

图文并茂
方便实用



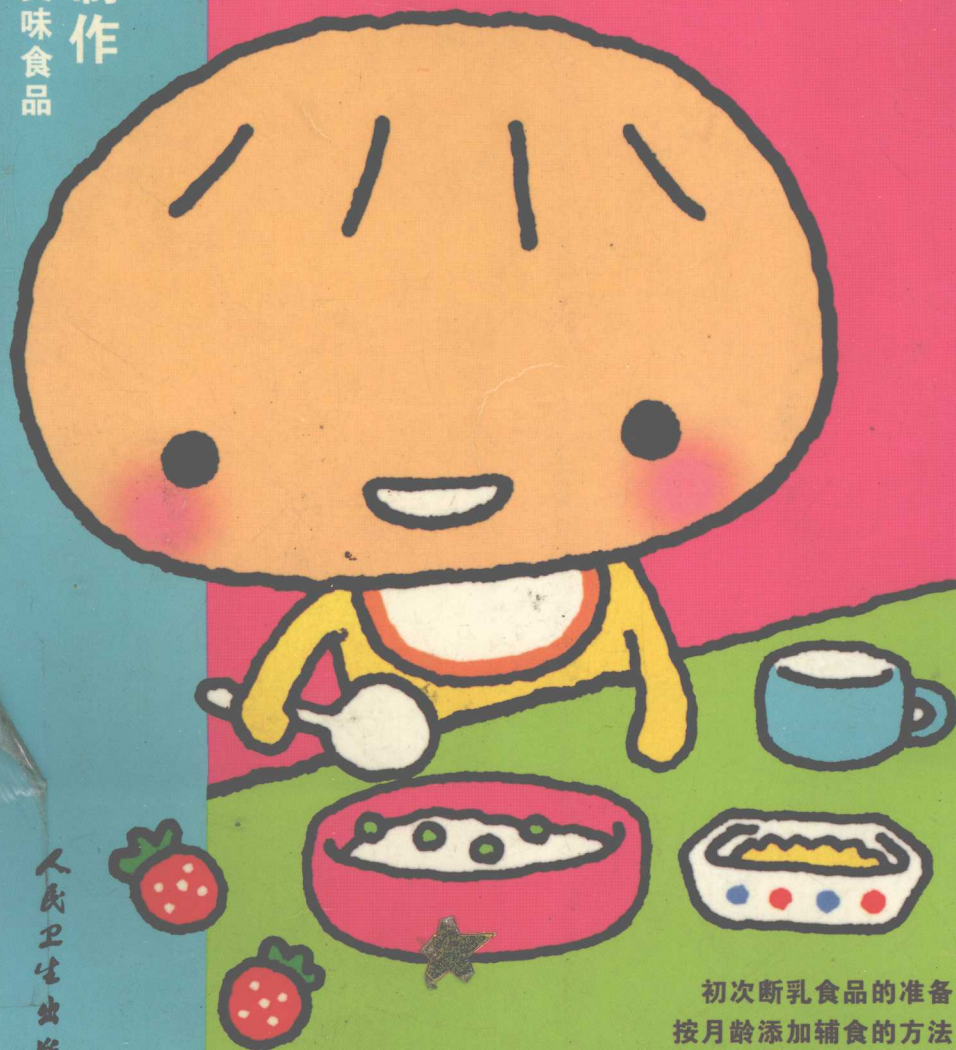
宝宝，真好吃，吃吧！

妈妈·宝宝

宝宝断乳食品 自己做

原著 / 上田玲子
主译 / 周忠蜀

妈妈巧制作
宝宝最爱的美味食品



初次断乳食品的准备
按月龄添加辅食的方法
一问一答解决婴儿喂养中的烦恼
312个营养美味食品制作

人民卫生出版社



宝宝断乳食品 自己做

原著/上田玲子
主译/周忠蜀

(以姓氏笔画为序) 译者

王玉华 王志新 石顺爱 陈飒英 周 湘
周忠蜀 郑承宁 耿小京 高须淳司 廖 宏



人民卫生出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

宝宝断乳食品自己做 / 周忠蜀主译. —北京: 人民卫生出版社, 2006. 1

ISBN 7-117-07348-9

I. 宝... II. 周... III. 婴幼儿—食谱

IV. TS972. 162

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 151685 号

FIRST BABY FOOD

Originally Published in Japan by Shufunotomo Co., Ltd. Tokyo

Copyright © 2002 Shufunotomo Co., Ltd.

