

# 宝宝爱吃的菜

0~3岁婴幼儿食谱

柳秀乖 著

<http://www.mamavo.com>



在妈妈的爱心把关下，  
每个宝宝都能吃得营养  
又健康，不挑食也不厌食。



# 宝宝爱吃的菜

<http://www.mamavo.com>

——0~3岁婴幼儿食谱



ISBN 978-7-5064-4203-9



9 787506 442039 >

定价：25.00元

## 图书在版编目(CIP)数据

宝宝爱吃的菜——0~3岁婴幼儿食谱 / 柳秀乖著. —北京: 中国纺织出版社, 2007.1

(尚锦健康 99 系列)

ISBN 978-7-5064-4203-9

I. 宝… II. 柳… III. 婴幼儿—保健—菜谱  
IV. TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 156521 号

### 《婴幼儿食谱》柳秀乖著

本书中文简体版本经台湾生活品味文化传播股份有限公司授权,

由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许

可, 不得以任何方式或手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字 01-2006-7096

---

策 划: 尚锦文化      责任编辑: 李 菁

装帧设计: 赵 宁      责任监印: 初全贵

---

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](mailto:faxing@c-textilep.com)

北京华联印刷有限公司印刷    各地新华书店经销

2007 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 710 × 1000    1/16    印张: 6

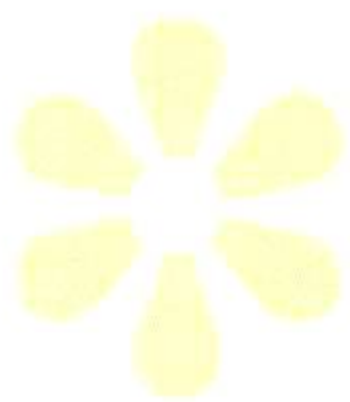
字数: 62 千字    定价: 25.00 元

ISBN 978-7-5064-4203-9/TS · 2315

---

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

尚锦文化

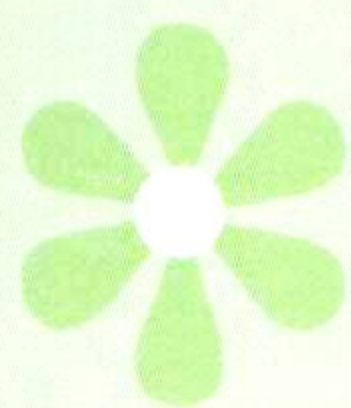


尚锦图书

<http://www.mamavo.com>

伴你健康每一天



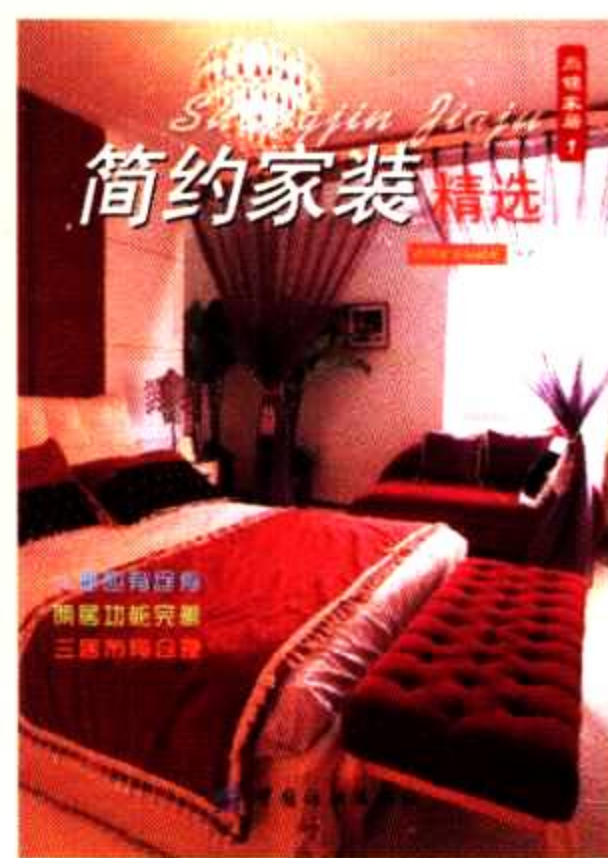
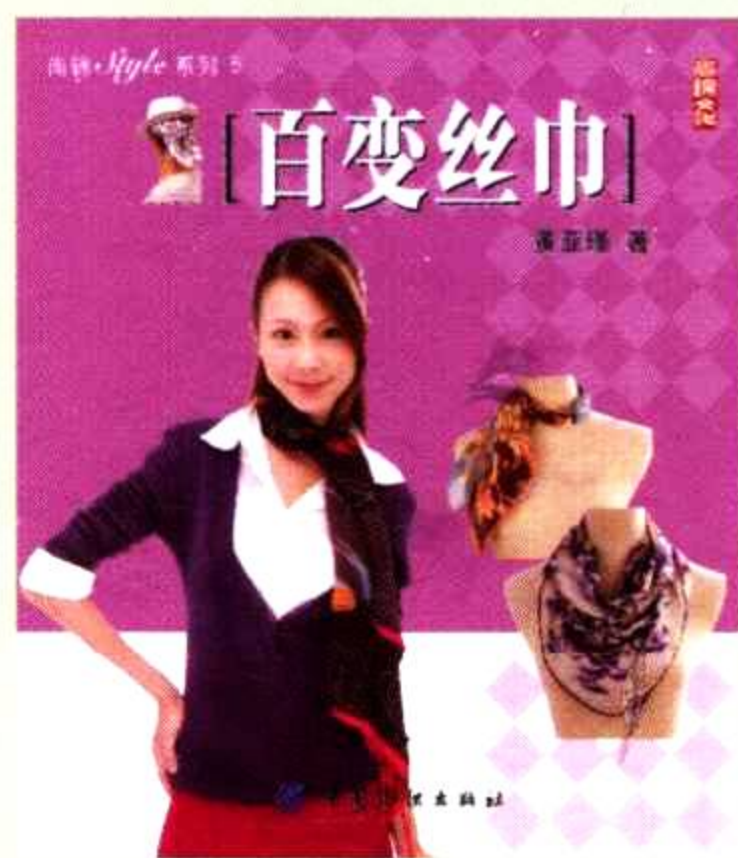


尚锦 100 系列

伴你健康每一天



<http://www.mamavo.com>



# 宝宝爱吃的菜



——0~3岁婴幼儿食谱

柳秀乖 著

<http://www.mamavo.com>



 中国纺织出版社

# 目录

一眠大一寸 宝宝的成长与发育/4  
婴幼儿每日饮食建议表/5  
宝宝需要哪些营养/6  
健康的辅食帮助宝宝长得更好/8  
让宝宝好好吃饭/9  
适当的烹调工具/9

## 初期篇 4~8个月

光喝牛奶已经不够了! /11

### ◆果汁

柳橙汁/12  
葡萄汁/13

### ◆果泥

水蜜桃泥/14  
苹果泥/15  
木瓜泥/15

### ◆汤汁

青菜汤/16  
胡萝卜汤/17

### ◆菜泥

蛋黄土豆泥/18  
蛋黄胡萝卜泥/19

### ◆糊

白肉鱼糊/20  
牛奶鸡肉糊/21

## 中期篇 9~12个月 宝宝开始长牙了! /23

### ◆粥

豆腐蛋黄粥/24  
菠菜牛奶粥/25  
胡萝卜小鱼粥/26  
牛奶面包粥/27

### ◆面

五味面条/28

### ◆炖煮

牛奶炖西兰花/29  
蔬菜鸡肉汤/30  
肉末炖豆腐/31  
肉汤炖番茄/32  
番茄炖豆腐/33



## 后期篇 满周岁以后

可以尝试一天吃三餐/35

### ◆粥及面类食物

五倍粥/36

疙瘩汤/37

牛奶通心粉/38

奶酪面包干/39

肉汤面/40

### ◆炖煮

白菜炖鸡肉/41

鸡肉炖毛豆/42

### ◆拌

酸奶拌黄瓜/43

鸡肉拌南瓜/44

芝麻拌芋头/45

奶酪拌南瓜/46

菠菜拌豆腐/47

酸奶拌西兰花/48

### ◆蒸

牛奶鸡肉布丁/49

清蒸白肉鱼/51

### ◆炒

银鱼炒蛋/53

## 一日三餐篇

可以和爸妈一起吃饭了! /54

面包布丁/56

苹果沙拉/58

什锦蔬菜汤/60



三色沙锅/62

牛奶炖鸡肉/64

三明治饭盒/66

南瓜煎饼/68



## 食补篇

善用具保健功效的食材/70

### ◆保健菜

菠萝鸡丁/72

鸡肝胡萝卜丸/73

五彩蒸蛋/74

### ◆保健汤

四色豆腐汤/75

黄芪鱼羹/77

茄汁牛肉麦片汤/78

四神汤/79

四君子汤/81

参肉汤/82

银耳汤/83

萝卜枣梨汤/84

黄瓜蜜汁/85

### ◆保健粥

山药粥/86

葱白粥/87

骨汁粥/88

萝卜葱白粥/89

木耳粥/90

红枣粥/91

薏米粥/92

百合粥/93

如何选购婴幼儿辅食/94

婴幼儿的胃肠保健/95

妈咪备忘录/95



<http://www.mamayo.com>



## 单位换算

1小匙=5毫升

1大匙=15毫升=3小匙

# 一眠大一寸 宝宝的成长与发育

**婴儿** 在出生后的头几个月，除了维持正常体温之外，最重要的是摄取营养。尤其是在0~1岁期间，宝宝长得非常快，最容易造成营养成分摄取不均或不足，特别是维生素及矿物质的吸收不良，因此宝宝的营养摄取，必须与成长发育状况成正比。下面我们特别给出参考数据，让您了解自己的宝宝生长发育是否合乎标准，以及不同成长阶段的婴幼儿该如何吃，才能保证营养均衡。

## 身高、体重

婴儿期是人一生中生长发育最快的时期。一般，婴儿出生时体重是3公斤，一周岁时平均为9公斤；出生时身高平均50厘米，一周岁时平均身高75厘米。0~6个月的婴儿，体重平均每月增加600~800克；6~12个月的婴儿，每月增重300~400克。

## 体重计算公式

0~6个月婴儿体重 出生体重(公斤) + 月龄 × 0.7(公斤)

7~12个月婴儿体重 6(公斤) + 月龄 × 0.25(公斤)

婴儿期应每2~3周称一次体重，若体重未增加，最好去医院检查一下。至于身高，婴幼儿第一年长得最快，1周岁时平均会比刚出生时增高25厘米，至1岁以后才会逐渐减缓。在宝宝还不会站立时，可躺在床上测量。

<http://www.mamavo.com>

## 运动功能的发育

**抬头：**宝宝2个月大时头部应可直立，俯卧时也会抬头，但需至3个月大时，才有明显而稳定的抬头动作。如果5个月大时头还不能挺直，应去医院检查。

**坐：**宝宝6个月时可以两手向前撑住身体坐起，7个月时能够独自坐起，不需扶持。

**爬：**宝宝8个月时会用上肢向前爬。

**站：**宝宝10~11个月时能独站片刻，12~14个月时会走路，18个月时会跑及倒退走路。

**动作：**宝宝4个月时会抓玩具，5个月时会抓到东西放入口中，9~10个月时会用拇指、食指取物，15个月时会拿汤匙进食。

## 语言功能的发育

2~3个月大：婴儿会发出“咿咿啊啊”的喉音。

4个月大：会发出笑声。

7个月大：会无意识地发出“爸爸”、“妈妈”等复音。

8个月大：会重复两个相同的音节，如杯杯、奶奶……

9个月大：会说两个发音不同的音节，譬如“再见”。

12个月大：能听懂某些常用的字，包括自己的名字，开始学说话。



# 婴幼儿每日饮食建议表

项目 年龄	母乳喂哺次数/天	配方奶粉喂哺次数/天	冲泡奶量/天	所需总热量百分比 奶热量占婴儿一天	水果类	蔬菜类	五谷类	蛋、豆、鱼、肉、肝脏类
					主要营养素 维生素A B族维生素 水分 纤维素	维生素A 维生素C 矿物质 纤维素	糖类 蛋白质 B族维生素	蛋白质 脂肪 铁 钙 B族维生素 维生素A
1个月	7	7	90~140毫升	100%				
2个月 3个月	6 6	6 5	110~160毫升					
4个月 5个月 6个月	5	5	170~200毫升	80%	果汁 1~2茶匙	青菜汤 1~2茶匙	面糊或米糊 3/4~1碗	
7个月 8个月 9个月	4	4	200~250毫升	70%~50%	果汁或果泥 1~2汤匙	青菜汤或青菜泥 1~2汤匙	稀饭、面条或米线 $1\frac{1}{4}$ ~2碗, 或吐司面包 $2\frac{1}{2}$ ~4片, 或馒头 $2/3$ ~1个, 或米糊、面糊 $2\frac{1}{2}$ ~4碗	蛋黄泥2~3个, 或豆腐1~ $1\frac{1}{2}$ 块, 或豆浆1~ $1\frac{1}{2}$ 杯(360~480毫升), 或鱼、肉、肝泥45~55克, 或鱼松、肉松20~22克
10个月 11个月 12个月	3 2 1	3 3 2	200~250毫升	70%~50%	果汁或果泥 2~4汤匙	剁碎蔬菜 2~4汤匙	稀饭、面条或米线1~ $1\frac{1}{2}$ 碗	豆腐 $1\frac{1}{2}$ ~2块, 或豆浆 $1\frac{1}{2}$ ~2杯, 或鱼、肉、肝泥40~75克, 或鱼松、肉松22~30克

<http://www.mamavo.com>

# 宝宝需要哪些营养

为宝宝添加辅食，要充分把握“营养丰富，易消化吸收”的原则，注意观察宝宝的消化与吸收情形，一方面找出是否有过敏现象并找出过敏源，另一方面则是让宝宝熟悉各种食物的味道，避免偏食。

只要充分吸收正餐与辅食的营养素，心肝宝贝长得快又壮，绝对不是问题！

## 蛋白质

蛋白质是维持生命不可或缺的营养素，婴幼儿生长发育和身体组织修复，更离不开蛋白质。鱼、肉、海鲜等含较丰富的蛋白质，此外植物中以大豆含量最多，安排婴幼儿饮食时如能同时摄取几种不同食物的蛋白质，可提高营养价值，起到营养互补的作用。

## 脂肪

脂肪也是人体细胞重要组成成分，能提供热量，有保暖作用，还可保护内脏，并能促进脂溶性维生素的吸收。必需脂肪酸是婴幼儿生长发育的重要物质，尤其对脑部发育十分重要，植物油中所含必需脂肪酸较动物性油脂高。

## 糖类

糖类是能量的最佳来源，且是抗体制造及细胞结构中不可或缺的成分，若供给量不足，就会动用到脂肪或蛋白质，使生长发育受到影响。较小的婴儿由于肝糖储存量较少，因此需要摄取较多的淀粉以供给足够的能量。

## 维生素

维生素虽不能供给能量，但对维持宝宝生长发育以及正常的生理功能起重要作用，如缺乏会造成以下症状。

◎**维生素A**：宝宝若缺乏维生素A易导致皮肤干燥、毛发枯黄，在日常饮食中，动物肝脏、蛋黄和橙黄色蔬果的维生素A含量最多。

◎**B族维生素**：缺乏B族维生素会使宝宝患口角炎，并导致生长发育迟缓，一般在谷类、坚果、豆类及蛋黄、瘦肉中含量最多。

◎**维生素D**：维生素D能健全宝宝的骨骼和牙齿发育，食物中鱼肝油、猪肝、蛋黄及奶类中含量最多。此外，经常让宝宝晒一晒太阳，太阳中的紫外线可帮助皮肤中的一种物质转化为维生素D，从而促进钙的吸收。





