

吸吮期

5~6个月



吞咽期

7~8个月



磨牙期

9~11个月



有味期

1岁~1岁半



宝宝断乳食谱165

从断乳期开始到结束，
本食谱能解决所有问题！

[日] 主妇之友社 编
王 炜 译

用常见的食材，简单的方法，
做出宝宝爱吃的美味！

爸爸也能
轻松做好的
165种
简单美食



中国轻工业出版社

爸爸也能
轻松做好的
165种
简单美食

宝宝断乳食谱165

从断乳期开始到结束，
本食谱能解决所有问题！

[日] 主妇之友社 编
王 炜 译

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

宝宝断乳食谱165 / [日] 主妇之友社编; 王伟译. —北京:
中国轻工业出版社, 2011.1
ISBN 978-7-5019-7880-9

I. ①宝… II. ①主…②王… III. ①婴幼儿-食谱 IV. ①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第205483号

版权声明:

SHINBAN KIHON NO RINYUUSHOKU ZAIRYOBETSU YURU BABY GOHANC 2009
SHUFUNOTOMO CO., LTD.

Originally published in Japan in 2009 by SHUFUNOTOMO CO., LTD.

Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION, TOKYO.

①监修者 上田玲子 ②封面摄影师 中村KAZU
③封面模特姓名 西尾美咲 ④插图 田中友里

责任编辑: 胡玫娟

策划编辑: 胡玫娟 责任终审: 张乃柬 封面设计: 锋尚设计
版式设计: 锋尚设计 责任校对: 李靖 责任监印: 胡兵

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京国彩印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2011年1月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/20 印张: 5

字数: 80千字

书号: ISBN 978-7-5019-7880-9 定价: 25.00元

著作权合同登记 图字: 01-2010-5876

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

091104S1X101ZYW

不同食材制作的婴儿食物

宝宝在断乳期很喜欢保持自然口味的食物。

本书就是要教会妈妈们用家里常见的食材，简单地做出宝宝们爱吃的断乳期食物。

这些菜谱简单而美味，无论谁都可以轻松地做出来。

爸爸、妈妈只要参考这本菜谱，就能轻松应对宝宝的整个断乳期需求。



本书的
使用方法

用家中常见的食材，快速、简单地做出
宝宝断乳餐

详细介绍简单的
制作方法和秘诀

解答制作过程中的疑问



今天为宝宝
做点什么呢?

英谱索引

米饭类

米粥（吸收期）
西红柿泥配米粥
西兰花奶酪粥（吞咽期）
白菜豆腐加米饭（磨牙期）
红豆米饭团（津津有味期）



将熟南瓜的黄色部分挖出来，将南瓜蒂皮放入微波炉加热，然后用勺子挖出要使用的部分。剩下的可以放入大人们吃的蔬菜沙拉中。



Q 从11岁起开始喂，宝宝辅食量

4 开池的1-2周
可以。只要习惯了就没有问题。
5 请路。相当于是我餐车
6 3路。每周开池的
7 一下数量。习
8 习路路路



断乳期食物的基本知识

1 断乳期的食物，开始时要软软糯糯的，随着宝宝成长，再一点一点变成有些形状的。

断乳期婴儿食物的硬度和大小，最初应该接近糊状，然后不断向固体状变化。宝宝每天接触这些断乳食物，嘴唇、舌头等得到充分锻炼，动作也会越来越灵活。可以仔细观察宝宝的嘴部动作，根据宝宝的发育特点，循序渐进地调整食物。

以南瓜为例，断乳食物的形状和大小变化过程



大人们能做到的，也许只有这些了。除此之外，只有宝宝们才能成为我们制作断乳期食物的『老师』。

2 用新鲜的食材、简单的方法，做得柔软一些。

先用米饭、南瓜、豆腐等这些刺激性比较小的食材，再添加容易煮得柔软的或比较容易制作的食材。随着宝宝吃饭动作不断进步，再继续增加食材的种类。

3

用微波炉等工具制作宝宝断乳餐，既能加快速度，又能让制作方法更加简便。

尽量使做法简单，但要保证营养和美味，可以使用微波炉以及过滤网、研磨碗等工具，还可以使用专门用来制作婴儿断乳食物的工具套装。此外，由于每次的需要量比较少，可以将每种材料做熟，然后再根据每次的口味变化灵活搭配。外出时可以使用市场上出售的婴儿断乳食品。



