



育儿生活丛书

新手爸妈的实用育儿宝典

BAOBAODUANNAI

宝宝断奶与辅食添加 YUFUSHITIANJIA

[新手爸妈的必学课堂]

♥ 宝宝应何时断奶

♥ 如何让宝宝轻松断奶

♥ 宝宝断奶饮食指导

♥ 宝宝断奶期食谱

食谱1、食谱2、食谱3、食谱4



许晓薇 黄素勤 ♥ 主编

宝宝断奶与 辅食添加



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

宝宝断奶与 辅食添加

许晓薇 黄素勤 ♥ 主编



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

宝宝断奶与辅食添加/许晓薇, 黄素勤主编, 青岛: 青岛出版社, 2011.10
(育儿生活丛书)

ISBN 978-7-5436-7286-4

I. ①宝… II. ①许…②黄… 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(2011)第124289号

书 名 ● 宝宝断奶与辅食添加

丛书名称 ● 育儿生活丛书

本书主编 ● 许晓薇 黄素勤

本书编委 ● 王 丹 张 丽 侯 梅 于桂玲
朱 萍 张 力 李 君 赵 懿

出版发行 ● 青岛出版社

社 址 ● 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 ● <http://www.qdpub.com>

邮购电话 ● 0532-80998664 13335059110

策划编辑 ● 张化新

责任编辑 ● 刘晓艳

特约编辑 ● 谢 磊

装帧设计 ● 本色国际传媒

封面设计 ● 杨 敏

制 版 ● 青岛艺鑫制版印刷有限公司

印 刷 ● 青岛嘉宝印刷包装有限公司

出版日期 ● 2011年10月第1版 2011年10月第1次印刷

开 本 ● 32开(715mm x 1015mm)

印 张 ● 4.5

书 号 ● ISBN 978-7-5436-7286-4

定 价 ● 12.80元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。
电话: 0532-68068629)





新手父母怎样给宝宝循序渐进添加辅食？宝宝各阶段的食物软硬度怎样掌握？各阶段宝宝饮食应注意哪些要点？……

本书为您解答以上关于辅食的种种疑惑，书中还针对宝宝从添加辅食到断奶的各个阶段，收录了多款宝宝爱吃的营养丰富的辅食食谱，每款食谱均配有制作步骤。

一书在手，年轻父母就能轻松应对宝宝断奶与辅食添加的各种问题。



part 1

宝宝断奶准备期

4~6个月宝宝饮食指南

- 12 4~6个月宝宝辅食添加原则
- 13 4~6个月宝宝辅食选购指南
- 13 辅食添加的重要性
- 14 8招让宝宝爱上辅食
- 16 如何增进宝宝食欲
- 18 宝宝乖乖吃饭轻松解决
- 19 有益宝宝脑部发育的营养素



4~6个月宝宝食谱

- 21 柳丁汁
- 21 苹果泥
- 21 番茄汁
- 22 胡萝卜汁
- 22 胡萝卜苹果汁
- 22 地瓜叶汁
- 23 水蜜桃汁



- 24 黑芝麻香蕉果汁
- 25 莲藕汁
- 25 奇异苹果汁
- 26 菠菜汁
- 26 地瓜泥
- 27 蛋黄香蕉泥
- 28 新鲜水果米糊餐
- 29 南瓜泥
- 29 市瓜泥
- 29 菠菜麦糊
- 30 米汤麦粉糊
- 30 地瓜叶米糊

- 31 牛奶蛋布丁
- 32 山药米糊
- 33 蛋黄燕麦粥



- 33 豆腐萝卜发菜羹
- 34 莲藕米糊

part 2

宝宝断奶前期

7~9个月宝宝饮食指南

- 36 7~9个月宝宝饮食指导
- 37 宝宝饮食安全注意事项
- 38 有益宝宝肠胃的饮食方式
- 40 错误习惯造成宝宝肠胃不适
- 42 素食宝宝饮食照顾小要领
- 43 宝宝饮食建议表



7~9个月宝宝食谱



- 44 香蕉苹果汁



- 45 蜜桃果汁
- 46 翡翠粥
- 47 山药肉末粥
- 48 鲑鱼蔬菜麦片粥
- 49 豆腐鸡蛋粥
- 49 豆腐泥
- 50 双色薯泥
- 50 牛蒡泥
- 50 胡萝卜泥



