

400道

韩味家常菜系列

味道醇正的韩国婴幼儿食谱
分步图解，做法简单，健康营养

- 134条食物储存方法、烹饪技巧、温馨提示贴近您的生活
 - 饮品、粥、点心，妈妈的爱心精选，关注孩子成长的每一餐
- 附加页中韩国妈妈们将与您一起分享孩子成长的点点滴滴



婴幼儿健康食谱



【韩】三省出版社第二编辑部 编
王志国 马 赫 朴宰俊 译



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

婴幼儿健康食谱 / 韩国三省出版社第二编辑部编; 王志国等译. 长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 6
(大师教你学做韩国菜)
ISBN 978-7-5384-4255-7

I. 婴… II. ①韩…②王… III. 婴幼儿—食谱—韩国
IV. TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第075476号

中文简体字版©2010由吉林科学技术出版社出版发行

本书经韩国三省出版社授权,

同意经由吉林科学技术出版社出版中文简体字版本。

非经书面同意不得以任何形式任意重排、转载。

吉林省版权局著作合同登记号:

图字 07-2008-1994

웬만한 간식은 다있다 ©2007by Samsung Publishing Co.,Ltd.

All rights reserved

Translation rights arranged by Samsung Publishing Co.,Ltd.

through Shinwon Agency Co.,Korea

Simplified Chinese Translation Copyright©2010 by JiLin Science &Technology Publishing House

韩味家常菜系列

婴幼儿健康食谱

【韩】三省出版社第二编辑部 编

翻 译 王志国 马 赫 朴宰俊

助理翻译 刘 丹 徐 峰 白 杨 李常晖 高 旻 张艺凡

选题策划 李 梁

责任编辑 李红梅 潘竞翔

出版发行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85600611

85651759 85651628 85670016

编辑部电话 0431-85610611 85630195

网 址 www.jlstp.com

制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司

印 刷 长春新华印刷有限公司

开 本 710mm×1000mm 16开 17印张 240千字

版 次 2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5384-4255-7

定 价 29.90元

韩味家常菜系列

婴幼儿 健康食谱

【韩】三省出版社第二编辑部 编

王志国 马 赫 朴宰俊 译



吉林科学技术出版社



断乳食品可循序渐进的为孩子提供各阶段发育所需的营养。

妈妈最大的愿望是孩子能健康的成长，不受疾病的侵害。

所以妈妈们总是想方设法为孩子提供营养丰富的食品。

为什么妈妈给孩子提供如此营养丰富的食品，反而却使越来越多的孩子由于过敏反应到医院就医。引发过敏的原因有很多，其中大部分都与食物有关。

营养从第一勺米糊开始

无论食品的营养多么丰富，孩子如果不能吸收，就失去了它本身的价值。所以要为孩子精心挑选初次食用的断乳食品。所谓的精心挑选不是指挑选名贵的食品给孩子吃，而是选用平凡却健康的食品，在食量上逐次增加。初次食用的断乳食品触手可及，只要一勺米糊就足够了。

根据孩子的生长阶段选用既健康又营养的食材。

断乳食品要满足孩子的口味，符合饮食习惯和健康最为根本。根据以上这些要求，妈妈应该对孩子初次食用断乳食品的时间和制作方法高度重视。即使是一流的烹饪高手，想做出好的断乳食品并非容易。

根据孩子的发育阶段来选择适合的断乳食品

如果有一位专家指导你给孩子搭配各个阶段发育的断乳食谱，挑选安全的食材和制作方法的话，那么这样能大大地减轻你的负担。《婴幼儿健康食谱》中汇集了妈妈所关心的健康信息、食材以及多种式样的断乳食谱。按照书中的指导，逐渐的增加食量和食材，在孩子健康地成长同时还能让孩子养成一个良好的饮食习惯。

百承燕（新村Severance Hospital 儿科专家）



有了《婴幼儿健康食谱》就不用再为孩子吃什么而发愁。

● **儿科专家为您的孩子精挑细选从断乳初期到幼儿时期的营养食谱**

本书中由儿科专家根据儿童生长需要，精心挑选0~3岁每个成长阶段所需的营养食谱。

● **选用不会引发过敏反应的健康食品**

近年来，孩子的过敏反应成为妈妈最大的担忧。尤其在断乳初期更要特别要注意孩子过敏反应。对于有过敏性皮炎的孩子在选择断乳初期食品时要小心谨慎。只有儿科医生亲自挑选的食品才能放心的给孩子食用。

