

向育儿专家取经



宝宝断奶

育儿专家
童笑梅
断奶食谱



食谱

10,000,000⁺家庭
的选择，宝宝断奶的最佳方案

- 断奶基础知识及食材处理技巧
- 分阶段科学断奶，满足宝宝的成长需要
- 分步骤详解，让妈妈做出每一道断奶食谱
- 将中医进行到底，预防疾病的断奶方案

全能妈妈
实践版



海豚出版社
DOLPHIN BOOKS
中国国际出版集团

北京大学第三医院儿科主任 童笑梅★编著

向育儿专家取经



宝宝断奶



食谱



海豚出版社
DOLPHIN BOOKS
中国国际出版集团

图书在版编目(CIP)数据

向育儿专家取经. 宝宝断奶食谱 / 童笑梅编著. --北京: 海豚出版社, 2010.7
(亲子乐开怀)

ISBN 978-7-5110-0091-0

I. ①向… II. ①童… III. ①婴幼儿—哺育②婴幼儿—食谱
IV. ①TS976.31②TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第111741号



书名: 向育儿专家取经. 宝宝断奶食谱

编 著: 童笑梅

责任编辑: 张 彬

出 版: 海豚出版社

网 址: <http://www.dolphin-books.com.cn>

地 址: 北京市百万庄大街24号 邮 编: 100037

电 话: 010-68997480 (销售) 010-68998879 (总编室)

传 真: 010-68993503

印 刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 24开(880毫米×1230毫米)

印 张: 11

字 数: 350千字

版 次: 2010年8月第1版 2010年8月第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5110-0091-0

定 价: 28.00元



向育儿专家取经 断奶食谱

目录



断奶基础知识

Part 1

什么是断奶餐	2	合理的量才是安全的	20
断奶的重要性	2	微波炉制作断奶食谱	23
断奶餐的添加顺序	3	制作菜泥和碎菜通用方法	24
不同月龄宝宝的安心断奶食材	4	制作果汁和果泥通用方法	25
常用的12种制作断奶餐的食材及在不同时期 的浓度状态	5	制作泥糊状荤菜通用方法	26
断奶食材料的选择	6	挑选断奶食用具	28
13种断奶食材存放技巧	13	婴儿食用断奶餐的原则	31
处理断奶食材基本技巧	15		





断奶前期的两个重要环节

Part 2

母乳喂养

母乳喂养的好处.....	36
正确的母乳喂养姿势.....	37
混合喂养的最佳方案.....	39
专家解答母乳喂养小困惑Q&A.....	39

人工喂养

奶瓶选择有讲究.....	41
怎么进行人工喂养.....	45
为宝宝选择安全的配方奶.....	47
专家解答人工喂养小困惑Q&A.....	49



小心谨慎安排阶梯式断奶餐

Part 3

断奶初期——4~6个月

身体小变化.....	52
断奶初期小信号.....	53
饮食喂养课堂.....	53
初期断奶食谱.....	54
■ 什果泥.....	54
■ 苹果水.....	55

■ 油菜水.....	55
■ 白萝卜梨汁.....	55
■ 西红柿汁.....	56
■ 鲜橙汁.....	56
■ 胡萝卜汤.....	56
■ 米汤.....	57
■ 橘子汁.....	57

■ 山楂汁	58
■ 西瓜汁	58
■ 樱桃水	59
■ 黄瓜汁	59
■ 小米粥	60
■ 香蕉泥	60
■ 鲜红薯泥	60
■ 油菜泥	61
■ 茄子泥	61
■ 枣泥	62
■ 鲜玉米糊	62
■ 豆腐蛋花羹	62
■ 核桃汁	63
■ 香蕉牛奶糊	63
■ 西蓝花酸奶糊	63
■ 蔬菜泥	64
■ 鳕鱼苹果糊	64
■ 牛奶蛋黄粥	65



■ 蒸鱼肉泥	65
■ 牛奶粥	66
■ 水果面包粥	66
■ 豆腐沙拉	67
■ 菠菜粥	67
■ 胡萝卜糊	68
■ 鱼肉青菜米糊	68
■ 土豆泥	68
初期断奶餐中的疑惑Q&A	69

