

1.第一道菜泥

*适龄：6 月龄

*分量：可分成 8 份

*烹调时间：15-20 分钟

*适合冷藏

胡萝卜是断奶期的理想食物，因为宝宝喜欢胡萝卜纯天然的甜味。

原料：

4 到 6 根中等胡萝卜（约 12 盎司=0.34 千克），去皮，切好备用

步骤：

1. 把切好的胡萝卜放在蒸锅里隔沸水蒸 10 到 20 分钟，直到烂了为止；或者，把胡萝卜放到炖锅里，加沸水，水没过胡萝卜即可，盖上炖煮 15 至 20 分钟直到胡萝卜变软。
2. 然后，把胡萝卜滤干全部倒入搅拌机，同时加入一些蒸锅里渗到底下或者炖锅里煮过的汁水，用搅拌机打成柔滑的泥糊。搅拌时加多少汁水取决于每个宝宝的吞咽情况，如果他吞咽泥糊还比较费力，你就需要多加一点水打得稀点。打完后，把泥糊舀到宝宝的专用碗里，等到微温的时候用勺子喂宝宝吃。

饮食建议：

特别指出，胡萝卜和少量脂肪类食物一起烹调会更加有营养，比如一小块无盐黄油，因为胡萝卜所包含的 β -胡萝卜素将会更容易被吸收。

小贴士：

建议在宝宝满 6 月龄前添加固体食物。宝宝不仅练习咀嚼式吞咽食物，而且咀嚼动作还能够促进面部肌肉的发育，为说话打下良好基础。

2.奶香蔬果泥

*适龄：6月龄

*分量：可分成1份

*烹调时间：不需要

*适宜冷藏

不含麸质的婴儿米粉应该是宝宝最早添加的谷物。小麦、大麦、黑麦等谷物里都含有麸质，早于六月龄添加容易引起婴儿过敏反应。

原料：

1 汤勺婴儿米粉

3 汤勺宝宝常用奶制品

1/4 杯蔬果泥（见 10-13 页）

步骤：

按包装书将婴儿米粉和奶制品调配好，并搅入蔬果泥。

小贴士：

最初添加固体食物的时候，多花点时间喂食宝宝，跟着宝宝的步调走。宝宝吸奶所需的吸吮动作是一种本能反射，但是现在宝宝要开始培养通过舌头的移动，把舌尖上的食物送到舌根部，并吞咽下去的能力。

3.第一道果泥

* 适龄：6月龄

* 分量：可分成6份

* 烹调时间：4-8分钟

* 适宜冷藏

苹果易消化，适合作为首次添加的水果。

原料：

2个中等苹果或者梨，去皮，去籽，切好备用。

2汤勺水或者无糖苹果汁（可选）

步骤：

1. 把切好的水果放入重底锅，如果采用苹果的话，加水或者苹果汁；如果采用成熟的梨，则不必添加任何其他液体。
2. 盖上盖子，小火炖煮直到变软为止（苹果6-8分钟；梨大约4分钟），把煮熟的水果搅拌成泥状，用勺子舀取一些到宝宝的专用碗里，等到微温的时候喂宝宝吃。

饮食建议：

苹果和梨中含有果胶，宝宝腹泻后食用，能够起到止泻作用。果胶又是一种可溶性物质，能活化体内有用细菌，促进宝宝肠道更有效地消化固体物质。

4.肉桂苹果梨

*适龄：6个月

*分量：可分成4份

*烹调时间：6-8分钟

*适宜冷藏

苹果和梨混合果泥是非常理想的启蒙食物，好消化且不易引起过敏反应。选择甜味苹果，比如金帅或者皇家嘎啦。有一些品种，比如青苹果等，对于你的宝宝来说可能太酸了。

原料：

2个中等苹果，去皮，去籽，切好备用

2个中等梨，去皮，去籽，切好备用

1/4杯无糖苹果汁或水

1大撮肉桂碎（可选）

步骤：

把水果连同苹果汁或者水还有肉桂（如加）一起放入重底锅，盖上盖子，小火炖煮6分钟或者直到变软为止，把煮熟的水果搅拌成柔滑的泥状。

小贴士：

宝宝最初的六个月里，离乳软勺应该被消毒，但是，一旦你的宝宝开始到处爬，并尝试把东西塞到嘴巴里，除了奶瓶奶嘴之外的其他东西就不必都消毒了。宝宝的碗可以在洗碗机里或者热水里清洗就可以了。

5.红薯和西兰花

*适龄：6个月

*分量：可分为3份

*烹调时间：12分钟

*适宜冷藏

西兰花最好用蒸或者微波炉加热，因为水煮会让西兰花的维生素C减半。如果你的宝宝对这种口味不那么喜欢，把它和一种甜味蔬菜混合，比如红薯、芜菁甘蓝、冬南瓜(长的那种)或者南瓜(圆的那种)。这个食谱可以有多种变化，可以尝试红薯和豌豆或者红薯和菠菜。

原料：

一个中等的红薯（8盎司=0.228千克），去皮，切好

3/4杯 西兰花的花部

1汤勺无盐黄油

1-2汤勺宝宝的常用奶制品

步骤：

把红薯和西兰花蒸到烂了为止（红薯大概12分钟；西兰花大概6-7分钟），或者把红薯放到重底锅里，水没过即可，煮4分钟，然后加入西兰花继续煮6-7分钟，把黄油和奶一起搅拌成糊状。

6. 冬南瓜

*适龄：6 个月

*分量：可分为 4 份

*烹调时间：12 分钟或者 1 个半小时

*适宜冷藏

冬南瓜非常适合与豌豆、西兰花等蔬菜混合，也适宜与苹果、梨等水果相搭配。

原料：

1 份中等冬南瓜(1 磅=0.454 千克)，去皮，对半切开，去籽

1 汤勺无盐黄油（可选）

1 汤勺橙汁（可选）

步骤：

把南瓜切成块，蒸或者煮大约 12 分钟，然后搅拌成泥。或者用刷子把熔化的黄油涂抹到对半切开的冬南瓜上，用勺子分别舀一汤勺橙汁到中间凹面里，用锡箔纸包住，放入预先加热到 350 度的烤箱里烘烤一个半小时，直到柔软为止，然后搅拌成泥状。

饮食建议：

冬南瓜容易消化，极少引起过敏，提供了丰富的 β-胡萝卜素。仅仅一杯的量就能够提供一个成人一整天所需维生素 A（β-胡萝卜素）量的大约三倍。

7.根类蔬菜三重奏

*适龄：6个月

*分量：可分为6份

*烹调时间：20分钟

*适宜冷藏

根类蔬菜有纯天然甜味，可以搅拌成柔滑的稠度，并不太可能引起过敏，因此它们是理想的启蒙食物。你可以用其他根类蔬菜替代红薯，比如芜菁甘蓝或南瓜。

原料：

1个中等红薯（8盎司=0.228千克），去皮，切好备用

2-3根中等胡萝卜，去皮，切好备用

1根欧洲萝卜（4盎司=0.114千克），去皮，切好备用

步骤：

把蔬菜蒸20分钟直到变软，搅拌成泥，增加一点蒸锅底部的沸水，或者一些宝宝的常用奶，调配成宝宝适合的稠度。

饮食建议：

橙色果肉的红薯富含维生素C和β-胡萝卜素，营养比其他普通番薯更加丰富。

小贴士：

如果你没有一个蒸锅，把蔬菜放到重底锅里，加沸水刚刚没过，盖上锅盖，中火煮大约20分钟直到变软。把蔬菜滤干，并混入一些煮过的汁水或者宝宝的常用奶，搅拌成泥糊。

8.免煮宝宝食物

*适龄：6个月

*分量：1份

*烹调时间：无

*不适宜冷藏（木瓜除外）

生的水果比煮过的更加有营养，因为营养素不会流失。你可以把不同的两种水果混合，比如牛油果或者番木瓜和香蕉（见下一页）

原料及步骤：

1. 原料：牛油果

步骤：

把一小只牛油果切成两半，去核，用勺子挖出果肉，捣烂并混合一点宝宝的常用奶制品。

饮食建议：

牛油果有时被认为是一种蔬菜，但是它们事实上是一种水果，并且比任何一种水果更有营养。它们含有丰富的维生素E，可以抵御自由基的抗氧化剂，同时也可以增强免疫力。另外，它们富含不饱和脂肪，是可以预防心脏疾病的有用脂肪。牛油果是高热量的水果，是成长中婴儿的理想食品。

2. 原料：香蕉

步骤：

用叉子捣烂一个小点的香蕉。在断奶的第一个阶段，有必要的话，可以往里添加一点宝宝的常用奶制品来稀释稠度，给宝宝提供熟悉的口味。

饮食建议：

香蕉富含缓慢释放的糖分，能够持续提供能量；而且它对腹泻和便秘都具有良好的疗效。请务必选择成熟的香蕉，它们通常有棕色的斑点在表皮上。

3. 原料：木瓜

步骤：

把一小只木瓜切成两半，去皮，挖掉黑色的籽，取一半新鲜果肉打成糊状或者捣烂直到柔滑为止。

饮食建议：

木瓜包含木瓜蛋白酶，它能够分解蛋白质，促进消化以及改善消化不良。木瓜富含维生素C和β-胡萝卜素，一份3盎司的木瓜等够提供一个小孩子每日所需维生素C的含量。木瓜中的可溶性纤维含量也很高，对正常的肠蠕动非常重要。

9.牛油果或木瓜香蕉泥

原料：

半个小牛油果或者半个小木瓜

半个小香蕉

1-2 汤勺宝宝的常用奶制品

步骤：

把牛油果或者木瓜捣烂，并和香蕉还有奶制品搅合，如果使用木瓜的话，奶制品可有可无。

10.简单的蔬菜泥

*适龄：6-7个月

*分量：详见各道菜谱

*烹饪时间：详见各道菜谱

*适宜冷藏

原料及步骤：

1. 原料：西兰花（绿色）或花菜（白色）

步骤：

放大约 1/2 磅小份西兰花或者花菜的花部到一个蒸锅里，蒸大约 10 分钟直到到软了为止。或者，放到平底锅里，加足够的水至没过，煮沸，盖住用文火炖 6 分钟左右。滤干，搅拌成泥糊状。这道泥糊适宜与土豆、胡萝卜、红薯混合，可制成 6 份。

2. 原料：玉米棒

步骤：

去掉玉米棒上的的外层表皮以及丝，并冲洗干净。用沸水没过玉米，中火加热煮大约 10 分钟，滤出水分，并用一把锋利的刀子取下玉米粒。用食物研磨器打成泥糊状。或者煮一杯冰冻玉米粒搅拌成泥糊状。这道泥糊与胡萝卜、韭菜和土豆或者鸡肉、韭菜和土豆搭配非常好。可制成 2 份。

3. 原料：西葫芦

步骤：

把三小段细长条切好的西葫芦放到一个蒸锅里，蒸大约 10 分钟左右直到软了为止。或者放到平底锅里，加足够的水只没过，煮沸，盖住用文火炖 6 分钟左右。滤干，搅拌成泥糊状。这道泥糊适宜与红薯，或者韭菜、土豆以及豌豆相混合，可制成 8 份。

4. 原料：豌豆

步骤：

我更倾向于使用冷冻豌豆，因为它们和新鲜的品种营养成分差不多。加水没过 1 又 2 分之一杯豌豆，煮沸，盖住用文火炖 4 分钟或者直到变软为止。（如果使用新鲜的豌豆，煮