● **把新手妈妈变成“食谱达人”的秘笈**

人们常说：“断乳食谱看似简单，但却暗藏玄机”。其实掌握了磨、拌、切和熬煮等基本制作方法，断乳食品将会变得相当容易。根据书中介绍的基本信息和制作方法，会让您立刻变成断乳食谱达人。

● **这是一本让妈妈放心的婴幼儿健康食谱**

安全、优质的断乳食品是用常见的食材制作而成的。不太常见的食材虽然会显得与众不同，但并不代表营养丰富。生活中常见的食材反而能做出多种美味又健康食品。

※《婴幼儿健康食谱》文中把出生12个月以内称为“婴儿”，从第13个月起就称为“孩子”。

CONTENTS



Part 1 断乳食品 的基础

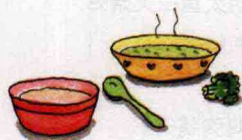
- 12/ 必须遵守的断乳食品原则 14/ 食用不同食材的安全时期
16/ 不同阶段断乳食品食材的要求 18/ 节省制作时间的简易工具
20/ 不同时期断乳食品的基本制作法 22/ 断乳食品中常见的调味汤

Part 2

初期断乳 食品

(出生后4~6个月)

- 26 / Before cooking · 循序渐进的初期断乳食品 39 / Bouns Page · 周岁前禁止食用的食品 50 / 甘薯豌豆米糊
西蓝花角瓜米糊
- 28 / 大米米糊 41 / 胡萝卜芝麻米糊 51 / Bouns Page · 常用食材的简单计量法
29 / 甘薯米糊 甜南瓜土豆米糊
老南瓜米糊 土豆米糊
30 / 胡萝卜米糊 甘薯洋葱米糊 52 / 西蓝花苹果米糊
油菜米糊 42 / 甜南瓜萝卜米糊 苹果土豆米糊
31 / 甜南瓜米糊 胡萝卜梨米糊 53 / 苹果胡萝卜米糊
32 / 西蓝花米糊 萝卜汁梨米糊 苹果卷心菜米糊
卷心菜米糊 油菜梨米糊 54 / 香蕉黄瓜米糊
33 / 发芽糙米米糊 44 / 菠菜梨米糊 香蕉胡萝卜米糊
高粱米糊 45 / 土豆黄瓜米糊 55 / 黄瓜栗子米糊
34 / 栗子米糊 土豆胡萝卜米糊 56 / 菜花苹果米糊
35 / 菜花米糊 46 / 菠菜豌豆米糊 栗子菠菜米糊
大枣米糊 菠菜甘薯米糊 57 / 玉米苹果米糊
36 / 苹果米糊 47 / 角瓜土豆米糊 糯米栗子米糊
香蕉米糊 角瓜香菇米糊 58 / 角瓜栗子米糊
37 / 金针菇米糊 48 / 甜南瓜菠菜米糊 59 / 油菜高粱米糊
38 / 梨米糊 甜南瓜西蓝花米糊 洋香菇栗子米糊
玉米米糊 49 / 西蓝花胡萝卜米糊



Part 3 中期断乳 食品

(出生后7~9个月)