图字: 01-2005-6691

宝宝断乳食品自己做

原 著: 上田玲子

主 译: 周忠蜀

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 67616688)

地 址: (100078) 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: <http://www.pmph.com>

E - mail: pmph@pmph.com

邮购电话: 010 - 67605754

印 刷: 北京人卫印刷厂 (尚艺)

经 销: 新华书店

开 本: 787 × 1092 1/16 印张: 12.25

字 数: 386 千字

版 次: 2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7 - 117 - 07348 - 9/R · 7349

定 价: 38.00 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

目录

准备篇 从做准备开始

第1部分 为宝宝制作断乳食品你做好准备了吗……1

为享受快乐的断乳食品

请这样使用本书……2

断乳食品有何必要性……2

婴儿断乳分为哪几个时期……2

何为循序渐进……3

断乳食品中的关键点是什么……3

了解具体内容

断乳食品的介绍……4

开始前

必备用具及现有的便利用具……6

制作时……6

喂食时……7

保存时……7

米饭类仍是最基本的食物

美味粥的制作方法……8

粥类……8

与成人饮食不同

婴儿饮食的6种基本烹调技术……10

方法1 碾碎过滤……10

方法2 研磨……10

方法3 擦碎……11

方法4 挤压揉碎……11

方法5 切断……12

方法6 调制糊状食物……13

熟练使用将给您带来无限乐趣

婴儿方便食品(BF)作用大……14

婴儿方便食品可分4个类型……14

根据不同需要分类使用婴儿方便食品……15



基础篇 就从这里开始吧

第2部分 不同时期断乳食品的喂食方法……17

开始前（准备期）3~4个月

让婴儿学会用勺吃饭……18

吞咽期（断乳初期）5个月①开始时

制作容易食用的滑溜食物……20

吞咽期（断乳初期）5个月②习惯了之后

从滑溜食物过渡到泥状食物……22

吞咽期（断乳初期）6个月左右

稠泥状断乳食物增加到每日2次……24

吞咽期主食食谱……26

南瓜粥……26

桃味面条……26

菠菜粥……27

西红柿黄瓜凉面……27

牛奶面包粥……27

土豆粥……28

黄豆粉白薯粥……28

白薯苹果粥……28

香蕉糊……29

豆腐奶油玉米粥……29

麦片粥……29

吞咽期蔬菜类食谱……30

胡萝卜香蕉糊……30

绿奶油土豆糊……30

炖南瓜汤……31

蔬菜味酸奶……31

白萝卜胡萝卜糊……31

柿子椒干豆腐粥……32

奶油菜花……32

滑感的西洋口味……32



茄子南瓜粥……33

白菜煮橘子……33

煮苹果……33

吞咽期蛋白质快捷食谱……34

白鱼肉煮西红柿……34

蛋黄面包粥……34

土豆加吉鱼糊……35

加吉鱼西红柿糊……35

蛋黄青菜糊……35

水果豆腐……36

西兰花豆腐末……36

胡萝卜豆乳糊……36

西红柿小白鱼糊……37

酸奶草莓面包……37

水果糊……37

吞咽期便捷利用“婴儿方便食品”的食谱……38

水果面包粥……38

菠菜奶酪汤……38

香蕉桃汁……38

苹果土豆泥……39

奶油青菜……39

南瓜茶味粥……39

干豆腐煮西红柿……39

吞咽期营养平衡食谱……40

青菜豆腐糊……40

南瓜粥……40

黄豆粉粥……41

桃泥……41

南瓜和粉末奶酪的完美组合……41

芫菁粥……41

圆白菜豆腐糊……42

西红柿粥……42

土豆粥……42

白兰瓜糊……42

嫩菜叶粥……43

白鱼肉煮菜……43



蠕嚼期（断乳中期）7个月左右

煮软后捣成泥状的食物……44

蠕嚼期（断乳中期）8个月

可用舌头抵碎的柔软的粒状食品……46

蠕嚼期主食食谱……48

苹果粥……48

各种味道相调配的菜单……49

奶酪味面包粥……49

