

断奶餐

日本主妇之友社 **Baby-mo** 杂志 / 主编
〔日〕上田玲子 / 监修 清水俊明 / 指导
周志燕 / 译

分阶段轻松搞定断奶餐

日本婴幼儿

营养专家

倾情奉献

帮宝宝

轻松吃对

人生第一口辅食

何时开始添加辅食？

每次喂多少？

软硬度怎么把握？

生病了怎么喂养？

食物过敏怎么办？

……
辅食添加必知要点一网打尽



中国轻工业出版社

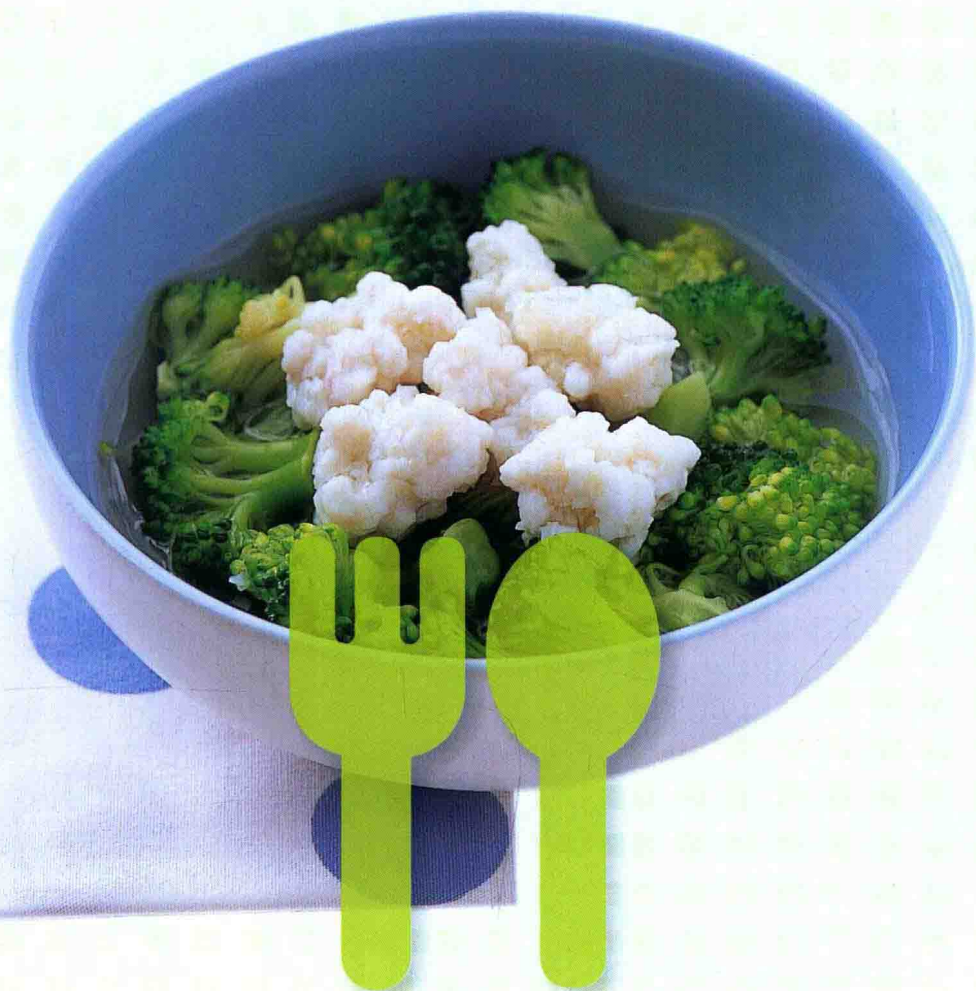
全国百佳图书出版单位

断奶餐

日本主妇之友社 **Baby-mo** 杂志 / 主编

【日】上田玲子 / 监修 清水俊明 / 指导

周志燕 / 译



图书在版编目 (CIP) 数据

断奶餐 / 日本主妇之友社Baby-mo杂志主编; 周志燕
译. —北京: 中国轻工业出版社, 2016.2
ISBN 978-7-5184-0731-6

I. ① 断… II. ① 日… ② 周… III. ① 婴幼儿—食谱
IV. ① TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第279119号

版权声明:

離乳食大全科

Copyright©Shufunotomo Co., Ltd. 2013

Original Japanese edition published in Japan by Shufunotomo Co., Ltd.

