

宝宝

# 断奶 食谱

金海豚营养美食课题组/编



BAOBAO  
DUANNAI  
SHIPU

### 强力推荐

- 黄豆泥
- 鸡肉拌牛奶
- 西红柿牛肉糊
- 蛋黄粥
- 菠菜拌芝麻
- 蔬菜什锦汤



中国人口出版社



策划 / 菅波

责任编辑 / 何军

装帧设计 / 赵东方 王玲



# 宝宝断奶食谱

BAOBAODUANNAI

SHIPU

宝宝什么时候开始断奶

断奶时吃些什么

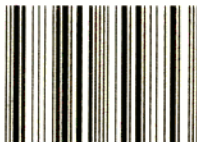
怎样才能让宝宝愉快的接受母乳以外的食物

本书结合中国儿童成长的特殊需要,调理了一

整套适合中国宝宝的最佳断奶食谱



ISBN 7-80079-985-9



9 787800 799853 >

R·272 定价:36.00元(共二册)

本册定价:18.00元



77

另类饮食丛书

Bao Bao Duan Nai Shi Pu

# 宝宝断奶食谱

金海豚营养美食课题组 / 编



中国人口出版社

# Contents 目录

## 准备期(4个月)

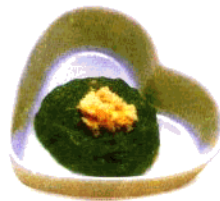
- 8 断奶食品为何是必要的
- 8 可开始断奶的讯号
- 9 宝宝进食的方法
- 10 适合断奶食物的食品分类
- 11 烹调换算表
- 12 果汁的制作方法



## 初期(4~6个月)

- 16 宝宝初期喂食  
应注意事项
- 16 初期一天的进  
食时间表
- 17 10倍粥
- 18 高汤
- 20 苹果泥

- 20 黄豆泥
- 20 鸭梨泥
- 22 胡萝卜拌牛奶
- 22 鸡肉拌牛奶
- 22 南瓜牛奶汤
- 24 豆腐粥
- 24 菠菜鱼泥
- 24 土豆泥
- 26 白菜奶油浓汤
- 26 乌龙面



## 中期(7~9个月)

- 30 宝宝中期喂食应  
注意事项
- 30 中期一天的进食  
时间表
- 31 蛋黄粥
- 32 牛奶蔬菜糊
- 32 西红柿牛肉糊
- 34 豆腐煮西红柿
- 34 碎肉煮菠菜
- 34 鸡肉煮白菜



- 36 蒸蛋
- 36 牛奶泡饼干
- 38 鸡汁面
- 38 西红柿面包
- 40 美奶拌双花
- 40 南瓜布丁
- 42 菠菜拌芝麻
- 42 豆腐炖牛肉
- 42 芋头拌芝麻

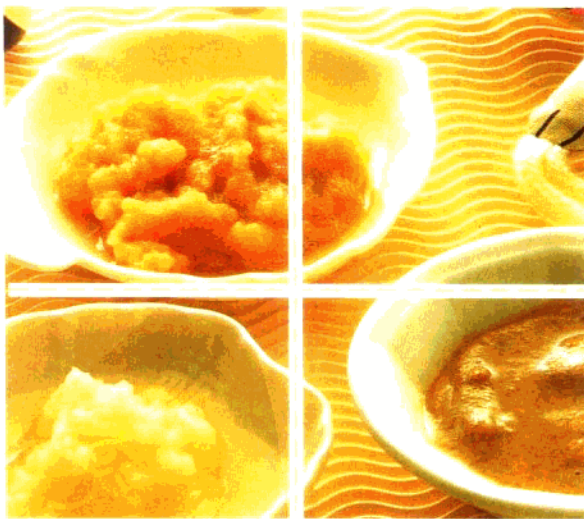
## 后期(10~12个月)

- 46 宝宝后期喂食应  
注意事项
- 46 后期一天的进食  
时间表
- 47 葡萄苹果点心

- 48 花瓣汤
- 50 黑白棋子三明治
- 52 音符通心粉
- 54 豌豆蒸蛋
- 56 蝴蝶飞鱼
- 58 鲜果沙拉



- 60 蔬菜什锦汤
- 62 美味虾仁粥
- 64 开胃肉羹
- 66 瓜瓜粥
- 68 兔兔面
- 70 芒果乳酪







## PART ①

# 准备期

准备期为让宝宝习惯母乳之外的味道，先给予少许的食物，再观察其状况。如果汁用低温开水稀释，较易饮用，而青菜汤选择2~3种青菜烹调，制作美味的高汤。并且不要调味，给宝宝享受自然的原味。



