

婴幼儿食品制作及喂养指南

婴幼儿食品制作 及喂养指南

〔美〕维基·兰斯克著 科学技术文献出版社



53.1

婴幼儿食品制作及喂养指南

[美]维基·兰斯克 著

郝巨为 周 健 译

樊京娜 赵 蔚

徐仁骥 校

科学技术文献出版社

译 者 的 话

儿童食品是保证儿童健康的基础，在我国一对夫妻一个孩子的情况下，年轻的父母为孩子能健康成长倾注了莫大的心血。为了使广大的年轻父母开阔视野，更好地掌握养育孩子的方法，同时在闲暇之时做一些婴幼儿营养食品，我们把一本在美国颇为畅销的科普读物《婴幼儿食品制作及喂养指南》介绍给读者。

该书融知识性、趣味性为一体，系统地介绍了各年龄、各季节以及在各种场合下的儿童食品；并详细地介绍了食品的配方及制作加工方法。此外，还介绍了婴幼儿各时期的喂养方法及注意事项。在书的最后介绍了育儿百科小知识及家用量具单位的转换。

由于译者水平有限，难免有不妥之处，敬请读者指正。

译者

序 言

欢迎到有孩子的行列中来，这里有许多新的责任、欢乐、烦恼、难忘的时刻及不眠之夜。

随着一个孩子的降生，你新的职责是：抚育这个根本没有独立生存能力的生命成长。对于孩子来说，通过你的喂养来决定他或她的身心健康。世上没有一种食物含有我们所需的各种营养素及其需要量，因此，必须选择各种各样的食品来满足需要，这些食品必须有四种基本的物质，即：

- 肉、鱼、禽、蛋及其他蛋白质食物
- 牛奶及其制品
- 水果和蔬菜
- 面包及谷物食品

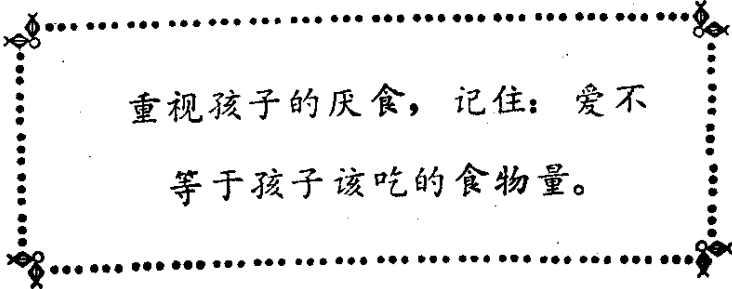
一种好的食谱所含的精制糖是很低的，而人体所需要的天然糖存在于水果、面粉、谷物及蔬菜之中，只要食谱多样化，人体便可得到各种所需的营养素。

• 美国人常常饮食过度，但仍属营养不良。美国人的食谱中所含的热量(卡)远大于身体所需量，但食物中多余的热量主要由精制糖产生，它占据了饮食较大的比例，使得人体不能摄取其它有营养价值的食物，即便人们认为自己已经十分注意糖的摄取量了，但购买食品时仍需要看一下说明，以了解其中确实的含糖量，不要被漂亮的包装所迷惑。精制糖只能占合理平衡的家庭食谱的一部分，而不是食谱中的主要成

分。

注意加强营养包括：给孩子提供一种含有各种营养素并且比例合理的食品，而不必确定食入量。孩子的饮食量随着他们的生长发育模式不同而不同，每一个孩子的新陈代谢是不一样的，因此，每人对食物有不同的需要量。如果你以适当的间隔给孩子各种不同食品，孩子将食入他们所需要的量。当你的孩子长到自己能买零食吃的年龄时，就必须注意此时不要放松对他们营养食谱的要求。

你对食物的态度可以影响孩子的饮食习惯，这一习惯将保持终身。总之，你对食品营养的态度是抚养好孩子的关键。



重视孩子的厌食，记住：爱不
等于孩子该吃的食物量。

译 者 的 话

儿童食品是保证儿童健康的基础，在我国一对夫妻一个孩子的情况下，年轻的父母为孩子能健康成长倾注了莫大的心血。为了使广大的年轻父母开阔视野，更好地掌握养育孩子的方法，同时在闲暇之时做一些婴幼儿营养食品，我们把一本在美国颇为畅销的科普读物《婴幼儿食品制作及喂养指南》介绍给读者。

该书融知识性、趣味性为一体，系统地介绍了各年龄、各季节以及在各种场合下的儿童食品；并详细地介绍了食品的配方及制作加工方法。此外，还介绍了婴幼儿各时期的喂养方法及注意事项。在书的最后介绍了育儿百科小知识及家用量具单位的转换。

