

初次体验人间最真挚的爱

[日] 靓丽社组织编写

(Boutique—Sha)

杨茜 译

宝宝断奶食品

はじめての愛情いっぱい離乳食

简单易懂
掌握软硬

5~6个月



7~8个月



9~11个月



1岁~1岁6个月



容易掌握的
婴儿食品



预先准备的

亲子菜单



轻松搞定的

搭配组合



[日] 靓丽社组织编写

(Boutique—Sha)

杨茜 译

宝宝断奶食品

はじめての愛情いっぱい離乳食



化学工业出版社

· 北京 ·

本书分5~6个月, 7~8个月, 9~11个月, 1岁~1岁半四个阶段介绍了宝宝断奶食品的制作方法, 书中还列举了不同阶段中宝宝的喂养时间和方法, 适合第一次当爸爸、妈妈的年轻父母使用。

图书在版编目(CIP)数据

宝宝断奶食品 / [日] 靓丽社(Boutique-Sha)组织编写; 杨茜译. —北京: 化学工业出版社, 2009. 1

书名原文: はじめての愛情いっぱい離乳食

ISBN 978-4-122-03978-1

I. 宝… II. ①靓… ②杨… III. 婴幼儿-食谱 IV. TS972. 162

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第166405号

はじめての愛情いっぱい離乳食 / by Boutique-Sha

ISBN 978-4-8347-2575-9

LADY BOUTIQUE SERIES NO. 2575 HAJIMETE NO AIJO IPPAI RINYUSHOKU © 2007 by BOUTIQUE-SHA, Inc.

Original Japanese edition published by BOUTIQUE-SHA, Inc.

Simplified Chinese Character rights arranged with BOUTIQUE-SHA, Inc., through Owls Agency Inc. and Beijing SMSQ Culture Communications Co., Ltd.

本书中文简体字版由Boutique-Sha, Inc. 授权化学工业出版社独家出版发行。

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分, 违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2008-2068

责任编辑: 张彦高雅

装帧设计: 郑小红

责任校对: 吴静

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011)

印装: 化学工业出版社印刷厂

720mm×1000mm 1/16 印张 6¼ 字数 176 千字 2009年2月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.00元

