

小宝贝

第一餐 ①

(4~12个月)

陈敏惠 著



本书中文简体字版于2003年经出版菊文化事业有限公司(P.C. Publishing Co.)安排授权由辽宁科学技术出版社出版发行。著作权合同登记号为06-2003年第73号。

版权所有·不得翻印

图书在版编目(CIP)数据

小宝贝第一餐1, 4~12个月/陈敏惠著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2003.6
ISBN 7-5381-3961-3

I.小… II.陈… III.①婴幼儿—菜谱②婴幼儿—营养卫生 IV.TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第021233号

出版者: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路25号 邮编: 110003)

印刷者: 辽宁美术印刷厂

发行者: 各地新华书店

开本: 787mm × 1092mm 1/16

字数: 224千字

印张: 6.75

印数: 1~6 000

出版时间: 2003年6月第1版

印刷时间: 2003年6月第1次印刷

责任编辑: 符宁 吕忠宁

封面设计: 庄庆芳

责任校对: 李雪

定 价: 22.00元

联系电话: 024-23284360

编辑部电话: 024-23284356

邮购咨询电话: 024-23284502

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn







4
~
12
个月

小

宝

贝

第

一

餐

1

陈敏惠
著

辽宁科学技术出版社

| | |
|-----------------|----|
| 专家们的真心推荐 | 6 |
| 妈妈做菜有一手 宝宝幸福跟着走 | 8 |
| 营养师给妈妈的话 | 9 |
| 如何使用这本书 | 10 |
| 小宝贝餐制作的基本步骤 | 11 |
| 热乎乎稀饭的做法 | 11 |
| 营养蔬菜汁的做法 | 11 |
| 好吃苹果泥的做法 | 12 |
| 外出时苹果泥的做法 | 12 |
| 好吃香蕉泥的做法 | 12 |
| 好吃地瓜泥的做法 | 12 |
| 榨水果汁的做法 | 13 |
| 器具 & 清洁工作 | 13 |

4~6个月饮食 15

| | | | |
|--------|----|----------|----|
| 梨子汁 | 19 | 奇异果泥 | 33 |
| 奇异果汁 | 19 | 香蕉泥 | 33 |
| 西瓜汁 | 19 | 番石榴泥 | 33 |
| 苹果汁 | 19 | 香瓜泥 | 33 |
| 葡萄汁 | 21 | 麦粉糊 | 35 |
| 香瓜汁 | 21 | 米粉糊 | 35 |
| 番茄汁 | 21 | | |
| 番石榴汁 | 21 | 4~6个月运动篇 | 36 |
| 番茄土司粥 | 23 | 妈妈的味道 | 37 |
| 牛奶粥 | 23 | 按摩 | 37 |
| 土司牛奶粥 | 23 | 滚筒 | 38 |
| 香蕉土司粥 | 25 | 起身 | 38 |
| 苹果土司粥 | 25 | 放松运动 | 39 |
| 白米粥 | 27 | 刷 | 40 |
| 烤土司 | 27 | | |
| 红萝卜稀饭 | 29 | | |
| 水蜜桃米粉粥 | 29 | | |
| 饼干粥1 | 31 | | |
| 饼干粥2 | 31 | | |
| 木瓜泥 | 33 | | |
| 苹果泥 | 33 | | |





6~9个月饮食 41

- 蛋黄泥、马铃薯泥、马铃薯蛋
黄泥 45
- 豌豆泥、菠菜泥、红萝卜泥 47
- 地瓜泥、芋头牛奶泥、南瓜泥 49
- 银鱼蛋黄菠菜粥、银鱼粥 51
- 豆腐蛋、黄粥、豆腐粥、蛋黄粥 53
- 鸡肝粥、鸡肝泥 55
- 蔬菜粥、南瓜粥 57
- 磨牙馒头、蛋黄豆腐 59
- 奇异果燕麦片、水果燕麦片 61

6~9个月运动篇 62

- 掉下来了 63
- 摇篮 63
- 翻身 64
- 骑马 65
- 目而滚 66

9~12个月的饮食 67

- 红萝卜蛋粥、蛋粥 71
- 冰鱼稀饭、小米粥 73
- 排骨菠菜粥、排骨粥 75
- 潮鲷鱼稀饭、潮鲷鱼蔬菜稀饭
- 八宝粥 77
- 魔鬼蛋、蒸蛋 79
- 马铃薯汤、法国土司 81
- 百花豆腐 83
- 翡翠炒饭、味噌汤 85
- 萝卜盅蒸蛋、丝瓜豆豉羹 87
- 蔬菜浓汤 89
- 菠菜面、柠檬鲈鱼 91
- 红萝卜丁+蛋丁 93
- 米蛋糕 95