断奶中期——7~9个月

身体小变化	72
断奶中期小信号	73
饮食喂养课堂	73
中期断奶食谱	74
■ 南瓜粥	74
■ 蔬菜豆腐泥	75
■ 鸡肝粥	75
■ 蛋黄泥	75
■ 西红柿鱼泥	76
■ 葡萄汁	76
■ 秋梨奶羹	76
■ 奶酪鸡蛋三明治	77
■ 胡萝卜丝饼	77
■ 五彩冬瓜盅	78
■ 山楂栗子羹	78
■ 牛肉汤米糊	79

■ 牛奶通心粉.....	79
■ 香菇牛奶粥	79
■ 奶油豆腐.....	80
■ 汤面	80
■ 草莓豆腐羹	80
■ 虾仁炒蛋.....	81
■ 番茄土豆鸡肉粥	81
■ 猪血菜肉粥.....	82
■ 鳕鱼香菇菜粥	82
■ 双蛋黄豆腐	83
■ 白萝卜浓汤	83
■ 奶油菜花.....	84
■ 肝末土豆泥	84
■ 水果酸奶糊	85
■ 虾肉泥	85
■ 豌豆粥	85
■ 面包布丁.....	86
■ 蔬菜鸡蛋糕	86
■ 银耳鸭蛋羹.....	86
■ 芝麻糯米粥	87
■ 红嘴绿鹦哥面	87
■ 骨汤面	88
■ 青菜肉末粥.....	88
■ 苹果蛋黄粥.....	89
■ 鱼肉松粥.....	89
■ 鸡肉菜末粥.....	90
■ 肉末西红柿.....	90
中期断奶餐中的疑惑Q&A.....	91

断奶后期——10~12个月

身体小变化	93
断奶后期小信号	94
饮食喂养课堂.....	94
后期断奶食谱	95
■ 鸡蛋面片	95
■ 营养蛋花粥	96
■ 豆腐香菇汤	96
■ 香菇火腿蒸鳕鱼.....	97
■ 牛肉蔬菜燕麦粥	97
■ 西红柿鸡蛋什锦面.....	98
■ 虾仁金针菇面	98
■ 什锦水果羹	99
■ 黄鱼小馅饼.....	99
■ 南瓜红薯玉米粥.....	100
■ 虾仁炒豆腐.....	100
■ 荔枝饮	101
■ 蔬果虾蓉饭	101
■ 香煎土豆饼.....	102
■ 肉松软米饭	102
■ 鱼肉鸡蛋饼.....	103
■ 龙眼莲子粥	103
■ 冬瓜蛋花汤.....	104
■ 玲珑馒头.....	104
■ 香蕉奶.....	105
■ 南瓜拌饭.....	105

■ 豌豆丸子	106
■ 清蒸三文鱼	106
■ 炒肉末	107
■ 紫菜虾仁馄饨汤	107
■ 桃仁稠粥	108
■ 鲜肉馄饨	108
■ 虾仁珍珠汤	109
■ 红豆泥	109
后期断奶餐中的疑惑Q&A	110

🍼 断奶完成期——13~15个月

身体小变化	112
断奶完成小信号	113
饮食喂养课堂	113
完成期断奶食谱	114
■ 黄瓜蒸蛋	114
■ 蜂蜜藕粉	115
■ 胡萝卜牛肉粥	115
■ 鸡蛋糕饭	116
■ 煎绿豆饼	116
■ 猕猴桃甜果羹	117
■ 香椿煎蛋饼	117
■ 萝卜饼	118
■ 混合饭团	118
■ 薏米绿豆粥	119
■ 黑芝麻粥	119
■ 拌面	119

■ 蔬菜鸡蛋卷	120
■ 彩丝蛋汤	120
■ 黄豆炖排骨	121
■ 巧克力蛋糕	121
■ 烧蘑菇	122
■ 绿豆芽烩三丝	122
■ 银芽鸡丝	123
■ 蔬菜米饭饼	123
■ 洋葱菠菜粥	124
■ 菠萝牛肉	124
■ 全麦土司沙拉	124
■ 桂圆莲子粥	125
■ 红豆薏仁粥	125
■ 蜜烧红薯	126
■ 四色炒蛋	126
■ 银鱼炒韭菜	127
■ 碎菜牛肉	127
完成期断奶餐中的疑惑Q&A	128



