

【健康營養補給站】營養副食品-手指食物

小蒸糕



小寶寶在 9-12 月大時，約已長出 6-8 顆牙，此時可開始增加固體食物的供應次數。根據衛生福利部國民健康署的建議，10-12 月大的嬰兒一日建議攝取量為 3-4 份全穀雜糧類、2-4 湯匙蔬菜類、2-4 湯匙水果類、1-1.5 份豆魚蛋肉類，而副食品應以新鮮、天然食物為主，不添加鹽、糖、味精等調味料，以減少寶寶腎臟負擔，幫助寶寶養成清淡的飲食習慣，並建議給予嬰兒各種類的食物，以確保營養攝取足

夠，提高未來寶寶對各種食物的接受性，所以飲食的均衡性與多樣性也是父母親在給予寶寶副食品時，需特別留意的概念。各類食物所提供的營養素不盡相同，每一大類食物無法互相取代，讓寶寶進食的味道多樣化、顏色及口感不同的食物，可幫助寶寶學習及享受食物，減少偏食，養成良好的飲食習慣。今天為大家帶來的示範料理是「親子椰菜蒸糕」及「南瓜栗子蒸糕」。

1. 親子椰菜蒸糕

【材料】 2 人份

1. 蛋黃 2 顆
2. 雞肉 60 公克
3. 川燙後花椰菜 40 公克
4. 山藥 120 公克
5. 沙拉油 1/4 t (小匙)

【步驟】

1. 準備好川燙後的花椰菜小段，將雞肉、山藥切小塊。
2. 將雞肉、花椰菜、山藥及蛋黃放入攪拌機中攪打均質。
3. 將盛裝容器底部適量刷上一層沙拉油，於底部鋪上一層烘焙紙。
4. 將食物糊倒入容器中，蓋上蓋子。
5. 將容器放入電鍋中，外鍋倒入 300 毫升水，蒸 25 分鐘，悶 5 分鐘。
6. 從電鍋中取出後，將成品倒出容器，撕下烘焙紙，切小塊即可。

【營養成分】(1 人)

熱量(大卡)	184.6
--------	-------

碳水化合物(公克)	11.8
蛋白質(公克)	9.6
脂肪(公克)	11

2.南瓜栗子蒸糕

【材料】 2 人份

1. 蛋黃 2 顆
2. 南瓜 60 公克
3. 栗子 40 公克
4. 山藥 120 公克
5. 沙拉油 1/4 t (小匙)

【步驟】

1. 將南瓜、山藥切小塊。

2. 將南瓜、山藥、栗子及蛋黃放入攪拌機中攪打均質。
3. 將盛裝容器底部適量刷上一層沙拉油，於底部鋪上一層烘焙紙。
4. 將食物糊倒入容器中，蓋上蓋子。
5. 將容器放入電鍋中，外鍋倒入 300 毫升水，蒸 25 分鐘，悶 5 分鐘。
6. 從電鍋中取出後，將成品倒出容器，撕下烘焙紙，切小塊即可。

【營養成分】(1 人)

熱量(大卡)	183.7
碳水化合物(公克)	28.1
蛋白質(公克)	5.9

脂肪(公克)	5.3
--------	-----

今天為大家示範兩道用電鍋即可完成的寶寶副食品料理，雞肉為優質蛋白質，是寶寶生長不可或缺的营养素，而山藥、花椰菜、南瓜、栗子可提供膳食纖維、葉酸及β-胡蘿蔔素等營養素，提升多元營養價值。小蒸糕質地柔軟，適合作為寶寶副食品的選擇之一，口味可任意變換，形狀也可根據容器模型而調整，做出造型可愛的小蒸糕，也能促進寶寶進食的意願及樂趣。另外，也建議父母親可以陪著孩子在愉快的環境中練習吃飯，除了可促進良好親子關係，也能幫助寶寶觀察食物的顏色、形狀及味道，進而幫助寶寶訓練觀察力和手眼協調能力。希望大家喜歡今天的料理。

營養室營養師 蘇琬婷