

新手媽媽一試就成功

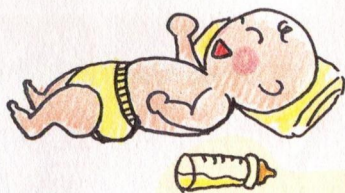
寶寶食譜全圖解

鍾毓珊 著



第一本手工彩繪的圖解寶寶食譜！
新手媽媽們不用再去看一堆文字，只要看圖照著做，
0~3歲寶寶的52道營養食譜輕鬆完成。

目錄 Contents



004 作者序



第一章

立刻就上手的副食品育兒技巧

- 寶寶食譜烹調注意事項
- 008 什麼時候寶寶可以開始吃副食品？
如何煮飯？
剛開始接觸副食品，一次添加一種
- 009 剛接觸副食品是先喝奶還是先吃副食品？
為什麼要將食物打成泥？
食物泥的好朋友
- 010 米豆的去皮技巧
剛開始就吃甜的副食品，會不會以後寶寶都愛吃甜的？
不是用自製米糊可以嗎？
- 011 寶寶也會挑食？
香蕉和地瓜註定不能在一起
製作完成的食物泥該如何分裝保存？
- 012 副食品加熱的方式
外出時該如何保存副食品？
- 013 外出時該如何加熱副食品？
副食品的保存期限
- 食材的選擇
- 014 水果的身分證？
有機認證
容易造成寶寶過敏的食材
- 015 寶寶若因過敏引起腹瀉，該如何為寶寶補充營養呢？
如何知道寶寶是否有過敏體質
- 若寶寶有過敏體質該怎麼辦？
- 016 母乳該如何保存？
如何運用母乳至副食品中？
- 營養的調配原則
- 017 食物泥材料四大類
- 018 寶寶多大的時候可以開始吃什麼樣的食物？這裡幫你簡單的分類好！
- 019 我不要變黃臉婆
避免過多調味品
- 請您跟我這樣做
- 020 養成寶寶良好的飲食習慣
和大人一起吃飯
副食品改成三餐時，寶寶會不會容易餓？
- 021 副食品只有寶寶可以吃嗎？
開始訓練寶寶自己吃飯的方法
- 022 該如何斷奶？
六個月以下的寶寶該不該喝水？
- 023 寶寶過胖的判斷方法
跟隨自己的腳步
- 024 • 烹調使用工具

第二章

0~4 個月這樣吃，母乳更健康

- 030 麻油雞
- 032 桂圓紅豆紫米粥
- 034 花生豬腳湯
- 036 香菇鮮魚湯
- 038 麻油麵線
- 040 麻油腰子
- 042 山藥花生紅棗湯
- 044 麻油蚵仔湯
- 046 黑芝麻粥
- 048 青木瓜排骨湯

第三章

4~7 個月嬰兒食譜

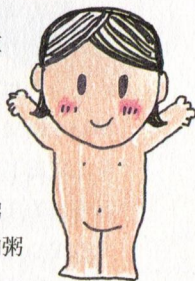
- 052 自製米糊
- 054 蘋果米糊
- 056 香蕉米糊
- 058 胡蘿蔔香蕉泥
- 060 南瓜濃湯
- 062 馬鈴薯濃湯
- 064 小米地瓜粥
- 066 奶香馬鈴薯泥
- 068 豬肉青豆泥
- 070 水梨蔬菜豬肉泥
- 072 蔬果泥
- 074 米豆蔬果泥



第四章

8~12 個月嬰兒食譜

- 078 小米南瓜粥
- 080 蔬果汁
- 082 馬鈴薯肉泥
- 084 牙餅馬鈴薯湯
- 086 香蕉優格
- 088 魚肉海味粥
- 090 水果優格沙拉
- 092 豆漿
- 094 自製優格
- 096 蘋果燕麥粥
- 098 滑蛋雞肉粥
- 100 海味吻仔魚粥
- 102 頭好壯壯牛肉粥



第五章

1~3 歲幼兒食譜

- 106 香鬆滑蛋鮭魚粥
- 108 豆腐菇菇粥
- 110 番茄雞肉粥
- 112 薯一薯二米餅湯
- 114 起司麵包粥
- 116 香蕉芝麻牛奶
- 118 馬鈴薯蔬菜蛋餅
- 120 魚肉牛奶粥
- 122 香菇雞肉茶碗蒸
- 124 焗烤蘑菇吐司
- 126 水果奶酪
- 128 香蕉鬆餅
- 130 南瓜蘋果三明治
- 132 蘋果牛奶
- 134 布丁
- 136 奶油雞肉時蔬炒豆腐
- 138 起司南瓜豆腐粥

作者序

還記得自己是從什麼時候開始吃母乳以外的食物嗎？那個味道又是怎樣呢？我想大多數人早已忘記了吧！但可以肯定的是，吃進嘴裡的任何食物，都包含著母親最大的愛心以及最適當的食材，每一口都是無比的祝福，同時也希望孩子能夠健康的長大。即使到了現在，每一個新手媽媽們毫無經驗之下，也都是以這種心態去尋找最好的食品來撫養自己的孩子，因為這就是母親的天性。

回想起來，我與嬰幼兒接觸的緣份相當早，大約是從幼稚園開始。那時我的母親是褓母，一次要帶兩個嬰兒，在我的記憶中母親帶大的孩子有十幾個，而天生喜歡當小幫手的我，每次幼稚園下課回家後，就幫忙母親一起照料那些嬰幼兒，因此在母親身上學到的育兒經驗自然也是不少，對於我之後養育孩子時，起了相當大的助益。

以前常觀察親友的嬰幼兒，不是



喝奶就是吃粥，而粥的品項不外乎是小魚稀飯、碎肉稀飯、地瓜稀飯和大骨稀飯，在以前食材較貧乏的年代，能做為寶寶食物的種類比較少，但最起碼多數食材的來源是安全的，然而隨著時代進步，我們身處的環境漸漸受到各種不同程度的汙染，雖然可以選擇的東西越來越多，相對的，食材卻是越來越不安全，從農藥殘留、重金屬到塑化劑等，都顯示周圍充斥許多不安全的食品，所以現在的家長反而比以往更辛苦，對於孩子們的飲食安全更得小心翼翼。

自從有了自己的寶寶後，原本是工作狂的我，為了寶寶能健康的成長而辭掉了設計師的工作，在家當一個全職媽媽，就是希望在寶寶三歲以前的黃金時期能獲得最好的照顧，同時不要錯過孩子這段期間的成長，所以除了四個月以前親餵母乳外，還要食補讓自己的奶水充足和健康，直到寶寶開始吃副食品的階段，也每天研究如何讓寶寶的副食品健康又好吃！我

們知道，即使市場上的選擇琳琅滿目，餐桌上的菜很難天天更新，而且寶寶每餐食量小，很難一次用完所有的食材。不過，即使同樣的東西，一樣也可以做出不同的變化，滿足寶寶探索這個世界的好奇心。

以初為人母的我來說，我算是很幸運的，其中最幸運的莫過於退休的媽媽種了一大片有機菜園，讓我可以有機蔬菜來製作寶寶的副食品。母親提倡『安心種菜健康吃』，所以就種菜很累、成本比較高，她也不辭辛勞，再加上兄姐經營的餐廳強調食材新鮮和有機飲食，讓我除了在味覺之外，對食品的健康組合方面有了更進一步的認知。

當我在畫這本料理繪本時，不禁想著，自己吃的食物，是否可以忍受複雜的加工過程以及各種化工調味所產生的味道？所以每次在廚房裡忙著製作這些副食品時，除了考慮到寶寶各階段的成長需求外，在味道方面也盡可能天然，而且是寶寶喜歡的口味。

現在自己結婚生子之外，周邊的朋友也一個個的結婚生子，彼此間的話題也從當初的玩樂、設計轉到了家庭、小孩。或許身為設計師使然，讓我更樂於用自己的繪畫專長，畫出各種副食品的製作步驟，來分享給朋友。若烹調過程中有任何問題也會和朋友

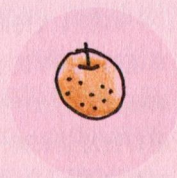
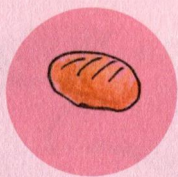
們討論或是為他們解答，因此不只朋友受惠，自己也收穫不少，而且看到寶寶吃得滿足又開心的表情時，除了感覺到身為媽媽的一點驕傲之外，也會產生一股為寶寶付出的愉悅感。

現代社會要養育一個孩子的壓力越來越大，有為數不少的媽媽即使不捨，但還是必須將寶寶托給褓母或家中的長輩，那麼在有限的親子互動時間裡，全心全意料理寶寶們的一餐，看著自己的寶寶慢慢茁壯，是無法當全職媽媽的最大慰藉。

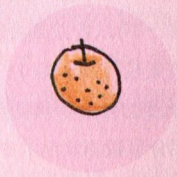
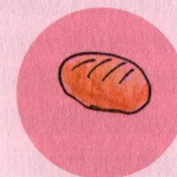
本書每道副食品除了配方說明外，每個步驟都經由我的拙技插圖，讓百忙之中的媽媽們能較好理解和烹調，也誠摯地希望能引起各位媽媽們對烹飪副食品的興趣與快樂。

料理就與母愛一樣，都是源於最根本的天性，而替自己的寶寶準備一頓營養的餐點，則是這兩者最美的結合。所以各位媽媽們，請試著用食物替寶寶打開美好的一扇門吧！若是您身邊也有生小孩的朋友，也可以與他們分享做副食品的樂趣喔！





第一章
立刻就上手的副食品育兒技巧



其實做寶寶的副食品一點都不難，而且每天抽空一點點的時間，就可以讓寶寶享用到媽媽的愛心。本食譜除了用繪畫方式來呈現食譜的做法，也特別用了不曾煮過飯的媽媽們也可以輕易上手的做法，當然寶寶食譜裡的衛生、食材或是保存等最常遇到的問

題，也會在這本書裡解答，開始做食譜前請多注意這些技巧，這樣會更容易上手！



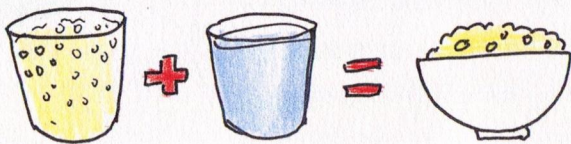
寶寶食譜烹調注意事項

什麼時候寶寶可以開始吃副食品？

一般來說，寶寶從三~四個月開始會流口水，或是看到大人吃東西會做出舔舌頭的動作，這些情形代表寶寶準備好了，也就是說他們的腸胃可以開始消化天然製成的食物，家長可以開始準備工具，製作寶寶的健康副食品了。我在寶寶滿四個月時，就開始添加副食品，如果不放心或覺得還沒準備好，可以延後至五~六個月時，再開始嘗試，但一定要選天然有機的食材，而且從簡單的慢慢添加至複雜的，千萬不要一開始就加一堆不同的食材。

如何煮飯？

一杯米加一杯水，生米煮成熟飯；也可以加入一杯半的水。米與水的比例是 1:1 或 1:1.5。



剛開始接觸副食品，一次添加一種

寶寶的腸胃一時還不能接受所有的食材，甚至兩歲以前容易對許多食物過敏，所以剛開始做副食品時，食材請由簡入繁。如果寶寶吃了有出疹、腹瀉、嘔吐等症狀時，就需暫停造成過敏的材料，隔一段時間後再試著重新添加，以適合寶寶的吸收能力。

新的食物可先單獨做成泥，一次只試 1/4 匙，連續餵四天，若寶寶沒有過敏反應，就可以在往後的副食品內加入此項新食材。

剛接觸副食品是先喝奶還是先吃副食品？

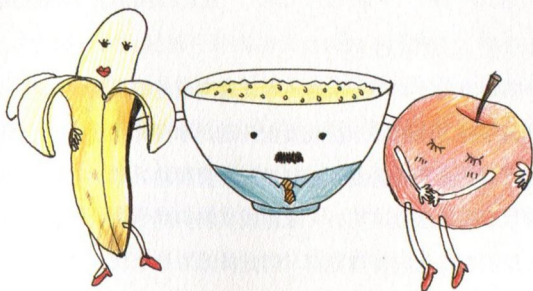
寶寶剛接觸副食品時，喝配方奶的寶寶請先餵副食品再喝奶，反之，喝母乳的寶寶則是先喝母乳再餵副食品。

為什麼要將食物打成泥？

以往長輩們，喜歡用大骨熬稀飯給剛接觸副食品的寶寶們吃，其實寶寶還未長牙或牙齒未長齊全，咀嚼不完全，會造成腸胃無法完全吸收，便便往往會伴隨著食物原本的樣子排出，也浪費了為寶寶精心熬製的粥品，因此建議從泥開始，不但寶寶對食物的接受度較高，也比較容易被寶寶的腸胃所吸收。雖然漸漸隨著年齡的增長，寶寶的牙齒慢慢長齊了，但腸胃消化能力還是相對的較弱，所以在副食品製作上一定要注意三點：軟、爛、碎，以適應寶寶的消化能力。

食物泥的好朋友

剛開始在做食物泥的時候，除了米飯之外，我會另外選擇蘋果或香蕉和米飯打成泥。因為寶寶們剛接觸副食品，如果副食品沒有甜味，會讓寶寶們興趣缺缺，甚至只要看到食物泥就會露出厭惡的表情而不願意吃。為了寶寶的健康，當然不會選擇糖類讓食物泥變甜，而是選用健康又具甜味的水果，讓副食品變成寶寶一開始會接受又喜歡的味道。



米豆的去皮技巧

米豆的皮，因為比較容易造成幼兒脹氣，所以建議一定要去除。而去除的小技巧，就是先將米豆泡溫水或熱水約半小時，再從米豆的黑色部位將皮撕去，這樣就可以將皮去得清潔溜溜。



剛開始就吃甜的副食品，會不會以後寶寶都愛吃甜的？

可能很多人會對甜的水果產生質疑，覺得寶寶會不會以後都只喜歡吃甜的？答案是不會，如果一開始的食物泥就不是寶寶愛的口味，會讓寶寶剛接觸副食品就產生排斥感，造成過度依賴只喝母乳或配方奶的情況。

聽到身邊很多媽媽說餵奶直到寶寶兩歲，而且是全乳狀態（無副食品），原因是寶寶不喜歡吃副食品。由此可知，讓寶寶喜歡且又好吃的副食品，對剛接觸副食品的時期是多麼的重要。

副食品中水果的添加量可以隨著寶寶的年齡增加而逐漸減少，甚至在餐與餐之間選擇不同的口味讓寶寶適應，例如第一餐吃的是有加水果的，第二餐則沒有。

不是用自製米糊可以嗎？

若一開始沒有時間製作米糊，可以選擇市售的米粉或麥粉，但把握一個原則，不要為了圖方便而將米粉或麥粉放進奶水裡和奶瓶裡一起餵，因為吃副食品不但補充寶寶不足的營養，而且是幫助寶寶離乳的第一個階段，所以一開始就要選擇以小湯匙餵食。另外，米粉或麥粉與奶水混合，會增加奶水原本該有的濃度，反而容易造成寶寶便秘，因此貪圖方便並沒有什麼好處。

寶寶也會挑食？

您相信嗎？嬰幼兒從一出生起就會對食物有喜好，也就是挑食。例如一開始就只喝母乳，不喝配方奶；或是只喝配方奶，不喝母乳。到了接觸副食品時，更會決定什麼是喜歡或不喜歡的，這種行為到了一歲以後更為明顯，所以餵食副食品一定會遇到寶寶不喜歡的食物，家長不要因此氣餒，我們可以幫寶寶換個口味、食材，或是過一陣子再試試看。寶寶對味覺的偏好有一部分是天性，另一部分則是後天的學習，因此除了經常變換食物的種類和口味之外，針對同一種食材最好有不同的烹煮和搭配方式，才能讓寶寶覺得每次吃到的食物都不太一樣，進而改善挑食的行為。

香蕉和地瓜註定不能在一起

香蕉和地瓜一起做成副食品容易造成寶寶脹氣和腸胃不適，所以千萬不要將這兩種食材加在一起。



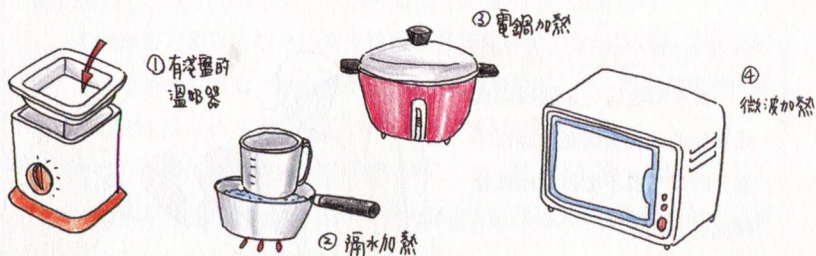
製作完成的食物泥該如何分裝保存？

因為剛開始接觸食物泥的寶寶，大概一次只能吃 15ml，但製作時不可能只製作 15ml 的份量，因此建議可將食物泥分裝到冰塊盒內，蓋上蓋子或保鮮膜後放入冰庫冰成小塊狀，再將冰塊泥凍裝入保鮮盒內保存。

當寶寶越來越大，食物泥越吃越多時，可以將食物泥分裝在小保鮮盒內（一盒約三餐），今天要吃的放冷藏室，明天要吃的冰冷凍庫，晚上時再把明天要吃的食物，從冷凍庫移到冷藏室慢慢解凍。解凍後的食物泥會結成塊狀，此為正常現象，只要經過隔水加熱後就會恢復成原本的樣子。

副食品加熱的方式

1. 有淺盤的溫奶器：剛開始食量小於 100ml 時，可利用溫奶器來隔水加熱。
2. 隔水加熱：先將要吃的副食品份量放入小鋼杯內，再將小鋼杯放入鍋子內開瓦斯隔水加熱。
3. 電鍋加熱：先將要吃的食物泥份量放入小鋼杯或磁碗內，外鍋放少許水，隔水加熱。
4. 微波加熱：除非不得已，不要選擇微波加熱，因為會讓食物的養分流失，因此在家時請盡量選擇其他三種方式加熱，外出時若無法隔水加熱，可去便利商店借微波爐微波加熱。（記得餵之前先確認副食品的溫度）



外出時該如何保存副食品？

1. 若要外出一整天，將副食品裝在保鮮盒內，然後在冰寶袋內放入 1~2 個冰袋。如果副食品一開始是冷藏室取出，可以外帶保存約 4 小時；如果是從冷凍庫取出，則可保存約 8 個小時（有時會因冰寶袋的好壞影響保存的時間）。
2. 若出門 4 小時以內，則可選擇將副食品加熱至 65°C 以上，然後放入保溫罐（燜燒罐）內，約可保存至多 4 小時。



外出時該如何加熱副食品？

1. 帶一個小鋼杯和一個可以放得下小鋼杯的容器，例如：大鋼杯、不銹鋼碗、耐熱保鮮盒，然後去跟店家或是便利商店要熱水（亦可自行帶保溫罐裝熱水），將副食品放入小鋼杯中，另取一個大鋼杯（或耐熱保鮮盒）內放熱水，然後將小鋼杯放入其中，攪拌小鋼杯的副食品，直至變溫為止，若不夠熱，請再換熱水繼續隔水加熱。
2. 帶可微波的裝副食品盒子或是碗，將副食品裝入其中，和店家或便利商店借微波爐加熱。
3. 在家先預熱 65°C 以上，放入保溫罐中，帶出門約可保存 4 小時。有時會因為食材、不同的保溫罐（燜燒罐）或時間會讓食物味道變調，請餵食前自己先試吃看看。

副食品的保存期限

若是放在保鮮盒內進冷藏室保存的話，保存時間不超過兩天；若是放在冷凍庫內，請在一星期內食用完畢，並用正確的解凍方式。有時候因為食材的特性不同，甚至是加熱後沒有馬上餵食，保溫會造成副食品餿掉，所以請家長加熱後、餵食前再次確認食物的味道。加熱後的副食品若沒有馬上吃完，超過 1 小時，請不要在餵給寶寶吃。



食材的選擇

水果的身分證？

有沒有注意到水果上會貼一張小標籤貼紙，傳統的水果標籤是：四個數字，開始為4（使用除草劑和有害肥料種植）；有機的水果標籤是：五個數字，數字開頭為9（有機的和可以安全食用）；轉基因的水果標籤是：數字開頭為8。所以如果看到像是4213這樣4開頭數字的水果，食用時請清洗乾淨，並強烈建議一定要削皮，而像8開頭數字的水果是轉基因的水果，千萬不要買。

有機認證

寶寶吃的食材，除非很相信菜商的品質，否則我會盡可能到超市選購有機認證的食材，這樣就不必擔心殘留農藥的食物會對寶寶的成長造成影響。除了有機之外，選擇當季的食材會更好，因為最新鮮也最好吃，往往食物本身的甜味可以讓副食品不用加任何調味料。

容易造成寶寶過敏的食材

柑橘類水果、芒果、小麥製品（建議麥精十個月後再食用）、蛋白、豌豆、芹菜、堅果類（一歲以後再給予食用）、花生、巧克力、可可和帶殼海鮮，較易引起過敏，應延後給予，建議二歲以後再添加。尤其過敏反應有時會隨著年齡增長而消失的食物，建議每半年左右試著添加一次，由少至多增量，看看過敏症狀是否減輕或消失。



寶寶若因過敏引起腹瀉，該如何為寶寶補充營養呢？

寶寶若出現過敏的腹瀉現象，要注意電解質與水分的流失，因此建議可以讓寶寶飲用一些米湯水，一歲後的寶寶除了米湯水，也可將吐司或饅頭烤到表皮微黃後，剝成條狀，方便寶寶咀嚼食用。

如果腹瀉情形嚴重，請帶去看醫生，必要時可至藥局購買口服電解質液，適時適量地為寶寶補充體內所需的電解質。

如何知道寶寶是否有過敏體質

一般來說因為寶寶腸胃尚未發展完全，所以有許多的食材都會造成過敏，但有的食材會因為寶寶年紀增長而慢慢消除，因此媽媽細心觀察添加的新食物之外，也有三種判斷方式：

1. **家族遺傳**：家族是否有過敏的遺傳？例如媽媽吃海鮮會過敏，那就要觀察當寶寶吃海鮮時，是否也會造成過敏。
2. **臍帶血檢驗**：在嬰兒出生時，可自費請醫生檢驗臍帶血，檢查看看 E 型免疫球蛋白值是否異常，若有異常反應，過敏的機率就會高。
3. **媽媽懷孕時是否避免食用過敏原食物**：有的媽媽懷孕時會有口味上的偏好，或是對於吃東西沒有禁忌，因此可能吃過多帶殼類海鮮，或是芒果、奇異果水蜜桃等容易造成過敏的食物。若攝取過多，也有可能造成寶寶出生後的易過敏體質。

若寶寶有過敏體質該怎麼辦？

1. **喝母乳**：建議六個月前一定都喝母乳，且母親避免吃帶殼海鮮或其他易過敏的食物，若可以，母乳餵越久越好。母乳前期供應寶寶應該有的養分和抵抗力，到後期雖然乳汁分泌可能慢慢減少，但仍舊可以帶給寶寶多一點的抵抗力。沒有母乳的媽媽也可以使用水解蛋白奶粉沖泡，寶寶較不易引發過敏。

2. **乳酸菌或益生菌**：可以每天給予寶寶乳酸菌或益生菌，增加寶寶體內的好菌，減少寶寶過敏的發生。
3. **良好的環境**：寶寶的生活環境要做好基本的清潔，玩具也需定期用酒精消毒，或是清水清洗乾淨。也可以在寶寶房間放空氣清淨機保持房間的空氣清潔，甚至盡量避免讓寶寶吸入二手菸。

母奶該如何保存？

其實應該很多媽媽都會遇到擠出來的母奶，寶寶不喝或是寶寶喝的量比擠出來的量還少，因此就會有過多的母奶。如果有過多的母奶，可以將母奶擠出，放在母乳袋中，放冷凍庫保存。母奶冷凍保存可以長達三個月，冷藏保存則是三天。冷凍保存的母奶要用時，可以在前一天先放進冷藏室解凍，這樣隔天就可以直接使用解凍後的母奶。

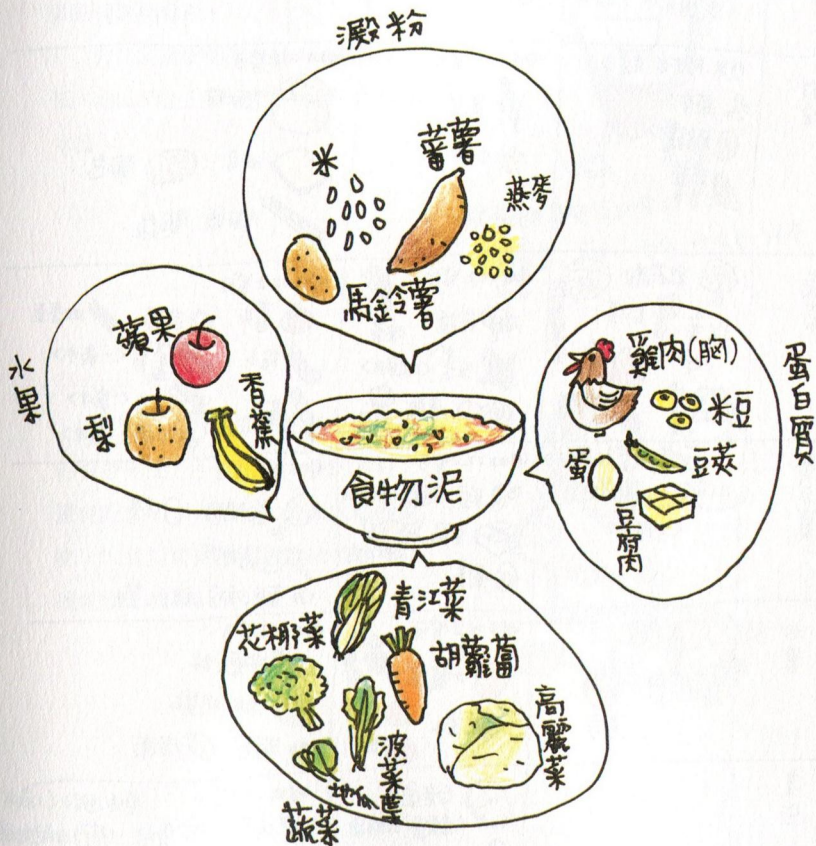
該如何運用母奶至副食品中？

母奶除了加熱放在奶瓶給寶寶喝之外，媽媽也可以將母奶加入副食品當中，像是濃湯類、焗烤類、果汁牛奶，都可以依照自己的喜好去做變化。如果做果汁牛奶，記得不要和酸性的水果加在一起，因為酸性水果的果酸會造成乳汁凝固，進而影響了乳汁的消化和吸收。