62/ Before cooking · 有
味道和咀嚼感的断乳
食品中期

64/ 营养杂谷粥
红叶卷心菜糙米粥

65/ 香瓜胡萝卜粥
小米甘薯粥

66/ 大豆粥

67/ 黑豆粥
菠菜大豆粥

68/ 玉米豌豆粥
豌豆土豆粥

69/ 豌豆奶酪粥
土豆菜豆粥

70/ 菜豆磨粉
71/ 甘薯奶粉粥
海带胡萝卜粥

72/ 甘薯甜瓜粥
芒果甘薯粥

73/ 土豆粥
甜瓜土豆粥

74/ 洋香菇土豆粥
菠菜土豆粥

75/ Bouns Page · 食
材主要部位的做法

76/ 玉米红椒粥
茄子野苏子粥

77/ 甘薯松子粥
鸡肉葡萄粥

78/ 甜南瓜梨粥

79/ 黑豆梨粥

西蓝花梨粥

80/ 菠菜金针菇粥
菠菜糯米粥

81/ 蔬菜洋香菇粥

菜花洋香菇粥

82/ 豆芽豆腐脑粥

83/ 豆芽粥

豆腐脑韭菜粥

84/ 白菜心野苏子粥
白菜牛肉粥

85/ Bouns Page · 巧
妙药用水果和蔬菜

86/ 栗子卷心菜粥
栗子小米粥

87/ 苹果羹
小米葡萄干苹果粥

89/ 角瓜紫菜粥
角瓜鸡肉粥

鱼肉大麦粥
苹果艾蒿米粥

90/ 黑芝麻蔬菜粥
黄瓜芝麻粥

91/ 芝麻裙带菜粥
裙带菜鱼肉粥

92/ 洋香菇裙带菜粥
豆腐油菜粥

93/ 鱼肉大米粥

94/ 牛肉土豆粥

牛肉胡萝卜粥

95/ 牛肉西蓝花粥

牛肉菠菜粥

96/ 牛肉苹果粥

96/ 牛肉红叶卷心菜粥

97/ 牛肉香菇粥
牛肉白灵菇粥

98/ 牛肉海苔粥

牛肉洋葱粥

99/ Bouns Page · 满
分营养! 断乳食品食材
组合

100/ 鸡肉冬菇粥

鸡肉角瓜粥

101/ 西蓝花鸡肉粥

鸡肉洋葱粥

102/ 高粱米鸡肉粥

绿豆鸡肉粥

103/ 香菇鸡肉粥

虾肉甜菜粥

104/ 大虾金针菇粥

干虾冬菇粥

105/ 鱼肉蔬菜粥

106/ 苏子叶鱼肉粥

鳕鱼萝卜粥

107/ 鳕鱼菠菜粥

干明太鱼香菇粥

108/ 明太鱼白灵菇粥

海鲜粥

109/ 奶粥

110/ 鸡胸脯肉粥

牛肉洋香菇粥

牛里脊粥

鳕鱼海带粥

Part 4

后期 断乳食品

(出生后10~12个月)



- | | | |
|-----------------------------------|------------------------------|---------------------------|
| 114/ Before cooking · 每日三餐的后期断乳食品 | 甘薯苹果稀饭 | 149/ 鸡肉胡萝卜稀饭 |
| 116/ 小米豌豆稀饭 | 132/ 三色蔬菜稀饭 | 鸡肉菜豆稀饭 |
| 杂粮稀饭 | 蔬菜稀饭 | 150/ 鸡丝营养粥 |
| 117/ 杂谷葡萄干稀饭 | 133/ 炒鸡蛋 | 豆腐蘑菇稀饭 |
| 薏米大豆稀饭 | 134/ 木耳奶酪稀饭 | |
| 118/ 栗子蔬菜稀饭 | 西蓝花豌豆稀饭 | 151/ Bouns Page · 成功的调味法则 |
| 豌豆蔬菜稀饭 | 135/ 炒蔬菜盖饭 | |
| 119/ 大马哈鱼稀饭 | 白菜香菇稀饭 | 152/ 豆腐菠萝稀饭 |
| 120/ 冬葵黄豆稀饭 | 136/ 黑芝麻松子稀饭 | 豆腐脑甜菜稀饭 |
| 老南瓜胡萝卜稀饭 | 黄白黑芝麻稀饭 | 153/ 紫菜鸡蛋稀饭 |
| 121/ 三色蔬菜稀饭 | 137/ Bouns Page · 能放心喂食的婴儿饮料 | 154/ 无花果葡萄干稀饭 |
| 菠菜奶酪稀饭 | | 牛肉丸白菜汤 |
| 122/ 土豆胡萝卜稀饭 | 138/ 角瓜白灵菇稀饭 | 155/ 牛肉萝卜稀饭 |
| 土豆苹果稀饭 | 茄子角瓜稀饭 | 牛肉油菜稀饭 |
| 123/ 土豆蟹肉稀饭 | 139/ 角瓜稀饭 | 156/ 牛肉金针菇稀饭 |
| 西蓝花土豆稀饭 | 角瓜汤饭 | 牛肉香芹稀饭 |
| 124/ 玉米甜南瓜稀饭 | 141/ 大枣鸡肉稀饭 | 157/ 鱿鱼菠菜稀饭 |
| 卷心菜黄瓜稀饭 | 鳕鱼胡萝卜稀饭 | 干明太鱼土豆稀饭 |
| 125/ 香芹玉米鸡肉稀饭 | 牛腿骨韭菜稀饭 | 158/ 土豆沙拉 |
| 胡萝卜枣稀饭 | 蔬菜栗子稀饭 | 159/ 小银鱼稀饭 |
| 127/ 角瓜土豆稀饭 | 142/ 大枣松子稀饭 | 小银鱼莲藕稀饭 |
| 蘑菇金枪鱼稀饭 | 枣栗子稀饭 | 160/ 小银鱼蘑菇稀饭 |
| 糙米黑豆稀饭 | 143/ 菜花胡萝卜稀饭 | 虾肉豆腐稀饭 |
| 韭菜牛肉稀饭 | 菜花鸡蛋稀饭 | 161/ 虾肉冬葵稀饭 |
| 128/ 油菜甘薯稀饭 | 144/ 香蕉豌豆稀饭 | 虾肉裙带菜稀饭 |
| 甘薯胡萝卜稀饭 | 海带蔬菜稀饭 | 162/ 鳕鱼肉洋葱稀饭 |
| | 145/ 梅子裙带菜稀饭 | 鱼肉蔬菜稀饭 |
| 129/ Bouns Page · 锅巴的做法 | 146/ 裙带菜豌豆饭 | 163/ 鱼肉豆芽稀饭 |
| | 香菇土豆稀饭 | 鱼肉五色稀饭 |
| 130/ 甘薯牛肉稀饭 | 147/ 甜菜金针菇稀饭 | |
| 甘薯鳕鱼稀饭 | 萝卜香菇稀饭 | |
| 131/ 甘薯菜花稀饭 | 148/ 洋香菇土豆稀饭 | |
| | 油菜鸡肉稀饭 | |

