



宝宝，吃饭的时间到了！

食谱、生活小贴士和技巧

Hamilton 汉美驰
Beach

婴儿食物
料理机





目录

简介	2-3
何时开始吃固体食物.....	4
购买、制作和喂食	4-5
食物储存、安全处理和再加热	6
食物过敏	6
第1阶段（4至7个月）	8
第2阶段（8至10个月）	8-9
第3阶段（10至12个月）	9
阶段/食物图	10-11
快速入门指南，蒸煮时间.....	12-13
第1阶段食谱	14-18
肉桂/苹果/红薯果泥	
南瓜糊	
豆米糊	
苹果派糊	
奶油香蕉糊	
宝宝梨糊	
红薯糊	
第2阶段食谱	19-24
生姜水蜜桃馅饼	
热带水果奶昔	
鸡肉红薯糊	
水果蘸酱	
滋味南瓜汤	
红甜菜蒸鸡	
芒果泥	
胡萝卜青豆粥	
美味黑布林燕麦糊	
杏子泥	
第3阶段食谱	25-32
菠菜和梨酱	
星星奶酪西红柿	
奶酪桃子	
奶酪土豆	
蔬菜泥	
浆果蓝梨	
土豆泥	
花菜泥	
奶油密瓜糊	
奶酪豌豆通心粉	
鸡肉炖饭	
炖牛肉	
笔记	33

简介





宝宝，吃饭的时间到了！

恭喜！您已成功迈出为您宝宝制作健康、新鲜和美味食物的第一步！汉美驰的婴儿食物料理机简化了从切片/切丝到蒸煮的整个流程。本机的适应性很强，可指导您对您宝宝的各个阶段进行喂食，从初期的用匙喂果泥到学步时的手抓食物，均可满足您的需求。

为什么要制作您自己的婴儿食物？当然，您想为您的宝宝制作最好的食物，就需要对进入宝宝肚子的食物进行控制。选择最新鲜的食材并自己制作不仅对宝宝有利，而且也能让您安心。

4-6个月时，大多数宝宝都准备尝试食物，一般开始时食用较稀的婴儿米糊。本手册提供了一些极适用的小贴士、建议和食谱，但首先请与您的儿科医生确认适合宝宝的食物，及如何根据宝宝的发育情况对宝宝进行喂食。儿科医生的建议和您自己的经验是确定您宝宝适合食物的最佳依据。

以下是您开始宝宝喂食的第一个贴士：
当婴儿吃饭时，禁止无人照看。

赶快行动吧！

Hamilton 汉美驰
Beach

**婴儿食物
料理机**



何时开始吃固体食物

在您开始对宝宝喂食固体食物前，需向自己问以下五个问题：

1. 您的宝宝是否在4至6个月之间？4个月前请勿喂食固体食物，不满4个月宝宝的发育情况不允许。您宝宝的消化道还不够成熟，固体食物不利于宝宝夜间的睡眠。
2. 您宝宝的体重是否为出生体重的两倍或至少为13磅？
3. 是否可将宝宝的头部和身体摆直让宝宝坐稳？
4. 当您吃饭时，您的宝宝是否表现得有兴趣，当他们看见勺子时是否会张开嘴，或是否会伸手够东西？
5. 您的宝宝是否会通过大哭、转头或闭嘴远离瓶子来让您知道他已经饱了？

如果所有五个问题的答案均为肯定，则可开始对宝宝喂食固体食物这一令人激动的阶段。

购买婴儿食物用食材

- 为婴儿的第一次食物购买具有补充铁的婴儿麦片。尝试燕麦和大麦谷物之前先尝试米糊。
- 购买有机水果、蔬菜和蛋白质。
- 购买新鲜水果和蔬菜，并在一天或两天内用完。
- 如果新鲜水果和蔬菜不可用，则可使用冷冻水果和蔬菜。

制作婴儿食物前

- 制作前，将所有水果和蔬菜彻底清洗干净。
- 烹饪前，先将食物剪切、去核、去皮、去籽，以防食用窒息。
- 烹饪家禽、牛肉、猪肉、羊肉或鱼之前，先剔除所有骨头、脂肪和外皮。
- 切勿在婴儿食物中加入生鸡蛋。

制作婴儿食物

- 制作婴儿食物前务必要洗手。
- 禁止在为婴儿制作的食物中添加任何类型的脂肪。
- 请勿在婴儿食物中加盐。
- 婴儿不需要加甜的食物。切勿喂食蜂蜜和玉米糖浆，因为这两个产品会引起食物中毒（肉毒杆菌），对婴儿可能是致命的。在宝宝满一岁后，可喂食蜂蜜和玉米糖浆。
- 如果您要稀释宝宝食物的浓度，可使用蒸煮水果或蔬菜中的“液体”进行稀释。如果您的宝宝不满6个月，请勿使用胡萝卜、菠菜、甜菜和羽衣甘蓝“蒸液”，因为这些蔬菜含有高浓度的天然亚硝酸盐。
- 在搅拌或打糊时，可适当添加少量液体（母乳、配方奶粉或蒸液），以达到所需的浓度。
- 可将谷物加入婴儿食物中，但务必先要根据包装说明将谷物煮熟。
- 所有制作的食物都应立即按份划分并冷冻于随机附带的储存盒中。