營養的調配原則

食物泥材料四大類

基本上食物泥材料粗略的分為：澱粉、水果、蛋白質、蔬菜 四大類均衡營養，寶寶健康滿滿。



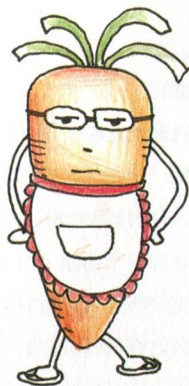
寶寶多大的時候可以開始吃什麼樣的食物？這裡幫你簡單的分類好！！

	4個月~7個月	8個月~12個月	一歲以上
澱粉	<p>○米、胚芽米、糙米</p> <p>燕麥片 馬鈴薯 蕃薯</p>	<p>← 以上皆可</p> <p>高粱 小米</p>	<p>← 以上皆可</p> <p>麵粉 吐司 麵包 麵線、麵類</p>
蔬菜	<p>綠花椰 青江菜 小黃瓜 南瓜 地瓜葉 高麗菜 胡蘿蔔</p>	<p>← 以上皆可</p> <p>菇類 菠菜 玉米 <九個月> 蓮藕</p>	<p>← 以上皆可</p> <p>蕃茄 蒜頭 四季豆 茄子 蘆筍 <一歲半> 蕪菁 芥菜 <一歲半> 山藥 <一歲半></p>
蛋白質	<p>豌豆 雞胸肉 <七個月> 豆腐 蛋黃</p>	<p>← 以上皆可</p> <p>大豆 豬瘦肉 牛肉 (瘦)</p>	<p>← 以上皆可</p> <p>雞腿肉 雞翅肉 黃豆、綠豆、綠豆、紫米</p>
水果	<p>香蕉 蘋果</p>	<p>← 以上皆可</p> <p>水梨 李子 葡萄 柳丁 橘子</p>	<p>← 以上皆可</p> <p>芭樂、粉 西瓜、哈密瓜 藍莓、檸檬</p>
其它		<p>白色魚肉 <鱈魚、吻仔魚、黃魚等...> <九個月> 昆布</p>	<p>← 以上皆可</p> <p>蟹肉、蝦子 <一歲半> 海苔 優格 幼兒起司 魚腸魚、鮭魚、魚精 牛奶</p>

我不要變黃臉婆

胡蘿蔔因富含胡蘿蔔素，對人體相當的健康，但經常食用會導致皮膚變黃，怕皮膚變黃的話可減少食用，或間隔一段時間後再開始食用。

會使皮膚變黃的食材有：胡蘿蔔、南瓜、地瓜、地瓜葉、油菜、海苔、柑橘類、木瓜。



會使皮膚變黃的食材有：
胡蘿蔔、南瓜、地瓜、地瓜葉、油菜、
海苔、柑橘、木瓜

避免過多調味品

寶寶的副食品強烈建議取自天然的食材味道，不要依照大人的喜好，避免吃太甜、太鹹、太冷或太熱的食物，以免對寶寶的腸胃造成負擔，或養成寶寶重口味的習慣。



請您跟我這樣做

養成寶寶良好的飲食習慣

讓寶寶養成良好的飲食習慣就從接觸副食品初期開始。一開始寶寶還不會坐，我會將寶寶放在甜甜圈（枕頭）裡，固定好，然後有耐心的一口一口試餵。剛開始一定會比較難餵，所以媽媽們不要氣餒，若寶寶一開始就願意吃，恭喜媽媽，您可以開始進入副食品的營養天堂；但若寶寶一開始不喜歡，那也沒關係，休息一下再餵，再不行，休息幾天再繼續嘗試。等到寶寶較大會坐時，就可以把寶寶移到兒童餐椅上，培養良好的吃飯習慣，而大人也一起陪著吃飯，久而久之寶寶就會知道，吃飯就是要坐在餐椅上。



坐在甜甜圈枕頭內餵食。



坐在餐椅中餵食。

和大人一起吃飯

寶寶一歲過後可以開始慢慢調整三餐，因此三餐時間就與大人一起坐在餐桌上用餐，漸漸的養成良好的習慣。下午時間可以給予適量的牛奶、吐司、水果或蔬菜棒當作點心，避免給予過多的零食和巧克力。

副食品改成三餐時，寶寶會不會容易餓？

當寶寶的副食品改成一日三餐時，應該就不會稱為副食品，而是寶寶的主食了。寶寶的餐數變少，則餐量就會變大，你會發現寶寶可以吃的量越來越多，從 15ml 增加到 30ml，再來 100ml，漸漸的一餐可以吃到 200~350ml，到達一定的量時，顯示寶寶可以只吃三餐主食了。如果下午寶寶肚子餓，可以準備烤吐司、蔬菜棒、優格等食物當作寶寶的下午茶點心，但不宜吃太飽，以免到了晚餐時間反而吃不下正餐。

副食品只有寶寶可以吃嗎？

寶寶的副食品雖然是針對寶寶的營養和口味準備的，但因為裡面的食材，有機又營養均衡，所以如果家裡有重症患的長輩必須吃半流質的食物時，其實也可以用此食譜來烹調，只要再多加一點點的調味，就可以輕鬆享用。甚至有時候家長也可以一起跟著吃，大人吃的可以多加一點點的鹽來調味，或是加上肉鬆等食品，會是營養又好吃的早餐呢！

開始訓練寶寶自己吃飯的方法

從一歲開始，就可以開始訓練寶寶們自己吃東西，而訓練吃飯的方法有：

1. 創造良好的用餐環境：盡可能的與寶寶一起在餐桌用餐，讓寶寶知道要吃東西時就是應該坐在餐桌前用餐。
2. 適當的餐椅：讓寶寶可以坐時就在餐椅上用餐，習慣之後，去餐館用餐，可以請餐館準備寶寶餐椅，這樣就不需要抱著寶寶走來走去，甚至需要追著跑來餵食。
3. 專屬的餐具：我在餵寶寶時，除了一套餵他（她）的餐具外，還會準備另外一套，讓寶寶自己握著。這時孩子會試著用餐具做出和大人一樣的動作，慢慢的就可以訓練小孩子自己進食。
4. 有耐心的教導：寶寶剛開始自己吃飯時，一定會吃的滿嘴或滿桌都是，這就是寶寶的第一步，而且是正常現象，我們應該以鼓勵來代替責罵，讓寶寶知道這樣很棒。隨著歲數的增長，小肌肉發展逐漸完善後，這種吃的到處都是的情形就會慢慢的改善，有些家長可能會因為寶寶吃的到處都是，而一直餵寶寶，這樣不但會延遲寶寶學習吃飯的時間，甚至會養成依賴的個性。我曾經在餐廳看過一位母親餵食已經五、六年級大的孩子，而握在孩子手中的不是餐具而是掌上型電玩，其實這樣並不是愛他，反而讓孩子喪失這個年紀該自主的事情，所以，家長們有時候還是要放手讓孩子試試看吧！<開玩笑的說：勤勞的媽媽養成懶惰的孩子。>

該如何斷奶？

盡早讓寶寶接觸副食品，他們就會漸漸的習慣副食品是自己的正餐，慢慢的就可以戒掉母乳，但是盡量讓寶寶在固定的時間用餐，餐數可漸漸的變少，最後變三餐，如下列表格：

四個月 <五餐>	母乳. 副食品	母乳. 副食品	母乳. 副食品	母乳. 副食品	母乳
八個月 <五餐>	母乳. 副食品	母乳. 副食品	副食品	副食品	母乳
一歲 <四餐>	母乳. 副食品	副食品	副食品	副食品	副食品. 母乳
一歲二個月 <三餐>	母乳. 副食品	副食品	副食品	副食品	副食品. 母乳
一歲半 <三餐>	副食品	副食品	副食品	副食品	副食品

歲數少 → 多 餐數多 → 少



六個月以下的寶寶該不該喝水？

很多長輩可能會鼓勵寶寶多喝水，但其實六個月以下的寶寶，只要喝足夠的奶量，其實不必再額外補充水分，以免發生水中毒。因為六個月前的寶寶腎臟尚未發育完全，喝太多的水會造成鈉離子的流失，影響到寶寶的腦部發展。那該如何判斷是否有水中毒的跡象呢？水中毒初期會有嘔吐、嗜睡、焦躁不安、臉部浮腫、痙攣等症狀，其中痙攣可能是最早引起父母注意的徵兆，這時候即時送醫治療，就不會有後遺症。如果寶寶有口渴的現象或反應時該如何補充水分？其實只要增加母乳和配方奶的量，就可以滿足寶寶一天的水分需求，或是一天喝少量的水也是可以接受的。

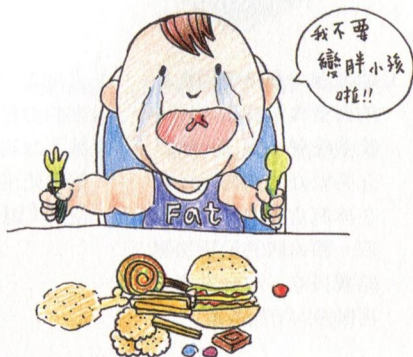
寶寶過胖的判斷方法

有許多的家長會以寶寶胖不胖來判斷孩子的健康或發展狀況，其實這是不對的，每個寶寶都會因為食量的大小、睡眠的多寡，甚至是遺傳的關係而影響到成長發育，甚至給寶寶吃高熱量、甜食或是油炸的食物，不但影響到成長，還會讓寶寶的三餐量不正常。過胖的寶寶，會因為身體不靈活，學翻身會比較吃力，發育常常落後於正常孩子；學步時，由於雙腳負擔過重，而形成了扁平足或彎腿的現象；另外，多餘的膽固醇累積，還有可能會成為成年後罹患動脈相關疾病，因此健康均衡的飲食，還有良好的活動力以及健康的身體，比體重還要重要。

正常體重的計算方法是：

1-6 個月體重 = (出生時體重(克) + 月齡 × 700) 克

7-12 個月體重 = (6000 克 + 月齡 × 250) 克

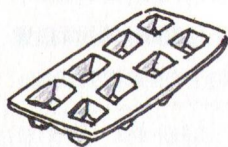


跟隨自己的腳步

許多的家長們都喜歡比較誰的寶寶比較胖，或是誰的寶寶吃的比較多，每個寶寶的成長腳步本來就不同，食量也不同，家長們不必一味地比較寶寶的身高、體重，如果活動力正常，並且按照自己的生長曲線成長，就算是一開始身高體重輸別人也不必過於擔心，只要身體健健康康，父母就開開心心的陪寶寶進入副食品的世界吧！

接下來我們就開始動手做做看吧！

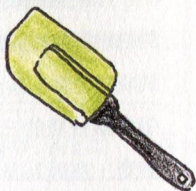
烹調使用工具



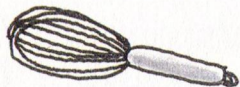
1. 冰塊盒：剛接觸副食品的寶貝食量還不大，可能就吃個一兩口，所以先將做好的食物泥分裝在冰塊盒當中，一次僅取一顆冰塊的份量加熱給寶貝吃，若食量變大再慢慢的增加數量。



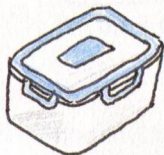
2. 夾鏈袋：可將市場買回來的食材，分袋裝存並冰入冰箱中，或是燙熟還未使用的食材，也可使用夾鏈袋來保存。



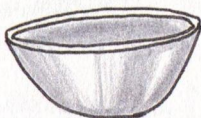
3. 刮刀：將食物調理機剩餘的食物刮出或可做為攪拌工具。



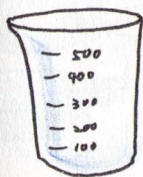
4. 打蛋器：攪拌食物和打蛋用。



5. 保鮮盒：做好的副食品，可分裝在保鮮盒內，或將食材分裝入保鮮盒（放入冷藏室或冷凍庫）保存。



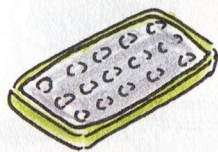
6. 不鏽鋼盆：用來攪拌食材或清洗食材時使用。



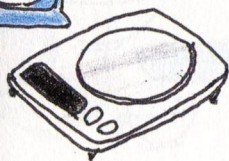
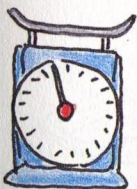
7. 量杯：測量液體食材時使用。



8. 米杯：測量米量和水量時使用（米杯一杯 = 150cc）。



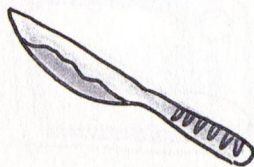
9. 刨絲器：將食材刨絲時使用。
磨泥器：將食材磨泥時使用。



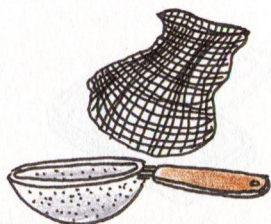
10. 磅秤：測量食材重量。



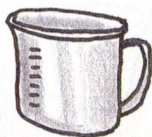
11. 削皮刀：削食材皮。



12. 刀子：切斷或切碎食材。



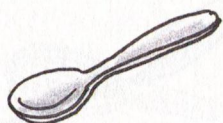
13. 濾網：過濾蔬果渣、食物渣。



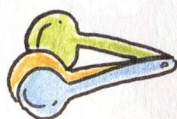
14. 鋼杯：用來隔水加熱食物。



15. 鍋子：烹煮食材。



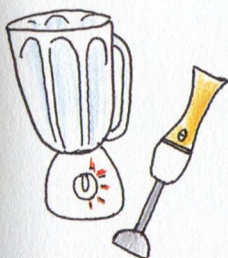
16. 湯匙：攪拌與挖取用。



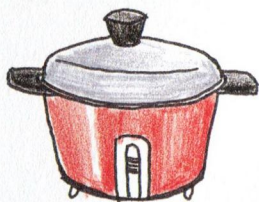
17. 量匙：測量調味料份量。



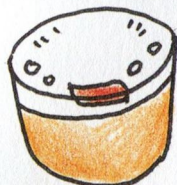
18. 碗、容器：盛裝食材及副食品。



19. 食物調理機、果汁機：攪碎食材。



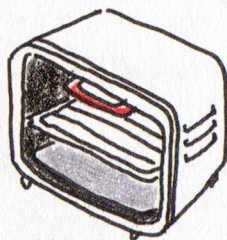
20. 電鍋：蒸熟食材及加熱副食品。



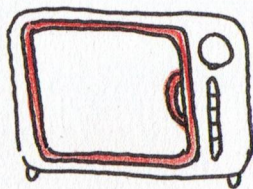
21. 飯鍋：煮飯、稀飯。



22. 溫奶器：加熱副食品。



23. 烤箱：烤熟食材。



24. 微波爐：加熱食材、副食品。



第二章

0~4 個月這樣吃，母乳更健康



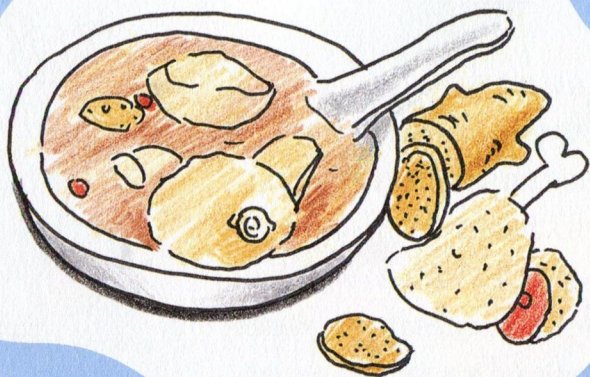
母乳中含有許多與免疫功能相關的成分，可以提供必須的保護，像是避免寶寶呼吸道和腸胃道受到病原的入侵，所以有人開玩笑說喝母乳的小孩，出生的前六個月身體健康達到無敵狀態，雖然不可能百分之百不生病，但從統計結果來看，喝母乳的寶寶前六個月的確較不易生病，所以母乳的營養和母親的飲食也息息相關，要健康的吃，健康的授乳。



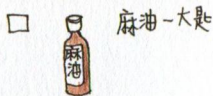
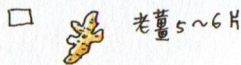
麻油雞

麻油可促進子宮收縮，並幫助排出惡露，因此子宮會恢復的較快；雞肉則是含有豐富的蛋白質，可以增加乳汁的營養！

0~4 個月
母乳期



〈材料〉



(註：準備好的食材，
可在方框內打勾。)

〈做法〉

1. 將雞肉的肉與皮分開。
2. 雞肉燙熟、去血水。
3. 鍋子不加油，將雞皮丟入炒出油。
4. 將切片的老薑丟入鍋中爆香。
5. 加入麻油，加入燙熟後的雞肉。
6. 加米酒。
7. 加水，水淹過雞肉，蓋上鍋蓋。
8. 大火煮滾，轉成中小火，煮半小時即可。



Tips /

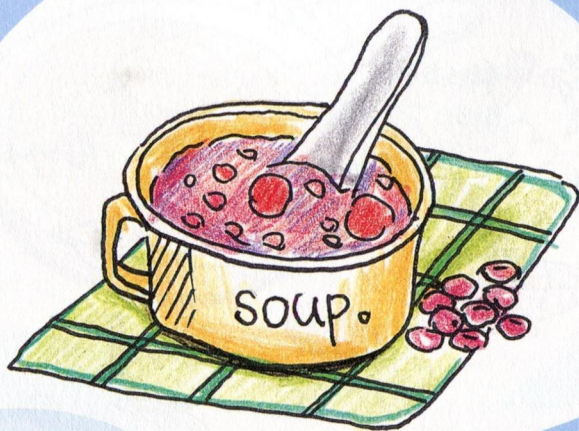
若不喜歡吃雞皮的人，可以在皮炒出油後，將雞皮撈起。另外米酒也可以依照喜好加或不加。

桂圓紅豆紫米粥

素可食

0~4個月
母乳期

紫米有人稱為坐月子米，又稱補血米，紅豆亦有補血功效，因此坐月子期間非常適合當作補血養生的甜品，熱熱的吃胃都暖和起來。



〈做法〉

1. 將紅豆和紫米清洗乾淨後，泡冷水4小時。
2. 桂圓用米酒泡開。
3. 將紅豆、紫米和泡過米酒的桂圓一起放入電鍋內鍋中，並將開水加至內鍋約八分滿。
4. 將內鍋放入電鍋中，並在外鍋加2杯水燜煮，等待開關跳起。
5. 加入5大匙冰糖或紅糖，繼續燜20分鐘即可。

〈材料〉

- 紅豆 1.5 杯 (半杯)
- 紫米 1 杯 (半杯)
- 桂圓 20g
- 開水 (內鍋8分滿) (約6杯水, 900c.c.)
- 冰糖或紅糖適量 (約5匙, 若要甜一點可再增加量)
- 米酒半瓶

Tips /

在烹煮過程中我會煮濃稠一點（水不要太多），甜一點，這樣燜煮完後，可依照甜度喜好，加入開水或牛奶變成自己喜歡的口味。



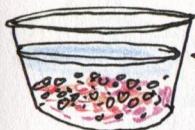
① 紅豆和紫米洗淨後泡冷水4小時

②



桂圆用米酒泡開

③ 將紅豆、紫米和桂圆（泡過米酒的）一起加入電鍋內鍋中，並將開水加至內鍋的八分滿。



← 八分滿（開水）



④ 放入電鍋中，並在外鍋放入2杯水悶煮，等待開關跳起。

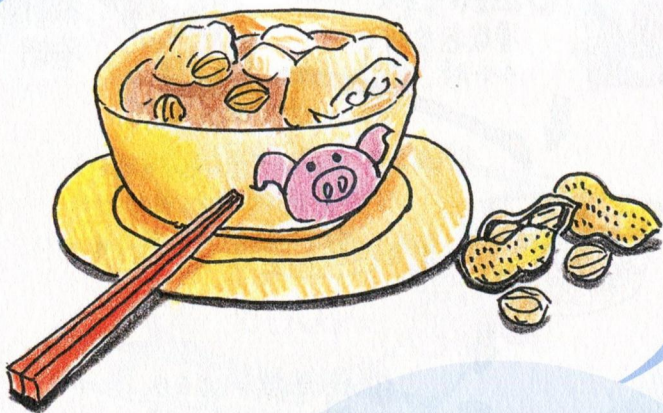


⑤ 加入冰糖或紅糖後再繼續悶20分鐘即可










花生豬腳湯

0~4 個月
母乳期

花生加豬腳富含膠原蛋白，一起燉煮可幫助乳汁分泌，更可增進乳汁的品質，但消化不良者不宜食用太多。其實花生豬腳湯比您想像中的好吃。

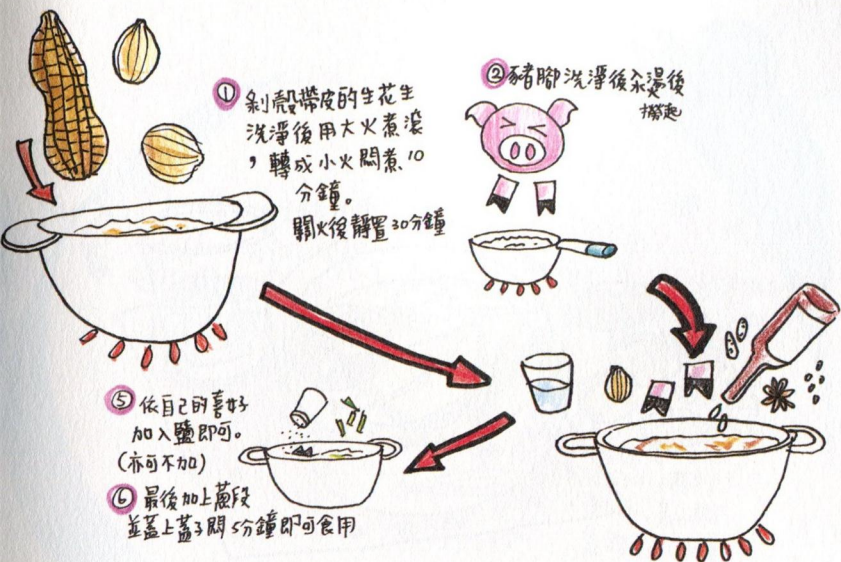


〈材料〉

-  豬後腳 1 隻 (剝塊, 約 2 斤)
-  帶皮花生 半斤
-  老薑 四片
-  蔥段 少許
-  八角 3 粒
-  米酒 適量 (約 100 c.c.)
-  鹽 少許
-  冰糖 一茶匙
-  水 適量

〈做法〉

1. 剝殼帶皮的新鮮花生洗淨後，加水用大火煮滾，轉成小火，蓋上鍋蓋燜煮 10 分鐘。關火後靜置 30 分鐘。
2. 豬腳洗淨後，汆燙後撈起。
3. 將花生、豬腳放入鍋中，並加水蓋過豬腳約 2 公分。
4. 鍋中加入老薑片、八角、冰糖、米酒後，一起大火煮滾，滾後轉小火，燉 1.5~2 小時。
5. 依自己的喜好加鹽 (月子期間亦可不加)。
6. 最後加上蔥段，並蓋上蓋子燜 5 分鐘即可。



Tips /

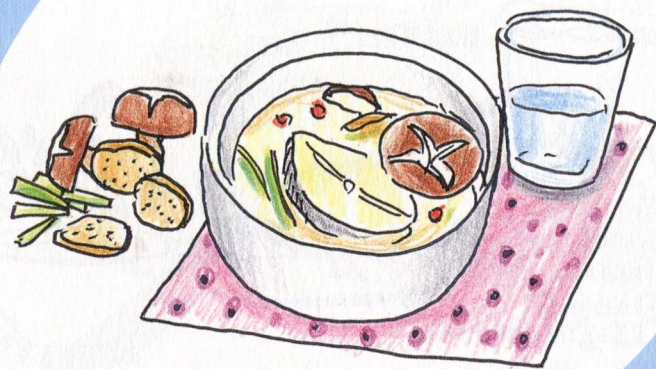
1. 買回來的豬腳要仔細將豬毛清乾淨。
2. 月子期間不宜攝取過多鹽分，因此建議坐月子期間的花生豬腳湯不要加鹽。

- ④ 加入老薑片、八角、冰糖、米酒後一起煮滾，轉小火燉約1.5~2小時







香菇鮮魚湯

鮮魚湯含豐富蛋白質及維生素，可養血補氣，恢復活力，並促進乳汁分泌，老薑片對產後的恢復也有很大的幫助。

0~4個月
母乳期

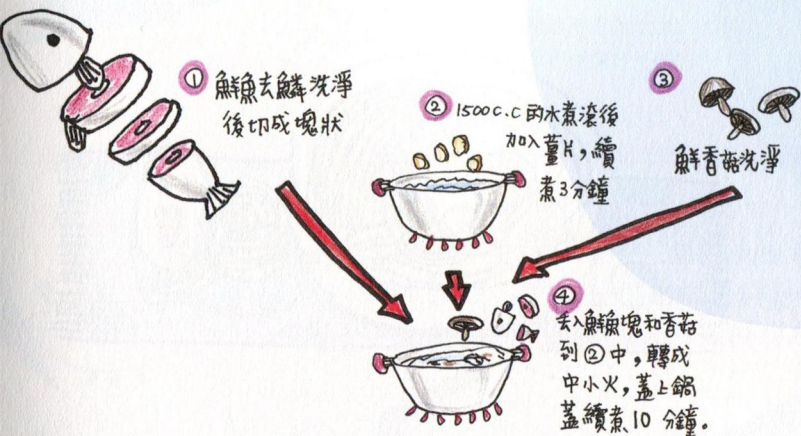


〈材料〉

-  鮮魚一條（鱸魚或梁海鱸魚）
-  鮮香菇 5~7朵
-  老薑 4片
-  蔥段少許（約8段，一段約4公分）
-  水約1500c.c
-  鹽約1.5匙

〈做法〉

1. 鮮魚去鱗，洗淨後切成塊狀。
2. 1500cc的水煮滾後，加入老薑片，續煮3分鐘。
3. 鮮香菇洗淨。
4. 將鮮魚和香菇丟到步驟2中，轉成中小火，蓋上鍋蓋續煮10分鐘。
5. 加入蔥段和鹽，蓋上鍋蓋，並關火燜3分鐘即可。