4

基本原则是不要放调味料，应保持食物的自然口味。

婴儿的舌头十分敏感，喜欢刺激性小的食物。另外，由于婴儿身体内具有排泄废物功能的肾脏尚未发育完善，所以断乳食品中不应该放入任何调味料，仅仅有一些淡淡的酸味即可。同样，婴儿的消化功能也没有发育完善，所以要控制食物中脂肪的含量。

5 让宝宝习惯吃蔬菜，以保证摄入均衡营养。

让宝宝在一天中接触三种食物，即：（1）谷物，（2）蔬菜和水果，（3）豆腐或鱼类等蛋白质源。应该有意地让宝宝多接触蔬菜，以防长大后摄入蔬菜不足。用心让宝宝喜欢营养均衡的食物。

如果断乳餐计划进行得不是很理想，就需要仔细观察宝宝的情况！

宝宝喜欢什么？喜欢怎么吃？你的宝宝会为你解答这一切疑问！



宝宝断乳餐 升级的四个时期

吸吮期

5~6月

吞咽期

7~8月

磨牙期

津津有味期

1岁~1岁半

目录

7

PART * 1

利用现有的材料快速完成

制作158种宝宝断乳餐

8

主食菜谱

米饭、土豆、甘薯、面包、面条、挂面、其他谷物类食物

20

蔬菜菜谱

南瓜、西红柿、胡萝卜、青菜（菠菜、小松菜）、西兰花、卷心菜、白菜、洋葱、白萝卜、茼蒿、茄子、其他蔬菜、海藻、水果

46

蛋白质食物菜谱

豆腐、豆浆、豆粉、干豆腐、纳豆、水煮大豆、白色鱼肉、银鱼、金枪鱼罐头、三文鱼、红色鱼肉、鳕鱼、青皮鱼、酸奶、牛奶、奶酪、鸡蛋、鸡肉（去皮鸡胸肉）、鸡肉馅、牛肉、猪肉（红色肉、红色肉馅）、其他蛋白质类食物

79

PART * 2

解决宝宝断乳餐制作过程中的困难

宝宝断乳餐解决方法

宝宝断乳餐解决方法1 从大人的饭中留出一些，更为简便！… 80

宝宝断乳餐解决方法2 事先将各种材料冷冻保存，断乳餐变得自由自在！… 83

宝宝断乳餐解决方法3 带宝宝一起外出吃饭的规则… 87

宝宝断乳餐解决方法4 从1岁开始给宝宝设定点心时间，作为正餐的补充… 89

宝宝断乳餐解决方法5 可能遇到的问题Q&A… 91

菜谱索引… 95

宝宝断乳餐从开始到结束的时间进程表… 100

【制作时的注意事项】

- ★大汤匙容积为15毫升，小汤匙为5毫升，一杯为200毫升。
- ★制作方法中列出的数量，除了有数字表示的数量之外，还有诸如1/4个土豆等描述方式，详见常用食物数量一览表。
- ★本文介绍的菜谱中，如果没有特别表示，均为一次的量。
- ★本文中的加热时间，是指在使用微波炉的功率为500W的条件下。如果使用600W，则加热时间要用所表示的时间乘以0.8。微波炉的功率、种类和式样都会影响加热时间。
- ★材料中所列出的“奶粉”，是指婴儿用奶粉用规定量的水溶解之后。
- ★做法说明中有BF字样，是指市场上出售的婴儿食品。
- ★材料中有“高汤”字样，是指用鱼干等材料熬制出来的汤，而不能使用市场上出售的大人用的高汤。如果使用市场上出售的婴儿餐用高汤时，则需要用数倍的水进行稀释。



