

HHMM MEIWEJCANZHUAO

欢欢妈妈美味餐桌

0-12个月
婴儿食谱

刘欢欢 著

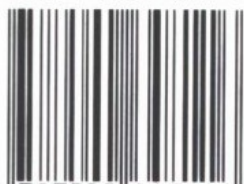
中国青年出版社



责任编辑：徐 泳 刘茗茗 / 装帧设计：刘茗茗

开开心心吃 快快乐乐长

ISBN 7-5006-4811-1



9 787500 648116 >

新学网
PDG

ISBN-7-5006-4811-1/G · 1398

定价：24.00元

欢欢妈妈美味餐桌

0-12个月婴儿食谱

刘欢欢 著

中国青年出版社

(京)新登字 083 号

图书在版编目 (CIP) 数据

欢欢妈妈美味餐桌. 0~12 个月婴儿食谱/刘欢欢著.

—北京: 中国青年出版社, 2002

ISBN 7-5006-4811-1

I. 欢... II. 刘... III. 婴幼儿-食谱 IV. TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 049956 号

*

中国青年出版社出版 发行

社址: 北京东四 12 条 21 号 邮政编码: 100708

网址: www.cyp.com.cn

编辑部电话: (010) 64079077 发行部电话: (010) 64010813

北京印刷一厂印刷 新华书店经销

*

787×1092 1/20 4 印张 1 插页

2002 年 8 月北京第 1 版 2002 年 8 月北京第 1 次印刷

印数: 1—7,000 册 定价: 24.00 元

本书如有任何印装质量问题, 请与出版处联系调换

联系电话: (010) 64033570

雄狮书店: (010) 84039659

(版权所有 翻印必究)



序

Park Lane是伦敦一条极其著名的街,海德公园就在它的一侧。另一侧是更为著名的Le Meriden London Grosvenor House饭店。这是一间古老的饭店,名字听起来像法文,但却弥漫着典型的英国的气氛:每个楼层都供应下午茶。彼此围桌而坐,侃侃而谈,使你进入探究和思辨的梦幻之中,特别是所谈的题目是让你魂牵梦绕几十年的困惑和令你坐卧不安的念头。2002年4月22日,与几位母语为英文的世界级儿童营养权威分别探讨了究竟“*Weaning*”和“*Supplement*”在英文中是什么意思?有没有中文译文的“断奶”和“辅助”的含义。他们一致的回答是:“根本没有”。如此一致,如此坚定。

儿童营养是儿童医学中一个极其重要的部分,但充满了不少误解和误导。有的源于错译,有的则没有分清它与成人营养学的根本区别。儿童营养学面对的是生长发育,成人仅仅是老化过程。我们通过近二十年的生长发育研究,渐渐理清了由于营养概念的误导而造成生长发育状况低下的因由;接受了宫外生长发育阶段没有“追赶式生长”的现实;体会了食物的三种形态(液体/泥糊状/固体)是生长发育不可逾越的阶段,而泥糊状食物是哺乳类以上动物中只有人类才独具的食物形态;顿悟了“换乳期喂养”中配方奶与母乳衔接和终身服奶的生物学意义。在这个大的框架下,我们重新审视了长期被熟视无睹的“老问题”,终于走到了今天的认识水平。在本书中贯彻了所有全新的儿童营养学概念。对年轻一代夫妇和老一代家长都有所裨益,避免重复我们以前的错误。篇末附录了儿童生长发育纵向速率值:增值和实际值。我以为,我们现在应当把生长发育监测的水平提高到日常应用纵向速率值指导生长发育促进和营养改善,使之成为广大群众耳熟能详的“适宜技术”。

作者受过良好的临床医学训练,负笈归来,面对的却是人去楼空。无奈之中,改换门庭。“逆境出哲学”。这种广泛的经历有助于她从较全面的视角探析当前儿童营养服务的需求。这不仅是当前医学服务中值得研究的基本问题,也是儿科医学中需要关注的热点。书中幅幅彩照,可以寻觅作者奋斗、探求的足迹,展示了儿童营养学可任翱翔的广阔领域。在新的世纪里,我们应当清醒地认识到新一代的儿科研究者应当超越疾病,把营养置于更高的地位加以重视。保护、促进生长发育和体质健康,提高生命和生活质量将是儿童营养学的新高峰。

