后去骨，捣碎鱼肉。
- ② 米饭煮沸后加入三文鱼泥，转用小火继续熬煮。
- ③ 待米饭熟烂后加入菠菜末，煮沸即可。

/ 好妈妈喂养经 /

三文鱼中的不饱和脂肪酸非常有益于宝宝的大脑发育。对鱼类过敏的宝宝，这款配餐。

胡萝卜炒鸡蛋

适龄宝宝 19个月以上

材料 胡萝卜、鸡蛋各100克，姜、葱、盐、白糖、胡椒粉各适量。

做法

- 1 鸡蛋去壳打散，调入盐、白糖、胡椒粉，拌匀成蛋浆备用。
- 2 姜、葱分别洗净，姜切末，葱切段；胡萝卜去皮切丝，余烫至透，捞出沥干。
- 3 炒锅下油，爆香姜、葱，投入胡萝卜丝炒透沥油。
- 4 锅中加一半胡萝卜油，爆香葱花，放入鸡蛋液、胡萝卜炒至熟，出锅后淋剩余胡萝卜油即可。



腰果虾仁

适龄宝宝 25个月以上

材料 虾仁200克，腰果仁50克，鸡蛋1个，水淀粉、葱花、姜末、香油、高汤、醋、盐各适量。

做法

- 1 将虾仁挑去虾线。
- 2 鸡蛋磕开，留下蛋黄，加入盐、水淀粉搅拌均匀，放入虾仁，均匀地蘸上蛋糊。
- 3 锅内加适量油烧热，将腰果仁炸至略微发黄后捞出；将虾仁放入油锅中炸片刻后捞出，沥干油。
- 4 原锅放少量油，加入葱花、姜末、醋、盐和少许高汤，倒入虾仁、腰果掂炒入味，淋少许香油即可出锅。



蛋白质： 增强宝宝的抗病 能力

蛋白质是人体必需的一种重要的营养素，处于快速生长发育中的宝宝更是离不开蛋白质。没有蛋白质就没有生命，蛋白质是构成生命的物质基础。对于宝宝来说，一切生命活动都与蛋白质息息相关。宝宝摄入的蛋白质在体内经过消化分解成氨基酸，吸收后在体内主要用于重新组合成人体的蛋白质，同时新的蛋白质又在不断代谢与分解，时刻处于动态平衡中。所以合理的蛋白质摄入量，是增强宝宝抗病力的法宝。

❁ 宝宝缺少蛋白质的表现

生长发育缓慢，大脑变得迟钝，活动明显减少，精神倦怠，抵抗力下降，偏食、厌食，呕吐，伤口不易愈合，贫血，身体水肿。

❁ 蛋白质的食物之源

动物性蛋白质来源

禽蛋、奶酪、牛奶、瘦肉、鱼肉等。

植物性蛋白质来源

大豆、全谷类、面食、栗子、核桃、水果、蔬菜等。

❁ 如何补充蛋白质

动物性蛋白质和植物性蛋白质，都有助于宝宝的生长发育。妈妈可以根据宝宝的月龄大小，把食物处理成宝宝可以接受的状态给宝宝喂食。

例如，5~6个月的宝宝必须吃黏稠浓稠状的食物，可以给宝宝喂食蛋黄泥，等到宝宝有咀嚼能力的时候，就可以多喂食一些鸡胸脯肉和鱼肉。为了使宝宝的食物多样化，可以每周吃1~2次鱼、虾和豆制品，平时可以将鸡肉、鸭肉、牛肉等变换着吃。



喂养小提示

不要一次性给宝宝食用大量高蛋白食物

宝宝的肝、肾功能较弱，消化功能还不完善，因而不能消化吸收一次性摄入的大量高蛋白食物，否则容易引起细胞代谢功能发生障碍，也就是蛋白质中毒症。

巧手妈妈轻松做

黄瓜汁

适龄宝宝 4个月以上

材料 小黄瓜1根。

做法

- ① 将黄瓜洗净去皮，用擦菜板将其擦成细丝。
- ② 将黄瓜丝用干净纱布包好，用力挤出汁，兑入适量温水即可。



好妈妈喂养经

◎ 莲藕味道甘香可口，含有大量的蛋白质和适量膳食纤维，而且易于消化，非常适合宝宝“进补”。

浓香莲藕浆

适龄宝宝 6个月以上

材料 莲藕300克。

做法

- ① 将莲藕洗净去皮，切小块。
- ② 再将莲藕放入搅拌机中打成浆。
- ③ 将莲藕浆放入沙锅中，加适量水煮沸后过滤即可食用。

鸡肉蓉汤

适龄宝宝 8个月以上

材料 鸡胸肉50克，鸡汤适量。

做法

- ① 鸡胸肉洗净，剁成鸡肉蓉。
- ② 在鸡肉蓉中加适量水调匀成糊状。
- ③ 锅内加适量水，将鸡汤煮开，倒入鸡肉蓉糊，边倒边迅速搅拌，再次煮开即可。



鸡蛋豆腐羹

适龄宝宝 13~15个月

材料 鸡蛋1个，豆腐3小匙，肉汤2小匙。

做法

- ① 鸡蛋敲破，放入碗中，滤取半个蛋黄，打散。
- ② 豆腐放入锅内，加入适量沸水焯烫，捞出沥干。
- ③ 将蛋黄、豆腐一起放入锅内，加入肉汤，边煮边搅拌，煮熟即可。

三鲜豆花

适龄宝宝 12个月以上

材料 嫩豆腐1小块，虾仁3只，鱼肉、鸡肉、香菇、鸡蛋清各适量。

做法

- ① 鱼肉去刺，虾仁洗净去肠线，香菇洗净去蒂，剁碎末，将虾仁、鱼肉、鸡肉一起剁碎，并加入适量蛋清搅拌均匀。
- ② 锅内水煮开后放入做好的肉泥和香菇末煮沸，并将嫩豆腐倒入锅中即可。

白菜拌肉末

适龄宝宝 13~15个月

材料 牛肉末80克，小白菜叶、番茄酱、高汤各适量，水淀粉少许。

做法

- ① 小白菜叶洗净，煮后捞出，撕成小片放入容器中；牛肉末淋少许热水泡开。
- ② 将高汤、番茄酱与牛肉末一同放入锅里煮熟，再勾芡，淋在小白菜叶上即可。



甘薯拌胡萝卜

适龄宝宝 13个月以上

材料 甘薯1/4根，胡萝卜1/8根，黑芝麻1大匙，白砂糖1小匙，酱油少许。

做法

- ① 甘薯、胡萝卜均去皮，切成细条，加适量水煮熟；黑芝麻研磨出油，加入白砂糖及酱油混合调味。
- ② 将煮好的甘薯条和胡萝卜条放入黑芝麻调味料中混合均匀即可。

/ 好妈妈喂养经 /

胡萝卜中含有大量的营养物质，宝宝适量食用对身体发育及智力发育有很大益处。



鸡蛋黄油鱼卷

适龄宝宝 25个月以上

材料 鱼肉500克，鸡蛋1个，洋葱丝、芹菜丝、黄油、盐各适量。

做法

- ① 鱼肉洗净去刺，切成长方片。
- ② 将洋葱丝、芹菜丝放入锅中加盐拌炒均匀，盛出。
- ③ 鸡蛋打散后煎成蛋皮，切丝，加入炒好的洋葱丝、芹菜丝，拌匀后卷入鱼片内，卷起蒸熟，浇上熔化的黄油即可。

/ 好妈妈喂养经 /

鱼肉和鸡蛋均含有丰富的蛋白质，而蛋白质是大脑发育必不可少的营养物质，宝宝适量摄入，对大脑和智力发育很有帮助。



维生素A： 促进宝宝视力发育

维生素A主要贮藏在肝脏中，少量贮藏在脂肪组织中，是一种脂溶性维生素，共有两种形式：一种是初态的维生素A，又叫视黄醇，只存在于动物性食物中；另一种是维生素A原，又称 β -胡萝卜素，可在人体内转变为维生素A，是补充维生素A的最佳形式之一。

宝宝缺少维生素A的表现

- ① 患夜盲症。
- ② 食欲下降。
- ③ 疲倦。
- ④ 眼睛干涩。
- ⑤ 骨骼、牙齿软化。
- ⑥ 生长迟缓。
- ⑦ 腹泻。
- ⑧ 皮肤粗糙、角质化。
- ⑨ 智力发育落后。
- ⑩ 贫血、免疫力低下。

维生素A的食物之源

- ① 黄绿色蔬菜：如胡萝卜、茼蒿、菠菜、芥菜、甜椒、芹菜、韭菜等。
- ② 水果：如蜜柑、杏、柿子、枇杷等。
- ③ 动物内脏：如猪肝、牛肝、鸡肝等。

- ④ 水产品：如鲑鱼、生海胆等。
- ⑤ 其他：包括蛋类、牛奶、牛油等。

宝宝如何补充维生素A

多吃富含维生素A的食物

宝宝的食谱里应该多一些富含维生素A的食物，如母乳、全脂奶酪、动物肝脏、鱼肝油、蛋黄等。

多吃富含胡萝卜素的食物

妈妈应该多给宝宝吃富含胡萝卜素的绿色蔬菜，也能间接为宝宝补充维生素A。因为胡萝卜素可在人体内转化成维生素A。深绿色有叶蔬菜及黄色蔬菜和黄色水果如胡萝卜、西红柿、南瓜、甘薯、柿子、玉米和橘子等食物中，都富含胡萝卜素。妈妈可以用这些食材给宝宝做汤粥或果汁，以保证宝宝对维生素A的需求。

适量补充脂肪类食物

胡萝卜素可在人体内转化成维生素A，而脂肪则有助于胡萝卜素的吸收，所以在食用含胡萝卜素较多的食物时，妈妈应在宝宝的食谱中适量搭配肉类食物，以利于宝宝身体对胡萝卜素的摄取。

巧手妈妈轻松做

胡萝卜水果泥

适龄宝宝 8个月以上

材料 苹果半个，胡萝卜30克，柠檬汁少许。

做法

- ① 苹果去皮，切适量果肉。
- ② 胡萝卜洗净，与苹果肉一同刨碎，放入小碗里。
- ③ 将柠檬汁加入做法2的材料中搅拌均匀即可喂食。



蔬菜蒸蛋黄

适龄宝宝 7个月以上

材料 鸡蛋黄40克，菠菜25克，胡萝卜、高汤各适量。

做法

- ① 鸡蛋黄碾碎末，胡萝卜、菠菜分别择洗干净，焯烫后切成碎末。
- ② 将蛋黄碎末与高汤混合调匀，放入蒸笼中蒸3~4分钟。将胡萝卜末和菠菜末撒在蒸好的蛋黄上即可。



红枣蛋黄泥

适龄宝宝 7~9个月

材料 红枣20克，鸡蛋1个。

做法

- ① 将红枣洗净，放入沸水中煮20分钟至熟，捞出，去皮、核后，剔出红枣肉。
- ② 鸡蛋煮熟取蛋黄，加入红枣肉，用勺背压成泥状，拌匀后即可喂食。





黑枣桂圆汁

适龄宝宝 13个月以上

材料 黑枣1大匙，桂圆肉1/2大匙，红糖适量。

做法

- ① 将黑枣、桂圆肉分别洗净。
- ② 黑枣、桂圆肉放入锅中，加入适量清水及红糖调匀，隔水炖40分钟即可。

/ 好妈妈喂养经 /

桂圆补血益气，黑枣含有丰富的膳食纤维与维生素，可以帮助宝宝消化，预防便秘，因而这款黑枣桂圆糖水可为宝宝提供多种营养。



鲜香牛肉面

适龄宝宝 19个月以上

材料 牛肉丝2大匙，细面条30克，菠菜、骨头汤、盐各适量。

做法

- ① 菠菜洗净，余烫后切末；牛肉丝切小段，细面条切小段，备用。
- ② 将骨头汤放入锅中加热至沸腾，放入牛肉丝煮熟。
- ③ 将细面条放入锅中，加入菠菜末，煮熟后放盐调味即可。

/ 好妈妈喂养经 /

菠菜中含有丰富的维生素A，是为宝宝补充营养的佳蔬之一。

B族维生素： 促进宝宝代谢

B族维生素是人体新陈代谢不可缺少的物质，其种类很多，主要有维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、维生素B₁₂、烟酸、泛酸、叶酸等。宝宝体内如果缺少B族维生素，可能会导致细胞功能下降，引起代谢障碍，引发营养不良，对于月龄小的宝宝更是如此。

宝宝缺少B族维生素的症状

结膜炎；角膜炎；舌头肥大；水肿；肠胃消化不良；胀气；口角炎；舌炎。

哪些食物富含B族维生素

- ① 含维生素B₁的食物：各种蔬菜、酵母、米糠、全麦、燕麦、麦麸、花生、猪肉等。
- ② 含维生素B₂的食物：绿叶蔬菜、牛奶、奶酪、鱼、蛋类等。
- ③ 含维生素B₆的食物：燕麦、花生、核桃、小麦麸、麦芽、动物内脏、糙米、鸡蛋等。
- ④ 含叶酸的食物：酵母、蛋黄、全麦面粉、牛奶、菠菜、油菜、圆白菜、白菜、四季豆、哈密瓜、杏、香蕉、柠檬、桃等。
- ⑤ 含维生素B₁₂的食物：牛肉、蛋类、牛奶、动物肝脏、螺旋藻类等。

补充B族维生素的小窍门

B族维生素有很多种，而且相互之间可以起到互补的作用，所以妈妈在为宝宝摄取B族维生素时，最好同时摄入其他品种的B族维生素。



喂养小提示

宝宝不吃肉，更应补充B族维生素

动物性食物中富含多种B族维生素，宝宝如果不吃肉，很容易出现烂嘴角、手脚麻木等症状。所以妈妈更要注意给这样的宝宝补充B族维生素。如果选择药补，则最好选择复合B族维生素制剂，这样更有利于均衡营养和宝宝对营养的吸收。

巧手妈妈轻松做

百合黄瓜

适龄宝宝 25个月以上

材料 鲜百合80克，黄瓜100克，盐少许。

做法

- ① 鲜百合洗净，掰开；黄瓜洗净，切薄片。
- ② 锅置火上，放入适量油后烧热，加入百合略炒。
- ③ 待百合炒四成熟时放入黄瓜，用大火爆炒几下，加入盐翻炒均匀即可。

蛋粉苋菜汤

适龄宝宝 25个月以上

材料 苋菜100克，粉丝20克，鸡蛋1个，盐少许。

做法

- ① 苋菜择洗净，撕开；粉丝剪段，用温水泡发；鸡蛋打散后搅匀。
- ② 油锅烧热，将鸡蛋液摊成蛋饼后切丝。
- ③ 锅留少许底油，再放苋菜煸炒片刻，倒入粉丝煮开，撒入蛋丝、盐调匀即可。

黑豆糙米浆

适龄宝宝 13个月以上

材料 糙米50克，黑豆10克，砂糖40克。

做法

- ① 黑豆和糙米分别洗净，浸泡约4小时，洗净沥干。
- ② 将黑豆及糙米放入果汁机内，加入凉开水搅打均匀，滤出浆，再倒入锅中加热至沸腾，加入砂糖搅拌至溶后即可。

芦笋蛋奶

适龄宝宝 25个月以上

材料 熟蛋黄1/2个，婴儿配方奶1大匙，芦笋20克。

做法

- ① 将熟蛋黄压泥，加入婴儿配方奶拌匀后盛入碗里。
- ② 芦笋洗净，切小丁，煮软后取出捣成泥状，放在蛋奶中即可。

/ 好妈妈喂养经 /

芦笋中的膳食纤维含量丰富，能增进食欲，帮助消化，还能增强人体免疫力，对宝宝的生长发育很有帮助。



香蕉燕麦粥

适龄宝宝 8个月以上

材料 香蕉30克，燕麦1-2大匙，清高汤5大匙。

做法

- ① 香蕉切薄片，加入清高汤拌匀，放入微波炉内加热约1分钟。
- ② 香蕉出炉后再略微捣碎，加燕麦片搅拌均匀入微波炉煮熟即可。

/ 好妈妈喂养经 /

燕麦含有丰富的维生素E、维生素B1、维生素B2，能促进宝宝神经系统发育，预防便秘，尤其适合比较肥胖的宝宝食用。



维生素C： 增强宝宝抵抗力

维生素C：一个重要的角色

维生素C有一个重要的角色，就是在胶原组织的形成上起到很重要的作用，而胶原质则是关系人体组织细胞、血管、牙龈、牙齿、骨骼成长与修复的关键物质。若胶原质不足，细胞组织就容易被病毒或细菌侵袭，人体就容易患病。所以，维生素C具有提高人体抗病能力，抑制有害菌的活性作用。对于宝宝来说，同样如此。所以，妈妈不要忘记及时给宝宝补充维生素C。

宝宝缺乏维生素C的症状

- ① 牙龈红肿，牙齿松动。
- ② 容易受伤、擦伤，易流鼻血，关节疼痛。
- ③ 缺乏食欲，消化不良，体重减轻，身体虚弱。
- ④ 呼吸短促，脸色苍白。
- ⑤ 发育迟缓，骨骼形成不全。
- ⑥ 易患贫血、感冒。

维生素C的食物来源

- ① 蔬菜：甘蓝、甜椒、白菜、豌豆、胡萝卜、生菜、西红柿等。
- ② 水果：苹果、柿子、柑橘、葡萄、草

莓、猕猴桃、桃、梨等。



补充维生素C的途径

食补维生素C

蔬菜和水果中都富含维生素C，妈妈应该经常给宝宝用蔬菜和水果做食物，满足宝宝对维生素C的营养需求。但是，妈妈要注意，由于维生素C容易氧化和对热度很敏感，在烹调的过程中容易被破坏，所以在做菜时要遵循方式简单、现做现食的原则，如烹调时可先蘸上面粉油炸，这样可减少维生素C流失，而且容易被肠道吸收。

服用维生素C补充剂

夏季天气热时，如果宝宝活泼好动，出汗量急剧增加，就会导致维生素C流失。这时，妈妈应在医生的指导下，利用维生素C补充剂来补充宝宝被汗液带走的维生素C。

巧手妈妈轻松做

草莓羊奶炼乳

适龄宝宝 13个月以上

材料 草莓150克，羊奶1杯，炼乳1小匙。

做法

- ① 草莓洗净，沥干水分，去蒂后切成小块。
- ② 将草莓块放入榨汁机内，加入羊奶和炼乳搅打均匀即可。



香豆干菠菜

适龄宝宝 13~15个月

材料 菠菜200克，香豆腐干2块，熟瘦肉、虾米、姜末、盐、白糖、香油各适量。

做法

- ① 将菠菜去老叶，洗净，焯烫后捞出沥干，剁碎末，加入盐、白糖、姜末拌匀。
- ② 虾米洗净，泡软后剁成碎末。
- ③ 香豆腐干和熟瘦肉切末，与虾米一起在菠菜末中，淋入香油拌匀即成。

水果糯米粥

适龄宝宝 10个月以上

材料 糯米20克，猕猴桃、水蜜桃、西红柿各40克，葡萄干适量。

做法

- ① 猕猴桃去皮切丁，水蜜桃、西红柿分别洗净切小丁。
- ② 糯米洗净泡1小时倒入锅中煮至八成熟，再放猕猴桃、水蜜桃、西红柿丁煮熟后撒上葡萄干即可。





豌豆大米粥

适龄宝宝 7~12个月

材料 豌豆少许，大米1大匙。

做法

- ① 大米淘洗干净，加适量水煮成粥。
- ② 豌豆去皮后放入锅中，加适量水煮熟后碾成碎末。
- ③ 取煮好的粥适量，与豌豆末混合均匀即可食用。

/ 好妈妈喂养经 /

这款豌豆粥含有丰富的维生素C，可抗菌消炎，促进新陈代谢，增强宝宝的免疫功能，提高机体的抗病能力。



胡萝卜西红柿蛋汤

适龄宝宝 25个月以上

材料 胡萝卜、西红柿各适量，鸡蛋1个（打散），姜、葱、盐各少许，清汤适量。

做法

- ① 胡萝卜、西红柿分别去皮，切片；姜去皮，切丝；葱切花。
- ② 起锅热油，放入姜丝、胡萝卜片，翻炒后注入清汤，用中火烧开。
- ③ 待胡萝卜片熟时，下入西红柿片，调入盐，倒入鸡蛋液，撒上葱花即可。

