



新手父母

聰明媽媽健康煮
 150道原味副食品
 30道美味點心輕鬆上手

닥터맘 이유식—똑똑한 엄마의 선택

0^至3歲 營養副食品 全書

韓國權威離乳食品研發團隊
 Alvins 'Dr.Mom' ©著

- 貼心整理食材的營養成分、挑選、清洗、保存、處理、烹調注意事項
- 依各成長階段建議製作食材、食物型態、餵食次數及分量
- 第一次作菜的新手媽媽，甚至是新手爸爸都能快速上手

獲得小兒科專家群一致認同，科學論證的營養副食品

自己做最原味、
 最天然、最健康的媽媽愛心餐

200個以上食材挑選、處理小撇步，
 副食品保有原味既營養又香甜好入口，
 透過天然食材啟發孩子的視覺、味覺、嗅覺與觸覺。



4個月

7個月

10個月

13個月

專業
 推薦

袁毓瑩

代謝型態(股)公司創辦人、資深營養師 · 黃淑惠 郵政醫院營養師、北醫兼任講師

腹瀉的時候該這樣吃

寶寶腹瀉時，由於水分持續大量流失，這時需要幫寶寶準備補充水分的食物。由於腸胃不適消化功能較差，清粥、米糊及湯汁等容易消化吸收的食物，既營養對消化系統也比較沒有負擔。另外，能幫助腸子吸收水分減少排便含水量的飲食有香蕉、熟成的蘋果及馬鈴薯等；能讓身體變的溫暖的食物有糯米、紅棗、栗子；由於寶寶可能出現脫水的症狀，媽媽別忘了這時可以熬煮麥茶，放冷後讓寶寶飲用幫助補充水分。進入副食品中期，由於副食品的食用量及種類開始增加，寶寶也開始容易出現腹瀉的症狀，這個時候請將副食品餵食的次數減為一天一餐，將有助於改善寶寶腹瀉的情形。



蘋果馬鈴薯湯(初期)

材料：蘋果20公克、馬鈴薯30公克、水50毫升

- 1 將馬鈴薯洗淨去皮後，放入水中滾煮或蒸煮至全熟。蘋果洗淨去皮去籽後，放入滾水中燙熟。
- 2 將煮熟的馬鈴薯及蘋果加水後，用食物調理機打成糊狀。
- 3 將馬鈴薯蘋果泥放入鍋中，用大火一邊熬煮一邊攪拌，再用濾網濾掉較大的顆粒。

副食品中期、後期、過渡期

當寶寶出現嚴重腹瀉，消化功能大幅減退的情形，給寶寶餵食接近液體狀的飲食，除了補充水分，也比較容易消化吸收。

副食品中期、後期、過渡期的寶寶比照初期飲食料理方式餵食即可。

紅棗栗子糯米糊(中期)

材料：泡過水的糯米20公克(1大匙)、紅棗1粒、栗子1粒、水200毫升

- 1 將泡過水加水後，用食物調理機打成碎米湯。
- 2 紅棗洗淨去籽，放入滾水中燙熟後，再用搗鉢研磨成泥狀。栗子放入滾水中燙熟，去殼後再切碎備用。
- 3 將米糊、紅棗泥及栗子放入鍋中，用大火一邊熬煮一邊攪拌。
- 4 煮沸後，轉小火繼續煮5~6分鐘，邊煮邊攪拌。烹調完成後，再用濾網濾過一遍。

副食品初期

材料：泡過水的糯米20公克(1大匙)、水200毫升

作法：將泡水糯米加水打成米糊後放入鍋中熬煮，邊煮邊攪拌，再用濾網濾掉較大的顆粒。

副食品後期、過渡期

材料：泡過水的糯米20公克(1大匙)、紅棗1粒、栗子1粒、水160毫升

作法：將處理過的紅棗及栗子切成小片狀後，跟泡水糯米一起加水熬煮，邊煮邊攪拌，直到米煮開成飯即可。



简单艺术店
simple2art

過敏的時候該這樣吃

過敏屬於炎症反應，由於人體的免疫系統將外來基本無害的物質判定為威脅物質，引起身體的過度反應。大部分引發人體過敏反應的過敏原包含雞蛋、牛奶、帶殼海鮮等。媽媽請先了解哪些食物容易引發寶寶過敏症狀，並避免給寶寶食用，為了避免營養攝取失衡，容易引發過敏的食物有哪些替代品，也請一併了解清楚之後，再幫寶寶規劃食譜。對人體而言，不會引起過敏反應，最可以安心食用的食物包括米及大麥等穀類，新鮮蔬菜、牛肉及白肉魚也是很好的選擇。當寶寶出現過敏反應時，先找出引發過敏的食物後，將該類食物暫停供應一段時間，並觀察寶寶過敏情形。隨著寶寶滿週歲以後，許多過敏症狀會自然消失，所以當初引發寶寶過敏現象的食物，請在相隔一段時間之後再少量提供給寶寶食用，並且確認是否仍會引發過敏反應。



花椰小米粥(後期)



材料：泡過水的白米20公克(1大匙)、泡過水的小米20公克(1大匙)、綠花椰菜20公克、水240毫升

- 1 將綠花椰菜的花苞清洗乾淨並切碎備用。
- 2 將泡過水、小米及切碎的花椰菜放入鍋中，用大火一邊熬煮一邊攪拌。
- 3 煮沸後，轉小火繼續烹調及攪拌，直到米煮成稀飯時即可關火。