使用专用的婴儿断乳餐工具更加方便



- A 南瓜煮加吉鱼…20
- B 彩椒拌豆腐…43
- C 西红柿煮白色鱼肉…23
- D 西兰花鸡肉奶油意大利面…19



《PART * 1》

利用现有的材料快速完成

制作158种 宝宝断乳餐

“今天为宝宝做些什么呢？”当你正在犹豫的时候，以下这些都是非常快速、简单就能做好的宝宝断乳餐！

以下分为三个种类向大家介绍：

米饭、面条等制作的（1）主食菜谱

宝宝们喜欢的南瓜灯制作的（2）蔬菜菜谱

豆腐、白色鱼肉制作的（3）蛋白质食物菜谱

每天都可以有不同的尝试哦！



米 饭

宝宝最初吃的断乳餐，应该以容易消化的大米制作的米糊为主。
之后，再随着宝宝的成长状况调整加水量，直到接近大人们食用的米饭。

吸吮期

5~6月



米粥的香甜与西红柿的酸味完美搭配

西红柿泥配米粥

材料

10倍米粥…2大汤匙（30克）
西红柿…中等大小，1/10个
（15克）

制作方法

- 1 将西红柿去皮和籽，捣烂。
- 2 将稀粥捣成米糊，然后再添加1，搅拌均匀后喂给宝宝。

小提醒

将稀粥轻轻捣成米糊



米粥无论煮得多烂，都会有米粒，宝宝在吸吮期时，需要将米粥捣成米糊状。

吞咽期

7~8月



煮烂的米粥，配溶在其中的奶酪，
宝宝容易食用的西式奶酪粥

西兰花奶酪粥

材料

5倍米粥…儿童用碗1/2（50克）
煮熟的西兰花…4小朵（20克）
牛奶…2大汤匙
奶酪…1小汤匙（5克）

制作方法

- 1 将粥与切碎的西兰花充分搅拌，加入牛奶后稍微煮一下。
- 2 将奶酪加入粥中，待奶酪融化后，关火。

小提醒

只用一只锅就可以完成



吞咽期的宝宝还可以吃一些土豆。只用一只锅，将材料煮在一起就可以了，做时简单，收拾也简单。



多做一些冷冻保存，用时再拿出来，十分方便

米粥中加水量一览表

	10倍水	7倍水	5倍水 (正常米粥)	4倍水 (稠粥)	软饭	米饭
时期	吸吮期前期	吸吮期后期	吞咽期	磨牙期前期	磨牙期后期或 津津有味期	津津有味期 前期
用米做粥	米:水 1:9	米:水 1:6	米:水 1:4	米:水 1:3	米:水 1:2	
用大米做粥	大米:水 1:10	大米:水 1:7	大米:水 1:5	大米:水 1:4	大米:水 1:3	大米:水 1:1.2

※根据宝宝的发育状况，选择米粥的稀稠程度。

磨牙期

9~11月



香香的菜肴加米饭，很受宝宝们欢迎！

白菜豆腐加米饭

材料

4倍米粥（较稠米粥）…儿童碗的多半碗（70克）
白菜…1/4棵（20克）
豆腐…小块的1/10（20克）
芝麻油、水溶的淀粉…各少量

制作方法

- 1 将白菜切成细丝。
- 2 用小火将锅烧热，加入油，将白菜丝放入锅中翻炒，稍微加一些水，煮。
- 3 待白菜煮烂，加入打散的豆腐，再加入水溶淀粉。
- 4 将米粥盛入碗中，再加上做好的白菜豆腐。

津津有味期

1岁~1岁半



将毛豆粒加入米饭中，宝宝更喜欢

毛豆米饭团

材料

软米饭…儿童碗将近1碗（80克）
煮好的毛豆…约20粒
海苔…适量

制作方法

- 1 将煮好的毛豆粒的薄皮去除，放入研磨碗中，研磨成粗颗粒，与软饭搅拌均匀。
 - 2 将1的米饭做成一口大小的饭团，用切成长条的海苔卷起来。
- ☆海苔容易粘在孩子的喉咙里，所以要切得很细才好，也可以切碎后混入米饭。