由于译者水平有限，难免有不妥之处，敬请读者指正。

译者

目 录

序言	(I)
第 1 章 婴儿食品基本知识	(1)
第 2 章 手拿食品	(18)
第 3 章 学步儿童的食谱	(29)
第 4 章 点心	(46)
第 5 章 早餐食谱	(55)
第 6 章 季节性食谱	(86)
第 7 章 生日宴会	(114)
第 8 章 厨房游艺	(123)
第 9 章 家庭常识小百科	(139)
第 10 章 家用量具单位的转换	(149)

第 1 章 婴儿食品基本知识

节约、增加营养的意识，以及“还原自然”的哲学思想是许多双亲为什么制作婴儿食品的原因。很多人发现，在家里制作婴儿食品比他们想象的更简单，而且不必花费大量的时间。能够为孩子提供省钱（达50%）、没有添加物和填充物、而且与家里其他成员吃的食物一样新鲜和富有营养的食物是令人满意的。

你不一定要做你的婴儿所需的全部食品。或许你不会一点也不买那些已经加工好的食品。所以，当你购买那些已经加工好的小罐食品时，请仔细阅读它们上面的标签。应该买那些主要的水果、蔬菜及纯肉，不要买多种成分的混合份餐。否则，还不如你把一罐肉和一罐蔬菜混合食用得到的蛋白质多。应避免食用以糖和加工过的淀粉食品作为主要成分的罐装食品。少给婴儿甜点心，孩子并不比我们需要得多。

除了捣烂的熟香蕉以外，速溶米粉片通常是婴儿的最佳食品。本品不会引起过敏反应，并加有铁。目前商店货架上的这种干薄片婴儿食品，其所含营养成分等于罐装食品。由于这种食品重量轻，很适合旅行携带，因此你只要取你的婴儿所需的量即可。

如果你怕做不好婴儿食品，可先到食品店去买。可购买的食品有：无甜味苹果酱、罐装南瓜、淡酸乳酪、家制乳酪

(需要稍稍捣碎)、香蕉(越熟越易消化),以及米粉片粥。捣烂的烤土豆(用配方奶或牛奶调稀)也是一种首选食品。

不要急于给你的婴儿吃固体食物。牛奶(或母乳,或配方奶)对于半岁的婴儿来说,比固体食物更重要。母乳是最好的。至于吃配方奶的婴儿,美国儿科协会推荐在1岁以内要吃一种加铁的配方奶。1岁内的婴儿要从母乳或配方奶里得到大部分维生素和矿物质。当你第一次给孩子吃固体食物时,请注意这些食物仅仅是补充,而不要代替母乳或配方奶。

在整个新生儿期,母乳或配方奶提供了所有必需的营养成分。即使是4、5个月后,继续喂奶仍是很重要的。一般在4、5、6月开始给固体食物。如果你想让你的孩子习惯用匙和习惯吃新味道食物,还可早些给固体食物。为了使饿极了的孩子填饱肚子,也可提早给点固体食物。

开始给固体食物的这天,是你孩子生活中值得纪念的一天。开始时孩子或许不愿意吃,甚至不合作,但不要着急,食物有很大的诱惑力,会使你的孩子爱吃的。

如果你用匙子喂你孩子食物,孩子却把食物吐出来,这表明你的孩子仍处在吸吮阶段,还不到能吃固体食物的时候。这是你的孩子生长发育的标志,而不是拒绝你的好意。换句话说,如果你的孩子抓你盘子里的食物,这表明该给新食物的时候了(实际上,或许已经有点晚了)。

在试着给你孩子新食物之前,请大夫检查一下。吃一次,间隔一星期,看看是否有过敏反应。最初给几匙就够了。食物过敏的标志有:呕吐、胀气、腹泻、皮疹等。

如果你有疑问:

先听听儿科医生的意见 孩子们能健康生长，要依靠许多儿科医生的指导。你要依靠你的儿科医生（如果你对这个问题有一些看法，请与几个儿科医生交换意见，然后再决定选择哪一个）。

检查一下你的照料方式 孩子们能够健康生长要靠母亲们的精心照料（从另一方面讲，如果你的孩子长得不好，请再去读上一段）。

在喂母乳或牛奶以前或以后喂固体食物，取决于婴儿的喜好。有些婴儿需要先给点奶吃，以减轻饥饿感，然后就能顺利地用匙喂了。开始喂固体食物时，一天一次或二次（早上或晚上）。

