

Feed Me, I'm Yours

如何讓寶寶吃得好、長得壯

媽媽DIY手冊

幼教專家、暢銷書作者

薇琪·藍絲基／著

吳由美／譯

寶寶的最佳食譜！

製作簡單又方便，
本書讓你擁有---
更營養、更美味、更有趣的點子。
你也可以動手做做看！

北美首屈一指的
嬰幼兒食譜
銷售量超過

2,000,000冊



Feed Me, I'm Yours

Copyright©1974 by VICKI LANSKY and JILL JACOBSON, STEPHANIE KEANE, NORINE LARSON, MARY POPEHN, LOIS PARKER. Standard Chinese characters edition arranged with MEADOWBROOK PRESS through Big Apple Tuttle Mori Agency, Inc. All rights Reserved.

如何讓寶寶吃得好、長得壯——媽媽DIY手冊

定價220元

作者：薇琪·藍絲基（ Vicki Lansky ）

譯者：吳由美

主編：沈鴻雁

編輯：黃敏華、羅煥耿、賴如雅

美編：林逸敏

發行人：簡玉芬

出版者：世茂出版社

負責人：簡泰雄

登記證：局版臺省業字第564號

地址：台北縣新店市民生路19號5樓

電話：（ 02 ） 2183277（ 代表 ）

傳真：（ 02 ） 2183239

編輯部傳真：（ 02 ） 2187539

劃撥：07503007 • 世茂出版社帳戶

電腦排版：辰皓電腦排版公司

製版：長紅製版公司

印刷：長紅印刷公司

裝訂：立昌裝訂公司

初版一刷：1997年（ 民86 ）八月

國家圖書館出版品預行編目資料

如何讓寶寶吃得好、長得壯：媽媽 DIY 手冊 /
薇琪·藍斯基(Vicki Lansky)著；吳由美譯。
--初版。--臺北縣新店市：世茂，民86
面；公分
譯自：Feed me! I'm yours
ISBN 957-529-697-4(平裝)

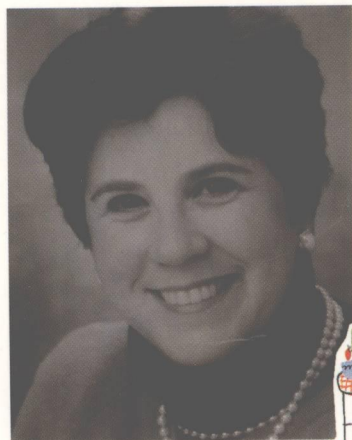
1. 育兒 2. 食譜

428.3

86006754

作者簡介

薇琪·藍絲基
(Vicki Lansky)



Vicki Lansky, author
FEED ME, I'M YOURS
Meadowbrook Press
(Distributed by Simon & Schuster)

薇琪·藍絲基是幼教專家以及美國26本暢銷書的作者，其著作包括：《實用父母手冊：如何告訴孩子你愛他》……等，本書暢行全球，銷售量已超過兩百萬本，成為準父母、剛升格為父母者的必備參考書。

薇琪本人目前仍繼續著書立說的工作，同時她還在美國《家庭月刊》負責一個專欄，並多次參加「DONAHUE」、「OPRAH」、「TODAY」等節目，接受專訪。



●自製嬰幼兒食品其實是相當簡單的事！

- ★新鮮、美味的嬰兒食品，隨手可做。
- ★將自製的嬰兒食品好好儲存起來，隨時可取食…特別是外出旅行時，格外方便。

●手抓食物的製作及禁忌

- ★為6、9、12、18個月大的幼兒，設計不同的手抓食物，趣味橫生。
- ★長牙時期的小朋友喜歡吃的各式固牙餅乾，製法簡單，營養豐富。

●訓練小孩自行進食並不難哦！

- ★當小孩用餐時，接受薇琪的建議，在食物的配色及設計上花點心思，保證能讓孩子大快朵頤。（家裡的小朋友不喜歡吃綠色蔬菜嗎？本書作者有妙法哦！）

●季節食譜

- ★生日、聖誕節……，不同的節慶和季節裡，擁有本書的媽媽保證法力無邊，變出一桌好菜！



①圖解 懷孕與生產

謝國權／著

劉素梅／譯

定價170元



現代婦產百科全書
讓準媽媽平安生產的秘訣大公開!!
最先進的妊娠新知寶庫
使孕婦愉快的待產、輕鬆的生產

《本書主要內容》

- 計畫生育的注意事項／適合生產的年齡、季節／計畫性受孕／懷孕基礎須知／生男、生女的方法etc.
- 懷孕的徵兆／上內診檯的方法／懷孕的注意事項／胎兒成長過程／妊娠曆／預產日的推算法etc.
- 平安度過孕吐期的方法／腹帶使用法／懷孕期的飲食／產前準備工作／懷孕的異常現象etc.
- 生產的經過／輕鬆生產的秘訣／腹式深呼吸／用力方式／生產的動作etc.
- 產後的處理／產褥體操／出生後胎兒之變化／照顧、養育嬰兒的方法／產前產後的注意事項etc.

