

# 嬰兒補充食品

營養易做的

盧素碧



農村家庭

嬰兒期主要的理想食物為母乳及牛奶，可是兩者實際上均不能供給嬰兒生長上的長期需要。

至多為六個月，往後如單靠母乳或牛奶就無法完全供應嬰兒所必須的營養。因此，必須要加餵其他的補充食品，以彌補母乳及牛奶所缺少的營養成分。

嬰兒應從何時開始給予固體的食物，通常醫師主張三個月到六個月。至於三個月之前，嬰兒消化系統未健全，加餵固體食物對嬰兒並無益處。

如果一個嬰兒光餵以牛奶，都常腹瀉，則須延遲加餵固體食物的時間，而不應太早開始。

加餵嬰兒的補充食品，應該注意下面的事項：

(1) 由少量開始，漸次加多，由半個體逐漸轉為固體。例如加餵蛋黃，第一次給八分之一個。

吃兩天後，一切情形良好，可增加至四分之一個，漸漸加至整個蛋黃。

(2) 不能同時添兩樣新食物，必須等嬰兒吃慣了之後，再加另一樣。

(3) 加餵新食物後，第二天要注意嬰兒的大便，如有不正常情形，必須停止，等

腸胃好之後，過一段時間再給予。同時要注意全身的皮膚，如有不正常的情形發生，也要停餵，並就醫檢查。

下面介紹幾種嬰兒補充食品的做法：

## 魚肝油

餵法：(1) 嬰兒在一個月前，最好是自第二星期開始餵。

(2) 魚肝油精：使用滴管滴在嬰兒舌頭上，每天給一滴。

假如為普通的魚肝油，則自一滴開始後，漸漸增加至一天量為六滴，可分三次在哺乳前給予。

(3) 魚肝油丸：用潔淨針刺破丸後，擠入嬰兒舌頭上。

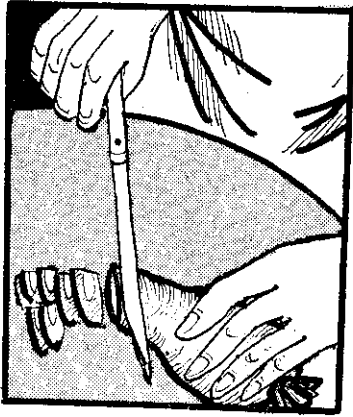
(4) 不要把魚肝油配劑混合在奶瓶中，以免黏附在奶瓶上。

## 菜湯

作法：白菜水可代替果汁，白菜洗淨切段，鍋內放一小碗水，煮沸後放入白菜煮沸三分鐘，菜湯即可餵嬰兒。

餵法：(1) 嬰兒一個月即可餵以菜湯（或果汁）。

(2) 先以一茶匙開始，用小匙或奶瓶餵均



菜泥

可。  
(3) 三、四天後增到一匙半，後漸增到六  
十CC

## 木瓜泥（或香蕉泥）

三個月至六個月就可開始餵。

作法：洗淨剖開，用茶匙刮取果肉，碾碎成泥狀。

## 蛋泥

作法：(1) 將蛋煮熟。

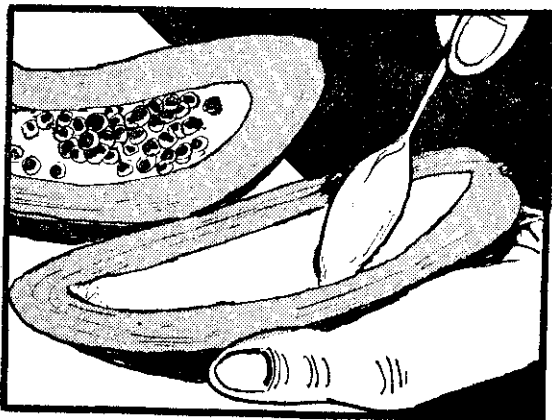
(2) 把蛋黃取出放在碗中。

(3) 用開水、菜湯、米湯、或牛奶少許調化成漿即可餵。

餵法：(1) 嬰兒三個月後就可開始餵。

(2) 先由少量開始慢慢增加。至八、九個月就可吃整個蛋黃。

(3) 斷奶後可吃蒸蛋或煮熟的嫩蛋。



木瓜泥

## 菜泥

作法：綠色蔬菜洗淨後切碎加塩及水少許煮熟，或加在蛋裡蒸熟，或放入粥裡煮熟均可。

根莖類或豆類食物洗淨後，用少量的水煮熟，用匙刮取或壓碎成泥或滷碎放入粥內餵食。

餵法：(1)嬰兒五個月即可開始餵。