Tips /

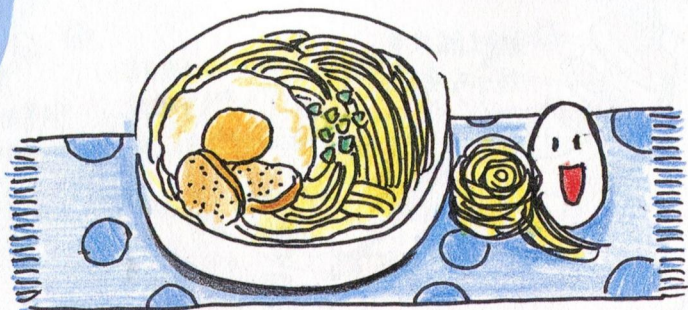
建議選用深海魚或是鱸魚；香菇也可選擇乾香菇，但煮之前請先用冷水泡10分鐘，再用清水洗乾淨。



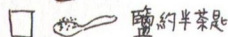
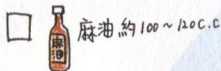
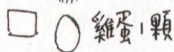
麻油麵線

麻油可促進子宮收縮，並幫助排出惡露，亦可增加乳汁的營養。

0~4 個月
母乳期



〈材料〉

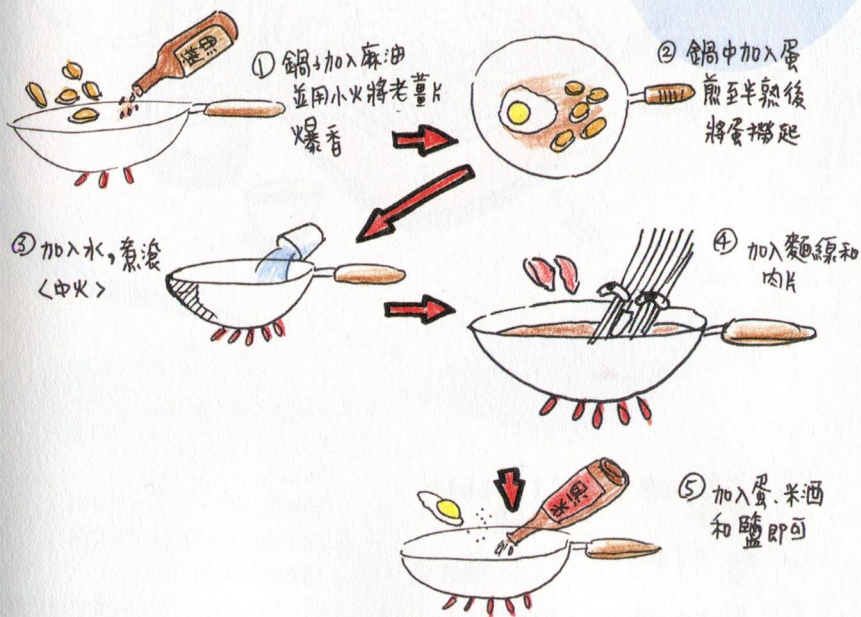


〈做法〉

1. 鍋子中加入麻油，並用小火將薑片爆香。
2. 將蛋去殼，倒入鍋中，煎至半熟後，將蛋撈起。
3. 加入水，用中火煮滾。
4. 加入麵線和肉片煮至熟。
5. 最後加入蛋、米酒和鹽即可。

Tips /

麵線不宜煮太久，不然過於軟爛會不好吃。









麻油腰子

麻油腰子的鋅含量超高，有補腎養精的功效，對於產後身體修復或是月經後造血有很大的作用，但食用內臟不宜過量。

0~4 個月
母乳期

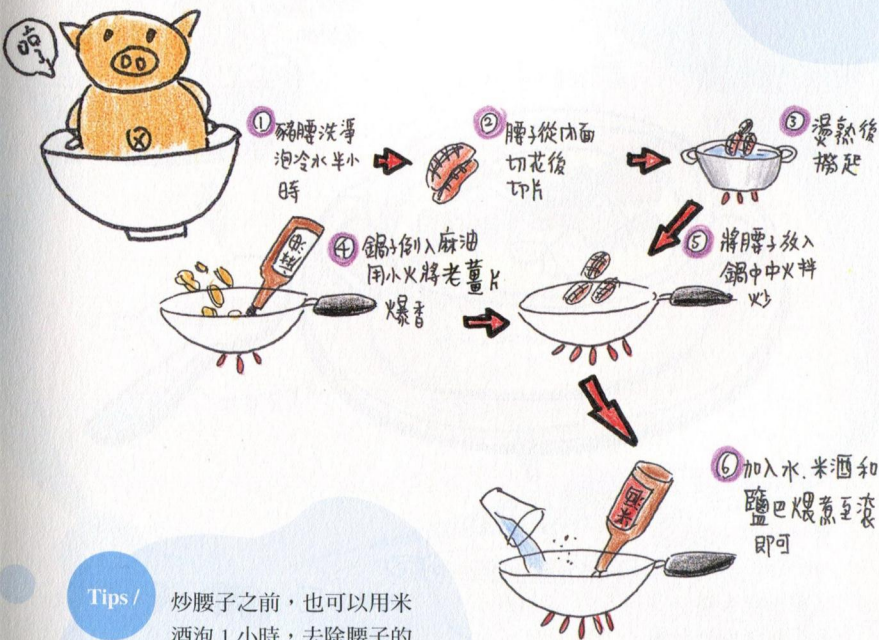


〈材料〉

- | | | | |
|--------------------------|--|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> |  豬腰 1 副 | <input type="checkbox"/> |  米酒 半瓶 |
| <input type="checkbox"/> |  老薑 約 8 片 | <input type="checkbox"/> |  鹽 約 1 匙 |
| <input type="checkbox"/> |  麻油 1 碗 | <input type="checkbox"/> |  水 半杯 |

〈做法〉

1. 豬腰洗淨後，泡冷水半小時。
2. 腰子從內面切花後，再切片。
3. 燙熟後撈起備用。
4. 鍋子倒入麻油，用小火將老薑片爆香。
5. 將腰子放入鍋中，以中火拌炒。
6. 加入水、米酒和鹽巴，煮至滾即可。

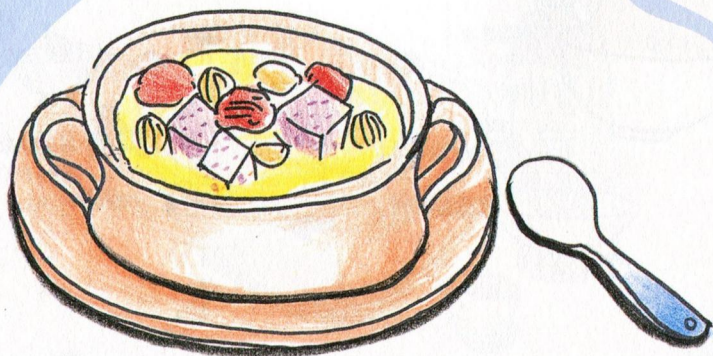


Tips / 炒腰子之前，也可以用米酒泡 1 小時，去除腰子的腥味。

山藥花生紅棗湯

0~4 個月
母乳期






山藥是高醣類、高蛋白質而又低脂，富含多種人體所需的礦物質與維生素。花生則可幫助乳汁分泌，加上紅棗對於產後的養護有很好的幫助。

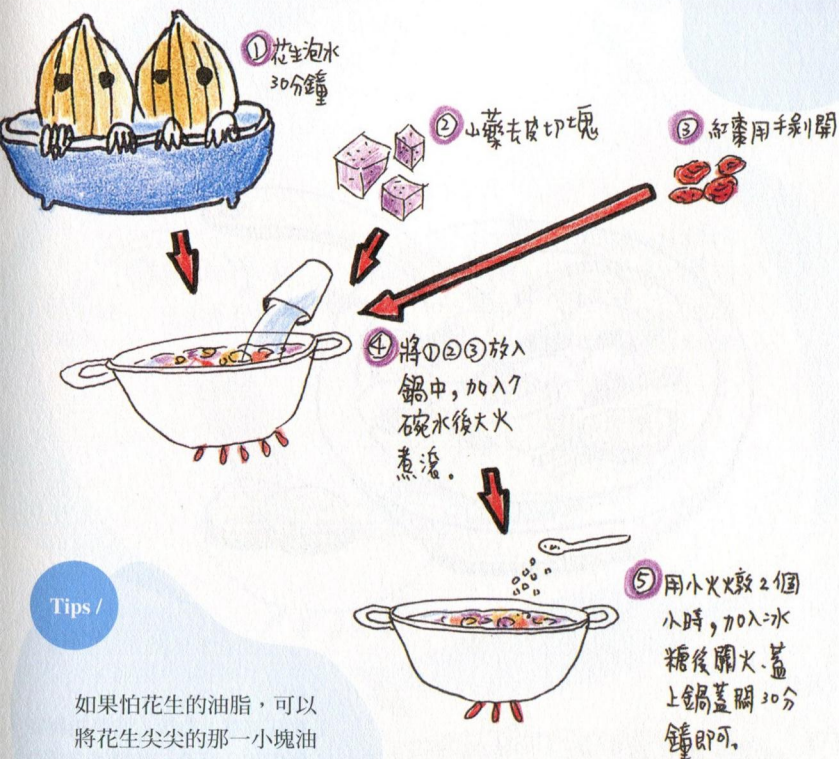


〈做法〉

1. 花生泡水 30 分鐘。
2. 山藥去皮切塊。
3. 紅棗用手剝開。
4. 將步驟 1、2、3 的食材放入鍋中，加入 7 碗水（約 1000cc）後，大火煮滾。
5. 用小火燉 2 小時，加入冰糖後關火，蓋上鍋蓋燜 30 分鐘即可。

〈材料〉

-  山藥 200g
-  花生 100g
-  紅棗 8 顆
-  冰糖 2 大匙
-  水 7 碗



Tips /

如果怕花生的油脂，可以將花生尖尖的那一小塊油脂最多的部分去除。


麻油蚵仔湯

蚵仔味甘、性溫並含有豐富的蛋白質，有『海中的牛奶』之稱，可以促進發奶。

0~4 個月
母乳期



〈材料〉

 蚵仔 200g

 水 500c.c.

 老薑 4片

 米酒 100c.c.

 麻油 200c.c.

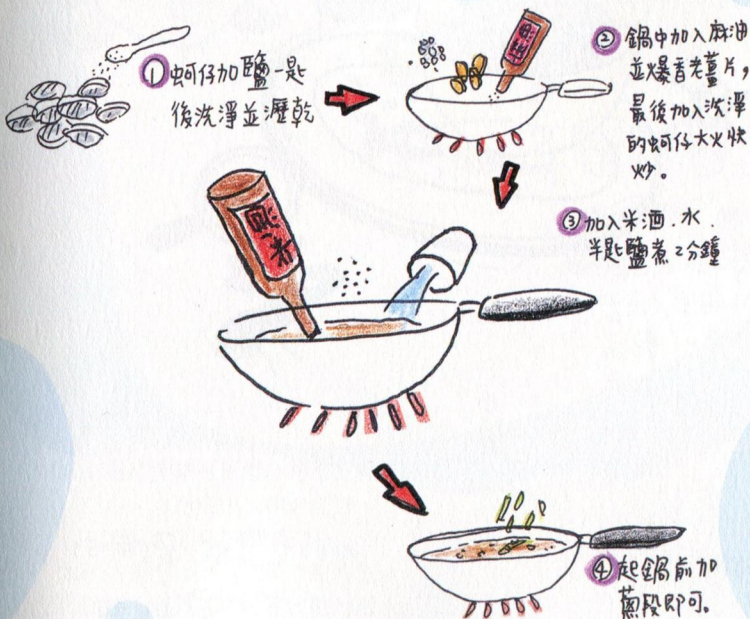
鹽 是半

〈做法〉

1. 蚵仔加鹽 1 匙後，洗淨並瀝乾。
2. 鍋中加入麻油，並爆香老薑片，最後加入洗淨的蚵仔，大火快炒。
3. 加入米酒、水和半匙鹽煮 2 分鐘。
4. 起鍋前加入蔥段即可。

Tips /

盡量不要選購整包泡水的蚵仔，因為近來走私猖獗，不能確認泡了多久，所以為了新鮮和保險起見，請選擇無泡水的鮮蚵。



黑芝麻粥

素可食

黑芝麻具有補肝腎、益精血、潤腸燥的功效，並可增加乳汁分泌，還可以補鈣！

0~4 個月
母乳期



〈做法〉

1. 黑芝麻搗碎。
2. 米洗淨。
3. 將步驟1和2的食材放入電鍋中，並加入3杯水及3匙紅糖，一起煮成稀飯即可。

〈材料〉

- 黑芝麻 25g
- 米 半杯
- 水 3杯
- 紅糖 3大匙



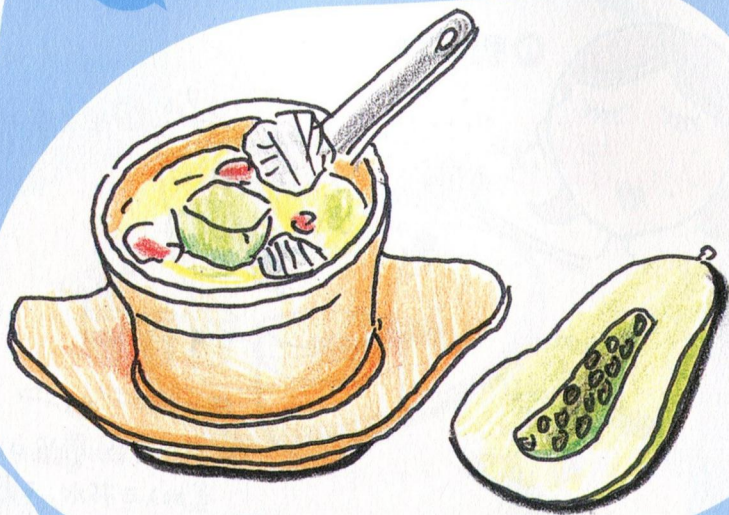
Tips /

1. 若選擇黑糖可以嗎？答案是肯定的，因為日本人稱的黑糖，其實就是我們台灣的紅糖。
2. 若在粥當中加入 2 或 3 片的老薑片一起煮，亦可增加粥的風味。

青木瓜排骨湯

青木瓜所含的蛋白分解酵素最多，可將蛋白質進一步分解成更小的分子，幫助人體消化吸收，對乳汁的分泌有幫助，發育期間的女性使用亦有豐胸效果。

0~4 個月
母乳期



〈材料〉

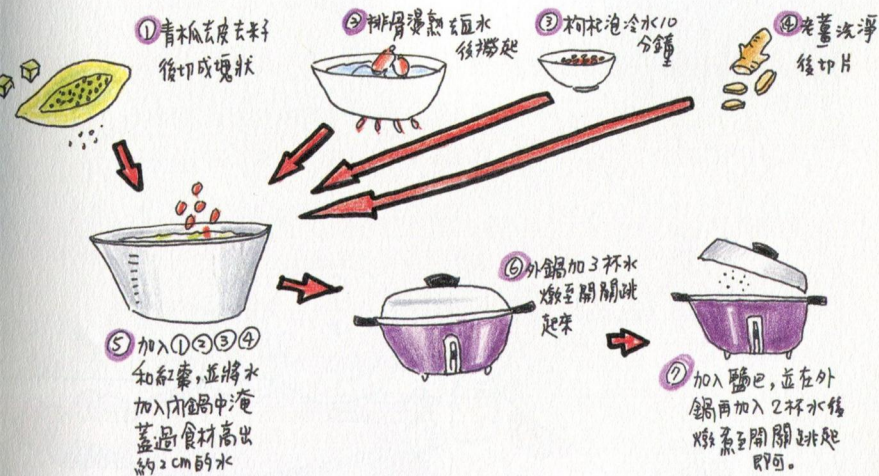
- | | |
|------------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 青木瓜 1 顆 | <input type="checkbox"/> 老薑片 8 片 |
| <input type="checkbox"/> 排骨半斤 | <input type="checkbox"/> 紅棗 6 顆 |
| <input type="checkbox"/> 枸杞 80 20g | <input type="checkbox"/> 鹽 1 匙 |

〈做法〉

1. 青木瓜去皮、去籽後，切成塊狀。
2. 排骨燙熟，去血水後撈起。
3. 枸杞泡冷水 10 分鐘。
4. 老薑洗淨後，切片。

Tips /

也可以加入一些黃耆一起燉煮。

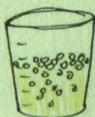


- 加入步驟 1、2、3、4 的材料和紅棗，並將水加入內鍋中，淹蓋過食材約 2 公分。
- 外鍋加入 3 杯水，燉煮至開關跳起。
- 再加入鹽巴，並在外鍋再加入 2 杯水，燉煮至開關跳起即可。

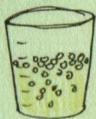
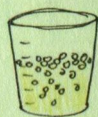


第三章

4~7 個月嬰兒食譜



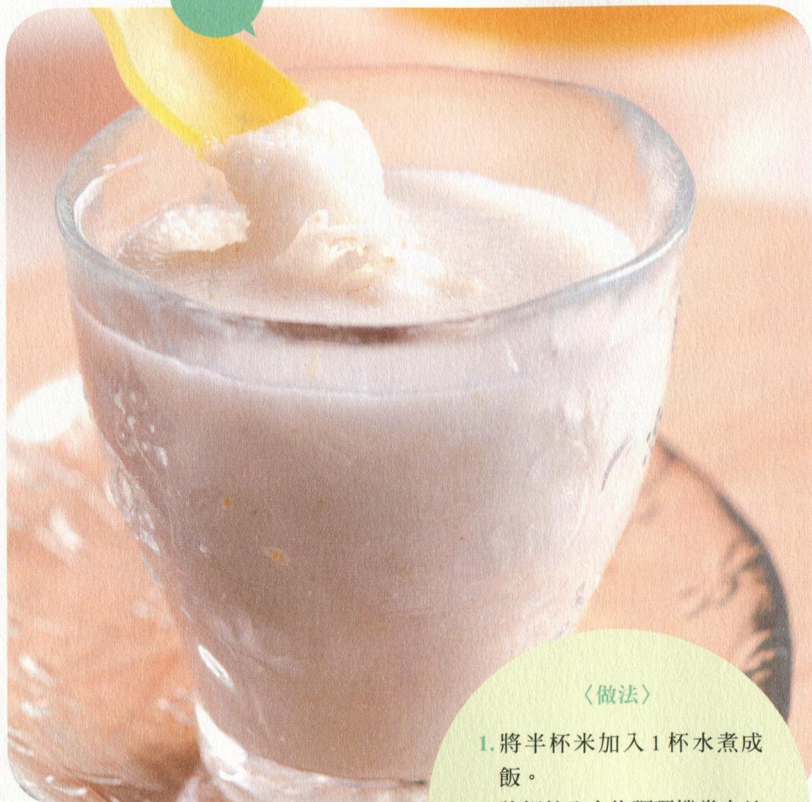
寶寶到三個月或四個月大時剛好會遇到厭奶期，大約四個月開始，光吃奶水已經無法滿足寶寶的營養需求了，所以這個時期的寶寶，除了原先的母乳或嬰兒配方奶之外，應可開始給予一些半流質食物，也就是副食品（即離乳食）。



白製米糊



當孩子長到四個月的時候，喝母乳或奶粉已經不夠營養了，這時候可以開始吃副食品。通常寶寶的腸胃比較敏感，可以先給容易消化的食物，米糊就是很好的選擇，因為經過攪打煮熟，寶寶容易吸收，腸胃也不容易敏感，等到寶寶八個月大時，再把蔬菜、水果以及魚肉加入米糊中熬煮，可以增加這時期寶寶所需的營養。

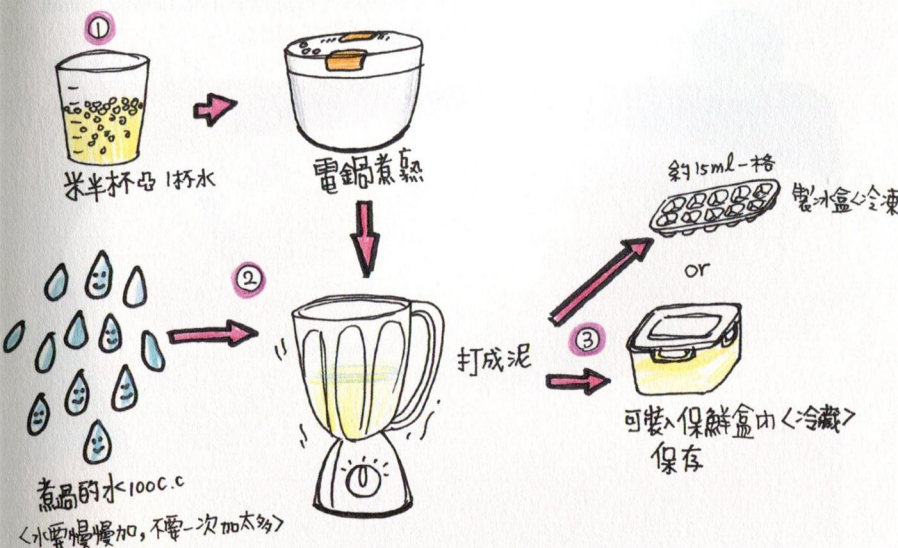
四個月



〈做法〉

1. 將半杯米加入 1 杯水煮成飯。
2. 將飯放入食物調理機當中並加入約 100cc 的開水。
3. 一起打成泥狀並分裝入冰塊盒或保鮮盒裡冷凍保存。

〈材料〉  胚牙米 or 糙米 半杯
  水 100cc (煮過的)



Tips /

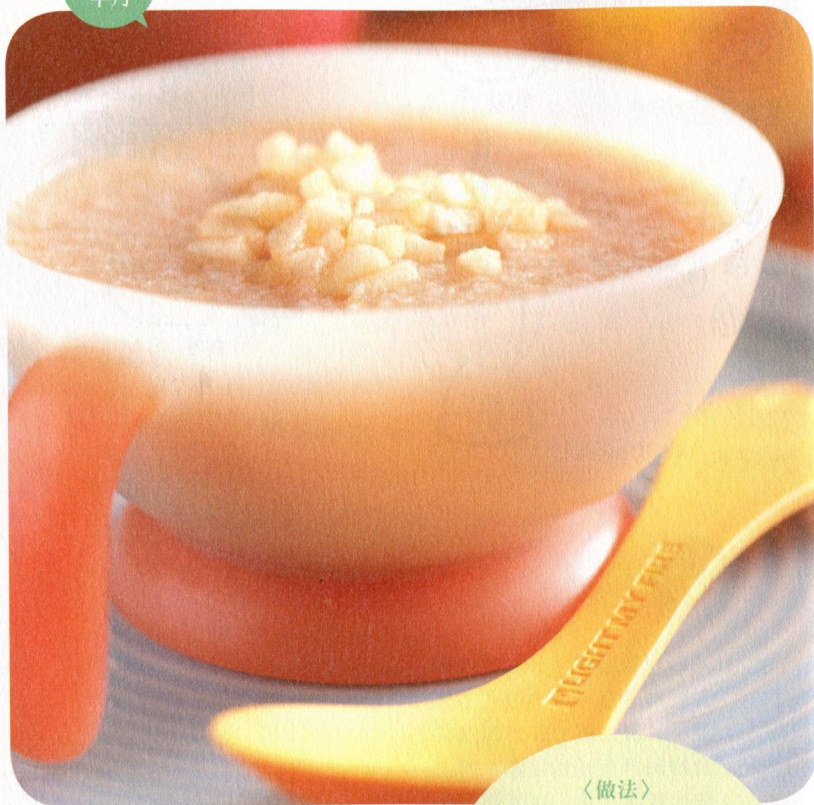
1. 米糊越稠越好，因為事後餵食寶寶時還可以再加開水去調整；若太稀，寶寶剛接觸食物泥會有吐舌現象，所以會比較難餵食，這時候若要變稠，只能再加入飯去打成泥，或加市售米粉去調和了。
2. 初次接觸副食品的寶寶，因食量不大，而且還在喝奶，所以我都習慣在製冰盒內，一次取一顆來加溫給寶寶吃。

蘋果米糊

素可食

四個
半月

『一天一個蘋果，醫生遠離我。』蘋果具有生津止渴、潤肺除煩、健脾益胃、養心益氣、潤腸、止瀉、解暑等功效，對寶寶的消化有幫助，甜甜的寶寶很愛吃喔！



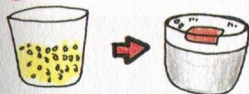
〈做法〉

1. 半杯米煮熟。
2. 蘋果去皮去籽後，切成塊狀。
3. 加入飯、蘋果和開水一起打成泥即可。

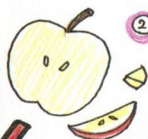
〈材料〉

- 米半杯
- 蘋果 120g
- 開水 120 c.c

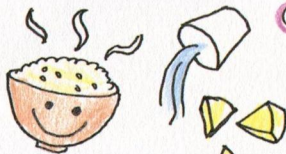
① 米半杯煮熟



② 蘋果去皮去籽
切成塊狀



③ 加入飯、蘋果
和開水打成
泥即可。



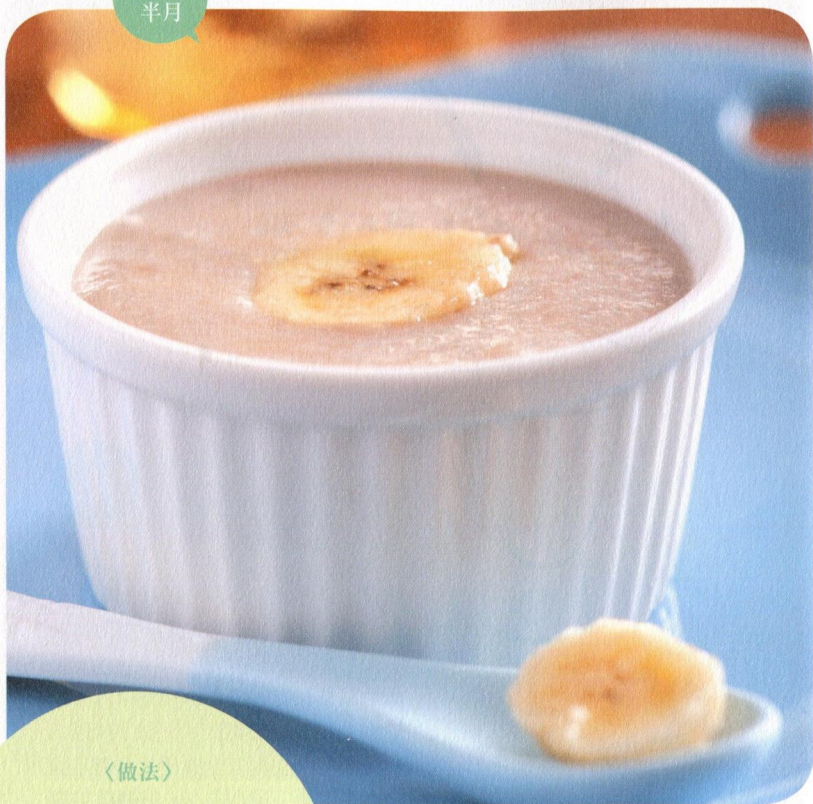
Tips /

蘋果的身分證？有沒有注意到蘋果上會有一張貼紙小標籤，是數字的傳統水果標籤：四個數字，開始為4（使用除草劑和有害肥料種植的）；有機的水果標籤：五個數字，數字開頭為9（有機的和可以安全食用）；轉基因的水果：數字開頭為8，這個數字開頭的千萬不要買。

香蕉米糊

四個
半月




胚芽米含有豐富膳食纖維、蛋白質、礦物質、維生素 A、B、E 等，是米類的營養寶庫，對開始要吸收許多營養素的寶寶們來說很適合。香蕉中的果膠，可促進腸蠕動、排便順暢，是寶寶副食品排行榜 No.1。



〈做法〉

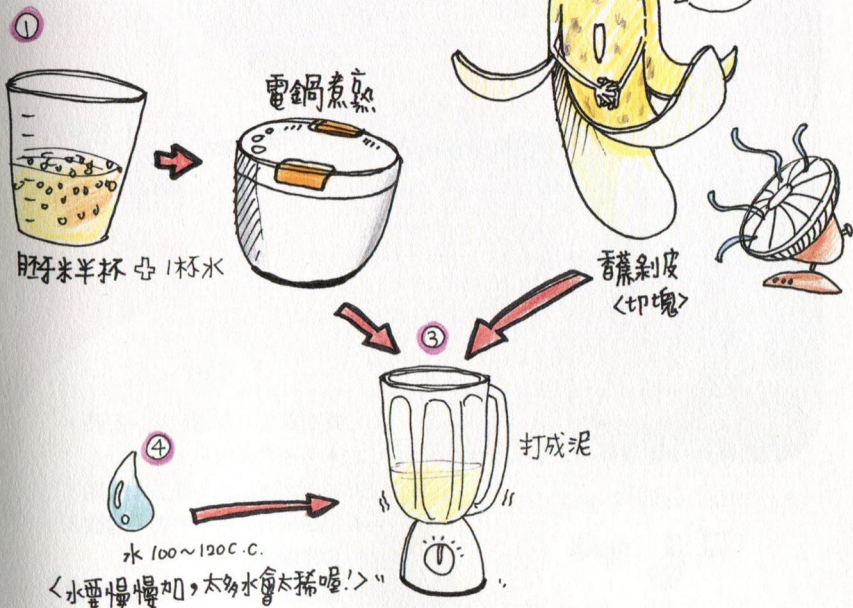
1. 將半杯胚芽米加 1 杯水煮成飯。
2. 香蕉剝皮切塊，並去頭去尾。
3. 將飯和香蕉放入食物調理機中。
4. 再加入 100cc~120cc 的水，一起打成泥。

〈材料〉

-  香蕉 1 根
-  胚芽米半杯
-  水適量 (煮過的喔!) 約 100c.c. / 120c.c.

