

<<学做宝宝辅食>>

图书基本信息

书名：<<学做宝宝辅食>>

13位ISBN编号：9787811209259

10位ISBN编号：781120925X

出版时间：2010-7

出版时间：汕头大学

作者：犀文资讯 编

页数：141

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<学做宝宝辅食>>

### 前言

辅食，顾名思义是相对于宝宝的主食而言的，是宝宝餐的重要组成部分。

给宝宝添加辅食，可以补充和满足宝宝的营养所需，训练宝宝的咀嚼吞咽和肠消化能力，为日后转向成人饮食做准备。

专家研究表明，给宝宝添加辅食，会给宝宝丰富的刺激，进而达到启迪智力的目的。

虽然超市和商店有各类现成的辅食可以挑选，但都不如妈妈自己动手制作来得营养卫生，来得有创造感，还能尽情体味呵护宝宝成长的那份母爱的温馨。

然而当她们下厨为宝宝制作辅食时，知识的缺乏或厨艺欠精到，往往效果不佳不为宝宝笑纳，甚至有人会走进烹饪误区。

本书正是为年轻的妈妈们解决困惑和烦恼而特意编写的。

本书针对4个月至3岁宝宝不同成长阶段对营养不同的需求，从流质食物到半流质食物，分汁泥糊粥不同类别，精选120余款宝宝食谱，给妈妈们提供了极具操作性的各种辅食的制作指导，通俗易懂，一学就会。

本书内容科学，实用性强，是年轻妈妈、爷爷奶奶、医护人员、保育员做宝宝辅食的首选参考书。

## <<学做宝宝辅食>>

### 内容概要

本书分别介绍了从4个月到3岁不同月龄的宝宝辅食的制作方法。按流质食物到固体食物的顺序，将辅食按不同的类别予以介绍。每道食谱都有详细的做法讲解，简单易学，是妈妈为宝宝做出美味营养辅食的好帮手。

## <<学做宝宝辅食>>

### 书籍目录

辅食的学问(1)婴儿辅食不是越碎越好

辅食的学问(2)婴儿辅食别加盐和调味品

4~6个月宝宝辅食菜谱精选

#### 一、液体食物

##### 1、汁类

青菜汁

番茄汁

鲜橙汁

鲜柠檬汁

山楂水

红枣苹果汁

番茄苹果汁

##### 2、汤类

米汤

豆腐汤

蛋黄肉汤

#### 二、泥糊状食物

##### 1、泥类

香蕉泥

土豆泥

南瓜泥

蛋黄泥

苹果泥

蔬菜泥

##### 2、糊酱类

鲜玉米糊

香蕉奶糊

牛奶花生糊

蛋麦糊

乌龙面糊

番茄鱼糊

鱼菜米糊

蔬菜米糊

梨酱

辅食添加小知识(1)

6~8个月宝宝辅食菜谱精选

#### 一、液体食物

##### 1、汤类

蔬菜米汤

鸡肉汤

##### 2、粥类

贝母粥

汤粥

什锦水果粥

蘑菇米粥

## <<学做宝宝辅食>>

番茄鸡蛋粥

鱼肉松粥

虾仁豆腐豌豆泥粥

鱼泥豆腐苋菜粥

奶香麦片粥

### 二、泥糊状食物

#### 1、泥类

双色泥

肝肉泥

猪骨胡萝卜泥

鸡汁土豆泥

#### 2、羹类

莲子百合银耳羹

杏仁苹果豆腐羹

肝末鸡蛋羹

豆腐鱼蓉蔬菜羹

鸡蓉玉米羹

#### 3、米粉类

牛奶米粉

西瓜汁米粉

银耳红枣米粉

骨汤蔬菜米粉

### 三、固体食物

#### 1、面类

冬瓜肉末面条

虾仁菜汤面

#### 2、其他

花豆腐

松仁豆腐

肉末蒸蛋

辅食添加小知识(2)

