

寶寶食譜

9-12個月大

本資源為您提供6-9個月寶寶和全家人的食譜建議



您可採取的步驟

- 1 根據寶寶的胃口，每天提供3次正餐，1-2次零食。
- 1 繼續給寶寶提供新的食物和味道。
- 1 給寶寶餵食不同質地的食物，包括切碎的、絞碎的、糊狀的、軟質的食物和手指食物（即可以讓嬰兒用手指抓食的食物），例如吐司麵包、薄脆餅和熟透的軟質水果。
- 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。
- 1 到12個月大時，大多數寶寶已經能吃許多為全家人準備的食物，您無需單獨為寶寶烹飪食物。您可以嘗試為您全家設計的以下食譜。
- 1 您選擇的食譜應包含 [《加拿大食物指南之健康飲食》](#) 中建議的食物。

您可以嘗試的食譜

蔬菜燉肉

1杯	水	250毫升
1	罐（14 盎司/450毫升）切碎的番茄	1
½ 磅	適合燜燉的肉（牛肉、羊肉），切末或絞碎	225克
1個	土豆	1個
2根	胡蘿蔔	2根
2根	西芹	2根
半個	小個的洋蔥	半個

Ch: Recipes for Your Baby (9-12 months)

© 2017 Province of British Columbia. 版權所有。在註明來源的情況下可複製或轉載全文。

本資料作為一項公共服務而提供，並且建議僅作為教育及參考資訊的目的而使用。以上資訊無意取代您從您的醫生處獲得的建議，或從註冊營養師處獲得的個別諮詢意見。

Updated: 2017-11-10 | PAGE 1 of 5

將水、番茄和肉放入中等大小的平底深鍋，煮沸。同時，將蔬菜洗淨、去皮並切塊，放入肉湯中煮沸。將火關小，慢燉約25分鐘，直至肉軟爛。中間攪拌幾次。

蔬菜奶酪醬汁意大利麵

1 ½ 杯	磨碎的切達奶酪，壓緊	375 毫升
1 湯匙	黃油或人造黃油	15 毫升
1 杯	全脂奶	250 毫升
1 湯匙	麵粉	15 毫升
4 杯	洗淨的小朵西蘭花和/或花菜	1 升
1 ½ 杯	未煮的意大利麵	375 毫升

按照意大利麵包裝上的說明將其煮熟，將西蘭花和花菜切成小朵，隔沸水蒸約10分鐘，直至蒸軟，注意不要蒸爛。同時，將黃油或人造黃油加入平底深鍋中融化。加入麵粉，攪拌均勻。緩慢地加入牛奶，並不停攪拌。攪拌是為了不讓麵粉結塊，令醬汁濃稠。加入奶酪並攪拌至奶酪融化，醬汁變厚。加入煮好的意大利麵和蔬菜。攪拌至均勻。

慢燉小扁豆

1½ 杯	水	375 毫升
½ 杯	乾的紅色小扁豆，淘洗乾淨	125 毫升
1 杯	切碎的洋蔥	250 毫升
2 瓣	小瓣的蒜，切末	2 瓣
¼ 茶匙	薑黃（可不加）	1 毫升
¼ 茶匙	小茴香末（可不加）	1 毫升
½ 茶匙	薑末（可不加）	2 毫升
2 茶匙	油	10 毫升

1杯 煮好的米飯 250毫升

在中等大小的平底深鍋中，加入水、小扁豆、1/2杯洋蔥、一瓣蒜和香料（如使用）。煮沸。把火關小，燜10分鐘。同時，在小鍋中倒入油，中火加熱。加入剩餘的洋蔥和蒜，翻炒至蔥蒜變軟，約8分鐘。把炒好的洋蔥和蒜加入小扁豆湯中，攪拌。繼續小火燜煮5分鐘。配米飯食用。

燴飯

2 湯匙	油	30毫升
1/2 磅	絞碎的雞肉（可不加）	225克
半個	切碎的洋蔥	1/2
1根	小個的胡蘿蔔，去皮、磨碎	1根
1條	小個的意大利青瓜，切塊	1條
半個	紅椒，去籽並切塊	半個
1根	切塊的西芹	1根
2 1/2 杯	自製雞湯（不加鹽）	625毫升
1杯	淘淨的米	250毫升
1杯	磨碎的帕爾瑪乾酪	250毫升

在較大的平底深鍋中倒入15毫升（1湯匙）油，加熱。加入雞肉（如使用）並完全煮熟。倒出雞肉備用。在同一口鍋中加入剩餘的油和洋蔥。翻炒至洋蔥變軟，約5分鐘。加入其餘蔬菜。繼續翻炒10分鐘，或直至蔬菜變軟。在蔬菜中加入雞湯和米，並攪拌。蓋上鍋蓋，將鍋內食材煮沸，再關至小火，燜20分鐘。當米完全煮熟時，加入奶酪，攪拌至融化。

保存食物，以備後用

- 1 一旦您按任何食譜準備好食物后，就可以將其放入冰箱，保存1-2天。
- 1 如果準備的食物比寶寶1-2天的食量多，您可以將剩餘食物分成小份冷凍。可將食物盛入冰格冷凍，再將凍成冰塊的食物放入冷凍保鮮袋或容器中儲藏。在保鮮袋或

容器外貼上標籤，寫明食物名稱和烹飪日期，並在3個月內吃完。



其他資訊來源

卑詩省健康鏈接 [\(HealthLinkBC\) 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](#)
- | [6-9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。