

儿科营养专家全过程全方位讲解宝宝断奶过程中的科学喂养方法

宝宝断奶饮食

专家指导

- 为宝宝制作美味营养的断奶食品
- 不同断奶阶段的食物烹制要领
- 让宝宝从母乳顺利向家常饭菜过渡
- 不同断奶阶段的最佳食材
- 耐心训练宝宝独立进食
- 让宝宝养成良好的饮食习惯
- 巧妙对付挑食宝宝
- 细心调养食欲不佳的宝宝

审定 [韩] 金英勋

制作 [韩] 张美星

译者 刘 亚



儿科营养专家全过程全方位讲解宝宝断奶过程中的科学喂养方法

宝宝断奶饮食

专家指导

- 为宝宝制作美味营养的断奶食品
- 不同断奶阶段的食物烹制要领
- 让宝宝从母乳顺利向家常饭菜过渡
- 不同断奶阶段的最佳食材
- 耐心训练宝宝独立进食
- 让宝宝养成良好的饮食习惯
- 巧妙对付挑食宝宝
- 细心调养食欲不佳的宝宝

审定 [韩] 金英勋

制作 [韩] 张美星

译者 刘 亚





宝宝断奶饮食专家指导



为宝宝制作美味营养的断奶食品
不同断奶阶段的食物烹制要领
让宝宝从母乳顺利向家常饭菜过渡
不同断奶阶段的最佳食材
耐心训练宝宝独立进食
让宝宝养成良好的饮食习惯
巧妙对付挑食宝宝
细心调养食欲不佳的宝宝
患病宝宝的滋补食谱
健脑益智的宝宝食谱
促进长高的宝宝食谱
预防龋齿的宝宝食谱
提高注意力的宝宝食谱

ISBN 978-7-5436-4908-8



9 787543 649088 >

ISBN 978-7-5436-4908-8 定价: 36.00元



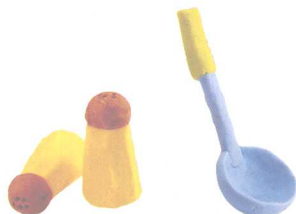
宝宝断奶饮食

审定 [韩] 金英勋
制作 [韩] 张美星
译者 刘 亚

专家指导



青 岛 出 版 社
Qingdao Publishing House



STAFF



图书在版编目(CIP)数据

宝宝断奶饮食专家指导 / [韩] 金英勋 审定, [韩] 张美星 制作, 刘亚译. - 青岛:
青岛出版社, 2008.9

ISBN 978-7-5436-4908-8

宝… II. ①金…②张…③刘… III. 婴幼儿 - 食谱 IV. TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第143438号

本书版权由韩国学园社提供。

山东省版权局版权登记号: 图字: 15-2007-072号

- 书 名 宝宝断奶饮食专家指导
审 定 金英勋
制 作 张美星
译 者 刘 亚
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路77号(266071)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-80998664 传真 0532-85814750
策划编辑 张化新
责任编辑 尹红侠
照 排 青岛艺鑫制版有限公司
印 刷 青岛海蓝印刷有限责任公司
出版日期 2008年10月第1版 2008年10月第1次印刷
开 本 16开(889mm × 1194mm)
印 张 15.5
字 数 250千字
书 号 ISBN 978-7-5436-4908-8
定 价 36.00元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售后如发现倒装、错装、字迹模糊、缺页、散页等质量问题, 请寄回青岛出版社
印刷处调换。电话: 0532-80998826)

序 言

自成体系、饶有趣味、简便易学的

断奶专家指导

最近，患小儿过敏和肥胖症的宝宝急剧增加，这已成为社会性问题，很多年轻的父母对宝宝断奶饮食问题都比较头疼和苦恼。

本书为父母提供了系统详细的断奶指导

编者十多年来一直致力于小儿营养与健康的研究。作为儿科医生，在进行育儿咨询和诊疗过程中，常向父母强调培养宝宝良好饮食习惯的重要性，并且在有关育儿刊物上发表诸多有关断奶方法和断奶食品的文章，为帮助培养宝宝良好的饮食习惯做出了一定的努力。本书系统详细地介绍断奶方方面面的知识，为父母给宝宝断奶提供专家指导。