### 8~12个月宝宝辅食菜谱精选

#### 一、液体食物

##### 1、汤类

面粒汤

疙瘩汤

龙须挂面汤

杏仁奶露

豆腐葱花汤

白玉金银汤

##### 2、粥类

绿豆粥

罗汉果粥

肝泥粥

火腿玉米粥

红萝卜瘦肉粥

核桃瘦肉紫米粥

## <<学做宝宝辅食>>

### 二、泥糊状食物

#### 1、泥类

红豆泥  
蔬菜豆腐泥  
猪肝泥

#### 2、糊类

鱼肉糊  
蜂蜜玉米粉

#### 3、羹类

蒸什锦鸡蛋羹  
三鲜蛋羹  
番茄牛肉羹

### 三、固体食物

#### 1、面类

奶油通心粉  
大肉面  
鲜虾云吞面

#### 2、其他

牛奶蛋  
清淡粳米粥  
清蒸肝糊  
香椿芽炒蛋  
鱼蓉麦片  
豆腐酿肉  
营养鸡丝粥

辅食添加小知识(3)

### 1~3岁宝宝辅食菜谱精选

#### 婴幼儿补钙方案

#### 一、液体食物

##### 1、汤、粥类

鸡血豆腐汤  
牡蛎肉汤  
虾皮紫菜蛋汤  
猪肝菠菜汤  
酿鲫鱼豆腐汤  
草菇鱼片粥  
扁豆粥  
猪肝绿豆粥  
葱白粳米粥  
猪脾枣米粥  
沙丁鱼粥  
鸡蛋面片汤

##### 2、糊类

腊肠番茄  
鸡肝糊

##### 3、泥、羹类

银耳豆腐羹

<<学做宝宝辅食>>

玉米青豆羹  
紫菜豆腐羹  
干贝冬瓜泥

## <<学做宝宝辅食>>

### 章节摘录

插图：3个月以内的宝宝一般不应该添加辅食。

不足3个月的婴儿，其消化吸收系统还不能接受复杂的食物结构。

如果太早添加辅食，会引发宝宝消化不良，导致腹胀、腹泻，给发育不成熟的肾脏带来很大的压力，留下隐患。

少量试喂，逐样尝试。

即先加一种，小量开始，逐渐加量，由少到多，由稀到稠，由淡到浓，由细到粗，由一种到多种，习惯一种再加另一种，在孩子健康、消化功效正常时添加，出现反应暂停两天，恢复健康再进行。

让宝宝慢慢适应从奶到食物的过渡，相信宝宝一定会适应的。

宝宝吃了新添的食品后，妈妈要密切观察宝宝的消化情况，如果出现腹泻，或便里有较多黏液的情况，就要立即暂停添加该食品，等宝宝恢复正常后再重新少量添加。

宝宝在刚开始添加辅食时，大便可能会有些改变，如便色变深，呈暗褐色，或便里有尚未消化的残菜。

。



## <<学做宝宝辅食>>

### 编辑推荐

《学做宝宝辅食》由汕头大学出版社出版。

虽然超市和商店有各类现成的辅食可以挑选，但都不如妈妈自己动手制作来得营养卫生，来得有创造感，还能尽情体味呵护宝宝成长的那份母爱的温馨。

然而当她们下厨为宝宝制作辅食时，知识的缺乏或厨艺欠精到，往往效果不佳不为宝宝笑纳，甚至有人会走进烹饪误区。

《学做宝宝辅食》正是为年轻的妈妈们解决困惑和烦恼而特意编写的。

《学做宝宝辅食》针对4个月至3岁宝宝不同成长阶段对营养不同的需求，从流质食物到半流质食物，分汁泥糊粥不同类别，精选120余款宝宝食谱，给妈妈们提供了极具操作性的各种辅食的制作指导，通俗易懂，一学就会。

《学做宝宝辅食》内容科学，实用性强，是年轻妈妈、爷爷奶奶、医护人员、保育员做宝宝辅食的首选参考书。

<<学做宝宝辅食>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>