

**懷孕 1-3 個月**

- recipe 1 番茄薯仔牛骨湯
- recipe 2 牛鬆蒸釀豆腐
- recipe 3 冬菜蒸鱈魚
- recipe 4 鮮茄香草圓條麵
- recipe 5 栗子燜雞
- recipe 6 奶米合桃樹

**1-14 Weeks' Gestation**

- Ox Bone Tomato Soup ..... 12
- Steamed Bean Curd With Mince Beef ..... 16
- Steamed Cod with Preserved Cabbage Dice ..... 20
- Linguine with Homemade Tomato Herbs Sauce ..... 24
- Stew Chicken & Chestnut ..... 28
- Sweet Walnut Soup ..... 32

**懷孕 4-7 個月**

- recipe 7 杏汁花膠燉雞湯
- recipe 8 鎮江洋蔥牛仔骨
- recipe 9 崙子果仁炒雞心
- recipe 10 鮮奶木瓜瑤柱蒸飯
- recipe 11 順德豆腐煮鮑魚
- recipe 12 雲蛤紅蓮

**15-28 Weeks' Gestation**

- Double-Steamed Chicken & Fish Maw Soup ..... 36
- Sweet and Sour Ox Short-Rib ..... 40
- Stir-Fried Chicken Heart & Pine Nut ..... 44
- Steamed Papaya Rice ..... 48
- Simmered Grass Carp Fish With Bean Curds ..... 52
- Sweet Hashima & Red Dates Tea ..... 56

**懷孕 8 個月-分娩**

- recipe 13 花生眉豆雞腳湯
- recipe 14 紅酒會牛柳
- recipe 15 豆漿雲腿浸娃娃菜
- recipe 16 蜜糖蒜子焗雞腿
- recipe 17 三色炒土豆絲
- recipe 18 楓蜜南瓜布甸

**29 Weeks' - Childbirth**

- Peanut, Black-Eyed Bean & Chicken's Claws Soup ..... 60
- Stewed Beef Red Wine Source ..... 64
- Soaked Baby Tientsin Cabbage With Soybean Milk & Yunnan Ham ..... 68
- Baked Honey Garlic Chicken Drumsticks ..... 72
- Stir-Fried Tri-Color Shredded Potato ..... 76
- Maple Pumpkin Pudding ..... 80

**嬰兒 0-3 個月哺乳期**

- recipe 19 木瓜魚尾湯
- recipe 20 冬菇黑木耳雞湯
- recipe 21 雲耳勝瓜炒肉片
- recipe 22 炒薑飯
- recipe 23 金針雲耳紅棗雞飯
- recipe 24 薑汁撞奶

**Lactation Period (0-3 Months' Infant)**

- Papaya & Fish Tail Soup ..... 84
- Black Mushroom, Auricularia & Chicken Soup ..... 88
- Stir-Fried Angled Luffa, Black Fungus & Lean Pork ..... 92
- Ginger Fried Rice ..... 96
- Five O'clock Morning Rice ..... 100
- Sweet Ginger Milk Pudding ..... 104

**嬰兒 4-6 個月轉奶期**

- recipe 25 基本自製米湯及米糊仔
- recipe 26 水果蔬菜米湯、米糊

**4-6 Months' Infant**

- Homemade Rice Soup & Rice Porridge ..... 108
- Homemade Vegetable Rice Soup & Rice Porridge ..... 112

**嬰兒 7-12 個月咭嘴期**

- recipe 27 番茄薯仔泥鹹魚湯
- recipe 28 蓮子茨苳鴨粥
- recipe 29 南瓜肉碎粥
- recipe 30 豆漿魚片蒸滑蛋
- recipe 31 鮮茄肉醬字母粉
- recipe 32 新鮮水果泥

**7-12 Months' Infant**

- Flathead Fish Soup With Potato & Tomato ..... 116
- Lotus Seeds Fox Nut Quail Congee ..... 120
- Pumpkin Minced Pork Congee ..... 124
- Steamed Soybean Milk With Fish Slices ..... 128
- Alphabet Bolognese ..... 132
- Fresh Fruit Milk ..... 136