把自己的心得和习作积聚起来,装订成册,发送出去;供为父为母者实用,对他人亦有借鉴、启发的作用。一个儿科医务工作者,表达自己近年微薄努力,是需要花费很大精力的。作者在本书中亲自绘制了不同月龄段婴儿营养图,从儿童的视角,用生动活泼亲切的形态表达一个个严肃的科学主题;本书中儿童营养作品集中体现了作者尝试运用中外各经典名家的烹调艺术创造出符合儿童生理需求的精美食品,给儿童的世界提供另类的趣味无穷的快乐享受。我以为是支持的,遂以为序。

丁宗一

2002年5月14日

作者简介

丁宗一 中国医学科学院/协和医科大学研究生院毕业 研究员 教授 博士生导师 获政府特殊津贴 国家级有突出贡献专家 北京市儿科研究所营养研究室主任 青岛大学客座教授 中华预防医学会常务理事 中国家庭教育学会常务理事 中华儿童保健学会副主任委员 中华儿科学会儿童保健学组组长 中国优生科学协会儿童健康教育工作委员会副理事长 中华儿童保健杂志副主编 中华儿科杂志编委 中国优生科学协会专家委员会委员 中国优生优育协会专家委员会委员 诸福棠奖金(加拿大)提名委员会委员 中华人民共和国文化部中国儿童网专家委员会委员 中国儿童少年基金会中国少年在线专家委员会委员 中国儿童少年基金会中国儿童安全健康成长计划专家委员会副主任

1987年获国家科技进步二等奖 1996年获吴阶平医学研究奖 1998年两次获北京市科技进步三等奖 1998年获刘士豪儿科研究一等奖 1998、1999年获中华儿科杂志优秀论文奖 1999年获北京市科学技术进步三等奖 2000年两次获诸福棠儿科医学奖 2000年中华医学会优秀论文奖二等奖、三等奖各一次 1983-2000北京市卫生局科技进步奖(一、二、三等奖)12次 发表论文160余篇 1998年应美国克林顿总统邀请参加在桂林召开的五人环保圆桌会议。

开开心心 快快乐乐

作者简介

毕业于第四军医大学军医系以及中国人民解放军军医进修学院在职研究生班，获医学硕士学位。

先后任中国人民解放军301医院内科医师、儿科医师、儿科主治医师、儿科副主任医师、儿科主任医师。专业主攻方向：儿童心脏病、儿童保健。

作为访问学者，进修于意大利罗马儿童医院。曾赴美国、巴西、阿根廷、意大利等国家参加国际学术会议。发表十余篇学术论文。“胎儿先天性心脏病诊断方法研究”获国家计生委科技进步奖。主编了《小儿常见病家庭护理图解》、《妈妈给宝宝当医生》两部书。

获中国心理卫生协会心理评估专业委员会“临床心理学”专业训练证书。

中国科学院心理研究所“心理咨询与治疗”合格证书。

中国儿童疾病防治指导中心“儿童心理咨询及学习能力障碍培训班”合格证书。

北京市儿童保健所“全国儿童智力测查”合格证书。

业余爱好：烹饪、摄影、旅游、健美、游泳



作 者 的 话

作为一位儿科医生，每当我看到年轻的父母为宝宝的喂养表现出的焦急和无奈时，我真是非常同情和充分理解的。25年前，当我的儿子刚刚来到人世时，带给我的不仅是喜悦，也带来了许多的无奈和不知所措。我发现我学得儿科知识完全不够用，我仍需要不断学习。于是书本、影视科教片、育儿录音、光盘以及有经验的人就都成为我的老师。我相信这样一句俗语：“种瓜得瓜，种豆得豆。”伴随着儿子的成长，我变得越来越能干了。现在我非常愿意和年轻的家长分享我的收获，这本书就是这样诞生了。