副食品初期

材料：泡過水的白米20公克(1大匙)、綠花椰菜10公克、水200毫升

作法：將泡過水加水後打成糊狀；綠花椰菜花苞汆燙後，磨成菜泥。將米糊及綠花椰菜泥烹調後，再用濾網濾掉較大的顆粒。

副食品中期

材料：泡過水的白米10公克(1/2大匙)、泡過水的小米10公克(1/2大匙)、綠花椰菜10公克、水120毫升

作法：將泡過水及小米加水後打成碎米湯；綠花椰菜花苞汆燙後切碎。將碎米湯及切碎的花椰菜用大火烹調，直到碎米煮成稀粥。

蔬菜燕麥片粥(後期、過渡期)



材料：泡過水的燕麥片40公克(2大匙)、綠花椰菜20公克、紅蘿蔔5公克、洋蔥5公克、水280毫升

- 1 將綠花椰菜花苞清洗乾淨並切碎備用。
- 2 將紅蘿蔔及洋蔥洗淨去皮後，切成細丁狀。
- 3 將泡過水的燕麥片、切碎的花椰菜、紅蘿蔔、洋蔥及水倒入鍋中，用大火一邊熬煮一邊攪拌。
- 4 煮沸後，轉小火繼續烹調及攪拌，直到白飯煮成稀飯時即可關火。

副食品初期

材料：泡過水的燕麥片20公克(1大匙)、綠花椰菜10公克、紅蘿蔔5公克、水200毫升

作法：將泡過水的燕麥片加水後打成糊狀；綠花椰菜花苞及紅蘿蔔分別汆燙煮熟後，磨成菜泥。將米糊及菜泥烹調後，再用濾網濾掉較大的顆粒。

副食品中期

材料：泡過水的燕麥片20公克(1大匙)、綠花椰菜10公克、紅蘿蔔5公克、洋蔥5公克、水160毫升

作法：將泡過水的燕麥片加水後打成碎麥片湯；綠花椰菜花苞及紅蘿蔔分別汆燙後切碎。將碎麥片湯及切碎的花椰菜及紅蘿蔔用大火烹調，直到麥片煮開。

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。

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。

母乳該如何保存？

其實應該很多媽媽都會遇到擠出來的母乳，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乳。如果有過多的母乳，可以將母乳擠出，放在母乳袋中，放冷凍庫保存。母乳冷凍保存可以長達三個月，冷藏保存則是三天。冷凍保存的母乳要用時，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乳。

該如何運用母乳至副食品中？

母乳除了加熱放在奶瓶給寶寶喝之外，媽媽也可以將母乳加入副食品當中，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。



简单艺术小店

simple2art.taobao.com

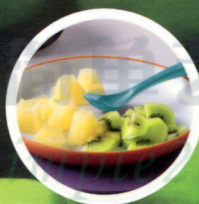
菜市場的 營養學

權威營養師為寶寶寫的
110道主、副食品烹調技巧

饒月娟、高雅群、黃雅慧、吳雅惠◎著

百萬父母
都說讚！

最權威的醫療團隊 台北市立聯合醫院、陽明、中興、和平婦幼院區
三天院所四大營養師 幫你精準掌握孩子成長所需營養！



3.藥物性的過敏原

因為口服藥物及注射引起身體過敏反應等。

Q

寶寶過敏的症狀有哪些？

寶寶過敏的症狀通常可分為5類：

1. **氣喘**：症狀有慢性咳嗽、呼吸困難、胸悶、哮喘聲等。
2. **過敏性皮膚炎**：主要症狀是在臉頰、頭頸部或四肢等身體各處出現紅色小丘疹。
3. **過敏性鼻炎**：早晨不斷流鼻水、打噴嚏、鼻塞、鼻子瘙癢、揉眼睛、黑眼圈等症狀。
4. **過敏性結膜炎**：會有眼睛紅、眼睛癢、灼熱感等狀況。
5. **過敏性腸胃炎**：因為食物而導致噁心、嘔吐、腹痛、腹瀉及腸絞痛等等不適症狀。

3歲以下的寶寶較易發生的過敏症有哪些？

1.氣喘

這是台灣的幼兒常見的健康問題。氣喘常見的症狀，如寶寶在感冒之後久咳不癒，當天氣轉變或夜晚、凌晨時分氣溫較低的時候咳嗽就會發作，這些都是氣喘的症狀，詳細的照護及營養攝取，我們將於下面章節提及。

2.過敏性皮膚炎

寶寶會在額頭、臉頰、四肢等身體各處皮膚出現紅色小丘疹，瘙癢不止，造成寶寶的不適，患部治癒後容易復發，寶寶因此會有煩躁不安、食欲不振、睡眠不佳的現象。

輕微時，使用外用皮質類固醇，或搭配使用口服抗組織胺藥物緩解症狀，或將冰毛巾蓋在紅腫發癢處，然後塗抹保濕乳液。過敏性皮膚炎太嚴重的話，有的甚至會造成金黃色葡萄球菌的感染或造成蜂窩性組織炎，因此需要與醫師配合治療。預防異位性皮膚炎，最重要的就是避免食物及皮膚過敏原的接觸，但最根本上還是體質的調整與增



強免疫力。

3.過敏性鼻炎

症狀有不斷流鼻水、打噴嚏、鼻塞、鼻子瘙癢、長期黑眼圈等，容易在早晨、氣溫變冷時、季節交替發作。三、四月百花齊開時，也會有這樣的症狀產生，俗稱為花粉症。過敏性鼻炎也與體質和遺傳有關，預防方法是盡量在好發的時刻戴口罩外出，盡量避免在溫差太大的時候到戶外活動，注意保暖。



