

<<150道营养断奶餐>>

图书基本信息

书名：<<150道营养断奶餐>>

13位ISBN编号：9787538438406

10位ISBN编号：7538438408

出版时间：2008-9

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：熊津出版社

页数：175

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<150道营养断奶餐>>

### 内容概要

所谓断奶餐，其实就是从只吃母乳的阶段，逐渐开始接触多样食物，是培养婴儿饮食习惯的重要时期。

亲手为婴儿制作饮食，这对婴儿今后形成正确的饮食习惯，和身体均衡生长发育都有着重要作用。

《150道营养断奶餐》介绍的都是很常见的断奶餐，选择了一些对宝宝身体发育有良好作用的食材，目的是想让每个婴儿都能健康无忧的成长。

希望通过此书的详细讲解，能够为新妈妈们减轻一些苦恼和不安。

最后，特别感谢为此书出版提供帮助的詹姆斯·休兹和新生儿营养顾问夏淑贞营养师。

<<150道营养断奶餐>>

作者简介

作者：(韩国)熊津出版社

## &lt;&lt;150道营养断奶餐&gt;&gt;

## 书籍目录

让新妈妈从基础开始学习给婴儿准备断奶餐 什么是断奶餐 婴儿食用断奶餐的11项原则 (1) 出生后4~6个月开始食用最好 (2) 慢慢来, 一次只喂一种 (3) 对市面卜卖的断乳食品要谨慎 (4) 根据婴儿的特点, 调整开始的时间 (5) 用勺子喂食 (6) 一周岁前不要添加任何调料 (7) 最初从稀粥开始喂起 (8) 使用蒸或煮的烹调方法制作辅食 (9) 不要勉强婴儿进食 (10) 固定时间, 有规律地喂食 (11) 将婴儿食用过的食物记录下来 给婴儿喂食断奶餐, 至少这些一定要遵守 (1) 果汁, 不要急着过早食用 (2) 菠菜、胡萝卜, 要在6个月以后食用 (3) 酸奶, 一定要选择纯酸奶 (4) 容易卡住喉咙的食物谨慎食用 (5) 粉状制品, 不宜作为断奶餐 (6) 奶酪, 选择起来要谨慎 (7) 豆腐, 出生后7个月食用 (8) 用大人食用的饭菜制作断奶餐时需要多加小心 (9) 蜂蜜, 在一周岁前也是禁食的 (10) 注意调味料的使用 断奶餐的进行顺序 什么时候该吃什么 经常用到的12种制作断奶餐的材及在不同时期的浓度状态 断奶餐材料的选择方法和加工方法 制作断奶餐时一定要遵守的烹调原则 (1) 烹调前一定要洗手 (2) 厨具要经常消毒 (3) 一次不要做太多, 1~2天的分量就足够了 (4) 需长期保管的食物要分开装 (5) 准备两个以上的刀和菜板 (6) 使用应季材料 (7) 剩下的食物要密封后保存在冰箱里 (8) 解冻的食物要在当天使用 (9) 用过的勺子不要直接再使用 (10) 蔬菜要在买来后马上使用 烹制断奶餐的基础知识 (1) 熬粥 (2) 熬汤 (3) 剁、切 (4) 用漏勺过滤取汁 (5) 研磨 (6) 捣碎 制作断奶餐应具备的一些烹调工具 聪明计量, 轻松做断奶餐Part 1 小心翼翼开始的阶梯式断奶餐 初期断奶餐(出生后4~6个月) 什么时候开始 喂断奶餐好呢 喂什么好呢 怎么喂呢 水果汁(苹果或苹果梨汁) 大米粥 