大约 15 分钟或者直到软了为止)。滤出水分，预留一部分煮过的汁水，然后用食物研磨器打成泥糊状。这道泥糊非常适宜和土豆、胡萝卜或者红薯混合，可制成 2 份。

5. 原料：菠菜

步骤：

仔细清洗一杯嫩菠菜叶子，去掉老茎。蒸菠菜，或者放到重底锅里，洒一点儿水。煮 3 到 4 分钟直到叶子都焉了。轻轻地压出多余的水分，然后在搅拌机里打成泥糊状。这道泥糊非常适宜和土豆、红薯、或者冬南瓜混合，可制成 1 份。

6. 原料：红薯、芜菁甘蓝或者欧洲萝卜

步骤：

用 1 个大红薯，1 个小芜菁甘蓝或者 2 个欧洲萝卜，去皮，切成大块。把这些蔬菜蒸大约 12 分钟或者直到软了为止。或者没过沸水，盖上盖子，文火炖煮 15 分钟或者直到软了为止，沥去水分，预留一些煮过的汁水。在搅拌机里打成泥糊状，如果必要增加一些汁水，可以制成 4 份。

7. 原料：番茄

步骤：

把 2 个中等番茄去皮，去籽，大致地切成块。在重底锅里，融化一小块无盐黄油，炒西红柿直到变软，在搅拌机里打成泥糊状。这道食谱适宜和土豆、白花菜或者西葫芦混合，还可以在煮过的西红柿里熔入一点磨碎的芝士，可制成 1 份。

小贴士：

番茄和桃子/油桃的去皮

把番茄扔进沸水里烫 30 秒，换成冷水，然后去皮，去籽并切成块。至于桃子和油桃，在每个水果的底上打个交叉，然后扔到沸水里烫 1 分钟，去皮，切成对半，取出果核，把果肉切成块。

11.简单的水果泥

*适龄：6-7 个月

*分量：1 份

*烹饪时间：无

*适宜冷冻（瓜除外）

杏子可能非常酸，因此先尝一下，如果甜的话再给你的宝宝。芒果，另一方面，是纯天然地甜味，并且容易消化，但是请确认你选择的是成熟的水果。大多数瓜也是非常好的，因为它们更倾向于纯天然的甜味，香瓜的维生素 A 含量非常丰富。

原料及步骤：

1. 原料：新鲜的杏

步骤：

把两个大杏用桃子或者油桃同样的去皮方法去皮（见第 11 页），然后用有手柄的电动搅拌机搅拌成泥糊状。这个食谱适合与香蕉混合。

饮食建议：

杏富含 β -胡萝卜素，并且是铁质和钾的良好来源。杏干营养尤其丰富，还富含纤维素。请确认它们没有为了保持鲜艳的橘色以及阻止霉菌的生长，而被二氧化硫处理过。对于易受感染的宝宝，这种物质会诱发哮喘感染。

2. 原料：芒果

步骤：

把水果去皮，从核的两侧往下滑，把每半边新鲜的果肉切成方形，搅拌成泥糊状，芒果适合与香蕉、草莓或者酸奶混合。

饮食建议：芒果富含维他命 A 和 C。

3. 原料：瓜

步骤：

取掉一小块瓜中的瓜籽，把果肉从瓜皮切离，去掉接近瓜皮绿点的果肉。捣烂或者搅拌成所期望浓度的泥糊。这道泥糊适宜与草莓或者香蕉相混合。

饮食建议：

香瓜是所有瓜的品类中营养最丰富的，她们富含维他命 C，以及提供 β -胡萝卜素和钾元素。

4. 原料：桃子或油桃

步骤：

给一个熟的小桃子或者油桃去皮，切好果肉（见第 11 页）。然后在搅拌机搅拌成泥糊状或者捣烂。这款泥糊能很好地与草莓、香蕉或者蓝莓相混合。

5. 原料：李子

步骤：

用桃子或者油桃同样的去皮方法给两个大李子去皮，然后切好果肉。李子如果足够软并且果汁足的话，能够不煮熟就被搅拌成泥糊状；或者你可以把它们蒸几分钟直到变软为止。它们能够很好地和婴儿米粉、香蕉或者酸奶相混合。

6. 原料：水果干（杏、桃子或者李子干）

步骤：

半杯水没过水，煮沸，用文火炖煮 5 分钟直到变软。沥去水分（从去掉李子干没有去掉的果核）并搅拌成泥糊。增加一点煮过的汁水使得泥糊有润滑的口感。这道食谱可以和婴儿米粉以及奶制品或者香蕉、梨，或者苹果泥相混合。

12. 芜菁甘蓝、胡萝卜和豌豆

*适龄：6-7 个月

*分量：可分为 4 份

*烹饪时间：20 分钟

*适宜冷冻

胡萝卜烹煮过后将会更加有营养，跟其他很多蔬菜不同。煮熟的过程会减弱植物细胞的打开，因此抗氧化剂以及其他营养能够更加容易地被我们的身体吸收。芜菁甘蓝蒸比煮更好一些，因为所包含的维生素 C 水溶性的，大部分会丢失在煮过的水里。这道食谱用红薯或者冬南瓜代替芜菁甘蓝也是非常好的。

原料：

1 个中等芜菁甘蓝（8 盎司=0.228 千克），去皮，切好备用

3 个中等胡萝卜，去皮，切好备用

1/2 杯冰冻豌豆

步骤：

把切好的芜菁甘蓝和胡萝卜放到蒸锅里，蒸 15 分钟。或者，在重底锅里没过水，煮沸，盖住用文火炖煮大约 15 分钟。再加入冰冻豌豆继续蒸煮 5 分钟。在搅拌机里，用一些蒸锅（或者重底锅）底部的汁水搅拌成所需要达到的润滑浓度的泥糊。对于非常小的宝宝而言，你可以在食物研磨碗里搅拌成泥糊，并去掉豌豆的表皮。

饮食建议：

仅仅一个大胡萝卜就提供了一个成人一日所需维生素 A 的建议摄入量。越黑的胡萝卜，维生素 A 的含量越丰富，因此选择老胡萝卜好过选择嫩萝卜。胡萝卜容易受土地里的化学物质感染，因此选择有机萝卜是个好主意。芜菁甘蓝提供了维生素 C 的良好来源。

13.黑暗之光

*适龄：6-7 个月

*分量：6 份

*烹饪时间：24 分钟

*适宜冷冻

原料：

- 1 小个洋葱，切成薄片
- 2 汤勺无盐黄油
- 1 磅胡萝卜(1 磅=0.454 千克)，去皮，切好备用
- 1 杯半蔬菜或者鸡肉高汤（见 16 页或 17 页）
- 1/4 杯橙汁

步骤：

把洋葱在黄油里炒直到变软，加入胡萝卜后炒 3 至 4 分钟。倒入高汤，煮沸，然后把火关小，文火炖 20 分钟至到胡萝卜变软。加入橙汁，在搅拌机里搅拌成泥糊状。

饮食建议：

胡萝卜显著提高夜视力，是 β -胡萝卜素的极好来源。 β -胡萝卜素是植物性维生素 A 的形态。最基本的维生素 A 缺乏症状就是夜盲症。

14. 蔬菜高汤

*适龄：6 个月以上

*分量：2 杯

*烹饪时间：1 小时 7 分钟

*适宜冷冻但不适宜在泥糊里重新冷冻

当给小婴儿煮食物的时候，最好使用自制的高汤，因为高汤罐头都是高盐的，因此不适宜 1 岁以下的宝宝。另外，如果你倾向于制作冷冻的婴儿泥糊的时候，你最好使用新鲜的高汤而不是之前冷冻过的高汤。蔬菜高汤非常容易制作，而且可以在冰箱里保存最长可达一个礼拜。

原料：

1 个洋葱

1 瓣大蒜

1 个大胡萝卜，去皮

1 株韭菜，洗好

1 株西芹，择完菜备用

1 汤勺橄榄油

3 杯半冷水

1 份香草包或者新鲜香料（例如百里香、欧芹、牛至和 1 片月桂叶）

4 粒黑胡椒子

步骤：

- 1). 将所有的蔬菜大致相等地切好，在一个大的重底锅里热好油，洋葱和蒜炒 2 分钟。加入剩余的蔬菜，油里低火炖煮 5 分钟直到变软但并没有变成褐色，如果你愿意就盖上盖子。
- 2). 倒入水，煮沸，然后加入香草包以及胡椒子。关小火，盖上，炖煮一小时。
- 3). 冷置大约 2 小时，然后用滤网过滤。用马铃薯捣烂机在滤网里把蔬菜推到底下，榨出剩下的蔬菜汁。

15. 鸡肉高汤

*适龄：6 个月以上

*分量：可分为 6 杯

*烹饪时间：1 个半小时

*适宜冷冻但不适宜在泥糊里重新冷冻

自己做鸡肉高汤听起来很费劲，但是事实上非常容易。仅仅取一只烤鸡的鸡壳就形成了你的高汤汤底，或者用一些鸡肉骨头。高汤可以在冰箱里保存 3 天。

原料：

烤鸡鸡壳或者大约 2 磅=0.907 千克鸡骨头，切成小块

3 个大胡萝卜，去皮

1 个欧洲萝卜，去皮

1 株韭菜，洗好

2 个洋葱

1 株西芹，择完菜备用

1 小把欧芹

百里香

1 片月桂叶

4 粒黑胡椒子

8 杯沸水

步骤：

1). 把鸡壳放到一个大的重底锅里。大致相等地切好所有的蔬菜，把蔬菜和香草以及胡椒子一起倒到锅里。倒入水，煮沸，然后漏勺移去表面沉淀物。半盖住锅并文火炖煮 1 个半小时或者直到液体减少到一半。

2). 自然冷却，然后放在冰箱里过夜。早上去掉最顶部冻结的脂肪，滤去鸡肉和蔬菜制成高汤。

16.土豆泥、西葫芦和豌豆

*适龄：6-7 个月

*分量：可分为 3 份

*烹饪时间：19 分钟

*适宜冷冻

在这道食谱里，你可以用红薯、冬南瓜、南瓜替代土豆。

原料：

半杯切好的洋葱

1 汤勺无盐黄油

1 小份西葫芦，细长条切成薄片

2 个小土豆（6 盎司=0.17 千克），去皮，切好备用

半杯蔬菜或者鸡肉高汤（见 16 页或 17 页）

1/4 杯冰冻豌豆

步骤：

用黄油炒洋葱，炒大约 3 分钟直到变软为止。加入西葫芦再炒 1 分钟。再加入土豆，倒入高汤，然后盖上，小火炖煮大约 12 分钟。加入冰冻豌豆，煮沸，然后把火关小继续煮 3 分钟。在搅拌机里搅拌成泥糊。

饮食建议：

所有黄色果肉的西葫芦富含 β -胡萝卜素，但是在绿色西葫芦里，这种维生素大量存在于表面，因此最好带皮煮了吃。

17.灰姑娘的南瓜

*适龄：6-7 个月

*分量：可分为 3-4 份

*烹饪时间：32 分钟

*适宜冷冻

这是我的小女儿最喜欢的组合之一，它的味道非常好，你可以作为一道汤提供给家庭的其他成员。如果你不能找到南瓜，可以尝试用冬南瓜代替。

原料：

1 汤勺无盐黄油

1/4 杯洗好并切成薄片的葱白

半个小南瓜或者冬南瓜，去皮，切方块（大约 1 杯）

半杯蔬菜或者鸡肉高汤（见 16 或 17 页）

步骤：

在重底锅里熔好黄油，炒韭葱直到柔软以及略微金黄色。倒入南瓜或者冬南瓜，继续煮 2 分钟；然后倒入高汤，煮沸，盖上文火炖煮 30 分钟，直到南瓜变软为止。在搅拌机里打成泥糊，或者可以用叉子捣碎给大一点的宝宝吃。

