

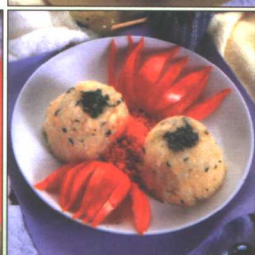
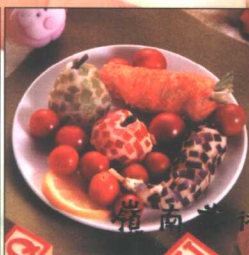
称职父母必读手册

梁宜涛·编著

婴儿断奶食谱

婴儿断奶辅助食谱精选

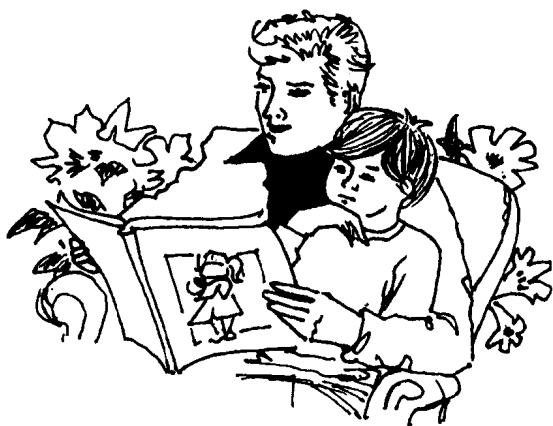
- 牛奶糊
- 鲜柠檬汁
- 西红柿汁
- 胡萝卜布丁
- 猪肉苹果酱
- 营养蛋卷
- 桔子牛肉
- 黄油南瓜
- 荷包蛋
- 芝麻豆腐
- 什锦乌龙面



湖南人民出版社

婴儿断奶食谱

梁宜涛 编著



岭南美術出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

称职父母必读手册/梁宜涛编. - 广州:岭南美术出版社,
2001. 1

ISBN 7-5362-1971-7

I. 称… II. 梁… III. 优生优育-手册 IV. R169.
1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 82867 号

书 名 称职父母必读手册

作 者 梁宜涛

责任编辑 何其超、崔汉平

出版、总发行: 岭南美术出版社

(广州市水荫路 11 号 9、10 楼, 邮编: 510075)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 中山市新华印刷厂

版 次: 2001 年 2 月第一版

2001 年 2 月第一次印刷

开 本: 850 × 1168mm 1/32 印张: 60

印 数: 1-5000 册

书 号: ISBN 7-5362-1971-7 - J.1714

定 价: 100.00 元 (分册定价: 10.00 元)

目 录

4~6 月婴儿断奶辅食谱

南瓜汤·····	(3)	牛奶糊·····	(4)
水果奶酪·····	(3)	蜂蜜藕粉·····	(4)
奶酪鱼·····	(3)	鲜橘汁·····	(5)
牛奶藕粉·····	(4)	鲜柠檬汁·····	(5)

※※※※※ ※ 小经验 ※ ※※※※※

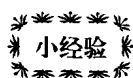
什么时候要添加鱼肝油? 如何添加?	(6)		
西瓜汁.....	(7)	西红柿汁.....	(8)
山楂水.....	(7)	鲜菠菜水.....	(8)
糖水樱桃.....	(7)		

※※※※※ ※ 小知识 ※ ※※※※※

关于断奶	(9)		
苋菜水	(9)	苹果泥	(10)
香蕉蜂蜜牛奶	(10)	红枣泥	(11)
香蕉泥	(10)	胡萝卜泥	(11)

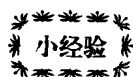
婴儿断奶食谱

豆腐糊·····	(12)	猪肝泥·····	(13)
蛋黄泥·····	(12)	鱼肉糊·····	(13)
鸡肝糊·····	(12)		



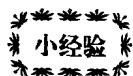
新生儿有味觉吗？给新生儿喂药要注意哪些问题？·····	(14)
-----------------------------	------

西红柿鱼·····	(15)	牛奶豆腐·····	(16)
牛肉菜糊·····	(15)	奶油粥·····	(17)
奶酪香蕉·····	(15)	香蕉粥·····	(17)
胡萝卜粥·····	(16)	胡萝卜藕粉·····	(18)
猪肝汤·····	(16)		



酸牛奶能喂新生儿吗？·····	(18)
-----------------	------

牛奶蛋羹·····	(19)	肉汤青菜猪肝·····	(20)
豆腐鸡蛋羹·····	(19)	奶油南瓜·····	(20)
奶酪粥·····	(19)	胡萝卜布丁·····	(20)



