

YINGYOUER DUANRUSHIPU

主编 孙颖 刘春梅



婴幼儿 断乳食谱



黑龙江科学技术出版社

WANGYUOVERSHIPV 0515446

TS972.162
1921

爱 幼儿

主编 孙颖 刘春梅

断乳食谱



黑龙江科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

婴幼儿断乳食谱/孙颖. 刘春梅主编. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2005. 4

ISBN 7-5388-4849-5

I. 婴... II. ①孙... ②刘... III. 婴幼儿-食谱
IV. TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 028589 号

责任编辑 赵春雁

封面设计 孙振杰

版式设计 唐秀艳 陈希娥

婴幼儿断乳食谱

YINGYOUER DUANRUSHIPU

主 编 孙 颖 刘春梅

出 版 黑龙江科学技术出版社

(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)

电话(0451)53642106 电传 53642143(发行部)

印 刷 哈尔滨市工大节能印刷厂

发 行 全国新华书店

开 本 850 × 1168 1/32

印 张 3.125

版 次 2005 年 6 月第 1 版 · 2005 年 6 月第 1 次印刷

印 数 1-4 000

书 号 ISBN 7-5388-4849-5/R · 1200

定 价 15.00 元



目 录

北医学院
图
三
幼
儿
断
乳
食
谱

十倍粥	1	菜花煮西红柿	16	油菜萝卜粥	33
油菜苹果粥	1	胡萝卜煮面筋	16	绿色拌菜	33
大米玉米浓汤	1	胡萝卜橘子泥	17	菠菜拌地瓜	34
牛奶面包粥	2	土豆泥	17	肉酱煮卷心菜	34
从饭粥	2	葡萄柚泥	18	白肉鱼沙拉	35
白肉鱼面包粥	2	黎明的香蕉	18	南瓜酱汁	35
清淡菜粥	3	香蕉拌酸奶	19	卷心菜馄饨汤	36
菠菜粥	3	香蕉比萨	19	清汤煮豆腐	36
苹果胡萝卜粥	3	苹果羹	20	西兰花煮鱼	37
酸奶粥	4	白肉鱼拌饭	20	蔬菜沙拉	37
西红柿粥	4	煮白肉鱼	21	奶油煮蔬菜	37
卷心菜玉米粥	4	白肉鱼汤	21	马哈鱼汤饭	38
苹果香蕉粥	5	佳吉鱼拌豆腐	22	芝麻拌箭鱼	38
春色奶粥	5	豆腐菜花汤	22	煮鸡胸脯肉	38
草莓面包粥	6	香蕉拌豆腐	23	煮鳕鱼西红柿	39
苹果面包粥	6	蚕豆芦笋汤	23	煮马哈鱼	39
黄瓜西红柿面	7	蚕豆拌白肉鱼	24	奶油蔓菁汤	39
煮面筋卷心菜	7	草莓汁酸奶	24	豆腐拌黄瓜	40
土豆玉米面包	8	纳豆稀饭	25	橙子布丁	40
面筋芝麻汤	8	米饭香蕉布丁	25	土豆柚子沙拉	40
素面包粥	9	玉米汤粥	25	蔬菜卤白鱼肉	41
菜泥	9	朝鲜拌粥	26	白肉鱼煮萝卜	41
甜米饭	10	白鱼肉稀饭	26	白肉鱼拌葡萄	42
地瓜鱼肉奶糊	10	橄榄油粥	26	浇汁白肉鱼	42
地瓜面筋泥	11	芋头酱味粥	27	烤马哈鱼	43
菠菜苹果浓汤	11	鸡肉馅地瓜粥	27	马哈鱼煮芋头	43
绿色浓汤	12	鸡肉韩式杂煮	27	马哈鱼浓汤	44
苹果土豆沙拉	12	南瓜鸡肉饭	28	酸奶味马哈鱼	44
芋头汤	13	纳豆烤面包	28	桃色稀饭	45
香蕉粥	13	汤面	28	焖西红柿鳕鱼	45
双色菜泥	13	面条蒸蛋糕	29	佳吉鱼粥	46
油菜拌豆腐	14	杂煮面	29	烤马哈鱼土豆	46
蔬菜拌酸奶	14	打卤面	30	奶煮鸡肉豌豆	47
奶煮花菜	14	煮面筋	30	拌鸡肉芦笋	47
奶煮白菜	15	芝麻地瓜	31	芋头煮肉酱	48
小银鱼粥	15	肉酱土豆泥	31	鸡肉馅煮苹果	48
西红柿汤	15	烩蔬菜	32	浇汁鸡脯	49
芦笋沙拉	16	肉酱菜心	32	茄子肉酱	49





