

新法有道，古法有根

魅力辣妈

跟婆婆学来的育儿偏方

姜靓◎编著



从这本书中你不但能学到
时尚辣妈与传统婆婆的相处之道
更能体验到现代科学方法与传统宝贵经验
联袂育儿的神奇力量。

这是一本你值得拥有的育儿宝典



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

魅力辣妈

跟婆婆学来的育儿偏方

姜靓◎编著

从这本书中你不但能学到
时尚辣妈与传统婆婆的相处之道
更能体验到现代科学方法与传统宝贵经验
联袂育儿的神奇力量。

这是一本你值得拥有的育儿宝典



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

孩子挑食、偏食？别打别骂，婆婆自有独门粗养小偏方！

孩子咳嗽感冒小病不断？别怕别扰，婆婆的古法都是有根儿的！

孩子争强好胜、自私自利？请别误会他，婆婆对此也有家教秘籍。

养孩子从来没有百分百的好办法，但婆婆总能教你一个解决问题的小偏方，婆婆开方，辣妈抓药，联袂育儿！喂养、生活、健康、家教、早教五个方面带您领略偏方的奥妙。

图书在版编目 (CIP) 数据

魅力辣妈跟婆婆学来的育儿偏方 / 姜靚编著. —北京: 机械工业出版社, 2012. 12

(幸福妈妈百事通系列)

ISBN 978-7-111-41018-8

I. ①魅… II. ①姜… III. ①婴幼儿—哺育—基本知识 IV. ①TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 318907 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

策划编辑: 陈道雨

责任编辑: 章 钰

封面设计: 吕凤英

版式设计: 李自立

责任印制: 乔 宇

三河市国英印务有限公司印刷

2013 年 1 月第 1 版·第 1 次印刷

169mm×239mm·11.75 印张·172 千字

标准书号: ISBN 978-7-111-41018-8

定价: 29.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心: (010) 88361066

教材网: <http://www.cmpedu.com>

销 售 一 部: (010) 68326294

机工官网: <http://www.cmpbook.com>

销 售 二 部: (010) 88379649

机工官博: <http://weibo.com/cmp1952>

读者购书热线: (010) 88379203

封面无防伪标均为盗版

引子

明珠婚后一直美满幸福，有疼爱她的老公，更有无微不至关怀他们的公婆。人家说婆媳明和睦、暗争斗，明珠总是摆摆手说：“哪有那么多斗争，还真把家里当后宫？！”他们是真的和气团结，碰到大年小节的，一家四口还要外出度个假旅个游，快活似神仙。

然而，一切直到明珠诞下白白胖胖的儿子，便戛然而止！

婆媳因为孩子终于有了矛盾。

明珠是典型的80后，认定生儿生女都一样，并且绝对摒弃老人不科学的育儿方法，凡事参照国外的先进方法来办，各种育儿图书、宝典放床头，随时照方抓药，她誓当超时代全能辣妈！

偏偏，婆婆方太有着传统的老观念，从重男轻女这一点开始，她认定生女儿可以由媳妇带，生男孩则一定要随了祖辈的规矩，取名字要遵从家谱，喂养要用百试不爽的古法，原因很简单：她儿子就是这样带大的，如今这么优秀，对孙子也一定要照章办理。

“生母为大！”

“您不懂科学！”

“医学证实许多偏方不可靠，甚至有危险，决不能用在宝宝身上！”明珠抱怨。

长此以往，婆媳关系如同橡皮筋一般越绷越紧。

虽然各抒己见，只是孩子还是要养，原本其乐融融的一家四口人为了抚育好一棵独苗，育儿“战役”轮番上演，辣妈也从中领略了婆婆的育儿偏方。

主要人物：

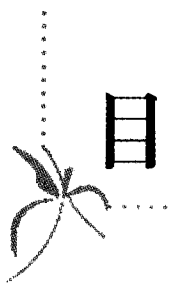


辣妈：明珠（26岁）

婆婆：方太（56岁）

宝宝：吉米/小毛

吉米是妈妈给宝宝取的洋名儿，奶奶不会喊，另给宝宝取名小毛，原本为了符合习俗起个低贱如“狗蛋”、“傻毛”之类的名，据说名字越贱，孩子越好养，明珠强烈反对，老公出来调解，婆婆才退而求其次取了“小毛”这个名字。