婴儿喂养中最重要的课题是换奶期辅食的添加。这个技巧掌握得好，宝宝就能成为不挑食、适应性强、身体健康的孩子。宝宝4个月时就进入了换奶早期，如何添加辅食，加多少量合适，都成为年轻父母的难题。更何况一个宝宝一个口味呀！我常常告诉我的小儿的家长，如何喂养宝宝、如何调制适口食物……由于我的食谱简单，容易制作，宝宝又喜欢，因此经常有家长为了孩子的饮食而不断找我。为了帮助他们，几年前我编了一份“宝宝菜谱”。年轻的父母非常喜欢这份菜谱，他们常常要求我对这份菜谱进行更详细的讲解。

现在我献给年轻父母的这份礼品——采用150多张精美的数码照片、通俗易懂的“三～五步曲”的操作程序；清晰明了地讲解如何给换奶期的宝宝添加辅食。用书中方法制作的食品营养平衡，漂亮而可口、经济又方便。我衷心希望年轻的读者们喜欢它。

我的这份食谱的部分内容在2002年1月开播的北京电视台8频道“妈妈宝宝”栏目中的“妈咪厨房”中陆续播出。有趣的是，我本人也荣幸地参加了演出。



2002年6月



目录

一、0-3个月婴儿

1. 母乳——最佳的婴儿天然食品 7
2. 如何知道宝宝吃饱了? 8
3. 配方奶 8
4. 餐具 9
5. 每日建议奶量和主要营养素“奶滴”图 9

二、3-4个月婴儿——换奶前期

1. 菜汁、果汁的添加技巧和时间 10
2. 菜汁 10
 - 番茄汁 10
 - 胡萝卜汁 11
 - 油菜汁 11
 - 黄瓜汁 11
3. 鲜果汁——富含多种维生素 12
 - 橙子汁 12
 - 苹果汁 12
 - 草莓汁 12
 - 猕猴桃汁 13
4. 枣汁——补血的佳品 13
5. 每日建议奶量和主要食物“奶瓶”图 14

三、4-6个月婴儿——换奶初期

1. 4-6个月的宝宝特别喜爱泥糊状食品 15
2. 泥糊状食品添加技巧和时间 15
3. 米汤 17
4. 米糊 17
5. 菜泥 18
 - 胡萝卜泥 18

- 茄子泥 18
- 土豆泥 18
- 菜花泥 19
- 油菜泥 19
- 南瓜泥 19
- 6. 水果泥 20
 - 苹果泥 20
 - 枣泥 20
 - 香蕉泥 20
- 7. 蛋黄泥 21
- 8. 酸奶 21
- 9. 肉汤 22
 - 鱼汤 22
 - 鸡肉汤 22
- 10. 鱼泥 22
- 11. 青菜粥 23
 - 菠菜粥 23
 - 菜花粥 23
 - 胡萝卜粥 23
- 12. 肉粥 24
 - 鱼泥粥 24
 - 瘦肉泥粥 24
- 13. 食谱 25
 - 蛋黄粥 25
 - 蛋黄肉汤 25
 - 蛋黄奶 25
 - 蛋黄酸奶 25
 - 油菜酸奶 26
 - 猕猴桃酸奶 26
 - 双色泥 26
 - 奶酪菜花泥 27
 - 水果麦片粥 27
 - 牛奶米粉 27
 - 面包粥 28
 - 蔬菜肉粥 28
 - 三文鱼油菜粥 29



14. 每日建议食品量和主要食物“奶壶”图

四、7-9个月婴儿——换奶中期

1. 食品添加技巧和时间——细粒状软食很适宜 7-9个月婴儿的生长发育	30
2. 鸡蛋羹	31
鸡蛋羹	31
番茄蛋羹	31
蔬菜蛋羹	31
肉泥蛋羹	32
酸奶蛋羹	32
三鲜蛋羹	33
奶油水果蛋羹	33
3. 蛋花汤	34
蛋花汤	34
蛋花鸡汤烂面	34
蛋花藕粉	35
双花稀粥	35
4. 肝泥	36
猪肝泥	36
肝泥酸奶	36
番茄猪肝糊	36
肝泥烂面	37
蔬菜肝泥糊	37
5. 豆腐	38
豆腐脑	38
水果汁豆腐脑	38
豆腐粥	39
奶汁豆腐	39
酸奶豆腐	39
水果豆腐	40
番茄豆腐	40
翡翠豆腐	40
蒸鱼泥豆腐	40
6. 食谱	41
香蕉蜜奶	41

