

4 個月~ 2 歲嬰幼兒

營養副食品

全方位的寶寶飲食書
和育兒心得

超值
育兒版



嬰幼兒食譜暢銷作者
王安琪 著

一本讓寶寶喜歡吃、吃得營養、
心滿意足的專業食譜！



這些菜
我都喜歡吃

baby food



許多新手爸媽在面臨寶寶斷奶後的副食品，
都可能因為「吃什麼才能吸收到最完整的營養？」
「幾個月大該選擇什麼來吃？」
「如何烹調寶寶易入口的食物？」等疑問而頭痛。



3 個孩子的媽咪王安琪老師，以自己親身
的育兒經驗，設計了 102 道寶寶最喜歡吃
的營養副食品，並且和讀者分享育兒手札、
提供最實用的嬰幼兒生活大補帖，期望所
有的新手爸媽不再手忙腳亂。



朱雀文化

4 個月 ~ 2 歲 嬰幼兒

營養副食品

全方位的寶寶飲食書
和育兒心得

超值育兒版



嬰幼兒食譜暢銷作者

王安琪 著



打造嬰幼兒健康的基石

營養和每一個人都有切身的關係，它能決定我們的神情、外貌、思路、言行舉止、快樂與否、心情或者生理上的青春、衰老；甚至全新求變、墨守成規，都與營養息息相關。翻閱這本書之後，很高興看到安琪非常用心及精心研究出這麼多老少皆宜的副食品傑作，讓大家在做菜時有很好的參考。

俗話說：「要顧好家庭，就要先顧好家中每個人的胃，只要餓了，就會想回家吃媽媽料理的好菜。」可見不管是嬰幼兒或成年人，都需要營養的家庭料理。

從書中各道拍攝精美的照片中可看到，使用的食材都很注重營養的完整性，例如：提供持續活力的醣類、建構細胞主要成分的蛋白質、人體所需的微量礦物質、各種維生素及不可忽略的脂肪等等，可以說是營養均衡。

這本書真的非常實用，學會後可以馬上利用，身為護理人員的我極力推薦！書中的料理，不但能養出健康、活潑、快樂的寶寶，提升家庭快樂的指數，使他們成為日後國家的棟梁，而且也很適合老年人和生病的人，或者因為牙齒整修、矯正，不方便咀嚼的人，都同樣可以享受營養完整的菜餚。

本書不只是預防醫學，更能夠促進大家的健康，相信值得讀者們細細品味，用心實踐。



台北榮民總醫院 護理部督導長
蘇逸玲



天然飲食最健康

幼兒期是儲備未來生命所需最關鍵的打底時期，長大後的味覺、嗅覺等感官發達、腦部、骨骼、肌肉發育，甚至情緒性格的發展，都和小時候偏好的食物息息相關。所以身為醫師，我極力向父母建議多花一點時間留意嬰幼兒、孩童的營養攝取，親自為寶寶烹調營養好吃的食品，同時更可增進親子間的感情。

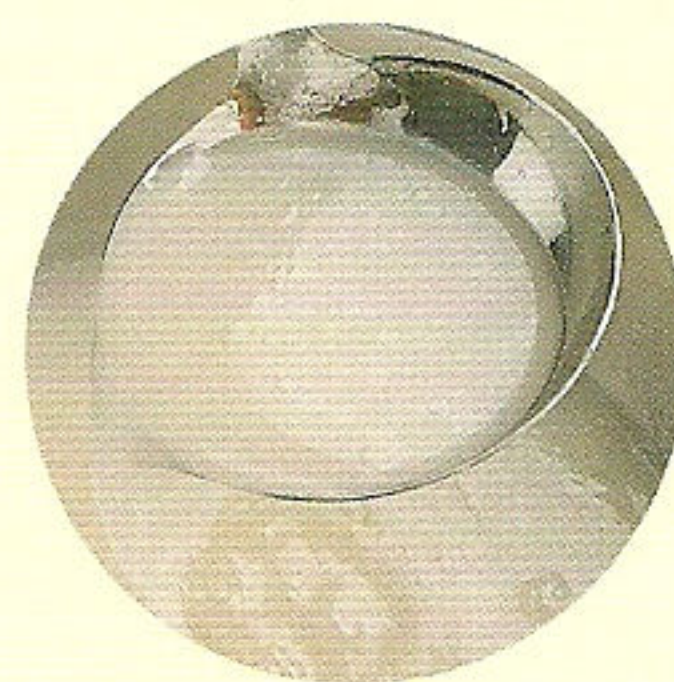
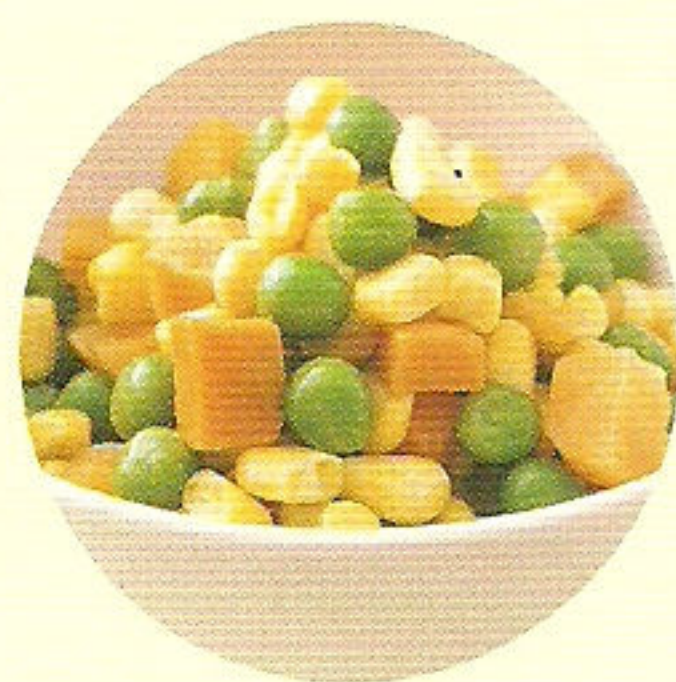
要攝取到最佳的營養來源，自然是以當地的天然食材最能適合本地人的體質所需。門診時我接觸到許多小兒病患，我都建議媽媽要先從飲食習慣的改善著手，尤其是工作忙碌的職業婦女，在寶寶仍幼小時即養成了奶粉裡添加各種穀粉配方或其他綜合營養素，雖然很方便，但我仍舊建議天然的養分最好。再加上許多媽媽總以為麥粉的營養就已經足夠，反而忽略了攝取一般天然食物營養的重要。

雖然我常推薦媽媽一些營養蔬果，但烹飪本非我所擅長，如何煮出食物的精華，又要讓小寶寶愛吃，而且做法要俐落、搭配要簡單，這便是我隨時向好友安琪討教的問題，而且經常獲益良多。

安琪不只是個營養家，更是位美食家，這本《4個月～2歲嬰幼兒營養副食品超值育兒版》就是我要向媽媽們推薦的首選，只要發揮點耐心，撥出點時間，你就可以調理出均衡且完整概括幼兒所需營養的最佳補充食品！



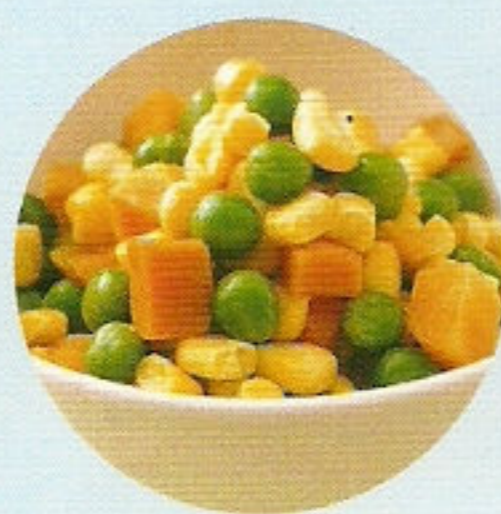
京華中醫 中醫師
鄒瑋倫



我的新手媽咪育兒心得

記得剛當上新手媽咪的時候，生活步調完全被打亂了，身邊多了一個活生生的嬰兒，情緒緊張到最高點。為了避免疏忽產生差錯，因此幾乎都將女兒委託給婆婆照顧，而我當然也沒閒著，認真的在婆婆旁邊當個「實習生」，學習怎樣一邊照顧嬰幼兒，一邊還可以料理家務事。當初看著婆婆熟練的動作與技巧，輕輕鬆鬆的就將稀飯煮好、衣服洗好、三餐安頓好，簡直是傻眼了！經過慢慢的摸索與瞭解後才知道，原來去菜市場之前，一定要先檢查過冰箱與櫥櫃，仔細搜尋一遍需要採購的食材，同時每個禮拜都要熬一鍋大骨高湯，分裝成小包裝冷凍，冰箱內也要隨時備有豬骨或雞骨，以便不時之需。

在熬過這樣緊張的日子之後，大部分的新手媽咪們都會沉浸在小孩成長的喜悅中，而忘記當初日夜顛倒、神經緊繃的第一年，因此放鬆心情之後很容易就有了第二胎吧？朋友間常留傳一句話「第一胎照書養，第二胎照豬養」，這句話我頗有感觸，倒不是我們家的老二老三被我隨便養，而是有了第二個寶寶之後，自然累積了先前的經驗，手腳俐落、駕輕就熟之後當然就比較不緊張了。




〔作者序〕

在我們家的3個孩子陸續進入校園之後，我也認識了好多了不起的媽媽，她們白天是職業婦女，晚上變身為賢慧的主婦，看著她們蠟燭兩頭燒，每天奔波在工作與家庭，我不禁由衷的佩服與感動，難怪孩子們都說「媽媽你真偉大」。

我相信每個媽媽都和我一樣，希望是孩子身邊永遠的守護者，但是隨著孩子的長大，我們似乎只能一點一點的放手，讓孩子自己去探索這個世界，不論是開心、難過、成功或失敗，都是難得的經驗。身為母親的我只能向上天祈求，讓我面對與接受孩子的一切，不論他成績的好與不好、他身體的殘缺與不健康、他的叛逆與情緒。

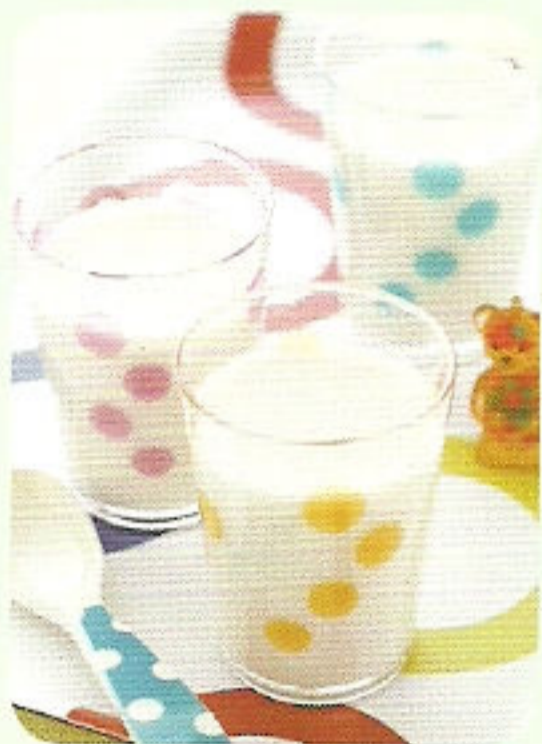
這幾年來，由於身旁親戚、朋友的寶寶相繼出生，為了給他們副食品的建議，我持續研究、設計出不少新菜色。所以，我在這一本書中增加了近三分之一嶄新的內容，並加入了育兒方面的Q和A，期望完成一本更全方位、完整的食譜。

希望這本書可以提供新手父母所需的營養資訊，也希望你與我一樣，每天都沉浸在孩子長大的喜悅中，也期望你將這份喜悅與身邊的親友分享，讓更多適婚朋友走入婚姻，開心的成為新手父母！ 

王安琪



目錄 Contents



推薦序 打造嬰幼兒健康的基石

推薦序 天然飲食最健康

作者序 我的新手媽咪育兒心得



從寶寶走入我的生命開始

- 10 寶寶副食品Q&A
- 14 冰箱必備快煮食材
- 16 適合寶寶食用的優質魚類Top 10
- 18 寶寶容易哽噎的5種食物
- 20 媽咪必備的好幫手



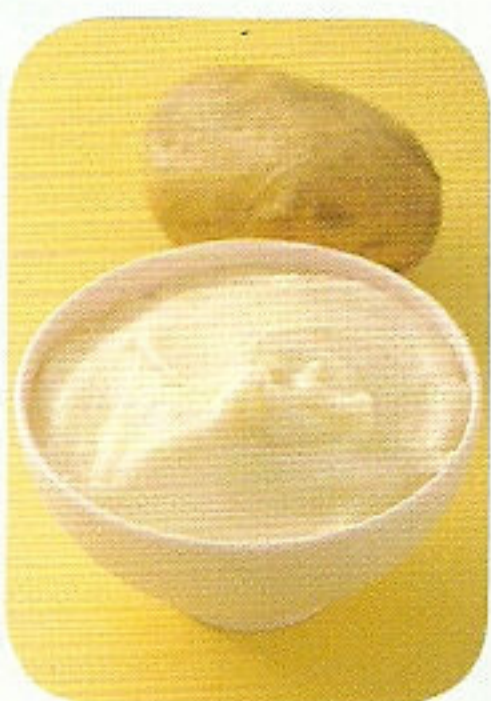
高湯vs.粥品vs.飯

- 24 新手媽咪看過來
- 26 青江菜湯米(麥)糊 → 4個月
- 27 五穀米湯米(麥)糊 → 4個月
- 28 雞豬骨高湯 → 6個月
- 29 魷仔魚粥 → 8個月
- 30 雞骨高湯 → 6個月
- 30 豬骨高湯 → 6個月
- 31 山藥紅蘿蔔粥 → 8個月
- 32 蓮子豬骨高湯 → 6個月
- 32 薏仁雞骨高湯 → 6個月
- 33 地瓜粥 → 8個月
- 34 丁香魚雞骨高湯 → 6個月
- 34 寶寶大補高湯 → 6個月
- 35 魚片粥 → 8個月
- 36 小麥蔬菜高湯 → 6個月
- 36 雞肉泥燕麥粥 → 6個月
- 37 胚芽米粥 → 8個月
- 38 柴魚高湯 → 6個月
- 38 絲瓜飯 → 6個月
- 39 糙米粥 → 8個月
- 40 鮮菇高湯 → 6個月
- 40 牛蒡高湯 → 6個月
- 41 絲瓜粥 → 8個月
- 42 黃豆豬骨高湯 → 6個月
- 43 白米清粥 → 6個月
- 43 香筍炊飯 → 12個月
- 44 粽葉炊飯 → 12個月
- 45 時蔬拌飯 → 18個月



蔬菜肉泥vs.料理

- 48 新手媽咪看過來
- 50 雞肉泥 → 6個月
- 50 牛肉泥 → 6個月
- 51 鮪魚泥 → 6個月
- 51 鱈魚泥 → 6個月
- 52 豬肉泥 → 6個月
- 52 豬肝泥 → 6個月
- 53 白蘿蔔泥 → 6個月
- 53 馬鈴薯泥 → 6個月
- 54 茄子泥 → 6個月
- 54 菠菜泥 → 6個月
- 55 蛋黃泥 → 6個月
- 55 豆腐泥 → 6個月
- 56 海帶魚板蒸蛋 → 6個月
- 57 魷仔魚蒸蛋 → 6個月
- 58 豌豆紅蘿蔔蒸蛋 → 6個月
- 59 瓠瓜肉末蒸蛋 → 8個月
- 60 山藥蝦仁蒸蛋 → 8個月
- 62 紅甜椒起司抹醬 → 8個月
- 63 味噌烤茄 → 12個月
- 64 烤木瓜 → 12個月
- 65 蘿蔔絞肉 → 12個月
- 66 可愛水餃 → 24個月





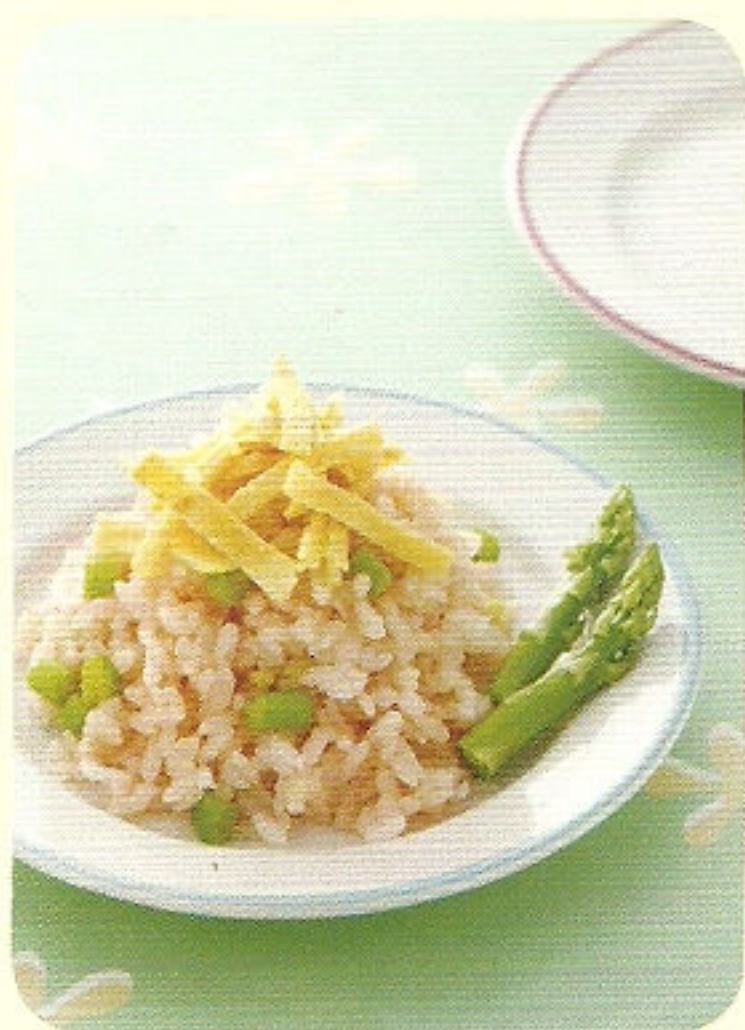
湯品vs.麵

- 70 新手媽咪看過來
- 72 蔬菜地瓜湯 → 6個月
- 73 蓮藕小排湯 → 6個月
- 74 南瓜奶汁濃湯 → 6個月
- 75 什錦蔬菜湯 → 6個月
- 76 奶油蘆筍湯 → 6個月
- 77 腰果青豆湯 → 6個月
- 78 花椰菜雞肉湯 → 8個月
- 79 水芹菜雞肉濃湯 → 8個月
- 80 娃娃菜奶油湯 → 8個月
- 81 洋芋蘑菇湯 → 8個月
- 82 洋蔥蕃茄牛肉湯 → 8個月
- 83 蕃茄木耳湯 → 10個月
- 84 鷹嘴豆玉米湯 → 10個月
- 85 四季豆湯 → 10個月
- 86 蔬菜多多湯 → 10個月
- 87 豆腐紫菜湯 → 10個月
- 88 餛飩湯麵 → 12個月
- 89 蔬菜烏龍麵湯 → 10個月
- 90 木耳湯麵 → 12個月
- 91 蚵仔湯麵 → 18個月
- 92 蕎麥蕃茄蔬菜麵 → 12個月
- 94 沙丁魚麵 → 12個月
- 95 義大利肉醬麵 → 12個月



育兒生活大補帖

- 130 寶寶營養篇
- 135 營養劑補給站
- 136 寶寶生活常見問題Q&A
- 140 寶寶專用醫護箱
- 142 寶寶的簡易護理器具
- 144 市售寶寶點心有哪些？
- 145 寶寶1天的飲食建議表
- 146 索引



飲品vs.點心

- 98 新手媽咪看過來
- 100 葡萄汁 → 4個月
- 100 柳丁汁 → 4個月
- 101 葡萄蘋果汁 → 6個月
- 101 鳳梨蘋果汁 → 6個月
- 102 酪梨牛奶汁 → 8個月
- 103 藍莓果醬 → 6個月
- 104 芝麻布丁 → 6個月
- 105 香蕉布丁 → 6個月
- 106 花生五穀豆奶 → 6個月
- 108 南瓜蜜豆羊羹 → 8個月
- 110 萵苣芭樂優酪汁 → 8個月
- 110 甜菜根蘿蔔優酪汁 → 8個月
- 111 法式菠菜土司 → 8個月
- 111 蕃茄鮭魚蛋卷 → 10個月
- 112 香瓜牛奶汁 → 8個月
- 113 木瓜牛奶汁 → 8個月
- 114 香酪梨芒果三明治 → 8個月
- 116 火龍果泥 → 10個月
- 116 甜柿泥 → 10個月
- 117 奇異果泥 → 10個月
- 117 香蕉泥 → 10個月
- 118 馬鈴薯鬆餅 → 12個月
- 119 寶寶餅乾 → 12個月
- 120 香甜果菜汁 → 10個月
- 121 紅薏仁白木耳豆漿 → 12個月
- 122 黑五寶豆漿 → 12個月
- 123 堅果豆漿 → 12個月
- 124 花生杏仁奶凍 → 12個月
- 126 土芭樂蜂蜜汁 → 14個月
- 127 芋泥西米露 → 18個月



從寶寶走入我的生命開始

當聽到第一聲嘍嘍的哭聲，

我緊繃已久的情緒瞬間變成了欣慰和喜悅，

產房裡的緊張氣氛也轉換成一片歡樂。

我知道，今後我們的生活，將會是歡樂大過於悲傷、開心勝過於哀愁。

望著你紅通通的無助小臉蛋，我在心裡悄悄發誓：一定會認真學習做一個好媽咪！

親愛的寶寶，歡迎你成為我們家的一份子！



先看看
這些內容

- ♥ 寶寶副食品 Q & A
- ♥ 冰箱必備的快煮食材
- ♥ 適合寶寶食用的優質魚類TOP10
- ♥ 寶寶容易哽噎的5種食物
- ♥ 媽咪必備的好幫手

寶寶副食品Q & A

Q：寶寶飲食上分哪幾個階段？各個成長階段該怎麼吃？

A：寶寶飲食的種類一般多以4個月、8個月和1歲為分界點，但嬰幼兒的成長速度很快，為了配合寶寶各階段成長發育所需，所以要隨時調整寶寶副食品的種類，以確保能攝取到最完整的營養。

寶寶滿4個月開始，可嘗試接觸牛奶或母乳以外的食物，專家建議剛開始給寶寶吃米麥糊，並檢視寶寶有無皮膚異常或是排泄異常等症狀，再決定是否繼續餵食。每個寶寶的接受反應不盡相同，家長應該以平常心來看待，千萬不可以強迫寶寶進食。滿5個月後就可以給予稀釋的果汁和稀粥，每次給予新食物時都應該注意寶寶的適應性，最好不要讓寶寶在同一時間內品嚐一種以上的食物，以免無法判斷寶寶有無適應異常的狀況。

寶寶滿6個月後，就可以漸漸開始給予清淡的新鮮果汁、果泥、高湯和濃稠適中的粥；7個月可以開始嘗試牙餅、濃湯。如果寶寶對副食品的接受度很高，而且本身並沒有過敏體質，8個月開始可讓寶寶開始嘗試更多的食物，包括海鮮和魚類、切碎的蔬菜、蒸蛋、蛋糕等等。

至於要讓寶寶品嚐較硬的食物則要等到牙齒長得較完整，最好是當寶寶的臼齒發展完成之後。餵食副食品是漸進式的，絕對不可以把寶寶當作大人來看待，如果太早給寶寶吃副食品或是太複雜的食物，會增加寶寶內臟的負擔，可能會造成寶寶健康成長的障礙喔！

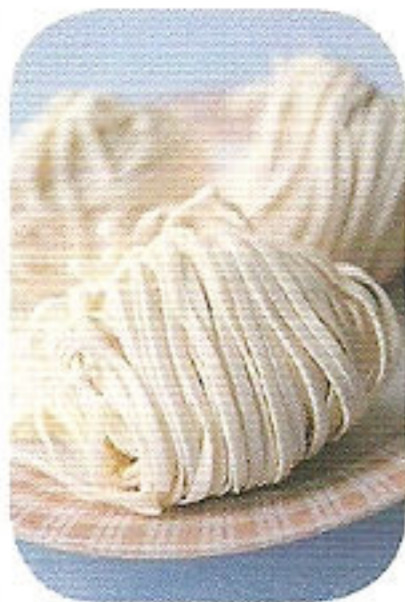
Q：寶寶為什麼不能太早開始吃副食品？

A：寶寶出生，最佳的營養來源是母乳，因為裡面含有許多可增加寶寶抵抗力的營養成分，如果媽媽的乳汁分泌不足，就以牛奶來代替。如果太早餵食寶寶副食品的話，相對地寶寶攝取母乳或牛乳的量也會減少，不僅營養不足，也有可能使寶寶攝取過多熱量而增加未來肥胖的機率。

Q：哪些食物適合或不適合做為副食品？

A：只要是口味清淡、新鮮且自然的食材都很適合做為寶寶離乳期的副食品，新鮮蔬菜、水果、雞蛋、健康的肉質以及非基因改造的五穀大豆雜糧等，都可以靠著媽媽的巧手和巧思來製作成適合寶寶食用的泥狀食物。較不適合的食材則是口味辛辣的調味料，如豆豉、辣椒、胡椒、芥末等，以及質感黏稠的糯米、麻糬等食物，另外還有添加了大量色素、鹽漬或是防腐劑的食物都不適合。





baby food

baby food

Q：中藥適合副食品的調味材料嗎？

A：中藥材的藥性有溫和也有強烈的區分，本書介紹的是最溫和中性的中藥材，適合一般寶寶在正常情況下食用。至於如果寶寶有特殊過敏體質或是病症，那麼在使用前請與合格的中醫師請教，以確保使用上的安全。平常最好不要在寶寶有感冒、腹瀉或是皮膚過敏的時候隨意給予含有中藥材的食物，以免藥性和病症出現互相干擾排斥的症狀。

Q：特殊體質的寶寶在食用副食品上有無特別需注意的事項？

A：在我們生活的四周可能隨時存在著讓寶寶不舒服的過敏原，如果寶寶已被證實為過敏體質，則醫師會告知家長在日常生活中，包括飲食上需特別注意的事項。然而每一位寶寶情況不盡相同，建議家長在調配日常飲食的時候最好要有紀錄的習慣，因為寶寶也許只對一種食

物過敏，也有可能對數種食物都過敏，所以家長要特別費心。

Q：羊奶真的比牛奶好嗎？我家的寶寶不喜歡羊奶的味道該怎麼辦？

A：羊奶的脂肪球較小，比牛奶更容易為人體吸收，據《本草綱目》記載，羊奶是溫和的食品，具有滋補潤肺的功效，其上皮細胞生長因子EGF更可以修補鼻喉肺的黏膜組織。但是大多數寶寶不喜歡羊奶的味道，家長不妨採用漸進的方式，先讓寶寶嘗試羊乳鈣片，甜甜的鈣片對於寶寶來說接受度較高，藉著這樣的方式多多少少也讓寶寶攝取了羊乳，是一個不錯的辦法。

Q：我的寶寶是過敏體質，要如何選擇配方奶才好？

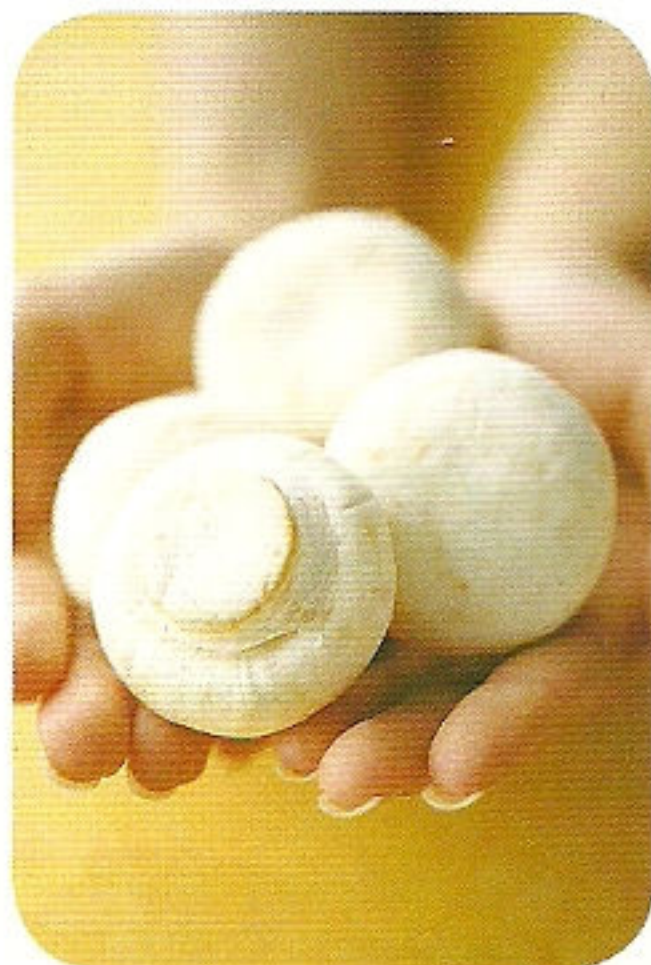
A：過敏體質的寶寶必須先由小兒科醫師診斷，而且在診斷之前，建議家長必須做好過敏紀錄，以便提供正確資訊給醫師參考。如果確定是因為配方奶的關係造成過敏反應，可以購買低敏奶粉。購買前可以先索取試用包，確定寶寶不會討厭這個味道之後再購買，以免造成不必要的浪費。

如果爸比和媽咪都沒有過敏的問題，寶寶發生過敏的比例會比較低。但是如果有一方有體質過敏的現象，寶寶就比較可能遺傳到過敏。有些媽咪會一開始就選擇低敏配方的奶粉來餵食，其實只要寶寶喝得習慣，而且沒有不良反應就可以了。

Q：很怕寶寶吃太少長不大，究竟每天該吃幾餐？每次該吃多少才好？

A：在準備斷奶的初期仍然是以奶水為主、離乳食（副食品）為輔，慢慢的才將這個順序轉換，變成以幼兒副食品為主、配方奶為輔。在餵食小寶寶吃離乳期的食品時，媽咪必須給予鼓勵和讚美的語氣，並且專心的陪伴幼兒享用餐點，這樣可以提高孩子品嘗的意願，自然吃下肚的量也會令大人滿意。離乳期的副食品最好從上下午的點心和晚上的宵夜形態，轉換成與大人相同的午、晚餐（早餐仍喝奶為主），最多增加一次上午或下午的點心時間即可，因此一天三次比較理想。

每次食用的量也要視寶寶的體重和食量來決定，這一點可以從寶寶對食物的喜好反應判斷。其實有時吃的內容與吃了多少一樣重要，我們總是希望給寶寶完整的均衡飲食，因此照顧者一定要做好把關的任務，在斷奶初期多給



寶寶一些當季盛產的蔬果，而不要過分偏重單一食物，更不要在這個時候給寶寶太多的加工食品。

Q：寶寶每天吃好幾餐，但卻2~3天才排便1次，這是正常嗎？

A：這必須從觀察寶寶的糞便形狀和顏色來判斷，如果糞便呈現的是正常的條狀，而且顏色是淺的黃褐色，就代表正常；相反地如果糞便呈現硬顆粒狀，顏色太深，就代表寶寶有便秘的問題，必須尋求專業的小兒科醫師診斷。

養成每天排便的習慣非常重要，2~3天排便的情形最好只是偶發，而非固定的情形，如果醫師診斷後表示寶寶一切正常，那家長可以考慮在寶寶的飲食中添加幫助腸胃蠕動的乳酸菌，或是在飲食中增加細纖維的攝取量，像是蘋果泥、香蕉泥、蔬菜泥。此外，把少許洋菜添加在稀飯中一起煮食，或是製作木耳飲，都是增加寶寶攝取纖維的好辦法。

Q：寶寶在副食品時期可以吃貝殼類嗎？

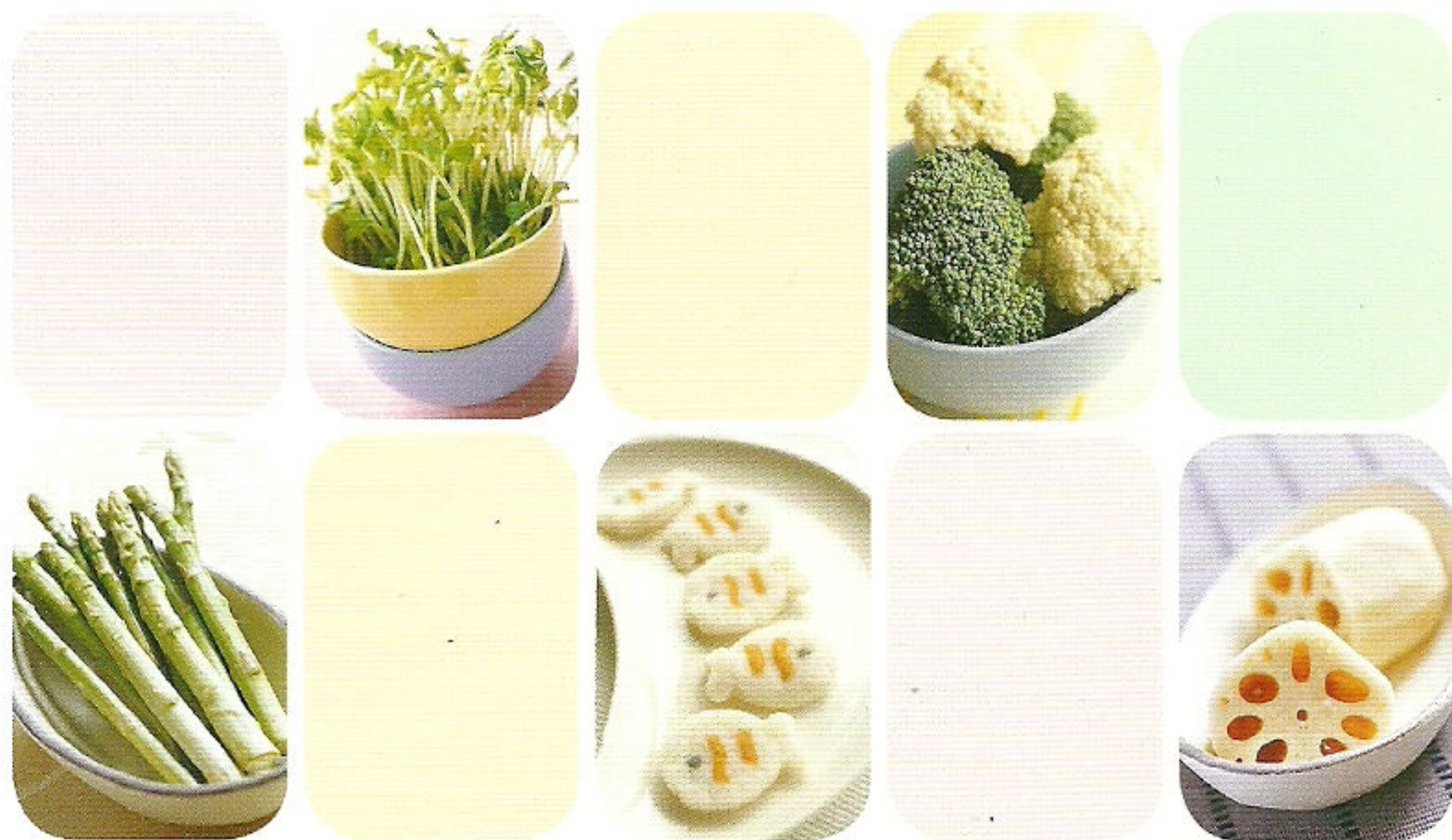
A：對於沒有任何過敏體質的寶寶來說，品嚐少量帶殼海鮮當然沒有問題，只是海鮮來源是否可靠？品質是否新鮮？這才是最應該擔心的問題。建議先從魚類開始逐步讓寶寶品嚐，如果沒有不良的反應，再品嚐帶殼海鮮。順序上可以從魚湯開始，再慢慢的給予魚肉，接著是帶殼的海鮮。當然這一類食物都建議在寶寶滿1歲左右時再開始吃，以減少寶寶引起過敏反應的機率。

Q：副食品菜色要常常更換嗎？

A：可以視情況而定，有些寶寶喜歡變換菜色，有些寶寶卻非常執著單一口味，建議在寶寶滿1歲前盡量不要作太大的變化，因為對寶寶來說，適應新的口味也很費力。同時這個階段的副食品盡量選擇天然、低調味且無刺激性

的食物，即使寶寶從1歲起會接觸更多的食物，家長也應該隨時提高警覺，培養寶寶清淡口味的飲食習慣。過多的鹽或糖，都是造成身體和大腦發育上的重大隱憂。

更換副食品的菜色內容時，如果寶寶以表情或動作表示不喜歡，不要強迫餵食，以免造成親子之間的關係變緊張，也有可能造成寶寶心裡的陰影，因此不論是否更換副食品的菜色，最重要的是維持愉快的用餐氣氛。



baby food baby food

在冰箱中準備一些既營養又容易烹煮的食材，就可以用最短的時間煮好寶寶的三餐！

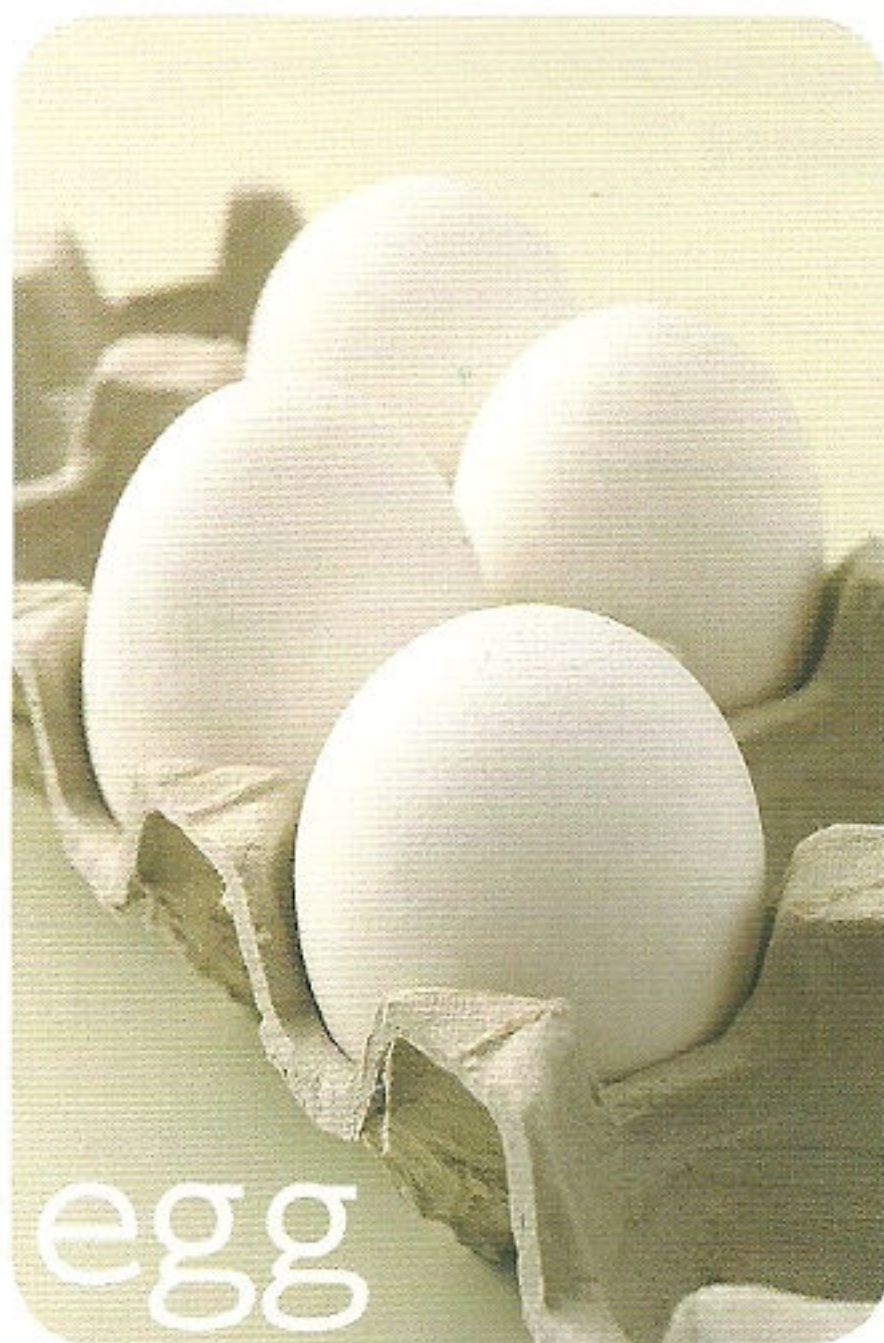
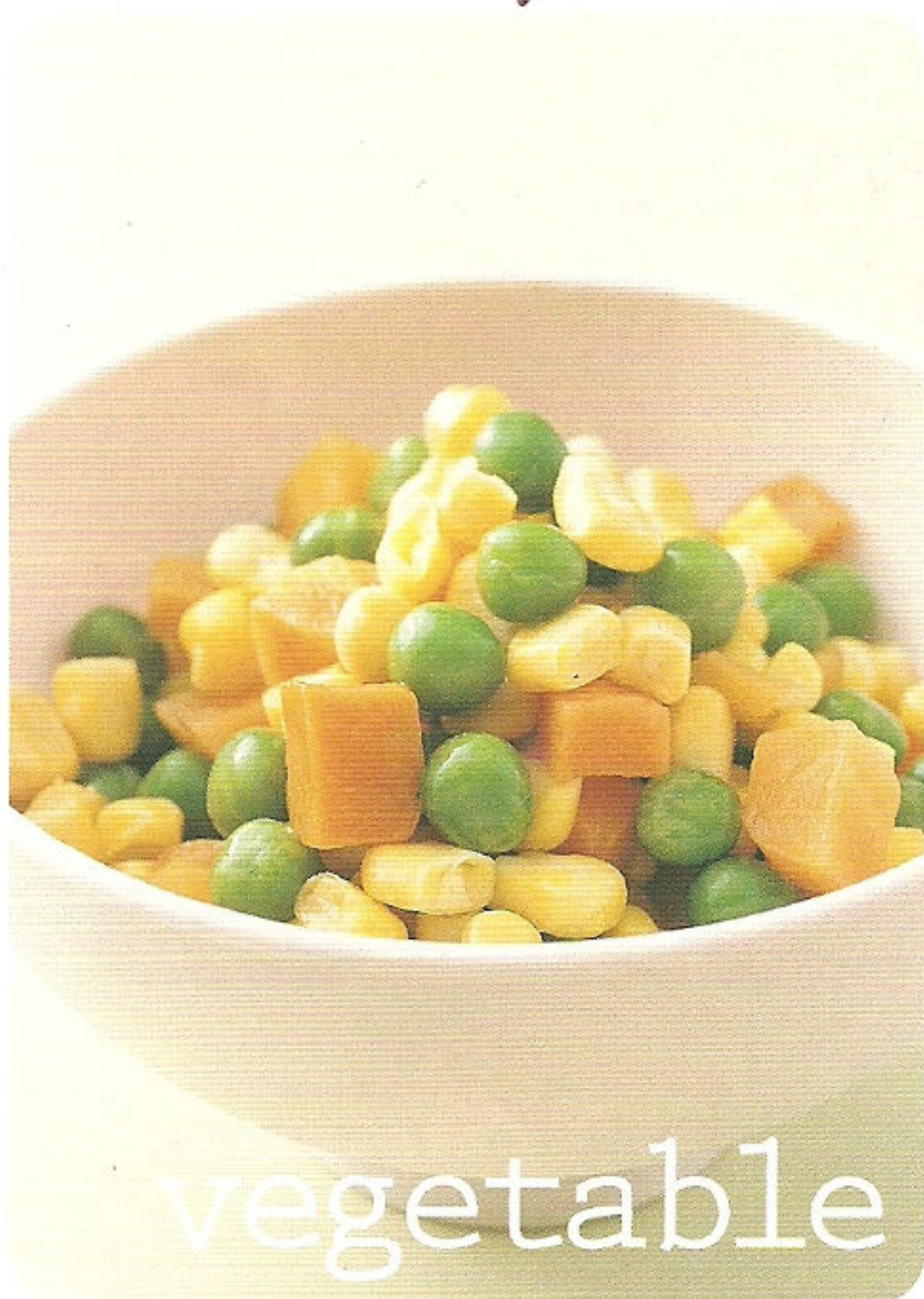
冰箱必備快煮食材

