



会动的美味

二维码扫一扫，烹饪视频同步播放

看视频

学做



婴幼儿断奶餐

会说话的菜谱书
会动的断奶餐



扫一扫，看视频
学做“西蓝花胡萝卜粥”



【断奶初期、断奶中期、断奶后期、断奶结束——详述】

甘智荣◎主编

科学的辅食添加方案，让宝宝快乐断奶
精彩的同步扫码视频，让妈妈操作有方
省时、省事、省心的贴心断奶餐

宝宝断奶全程指导

让宝宝胃口好、吃饭香、身体棒

 山东电子音像出版社

会动的
美味

看视频学做 婴幼儿断奶餐

甘智荣 主编

图书馆
印章



山东电子音像出版社

图书在版编目(CIP)数据

看视频学做婴幼儿断奶餐 / 甘智荣主编. —济南:
山东电子音像出版社, 2015.4
(会动的美味)
ISBN 978-7-83012-024-5

I. ①看… II. ①甘… III. ①婴幼儿—食谱 IV.
①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第059834号

出版人: 贾广胜
责任编辑: 周艳 郭冠群
装帧设计: 伍丽

书名: 看视频学做婴幼儿断奶餐
主管部门: 山东出版传媒股份有限公司
出版发行: 山东电子音像出版社
(济南市市中区英雄山路189号)
电话: (0531) 82098387 传真: (0531) 82098384
网址: www.sddzyx.com
邮编: 250002
经销: 各地新华书店
印刷: 深圳市彩美印刷有限公司
(地址: 深圳市龙岗区坂田街道办光雅园村彩美印刷大厦)
规格: 720mm×1016mm
开本: 1/16
印张: 15
字数: 220千
版次: 2015年6月第1版
印次: 2015年6月第1次印刷
书号: ISBN 978-7-83012-024-5
定价: 29.80元
(如有印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)
(电话: 0755-88833688)



CONTENTS 目录

Part 2

1 断奶知识课堂

怎样给宝宝断奶 002

什么是断奶 002

宝宝为什么要断奶 003

断奶的正确方法 003

断奶用具，妈妈都准备

了吗？ 004

榨汁机 004

计量器 004

过滤器 004

奶瓶 005

食用碗 005

果挖 005

勺子 005

婴儿辅食的添加顺序和量 006

添加谷类食物 006

添加蔬菜汁（泥）或水果汁（泥） 006

添加肉类食物 006

添加辅食的六大误区 007

误区一：添加辅食首选蛋黄 007

误区二：辅食越碎越好 007

误区三：过早给孩子加盐 008

误区四：忽视过敏宝宝辅食添加 009

误区五：添加辅食过早或过晚

没问题 009

误区六：两顿奶之间添加辅食 010

辅食添加中的常见问题 011

奶粉和米粉能混在一起喂吗 011

宝宝吃辅食变肥胖该怎么办 011

宝宝喜欢吃辅食不喜欢吃奶怎么办 011

宝宝不吃辅食怎么办 012

为什么宝宝一吃蔬菜就拉肚子 012

宝宝吃辅食后，大便的颜色比

以往深是否正常 012





Part 2

2 断奶初期（4-6个月），液态食物的添加

◎4-6个月宝宝的辅食添加

辅食添加要点.....	014
可添加的食物.....	014
辅食添加原则.....	014

◎4-6个月宝宝辅食食谱

清淡米汤.....	015
西红柿米汤.....	016
苹果汁.....	017
橘子汁.....	017
胡萝卜汁.....	018
西红柿汁.....	019
玉米汁.....	019
猕猴桃汁.....	020
黄瓜雪梨汁.....	021
草莓苹果汁.....	021
火龙果汁.....	022
苹果西红柿汁.....	023
菠菜西兰花汁.....	024
胡萝卜山楂汁.....	025
西瓜西红柿汁.....	025
山药红薯苹果汁.....	026
葡萄胡萝卜汁.....	027

奶香玉米汁.....	027
果汁白菜.....	028
荸荠雪梨汁.....	029
西兰花菠萝汁.....	029
菠萝木瓜汁.....	030
胡萝卜圣女果梨汁.....	031
芦笋西红柿汁.....	031
山楂水.....	032
菠菜水.....	033
油菜水.....	033
小米豆浆.....	034
核桃芝麻豆浆.....	035
超级香浓米豆浆.....	036
枸杞核桃豆浆.....	036
花生豆浆.....	037
花生红枣豆浆.....	038
紫薯山药豆浆.....	039
雪梨莲子豆浆.....	040
葡萄豆浆.....	041
香橙豆浆.....	041
白菜果汁豆浆.....	042
香蕉牛奶饮.....	043
双雪露.....	043