Chinese simplified character translation rights arranged through Shinwon Agency Beijing Representative Office,

Chinese simplified character translation rights © 2016 by China Light Industry Press

责任编辑: 付 佳 王芙洁 责任终审: 张乃柬 装帧设计: 锋尚制版
策划编辑: 翟 燕 责任校对: 晋 洁 责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2016年2月第1版第1次印刷

开 本: 787×1092 1/16 印张: 12

字 数: 300千字

书 号: ISBN 978-7-5184-0731-6

定价: 39.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

141519S1X101ZYW

目录

CONTENTS



第1章 断奶餐安心推进方法

从母乳、奶粉到固体食物，这是一个重要的练习过程

断奶餐是宝宝持续一生的“饮食”的开始
宝宝的身体及身体功能远未成熟

宝宝成长中的4个断奶时期

断奶餐的推进方法因宝宝而异，切不可操之过急

请将三大营养类别的食物组合在一起

让宝宝在2~3日内摄入均衡营养即可

制作断奶餐的基础知识 1

给宝宝做一碗好喝的米粥

制作断奶餐的基础知识 2

亲手制作可以放心使用的各种汤汁

制作断奶餐的基础知识 3

掌握基本烹饪技巧

焯
擦碎·捣碎
用滤网磨碎/勾芡
压碎·拆解/切

整吞整咽期（5~6个月）

先喂宝宝吃人生的第1匙

断奶餐开始时机
基础食材的软硬标准及大小标准
用汤匙喂食的方法

整吞整咽期（前半期）

让宝宝熟悉断奶餐是这个时期的主要目的

这个时期宝宝的特点
基础食材的软硬标准及大小标准
1~14天的断奶餐推进标准
食谱范例

整吞整咽期（后半期）

待宝宝习惯3种营养类别的食物后，将每日喂断奶餐的次数变为2次

基础食材的软硬标准及大小标准
食谱范例

用舌搅碎期（7~8个月）

用舌搅碎期（前半期）

为了让宝宝学会用舌头搅碎食物，应让宝宝慢慢习惯块状物

这个时期宝宝的样子 / 这个时期宝宝的吃法
基础食材的软硬标准及大小标准
这个时期的具体吃法

用舌搅碎期（后半期）

为了锻炼宝宝咀嚼食物，请用汤匙慢慢往宝宝嘴里送食物

基础食材的软硬标准及大小标准
食谱范例

断奶餐小故事 1

牙龈咀嚼期(9~11个月)

牙龈咀嚼期(前半期)

断奶餐升级为一日3餐,宝宝从断奶餐中摄取一半以上的营养 34

这个时期宝宝的样子 / 这个时期宝宝的吃法
基础食材的软硬标准及大小标准
这个时期的具体吃法

牙龈咀嚼期(后半期)

宝宝常常用手抓着吃,请重视宝宝想自己吃东西的积极性 36

基础食材的软硬标准及大小标准
食谱范例

断奶餐小故事2 39

自由咀嚼期(12~18个月)

自由咀嚼期(前半期)

让宝宝尝试各种硬度和口感的食物,以便锻炼其咀嚼能力 40

这个时期宝宝的样子 / 这个时期宝宝的吃法
基础食材的软硬标准及大小标准
这个时期的具体吃法

自由咀嚼期(后半期)

让宝宝每天好好吃3顿饭,在1.5岁前完成断奶 42

基础食材的软硬标准及大小标准
食谱范例

幼儿期(从完成断奶至3岁)