你是否也曾發生當寶寶哭著喊肚子餓時，才發現家裡的牛奶、麥粉已經喝光了？或者帶著寶寶造訪朋友家，卻忘了帶寶寶要吃的東西。斷奶後的寶寶，可以開始食用一些半固體副食品，冰箱裡如果隨時備有下列幾種食材，就能輕鬆幫你解決這個困擾！

冷凍蔬菜

冷凍蔬菜其實含有很豐富的營養，因為當蔬菜在零下60°C的低溫中急速冷凍，維生素將被完整的保存下來。只要不用流水解凍，而改用微波解凍或直接水煮，維生素就不會流失。

小提醒：冷凍蔬菜要注意新鮮度，可挑選有紅蘿蔔、青豆仁、玉米的綜合蔬菜，有火腿的則不適合嬰幼兒食用。



雞蛋

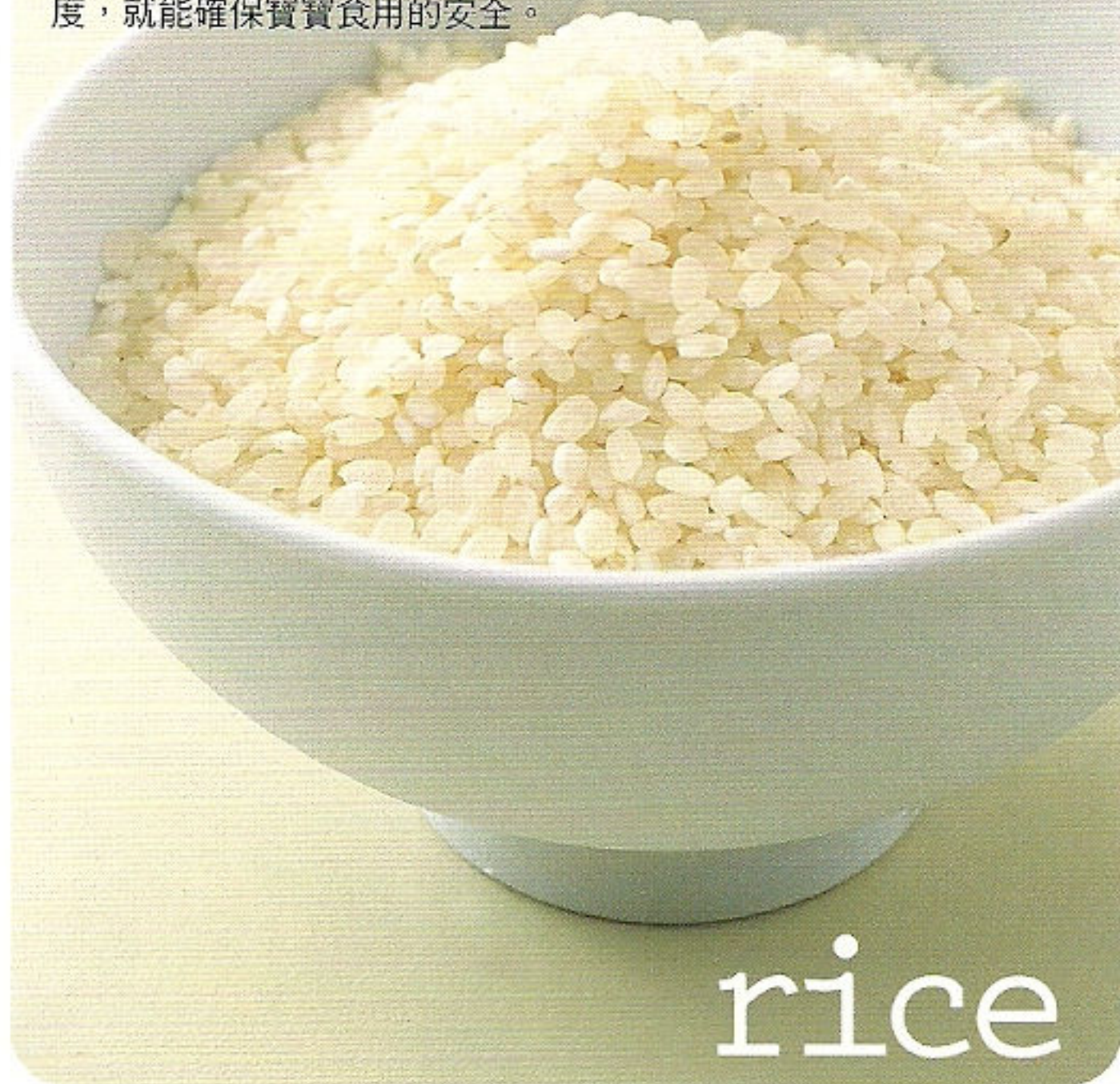
從寶寶7~8個月開始吃稀飯後，就可以補充雞蛋的營養。未滿1歲的寶寶腸胃尚未發育完全，只適合食用蛋黃，且必須由少量到多量，慢慢讓寶寶的腸胃習慣。剛開始可以只讓寶寶吃1/4顆蛋黃，再逐月增加份量，不過並不需要每天每餐都添加蛋黃，可視每餐的攝取營養是否均衡來決定，以免增加腸胃負擔。

小提醒：給寶寶食用的雞蛋，要特別注意新鮮度，烹煮之前要將蛋殼清洗乾淨，蛋也務必煮至全部熟透，以免食用後造成寶寶腸胃不適。

米

米是東方人的主食，建議選購沒有農藥殘留的有機米，讓寶寶吃得健康、放心。除了一般的精白米，我建議盡量培養寶寶品嘗糙米、胚芽米和燕麥的習慣，這樣除了可以攝取均衡的營養，也能改善寶寶排便不順暢的問題。而糯米較難消化，建議暫時不要餵食。

小提醒：台灣氣候溫暖潮濕，建議依照食用量來購買適當包裝的米，以避免長出米蟲；或者將米放入米箱，再放入冰箱中保持新鮮度，就能確保寶寶食用的安全。



魷仔魚

魷仔魚體積細小，但含有豐富的鈣和蛋白質，很適合冷凍保存，是寶寶補充營養的最佳來源之一。將魷仔魚洗淨瀝乾，平鋪在塑膠袋中再放入冰箱冷凍，每次取用所需份量，十分方便。若沒有時間熬高湯，將魷仔魚切成細末，加入稀飯或麵條中一起烹煮，寶寶就能獲得豐富完整的營養。

小提醒：選購魷仔魚時要挑選顏色自然，帶點銀灰色澤且魚肉飽滿的品種，顏色太白的魷仔魚可能有漂白之虞。

麵線

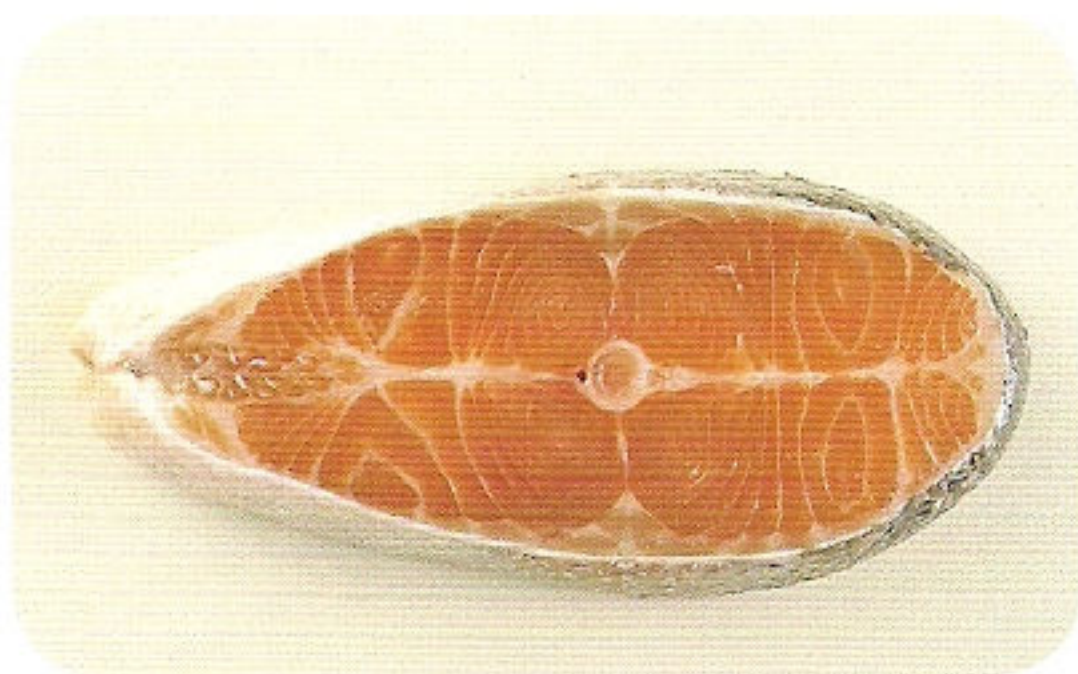
麵線也是媽媽必備的最佳食材，除了可以讓寶寶換個口味，麵線容易烹調好消化，也很適合寶寶食用，但切記要先用剪刀將麵線剪成小段，以方便寶寶食用。麵線製作過程中，通常都已經加入調味料，所以在烹煮配菜的肉類或蔬菜時，不需再添加太多調味料，以免口味太重，增加寶寶腸胃負擔。

小提醒：市面上的麵線種類繁多，選購時盡量以口碑好、鹽分少、營養價值高且不含防腐劑的種類為主，以免寶寶攝取過多鹽分和不健康的化學成分。



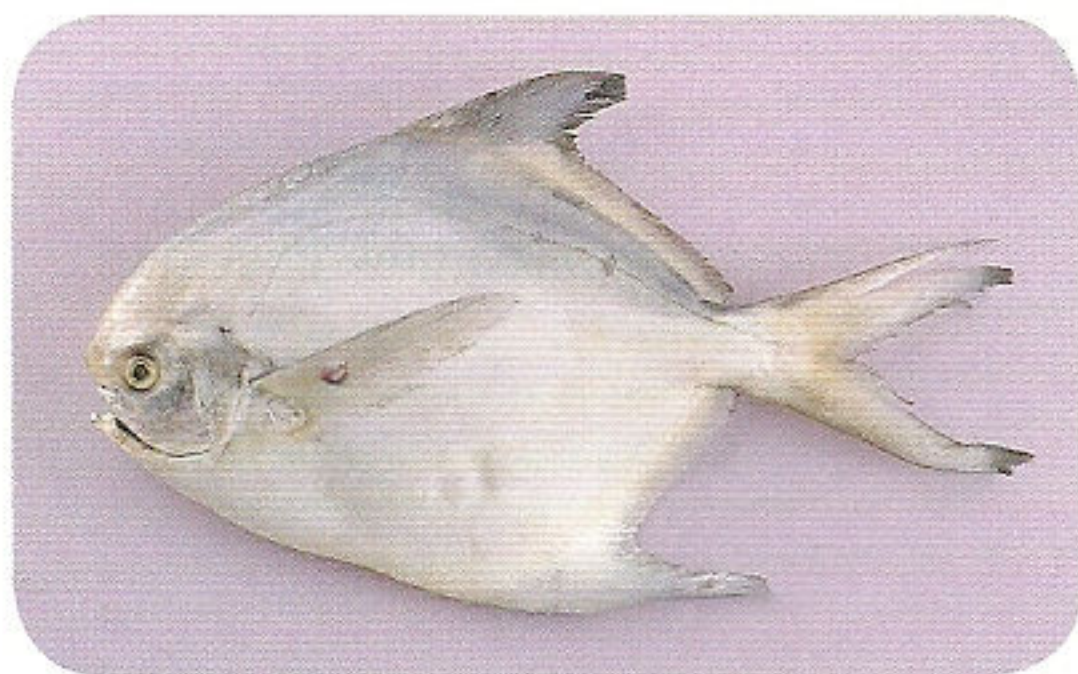
適合寶寶食用的 優質魚類Top 10

只要選購時注意新鮮度，幾乎所有的魚類都能讓寶寶嘗試。如果你還在煩惱哪些魚比較好烹調，或者不知如何處理才適合寶寶食用，以下所介紹的10種營養好料理又容易購買的魚類，媽媽們可要看仔細了！



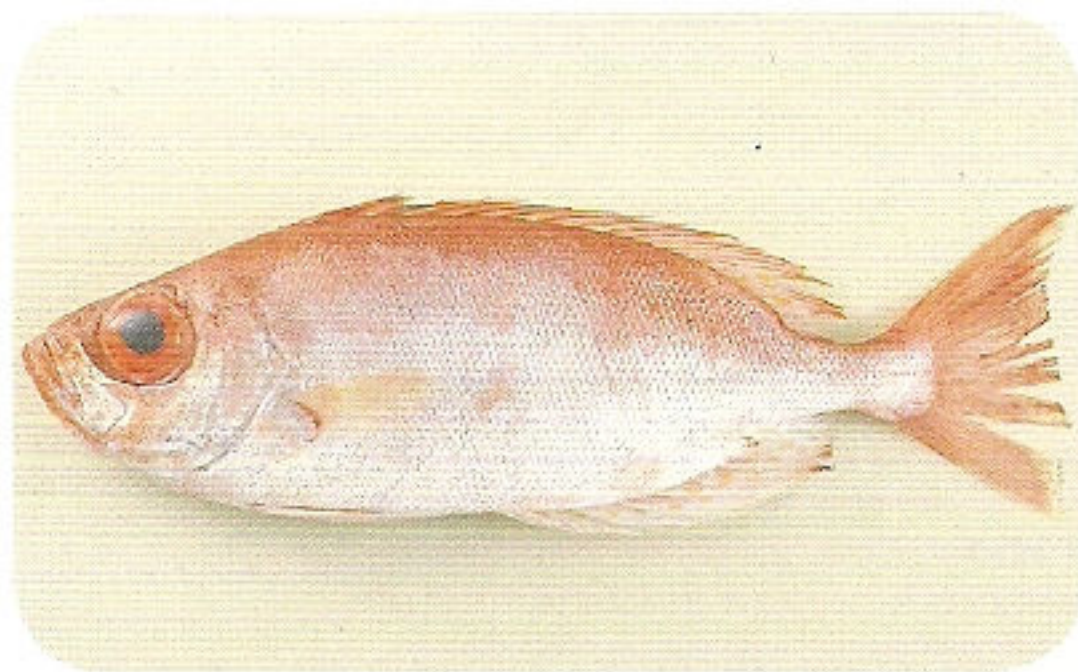
鮭魚

含有豐富的鈣、鐵、蛋白質和寶寶成長發育所需的DHA，鮭魚的肉質比較粗，所以盡量將鮭魚肉搗成泥之後再給寶寶食用，市面上也有賣炒的鮭魚鬆，拌入飯中或是給寶寶當作零食都很不錯。



鯧魚

含有豐富的鈣、鐵、蛋白質，乾煎鯧魚，然後淋上醬油就是一道下飯的菜，選擇鯧魚腹部鮮嫩無刺的肉給寶寶食用，有助於寶寶增強體力和幫助血液循環。



紅目鱧

將鱧魚切段與豆腐、柴魚混合煮成味噌湯，然後加入薑片和蔥花，在炎熱的夏天裡是一道開胃的好湯，餵食寶寶品嚐鱧魚時要特別注意將魚刺剔除。



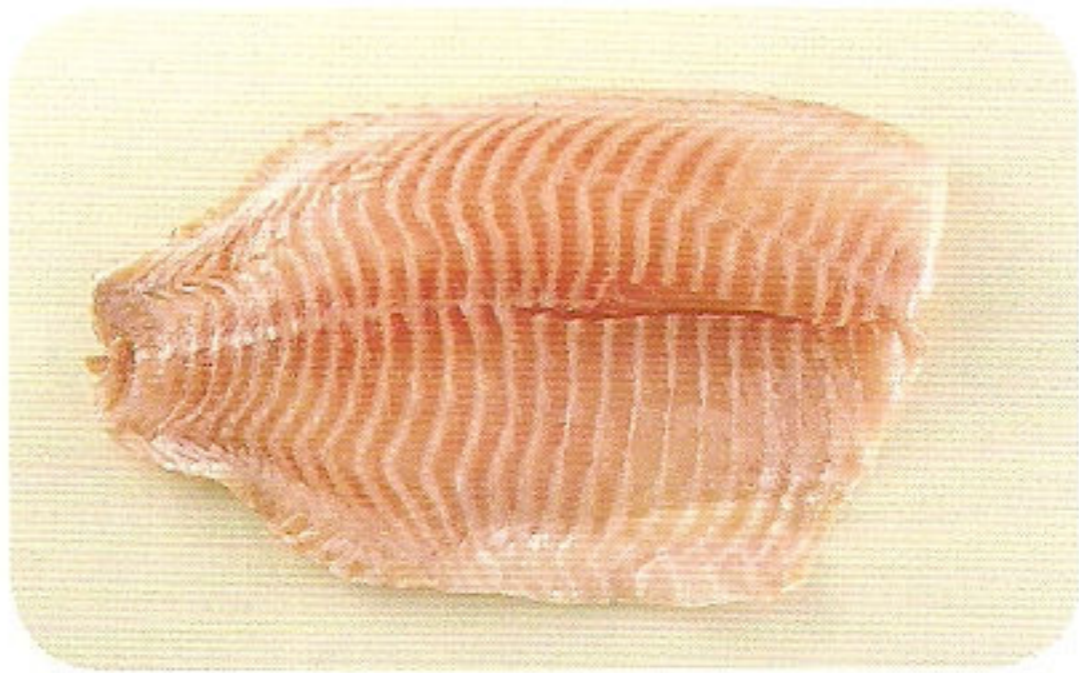
旗魚

旗魚的肉質較為堅實，需要更長時間的咀嚼，所以餵食寶寶吃旗魚的時候最好將肉絞成泥，也可以打成魚漿混合肥肉做成旗魚丸。



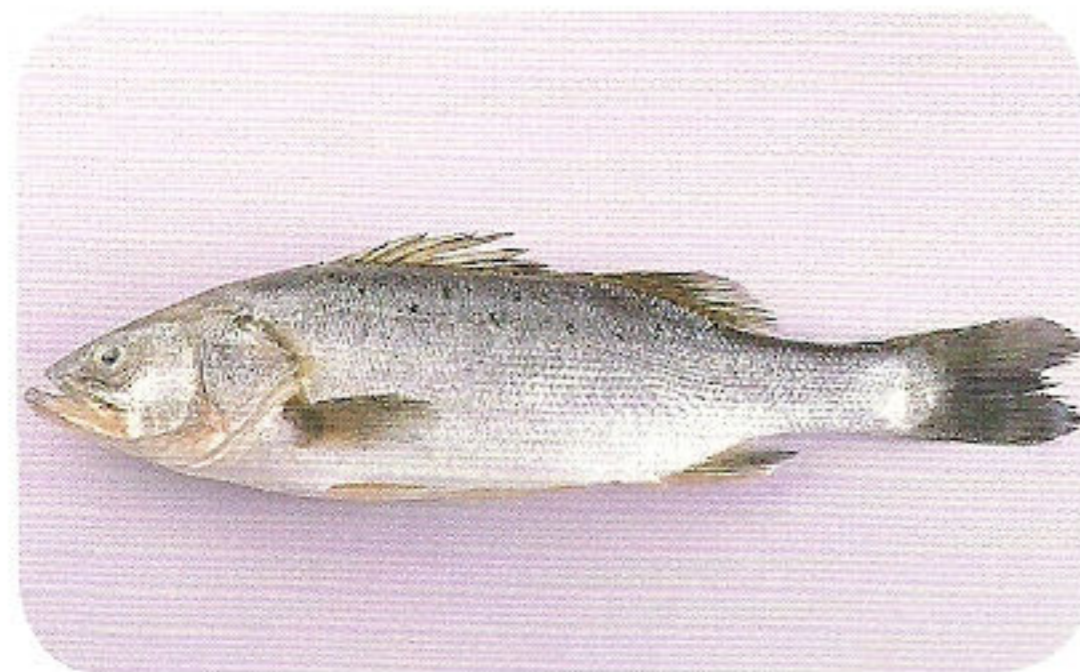
赤鱮

赤鱮的肉質非常紮實，脂肪含量少且含有豐富的蛋白質和鈣，以紅燒的方式最能夠表現它的美味，利用豆瓣醬或是紅味噌來紅燒並佐以少許的米酒，可以提升肉的口感，請選擇腹部的肉給寶寶食用。



鯛魚

市面上的鯛魚大多都是以片狀包裝出售，沒有帶刺的鯛魚非常適合烹調給寶寶品嘗，鯛魚兩面抹上蛋液和麵包粉煎成兩面金黃的顏色，口感酥酥脆脆非常好吃，也可以將鯛魚煮熟後切碎拌入稀飯中餵食寶寶。



鱸魚

含有豐富的鈣、鐵、銅、維生素A、B₁、B₂、菸鹼酸和核黃素，佐以薑蔥清蒸的鱸魚滴上少許的檸檬汁就非常美味，鱸魚有幫助寶寶傷口癒合的功效。



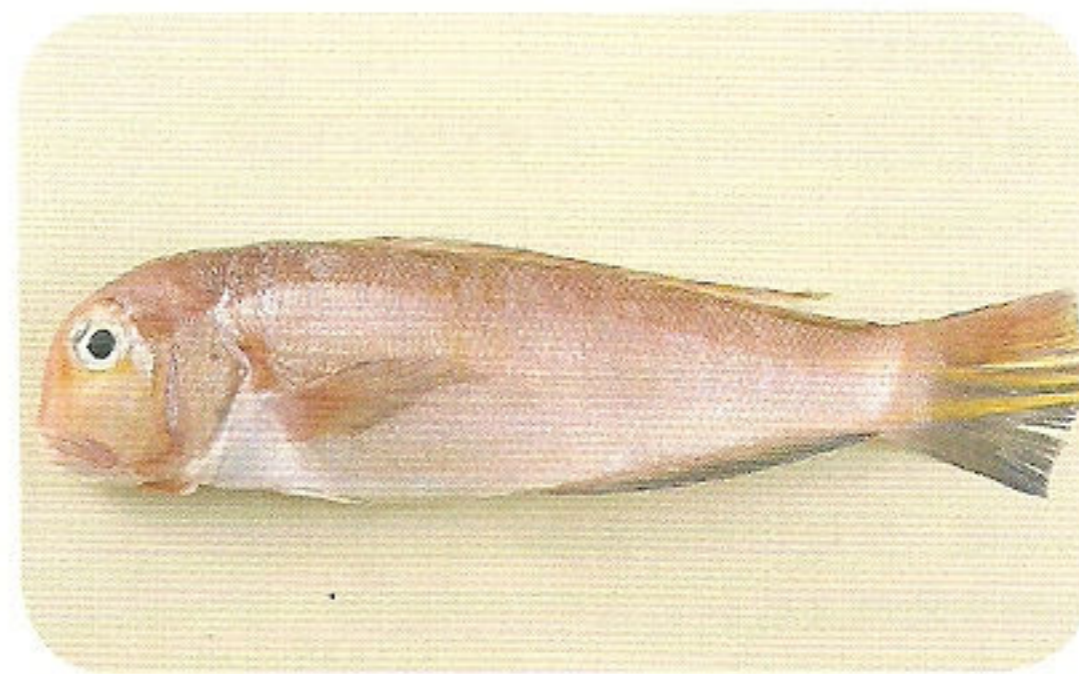
鱸魚

含有豐富的蛋白質、鈣質和維生素E，肉質鮮嫩入口即化，但是需仔細的將魚刺剔除，煮熟後的鱸魚比起生的鱸魚更容易剔除骨頭，清蒸的鱸魚滋味非常好，可以幫助寶寶身強體壯。



黃雞魚

肉質鮮美，適合乾煎或清蒸的烹調方式，也可以把魚肉片下製作稀飯或是鮮魚羹，並加入髮菜或是紫菜來搭配。



馬頭魚

肉質鮮嫩厚實，適合乾煎的做法，還可以搭配豆腐和金針花以清蒸的方式烹調。

寶寶容易哽噎的5種食物

嬰幼兒在進食的時候，並不像大人可以控制進食的量，有時貪玩，還會未經咀嚼地把食物整個吞下，造成食道口被食物阻塞的情況，進而危害到寶寶的生命安全，這是大人要特別小心的地方。以下舉出5種不適合嬰幼兒食用的食物，除此之外，還是需要多費一點心，避開容易讓寶寶哽噎的食物，以免危險。

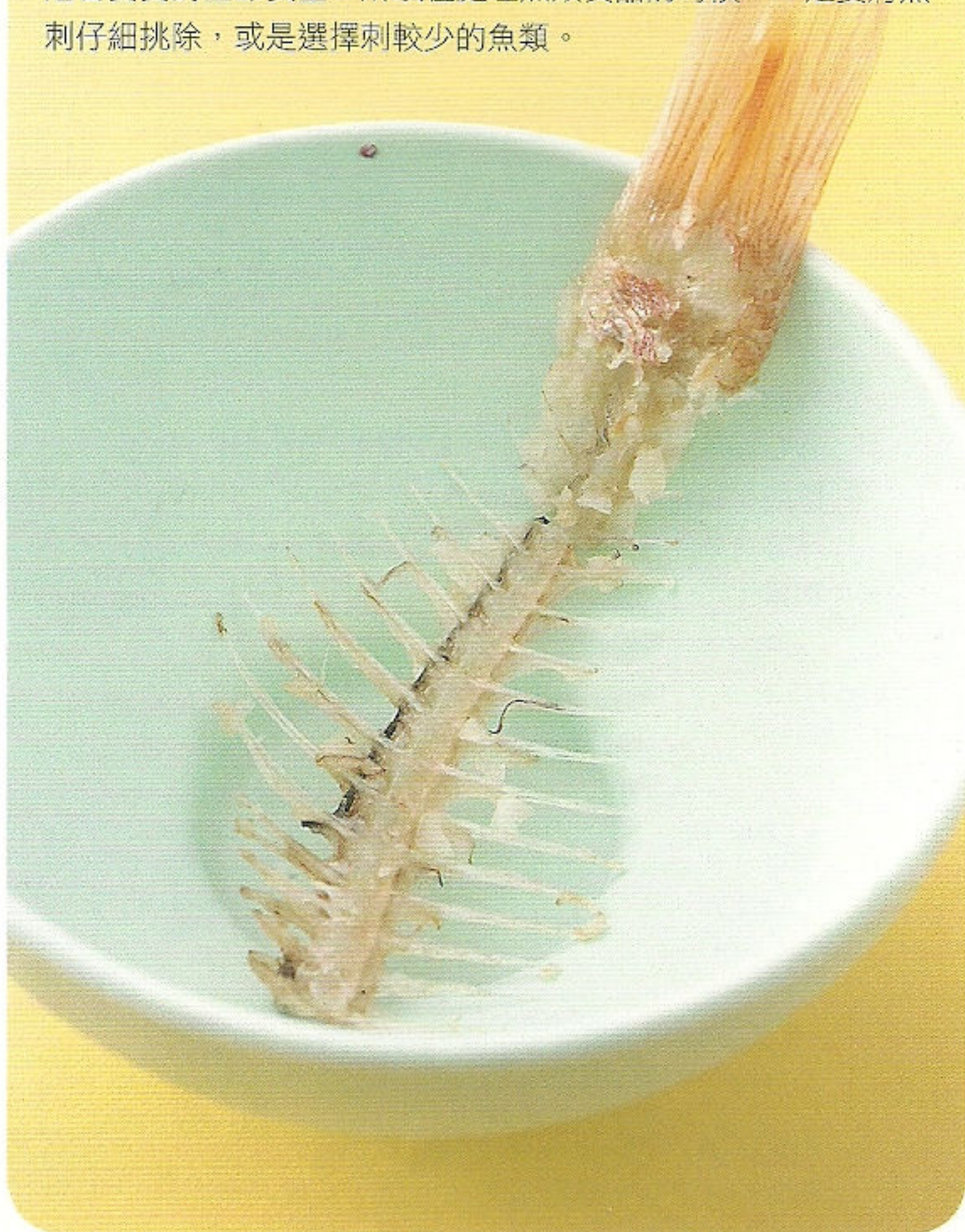


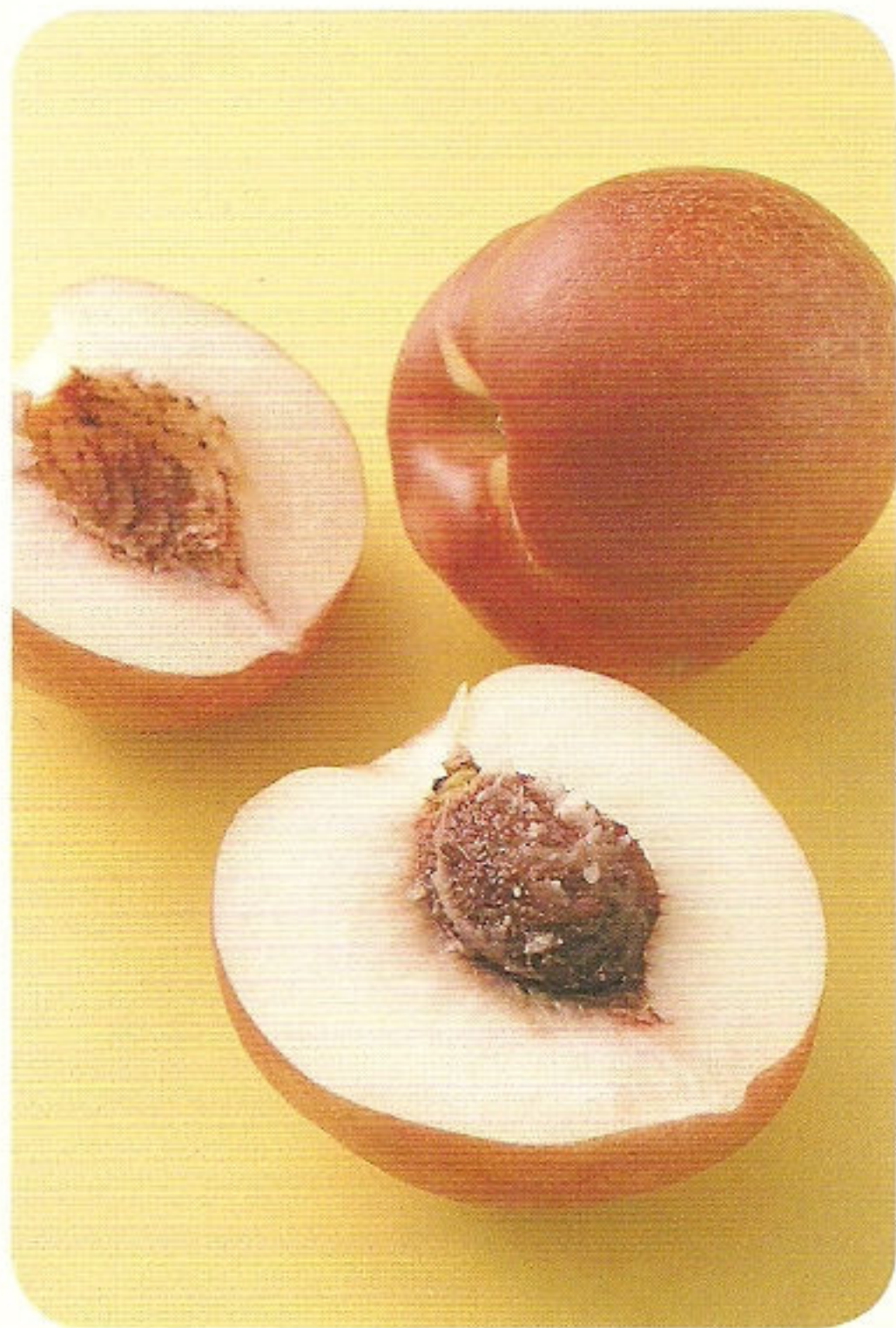
大塊的肉

寶寶在未長出白齒前，不適合食用體積較大塊的肉。因牙齒的發育是從門牙往後發展，而且剛長牙的寶寶不習慣咀嚼，很容易就把整塊肉吞下，此時大塊的肉有可能會堵塞住食道口，造成哽噎的危險，所以切忌給寶寶大塊的肉。正確的步驟應是先給寶寶極碎的絞肉，等寶寶的牙齒逐漸發育，而且習慣咀嚼後，再給寶寶食用面積較大的肉片或肉塊，比較安全。

魚刺

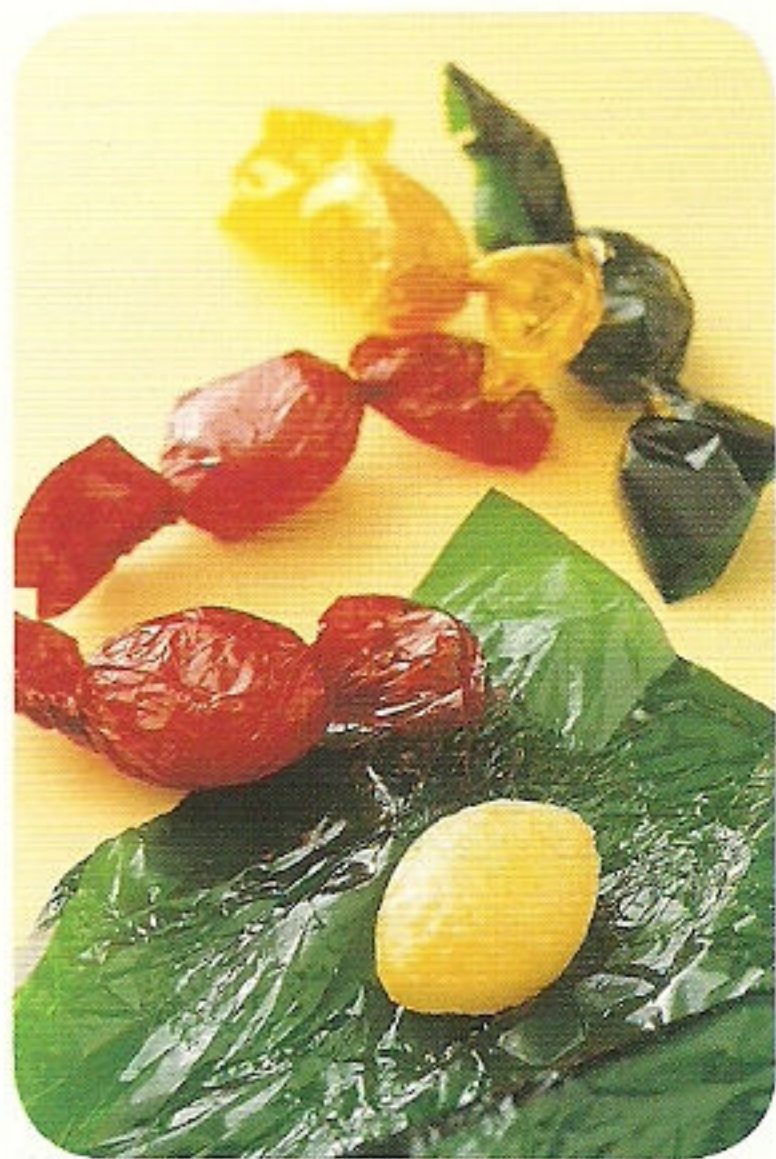
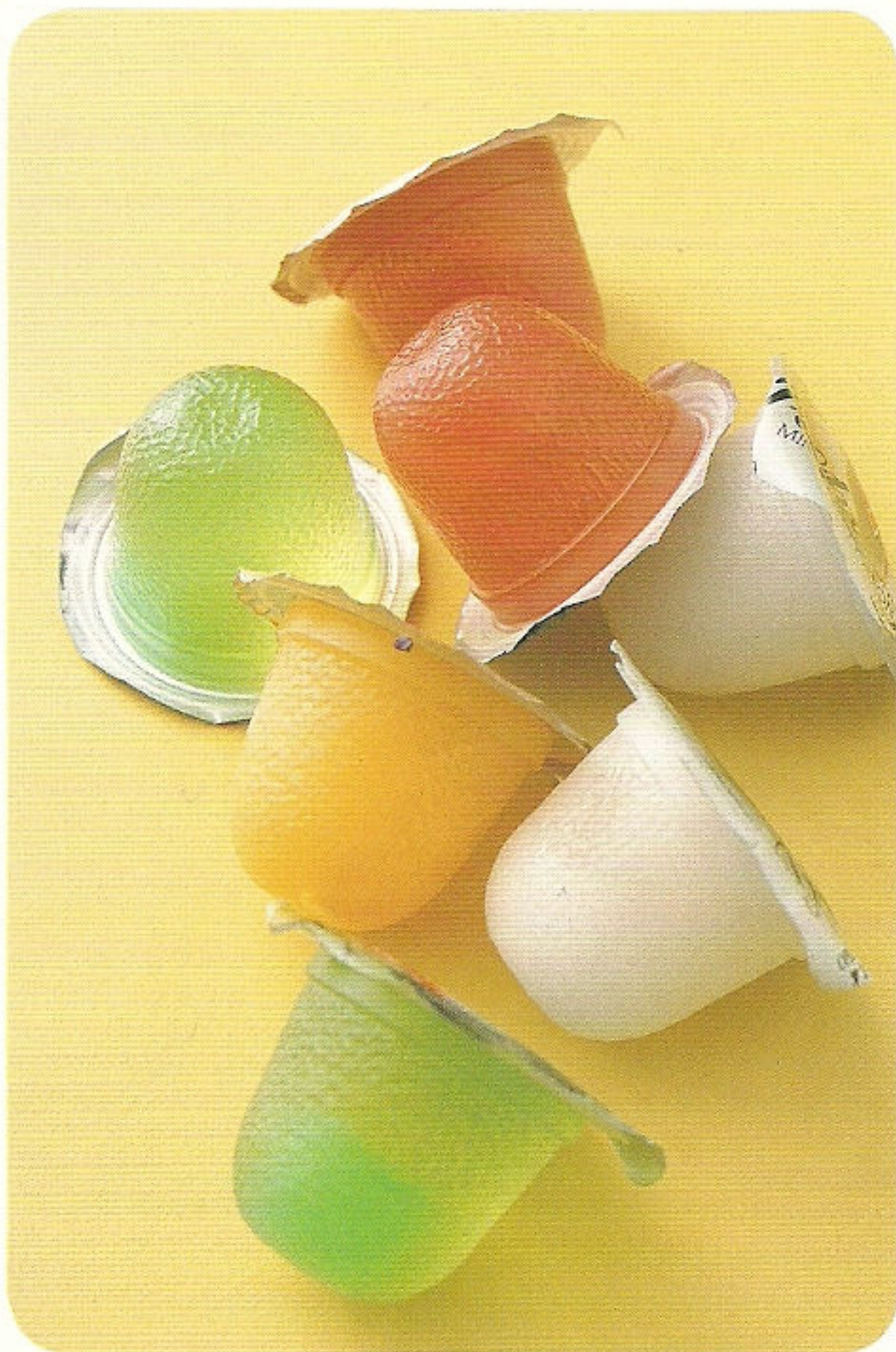
魚類含有豐富的營養，但若在調理時沒有將魚刺清理乾淨，而讓寶寶吞入，就很容易造成口腔或食道的穿刺傷，嚴重的話還可能危害寶寶的生命安全。所以在處理魚類食品的時候，一定要將魚刺仔細挑除，或是選擇刺較少的魚類。