◎**维生素K**：宝宝缺乏维生素K容易引起牙龈出血，导致食欲不振。绿叶蔬菜及动物肝脏、鱼类中的维生素K含量较高，维生素K也可以由肠道细菌合成。

## 矿物质

矿物质包括多种常量元素和铁、锌、铜等41种微量元素，是人体本身无法合成必须靠食物摄取的。

◎**钙**：宝宝长期缺钙可引起佝偻病，虾米、奶类及鱼松、豆制品等含钙较多，绿叶蔬菜含钙量也很丰富。

◎**铁**：缺铁会引起宝宝贫血及多动症，含铁多的有动物肝脏、蛋黄、瘦肉、绿叶蔬菜等。

◎**锌**：缺锌会影响生长发育，引起口腔溃疡，使宝宝产生厌食症或贫血。含锌最多的食物是牡蛎，其次是白肉鱼及牛、羊肉等。

◎**铜**：缺铜会引起宝宝贫血和大脑皮质萎缩，影响生长发育和智力发展。食物中含铜多的有动物肝脏、肉类、鱼类和花生、核桃、豆类。

◎**碘**：缺碘会使小儿生长发育迟缓、智力低下和甲状腺肿大。食物中以紫菜、海带含碘最多。

## 纤维素

纤维素又称为六大营养素以外的“第七营养素”，可增加饱腹感，防止便秘，但由于不易吞咽，必须咀嚼才能消化，所以能加强宝宝的牙齿和下颌发育，含纤维素最多的是蔬果类食物。

## 水

水是维持生命的必需物质，人体若丧失水分达20%以上，就会危及生命。而婴儿比成年人更需要多喝水，如以宝宝体重来算，每日摄入的水量更不可以少于60毫升/公斤，否则就会发生脱水。

<http://www.mamavo.com>

# 健康的辅食帮助宝宝长得更好

为宝宝添加辅食，一开始不妨先尝试谷类食物，例如米粉、麦片，慢慢增加蔬果、鱼肉等食物，建议每次只增加一种，待宝宝的肠胃接受了某一种食物，再增加另一种新的辅食，以保持食物稳定。

## 根据宝宝成长发育，添加适当的辅食

### ◎宝宝4~7个月大时

宝宝在4个月大左右，消化能力开始增强，包括唾液腺及小肠功能增强，可逐步试喂少量辅食，例如果汁、菜汤或于牛奶中添加米粉、麦片来试探宝宝胃口，若无过敏或不适可再继续添加，以清淡、无刺激性为原则。

### ◎宝宝7~12个月大时

7个月大的宝宝已开始长牙，辅食中可添加细小颗粒，一方面有磨牙功效，另一方面也能训练宝宝的咀嚼能力。另外，宝宝的味觉系统不断发育，尝试各种味道对宝宝而言是必需的。可以喂食少量稀粥或炖煮糊烂的炖菜或肉糜，以小匙一口一口慢慢尝试喂食。

### ◎宝宝满周岁以后

满周岁后的宝宝已可进食一般成人常用的食物，但烹调时仍需将食物切碎、煮烂，以免消化不良。另外，不要以成人口味作为婴幼儿食物调味的依据，例如沙茶酱、胡椒、咖喱均不适合。绝对不可让宝宝一边玩耍一边进食，以免消化不良。

## 烹调时的注意事项

婴幼儿的辅食不论使用何种食材，都必须充分煮熟、煮烂，制作时再以高温、长时间煮烂或拌炒，一定要颗粒细小、易吞食。

不同的食材有不同的处理方法，例如水果皆须去皮及籽才可烹调制作；叶片类青菜以热水烫过即可；根茎类蔬菜必须削皮、切丁，再以热水煮烂后搭配其他食材烹调；鱼、肉类则必须剁细，并加水稀释煮烂。

口味以清淡为宜，食物逐渐由流质过渡到半固体、固体，浓度也由稀渐转浓。不可以大人口味作为小宝宝饮食的调味参考，以免增加宝宝的肾脏负担，且应避免给宝宝食用香肠、火腿、熏肉等过咸的加工制品。

## 为宝宝准备饮食的原则

### ◎新鲜、简单

绝对不让宝宝食用隔夜或保存过久的食物，尤其要避免生食，所有的食物都必须经过加热烹调才行。食材的选择搭配越简单越好，以免宝宝接触过多的过敏源。

### ◎方便吞咽，易消化

婴幼儿由于消化及咀嚼功能未发育完全，所以食物多半要煮成泥、糊或糜烂状，不仅方便宝宝吞食，也符合首要特点——易消化。

### ◎营养均衡多样

宝宝正值生长发育期，基本上五大类食物均须均衡摄取，才能充分吸收各种营养素，以达到补充发育所需。蔬果是最佳选择，鱼、肉类也不可缺少，唯虾贝类海鲜比较容易引起过敏，在婴幼儿饮食中最好斟酌使用。



# 让宝宝好好吃饭

## 把握喂食训练的关键期

宝宝在满4~6个月时，是训练咀嚼及吞咽动作发展的关键期，这时若提供宝宝适当的学习环境和练习机会，就能培养正常摄取固体食物的习惯。

## 循序渐进练习吃

宝宝刚开始尝试新食物可能会感到不习惯，因而做出痛苦、奇怪的表情，甚至吐出来，其实这是正常现象，可让宝宝多试几次，他就会愿意接受。食物的形态由糊状、半固体到固体，质地由软到硬，更重要的是必须耐心地让他慢慢练习吃。

## 喂食姿势需固定

4~5个月大的宝宝可斜躺在婴儿椅上，系好安全带，母亲在对面席地而坐喂食。6个月左右的宝宝可训练他坐高脚婴儿餐椅，如果还不能坐直，可以背后塞靠垫。高脚椅可以用到3岁多，让宝宝从小习惯与家人一同进餐。

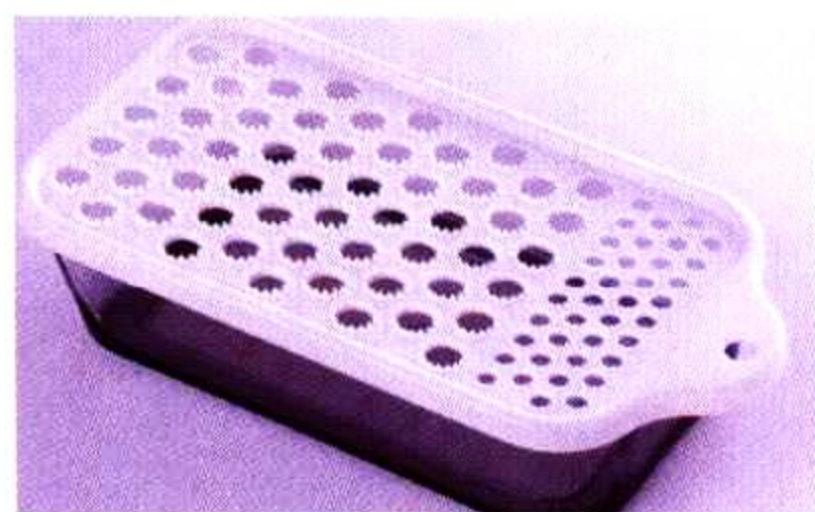
## 选择适当喂食时间

喂食固体食物的适当时间为固定喂奶时间的稍前或稍后，这时宝宝会有一点饿，但又不会因太饿而急着要喝奶。适度的饥饿感会让宝宝比较容易接受新的食物。



# 适当的烹调工具

年龄较小的婴幼儿对细菌的抵抗力尚弱，所以烹调器具一定要彻底洗净，同时还要用滚水煮沸、消毒。刚开始制作婴幼儿辅食，必须准备刨菜板、滤网、榨汁器、汤匙、叉子、锅等。



宝宝在4~7个月大时，是消化能力的重大转变期，随着宝宝活动力与食量的增加，平时只食牛奶或母乳已不够，此时正是为宝宝添加辅食的好时机。试着添加少量稀释过的果汁、果泥及菜汤，训练宝宝适应母乳或牛奶以外的食物，耐心观察宝宝的肠胃变化，打好健康基础。

# 初期篇

## 观察宝宝该吃断奶食物的信号

如果发现宝宝在看到大人吃东西时，表现出想吃的样子，嘴巴跟着动，也不拒绝用汤匙喂食，那就表示是可以开始喂他吃断奶食物的时候了。

## 先试喂一小匙，若不吃，隔天再继续试喂

一般来说，每天要喂宝宝吃一次粥，粥里可加菜泥、蛋黄泥等食物，而每天的食物都要加以变化，分量也要视宝宝食量而定，最多可增加到3~5汤匙。

## 变化菜色，以增进宝宝食欲

喂宝宝吃粥，可从1汤匙开始，每隔2~3天再增加一次分量，最多可增至5汤匙。如果婴儿习惯吃粥，可在一个星期后开始增加1汤匙菜泥，新增加的食物应每天更换，并可以慢慢增加蛋白质类食物。

## 让宝宝在关爱中成长

请您记得用慈爱的眼神向孩子传递母爱，切勿让宝宝感受到您的不耐烦和坏心情。因为小宝宝一旦从妈妈身上感受到不耐烦，情绪也会变得烦躁不安。让孩子在爱与关怀下成长，日后才能成为身心健康的人。

## 妈妈要在愉悦的气氛下喂宝宝食物

妈妈可将宝宝抱在膝上，一边跟他说话、一边喂他吃东西，将汤匙慢慢靠近宝宝的嘴边，等孩子自己把食物吸吮进去，最重要的是别心急，要让他慢慢吃。



# 4~8个月

## 光喝牛奶已经不够了！

### 食材的选择

1. 牛奶或母乳仍是宝宝最主要的热量来源。
2. 谷类与水果是成长初期的宝宝最适合的辅食，可将水果榨汁后加开水稀释，让宝宝吸食；或是在牛奶中添加谷类、麦片，为宝宝增加铁、纤维素及B族维生素的摄入。  
<http://www.mamavo.com>
3. 水果应选择柳橙、番茄、苹果、香蕉、木瓜等。以外皮较易处理、农药污染和细菌感染机会较少者为佳。
4. 多选黄绿色蔬菜，例如胡萝卜、菠菜等，是宝宝摄取维生素A的最佳来源。

### 添加辅食的原则

1. 每次只添加一种新食品，宝宝若是排斥拒食，即可知道宝宝究竟是排斥哪一种食物。
2. 尽量以自己亲手调制的新鲜辅食为主，若选用罐装的婴幼儿食品，以玻璃罐包装为佳，避免选购铝箔罐包装者。
3. 不宜在牛奶当中添加固体食物，以免宝宝吸吮时不慎呛到。

### 烹调原则

1. 以少量的流质食物开始尝试，食材性质需温和、不刺激，再慢慢改为半流质、固体食物。
2. 烹调时需把握清淡、无油的制作原则。
3. 可以加少量的盐调味，但口味应比大人更清淡一些。
4. 食材须经切碎、汆烫或加水稀释后才可给宝宝食用。

# 果汁

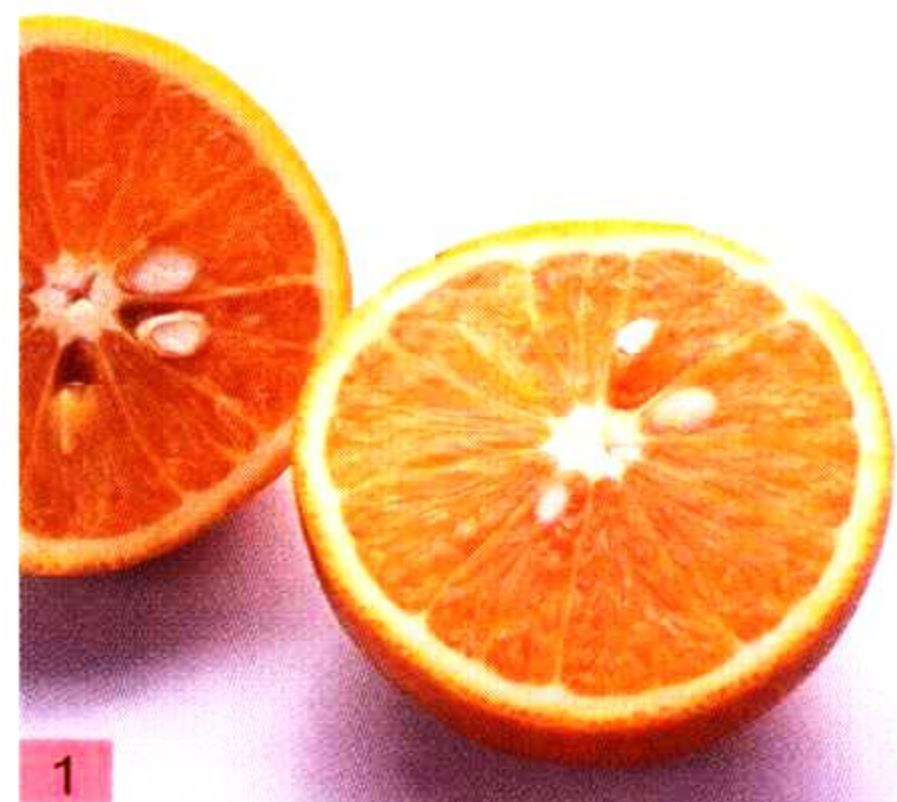
喂食果汁可以训练宝宝肠胃的吸收能力。在婴儿4个月开始食用断奶食品前，可试着慢慢喂些果汁；刚开始时，宜加入适量凉白开水稀释，较适合宝宝食用。



## 烹调小语

也可直接去皮切小块放入果汁机中搅打，再加水略做稀释即可。

# 柳橙汁



1



2

<http://www.mamavo.com>

## 材料

柳橙2个

## 做法

1. 柳橙洗净，对切成两半（图1）。
2. 使用榨汁机榨出柳橙原汁（图2），再加入50毫升凉白开水稀释拌匀。
3. 用滤网滤除渣子即可。



## 营养提要

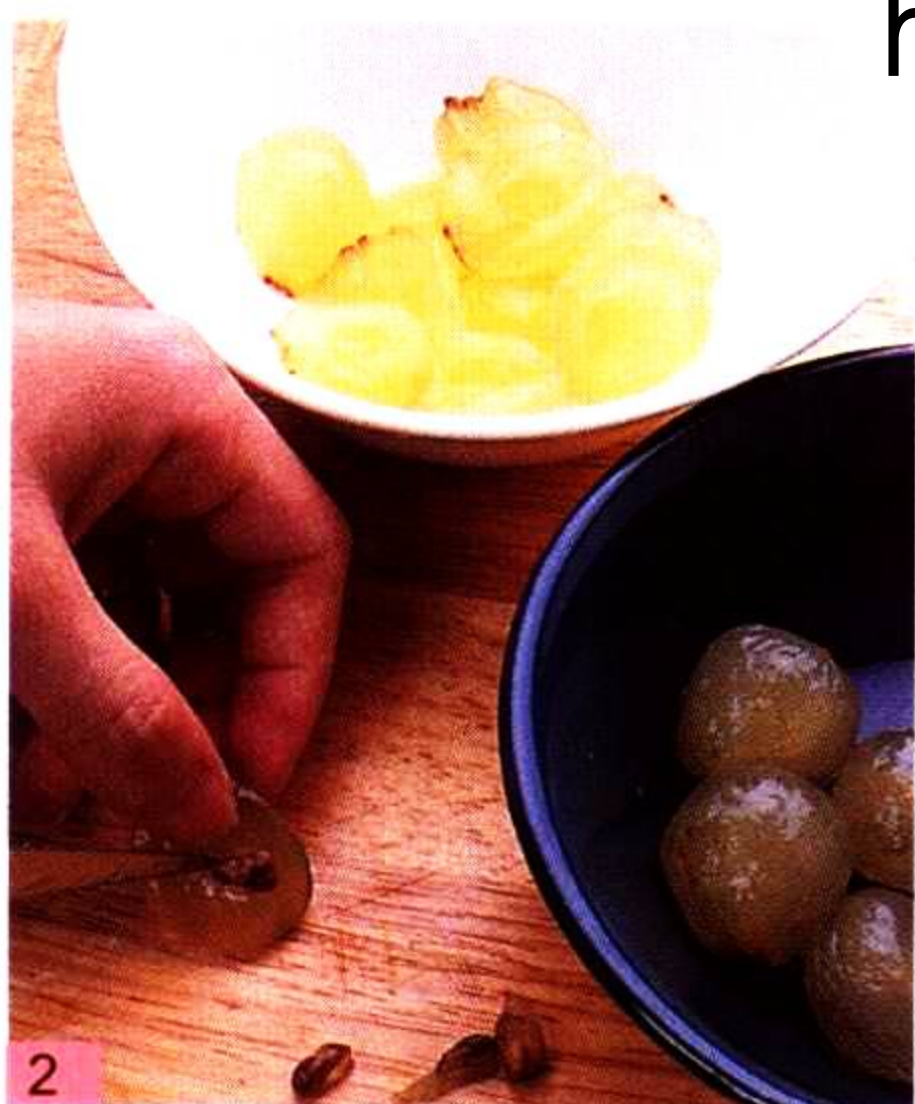
1个柳橙约可榨出50毫升果汁，柳橙含有丰富的维生素C及β-胡萝卜素，可预防便秘，促进新陈代谢，对宝宝来说是极佳的营养辅食。

