

Baby Food

畅销
升级版



宝宝

断奶餐

梁毓
编著

鲍秀兰
审定



宝宝

梁毓
编著

鲍秀兰
审定

断奶辅食餐



图书在版编目(CIP)数据

宝宝断奶餐 / 梁毓编著. — 北京 : 中国
纺织出版社, 2012.7

ISBN 978-7-5064-8612-5

I. ①宝… II. ①梁… III. ①婴幼儿—食谱 IV.
①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第089212号

策划编辑: 尚 雅 国 帅 责任编辑: 马丽平 责任印制: 刘 强
美术编辑: 郝耀伟 装帧设计: 程 程

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京朝阳新艺印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年7月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 8

字数: 100千字 定价: 22.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

目 录

Contents

第1章

给宝宝健康断奶 / 9

第1节 断奶的益处及辅食添加的时机 / 9

练习咀嚼，对语言发育有益 / 9

补充宝宝所需的营养 / 10

消化能力提升，自我意识加强 / 10

辅食添加及断奶要注意宝宝的身体状况 / 10

合适的断奶月龄 / 10

合适的断奶季节 / 10

第2节 正确的断奶方法 / 11

宝宝断奶小指南 / 11

错误的断奶法 / 12

第3节 添加辅食，为断奶做准备 / 13

辅食添加要遵循的原则 / 13

辅食添加需要注意的事项 / 13

添加辅食要有顺序 / 14

第4节 充分做好断奶的准备 / 15

必要的心理准备有利于断奶 / 15

制作辅食的必备用具 / 15

第5节 宝宝可以吃哪些辅食 / 17

宝宝适宜吃的蔬菜类辅食 / 17

宝宝适宜吃的水果类辅食 / 17

宝宝适宜吃的蛋类辅食 / 18

宝宝适宜吃的粥类辅食 / 18

宝宝适宜吃的薯类辅食 / 19

宝宝适宜吃的肉类辅食 / 19

第6节 断奶餐的各种烹制方法 / 20

研磨食物有方法 / 20

碾碎过滤食物有方法 / 20

擦碎食物有方法 / 21

挤压揉碎食物有方法 / 21

调制糊状食物有方法 / 21

切断食物有方法 / 22

第7节 相同食物不同阶段的处理方法 / 23

第2章

断奶准备期（4个月） / 25

第1节 基本常识/25

宝宝的生理特点 / 25

宝宝的饮食需求 / 26

断奶方式的选择 / 26

妈妈的喂养指南 / 26

关于喂养宝宝的各种问答 / 27

第2节 流质辅食给宝宝新鲜感/29

- 浓米油 / 29
- 小白菜黄瓜菜汤 / 30
- 圆白菜西红柿汤 / 31
- 鲜菜汤 / 31
- 蛋黄羹 / 32
- 红枣苹果汁 / 32
- 蛋黄小米糊 / 33
- 水蜜桃汁 / 34
- 胡萝卜蜜枣水 / 34
- 西瓜汁 / 35
- 番石榴菠萝汁 / 35
- 甜瓜胡萝卜橙汁 / 36

● 纯味米汤 / 36

● 西红柿汁 / 37

● 菠萝胡萝卜汁 / 37

第3节 预防佝偻病的有效方法/38

- 苹果汁 / 38
- 西红柿李子甘蓝汁 / 39
- 果味胡萝卜汁 / 39
- 香瓜汁 / 40
- 核桃奶汁 / 40
- 小米蛋奶粥 / 41
- 西瓜奶汁 / 42
- 蛋黄奶粉米汤 / 42
- 哈密瓜汁 / 43
- 山药糯米羹 / 43