本书通过专家指导父母给宝宝科学断奶

很多父母都明白让宝宝养成良好饮食习惯的重要性，但在实践中却不知如何去训练宝宝。

父母们通过各种渠道也了解到一些零碎的断奶知识，但总是不够全面系统，在给宝宝断奶过程中总会碰到诸多问题。有时好不容易按照育儿小册子做出了断奶食品，宝宝却不爱吃。于是，妈妈和宝宝间的“战争”就爆发了，一个拼命要喂，一个坚决抗拒，往往是妈妈再凶，也不能硬逼着宝宝咽下不喜欢吃的东西。

本书指导父母科学训练宝宝进食，巧妙纠正宝宝挑食偏食的毛病，让宝宝养成良好的饮食习惯。

本书详细介绍各个断奶阶段的开始时间和适宜食品

每个断奶阶段都有各自的特点和适宜的断奶食品。如果过早开始给宝宝断奶，就会对宝宝尚未发育完全的消化器官造成不必要的负担，还容易引起食物过敏；如果断奶太晚，营养跟不上，就会对宝宝的成长发育产生不良影响。精心制作、合理搭配的断奶食品有助于宝宝身心健康发育。

虽然市面上有不少介绍断奶食品的书籍，但是系统全面介绍断奶食品的书籍并不多，本书的问世，能让广大父母得到专家的科学指导，编者本人也感到无比欣慰。

本书详细介绍各种简便易做的断奶食品，细心讲解断奶过程中出现的各种问题

很多父母不知如何给宝宝制作断奶食品。本书不仅能帮助父母解决这一烦恼，而且会让在断奶过程中出现的各类难题迎刃而解。比如，何时开始给宝宝喂断奶食品？应该选择什么样的食材？等等。本书细致详细的专家解答，会让您以自信积极的态度来应对各种断奶难题。

本书内容丰富，图片精美，讲解细致，简便易做

本书采取了问答的讲解方式，能让年轻的父母快速领会并加以实践。同时，书中丰富的内容和清晰的图示会让父母很容易就学会制作断奶食品。

该书还针对宝宝成长发育的特点，特别制订了健脑益智食谱、增高食谱、促进食欲食谱和食疗食谱。当宝宝突然出现不适症状时，父母可以选择相应的食疗食谱。

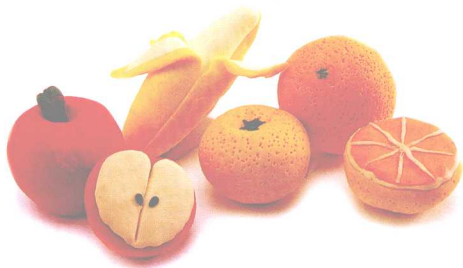
儿科教授 金英勋

2008年9月



断奶基础知识 one

- 14 … 宝宝喂养要做到营养均衡
- 16 … 适合宝宝的食物种类
- 25 … 无需称量的目测与手测方法
- 46 … 根据断奶的不同阶段调整烹制方法
- 47 … 三种常用的断奶食品制作方法
榨汁/磨粉/压碎
- 48 … 为宝宝烹制美味断奶粥的四种方法
- 50 … 制作断奶食品所需的厨具
- 52 … 断奶食材冷冻保存要领
- 53 … 断奶食品的储存方法
蔬菜/肉类和海鲜/主食
- 58 … 不宜直接冷冻的食品
- 59 … 断奶食品和宝宝大便
- 30 … 出生4个月后再开始断奶
- 31 … 断奶食品要从米粥开始
- 32 … 宝宝6个月后才能吃橘子
- 32 … 观察宝宝有无食物过敏
- 33 … 定时给宝宝喂食
- 33 … 按阶段改变断奶食品的制作方法
- 34 … 断奶的最终目标是让宝宝学会独立进食
- 35 … 利用大人的饭菜给宝宝做断奶食品
- 36 … 断奶食材选用要领
- 40 … 事先做好充分准备，可节省一半烹饪时间
制作高汤/制作天然调味料/煮粥