许多医生建议，直到1岁以后才给孩子吃蛋白，柑桔类水果和小麦类食品。因为这些食品可引起过敏反应，尤其是有食物过敏家族史的孩子。

烹调中的问题

干净的锅和炊具都是烹调婴儿食物时所必需的。瓦罐、压力锅及微波烤箱也能有所帮助。如果有就用，没有也不要专门去买。

因为烹调过程可以使很多营养物质损失在烹调水中，故蒸水果和蔬菜是最好的。把盘子放在蒸笼里，能保留维生素。用罐子时，必须注意把罐子盖紧，以保证蒸汽不外冒。

制作食物泥

把你吃的未熟透的食物做成泥，你的孩子很快就会习惯

吃的。*

家用食物搅拌器 它能很快而且很容易地将任何食物搅拌得非常碎。你会发现蔬菜多些、肉少些搅拌效果最好。当给更小一点的婴儿做食物泥时，通常要用最快的速度，这样可把食物泥做得更细碎。婴儿长大后，你就可用较慢的速度做较粗的食物泥。搅拌器定价合理，且可用于做各种婴儿食品，如牛奶和冰淇淋搅成的饮料、家制花生酱。你还可用搅拌器把奶粉还原成牛奶，或把冷冻浓缩的桔子汁还原成桔子汁。搅碎的菜泥可夹在肉面包里或放在细条实心面的调味汁里。从奥斯特商店可以买到一种特别小的搅拌器，这种搅拌器可以很方便地用于搅拌食物泥，并把它们贮存在容器里。

食品加工机 它也能为婴儿制作食物泥。如果你有，当然很好；但如果你没有，这种专用机器也没有必要专门买它。

标准食品研磨机 其大小型号均有售货。你把食物放在篮子里，随着你转动手柄，篮子底部的刀片把食物切碎，切碎的食物从小孔漏到底下的篮子里。这种食品研磨机可以将大多数已烹调过的食物研磨均匀。但肉和家禽可能稍粗一些。

婴儿食品磨碎机 一个较小的食品磨碎机，更容易把少量新鲜食物做成泥。食物装在一个桶里，在顶部放一个转盘，你转动手柄并向下压，食物泥就上到顶部，并从研磨机送出。当你旅游或野餐时，携带这种小型研磨机很方便。它能磨碎水果、蔬菜和熟肉。还适于磨掉豆子的皮和玉米的外壳等难消化的部分。

婴儿长大后不再适合吃食物泥，你将发现研磨机的新用

途，即：剁碎坚果、磨碎葡萄干和其它干果、软化黄油或人造黄油、做鸡蛋色拉、捣烂香蕉、捣烂烤熟或煮熟的土豆、磨碎软乳酪等等，或许还有更多的用途。

婴儿食品磨碎机通常在婴儿物品零售商店有售。

保管和贮藏食品

如果你自己制作婴儿食品，那么适当地保存这些食品是很重要的。

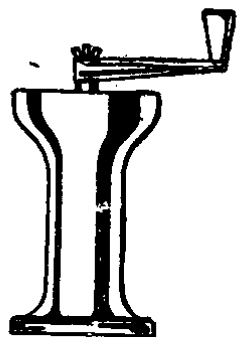
- 工作时手要干净，用具清洁（包括磨碎机和切菜板）。

- 从冰箱里取出食物后要立即制作，并且将剩下的食品立即冷冻。

任何商店里买的婴儿食品罐头，开口后能在冰箱里贮存2~3天。婴儿食品厂家不主张用罐头容器直接作“菜盘”，因为婴儿的唾液粘在匙子上可使罐子里食物污染，加快腐烂过程。同时也要避免从罐子里直接取食喂婴儿，因为这样做容易产生使罐子里的食物快点吃完的想法，也容易使婴儿过食。应将食物取到盘子里喂婴儿，这样做也能检查食物中是否有异物。

当你做的食物超出一顿饭的量时，你必须将剩余的食品贮存在一个安全的、较大的容器里。冷冻食品使你能制作多样化的食物，并提供很多方便。手头上经常存有食物，既保证了供应，又不需要为饥饿的婴儿匆忙制作食物。

你能很容易地按你孩子吃的多少将食物分份冷冻。有二种方法，即“食物块”和“食物片”法。当你的孩子食欲增



加时，你可增大“食物块”或制作更大的“食物片”。在每顿饭前，把你所需要的食物拿出来融化，或把食物放在加热盘子里加热。也可放在一个煮鸡蛋的盘子里，放入沸水中。记住：你的孩子是可以吃冷食品和冷奶的，即使你认为不能吃。因为婴儿的味蕾还没有完全发育，所以你认为温的食品，你的孩子可能认为是热的。

“食物块”法

将准备好的食物泥倒入一个方形塑料冷冻盒里，立即冷冻。将冷冻的食物块倒入一个塑料冷冻袋里，贴上标签，标上日期。食物块能贮存2个月。

“食物片”法

将菜泥或磨碎的食物，用调羹放到做曲奇饼的烤盘上。每片的大小取决于你的孩子一顿所吃的量。立即冷冻，然后将冻好的食物片放入塑料袋里。贴上标签，标上日期。食物片能贮存2个月。