Part 5

完成期 断乳食品

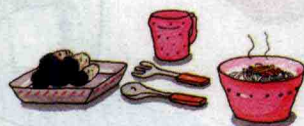
(出生后13~15个月)



- 166/ **Before cooking** · 味道丰富的完成期断乳食品
- 168/ 黏大麦冬葵软饭
杂谷软饭
- 169/ 三色饭团
- 170/ 泡菜炒饭
甜南瓜白色泡菜软饭
- 171/ 水果土豆饭
土豆奶酪饭
- 172/ 番茄水果煎蛋饼
- 173/ 水果炒饭
甘薯发芽糙米软饭
- 174/ 甘薯拌饭
甘薯苹果炒饭
- 175/ 豇豆软饭
豌豆洋葱菇黄油软饭
- 176/ 豇豆沙拉
- 177/ 豌豆海带软饭
豌豆软饭
- 178/ 茄子角瓜软饭
南瓜糯米软饭
- 179/ 甜南瓜营养拌饭
老南瓜褐大豆软饭
- 180/ 营养核桃软饭
花生豆粉稀饭
- 181/ **Bouns Page** · 制作容易、安全的天然零食
- 182/ 核桃饭团
- 183/ 蘑菇拌饭
蘑菇烤肉软饭
- 184/ 白灵菇胡萝卜软饭
- 184/ 金针菇杂菜软饭
- 185/ 香菇酱油软饭
香菇银鱼软饭
- 186/ 麻婆豆腐盖饭
蔬菜豆腐蒸饭
- 187/ 炒豆腐
- 188/ 油豆腐韭菜软饭
黑芝麻油菜软饭
- 189/ 黑芝麻甜南瓜拌饭
炒竹笋软饭
- 190/ 芋头野苏子软饭
蕨菜大酱软饭
- 191/ 娃娃菜稀饭
- 192/ 裙带菜银鱼软饭
银鱼饭团
- 193/ **Bouns Page** · 容易引起过敏的食材
- 195/ 豆腐脑豌豆软饭
豆腐脑蟹肉汤
苹果汁豆腐脑
豆腐脑沙拉
- 196/ 牛肉海带软饭
牛肉蔬菜盖饭
- 197/ 酸奶肉丸
- 198/ 牛肉西兰花软饭
烤肉蔬菜拌饭
- 199/ 猪肉香菇炒饭
猪肉蘑菇炒饭
- 200/ 猪肉玉米炒饭
猪肉水果软饭
- 201/ 马哈鱼软饭
- 202/ 鱼肉菜花软饭
明太鱼冬葵软饭
- 203/ 虾肉豆腐软饭
- 204/ 萝卜鳕鱼软饭
韭菜鱼肉软饭
- 205/ **Bouns Page** · 制作没有刺激性的天然调料
- 206/ 蛤仔蔬菜软饭
鲍鱼蔬菜软饭
- 207/ 鳕鱼肉洋葱菇软饭
裙带菜蘑菇软饭
- 208/ 拌鱿鱼软饭
- 209/ 海鲜番茄软饭
虾肉蔬菜软饭
- 210/ 拌金枪鱼软饭
烤金枪鱼肉软饭
- 211/ 金枪鱼西蓝花软饭
- 212/ 鸡肉红辣椒软饭
鸡肉茼蒿软饭
- 213/ 鸡肉软饭
鸡肉蔬菜饭
- 214/ 黄芪鸡肉软饭
牛骨汤软饭
- 215/ 奶酪蛋卷
奶酪拌饭
- 216/ 奶酪牛肉软饭
鸡蛋蔬菜软饭
- 217/ 拌面

