

让新妈妈放心的婴幼儿科学喂养全书

韩国三省出版社第2编辑部 ● 编
具杨花 ● 译

断奶 食谱

全百科



520道断奶食谱
+ 育儿专家喂养指导



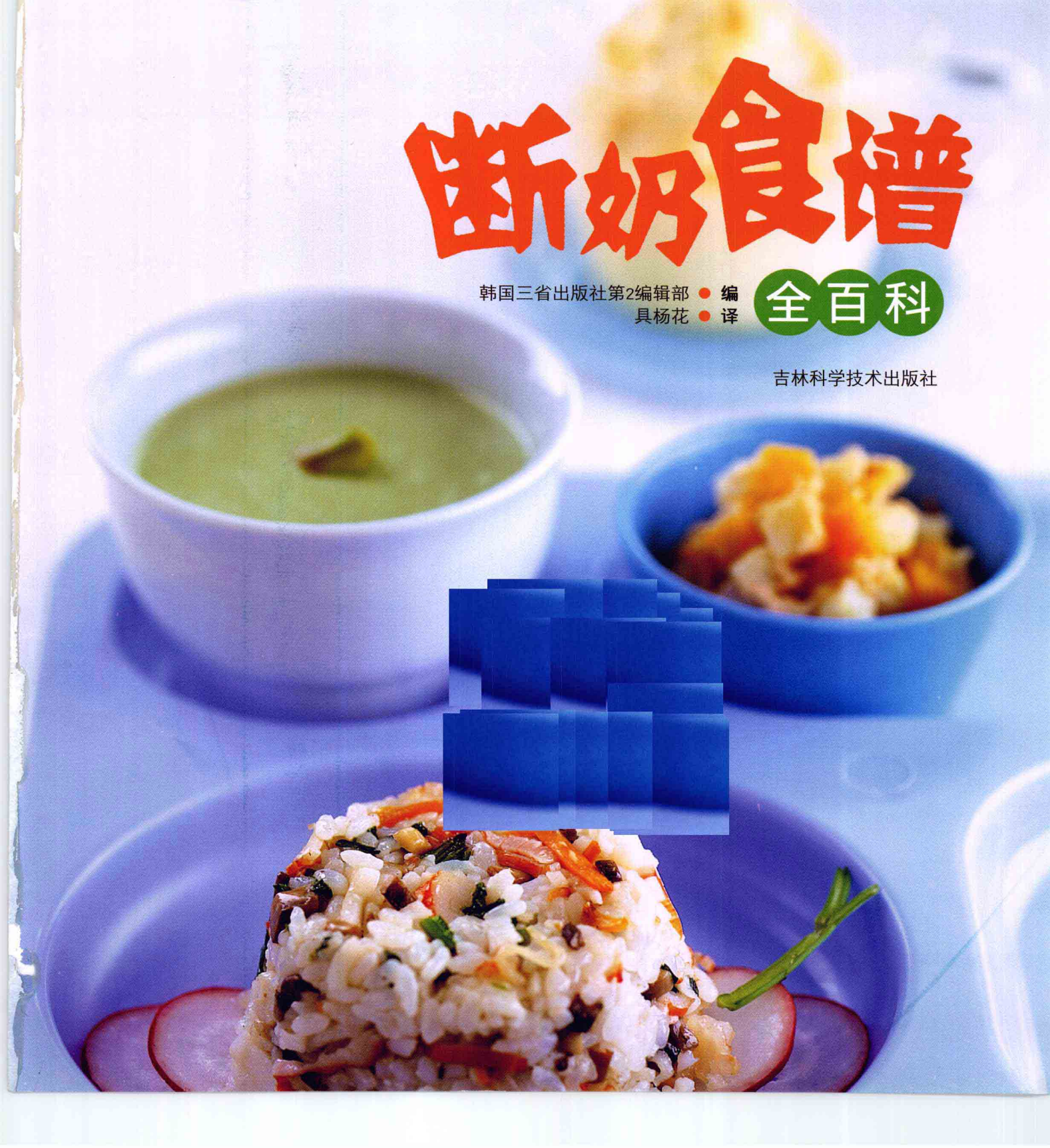
吉林科学技术出版社

断奶食谱

韩国三省出版社第2编辑部 编
具杨花 译

全 百 科

吉林科学技术出版社



图书在版编目 (C I P) 数据

断奶食谱全百科 / 韩国三省出版社第2编辑部编;
具杨花译. —长春: 吉林科学技术出版社, 2010. 1
ISBN 978-7-5384-4487-2

I. 断… II. ①韩…②具… III. 婴幼儿—食谱 IV.
TS972. 162

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第192125号

断奶食谱全百科

이유식 대백과 © 2008 by 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
吉林省版权局著作合同登记号:
图字 07-2009-2152

韩国三省出版社第2编辑部 ● 编

具杨花 ● 译

助理翻译 ● 马 赫 金丽娜 朱银姬 崔 城 曹 芳

责任编辑 ● 崔 岩 解春谊

责任校对 ● 李 萍

封面设计 ● 一行设计 于 通

内文设计 ● 吴凤泽 郑作鲲 丛胜龙 李 萍 韩淑兰 韩志武 王 伟 李 璐

吉林科学技术出版社出版发行

社址 ● 长春市人民大街 4646 号

邮编 ● 130021

发行部电话 / 传真 ● 0431-85677817 85635177 85651759

85651628 85600611 85670016

储运部电话 ● 0431-84612872

编辑部电话 ● 0431-86037590

网址 ● www.jlstp.com

实名 ● 吉林科学技术出版社

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题 可寄出版社调换

印刷 ● 长春新华印刷有限公司

20 开 889mm × 1194mm

13 印张 200 千字

2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5384-4487-2

定价 ● 39.90 元



CONTENTS

目 录



Step 1

断奶食基础课

一目了然的断奶食进行表	16
不同月龄宝宝的安心断奶食材表	18
不同材料的摄入量	20
常用的材料计量法	20
调料类计量法	21
简单方便的勺计量法	21
粉、调味料, 用勺计量	21
食物的大小和粗细	22
断奶食材冷冻保存法	24
稀饭 24 ● 胡萝卜 24 ● 米粉 24 ● 糊或粥 24 ● 南瓜 25	
西蓝花 25 ● 香菇 25 ● 豌豆 25 ● 地瓜 25 ● 菠菜 25	
洋葱 25 ● 牛肉 25 ● 豆腐 25 ● 鸡胸肉 25 ● 去刺鱼肉 25	
土豆 25	
微波炉5分钟做断奶食	26
用微波炉制作的粥	26
巧用微波炉	26
煮肉时	26
加工少量菜时	26
少量水果时	26
蒸起来较麻烦的材料	26
短时间内配料时	26
解冻冷冻制品时	27

