

Baobao Duannai Yizhi Meishi

宝宝断奶益智美食

范海/编著

A baby wearing a striped hat and overalls is sitting on a red surface, holding a yellow fruit. Next to the baby is a large, round cake shaped like a ladybug, decorated with red frosting, white dots, and black antennae. The cake is on a white plate with red flower-shaped decorations.

妈妈多用心，宝宝多开心

帮助妈妈和宝宝一同顺利度过断奶过渡期

中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

Baobao Duannai Yizhi Meishi

宝宝断奶益智美食

范海/编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

宝宝断奶益智美食 / 范海编著. —北京: 中国人口出版社, 2013.7
(妈妈宝宝系列)

ISBN 978-7-5101-1846-3

I. ①宝… II. ①范… III. ①婴幼儿—食谱 IV. ①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2013) 第155054号



宝宝断奶益智美食 范海 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	小森印刷(北京)有限公司
开 本	889毫米×1194毫米 1/24
印 张	4
字 数	100千
版 次	2013年8月第1版
印 次	2013年8月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-1846-3
定 价	15.80元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
电 话	(010) 83534662
传 真	(010) 83515922
地 址	北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮政编码	100054



目录

CONTENTS



Part1

准备断奶， 开始辅食添加

- 002 宝宝辅食添加4大原则
- 002 循序渐进、慢慢增加
- 002 自制辅食最安心
- 003 过敏体质，食材要慎选
- 003 用餐气氛很重要
- 004 蔬果选购、清洗与烹制攻略
- 004 挑选蔬果有诀窍
- 005 蔬果清洗的方法
- 005 蔬果烹调与食用原则
- 006 妈妈问医生答
- 007 4~6个月宝宝辅食
- 007 宝宝辅食添加顺序与作用表
- 008 大米汤——补充B族维生素
- 009 小米汤——安眠
- 009 青菜水——补充维生素C
- 010 胡萝卜汤——补充维生素A
- 010 菠菜汁——预防贫血
- 011 山楂水——开胃
- 011 香蕉甜橙汁——补充维生素A
- 012 橘子汁——补充维生素
- 012 苹果汁——补充维生素

- 013 雪梨汁——清热通便
- 013 苹果香蕉汁——增强食欲
- 014 红枣水——养血安神
- 015 番茄胡萝卜汁——护眼
- 015 番茄苹果汁——补充营养
- 016 胡萝卜苹果汁——补充优质蛋白
- 016 核桃汁——促进大脑发育
- 017 青菜泥——富含膳食纤维
- 017 香蕉泥——润肠
- 018 南瓜泥——健脾
- 018 地瓜泥——润肠
- 019 蛋黄泥——健脑益智
- 020 胡萝卜米糊——补充矿物质
- 020 苹果藕糊——营养丰富
- 021 南瓜米汤——富含膳食纤维
- 021 苹果米粉——富含膳食纤维
- 022 蛋黄豌豆糊——健脑益智
- 022 香蕉牛奶糊——增强智力
- 023 7~9个月宝宝辅食
- 023 宝宝辅食中的黑名单
- 024 什锦蔬果汁——补充维生素
- 024 番茄糊——促进骨骼生长
- 025 芝麻米粥——营养健脑
- 026 牛肉燕麦糊——补铁
- 026 鳕鱼苹果糊——补充蛋白质

- 027 土豆苹果糊——促进生长发育
- 027 胡萝卜苹果糊——补充维生素
- 028 地瓜叶泥——健脾胃
- 028 茄子泥——促进生长发育
- 029 毛豆泥——增强体力
- 029 豌豆粥——清洁肠胃
- 030 牛奶菜花泥——预防感冒
- 031 鸡汤土豆泥——提高免疫力
- 031 蛋黄菠菜土豆泥——促进生长发育
- 032 菠菜牛奶羹——补铁补钙
- 032 鱼肉羹——促进营养吸收
- 033 蔬菜鸡蛋羹——补充蛋白质
- 033 奶味香蕉蛋羹——增强免疫力
- 034 红豆稀饭——补铁
- 034 南瓜薯泥——补充维生素
- 035 南瓜红薯玉米粥——清热
- 035 苹果蛋黄粥——增强记忆力





