



婴幼儿 断奶食谱

Yingyouer Duannai Shipu

编著/郭玉凡

中国人口出版社

婴幼儿
断奶食谱
Yingyouer
Duannai Shipu
编著/郭玉凡

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

婴幼儿断奶食谱/郭玉凡编著. - 北京: 中国人口出版社, 2007. 7

ISBN 978 - 7 - 80202 - 653 - 7

I. 婴… II. 郭… III. 婴幼儿 - 保健 - 食谱
IV. TS972. 162

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 110003 号

婴幼儿断奶食谱

郭玉凡 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京金马印刷厂
开 本	920 × 1300 1/32
印 张	11.125
字 数	250 千字
版 次	2007 年 9 月第 1 版
印 次	2007 年 9 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978 - 7 - 80202 - 653 - 7/R · 608
定 价	19.80 元

社 长	陶庆军
电子信箱	chinapphouse@163.net
电 话	(010)83519390
传 真	(010)83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



《婴幼儿科学护理》
定价：19.80元



《婴幼儿科学喂养》
定价：19.80元



《婴幼儿营养食谱》
定价：19.80元



《婴幼儿断奶食谱》
定价：19.80元



《婴儿辅食制作365》
定价：19.80元

全程跟踪指导，孕育幸福生活！

孕育专家精心打造，助您更合理、更科学、更轻松地孕育！

搜 狐
S O H U . c o m

1-孕育全程指导：提供预产期(或宝宝生日)就会随孕育进程得

到各阶段实时指导。发送“MB”到6666(移动)或9666(联通)按提示操作即可
*指导内容见下表，孕前三个月到宝宝36个月均可使用 *资费10元/月

2-孕育知识查询：用短信或电话均可查询孕育知识，使用方法见下表：

例：查 怀孕 第08周 孕妇女体发育变化 * 资费0.5元/次
短信：TPB2082发送到移动6666或联通9666

查询方式	阶段	时间	内容(电话咨询时无此部分)
短信查询 TPB	1 孕前	01/02/03 (月)	0 孕前准备 1 遗传优生 2 妇科疾病准备 3 性生活和受孕 4 疾病和预防治疗 5 生活保健 6 心理准备和克服
	2 怀孕	01-40 (周)	0 孕育必读
电话咨询 01083514361 01083554217	3 婴儿	01-40 (周)	1 妈妈宝宝营养和保健 2 妈妈(产期)发育变化/3 宝宝发育变化 4 妈妈/5 宝宝症状和护理 6 妈妈/7 宝宝心理和早教
	4 幼儿	11-36 (月)	

*帮助TPB0000, 0.5元/次不含通信费 *所有短信服务客服电话95105959

3-孕育咨询热线：随本书免费赠送30分钟价值60元咨询卡，资深孕育专家解答，迅速解决问题！

*时间：常见问题录音24小时开放，专家咨询周一至周五8:30-16:30

*电话：010-83514361 83554217

*使用方法：刮开封底账号密码输入即可

策 划：李鸿涛

责任编辑：封楠林

书籍装帧：邵淳 李婧



目录

Contents

婴幼儿断奶食谱

第一章 | 断奶基础(上)——了解宝宝的身体 ::::

● 婴幼儿的发育特点	001
婴儿期的特点	001
幼儿期(1~3岁)的特点	002
婴幼儿头部发育	002
婴幼儿胸部发育特点	003
婴幼儿脑的发育特点	003
婴幼儿视力的发育过程	003
婴幼儿身高	004
婴幼儿体重增长规律	006
婴幼儿听觉发育情况	006
婴幼儿语言发育过程	007
婴幼儿性格发育过程	007
婴幼儿认知发育特点	008
● 正确认识婴幼儿的消化系统	009
婴幼儿的口腔	009
婴幼儿的食管	009

婴幼儿的胃	010
婴幼儿的肠道	010
婴幼儿的肝脏、胰腺	010

第三章 | 断奶基础(下)——营养与食品

○ 婴幼儿营养	011
营养素的种类	012
营养素的作用	012
什么是均衡营养	016
喂养食品的选择	017
○ 益智食品	019
几种常见谷物的营养价值	019
几种常见蔬菜的营养价值	022
几种常见水果的营养价值	029