(2)起初一次只給一種蔬菜泥。

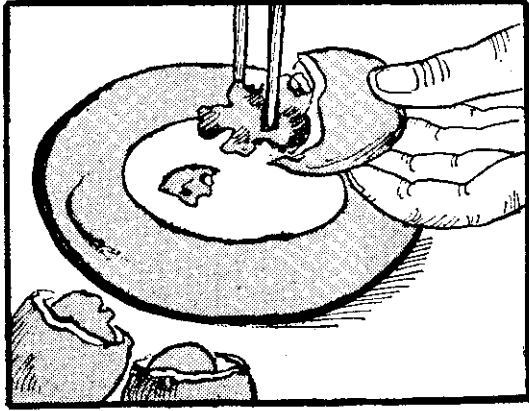
(3)從一茶匙量開始，漸漸增加到一天食量兩、三湯匙。

適合嬰兒吃的蔬菜有豆仔、菠菜、豌豆、胡蘿蔔、蘆筍、南瓜、番茄、洋葱等。

## 肝泥

作法：洗淨，用刀刮出肝漿去筋，加入粥內煮熟即可。

餵法：(1)嬰兒六個月開始。



肝泥

(2)以一茶匙開始，漸漸增加，直到每天食量為兩湯匙。

## 魚粉

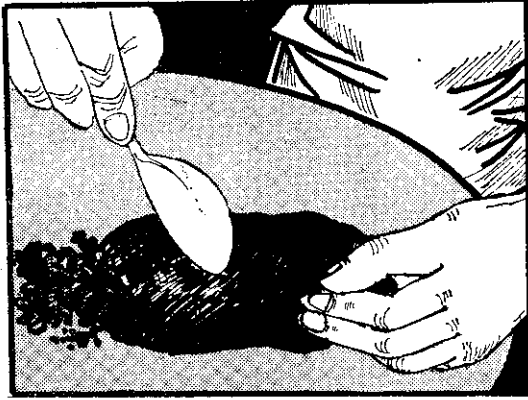
魚粉內富含含有鈣質，實為嬰兒的良好食物。

作法：小魚或小魚乾洗淨，焙酥壓成粉，放入粥內或米湯內即可餵食。

餵法：嬰兒五、六個月即可開始。



魚粉



肝泥

# 餃子真好吃

張懷敏

麵食營養豐富，簡單易做。農家每天幾乎都吃米飯，如能偶而做幾種麵食來吃，既可調換口味，又可增加營養。現介紹兩種麵食——水餃和蒸餃的做法如下，不妨一試：

## 水餃

材料：豬肉六兩，韭黃四兩，鮮蝦四兩，筍一個，麻油兩大匙，豬油一大匙，醬油三大匙，麵粉三碗，塩適量，味精少許，酒一小匙。

做法：①豬肉洗淨切碎（或絞碎），以麻油醬油拌勻。

②蝦去皮去頭，抽出臟泥洗淨，切碎，加酒拌勻。

韭黃洗淨切碎，筍去皮，放在鍋中加水煮熟滾撈出切碎，將刺好的蝦、韭黃、筍放在肉餡中，加豬油味精拌勻成餡。

③麵粉三碗，用一碗冷水成麵糰，揉光蓋濕布停約半小時，揉搓成長條，用刀切成小麵糰，按扁依次捍成薄圓形皮，餡包入捏緊。待全部包好，即可將包好的餃子分兩三次放入滾水中煮，加蓋，至滾加冷水半碗，至再滾開蓋再煮一會，即可撈出。吃時可蘸醬油醋辣油。

## 蒸餃

材料：牛肉（或豬）六兩，胡蘿蔔兩根（約半斤），蔥薑、味精少許，醬油三大匙，麻油兩

大匙，豬油兩大匙，塩適量，花椒數粒，麵粉三碗。

做法

①牛肉洗淨切碎，蔥薑洗淨，花柳

淨切碎，加醬油麻油拌勻，花椒炒焦黃捍成末拌入肉餡中。

②胡蘿蔔洗淨去皮，用刨子刨成絲，以豬油炒熟再剝刺。

③將胡蘿蔔末與肉餡拌在一起，加入塩味精及餘下的麻油。

④將麵粉置盆中，加入滾水一碗，待冷再加入半碗冷水揉勻至光滑，蓋以濕布停約半小時。

再將麵糰揉成條，切成小麵糰，捍成餃子皮，將餡包入放在舖濕布的蒸籠中，待水滾置大火蒸二十五分鐘即可。

麵粉分高筋、中筋、低筋三種，普通的麵點多採用中筋麵粉製做麵食。

水餃的麵粉一碗用冷水三分之一碗，和成麵糰。蒸餃的麵粉一碗和以半碗水（以四分之一碗滾水及四分之一碗冷水）。

做水餃蒸餃的餡子，什麼材料都可以，隨自己喜好如豬肉、牛肉、羊肉配各種不同的蔬菜，如大白菜、菠菜、小白菜、韭菜、四季豆、冬瓜、扁蒲等，青菜

必需先在滾水中燙過，切碎擠水拌入肉餡中。亦可做素餡，用青菜、粉絲、油條、蛋等拌和。