Part 6 幼儿食品

(出生后16~36个月)



- 220/ Before cooking · 以米饭为主食的幼儿食品
- 222/ 大米饭
- 223/ 糙米饭
黑米饭
大麦饭
豌豆饭
- 224/ 紫菜饭团
金枪鱼奶酪包饭
- 225/ 贝肉饭团
牛肉银鱼饭团
- 226/ 鸡蛋卷饭
鸡蛋蒸饭
- 227/ 鸡蛋奶酪拌饭
蔬菜鱼子饭
- 228/ 裙带菜拌饭
裙带菜干贝饭
- 229/ 土豆鸡蛋盖饭
甜南瓜糯米饭
- 230/ 油豆腐拌饭
咖喱饭
- 231/ 洋葱炒鸡蛋
西蓝花煎蛋饼
- 232/ 节日面条
蔬菜饭
- 233/ 拌面条
乌冬面
- 234/ 土豆面片汤
- 235/ Bouns Page · 全部的喂食零食
- 236/ 金针菇酱汁
菠菜酱汁
- 237/ 冬葵酱汁
- 237/ 南瓜甜菜酱汁
- 238/ 泡菜角瓜汤
鸡肉丸子汤
- 239/ 蛤仔酱汁
虾肉裙带菜汤
- 240/ 牛骨白菜叶汤
鱼肉酱汁
- 241/ 巴非蛤汤
豆芽干明太鱼汤
- 242/ 飞鱼子油菜汤
蘑菇汤
- 243/ 金枪鱼土豆汤
豆粉白菜汤
- 245/ 苏子海带汤
贝肉清汤
蘑菇鸡蛋汤
牛肉卷心菜汤
- 246/ 发芽糙米大酱汤
海带鸡蛋汤
- 247/ Bouns Page · 幼儿食品制作的小妙招
- 248/ 鸡蛋卷
鸡蛋菠菜羹
- 249/ 土豆蔬菜饼
炒土豆丝
- 250/ 泡菜
萝卜泡菜
黄瓜泡菜
- 253/ 煎豆腐
烤鸡肉串
炸牛肉丸
烤金枪鱼
- 254/ 小土豆色拉
拌菠菜香蕉
- 255/ 拌胡萝卜杂菜
酱甘薯萝卜
- 257/ 蘑菇鸡蛋羹
蒸豆腐脑鱼子
莲藕饼
炒甜南瓜核桃
- 258/ 酱牛肉
牛肉莲藕丸
- 259/ 香菇肉卷
酱泡菜甘薯
- 260/ 烤牛肉
- 261/ Bouns Page · 天然零食——果脯
- 262/ 炒角瓜
角瓜肉饼
- 263/ 煎豆腐
炒香菇
- 264/ 酱土豆番茄
贝肉拌凉粉
- 265/ 酱莲藕
- 266/ 煎金针菇香肠
酱白菜
- 267/ 酱花生
炒银鱼
- 268/ 鸡蛋炒培根
萝卜酱油豆腐