怎样做鱼肉末？·····	(21)
--------------	------

牛奶鸡蛋糊·····	(22)	蛋黄汤·····	(23)
椒盐饼干糊·····	(22)	过滤菜花·····	(23)
牛奶粥·····	(22)	过滤蚕豆·····	(24)
蛋黄酱拌豆腐·····	(23)		

目 录

※※※※※ ※ 小经验 ※ ※※※※※

- 喂哺牛奶会增加婴儿肾脏负担吗? (24)
- 鸡肝糊 (25) 豆腐蛋汤 (26)
- 水果面包粥 (25) 奶油蛋黄 (26)
- 奶油豆豉菜 (25) 青菜汤 (26)

※※※※※ ※ 小知识 ※ ※※※※※

- 4~6 月婴儿的生理特点 (27)
- 蛋黄羹 (28) 水果拌豆腐 (29)
- 胡萝卜羹 (28) 蛋糊 (30)
- 南瓜豆腐糊 (28) 鸡肉菜汤 (30)
- 豆乳粥 (29) 汤 粥 (30)
- 蛋黄酱 (29)

※※※※※ ※ 小知识 ※ ※※※※※

- 4~6 月婴儿的喂养方法 (31)
- 肉汤豆豉菜 (32) 肉汤牛奶 (33)
- 蔬菜猪肝泥 (32) 菠菜沙拉 (33)
- 苹果酱 (32) 牛奶鱼 (34)

※※※※※ ※ 小经验 ※ ※※※※※

- 怎样喂稠粥? (34)
- 烩鱼丸子 (35) 桔子糊 (35)

婴儿断奶食谱

烩什锦菜·····	(35)	白萝卜鱼·····	(37)
鸡肉南瓜土豆泥·····	(36)	胡萝卜土豆汤·····	(37)
奶酪玉米糊·····	(36)	桔子酱·····	(38)
豆豉汁·····	(37)		

※※※※※ ※ 小知识 ※ ※※※※※

4~6 月婴儿体格生长标准·····	(38)		
牛奶粥·····	(39)	水果麦片粥·····	(40)
蛋黄粥·····	(39)	水果藕粉·····	(40)
青菜粥·····	(39)	鲜红薯泥·····	(41)

※※※※※ ※ 小经验 ※ ※※※※※

喂哺过量的生牛奶能引起婴儿肠出血吗?·····	(41)		
苹果金团·····	(42)	米粉粥·····	(42)
粗粉糕·····	(42)	面糊糊汤·····	(43)

※※※※※ ※ 小经验 ※ ※※※※※

怎样喂菜汤、菜泥、水果泥?·····	(43)		
--------------------	------	--	--

7~12 月婴儿断奶辅食谱

红白豆腐·····	(47)	肉末豆腐·····	(48)
烤奶酪鱼肉饼·····	(47)	蒸蛋面·····	(48)
煮葱头·····	(48)		

※※※※※
※ 小经验 ※
※※※※※

- 怎样添加肝泥? (49)
- 鱼子苹果 (50) 胡萝卜酱 (51)
- 蒸鱼饼 (50) 肉面条 (52)
- 洋白菜肉 (51) 猪肉苹果酱 (52)
- 面包布丁 (51)

※※※※※
※ 小知识 ※
※※※※※

- 7~12 月婴儿的生理特点 (53)
- 杨梅麦片粥 (53) 蒸鱼 (55)
- 绿豆腐 (54) 猪肝豆腐 (56)
- 蒸软面包 (54) 豆豉青菜 (56)
- 营养蛋卷 (55)

※※※※※
※ 小经验 ※
※※※※※

- 怎样喂碎肉? (57)
- 茄子肉 (57) 桔子牛肉 (58)
- 奶酪 (58) 风味苹果粥 (59)
- 烤玉米饼 (58)

※※※※※
※ 小知识 ※
※※※※※

- 7~12 月婴儿的喂养方法 (59)
- 泡沫桔子 (61) 土豆粥 (61)

婴儿断奶食谱

疙瘩汤·····	(61)	茄子饭·····	(63)
半熟蛋·····	(62)	猪肝洋白菜卷·····	(64)
炸牛团·····	(62)	苹果冻·····	(64)
奶油毛豆·····	(63)		