如何分辨寶寶是氣喘，還是感冒？

1.感冒的症狀

通常是病毒感染或細菌感染所造成的上呼吸道症狀，最常表現的症狀便是發燒、咳嗽、流鼻涕。通常病程在7~10天內會逐漸緩解，治療的重點是水分的補充與充分的休息。

2.氣喘的症狀

氣喘是因氣管接觸到過敏原或刺激物，導致氣管收縮及發炎。氣管收縮與發炎便會讓氣管的管徑縮小，當縮小到某個程度，空氣進出便會發出咻咻的哮喘聲，同時氣喘本身也是發炎的反應，所以會有分泌物產生，臨床上表現就是會有慢性咳嗽、超過2週以上久咳不癒，咳嗽有痰，都是氣喘的反應。

若是過敏造成的氣喘，是不會合併發燒的，氣喘發作的時間，多為半夜及清晨時分，若咳嗽、流鼻水的症狀持續2~3週以上，就可能是氣喘了。

當寶寶氣喘發作時，爸媽該如何照護？

寶寶氣喘發作時，首先要先注意身體的保暖、保持空氣流通，醫師診斷後，有時會開立支氣管擴張劑、吸入性類固醇或白三烯素拮抗劑等藥物，因此當



氣喘發作時，記得按照醫師指示使用。最重要的是，調整體質、提升免疫力才是治療氣喘的最佳方式。

過敏時，應該怎麼吃比較好？

通常與食物過敏較有關連的是異位性皮膚炎，寶寶也最常見到異位性皮膚炎，顯示小寶寶的過敏與飲食有密切關係。因此當孩子出現異位性皮膚炎症狀時，應該特別注意飲食的改善。出生後，最好盡量餵哺母乳，若媽媽母乳不足時，則建議餵食水解蛋白配方奶，也可以降低過敏症狀。

① 延長母乳哺育的時間，至少要有六個月以上

由於寶寶的腸道滲透性較高，本身又還無法分泌免疫球蛋白，食物中的過敏原便很容易通過腸道而進入體內，因此母乳是孩子預防過敏最好的食物了。母親哺乳期間避免食用容易誘發過敏的食物，如帶殼海鮮、牛奶、蛋等，並且多補充鈣質。若是食用配方奶的寶寶，同樣延後副食品的食用，最後在六個月或八個月以後，再嘗試副食品的食用。

② 建議改用特殊的配方奶

像是水解蛋白嬰兒奶粉，或是較不會誘發過敏的羊奶粉。寶寶的副食品料理以低過敏的食物為主，並延緩副食品食物的添加，六個月以後每週逐步增加一種新的食物，建議先從米粉、米粥等米製品開始，麥類食物則先不要提供，蛋與海鮮類的食物則建議一歲半以後再添加在副食品裡。

③ 避免給寶寶容易引發過敏的食物

避免給寶寶食用像是巧克力、花生、有殼海鮮、豆類、芥菜等較容易引



發過敏的食物。建議過敏兒在飲食上最好避免過於冰冷、高油、高熱量的食物，尤其是油炸食物應該減少攝取。

4 多補充抗氧化的食物

尤其是富含維生素C的食物，適當補充微量元素、不飽和脂肪酸等，都能有效減少身體過敏的發炎機制。

80%

營養師貼心小提醒

容易引起寶寶過敏的食物有哪些？

通常，牛奶、雞蛋、花生是最容易引起過敏的食物，通常這3類食物所製作的加工食品有很多，所以爸媽要特別注意喔！此外，如果寶寶經過過敏檢測之後，發現有過敏的體質與反應時，建議下列食物也盡量避免攝取，像是：寒性食物、奇異果、草莓、柑橘類水果、鮪魚、青花魚、蝦子、螃蟹、牛肉、巧克力等，等寶寶長大一點，體質調整後，再以漸進的方式接觸這類食物比較妥當。



預防寶寶過敏，日常生活應該注意哪些事項？

1. 床單、被單等寢具及貼身衣物盡量選擇棉質品，寢具每週以55°C的熱水清洗，以避免塵璊滋生。
2. 避免使用厚重毛料的衣物及接觸絨毛玩具等生活製品。
3. 以木質家具代替布製的沙發，不鋪設地毯。
4. 保持居家環境清潔，垃圾桶要加蓋子，以免蟑螂、老鼠滋生。
5. 保持居家空氣的流通，冷氣機的濾網要定期清洗。
6. 保持居家清爽，濕度保持在50~60°C之間，空間太潮濕容易導

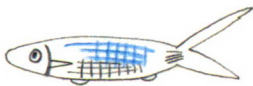
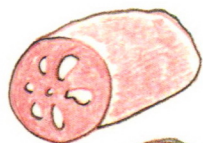
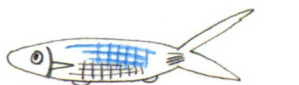