目录

CONTENTS



Part2

开始断奶，让宝宝正常离乳

- 038 母乳宝宝如何离乳
- 038 避免突然离乳
- 038 循序渐进地离乳
- 040 如何知道宝宝准备好离乳了
- 040 自然离乳的好处
- 041 传统方式vs现代新法
- 042 宝宝的反抗及后退情形
- 043 妈妈问医生答
- 044 营养素、矿物质、维生素，宝宝每日摄取完整吗
- 044 三大营养素篇
- 047 矿物质篇
- 050 维生素篇
- 053 妈妈问医生答
- 054 食材好才能养出壮宝宝
- 054 从低过敏源食材开始
- 054 食用方式大学问
- 055 高盐、高糖，别碰为妙
- 055 蜂蜜与含咖啡因饮料，辅食的大禁忌

- 055 选对食材，宝宝强壮
- 058 妈妈问医生答
- 059 10~12个月宝宝辅食
- 059 15种宝宝爱吃的断奶明星食材
- 061 蒸布丁——补铁
- 062 芋香西米露——提高免疫力
- 062 浓香玉米汁——补充维生素
- 063 牛奶绿豆沙——增强食欲
- 063 绿豆薏仁粥——补充维生素
- 064 牛奶红薯糙米粥——促进骨骼生长
- 064 鸡肉香菇粥——补充蛋白质、维生素
- 065 山药胡萝卜粥——健脾胃
- 066 猪肝粥——补铁补血
- 066 玉米滑蛋——补充维生素
- 067 鸡肉香菇蛋卷——壮骨健脑
- 067 海苔鸡蛋羹——健脑益智
- 068 金枪鱼土豆饼——促进大脑发育
- 069 玉米菜花——增强免疫力
- 069 肉末豆花——补钙





目录 CONTENTS



Part3 完全断奶，让宝宝习惯一日三餐

- 072 重视餐桌教养，养出好宝宝
- 072 食育重要性，不可小觑
- 073 餐桌上的规矩不可少
- 074 9原则搞定宝宝喂食问题
- 076 小心身边的隐形杀手——塑化剂
- 076 塑化剂的由来
- 076 塑化剂对人体的影响
- 077 塑化剂，“住”在我们日常生活里
- 077 纸制餐具就是安心保证吗
- 077 如何防范塑化剂侵袭
- 078 1~2岁宝宝辅食
- 078 酸奶布丁——促进大脑发育
- 079 红薯绿豆汤——增强体质
- 079 红豆鲜奶豆花——补铁补钙
- 080 水果布丁——增强免疫力
- 080 红豆奶糊——补铁补钙
- 081 蔬菜烘蛋——促进手眼协调
- 081 日式煎蛋卷——促进生长



- 082 什锦炒饭——补充营养
- 082 莲子银耳汤——健脑益智
- 083 水果杏仁豆腐——补充蛋白质
- 084 鲑鱼豆腐汤——健脑益智
- 084 奶油烤鳕鱼——增高
- 085 菠萝炒虾仁——补脑益智
- 085 番茄羊肉炖饭——促进生长
- 086 三色元宝——增强食欲
- 086 翡翠炒饭——补铁
- 087 胡萝卜饭——补维生素A
- 087 金枪鱼蛋卷饭——健脑益智
- 088 鳕鱼红薯饭——提高智力
- 088 玉米烤饭——补充多种营养
- 089 宝宝小饭团——增强食欲
- 089 香蕉蛋糕——润肠通便
- 090 果酱薄饼——增强体质
- 090 奶油造型小饼干——增强食欲