# 葡萄汁



## 烹调小语

葡萄汁必须确定葡萄籽已完全滤除，以免宝宝误食，发生危险。



<http://www.mamavo.com>

## 材料

葡萄10粒

## 做法

1. 葡萄洗净，去皮（图1）。
2. 葡萄去籽后切碎（图2），放入果汁机中，加入50毫升凉白开水搅打。
3. 倒出葡萄汁，用滤网滤除渣子即可。



## 营养提要

葡萄富含维生素B<sub>12</sub>和葡萄糖，可增强宝宝体力；另外葡萄具有补血功能，可为身体补充钙质，强化肾脏功能。

# 果泥

水果去皮洗净后，放在刨菜板上刨成泥状，即制成果泥。宝宝5~6个月大时，可以开始适度增加一些果泥和蔬菜泥，以加强肠胃的蠕动和消化吸收能力，提供身体所需要的纤维素及维生素。这一阶段的宝宝开始学习咀嚼动作。



## 烹调小语

水蜜桃表皮有绒毛，必须先将绒毛洗去再磨制成泥，以免刺激食道，引发咳嗽。

# 水蜜桃泥



<http://www.mamavo.com>



## 营养提要

水蜜桃含有多种矿物质及维生素，质地细软，热量低。此外，含有大量纤维素，对于宝宝便秘也有不错的食疗效果。



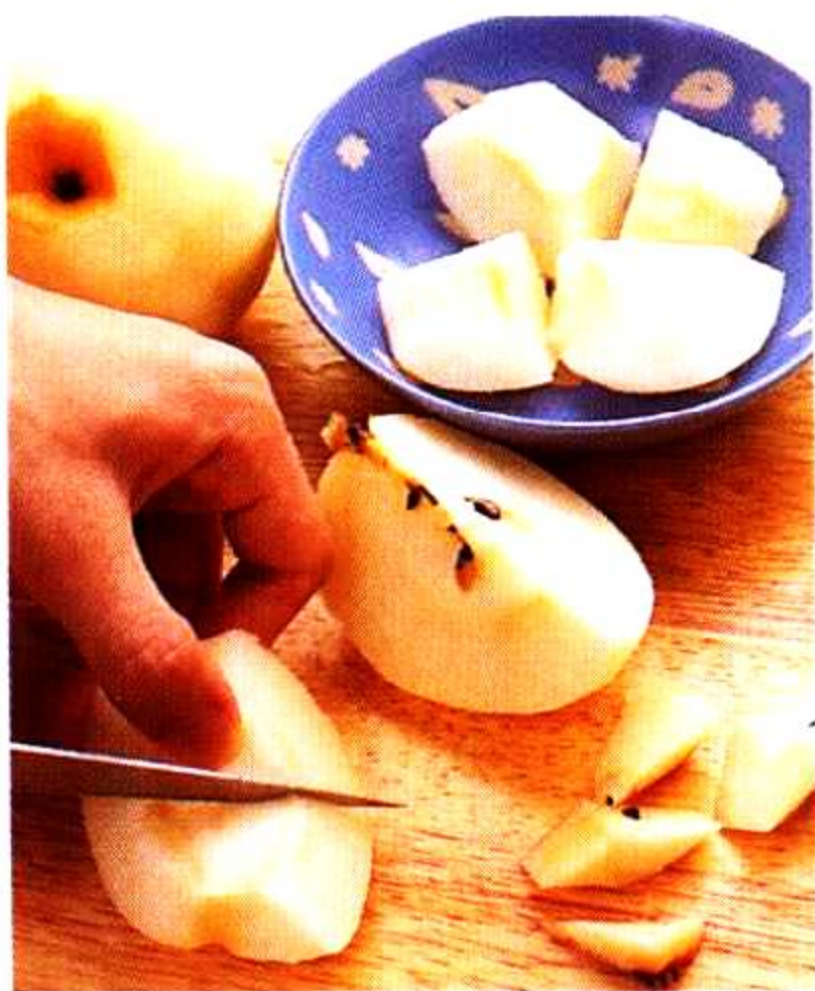
## 材料

水蜜桃1个

## 做法：

1. 水蜜桃洗净、去皮，对切成两半。
2. 用汤匙将水蜜桃果肉刮下（见左图），置于碗中即可食用。

# 苹果泥



## 材料

苹果1个

## 做法

1. 苹果洗净、去皮及果核，切块（见上图）。
2. 将苹果置于磨泥器上磨成细泥，置于碗中即可食用。

## 烹调小语

苹果皮因含有果蜡，因此建议先削去果皮，再将苹果磨制成泥。



## 营养提要

苹果营养丰富，含有果胶、钾、柠檬酸等营养素，具有健胃整肠功能，另外更能治疗宝宝腹泻、下痢，酸甜滋味更有增进食欲的功效。

<http://www.mamavo.com>

## 烹调小语

木瓜因为质地松软，可先刮下果肉，放入碗中捣碎即可。



## 营养提要

木瓜含有丰富的木瓜蛋白酶，对于宝宝肠胃消化吸收很有帮助；加上纤维素含量高，对于治疗胀气也有不错的疗效。



## 材料

木瓜1/4个

## 做法

1. 木瓜洗净，对切成两半，去籽。
2. 用汤匙将木瓜果肉刮下捣烂，置于碗中即可（见上图）。

# 木瓜泥

# 汤汁

婴幼儿常吃的汤汁，需充分滤除渣子后才可喂食，平时可多做一些倒入制冰盒中冷冻保存，待要吃之前，取出适量加热解冻即可。

## 青菜汤



### 烹调小语

若没时间将蔬菜熬烂，可先将蔬菜捣烂再入锅烹煮。青菜汤中不可加油或掺入任何调味料，以免宝宝肠胃不适。



<http://www.mamavo.com>



### 营养提要

当季蔬菜最好经过漂洗及焯烫，唯独根茎类蔬果由于长在土里，因此必须去皮、焯烫洗净，才可用来熬汤。



### 材料

大白菜叶1片  
洋葱、胡萝卜各1/4个



### 做法

1. 大白菜和洋葱洗净，切细丝；胡萝卜洗净去皮，切成丁。
2. 锅中倒入400毫升清水，加入所有大白菜丝、洋葱及胡萝卜丁，以中火煮开（图1）。
3. 改小火再煮约30分钟，以滤网滤除渣子即可（图2）。

# 胡萝卜汤

## 烹调小语

胡萝卜属于长在土里的根茎类食材，必须放入滚水中烹煮，以充分去除涩味，也有几分杀菌的效果。

<http://www.mamavo.com>

## 营养提要

胡萝卜含有丰富的 $\beta$ -胡萝卜素，可在体内自动转化成维生素A，用以维护宝宝的眼睛和皮肤健康，对于提高婴幼儿免疫力效果极佳。

## 材料

胡萝卜半个

## 做法

1. 胡萝卜洗净，去皮（见左图），切小块。
2. 锅中加入600毫升清水，放入胡萝卜块以中火煮开。
3. 再改小火煮约30分钟，用滤网滤除渣子即可。



# 菜泥

菜泥可单以一种蔬菜制作，也可搭配其他蔬菜一起制作，不过种类不宜太复杂，尽量选择易消化、吸收的食材，以免宝宝排斥。

## 蛋黄土豆泥



### 烹调小语

喂食宝宝的食物，口味以清淡为主，加盐调味时应注意用量。

### 营养提要

蛋黄是宝宝蛋白质和B族维生素的主要摄取来源之一，而土豆泥可防止口腔发炎，避免宝宝因口角炎而食欲不佳。



1

### 材料

土豆半个  
鸡蛋1个

### 调味料

盐少许



2

### 做法

1. 土豆去皮洗净、切丁；放入锅中加水煮软，捞出，放入碗中捣成泥备用（图1）。
2. 鸡蛋煮熟，只取蛋黄，放入碗中加凉白开水捣成泥（图2）。
3. 最后加入少许盐和土豆泥拌匀即可。

# 蛋黄胡萝卜泥



## 烹调小语

蛋黄和胡萝卜必须充分加水稀释，拌成糊状才可喂食，以免宝宝食后消化不良。

## 营养提要

蛋黄是宝宝蛋白质及B族维生素的主要摄取来源之一，加上胡萝卜泥富含维生素A及β-胡萝卜素，是宝宝最佳的营养辅食。

<http://www.mamavo.com>



## 材料

胡萝卜半个  
鸡蛋1个

调味料  
盐少许

## 做法

1. 胡萝卜洗净去皮，切丁（图1）；放入锅中加水煮软，捣成泥。
2. 鸡蛋煮熟，剥去蛋壳及蛋白只留蛋黄，放入碗中，加入凉白开水捣成泥（图2）。
3. 加入少许盐和胡萝卜泥拌匀成泥糊状即可。



# 糊

“糊”是先将食物蒸熟或煮熟后，加入牛奶、酸奶等流质食物拌制而成；与蔬菜泥不同之处在于，“糊”多使用肉类食材，并以鸡肉或鱼肉较合适。



## 烹调小语

鱼骨和鱼皮最好充分剔除，以免宝宝噎着。

# 白肉鱼糊



## 营养提要

白肉鱼多半指的是鳕鱼、鲷鱼之类的鱼肉，是4~8个月大的宝宝最好的蛋白质来源，加上鱼肉富含不饱和脂肪酸及DHA，可增强宝宝记忆力，促进脑部细胞的正常发育。



## 材料

白色鱼肉50克  
水淀粉1小匙

## 做法

1. 鱼肉洗净，切小丁，放入滚水中烫熟，捞起备用。
2. 放入碗中，加入水淀粉拌成糊状蒸熟即可（见左图）。

# 牛奶鸡肉糊



## 烹调小语

鸡胸肉泥也可隔水蒸煮，再与牛奶一同拌成糊状。



## 营养提要

鸡肉热量低且富含蛋白质，搭配铁、钙含量高的牛奶，有助于成长发育期的婴幼儿牙齿及骨骼健全，是宝宝营养补给的最佳选择。

## 材料

鸡胸肉10克  
牛奶半大匙

## 做法

1. 鸡胸肉洗净、剁成泥，加入半大匙凉白开水拌匀。
2. 放入耐热容器中，封上保鲜膜，移入微波炉中，加热约20秒。
3. 取出，移入大碗中趁热加牛奶拌成糊状即可（见左图）。



9~12个月大的婴幼儿，已经可以用杯子喝水或果汁，另外，可将食物切成适当大小，让小宝宝自行握食，以训练手指灵活度。加上宝宝已开始长牙，建议喂食富含钙、铁的食物，例如小鱼干、蛋黄等，对宝宝视力、造血功能及骨骼发育都有帮助。此时也可让宝宝坐在婴儿高脚椅上，与家人一同上桌吃饭，以培养与家人共同进食的习惯。

## 中期篇

对婴儿来说，母乳虽是最好的食品，但随着宝宝的不断长大，母乳所提供的营养肯定不够，所以要视情况增加断奶食物。逐步为宝宝补充蛋白质、维生素、矿物质等营养，各方面都须兼顾到。

### 辅食味道要清淡

随着婴儿的长大，味觉组织也逐渐发育完善起来，可以在食物中加入少许调味料，以增强宝宝的食欲，但加入的分量应为成人的 $\frac{1}{4}$ 或 $\frac{1}{3}$ ，以免婴幼儿吃得过咸，导致肾脏负担过重。  
<http://www.mamavo.com>

### 训练宝宝学习咀嚼食物

伴随着婴幼儿的长大，嘴和上下颌的活动也发达起来，在此之前，婴幼儿吃的多半是黏糊的食物，而到这个阶段，就可以试着让宝宝吃半流质食物，例如在米饭中添加一些颗粒状或稍硬的食物，但吃起来口感仍需是柔软、易嚼的。用以训练舌头与上下颌咬碎食物的力量。

### 培养定时定量的饮食习惯

开始吃辅食的第一个星期，要仔细观察宝宝每餐的食量。喂食时间一般是在上午10点和下午2点左右，或是中午和傍晚时分。无论是什么时间，最好选择宝宝已经有点饿了，而母亲也有空闲做饭的时候，把进食时间固定下来，才能培养定时定量的好习惯。

### 从“一天吃一次”到“一天吃两次”

当宝宝已经适应“一天吃一次辅食”的饮食方式时，可观察他的肠胃是否已适应口感软糯的白粥或半流质的菜泥、肉泥，是否已习惯使用汤匙进食。如果宝宝都可以做到，就可以尝试一天喂两餐了。

# 9~12个月

## 宝宝开始长牙了!

### 食材的选择

1. 鱼、肉类是蛋白质及铁的主要摄取来源，例如各式白肉鱼类即是很好的选择。
2. 由于宝宝已开始长牙，可尝试各种食材，也可提供磨牙饼干，刺激宝宝牙床。

<http://www.mamavo.com>

### 添加辅食的原则

1. 为宝宝添加部分半固体食物，以训练宝宝口腔运动由吸吮改为咀嚼动作。
2. 开始添加各式成人食物，但口味仍须以清淡为主。

### 烹调原则

1. 宝宝此时已开始发育味觉器官，添加多种食物，可训练并满足宝宝的味觉需求。
2. 食材以切小丁、炖煮稀烂为烹调原则，以帮助宝宝自行训练咀嚼和吞咽。



# 粥

先将各种食材压碎、切末，再加入稀粥中一同熬煮成糜稠状，使宝宝容易消化吸收。必要时可添加少量盐提味，以刺激宝宝的食欲，但用量以成人的1/4为宜。



## 烹调小语

豆腐虽可生食，但由于宝宝肠胃吸收能力尚弱，因此仍需充分煮熟才能食用。

## 豆腐蛋黄粥



<http://www.mamavo.com>



## 营养提要

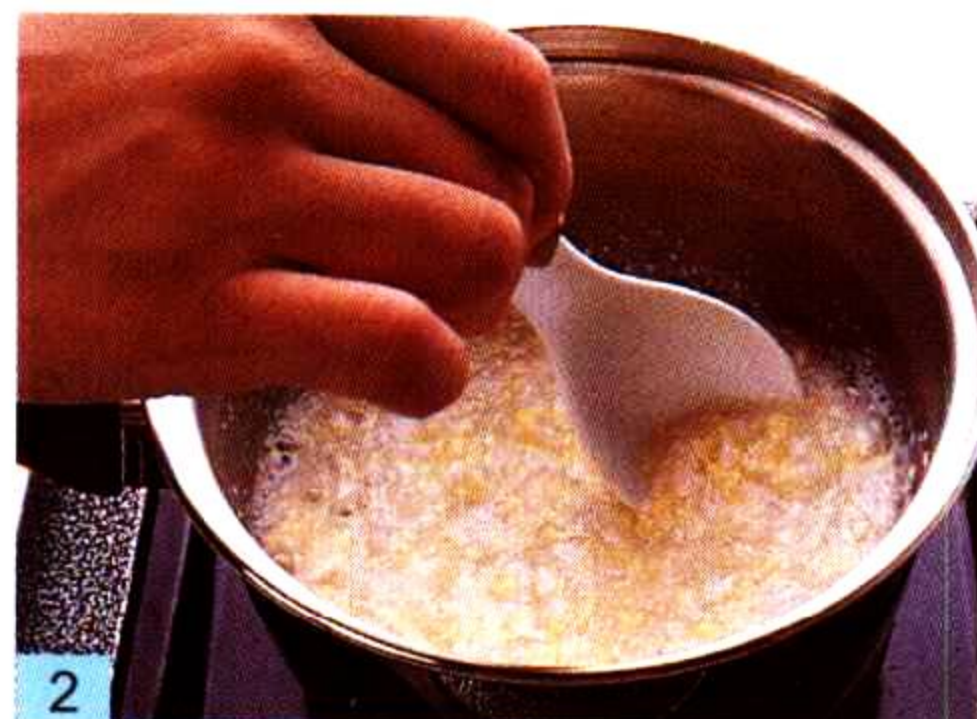
豆腐由黄豆制成，富含优质蛋白质，是宝宝补充植物性蛋白质的最佳来源，加上蛋黄一同拌制，动物性、植物性蛋白质一把抓！