营养均衡期——16~24个月

身体小变化	130
均衡营养小信号	131
饮食喂养课堂	131
营养均衡期断奶食谱	132
■ 乌龙蔬菜面	132
■ 青椒土豆丝	133
■ 红豆莲子汤	133
■ 菠菜鸭血豆腐汤	133
■ 豌豆虾仁炒鸡蛋	134
■ 五仁包子	134
■ 紫菜虾皮汤	135
■ 芝麻鱼	135
■ 西红柿鸡蛋面	136
■ 皮蛋瘦肉粥	136
■ 肉末圆白菜	137
■ 炒三丁	137
■ 金针菇豆腐汤	138
■ 莲藕苹果排骨汤	138



■ 牛肉蛋花汤	139
■ 豆蒸鲤鱼	139
■ 南瓜肉丁	140
■ 琥珀核桃	140
■ 三宝蒸蛋	141
■ 肉末冬瓜面	141
■ 绿豆粥	142
■ 咖喱盖饭	142
■ 鱼头豆腐	143
■ 肉豆腐丸子	143
■ 木耳炒鸭肉片	144
■ 西红柿烧牛肉	144
营养均衡餐中的疑惑Q&A	145

合理膳食期——2~3岁

身体小变化	147
全面营养小信号	148
饮食喂养课堂	148
合理膳食期断奶食谱	149
■ 鸡汤炒芦笋	149
■ 荸荠糯米丸子	150
■ 干酪饼	150
■ 五花肉烧土豆	151
■ 香蕉鸡蛋卷	151
■ 茄汁虾仁	152
■ 三色肝末	152

■ 苦瓜炒肉丝	153
■ 丝瓜炒鸡蛋	153
■ 清炒莴笋丝	154
■ 糖醋萝卜	154
■ 芹菜红枣汤	154
■ 猪肝豌豆饭仔	155
■ 韭菜炒鸡蛋	155
■ 海带炖鸡	156
■ 黄鱼羹	156
■ 山药凉糕	157
■ 香菇肉馅馄饨	157
■ 胡萝卜丝炒肉丝	158
■ 香拌土豆丝	158
■ 凉拌芹菜腐竹	159
■ 凉拌圆白菜	159
■ 冬瓜粥	159
■ 鲫鱼汤	160
■ 糖醋里脊	160
■ 苹果沙拉	161
■ 鸡蛋蔬菜沙拉	161
■ 青椒蛋饼	162
■ 黑木耳炒黄花菜	162
■ 脆皮冬瓜	163
■ 香椿拌豆腐	163
■ 熘苹果	164
■ 清蒸大虾	164
■ 猕猴桃蛋饼	165

■ 荠菜淡菜汤	165
■ 豆腐山药猪血汤	166
■ 酸奶果冻	166
■ 黄瓜银耳汤	166
■ 菠菜枸杞粥	167
■ 桂圆菠萝汤	167
■ 松仁玉米烙	168
■ 炆炒紫甘蓝	168
■ 苦瓜炒蛋	169
■ 五彩蔬菜汤	169
■ 清炒山药	170
■ 豆腐香肠羹	170
■ 紫菜墨鱼丸汤	171
■ 芹菜豆腐干	171
■ 肉末炒豌豆	172
■ 木耳莴笋拌鸡丝	172
■ 茼蒿猪肝鸡蛋汤	172
■ 清炒魔芋丝	173
■ 花生米炒芹菜	173
■ 多味蔬菜丝	174
■ 香菇炒菜花	174
■ 香菇小油菜	175
■ 鱼蛋饼	175
■ 苹果粥	176
■ 茼蒿炒肉丝	176
■ 紫菜黄瓜汤	176
全面营养餐中的疑惑Q&A	177