断奶期的延续,继续培养宝宝的咀嚼能力 44

这个时期宝宝的样子 / 这个时期宝宝的吃法
这个时期的具体吃法
完成断奶至3岁的每日食物构成及分量标准表
食谱范例

第2章

不同时期宝宝最喜爱的食谱

整吞整咽期

富含碳水化合物的食谱 48
富含维生素和矿物质的食谱 52
富含蛋白质的食谱 54

用舌搅碎期

富含碳水化合物的食谱 57
富含维生素和矿物质的食谱 60
富含蛋白质的食谱 64

牙龈咀嚼期

富含碳水化合物的食谱 67
富含维生素和矿物质的食谱 70
富含蛋白质的食谱 73

自由咀嚼期

富含碳水化合物的食谱 77
富含维生素和矿物质的食谱 81
富含蛋白质的食谱 84

实用信息专栏 让宝宝远离食物中毒 88

第3章

速成断奶餐简单做

使用婴儿食品的简便断奶餐 90

婴儿食品的活用术
婴儿食品的4种基本形态
整吞整咽期
用舌搅碎期
牙龈咀嚼期
自由咀嚼期

微波炉速成断奶餐 98

用微波炉做断奶餐的4大要领
整吞整咽期
用舌搅碎期
牙龈咀嚼期
自由咀嚼期

冷冻型断奶餐 106

冷冻的基本技巧
添加了冷冻食材的美味食谱

匀自成人饭菜的断奶餐 113

将成人饭菜匀给宝宝吃的5大要领

第4章

宝宝出现异常情况时的断奶餐

食物过敏与断奶餐 122

- 食物过敏的发病机理
- 当怀疑是食物过敏时，请做好检查
- 担心宝宝食物过敏时的断奶餐推进方法

宝宝身体不适时的断奶餐 128

- 发热
- 腹泻
- 呕吐、咳嗽
- 口腔溃疡
- 便秘

帮宝宝克服不爱吃蔬菜的食谱 134

- 圆白菜
- 番茄
- 菠菜
- 胡萝卜
- 洋葱

宝宝的点心 144

- 简单易学的速成点心
- 点心的选购方法、喂食标准

第5章

宝宝饮食宜忌

富含碳水化合物的食物 150

富含维生素和矿物质的食物 152

富含蛋白质的食物 154

饮料类 159

干制品、已烹饪好的食品、调味料等 160

在外吃饭的宜与忌 164

实用信息专栏 为进餐和外出提供方便的

婴儿辅食喂养用品 166

第6章

断奶期疑惑解答

即将开始喂断奶餐时的疑问 168

整吞整咽期的疑问 170

用舌搅碎期的疑问 172

牙龈咀嚼期的疑问 174

自由咀嚼期的疑问 176

告别断奶餐后的疑问 178

第7章

巧做节日断奶餐

春节 180

儿童节 182

国庆节 185

万圣节 187

圣诞节 190

注：本书为日本引进版权书，书中很多食材、食谱均出自日本本土，与我国有所不同。日本婴幼儿的辅助添加和断奶进程与我国也有差别。读者在阅读本书时，请酌情参考，不可生搬硬套。具体断奶进程，需根据宝宝个体差异区别对待，以宝宝健康成长为原则。