版权所有 违者必究

目录

1 断奶食品小知识 1

断奶食品是什么？	2
有助于制作断奶食品的工具	4
制作断奶食品的基本技巧	8
粥的制作方法	14
汤汁的制作方法	16
活用微波炉	18
营养均衡优先	21



2 制作基础的断奶食品 23

5~6个月大的婴儿的断奶食品 24

以谷类为主的断奶食品 26

牛奶味道的爽口米糊	26	花椰菜粥	27
面包粥风味苹果糊	26	胡萝卜粥	27
风味面包汤	26	菠菜豆腐粥	27



以蛋白质为主的断奶食品 28

奶油小白鳞鱼	28	白鳞鱼鱼肉泥	29
豆腐羹	28	白鳞鱼土豆泥	29
番茄白鳞鱼鱼肉泥	28	挑战绿色豆腐	29



以蔬菜为主的断奶食品 30

什锦蔬菜杂烩	30	苹果胡萝卜糊	31
蔬菜土豆泥	30	牛奶风味甘薯酱	31
香橙色布丁粥	30	菠菜豆腐羹	31



7~8个月左右宝宝的断奶食品 32

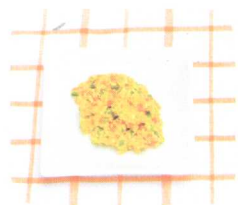
以谷类为主的断奶食品 34

鸡肉粥	34	传统风味面	35
蛋黄乌冬面	34	清淡小白鳞鱼粥	35
蔬菜面包羹	34	宝宝迷你意大利面	35



以蛋白质为主的断奶食品 36

鸡肉茸煮面筋	36	Mimosa沙拉	37
小白鳞鱼煮胡萝卜	36	白鳞鱼煮花椰菜	37
豆腐炒鸡蛋	36	鸡胸脯肉烩菠菜	37



以蔬菜为主的断奶食品 38

南瓜羹	38	甘薯配苹果	39
茄子羹	38	卷心菜鸡肉茸	39
胡萝卜麦片糊	38	迷你白菜小火锅	39



9~11个月宝宝的断奶食品 40



以谷类为主的断奶食品 42

婴儿盖浇饭	42	煎鸡蛋饼	43
沙拉意大利面	42	萝卜羹	43
黄油炒面	42	吞拿鱼土豆三文治	43

以蛋白质为主的断奶食品 44

婴儿麻婆豆腐	44	馄饨	45
婴儿麻婆豆腐羹	44	鸡肉煮什锦	45
蘑菇烩鲑鱼	44	风味煮	45



以蔬菜为主的断奶食品 46

甘薯饼	46	煮什锦	47
小油菜炖吞拿鱼	46	芜菁肉松羹	47
浓汤煲	46	土豆饼	47

1岁~1岁半左右宝宝的断奶食品 48

以谷类为主的断奶食品 50

鲑鱼炒饭	50	土豆沙拉三文治	51
麻婆盖浇饭	50	炒乌冬面	51
吞拿鱼番茄意大利面	50	吐司比萨饼	51



以蛋白质为主的断奶食品 52

条状汉堡包	52	铁板烧豆腐	53
比萨风味鸡胸肉	52	小白鳞鱼意大利酥仔肉	53
豆腐鸡蛋羹	52	日式汆肉片	53

以蔬菜为主的断奶食品 54

低热量干酪配花椰菜	54	甘薯沙拉	55
羊栖菜什锦煮	54	精品胡萝卜	55
奶油风味芜菁菜	54	卷心菜蔬菜卷	55



断奶期间零食 56

南瓜果冻	56	水果沙拉	57
胡萝卜面包饼	56	苹果吐司	57
蜜制水果捞	56	香蕉布丁	57



3 速冻食品轻松制作断奶食品 59

速冻保存的基础常识	60
食品分开冷冻大法	62
主食的速冻保存	62
高汤汤水的速冻保存	63
酱汁食品速冻保存	64
蔬菜的速冻保存	65
肉类鱼类速冻保存	68
速冻食物的使用方法	69



使用速冻保存食品做成的断奶食品 71

面包布丁羹	71	橙味面包糊	72
菠菜煮小白鳞鱼	71	肉茸番茄汤	73
羊栖菜盖饭	72	卷心菜碎肉馅	73

4 熟练利用各种成品婴儿食品 75

形色各异的婴儿食品	76
婴儿食品与断奶食品的组合	78
婴儿食品+谷类断奶食品	78
面包粥加蔬菜糊	78
蔬菜什锦粥	78
鸡肝意大利面	78
婴儿食品+蔬菜断奶食品	79
胡萝卜桃子酱	79
土豆泥蔬菜盖饭	79
奶油炖菜	79
婴儿食品+鱼类断奶食品	80
高汤煮小白鳞鱼	80
绿色白鳞鱼	80
吞拿鱼玉米什锦煮	80
婴儿食品+肉类的断奶食品	81



鸡肉馅儿土豆糊	81
鸡肉青梗菜汤	81
猪肉茸	81

5 挑战预留特制断奶食品 83

预留特制断奶食品的基础	84
预先准备食物所用的亲子菜单	86
爸爸妈妈菜单：鸡蛋煲	86
宝宝菜单：菠菜牛奶羹	86
宝宝菜单：芝士烤菠菜	86
爸爸妈妈菜单：芝士烤土豆	87
宝宝菜单：土豆羹	87
爸爸妈妈菜单：番茄吞拿鱼空心粉	87
宝宝菜单：婴儿通心粉	87
爸爸妈妈菜单：白菜肉丸汤	88
宝宝菜单：白菜汤	88
宝宝菜单：中餐风味汤	88
爸爸妈妈菜单：甘薯汤	89
宝宝菜单：三色蔬菜羹	89
爸爸妈妈菜单：烤鲑鱼	89
宝宝菜单：鲑鱼配米饭	89



断奶食品Q&A 90

本书当中使用的婴儿食品

- 大勺=15mL、小勺=5mL、1杯=200mL作为参考基准。
- 在材料当中没有具体显示出单位份量的部分是指按照一位宝宝饮食安排的意思。但是因为存在个人差异、所以请酌情处理恰当的分量。按照每个宝宝的情况来调节。
- 需要牛奶冲调的时候，请按照牛奶的包装说明来冲调。

1

断奶食品小知识

断奶食品是什么？

断奶食品是为了让孩子练习“嚼着喝”

婴儿是依靠饮用母乳或者牛奶来被养育。但是伴随着宝宝的成长仅仅依靠饮用母乳以及牛奶，就会导致营养吸收不够完善，从而产生了从食物上获得营养的需求。能够饮用母乳是婴儿与生俱来的能力，而咀嚼食物练习嚼着喝就是断奶食品的作用。因为存在个体差异，断奶食品从开始到结束大概需要1年左右的时间。

基本方针是“食物的形状越来越大，口感越来越硬”