part 1

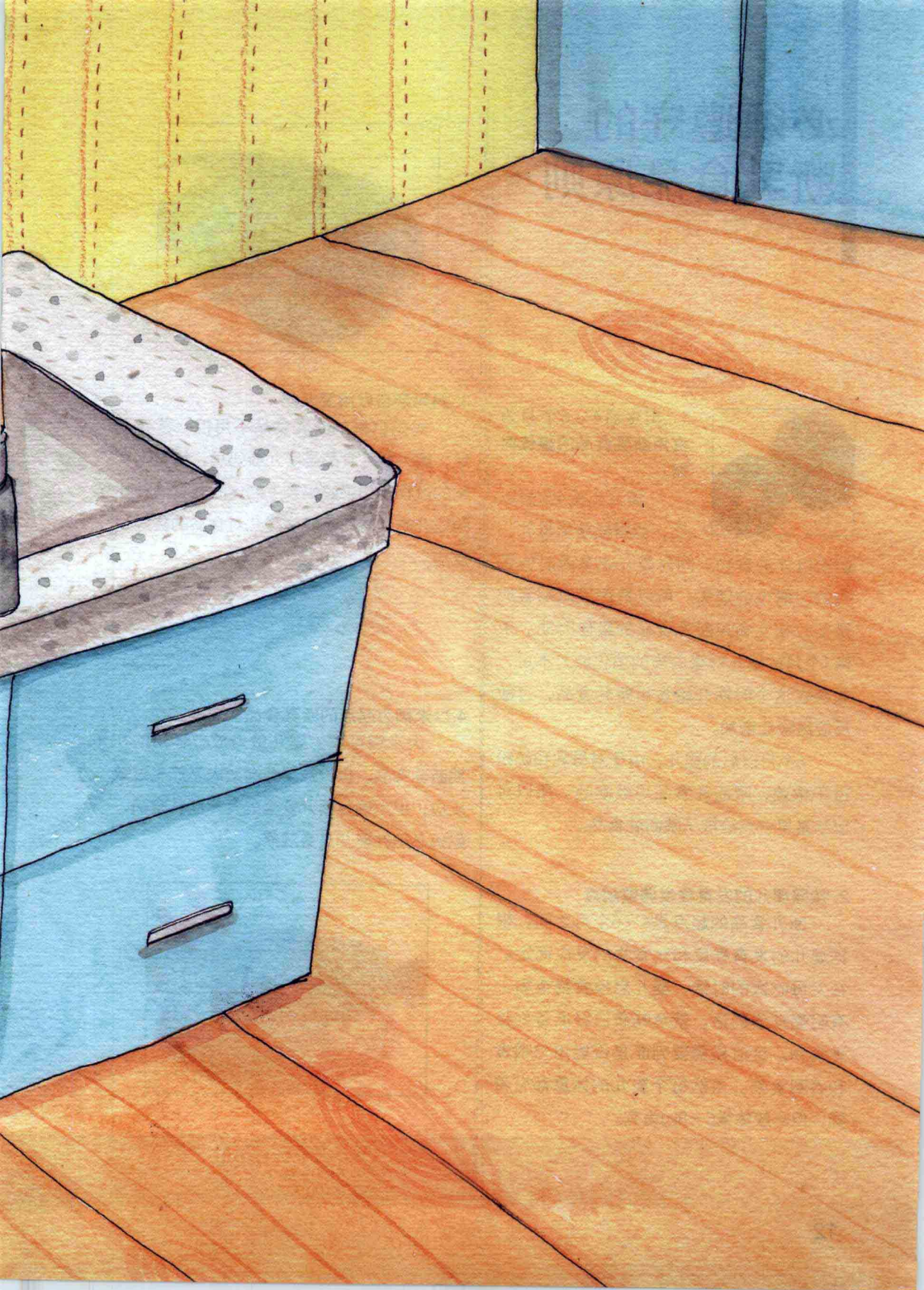
断乳食品的基础

断乳食品的安全比营养更重要

妈妈总是想给孩子提供营养丰富的食品。
但是与营养相比，食品安全更为重要。
不科学的营养搭配反而会导致营养不良。
食材的选择应该循序渐进，这样孩子才更容易适应。

遵守简单、安全的基本原则

食材和制作方法看似简单，但做好营养美味的每一餐实为不易。
儿童食品比其他食品更要严格遵守基本原则。只要掌握不同时期制作原则和制作方法，就能轻而易举地做出100多种断乳食品。在本书中可学到不同时期的儿童食品的食材选择及制作方法，烹调美味健康的儿童餐就从此刻开始。



必须遵守的 断乳食品原则



1. 出生后4~6个月为食用断乳食品的最佳时期。

婴儿出生4个月以后，肠胃能接受母乳、奶粉以外的食物。同时婴儿吃东西时伸舌头的习惯也会消失。所以把这段时期看成是婴儿初次食用断乳食品的最佳时期。未满4个月的婴儿对蛋白质的消化能力不足，如果在这个时期开始食用断乳食品，过敏反应风险会增加。

6个月以后的婴儿，由于对母乳和奶粉过于依赖，喂断乳食品导致呕吐。所以可以尽量早一点给孩子喂断乳食品。

2. 按照婴儿的发育程度调整起点

断乳食品的起点是4~6个月之间，根据婴儿的发育程度和对食物的反应而定。在父母吃饭的时候，婴儿想摸食物或嘴上有咀嚼动作的话，就意味着已经准备好接受食物。这时候需要判断是否能用勺喂食和吞咽食物。虽然每个婴儿的体重都有差异，但一般体重6~8kg为宜。