第4节 均衡营养 4个月宝宝的一日营养计划/44

4个月宝宝一日营养计划一 / 44

4个月宝宝一日营养计划二 / 44

第3章

断奶初期（5~6个月） / 45

第1节 基本常识/45

宝宝的生理特点 / 45

宝宝的饮食需求 / 46

断奶方式的选择 / 46

妈妈的喂养指南 / 46

辅食的硬度 / 47

关于喂养宝宝的各种问答 / 48

第2节 吞咽型辅食要让宝宝吃好/49

● 十倍粥 / 49

● 土豆西红柿羹 / 50

● 蜜桃西红柿奶汁 / 50

● 木瓜泥 / 51

● 黄瓜西式粥品 / 51

● 芦笋奶味蛋 / 52

● 南瓜面包粥 / 53

● 苹果泥 / 53

● 红小豆泥 / 54

● 红枣泥 / 54

第3节 让宝宝远离贫血的危险/55

● 三色粥 / 55

● 糖水樱桃 / 56

● 彩色蛋泥 / 56

● 菠菜蛋黄泥 / 57

● 香蕉沙拉 / 58

● 甘薯蛋黄泥 / 58

● 黑芝麻糊 / 59

● 核桃草莓汁 / 60

● 菠菜奶羹 / 60

● 配方奶粉大米粥 / 61

● 南瓜粥 / 61

● 菠菜泥 / 62

● 菠菜米粉 / 62

● 西兰花粥 / 63

● 蔬果奶汁 / 63

第4节 均衡营养 5~6个月宝宝的一日 营养计划/64

5个月宝宝一日营养计划 / 64

6个月宝宝一日营养计划 / 64

第4章

断奶中期（7~8个月） / 65

第1节 基本常识/65

宝宝的生理特点 / 65

宝宝的饮食需求 / 66

断奶方式的选择 / 66

妈妈的喂养指南 / 66

辅食硬度 / 67

关于喂养宝宝的各种问答 / 68

第2节 蠕嚼型辅食要让宝宝吃饱/69

● 吐司布丁 / 69

● 西兰花鸡蛋羹 / 70

● 南瓜通心粉 / 70

● 南瓜排骨汤 / 71

● 玉米鸡汤 / 71

● 油菜蛋黄泥 / 72

● 配方奶甘薯泥 / 72

● 胡萝卜水果泥 / 73

● 丝瓜坚果汁 / 73

第3节 长牙齿时的营养补给很重要/74

● 蛋黄米糊 / 74

● 黑米红枣粥 / 75

● 双色咬胶 / 76

● 紫菜瘦肉粥 / 76

● 南瓜芒果蛋奶汁 / 77

● 鸡肉香菇蛋羹 / 77

● 煮挂面 / 78

● 香蕉燕麦糊 / 79

● 小白菜玉米粉粥 / 79

● 配方奶紫米粥 / 80

● 鸡肉油菜面片 / 80

● 蔬菜羹 / 81

● 木瓜玉米奶汁 / 81

● 黑芝麻枸杞粥 / 82

● 圆白菜鲑鱼沙拉 / 83

● 根茎菜汤 / 83

第4节 均衡营养 7~8个月宝宝的一日 营养计划/84

7个月宝宝一日营养计划 / 84

8个月宝宝一日营养计划 / 84

第5章

断奶后期（9~10个月） / 85

第1节 基本常识/85

宝宝的生理特点 / 85

宝宝的饮食需求 / 86

断奶方式的选择 / 86

妈妈的喂养指南 / 86

辅食硬度 / 87

关于喂养宝宝的各种问答 / 88

第2节 细嚼型辅食多变口味/89

- 疙瘩汤 / 89
- 蛋黄丸子烩青菜 / 90
- 凉拌鸡肉 / 90
- 法式三明治 / 91
- 香蕉布丁 / 91
- 水果藕粉 / 92
- 甘薯蒸糕 / 93
- 菠菜胡萝卜汤 / 93

第3节 提高宝宝免疫力的辅食/94

- 牛肉粳米粥 / 94
- 胡萝卜橘子泥 / 95
- 彩椒蔬菜 / 95
- 西红柿猕猴桃泥 / 96
- 鸡肉粉丝蔬菜汤 / 96
- 排骨汤煲饭 / 97
- 鱼肉拌丝瓜 / 97
- 水果麦片粥 / 98
- 莲子百合消暑粥 / 98
- 鱼泥胡萝卜 / 99