不同的断奶阶段

two

62 ... 断奶期间各阶段的食谱表

64 ... 断奶准备期

开始时间/最佳食物/烹饪要点/喂食频率和喂食量/疑问解答

68 ... 断奶初期

开始时间/最佳食物/烹饪要点/喂食频率和喂食量/良好的饮食习惯/疑问解答

74 ... 断奶中期

开始时间/最佳食物/烹饪要点/喂食频率和喂食量/良好的饮食习惯/疑问解答

80 ... 断奶后期

开始时间/最佳食物/烹饪要点/喂食频率和喂食量/良好的饮食习惯/疑问解答

86 ... 断奶结束期

开始时间/最佳食物/烹饪要点/喂食频率和喂食量/良好的饮食习惯/疑问解答



宝宝一周断奶食谱

three

96 ... 断奶初期一周食谱

(宝宝4~6个月)

【96】十倍粥, 果汁面包粥

【97】白菜汤, 香蕉粥, 小米糊

【98】法式蔬菜清汤, 栗子粉粥

99 ... 断奶中期一周食谱

(宝宝7~9个月)

【99】法式菜花浓汤, 橙汁拌嫩豆腐

【100】水果汤, 蔬菜泥

【101】鸡肉裙带菜粥，奶酪豌豆粥

【102】胡萝卜白菜汤，西兰花蛋黄粥

【103】小银鱼蔬菜粥，糙米五谷粥

【104】蔬菜意大利面粥，苹果粥

【105】胡萝卜豆腐粥，玉米片蔬菜粥

106... 断奶后期一周食谱

(宝宝10~12个月)

【106】鸡肉粥

【107】豆浆鱼肉粥，法式吐司

【108】鸡肉红薯蛋羹，小杯果冻

【109】蔬菜乌冬面

【110】通心粉蔬菜汤

【111】蔬菜煎饼，茭瓜鸡蛋汤面

【112】核桃糯米粥，水果慕斯

【113】橙汁胡萝卜饼

【114】菠菜鱼肉粥

【115】油菜牡蛎粥，豆腐丸子汤

【116】虾粉蔬菜粥，洋葱玉米片粥

【117】鱼肉玉米饼

【118】香蕉泥拌红薯

【119】南瓜吐司，荠菜蛤蜊大酱粥

120... 断奶结束期一周食谱

(宝宝1岁以后)

