

嬰兒副食品

鄭佩玲

以下介紹嬰兒各種副食品的作法：

一·蛋黃泥

蛋黃含有蛋白質、鐵質，及維生素A，大約在嬰兒3、4個月大時就可添加。

將整個蛋煮熟，再取出蛋黃磨成泥狀，加少許開水或菜湯、米湯，或牛奶調成漿狀即可，先從少量開始餵食， $\frac{1}{4}$ 茶匙（大約 $\frac{1}{4}$ 個蛋）即可。

有些嬰兒對蛋白的蛋白質過敏，所以要等嬰兒8~10個月大時才能吃整個蒸蛋。

做法很簡單，將整個蛋放入飯碗中打散，加少許鹽，加清水至8分滿，蒸10分鐘即可。甜蒸蛋的做法是在打勻的蛋液中加少許奶水及糖，放在沸水中蒸熟即可。嬰兒斷奶後，可吃白水煮的嫩蛋。

二·肉泥：

在嬰兒6、7個月大時就可給他們吃些肉類食物，在這之前可給嬰兒罐頭食品肉泥類，等嬰兒逐漸習慣肉泥和肉湯後，再給絞過的肉類或肝類。

肝類可以先煮熟或蒸熟，除去筋膜，加原湯或米湯碾成泥狀，同

樣先從1茶匙開始，逐漸增加餵食量。

三·主食類：

嬰兒3個月大時即可餵他吃稀的米湯，慢慢增加米湯的濃度，增至拌有飯粒的米湯。

米漿也很容易被嬰兒接受，它的做法很簡單，先將米洗淨、浸泡，用果汁機打成漿狀，在火上熬煮一段時間即可。

另外，花生也可用果汁機打成花生汁，加入米漿中，酌量加些糖，熬煮成粥。

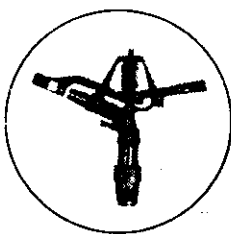
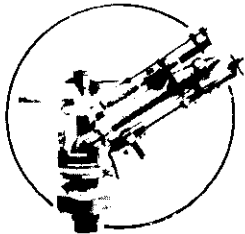
在嬰兒4個月大時就可開始餵

Royal Coach/Buckner
HYDRO RAIN

噴灌·滴灌

噴灌：衝擊式噴頭·噴槍·過濾器
跳起式噴霧器

滴灌：點滴頭·點滴管·調整器
各型器材銷售及全套設備之設計、估價、施工



台灣綠水股份有限公司
日本グリーンエンジニアリング株式会社
台北市民權東路67號11F
電話：(02) 591-5401·598-3351

國語日報

父母愛子女·子女愛國語日報

為什麼家家歡迎國語日報？

國語日報是一份「小型的大報」，內容純正高尚，消息迅速正確，短評「日日談」立論公正，專欄跟副刊可讀性極高。

國語日報全部用白話文撰稿，並且字字注上標準國音。常讀國語日報，可以學國語、學現代文字。

國語日報每天有「兒童」「少年」「家庭」副刊，並有兒童習作園地「我的作語」和「小畫家」。一份報，全家看。國語日報附贈的雙週刊「古今文選」經海內外各大中學選為國文課本。「書和人」是介紹書籍與人物的權威讀物。報費每月120元。

國語日報出版部

設有舒適美觀的書室，陳列本報出版的兒童讀物、家庭讀物、國語文書刊。每天營業到晚上八點，歡迎家長下班時帶子女來買書看書。

國語日報語文中心

設備雅潔舒適，教室氣溫調節，開有外籍人士和華僑華語班、國人國語正音班，中小學生作文班，成人、兒童書法班。採小班制，重視個別指導。

訂報電話：3412448 · 台北市福州街十號
出版部書屋電話：3413510 · 台北市福州街十一號之三
語文中心電話：3418821 · 台北市福州街11號之3三、四樓



健康活潑(林博誠)

以麵糊，用麵粉加奶粉，少量糖水調勻後，煮7、8分鐘即可。如果麵粉先以小火乾炒過，就成麵茶，味道較香，且更易消化吸收。

至於麥粉，嬰兒在4~6個月大時，可吃添加了鐵質的麥粉，有些廠牌還添加其它的維生素和礦物質，可以直接加入牛奶中或開水中，用湯匙餵食。

芋類或洋芋，煮熟後搗成泥狀，再加些牛奶或肉湯，就可讓嬰兒吃。

一般嬰兒到了7個月大時，就可以吃碎肉、青菜稀飯，方式可隨嬰兒喜好，做多種變化。

在調味方面，媽媽絕對不要以成人的口味來衡量，烹調時只能加入少量鹽，以免日後口味變得很重，非很鹹不吃。

四·蔬菜類：

嬰兒1個月大時，就可餵食蔬菜汁，綠葉青菜洗淨切塊，加入沸水中蒸爛，倒出菜汁即可。至於豆類或胡蘿蔔，需先洗淨剝細，用果汁機加水打碎再用紗布過濾，煮過即可。

菜泥可視嬰兒的情形，大約在5個月大時添加。選取綠色青菜或瓜類蔬菜，將青菜洗淨切碎，加少許水及少量鹽，煮熟即可。

菜泥可做多種變化，加入主食中，或與蛋一起蒸熟食用，但要嬰

兒比較大時才以這種方式調食。

添加菜泥時，每次只能給一種，每天從1茶匙慢慢增加。

五·水果類

嬰兒3、4個月大時，就可以開始用煮過或罐頭水果，做成泥狀或汁狀，加水稀釋後，先從1茶匙開始調起，而後慢慢增加到每天3湯匙未經稀釋的果汁。

果泥作法很簡單，首先選較柔軟且纖維少的肉質新鮮水果，水果經洗淨去皮，用湯匙刮取果肉，碾碎成泥狀，或用擦板磨成水果泥。可視嬰兒的喜好，加入牛奶等。大部分嬰兒對於水果類的接受情形良好。

六·維生素類：

魚肝油或滴補，要按照醫師指示使用，依嬰兒的個別差異而有添加時間上的不同，一般可自出生第2星期開始。

魚肝油含有維生素A、D，在哺乳前，用滴管滴在嬰兒舌尖上。滴補含有維生素A、D、C及複合維生素B。



T.C.O.

純正 蓖麻籽粕

原裝進口

最佳有機質肥料

省工·省本·多利

土壤改良
兼施肥

含有成分：
氮 5.5~6.5%
磷 2%
鉀 1%
有機物 82%

適應作物：

蘋果、梨、桃、葡萄、
柑桔、蕃石榴、蘆筍
枇杷、檬果、荔枝、蓮霧
茶樹、蕃茄、草莓、菸草
蔬菜、瓜類、豆類、
甘蔗、菠蘿、花卉。

經銷處：

(045) 874571 | 農友行
(045) 872919
(048) 321833 | 頂新公司
(048) 344705

台灣總代理：
泰坦企業有限公司
(02) 5361648~9