

SUNNY BOOKS

嬰兒斷奶食譜

育嬰必備醫學常識

崔蓮華醫師著

斷
奶
食
譜

PDG

WU LING BOOKS

SUNNY BOOKS



嬰兒斷奶食譜

育嬰必備醫學常識

崔蓮華醫師著

武陵出版社印行

T. M. A. 4

目 錄

序	一
斷奶準備(3~4個月)	一三
斷奶的準備	一四
斷奶前期(5~6個月)	二一
米飯的做法	二八
麪包・薄片食品的做法	三〇
麪食的做法	三三
豆腐的做法	三四
蛋黃的做法	三五

魚的做法·····	三七
肝的做法·····	三八
蔬菜的做法·····	三九
食物與大便·····	四三
斷奶與嬰兒·····	四五
進行斷奶的基本方法·····	四七
斷奶食物的規則·····	五四
主要的斷奶食物·····	六〇
市面上的嬰兒食品·····	六八
設設食譜的要訣·····	七一
5~6個月嬰女的斷奶·····	七二
嬰兒的發育·····	七二
開始斷奶·····	七三
進行的要領·····	七四
顧問室·····	七九
斷奶中期(7~8個月)·····	八一

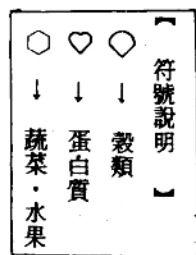
牛奶及其製品的用法·····	八四
一天兩餐的食譜例·····	八七
米飯的做法·····	八九
麪食的做法·····	九〇
麪粉類的做法·····	九一
豆腐、發酵黃豆的做法·····	九二
蛋的做法·····	九三
魚的做法·····	九九
肉與肝的做法·····	一〇三
蔬菜的做法·····	一〇七
旅行便當三例·····	一二
7~8個月嬰兒的斷奶·····	一四
嬰兒的發育·····	一四
正式的斷奶期·····	一五
要點·····	一五
斷奶的程序·····	一六

實際的進行方法	一七
食譜的排法	一九
旅行的斷奶食物	二〇
嬰兒食品	二二
此時期的食品	二三
斷奶食物的變化	二七
顧問室	四一
斷奶後期完成期（9—11—12—一年半）	一三
一天三餐的食譜例	四七
十五分鐘即可做成的點心	五〇
利用市售的點心與飲料	五五
生日食譜	五八
米飯的做法	五九
麪包的做法	六一
麪粉類的做法	六四

豆腐、發酵黃豆的做法·····	一六六
蛋的做法·····	一六八
魚貝的做法·····	一七〇
肉的做法·····	一七四
蔬菜的做法·····	一八〇
能保存一天的烹飪法·····	一八六
旅行用便當三例·····	一八九
九~一歲半嬰兒的斷奶·····	一九〇
嬰兒的發育·····	一九〇
幼兒食物的準備·····	一九二
斷奶程序·····	一九三
實際的進行法·····	一九四
家庭菜單與斷奶食物·····	一九七
食譜的做法·····	一九八
嬰兒製品·····	二〇三
這個時期的食品·····	二〇四

斷奶食物的變化·····	二〇七
顧問室·····	二二四
幼兒期（一年半～三年）·····	二二七
十五分鐘即可做成的點心·····	二二八
一天三餐的食譜例·····	二三二
米飯的做法·····	二三五
麪類的做法·····	二三六
豆腐的做法·····	二三七
蛋的做法·····	二三八
魚的做法·····	三三九
肉·肝的做法·····	二四一
蔬菜的做法·····	二四三
處理幼兒偏食的對策·····	二四五
裝飾的技巧·····	二五三
增進吃飯樂趣的餐具·····	二五七

一歲半至三歲的飲食	二五九
嬰兒的發育	二五九
完全幼兒食物	二六〇
進餐程序	二六三
進餐要點	二六四
幼兒食物的實際情形	二六八
幼兒期的食物構成	二七一
食譜計劃	二七六
幼兒食物的變化	二八一
疾病與食物	二九一
下痢	二九一
便秘	二九五
食慾不振	二九九
過敏性	三〇七
感冒	三〇七



