

報章  
Press

刊登日期  
Publish Date

標題  
Title

相關德國寶產品  
Related Product(s)

好媽咪

Baby-mo

2015-08-01

巧用雀巢嬰兒米粉 創造百變新味道

德國寶

German Pool

f Babymo.Hongkong | 育兒資訊隨時Look!

好媽咪

8

2015  
AUGUST  
ISSUE 102

[ベビモ]

Baby&mother

# Baby-mo

日本主婦の友社全力支持

www.Baby

贈閱非賣品  
Free Copy  
Not for Sale



**Baby-style**  
夏日童裝  
必勝穿搭  
100 Looks

**Baby-health**  
判斷寶寶  
正常體溫  
發燒護理要點

**Mo-campus**  
孩子喜歡  
吃蔬菜Tips

消閒好去處  
水族館&  
動物園



**Mo-Soul**  
幼稚園入學  
準備指南  
媽媽復職第一步

多元親子共讀

享受童書世界

# 寶寶愛上閱讀5大秘訣

雀巢® 嬰兒米粉

創意廚藝學堂



# 巧用雀巢® 嬰兒米粉 創造百變新味道

引進固體食物是讓寶寶適應各種食物的重要歷程，同時亦是寶寶開始透過食物吸收營養的階段，可是每每考驗到媽媽們的創意！為讓媽媽們能夠輕鬆製作出各種新滋味，雀巢® 嬰兒米粉特意舉辦「雀巢® 嬰兒米粉 創意廚藝學堂」，導師與媽媽們一起活用嬰兒米粉，炮製出變化多端的寶寶佳餚，從此可以與寶寶和家人分享更多滋味了！

撰文/ Kasci Wong & Anya Kong 設計/ Celine Chu 攝影/Stephen Wong  
場地提供/ 德國寶廚樂體驗館



為了攝取足夠的營養，約6個月大的寶寶是時候開始進食固體食物！許多媽媽都會選用嬰兒米粉為寶寶製成糊仔，除了方便及易於製作，當中含有多種維他命及礦物質以及DHA等營養素，也是成為眾多媽媽之選的原因之全，變出多種滋味！今次雀巢® 嬰兒米粉舉辦的「創意廚藝學堂」，配合寶寶的發育階段和成長需要，充分地利用4款雀巢® 嬰幼兒米粉的特色及營養，加入各種健康食材，教授大家烹調出4款寶寶美食。在廚師的指導下，各位媽媽都順利製作出所有菜色，還紛紛大讚製作簡單又有營養！

親手製作完寶寶的美食後，  
每位媽媽都獲得豐富的禮品！



從所有媽媽全神貫注的神情看來，相信大家  
都決心要為寶寶做出更多不同款式的美點！



多位初次見面的媽媽在  
烹飪過程中有說有笑，互相分享育兒心得。

新鮮熱辣  
出爐！



喜愛為寶寶下廚的媽媽，  
每個步驟都相當純熟！



認真製作中……

## big nutrition for small tummies!

小肚子需要營養多



# 巧用雀巢® 嬰兒米粉 變出寶寶美味4重奏



果味穀物  
牛油蛋糕



蘋果米糊  
雞蛋布丁



胡蘿蔔南瓜  
雞茸毛士



菠菜番茄  
三文魚  
西蘭花薯餅

## Cooking Mom Mom's Sharing



Ms To 寶寶年齡：7個月

「因寶寶已經可以吃更多類型的固體食物，便參與是次活動學習如何運用雀巢®嬰兒米粉，為寶寶製作更多食物款式。因為欣賞雀巢®嬰兒米粉口味選擇多，所以一直有使用它，平日會配合南瓜、西蘭花、菠菜、三文魚等，拌入米糊中。今次課堂教授的菜色跟平常做的頗相似，但採用到寶寶未吃過的雞茸，回家後會嘗試製作。另外，寶寶對腥味敏感因而不太喜歡吃魚，課堂教授的菠菜番茄三文魚西蘭花薯餅則以蔬菜味道中和，非常值得參考！」