18. 红薯配菠菜和豌豆

*适龄：6-7 个月

*分量：可分为 5 份

*烹饪时间：14 分钟

*适宜冷冻

用一种甜味口感的蔬菜与菠菜相结合，例如红薯，是一种非常好的方法介绍给你的宝宝，你可以用西兰花代替菠菜做这道菜谱

原料：

1 汤勺无盐黄油

半杯洗好并切成薄片的葱白

1 大个红薯（12 盎司=0.34 千克），去皮，切好备用

半杯冰冻豌豆

3/4 杯新鲜嫩菠菜（3 盎司=0.085 千克），洗好，把老茎去掉

步骤：

在重底锅里熔化黄油，炒韭葱 2 到 3 分钟或者直到变软，然后加入红薯。倒入 1 杯水，煮沸，然后盖住文火炖煮 7 到 8 分钟，加入豌豆和菠菜，再煮 3 分钟。把蔬菜在搅拌机里捣成泥糊达到适合宝宝润滑的浓度，如果必要可以加入一些煮过的汁水。

饮食建议：

冰冻蔬菜比如豌豆的营养程度和新鲜的一样，因为它们在采摘后数小时内就被冰冻起来，因此损失了极少的营养。一旦被煮过，它们能够被再次冷冻。

19.土豆、胡萝卜和玉米

*适龄：6-7 个月

*分量：可分为 3 份

*烹饪时间：26 分钟

*适宜冷冻

对于小婴儿来说，最好通过食物研磨器把玉米打成泥糊状，因为这样更容易消化，有更润滑的质感。

原料：

2 汤勺无盐黄油

半杯切好的洋葱

2 个中等胡萝卜，去皮，切好备用

2 个中等土豆（8 盎司=0.228 千克），去皮切好备用

1 杯蔬菜高汤（见第 16 页）或者水

三分之一杯罐头或者冰冻玉米粒

1 到 2 杯奶制品

步骤：

在平底锅里熔解黄油，炒洋葱 1 分钟。加入胡萝卜并炒 5 分钟。加入土豆，没过高汤或者水，用中火炖煮 15 分钟。加入玉米并继续炖煮 5 分钟，在食物研磨器里捣成泥糊状，并搅入牛奶，给你的宝宝调成合适的浓度。

饮食建议：

玉米是 β -胡萝卜素和纤维素的良好来源

小贴士：

水是除了奶之外最好的替代饮料，最好是煮沸后冷却的自来水。纯母乳喂养的宝宝不需要喝水直到她们开始添加固体食物。

20.芝士酱鱼块和蔬菜

*适龄：6-7 个月

*分量：可分为 4 份

*烹饪时间：23 分钟

*适宜冷冻

这种淡芝士酱的鱼和蔬菜的美味组合广受婴儿喜爱。

原料：

1 汤勺无盐黄油

半杯洗好切成薄片的葱白

2 个中等胡萝卜，去皮，切好备用

1 杯沸水

半杯冰冻豌豆

5 盎司=0.14 千克比目鱼或者鳕鱼块，去皮备用。

半杯奶制品

3 粒黑胡椒子

1 片月桂叶

小支欧芹

芝士酱：

原料：

1 汤勺无盐黄油

1 汤勺中粉

半杯磨碎的切达奶酪

步骤：

- 1).在重底锅里熔化黄油，加入韭葱炒 2-3 分钟。加入胡萝卜，用沸水没过，炖煮 15 分钟。加入豌豆再多煮 5 分钟，直到蔬菜都变软。
- 2).同时，把鱼和奶制品、胡椒子、月桂叶和欧芹一起倒入一个平锅，文火烧 3 到 4 分钟或者直到鱼熟了，把鱼切成薄片，放在一边，把煮过的汁水保留，丢弃调味品。
- 3).制作芝士酱（见第 22 页），用煮过的汁水代替奶制品。
- 4).沥干蔬菜，并和鱼排以及芝士酱混合。调配成一个小婴儿所需浓度的泥糊。所提供的蔬菜是柔软的，给一个较小的婴儿可以捣成糊状，给一个开始咀嚼的孩子的话可以切碎。

小贴士：

如果你的孩子有过敏或者不适症状，务必告知每一位照顾你孩子的人。

基础芝士酱：

原料：

1 汤勺无盐黄油

1 汤勺中粉

1 杯牛奶

1/3 杯磨碎的切达奶酪

步骤：

在重底锅里熔化黄油，拌入面粉制成润滑的糊状，烧 1 分钟，慢慢倒入牛奶，煮沸，低火烧几分钟直到更稠更滑。倒入磨碎的奶酪直到熔化为止。

21.鸡肉搭配红薯和苹果

*适龄：6-7 个月

*分量：可分为 4 份

*烹饪时间：20 分钟

*适宜冷冻

苹果和鸡肉是非常美味的组合，和红薯混合达到了更润滑的口感。

原料：

1 汤勺无盐黄油

四分之一杯切好的洋葱

4 盎司=0.11 千克 无骨无皮鸡胸肉，切好备用

1 大个红薯（12 盎司=0.34 千克），去皮，切好备用

半个苹果，去皮，去核，切好备用

1 杯鸡肉高汤（见第 17 页）

步骤：

在重底锅里加热黄油，加入洋葱，炒 2 到 3 分钟，加入鸡肉后炒几分钟直到鸡肉颜色不再透明。加入红薯和苹果，并倒入高汤，煮沸后盖上盖子，文火炖煮 15 分钟，搅合成所需稠度的泥糊。

饮食建议：

鸡肉是一种非常理想的“成长型”食物，因为它们饱含蛋白质和维生素 B12，这些都是植物中所没有的。

22.快速免煮泥糊

*适龄：6-7个月

*分量：1份（除非另有说明）

*烹饪时间：无

*不适宜冷冻

一些泥糊尤其容易准备，因为它们的原料不用煮熟。下面有一些非常美味，有营养的组合供你尝试。它们同样适合早餐或者零食，也可以和婴儿米粉混合。请务必自己先尝一下，确认水果是甜的、熟的。对于和酸奶混合的泥糊，请给宝宝始终选择全脂奶、无糖、天然、活性品种。新鲜桃子和杏子干也与酸奶很相配。

小贴士：

香蕉（大多数这类泥糊的基底）是一种很棒的启蒙食物，而且它们能够非常快速的准备，并且容易消化，还不容易引起过敏反应。另外，它们是非常完美的便携式婴儿食品，因为它们自带非常容易去皮的“外包装”。

23.香蕉蓝莓

原料：

四分之一杯蓝莓

1 小个香蕉，切成薄片

步骤：

把蓝莓和一汤勺水放入重底锅里，并煮 2 分钟直到水果开始裂开。用电动搅拌机把蓝莓和香蕉一起打直到润滑为止。

24.香蕉芒果或木瓜

原料:

1 小个香蕉

1 小个芒果，去皮，去核

或者 1 个木瓜，去皮，去籽

步骤:

把水果切成薄片并掺合在一起。

25.香蕉、桃子和草莓

原料：

- 1 小个香蕉，切成薄片
- 1 个桃子，去皮，去核（见第 11 页）
- 2 个草莓，去掉花萼，四等份切开

步骤：

把水果掺合在一起。

26.香蕉搭苹果

原料：

- 1 小个香蕉，切成薄片
- 2 到 3 汤勺苹果泥（见第 3 页）

步骤：

简单地把香蕉和苹果捣成泥状。

27.香瓜草莓

原料：

半个香瓜，去皮，去籽，切好备用。

3 个草莓，去掉花萼，四等份切开。

1 到 2 汤勺婴儿米谷物

步骤：

把水果搅合在一起，倒入婴儿米粉加厚泥糊浓度。

28.香蕉牛油果酸奶

原料:

半个小香蕉，切成薄片

半个小牛油果

1 到 2 汤勺酸奶

步骤:

把香蕉和牛油果捣碎或成泥糊状，并倒入酸奶。

29.芒果酸奶

原料:

半个小芒果，去皮，切好备用

3 到 4 汤勺淡味全脂酸奶

步骤:

用电动搅拌机把芒果搅拌成泥糊状，并和酸奶混合。可以制成 2 份。

30.香蕉梨

原料：

1 个小香蕉，切成薄片

半个梨，去皮，去核，切好备用

步骤：

把香蕉混合梨捣碎或搅拌成泥糊状。

31.香蕉搭豆腐

原料:

1 个小香蕉

四分之一杯丝绢豆腐

步骤:

把香蕉捣碎，并且和豆腐混合到一起。你也可以把豆腐和芒果或者桃子等其他水果相混合。

饮食建议:

大多数素食主义者都知道豆腐的健康功效，它们是黄豆凝乳而成的，可制成优质高蛋白替代肉类，富含许多营养成分，包括铁，钾和钙。

小贴士:

香蕉泥最好马上食用，否则会变色。挑选香蕉表皮上有棕色小点的，来确保香蕉足够成熟。

32. 桃子香蕉

*适龄：6-7 个月

*分量：1 份

*烹饪时间：2-3 分钟

*不适宜冷冻

当甜味成熟的桃子当季时，制作这道食谱是非常美味的，它们自然的甜味深受小家伙们喜爱。

原料：

1 个桃子，去皮，去核，切成小块（见第 11 页）

1 个小香蕉，切成薄片

1 杯半苹果汁

少许婴儿米谷物（可选）

步骤：

把桃子和香蕉放到一个小平底锅里，苹果汁一起倒入，盖上，文火炖煮 2 到 3 分钟，然后再搅拌机里捣成泥糊状。如果泥糊水分太多了，倒入少许婴儿米粉。

饮食建议：

桃子是维生素 C 很好的来源，并且非常容易消化。橘色桃子富含增加体抗力的维生素 C 和 β-胡萝卜素，这些物质可以让你的宝宝脱离疾病。

小贴士：

最好不要放除了水和牛奶之外的任何东西到瓶子里。通过吮吸甜味饮料安抚是小朋友蛀牙的主要原因。最好从六到七个月开始使用带壶嘴盖的杯子，慢慢过渡到开口的杯子。

33.苹果草莓桃子糊

*适龄：6-7 个月

*分量：可分为 4 份

*烹饪时间：5 分钟

*适宜冷冻

你可以把婴儿面包干压细，替代婴儿米粉倒入水果泥。也可以尝试草莓梨糊。去皮，去核，切好 2 个成熟梨，和 1/4 杯摘掉花萼、四等份切开的草莓一起放入平底锅。煮 3 至 4 分钟。在搅拌机里捣成泥糊，倒入 2 汤勺米粉使得变稠一些。

原料：

1 个大苹果，去皮，去籽，切好备用

1/3 杯摘去花萼、四等份切开的草莓

1 个大桃子，去皮，去核，切好备用（去皮方法之前介绍过[见第 11 页](#)）

1 汤勺婴儿米谷物

步骤：

把水果放入一个重底锅，盖好，用低火煮大约 5 分钟。在搅拌机里捣成泥糊，倒入婴儿米粉。

饮食建议：

草莓相比于其他莓类水果，包含更多的维生素 C，有助于增强你孩子的免疫系统。草莓还包括鞣花酸，被证实可以抗癌。一些皮肤敏感或者有湿疹的宝宝，吃了莓类水果之后会有反应。当心嘴巴四周的刺痛或者对皮肤的刺激性。

