

宝宝离乳 营养食谱

刘慧兰 陈 勇 / 编著



特别推荐

北京中医药大学第三附属医院
儿科副主任医师

刘慧兰 陈 勇

公共营养师
曾获米其林厨师奖

离乳 ≠ 断奶，让小宝宝自己做主快乐离乳

妈妈瘦身与宝宝离乳同步进行

不同月龄宝宝大不同，按月龄巧做离乳餐
四季离乳巧应对//妈妈巧做离乳期“病号餐”

青島出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

宝宝辅食

营养食谱

刘慧兰 陈 勇 / 编著

图书在版编目(CIP)数据

宝宝离乳营养食谱 / 刘慧兰, 陈勇编著. — 青岛 : 青岛出版社, 2018.9
ISBN 978-7-5552-7285-4

I. ①宝… II. ①刘… ②陈… III. ①婴幼儿—食谱 IV. ①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第150529号

书 名 宝宝离乳营养食谱
编 著 刘慧兰 陈 勇
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 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-68068026
策划组稿 周鸿媛
图文统筹 张海媛
责任编辑 杨子涵
特约编辑 马晓莲 李春艳 宋总业
设计制作 丁文娟 张晓伟 刘兰梅
菜品制作 陈 勇
摄 影 刘 计
制 版 上品励合(北京)文化传播有限公司
印 刷 青岛海蓝印刷有限责任公司
出版日期 2018年10月第1版 2018年10月第1次印刷
字 数 180千
图 数 665幅
印 数 1-6000
开 本 16开(720毫米×1020毫米)
印 张 16
书 号 ISBN 978-7-5552-7285-4
定 价 49.80元

编校印装质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638
建议陈列类别: 育儿类 孕产类

写在前面

宝宝巧厨寄语：

小鸟长大了就要自己飞翔，

宝宝长大了也要离开妈妈的乳房。

离乳，对小宝宝来讲，是快乐成长的第一步。

宝妈爱心离乳餐，让小宝宝在温柔的自然离乳过程中，
仍然感受到妈妈满满的爱。

儿科专家寄语：

比起国内简单粗暴的“断奶”一说，

国际上其实有个温柔的名词叫作“离乳”。

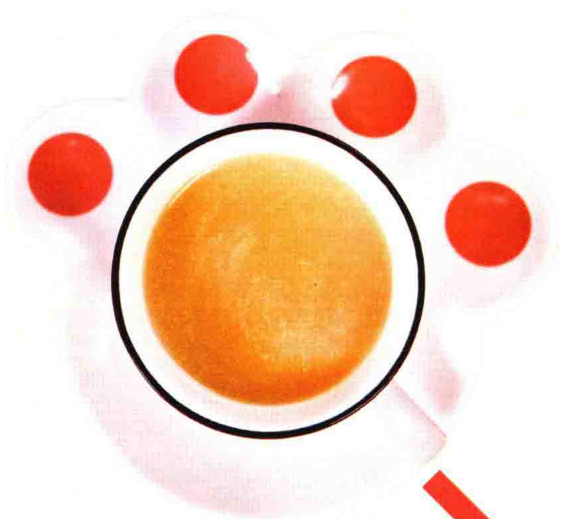
从宝宝添加第一口辅食起，

离乳就悄无声息地开始了，

这个过程速度很慢，时长以年为单位。

巧用离乳餐，离乳会变得温柔、自然，

让宝宝欣然接受之余，还有助于宝妈火辣身材重现……



目录

CONTENTS



第一章

离乳≠断奶 让宝宝自己做主快乐离乳 1

儿科专家辟谣——这些坑人的关于断奶的谣言，你中招了吗?..... 2

宝宝巧厨重申——自然离乳≠让宝宝忽略辅食、贪恋母乳..... 4

离乳餐，自然离乳很简单 4

离乳餐让小宝宝的营养更加全面 4

小乳牙萌出了，准备添加辅食吧 5

给宝宝添加辅食的黄金法则 7

养娃新概念——自然离乳对比强制断奶..... 8

强制断奶：宝宝容易产生第一次分离焦虑症 8

自然离乳：让每个吃奶娃娃幸福地过渡 9

工欲善其事，必先利其器——爱心离乳餐的“豪华装备” 10

料理机（榨汁机） 10

蒸锅 10

豆浆机 10

料理棒 10

辅食研磨器 11

研磨碗 11

炒锅、煎锅 11





宝宝专用餐具	11
婴儿水杯	11
宝妈最关心——你的宝宝需要补充钙、维生素A和维生素D吗?	12
你的宝宝需要补钙吗?	12
维生素D要补多久?	12
宝宝需要补充维生素A吗?	13
宝妈看过来——0~12月龄婴儿辅食添加顺序表	14
风靡宝妈论坛的宝宝辅食歌谣.....	15
儿科专家驾到——离乳难题，有问必答	16
特别专题第一辑——产后瘦身计划同步进行	18
辣妈养成必杀技：产后瘦身，你了解吗?	18
辣妈瘦身计划启动：何时开始? 怎样进行?	18

