

提供婴幼儿不同阶段的日常食谱  
让你的宝宝健康成长

初生的时候

# 宝宝的食谱

健康宝宝系列

4-5个月

照顾宝宝饮食的技巧·培养孩子良好的  
饮食习惯·认识各种婴儿食物的特点

5-6个月

郭致因编著

福建科学技术出版社·香港万里机构

6-9个月

9-12个月

入学前的时候

1-3岁

Funny



食谱中英对照

# Recipes for Baby...



健康是人生最大的快乐，它比财富更重要

为人父母最大的心愿，也总是希望自己的孩子健康成长、活泼可爱。怎样才能确保孩子身心健康？这个问题相信是每个家长都会感兴趣的。健康的定义，因人而异，可能没有一个绝对的答案。不过假若做个简略的问卷调查，探究大多数人会用什么途径追求健康，我估计绝大部分人的回答会是从饮食方面下功夫。是的，中国文化对饮食的造诣是精深的。中国人对饮食很注重，无怪每个父母都为着孩子的日常饮食而操心。怕他不肯吃，吃不够，没胃口，或是“过胖”、“偏食”、“过瘦”、“不长肉”，我在日常工作中，遇到不少这类求诊个案，也亲身体验到这些父母的焦虑、惶惑。他们往往是缺乏育儿经验，欠缺专人指导，又或是建议太多、无所适从。

其实，孩子的成长，有着不同的阶段，而每个阶段有其特点和应变方法。这是充满挑战的亲子成长路。饮食也如是，父母要知道孩子在不同阶段的生理和心理变化，才能予以配合，不致产生误解和困惑。

本书正是为了使更多读者了解孩子的日常饮食需要和习惯，提供实际可行的食谱，使育儿的道路充满喜悦。

邝毅山医生

屯门医院儿科部顾问医生

## 初为人母的经历

记起初为人母时，为照顾初生的宝宝甚为紧张。宝宝的每一项活动，包括洗澡、穿衣、换尿片、喂奶都耗费不少精力。当中最令我懊恼的问题，莫过于宝宝吃得饱不饱、有没有增加体重等。宝宝的饮食颇令我费心。初时强把成人的饮食习惯加诸宝宝身上，大人一日吃三餐，满以为每日喂宝宝三餐准没有错吧。结果却强差人意，甚至适得其反。

## 宝宝不懂说话

宝宝在头一两年仍未能懂得用说话与父母沟通，他的喜恶就全赖父母平日对他的了解。宝宝的需要，每日都不同，亦很难捉摸。有时妈妈兴高采烈地准备了宝宝喜欢吃的食物，他却突然失去了兴趣，甚至闹别扭，也真有点使人气馁。事实上，婴幼儿时期的饮食习惯是极需要时间和心机去培养的。天地间没有一模一样的宝宝，他每一天的喜好表现都不同，只要父母不断地付出和尝试，宝宝才会健康成长。

## 现代妈咪忙上忙

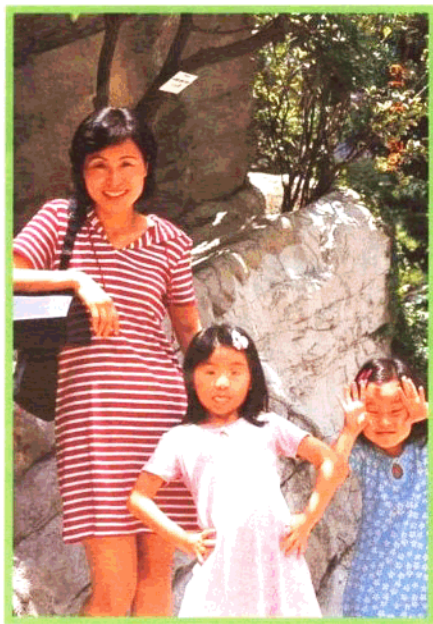
虽然我们俩夫妇从事医护行业多年，而我也有较充裕的时间照顾孩子，但依然遇上不少难题。反观大部分父母都忙于出外工作，只能从医护人员例行的对答中获得育儿知识，资料可谓零碎不全。