朱小姐 寶寶年齡：7個月

「試用過雀巢®嬰兒米粉的原味和蘋果味，會以母乳沖調，材料會加入薯蓉、南瓜、菠菜或水果。因為想試試嬰兒菜式的不同煮法，希望藉著是次課堂獲得新靈感。今次食譜中，對胡蘿蔔南瓜雞茸毛士最有興趣，因為平日比較少用肉類製作，也不常以蒸煮方式烹調，這種方法容易掌握，簡單地改變菜餚口感，課程甚為實用。」

劉小姐 寶寶年齡：9個月

「寶寶食物以粥仔為主，覺得欠缺新鮮感，今次來看看有甚麼菜色可作挑戰。曾經也使用過雀巢®嬰兒米粉，嘗試過以母乳沖調，猜是分量問題所以味道偏淡。透過今次課堂對嬰兒米粉的沖調技巧及煮食方法瞭解多了，會考慮繼續使用。平時要做出營養均衡的菜色很難，寶寶愛吃甜食，絞盡腦汁才想到讓他吃南瓜和番薯，有天然的甜味而且無損健康。覺得今次的菜色材料多樣化，並且含不同營養成分，帶來不少靈感。」



林小姐 寶寶年齡：9個月

「平時為寶寶製作食物較單調，多為蘿蔔、南瓜等蔬菜茸，所以希望學習像布丁的特別菜色。也曾試用過原味、蔬果味的雀巢®嬰兒米粉，省了不少製作時間，寶寶也喜歡其蔬果口味。今次活動獲益良多，回家可立刻讓他嚐嚐這次的菜色！」



Janet 寶寶年齡：1歲4個月

「寶寶一直飲用雀巢®能恩®奶粉，所以也選擇了雀巢®品牌的嬰兒米粉，不過多只用奶沖調成米糊，未曾嘗試將米粉加入寶寶的固體食物裡。寶寶喜歡吃水果、餅乾等味道較濃的食物，相反較不喜歡吃肉和蛋，我只好將食物攪碎哄他吃，所以我覺得為小朋友烹調的難度在於不添加調味又要好味，而且要注意食材的搭配及適合寶寶口味，所以今次教授的菜式，都很適合寶寶呢！」



Viola 寶寶年齡：11個月

「除了粥仔和米糊，很想看看到底還有甚麼菜色適合小朋友進食，所以便決定參與今次活動。寶寶6個月大開始進食雀巢®嬰兒米粉，一般會用奶調成糊後加入芝士、水果、蔬菜等食物，循序漸進，並與粥仔間隔食用。寶寶很喜歡吃南瓜、菠蘿、紅蘿蔔，卻不知為何不喜歡吃番茄，每次只好將番茄混合寶寶喜歡的食物來嘗試餵食。今次教授的菜色簡單、方便又好味，回家後定會再做給寶寶品嚐。」

Judy 寶寶年齡：8個月

「最初挑選雀巢®嬰兒米粉，除了是因為易於沖調成糊仔，它淡淡的味道也是原因之一，不怕過甜的口味令寶寶嗜甜。寶寶喜歡吃蘋果、香蕉、紅蘿蔔等帶天然甜味的食物，不過不太喜歡濃稠的食物，因而日常主要只為他製作帶有水分的粥仔和米糊。我好喜歡烹飪，但為小朋友烹調食物時實在難以同時兼顧寶寶。不過今日學到的菜色製作快捷，而且新穎及多元化，十分實用。」



Emily 懷孕3個月 寶寶年齡：21個月

「兒子9個月大開始每日早晚食用雀巢®嬰兒米粉，有時還會加入蔬果茸混和進食。他已經接近兩歲，進食的食物與大人差不多，不過因為再次懷孕，所以希望透過今次活動發掘更多為嬰幼兒而設的新菜色。平日為寶寶下廚最擔心會對未吃過的食物產生過敏反應，因此每次嘗試新食物都會逐少添加，先觀察及確定孩子沒有出現任何不適才放心。今日所用到的食材都很簡單，最重要是非常健康！」