解冻冷藏食品时	27
快速泡黄豆时	27
制作天然调料时	27
利用微波炉做的断奶食	27
苹果糊 (5个月开始)	27
蔬菜水果鸡蛋糕 (5个月开始)	27
牛肉土豆稀饭 (10个月开始)	27

制作调味汤

28

● 海带汤 (6个月开始) 28 ● 牛肉汤 (6个月开始) 28	
● 鸡肉汤 (6个月开始) 28 ● 蔬菜汤 (6个月开始) 28	
● 香菇汤 (6个月开始) 29 ● 松鱼汤 (7个月开始) 29	
● 干虾汤 (10个月开始) 29 ● 明太鱼汤 (7个月开始) 29	
● 银鱼汤 (13个月开始) 29 ● 海鲜汤 (13个月开始) 29	

难处理的材料整理方法

30

● 南瓜 30 ● 洋松蘑 30 ● 卷心菜 30 ● 油菜 30 ● 西蓝花 30	
● 鸡胸肉 30 ● 牛肉 31 ● 鲜虾 31 ● 贝壳 31 ● 肉薄的鱼 31	
● 鱿鱼 32 ● 肉厚的鱼 32 ● 哈密瓜 32 ● 番茄 32 ● 核桃 33	
● 栗子 33 ● 猕猴桃 33 ● 鲜橙 33	

挑选断奶食用具

34

食器	34
勺	34
围嘴	34
水杯	34
桌布	34

基本用具的使用方法

35

粉碎器	35
-----------	----

棉布	35
菜板和厨刀	35
礲床儿	35
榨汁机	35
迷你锅	35
筛网	35
搅拌器	35

富有新意的配餐用具 36

削皮刀	36
榨汁网	36
微波炉专用蒸锅	36
原味酸牛奶制作器	36
捣碎器	36
断奶食保存容器	36
硅勺子	36
带盖子的冰魔方	36

初期宝宝喝的水 37

授乳可以满足2个月内宝宝对水分的需求	37
凉开水最安全	37
6个月开始喂大麦茶	37
生病时水是最好的药	37
外出时也不要喂矿泉水	37
自来水应放置一天左右	37
大麦茶(6个月开始)	38
决明子茶(13个月开始)	38
玉米茶(13个月开始)	38
粗粮茶(13个月开始)	38

准备外出用断奶食 39

6个月开始准备外出断奶食	39
准备蔬菜为主的材料	39
零食应选简便的食品	39
用保温杯保存为好	39
夏天需要断奶冰箱	39
一餐可以用市面断奶食	39
2天3宿以上应现做	39

断奶食加热常用方法 40

第1阶段——准备一个适当大的锅	40
第2阶段——水倒到锅的2/3线为止	40
第3阶段——不加盖儿	40
第4阶段——煮开后关火放置1分钟	40
第5阶段——妈妈先用嘴试温	40

Step 2

4~6个月初期断奶食

4~6个月的变化 42

4个月	42
能挺脖子	42
唾液分泌增加	42
开始翻身	42
可以分辨白天和黑夜	42
5个月	42
可以翻身	42
情感表现变得丰富	42
开始爬行	42
喜欢吸吮	42
推舌反射消失	43
6个月	43
发育速度开始缓慢	43
开始独立地坐	43
开始长乳牙	43
双腿产生力量	43
快速发育	43
宝宝变得好动	43

开始断奶的信号 44

4个月开始	44
过敏体质应在6个月开始	44
对食物感到兴趣时	44
不能晚于6个月	44
伸舌反射消失时	44
可以挺起头和脖子时	44

初期断奶食的原则 45

选择流质断奶食	45
第一个断奶食是大米糊	45
每周添加一种蔬菜	45
6个月开始喂鱼	45
断奶食应在授乳之前喂	46
宝宝状态好时是喂断奶食的最佳时间	46
第一天目标是喂1/4勺	46
出现异常反应先终止断奶食	46
不加调味料的断奶食是最佳选择	46
6个月应开始补充铁	46
分阶段地增加量和次数	46

用微波炉制作的基本粥 47

断奶食材料 48

- 大米 48 地瓜 48 糯米 48 角瓜 48 黄瓜 48
- 土豆 48 南瓜 49 苹果 49 甜叶菜 49 梨 49
- 萝卜 49 红球菊苣 49 香蕉 49 西蓝花 49 菜花 49
- 李子 50 油菜 50 高粱 50 西瓜 50 茼蒿 50
- 胡萝卜 50 桃和杏 50 蘑菇 50 卷心菜 50 白菜 51
- 西洋红芡 51 鸡胸肉 51 海带 51 牛肉 52 紫菜 52 豆 52

初期煮10倍粥的方法 52

泡米煮10倍米糊	52
煮土豆米糊的方法	52

初期断奶食谱 53

- 大米糊 53 地瓜米糊 53 土豆米糊 53 南瓜米糊 53
- 老南瓜米糊 54 菜花米糊 54 西蓝花米糊 54
- 卷心菜米糊 54 苹果米糊 55 梨米糊 55 香蕉米糊 55
- 胡萝卜米糊 55 甜叶菜米糊 56 发芽粗米米糊 56

- 金针蘑米糊 56 高粱米糊 56 土豆黄瓜粥 57
- 地瓜豌豆粥 57 土豆胡萝卜粥 57 南瓜土豆粥 57
- 南瓜萝卜粥 58 南瓜油菜粥 58 南瓜菜花粥 58
- 角瓜土豆粥 58 角瓜金针蘑粥 59 西蓝花苹果粥 59
- 西蓝花胡萝卜粥 59 西蓝花角瓜粥 59 菜花苹果粥 60
- 苹果卷心菜粥 60 苹果土豆粥 60 苹果胡萝卜粥 60
- 香蕉黄瓜粥 61 香蕉西洋红芡粥 61 香蕉胡萝卜粥 61
- 萝卜梨粥 61 黑豆梨粥 62 甜叶菜梨粥 62
- 胡萝卜梨粥 62 油菜地瓜粥 62 油菜梨粥 63
- 油菜豌豆粥 63 西蓝花梨粥 63 角瓜栗子粥 63
- 洋松蘑栗子粥 64 糯米栗子粥 64 黄瓜栗子粥 64
- 栗子油菜粥 64 鸡胸肉粥 65 牛肉粥 65
- 牛肉洋松蘑粥 65 鸡胸肉土豆粥 65