9~12个月运动篇 96

- 坐滚筒 97
- 玩球 97
- 超人 98
- 想飞 98
- 飞上青天白云 99

小宝贝生病时的特殊饮食100

- 番茄冻 101
- 柠檬爱玉、布丁 103
- 方块冻 104
- 元气粥 105
- 番茄果冻 106
- 给早产儿妈妈的一封信 107



Introduction

专家们的真心推荐 依姓氏笔画排列

《小宝贝菜单》陪小宝贝一同成长

敏惠是我的得意门生,她大学毕业后亦曾经从事幼教工作多年,对稚龄儿童的发育成长及教育颇有心得,加上她对烹饪工作的专长,《小宝贝菜单》必定能成为您给准备小朋友食物的最佳帮手。

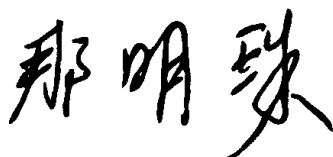
台北市立师范学院幼教系副教授 王珮玲



要让小宝贝长得壮壮的,不能错过《小宝贝菜单》

与敏惠老师结识是因为我是她双胞胎早产儿的主治医师,当时小宝贝只有1600克左右,并潜存着早产儿可能发生的各种危机;但是小宝贝均能在敏惠老师的悉心喂育下,迅速脱离早产儿的阴霾,赶上正常婴儿成长的步伐。深信此书一定能使您的孩子营养均衡,并带来健康快乐。

国泰医院小儿科主治医师 那明珠



Introduction



小宝贝餐的制作秘诀全在《小宝贝菜单》中

敏惠是我在TVBS-G和民视“宝贝家族”节目里的搭档之一，她总是能带领大家如何DIY做出好的幼儿食物，让您的小宝贝在成长的过程中赢在起跑点。敏惠老师的武功秘诀尽在《小宝贝菜单》里，家中有小朋友的您不可不看。

淡江大学教育心理与咨商研究所所长 柯志恩

柯志恩

妈妈做菜有一手 宝宝幸福跟着走

《小宝贝菜单》这本书，其实早在我录制TVBS-G宝贝家庭之营养好吃DIY和民视宝贝家庭的巧厨妈咪等节目时，我就兴起这个念头来撰写有关婴幼儿食谱，但总碍于繁杂琐事而未真正付诸行动，直到大境出版社车总编辑来找我洽谈此书的编撰，于是我才将多年的资料统整汇编，及平时我为我的三个小宝贝——翔宇、翔宏、翔淳准备餐点的经验、并询问小儿科专科医师及营养师有关婴幼儿食物营养需求及发育所需等相关问题，融入此书。

本书内容依据不同年龄阶段分为几个章节，借以方便读者参阅。此外，针对小宝宝生病时，食欲不佳又极需补充更多养分的状况下，提供建议参考用食谱，以期使小宝宝能获取较多的营养，早日恢复健康。另外，每道菜均经由许青云营养师精密计算出其中确切的营养成分，并详细标示出来，让您的小宝贝能真正吃得安心，吃得健康。

《小宝贝菜单》汇集了数位专家智慧的结晶，并经由翔宇、翔宏、翔淳我的儿子，也是本食谱最忠实的受用者，经过他们亲身验证下，使我信心十足的在此向您郑重推荐这本专门针对小宝宝设计的幼儿食谱，更期待各位妈妈来验证及交流心得。

陳敏惠

陈敏惠



曾任：TVBS 宝贝家庭DIY 主讲
民视宝贝家族巧厨妈咪主讲
中华美食展1985年、1986年、1987年美食广场主持人
中华美食展1989年名厨表演
台湾青年服务社烹饪教师10年
YMCA 古亭、永吉烹饪老师
天天电台节目主持人
现任：台湾国际礼仪讲师

营养师给妈妈的话

台湾过去40年来的饮食的变迁,可从熟人在路上见面时打招呼的问候语略知一二;过去农村社会,强调吃“饱”的重要性,所以见面第一句话都是“吃了没?”。而现在经济环境的改善,吃饱并非难事,忙碌社会下所产生的营养不均衡才是国民健康的警讯。想想现在路上若碰到熟人,第一句话常常是“哇!你变胖了”。的确,国人的饮食形态正在快速的转变中,不过,全世界都几乎一样。

“别让宝宝输在起跑点”,这句话套在宝宝的健康上一点儿也没错,母亲在怀孕的十个月中赋予了宝宝基本的生命现象,接下来的健康造化,就全凭各家妈妈带小孩的本事了。宝宝一出生,前4个月几乎都是仰赖母乳或婴儿配方牛乳来供应营养所需。4个月以后,单靠乳汁中的营养成分已经无法满足宝宝所需,因此,必须添加副食品来补充。