**小童 1-2 歲出牙期**

- recipe 33 蔬菜豬骨清湯
- recipe 34 冬蓉羹
- recipe 35 三文魚薯蓉
- recipe 36 菠菜肉丸湯麵
- recipe 37 瑤柱魚肉稀飯
- recipe 38 鴨鴨蛋腐竹糖水

**1-2 Years' Old Children**

- Vegetable & Bone Pork Consomme ..... 140
- Winter Melon, Dried Scallop & Chicken Chowder ..... 144
- Mashed Potato With Salmon ..... 148
- Meat Ball Noodle Spinach Soup ..... 152
- Fish and Dried Scallop Rice Porridge ..... 156
- Sweet Quail's Egg and Bean Curd Sheet Soup ..... 160

**小童 3-4 歲社交期**

- recipe 39 沙參玉竹生魚湯
- recipe 40 鮮薑大蔥忌廉湯
- recipe 41 芝士牛肉棒
- recipe 42 七彩炒蛋絲
- recipe 43 西班牙式煎蛋餅
- recipe 44 寶寶杯仔蛋糕

**3-4 Years' Old Children**

- Glehniae Radix Soleman's Seal Snakehead Fish Soup .. 164
- Creamy Leek & New Potato Soup ..... 168
- Beef Cheddar Kebab ..... 172
- Stir-Fried Rainbow Egg Noodle ..... 176
- Potato Frittata ..... 180
- My Sweeties' First Cup Cake ..... 184

**小童 5-6 歲入學期**

- recipe 45 哈密瓜青橄欖湯
- recipe 46 昆布海藻豬尾湯
- recipe 47 熱香餅配自製果醬
- recipe 48 芝味雞翼麥芯沙律
- recipe 49 無辣味咖喱雞丁
- recipe 50 自製麥提沙軟雪糕

**5-6 Years' Old Children**

- Chinese Cantaloupe Green Olive Soup ..... 188
- Sea Weed Tangle Stem Pig's Tail Bone Soup ..... 192
- Pancake With Homemade Strawberry Jam ..... 196
- Chicken Wings Couscous Salad ..... 200
- Sweet Chicken & Fruit Curry ..... 204
- Homemade Maltesers Ice-Cream ..... 208

# 一切由懷孕開始

孕婦與嬰兒營養的攝取，直接或間接都關係到胎兒及兒童的身體發育以至智能的成長，這已經不是一個新的發現。各個階段的攝取量不足都會導致胎兒及兒童有不同程度的發育不正常，從而直接影響到大腦、神經系統、結構發育及其他相應的生理毛病。

簡單的說，大腦是人類智慧與才能的源泉，只有大腦發育完善，人才能具備分析與綜合解決問題的能力，而大腦發育的關鍵又取決於胎兒與嬰兒期的營養是否能滿足腦部發育的需要。懷孕早期是胎兒細胞分裂最盛的時期，如果這個階段缺乏營養，可能導致胎兒腦細胞分裂期縮短，直接影響腦細胞的數量。而懷孕中期與晚期，是胎兒腦細胞的繁殖期和肥大期，如果營養素缺乏，可導致胎兒腦細胞的體積減少。到嬰兒出生之後，這個問題亦不就等於可以作個句號，大部分內在的器官及生理機能，還有待十數年之長期發育，才達至完全成熟。

假如你問我，在膳食方面，如何能做到確保嬰兒健康地成長？千萬不用過份擔心或是懷疑自己的能力是否做得來！這既非一項二萬五千哩的長征，更不是甚麼穿梭機橫越火星之科學。最簡單的第一步，就是遠離一切「再做食物」，去選擇一些新鮮天然食物，自行烹調。這樣最起碼可以讓你那無選擇能力而又無辜的小寶寶，停止吸收入大量既無營養，反而有害的生化藥劑。這正是我想藉口這本書向大家分享我的經驗，提供一些隨手可得的親子膳食素材。另一方面準母親們一定要時常保持心情開朗，加上合理地安排運動及休息，這便可以愉快地去體會親子在你體內的每一天健康成長。