- 51 黄金薯泥
- 51 猪肉泥
- 52 水果麦粉糊
- 52 牛蒡米糊
- 52 柳橙米糊



- 53 双色酸奶
- 54 三色薯饼
- 55 果香南瓜甜品
- 56 豆腐南瓜鸡肉丸子

part 3

宝宝断奶期

10~12个月宝宝饮食指南

- 58 10~12个月宝宝饮食指导
- 59 宝宝应何时断奶
- 59 宝宝顺利断奶
- 60 培养良好的饮食习惯



- 61 水果宝宝养成计划
- 62 6小步让宝宝不怕吃蔬菜
- 64 缤纷辅食巧制作
- 65 摄取肉类4大准则

10~12个月宝宝食谱

- 67 番茄柳橙汁
- 68 地瓜鸡肉燕麦粥
- 69 牛蒡粥
- 70 薏仁冬瓜粥
- 70 番茄肉末粥
- 71 市瓜鸡肉粥



72 牛蒡鲜鱼燕麦粥

72 薏仁山药粥

73 玉米瘦肉粥

73 干贝冬瓜泥

73 菠菜小鱼羹

74 粟米鲑鱼羹

75 番茄豆腐汤

76 山药鲑鱼浓汤

77 馄饨汤

78 地瓜叶豆腐羹

79 绿波蛋饼

80 蟹肉蛋花羹



80 瓜泥蒸蛋

81 奶香烘蛋

82 鲑鱼炒蛋

82 山药肉泥

82 冬瓜蒸肉末

83 山药牛肉丸

84 粉蒸肉丸

85 烤地瓜

86 鲑鱼蒸饭



part 4 1~2岁宝宝饮食

1~2岁宝宝饮食指南

88 如何让宝宝乖乖吃饭

90 宝宝进食单一怎么办

90 小宝贝点心时间需注意

91 宝宝食用水果需注意

93 宝宝营养均衡，奠定健康未来



- 93 宝宝零食红绿灯
- 95 破除宝宝爱吃零食的习惯
- 96 危险零食大公开
- 98 热量、糖量、油量减半10秘诀
- 99 纠正宝宝偏食习惯
- 111 豆腐肝泥汉堡
- 111 金枪鱼三明治
- 112 鲜蔬山药沙拉
- 113 南瓜色拉球
- 114 胡萝卜炒蛋
- 115 胡萝卜丸子
- 115 绞肉炒牛蒡
- 116 蔬菜南瓜蛋皮卷

1~2岁宝宝食谱

- 100 水果燕麦粥
- 101 黄金小米粥
- 102 草莓蜜桃果泥
- 102 芝麻米粉糊
- 103 萝卜糕汤
- 104 胡萝卜浓汤
- 105 冬瓜蛤蜊鸡汤
- 106 火腿蔬菜浓汤
- 106 南瓜意大利面
- 107 山药鸡肉饼
- 107 南瓜火腿饭
- 107 金黄南瓜泥拌饭
- 108 南瓜御饭团
- 109 吐司南瓜小蛋糕
- 110 双色蔬菜金枪鱼米汉堡



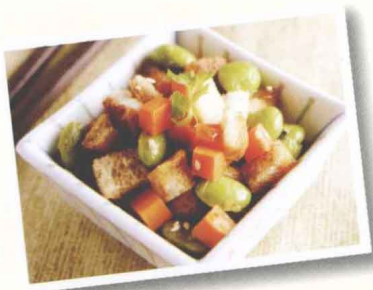
3~6岁宝宝饮食指南

- 118 垃圾食物4大危害
- 119 拒吃垃圾食物4诀窍
- 121 为幼儿选择外卖的法则
- 122 宝宝夏天食欲不振成因
- 123 夏季饮食聪明吃
- 125 早餐挑选3原则
- 127 中式、西式比一比



3~6岁宝宝食谱

- 129 萝卜排骨汤
- 130 高钙银鱼粥



- 130 小鱼干高汤
- 130 鸡肉色拉
- 131 柴鱼高汤
- 131 烤鲑鱼饭团
- 132 南瓜煎饼
- 132 果酱卷心饼
- 133 凉拌吐司丁
- 133 吐司蛋卷
- 134 山药三明治
- 135 蔬菜鸡肉卷
- 136 什锦三角饭团
- 137 法式草莓吐司



- 137 蕃茄鲷鱼菠菜面
- 138 草莓大福
- 139 香煎莲藕饼
- 140 白菜虾卷
- 141 鲜鱿白菜粥
- 142 总汇三明治
- 143 白果芦笋虾
- 143 薏仁罗宋汤
- 144 吐司地瓜球



宝宝断奶与 辅食添加

许晓薇 黄素勤 ♥ 主编



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

宝宝断奶与辅食添加/许晓薇, 黄素勤主编, 青岛: 青岛出版社, 2011.10
(育儿生活丛书)