● 鸡蛋猪肉羹 / 99

● 鱼菜米糊 / 100

● 甘薯苹果泥 / 100

● 薏米百合粥 / 101

● 胡萝卜鳕鱼粥 / 102

● 香蕉配方奶 / 102

● 鲜香牛肉面 / 103

● 鳕鱼拌青豆 / 103

● 豌豆大米粥 / 104

● 紫菜饭卷 / 104

● 南瓜炒饭 / 105

● 海苔煎鱼 / 105

第4节 均衡营养 9~10个月宝宝的一日营养计划/106

9个月宝宝一日营养计划 / 106

10个月宝宝一日营养计划 / 106

第6章

断奶完成期 (11~12个月) / 107

第1节 基本常识/107

宝宝的生理特点 / 107

宝宝的饮食需求 / 108

断奶方式的选择 / 108

妈妈的喂养指南 / 108

辅食硬度 / 109

关于喂养宝宝的各种问答 / 110

第2节 咀嚼型辅食要充足补给/111

- 蔬菜奶汤 / 111
- 奶油通心粉 / 112
- 虾仁土豆 / 112
- 蔬菜蛋饼 / 113
- 胡萝卜饭团 / 113
- 奶香面条 / 114
- 胡萝卜肉末饼 / 114
- 鱼肉汉堡 / 115
- 镶西红柿 / 115
- 百香哈密瓜汁 / 116
- 鳊鱼芹菜粥 / 116
- 西红柿炒鸡蛋 / 117
- 润肺双玉甜饮 / 117
- 韭菜炒鸡蛋 / 118
- 枸杞冬菜汤 / 118
- 荷花粥 / 119
- 蜜桃奶香汁 / 119

第3节 让宝宝骨骼发育更好的辅食/120

- 青豆土豆泥 / 120
- 鱼肉松粥 / 121
- 南瓜鲑鱼茶碗蒸 / 122
- 馄饨汤 / 122
- 什锦虾仁蒸蛋 / 123
- 美味三色球 / 124
- 水果牛肉粥 / 124
- 菠菜猪肝泥 / 125
- 肉汤煮饺子 / 126
- 火腿麦糊烧 / 126
- 木瓜炖银耳 / 127
- 苋菜面条糊 / 127

第4节 均衡营养 11~12个月宝宝的一日营养计划/128

11个月宝宝一日营养计划 / 128

12个月宝宝一日营养计划 / 128

给宝宝 健康断奶

宝宝从出生起就一直靠母乳或配方奶喂养，随着宝宝一天天长大，母乳或配方奶的营养已不能满足宝宝的需要了。因此，从4~5个月起，宝宝就开始了从以母乳或配方奶为主向母乳或配方奶+辅食过渡的时期。

第1节 断奶的益处及辅食添加的时机



练习咀嚼，对语言发育有益

到目前为止，对只知道喝液体的宝宝来说，要去学习咬东西是件困难的事，因为嘴巴整体、下巴、唇、舌都得用来咀嚼食物。但是，这个动作会促使舌头、下巴及唇等部位功能发育，也同时促进了宝宝发音及说话的能力。这样，发音功能约在宝宝1岁半前就会有基础了。所以，在这个时期，应让他多练习“咬”和“喝”的动作。

补充宝宝所需的营养

母乳或配方奶所提供的营养对4~5个月的宝宝来说已经不够了。以营养所需量来计算,6个月以上的宝宝,蛋白质的所需量是平均体重1千克需3克。那么,5千克重的宝宝,则需15克。但是,母乳所含的蛋白质每100毫升只有1.1克。那么,宝宝需喝1升左右的母乳才能满足对蛋白质的需要。另外,铁几乎无法从母乳中得到补充。出生时贮存在宝宝体内的铁,在宝宝3~4个月就消失了。因此,如果不从别的食物中摄取铁的话,就有可能引起宝宝贫血。

消化能力提升,自我意识加强

宝宝在4个月左右时,消化器官较以前健全,不仅可以接受液体食物,对于黏稠状的食物,也可以消化掉了。并且,这时将宝宝喜欢的食物放入嘴里,宝宝会显得很高兴,对讨厌的食物则会吐出来。这种表现即是宝宝成长的证明,不仅味觉发达了,而且也开始有了自我意识。

辅食添加及断奶要注意宝宝的身体状况

辅食添加及断奶必须选择宝宝身体状况良好时,否则会影响宝宝的健康。因为对于辅食,宝宝的消化功能需要有一个适应过程,此时宝宝的抵抗力有可能略有下降,因此不管是辅食添加还是断奶都要考虑宝宝的身体状况,生病期间不宜添加辅食,不宜断奶。