目录

鸡肉煮葡萄	49	面包沙拉卷	64	白兰瓜拌鸡肉	81
鸡肉馅煮白菜	50	浇汁炒面	65	橘汁拌马哈鱼	81
五彩鸡肉酱	50	杂鱼冷面	65	水果果冻	82
蒲公英团子	50	酱味细面	66	白肉鱼煮菠菜	82
蒸鸡沙拉	51	拉面	66	鱼煮裙带菜	83
蒸鸡拌黄瓜	51	意大利面条	67	炸鱼	83
菜花豆腐	51	炒米粉	67	烤鲈鱼	84
金枪鱼沙拉	52	白肉鱼汤面	68	白丁鱼沙拉	84
酱汁豆腐萝卜	52	冷面	68	煮马哈鱼	85
蘑菇卤豆腐	52	西红柿面	69	炸马哈鱼	85
豆腐洋葱汤	53	地瓜烤饼	69	马哈鱼煮萝卜	85
豆腐拌蚕豆	53	土豆炒猪肉	70	烤马哈鱼	86
西式煎豆腐	54	煮土豆豆角	70	橘子酱鲈鱼	86
毛豆腐	54	三色团子	71	苹果酱秋刀鱼	86
热黄豆面汤	55	汤煮土豆	71	松鱼芝麻饼	87
奶酪汁香蕉	55	土豆蛋糕	72	西红柿煮松鱼	87
烧箭鱼茄子	56	芝麻拌芋头	72	炸沙丁鱼	87
炸芋头鳕鱼	56	菜汤	73	西红柿蛤蜊汤	88
松软鸡蛋豆腐	57	炒菠菜香菇	73	生菜蟹肉汤	88
酱味鸡蛋汤	57	菠菜猪肉沙拉	73	酸甜贝肉	88
加味鸡蛋羹	58	卷心菜汤	74	蒸茄子包肉	89
肉馅鸡蛋羹	58	白肉鱼蒸卷	74	猪肉蔬菜汤	89
鸡肉蔬菜汤	59	烤卷心菜虾米	74	猪肉拼菜	90
水果沙拉	59	卷心菜煮玉米	75	肉丸汤	90
蛋花粥	60	菜花煮鸡肉	75	白菜肉丸	91
蔬菜豆腐汤	60	青笋沙拉	75	羊栖菜烧卖	91
玉米鸡肉饭	61	茄子拌香菜	76	婴儿麻婆豆腐	92
菜丁盖饭	61	芝麻酱汁茄子	76	西红柿煮肉丸	92
香菇贝肉拌饭	61	南瓜沙拉	76	加菜豆腐	93
烧沙丁鱼盖饭	62	南瓜炖鸡肉馅	77	烤豆腐饼	93
母子盖饭	62	蔬菜炖牛肉丸	77	豆腐猪肉锅	94
金平米饭	62	西式煮烩菜	78	菠菜饺子	94
三色饭	63	烩蔬菜	78	马哈鱼面条	95
三色饭团	63	拌蔬菜	79	煮金枪鱼肉	95
海带米饭	63	马哈鱼沙拉	79	西红柿蛋包	96
牛肉拌米饭	64	莲藕汁	80	白肉鱼蛋汁	96
头盔米饭	64	金枪鱼沙拉	80		





0515446

十倍粥

①取 1 份米和 10 份水（米 1 勺的话，水加 150 毫升）。②将洗好的米和足够量的水放入小锅，盖好盖，泡 30 分钟后先用强火煮。③煮开后，变为最小火煮 20~30 分钟，闭火。盖盖儿焖 10 分钟。④用研钵磨碎。