※※※※※ ※ 小经验 ※ ※※※※※

确实没有母乳时，喂养问题怎么解决？	(65)		
葡萄干土豆泥	(65)	苹果沙拉	(67)
黄油南瓜	(66)	牛肉核	(68)
杂锦豆腐	(66)	烩鸡肉	(68)
蒸鱼丸	(67)	奶酪面包	(69)
蛋黄豆腐串	(67)	肉汤南瓜	(69)

※※※※※ ※ 小经验 ※ ※※※※※

牛奶如何进行消毒？	(70)		
白薯峰	(70)	炸南瓜	(73)
法国式炸鱼	(71)	月亮豆腐	(73)
荷包蛋	(71)	蒸鸡丸	(74)
紫菜卷豆腐	(72)	叠蒸肉豆腐	(74)
胡萝卜、苹果沙拉	(72)	奶油糕点	(75)
奶酪土豆	(72)	苹果面包	(75)

※※※※※ ※ 小经验 ※ ※※※※※

怎样估计人工喂养儿一日的牛奶需要量?	(76)		
烤香蕉.....	(77)	蒸鱼饼.....	(77)

目 录

虾豆腐·····	(77)	猪肉粉丝·····	(80)
烤蛋糕·····	(78)	肉丸粥·····	(80)
烩牛肉丸子·····	(78)	肉松饭·····	(81)
香菇饭·····	(79)	水果沙拉·····	(81)
炸夹馅鱼·····	(79)		

*** * 小知识 * ***

7~12 月婴儿体格生长标准·····	(82)		
蛋饺·····	(83)	白薯丸·····	(85)
枫叶豆腐·····	(83)	牛奶煮豆腐·····	(85)
烧茄子·····	(84)	卷心蛋·····	(86)
白玉鸡·····	(84)	浮蟹·····	(86)
杂烩·····	(84)		

*** * 小经验 * ***

喂哺牛奶火气大吗? 喂哺牛奶便秘怎么办?·····	(87)		
奶酪蛋糕·····	(88)	炸白薯·····	(89)
鱼豆饼·····	(88)	芝麻豆腐·····	(90)
肉汤煮饺子·····	(88)	土豆奶酪·····	(90)
蛋饭·····	(89)	花样鸡蛋·····	(90)

*** * 小知识 * ***

7~12 月婴儿每日饮食中营养素推荐供给量·····	(91)		
猪肝丸子·····	(92)	煎西红柿·····	(93)
奶酪球·····	(92)	鸡肉亲蛋·····	(93)

虾子菜花·····	(94)	黄油芝麻白薯·····	(95)
豆腐饭·····	(94)	法式什锦·····	(95)
烩豌豆·····	(94)		

* 小经验 *

婴儿厌食牛奶怎么办?	(96)
温泉蛋..... (97)	烤土豆..... (98)
奶油杨梅..... (97)	奶酪饭团子..... (99)
栗子粥..... (97)	芝麻萝卜..... (99)
黄油土豆丝..... (98)	

* 小经验 *

如何选择和保存奶粉?	(100)
------------------	-------

1~3 周岁幼儿断奶食谱

菜卷蛋	(105)	水果牛奶糊	(106)
杯形面包	(105)	炖豆腐	(106)
荞面干松鱼	(105)		

* 小经验 *

4 个月后的婴儿除了喂母乳外, 还需添加哪些辅食?	(107)		
紫菜蛋	(108)	肉松球	(108)
速烤苹果	(108)	炸假虾	(109)

目 录

雏鸡沙拉	(109)	油炸苹果、香蕉饼 ...	(111)
桔子馅饼	(110)	茶巾包饭团	(111)
香蕉船	(110)		

※※※※※ ※ 小知识 ※ ※※※※※

1~3岁幼儿的生长发育特点	(112)		
南瓜鱼肉松	(113)	烙米饭饼	(114)
椒盐饼干	(113)	菠菜卷	(114)
炒面条	(113)		

※※※※※ ※ 小经验 ※ ※※※※※

适宜幼儿膳食的常用烹调方法有哪些?	(115)		
拌茄子	(116)	蔬菜面包	(117)
炸丸子	(116)	蛋包饭	(118)
奶酪葡萄干糕点	(116)	鸡肉饼	(118)
酥脆饼	(117)	茶巾白薯	(118)

※※※※※ ※ 小经验 ※ ※※※※※

怎样选择幼儿的副食?	(119)		
葡萄沙拉果冻	(120)	苹果白薯	(121)
奶油沙拉胡萝卜	(120)	蒸黄油甜松饼	(121)
西红柿沙丁鱼	(120)	肉饼	(122)