断奶食品随着宝宝的发育和成长进行。最开始是如同果冻一样的黏稠状每天1次，每次一勺开始。之后，随着咀嚼力和吸入力以及消化功能逐渐的发达，食物的块儿就越来越大，口感越来越硬了。那么我们给宝宝吃的食物的种类与数量也是逐渐地增加。

断奶食品的逐渐增加，差不多在到出生后9个月大的时候可以变成1天3次了。之后，可以将每餐的间隔逐渐拉开，养成早、午、晚1日三餐的规律。规律的三餐可以帮助调整整个生活的节奏。

灵活掌握食物的味道先从没有味道开始

断奶食品的基础是味道清淡。宝宝的身体发育还不是非常的健全。如果过度的摄入盐分会增加肾脏的负担，因此最初还是不要添加咸味比较好。灵活的掌握汤以及汤汁汤料的味，尽量发挥食物本身的味。出生后9个月左右的宝宝可以适量的食用少量的调味料。要尽量做到味道清淡、循序渐进地让孩子品尝到各种味道。婴儿的舌头非常敏感。在味觉初形成的时候，让孩子习惯了清淡的味的话，对于将来的生活习惯以及龋齿的预防也是有很大影响的。



随着孩子的发育以及成长循序渐进

婴儿大概从出生5~6个月左右可以开始吃断奶食品，这个时候孩子已经可以消化除了母乳和牛奶之外的东西了。但是，因为孩子的成长以及发育是存在个体差异的，所以尽量的去观察孩子什么时候可以自己挺直了脖子、什么时候可以依赖外部支撑坐起来、什么时候开始显示出对于食物的兴趣。另外，这个时候是对于母乳、牛奶非常依恋的“条件反射性哺乳”时期，因此如果把食物用勺子放进嘴里，也有可能孩子会讨厌被勺子压住舌头，而把食物吐出来的情况。

父母也能欢笑着将食物的乐趣传递给孩子

孩子在食用断奶食品的时候，就是孩子在练习吃饭的时候。吃的时候有碎块落下来或者总是吃得不像成年人那么干净舒服是理所当然的。努力做好了，宝宝却不吃的时候不要失望。如果喂饭的爸爸妈妈感到烦躁和焦虑，这种情绪马上会传染给宝宝。爸爸妈妈们要放松，一边轻声地说着：“真美味哟”、“宝贝吃得真好”一边给宝宝喂饭是最理想的方式。要让孩子感受到“吃东西是愉快的事情”，这才是最重要的。

预测断奶食品的进程表

断奶开始		断奶完成			
出生后5~6个月左右		7~8个月左右	9~11个月左右	1岁~1岁半左右	
食品的目测量	观察孩子的情况，1天1次，每次一勺 母乳以及牛奶只在宝宝需要的时候才给	1天2次培养饮食的规律 一边让宝宝逐渐地适应各种味道和口感，一边逐渐增加食物种类	注意饮食的规律，向着每日3餐努力 让宝宝体会和家人在一起围坐餐桌的乐趣	重视孩子1日3餐的饮食习惯，调整孩子的生活节奏 让宝宝可以从用手抓着吃开始，体会自己吃饭的乐趣	
食物形态	食物被磨得非常碎程度	可以在舌头上被舔碎程度	牙龈可以磨碎的硬度	牙龈可以咬碎的硬度	
1次左右的饮食量	I 谷类(g)	煮得很烂的粥(糊)开始	粥类50~80	粥类90, 软米饭80	软米饭90, 米饭80
	II 蔬菜、水果(g)	完全磨碎的蔬菜也可以开始尝试	20~30……	30~40	40~50
	III 鱼(g) 偶尔的肉(g) 或者豆腐(g) 或者鸡蛋	习惯之后还可以继续尝试完全磨碎的豆腐、白鳞鱼	10~15 10~15 30~40 蛋黄1~整鸡蛋1/3 50~70	15 15 45 1/2鸡蛋 80	15~20 15~20 50~55 1/2~2/3鸡蛋 100
	或者乳制品(g)				
以上所提到的量都是预计的，要根据宝宝的成长状态发育进程以及食欲进行调整					

预测成长 将身高、体重记入成长曲线图表、沿着成长线的起伏就可以得到确认

(参考文献: 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』平成19年3月)