/ 好妈妈喂养经 /

西红柿有一定的酸味，如果宝宝不喜欢，可以放少量的糖。

维生素D： 促进钙的吸收

维生素D是人体非常重要的营养元素，能促进食物中钙的吸收，并参与钙的代谢。此外，维生素D对宝宝骨骼的形成和发育极为重要，同时也会影响宝宝的神经肌肉、造血组织和免疫器官的功能。

维生素D缺乏的危害

宝宝体内维生素D缺乏，会导致佝偻病、手足搐搦症、骨软化病、骨质疏松症等多种病症发生。

维生素D的食物来源

- ① 正常食物中的维生素D：维生素D主要来源于动物性食物，主要存在于海产鱼类、蛋类和黄油等食物中。
- ② 维生素D强化食品：多为奶类食品和婴儿食品。
- ③ 天然浓缩食物：主要是鱼肝油。

妈妈需要注意的是，在给宝宝选择鱼肝油和维生素D强化食物时，一定要遵照医生的嘱咐，不可过量，以免引起中毒。

如何补充维生素D

补充维生素D的途径与其他营养素略有

不同，除了重视食物来源之外，还要重视宝宝自身的合成制造，这就需要多晒太阳。

妈妈可以多带宝宝到室外晒太阳，接受更多的阳光照射，可以预防维生素D的缺乏。但是要记住，中午的阳光直射，紫外线过于强烈，此时不宜带宝宝外出晒太阳，早上10:00前或下午15:00后外出晒太阳比较好。

喂养小提示

不可过量补充维生素D

宝宝如过量服用维生素D，会使体内的维生素D蓄积过多，出现食欲下降、恶心和消瘦等中毒的症状。长期补充过量维生素D，则会导致严重的钙代谢紊乱而引起一系列症状。

另外，宝宝如发生维生素D中毒，也可影响肝脏代谢而使尿酸胆固醇升高。因此，宝宝如果长期大量服用维生素D制剂，妈妈应高度重视，如果宝宝出现厌食、腹胀、易激动、恶心、呕吐、头痛、便秘等症状，应怀疑维生素D中毒的可能，及时就诊。

巧手妈妈轻松做

鹌鹑蛋奶

适龄宝宝 10~12个月

材料 鹌鹑蛋2~3个，配方奶粉、白糖各适量。

做法

- ① 配方奶粉加入适量开水煮沸，鹌鹑蛋去壳，加入煮沸的牛奶中。
- ② 待鹌鹑蛋煮至刚熟时关火，加入适量白糖调味即可。

/ 好妈妈喂养经 /

配方奶粉中的钙含量丰富，而且还含有活性维生素D，可以促进钙在肠道内的吸收，宝宝经常食用，可以有效补充钙质。



虾米油菜炒蘑菇

适龄宝宝 19个月以上

材料 油菜300克，鲜蘑菇50克，虾米2大匙，姜、白糖、盐、香油各适量。

做法

- ① 油菜洗净切段；虾米用开水浸泡；鲜蘑菇切小块，加入开水焯烫；姜切末。
- ② 油锅烧热，稍煸姜末，放入虾米煸炒，加入油菜段、蘑菇块炒熟，再加入白糖、盐炒匀，淋上香油即可。

/ 好妈妈喂养经 /

这款配餐不但营养均衡，而且含有较丰富的钙和大量的维生素D，宝宝食用可补钙，强身健体。



鲜蔬鱼片汤

适龄宝宝 13个月以上

材料 胡萝卜20克，苦瓜、鱼肉各100克，鸡腿菇15克，姜、清汤、盐、白糖各少许。

做法

- ① 苦瓜去籽，切片；鱼肉、胡萝卜、鸡腿菇、姜分别洗净切片。
- ② 另起锅热油，放入姜片、鸡腿菇片炒香，注入清汤，烧开后放入苦瓜片、胡萝卜片、鱼片，调入盐、白糖调味即可。



香芋豆皮卷

适龄宝宝 25个月以上

材料 香芋、豆腐皮各100克，虾米50克，番茄酱、白糖、醋、盐、鸡精各适量。

做法

- ① 香芋洗净煮熟，豆腐皮切小块后余烫至熟。
- ② 香芋揉成泥，加盐调味，用豆腐皮包卷好，备用。
- ③ 虾米洗净后与番茄酱、白糖、醋、鸡精搅成味汁，淋在香芋豆皮卷上即可。



小海鱼米粥

适龄宝宝 6个月以上

材料 小海鱼1条，大米粥3大匙。

做法

- ① 小海鱼洗净，去皮、刺，捣碎后备用。
- ② 将大米粥与捣碎的小海鱼一同放入锅中，煮熟即可。



维生素E： 提高宝宝免疫力

维生素E具有强大的抗氧化功能，能够清除体内自由基，保护红细胞，从而有效避免宝宝发生贫血。宝宝在出生时，维生素E通过胎盘留在宝宝体内的量很少，如果妈妈本身饮食不当，摄取的维生素E不足，就会导致宝宝维生素E缺少。另外，需要提醒妈妈们的是，如果宝宝是早产儿、低体重儿，也可能会缺乏维生素E，因而可以考虑适当增加一些维生素补充剂，以免宝宝发生溶血性贫血。

处在婴幼儿时期的宝宝如果体内缺乏维生素E，对于身体的负面影响很大，主要表现为神经系统病变（如肌肉无力、平衡与协调改变等）及贫血（多发生在早产儿身上）等。一旦发现宝宝出现了上述情况，爸爸妈妈就应该予以重视，及时给宝宝吃维生素E含量丰富的食物。必要时，还可以用维生素E补充剂来加以补充。

维生素E的食物之源

- ① **植物油**：是维生素E最好的来源，如麦胚油、棉籽油、玉米油、花生油、芝麻油等。
- ② **蔬菜**：黄绿色蔬菜，均含有丰富的维生素E，如芹菜、辣椒、西红柿、莴苣、卷心菜等，都是含维生素E比较多的蔬菜。
- ③ **其他**：芝麻、核桃仁、瘦肉、乳类、蛋

类、大豆、花生、瓜子、动物肝、蛋黄、奶油以及玉米、鱼肝油等食物中，也都含有一定量的维生素E。而肉鱼类等动物性食品、水果及其他非绿叶蔬菜中，维生素E的含量则很少。

如何补充维生素E

天然维生素E广泛存在于各种油料种子及植物油中，谷类、坚果类和绿叶蔬菜中都含有一定量的天然维生素E。所以，妈妈只要在平时给予宝宝正常、规律的饮食，就能满足宝宝对维生素E的需要了。除非宝宝特别缺乏维生素E，否则尽量不要服用维生素E补充剂。因为超过正常剂量，可能会导致很多不良反应。如宝宝确实需要补充维生素E，一定要在医生指导下进行。

- ④ 各种谷类中都含有一定量的天然维生素E，妈妈在平时要适量给宝宝制作谷类辅食，有助于满足宝宝对维生素E的需要。



巧手妈妈轻松做

鸡蛋麦片奶粥

适龄宝宝 13个月以上

材料 鸡蛋1个（打散），麦片、牛奶、冰糖、杏仁各适量。

做法

- ① 杏仁、冰糖一起放入搅拌机里打成粉。
- ② 锅里放少量水烧开，加麦片煮熟。
- ③ 加鸡蛋液继续煮至熟后关火，加牛奶和杏仁粉调匀即可。



清炒三丝

适龄宝宝 19个月以上

材料 土豆1个，胡萝卜1/2根，芹菜1小棵，盐、香醋、水淀粉、葱、姜、花椒油各适量。

做法

- ① 将土豆、胡萝卜和芹菜洗净后切成丝，余烫至变色捞出，晾凉备用。
- ② 葱、姜切末，锅中加底油，烧热后用葱、姜炝锅，下余烫好的三丝用大火翻炒，烹醋、加盐、勾芡，淋花椒油即可。



什锦沙拉

适龄宝宝 13个月以上

材料 香蕉1/2根，苹果、橙子各1/2个，沙拉酱适量。

做法

- ① 苹果洗净，香蕉剥皮，橙子剥皮，都切成小块，放入碗中。
- ② 淋上沙拉酱，拌匀即可。





牛奶枣粥

适龄宝宝 12个月以上

材料 大米60克，红枣10克，牛奶100毫升，红糖少许。

做法

- ① 大米淘洗干净，红枣去核，洗净。
- ② 锅置火上，放入适量水烧开，加入大米煮25分钟。
- ③ 待米烂粥稠时，加入红枣、牛奶、红糖，小火煮10分钟即可。

/ 好妈妈喂养经 /

这款粥和胃健脾，生津滋阴，营养丰富，能为宝宝补充多种维生素、蛋白质等营养素。



银耳鸽蛋桃仁糊

适龄宝宝 19个月以上

材料 银耳8克，鸽蛋6个，核桃仁15克，荸荠粉60克，白糖少许。

做法

- ① 银耳泡发后加适量水上笼蒸1小时，取汁，备用。
- ② 碗内加适量水，打入鸽蛋，倒入温水锅中煮成嫩鸽蛋。
- ③ 另取碗，放入荸荠粉加水调成粉浆，核桃仁剥皮，炸酥，切碎。
- ④ 锅内加适量水，放入银耳汁，倒荸荠粉浆，加白糖、核桃仁搅匀成核桃糊，盛入汤盘，将银耳镶在核桃上；鸽蛋镶在银耳周围即可。

维生素K：止血功臣

维生素K：重要的作用

人体虽然对维生素K需要量少，新生儿却极易缺乏。维生素K是促进血液正常凝固及骨骼生长的重要因素，可以保证宝宝体内血液循环正常进行。在宝宝出生后，医生一般都会特别指导爸爸妈妈为宝宝补充维生素K，保证宝宝身体和大脑正常发育。因为维生素K无法通过人体自身形成，宝宝在生长的过程中，妈妈还需要通过饮食帮他摄取维生素K。

哪些宝宝需补充维生素K

- ① 患有新生儿出血疾病，如吐血、便血、脐带出血等。
- ② 不正常凝血，导致流鼻血、尿血、胃出血及瘀血等症状。
- ③ 低凝血酶原症，症状为血液凝固时间延长、皮下出血。
- ④ 慢性肠炎。
- ⑤ 经常流鼻血。

哪些食物富含维生素K

深绿色蔬菜及优酪乳是饮食中容易获得的维生素K补给品。日常食物中，牛肝、鱼肝油、蛋黄、鸡肉、乳酪、海藻、菠菜、甘

蓝、南瓜、丝瓜、豌豆、香菜、大豆油、藕等食物中，都含有丰富的维生素K。



- ① 很多食物都是宝宝摄取维生素K的良好补给品，妈妈可以有选择性地拿来为宝宝制作辅食。

如何给宝宝补充维生素K

与维生素E一样，妈妈只要在平时给予宝宝正常、规律的饮食，就可以保证宝宝对维生素K的营养所需。一般来说，宝宝特别缺乏维生素K很少见，所以尽量不要服用维生素K补充剂。如果需要服用维生素K补充品，则应特别注意，如果发现宝宝有脸泛红、发红疹、肠胃不适、皮肤瘙痒等过敏症时，应立即停用，并请医生诊治。

巧手妈妈轻松做

鸡肉南瓜泥

适龄宝宝 8个月以上

材料 去皮南瓜（研碎）、鸡肉末、虾皮汤各适量。

做法

- ① 往鸡肉末里加入少许虾皮汤煮开，把虾皮捞出切碎。
- ② 南瓜末加适量开水煮软，再加入鸡肉末煮片刻，倒入虾皮末煮至黏稠即可。

鸡肉蔬菜粥

适龄宝宝 12个月以上

材料 大米80克，鸡胸肉1块，芹菜、胡萝卜、青豆、香菇、盐各适量。

做法

- ① 大米洗净，用盐和油泡30分钟，鸡肉切丁，加盐腌渍10分钟；香菇泡发后与蔬菜分别洗净，切小丁。
- ② 锅里加水煮开，倒入大米，煮开后续煮50分钟至黏稠。倒入鸡肉丁拌匀，加入蔬菜丁煮7~8分钟即可。



丝瓜炒鸡肉

适龄宝宝 12个月以上

材料 丝瓜50克，鸡肉35克，姜丝适量，盐少许。

做法

- ① 鸡肉洗净，切块；丝瓜洗净，削皮，切小丁；油锅烧热，放入姜丝爆香。
- ② 放入鸡肉和丝瓜丁拌炒均匀，焖2~3分钟，将丝瓜丁碾碎后加盐调味即可。



钙：促进骨骼生长

钙是宝宝骨骼中无机盐的主要成分之一，所以为宝宝补充足量的钙非常重要。钙在骨沉积得越多，宝宝的骨骼就会变得越坚实。

宝宝缺钙的危害

宝宝缺钙会出现牙齿松动，肌肉麻木、刺痛和痉挛，易患小儿佝偻病，如鸡胸、O型腿、X型腿等。

钙的食物之源

食物中大都含有不同量的钙，其中，宝宝对鲜奶及奶制品中所含的钙吸收率是最高的。其他含钙丰富的食物也非常多，如芝麻酱、蚕豆、虾皮、海参、小麦、燕麦片、豆制品、鱼子酱、干无花果、绿叶蔬菜等，都含有较多的钙。宝宝最好每天都喝一定量的鲜奶，这是有效的补钙方法之一。

怎样给宝宝补钙

饮食补钙

- ◎ 对于人工喂养的宝宝，每天饮用配方奶的量只要控制在700—800毫升，钙的摄入量就可以满足宝宝的需求了。
- ◎ 5个月以上的宝宝则可以通过食用含钙丰

富的辅食来进行补充。

多晒太阳

对于预防缺钙来说，日光照射最为有效，也最安全。通过日光照射皮肤，可以使宝宝体内合成维生素D，维生素D则可以促进身体对食物中钙的吸收。



喂养小提示

如何判断宝宝是否缺钙

宝宝体内缺钙，骨骼的生长发育就会受到影响。妈妈们可以从以下几个方面观察，来判断宝宝是否缺钙：

- ①精神烦躁：宝宝不听话、爱哭闹、烦躁易怒、不如以往活泼等。
 - ②睡眠不安：宝宝不易入睡，易惊醒、早醒，醒后哭闹难止。
 - ③前囱门闭合晚：“缺钙”宝宝前囱门宽大，闭合延迟。
 - ④免疫功能差：宝宝容易发生上呼吸道感染、肺炎、腹泻等疾病。
- 如果宝宝出现以上症状，妈妈最好带宝宝去检查，以便及时治疗。



巧手妈妈轻松做

猕猴桃炒虾球

适龄宝宝 25个月以上

材料 虾仁300克，鸡蛋1个，猕猴桃100克，胡萝卜20克，盐、淀粉各适量。

做法

- ① 虾仁洗净，鸡蛋打散，加入少许盐、淀粉拌匀；猕猴桃剥皮，切成丁；胡萝卜去皮，切成丁。
- ② 锅置火上，加油烧热，放入虾仁炒熟，然后加入胡萝卜丁、猕猴桃丁翻炒均匀，浇入拌好的蛋液炒熟，加盐调味即可。



鱼菜米糊

适龄宝宝 12个月以上

材料 米粉、鱼肉各15克，青菜25克，盐少许。

做法

- ① 米粉加适量水浸软，搅拌成糊状，倒入锅中加适量水烧沸。
- ② 将青菜、鱼肉分别洗净，剁成泥，一起放入锅中，煮至鱼肉熟透，加盐调味即可。

/ 好妈妈喂养经 /

鱼肉中富含钙，不仅能够促进宝宝身体发育，还可促进大脑发育，满足身体对多种营养素的需求。而且这款配餐中包含了蔬菜和肉类等食材，搭配合理营养会更丰富，很适合宝宝食用。

虾仁油菜粥

适龄宝宝 8个月以上

材料 油菜1棵，大米1大匙，虾1只。

做法

- ① 大米淘洗干净，加适量水煮成粥，用研钵捣烂，盛入碗中。
- ② 虾去头、去皮，挑除泥肠，放入锅中煮熟，捞出，研磨成泥状。
- ③ 油菜洗净，余烫后捞出，研磨成泥状，用细滤网滤取菜汁。
- ④ 将虾泥、菜汁加入粥中拌匀即可。



虾皮小白菜粥

适龄宝宝 8个月以上

材料 虾皮5克，小白菜50克，大米40克，鸡蛋1个。

做法

- ① 虾皮用温水洗净、泡软，切碎末。
- ② 鸡蛋打散炒熟弄碎；小白菜洗净，略余烫，捞出后切碎末。
- ③ 大米熬成粥，放入虾皮末、碎白菜末、鸡蛋碎，略煮2分钟即可。



草莓羊奶粥

适龄宝宝 12个月以上

材料 草莓150克，羊奶1杯，乳酪适量。

做法

- ① 草莓洗净、沥干，去蒂后切碎。
- ② 将切好的草莓放入榨汁机内，加入羊奶和乳酪搅拌均匀即可。





什锦虾仁蒸蛋

适龄宝宝 30个月以上

材料 虾仁60克，青豆1大匙，鲜香菇1朵，鸡蛋1个，豆腐40克，柴鱼高汤2大匙。

做法

- ① 虾仁去除泥肠，洗净后切小丁，香菇去根，切小丁；豆腐切丁。
- ② 鸡蛋打散，加入柴鱼高汤拌匀，再放入其他材料，放入蒸锅中，加入适量水蒸熟即可食用。

/ 好妈妈喂养经 /

这款配餐能够充分满足宝宝身体发育对钙的需求。



苦瓜鱼片汤

适龄宝宝 19个月以上

材料 胡萝卜20克，苦瓜、草鱼肉各100克，鸡腿菇15克，姜、盐、清汤、白糖各少许。

做法

- ① 苦瓜去籽，切片；鱼肉切片；胡萝卜、鸡腿菇、姜分别洗净切片。
- ② 锅内水开时，放入苦瓜片、胡萝卜片，焯烫后倒出。
- ③ 另起锅热油，放入姜片、鸡腿菇片炒香，注入清汤，烧开后放入苦瓜片、胡萝卜片、鱼片，调入盐、白糖，用大火烧透即可食用。

/ 好妈妈喂养经 /

苦瓜的味道比较苦，所以一定要多焯烫些时间，才能去除苦味。

蛋黄豌豆糊

适龄宝宝 6个月以上

材料 豌豆100克，熟蛋黄1个，大米50克。

做法

- ① 豌豆去掉豆荚，剥成豆蓉。
- ② 熟蛋黄压成泥。
- ③ 大米洗净，浸泡2小时，连水、豌豆蓉一起煲成半糊状，拌入蛋黄泥煮约5分钟即可。

/ 好妈妈育儿经 /

- ◎ 制作此糊时，将米、豆煮烂成泥为佳。
- ◎ 这款配餐含有丰富的钙质和碳水化合物，维生素A、卵磷脂等营养素，是宝宝补充钙质的良好来源。



鳕鱼胡萝卜粥

适龄宝宝 12个月以上

材料 鳕鱼肉、大米各100克，胡萝卜、核桃仁各25克，葱花、盐各少许。

做法

- ① 鳕鱼肉剔刺、鱼皮，切丝，余烫后沥干，锅热油，放入鱼肉丝，放葱花、盐炒熟出锅。
- ② 胡萝卜洗净，切丁。
- ③ 锅内加适量水，放入大米、核桃仁、胡萝卜，煮至八成熟时放入鱼肉丝，搅匀后煮熟，加盐调味即可。