迷你小饭团很受宝宝们欢迎
宝宝长到津津有味期后，容易用手拿着吃的迷你小饭团很受宝宝欢迎。米饭中可以加入各种材料，每天都可以有不同的变化。



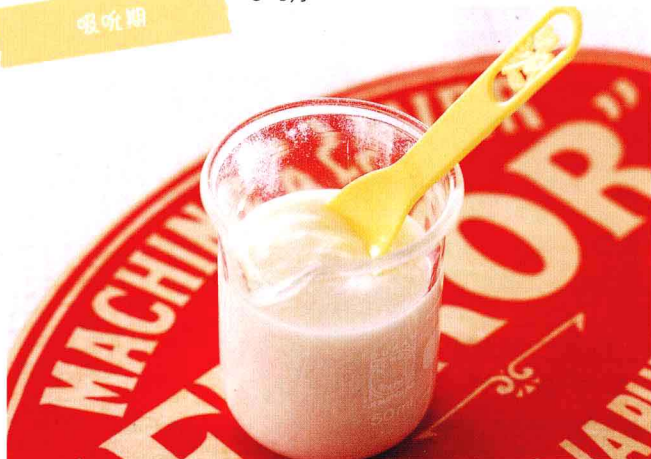
土豆

当宝宝吃腻了米饭米粥时，可以尝试用土豆来做宝宝的断乳餐主食。

土豆中所含的维生素C在加热后也不会受损，味道清淡，而且容易做成糊状，适合吸吮期宝宝食用。

吸吮期

5~6月



材料的味道平和，适合断乳初期的宝宝食用

吞咽期

7~8月



馒头粥，黏糊糊的，营养也很丰富

豆腐土豆泥

材料

土豆…中等大小 1/6个（20克）
豆腐…小块1/10块（20克）

制作方法

- 1 将土豆去皮煮软，加入煮好的豆腐，继续加热。
- 2 用过滤网将1过滤，再用煮土豆的水，将过滤而成的土豆豆腐泥，煮成类似酸奶的糊状。

小提醒

土豆块煮好后，可以用保鲜膜包起来捏碎



薯类或南瓜去皮后可以用保鲜膜包起来，用微波炉加热弄熟。之后还可以用保鲜膜包起来捏碎成为泥状。

土豆馒头粥

材料

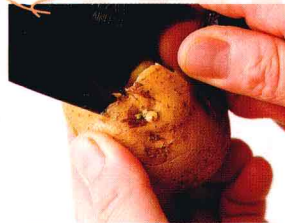
土豆…中等大小1/4个（30克）
小馒头…1/2个（10克）
黄油…少量

制作方法

- 1 将土豆去皮后切成小块，放入锅内，加水至没过土豆块，再加黄油，用弱火煮熟。
- 2 待土豆变软后，用叉子捣碎，将馒头捏碎，再煮一分钟。

小提醒

土豆芽一定要去除



土豆芽中含有毒素，所以一定要将土豆芽去除干净，如果表皮有变绿部分，也必须将这部分表皮厚厚地切除。



很容易弄碎，为
宝宝做饭变得简
单啦！

磨牙期

9~11月



土豆泥的香甜

黄油土豆泥

材料

土豆…中等大小2/3个（80克）
黄油…3/4小汤匙（3克）
鱼干片…约1大汤匙

制作方法

- 1 将土豆去皮用保鲜膜包起来，用微波炉加热2分钟。
- 2 趁热将土豆捏成容易吃下去的碎块，再与黄油和鱼干片搅拌均匀。

津津有味期

1岁~1岁半



土豆的香甜和饼的口感，宝宝用手抓着吃很快乐！

土豆饼

材料

土豆…中等大小（120克）
橄榄油…少量

制作方法

- 1 将土豆去皮后擦成泥。如果水分太多，用过滤网沥干水分。
 - 2 将油倒在煎锅上，中火加热后，将生土豆泥倒入，摊成一个直径8厘米的小饼，然后翻面，约4分钟后，待两面呈金黄色后，取出，切成小块。
- ☆擦成泥后要立即煎成饼，否则土豆泥就会变色。