芜菁拉面……49

豆和土豆蔬菜泥……50

土豆松鱼烤团子……50

红薯泥肝尖……50

香蕉牛奶味……51

西兰花风味……51

豆腐燕麦粥……51

蠕嚼期蔬菜类食谱……52

胡萝卜炖豆腐……52

苹果胡萝卜泥……53

西兰花炖豆腐……53

西红柿味的甘薯点心……53

乳脂拌芦笋……54

香蕉菠菜泥……54

青梗菜纳豆泥……54

奶味南瓜……55

蛋黄粥……55

美味橙子南瓜……55

红柿子椒拌酸奶……56

圆白菜玉米奶油粥……56

牛奶煮白菜……56

茄子豆腐大酱泥……57

洋葱白子鱼……57

水果乳酪沙拉……57

蠕嚼期蛋白质食谱……58

鱼肉蔬菜汤……58

白肉鱼秋葵炖菜……59

土豆胡萝卜金枪鱼沙拉……59



鲑鱼乳酪汤……59

豆腐拌蔬菜……60

红薯豆腐乳酪泥……60

玉米豆腐……60

纳豆黄瓜……61

奶酪炒纳豆萝卜……61

豆腐炖胡萝卜……61

蛋黄烩土豆泥……62

蛋拌面……62

酸奶味蔬菜……62

香蕉拌鸡肉……63

鸡肉馄饨……63

西红柿肝尖炖菜……63

蠕嚼期便捷利用“婴儿方便食品”食谱……64

炼乳奶酪面包粥……64

猪肝煮萝卜……64

奶酪胡萝卜泥……64

小白鱼西红柿粥……65

绿黄蔬菜纳豆泥……65

胡萝卜面包布丁……65

蔬菜煮豆腐……65

蠕嚼期营养平衡食谱……66

蛋黄粥……66

草莓……66

红薯泥……67

油菜沙丁鱼粥……67

炼乳奶酪拌胡萝卜……67

意大利式扇贝圆白菜拌饭……67

香蕉粥……68

南瓜泥……68

土豆白鱼泥……68

芜菁面饼汤……68

白菜鸡肉汤……69

红薯煮小豆……69

细嚼期（断乳后期）9个月

用牙龈可以嚼碎的食物……70



细嚼期（断乳中期）10~11个月

食用牙龈能够嚼碎的食物并与成人三餐时间相同……72

细嚼期稳定的主食食谱……74

法式奶酪西兰花粥……74

意大利式西红柿拌饭……75

梅味纳豆饭……75

鸡蛋面……75

黄油蒸土豆……76

汤面……76

法式烤面包……76

奶油空心粉……77

红薯团……77

牛奶煮玉米片……77

细嚼期丰富的蔬菜类食谱……78

金枪鱼烤菠菜……78

橙汁拌青芦笋……79

茼蒿拌油菜……79

蛋黄调味料拌西兰花……79

豆腐渣拌秋葵……80

西红柿拌面……80

橙汁煮胡萝卜……80

水果拌南瓜……81

牛奶煮圆白菜……81

葡萄干拌胡萝卜……81

浓汤煮牛蒡……82

洋葱西红柿汤……82

多味蔬菜汤……82

芝麻酱拌萝卜……83

芝麻草莓拌鸡肉……83

小鱼煮裙带菜……83

细嚼期蛋白质齐全的食谱……84

拌鸡丝……84

涮肉拌秋葵……85

肉末煮洋葱……85

芝麻酱拌牛肝圆白菜……85

奶油牡蛎汤……86



黄瓜白鱼汤……86

鲑鱼拌圆白菜……86

金枪鱼泥……87

白鱼沙拉……87

菠菜泥拌扇贝……87

奶酪拌西红柿……88

西红柿酱拌芦笋卷……88

奶酪菠菜……88

豆腐干煮青菜……89

纳豆汤……89

婴儿式牛排……89

细嚼期活用“婴儿方便食品”食谱……90

南瓜三明治……90

螃蟹烤土豆……90

肉汁拌菜花……90

鸡肉丸煮西红柿……91

绿菜南瓜泥……91

鱼丸羊栖菜汤……91

奶油香蕉拌猪肝蔬菜……91

细嚼期营养平衡食谱……92

鸡蛋炒胡萝卜菜花……92

果酱三明治……92

彩色柿子椒沙拉……93

金枪鱼圆白菜汤面……93

羊栖菜米饭……93

萝卜煮油豆腐……93

胡萝卜汤……94

土豆比萨……94

金枪鱼饭……94

奶油南瓜……94

萝卜裙带菜酱汤……95

油菜鸡蛋盖浇饭……95

咀嚼期（断乳结束期）1岁~1岁3个月

食物要做成用牙龈嚼动的硬度……96

日式意大利面……97

烤三文鱼……97



一口吃的橘子……97

咀嚼期主食食谱……98

乌冬面沙拉……98

蘑菇饭……99

三色饭团……99

白菜火腿奶油盖饭……99

纳豆海带意大利面……100

宝贝冷面……100

乳蛋糊面包……100

薯条蘸佐料……101

日式烧饼……101

香蕉玉米片……101

咀嚼期多种蔬菜类食谱……102