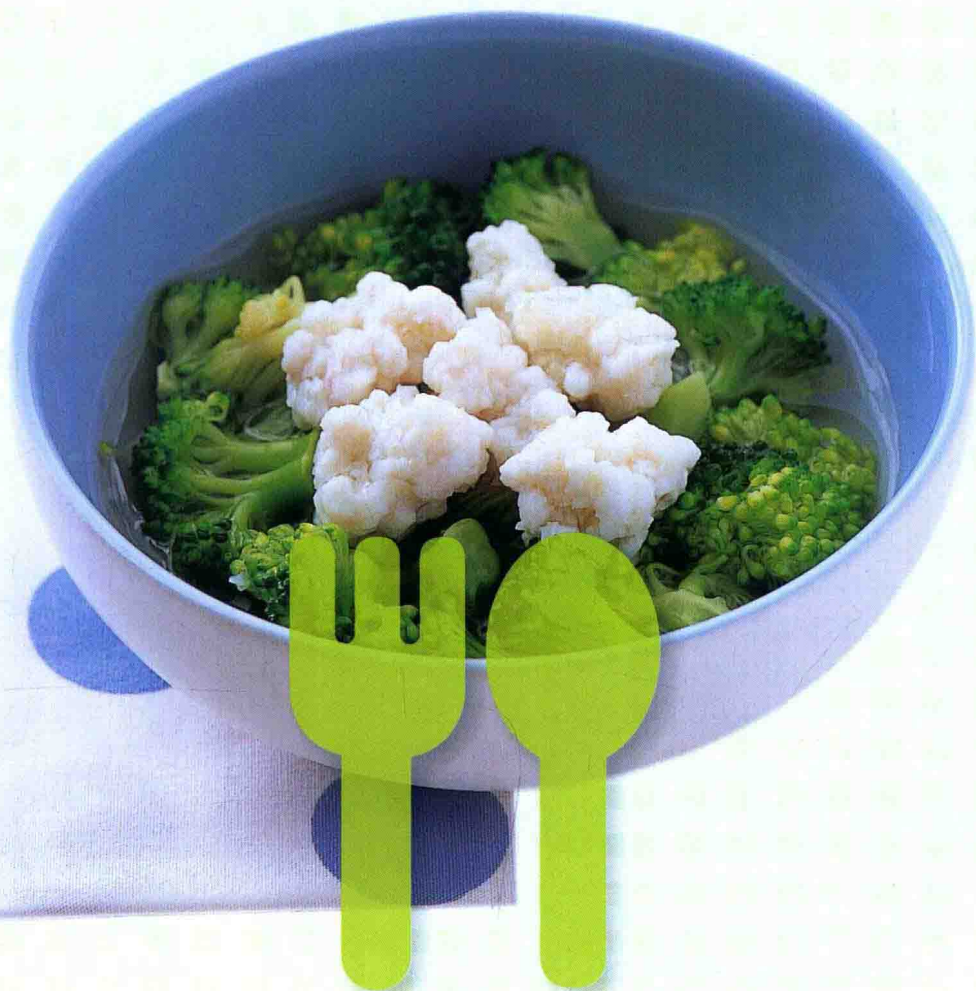


断奶餐

日本主妇之友社 **Baby-mo** 杂志 / 主编

【日】上田玲子 / 监修 清水俊明 / 指导

周志燕 / 译



图书在版编目 (CIP) 数据

断奶餐 / 日本主妇之友社Baby-mo杂志主编; 周志燕
译. —北京: 中国轻工业出版社, 2016.2
ISBN 978-7-5184-0731-6

I. ① 断… II. ① 日… ② 周… III. ① 婴幼儿—食谱
IV. ① TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第279119号

版权声明:

離乳食大全科

Copyright©Shufunotomo Co., Ltd. 2013

Original Japanese edition published in Japan by Shufunotomo Co., Ltd.

Chinese simplified character translation rights arranged through Shinwon Agency Beijing Representative Office,

Chinese simplified character translation rights © 2016 by China Light Industry Press

责任编辑: 付 佳 王芙洁 责任终审: 张乃柬 装帧设计: 锋尚制版
策划编辑: 翟 燕 责任校对: 晋 洁 责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2016年2月第1版第1次印刷

开 本: 787×1092 1/16 印张: 12

字 数: 300千字

书 号: ISBN 978-7-5184-0731-6

定价: 39.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

141519S1X101ZYW



断奶餐

日本主妇之友社 **Baby-mo** 杂志 主编



“啊~张开嘴！”

让宝宝在快乐中吃断奶餐，
可以丰富宝宝的心灵，
强健宝宝的体格。

“什么是断奶餐？”

为了让只熟悉母乳和奶粉的宝宝将来能“与大人同食”，
我们需要让宝宝练习吃米饭和菜肴等辅食，
而这个用作练习的辅食，便是“断奶餐”。

“总觉得不太好做……”