/ 好妈妈育儿经 /

- ◎ 这款配餐有益于宝宝生长发育，补充大脑能量，完善神经系统的发育。



铁：宝宝的天然造血剂

铁是血红蛋白里很重要的成分，它参与血红蛋白的构成与氧的携带，为整个身体供氧。因此，妈妈平时要给宝宝补充充足的铁质，保证其身体发育的需要。宝宝出生后，体内会储存一定的铁，暂时可以满足宝宝的生长发育所需。但当宝宝长到5~6个月时，其体内储存的铁已经耗尽，而此时宝宝正处在生长发育的快速阶段，需要大量的营养，这个时候需要及时给宝宝补充铁质，以保证宝宝的需求。

宝宝缺铁的症状

研究表明，宝宝长期贫血容易造成缺氧，而大脑缺氧则会影响宝宝的智力发育，使宝宝智力发育迟缓，会比同龄宝宝智商低，而且会影响脏器，如胃肠道出现功能障碍，影响消化吸收，进而影响宝宝的生长发育，使宝宝发育迟缓、个头矮小。

如何给宝宝补充铁元素

药剂补铁

宝宝贫血，食欲就会受到影响。所以，妈妈发现宝宝贫血后，首先应请医生用药物进行治疗，纠正宝宝贫血，并严格遵照医嘱合理用药。但妈妈要注意，不能过量给宝宝

补充铁剂，否则容易导致宝宝中毒，甚至危及生命。另外，妈妈更不可擅自购买补血铁剂给宝宝食用。

食物补铁

在日常食物中，海带、紫菜、黑木耳、猪肝、菠菜等食物的含铁量比较高，豆类、蛋类和芹菜等食物中也含有丰富的铁质。妈妈还可以多给宝宝喂一些蛋黄羹、肝泥等食物。不过，植物性食物中的含铁量虽高，却不易被人体吸收，所以妈妈可将植物性食物和动物性食物混合喂食宝宝，可以促进植物性食物中铁的吸收。另外，含维生素C的新鲜水果汁有利于促进宝宝对铁的吸收。可以多给宝宝喂一些橘子汁。



巧手妈妈轻松做

芹菜煲兔肉

适龄宝宝 30个月以上

材料 兔肉块、芹菜段各200克，水发黑木耳、水发冬菇各30克，姜片、葱段、盐、白糖、蚝油、水淀粉、香油各适量。

做法

- 兔肉块中加盐、水淀粉腌渍半小时；黑木耳洗净，撕小朵；冬菇洗净，切片。
- 锅置火入油，下姜片、冬菇、黑木耳、蚝油、兔肉块炒香，加入水，放入盐、白糖、香油，中小火烧煮30分钟，放入芹菜段，用水淀粉勾芡，撒入葱段即可。



茄子炒牛肉

适龄宝宝 20个月以上

材料 茄子250克，牛肉150克，青椒、红椒各50克，高汤、沙茶酱、水淀粉、蒜末、香油、姜各适量。

做法

- 茄子洗净，切厚片；牛肉洗净，切片，入沸水中余烫，捞出，沥水，备用；青椒、红椒分别洗净，切片；姜洗净，切片。
- 烧锅下油，放入茄子片煎至两面浅金黄色，出锅滤去余油。
- 烧锅下油，放入蒜末、青椒片、红椒片，加入牛肉片、高汤、沙茶酱、水淀粉、香油、姜片滑炒至熟，再放入茄子片炒匀，用水淀粉勾芡即可。



滑子菇肉丸

适龄宝宝 25个月以上

材料 滑子菇250克，猪肉泥、胡萝卜片、盐、面粉、姜片、清汤、葱花各适量。

做法

- ① 滑子菇洗净，猪肉泥加盐、面粉，打至起劲，做成肉丸子。
- ② 油锅烧热，炝香姜片，注入清汤，烧沸后下肉丸煮熟，放入滑子菇、胡萝卜片，调入盐煮透，撒入葱花即可。

黑木耳煲猪腿肉

适龄宝宝 30个月以上

材料 猪腿肉块300克，水发黑木耳40克，红枣10克，桂圆、姜片、枸杞子各5克，清汤、盐各适量。

做法

- ① 黑木耳洗净，撕小朵；红枣、桂圆、枸杞子分别洗净；猪腿肉块入沸水中焯烫。
- ② 锅内加入猪腿肉块、黑木耳、红枣、桂圆、枸杞子、姜片、清汤，煲2小时，调入盐，再煲15分钟即可。



猪肝炒碎菜

适龄宝宝 13个月以上

材料 猪肝末25克，菠菜1棵。

做法

- ① 菠菜择洗干净，入沸水中焯烫片刻，沥干，切碎。
- ② 锅内热油，加入猪肝末翻炒至半熟，再加入菠菜碎和少量水烧熟即可。

樱桃糖水

适龄宝宝 8个月以上

材料 樱桃100克，白糖3小匙。

做法

- ① 樱桃洗净，去蒂、核，放入锅内，加入白糖及适量水，小火煮烂，备用。
- ② 将樱桃搅烂，倒入小杯内晾凉即可。

/ 好妈妈喂养经 /

樱桃含有丰富的铁和胡萝卜素，铁的含量比苹果、橘子高很多倍。所以这款辅食有很好的补铁作用，可防止宝宝贫血，为宝宝增加好气色，是非常有益的配餐。



菠菜鱼肉泥

适龄宝宝 7个月以上

材料 鱼肉、菠菜叶各适量。

做法

- ① 鱼肉去皮、骨，放入沸水中氽烫至熟，捣碎成泥。
- ② 菠菜叶洗净，煮熟后捣成泥。
- ③ 将鱼肉与菠菜泥混合均匀即可。

/ 好妈妈喂养经 /

菠菜含有铁及多种维生素，鱼肉富含蛋白质、钙等营养物质，二者搭配，不但能为宝宝补充铁，预防缺铁性贫血，还能补钙，强壮宝宝骨骼。



锌：提高宝宝的智力

妈妈应该注意，日常饮食应多给宝宝食用富含锌的食物，因为锌是人体不可缺少的微量元素，对于宝宝的成长发育至关重要。锌参与人体内许多酶的组成，与DNA、RNA和蛋白质的合成有密切的关系，对维持维生素的正常代谢、保持正常的味觉、促进宝宝生长发育等，都有特别重要的作用。宝宝缺锌不仅会导致生长发育停滞，更严重的是，还可能会影响宝宝智力的发育。

宝宝缺锌的症状

- ① 生长停滞。
- ② 厌食，没有胃口。
- ③ 消化功能差，经常口腔溃疡。
- ④ 头发枯黄、稀疏或脱落。
- ⑤ 体质虚弱，爱生病。

这些食物有“锌”

很多食物中都富含锌，例如，动物性食物中的牛肝、猪肝、牛肉、猪肉、禽肉、



鱼、虾、牡蛎等；植物性食物中的口蘑、银耳、香菇、花生、黄花菜、豌豆、黄豆、红豆、黑豆、全谷物制品等，都含有锌。不过，综合比较，肉类和海产品中的有效锌含量要比蔬菜高。

宝宝补锌有技巧

母乳或含锌乳品喂养

母乳中锌的生物效能要比牛奶高，因此母乳喂养是预防缺锌的好途径。如果妈妈的母乳不足，可以考虑喂一些含锌的乳品，效果也不错。

多食用锌含量高的食物

由于动物性食物含锌量普遍高于植物性食物，而且吸收利用率也高，所以，妈妈在给宝宝做辅食时，要注意把动物性食物和植物性食物搭配在一起，来给宝宝做补锌餐。另外，平时还应注意培养宝宝良好的饮食习惯。宝宝不挑食、不偏食，补锌效果会更好。

药剂补充

如果发现宝宝表现出明显的锌缺乏症状时，妈妈应在医生的指导下用补锌剂来给宝宝补充锌元素。不过，千万不能自己随意购买补锌剂，以免对宝宝造成伤害。

巧手妈妈轻松做

苹果鱼泥

适龄宝宝 5~6个月

材料 鱼肉、苹果各适量。

做法

- ① 鱼肉放入耐热容器中淋适量水，用保鲜膜封起，放入微波炉中加热，取出捣碎。
- ② 苹果磨成泥，与捣碎的鱼肉一起放入锅里煮片刻即可。

/ 好妈妈喂养经 /

- ◎ 苹果富含膳食纤维，可帮助宝宝缓解便秘症状。
- ◎ 这道配餐可有效提高宝宝的免疫力，减少宝宝患病的概率。



牛肉甘薯泥

适龄宝宝 5~6个月

材料 牛肉50克，高汤3大匙，甘薯粉少许。

做法

- ① 锅里加水烧沸，放入牛肉略煮一下，取出牛肉，捣烂。
- ② 将捣烂的牛肉和高汤一起放入锅里煮，用开水溶解甘薯粉，加入煮牛肉的锅中，勾芡成泥状即可。

/ 好妈妈喂养经 /

牛肉中锌的含量很丰富，可以增强宝宝的抵抗力。这道牛肉泥可以使宝宝更聪明，但也不能多吃，每次食用要适量。





南瓜鱼汤

适龄宝宝 11个月以上

材料 南瓜80克，柴鱼高汤适量，圆白菜叶60克，水淀粉少许。

做法

- ① 南瓜洗净，去皮，切小丁。
- ② 圆白菜叶洗净，切小片。
- ③ 将柴鱼高汤倒入锅中以小火煮开，放入所有蔬菜煮至熟透，淋入水淀粉勾芡即可。

/ 好妈妈喂养经 /

南瓜是富含锌和B族维生素的食物，宝宝吃南瓜能保持神经细胞能量充沛。



牡蛎鲫鱼菜汤

适龄宝宝 25个月以上

材料 鲫鱼400克，豆腐、青菜叶各适量，姜、葱、鸡汤、牡蛎粉各适量，酱油、盐各少许。

做法

- ① 把鲫鱼去鳞、腮、内脏，洗净，豆腐切小丁；姜切片，葱切花，青菜叶洗净。
- ② 把酱油、盐抹在鱼身上，放入炖锅内，加鸡汤、姜、葱和牡蛎粉烧沸。
- ③ 加入豆腐丁，用小火煮30分钟后，下入青菜叶即成。

/ 好妈妈喂养经 /

鲫鱼肉质细嫩，肉味甜美，营养价值很高，偶尔给宝宝食用有滋补作用。

牡蛎紫菜汤

适龄宝宝 19个月以上

材料 鲜牡蛎肉60克，紫菜、姜丝、清汤、盐各适量。

做法

- ① 鲜牡蛎肉洗净，切小片。
- ② 紫菜清洗后放入大碗中，加入清汤、牡蛎肉片、姜丝。
- ③ 放入蒸锅蒸30分钟，取出加盐调味即可。

/ 好妈妈喂养经 /

牡蛎最好能先放入清水中2小时以上，令其吐出残留泥沙。



果仁粥

适龄宝宝 9个月以上

材料 大米、花生、核桃仁各适量。

做法

- ① 花生、核桃仁剥碎末。
- ② 将大米、花生洗净，加入适量水煮成粥。
- ③ 粥煮至八成成熟时放入核桃仁，也可以适量加一点儿白糖，烧煮片刻即可。

/ 好妈妈喂养经 /

- ④ 坚果应尽量剥碎并煮软，以免引起宝宝呛咳等反应。
- ⑤ 缺锌症状明显的宝宝可常食这款配餐，必要时，还应在医生指导下吃一些含锌的药物，如葡萄糖酸锌。



硒：让宝宝 身体更健康

❁ 硒：与宝宝的健康息息相关

硒是人体重要的微量元素之一，虽然含量不多，但与宝宝的健康息息相关。硒的抗氧化作用很强大，能阻断活性氧和自由基的致病作用，所以体内硒含量的高低直接影响到机体的抗病能力。另外，母乳中硒的含量基本可以满足宝宝生长发育的需要，而牛奶中硒的含量则偏低，所以妈妈应注意给配方奶喂养的宝宝及时补硒。

❁ 宝宝缺硒的症状

宝宝缺硒会出现精神萎靡；易患心肌炎和假白化病；易感染消化道和呼吸道疾病；易发生大骨节病；易出现牙床无色、皮肤和头发无色素沉着等现象。

❁ 含硒食物有哪些

- ❶ 蔬菜：金花菜、荠菜、苋菜、蒜、豌豆、大白菜、南瓜、韭菜、金针菇、草菇、平菇、香菇等。
- ❷ 谷物：燕麦、大麦、全麦面粉等。
- ❸ 动物性食物：羊肉、猪肉、动物内脏、牛奶、虾、青鱼、沙丁鱼、带鱼、黄鱼等。

❁ 饮食补硒效果好

对于宝宝来说，只要定期食用天然食物，硒供应量就应该足够，妈妈不用给宝宝食用补硒药剂，更不宜长期大量给宝宝食用“高硒蛋”。在宝宝的辅食中适量添加补硒的食材，就能够满足宝宝发育所需的硒元素，增强免疫力。



喂养小提示

硒对宝宝眼睛发育有益处

近视、近视等眼病的发生，主要是眼内自由基攻击晶状体，使蛋白质凝固，在晶状体内堆积沉淀，最终导致晶状体混浊，引发各种眼疾。硒有很好的抗氧化能力，能清除晶状体内的自由基，使晶状体保持透明状态。所以，妈妈应经常给宝宝制作补硒辅食。

巧手妈妈轻松做

豌豆瓜皮粥

适龄宝宝 11个月以上

材料 粳米100克，西瓜皮、豌豆各适量。

做法

- ① 豌豆洗净，用温开水浸泡至软，与粳米一同放入锅中。
- ② 西瓜皮去掉外皮，切小块。
- ③ 锅中加适量水，用小火熬煮至豌豆烂熟，放入西瓜皮块，继续煮10分钟即可。

/ 好妈妈喂养经 /

宝宝在夏天的时候吃这款粥，既可以补硒，又可以解暑。



紫米红枣粥

适龄宝宝 13个月以上

材料 紫米、红枣各适量，白糖1小匙，椰浆少许。

做法

- ① 紫米洗净后放入锅中，加入适量水煮烂。
- ② 红枣倒入沸水中煮3分钟，去皮研泥。
- ③ 将煮烂的紫米与红枣拌好，加入白糖及椰浆即可。

/ 好妈妈喂养经 /

选购紫米时应注意，优质紫米外观色泽光亮，紫色均匀地包裹整颗米粒，用指甲刮除色块后米粒色泽和大米一样。这样的紫米更适合宝宝吃。



碘：预防 甲状腺疾病

碘对宝宝的智力发育和身体发育都有关键作用。在宝宝的身体发育方面，碘是合成甲状腺激素的重要成分，如果宝宝摄入碘的含量不足，必然会影响甲状腺激素的分泌。通常，缺碘会造成小儿甲状腺功能减退，引起克汀病和甲状腺肿大。而在脑发育方面，甲状腺激素又是人脑发育所必需的内分泌激素，所以如果宝宝缺碘，还会进一步影响宝宝的大脑发育，使宝宝的智力发育受到不良影响。

宝宝缺碘的危害

- ① 易引起克汀病：主要为婴儿期的宝宝。身体方面的主要症状有：身材矮小、发育迟缓、上半身比例大，有黏液性水肿，皮肤干燥粗糙，面容呆笨，鼻梁塌陷，两眼间距宽，舌头经常伸出口外等；智力发育方面的主要症状有：听力、语言和运动障碍，智力低下，甚至出现聋哑、精神失常等症状。
- ② 引发甲状腺肿大：主要为幼儿期宝宝。甲状腺肿大，俗称大脖子病，会出现吞咽困难、气促、声音嘶哑、精神不振等症状。

科学补碘有妙招

缺碘重在预防，科学的饮食能够使宝宝

摄入适量的碘，防止宝宝缺碘病症的发生。在日常饮食中，妈妈要注意，让宝宝食用一些海带、紫菜、海鱼、虾等富含碘的天然食物；在烹调食物时，坚持用合格的碘盐，并正确使用碘盐；对于还不能吃辅食的宝宝，则要选择较好的配方奶粉，以保证宝宝对碘等多种营养元素的摄入。

但是，碘摄入过高时，也会引起高碘甲状腺肿。这一点，妈妈们同样需要注意。



喂养小提示

饮食不当，易引起宝宝缺碘

宝宝缺碘既有先天因素，也有后天因素。先天缺碘的原因在于胎儿期母体缺碘导致宝宝出生后缺碘，后天缺碘的原因则在宝宝出生后饮食摄入碘不足，包括母乳含碘不足和辅食含碘不足。但无论是何种先天缺碘还是后天缺碘，除去地方性缺碘的情况外，主要是由于饮食搭配不合理、烹饪不科学造成的，如做菜时习惯将盐直接放入油锅爆炒，就极易造成碘挥发，造成饮食中含碘量低。

巧手妈妈轻松做

橘皮菜丝

适龄宝宝 19个月以上

材料 干海带、大白菜各150克，干橘皮、香菜段、白糖、香醋、酱油、香油各适量。

做法

- ① 先将干海带放在锅里煮20分钟，捞出备用。
- ② 海带和大白菜均切丝，放在盘内，加酱油、白糖和香油，撒上香菜段。
- ③ 干橘皮用水泡软，捞出后剥成碎末，放入碗里加醋搅拌，橘皮液倒入盘中拌匀即可。

/ 好妈妈喂养经 /

海带的碘含量丰富，大白菜含有丰富的维生素，能为宝宝补充碘和维生素。



紫菜猪肉汤

适龄宝宝 19个月左右

材料 紫菜30克，熟猪肉、玉兰片、水发冬菇、胡萝卜各15克，豌豆10粒，盐、鸡油、清汤各适量。

做法

- ① 胡萝卜去皮切片，氽烫后沥干；熟猪肉切片；玉兰片切薄片；紫菜泡发，洗净沥干，放在汤碗中；冬菇洗净去蒂，切片。
- ② 锅置火上，加清汤，煮沸后放入除紫菜以外的所有材料煮5分钟，撇去浮沫，加盐、鸡油搅匀，倒入紫菜汤碗中即成。

/ 好妈妈喂养经 /

紫菜含有丰富的碘，而且维生素和蛋白质含量也很高，可为宝宝全面补充营养。



卵磷脂： 高级神经营养素

卵磷脂是人体组织中含有最高的磷脂，集中存在于神经系统、血液循环系统、免疫系统及心、肝、肺、肾等重要器官中。尤其重要的是，在众多营养素中，卵磷脂对大脑及神经系统的发育起着非常重要的作用，是构成神经组织的重要成分，有“高级神经营养素”的美称。对处于大脑发育关键时期的宝宝来说，卵磷脂是非常重要的益智营养素，必须保证充足的供给。

卵磷脂对宝宝的重要性

保护心脏、肝脏

卵磷脂能降低血液中的胆固醇，促进肝细胞再生，因而可以起到保护宝宝心脏和肝脏的作用。

促进宝宝智力发育

卵磷脂能够为脑细胞膜提供丰富的养料，从而保障大脑细胞膜的正常功能，促进大脑神经系统与脑容积的增长。发育。宝宝如果缺乏卵磷脂，会导致脑神经细胞膜受损，造成脑神经细胞代谢缓慢，智力发育就会受限制，还可能导致大脑免疫及再生能力降低，易生病。此外，卵磷脂还是神经细胞间信息传递介质的重要来源，充足的卵磷脂可提高信息传递的速度及准确性，并促使信