快速简单做断奶食 66

把饭磨碎后放进微波炉加热	66
冷冻发糕	66
放密闭容器冷冻	66
保存炒熟的大米粉	66
煮大米饭	66
利用低脂肪牛奶	66

Step 3

7~9个月中期断奶食

7~9个月的变化 68

7个月	68
可以用膝盖爬	68
手变得灵活	68

开始长牙	68
容易得各种小病	68

8个月 68

熟悉地爬行	68
拒绝陌生人	68
可以独立地坐	68
开始理解妈妈的话	69
记忆力和辨别能力大大提高	69

9个月 69

可以独立起坐	69
做有意图的动作	69
可以熟练地使用手指	69
喜欢和讨厌非常分明	69
长出不少牙	69

中期断奶食的信号 70

6个月后期开始进入断奶中期	70
适应8倍粥时	70
一天吃两次断奶食时	70
能熟练地咬碎小块食物时	70
不容易得病时	70
对食物特别感兴趣时	70

中期断奶食的原则 71

食物应用刀切碎再喂	71
每次摄入量因人而异	71
7个月一天2次, 每次1/2小碗	71
8个月一天3次, 每次100g	71
9个月一天3次, 每次120g	71
开始喂一天1次零食	71
用肉来补铁	72
应继续以母乳或奶粉为主食	72
培养宝宝饮食习惯	72
开始自己吃饭	72
材料原味的断奶食	72

中期断奶食进行表 73

断奶中期开始喂的各种材料 74

● 粗米 74 ● 干大枣 74 ● 大麦 74 ● 黏小米 74 ● 露葵 74

● 玉米 74 ● 鲜明太鱼 75 ● 洋葱 75 ● 黄花鱼 75 ● 林延寿鱼 75
 ● 香瓜 75 ● 鲷鱼 75 ● 鳕鱼 75 ● 蛋黄 75 ● 海带、莼菜 75
 ● 大豆 76 ● 松籽 76 ● 干明太鱼 76 ● 绿豆 76 ● 刀鱼 76
 ● 哈密瓜 76 ● 豆腐 76 ● 黑米 76 ● 黄豆芽 77 ● 牡蛎 77
 ● 酸牛奶 77 ● 芝麻 77 ● 香油、荳子油 77 ● 鲑鱼 77
 ● 婴儿用奶酪 78 ● 葡萄干 78 ● 食用油、橄榄油 78

中期基本粥的煮法 78

泡米煮5倍粥	78
大米饭煮5倍粥	78

中期断奶食谱 79

● 土豆粥 79 ● 南瓜蔬菜粥 79 ● 洋松茸土豆粥 79
 ● 油菜土豆粥 79 ● 青菜洋葱粥 80
 ● 大豆大枣粥 80 ● 大豆梨粥 80 ● 黑豆粥 80
 ● 油菜大豆粥 81 ● 玉米豌豆粥 81 ● 豌豆土豆粥 81
 ● 豌豆奶酪粥 81 ● 玉米糊 82 ● 地瓜奶粉粥 82
 ● 土豆四季豆粥 82 ● 栗子地瓜粥 82 ● 地瓜菜花粥 83
 ● 海带胡萝卜粥 83 ● 栗子蔬菜粥 83 ● 胡萝卜米糊 83
 ● 油菜黏米粥 84 ● 胡萝卜糙皮侧耳蘑菇粥 84
 ● 油菜金针菇粥 84 ● 胡萝卜蘑菇粥 84 ● 黄豆芽软豆腐粥 85
 ● 白菜牛肉粥 85 ● 黄豆芽糙皮侧耳蘑菇粥 85
 ● 栗子卷心菜粥 85 ● 芝麻裙带菜粥 86
 ● 洋松茸裙带菜粥 86 ● 裙带菜海鲜粥 86
 ● 豆腐甜叶菜粥 86 ● 鳕鱼苹果粥 87 ● 鳕鱼萝卜粥 87
 ● 鳕鱼蔬菜粥 87 ● 鳕鱼油菜粥 87
 ● 明太鱼糙皮侧耳蘑菇粥 88 ● 牛肉西兰花粥 88
 ● 牛肉胡萝卜粥 88 ● 牛肉油菜粥 88 ● 牛肉蔬菜粥 89



- 牛肉栗子粥 89 ● 牛肉卷心菜粥 89 ● 牛肉苹果粥 89
- 牛肉香菇粥 90 ● 牛肉莼菜粥 90 ● 牛肉鲜松茸粥 90
- 牛肉地瓜粥 90 ● 鸡肉角瓜粥 91 ● 西蓝花鸡肉粥 91
- 糯米鸡肉粥 91 ● 香菇鸡肉粥 91 ● 卷心菜鸡肉粥 92
- 牛肉海带粥 92 ● 鸡肉地瓜粥 92 ● 鲜松茸栗子粥 92
- 营养杂谷粥 93 ● 发芽粗米大枣粥 93 ● 黏大麦蘑菇粥 93
- 红球菊苣粗米粥 93 ● 牛肉红球菊苣粥 94
- 黏小米地瓜粥 94 ● 香瓜胡萝卜粥 94 ● 地瓜哈密瓜粥 94
- 哈密瓜土豆粥 95 ● 地瓜苹果粥 95 ● 地瓜松籽粥 95
- 菜花洋松茸粥 95 ● 栗子黏小米粥 96
- 干明太鱼香菇粥 96 ● 鸡肉露葵粥 96 ● 驼酪粥 96
- 黏小米葡萄干苹果粥 97 ● 黑芝麻蔬菜粥 97
- 白菜菜苔茭子粥 97 ● 黄瓜黑芝麻粥 97 ● 高粱米鸡肉粥 98
- 艾草米香菇粥 98 ● 绿豆鸡肉粥 98 ● 杂谷豌豆粥 98
- 糯米西洋红芩菁粥 99 ● 黑米南瓜粥 99
- 地瓜卷心菜粥 99 ● 甜叶菜牡蛎粥 99 ● 角瓜紫菜粥 100
- 明太鱼大麦粥 100 ● 鸡肉栗子粥 100
- 苹果艾草米粥 100 ● 四季豆奶 101 ● 拌苹果 101
- 苹果土豆汤 101