而大部分家庭，更是把带孩子的工夫交托给家中的佣人或老人家。佣人多来自不同文化背景，对照顾孩子的重任更是战战兢兢。老人家会坚持她们几十年前的一套带孩子的方法，婆媳间亦难免会产生矛盾。

因此，希望本书能为大家提供基本而实际的婴幼儿饮食知识。



# 作者简介



**郭致因**女士 曾任社会工作者、护士及从事市务推广工作。是两子之母。20世纪90年代毕业于加拿大英属哥伦比亚大学，获护理学学士，专注健康教育推广及幼儿成长活动。现就职于医疗机构，从事行政工作，业余时间亦致力于儿童文艺创作。作者亲身的育儿喂养经验，加上专业知识及工作上的体会，为本书提供了不少可行方法，有助于广大父母照顾孩子的饮食。

# 目 录

	序言 .....	1
	前言 .....	2
<b>1</b>	<b>宝宝初生的时候</b>	
	1 健康成长由母乳开始 .....	10
	2 宝宝食物的营养价值 .....	12
	3 何时开始喂宝宝第一口固体食物 .....	17
	4 饮食器具及消毒方法 .....	19
	5 宝宝食物的处理方法 .....	22
<b>2</b>	<b>宝宝四至五个月大的时候</b>	
	1 宝宝对食物易产生过敏反应 .....	26
	① 可以吃的食物 .....	27
	② 不可以吃的食物 .....	27
	2 四至五个月宝宝的餐单 .....	28
	食谱 ① 宝宝米糊 .....	30
	② 宝宝麦糊 .....	31
	③ 菜茸 .....	32
	④ 水果茸 .....	34
	宝宝饮什么？① 果汁 .....	36
	② 粥水或米水 .....	36
	③ 薏米水 .....	36
	④ 开奶茶 .....	38
<b>3</b>	<b>宝宝五至六个月大的时候</b>	
	1 宝宝的食物可否加调味料？ .....	40
	① 可以吃的食物 .....	40
	② 不可以吃的食物 .....	41
	2 五至六个月宝宝的餐单 .....	42
	食谱 ① 水果糊(蜜瓜、苹果、鳄梨) .....	43
	② 水果奶糊(香蕉、梨、草莓) .....	44
	③ 杂菜糊(胡萝卜、节瓜、西兰花) .....	45