息通道进一步建立和丰富，提高大脑活力，体现为思维敏捷、学习能力强。

饮食补充卵磷脂的方法

辅食要多样化

卵磷脂广泛存在于多种食物当中。这就要求妈妈为宝宝准备的辅食要多样化，而且不能让宝宝养成偏食、挑食的坏习惯。宝宝最好食用各种食物，才有利于卵磷脂的摄取。

多补充富含卵磷脂的食物

日常食物中，蛋黄、核桃、坚果、大豆、肉类、动物内脏等，都是给宝宝补充卵磷脂的良好食材。其中，蛋黄中卵磷脂含量很高，不仅能促进宝宝脑细胞的发育，还能给宝宝身体发育提供必需的重要营养素；大豆制品中丰富的大豆卵磷脂，则能为宝宝的大脑发育提供营养素，还可以保护宝宝的肝脏。所以，妈妈平时时应多给宝宝补充这些富含卵磷脂的食物。

妈妈给我做了好多美味的食物，我现在多聪明，都会自己照镜子了。



巧手妈妈轻松做

黄豆山楂汤

适龄宝宝 25个月以上

材料 黄豆30克，山楂3个。

做法

- ① 将黄豆、山楂分别洗净，备用。
- ② 锅内倒入适量清水，加入黄豆、山楂，以小火熬成半碗即可。

/ 好妈妈喂养经 /

这款配餐具有清热生津、利咽喉、助消化的作用，可用于预防扁桃体炎。妈妈应根据宝宝实际情况，遵医嘱后再给宝宝喂食。



腰果二豆奶糊

适龄宝宝 6个月以上

材料 腰果35克，青豆100克，土豆90克，婴儿配方奶90毫升。

做法

- ① 青豆洗净，沥干；土豆洗净，去皮，切小丁，备用。
- ② 锅内水煮开，放入青豆、土豆丁和腰果煮至熟透，加婴儿配方奶拌匀。
- ③ 稍凉后放入榨汁机中打成浓糊即可。

/ 好妈妈喂养经 /

腰果的卵磷脂、无机盐和维生素含量丰富，做成细泥后，可以给宝宝补充充足的营养，促进宝宝大脑及神经系统的发育。





芝麻鸡蛋肝片

适龄宝宝 19个月以上

材料 猪肝50克，鸡蛋半个（取蛋液），黑芝麻20克，面粉10克，葱末、姜末、盐各适量。

做法

- ① 将猪肝洗净切薄片，用盐、葱末、姜末腌渍好，粘上面粉、鸡蛋液和黑芝麻。
- ② 锅内热油，放入猪肝片，加少许盐炸透即可食用。

/ 好妈妈喂养经 /

这款配餐营养丰富，含有较全面的营养素。其中，鸡蛋含有丰富的卵磷脂，是健脑食品；芝麻也有健脑作用。宝宝常食此菜，能获得较丰富的营养，有利于大脑发育。



丝瓜松仁汁

适龄宝宝 6个月以上

材料 松仁5克，丝瓜1/4个，薯片2片。

做法

- ① 松仁泡水30分钟，放入榨汁机内加适量水打烂，滤渣取汁。
- ② 丝瓜洗净刮皮，切薄片。
- ③ 锅里加入适量水，将薯片、丝瓜片放入煮10分钟，再放入煮松仁的水续煮2分钟，取汁当水来给宝宝喂食即可。

/ 好妈妈喂养经 /

坚果中含有丰富的卵磷脂，对宝宝智力的发育有好处。丝瓜含维生素C、胡萝卜素、钙及磷等多种营养素，可使宝宝身体更健康。

DHA和ARA： 宝宝的“脑白金”和“健力宝”

DHA（二十二碳六烯酸，俗称脑黄金）和ARA（花生四烯酸）是两种重要的营养物质，对大脑发育有着重要作用。其中，DHA是中枢神经系统的重要成分，在宝宝的脑组织内高度聚集。人脑的组成部分主要是脂类，有一半的脂类含量是由LCPUFA（长链不饱和脂肪酸）组成，而其中最主要的就是DHA和ARA。DHA是大脑和视网膜的重要构成成分，可以促进神经细胞发育，改善人体记忆功能。ARA则是宝宝体格发育的必需营养物质，对于正处于黄金生长期的宝宝来说，在饮食中摄取一定量的ARA，更有利于智力和体格的发育，所以一定要注意给宝宝补充DHA和ARA。

缺乏DHA与ARA可能引发的症状

- ① 生长发育迟缓。
- ② 皮肤异常。
- ③ 失明。
- ④ 智力障碍。

DHA与ARA的食物来源

DHA和ARA这两种营养物质主要存在于蛋类食物及动物性食物中，如鸡蛋、猪

肝、肉类、鲑鱼、大比目鱼、大青花鱼、鲈鱼、沙丁鱼等。其中，鸡蛋、猪肝及肉类含ARA比较丰富，是为宝宝补充ARA的主要食物来源。

补充DHA和ARA要科学

重视母乳喂养的重要性

母乳中含有的DHA和ARA均衡且丰富，有助于宝宝大脑正常地发育。但如果妈妈因为种种原因无法进行母乳喂养，而选择用婴儿配方奶粉哺喂宝宝时，应该选择含有适当比例DHA和ARA的奶粉，这样才能避免宝宝缺乏这两种物质。

必要时可用药剂补充

药剂补充DHA和ARA主要是给宝宝喂食鱼油。但妈妈要注意，DHA和ARA这些物质补充多了，不但对宝宝没有益处，反而有损其健康。

辅食要丰富多彩

妈妈制作宝宝的辅食时要多选富含DHA和ARA的食物，如深海鱼类、瘦肉、鸡蛋及猪肝等。值得注意的是，DHA和ARA易氧化，最好与富含维生素C、维生素E及β-胡萝卜素等有抗氧化作用的食物同食。

巧手妈妈轻松做

金枪鱼沙拉

适龄宝宝 19个月以上

材料 金枪鱼70克，圆生菜、黄瓜、胡萝卜、小西红柿各适量，沙拉酱1小勺。

做法

- ① 金枪鱼蒸熟，再用刀背拍松。
- ② 将其他材料用冷开水清洗干净，沥干水分后切丝。
- ③ 将所有材料用沙拉酱拌匀即可食用。

萝卜鱼肉泥

适龄宝宝 13个月以上

材料 新鲜鱼肉50克，白萝卜泥30克，葱花、盐、水淀粉、高汤各少许。

做法

- ① 将高汤倒锅中煮开，放入鱼肉煮熟。
- ② 把煮熟的鱼肉压成泥状，和白萝卜泥一起放入锅内煮沸。
- ③ 用水淀粉勾芡，撒盐、葱花即可。



沙丁鱼橙泥

适龄宝宝 5~6个月

材料 沙丁鱼、橙子各适量。

做法

- ① 沙丁鱼洗净，去骨、皮，橙子去皮，研磨成泥。
- ② 将沙丁鱼肉、橙泥一同放入锅中煮熟，捞出后放入碗中捣碎即可。



Part 5

特色辅食：亲爱的宝宝，特别的爱送给特别的你

辅食对宝宝来说是一场饮食革命，自制辅食不但要营养，还要花样繁多，只有不呆板的辅食，宝宝才爱吃！



过敏宝宝的辅食添加方法

❁ 宝宝为什么会食物过敏

宝宝对食物过敏，一般在婴幼儿早期发生率较高，过早添加辅食也是很重要的原因。导致婴幼儿食物过敏最常见的食物要属牛奶蛋白。这是由于出生3个月内的宝宝肠道发育不完全，如果过早添加奶类、蛋类等辅食，食物中的牛奶蛋白、鸡蛋蛋白等大分子物质很容易通过宝宝的肠壁而造成腹泻，并引发宝宝对食物过敏。

❁ 宝宝对食物过敏的症状

- ① 憋气、刺激性咳嗽、流清水鼻涕。
- ② 视物模糊，眼睑浮肿，眼结膜充血，流泪。
- ③ 恶心、腹胀、腹泻、口臭、打嗝。
- ④ 湿疹、荨麻疹、皮肤干燥、黑眼圈。
- ⑤ 注意力不集中。
- ⑥ 外生殖器水肿、瘙痒。

❁ 对食物过敏的宝宝如何添加辅食

按照正确方法和顺序添加

给宝宝添加辅食时，应先加谷类等主

食，再加蔬菜和水果，然后是肉类。添加时应注意循序渐进，每添加一种新的食物，应先以少量开始，慢慢增加喂食量及次数。如果宝宝几天后也没有出现任何不良反应，才可以继续添加其他种类的辅食。

找出过敏原，保持膳食平衡

找出引起宝宝过敏的食物，严格避免进食这种食物，是目前治疗宝宝食物过敏的最佳方法。妈妈要通过日常观察，找出可能导致宝宝过敏的食物，再从宝宝的食谱中剔除这种食物，然后用其他食物替代，以保持宝宝的膳食平衡。

少给宝宝吃抗原性高的食物

宝宝月龄很小时，妈妈要尽量少给宝宝食用抗原性高的食物，如蛋类、牛奶以及油脂性食物等。最好等到宝宝满1岁后再喂食。宝宝可多吃鱼类、贝类，但要避免抗原性较强的鱼卵。

豆制品宜少量逐次添加

宝宝对豆类食物的过敏表现也很多，所以妈妈要防止宝宝豆类过敏，需要少量逐次添加豆制品。例如，添加豆腐制品时，可以每周喂1次，然后根据宝宝的反应适量添加。

巧手妈妈轻松做

鸡蓉豆腐羹

适龄宝宝 13个月以上

材料 鸡肉25克，胡萝卜50克，豆腐400克，鸡蛋清、鸡汤各适量，盐、水淀粉各少许。

做法

- ① 鸡肉剁成蓉，加入水、盐、鸡蛋清拌成薄糊状；胡萝卜削皮煮熟剁泥；豆腐切丁。
- ② 炒锅烧热，放入鸡汤，加盐烧开，放入鸡肉蓉、胡萝卜泥、豆腐丁，烧开后去除浮末，用水淀粉勾芡出锅即可。



鲜美鸭肉汤

适龄宝宝 19个月以上

材料 鸭胸脯肉250克，胡萝卜、土豆各25克，青豆20克，鸡蛋清、鲜汤、香油、盐、水淀粉各适量。

做法

- ① 鸭胸脯肉去皮，剁成肉泥，加盐、鸡蛋清、水淀粉拌匀，放在盘中入锅蒸熟后切丁。
- ② 土豆、胡萝卜分别削皮，切成丁；青豆剁成碎粒，将土豆丁、胡萝卜丁、青豆碎丁一起入锅煮熟，再加入鲜汤、鸭肉丁一起煮沸，加盐、水淀粉勾芡，淋数滴香油即可喂食。



人工喂养 宝宝的辅食添加

人工喂养宝宝何时添加辅食

目前比较一致的观点认为，足月产人工喂养的宝宝应该在4个月以后添加辅食，如果是早产儿，还应该计入早产的时间。而纯母乳喂养的宝宝，建议6个月开始添加辅食。当然，还有一些宝宝对于母乳的依赖性较强，这样的宝宝要到6个月以后可能才会完全适应辅食。

辅食应如何添加

在为人工喂养宝宝选择辅食时，要以宝宝容易消化的食物为主，同时还要注意选择含维生素和钙质都比较丰富的食物。例如，妈妈可以将钙片碾成末，放到宝宝喝的米汤或水中，定期、定量地给宝宝服用，给宝宝多做些菜汁、水果汁、肝泥。这些方法都能为宝宝补充多种维生素、蛋白质和钙、铁、锌等各种营养，既有利于宝宝对营养物质的吸收，也有助于宝宝练习咀嚼能力。

添加辅食时的注意事项

喂辅食的量和时间不必太严格

在对待人工喂养宝宝的辅食添加问题

上，妈妈不必要求过于严格，吃奶的量和时间不必过于固定，一般在奶粉包装上会有相应说明。有的宝宝食量大，每次吃奶较多，则吃辅食的次数就会少些，反之，也是如此。只要宝宝体重正常增长，大便正常，情绪良好，父母就不要太担心。

奶粉的浓度不宜过浓

妈妈需要注意的是，给宝宝添加的奶粉浓度不能过浓，当然也不能过稀。过浓会使宝宝消化不良，大便中会带有奶瓣，过稀，则可能导致宝宝营养不良。

适量补充水分

如果妈妈的母乳充足，那么吃母乳的宝宝在6个月以前一般不必喂水，因为母乳中含有大量的水分。而人工喂养的宝宝，则必须在两餐之间及时补充适量的水，既有利于宝宝对高脂蛋白的消化吸收，也有利于保持宝宝大便的通畅，防止其消化功能紊乱。

奶具要消毒

人工喂养的宝宝每天接触奶瓶、奶嘴的机会很多，所以，妈妈要及时为宝宝用的奶瓶、奶嘴消毒，而且要在清洗后以高温蒸煮10分钟左右。妈妈也可以使用专门的奶具消毒用具。

巧手妈妈轻松做

时蔬杂炒

适龄宝宝 25个月以上

材料 土豆300克，蘑菇100克，胡萝卜50克，山药20克，水发黑木耳、高汤、香油、水淀粉、盐各适量。

做法

- ① 所有材料均洗净切成片。
- ② 炒锅放油烧热，加入胡萝卜片、土豆片和山药片煸炒片刻。
- ③ 放入适量高汤烧开，再加入蘑菇片、黑木耳片和盐调味，烧至材料酥烂，用水淀粉勾芡，淋上少许香油即成。



五彩鸡丝

适龄宝宝 19个月以上

材料 鸡胸肉200克，香菇丝、胡萝卜丝、青椒丝各30克，鸡蛋2个（取蛋清），高汤、盐、水淀粉各适量。

做法

- ① 鸡胸肉切丝，加盐、蛋清、水淀粉拌匀。
- ② 锅内放油，将另一个鸡蛋摊成蛋皮，晾凉后切成丝；将所有材料下锅煸炒一下备用。
- ③ 锅内加入高汤，大火烧开，放入煸炒过的材料烧开后加盐调味，用水淀粉勾芡盛入盘中即可。



“小胖墩儿” 也能享美食

如何判断宝宝是否肥胖

年龄测量体重法

这种方法主要是以宝宝的实际年龄或年龄为基础，再运用下面的计算公式计算出宝宝体重的。2~12岁宝宝的标准体重计算公式为：体重（千克）=年龄（岁）×2+8。

计算体重指数BMI法

对于年龄或月龄相当的婴幼儿，体重也许有很大差别，因此只根据年龄测量体重的方法可能有局限性。这样看来，判断宝宝是否超重一定要对照同性别宝宝身高体重的正常标准。通常，可采用计算体重指数BMI法，来测量宝宝的体重是否属于正常范围。这是世界各国正在采用的一种新的指标。具体公式为：体重指数（BMI）=体重（千克）/身高（米）²。

导致宝宝肥胖的元凶

宝宝肥胖的类型主要有：过度喂养型肥胖、补品过度摄入型肥胖、生理遗传型肥胖、运动缺乏型肥胖、吸收型肥胖、病理型肥胖等。肥胖类型不同，导致宝宝肥胖的原因也各异。

① 遗传：遗传因素对于宝宝肥胖的影响很

大。一般认为，直系亲属里有肥胖者，则宝宝肥胖的可能性也大。

② 过度喂养：导致过度喂养肥胖的宝宝，原因往往都在于家长急着给宝宝添加各种食物，然而添加食物的方法、数量、配比等都不科学。

③ 含糖饮料饮用过多：含糖饮料饮用过多，会导致宝宝肥胖。可乐、果汁这类含糖饮料都应避免饮用。

④ 摄入过多补品：父母为了增强宝宝的体质，给宝宝补充了各种营养品，结果造成宝宝体内某种营养素摄入过多，营养素之间比例失调，从而导致宝宝肥胖。有些补品中还含有激素，宝宝摄入过多，也会引起内分泌紊乱而造成肥胖。

⑤ 宝宝吸收能力强：有些宝宝的饮食摄入和作息习惯都比较正常，也不存在遗传因素，但还是胖。其原因就在于这些宝宝的

⑥ 妈妈不要随意给宝宝服用补品，而应用日常饮食来为宝宝补充营养，以免引起宝宝过度肥胖。



肠胃消化吸收能力较一般的宝宝强。

肥胖对宝宝的危害

肥胖不但是宝宝身体的健康隐患，对宝宝心理也会造成不良影响。更重要的是，这种肥胖还可能延续到宝宝成年以后，从而造成更大的健康危害。因此，爸爸妈妈应充分重视，谨防肥胖危害宝宝的健康。

肥胖对宝宝身心健康的危害主要有：

- ① 导致免疫功能低下。
- ② 易患呼吸道疾病。
- ③ 易患消化系统疾病。
- ④ 易有高胰岛素血症，易患糖尿病。
- ⑤ 易发生血脂异常。
- ⑥ 易诱发脂肪肝。
- ⑦ 重度肥胖宝宝的智商比同龄非肥胖宝宝要低8~15分。
- ⑧ 宝宝因肥胖而行动迟缓，在与同龄宝宝交往时易产生自卑感而不和谐，久之会出现孤独、自闭等心理障碍。
- ⑨ 易出现性早熟。

应对宝宝肥胖的良策

养成良好的饮食习惯

妈妈每次给宝宝喂食时，先让宝宝吃蔬菜、水果，然后喝汤，最后再吃主食。吃饭时要让宝宝细嚼慢咽，不要让宝宝有饥饿感，以免因饥饿而摄入更多的食物；不要让宝宝餐后立刻就去睡觉，最好先让宝宝玩一会儿，然后再去睡觉。这样可以避免宝宝肥胖。

饮食均衡合理

妈妈给宝宝提供的食物种类要丰富，而

且比例要合理。要让宝宝吃到各种各样的食物，包括瘦肉、鱼、虾、禽、蛋等动物蛋白质以及各种蔬菜、水果和奶制品等。同时，应避免让宝宝摄取过多的饮料、零食，尤其是甜点、糖果、干果、奶油、油炸食品等高热量食物。

此外，也不要让宝宝乱服补品。如没有特殊情况，一般都不应给宝宝服用补品，以免造成肥胖。

增加活动量

宝宝1周岁前，妈妈应坚持每天给宝宝做被动运动，如抚触、婴儿操等。等宝宝能自己活动后，就可通过游戏来引导宝宝主动运动了。在此过程中，妈妈要积极和宝宝一起锻炼，这样会调动他的兴趣，妈妈也能更好地掌握宝宝的运动量，并帮助其养成爱运动的好习惯。



喂养小提示

给宝宝测量体重的注意事项

- ① 1岁以内的宝宝最好每月测量1~2次体重。
- ② 最好在宝宝排空大小便后及空腹的情况下进行测量。
- ③ 妈妈最好准备一个电子体重秤，按照以上方法，计算出宝宝的体重是否正常，并及时采取行之有效的纠正方法。
- ④ 给宝宝测量身高时，3岁以下的宝宝可以躺着测量，但头部要有人用手固定住；3岁以上的宝宝可站着测量，测量时脚跟并拢直立。

巧手妈妈轻松做

玉米菜叶牛奶粥

适龄宝宝 15个月以上

材料 无糖玉米片4大匙，圆白菜叶20克，牛奶5大匙。

做法

- ① 圆白菜叶洗净，余烫至透，沥干后磨成泥状，牛奶加热至温热。
- ② 将无糖玉米片捏碎成小碎片，倒入大碗中，再倒入温热牛奶，加入圆白菜叶拌匀即可。

蒜香蒸茄

适龄宝宝 25个月以上

材料 茄子1个，大蒜、香油、盐各适量。

做法

- ① 茄子洗净切条；大蒜去皮，洗净后剁成泥状。
- ② 将茄子条放入碗中，撒上蒜泥，淋香油，加盐调味。
- ③ 锅内加水，待水开后，将碗放入蒸锅中蒸30分钟即可。