生土豆擦成泥后会有黏糊糊
的感觉

将土豆擦成泥不但可以煎成土豆饼，还可以放在汤中，使汤也有黏稠感觉。



甘 薯

甘薯自然的香甜，会让宝宝很喜欢。吸吮期的断乳餐，可以在煮熟的甘薯泥中加水，让宝宝容易吸吮。

甘薯中富含维生素C和食物纤维，可以在宝宝便便不畅的时候食用。

吸吮期

5~6月



只要擦成泥煮熟即可

吞咽期

7~8月



苹果的甜味和甘薯的黏度，宝宝吃起来很容易

甘薯橙汁

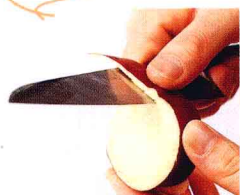
材料

甘薯…中等大小 1/10个（20克）
橙汁（BF）…2大汤匙

制作方法

将甘薯去皮后擦成泥，放进耐热器，加入橙汁，用保鲜膜覆盖后，用微波炉加热40~50秒，趁热搅拌均匀。

小提示



厚厚地削皮

甘薯表皮下的纤维过多，所以削皮时要厚一些。

鸡胸肉拌苹果甘薯泥

材料

甘薯…中等大小1/10个（25克）
鸡胸肉…1/6块（10克）
苹果…5克

制作方法

- 1 将甘薯煮熟后去皮，捣成泥。将鸡胸肉煮熟后，切碎。
- 2 将苹果切碎用保鲜膜包起来，用微波炉加热30秒。
- 3 将甘薯、苹果和鸡胸肉搅拌均匀，加入一点点热水。

小提示

可以保留一些小块



吞咽期的宝宝可以开始咀嚼练习了。只要煮得很软，就可以保留一些小块，让宝宝用舌头尝试着弄碎。



加入一些豆粉，
又好吃又好做

磨牙期

9~11月



将材料的香甜煮出来，加上牛奶的诱人味道

甘薯牛奶炖鸡肉

材料

甘薯…中等大小 2/5个（80克）
鸡胸肉（去除皮和脂肪）…相当于大人的拇指2个大小（10克）
洋葱…1/5个（30克）
牛奶…2大汤匙
水溶淀粉…少许
水…3/4杯

制作方法

- 1 将鸡肉切成碎块，洋葱去皮后切成碎块。将甘薯去皮后切成8毫米大小的碎块，在水中浸泡5分钟后捞出。
- 2 将甘薯、洋葱和鸡肉放入锅中，加水煮，开锅后改小火，再煮5分钟。
- 3 煮好后加入牛奶略煮一下，再加入水溶淀粉，变黏稠。

磨牙期开始，宝宝就可以吃山药做成的食物了

山药什锦团子

用保鲜膜将带皮的山药包起来，置于微波炉内加热，然后剥去外皮捣烂。将鱼干片和绿海苔剁碎，与山药泥搅拌均匀，然后做成小团子。



磨牙期

9~11月

津津有味

1岁~1岁半



酥脆可口的香甜小饼，可以作为宝宝的小点心

甘薯葡萄干小饼

材料

甘薯…中等大小1/2个（100克）
葡萄干…5粒
植物油…少许

制作方法

- 1 将甘薯去皮切成小块，在水中浸泡5分钟，然后煮软捞出沥干水分，捣烂。
- 2 将葡萄干切碎，加入到甘薯泥中搅拌均匀，然后团成小团，压成饼。
- 3 在煎锅中倒入少量油，将甘薯饼两面煎至金黄。

小提醒



可以用微波炉加热

将甘薯去皮切成小块后，可以在容器中保留一点水，然后用保鲜膜覆盖碗口，再用微波炉加热。



面包

可以用面包煮成粥，柔软鲜甜，再用牛奶或果汁配合，宝宝一定爱吃。
面包还可以烤得酥脆可口。可以根据宝宝的月龄和进食情况灵活选择。

吸吮期

5~6月



柔滑的口感和玉米的鲜甜，让宝宝吃得很开心

玉米面包粥

材料

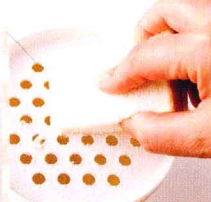
切片面包…1/3片（去除面包片的角）（7克）
玉米奶油…1大汤匙

制作方法

- 1 将奶油用过滤网过滤。
- 2 将面包撕成小块放入锅中，加水没过面包，用小火煮。
- 3 开锅后再煮2分钟，待面包煮烂后，加入玉米奶油，然后捣碎呈糊状。

小提醒

面包片可以冷冻保存



无味道的面包片最适合做宝宝的断乳餐。面包经过冷冻保存，可以保留其香甜味道。将冷冻的面包片取出后立刻擦成末，再煮粥，会更加软滑可口。

吞咽期

7~8月



让宝宝充分体验蔬菜的香甜

面包西红柿汤

材料

切片面包…1/3片（去掉面包片的角）
西红柿…1/8个（20克）
洋葱（切成末）…1大汤匙（10克）
橄榄油…少许

制作方法

- 1 将西红柿去除皮和种子，切成碎块，与洋葱末一起放入耐热容器，用保鲜膜覆盖碗口，在微波炉加热。
- 2 将油加入锅中，开弱火，将1翻炒1分钟，加入1/2杯水，弱火煮2分钟，再加入面包，将面包煮烂。



将面包加入锅中时，用手掰成小块

将面包掰成小块煮成汤，可以让宝宝用舌头尝试将面包弄烂吃下。非常适合吞咽期的宝宝。

※面包等小麦制品，是引起婴儿过敏的三大源头之一，所以应该从6个月左右开始。

很酥脆哦!