目录

引子

第一章 婆婆的喂养偏方——孩子要粗养

- 第一节 自制奶糕把你养大 ■ 2
- 第二节 拒绝营养品，新鲜蔬果肉要啥有啥 ■ 7
- 第三节 辅食无禁忌 ■ 12
- 第四节 煮煮就烂，何须榨汁搅拌 ■ 17
- 第五节 白开水才是万能的 ■ 21

第二章 婆婆的生活偏方——有依赖性的孩子更有人性

- 第一节 睡在妈妈身边是宝宝的权利 ■ 30
- 第二节 一岁之前不穿新衣服 ■ 35
- 第三节 宝宝跌倒，该扶就扶 ■ 41
- 第四节 宝宝哭闹，一定要及时引导 ■ 47
- 第五节 让宝宝爱上吃饭，喂饭有学问 ■ 53
- 第六节 吓吓别伤身，恐吓需谨慎 ■ 58

第三章 婆婆的健康偏方——土法都是有根儿的

- 第一节 腹泻小偏方，胡萝卜泥很简单 ■ 66
- 第二节 止咳小偏方，白萝卜汤比什么都棒 ■ 72
- 第三节 积食小偏方，巧取鸡内金 ■ 81

- 第四节 便秘小偏方，肥皂来帮忙 ■ 87
- 第五节 湿疹小偏方，不妨试试土豆片儿 ■ 93
- 第六节 鼻塞小偏方，足底敷生姜 ■ 99

第四章 婆婆的家教偏方——争强好胜不是坏事

- 第一节 让宝宝学会与人相处 ■ 108
- 第二节 享受被爱也主动去爱 ■ 117
- 第三节 在家玩玩具不如出去和小朋友分享 ■ 128
- 第四节 鼓励竞争，看重友谊 ■ 136
- 第五节 经历挫折才能成功 ■ 142
- 第六节 智慧责罚孩子 ■ 150

第五章 婆婆的早教偏方——放养的孩子也成才

- 第一节 不上早教班的天才养成计划 ■ 160
- 第二节 远离电子产品的照样聪明计划 ■ 170
- 第三节 捣乱也能有作为的亲子计划 ■ 175

后记 ■ 181





婆婆的喂养偏方 ——孩子要粗养

- ◆ 第一节 自制奶糕把你养大
- ◆ 第二节 拒绝营养品，新鲜蔬果肉要啥有啥
- ◆ 第三节 辅食无禁忌
- ◆ 第四节 煮煮就烂，何须榨汁搅拌
- ◆ 第五节 白开水才是万能的



第一节
自制奶糕
把你养大

明珠为了不影响工作，同时不影响身材，在产后第三个月就恢复上班，给孩子断了奶。经过多方了解与咨询，她为吉米选择了荷兰本土的牛栏奶粉，不惜花上昂贵的邮递费，在荷兰网站上直购了一箱奶粉回来，放在客厅里，并告诉婆婆如何给宝宝冲调奶粉。婆婆倒也听得认真学得仔细，明珠才放下心来。

明珠每天下班回来都会检查奶粉盒及周围的卫生程度，她要求婆婆每次必须严格按照配比来冲调奶粉，并且每次冲调前都必须用洗手液洗手，所以她要检查奶粉盒周边是否有杂物和油渍，经确定，符合要求，方才循例询问宝宝的饮食量。

一直没有发现异常让明珠既高兴又不禁起疑，直到三八妇女节那天，公司突然宣布放假半天，她兴冲冲地回家来，赫然发现婆婆正在给吉米喂一碗奶糕。战争一触即发！

明珠质问方太，这么小的孩子怎么可以吃奶糕，何况，这是哪里来历不明的奶糕呢？婆婆凭啥瞒着自己给孩子乱喂食物呢？

方太提出了她唯一的中心思想：你那奶粉才是真正来历不明的东西，国外网站是否可靠你调查过吗？我儿子就是我用奶糕养大的，不是照样壮壮的！绝不会吃成大头宝宝！



婆婆的话顿时让明珠语塞，气火攻心，却无以回复。看着吉米连喝带吃地吞咽着稀释的奶糕，明珠的眼泪都要掉下来，辣妈们都知道宝宝要到四个月才能添加辅食，婆婆竟然如此迫不及待地就给宝宝塞下了不知名的食物，即便是堂堂正正的奶糕，营养又从何而来呢？它能比得上配方奶的全面营养和多种功能吗？

