

寶寶食譜

6-9個月大

本資源提供有關為6-9個月的寶寶準備食物的資訊，包括一些簡單的食譜。



您可採取的步驟

首先，您可以嘗試全家人經常食用的普通食物。對您的孩子來說，這些食物是新奇、有趣的，所以您無需添加任何糖、鹽或香料。

- 1 起初，每天提供一兩次固體食物。當您的寶寶滿9個月時，每天提供2-3次正餐和1-2次零食。給寶寶餵食不同質地的食物，包括絞碎的、泥狀的、軟質的食物和手指食物（即可以讓嬰兒用手指抓食的食物），例如熟透的軟質水果。
- 1 盡可能與孩子一起進餐：寶寶是通過觀察您來學習進食的。切勿將正在進食的寶寶單獨留在無人照看的地方。

準備寶寶的食物

蔬菜

洗淨蔬菜並削皮；除去菜籽或核。將蔬菜切成小塊，在沸水之上蒸熟。或洗淨蔬菜，用叉子在皮上戳幾個洞，再放入烤箱直至烤軟。去皮。將煮熟的蔬菜放在碗裡，加少許水，再用叉子或搗碎工具搗成泥。

水果

選擇熟透的水果。洗淨去皮，並除去果核或籽。切成小塊。諸如香蕉、牛油果和桃子等軟質水果，可用叉子或搗碎工具搗成泥。諸如蘋果等硬質水果，則應先煮熟。洗淨去皮，除去果核或籽。切片或切成小塊，再放入少許沸水中煮軟。用叉子或搗碎工具搗成泥。

肉類及替代品

肉應該絞碎，可煮熟或燉熟。魚可燉熟或烤熟；魚肉煮熟後，應去皮去骨，再用叉子搗碎。將肉和魚與其它食物（例如米飯或土豆）混合在一起，寶寶會比較容易吃下去。可用叉子或搗碎工具將完全烹熟的豆類（例如紅腰豆）和小扁豆或煮雞蛋搗成泥。加少許水，使食物泥濕潤。

您可以嘗試的食譜

稀飯（鹹味米粥）

½杯	米（未煮熟）	125毫升
5杯	水	1.25升
¼磅	絞碎的肉類（牛肉、豬肉、羊肉）或去骨的魚或雞	120克

把米淘淨，放入鍋中，加水。蓋上鍋蓋，煮沸。調至小火，燉30分鐘，中途應攪拌數次。加肉，攪拌，使肉碎成小塊。煮沸。調至小火，再燉30分鐘。您可以增加或減少用水量，使煮出的粥更稀或更稠。

肉配土豆和番茄

½磅	絞碎的肉（牛肉或羊肉）	225克
1杯	切成小塊的番茄	250毫升
1個	烹熟的紅薯（煮熟或烤熟）	1個

將肉在鍋中煎5分鐘，使之變為棕色，或直至煎熟。加入番茄，再煮10分鐘，中途應攪拌數次。土豆皮應除去並丟棄。將土豆搗成泥，加入鍋中。攪拌均勻，再煮10分鐘。

烤魚

8-10盎司	魚片	225-300克
--------	----	----------

將烤箱預熱至190°C (375°F)。將魚片放在錫紙上，包起並封口。將包好的魚片放入烤箱中烤20分鐘，或直至完全烤熟。此時的魚肉會很容易碎成小片。打開錫紙，冷卻。將烤出的魚汁澆在米飯上。除去魚皮，用手指撥碎魚肉，除去魚骨。配米飯一起食用。

儲存食物

- 1 在您根據食譜準備好食物後，可將其放在冰箱裡存放1-2天。
- 1 如果您準備的食物超過了寶寶1-2天的食量，可以將任何食物分成小部分冷凍。把食物放在製冰格裡，再將製冰格放進冷凍袋或容器中。在冷凍袋或容器上標明食物名稱和儲存日期，並在3個月內食用。



其他資訊來源

[HealthLinkBC文檔](#)

- | [嬰兒的初始食物 - HealthLink BC File #69c](#)
- | [幫助1至3歲幼兒健康進食 - HealthLink BC File #69d](#)
- | [1至3歲幼兒的理想正餐及加餐建議 - HealthLink BC File #69e](#)

我們可郵寄營養師服務資料單（致電8-1-1）或 [在線索取](#)：

- | [6-12個月寶寶的手指食物](#)
- | [9-12個月寶寶的食譜](#)
- | [餵養您的寶寶：6-12個月寶寶的餐食建議](#)

以上提供的資料可作為補充的資訊來源，我們相信它們在發表之時可向您提供可靠、準確的資訊，但不應視作是我們對任何資訊、服務、產品或公司的背書。



筆記

資訊分發組織：

HealthLinkBC（「卑詩健康結連」）的 Dietitian Services（「營養師服務」，前稱 Dial-A-Dietitian（「營養師熱線」）），免費為卑詩省民和醫護人員提供營養資訊及有關資源。請到 <http://www.healthlinkbc.ca/healthyeating> 網站，或致電 8-1-1（卑詩省任何地區適用）。如有需要，翻譯員可提供130多種語言的翻譯服務。