

断奶食谱与 辅食制作 400 道

湖南省妇幼保健院
儿童保健科主治医师 方俊群 主编



一切语言，不如回家给宝宝做顿可口的饭。

江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位

汉竹·亲亲乐读系列

断奶食谱 与 辅食制作 400道

方俊群 主编



江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

断奶食谱与辅食制作 400 道 / 方俊群主编. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2016.12

(汉竹·亲亲乐读系列)

ISBN 978-7-5537-7195-3

I. ①断… II. ①方… III. ①婴幼儿—食谱 IV. ①TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 217490 号



断奶食谱与辅食制作 400 道

主 编	方俊群
编 著	汉 竹
责 任 编 辑	刘玉锋 张晓凤
特 邀 编 辑	魏 娟 张 欢
责 任 校 对	郝慧华
责 任 监 制	曹叶平 方 晨

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京博海升彩色印刷有限公司

开 本	715 mm × 868 mm 1/12
印 张	18
字 数	130 000
版 次	2016 年 12 月第 1 版
印 次	2016 年 12 月第 1 次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-7195-3
定 价	39.80 元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。



前言

宝宝到底什么时候断奶最合适？

什么时候开始添加辅食？

辅食怎么添加最科学？

6个月宝宝吃什么？

什么时候该补钙？

宝宝不好好吃饭怎么办？

.....

想要给宝宝断奶了，却发现关于断奶食谱与宝宝辅食的一个个问题都接踵而来，你是不是也在为宝宝吃什么而发愁？担心断奶后，宝宝营养跟不上？担心宝宝会生病？别愁了，翻开这本书，所有的问题都将迎刃而解。

这本书不仅有断奶方法和断奶食谱，也有添加辅食的原则和辅食食谱。还针对食品安全、过敏宝宝以及宝宝的零食等问题做了详细的解读，全书收录了将近400道断奶和辅食食谱，选择多样化，食材易买，食谱简单易学，是一本有宝宝的家庭必备喂养全书。

本书第一部分以断奶的不同阶段为时间轴，将断奶分成几个阶段，不同阶段有不同的断奶方法指导和相应的断奶食谱。第二部分根据宝宝不同年龄阶段，制订不同的辅食添加方案，给出每个阶段宝宝辅食的特点，食谱简单易学，营养搭配合理，妈妈易做，宝宝爱吃。

我们希望天下所有的妈妈不用再为宝宝的喂养问题而操心，希望所有的宝宝能健健康康、快快乐乐地成长！

目录 contents

PART1 断奶宝宝 这样吃



断奶信号先知道 / 20

- 4~6个月：宝宝口水变多了..... 20
- 7~9个月：牙齿长了好几颗..... 21
- 10~12个月：咀嚼能力增强了..... 22
- 1~2岁：能自己吃饭饭了..... 23

妈妈最发愁的断奶那些事 / 24

- 断奶是个自然过程..... 24
- 断奶不是不喝奶..... 24
- 自然断奶最科学..... 25
- 断奶的最佳时间..... 25
- 慢慢断奶，宝宝不哭不闹..... 26
- 早做断奶准备，妈妈宝宝不生病... 26
- 断奶与辅食添加应该平行进行... 26

睡前喝饱自然断夜奶.....26

要上班又不想断奶怎么办.....27

不要突然断奶 / 28

- 过早断奶或过晚断奶.....28
- 宝宝生病时能断奶吗.....28
- 简单粗暴的断奶方式要不得.....29
- 听到宝宝的哭声就心软了，下不了决心
怎么办.....29
- 妈妈断奶有讲究..... 30
- 断奶后如何恢复以前的苗条身材.....30
- 断奶后多久来月经.....30
- 断奶后乳房下垂怎么办.....31
- 胸部健美，摆脱乳房下垂....32



断奶食谱精选 / 34

4~6个月：没了母乳，可以吃配方奶.....34

1 大米汤	34	5 橙汁	35	8 猕猴桃汁	36
2 青菜水	34	6 葡萄汁	36	9 油菜汁	37
3 苹果水	35	7 甜瓜汁	36	10 玉米汁	37
4 菠菜汁	35				