## 材料

白粥30克  
豆腐半个  
鸡蛋1个

## 做法

1. 豆腐洗净，放入碗中充分压碎。
2. 鸡蛋放入锅中煮熟，捞出，剥除蛋壳只取蛋黄，放入碗中捣碎。
3. 白粥放入锅中，加入豆腐泥煮滚，再加蛋黄泥拌匀（图1），待粥再次煮滚即可（图2）。



# 菠菜牛奶粥

## 烹调小语

菠菜叶片必须充分漂洗干净，以去除夹带的泥沙。



<http://www.mamavo.com>

## 营养提要

菠菜含有丰富的叶酸及铁，可预防宝宝贫血或夜盲症，搭配牛奶熬粥，营养丰富，味道佳！

## 材料

白粥30克  
菠菜叶1片  
牛奶2大匙

## 做法

1. 菠菜叶洗净，放入滚水中略微氽烫，捞起、滤干水分，放入碗中捣碎备用（图1）。
2. 将白粥倒入锅中，再加入牛奶煮开。
3. 最后加入菠菜末，煮开即可（图2）。



# 粥

# 胡萝卜小鱼粥

## 烹调小语

若担心小鱼干不好吞食，可先剁碎再煮。



<http://www.mamavo.com>

## 营养提要

小鱼干所含的丰富钙、铁，对于坚固宝宝的骨骼及牙齿发育健全，效果奇佳；搭配胡萝卜熬成粥，对于预防近视更有一套。



## 做法

1. 胡萝卜洗净去皮（图1），切末；小鱼干泡水洗净，沥干水分备用。
2. 将胡萝卜、小鱼干分别放入锅中加水煮软，捞起。
3. 锅中倒入白粥，加入小鱼干拌匀，最后再加入胡萝卜末煮滚即可（图2）。

## 材料

白粥30克  
胡萝卜10克  
小鱼干1大匙

# 牛奶面包粥



## 烹调小语

也可将面包略微烤香后再加入牛奶煮成粥，不仅增添香气，更可刺激宝宝食欲。

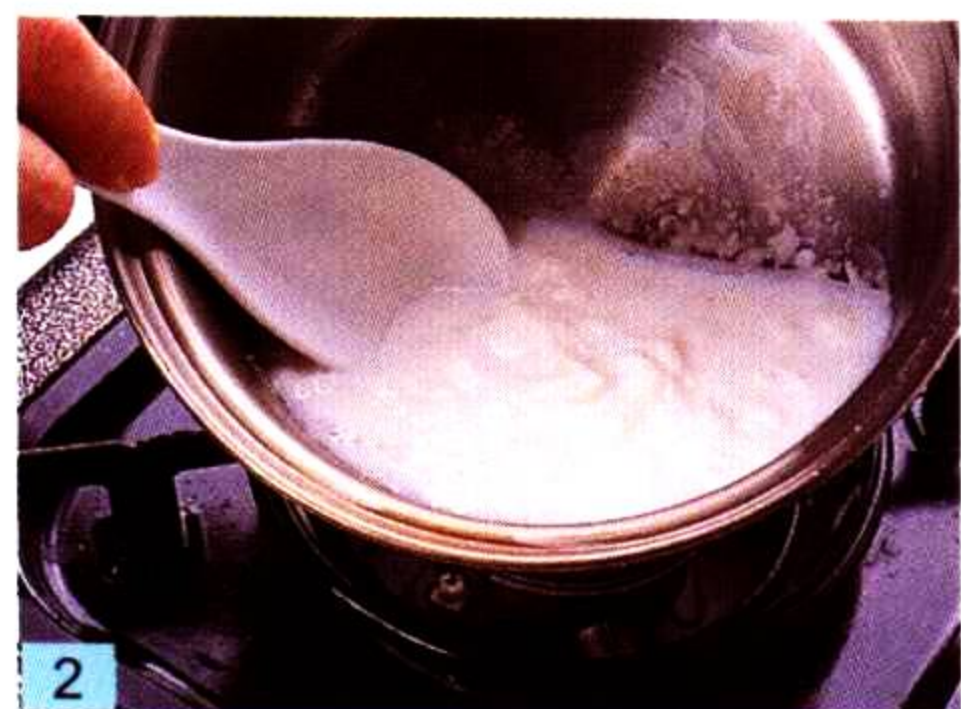


<http://www.mamavo.com>



## 营养提要

面包富含大量糖类，搭配牛奶熬煮成稀粥，不仅宝宝喜欢吃，更可提供宝宝所需的热量。



## 材料

吐司面包1片 牛奶3大匙

## 做法

1. 吐司面包去边，撕成碎片。
2. 将牛奶倒入锅中，加入面包碎片煮开（图1）。
3. 待煮滚后，用汤匙捣碎成糊状即可食用（图2）。

# 面

煮面食类食材需先折成小段，再加入大量清水将面条充分煮烂，以去除咸涩味。若宝宝吞咽有困难，可将面条捣碎后再喂食。

## 材料

面条20克 鸡胸肉15克  
小黄瓜、胡萝卜各10克  
鸡蛋1/3个 紫菜末10克

## 调味料

A料：海味汁2大匙 砂糖1小匙  
酱油半小匙  
B料：盐半小匙



## 做法

1. 鸡胸肉洗净、剁碎，放入滚水中烫熟、捞起；鸡蛋打入碗中备用。
2. 小黄瓜切成薄片，放入纱布袋中挤干水分；胡萝卜去皮，切细丝。
3. 锅中倒入2碗水煮开，放入面条煮至熟软，捞起，沥干水分备用。
4. 锅中倒入200毫升清水，加入鸡胸肉、小黄瓜片、胡萝卜丝及A料拌煮均匀（图1）。
5. 淋上蛋汁，边煮边搅拌，至汤稠肉烂，淋入煮熟的面条（图2）中，撒上紫菜末及B料，拌匀即可。

<http://www.mamavo.com>



### 烹调小语

添加食材种类多，所有材料必须充分煮至熟软，以免宝宝不易吞咽或消化不良。



### 营养提要

小黄瓜含维生素C，鸡蛋含B族维生素，利用多种蔬菜加上鸡肉煮成汤面，味道清淡，营养均衡。

# 五味面条

# 炖煮

在食物中添加适量淀粉，煮至黏稠状，有助宝宝吞咽。煮汤前，注意食材的清洗，并切成宝宝易吞食的小块状，口味仍以清淡为原则，勿以大人口味来调味。



## 烹调小语

西兰花可事先汆烫再烹调，不仅可保持颜色青绿，养分也不易流失。



## 牛奶炖西兰花

### 营养提要

西兰花富含维生素K，可强化宝宝肠胃系统，及早打好健康基础。

### 材料

西兰花10克  
牛奶2大匙

### 做法

1. 西兰花洗净，沥干水分备用。
2. 锅中倒入1碗清水煮开，加入西兰花煮至熟软，捞起（图1），切碎（图2）。
3. 另取一锅，倒入牛奶煮滚，再加入西兰花煮开即可。



1



2

# 炖煮

# 蔬菜鸡肉汤



### 烹调小语

叶类蔬菜的叶片容易夹带泥沙，必冲洗干净，以免宝宝食后引起肠胃不适。



### 营养提要

可以利用当季的新鲜蔬菜，炖煮营养丰富的菜汤作汤底，再加入其他食材一同烹煮。

### 材料

鸡胸肉10克  
青菜15克  
土豆10克

### 调味料

盐少许 淀粉适量

### 做法

1. 鸡胸肉剁碎，放入碗中，加盐和淀粉拌匀。
2. 青菜洗净，切段；土豆洗净，切小丁，放入冷水中浸泡备用。
3. 锅中倒入半锅水烧热，加入鸡胸肉（图1）、青菜、土豆，煮至材料熟烂，加盐调味即可（图2）。



# 肉末炖豆腐



## 烹调小语

若担心宝宝吃肉不易消化，可先将肉末再次剁碎或剁成泥状，以便消化吸收。



## 营养提要

搭配猪肉末炖煮豆腐，可为宝宝提供各种动物性和植物性蛋白质，为摄取优质蛋白质的最佳来源。



## 材料

豆腐20克  
瘦猪肉末10克

## 调味料

海味汁1大匙  
酱油少许  
牛奶2大匙

## 做法

1. 豆腐洗净，切成小块，放入碗中充分捣碎。
2. 将肉末倒入锅中，加入海味汁、酱油一同煮滚。
3. 待肉末变色时加入豆腐泥（图1）及牛奶（图2），炖煮至汤汁收干变稠即可。

# 炖煮

## 肉汤炖番茄

烹调小语

肉汤可事先做好，放入制冰盒中冷冻保存，烹调前再适量取出，加热融化即可。



### 营养提要

番茄中的有机酸，可加速肉汤中的钙游离出来，宝宝食用后可吸收大量钙，帮助骨骼发育。

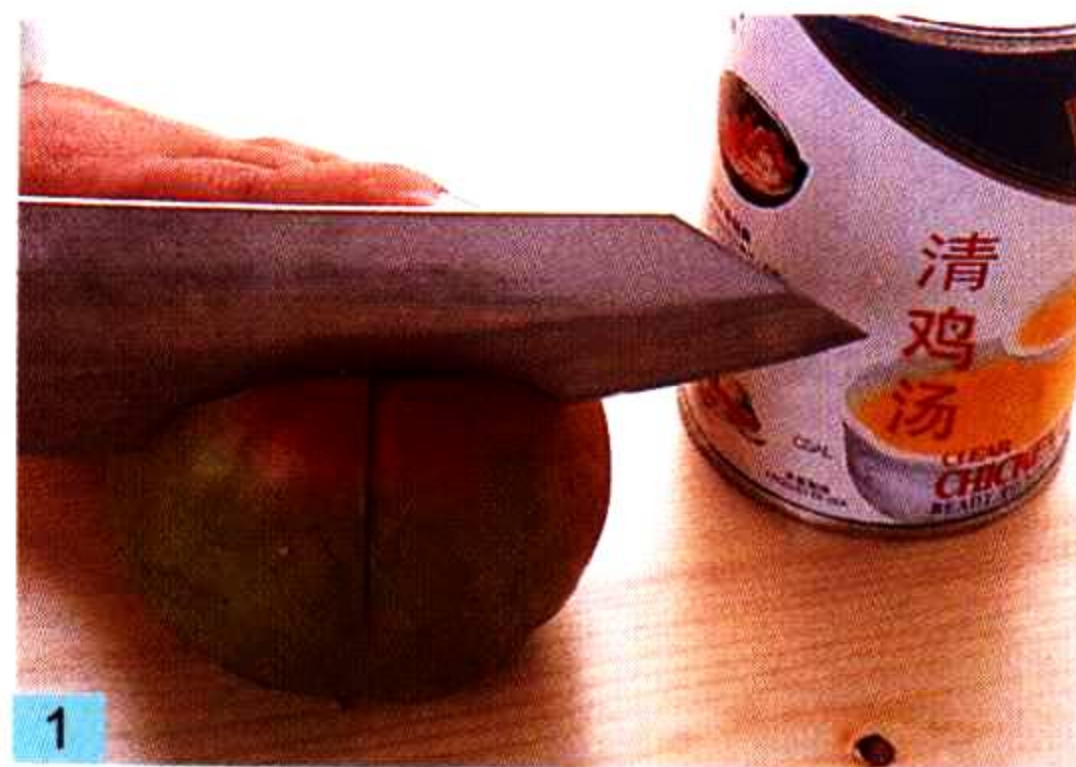
<http://www.mamavo.com>

### 材料

番茄1个  
青菜汁（或肉汤）半大匙

### 做法

1. 番茄洗净去蒂，表面划十字（图1），放入滚水中氽烫去皮（图2），去籽、切末。
2. 放入锅中，加入青菜汁（或肉汤）一同煮至番茄熟烂即可盛出。



# 番茄炖豆腐



## 烹调小语

番茄皮不容易咬碎，最好先去皮再煮；以酱油调味时不可过量。



<http://www.mamavo.com>



## 营养提要

番茄可预防宝宝食欲不佳和口角发炎，若宝宝腹部胀气不舒服，也可炖煮番茄食用，并能增进食欲。



1



2

## 材料

番茄1个 嫩豆腐20克  
高汤（或青菜汁）100毫升

## 调味料

酱油少许

## 做法

1. 番茄洗净去蒂，表面轻划十字，以滚水氽烫去皮（图1），去籽、切末。
2. 豆腐洗净，放入碗中捣成泥状备用（图2）；放入大碗中，加入番茄末捣碎。
3. 锅中倒入肉汤或青菜汁，再放入番茄豆腐泥煮滚。
4. 关火前，淋上酱油调味即可。

满周岁以后的宝宝，饮食原则强调的是六大营养素均衡摄取，虽可摄取与成人相同的食物，但仍需避免罐头、香肠、火腿之类的加工食品及含咖啡因或含糖量过高的饮料。调味以清淡为主，不能以成人的口味习惯为基准。由于正值成长发育的新阶段，对钙、铁及蛋白质的需求量增多，因此宜补充鱼、肉类及富含铁的蔬菜、水果。

# 后期篇

## 增加食物的分量和种类

为刺激宝宝食欲，此时对食物的种类和烹调方法建议多样化，但仍要避免给宝宝吃太油或过于甜腻、刺激、不易消化的食物。

## 训练宝宝用牙龈咀嚼食物

这个阶段宝宝的上下颌活动已逐渐发达，因此食物需烹调到宝宝用牙龈就可咀嚼和咬碎的硬度。不过，即使宝宝已长牙，仍不能让他直接用牙齿咬碎食物；同时食物也不能太软，否则一下子吞进去，宝宝就无法练习咀嚼了。

<http://www.mamavo.com>

## 开始练习用手抓食

幼儿习惯吃辅食后，有时会用手抓饭吃，甚至还会因为想要自己吃而哭闹。此时父母亲不妨把青菜切成细长条，想办法把食物烹调成可让宝宝自己用手抓食，或是用汤匙进食的形状。此外，也要训练宝宝用杯子喝水和牛奶、果汁等饮品，以增加手指的灵活度。

## 进食环境愉悦良好

如果用强迫的方式喂食，或是一边责骂一边喂，都会使宝宝的胃口降低，不利于宝宝成长发育。因此吃饭前，最好和孩子说些亲密的话，在快乐的气氛中让宝宝进食。

## 朝一天吃三餐的目标迈进

如果宝宝已习惯每天喂食两餐，父母就可以开始为他准备一日吃三餐了，而且也可让宝宝练习坐上餐桌和家人一起吃饭，培养良好用餐习惯。



# 满周岁以后

## 可以尝试一天吃三餐

### 食材的选择

1. 以新鲜的蔬果、鱼、肉、蛋、奶类食物为主，必要时可选用有机、天然的食材，以减轻农药残留的疑虑。
2. 每天需摄取足够的维生素C，以增强抵抗力；另外由于正值成长发育期，蛋白质与钙、铁的补充也相当重要。

### 添加辅食的原则

1. 茶、咖啡等含咖啡因的饮品或汽水、可乐等含糖饮料，均不适合宝宝食用。
2. 避免食用火腿、香肠、熏肉及培根等加工食品。
3. 食材的种类、烹调及形状力求变化，例如米饭，可以今天做饭团，明天改煮粥，以刺激宝宝新鲜感，避免偏食。

### 烹调原则

1. 菜肴口味宜清淡，避免添加刺激性强的香辛料，例如辣椒、胡椒或咖喱等调味料。
2. 避免使用油炸或熏烤方法，但若需用到油炸，则以新鲜的食用油为佳，不要重复使用。
3. 使用烤箱烤制食物，记得不要将食物表面烤焦。
4. 食物颜色不对或过烫，都有可能导致婴幼儿偏食，尤其是食物太烫，容易使宝宝心生恐惧，进而拒食。
5. 鱼、肉、蛋、肝脏类食物宜新鲜且充分煮熟，以免引起过敏。

# 粥及面类食物

## 五倍粥



### 烹调小语

将一次吃不完的部分倒入制冰盒冷冻起来，下次要吃时，再取出加热、解冻，这样一次就可以做一星期分量的粥。



<http://www.mamavo.com>



### 营养提要

婴幼儿每次吃的量为80~100克，月龄不同的婴幼儿，食量也完全不同，但只要记得熬粥的水和米比例为5:1即可。

### 材料

大米20克

### 做法

1. 大米洗净、泡水约30分钟，捞起备用（图1）。
2. 锅中加入150毫升清水，放入大米以大火煮滚后，改小火再煮约20分钟（图2），趁热倒入大碗中充分捣碎即可。