① 杂菜糊(马铃薯、玉米、椰菜花) ..... 46

② 鸡肉粥 ..... 47

③ 鱼肉粥 ..... 48

宝宝饮什么? ① 青豆汤 ..... 49

② 萝卜甘蔗水 ..... 49

## 4

### 宝宝六至九个月大的时候

1 宝宝成长多变化 ..... 52

① 可以吃的食物 ..... 53

② 不可以吃的食物 ..... 54

2 六至九个月宝宝的餐单 ..... 54

食谱 ① 豆苗碎肉粥 ..... 55

② 鸭心菠菜红米粥 ..... 56

③ 蜜糖豆蛋黄鱼米糊 ..... 58

④ 胡萝卜马铃薯洋葱鸡肉糊 ..... 60

宝宝饮什么? ① 玉米蛋花碎肉汤 ..... 61

② 番茄马铃薯牛肉汤 ..... 62

## 5

### 宝宝九至十二个月大的时候

1 宝宝变得很自我,喜欢自己动手吃 ..... 64

① 可以吃的食物 ..... 65

② 不可以吃的食物 ..... 66

2 九至十二个月宝宝的餐单 ..... 67

食谱 ① 白菜碎肉饺子 ..... 68

② 干酪芹菜碎肉通粉 ..... 69

③ 西兰花火腿面 ..... 70

④ 杂菜豆鸡蛋鸡肉饭 ..... 71

⑤ 番茄蘑菇胡萝卜牛肉饭 ..... 72

⑥ 手指食物 ..... 74

## 6

## 入学前的宝宝

1 培养宝宝良好的饮食习惯 .....	76
2 宝宝的早餐	
① 鸡蛋帆船 .....	79
② 水果麦饼 .....	80
③ 薄饼炒蛋 .....	81
④ 玉米牛肉粥 .....	82
⑤ 干酪香蕉三明治 .....	83
⑥ 金枪鱼小三明治 .....	84
⑦ 杂果麦片 .....	85
3 宝宝的汤 .....	86
4 宝宝的午餐	
① 冬菇胡萝卜滑鸡有味饭 .....	87
② 冬菇荸荠蒸肉饼饭 .....	88
③ 三丝炒米粉 .....	89
④ 金枪鱼紫菜卷 .....	90
⑤ 杂果虾仁炒饭 .....	91
⑥ 杂菜鸡色拉 .....	92
⑦ 日式蒸蛋 .....	93
5 宝宝的晚餐	
① 芦笋火腿伊面 .....	95
② 焗鸡腿餐 .....	96
③ 焗番茄伴通粉 .....	97
④ 煎鳕鱼生菜蛋炒饭 .....	98
⑤ 冬菇田鸡菜饭 .....	99
⑥ 玉米青豆鲜虾烩饭 .....	100
⑦ 菠菜牛肉薄饼 .....	101

## 7

## 宝宝病了，吃什么？

食谱	
① 米水、白粥 .....	105
② 雪梨水 .....	105
③ 胡萝卜水 .....	106
④ 淮山栗子糊 .....	107
⑤ 燕窝田鸡红米粥 .....	108





宝宝

# 初生

的时候

·  
·  
·



## 1 健康成长由母乳开始

在芸芸美味可口的食物中，母乳应该是最理想和最受宝宝欢迎的。

### 对宝宝的好处

为何近年来医护人员都鼓励母乳喂养呢？很多医学报告都证明了母乳含有丰富的营养，包括蛋白质、脂肪、矿物质、维生素、乳糖及大量天然抗体。对宝宝来说，母乳味道好、易消化，适合他们幼嫩的肠胃。母乳中所含的多种抗体，除了增强宝宝的抵抗力，还能减少肠胃不适及过敏的情况。自20世纪70年代用奶粉喂哺成为风气以来，加上环境污染越趋严重，宝宝患上过敏的个案越来越普遍，母亲倘能及早以母乳喂养，宝宝的身体定能大大得益。

### 对妈妈的好处

母乳喂养对母亲亦有不少好处，每次喂哺后，产后的子宫会强烈收缩，减少产后出血的并发症；其次，喂哺母乳会消耗脂肪，能较快促使产后母亲恢复体态。

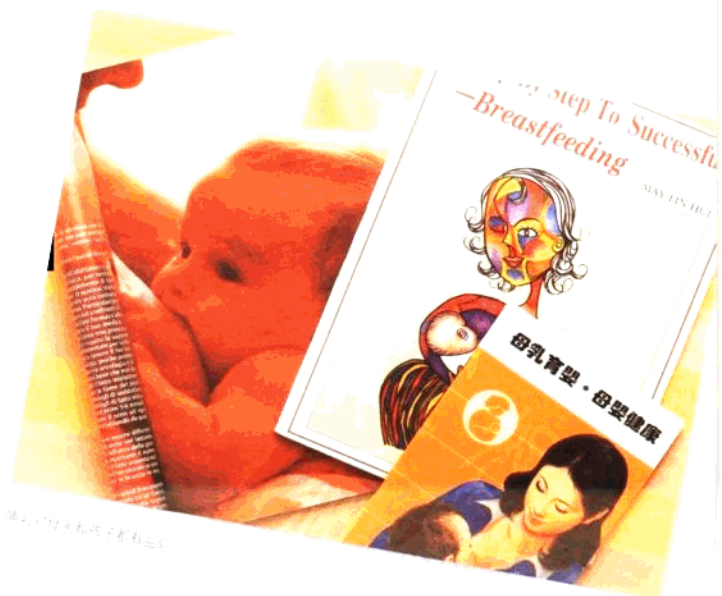
### 宝宝吃饱了吗？

喂哺母乳时，母亲常常担心：宝宝吃得饱吗？喂多少餐？初生婴儿也许每隔2至3小时便需要喂哺一次，哺乳时间无需固定。每天喂奶次数由8至10次不等，每次时间由20至30分钟都可以。4至