胡萝卜汁米粉.....	044	南瓜小米糊.....	052
板栗糊.....	045	蛋黄青豆糊.....	052
藕粉糊.....	046	豆角豆腐糊.....	053
西兰花糊.....	046	桂花核桃糊.....	054
蛋黄糊.....	047	冰糖芝麻糊.....	054
山药米粉.....	047	芝麻豌豆糊.....	055
菠菜米粉.....	048	玉米菠菜糊.....	056
橘汁米粉.....	049	草莓香蕉奶糊.....	056
苹果米粉.....	050	鸡蛋燕麦糊.....	057
胡萝卜米粉.....	050	牛奶黑芝麻糊.....	058
南瓜糯米糊.....	051		

Part 2

3 断奶中期（7-9个月），半固体食物过渡

◎7-9个月宝宝的辅食添加

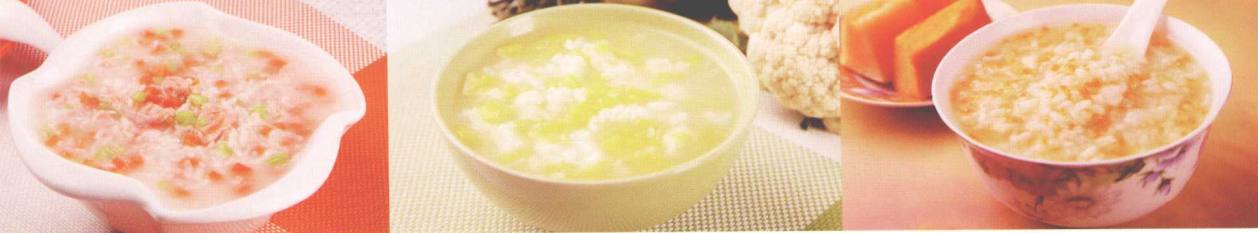
辅食添加要点.....	060
可添加的食物.....	060
辅食添加原则.....	060

◎7-9个月宝宝辅食食谱

芹菜白萝卜汁.....	061	芹菜红枣汤.....	064
芒果雪梨汁.....	062	三色米汤.....	065
蔬菜米汤.....	062	红薯米粉.....	066
玉米浓汤.....	063	山药鸡丁米粉.....	067
西红柿汤.....	064	红枣枸杞米粉.....	067
		胡萝卜奶油糙米粉.....	068
		胡萝卜糯米糊.....	069
		胡萝卜白米香糊.....	070
		绿豆燕麦红米粉.....	070
		南瓜小米糙米粉.....	071
		肉蔬糊.....	072



鸡肝糊	072	南瓜泥	090
玉米面糊	073	蔬菜豆腐泥	091
乌冬面糊	073	胡萝卜泥	092
山药芝麻糊	074	西兰花土豆泥	093
浓香黑芝麻糊	075	燕麦南瓜泥	093
杏仁核桃牛奶芝麻糊	075	红薯牛奶泥	094
枣泥肝羹	076	牛奶紫薯泥	095
菠菜洋葱牛奶羹	077	土豆青豆泥	095
蔬菜牛奶羹	077	核桃扁豆泥	096
橙子南瓜羹	078	核桃豌豆泥	096
栗香南瓜粥	079	蛋黄菠菜泥	097
草莓牛奶羹	080	蛋黄泥	098
乳酪香蕉羹	080	虾仁豆腐泥	099
山药南瓜羹	081	肉末茄泥	099
鸡蛋玉米羹	082	猪肝瘦肉泥	100
肉末蒸鹅蛋羹	082	猪胰泥	101
香蕉牛奶鸡蛋羹	083	鸡汁拌土豆泥	102
胡萝卜鸡蛋羹	084	肉末南瓜土豆泥	102
脱脂奶鸡蛋羹	084	菠菜牛奶稀粥	103
核桃蒸蛋羹	085	南瓜碎米粥	104
桂圆山药羹	085	南瓜燕麦粥	104
火龙果葡萄泥	086	果味麦片粥	105
香蕉泥	087	山药蛋粥	105
猕猴桃泥	087	肉糜粥	106
草莓土豆泥	088	鸡肝土豆粥	107
水果泥	089	鲈鱼嫩豆腐粥	107
苹果胡萝卜泥	089	油菜鱼肉粥	108
茄子泥	090	鳕鱼粥	108