②培養孩子好習慣的20個方法

星一郎・星順子／著

林雅慧／譯

定價180元



世界知名心理學家 亞特拉博士的培養孩子 好習慣的20個方法 《本書主要內容》

從小孩子上幼稚園開始，一直到小學低年級這一段所謂人格形成期的教育階段，對孩子們日後的發展，影響很大。時至今日，發生在青春期的國中生及高中生之間的大欺小、強欺弱等不良行為，已經成為重大問題；但是，只要能從小正確地教導他們是非的觀念，長大以後，就不會

有上述令人遺憾的事發生。

因此，本書從亞特拉心理學的觀點來探討，除了回答母親們的具體煩惱外，也誘導父母去參與孩子的性格塑造，並利用一些重要的基本教養，培養出一個個充滿自信，既坦率又開朗的孩子。

③媽媽，抱抱—— 培育健康聰明寶寶的 抱法

市島民子／著

王蘊潔／譯

定價170元



媽媽充滿關愛的抱抱
能刺激寶寶的五大感覺使之發達
並增進母子間的感情
及相互交流的關係
讓寶寶更健康，聰明地成長
《本書主要內容》

媽媽充滿關愛的抱抱能使寶
寶更健康、聰明。

看到一些年輕媽媽抱寶寶的
姿勢時，感到捏一把冷汗的人應
該為數不少吧。有的媽媽甚至披
著一頭長髮，邊看電視邊抱寶
寶，相信寶寶一定在想「媽媽的

頭髮好討厭」。

只有在媽媽關愛的眼神和溫
柔的聲音中，寶寶的心靈才能得
到成長。抱抱並非只要將寶寶抱
在手中就算合格，請您也在抱寶
寶時融入您的關愛，使寶寶更健
康地成長。

特別推薦・婦幼館叢書

- | | |
|------------------------|-------------------|
| 1. 如何激勵孩子的勇氣 | 星一郎／著・定價150元 |
| 2. 最新胎教（修訂版） | 大島清／著・定價150元 |
| 4. 如何教寶寶閱讀 | 王明華／譯・定價150元 |
| 5. 如何教寶寶數學 | 王明華／譯・定價150元 |
| 8. 如何教寶寶交談 | 志村洋子／著・定價150元 |
| 9. 如何養育2～3歲幼兒 | 張艾茜／譯・定價170元 |
| 10. 如何教育0歲幼兒 | 劉彩桂／著・定價170元 |
| 11. 培育資優兒童的嬰兒IS潛能開發法 | 張篤羣／譯・定價190元 |
| 12. 如何瞭解孩子的心理 | 伊藤友宣／著・定價180元 |
| 13. 聰明媽媽的胎內育兒法 | 顏慧琪／譯・定價160元 |
| 14. 我不再包尿布 | 凱蒂・凡・貝爾特／著・定價160元 |
| 15. 準媽媽育兒小百科 | 琳達・李斯摩／著・定價180元 |
| 16. 準媽媽快樂按摩法 | 伊蓮・史蒂樂曼／著・定價180元 |
| 17. 如何教孩子用錢 | 波妮・杜魯／著・定價180元 |
| 18. 給為幼兒煩惱的你 | 黑丸正四郎／著・定價170元 |
| 19. 安心待產280天 | 喬治・韋瑞立／著・定價190元 |
| 20. 建立孩子自信心的30個方法 | 星一郎／著・定價170元 |
| 21. 圖解懷孕與生產 | 謝國權／著・定價170元 |
| 22. 培養孩子好習慣的20個方法 | 星一郎・星順子／著・定價180元 |
| 23. 媽媽，抱抱——培育健康聰明寶寶的抱法 | 市島民子／著・定價170元 |

婦幼館②④

如何讓寶寶吃得好、長得壯——

媽媽DIY手冊

Feed Me, I'm Yours

幼教專家・暢銷書作者

薇琪・藍絲基(Vicki Lansky)／著

吳由美／譯

銷售量超過200萬冊
北美首屈一指的嬰幼兒食譜

獻 給

全天下所有的母親，希望他們都能從這本書得到所有他們想知道的。

當小孩剛出生時，對他們的食物選擇也許只有兩種——母乳或沖泡式嬰兒奶粉；這兩種食品也許產生的過程不同，但正如一體之兩面，其所能提供的營養成分大同小異，任何一種選擇對小孩的影響還不算太大；但當小孩滿六個月大後，食物的選擇就較為多變化了，這時，為人父母的，就成為小孩最主要的營養調劑師。

