嬰兒輔助食品製作

壹、水果類

一、選用及製作原則：

(一)深色的水果，含有較豐富的維生素，及當季新鮮、完整、飽滿、成熟，剛摘取者。

(二)應選擇柑橘、柳橙、蕃茄、蘋果、香蕉、木瓜等果皮較易處理，農藥及致病菌污染機會較少者。

(三)需去皮殼的水果亦需先用水洗淨，以免污染可食部份。

二、製作方法：

(一)柳橙汁：用湯匙剝去皮，橫切兩半，將汁擠出，加等量冷開水，適應後再餵原汁。

(二)柑橘汁(圖一)：剝去皮，放果肉於碗內，用湯匙壓碎，加些冷開水，用湯匙取湯汁。



圖一 柑橘汁



圖二 葡萄汁

(三)蕃茄汁、葡萄汁(圖二)：選外皮完整，熟透者，放在碗裡用熱開水浸約兩分鐘，取出剝皮後，用湯匙壓碎，加入少許冷開水，用湯匙舀取湯汁；亦可不加冷開水做成果泥。

(四)西瓜汁、香瓜汁等：將果肉以湯匙挖取果汁，加少許冷開水，適應後可餵原汁，亦可做成果泥。

(五)蘋果汁：切半用湯匙刮取果泥，加開水舀出果汁。

(六)果泥：挑選纖維少果肉多的水果，如蘋果、木瓜，切半去子，香蕉剝皮，分別用湯匙刮出果泥。

(七)水果丁：將果肉切丁。

貳、蔬菜類：

一、選擇菜葉肥厚、菜葉型態完整及無枯萎、斑痕破裂的深綠色蔬菜。

二、盡可能選當季生產的蔬菜，經濟實惠且烹煮前，先行浸

泡、流動清水沖洗，以減少農藥殘留。

三、嬰兒期不宜給予生菜汁，因有澀味及微生物。

四、蔬菜湯：將菠菜、空心菜、小白菜、萵苣菜、胡蘿蔔等深色蔬菜，洗淨切小段，置於鍋中加水煮熟約 3 分鐘後，將湯汁舀出即成。

五、蔬菜泥(圖三)：將纖維少之胡蘿蔔、南瓜、馬鈴薯等切塊，加水煮軟，或嫩葉蔬菜如菠菜、小白菜、青江菜、萵苣等切段，加少許水煮熟；撈起置碗內，以湯匙壓碎成泥狀。

六、剁碎蔬菜(圖四)：如上列等蔬菜切碎、煮熟，或煮熟後用湯匙壓成細碎狀即成。



圖三 蔬菜泥



圖四 剁碎蔬菜

參、五穀類：

一、購買現成的米粉、麥粉，應注意罐上說明及有效期限，麵包應選擇衛生可靠的商店。

二、米糊、麥糊：以 1 湯匙米粉、麥粉，加 1/4 杯溫開水或奶水調勻即成。

三、米湯：米加多量的水，煮成很熟爛的稀飯，靜置沉澱後，舀起上層米漿即成。

四、稀飯(圖五)：將米加入 7~10 倍的水，以小火熬成粥；嬰兒漸大，可給較濃稠的粥。



圖五 稀飯



圖六 營養粥

五、營養粥(圖六)：將寶寶已經適應的蔬菜類、肉魚類、豆蛋類等加入粥內即成。如菠菜粥、胡蘿蔔粥、小魚干粥、魚肉粥、瘦肉粥、蛋粥等色香味俱全的「什錦」營養粥。

六、麵包粥：土司切去硬邊，切碎後加入牛奶調勻即成。
七、烤麵包：土司麵包用烤箱烤酥些即可。

肆、肉、魚、豆、蛋類：
需要注意新鮮並煮熟。
一、肉類
(一)肉類宜選擇符合衛生檢驗標準的 CAS(國產農、畜…產品的認證制度)優良肉品。
(二)可先給予瘦肉湯或去油的排骨湯。
(三)瘦肉或肝用湯匙刮成肉泥或肝泥，加溫開水調勻，放入鍋中蒸熟或煮熟。
(四)使用嬰兒專用的刀具和砧板(圖七)或絞碎機，將煮熟的瘦肉剁碎(圖八)。


圖七 專用的刀具和砧板


圖八 瘦肉剁碎

二、魚類
(一)魚類包括各種新鮮、無刺的魚。
(二)可先給予魚湯。
(三)煮或煎、煮熟的魚，剔骨取肉後壓碎加水煮熟。
(四)小魚干烤酥後壓碎，或加水煮熟，亦可加入粥或其他菜、湯裡。
三、豆類
(一)豆腐(圖九)：將豆腐放入沸水中煮熟，即可餵食。


圖九 豆腐


圖十 豆漿

(二)豆漿(圖十)：黃豆洗淨泡水至少 4 小時，加入約 10 倍的水，用果汁機打碎，過濾去豆渣，煮熟即成。（如

買現成，最好再煮沸較安全）

四、蛋類

(一)先給蛋黃，於十個月大後才給予含蛋白的全蛋，以防過敏。

(二)蛋黃泥(圖十一)：先將整個蛋放入水中煮熟，將蛋黃取出，用開水或菜湯、米湯、肉湯等調勻即成。



圖十一 蛋黃泥



圖十二 蒸蛋

(三)蒸蛋(圖十二)：1 個蛋加 1/2 杯水或肉湯調勻，用小火蒸熟即成，或加入奶水及少許糖蒸成布丁。

伍、諮詢電話：

(02)89667000 轉 1372（門診諮詢室）

(02)89669000 （預約掛號專線）

陸、參考資料：

衛生福利部國民健康署(2025 年，7 月)．*兒童衛教手冊*． https://www.hpa.gov.tw/Pages/ashx/GetFile.ashx?lang=c&type=1&sid=eb681560e7e34f46990b8dae652be7e0

柒、複習一下

問題 1：( )肉、魚、豆、蛋類需要注意新鮮並煮熟，以避免發生感染及引起過敏現象。

問題 2：( )蛋類先給蛋黃，於十個月大後才給予含蛋白的全蛋，以防過敏。

問題 3：( )蔬菜類盡可能選當季生產的蔬菜，經濟實惠且烹煮前，先行浸泡、流動清水沖洗，以減少農藥殘留。

正確答案

問題 1:○ 問題 2:○ 問題 3: ○

編印單位:護理部 OPD (OPD Ped-019)
編印日期:2007 年 05 年 31 日第 1 版
修訂日期:2026 年 03 月 18 日第 7 版
全院編碼:亞東醫院出版品(SH381)
材物編碼:MS4905Z160
宗 旨:持續提升醫療品質
善盡社會醫療責任
願 景:成為民眾首選的醫學中心

亞東紀念醫院 祝您健康