宝宝喂食

- 开始时，喂食煮熟的蔬菜，一次只可添加一种新的食物。5天后再给宝宝喂食另一种新的食物。观察是否有食物问题或过敏反应。
- 生果蔬可能会导致一岁以下的婴儿窒息。
- 某种食物，宝宝在第一次喂食时可能不喜欢，但还是应继续喂食。宝宝习惯新口味需要时间。
- 将宝宝可食用的食物分出来。食用后剩余的所有食物都应扔掉，因为里面有宝宝的唾液。唾液可能引起细菌生长，从而导致宝宝生病。
- 婴儿食物的温度不得超过婴儿体温。
- 在愉快的环境下对宝宝进行喂食。所有食物都要提前准备好，以便在宝宝需要喂食时即可喂食。坐下来，放松自己，与宝宝聊天，让宝宝愉快地进食。

重要提示：有关您孩子的营养和喂食问题，请咨询儿科医生。本指南中包含的信息不用作医学建议，不能取代儿科医生的医嘱。

婴儿食物再加热

- 制作婴儿食物前务必要洗手。
- 如果使用微波炉加热婴儿食物，请务必小心。在微波炉中加热的食物具有热点，先让食物静置几分钟，在测试温度前务必将食物充分搅匀。

婴儿食物储存

- 冷冻水果和蔬菜可在冰柜中储存6至8个月。冷冻肉、家禽和鱼可在冰柜中储存1至2个月。
- 需冷冻制作好的食物时，请记住贴上标有日期和食物成分的标签。

新鲜食物	冰箱	冰柜
水果和蔬菜泥	2-3天	6-8个月
肉类和鸡蛋泥	1天	1-2个月
肉类/蔬菜组合	1-2天	1-2个月

安全处理

- 务必将肉类、家禽、鱼和鸡蛋煮熟。
- 小心处理未煮熟的肉类、鱼类和家禽，以防止接触或污染其他食物。
- 立即将制作好的食物冷藏或冷冻于3盎司（90毫升）的储存盒中。
- 使用碟子喂食婴儿食物并将吃剩的食物扔掉。
- 婴儿口腔中的细菌会污染食物，在再次喂食前，这些细菌会生长并繁殖。细菌太多可能会导致宝宝生病。

可能引起过敏反应的食物

某些食物可能发生过敏反应如皮疹、中毒、呼吸问题或腹泻。大多数宝宝在长大后就不会出现过敏反应。

牛奶

橙汁

蛋清

小麦制品

豆制品（如豆浆和豆腐）

花生或其他坚果

巧克力

草莓

玉米制品

鱼类和其他海鲜

生西红柿



第1阶段 (4至7个月)

3个月时，婴儿只能吮吸和吞咽。4个月时，婴儿开始出现可吃东西的迹象。他们可上下移动自己的舌头，并可在有支撑的情况下坐起来。他们在看见食物时会张开嘴，并会将身体靠向勺子。当将勺子从婴儿口中取出时，他们会吸入自己的上嘴唇或下嘴唇。这表示您的宝宝可食用混合有母乳或配方奶粉的婴儿米糊了。

6至8个月时，婴儿可吞咽半固体食物，而不会有窒息的危险，在大人的帮助下可从杯子中饮水。此时是喂食果泥和菜泥的最佳时间！开始时，喂食煮熟的蔬菜，一次只可添加一种新的食物。5天后再给宝宝喂食另一种新的食物，以便观察是否有过敏反应。7个月时，开始教宝宝用杯子喝水，并添加果汁。将2盎司（60毫升）的果汁与2盎司（60毫升）的水混合在一起。每天食用果汁限量为2盎司（60毫升）。

贴士：蒸煮第一阶段食物时，食物应非常平滑，近乎是液体。应足够稀，可从喂食汤匙上流出。可在食物中加入适量的母乳、配方奶粉或蒸液，直到所需的浓度。

食物类型	每日喂食次数	份量大小
母乳或配方奶粉	3~5	6~8盎司（约180-240毫升）
婴儿米糊	2	2~4汤匙（约30-60毫升）
水果/蔬菜	4	2~3汤匙（约30-45毫升）

第2阶段 (8至10个月)

婴儿在一岁前迅速成长。您可根据宝宝的发育状况确定准备哪些食物。8个月时，婴儿可将舌头从一侧移动另一侧。宝宝会长出一些牙齿，可以开始咀嚼了。他们喜欢自己抓食物，并用手指自己喂食。只需给他一点点的帮助，宝宝就会尝试自己使用汤匙，用杯子喝水，且极少弄洒。让您的宝宝自己决定喜欢吃什么和不喜欢吃什么。有时，让宝宝喜欢一种新的食物，需要多尝试几次。给他们尝试各种各样的食物吧，您不喜欢的食物并不意味着您的宝宝也不喜欢！