大米+糯米粥 大米+菜花粥 大米+小南瓜粥 大米+卷心菜粥 西兰花+甜南瓜汤 土豆+豌豆汤 卷心菜+甜南瓜+苹果汤 大米+地瓜粥 大米+甜南瓜粥 大米+土豆粥 大米+糯米+苹果粥 大米+苹果梨粥 大米+香蕉粥 大米+菜花+小南瓜粥 大米+栗子+西兰花粥 大米+卷心菜+苹果梨粥 大米+胡萝卜+奶粉(母乳)粥 大米+小南瓜+胡萝卜粥 大米+胡萝卜+西兰花粥 大米+土豆+菜花粥 大米+土豆+南瓜粥 大米+栗子+卷心菜粥 大米+大枣+土豆粥 大米+红菜根+地瓜粥 大米+菠菜+梨粥 大米+菜花+苹果粥 菠菜+香蕉粥 地瓜+豌豆粥 大米+豌豆粥 大米+栗子粥 大米+糯米粥 大米+黑米粥 大米+燕麦粥 初期断奶餐中的疑惑Q&A 中期断奶餐(出生后7~8个月) 什么时候开始 喂断奶餐好呢 喂什么好呢 该喂多少呢 怎样制作呢 怎么喂呢 菜花+苹果粥 地瓜+苹果粥 大米+牛肉粥 大米+牛肉+菜花粥 大米+糯米+牛肉+菠菜粥 大米+牛肉+冬葵粥 大米+糯米+胡萝卜+牛肉粥 大米+糯米+南瓜粥 大米+土豆+奶酪粥 大米+菜花+奶酪粥 南瓜+芝麻粥 大米+蛋黄+地瓜粥 大米+蛋黄+红菜根+地瓜粥 大米+香菇+蛋黄粥 大米+菜花+洋松口蘑粥 大米+鳕鱼+金针菇粥 大米+鳕鱼+菠菜粥 大米+莲藕+蛋黄+小南瓜粥 豆腐+土豆+蛋黄粥 鳕鱼+香菇粥 大米+海鲜+芝麻粥 大米+紫菜+海鲜粥 大米+西兰花+小银鱼粥 大米+鸡肉+豌豆粥 大米+鸡肉+蔬菜粥 大米+鸡肉+海带粥 鸡肉+玉米+牛奶粥 大米+胡萝卜+豆腐粥 大米+牛肉+豆腐粥 大米+豆腐+芝麻粥 大米+香菇+芝麻粥 大米+苹果+芝麻粥 中期断奶餐中的疑惑Q&A 后期断奶餐(出生后9~11个月) 什么时候开始 喂断奶餐好呢 喂什么好呢 怎么喂呢 怎样制作呢 海鲜+小南瓜粥 大米+黑米+蘑菇+牛肉粥 大米+牛肉+栗子粥 大米+苍耳+地瓜饭 大米+苍耳+蛋包饭 丸子 鸡排+酸奶沙拉 大米+菜花+鸡肉饭 鸡肉丸子汤 鳕鱼+蔬菜糕 碎豆腐胡萝卜 大米+茄子+鸡肉饭 地瓜软豆腐泥 菠菜饼 地瓜+奶酪条 蛋黄+香蕉糕 大米+蚌肉+海带饭 大米+蚌肉+小南瓜饭 嫩豆腐糕 牛肉豆腐饼 南瓜糕 土豆+香蕉+酸奶糕 南瓜+苹果糕 大米+南瓜+三文鱼饭 大米+蛋黄+土豆+奶酪饭 大米+苹果+奶酪饭 小银鱼蔬菜饼 后期断奶餐中的疑惑Q&A 完了期断奶餐(出生后12~15个月) 什么时候开始 喂断奶餐好呢 喂什么好呢 怎么喂呢 大枣干柿子饼 金枪鱼白菜饭 黄豆芽蘑菇饭 蘑菇饭 甜南瓜饭饼 鲜虾土豆汤 炒面 金针菇汤 酱蔬菜 牛肉南瓜汤 蘑菇虾饼 鲜虾饼 鸡肉蔬菜 鳕鱼饼 鲑鱼排 香菇蛋黄糕 黑豆鸡肉沙拉 橘子蛋糕 面包水果布丁 豆腐饼 菠菜豆腐饼 胡萝卜豆腐排 猕猴桃汁 番茄浓汤 鸡肉豆制烙饼 鸡蛋牛奶糕 海苔鸡蛋拌饭 鸡蛋豆腐汤 拌菠菜豆腐 海带萝卜酱汤 完了期断奶餐中的疑惑Q&APart 2 为了婴儿健康的断奶餐 适合过敏婴儿的 断奶餐 遗传性过敏症婴儿的断奶餐食用原则 容易引起过敏反应的10种食品, 如何食用 有遗传性过敏症的婴儿 战胜遗传性过敏症的洗浴方法 3种使用药材的简单沐浴方法 遗传性过敏症儿童的健康断奶餐 小南瓜粥 梨粥 大枣粥 白菜粥 南瓜黑芝麻粥 蔬菜豆腐粥 牛肉菜花粥 冬葵牛肉饭 地瓜艾蒿粥 桔梗豆腐汤