Part 1

准备断奶，
开始辅食添加

宝宝辅食添加4大原则

宝宝到了4~6个月，可以开始喂食辅食。除了因为宝宝的肠胃逐渐发展成熟、身体需要摄取更多营养之外，辅食亦可帮助宝宝练习咀嚼能力，有助口腔肌肉的发展。

当宝宝4个月大之后，开始对大人吃的食物表现出兴趣、会伸手想拿食物吃时，就是可以开始尝试喂宝宝辅食的时机，但辅食的添加和喂食需要循序渐进。以下是一些重要原则，可供爸妈参考：

循序渐进、慢慢增加

由于母乳营养丰富，因此1岁以前的宝宝会鼓励以母乳为主食。当家长开始尝试喂食宝宝辅食时，可以一天中先吃1~2次，再视宝宝的接受度、是否能吞咽，及宝宝的排便状况，慢慢提高辅食的比例；并且从液体开始，逐渐增浓至半流质、糊状、半固体(泥状)、固体(块状、碎状)。

种类方面，营养师建议家长每次尝试一种食物(不要一下子就将很多食物混在一起)，一星期试一种，以便观察宝宝是否会对某种食物产生过敏现象；并且先从少量(如一汤匙)开始，再视宝宝状况慢慢加量和增加浓度。

自制辅食最安心

虽然现在市面上有许多宝宝辅食可供选择，但营养师还是建议家长尽量自己做辅食最好，因为使用的食材最天然、新鲜，又比较容易观察宝宝是否会对某种食材过敏；但营养师提醒家长制作时，务必要将食物煮

熟，并注意卫生。另外，烹煮时不要加任何调味料，最好等宝宝1岁之后再酌量调味。

坊间的辅食和营养品是忙碌妈妈的好帮手。不过在选购时，家长务必注意以下事项，为宝宝健康把关。



- ★选择适合宝宝年龄的辅食。
- ★过敏体质的宝宝可选用低过敏的产品。
- ★选用有国家卫生相关单位合格认证的产品。
- ★最好不要额外添加调味料。
- ★注意产品包装或外观是否完整，因为破损或凹陷的产品，其品质可能受到影响。
- ★保存期限也是选购食品时务必注意的地方，不要漏掉！

过敏体质，食材要慎选

有过敏体质的宝宝，最好在6个月之后再开始尝试辅食，而且先从米糊开始(麦类较易引发过敏)，并要避免坚果类、黄豆类、甲壳类海鲜等食物。上述这些食物最好等1岁多以后再慢慢尝试。

用餐气氛很重要

很多家长最害怕的梦魇之一就是追着宝宝喂食物，一顿饭吃2个小时！营养师表示，

其实只要能让宝宝“喜欢”吃饭，宝宝自然会乖乖坐好吃完，家长就不用到处追着宝宝跑！

那么如何能让宝宝“喜欢”吃饭呢？除了食物本身的美味可口之外，营养师特别强调用餐的气氛很重要。以下是一些喂食小技巧，供爸妈参考：

- ★可以在喂宝宝吃饭时放些轻柔的音乐，让宝宝感觉吃饭是很愉快的一件事。
- ★可用不同颜色、形状的妈妈专用餐具来吸引宝宝注意，也可以让宝宝先握住餐具，玩一下、舔一舔，这样可以让宝宝慢慢适应使用餐具来吃饭。
- ★家长的喂食态度要放轻松，别要求宝宝非吃完不可(要按照宝宝状况来调整饭量)。
- ★家长要多一点耐心，慢慢尝试，别因为宝宝拒绝某种食物就放弃给宝宝喂食，可以隔几天之后再尝试喂食看看，或是改用别的烹调方式。