【120】蔬菜奶酪饭

【121】鲜虾水饺，橘子燕麦饼

【122】土豆比萨

【123】明太鱼子鸡蛋盖饭，儿童咖喱餐

【124】紫菜包饭，面包浓汤

【125】鸡肉蔬菜盖饭

【126】金枪鱼蘑菇饭

【127】卷心菜拌饭，填馅圣女果

【128】炒乌冬面，奶酪炒饭

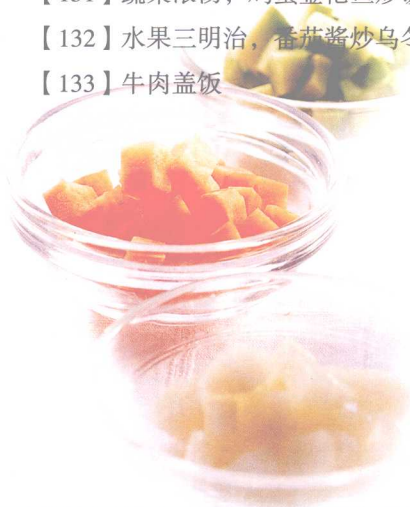
【129】大酱豆腐饭

【130】牛肉饼

【131】蔬菜浓汤，鸡蛋金枪鱼炒饭

【132】水果三明治，番茄酱炒乌冬面

【133】牛肉盖饭





136 ... 卷心菜

挑选方法/准备工作/保存方法/建议

【137】卷心菜挂面粥, 卷心菜炖豆腐

【138】卷心菜小水饺, 卷心菜牛肉饼

【139】卷心菜鸡肉炒饭, 卷心菜小肉卷

140 ... 菠菜

挑选方法/准备工作/保存方法/建议

【141】菠菜香蕉泥, 菠菜酸奶

【142】菠菜奶酪饼, 菠菜发糕

【143】菠菜鸡蛋糕, 菠菜疙瘩汤

144 ... 西兰花

挑选方法/准备工作/保存方法/建议

【145】西兰花胡萝卜粥, 西兰花炖苹果

【146】西兰花奶酪汤, 西兰花鸡肉粥

【147】西兰花牛肉炒饭, 法式西兰花鸡肉烤饼

148 ... 南瓜

挑选方法/准备工作/保存方法/建议

【149】法式南瓜浓汤, 橙汁南瓜羹

【150】南瓜点心, 南瓜炒饭

【151】南瓜糊, 法式南瓜蔬菜烤饼

152 ... 胡萝卜

挑选方法/准备工作/保存方法/建议

【153】胡萝卜牛奶汤, 甜味粥

【154】橙汁炖红薯胡萝卜, 胡萝卜酱三明治

【155】胡萝卜蛋糕, 胡萝卜汤

156 ... 鸡肉

挑选方法/准备工作/保存方法/建议

【157】鸡肉蔬菜汤, 鸡肉玉米片糊

【158】鸡肉丸子汤, 鸡肉糯米粥

【159】鸡肉营养米饭, 鸡肉炖南瓜



160 … 牛肉

挑选方法/准备工作/保存方法/建议

【161】牛肉蔬菜汤, 牛肉蔬菜粥

【162】牛肉饭团, 牛肉蘑菇营养粥

【163】宝宝汉堡包, 牛肉萝卜炒饭

164 … 小银鱼

挑选方法/准备工作/保存方法/建议

【165】银鱼粥, 银鱼卷心菜汤

【166】银鱼蔬菜饼, 银鱼蔬菜粥

【167】银鱼紫菜挂面, 小银鱼蛋炒饭

168 … 白肉鱼

挑选方法/准备工作/保存方法/建议

【169】鱼肉粥, 玉米片鱼肉粥

【170】大头鱼蔬菜乌冬面, 酱汁鱼肉

【171】鱼肉米饭丸子, 鱼肉奶酪煎饼

172 … 豆腐

挑选方法/准备工作/保存方法/建议

【173】豆腐酸奶, 豆腐胡萝卜泥

【174】豆腐鸡蛋羹, 豆腐鱼肉饼

【175】豆腐蔬菜炒饭, 豆腐饼

176 … 鸡蛋

挑选方法/准备工作/保存方法/建议

【177】海带蛋黄粥, 土豆蛋黄粥

【178】胡萝卜炒蛋, 苹果鸡蛋羹

【179】蔬菜鸡蛋饼, 蔬菜鸡蛋卷

180 … 土豆

挑选方法/准备工作/保存方法/建议

【181】土豆奶粥, 胡萝卜土豆泥

【182】蔬菜土豆饼, 土豆点心

【183】土豆沙拉, 土豆炖牛肉

184 … 红薯

挑选方法/准备工作/保存方法/建议

【185】红薯米粥, 苹果炖红薯

【186】红薯丸子, 甜菜红薯粥