158 道寶寶超愛的當令食譜，過敏兒這樣吃也沒問題！

小雨麻的 副食品全紀錄



小雨麻 著



跟著小雨麻，依著當令食材，
輕鬆用心做出健康營養的副食品，
掌握建立食欲的黃金關鍵期，
奠定寶寶與食物的美好關係。



簡易藝術小店
Simple Art Store.com





食物過敏程度層級表

不太會過敏的食物

→ 高敏食物

	第一級	第二級	第三級	第四級	第五級
五穀類 根莖類	小米、稗子、西谷米、藜、苋	糯小米、樹薯(太白粉)、高粱	白米、胚芽米、大麥、黑麥、燕麥、薏仁、片粟粉、米粉、馬鈴薯、甘藷	糙米、麵粉、玉米、玉米粉	糯米、糯米粉、小麥胚芽、全麥麵粉
蔬菜類 香草 乾物	小松菜、油菜、高苣、美生菜、白蘿蔔、大頭菜、高麗菜、芥蘭、小白菜、大白菜、青江菜、芥菜、油菜花、菊苣、紫蘇、木耳、寒天、昆布	青椒、甜椒、綠花椰菜、白花椰菜、綠蘆筍、茼蒿、胡蘿蔔、南瓜、洋蔥、青蔥、冬瓜、豆芽菜、菊花	秋葵、白蘆筍、辣椒、花豆	青紫蘇、韭菜、艾草、芹菜、大蒜、小黃瓜、香菜、山蘇、蘑菇、蕨類、蓮藕、香菇、絲瓜	番茄、菠菜、芝麻、大豆及其他豆類、薑、蕎麥、茄子、山藥、竹筍、百合根、牛蒡、芋頭
水果類 堅果類	蘋果、梅、葡萄、甜桃	白桃、黃桃、西洋梨、梨子、紅棗、日本甜柿、藍莓、龍眼	草莓、枇杷、杏、李子、櫻桃	石榴、柚子、小番茄、西瓜、甜瓜、香蕉、榴蓮	柑橘類、奇異果、木瓜、芒果、鳳梨、酪梨、堅果、栗子
魚貝類 肉類 蛋 乳製品	鰻魚、沙鯪、無鬚鱈、瓜子鱈、河豚、鰻、香魚、岩魚、鱒魚、鮭魚、泥鰍	鯛魚、黃花魚、白帶魚、石斑、石頭魚、青柳貝、貽貝、赤貝、鯉、兔肉、鹿肉、馬肉	飛魚、鱸魚、鰻魚、青甘、紅甘、烏魚、銀魚、鱸魚、扇貝、螺肉、羊肉、袋鼠肉、牛肉	鱈、比目魚、鯉魚、沙丁魚、鱈魚、遠東多線魚、土魷魚、櫻花蝦、蛤蜊、青蛤、章魚、豬肉、雞肉	鯖魚、秋刀魚、蝦、蟹、牡蠣、蛋、牛奶、乳製品、鱒魚子、鮭魚卵、海膽
調味料 其他	天然鹽、菜籽油、麻油、蘋果醋	黑糖糖漿、穀釀味噌、魚露、穀釀醬油、小米醋、葡萄籽油、小蘇打粉	甜菜糖、梅干、梅醋、米醋、米釀醬油、麥釀味噌、椿油、楓糖漿、棉花籽油、橄欖油、香草	黑糖、紅花油、玄米油、味霖、海苔醬、咖哩粉、葵花籽油、抹茶粉	化學調味料、棕櫚油、玉米油、豆乳、咖哩醬、可可粉(巧克力)

整理編譯自千葉友幸，《アレルギーっ子の安心レシピ大百科 卵・乳製品・小麦・大豆を使わない》家の光協会、東京、2009年。



Q5 挑選副食品食材有哪些注意事項？

低敏食材優先，高敏食材居後；米類、蔬菜、水果優先，蛋白質類食物居後；原味食物優先，調味食物、重口味居後；看得到原形的食材優先，人工食品居後；成分單純者優先，成分複雜者居後；在超市

採買食材時，冷藏區優先，中央常溫區保存期限很長的加工罐頭或真空包裝食品居後，尤其成分含有看不懂的化學名稱者，最好不要購買。

Q6 嬰兒有哪些禁忌食物？

✘ 含咖啡因者：咖啡、茶、巧克力。

✘ 有細菌污染疑慮者：蜂蜜製品、牛羊鮮奶、生菜沙拉。

✘ 高敏食物：堅果、有殼海鮮、家族遺傳過敏原。

✘ 易窒息的食物：市售果凍、花生醬、湯

圓或丸子、蒟蒻，以及花生、堅果等不易咀嚼的食物。

✘ 含化學毒物：重金屬、農藥、人工添加物、防腐劑。

✘ 調味料過量、醃製品、加工食品、氫化油、氧化油。

Q7 買市售米精好？還是自製副食品好？

從一顆顆的稻米，變成一罐罐雪白粉狀的米精，中間需要很多加工的工序，米精由藥廠或實驗室加工過，添加了許多動

人廣告需要的營養品，因為有些寶寶會對麩質過敏，所以去掉了米所含的麩質，但也因為是加工食物，成分難免良莠不齊。

美國專業營養師與自然療法醫師Carol Simontacchi在《愚弄全球的食物》一書中提到，包括嬰兒奶粉、嬰兒食品等加工食品其實都有很多問題，可能含有人工添加物、原料栽植過程的農藥、生長激素等等。我曾研究市售米精的成分，洋洋灑灑比想像中還要複雜許多。

如果擔心副食品冰磚不夠新鮮，為什麼不質疑米精不夠新鮮？如果擔心配方奶有添加物的問題，為什麼不質疑米精可能也

有這樣的不明添加物？這幾年讓媽媽們聞之色變的三聚氰胺之於配方奶、塑化劑之於米精，是已經被公佈的真相，那我們被埋在鼓裡的，還有什麼沒有被爆出來？

如果媽媽們期望快速準備副食品，其實使用副食品冰磚也可以很快速。我的看法是，自家製的副食品優於市售米精與副食品罐頭，倘若真不得已需要買市售品，也一定要挑選大廠牌且成分最為單純者。