胡萝卜味三明治卷……102

南瓜通心粉沙拉……103

异国风味的南瓜……103

胡萝卜炖芜菁……103

洋葱蘑菇炸什锦……104

圆白菜橙子沙拉……104

鲜藕白薯甜点……104

绿色芦笋和红色草莓沙拉……105

去皮后的葡萄珠……105

裙带菜洋葱高汤……105

西味茄子……106

西红柿鸡蛋汤……106

韭菜拌纳豆……106

秋葵拌木鱼屑……107

奶酪西兰花……107

奶油烤菠菜……107

细嚼期蛋白质食谱……108

包着海苔的鸡肉棒……108

鸡肉丸炖根茎菜……109

中餐风味的豆腐炖肉……109

肉菜卷……109

橙味旗鱼……110

新鲜的烤鱼……110



包烤蔬菜白肉鱼……110

扇贝热沙拉……111

鱿鱼炒油菜……111

毛蛤鱼汤……111

牛蒡菜摊鸡蛋……112

浇汁鸡蛋……112

豆腐水果沙拉……112

纳豆零食……113

奶酪胡萝卜沙拉……113

日式口味的煮豆腐……113

咀嚼期便捷活用“婴儿方便食品”食谱……114

炸土豆饼和烤牛肝……114

西红柿丸子……114

绿色意大利面……114

水果味古老肉……115

日式软煎蛋卷……115

奶味咖喱菜……115

酱汤面……115

咀嚼期营养平衡食谱……116

裙带菜洋葱酱汤……116

鸡蛋和豆腐浇汁……116

鲑鱼屑软米饭……116

芜菁酱汤……117

芜菁叶三色盖饭……117

炸鸡肉里脊……117

菠菜比萨饼……117

条状沙拉蘸芝麻酱……118

圆白菜肉馅饼……118

西红柿炖鱼……118

小油菜烧毛蛤……118

水果沙拉……119

中式冷面……119

如何确保断乳食品的“营养平衡”……120



第3部分 关于断乳食品的问题与解答……121

吞咽期（断乳初期）5~6个月的问题与解答……122

- 开始喂断乳食物的时间是进入5个月的第一天吗？（4个月）……122
- 还不到4个月，但是体重很重，是否可以早一些开始喂断乳食物？（3个月）……122
- 不愿意喝凉水和果汁，无法准备断乳食物怎么办？（3个月）……123
- 出生时体重轻，到5个月时可以开始喂断乳食物吗？（3个月）……123
- 断乳食物的进步是像爬楼梯一样吗？（4个月）……124
- 烹饪时一定要使用煮沸的开水吗？（5个月）……124
- 不喜欢用勺，不想张嘴，这种状态下能否开始喂断乳食物？（4个月）……124
- 开始喂断乳食物时给什么样的食物为好？（4个月）……125
- 仅喂1勺粥后孩子就厌烦断乳食物，不张嘴怎么办？（5个月）……125
- 食物的温度多高合适，什么是过热、过冷？（5个月）……125
- 喂第一勺米粥就用舌头吐出来，不喜欢固体食物怎么办？（5个月）……126
- 什么时候添加鸡蛋或白鱼肉，是否会出现食物过敏？（6个月）……126
- 孩子吃剩下的食物，可以下次再吃吗？（6个月）……126
- 为了吃起来容易，大人先嚼碎后再喂孩子，可以这样做吗？（6个月）……126
- 清淡口味是什么样的口味，吞咽期不调味可以吗？（6个月）……127
- 准备喂断乳食物，但是在喂食以前孩子想吃牛奶而大声哭泣，怎么办？（5个月）……127
- 爱吃断乳食物，是否想吃多少就给多少？（6个月）……127
- 喂断乳食物以后，大便很稀正常吗？（5个月）……128
- 牛奶和母乳、断乳食物，在不同时期以什么为主要的营养物质？（6个月）……128

蠕嚼期（断乳中期）7~8个月的问题与解答……129

- 食物进到嘴里，用舌头弄碎，不咀嚼，完全像喝奶一样怎么办？（7个月）……129
- 宝宝喜欢吃软饭，太早吗？（7个月）……129
- 只能吞咽柔软和细小的食物，这样行吗？（7个月）……130
- 早上起床晚，不能保证两次用餐，可以吗？……130
- 如何慢慢添加各种不同的食物？（8个月）……130
- 出门牙时断乳食物比以前硬一些可以吗？（8个月）……131
- 为什么断乳食物中不能添加蜂蜜或红糖？（8个月）……131
- 只喜欢吃加工过的“婴儿方便食品”，而不喜欢吃手工制作的食物，怎么办？（7个月）……131
- 一次只能喝3勺粥，有什么办法能让孩子多吃一些，长得更胖一些？（7个月）……132
- 吃与不吃时的差别很大，很令人担心，怎么办？（8个月）……132