贴士：蒸煮第二阶段的食物时，食物应比第一阶段稠一点，但还是应足够平滑，使用牙龈就可以咬碎。可加入适量的母乳、配方奶粉或蒸液，直到所需的浓度。

食物类型	每日喂食次数	份量大小
母乳或配方奶粉	3~4	6~8盎司 (约180-240毫升)
婴儿米糊、软面包 或饼干	4	2~4汤匙 (约30-60毫升) 半片面包或2块饼干
水果/蔬菜	4	3~4汤匙 (约45-60毫升)
煮熟的鸡肉、牛肉、猪肉、 豆类或蛋黄 (无蛋清)	2	3~4汤匙 (约45-60毫升)

第3阶段 (11至12个月)

11个月时，您的宝宝会喜欢进食，并喜欢玩食物。小心他脏乱的双手，不要期待礼貌的餐桌礼仪！在这个月龄段，婴儿还需要母乳或配方奶粉。只要将较软的大人食物切成婴儿食用大小的小块时，婴儿即可食用。他们已经熟练掌握“指尖抓握”，并可握住和操纵自己的瓶子。他们喜欢咀嚼而不是吸吮，可自己进食。继续引入新的食物，与您的宝宝一起用餐，使喂食时间充满乐趣、轻松愉快吧。

贴士：可引入更接近成人真实用餐的复杂口味。蒸煮第三阶段的食物时，食物应更稠，且更有质感。可加入适量的母乳、配方奶粉或蒸液，直到所需的浓度。

食物类型	每日喂食次数	份量大小
母乳或配方奶粉	3~4	6~8盎司 (约180-240毫升)
婴儿米糊	4	2~4汤匙 (约30-60毫升)
水果/蔬菜	4	2~3汤匙 (约30-45毫升)
煮熟的鸡肉、牛肉、猪肉、 豆类或蛋黄 (无蛋清)	2	3~4汤匙 (约45-60毫升)

重要提示：避免可能具有吞咽窒息危险的食物，如葡萄、蓝莓、枣子、切片热狗、爆米花、葡萄干和生胡萝卜条。

重要提示：给您的宝宝喂食固体食物时，务必咨询儿科医生。本图不
用作医学建议，不能取代儿科医生的医嘱。

食物

第1阶段
(4至7个月)第2阶段
(8至10个月)第3阶段
(11至12个月)

苹果 (去皮并切片)

杏子

芦笋

鳄梨

香蕉 (新鲜)

豆类 (熟)

牛肉

甜菜

蓝莓

面包

西兰花

球芽甘蓝

哈密瓜

胡萝卜

菜花

櫻桃

谷类食品 (大米、大麦、燕麦)

奶酪

鸡肉

柑橘类水果

玉米

干酪

饼干

黄瓜

蛋黄*

茄子

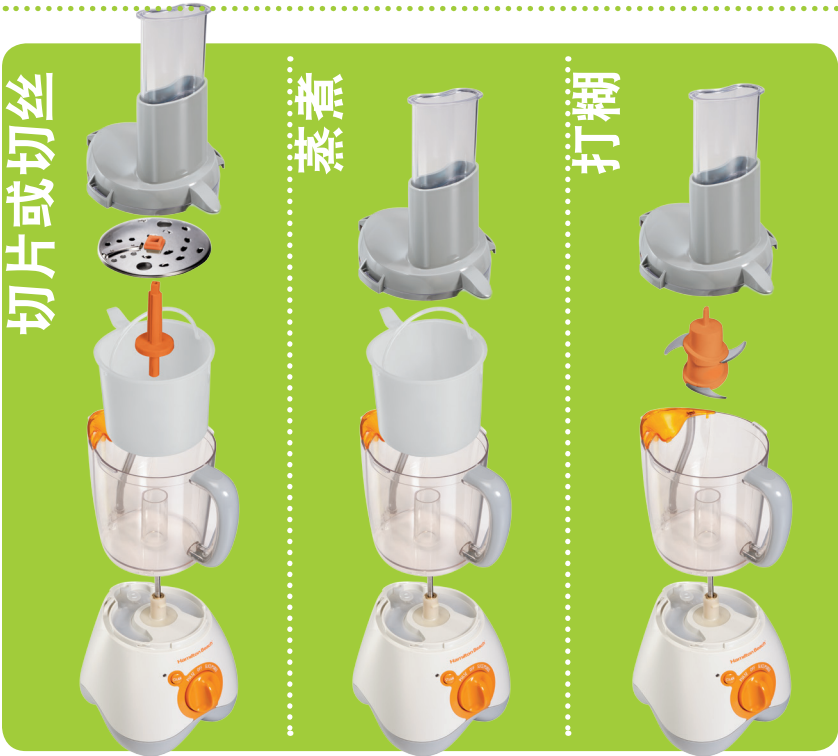
鱼类

葡萄 (切小块)

柚子

* 搅碎配母乳、配方奶粉或酸奶 (无蛋清)