营养师小叮咛

- 蛋白、蜂蜜、酸奶等食品，建议等宝宝1岁多以后再慢慢尝试。
- 辅食一定要煮熟才能给宝宝吃，喂食时要注意食物温度，以免烫着宝宝。
- 宝宝打预防针或生病时，不要给他尝试没吃过的辅食或食物，因为此时宝宝的身体状况和对新食物的接受度较差。
- 给宝宝喂食时，家长要先多赞美、鼓励宝宝，让他觉得吃东西是很愉快的一件事。
- 宝宝的好奇心及参与感很重，所以不要只给他吃单纯的白饭，可以添加一些宝宝喜爱的食材（如玉米、青豆、胡萝卜）来做炒饭或饭团，既好看又好吃。

蔬果选购、清洗与烹制攻略

如何让宝宝吃得健康又安心，是每个家长都关心的问题。自制食品如何做得健康又美味？从选购、清洗，到烹调方法，下面告诉你让宝宝吃得安全的最大秘诀。

挑选蔬果有诀窍

面对琳琅满目的蔬菜和水果，给宝宝吃什么比较好？如何挑选蔬果？买回家的蔬果怎样保存？这些困扰爸爸妈妈的问题，让我们来听听专家怎么说。

当季蔬果优点：吃在地，吃当季

购买蔬果的第一条就是买在当季。当季盛产的蔬菜与水果质量佳，价格也较低，非常适合主妇们选购，既可省钱，又可买到新鲜营养的食材。此外，当季蔬果因其生长条件合适，产品的质量优良，在药物的使用量上少，较无食品的贮存问题，相对于非当季的蔬果，食材安全性高。当季盛产的食材也最适合当季的养生条件，例如夏天属火，天

气较干燥也炎热，就宜食用当季盛产的瓜类食物（例西瓜、瓠瓜、丝瓜等）。

蔬果的选择：新鲜、外形、重量

在选购蔬果时，应选择大小适中，蔬果外皮色泽深浓均匀，新鲜水灵的蔬果。有些消费者会十分介意蔬果外皮有虫咬的痕迹，事实上，稍有虫咬或不完美应无妨。除了外观上，蔬果的重量与质地，也是需要考虑的一环。选购时选择饱满、熟度适中的蔬果，尽量不要买过熟或因天气因素造成的水伤或抢摘的蔬果，这类蔬果较不利贮存，需尽早食用，以免变质。

采买多样化

采买的原则是尽量多样化，叶菜、瓜果、菇蕈、海藻及各类水果，应多种互相搭配，依照用餐人数适量选购，选用适当的存放方式，让食材能够在新鲜的情况下让家人享用。让宝宝从小养成多样摄取的好习惯，既吃得健康，也可避免挑食！

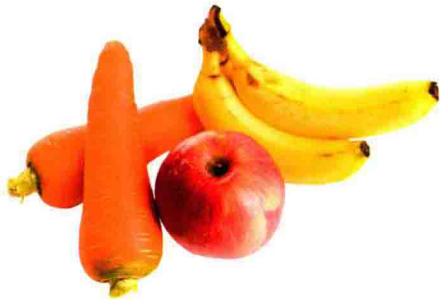


保存的秘诀：分类与冷藏

蔬果购回保存前，应先将蔬果外的污垢、残枝败叶去除，先放置室外半天，让可能留在蔬果上的残余农药等化学物挥发。放置半天后再以透孔塑料袋包裹，放入冰箱或阴凉处贮藏。有些主妇会习惯把买回来的蔬菜先进行清洗，但需注意，清洗后的蔬果放入塑料袋，容易使食物闷坏且切割面容易腐败与发黄，可以装入保鲜盒中放入冰箱冷藏。食用顺序应以不耐贮藏者优先食用，叶菜类2~3天须食用完，豆类可保存3~4天。有些蔬菜（如黄瓜、南瓜、茄子、甜椒等）的贮藏适温高于冰箱温度，这类蔬菜贮藏时最好多包两层纸再放入冰箱，且不宜贮藏于冰箱太久。至于红薯、芋头、姜，则只要置于通风阴凉处即可。

