

知名美食家/邢振岭 中国烹饪大师/邴吉和 联合推荐

健康就要这样吃

宝宝断奶

健康吃



168

• 可口菜肴
• 营养贴士
• 厨事窍门

范海/编著



超值价

中国人口出版社

第2辑

01

图书在版编目 (CIP) 数据

宝宝断奶健康吃 / 范海编著. — 北京: 中国人口出版社, 2011.4

(健康就要这样吃, 第2辑)

ISBN 978-7-5101-0699-6

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(2011)第031897号

宝宝断奶健康吃

范海 编著

出版发行 中国人口出版社

印 刷 北京卡乐富印刷有限公司

开 本 889 × 1194 1/40

印 张 1.75

字 数 50千

版 次 2011年5月第1版

印 次 2011年5月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5101-0699-6

定 价 120.00元 (共10册)

社 长 陶庆军

网 址 www.rkpbs.net

电子信箱 rkpbs@126.com

电 话 (010) 83519390

传 真 (010) 83519401

地 址 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦

邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



邴吉和 (菜肴制作)

山东省青岛市人, 中国烹饪大师, 中国鲁菜特级烹饪大师, 中式烹调高级技师, 国家级评委, 高级营养师, 饮食营养专家, 山东省烹饪协会名厨专业委员会青岛区主任, 青岛市饮食文化研究会副会长, 青岛邴大厨酒店服务有限公司董事长, 味道菜馆连锁机构总经理, 大邴美食文化工作室主任。



健康就要这样吃

宝宝断奶健康吃

范海/编著

中国人口出版社



目录

MULU

断奶基础知识

- 06 添加辅食的原则
- 06 如何给宝宝做泥状辅食
- 07 婴儿辅食添加顺序与作用表
- 07 如何去掉农药
- 17 橘子汁/猕猴桃汁
- 18 葡萄汁/胡萝卜汁
- 19 西瓜汁
- 20 煮蛋黄/蛋黄奶
- 21 瓜皮绿豆水/白萝卜生梨汁
- 22 胡萝卜橙汁/玉米豌豆汁

3 ~ 4个月

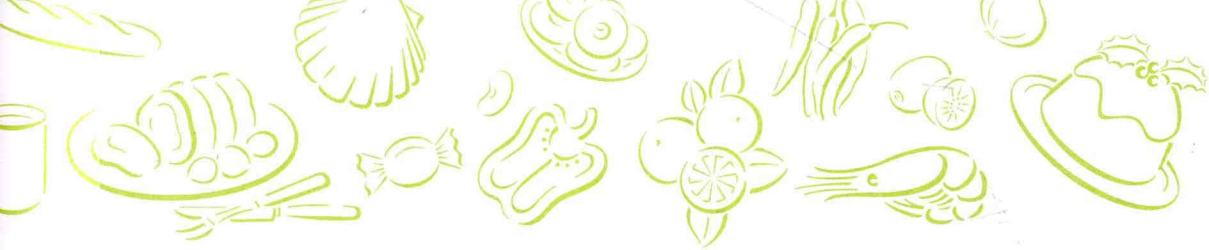
断奶预备期的流质型辅食

- 12 大米汤/小米汤
- 13 青菜水/山楂水
- 14 黄瓜水/苹果水
- 15 番茄水
- 16 菠菜汁

5 ~ 6个月

断奶早期的吞咽型辅食

- 24 菠菜金针菇水/玉米豆浆糊
- 25 苹果藕粉/青菜米粉
- 26 香蕉奶粉糊



- 27 南瓜橙汁糊/藕粉糊
- 28 木瓜奶粉糊/香蕉泥
- 29 鸡蛋香蕉薯糊/蓝莓酱
- 30 土豆泥
- 31 南瓜泥/鸡肝糊
- 32 蛋黄米粥
- 33 番茄肝末汤/蒸南瓜
- 34 蒸猕猴桃/香蕉奶昔糊
- 35 南瓜洋葱糊/蛋黄豌豆糊
- 36 豌豆玉米糊/豆腐蛋黄粥