## 断奶食品为何是必要的

宝宝的成长只有一次，错过就不可能回头，所以需要在小时候就建立好的根基。宝宝出生的第一年，无论是身体的成长还是容貌都在不断的改变，这段时期婴儿会比出生时增加3倍的体重及5%的身高，心理的发展也很快。爸爸妈妈在照顾宝宝的饮食时，要注意他们都需要  有触觉、视觉、听觉的刺激及营养充分的食物，以帮助他们正常的身体  及心理成长。宝宝出生4个月前，饮食以母乳、婴儿配方奶为主，即可获得所需的营养。而4个月后，宝宝的消化功能逐渐成熟，在进食母乳的同时，需要开始添加各类食物，也就是断奶食品，才能够提供足够的营养素。市面上的断奶食品可谓琳琅满目，因此家长在选择上也颇费工夫。但如果自制食品，不仅在经济上实惠多多，而且比合成品天然、新鲜、营养丰富，更加能够让宝宝感受到进食的乐趣，从而循序渐进的成功断奶。





## 可开始断奶的讯号

1. 会一直注视大人的食物，并将手伸出。
2. 闭着嘴咀嚼，能分泌唾液。
3. 对吃的东西表示出关心，并且想伸出手。
4. 一天吃奶4~5次，且时间变固定了。





## 断奶的步骤

时期	宝宝的训练	调理的形态	吃饭的次数和时间	每次进食量	粥饭	蔬菜	肉类
准备期 (4个月)	熟悉汤匙	液状	—	—	白米：水=1：10 (10倍粥)	汤	—
初期 (4~6个月)	圆粘糊一点的东西	糊状	一次 上午或下午	10~80克	白米：水=1：7(7倍粥) 	泥状、糊状的蔬菜泥 	肉泥汤 
中期 (7~9个月)	用舌和下颚压碎	能用舌头挤碎的浓稠状、块状	二次 上午、下午	80~150克	白米：水=1：5(5倍粥) 	柔软的块状 	鸡肉鱼肝油肝，可用高压锅煮。 
后期 (10~12个月)	用牙齿咬碎	能用牙齿嚼碎的条状或小块状	三次 上午、下午、晚上	150~200克	白米：水=1：1.7(软饭) 	柔软的条状可加清汤或糖。 	切成稍大块，用高压锅，平煮改味。 

## 宝宝进食的方法

一开始先准备初期适合的断乳食品，试着送入宝宝嘴里，宝宝如果不躲开汤匙，让宝宝慢慢去熟悉汤匙。开始喂一汤匙粥，如果不吃，第二天再喂，每天喂一汤匙粥，蔬菜或蛋白质高的食物。每天一种新鲜的食物，分量根据情况而定，一般3~5汤

匙。母亲要在愉快轻松的气氛中喂食，将孩子抱在膝盖上，一边和他说话，一边喂，为使宝宝心情稳定，要用温柔的目光，将母爱传递给孩子。

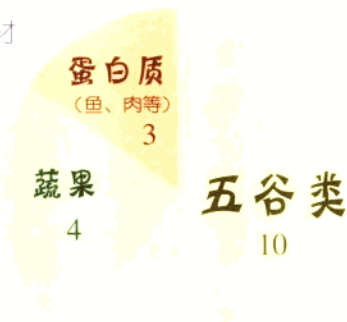
## 适合断奶食物的食品分类

不论制作大人食品，还是儿童食品，都必须考虑营养是否均衡，尤其是成长中的婴儿，妈妈在喂宝宝的时候，必须考虑营养的均衡。初为人母的你可能会过于紧张，其实只要认识饮食中的营养素，按照食物功能，分成三部分。从每一部分里选出一部分，搭配起来，就可以制作出营养均衡的菜单了。

功效	分类	食品名
供给热能	五谷类	米饭、面包、面食、饼干、年糕、马铃薯、红薯、山芋
供给调节生理机能促进生长	蔬菜水果	胡萝卜、西红柿、南瓜、萝卜、莴笋、菠菜、洋葱、藕、白菜、玉米、青豆、苹果、草莓、桔子、桃、海带、裙带菜
供给建造或修补体内组织 (血液、肌肉、骨骼)	大豆、大豆加工食品、 鱼、肉、蛋、乳制品	大豆、豆腐、冻豆腐、鱼肉、虾、鸡肉、牛肉、猪肉、肝、鸡蛋、鹌鹑蛋、牛奶、奶酪

考虑到要给宝宝做断奶食品，为了不浪费材料，也可以从大人的食品材料中选择适合孩子的食品。

断奶如果到了中期或后期，食量开始增加，这时五谷类、蔬果、鱼肉蛋豆奶的比例应该是10:4:3。但是，每天把三部分食品按这个比例划分是比较困难的，如果孩子吃完还剩下很多蔬菜，那么第二天就应该多给些蔬菜吃。