特效功能断奶食谱

Part 4

钙——健齿强骨之星

日常补钙	180
含钙丰富的断奶食谱	181
■ 油菜蛋黄羹	181
■ 鱼肉糊	181
■ 花生排骨汤	182
■ 水晶虾仁	182

铁——预防宝宝贫血

日常补铁	183
含铁丰富的断奶食谱	183
■ 番茄肝末	183
■ 苋菜豆腐汤	184
■ 豆沙包	184
■ 樱桃羹	184

锌——维持正常生长发育

日常补锌	185
含锌丰富的断奶食谱	186

■ 银鳕鱼粥	186
■ 燕麦片牛奶粥	186
■ 牛奶花蛤汤	187
■ 扇贝粥	187

有助于大脑发育的断奶食谱

大脑发育必需的营养素和食物	188
健脑益智断奶食谱	192
■ 芝麻核桃糊	192
■ 核桃仁豌豆泥	193
■ 鱼肉香糊	193
■ 牛奶蛋黄粥	194
■ 鸡肉末汤面	194
■ 沙丁鱼粥	195
■ 青菜蛋豆腐	195
■ 豆腐鹌鹑蛋	195
■ 什锦蛋丝	196
■ 丝瓜虾仁糙米粥	196





中医的力量—— 预防疾病的断奶饮食

Part 5

中药式断奶食谱

- 制作中药式断奶餐的基本原则 198
- 选择适合断奶餐的常见中药食材 199

宝宝的民间食疗宝典

- 防病治病断奶食谱 202
- 大米水 (吐奶, 4个月) 202
- 藕汁生姜露 (吐奶, 5个月) 202
- 丁香酸梅汤 (吐奶, 5个月) 203
- 杏仁苹果豆腐羹 (贫血, 6个月) 203
- 糖渍西瓜肉 (鹅口疮, 5个月) 204
- 冬瓜茶 (肥胖症, 8个月) 204
- 芹菜饮 (百日咳, 6个月) 204
- 猪脊肉粥 (贫血, 13个月) 205
- 栗子炖白菜 (贫血, 15个月) 205
- 菠菜丸子汤 (贫血, 13个月) 206
- 海带鸭血汤 (贫血, 15个月) 206
- 香菇炒猪肝 (贫血, 18个月) 207
- 芦笋汁阿胶牛奶 (贫血, 24个月) 207
- 百合梨糖羹 (百日咳, 7个月) 208

- 荷叶山楂茶 (肥胖症, 12个月) 208
- 萝卜蜂蜜饮 (百日咳, 12个月) 208
- 鱼腥草苏叶绿豆粥 (百日咳, 13个月) 209
- 糯米莲肉糕 (厌食, 14个月) 209
- 玉竹粥 (百日咳, 12个月) 210
- 莲藕粥 (腹泻, 11个月) 210
- 糯米固肠粥 (腹泻, 13个月) 210
- 栗子粥 (腹泻, 13个月) 211
- 白扁豆瘦肉汤 (腹泻, 13个月) 211
- 莲子饭焦粥 (腹泻, 13个月) 212
- 柿饼大枣汤 (腹泻, 10个月) 212
- 山楂苍术粥 (腹泻, 13个月) 213
- 葱白麦芽奶 (感冒, 6个月) 213
- 绿豆青茶冰糖茶 (感冒, 7个月) 213
- 银耳羹 (咳嗽, 15个月) 214
- 荷叶粥 (感冒, 12个月) 214
- 葱白大蒜 (感冒, 6个月) 215
- 贯仲青茶汤 (感冒, 9个月) 215
- 木瓜茶 (感冒, 8个月) 215
- 雪梨炖冰糖 (感冒, 6个月) 216
- 葱姜糖水 (感冒, 8个月) 216

■ 红萝卜马蹄粥(感冒, 12个月)	216
■ 葱豉豆腐汤(感冒, 12个月)	217
■ 红薯煲芥菜(感冒, 12个月)	217
■ 丝瓜粥(咳嗽, 12个月)	218
■ 黄芪补肺粥(咳嗽, 18个月)	218
■ 红薯糊(便秘, 8个月)	219
■ 黑芝麻杏仁糊(便秘, 9个月)	219
■ 醋饮(咳嗽, 12个月)	219
■ 百合麦冬汤(呃逆, 10个月)	220
■ 豆腐苦瓜汤(呃逆, 10个月)	220