34. 简易一锅法鸡肉糊

*适龄：6-7 个月

*分量：可分为 12 份

*烹饪时间：34 分钟

*适宜冷冻

这是一道非常理想的泥糊把鸡肉带给你的宝宝。

原料：

半杯洗干净，切成薄片的葱白

1 汤勺无盐黄油

4 盎司=0.11 千克无骨、无皮的鸡胸肉，切成大块

1 个中等胡萝卜，去皮，切成薄片

1 个大红薯（10-12 盎司=0.28-0.34 千克），去皮，切块备用

1 又四分之一杯鸡肉高汤（[见第 17 页](#)）

步骤：

把葱白在黄油里炒直到变软。把鸡肉放入平底锅里炒 3 到 4 分钟。再加入蔬菜，倒入高汤，煮沸，调到文火炖，盖上大约 30 分钟直到鸡肉充分烧熟，蔬菜变软。在搅拌机里捣成泥糊至想要的稠度。

35.桃子蓝莓梨糊

*适龄：6-7 个月

*分量：可分为 3 份

*烹饪时间：3-4 分钟

*适宜冷冻

此类软性水果往往制成流质水果泥糊，加入婴儿米粉是一个非常好的方法使泥糊更稠。

原料：

1 个多汁的桃子，去皮，去核，切好备用（见第 11 页）

1 个中等梨，去皮，去籽，切好备用

半杯蓝莓

2 至 3 汤勺婴儿谷物

步骤：

把水果放入一个小型重底锅，盖上，用低火加热 3 至 4 分钟，偶尔搅拌一下。在搅拌机里捣成泥糊状，在还热的时候倒入婴儿米糊。

饮食建议：

蓝莓是维生素 C 的很好来源，也包含 β -胡萝卜素。它们是所有水果中含抗氧化剂成分最高的，主要由于蓝莓果皮中含有蓝色素和花青素。

小贴士：

水果汁是维生素 C 的很好的来源，但是请记住给你的宝宝喝果汁以及其他饮料将会减少他们喝奶的胃口。水果汁是酸性的，也包含天然果糖，也会引起蛀牙。最好不要在六个月前给你的宝宝添加果汁，因为一些宝宝可能对柑橘类水果有不良反应。所有的水果汁应该和水按 1: 5 的比例稀释。

36.香草味杏子苹果梨糊

*适龄：6-7 个月

*分量：可分为 4 份

*烹饪时间：6 分钟

*适宜冷冻

调成适合自己的口味或者用婴儿米谷物混合。酸奶或者捣烂的香蕉。加入香草豆荚给了水果新的口感。

原料：

1 盎司=0.22 千克杏子干，切好备用

1 个大苹果，去皮，去籽，切好备用

3 汤勺苹果汁加 2 汤勺水

1 根香草豆荚（可选）

1 个大梨，去皮，去籽，切好备用

步骤：

把杏子、苹果和苹果汁以及水一起放到重底锅里。切开香草豆荚（如果使用），把种子刮到锅里，把切开的豆荚扔进去。煮沸，然后盖上火炖煮 4 分钟。加入切好的梨，再继续文火炖煮 2 分钟。取走香草豆荚。在搅拌机里捣成泥糊状。

饮食建议：

杏子干是自然界的超级食物之一。烘干加工浓缩了原有水果的精华。杏子干是大脑的食物——铁的极好来源，它们也富含维生素 A 和 C，还有很多极富能量的钾。禁止以二氧化硫处理杏子干，因为这些会对敏感的宝宝诱发哮喘或者过敏。二氧化硫常被用来保持鲜艳的橘色，因此最好选择暗棕色的杏子干。

小贴士：

断奶的第二阶段：七到九个月

一旦你的宝宝能够不用支撑地坐着，他就能使用高脚椅，通过让他和你一起坐在桌边，使吃成为一件社交性活动。通过给宝宝吃相对稠一点或者颗粒多一点的食品，鼓励你的宝宝开始学习咀嚼。如果他在进餐时间不饿的话，减少他喝奶制品的量，让他足够饿来吃固体食

物，因而对口感就不会那么挑剔。你的宝宝应该仍然一天最少喝 **18 到 20 盎司 (532-590ML)** 奶制品。

尝试一天给宝宝提供 **2 到 3 餐**淀粉类食物，比如土豆、米饭、面食或者面包。水果和蔬菜可以制成很好的手指食物（见下文），应该被包括在这一天最少两餐的膳食里。你的宝宝一天应该吃一顿煮过的肉、鱼、鸡蛋、或者豆类，或者小扁豆。在食谱里面包含红肉是非常重要的，因为它是铁的极好来源。另外，煮熟透的鸡蛋提供了优质却很便宜的蛋白质，而且非常容易准备。一旦你的宝宝能够把东西握在手里，你可以给他们手指食物，比如：去皮的苹果、梨、或者香蕉、无籽葡萄、水果干、葡萄干或者杏子干、蒸过的或者新鲜蔬菜、胡萝卜条、或者黄瓜条、或者西兰花花部、小块奶酪、土司条、迷你三明治、米蛋糕。

37.可爱的小扁豆

*适龄：7-9 个月

*分量：可分为 5 份

*烹饪时间：25 分钟

*适合冷冻

扁豆对于小宝宝而言很难消化，在这个食谱里应该和大量新鲜蔬菜相结合。你可以把这道可口的泥糊改变成一道美味的汤给你的家人，仅仅需要加更多的高汤和一些调味品。

原料：

半杯切好的洋葱

2 个中等胡萝卜，去皮，切好备用

2 汤勺切好的西芹

1 汤勺植物油

四分之一杯对劈开的红扁豆

1 个中等甜薯（8 盎司=0.23 千克），去皮，切好备用

1 又四分之三杯蔬菜或者鸡肉高汤（见第 16 页和 17 页）或者水

步骤：

把洋葱、胡萝卜和西芹用植物油炒大约 5 分钟或者直到变软为止。再加入扁豆和甜薯，倒入高汤或者水。煮沸，把火关小，盖上，文火炖 20 分钟。在搅拌机里搅拌成泥糊。

饮食建议：

扁豆是一种非常好而又很便宜的蛋白质来源。它们还提供了对脑部发育非常重要的铁元素，尤其对六个月到两岁的宝宝尤为重要。

小贴士：

一个素食主义者宝宝的启蒙食物和其他宝宝是一样的，比如米粉、水果和蔬菜泥糊等等。但是，从大约 7 个月开始，当给宝宝提供蛋白质的时候，食谱就不同了。素食主义者的宝宝用蛋和扁豆代替肉类，然而从非动物来源吸收铁元素不是那么容易，可以通过提供维生素 C 含量丰富的水果或者稀释的果汁来加速铁的吸收。

38.土豆韭葱胡萝卜豌豆泥

*适龄：7-9 个月

*分量：可分为 4 份

*烹饪时间：20 分钟

*适合冷冻

土豆能和大多数蔬菜很好地混合在一起。在开始煮之前再去皮，不要把土豆预先浸泡在水里，因为这样会致使丢失维生素 C。

原料：

2 汤勺无盐黄油

1 杯洗好，切成薄片的葱白

2 个小土豆（6 盎司=0.17 千克），去皮，切成小块

1 个中等胡萝卜，去皮，切成薄片

1 又四分之一杯蔬菜或者鸡肉高汤（见第 16 页和 17 页）

半杯冰冻豌豆

步骤：

在重底锅里融化黄油，把韭葱炒 3 到 4 分钟。加入土豆和胡萝卜，再倒入高汤。煮沸，然后把火关小，盖上煮 10 分钟。加入冰冻豌豆，继续煮大约 6 分钟或者直到蔬菜变软为止。在食物研磨器或者搅拌机里搅拌成泥糊比在食物加工机里更好一些。

饮食建议：

土豆包含维生素 C，还是钾的很好来源。

39.罗勒西红柿花椰菜胡萝卜泥糊

*适龄：7-9 个月

*分量：可分为 4 份

*烹饪时间：18 分钟

*适合冷冻

如果你在你宝宝幼小的时候，给他尝试各种新口味，他往往会成长为一个相对不那么挑剔的吃货。这道食谱里胡萝卜和西红柿的甜味/强烈味道和花椰菜温和口味很好地结合。

原料：

2 个中等胡萝卜，去皮，切成薄片

1 杯切好的花椰菜花部

2 汤勺无盐黄油

2 个中等西红柿（8 盎司=0.23 千克），去皮，去籽，大致切好（见第 11 页）

2 到 3 片新鲜的罗勒叶子

半杯碎切达芝士

步骤：

把胡萝卜放在一个小重底锅里，倒入沸水没过，盖上盖子文火炖 10 分钟左右。加入花椰菜，盖上煮大约 7 到 8 分钟。如有必要可以额外加一些水。同时，在另一个平锅里面融化黄油，加入西红柿，炒一下直到成糊状，把锅从火上移开，倒入罗勒和芝士直到熔化为止。把胡萝卜和花椰菜用西红柿酱汁和大约三汤勺煮过的汁水搅拌成泥糊状。

40.开吃绿叶蔬菜

*适龄：7-9 个月

*分量：可分为 4 份

*烹饪时间：21 分钟

*适合冷冻

在早期，给你的宝宝尝试绿叶蔬菜的味道是非常好的。一旦你的宝宝吃某些蔬菜太硬，你可以尝试把这些蔬菜和软一点的相混合，比如用土豆和西兰花混合。你也可以用甜薯代替白薯做泥糊。为了吃起来更加美味，可以在煮过的蔬菜里混入半杯碎切达芝士，然后再搅拌均匀成泥糊。

原料：

三分之一杯切好的洋葱

1 汤勺无盐黄油

2 个中等土豆（8 盎司=0.23 千克），去皮，切成小块。

1 杯半蔬菜高汤（见第 16 页）或者水

半杯切好的西兰花花部

四分之一杯冰冻豌豆

半杯嫩菠菜，洗好，去掉老茎

步骤：

在黄油里炒洋葱大约 5 分钟或者直到变柔软为止但是没有变成褐色。把土豆加入到平底锅里，倒入高汤或者水。盖上盖子，煮沸，炖大约 10 分钟，然后加入豌豆、菠菜，再煮大约 3 分钟。根据你宝宝所需的稠度，加入相应的汁水，搅拌均匀成泥糊。

41.迷你蔬菜面条汤

*适龄：7-9 个月

*分量：可分为 3 份

*烹饪时间：28 分钟

*适合冷冻

蔬菜面条汤里的蔬菜被切成了小块，增加了纹理，但又足够柔软，让大一点的宝宝们来咀嚼。但是，对于小一点的宝宝必须混入一些汤调成所需的稠度。

原料：

1 汤勺植物油

半杯洋葱丁

1 瓣蒜头，压碎

半杯胡萝卜丁

四分之一杯西芹丁

四分之一杯四季豆，清理好头尾，切成小段备用

半杯土豆丁

1 汤勺西红柿泥

1 杯蔬菜或者鸡肉高汤（见第 16 页和 17 页）

2 汤勺小星星通心粉

四分之一杯冰冻豌豆

1 汤勺碎帕玛森芝士

步骤：

在重底锅里热油，把洋葱和蒜头炒 1 分钟。加入胡萝卜和西芹，继续油煎 5 分钟。加入四季豆、土豆和西红柿泥，煮大约 2 分钟。再倒入高汤，煮沸，然后文火炖 10 分钟。加入星星通心粉，煮大约 5 分钟。最后，加入豌豆，再煮 5 分钟。倒入芝士。对于小一点的宝宝，搅拌成泥糊。

42.芝士蔬菜

*适龄：7-9 个月

*分量：可分为 4 份

*烹饪时间：18 分钟

*适合冷冻

如果你的宝宝不是那么喜爱吃他的蔬菜，尝试着把蔬菜和美味的芝士酱混合。

原料：

1 个中等胡萝卜，去皮，切成薄片

1 杯切好的花椰菜花部

半杯切好的西兰花花部

四分之一杯冰冻豌豆

芝士酱汁：

1 汤勺无盐黄油

1 汤勺通用面粉

1 杯牛奶

三分之一杯碎切达芝士

步骤：

把胡萝卜放到一个蒸锅里的一大锅沸水上，蒸 10 分钟，放在一边。把花椰菜和西兰花蒸 4 分钟。加入冰冻豌豆，继续烧 3 分钟。同时，制作芝士酱（见第 22 页）把蔬菜移到一个搅拌机里，倒入芝士酱，搅拌成泥糊；或者，对于大一点的宝宝，把蔬菜切成块，并和酱汁混合。对于小宝宝，有必要的話，你可以再加一点牛奶来稀释泥糊。用勺子舀一点到你宝宝的碗里，微温食用。