Tips /

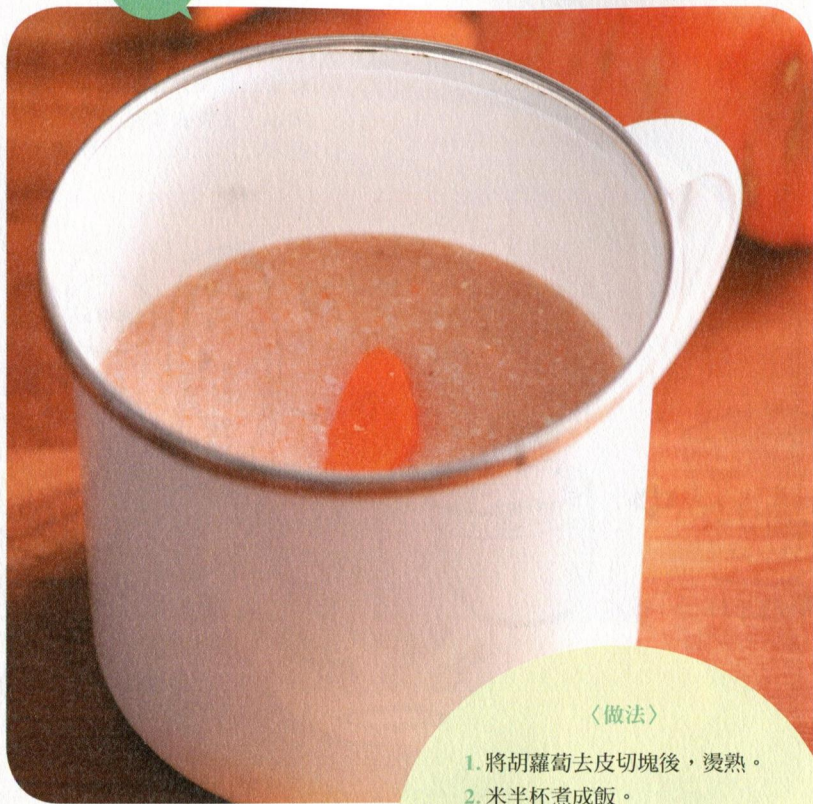
1. 香蕉選擇有黑點較成熟的尤佳，也可買黃色表皮的回家，放至有黑點時再使用，因為甜味比較高。
2. 香蕉因為頭和尾比較會有農藥殘留，所以一定要去頭尾吃。



胡蘿蔔香蕉泥

四個
半月

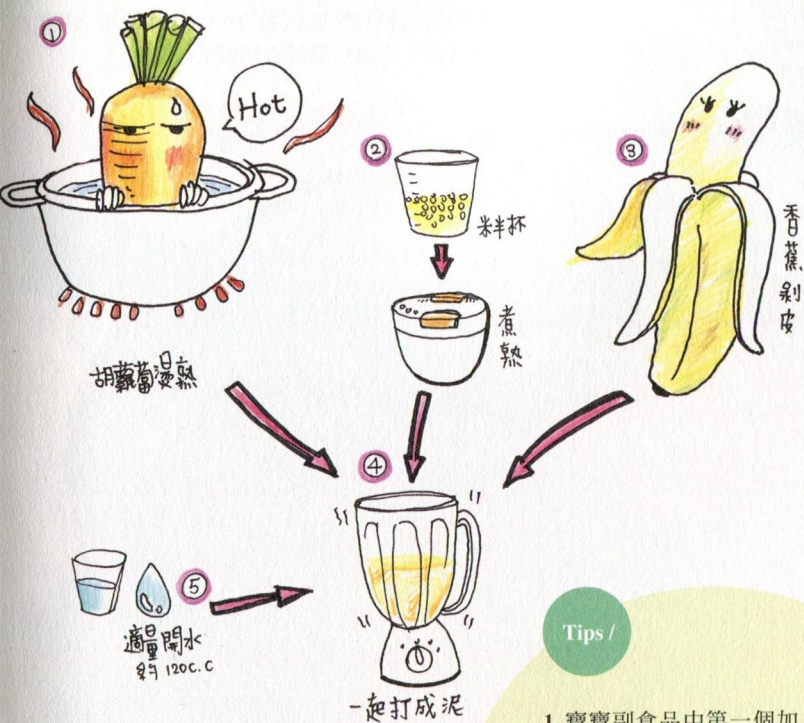
胡蘿蔔含有大量胡蘿蔔素，胡蘿蔔素相當於二個分子的維生素 A，是讓骨骼發育正常的重要食材，因此對於寶寶的成長發育和明目都有相當好的幫助，要長的好，看得遠就靠這一道食譜吧！



〈做法〉

1. 將胡蘿蔔去皮切塊後，燙熟。
2. 米半杯煮成飯。
3. 香蕉剝皮切塊，並去頭去尾。
4. 將胡蘿蔔、飯、香蕉一起放入食物調理機內。
5. 加入開水 120cc，一起打成泥即可。

- 〈材料〉
- 米半杯
 - 香蕉 1 根
 - 胡蘿蔔 30 克
 - 開水 約 120 c.c.



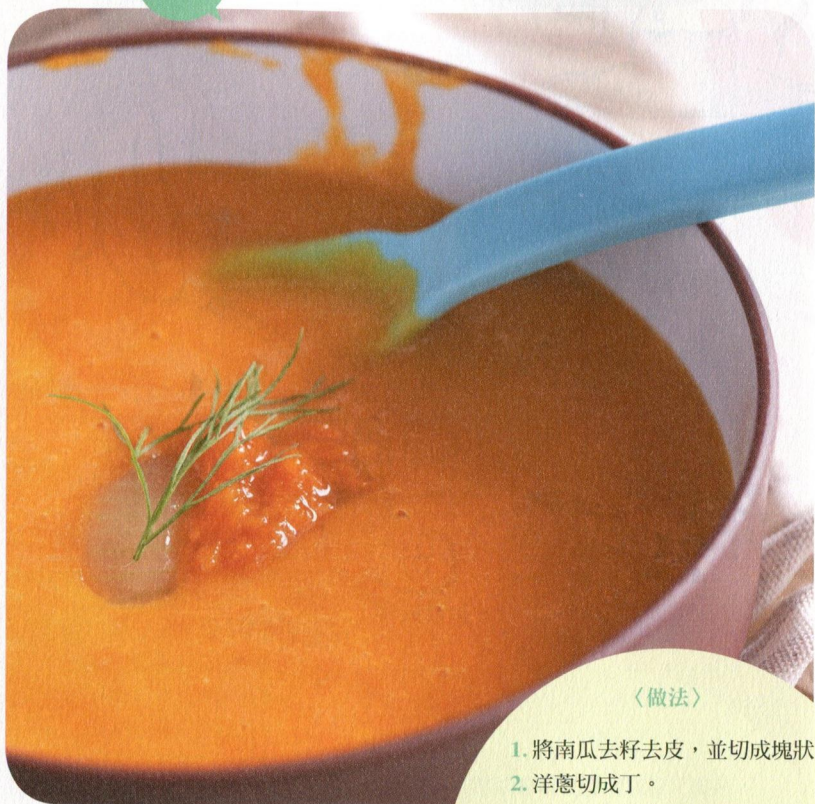
Tips /

1. 寶寶副食品中第一個加入的蔬菜是胡蘿蔔，雖然有許多的小孩子不喜歡吃，但是它的營養多多，因此加在食物泥中，讓寶寶自然而然習慣胡蘿蔔的味道。
2. 香蕉因為頭和尾比較會有農藥殘留，所以一定要去頭尾。

南瓜濃湯





六個月

南瓜是維他命 A 的優質來源，並富含鋅，有益皮膚以及指甲的健康；另外南瓜中所含的果膠可以幫助腸胃對糖和脂肪的吸收，亦可清除重金屬和部分農藥，是這時期寶寶需要的好食材。



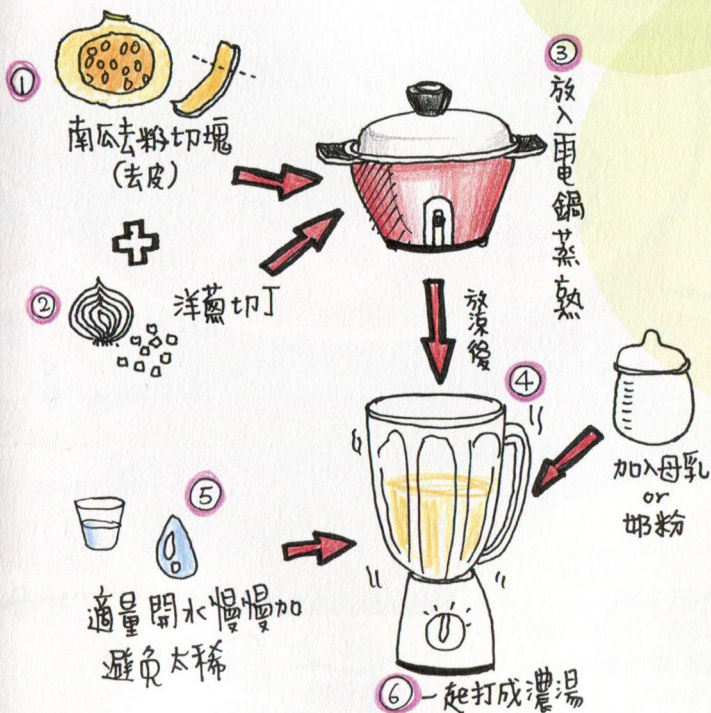
〈做法〉

1. 將南瓜去籽去皮，並切成塊狀。
2. 洋蔥切成丁。
3. 將南瓜及洋蔥放入電鍋中蒸熟。
4. 上述材料燙熟後放涼，然後放入調理機中，並加入母乳或奶粉，打成濃湯狀。
5. 加入開水。
6. 一起打成濃湯再分裝即可。

- 〈材料〉
-  南瓜約 300 克
 -  洋蔥約 15 克
 -  母乳 60c.c. 或奶粉一匙
 -  開水適量(約 100~150 c.c.)

Tips /

開水避免一次加太多，可以視濃稠度來調整水的多寡。



馬鈴薯濃湯

六個月






馬鈴薯被稱為地下蘋果，蛋白質是蘋果的十倍，這道食譜也加入富含β-胡蘿蔔素和維生素C的綠花椰菜，兩者相輔相成，營養滿分。



〈做法〉

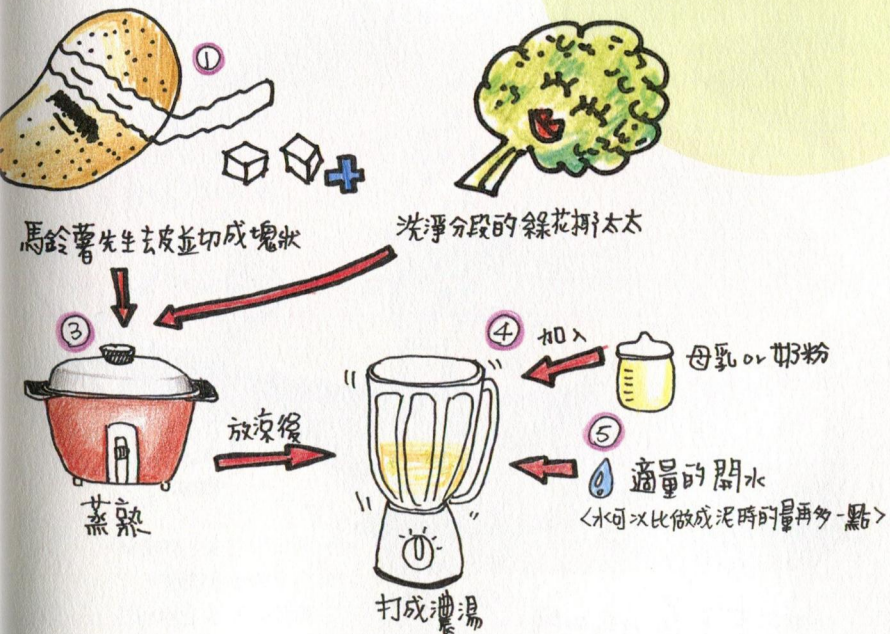
1. 馬鈴薯去皮後切塊。
2. 綠花椰菜洗淨、去皮，並分段。
3. 將馬鈴薯和綠花椰菜一起放入電鍋中，蒸熟。
4. 燙熟的馬鈴薯和綠花椰菜放涼後，一起放入食物調理機中打散，並加入母乳或奶粉。
5. 加入開水，一起打成濃湯即可。

〈材料〉

-  馬鈴薯-顆
-  綠花椰菜約150克
-  母乳約60c.c. 或  奶粉-片
-  開水適量約100c.c.

Tips /

花椰菜用白花椰或綠花椰皆可，挑選有機的比較好，花椰菜容易有菜蟲，請仔細清洗乾淨。

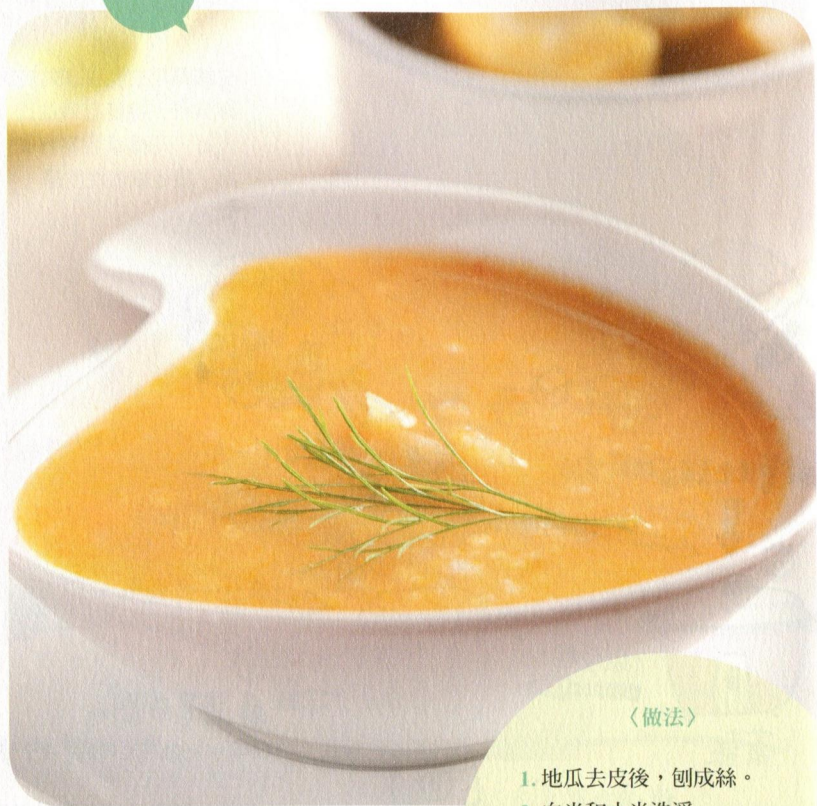


小米地瓜粥

素可食

六個月

地瓜是屬於高纖的食物，可以幫助寶寶排便，但不宜食用太多，以免造成胃脹氣。另外要注意的是，若有腎臟功能不佳的寶寶不宜吃太多，而且吃多會嘔嘔放屁唷！



〈做法〉

1. 地瓜去皮後，刨成絲。
2. 白米和小米洗淨。
3. 準備 6 杯水（900cc）。
4. 將步驟 1、2、3 的材料放進鍋中，用大火煮沸後轉為小火，煮約 30 分鐘即可。

〈材料〉



地瓜 60 公克



白米半杯 + 小米半杯



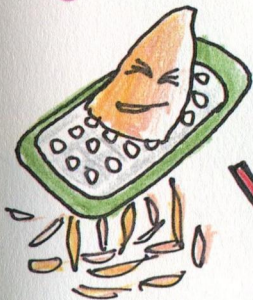
水 6 杯（開水 900cc）



Tips /

地瓜亦可用烤的方式，烤完後去皮壓成泥，最後放入白米和小米煮成的粥裡，攪拌均勻即可。

① 地瓜去皮剝成絲



② 白米和小米洗淨



③ 水6杯



④ 放入鍋內，用大火煮沸後，轉為小火煮約30分鐘即可。



奶香馬鈴薯泥







七個月

這道只是取大骨的味道，主要養分是來自馬鈴薯。馬鈴薯又被稱為地下蘋果，蛋白質卻是蘋果的十倍，並加入富含β-胡蘿蔔素和維生素C的綠花椰菜，帶給寶寶營養滿分。

〈做法〉

1. 豬大骨放入 1500cc 的水中，熬煮 20 分鐘。
2. 將豬大骨撈起，並保留湯底。
3. 將洗淨的綠花椰菜（去皮切段）、馬鈴薯（去皮切塊）、雪白菇（洗淨），一起丟入高湯內燙熟後，撈起。
4. 將綠花椰菜、馬鈴薯和雪白菇一起丟入食物調理機中。
5. 將過濾過的大骨湯 200cc、開水 150cc 以及母乳 80cc（或 1.5 匙奶粉）也放入食物調理機中，和步驟 4 的蔬菜一起打成泥即可食用。

〈材料〉

- | | | | |
|--------------------------|---|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> |  馬鈴薯 250g | <input type="checkbox"/> |  綠花椰菜 |
| <input type="checkbox"/> |  豬大骨 200g | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> 開水 150 c.c. |
| <input type="checkbox"/> |  雪白菇 50g | | |
| <input type="checkbox"/> |  母乳 80 c.c. 或  奶粉 1.5 匙 | | |



① 豬骨 200g
+ 水 1500 c.c



② 熬 20 分鐘後將大骨撈起
保留湯底

③ 將洗淨去皮的綠花椰菜和雪耳菇丟入②的高湯內燙熟



馬鈴薯
馬鈴薯要去皮切丁
雪耳菇洗淨切丁

④ 將燙熟後的馬鈴薯、綠花椰菜和雪耳菇撈起，丟入食物調理機中



⑤ 高湯 200 c.c 過濾

+ 開水 150 c.c.

一起加入調理機中一起打成泥即可

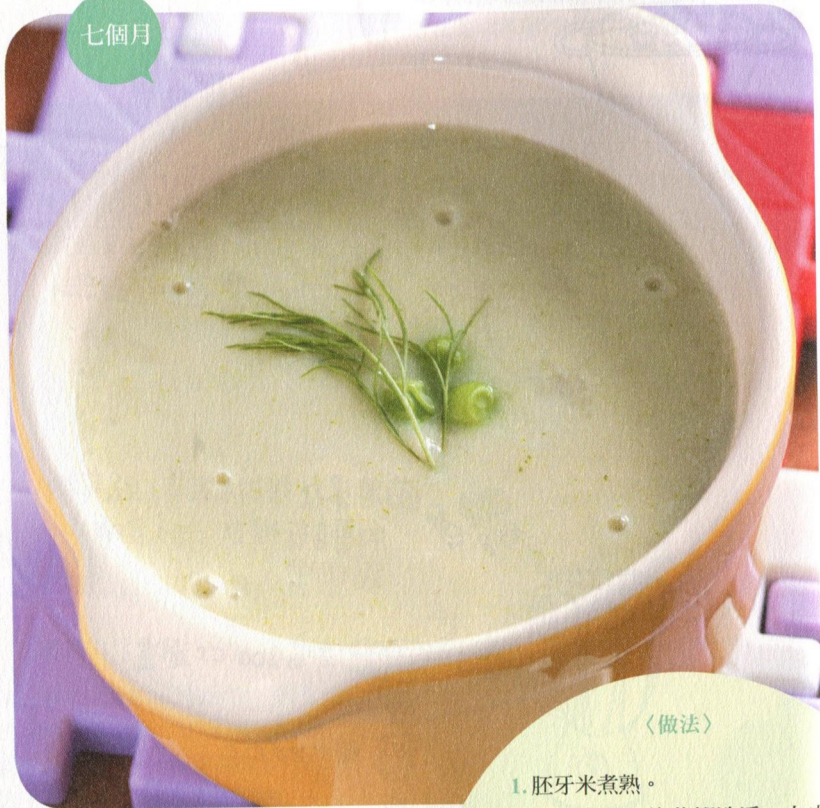
Tips /

大骨湯用紗布或是濾網過濾掉殘渣，以免高湯中殘留大骨的骨頭碎屑，造成寶寶口腔受傷或誤食造成食道挫傷。


豬肉青豆泥


綠花椰菜的豐富胡蘿蔔素和鈣質，以及甜豆的優良蛋白質，可以為寶寶所需的營養加分。

七個月




〈材料〉

 甜豆 100g (去殼)

 綠花椰 80g

 豬肉 200g

 胚牙米 一杯半

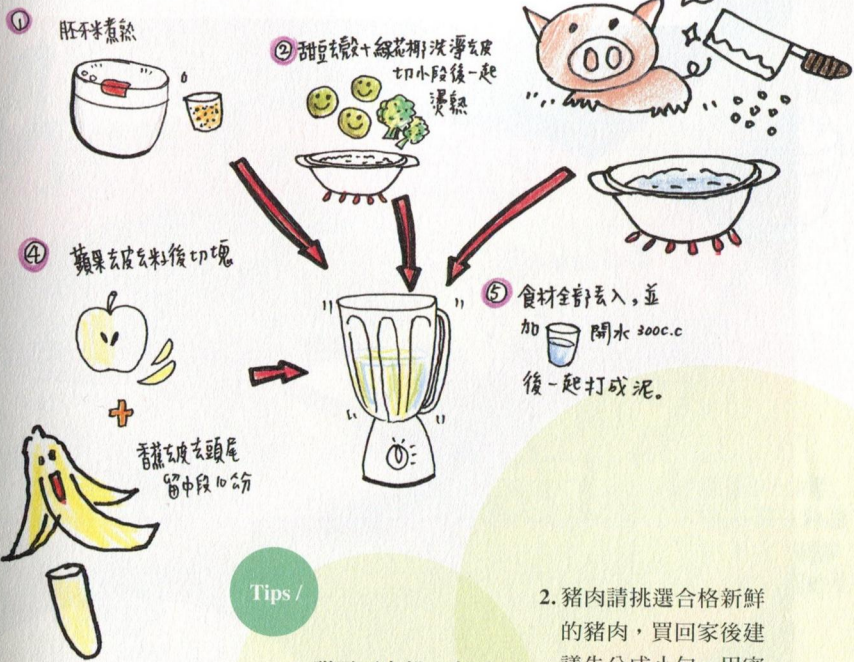
 蘋果 150g

 香蕉 10cm

 水 300c.c.