序

筆者擔任育嬰顧問期間，經常被提及的就是有關斷奶的問題，而且以過於驚慌致不知所措的人為最多。事實上，嬰兒的斷奶反應有很大的個人差異，故難免有按照育嬰書所示之法仍行不通的苦惱。可是，所以會產生這種現象，過去的一般嬰兒書也需負一部分責任。

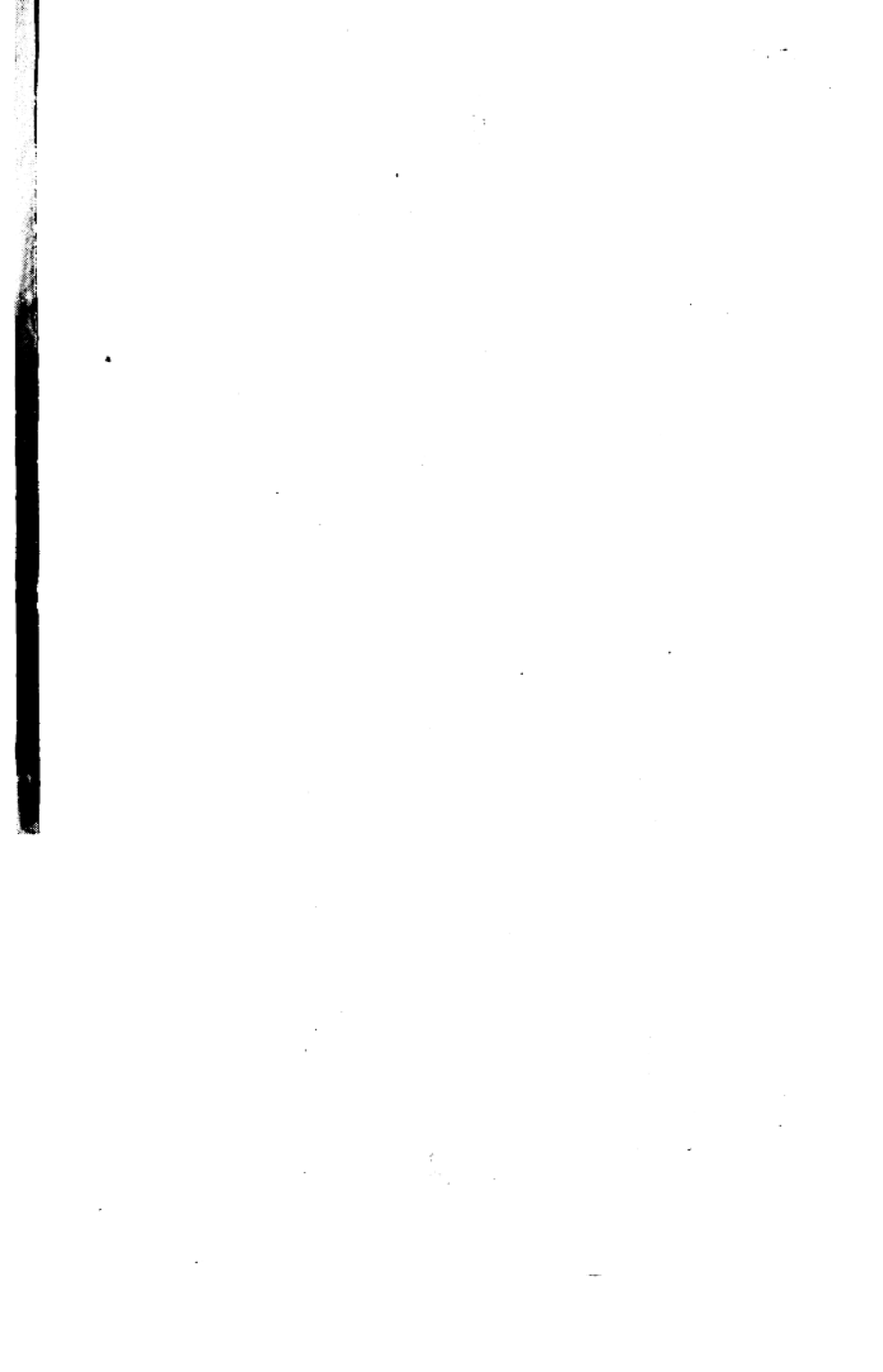
以往，由於消化不良症的情形較多，是故育嬰書大多強調斷奶的詳細程序，並載明各項規則，及種種禁忌項目，形成斷奶是非常困難的錯覺。