什锦水果粥	41
苹果奶粥	42
牛肉粥	42
海鲜粥	42
玉米粥	43
南瓜奶粥	43
乳酪粥	43
夏季布丁	43
7. 面包片和磨牙棒	44
8. 建议每日食品量和主要食物“苹果”图	44

五、10-12个月婴儿——换奶晚期

1. 食物添加技巧和时间——吃丁块状固体食物有助于进一步锻炼10-12个月婴儿的咀嚼能力,促进乳牙的正常发育	45
2. 沙拉	46
番茄沙拉	46
鸡蛋番茄沙拉	46
水果沙拉	46
橘子沙拉	47
美式橘子沙拉	47
英式苹果沙拉	48
奶油蘑菇沙拉	48
酸奶黄瓜沙拉	48
菠菜沙拉	49
胡萝卜沙拉	49
鸡肉沙拉	49
鱼肉酸奶沙拉	50
意大利通心粉沙拉	50
海鲜沙拉	50
3. 肉冻和果冻	51
鸡肉冻	51
苹果果冻	51
橘子果冻	52
椰子奶果冻	52
胡萝卜果冻	52



什锦果冻	52
4、面食	53
酱汁面条	53
担担面	53
鸡丝面片	54
土豆饼	54
南瓜饼	54
鱼泥饼	55
肉末饼	55
葱花饼	56
鸡蛋饼	56
肉馅饼	56
甜发糕	57
水果发糕	57
白玉土豆凉糕	58
玲珑馒头	58
小肉松卷	58
小笼包子	59
鲜肉馄饨	59
迷你饺子	59
5、软饭	60
软饭	60
枣泥软饭	60
豆腐软饭	61
什锦烩饭	61
6、食谱	62
鸡血羹	62
豆腐肉丝羹	62
冬瓜球肉圆	62
荸荠珍珠小丸子汤	63
豆腐丸子	63
奶油水果球	64
海带细丝小肉圆	64
三鲜豆腐	64
两色豆腐	65
太阳豆腐	65
奶油菜花	66

炒碎菠菜	66
虾蘑油菜心	66
余鱼片	67
奶油鱼	67
西班牙式煎蛋	68
肉末蒸圆白菜	68
红烧碎肉	69
气锅鸡	69
7、建议每日食品量和主要食物“彩色套环”图	70

六、宝宝1周岁的生日宴会

蛋糕	73
果蔬汁	74
红烧肉茄子	74
水果拼盘	74

七、0—12个月婴儿的标准体重和身高 0—12个月生长发育纵向表

结束语	80
-----	----

一、0-3个月婴儿

1、母乳——最佳的婴儿天然食品

母乳是婴儿最佳的天然食品和饮料。母乳营养丰富，多种营养比例合理，是营养平衡的食品。母乳不需消毒，方便经济，不易引起过敏反应。母乳中含大量的免疫物质，如免疫球蛋白IgA、溶菌酶、铁蛋白等，能增强婴儿的抗病能力。母乳脂肪多为不饱和脂肪酸，其中亚油酸、亚麻酸的含量高。卵磷脂、鞘磷脂有利于婴儿大脑的发育。母乳乳糖含量高，有利于维持低的电解质浓度，也有利于肠道中正常菌，如乳杆菌的生长。母乳钙磷比例合适(2:1)，能促进钙吸收。母乳清洁、含大量的水分，能满足婴儿生长发育的需求。但母乳中部分常、微量元素含量偏低。每100毫升的母乳中含22-35毫克的钙，而100毫升牛乳含117毫克的钙。不过母乳的钙吸收率达到50-60%，而牛乳仅为20%多一些。母乳中铁含量偏低，维生素D和K的含量也不足。因此纯母乳喂养的宝宝需要在医生的指导下补充铁、维生素D、K等。母乳与牛乳的主要成分比较见下表。