7~9个月：配方奶为主，逐渐添加辅食.....38

1 香蕉蛋黄糊	38	9 西蓝花牛奶羹	41	17 冬瓜粥	44
2 山药粥	38	10 鸡汤南瓜泥	41	18 栗子粥	45
3 青菜汤面	39	11 蛋黄土豆泥	42	19 番茄烂面条	45
4 红薯红枣蛋黄泥	39	12 番茄鸡肝泥	43	20 西蓝花牛肉泥	45
5 葡萄干土豆泥	39	13 大米蛋黄粥	43	21 肉末海带羹	46
6 鱼肉泥	40	14 鱼肉粥	43	22 猪肉软面条	46
7 鲜虾肉泥	40	15 南瓜牛肉汤	44	23 栗子红枣粥	46
8 香菇苹果豆腐羹	40	16 菠菜鸡肝粥	44	24 香菇鸡肉粥	47

10~12个月：配方奶和辅食平行.....48

1 青菜土豆汤	48	7 平菇蛋花汤	50	13 黑白粥	52
2 鸡肉番茄汤	48	8 疙瘩汤	50	14 黑米粥	53
3 红薯玉米粥	49	9 鸡蛋面片	51	15 柠檬土豆羹	53
4 排骨汤面	49	10 肝末鸡蛋羹	51	16 虾仁西蓝花	53
5 苹果薯团	49	11 软米饭	52	17 什锦水果粥	54
6 土豆粥	50	12 青菜软米饭	52	18 什锦蔬菜粥	54

19 蛋黄香菇粥.....	54	22 南瓜软米饭.....	55	24 冬瓜肉末面条.....	57
20 小米玉米楂汤.....	55	23 蔬菜虾蓉粥.....	56	25 茄子泥.....	57
21 绿豆莲子粥.....	55				

1~2岁：辅食为主，配方奶为辅.....58

1 银耳火龙果汤.....	58	9 西施豆腐.....	61	17 冬瓜肝泥卷.....	64
2 番茄烩肉饭.....	58	10 菠萝粥.....	62	18 五色紫菜汤.....	65
3 双红饭.....	59	11 虾皮白菜包.....	62	19 消食萝卜汤.....	65
4 五彩肉蔬饭.....	59	12 鹌鹑蛋排骨粥.....	62	20 清蒸鲈鱼.....	66
5 芋头香粥.....	59	13 香菇红枣鸡肉粥.....	63	21 平菇二米粥.....	66
6 鱼肉蒸糕.....	60	14 黄花菜粥.....	63	22 苦瓜煎蛋饼.....	67
7 香菇鸡丝饭.....	60	15 白菜肉卷.....	64	23 蛋花豌豆汤.....	67
8 奶香芝麻羹.....	60	16 山药三明治.....	64	24 紫菜豆腐粥.....	67

2~3岁：宝宝还需要配方奶.....68

1 红薯炖百合.....	68	10 芒果椰子汁.....	71	18 鸡蓉玉米羹.....	75
2 香蕉葡萄干粥.....	69	11 黄豆芝麻粥.....	72	19 番茄鸡蛋面.....	75
3 南瓜红薯软饭.....	69	12 燕麦南瓜粥.....	72	20 栗子瘦肉粥.....	75
4 枣泥小米粥.....	69	13 青菜胡萝卜鱼丸汤.....	72	21 胡萝卜瘦肉粥.....	76
5 胡萝卜青菜饺子.....	70	14 芦笋炒鸡肉.....	73	22 小米芹菜粥.....	76
6 豌豆粥.....	70	15 豆腐青菜虾皮汤.....	73	23 丝瓜火腿汤.....	76
7 绿豆南瓜汤.....	70	16 香菇鱼丸汤.....	74	24 核桃燕麦豆浆.....	77
8 蛋黄豆腐羹.....	71	17 小白菜冬瓜汤.....	74	25 鱼香肉末炒面.....	77
9 绿豆汤.....	71				



PART2 聪明宝宝 如何添加辅食

辅食添加那些事 / 80

宝宝辅食应该什么时候开始添加	80	不要过多给宝宝吃冷饮	85
宝宝辅食添加顺序	80	辅食制作常见用具有哪些	86
辅食喂养量由少到多	81	培养宝宝的饮食习惯	86
第一口辅食应该是营养米粉	81	变换花样, 预防宝宝偏食	86
辅食添加的原则	82	漂亮餐具让宝宝爱上吃	87
添加辅食不要影响母乳喂养	82	鼓励宝宝自己动手吃饭	87
少吃多餐, 宝宝不积食	82	添加辅食后宝宝便秘怎么办	88
便便是辅食添加“晴雨表”	83	宝宝吃辅食后拉肚子	88
宝宝辅食的首选不是蛋黄	84	宝宝添加辅食后皮肤发黄	88
1岁前宝宝不吃盐、味精	84	吃了辅食拉绿便便	89
喂配方奶的宝宝断奶多喝水	85		