停止晚间授乳 102

Step 4

10~12个月 后期断奶食

10~12个月的变化 104

- 10个月 104
- 可以扶住椅子或沙发起立 104
- 小臂肌肉发育变得细微 104

- 活动量增多 104
- 可以说一个词 104
- 一天喂3次断奶食 104

11个月 104

- 开始迈步 104
- 调节力度大小 104
- 长出不少牙 104
- 可以更加熟练地拿杯 105
- 开始对同龄宝宝产生兴趣 105

12个月 105

- 关闭房门 105
- 可以做细微的手部动作 105
- 可以独立迈上几步 105
- 开始理解爸爸妈妈的话 105
- 宝宝开始发脾气 105
- 抓住妈妈的手走路 105

开始后断奶的信号 106

- 一般是10个月以后 106
- 从比平时较黏稠的粥开始 106
- 每天吃的量不均匀,也不必担心 106
- 对大人的食物产生兴趣时 106
- 排便出现异常,先停一段时间 106

后期断奶食的原则 107

- 适合香蕉硬度的食物 107
- 尝试接近稀饭的黏稠度的粥 107
- 材料切碎后使用 107
- 每次量120g~150g为好 107
- 一日三餐断奶食应成为主食 107
- 一日三餐应有不同的食谱 107
- 这时期仍要授乳 108
- 正式进入抓勺的练习 108
- 喂食大人吃的菜,但不加调料 108
- 仍得注意的材料 108

后期断奶食进行表 108

断奶后期开始喂的材料 109

- 麦粉 109 ● 寒天 109 ● 笋芽 109 ● 虾 109 ● 番茄 109
- 葡萄 109 ● 鹌鹑蛋黄 110 ● 猪肉 110 ● 干银鱼 110

● 橡子凉粉 110 ● 鸡肉 110 ● 飞鱼子 110 ● 红豆 110
 ● 青浦凉粉 110 ● 柿子 110 ● 甜椒 111 ● 黄油 111 ● 蕨菜 111
 ● 艾草 111 ● 大酱 111 ● 苏子叶 111 ● 改良大酱 111 ● 芥菜 111
 ● 面包 111

煮后期断奶粥 112

泡米煮3倍粥 112

用大米饭煮3倍粥 112

后期断奶食食谱 113

● 豌豆蔬菜粥 113 ● 老南瓜胡萝卜粥 113 ● 栗子蔬菜粥 113
 ● 土豆奶酪粥 113 ● 土豆胡萝卜粥 114 ● 土豆西兰花粥 114
 ● 土豆苹果粥 114 ● 玉米南瓜粥 114 ● 卷心菜黄瓜粥 115
 ● 地瓜香菇粥 115 ● 鸡肉玉米粥 115 ● 地瓜胡萝卜粥 115
 ● 地瓜牛肉粥 116 ● 地瓜苹果粥 116 ● 地瓜鳕鱼粥 116
 ● 卷心菜西兰花汤 116 ● 三色蔬菜粥 117
 ● 西兰花豌豆粥 117 ● 杂蔬菜粥 117 ● 栗子粥 117
 ● 白菜心香菇粥 118 ● 虾仁角瓜粥 118
 ● 角瓜糙皮侧耳蘑菇粥 118 ● 角瓜洋葱粥 118 ● 香蕉豌豆粥 119
 ● 裙带菜豌豆粥 119 ● 油菜松茸粥 119 ● 香菇土豆粥 119
 ● 洋松茸土豆粥 120 ● 鸡肉胡萝卜粥 120 ● 甜叶菜鸡肉粥 120
 ● 鸡肉四季豆粥 120 ● 鸡肉蔬菜粥 121 ● 豆腐裙带菜粥 121
 ● 豆腐香菇粥 121 ● 紫菜鸡蛋粥 121 ● 牛肉萝卜粥 122
 ● 牛肉金针蘑粥 122 ● 牛肉土豆粥 122 ● 金针蘑苹果粥 122
 ● 比目鱼粥 123 ● 虾仁裙带菜粥 123 ● 虾豆腐粥 123
 ● 奶酪鳕鱼粥 123 ● 明太鱼西兰花粥 124
 ● 鱼肉豆芽粥 124 ● 鱼肉甜叶菜粥 124
 ● 金针蘑角瓜粥 124 ● 小米豌豆粥 125 ● 杂谷葡萄干粥 125
 ● 杂谷粥 125 ● 白鲑芝麻粥 125 ● 露葵豆腐渣粥 126
 ● 胡萝卜大枣粥 126 ● 油菜绿豆芽胡萝卜粥 126
 ● 地瓜菜花粥 126 ● 奶酪炒鸡蛋 127 ● 黑芝麻松籽粥 127
 ● 奶酪蔬菜粥 127 ● 黄瓜黑芝麻粥 127 ● 鸡肉松籽粥 128
 ● 大枣红球菊苣粥 128 ● 大枣松籽粥 128 ● 菜花胡萝卜粥 128
 ● 菜花鸡蛋粥 129 ● 营养清炖 129 ● 金针菇稀饭 129
 ● 豆腐菠菜粥 129 ● 豆腐脑油麦菜粥 130 ● 丸子白菜粥 130
 ● 无花果葡萄干粥 130 ● 牛肉莼菜粥 130 ● 牛肉苣荬粥 131
 ● 鲑鱼粥 131 ● 明太鱼土豆粥 131 ● 虾仁露葵粥 131
 ● 虾仁蔬菜粥 132 ● 牡蛎萝卜粥 132 ● 鱼肉蔬菜粥 132
 ● 苹果豆腐粥 132 ● 土豆沙拉 133 ● 苹果胡萝卜汁 133
 ● 南瓜地瓜糯米拌菜 133 ● 豆粉土豆粥 133