小贴士：

如果你想把你的宝宝抚养成素食膳食，尽量确保食谱容积不要太大，不要给太多高纤维谷物和食物，比如小扁豆。请确保你提供了足够的高卡路里但又营养丰富的食物，比如芝士和蛋类。

43.芝士花椰菜和西兰花

*适龄：7-9 个月

*分量：可分为 3 份

*烹饪时间：7-10 分钟

*适合冷冻

针对芝士酱汁，你可以尝试使用不同的淡味芝士，比如埃德姆芝士，或者埃文达芝士。你也可以混入其他蔬菜，比如胡萝卜或者菠菜。

原料：

1 又四分之一杯切好的花椰菜花部

半杯切好的西兰花花部

芝士酱汁

1 汤勺无盐黄油

1 汤勺通用面粉

1 杯牛奶

一把现磨的肉豆蔻

3 汤勺碎切达芝士

2 汤勺碎格鲁耶芝士

步骤：

把花椰菜和西兰花蒸大约 7 分钟或者直到变软为止（或者再一个重底锅的水里煮 7 分钟或者直到变软）。同时，按第 46 页讲的那样准备芝士酱汁，加入肉豆蔻和牛奶，再把两种芝士都加入酱汁。给九个月以下的宝宝食用时，在搅拌机里搅拌成泥糊。对大一点可以咀嚼的宝宝，把花椰菜和西兰花切成小块，并混入芝士酱。

44.冬南瓜西红柿芝士意大利面

*适龄：7-9 个月

*分量：可分为 2 份

*烹饪时间：10 分钟

*适合冷冻

冬南瓜深受小宝宝们的喜爱，因为它润滑的口感和纯天然的甜味。

原料：

1 小块冬南瓜（8 盎司=0.23 千克），切好备用

1 汤勺半小星星通心粉

三分之一杯切好的绿皮西葫芦

1 汤勺无盐黄油

2 个中等西红柿（8 盎司=0.23 千克），去皮，去籽，切好备用（见第 11 页）

四分之一杯碎切达芝士

2 汤勺牛奶

步骤：

蒸或煮冬南瓜尺寸 10 分钟或者直到变软。同时，根据包装上的说明煮星星通心粉，但是不要添加盐到水里。融化黄油在一个小型重底锅里，炒番茄直到呈糊状，然后倒入芝士直到熔化为止。把煮过的冬南瓜、西红柿和芝士混合物用电动搅拌机和牛奶搅合在一起，并倒入星星通心粉。

45. 桔酱味鱼片

*适龄：7-9 个月

*分量：可分为 5 份

*烹饪时间：20 分钟

*适合冷冻

这是我家最喜爱的鱼类食谱之一。不要因为听起来奇怪的组合放弃它，因为它提供了不可思议浓厚的口味。

原料：

8 盎司=0.23 千克黑线鳕或者比目鱼鱼片，去皮

半杯橙汁

三分之一杯碎切达芝士

1 汤勺剁碎的新鲜欧芹

2 汤勺碎玉米片

1 汤勺无盐黄油

步骤：

把鱼放到一个刷过油的盘子里，用橙汁、芝士、欧芹和玉米片盖住，把黄油散布在上面。用锡箔纸盖住，在 350 华氏度（177 摄氏度）下烤大约 20 分钟；或者，用微波炉适用的保鲜膜，在微波炉高火里烤 4 分钟。小心得把鱼肉切成小薄片状，去掉所有骨头，把所有的东西和煮过鱼的鱼汤一起捣碎。

46.胡萝卜芝士西红柿比目鱼片

*适龄：7-9 个月

*分量：可分为 4 份

*烹饪时间：18 分钟

*适合冷冻

比目鱼是最好的启蒙鱼类之一，因为它有非常适合小宝宝的细嫩口感。

原料：

4 个中等胡萝卜，去皮，切成薄片

8 盎司=0.23 千克比目鱼片，去皮

2 汤勺牛奶

3 汤勺无盐黄油

2 个中等西红柿（8 盎司=0.23 千克），去皮，去籽，切块（见第 11 页）

三分之一杯碎切达芝士

步骤：

把胡萝卜放到蒸器里在一锅沸水上蒸 15 分钟。同时，把鱼放到微波炉盘里，加入牛奶，把一汤勺黄油散布在上面，盖住，留一个空气排气孔。微波炉高火转 2 到 3 分钟。或者，把鱼放到平锅里，用一点点牛奶盖住，加入一汤勺黄油，文火煮 3 到 4 分钟或者直到煮好为止。把余下的 2 汤勺黄油在重底锅里熔化，加入西红柿，炒到呈糊状的。倒入芝士直到熔化为止，把胡萝卜和西红柿混合搅拌在一起，把鱼从鱼汤水里取出来，切成薄片状，务必确认没有骨头。把鱼和胡萝卜、西红柿混合在一起。对于小宝宝，你可以把鱼和胡萝卜、西红柿混合调成润滑的口感。

47.三文鱼惊喜

*适龄：7-9 个月

*分量：可分为 3 份

*烹饪时间：20 分钟

*适合冷冻

跟前一道食谱一样，这道食谱也采用了美味的，但有点不同寻常的鱼和橙子的组合。

原料：

2 个中等胡萝卜，去皮，切成薄片

4.5 盎司=0.13 千克三文鱼片，去皮

四分之一杯橙汁

三分之一杯碎切达芝士

1 汤勺无盐黄油

2 汤勺牛奶

步骤：

把胡萝卜放到一个重底锅里，没过水，煮沸，调到中火持续煮大约 20 分钟或者直到变软。或者，把蔬菜放到蒸锅里，蒸大约 20 分钟。同时，把三文鱼放到一个合适的盘子里，倒入橙汁，把芝士散布在上层。盖上，留一个空气排气孔，微波炉高热转大约 2 分钟或者直到鱼肉可以很容易地用叉子取下薄片。或者，用锡箔纸盖住，在预热到 350 华氏度的烤箱里烤大约 20 分钟。把鱼肉用叉子切成薄片，小心地移去所有的骨头。滤去胡萝卜水分，和黄油以及牛奶混合在一起，在搅拌机里，把鱼片以及调味汁一起搅拌成泥糊。对于大一点的宝宝，把胡萝卜和黄油、牛奶一起捣烂，然后把碎鱼片和捣烂的胡萝卜混合。

饮食建议：

油性鱼类比如三文鱼，是非常好的必需脂肪酸来源，对于脑部和眼部发育非常重要。

48.小天使杂烩浓汤

*适龄：7-9 个月

*分量：可分为 5 份

*烹饪时间：15-17 分钟

*适合冷冻

宝宝们喜欢玉米的甜味。但是，问题是当它被做成泥糊的时候，果粒往往有一点粗糙而且难以消化，因此对于小宝宝而言，我更喜欢把它放到食物研磨器里。对于大一点的宝宝，我把土豆混合物打成泥糊，然后再倒入玉米粒。

原料：

1 个洋葱，切好备用

1 汤勺植物油

2 个中等土豆（8 盎司=0.23 千克），去皮，切片

四分之三杯蔬菜或者鸡肉高汤（见第 16 页和 17 页）

三分之一杯罐装的冰冻玉米

四分之一杯牛奶

半杯煮过的鸡肉丁

步骤：

在油里把切好的洋葱炒到变软。把土豆加到平底锅里，并倒入高汤，煮沸，然后盖上文火炖大约 12 分钟。加入玉米、牛奶，文火再多炖 2 到 3 分钟。把汤和鸡肉在研磨器里搅拌成泥糊，散热。或者，对于大一点的宝宝，把洋葱和土豆混合物在食物研磨器里搅拌成泥糊，然后倒入玉米粒和鸡肉。加一点多余的奶和高汤把它做成汤。

49.蔬菜苹果鸡肝

*适龄：7-9 个月

*分量：可分为 5 份

*烹饪时间：23 分钟

*适合冷冻

原料：

4 盎司=0.11 千克鸡肝

三分之一杯切好的洋葱

1 汤勺植物油

1 个中等胡萝卜，去皮，切成薄片

1 个大土豆，去皮，切块

半个小苹果，去皮，取芯，切好备用

1 杯鸡肉高汤（见第 17 页）

步骤：

把鸡肝洗干净，去掉所有肥肉或者软骨，切成薄片。把洋葱在植物油里炒到变软，加入切片的鸡肝，炒大约 1 分钟或者直到它们已经变了颜色。加入胡萝卜、土豆和苹果，倒入高汤，文火炖 20 分钟。在食物加工机里搅拌成泥糊。

食物建议：

鸡肝提供了维生素和铁的很好来源。婴儿出生携带的铁储备持续大约 6 个月左右，在此之后，必须确保他们从食物中获取所需的铁物质，这是非常重要的。

小贴士：

长牙期，婴儿可能会失去他们的食欲，擦一点牙齿啫喱到她的牙龈上能够减缓疼痛。咀嚼一些凉的东西，比如冰冻黄瓜条，也能够让宝宝减轻痛苦。

50. 韭葱胡萝卜豌豆鸡肉

*适龄：7-9 个月

*分量：可分为 2 份

*烹饪时间：28-30 分钟

*适合冷冻

因鸡的黑肉(指禽类的腿等部分烧不白的肉)甚至比鸡胸肉更加有营养，往往更多汁，有时用大腿肉代替是个很好的主意。

原料：

1 又二分之一茶匙植物油

三分之一杯洗过，切好的葱白

1 个带原骨的大鸡腿（大约 6 盎司=0.17 千克），去皮，削除脂肪

2 个中等胡萝卜，去皮，切好备用

1 杯鸡肉高汤（见第 17 页）

四分之一杯冰冻豌豆

步骤：

在重底锅里热油，把韭葱炒 2 分钟，加入鸡肉，炒大约 2 分钟。加入胡萝卜并倒入高汤，然后煮沸，盖上，文火炖 20 分钟。加入豌豆，不盖锅盖煮 4 到 5 分钟，用漏勺取出鸡肉，把肉从骨头上取下。把蔬菜和鸡肉混合在一起，用尽可能多的煮过的汁水搅拌成细腻的泥糊。

51.我的第一道牛肉杂烩

*适龄：7-9 个月

*分量：可分为 8 份

*烹饪时间：2 小时 35 分钟

*适合冷冻

牛肉需要久煮慢炖才能够让它真的很嫩。

原料：

1 汤勺半植物油

1 个洋葱，剁碎

1 瓣大蒜，压碎

1 汤勺半通用面粉

1 茶匙辣椒粉

11 盎司=0.31 千克小块瘦牛肉

1 又四分之三杯鸡肉高汤（见第 17 页）或者水

2 个中等胡萝卜，去皮，切好备用

3 个中等土豆（12 盎司=0.34 千克），去皮，切好备用

半株西芹，择好菜，切好备用

小枝欧芹

小枝百里香（可选）

四分之三杯擦干、切片的蘑菇

步骤：

1. 把烤箱预热到 300 华氏度，在一个砂锅里热油，把洋葱和大蒜炒 3 分钟。把面粉辣椒粉在一个小碗里混合，把牛肉扔到碗里去覆盖表面。把撒上粉的肉放到砂锅里，炒到全部变成棕色为止。