如何添加副食品,相信是许多初为人母的妇女最大的疑问之一,尤其是现今的父母,在望子成龙、望女成凤的期待下,总希望自己的孩子获得最好的营养照顾,但却往往不得其门而入,本书本着健康饮食为出发点,针对不同时期的宝宝营养所需来设计饮食,以图文并茂的方式介绍烹调与营养含量,让读者对食物的品质与含量一目了然,目的当然是希望宝宝能踏出成功的第一步并吃出健康的一生。

于长庚技术学院 许青云

2002年6月

许青云



1991年台北医学院保健营养学系学士

1993年台北医学院硕士主修营养学

2002年台北医学大学博士候选人

经历

1996~现今

长庚技术学院讲师,主授营养学、膳食疗养学

著作

《营养学》、《疾病营养暨营养学实验》

如何使用这本书

营养师的话：专业营养师写出这页所有餐点的吃的价值在哪里、怎么吃才最富有营养，给妈妈在准备小宝贝的餐点时有新的方向

热量：1人份的热量

妈妈说：陈老师写下照顾小宝贝和小宝贝吃东西时会面临的问题和处理方法，提供各位辛苦的妈妈做参考，让您照顾小宝贝更得心应手。

香喷喷、好好吃的餐点完成图

餐点的中文名称

营养素指南：摆在最前头、也是最大的圈圈中的营养素便是这道餐点的主营养素，第二个圈圈中的营养素是这道餐点的次要营养素，最小圈圈中的营养素是这道餐点中最次要的营养素

银鱼蛋茭菜粥 1007.3 热量

材料：银鱼 100g、茭菜 100g、大米 100g、盐 1g

做法：1. 将银鱼洗净，切成小段；2. 将大米洗净，加入适量清水，煮至沸腾；3. 加入茭菜和银鱼，继续煮至熟透；4. 加入盐调味即可。

银鱼粥 942.5 热量

材料：银鱼 100g、大米 100g、盐 1g

做法：1. 将银鱼洗净，切成小段；2. 将大米洗净，加入适量清水，煮至沸腾；3. 加入银鱼，继续煮至熟透；4. 加入盐调味即可。

材料：这道餐点需要用到的所有食物

做法：条列式写出做这道餐点的详细步骤

Easy做：提供做餐点的独家法宝，增添这道餐点的特色，让小宝贝更爱吃妈妈的爱小菜

重量换算表 1:

| 量匙/量杯 | 量 匙 | 毫升 |
|---------|------|-----|
| 1 大匙 | 3 小匙 | 15 |
| 1 小(茶)匙 | | 5 |
| 1 杯 | | 200 |

量匙：

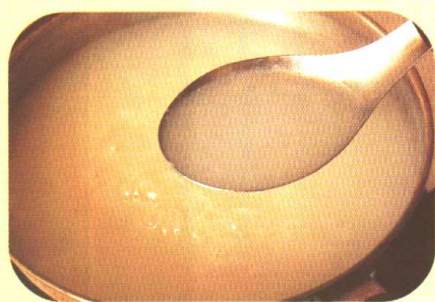


热量换算法：

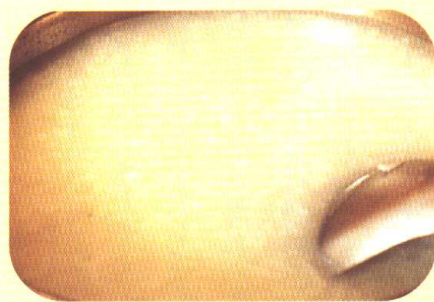
- 1 克的脂肪 = 9 千卡
- 1 克的蛋白质 = 4 千卡
- 1 克的糖 = 4 千卡

小宝贝餐制作的基本步骤

热乎乎稀饭的做法



1. 先将白米洗净，浸泡约半小时到 1 小时，再用最小火煮。



2. 把白米煮到熟即可，约要花费 45 ~ 60 分钟。

通常给小宝宝吃的稀饭要煮到稀糊，因为如果米粒太大，小宝宝会感到有颗粒而拒绝吞下去。如果是煮到稀糊状，口感接近牛奶或果汁，小宝宝的接受度较高，自然就可以喂食成功，让宝宝顺利吃副食品。

煮稀饭时火若太大，水分很快散发就容易焦底，中途若水分过少则必须加水。我的方法是以 1/4 杯米、3 杯水，用中心火（母火）煮约 45 ~ 60 分钟，中间搅拌 3 ~ 4 次，如此的比例中途不用再加水，就可有软香的稀饭了。