在這本嬰兒食譜裏，我們希望能幫父母做出最營養的選擇，這裏提供了最營養、便利、有趣的食物料理方法，希望藉由我們的努力，能減輕你在準備食物時的負擔，並幫助你，在家有嬰幼兒為伴的時期，能盡情享受這段時光，並讓各式美味的食物，填飽寶寶的胃。

薇琪·藍絲基
吉兒·傑卡柏森
史蒂芬妮·奇恩
娜葳·拉森
瑪麗·波本
蘿絲·派克

時隔二十年——

在一九七四年時，我是個年輕的媽媽，帶著兩個小孩——一個三歲、一個一歲，住在明尼波里的郊區。在大學時，我主修藝術史，畢業後，曾在紐約的一家公司，擔任運動服採購的工作；在我結婚自組小家庭之前，我不曾有過寫作或出版的經驗，但後來，在為一家胎兒教育團體募款的動機下，我有了創作育兒食譜的念頭。經由其他五位媽媽的共襄盛舉，我們開了兩次小組會議——每次與會的幼兒絕不下半打，終於將本書的重要內容定案，當然，其間整個討論及決策的過程是相當長煩人，在此自不再話表，姑且不提了。

本書的初版發行於一九七四年，當時的封面是一張我小女兒的黑白照片，我還記得發行之初，明尼波里的地方報紙就曾在感恩節那個週末，以一個專欄介紹我的這本書，隨後，訂單如潮而來，幾週後，要求出版續集或再版的讀者反應，透過電話和信件，不斷地騷擾著我們，我的丈夫布魯斯簡直被煩死了，他開始為我計劃再版，但他認為，第二回合該有新的做法。

於是，我們和米德布魯克出版社取得連繫（因為我們就住在米德布魯克街上），瞭解有關打字出版的一切事宜，開始著手著行這本書。

接下來的幾年內，我們為這本書的宣傳與發行煞費苦心。發行的同時期，布魯斯為我接洽地方媒體，安排訪談，並與書商連繫，讓這本書能擺在書局裏較顯眼的位置；而我，則負責接受採訪，參加讀者簽名會，將這本書裏的觀念傳達出去，讓父母們了解，為小孩準備食物，是件有意義、而且並不麻煩的事；在明尼波里外的行銷，我們則藉助「親友行銷網」，在有親友居住的地方建立據點，一方面宣傳本書，一方面也連絡情誼。

我們所做的，後來證明成效不小；我想我反應了大部分父母的想法，他們覺得市售的嬰兒食品不夠好，希望自己能嘗試給嬰兒一些有變化的食物；我們所期望的「口耳相傳、呷好到相報」真的發揮了頗大的影響力，不少讀者買了本書之後，還將它推薦給親友。

今天，晨間的脫口秀時段大部分已被主要財團所壟斷，然而在70年代，情況卻又不同，當時各地方都有不同的晨間節目，為

了書的促銷，我巡迴各地，並學習與媒體接觸；直到本書的銷售量達到十萬本，奔騰叢書與我們接洽，為本書發行特賣本，而我們則可繼續印行原來版本；有了奔騰的支持，我還獲得丹那胡之邀上節目，無疑地，這對銷售來說，也是個相當大的刺激。

奔騰和我們合計發行共三百萬本，我可以很驕傲地說，這本書為父母們提供了重要的資源，它成為嬰兒食譜的經典之作，原本我以為，這是我的第一本書，也是最後一本，但出人意表的，我竟又寫了另外二十四本書。

我的兩個小孩，現在都已二十幾歲了，兩個都長得健康大方、體態優雅宜人，這真是令我最自滿的；他們不僅是我的活廣告，也是上蒼賜予我最好的禮物；他們不僅是我的下一代，也是我的學位證明，更是我的驕傲和喜悅。最讓我高興的是，他們都擁有良好的飲食習慣，這點我不敢完全居功，只能說我的「苦勞」並未白費。

薇琪·藍絲基

前 言

恭喜你家中添了個寶寶，隨著新生命的降臨，誠然有喜有樂，然而，伴之而來的，亦有責任與煩惱。比方說：吃，就是個不可小覷的問題。

你餵寶寶吃些什麼，攸關他將來腦力的發育及身心健康，如果你能讓寶寶天天都吃到均衡營養的飲食，他將來一定能長成健康而有活力的孩子，反之則否；而各種食物中，沒有任何一種食物能包含所有的營養，所以，我們必須攝取多種食物，以維持營養均衡。食物大致上可分為下列四種營養羣：