【187】奶酪烤红薯, 苹果红薯冻





促进宝宝健康发育的断奶食品

five

190 ... 促进宝宝大脑发育的断奶食品

【191】香蕉维生素米糊，金枪鱼肉茭瓜粥

【192】小银鱼蔬菜饭，鱼丸汤

193 ... 有助宝宝长高的断奶食品

【194】红薯橘子米糊，牛肉紫菜粥

【195】三色软饭，菠菜疙瘩汤

196 ... 帮助宝宝增强食欲的断奶食品

【197】南瓜胡萝卜米糊，鸡肉卷心菜米粥

【198】蔬菜泥，板栗蛋糕球

199 ... 为患病宝宝精心调制断奶食品

200 ... 为发烧的宝宝调制断奶食品

【200】绿豆粥

【201】番茄果冻，蔬菜鸡丝面

202 ... 为呕吐的宝宝调制断奶食品

【202】菠菜拌豆腐

【203】番茄浓汤，南瓜糯米丸子汤

204 ... 为口腔溃疡的宝宝调制断奶食品

【204】蔬菜浓汤

【205】牛奶炖豆腐，鸡蛋豆腐汤

206 ... 为患感冒的宝宝调制断奶食品

【206】南瓜茭瓜粥

【207】蜂蜜酿梨，核桃粥

208 ... 为便秘宝宝调制断奶食品

【208】裙带菜虾仁粥

【209】红薯酸奶，奶酪煎南瓜

210 ... 为腹泻的宝宝调制断奶食品

【210】苹果胡萝卜粥

【211】法式土豆浓汤，牛奶蔬菜饭

212 ... 为过敏性体质的宝宝调制断奶食品

【212】西式乌冬面

【213】牛肉丸子汤，金枪鱼土豆饼

214 ... 纠正宝宝挑食的独门绝招

217 ... 是妈妈让宝宝养成了挑食的毛病





- 220 ... 让宝宝健康成长的幼儿食品与营养加餐
- 221 ... 为2~3岁宝宝制作营养加餐的要领
- 222 ... 能够促进宝宝大脑发育的幼儿食品
- 【222】栗子白果鸡蛋羹
- 【223】虾仁炒饭，油炸核桃仁
- 【224】鸡蛋蔬菜粥，银鱼蔬菜饭团，西式烤红薯
- 225 ... 能够提高宝宝注意力的幼儿食品
- 【225】烤蛋黄酱鱼脯
- 【226】香炸银鱼米饼，裙带菜拌黄瓜
- 【227】莼菜炒饭，香炸海带，紫菜花生曲奇饼
- 228 ... 宝宝不爱吃饭时可提供营养加餐
- 【228】蛋黄酱炸鲜虾
- 【229】土豆沙拉，橙汁煎鸡排
- 【230】奶油水果三明治，玉米蛋汤，明太鱼子拌豆腐
- 231 ... 将宝宝不爱吃的食材变换花样运用在食物中
- 【231】土豆平菇奶汤
- 【232】茭瓜蛤蜊肉米粥，糖醋鱼
- 【233】香炸蔬菜条，牛肉炒粉条，豆腐牛肉丸子
- 234 ... 营养丰富的加餐能让宝宝身体更健康
- 【234】松子奶汤
- 【235】糖汁栗子，鳗鱼蒸山药
- 【236】酱烧平菇，鸡肉粥，海鲜炒饭
- 237 ... 能够促进宝宝长高的幼儿食品
- 【237】豆泥沙拉
- 【238】糖汁金橘，菠菜胡萝卜蛋饼
- 【239】锅包肉，草莓肝泥，香炸鱼排三明治
- 240 ... 能够使宝宝骨骼强壮的幼儿食品
- 【240】黄瓜裙带菜凉汤
- 【241】葡萄奶昔，花生奶酪面包
- 【242】蘑菇炒豆腐，银鱼酱豆腐，鸡蛋脆饼
- 243 ... 能够预防龋齿的幼儿食品
- 【243】芝麻饼干
- 【244】番茄酱虾，豆腐沙拉
- 【245】栗子奶汤，豌豆汤，芹菜番茄汁
- 246 ... 幼儿营养食材的合理搭配