其實，斷奶並非那麼麻煩。相反的，只要能遵守二—三個原則即可。

有鑑於此，筆者特以歷年之經驗，將不可或缺的原則，以及故有但不正確的觀念加以整理詮釋，撰成一本實用書籍。

食譜方面，雖在有限的篇幅內，仍儘可能的多加列舉，並附彩色圖，以期一目瞭然。這些都是經由多次的嬰兒試驗而選出最受歡迎、且能輕易做好的斷奶食物，只要調理得當，就能像大人的食譜一樣，輕鬆愉快的做成。

最後，希望本書能使您的嬰兒更為活潑健康。



斷奶準備期

3~6個月



《斷奶程序表》

發育狀況	斷奶食物的準備	上 午			下 午		
		6時	10時	12時	2時	6時	10時
這個時期已呈現能吃固體食物的狀態，也會作此要求。	定時餵奶，其間交互供以果汁與湯類。先供給10cc份量，喜歡喝後，再增加到40~50cc。	母 奶 或 奶 粉	母 奶 或 奶 粉	果 汁	母 奶 或 奶 粉	母 奶 或 奶 粉	母 奶 或 奶 粉

斷奶的準備

從滿三、四個月左右，就要做斷奶的準備。

甫生不久的嬰兒，當固體食物進到嘴裡，會用舌尖將其頂回去。但是到了三、四個月，便有準備接受的趨勢，而且會進一步的要求。

斷奶食物的準備

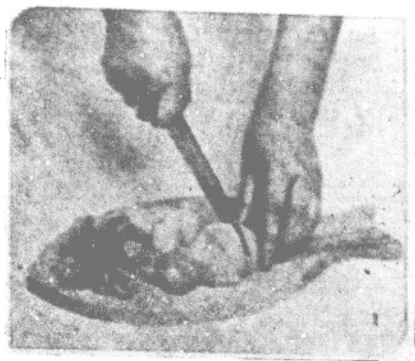
決定授乳時間Ⅱ為做斷奶準備，就要保持有規律的授乳時間。（↓47頁）
使嬰兒習慣湯類Ⅱ餵以果汁及湯類（蔬菜湯、清湯、雞湯），使其適應。

不喜歡果汁或湯類，就不要勉強餵食Ⅱ從2個月左右，即可給嬰兒吃果汁與湯類。但，成年人食用的罐頭果汁含有各種不同成份，故除信用卓著之廠商出品的天然果汁外，最好不採用為安全。如果糖味過濃，需以開水沖稀薄。另外，含鹽份較高的味噌湯等，以及柴魚片、魚乾等所含的蛋白，易導致過敏症，應

避免在此時期食用。

這些果汁或湯類，與其說是補助維他命C或礦物質，倒不如認為是斷奶的準備食物更為恰當。因此，嬰兒不喜歡，就停止餵食。

從10cc開始，在授奶的中途餵食。先從10cc開始，喜歡吃後，再將果汁與湯類交互的增加到40~50cc左右。



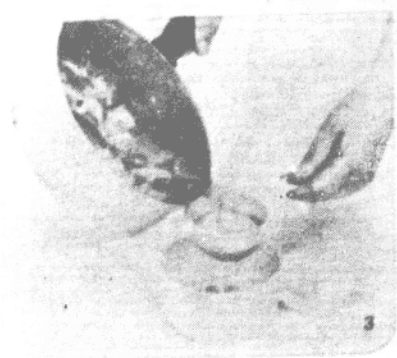
1. 將有色蔬菜（一118頁）或高麗菜，與洋蔥、白菜、馬鈴薯等混合，並切成適宜大小。



2. 材料放入鍋內，加上與材料齊平的水量，先以強火煮開，再改用文火，煮軟後灑少許鹽。

食器類的衛生

材料要新鮮，並確實洗淨。食器及調理用具去污後，用自來水直接沖洗，完全清潔時再予以乾燥，即可使用。



3. 用濾茶網濾過，取其湯食用。若要簡單，可直接撈起浮於上面的清湯餵食。