新手爸爸妈妈即使有些困惑，也没关系。
因为吃饭是宝宝与生俱来的能力，
只要按照宝宝的步调，
一步步提供帮助即可。

本书不仅介绍丰富的食谱，
还附有制作各种断奶餐的要领。
拥有本书，你便可以在轻松中开始、在快乐中制作。

吃饭即生活。
每天一匙一匙地喂，
可以锻炼宝宝的五种感觉器官。
爸爸妈妈们，请尽情享受与孩子一起围着餐桌吃饭
的快乐生活吧！

目录

CONTENTS



第1章 断奶餐安心推进方法

从母乳、奶粉到固体食物，这是一个重要的练习过程

断奶餐是宝宝持续一生的“饮食”的开始
宝宝的身体及身体功能远未成熟

宝宝成长中的4个断奶时期

断奶餐的推进方法因宝宝而异，切不可操之过急

请将三大营养类别的食物组合在一起

让宝宝在2~3日内摄入均衡营养即可

制作断奶餐的基础知识 1

给宝宝做一碗好喝的米粥

制作断奶餐的基础知识 2

亲手制作可以放心使用的各种汤汁

制作断奶餐的基础知识 3

掌握基本烹饪技巧

焯
擦碎·捣碎
用滤网磨碎/勾芡
压碎·拆解/切

整吞整咽期（5~6个月）

先喂宝宝吃人生的第1匙

断奶餐开始时机
基础食材的软硬标准及大小标准
用汤匙喂食的方法

整吞整咽期（前半期）

让宝宝熟悉断奶餐是这个时期的主要目的

这个时期宝宝的特点
基础食材的软硬标准及大小标准
1~14天的断奶餐推进标准
食谱范例

整吞整咽期（后半期）

待宝宝习惯3种营养类别的食物后，将每日喂断奶餐的次数变为2次

基础食材的软硬标准及大小标准
食谱范例

用舌搅碎期（7~8个月）

用舌搅碎期（前半期）

为了让宝宝学会用舌头搅碎食物，应让宝宝慢慢习惯块状物

这个时期宝宝的样子 / 这个时期宝宝的吃法
基础食材的软硬标准及大小标准
这个时期的具体吃法

用舌搅碎期（后半期）

为了锻炼宝宝咀嚼食物，请用汤匙慢慢往宝宝嘴里送食物

基础食材的软硬标准及大小标准
食谱范例

断奶餐小故事 1

牙龈咀嚼期(9~11个月)

牙龈咀嚼期(前半期)

断奶餐升级为一日3餐,宝宝从断奶餐中摄取一半以上的营养 34

这个时期宝宝的样子 / 这个时期宝宝的吃法
基础食材的软硬标准及大小标准
这个时期的具体吃法

牙龈咀嚼期(后半期)

宝宝常常用手抓着吃,请重视宝宝想自己吃东西的积极性 36

基础食材的软硬标准及大小标准
食谱范例

断奶餐小故事2 39

自由咀嚼期(12~18个月)

自由咀嚼期(前半期)

让宝宝尝试各种硬度和口感的食物,以便锻炼其咀嚼能力 40

这个时期宝宝的样子 / 这个时期宝宝的吃法
基础食材的软硬标准及大小标准
这个时期的具体吃法

自由咀嚼期(后半期)

让宝宝每天好好吃3顿饭,在1.5岁前完成断奶 42

基础食材的软硬标准及大小标准
食谱范例

幼儿期(从完成断奶至3岁)