Q8

副食品每個階段練習的重點是什麼？

四～六個月：練習閉嘴吞嚥，食物以液狀為佳，並用湯匙餵食。

七～八個月：練習使用舌頭壓碎吞嚥，食物以細泥為佳。

九～十一個月：練習使用牙齦輕度咀嚼，食物以粗泥為佳，固體食物的軟硬度

控制在手指可以捏碎的程度。

一歲～一歲三個月：練習使用牙齦用力咀嚼，食物從半固體過渡至固體，一歲一個月之前，固體食物的軟硬度控制在用湯匙背部能輕易壓碎的程度，一歲兩個月過後則控制在用湯匙邊緣能切斷的程度。



简单艺术小店

simple2art.taobao.com





營養學博士的

全彩圖解

超簡單食譜

斷奶飲食全書

新手爸媽必備，建立離乳飲食概念的第一本書♥

監修 上田玲子

(帝京科學大學教授)

營養均衡 & 美味滿點

幫助寶寶吃出健康與活力!

● 斷奶飲食的四個時期

(依寶寶成長過程中的進食狀態分類)

吞食期 (約5~6個月)

壓食期 (約7~8個月)

咬食期 (約9~11個月)

嚼食期 (約1歲~1歲半)

● 微波&冷凍技巧

● 寶寶適合、不適合吃的食材指南

● 寶寶便秘或生病時的對症飲食

● 食物過敏的基本常識

● 收錄食材軟硬度・大小速查表



首頁特別附錄

基本食材的

1次量參考基準表

推薦食材表

末頁貼心附錄

基本食材的

手測份量參考基準

一覽表

simple2art.taobao.com

過敏現象通常都會改善，建議耐心面對問題

寶寶的食物過敏問題

媽媽應避免憑自己的判斷而限制寶寶吃斷奶餐，不放心的話建議找醫生談談。

基本

先深入了解引發食物過敏的原理吧！

人體將重要的食物判斷成「干擾物」

食物為人類生存不可或缺的物質，這麼重要的物質卻偶爾會致使人體出現不舒服、不健康的症狀，出現該現象時就叫做過敏。

最常聽到的是「蕎麥過敏」，除引發蕁麻疹、濕疹等症狀外，有些人甚至出現呼吸困難等非常嚴重的症狀，因為人體把「蕎麥」判斷成「不得進入人體內的異物」，拼命地想排出體外而呈現出過度反應。

嬰幼兒時期最容易引發過度反應＝過敏反應的食品為雞蛋、乳製品（牛奶）、小麥，雖然都是富含成長必要蛋白質成分的優良食品，但人體還是偶爾會將這些食品判斷為「異物」。

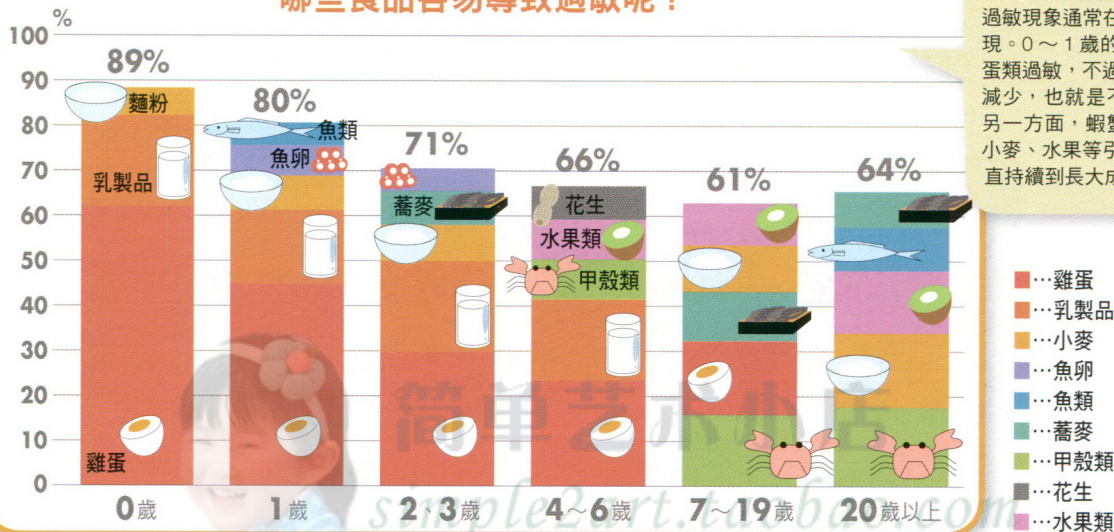
對於人體而言，「食品」本來就是異物＝和自己不一樣的物質，人體出現反應想排出體外是非常正常的現象。長大成人後，人體就會漸漸地形成正確判斷「這些都是重要的養分，不是干擾物質」的機能，欣然接受這類食品分子進入體內。

其次，該食品分子大小必須達到某個程度，人體才會察覺該食品成分為「異

物」，成人可充分地將食物消化（分解）到非常小，所以比較不容易察覺。

不過，寶寶的消化機能還不成熟，無法充分地將食物消化到非常小，對於消化蛋白質成分更是束手無策，對於蛋白質成分本身也還不太習慣。因此，有些寶寶會察覺雞蛋或牛奶等所含蛋白質為「異物」，極力地想排出體外而出現各種過敏症狀。