第三章 | 喂养方法与断奶须知

○ 喂养方法	035
母乳喂养	036
混合喂养	038
人工喂养	038
○ 断奶须知	043
如何为断奶做准备	044
断奶的时间和方式	045
断奶婴幼儿心理发育的影响	047

什么时候停止喂母乳	047
怎样给孩子断奶	049
突然断奶不可取	049
婴儿断奶食物的添加顺序	050
夏天不宜给婴幼儿断奶	051
应及时给宝宝断奶	052
双职工家庭的婴儿断奶	052
断奶期婴儿饮食保健的原则	053
添加辅食技巧	054
添加辅食的原则	055
添加辅食的配方要求	057
及时添加辅食的好处在哪里	057
如何添加辅食	058
添加辅食应注意的问题	058
什么时候给婴儿添加果汁	060
给婴儿加果汁的益处	060
怎样给宝宝添加果汁	061
为什么要在宝宝 4~6 个月添加辅食	061
怎样给婴儿添加蛋黄	062
给婴儿食鸡蛋黄要注意什么	063
婴幼儿不宜过食蛋类	063
添加固体食物的时机	064
注意婴幼儿被动高盐	064
掌握为婴幼儿补水的方法	065
消除对婴儿喂养中的误解	066
断奶食品巧制作	066

○ 饮食习惯与性格培养	068
怎样养孩子良好的饮食习惯	068
怎样让幼儿定时、定量、专心吃饭	070
父母怎样在吃饭方面起表率作用	070
幼儿挑食怎么办	073
宝宝挑食,爸妈要纠正	074
不要让宝宝“积食”	074
宝宝的饭量时多时少不必着急	075
父母怎样防治宝宝厌食	075
如何提高幼儿食欲	077
改正不良睡眠习惯	077
教孩子上厕所	080
如何让3岁的孩子改掉任性的毛病	082
切实可行的表扬	084
培养孩子的社会性	086

第四章 | 断奶准备期(1~3个月)

○ 第1个月的营养方案	089
喂养指导	089
一日喂养方案	090
○ 第2个月的营养方案	091
喂养指导	091
一日喂养方案	092
推荐食谱	093

第3个月的营养方案	095
喂养指导	095
一日喂养方案	096
推荐食谱	096

第五章 | 断奶初期(4~6个月)

第4个月的营养方案	099
喂养指导	099
一日喂养方案	099
推荐食谱	100
第5个月的营养方案	106
喂养指导	106
一日喂养方案	106
推荐食谱	107
第6个月的营养方案	116
喂养指导	116
一日喂养方案	116
推荐食谱	117

第六章 | 断奶中期(7~9个月)

第7个月的营养方案	131
喂养指导	131
一日喂养方案	132
推荐食谱	132

第 8 个月的营养方案	140
喂养指导	140
一日喂养方案	141
推荐食谱	142
第 9 个月的营养方案	146
喂养指导	146
一日喂养方案	146
推荐食谱	147

第七章 断奶后期(10~12个月)

第 10 个月的营养方案	155
喂养指导	155
一日喂养方案	156
推荐食谱	156
第 11 个月的营养方案	162
喂养指导	162
一日喂养方案	162
推荐食谱	163
第 12 个月的营养方案	167
喂养指导	167
一日喂养方案	168
推荐食谱	168

第八章 | 1~3岁断奶后营养食谱

水果类	178
清凉水果冻	178
樱桃鲜奶冻	178
龙眼沙拉	178
双色水果冻	179
炒菜类	179
西红柿酱烧鲜蘑	179
西红柿鸡蛋片	180
菜花烧香菇	180
黄瓜沙拉	181
芹菜拌海米	181
黄瓜拌木耳	181
核桃仁拌芹菜	182
三色豆茸	182
茸烧豆腐	182
豆腐炖香菇	183
油菜海米豆腐	183
海米油菜菇	184
炒莴笋香菇	184
栗子烧冬菇	184
鸡油碗豆	185
八宝西红柿	185
芝麻油菜	186