2. 倒入高汤或者水，炒 1 分钟。加入蔬菜和香料，然后盖上，在预热过的烤箱里烤 2 个小时。加入蘑菇，继续烤 30 分钟。在搅拌机里搅拌成泥糊。

饮食建议：

红肉提供了最丰富的铁，对于你宝宝的身心发展都是必需的。

52.胡萝卜、欧洲萝卜、甜薯炖牛肉

*适龄：7-9 个月

*分量：可分为 5 份

*烹饪时间：1 小时 50 分钟

*适合冷冻

这道食谱很好地把红肉带给宝宝。有时宝宝们不喜欢吃肉因为他们觉得太难嚼了。在这道食谱里，我把肉和根类蔬菜混合在一起，使肉有了润滑的口感和能够吸引宝宝的香味。

原料：

1 汤勺橄榄油

半杯切好的红洋葱

1 瓣大蒜，压碎

5 盎司=0.14 千克瘦牛肉，切成块

2 汤勺通用面粉

2 个中等胡萝卜，去皮，切成薄片

1 个小欧洲萝卜（3 盎司=0.09 千克），去皮，切成薄片

1 个中等甜薯（8 盎司=0.23 千克），去皮，切好备用

1 片月桂叶

1 汤勺切碎的欧芹

1 又四分之三杯鸡肉高汤（见第 17 页）

步骤：

在重底锅或者小砂锅里热油，把洋葱和大蒜炒 3 到 4 分钟或者直到变软。把牛肉块扔到面粉里，炒到变成全部变成棕色。加入胡萝卜、欧洲萝卜、甜薯、月桂叶和欧芹，并倒入高汤，煮沸，然后盖上盖子文火炖大约 1 小时 45 分钟或者直到肉变软为止。加入所需的汁水搅拌成泥糊。

53.红薯羊肉砂锅

*适龄：7-9 个月

*分量：可分为 3 份

*烹饪时间：55 分钟到 1 小时

*适合冷冻

羊肉往往非常受小宝宝们欢迎，把羊肉和甜薯相结合有非常柔滑的口感。

原料：

一块 3.5 盎司=0.1 千克羊肉块，取掉肥肉，切成小块。

2 根葱，切成薄片

1 个大甜薯（10-12 盎司=0.28-0.34 千克），去皮，切好备用

1 个中等西红柿（4 盎司=0.12 千克）去皮，去籽，切好备用（见第 11 页）

1 撮干迷迭香或者混合香料

半杯鸡肉高汤（见第 17 页）

步骤：

把烤箱预热到 350 度。把所有原料放到一个小砂锅里，盖上，烤 10-15 分钟或者直到冒小气泡。把热度降低到 300 度，继续烤大约 45 分钟或者直到羊肉变软为止。搅拌成泥糊或者切成小块给大一点的宝宝。

饮食建议：

羊肉是维生素 B、锌和铁的极好来源。

54. 婴儿穆兹利

*适龄：8 个月以上

*分量：1 份

*烹饪时间：不需要

*不适合冷冻

这道美味而又营养的早餐给你的宝宝开始了美好的一天。你也可以加入其它水果，比如切好的梨或者香蕉。如果有任何家族过敏史的话，省去杏仁粉。

原料：

1 汤勺燕麦片

1 汤勺切碎的杏干

1 汤勺半葡萄干

1 汤勺杏仁粉

四分之一杯苹果、橙子、或者菠萝汁

半个小苹果，去皮，取芯，切碎备用

步骤：

把燕麦、杏干、葡萄干和杏仁粉用电动搅拌机混合起来到一个塑料碗里，倒入果汁，留置浸泡 5 分钟，当变软的时候，混合成合适的口感，然后倒入苹果碎。

55.香蕉燕麦

*适龄：7-9 个月

*分量：1 份

*烹饪时间：5 分钟

*不适合冷冻

你不必只提供特殊婴儿谷物给你的孩子，只要谷物里每单位含盐少于 1 克。你可以压碎一块小麦片饼干，把它混到牛奶和碾碎的香蕉里。

原料：

半杯牛奶

3 汤勺速食燕麦

1 个小香蕉

1 茶匙枫糖浆或者少量红糖

步骤：

把牛奶煮沸在一个小重底锅里。倒入速食燕麦，低火炖煮直到变稠。把香蕉碾碎和枫糖浆或者红糖一起倒入谷物。

56.我最爱的燕麦

*适龄：7-9 个月

*分量：可分为 4 份

*烹饪时间：3 分钟

*适合冷冻

这是我的孩子婴儿时期最喜爱的早餐。不仅仅是味道非常好，而且营养成分丰富。

原料：

半杯牛奶

四分之一杯燕麦片

6 个杏干，切好备用

1 个大梨，去皮，取芯，切好备用

步骤：

把牛奶、燕麦和切好的杏干一起放到小型重底锅里，煮沸，然后文火炖煮 3 分钟，期间搅拌几下。和切好的梨一起用电动搅拌机搅拌成泥糊。

小贴士：

你的宝宝可能开始抓你用来喂她的勺子，因此当你喂她的时候，最好给她另一把完全相同的勺子让她抓握。一旦她可以把勺子送到她的嘴巴里，尝试给她一些可以粘到勺子里的食物，比如燕麦。

57. 苹果梨西梅燕麦

*适龄：7-9 个月

*分量：可分为 2 份

*烹饪时间：5 分钟

*适合冷冻

你也可以用软的即食无花果干代替西梅，来制作这道食谱。

原料：

2 汤勺燕麦片

四分之一杯无糖苹果汁

2 汤勺水

1 个小苹果，去皮，取芯，切好备用

2 个去核西梅，切好备用

1 个小梨，去皮，取芯，切好备用

步骤：

把燕麦、苹果汁和水放到一个重底锅里，煮沸，文火炖煮 2 分钟。加入苹果、西梅和梨，盖上，并文火炖煮 3 分钟，期间搅拌几下。搅拌成所期望的稠度的泥糊。

食物建议：

西梅是很好的能量来源，富含纤维素和铁。它们对便秘有帮助，因此是天然泻药。

58. 苹果和芒果

*适龄：7-9 个月

*分量：可分为 3 份

*烹饪时间：6 分钟

*适合冷冻

这道泥糊仅仅需要几分钟准备，只要你用一个成熟的芒果就能非常美味。当芒果熟了的时候，它的表皮可以轻微推动，闻起来也非常芳香。

原料：

2 个中等苹果，去皮，取芯，切好备用

2 汤勺苹果汁或者水

半杯切好的芒果

步骤：

把切好的苹果和苹果汁或者水一起放到重底锅里，用低火煮大约 6 分钟。在搅拌机里和芒果一起搅拌成泥糊。

饮食建议：

芒果富含维生素 A，它对于皮肤健康、视力和对抗感染都是必须的。它们也富含维生素 C，可以增强免疫力，帮助身体吸收铁物质。如果你的宝宝有胃部不适，芒果也会有帮助，因为它们具有高度碱性，能够平衡你宝宝胃里的任何酸性。芒果还包含钙和镁，对于形成强健的骨骼和牙齿都是非常好的。

59.香蕉和樱桃

*适龄：7-9 个月

*分量：1 份

*烹饪时间：3 分钟

*不适合冷冻

在夏季，当樱桃非常美味甜美的时候，能把它们给宝宝们吃是非常好的。

原料：

6 个甜味樱桃，对切开，去核

1 汤勺水

1 个香蕉

1 汤勺宝宝婴儿米粉

步骤：

把樱桃和水一起放到一个小锅里，文火炖 2 分钟。把香蕉碾碎，加到煮过的樱桃里，文火炖仅仅少于 1 分钟。用电动搅拌机搅拌成泥糊，倒入婴儿米粉。

饮食建议：

樱桃可以刺激免疫系统，有助于预防感染。它们对于小孩便秘也是很好的。

60.蓝莓香蕉和苹果

*适龄：7-9 个月

*分量：可分为 3 份

*烹饪时间：10 分钟

*不适合冷冻

原料：

1 杯蓝莓

1 个小香蕉，切片

1 个小苹果，去皮，取芯，切好备用

步骤：

把所有的水果放进一个重底锅，盖上盖子，用低火加热 5 分钟。打开盖子，文火再炖煮 5 分钟或者直到大部分果汁蒸发了。

61.草莓桃子梨面包碎

*适龄：7-9 个月

*分量：可分为 2 份

*烹饪时间：3 分钟

*适合冷冻

一些水果泥水分太多，但是你可以倒入一些婴儿米粉、捣碎的香蕉或者碎面包等诸如此类使它们变稠。在这道食谱里，你也可以用 2 个桃子代替梨。

原料：

三分之一杯草莓，去掉花萼，四等份切开

1 个大水蜜桃，去皮，去核，切成小块（见第 11 页）

1 个大梨，去皮，取芯，切成小块

1 块面包

步骤：

把水果放到一个小的重底锅里，盖上，文火炖煮大约 3 分钟。把面包压碎（放到一个塑料袋里用擀面杖压碎），然后把它和水果搅拌在一起。

小贴士：

逐渐独立：九到十二个月在宝宝第一年的最后四分之一是一个快速改变的阶段。她会经历从坐到爬行，甚至可能走路。她们正越来越独立，你可能发觉你的宝宝越来越多地要求自己吃饭。给宝宝提供手指食物作为她们餐点的一部分，让她们进行咀嚼练习，如果她还没有做的话，鼓励她们自己吃饭。给她们蒸过的或者生的蔬菜条或者新鲜水果，用宝宝喜欢的水果泥作为蘸酱。（见第 39-40 页其他建议——就是前一篇章 7-9 个月引言里介绍的手指食物）现在，她的食物几乎包含了家庭里其他成员可以吃的一样的食物，除了添加盐的，没有熟透的鸡蛋，未经高温消毒的芝士，低脂或者高纤产品，坚果食品和蜂蜜之外。如果你的宝宝动个不停，你有必要增加你给她的食物数量。除了水果、蔬菜、高密度营养食物，比如奶油番茄酱金枪鱼意大利面或者冬南瓜意大利烩饭（见第 73 页和第 67 页）之外，她的食物必须包括全脂类乳制品。宝宝们的胃还非常小，因此必须有规律地间隔喂食。到宝宝 1 岁的时候尝试着不用奶瓶，除了睡前可能用一次。鼓励宝宝用茶杯或者大口杯喝，这对她的牙齿更好。

62.芝士炒蛋

*适龄：9-12 个月

*分量：1 份

*烹饪时间：2-3 分钟

*不适合冷冻

蛋可以快速准备，但是必须煮透，生的或者煮得太生的蛋都不应该给宝宝或者年幼孩子吃，因为有感染沙门氏菌的风险。对于 1 岁以下的宝宝，蛋的白色和蛋黄都应该被煮到固体为止。
如果你喜欢，可以添加一些切好的西红柿到炒蛋里。

原料：

2 个蛋

1 汤勺牛奶

2 汤勺碎切达芝士

1 汤勺无盐黄油

步骤：

把蛋、牛奶和芝士搅在一起。把黄油融化在一个小平底锅里，加入蛋液混合物，然后低火烧 2 到 3 分钟，不断搅动，直到混合物凝固为止。

饮食建议：

蛋提供了蛋白质、维生素和矿物质，而且蛋黄对于小宝宝而言，是铁的很好来源。

63.胡萝卜芝士西红柿意大利烩饭

*适龄：9-12 个月

*分量：可分为 4 份

*烹饪时间：20-25 分钟

*适合冷冻

这道菜既非常有营养又非常容易准备。煮过的大米非常软，非常适合给你的宝宝作为食物。婴儿和初学走路的孩子往往喜欢米饭和胡萝卜，这道食谱里我还添加了炒西红柿和熔化的芝士来加强味道，是非常美味的餐点。