# 疙瘩汤



## 烹调小语

面粉宜先过筛，以免面粉受潮、结块，使面疙瘩无法煮烂。



<http://www.mamavo.com>



## 营养提要

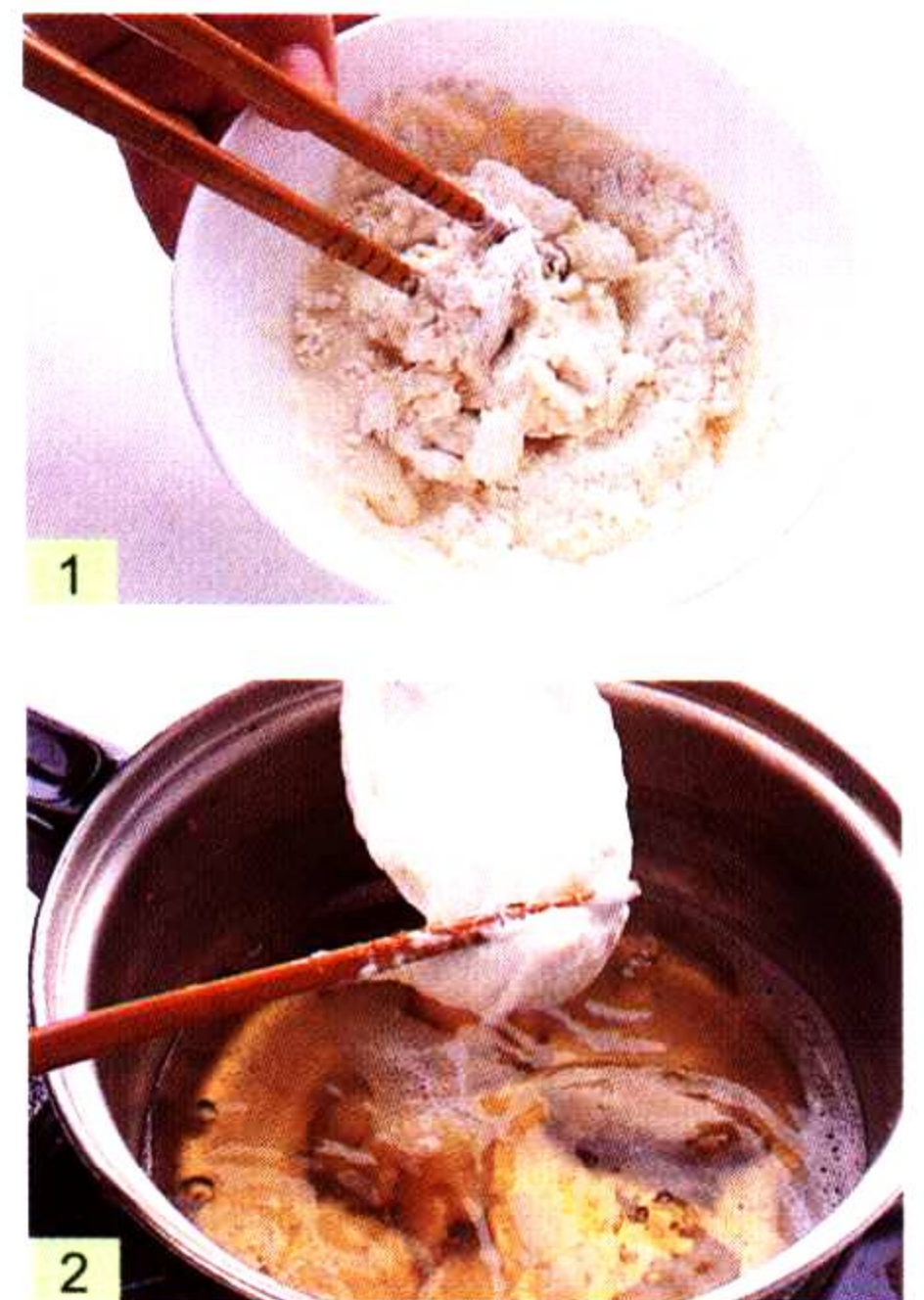
制作疙瘩汤，除了为宝宝热量摄取来源做变化，还可训练宝宝的咀嚼能力及肠胃吸收能力。

## 材料

面粉3大匙  
青菜汁（或肉汤）100毫升

## 做法

1. 面粉先过筛，加入2大匙水混合拌成面糊（图1）。
2. 青菜汁（或肉汤）倒入锅中煮开，再将面糊如图2所示，用筷子划入锅中，做成面疙瘩，待煮至熟软、浮起即可。



# 粥及面类食物

## 牛奶通心粉



### 烹调小语

若使用面条，  
烹煮之前一定要  
先将面条折成小  
段，以便宝宝练  
习咀嚼。



<http://www.mamavo.com>



### 营养提要

利用通心粉加  
牛奶煮软食用，可  
为宝宝变化糖类及蛋  
白质来源，逐步让宝宝  
不再依赖牛奶，转而  
习惯固体的食物。

### 材料

通心粉（面条）20克  
牛奶100毫升

### 做法

1. 通心粉先以冷水浸泡10分钟（图1），捞起备用。
2. 锅中加半锅水煮滚，放入通心粉煮熟，捞起，沥干水分。
3. 另取一锅，再加入牛奶及通心粉煮至熟软即可（图2）。





### 烹调小语

烘烤面包时  
记得表面勿烤焦，  
以免宝宝尝到焦苦  
味而拒食。

# 奶酪面包干



### 营养提要

此菜可训练宝宝自行抓食，也可提供宝宝磨牙。添加适量的奶酪粉及海苔丝，不仅增香，更有刺激宝宝食欲的效果。

### 材料

吐司面包1片  
奶油6克  
奶酪粉半小匙  
海苔丝适量  
碎白芝麻1/4小匙

### 做法

1. 吐司面包去硬边后（图1），切成两片，两面均抹上奶油，再沾裹适量奶酪粉。
2. 面包一面撒上白芝麻，另外一面则撒上海苔丝（图2）。
3. 放入烤面包机中烘烤，趁热切成细长条即可。



# 肉汤面



## 烹调小语

肉汤不够时可再加水，以免汤汁烧干或无法充分将鸡肉煮至熟烂。



## 营养提要

此菜的烹调方式与成人食物相似，唯需注意食材要煮烂点，以免宝宝咀嚼不完全，导致消化不良。

<http://www.mamavo.com>



## 材料

面条、当季青菜、洋葱末各10克  
鸡胸肉8克  
胡萝卜5克  
高汤100毫升

## 调味料

A料：色拉油1小匙  
B料：盐少许

## 做法

1. 面条折成约2厘米长的小段；放入锅中加水煮软，捞起备用。
2. 胡萝卜洗净、去皮、切丁，放入滚水中烫至熟软；鸡胸肉和青菜均洗净、切丁（图1）。
3. 锅中加入高汤煮滚，放入面条和鸡丁（图2）炖煮至材料完全熟烂。
4. 另取一锅，加入A料，爆香洋葱；再加入青菜拌炒后，倒入胡萝卜丁，一同倒入肉汤锅中煮至熟烂，加B料调味即可。



# 炖煮

## 白菜炖鸡肉



### 烹调小语

鸡胸肉必须充分剁碎，加入淀粉搅拌，以便宝宝吞咽。



<http://www.mamavo.com>



### 营养提要

大白菜中纤维素含量丰富，因此具有整肠功效，对于宝宝食欲不振效果佳；另外因富含维生素C，因此也可预防小儿感冒发烧。



### 材料

鸡胸肉15克  
大白菜10克  
胡萝卜5克  
淀粉1大匙  
水淀粉3大匙

### 做法

1. 鸡胸肉洗净、剁碎，放入碗中加入淀粉拌匀。
2. 大白菜、胡萝卜均洗净切碎，放入锅中加水煮软（图1）。
3. 再加入鸡肉泥煮熟，淋上水淀粉（图2），煮至汤汁收干，菜汤呈浓稠状即可。



炖煮

# 鸡肉炖毛豆



## 烹调小语

毛豆外膜较不易消化，因此氽烫后宜浸泡于冷水中，使外膜浮出水面，轻松去除；另外隔水加热时温度不要太高，以免蛋汁凝固成蛋花。



<http://www.mamavo.com>



## 营养提要

毛豆富含丰富蛋白质及亚油酸，可生肌壮骨，补充宝宝体力。

## 材料

- 鸡肉15克
- 鸡蛋1个
- 牛奶、毛豆各1大匙
- 水淀粉少许

## 做法

1. 鸡肉洗净、剁成泥；毛豆洗净，用滚水氽烫，捞起，浸泡于冷水中去除外皮，捞出、切碎（图1）。
2. 鸡蛋打入碗中搅拌均匀；倒入牛奶，一同放入蒸锅中，隔水加热拌成奶蛋汁备用。
3. 另取一平底锅，放入奶蛋汁，加入鸡肉炖煮至肉色变白，再加入毛豆煮至熟烂。
4. 淋上水淀粉勾芡即可（图2）。



## 拌



## 烹调小语

小黄瓜外皮营养丰富，除非必要，否则无需刮除外皮。

拌制的食物必须柔软易吞食，例如叶菜类、豆腐等，而且需充分煮熟、捣烂，才能放在一起拌，尽量避免质地过于坚硬，宝宝不易吞咽的食材。有时也可搭配牛奶、奶酪或是酸奶等一同拌制，增加滑嫩口感与酸甜滋味，并能刺激宝宝的食欲。

# 酸奶拌黄瓜



## 营养提要

小黄瓜具有清热、排毒功效，若是宝宝皮肤易过敏、长疹子，可喂食适量小黄瓜以舒缓症状。

<http://www.mamavo.com>



## 材料

小黄瓜1根  
酸奶半大匙

## 做法

1. 小黄瓜洗净、去皮、切丁（图1）。
2. 黄瓜丁放入锅中煮熟，捞起，沥干水分（图2）。
3. 放入大碗中，加入酸奶搅拌均匀即可。



拌



烹调小语

鸡胸肉的纤维较粗，必须充分煮至熟烂。

# 鸡肉拌南瓜



营养提要

南瓜子富含维生素B，中医认为有驱除蛔虫的功效；南瓜含有β-胡萝卜素，是胡萝卜极佳的替代品。



1

## 材料

鸡胸肉20克  
南瓜15克

## 调味料

A料：盐少许 水半大匙  
B料：酸奶、番茄酱各半大匙

## 做法

1. 鸡胸肉洗净，放入耐热容器中，淋上A料，封上保鲜膜，移入微波炉中加热约45秒，取出，趁热把鸡胸肉撕成细丝。
2. 南瓜洗净去皮和籽、切丁，加水，放入耐热容器中，封上保鲜膜（图1），移入微波炉加热约1分钟，取出。
3. 把鸡丝和南瓜丁放入碗中（图2），加入B料拌匀即可。



2

# 芝麻拌芋头



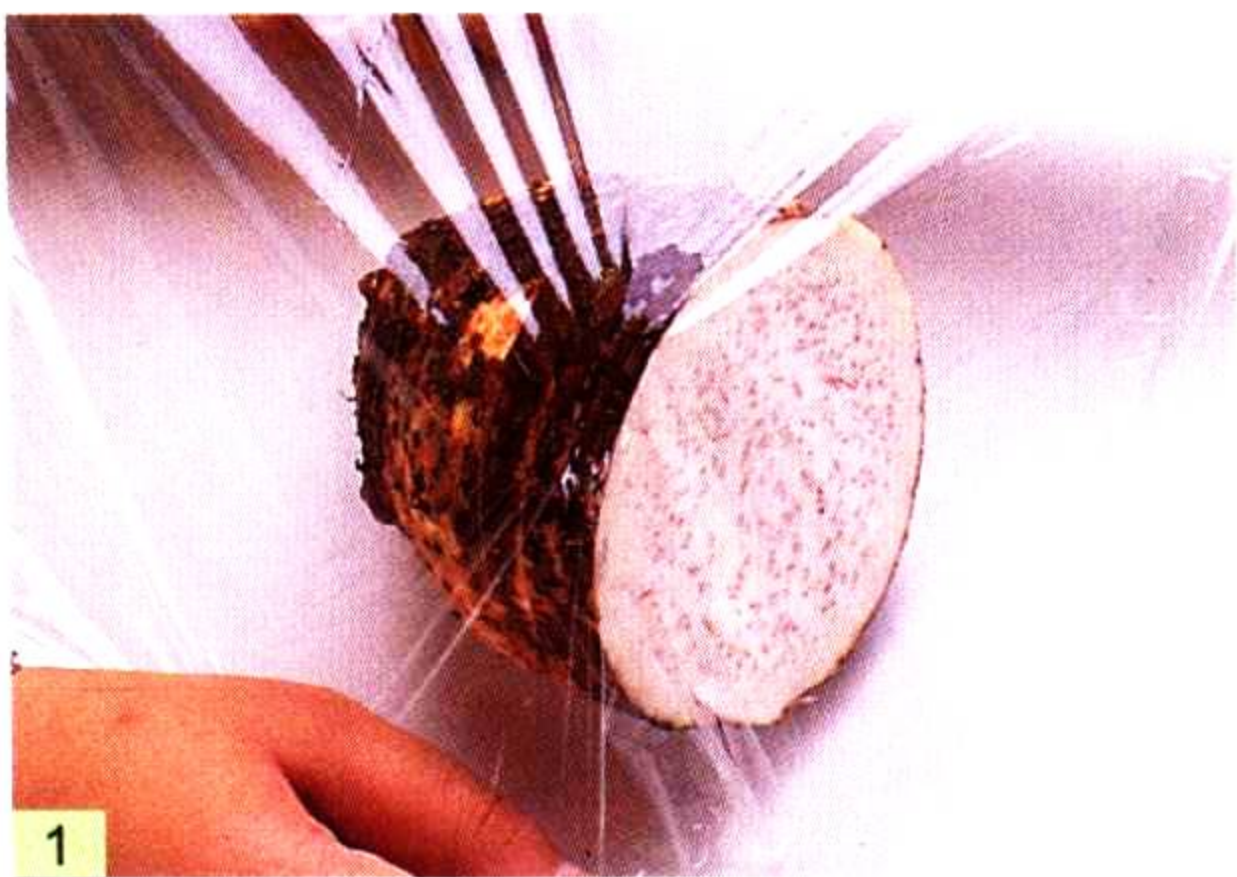
## 烹调小语

芋头也可以蒸制的方式隔水蒸至熟烂，再放入大碗中捣成芋泥。



## 营养提要

芝麻具有润肠功效，加上芋头所含纤维素极多，有助于整肠健胃，对于宝宝便秘具有疗效。



## 材料

小芋头半个  
熟芝麻1大匙

## 调味料

砂糖、酱油各半大匙  
开水、海味汁各1大匙

## 做法

1. 芋头洗净去皮，对切成两半。
2. 芋头放入碗中，封上保鲜膜（图1），移入微波炉加热30秒；取出，捣成泥状。
3. 芝麻放入大碗中，加入调味料拌匀（图2），淋入芋泥中拌匀即可。

# 拌

# 奶酪拌南瓜



### 烹调小语

南瓜可煮熟烂一点，拌入奶酪后即可食用，无需重复捣碎的步骤。



<http://www.mamavo.com>



### 营养提要

奶酪和南瓜均含有丰富蛋白质及β-胡萝卜素，可促进宝宝眼睛、骨骼发育及肌肉生长。

### 材料

南瓜25克  
松软白奶酪1大匙

### 做法

1. 南瓜洗净，去皮和籽，切丁；放入碗中封上保鲜膜（图1），移入微波炉加热约3分钟。
2. 取出，捣碎，撒上白奶酪拌匀即可（图2）。



# 菠菜拌豆腐



## 烹调小语

菠菜先煮熟再切碎，以免在加热过程中流失大量维生素C。



## 营养提要

黄豆对于宝宝食欲不振、精神萎靡有极佳的食疗效果，搭配富含叶酸的菠菜一同食用，营养丰富又美味。



1

## 材料

豆腐5克  
菠菜10克

## 调味料

酱油、砂糖各1大匙

## 做法

1. 菠菜洗净，放入滚水中氽烫，捞起，浸泡于冷水中，去除涩味后再捞出。
2. 菠菜沥干水分，切成5厘米长的小段，加入酱油拌匀（图1）。
3. 豆腐放入锅中略煮，捞起，放入大碗中捣碎（图2）。
4. 加入菠菜段及砂糖拌匀即可。