果核類水果

嬰幼兒非常喜歡模仿大人的動作，當看到大人在吃水果時，也會學著吃水果，但如果是果核類水果，就可能造成哽噎的危險。所以不管小寶寶怎麼哭鬧，還是要花時間將果核去除，或將水果磨成泥狀後，再給寶寶食用。常見的果核類水果有櫻桃、龍眼、荔枝、蜜梅、芭樂等，餵食需要特別留意。



糖果

太硬的糖果也不適合寶寶食用，若不小心吞下，會造成食道的哽噎。剛開始可以讓寶寶嘗試軟糖，但最好將軟糖切成細丁狀，不僅方便食用，即使寶寶未經過咀嚼就吞下，也不會造成哽噎的危險。

果凍

果凍造成食道口阻塞的新聞時有所聞，為了不讓悲劇發生，餵食果凍時一定要切成碎丁再給寶寶食用，其他像蒟蒻、粉圓、芋圓等質地Q硬的食物，最好不要給寶寶食用。而質地比較柔軟的，如布丁、愛玉、仙草、杏仁等，則可以讓寶寶嘗試，不過最好還是切成細丁，較方便寶寶品嚐。

新手媽咪在準備餵食寶寶時總是手忙腳亂嗎？有了以下器具，你就能輕鬆上手，游刃有餘！

媽咪必備的好幫手

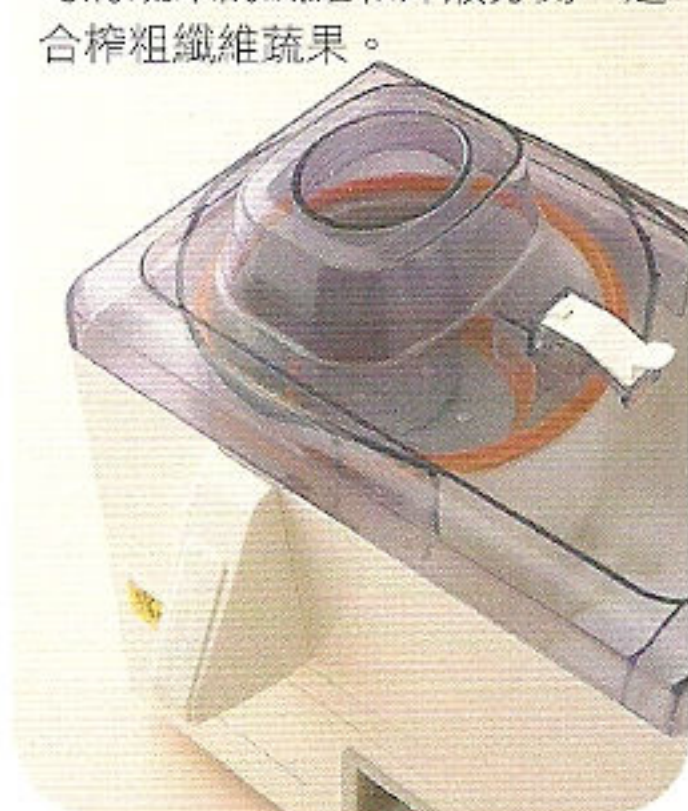
● 壓泥器

可將食物壓成泥，通常會附上一支木製壓泥棒。



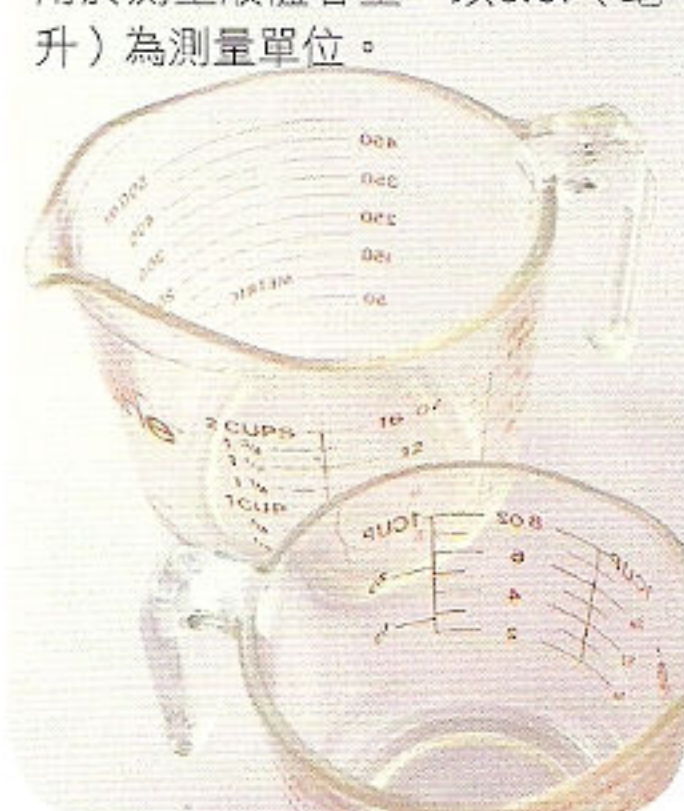
● 榨汁機

可將蔬果的纖維和汁液分開，適合榨粗纖維蔬果。



● 量杯

用於測量液體容量，以c.c.（毫升）為測量單位。



● 果汁機

用於混合攪拌蔬果，可將食物的纖維攪細，以便寶寶吞食。



● 電子鍋

可定時蒸煮稀飯、燉湯，十分方便實用。



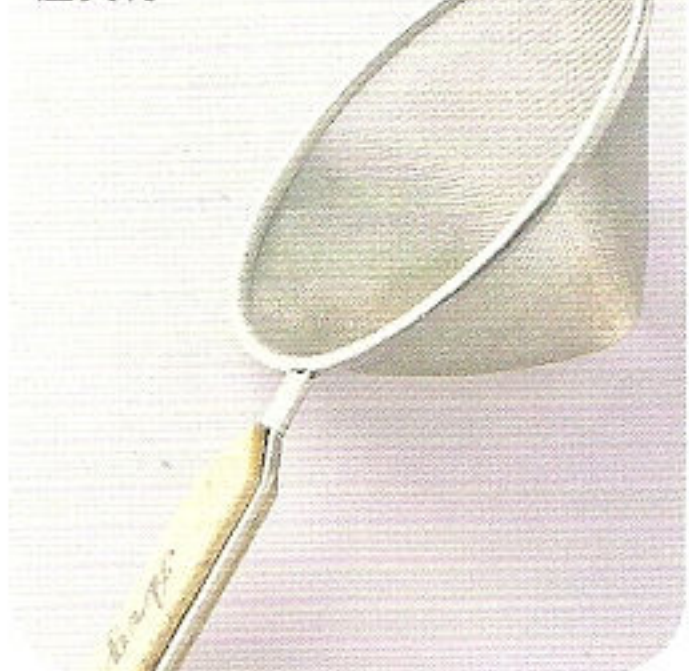
● 手提式攪拌機

功能與果汁機相同，手提式攪拌機更易操作，可處理少量食材。



● 過濾網

過濾網孔目分為大孔與細孔，最好兩者兼備以方便過濾或過篩各種食材。



● 高湯鍋

大容量的湯鍋，專門用來熬煮高湯。



● 磅秤

寶寶食物份量少，製作時需要磅秤稱量才精準。



● 寶寶圍兜兜

可防止寶寶弄髒衣服，如果寶寶的手或嘴弄髒了，也可用圍兜兜擦拭。



● 紙巾

可用來清理沾在寶寶身上的食物，避免寶寶誤食髒東西。



● 濕紙巾

寶寶的手、臉若沾上了有水分的食物，可用濕紙巾擦拭，避免寶寶誤食髒東西。



● 砧板

處理寶寶食物需要3個砧板，分別是生食、熟食、水果和麵包，其中生食一定要使用木質砧板。



● 剪刀

準備專門用於剪碎食物的剪刀，可以使寶寶食用時更好入口，使用前後必須注意消毒及保存。



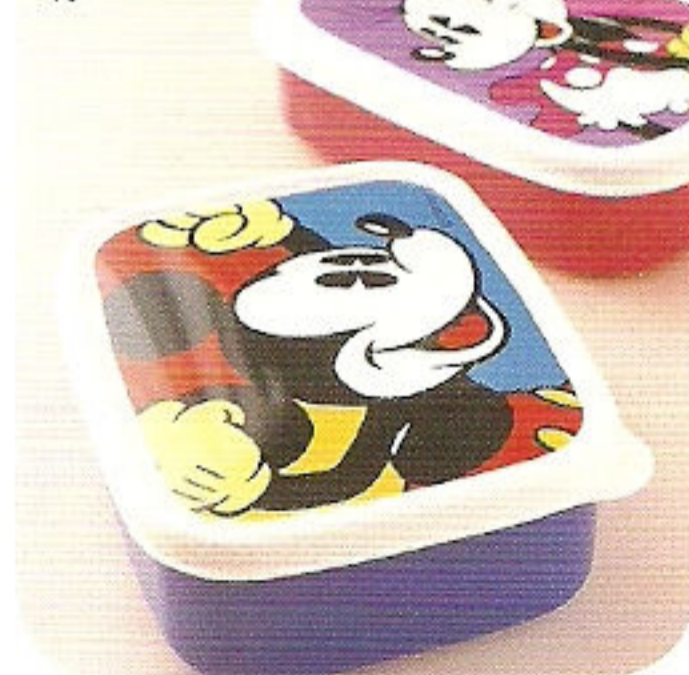
● 兒童餐具

特製適合寶寶嘴巴大小的兒童餐具，塑膠耐熱材質可防止打破，可愛的卡通圖案亦可提高用餐的興趣。



● 保鮮盒

為了節省時間，稀飯可以一次煮多一點，再裝入保鮮盒冷藏保存。



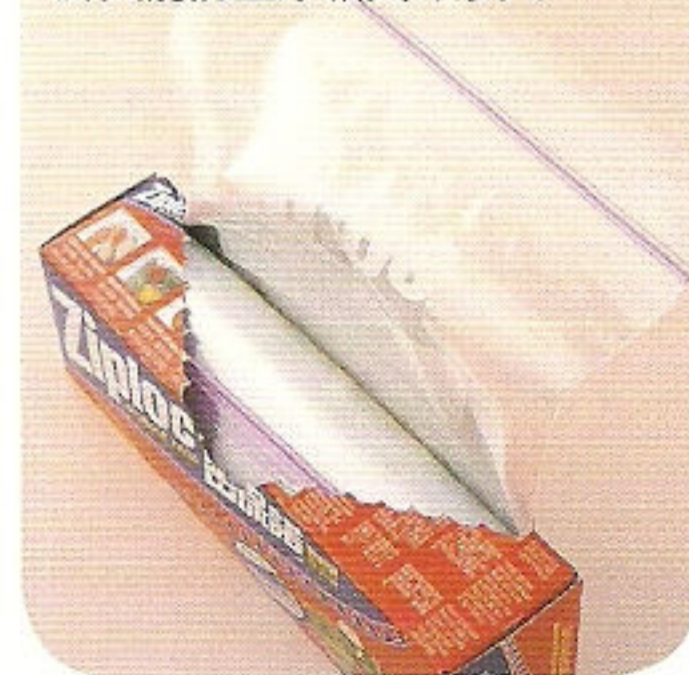
● 寶寶專用座椅

讓寶寶可以在用餐時與家人坐在一起，方便家人照顧寶寶的進食。



● 保鮮袋

將食物或高湯，分袋放入冰箱保存，每次取需要的量出來，可保鮮又能防止冰箱異味滲入。





stock & porridge & rice

先看看
有哪些料理！

♥ 高湯類

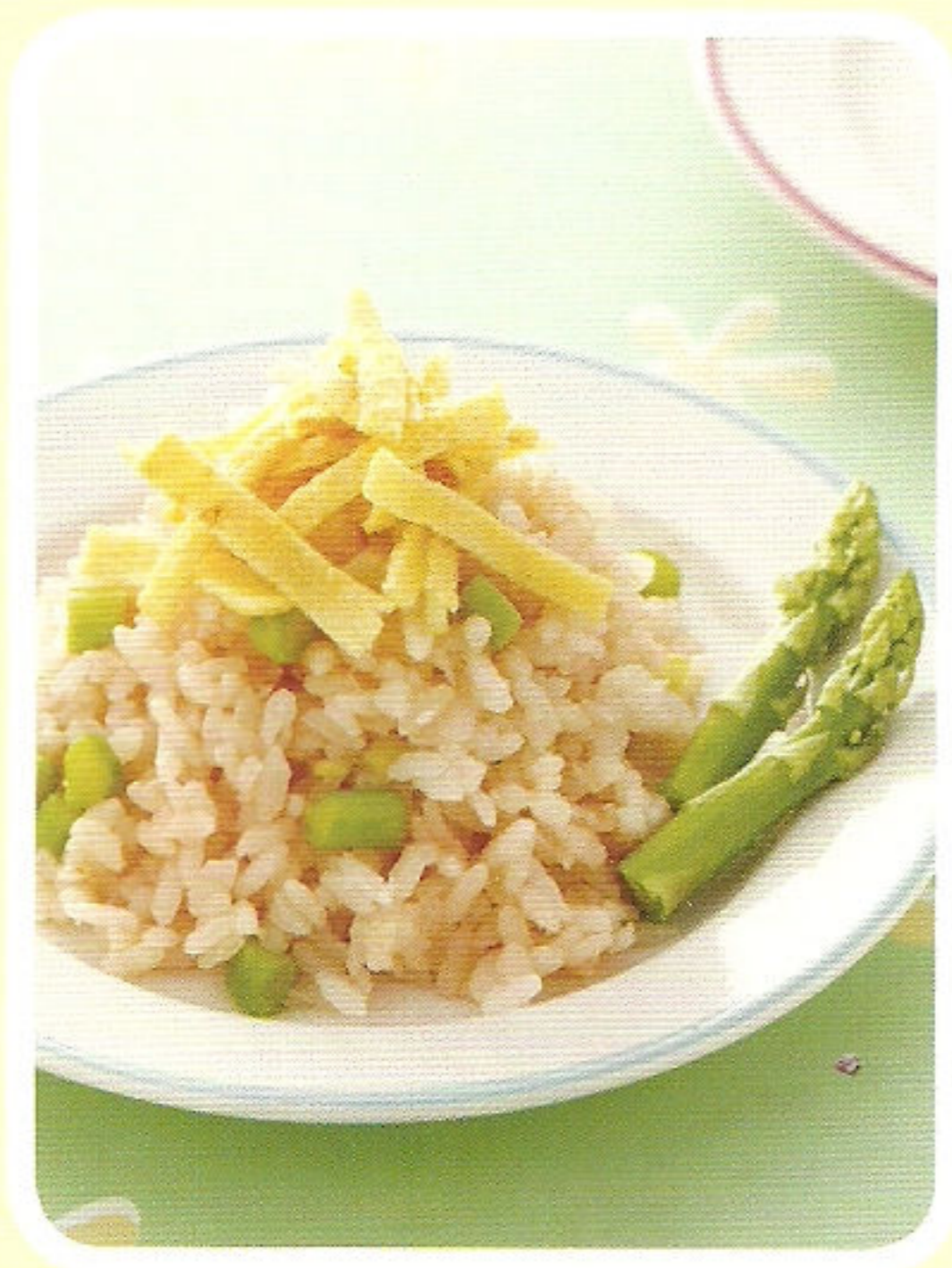
- ♥ 雞豬骨高湯
- ♥ 雞骨高湯
- ♥ 豬骨高湯
- ♥ 蓮子豬骨高湯
- ♥ 薏仁雞骨高湯
- ♥ 丁香魚雞骨高湯
- ♥ 寶寶大補高湯
- ♥ 小麥蔬菜高湯
- ♥ 柴魚高湯
- ♥ 鮮菇高湯
- ♥ 牛蒡高湯
- ♥ 黃豆豬骨高湯

♥ 粥品類

- ♥ 青江菜湯米(麥)糊
- ♥ 五穀米湯米(麥)糊
- ♥ 魷仔魚粥
- ♥ 山藥紅蘿蔔粥
- ♥ 地瓜粥
- ♥ 魚片粥
- ♥ 雞肉泥燕麥粥
- ♥ 胚芽米粥
- ♥ 糙米粥
- ♥ 絲瓜粥
- ♥ 白米清粥

♥ 飯類

- ♥ 絲瓜飯
- ♥ 香筍炊飯
- ♥ 粽葉炊飯
- ♥ 時蔬拌飯
- ♥ 絲瓜飯



高湯 vs. 粥品 vs. 飯

看著寶寶從剛出生時脆弱的2,000多公克，
逐漸長成活潑健康的小小孩，心中的雀躍真是難以形容。
我從大大小小的奶粉瓶罐中，展開了我和寶貝的全新人生，
但從現在起，添加了更多營養的高湯、粥品和飯，
正要開始豐富小小孩的美味人生！

stock & porridge & rice

mother
must
know



新手媽咪看過來

我的育兒手札

為了讓家裡的心肝寶貝長得又好又聰明，每一位家長無不絞盡腦汁給寶寶最好的營養，為的都是希望寶寶有一顆聰明的頭腦，輕鬆面對未來升學和各種人生的壓力，但是我不認為聰明會唸書，就可以順利走完一趟人生的路。

剛開始我都向老天爺請求希望我的寶寶有一雙智慧的眼睛，可以分辨是非善惡；希望她有一顆慈悲的心，可以愛惜所有自然界供給的資源；希望她有熱誠、讓人感覺幸福窩心、懂得思考和冷靜。可是當我發現社會的亂象一再發生、親子間的衝突問題不斷上演，人類的社會比一座原始森林更險毒且危機四伏，現在的我只向老天爺請求，希望她能平安、快樂、健康的長大，做她自己最想做的事情，只要無愧於道德、倫理、親情和

法律。因為我相信培養親子間血濃於水不可替代的堅韌情感，比起培育一個天才兒童更重要，不是嗎？

走進副食品的世界

當寶寶邁入4個月時，就要開始讓寶寶食用牛奶以外的食物，原則是從少量到多量，從單一的食物逐漸變化到複雜的食物，讓寶寶漸漸習慣大人的食物，以攝取各種營養素。一開始，要從米麥糊開始餵食，用1大匙的米粉或麥粉和15c.c.的水拌勻，給寶寶食用，之後，再將水換成燙青菜的青菜湯來沖調米麥糊，讓寶寶逐漸習慣咀嚼及蔬菜的味道，然後再餵食稀飯，讓寶寶的腸胃循序漸進地適應大人的食物。

製作高湯是為了煮寶寶離乳期時吃的稀飯，目的是幫助發育中寶寶的骨骼成長。一



mother must know

一般家庭製作高湯最常用的素材就是豬骨、雞骨這兩種。豬骨最好選用大骨，因為大骨含有珍貴的動物性膠質，可以讓骨骼不易斷裂，其他像是魚骨、豬腳等食物也都含有動物性膠質。熬煮寶寶食用的高湯時，更要特別注意食材的衛生及新鮮度，為寶寶的健康把關。

除了豬骨、雞骨外，為了攝取各種營養，也可用蔬菜來製作高湯，或在稀飯中添加不同食材一起熬煮。另外，用來製作稀飯的白米也可加入一些糙米或胚芽米，最好在每餐都讓寶寶吃到蔬菜，每天至少讓寶寶吃到一種魚類及水果。

每天至少有一餐讓寶寶吃到魚類及水果。對家長來說，在有機商店應該是最能購買到高品質食材的地方，因為有機商店的肉

品全程低溫保存，而且品質都受到嚴格的監控與把關，在製作副食品時如果可以選購這類產品，更可以放心。

好在現今網路購物和宅配更方便了，即使沒有時間上街購物，也可以輕鬆的在網路上選購日常用品與食品，甚至有機商店也願意替顧客將食物打包好，顧客免下車也可以採購，真的是沒有理由拒絕自己動手做營養副食品。

當然，便利又專業的嬰幼兒副食品也在台上市了，全省藥局都可選購，對於新手爸媽而言是個不錯的應急替代品。在選購之前務必詢問營養師、醫師或是合格的店家，瞭解這類副食品的製造過程、產品內容，並索取試用包，最重要的是爸媽也要嘗試味道、瞭解口感，確定無誤之後再給寶寶食用。建議剛開始選購小包裝或是單獨的罐裝即可。最後，希望這本書提供的副食品食譜，能讓你的寶寶在成長過程中獲得最好的營養。

baby food

剛嘗試副食品的寶寶，可從米糊、菜糊開始。

適合月齡 / 4個月以上

青江菜 湯米（麥）糊

材料

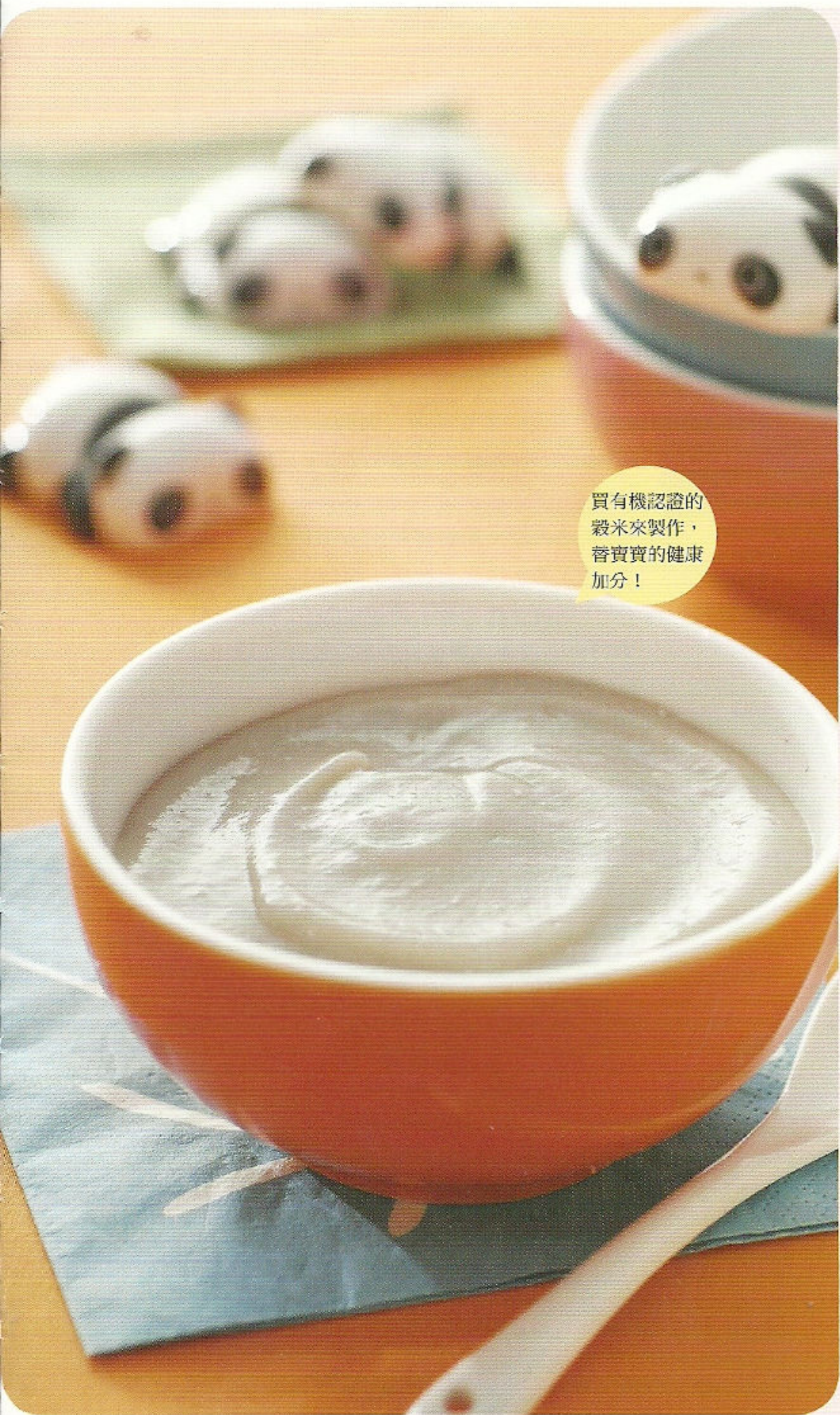
青江菜1束、米（麥）粉2匙

做法

1. 將青江菜洗淨，整把放入小湯鍋中，加入足量蓋過蔬菜的水。
2. 煮至沸騰後轉小火，續煮3分鐘後關火。
3. 待湯汁稍微降溫，取60c.c.的菜湯與2匙米（麥）粉調勻成米（麥）糊即成。

媽咪的叮嚀

1. 青江菜價格便宜、容易取得、營養價值高且沒有怪味，很適合煮成青菜高湯給寶寶食用。
2. 材料中的匙，是指附在米麥粉中的專用匙。



買有機認證的穀米來製作，替寶寶的健康加分！

適合月齡 / 4個月以上

五穀米 湯米（麥）糊

♥ 材料

有機五穀米1/2杯、清水5杯、米（麥）粉2匙

♥ 做法

1. 五穀米洗淨放入鍋中，加入5杯清水。
2. 以中火煮至沸騰後轉小火，續煮10~15分鐘後關火。
3. 待湯汁稍微降溫後，取60c.c.的米湯與2匙米（麥）粉調勻成米（麥）糊即成。

媽咪的叮嚀

這個配方的五穀米不需事先浸泡清水，因為只是取湯汁來餵食寶寶，而非要吃五穀米。

baby food

適合月齡 / 6個月以上

雞豬骨高湯

♥ 材料

豬大骨或豬肋骨300公克、雞胸骨300公克、水1,800c.c.

♥ 做法

1. 豬骨和雞骨放入份量外滾水約5~8分鐘以燙除血水。
2. 撈起骨頭，將雜質和血塊沖洗乾淨。
3. 放入清水以大火煮開，再轉小火使湯汁保持沸騰，蓋上鍋蓋續煮3小時。
4. 3小時後湯汁會呈現介於乳白和琥珀之間的色澤。
5. 將湯汁以濾網瀝除骨頭和雜質，待湯汁降至室溫後放入冰箱冷藏1天。
6. 用湯匙將凝固的浮油撈除，再分袋放入冰箱冷凍或冷藏皆可。

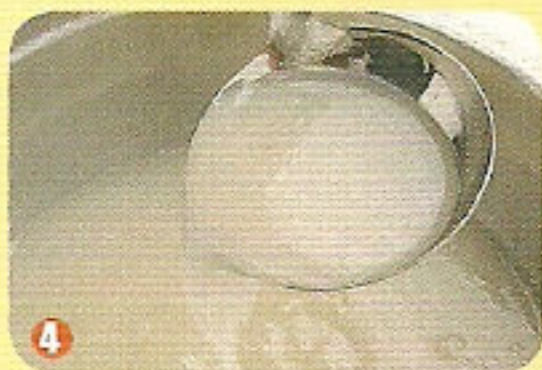
媽咪的叮嚀

豬骨和雞骨混合煮高湯的好處是湯頭濃稠度適中，熬煮時加入薑片、蔥和香菇，可讓口味更清甜。

融合了雞骨與豬骨的美味，更是香甜爽口。

做法


step by step



baby food



小兵立大功的鮑仔魚，提供寶寶優質的營養。

 適合月齡 / 8個月以上

鮑仔魚粥

♥ 材料

鮑仔魚1大匙、米1杯、雞豬骨高湯（或水）3杯、薑2片

♥ 做法

1. 鮑仔魚洗淨。
2. 米洗淨，和高湯、鮑仔魚、薑片混合，放入電鍋（外鍋1杯水）蒸熟，取出薑片即成。

媽咪的叮嚀

鮑仔魚是珍貴的魚類幼苗，含有豐富的蛋白質和鈣質，可以建構寶寶的肌肉、骨骼、皮膚、牙齒和內臟，薑片則可去腥、開胃。

baby food

適合月齡 / 6個月以上

雞骨高湯

材料

雞胸骨600公克、水1,800c.c.

做法

1. 雞骨放入滾水燙除血水，約5分鐘後撈起，洗淨雜質和血塊。
2. 放入水中以大火煮沸，再轉小火並維持沸騰，蓋上鍋蓋續煮3小時，至湯汁呈現琥珀色。
3. 濾除掉骨頭和雜質，待涼後分袋放入冰箱冷凍或冷藏皆可。

媽咪的叮嚀

1. 雞骨高湯清澈甜美，可補元氣，寶寶生病後可以喝雞湯來提振精神。
2. 熬雞骨高湯時可加入薑片，薑有活血祛寒除濕和加溫、開胃的功效，適用於生病或喝膩豬骨高湯的寶寶。

將雞骨的精華熬製成香滑的美味。

豬骨的膠質讓寶寶不怕跌倒。

適合月齡 / 6個月以上

豬骨高湯

材料


豬大骨或豬肋骨600公克、水1,800c.c.

做法

1. 豬骨放入份量外滾水燙除血水，約5分鐘後撈起，洗淨雜質和血塊。
2. 放入水中以大火煮沸，再轉小火維持沸騰，蓋上鍋蓋續煮3小時，至湯汁呈乳白色時，濾除骨頭和雜質，約剩高湯750c.c.，待涼後冷藏。
3. 撈除浮油，此時湯汁呈果凍般結凍狀，分袋冷凍或冷藏即可保存。

媽咪的叮嚀

1. 將油脂撈除可避免攝取過多的動物性油脂。
2. 豬骨含豐富鈣質與膠質，是寶寶成長發育不可或缺的营养素。



紅蘿蔔的優質
胡蘿蔔素能讓
寶寶的眼睛明
亮！



適合月齡 / 8個月以上

山藥 紅蘿蔔粥

♥ 材料

山藥40公克、紅蘿蔔10公克、米1杯、雞骨高湯（或水）3杯

♥ 做法

1. 山藥和紅蘿蔔洗淨去皮，分別磨泥備用。
2. 米洗淨，和高湯、山藥泥、紅蘿蔔泥混合均勻，放入電鍋（外鍋1杯水）蒸熟即成。

媽咪的叮嚀

山藥含豐富蛋白質、礦物質等營養素，可增加寶寶免疫系統抵抗力，防止傳染性疾病。山藥也可以預防腫瘤、抑制細胞突變與降低膽固醇。

baby food



蓮子要選表面乾硬且呈黃褐色的才健康喔！



適合月齡／6個月以上

蓮子豬骨高湯

材料

豬大骨或豬肋骨600公克、蓮子150公克、水1,800c.c.

做法

1. 豬骨放入份量外滾水燙除血水，約5分鐘後撈起，洗淨雜質和血塊。
2. 將豬骨、蓮子放入水中以大火煮沸，再轉小火維持沸騰，蓋上鍋蓋續煮3小時，至湯汁呈現淡黃的乳白色。
3. 濾除骨頭、蓮子和雜質，待湯汁降至室溫後放入冰箱冷藏1天。
4. 撈除浮油，分袋放入冰箱冷凍或冷藏皆可。

媽咪的叮嚀

蓮子含有蛋白質、鈣、鐵等營養素，可強化內臟機能，給予寶寶成長發育所需的體力和養分。

適合月齡／6個月以上

薏仁雞骨高湯

材料

雞胸骨600公克、薏仁130公克、水1,800c.c.

做法

1. 雞骨放入份量外滾水燙除血水，約5分鐘後撈起，洗淨雜質和血塊。
2. 將豬骨、洗淨薏仁放入水中，以大火煮沸，轉小火使其維持沸騰，蓋上鍋蓋續煮3小時，至湯汁呈現偏白的琥珀色。
3. 濾除骨頭、薏仁和雜質，待湯汁降至室溫後放入冰箱冷凍或冷藏皆可。

媽咪的叮嚀

薏仁含有維生素A、B1、B6、葉酸及多種礦物質，可提供寶寶完整的營養，但寶寶有便秘情況時不宜食用。

薏仁有鎮定的功效，適合夏天食用。





煮得綿綿細細
寶寶才容易消
化吸收喔！

適合月齡 / 8個月以上

地瓜粥

材料

地瓜50公克、米1杯、蓮子豬骨高湯（或水）6杯

做法

1. 地瓜洗淨，去皮後切成小塊。
2. 米洗淨，加入高湯以大火煮沸，放入地瓜再轉小火維持沸騰，煮約30分鐘即成，煮時需不斷攪拌避免黏鍋。

媽咪的叮嚀

1. 瓦斯爐可煮出稀飯的稠度，若無法看顧爐火，也可放入電鍋內（外鍋1杯水）蒸熟。
2. 地瓜含有豐富的膳食纖維及維生素A、C等營養素，可幫助寶寶排便順暢。



baby food

適合月齡 / 6個月以上

丁香魚雞骨高湯

材料

雞胸骨600公克、丁香魚40公克（約1兩）、水1,800c.c.

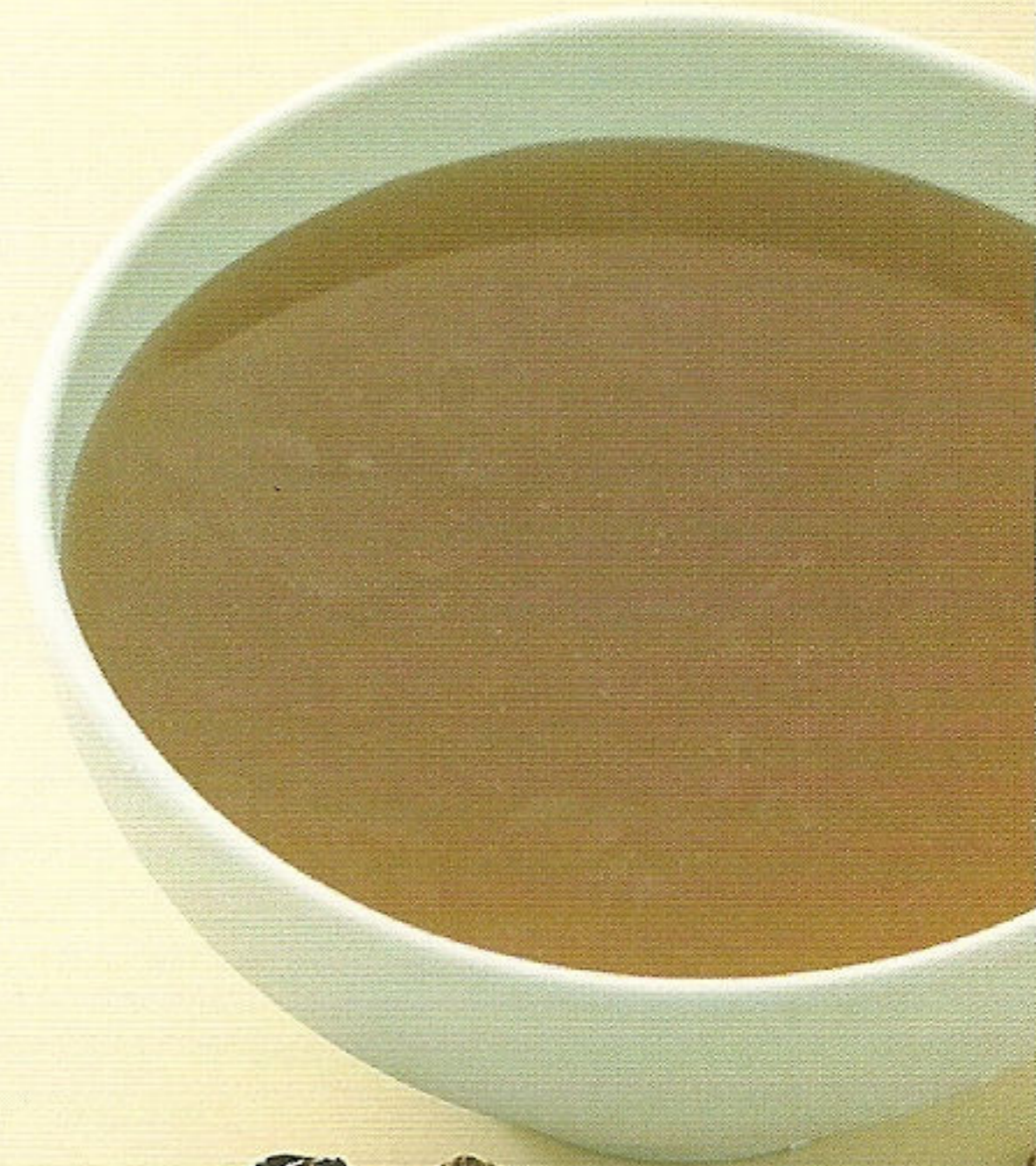
做法

1. 雞骨放入份量外滾水燙除血水，5分鐘後撈起，洗淨雜質和血塊。
2. 將豬骨、洗淨的丁香魚放入水中以大火煮沸，再轉小火並維持沸騰，蓋上鍋蓋續煮3小時，至湯汁呈現偏暗的琥珀色。
3. 濾除骨頭、丁香魚和雜質，待湯汁降至室溫後放入冰箱冷凍或冷藏皆可。

魚類可提供
寶寶豐富的
營養。

媽咪的叮嚀

1. 丁香魚含有豐富的鈣質、維生素A、D，是寶寶成長發育中所需要的活力食物。
2. 如果寶寶不愛吃魚，可利用丁香魚熬成的高湯做料理，加入紅蘿蔔、玉米粒一起熬煮還可增加蔬菜營養。



各種對身體有益的藥材，讓
寶寶擁有強健的
體魄！

適合月齡 / 6個月以上

寶寶大補高湯

材料

1. 牛蒡1支、水1,000c.c.
2. 當歸15公克（4錢）、黨參15公克（4錢）、黑棗10顆、椰棗10顆、乾香菇60公克、枸杞1/2大匙

調味

冰糖1大匙

做法

1. 牛蒡洗淨切片、材料2洗淨備用。
2. 將牛蒡、材料2放入水中以大火煮沸，再轉小火續煮15分鐘，加入冰糖拌勻即成。

媽咪的叮嚀

大補高湯適合給感冒剛痊癒的寶寶食用，可補充實實體力，若搭配燙熟的麵線和青菜，效果更好。



嫩嫩的魚片，
帶給寶寶不一
樣的口感！

適合月齡 / 8個月以上

魚片粥

材料

魚肉100公克、米1杯、丁香魚高湯（或水）3杯、薑1片

做法

1. 魚肉洗淨後切細末。
2. 米洗淨，和高湯、魚肉、薑片混合，放入電鍋（外鍋1杯水）蒸熟，取出薑片即成。

媽咪的叮嚀

在魚肉的選擇上，必須挑選沒有魚刺且容易消化吸收的，如鱈魚、鮭魚、鯧魚等較佳。

baby food

baby food

清淡營養的高湯，用來烹調食品最適合。



適合月齡/6個月以上

小麥蔬菜高湯

材料

小麥150公克、紅蘿蔔100公克、包心菜120公克、玉米100公克、乾香菇1/2杯、水1,500c.c.

做法

1. 材料洗淨放入鍋中，加水以大火煮滾，再轉小火維持沸騰，煮約1小時。
2. 濾除所有材料，待湯汁降至室溫後放入冰箱冷凍或冷藏皆可。

媽咪的叮嚀

小麥含有豐富的蛋白質、醣類、維生素和礦物質，可以建構實實結實的肌肉，增加活動力及抵抗力。

同場加映

適合月齡/6個月以上

雞肉泥燕麥粥

材料

雞胸肉100公克、橄欖油1/2小匙、快煮燕麥片2大匙、小麥蔬菜高湯150c.c.

