

嬰 兒 副 食 的 品 類 (下)



吳文華

副食物的製法

① 橘子水 橘子、橙子、柚子等都可。洗淨，橫切兩半，將水擠出後加等量的涼開水喂食。加糖少許也可。有很多嬰兒對橘皮內的油是有敏感性的，吃了以後往往起風疹塊等不正常現象，所以擠橘汁時，不要擠得太乾，而將橘皮內的油擠了出來。

② 番茄水 將紅透成熟完整的番茄，洗淨用開水浸兩分鐘，然後倒去開水，用湯匙（也應用開水燙過）將番茄搗爛成漿，用乾淨紗布將水擠出，加等量的水即可喂用。如願加少許糖也可。

③ 白菜水 將菜洗淨切碎，放碗中備用。將與白菜等量的水放在鋁（輕銀）鍋內，煮沸後將菜倒入鍋內，蓋密二三分鐘後，鍋蓋不要打開，就離

火待涼，等喂嬰兒時再倒出。可代替橘子水或番茄汁。

④ 蛋黃 將蛋整個煮熟，（水開後再煮十分鐘）食時將蛋黃取出，用水、米湯或無油的菜湯調成漿即可喂給嬰兒。如願加鹽少許也好。

⑤ 蔬菜 選纖維少的綠色菜如菠菜、莧菜、小白菜、葫蘆、洋芋等。將菜切碎煮熟，壓成泥或與粥同煮成菜粥，加鹽後喂之。如纖維很粗，最好是煮熟以後，用紗布過濾後再喂食。

⑥ 肉類 將肝或肉類（雞、鴨、豬、牛肉）都可用，魚類的肉最易消化，但用時要注意剔淨魚刺才可。切碎，過濾，加鹽煮熟或放入粥內同煮。

⑦ 水果 如香蕉、木瓜、芒果可用小匙刮取泥汁喂食。其他嬰兒不易消化之水果，如梨、鳳梨等可切成小塊，加糖煮熟，搗爛喂之。

⑧ 饅頭片 將饅頭切成片後，用慢火烤得焦黃，給正在出牙的嬰兒吃，可以磨其牙床，因為嬰兒出牙時牙床會發癢的。

水不但是成人每天所必需的飲料，即在嬰兒，也是不可少的。除了奶內所含的水份以外，嬰兒每天至少還要飲水兩次，熱天應更多些。

以上是關於嬰兒增加副食物的份量及幾種簡單的製法，當你的孩子會吃食物時，每天

至少應有一種副食品——過濾的或切得很碎的水果或蔬菜。煮熟的水果或蔬菜應當日吃，不能將剩下的留到第二天吃。做母親的可以參照上表時常交換食用。

製備食物時，應先將手及一切用具都用肥皂清洗乾淨。食具如湯匙等及鍋等應避免用銅做的，因為銅能破壞內種維生素。當你給孩子副食物時，若他不歡喜吃，你也別煩惱，着急！一定要有耐心地，慢慢的試着喂他，最先可將新食物加水少許沖淡，以後漸漸濃縮，直到成固體為止，幾星期以後他就會習慣了。



夏天又是南瓜（金瓜）上市的時候了，茲有兩種南瓜點心食法，請各位主婦們一試。

（一）黃金餅（南瓜餅）

老南瓜兩斤，去皮，用刨子刨成細絲，如絲太長可用刀切幾下，放鉢內，加麵粉一斤，乾蝦米切碎（用酒泡過），蔥花，花椒末，薑末各少許，味精一小匙，鹽少許，（鹹淡隨意），加水調成糊狀，將豬油放鍋內，（頂好用平底鍋）待油熱後，將調好之金瓜糊放鍋內，用鍋鏟攤成二分厚之薄餅，待兩面烙得焦黃後，即可起鍋，外焦裏嫩，香美異常，如能再蘸以醋及蒜汁，更為得味。

（二）煮老南瓜

將瓜皮削去，切成五分厚，一寸長之長方塊，將豬油放鍋內待熱，加蔥兩根爆炒起香，加蝦米與南瓜同炒幾分鐘，加鹽少許，加水蓋鍋煮得半熟，再將拌好之麵疙瘩加入，蓋鍋煮時常攪拌，勿令焦底，麵熟，稍加味精，即可盛食。以上兩種做法，都不要放醬油，否則色香味俱變矣。



兩 件 時 裝

這兩件衣服，年輕的姑娘們穿了活潑大方，中年婦人穿了得涼爽舒適。

右圖領口前後一樣，大而深，另加寬邊。另一件是四角形的領口，但襟口斜開，加上三粒大扣與口袋上的大扣相配。圓裙、四幅裙、或兩幅裙都可。袖的長短隨意，為了風涼起見，裁成沒有袖的式樣，還是會令你滿意的。