有助于制作断奶食品的工具

测量工具



称量

即使称量的量非常少也可以准确地显示，推荐以克为单位的数字式电子秤。



计量匙

一般要准备大的（15 mL）和小的（5 mL）。也有“大匙1/2”、“小匙1/2”等标准的汤匙成为一套的，非常方便。

测量杯

一般情况下要准备可以容下200 mL液体的尺寸。选择容易看清楚刻度的。



切、削皮、研磨的工具



案板、刀

使用后要洗净清洗干净并且擦干，使用前也要冲洗。要经常保持清洁是最重要的。



削皮器

可以用来削根茎类蔬菜的皮，或者将蔬菜片成薄片，非常方便。



小茶漏

可以过滤汤汁以及汤水时候使用。食物磨碎后容易堵住，使用小刷子轻轻刷洗就可以。



研磨碗、研磨棒

尽量选择比较小的型号的。大型号的也可以，但是如果食物不小心溅入眼睛不容易清洗。



食物过滤网

煮好的青菜可以放在里面包好。还可以代替滤茶网以及滤酱筛子来使用。食物磨碎后容易堵住，使用小刷子轻轻刷洗就可以。

切、削皮、研磨的工具



擦菜器

研磨根茎菜或者薯类时候使用。
因为小洞比较容易堵塞，所以使用后需要小刷子清洗。



食物处理器

可以将煮好后的青菜捣碎、可以将肉或者鱼捣成糊状。将一定数量的食物一次就可以做成，非常方便。



小勺子和叉子

将食物捣碎调和的时候使用。小勺子在有汤汁和果汁的时候调和使用非常方便。

加热工具



小锅

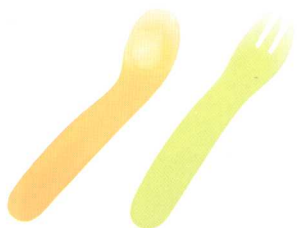
制作断奶食品的时候由于一次需要处理的食物量比较少，因此推荐使用小锅来蒸煮食物。



微波碗

使用微波炉来加热食物时候以及将冷冻的食物解冻的时候都是非常好用的。

喂食工具



勺子

根据宝宝的喜好有各种各样的材质和形状。因为是要随着食物进入宝宝口中，尽量挑选柔软的材质。



饭碗

只要是干净的容器什么都可以。宝宝能够自己吃饭时候即使经常不小心掉落地上，也不容易破碎的材质就可以了。



围嘴儿

为了防止弄脏衣服的用品。本来普通的围嘴儿也是完全可以的，但是照片当中的这个有导流口，用起来比较方便。

卫生工具



洗手液

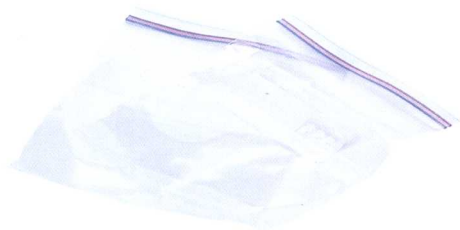
给宝宝做饭以及喂饭之前，爸爸妈妈一定要充分地把手洗干净。



抹布

要尽量多的准备干净的抹布。使用后要用清洁剂清洗干净后完全晾干保存。

保鲜工具



保鲜盒 保鲜袋

将食物冷藏冷冻时候使用。尽量选择可以密封的产品。在冷冻保存时候要选择可以冷冻用的一种。



保鲜膜

在微波炉加热时候以及包裹食物时候使用。除此之外，还可以覆盖在保鲜盒上使用，是保存食品不可欠缺的好帮手。

制作断奶食品的方便套装

本来制作断奶食品没有必要一定使用特别的工具，但是现在市场上有一种套装很流行。经常被用于制作断奶食品的工具分成一套，可以收纳在一个套盒里。