蔬果清洗的方法

实验表明，用自来水将蔬菜浸泡10~60分钟后再稍加搓洗，可除去15%~60%的农药残留。不过，对于茄子、青椒和水果等表面有蜡质的果蔬，最好先泡后洗。也可以用淡盐水或头一两次的淘米水浸泡，前者能让农药快速溶解，后者可中和农药毒性，但不



要浸泡太长时间。此外，蔬果在阳光下照射5分钟，有机氯、有机汞农药的残留量可减少60%左右。高温加热也可以使农药分解，比如用开水烫。一些耐热的蔬菜，如菜花、豆角、芹菜等，洗干净后再用开水烫几分钟，可以使农药残留下降30%，再经高温烹炒，就可以清除90%的农药。

蔬果去皮可以减少农药残留。黄瓜、茄子等农药用得多的蔬菜和大部分水果，最好去皮吃。吃苹果最好少吃果核周围的部分，因为果核的缝隙会导致农药渗入。

果蔬清洗剂中含有的石化成分，在蔬果上残留导致的危害性可能比农药残留还严重，而且它并不能对所有农药都起到清洗去除作用，而且还会造成果蔬再次污染。果蔬解毒机使用臭氧水消除蔬果表面的农药，它更多的是起到杀菌作用，对有些农药的化学结构很难破坏。

蔬果烹调与食用原则

蔬菜在烹煮时以水煮为主，不需特别去调味，如怕味道太淡可加入少量的盐。因婴幼儿1岁内肠道功能尚未发展健全，消化酶功能不足，对油脂的耐受性较低，故对脂肪消化比较慢。建议一开始以水煮为主，之后利用蛋黄、少油肉汤逐量尝试，确认适应良好，再慢慢给宝宝脂肪类的食品与调味。水果的部分，建议一次给宝宝一种水果，可连续尝试两天，观察宝宝排便和皮肤状况，看是否有过敏现象，再尝试另一种。宝宝食用时仍以少量为原则。



请问宝宝开始吃辅食之后，会不会容易便秘？我家女儿喝了果汁或吃蔬菜之后，就很容易便秘，请问该怎么办？



宝宝吃了辅食之后，是否容易引起便秘因人而异。通常有便秘体质的孩子，在刚开始接触辅食的时候可能会有短暂性的便秘问题，但随着宝宝吃的辅食种类越来越多，爸妈可以用更多样性的蔬果来喂食宝宝，其中纤维质高的蔬菜水果包括豆角、菜花、卷心菜、油菜、柑橘、木瓜、水梨、葡萄、李子、桃子等，都可以帮助宝宝改善便秘的症状。青菜可以水煮，然后再用果汁机打烂来喂食宝宝，而水果弄成果泥或果汁都可以。相信总有一天宝宝的便秘情形会改善的。另外提醒您，有一些水果对便秘的帮助其实不大，如香蕉、番石榴、苹果等。

有一些医学文献也证实益生菌可以改善便秘的状况，所以可以给宝宝试着喂食益生菌，改善胃肠道环境进而让排便顺畅，不过一定要在医生指导下给宝宝服用。



4~6个月宝宝辅食

宝宝辅食添加顺序与作用表

月龄	添加的辅食种类	供给的营养素和作用
2~3	鱼肝油（晒太阳等户外活动）	维生素A、维生素D(促进视觉、神经系统发育)
4~6	米粉糊、麦粉糊、粥汁等淀粉类食物	能量（刺激触觉，训练吞咽功能）
	蛋黄、无刺鱼泥、动物血、肝泥、豆腐脑或嫩豆腐	蛋白质、铁、锌、钙、B族维生素（刺激味觉、视觉、嗅觉）
	叶菜汁（先）、果汁（后）、叶菜泥、水果泥	维生素C、矿物质、纤维素（刺激味觉、视觉、嗅觉）
	鱼肝油（户外活动）	维生素A、维生素D
7~9	稀粥、烂饭、饼干、面包、馒头等	能量（训练咀嚼，促进出牙）
	无刺鱼、全蛋、肝泥、动物血、碎肉末、豆制品、豆浆	蛋白质，铁、锌、钙等矿物质，B族维生素（促进神经系统发育，刺激触觉、味觉、视觉、嗅觉）
	蔬菜泥、水果泥、青菜粥等	维生素C、矿物质、纤维素（同时促进消化液产生和分泌）
	鱼肝油（户外活动）	维生素A、维生素D
10~12	稠粥、烂饭、饼干、面条、面包、馒头等	能量（训练咀嚼功能，有助于断奶），微加适量，代替1~2次母乳
	无刺鱼、全蛋、肝、动物血、碎肉末、较大婴儿奶粉或全脂牛奶、黄豆制品	蛋白质，铁、锌、钙等矿物质，B族维生素
	鱼肝油（户外活动）	维生素A、维生素D
1岁后	质地松软、营养密度高的饭菜	