合适的断奶月龄

在宝宝10~12个月时断奶最合适。此时,宝宝的消化器官发育渐趋完善,咀嚼及消化功能增强,基本能适应断奶。

合适的断奶季节

夏天宝宝出汗多,胃肠消化能力弱,食物容易腐败变质,从而导致宝宝腹泻、消化不良;冬季气候寒冷,宝宝容易着凉、感冒。断奶最好选择在春暖或秋凉的季节。

另外,在宝宝没有学会用奶瓶之前先不要断奶,否则容易影响宝宝对营养的摄入。

第2节 正确的断奶方法

断奶是宝宝出生后需要和母亲共渡的第一个难关，对双方来讲都是一件大事，要在心理和生理上慢慢适应和接受。大多数妈妈一说到断奶，就以为是一刀切，其实不然，断奶是一个自然的过程，必须逐渐过渡，要有个准备阶段。如何选择恰当的断奶方法，是妈妈们要好好学习的重要课题。



宝宝断奶小指南

循序渐进，慢慢过渡

断奶时间和方式取决于很多因素，每个妈妈和宝宝对断奶的感受各不相同，选择的方式也因人而异。

◎**快速断奶**：如果已经做好了充分的准备，妈妈和宝宝也都可以适应，表明断奶的时机已经成熟，可以很快给宝宝断掉母乳。特别是加上某些客观因素，如妈妈要出差一段时间，那么可能在这段时间宝宝就完全断奶了。如果妈妈上班后不再喂奶，那么白天的奶也会很快断掉。

◎**逐渐断奶**：如果宝宝对母乳依赖很强，快速断奶可能会让宝宝不适；再如妈妈非常重视哺乳，又天天和宝宝在一起，突然断奶自己也可能有失落感，那么可采取逐渐断奶的方法。从每天喂母乳6次，先减少到5次，等妈妈和宝宝都适应，再逐渐减少，直到完全断掉母乳。

用配方奶慢慢替代母乳

开始断奶时，可以每天多给宝宝喝

些配方奶，如果是1周岁后断奶也可喝配方奶粉。需要注意的是，尽量鼓励宝宝多喝配方奶，但只要宝宝想吃母乳，妈妈就不该拒绝他。

寻找机会断掉临睡前和夜里的奶

多数的宝宝都有半夜里吃奶和晚上睡觉前吃奶的习惯。宝宝白天活动量很大，不喂奶还比较容易。最难断掉的，可能就是临睡前和半夜里的喂奶了。可以先断掉夜里的奶，再断临睡前的奶。这时候，需要爸爸或家人的积极配合。宝宝睡觉时，可以改由爸爸或家人哄宝宝睡觉，妈妈避开一会儿。宝宝见不到妈妈，刚开始或许要哭闹一番，但是没有了盼头，稍微哄一哄也就睡着了。断奶刚开始会折腾几天，时间稍久会好一些，直到有一天，宝宝睡觉前没怎么闹就乖乖躺下睡了，半夜里也不醒来要吃奶，睡前及夜里的奶就算断了。

断奶，爸爸有很重要的作用

断奶前，要有意识地减少妈妈与宝

宝相处的时间，增加爸爸照料宝宝的时间，给宝宝一个心理上的适应过程。刚断奶的一段时间里，爸爸可以多陪宝宝玩一会儿。让宝宝明白爸爸一样会照顾他，陪他玩，而妈妈也一定会回来的。对爸爸的信任，会使宝宝减少对妈妈的依赖。

另外，断奶前后，妈妈因为心理上的内疚，容易对宝宝纵容，不管宝宝的要求是否合理都尽量加以满足。但要知道越纵容，宝宝的脾气越大。在断奶前后，妈妈适当多抱一抱宝宝，多给他一些爱抚是必要的，但是对于宝宝的无理要求，不要轻易迁就，不能因为断奶而养成宝宝的坏习惯。这时，需要爸爸的理智对妈妈的情感起一点平衡作用，当宝宝大哭大闹时，由爸爸出面来协调，宝宝比较容易听从。

