

序

孩子們都似乎變得愈來愈嘴「刁」！如何為一天天長大的孩子安排飲食，是最常令媽媽們感到困擾的問題。

幾乎每天都有緊張的父母帶孩子到診所來，擔心他們是否患了甚麼疾病，令胃口長期欠佳。其實只要家長多些認識兒童的心理，帶點創意去處理孩子的飲食，大部分的問題自會迎刃而解。

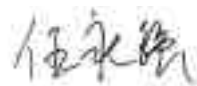
在孩子生長最快，智能發展最速的時期，營養當然極為重要。但另一方面，出生後頭兩、三年亦是性格和口味的定型時期。聰明的父母在注意均衡營養的同時，亦會培養孩子對飲食正確的態度和習慣。

斷奶期是孩子成長的一個重要里程碑，與奶瓶說再見後，父母們的目標應該是訓練孩子成為餐桌上的一分子，與其他人一起享受食物。在人類社會中，共同進食是重要的社交行為，對兒童來說，餐桌亦是學習人際關係，待人處事的重要環境，這一點往往被忙碌的父母忽略了。

中國有深遠長久的飲食文化。近年西方不少有關飲食習慣與身體健康關係的研究所得出的結果，與我們的傳統民間智慧更是不謀而合。

本書搜集了坊間流傳的嬰幼兒食譜，去蕪存菁，供家長參考。所選的用料都是營養豐富的天然材料，適合斷奶期的孩子。

希望本書能為父母提供素材，令家長可因應孩子的口味，進一步發揮創意，讓孩子能享受健康快樂的每一餐，幫助孩子更快成為餐桌上禮貌的一分子。



（兒科醫生伍永強）

目錄

序	2	湯水和小食	38
第 1 部分			
怎樣開始為寶寶引入半固體及固體食物？	6	1. 適合寶寶的靚湯	38
1. 4至6個月開始第一口食物	6	2. 正餐與正餐之間的小食	39
2. 何時引入第一口半固體食物？	6	山斑魚淮山茨實湯	40
3. 引入食物的種類及次序	7	蘋果南北杏豬展湯	42
4. 「過敏食物」你要知！	8	番茄薯仔紅衫魚湯	44
5. 生病寶寶吃甚麼？	10	菠菜牛肉湯	46
6. 0至12個月飲食進程表	11	木瓜魚尾湯	48
第 2 部分		南瓜湯	50
4至8個月寶寶的食譜	12	紅蘿蔔粟米水	52
1. 4至8個月寶寶吃甚麼？	12	粟米馬蹄紅蘿蔔竹蔗水	54
2. 寶寶糊仔可加水果茸或蔬菜茸	13	啤梨蘋果水	56
3. 按吞嚥能力改變食物質感	15	木瓜雪耳南北杏水	58
蘋果茸	16	牛奶燉蛋	60
紅蘿蔔茸	18	木瓜乳酪	62
青豆茸	20	豆腐南瓜茸	64
番茄茸	22	芝士薯茸	66
粟米茸	24	香蕉牛油果奶	68
菜茸	26	水蜜桃香蕉奶昔	70
牛奶番薯茸	28	第 3 部分	
怎樣煲出綿綿白粥？	31	8至15個月寶寶的食譜	72
蛋黃粥	32	8至15個月寶寶吃甚麼？	72
香蕉米糊仔	34	三文魚豆腐粥	74
百合蜜棗粥	36	小棠菜瘦肉粥	76
		木瓜蛋黃瘦肉粥	78
		冬瓜芝士瘦肉粥	80
		薯茸魚茸粥	82
		南瓜魚茸粥	84

西蘭花雞肉芝士粥	86
蘋果魚茸粥	88
西蘭花番茄魚茸粥	90
紅蘿蔔牛肉粥	92
節瓜肉碎粥	94
豆腐蜜豆茸雞腿肉粥	96
紅蘿蔔粟米茸瘦肉粥	98
脆肉瓜粟米魚茸粥	100
白飯魚水蛋粥	102
淮山栗子茸粥	104
菠菜魚茸蛋黃粥	106
蛋黃番薯粥	108
薯仔粟米魚肉糊	110
節瓜紅蘿蔔雞肉糊	112
冬瓜雞肉蛋黃糊	114
蘋果香蕉茸麥皮	116
牛肉南瓜茸麥皮	118
魚湯菠菜ABC粉	120
番茄牛肉芝士ABC粉	122
南瓜三文魚ABC粉	124

第 4 部分

15至24個月寶寶的食譜	126
15至24個月寶寶吃甚麼？	126
鮮果乳酪通心粉	128
芝士雞肉通粉	130
青豆牛肉烏冬麵	132
菠菜魚茸蒸蛋	134
芝士西蘭花	136

第 5 部分

2至3歲學齡前寶寶的食譜	138
1. 食飯四處走怎麼辦？	138
2. 偏食或不肯食怎麼辦？	139
三色魚肉小飯糰	140
白汁蘑菇雞腿飯	142
西炒飯	144
免治牛肉意粉	146
番茄雞柳意粉杯	148
紅蘿蔔火腿烏冬麵	150
菜心牛肉豆腐湯烏冬麵	152
公司三文治	154
菜肉水餃	156
雜菜乳酪沙律	158

附 錄

如何培養小寶寶有一個健康的 飲食習慣及模式？	160
1. 初嚐米糊、粥仔要留心質地	160
2. 9至10個月大的寶寶開始要 自主！	161
3. 1至2歲的寶寶，社交活動從 飯桌開始	162
4. 偏食寶寶迫不來	162
5. 適合偏食寶寶的食譜	163