

自制 婴儿食品



自制婴儿食品的秘诀

自制婴儿食品比您想象的更容易！

通过在家自制婴儿食品，您可以节省开支、掌控食品的种类和质地，并且能够确信自己正给予宝宝最好的食物。

准备工作

您可能已经具备制作婴儿食品所需的所有器具。

使用普通厨具，您就可以将食物处理至所需的质地：

- **搅拌机或食物加工机**，可将肉类、蔬菜和水果等食物拌成泥状，直至柔滑为止。
- **细滤网过滤器**，可将煮软或熟透的水果或蔬菜制成泥状。可用汤匙的背面将食物挤压到过滤器中。
- **婴儿食物研磨机或碾磨器**，可将大多数食物磨成顺滑泥状，也可将肉类进行粗磨处理。
- **餐叉和或餐刀**，可用于年龄稍大的婴儿可以使用餐叉捣碎食物，或用餐刀将其剁细。

请保持食物干净！婴儿比年纪较大的儿童和成人更容易感染食物引起的疾病。

在准备婴儿食品之前及其后，须用洗涤液和热水清洗您的双手、厨具、器具和制作区。

准备食物

用干净的冷自来水清洗新鲜水果和蔬菜，去除任何核、籽、菜皮和不可食用的果皮。可食用的菜皮和果皮可在烹饪前或煮熟后去除。

烹饪之前去除任何肉类、禽类和鱼类的脂肪、软骨、表皮和骨头。粗硬部分和可见脂肪可在煮熟后去除。

盛装或切割肉类、禽肉和鱼肉等动物性食品与果蔬和面包等非动物性食品时，须分别使用不同的厨具和砧板。

将食物烹调得柔嫩细滑，并拌成泥状，使其稠度恰到好处。

可往煮熟的酱泥中加入汤汁、母乳、婴儿配方奶、果汁或白开水，降低其稠度。

牢记事项

- 请勿往婴儿食品中加入蜂蜜，否则会引发严重疾病。未满一周岁的婴儿不应食用蜂蜜。
- 若您的婴儿未满一周岁，请勿喂食蛋清，否则可能引起过敏。
- 绝不能让您的婴儿食用未经高温消毒的生牛奶制成的乳制品。
- 请勿往婴儿食品中加入盐、糖、糖浆、香料、番茄酱或过多脂肪（油、黄油、人造黄油、猪油或奶油）。

喂食技巧

让食物冷却 10-15 分钟，以免烫伤婴儿的嘴巴。喂婴儿之前，使用干净的汤匙测试食物温度。

喂婴儿时请使用小餐碟。开始时先喂少量食物。若婴儿仍未吃饱，您可以不断增加食物的量。

请倒掉婴儿餐碟中的剩饭。

煮熟的食物在室温中的存放时间不应超过 2 个小时。

将食物冷冻

如需冷冻食用份量的食物，请尝试以下方法：

制冰盒法：往制冰盒中倒入煮熟的泥状食品；裹上保鲜膜并冷冻。

烤板法：往烤板的不同点中加入 1-2 餐匙煮熟的泥状食物；裹上保鲜膜并冷冻。

一旦食物冻成固体，请将冷冻后的块状或片状食物置于冰箱内贴有标签的冷冻容器或冷冻袋中。

请在一个月内食用这些冷冻食品。

何时使用冷冻的婴儿食品

将冷冻食品置于冰箱的冷藏柜中或使用冷自来水对其进行解冻。请勿在室温下或静水中解冻婴儿食品。

将解冻后的肉类、禽类或鱼类食品贮存于冷藏柜中，并在 24 小时内食用。其它解冻后的婴儿食品可在冷藏库中保存 48 个小时。

冷藏或冷冻的自制婴儿食品须在婴儿食用之前彻底加热。

用干净的汤匙搅拌食物并测试温度。

请倒掉婴儿餐碟中的剩饭。

请勿再次冷冻解冻后的婴儿食品。

资源：婴儿营养与喂养。WIC 和 CFS 计划使用指南，<http://wicworks.nal.usda.gov/infants/infant-feeding-guide>

煮熟的

胡萝卜

下午 4:00 2011.09.26



贮存食物

烹调后立即冷藏或冷冻自制的婴儿食品。

将所有需贮存的食物加盖或包住，并附上标签，注明制作时的日期和时间。

在 24 小时内食用冷冻过的肉类和蛋黄。其它新鲜制备的食物需在 48 小时内食用。