宝宝喂养要做到 营养均衡

A A组食物
富含碳水化合物
用来提供能量



B

B组食物

富含蛋白质

用来构成人体组织

肉类



奶酪



牛奶

milk



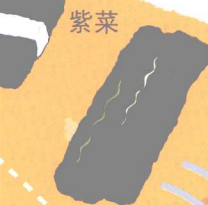
鸡蛋



豆腐



豆类



紫菜

裙带菜



卷心菜

C组食物

富含维生素与矿物质

增强抵抗力，调整身体状况

合理搭配A、B、C三组食物

根据食物所含的主要营养成分，可以将食物分为A、B、C三组。妈妈在制作宝宝断奶食品时，可参考这里所列出的图表，合理搭配A、B、C三组食物，就可以做到营养均衡。

A组是富含碳水化合物的食物，B组是富含蛋白质的食物，C组是富含维生素、矿物质的食物

A、B、C三组食物中，A组食物主要是指米饭和面条等主食，富含碳水化合物；B组食物主要是指用于烹饪各种汤类的鱼类、肉类等，富含蛋白质；C组食物主要是指用于制作菜肴的蔬菜和水果等，富含维生素和矿物质。由于本书所列断奶食谱中的每一餐都包括主食、汤类、菜肴等各类食物，如果妈妈能及时给宝宝添加些断奶食品的话，那就基本上与成人的食谱没什么差别了。

妈妈不必苛求每天的断奶食谱营养搭配完全合理

要想每天都做出营养搭配完全合理的断奶食品决不是一件容易的事情，更何况宝宝也并不一定会按照妈妈制订的食谱乖乖进食。所以，在制作断奶食品时，妈妈不必过于苛求食谱中的具体内容，要灵活应对宝宝断奶过程中出现的各种问题，以轻松的心态与宝宝一起顺利度过断奶时期。比如，宝宝今天吃蔬菜少了，第二天妈妈便可多给宝宝补充些蔬菜。另外，妈妈也可以2~3日为单位为宝宝合理搭配饭菜营养。

适合宝宝的食品种类

好的食品

不好的食品

断奶之前，宝宝的消化系统尚未完全发育成熟，因此，要根据断奶的各个阶段给宝宝提供合适的食物。下列图表列出宝宝在断奶各个阶段所需要的食品种类及其适用程度。

察看图表的方法：

可以喂给宝宝吃

根据具体情况喂给宝宝

暂不适宜喂给宝宝



断奶初期	×
断奶中期	×
断奶后期	×
断奶结束期	○

蜂蜜



蜂蜜中含有肉毒杆菌，有可能引起宝宝食物中毒。在宝宝1周岁前，最好不要让宝宝食用蜂蜜。红糖的情况也类似，建议在断奶结束期前不要给宝宝食用。

断奶初期	×
断奶中期	×
断奶后期	○
断奶结束期	○

青椒



在断奶后期，可以将青椒煮软后再让宝宝食用。不过，青椒味道微辣且稍显苦涩，如果宝宝确实不喜欢吃，妈妈就不要过于勉强。

断奶初期	×
断奶中期	△
断奶后期	△
断奶结束期	△

酱油



一小汤匙酱油约含0.9克盐分。跟食盐一样，酱油不宜在宝宝断奶初期使用。即使在断奶中后期，也最好少用。在断奶结束期的用量不宜超过一小汤匙的1/3。

断奶初期	×
断奶中期	△
断奶后期	△
断奶结束期	△

芝麻



如果宝宝将芝麻颗粒吸入呼吸道，就会引起窒息，因此绝对不能给宝宝喂食颗粒状的芝麻。从断奶中期开始，可以把芝麻粒碾成粉末状来喂给宝宝。

断奶初期	△
断奶中期	△
断奶后期	△
断奶结束期	△

白砂糖



很多食品本身就含有糖分，在给宝宝制作断奶食品时最好少用白砂糖。宝宝一旦对甜味产生依赖，以后就很难纠正，妈妈注意不要让宝宝养成爱吃甜食的习惯。

断奶初期	×
断奶中期	△
断奶后期	○
断奶结束期	○

番茄酱



一小汤匙番茄酱约含0.2克盐分。在断奶中期，为宝宝做菜汤时需要番茄酱，用量不要超过一小汤匙。在断奶初期，应该使用不含盐分的自制番茄泥。