4~6个月喂第一口辅食 / 90

营养食材一览表	90
4~6个月辅食推荐	92

1 婴儿米粉	92	11 莲藕苹果柠檬汁	96	21 苹果桂花羹	100
2 大米糊	92	12 白菜胡萝卜汁	96	22 木瓜泥	100
3 青菜米糊	93	13 大米绿豆汤	96	23 山药羹	100
4 黄瓜汁	93	14 草莓藕粉羹	97	24 樱桃汁	101
5 西蓝花汁	93	15 菠菜米汤	97	25 西瓜桃汁	101
6 梨汁	94	16 苹果胡萝卜汁	98	26 山竹西瓜汁	102
7 橘子汁	94	17 鲜藕梨汁	98	27 苹果玉米汤	102
8 土豆泥	94	18 番茄苹果汁	98	28 香蕉粥	103
9 苋菜汁	95	19 甘蔗荸荠水	99	29 红枣泥	103
10 生菜苹果汁	95	20 胡萝卜粥	99	30 白萝卜梨汁	103

7~9 个月可以添加蛋黄了 /104

营养食材一览表	104
---------------	-----

7~9 个月辅食推荐	106
------------------	-----

1 胡萝卜米汤	106	15 翡翠汤	111	28 黑芝麻核桃糊	116
2 蛋黄豌豆糊	107	16 丝瓜虾皮粥	112	29 鸡肝拌菠菜	117
3 蛋黄玉米泥	107	17 苋菜鱼肉羹	112	30 南瓜虾皮汤	117
4 芹菜米粉	107	18 苹果猕猴桃羹	113	31 奶油鱼	118
5 西瓜汁	108	19 香菇鸭羹	113	32 番茄炒鸡蛋	118
6 苹果泥	108	20 三色肝末	113	33 银耳梨粥	119
7 麦片粥	108	21 蛋黄米粉	114	34 什锦果汁饭	119
8 蛋黄鱼泥羹	109	22 土豆胡萝卜肉末羹	114	35 黑芝麻花生粥	119
9 红薯米糊	109	23 芋头丸子汤	114	36 花生红豆汤	120
10 肉蛋羹	109	24 冬瓜蛋黄羹	115	37 小米蛋奶粥	120
11 青菜玉米糊	110	25 苹果玉米羹	115	38 冬瓜蛋花汤	120
12 鲜虾冬瓜汤	110	26 黑豆黑芝麻糊	116	39 鱼肉粥	121
13 鲜虾粥	110	27 花生红枣汤	116	40 鸡蓉豆腐球	121
14 菠菜鱼片汤	111				

10~12 个月 吃点鱼和肉 /122

营养食材一览表 122

10~12 个月辅食推荐 124

- | | | |
|---------------------|----------------------|----------------------|
| 1 鳗鱼山药粥 124 | 15 苋菜粥 129 | 28 五彩馄饨 134 |
| 2 鱼泥苋菜粥 125 | 16 鸡汤小馄饨 130 | 29 鸡肉玉米蛋汤 135 |
| 3 时蔬浓汤 125 | 17 龙眼栗子粥 130 | 30 银鱼苋菜汤 135 |
| 4 鸡肉栗子粥 125 | 18 青菜肉末粥 130 | 31 莲子玉米面发糕 136 |
| 5 牛肉香菇粥 126 | 19 丝瓜香菇汤 131 | 32 火龙果西米汁 136 |
| 6 圆白菜西蓝花粥 126 | 20 鳕鱼香菇菜粥 131 | 33 鸡蛋红枣羹 136 |
| 7 山药红豆羹 126 | 21 鳕鱼红薯粥 132 | 34 法式薄饼 137 |
| 8 排骨白菜汤 127 | 22 红豆软饭 132 | 35 鸡汁土豆泥 137 |
| 9 丸子面 127 | 23 鸡毛菜面 133 | 36 蒸嫩丸子 138 |
| 10 芹菜叶蛋花汤 127 | 24 疙瘩汤 133 | 37 鸡蛋布丁 138 |
| 11 素菜包 128 | 25 大米香菇鸡丝粥 133 | 38 猪肝粥 139 |
| 12 鱼蛋饼 128 | 26 蘑菇鸡丝面 134 | 39 海米冬瓜汤 139 |
| 13 香菇鹌鹑蛋汤 128 | 27 红枣莲子粥 134 | 40 土豆饼 139 |
| 14 虾仁西葫芦 129 | | |