三种食物种类份量的比例

## 烹调换算表

本书所使用的材料、计算单位与换算，可参考如下：

1 大匙 = 15 毫升

1 小匙 = 5 毫升

1 杯 = 240 毫升

1 碗 = 260 毫升

少许：多用于调味品，略加即可。

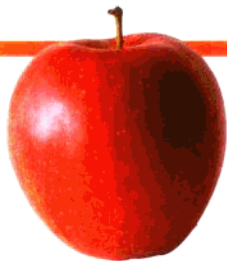
适量：依个人口味、食量增减分量。



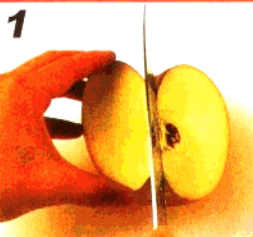
## 果汁的制作方法

这个时期的婴儿，只知道母亲的奶头和奶瓶，突然用汤匙喂东西时，会感到很吃力。为了让孩子熟悉汤匙的进食方式，要开始用汤匙喂孩子一些液体，如白开水、新鲜果汁、菜汤等，如果味道太浓，不容易喝下去就喂一些稀米粥。





苹果汁



将苹果切开，去皮。



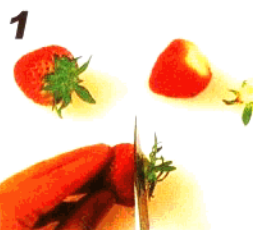
用擦板将苹果擦碎。



放入滤网里，用汤匙挤压，将果汁挤入下面容器里。



草莓汁



将草莓去蒂。



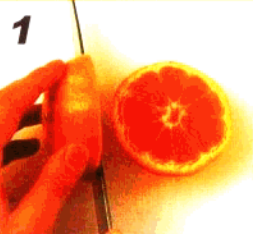
草莓放碗中用汤匙背部挤压草莓。



放入滤网里，用汤匙挤压榨出草莓汁。



桔子汁



将桔子切开。



用榨汁器将果汁挤出。



放入滤网里，将桔子汁滤出。

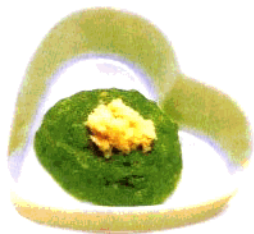




## PART 2

# 初期

制作粥或汤等食物时，以宝宝能吞咽的软度为主。若不易吞咽的话，则要设法将粥或汤的浓度稀释，千万避免造成宝宝排斥断奶食物的情形。也别忘了观察宝宝的排便，以确认菜单或分量是否调配适当。



## 宝宝初期喂食应注意事项

1. 断奶食品不宜加调味料、盐、糖、味精等。
2. 食物的温度要控制妥当，用微波炉加热食物，要注意食物温度的均匀。
3. 不能以大人的口唇测试食物温度，或是大人先咀嚼咬碎后再给宝宝食用，很不卫生。
4. 宝宝的餐具要与大人分清楚，并彻底洗净，但不必像奶瓶、奶嘴要每次消毒。
5. 断奶食品不宜一次烹调太多量，最好是一次只准备一次的量。
6. 可准备数个密封容器，冷藏一次尚未食用完的食物，但不宜存放多日，以保存1~2日为限，如果含有蛋类，或易发酵发质的食物，则不宜过夜。

7. 一开始只加一种单一成分的断奶食物，食用四五天后，没有过敏现象，如呕吐、严重腹泻、皮肤有异状变化等，再陆续添加其他新的食品。

8. 宝宝仪器有瓶装、罐装、冷冻不同形式包装，视需要做选择。选购时注意有效食用期要冷藏或密封，且不宜放太久，尽量在5~7天内吃完。

9. 宝宝不宜吃生食，如生菜、蔬菜汁等。



### 初期一天的进食时间表

时间	进食内容
A.M. 6:00	喂奶
A.M. 10:00	食用断奶食品后， 如果有需要再喂奶
P.M. 12:00	喂奶
P.M. 2:00	喂奶
P.M. 6:00	喂奶
P.M. 10:00	喂奶



# 10倍

材料：

米 30 克 水 300 克

做法：

1. 将米洗净，放在水里泡 30 分钟（冬季放在温水里）。
2. 放入锅里盖上盖子，用大火煮 1~2 分钟后用微火煮。中途不要搅或打开盖子。
3. 关火后大约闷 10 分钟。
4. 趁热捣烂食用。



tips

- 刚开始的断奶食物要容易消化，没有刺激。
- 做的量多时，可冷冻放入冰箱保存，并盖上保鲜膜。
- 7 倍粥、5 倍粥的做法相同，注意米和水的比例。