可以从4个月龄时开始逐渐添加米汤、菜汁和果汁、泥糊状食物（如米糊、果泥、菜泥、蛋黄泥、鱼肉泥等）；

7~9个月龄时可由泥糊状食物逐渐过渡到

可咀嚼的软烂固体食物（如软烂的面条、菜末、全蛋、肉末等）；

10~12个月龄时，大多数宝宝可逐渐转为进食以固体食物为主的膳食。

大米汤

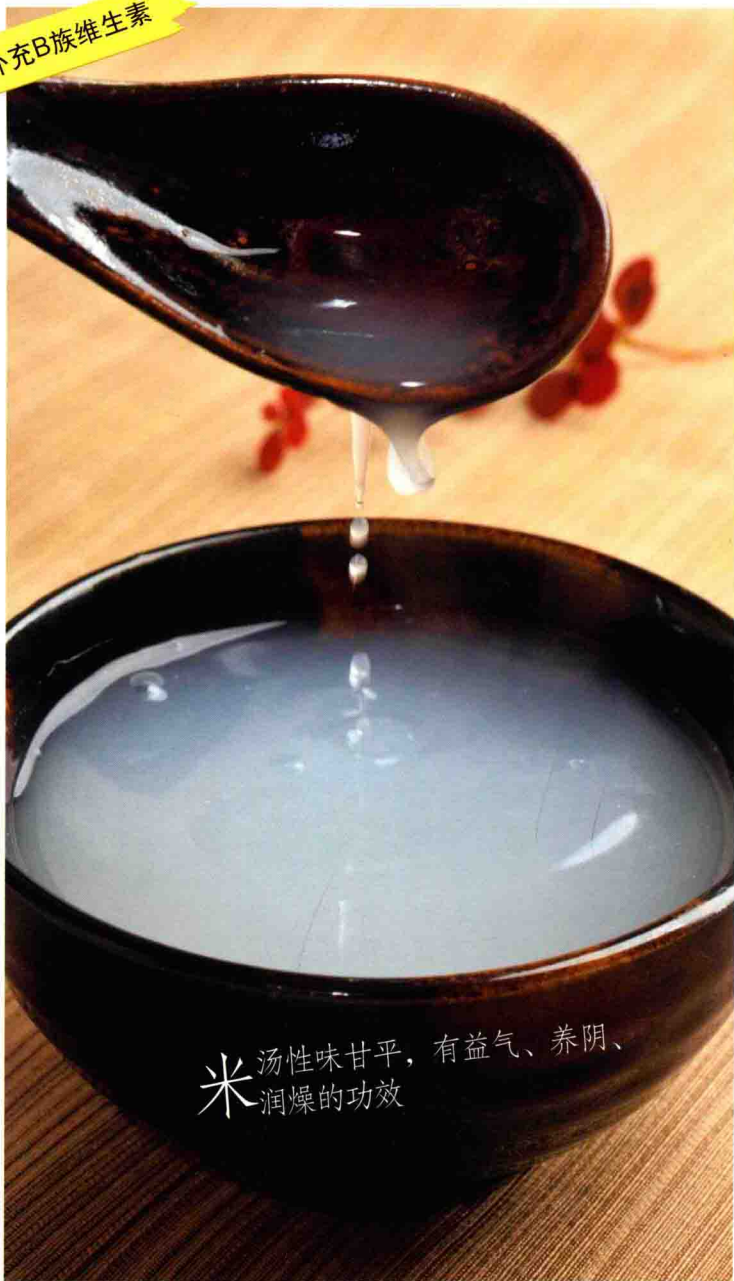
原料 大米 50 克。

做法

- ① 将大米洗净，用清水浸泡 3 个小时。
- ② 将大米放入锅中，加入 2 杯水煮，小火煮至水减半时关火。
- ③ 将煮好的米粥过滤，只留米汤，微温时即可给宝宝喂食。

做法支招：米粒煮至开花最合适，熬出来的米汤最有营养。

补充B族维生素



米汤性味甘平，有益气、养阴、润燥的功效



小米汤

原料 小米 30 克。

做法

- ① 小米洗净后浸泡，再入锅加水，小火煲粥至水量减半，关火。
- ② 将煮好的米粥过滤留米汤。

营养小典：因宝宝脾胃弱，各种机能还不健全，因此容易脾胃失调，消化吸收不好，喝米汤有利于宝宝的消化吸收。粥熬好后，上面浮着一层细腻、黏稠、形如膏油的白色物质，中医称为米油，俗称粥油（不是粥皮）。粥油是米汤的精华，可滋阴长力，促进婴幼儿发育。

安眠



青菜水

原料 青菜 50 克。

做法

- ① 将青菜洗净后浸泡 1 小时，然后捞出切碎。
- ② 锅内加一小碗清水，煮沸后将菜放入，盖紧锅盖再煮 5 分钟，待温度适宜时去菜渣即可。