7~8个月

断奶中期的蠕嚼型辅食

- 38 水果豆腐/什锦豆腐
- 39 土豆鸡蛋饼
- 40 肉末面片汤
- 41 肉末菜粥/桃仁稠粥
- 42 面包粥/番茄鱼糊
- 43 鸡汁土豆泥/软煎蛋饼
- 44 胡萝卜甜粥/胡萝卜肉末粥
- 45 鱼肉豆腐
- 46 肉末番茄面
- 47 南瓜饼/猪肉猪肝泥
- 48 白菜绿豆烂面条/鱼肉果汁羹



目录

MULU



9 ~ 10个月 断奶晚期的细嚼型辅食

- 50 蔬菜猪肝粥/鳕鱼苹果糊
- 51 蛋花藕粉/银耳雪梨汤
- 52 胡萝卜牛肉粥/奶酪粥
- 53 牛肉软饭
- 54 肉末软饭/苹果酸奶
- 55 红枣葡萄干土豆泥/西米水果奶露
- 56 南瓜通心粉糊/奶油水果蛋羹
- 57 西蓝花豆腐泥
- 58 鲫鱼汤/清蒸鳕鱼
- 59 苹果蛋黄粥/双色条
- 60 红薯豆浆泥/时蔬沙拉



11 ~ 12个月 断奶结束期的咀嚼型辅食

- 62 双色豆腐/豆干肉丁软饭
- 63 玲珑馒头/蛋黄肉糕
- 64 鸡丝拌银芽/肉末茄泥
- 65 果仁豆沙甜饼
- 66 海带细丝小肉圆/鲜奶玉米糊
- 67 肉末鸡蛋饼/虾蓉小馄饨
- 68 糖炒山楂/南瓜点心
- 69 花生红枣泥粥





断奶基础知识

断母乳是宝宝由全部吃母乳改为吃其他奶或添加食物的过程，宝宝大约在4个月时，体内贮存的铁逐渐减少，因此要开始适当地增加一些含铁食物（通常为谷类）。宝宝在开始吃新的食物时，可以继续吃母乳。有工作的母亲常常能够让宝宝处于半断母乳状态，即在早晚仍喂母乳。哺乳时间长到一年，对宝宝是有益的。

• 添加辅食的原则 •

① 辅食品种从单一到多样。一次只添加一种新食物，隔几天之后再添加另一种。万一宝宝有过敏反应，您便可以知道是由哪种食物引起的了。先试加一种，让宝宝从口感到胃肠道功能都逐渐适应后再加第二种。如宝宝拒绝食入就不要勉强，可过一天再试，三五次后婴儿一般就接受了。

② 辅食质地由稀到稠。食品应从汁到泥，由果蔬类到肉类。如从果蔬汁到果蔬泥再到碎菜碎果；由米汤到稀粥再到稠粥。首先开始给宝宝选择质地细腻的辅食有利于宝宝学会吞咽的动作，随着时间推移，逐渐增加辅食的黏稠度，从而适应宝宝胃肠道的发育。添加辅食应从少量开始，待婴儿愿意接受，大便也正常后，才可再增加量。如果婴儿出现大便异常，应暂停辅食。



③ 辅食添加量由少到多。应使用小匙添加，而不要放在奶瓶中吸吮，这样为孩子断奶以后的进食打下良好的基础。开始时只喂宝宝进食少量的新食物，分量约一小汤匙左右，待宝宝习惯了新食物后，再慢慢增加分量。随着宝宝不断长大，他需要的食物亦相对增多。孩子患病时，应暂缓添加，以免加重其胃肠道的负担。

④ 辅食制作由细到粗。最好给孩子添加专门为其制作的食品，不要只是简单地把大人的饭做得软烂一些给宝宝食用。因为孩子的肝脏肾脏还很娇嫩，功能还没有发育完善，咀嚼吞咽功能也不够强。颗粒尽量小，以免噎住卡住喉咙。