〈做法〉

1. 胚牙米煮熟。
2. 甜豆去殼及綠花椰洗淨，去皮，切小段後一起燙熟。
3. 豬肉洗淨，切塊後燙熟。
4. 蘋果去皮、去籽後，切塊備用；香蕉去皮、去頭尾，留中段 10 公分備用。
5. 將全部食材放入食物調理機當中，加入開水 300cc 後，一起打成泥即可。



Tips /

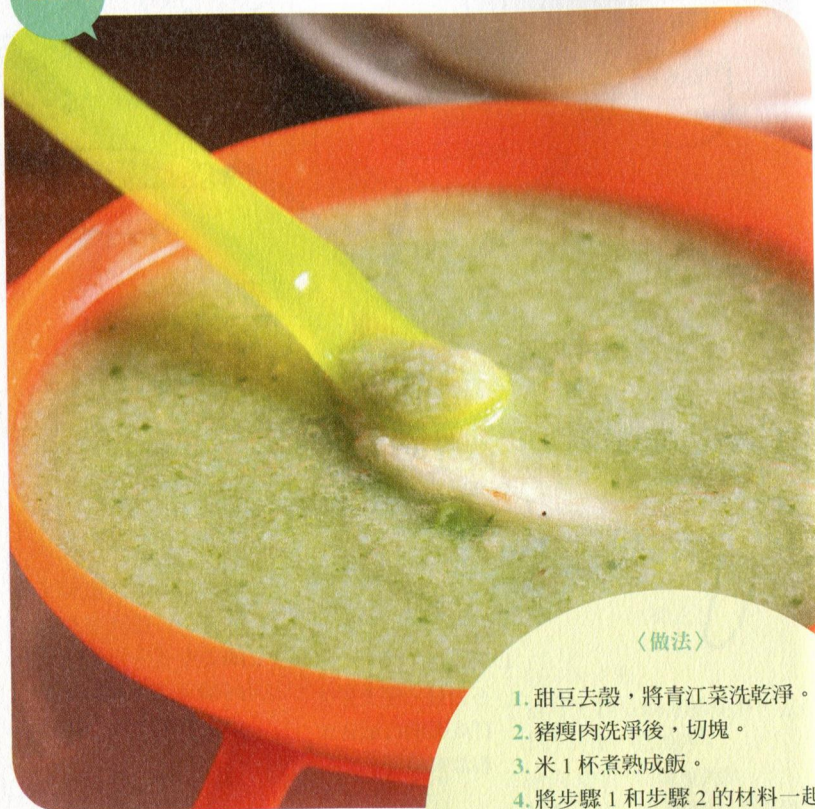
1. 甜豆可去殼，亦可不去殼，但去殼後打成泥的口感會比較清爽。

2. 豬肉請挑選合格新鮮的豬肉，買回家後建議先分成小包，用密封袋分裝，每次要使用時解凍一小袋即可。

水梨蔬菜豬肉泥

豬肉幫助新陳代謝。水梨可以保護細胞。青江菜對寶寶的骨骼發育很好。甜豆富含容易消化的蛋白質。將以上營養融合為一體的這道副食品，對七個月的寶寶來說，營養均衡又足夠。

七個月

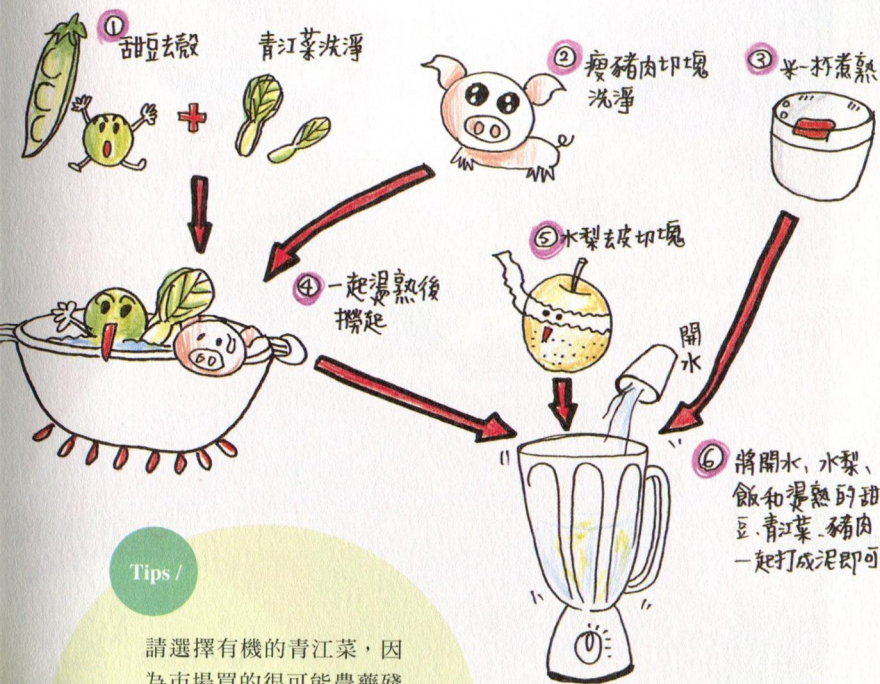


〈做法〉

1. 甜豆去殼，將青江菜洗乾淨。
2. 豬瘦肉洗淨後，切塊。
3. 米1杯煮熟成飯。
4. 將步驟1和步驟2的材料一起煮熟，然後撈起備用。
5. 水梨去皮、去籽，切成塊狀。
6. 將開水、水梨、飯、甜豆、青江菜、豬肉一起放入食物調理機內，打成泥即可。

〈材料〉

- | | |
|-----------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 胚牙米1杯 | <input type="checkbox"/> 水梨 200g |
| <input type="checkbox"/> 青江菜 100g | <input type="checkbox"/> 甜豆 50g |
| <input type="checkbox"/> 豬瘦肉 100g | <input type="checkbox"/> 開水 200c.c. |



Tips /

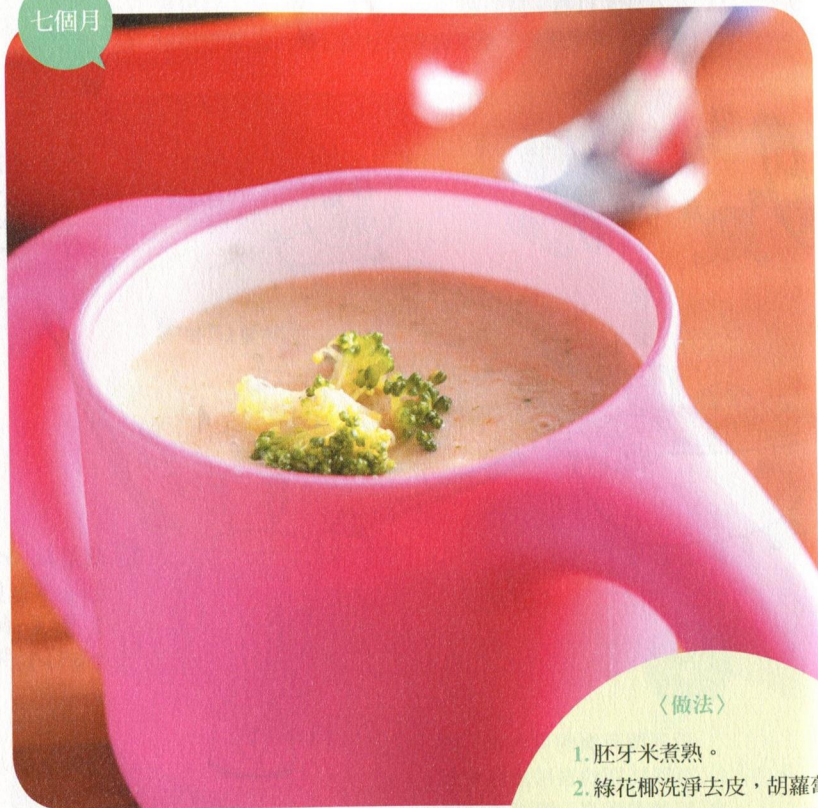
請選擇有機的青江菜，因為市場買的很可能農藥殘留量會過高，所以請謹慎篩選，亦可在這道食譜中加入少量的洋蔥（約 10g，先燙熟），可提高營養價值。

蔬果泥








素可食

七個月

這道食譜，兼具蔬菜與水果的營養素，可以均衡營養、增強活力，也有足夠的纖維質，尤其經過攪打成細小的纖維，讓寶寶的吸收更為順暢。



〈材料〉

- | | | | |
|--------------------------|--|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> |  胚牙米半杯 | <input type="checkbox"/> |  小黃瓜 30g |
| <input type="checkbox"/> |  綠花椰 30g | <input type="checkbox"/> |  蘋果 40g |
| <input type="checkbox"/> |  胡蘿蔔 30g | <input type="checkbox"/> |  香蕉約8公分 |
| <input type="checkbox"/> |  開水 200cc | | |

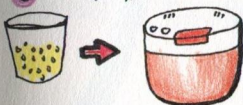
〈做法〉

1. 胚牙米煮熟。
2. 綠花椰洗淨去皮，胡蘿蔔去皮切段，小黃瓜洗淨切段。
3. 將步驟 2 的材料一起燙熟，撈起備用。
4. 蘋果去皮、切塊，香蕉去皮、切塊備用。
5. 將開水倒進食物調理機中，並將加入步驟 1、3、4 的食材，打成泥即可。

Tips /

食材可自行更換水果或蔬菜，但要確認都是寶寶不會過敏的食材後，才可以依照自己的喜好來搭配。

① 胚牙米煮熟



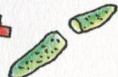
② 綠花椰洗淨去皮



胡蘿蔔去皮切段

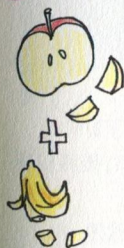


小黃瓜洗淨切段



③ 綠花椰+胡蘿蔔+小黃瓜燙熟後撈起

④ 蘋果去皮切塊+香蕉去皮切塊



⑤ 將開水倒入食物調理機中，並將①②④的食材一起加入並打成泥即可

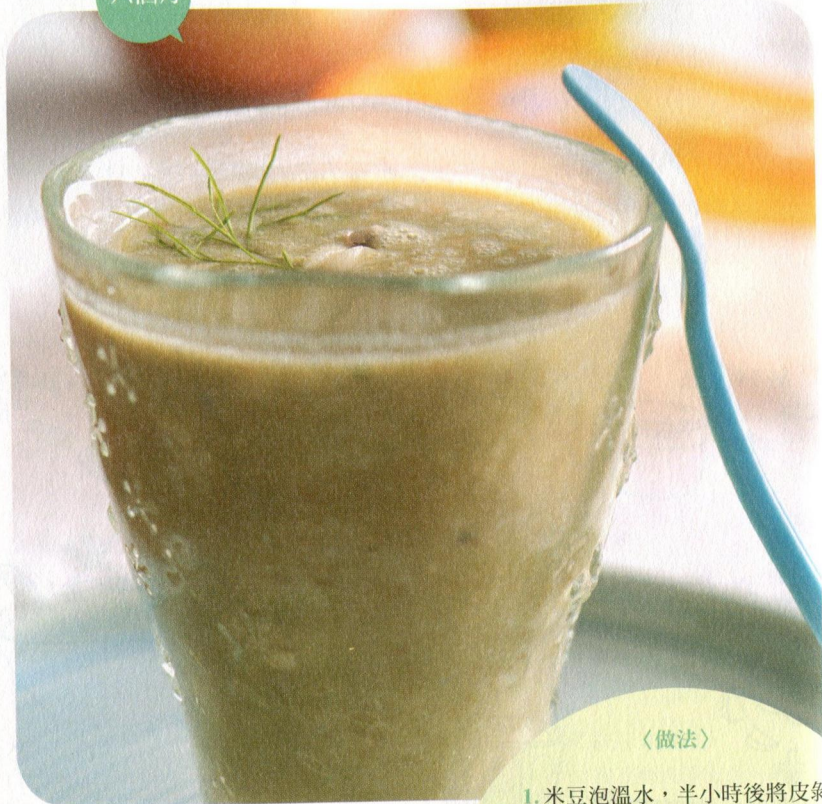


米豆蔬果泥

素可食

六個月







米豆的營養成分相當豐富，包括蛋白質、脂肪、糖類、鈣、磷、鐵及食物纖維、維生素A、維生素B1、維生素B2。



〈做法〉

1. 米豆泡溫水，半小時後將皮剝掉。
2. 胚牙米加米豆一起煮熟。
3. 將洗淨的地瓜葉和去皮胡蘿蔔一起燙熟。
4. 將步驟2和步驟3的食材一起放入食物調理機中，並加入開水和去皮香蕉一起打成泥即可。

〈材料〉

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/>  米豆 10 g | <input type="checkbox"/>  地瓜葉 20 g |
| <input type="checkbox"/>  胚牙米半杯 | <input type="checkbox"/>  胡蘿蔔 20 g |
| <input type="checkbox"/>  開水 100 c.c. | <input type="checkbox"/>  1 根 (約 10 公分) |

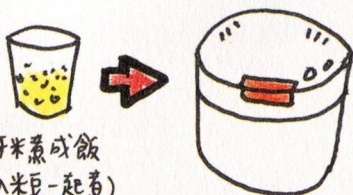
Tips /

米豆的皮因為比較會造成幼兒脹氣，所以建議一定要去除。



① 米豆泡溫水半小時
將皮剝掉

② 胚芽米煮成飯
(加入米豆一起煮)



③ 將洗淨的地
瓜葉和胡蘿
蔔一起燙熟



④ 將煮熟的②和
燙熟的③一起
放入食物調理
機中，並加入開
水和去皮香蕉
後一起打成
泥即可。



第四章

8~12 個月嬰兒食譜



寶寶在第一個階段的副食品期間，已經接觸了許多不同的食物，之後可以開始進入第二階段了。此階段可以多增加蛋白質的攝取，像是蛋黃、牛肉和豬碎肉，增加寶寶這個時期必須的營養素。



小米南瓜粥

素可食

八個月








南瓜中所含的果膠可以幫助腸胃對糖和脂肪的吸收，亦可清除重金屬和部分農藥。小米是五穀雜糧中唯一的鹼性食物，經烹煮後還是鹼性，可增加寶寶自體排毒功能。

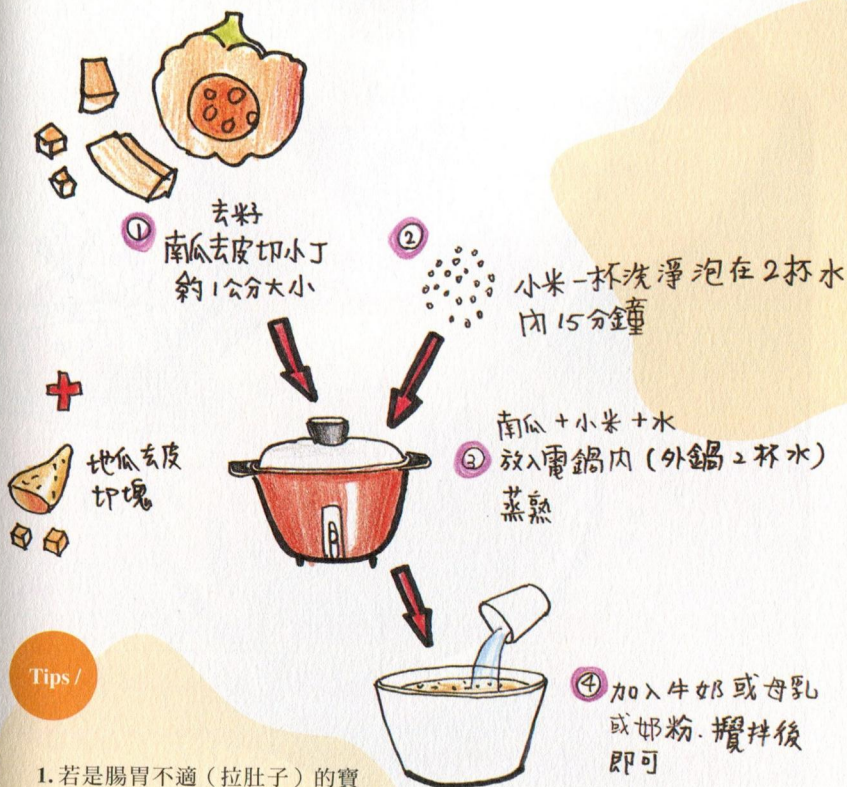


〈做法〉

1. 南瓜和地瓜去皮、去籽後，切成約 1 公分大小的小丁。
2. 小米洗淨後，浸泡在 300cc 水中 15 分鐘。
3. 將南瓜、小米、水放入電鍋內（內鍋），外鍋放 2 杯水，然後一起蒸熟。
4. 最後加入牛奶、奶粉或母乳，攪拌均勻即可。

〈材料〉

- | | | | |
|--------------------------|---|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> |  小米一杯 | <input type="checkbox"/> |  水 300 c.c |
| <input type="checkbox"/> |  南瓜 250 g. | <input type="checkbox"/> |  地瓜 50g |
| <input type="checkbox"/> |  牛奶 50cc 或 | <input type="checkbox"/> |  母乳 50cc 或 |
| | | <input type="checkbox"/> |  奶粉 2匙 |



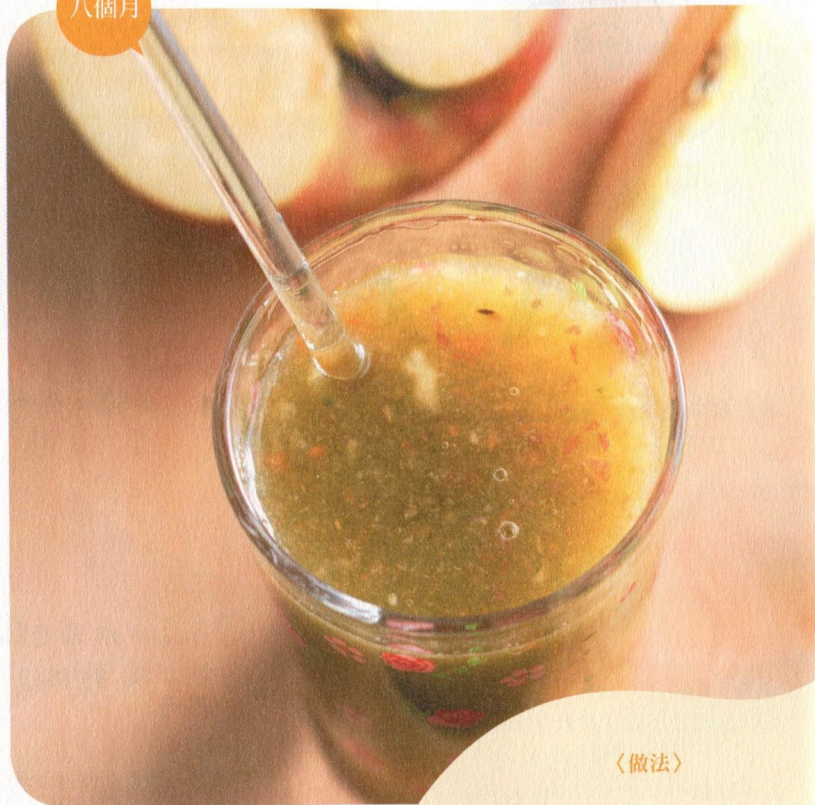
Tips /

1. 若是腸胃不適(拉肚子)的寶寶,可以選擇不要加地瓜。
2. 不喜歡小米煮後的口感,可以將煮熟後的小米,先用食物調理機打成泥,再和其他食材一起攪拌均勻即可。

蔬果汁

這一道食譜含有豐富的維生素C、膳食纖維和蛋白質，能提供寶寶各種營養所需，也能增加抵抗力，家長也可以和寶寶一起喝，一起壯壯！

八個月



〈做法〉

1. 胡蘿蔔去皮切塊，菠菜洗淨切成段，兩者燙熟。
2. 蘋果去皮、去籽後，切塊。
3. 胡蘿蔔、菠菜、蘋果、開水一起放入食物調理機打成果汁。
4. 用濾網過濾掉渣即可。

〈材料〉

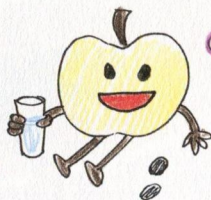
-  蘋果半顆
-  胡蘿蔔 20g
-  菠菜 50g
-  開水 500 c.c

Tips /

1. 亦可加入香蕉、水梨、葡萄等水果。
2. 打好的果汁若要保留食物的纖維，可以省略用濾網過濾這個步驟。



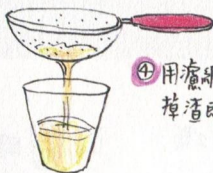
① 胡蘿蔔去皮切塊
菠菜洗淨切
段後燙熟



② 蘋果去皮去籽
後切塊



③ 胡蘿蔔+菠菜+
蘋果+開水一
起打成果汁

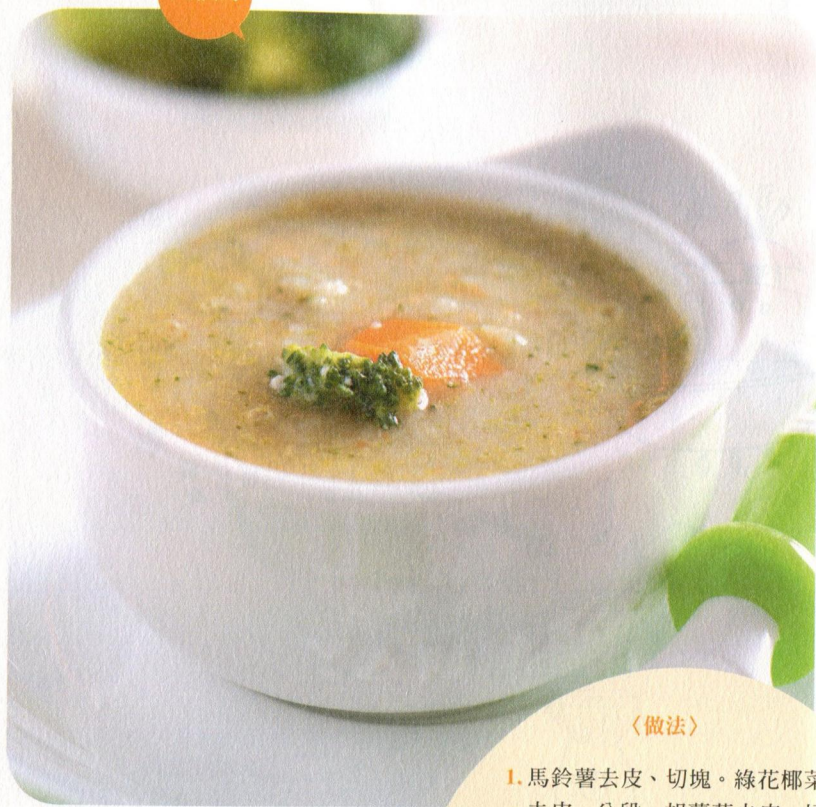


④ 用濾網過濾
掉渣即可。

馬鈴薯肉泥

九個月







馬鈴薯含有豐富維他命 C 和維他命 B、鐵和鈣可以益氣，且馬鈴薯具有解毒和減少胃酸分泌的功效，可以讓消化道不好的寶寶多食。

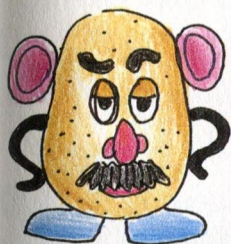


〈做法〉

1. 馬鈴薯去皮、切塊。綠花椰菜去皮、分段。胡蘿蔔去皮、切塊備用。
2. 豬瘦肉洗淨後，切成塊狀。
3. 將步驟 1 和 2 的食材一起燙熟，然後撈起備用。
4. 將燙熟的食材放入食物調理機中，並加入開水和海鹽一起打成泥狀即可。

〈材料〉

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/>  馬鈴薯 1 顆 | <input type="checkbox"/>  開水 150 c.c. |
| <input type="checkbox"/>  綠花椰菜 80g | <input type="checkbox"/>  海鹽 1/2 茶匙 |
| <input type="checkbox"/>  胡蘿蔔 30g | |
| <input type="checkbox"/>  瘦豬肉 100g | |



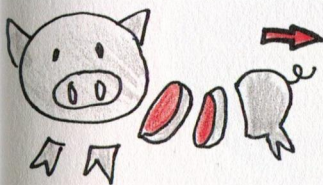
① 馬鈴薯去皮切塊

花椰菜去皮分段



胡蘿蔔去皮切塊

② 瘦豬肉洗淨切塊



③ 一起燙熟後撈起



④ 放入調理機中加入水
撒入海鹽並
打成泥
即可。

Tips /

海鹽亦可不加。

牙餅馬鈴薯湯





十個月

馬鈴薯具有解毒和減少胃酸分泌的功效，消化道不好的寶寶可以多食。豆腐是寶寶吸收鈣質和鐵質的最佳來源。



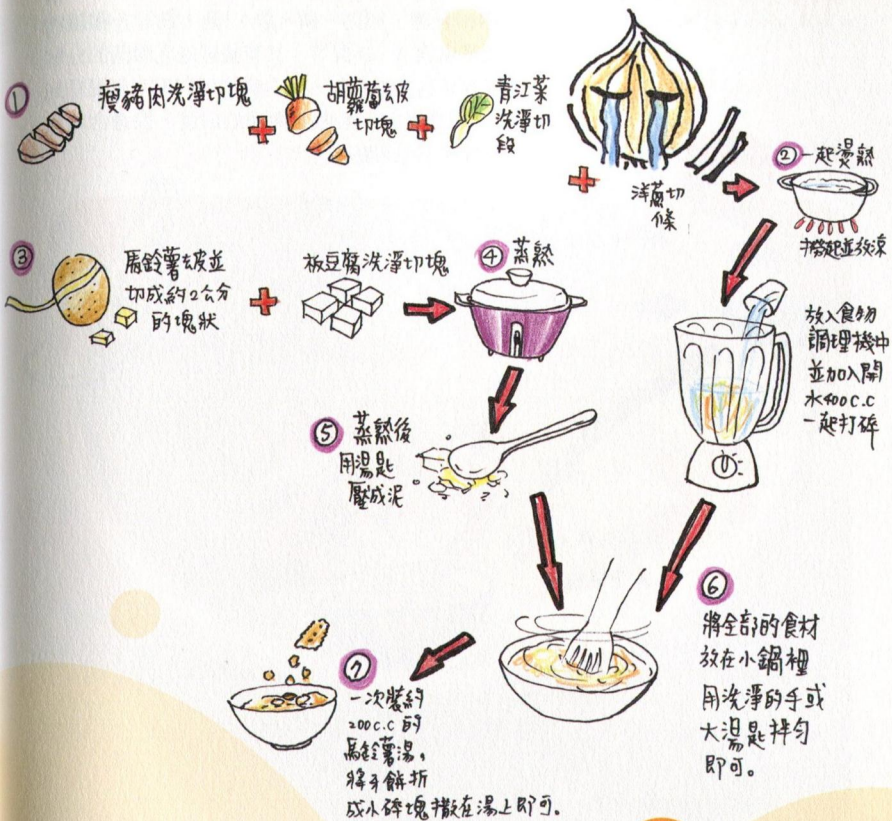
〈材料〉

-  瘦豬肉 50g
-  青江菜 20g
-  胡蘿蔔 10g
-  洋蔥 10g

-  馬鈴薯-顆
-  板豆腐 100g
-  水 400c.c
-  牙餅 一次一片

〈做法〉

1. 豬瘦肉洗淨、切塊。胡蘿蔔去皮、切塊。青江菜洗淨、切段。洋蔥切條狀。
2. 步驟 1 的食材一起燙熟，然後放入食物調理機中，加入 400cc 的開水，打碎。
3. 馬鈴薯去皮，切成塊狀（約 2 公分）。板豆腐洗淨、切塊。



4. 將步驟3的食材一起蒸熟。
5. 蒸熟後，用湯匙壓成泥狀。
6. 將全部食材放在小鍋裡，用乾淨的手或大湯匙攪拌均勻。
7. 一次盛裝約200cc的馬鈴薯湯至碗中，然後將一片牙餅捏碎，撒在湯上面即可。