错误的断奶法

在乳头上抹刺激物

往乳头上涂墨汁、辣椒水、万金油之类的刺激物。对宝宝而言，这是残忍的“酷刑”。妈妈以为宝宝会因此对母乳产生反感而放弃母乳，但这可能对宝宝心理造成伤害，宝宝会因恐惧而拒绝吃东西，而影响了身体与心理健康。

与宝宝完全分开

突然断奶，把宝宝送到奶奶家或

者外婆家，几天甚至好久不见宝宝。其实，断奶不需要母子分离，对宝宝的情感来说，妈妈的奶没有了，可不能没有妈妈呀！长时间的母子分离，会让宝宝缺乏安全感，特别是对母乳依赖较强的宝宝，因看不到妈妈而产生焦虑情绪，不愿吃东西，不愿与人交往，烦躁不安，哭闹剧烈，睡眠不好，甚至还会生病，消瘦。奶没断好，还影响了宝宝的身体和心理健康，实在得不偿失。

用错误的方法憋回奶水

有的妈妈不喝汤水，还用毛巾勒住胸部，用胶布封住乳头，想将奶水憋回去。这些所谓的“速效断奶法”，显然违背了生理规律，而且很容易引起乳房胀痛。

选择恰当的方法给宝宝断奶，对宝宝是有益的。



第3节 添加辅食，为断奶做准备

辅食是指在婴儿期除乳制品以外的为满足宝宝生长发育而提供的易于被宝宝消化吸收的食品。因为宝宝的消化道十分娇嫩，许多的消化酶分泌还不完善，所以添加辅食必须要适应宝宝消化系统的生理特点才行。



辅食添加要遵循的原则

年轻的妈妈非常关心如何给自己的宝宝添加辅食。专家给出的建议是，给宝宝添加辅食一定不要盲目，应遵循一定的原则，否则非但达不到补充营养的目的，反而可能造成宝宝消化不良等后果。那么添加辅食应遵循哪些原则？概括起来有以下几点。

从少到多的添加原则

使宝宝有一个适应过程，如添加蛋黄，宜从1/4个开始，宝宝进食5~7天后如无不良反应，则可增加到1/3~1/2个，以后逐渐增加到1个。

从细到粗的添加原则

如添加绿叶蔬菜时，应从菜汤到菜泥，乳牙萌出后可试食碎菜。

从一种到多种的添加原则

待宝宝习惯了一种食物后，再添加另一种食物，不能同时添加几种食物，否则可能导致宝宝消化不良。

从稀到稠的添加原则

如从乳类开始到稀粥，再从稀粥到稠粥，从稠粥再到软饭。

辅食添加应掌握时机

添加辅食应在宝宝没有生病，即健康的时候，且消化功能正常时进行。



辅食添加需要注意的事项

婴儿期是人生长发育最快的时期。这时身体各个器官尚未成熟，消化功能较弱，如果辅食添加不合适，会出现胃肠功能紊乱而引起消化不良。因此，在添加辅食时，要充分考虑到宝宝的生理特点和身体状况。

◎宝宝虽能吃辅食，但消化器官毕竟还很柔嫩，不能操之过急，应视其消化功能的情况逐渐添加。如果任意添加，同样会造成宝宝消化不良或肥胖。也不能让宝宝随心所欲，要吃什么给什么，想要多少给多少，这样不但会造成营养不平衡，还会养成偏食、挑食等不良饮食习惯。

◎如果给宝宝吃的辅食过于精细，就会使宝宝的咀嚼功能得不到应有的训练，不利于其牙齿的萌出和萌出后牙齿的排列。另外，食物未经咀嚼就咽下，勾不起宝宝的食欲，也不利于味觉、面颊的发育。长此以往，宝宝只吃粥面，不吃饭菜，不但影响生长发育，还会影响大脑智力。

◎添加辅食必须要适应不同月龄宝宝的消化能力，而且根据宝宝的个体差异灵活掌握食物品种及数量，各类食品应适当搭配，辅食宜清淡，少放或不放盐，更不能放带有刺激性的调味品。添加辅食种类应以面、米、鱼、肉、蛋、水果和蔬菜为主。

◎给宝宝添加辅食，要遵循科学规律，否则易引起腹泻、呕吐等不良反应。喂辅食要有耐心，要持之以恒。在宝宝不爱吃时不能勉强喂，一次没有添加成功也不能就此停止。要多次尝试，宝宝慢慢就会习惯吃一些辅食。

