

# 健康宝宝辅食全书



[健康宝宝辅食全书\\_下载链接1](#)

著者:积木文化编辑部|摄影

出版者:化学工业

出版时间:2009-8

装帧:

isbn:9787122061379

《健康宝宝辅食全书》讲述了：宝宝可以开始吃辅食了，这很让爸爸妈妈开心，可是，

究竟要让宝宝吃什么、怎么吃，才能吃得开心又健康呢？

《健康宝宝辅食全书》针对宝宝添加辅食的四个阶段，收录100道营养丰富、宝宝最爱吃的辅食食谱，每道食谱配有制作步骤和精美图片。更贴心为新手爸妈们整理88种常见辅食食材的优劣及烹饪要点，推荐最好用的10种制作辅食的工具。怎样循序渐进添加辅食？各阶段的食物软硬度怎样拿捏？带宝宝外出时辅食怎么喂？宝宝出现发烧、腹泻、咳嗽、便秘等不适时，喂辅食应注意哪些要点？该书能解答关于辅食的种种疑惑，只要一书在手，就能搞定所有关于宝宝辅食的大小事，是新手爸妈们最实用的育儿饮食宝典。

作者介绍：

目录: 循序渐进吃辅食各阶段的食物软硬度辅食基础烹调法 柴鱼高汤作法

小鱼干高汤作法 蔬菜高汤的作法

超简单稀饭的作法进入辅食之前的准备期辅食的方便道具第1阶段

宝宝口水变多，盯着正在吃东西的大人，一副也很想吃的样子。5~6个月 月龄

菠菜稀饭，番茄乌龙面糊 牛奶面包糊，马铃薯蔬菜浓汤 香蕉粥，水果面包糊

鱼勿仔鱼小白菜稀饭，豆腐菠菜味噌汤 鲷鱼糊，茄汁白肉鱼糊

豆腐蔬菜泥，肝酱洋芋泥 蔬菜茶碗蒸，卷心菜浓汤 南瓜水果糊，胡萝卜苹果泥

绿花椰卷心菜泥，苹果酱 红薯橙汁浓汤，水果酸奶

第1阶段经验分享：“吃得到处都是”的好对策第2阶段

宝宝会闭起上下唇，能顺利吞下黏乎乎的食物时。7~8个月 月龄

玉米片牛奶粥，南瓜麦片粥 香蕉牛奶稀饭，豆腐焗通心粉 意大利面浓汤，蔬菜鸡肉面

番茄拌鳕鱼，鲔鱼马铃薯泥 蔬菜豆腐，鸡肉烩南瓜 鸡肉马铃薯丸，鸡肉青江菜

豆腐炒蛋，蛋炒鱼勿仔鱼 四季豆 烤南瓜球，豌豆煮鱼勿仔鱼 茄汁茄子，马铃薯丸

鱼肉炖萝卜泥，芡汁冬瓜 第2阶段经验分享：“让宝宝不挑食”的好方法第3阶段

宝宝用舌头就能顺利压碎豆腐，一次约可吃下儿童用碗一碗的食物量时。9~11个月

月龄 蛋花稀饭，生菜鱼勿仔鱼稀饭 青豆稀饭，海带芽稀饭

海苔柴鱼稀饭，鸡肉什锦稀饭 面包布丁，牛奶蔬菜面包汤

酸奶拌彩椒意大利面，焗番茄鱼肉通心粉 奶汁烤肝酱马铃薯，玉米马铃薯饼

香煎鲑鱼，茄汁鳕鱼 美乃滋洋芋鲔鱼酱，鲑鱼海苔盖饭 清蒸鳕鱼，玉米牛奶酱肉丸

萝卜炒鸡肝，韭菜炒蛋 日式煎蛋卷，蔬菜羹汤 鱼勿仔鱼拌青江菜，番茄胡萝卜汤

甜煮蔬菜，冬瓜豆腐汤 水果洋芋甜点，芋泥小点心 焦糖牛奶香蕉，橙汁胡萝卜

奶汁鲔鱼玉米稀饭，黄瓜蛋汁面线糊

第3阶段经验分享：“轻松烹调辅食”的小秘诀第4阶段

宝宝每天已固定吃三餐，能用牙床磨碎香蕉般硬度的食物。12个月以上月龄

菠菜牛肉焗饭，咖喱什锦拌饭 麻婆豆腐盖饭，鲔鱼米饭汉堡 焗法棍，三明治卷

芝士棒，鸡肉蛋片汤面 大阪烧，海带芽煮鲷鱼 酥炸鳕鱼，烤美乃滋旗鱼

橙酱鳕鱼，什锦煎蛋 什锦虾仁蒸蛋，鸡肉蒸豆腐 豆腐汉堡，咖喱马铃薯炖肉

鸡肉卷，馄饨汤 蔬菜肉卷，牛肉炒胡萝卜丝 生菜鲜菇汤，酸甜彩椒

马铃薯比萨，焗奶汁椰菜虾仁 白菜粉丝汤，苹果小黄瓜番茄沙拉

第4阶段经验分享：好用的“辅食用具” 推荐外出时的宝宝辅食窍门 到邻近地方篇 1.

到附近的亲友家 2. 到有孩子的朋友家 3. 外出购物 4. 到没有孩子的朋友家 出远门篇 1.

当天来回的旅游 2. 到远地的祖父母家 3. 在国内旅游 4. 到国外旅游 外出时的方便用品

宝宝身体不适时的辅食 发热 咳嗽 恶心呕吐 便秘 腹泻 食物过敏 检视88种宝宝辅食食物

辅食TIPS 喂食法和进食法 烹调方法和食品 辅食和生活

· · · · · (收起)

[健康宝宝辅食全书](#) [下载链接1](#)

标签

评论

---

[健康宝宝辅食全书\\_下载链接1](#)

书评

---

[健康宝宝辅食全书\\_下载链接1](#)