Tips /

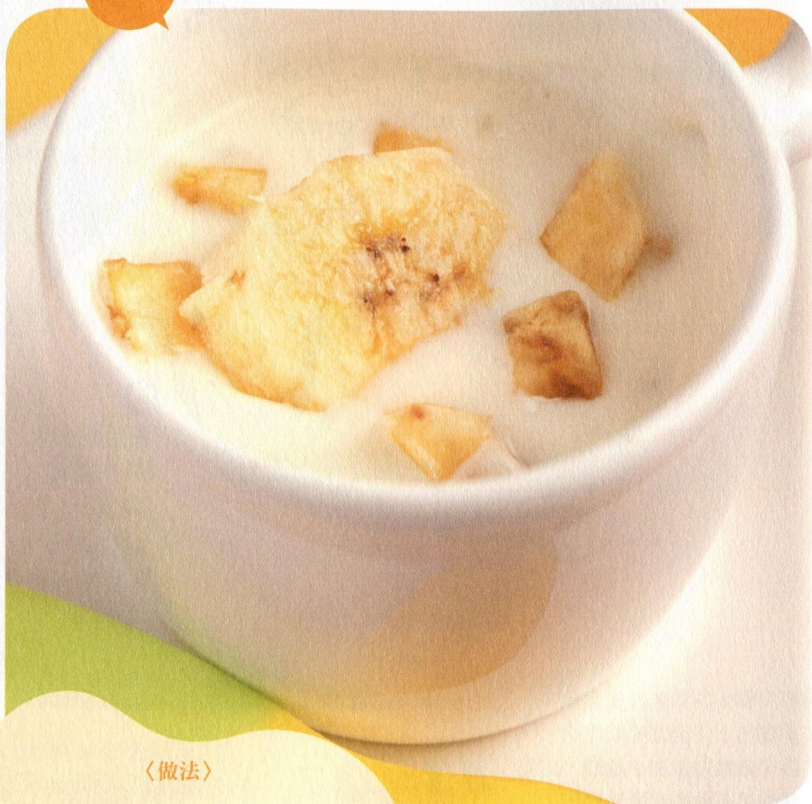
牙餅主要是增加口感，可以加，也可以不加。

香蕉優格

素可食

十個月

優格含有均衡的牛奶營養，約 3.5% 蛋白質、3.6% 脂肪、4.9% 乳糖，與鈣、磷、鎂、鈉、鐵等多種礦物質以及維生素 A、B 群等，其營養經過乳酸菌的分解後，更容易為人體吸收，蛋白質的可利用率更提升到 94.5%，寶寶更容易吸收，微酸的口感，很適合拿來當作早餐或下午茶點心。



〈做法〉

1. 香蕉去皮、去頭尾。
2. 將香蕉切成小丁狀。
3. 將香蕉小丁放入淺碗中。
4. 加入原味優格，攪拌後即可。

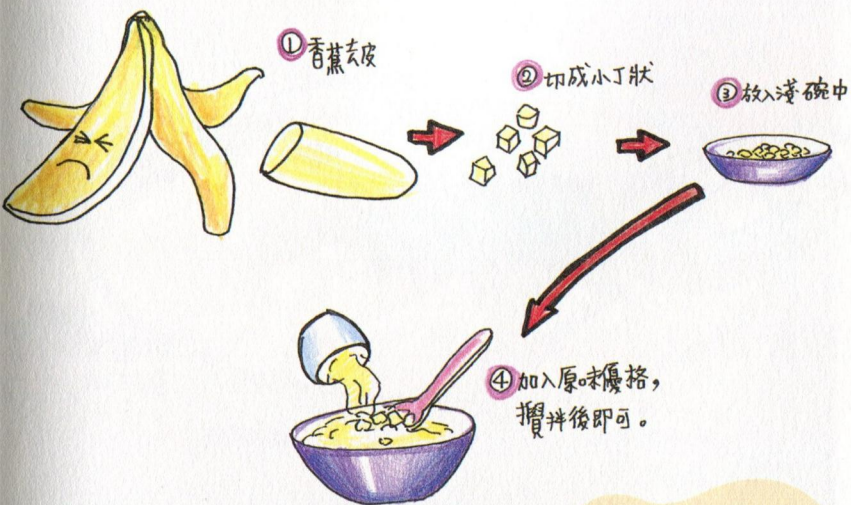
〈材料〉



香蕉半根



原味優格一杯



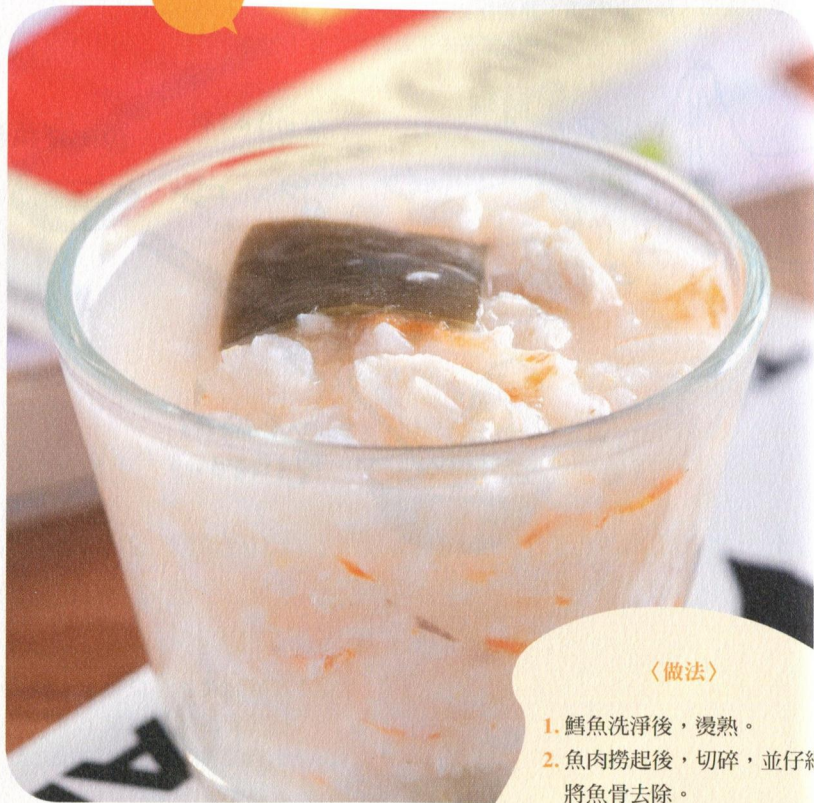
Tips /

原味優格，請盡可能選擇無糖或自製的優格。

魚肉海味粥

十個月







深海魚含有豐富的蛋白質、EPA、DHA 以及維生素和礦物質，其中 DHA 是腦部重要的養分，可幫助嬰兒腦部發展以及對視網膜生長和生長發育均有很大的幫助。



〈做法〉

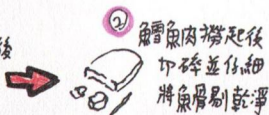
1. 鱈魚洗淨後，燙熟。
2. 魚肉撈起後，切碎，並仔細將魚骨去除。
3. 海帶洗淨後，泡冷水 5 分鐘，切成碎丁。
4. 胡蘿蔔洗淨後，去皮，磨成泥。
5. 加入飯、水和步驟 2、3、4 的材料一起煮成黏稠狀，再加入 1/4 匙鹽即可。

〈材料〉

- | | | | | | |
|--------------------------|---|---------|--------------------------|---|-----------|
| <input type="checkbox"/> |  | 鱈魚 50g | <input type="checkbox"/> |  | 水 500 c.c |
| <input type="checkbox"/> |  | 胡蘿蔔 10g | <input type="checkbox"/> |  | 鹽 1/4 匙 |
| <input type="checkbox"/> |  | 海帶 10g | | | |
| <input type="checkbox"/> |  | 飯 1/2 碗 | | | |



① 魚肉洗淨後
燙熟



② 魚肉撈起後
切碎並仔細
將魚骨刷乾淨

③ 海帶洗淨後
泡冷水5分鐘
後切成碎丁
備用



④ 胡蘿蔔洗淨
後去皮並磨
成泥



⑤ 加入飯、水和
②③④的材料
一起煮至粘稠狀
後加入 $\frac{1}{2}$ 匙鹽即可。

Tips /

1. 魚肉請選擇新鮮的深海魚。
2. 海帶亦可泡水後不切丁，和其他材料一起熬煮，最後撈起（僅取海帶高湯）。

水果優格沙拉

素可食

十個月





此道副食品均衡營養、增強活力。優格含有均衡的牛奶營養成分，加入新鮮水果，是大人和小孩都愛的口味。



〈做法〉

1. 香蕉去皮、切丁。蘋果去皮、切丁。葡萄去皮、切丁。
2. 將步驟1的材料放入碗中，放入原味優格攪拌均勻。
3. 最後在原味優格上灑1匙燕麥即可。

〈材料〉

- | | | | | |
|--------------------------|---|---------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> |  | 原味優格 1杯 | <input type="checkbox"/> | 燕麥片 1匙
(可加可不加) |
| <input type="checkbox"/> |  | 香蕉 5公分 | <input type="checkbox"/> |  蘋果 10g |
| <input type="checkbox"/> |  | 葡萄 3~4顆 | | |



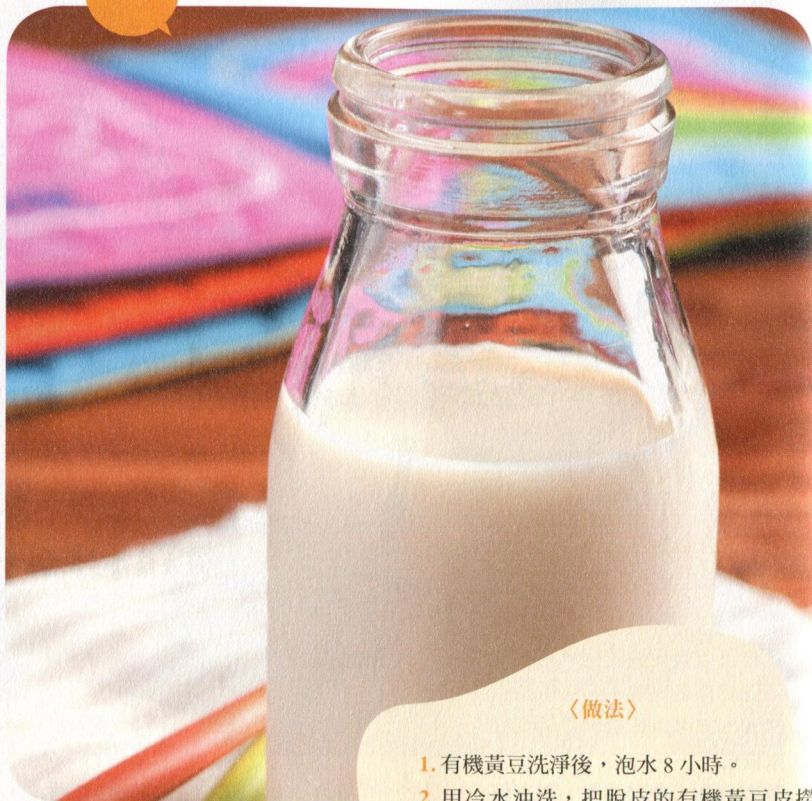
Tips /

1. 食材可自行更換其他水果，但要確認都是寶寶不會過敏的食材後，才可以依照自己的喜好來搭配。
2. 燕麥可加，也可不加，視喜好增減。

豆漿

十個月

豆漿的成分主要是黃豆，而黃豆富含大豆蛋白質和卵磷脂，營養成分主要是 36% 的蛋白質、20% 的碳水化合物以及 20% 的油脂，比較大豆蛋白質與肉類動物性蛋白質，前者含有足夠且完整的胺基酸，卻不含膽固醇，是寶寶很好吸收的營養素。懷孕期間多喝豆漿寶寶會比較白！



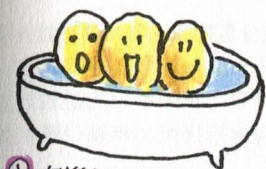
〈材料〉
 有機黃豆 250g
 水 1500cc

〈做法〉

1. 有機黃豆洗淨後，泡水 8 小時。
2. 用冷水沖洗，把脫皮的有機黃豆皮撈掉。
3. 將黃豆放進食物調理機中，加入開水 600cc，一起打碎。
4. 將打碎的有機黃豆水倒入濾渣的布網中，並放入大鍋內。

Tips /

1. 黃豆請選擇有機非大基因改造的黃豆。
2. 濾渣的布網在食品材料行可以買到。
3. 此為無糖豆漿，亦可依照自己喜好加入糖。



① 有機黃豆洗淨後泡冷水8小時



② 取出並再次用冷水沖洗，把脫的皮擦掉



③ 將有機黃豆放入調理機(果汁機)中，並加入600c.c的開水一起打碎。



④ 將打碎的黃豆倒入濾渣布網中並放入大鍋中。(布網袋口請束好)

⑤ 取出小鍋和豆渣袋

⑥ 再倒900cc的水至豆汁中



⑦ 放入電鍋中，並在外鍋加1杯~1杯半的水，煮至開關跳起即可

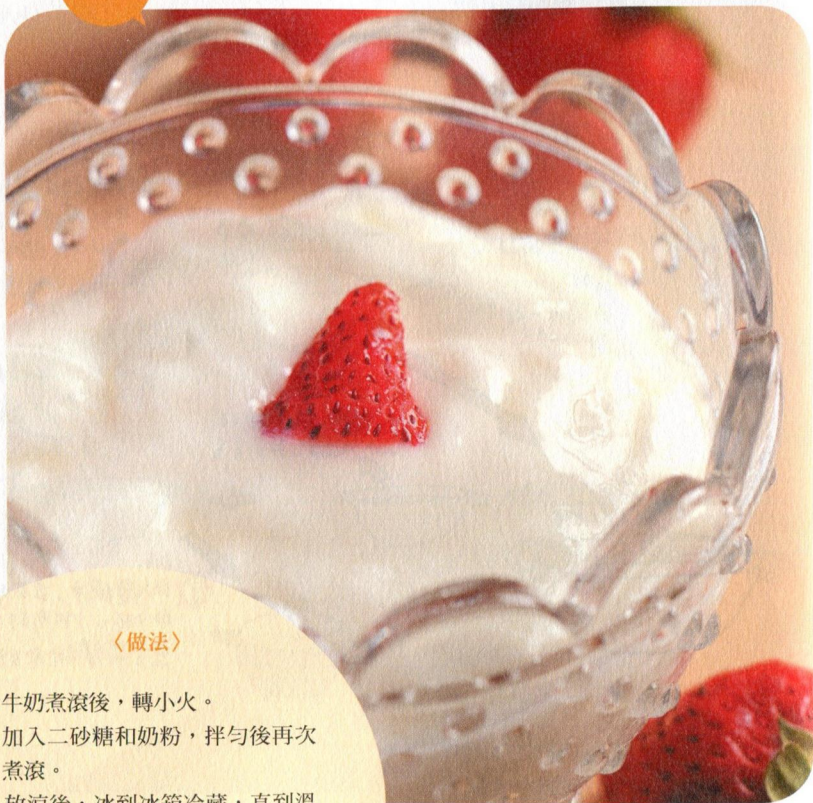


5. 放入大鍋後，在布網袋上方放上一小鍋，然後用雙手的力量用力往下壓，把豆汁擠出，讓布網內僅剩豆渣。
6. 取出小鍋和豆渣袋。
7. 豆汁內加入900cc的水。
8. 放入電鍋中，並在外鍋加1~1.5米杯的開水，煮至開關跳起即可。

自製優格

十個月

優格或優酪乳的營養成分包括蛋白質、維生素A、B1、B2、B12，以及鈣、磷、鉀、鎂等礦物質，優格的營養價值幾乎滿分，美中不足的是較缺乏維生素C，優格若能與水果搭配，無論口感和營養都十分理想。



〈做法〉

1. 牛奶煮滾後，轉小火。
2. 加入二砂糖和奶粉，拌勻後再次煮滾。
3. 放涼後，冰到冰箱冷藏，直到溫度降到 36°C。
4. 倒入優酪乳，然後整鍋放置燜燒鍋內，不要攪拌，放到冰箱冷藏 8 小時以上。
5. 可以加入果醬變成不同的口味。

〈材料〉



牛奶 1000 c.c.



奶粉 50g



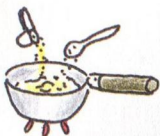
二砂糖 60g



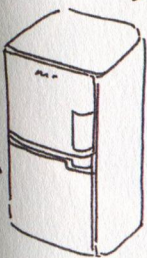
市售優酪乳 100 c.c.



① 牛奶煮滾後
轉小火



② 加入糖和
奶粉，拌
勻後再次
煮滾。



③ 放涼後冰到
冰箱冷藏，
直到溫度降
到36°C



④ 倒入優酪乳。
然後整鍋放
置開燜鍋內，
不要攪拌放到
冰箱內冷藏八
小時以上



⑤ 可加入果醬變成
不同口味

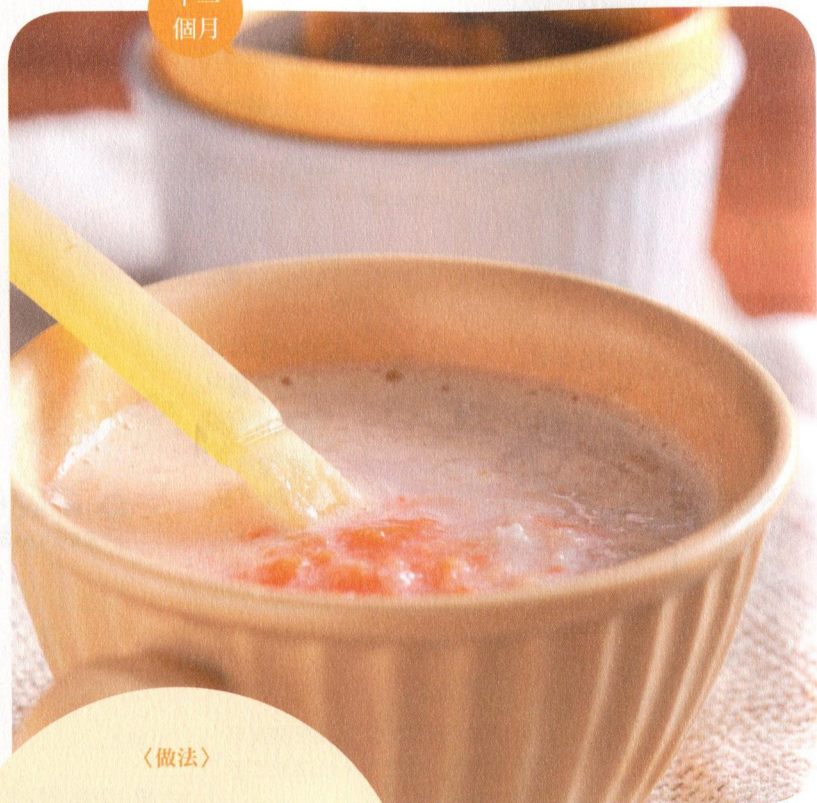
Tips /

1. 可以加入新鮮的水果或果醬就可以變成不同的風味，也添加了不同的營養。
2. 如果家中沒有溫度計測量降下的溫度，可用手溫來比對，因人體的正常溫度為 37°C。

蘋果燕麥粥

燕麥片能有效的降低膽固醇，而且也有防止貧血、通便，能增強身體的免疫力。

十二
個月



〈做法〉

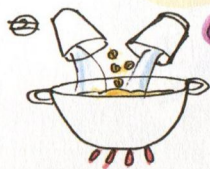
1. 蘋果和胡蘿蔔洗淨、去皮後，分開磨成泥狀。
2. 牛奶加水，一起放入鍋中，用小火煮開然後，加入燕麥片。
3. 煮開後，加入胡蘿蔔泥，煮5分鐘。
4. 最後加入蘋果泥，煮2分鐘即可。

〈材料〉

- 燕麥片 4茶匙
- 蘋果 ¼個
- 牛奶 100 C.C.
- 胡蘿蔔 20g
- 水 100 C.C.



① 蘋果和胡蘿蔔
洗淨並去皮後
磨成泥狀
(分開磨)



② 牛奶加水一
起放入鍋中
用小火煮開
加入燕麥片



③ 煮開後加入胡
蘿蔔泥煮5分鐘



④ 再加入蘋果
泥後煮2分
鐘即可。

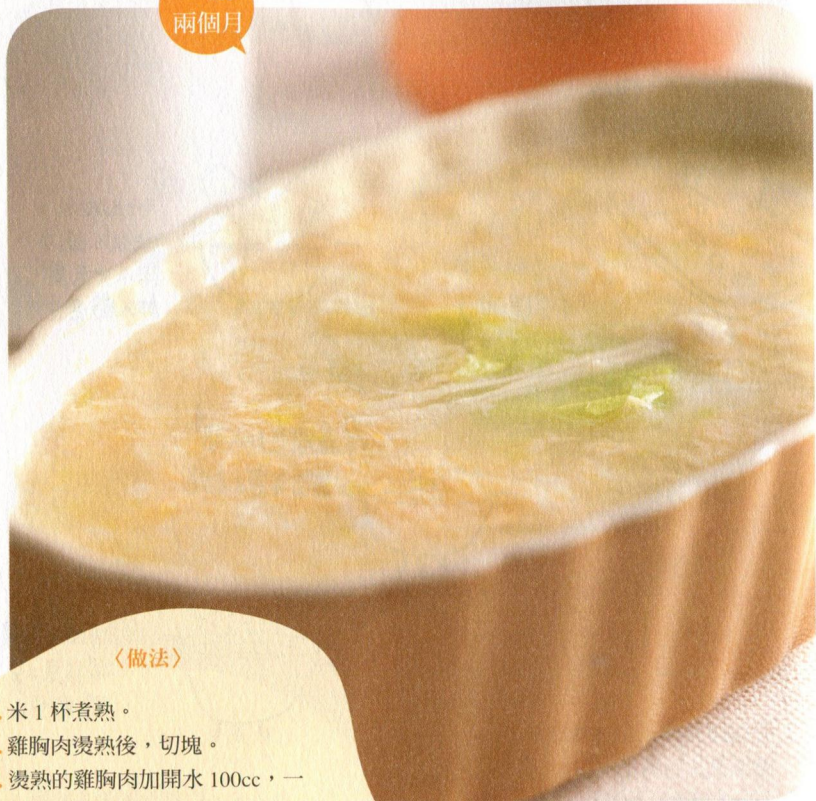
Tips /

1. 先選擇有牌子的有機認證燕麥片，再選擇沒有甜味的燕麥片或麥片。
2. 蘋果泥可依照喜歡的甜度來增減份量。

滑蛋雞肉粥

一歲
兩個月

雞蛋富有豐富的蛋白質，其中蛋黃含有卵磷質和維生素 A、B、D、E 等礦物質，也是嬰幼兒時期補充寶貴鐵質的好食材，營養滿分。

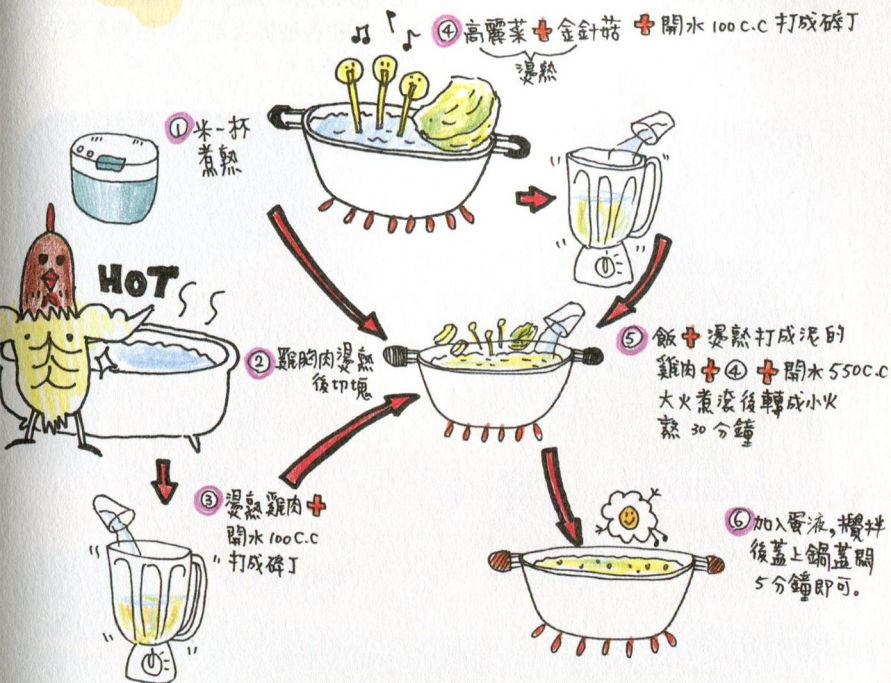


〈做法〉

1. 米 1 杯煮熟。
2. 雞胸肉燙熟後，切塊。
3. 燙熟的雞胸肉加開水 100cc，一起放至食物調理機中打成泥。
4. 高麗菜與金針菇燙熟後，加入開水 100cc，一起打成碎丁。
5. 飯、雞肉泥、步驟 4 的食材以及開水 550cc 一起放入鍋裡，開大火煮滾，然後轉成小火煮 30 分鐘。
6. 加入蛋液，攪拌均勻後，蓋上鍋蓋燜 5 分鐘即可。

〈材料〉

- | | |
|-------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 米一杯 | <input type="checkbox"/> 雞蛋 2 顆 |
| <input type="checkbox"/> 開水 750c.c. | <input type="checkbox"/> 雞胸肉 100g |
| <input type="checkbox"/> 高麗菜 120g | |
| <input type="checkbox"/> 金針菇 50g | |