哪些食品容易導致過敏呢？

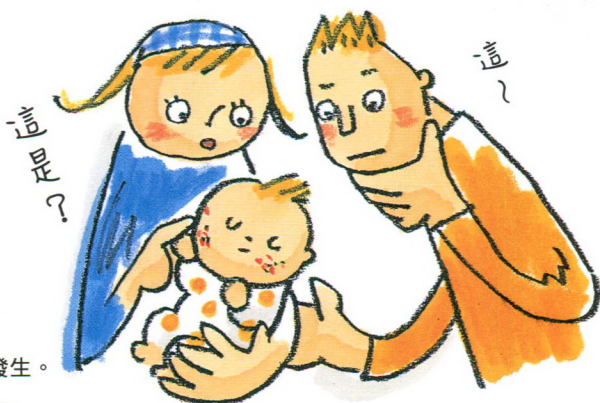


過敏患者中不乏長大成人後才出現過敏症狀的病例，食物過敏現象通常在嬰幼兒時期就會出現。0~1歲的嬰幼兒最常見的是蛋類過敏，不過2歲後就會慢慢地減少，也就是不再出現過敏現象。另一方面，蝦蟹等甲殼類或蕎麥、小麥、水果等引發的過敏問題會一直持續到長大成人為止。

※資料來源：年齡別容易導致過敏的主要食品：今井孝成、海老澤元宏 平成14年、17年厚生勞動省科學研究報告書。

食物過敏會出現哪些症狀呢？

食物進入體內後經過幾分鐘～幾十分鐘，身體就出現某些症狀時稱為「即時型過敏」。最常見的是皮膚症狀。其次，過敏症狀可能在1~2天後才達到高峰，該類型稱為「遲發型過敏」。人們也可能因為時間經過太久而沒有注意到過敏反應之發生。



皮膚

- ★搔癢
- ★發紅
- ★發腫
- ★出現蕁麻疹
- ★出現濕疹

眼睛

- ★充血現象
- ★搔癢
- ★眼睛周圍發腫
- ★眼皮腫脹

口腔・喉嚨

- ★口腔、唇、舌不舒服
- ★腫脹
- ★喉嚨癢
- ★喉嚨出現緊迫感
- ★喉嚨乾癢刺痛

鼻子

- ★打噴嚏
- ★流鼻水 ★鼻塞
- ★咳嗽
- ★喘鳴
- ★呼吸困難

消化器官

- ★腹痛
- ★腹瀉
- ★噁心
- ★嘔吐

嬰幼兒食物過敏的最大特徵為「症狀通常會改善」

據種種調查結果顯示，10個嬰幼兒中就有1個屬於食物過敏體質。因此，當寶寶接受各種檢查後，即便聽到「○○會過敏」也千萬別氣餒喔！

因為嬰幼兒時期會食物過敏的寶寶，大多會隨著成長而改善，曾經對雞蛋、牛奶、小麥過敏的孩子，其中有80~90%在讀小學後就自然痊癒，亦即：可正常地吃東西。

秘密就在於先前提過的「消化機能」健全了。嬰幼兒時期消化機能還不健全，無法消化分解蛋白質分子，身體直接吸收後就會認為「異物」，不過，蛋白質分解能力會隨著年齡增長而提昇，同時，身體也越來越習慣，懂得分辨「吃下的是重要養分而不是異物」。

醫師診斷後指示必須從斷奶食品中排除雞蛋或牛奶時，媽媽烹調斷奶餐的確會比

較麻煩。不過，別擔心，通常一歲半左右就可以慢慢地給寶寶吃。

最重要的是，媽媽們絕對不能氣餒，必須學會和食物過敏和平相處之道。

重點整理

媽媽應避免自行判斷限制寶寶的飲食。必須接受醫師的診斷、指導。

嬰幼兒食物過敏通常會改善，媽媽絕對不能氣餒。

目標為「解除食物禁令」。媽媽必須耐心地陪伴寶寶面對過敏問題。



基本
2

寶寶是不是食物過敏呢？ 必須接受醫師的診斷

媽媽絕對不能因為「害怕」 就自行判斷限制寶寶的食物

過去，寶寶出生後5~6個月開始吃少量（3分之2）的「蛋黃」被視為OK。不過，自從2007年3月起日本厚生勞動省（相當於台灣的衛生署）發表最新斷奶餐方針『授乳・斷奶支援指南』以來，嬰幼兒必須「邁入斷奶期後（習慣豆腐或白肉魚等所含蛋白質）才能吃雞蛋，吃雞蛋必須從蛋黃（完全煮熟）到全蛋」，就月齡而言約7~8個月，開始吃雞蛋時間比過去稍為晚一點正是顧慮到食物過敏問題。

實務上，因為「擔心」過敏問題而遲遲不給寶寶吃雞蛋的媽媽真不少，問題是蛋白質是寶寶成長上不可或缺的養分，隨隨便便地限制飲食對寶寶的成長可能造成負面影響，媽媽們絕對不能依照自己的判斷就限制寶寶吃任何一種食品，也沒有必要因為過敏問題而將寶寶的斷奶時期延後。對於過敏感到不放心時應以接受醫師診察、診斷為大原則。