磨牙期

9~11月



宝宝可以自己用手抓着吃，外出时也能携带

鸡蛋煎面包

材料

切片面包…2/3片（去除面包片的边角）

鸡蛋液…1/4个

牛奶…1/3杯

黄油…1小汤匙

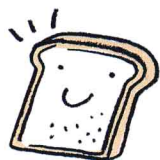
制作方法

1 将切片面包的边角切除，在鸡蛋和牛奶的混合液中浸一下。

2 将黄油放在煎锅上，开弱火，待黄油融化起泡后，将面包放入，将面包的两面煎至金黄色。

小提醒

不切除面包的边角也可以哦！



很多妈妈认为面包的边角有些硬，总是切除，但实际上，面包边角也很容易消化吸收，只要弄软一些即可。

津津有味

1岁~1岁半



宝宝用手拿着，吃起来香甜可口！

南瓜三明治

材料

切片面包…2片（切除边角）

南瓜…3厘米的小块（30克）

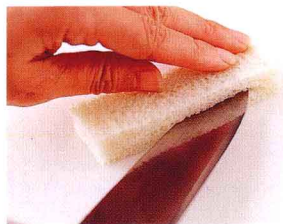
奶酪粉…1/3小汤匙

制作方法

1 将南瓜的外皮和种子去除，用保鲜膜包起来放入微波炉，加热2分钟左右。

2 将1捣碎，加入奶酪粉，搅拌均匀。

3 将去除边角的面包片切成三段，然后中间切开一刀，将南瓜装入中间。



在面包片的侧面切入一刀

为了能让宝宝自己用手抓着吃，要将南瓜塞进面包中，就需要在面包片的横向侧面切入一刀。



面条、挂面

一定要将面条或挂面煮得软软的。

但是，面条对于吸吮期的宝宝来说，不太容易吃下，所以应该从吞咽期开始。面条冷冻保存也很方便。

吞咽期

7~8月



面条的淡淡香味，即使宝宝没有食欲，也会尝试一下

吞咽期

7~8月



营养丰富！全部用日式材料制成的健康食物

茄子麦麸煮面条

材料

挂面（干）…1/5束（10克）
茄子…1/4个（20克）
烤麦麸…1/3片（3克）
高汤（BF也可以用）…1/2杯

制作方法

- 1 将挂面煮软，然后多次冲洗，弄碎。
- 2 用水将麦麸泡软，弄碎。将茄子去皮，切碎，在水中浸泡2分钟，捞出沥干。
- 3 将高汤倒入锅中，加入茄子和麦麸，煮沸后改小火，再煮5分钟，待茄子煮烂后，加入挂面，再煮3分钟。

小提示



挂面煮熟后要洗净盐分

无论面条还是挂面，其中都含有很多盐分。煮熟后，盐分会溶解在面条汤中，所以一定要将汤倒掉，并且仔细冲洗面条。

茼蒿面条

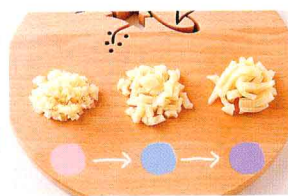
材料

乌冬面（细）…1/6束（40克）
茼蒿…果实1/5个（20克）
茼蒿叶…（切成细末）1小汤匙
豆腐…1/5小块（40克）
高汤（BF也可以使用）…3/4杯

制作方法

- 1 将茼蒿去皮，切成碎末。乌冬面也切成碎末。
- 2 将高汤倒入锅中，加茼蒿、茼蒿叶和面条，煮沸后改小火继续煮5分钟，待茼蒿煮烂。
- 3 最后加入豆腐碎块。

宝宝的不同月龄，面条的碎块大小也应该有所变化



宝宝在吞咽期时，可以将面条切得很细，在磨牙期，可以大一些，到了津津有味期，则可以将面条切成2~3厘米的小段。