做法

1. 雞胸肉抹上油，放入電鍋（外鍋1杯水）蒸熟。
2. 燕麥片和高湯混合，煮至沸騰，關火。
3. 把雞胸肉刮成泥狀，和煮好的燕麥粥混合即成。



胚芽含有天然的營養，讓寶寶吸收養份無負擔。



適合月齡 / 8個月以上

胚芽米粥

材料

胚芽米1杯、香菇1朵、小麥蔬菜高湯（或水）5杯

做法

1. 胚芽米洗淨，加入切碎的香菇及高湯，以大火煮至沸騰。
2. 沸騰後轉小火慢慢熬煮至胚芽米熟軟即成，煮時需不斷攪拌避免黏鍋。

媽咪的叮嚀

如果要增加口感，可以用另外一鍋水燙熟蔬菜、肉類或蛋，再和胚芽米粥拌勻，即可給寶寶食用。

baby food

baby food

營養的高湯，
大人小孩都可以喝。

適合月齡／6個月以上

柴魚高湯

材料

昆布5~6克、柴魚花50~60克、水1,800c.c.

做法

1. 先用濕毛巾把昆布表面的髒污擦拭乾淨，不要直接用水沖。
2. 鍋中倒入1,700c.c.的水和昆布，開中火煮至水滾，撈出昆布。
3. 加入100c.c.的水，放入柴魚花煮至沸騰，撈除浮在湯面上的雜質和泡沫。
4. 將柴魚高湯倒入棉布過濾成湯汁即成。

媽咪的叮嚀

昆布不要直接用水沖，會把養分都沖洗掉，非常可惜，只要用濕布擦乾淨即可。

同場加映

適合月齡／6個月以上

絲瓜飯

材料

白米1杯、柴魚高湯1杯、絲瓜1/4條

做法

1. 白米洗淨，混合高湯倒入內鍋。
2. 絲瓜去皮後去瓜囊，切成小片，鋪在米上。放入電鍋（外鍋1杯水）蒸熟即成。



糙米的顆粒較粗，要等到寶
寶較大一點餵
食比較好。



適合月齡 / 8個月以上

糙米粥

材料

糙米1杯、柴魚高湯（或水）5杯

做法

1. 糙米洗淨，和高湯一起用大火煮至沸騰。
2. 沸騰後轉小火慢慢熬煮至胚芽米熟軟，煮時需不斷攪拌避免黏鍋。

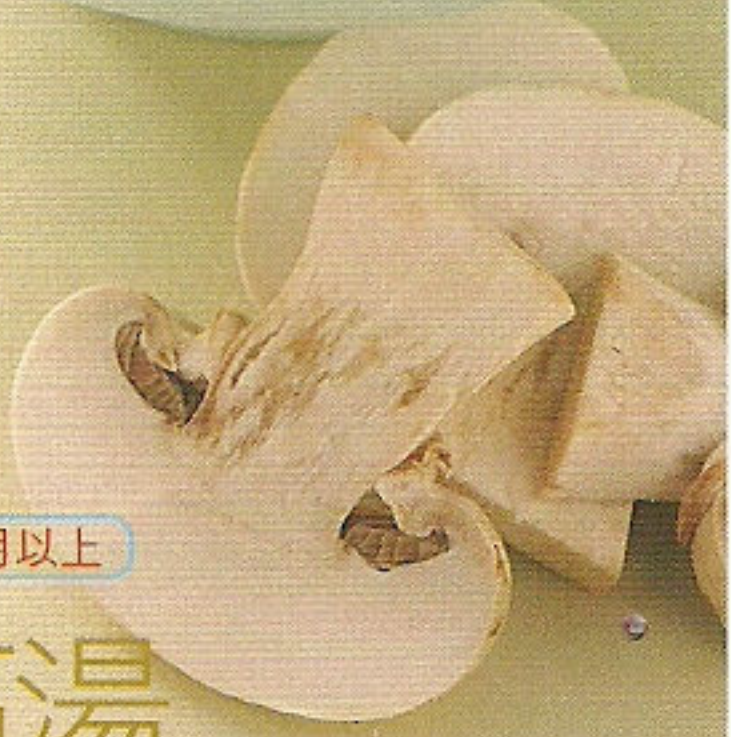
媽咪的叮嚀

用瓦斯爐更可煮出米粒的黏稠度，煮時先加3杯高湯，待收汁後再加入剩餘高湯熬煮，可讓糙米更快熟軟。

baby food



蘑菇對健康有益，也能讓寶寶發育良好。



適合月齡 / 6個月以上

鮮菇高湯

材料

蘑菇150公克（4兩）、水600c.c.

做法

1. 蘑菇洗淨，和水一起煮至湯汁沸騰即可關火。
2. 濾除蘑菇，待湯汁降至室溫後放入冰箱冷凍或冷藏皆可。

媽咪的叮嚀

蘑菇含有蛋白質、維生素B群和礦物質，對寶寶的心臟和骨骼的發育有很好的功效。

適合月齡 / 6個月以上

牛蒡高湯

材料

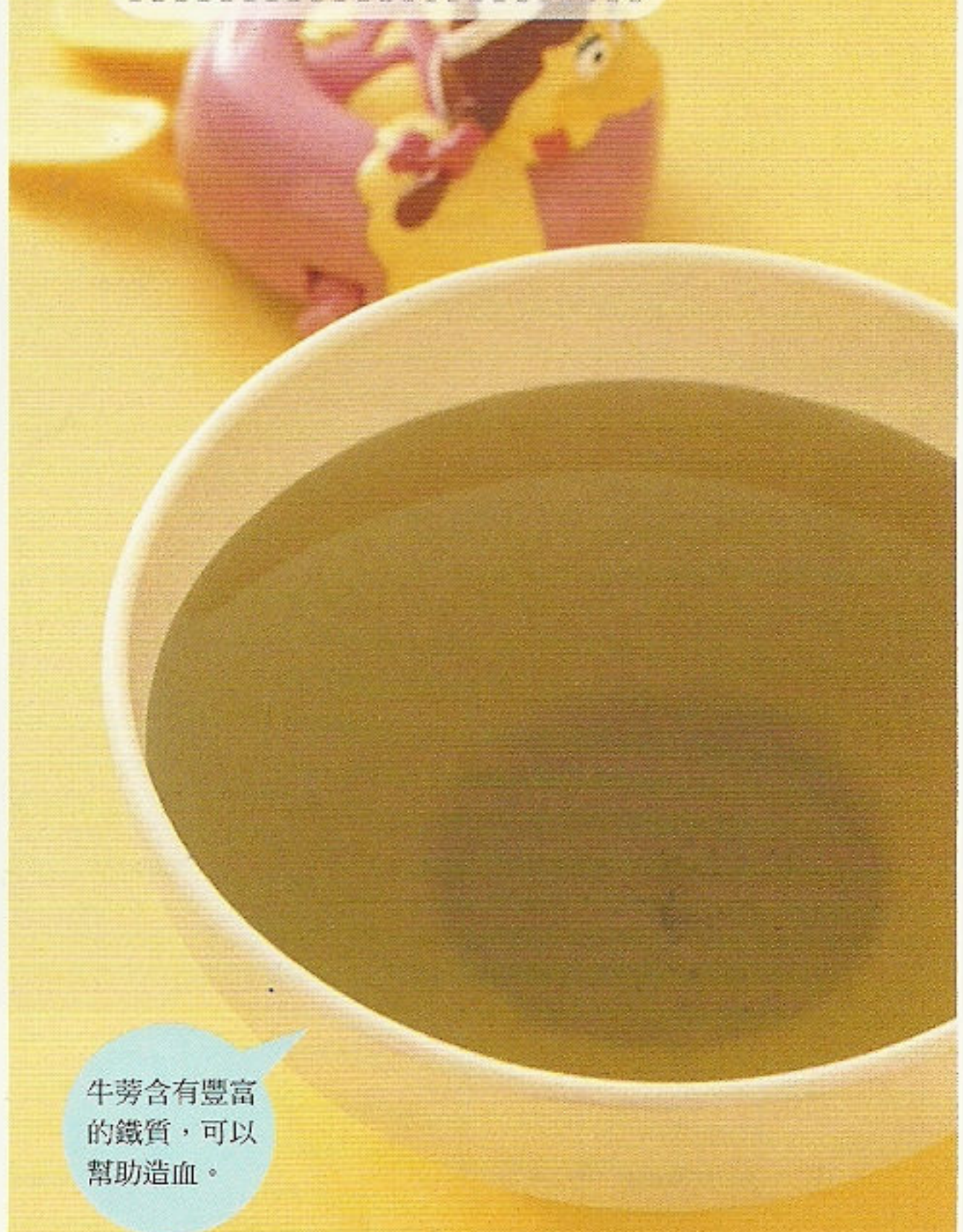
牛蒡1支（約260公克）、水800c.c.

做法

1. 將牛蒡外皮刷洗乾淨，不去皮直接切片。
2. 牛蒡、水一起放入鍋中，加蓋以大火煮至沸騰即可關火。
3. 濾除牛蒡，待湯汁降至室溫後放入冰箱冷凍或冷藏皆可。

媽咪的叮嚀

牛蒡具清熱的功能，可舒緩感冒時喉嚨痛的症狀。牛蒡也是寶寶造血所需的大量鐵質的來源之一。



牛蒡含有豐富的鐵質，可以幫助造血。



瓜類清涼，讓
寶寶有一個舒
服的夏天。



適合月齡 / 8個月以上

絲瓜粥

♥ 材料

絲瓜100公克、米1杯、鮮菇高湯（或水）3杯

♥ 做法

1. 絲瓜洗淨去皮，切片後切細條狀。
2. 米洗淨，和高湯、絲瓜一起放入電鍋（外鍋1杯水）蒸熟即成。

媽咪的叮嚀

絲瓜可止咳，可減緩寶寶感冒咳嗽不適，且含有豐富的維生素C，可讓皮膚光滑細緻有彈性。

baby food

黃豆泡水後，
要把表皮完全
去除，才不會
造成腹痛喔！



適合月齡 / 6個月以上

黃豆 豬骨高湯

材料

豬大骨或豬肋骨600公克、黃豆1杯（約120公克）、水1,800c.c.

做法

1. 黃豆事先浸水5小時，將水倒除後洗淨備用。
2. 豬骨放入份量外滾水中燙除血水，約5分鐘後撈起，洗淨雜質和血塊。
3. 做法2.放入水中以大火煮沸，再轉小火維持沸騰，蓋上鍋蓋續煮3小時，至湯汁呈現黃褐色。
4. 濾除骨頭、黃豆和雜質，待湯汁降至室溫後放入冰箱冷藏1天。
5. 用湯匙將凝固浮油撈除，再分袋放入冰箱冷凍或冷藏皆可。

媽咪的叮嚀

黃豆含有豐富的蛋白質、氨基酸及多種維生素、礦物質，可以提供寶寶所需的營養，建議多多食用。

baby food

適合月齡 / 6個月以上

白米清粥

材料

白米1杯、黃豆豬骨高湯（或水）3杯

做法

1. 米洗淨，和高湯一起放入電鍋（外鍋1杯水）蒸熟即可。入冰箱冷凍或冷藏皆可。

最好吸收的粥品，在寶寶生病的時候，能快速消化。

適合月齡 / 12個月以上

香筍炊飯

材料

米1杯、綠竹筍40公克、紅蘿蔔15公克、嫩豆皮1/4片、水或高湯1杯

調味

鹽少許、香油1/4小匙

做法

1. 米洗淨瀝乾，放在內鍋裡倒入水。
2. 竹筍和紅蘿蔔刨成細絲，鋪在米上，嫩豆皮切碎也鋪上。放入電鍋（外鍋1杯水）蒸熟，取出拌入調味料，用飯匙翻攪均勻即成。

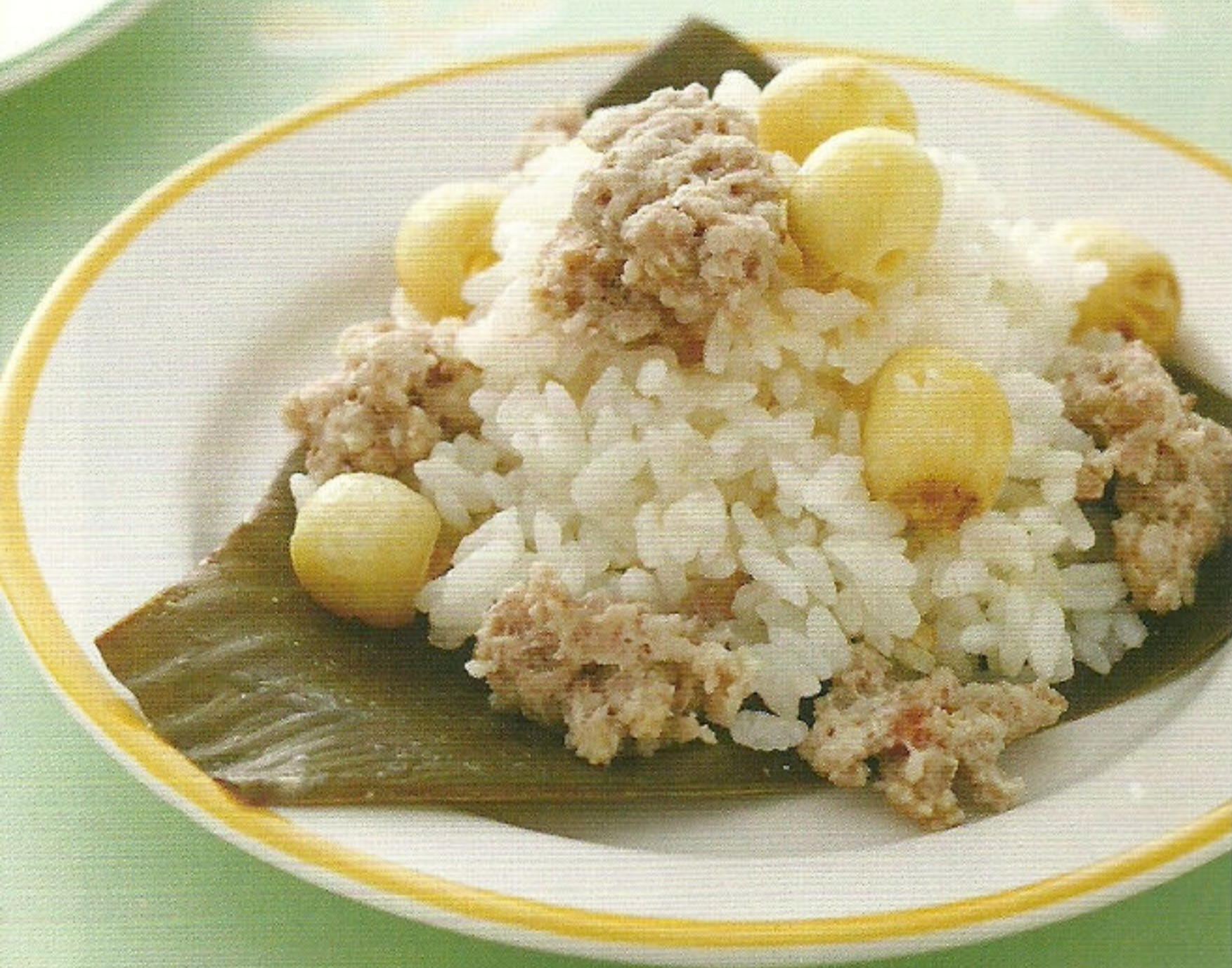
書中的每一種高湯都可以用來做這道炊飯喔！也可以用水。

媽咪的叮嚀

如果寶寶喜歡吃肉，也可以用湯匙刮下肉泥，一起放入碗內蒸煮，建議份量約50公克。竹筍和紅蘿蔔都是富含纖維的食物，可以幫助寶寶腸胃正常蠕動。

baby food

擺上粽葉一塊
蒸煮，讓米飯
散發出淡淡粽
葉的清香。



適合月齡 / 12個月以上

粽葉炊飯

材料

粽葉1片、米2杯、豬絞肉40公克、蓮子40公克、水或高湯2杯

調味

鹽少許、醬油1/2小匙、香油1/2小匙

做法

1. 粽葉洗淨，剪一半；蓮子洗淨浸後泡乾淨的水，直到膨脹。
2. 絞肉再仔細剁碎一遍。
3. 米洗淨瀝乾，放在內鍋裡倒入水，放入絞肉、蓮子，最後在表面鋪上粽葉。
4. 放入電鍋（外鍋1杯水）蒸熟，取出拌入調味料，用飯匙翻攪均勻即成。

媽咪的叮嚀

1. 粽葉如果太大片，可以只取用一半。餵食寶寶的時候，一定要將蓮子壓碎，然後混合在飯裡。
2. 如果是新鮮的蓮子可以不用浸泡，但必須剔除蓮子心。

適合月齡 / 18個月以上

時蔬拌飯

材料

1. 米2杯、蘆筍60公克、百合30公克、水或高湯2杯
2. 雞蛋1個、油1/4小匙、太白粉1/4小匙、水1/2小匙

調味

蕃茄醬1大匙

做法

1. 米洗淨瀝乾；百合剝開一片片洗淨。
2. 把米和百合放入內鍋裡倒入水，放入電鍋（外鍋1杯水）蒸熟。
3. 蘆筍洗淨切碎，待做法2.煮熟時放在飯上面，蓋上鍋蓋燜10~15分鐘。
4. 將材料2.混合攪勻，倒入不沾鍋煎成薄片狀，取出放在砧板上對折，切成細絲。
5. 打開鍋蓋加入調味料，用飯匙翻攪均勻，最後鋪上蛋絲即成。

媽咪的叮嚀

百合營養價值高，煮熟後可以輕易壓碎和其它食材融合，寶寶接受度高。蘆筍切碎後易熟，但過熟又會破壞營養價值，所以利用電鍋內的餘溫把它燜熟。

當季的食材最新鮮、最有營養，媽咪也可以換成其它時令的食材。

baby food



baby pureés & baby food

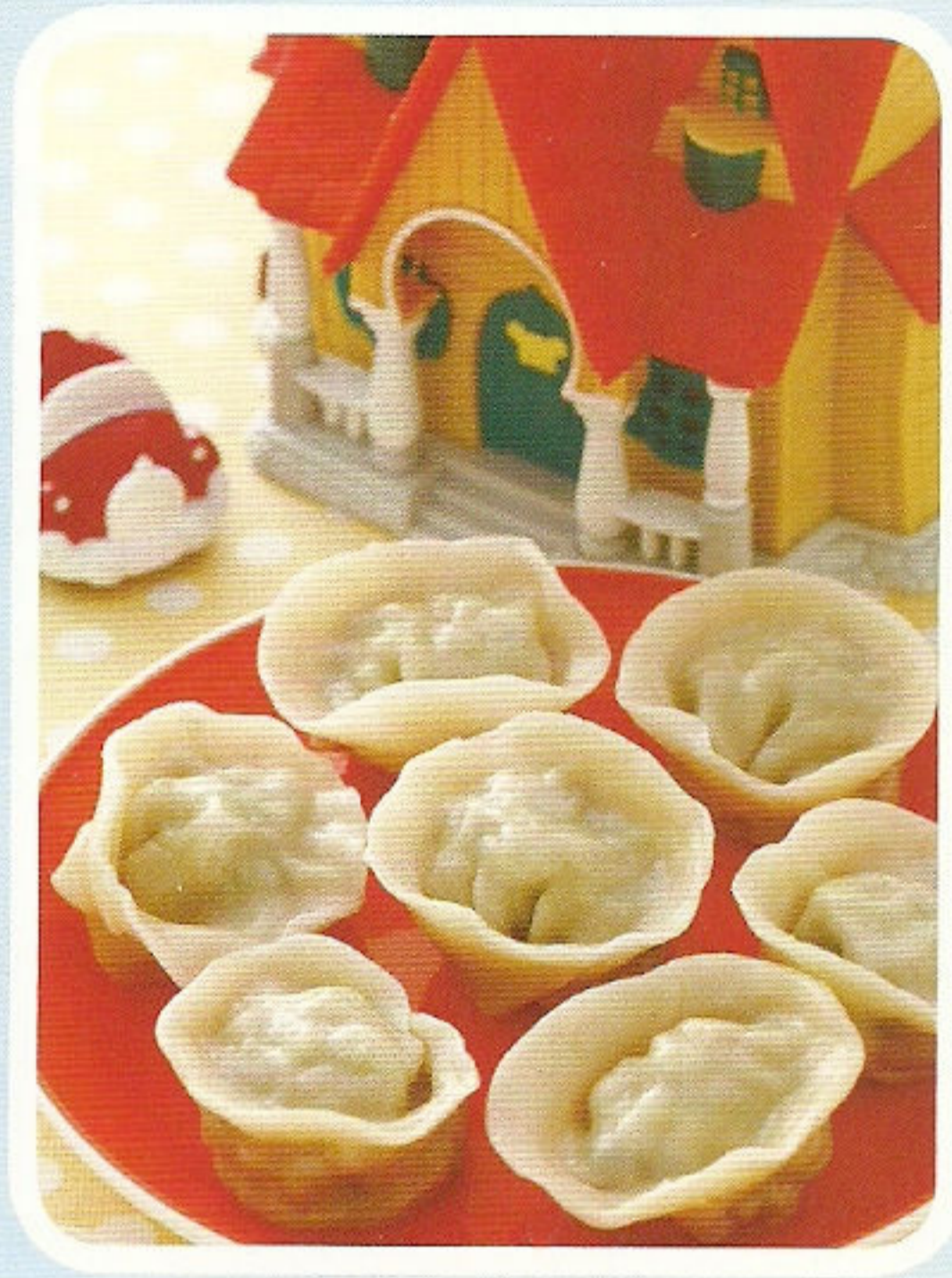
先看看
有哪些料理！

♥ 蔬菜肉泥類

- ♥ 雞肉泥
- ♥ 牛肉泥
- ♥ 鮪魚泥
- ♥ 鱈魚泥
- ♥ 豬肉泥
- ♥ 豬肝泥
- ♥ 白蘿蔔泥
- ♥ 馬鈴薯泥
- ♥ 茄子泥
- ♥ 菠菜泥
- ♥ 蛋黃泥
- ♥ 豆腐泥
- ♥ 紅甜椒起司抹醬

♥ 料理類

- ♥ 海帶魚板蒸蛋
- ♥ 魷仔魚蒸蛋
- ♥ 豌豆紅蘿蔔蒸蛋
- ♥ 瓠瓜肉末蒸蛋
- ♥ 山藥蝦仁蒸蛋
- ♥ 味噌烤茄
- ♥ 烤木瓜
- ♥ 蘿蔔絞肉
- ♥ 可愛水餃

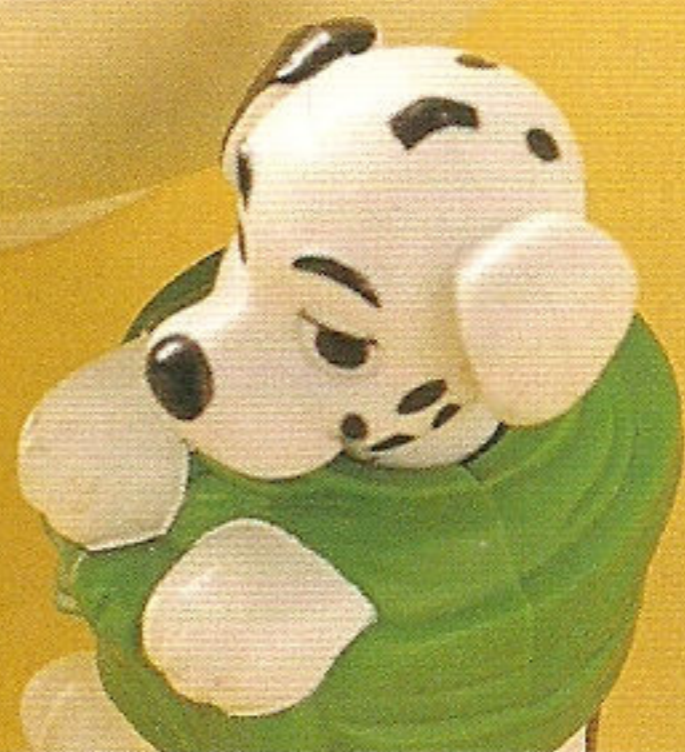


蔬菜肉泥 vs. 料理

6個月很快地就過去了，不知不覺中，寶寶已經學會自己翻身，高興的時候，還會拿著小鼓棒敲出叮叮咚咚的聲響。我想，該是為寶寶補充更豐富的營養的時候了，今晚的蔬菜泥和小魚蒸蛋，希望能討她歡心！

baby pureés & baby food

mother
must
know



新手媽咪看過來

我的育兒手札

曾看到一位小兒科醫師的文章，他說自己從來不替自己的小孩退燒，因為發燒是身體發出的警訊，目的是告訴我們身體現在受到病菌的干擾，出現狀況了！如果一味的服用退燒藥或是塞劑來退燒，將使得醫生無法診斷小孩的正确病因。我非常贊成他的說法，而且我也不建議家長們在未經醫師的診斷前就自行替小孩退燒，因為不正確的用藥造成的後果可能是無法彌補的傷害；但是如果寶寶已經經過醫師診斷，而且家長們也與醫師溝通過病情，回家後寶寶仍有斷斷續續的發燒時，我建議這時家長就應該執行輕微的退燒動作，目的是讓寶寶感覺舒服一點。最輕微且絕對不會造成嚴重傷害的方式就是利用冷毛巾擦拭寶寶的額頭和臉頰，讓室內空氣保持清新暢通，有時候寶寶發燒會引發全身發抖，這個時候就要替寶寶保溫，如果寶寶是因為夏天進出冷氣房太頻繁，身體的

細胞來不及調節適應環境溫度的變化而發燒，這個時候就不要再給寶寶添加衣物了，反而應該讓他穿最吸汗最舒服的衣服，可以幫助散熱。

盡早培養寶寶飲食均衡的習慣，比家長們只注重寶寶有沒有學英文、電腦更為重要，因為擁有健康飲食概念的家長才能養育出健康的寶寶，有了健康的寶寶就一定有健康的家庭，擁有健康才有力氣學習和玩樂。

走進副食品的世界

為了避免寶寶便秘，我都會在寶寶的每一餐加入含有豐富纖維的蔬菜，因為膳食性纖維（Dietary Fiber）只存在於植物中，它指的是不能被人體消化道內酵素分解的多醣體和木質素，最主要功能有幫助排出體內毒素、預防痔瘡便秘、降低大腸癌的發生率並減少心血管疾病的產生。

mother must know



市面上也有不少已經調理完成的泥狀副食品，其中不乏可信賴的知名品牌，如果您沒有時間親自製作，那麼選擇現成的食品將是又快又方便的方式。而事實上製作蔬菜泥或是肉泥並不如想像中的麻煩，假日的時候不妨試作一次，你將發現一切都是那麼地輕鬆簡單。

我曾經購買了一瓶知名品牌的紅蘿蔔泥，但我的女兒嘗一口後就不願意再吃了，面對一罐開封後只有2天保存期限的紅蘿蔔泥該如何是好呢？靈機一動我調了鬆餅糊並加入剩餘的紅蘿蔔泥，就變成好吃的紅蘿蔔鬆餅，而且沒想到我先生和女兒還吃得挺開心的呢！所以如果你也遇到了和我同樣的狀況，不如利用手邊的食材變化一下，就能讓寶寶在不知不覺中，把原本排斥的食物吃光光喔！

蛋類是寶寶成長發育中所不可或缺的重要食物，因為一顆蛋所含的養分多且非常重要，而且蒸蛋的滋味讓寶寶們容易接受和咀



嚼，是普遍受到寶寶們喜愛的好食物。如何能將蒸蛋做得又好又漂亮呢？只要將裝有生蛋液的容器表面蓋上一張錫箔紙，利用大火蒸10分鐘即可！但是平常在家中不需要那麼講究外觀，所以為了節省時間也可以直接放入電鍋內蒸熟。另外，蒸蛋一定要在當天食用完畢才可以保持新鮮度喔！而肉類和蔬菜料理，更能讓寶寶攝取到更多元的營養，等寶寶稍微大可以咀嚼時，可以換換菜色，烹調給寶貝食用。

適合月齡 / 6個月以上

牛肉泥

材料

牛肉100公克、太白粉1/2大匙、水100c.c.

做法

1. 牛肉洗淨，用湯匙將牛肉刮成泥。
2. 牛肉、太白粉拌勻，放入滾水中煮熟後撈起。
3. 待稍涼，放入食物處理機中打成泥狀即成。

媽咪的叮嚀

1. 牛肉含有蛋白質、脂肪和維生素B12，可幫助寶寶加強注意力和記憶力。
2. 牛肉也可用牛絞肉代替，可節省製作時間。

親手熬煮的肉泥，讓寶寶感受媽媽的愛心。

beef

適合月齡 / 6個月以上

雞肉泥

材料

雞肉100公克、太白粉1/2大匙、水100c.c.

做法

1. 雞肉洗淨，用湯匙將肉刮成泥。
2. 雞肉、太白粉拌勻，放入滾水中煮熟後撈起。
3. 待稍涼，放入食物處理機中打成泥狀即成。

媽咪的叮嚀

雞肉屬於溫補食品，富含蛋白質、脂肪、維生素及礦物質，是優質的肉類食品，適合寶寶經常食用。

雞肉肉質細緻，適合寶寶食用。

chicken

適合月齡 / 6個月以上

鮪魚泥

材料

罐頭鮪魚80公克、洋蔥30公克、小黃瓜50公克、美乃滋1小匙

做法

1. 洋蔥和小黃瓜洗淨切丁。
2. 鮪魚、洋蔥和小黃瓜放入食物處理機中攪打成泥，加入美乃滋拌勻即成。

媽咪的叮嚀

1. 魚油含有大量的DHA，為寶寶大腦發育所需營養，所以以購買油漬鮪魚罐頭較佳。
2. 洋蔥攪碎後可降低辛辣味，可安心餵食；美乃滋可用嬰兒牛奶代替。

鮪魚的營養價值極高，可以多讓寶寶食用喔！



鱈魚的肉質鮮嫩，甚少魚刺，可以安心給寶寶食用。



適合月齡 / 6個月以上

鱈魚泥

材料

鱈魚100公克、水100c.c.

做法

1. 鱈魚洗淨，去除魚刺。
2. 鱈魚入滾水煮熟後撈起。
3. 待稍涼，將鱈魚連同魚皮及湯汁放入食物處理機，打成泥狀即成。

媽咪的叮嚀

1. 鱈魚肉質細嫩好消化，且味道清淡，為寶寶接受度高的魚類。
2. 帶皮的鱈魚可以提供更豐富的DHA，可以連魚皮一起煮食。



適合月齡 / 6個月以上

豬肉泥

材料

豬絞肉100公克、水100c.c.

做法

1. 絞肉洗淨，放入滾水中煮熟後以濾網撈起。
2. 待稍涼，放入食物處理機中打成泥即成。

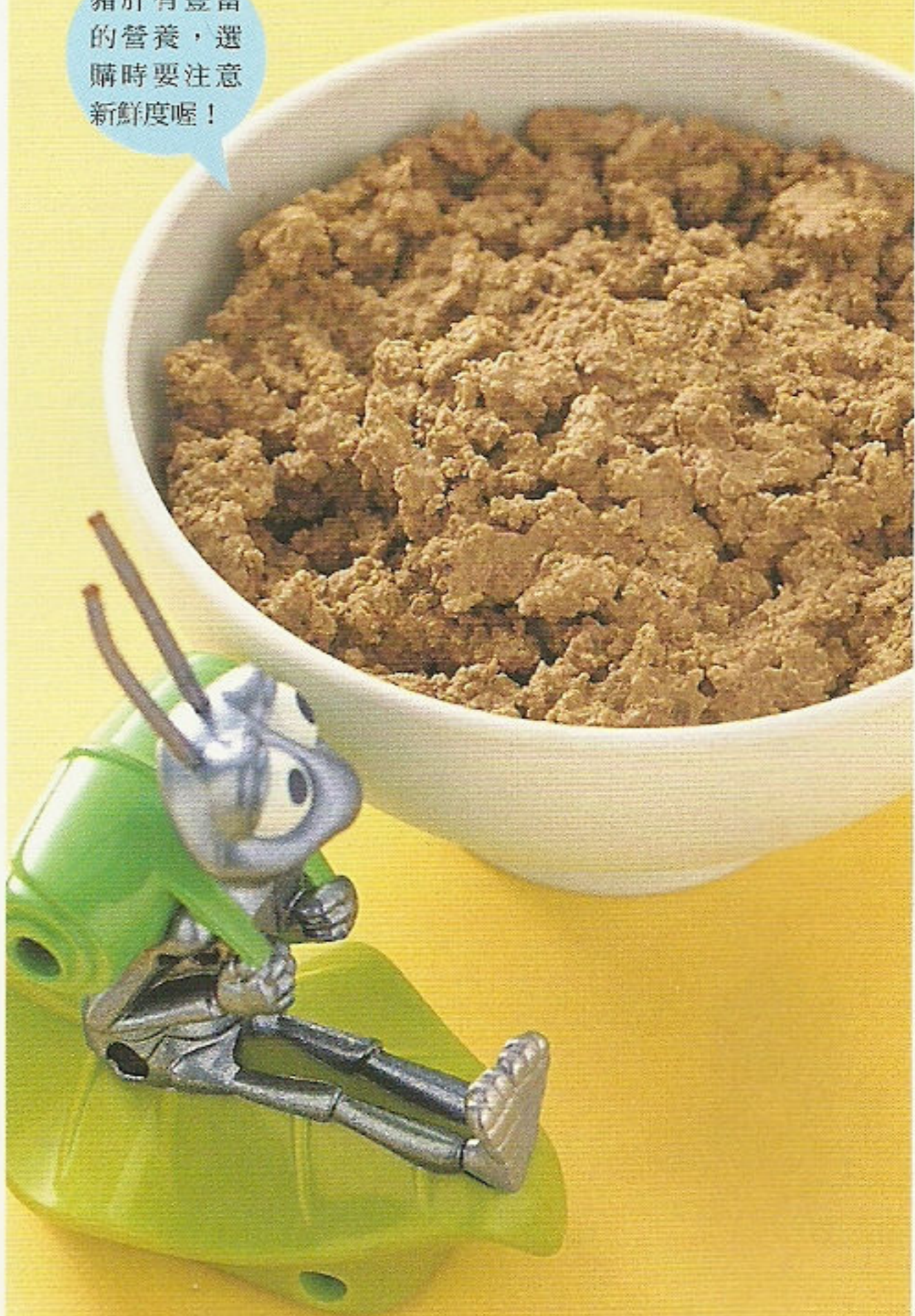
媽咪的叮嚀

餵食寶寶的絞肉務必清洗乾淨，當寶寶的牙齒漸漸長齊後，就可用絞肉製作醬瓜肉，搭配白飯食用。

豬肉是最常取得的食物，泥狀能讓寶寶容易進食。



豬肝有豐富的營養，選購時要注意新鮮度喔！



適合月齡 / 6個月以上

豬肝泥

材料

新鮮豬肝100公克、水200c.c.

做法

1. 用湯匙將豬肝刮成泥，放入滾水中煮至豬肝完全熟透，以細目濾網撈起。
2. 湯汁濾除，待稍涼，將豬肝放入食物處理機中，攪打成泥即成。

媽咪的叮嚀

豬肝含有蛋白質、脂肪、鐵、維生素B群以及維生素A，有補中益氣及補肝明目的功效，但膽固醇含量偏高，所以只適合偶爾餵食以補充養分。

適合月齡/6個月以上

馬鈴薯泥

材料

馬鈴薯1個（250~300公克）、嬰兒牛奶100c.c.

做法

1. 馬鈴薯洗淨，鍋中加水煮至熟透。
2. 馬鈴薯撈出剝去外皮，趁熱將馬鈴薯混合嬰兒牛奶搗成泥即成。

媽咪的叮嚀

1. 馬鈴薯所含維生素C即使久煮也不易流失，非常適合高溫烹調。
2. 馬鈴薯的纖維顆粒較粗，加入嬰兒牛奶拌勻可柔軟其纖維，讓寶寶更容易食用。

baby food

蒸得軟綿的馬鈴薯搭配牛奶，一定是寶寶愛吃的食物。



potato

適合月齡/6個月以上

白蘿蔔泥

材料

白蘿蔔300公克、昆布1片（3x10公分）、柴魚25公克、水1,000c.c.

做法

1. 白蘿蔔洗淨、削除外皮後切塊。
2. 白蘿蔔和昆布、柴魚、水入鍋煮至白蘿蔔熟透（用筷子可輕易插入）即熄火。
3. 取出白蘿蔔，待稍涼後放入食物處理機攪打成泥即成。

媽咪的叮嚀

白蘿蔔所含酵素和多量的木質素都有抗癌的強大功效，孕婦食用蘿蔔可安胎，寶寶食用則可促進腸胃蠕動。

baby food



經過昆布熬煮後的蘿蔔泥，滋味甘美。

radish



經過日曬的
茄子，富含
維生素D。

適合月齡／6個月以上

茄子泥

材料

茄子1條（約130公克）、水
200c.c.

做法

1. 茄子洗淨切段，鍋中加水煮至茄肉熟軟後熄火。
2. 待稍涼，放入食物處理機中，攪打成泥狀即成。

媽咪的叮嚀

茄子含有豐富的維生素D，是寶寶成長發育中不可或缺的營養素。

適合月齡／6個月以上

菠菜泥

材料

菠菜100公克、水200c.c.

調味

鹽少許

做法

1. 菠菜洗淨，另備一鍋水煮沸，加少許鹽。
2. 菠菜放入水中燙熟，撈起待稍涼，放入食物處理機攪打成泥即成。

媽咪的叮嚀

菠菜含豐富鐵質，具補血功效，但菠菜含有草酸，絕對不可與含鈣質的食物共煮，否則易引起結石，所以不宜讓寶寶經常食用。



除了肉泥之
外，蔬菜泥也
是很重要的營
養來源。

適合月齡 / 6個月以上

豆腐泥

材料

嫩豆腐100公克、水（或高湯）
適量

做法

將嫩豆腐放入水中煮至沸騰，取出用湯匙背部搗成泥狀即成。

媽咪的叮嚀

選擇任何一種豆腐均可，但是務必先煮熟後再搗成泥，製作份量以一次食用完畢為準，以確保寶寶吃到最新鮮的豆腐泥。

baby food

豆腐的清香軟滑，很適合製作寶寶副食品喔！

tofu

適合月齡 / 6個月以上

蛋黃泥

材料

蛋黃2個、熱開水（或高湯）2
大匙

做法

1. 煮一鍋開水，當水面開始冒小泡泡時放入雞蛋，以中火煮約10分鐘讓蛋熟透。
2. 蛋撈起浸泡冷水片刻後剝除蛋殼，取出蛋黃放入碗中，加入熱開水將蛋黃搗成泥狀即成。

媽咪的叮嚀

蛋黃含有豐富均衡的營養素，是寶寶成長發育中非常重要的養分來源，但餵食的量不可太多，以免寶寶消化不良。

baby food

蛋黃泥給寶寶食用，多出來的蛋白可做沙拉材料。

yolk

baby food

海裡的滋味，
豐富寶寶的味
覺享受。



適合月齡 / 6個月以上

海帶魚板 蒸蛋

材料

雞蛋1個、嫩海帶芽1/2小匙、
魚板2小片、冷開水100c.c.

調味

鹽少許

做法

1. 海帶芽泡水軟化、雞蛋打入
碗中。
2. 碗中加海帶芽、魚板、冷開
水、鹽拌勻，放入電鍋（外
鍋1杯水）蒸熟即成。

媽咪的叮嚀

海帶芽含碘，可補充天生甲狀腺功能低
下的寶寶所需的礦物質。

鈣質滿點的好料理，可多多食用喔！



適合月齡 / 6個月以上

魷仔魚蒸蛋

材料

雞蛋1個、魷仔魚1小匙、冷開水100c.c.

調味

鹽少許

做法

1. 魷仔魚洗淨，瀝乾後切細末；雞蛋打入碗中備用。
2. 碗中加魷仔魚、開水、鹽拌勻，放入電鍋（外鍋1杯水）蒸熟即成。


媽咪的叮嚀

可先將魚煮熟再入鍋中蒸，以防止魚沒有全熟。

baby food

baby food

讓紅的、綠的蔬菜，給寶寶完整的營養。

 適合月齡 / 6個月以上

豌豆紅蘿蔔蒸蛋

♥ 材料

雞蛋1個、豌豆1/2小匙、紅蘿蔔丁1/2小匙、冷開水100c.c.

♥ 調味

鹽少許

♥ 做法


1. 豌豆、紅蘿蔔洗淨瀝乾，用刀背壓碎。
2. 雞蛋打入碗中，加入豌豆、紅蘿蔔碎、冷開水、鹽一起拌勻，放入電鍋（外鍋1杯水）蒸熟即成。

媽咪的叮嚀

豌豆有一層膜，寶寶可能會明顯排斥，所以務必將豌豆切細碎。

baby food

對寶寶來說，這是一種新鮮的組合喔！

 適合月齡 / 8個月以上

瓠瓜肉末蒸蛋

♥ 材料

雞蛋1個、瓠瓜末1大匙、絞肉
1/2大匙、冷開水100c.c.