断奶期的延续,继续培养宝宝的咀嚼能力 44

这个时期宝宝的样子 / 这个时期宝宝的吃法
这个时期的具体吃法
完成断奶至3岁的每日食物构成及分量标准表
食谱范例

第2章

不同时期宝宝最喜爱的食谱

整吞整咽期

富含碳水化合物的食谱 48
富含维生素和矿物质的食谱 52
富含蛋白质的食谱 54

用舌搅碎期

富含碳水化合物的食谱 57
富含维生素和矿物质的食谱 60
富含蛋白质的食谱 64

牙龈咀嚼期

富含碳水化合物的食谱 67
富含维生素和矿物质的食谱 70
富含蛋白质的食谱 73

自由咀嚼期

富含碳水化合物的食谱 77
富含维生素和矿物质的食谱 81
富含蛋白质的食谱 84

实用信息专栏 让宝宝远离食物中毒 88

第3章

速成断奶餐简单做

使用婴儿食品的简便断奶餐 90

婴儿食品的活用术
婴儿食品的4种基本形态
整吞整咽期
用舌搅碎期
牙龈咀嚼期
自由咀嚼期

微波炉速成断奶餐 98

用微波炉做断奶餐的4大要领
整吞整咽期
用舌搅碎期
牙龈咀嚼期
自由咀嚼期

冷冻型断奶餐 106

冷冻的基本技巧
添加了冷冻食材的美味食谱

匀自成人饭菜的断奶餐 113

将成人饭菜匀给宝宝吃的5大要领

第4章

宝宝出现异常情况时的断奶餐

食物过敏与断奶餐 122

- 食物过敏的发病机理
- 当怀疑是食物过敏时，请做好检查
- 担心宝宝食物过敏时的断奶餐推进方法

宝宝身体不适时的断奶餐 128

- 发热
- 腹泻
- 呕吐、咳嗽
- 口腔溃疡
- 便秘

帮宝宝克服不爱吃蔬菜的食谱 134

- 圆白菜
- 番茄
- 菠菜
- 胡萝卜
- 洋葱

宝宝的点心 144

- 简单易学的速成点心
- 点心的选购方法、喂食标准

第5章

宝宝饮食宜忌

富含碳水化合物的食物 150

富含维生素和矿物质的食物 152

富含蛋白质的食物 154

饮料类 159

干制品、已烹饪好的食品、调味料等 160

在外吃饭的宜与忌 164

实用信息专栏 为进餐和外出提供方便的

婴儿辅食喂养用品 166

第6章

断奶期疑惑解答

即将开始喂断奶餐时的疑问 168

整吞整咽期的疑问 170

用舌搅碎期的疑问 172

牙龈咀嚼期的疑问 174

自由咀嚼期的疑问 176

告别断奶餐后的疑问 178

第7章

巧做节日断奶餐

春节 180

儿童节 182

国庆节 185

万圣节 187

圣诞节 190

注：本书为日本引进版权书，书中很多食材、食谱均出自日本本土，与我国有所不同。日本婴幼儿的辅助添加和断奶进程与我国也有差别。读者在阅读本书时，请酌情参考，不可生搬硬套。具体断奶进程，需根据宝宝个体差异区别对待，以宝宝健康成长为原则。



第1章

断奶餐安心推进方法

升级为妈妈后才听说“断奶餐”这个词的人，应该为数不少吧！

到底应该怎么做断奶餐？怎么喂宝宝？关于断奶餐，你心中满是疑问。

其实，只要了解基本方法，便能一步一步地往前顺利推进。

请不要把它想得过于复杂。接下来，让我们以轻松愉快的心情开始制作断奶餐吧！



从母乳、奶粉到固体食物，这是一个重要的练习过程

断奶餐是宝宝持续一生的“饮食”的开始

刚出生的宝宝都喝母乳或配方奶粉。母乳和奶粉对宝宝而言，是最好的营养来源。

但是，由于宝宝每天都在不断地成长，所以几个月后若只喂母乳和奶粉，营养便会不足。

因此，结合宝宝消化能力和咀嚼能力等发育状况，让宝宝做由吞咽液体食物慢慢变为吞咽固体食物的吞咽练习，十分有必要。而这些食物便是断奶餐。

新手妈妈第一次做断奶餐往往容易紧张。我们希望各位妈妈尽量以放松的心情把吃饭的喜悦和快乐传达给宝宝。

喂断奶餐的目的



宝宝的身体及身体功能远未成熟

大人的胃如同一只入口逐渐变窄的横卧着的口袋，而宝宝的胃如同一个筒形的酒壶，这也是小婴儿爱吐东西的原因。

我们吃下去的食物通过蠕动从胃送往肠，而宝宝在1岁之前，其蠕动的功能并不健全，据说还不及成人的一半。而且，宝宝体内分解食物所需的各种消化酶的分泌也不充分。

另外，宝宝的免疫功能也不健全，应对病原体、毒物的抵抗力弱。

肠道的有益细菌(双歧杆菌等)在预防某些肠道感染上发挥了很大的作用，而这种菌群的彻底形成要等宝宝进入幼儿期。在此之前，宝宝很容易因极少量细菌的侵袭而出现食物中毒。

宝宝在成长的同时，身体功能也在不断发育，但是，长到8岁左右才能与大人大致持相同水平。在这之前，父母有必要为宝宝准备不同发育阶段所适合的食物。

消化吸收的过程

胃的主要职责是将嘴中嚼碎的食物再度细细分解后，一点一点地把食物送入小肠。从胃送出的食物在十二指肠中被各种消化酶分解成小分子，并最终经小肠黏膜为身体所吸收。无法消化吸收的食物与大便一起排出体外。