母乳与牛乳的主要成分比较表

成分(克/100克)	母乳	牛乳
水	88	88
蛋白质	0.9	3.3
酪蛋白	0.4	2.7
乳白蛋白	0.4	0.4
乳球蛋白	0.2	0.2
脂肪	3.8	3.8
不饱和脂肪酸	8.0	2.0
乳糖	7.0	4.8
矿物质(毫克/100克)		
钙	34	117
钠	15	58
铁	0.21	0.21
维生素(毫克/100克)		
A	190IU	100IU
C	4.3	1.1
D	0.4~10IU	0.4~4IU
K	0.0015	0.006

母乳对婴儿的重要性还突出表现在提供的不光是物质的营养，更提供了爱的营养。刘纪平教授说得好：“宝宝吃进去的是奶，留在心中的是爱”。通过母乳喂养，宝宝会看到一个深情地爱他/她的妈妈，这个小小人儿也就感到了安全和幸福。母乳喂养还是一个受教育的过程。在母乳喂养过程中要和宝宝进行交流，用温柔的语言、慈爱的目光和亲切的态度，使宝宝感受到这世界的美好。宝宝会信任父母和成人世界，这种信任会延伸到童年、青年甚至成年时代。对完整人格的建立很有帮助。

2、如何知道宝宝吃饱了？

婴儿不会说话，妈妈对自己的奶量够不够心中没数，怎么办？没有关系，可以通过以下几点来判断宝宝是否吃饱了：吃饱奶的宝宝能在喂奶后安静入睡2~3小时；吃奶后显得自然神气、面色红润、活泼愉快、玩耍自如；宝宝每日排便5次以下，为金黄色糊便；宝宝每日排尿6次以上，尿液无色或淡黄，这也表示宝宝吃饱了。此外，吃饱的宝宝每周体重增加不少于125克，每天体重增加18~30克。喂饱后，轻轻触动宝宝的腮部，他/她不再转头寻找乳头。

3、配方奶粉

婴儿配方奶粉是模拟人乳组成的乳制品。营养组成上各有侧重，以添加乳白蛋白的配方奶更近似人乳。配方奶缺乏母乳中的免疫球蛋白和酶，不能代替母乳。但较之鲜奶和全脂奶粉更适宜小婴儿的消化和吸收。因此当母乳不足或根本没有母乳时，最佳的选择自然应该是配方奶粉。低体重出生儿和早产儿应选用配方奶，特别是专门针对早产儿的早产婴儿奶粉更为适宜。

配方奶量：(100毫升~150毫升)×体重公斤=每日需要奶量

每个婴儿食量是不相同的，因此请注意这个公式提供的只是参考量。还要根据你的宝宝的胃口来提供需要的奶量，千万不要机械地只按照公式来计算奶量。应该严格按照配方奶的说明来配制。如果奶配得太稀，会造成婴儿生长速度减慢；奶配得太浓，奶液的渗透压过高，会造成婴儿消化不良。对人工喂养的婴儿最易喂养过度，以至造成肥胖。这会损害宝宝的身体和心理健康，甚至造成成人慢性病（高血压、肥胖症、糖尿病、冠心病）的基础。请特别注意定期对照我后面提供的婴儿正常身高体重表来实施喂养。如果人工喂养儿体重增长过快，以水代奶是好办法。把奶冲稀一些，坚持一段就能调整过来。人工喂养儿的大便一般每日1~2次，为浅黄色的软便，有时还比较干燥，其内混有奶瓣，为不易吸收的皂钙，因此人工喂养儿除了喂奶，还需要加水。白开水是宝宝最好的饮料。请在两次喂奶之间给宝宝加白开水。水量因人而异，每次30~80毫升均可。怎么想办法也没有母乳的年轻妈妈，请不要气馁，也不要感到对不起你的宝宝。**要相信自己的爱，只要对人工喂养儿给以母乳喂养一样的关怀，轻柔的拥抱、亲切的话语、充满爱的眼神，这一切同样会使你的宝宝感受到浓浓的母爱，进而增加亲情及宝宝对你的爱和信任感。**