婴

幼

儿

断

乳

食

谱

油菜苹果粥

①焯一枚油菜叶，去除水分研碎。准备 1 小勺磨碎的苹果。②取 3 大勺十倍粥和①和好即可。



1



大米玉米浓汤

①在小锅内加入米饭 1 小勺、奶油玉米（罐头）2 小勺、冲调好的奶粉 2 大勺，搅匀，放火上煮。②煮好①后研碎即可。





牛奶面包粥



①将 10 克菜花煮软后，用滤网筛滤。②取 1/4 片三明治式面包切碎放碗中，加 1 大勺冲调好的牛奶泡涨，盖好保鲜膜，用微波炉加热 20 秒后，和①和好即可。



2

从饭粥



①取 1 份米饭和 5~6 份水。②开始用强火煮沸，再用文火煮 10 分钟左右。③用研钵研碎。如果水分不够，根据情况加水。

白肉鱼面包粥



①先用清水煮西兰花、白肉鱼各 10 克，然后研碎。②小锅内加入适量的热水和切成 1 厘米见方的 1/3 片面包，煮成面包粥后，加入 3 大勺冲调好的牛奶和①即成。



清淡菜粥

①将1大勺绢豆腐切碎，1/8西红柿去皮、去子后切碎。②在耐热碗内加入①和1大勺汤，盖好保鲜膜，用微波炉加热30秒，研碎。③将②和4小勺十倍粥和好即可。



菠菜粥

取3大勺十倍粥用研钵研碎，加入1大勺焯好研碎的菠菜和好即可。



苹果胡萝卜粥

①小锅内加入研碎的苹果和胡萝卜各1小勺，加入1/4杯水后放火上煮。②把1/4片吐司切成1厘米见方的丁，加入①内。③变软后，轻柔研碎。





酸 奶 粥



①取 10 克的桃(罐头)研碎。
②取 1/4 片吐司(去掉边)放入小锅内,再加入①和 2 大勺水,边压碎边煮。③将②盛入碗中,冷却后,加入 1 小勺酸奶,和好即可。



4

西 红 柿 粥



①小锅内加入 3 大勺十倍粥和 1/2 大勺切碎西红柿,放火上煮。②用研钵研碎①,盛入碗中。

卷 心 菜 玉 米 粥



①取 1/4 片卷心菜叶用沸水焯一下并研碎。②小锅内加入 2 大勺研碎的粥、1 小勺奶油玉米粒(罐头)和①煮烂即成。



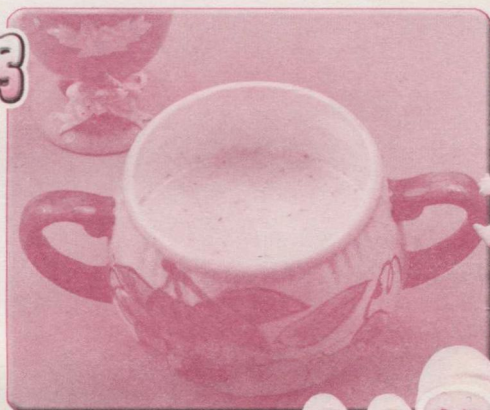
苹果香蕉粥

①小锅内加入1大勺切碎的苹果和1/2杯水,煮软。1大勺切成5厘米见方的香蕉。撕碎1/4片面包,煮烂后用滤网筛滤。②把①盛入碗内,撒上1/5熟鸡蛋黄末。



春色奶粥

①小锅内放入1大勺米饭和1/3杯水,用小火将饭煮软,加入2小勺混合蔬菜(冷冻)。②将①再次煮沸后,加入1小勺冲调好的牛奶,从火上取下晾凉后,用筛网滤筛。



爱心提示

❀ 为什么不要过早给婴儿添加辅食?