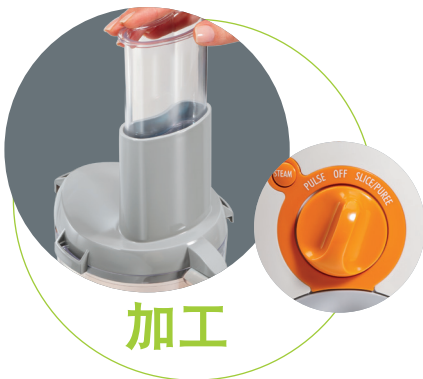
快速入门指南



- 1 查看食谱，了解要用于蒸煮食物的正确水量。将水倒入水箱中，如图所示，然后盖上。



加水



加工

- 2 根据您的食谱或步骤，在搅拌杯中装上打糊/切碎刀片，或装上蒸笼和切片/切丝刀盘。开始前装好所有配件。

蒸煮

- 3 如果您使用蒸笼，请按蒸煮按钮开始蒸煮。食物准备好后，使用把手将蒸笼提出来。请注意，某些食谱需要您保留蒸液以进行打糊。



- 4 要在蒸煮后对食物进行打糊，请将打糊/切碎刀片放入搅拌杯中。将蒸笼中的食物加入搅拌杯，盖上并进行搅拌，同时根据需要进行液体直到达到所需的浓度。

打糊



蒸煮时间

主意：蒸煮时间可能稍有变化，这取决于水的起始温度。

水量	蒸煮时间
2盎司（约60毫升）	10~12分钟
3盎司（约90毫升）	12~14分钟
4盎司（约120毫升）	14~18分钟
5盎司（约150毫升）	18~24分钟



例如

肉桂/苹果/红薯果泥

1个中等大小的苹果，去皮

半个小红薯，去皮

1/8茶匙肉桂粉，如果需要

1. 将 $2/3$ 杯（约160毫升）的水倒入水箱中，然后盖上。装上搅拌杯、蒸笼和切片刀盘。
2. 将苹果和红薯切片，切入蒸笼中。取下盖子和切片刀盘，再盖回盖子。
3. 开始蒸煮直到指示灯熄灭。
4. 取出蒸笼。保留搅拌杯中的液体以进行打糊。装上打糊/切碎刀片，并将苹果、红薯和肉桂加入搅拌杯中。
5. 加入适量备用的蒸液进行打糊，直到所需的浓度。食用前先冷却。
6. 将暂时不食用的食物放入储存盒中冷藏或冷冻。

制作：1杯半



例如

南瓜糊

1个小西葫芦

1个小嫩南瓜

1. 将 $2/3$ 杯（约160毫升）的水倒入水箱中，然后盖上。装上搅拌杯、蒸笼和切片刀盘。
2. 将西葫芦和南瓜切片，切入蒸笼中。取下盖子和切片刀盘，再盖回盖子。
3. 开始蒸煮直到指示灯熄灭。取出蒸笼。保留搅拌杯中的蒸液以进行打糊。装上打糊/切碎刀片，并将南瓜放入搅拌杯中。
4. 加入适量备用的蒸液进行打糊，直到所需的浓度。食用前先冷却。
5. 将暂时不食用的食物放入储存盒中冷藏或冷冻。

制作： $3/4$ 杯







例如

豆米糊

20-25根四季豆，去掉两端

1/2杯 (约120毫升) 母乳或配方奶

1/4杯 (约60毫升) 婴儿食用米糊

1. 将2/3杯 (约160毫升) 的水倒入水箱中，然后盖上。装上搅拌杯、蒸笼和切片刀盘。
2. 将四季豆切片，切入蒸笼中。取下盖子和切片刀盘，再盖回盖子。
3. 开始蒸煮直到指示灯熄灭。
4. 取出蒸笼。保留搅拌杯中的蒸液，以进行打糊。装上打糊/切碎刀片，并将四季豆、牛奶和米糊放入搅拌杯中。
5. 开始打糊，如需要可加入更多的牛奶直到所需的浓度。食用前先冷却。
6. 将暂时不食用的食物放入储存盒中冷藏或冷冻。

制作：1杯



例如

苹果派糊

2个中等大小的苹果，去皮去籽

1/8茶匙肉桂粉，如果需要

1. 将2/3杯 (约160毫升) 的水倒入水箱中，然后盖上。装上搅拌杯、蒸笼和切片刀盘。
2. 将苹果切片，切入蒸笼中。取下盖子和切片刀盘，再盖回盖子。
3. 开始蒸煮直到指示灯熄灭。
4. 取出蒸笼。保留搅拌杯中的蒸液以进行打糊。装上打糊/切碎刀片，并将苹果和肉桂放入搅拌杯中。
5. 加入适量备用的蒸液进行打糊，直到所需的浓度。食用前先冷却。
6. 将暂时不食用的食物放入储存盒中冷藏或冷冻。

制作：1杯



奶油香蕉糊

例如

2个中等大小的熟香蕉去皮，切成大块

1/2杯（约120毫升）母乳或配方奶

- 1.将打糊/切碎刀片装入搅拌杯中。
- 2.将香蕉和牛奶放入搅拌杯中。开始打糊，如需要可加入更多的牛奶直到所需的浓度。
- 3.立即食用。香蕉糊会容易氧化变黑。