2

# 拌

# 酸奶拌西兰花



## 烹调小语

西兰花根茎较粗硬，摘取花朵部分供宝宝食用较为适合。



## 营养提要

西兰花含有丰富维生素及纤维素，掺入酸奶一同拌制，对于宝宝食欲不振或便秘，食疗效果佳！

## 材料

西兰花15克  
酸奶1/3小匙  
蛋黄酱1/3小匙

## 调味料

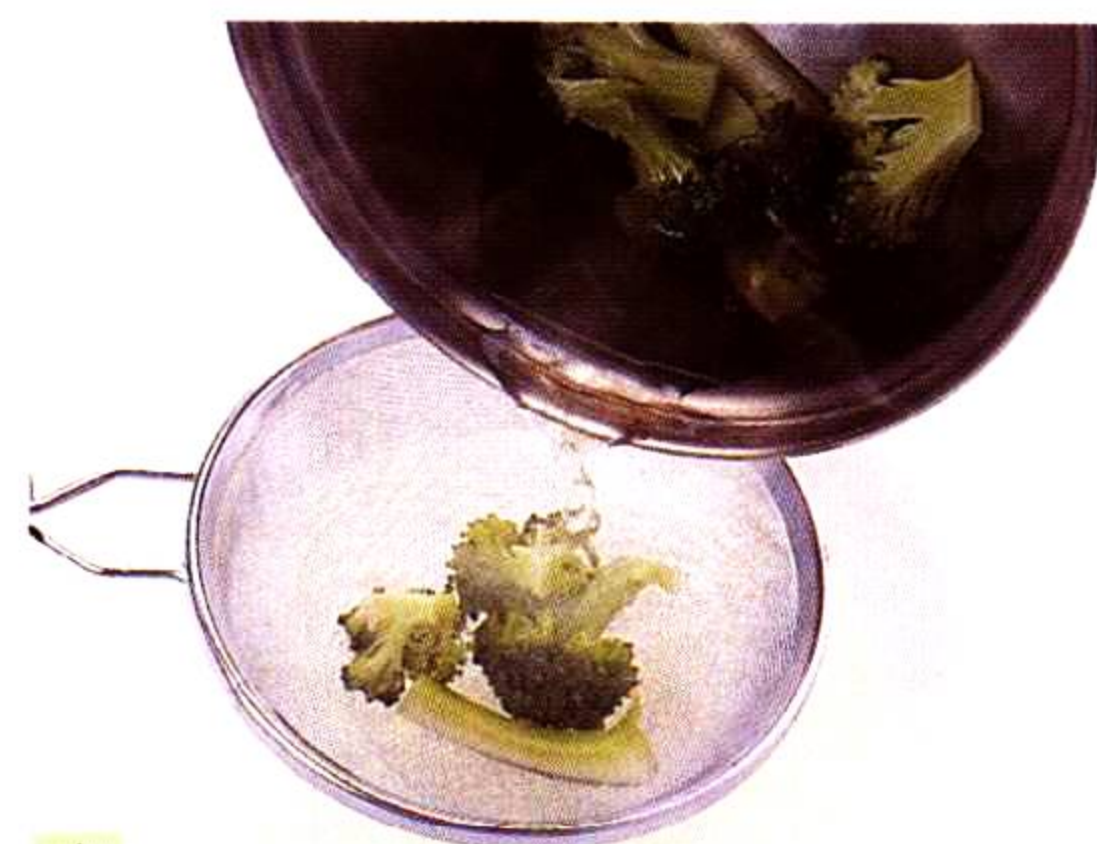
盐少许

## 做法

1. 西兰花摘成小朵，放入盐水中略微浸泡。
2. 锅中加入适量盐水烧热，放入西兰花烫熟，捞起，沥干水分(图1)。
3. 西兰花切成0.5厘米的细长条(图2)，再加入酸奶和蛋黄酱拌匀即可。



<http://www.mamavo.com>



1



2

蒸



烹调小语

所有材料剁细，可使布丁口感更细致，宝宝食用后更易消化。

蒸的食材需事先洗净、切碎，再放入锅中隔水蒸至熟烂。由于蔬菜经过蒸制后容易发黄，并流失大量维生素，因此此法比较适合蒸鱼或蒸肉。

牛奶鸡肉布丁



<http://www.mamavo.com>



营养提要

鸡蛋、鸡胸肉加上牛奶，均是宝宝最佳的优质蛋白质补给品。



材料

- 鸡胸肉15克
- 鸡蛋半个
- 三色蔬菜（胡萝卜、豌豆、玉米粒）2大匙
- 牛奶75毫升
- 淀粉少许

调味料

- 盐少许

做法

1. 鸡胸肉剁细，放入碗中加盐和淀粉拌匀（图1）。
2. 三色蔬菜用滚水烫过，捞起，放入碗中捣碎备用。
3. 鸡蛋放入碗中打散，加入牛奶搅拌均匀形成奶蛋汁。
4. 将奶蛋汁及三色蔬菜末倒入模型中拌匀，移入蒸锅中（图2），以大火蒸约5分钟即可端出。

# 蒸



<http://www.mamavo.com>



### 烹调小语

鳕鱼、比目鱼及鲷鱼等，均属于适合宝宝食用的白肉鱼。

# 清蒸白肉鱼

<http://www.mamavo.com>



1



2

- 白肉鱼2片
- 菠菜10克
- 调味料
- 酱油少许

### 做法

1. 菠菜洗净，放入滚水中氽烫，捞起，浸泡于冷水中以去除涩味。
2. 再捞起，沥干水分，切成小段。
3. 白肉鱼洗净，放入深盘中，封上保鲜膜（图1），移入微波炉中，加热5分钟。
4. 取出白肉鱼，加入菠菜并淋上酱油（图2），充分捣碎即可食用。



### 营养提要

白肉鱼热量较红肉鱼低，加上肉质细致，极适合宝宝食用。

# 炒

炒菜以口感柔嫩、宝宝易食为原则，建议以不粘锅烹调，油脂较少，有利于宝宝肠胃吸收，搭配食材也需充分剁细，以免宝宝噎着。





### 烹调小语

若担心宝宝吞食困难，可将银鱼再剁细一点。

# 银鱼炒蛋



1

### 材料

银鱼1大匙  
鸡蛋1个  
海苔丝1小匙



2

### 做法

1. 银鱼放入滤网中，淋热水，以去除多余盐分和腥味。
2. 鸡蛋打入碗中，加入半大匙清水混合，然后再加入银鱼和海苔丝充分拌匀（图1）。
3. 锅中倒入1小匙油烧热，倒入蛋汁炒至材料全熟即可（图2）。



### 营养提要

银鱼中钙含量丰富，加上质地柔细，搭配炒蛋，极适合婴幼儿补充钙质。



# 一日

## 可以和爸妈

当宝宝已经习惯一日三餐时，每天为宝宝制作跟大人不一样的菜，对许多妈妈来说，实在是件繁重的工作。在大人的菜单中找出一些孩子也能吃的食材，经过简单的加工，例如把食物切碎、捣烂或是蒸熟一点，就可以变成适合宝宝吃的营养餐，那该有多好！而且，给宝宝吃和爸妈相同的食物，还可让宝宝学习模仿，进而养成均衡营养、不偏食的好习惯！

### 如何让宝宝愉快地进食？

#### 提供愉快的就餐环境

避免在吃饭时骂小孩，让宝宝拥有一个愉快的用餐心情与环境；另外就是可提供宝宝一套专用的可爱餐具，让宝宝对用餐产生愉快、甚至是期待的心情。

#### 考虑食物的色香味

在烹调时菜色的选择尽量考虑到宝宝的喜好与口味，并时时注意到色香味俱全的搭配。

#### 食材处理多费心

处理食材时，尽量切小块或剪短，以免宝宝进食不易，减轻宝宝吃东西时的挫折感。

### 宝宝偏食怎么办？

#### 改变食物外观

对于宝宝特别不喜欢的食物，可以改变外形，使宝宝不易辨识。如剁碎后拌入其他食材中，让宝宝无法辨识出来而接受它。

#### 改变烹调方式

如宝宝不爱吃荷包蛋，就改为水煮蛋或卤蛋；此外以清蒸、水煮代替油炸，使食物容易咀嚼，宝宝接受度也会提高。

#### 以同类食物代替

例如宝宝不爱喝牛奶，可以酸奶或养乐多替代；如果不爱吃米饭，也可尝试用馒头、包子等代替。

# 三餐篇

## 一起吃饭了!

### 避免无心暗示

不要给予孩子喜恶或好不好吃的暗示，例如妈妈不爱吃某样东西，千万不要在餐桌上说出来，以免助长宝宝偏食的行为。

### 借助同伴力量

为孩子办PARTY或是邀请小朋友到家中聚餐，让宝宝在愉快的气氛中接受同伴团体的影响，接受原先不喜欢的食物。

### 宝宝的餐桌礼仪

1. 饭前洗手，饭后漱口
2. 嘴巴有食物，不说话
3. 用餐时刻，不看电视
4. 用餐时，不随便离座
5. 不用手任意抓取食物
6. 不拿着餐具随意挥动

### 食材的选择

1. 所有食材均可让宝宝试着食用，只需注意刺激性强且味道浓重的食物应尽量避免。
2. 尽量避免食用生食，生鱼片之类的食材尤其要敬而远之。

### 添加辅食的原则

1. 由于宝宝已可以和家人一同吃饭，因此可以针对家人所吃的菜饭分一部分出来做简单加工，提供宝宝食用。
2. 无需做过于繁杂的调味，宝宝的口味仍以清淡为主。
3. 添加食材可依宝宝实际情况做调整，剁泥、切丁或切块并无一定限制。

### 烹调原则

1. 需将食材事先准备好，例如制作土豆沙拉中的土豆和胡萝卜，用水烫软后，就很适合婴幼儿食用。炖汤时用的青菜，也可在氽烫、加工后给宝宝食用。
2. 在为大人的菜加调味料前，要先把宝宝能吃的食物挑出来，捣碎或切开，再加入汤汁烹调，以适合宝宝食用。
3. 制作鱼类菜肴时，可挑选未被汤汁渗透的内侧部分，加以捣碎或煮至糊烂状，再喂给宝宝。
4. 采用新鲜食材，避免添加刺激性过强的香辛料或是中药材、人工香料等，以免宝宝有排斥感。





烹调小语

制作时记得  
过滤掉材料渣  
子，以免布丁口  
感不够细致。



# 面包布丁

## 材料

去皮吐司面包3片

鸡蛋半个

牛奶50毫升

## 调味料

砂糖半小匙

## 做法

1. 吐司硬边留下，切成1厘米方块；鸡蛋打入碗中搅匀备用。
2. 将面包丁与蛋汁、牛奶、砂糖放入碗中拌匀（见上图），放入耐热容器中。
3. 封上保鲜膜，移入微波炉加热约3分钟即可。





### 初期做法

将加热好的  
面包布丁捣碎，  
一口一口地喂  
宝宝吃。



### 中期做法

将面包布丁  
切成小丁，以  
便喂食。



### 后期做法

将面包布丁  
直接分小块，让  
宝宝学会自己握  
汤匙食用。





烹调小语

制作沙拉的食材并无限制，只要充分把握食材洗净、切小块、烫熟的原则即可。



<http://www.mamavo.com>

# 苹果沙拉

## 材料

土豆150克  
胡萝卜、苹果、小黄瓜各半个  
奶油生菜3片  
鸡蛋1个

## 调味料

A料：盐少许  
B料：蛋黄酱、酸奶各半大匙

## 做法

1. 土豆、胡萝卜均去皮、切小丁，放入锅中加水煮烂，捞起放入碗中，加入A料一同捣碎。
2. 苹果去皮、切丁；小黄瓜洗净、切薄片；鸡蛋煮熟，只取蛋黄放入碗中捣碎（见上图）；生菜叶洗净，沥干水分，排盘备用。
3. 将土豆泥、胡萝卜泥、蛋黄泥、苹果丁及小黄瓜片加入B料拌匀后，淋在生菜叶上即可。





### 初期做法

将煮熟的土豆和胡萝卜捣碎；苹果去皮和核，用刨菜板刨成泥状。



### 中期做法

煮熟的土豆和胡萝卜切丁；苹果去皮和核，用刨菜板刨成泥状，再和土豆丁、胡萝卜丁混合。



### 后期做法

把苹果沙拉盛到生菜上即可；但生菜对于婴幼儿来说比较难下咽，所以最好切成小块再食用。



# 什锦蔬菜汤



## 烹调小语

熬制好的汤汁中可加入少量盐或酱油调味，但分量不宜过多。



<http://www.mamavo.com>



## 材料

白萝卜、芋头各50克  
胡萝卜1/4个  
牛蒡25克  
豆腐半块  
干香菇1朵  
毛豆1大匙 葱1根  
海味汁500毫升

## 调味料

A料：醋半大匙  
水100毫升  
B料：盐、酱油各半小匙

## 做法

1. 白萝卜、胡萝卜均洗净去皮，切薄片；芋头洗净去皮，切丁；葱洗净，切末。
2. 牛蒡洗净去皮，切小块，用A料浸泡约10分钟；毛豆洗净，用滚水烫软，浸泡冷水中去除外皮；干香菇泡软、捞起、去蒂、切片；豆腐洗净，切丁。
3. 将白萝卜、芋头、胡萝卜、牛蒡、毛豆、干香菇放入海味汁中（见左图），以小火煮约10分钟，再加入葱花、豆腐煮约5分钟。
4. 加入毛豆煮熟，加入B料调味即可盛出。



### 初期做法

从肉汤中挑出白萝卜、胡萝卜、芋头、豆腐，放入碗中捣碎，再加少量海味汁稀释即可喂食。



### 中期做法

从肉汤中挑出白萝卜、胡萝卜、芋头、豆腐，分别切末后拌入海味汁即可喂食。



### 后期做法

从肉汤中挑出白萝卜、胡萝卜、芋头、豆腐，分别切丁后，加入海味汁，使味道清淡些即可食用。



<http://www.mamavo.com>



烹调小语

其实就是一碗粥配上三份小菜，配菜制作时勿添加过多食用油，以免宝宝肠胃无法适应。



# 三色沙锅

## 材料

猪肉末1大匙 菠菜10克  
鸡蛋半个 五倍粥70克

## 调味料

A料：砂糖、酱油、水淀粉半小匙 盐半小匙 牛奶半小匙  
B料：海味汁半大匙

## 做法

1. 五倍粥煮好装于大碗中备用。
2. 猪肉末放入锅中，加水煮至肉色变白，加入A料拌成肉酱（见上图），备用。
3. 鸡蛋打入碗中加入B料拌匀；锅中加入1小匙油烧热，倒入蛋汁炒散，盛起备用。
4. 菠菜洗净，放入滚水中氽烫，捞起、切段；最后将菠菜、炒蛋及肉酱倒在五倍粥上即可。





### 初期做法

取出做好的肉酱、炒蛋和菠菜，放入大碗中磨碎，放入五倍粥中。



### 中期做法

将做好的炒蛋、菠菜切碎，与肉酱一同放于五倍粥中食用。



### 后期做法

将做好的肉酱、炒蛋和菠菜放入五倍粥中，菠菜用汤匙切成小段即可。





烹调小语

制作炖菜时记得将所有食材均切成小块，不仅可熬出香味，食材也容易煮烂，方便宝宝食用。



<http://www.mamavo.com>

# 牛奶炖鸡肉

## 材料

鸡胸肉200克  
胡萝卜、洋葱、西兰花、土豆各100克  
大头菜2棵  
牛奶、高汤各100毫升

## 调味料

A料：盐半小匙  
B料：淀粉、水、盐各半小匙

## 做法

1. 鸡胸肉洗净，切丁，加A料抓拌均匀；土豆、胡萝卜、大头菜均洗净，去皮，切小块。
2. 洋葱洗净，切片；西兰花洗净，摘小朵，切细丝（见上图），放入滚水中烫熟，捞起备用。
3. 将鸡丁、土豆、胡萝卜放入锅中，以大火煮开后改小火煮约15分钟；再放入大头菜、洋葱煮至熟软。
4. 倒入牛奶和高汤煮约5分钟，再加入B料煮开，关火前加入西兰花拌匀即可。