戒掉奶瓶 134

Step 5

13~15个月 完结期断奶食

13~15个月的变化 136

13个月 136

可以自己起身站立 136

增加对他人的关心 136

自己拿勺吃饭 136

产生规律的生活节奏 136

14个月 136

走路不容易摔倒 136

可以弯腰捡东西 136

形成自我意识 136

活动量增多 136

15个月 137

可以自由使用手指 137

开始用语言表达 137

产生恐惧感 137

上下各长出4颗乳牙 137

提示妈妈自己大便或小便 137

完结期断奶食的信号 138

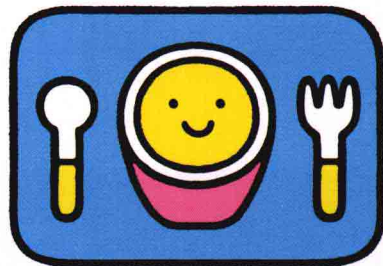
吃1/2碗饭的时候 138

开始长臼齿 138

授乳量减少, 断奶食的量增多 138

对大人的饭产生兴趣 138

独立吃饭的欲望增强 138



完结期断奶食的原则 139

均匀地摄取五种营养素	139
利用各种各样的材料	139
喂柔软的稀饭	139
停止授乳, 开始喂生牛奶	140
一次120g~180g为好	140
一天喂2次零食	140
块状食物切碎再喂	140
喂大人的饭菜还过早	140
尽量少调味	140
宝宝较瘦也不能经常喂	140
摄食量减少不必担心	140

完结期断奶食进行表 141

完结期适用的材料 142

- 薏苡 142 牛肉各部位 142 韭菜 142 面食 142 番茄 142
- 茄子 142 青芋 143 草莓 143 柠檬 143 菠萝 143
- 青花鱼 143 猕猴桃 143 芒果 143 鱿鱼 143 青鱼 143
- 豆奶 144 生牛奶 144 银鱼脯 144 干明太鱼 144
- 螃蟹 144 玉米片 144 巴非蛤 145 金枪鱼 145 蛭子 145
- 鸡蛋清 145 蜂蜜 145 蛤仔 145 核桃 145 干贝 145
- 咖喱 145 大蛤蜊 146 海螺 146 鲍鱼 146 橘子 146

完结期基本饭的制作方法 146

用成人的米饭制作完结期的饭 146

13~15个月食谱 147

- 炒地瓜饭 147 蘑菇烤牛肉饭 147 炒地瓜苹果饭 147
- 糙皮侧耳蘑菇胡萝卜饭 147 香菇汤饭 148
- 蘑菇意式调味饭 148 香菇银鱼饭 148
- 土豆奶酪意式调味饭 148 蔬菜意式调味饭 149
- 老南瓜栗子豆饭 149 豌豆洋松茸饭 149
- 南瓜营养饭 149 营养核桃饭 150 海带土豆饭 150
- 蔬菜豆腐饭 150 海带黄瓜饭 150 豌豆玉米饭 151
- 茄子角瓜饭 151 南瓜糯米饭 151 油豆腐韭菜饭 151
- 黑芝麻甜叶菜饭 152 水果炒饭 152 水果土豆拌饭 152
- 黑芝麻南瓜饭 152 裙带菜小银鱼饭 153
- 牛肉裙带菜饭 153 牛肉海带饭 153 牛肉蔬菜盖饭 153
- 牛肉西兰花饭 154 烤牛肉蔬菜饭 154 牛肉萝卜汤饭 154
- 猪肉香菇炒饭 154 猪肉金针蘑炒饭 155

- 鱼肉菜花饭 155 猪肉玉米炒饭 155
- 明太鱼露葵饭 155 虾豆腐饭 156 萝卜明太鱼饭 156
- 鱼肉黄豆芽饭 156 韭菜海鲜饭 156
- 蛤仔蔬菜饭 157 裙带菜蔬菜饭 157 鳕鱼洋松茸饭 157
- 虾裙带菜饭 157 地瓜鱿鱼饭 158 海鲜小柿子饭 158
- 鱿鱼炒饭 158 虾蔬菜饭 158 金枪鱼炒饭 159
- 鸡肉红灯笼辣椒饭 159 金枪鱼蔬菜饭 159
- 牛肉豆腐盖饭 159 鸡肉炒饭 160 奶酪炒饭 160
- 鸡肉洋松茸饭 160 奶酪牛肉饭 160 鸡蛋蔬菜饭 161
- 蘑菇末饭 161 蔬菜炒饭 161 露葵豆腐渣饭 161
- 油菜酱汤 162 海带鸡蛋汤 162 牛肉萝卜汤 162
- 黄豆芽干明太鱼汤 162 白菜酱汤 163 金针蘑酱汤 163
- 角瓜酱汤 163 南瓜大头菜汤 163 地瓜发芽粗米饭 164
- 杂谷饭 164 黏大麦露葵饭 164 梅子裙带菜饭 164
- 三色饭团 165 白咸菜炒饭 165 混合饭团 165
- 南瓜白咸菜饭 165 炒角瓜猪肉 166 番茄水果鸡蛋卷 166
- 牛肉莲藕饭 166 牛肉胡萝卜饭 166
- 西洋红茼蒿蔬菜饭 167 金针蘑杂菜饭 167
- 鸡肉黄豆芽饭 167 竹笋炒饭 167 蕨菜大酱饭 168
- 银鱼饭团 168 春白菜饭 168 猪肉蔬菜饭 168
- 海鲜空心面 169 鲍鱼蔬菜饭 169 鲑鱼笋芽饭 169
- 黄芪鸡肉饭 169 筛骨饭 170 婚礼面 170
- 奶酪鸡蛋包饭 170 腌核桃饭 170 虾仁洋松茸粥 171
- 四季豆沙拉 171 面包西蓝花汤 171
- 原味酸牛奶肉丸 171 豆腐炒鸡蛋 172
- 豆腐脑蔬菜糕 172 蔬菜鸡蛋糕 172
- 蔬菜米饭饼 172 拌老南瓜米饭 173 烤角瓜 173
- 腌制苹果鲜橙 173 烤土豆黄油 173