母乳和配方奶通常可给3个月以内的宝宝提供充足的营养。因此0~3个月婴儿一般只摄取母乳或配方奶，并添加鱼肝油就可以了。但对先天性佝偻病的婴儿、早产儿、双胞胎儿或生长速度过快的婴儿仍需要在生后14天补钙。0~3个月婴儿每日需要钙元素300~400毫克。补充钙要将24小时的奶量中的钙元素计算在内。此期间，要强调具体分析每个孩子的整体营养情况来判断是否需要补钙和铁。我还要强调一点，每个母亲因生活水平和饮食习惯的不同，她分泌的乳汁质量也是不同的。因此要特别增加年轻妈妈的营养，并且保证她的休息和精神愉快，才能提供给宝宝优质的母乳。我常常爱对年轻的父亲讲：“现在你立功的机会到了。”经过9个月的孕期和分娩的辛苦，又立即进入辛劳的哺乳期，年轻妈妈的操劳是可想而知了。此时此刻不正是你表现爱妻子和宝宝的最好机会了吗？那么充分发挥你的聪明才智和不怕吃苦的男子汉精神，多做一些家务，多分担妻子一些烦恼，在点点滴滴的细微处展现你的责任感、爱心、温柔和丈夫（父亲）魅力吧！在这一阶段，年轻父母的共同努力将会使你们的宝宝幸福生长。我们主张对1岁甚至1岁半的婴儿添加的奶制品最好仍选用配方奶。这是因为小婴儿的胃肠道尚未发育成熟，配方奶是按照母乳的成分制作的，比较适合其幼嫩的胃肠。而普通的鲜牛奶，因其含过高的蛋白质会加重肾脏负担，因此不适合做为婴儿换奶期的食品。

4、餐具

婴儿的餐具要选用玻璃钢、陶瓷、无毒塑料制品等器皿。奶瓶（容量分为125毫升、250毫升两种）、玻璃杯（容量分为100毫升和200毫升）、婴儿用的小勺容量分为1毫升、2.5毫升和5毫升三种。新的育儿方法强调淡口味，一般对6个月以上的婴儿才开始加盐、糖。为便于掌握用量，我推荐选用搅拌咖啡的小匙——加盐。咖啡小匙一平匙盐约为200毫克。



刀、切菜板、碾（擀）钵、擦菜板、抹布要特别注意经常清洗干净。清洗后再用开水消毒。要经常保持餐具和用具的清洁卫生。婴儿碗、小勺、小盘等每日应该煮沸消毒。婴儿用的小碗、小盘每次使用前要用开水烫后再用。奶瓶、奶嘴要煮沸消毒15分钟。有条件也可以用消毒碗柜。婴儿用的小围裙、毛巾洗净后，应在阳光下晒30分钟以上以起到消毒的作用。婴儿餐具还应准备漏斗、手工或电动榨汁机。特别需要注意的是奶瓶应只用于喂奶。添加辅食、喂药等应使用小勺或喂药器。学会用小勺吃东西，是宝宝一个不小的进步呢。

1毫升小勺  是专为新生儿和3-4个月婴儿而备。柔软的塑料勺体不会损伤宝宝幼嫩的口腔黏膜。

5、每日建议奶量和主要营养素“奶滴”图

每日建议奶量的公式：

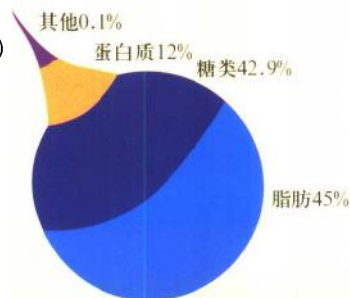
$(100-150\text{毫升}) \times \text{体重(公斤)} = \text{每日奶量}$