金枪鱼橙子沙拉

适龄宝宝 19个月以上

材料 罐头金枪鱼25克，橙子1个，酸奶20克。

做法

- ① 橙子去皮、籽，取果肉。
- ② 将果肉混入金枪鱼中，淋上酸奶后拌匀即可。



西红柿营养汁

适龄宝宝 8个月以上

材料 西红柿1个。

做法

- ① 西红柿洗净，去皮后切大块。
- ② 把西红柿块放入开水中煮5分钟。
- ③ 滤去西红柿渣，倒出汁水即可饮用。

/ 好妈妈喂养经 /

西红柿含有丰富的维生素C，不但能让宝宝更加白嫩，还有助于肥胖的宝宝减肥。注意给较小的宝宝饮用此汁时，加适量温开水进行稀释比较好。



活力蔬果汁

适龄宝宝 9个月以上

材料 苹果、菠萝各10克，胡萝卜适量，柠檬少许。

做法

- ① 将苹果、菠萝、胡萝卜、柠檬均洗净。
- ② 将所有材料一起放入榨汁机中，加入白开水打成果汁即可。

/ 好妈妈喂养经 /

这款配餐富含胡萝卜素、维生素C、膳食纤维等多种营养成分，不但能让宝宝皮肤白皙、眼睛明亮，还能让胖宝宝产生饱腹感，从而有助于减肥。



让宝宝 四季都有美味

春季辅食：提高宝宝的免疫力

春季添加辅食的要点

春天到来，万物萌发，宝宝生长发育也进入了“黄金”期。春天气候干燥，又是细菌滋生的季节，妈妈应根据宝宝生长需要和气候特点，给宝宝补充富含钙、不饱和脂肪酸（含于植物油中）、各种维生素及一些具有药用价值的食物，使宝宝的生长潜能充分发挥出来，并提高宝宝的机体免疫力。

春季辅食食材推荐：荠菜

荠菜中的胡萝卜素、维生素C及多种无机盐含量都比较丰富，因此妈妈在春季应多给宝宝做些荠菜粥。用荠菜炒鸡蛋或做荠菜春卷、馄饨、肉丝汤也不错，不仅可以补充丰富的营养，还可以起到一定的防病作用。此外，适合宝宝春补的食物还有：油菜、菠菜、蘑菇、鸡肉、芹菜、芝麻、核桃、樱桃、红枣、百合、山药、鲫鱼、虾、海带等。

夏季辅食：注意补充水分和营养素

夏季添加辅食的要点

宝宝在夏天最不容易过。在高温炎热的环境下，宝宝身体内的消化液分泌减少，消化能力下降，从而使营养素和水分大量损失，又加重了食欲不振、四肢乏力的感觉。而宝宝的体温调节能力还比较差，代谢速度又快，所以对水分和营养素的缺乏更为敏感。因此，这时的宝宝往往食欲很差，有明显变瘦的情况，有些体质弱的宝宝甚至还会出现精神不振、抵抗力下降的现象。遇到这种情况，妈妈要注意，多给宝宝吃水果、汤粥以及酸奶、鸡蛋、豆类、绿叶蔬菜等食物，再搭配杂粮食用，为宝宝提供均衡的营养。

夏季辅食食材推荐：苦瓜

苦瓜中含有一种活性蛋白质，能激发人体免疫系统的防御功能，增强身体的抗病力。盛夏来临时，宝宝比大人更容



易上火，如果妈妈经常给宝宝吃些富含维生素、无机盐的苦瓜类食物，有利于帮助宝宝消除暑热，预防宝宝中暑及患胃肠炎等疾病。

秋季辅食：帮宝宝防爆防病

秋季添加辅食的要点

秋天天气凉爽，宝宝又变得精神十足了，但病菌也喜欢这个季节。感冒、哮喘、过敏、肠胃炎等疾病又活动起来了。另外，秋天气候也变得日趋干燥，很容易发生咽喉干痛等“秋燥症”。所以，妈妈平时给宝宝的饮食，除了应注意保持营养丰富外，还应多吃清热润燥的食物，如蔬果、肉、蛋、豆制品等，都含有丰富的维生素，能提高宝宝免疫力，增强抗病能力，让秋季疾病远离宝宝。

秋季辅食食材推荐：梨

秋梨营养价值很高，其中含有丰富的营养元素，可生津润燥，清热化痰，适用于宝宝消化不良时食用。另外，梨皮也有清心、润肺、降火、生津、滋肾、补阴等作用。宝宝适当多吃梨可以提高记忆力和注意力。但生梨性寒，月龄小的宝宝不宜过多食用；煮熟的梨则可以适当多吃点儿。

冬季辅食：为宝宝储备营养

冬季添加辅食的要点

冬天干燥寒冷，宝宝非常容易患呼吸道疾病。低温会使宝宝体内的血钙含量降低，而且会使免疫系统功能下降，从而降低机体对病原体的抵抗力。因此，妈妈在冬天应在饮食上帮助宝宝摄入足够的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和无机盐，让宝宝多吃蔬菜及温热性食物。

冬季辅食食材推荐：鲈鱼

鲈鱼中的蛋白质、脂肪、维生素B₂、钙、铁、硒等营养素含量丰富，易消化，有健脾胃、补肝肾、止咳化痰的作用。而且冬天的鲈鱼肉质肥嫩、细腻，是宝宝补充营养的最佳食物，宝宝在冬季多吃益处很多。



喂养小提示

春季应注意保护宝宝的皮肤

春天天气干燥，宝宝由于皮肤油脂分泌不足，常常会出现皮肤干裂、瘙痒现象。这时，妈妈要特别注意保护宝宝的皮肤：

① 妈妈给宝宝准备的衣服一定要柔软，不产生静电；洗衣服时最好使用专门为宝宝设计的洗涤剂。

② 不需要每天为宝宝洗澡，洗澡时要尽量减少使用洗浴用品。另外，给宝宝洗完澡或洗完脸后，要及时给宝宝涂上婴儿专用的润肤霜，以保证宝宝皮肤的湿润和营养。

巧手妈妈轻松做

水果牛肉饭

适龄宝宝 18个月以上

材料 大米200克，酱牛肉100克，胡萝卜丁、甘薯丁、梨丁、冬瓜丁各适量。

做法

- ① 大米洗净，酱牛肉切碎块。
- ② 大米煮至八成熟的粥。
- ③ 在粥中加入酱牛肉碎块，开锅后再加入甘薯丁、胡萝卜丁、梨丁、冬瓜丁，煮熟即可。

丝瓜粥

适龄宝宝 19个月以上

材料 丝瓜500克，大米100克，虾米15克，葱、姜各适量。

做法

- ① 丝瓜洗净，去瓤，切块备用；大米淘洗干净，备用。
- ② 锅置火上，加水烧开，倒入大米煮粥。
- ③ 粥快熟时，加入丝瓜、虾米以及葱、姜，烧沸入味即成。



鲜虾肉泥

适龄宝宝 8个月以上

材料 鲜虾仁50克，香油少许。

做法

- ① 虾仁洗净，制成肉泥，放入碗中。
- ② 往装虾仁肉泥的碗中加适量水，放入锅中蒸熟。
- ③ 淋2滴香油拌匀即可。



黄瓜蜜条

适龄宝宝 13个月以上

材料 黄瓜2根，蜂蜜适量。

做法

- ① 黄瓜洗净，切成条状。
- ② 锅内加适量水，放入黄瓜条，煮沸后，去掉汤汁。
- ③ 趁热加入蜂蜜调匀，再煮沸即成。

/ 好妈妈喂养经 /

黄瓜有清热利水、解毒消肿、生津止渴的作用，适合夏季给宝宝食用。



红烧鲮鱼

适龄宝宝 15个月以上

材料 鲮鱼1条，葱、蒜、姜、盐、料酒、酱油、白糖各适量。

做法

- ① 鲮鱼清洗干净，在鱼身两侧划斜刀，用盐轻擦；葱去皮，切花；蒜去皮，切末；姜去皮，切丝。
- ② 锅置火上，放入适量油，待油五成热时，放入鲮鱼，待煎炸至两面呈金黄色时，放入葱花、蒜末、姜丝，爆香。
- ③ 淋入少许料酒、酱油和白糖，稍煎片刻，倒入适量开水，用中火炖15分钟，至汤汁浓稠即成。



西红柿洋葱鱼

适龄宝宝 19个月以上

材料 净鱼肉150克，西红柿，盐少许，洋葱，土豆各30克，肉汤，面粉各适量。

做法

- ① 西红柿、洋葱、土豆均洗净，切碎。
- ② 鱼肉洗净，切成小块，涂上一层面粉。
- ③ 锅置火上，放入适量植物油，烧热，放入鱼块，煎好。
- ④ 将煎好的鱼和西红柿、洋葱、土豆放入锅内，加入肉汤一起煮，熟时调入少许盐即可。

豆腐鱼肉饭仔

适龄宝宝 15个月以上

材料 大米30克，豆腐蒸鱼（已蒸熟），生抽适量。

做法

- ① 将豆腐蒸鱼拣去鱼骨，把鱼肉和豆腐弄碎，加入少许生抽、熟油。
- ② 大米洗净，加适量清水，浸泡1小时。
- ③ 小煲内放入适量水，放入米及浸米的水，开火煲沸，慢火煲成浓稠状的烂饭，加入鱼肉、豆腐，搅匀煲沸即可。

木瓜炖银耳

适龄宝宝 15个月以上

材料 青木瓜100克，银耳30~40克，冰糖适量。

做法

- ① 木瓜洗净，去籽，置于碗内。
- ② 银耳泡发洗净，撕碎，放进木瓜碗内。
- ③ 将冰糖撒在银耳上面。
- ④ 放入锅中，用大火蒸熟即可。

枸杞炒山药

适龄宝宝 30个月以上

材料 山药200克，枸杞子、白糖、水淀粉各适量，盐少许。

做法

- ① 山药去皮，洗净，切成条，放入水中，枸杞子洗净。
- ② 锅置火上，加适量油，烧热，放入山药滑炒几下。
- ③ 接着放入枸杞子翻炒，炒熟后调入白糖、盐，用水淀粉勾芡即可。

/ 好妈妈喂养经 /

枸杞子、山药都是非常营养的补品，宝宝适量食用对身体有益。



草鱼鸡蛋汤

适龄宝宝 25个月以上

材料 草鱼400克，鸡蛋清50克，香菜末10克，清汤适量，盐、酱油、香油各少许。

做法

- ① 鱼肉去皮，洗净，去骨刺，放入冷水中浸泡10分钟，捞出砸细泥，加盐、鸡蛋清、熟油和水搅匀捏成丸子。
- ② 锅置火上，加油，烧至五成熟时，放入鱼丸，烫熟，捞出，剩余蛋清打成蛋泡糊，取2个勺底抹有少许熟油的勺子，将蛋泡做成两个鸳鸯形，旺火蒸熟。
- ③ 锅中加适量清汤，大火烧沸，加盐、酱油、香菜末，淋少许芝麻香油，把鸳鸯和鱼丸轻轻推入锅中烧一下即成。



创意辅食： 有个性，才爱吃

🌸 宝宝挑食，变着花样喂

随着宝宝的月龄一天天增长，吃的辅食种类也逐渐增多起来，于是，宝宝对辅食的要求也变得越来越高了。许多妈妈都会发现，宝宝学会挑食了。很多原来并不挑食的宝宝现在也开始“挑三拣四”了。这时的宝宝对自己不喜欢吃的东西，即使已经喂到嘴里也会吐出来，有些脾气“暴躁”的宝宝，甚至会把妈妈端到面前的食物推翻。

宝宝之所以出现这种情况，主要是因为宝宝的鼻子越来越“好用”了，味觉发育逐渐成熟的宝宝不甘心“逆来顺受”，因而才对各类食物的好恶表现得越来越明显，而且有时会抗拒的形式表现出来。但是，宝宝的这种“挑食”行为也并不是一成不变的，当宝宝再长大一些时，对于以前不爱吃的东西，就有可能爱吃了。

所以，爸爸妈妈不必担心宝宝的这种“挑食”，也不要粗暴制止宝宝的挑食行为。正确的做法是：花点儿心思，好好琢磨一下宝宝，看他究竟对什么食物感兴趣，怎样做才能够使宝宝喜欢吃这些食物，才能让他“满意”。妈妈可以改变一下食物的形式，或选取营养价值差不多的同类食物替代。

如果宝宝对变着花样做出的食物还是不肯吃，怎么办？此时，爸爸妈妈也不要着急，如果宝宝只是不爱吃食物中的一两样，是不会造成营养缺乏的。因为食物的品种很多，再制作其他的辅食就可以了。爸爸妈妈千万不可因此而强迫宝宝，更不可因此而产生失落感，以为宝宝对自己的努力“视而不见”。妈妈要懂得，宝宝即使这次不吃，可能过一段时间会吃，不能因为宝宝一次不吃，以后就再也不给宝宝做花样辅食了。

🌸 让宝宝的辅食不再呆板

改变辅食的形态

例如，有些宝宝不爱吃碎菜或肉末，而碎菜或肉末都很富有营养，怎样才能让宝宝吃呢？妈妈可以把碎菜或肉末混在粥内或包成馄饨来喂。有的宝宝不爱吃鸡蛋羹，也可以用同样的方法来处理，可以做成煮鸡蛋或荷包蛋给宝宝吃，等等。

另外，在宝宝的辅食中，米糊和泥状辅食很常见，如果宝宝并不是很喜欢吃这类辅食的话，妈妈可以把它们改成适口的丸子、煎饼等。宝宝吃习惯了米糊或泥状的食物了，一旦尝试了丸子、煎饼等不同口味，一定会很喜欢。而且，这种丸子或煎饼不仅可以直接食用，还可以放在其他食物里混着给宝宝吃。

面对宝宝的挑食，有心的妈妈一定能想出更多的好办法，来为宝宝增加美味，宝宝也一定会胃口大开。

食材相同菜式不同，不重样就是花样

同一种食材，可以做出口味完全不同的许多种菜肴，这一点适用于大人，也同样适用于宝宝。所以，妈妈尽可以大显身手，把一种食材变出很多花样，做不同的食物给宝宝吃。例如，在南瓜盛产的季节里，新鲜南瓜营养丰富，那就给宝宝多做几款南瓜美味吧。可以周一给宝宝做南瓜鱼粥，周二做南瓜蒸糕等，可谓不胜举。

要是妈妈们怕忘记给宝宝制作的菜式，其实可以学学很多潮妈的做法，每天给辅食拍照，记在小本子上，无需更多的文字介绍，只需将配方和做法记录一下，时间一久，妈妈们就会发现，自己无形中已学会了很多个经典的菜式。



妈妈做的菜真香啊，你看我吃的多开心！



喂养小提示

做花样辅食，当爱心妈妈

- ①为宝宝做花样辅食，出发点虽好，可是不能因此而忽视了宝宝的健康。在辅食原料的选择上，一定选择新鲜的材料，现做现吃，不要存放过久，有皮的水果和蔬菜应尽量去皮后再制作，不要购买已变质或腐烂的水果、蔬菜。
- ②配制好的食物应放在有盖的容器内密封，再放入冰箱内保存，且不能久存。
- ③对于不足4个月的宝宝，原则上不宜添加辅食，所以妈妈们就算有危险的辅食花样打算给宝宝做着吃，也要暂时“忍痛割爱”，因为宝宝的消化吸收系统还不能接受太复杂的食物结构，等宝宝再大一些就可以了。

巧手妈妈轻松做

牛奶麦片粥

适龄宝宝 15个月以上

材料 燕麦片、白砂糖各100克，牛奶30毫升，黄油适量。

做法

- ① 将燕麦片放入锅内，加适量水，泡30分钟左右。
- ② 用大火烧开，稍煮片刻后，放入牛奶、白砂糖、黄油。
- ③ 煮20分钟至麦片酥烂，稀稠适度即可。

母乳肉泥

适龄宝宝 8个月以上

材料 鸡肉泥250克，橙汁，母乳，菠菜叶、香菜末、胡萝卜末、西葫芦末各适量。

做法

- ① 锅置火上，放少量水，放入鸡肉泥，用小火熬熟。
- ② 加底油炆锅，将菠菜叶、香菜末、胡萝卜末、西葫芦末放入锅中略炒。
- ③ 蔬菜炒好后，倒入肉泥中，加入母乳和橙汁搅拌至熟透即可。



母乳香蕉沙拉

适龄宝宝 7个月以上

材料 香蕉1/3根，母乳1勺。

做法

- ① 香蕉去皮，在碗中研为泥状。
- ② 调入母乳，搅匀后即可给宝宝喂食。



胡萝卜蛋黄羹

适龄宝宝 9个月以上

材料 蛋黄1个，胡萝卜丁、菠菜叶各适量。

做法

- 1 蛋黄打散，加入适量水，调稀。
- 2 放入蒸笼，用中火蒸5分钟。
- 3 将胡萝卜丁和菠菜叶煮软，磨成碎末，放在蛋黄羹上即可。

/ 好妈妈喂养经 /

胡萝卜中的胡萝卜素可以转变成维生素A，有助于促进骨骼生长，帮助牙齿生长，增强宝宝的机体免疫功能。此外，胡萝卜中的木质素也能提高宝宝的免疫能力。



小米蛋奶粥

适龄宝宝 12个月以上

材料 牛奶300毫升，小米100克，鸡蛋1个，白糖适量。

做法

- 1 小米淘洗干净，用冷水浸泡片刻；锅置火上，加水，放入小米，用大火煮至小米涨开。
- 2 加入牛奶，继续煮，至米粒松软烂熟。
- 3 鸡蛋磕入碗中，打散，灌入奶粥中，加入白糖熬化即成。

/ 好妈妈喂养经 /

煮小米蛋奶粥时，要等粥熟后稍稍冷却沉淀，再给宝宝食用。这时可以看到粥上浮有细腻的黏稠物，这是粥油，能保护宝宝的胃黏膜，补益脾胃。





紫菜土豆泥粥

适龄宝宝 15个月以上

材料 土豆1/2个，大米100克，猪肉50克，干紫菜20克，盐少许。

做法

- ① 大米淘洗干净，用冷水浸泡30分钟，捞出，备用。
- ② 猪肉洗净，切末；土豆煮熟后碾成泥；干紫菜洗净，浸泡，去除腥味。
- ③ 锅置火上，加入适量清水，放入大米，用大火烧沸。
- ④ 在烧沸的粥锅内加入紫菜、土豆泥、猪肉末，转小火熬煮至粥将成，调入少许盐，继续煮至粥成。



鸡粒土豆蓉

适龄宝宝 19个月以上

材料 土豆200克，鸡肉75克，杂菜粒（包括青豆、小米、胡萝卜粒）、白糖、牛奶、粟粉各适量。

做法

- ① 把鸡肉洗净，切成小粒，加入酱油腌渍10分钟，鸡肉粒煮熟。
- ② 将杂菜粒放入开水中余烫，捞起，用清水冲一下，沥干水分。
- ③ 土豆去皮，洗净，切厚片，入锅蒸20分钟，趁热搓成土豆蓉，加入鸡肉粒、杂菜粒及白糖、牛奶、粟粉，搅匀。
- ④ 将土豆蓉盛于雪糕壳内，做成雪糕球模样倒入碗里即可。

草莓豆腐羹

适龄宝宝 12个月以上

材料 温牛奶150毫升，婴儿米粉40克，煮熟捣烂的豆腐、草莓酱各1勺。

做法

- ① 将温牛奶倒入婴儿米粉中，一边加入一边搅拌。
- ② 然后加入捣烂的豆腐继续搅拌。
- ③ 草莓酱浇汁，即可给宝宝食用。



豆腐煮鸭血

适龄宝宝 15个月以上

材料 豆腐400克，鸭血200克，水发黑木耳、胡萝卜、葱花、香油、水淀粉各适量。

做法

- ① 豆腐、鸭血均洗净，切丝，焯烫；黑木耳、胡萝卜均洗净，切丝。
- ② 锅内放适量水烧开，放入豆腐、鸭血丝；豆腐、鸭血丝浮起时，放黑木耳丝和胡萝卜丝煮熟烂，起锅时勾芡，加盐，淋香油，撒上葱花即成。