♥ 調味

鹽適量、麻油少許

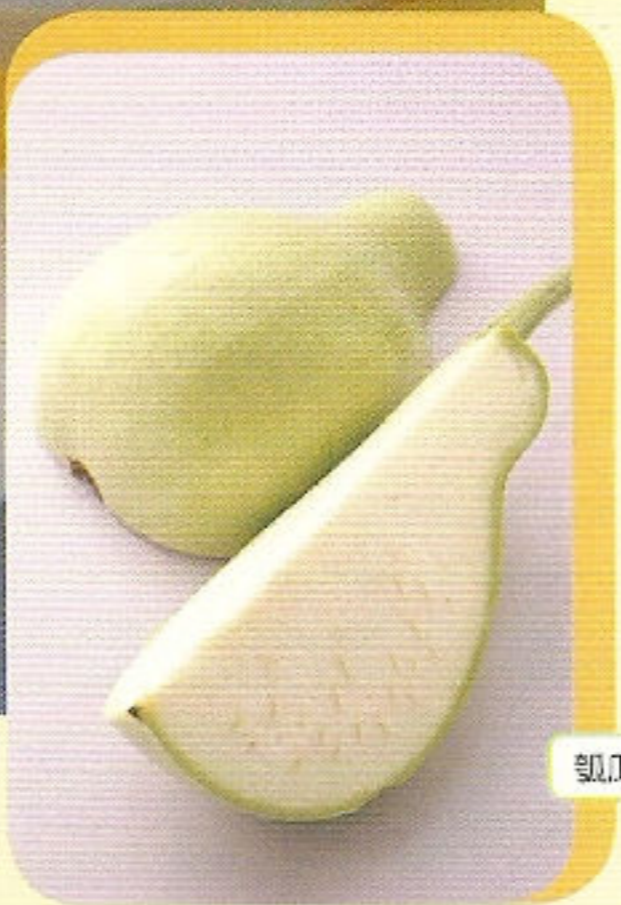
♥ 做法

1. 將絞肉放入滾水中煮熟，撈起瀝乾。
2. 雞蛋打入碗中，加絞肉、瓠瓜末、冷開水、鹽拌勻，放入電鍋（外鍋1杯水）蒸熟即成。

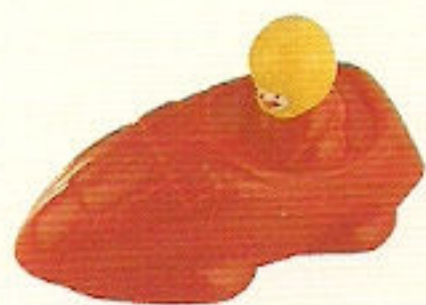
媽咪的叮嚀

瓠瓜可以與魷仔魚或肉末混合煮食，可增加口感和營養喔！

又稱作扁蒲，含有豐富的鈣、磷、鐵、維生素B群和胡蘿蔔素，可以強健寶寶的骨骼和牙齒、眼睛、神經和大腦，成長發育中的寶寶應該要多多食用。



瓠瓜



適合月齡 / 6個月以上

山藥蝦仁蒸蛋

材料

雞蛋1個、冷開水100c.c.、山藥泥1大匙、蝦仁3尾

調味

鹽少許

做法


1. 蝦仁洗淨，挑去腸泥後剁碎。
2. 雞蛋打入碗中，加入山藥泥、蝦泥、冷開水、鹽拌勻，放入電鍋（外鍋1杯水）蒸熟即成。

媽咪的叮嚀

1. 如果寶寶對於魷仔魚的適應很好，就可以再讓寶寶嘗試蝦仁。蝦仁含有豐富的蛋白質、維生素和礦物質。
2. 山藥十分營養滋補，可以增強寶寶的抵抗力。



1. 利用牙籤就可輕易將蝦背的腸泥挑出。
2. 處理山藥時候盡量戴手套，或保持手部乾燥，即可避免手癢的困擾。

A close-up photograph of a white ceramic bowl filled with a smooth, pale yellow steamed egg custard. The custard has a slightly textured surface with some small brown spots. The bowl is placed on a light-colored woven placemat. In the background, a brown dog is visible, slightly out of focus, looking towards the left. The overall scene is brightly lit, suggesting a clean and healthy environment.

口感、營養均佳的蒸蛋料理，寶寶一定喜歡吃。

baby food

除了甜甜的果醬之外，這一款鹹味乳酪抹醬可以讓寶寶換個口味！！

適合月齡 / 8個月以上

紅甜椒起司抹醬

材料

奶油乳酪 (cream cheese) 100公克、甜紅椒100公克

調味

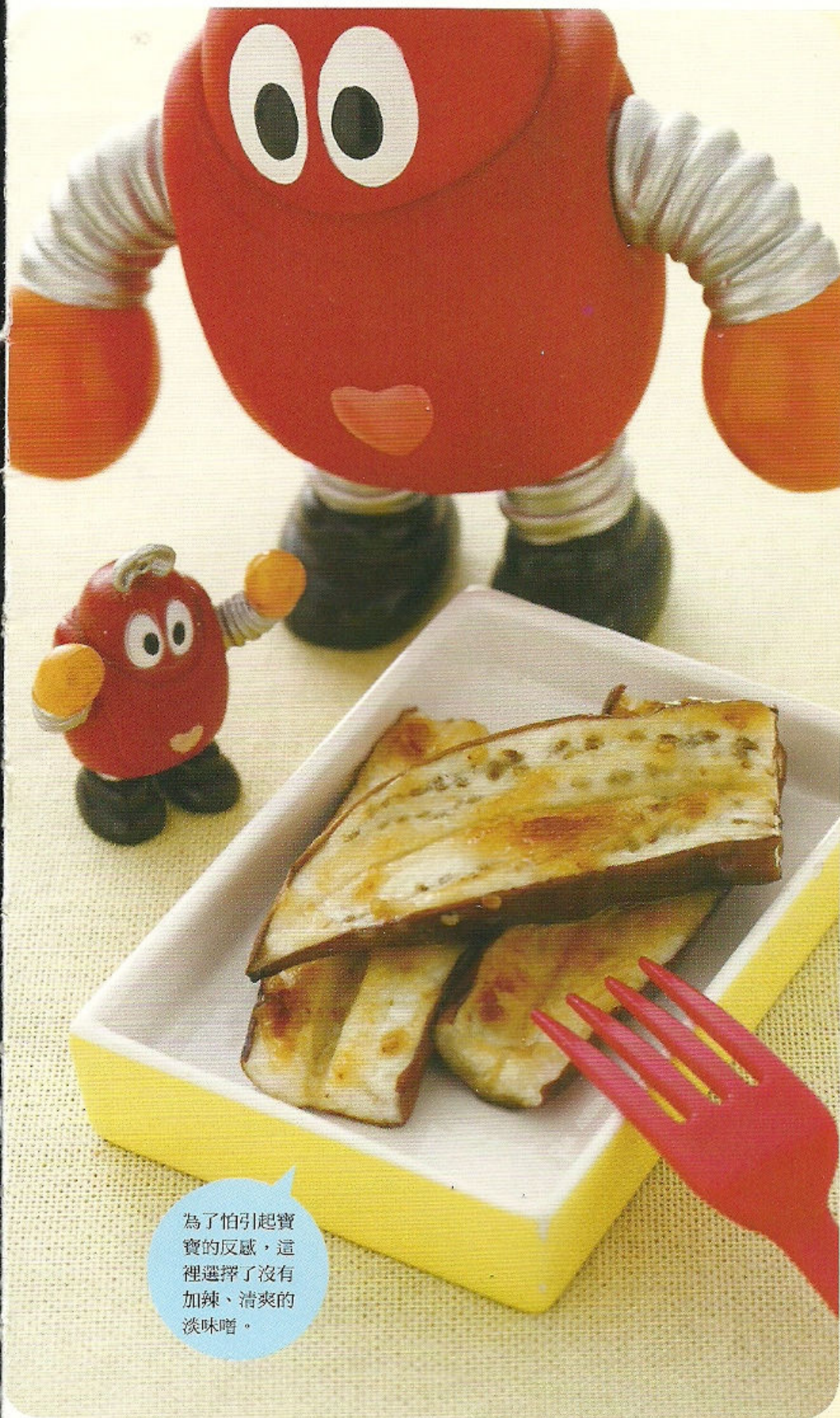
橄欖油適量

做法


1. 紅甜椒表皮洗淨，縱向切半。
2. 烤箱以200°C預熱，烤盤內抹上橄欖油，甜椒剖面向下放在烤盤上，入烤箱烘烤15分鐘，或是烤到甜椒表皮有焦黑狀，取出。
3. 取出甜椒立刻以錫箔紙包裹，放回烤箱內（烤箱已經關火），燻約10分鐘以上。
4. 等甜椒降溫不燙手時，打開錫箔紙將甜椒皮剝下，把甜椒放入果汁機（或手提攪拌器、均質機），加入奶油乳酪一起攪勻。

媽咪的叮嚀

1. 除了可以當作寶寶的副食品以外，也可以當作大人早餐的麵包抹醬，甚至可以用來當作雞肉料理的醬料，用途相當廣泛喔！
2. 冷藏可保存3天，但不可冷凍。



為了怕引起寶寶的反感，這裡選擇了沒有加辣、清爽的淡味噌。

 適合月齡 / 6個月以上

味噌烤茄

♥ 材料

茄子1條

♥ 調味

淡味噌1大匙、美奶滋1大匙、橄欖油1小匙

♥ 做法

1. 茄子洗淨擦乾，縱向切半後再切成小段。
2. 調味料混合攪拌均勻，薄薄地抹在茄子的切割面上。這時烤箱以200°C預熱，烤盤鋪上錫箔紙。
3. 把茄子放在烤盤上，抹調味料的那一面朝上，烘烤約15分鐘。

媽咪的叮嚀

烤完以後不必急著取出，可以將茄子放在烤箱內續燜10分鐘。給寶寶品嘗的時候，可以用湯匙將茄肉刮下，留下茄子皮。

baby food

奶油乳酪有別於其它乳酪，口味香甜，是寶寶補充蛋白質的最佳選擇之一。

適合月齡 / 12個月以上

烤木瓜

材料

熟木瓜1/2個（中等大小）、雞胸肉100公克、奶油乳酪75公克、雞蛋1個

調味

鹽適量、麻油少許

做法

1. 木瓜表皮洗淨擦乾，橫向剖半，挖出籽。
2. 把雞胸肉用湯匙刮下成泥狀，放在盆中，加入少許調味料，再塞回木瓜內。
3. 奶油乳酪放入另一個調理盆，用打蛋器打軟，加入蛋打勻，直到混合成軟滑狀。
4. 木瓜表面鋪上做法3.的起司。這時烤箱以200°C預熱。
5. 把木瓜放在焗烤器皿內，或把木瓜底部用錫箔紙包住，放入烤箱，以180°C烤25~30分鐘。

媽咪的叮嚀

選擇熟透的木瓜，可以增添這道料理的天然甜味，吸引寶寶品嘗。

baby food

厚蘿蔔皮一定要仔細剷除，否則包入絞肉後會捲不起來。

適合月齡 / 12個月以上

蘿蔔絞肉

材料

白蘿蔔1條（中等大小）、豬絞肉150公克、水2大匙

調味

鹽少許、香油1/2大匙

做法

1. 取蘿蔔的中間段切成厚度約2.5公分兩段，然後剷除厚皮。
2. 果肉的部分也是用刀子邊轉邊削成薄片。
3. 絞肉再次切碎，加入調味料拌勻，均勻抹在白蘿蔔片上，再捲起。
4. 將做法3.放在有深度的碗盤裡，淋上2大匙水。電鍋內擺入蒸架，材料放入電鍋（外鍋1杯水）蒸熟。

媽咪的叮嚀

如果寶寶可以接受新鮮的口味，就可以加入少許的香菜末調味。也可以改用鮭魚肉取代絞肉，只要寶寶喜歡都可以。



1. 小心用刀子邊轉白蘿蔔邊削成薄片。
2. 這是削好的白蘿蔔片。
3. 白蘿蔔片攤開，抹上絞肉後再捲起。



適合月齡 / 24個月以上

可愛水餃

材料

水餃皮300公克、高麗菜400公克、芹菜末60公克、鮮香菇40公克、豬絞肉300公克

調味

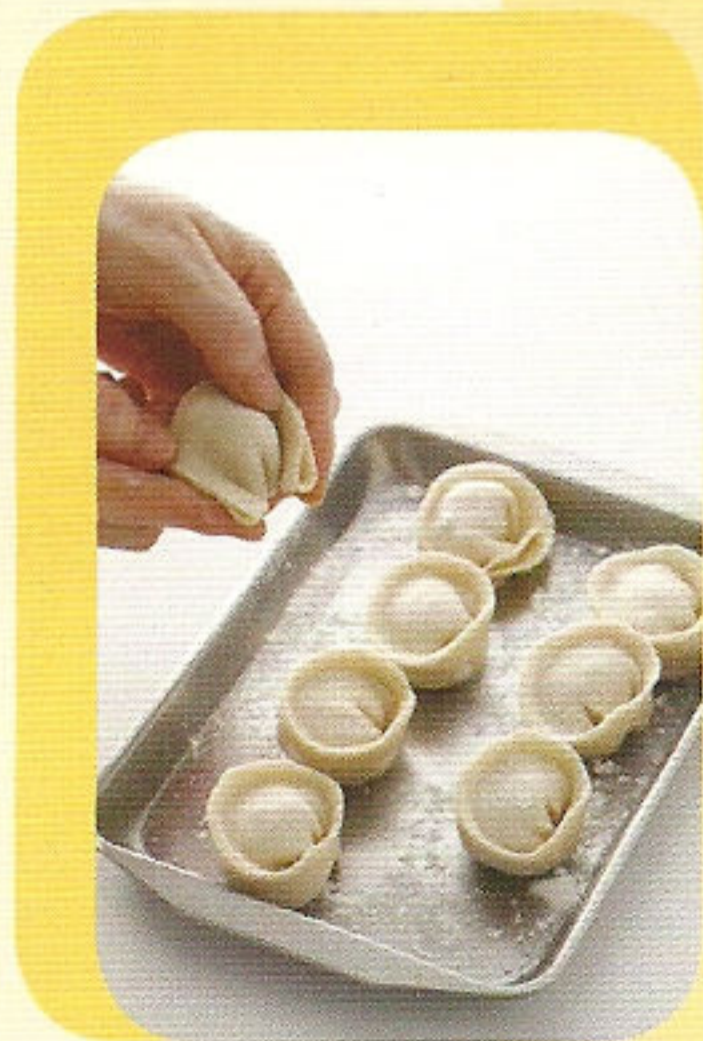
鹽1/2小匙、薑汁1小匙、麻油2小匙、濃縮柴魚醬油露2小匙

做法


1. 高麗菜切絲，撒上鹽靜置1小時出水，再將葉菜的水擠乾，放入調理盆。
2. 鮮香菇切成末，和絞肉、芹菜末再次切碎，一起倒入調理盆，加入調味料拌勻，順著同一方向攪拌，讓材料出現黏性，即為餡料。
3. 餡料蓋上保鮮膜，放入冰箱冷藏約2小時，這樣更好包入。
4. 包水餃時準備一碗水，當作黏合餃子皮的水分。
5. 取適量餡料包入餃子皮，開口沾水黏合，左右兩邊的皮向下折並且重疊，就成了可愛造型的餃子。
6. 一鍋水煮滾，放入餃子煮熟後撈起。

媽咪的叮嚀

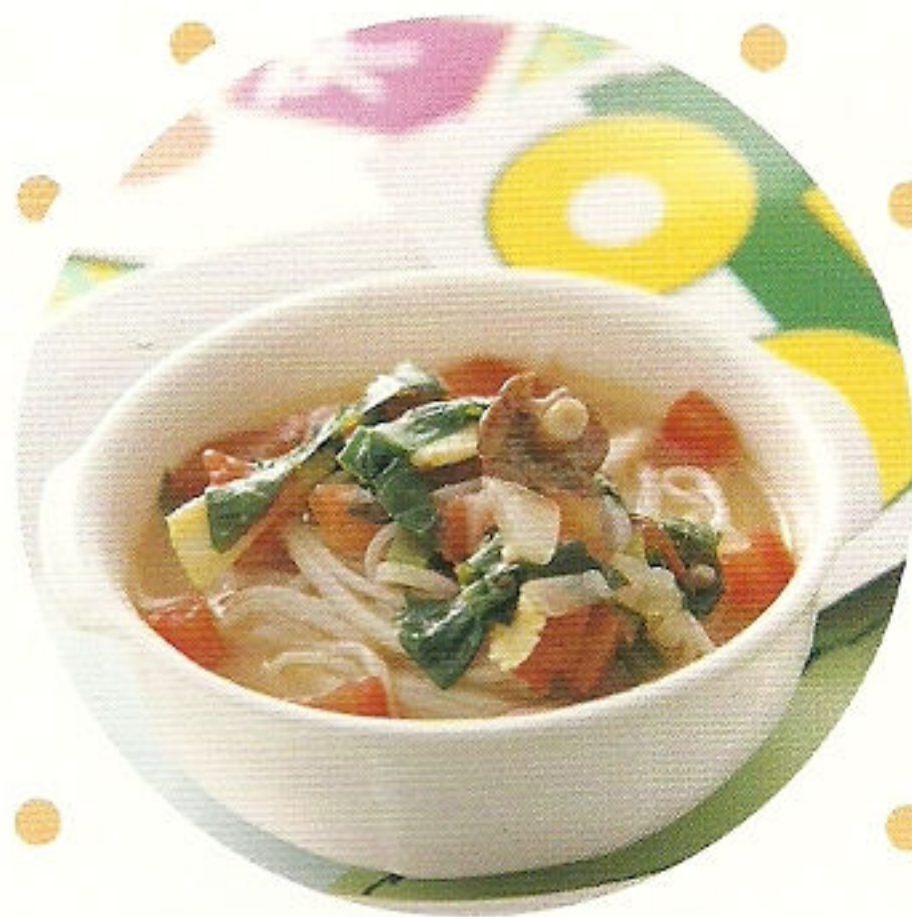
餃子包好後可在表面撒適量的太白粉，整齊排列在托盤上放入冰箱冷凍，等餃子內外都凍成硬硬的石頭再分裝放入塑膠袋，袋口封緊，約可保存1個月之久。



包好餡料且黏合，再將左右兩邊的皮向下折並重疊。



可愛形狀的水餃最能吸引寶寶的目光，可以提振寶寶的食慾。



soup & noodles

♥ 湯品類

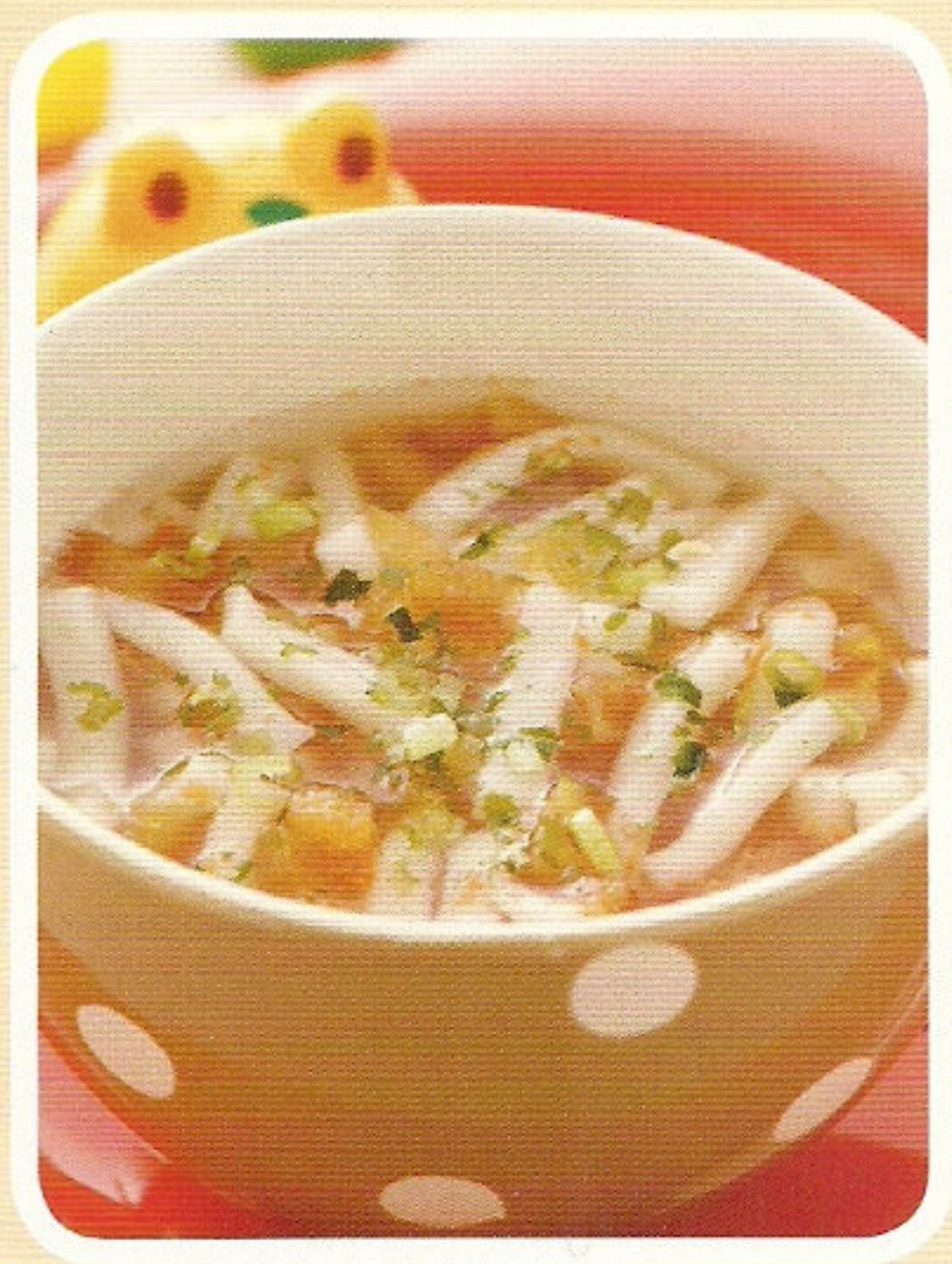
- ♥ 蔬菜地瓜湯
- ♥ 蓮藕小排湯
- ♥ 什錦蔬菜湯
- ♥ 南瓜奶汁濃湯
- ♥ 奶油蘆筍湯
- ♥ 腰果青豆湯
- ♥ 花椰菜雞肉湯
- ♥ 水芹菜雞肉濃湯
- ♥ 娃娃菜奶油湯
- ♥ 洋芋蘑菇湯
- ♥ 洋蔥蕃茄牛肉湯
- ♥ 蕃茄木耳湯

- ♥ 鷹嘴豆玉米湯
- ♥ 四季豆湯
- ♥ 蔬菜多多湯
- ♥ 豆腐紫菜湯

♥ 麵類

- ♥ 餛飩湯麵
- ♥ 蔬菜烏龍麵湯
- ♥ 木耳湯麵
- ♥ 蚵仔湯麵
- ♥ 蕎麥蕃茄蔬菜麵
- ♥ 沙丁魚麵
- ♥ 義大利肉醬麵

先看看
有哪些料理！



湯品 vs. 麵

今天，小寶寶開始學著扶著桌邊站立，看得我好緊張，深怕她跌疼了！
為了給她鼓勵打氣，我為寶寶燉煮她最愛的濃湯。
此時鍋裡熱湯滾沸的聲音，與寶寶在一旁咿咿呀呀的學語聲，
便是我最幸福悅耳的生活協奏曲！

soup & noodles

mother
must
know



新手媽咪看過來

我的育兒手札

為了讓家裡的心肝寶貝長得又好又聰明，每一位家長無不絞盡腦汁給寶寶最好的營養，為的都是希望寶寶有一顆聰明的頭腦，輕鬆面對未來升學和各種人生的壓力，但是我不認為聰明會唸書，就可以順利走完一趟人生的路。

剛開始我都向老天爺請求希望我的寶寶有一雙智慧的眼睛，可以分辨是非善惡；希望她有一顆慈悲的心，可以愛惜所有自然界供給的資源；希望她有熱誠、讓人感覺幸福窩心、懂得思考和冷靜。可是當我發現社會的亂象一再發生、親子間的衝突問題不斷上演，人類的社會比一座原始森林更險毒且危機四伏，現在的我只向老天爺請求，希望她能平安、快樂、健康的長大，做她自己最想做的事情，只要無愧於道德、倫理、親情和

法律。因為我相信培養親子間血濃於水不可替代的堅韌情感，比起培育一個天才兒童更重要，不是嗎？

走進副食品的世界

製作一系列的濃湯，是為了讓剛開始學習咀嚼的寶寶容易攝取。寶寶滿4個月開始就可以漸漸品嚐不同口味的食物了，通常家長們會先從米麥粉開始餵食，接著讓寶寶嘗試果汁，再來才是更進一步的泥狀蔬菜或是肉類。開始的時候寶寶可能不習慣濃湯的味道而加以排斥，這是寶寶對於不熟悉食物的自然反應，所以剛開始盡量不要添加太多調味料，而且選擇的食材愈簡單愈好，並且避免使用過多的油脂來烹調。

每一個寶寶對於食物的反應和接受度不盡相同，當然喜好也有所不同；很多家長表

示寶寶不喜歡吃軟軟爛爛的食物，也有家長表示寶寶根本不肯吃稀飯。根據我的經驗發現，絕對不可以在寶寶準備吃飯前給他喝任何甜味飲料或是食物，因為一旦吃了甜的東西之後，胃口會大幅度的降低，再好吃的東西也會變得不可口，所以給寶寶吃飯的1至半個鐘頭前最好只給寶寶喝水，或是帶他到處跑跑跳跳來消耗熱量以產生飢餓感。

這裡設計的菜色以湯和麵為主，濃湯的部分可以直接餵食寶寶，或是淋在飯上搭配食用，就好比是大人吃的燴飯。而麵的部分

則要注意將所有的食材切碎後再給寶寶吃，有的家長甚至還將麵條打成泥，這也是一個不錯的方法，因為太長的麵條會讓寶寶不知道該如何處理，進而排斥吃麵類食物。

在每一道食譜中都註明了建議的餵食月齡，這個部分僅供家長們參考，畢竟每個寶寶的成長狀況都不相同，只要家長們自行評斷適合與否即可。



mother
must
know

baby food

增強寶寶的抵抗力，讓寶寶不生病！

適合月齡 / 6個月以上

蔬菜地瓜湯

材料

包心菜75公克、蔥白1支、地瓜75公克、水600c.c.

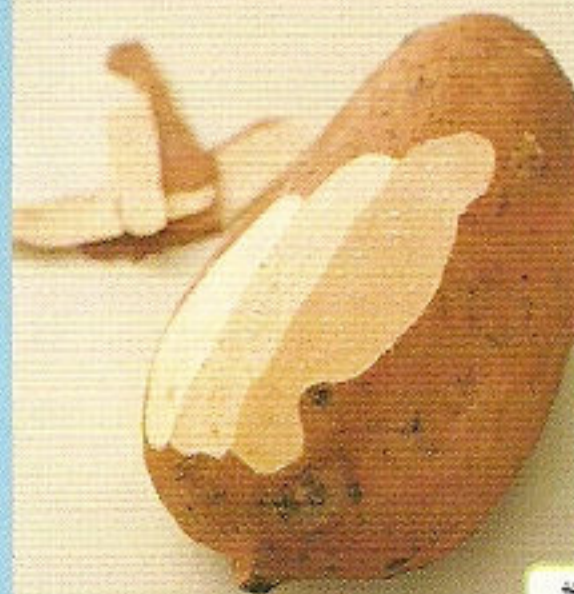
做法

1. 包心菜洗淨切細絲、蔥白切小段、地瓜洗淨去皮切小丁。
2. 水煮開，放入所有材料煮至地瓜熟軟，加鹽調味後關火。
3. 待稍涼將湯放入果汁機內打成濃湯糊即成。

媽咪的叮嚀

蔥白可提高寶寶的免疫能力，預防呼吸道、腸道受到病毒侵襲，適合便秘、感冒及腸胃吸收不良的寶寶食用。

地瓜是台灣最容易取得的食物之一，既便宜又含有豐富的膳食纖維，可以幫助寶寶腸胃正常蠕動，是一種優質食品。



地瓜



蓮藕養氣又補血，是很好的食材喔！



適合月齡 / 6個月以上

蓮藕小排湯

材料

蓮藕135~150公克、豬小排200公克、水900c.c.

調味

鹽少許

做法

1. 蓮藕洗淨切片；豬小排洗淨，放入滾水中燙除血水，撈起洗淨。
2. 蓮藕、豬小排和水，一起以大火煮沸，轉小火維持沸騰，蓋上鍋蓋續煮30~40分鐘，加鹽調味。
3. 取出煮熟的蓮藕和適量湯汁，放入食物處理機內攪打成泥即成。

媽咪的叮嚀

蓮藕可安定心神，若寶寶因夏季炎熱而難以入睡，不妨利用此道湯品幫助寶寶入睡。

baby food

baby food

南瓜香軟甘甜，非常好吃，還能保護寶寶喉嚨。



適合月齡 / 6個月以上

南瓜 奶汁濃湯

材料

南瓜120公克、松子35公克、嬰兒牛奶150c.c.、水450c.c.

調味

鹽少許

做法

1. 南瓜洗淨，去皮去籽後切小塊。
2. 水煮開，放入南瓜、松子續煮至南瓜熟軟，加入嬰兒牛奶和鹽調味，待稍涼，將湯放入果汁機中打成濃湯糊即成。

媽咪的叮嚀

1. 南瓜含有豐富的鉀、鋅和胡蘿蔔素，有潤肺的功效。
2. 松子在堅果類中屬於上品，含有重要的亞麻油酸、鈣、磷、鐵等礦物質。



讓土地生成的各種蔬菜，為寶寶帶來健康。

適合月齡 / 6個月以上

什錦蔬菜湯

材料

包心菜100公克、蕃茄100公克、小黃瓜70公克、紅蘿蔔35公克、芹菜35公克、大蒜3粒、水600c.c.

調味

鹽少許

做法

1. 包心菜洗淨切細絲、紅蘿蔔去皮切小丁、芹菜切小丁、大蒜切細末、蕃茄去皮切4等份，去籽後切小塊。
2. 小黃瓜表面用鹽搓洗，以水洗淨後切小丁。
3. 所有材料入鍋煮至沸騰，加鹽調味後關火，待稍涼放入果汁機打成濃湯糊即成。

媽咪的叮嚀

本道湯品使用的蔬菜材料愈多，寶寶攝取的營養會愈豐富。

baby food

baby food

蘆筍的蛋白質、維生素C都很豐富，可讓寶寶多多食用。

適合月齡 / 6個月以上

奶油蘆筍湯

材料

新鮮嫩蘆筍150公克、杏仁（北杏）20公克、大蒜2粒、水550c.c.、嬰兒牛奶50c.c.

調味

鹽少許

做法

1. 蘆筍洗淨切小段、大蒜切片。
2. 大蒜、蘆筍、杏仁和水放入鍋內煮至沸騰，加入嬰兒牛奶和鹽調味後關火，待稍涼，放入果汁機中打成濃湯糊即成。

媽咪的叮嚀

杏仁分為南杏與北杏，北杏的顆粒扁而圓，除了可止咳化痰，更含有完整豐富的營養素，當寶寶因為感冒而喉嚨沙啞時，可將北杏加入做為濃湯的材料。

腰果屬於堅果類，含有寶寶成長所需的各種營養素。



適合月齡 / 6個月以上

腰果青豆湯

材料

腰果35公克、青豆100公克、馬鈴薯90公克、嬰兒牛奶90c.c.、冷開水510c.c.

調味

鹽少許

做法

1. 青豆洗淨瀝乾、馬鈴薯洗淨去皮切小丁。
2. 水煮開，放入青豆、馬鈴薯和腰果煮沸後關火，加嬰兒牛奶和鹽拌勻，待稍涼，放入果汁機中打成濃湯糊即成。


媽咪的叮嚀

腰果是非常溫和的堅果類食品，而且含有完整豐富的礦物質和維生素，將腰果放入濃湯中一起打成細泥，可以給寶寶充足的營養。

baby food

baby food

花椰菜是十字花科蔬菜，有很豐富的營養。

 適合月齡 / 8個月以上

花椰菜 雞肉湯

♥ 材料

花椰菜60公克、馬鈴薯100公克、
蔥白1支、雞絞肉75公克、太白粉
1/2大匙、水610c.c.、嬰兒牛奶
90c.c.

♥ 調味

鹽少許

♥ 做法

1. 花椰菜洗淨切小塊、馬鈴薯洗淨去皮切小丁、蔥白洗淨切小段、雞絞肉拌入太白粉。
2. 水煮開，放入花椰菜、馬鈴薯和蔥白煮至熟軟。
3. 放入雞肉煮至全熟，加入嬰兒牛奶和鹽調味，待稍涼放入果汁機打成濃湯糊即成。

媽咪的叮嚀

1. 嬰兒牛奶即為以嬰兒奶粉沖泡成的牛奶。
2. 花椰菜為有潤五臟六腑、強壯實實筋骨和預防流行性感冒的功效。

不同的食材組合，讓寶寶獲得不同的味覺經驗。

適合月齡 / 8個月以上

水芹菜 雞肉濃湯

材料

水芹菜55公克、馬鈴薯110公克、雞肉50公克、太白粉1小匙、腰果30公克、水610c.c.、嬰兒牛奶90c.c.

調味

鹽少許

做法

1. 水芹菜確實洗淨，剪取葉子與細嫩莖部備用。
2. 馬鈴薯洗淨去皮切塊；雞肉洗淨後切塊，抹上太白粉；腰果洗淨擦乾。
3. 水煮開，放入水芹菜、馬鈴薯和腰果煮至沸騰，雞肉入鍋煮至全熟後加嬰兒牛奶和鹽調味，待稍涼放入果汁機打成濃湯糊即成。

媽咪的叮嚀

水芹菜含有豐富的膳食纖維，可預防寶寶便秘，同時還可清除腸道內廢物，是過胖寶寶最佳的天然減重食材。

baby food

baby food

適合月齡 / 8個月以上

娃娃菜奶油湯

材料

娃娃菜（白菜心）100公克、馬鈴薯60公克、蘆筍60公克、水或高湯300c.c.

做法

1. 娃娃菜洗淨瀝乾切小塊；馬鈴薯去皮切小塊；蘆筍切小丁。
2. 馬鈴薯放入湯鍋，加入水煮到熟，續入娃娃菜烹煮，煮到菜葉軟化後關火，這時放入蘆筍蓋上鍋蓋，燜10分鐘以上。
3. 撈起材料放入果汁機中，加入少許湯汁打成濃稠狀即成。

媽咪的叮嚀

煮湯的時候先將不易煮熟的馬鈴薯放下鍋，接著才是葉菜類，這樣可以避免葉菜類的營養被高溫烹煮而流失。

倒入高湯製作的話，濃湯味道更鮮美，養分更多！



蘑菇含有大量的蛋白質和豐富的維生素，能幫助寶寶健康成長。

適合月齡 / 8個月以上

洋芋蘑菇湯

材料

馬鈴薯（洋芋）100公克、鮮蘑菇100公克、水或高湯300c.c.

做法

1. 馬鈴薯去皮切小塊；蘑菇洗淨切片。
2. 把所有材料放入湯鍋，倒入水煮到熟，關火後蓋上鍋蓋，續燜10分鐘。
3. 撈起材料放入果汁機中，加入少許湯汁打成濃稠狀即成。

媽咪的叮嚀

濃湯的濃稠度可以自行調整，建議湯汁不要全部倒入果汁機。有些寶寶在這個時期已發展出敏銳的味覺，若寶寶覺得湯汁無味，可酌量加入配方奶粉或帕米森起司粉（parmesan cheese）調味。

baby food

baby food

用洋蔥、蕃茄來煮湯，酸甜滋味特別誘人。

適合月齡 / 8個月以上

洋蔥蕃茄牛肉湯

材料

牛絞肉100公克、洋蔥65公克、大蕃茄1顆、薑2片、水600c.c.

調味


鹽少許

做法

1. 牛肉洗淨擠出水分、洋蔥去皮切塊、蕃茄切4等份後去籽。
2. 牛肉入滾水燙除血水，撈起用開水沖洗乾淨備用。
3. 水、薑片、洋蔥、蕃茄放入鍋中煮至沸騰，再放牛肉續煮至熟軟後關火，待稍涼將湯放入果汁機中打成濃湯糊即成。

媽咪的叮嚀

洋蔥可開胃、潤肺，牛肉則可增強寶實體力。材料可自行增減，若加入紅蘿蔔、高麗菜一起煮，即為羅宋湯。



白木耳煮至軟爛、黏稠後很容易入口喔！

適合月齡 / 10個月以上

蕃茄木耳湯

♥ 材料

蕃茄約120公克（中等大小2顆）、乾白木耳10公克、水或高湯300c.c.

♥ 做法

1. 白木耳洗淨浸泡清水，直到膨脹。
2. 蕃茄底部用刀子劃個淺淺的十字刻痕，放入滾水汆燙5分鐘，關火，等降溫後取出把皮剝掉。把木耳、蕃茄放入湯鍋，加入水，煮到白木耳熟關火，約煮5分鐘。
3. 撈起材料放入果汁機中，加入少許湯汁打成濃稠狀即成。

媽咪的叮嚀

1. 建議新手媽咪到有機商店買白木耳，品質較有保障。高品質的白木耳煮過之後會產生黏液，食用可以保護胃部並且潤滑腸道，讓寶寶排便順暢。
2. 新鮮蕃茄不論大小顆都可以用來做這道料理，小蕃茄不需在表面劃開，直接入鍋中煮，表皮會自然裂開。

baby food

baby food

適合月齡 / 10個月以上

鷹嘴豆玉米湯

材料

鷹嘴豆1大匙、玉米筍6條、玉米粒60公克、水或高湯300c.c.


做法

1. 鷹嘴豆洗淨浸泡清水，直到豆子膨脹。
2. 把膨脹後的豆子瀝乾，加入蓋過豆子的清水，放入電鍋的內鍋（外鍋1杯水），蒸熟。
3. 玉米筍、玉米粒洗淨瀝乾放入湯鍋，加入水煮到沸騰。續入鷹嘴豆煮，約5分鐘之後關火，蓋上鍋蓋燜10分鐘以上。
4. 撈起材料放入果汁機中，加入少許湯汁打成濃稠狀即成。

媽咪的叮嚀

鷹嘴豆可以在雜糧行購買，是一種營養價值很高，價格便宜的食物。它通常被用來當作動物飼料，有時候也會以甜品形式出現在刨冰攤上。鷹嘴豆必須放置在冷凍庫保存，室溫下容易滋生蟲子。

寶寶無法食用顆粒豆類，打成豆泥或濃湯最方便食用。



豆類含有豐富的蛋白質，可以幫助寶寶生長發育。

適合月齡 / 10個月以上

四季豆湯

♥ 材料

四季豆60公克、綠豆仁2大匙、皇帝豆100公克、水或高湯300c.c.

♥ 做法

1. 綠豆仁洗淨浸泡清水，直到膨脹、軟化。
2. 綠豆仁瀝乾，和皇帝豆一塊放入湯鍋，加入水煮到熟透。
3. 四季豆撕除頭尾和硬鬚，切小丁後也放入湯鍋，蓋上鍋蓋，關火，燜10分鐘以上。
4. 撈起材料放入果汁機中，加入少許湯汁打成濃稠狀即成。

媽咪的叮嚀

平常將綠豆仁放在冷藏室保存。綠豆仁好煮好消化，也很適合和薏仁共同煮成甜湯。

baby food

baby food

讓蔬菜迷人的香氣，上演一場豪華的味覺饗宴。

適合月齡 / 12個月以上

蔬菜多多湯

材料

南瓜75公克、馬鈴薯75公克、茄子75公克、秋葵50公克、洋蔥50公克、水500c.c.、嬰兒牛奶100c.c.

做法

1. 蔬菜洗淨，南瓜去籽後放入電鍋蒸熟，刮取熟軟的南瓜肉拌成泥。
2. 馬鈴薯去皮切塊、秋葵去蒂頭、茄子切段、洋蔥去皮洗淨切小丁。
3. 水、洋蔥、馬鈴薯、秋葵和茄子入鍋煮至沸騰，放入南瓜泥攪拌至溶化，沸騰後加入嬰兒牛奶拌勻，關火，待稍涼放入果汁機打成濃湯糊即成。

媽咪的叮嚀

這道湯品適合拌麵或拌飯食用，可使用家中現有的蔬菜材料，亦可加入具滋養生肉功效的酪梨，營養更豐富。



紫菜含有豐富的礦物質，寶寶吃了增強抵抗力。

適合月齡 / 10個月以上

豆腐紫菜湯

材料

魚板30公克、豆腐100公克、紫菜1大匙、豆芽菜1大匙、冷開水或高湯300c.c.