原料：

四分之一杯切好的洋葱

1 汤勺无盐黄油

半杯粳米

2 个中等胡萝卜，去皮，切片

1 又四分之一杯沸水

2 个中等西红柿（8 盎司=0.23 千克），去皮，去籽，切好备用（见第 11 页）

半杯碎切达芝士

步骤：

用一半黄油炒洋葱直到变软，加入大米被完全包裹住，然后加入胡萝卜，倒入沸水，使恢复到煮沸状态，然后盖上锅盖，文火炖 15 到 20 分钟或者直到米饭煮熟、胡萝卜变软为止，如果必要的话，额外加一点水。同时，把剩下的黄油熔化在一个小平底锅里，加入西红柿，炒 2 到 3 分钟或者直到糊状。倒入芝士直到熔解。烧米饭的米汤应该已经被充分吸收了，如果没有，沥去多余的水分。把西红柿和芝士混合物倒入到煮过的米饭里。

小贴士：

据调查，每 5 个 10 到 12 个月的宝宝里就有 1 个宝宝日常铁摄入量低于建议水平。

64.冬南瓜意大利烩饭

*适龄：9-12 个月

*分量：可分为 4 份

*烹饪时间：24 分钟

*适合冷冻

把煮过的米饭配蔬菜一起上是非常理想的方式，带给你的宝宝作为食物，冬南瓜现在在超市里更容易获得，即使如此你还可以用南瓜代替。

原料：

半杯切好的洋葱

1 汤勺无盐黄油

半杯印度香米

2 杯沸水

半个中等冬南瓜（6 盎司=0.17 千克），去皮，切好备用

2 个中等西红柿（8 盎司=0.23 千克），去皮，去籽，切好备用（见第 11 页）

半杯碎切达芝士

步骤：

用一半黄油炒洋葱直到变软，加入米饭直到米粒被完全包裹住。倒入沸水，盖上锅盖，高火煮 8 分钟，加入冬南瓜，关小火，盖上煮大约 12 分钟或者直到水分被吸收了。同时，把剩下的黄油在一个小重底锅里熔解，加入西红柿，炒 2 到 3 分钟。加入芝士直到熔解。然后把西红柿芝士混合物倒入煮过的米饭里。

小贴士：

你让你的宝宝尝试用调羹越多，她就会越快学会自己进食。

65.意面烩饭

*适龄：9-12个月

*分量：可分为4份

*烹饪时间：12分钟

*适合冷冻

意大利面是一种很好的能量食品。Orzo（米状意大利面食）是看起来像米粒的微小意大利面形状，但是如果你找不到它们，你可以用任何其他小意大利面的形状代替。你可以改变蔬菜种类如果你喜欢，用豌豆和玉米代替绿皮西葫芦和花椰菜，加入切成小块的西红柿芝士

原料：

半杯米状意大利面食或者其他小意大利面形状

1 个小胡萝卜，去皮，切成小块

1 个小绿皮西葫芦，切成小块

半杯切好的西兰花花部

1 汤勺无盐黄油

四分之一杯碎切达芝士

步骤：

把意大利面和胡萝卜一起放到一个重底锅里，多加一点沸水盖过，煮5分钟。加入绿皮西葫芦和花椰菜，继续煮7分钟。把黄油在一个重底锅里熔解，倒入沥干的意大利面和蔬菜，用黄油和切达芝士熔化之前拌匀。

66.美味蔬菜酱汁星星意面

*适龄：9-12个月

*分量：可分为2-3份

*烹饪时间：26分钟

*适合冷冻

把微小意大利面形加到泥糊里以循序渐进的口感带给宝宝，这道美味酱汁也非常有营养。

原料：

1 汤勺橄榄油

半杯切好的洋葱

1 个碾碎的大蒜

2 个中等胡萝卜，去皮，切好备用

三分之一杯切好的红灯笼椒

半罐（15 盎司=0.43 千克/罐）切粒的西红柿

1 杯水

3 汤勺小星星意大利面

2 汤勺冰冻豌豆

四分之一杯碎切达芝士

步骤：

1. 在重底锅里热油，炒洋葱和大蒜 1 分钟。加入胡萝卜、灯笼椒，继续炒 5 分钟。加入西红柿和水，煮沸，然后盖上文火炖 15 分钟。

2. 同时，根据包装说明煮星星意大利面，但是不要往水里加盐。把豌豆加到西红柿和蔬菜里，继续煮 5 分钟，从火上拿开，倒入碎芝士直到熔化为止。把混合物搅拌成泥糊。沥干意大利面倒入到酱汁里。

饮食建议：

西红柿含有丰富的番茄红素，是一种强大的抗氧化剂，有助于预防心脏病和癌症。

67.土豆泥和胡萝卜拌西兰花和芝士

*适龄：9-12 个月

*分量：可分为 4 份

*烹饪时间：20 分钟

*适合冷冻

把你宝宝的食物磨碎而不是搅拌成泥糊是一个非常好的方法，逐渐给宝宝尝试更多的形态。
相对浓郁的西兰花被奶油土豆泥和芝士缓和了。

原料：

3 个中等土豆泥（12 盎司=0.34 千克），去皮，切好备用

2 个中等胡萝卜，去皮，切成薄片

半杯切好的西兰花花部

2 汤勺牛奶

1 汤勺无盐黄油

四分之一杯碎切达芝士

步骤：

把土豆和胡萝卜放到一个重底锅里，用沸水没过，煮大约 20 分钟或者直到变软。同时，把西兰花蒸大约 7 到 8 分钟直到变软。或者，加到土豆和胡萝卜里大约 12 分钟以后，然后继续煮大约 7 到 8 分钟。滤干土豆泥和胡萝卜的水分，和西兰花、牛奶、黄油和芝士一起捣碎。

小贴士：

一个可以吸在托盘高餐椅上的碗是个非常好的主意，碗不会在托盘里移来移去，那么你的宝宝更加容易把食物取到她的勺子上。

68. 隐形蔬菜面食

*适龄：9-12 个月

*分量：可分为 4 份

*烹饪时间：24 分钟

*适合冷冻

这是让孩子吃蔬菜的好方法，因为它们被混合到酱汁里使它们看不见，他们看不见，他们就不能拣出来。对于奶油口味的变形，你可以倒入一点马斯卡泊尼乳酪（一种意大利奶油芝士）。

原料：

- 2 汤勺淡味橄榄油
- 1 小个洋葱，切好备用
- 1 瓣碾碎的大蒜
- 2 个小胡萝卜，去皮，切好备用
- 1 个中等西葫芦，细长条切成薄片
- 四分之三杯洗净切好的蘑菇
- 3 个西红柿，去皮，去籽，切好备用（见第 11 页）
- 1 汤勺无盐黄油
- 1 罐（15 盎司=0.43 千克/罐）切粒的西红柿
- 半杯蔬菜高汤（见第 16 页）
- 四分之一茶匙红糖
- 1 汤勺撕裂的新鲜罗勒叶
- 黑胡椒
- 6 盎司=0.17 千克造型意面
- 3 到 4 汤勺马斯卡泊尼乳酪（可选）

步骤：

在重底锅里热油，加入洋葱和大蒜，炒大约 3 分钟。加入胡萝卜，炒 4 到 5 分钟。加入绿皮西葫芦，炒 2 分钟，接下去放蘑菇，炒 2 分钟。加入新鲜的西红柿和黄油，炒大约 2 分钟。倒入罐头西红柿和一半果汁。最后，加入高汤、糖、罗勒叶，加入黑胡椒调味。盖上，中火炖煮 10 分钟，然后搅拌成泥糊。同时，根据包装煮意大利面直到变软，但是不要加任何盐。把煮过的意面跟酱汁和马斯卡泊尼乳酪（如用）一起搅拌。

69.芝士味菠菜鳕鱼排

*适龄：9-12个月

*分量：可分为3份

*烹饪时间：10分钟

*适合冷冻

菠菜是β-胡萝卜素和维生素C的很好来源，尽量不要过度煮它，否则你会破坏大量维生素成分。

原料：

7盎司=0.2千克鳕鱼片，去皮

1汤勺无盐黄油

半个柠檬

1杯新鲜菠菜，洗好，把老茎去掉

芝士酱：

1汤勺无盐黄油

1汤勺通用面粉

四分之三杯牛奶

一撮磨碎的肉豆蔻

四分之三杯碎切达芝士

步骤：

1. 把鱼放到一个合适的盆子里，用黄油点缀，加入一些柠檬汁。盖上，留一个通气孔，微波炉高火里转3到4分钟，或者直到鱼肉很容易地用叉子取下来。或者，你可以在牛奶（做芝士酱的）里煮鱼，加月桂叶、欧芹和一些花椒，煮3到4分钟，然后滤去牛奶，用牛奶去做芝士酱。

2. 在一个重底锅里煮菠菜，仅仅加一点点水靠近叶子即可，煮大约2分钟或者直到叶子瘪掉，挤出多余汁水。做芝士汁的方法在第46页上，把肉豆蔻加到牛奶里。把煮好的鱼肉切成薄片，切好菠菜，和芝士酱混合在一起。

小贴士：

如果你的宝宝便秘了，吃一些富含纤维的食物，比如西梅、煮过的梨、木瓜泥、小扁豆和全谷谷物。停止喂食米粉或者香蕉，尽可能增加液体，不论母乳、水或者稀释过的果汁等任何形式。

70. 奶油番茄酱金枪鱼意大利面

*适龄：9-12 个月

*分量：可分为 3 份

*烹饪时间：12 分钟

*适合冷冻

罐头金枪鱼是非常有营养，是非常好的备用储备。在早期鼓励宝宝爱上金枪鱼是很好的。

原料：

四分之一杯小造型意面

四分之一杯切好的洋葱

1 瓣碾碎的大蒜

1 汤勺植物油

半杯罐装番茄

1 罐 6 盎司=0.17 千克油浸金枪鱼，沥干，切成薄片

芝士酱：

1 汤勺无盐黄油

1 汤勺通用面粉

半杯牛奶

四分之一杯碎切达芝士

步骤：

根据包装说明煮意大利面，但是不往水里加盐。跟着第 22 页的说明制作芝士酱。同时，在油里炒洋葱和大蒜直到变软，倒入西红柿和切片的金枪鱼，煮大约 4 分钟。把芝士酱和金枪鱼、西红柿混合，倒入煮过的意大利面。

饮食建议：

金枪鱼提供了丰富的蛋白质和维生素，尤其是维生素 D 和 B12。但是不像新鲜金枪鱼，罐头金枪鱼不含有 $\omega-3$ 必需脂肪酸。

71.西红柿鸡肉米饭

*适龄：9-12个月

*分量：可分为3份

*烹饪时间：26分钟

*适合冷冻

把很软的熟米饭或者小型意大利造型面混合到你宝宝的泥糊里，是一个非常好的方法给宝宝带来（不同）口感。

原料：

1 汤勺橄榄油

半杯切好的洋葱

1 小瓣碾碎的大蒜

3 盎司=0.09 千克无骨无皮鸡胸肉，企块备用

2 个中等胡萝卜，去皮，切好备用

2 个中等土豆（8 盎司=0.23 千克），去皮，切好备用

半罐（15 盎司=0.43 千克/罐）切粒的西红柿

百里香（可选）

半杯鸡肉高汤（见第 17 页）或水

四分之一杯苹果汁

四分之一杯煮过的米饭

步骤：

1. 在一个重底锅里热油，把洋葱和大蒜炒大约四分钟或者直到变软但没有变成棕黄。加入鸡肉，炒大约 2 分钟或者直到变成棕黄。加入胡萝卜、土豆、西红柿和百里香（如果用的话），倒入高汤或者水和苹果汁。煮沸，然后盖上，文火炖煮 20 分钟。