- 蛋白質類：富含於各式肉類——魚、鴨、雞、豬等，及乾豆、堅果中。
- 鈣質：牛奶及各式乳製品。
- 維生素：水果、蔬菜。
- 碳水化合物：麵包、穀類、及米飯。

九〇年代早期，美國農業部設計了一幅「飲食金字塔」圖（如下頁圖），將人體一天所需各種食物的量都畫於金字塔上，讓我們可以一目瞭然地知道如何維持個人一天飲食的均衡，這幅圖表如下：

健康的飲食應該盡量從天然食品中攝

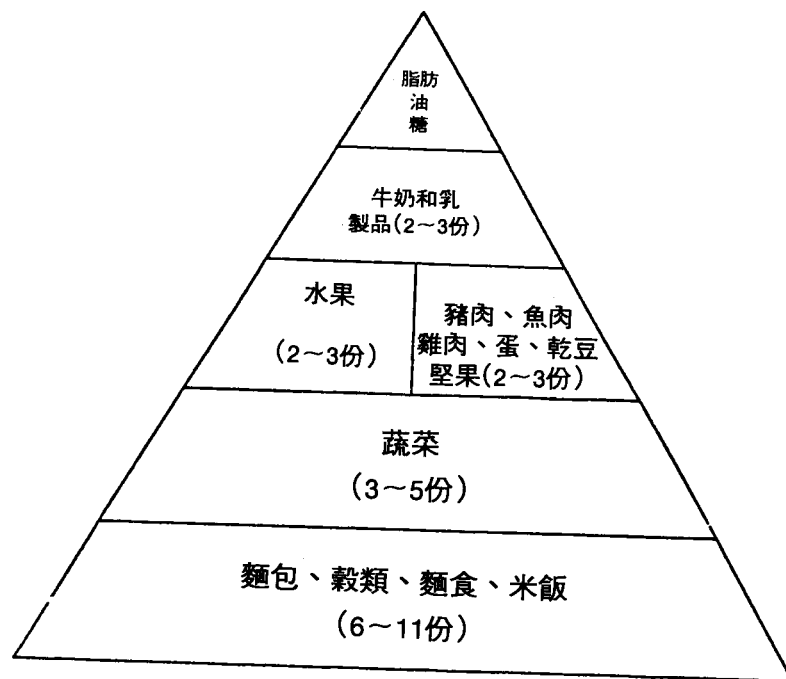
取糖及碳水化合物，諸如：水果、蔬菜、穀類、麵粉，都屬天然食品，可以作為食物的主要來源，又如精製砂糖、麵包、及一般加工製品，則應節制食用。

現代人在飲食上，量的方面多半不虞匱乏，然而，就所攝取食物的品質方面，卻大都達不到營養的標準；尤其是速食文化，令太多的現代人吃進過量的油脂和糖分，一方面造成過胖、影響身材；另一方面也使現代人體力大減，腦及心臟血管常有病變。

營養的飲食須兼顧質和量。對孩童來說，「質」又特別重要，因為孩童本身在成長過程中，食量一直跟著在變化，甚至同年齡的孩童之間，由於個體新陳代謝之速度不一，彼此之間的食量也都差距很大；所以，父母在為孩童調理食物時，應有正確的觀念，即對小孩的食量，不須加以限制或鼓勵，可讓小孩想吃多少就吃多少，但父母能做的，就是儘量提供多樣的飲食，讓小孩有更多的選擇。

你對食物正確的態度，將會影響你的小孩，幫他建立一個一輩子受用無窮的飲食觀，讓他吃得健康、活得更好，甚至再把這套健康的飲食觀傳給下一代。

保持彈性。記住他飲食的偏好及不敢吃的東西，給他多樣的食物選擇，不必在乎他到底吃進多少的油肪。



目 錄

前言 6

第一章 嬰兒食品.....11

- ◆自製V·S市售 13
- ◆自製嬰兒食品 13
- ◆適合嬰兒食用的天然穀類 18
- ◆適合嬰兒食用的水果 18
- ◆適合嬰兒食用的蔬菜 20
- ◆適合嬰兒食用的肉類 21

第二章 手抓食物.....23

- ◆適合6~8個月大嬰兒的手抓食物 26
- ◆適合9個月大~週歲嬰兒的手抓食物 26
- ◆適合週歲以上幼兒的手抓食物 27
- ◆固牙食品 28
- ◆固牙小點心做法 29
- ◆訓練幼兒自己吃的注意事項 30

第三章 學步時期的飲食.....31

- ◆午餐 33
- ◆晚餐 35
- ◆蔬菜 39
- ◆速成小點心 41
- ◆飲料 44

第四章 零嘴.....49

第五章 吃披薩？有何不可.....57

- ◆蛋類 60
- ◆水果早餐——養顏美容 62
- ◆各式烤餅 62
- ◆天然穀類（喜瑞爾） 66
- ◆各式早餐糕點 69
- ◆簡易麵包 71
- ◆自己動手做麵包 73

第六章 四季食譜.....81

- ◆夏季食譜 84