做法

1. 豆芽菜洗淨去尾端，切碎；豆腐切小丁；魚板切薄片。
2. 將水倒入湯鍋煮滾，放入魚板、豆芽菜和紫菜，再次煮滾後即可關火。
3. 放入豆腐蓋上鍋蓋，燜5分鐘。

媽咪的叮嚀

媽咪可自行決定是否要把湯料打成泥，如果寶寶已經長牙而且喜歡咀嚼，那麼就不需要把食材打成泥，可以直接餵食。

baby food

baby food

圓圓的餛飩，讓寶寶體驗不同的飲食經驗。

適合月齡 / 12個月以上

餛飩湯麵

材料

餛飩皮300公克、全麥麵條80公克、豬絞肉600公克、芹菜100公克、大蒜3粒、海苔1片、豬骨高湯500c.c.

調味

鹽適量、麻油少許

做法


1. 芹菜洗淨後切末、大蒜切末。
2. 絞肉、芹菜、鹽和大蒜置於容器中，混合攪拌成有彈性的肉餡。
3. 每片餛飩皮包入約1小匙肉餡，用合掌的方式將皮包起。
4. 取5~6個餛飩放入豬骨高湯中煮熟，另用滾水將麵煮熟。
5. 煮熟餛飩、高湯和麵盛入碗中，淋上麻油、撒上壓碎的海苔即成。

媽咪的叮嚀

1. 餛飩、蒸餃、燒賣和蘿蔔糕較易消化，很適合做為寶寶離乳期的食物。
2. 肉餡中也可選用一些平常寶寶不喜歡的食物，讓寶寶營養均衡。



絞肉必須順同一方向攪拌至出筋，口感才会有彈性、不鬆散。



烏龍麵軟軟QQ，切短後很適合寶寶食用。

適合月齡 / 10個月以上

蔬菜烏龍麵湯

材料

蕃茄200公克、紅蘿蔔20公克、芹菜20公克、烏龍麵50公克、水或高湯300c.c.

調味

橄欖油1/2大匙、鹽1/4小匙、海苔香鬆少許

做法

1. 烏龍麵切小段。準備一鍋滾水，放入烏龍麵煮到麵條變軟，然後撈起。
2. 蕃茄去蒂頭，放入滾水汆燙後去皮，取出切碎；紅蘿蔔刨細絲；芹菜切小丁。
3. 鍋內倒入橄欖油，放入蕃茄、紅蘿蔔炒過，加入鹽調味。
4. 倒入水煮至沸騰，最後加入煮熟的麵，撒上芹菜、香鬆即成。

媽咪的叮嚀

炒過的蕃茄和紅蘿蔔營養價值更加提升，所以建議媽咪們將蕃茄和紅蘿蔔略炒過再烹調比較好。

baby food

baby food

適合月齡 / 12個月以上

木耳湯麵

材料

麵條60公克、新鮮黑木耳1片、白木耳乾2朵、紅蘿蔔20公克、豬里肌3片、薑絲少許、鮮菇高湯350c.c.

調味

香油1/4小匙、鹽少許

做法

1. 白木耳乾洗淨浸水至軟，切除蒂頭，黑、白木耳、紅蘿蔔和豬肉都切成細丁。
2. 高湯煮滾後，放入黑、白木耳、紅蘿蔔、豬里肌、薑絲，再次煮滾後加入調味料拌勻。
3. 另備滾水煮熟麵條，撈起盛碗，倒入做法2.的湯汁及材料即成。

媽咪的叮嚀

白木耳含有多種人體必需氨基酸，能幫助寶寶的大腦皮質層和神經系統之間的協調作用，還可增強免疫力和強化心臟功能。

長長的麵條，可以讓寶寶擁有不同的進食樂趣。

乾木耳保存期限長，而且因為曬過太陽，所以含有豐富的維生素D，可提供寶寶的骨骼和牙齒所需的營養



乾木耳

寶寶愈長愈大，就能和大人一起食用相同的食物。

適合月齡 / 18個月以上

蚵仔湯麵

材料

麵條60公克、蚵仔100公克、廣東A菜4片、豆腐20公克、魚板3片、丁香魚雞骨高湯350c.c.、麵粉和番薯粉適量、薑絲少許

調味

鹽適量、香油少許

做法

1. 用麵粉將蚵仔洗淨，瀝乾後撒上少許番薯粉抓勻，可避免蚵仔遇熱縮小。
2. 高湯煮沸後放入蚵仔、薑絲、青菜、豆腐和魚板，再次滾沸騰時加入調味料。
3. 另備滾水煮熟麵條，撈起盛碗，倒入做法2.的湯汁及材料即成。

媽咪的叮嚀

蚵仔有解除煩躁口渴和心神不寧的功用，同時也可美化皮膚，又能補足鋅和多種維生素。此外，也可以改用其他材料，如蛤蜊或魚片。



用麵粉清洗蚵仔可保持蚵仔的水份，讓口感飽滿有彈性。



適合月齡 / 12個月以上

蕎麥蕃茄蔬菜麵

❤ 材料

蕎麥麵60公克、紅蕃茄150公克、A菜1把、洋蔥20公克、玉米筍2支、草菇3~4個、大蒜1粒、豬骨高湯500c.c.

❤ 調味

鹽適量、麻油少許

❤ 做法

1. 紅蕃茄去蒂去皮去籽後切小塊，洋蔥和大蒜切細末，其它材料洗淨，玉米筍切片。
2. 高湯煮沸放入大蒜、洋蔥稍煮，加入蕃茄、草菇和玉米筍煮至沸騰，加鹽調味。
3. 另備滾水煮熟蕎麥麵，將麻油滴入湯碗中，盛入麵條，倒入做法2.的湯汁及材料即成。
4. A菜以煮麵水汆燙，撈起加入碗中即成。

媽咪的叮嚀

1. 麵食須等到寶寶牙齒較健全時才適合餵食，建議改用含纖維和維生素豐富的麵條給寶寶吃。
2. 第一次餵食麵條一定要切碎，以免寶寶無法咀嚼長條狀食物而感到害怕排斥。

蕎麥含有完整豐富的維生素B群、礦物質和纖維，除了可以給寶寶周全的營養之外，同時可安定寶寶情緒、提高活動力和增長智力、抵抗力。



蕎麥

蕎麥及各種蔬菜的組合，滿足寶寶纖維質的需求。



baby food

沙丁魚罐頭的美味，能讓寶寶愛上吃魚。



適合月齡 / 12個月以上

沙丁魚麵

材料

扁麵條60公克、沙丁魚罐頭1罐（約200公克）、綠花椰菜50公克、洋蔥20公克、大蒜1粒、水500c.c.

做法

1. 洋蔥、大蒜切成細末，花椰菜洗淨汆燙撈起備用。
2. 沙丁魚肉（含湯汁）入鍋加熱，放入大蒜、洋蔥末炒勻後關火。
3. 另備滾水煮熟麵條，撈起盛碗後淋上沙丁魚醬料，擺上花椰菜即成。濃湯糊即成。

媽咪的叮嚀

罐頭中的茄汁味道酸酸甜甜的，深受小朋友喜歡，家長們不妨在食物櫃中存放一些罐頭以備不時之需。

台灣的魚市場不常販售新鮮沙丁魚，但一般雜貨店都有沙丁魚罐頭。沙丁魚罐頭保存了豐富的鈣質、蛋白質和礦物質，口味也是寶寶喜歡的茄汁風味，有助於開胃。



沙丁魚罐頭

多做一些料理變化，寶寶就會更喜歡吃飯時間囉！



適合月齡 / 12個月以上

義大利肉醬麵

♥ 材料

豬絞肉 100 公克、牛絞肉 100 公克、紅蘿蔔 50 公克、罐頭蕃茄丁 1 杯、義大利捲麵 60 公克、蕃茄醬 3 大匙、洋蔥 50 公克、大蒜 2 粒

♥ 做法

1. 洋蔥、大蒜和紅蘿蔔洗淨切細末。
2. 蕃茄醬入鍋炒熱，放入洋蔥、大蒜、紅蘿蔔炒香，加蕃茄丁翻炒片刻後，豬絞肉、牛絞肉入鍋翻炒至熟即為肉醬。
3. 另備滾水煮熟捲麵，撈起盛碗，淋上適量的肉醬即成。

媽咪的叮嚀

1. 製作肉醬使用一半的牛肉、豬肉來搭配，可讓口感更滑嫩。
2. 不要使用西洋香菜，以免寶寶不習慣香味而排斥這道料理。

baby food



juice & dessert

先看看
有哪些料理！

♥ 飲品類

- ♥ 葡萄汁
- ♥ 柳丁汁
- ♥ 葡萄蘋果汁
- ♥ 鳳梨蘋果汁
- ♥ 酪梨牛奶汁
- ♥ 花生五穀豆奶
- ♥ 萵苣芭樂優酪汁
- ♥ 甜菜根葡萄優酪汁
- ♥ 香瓜牛奶汁
- ♥ 木瓜牛奶汁
- ♥ 香甜果菜汁
- ♥ 紅薏仁白木耳豆漿
- ♥ 黑五寶豆漿
- ♥ 堅果豆漿
- ♥ 土芭樂鳳梨汁

♥ 點心類

- ♥ 藍莓果醬
- ♥ 火龍果泥
- ♥ 甜柿泥
- ♥ 奇異果泥
- ♥ 香蕉泥
- ♥ 芝麻布丁
- ♥ 香蕉布丁
- ♥ 南瓜蜜豆羊羹
- ♥ 法式菠菜土司
- ♥ 蕃茄鮭魚蛋卷
- ♥ 香酪梨芒果三明治
- ♥ 馬鈴薯鬆餅
- ♥ 寶寶餅乾
- ♥ 花生杏仁奶凍
- ♥ 芋泥西米露



飲品 vs. 點心

寶寶今天開始學習走路了！
看著你一路走走跌跌，媽咪好心疼呀！
但你卻毫不在意，笑得好開心，
為了幫你加油打氣，今天準備了好喝的果汁，以及可口的布丁，
希望你能享用媽咪的愛心。

juice & dessert

mother
must
know



新手媽咪看過來

我的育兒手札

家中有了寶寶之後，要特別注意環境的整潔。根據我的經驗，為了有效預防蟲蟲兵團的進駐，晚上睡覺前一定要確認洗碗槽內的髒污袋已經丟棄，或是過濾槽內絕對不可以有任何的食物殘渣，而且最好每天都要倒垃圾。每次沖奶後要將桌面擦拭乾淨，以免掉在桌上的奶粉屑引來蟲蟲；食物千萬不可以未加蓋就隨意放置在桌上。平常清洗鍋碗瓢盆的菜瓜布、鋼刷、豬鬃刷、海綿和抹布都要時常更換保持乾淨，以免細菌和蟲蟲滋生。晚上就寢前一定要將垃圾桶蓋上桶蓋，垃圾桶內外也要時常清洗。流理台盡量不要有縫隙，廚房地板最好時常刷洗，蟲蟲常常會躲在櫥櫃的下面、背後或是櫃子與櫃子之間的間隙，所以除了掃地拖地以外，利用強力的吸塵器也可以將蟲卵清除。

通常放食物的櫃子就是蟲蟲最愛的地方，所以開封後的食物最好放在密封罐內，食物放在冰箱也不是百分百的安全，因為我就曾經發現冰箱門邊的彈性塑膠墊環內有蟲蟲的蹤影。寶寶的床上也要保持乾淨，不可以讓寶寶拿著食物到房間或床上吃，因為髒亂和食物屑都是引蟲蟲來築巢的誘因。至於放置滅蟲藥的地點更要慎選，千萬不可以放在寶寶隨手可以取得的地方，我的寶寶就曾經把放在衣櫃內的樟腦丸拿到嘴裡咬，幸好我發現得快，即時把樟腦丸搶過來才不至於發生令人遺憾的事。

我建議有寶寶的家庭盡量不要使用殺蟲劑或是滅蟲藥，尤其殺蟲劑是屬於揮發性的毒藥，它的毒性粒子散播在空氣中，只要聞到它的味道就代表吸入了它的毒氣，醫學證實長期使用殺蟲劑會造成肝的病變，因為肝

負責排毒，而殺蟲劑的毒性只會累積在肝臟而無法透過汗或尿液排出。所以在不使用殺蟲劑的情況下，唯一避免蟲蟲危機的方式就是讓環境保持清潔和整齊，這一點有賴全家人的共識，才能輕鬆打造一個沒有污染的住家環境。

走進副食品的世界

在寶寶的成長發育過程中，每天都需要新鮮的水果，來幫助寶寶排便順暢和補充維生素C。剛開始讓寶寶食用水果時，可先從水果泥或果汁開始，製作時，要幫寶寶準備專用的器具，包括砧板、刀子、果汁機、濾網、杯子，來保持絕對的乾淨衛生。等寶寶再大一點，可以在寶寶吃水果的時候，讓寶寶練習自己拿著碗和湯匙，一口一口舀著果泥送入口中，或是學習將水果抓在手上直接品嚐。

當寶寶的牙齒尚未完全長齊之前，一定要將水果刮成泥再讓寶寶品嚐，以免寶寶大口的咬下水果而造成食道口哽噎的情況。另外，如果水果本身有果核的話，更不要讓寶寶直接食用，寶寶很可能會將整個果核吞入，也很容易對食道、腸胃造成傷害。

家長們也要特別注意寶寶是否對於某些水果有過敏的現象，因為除了較為溫和的蘋果以外，任何對寶寶的味覺來說較為敏感刺激的食物，都有可能造成寶寶的不適感，進而產生過敏現象，通常只要選擇其他有類似營養素的水果來取代，就不用擔心營養攝取不均的狀況了。

mother
must
know



適合月齡 / 4個月以上

柳丁汁

材料

新鮮柳丁1顆

做法

1. 將新鮮柳丁洗淨後切半，利用榨汁器榨出果汁，並以細目濾網濾除果肉和籽。
2. 取30c.c.的果汁混合30c.c.的開水，混合後放入果汁瓶中給寶寶品嚐即成。

媽咪的叮嚀

給寶寶喝果汁的時間，最好是在兩餐中間，如果寶寶喜歡這種味道，可以每天持續給他喝，並隨時注意寶寶便便的狀況，如果沒有異常，就可以放心讓寶寶再嘗試其他水果汁。

適合月齡 / 4個月以上

葡萄汁

材料

新鮮紫葡萄100公克

做法

1. 將葡萄放入盆中先以鹽水清洗，再反覆以清水沖洗至表皮光亮。
2. 將葡萄放入豆漿濾渣袋中，雙手洗淨，分次用手掌將葡萄的汁擠入碗內。
3. 將擠出的汁倒入果汁瓶中，混合等量的開水給寶寶品嚐即成。

媽咪的叮嚀

巨峰葡萄的滋味最香甜，是給寶寶品嚐的首選葡萄品種。





蘋果的維生素量豐富，要多給寶寶品嚐喔！

適合月齡 / 6個月以上

葡萄蘋果汁

材料

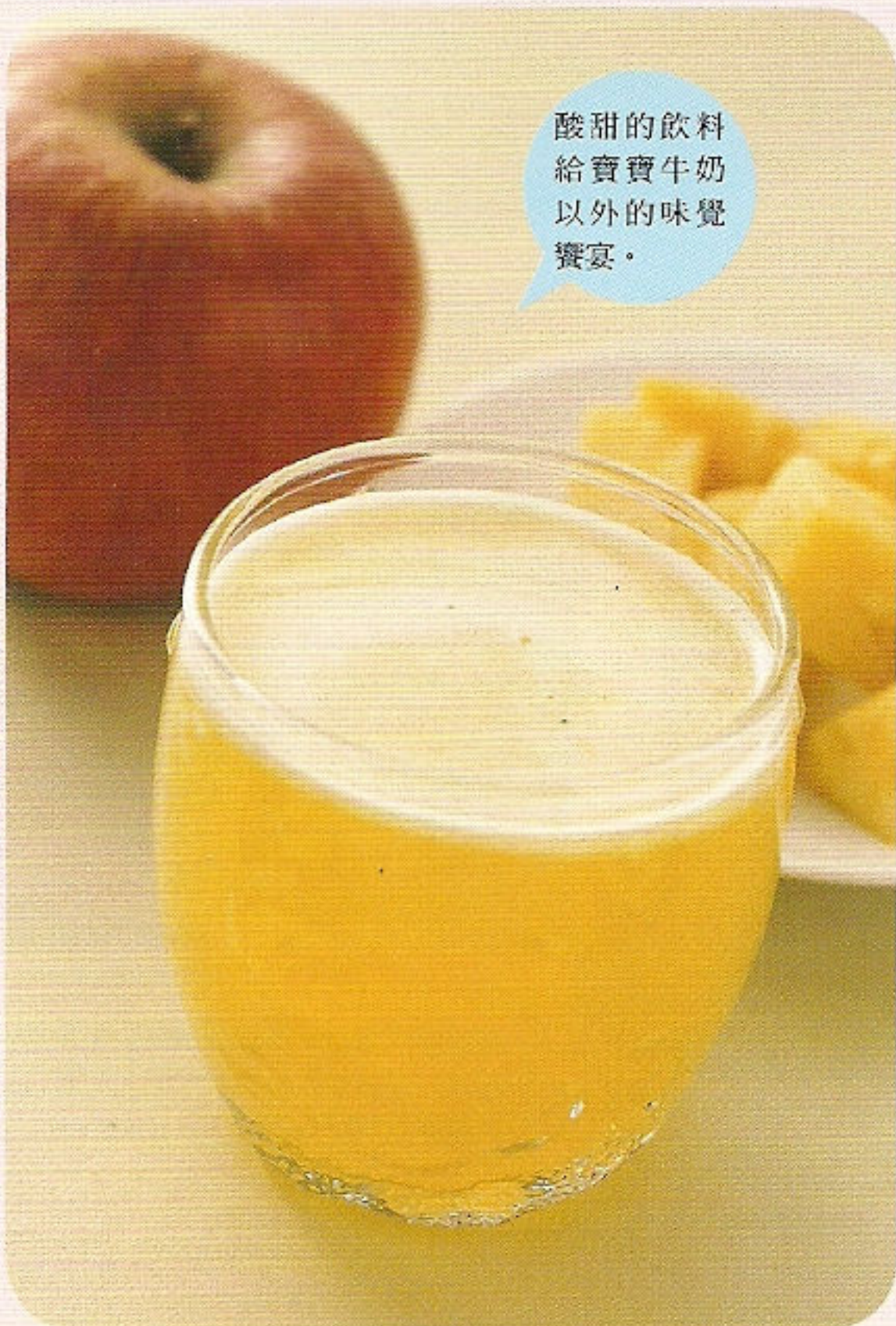
葡萄7~8顆、蘋果（小）1/2個、冷開水250c.c.、葡萄糖1包

做法

1. 葡萄洗淨、蘋果去皮去籽後切塊。
2. 葡萄、蘋果、冷開水、葡萄糖一起放入果汁機中，攪打約1分鐘，過濾後倒入杯中即成。

媽咪的叮嚀

在第一次餵食寶寶喝果汁時，一次給予一種口味，觀察寶寶有無不適應的反應。6個月後，就可以一次給寶寶兩種水果，嘗試不同的滋味。



酸甜的飲料給寶寶牛奶以外的味覺饗宴。

適合月齡 / 6個月以上

鳳梨蘋果汁

材料

鳳梨60公克、小蘋果1/2個、冷開水250c.c.、葡萄糖1包

做法

1. 蘋果去皮去籽後切塊，鳳梨切小塊。
2. 蘋果、鳳梨、冷開水、葡萄糖一起放入果汁機中，攪打約1分鐘，過濾後倒入杯中即成。

媽咪的叮嚀

1. 鳳梨的纖維必須利用果汁機打散，以免引起寶寶腸胃不適。
2. 寶寶滿1歲後，就可食用新鮮的鳳梨片，但鳳梨片必須泡過鹽水，以去除刺舌感，寶寶才不會不舒服。

baby food

酪梨的營養價值極高，可多給寶寶飲用喔！

適合月齡 / 8個月以上

酪梨牛奶汁

材料

酪梨60公克、嬰兒牛奶150c.c.、
葡萄糖1/2包

做法

1. 挖取熟軟的酪梨果肉。
2. 將酪梨果肉、嬰兒牛奶、葡萄糖一起放入果汁機中，攪打約30秒，過濾後倒入杯中即成。

媽咪的叮嚀

1. 酪梨被譽為水果中的奶油，含有豐富的維生素E，常食用酪梨有滋養長肉的功效。
2. 酪梨也可以放入寶寶濃湯中熬煮，煮好後再用果汁機打成泥狀食用。

寶寶大一點後，可將果醬抹在麵包或餅乾上食用。

baby food

適合月齡 / 6個月以上

藍莓果醬

材料

新鮮藍莓300公克、檸檬1個、貳號砂糖100公克

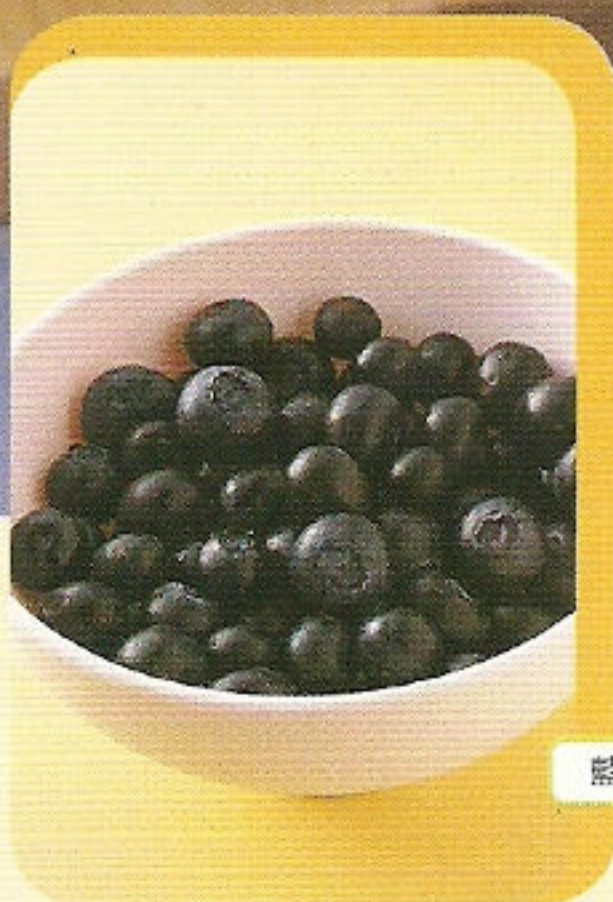
做法

1. 藍莓洗淨，去除葉子和梗，將水分完全瀝乾；檸檬榨汁備用。
2. 先將藍莓和糖放入鍋中以小火慢煮15~20分鐘後關火，待醬汁降溫至40°C時加入檸檬汁拌勻。
3. 趁熱將做法2. 倒入煮沸晾乾的玻璃容器中，完全降至室溫後放入冰箱冷藏即成。

媽咪的叮嚀

1. 平常可選擇淡口味的優格，再加入一匙藍莓果醬，非常可口，寶寶的接受度也會提高不少。
2. 自製果醬不含防腐劑，必須在3週內食用完畢；挖取果醬的湯匙必須乾淨無水份，以免加速果醬的腐壞。

藍莓可保護眼睛和補血，口感和葡萄類似，夏天盛產期時可在大賣場買到新鮮的，而冷凍藍莓則在烘焙材料行有售。




藍莓

baby food

香氣濃郁的芝麻布丁，大人小孩都可以常常吃喔！



 適合月齡 / 6個月以上

芝麻布丁

♥ 材料

芝麻粉30公克、玉米粉15公克、嬰兒牛奶400c.c.、寡糖（或葡萄糖）100公克、吉利丁3片（7.5公克）

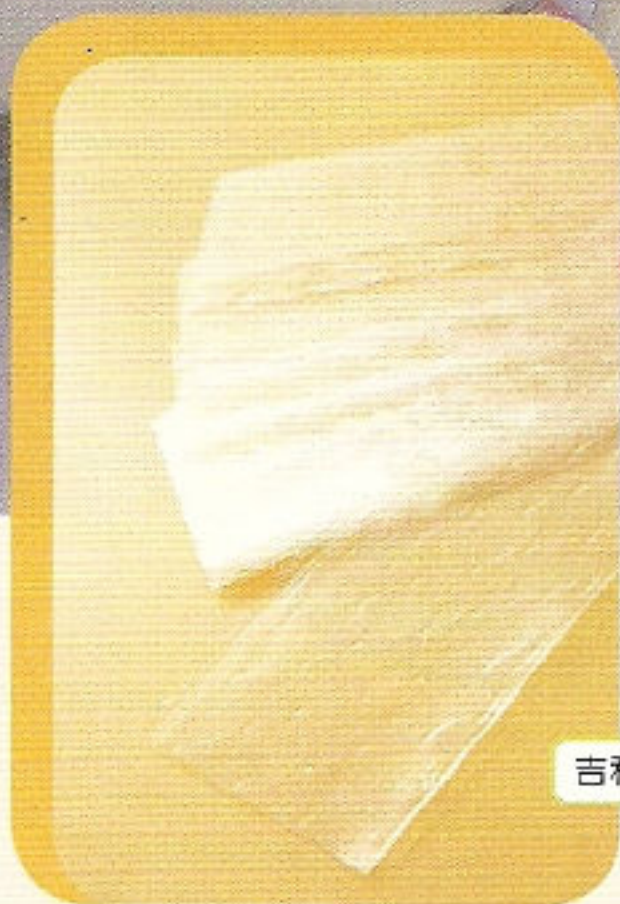
♥ 做法

1. 吉利丁放入冷水中泡軟，取出擠乾水分。
2. 芝麻粉、玉米粉、牛奶和糖放入果汁機攪拌均勻，倒入鍋中以小火加熱至沸騰，加熱時需不停攪拌，沸騰後加入吉利丁拌融。
3. 將做法2. 倒入杯中待涼，放入冰箱冷藏至凝結即成。

媽咪的叮嚀

芝麻含有非常珍貴的芝麻素和豐富卵磷脂、不飽和脂肪酸，寶寶多食用芝麻可強化記憶力、活化腦力、增加血管彈性和促進血小板凝固。

吉利丁是萃取自動物骨骼或魚骨製作而成的動物凝膠，廣泛應用在甜點的慕斯類產品上，口感軟滑有彈性，1公克的吉利丁可使40公克的水份凝結。



吉利丁

baby food

餵食寶寶香滑布丁時，要一口一口小心餵喔！

適合月齡 / 6個月以上

香蕉布丁

材料

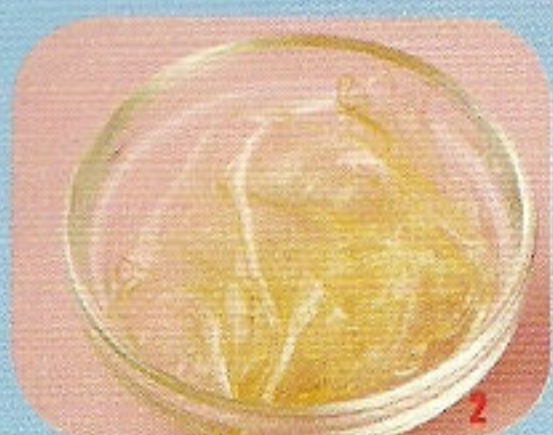
香蕉100公克、檸檬汁少許、鳳梨汁100c.c.、鮮奶（或嬰兒牛奶）100c.c.、吉利丁2片（5公克）

做法

1. 香蕉剝除外皮，淋上檸檬汁後搗成泥，與鳳梨汁、鮮奶拌勻。
2. 吉利丁泡冷水軟化，直接放入鍋中加熱溶化，再把香蕉泥倒入鍋中與吉利丁混合攪拌均勻。
3. 做法2. 倒入杯中，放入冰箱冷藏至凝結即可，食用時可淋上果糖、蜂蜜或楓糖漿。

媽咪的叮嚀

1. 香蕉含有豐富的鉀，可穩定寶寶情緒和潤滑腸道，幫助排便。
2. 若不用吉利丁，改加入一球香草冰淇淋，就成了美味的香蕉冰淇淋甜品。



1. 吉利丁片先放入冰水或冷水中泡軟。
2. 擠乾水分再放入液體中。



適合月齡 / 6個月以上

花生五穀豆奶

材料

黃豆1杯、水7~8碗、煮熟花生1/2杯、市售五穀粉1/2杯、貳號砂糖50公克

做法

1. 黃豆洗淨浸泡足夠水份約5~6小時至黃豆膨脹，撈除浮於水面的表皮並再次搓洗黃豆。
2. 黃豆與水放入果汁機中攪打均勻，以細目濾網將豆渣濾除。
3. 五穀粉、花生、豆漿一起倒回果汁機中攪打均勻，倒入鍋中加熱至滾，關火後以糖調味即成。

媽咪的叮嚀

黃豆的優質蛋白質含有人體必需氨基酸，花生的優良蛋白質是幫助寶寶腦細胞發育的重要物質，可提高寶寶記憶力和學習能力。



花生

花生含有很多種健康營養素，其中蛋白質含量就高達30%，和牛奶、雞蛋一樣，都能提供寶寶生長所需。



充滿活力的飲料，讓寶寶健康長大喔！

baboy Food



適合月齡 / 8個月以上

南瓜蜜豆羊羹

材料

1. 南瓜400公克、洋菜絲1包（37.5公克）、水400c.c.
2. 煮熟紅豆150公克、鮮奶200c.c.、鳳梨汁200c.c.、貳號砂糖100公克

做法

1. 南瓜去籽放入電鍋內蒸熟，刮出南瓜泥。
2. 洋菜洗淨泡水軟化後切段，加水400c.c.慢慢煮至溶化。
3. 南瓜泥、鮮奶、鳳梨汁和糖加入做法2.中，煮至糖融化，熄火過篩倒入模型中，放入少許紅豆，待涼後冷藏至凝固，取出切塊即成。

媽咪的叮嚀

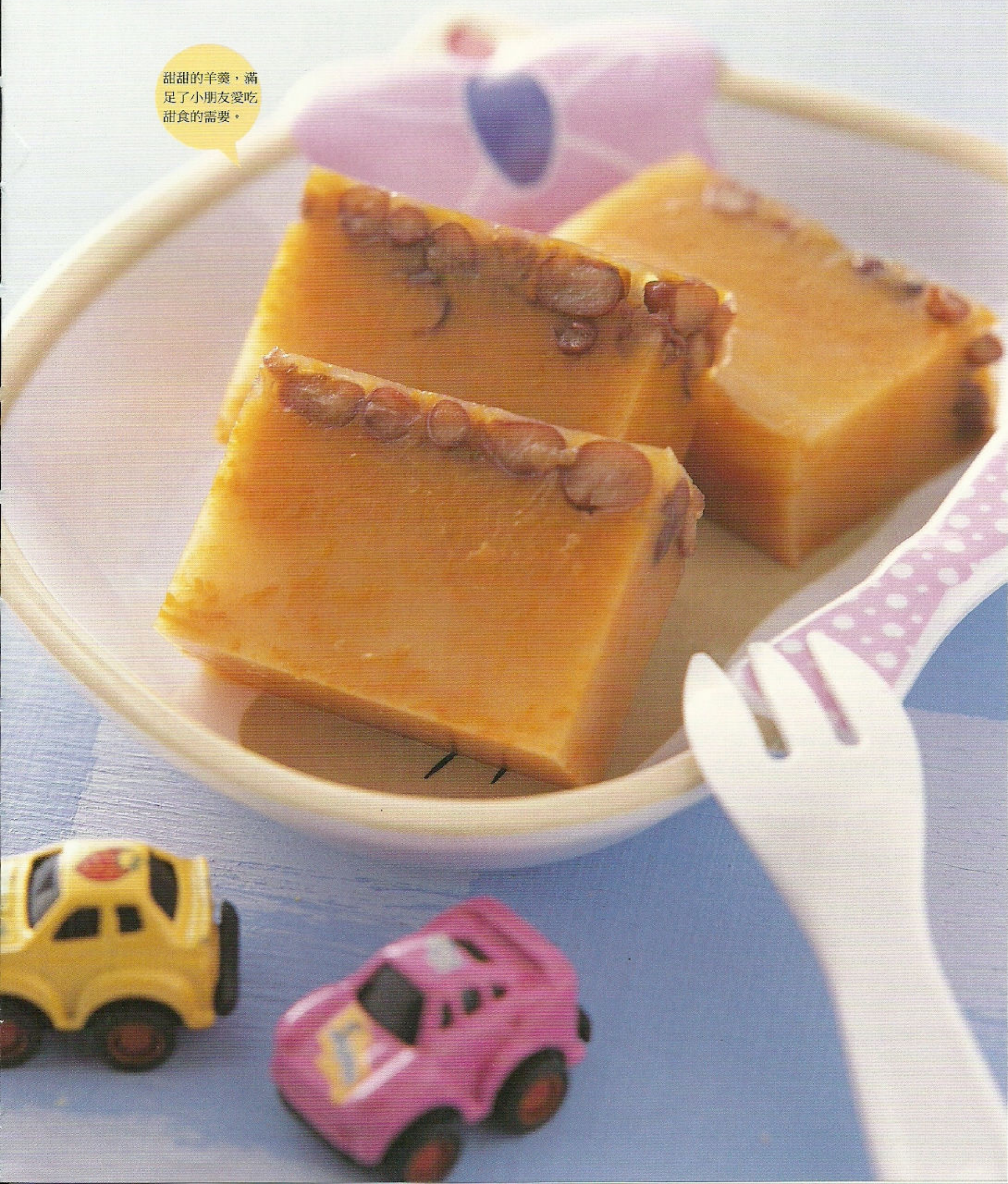
1. 洋菜是天然的植物凝膠，含豐富纖維質可清除腸道廢物，減少食物在腸道停留的時間。
2. 南瓜含有人體必需的微量礦物質鉍，有助於降低血糖。其豐富纖維亦可幫助腸胃蠕動，預防便秘，類胡蘿蔔素可增強抵抗力，讓寶寶健康不生病。



洋菜

洋菜是少數沒有熱量卻有營養的食材，它可以幫助食物凝結，也可以泡過水後與小黃瓜、紅蘿蔔和雞肉絲混和製作成涼拌菜，1公克的洋菜可使120公克的水凝結。

甜甜的羊羹，滿足了小朋友愛吃甜食的需要。



適合月齡 / 8個月以上

甜菜根 葡萄優酪汁

材料

甜菜根35公克、葡萄6~8顆、優酪乳100c.c.、水40c.c.

做法

1. 甜菜根切小塊，和所有材料放入果汁機中攪打均勻。
2. 打好之後以濾網過濾，倒入杯中即成。

媽咪的叮嚀

甜菜根是天然補血的食物，可以提供寶寶蘋果臉般的好氣色，媽咪也可以一起喝！

紫紅色果汁，
連媽咪都想喝
一口。



適合月齡 / 8個月以上

萵苣芭樂優酪汁

材料

萵苣葉1片（約媽咪的手掌心大小）、優酪乳100c.c.、芭樂60公克、水40c.c.