Part 2

4 断奶后期（10-12个月），开始吃饭啦

◎10-12个月宝宝的辅食添加

辅食添加要点	110
可添加的食物	110
辅食添加原则	110

◎10-12个月宝宝辅食食谱

牛奶西米露	111	菠菜芹菜粥	123
玉米奶露	111	黄瓜粥	124
水果藕粉羹	112	芋头粥	125
南瓜大麦羹	112	什锦菜粥	125
蔬菜蛋黄羹	113	豆腐四季豆碎米粥	126
紫菜豆腐羹	114	蔬菜三文鱼粥	127
香菇鸡肉羹	114	金枪鱼南瓜粥	128
皮蛋鸡米羹	115	牛奶面包粥	129
牛肉羹	116	苹果梨香蕉粥	129
豆腐牛肉羹	117	猕猴桃薏仁粥	130
白菜焖面糊	117	芦荟雪梨粥	130
三文鱼泥	118	口蘑香菇粥	131
肉酱菜花泥	118	菜花香菇粥	132
鱼肉麦片	119	猴头菇香菇粥	133
菠菜粥	119	鸡蓉香菇蔬菜粥	133
橘子小油菜稀粥	120	板栗桂圆粥	134
哈密瓜南瓜稀粥	121	核桃仁粥	135
菜花菠萝稀粥	122	核桃木耳粳米粥	136
		花豆红米粥	136
		绿豆奶粥	137
		海带绿豆粥	138
		黑芝麻牛奶粥	139
		牛奶鸡蛋小米粥	139
		鸡蛋西红柿粥	140



大麦花生鸡肉粥	141	腊肠西红柿汤	153
鸡肝粥	142	西红柿面包蛋汤	154
胡萝卜瘦肉粥	142	鲜菇西红柿汤	154
糙米牛肉粥	143	鸡肉花生汤	155
鲜虾汤饭	144	鸭肝豌豆苗汤	155
虾仁馄饨	144	青菜肉末汤	156
西红柿碎面条	145	香煎土豆片	157
黑芝麻牛奶面	145	素菜三鲜豆腐	157
鸡蛋羹拌面	146	奶油豆腐	158
牛肉菠菜碎面	147	肉末炒青菜	158
菠菜小银鱼面	148	虾仁西兰花	159
馄饨面	149	水蒸鸡蛋糕	160
土豆疙瘩汤	150	水果蔬菜布丁	160
蘑菇浓汤	151	冰糖蒸香蕉	161
西兰花浓汤	152	酸奶水果杯	162
丝瓜鸡蛋汤	152		

Part 2

5 断奶结束：1-3岁宝宝断奶后食谱

◎1-3岁宝宝的营养要点

宝宝的营养需求特点	164
宝宝的健康饮食原则	164
宝宝饮食的注意事项	164

◎1-3岁宝宝推荐食谱

苹果酸奶	165
------------	-----

面包布丁	165
葱蜜奶	166
莲子花生豆浆	167
橘柚豆浆	167
虾仁蔬菜稀饭	168
嫩豆腐稀饭	169
豆腐黄油稀饭	169



紫米糊	170	鸡肉白菜饺	187
苹果玉米粥	171	紫菜馄饨	188
水果面包粥	171	鲜鱼奶酪煎饼	188
火腿玉米粥	172	爱心蔬菜蛋饼	189
山药莴笋粥	172	南瓜坚果饼	190
菠菜蛋黄粥	173	薯香蛋饼	190
三豆粥	174	香煎土豆丝鸡蛋饼	191
果仁粥	174	鸡蛋豆腐饼	192
紫薯粥	175	小黄瓜奶酪三明治	193
糯米红薯粥	175	白玉金银汤	194
丝瓜瘦肉粥	176	白萝卜汤	194
鸡蛋瘦肉粥	176	胡萝卜西红柿汤	195
五彩果醋蛋饭	177	菠菜肉丸汤	195
培根炒米饭	178	虾菇青菜	196
鸡肉丝炒软饭	178	娃娃菜煲	197
什锦炒软饭	179	凉拌嫩芹菜	197
菠萝蛋皮炒软饭	180	火腿菜花	198
虾仁蔬菜炒饭	180	奶香口蘑烧菜花	198
鲜虾翡翠炒饭	181	蚝油西兰花苹果树	199
胡萝卜青菜饭卷	181	美味红薯丸	200
西红柿饭卷	182	黄瓜炒土豆丝	201
鸡肉花生汤饭	183	黄瓜水果沙拉	201
彩色饭团	184	芝麻拌芋头	202
蛋黄银丝面	184	橙香萝卜丝	203
鱼丸挂面	185	莲子松仁玉米	203
肉末碎面条	186	橘子豌豆炒玉米	204
鸡肝面条	186	清甜三丁	205
鸡丝米线	187	炒三丁	205