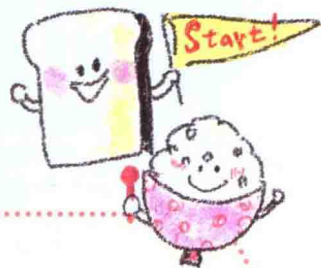
给身体功能尚未成熟的宝宝喂断奶餐时，应注意以下事项：

应喂宝宝吃一些即使宝宝尚未长牙也能**吞咽**的**细小食物**

断奶餐应控制盐分，以**淡味**食物为主

给宝宝吃的食物**必须****加热**

从碳水化合物开始喂起，喂富含蛋白质的食物须遵守**喂食顺序**



脂肪难以消化，最初只能喂**少量食物**

留意妈妈的手和烹饪用具是否**卫生**，做好食物后应马上喂宝宝吃



宝宝成长中的4个断奶时期

5~6个月

断奶初期

整吞整咽期

一日1~2次
*喂1个月后，
变为每日2次

让宝宝吞咽液体食物的时期

让宝宝习惯母乳和奶粉以外的食物的味道和口感是本阶段的目的。

在这个阶段，即便食物种类少也没关系。大约喂2周后，可以先喂捣碎的稀饭，再按顺序添加经滤网过滤的蔬菜、鱼肉等，让宝宝逐渐习惯这些食材的味道。



宝宝还无法坐稳时，可以坐在妈妈膝盖上

这个时期的断奶餐如浓汤般黏稠，若用汤匙划过表面，会留下痕迹

食谱范例



7~8个月

断奶中期

用舌搅碎期

一日2次

先用舌头将块状食物挤至上颌，再将其搅碎、吞下的时期

让宝宝习惯每日2次断奶餐的时期。这个时期，不能直接吞咽的块状食物，宝宝会先用舌头将其搅碎。宝宝可以食用的富含蛋白质的食物一下增加了很多，如鸡胸肉、鱼肉、乳制品、蛋黄等。请务必将这些食材加入食谱中。



待宝宝可以坐稳后，让宝宝坐在椅子上

这个时期的断奶餐如豆腐般柔软，宝宝用舌头便能轻松搅碎

食谱范例



断奶餐的推进方法因宝宝而异，切不可操之过急

一谈起断奶餐，大家便会提到“推进”一词。根据宝宝的咀嚼能力和消化能力改变食物的大小和柔软程度，增加喂食的次数和分量，即一步一步向前推进的过程。

需要注意的是，并不是说到了相应的月龄就必须采用本书介绍的推进方法。大家既可以中途稍作休息，也可以倒退至前一阶段，继续喂之前的断奶餐。最好是边观察宝宝的状态，边按照宝宝本人的步调向前慢慢推进。



9~11个月

牙龈咀嚼期

断奶后期

一日3次

用牙龈咀嚼舌头无法搅碎的食物
的时期

由于在这个阶段，宝宝需要从断奶餐中吸取60%以上的营养，所以在营养搭配上，妈妈应多加注意。食物应硬一些、大一些，以便提升宝宝用牙龈嚼碎食物的能力。为了诱发宝宝对食物的欲望，在一定限度内可以让宝宝抓着吃。



让宝宝坐在椅子上。多让宝宝抓着吃

像用手指即可捏碎的拇指粗细的香蕉一般软硬即可

食谱范例



12~18个月

自由咀嚼期

断奶结束期

一日3次

用门牙咬断、用牙龈自由咀嚼的
时期

这个阶段，宝宝的绝大部分营养都来自断奶餐。让宝宝品尝各种不同口感的食物，以便让宝宝具备根据食物形状调整咀嚼力度的能力。若想把成人饭菜分给宝宝吃，请把食物做得柔软一些、清淡一些。



这个阶段以用手抓着吃为主，偶尔可以训练宝宝用汤匙吃饭

表面光滑的肉丸，稍微用力便能咬碎，是锻炼宝宝咀嚼力的好道具

食谱范例