制作锅巴零食 174

- 高压锅锅巴 174
- 石锅锅巴 174
- 平底锅锅巴 174
- 煎锅锅巴 174
- 电饭锅锅巴 174
- 锅巴地瓜粥 (7个月开始) 174

Step 6

16个月至满3岁婴儿食

16~36个月的变化..... 176

16~18个月..... 176

熟练地走路.....	176
熟练地用杯子喝水.....	176
长出臼齿.....	176
出口成章.....	176

19~24个月..... 176

熟练地跑步.....	176
体会到多种感情.....	176
喜欢提问.....	176

25~36个月..... 177

可以控制大小便.....	177
社会性发达.....	177
会使用敬语.....	177
身体调节力发达.....	177
可以沿线画图.....	177

婴儿食开始的信号..... 178

16个月可以开始.....	178
初期婴儿食和后期婴儿食.....	178
开始对菜感兴趣.....	178
熟悉勺和叉.....	178

婴儿食的原则..... 179

长出臼齿.....	179
摆脱单一的饮食.....	179
婴儿食要软和.....	179
均匀摄入五类食物.....	179
过敏的宝宝注意饮食.....	179
早餐一定要按时吃.....	180
尽量避免宝宝偏食.....	180
2周岁后开始喝低脂肪牛奶.....	180
不要追着宝宝喂饭.....	180
菜要清淡.....	180

宝宝学会自己吃饭.....	180
尽量不吃外卖.....	180
婴儿食进行表.....	181

婴儿食谱..... 182

营养紫菜饭 182	蛤蚌肉饭团 182	金枪鱼奶酪紫菜饭 182
牛肉黄鱼饭 182	海带干贝石锅饭 183	鸡蛋卷饭 183
南瓜糯米饭 183	鸡蛋糕饭 183	炒油豆腐饭 184
咖喱饭 184	菜苗鱼子饭 184	小黄鱼炒饭 184
牛肉蔬菜盖饭 185	鸡蛋奶酪炒饭 185	金枪鱼西蓝花饭 185
裙带菜炒饭 185	金枪鱼泡菜炒饭 186	土豆片儿汤 186
西蓝花炒鸡蛋 186	炒面 186	拌面 187
肉丸意大利面 187	乌冬面 187	麻婆豆腐盖饭 187
蛤仔汤 188	虾仁裙带菜汤 188	发芽粗米大酱汤 188
筛骨菜帮汤 188	辣白菜南瓜汤 189	巴非蛤虾仁汤 189
鸡肉丸子汤 189	飞鱼子甜叶菜汤 189	蘑菇汤 190
豆粉白菜汤 190	金枪鱼土豆汤 190	露葵大酱汤 190
野芝麻裙带菜汤 191	蘑菇鸡蛋汤 191	巴非蛤汤 191
牛肉卷心菜汤 191	白菜牛肉汤 192	清明太鱼汤 192
蘑菇干明太鱼汤 192	白菜粉条汤 192	黄豆芽虾仁丸子汤 192
油菜豆腐酱汤 193	韭菜大酱汤 193	白菜苔汤 193
金针蘑菇豆腐汤 193	萝卜菜帮酱汤 193	鳕鱼油菜鸡蛋卷 194
炒牛肉菠萝番茄汁 194	咖喱鱼肉 194	洋葱炒鸡蛋 194
油菜鸡蛋糕 195	土豆蔬菜饼 195	蔬菜鸡蛋卷 195
炒土豆 195	凉拌黄瓜 196	香菇虾仁饼 196
萝卜泡菜 196	蘑菇烤肉串 196	酱汁烤豆腐 197
烤鸡肉串 197	炸牛肉丸子 197	酱金枪鱼 197
炒蘑菇鸡蛋 198	莲藕果子 198	蒸嫩豆腐明太鱼子 198
炒南瓜核桃 198	小土豆沙拉 199	胡萝卜杂菜 199
拌油菜香蕉 199	酱地瓜萝卜 199	酱牛肉 200



Step 7

健康饮食

- 肉卷香菇 200 ●牛肉莲藕丸子 200 ●炖泡菜地瓜 200
- 炒角瓜 201 ●煎豆腐 201 ●角瓜肉饼 201 ●炖土豆番茄 201
- 拌青泡凉粉虾酱 202 ●酱白菜 202 ●炖莲藕 202 ●炒香菇 202
- 炖花生蔬菜 203 ●炒银鱼 203 ●炖花生魔芋 203
- 炒鸡蛋熏肉 203 ●炖萝卜油豆腐 204 ●油炸鲈鱼 204
- 酱燕鱼 204 ●炒干明太鱼丝 204 ●烂南瓜 205 ●烤土豆片 205
- 黄油烤地瓜 205 ●烂香蕉地瓜 205 ●南瓜汤圆 206
- 五色土豆汤圆 206 ●黑芝麻豆腐汤圆 206 ●三色羊羹 206
- 苹果梅子原味酸牛奶沙拉 207 ●香蕉冰棍 207
- 香蕉方便食品 207 ●烤香蕉蜂蜜 207 ●草莓年糕 208
- 苹果猕猴桃汁 208 ●草莓牛奶布丁 208 ●梨卷心菜汁 208
- 香蕉牛奶 209 ●草莓牛奶 209 ●苹果鲜橙汁 209
- 菠萝苹果汁 209 ●豆腐冰淇淋 210 ●菠萝冰点 210
- 水果奶昔 210 ●烤苹果全麦面包 210 ●地瓜比萨 211
- 地瓜原味酸牛奶三明治 211 ●地瓜坚果西点 211
- 苹果三明治 211 ●豆腐汉堡 212 ●蛋卷 212
- 胡萝卜杯子蛋糕 212 ●鲜橙蛋糕 212 ●炸酱炒米条 213
- 土豆拔丝 213 ●地瓜土豆饺子 213 ●豆腐饼干 213
- 海鲜炸丸子 214 ●炸角瓜糯米 214 ●炸油菜金枪鱼丸子 214
- 卷心菜泡菜 214 ●辣白菜 215 ●西洋红芡苳苹果水泡菜 215
- 筛骨泡菜 215 ●西洋红芡苳萝卜块 215 ●粗米饭 216
- 牛肉蘑菇萝卜汤 216 ●萝卜泡菜 217 ●虾酱汤 217
- 白米饭 217 ●蒸海鲜 217 ●烤土豆奶酪 218
- 蘑菇肉红灯笼辣椒炒饭 218 ●萝卜汤 218 ●蛤仔清汤 219
- 奶油饭 219 ●西蓝花菜花沙拉 219 ●荠菜酱汤 220
- 牡蛎海带饭 220 ●拌萝卜 220 ●蔬菜牛肉炒杂菜 220
- 豌豆汤 221 ●金枪鱼南瓜沙拉 221 ●海鲜蔬菜煎蛋卷 221
- 地瓜干 222 ●豆腐三明治 222 ●南瓜香蕉汁 222