⑤ 宝宝食物以不加盐为原则，以免增加孩子肝、肾的负担。

断奶小提示

应避免在夏季或者冬季给宝宝断奶，因为夏天宝宝受炎热天气的影响，食欲一般不太好，消化能力也不是特别好，这个时候改变饮食种类和进食的规律，会导致宝宝消化功能出现紊乱，甚至出现呕吐或者腹泻的现象发生。冬季容易诱发伤风感冒、急性咽喉炎、肺炎等疾病，所以冬天也不适合给宝宝断奶。相对而言，春季或者秋季气候宜人，宝宝的抵抗力强一些，改变生活方式和习惯，宝宝的接受能力会强一些。





• 如何给宝宝做泥状辅食 •

鱼、肉、蛋、虾、猪肝均含有人体所必需的优质蛋白质，而且还含有丰富的铁、锌、磷、钙等矿物质，是理想的辅食原料。将大一些的鱼去鳞及内脏并洗净，切段后放入碗中加入葱、姜，上锅蒸15分钟左右，然后去掉皮和鱼刺，留下的鱼肉用汤匙可压成鱼泥。剁碎去筋后的瘦肉或去壳的虾肉，加入少量淀粉和水，上锅蒸成泥状。猪肝煮熟用刀在抛开猪肝的剖面上慢慢地刮，将刮下的泥状物加入调味品煮熟后即为猪肝泥。蔬菜也具有丰富的营养

成分，对婴儿的生长发育十分有益。用植物油旺火急煸事先剁好的菜末制成菜泥，捣碎蒸熟的土豆或胡萝卜制成泥状，都是很好的辅食。

若在稀烂的米粥中加入一定数量的泥状鱼、肉、蛋、虾、猪肝、蔬菜、豆制品等，可制成上乘的婴儿辅食。

断奶小提示

宝宝4个月以后可以添加谷类食物（如婴儿营养米粉）→添加蔬菜汁（蔬菜泥）和水果汁（水果泥）→动物性食物（如蛋羹、鱼、畜、禽肉泥/松）等。建议动物性食物添加的顺序为：蛋黄泥、鱼肉泥（剔净鱼刺和鱼骨）→肉末。



· 婴儿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
15天起	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、米汤等淀粉类食物	能量（刺激触觉、训练吞咽功能）
	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）
	蛋黄、无刺鱼泥、动物血、肝泥、豆腐脑或嫩豆腐（少量）	蛋白质、铁、锌、钙、B族维生素（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	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）
	稀粥、烂饭、饼干、面包、馒头等	能量（训练咀嚼，促进出牙）
	无刺鱼肉、全蛋、肝泥、动物血、碎肉末	蛋白质、铁、锌、钙等矿物质
	豆制品、豆浆	B族维生素（促进神经系统发育，刺激触觉、味觉、视觉、嗅觉）
	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	微加适量，代替1~2次母乳能量（训练咀嚼功能，有助于断奶）
	无刺鱼肉、全蛋、肝、动物血、蔬菜、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（户外运动）	维生素A、维生素D
1岁后	质地松软、营养密度高的饭菜	



• 如何去掉农药 •

- ① 如果能去皮的蔬菜就尽量去皮。
- ② 洗菜时可放入少许食盐浸泡一段时间，再用清水反复冲洗，这样有清除残留化肥和农药的作用。
- ③ 如果有淘米水是最好的，淘米水中的生物碱对农药有很好的溶解作用，浸泡10分钟以后反复冲洗即可。
- ④ 将蔬菜浸泡在80摄氏度的水中2分钟，可使农药快速溶解，再以清水冲洗。
- ⑤ 先把水果蔬菜放在盆内，加清水，放小苏打浸泡10分钟，用清水冲掉。





3~4个月

断奶预备期的流质型辅食

3个月是宝宝脑细胞发育的第二个高峰期，也是身体各个方面发育生长的高峰，营养的好坏至关重要。4个月的宝宝，消化能力渐渐地趋于成熟，已经可以食用一些流质的食物。此时宝宝的舌头也很灵活了，母乳已经不能完全提供宝宝生长发育所必需的营养，所以及时添加辅食是有必要的。添加辅食还会使宝宝的咀嚼能力、语言发展、饮食规律的形成得以锻炼。