2. 去掉百里香。速度把鸡肉和蔬菜在搅拌机里调到合适的稠度，然后和煮过的米饭混合。

72.美味鸡肉意大利肉酱面

*适龄：9-12 个月

*分量：可分为 2 份

*烹饪时间：24 分钟

*适合冷冻

这道美味酱汁可以跟任何形式的意大利面混合。随着你宝宝长大，你可能发觉你不必把酱汁打成泥糊。

原料：

1 汤勺橄榄油

1 个小洋葱，切好备用

1 瓣碾碎的大蒜

2 个小胡萝卜，去皮，擦成细丝

5 盎司=0.14 千克原鸡肉或者火鸡肉

半茶勺新鲜百里香叶或则一撮干百里香

半杯碾碎的罐头番茄

半杯鸡肉高汤（见第 17 页）

1 盎司=0.03 千克意大利式细面条

步骤：

在重底锅里热油，加入洋葱和大蒜，不断翻炒 3 分钟，加入胡萝卜，继续煮 3 分钟。加入鸡肉，翻炒大约 3 分钟。加入百里香，西红柿和高汤，煮沸，然后盖上文火炖煮 15 分钟。同时，根据包装说明煮意大利面，不添加任何盐。沥干，切成小条。用电动搅拌机，把肉酱啾啾地打几秒钟使有更润滑的口感，然后倒入切好的意大利面条。

73.鸡肉搭玉米和米饭

*适龄：9-12 个月

*分量：可分为 3 份

*烹饪时间：24 分钟

*适合冷冻

鸡肉是瘦肉蛋白的很好来源，而且对于你的宝宝具有合适的软稠度。深色鸡腿肉相比浅色肉，包含 2 倍铁和锌。

原料：

2 个鸡腿，去皮（大约 9 盎司=0.26 千克）

1 片月桂叶

1 枝欧芹

3 粒黑胡椒

1 又四分之三杯鸡肉高汤（见第 17 页）

1 汤勺无盐黄油

1 汤勺通用面粉

四分之一杯罐头或者冰冻玉米

三分之一杯煮过的印度香米

步骤：

把鸡肉和月桂叶、欧芹、黑胡椒一起放到一个重底锅里，倒入高汤，煮沸，然后盖上，文火炖 40 分钟或者直到鸡肉变软熟透。把鸡肉从骨头上取下来，切成小块。滤去高汤备用。把黄油在平底锅里融化，倒入面粉，煮 1 分钟。慢慢搅拌高汤，煮沸，然后煮 1 分钟，倒入玉米，继续煮一些时间。把切好的鸡肉，米饭、高汤和玉米混合到一起，给小一点的宝宝搅拌成泥糊。

小贴士：

一旦宝宝们开始吃各种各样的饮食，你会发现一些食物，比如葡萄干，可能以原始状态出现在你宝宝的粪便里。别担心，这是很正常的。

74.奶油鸡肉和蔬菜

*适龄：9-12 个月

*分量：可分为 3 份

*烹饪时间：17 分钟

*适合冷冻

用剩下的烤鸡给你的宝宝做营养而又美味的餐点。如果你没有任何煮过的鸡肉，在鸡肉高汤里煮一半鸡胸肉大约 6 分钟或者直到熟透。

原料：

1 汤勺植物油

半杯切好的洋葱

2 个中等胡萝卜，去皮，切好备用

四分之一杯擦干、切片的蘑菇

1 汤勺通用面粉

半杯鸡肉高汤（见第 17 页）

四分之一杯牛奶

半杯切好的熟鸡肉

四分之一杯碎切达芝士

步骤：

在重底锅里热油，把洋葱和胡萝卜炒 5 分钟，其间搅拌几下。加入蘑菇，炒 3 分钟，倒入面粉，继续煮 1 分钟。慢慢倒入高汤和牛奶。煮沸，然后关小火煮 5 分钟。倒入鸡肉再多煮 1 分钟。从火上移去，倒入芝士直到熔化为止。或者切成小块，或者搅拌成泥糊，给你的宝宝。

75.第一份意大利肉酱面

*适龄：9-12 个月

*分量：可分为 3 份

*烹饪时间：24 分钟

*适合冷冻

这道美味食谱鼓励你的宝宝喜欢吃红肉。

原料：

1 汤勺半植物油

1 瓣碾碎的大蒜

半杯切好的洋葱

1 个中等胡萝卜，去皮，磨碎

四分之三擦干、切片的蘑菇

5 盎司=0.14 千克瘦牛肉

半杯压碎的罐装番茄

1 杯鸡肉高汤（见第 17 页）

几滴伍斯特沙司

一撮红糖

1 片月桂叶

2 盎司=0.06 千克意大利细面条

步骤：

在重底锅里热 1 汤勺油，把大蒜和洋葱炒 2 分钟。加入磨碎的胡萝卜再多炒 2 分钟。倒入剩余的油，把蘑菇炒 3 分钟。同时，在干煎锅里炒瘦牛肉直到变成棕色，然后蔬菜和西红柿、高汤、伍斯特沙司、糖和月桂叶一起加进去。盖上重底锅，文火炖煮大约 15 分钟，取

婴儿辅食大全
Top 100 Baby Purees

出月桂叶。根据包装说明煮意大利面条，但是不加盐。为了更润滑的口感，把煮过的肉在搅拌机里搅拌成泥状。把意大利面条切成小段程度，倒入番茄肉酱里。

76.老式牛肉砂锅

*适龄：9-12个月

*分量：可分为8份

*烹饪时间：2小时5分钟

*适合冷冻

洋葱和胡萝卜在这道食谱里给了牛肉更棒的口感，长时间的慢炖会更软。

原料：

1个洋葱，切成薄片

1汤勺半植物油

8盎司=0.23千克瘦牛肉，切块

2个中等胡萝卜，去皮，切成薄片

3个中等土豆（12盎司=0.34千克），去皮，切粒

1汤勺欧芹碎

2杯鸡肉高汤（见第17页）

步骤：

把烤箱预热到300华氏度，在砂锅中用植物油炒洋葱，直到变成轻微金黄色。加入牛肉直到炒到棕色。加入胡萝卜、土豆和欧芹，倒入高汤，把混合物煮沸。盖上，把砂锅转移到烤箱里，烤大约2小时或者直到肉完全变软为止（如果必要额外加高汤），切成小块，或者给宝宝，搅拌成合适稠度的泥糊。

小贴士：

如果你的宝宝不喜欢吃肉，你必须确保她获得了足够的铁，因此可以包含比如小扁豆、深色绿叶菜和加强的早餐谷类等食物在她的食谱里。

77.嫩羊肉砂锅

*适龄：9-12 个月

*分量：可分为 4 份

*烹饪时间：1 小时

*适合冷冻

在砂锅里，和蔬菜还有高汤一起炖羊肉，使之足够软和滋润给你的宝宝吃。

原料：

2 块 2-3 盎司=0.06-0.09 千克羊肉块

半个小洋葱，切好

2 个中等土豆（8 盎司=0.23 千克），去皮，切成薄片

2 个中等胡萝卜，去皮，切成薄片

2 个中等西红柿（8 盎司=0.23 千克），去皮，去籽，切块（见第 11 页）

半杯鸡肉高汤（见第 17 页）

步骤：

把烤箱预热到 350 度，把羊肉、蔬菜和高汤放到一个小砂锅里，盖好，烤大约 1 小时或者直到羊肉变软。切成小块或者搅拌成泥糊给宝宝吃。

小贴士：

一旦你的宝宝开始自己吃东西，你可能发觉吃饭时间要久很多，因此尽量考虑到这一点。

78.水果牛奶什锦早餐

*适龄：9-12个月

*分量：可分为2份

*烹饪时间：不需要

*不适合冷冻

这道食谱很好地开始一天。如示提供给宝宝或者混入一些酸奶。

原料：

1杯燕麦片

四分之一杯麦芽

四分之一杯切好的杏干

半杯橙汁

1个苹果，切好，磨成细丝

步骤：

把燕麦和麦芽、杏干混合到一起。倒入橙汁，放着浸泡至少5分钟。倒入磨碎的苹果，用电动搅拌机闪击几秒。

小贴士：

当你宝宝吃东西的时候，绝不能离开你的宝宝，让她单独进食。有时候小宝宝会去没有咀嚼地吞咽食物，可能发生窒息的风险。如果你的宝宝发生了窒息，不要尝试去从她嘴巴的后端掏食物，因为这样你只会把食物推得更深到她的喉咙里。让她在你的膝盖上脸朝下，使她的头低于她的胃部，狠狠拍她的肩胛骨中间位置，把食物拍出来。如果食物咳到了她的嘴巴里，小心地取出它。

79.传统米布丁

*适龄：9-12个月

*分量：可分为6份

*烹饪时间：2小时

*适合冷冻

一个美味老式米布丁的秘诀是久、慢、轻炖。

原料：

1 汤勺黄油，外加额外涂油

3 汤勺长粒籼米（非速煮）

2 汤勺浅棕色或者超细糖

2 杯牛奶

1 个香草豆荚或者半茶匙纯香草汁

步骤：

预热烤箱到 300 华氏度，用一点黄油涂一层油脂到浅耐热盘里。把米和糖放到盘里，倒入牛奶。劈开香草豆荚（如果用的话），把种子刮到盘子里，或者加入香草汁，点缀上黄油。烤大约 2 小时，其间搅拌几下。趁着温的时候吃，混入一些水果、葡萄干或者下面选择中的一种。

配食米布丁的好东西：

炖苹果和梨

草莓酱

罐头桃子

金黄糖浆

芒果块

糖煮水果

80.即食米布丁

*适龄：9-12个月

*分量：可分为6份

*烹饪时间：30-35分钟

*适合冷冻

这是制作米布丁的更快速版本。在火炉上煮而不是在烤箱里烤。

原料：

3 汤勺半长粒籼米（非速煮）

2 杯牛奶

1 到 2 汤勺超细糖

半茶匙纯香草汁

步骤：

把米、牛奶、糖和香草放到一个重底锅里，煮沸，然后关小火，盖上，文火炖 30 到 35 分钟，其间搅拌几下。混入水果或者传统米布丁（见前一菜谱）里的其中一种配料。

小贴士：

在一岁以后，如果你的孩子爱挑食，只能吃很少种类的食物，继续婴儿标准配方奶或者进阶配方奶（针对一岁以上宝宝）来代替可能更有益的牛奶。

81.香草味草莓油桃

*适龄：9-12 个月

*分量：可分为 2 份

*烹饪时间：7-8 分钟

*适合冷冻

这道食谱本身就很好，或者你可以把水果和酸奶混合或者倒到米布丁里。

原料：

2 个油桃或者桃子，去皮，去核，切好备用（见第 11 页）

三分之一杯去掉花萼、四等份切开的草莓

1 个香草豆荚

步骤：

把油桃和草莓放到一个重底锅里。劈开香草豆荚，用一把锋利的小刀，把种子挖出来，和豆荚一起加到水果里去。盖上，低火煮 7 到 8 分钟。取掉香草豆荚，把水果捣烂或者切块。

82.美味香蕉

*适龄：9-12 个月

*分量：1 份

*烹饪时间：2 分钟

*不适合冷冻

香蕉非常容易消化，是给你宝宝提供能量的良好来源。

原料：

1 汤勺无盐黄油

1 小个香蕉，切成薄片

3 汤勺橙汁

步骤：

在一个小煎锅或者平底锅里融化黄油，把香蕉炒 1 分钟。倒入橙汁，再多煮 1 分钟。用叉子捣烂。