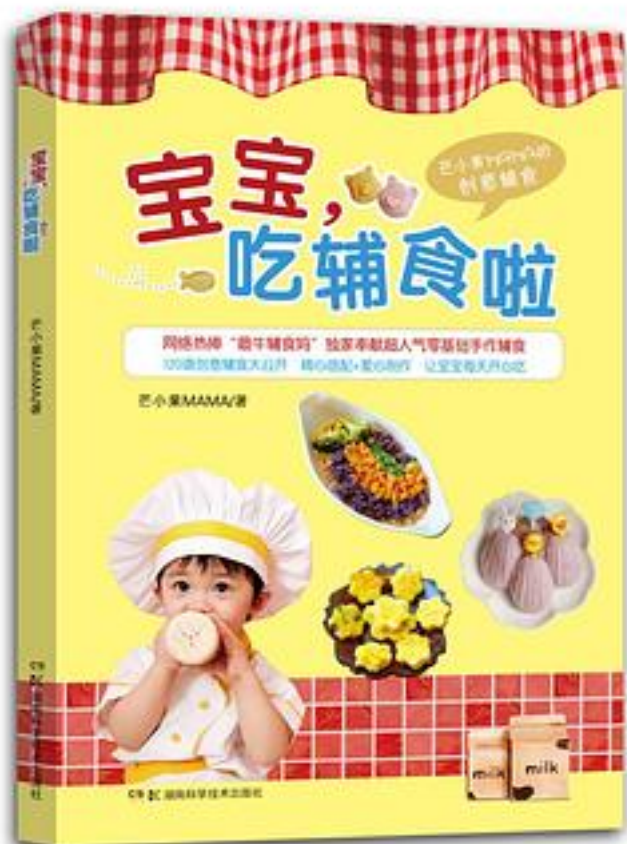


宝宝，吃辅食啦



[宝宝，吃辅食啦 下载链接1](#)

著者:芒小果MAMA

出版者:湖南科学技术出版社

出版时间:2014-8-1

装帧:平装

isbn:9787535782496

本书主要针对不同年龄阶段宝宝的营养需求和身体发育特点，精选120余款宝宝辅食食谱，同时，详尽介绍了辅食的做法和特点以及给宝宝添加辅食的必备常识等。此外，特

别提供了各种基础辅食比如面条、米糕等的做法。该书所有食谱全部是作者亲自尝试或开发，简单易操作，选用的食材常见且丰富，是年轻妈妈特别是没有烹饪基础的妈妈们必备的宝宝辅食制作参考书。

作者简介:

本名海琳，陕西姑娘远嫁贵阳，80后全职妈妈。

喜欢研究食材，善于通过各种创意搭配改变食材的形状和味道，让原本不爱辅食的宝宝爱上辅食。

热爱在微博上和博客晒自己制作的创意宝宝辅食而积累了高人气，被称为“最牛辅食妈”。

目录: 目录

第一章 常用工具

- 一、常用的厨房用具
- 二、选配的厨房用品
- 三、可爱的造型工具
- 四、实用的宝宝餐具

第二章 芒果妈妈的宝宝辅食喂养经

- 一、宝宝辅食添加的3W原则
- 二、制作芒果辅食常用的食材推荐

第三章 超人气零基础辅食制作教程

- 一、满满都是爱的手擀面条和面片
- 二、可爱可口的猫耳朵
- 三、卡通多味的松软小馒头
- 四、营养均衡的口味小肉包
- 五、花样百变的面疙瘩
- 六、备受欢迎的超人气米糕
- 七、纯正无添加的手工肉松
- 八、健康天然的调味粉
- 九、简单易做的宝宝酱料
- 十、口感嫩滑的芙蓉丸子

第四章 芒果妈妈的创意辅食食谱

6~7个月：泥糊状辅食

- 山药苹果泥
- 香甜红薯泥
- 雪梨莲藕糊
- 南瓜米糊
- 山药山楂米糊
- 玉米米糊
- 苹果米糊
- 银鱼山药羹
- 红枣雪梨米糊
- 香蕉玉米奶昔
- 胡萝卜鳕鱼泥
- 彩椒鸡肉肝泥
- 香菇牛肉泥

8~10个月：小颗粒状辅食

- 地瓜瘦肉糙米粥
- 南瓜香蕉粥

雪梨开胃猫耳朵
三文鱼牛奶豆腐饭
水果豆花饭
芸豆紫薯米糊
香菇鳕鱼南瓜焖饭
五彩水果麦片
三文鱼藜麦扁豆粥
果蔬豆面疙瘩汤
蛋黄菠菜藜麦面片
紫蔬肉丸疙瘩汤
茄汁肉末土豆泥
山药红枣浓汤
奶油西兰花浓汤
绿蔬豆腐米糊
番茄玉米糙米羹
红枣樱桃汤
苹果葡萄酸奶昔
卡通紫薯山药糕
双色薯泥米糕