每日奶量：1000毫升（奶热量占每日总热量的百分比：100%）

0-3个月每日能量RNI：95kcal/kg.d

每日主要营养素提供能量的百分比

蛋白质%	脂肪%	糖类%
9-12	45	43-46



0-3个月婴儿主要营养素比例“奶滴图”



二、3-4个月婴儿——换奶前期

1、菜汁、果汁的添加技巧和时间

人工喂养儿3个月后可以添加果汁和菜汁了。而母乳喂养儿则需要4个月后才添加。每一种蔬菜和水果要让宝宝吃过三四天已经适应后，再改换另一种。新鲜蔬菜含多种维生素。蔬菜应当选用深绿色或黄色叶子的，因为深绿色或黄色叶子富含 β -胡萝卜素。随着宝宝的长大，应选用多种色彩的果蔬为佳，因为色彩越丰富的果蔬。其中含有的维生素也越丰富。

由于宝宝天性喜爱甜味，因此应先添加菜汁。如果先添加果汁，宝宝就不愿再品尝菜汁了。每次只加一种菜汁，先喂1小勺，观察宝宝的表情和大便性状，然后再决定第二日是否加量。

添加的方法是：

	第1日	第2日	第3日	第4日
勺数（2.5毫升）	1	2	3—4	5

第4日后换另一种蔬菜，按上面介绍的方法来添加另一种菜汁。婴儿习惯几种蔬菜汁之后，每日应给予两种不同的蔬菜汁以求获得良好的营养。

添加果汁的方法与菜汁相同。只是有的果汁比较酸，可以加等量的水稀释或者加小半勺婴儿蜂蜜（注意请一定选用婴儿蜂蜜）。一般来讲，我们不给0—6个月的婴儿加盐和糖。菜汁和果汁加在两次喂奶之间比较合适。这样不会影响宝宝对下一顿奶的食欲。