3~4个月的宝宝绝大部分还没有长牙，这个时期流质型的食物非常适合宝宝。辅食可以从米粉、蛋黄、蔬菜水、水果水开始。给宝宝添加辅食的时间，可以选择在两次喂奶中间，散步后，洗澡后或者是口渴时，都可以给宝宝喂食。

刚开始给宝宝喂辅食时，需选择小勺，并从1~2匙开始，每日的饮用量不应超过30毫升。另外，宝宝喂奶的时间还需要坚持间隔3~4小时一次。



大米汤

【原料】大米50克。

做法

- ① 大米淘净，放入锅中加三四杯水，小火煮至水减半时关火。
- ② 将煮好的米粥过滤，只留米汤，微温时即可喂食。

小贴士

淘米的时候不要用手搓，也不要用水长时间浸泡或者用热水淘米，这样做会使大米中的营养成分流失。



小米汤

【原料】小米1勺。

做法

- ① 小米洗净后浸泡，再放入锅中，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。

小贴士

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。

青菜水

【原料】青菜（油菜、小白菜均可）50克。

做法

- ① 青菜洗净后浸泡1小时，然后捞出切碎。
- ② 不锈钢锅（不要用铁、铝制品）置火上，加入1小碗清水，煮沸后放入碎菜，盖紧锅盖再煮5分钟。将锅离火，闷10分钟，待温度适宜时去菜渣留汤即可。



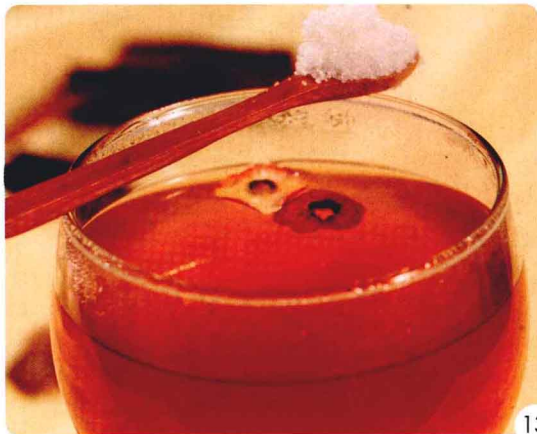
山楂水

【原料】新鲜山楂20克。

【调料】白糖少许。

做法

- ① 山楂洗净，去皮、去核后放入锅内，加水小火煮15分钟。
- ② 将山楂水倒入杯中，加白糖调匀，待温后即可食用。





黄瓜水

【原料】黄瓜1/2根。

【调料】白糖少许。

做法

- ① 黄瓜洗净去皮，切成细丝。
- ② 用榨汁机榨成汁，倒入少许温开水即可。

小贴士

黄瓜清热利尿，含有丰富的维生素和矿物质，榨汁给宝宝服用，可以给宝宝提供丰富营养。



苹果水

【原料】苹果1/2个。

【调料】白糖少许。

做法

- ① 选用熟透的苹果洗净，去皮、去核，切成小块。
- ② 将切好的苹果块放入锅中，加入3倍的水，点火烧开后煮5分钟左右。
- ③ 苹果水倒入碗中，滤去果肉，放少许白糖调味即可。

番茄水

【原料】熟透番茄1个。

【调料】白糖少许。

做法

- ① 番茄洗净，用开水焯烫3分钟，捞出去皮切碎。
- ② 将切碎的番茄用清洁的双层纱布包好，把番茄汁挤入小盆内，放入白糖，再用适量温开水冲调即可。

小贴士

番茄味酸微寒，有生津止渴、健胃消食之功效，并含有糖类、矿物质及维生素等多种营养素，适用于3个月以上，人工喂养或混合喂养的宝宝食用。

番茄焯烫时间不宜过长，否则会使维生素C大量流失。