3. 妈妈亲自做给婴儿吃

妈妈自制的断乳食品不用担心营养不足，因为断乳食品是婴儿断奶后，练习吃食物的过程。如果妈妈亲手制作断乳食品并喂给婴儿吃，有助于了解婴儿对食物的喜好和反应。

4. 以米糊为起点的断乳食品

大米糊可作为婴儿最为放心食用的初期断乳食品。极少数婴儿会对大米产生过敏反应，但为确保婴儿安全的食用断乳食品，妈妈必须在婴儿身旁观察。





5. 用勺喂食断乳食品

第一次

喂食断乳食品

时，一般婴儿

会吃一点就吐出来。虽然会让父母担心，但这是正常现象。对习惯喝母乳或喝奶粉的婴儿来说，勺子很难让他马上接受。

即使是很难接受，也要让孩子适应勺子。一旦养成用奶瓶的习惯，婴儿就会因为错误的饮食习惯造成肥胖，或者因口腔的肌肉不发达而不愿吃东西。养成用勺子的习惯，活动手的时候会有助于手部肌肉的锻炼，同时刺激大脑的成长发育。



6. “每天一次”逐渐增加

断乳食品是每天喂一次，从1/4小勺开始逐渐增加食用量和次数。一段时间后逐渐增加为1/2小勺、1小勺。即使

已经开始食用断乳食品，婴儿的主食还应该

是母乳或奶粉。

7. 选择婴儿心情好的时候喂食

婴儿和成人一样，对不想吃的食物会产生抗拒。婴儿难以接受陌生的餐具和初次品尝的食物。如果婴儿表现出哭闹、呕吐等强烈的反应，请把起点推迟1~2周。选择在婴儿心情好的时候，在舒适的气氛中喂食断乳食品，这样将会给婴儿留以美好的记忆。在给婴儿喂食前，擦干净婴儿的脸和手。另外，换好尿布也是让婴儿心情愉快的好方法。



8. 初次食用的食品，以三天为间隔给婴儿食用

喂食断乳食品的时候妈妈最担心的是过敏。为了避免过敏反应，添加新的食物要特别注意。添加新的食品初期间隔1周，之后最少间隔3天左右，每次一种，用量要少。如果进食过程中婴儿出现呕吐、腹泻、斑疹等症状，可能是对食物产生了过敏反应，所以要加倍小心。

食用不同食材的安全时期

*用黑体字标注的食物是易引起过敏反应的高危食品。如果进食过程中婴儿出现皮肤过敏或其他过敏反应，需观察其反应，如果不确定情况要及时就医。

谷类

大米：出生后4个月
糯米：出生后4个月
糙米：出生后6个月
小米：出生后6个月
大麦：出生后6个月
高粱：出生后6个月
玉米：出生后6个月
黑米：出生后9个月
绿豆：出生后9个月
小麦粉：出生后11个月
红豆：出生后12个月
薏米：出生后13个月
杂粮：出生后24个月



豆类

米线：出生后6个月
(捣碎后食用)
粉条：出生后10个月
素面：出生后11个月
刀切面：出生后12个月
乌冬面：出生后12个月
荞麦面：出生后12个月
意大利面条：出生后12个月

肉类

牛肉(里脊)：出生后6个月

鸡胸脯：出生后7个月
鸡里脊：出生后7个月
猪肉(瘦肉)：出生后10个月
猪肉(里脊)：出生后12个月
鸡翅：出生后12个月
鸡腿：出生后12个月
牛肉(牛排肉)：出生后13个月
猪肉(五花肉)：出生后13个月
生后9个月
葡萄：出生后10个月
杏：出生后10个月
菠萝：出生后12个月
甜柿子：出生后12个月
桃子：出生后12个月
芒果：出生后13个月
柠檬：出生后13个月
橙子：出生后13个月
草莓：出生后13个月
猕猴桃：出生后13个月



海藻类

紫菜：出生后6个月
海带：出生后6个月
裙带菜：出生后7个月
海苔：出生后7个月
洋菜(琼脂)：出生后11个月

水果类

苹果：出生后4个月
香蕉：出生后4个月
梨：出生后4个月
紫桃：出生后5个月
西瓜：出生后5个月
橘子：出生后7个月
香瓜：出生后7个月
甜瓜(哈密瓜)：出生后7个月



饮料类

葡萄汁：出生后12个月
苹果汁：出生后12个月
绿茶：出生后13个月
柠檬水：出生后13个月
桃汁：出生后13个月
橙汁：出生后13个月
离子饮料：出生后24个月
碳酸饮料：出生后36个月

豆类、坚果类

豌豆：出生后6个月
菜豆：出生后6个月
黑豆：出生后6个月
大豆：出生后6个月
褐大豆：出生后6个月
栗子：出生后6个月
芝麻：出生后6个月
黑芝麻：出生后6个月
松子：出生后7个月
豆腐：出生后7个月
嫩豆腐：出生后7个月
豆腐脑：出生后7个月

