



嬰兒副食品怎樣製作？

鄭佩玲

下列介紹各種嬰兒副食品的做法：

(1)維生素類：魚肝油或滴補，必須按照醫師指示使用，依嬰兒個別差異而添加的時間不同，一般可自出生第二星期開始。

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

(2)水果類：在嬰兒一歲前所允許給的生水果，只有熟的香蕉、桔子汁、柳丁汁。

嬰兒三、四個月大時，可以開始用煮過或罐頭水果，做成泥狀或汁狀，先由一茶匙開始餵，先加水稀釋後，再將量慢慢增加到每天三湯匙未經稀釋的果汁。

果泥的作法很簡單，首先選較軟熟且纖維少的肉，先將水果洗淨去皮，用湯匙刮取果肉，碾碎成泥狀，或用擦板磨成水果泥亦可。可依嬰兒的喜好，加入牛奶亦可。大部份嬰兒對於水果類接受情形良好。

(3)蔬菜類：嬰兒一個月時，就可餵食菜汁，綠葉青菜洗淨切塊，

加入沸水中煮爛，倒出菜汁即可。至於豆類或胡蘿蔔洗淨剝細，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，大約在五個月大時添加。選取綠色青菜或瓜類蔬菜，將蔬菜洗淨切碎，加少許水及少許鹽、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，但要稍大才可供給這種方式。添加菜泥時，每次只能給一種，每天從一茶匙慢慢增加。

(4)蛋黃泥：蛋黃含有蛋白質，鐵質及維生素A，大約在嬰兒三、四個月大時就可添加。將整個蛋煮老後，取其蛋黃磨成泥狀，加少許開水或菜湯、米湯、或牛奶少許、調成漿狀即可。先從少量開始餵食，剛開始時先用 $\frac{1}{4}$ 茶匙（約 $\frac{1}{4}$ 個蛋黃）的量。

有些嬰兒對於蛋的蛋白質會有過敏的現象，蛋白最常引起過敏反應，因此在嬰兒八個月至十個月大時才可給，這個時候就可以給整個蒸蛋了。將整個蛋放於飯碗中打散，加少許鹽，加水至八分滿，蒸十分

鐘即可。

甜蒸蛋的做法是將打勻的蛋液加少許奶水及糖，放於沸水中蒸熟即可。再長大些則可吃白煮的嫩蛋。

(5)蛋肉泥：在嬰兒六、七個月大即可給肉類食物，在此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，再給絞碎的肉類或肝類。肝可以先煮熟或蒸熟，除去筋膜，加菜或米湯碾成泥狀，開始餵時也一樣先由一茶匙逐漸增加。

(6)主食類：嬰兒三個月大即可餵以稀的米湯，慢慢地可將米湯濃稠度增加，增至拌有米粒的米湯。做成米漿也易被嬰兒接受，米經洗淨、浸泡，由果汁機打成漿狀，在火上熬煮一段時間即可。

也可將花生用果汁機打成花生汁，加入米漿中，酌量加些糖熬煮亦可。

麵糊在四個月大就可開始給，麵粉加奶粉及少量糖水調勻後煮七、八分鐘即可，若麵粉先經炒過，就成麵茶，味道更香，且更易被消化吸收。

嬰兒在四至六個月大時，給予添加鐵質的麥粉，有些廠牌還添加

其它的維生素與礦物質，可以直接加入牛奶或開水中，用湯匙餵食或者將奶嘴的洞鑽大，用奶嘴亦可。

芋頭或洋芋蒸熟後搗成泥狀，再加些牛奶或肉湯，也易為嬰兒所接受。

一般嬰兒到了七個月大時，可以給碎肉青菜粥，這其中可隨嬰兒喜好做多種的變化，且配合嬰兒的食慾適時調整。

在調味方面，媽媽絕對不要以成人的口味來衡量，烹調時只要加入少量的鹽即可，以免日後口味變重，非很鹹不吃。

有些媽媽常以糖水或蜂蜜水代替開水給嬰兒飲用，這是錯誤的觀念，易造成日後的蛀牙、齲齒和小孩子的肥胖，而對於甜食、零食的喜好，也在這個時候逐漸養成。嚴重的後果，可能導致三餐多舛誤，產生營養攝取不均衡的現象。豈可不謹慎！

最後要強調的一點，有的媽媽或許會問，市面上有許多的嬰兒食品和我自己製作的有何不同？其實你只要在菜市場挑選新鮮的食物，製作過程務求清潔，最主要的是你要有足夠的時間和耐心去製作，效果和選擇市售的嬰兒食品相同。

若您是職業婦女，時間不充裕，那麼你可選用市售的嬰兒食品，只要是檢驗合格的均可安心使用，但購買時要注意罐上標明的有效日期，以及有否膨脹的現象。

市售的嬰兒食品，開罐即可食用，若非一次吃完，剩餘的要冷藏以確保安全。

目前有些媽媽還是會忽略嬰兒的營養，根本沒有另外準備副食品，只是將成人食物放於口內嚼爛，再給嬰兒食用，或者等不及食物放涼，用這種方法將溫度降低，這時，嬰兒對於大人的傳染性疾病全盤接收，這是極不衛生的做法。



省政府主席邱創煥致詞

核心農民集團結婚