### 初期做法

青菜捣碎、煮软。在加入牛奶和高汤前，先挑出鸡丁，去皮捣碎。



### 中期做法

加入牛奶和高汤时，挑出鸡丁去皮。所有食材应切小块。



<http://www.mamavo.com>



### 后期做法

宝宝不易吞食的部分先切丁再加高汤；味道若太浓，可加水稀释。





烹调小语

必要时面包  
可先烤过，不仅  
增香，更添酥  
脆的口感。



# 三明治饭盒

## 材料

小黄瓜、胡萝卜各100克  
吐司面包8片  
松软白奶酪60克

## 调味料

蛋黄酱半大匙  
柠檬汁、盐各少许

## 做法

1. 胡萝卜、小黄瓜去皮、切碎，放入锅中加水煮熟，捞起，沥干水分备用。
2. 白奶酪放入碗中，加入胡萝卜、小黄瓜末拌匀（见上图）。
3. 均匀涂抹在吐司面包上，再均匀抹上调味料。
4. 包卷成圆筒状，用保鲜膜裹起来即可。





### 初期做法

将涂好蛋黄酱、胡萝卜末、奶酪的面包切小丁。



### 中期做法

将三明治切成小三角形块状，以便宝宝食用。



### 后期做法

将三明治卷切成2~3厘米的厚片，以便宝宝自行抓取食用。





烹调小语

若要添加南瓜籽，一定要充分剁细，以免宝宝噎食。



<http://www.mamavo.com>

## 南瓜煎饼

### 材料

南瓜、热蛋糕剂各200克  
鸡蛋2个  
牛奶120毫升

### 做法

1. 南瓜洗净去皮和籽，切小块，放入锅中加水煮熟，取出，放入大碗中捣碎。
2. 鸡蛋打入碗中，加入牛奶和热蛋糕剂搅拌，再加入南瓜泥拌匀。
3. 平底煎锅中加入1大匙油烧热，倒入南瓜泥煎烤（见上图）。
4. 待上下两面均烤熟，盛出，切成适当大小即可。





### 初期做法

南瓜泥、牛奶、鸡蛋混合拌匀，放入锅中或微波炉中煮熟食用。



### 中期做法

将煎好的饼切成1厘米长条，鼓励宝宝自己进食。



### 后期做法

此时宝宝摄取的食物已和成人接近，只需将饼切成较大的块状，让宝宝自行进餐即可。



# 食补篇



## 善用具保健

宝宝满周岁后，由于消化系统及味觉器官已趋发育完全，所以可开始补充性质平和的中药材或利用滋补食材，搭配炖汤或熬粥，补充宝宝身体所需的各种营养，为宝宝打好健康基础。

保健饮食不见得一定是以中药材做底，只要妈妈们多花心思，加以变化，选择营养价值高，且易消化的食材烹调，例如山药、银耳或是红枣等，一样可以达到“保健”的效果！

<http://www.mamavo.com>

### ◎如何选择食补材料？

1. 选择的中药材以性质平和、不具刺激性者为佳，例如当归、红枣、枸杞皆可。
2. 搭配各类食材并兼顾营养均衡的需求，不可偏重某一项。
3. 具备食疗效果的食材也可入菜，例如山药、银耳。



# 功效的食材



## ◎如何调整用量?

1. 可针对宝宝实际需求做调整，例如宝宝体质虚弱，可用山药或红枣为其补气做调养；而银耳具润肺功效，枸杞有明目效果。
2. 观察宝宝是否有过敏或不适现象，并依此辨识宝宝体质属温或凉性，再为其做适当的调整。
3. 由于是作为食补之用，因此分量不需太多，适量即可。

## ◎保健饮食的烹调原则

1. 口味仍以清淡为主，避免添加刺激性强的香辛料或调味料，例如辣椒、咖喱或香油、醋等均不适合。
2. 以炖汤或熬粥为主要烹调技法，有助于宝宝肠胃吸收，达到食补效果。
3. 使用的中药材均需充分漂洗干净，以去除表面粘附的泥沙或灰尘。
4. 烹调时需掌握清淡原则，因此蒸、炖、熬、煮是较适合的烹调技法，避免油炸或爆炒。

## ◎喂食方式和食用原则

1. 由于炖汤或粥品的温度均较高，因此还是以汤匙慢慢喂食比较妥当，以免宝宝进餐时烫伤。
2. 汤品中的食物可在温度适当时，让宝宝自行食用。
3. 如同吃正餐一样，让宝宝固定坐在位子上进食。
4. 喂食时间并无一定限制，可以当作正餐食用，也可在餐与餐之间当作点心食用。



# 保健菜

## 菠萝鸡丁

### 喂食方法

鸡丁肉质较硬，喂食前可用汤匙把鸡丁略切一下，做成肉末更好入口。



### 烹调小语

菠萝含有菠萝蛋白酶，可先将菠萝浸泡于盐水中，以免食后使舌头有不适感。



<http://www.mamavo.com>

### 营养提要

鸡肉可补神养气、强身健骨，多食可预防疾病、增强免疫功能。食用此菜可摄取多种营养素，如β-胡萝卜素和蛋白质，可促进宝宝生长发育，增强抵抗力。

### 材料

菠萝50克  
鸡胸肉、胡萝卜各100克  
小黄瓜1根

### 调味料

盐、淀粉各1/8小匙

### 做法

1. 鸡胸肉去皮、洗净，切成1厘米见方的小丁；鸡丁用刀背拍碎（见左图），加入淀粉拌匀。
2. 胡萝卜、菠萝均洗净、切丁；小黄瓜洗净去籽，切成1厘米见方的小丁。
3. 锅中倒入半碗水，加入鸡丁煮滚。
4. 再加入其他材料煮熟，加少许盐调味，焖煮约15分钟即可食用。



# 鸡肝胡萝卜丸



## 烹调小语

加入少量淀粉，不仅容易抓捏成形，更能增加黏糊口感，方便吞咽。

## 喂食方法

一口一个肉丸略嫌太大，可在蒸熟取出后，切成小块，让喂食更方便。



## 营养提要

鸡肝具有补肝、养血、明目的功效，可补充宝宝易缺乏的多种氨基酸及矿物质，尤其适合夜盲症、贫血及营养不良的宝宝食用，可改善症状，增强体力。

## 材料

鸡肝1副 胡萝卜50克  
豌豆仁20克 吐司面包2片  
淀粉1大匙

## 调味料

盐1/8小匙



## 做法

1. 鸡肝洗净，压成泥状；吐司面包烘烤后，切成1厘米见方的小丁，加入肝泥中；再加入淀粉充分拌匀。
2. 胡萝卜洗净去皮，切小丁；豌豆仁放入滚水中烫熟、捞起，浸泡于冷水中。
3. 所有材料拌匀（见左图），搓成丸状，排入盘中。
4. 移入蒸笼，以中火蒸约50分钟，至肉丸熟透即可端出。

# 保健菜

## 五彩蒸蛋

### 喂食方法

如果宝宝尚未长牙，则尽量不要捞取浮在表面的胡萝卜及菠菜丁，直接以蒸蛋喂食宝宝，入口更容易。



### 烹调小语

记得将蛋汁过滤掉浮沫及渣子，制作出来的蒸蛋口感会更细致好吃。



### 营养提要

鸡蛋富含蛋白质，易消化，有补中益气、养血润燥的功能，尤其适合营养不良的婴幼儿食用；菠菜富含钙、铁及维生素，可助消化。

### 材料

菠菜、胡萝卜各100克  
鸡蛋2个  
淀粉半大匙

### 调味料

盐1/8小匙

### 做法

1. 鸡蛋打入碗中，加入2倍量的清水（见左图）和淀粉调匀。
2. 菠菜洗净、切碎；胡萝卜洗净、去皮，切成小丁。
3. 将蛋汁放入容器中，以大火煮1~2分钟。
4. 放入菠菜末及胡萝卜丁（材料会浮在蛋面上），再以中火煮15~20分钟即可。



# 四色豆腐汤

## 喂食方法

喂食此道菜时尽量避免先吃香菇、毛豆等需要耐心嚼食的食物，以免宝宝拒食，影响食欲，同时也可让喂食更顺利。



### 烹调小语

香菇蒂不易煮软，但含有丰富营养成分，因此也可加入汤中煮熟，待煮出香味后再弃食不用。



<http://www.mamavo.com>

### 营养提要

豆腐富含蛋白质、维生素及矿物质，容易消化吸收，具有清热、生津、润燥的功效。宝宝食用此道菜，有助于肠胃消化及促进生长发育。

## 材料

鸡蛋豆腐半块 豌豆仁30克  
香菇2朵  
火腿2片

## 调味料

盐1/8小匙  
酱油1小匙  
水淀粉1大匙



## 做法

1. 香菇洗净去蒂，与火腿、豆腐均切小丁（见左图）。
2. 豌豆仁放入滚水中烫软，捞起，浸泡于冷水中备用。
3. 锅中倒入1碗水煮开，放入豆腐丁、香菇丁及酱油，煮约30分钟至香菇熟软。
4. 加入火腿丁及豌豆仁，再煮约10分钟，淋上水淀粉勾芡，加盐调味即可。

# 保健汤



<http://www.mamavo.com>



## 营养提要

黄芪和当归可补气、壮筋骨，而鳕鱼富含蛋白质及钙、磷等矿物质，十分适合婴幼儿食用，可促进发育，强健骨骼。

## 喂食方法

鱼片肉质软嫩，适合直接喂食，唯枸杞、黄芪需事先捞除，以免食用时哽住。

# 黄芪鱼羹



## 烹调小语

鳕鱼的鱼骨及鱼皮不适合宝宝食用，应完全剔除后再烹调。

## 材料

黄芪6克  
枸杞20克  
当归2片  
鳕鱼20克  
水淀粉1大匙

## 调味料

盐1/8小匙

## 做法

1. 枸杞、黄芪及当归均泡水，洗净备用。
2. 鳕鱼去骨及鱼皮，切成小丁。
3. 锅中倒入3碗水，加入黄芪、当归，熬煮至汤汁剩约2碗分量。
4. 加入鳕鱼片（见下图）及枸杞煮熟，淋上水淀粉勾芡，加盐调味即可。

<http://www.mamavo.com>



# 保健汤

## 茄汁牛肉麦片汤

### 喂食方法

喂食前可再以汤匙把番茄丁弄成碎屑，更好入口。



### 烹调小语

番茄外皮口感欠佳且不易消化，先氽烫再泡冷水中去除外皮。



<http://www.mamavo.com>



### 营养提要

番茄含维生素C及番茄红素，有助于提高人体抵抗力及免疫功能；牛肉则含有人体所需各种氨基酸，有健脾固胃作用，提高抵抗力。

### 材料

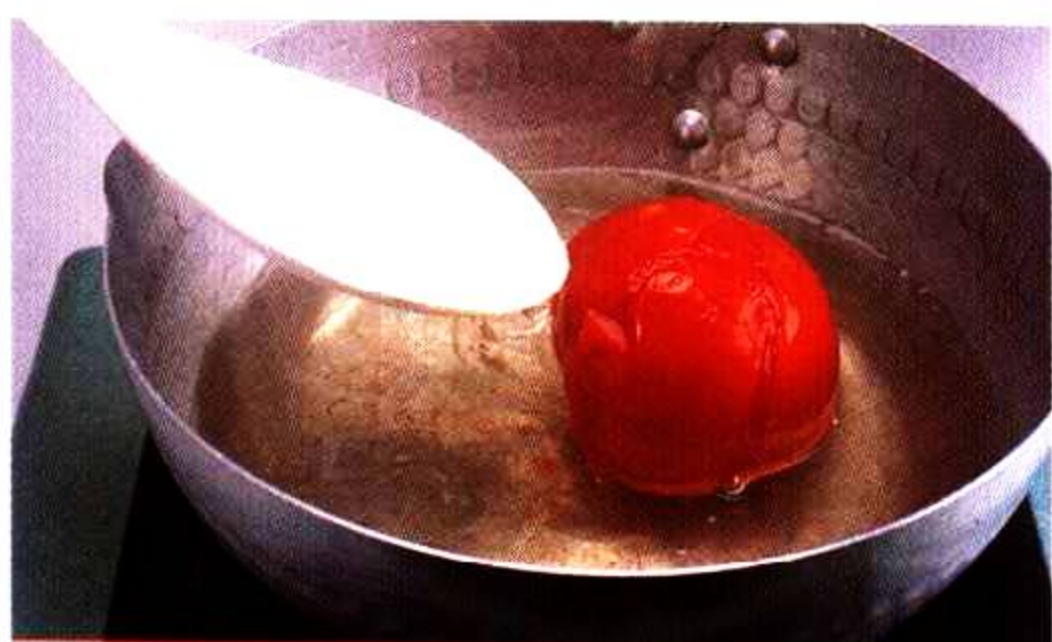
番茄2个 麦片30克  
牛肉100克

### 调味料

盐1/8小匙

### 做法

1. 番茄洗净、去蒂头，在表面轻划十字，放入滚水中氽烫（见左图）。
2. 番茄捞起，浸泡于冷水中去除外皮，切成小丁；再放入锅中，加入3~4碗水煮成番茄汁备用。
3. 牛肉去除筋膜、洗净、切碎；与麦片一同加入番茄汁中煮30~40分钟，煮至肉末熟烂，加盐调味即可。



# 四神汤

## 喂食方法

四神汤的食材形状较大，因此喂食前可用汤匙把食材弄碎，或直接喝汤即可。



### 烹调小语

淮山为山药晒干，切片制成。也可选用新鲜山药来炖汤。



<http://www.mamavo.com>



### 营养提要

淮山和芡实均能补脾、健胃，促进食欲，帮助肠胃消化吸收；婴幼儿若食欲不振，可常饮此汤，借以改善食欲，增强体力。

## 材料

茯苓1片 淮山3~5片  
排骨300克  
芡实、薏米各30克

## 调味料

盐1/8小匙



## 做法

1. 排骨洗净，汆烫去血水，捞起；茯苓、淮山、芡实及薏米均洗净、沥干水分备用。
2. 电锅内锅中加入排骨及所有材料（见左图），并倒入3~4碗水；外锅加水2大碗，熬煮至材料熟烂，加盐调味即可。

# 保健汤



<http://www.mamavo.com>



## 营养提要

此汤有补气功效，有助于提高婴幼儿的免疫力。宝宝体弱多病可多饮此汤，借以增强体力，并强化对疾病的抵抗力。

## 喂食方法

此汤汤味甘甜，因此可以直接当茶汤饮用，材料可以弃之不吃。



# 四君子汤

## 材料

白术、茯苓、党参各6克  
甘草1片  
红枣5粒  
排骨肉300克  
姜2片

## 做法

1. 所有材料均泡水，洗净，捞起，沥干水分。
2. 排骨放入滚水中焯去血水，捞起，沥干水分备用。
3. 电锅内锅中加入所有材料（见下图）及5~6碗水，外锅加水2~3碗，煮至排骨熟烂即可。

<http://www.mamavo.com>



### 烹调小语

排骨煮至熟烂  
方可将肉剔除下  
来，再让宝宝自行  
以汤匙挖食。



# 保健汤

## 参肉汤

### 喂食方法

此汤略带苦味，因此烹煮时可酌量添加冰糖，减少苦味，口感更好。



### 烹调小语

红枣核性凉，烹调前红枣应先泡水、去核，以免宝宝食用后引起下痢、腹泄。



<http://www.mamavo.com>



### 营养提要

此汤略带苦味，可增强身体抵抗力，改善小儿夜尿的情形；桂圆肉性温、味甘，具养心健脾的功效，用于婴幼儿可治疗夜尿症，但不宜吃太多。

### 材料

西洋参3克  
红枣、桂圆肉各35克

### 调味料

冰糖1大匙

### 做法

1. 红枣泡水、洗净；与西洋参、桂圆一同放入锅中。
2. 锅中加3碗水，熬煮约1小时（见左图），加入冰糖调味即可。



# 银耳汤

## 烹调小语

莲子心味苦、性凉，必须先将莲子心取出，以免煮出苦味，宝宝拒食；另外银耳泡软后，蒂部硬黄部位需摘除不食。

## 喂食方法

银耳汤煮好后，可另盛小碗，将所有食材全部以汤匙剁碎，以利于喂食。



<http://www.mamavo.com>

## 营养提要

此汤带有甜味及黏性，有助于刺激宝宝食欲；银耳有提高细胞免疫力及抗癌功效；红枣及山药能补气。饮用此汤能提高身体免疫力，增强对疾病的抵抗力。

## 材料

银耳、莲子各30克  
红枣5~6粒  
淮山5片

## 调味料

冰糖2大匙



## 做法

1. 银耳洗净，泡水2小时（见左图），去蒂，撕成小片状。
2. 莲子、红枣及淮山洗净，与银耳一同放入锅中。
3. 锅中再加入4~5碗水，熬煮约2小时至所有材料熟烂，加入冰糖调味即可。