目前推荐添加辅助食品月龄为4~6个月时,不应晚于7~8个月。

(1)小婴儿的胃肠道尚未成熟,许多消化酶亦不足,因而在4个月之前,难以消化不同种类的食物。例如,在4个月之前,不适合喂淀粉类食物。因为,此时期小儿肠道的淀粉酶不成熟,唾液中的淀粉酶也不多(3个月以前,唾液分泌少),不能很好地消化淀粉类食物。此酶在4~5个月后才逐渐增加,并且活性增强。

(2)过早添加辅食,易引起过敏症,尤其有过敏家族史的孩子。

在4个月之前,肠道通透性较强,屏蔽作用差。6个月之后,成熟的肠道能分泌免疫球蛋白,肠道形成保护膜,可防止过敏原通过。





草莓面包粥



①撕碎 1/4 片面包,放入小锅内,加入 1/4 杯冲调好的牛奶,将面包煮至浓稠状后,盛出。②取去根草莓 1 个,用微波炉加热 20 秒钟后研碎,盖在①上。



6

苹果面包粥



①取一小块苹果,去皮,切成薄片。②小锅内加入①和半杯水,煮沸后变为小火,煮至苹果变软。撕碎 1/4 片面包加入苹果中,再煮至糊状,晾凉研碎即可。

爱心提示

(3) 大部分婴儿在 4 个月前,舌头与吞咽动作不协调,舌头会反射性地将固体食物向外推,所以,不要过早地喂固体食物。

(4) 有研究表明,过早添加固体食物,会影响母乳中铁的吸收。

(5) 可引起婴儿肥胖,血钠过高。

※ 给婴儿喂代乳食品应注意什么?

代乳食物也称之为“辅食”。喂辅食应该注意以下几点。

第一,要坚持给婴儿吃干净的食物,母亲的手和婴儿餐具也必须十分清洁,这样,才能使进食代乳食物不致引起消化不良。

第二,选择合适的代乳食物,从少量逐渐加到适量。5~6 个月的婴儿可以吃稀饭、面条、烂饭、蛋黄、菜泥、鱼泥、肝末、水果泥等,每次添加一种,当婴儿消化功能适应以后,



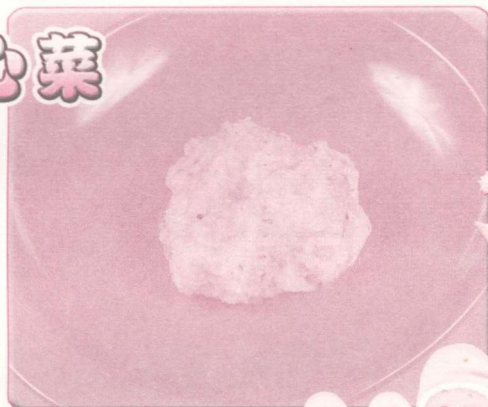
黄瓜西红柿面

①取2厘米黄瓜去皮后研碎,1/8个西红柿去皮、去子后切碎。②挂面煮软后,过水,切碎。③小锅内加入①、②和老汤,煮烂后再研碎,盛入碗中,加1大勺老汤。



煮面筋卷心菜

①取1/4片卷心菜,煮软研碎。研碎1个面筋。②小锅内加入2大勺老汤和①,煮至出浓稠即可。



爱心提示

再加第二种。另外,婴儿对各种代乳食物肯定有爱吃和不爱吃的分别,这是个性差异,母亲可以多给婴儿爱吃的食物,不爱吃的食物变着花样做,不要强制喂食。

第三,半岁以前的婴儿代乳食物中,不要放调味品。这时的婴儿肾功能尚未完全发育好,盐会损害稚嫩的肾脏,而且婴儿也不在乎味道淡。至少在5个月以前,避免吃咸的、高脂肪的或者辣的食物。奶油、蜂蜜都不宜吃。

第四,喂代乳食物时,要让婴儿上身直立。最好是用物体把婴儿撑住,“坐”着进食,这样他会更愿意吃。

第五,初吃代乳食物,婴儿大便会有明显变化,如,拉稀便、次数增多、大便颜色变了……甚至在便里可以看到胡萝卜或菠菜等等。母亲不要为此而停喂代乳食物,只要婴儿不发烧、精神好、吃奶量也不少,就不要紧。





土豆玉米面包

①取1/4片面包,切成5毫米小块,放入耐热容器内并加入2大勺汤,用微波炉加热20秒。②煮20克土豆,并用筛网滤筛,再加入1大勺冲调好的牛奶和1小勺奶油玉米粒(罐头、筛滤型),用微波炉加热20秒。



8

面筋芝麻汤

①取发好的面筋1个,去掉水分,用研钵研碎。②小锅内加入3大勺老汤和1小勺芝麻酱,边搅边煮,加入①再煮沸即可。



爱心提示

✿ 把食物嚼碎后喂孩子好不好?