五宝菜	206	清蒸豆腐丸子	219
五彩冬瓜煲	207	肉松鲜豆腐	220
脆皮冬瓜	207	白菜肉卷	220
虾皮炒冬瓜	208	卷心菜炒肉丝	221
清蒸莲藕丸	208	肉末胡萝卜炒青豆	221
浇汁莲藕	209	黄瓜肉丝	222
肉末木耳	209	海带牛肉卷	222
猪肝炒木耳	210	五彩鸡米花	223
西红柿炒秀珍菇	210	茄汁鸡肉丸	224
平菇肉末	211	橙汁鸡片	224
青菜蒸豆腐	212	鸡丝凉瓜	225
雪里蕻炖豆腐	213	软煎鸡肝	225
蘑菇炖豆腐	213	豆浆蒸蛋	226
三鲜豆腐脑	214	肉末蒸蛋	227
鲜香菇豆腐脑	215	虾米花蛤蒸蛋羹	228
松仁豆腐	216	鳕鱼蒸鸡蛋	229
虾丁豆腐	217	肉末炸鹌鹑蛋	229
鸡肉蒸豆腐	217	美味蛋皮卷	230
培根豆腐卷	218		

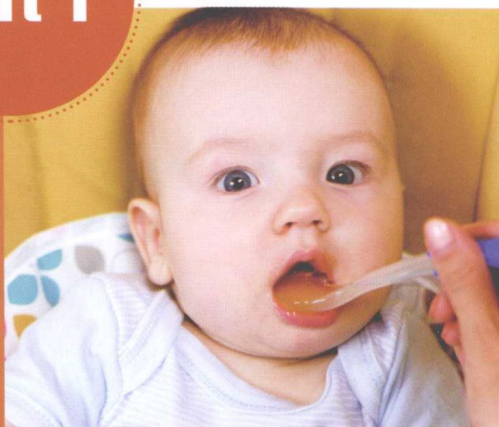


Part 1

断奶知识课堂

断奶餐，其实就是由只吃母乳的阶段逐步过渡到接触成人食物阶段所食用的宝宝餐，这是培养婴儿饮食习惯的重要时期。妈妈亲手为宝宝制作断奶餐，对宝宝今后形成正确的饮食习惯和身体均衡生长发育都有着重要作用。

本章将向妈妈们介绍宝宝断奶的相关知识，包括断奶方法以及断奶用具的选择等。



怎样给宝宝断奶

在给宝宝进行断奶之前，妈妈们一定要详细了解断奶的相关常识：什么是断奶？宝宝为什么要断奶？正确断奶的方法是什么？只有知道了这些，断奶才能有备无患。

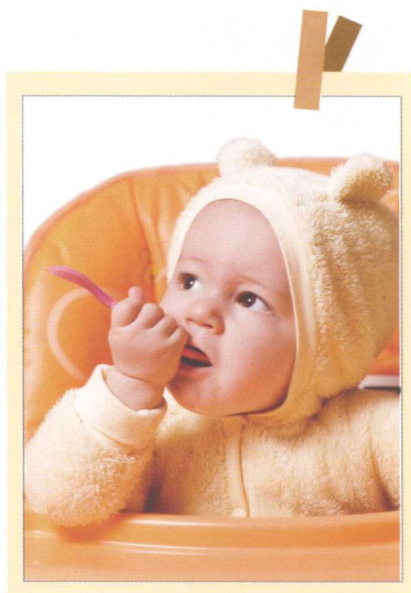


什么是断奶

断奶是指完全中断母乳喂养，改用普通食物喂养婴儿。这就要求宝宝从流体食物转变为半固体或固体食物，从吸吮奶头获取食物转变为以筷、匙、杯、盘、碗获取食物。这是一个较大的转变过程，需要宝宝从生理和心理作转变和适应，不能操之过急，要逐渐改变，否则将会引起拒食或消化不良等问题。

