

# 自制婴儿食品 食谱

## 烹制水果

将新鲜水果洗净。用少量开水将水果煮软。将其搅拌成泥或进行过滤，以消除所有团块。确保水果中无籽或果皮。若为糖水罐头，须通过冲洗去除水果外的部分糖份。

## 成熟的香蕉和其它新鲜水果

成熟的香蕉呈黄色，并带有棕色斑点。用餐叉捣碎少量香蕉。其它可捣碎的新鲜水果还包括：成熟的甜瓜、桃、杏、梨和西梅。

## 冷冻水果

未加糖的冷冻水果可稍微解冻，随后在制冰盒中搅拌并冷冻。

## 烹制蔬菜

烹饪方法：煮、蒸或烤，然后搅拌并捣碎。加入适量水，使其稠度恰到好处。请勿加入盐、糖或油脂。

## 基本肉类食谱

取一杯半完全煮熟的肉块、两餐匙婴儿配方奶或母乳、未加盐的牛肉汤或水，将其混合并充分搅拌。（本食谱使用温肉时效果最佳。）