进食胡萝卜后有颗粒状胡萝卜从粪便中排出，这正常吗？（8个月）……132

吃完断乳食物后孩子不喝牛奶了怎么办？（7个月）……133

孩子吃饭时用手抓吃的东西玩，结果吃饭需要很长时间，怎么办？（8个月）……133

细嚼期（断乳后期）9~11个月的问题与解答……134

进餐时间不定，有时一天一餐，能否改为一天三餐？（9个月）……134

想吃大人的硬饭，可以给他吃吗？（9个月）……134

断乳食物和奶粉都足量喂食是否会导致肥胖？（10个月）……135

孩子不嚼就直接吞咽下去，怎样才能使孩子做到细嚼呢？（9个月）……135

将大人的饭菜里添加了速溶调料，也可以给宝宝吃吗？（9个月）……136

加有红酒或白酒的食物可否给宝宝吃？（10个月）……136

可以给孩子吃肝脏吗，如何很好地添加？（10个月）……136

如何使不接受酸奶、奶酪等乳制品的宝宝接受它们呢？（10个月）……137

1岁后，宝宝突然开始挑食，特别是不喜欢吃酸的食物，怎么办？（10个月）……137

想喝牛奶或奶粉，何时开始添加、怎样添加？（10个月）……137

从不自己伸手要饭吃是否对吃饭没兴趣？（10个月）……138

咀嚼期（断乳结束期）1岁~1岁3个月的问题与解答……139

孩子还不能很好地咀嚼时，可否继续向下一步推进？（1岁）……139

午饭没怎么吃的情况下，可否在午睡后吃？（1岁）……139

宝宝吃了加餐就不好好吃饭，是否必须加餐？（1岁1个月）……140

是否可以给孩子吃沙拉、生蔬菜？（1岁2个月）……140

正常吃饭期是否可吃同大人一样调味的食物？（1岁1个月）……140

咀嚼期断乳食物和幼儿食物有何不同，有何变化？（1岁3个月）……141

孩子将不喜欢吃的青叶菜含在嘴里不咽下去，怎样才能让他咽下去？（1岁）……141

孩子以母乳为主，饮食量很少，体重在平均水平以下，这样下去会有问题吗？（1岁1个月）……141

1岁体检结果为“过胖”，这时是否要减少孩子的饭量？（1岁）……142

孩子还不能很好地使用勺和叉子，是否可以让他练习？（1岁2个月）……142

用奶瓶一天能喝1升牛奶而不太吃饭怎么办？（1岁2个月）……143

是否可以让宝宝练习单手拿碗？（1岁3个月）……143

孩子生病时的断乳食品……144

必须让孩子吃饭吗，补充水分为什么很重要？……144

已开始的断乳食物是否应暂停？……144

易消化的食物具体指哪些？……144

发热推荐食谱……145

苹果橘子汁……145

热退推荐食谱……145

南瓜奶油浓汤……145

呕吐推荐食谱……146

豆花……146

茶粥……146

奶油玉米羹……146

咳嗽推荐食谱……147

香蕉奶……147

糊糊粥……147

莲藕九子汤……147

腹泻推荐食谱……148

苹果泥浓汤……148

土豆粥……148