饮食中的苦恼 223

食物过敏 226

食物过敏 226

什么情况下会产生食物过敏 226

消化器官未成熟的婴幼儿 226

有过敏疾患的情况 226

有过敏家族遗传的情况 226

如何应对食物过敏 226

慎喂新食物 226

对类似食物也要当心 226

不能随便限制食物 226

过敏危险食品 227

- 虾 227 ●番茄 227 ●花生 227 ●牛奶 227 ●干鱿鱼 227
- 背绿鲜鱼 227 ●橙子、橘子 228 ●鸡蛋白 228 ●草莓 228
- 猕猴桃 228 ●红豆 228 ●蜂蜜 228 ●薏苡 229 ●蛤蚌 229
- 猪肉 229 ●麦粉 229 ●荞麦 229 ●茄子 229

遗传性过敏的断奶食原则 230

6个月开始断奶 230

新材料一次只用一种 230

断奶食不需调味料 230

如果出现发疹要立即停用 230

要特别注意过敏食品 230

尽可能地避免食品添加剂 230

不能随便限制食品 230

制作断奶食反应记录 231

进行断奶食的方法都一样 231

生病时喂的断奶食 232

呕吐时 232

1岁前呕吐是常见的事 232

喂水分多的断奶食 232

发热时 232

多喂蔬菜和水果	232
补充水分	232
便秘时	232
喂纤维质丰富的食物	232
充分喂水	232
腹泻时	232
限制零食	232
用米糊补充水分	232
用电解质融水可防脱水	232
感冒时	232
补充维生素C	232
多饮温水	232

元气恢复断奶食 233

- 苹果米糊(感冒后, 4个月) 233
- 鳕鱼鸡蛋粥(感冒后, 7个月) 233
- 海鲜海带饭(感冒后, 10个月) 233
- 牡蛎萝卜饭(感冒后, 13个月) 233
- 糯米糊(拉肚子后, 4个月) 234
- 豌豆布丁(拉肚子后, 7个月) 234
- 炖鲜鱼豆腐(拉肚子后, 10个月) 234
- 营养糯米饭(拉肚子后, 13个月) 234
- 苹果酸牛奶(发热后, 8个月) 235
- 甜角瓜苹果粥(发热后, 8个月) 235
- 豆腐粥(发热后, 10个月) 235
- 番茄土豆粥(发热后, 13个月) 235
- 白色鲜鱼粥(便秘时, 7个月) 236
- 卷心菜粥(便秘时, 7个月) 236
- 松籽薏米粥(便秘时, 10个月) 236
- 奶酪饭团(便秘时, 10个月) 236

喂宝宝的民间宝典 237

- 柿饼大枣汤(拉肚子时, 9个月) 237
- 韭菜粥(拉肚子时, 9个月) 237
- 梅果茶(拉肚子时, 9个月) 237
- 木瓜茶(感冒时, 12个月) 237
- 萝卜汁(不易消化时, 6个月) 238
- 桔梗茶(嗓子痛时, 9个月) 238
- 柠檬蜜茶(流鼻涕时, 13个月) 238
- 五味子茶(咳嗽时, 12个月) 238

- 生姜粥(感冒时, 13个月) 239
- 梨蜜桔梗汁(咳嗽时, 13个月) 239
- 银杏大枣茶(咳嗽时, 13个月) 239
- 柿子叶茶(感冒时, 13个月) 239
- 卷心菜饮料(便秘时, 8个月) 240
- 蒸地瓜(便秘时, 6个月) 240
- 大麦决明子茶(发热时, 10个月) 240
- 橘皮茶(发热时, 10个月) 240

断奶食与宝宝的大便 241

断奶后大便的变化 241

- 颜色的变化 241
- 暂时出现硬便 241
- 大便偶尔变稀 242

断奶时大便的异常征兆 242

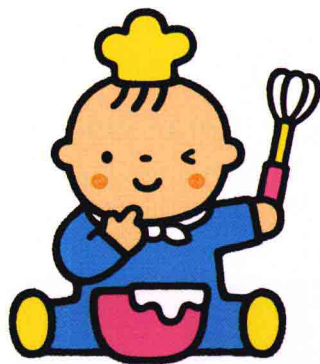
- 腹泻 242
- 产生便秘 242

导致大便异常应采取的措施 242

- 中断摄入新的食物 242
- 观察一下再决定是否继续喂 242
- 隔一段时间再重新喂 242

初次喂宝宝保健食 243

- 第一次要从6~12个月开始 243
- 宜于喂体质虚弱的宝宝 243
- 如何得到最好的保健效果 243



如果宝宝不吃保健食.....	243
鹿茸要不要喂.....	243

助消化的按摩..... 244

胃胀或噎着时.....	244
呕吐或拉肚子时.....	244

Step 8

安全地喂养

正确认识色素..... 246

致命的人工色素.....	246
高危险群色素.....	246
赤色2号.....	246
赤色3号.....	246
黄色4号.....	246
黄色5号.....	246
其他有害色素.....	246
赤色40、102号.....	246
提取胭脂红色素.....	246
栀子黄色素.....	247
糖色色素.....	247
可可豆色素.....	247
绿色3号.....	247
高粱色素.....	247
栀子青色素.....	247
灯笼辣椒里提取的色素.....	247
青色1号.....	247
青色2号.....	247

红球菊苣提取色素.....	247
葡萄果皮提取色素.....	247

甜味危险的秘密..... 248

使免疫力低下又造成肥胖的白糖.....	248
白糖更有害于儿童.....	248
爱甜味危害的儿童们.....	248
食品中糖分含量多.....	248
代替白糖使用天然甜味.....	248
B族维生素会分解糖分.....	248

加工食品的危险性..... 249

人工色素——行动障碍.....	249
磷——妨碍钙的吸收.....	249
食品添加剂——过激行动.....	249
钠——钙的消耗.....	249
白糖——对大脑功能有恶性影响.....	249
罐头食品——重金属污染.....	249