第二章

吮吸-吞咽期（4~6月龄）汤汤水水让宝宝初尝“人间烟火”	21
------------------------------------	----

4月龄宝宝新探索——尝一尝母乳之外的味道	22
宝贝档案	22
宝宝何时加辅食?	22
宝宝的第一口辅食建议是米油或米粉	22
宝宝初次加辅食怎么加，加多少?	23
引发宝宝对勺子的兴趣	23
初次添加辅食需注意的细节	23
4月龄宝宝快乐离乳餐	24
米油	24
米粉	25
苹果水	27
满足5月龄宝宝的好奇心——辅食种类逐步增多了	28
宝贝档案	28



离乳餐是自己制作好还是购买市售的好?	28
先喂奶还是先喂辅食?	28
宝宝吃饱 and 没吃饱的信号	29
不同阶段离乳餐的质地标准	29
各类辅食的添加顺序	29
5月龄宝宝快乐离乳餐	30
小米玉米楂汤	30
胡萝卜米汤	31
鸡肉菠菜米汤	32
青菜米汤	34
苹果胡萝卜汁	35
特别专题第二辑——辣妈同步营养瘦身规划(1)	36
蜂蜜柠檬水	36
地瓜奶昔	37

第三章

整吞整咽期(6月龄整)

萌娃能吞下半流质食物了, 添加辅食正式开始	39
-----------------------------	----



6月龄宝宝新探索——将辅食正式提上日程吧	40
宝贝档案	40
离乳餐不能取代奶的主食地位	40
6月龄以内的宝宝需要喝水吗?	40
菜泥要和米粉等混合后再喂宝宝	41
培养小宝宝用吸管喝水的习惯	41
好的离乳餐应符合哪些标准?	42
怎样将蛋黄和蛋清轻松分离?	43
6月龄宝宝快乐离乳餐	44
牛油果苹果泥	45
圆白菜大米糊	46



土豆苹果泥	47
山药红枣泥	48
南瓜米粉糊	50
奶香红薯泥	51
美味西兰花泥	52

特别专题第三辑——辣妈同步营养瘦身规划（2）

54

黄瓜苹果柠檬汁	54
西葫芦苹果奶昔	55



第四章

蠕嚼期（7~8月龄）宝宝馋馋馋 小嘴巴动起来

57

7月龄宝宝新探索——是时候晒晒我的小舌头的新技能了

58

宝贝档案	58
如何添加新辅食?	58
宝宝离乳餐的添加原则	58
果泥和菜泥的制作技巧	59
宝宝食谱中必备的五大食物类别	59

7月龄宝宝快乐离乳餐

60

圆白菜米糊	61
牛油果香蕉米糊	62
苹果泥	63
青菜米粉糊	64
雪梨藕粉羹	66
母乳紫薯泥	68
燕麦奶粥	69
菜花土豆米汤	70
双瓜小米粥	72

8月龄宝宝新探索——牙齿新考验：泥状食品来了

74

宝贝档案	74
------------	----

肉泥、肉末的制作技巧	74
虾泥的制作技巧	75
食用蔬果必不可少	76
警惕！宝宝辅食的黑名单	76
8月龄宝宝快乐离乳餐	77
菠菜泥大米半碎粥	77
蛋黄小白菜烂面条	78
鸡肉松米布	80
鳕鱼大米粥米布	82
蛋花面糊糊粥	84
番茄牛肉米汤	85
芹菜土豆猪肉粥	86
菠菜糙米粥糊糊	88
西蓝花鱼肉汤	90
特别专题第四辑——辣妈同步营养瘦身规划（3）	92
上海青苹果奶昔	93
黄金芒果奶昔	94

第五章

细嚼期（9~10月龄）小牙齿快快长 小嘴巴嚼一嚼	97
--------------------------------	----

9月龄宝宝新探索——小嘴来做操	98
宝贝档案	98
9月龄宝宝辅食的添加	98
9月龄宝宝一日进餐时间表	99
不喂汤泡饭	99
关于挑食、厌食、积食	100
为什么添加辅食后宝宝反而瘦了？	100
9月龄宝宝快乐离乳餐	101
青菜碎虾肉汤	101