从第四个月开始，妈妈就要为宝宝断奶作准备。开始时辅以食品，也就是辅食来试喂，这种母乳和辅食兼用的时期称之为“半断奶期”。如果宝宝对辅食乐于接受，那么辅食的量就可以逐渐增多。此外，辅食种类应从单一到多种，直到可以取代一次母乳，到1岁左右时，辅食应该可以代替3次母乳，余下的2次母乳可用牛奶或其他代乳品代替，逐渐完成断奶过程。

有的妈妈会忽略断奶前的这一过程，没有逐渐添加辅食来一步步取代母乳，而是单喂母乳直到1岁，突然某一天再来完全中断母乳，改喂普通食物。这种情况下宝宝必然会不适应，一方面拒绝食物，一方面坚持要吃母乳，整日整夜哭闹不安，宝宝在这种硬性断奶的情况下因饥饿而进食食物，又因消化机能无法适应而导致腹泻，整个过程需要相当长的时间才能调整过来，宝宝的健康也会受到严重影响。



宝宝为什么要断奶

母乳是宝宝最佳的食物，但并不是喂母乳的时间越长越好，当宝宝4个月后，妈妈乳汁中的各种营养素组成和含量就会出现欠缺。

①铁含量不足：因为宝宝在胎儿时期有一定量的铁储备，可供宝宝4个月的红细胞生成的需要，因此，对于4个月以内的宝宝来说，妈妈的乳汁会是宝宝的最佳食物。但宝宝逐渐长大，在胎儿时期储备的铁逐步消耗殆尽，而妈妈乳汁中铁的含量不足，这时就只能依靠食物中铁的供给了。

②母乳中钙的含量不足：虽然妈妈自身会溶解一部分钙在乳汁中，但这并不能持久，母乳中钙含量的不足一直存在。而妈妈乳汁中其他营养素如能量、蛋白质、碳水化合物、维生素、无机盐等也都是如此。

因此，为了宝宝能健康成长，妈妈应该给宝宝断奶。

断奶的正确方法

循序渐进，自然过渡

断奶的时间和方式取决于很多因素，每个妈妈和宝宝对断奶的感受各不相同，选择的方式也因人而异。如果你已经做好了充分的准备，你和宝宝也都可以适应，断奶的时机便已成熟，你可以很快给宝宝断掉母乳。

减少对妈妈的依赖

断奶前，要有意识地减少妈妈与宝宝相处的时间，可以增加爸爸照料宝宝的时间，给宝宝一个心理上的适应过程。让宝宝明白爸爸一样会照顾他，逐渐减少对妈妈的依赖心理。这个时候就要充分发挥爸爸的作用，来帮助宝宝度过“断奶期”。

培养宝宝良好的行为习惯

在断奶前后，妈妈适当多抱一抱宝宝，多给宝宝一些爱抚是很有必要的，但是对于宝宝的无理要求就不要轻易迁就，不能因为断奶的歉疚而使宝宝养成坏习惯。

少吃母乳，多吃牛奶

开始断奶时，可以每天都给宝宝喝一些配方奶，也可以喝新鲜的全脂牛奶。尽量多鼓励宝宝多喝牛奶，但只要宝宝想吃母乳，妈妈就不该拒绝他。此外，妈妈也可以为宝宝做一些辅食的准备。