营养小典：菜汤淡绿色，有清香，含有较多维生素 C。它可是绝对安全的食物，不用担心宝宝过敏。妈妈在调制这款菜汤时应注意，菜汤应随煮随用，以免久放使维生素 C 失效。

补充维生素 C



胡萝卜汤

原料 胡萝卜50克。

做法

- ① 将胡萝卜洗净，切成丁。
- ② 汤锅置火上，放入胡萝卜丁，加适量清水煮约20分钟，至熟烂。
- ③ 用清洁的纱布过滤去渣，留汤喂食宝宝即可。

做法支招：适用4个月大的宝宝食用，每次饮用1~2勺。也可榨汁，但要兑水后再给宝宝喂食。

补充维生素A



菠菜汁

原料 菠菜30克。

做法

- ① 菠菜切除根部后剥开，用清水彻底洗净，用开水焯烫后切小段备用。
- ② 锅置火上，加适量水煮沸，放入菠菜，煮约1分钟后熄火，捞出放进消毒过的纱布里，用力拧纱布，滤出菠菜汁即可。

营养小典：菠菜中含有大量的β-胡萝卜素和铁，也是维生素B₆、叶酸、铁和钾的极佳来源，可以预防宝宝缺铁性贫血。

预防贫血



山楂水

原料 山楂20克。

做法

- ① 将新鲜山楂用清水洗净后放入锅内，加水煮沸，再用小火煮15分钟，然后将山楂去皮、核。
- ② 将山楂水倒入杯中，待温后即可饮用。

营养小典：酸甜可口，有健胃消食、生津止渴的功效，对增进宝宝食欲大有益处。



香蕉甜橙汁

原料 香蕉50克，甜橙30克。

做法

- ① 甜橙去皮，切成小块。
- ② 将甜橙块放入榨汁机中，加适量清水榨成汁，再将甜橙汁倒入小碗里。
- ③ 香蕉去皮，用铁汤勺刮泥置入甜橙汁中即可。

做法支招：妈妈在给宝宝做香蕉美食时要特别留意，蕉柄不要泛黑，如出现枯干皱缩现象，很可能已开始腐坏，不可给宝宝食用。