制作：1杯半



宝宝梨糊

例如

1个大的成熟梨子，去皮去核

1个中等大小的成熟鳄梨，去皮去核

- 1.将2/3杯（约160毫升）的水倒入水箱中，然后盖上。装上搅拌杯、蒸笼和切片刀盘。
- 2.将梨切片，切入蒸笼中。取下盖子和切片刀盘，再盖回盖子。
- 3.开始蒸煮直到指示灯熄灭。取出蒸笼。保留搅拌杯中的蒸液以进行打糊。装上打糊/切碎刀片，并将梨和鳄梨放入搅拌杯中。
- 5.加入适量备用的蒸液进行打糊，直到所需的浓度。食用前先冷却。
- 6.将暂时不食用的食物放入储存盒中冷藏或冷冻。

制作：1 1/4杯





例如

红薯糊

1中等大小的红薯，去皮
加一些多香果粉，如需要

- 1.将 $\frac{2}{3}$ 杯(约160毫升)的水倒入水箱中，然后盖上。装上搅拌杯、蒸笼和切片刀盘。
- 2.将红薯切片，切入蒸笼中。取下盖子和切片刀盘，再盖回盖子。
- 3.开始蒸煮直到指示灯熄灭。
- 4.取出蒸笼。保留搅拌杯中的蒸液以进行打糊。装上打糊/切碎刀片，并将红薯和多香果粉放入搅拌杯中。
- 5.加入适量备用的蒸液进行打糊，直到所需的浓度。食用前先冷却。
- 6.将暂时不食用的食物放入储存盒中冷藏或冷冻。

制作：1杯半





例如

生姜水蜜桃馅饼

2个中等大小的成熟桃子，去皮去核

2汤匙婴儿食用燕麦片

1/8茶匙姜粉，如果需要

- 1.将2/3杯（约160毫升）的水倒入水箱中，然后盖上。装上搅拌杯、蒸笼和切片刀盘。
- 2.将桃子切片，切入蒸笼中。取下盖子和切片刀盘，再盖回盖子。
- 3.开始蒸煮直到指示灯熄灭。
- 4.取出蒸笼。保留搅拌杯中的蒸液，以进行打糊。装上打糊/切碎刀片，并将桃子、燕麦片和姜（如果需要）放入搅拌杯中。加入适量备用的蒸液进行打糊，直到所需的浓度。食用前先冷却。
- 5.将暂时不食用的食物放入储存盒中冷藏或冷冻。

制作：3/4杯



例如

热带水果奶昔

1个大的成熟芒果，去皮去核

1个中等大小的成熟香蕉去皮，切成大块

1/4杯（约60毫升）香草酸奶

- 1.将2/3杯（约160毫升）的水倒入水箱中，然后盖上。装上搅拌杯、蒸笼和切片刀盘。
- 2.将芒果切片，切入蒸笼中。取下盖子和切片刀盘，再盖回盖子。
- 3.开始蒸煮直到指示灯熄灭。
- 4.取出蒸笼。保留搅拌杯中的蒸液以进行打糊。装上打糊/切碎刀片，并将芒果和香蕉放入搅拌杯中。加入适量备用的蒸液进行打糊，直到所需的浓度。食用前先冷却。
- 5.拌入酸奶。
- 6.将暂时不食用的食物放入储存盒中冷藏或冷冻。

制作：1 1/4杯





例如


鸡肉红薯糊

1/2杯鸡胸肉块*

1个小红薯, 去皮

8-10根四季豆, 去掉两端

- 1.将2/3杯(约160毫升)的水倒入水箱中, 然后盖上。装上搅拌杯和蒸笼, 将鸡肉放入蒸笼中。
- 2.蒸煮直到指示灯熄灭。取出蒸笼, 从蒸笼中取出火鸡, 冷藏, 备用。将蒸煮的汤汁倒掉不要。
- 3.将2/3杯(约160毫升)的水倒入水箱中, 然后盖上。装上搅拌杯、蒸笼和切片刀盘。
- 4.将红薯和四季豆切片, 切入蒸笼中。取下盖子和切片刀盘, 再盖回盖子。
- 5.开始蒸煮直到指示灯熄灭。取出蒸笼。保留搅拌杯中的蒸液以进行打糊。装上打糊/切碎刀片, 并将红薯、四季豆和备用的鸡肉放入搅拌杯中。加入适量备用的蒸液进行打糊, 直到所需的浓度。
- 6.将暂时不食用的食物放入储存盒中冷藏或冷冻。

制作: 1杯半 

* 注意: 鸡肉需完全煮熟。



例如


水果蘸酱

1个中等大小的成熟香蕉去皮, 切成大块

1/4杯(约60毫升)酸奶

1个猕猴桃, 去皮, 并切成婴儿可食用大小的块状

- 1.将打糊/切碎刀片装入搅拌杯中。
- 2.将香蕉块、酸奶和猕猴桃放入搅拌杯中, 打糊。
- 3.将暂时不食用的食物放入储存盒中冷藏或冷冻。

制作: 3/4杯 



例如

滋味南瓜汤

半个小南瓜 (黄皮老南瓜), 去皮去籽

1个中等大小的土豆, 去皮

1. 将 $\frac{2}{3}$ 杯 (约160毫升) 的水倒入水箱中, 然后盖上。装上搅拌杯、蒸笼和切片刀盘。
2. 将南瓜和土豆切片, 切入蒸笼中。取下盖子和切片刀盘, 再盖回盖子。
3. 开始蒸煮直到指示灯熄灭。取出蒸笼。保留搅拌杯中的蒸液以进行打糊。装上打糊/切碎刀片, 并将南瓜和土豆放入搅拌杯中。加入适量备用的蒸液进行打糊, 直到所需的浓度。食用前先冷却。
5. 将暂时不食用的食物放入储存盒中冷藏或冷冻。