便秘推荐食谱……149

橘汁煮红薯……149

纳豆粥……149

感冒推荐食谱……150

菠菜豆腐……150

南瓜面糊……150

口腔炎推荐食谱……151

细面玉米羹……151

琼脂汤……151

什么是食物过敏……152

应用篇 自己动手试试看

第4部分：让宝宝更快乐地享受断乳食品……153

有选择地使用5种材料

冷冻食品的基本方法……154

胡萝卜……154

菠菜……155

番茄……155

白鱼肉……156

米饭……156

食物冷冻的基本知识……157

和成人同吃一道菜欢乐无限

从成人的菜肴中分取断乳食物……158

成人食谱……158

番茄奶酪意大利面条……158

芜菁汤……158

分选食谱……159

意大利面条糊糊（吞咽期）……159

切碎的空心面（蠕嚼期）……159

宝宝通心面（细嚼期）……159

儿童通心面（咀嚼期）……159

成人食谱……160

烤牛肉饼……160

分选食谱……161

蔬菜糊糊（吞咽期）……161

肉末饼（蠕嚼期）……161

碎肉饼（细嚼期）……161

肉饼块（咀嚼期）……161

成人食谱……162

鸡肉咖喱……162

胡萝卜沙拉……162

分选食谱……163

蔬菜糊糊（吞咽期）……163

咖喱菜（蠕嚼期）……163

鸡肉土豆饭（细嚼期）……163

鸡肉炖蔬菜（咀嚼期）……163

在适应一日三餐断乳食品后适当添加零食

宝宝的零食……164

选择零食的方法……164

在蠕嚼期前没有必要给宝宝吃零食……164

喂断乳食物期间的零食应该是用来让宝宝愉悦的……164

充分利用经过加工的零食……164

酥饼干、甜饼干、饼干、馒头等，品种尤为丰富……165

零食应一天一次，要控制时间和进食量……165

注意零食和饮料热量的合理搭配……165

给宝宝的BF零食要适量……166

周岁内的宝宝不宜吃市售的零食……167



家庭自制零食的简便方法……168

豆腐草莓沙司（细嚼期）……168

面条奎宁树皮粉（咀嚼期）……168

玉米片拌酸奶（咀嚼期）……168

黄油果酱卷（咀嚼期）……168

梅子果脯凉粉（咀嚼期）……169

薯条蘸番茄酱（咀嚼期）……169

苹果饭团（咀嚼期）……169

草莓牛奶（咀嚼期）……169

微波炉烤苹果（咀嚼期）……169

美味小食品（咀嚼期）……169

热牛奶巧克力（咀嚼期）……169

玉米片汤（咀嚼期）……169

“能吃”和“不能吃”食品说明……170

鱼贝类……170

肉类……171

鸡蛋……172

大豆、大豆制品及豆类……172

乳制品……173

主食类……173

蔬菜和海藻类……174

水果类……175

加工食品……176

冷冻食品……177

调味料……177

饮料……179