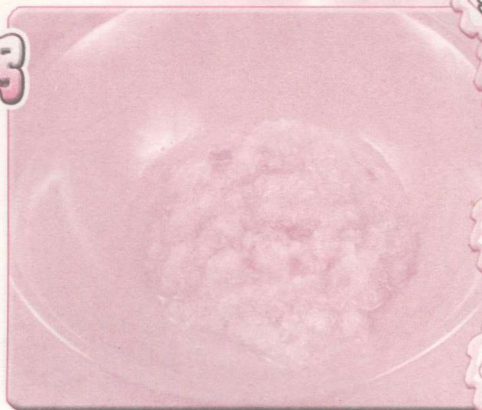
现在的年轻父母大都知道此方法不对,但把食物嚼碎后喂给孩子的现象仍时有发生。原因在于现在孩子几乎都由老人或保姆带养。有些老人或保姆尤其来自农村的,认为把食物嚼碎后再喂孩子使食物好消化,有利于孩子健康成长;而孩子父母忙于工作,又忽略了此问题。实际上这种做法是不对的:大人口腔中的一些病菌会通过咀嚼食物传染给孩子。大人抵抗力强可以不生病,而婴儿抵抗力差,病菌进入体内就会生病。

让孩子自己咀嚼,可以刺激牙齿的成长,并反射性地引起胃内消化液的分泌,提高食欲;唾液腺也可因咀嚼而分担咀嚼任务。因此,年轻父母关注孩子的每一餐饭,同时应有意识地把科学知识传授给带养人。



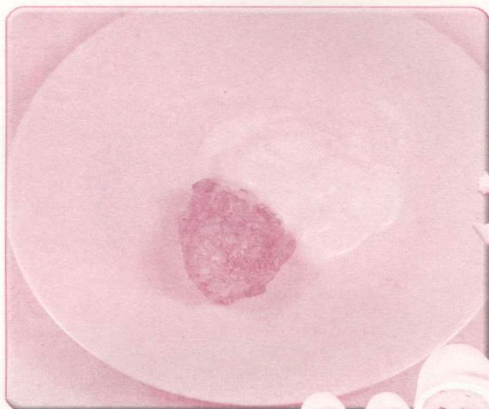
素面包粥

①煮软 20 克白菜，切碎后研碎，再加入水焯后并去除水分的绢豆腐 10 克，再研碎一次。②用 1/4 杯老汤煮 1 小块面包成粥状，加入①后再研碎即可。



菜泥

①取 6 片菠菜叶，煮软后研碎，取 20 克地瓜去皮，煮烂后用筛网筛滤。②和好①后，浇上 1 小勺酸奶。



爱心提示

※ 什么情况下可以断奶？

断奶就是不让婴儿再吃母乳，而是以吃饭菜、喝牛奶的方式获取营养。断奶需逐渐进行，给婴儿生理和心理一个适应期。什么情况下可停吃母乳，应因人而异。

(1) 如果母乳分泌越来越少，致使婴儿吃不饱，而且婴儿能顺利吃辅助食物与代乳品，营养丰富合理，那么可以在 6~7 个月给婴儿断奶。

(2) 如果母乳分泌正常，但此时母乳中的营养成分已满足不了婴儿生长发育的需要，应及时添加辅助食品，使婴儿对辅助食品渐渐适应和喜爱。另外，母亲要逐渐减少哺乳次数，让婴儿有一个心理适应过程，8~10 个月可完全断奶。

(3) 如果婴儿体质较差，或者是早产儿，而母乳又很充足，那么可到 1 岁左右断奶。

(4) 如遇炎热的夏天或严寒的冬天，不宜给婴儿断奶。当婴儿患病时，也应推迟断奶期。





甜豆饭

取 10 克地瓜去皮，煮烂，取 10 克豆腐用水焯过。②取 10 克香蕉，和①一起研碎。



10

地瓜鱼肉奶糊

①取 20 克地瓜去皮，浇上水后盖好保鲜膜，用微波炉加热 40 秒。②白鱼肉 10 克加少许水，盖好好保鲜膜，用微波炉加热 15 秒，用筷子捣碎。③趁热将①用筛网筛滤后，加入②研碎，加入 1 大勺冲调好的奶汁，稀释即可。