婆婆偏方

尽管住在城市里，婆婆依然断不了农村的根，提前一个月她就致电给村里熟悉的妇女们，预定了两斤奶糕。想当年家里并不富裕，再加上孩子食量大，母乳又不够，要不是一些婶婶们给她送了些自家做的奶糕来贴补，儿子只怕会是骨瘦如柴，哪里能有现在这一米八零的魁梧身材！她还就信奶糕！

➡ 家庭奶糕制法

①将当年的新米取半斤，浸泡一晚上，捞出后用石磨磨成米浆，放入干净的纱布中沥干水分后，平铺在簸盘上，放阴凉处晾干。

②将适量的奶粉、小麦粉、玉米粉、白砂糖和盐混合到晾干的米粉中，用清水调匀放入蒸锅中，置旺火上隔水蒸熟，取出后放置到阴凉处让它逐渐沉淀，遂撇去上面的清水，留取底部的粉质，可用家中冰箱的制冰模具为框，放到其中，其后烘干即可。

每当宝宝饿了的时候，只需要取出一两小块，加入少许温开水搅拌，隔水炖成糊状即可。

➡ 实际反馈

小毛初次接触奶糕，方太非常娴熟地调成比较稀的糊状，接近牛奶的状态，尽管刚满四个月的小毛还不会吞咽糊状食品，但是由于米糊里鲜活的刺激了他的味蕾，他品尝得非常快乐。而这正好给方太带来了莫大的鼓励。明珠不让孩子吃糖、吃盐、天天喝些腥味浓郁的牛奶，味同嚼蜡，小毛怎么受得了？！想到这里，方太就觉得自己



的决定是正确的，还是那句话：儿子就是被奶糕养大的，孙子照样可以！

➔ 偏方背后

由于自制奶糕终究还是脱离不了奶粉，第一次妇女们帮方太制的奶粉正是来自超市里最低端的国产奶粉，凡事适量，均不会有大问题，至少玉米粉和小麦粉都是自家产的，放心可靠！而同时，明珠每天发现少了的奶粉，正是方太自己喝了，不为其他，只为鉴定是否合适给小毛喝。

辣妈考察

明珠对婆婆的不满夹杂着无奈，诉求无门，只好在一个周末和老公去了一趟婆婆的老家进行全方位调查。

那是一个距离城市有两个小时车程的乡村，人心淳朴，在婆婆的老家隔壁正好见到一个晾米粉的妇女。当她亲眼见到所有材料的组成以及处理过程，心才不由得放下一截。米是今年刚长出来的，还冒着新鲜的稻花香，而麦粉和玉米都是粗粮，能给孩子的肠胃提供更多的纤维素，有助于排便，吃吃也不赖。

那位妇女笑着告诉明珠，村子里的孩子都是吃奶糕长大的，奶糕的主要成分是大米，多养人啊！在她们看来，大米本身的营养就足够丰富了，何况还有麦粉和玉米粉，营养全面且口感好，再点缀一些牛奶的奶香，大多数宝宝都爱吃。

明珠的心才渐渐放宽来。

➔ 营养分析

大米——由稻子脱壳而成的。作为我们的主食之一，各种营养素含量虽不是很高，但因食用量大，也能从中获取很多营养。大米是补充营养素的基础食物，提供B族维生素的主要来源，能预防、消除口腔炎症，还具有补脾、和胃、清肺功效。此外，还能刺激胃液的分泌，有助于消化。中



医认为大米性味甘平，有补中益气、健脾养胃、益精强志、和五脏、通血脉、聪耳明目、止烦、止渴、止泻的功效。

玉米——德国营养保健协会的一项研究表明，在所有主食中，玉米的营养价值和保健作用是最高的。玉米中的维生素含量极高，是稻米、小麦的5~10倍。同时，玉米中除了含有碳水化合物、蛋白质、脂肪、胡萝卜素外，还含有核黄素、维生素等营养物质。

小麦——小麦富含淀粉、蛋白质、脂肪、矿物质、钙、铁、硫胺素、核黄素、烟酸及维生素A等。

综上所述，奶糕要和来历不明的奶粉PK起来，还要更胜一筹。

如此一来，明珠总算渐渐释然了，亲眼所见原材料与制作步骤的视觉冲击力真的能迅速改变一个人的思想。看着吉米越来越适应米糕的样子，她真庆幸婆婆给儿子带来了真正安全的食物。可是一想到婆婆那得意的模样，她又觉得还是不要服输的好。至少嘴巴上坚持牛奶营养更全面，然后默默地退掉了网站上那些等着她付款的奶粉。