ISBN 978-7-5436-7286-4

I. ①宝… II. ①许…②黄… 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(2011)第124289号

书 名 ● 宝宝断奶与辅食添加

丛书名称 ● 育儿生活丛书

本书主编 ● 许晓薇 黄素勤

本书编委 ● 王 丹 张 丽 侯 梅 于桂玲
朱 萍 张 力 李 君 赵 懿

出版发行 ● 青岛出版社

社 址 ● 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 ● <http://www.qdpub.com>

邮购电话 ● 0532-80998664 13335059110

策划编辑 ● 张化新

责任编辑 ● 刘晓艳

特约编辑 ● 谢 磊

装帧设计 ● 本色国际传媒

封面设计 ● 杨 敏

制 版 ● 青岛艺鑫制版印刷有限公司

印 刷 ● 青岛嘉宝印刷包装有限公司

出版日期 ● 2011年10月第1版 2011年10月第1次印刷

开 本 ● 32开(715mm x 1015mm)

印 张 ● 4.5

书 号 ● ISBN 978-7-5436-7286-4

定 价 ● 12.80元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话: 0532-68068629)





新手父母怎样给宝宝循序渐进添加辅食？宝宝各阶段的食物软硬度怎样掌握？各阶段宝宝饮食应注意哪些要点？……

本书为您解答以上关于辅食的种种疑惑，书中还针对宝宝从添加辅食到断奶的各个阶段，收录了多款宝宝爱吃的营养丰富的辅食食谱，每款食谱均配有制作步骤。

一书在手，年轻父母就能轻松应对宝宝断奶与辅食添加的各种问题。



part 1

宝宝断奶准备期

4~6个月宝宝饮食指南

- 12 4~6个月宝宝辅食添加原则
- 13 4~6个月宝宝辅食选购指南
- 13 辅食添加的重要性
- 14 8招让宝宝爱上辅食
- 16 如何增进宝宝食欲
- 18 宝宝乖乖吃饭轻松解决
- 19 有益宝宝脑部发育的营养素



4~6个月宝宝食谱

- 21 柳丁汁
- 21 苹果泥
- 21 番茄汁
- 22 胡萝卜汁
- 22 胡萝卜苹果汁
- 22 地瓜叶汁
- 23 水蜜桃汁



- 24 黑芝麻香蕉果汁
- 25 莲藕汁
- 25 奇异苹果汁
- 26 菠菜汁
- 26 地瓜泥
- 27 蛋黄香蕉泥
- 28 新鲜水果米糊餐
- 29 南瓜泥
- 29 市瓜泥
- 29 菠菜麦糊
- 30 米汤麦粉糊
- 30 地瓜叶米糊



- 31 牛奶蛋布丁
- 32 山药米糊
- 33 蛋黄燕麦粥



- 33 豆腐萝卜发菜羹
- 34 莲藕米糊

part 2

宝宝断奶前期

7~9个月宝宝饮食指南

- 36 7~9个月宝宝饮食指导
- 37 宝宝饮食安全注意事项
- 38 有益宝宝肠胃的饮食方式
- 40 错误习惯造成宝宝肠胃不适
- 42 素食宝宝饮食照顾小要领
- 43 宝宝饮食建议表



7~9个月宝宝食谱



- 44 香蕉苹果汁



- 45 蜜桃果汁
- 46 翡翠粥
- 47 山药肉末粥
- 48 鲑鱼蔬菜麦片粥
- 49 豆腐鸡蛋粥
- 49 豆腐泥
- 50 双色薯泥
- 50 牛蒡泥
- 50 胡萝卜泥



51 黄金薯泥

51 猪肉泥

52 水果麦粉糊

52 牛蒡米糊

52 柳橙米糊



53 双色酸奶

54 三色薯饼

55 果香南瓜甜品

56 豆腐南瓜鸡肉丸子

part 3

宝宝断奶期

10~12个月宝宝饮食指南

58 10~12个月宝宝饮食指导

59 宝宝应何时断奶

59 宝宝顺利断奶

60 培养良好的饮食习惯

61 水果宝宝养成计划

62 6小步让宝宝不怕吃蔬菜

64 缤纷辅食巧制作

65 摄取肉类4大准则

10~12个月宝宝食谱

67 番茄柳橙汁

68 地瓜鸡肉燕麦粥

69 牛蒡粥

70 薏仁冬瓜粥

70 番茄肉末粥

71 市瓜鸡肉粥