1~2 岁 大口大口吃饭饭了 /140

营养食材一览表 140

1~2 岁辅食推荐 142

- | | | |
|-------------------|--------------------|--------------------|
| 1 香橙烩蔬菜 142 | 7 肉末炒黑木耳 144 | 13 五宝蔬菜 147 |
| 2 肉松饭 143 | 8 蛋包饭 145 | 14 茄子炒肉 147 |
| 3 肉末炒面 143 | 9 菠萝牛肉 145 | 15 什锦烩饭 147 |
| 4 百宝豆腐羹 143 | 10 虾仁豆腐 145 | 16 虾仁丸子汤 148 |
| 5 菠萝羹 144 | 11 干贝瘦肉粥 146 | 17 绿豆粥 148 |
| 6 鸭血豆腐汤 144 | 12 鲫鱼竹笋汤 146 | 18 肉松三明治 148 |

19 虾仁蛋炒饭.....	149	27 大米红豆饭.....	152	34 鸡肝绿豆粥.....	155
20 三味蒸蛋.....	149	28 鲜汤小饺子.....	153	35 三鲜冻豆腐.....	155
21 蛤蜊蒸蛋.....	150	29 白菜肉末面.....	153	36 牛肉鸡蛋粥.....	156
22 鸡肉炒藕丝.....	150	30 香菇通心粉.....	153	37 烤鱼青菜饭团	156
23 肉丁西蓝花.....	150	31 胡萝卜瘦肉汤	154	38 肉泥洋葱饼.....	156
24 虾丸韭菜汤.....	151	32 枸杞子鸡爪汤	154	39 虾肉水饺.....	157
25 海蜇皮荸荠汤	151	33 菠菜肉丸汤.....	154	40 木瓜牛奶露.....	157
26 海鲜炒饭.....	152				

2~3 岁 养成好习惯，吃得香香的 /158

营养食材一览表	158
---------------	-----

2~3 岁辅食推荐	160
-----------------	-----

1 香菇烧豆腐	160	16 紫菜芋头粥.....	166	31 家常炖鳊鱼.....	172
2 黑木耳煲猪蹄	161	17 番茄鳕鱼泥.....	166	32 绿豆芽烩三丝	172
3 上汤娃娃菜	161	18 胡萝卜牛肉汤	166	33 肉末豆腐.....	172
4 滑子菇炖肉丸	161	19 鸡肝菠菜汤.....	167	34 白芸豆粥.....	173
5 海带炖肉	162	20 胡萝卜番茄汤	167	35 青菜肉末煨面	173
6 清炒蛤蜊	162	21 核桃红枣粥.....	168	36 红薯银耳汤.....	174
7 泡芙.....	162	22 西蓝花虾仁.....	168	37 香椿芽拌豆腐	174
8 什锦水果沙拉	163	23 清烧鳕鱼.....	169	38 蜜汁芝麻羹.....	175
9 红薯蛋挞	163	24 松仁海带.....	169	39 三文鱼芋头三明治	175
10 鲫鱼豆腐汤.....	163	25 糖醋胡萝卜丝	169	40 菠菜小银鱼面	175
11 虾皮紫菜蛋汤	164	26 蘑菇鹌鹑蛋汤	170	41 滑炒鸭丝.....	176
12 瓜蕉沙拉.....	164	27 玉米鸡丝粥.....	170	42 清蒸豆腐羹.....	176
13 莲藕薏米排骨汤	164	28 香酥洋葱圈.....	170	43 菠萝鸡丁.....	176
14 鸡肝粥.....	165	29 菠菜炒鸡蛋.....	171	44 清蒸带鱼.....	177
15 鸭血菠菜豆腐汤	165	30 鸡肉蛋卷.....	171	45 香浓牛奶炒饭	177