食物块和食物片很适于短途旅游时携带。当到达目的地时，冷冻食品也化了，刚好能吃。

食物也能冷冻在空的、干净的婴儿食品罐里。小心不要装得太满，因为食物冷冻时会膨胀。带盖的罐也能用于冷冻食品。它们也便于在冰箱里存放。

蛋白质食品、谷物食品、蔬菜、水果要分容器保存。

婴儿谷物食品

谷物食品是首选婴儿食品，因为它们含铁多，也容易吸收。你会发现速溶婴儿谷物食品，既方便又富有营养。米粉片通常是首先被推荐的食物，因为它们大部分能消化且都能被吸收。纯谷物或未加工的谷物食品也很容易制作，如麦乳精、小麦粉制品。在做燕麦食品之前，你甚至可用磨碎机把它们磨得更细碎。要注意制作谷物的数量，把剩余部分按上述方法冷冻起来。

提示：当你为孩子做谷物食品时，请记住：

- 挤出一点母乳，将其加到谷物（或其它食物）里，使孩子更爱吃。因为孩子已经熟习母乳的味道了。
 - 在谷物里加水果泥，或加少量红糖，或加糖蜜可以增加甜味。
 - 在热的谷物食品里加一点淡酸乳酪，可使颗粒状谷物食品变成奶油状谷物食品。
- 谷物食品制作配方见65页。

婴儿水果

除了香蕉外，所有新鲜水果都必须加工变软，才能给6~7个月以下的婴儿吃。

罐头水果，里面装有水果及汁，很容易做成果泥食用。

如果是帶有糖汁，在食用前应去掉糖汁，并用清水冲洗。

香蕉

将一个中等大小，完全熟透的香蕉(皮上帶有斑点的)，剥掉一半的皮，将其切下。然后用皮将另一半包上(未剥皮的)放入冰箱，可贮存2天。用叉子将切下的半个香蕉捣烂，或放入磨碎机里。香蕉熟得越透，越容易消化。你也可以把香蕉皮都剥下来，按照孩子每次吃的量分份，冷冻。当你的孩子需要时，化了即可食用。

其它水果

苹果、桃、梨、李子和杏能用两种方法加工。

水煮法：洗水果，去皮，切成小块。将其放入杯子里加1/4杯开水。小火慢煮直到变软(10~20分钟)。不加糖，因为婴儿喜欢吃水果的天然甜味。把煮熟的水果搅成均匀一致的果泥。冷藏你当天所要用的，把剩余部分冷冻起来。

蒸法：洗净水果，去皮，蒸15~20分钟。晾凉，去核，搅成均匀的果泥。冷藏你当天所要用的，把剩余部分冷冻起来。

家制水果乳酪

1/2杯家制乳酪

1/2杯新鲜、生的，或熟的水果

4~6汤匙桔子汁

混合上述原料，快速搅拌，作冷饮用。这种食品也可作正餐的一部分。

热带乐

1/2个非常熟的鳄梨，捣烂或做成果泥

1/2个熟透的香蕉，捣烂或做成果泥

1/4杯家制乳酪或酸乳酪

混合上述成分。

家制果子冻

在1/4杯温水里溶解1包食用胶，加1杯水果泥，冷却。

婴儿蔬菜

无论在什么季节都应尽可能食用新鲜蔬菜，因为新鲜蔬菜最富有营养、味美且经济。冷冻蔬菜是新鲜蔬菜最好的替代品。罐装蔬菜，不如新鲜蔬菜有营养，但还是方便食用的。罐装蔬菜已被烹调过，只需要做成菜泥即可食用。如果可能的话，罐头里的菜汁也应食用，因为菜汁里含有很多营养物质。

蔬菜基本烹饪法

烹调甜菜、胡萝卜、白薯、豌豆、绿蚕豆及土豆，可用

以下两种方法。

水煮法：去皮，切片，立即煮或冷冻。在1~1½英寸深的水中煮20分钟。用一些煮菜水或桔子汁调制菜泥。

蒸法：去皮，切片，立即蒸或冷冻。在沸水上蒸直到变软。加蒸菜水做成稠度合适的菜泥。

烤白薯和苹果

¾杯熟白薯

¼杯液体（牛奶、水）

1杯苹果酱或苹果

烤箱预热到350°F*。去苹果皮、核、切成薄片。将白薯和苹果混合好，放在一个涂上黄油的烤盘里。把液体（牛奶、水）倒在上面，盖上，烤30分钟。做成菜泥或用叉子捣烂。

蔬菜/鸡蛋黄牛奶蛋羹

¼杯蔬菜泥（胡萝卜、豌豆等）

1个鸡蛋黄，调匀

¼杯牛奶

½茶匙红糖（随意）

烤箱预热到350°F。调匀所有成分，倒入2个蛋羹杯，将杯放在装有水的锅里，烤30分钟。冷冻可放30天。

• 华氏度(°F) = (5/9) K = (5/9) °C