

## 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

- 根據寶寶的胃口，每天提供3次正餐，1-2次零食。
- 繼續給寶寶提供新的食物和味道。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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)

© 2014 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。

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

- 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。
- 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

如果您有某些飲食營養方面的具體需求與偏好，請致電**8-1-1**並要求與HealthLink BC營養師通話，以獲取相關資訊與建議。營養師會解答您的疑問，並告知有哪些以您的語言編寫的資源。

若有需要，我們亦可提供**130**多種語言的翻譯服務，請致電**8-1-1**獲取該服務。您撥打**8-1-1**時，一位說英語的醫護引導員將首先接聽電話。如要獲得其他語種的服務，只要說出您所需的語種（例如您可以說「廣東話」，「普通話」，「國語」或「中文」/ “Cantonese”, “Mandarin”, “Mandarin (Taiwan)” or “Chinese”），便會有一名口譯員加入通話。

請訪問以下資源，獲取更多資訊：

- 請訪問HealthLinkBC網站[www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca)，瞭解經醫學認可的非緊急健康資訊。

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/healthy-eating> 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。