可持续性喂养



1. 虽然奶糕的营养不差，婆婆也尽量调得比较稀薄，但始终对宝宝稚嫩的肠胃来说，会造成一定的压力，尤其是四个月左右，宝宝刚接触牛奶以外的主食，最好还是应该以牛奶为主，奶糕为辅，逐步更换，就像断奶一样。只是，这个过程要拉得更长一些，以便宝宝的肠胃顺利适应。

2. 对于海淘奶粉，不能说完全没有风险，有人的地方就有是非，有利益的地方就有虚伪，谁也不能保证国外网站的奶粉就一定可靠，妈妈们要海淘还必须仔细研究和选择，毕竟隔了十万八千里，出了问题都不知道找谁。做奶糕也不难，妈妈们可以自己动手尝试，修炼成为无所不能的辣妈！





婆婆给的小贴士

①随着年龄的增长，宝宝的主食除了奶糕外，也可以涉及麦类、谷物类，使主食的营养更多元化，每周的星期一、三、五吃小米粥，星期二、四、六吃黑米粥，星期日再吃吃荞麦粥，粗养可以从粗粮开始。

②吃奶糕缺钙的娃娃多晒太阳补吧，轻微紫外线无毒，胜过任何鱼肝油，除非是有恶劣缺乏倾向，否则晒早晚的太阳就足够了。

③自制奶糕要尤为注意保存，生霉生菌都会造成浪费，所以，就要少量制作，做多了，孩子吃不完，要密封保存在干燥的地方，或者父母帮着吃，吃完再做！



第二节 拒绝营养品， 新鲜蔬果肉 要啥有啥

明珠自从有了孩子后，工资基本都花在了吉米身上，每当公司发了绩效奖金，当天就一定要给吉米带些东西回去，有时候买衣服，有时候买玩具，而最大的投资还是各种营养品。

补钙的、补锌的、补充多种维生素的、补充益生菌的，补充各种宝宝暂时不会吃的蔬果肉等。明珠不但是给孩子补充营养，更是在想办法丰富他的口感，迫切地想要让宝宝尝试人间百种美味。

可是买了几个月了，婆婆压根就没有喂给吉米吃过，所有产品都是原封不动地放在柜子里，偶有几盒打开的，还是明珠晚上回来塞给吉米吃的。

难得周末休息，明珠更是集中精神给吉米补充能量，一睁眼就给他吃鱼肝油，九点补锌，午睡前要补钙，下午拉完臭臭要吃上一袋益生菌，接着补充多种维生素，晚上继续补钙……

婆婆终于忍无可忍，从小毛手里劫过药瓶子，扔到垃圾篓里，警告明珠：“小毛什么都不缺，没事吃什么药啊，不吉利！”

说着还一把抱走了半岁的小毛。徒留明珠一人目瞪口呆待在原地。

婆婆还是老态度：我儿子当年就什么都没补过，就从不见他缺这缺那，怎么一到现在的孩子，就什么都缺！就算缺，吃吃不就补回来了？！



没病吃什么药!

明珠说孩子缺钙，婆婆就每天熬骨头汤给小毛喝。

明珠说孩子总是尿不尽，婆婆就炖腰花汤给小毛喝。

明珠说孩子贫血，婆婆就切猪肝泥给小毛吃。

婆婆也不和明珠再争辩什么，她就一条：吃什么营养品都不比吃新鲜的蔬果肉要好!

婆婆偏方

➡ 骨头汤补钙

明珠买的伊可新、迪巧都原封不动地束之高阁，婆婆每天大清早跑去菜市场买最新鲜的筒子骨，洗净、敲断，随凉水一同下锅，水烧开后，撇去最上一层的浮沫，加生姜去腥味，转入小火炖煮一个小时，取汁与骨髓给小毛吃。

➡ 虾皮补钙

有段时间明珠发现吉米开始出现枕秃，夜晚睡觉老流汗，医生说是缺钙表现，终于和婆婆开战，强制婆婆每天喂盖三醇给吉米吃。婆婆改走阳奉阴违路线，当着明珠的面喂了两天后，继续开始小毛的偏方补钙之旅，从超市买来虾皮，过水去盐软化，切末，下面给小毛吃。

➡ 红枣补血

明珠就是传说中的每天用放大镜看孩子的妈妈，她觉得吉米的嘴唇总是不够鲜红，大抵是贫血所致，因为自己怀孕的时候贫血，她有理由怀疑吉米也贫血，开了几盒尤尼雪。婆婆偷天换日，每天用红枣煮水代替药物。