◎宝宝生病时不宜添加辅食。

添加辅食要有顺序

由于母乳所含的维生素C和维生素D不足，所以从出生后2周起即可给宝宝逐步添加伊可新及果汁，但是这一般不作为添加辅食对待。直到4~5个月时，才开始进入添加辅食的准备阶段。最初宜选择液体、糊状的不含膳食纤维的食物，再逐步过渡到半流质、软食和固体食物。



月龄	添加的辅食	重点供给的营养素
4~6个月	鲜果汁、青菜汁、米糊、烂粥、蛋黄、菜泥、水果泥	动植物蛋白、铁、钙、维生素A、B族维生素、维生素C、维生素D、膳食纤维
7~9个月	烂面条、烤馒头干、饼干、鱼、蛋、肝泥、肉末	动植物蛋白、铁、锌、维生素A、B族维生素
10~12个月	稠粥、软饭、挂面、馒头、面包、碎菜、碎肉、豆制品	蛋白质、糖类、维生素、膳食纤维、钙、硒、镁

第4节 充分做好断奶的准备



必要的心理准备有利于断奶

当宝宝喝母乳或配方奶的时间变得固定时，就可考虑为断奶做准备了。如果断奶处理不好会影响到宝宝的心理发育，这是爸爸妈妈应该注意和关心的问题。

断奶不仅要使宝宝对辅食逐渐产生兴趣，淡忘母乳，还要注意宝宝的断奶心理状况。宝宝喜欢吃母乳，不仅因为母乳营养丰富，适合自己的口味，还因为在妈妈的怀抱里吮吸乳汁，享受妈妈怀抱的温暖，对于宝宝来说是一种既舒服又安全的享受，可以得到生理及心理上的双重满足。如果突然断奶，宝宝无法适应，会出现爱哭闹、夜惊、拒食、情绪不稳定等表现。因此，简单、粗暴的断奶方法，会造成以后喂养困难、营养不良、情绪不佳等断奶后遗症。



制作辅食的必备用具

尽管使用平时家人用的器具也可以，不过，还是建议特别准备宝宝专用的为好。这样，在使用上较方便且易保持干净。

制作时的用具

宝宝在开始添加辅食后，会用到各种器具，比如计量杯和匙、擦碎器、小型搅拌打泡器等。在用完这些器具后一定要清洗干净，保存好，以便下次再用。

计量杯和匙	擦碎器	小型搅拌打泡器
 测量溶解婴儿方便食品的水量或测量原料的数量时均要用到计量杯，最好应该选择使用耐热玻璃杯，能直接放在微波炉中加热。	 处理不同材料时可选用不同网眼的擦碎器，这样就可以制成不同大小的碎末，用后一定要用专用刷子刷洗干净。	 制作断奶食物时要进行混合和稀释搅拌，用淀粉制成糊状物时要及时搅拌才能完成。

过滤器	小锅	研钵和研棒
		
过滤菜汤或榨果汁时使用。	小锅，外形要适宜放置在小炉子上，并带有锅盖。	磨碎食物需准备研钵和研棒。

喂食时的用具

喂食宝宝的用具最好都是婴幼儿专用的，如小匙、围嘴、餐具等，这样既能符合宝宝的年龄特点，也符合宝宝此时的心理特点。

喂食的匙	围嘴	餐具	纱布手帕
			
为方便宝宝进食，可选婴幼儿专用匙。	为了防止宝宝胸前被弄脏，需准备围嘴等物品。	盛辅食及喂食的餐具。可利用家中的器物，但最好是婴幼儿专用。	要准备5~6块纱布手帕，用以擦拭宝宝吃饭时弄脏的地方。

保存时的用具

宝宝每次食用辅食的量都很少，因此可以多做些保存起来，将做好的辅食放入小的密闭容器中冷藏起来会很方便。另外，要准备一些能封口的袋子，以供冷冻使用。

密闭容器	冷藏专用袋
	
最好是能重叠放置的小型容器，透明或半透明的，使用起来会很方便，可准备数个。	是能封口的专用冷藏袋，做好的辅食分成小份，用食品保鲜膜包起来后放入袋中，只要不弄脏，就可以重复使用。