喂市面零食..... 250

酸奶.....	250
1周岁后一天一杯.....	250
有酸奶过敏要小心.....	250
不要太信任无糖.....	250
饼干.....	250
越晚喂越好.....	250
要限制一天喂的量.....	250
要喂相对无刺激的饼干.....	250
饮料.....	250
喂米糊后喂饮料.....	250
一次50ml~100ml就足够.....	250
市面饮料要小心选择.....	250
零食用香肠.....	250
满3岁开始一天吃2根以下.....	250
比饼干营养更强.....	250

喂鲜牛奶、豆奶..... 251

喂鲜牛奶的原因.....	251
鲜牛奶要在1周岁后喂.....	251
细心地阶段性地喂.....	251

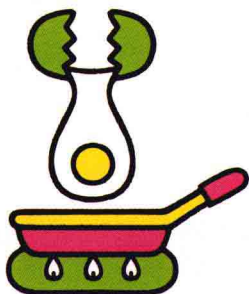
鲜牛奶一天500ml是适量	251
喝鲜牛奶后腹泻	251
喂豆奶的原则	251
豆奶也要在1周岁后喂	251
豆奶一天适宜量为200ml	251
豆奶也有过敏的危险	251
最好还是喂宝宝专用豆奶	251

亲手制作断奶食 252

选择贴近自然的材料	252
多选择有机食品	252
盐还是炒的好	252
鸡蛋只喂有精卵	252
用纸包的水果要注意清洁	252
河鲜类有抗生素的危险	252
用盐洗黄瓜	252
避免化学调味料或加工食品	252

制作天然调料 253

● 香菇粉 (6个月开始) 253
● 洋葱粉 (7个月开始) 253
● 海带粉 (6个月开始) 253
● 炒黄豆粉 (8个月开始) 253
● 野芝麻粉 (9个月开始) 254
● 毛虾粉 (13个月开始) 254
● 海产品粉 (13个月开始) 254
● 芝麻粉 (9个月开始) 254
● 面条鱼粉 (13个月开始) 254
● 坚果类粉 (24个月开始) 254
● 大酱汁 (12个月开始) 255
● 芝麻汁 (12个月开始) 255
● 猕猴桃汁 (13个月开始) 255
● 蚝油 (12个月开始) 255
● 浓酱油 (12个月开始) 255
● 柠檬汁 (13个月开始) 255
● 酸奶汁 (13个月开始) 256
● 豆腐汁 (13个月开始) 256
● 番茄汁 (13个月开始) 256



● 炒盐 (13个月开始) 256
● 糖稀 (15个月开始) 256

不同食材的搭配 257

● 胡萝卜+食用油 257
● 南瓜+红豆 257
● 黄豆芽+洋葱 257
● 鸡蛋+含维生素C多的蔬菜 257
● 苹果、猕猴桃+香蕉 257
● 螃蟹+西蓝花 257
● 牛肉+苏子叶 257
● 玉米+牛奶 257
● 牛肉、猪肉+梨 257
● 番茄+肉、海鲜 257
● 香菇+虾、猪肉 257
● 油菜+牛奶 257
● 牛肉、猪肉+猕猴桃 257
● 猪肉+菠萝 257
● 牛肉+香油 257
● 牛肉、猪肉+萝卜 257

检查有效期 258

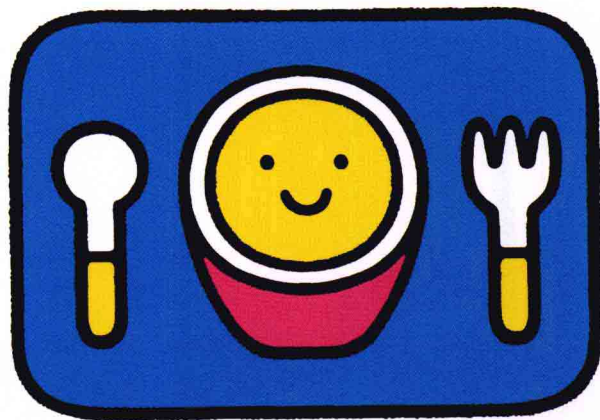
未处理的材料	258
烫熟或煮熟的菜	258
做好的断奶食	258
水果	259
用保鲜袋装的肉类	259
处理后的海鲜保存	259
肉汤	259
贝壳类	259

食物选购指导 260

Step 1

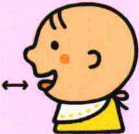
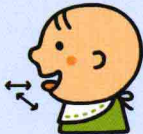
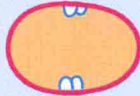
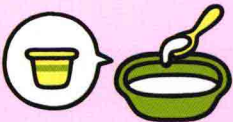
断奶食基础课

做了妈妈还不会烹制断奶食吗？宝宝在一天天长大，您是不是还在为宝宝的喂养而发愁呢？从本章开始，让妈妈们了解烹制断奶食物的基本原则，学习如何正确地加工食材，从制作最简单的食物开始，一直到不必担心宝宝过敏为止。给宝宝健康断奶，妈妈们不必再为此而担心了。



一目了然的断奶食进行表

进入断奶期，婴儿出生后4个月到3岁之间，妈妈们就应学会烹制断奶食与幼儿食。随着婴儿的身体发育，适当渐进地断奶是关键。

	出生4~6个月	出生7~9个月
断奶时期	初期	中期
嘴的情况	用勺轻微刺激婴儿嘴唇时，如果他们的舌尖伸出，就放入食物。因小儿不像大人闭口后再咀嚼，而是在半张口的情况下咀嚼，所以会有食物溢出	闭口慢慢地吃东西
舌头的情况	嘴里进入非流质食物时“伸舌反射”会消失，开始会前后移动舌头吃米糊 	舌头会前后上下搅动，表明会吃东西了 
长牙的程度	一般未到长牙月龄时，发育快的小儿下牙会长出 	基本开始长出下牙，但不能正常咀嚼，发育快的小儿开始长出上牙 
断奶进行法	可以在米糊里添加蔬菜、水果汁来喂，只喂果汁也可以。从吃断奶食开始的一两个月后可以逐渐调整浓度	向米粥里添加蔬菜、肉、白色海鲜等。不需要磨成泥，剁碎即可，让婴儿感觉到颗粒状物质有利于锻炼咀嚼能力
断奶食的程度	放入勺后从流淌糊开始过渡到粘稠的程度 	夹起时像豆腐一样易碎的程度 