## &lt;&lt;150道营养断奶餐&gt;&gt;

鳕鱼豆腐饭 海带小银鱼饭 牛肉海带汤饭 遗传性过敏症自我诊断法 为生病的婴儿准备的断奶餐 治疗型断奶餐的制作原则 容易患感冒的婴儿 针对感冒婴儿的有利食物 易感冒儿童的健康流食 土豆胡萝卜糊 鸡肉土豆牛奶汤 苹果胡萝卜汁 牛肉苹果粥 鳕鱼豌豆饭 拌菜花苹果 蒸海鲜豆腐 菠萝鸡肉 梨桔梗拌饭 番茄意大利饭 经常腹泻的婴儿 针对腹泻婴儿的有利食物 常腹泻婴儿的健康断奶餐 糯米柿子糊 糯米大枣糊 小南瓜香蕉粥 蛋黄青菜粥 柿子糊 蒸白菜豆腐 土豆加奶饭 栗子蔬菜饭 鸡肉蔬菜饭 牛肉丸子汤 甜南瓜青菜饭 经常便秘的婴儿 针对便秘婴儿的有利食物 常便秘儿童的健康流食 地瓜糊 白菜糊 香菇粥 莲藕牛肉粥 菜花白菜粥 梅肉布丁 蒸土豆 海带蔬菜拌饭 松仁酸奶 地瓜苹果冰块 经常得口腔炎的婴儿 针对口腔炎婴儿的有利食物 易患口腔炎婴儿的健康断奶餐 香蕉维生素糊 菜花糊 蛋黄萝卜粥 嫩豆腐小南瓜粥 豆腐鸡蛋蔬菜粥 红柿子酸奶 地瓜栗子拌饭 香蕉地瓜沙拉 蒸芹菜面包 草莓冰淇淋 有助于大脑发育的断奶餐 开发大脑的5种饮食习惯 大脑发育所必需的营养元素和食品 有助于大脑发育的食物 有助于大脑发育的健康断奶餐 维生素粥 燕麦菠菜粥 南瓜豌豆粥 牛肉小南瓜粥 小银鱼芝麻饭 金枪鱼饭 海鲜豆乳饭 核桃鲑鱼沙拉 奶酪蔬菜盖饭Part 3 使婴儿健康成长的中药式断奶餐 制作中药式断奶餐的基本原则 如何选择适合断餐时期的中药材 10种可以媲美“保健品”的断奶餐 枸杞糊 当归苹果糊 灵芝蔬菜粥 莲子肉蘑菇粥 平菇蘑菇粥 山药豌豆汤 生姜汁白肉海鲜丸子 栎树油水果布丁 红参苹果糕 银杏蚬子萝卜饭

## &lt;&lt;150道营养断奶餐&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：01 什么是断奶餐开始给婴儿喂食断奶餐时，新妈妈们总是很不安，喂什么？怎么喂？能不能喂好……一系列问题都会浮现在脑海中，其实不用太担心，所谓断奶餐，就是婴儿在断奶的过程中食用的食物。

说得通俗点，就是为了让一直只吃母乳和奶粉的婴儿能够顺利地开始吃饭而进行练习的一个过程。

因此，在食用断奶餐的时期，主食仍应该是母乳(或奶粉)，断奶餐只是一些辅助食品，所以，把断奶餐当成营养的唯一供给来源是不对的。

到了一定时期，只通过母乳或奶粉已经不能完全满足婴儿的营养需求，这个时候就要渐渐依靠断奶餐了，由此才产生了对断奶食品的需要。

一般从稀粥开始逐渐过渡，到粘稠的食物、有点稀的饭、与成人相同的饭菜……通过这样一个阶段一个阶段的变化过程，婴儿可以吃到各种新的食物，尝到各种各样的味道，而且还能练习如何使用勺子、如何吞咽食物等。

由此看来，断奶餐不但可以补充不足的营养元素，还是一个培养婴儿吞咽能力、自理能力、有助于味觉发育的好机会，而且也是形成正确饮食习惯的基础。

02 婴儿食用断奶餐的11原则1 出生后4-6个月开始食用最好有些新妈妈为了让自己的婴儿长得更健康，而比其他新妈妈提早开始使用断奶餐。

其实婴儿在出生后的4个月内，母乳、奶粉和水已经完全能够满足婴儿的生长发育需要了。

4个月前的婴儿由于肠胃还未成熟，所以很难消化吸收除母乳或奶粉以外的食物。

而且，免疫系统也不完善，过早食用断奶餐，有可能会引起过敏反应。

所以对于健康成长的婴儿来说，按一般的标准，出生后4-6个月就可以开始添加了。

只有过了4个月，舌头排斥食物的反射作用才会消失，随着唾液分泌的增多，消化酶的活性也会增强。

因此，这个时候开始使用断奶餐是最合适的了。

2 慢慢来。

一次只喂一种最开始制作断奶餐时只使用一种原料，喂过一次后，如果担心有过敏反应的话，可以先隔7天，以后至少也要隔2-3天，观察一下婴儿的反应，如果适应再继续喂食。

照此进行，对谷类适应了以后，再掺入蔬菜。

先掺入一种蔬菜，等适应后，再换另一种蔬菜。

又适应后，可以同时掺入多种常见的蔬菜。

之所以这么做，是因为如果一开始就掺入多种蔬菜，万一婴儿出现过敏反应时，就无法确定到底是哪种食物引起的了。

断奶餐材料的流程顺序是这样的：谷类、蔬菜、水果、肉类、鲜鱼、豆腐和鸡蛋。

基本方法就是根据不同时期改变种类和形态，一样一样慢慢增加。

## <<150道营养断奶餐>>

### 编辑推荐

《150道营养断奶餐:宝宝一定爱吃的断奶食谱》由吉林科学技术出版社出版。  
让新妈妈从基础开始学习给婴儿准备断奶餐.只有妈妈亲手做给宝宝吃的,才是既营养又美味的断奶食物

<<150道营养断奶餐>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>