香椿芽拌豆腐

适龄宝宝 15个月以上

材料 嫩香椿芽250克，豆腐1盒，盐、香油各少许。

做法

- ① 香椿芽洗净，焯烫5分钟，挤出水，捞出切细末。
- ② 豆腐盛盘，加入香椿芽末，调入盐、香油，拌匀即可。



奶油白菜汤

适龄宝宝 6个月以上

材料 白菜20克，婴幼儿配方奶粉适量。

做法

- ① 白菜用清水冲洗干净后切碎，锅内加水烧开后放碎白菜，以小火煮片刻。
- ② 捞出碎白菜，将白菜水凉至常温，放入配方奶粉调匀即可。

白菜虾皮肉丝

适龄宝宝 19个月以上

材料 瘦猪肉50克，白菜100克，虾皮、高汤、水淀粉、盐各适量。

做法

- ① 将白菜切成菜丝，猪肉切细丝，加入水淀粉，盐上浆，用热油滑开捞出，沥一下。
- ② 锅内热油，下入白菜丝、虾皮煸炒，放入盐、高汤焖透，再将滑过的肉丝放入拌匀，淋入水淀粉搅成糊状即可。

果汁瓜条

适龄宝宝 13个月以上

材料 冬瓜30克，果汁适量，淡盐水少许。

做法

- ① 冬瓜去皮去瓤洗净，切细长条，在淡盐水中浸泡5~10分钟。
- ② 捞出瓜条后沥净余水，放到果汁中浸泡4~5小时（果汁须没过瓜条）后即可食用。

丝瓜香菇汤

适龄宝宝 19个月以上

材料 丝瓜250克，香菇100克，葱花、姜末、盐各少许。

做法

① 将丝瓜洗净，去皮棱，切开，去瓤，再切段；香菇用凉水泡发后洗净，撕瓣。

② 锅内热油，将香菇瓣略炒，加适量水煮沸3~5分钟，放入丝瓜段稍煮，加葱花、姜末、盐调味即可。

/ 好妈妈喂养经 /

丝瓜和香菇营养丰富，且都有消暑作用，两者合用，滋味和营养更佳。宝宝患痲疹初起或溃后余毒未清时适宜食用此汤。



蛋肉米丸

适龄宝宝 25个月以上

材料 猪肉馅50克，鸡蛋1个（取蛋液），糯米25克，水淀粉、香油、盐、葱末、姜末各少许。

做法

① 丝瓜洗净，去皮棱，切开，去瓤，再切段；香菇用凉水泡发后洗净，撕瓣。

② 猪肉馅加入鸡蛋液、水淀粉、香油、盐、葱末、姜末及适量水，用力搅拌，待有黏性时搓成大小相等的丸子。

③ 将丸子逐个沾一层糯米，放入盘内，上笼用大火蒸25分钟即可。

/ 好妈妈喂养经 /

此款辅食营养丰富，适合宝宝食用，但不宜吃太多，以免引起消化不良。



宝宝的最爱： 小零嘴儿打动了 “我”的心

哪些零食对宝宝来说是健康的

坚果

坚果的热量虽然也比较高，但都含有对宝宝健康有益的不饱和脂肪酸，对于宝宝的心脏发育非常有利。同时，坚果中还含有比较丰富的无机盐，对宝宝的生长发育也有益处。但需要注意的是，坚果不可多吃，以免因食用过量而导致宝宝肥胖。

巧克力全麦棒

巧克力全麦棒其组合实际上与饼干类似，但热量却比饼干低很多，而且全麦食品更利于宝宝身体健康。注意选择独立包装的全麦棒，这样更容易控制宝宝吃的数量。

酸奶

作为一种细菌发酵食品，酸奶是将乳酸菌加入到鲜牛奶中后发酵制成的，含有双歧杆菌、乳酸杆菌等大量活的益生菌。酸奶有一定的酸度，可使牛奶凝块变细，有利于消化吸收，一般消化能力弱的宝宝可短时间服用。

各种应季水果

- ① 草莓：草莓营养丰富，含有果糖、蔗糖、果胶、胡萝卜素、多种维生素及钙、磷等营养素，尤其是胡萝卜素，具有明目养肝的作用，对宝宝的视力发育十分有益。
- ② 西瓜：西瓜解热消暑，营养丰富，富含维生素A、维生素C、B族维生素、果糖及铁、钙、钾、磷、镁等多种无机盐，能为宝宝提供能量、调整体力、提高耐力。但西瓜性寒，脾胃虚寒及腹泻的宝宝不宜多吃。
- ③ 葡萄：葡萄含有葡萄糖、蔗糖、果糖、花青素、有机酸、多种维生素及钙、磷、铁、钾等无机盐，宝宝适量吃些葡萄，对血管和神经系统发育有益。但食用前，一定要清洗干净，以免对宝宝健康造成不良影响。
- ④ 桃：桃有清胃、润肺、祛痰、利尿的作用，还可以预防宝宝贫血和便秘等。但不能让宝宝多吃桃，否则易引起肠胃功能紊乱。

不利于宝宝健康的3种零食

蜜饯

无论是用哪种方法制成的蜜饯，基本上都是以水果或瓜类作为主要原料，添加各种防腐剂、着色剂、香精以及大量的盐和糖。不但无法满足宝宝的营养需求，长期大量食用还会影响到宝宝的身体健康。

可乐

可乐的营养成分中除了二氧化碳和水之外，只含有精制糖、焦糖色、磷酸和香料，它的高能量基本上都来自于精制糖，因此很容易增加宝宝肥胖的风险。另外，可乐只含有少量无机盐，因此根本无法满足宝宝的营养需求。而且，由于宝宝胃肠功能还不完善，喝太多可乐可能引起胃肠功能紊乱。

冰激凌

冰激凌的主要原料是水、奶、蛋、甜味料、油脂及香料、稳定剂、乳化剂、着色剂等食品添加剂，营养价值并不高。另外，冰激凌的糖分含量很高，经常食用极易导致宝宝肥胖。

控制？放纵？妈妈说了算

对于如何对待宝宝吃零食的问题，妈妈控制或放纵宝宝的行为，都不能称为合适的办法，正确的方法应该是合理安排宝宝的日常饮食。

平时，妈妈应尽量让宝宝多吃水果、蔬菜、五谷类、坚果、奶制品等富含维生素和无机盐的食物，并且一次性让宝宝吃饱，没有饥饿感，这样宝宝就不会再有吃其他食物的欲望了。

还有一个好办法，就是自制美味的小零食，让宝宝无法拒绝这些美味的食物。例如，给宝宝做一盘色彩鲜艳的蔬果沙拉；以土豆、面粉等为原料做成小动物形状的小点心；将蔬菜、水果榨成汁再灌到造型可爱的瓶子里给宝宝喝，这些都可以让宝宝觉得食物、饮品更有吸引力，从而很快将那些花花绿绿的“垃圾”零食抛到脑后了。

宝宝对零食的喜好程度最好都掌控在妈妈的手中，只有这样妈妈才能更好地了解宝宝的身体健康状况。



喂养小提示

宝宝常喝酸奶有哪些好处

- ①更容易吸收钙质。
- ②补充更为丰富的维生素及其他营养素。
- ③补充容易消化吸收的蛋白质。
- ④能缓解宝宝乳糖不耐受症状。
- ⑤能促进宝宝消化，增强食欲。
- ⑥能产生抗菌物质，预防宝宝便秘和细菌性腹泻等。

巧手妈妈轻松做

金色鹌鹑球

适龄宝宝 19个月以上

材料 鹌鹑蛋5个，面粉30克，鸡蛋1个，盐适量。

做法

- ① 鹌鹑蛋煮熟后剥壳。
- ② 鸡蛋打散，加入面粉、盐，用少许水搅拌均匀成糊状。
- ③ 将鹌鹑蛋裹上面糊，放入油锅炸熟晾凉即可食用。



糖浸红枣

适龄宝宝 25个月以上

材料 干红枣50克，花生仁100克，瘦肉片（熟）25克，红糖适量。

做法

- ① 干红枣洗净去核，用温水泡发；花生仁略煮后放凉。
- ② 将红枣、花生仁和瘦肉片一同放于煮花生的水中，再加适量冷水，转小火煮至花生入口即烂时捞出花生衣，加入红糖煮至溶化后收汁即可。



胡萝卜蓝莓冰球

适龄宝宝 13个月以上

材料 胡萝卜80克，蓝莓酱20克。

做法

- ① 胡萝卜洗净，煮至熟透，切大块。
- ② 将胡萝卜块挖成小球状，放入冰箱稍微冷藏。
- ③ 然后将胡萝卜球取出放入容器里，淋上蓝莓酱即可。



吐司布丁

适龄宝宝 30个月以上

材料 吐司1片，鲜奶1/2杯，鸡蛋1个，白糖1小匙，奶油少许。

做法

- 1 吐司去硬边，撕成小片，加入鲜奶、白糖，以小火煮片刻成糊状，放凉。
- 2 鸡蛋打散，与做法1中煮好的糊混在一起拌匀成糊状。
- 3 在心状模型中抹少许奶油，倒入做法2中拌好的糊，入蒸锅中蒸20分钟后取出放入油锅中炸至金黄即可。



鱼肉面包饼

适龄宝宝 19个月以上

材料 鱼肉40克，面包粉1大匙，鸡蛋1个（取蛋液），盐少许。

做法

- 1 鱼肉洗净，蒸熟后压成泥。
- 2 将鱼肉泥、面包粉、鸡蛋液、盐拌匀，分成两份，即为馅料。
- 3 将两份馅料分别压平放入平底锅中，加少许油，煎至两面金黄即可。

/ 好妈妈育儿经 /

这款零食口感稍硬，最好给月龄大一点儿的宝宝食用，以免损伤宝宝的口腔和牙齿，也不要让宝宝吃太多。



买来的辅食这样吃

怎样挑选及购买成品辅食

- ① **品味要天然**：宝宝辅食始终要以天然口味为宜。口味或香味很浓的辅食有可能添加了香精，最好不要给宝宝吃。
- ② **口味要清淡**：天然食品口味虽然很淡，但对宝宝来说却很可口。如果宝宝经常吃口味重的食物，会影响身体健康。
- ③ **品牌要正宗**：要选择相对比较好的辅食品牌。同时，还要注意产品的生产日期、保质期、食用方法、保存条件、产品批号，并要适合宝宝的月龄等。
- ④ **留意配料表**：不同月龄及年龄的宝宝，对于辅食都有不同的要求，所以妈妈在选购成品辅食时，要特别留意配料表中是否含有相对应的营养成分。
- ⑤ **包装要卫生**：成品辅食的包装最好为独立小包，不仅容易计量，而且更加卫生，不易受潮、污染。盛放辅食的工具也要保持洁净干燥，以免辅食受到污染。

如何区分辅食添加剂是否健康

妈妈要仔细查看食品标签上的说明，来区分辅食中的添加剂是否健康。

健康的辅食添加剂

- ① **天然甜味剂**：从天然植物中提纯出来的蔗糖、葡萄糖、果糖、山梨醇、麦芽糖醇、甘草酸二钠等天然甜味剂，可以让食物更可口，也不会对宝

喂养小提示

成品辅食——简单又营养

- ① 不受季节限制，品种丰富。
- ② 强化营养配方，全面满足宝宝生长发育的需求。
- ③ 能够满足不同月龄宝宝的营养需求。
- ④ 原料为无菌真空包装，能够保证新鲜安全。
- ⑤ 生产工艺先进，能够防止营养物质的流失。
- ⑥ 方便、卫生，节省了选材和制作的时间，可以随时随地食用。

宝的身体有坏的影响。

③ **天然食用色素**：主要是指直接来自动植物组织的色素。有国家标准的天然食用色素主要有：姜黄素、虫胶色素、红花黄素、叶绿素铜钠盐、辣椒红色素及 β -胡萝卜素等。

不健康的辅食添加剂

④ **防腐剂**：主要包括苯甲酸及其钠盐、山梨酸及其钾盐、亚硫酸及其盐类等，都对宝宝的肠胃有伤害。

⑤ **人工甜味剂**：主要为糖精，是由天然甜味剂和一些化学试剂合成的物质，对宝宝健康有害无益。

成品辅食应该如何保存

米粉类辅食的保存方法

米粉类辅食应该放在阴凉干燥处，不要存放在冰箱内，以免冲调时遇热而凝结成块。如果是盒装米粉，其外面的包装塑料膜不要全部撕开，可取适量给宝宝喂食后再用封口夹将封口封住，放在阴凉干燥处，并在使用期限内尽快吃完。

瓶装辅食的保存方法

对于瓶装辅食，则不要用喂养宝宝的勺子直接量取，而应该用干燥的勺子分次量取。而且，妈妈也尽量不要用勺子在辅食中搅拌，以避免宝宝的唾液淋在上面而致使其变质。打开包装的辅食应该尽快吃完。

❶ 妈妈又给我买好吃的了，还用他们做成各种各样的食物来喂我，真好吃呀。



巧手妈妈轻松做

五彩黑米糊

适龄宝宝 6个月以上

材料 生菜10克，胡萝卜15克，黑米红枣营养米粉适量。

做法

- ① 将生菜、胡萝卜洗净，并将黑米红枣营养米粉准备好。生菜、胡萝卜分别切成碎末，并用清水煮熟。
- ② 取黑米红枣营养米粉，用温开水调成糊，再加入生菜末、胡萝卜末拌匀即可。

乳清西米糊

适龄宝宝 10个月以上

材料 西米20克，乳清蛋白米粉30克。

做法

- ① 将西米洗净，放入沸水中煮至熟透，捞出，备用。
- ② 在乳清蛋白米粉中加入适量温水，调成糊状。
- ③ 在调好的米粉中加入西米，拌匀即可。



三文鱼番茄

适龄宝宝 13个月以上

材料 茄子20克，瓶装三文鱼西红柿泥1/3瓶。

做法

- ① 将茄子洗净去皮，切块后蒸烂。
- ② 选取籽少部分的茄肉压成泥状。
- ③ 将三文鱼西红柿泥倒入，搅拌均匀即可食用。



金枪鱼奶汁白菜

适龄宝宝 8个月以上

材料 大白菜嫩叶1片，配方奶粉适量，瓶装金枪鱼泥1/2瓶。

做法

- ① 大白菜嫩叶洗净，用开水焯烫至熟。
- ② 将大白菜嫩叶滤水后切碎。
- ③ 将配方奶粉、白菜末放入锅中以小火煮熟，起锅前加入金枪鱼泥拌匀即可。

/ 好妈妈喂养经 /

此款配餐适宜于患慢性习惯性便秘，伤风感冒、肺热咳嗽、咽喉发炎的宝宝多食。



甜嫩粟米羹

适龄宝宝 12个月以上

材料 瓶装甜嫩粟米泥1瓶，营养米粉20克。

做法

- ① 将营养米粉用适量温开水调成糊。
- ② 将甜嫩粟米泥直接倒入冲调好的米粉中搅拌均匀即可。

/ 好妈妈喂养经 /

宝宝胃口不好，吃饭不香，妈妈会很烦恼。其实，就如这款粟米糊一样，妈妈们只要稍花心思，利用简单的材料，便可做出让宝宝食欲大增的美味来。





鸡肉香菇通心粉

适龄宝宝 12个月以上

材料 通心粉40克，奶酪适量，瓶装鸡肉香菇泥1/2瓶。

做法

- ① 将通心粉放入水中煮熟变软。
- ② 将煮熟的通心粉用勺子压碎。
- ③ 将奶酪在锅中以小火烧化，加入通心粉和瓶装鸡肉香菇泥搅拌均匀即可。

/ 好妈妈喂养经 /

宝宝8个月以后，消化系统发育到了新的阶段，消化能力更强了，此时不妨给宝宝换换新口味，尝试一下多样化的食物。



莲子百合消暑粉

适龄宝宝 8个月以上

材料 婴儿营养米粉40克，西瓜翠衣（西瓜皮与瓤中间白色部分）20克，瓶装银耳莲子百合泥1/2瓶。

做法

- ① 西瓜翠衣用清水洗净，切细丝。
- ② 将西瓜翠衣丝倒入锅中煮至熟透。
- ③ 在调好的米粉中加入西瓜翠衣丝及银耳莲子百合泥，拌匀即可。

/ 好妈妈喂养经 /

莲子和百合都有养心安脾、健脑益智、消暑降暑的作用，夏日给宝宝喝这款粥非常适合。

食疗配餐：宝宝的不适，有妈妈的美食来疼爱

本章要教你制作既营养又好入口的宝宝食疗配餐，帮助宝宝提振食欲，摄取均衡营养，增强免疫力。



感冒



感冒作为一种常见的病症，主要是由病毒引起，引起感冒的病毒种类繁多，最常见的有流感病毒、鼻病毒、柯萨奇病毒等。此外细菌、支原体、衣原体感染也可引起感冒。宝宝由于年龄小，患感冒后痛苦而又无法表达出来，所以妈妈应给予宝宝足够的关心，并及时帮助宝宝解除痛苦。

♥ 宝宝患感冒后的症状表现

宝宝感冒后常常会有发热、咳嗽、眼睛发红、嗓子疼、流鼻涕、食欲下降、哭闹不安、精神疲软等症状。有些宝宝还可能因为高热出现惊厥现象。

♥ 宝宝感冒时的调理方法

宝宝在感冒的最初几天里，饮食量会大幅降低，并且食欲下降，不愿意吃辅食，也不像以前那样有精神。即使采用正确的治疗方法，宝宝要完全恢复原来的状态，一般也需要1周左右的时间。

对宝宝感冒的护理，爸爸妈妈要做到以下几点：

宝宝感冒时，不要硬喂辅食

宝宝感冒时，已经习惯的且易消化的辅食可以继续喂养，但不建议加用未适应的辅食，也不要盲目追求宝宝的辅食量能达到平时那样多，因为宝宝此时的消化功能是相对降低的。

吃预防和缓解感冒的食物

洋葱中含有微量元素硒，可提高抵抗力，有预防感冒、祛痰、利尿、发汗以及抑菌的作用。此外，含维生素C、维生素E及红色的食物，如西红柿、苹果、葡萄、枣、草莓、橘子、西瓜及牛奶、鸡蛋等，也有预防感冒的作用，但都要注意适量。

妈妈应尽量陪护宝宝

要尽量多关心宝宝，让宝宝感受到妈妈的疼爱，心理上会觉得很安全。另外，保证宝宝足够的休息，也要注意保持室内空气的流通。宝宝的内衣也要勤洗勤换，饮食餐具要勤消毒。

巧手妈妈轻松做

鸡肉米粉土豆泥

适龄宝宝 15个月以上

材料 婴儿米粉1/2碗，土豆1个，鸡肉60克，鸡汤少许。

做法

- ① 鸡肉煮熟，搅成泥状。
- ② 土豆煮熟后去皮，用勺子碾成泥。
- ③ 将鸡肉泥和土豆泥放入婴儿米粉中，用适量温水和少许鸡汤调成糊状即可。



西红柿猪肝汤

适龄宝宝 13个月以上

材料 猪肝250克，虾仁25克，蘑菇丝40克，西红柿150克，葱段、姜汁、鸡蛋液、盐各适量。

做法

- ① 猪肝切去筋膜洗净切丁，加姜汁、蛋液、盐搅打成浆，用大火蒸10~15分钟至结膏。
- ② 锅内加水，加虾仁、黄酒煮沸5分钟，倒入蘑菇丝、西红柿丁和猪肝膏煮熟即可。