做法

1. 芭樂的籽挖除，切小塊；萵苣葉剝小片。
2. 所有材料放入果汁機中攪打均勻，倒入杯中即成。

媽咪的叮嚀

如果是使用高轉速的強力果汁機，可以連芭樂籽一起攪打，打好之後為了保險起見，建議透過細目濾網過濾一遍再給寶寶喝。

連芭樂籽一起打
成果汁，豐富的
營養和礦物質都
不流失。



適合月齡 / 10個月以上

蕃茄鮪魚蛋卷

材料

雞蛋2~3個、紅蕃茄丁1/2大匙、鮪魚泥1大匙、太白粉1小匙、水3小匙

調味

沙拉油1大匙、鹽少許

做法

1. 蕃茄去皮去籽後切小丁。
2. 雞蛋與鹽放入碗中打散，太白粉調水後加入拌勻。
3. 平底鍋加油燒熱，蛋液倒入攤成圓片狀，放入蕃茄丁、鮪魚泥略煎後，將蛋皮捲起，等蛋全熟，切塊後即可盛盤，可搭配蕃茄醬食用。

媽咪的叮嚀

1. 生吃蕃茄可攝取大量維生素C，而煮過的蕃茄則有抗癌和防止老化的功效。
2. 鮪魚的魚油含有豐富的不飽和脂肪酸DHA，可以讓寶寶頭好壯壯、眼睛明亮！

造型可愛，讓
寶寶充滿用餐
的興趣。



適合月齡 / 8個月以上

法式菠菜土司

材料

全麥土司6片、雞蛋4個、菠菜泥1大匙

調味

鹽少許

做法

1. 雞蛋、菠菜泥和鹽放入碗中打散，土司切成三角片狀。
2. 將土司沾滿蛋液，放入不沾鍋中煎至金黃即可食用。

媽咪的叮嚀

有些寶寶不喜歡吃乾乾的吐司，只要將吐司沾滿蛋液再煎，口感會更加柔軟，可提高寶寶的接受度。

想些新點子，
就能在普通的
食物裡，加入
新的變化。





baby food



適合月齡 / 8個月以上

香瓜牛奶汁

♥ 材料

香瓜60公克、嬰兒牛奶150c.c.、
葡萄糖1/2包

♥ 做法

1. 挖取香瓜果肉後切塊。
2. 果肉、嬰兒牛奶和葡萄糖一起放入果汁機中，攪打約30秒，倒入杯中即成。

媽咪的叮嚀

1. 台灣甜瓜的種類包括香瓜和哈密瓜，都可製作此道果汁。
2. 甜瓜含有抗壞血酸、胡蘿蔔素、鈣、磷、鐵和球蛋白等營養成分。

香甜好喝，讓
寶寶多些飲料
上的變化！



金黃色澤，引誘寶寶將營養喝光光。



適合月齡 / 8個月以上

木瓜牛奶汁

♥ 材料

木瓜60公克、嬰兒牛奶150c.c.、
葡萄糖1/2包

♥ 做法

1. 挖取木瓜果肉後切塊。
2. 果肉、嬰兒牛奶和葡萄糖一起放入果汁機中，攪打約30秒，倒入杯中即成。

媽咪的叮嚀

1. 木瓜是寶寶飯後的絕佳水果，也是寶寶斷奶期的另一個選擇。
2. 木瓜含有豐富的胡蘿蔔素和水份，有滋養肌肉和幫助寶寶開胃的作用。

baby food

適合月齡 / 8個月以上

香酪梨芒果三明治

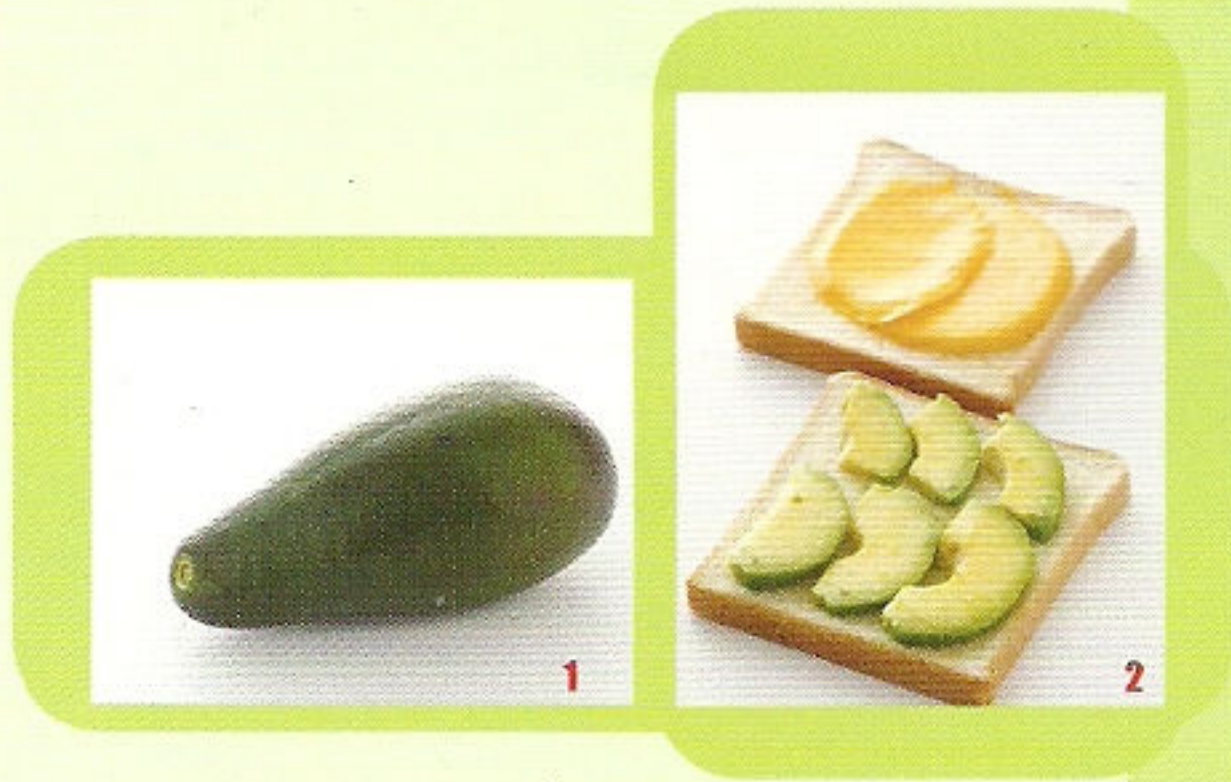
材料

新鮮酪梨1/2顆、芒果1/2顆、土司3片、煉乳1/2大匙


做法

1. 酪梨和芒果去皮後都切薄片。
2. 土司攤開放在砧板上，兩種水果互相交疊鋪在土司上，共鋪兩片，淋上煉乳。
3. 兩片土司相疊，蓋上第三片土司，切除土司四邊，再對切兩次變成4個三角形即可食用。

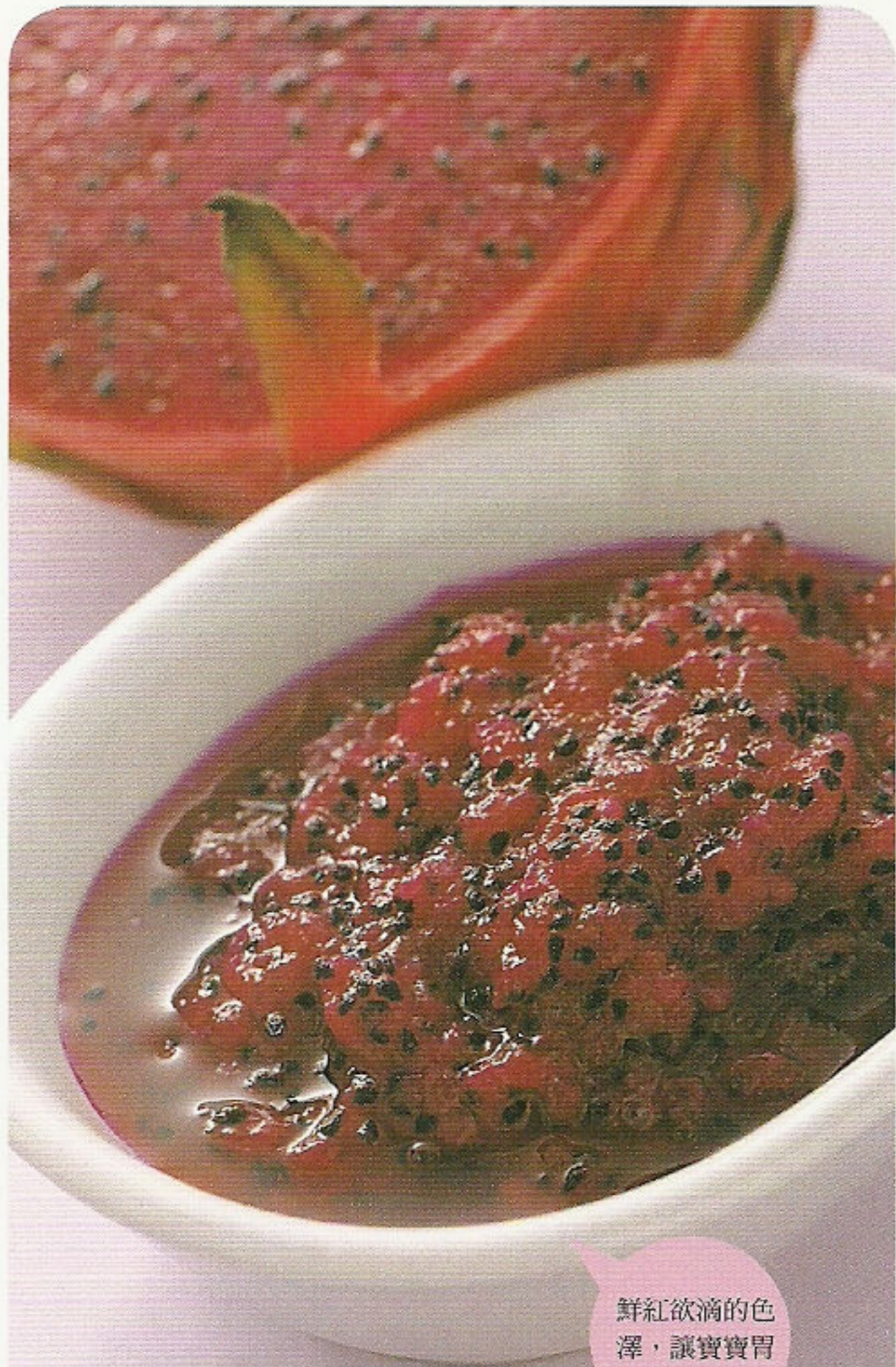
媽咪的叮嚀
 酪梨熟了以後就要把握時間盡快食用，否則容易因為氧化變黑，即使冷藏也會喪失風味。平常直接品嚐，或是加點煉乳，滋味更香甜濃密。



1. 熟酪梨果肉較軟，搭配高養分的母乳或嬰兒牛奶打成水果牛奶，或者切片夾土司、麵包都再適合不過。而挖取果肉時，小心不要挖到靠近果核部位的肉，味道較苦澀。
2. 酪梨和芒果切片。排在土司上面。



寶寶可以吃土司了！媽咪準備發揮手藝，讓寶寶攝取到更多元的養分。



鮮紅欲滴的色澤，讓寶寶胃口大開。

適合月齡 / 10個月以上

火龍果泥

材料

紅肉火龍果（或白肉）1/4顆

做法

將火龍果切成1/4，用湯匙將果肉刮出即成。

媽咪的叮嚀

1. 火龍果低糖無脂低熱量，含豐富營養素，可促進寶寶腸胃蠕動，穩定情緒、滋潤肌膚。
2. 在寶寶尚未學會如何控制湯匙之前，盡量給寶寶吃白肉的火龍果，以免紅肉火龍果的湯汁弄髒衣服。

適合月齡 / 10個月以上

甜柿泥

材料

甜柿1顆

做法

甜柿洗淨後去除蒂頭，用手將甜柿剝成兩半，再用湯匙將果肉挖出即成。

媽咪的叮嚀

甜柿的籽是一片薄而透明的形狀，必須剔除後再餵食寶寶，以免因為體積太大，阻塞食道口，造成哽噎。



甜甜的柿子味道，讓寶寶愛上吃水果。

適合月齡 / 10個月以上

奇異果泥

材料

奇異果1/2顆

做法

奇異果略洗後切半，用湯匙將果肉刮出即成。

加點鹽，讓奇異果泥更爽口。

媽咪的叮嚀

1. 奇異果使用綠色或金色品種均可。
2. 有些寶寶不喜歡奇異果刺舌的感覺，此時加少許鹽便可降低這種不舒服的刺激感。

適合月齡 / 6個月以上

香蕉泥

材料

香蕉1/2根、檸檬汁少許

做法

香蕉外皮剝除，表面淋上檸檬汁以防止變色，利用搗泥器或湯匙將香蕉搗成泥狀即成。

香蕉的營養價值高，不妨讓寶寶多多食用。

媽咪的叮嚀

香蕉含有豐富的鉀、維生素C、蛋白質、鈣和磷，可以增進寶寶心臟功能正常運作，並具有清熱潤腸的功效。

baby food

非常好吃的甜點，又有蔬菜的營養。

適合月齡 / 12個月以上

馬鈴薯鬆餅

材料


馬鈴薯泥 100公克、低筋麵粉 70公克、蛋 1個、細糖 15公克、鮮奶 100c.c.、小麥胚芽粉 20公克、海苔香鬆少許

做法

1. 蛋與糖混合拌勻，加入過篩低筋麵粉攪拌均勻，倒入馬鈴薯泥、鮮奶、小麥胚芽粉拌勻，即為麵糊。
2. 鬆餅模型燒熱，加少許沙拉油，舀入適量麵糊並撒上海苔香鬆，將模型合起續煎，待兩面煎熟後即成，可搭配優格或果醬食用。

媽咪的叮嚀

1. 這是利用馬鈴薯泥加工製作的營養點心，由於馬鈴薯鬆餅的口感相當紮實，所以適合已經滿1歲的寶寶細細咀嚼。
2. 如果家裡沒有鬆餅模型，也可用平底鍋代替。



自己製作的餅乾，保證衛生安全喔！

適合月齡 / 12個月以上

寶寶餅乾

材料

低筋麵粉200公克、五穀粉100公克、小麥胚芽粉40公克、葡萄乾50公克、杏仁粒50公克、市售微甜芝麻抹醬170公克、雞蛋2個

做法

1. 葡萄乾切成小丁；低筋麵粉過篩，與五穀粉、胚芽粉、葡萄乾、杏仁粒混合均勻，倒入芝麻醬拌成粗粒狀。
2. 加入1個蛋拌勻後，再加入另1個，拌成餅乾麵糰。
3. 將麵糰等分成10公克的圓球狀，壓扁後排入墊紙烤盤，放入預熱至160°C的烤箱上層烘烤15分鐘即可取出，待涼透後放入密封罐中保存。

媽咪的叮嚀

1. 此份餅乾麵糰與奶油麵糰不同，組織比較鬆散，利用手掌的溫度就可將麵糰捏緊成球狀。
2. 寶寶餅乾完全不添加糖份及油份，非常健康。餅乾屑可以與優格混合食用。

baby food

baby food

喝果汁是讓寶
寶一次攝取多
種營養素的最
好方法喔！

適合月齡 / 10個月以上

香甜果菜汁

材料

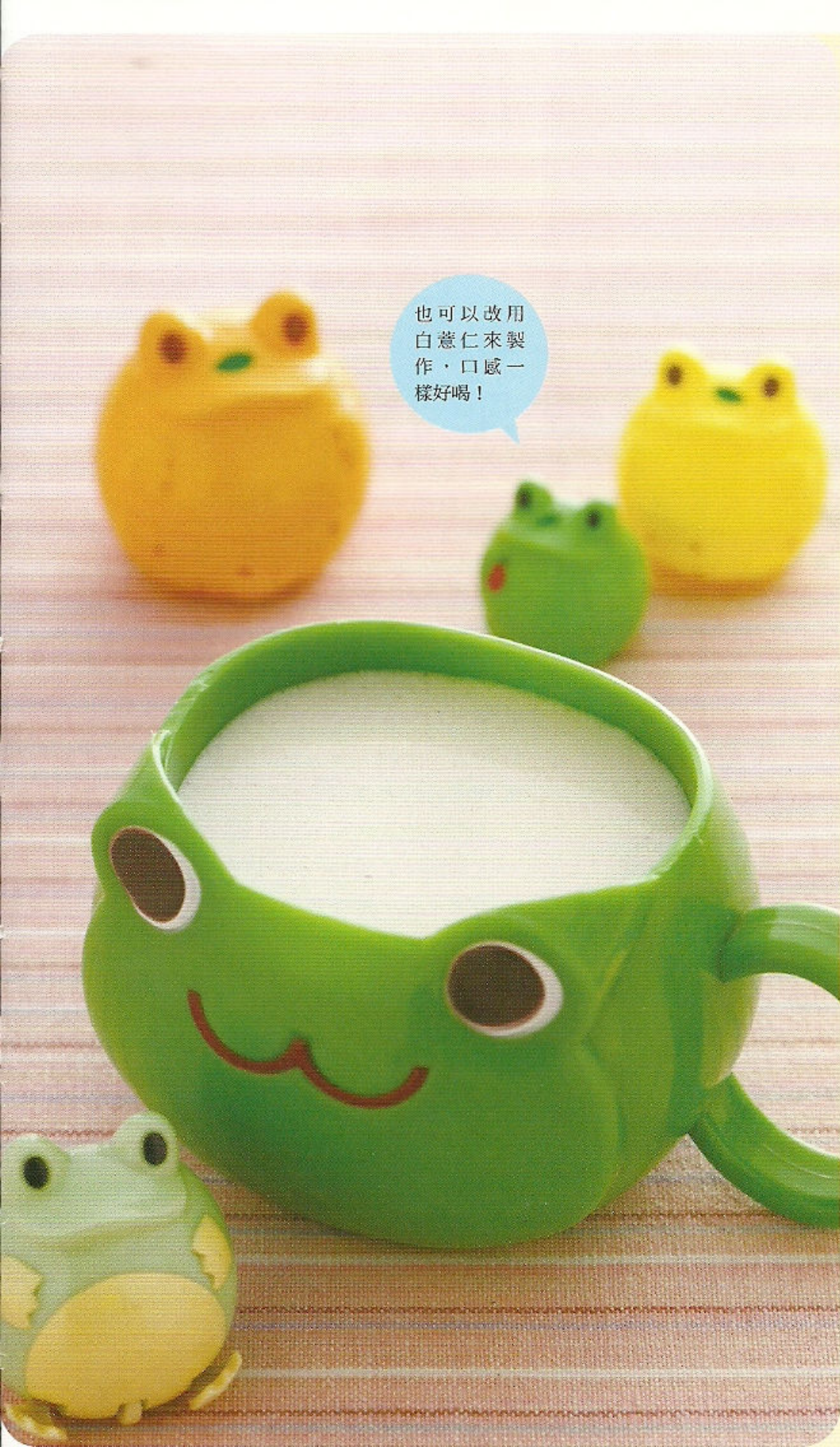
芹菜40公克、胡蘿蔔40公克、
柳橙1/2顆、蘋果40公克、鳳梨
20公克、水150c.c.

做法

1. 柳橙擠出汁，和水混合倒入果汁機中。
2. 其它材料洗淨擦乾，切小塊放入果汁機中攪打均勻，倒入杯中即成。

媽咪的叮嚀

購買有機蔬果可以連皮帶籽榨成汁，營養價值更高。



也可以改用
白薏仁來製
作，口感一
樣好喝！

適合月齡 / 12個月以上

紅薏仁 白木耳豆漿

♥ 材料

乾紅薏仁1大匙、乾白木耳1朵、原味豆漿500c.c.（無糖或低糖均可）、細糖2小匙

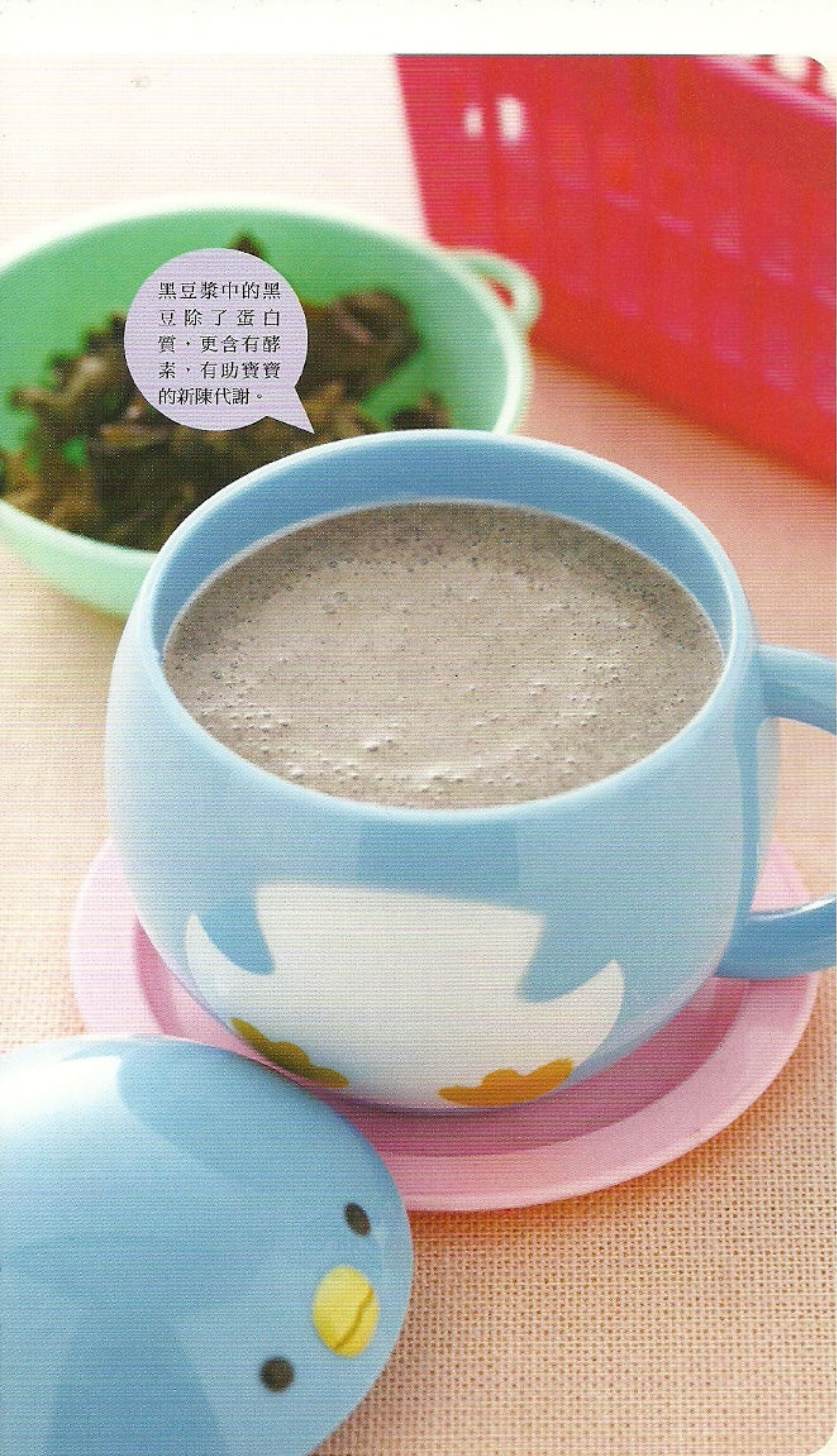
♥ 做法

1. 白木耳和紅薏仁洗淨，分別浸泡清水直到膨脹。
2. 白木耳放入滾水中氽燙熟，撈起；紅薏仁放入內鍋，加足量的水，然後放入電鍋（外鍋1杯水）蒸熟。
3. 將白木耳、紅薏仁瀝乾水分放入果汁機中，所有的材料都放入果汁機，充分攪打均勻，以濾網瀝出豆漿，倒入杯中即成。

媽咪的叮嚀

白木耳的黏液可以保護寶寶的胃，促進腸道蠕動，預防便秘。紅薏仁因為保留了營養素最多的殼，可攝取更完整的營養，抵抗力更佳！

baby food



黑豆漿中的黑豆除了蛋白質，更含有酵素，有助寶寶的新陳代謝。

適合月齡 / 12個月以上

黑五寶豆漿

材料

乾黑木耳1片、黑糯米1大匙、市售黑豆漿300c.c.、黑糖1大匙、熟黑芝麻粒（或黑芝麻粉）1小匙

做法

1. 黑木耳和黑糯米洗淨，分別浸泡清水直到膨脹。
2. 黑木耳放入鍋中汆燙熟之後撈起；黑糯米放入內鍋，加足量的水，放入電鍋（外鍋1杯水）蒸熟。
3. 將黑木耳、黑糯米瀝乾放入果汁機中，其它所有材料都放入，充分攪打均勻，以濾網瀝出豆漿，倒入杯中即成。

媽咪的叮嚀

給寶寶喝的必須過濾，大人喝的話可以不必過濾，這道飲品富含纖維、鐵質、蛋白質和微量礦物質，可以補血、提升好氣色。

baby food

baby food

綜合堅果含有豐富的蛋白質，寶寶成長不可缺喔！

適合月齡 / 12個月以上

堅果豆漿

材料

腰果1大匙、核桃碎1大匙、杏仁1大匙、南瓜子1/2大匙、葵花子1/2大匙、枸杞1小匙、豆漿500c.c.、細糖2小匙

做法

1. 所有材料放入高速運轉的果汁機內攪打均勻。
2. 將堅果豆漿以細目濾網過濾，倒入杯中即成。

媽咪的叮嚀

如果只有一般功能的果汁機也沒關係，只要多打幾秒，並且過濾後再給寶寶喝，營養絕對不打折。

適合月齡 / 12個月以上

花生杏仁奶凍

材料

去殼花生100公克、杏仁粉35公克、水400c.c.、細糖2大匙、吉利丁7~8公克

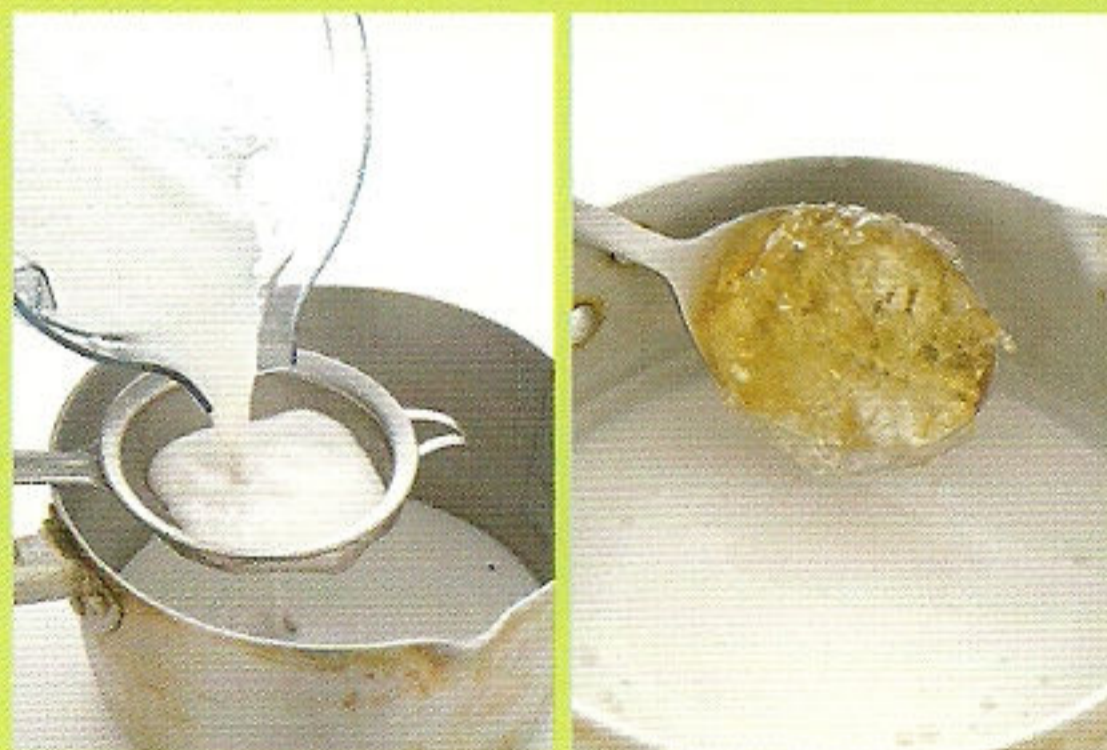
做法

1. 花生洗淨，浸泡乾淨的水直到膨脹，如果要泡隔夜，必須冷藏浸泡。浸泡的過程需要時常換水，以保新鮮。
2. 撈起泡好的花生瀝乾放入內鍋，加足量的水，放入電鍋（外鍋1½杯水）蒸熟。
3. 撈起花生放入果汁機中，加杏仁粉、水和細糖攪打均勻，打好之後以細目濾網過濾到湯鍋內，以小火加熱，邊加熱邊攪拌直到鍋邊開始冒小泡泡，關火。
4. 吉利丁浸泡冷開水軟化，撈起擰乾水分，放入湯鍋內攪拌溶化，即為奶凍液。
5. 模型內塗抹薄薄的食用油，倒入奶凍液，待降溫後移入冰箱冷藏，凝固後即可享受美味。

媽咪的叮嚀

杏仁粉分成飲用的南杏和做糕點用的美國杏仁（橄欖型），都可以使用。南杏味道強烈，具有止咳化痰的功效；美國杏仁可幫助降低膽固醇，增加好的脂肪密度，兩者功效和味道都不同。


1. 花生杏仁奶倒入細目網篩中。
2. 將泡了冷開水軟化的吉利丁倒入花生杏仁奶中。



1

2

花生杏仁奶凍



軟滑的奶凍很美味，但寶寶食用時小心別太大口噎著喔！

baby food

土芭樂的維生素C很高，可以讓家人一起飲用喔！

適合月齡 / 14個月以上

土芭樂蜂蜜汁

材料

土芭樂1個、蜂蜜1大匙、冷開水350c.c.

做法

1. 土芭樂洗淨切塊，放入果汁機。
2. 加入冷開水和蜂蜜一起攪打均勻，過濾後倒入杯中即成。

媽咪的叮嚀

1. 1歲以內的寶寶不適合吃蜂蜜，所以為了確保寶寶腸胃已經發育完全，最好等到大一點後再讓寶寶品嚐，或者改用果糖、葡萄糖代替蜂蜜。
2. 土芭樂的維生素C是所有水果之冠，且散發的清甜香氣有開胃消暑的作用，可讓寶寶經常飲用。





適合月齡 / 18個月以上

芋泥西米露

材料

芋頭250公克、西谷米2/3杯、椰漿200c.c.、鮮奶200c.c.、水800c.c.、貳號砂糖100公克

做法

1. 西谷米洗淨泡水30分鐘後瀝乾；芋頭去皮切小塊，放入電鍋蒸熟。
2. 水加糖煮開，加入椰漿、鮮奶和芋頭，再次滾沸時關火，稍涼後倒入果汁機中打細。
3. 燒一鍋滾水，放入西谷米煮熟後關火，將西谷米撈出，加入做法2的芋頭椰奶中即成。

媽咪的叮嚀

芋頭含有豐富的蛋白質和維生素B1、B2，同時還含有可以預防蛀牙的氟，是健康自然的甜品素材。

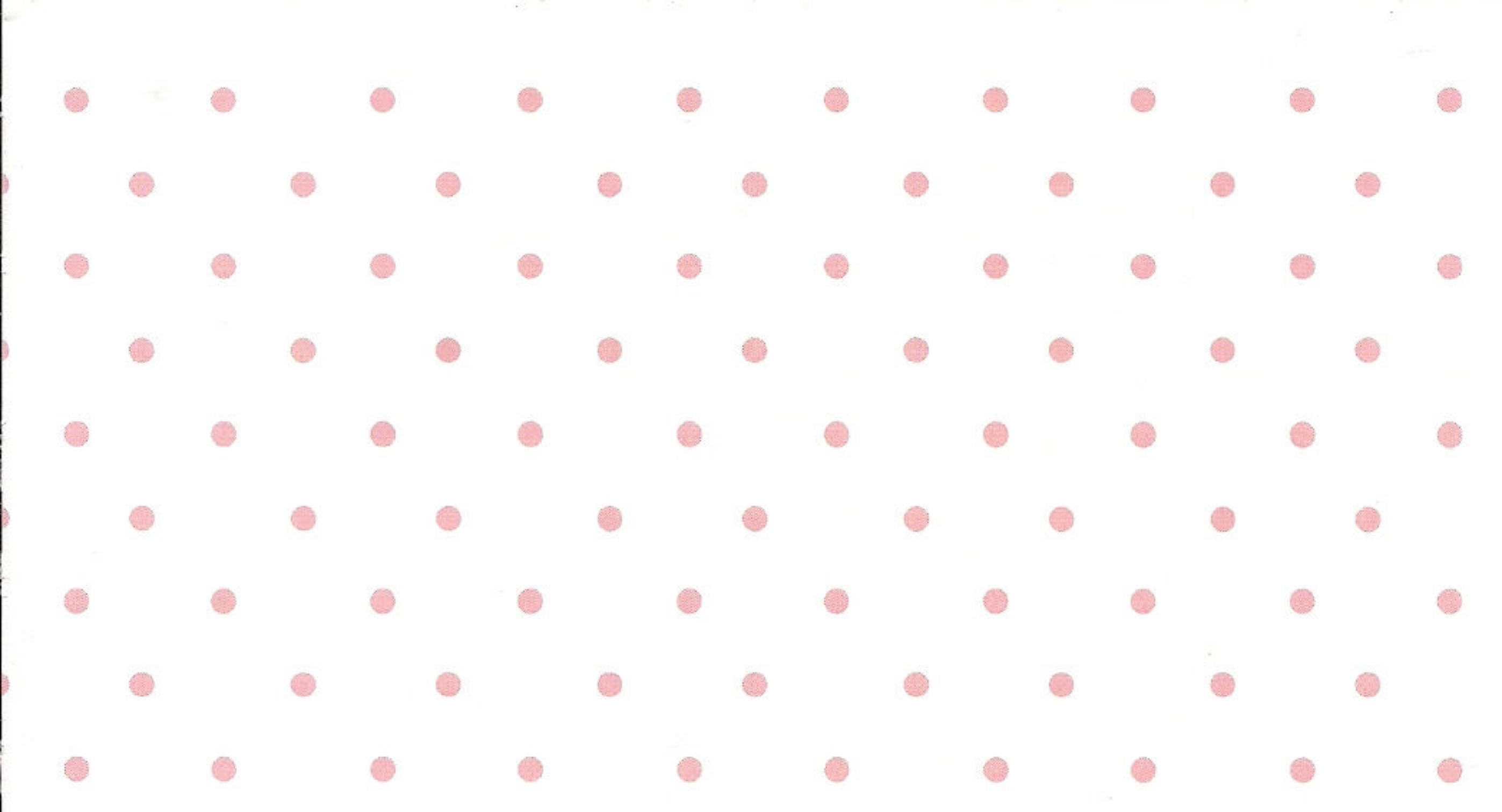
小小圓圓的西谷米，寶寶一定會很感興趣。

baby food



育兒生活大補帖

望著寶寶香甜的睡臉，就如天使般惹人憐愛。回想過去將近一年的生活中，雖然我也曾經手足無措到想蹲在牆角哭泣，但此時此刻我仍要感謝妳的降臨。今後妳的生活將會愈加多彩多姿，爸爸和媽媽唯一希望的，就是妳能平安快樂的長大！



先看看
這些內容

- ♥ 寶寶營養篇
- ♥ 營養劑補給站
- ♥ 嬰幼兒生活常見問題Q & A
- ♥ 寶寶專用醫護箱
- ♥ 寶寶的簡易護理器具
- ♥ 市售寶寶點心有哪些？
- ♥ 寶寶1天的飲食建議表

寶寶營養篇

食物可以提供人體所需的六大營養素，即醣類、脂肪、蛋白質、維生素、礦物質和水。均衡的飲食能幫助身體正常運作，提供人體每日所需的熱量，所有的營養素都可以在我們日常飲食中攝取到，只要攝取均衡，就能使寶寶健康的成長！

一、醣類

醣類提供人體活動所需的能量，同時也幫助脂肪正常氧化供給熱量。醣分為單醣、雙醣和多醣，其中以單醣中的葡萄糖及雙醣中的乳糖對寶寶最為重要。葡萄糖普遍存在於蔬菜、水果中，供給大腦中樞神經的所需熱量。乳糖在腸道停留的時間較長，能促進腸內細菌叢生長，菌叢能幫助合成食物中的維生素B群和維生素K。

- ◎主要功用：產生熱量，促進脂肪代謝，調節生理機能。
- ◎存在食物：五穀類、根莖類、豆類（紅豆、綠豆）、水果。



二、脂肪

脂肪是提供人體熱能的主要來源，每公克脂肪可產生9大卡的熱量。為了避免寶寶體重過重影響健康，應該減少日常飲食中看得見的油脂食物，例如奶油、冰淇淋、奶油酥餅、烹調油、油炸類的食物。事實上，我們從一般的食物中就可以攝取到足夠身體所需要的脂肪，例如蛋黃、魚類、肉類、牛奶以及堅果類食物，而且多屬於不飽和脂肪酸，對寶寶的發育較有正面助益。

- ◎主要功用：供給熱量，幫助脂溶性維生素的吸收，保護皮下組織及內臟器官。
- ◎存在食物：各種油脂，如花生油、大豆油、麻油、豬油、奶油等。



三、蛋白質

蛋白質是構成人體最重要的化合物，所佔比例僅次於水份，廣泛分布在肌肉、大腦、神經、五臟、血液、皮膚和毛髮中。蛋白質構成的基本單位為氨基酸，有一部分的氨基酸可以在體內自行合成，另外一部分體內無法自行合成而必須靠攝取食物來獲得的，稱為必需氨基酸。氨基酸可幫助寶寶建構新細胞，並且維持體內組織和器官的正常運作。

- ◎主要功用：供給熱能，維持人體生長發育，構成及修補細胞、組織之主要材料。
- ◎存在食物：肉類、奶類、蛋類、魚類、內臟類、豆類及豆製品、穀類等。



四、維生素

脂溶性維生素

1. 維生素A

許多的黃綠色蔬果中都含有維生素A的前驅物質——胡蘿蔔素，胡蘿蔔素經過吸收代謝後會轉化成維生素A供人體利用。

- ◎**主要功用**：保護寶寶的眼睛、皮膚，促進骨骼和牙齒的生長。
- ◎**存在食物**：黃綠色蔬菜、紅白蘿蔔、牛奶、哈密瓜、木瓜、雞蛋、魚肝油、紫菜、蕃茄、櫻桃、茄子。



2. 維生素D

存在於陽光和多數海鮮食物中，所以一天只要曬約10分鐘的太陽，就足夠人體的維生素D需求。可以幫助鈣、磷的吸收，避免骨質疏鬆症。

- ◎**主要功用**：協助鈣、磷的吸收與利用，幫助牙齒和骨骼的正常發育。
- ◎**存在食物**：牛奶、雞蛋、魚類、乳製品、乾香菇、乾木耳、茄子等。



3. 維生素E

維生素E又稱為血管的清道夫，它可強化血管壁以防止血液凝固，促進血液循環，同時又可減少體內壞的膽固醇含量及降低腦中風發生率，促進正常的紅血球細胞生成。

- ◎**主要功用**：減緩細胞氧化，防止溶血性貧血，維持動物生殖機能。
- ◎**存在食物**：糙米、植物油、小麥胚芽、杏仁、核桃、南瓜子、大豆、雞蛋、奶油、綠葉蔬菜、海鮮。



4. 維生素F

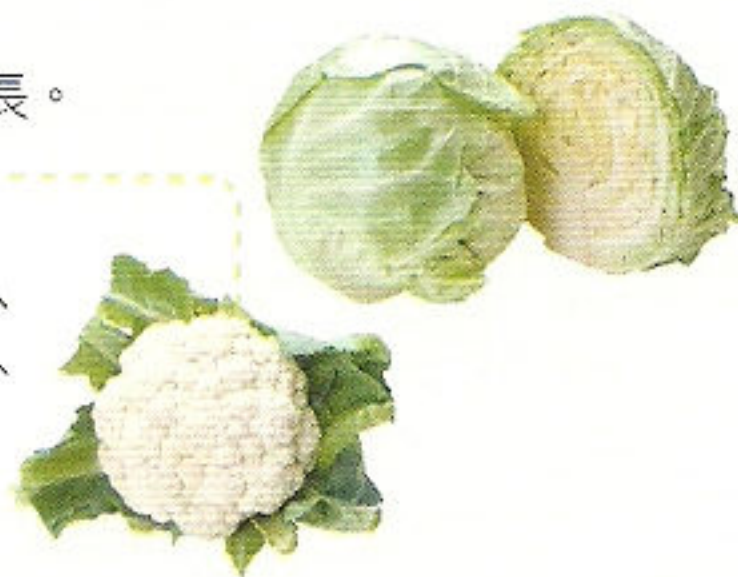
亞麻油酸及次亞麻油酸是人體的必需脂肪酸，也叫做維生素F，是構成細胞膜的主要成分，可防止動脈硬化，並且有助於寶寶皮膚和毛髮的健康成長，也可幫助細胞吸收鈣質，進而讓發育中的寶寶骨骼強壯。

- ◎**主要功用**：維持細胞彈性及腺體的正常運作，幫助腦細胞正常發育，增進視力。
- ◎**存在食物**：植物油脂、胚芽、南瓜子。

5. 維生素K

可防止新生兒出血性疾病，促進血液正常凝固並幫助寶寶的骨骼健康生長。

- ◎**主要功用**：幫助傷口血液凝固。
- ◎**存在食物**：魚肝油、優酪乳、優格、海藻、蛋黃、十字花科蔬菜（如花椰菜、包心菜、高麗菜、洋蔥、芥蘭菜）、綠色蔬菜（如菠菜、萵苣）、豌豆。



水溶性維生素

1. 維生素B1

負責維持大腦、神經、心臟、肌肉以及精神狀態的正常，並可促進寶寶成長發育以及幫助腸胃道的消化吸收功能正常。

◎**主要功用**：增加食欲，促進胃腸蠕動，預防腳氣病。

◎**存在食物**：牛奶、糙米、胚芽米、燕麥、芝麻、黃豆、蔬菜、馬鈴薯、腰果、鳳梨、香菇、豬肝、雞肝、豆腐。



2. 維生素B2

又稱作維生素G或是核黃素，普遍存在於核果類與豆類的食物中，可促進細胞再生與身體組織的健康，並且增進視力。

◎**主要功用**：幫助脂肪、醣類、蛋白質的代謝，防止口角炎、貧血等症狀。

◎**存在食物**：牛奶、優格、綠葉蔬菜、豆腐、豆類、腰果、松子、黑木耳、小黃瓜、菇類、枸杞、芋頭、海帶、葡萄、蕃茄。



3. 維生素B3 (菸鹼酸)

是人體需要量最多的一種維生素，也是新陳代謝的重要功臣，可保護神經並促進大腦、皮膚、血液和消化系統正常運作，同時能分解脂肪、醣類和蛋白質。

◎**主要功用**：參與脂肪酸、膽固醇的合成，有益於神經系統的健康。

◎**存在食物**：牛奶、黃豆、綠豆、杏仁、松子、腰果、芝麻、動物肝臟、小麥胚芽、香菇、櫻桃、紫菜、瘦肉、魚類、雞蛋。



4. 維生素B5 (泛酸)

普遍存在於各種食物當中，可製造抗體以幫助抵抗傳染疾病，增加嬰幼兒的抵抗力。

◎**主要功用**：增進免疫系統功能，促進傷口癒合，降低膽固醇。

◎**存在食物**：糙米、胚芽米、豌豆、松子、腰果、動物肝臟、肉類、魚類、綠葉蔬菜、玉米。



5. 維生素B6

是製造抗體以及紅血球的必須維生素，同時也被視為天然的鎮定劑，可協調神經和肌肉的正常運作。維生素B6不容易儲存在體內，所以必須每天從食物中攝取。

◎**主要功用**：參與蛋白質的代謝，預防各種神經與皮膚方面的疾病。

◎**存在食物**：花生、馬鈴薯、大豆、燕麥、糙米、小麥胚芽、蕃茄、豬肉、動物肝臟。



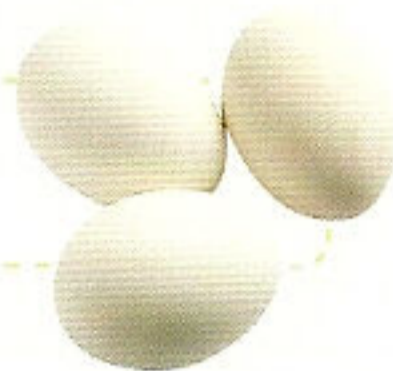
baby food

6. 維生素B12

是幫助寶寶成長的重要維生素，和葉酸共同作用來製造紅血球，對健全神經組織也有重要功用，它可以幫助寶寶提昇注意力、記憶力和平衡感。

◎主要功用：幫助醣類、脂肪的代謝，治療貧血及神經系統方面的疾病。

◎存在食物：紫菜、黃豆、牛奶、豬肉、雞肉、蛋、動物肝臟。



7. 維生素B15

維生素B15能減輕血管脂肪化、心臟病、肝功能衰退和神經障礙的疾病。幫助脂肪和醣的代謝，同時具有抗氧化的作用。

◎主要功用：幫助脂肪和醣的代謝，抗氧化。

◎存在食物：糙米、小麥胚芽、南瓜子、杏仁、芝麻。



8. 葉酸

又稱作維生素B9或維生素M，是細胞分裂的過程最重要的維生素，與維生素B12共同合作製造紅血球，嚴重缺乏葉酸則會導致貧血、容易疲勞。

◎主要功用：參與蛋白質代謝，合成紅血球，合成核酸，維持頭髮、骨骼的健康。

◎存在食物：深綠色蔬菜、紅蘿蔔、南瓜、馬鈴薯。



9. 維生素C

具有保護細胞、製造膠原及抗氧化的功能，並可加速傷口復原，增強體內免疫功能，讓寶寶健康不生病。

◎主要功用：預防疾病，加速傷口癒合，幫助鈣、磷的吸收。

◎存在食物：綠葉蔬菜、馬鈴薯、土芭樂、蕃茄、葡萄柚、柳橙、奇異果、櫻桃、葡萄、茄子。

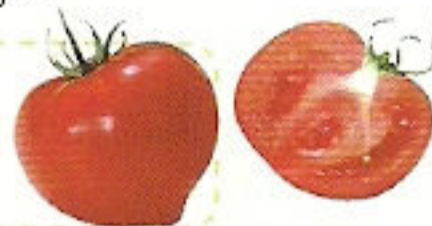


10. 維生素H（生物素）

是嬰幼兒健康成長與茁壯發育相當重要的維生素，可幫助脂肪、蛋白質以及碳水化合物的代謝，促進腺體、神經、骨髓、肌肉、皮膚及毛髮的正常運作和生成。

◎主要功用：促進脂肪酸的合成，維持皮膚健康。

◎存在食物：牛奶、水果、蕃茄、糙米、小麥胚芽、蛋黃、豬肝、雞肉、羊肉。

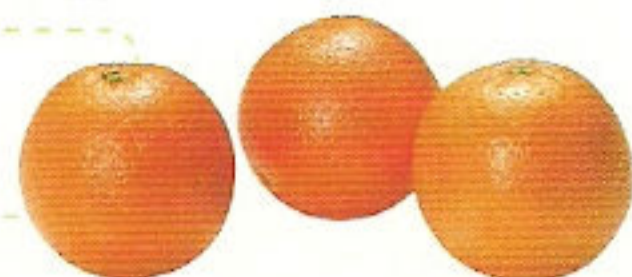


11. 維生素P（生物黃銅素）

與維生素C共生共存，所以它具有抗氧化、增強毛細血管以及維護締結組織的功能。

◎主要功用：抗氧化，保護締結組織。

◎存在食物：柑橘類水果、葡萄、杏桃、櫻桃、杏仁、蕎麥、木瓜、藍莓、蕃茄。



五、礦物質

1. 鈣

發育中的寶寶最佳的鈣質來源就是牛奶，鈣可維持心臟正常功能與維持血清鈣的正常濃度，建構骨骼及牙齒，控制肌肉收縮及神經的感應。

- ◎主要功用：構成骨骼、牙齒，幫助血液凝固，維持神經的正常傳達。
- ◎存在食物：牛奶、羊奶、乳製品、莧菜、小魚乾、魚類、蝦、十字花科蔬菜、綠葉蔬菜、南瓜。



2. 鎂

參與人體新陳代謝、核酸與蛋白質的合成，維持寶寶心臟、肌肉以及神經的正常，並防止骨骼鈣化脆弱。

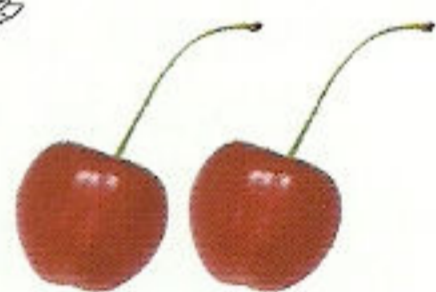
- ◎主要功用：調節生理機能，構成骨骼的重要成分之一。
- ◎存在食物：綠葉蔬菜、核桃、腰果、松子、芝麻、豆類、鱈魚、香蕉、鳳梨、蘋果、玉米、蕃茄。