2、菜汁

小窍门 在西红柿的底部用小刀浅划十字后，再放入沸水中烫，这样西红柿皮很易剥离。

厨艺小经验 用榨汁机榨出的番茄汁往往比较粘稠，可以加适量的水调和一下，口感会比较好。



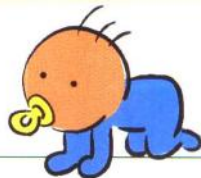
番茄汁

原料：番茄1/2个

制法：●将熟透的西红柿在开水中烫2分钟，取出剥皮。

★将去皮的西红柿切碎。

◆用干净的纱布把切碎的西红柿包裹后挤出汁水（也可以用榨汁机）。





胡萝卜汁

原料：胡萝卜1根

制法：● 胡萝卜洗净，切小块。

★ 将●放入小锅，加30-50毫升水煮沸，小火煮10分钟。

◆ 过滤后将汁倒入小碗。

忠告 因为胡萝卜主根直接生长在土壤中，易受到污染。建议将胡萝卜皮削厚一点，只留下胡萝卜心作为原料。



油菜汁

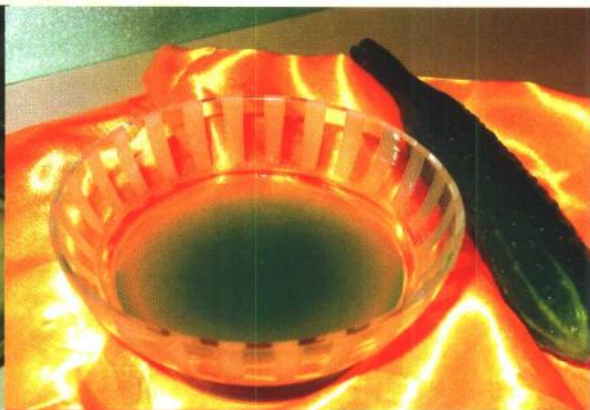
原料：油菜叶6片

制法：● 在小锅加少量水（约50毫升）煮沸。

★ 将洗净的油菜叶切碎后放入小锅沸水内，煮1分钟后关火。

◆ 晾温后，过滤倒入小碗。

忠告 油菜叶洗净后，应再在清水中泡20分钟，以除去残余农药。



黄瓜汁

原料：黄瓜1/2根

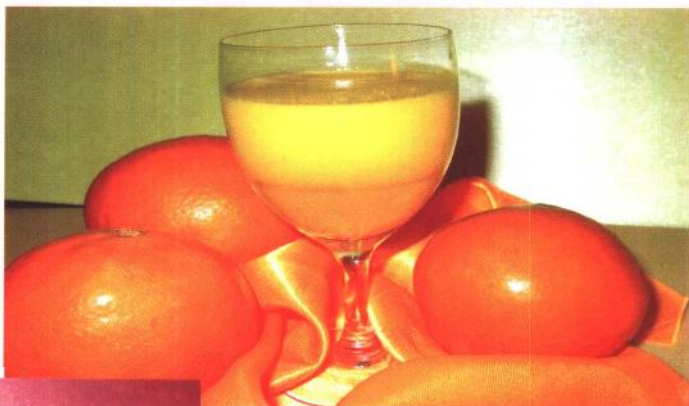
制法：● 将1/2根黄瓜去皮。

★ 将黄瓜用擦菜板擦好。

◆ 用干净纱布包住黄瓜丝挤出汁来。也可以使用榨汁机来榨出黄瓜汁。

3.鲜果汁——富含多种维生素

新鲜水果汁内含有丰富的维生素C等。黄色和红色的水果富含维生素A等。许多果汁口味甜美，大部分婴儿会很喜爱，因此比较容易添加。



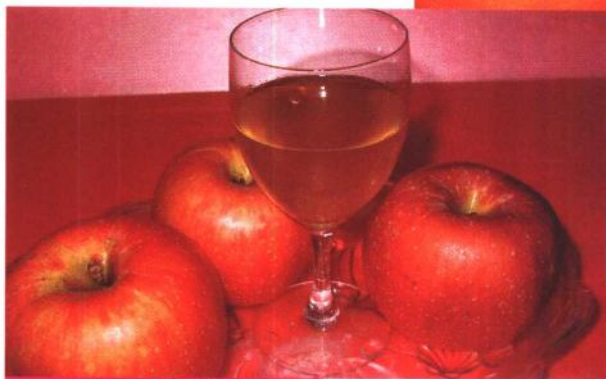
橙子汁

原料：橙子1/2个

水若干毫升

制法：●将橙子洗净，一切为二，取半个。

★将半个橙子用手工榨汁机挤出汁来，加水调匀。也可以使用原汁。



苹果汁

原料：苹果1/2个

制法：●将苹果洗净切成两半。取半个苹果削去皮和核。

★将苹果用擦菜板擦出丝。

◆用干净纱布包住苹果丝挤出汁水。

厨艺小经验 苹果汁可以分为熟造和生制两种方法，熟造即将苹果煮熟后过滤的汁。熟苹果汁适合于胃肠道弱、消化不良的小儿；生制是按以上方法制作的苹果汁，适合消化功能好、大便正常的婴儿。



草莓汁

原料：草莓3-4个

水1勺

制法：●将草莓洗净。

★将草莓切碎后，放入小碗。用勺将草莓碾碎。

◆把★倒入过滤漏勺，再用勺挤出汁来，加水拌匀。

厨艺小经验 用榨汁机制成的草莓汁上会有一层沫，可以用小勺舀去沫后，再加适量的水调和均匀。



猕猴桃汁

原料：猕猴桃1/2个

水1勺

制法：●将熟透的猕猴桃剥皮切半。

★将●切碎，放入小碗，用勺碾碎。

◆把★倒入过滤漏勺，挤出汁来，加水拌匀。



4. 枣汁——补血佳品

枣汁

原料：红枣10-20枚

制法：●干红枣泡入水中1小时。

新鲜红枣只需洗净。

★泡好的枣子/新鲜红枣捞出后放入碗内，再放入蒸锅内，上汽后再蒸15-20分钟。

◆将碗内红枣汁倒入小杯。

