

【健康營養補給站】 「鐵」定沒問題-寶寶粥

料理



爸爸媽媽們會擔心寶寶在開始介入副食品之後，是否有營養均衡的問題嗎？根據臺灣兒科醫學會在 2016 年的《嬰兒哺育建議》，富含鐵質的副食品應在寶寶大約 4~6 個月大時開始添加。若持續完全哺餵母乳，不能適時於飲食中攝取到鐵質，寶寶便有缺鐵性貧血的風險，影響神經系統的發育。富含鐵質的食物中，豬肝、雞蛋及豬肉是良好的動物性來源，紫菜、紅莧菜、紅鳳菜、菠菜等則是優質的植物性來源。衛福部國健署國人膳食營養素參考攝取量第八版建議 7~12 個月大嬰兒應攝取 10 毫克鐵質，較 0~6 個月大的 7 毫克為多。由於剛開始離乳時，寶寶通常是食用單一食材、泥狀的副食品，透過其他食物獲取鐵的機會較少，很容易有攝取不足的狀況。待寶寶的咀嚼

及吞嚥能力更進步後，飲食也可以逐漸加入較多樣的食材，滿足鐵的需求，如手指食物或寶寶粥便是常見於 10 個月以上寶寶的食譜。今天為大家帶來的示範料理是可以提供給 10~12 個月大寶寶的補鐵料理-滑蛋地瓜菜粥及豬肝菠菜粥。

【滑蛋地瓜菜粥】

食材（2 人份）：

1. 紅鳳菜碎 20 公克
2. 乾紫菜 5 公克（洗淨去砂切碎）
3. 蛋黃 2 個
4. 胡蘿蔔丁 15 公克
5. 地瓜丁 22 公克
6. 洗淨白米 40 公克

製作步驟

1. 將胡蘿蔔丁、紅鳳菜碎及紫菜碎一起放入電鍋。
2. 將洗淨白米、地瓜丁及 280 公克水放入大碗，再放入電鍋

中，外鍋放入 1 量米杯水，將全部食材一起蒸熟。

3. 將蒸好的地瓜粥倒入鍋中煮滾。

4. 淋上蛋液攪拌至熟。

5. 盛碗後放上蒸熟的紫菜及紅鳳菜，最後放上胡蘿蔔就完成了！

小技巧：若製作副食品食物磚，可於當餐復熱副食品時，另外將雞蛋煮熟，取出蛋黃以湯匙壓碎拌入稠粥中。

營養成分(1 人份)

熱量 (大卡) 149.2

碳水化合物 (公克) 21.4

蛋白質 (公克) 5.1

脂質 (公克) 4.8

鐵 (毫克) 3.1

【豬肝菠菜粥】

食材 (2 人份)：

1. 豬肝 30 公克
2. 豬二次絞肉 30 公克
3. 菠菜碎 30 公克
4. 高麗菜碎 20 公克
5. 薑片 1 公克
6. 洗淨白米 40 公克

製作步驟

1. 將洗淨白米與 280 公克水放入大碗，外鍋放入 1 量米杯水，再放入電鍋中蒸熟。
2. 為了去除豬肝腥味，以煮薑水汆燙豬肝。將薑片加入 300 公克水中煮至水滾，汆燙豬肝 3 分鐘後夾起，切碎備用。
3. 將蒸好的稠粥倒入鍋中煮滾。
4. 加入豬二次絞肉、豬肝、高麗菜及菠菜煮至熟，盛碗後就完成囉！

小技巧：豬肝建議去除筋膜，並依幼兒咀嚼程度調整食物細碎程度。

營養成分(1 人份)

熱量 (大卡) 125.4

碳水化合物 (公克) 16.8

蛋白質 (公克) 7.8

脂質 (公克) 3

鐵 (毫克) 2.2

今天為大家帶來的示範料理是兩道新手爸媽可以簡單快速製作的寶寶粥料理。滑蛋地瓜菜粥的紫菜為植物性鐵最優質、最豐富之來源，蛋黃除了含有鐵質，也有維生素 A 及葉酸，能幫助寶寶護眼及生長發育。豬肝菠菜粥除了使用菠菜及豬肝兩種富含鐵質的食材，蔬菜中能抗氧化的β-胡蘿蔔素及幫助腸道消化的膳食纖維更豐富了寶寶粥的營養；且每日四次配方奶搭配兩次寶寶粥，就能達到鐵的需求量喔！歡迎大家動手試試看，希望大家喜歡今天的料理。

營養室營養師 蘇瑋貞