■ 雪梨红糖水(呃逆, 10个月)	220
■ 胡椒猪肚汤(呃逆, 18个月)	221
■ 山药汤圆(厌食, 13个月)	221
■ 薏米绿豆荷叶粥(厌食, 15个月)	221
■ 枣肉鸡金饼(厌食, 14个月)	222
■ 消食脆饼(厌食, 14个月)	222
■ 鸡内金粥(厌食, 19个月)	223
■ 萝卜蜜(厌食, 12个月)	223

专题一 饮食防病食疗中的“粥文化” 224

专题二 促进消化、增长食欲的按摩小手法 228



安全地喂养, 健康的保证

Part 6

正确认识色素	232
甜味危险的秘密	233
加工食品的危险性	234
宝宝零食大比拼	235
有机食品, 让宝宝更健康	238
喂养小块颗粒状食物要注意	240
食物过敏全面解答	241
不同食材搭配营养高	243
食物喂养“红绿灯”	244

饮食黑名单 这些食物可别乱吃	245
重大节日喂养方法	248
食物选购指导技巧——“察颜观色”法	249



Part 1

断奶基础知识



什么是断奶餐

断奶餐是指给宝宝断开母乳的阶段所进行的饮食，也就是我们在书中讲到的辅助食物。最主要的目的就是能让宝宝吸收到更多的营养，排除因为只吃母乳而导致的营养缺乏性疾病。宝宝最开始的断奶饮食主要是以母乳为依托，用其他类似于母乳的米粉、奶粉等物质来混合喂养；当宝宝发育到一定的时期，就应该结合宝宝的发育情况来逐步逐级地添加食物来喂养。断奶结束后的时期，宝宝的饮食已产生规律，所以就应该为宝宝计划一日三餐的断奶饮食。同时为了宝宝能获得身体发育的必要营养，应该果断地给宝宝断奶。

断奶的重要性

给宝宝断奶就是给宝宝的健康打基础，所以说，断奶是养育宝宝的一个重要环节。

■ 摄取更多的营养

从断奶的初期到断奶的结束期，小宝宝也满周岁了，这时宝宝能吃的食物有很多，但由于白齿还没有完全长出来，不能把食物嚼得很细，所以，宝宝的饭菜还是要做得软烂一些，以利于宝宝消化吸收。主

食可以吃粥、软饭、面条、馒头、包子、饺子、馄饨等。副食可以吃新鲜蔬菜（特别是绿色蔬菜）、水果、鱼、肉、蛋、动物内脏及豆制品，还应经常吃一些海带、紫菜等海产品。总之，在给宝宝断奶的过程中，宝宝每日的饮食中应该包含碳水化合物、脂肪、蛋白质、维生素、无机盐和水这六大营养素，避免营养和饮食单一。只有多种食物合理搭配才能满足宝宝生长发育的需要，宝宝才能摄取到更多适合他们的营养。但与此同时还要特别注意培养宝宝良好的饮食习惯，避免养成挑食、偏食和爱吃零食的习惯。

■ 弥补母乳中营养漏洞

由于婴儿配方奶粉在营养结构方面优于普通鲜奶及全脂奶粉，且强化了多种维生素、矿物质及微量元素，各种营养素配比均衡，对于断奶后的宝宝来说，仍然是非常理想的食物。而且，不少婴儿配方奶粉中还增添了一些母乳中含量不足的营养，有利于宝宝的生长发育。例如，有的奶粉中添加了卵磷脂，有助于婴幼儿的大脑发育；有的奶粉含有丰富的钙质及维生素D，保证宝宝的骨髓及牙齿健康；有的奶粉含有充分的铁质，可以预防缺铁性贫血。这些营养对于宝宝的健康成长非常重要。



■ 锻炼宝宝的咀嚼能力

其实父母从小就要培养宝宝的“吃苦”意识。在给宝宝断奶的过程中，他们的小牙也开始慢慢地生长出来了，在断奶的早期我们就要结合宝宝的实际情况来安排好食物的性状，通过合适的食物来锻炼他们的咀嚼能力，促进牙齿和颌骨的发育，这样对宝宝以后的饮食也是很有帮助的。