# 保健汤

## 萝卜枣姜汤

### 喂食方法

萝卜炖煮至软嫩后，直接以汤匙挤压，即可轻松压成糊状，宝宝极好入口。



### 烹调小语

白萝卜应削去外皮并切圆片，以便煮软，方便喂食。



<http://www.mamavo.com>



### 营养提要

白萝卜味甘、性凉，有消积化痰的功效，煮熟食用可御风寒。姜片有温中、散寒功效，可治伤风感冒。此汤可理热、化痰，治疗婴幼儿伤风、咳嗽。

### 材料

白萝卜100克  
红枣5粒  
姜3片

### 调味料

蜂蜜1大匙

### 做法

1. 白萝卜去皮，洗净，切圆片；姜片洗净；红枣洗净，泡水备用。
2. 锅中倒入半锅水，加入白萝卜、姜片煮15~20分钟。
3. 滤除渣子，留下汤汁，待凉，加入蜂蜜拌匀即可饮用（见左图）。



# 黄瓜蜜汁



## 烹调小语

小黄瓜外皮  
营养丰富，只需  
切除头尾即可，  
无需刮除外皮。

## 喂食方法

此道汤品加入蜂蜜，滋味甘甜顺口，可直接以汤匙喂食。



## 营养提要

黄瓜性凉，具补脾止泄、利水消肿的功效。而蜂蜜适合1岁以上成长发育期的婴幼儿食用，含有可供人体直接吸收利用的糖分、微量元素和消化酶，可帮助消化，非常适合婴幼儿食用。

## 材料

小黄瓜5根

## 调味料

蜂蜜1大匙



## 做法

1. 小黄瓜洗净、去皮，沥干水分；切成2~3厘米长段，用刀背用力拍碎（见左图）。
2. 放入纱布袋中挤出水分并过滤渣子，小黄瓜汁放入锅中煮熟。
3. 待凉，加入蜂蜜调味即可。

# 保健粥

## 山药粥

### 喂食方法

要喂食此道粥品，最好先将枸杞挑出，再将山药以汤匙弄碎一些，更易入口。



### 烹调小语

也可先将山药磨成泥再熬煮，咸甜口味可依个人喜好添加。



<http://www.mamavo.com>



### 营养提要

山药含有多种营养素，自古以来在许多医学书中都有记载。长期食用山药粥，可治慢性下痢。由于食疗效果佳，故山药粥又被称为“珠玉二宝粥”、“三宝粥”。

### 材料

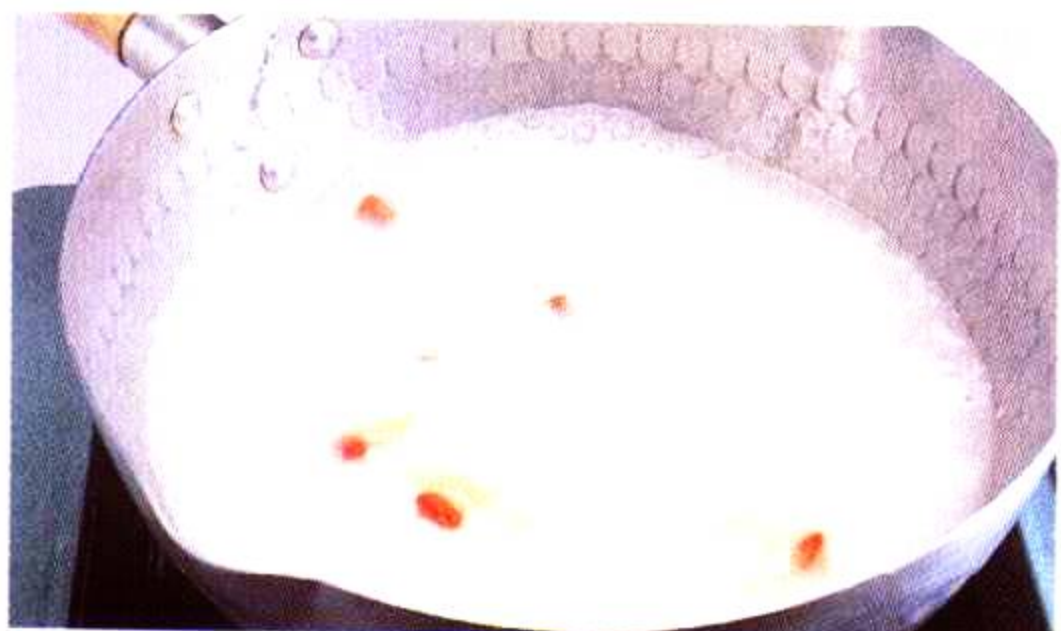
山药200克 粳米50克  
枸杞30克

### 调味料

盐少许

### 做法

1. 山药削皮洗净，切成小块备用。
2. 粳米洗净，泡水备用；将山药及粳米一同放入锅中，熬煮约1小时，最后再加入枸杞煮至熟软即可（见左图）。



# 葱白粥



## 烹调小语

葱白根须夹带大量泥沙，一定要充分漂洗干净，才能入锅熬煮。

## 喂食方法

此粥口感滑顺，喂食前可将葱白挑出。



<http://www.mamavo.com>

## 营养提要

葱白能促进肠胃消化液的分泌，所含黏液质具保护胃黏膜和皮肤的作用，并含有挥发油及葱蒜辣素，具发汗、祛痰、利尿的作用，对于预防婴幼儿伤风感冒功效极佳。

## 材料

粳米300~500克  
葱白3根  
胡萝卜丁30克

## 调味料

盐少许

## 做法

1. 粳米泡水洗净；葱白洗净，切段；胡萝卜洗净去皮，切丁备用。
2. 锅中加入5碗水，放入粳米、胡萝卜丁及葱白，以中小火熬煮2小时即可（见左图）。



# 保健粥

## 骨汁粥

### 喂食方法

喂食此道粥品，最好先将猪腿骨、白术挑出，以方便喂食。



### 烹调小语

制作骨头汤时，要不时舀去烹调过程中产生的浮沫，以确保汤汁清澈。



### 营养提要

猪骨髓中富含大量动物性蛋白质，加上白术具补血气、疗虚劳的功效，煮成易消化吸收的糜粥食用，是一道适合宝宝补充营养、调理血气的补给品。

### 材料

猪大骨1根 粳米350克  
白术10克  
香菜3棵（约20克）

### 调味料

盐少许

### 做法

1. 香菜洗净，只摘下叶片，切碎备用。
2. 猪大骨放入滚水中氽烫，去除血水，捞起备用。
3. 锅中倒入5碗水，加入猪大骨、白术，和粳米一同熬煮成粥。
4. 加入适量调味料，撒上香菜末即可。



# 萝卜葱白粥



## 烹调小语

也可将白萝卜切丁，一同熬煮，充分煮烂后再直接喂食。

## 喂食方法

葱白不好咀嚼，因此喂食前最好先将葱白挑出；萝卜可用汤匙弄碎一些，使口感更滑顺。



## 营养提要

白萝卜有刺激肠胃蠕动、加速新陈代谢的效用，搭配具发汗作用的葱白汁饮用，是专治婴幼儿消化不良的老偏方。

## 材料

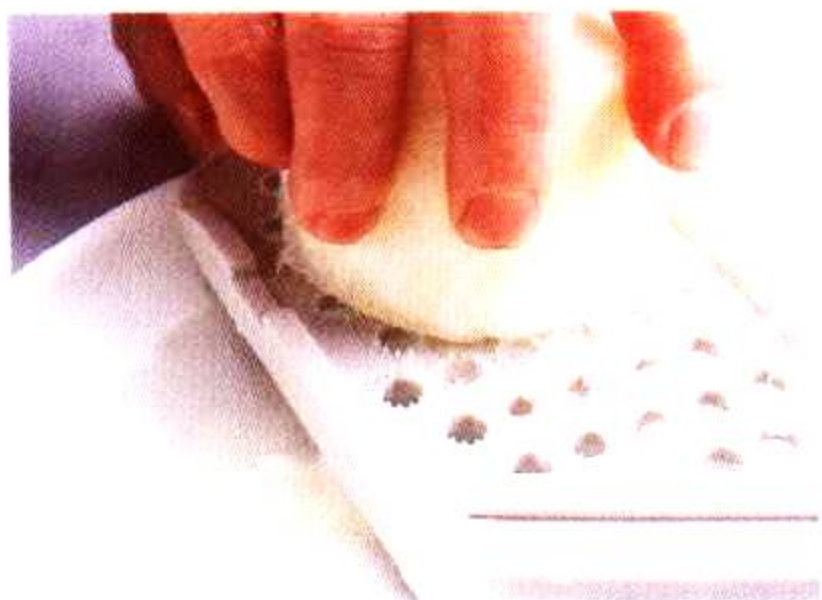
粳米50克 白萝卜1根  
葱白10根  
香菜2~3棵

## 调味料

盐半小匙

## 做法

1. 白萝卜洗净，去皮；葱白洗净；香菜洗净，切碎备用。
2. 将白萝卜磨成泥（见左图）；葱白捣烂后取其汁备用。
3. 锅中加入5碗水，倒入粳米、白萝卜泥及葱白汁，以小火熬煮约1小时。
4. 关火前加盐调味，撒上香菜末即可端出。



# 保健粥

## 木耳粥

### 喂食方法

黑木耳、红枣皆不易咀嚼，若要喂食较小的宝宝，需再剁碎一点，更好入口。



### 烹调小语

选用新鲜黑木耳，以形体完整、肉厚有光泽者为佳；干货则以大朵、无杂质、无损伤者为佳。



<http://www.mamavo.com>



### 营养提要

黑木耳含有大量胶质和植物性蛋白，润肺、止咳的功效甚佳，针对宝宝因久咳不止所引起的诸多症状，均有不错的疗效。

### 材料

黑木耳5克  
红枣5粒  
粳米50克

### 调味料

冰糖或盐少许

### 做法

1. 红枣洗净泡水；粳米洗净，泡水约2小时；黑木耳洗净，切成小块备用。
2. 锅中倒入半锅水，加入所有材料，以小火煮1小时（见左图）。
3. 关火前加盐或冰糖调味即可食用。



# 红枣粥



## 烹调小语

红枣入锅前应  
先用水泡软，以  
便炖煮时释放出香  
味及养分。

## 喂食方法

红枣粥口味甘甜，喂食前最好先将红枣以汤匙压碎，宝宝吃起来更不费力。



<http://www.mamavo.com>

## 营养提要

红枣含有葡萄糖、维生素C、核黄素、胡萝卜素、13种氨基酸、36种微量元素，因此非常适合宝宝食用，对于生津润肺、治疗婴幼儿脾胃虚弱有良好功效。

## 材料

红枣10粒  
粳米50克

## 调味料

冰糖或盐少许

## 做法

1. 粳米洗净，泡水约2小时，捞起备用；红枣洗净，泡水备用。
2. 放入半锅水，加入红枣及粳米煮滚（见左图）。
3. 改小火熬煮1小时，待熬成糜粥加入调味料拌匀即可食用。



# 保健粥

## 薏米粥

### 喂食方法

此道粥品的口感滑顺，甘甜可口，分次以小口喂食即可。



### 烹调小语

红豆、薏米不易煮软，因此事先要充分泡软，以便煮成糜粥。



<http://www.mamavo.com>



### 营养提要

薏米可美白、除湿，红豆更有消肿、利尿的神奇疗效，此粥适合婴幼儿食欲不振或皮肤过敏时食用。

### 材料

糙米、红豆各30克  
薏米50克

### 调味料

冰糖20克或盐少许



### 做法

1. 薏米、红豆洗净、泡水中2~3小时（见左图）。
2. 糙米洗净，泡于水中备用。
3. 锅中倒入半锅水，加入薏米、糙米及红豆煮滚。
4. 再改用小火炖煮约2小时，食用前加入调味料拌匀即可。

# 百合粥



## 烹调小语

百合多半为干货，因此要先于水中泡软，以便入味。

## 喂食方法

要喂食此道粥品，可事先将枸杞挑出。再将百合以汤匙弄碎一些，让宝宝更好入口。



## 营养提要

百合属平性的食材，有镇静、止咳及增强体力的功效，对于支气管较虚弱的宝宝有很好的滋补效果。选择时以肉质肥厚、颜色淡黄者为佳，具润肺、安神、止咳及利尿的功效。

## 材料

百合、枸杞各30克  
粳米50克

## 调味料

冰糖10克



## 做法

1. 百合洗净、泡软（见左图）；枸杞、粳米洗净，泡水中备用。
2. 锅中放入半锅水，加入百合及粳米煮滚。
3. 改小火熬2小时，放入枸杞煮匀，加入冰糖调味即可。

## 如何选购婴幼儿辅食

现代父母在喂食辅食时最大的愿望是：

烹煮不麻烦，宝宝爱吃，健康有营养。许多父母在这期间绞尽脑汁，希望宝宝能够顺利跨越吃奶阶段，慢慢适应固体的饮食方式，在喂养过程中难免会遇到一些疑惑，不知道该怎么处理才好，比如宝宝该吃什么才能营养均衡？

瓶装式的婴幼儿辅食，应该怎么吃、怎么买？

下面我们特选几个问题为您说明。

### 1. 留意罐装食品的包装

父母在选购婴幼儿罐装食品时，除了要留意食物的有效期外，还要注意瓶盖是否呈突起状，如有突起，表示已有空气跑进去了，不可食用。

### 2. 每次只吃一种新食物

宝宝刚开始食用罐装食品时，尽量以单一口味为主，例如肉泥、果泥、菜泥等，避免食用复合式口味，例如肉泥混合菜泥，或肉泥加谷类等，以免宝宝肠胃不适应。

### 3. 开瓶后最好在当天吃完

罐装食品不要太多，开瓶后能“一次吃完”为主要原则，若无法一次用完，要存放在冰箱内冷藏，最好在当日能够全部吃完。

### 4. 食用完毕要多喝水

宝宝的味觉就像一张白纸，对外界食物的味道十分敏感，因此食物的原味对宝宝而言，已经足够，如果是买罐装的婴儿食品，要特别注意，罐装食物味道多半比较咸，食用完毕最好多喝水。

### 5. 辅食材料选择天然食品最好

纯粹、天然的辅食能减轻宝宝身体的负担，促进发育及健康。



## 婴幼儿的胃肠保健

1. 便秘：便秘是急性肠胃阻塞的症状，小儿便秘多半是水分摄取不够，甚至还会引起腹胀，所以平常要多喝水。
2. 呕吐：宝宝呕吐若伴随有体重不增或减少，应详加鉴别诊断。宝宝呕吐的原因很多，包括喂食不当、细菌感染、代谢异常等因素，父母需多加观察并与医生沟通。
3. 腹部绞痛：婴幼儿腹痛有时会以阵发性啼哭、躁动不安及两膝上提来表现。若腹痛时伴随有呕吐、排便异常或发烧，应立即去医院检查。
4. 腹泄：小儿发生腹泄，应立即去医院诊断，如持续超过两星期以上，便会转为慢性腹泄，造成营养不良。慢性腹泄的原因很多，例如微生物感染、身体免疫失调、食物过敏、先天性肠病变、肠胃炎等，都有可能造成慢性腹泄，父母亲不得不慎！
5. 牛奶蛋白过敏：有些婴幼儿在喂食牛奶后会产生皮炎、腹胀、呕吐、腹泄等症状，最有可能是因为“牛奶蛋白过敏症”。这种情形大多出现在新生儿时期，此时最好的防治之道就是改喂母乳。

<http://www.mamavo.com>

## 妈咪备忘录

1. 携带宝宝出门一定要准备足够的婴儿奶瓶，每天6~7个，使用后皆需洗净、消毒。
2. 使用煮沸过的开水冲泡奶粉，避免使用饮水机里的热水，以免杀菌不完全。
3. 婴幼儿开始食用固体食物时，宜鼓励多摄取蔬菜、水果及谷类高纤食物，同时还要多喝水及果汁，以免发生便秘。
4. 小宝宝肠胃不适时，父母可以温毛巾热敷婴幼儿腹部，以缓解肠胃的剧烈蠕动。