11~14个月：大颗粒状辅食

番茄鱼腥草蛋花面
银鱼时蔬麦片
香煎鸡肝豆腐饼
配山药通心粉
三文鱼猫耳朵
菌汁鳕鱼海带面
鲈鱼豆腐黑麦饼
蛋花碎面
海带面水饺
彩虹牛肉饭
番茄鲫鱼汤炖饭
高纤南瓜粟米羹
西式番茄滑蛋
番茄蘑菇炖牛肉
芝士茄子蛋饼
鳕鱼馒头布丁
土豆银鱼蛋饼
胡萝卜山药蛋饼
金丝鱼丸面
番茄肉酱螺旋意面
杨枝甘露粥
黑芝麻酸奶麦片
蜜瓜蛋奶麦片
水果牛奶粥
木瓜粗粮豆浆
苹果紫甘蓝奶昔
豆腐花蔬菜汤
水果面片藕粉羹
菠萝雪梨汤
奶油芋头汤
红薯糙米糕
宝宝版凉水鱼鱼
南瓜酸奶豆腐布丁

15~18个月：小块状辅食

时蔬虾仁浇饭团
奶油玉米面疙瘩
肉丸玉米酱豆腐糕
茄汁肉糙米炊饭
三文鱼末豆腐炖饭
香菇肉末豆腐炖饭
海鲜绿蔬柳叶面
肉末蝌蚪面
白萝卜虾仁烩饭
鱼丸米饭布丁鱼丸米饭布丁
海苔鸡蛋馒头片
土豆三文鱼厚蛋烧
芦笋土豆蛋沙拉
黄金小馄饨
蜜瓜鸡肉炒饭蛋包
茄酱豆腐布丁
金针菇肉末芙蓉蛋
茄汁鱼柳&南瓜蝴蝶面
胡萝卜豆腐鸡肝拌饭
无花果粥
蓝莓杨梅马蹄粥
百合红豆蜜瓜粥
雪梨莲藕陈皮粥
黑芝麻山药豆腐布丁
芒果米饭布丁
山药杂粮米饼
蓝莓豆腐布丁
19~24个月：块状辅食
鳕鱼千层面
番茄土豆鸡丁饭
花菇牛肉泡馍
茄子肉末海带面
红汤蘑菇通心粉
五彩银鱼烩饭
肉丸茄子煲仔饭
洋芋擦擦
三文鱼煎饭饼
鱼皮玉米蒸饺
香煎毛豆鱼饼蝴蝶粉
肉末豆腐紫米团
肝粒青酱通心粉
丝瓜牛柳盖浇饭
翠玉豆腐虾滑蛋
鱼汤木须肉
芝士鱼肉蛋
三文鱼土豆沙拉
虾皮蘑菇蛋饼
银针摊蛋饼
奶油紫薯浓汤
芙蓉丸子汤
鹰嘴豆杂粮粥
虾米豆腐燕麦粥
木瓜牛奶红豆粥
红枣甜甜圈蛋糕

草莓布丁
蓝莓酱华夫饼
时蔬鳕鱼糕
香甜奶油玉米棒
• • • • • [\(收起\)](#)

[宝宝，吃辅食啦_下载链接1](#)

标签

育儿

辅食

小膩膩推荐

实用

宝宝日记

中国

2014

评论

非常好的辅食参考书，给twins加辅食全靠这本书了，很实用，操作性非常强，而且做法很简单！

宝宝的，应该都很健康吧，所以没有宝宝，也看看有没有适合自己 and 家人的食谱

今年读书少，凑个数吧，半个小时翻完，感觉做辅食很花时间

整体来说可以的，最大优点可操作性强，不过可能不同地区饮食习惯略有差异，有一部分自己没办法操作

书还行，就是吭哧吭哧做完孩子不爱吃

还不错，种类很多，而且操作也很简单实用。

[宝宝，吃辅食啦 下载链接1](#)

书评

《宝宝，吃辅食啦》不仅书名让人瞬间想起“你妈喊你回家吃饭啦”，更是在内容、设计上让人心存暖意的一本奶妈奶爸必备秘笈。

“工欲善其事，必先利其器”。器物是烹制膳食的“硬件”，像不像三分样，会不会做先端起架势再说。作者芒小果MAMA先从厨房工具、餐具的选配开...

一直认为，做给宝宝们吃的辅食，就像是做给病人吃的病号饭，和给老人吃的营养餐一样，都是非常特殊的食物。是需要人用心来做的。当然，我们平日里自家做饭，为了吃的健康安心，也是会用心的，但是，明显这两种用心是不同的。自家吃的东西，只要新鲜、干净、卫生，这样就足够了...

孩子是家长心里的宝贝，总是希望他们能够吃好、喝好，健康快乐的成长。可是当面对孩子不肯好好吃饭的时候，作为家长那是又气又急，打还舍不得，哄还哄不好，那种感觉真的难以表述。一直期待有一种好书能为自己解决这样的烦劳，而当遇见这本《宝宝，吃辅食啦》，读过之后...

[宝宝，吃辅食啦 下载链接1](#)