## 禁食有理

由醫生口中的第一句「恭喜您，你有口！」開始，你的口饒快感，已經不再是你個人的事，讓我先來一堆老生常談，給你一個看似無科學根據，但又不由你不信的孕婦禁食表。近這十幾年來，我們會發現兒童好像比以前聰明了不少，然而兒童皮膚及呼吸道疾病的個案卻不斷上升；長期困擾口兒童及家長們。這證明了新一代母親們都明白到嬰兒在母體內發育所需，但卻忽略了禁食是同樣重要，從中醫學角度而言，這都怪懷孕時期進食了所屬「濕毒」、「過熱」或「生冷」之食物！請教過相熟中醫及資深媽咪級長輩後，希望以下的建議禁食表可以給孕婦一個好習慣的開始：

### 建議孕婦禁食表

<b>生冷</b>	魚生
<b>涼</b>	西瓜、香蕉、山竹、馬蹄、綠豆、豆漿
<b>毒</b>	鵝、鴨、蛇、竹筍、煙、酒（偶爾去宴會時可飲 1 杯低酒精含量的紅酒或白酒）
<b>燥熱</b>	榴槤
<b>濕熱</b>	芒果、柿子、柑

### 孕婦須知

芝麻糊	建議每月吃一次，因芝麻糊有去毒功效，亦能令嬰兒的皮膚好些
蝦、蟹	建議孕婦盡量少吃。
腐竹、白果	在產前 1 星期進食，能有助身產
腳腫	在懷孕期間常見現象，只要在睡覺時以毛巾或枕頭將腳略為抬高，會可減輕腳腫的情況。
散步	懷孕期間盡量多散步，因散步能使盤骨靈活，有助生產。

## 為孩子選擇食物 5 大原則

- ❶ 菜式要多變化，但不要隨便吃補品補藥。
- ❷ 和暖的白開水永遠是最好的飲料。
- ❸ 一餐進食適量不宜過多或過飽，防止暴飲暴食。
- ❹ 食物以比較軟質感及味道以清淡為佳，不吃太甜、太鹹或太油膩食物。
- ❺ 避免吃刺激性、多吃天然而又營養含量高的食物，不吃再製造的食物。
- ❻ 營養要均衡，蛋白質、維生素、礦物質、鈣質、鐵質、纖維質等都要顧及。

## 糾正偏食有妙法

小兒挑食、偏食的不良習慣，會影響其獲得全面的營養，影響身體的正常生長發育，家長應該幫助糾正。但也不能操之過急，如採取哄騙、打罵等強制手段，就會引起孩子的逆反心理，效果反而不好。既然如此，倒不如試試我建議的做法。

有否嘗試過由自己的言論開始，嘗試不在孩子面前談論某種食物不好吃，或者沒有甚麼特殊味道之類的好話。對孩子不太喜歡的食物，多講講它們有甚麼營養價值，吃了以後對身體有甚麼好處，父母親多些以身作則，在孩子面前大口大口地邊吃邊讚，當孩子表示他想一試的時候，要及時表揚他們。多些與孩子共



同全家進餐，創造一個愉快的進餐環境。另外是要嚴格控制孩子吃零食。兩餐之間最好保持於 3.5 至 4 個小時，使胃腸道有一定的排空時間，這樣就容易產生饑餓感，這個時候，連平常不感興趣的食物也會覺得味道不錯，慢慢亦會適應起來。加上給孩子安排豐富的戶外活動，經過活動，肚子已很餓，吃起來，甚麼都會特別香。

還可以嘗試把他們不喜歡的食物，用另類烹調方法，改頭換面地烹調出來，例如不喜歡吃魚的，可以把蒸熟魚肉碎加入薯蓉，壓成不同形狀的薯蓉餅，等孩子吃完之後，再告訴他們所吃的食物。

兒童是未來的主人翁，科技到了今日，人類基因圖都已經被破解，人造器官也不再是神話。或者科學真的有一天可以代替父母生育的角色，但科學是永遠取替不了父母親關懷及養育之情，希望以此書與各初為人父母分享親子的樂趣。