西红柿荷包蛋	186
烧鲜蘑	186
双菇炒木耳	187
菜心炒腐竹	187
甜椒炒绿豆芽	188
木耳炒黄花菜	188
银耳扒菜心	188
蘑菇青菜	189
炒青椒肝丝	189
炖五香鸽	190
红烧野兔肉	190
兔肉炖大枣	190
奶汤芹菜小排骨	191
黄豆排骨	191
糖醋排骨	191
炖排骨	192
蒸肉豆腐	192
鲜藕肉丝	192
核桃仁鸡肉	193
香瓜鸡肉盅	193
牛肉丝炒胡萝卜	193
肉丝炒茼蒿	194
韭菜梗炒肉丝	194
胡萝卜炒肉丝	194
海带丝炒肉丝	195
芹菜炒肉丝	195
莴笋炒肉丝	196

芙蓉鸡片	196
松花肉	197
肉丝炒蛋	197
叉烧炒蛋	197
香肠炒蛋	198
平菇炒鸡蛋	198
海带海米豆腐	198
葱头炒鸡肝	199
炸熘肝尖	199
黄豆煮猪肝	200
炒猪肝	200
金针菇炒肚片	201
金针菇炒腰花	201
五香腰子	201
蛋皮肝泥卷	202
鸡肉粉卷	202
西红柿炖牛肉	203
牛肉红烧白萝卜	203
烧萝卜羊肉	204
猕猴桃汁里脊	204
○ 水产类	205
西红柿鱼片	205
奶味青豆蘑菇煨河虾	205
蛋花鱼	205
三色鱼丸	206
胡萝卜黄瓜虾仁	206

金针菇烧虾仁	207
五彩虾仁	207
青椒鱼仁	208
茄汁虾球	208
草鱼豆腐	209
鲜菇鱼肚	209
蛤仁蒸蛋	209
金针菇蒸鲫鱼	210
荞面干松鱼	210
干烧沙丁鱼	211
沙锅鱼头豆腐	211
水氽蛤蜊肉	211
鲜奶炖鲤鱼	212
豆腐金鱼	212
鲢鱼肉丸	213
柠汁鱼块	213
芹黄炒鳝丝	213
蛋丝虾仁	214
鲜草菇扒蟹肉	214
清蒸海蟹	215
龙眼蒸蟹肉	215
奶油煮牡蛎	216
 汤类	216
萝卜菠菜黄豆汤	216
萝卜羊肉汤	216
虾皮紫菜蛋汤	217

鱼香节瓜排骨汤	217
鱼圆汤	218
紫菜墨鱼丸汤	218
肉末面汤	218
鸡血豆腐汤	219
黄瓜片汤	219
芹枣汤	220
淡菜蛋汤	220
枸杞猪肝汤	220
香菇萝卜汤	221
虾皮萝卜汤	221
海米冬瓜汤	221
海带薏仁鸡蛋汤	222
翡翠白玉汤	222
牛肉蛋花汤	223
丝瓜蛋花汤	223
一品豆腐汤	223
家常面汤	224
干贝西红柿汤	224
牛肉香菇汤	225
黄麻菜汤	225
◎ 主食类	225
菜花虾仁粥	225
皮蛋瘦肉粥	226
红小豆粥	226
芝麻梗米粥	227

冰糖薏米粥	227
蛋花馄饨	227
鸡丝馄饨	228
肝泥蒸饺	228
虾仁蛋饺	229
高汤水饺	229
绿豆水晶包	230
虾仁鸡蛋面	230
清汤银丝面	231
清汤鱼面	231
炒乌龙面	232
三色花蕊卷	232
虾肉菜饼	233
胡萝卜饼	233
千层糕	233
蝴蝶卷	234
开花馒头	234
玉米面丝糕	235
香甜红豆糕	235
红枣马蹄糕	236
小米面蜂糕	236
水晶虾饼	236
核桃酥饼	237
煎薯饼	238
西红柿米饭卷	238
鸡肉丝炒饭	238