* 小 知 识 *

- 1~3岁幼儿应养成良好的饮食习惯..... (122)
- 牛肉蛋 (123) 奶油饼 (125)
- 西红柿果子冻 (124) 烧鱼 (125)
- 豆腐卷 (124) 花束饭团 (126)
- 干烧沙丁鱼 (125)

* 小 经 验 *

- 怎样喂蛋黄 (126)
- 油皮包饭团 (127) 炸饭团 (130)
- 煮葡萄干 (128) 烤豆酱豆腐 (130)
- 沙丁鱼干片 (128) 鲑鱼包 (130)
- 肉菜蛋卷 (128) 奶酪点心 (131)
- 黄瓜沙拉 (129) 西红柿凉盘 (131)
- 土豆烧牛肉 (129)

* 小 知 识 *

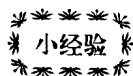
- 1~3岁幼儿营养素供给量 (132)
- 豆腐金鱼 (133) 腿茸鲜节虫 (134)
- 千层蛋 (133)

* 小 经 验 *

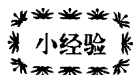
- 怎样增进幼儿的食欲? (135)

目 录

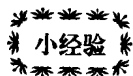
草莓奄列	(135)	番茄马铃薯泥鳅汤 ...	(137)
清蒸蛋糕	(136)	鲜菇鱼肚	(138)
糖果三文治	(137)		



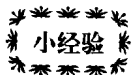
怎样喂鱼泥?	(138)		
鸡肉粉卷	(139)	杏仁曲奇	(141)
波子蛋	(140)	甘笋茼蒿汤	(142)
夏威夷班戟	(140)	柠汁鱼块	(142)



幼儿不宜吃哪些食物?	(143)		
蜜汁叉烧	(143)	炸咖喱鳕鱼	(145)
牛肉薯包	(144)	圆滚滚的炸鱼球	(145)
乳酪烤鳕鱼	(144)	红眼鲷蒸茼蒿	(146)

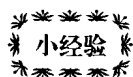


烹调幼儿食品时应该注意哪些问题?	(147)		
熬煮鲈鱼	(147)	铝箔烤鲑鱼	(149)
照烧马加鱼	(148)	油炸鲔鱼条	(149)
萝卜泥煮鲑鱼	(148)	番茄旗鱼	(150)

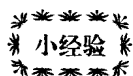


调配幼儿膳食时应该注意哪些问题?	(150)		
------------------------	-------	--	--

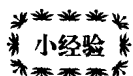
沙丁鱼堡	(151)	干贝番茄汤	(153)
盐烤秋刀鱼	(152)	中式干贝青江菜汤	(153)
奶油煮牡蛎	(152)	法式鲑鱼冻	(154)



怎样喂豆制品?	(155)
鲔鱼沙拉	(156)
蔬菜鲜肉味噌汤	(157)
马铃薯煮肉片	(156)
茄汁蔬菜煮肉丸	(158)
鸡胸肉拌菠菜	(157)
宝贝烧卖	(158)



怎样添加鱼肝油和钙片?	(159)
碎肉咖喱	(160)
猪绞肉蒸白菜	(161)
什锦汉堡肉	(160)
芝麻炸鸡肝	(162)
自制幼儿香肠	(161)
番薯饭	(162)



怎样喂鸡蛋?	(163)
樱花虾炒饭	(164)
三色饭团	(165)
茄汁烩肉饭	(164)
宝贝寿司	(165)



怎样制作各种婴儿粥?	(166)
法式吐司	(167)
蒸蔬菜蛋糕	(167)

目 录

煎薯饼 (168) 什锦面疙瘩 (169)

蔬菜饼 (168) 拿破仑意大利面 (169)

※※※※※
※ 小经验 ※
※※※※※

哪些情况下不宜断奶? (170)

凉面冷盘 (170) 乌龙面蒸蛋 (172)

炒乌龙面 (171) 什锦乌龙面 (172)

※※※※※
※ 小经验 ※
※※※※※

怎样喂菜末? (173)

小松菜拌海苔 (174) 黄麻菜汤 (175)

黄麻菜炒腌鱼肉 (174)

※※※※※
※ 小知识 ※
※※※※※

1~3岁幼儿的饮食搭配 (175)

4 ~ 6 月

婴儿断奶辅食谱