3. 磷

與鈣共同合作建構骨骼及牙齒，維持腎臟機能，幫助脂肪和澱粉代謝。它存在於眾多的食物中，所以非常容易攝取。

- ◎主要功用：構成骨骼、牙齒，幫助脂肪、醣類的代謝。
- ◎存在食物：杏仁、南瓜子、核桃、胡桃、腰果、松子、芝麻、豆類、小麥胚芽、櫻桃、糙米、胚芽米、豆莢類。



4. 鉀

與鈉共同合作維持體內酸鹼值的平衡，維持肌肉和神經的正常動作，並可以強化心臟、預防高血壓和便秘。

- ◎主要功用：維持體內水分平衡，維持體內酸鹼值的平衡。
- ◎存在食物：糙米、胚芽米、馬鈴薯、杏仁、核桃、腰果、松子、芝麻、豆類、香蕉、蕃茄。



5. 鈉

氯鉀鈉三種物質影響人體新陳代謝，幫助內分泌正常運作。若身體內缺乏鈉，容易導致循環系統衰竭。

- ◎主要功用：維持細胞內液體的平衡，控制肌肉的反應。
- ◎存在食物：鹽、海帶、蕃茄。



6. 硫

促進皮膚、毛髮和指甲的健康光澤，協助肝臟分泌膽汁，幫助細胞抵抗細菌感染，讓寶寶健康不生病。

- ◎主要功用：構成毛髮、胰島素的必要元素。
- ◎存在食物：牛奶、雞蛋、小麥胚芽、洋蔥、十字花科蔬菜、大蒜。



營養劑 補給站

關於營養劑，其實媽媽們平常只要注意讓寶寶維持自然均衡的飲食，並不需要特別添加營養劑。不過，若是真的有需求的話，還是可以購買市面上販售的營養劑來添加。

選購市面上的營養劑時，有6項重點：

1. 觀察成分與寶寶喝的奶粉所含的營養成分是否類似，若大致相同，則無須再花錢購買。
2. 評估寶寶平日較為缺乏的營養素來加強補充，比如寶寶不愛吃菜，那麼就補充一些維生素，討厭吃魚，則要補充含魚肝油和DHA的營養劑。
3. 注意營養劑的成分，如果含有化學色素或人工香料等添加物，就不適合寶寶食用。
4. 標示是否清晰、製藥廠的資料及中文解說是否清楚，如有標示不清的狀況，則請勿購買。
5. 進口情形，廠商是否為大批進貨再進行分裝，此時就要考慮分裝過程中，可能遭受污染，要小心挑選有信用的廠牌。
6. 是否有國家衛生單位檢驗合格的字樣，且家長們最好在有信譽的藥店購買具有知名度的品牌較為安全。



7. 鐵

具有造血的功能，是構成血紅素與肌血紅素不可缺少的重要元素。胎兒在母體中吸收鐵質存在肝臟，但是儲存的量在出生後4個月就開始不足，所以4個月之後就要注意在飲食中讓寶寶攝取鐵質。

◎**主要功用**：組成血紅素，輸送血液中的氧氣。

◎**存在食物**：糙米、玉米、小麥、大麥、燕麥、蕎麥、薏仁、花生、豆類、腰果、松子、杏仁、核桃、芝麻、菠菜、豬肝、蛋黃、櫻桃、葡萄、李子。



六、水

陽光、空氣、水是人類生存的三要素，人體內的水佔體重的2/3，我們人體可以不吃東西只喝水而維持數週的生命。水的主要來源除日常的飲用水之外，我們吃的蔬果中也都含有水份，醣類、脂肪和蛋白質在體內氧化後也會產生水。在每一天，腎臟都需要水份將體內的廢物排出體外，從皮膚中也會散失水份，所以我們必須在每一天補充足夠的水。



◎**主要功用**：促進食物消化、吸收，維持循環及排泄作用，調節體溫，維持身體電解質平衡等。

◎**存在食物**：水、各種食物。

baby food

寶寶生活常見問題Q & A

一般人通常是等到真的當上父母後，才開始學習照顧小寶寶的，已經有一個寶寶以上的父母，對於照顧小寶寶已經駕輕就熟，但是對於新手父母而言，照顧小孩的工作，卻常常使他們不得其門而入，充滿挫折感。我們列舉了一些嬰幼兒在生活上常見問題的解決方法，希望對父母們有所幫助。

Q：寶寶不肯洗澡，怎麼辦？

A：當寶寶不肯洗澡的時候，最常使用的方法就是買一些可愛、會噴水的塑膠玩具，增加洗澡的樂趣。另外，如果寶寶不肯洗頭，大部分都是因為眼睛容易進水不舒服，此時可以用誘導的方法，比如讓寶寶一起參與父母洗頭的過程，展現輕鬆愉快的氣氛，並且讓寶寶聞聞洗好的頭髮香味，潛移默化地讓寶寶喜歡上洗澡及洗頭，寶寶就不會抗拒了。

Q：寶寶坐車沒有耐心，怎麼辦？

A：帶寶寶出遊時，請記得準備可以轉移寶寶注意力的糖果、餅乾、玩具等，以防止寶寶坐車缺乏耐心而吵鬧。此外也可以在沿途，向寶寶解釋窗外的景物，如雲、太陽、樹木、河、動物等，也可轉移寶寶的注意力。如果寶寶真的坐不住，為防止寶寶在車內爬來爬去而受傷，可以用誇張的口氣告訴寶寶，如果沒有坐好而受傷，必須看醫生、打針、吃藥，讓寶寶安靜下來。另外，家長要多些耐心，盡量陪寶寶說話、看圖畫書，讓寶寶覺得旅途很愉快有趣，這樣才能擁有外出遊玩的好心情。

Q：帶寶寶旅行時的吃飯問題？

A：帶著已開始餵食副食品的寶寶出遊，所面臨的最大難題就是吃飯，因為寶寶如果剛進入離乳期，所有食物都必須先絞碎或搗成泥，而出門在外無法製作離乳期食物時，其實現在市

面上也有販售離乳期寶寶食用的稀飯方便包，只要沖入熱水燜幾分鐘，就是熱騰騰又營養的稀飯了。同時不要忘記準備寶寶罐頭食品，蔬菜泥、米飯泥、肉泥或水果泥等，也可增加旅途中食物的變化性。





Q：寶寶生病不吃藥，怎麼辦？

A：寶寶生病時，最心痛的莫過於父母，不僅心疼寶寶身體的不適，更擔心寶寶不吃藥而無法痊癒。如果寶寶不吃藥，解決的方法只能慢慢開導，並以糖果誘導寶寶吃藥，等寶寶吃藥後，一定要稱讚寶寶很勇敢，讓寶寶逐漸減輕吃藥的恐懼，當然，下一次餵藥時，相同的劇情仍然要上演一次，幾次之後寶寶再也不會畏懼吃藥了。

Q：寶寶不肯乖乖睡覺，怎麼辦？

A：規律的生活可以促進寶寶正常發育，不過如果太勉強寶寶睡覺的話，很容易造成親子間的緊張關係。正確做法應該要先觀察寶寶的狀況，慢慢調整作息及生活方式，並且找一些可以幫助寶寶入睡的方法。例如，播放輕柔的音樂，或在睡前讀故事書，培養寶寶的睡意，都能幫助寶寶入睡。

Q：寶寶不喜歡吃飯，怎麼辦？

A：當寶寶逐漸進入離乳期，開始嘗試牛奶以外的食物，可能會因為咀嚼麻煩或是不喜歡某些食物的味道而排斥吃飯，這時要盡量給寶寶嘗試不同的食物，找出寶寶喜歡的食物、味道，並且再做適當的營養調配，讓寶寶可以在發育期上得到最完整豐富的營養。

Q：如何訓練寶寶刷牙？

A：其實當寶寶看到大人們開開心心在刷牙，都會好奇想模仿，此時幫寶寶準備一支小牙刷，握著寶寶的手來輔助刷牙，幾次之後等寶寶慢慢學會正確刷牙的方式，就可以培養寶寶在飯後、睡前都會自動刷牙的習慣。



Q：寶寶太小了，生病時如果不想給他吃藥，有什麼方法讓他舒服一點嗎？

A：這樣的情緒我非常能夠體會，但如果因為心疼寶寶太小而不想施加藥劑，可能會因此延誤就醫的黃金診療時間，反而對寶寶不利。所以，當寶寶生病時一定要給專業的醫師診斷。此外，照顧時可以依照寶寶的體溫、喝奶的量、嘴唇的顏色、眼神或排便情況來判斷寶寶現階段的狀況，如果只是一味的煩憂和擔心，對情況沒有任何幫助，反而只是增加情緒的負擔而已。建議這時更應該保持冷靜，給寶寶安靜舒適的休息環境，並且給與聲音上的安慰，

例如：抱起嬰兒並輕撫他的背部、與嬰兒說說話、哼唱歌曲，讓寶寶充滿安全感，不舒服的感覺也會消失。

如果寶寶是因為口腔發炎無法進食，可以準備冰涼的水或果汁，副食品的選擇也應該以清淡為主。但是，如果寶寶是腸胃方面的問題，就不要再給與任何會增加腸胃負擔的食物，讓寶寶休息。

Q：寶寶很喜歡吸奶嘴怎麼辦？從嘴巴掉出來就開始哭？

A：寶寶吸奶嘴的習慣就如同成年人戒不斷的煙癮，是一種情緒的轉移，也是一種依賴。有些小兒科醫師認為吸奶嘴可以刺激寶寶的大腦發育，只是吸的過多變成戒不掉的癮，的確會造成困擾。剛開始要戒除寶寶吸奶嘴的習慣時，必須忍耐一陣子寶寶的哭鬧聲，可以準備一些吸引寶寶注意的玩具或書本，轉移寶寶的注意力，如果這樣還不夠，可以把寶寶抱起來或是揹起來，到處走動，甚至帶到公園跑跑跳跳，無論如何，千萬不要一下子就投降，一定要堅持到底。只要寶寶吸奶嘴的次數有減少的跡象，就代表遠離奶嘴的日子近了。

Q：為什麼寶寶平時很會打嗝？

A：寶寶的胃部器官還在發育當中，因此打嗝是正常的反應，只要沒有伴隨大量的吐奶，都可以放心。

Q：寶寶、幼兒的衣物要用洗衣精洗嗎？

A：可以選用適合寶寶皮膚的天然洗衣酵素，減少寶寶衣物接觸幼嫩皮膚時的刺激。剛開始建議新手爸媽將寶寶的衣物和大人分開來處理，如果寶寶的衣物並沒有很髒，直接用清水沖洗即可，不一定都要添加洗衣精。此外，充足的日曬很重要，可提供最直接有效的殺菌。





Q：如何改掉寶寶吸手指的壞習慣？

A：吸吮手指的習慣一旦養成就很難改掉，尤其是當寶寶進入幼稚園就讀以後會更難，所以盡量在幼兒1歲以內時特別留意，在這段時間內若能有效防止寶寶吸吮手指的動作，會比起日後戒斷來得容易。如果寶寶已經養成了這個習慣，只好不停的提醒他，或是明確的禁止他做這個動作，用簡單明瞭的詞句表達原因，讓寶寶聽得懂也能接受，例如：手指頭裡面有蟲，把手放在嘴巴的話，蟲就會跑到肚子裡去，肚子會痛……

Q：幼兒吃東西吃很慢，一頓飯要花很久的時間，如何讓他專心吃飯？

A：可以將寶寶帶到陽台、庭院或是家中安靜的一角，專心餵食，甚至邊餵食邊和他閒聊，聊一聊花草樹木、小鳥蝴蝶，用溫柔且堅定的語氣鼓勵寶寶進食，相信可以縮短寶寶吃飯的時間。我個人並不建議邊吃飯邊看電視，如果

可以的話，盡量不要在用餐的時候看電視，以免影響寶寶吃飯的速度。我也建議可以將寶寶吃飯的時間提早一點，先把寶寶餵飽了，這樣一來也不會影響自己和其他家人用餐。



my baby my baby

寶寶專用醫護箱

平常家中準備一個急救箱，通常就能應付一般的小外傷，但是，如果家裡有小寶寶的話，就必須再為嬰幼兒的護理多準備幾種藥品。另外，要帶寶寶出門的時候，最好也準備一個放在車上的醫藥箱，以備不時之需。

醫藥箱裡至少要準備下列藥品，才能應付寶寶出門在外所需，亦可視需求再做增減，讓父母能安心帶寶寶出門。



溫度計

寶寶因為抵抗力弱，很容易受寒發燒，隨時準備一支溫度計，才能精準判斷是否要帶寶寶就診，年紀愈小的寶寶，以耳溫槍來測量體溫較為方便快捷。

棉花棒

棉花棒可以將藥品塗抹在傷口上，避免細菌感染。粗軸棉花棒適合塗抹和清潔傷口，細軸棉花棒則適合清理寶寶的耳屎和鼻屎。

OK繃

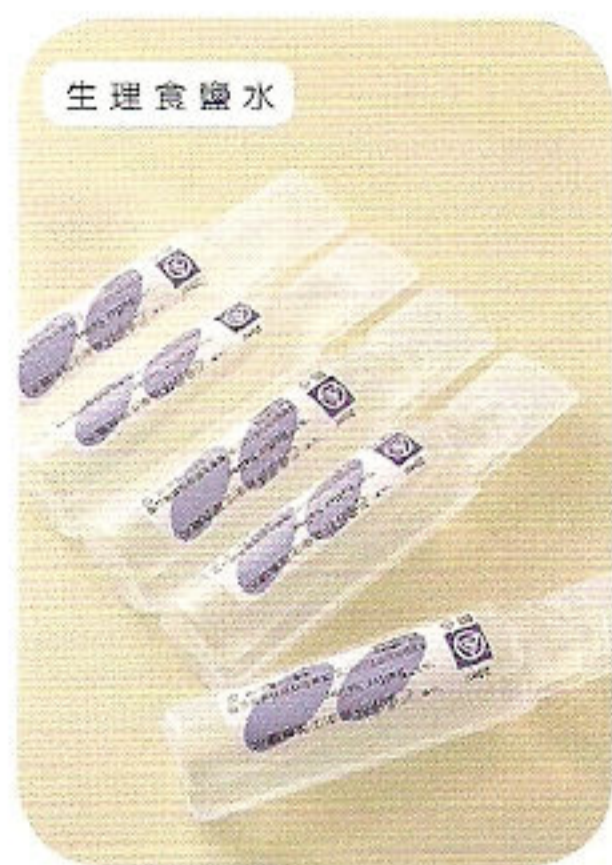
可以包紮小範圍的傷口，以防止細菌感染。買的時候請選透氣而且有彈力的種類，而且應該每天替寶寶的傷口更換2次乾淨的OK繃帶。

消毒紗布

蓋在傷口上，避免寶寶的手直接觸碰傷口。如果寶寶受傷的面積較大，屬於跌倒挫傷或是燙傷的大面積，剛開始時醫師都建議替傷口覆上紗布，以避免寶寶直接碰觸傷口。

棉花棒、棉花





生理食鹽水



OK繃

透氣膠帶



軟膏、藥膏



紗布、繃帶

😊 彈性繃帶

套在消毒紗布外面，以固定紗布包紮的傷口處。如果寶寶受傷的部位是在關節的地帶，為了防止好的寶寶撕扯紗布，也可以套上彈性繃帶。

😊 透氣膠帶

代替OK繃包紮小傷口，或是將傷口黏貼固定。有時候寶寶的傷口可能需要膠帶來固定，這時就可以利用透氣膠帶來保護，比較不會引起寶寶肌膚過敏。

😊 剪刀

剪膠帶、紗布或是繃帶之用。最好是準備一支寶寶專用的醫療用剪刀，以免刀片受到感染而生鏽或帶有細菌。

😊 金黴素

有消毒、殺菌、消炎的作用，用於皮膚上或是眼睛，是非常安全有效的藥品。市面上有許多類似金黴素的產品，但根據媽媽們的經驗，正牌金黴素藥效最佳。

😊 優碘軟膏

與優碘有相同功效，呈軟膏狀較不易打翻，適合放在車上的醫藥箱內以備不時之需，優碘軟膏不是液態狀，所以更方便攜帶和使用。

😊 曼秀雷敦

塗抹在受刀傷、蚊蟲咬傷的皮膚上。也是非常溫和的皮膚外用藥，當寶寶腸胃不適、發燒或是脹氣的時候，可以將曼秀雷敦塗抹在胸口、腹部或是背部，清涼的作用可以減輕寶寶的不舒服。

😊 萬金油

塗抹在蚊蟲咬傷的皮膚上，或是寶寶胃脹氣、腸胃不舒服、嘔吐的時候，也可以適量塗在寶寶的腹部。萬金油的味道較為嗆鼻，建議當寶寶大一點的時候再給予塗抹，以免寶寶不慎將藥揉入眼睛。

😊 生理食鹽水

代替雙氧水以清潔受傷流血的患部，避免身體內可加速復原的抗體也被雙氧水殺光。生理食鹽水開啟後必須在一週內使用完畢，避免放置在溫暖的地方讓細菌孳生，也不可以用手直接碰觸瓶口。

透過簡易的家居護理，讓寶寶在生病的時候，能夠減少不適感

寶寶的簡易護理器具

當寶寶感冒、生病時，最心痛的莫過於父母了，這時候雖然父母不能代替小寶寶生病，但是卻能用一些簡單的方式，讓小寶寶不舒服的感覺減少，也能讓生病早點痊癒，以下7種物品，就是寶寶生病時，可能會使用到的護理器具及藥品。

☺ 水袋

以往退燒時所使用的冰枕，是將冰塊裝入橡膠製的冰枕內，不僅冰塊稜角多、硬梆梆，有時候溫度太低，也叫病人吃不消。而水袋則比冰枕要來得溫和多了，水袋裡裝滿了涼水，讓寶寶枕在頭上，就可舒緩寶寶高燒的不適。

☺ 餵藥器

市面上有售專門餵藥的工具，工具的種類有很多，主要用來餵食藥粉、藥水。形狀像是針筒，可以將藥水用注射的方式，注入嘴巴中餵食，可以避免因寶寶亂動而將藥水灑了一身的情況。

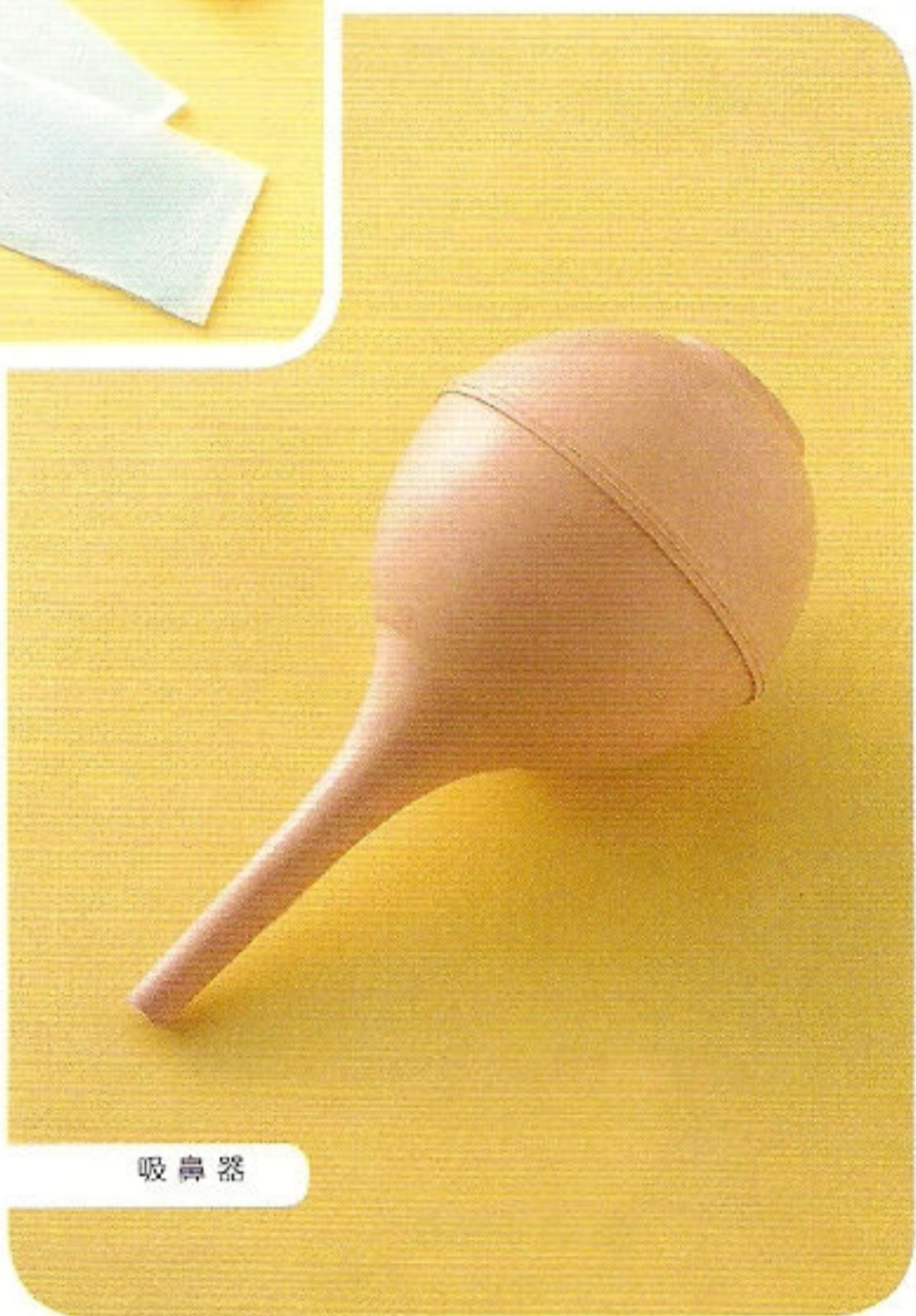
水袋



餵藥器



退熱貼



吸鼻器



溫度計

退熱貼

退熱貼的好處是直接黏貼在寶寶的額頭，不管寶寶怎麼扭動都不易掉落，除非寶寶用手撕掉。已經會走路的寶寶在發燒的時候可能不會乖乖躺著，如果用退熱貼，即使寶寶跑來跑去也可以達到持續幫助寶寶退燒的功效。

吸鼻器

寶寶若是感冒而鼻塞流鼻涕，會讓寶寶感到十分不舒服，在寶寶還不會自己擤鼻涕時，這種專門用來為寶寶吸出鼻涕的吸鼻器就派上用場了。為了舒緩寶寶的鼻子，必要的時候利用吸鼻器將濃稠的鼻涕吸出來，就可以讓寶寶睡個好覺，身體也會更快復原。

棉花

因為寶寶的屁股皮膚非常細嫩，如果替寶寶擦屁屁的動作太過粗魯或是衛生紙的質地太粗，都會引起寶寶屁股紅腫的症狀，這個時候就可以用棉花沾溫水替寶寶擦屁股，讓寶寶的屁股細嫩不紅腫。

溫度計

傳統的肛溫計和現代的耳溫槍都要準備，因為有時候耳溫槍不夠準確，為了確認寶寶的體溫，必須利用最準確的肛溫計來測量。使用肛溫計時務必用酒精將測量端擦拭乾淨，並在測量端上塗抹凡士林，再插入寶寶的肛門中，插入不可過淺或過深，只要測量端整個進入肛門即可，同時家長必須緊握外露在肛門外的那一段溫度表，以免寶寶因扭動反抗而發生斷裂或不慎插入過深的情況。

市售寶寶點心有哪些？

如果寶寶已經長牙，可以給與少量的軟糖，但是給與的方式必須是一點一點的給，而非一次給一整顆糖。此外，容易消化的牙餅、羊乳鈣片也可以當作寶寶的零食。對於新手爸媽來說，建議掌握給與的時機，通常長輩們或是大部分家長都會在寶寶吵鬧時給糖果安撫，但是我卻覺得這樣的做法只會助長寶寶的情緒更加失控，不妨試試在寶寶表現好的時候給予糖果或餅乾。如果寶寶尚未長牙，則建議給牙餅或幼兒餅乾即可。而市面上五花八門的嬰幼兒點心，哪些是比較有營養、適合寶寶食用的呢？以下這幾種食品，可以供媽咪們參考！

● 幼兒牙餅

適合月齡：5個月以上
入口即化，不需擔心寶寶不會咀嚼。



● 海苔片

適合月齡：6個月以上
健康、低脂的零嘴，也可以拌飯一起吃。

● 蘇打餅乾

適合月齡：8個月以上
蘇打餅乾不含過多的油脂，不會給寶寶太重的負擔。

● 幼兒酥餅

適合月齡：8個月以上
當寶寶長得更大了，可以讓寶寶嘗試需要咀嚼的食物。

● 可可圈

適合月齡：8個月以上
營養豐富的早餐穀片，有多種口味可挑選。

● 羊乳片

適合月齡：12個月以上
羊乳片和乳酸菌都是可以照顧寶寶腸胃的好零嘴。

● 寶寶肉鬆

適合月齡：12個月以上
成分更細、油脂更少，可以配飯或是當零嘴吃。

讓寶寶吃得飽又好！

寶寶1天的飲食建議表

依睡眠時間、食量等原因，每一個寶寶的飲食時間和內容，可能會和一般大人略有不同，那要如何確保寶寶吃得足夠，而且控制用餐時間呢？新手爸媽們可以參考一下以下這個表來餵食寶寶。

	4~6個月大	6~12個月大	1歲以上
早餐	母乳或嬰兒配方奶粉 150~180c.c.	母乳或嬰兒配方奶粉 150~210c.c.	母乳或嬰兒配方奶粉 180~210c.c.
早上的點心	水果泥、米糊	水果泥、米麥糊	水果泥、麥糊（脆片）
午餐	母乳或嬰兒配方奶粉 120~150c.c.	母乳或嬰兒配方奶粉 150~210c.c.	營養全餐 （含蔬菜、肉類和穀類）
午後的點心	母乳或嬰兒配方奶粉 120~150c.c.	營養全餐 （含蔬菜、肉類和穀類）	水果泥、麥糊 （脆片）
晚餐	米糊、母乳或 嬰兒配方奶粉 90~210c.c.	米糊、母乳或 嬰兒配方奶粉 90~120c.c.	營養全餐 （含蔬菜、肉類和穀類）
睡前	母乳或嬰兒配方奶粉 150~180c.c.	母乳或嬰兒配方奶粉 180~240c.c.	母乳或嬰兒配方奶粉 180~240c.c.



索引 Index

每個寶寶的發育、生長狀況有異，但一般來說，滿4個月大的寶寶就可以開始食用米麥糊食品和果泥果汁了。不過，為了顧及所有寶寶的成長狀況，建議先詢問專業醫師，再開始食用副食品，以避免寶寶的腸胃發生不適應的狀況。本書中食譜的月齡可提供家長建議，但仍須視自家寶寶的狀況選擇。

4 個月以上

- 青江菜湯米(麥)糊→26
- 五穀米湯米(麥)糊→27
- 葡萄汁→100
- 柳丁汁→100

6 個月以上

- 雞豬骨高湯→28
- 雞骨高湯→30
- 豬骨高湯→30
- 蓮子豬骨高湯→32
- 薏仁雞骨高湯→32
- 丁香魚雞骨高湯→34
- 寶寶大補高湯→34
- 小麥蔬菜高湯→36
- 雞肉泥燕麥粥→36
- 柴魚高湯→38
- 絲瓜飯→38
- 鮮菇高湯→40
- 牛蒡高湯→40
- 黃豆豬骨高湯→42
- 白米清粥→43
- 牛肉泥→50
- 雞肉泥→50
- 鮪魚泥→51
- 鱈魚泥→51
- 豬肉泥→52
- 豬肝泥→52
- 白蘿蔔泥→53
- 馬鈴薯泥→53
- 茄子泥→54

- 菠菜泥→54
- 蛋黃泥→55
- 豆腐泥→55
- 海帶魚板蒸蛋→56
- 魷仔魚蒸蛋→57
- 豌豆紅蘿蔔蒸蛋→58
- 蔬菜地瓜湯→72
- 蓮藕小排湯→73
- 南瓜奶汁濃湯→74
- 什錦蔬菜湯→75
- 奶油蘆筍湯→76
- 腰果青豆湯→77
- 葡萄蘋果汁→101
- 鳳梨蘋果汁→101
- 藍莓果醬→103
- 芝麻布丁→104
- 香蕉布丁→105
- 花生五穀豆奶→106

8 個月以上

- 魷仔魚粥→29
- 山藥紅蘿蔔粥→31
- 地瓜粥→33
- 魚片粥→35
- 胚芽米粥→37
- 糙米粥→39
- 絲瓜粥→41
- 瓠瓜肉末蒸蛋→59
- 山藥蝦仁蒸蛋→60
- 紅甜椒起司抹醬→62

- 花椰菜雞肉湯→78
- 水芹菜雞肉濃湯→79
- 娃娃菜奶油湯→80
- 洋芋蘑菇湯→81
- 洋蔥蕃茄牛肉湯→82
- 酪梨牛奶汁→102
- 南瓜蜜豆羊羹→108
- 萵苣芭樂優酪汁→110
- 甜菜根葡萄優酪汁→110
- 法式菠菜土司→111
- 香瓜牛奶汁→112
- 木瓜牛奶汁→113
- 香酪梨芒果三明治→114

10 個月以上

- 蕃茄木耳湯→83
- 鷹嘴豆玉米湯→84
- 四季豆湯→85
- 蔬菜多多湯→86
- 豆腐紫菜湯→87
- 蔬菜烏龍麵湯→89
- 蕃茄鮪魚蛋卷→111
- 火龍果泥→116
- 甜柿泥→116
- 奇異果泥→117
- 香蕉泥→117
- 香甜果菜汁→120

12 個月以上

- 香筍炊飯→43
- 粽葉炊飯→44
- 味噌烤茄→63
- 烤木瓜→64
- 蘿蔔絞肉→65
- 餛飩湯麵→88
- 木耳湯麵→90
- 蕎麥蕃茄蔬菜麵→92
- 沙丁魚麵→94
- 義大利肉醬麵→95
- 馬鈴薯鬆餅→118
- 寶寶餅乾→119
- 紅薏仁白木耳豆漿→121
- 黑五寶豆漿→122
- 堅果豆漿→123
- 花生杏仁奶凍→124

14 個月以上

- 土芭樂蜂蜜汁→126

18 個月以上

- 時蔬拌飯→45
- 蚵仔湯麵→91
- 芋泥西米露→127

24 個月以上

- 可愛水餃→66

最暢銷 & 實用嬰幼兒食譜

嬰幼兒食譜暢銷作者

王安琪的
完美育兒料理書

以自己親身的育兒經驗，
設計了0~6歲嬰幼兒最愛吃的菜，
是新手爸媽自用，或送朋友最棒的實用好禮！



4個月~2歲嬰幼兒營養副食品超值育兒版

全方位的寶寶飲食書和育兒心得

一本讓寶寶喜歡吃、吃得營養、
心滿意足的專業食譜！

許多新手爸媽在寶寶斷奶後的副食品，都可能為了「吃什麼才能吸收到最完整的營養？」、「幾個月大該選擇什麼來吃？」、「如何烹調寶寶易入口的食物？」等疑問而頭痛。3個孩子的媽咪王安琪老師，以自己親身的育兒經驗設計了100道寶寶最喜歡吃的營養副食品，並且和讀者分享育兒手札、提供最實用的嬰幼兒生活大補帖，期望所有的新手爸媽不再手忙腳亂。本書食譜分為：〈高湯&粥品&飯〉、〈蔬菜肉泥&一般料理〉、〈湯品&麵〉、〈飲品&點心〉4大類，每道食譜都要建議適合食用的月齡，新手爸媽不煩惱。



2歲起小朋友最愛的蛋糕、麵包和餅乾

營養食材+親手製作=
愛心滿滿的媽咪食譜

使用天然食材製作點心，
2歲起小朋友正餐外的最佳選擇！

本書是以健康、營養作為訴求，設計出適合小朋友的點心食譜。書分為4個單元：〈CHAPTER 01 下課後！美味營養點心〉下課後肚子咕嚕咕中嚕的叫，這時來點有飽足感的點心，滿足孩子的胃。〈CHAPTER 02 親子一起來！最受歡迎點心〉一起動手做點心，增加親子的互動，還能促進小朋友的食慾。〈CHAPTER 03 自己做！健康少油點心〉自己用乾淨的油來油炸最安心，香噴噴又衛生的點心簡單上桌。〈CHAPTER 04 最消暑！冰冰涼涼點心〉夏天到了，來點冰冰涼涼的點心擊退暑氣。



0~6歲嬰幼兒營養副食品 and 主食

130道食譜和150個育兒手札、
點心叮嚀

副食品、主食、便當、點心和飲品
全都有，解決0~6歲寶貝每天
該吃什麼的問題。

本書食譜共分7大單元：〈Part 1 守護寶寶健康的副食品〉是以1歲以內嬰兒副食品為主。〈Part 2 營養滿點的晨光早餐組〉特別設計了11組營養的元氣早餐，在一天的開始就能攝取到完整的營養。〈Part 3 選擇多樣化的元氣主菜〉則以蔬菜、魚類、肉類和豆類變化出數十道可口的主菜，搭配飯麵。〈Part 4 吃飽飽的主食和湯〉蒐集了麵、飯、米粉和粥等主食，是嬰幼兒成長的重要營養來源。〈Part 5 美味的學校、郊遊午餐便當〉介紹了9種適合郊遊攜帶的兒童便當，加上配菜，每個小孩都喜愛！〈Part 6 下課後的手工零食和點心〉都是媽咪親手製作的天然食材點心，讓孩子們在正餐之外換換口味。〈Part 7 不含化學添加物的飲品〉教你自製豆漿、米漿，選擇適合的五穀、水果製成天然飲品，讓孩子喝得健康。

安琪媽咪的用心，爸媽寶寶最安心！
是新手爸媽自用，或送朋友最棒的實用好禮！

4 個月～2 歲嬰幼兒營養副食品 超值育兒版
全方位的寶寶飲食書和育兒心得

作者 ● 王安琪
攝影 ● 廖家威
美術 ● 張小珊、鄭寧寧
編輯 ● 彭文怡
企畫統籌 ● 李橘
行銷企畫 ● 呂瑞芸
總編輯 ● 莫少閒
出版者 ● 朱雀文化事業有限公司
地址 ● 台北市基隆路二段13-1號3樓
電話 ● 02-2345-3868
傳真 ● 02-2345-3828
劃撥帳號 ● 19234566 朱雀文化事業有限公司
e-mail ● redbook@ms26.hinet.net
網址 ● <http://redbook.com.tw>
總經銷 ● 成陽出版股份有限公司
ISBN ● 978-986-6029-28-8
初版一刷 ● 2012.08.

定價 ● 299元
出版登記 ● 北市業字第1403號

國家圖書館出版品預行編目

4 個月～2 歲嬰幼兒營養副食品超值育兒版：-- 全方位的寶寶飲食書和育兒心得 --
初版，一台北市：朱雀文化，2012（民101）
面：公分 --（Cook50 128）
ISBN：978-986-6029-28-8（平裝）
1. 嬰兒食譜 2. 食譜 3. 營養
428.3

作者 王安琪
Annie



從1990 年開始食譜創作，目前已出版《2歲起小朋友最愛的蛋糕、麵包和餅乾》、《0～6歲嬰幼兒營養副食品 and 主食》、《不失敗西點教室經典珍藏版》、《烤箱新手的第一本書》等三十多本暢銷食譜，也常在報章雜誌和網路媒體發表食譜文章。目前除了擔任台灣象印台北天母教室的廚藝老師，更不定期在全省各大百貨公司擔任料理講師。



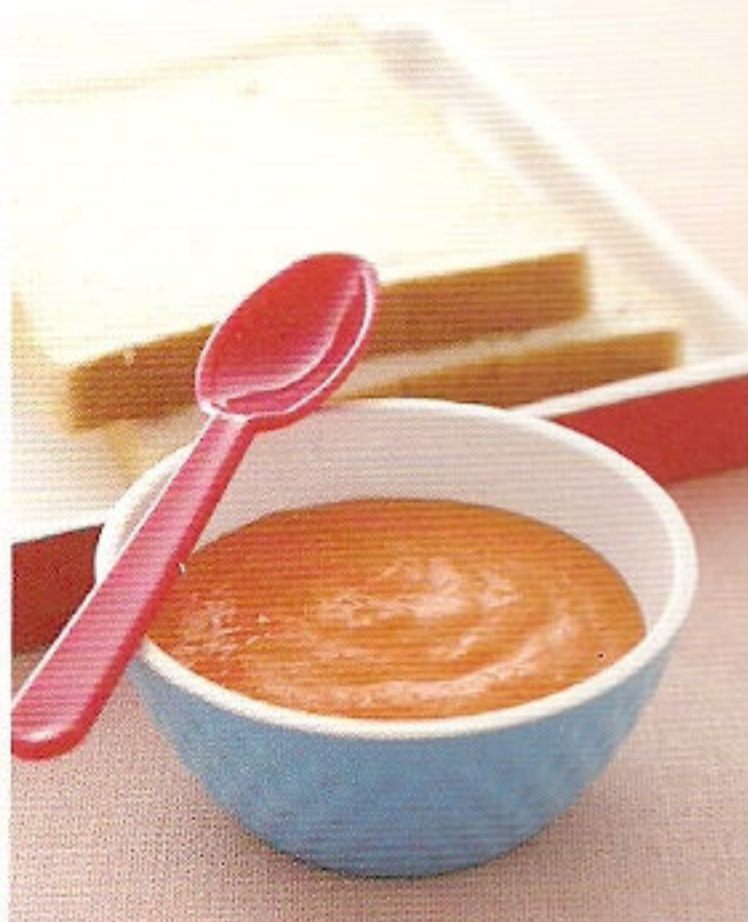
港澳地區授權出版：Forms Kitchen
地址：香港北角英皇道499號北角工業大廈18樓
電話：(852) 2138-7998
傳真：(852) 2597-4003
電郵：marketing@formspub.com
網站：<http://www.formspub.com>
facebook：<http://www.facebook.com/formspub>

港澳地區代理發行：
香港聯合書刊物流有限公司
地址：香港新界大埔汀麗路36號
中華商務印刷大廈3字樓
電話：(852) 2150-2100
傳真：(852) 2407-3062
電郵：info@suplogistics.com.hk

ISBN：978-988-8178-32-2
出版日期：二零一二年八月第一次印刷
定價：HK \$ 88.00



p.124 花生杏仁奶凍



p.62 紅甜椒起司抹醬



p.114 香酪梨芒果三明治



p.110 甜菜根葡萄優酪汁



p.45 時蔬拌飯



p.42 黃豆豬骨高湯



p.43 香筍炊飯



定價 298元