鱼肉薯泥糕	102
翡翠虾肉	104
番茄丝瓜鲜虾粥	106
彩椒鸡丝面	108
菠菜猪肉大米羹	109
香甜水果羹	110

10月龄宝宝新探索——自己用勺吃饭香

宝贝档案	112
宝宝自己吃饭的准备工作	112
宝宝开始偏食啦	113
10月龄宝宝可以多吃饭啦	113
帮宝宝学会使用勺子	113

10月龄宝宝快乐离乳餐

儿童小馄饨	115
手抓软米饭	117
芦笋鸡肉香粥	118
彩虹杂蔬软饭	120
什锦儿童小软面条	122
肉松米饭卷	124
蒸素三丁	126

特别专题第五辑——辣妈同步营养瘦身规划（4）

地瓜菜花沙拉	129
菠萝奶昔	130

第六章



咀嚼期（11~18月龄）丁丁粒粒好吃又有趣

11月龄宝宝新探索——颗粒大点也不怕

宝贝档案	134
制作更能吸引宝宝的离乳餐	134

可以尝试大颗粒的食物了	134
帮助宝宝消化和排便	135
什么时候可以给宝宝吃甜食？	135
培养正确的饮食习惯	135
11月龄宝宝快乐离乳餐	136
牛肉蔬菜缤纷粥	136
肉松蒸茄泥	138
红豆莲子汤	139
虾仁蒸豆腐	140
鱼肉青菜粥	141
炸酱面	142
鱼肉松菜粥	145
豌豆蘑菇汤	146
1岁宝宝新探索——吃得有模有样	148
宝贝档案	148
1岁宝宝的喂养与营养	148
1岁以内禁止给宝宝喂食蜂蜜	148
是时候给宝宝准备一个杯子了	149
软饭的制作技巧	149
1岁宝宝快乐离乳餐	150
红嘴绿鹦哥龙须面	150
鸡蛋布丁	152
鲜水果酸奶糊	154
虾末菜花	155
肉末蒸冬瓜	156
豌豆西葫芦软饭	158
冰糖莲子梨汤	160
酸奶果蔬沙拉	161
菠菜金瓜蛋花汤	162
1岁半宝宝新探索——俨然小大人一个	164
宝贝档案	164



什么时候断奶最合适?	164
自然离乳进行时	164
配方奶粉: 识别过敏反应	165
和家人一起在餐桌上吃饭喽	165
餐桌上的规矩	165
1岁半宝宝快乐离乳餐	166
清蒸银鳕鱼	166
肉末冬瓜面	168
茄丝打卤面	170
冬瓜丸子汤	172
嫩滑全蛋羹	174
油菜玉米软饭	176
五仁小馄饨	178
香煎蔬菜虾仁饼	180
牛肉金针菇软饭	182
特别专题第六辑——辣妈同步营养瘦身规划(5)	184
鸡胸肉莲藕沙拉	184
芝麻鲜虾沙拉	186

第七章

宝宝身体不舒服 妈妈巧做“病号餐”	189
宝宝拉肚子了	190
妈妈可以这样做	190
宝宝腹泻时哺乳妈妈的饮食细节	191
妈妈巧做“病号餐”	192
宝宝五天没有便便了	193
妈妈可以这样做	194
哺乳期妈妈的饮食细节	194
妈妈巧做“病号餐”	195



宝宝受凉感冒了	196
妈妈可以这样做	197
哺乳期妈妈的饮食细节	197
妈妈巧做“病号餐”	198
宝宝患风热感冒了	199
妈妈可以这样做	200
哺乳期妈妈的饮食细节	200
妈妈巧做“病号餐”	201
宝宝咳嗽了	202
妈妈可以这样做	203
哺乳期妈妈的饮食细节	203
妈妈巧做“病号餐”	204
宝宝患湿疹了	205
妈妈可以这样做	206
哺乳期妈妈的饮食细节	206
妈妈巧做“病号餐”	207
宝宝上火了	209
妈妈可以这样做	210
哺乳期妈妈的饮食细节	210
妈妈巧做“病号餐”	211
宝宝胃口差，不想吃饭了	212
妈妈可以这样做	213
宝宝的饮食细节	213
妈妈巧做“病号餐”	214