紫苏：出生后7个月
葡萄干：出生后9个月
油豆腐：出生后11个月
豆油：出生后12个月
豇豆：出生后13个月
开心果：出生后13个月
花生：出生后13个月
核桃：出生后13个月
瓜子：出生后13个月
南瓜子：出生后15个月
杏仁：出生后24个月



罐头类

水果罐头：出生后11个月
豆罐头：出生后12个月
草莓酱：出生后12个月
葡萄酱：出生后12个月
蓝莓酱：出生后13个月
金枪鱼罐头：出生后13个月
桃酱：出生后13个月
花生酱：出生后13个月
黄桃罐头：出生后24个月
玉米罐头：满3岁
竹笋罐头：满3岁

海鲜类

黄花鱼：出生后6个月
鳕鱼：出生后6个月
干银鱼：出生后6个月
马面鱼：出生后6个月

比目鱼：出生后6个月
刀鱼：出生后7个月
明太鱼：出生后7个月
大马哈鱼：出生后8个月
虾：出生后9个月

飞鱼子：出生后10个月
鲑鱼：出生后11个月
干明太鱼：出生后11个月
银鱼脯：出生后12个月
螃蟹：出生后12个月
鲛鱼：出生后13个月
鲭鱼：出生后13个月
黄鱼：出生后15个月
干虾：出生后24个月
(汤：出生后6个月)

火腿、鱼丸类

蟹棒：出生后12个月
火腿：出生后13个月
香肠：出生后13个月
维也纳香肠：出生后13个月
鱼丸：出生后24个月
培根：出生后24个月



蔬菜类

土豆：出生后4个月
黄瓜：出生后4个月
甘薯：出生后4个月
角瓜：出生后4个月
萝卜：出生后5个月
西蓝花：出生后5个月
菜花：出生后5个月
红叶卷心菜：出生后5个月
胡萝卜：出生后6个月
洋葱：出生后6个月



菠菜：出生后6个月
卷心菜：出生后6个月
白菜：出生后6个月
生菜：出生后6个月
大枣：出生后6个月
洋香菇：出生后6个月
香菇：出生后6个月
金针菇：出生后6个月
白灵菇：出生后6个月
木耳：出生后6个月
香芹：出生后7个月
绿豆芽：出生后9个月
豆芽：出生后9个月
菊苣：出生后10个月
茄子：出生后10个月
萝卜芽：出生后10个月
柿子椒：出生后12个月
红辣椒：出生后12个月
艾蒿：出生后12个月
芥菜：出生后12个月
蕨菜：出生后12个月
苏子叶：出生后12个月

番茄：出生后12个月
小番茄：出生后13个月
芋头：出生后13个月
韭菜：出生后13个月

半成品

速冻水饺：出生后12个月
速冻炸猪排：出生后12个月
冻土豆：出生后12个月
速冻炸鸡：出生后12个月
速冻批萨：出生后24个月

乳制品

婴儿用奶酪：出生后7个月
酸奶：出生后8个月
鸡蛋：出生后7个月
(鸡蛋清周岁以后喂食比较安全)
鹌鹑蛋：出生后10个月
植物奶油：出生后12个月
奶油：出生后12个月
鲜奶油：出生后12个月
鲜奶：出生后13个月
炼乳：出生后13个月
意大利奶酪：出生后18个月



调料类

香油、紫苏油：出生后6个月
植物油、橄榄油：出生后6个月
盐：出生后12个月
白糖：出生后12个月
酱油：出生后12个月
大酱：出生后12个月
番茄酱：出生后12个月
蛋黄酱：出生后12个月
芥末油：出生后12个月
醋：出生后12个月
蚝油：出生后12个月
高丽酱：出生后12个月
辣椒粉：出生后15个月

辣椒酱：出生后15个月

贝壳类

生蚝：出生后9个月
巴非哈：出生后13个月
干贝：出生后13个月
丽文蛤：出生后13个月
蛏子：出生后13个月
海螺：出生后13个月
蛤仔：出生后13个月
鲍鱼：出生后13个月

(用贝类制作的汤可以在周岁前给婴儿食用，但是出现过过敏反应的话，需遵医嘱)



其他食品

椰子凉粉：出生后11个月
绿豆凉粉：出生后11个月
果冻：出生后12个月
面包：出生后11个月
咖喱：出生后12个月
爆米花：出生后12个月
蜂蜜：出生后13个月
魔芋：出生后13个月
蛋糕：出生后13个月
巧克力：出生后13个月
调料(鱼粉)：满3岁