媽媽覺得不放心或寶寶出現 某種症狀時建議接受醫師的診斷

首先，當寶寶出現濕疹或皮膚炎等任何症狀時，媽媽有「寶寶是不是過敏呢？」等疑慮時就必須立即帶寶寶去看醫生。

爸媽為花粉症等過敏疾病患者，擔心寶寶食物過敏時，邁入斷奶期前就聽聽醫生的意見也OK。寶寶會不會過敏必須實際

地邁入斷奶期後才知道，請教醫師後才開始給寶寶吃斷奶餐，媽媽也會感到更安心吧！

到了醫院後，醫師會仔細地詢問寶寶的情形，寶寶出現濕疹等皮膚症狀時，原則上必須好好地處理，處理過後皮膚症狀未見改善時才需要考慮食物過敏問題，開始接受檢查。



父母為過敏體質， 寶寶就一定會 過敏嗎？

容易出現過敏反應的體質可能從父母遺傳給孩子。父母親為花粉症（過敏性鼻炎）或異位性皮膚炎的患者時，寶寶為該類疾病隱性體質的可能性非常高。不過，是否會出現過敏症狀則另當別論，有過敏體質的人未必就一定會出現過敏症狀。

異位性皮膚炎 和食物過敏有關嗎？

異位性皮膚炎的「異位性」一詞和「過敏」的意思大同小異，意思是異位性皮膚炎的背景和容易引發過敏的體質有關。但，異位性皮膚炎≠食物過敏。嬰幼兒時期的異位性皮膚炎除上述體質因素外，還包括家裡有灰塵、塵蟎、黴菌等惡化因子。嬰幼兒的異位性皮膚炎和食物過敏的確息息相關，亦即：惡化因子為雞蛋或牛奶等特定食品的寶寶非

常多，其中不乏和食品毫無關係的寶寶，因此，假使因為寶寶出現異位性皮膚炎症狀就自行判斷限制雞蛋或牛奶也是不正確的做法。因為這類食品都是非常重要的營養來源，會不會成為異位性皮膚炎的惡化因子，必須接受醫師的診察、診斷才是明智之舉，絕對不能因為「害怕」的理由而限制寶寶攝取任何食品。

食物過敏的 診斷流程



原因

出現濕疹等
令媽媽感到
不放心的症狀

醫師詳細
問診後，
為了慎重起見，
建議媽媽護理
寶寶肌膚，
觀察後續狀況

就診後濕疹
或異位性皮膚炎
症狀改善的話，
繼續觀察後續狀況，
定期就診以確認狀況。

症狀未見改善時記
錄飲食狀況，檢查
食物過敏症狀

抽血檢查

查明血液中和過敏反應有關的抗體「IgE」等指數高低。不過，據相關研究報告顯示，驗血後證實「陽性=疑似」時，必須限制食物的寶寶不超過半數。驗血結果只能作為「參考」，不能僅就該結果就限制食物。

皮膚測試

皮膚上先劃一道小小的傷口，塗上可能導致過敏的某種萃取液後觀察反應的方法。檢查皮膚並不是最完全的檢查，還是不能僅就該結果就開始限制食物。

排除試驗

試著停止給寶寶吃疑似引發過敏症狀的食物，再確認症狀是否痊癒。以雞蛋為試驗對象時，當然包括使用雞蛋的所有食物，停止1~2星期，症狀消失即表示排除該食物才是正確的做法。這是診斷食物過敏不可或缺的重要檢查項目。

負荷試驗

依據排除試驗結果，必要時進行負荷試驗，試著給寶寶吃極少量疑似導致過敏的食品，觀察是否出現過敏症狀。對於開始排除某些食物後的寶寶，未來是否需要繼續採行，負荷試驗都是非常重要的檢查項目之一，為了安全且正確地診斷，必須前往醫療機構（某些設施必須住院）接受試驗。

對策
就此
展開

開始…排除食物

了解導致過敏的食物後，開始排除該食物。定期接受醫師的診察，邊諮商、邊給寶寶吃「排除斷奶餐」，半年~1年接受一次負荷試驗，必須在醫師的管理下進行，接受試驗既可避免寶寶一天天地長大後症狀漸漸地消失時，還盲目地繼續採行而導致營養失衡現象的發生，媽媽也會感到更安心。

嘴巴四周的痘痘 是食物過敏症狀嗎？

寶寶的嘴巴四周經常因流口水而出現痘痘或發炎等現象，開始吃斷奶餐的寶寶也可能因為食物中的鹽份而出現起疹子等現象，這些現象都和食物過敏無關。寶寶的肌膚非常敏感，很容易出現上述情形，絕對不能因為「寶寶吃過○○後嘴巴四周發炎！這是過敏嗎？」而驟下判斷，開始限制寶寶吃東西，應該先考慮接受醫師之診察。



simple2art.taobao.com

基本
3排除食物必須降低到最低限度
採行斷奶餐必須留意營養必須在醫師・營養師的指導
下排除食物

寶寶接受排除試驗後，醫師認定應排除某些特定食物時，媽媽必須聽從醫師指示排除該食物。

排除食物重點為必須降低到最低限度，原因為過度限制可能導致寶寶缺乏必要營養。排除食物時基本上應以寶寶吃過後症狀明顯惡化的食物為主。

以雞蛋為例，給寶寶吃全蛋之類食物時，可能發生吃蛋白部分後出現過敏症狀，吃熟透的蛋黃卻沒問題等情形。相對地，有些寶寶除了對雞蛋過敏外，對於雞骨高湯也可能出現過敏反應。比較令人意外的是火腿等加工食品也可能含蛋類成分，寶寶吃下這類食物後會不會出現過敏症狀則因人而異。