制作: 1 $\frac{1}{3}$ 杯



例如

红甜菜蒸鸡

2颗甜菜, 去皮

$\frac{1}{2}$ 杯 (约120毫升) 去骨、去皮鸡胸肉块*

1. 将 $\frac{2}{3}$ 杯 (约160毫升) 的水倒入水箱中, 然后盖上。装上搅拌杯和蒸笼。将鸡肉放在蒸笼中。
2. 蒸煮直到指示灯熄灭。从蒸笼中取出鸡肉, 冷藏备用。将蒸出的汤汁倒掉不要。
3. 将 $\frac{2}{3}$ 杯 (约160毫升) 的水倒入水箱中, 然后盖上。装上搅拌杯、蒸笼和切片刀盘。
4. 将甜菜切片, 切入蒸笼中。取下盖子和切片刀盘, 再盖回盖子。
5. 开始蒸煮直到指示灯熄灭。从蒸笼中取出甜菜, 放在一边, 保留蒸液备用。
6. 取出蒸笼。装上打糊/切碎刀片, 并将甜菜和鸡肉放入搅拌杯中。加入适量备用的蒸液进行打糊, 直到所需的浓度。食用前先冷却。
7. 将暂时不食用的食物放入储存盒中冷藏或冷冻。

制作: 1杯



* 注意: 鸡肉需完全煮熟。





芒果泥

例如

1个大的成熟芒果，去皮去核
1个大的成熟梨子，去皮去核

- 1.将 $\frac{2}{3}$ 杯(约160毫升)的水倒入水箱中，然后盖上。装上搅拌杯、蒸笼和切片刀盘。
- 2.将芒果和梨切片，切入蒸笼中。取下盖子和切片刀盘，再盖回盖子。
- 3.开始蒸煮直到指示灯熄灭。
- 4.取出蒸笼。保留搅拌杯中的蒸液以进行打糊。装上打糊/切碎刀片，并将芒果和梨子放入搅拌杯中。加入适量备用的蒸液进行打糊，直到所需的浓度。食用前先冷却。
- 5.将暂时不食用的食物放入储存盒中冷藏或冷冻。

制作：1 $\frac{3}{4}$ 杯



胡萝卜青豆粥

例如

2个中等大小的胡萝卜，去皮
1杯(约240毫升)小青豆

- 1.将 $\frac{2}{3}$ 杯(约160毫升)的水倒入水箱中，然后盖上。装上搅拌杯、蒸笼和切丝刀盘。
- 2.将胡萝卜切丝，切入蒸笼中。取下盖子和切丝刀盘，加入青豆，再盖回盖子。
- 3.开始蒸煮直到指示灯熄灭。
- 4.取出蒸笼。将搅拌杯中的蒸液倒掉不要。装上打糊/切碎刀片，并将胡萝卜和青豆放入搅拌杯中。加入适量的水进行打糊，直到所需的浓度。食用前先冷却。
- 5.将暂时不食用的食物放入储存盒中冷藏或冷冻。

制作：1杯半





例如

美味黑布林燕麦糊

2-3个黑布林，去皮去核

1/2杯 (约120毫升) 的婴儿食用燕麦片

半个中等大小的成熟香蕉，去皮

1. 将2/3杯 (约160毫升) 的水倒入水箱中，然后盖上。装上搅拌杯、蒸笼和切片刀盘。将燕麦片放入蒸笼中。
2. 将黑布林切片，切入蒸笼中。取下盖子和切片刀盘，再盖回盖子。
3. 开始蒸煮直到指示灯熄灭。
4. 取出蒸笼。保留搅拌杯中的蒸液以进行打糊。装上打糊/切碎刀片，并将黑布林、燕麦片和香蕉放入搅拌杯中。加入适量备用的蒸液进行打糊，直到所需的浓度。食用前先冷却。
5. 将暂时不食用的食物放入储存盒中冷藏或冷冻。

制作：1杯



例如

杏子泥

4个杏子，去皮去核

1个中等大小的成熟梨子，去皮去核

1个中等大小的成熟桃子，去皮去核

1. 将2/3杯 (约160毫升) 的水倒入水箱中，然后盖上。装上搅拌杯、蒸笼和切片刀盘。
2. 将杏、梨和桃切片，切入蒸笼中。取下盖子和切片刀盘，再盖回盖子。
3. 开始蒸煮直到指示灯熄灭。
4. 取出蒸笼。保留搅拌杯中的蒸液以进行打糊。装上打糊/切碎刀片，并将杏子、梨和桃放入搅拌杯中。加入适量备用的蒸液进行打糊，直到所需的浓度。食用前先冷却。
5. 将暂时不食用的食物放入储存盒中冷藏或冷冻。