➡ 核桃补脑

不知道是家族遗传还是真的营养不良，小毛竟然长了几根白头发，婆婆趁明珠发现之前给他剃掉了，然后买了新鲜核桃回来，公公把核桃磨成粉，掺在苹果泥、香蕉泥中，小毛吃得嗷嗷有劲。

实际反馈

方太切的虾皮不够细致，有几次差点卡到小毛，导致小毛有段时间闻到虾皮的味道就把头扭开。红枣水也是，因为偶尔会悬浮一些红枣皮，而影响小毛的口感，并且有传闻说红枣皮会粘在肠子上，方太于是每次都要很小心地将排骨汤、红枣茶等过滤下，再给小毛喝。小毛一岁那天去医院检查，各项指标均正常，明珠一回来就教育方太：看吧，还是科学育儿有成效！方太但笑不语。

偏方背后

不常见的东西，不常吃的东西方太也不敢随便做给宝宝吃，但是筒子骨、虾皮、红枣和核桃这些常见的营养食品，都有很高的药用价值，怎么就不比药物更好呢？！只是为了适合小孩的胃口，这些食物大都不能油盐酱醋齐全地吃，多少会有腥味，大人没法入口，尤其是虾皮粥，不吃海鲜的方太每次都捏着自己的鼻子给孩子喂。

辣妈考察

明珠最爱的百度告诉她：骨头里钙质的溶解度很低，靠火炖是很难把骨头里的钙质炖出来的。用火一炖，钙质没炖出来，炖出来的却是骨髓里的脂肪，那种油腻腻的东西，让孩子吃了，会严重影响消化能力。

她正要拿着科学道理去核对“物证”，才发现婆婆煮的骨头汤一点油腻感也没有，婆婆说每天炖汤一个多小时，都让公公守在炉子前，不断地把表面的油层给滤掉，就是怕孩子油腻。有时候买了粗一些的骨头，方太还会动用高压锅来压汁，就是为了尽可能多地挖掘到骨头里的钙质。

明珠暂时无话可说，观察了孩子几天，发现食欲非常好，并且没有肠胃不适的任何症状，积极的看法是果然得到了不油腻的钙质，悲观的想法是小小的肠胃受尽磨难已经能来者不拒了。





➡ 营养分析

①骨头汤的补钙能力还有待考证，虾皮补钙却深为明珠所推崇，她产后也是吃过一段时间的虾皮，既能通乳又能补钙，关键是虾皮补钙时还能钙、镁同补，俗话说补钙不补镁，吃完就后悔，钙与镁的完美比例是2:1，只有达到这个比例，钙才能顺利地被吸收利用，如果单方面不断补充钙质，却没有镁来做伴，都是浮云。所以婆婆用虾皮给吉米补钙，明珠心悅而不明说。

②红枣补血到底有多大作用，其实从效果上来看是微乎其微的，并不能很好地改善吉米贫血的情况，大抵还是先天作用比较顽强，还需开发各种补血佳品换着吃试试。只是不可否认红枣营养丰富，对孩子有益无害。

③核桃的营养价值极高，但是并不易于被人体完全吸收，反而容易腐败，保质期短，婆婆每周买一次，每次只买二两，就是担心放坏，又要研磨非常不便。其实，这样一来就不如直接食用核桃油，它含有更丰富的不饱和脂肪酸钙、磷、铁、胡萝卜素、核黄素、维生素B₆、维生素E、胡桃叶醌、磷脂、鞣质等营养物质，核桃油作为婴儿辅食的最佳搭档，既能帮助孩子吸收饮食中的钙质，亦能给孩子补脑，很多妈妈都为孩子添置了核桃油制成的补品，结合方太的思路，明珠只要给孩子买瓶顶级核桃油就好了。

可持续性喂养



给宝宝补钙其实除了频繁喝骨头汤以外，还可以轮流吃蒸鸡蛋羹、豆腐等，谁愿意每天吃同样的东西啊，既然婆婆不把食物偏方当药，就不要按时按点按剂量按疗程地喂养啊！不然吉米很快就会腻了。

孩子补钙的同时也要补镁，所以，除了虾皮外，还可以给宝宝吃一些坚果、谷物、海产品等，它们都含有丰富的镁，例如：腰果和花生可以磨粉吃，大麦和小米可以熬粥吃，小虾和金枪鱼等都可以添加到米粉、面条中，既给孩子增添了新的口味，也能让他们更好地吸收钙质。