媽媽的確很辛苦，不過最好還是養成記載飲食日誌的好習慣，鉅細靡遺地記錄寶寶吃過的食物、吃過後是否出現症狀、出

現症狀時的程度。

另一個重點為必須聽取醫師或營養師提出的相關建議。蛋類或鮮奶等都是寶寶成長過程中至為重要的養分來源。寶寶無法從蛋、奶攝取養分時，該從哪些食物中攝取、該烹調什麼樣的餐點給寶寶吃等問題都必須請教營養師。其次，對於寶寶不小心吃到食品中含必須排除的食物而突然出現過敏症狀……等等的處理方法，也都必須向醫師清楚諮詢。

避免盲目地持續排除食物
達到目標後就必須「解除」限制！

嬰幼兒中原本對食物過敏，後來隨著年齡增長，吃下蛋、牛奶或小麥之類食物後很OK的情形相當常見。事實上，解決嬰幼兒食物過敏的終極目標為「解除」限制，亦即：寶寶吃下該類食物後不會再出現任何症狀。限制食物的做法不能盲目地繼續採行，寶寶可以吃的時候就該解除。

為了順利地解除限制，建議半年～1年

就帶寶寶看一次醫師，請醫師幫忙確認寶寶對於該食物的反應是否出現變化。具體而言，必須接受負荷試驗，實際地讓寶寶吃下極少量可能引發過敏的食物，並仔細地觀察吃過後情形。萬一出現嚴重的過敏反應，媽媽當然很苦惱，因此必須在醫師的指導、觀察下試驗。「媽媽一時疏忽給寶寶吃下加工食品，食品裡有引發過敏之虞的物質，寶寶吃下後竟然沒有出現任何過敏症狀」，寶寶因此脫離限制食物狀態的情形也曾發生過（發現該情形時當然必須向醫師報告&聽取建言）。

即便對蛋類過敏的寶寶，成長至1歲～1歲半後，還是可能出現吃下極少量蛋類OK，漸漸增加份量後症狀也沒再出現的情形。因此建議媽媽們耐心地陪伴寶寶以順利地度過排除食物的時期。

若能兼顧以下各點更

Good!

食材必須加熱處理成
「低過敏原狀態」

給寶寶吃的食材應以加熱為大原則，因為「加熱」有助於降低引發食物過敏的「程度」。雞蛋、水果、蔬菜、魚卵加熱後，食物的分子就會產生變化，人體比較不會辨識為「異物」；連果汁或水果都微波加熱才給寶寶吃吧！

寶寶攝取蛋白質成分的
順序和時期必須嚴格遵守

吃到肉類（牛肉、雞肉、豬肉）或喝到肉湯（雞骨或含牛肉精華的湯類）時，有些寶寶也可能出現過敏反應，因此對於攝取「順序」和「時期」必須嚴格把關。其次，必須從1小匙開始，寶寶吃下後仔細觀察狀況。

利用優格等食品
幫忙改善腸道內的細菌狀態

比菲德氏菌或乳酸菌等腸內「好菌」據說具備調整過敏相關人體免疫功能等作用。對乳製品不會過敏的寶寶應積極地攝取原味優格等食品。其次，攝取寡糖等食品後其中成分就會助長好菌的增生。媽媽親手為寶寶製作點心之類的餐點時記得添加寡糖喔！

該以哪些食物取而代之呢？

蛋類

可取代的蛋白質來源為豆腐、納豆、乳製品、肉類（豬、牛肉）、魚貝類等。

牛奶

可取代食品如豆腐、納豆、肉類等，其他富含鈣質成分的食品如海藻類、裙帶菜、吻仔魚乾、小松菜、豆腐等。

小麥

麵包、烏龍麵類、義大利麵、麵粉製糕點等基本上都屬於必須排除的食品。應以白飯為主，烹調餐點時應以葛粉、太白粉、玉米粉取代麵粉。



使用市售食品時 必須看清標示！

目前，依據相關法令規定，市面上販售的食品都必須依規定清楚標示可能引發食物過敏的成分（標示名稱為「特定原材料」），不過，偶爾還是會買到漏掉標示的食品，不購買未清楚標示的市售食品即可避免寶寶吃到不該吃的成分。

依規定必須清楚標示的食品（7項）



獎勵標示的食品（18項）

- ★鮑魚
- ★墨魚
- ★鮭魚卵
- ★鮭魚
- ★鯖魚
- ★大豆
- ★雞肉
- ★豬肉
- ★牛肉
- ★柳橙
- ★桃子
- ★蘋果
- ★奇異果
- ★香蕉
- ★核桃
- ★山藥
- ★松茸
- ★明膠



抗氧化食品 值得重視！

使用紫蘇油或荳蔻麻油的最大難處為容易氧化，也不耐高溫，因此必須存放在陰暗場所。開封後宜放入冰箱裡，且儘早使用。搭配吃入體內後可抑制氧化作用的食物更好，最具代表性「抗氧化食品」如味噌、黃綠色蔬菜、洋蔥、青蔥、迷迭香、丁香、肉荳蔻等蔬菜或辛香料。建議媽媽從嬰幼兒時期起就將香料類食材加入烹調寶寶餐點的行列。

使用有益 身體健康的好油

攝取亞麻油酸（玉米油、紅花油、葵花油、乳瑪琳或美乃滋等含量高）易導致體內發炎症狀惡化。亦即：亞麻油酸是過敏症狀惡化因子。反之，n-3類食用油具備抑制體內發炎等作用。除紫蘇油或荳蔻麻油外，富含DHA或EPA等成分的魚油都屬於n-3類油脂。建議兩種油脂成分都能均衡、充分地攝取。

简单艺术小店
simple2art.taobao.com