PART3 吃对辅食 不生病

补钙 / 180

- 1 山药胡萝卜排骨汤 180
- 2 虾皮鸡蛋羹 180
- 3 奶焗鳕鱼 181
- 4 虾肉冬蓉汤 181
- 5 虾皮丝瓜汤 181

补铁 / 182

- 1 虾仁菠菜粥 182
- 2 菠菜猪血汤 182
- 3 白玉金银汤 183
- 4 牛腩面 183
- 5 牛肉炒菠菜 183

补锌 / 184

- 1 黑芝麻糊 184
- 2 胡萝卜牛肉粥 184
- 3 牛肉河粉 185
- 4 清蒸大虾 185
- 5 肝菜蛋汤 185

明目亮睛 / 186

- 1 鱼泥馄饨 186
- 2 橙香南瓜羹 186
- 3 鳗鱼蛋黄青菜粥 187
- 4 鸡肝枸杞汤 187
- 5 南瓜肉末 187



头发浓密 / 188

- 1 南瓜饼 188
- 2 核桃大米粥 188
- 3 栗子糕 189
- 4 麻酱油麦菜 189
- 5 鲜蘑核桃仁 189

益智健脑 / 190

- 1 鳝鱼粥 190
- 2 鱼肉水饺 190
- 3 鲜蔬鱼丸汤 191
- 4 核桃糊 191
- 5 炒红薯泥 191

健胃消食 / 192

- 1 丝瓜香菇肉片汤 192
- 2 苹果鸡肉粥 192
- 3 鸡内金粥 193
- 4 山楂六神曲粥 193
- 5 口蘑番茄汤 193

增强抵抗力 / 194

- 1 鱼肉松三明治 194
- 2 豌豆烩三丁 194
- 3 木瓜牛奶蒸蛋 195
- 4 鲜虾炖豆腐 195
- 5 什锦鸡粥 195

感冒 / 196

- 1 葱白粥 196
- 2 陈皮姜粥 196
- 3 苦瓜粥 197
- 4 梨粥 197
- 5 芥菜粥 197

咳嗽 / 198

- 1 川贝炖梨 198
- 2 烤橘子 198
- 3 萝卜冰糖饮 199
- 4 荸荠玉米须饮 199
- 5 燕窝红枣粥 199

发热 / 200

- 1 苦瓜豆腐汤 200
- 2 凉拌西瓜皮 200
- 3 金银花米汤 201
- 4 萝卜葱白汤 201
- 5 西瓜皮芦根饮 201

贫血 / 202

- 1 枣泥肝羹 202
- 2 桂圆枸杞粥 202
- 3 鸡肝芝麻粥 203
- 4 胡萝卜炖牛肉 203
- 5 鲜虾菠菜粥 203

呕吐 / 204

- 1 姜片饮 204
- 2 竹茹粥 204
- 3 姜糖水 205
- 4 荸荠梨汤 205
- 5 水果沙拉 205

便秘 / 206

- 1 苹果玉米蛋黄糊 206
- 2 玉米豆腐糊 206
- 3 红薯粥 207
- 4 杏仁芝麻糊 207
- 5 虾皮粉丝萝卜汤 207

腹泻 / 208

- 1 荔枝大米粥 208
- 2 油菜面 208
- 3 白粥 209
- 4 焦米糊 209
- 5 香甜糯米饭 209

湿疹 / 210

- 1 薏米红豆粥 210
- 2 玉米汤 210
- 3 绿豆海带汤 211
- 4 黑米汤 211
- 5 丝瓜粥 211

长痱子 / 212

- 1 西瓜皮粥 212
- 2 莲子百合粥 212
- 3 荸荠西瓜汁 213
- 4 陈皮海带粥 213
- 5 荷叶绿豆汤 213

夜啼 / 214

- 1 竹叶灯芯草乳 214
- 2 白豆蔻姜乳 214
- 3 桂花栗子小米粥 215
- 4 炒西蓝花 215
- 5 松仁玉米 215

汉竹·亲亲乐读系列

断奶食谱 与 辅食制作 400道

方俊群 主编



江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位





前言

宝宝到底什么时候断奶最合适？

什么时候开始添加辅食？

辅食怎么添加最科学？

6个月宝宝吃什么？

什么时候该补钙？

宝宝不好好吃饭怎么办？

.....

想要给宝宝断奶了，却发现关于断奶食谱与宝宝辅食的一个个问题都接踵而来，你是不是也在为宝宝吃什么而发愁？担心断奶后，宝宝营养跟不上？担心宝宝会生病？别愁了，翻开这本书，所有的问题都将迎刃而解。

这本书不仅有断奶方法和断奶食谱，也有添加辅食的原则和辅食食谱。还针对食品安全、过敏宝宝以及宝宝的零食等问题做了详细的解读，全书收录了将近400道断奶和辅食食谱，选择多样化，食材易买，食谱简单易学，是一本有宝宝的家庭必备喂养全书。

本书第一部分以断奶的不同阶段为时间轴，将断奶分成几个阶段，不同阶段有不同的断奶方法指导和相应的断奶食谱。第二部分根据宝宝不同年龄阶段，制订不同的辅食添加方案，给出每个阶段宝宝辅食的特点，食谱简单易学，营养搭配合理，妈妈易做，宝宝爱吃。

我们希望天下所有的妈妈不用再为宝宝的喂养问题而操心，希望所有的宝宝能健健康康、快快乐乐地成长！