断掉临睡前的喂奶和夜奶

大多数的宝宝都有半夜里吃奶和晚上睡觉前吃奶的习惯，这个习惯通常很难改掉。妈妈可以努力先断掉夜奶，再断临睡前的奶，这段时期需要爸爸或家人的积极配合。

另外，在断奶期间妈妈依然要让宝宝学习用杯子喝水和饮果汁，学习自己用小勺吃东西，锻炼宝宝生活自理的能力。

断奶用具，妈妈都准备好了吗？

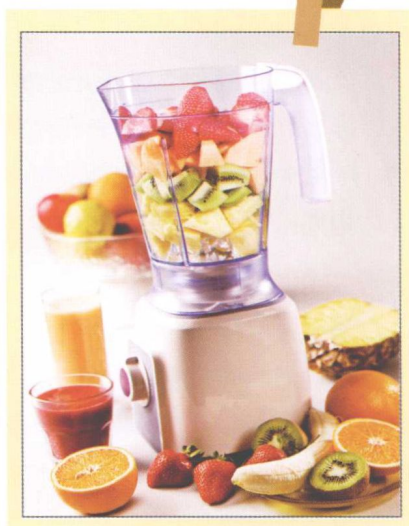
为宝宝制作断奶餐，没有断奶用具怎么行？通常大人使用的碗筷对咀嚼功能尚不成熟的宝宝来说显然也是不适用的。为了保证断奶过程的顺利进行，断奶用具可说是必不可少的。

榨汁机

榨汁机可以用来榨取各种蔬果汁，比如胡萝卜汁、黄瓜汁等，也可以用来制作泥状食物，如南瓜泥、土豆泥等，这些都是宝宝爱吃的食物。

太僵硬的食物也可用榨汁机打碎成末，如花生、核桃、芝麻等。

但要注意，榨汁机使用前后要清洗干净。



计量器

计量器通常由金属或不锈钢制成，形状是圆状或椭圆状的带有小柄的一种浅勺，主要用来盛液体或者细碎的物体，可以用来计量宝宝食材的量。

过滤器

妈妈给宝宝制作蔬果汁时用过滤器滤去残渣，过滤后的食物会变细，变光滑，容易喂食。

每次使用之前妈妈要记得用开水烫一下过滤器，用后洗净晾干。



奶瓶

宝宝还小的时候，妈妈做的蔬果汁、汤水之类的食物可以装在小奶瓶里。

奶瓶每次用后要清洗晾干，用之前记得用开水烫一烫。



食用碗

可爱的小碗会吸引宝宝的注意力，刺激进食的欲望，妈妈可以买一些漂亮的碗盘，变换着使用。



果挖

果挖，又名“挖球器”，小巧易用，能够轻易地把食材等挖成球状。

果挖是制作宝宝餐的魔法工具之一，可以让妈妈做出球形食物。



勺子

选用宝宝勺子最好是无毒、防高温的塑料勺，因为金属小勺可能会释放有毒元素。

勺子选择小巧、易抓握的最适宜。



婴儿辅食的添加顺序和量

由于婴儿的胃肠功能尚未成熟，因此父母在给婴儿添加辅食时要循序渐进，让宝宝一点一点地适应，从而过渡到与父母吃同样食物的阶段。



添加谷类食物

给宝宝首先添加的食物应是粮谷类食物——第一种应是大米粉。一般添加米粉两周后，婴儿就能学会吞咽。如果临睡前给宝宝喂些米粉，宝宝睡觉的时间可能会长一些。

米粉或面包等粮谷类食物可以提供碳水化合物和B族维生素。添加米粉后，如果宝宝没有不良反应，就可以给宝宝添加蛋黄，将蛋黄压成泥状喂给婴儿。注意不要过早给宝宝添加蛋白，因为蛋白容易引起过敏反应。

添加蔬菜汁（泥）或水果汁（泥）

添加粮谷类食物一两周后，妈妈可以在上午给宝宝喂些水果汁（泥），一个星期后就可以在午餐时给宝宝喂些蔬菜泥。因为蔬菜和水果可提供较多的维生素C和矿物质。可以添加的食物有苹果、梨、香蕉、桃和杏等。

此外，像玉米等难消化的食物，豌豆、各种干豆等易引起过敏反应的食物，都不应给宝宝过多食用，而应选择如胡萝卜、土豆、南瓜等既易消化而又不宜致过敏的食物。而水果中像芒果、柠檬等易引起过敏反应的，1岁以内的宝宝也不宜食用。

添加肉类食物

妈妈在给宝宝添加蔬菜水果一段时间后，午餐时可以给宝宝吃点肉类食品。

宝宝生长发育需要蛋白质，富含蛋白质的食物也含铁，畜肉、禽肉、鱼、蛋和动物血等都是蛋白质和铁的优良来源，而且它们所含的铁很容易被人体的吸收利用。

添加肉类时，可以先喂鸡肉和羊肉，再喂牛肉，最后喂猪肉和动物肝脏。宝宝也可以吃些肥肉，因为肥肉不含纤维，比较滑嫩，婴儿容易接受。