制作：1杯半





例如

菠菜和梨酱

2杯菠菜叶，去茎

1个中等大小的梨子，去皮去核

- 1.将 $\frac{2}{3}$ 杯约(160毫升)的水倒入水箱中，然后盖上。装上搅拌杯和蒸笼。将菠菜放入蒸笼中，然后放入切片刀盘。
- 2.将梨切片，切入蒸笼中，位于菠菜上方。取下盖子和切片刀盘，再盖回盖子。
- 3.开始蒸煮直到指示灯熄灭。
- 4.取出蒸笼。保留搅拌杯中的蒸液以进行打糊。装上打糊/切碎刀片，并将菠菜和梨放入搅拌杯中。
- 5.加入适量备用的蒸液进行打糊，直到所需的浓度。食用前先冷却。
- 6.将暂时不食用的食物放入储存盒中冷藏或冷冻。

制作：1杯半



例如

星星奶酪西红柿

1杯煮熟的意大利面

1个小西红柿，分成四份

1汤匙巴马干酪

- 1.将 $\frac{2}{3}$ 杯(约160毫升)的水倒入水箱中，然后盖上。装上搅拌杯和蒸笼。将西红柿放入蒸笼中。
- 2.蒸煮直到指示灯熄灭。
- 3.取出蒸笼。将搅拌杯中的蒸液倒掉。
- 4.装上打糊/切碎刀片，并将西红柿放入搅拌杯中切碎。拌入面条和帕玛森奶酪。食用前先冷却。
- 5.将暂时不食用的食物放入储存盒中冷藏或冷冻。

制作：1 $\frac{1}{4}$ 杯





例如

奶酪桃子

2个中等大小的成熟桃子，去皮去核

1/4杯 (约60毫升) 乳清奶酪

- 1.将 $2/3$ 杯 (约160毫升) 的水倒入水箱中，然后盖上。装上搅拌杯、蒸笼和切片刀盘。
- 2.将桃子切片，切入蒸笼中。取下盖子和切片刀盘，再盖回盖子。
- 3.开始蒸煮直到指示灯熄灭。
- 4.取出蒸笼。保留搅拌杯中的蒸液以进行打糊。装上打糊/切碎刀片，并将桃子和乳清奶酪放入搅拌杯中。加入适量备用的蒸液进行打糊，直到所需的浓度。食用前先冷却。
- 5.将暂时不食用的食物放入储存盒中冷藏或冷冻。

制作：3/4杯



例如

奶酪土豆

1个大土豆，去皮，切成婴儿可食用的块状

1/2杯 (约120毫升) 切丝切达奶酪

- 1.将 $2/3$ 杯 (约160毫升) 的水倒入水箱中，然后盖上。装上搅拌杯、蒸笼和切片刀盘。
- 2.将土豆切片，切入蒸笼中。取下盖子和切片刀盘，再盖回盖子。
- 3.开始蒸煮直到指示灯熄灭。从蒸笼中取出土豆，并放入一个小碗中，拌入奶酪。食用前先冷却。
- 5.将暂时不食用的食物放入储存盒中冷藏或冷冻。

制作：1杯半





例如

蔬菜泥

3杯 (约700毫升) 小圆白菜

1/4杯 (约60毫升) 切丝的蒙特雷杰克奶酪

1. 将 $2/3$ 杯 (约160毫升) 的水倒入水箱中，然后盖上。装上搅拌杯和蒸笼，将小圆白菜放入蒸笼中。
2. 开始蒸煮直到指示灯熄灭。从蒸笼中取出小圆白菜。将蒸液倒掉。
3. 取出蒸笼。装上打糊/切碎刀片，并将小圆白菜和奶酪放入碗中。切碎。食用前先冷却。
4. 将暂时不食用的食物放入储存盒中冷藏或冷冻。

制作：2 1/4杯



例如

浆果蓝梨

2个大的成熟梨子，去皮去核

1/2杯蓝莓

1. 将 $2/3$ 杯 (约160毫升) 的水倒入水箱中，然后盖上。装上搅拌杯和蒸笼，将蓝莓放入蒸笼中，再放入切片刀盘。
2. 将梨切片，切入蒸笼中，位于蓝莓上方。取下盖子和切片刀盘，再盖回盖子。
3. 开始蒸煮直到指示灯熄灭。
4. 取出蒸笼。保留搅拌杯中的蒸液以进行打糊。装上打糊/切碎刀片，并将梨和蓝莓放入搅拌杯中。加入适量备用的蒸液进行打糊直到所需的浓度。食用前先冷却。
5. 将暂时不食用的食物放入储存盒中冷藏或冷冻。

制作：1杯半





例如

土豆泥

2个中等大小的土豆，去皮

1杯菠菜叶，去茎

1/4杯（约60毫升）母乳或配方奶

- 1.将2/3杯（约160毫升）的水倒入水箱中，然后盖上。装上搅拌杯和蒸笼，将菠菜放入蒸笼中，再装上切片刀盘。
- 2.将土豆切片，切入蒸笼中，放在菠菜叶上方。取下盖子和切片刀盘，再盖回盖子。
- 3.开始蒸煮直到指示灯熄灭。
- 4.取出蒸笼。保留搅拌杯中的蒸液以进行打糊。装上打糊/切碎刀片，并将土豆菠菜放入搅拌杯中。
- 5.加入适量备用的蒸液进行打糊，直到所需的浓度。食用前先冷却。
- 6.将暂时不食用的食物放入储存盒中冷藏或冷冻。