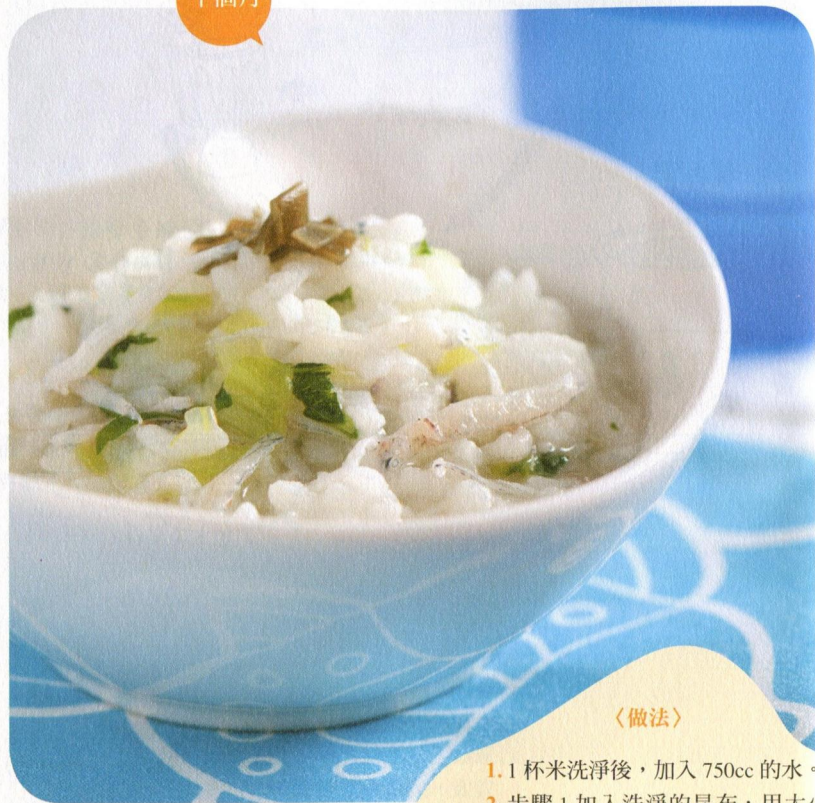
Tips /

1. 從市場買回的雞肉，可先清洗乾淨後分小塊分袋裝，把還不需要使用的部分，分袋放入冷凍庫內保存，並儘早將食材用完，保持新鮮度。
2. 加入雞蛋時，要邊攪拌粥，邊將蛋液加入，才不會有結塊的蛋花。

海味叻仔魚粥

叻仔魚的營養蛋白質及高含鈣量，富含 EPA 和 DHA、omega-3 不飽和脂肪酸、磷、鐵和各種維生素等多種營養成分，營養價值高。

十個月

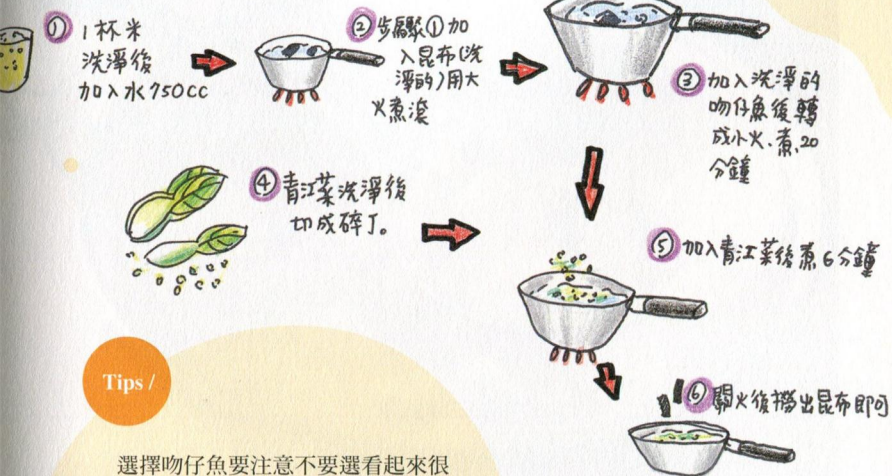


〈做法〉

1. 1 杯米洗淨後，加入 750cc 的水。
2. 步驟 1 加入洗淨的昆布，用大火煮滾。
3. 加入洗淨的叻仔魚後，轉成小火，煮 20 分鐘。
4. 將青江菜洗淨後，切成碎丁。
5. 加入青江菜後，煮 6 分鐘。
6. 關火後，撈出昆布即可。

〈材料〉

- | | |
|----------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 米 1 杯 | <input type="checkbox"/> 叻仔魚 40g |
| <input type="checkbox"/> 水 750cc | <input type="checkbox"/> 青江菜 50g |
| <input type="checkbox"/> 昆布 10g | |



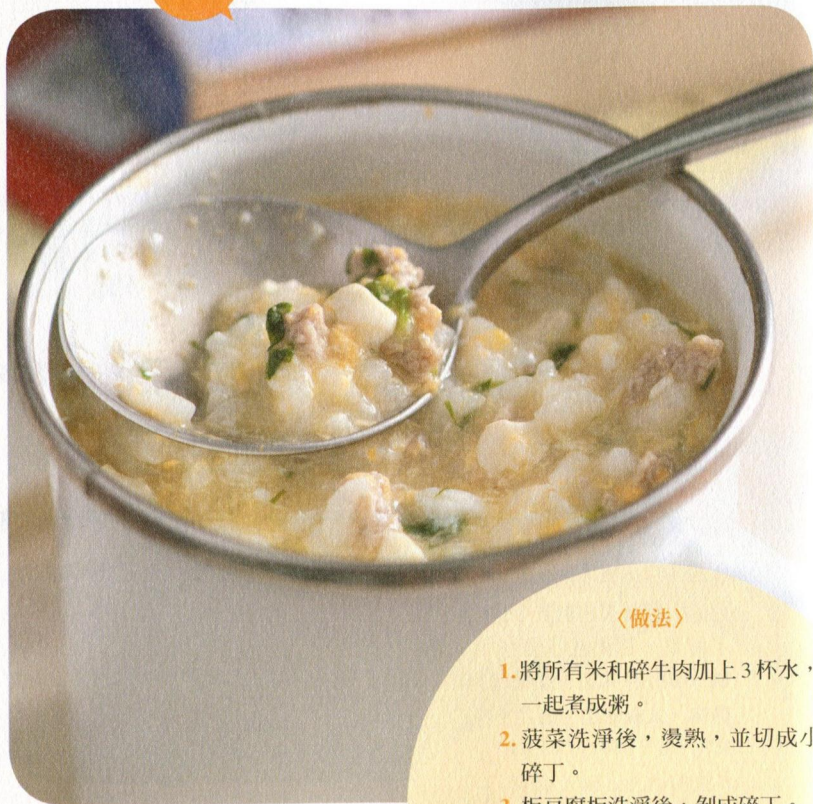
Tips /

選擇吻仔魚要注意不要選看起來很白的，因為市售有許多的吻仔魚為了好看，都添加了雙氧水和漂白劑，另外在味道上要聞起來沒有刺鼻味，太鹹的也不適合。

頭好壯壯牛肉粥

一歲

菠菜含有豐富的維他命 C、胡蘿蔔素、蛋白質、礦物質、鈣、鐵等，加上牛肉富含高蛋白質及低脂肪，於寶寶的生長發育特別適合，吃了頭好壯壯。



〈做法〉

1. 將所有米和碎牛肉加上 3 杯水，一起煮成粥。
2. 菠菜洗淨後，燙熟，並切成小碎丁。
3. 板豆腐板洗淨後，剝成碎丁。
4. 將步驟 1 改用小火熬煮。
5. 將步驟 2 和步驟 3 的食材一起放入步驟 4 裡面，煮 5 分鐘。
6. 將蛋液加入，一邊煮一邊攪拌。
7. 加入海鹽即可。

〈材料〉

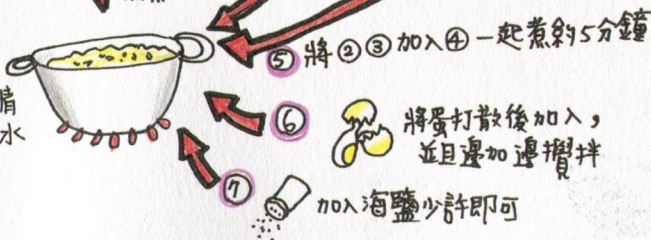
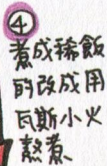
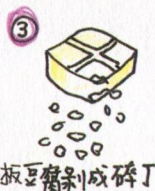
- 白米一杯
- 糙米半杯
- 牛肉 70g
- 板豆腐 50g

- 菠菜 100g
- 雞蛋 1 顆
- 海鹽 少許

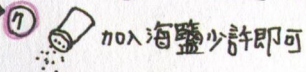
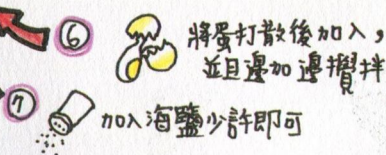


Tips /

一邊煮粥可一邊攪拌，避免粥會黏鍋底而燒焦。



若太稠可視情況自行增加水





第五章
1~3 歲幼兒食譜



寶寶滿週歲後就可進入第三階段了，也就是吃一些固體食物。因為此階段的寶寶已經開始長牙，像是吐司、饅頭等，寶寶都可自行咀嚼、咬碎、吞嚥。雖然可以接受像大人一樣的固體食物，但口味上和大人不一樣，因為大人的口味太重，對

於寶寶飲食有負擔，因此烹煮寶寶的食物，在形態上雖然像是大人可以吃的食物，但味道上還是偏向清淡，注重的是食材原本的鮮味。



香鬆滑蛋鮭魚粥

鮭魚含有蛋白質、Omega-3、鈣、鐵、維生素B、D、E等營養素，可幫助孩童腦部發展，提升注意力及記憶力，還可幫助視力發展。

一歲



〈材料〉

米半杯

胚芽米半杯

鮭魚 120g

花椰菜 50g <綠的>

胡蘿蔔 10g

高麗菜 50g

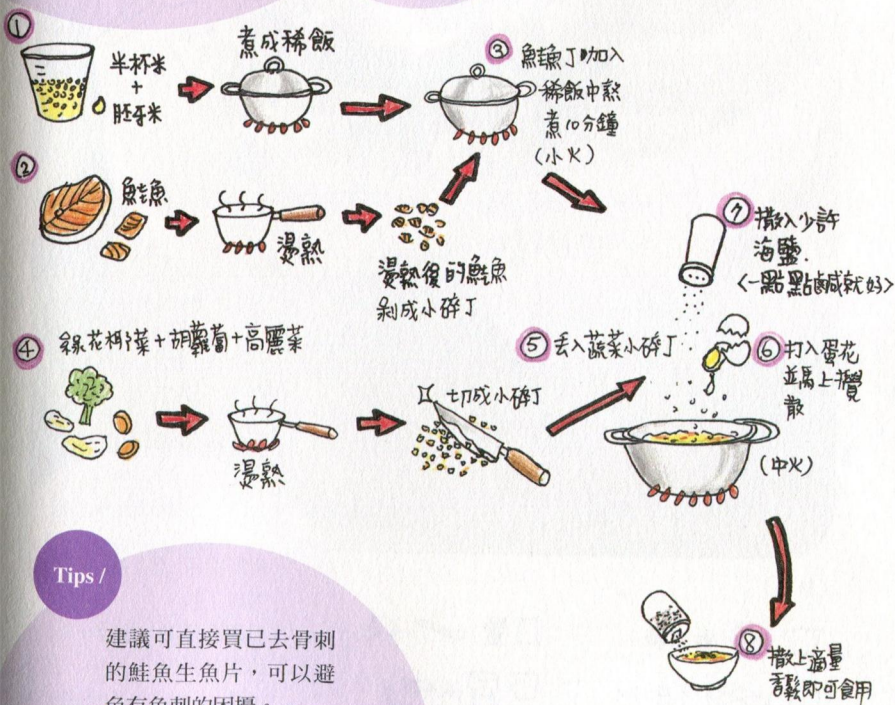
雞蛋 1顆

香鬆適量

海鹽少許
<亦可不加>

〈做法〉

1. 將所有米煮成稀飯。
2. 鮭魚燙熟，剝成小碎丁，並仔細去骨。
3. 將鮭魚丁加入稀飯中，用小火煮 10 分鐘。
4. 綠花椰菜、胡蘿蔔、高麗菜燙熟後，切成小碎丁。
5. 將步驟 4 的材料倒入稀飯中，轉成中火繼續煮。
6. 將蛋打成蛋液，一邊倒入步驟 5 中，一邊攪散。
7. 灑入少許海鹽。
8. 要吃時裝入小碗中，在上面灑上香鬆即可。



Tips /

建議可直接買已去骨刺的鮭魚生魚片，可以避免有魚刺的困擾。

豆腐菇菇粥

素可食

豆腐含有豐富的植物蛋白質，與動物蛋白質相互補充，對嬰兒生長發育有很好的作用。

一歲



〈做法〉

1. 新鮮香菇、雪白菇洗淨後，切成丁狀。
2. 豆腐洗淨後，捏碎。
3. 將飯和水放入鍋中，加入步驟1、2後，小火煮至黏稠狀。
4. 撒入鹽後，攪拌均勻即可。

〈材料〉

飯 ½碗

豆腐 100g

鮮香菇 1朵

雪白菇 20g

鹽 ½匙

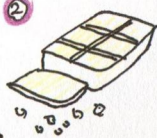
水 4杯

蔥花 少許

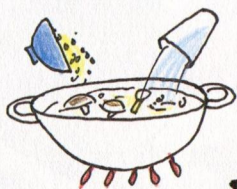


① 鮮香菇+雪白菇
洗淨後切丁

②



豆腐洗淨後
捏碎



③ 將飯和水放入
鍋中，並加入步
驟①②後，小
火煮至粘稠狀



④ 撒入鹽後攪
拌均勻即可
可撒上一點蔥
花增加香味

Tips /

豆腐要選用非基因
改造的豆腐！

番茄雞肉粥

一歲







番茄因含有豐富的果膠質及酵素，具整腸、排除體內毒素、淨化血液之效，而且加熱過的番茄營養成分比生番茄還要高。

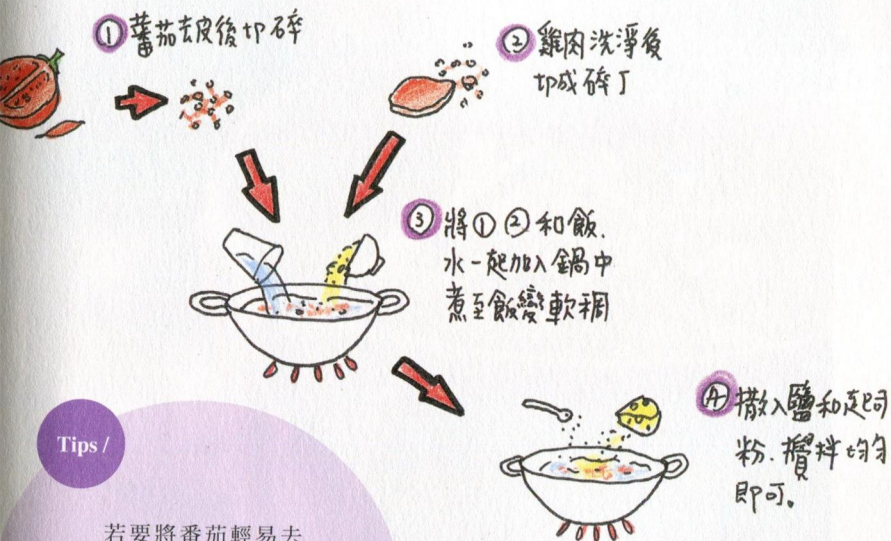


〈做法〉

1. 番茄去皮後，切碎。
2. 雞肉洗淨後，切成碎丁。
3. 將步驟 1、2 和飯、水一起加入鍋中，煮至飯變軟稠。
4. 撒入鹽和起司粉，攪拌均勻即可。

〈材料〉

- | | | | |
|--------------------------|---|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> |  飯 ½ 碗 | <input type="checkbox"/> |  鹽 ½ 匙 |
| <input type="checkbox"/> |  雞肉 50 g | <input type="checkbox"/> |  水 450cc |
| <input type="checkbox"/> |  蕃茄 半顆 | <input type="checkbox"/> |  起司粉 少許 |



Tips /

若要將番茄輕易去皮，可先將番茄放進電鍋內蒸，蒸熟後即可輕鬆的去皮。

薯一薯二米餅湯

素可食

蕃薯的營養豐富而且熱量低，含高纖維素，可以潤腸通便。馬鈴薯的蛋白質是蘋果的十倍，和蕃薯一起搭配，帶給寶寶數一數二的營養價值。





一歲



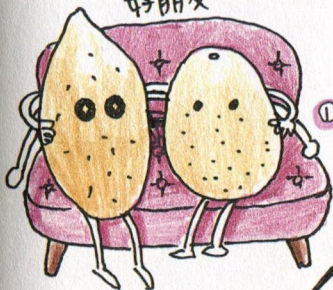
〈做法〉

1. 地瓜和馬鈴薯洗淨後，去皮並切塊狀。
2. 放入電鍋內蒸熟。
3. 蒸熟後，放入食物調理機中，並加入 300cc 的開水一起打成濃湯。
4. 食用時盛裝 250cc 至碗中，並在上面放半塊的糙米餅即可。

〈材料〉

- | | | | |
|---|----------|---|-------------|
|  | 地瓜 120g |  | 開水 300 c.c. |
|  | 馬鈴薯 100g |  | 糙米餅 1片 |

好朋友



① 地瓜和扁鈴薯
洗淨後去皮並
切成塊狀。

② 放入電鍋
內蒸熟



③ 蒸熟後放入食物
調理機中，並加
入 300 c.c 的開水
一起打成濃湯。



④ 要食用時取 250 c.c 的
濃湯至碗中，並在上
面放半塊的糙
米餅即可。



Tips /

糙米餅可至有機商店購
買，如果沒有，亦可在
上面放一匙煮熟的糙米
飯，攪拌均勻後即可食
用。

起司麵包粥

一歲
兩個月

吐司可以提供熱量和飽足感，這道食譜還加入起司，含有豐富蛋白質、鈣質及維生素B群，非常適合成長中的幼童，孕婦亦可多食用起司和乳酪。



〈做法〉

1. 吐司去邊，並撕成小碎丁。
2. 吐司丁加入鍋中，並加入牛奶，用小火煮至糊狀。
3. 加入起司粉後，攪拌均勻即可。

〈材料〉

-  吐司一片
-  100c.c
-  起司粉 ½茶匙

Tips /

亦可以選擇全麥或加葡萄乾的吐司。



香蕉芝麻牛奶





素可食

一歲
兩個月

香蕉能夠幫助人腦產生6-羥色胺，使人心情愉快，活潑開朗；牛奶提供寶寶骨骼生長中所需的鈣。



〈材料〉

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/>  香蕉1根 | <input type="checkbox"/>  牛奶 250c.c |
| <input type="checkbox"/>  開水 250c.c | <input type="checkbox"/>  黑芝麻 10g |

〈做法〉

1. 香蕉剝皮，去頭尾各1公分，切成段。
2. 加入香蕉、牛奶、黑芝麻、開水至食物調理機中，打成汁即可。

Tips /

怕黑芝麻味道，則可將黑芝麻取消。選購芝麻時，請選用熟芝麻，這樣就不用將芝麻炒熟。



① 香蕉剝皮，去頭尾各1公分後切成段。



② 加入香蕉、牛奶、黑芝麻、開水至食物調理機中打成汁即可。

馬鈴薯蔬菜蛋餅

馬鈴薯含有豐富的維生素 B1、B2、B6 和泛酸。雞蛋黃中的卵磷脂、甘油三脂、膽固醇和卵黃素，對寶寶的神經系統和身體發育有很大的作用，寶寶也很喜歡這種近似大人食物的口感。







一歲
兩個月

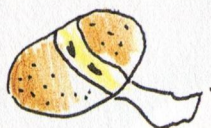


〈做法〉

1. 馬鈴薯去皮後，切成塊狀（約 2 公分大小）。
2. 綠花椰洗淨後，去皮，切小段。
3. 彩椒洗淨，去籽，切成丁狀。
4. 平底鍋塗奶油後，將馬鈴薯丟入，並炒至七分熟（請用不沾鍋）。
5. 再加入綠花椰及彩椒一起炒。
6. 蛋打散，並加入牛奶攪拌均勻。
7. 將蛋奶混合液倒入平底鍋中，並用小火慢慢煎約 5 分鐘，翻面繼續煎 3~5 分鐘至熟即可。

〈材料〉

- | | | | | | |
|--------------------------|---|---------|--------------------------|---|----------|
| <input type="checkbox"/> |  | 奶油 10g | <input type="checkbox"/> |  | 彩椒 50g |
| <input type="checkbox"/> |  | 馬鈴薯 半顆 | <input type="checkbox"/> |  | 雞蛋 1 顆 |
| <input type="checkbox"/> |  | 綠花椰 50g | <input type="checkbox"/> |  | 牛奶 30c.c |



① 馬鈴薯去皮
後切塊
(約2公分大小)

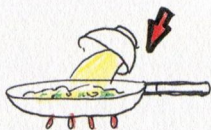
② 綠花椰菜洗淨
後去皮切小段

③ 彩椒洗淨
去籽切成
丁狀

④ 平底鍋塗奶
油後將馬鈴
薯入，並炒
至7分熟
<請用不沾鍋>

⑤ 加入花椰菜及彩椒
一起炒

⑥ 蛋放入碗中打散
並加入牛奶攪拌
均勻。



⑦ 將蛋倒入平底鍋中，並用
小火慢慢煎約5分鐘，
翻面繼續煎3-5分鐘
即可。

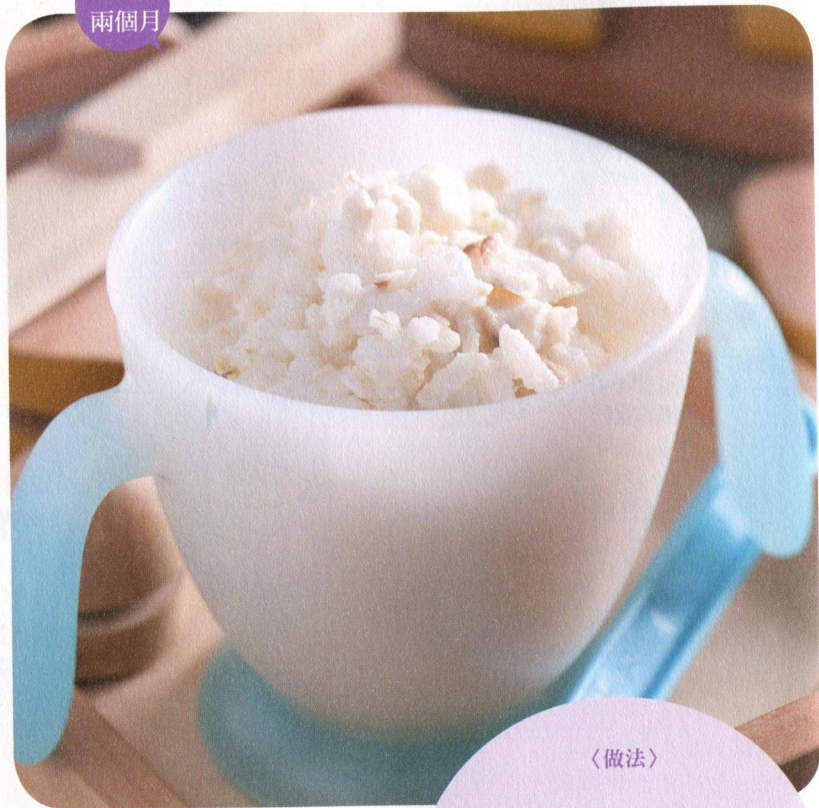
Tips /

彩椒盡量切越小丁越
好，也可放進烤箱烤
過，去皮後切成丁，口
感更適合此年齡層的小
朋友。

魚肉牛奶粥

一歲
兩個月

深海魚含豐富蛋白質、EPA、DHA 以及維生素和礦物質，對寶寶的腦部發育很有幫助，且魚本身的鮮甜味，讓此道粥更滑順好吃。



〈做法〉

1. 魚肉燙熟後，去皮、去刺，剝碎備用。
2. 鍋子加入飯、水、牛奶和魚肉，用小火慢煮至粥變稠狀。
3. 加入鹽，攪拌後即可關火。

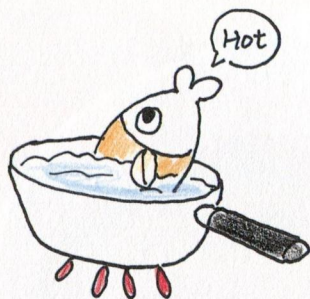
〈材料〉

-  白魚肉 50g
-  白飯 ½碗
-  牛奶 100C.C.
-  水 300C.C.
-  鹽 2g



Tips /

魚肉選擇新鮮的
深海魚；牛奶可
用 100cc 的母奶
代替。



① 魚肉燙熟後
去皮去刺備用
(剁碎)



② 鍋子加入飯、水、
牛奶和魚肉，用
小火慢煮至粥
變稠。

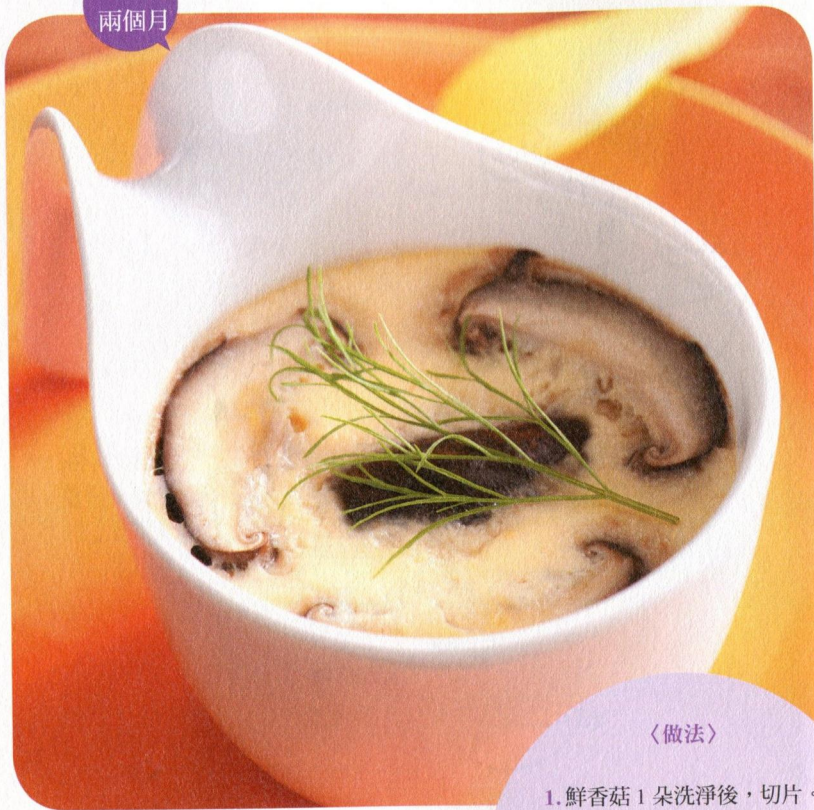


③ 加入鹽攪拌後
即可關火。

香菇雞肉茶碗蒸

蒸蛋的加熱溫度速度較慢，核黃素、葉黃素等水溶性維生素損失較少。

一歲
兩個月



〈做法〉

1. 鮮香菇 1 朵洗淨後，切片。
2. 將蛋、水、牛奶、鹽一起放入鋼盆中，攪拌均勻。
3. 將香菇和洗淨的雞肉放入碗中。
4. 將步驟 2 倒入步驟 3 中。
5. 放入電鍋，蒸熟即可。