过滤网



擦碎器



保鲜盖



研磨碗
研磨棒



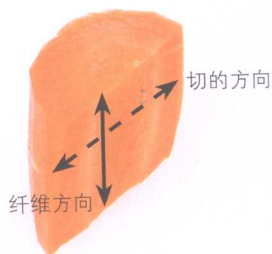
长柄勺



制作断奶食品的基本技巧

切东西的基础

● 根茎菜



● 带叶蔬菜



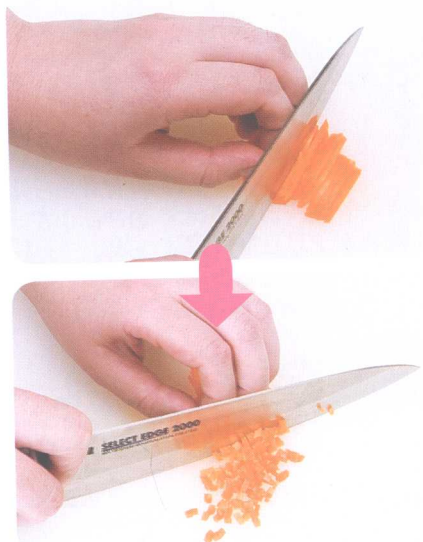
切断纤维吃起来才方便

为了让宝宝吃起来比较容易，一定要将蔬菜的纤维切断。并且将蔬菜纤维切断后捣碎研磨的工序也会变得简单起来。

首先煮一下，滤干水分后，从一端开始细细地切。之后转到保持与切菜板平行的状态，一手按住刀的前端继续细细地切。

■ 切成末儿

● 根茎类蔬菜

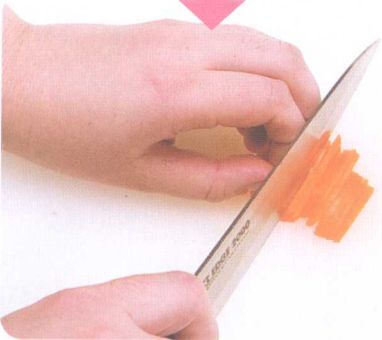
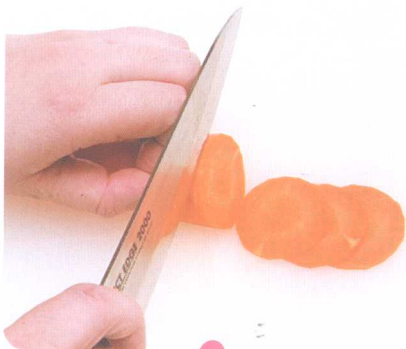


切成薄薄的片之后将若干薄片重叠，从一端开始细细地切，再之后将切成的丝横过来继续从头细细地切。

● 带叶蔬菜



■ 切成丝儿



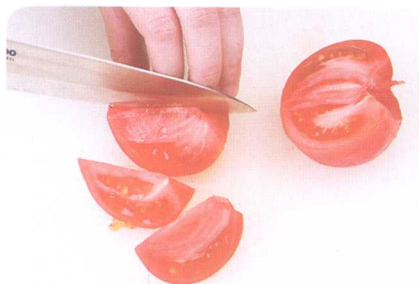
先切成薄薄的片儿，之后将薄片若干重叠放，从一端开始细细地切。

■ 切段儿



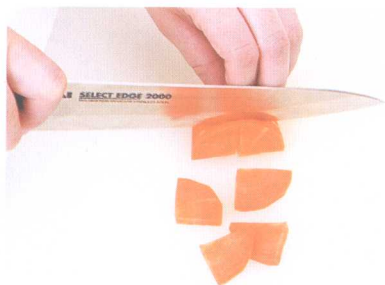
葱或者黄瓜等细长的蔬菜要从一端开始按照一定的厚度逐步切下来。

■ 切分瓣



番茄洋葱等圆形的蔬菜从中间竖着切开，然后从中间开始成放射状来切。

■ 切丁儿



已经切成适当长度的胡萝卜或者萝卜从中间继续平分切开。切开后继续以一定厚度从每个平分段中间平均切开。

■ 切薄片儿



肉或者鱼顺着刀锋摆放好，左手轻轻地压在上面、轻轻地切下薄薄的片。

添水的技巧

■ 稍微点点



将食物放进锅里之后从水面上可以看到（露出）食物的一点点状态。

■ 稍微浸没



将食物放进锅里之后从水面上完全看不到食物。

■ 完全浸没



将食物放进锅里之后完全沉入水底。

煮东西的基础

■ 煮根茎类蔬菜



将食物和水放进锅里之后将火点燃。煮到沸腾之后将火减弱，加热到食物完全柔软下来。

■ 煮蔬菜



将锅里加水后开火，煮至沸腾后加入要煮的食物。比如菠菜等要将不容易煮熟的根的部分先放进去。

■ 煮切成薄片的鱼肉



将锅里加入水后开火，煮至沸腾后加入要煮的食物。即使食物表面变了颜色也还需要继续稍微煮一下，要让食物的里面也充分煮熟。

■ 煮切成薄片的肉



将锅里加入水后待烧开到沸腾时候将展开的肉片一片片放进去，待肉的表面颜色完全变成白色后捞出。

■ 煮绞肉



将锅里加入水后开火，煮至沸腾后将绞肉放入茶漏，一起放进热水当中煮。一边轻轻搅拌一边加热到全部变成白色（注意烫伤）。

■ 煮小白鳞鱼



将锅里加入水后开火，煮至沸腾后将小白鳞鱼放进茶漏一起放进热水当中煮，稍微煮一下即可出锅（注意烫伤）。