制作：1杯半



例如

花菜泥

1杯（约240毫升）西兰花，切成婴儿可食用大小

1杯（约240毫升）白花菜，切成婴儿可食用大小

- 1.将2/3杯（约160毫升）的水倒入水箱中，然后盖上。装上搅拌杯和蒸笼，将西兰花和白花菜放入蒸笼中。
- 2.开始蒸煮直到指示灯熄灭。
- 3.从蒸笼中取出煮熟的西兰花和白花菜，装盘，食用前让其冷却。
- 4.将暂时不食用的食物放入储存盒中冷藏或冷冻。

制作：1 1/4杯







例如

奶油密瓜糊

1/4个成熟的小哈密瓜，去皮并切成四份

1/4个成熟的小香瓜，去皮并切成四份

1杯（约240毫升）煮熟的糙米

1/2杯（约120毫升）乳清奶酪

- 1.将打糊/切碎刀片装放搅拌杯中。
- 2.将哈密瓜、熟糙米和乳清奶酪放入搅拌杯中。打糊后即可食用。
- 3.将暂时不食用的食物放入储存盒中冷藏或冷冻。

制作：2杯



例如

奶酪豌豆通心粉

1杯煮熟的通心粉

1杯小青豆

1/2杯切丝切达奶酪

- 1.将 $\frac{2}{3}$ 杯（约160毫升）的水倒入水箱中，然后盖上。装上搅拌杯和蒸笼，将青豆放入蒸笼中。
- 2.蒸煮直到指示灯熄灭。
- 3.从蒸笼中取出煮熟的青豆，放入小碗中，拌入通心粉和奶酪。食用前先冷却。
- 4.将暂时不食用的食物放入储存盒中冷藏或冷冻。

制作：2杯半




鸡肉炖饭



例如

- 1/2杯去骨、去皮鸡胸肉块 *
- 1个中等大小的胡萝卜，去皮
- 10根四季豆，去掉两端
- 1/4杯（约60毫升）煮熟的米饭
- 1/4杯（约60毫升）鸡汤或水
- 1/4杯（约60毫升）母乳或配方奶

1. 将2/3杯（约160毫升）的水倒入水箱中，然后盖上。装上搅拌杯和蒸笼，将鸡肉放入蒸笼中。
2. 蒸煮直到指示灯熄灭。从蒸笼中取出鸡肉，冷藏备用。将蒸液倒掉不要。
3. 将2/3杯（约160毫升）的水倒入水箱中，然后盖上。装上搅拌杯、蒸笼和切片刀盘。
4. 将胡萝卜和四季豆切片，切入蒸笼中。取下盖子和切片刀盘，再盖回盖子。
5. 开始蒸煮直到指示灯熄灭。
6. 保留搅拌杯中的蒸液以进行打糊。
7. 取出蒸笼，装上打糊/切碎刀片，并将鸡肉、蔬菜、煮熟米饭、鸡汤和牛奶放入搅拌杯中。
8. 加入适量备用的蒸液进行切碎直到所需浓度。食用前先冷却。
9. 将暂时不食用的食物放入储存盒中冷藏或冷冻。

制作：1杯半 

* 注意：鸡肉需完全煮熟。



例如

炖牛肉

2杯牛肉块 *

1个小土豆，去皮

1个中等大小的胡萝卜，去皮

2片小洋葱片

- 1.将 $\frac{2}{3}$ 杯（约160毫升）的水倒入水箱中，然后盖上。装上搅拌杯和蒸笼，将牛肉放入蒸笼中。
- 2.开始蒸煮直到指示灯熄灭。
- 3.取出蒸笼。将搅拌杯中的蒸液倒掉不要。装上打糊/切碎刀片，并将牛肉放入搅拌杯中。加入适量的液体进行打糊，直到所需的浓度。然后冷藏备用。
- 4.将 $\frac{2}{3}$ 杯（约160毫升）的水倒入水箱中，然后盖上。装上搅拌杯、蒸笼和切丝刀盘。
- 5.将土豆、胡萝卜和洋葱切丝，切入蒸笼中。取下盖子和切丝刀盘，再盖回盖子。
- 6.开始蒸煮直到指示灯熄灭。
- 7.取出蒸笼。保留搅拌杯中的蒸液。装上打糊/切碎刀片，并将蔬菜放入搅拌杯中，加入煮熟的牛肉，加入适量备用的蒸液进行打糊，直到所需的浓度。食用前先冷却。
- 8.将暂时不食用的食物放入储存盒中冷藏或冷冻。

制作：2 $\frac{3}{4}$ 杯

* 注意：牛肉需完全煮熟。

本手册随同
Hamilton Beach®
婴儿食物料理机
一起提供。

Hamilton Beach®
Good Thinking®

有关食谱和生活小贴士，请登录
www.hamiltonbeach.cn

© 2015 Hamilton Beach Brands, Inc.

880017800