6星期后，大多数的婴儿都会养成规律和习惯，妈妈不需要过分焦虑，因为吃饱了的婴儿自然显得非常满足；只有经常哭闹，不增重，才可能有吃不饱的情况！

## 前乳、后乳是什么？

母亲开始喂哺时，左右乳房应轮流给喂哺，宝宝吸吮完一边乳房后，再看他是否想吸吮另一边。每边乳房所含的乳汁都有前乳、后乳之分。前乳是最初十分钟出的奶，水分和乳糖分量较多，较稀、易于入口，能止口渴。后乳是十分钟后所吸出的乳汁，较浓，脂肪成分较多，若要宝宝饱肚，就得让宝宝吸吮全部的乳汁。



## 母亲的营养

母亲亦不能忽略自己的营养需要，应该吃含有丰富营养的食物，以确保健康。哺乳期间避免进食会减少乳汁分泌的食物，例如肝脏、豆豉和乳鸽。可以多饮能增加乳汁的汤水，例如鱼汤、木瓜汤等。不必每天硬性规定饮某一分量的水，感到口渴才喝水，已十分足够。而咖啡、茶、巧克力、可乐等含咖啡因的食品应避免饮用。

哺乳是一种天赋的本能，对宝宝及母亲的健康都有莫大裨益。在哺乳过程中，宝宝给母亲抱在怀里，感受到母亲的温暖、爱护和关怀，产生安全感；而母亲亦能感受到亲子的温馨满足。

## 2 宝宝食物的营养价值

营养是指从食物里面吸收的要素，而且是维持身体发育生长的元素。我们所需的营养素主要包括碳水化合物、脂肪、蛋白质、水、维生素、矿物质和纤维素等。

### 碳水化合物

功能：

- ★提供人体内的热量。每日摄入的热量中，至少应有60%来自碳水化合物(每克可供给4.18千焦耳热量)。
- ★形成血糖，供应大脑和其他神经组织。



★储存在肝内形成糖原，供应细胞不时之需。

食物来源：

★糖(葡萄糖、果糖)、淀粉(米、麦、薯类)及纤维素(部分蔬果类)。

### 纤维素(可溶性和不溶性纤维)

功能：

- ★有助人体排便的功能，小孩多吃，能预防便秘。
- ★纤维素食物留在胃内的时间较长，令人不易感到饥饿。



含纤维素的食品



含蛋白质的食品

**食物来源：**

- ★不溶性纤维——全谷食物、水果和蔬菜
- ★可溶性纤维——燕麦、大麦、水果、蔬菜及豆类

**蛋白质(由氨基酸组成)****功能：**

- ★供应热量(约10%的热量是来自蛋白质的)。
- ★给脑细胞提供动力。
- ★使人的肌肉收缩而能够运动，是发育成长的要素。
- ★构成激素、酶、抗体。

**食物来源：**

- ★动物蛋白质：蛋、肉、家禽和鱼
- ★植物蛋白质：豆类及各类豆制品、玉米

**脂肪****功能：**

- ★能量的来源  
(约人体所需的25%热能是来自脂





肪)。

- ★大约4%的身体脂肪作为体内重要器官的减震器被保存起来，这些器官包括大脑、心脏、肝、肾和脊髓。
- ★形成厚厚的皮下脂肪层，能保持体温及储存能量。
- ★帮助人体吸收及运输脂溶性维生素。

食物来源：

- ★食油、牛油、奶油、乳酪及核果类

### 各种维生素

营养素	功能	食物来源
维生素A	强壮骨骼，维持正常视觉反应，强健皮肤及牙齿的釉质。	胡萝卜、菠菜、芥菜、奶、干酪、沙丁鱼、三文鱼、鱼肝油、肝脏
维生素B	维持神经系统及细胞的正常功能，增强抵抗力，有助皮肤的健康。	奶、鱼、肉、肝脏、糙米、花生、蛋黄、全麦面包
维生素C	增强抵抗力，帮助牙齿、骨骼成长，促进伤口愈合及激素分泌。	绿色蔬菜、橙、柑、番茄、芒果、木瓜等
维生素D	促进钙质的吸收，有助骨骼的形成	奶类食品、鱼肝油、肝脏、蛋
维生素E	制造红细胞及保护细胞组织	菜油、小麦胚芽油、糙米、硬壳果
维生素K	帮助血液的凝固	绿色蔬菜