葱白粳米粥

适龄宝宝 19个月以上

材料 葱白（葱的根部）5段，姜6片，大米适量。

做法

- ① 将大米洗净煮成粥。
- ② 将葱白放入粥中，待粥快熟时放入姜片，煮5~10分钟至粥软熟即可。



鸡胸肉炖土豆

适龄宝宝 18个月以上

材料 土豆1/4个，西兰花1~2朵，鸡胸肉1小块，高汤适量。

做法

- ① 将土豆去皮切成小块，西兰花洗净切丁。
- ② 将鸡胸肉煮熟，撕成丝后再切成碎丁。
- ③ 在锅里加入西兰花丁和鸡胸肉丁、土豆块、高汤，煮到土豆熟透即可。

蔬菜面

适龄宝宝 12~18个月

材料 南瓜4块，白菜叶5片，菠菜叶2片，面条、高汤各适量。

做法

- ① 将南瓜去皮切成小丁并煮软。
- ② 将白菜叶、菠菜叶分别焯烫至软并切碎。
- ③ 锅中加入面条和高汤煮沸，将南瓜丁、白菜叶碎、菠菜叶碎加入，再次煮沸至面条熟即可。



好妈妈喂养经

④ 面条容易消化，有利于补充宝宝因感冒而流失的体液，蔬菜可以为宝宝补充丰富的维生素。

酸奶土豆泥

适龄宝宝 12个月以上

材料 土豆1/4个，酸奶2匙。

做法

- ① 将土豆蒸熟，用勺背压成泥，也可以做成宝宝喜欢的动物形状。
- ② 土豆泥晾凉后在上面淋上酸奶即可。

发热



正常人的体温一般为 $36.2^{\circ}\text{C} \sim 37.2^{\circ}\text{C}$ 。如果体温超过 37.3°C 即可称为发热。体温在 $37.4^{\circ}\text{C} \sim 38.4^{\circ}\text{C}$ 之间，通常称之为低热，体温在 39°C 左右者，称之为高热。超过 40°C 以上者，为超高热。宝宝如有发热症状，妈妈应及时查明原因，对症调理，必要时应及时带宝宝就医。

♥ 通过饮食调理来缓解宝宝的发热症状

注意让宝宝多喝水，多吃流质或半流质食物，如面汤、粥、蛋羹等，适当吃些新鲜水果及果汁。此外，苋菜、葱等蔬菜类食物具有解热、解毒等作用，因此也可用于缓解感冒等病症。妈妈可以适当用这些食材做辅食喂宝宝吃，但是妈妈也要注意，如果宝宝不喜欢吃也不要强迫。但脾虚大便稀薄或泄泻的宝宝应避免多食。



喂养小提示

宝宝发热时应该如何保暖

许多妈妈发现，宝宝发热时身体会有冷的表现，觉得应该给宝宝保暖，所以给宝宝穿很厚的衣服，以为这样才有利于排汗，其实这种做法是错误的。因为宝宝发热时会散发大量的热量，热量及时散发出去才会有助于散热，所以应该给宝宝穿宽松舒适的衣服。

♥ 注意观察病情，及时就医

妈妈要注意观察宝宝病情，观察宝宝的活动能力、精神状态及体温变化并及时带宝宝就医治疗。



巧手妈妈轻松做

葱豉豆腐汤

适龄宝宝 19个月以上

材料 葱白3段（连头须），豆豉10克，豆腐2小块。

做法

- ① 油锅烧热，将豆腐块略煎。
- ② 锅内放入豆豉和豆腐块，加入适量清水，用大火煮沸后放入葱白段调味即可。

猪肉西红柿汤

适龄宝宝 19个月以上

材料 猪肉、洋葱、苹果、西红柿、高汤各适量。

做法

- ① 猪肉洗净，切薄片。
- ② 洋葱去皮切丁，苹果、西红柿分别洗净切小丁。
- ③ 高汤放入锅里煮开，加入所有材料，慢慢煮熟即可。



葱白麦芽奶

适龄宝宝 25个月以上

材料 葱白5根，麦芽15克，熟牛奶100毫升。

做法

葱白洗净，切开，与麦芽放入杯中加盖，隔水炖熟后去除葱及麦芽，加入熟牛奶即可。



咳嗽



咳嗽是宝宝在季节交替过程中最为常见的外感疾病的症状之一，引起咳嗽的原因有急性支气管炎以及肺炎、咽喉炎等。宝宝咳嗽是一种保护性生理现象。但是如果咳得过于剧烈，就会影响饮食、睡眠，甚至引发其他疾病，这种生理性保护就失去了意义。因此，对于宝宝的咳嗽，妈妈一定要带宝宝及时就医给予必要的治疗。

♥ 宝宝咳嗽有哪些症状

宝宝咳嗽可能受了风寒，也可能受了风热。风寒咳嗽的症状主要有咳嗽、咽痒、咳痰清稀、鼻塞流清涕等；风热咳嗽的主要症状有咳嗽、痰黄黏稠、鼻涕浊涕、咽红口干等。

♥ 咳嗽的调理方法

排痰方法

对于痰多的宝宝，妈妈应多给宝宝喝些温热的水，水的温度可以刺激气管扩张，也可以让宝宝保持一个比较舒服的姿势，再轻轻由下至上拍打其背部，以利于痰液的排出。

保持环境清新

宝宝患咳嗽后，保持室内空气清新很有必要。妈妈应尽量注意通风换气，注意调整湿度。

及时带宝宝就医

当宝宝干咳、大声呼吸且呼吸费力时，妈妈要检查他的气管中是不是有异物，或是异物卡住了气管，在做紧急处理后，要及时带宝宝到医院检查。另外，当宝宝咳嗽并伴有高烧症状时，妈妈也应及时带宝宝到医院检查。



加强饮食调养是预防宝宝咳嗽的有效手段，妈妈请不要忽视哟！



巧手妈妈轻松做

润肺双玉甜饮

适龄宝宝 30个月以上

材料 银耳、百合各10克，冰糖适量。

做法

- ① 银耳洗净泡软至膨胀变软，切碎；百合洗净切碎。
- ② 将银耳与百合一起放入锅内，加水煮10~20分钟即可。
- ③ 视宝宝的口味可酌情加冰糖调味。

/ 好妈妈喂养经 /

百合是润补上品，营养丰富，有止咳、去痰、润肺、健胃、安神等作用。宝宝多喝这款汤品可以起到一定的祛痰化痰作用。



蒸梨羹

适龄宝宝 13个月以上

材料 梨1个，川贝母、陈皮各2克，冰糖10克，糯米饭15克。

做法

- ① 把梨挖去梨心，川贝母研粉；陈皮切丝，糯米蒸熟，冰糖压成细末。
- ② 把冰糖、川贝母粉、糯米饭、陈皮丝装入梨内，加入适量清水，放入蒸杯内。
- ③ 把盛梨的蒸杯放入锅中蒸45分钟即可。

/ 好妈妈喂养经 /

宝宝出现上呼吸道感染、咳嗽并伴有细菌感染、发热、咳痰时，食用蒸梨羹可以润肺止咳化痰。

山楂梨汁

适龄宝宝 13个月以上

材料 梨1个，山楂10个，白糖适量。

做法

- ① 山楂去核洗净，放入碗中。
- ② 梨去皮、核后切成小块，与山楂一起榨成汁，倒入杯中。
- ③ 将白糖放入山楂梨汁中，搅拌均匀后即可饮用。



青椒五花肉

适龄宝宝 19个月以上

材料 五花肉1小块，青椒4~5个，香油，盐各少许。

做法

- ① 五花肉切片，青椒去籽，切片。
- ② 锅内放几滴油，把五花肉片倒入锅内，用小火慢慢煎出油脂，边煎边撒少许盐。
- ③ 待五花肉片煎至两面金黄，肉身变硬时放入尖椒片翻炒入味，淋香油即可。



秋梨奶羹

适龄宝宝 12个月以上

材料 秋梨1个，牛奶200毫升，米粉10克，白糖适量。

做法

- ① 秋梨去皮、核并切小块，加少量水煮软，加入白糖调味。
- ② 在煮好的梨汁中兑入温热牛奶、米粉混合均匀即可。



便秘



添加辅食不久的宝宝对于新的食物还不是很适应，所以很容易引起便秘。如果妈妈发现宝宝一段时间内没有排便，或者便后出现喝奶量减少、把腿抬到胸部等不舒服的症状时，这可能是便秘的预兆，应当及时帮宝宝进行调理。

♥ 宝宝便秘的症状

宝宝便秘时常表现为：排便间隔时间长、大便不通、排便困难或便质干燥如球。此外，还伴有腹痛、腹胀、食欲不振等症状，严重时还会出现烦躁哭闹、坐卧不安等症状。

♥ 宝宝便秘的饮食调理

- ◎ **调整饮食结构**：应该适当减少蛋白质类食物的摄入，增加富含膳食纤维的蔬菜和谷类食物，如韭菜、菠菜、玉米、高粱、红薯等；鼓励宝宝进食新鲜水果，如香蕉、苹果、猕猴桃等。
- ◎ **服用益生菌**：益生菌可调节肠道菌群，加速肠道蠕动，利于大便排出。
- ◎ **少量多餐，多喝水**：少食多餐可防止积食，多喝水可滋润肠道，使宝宝大便稀软。

↑
帮宝宝养成良好的排便习惯，是预防便秘的好方法。



喂养小提示

预防宝宝便秘的技巧

- ◎ 让宝宝养成定时排便的习惯。3个月以上的宝宝就可以训练其定时排便了。宝宝到了3岁以上，则可在清晨或睡前坐便盆，并养成每日定时排便的习惯。
- ◎ 让宝宝做适当运动。运动有助于改善便秘症状，让宝宝爬一爬，滚一滚也是很好的促进肠道蠕动的好方法。

巧手妈妈轻松做

鸡蛋玉米糊

适龄宝宝 12个月以上

材料 鲜牛奶100毫升，鸡蛋1个（打散），玉米糊、蜂蜜各少许。

做法

- ① 鲜牛奶倒入锅里，加入玉米糊搅匀。
- ② 将做法1中的材料用小火煮开，加入鸡蛋液，迅速搅拌均匀。
- ③ 再加入少许蜂蜜，搅匀即可。



芝麻芹菜

适龄宝宝 15个月以上

材料 芹菜30克，高汤3大匙，黑芝麻粉1小匙。

做法

- ① 芹菜洗净，切细条，起锅热油，放入芹菜条翻炒，加入高汤煮开。
- ② 待高汤煮干后盛起，撒上黑芝麻粉即可。



甘蔗汁蜂蜜粥

适龄宝宝 15个月以上

材料 甘蔗汁100毫升，蜂蜜50毫升，大米50克。

做法

- ① 将大米洗净，煮粥。
- ② 待粥熟后调入蜂蜜、甘蔗汁，再煮1~2沸即成。



猪肺粥

适龄宝宝 25个月以上

材料 猪肺100克，大米50克，葱花、姜末、盐各适量。

做法

- ① 将猪肺洗净，加适量清水煮至猪肺七成熟时，取出切丁。
- ② 大米洗净，加猪肺汤、猪肺丁及适量清水煮粥。
- ③ 粥熟后，调入葱花、姜末、盐，再煮1~2沸即可。

红豆糯米饭

适龄宝宝 19个月以上

材料 红豆100克，糯米250克，熟黑芝麻、盐各适量。

做法

- ① 红豆洗净，浸泡30分钟后加入适量水烧开，再煮10分钟，待凉。
- ② 糯米洗净，沥干，与晾凉的红豆连汤混合泡1小时左右，再用锅煮熟。
- ③ 喂食前加少许盐和熟黑芝麻拌匀即可。

蜜奶芝麻羹

适龄宝宝 25个月以上

材料 蜂蜜20毫升，牛奶100毫升，黑芝麻10克。

做法

- ① 将黑芝麻洗净，晾干，用小火炸熟后研成细末。
- ② 将牛奶煮沸，冲入蜂蜜，最后将芝麻末放入调匀即可。



资源
网购返利
PINMUCH.COM

腹泻



婴幼儿时的腹泻可分为母乳性腹泻、非感染性腹泻、感染性腹泻。母乳性腹泻多见于出生6个月以内的宝宝，往往随宝宝渐渐长大和辅食的添加而渐渐消失。非感染性腹泻一般是由于进食过多或过少、食物成分改变、辅食添加不当、天气变化等引起。感染性腹泻是指病原体（如细菌、病毒等）进入肠道内造成的腹泻，多与饮食不洁有关。

♥ 宝宝腹泻的典型症状

腹泻是婴幼儿时期宝宝的常见疾病，主要症状为大便稀薄，次数多，有黏液或不消化物等。

♥ 宝宝腹泻的饮食预防和调理

引起宝宝腹泻原因虽很多，但预防方法有相同之处。首先，应合理安排膳食，保证宝宝均衡摄入营养；其次，注意保持宝宝冷暖适宜，多给宝宝喝水；护理宝宝的家人要健康，注意清洁卫生，喂哺用具要煮沸消毒。

宝宝出现腹泻后，应尽可能查明病因，针对病因积极进行治疗。同时，注意饮食宜忌，分清类型后对症调理，并注意以下几方面事项：

- ① 给婴儿足够的饮食以避免营养不良，应进食平时习惯的饮食，不添加新的辅食，适量补充液体以防脱水，可选用米汤加盐溶液、糖盐水或医用的口服补液盐。
- ② 对于长期营养不足的宝宝，妈妈一定要更加耐心细致地调理。这些宝宝因肠胃消化功能差，进食及补液应少量多次，否则会加重腹泻。
- ③ 逐次少量添加蛋白质食物。鱼、蛋类食物中含有丰富的优质蛋白质，而且不含乳糖（宝宝患病时，肠内乳糖酶含量不足），所以可以用以辅助治疗腹泻，效果很好。
- ④ 对于伴有呕吐的腹泻宝宝，不要强迫哺乳，否则可能加重呕吐以至引起脱水，应及时就医，必要时给予输液补液。



巧手妈妈轻松做

山楂甜米粥

适龄宝宝 13个月以上

材料 新鲜山楂60克（或干山楂30~40克），大米60克，白砂糖少许。

做法

- ① 山楂洗净，放入沙锅里用小火慢慢熬煮，熬好后去渣，取出汁水。
- ② 锅中加入洗净的大米、白砂糖，继续熬煮至熟即可。

小米胡萝卜糊

适龄宝宝 6个月以上

材料 小米50克，胡萝卜1根。

做法

- ① 将小米淘洗干净，放入小锅中熬成粥，取最上面的小米汤，晾凉后备用。
- ② 将胡萝卜去皮洗净，上锅蒸熟后捣成泥状。
- ③ 将小米汤和胡萝卜泥混合搅拌均匀成糊状即可。



藕汁生姜露

适龄宝宝 7个月以上

材料 鲜嫩藕200克，生姜20~30克

做法

- ① 鲜嫩藕、生姜全部放入榨汁机榨成汁。
- ② 榨好的汁可用净纱布包好，放在瓷盆里用木块压或用手挤都可。

营养糯米粥

适龄宝宝 15个月以上

材料 大米15克（泡好），糯米10克（泡好），豌豆、栗子、香菇、胡萝卜各适量，高汤1/4杯。

做法

- ① 豌豆煮好后去皮，磨成粉；栗子去皮，切成小丁。
- ② 香菇取伞部，剁碎；胡萝卜去皮，余烫后切成丝。
- ③ 将大米和糯米放在一起后加水、豌豆末和栗子丁煮成饭。
- ④ 将香菇末、胡萝卜丝煸炒后加高汤，再将做好的饭一起倒入高汤里煮熟即可。



牛肉南瓜粥

适龄宝宝 16个月以上

材料 大米10克（泡好），糯米（泡好）、核桃粉各5克，牛肉20克（剁碎），南瓜10克（剁碎），香油少许，高汤80毫升。

做法

- ① 将大米和糯米磨成米粉，剁碎的牛肉煮熟后再剁成细末。
- ② 将高汤倒进米粉里熬成粥，加入牛肉末和南瓜碎末，再放核桃粉，最后淋点香油搅匀。

/ 好妈妈喂养经 /

- ◎ 因为腹泻宝宝不能吃太油腻的东西，妈妈不妨为宝宝做这款粥试试，可以为腹泻的宝宝补充营养。
- ◎ 脾虚寒泻且有感冒症状的宝宝不宜食此粥。



夜啼



宝宝夜间哭闹是每个爸爸妈妈都非常头痛的事情，不但影响自己休息，也为宝宝的健康担心。宝宝夜间哭闹，在中医上被称为“夜啼”，是婴儿期常见的症状。多见于半岁以下的宝宝。多半是因为宝宝饿了、渴了、太热、太闷、尿布湿了或者白天过度兴奋而难以入睡造成的。如果这些原因都被排除了，就要考虑宝宝是不是得病了。

♥ 宝宝夜啼有哪些症状

按照中医理论，宝宝夜啼可分为脾胃虚寒、心火内盛、惊骇、肾气不足型4种类型。

- ① 脾胃虚寒型：多见于先天不足的宝宝，症状为哭声低微，哭时无泪。平时体弱多病、四肢发凉、食欲差。
- ② 心火内盛型：宝宝哭声大、面红、身热、泪多、眼屎多、大便秘结、小便黄。
- ③ 惊骇型：入睡后惊动易醒，醒后啼哭不止，或夜间突然啼哭，哭声不已。
- ④ 积滞型：除有夜啼外，还会有多汗、枕秃，伴有烦躁、发育迟缓等症状。

♥ 宝宝夜啼的调理方法

- ① 补充钙质：现代医学证明，缺钙也会引起宝宝夜间哭闹，因此，缺钙引起的夜啼宝宝应多吃一些含钙丰富的食物，如奶制品、动物肝脏及豆制品等。
- ② 药物治疗：对于以上4种原因造成的夜啼，可带宝宝去医院就诊，给予适当的治疗。



妈妈平时特别注意宝宝的饮食营养均衡，所以对双胞胎小宝宝身体不缺钙，晚上睡觉从来都不闹夜。

巧手妈妈轻松做

生姜红糖汤

适龄宝宝 19个月以上

材料 姜10克，红糖15克。

做法

- ① 姜切成细小的薄片。
- ② 把姜片放入碗中加入适量红糖，再加适量水入锅中煎好后服食。



好妈妈喂养经

这款配餐具有清心热、安神的作用，可用于缓解小儿心热、夜卧不宁、多梦易惊、口干多饮等症。

红豆甜饮

适龄宝宝 19个月以上

材料 红豆、白糖各适量。

做法

- ① 红豆洗净，放入锅内，加适量水煮烂，压成泥状。
- ② 在压好的红豆泥中加入适量白糖，给宝宝代茶饮用。

红枣茯苓粥

适龄宝宝 25个月以上

材料 红枣10克，茯苓、山药各20克，大米50克，红糖少许。

做法

- ① 将红枣洗净，去核，煮烂，压成泥。
- ② 将其他材料洗净，与红枣泥一起煮成粥，加适量红糖调味即可。



水痘



水痘是由于感染了水痘病毒而引起的一种急性出疹性传染病。5~9岁的宝宝发生率较高。水痘传染性很强，以冬春季节为多见，出疹前1~2天至出疹后1周都有传染性。传播途径主要是呼吸道飞沫或直接接触传染，妈妈应重视预防宝宝感染水痘。

♥ 宝宝感染水痘后的症状

一般来说，宝宝感染水痘后，往往有2~3周潜伏期，继而会出现头痛、发热、全身倦怠等前期症状，发病24小时内会出现皮疹，很快变为米粒至豌豆大的圆形水疱。

♥ 宝宝感染水痘后如何调理

- ◎ 宝宝感染水痘病毒后，妈妈应注意让宝宝多休息，多喝温开水，保持大便通畅、皮肤清洁，防止其抓破疱疹，从而减少继发感染。
- ◎ 如果宝宝表现出明显的瘙痒难忍的症状，妈妈可以为她涂少许炉甘石洗剂。若有抓破处，则可涂甲紫溶液。
- ◎ 宝宝此时的饮食宜清淡，可进食细软、易消化的食物，如粥、面片、牛奶、蛋羹及鲜果汁、新鲜蔬菜和水果等清热利水的食物，也可喝一些绿豆粥或绿豆汤。
- ◎ 如果宝宝体温升高到38.5℃以上，妈妈就要及时带宝宝就医，或遵医嘱为其服用退热药。