爱心提示

(5) 有的母亲母乳充足，但由于某些特殊原因，需要断奶。只要婴儿发育正常，又适应辅助食品，那么，在 6~7 个月断奶也是可行的。

❀ 婴儿可以吃动物肝脏、鱼类吗？

回答是肯定的。满 6 个月的婴儿，应补充含优质蛋白质和含铁高的鱼与猪肝、鸡肝类食品，促进婴儿骨骼生长，满足婴儿成长需要。但是母亲选择鱼类时要细心，刺多的鱼不宜给婴儿吃，最好做成鱼泥或鱼粥，婴儿容易消化吸收。有的婴儿不喜欢猪肝的异味，可将猪肝剁碎与猪肉搅拌成肉泥喂他吃。



地瓜面筋泥

①将切成2厘米厚的地瓜去皮，煮软后，去除水分研碎，再加入适量的老汤稀释。②取用水发好的面筋(小)3个，去除水分后切细，放入小锅中，加入4大勺老汤，用弱火煮2~3分钟，研碎。③将①和②盛入碗中即可。



菠菜苹果浓汤

①取5片菠菜叶，煮软后研碎。②将切成薄片的10克土豆和1小勺磨碎的苹果放入耐热容器内，加入1大勺水，盖好保鲜膜，用微波炉加热30秒后，用筛网筛选，加入①即可。



爱心提示

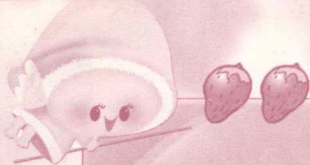
※ 为什么添加辅食非常重要？

吃母乳或牛奶长大的孩子，不久都需要转化从食物中摄取营养。从开始的流食到半固体的食物，而且还要有各种各样的味道。逐渐适应慢慢过渡最终转化为正常饮食，这一过程就叫辅食添加。为什么进行辅食添加？有以下原因：

对孩子营养补充有一定意义，这也是辅食添加目的之一。

生后不久对孩子来说最理想的营养物质是母乳或牛奶。但孩子一到5~6个月时，铁剂、电解质、蛋白质含量等等渐渐不足。只给予母乳或牛奶，孩子的面色就逐渐不好，身体也会逐渐消瘦。特别是添加辅食阶段也是孩子逐渐适应以食物为主的时期。吃饭也是唇舌协调的复杂动作，从粥到糕再到固体有形的食物，通过添加辅食，逐渐训练达到熟练，从爬到走是自然发育过程，但咀嚼如果不通过练习，是不会自然形成的。特别是通





绿色浓汤



①准备1/2小勺切碎的洋葱，10克土豆切成小块，切碎10克西兰花。②将①在小锅内煮软，滤去水分后用筛网滤筛，然后用冲调好的奶汁稀释。



12

苹果土豆沙拉



①10克苹果、20克土豆分别去皮，切成小块。②小锅内加入①和满满1杯水煮软后，去掉汤汁研碎，加入冲调好的奶汁稀释。③将②盛入碗中，并加上1/2个煮熟的鸡蛋黄。

爱心提示

过吃各种各样的食品味觉会得到发育，也确立了饮食习惯，这都是添加辅食的重要目的之一。

然而孩子的身体各方面与大人相比都还未成熟，牙齿也未出齐。消化能力也不完善。所以重要的是添加辅食要适合孩子身体和心理发育。

※ 开始添加辅食要在情况良好的时候进行

一般情况下，一到5个月少量给予孩子一些适合的米糕等类食物，这就是辅食添加的开始。但孩子的发育程度也有所不同，孩子能否适应，妈妈要仔细的观察，所以开始给予前，要注意孩子适应情况。所要观察的要点如下：

①喂奶的间隔时间是否固定。②口水是否有增多。③大人吃饭时是否跟着看，是否也眨巴嘴要吃东西的样子。