第八章

跟着儿科医生学育儿 四季离乳巧应对

217



春季篇.....218

春季时宝宝饮食的宜与忌 218

春季时妈妈饮食的宜与忌 218

宝宝这样吃，长得壮不生病 219

妈妈这样吃，补充营养又排毒 219

春季宝宝离乳餐 220

春季妈妈瘦身一日食谱.....222

夏季篇.....224

夏季时宝宝饮食的宜与忌 224

夏季时妈妈饮食的宜与忌 224

宝宝这样吃，不中暑爱吃饭 225

妈妈这样吃，不苦夏身材棒 225

夏季宝宝离乳餐 226

夏季妈妈瘦身一日食谱.....228

秋季篇.....230

秋季时宝宝饮食的宜与忌 230

秋季时妈妈饮食的宜与忌 230

宝宝这样吃，润肺不咳嗽 231

妈妈这样吃，润肺皮肤好 231

秋季宝宝离乳餐 232

秋季妈妈瘦身一日食谱.....234

冬季篇.....236

冬季时宝宝饮食的宜与忌 236

冬季时妈妈饮食的宜与忌 236

宝宝这样吃，抵抗力强不爱感冒 237

妈妈这样吃，补血润肠不长胖 237

冬季宝宝离乳餐 238

冬季妈妈瘦身一日食谱.....240



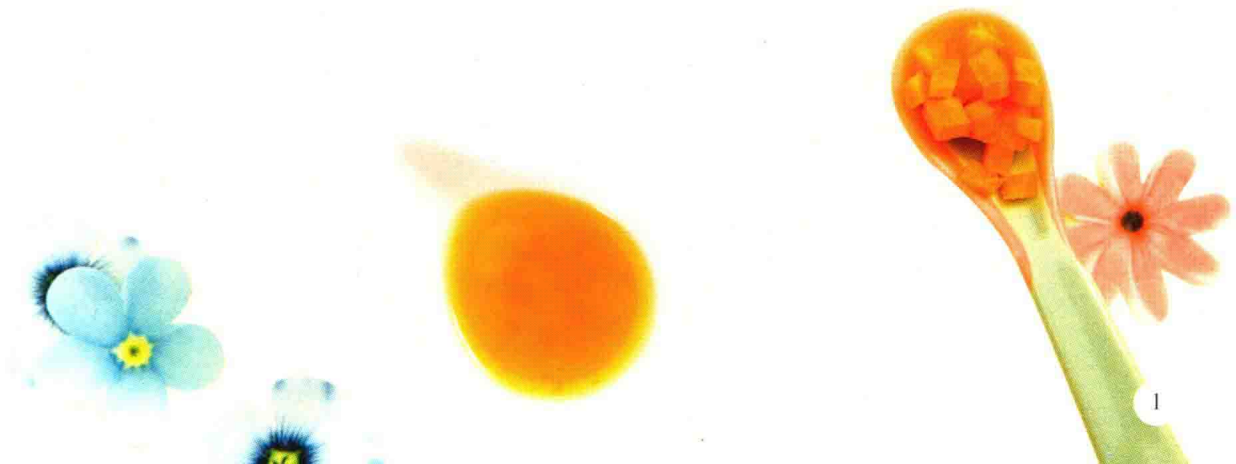


第一章

离乳 $\neq$ 断奶

让小宝宝自己做主快乐离乳

不少妈妈会认为，离乳就是停止哺乳，即俗称的断奶。然而事实并非如此，儿科专家告诉我们：离乳，是逐渐给宝宝添加母乳以外食物的过程。随着辅食的逐步添加，让小宝宝爱上食物，自然、快乐地离乳。要避免粗暴的断奶方式，如数天不让宝宝看见妈妈，又或者在妈妈乳头上抹牙膏甚至辣椒等，这些方法会让宝宝出现焦虑、恐惧的情绪。



儿科专家辟谣

——这些坑人的关于断奶的谣言，你中招了吗？

母乳喂养本来是母子很幸福、亲密的过程，但总有一些不和谐的声音冲击妈妈的耳膜，诸如“孩子6月龄以后母乳就没营养了”“奶水已经不够了吧”“怎么还没断奶”……令妈妈陷入焦虑的情绪之中。



发烧了不能喂奶，趁机把奶断了吧！

孩子6月龄后母乳就没营养了，你该断奶了。

来月经之后奶水会有毒，不能喂奶了。

每次喂奶都要喂很久，说明奶水不够。

不涨奶，说明你快没奶了。

让我们来听听儿科专家如何辟谣。

谣言 1：孩子6月龄后母乳就没营养了，你该断奶了。

辟谣：母乳无论何时都是有营养的，但6月龄后，宝宝开始对母乳以外的食物感兴趣，可以在以母乳为主的前提下添加辅食了，并不意味着要断奶。

谣言 2：发烧了不能喂奶，趁机把奶断了吧！

辟谣：感冒或乳腺炎导致的发烧并不会影响母乳，恰恰相反，因为妈妈的发烧，