断奶餐的添加顺序

中国饮食营养协会专家通过多年的研究，一致认为宝宝的断奶餐主要是由宝宝的身体发育情况来决定的，而且断奶的食物选择顺序也是至关重要的。因此，在宝宝的断奶餐上我们主要是告诉年轻的父母，有关断奶餐的添加顺序。

流食型

流水型

4~6个月

配方奶粉、蔬菜水、果汁水、米汤。

吞咽型

5~6个月

奶糊、汤面、菜泥、鱼泥、肉泥、鸡蛋黄等。



软食型

嚼嚼型

7~8个月

糊状菜羹、米粥、水果羹、猪肝泥、肉泥等。

细嚼型

9~10个月

粗纤维食物，如茎秆类蔬菜、苹果、梨、水蜜桃等水果切成薄片，荤菜和素菜的粥。

固体型

轻嚼型

11~12个月

代乳食品：主要有鲜牛奶、鲜羊奶、豆浆、豆粉、奶糕。
淀粉及糊类食品：包括米粉、麦粉、米糊、芝麻糊。

咀嚼型

13~15个月

面食：包括面条、馄饨、小包子、小饺子、小块的馒头。

肉类食品：鸡肉、鸭肉、猪肉、牛肉、羊肉。



不同月龄宝宝的安心断奶食材

谷类

刚开始时将大米熬得稀一些

大米几乎不会引起过敏反应，而且大米的味道清淡，又易于消化，作为最初的断奶餐是最好不过的了。但要注意的是糙米不易消化，所以要在中期以后，将其充分泡开后磨碎，然后进行烹调。要想在大米粥里掺入其他材料，一定要在婴儿出生后5~6个月左右进行，而且一次只加一种，连续4~7天放入相同的材料，以此类推慢慢变换材料。先是一些蔬菜粥或肉粥，然后再食用一些杂谷粥比较好。

蔬菜

初期开始就可以食用；可以从土豆、卷心菜、南瓜、菜花开始

与谷类相同，蔬菜在初期开始就可以食用了。最初食用的蔬菜最好是香气不浓的卷心菜、南瓜、菜花、土豆等。新妈妈们经常使用的菠菜或胡萝卜，最好在宝宝出生后6个月之后食用。最初，蔬菜要剁得细一些，然后和粥一起熬，熬得时间长一些，弄碎后用勺子喂食。

鲜鱼

鲜肉鲜鱼要在新生儿出生7~8个月以后食用；贝类则要在周岁后才能食用

宝宝出生后7~8个月，可以慢慢开始食用鳕鱼、明太鱼、比目鱼这样的白肉鲜鱼，但一定要煮熟再食用。脊部发青的贝类、虾和鱿鱼等食物，在一周岁后食用会比较安全。

面粉

面类食品要谨慎食用

宝宝出生后8~9个月食用一些面食是可以的，但是不要经常食用，可以当成特别的零食。如果婴儿有过敏症，则最好在周岁以后再逐渐开始食用。

水果

4~6个月开始，食用苹果、梨比较好

刚开始的时候食用一些酸味较少的苹果比较好。随着季节的变化，多食梨或西瓜也比较好。水果要去皮、去籽，刚开始的时候要煮一煮再捣碎、磨细，如果没有过敏症状，宝宝9个月以后橙子也可以吃了。容易引起过敏反应的草莓和番茄则最好在一周岁以后再食用。市面上销售的果汁可以在婴儿出生9个月以后食用一些无糖型的，但最好还是喂新鲜水果榨出的果汁。

肉类

6个月以后一定要开始食用

出生后6个月左右，婴儿在出生时贮存在体内的铁元素会开始慢慢减少，为了补充足够的铁元素，一定要食用肉类。不只是食用汤汁，最好将瘦肉也煮烂磨细一起调配，但注意一定要把油和筋去掉，只用纯瘦肉来制作。

鸡蛋

6个月以后从蛋黄开始食用

其实鸡蛋也是容易引起过敏的材料之一，如