营养蔬菜汁的做法（4 个月起）



1. 将所用的蔬菜洗净后放入水中煮开。

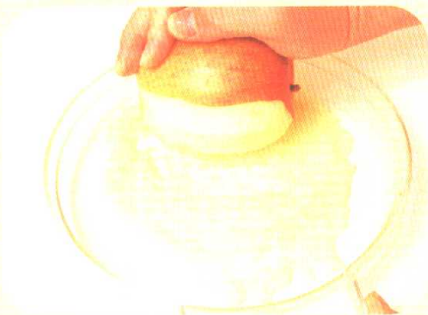


2. 再将蔬菜汁倒出来放凉后即可喂食。

因为小宝宝的消化系统还不健全，所以还不能像大人一样喝用果汁机打的蔬菜汁，必须食用煮的。蔬菜汁中有很丰富的维生素群，所以可以用各种不同的根茎类或叶菜类的蔬菜来制作蔬菜汁，这也是让小宝宝开始接触大人食物的第一步。

Basic Steps

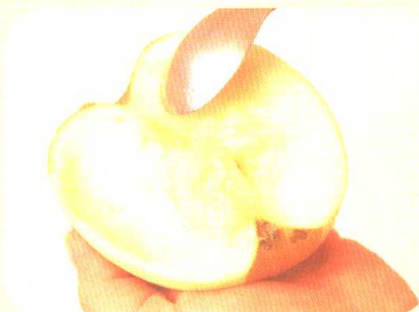
好吃苹果泥的做法 (4个月起)



将苹果洗净去皮后，磨成泥状即可。

以渐进式的分量喂食，一次不要太多。用汤匙挖苹果泥和用磨末板一样，但外出时不可能带多余的工具，所以只要用这种方法，宝宝在外出或和您一起旅行时，就不必担心无法摄取到水果了，木瓜也可以用此方法喔。

外出时苹果泥的做法



用汤匙挖苹果的果肉来喂食小朋友，此方法很适合带小朋友外出时使用。

在小宝宝适应后更可尝试马铃薯、芋头、红萝卜、南瓜、豌豆、蛋黄等做变化。

好吃地瓜泥的做法 (6个月起)



将地瓜蒸熟或煮熟后去皮，压成泥状即可，可再加少许温牛奶或开水。

好吃香蕉泥的做法 (4个月起)



将香蕉洗净后去皮，压成泥状即可。

请注意观察宝宝的反应，不要勉强以免引起反效果。在宝宝接受后还可以用水蜜桃、番茄(先去皮)、奇异果、葡萄、木瓜泥来换口味。

榨水果汁的做法 (4个月起)



1. 先将手洗净, 把水果放在纱布上。



2. 以手不碰触到水果为原则, 用纱布包住水果, 拉起纱布左右两角用力扭转挤出果汁。

因为此时的宝宝太小, 无法消化纤维, 所以要用纱布过滤, 并记得要以1:1的方式用水稀释果汁。西瓜、葡萄等都很适合。

Equipment

器具 & 清洁工作

4~6个月



各式牙签、
剪面器 (也可压泥)

牙签的选择以安全为第一, 可爱为其次。如果太尖可用剪刀修剪一下, 别让宝宝自己拿, 以免伤到自己。剪面器可将面剪短到小宝宝好入口的长度, 也可以作为简易的捣泥器, 外出时是相当方便的利器喔!



奶瓶、小汤匙、围兜

小汤匙的选择: 选购小汤匙时要记得选深度浅而小的汤匙, 因为小宝宝的嘴巴很小, 太大的汤匙会让小宝宝不愿张开嘴巴吃东西; 汤匙的深度太深, 小宝宝会吃不到东西。

可以选择好拿的亚克力碗, 最好不要用塑胶材质, 除非它标明可用于微波炉或耐高温, 否则当装了热食, 会释放出有毒的物质, 所以应谨慎的选择。使用过的餐具清洗后沥干, 再使用前记得用热开水烫过再用。

Equipment

6~12个月



水杯、小碗、小汤匙、围兜

小宝宝大约在6~9个月时开始长牙，有的宝宝很可能会流口水，所以合身的小围兜是标准配备。此时的奶瓶可以用来喝水或果汁，也可以加上奶瓶专用吸管，让小宝宝练习自己拿。透明的材质可让宝宝看得到内容物，增加进食兴趣。



磨末器、刨丝器、切片器、压泥器、打蛋器、纱布、榨汁器

磨末器

您可依所需选择，功能相当多，除了可磨末（粗、细）外，还可切片，清洗后要沥干，以开水冲过后再使用。

压泥器

有非常多种类，通常婴童用品店都有卖，你可选择较大的，不仅制作小宝宝的餐点更有效率，连大人的食材都可以处理，清洗后要沥干，用开水冲过后再使用。

纱布

也可使用一般的棉布，使用后洗净沥干，并放在通风的地方，以免引来蚊虫或细菌、发霉。



各式拔型器及模型

这些道具可以改变食物原先单调的外观，更可制作成各种形状的小饼干，增强小宝宝进食的乐趣及欲望，如果您家有讨厌吃饭的宝宝，不妨试试。

4~6个月饮食