〈材料〉

- | | |
|------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 雞蛋 1 顆 | <input type="checkbox"/> 鹽約 1/4 茶匙 |
| <input type="checkbox"/> 水 100c.c. | <input type="checkbox"/> 雞胸肉 1 小塊 |
| <input type="checkbox"/> 牛奶 30c.c. | <input type="checkbox"/> 香菇 1 朵 |



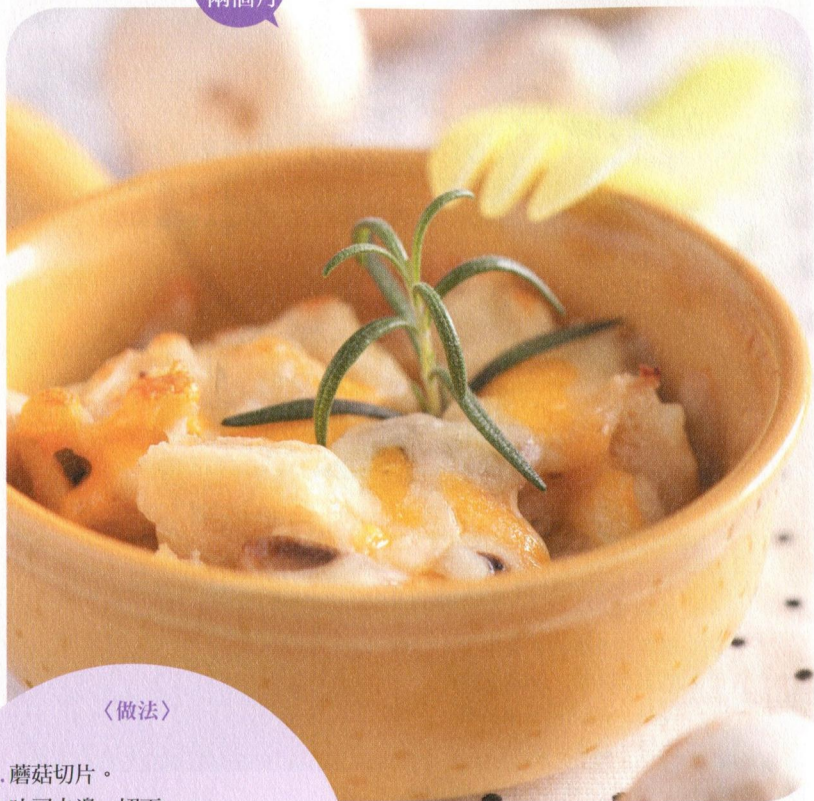
1. 茶碗蒸中亦可加入綠花椰菜，多增加營養素。
2. 電鍋蒸熟時，鍋蓋記得留縫，這樣蒸出來的茶碗蒸才會嫩嫩的。

Tips /

焗烤蘑菇吐司

一歲
兩個月

蘑菇是充裕的鐵、蛋白質、胺基酸來源，亦可消除膽固醇、降血壓、防止便秘、降低罹患心血管疾病的發生，對寶寶生長發育、增強抵抗力很有助益。



〈做法〉

1. 蘑菇切片。
2. 吐司去邊，切丁。
3. 平底鍋加油後，將蘑菇炒熟。
4. 加入吐司丁和牛奶後，拌炒約2分鐘。
5. 放入可進烤箱的碗狀容器裡。
6. 將起司撕碎後，鋪在上面。
7. 放進烤箱內，烤3分鐘即可。

〈材料〉

- | | | | | | |
|--------------------------|--|------------|--------------------------|--|----------|
| <input type="checkbox"/> | | 吐司1片 | <input type="checkbox"/> | | 起司1片 |
| <input type="checkbox"/> | | 蘑菇2朵 | <input type="checkbox"/> | | 油少許約5C.C |
| <input type="checkbox"/> | | 牛奶 200C.C. | | | |



Tips /

也可以選擇全麥吐司和豆漿吐司。






水果奶酪

牛奶提供寶寶骨骼生長中所需的鈣；選擇季節性水果則是補充人體所需的維他命，增強抵抗力。

一歲
兩個月



〈材料〉

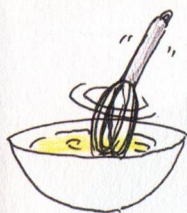
-  鮮奶油 100g
-  鮮奶 300g
-  糖 40g
-  吉利丁粉 10g
-  季節水果 適量

〈做法〉

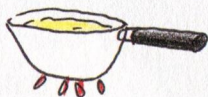
1. 將鮮奶油、鮮奶、糖和吉利丁粉一起攪拌均勻。
2. 倒入鍋中，開火煮至糖完全溶化，而且液體在鍋邊開始冒小泡泡的狀態，邊煮邊攪拌。
3. 倒入玻璃或磁的容器中。
4. 放入冷藏室讓其凝固。
5. 將季節性的水果切成小丁鋪在上面即可。

Tips /

季節性的水果也要挑選適合的，像奇異果雖然很營養，卻是幼兒初期的高過敏原食材，所以嬰童若要食用，請等兩歲過後再選擇此水果。



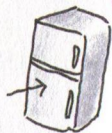
① 將鮮奶油+鮮奶+糖+吉利丁粉一起仔細攪拌均勻。



② 開火煮至糖完全溶化，且液體在鍋邊開始冒泡泡，且邊煮邊攪拌。



③ 倒入玻璃或磁的容器中



④ 放入冷藏讓其凝固

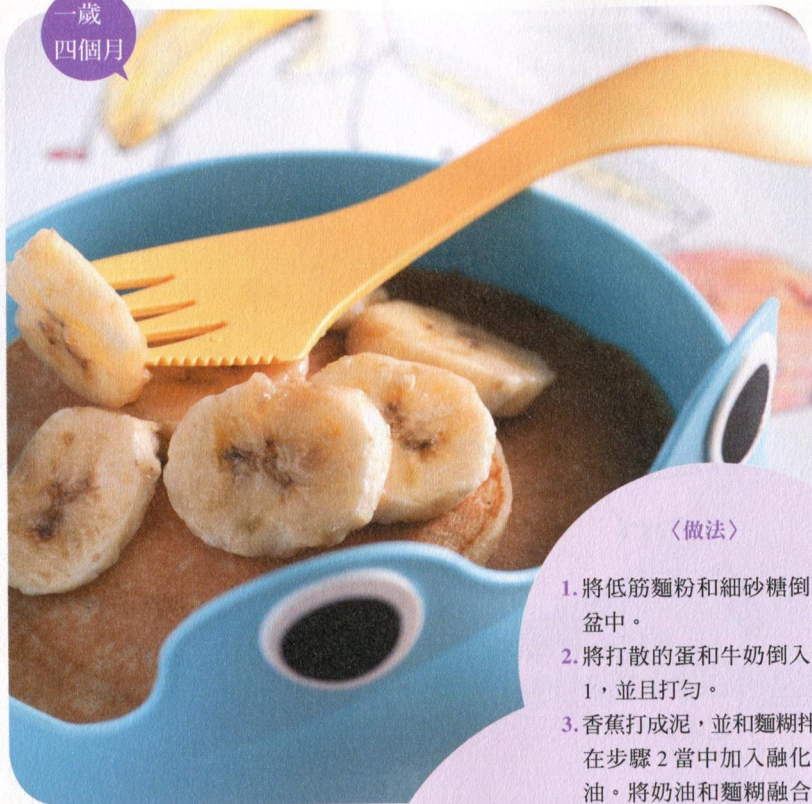


⑤ 水果切成小丁鋪在上方即可。

香蕉鬆餅







香蕉和蜂蜜，清腸潤膚又滋潤，對寶寶的代謝功能有所助益，是一道令寶寶喜歡的下午茶點心。

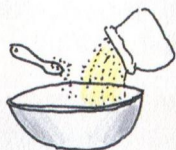
一歲
四個月



〈做法〉

1. 將低筋麵粉和細砂糖倒入銅盆中。
2. 將打散的蛋和牛奶倒入步驟 1，並且打勻。
3. 香蕉打成泥，並和麵糊拌勻。在步驟 2 當中加入融化的奶油。將奶油和麵糊融合在一起，然後靜置 20 分鐘。
4. 用中火加熱平底鍋，再轉小火，用 50g 容量的勺子舀起，由鍋子的中心點倒下，讓麵糊自然擴散成圓形。
5. 當麵糊表面凝結並呈現小洞時，用鍋鏟翻面再煎約 1 分鐘，直到兩面呈現棕黃色。重複步驟 4 和 5，將麵糊用完。
6. 盛至盤子上，在鬆餅上放上香蕉片，淋上楓糖漿即可享用。

- 〈材料〉
-  融化奶油 15g
 -  低筋麵粉 100g
 -  香蕉半根
 -  細砂糖 40g
 -  雞蛋 1 顆
 -  牛奶 70c.c



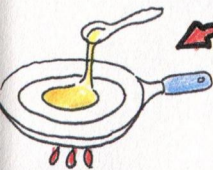
① 將麵粉和細砂糖倒入鋼盆中



② 將打散的蛋和牛奶倒入①中，並且打勻。



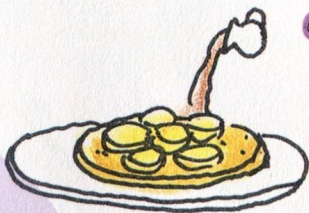
③ 加入香蕉泥並和麵糊拌勻。在②當中加入融化的奶油，將奶油和麵糊融合在一起。
〈靜置20分鐘〉



④ 用中火加熱平底鍋，再轉小火，用50g容量的勺子舀起，由鍋子的中心點倒下，讓麵糊自然擴散成形。



⑤ 當麵糊表面凝結並呈現小洞時，用鍋鏟翻面，再煎一分鐘，直到一面呈棕黃色。重複④⑤動作至麵糊用完。



⑥ 盛至盤上，在鬆餅上放香蕉片，淋上楓糖即可享用。

Tips /

一歲半以後，可以將楓糖改成蜂蜜，因蜂蜜容易受到細菌感染，寶寶因胃腸功能尚未發展成熟，無法將細菌殺死，所以一定要等到一歲半以後才可以食用喔！

南瓜蘋果三明治

素可食

南瓜有益皮膚以及指甲的健康。可以幫助腸胃對糖和脂肪的吸收。蘋果具有生津止渴、潤肺除煩、健脾益胃、養心益氣、潤腸、




止瀉、解暑等功效。可當作早餐，大人也可一起享用。

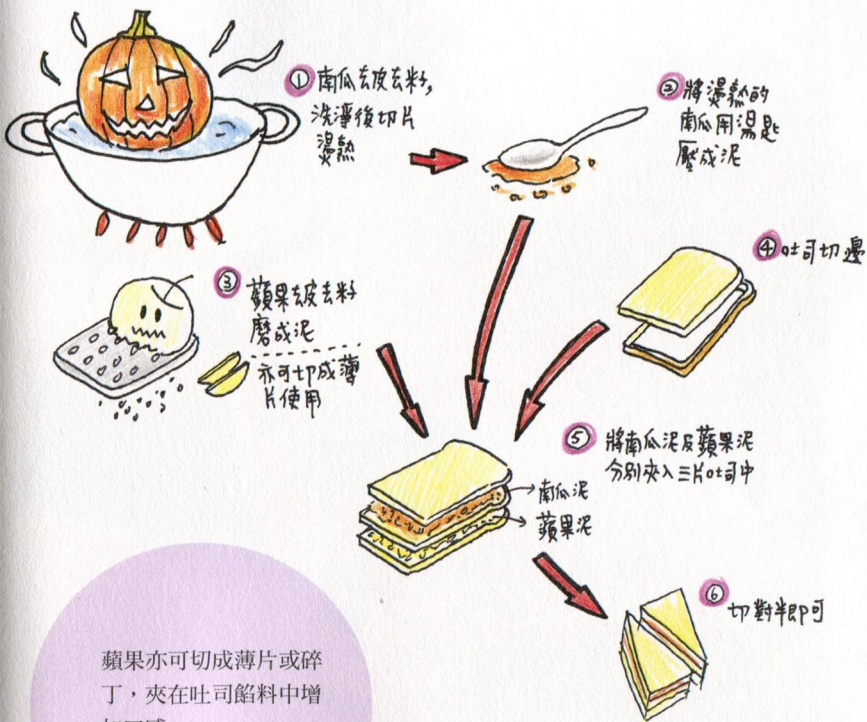
一歲半



〈做法〉

1. 南瓜去皮去籽，洗淨後，切片，燙熟。
2. 將燙熟的南瓜用湯匙壓成泥。
3. 蘋果去皮、去籽，磨成泥（亦可切成薄片）。
4. 吐司切邊。
5. 將南瓜泥及蘋果泥分別夾入3片吐司中。
6. 切對半即可。

- 〈材料〉
-  吐司 3片
 -  南瓜 200g
 -  蘋果 1/4顆



蘋果亦可切成薄片或碎丁，夾在吐司餡料中增加口感。

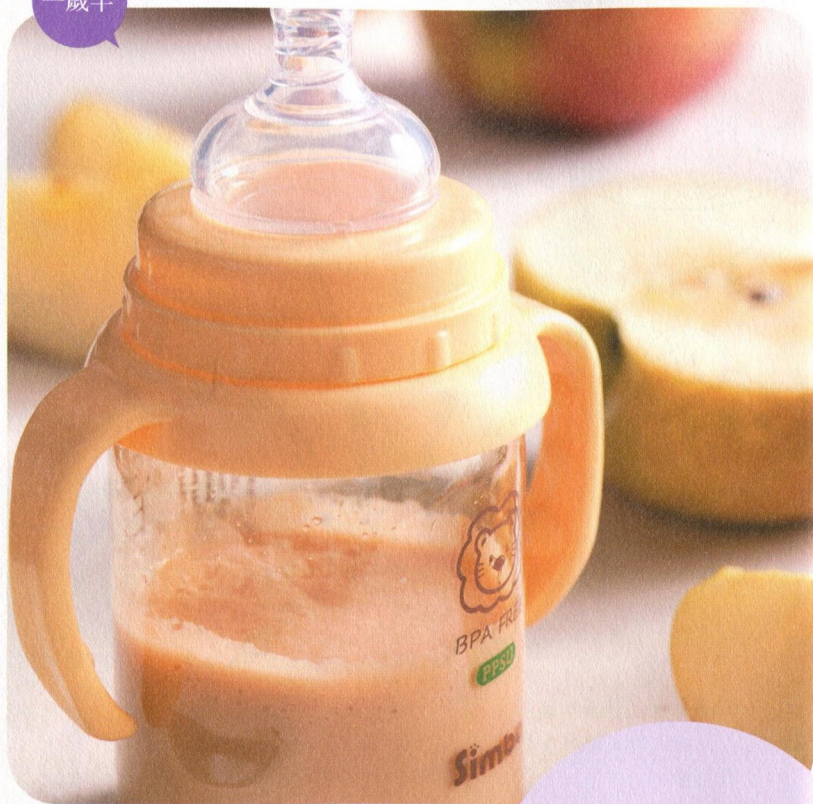
Tips /





蘋果牛奶

素可食

一歲半

蘋果具有生津止渴、潤肺除煩、健脾益胃、養心益氣、潤腸、止瀉、解暑等功效；牛奶則是提供骨骼生長中所需的鈣，兩者結合在一起食用，不僅增加寶寶的營養，也可增加抵抗力。



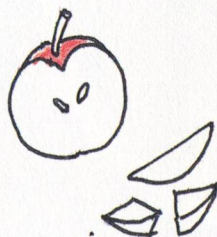
- 〈材料〉
-  蘋果半顆
 -  水 200 C.C (開水)
 -  牛奶 200 C.C
 -  蜂蜜 10 C.C.

〈做法〉

1. 蘋果去皮、去籽後，切塊。
2. 將蘋果、牛奶、開水及蜂蜜放入食物調理機中，打成果汁即可。

Tips /

若是一歲至一歲半以前的小孩想喝蘋果牛奶，請省略放蜂蜜這個食材，因為可能被蜂蜜中的細菌感染。



① 蘋果去皮去籽後切塊



② 將蘋果、牛奶、開水、蜂蜜放入食物調理機中，打成汁即可。

布 丁

一歲半

雞蛋黃中的卵磷脂、三酸甘油酯、膽固醇和卵黃素，對寶寶神經系統和身體發育有很大的作用，這是軟綿又好入口的下午茶點心。



〈做法〉

1. 在小鋼盆中放入全蛋 1 顆、蛋黃 2 顆以及牛奶，攪拌均勻。
2. 加入糖和香草精，繼續拌勻。
3. 用網子過濾。
4. 分裝至玻璃或磁的容器當中。
5. 放入大同電鍋中（鍋蓋留縫），外鍋放 2 杯水，蒸至開關跳起後放涼，冰入冰箱即可。

〈材料〉

- | | |
|--------------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 蛋一顆 | <input type="checkbox"/> 糖 40g |
| <input type="checkbox"/> 蛋黃 2 顆 | <input type="checkbox"/> 香草精 4g |
| <input type="checkbox"/> 牛奶 260 C.C. | |

Tips /

香草精若可用新鮮
香草莢替代更好。



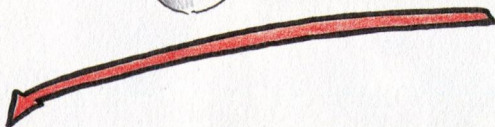
① 小鋼盆中放
入全蛋1顆、
蛋黃2顆和
牛奶後拌勻。



② 加入石砂糖和
香草精後繼續
拌勻



③ 用網過濾



④ 分裝至容器中

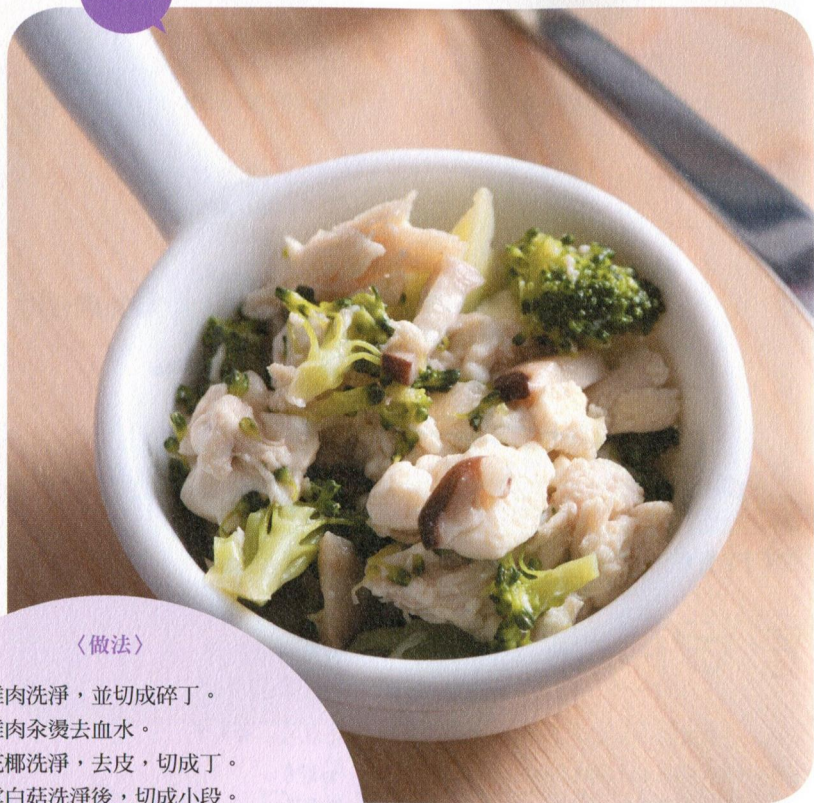


⑤ 放入大同電鍋中。
外鍋放2杯水
蒸至開關跳起
後放涼，冰入冰
箱即可。
<鍋蓋留縫>

奶油雞肉時蔬炒豆腐

豆腐含有鐵、鈣、磷、鎂，還含有糖類、植物油和豐富的優質蛋白，其消化吸收率達95%以上，可以讓寶寶完整吸收豆腐的營養素，香氣和口感十足。






一歲半

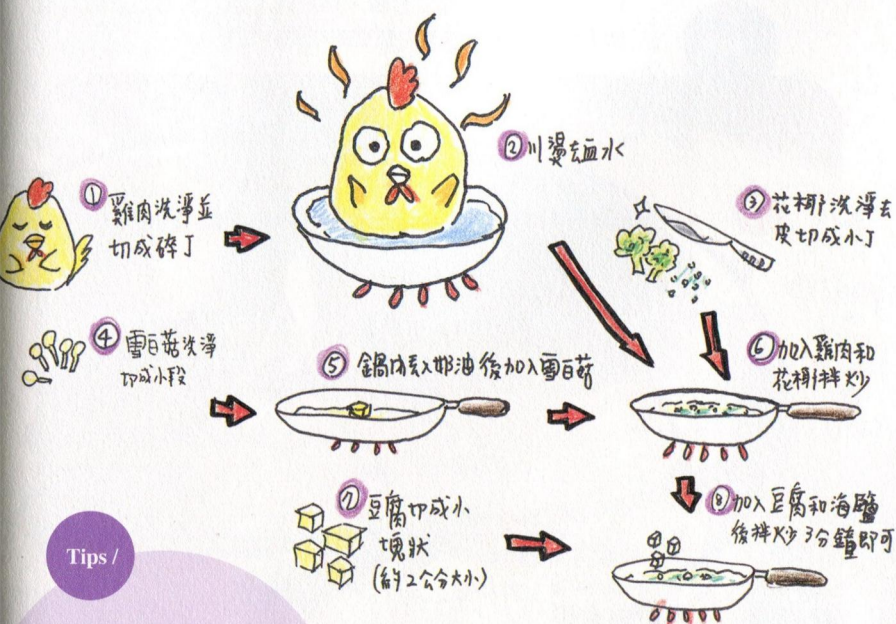


〈做法〉

1. 雞肉洗淨，並切成碎丁。
2. 雞肉汆燙去血水。
3. 花椰洗淨，去皮，切成丁。
4. 雪白菇洗淨後，切成小段。
5. 鍋內放入奶油後，加入雪白菇拌炒。
6. 再加入雞肉和青花椰拌炒。
7. 豆腐切成小塊狀（約2公分大小）。
8. 鍋中加入豆腐和海鹽後，拌炒3分鐘即可。

〈材料〉

- | | | | |
|--------------------------|---|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> |  雞肉 50g | <input type="checkbox"/> |  雪白菇 60g |
| <input type="checkbox"/> |  豆腐 150g | <input type="checkbox"/> |  10g 椰油 |
| <input type="checkbox"/> |  青花椰菜 150g | <input type="checkbox"/> | 海鹽 ½ 匙 |



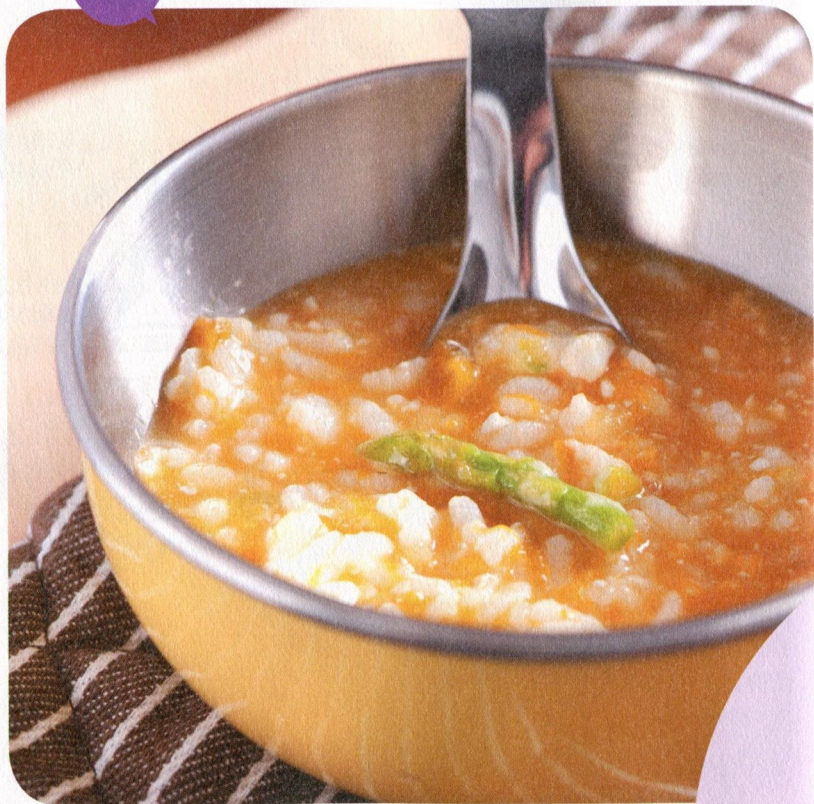
Tips /



若不用奶油，亦可用少許的橄欖油來代替。豆腐消化的較慢，若是幼兒消化不良者不宜多食，請酌量食用。

起司南瓜豆腐粥

南瓜是維他命 A 的優質來源，並富含鋅，有益皮膚以及指甲的健康。另外南瓜中所含的果膠，可以幫助腸胃對糖和脂肪的吸收。豆腐含有鐵、鈣、磷、鎂等人體必須的多種微量元素，這些食材對寶寶的成長非常好。

一歲半



- 〈材料〉
- | | | | | | | | | |
|--------------------------|---|---------|--------------------------|---|--------|--------------------------|---|--------|
| <input type="checkbox"/> |  | 米 1 杯半 | <input type="checkbox"/> |  | 蘋果半顆 | <input type="checkbox"/> |  | 起司 15g |
| <input type="checkbox"/> |  | 南瓜 100g | <input type="checkbox"/> |  | 蘆筍 50g | | | |
| <input type="checkbox"/> |  | 豆腐 50g | <input type="checkbox"/> |  | 水 3 杯 | | | |

Tips /

蘆筍是一歲半開始可以吃的食材，若寶寶一歲時，想要做這道食譜，可以用花椰菜或青江菜來代替。



<做法>

1. 米 1.5 杯，加 3 杯水煮成粥。
2. 南瓜去皮、去籽。蘆筍洗淨，去皮並切段。豆腐捏碎。將三種食材一起蒸熟。
3. 蒸熟的蘆筍放入果汁機中。將蘋果去皮、去籽後，切成塊狀，加入果汁機中，一起打碎。
4. 將南瓜和豆腐用湯匙壓碎。
5. 將步驟 1、3、4 的食材和起司，一起放到鍋中攪拌均勻即可。