⚠ 在水痘高发的季节，妈妈应做好宝宝的护理工作。



喂养小提示

正在接受激素治疗的宝宝，妈妈要预防其感染水痘

水痘的并发症发生率较低，但对正在使用激素治疗的是哮喘病的宝宝却十分危险。这些宝宝一定要避免与水痘患儿接触。一旦接触，妈妈应立即去医院诊治，采取必要的应急措施，不可擅自处理。

巧手妈妈轻松做

薏米红豆粥

适龄宝宝 36个月以上

材料 薏米20克，红豆、土茯苓各30克，大米100克，冰糖适量。

做法

- 1 将薏米、红豆、土茯苓、大米分别洗净后，放入锅内，加适量水煮成粥。
- 2 待粥熟豆烂时拌入适量冰糖，搅至冰糖溶化后即可食用。

/ 好妈妈喂养经 /

这款配餐适用于宝宝水痘已出而有发热、赤尿、神疲等症状者，是缓解水痘症状的食疗方。



薏米黑豆浆

适龄宝宝 19个月以上

材料 黑豆110克，薏米50克，砂糖2小匙。

做法

- 1 薏米和黑豆分别洗净，用适量水浸泡4小时，洗净后沥干。
- 2 薏米放入锅内，加适量水煮成米饭。
- 3 将薏米饭和黑豆放入榨汁机内，加入水搅打出生浆汁，再倒入锅中，加入砂糖煮熟即可。

/ 好妈妈喂养经 /

黑豆所含的钙和铁能提供小宝宝成长发育所需的营养；薏米的多糖体可增强免疫力，两者搭配有助于小宝宝健康成长。



湿疹



湿疹是许多小宝宝都患过的一种过敏性皮肤疾病。婴幼儿期湿疹的病因较复杂，是由多种内外因素引起，有时很难明确具体的原因，比较常见的原因如食入鱼、虾、牛羊肉、鸡蛋等致敏因素，过多使用碱性强的肥皂，唾液和湿奶对皮肤经常的刺激等。儿童期的湿疹则多由婴儿湿疹转化而来。

♥ 宝宝患湿疹的症状

- ⑥ 婴儿湿疹：多见于脸部。主要症状表现为：轻者有红斑、丘疹，重者有水疱、糜烂、渗水、结痂等症状。
- ⑦ 儿童湿疹：好发部位常在四肢屈伸和皱褶部，如腋窝、肘窝、腹股沟等处。皮疹为较大，较隆起的棕红色点疹，表面粗糙，有时成苔藓样斑块，瘙痒明显。

♥ 宝宝患湿疹后如何护理

- ⑧ 宝宝患婴儿湿疹后，爸爸妈妈要格外耐心地护理和喂养。如果确定是牛奶蛋白过敏引起的湿疹时，可将牛奶加热煮沸后多等几分钟，等蛋白变性后再喂宝宝。
- ⑨ 要注意保持宝宝皮肤清洁干爽。给宝宝洗澡时，宜用不含碱性的沐浴露来清洁宝宝的身体。洗澡完毕，要涂上非油性的润肤膏。
- ⑩ 宝宝患湿疹后，要避免其皮肤暴露在冷风或强烈日晒下。宝宝流汗后，应仔细擦干汗水；天气干燥时，应替宝宝涂上防过敏的非油性润肤霜。

- ⑪ 给宝宝及时更换纸尿裤，保持宝宝皮肤清洁干爽，有利于预防湿疹。



巧手妈妈轻松做

红豆米仁汤

适龄宝宝 19个月以上

材料 红豆、米仁各30克，白糖适量。

做法

- ① 分别取适量的红豆、米仁，洗净后放入锅内，加适量清水煮至熟烂。
- ② 在煮好的红豆米仁汤内加适量白糖拌匀即可食用。



桂花薏米

适龄宝宝 15个月以上

材料 薏米30克，干淀粉、桂花、白砂糖各少许。

做法

- ① 将薏米洗净，用适量凉水浸泡1小时。
- ② 将浸泡后的薏米入锅，加适量水熬成粥。
- ③ 待薏米烂熟时，加入少许干淀粉、白砂糖、桂花，搅拌均匀即可。

好妈妈喂养经

薏米有利水消肿、清热排脓等作用，是常用的利水渗湿药。这款粥营养丰富，适合有湿疹反应的宝宝食用。

米仁荸荠汤

适龄宝宝 19个月以上

材料 生米仁5克，荸荠10枚。

做法

- ① 将荸荠去皮后切片，备用。
- ② 将生米仁、荸荠片放入锅内，加入适量水煮成汤后即可食用。



遗尿



宝宝遗尿症，一般是指宝宝在睡眠中不自觉的排尿现象。主要与宝宝神经系统发育不全、膀胱容量较小及睡前多饮或玩得过度等有关。

♥ 宝宝遗尿的证型与表现

对于各种原因引起的宝宝遗尿，中医分为肾气不足型、脾肺气虚型、肝经湿热型、心肾不交型。证型不同，症状表现也各不相同。

- ① 肾气不足型：宝宝每晚多次尿床，尿清长，味不大。
- ② 脾肺气虚型：宝宝除晚上尿床外，兼见一些脾肺气虚证，如少气懒言、神疲乏力等。
- ③ 肝经湿热型：宝宝夜间遗尿，尿量不多而味腥臊，尿色较黄，兼见性情急躁易怒、面赤唇红、口渴好喝水、舌红苔黄等。
- ④ 心肾不交型：宝宝梦中遗尿，睡眠不安，白天多动少静，手足心发热等。

♥ 宝宝遗尿的日常调理

- ① 重视母乳喂养的作用。在给宝宝喂辅食的同时，不可忽视母乳的作用。母乳喂养可以令宝宝的脑神经发育、膀胱稳定性及泌尿道括约肌功能都能得到提高。
- ② 注意给宝宝进食具有补肾缩尿作用的食物。虾、羊肉、狗肉、猪膀胱、鸡肠、猪脊骨、茼蒿等都具有补肾缩尿的作用。山药粥、芡实粥、莲子粥等健脾补肾的药粥，也可经常给宝宝做。
- ③ 培养宝宝良好的排尿习惯。白天延长宝宝两次排尿的间隔时间，帮助宝宝学会控制小便。睡前也要帮宝宝养成排便习惯，以使膀胱里的尿液排空。



帮助宝宝养成睡前排便的好习惯不仅能预防宝宝遗尿，还有利于宝宝健康发育。

巧手妈妈轻松做

黑豆鸡蛋粥

适龄宝宝 15个月以上

材料 黑豆150克，黑米50克，黑芝麻30克，鸡蛋2个，冰糖适量。

做法

- ① 将鸡蛋煮熟去壳备用；黑豆、黑米、黑芝麻分别淘洗干净。
- ② 锅内加入适量水，放入黑豆、黑米及黑芝麻，用大火烧沸后改用小火炖35分钟。
- ③ 加入冰糖，鸡蛋拌匀即可。



鸡肉粉丝蔬菜汤

适龄宝宝 15个月以上

材料 鸡肉末、粉丝、菠菜叶各15克，胡萝卜10克，高汤240毫升，水淀粉1小匙。

做法

- ① 鸡肉末加入适量水及水淀粉拌匀。
- ② 粉丝泡软，切小段；菠菜洗净焯烫，切细末；胡萝卜洗净，切成很小的丁。
- ③ 高汤煮沸，加入胡萝卜丁、菠菜末、粉丝、鸡肉末煮熟，再勾芡即可。

韭菜粥

适龄宝宝 15个月以上

材料 大米、韭菜各60克，盐少许。

做法

- ① 取新鲜韭菜，洗净后切细末。
- ② 将大米洗净，放入锅内，加入适量水，用小火煮成粥。
- ③ 待大米粥煮沸后，加入韭菜末、盐再煮一会儿即可。





鲶鱼豆腐

适龄宝宝 30个月以上

材料 鲶鱼500克，豆腐200克，柿子椒、豆豉、葱丝、蒜、酱油、盐、水淀粉、白糖、香油各适量。

做法

- ① 将豆腐用油炸，切小块；鲶鱼洗净去肠脏，放入热水中余烫后捞出，切成鱼块，放入酱油、盐拌匀，过油；蒜剁末；柿子椒切丝。
- ② 爆香蒜末，加入豆豉及炸豆腐略炒；将鲶鱼块放在豆腐上，倒入酱油、白糖、适量水和香油煮至汁液收干，加入柿子椒丝、葱丝，翻炒数下用水淀粉勾芡即可。



桂圆莲子羹

适龄宝宝 25个月以上

材料 桂圆肉100克，莲子200克，冰糖80克，白糖50克，水淀粉20克。

做法

- ① 将桂圆肉加入冷水中洗净撕成两半，捞出，沥干水分。
- ② 鲜莲子剥皮，去莲心，洗净。
- ③ 莲子余烫透，捞出倒入冷水中，锅内加入适量冷水、白糖和冰糖，烧沸；撇去浮沫，把桂圆肉和莲子放入锅内，用水淀粉勾芡，烧沸后盛入大碗中即成。

/ 好妈妈喂养经 /

桂圆、莲子都具有补肾利尿的作用，偶尔给宝宝食用有利于其排尿。

积食



积食是中医里的一个病证名称，是指婴幼儿乳食过量、损伤脾胃，使乳食停滞于中焦所形成的胃肠疾患。宝宝食积日久，会造成营养不良，进而影响到生长发育。

♥ 宝宝积食有什么表现

如果妈妈发现宝宝在睡眠中身体不停地翻动，有时还会咬牙；最近大开的胃口又缩小了，食欲明显不振；有肚子胀、肚子疼的现象；鼻梁两侧发青，舌苔白且厚，能闻到呼出的口气中有酸腐味等，那就是宝宝患积食的表现了。宝宝积食，会引起恶心、呕吐，食欲不振，厌食、腹胀、腹痛、口臭、手足发烧、皮色发黄、精神萎靡等症状。

♥ 应对宝宝积食的方法

改变不良的喂养方法

这是防治宝宝积食最重要的一环。宝宝胃口不好，父母就不要硬塞饭吃，否则宝宝难以消化吸收，甚至还会把食物呕吐出来，从而损伤肠胃功能。正确的方法是让宝宝少吃，使肠胃得到休息调整。另外，饭前也不要给宝宝吃零食。

推拿按摩，帮宝宝缓解积食症状

◎ **捏脊**：室内保持适宜温度，让宝宝在空腹状态下趴在床上，露出背部，沿脊椎两旁二指处，用两手拇指、食指和中指从尾骶骨开始，将皮肤轻轻捏起，慢慢地向前推进，一直推到颈部大椎穴，由下而上连续捏3~5次。3岁左右的宝宝经医生同意后方可使用这种方法，对于月龄过小的宝宝则不宜用此法。



宝宝对食物“无动于衷”，看来她已经吃饱了，妈妈就不要再“强迫”宝宝吃饭喽！

巧手妈妈轻松做

香蕉豆腐泥

适龄宝宝 12个月以上

材料 豆腐80克，香蕉1/2根。

做法

- ① 豆腐切块蒸熟，香蕉剥皮、切块，备用。
- ② 用汤匙将豆腐和香蕉捣碎，并去除较粗的、难以下咽的纤维，即可喂食宝宝。

/ 好妈妈喂养经 /

宝宝的肠胃功能仍未发育成熟，所以，大人可以生食的食物并不一定适合宝宝。如嫩豆腐，在给宝宝吃之前，最好还是经过蒸煮的过程，以便有效杀菌，降低宝宝感染的概率。

美味三色球

适龄宝宝 10-12个月

材料 甘薯90克，瘦猪绞肉50克，西蓝花80克。

做法

- ① 将甘薯洗净、蒸熟，去皮、切块，备用。
- ② 猪绞肉放入锅内蒸至全熟，西蓝花洗净后，先去除较粗的外部纤维，再焯烫至熟，切块，备用。
- ③ 将上述材料用榨汁机分别打碎，再以手捏成球状即可。

/ 好妈妈喂养经 /

- ④ 西蓝花中较粗的纤维必须先去除。
- ⑤ 猪绞肉直接蒸熟后需再用榨汁机绞碎，然后再捏成球状，才好食用。



炒米粥

适龄宝宝 6个月以上

材料 大米适量。

做法

- ① 把大米放入锅中炒至棕黄色后取出。
- ② 另取一锅，放入适量水烧开，放入炒好的米烧开，转小火将米熬至黏稠状的粥即可。



糖炒山楂

适龄宝宝 19个月以上

材料 山楂、红糖各适量。

做法

- ① 取红糖适量，入锅用小火炒化，为防炒焦，可加少量清水。
- ② 山楂洗净，去核，放入炒红糖的锅内再炒5-6分钟，闻到酸甜味时即可出锅。

神曲麦芽汁

适龄宝宝 25个月以上

材料 炒麦芽、神曲、山楂各10克，白糖适量。

做法

把上述3味药加100毫升水，煎15分钟后，倒出药汁，加适量白糖，分成两次趁热服用即可。



上火



宝宝处在婴幼儿期时，消化功能还不健全，过剩营养物质难以消化或天气炎热潮湿，就容易引起“上火”。另外，宝宝的新陈代谢旺盛，生长发育快，中医称之为“纯阳之体”。在正常状态下宝宝自身会维持一种动态的平衡，然而，一旦有外部原因打破了这种平衡，宝宝就容易出现上火症状。

♥ 宝宝上火的表现

- ◎ 心火：烦躁啼哭，口舌生疮，睡眠不宁等。
- ◎ 胃火：牙龈肿痛，口干口臭，口唇红赤等。
- ◎ 肝火：眼屎多，目赤畏光，脾气大等。
- ◎ 肺火：咽喉肿痛，咳嗽痰稠或痰黄等。
- ◎ 胃肠积热化火：秽臭异常，大便干结，腹胀呕吐等。



♥ 宝宝上火后的饮食调理

- ◎ 宝宝4个月大后要适时添加辅食，以后随着宝宝月龄的增加，则应合理补充富含膳食纤维的谷类、新鲜蔬果等。
- ◎ 夏天天气炎热，饮食中应避免食用辛辣重味的调味品，如姜、葱、辣椒、孜然等。另外，还要注意让宝宝少吃桂圆、荔枝等热性水果。
- ◎ 宝宝出生后最好进行母乳喂养，即便给宝宝添加辅食后，也不可忽视母乳喂养的作用，因为母乳中含有丰富的营养物质和免疫抗体，可提高宝宝抵抗力，防止上火，是宝宝最理想的食物。
- ◎ 夏季天气炎热的时候，可以适当喂宝宝喝一些清热饮品，如绿豆汤等，也能起到预防宝宝上火的作用。

巧手妈妈轻松做

红枣葱白粥

适龄宝宝 25个月以上

材料 红枣14颗，葱白50克，大米60克，蜂蜜30克。

做法

- ① 红枣去核，葱白切成碎末。
- ② 将红枣、大米放入锅内，加入适量水煮粥，等粥五成熟时加入葱白，继续煮至粥稠，调入蜂蜜调味即可。



莲子百合粥

适龄宝宝 15个月以上

材料 莲子30克，百合15克，大米60克，冰糖末30克。

做法

- ① 百合切成小片，莲子去皮、心，二者分别洗净，备用。
- ② 将莲子与大米一同放入锅内，加入适量清水同煮至熟，放入百合片、冰糖末，煮至酥软即可。



百合大骨汤

适龄宝宝 30个月以上

材料 百合30克，大骨15克，盐少许。

做法

- ① 大骨加水煮沸撇去浮沫，再煮1小时。
- ② 在煮好的大骨汤中加入百合煮熟，再加盐调味，食百合、饮汤即可。



扁桃体炎



扁桃体炎分为急性扁桃体炎和慢性扁桃体炎，是婴幼儿和儿童时期的常见病、多发病。其中急性扁桃体炎是由于病原体侵入扁桃体而引起的。如果宝宝的扁桃体炎一年急性发作达4次以上，即可诊断为慢性扁桃体炎。

♥ 宝宝患扁桃体炎的常见症状

宝宝患扁桃体炎后，其常见症状表现是：发热、咳嗽、咽痛、严重时高热不退，吞咽困难，检查可见扁桃体充血、肿大、化脓等。

♥ 宝宝患扁桃体炎后的调理

- ① 妈妈要注意宝宝的口腔卫生，多给宝宝喝开水或果汁水，以补充体内流失的水分。
- ② 注意加强宝宝的日常饮食营养，帮助其增强体质，提高机体抵抗力。
- ③ 妈妈应注意让宝宝多休息，同时保持室内温度适宜，空气新鲜。尤其注意不要在室内抽烟，以减少对宝宝咽部的刺激。
- ④ 如果宝宝出现体温突然升高、腹痛或休克等早期症状，妈妈应尽快带宝宝去医院治疗。

让宝宝在温度适宜的环境里多休息，对宝宝的身体健康非常有益。



喂养小提示

宝宝患扁桃体炎后的饮食宜忌

- ① 对于患急性扁桃体炎的宝宝，饮食宜清淡，要多吃含水分多又易吸收的食物，如藕冰汤(加少许盐)、果汁、甘蔗水、绿豆汤等。
- ② 对于患慢性扁桃体炎的宝宝，应多吃新鲜蔬菜、水果、豆类及湿润的食品，如西红柿、胡萝卜、黄豆、豆腐、豆浆、梨、冰糖、蜂蜜等。
- ③ 忌有热、燥性扁桃体炎的宝宝都应忌食辛辣、燥热等刺激性食物，如辣椒、蒜、姜等。

巧手妈妈轻松做

胖大海蜂蜜茶

适龄宝宝 30个月以上

材料 胖大海2枚，蜂蜜适量。

做法

- ① 将胖大海与蜂蜜同放入杯中混合均匀。
- ② 杯中加入适量沸水，盖盖后浸泡10分钟，待汁液滤清后给宝宝饮用即可。

/ 好妈妈喂养经 /

这款食疗配餐具有清热利咽、消渴解毒、祛风散热的作用，妈妈应根据宝宝的实际情况，遵医嘱后再给宝宝喂食。



枸杞冬菜粥

适龄宝宝 25个月以上

材料 枸杞子20克，冬菜50克，大米100克，白糖适量。

做法

- ① 大米洗净，放入锅内煮成稀粥。
- ② 锅内放入冬菜、枸杞子，再煮10分钟，最后撒上白糖调味即可。

/ 好妈妈喂养经 /

这款粥具有清热利咽的作用，每日服1剂，早晚分服。妈妈应根据宝宝实际，遵医嘱后再给宝宝喂食。



美味樱桃派

适龄宝宝 25个月以上

材料 樱桃200克，面粉180克，牛奶50克，鸡蛋2只，橄榄油20克，糖20克，糖粉10克。

做法

- ① 将面粉倒入派盘，打入鸡蛋，加橄榄油、糖，拌匀。
- ② 用勺子将面糊贴着盘子，抹匀。
- ③ 放入一部分樱桃于盘中，摆好。
- ④ 将剩余的樱桃打成汁，加入牛奶，倒入准备好的派盘中。
- ⑤ 入烤箱中，上下火先烤10分钟，转90°，再烤10分钟。
- ⑥ 烤完后拿出来，表面筛上糖粉，即可。



雪菜炖豆腐

适龄宝宝 30个月以上

材料 豆腐小块150克，猪瘦肉、雪里蕻碎末各25克，葱末、姜末各少许。

做法

- ① 猪瘦肉洗净，入沸水中余烫一下，剁成肉泥，豆腐小块用油略煎。
- ② 锅置火上，放入适量油，烧热后，放入肉泥、葱、姜煸炒。接着放豆腐、雪里蕻以及适量水，调入一点点盐，炖烂即成。

/ 好妈妈喂养经 /

此膳食能促进宝宝的生长发育，而且豆腐也比较适合患扁桃腺炎的宝宝食用。但要注意的是，雪里蕻含大量粗纤维，不易消化，消化功能不全的宝宝不宜多食。

