

嬰 兒 食 物 學



四川華英書局發行

嬰兒食物學

第一章 食物綱要

一 小兒之食物，必須能使其生長，及發生力量爲要。

欲使小兒之肌肉，骨頭，力量，均勻發達，則其食物必須爲多種混合而成。

小兒食量之多寡，與其年歲成正比例，且其食時，與每次所食之多寡，均當有定，故料理不慎，及多寡失當，時間不調等，皆爲阻止小兒發達，及致病之重要原因。

四 在兩餐之間，不可用糖果，或他類食品與小兒吮食，因此等食品與習慣，易起不良消化。

嬰兒食物學



3 1773 5299 8

MG
R13.2
2

五 小兒必須每天解大便一次，因其未消化之食物，及有毒之質料，可由大便排去。

六 稍大之小孩，當教其食後，多飲沸水。

第二章 由初生至六月之飲食與料理法

第一節 論母乳 嬰兒自初生至六月，母乳爲其無上之食物，

倘母親願意哺其小兒，則其乳必可源源而來。當嬰兒初生後，四至八句鐘時，即可使其吮乳；因此時嬰兒天然知其如何吮乳也。若過二日或直至母乳來時，方令其吮乳，則嬰孩之吮法，即不如初之自然。且嬰孩吮乳，能激刺乳腺生乳汁。喂嬰兒之前，當用沸過之水將乳頭洗淨，然後使其吮乳。二十分鐘，每四小時一次，若嬰兒過小過弱，可三小時一次。如此行之，

初三月之小兒，每日可增重一兩，以後增加重量速率則稍緩於前。

第二節 論魚肝油 魚肝油含有一種特質，名生活素，有助嬰

兒骨質強健，與防止嬰兒軟骨症之效，故在下半年（特在冬季，因此時陽光甚少）產生之嬰兒，滿一月後，可給以潔淨魚肝油，每日兩次，每次半茶匙，（即中國小半調羹）又每次喂量可漸漸加增，直至滿三月後每日三次，每次一茶匙，（即中國半調羹）照此法於第一年內繼續行之，第二第三年之冬季，亦依法行之，則小兒必日見康強也。

第三節 論橘汁與紅菜汁 橘汁或紅菜汁（洋薺椒）除清利嬰

兒大便外，尤為發育身體之要素，嬰兒滿兩月後，每日可食兩茶匙（即中國一調羹）橘汁，或紅菜汁，不宜加糖，嬰兒初時，多不喜此汁，但以後

必喜食之，爲母者如欲嬰兒強健，必須耐煩給以此汁，萬不可因嬰兒之好惡而定取捨也。此汁每次可漸次增加，（倘嬰兒之大便過滯過頻，當酌減一二日）至小兒滿一週歲時，則以每日食一枚橘汁爲度。

第四節 論開水 嬰兒排尿之分量，與其體之大小成正比，其

比值大過於成年人，故嬰兒所需液體食物較多。嬰兒食乳之後，當飲少許沸過之溫水，水內不宜加糖，暑天嬰兒出汗較多，尤宜多飲，倘嬰兒之水不足，則必不舒服及有發燒熱等狀。

第五節 論乳母 爲母者倘因他故，不能以自己之乳喂小兒，

其次要之法，則爲雇奶母，此初生六月之嬰兒所不可缺者也。但所雇之奶母，必須康健清潔，倘有結核梅毒，沙眼疥瘡，或其他傳染等症，皆不宜

雇爲乳母。雇來乳母，更當注意其乳頭之清潔，必須在每次喂嬰兒之前，先洗乳頭，而以每四小時喂一次卽洗一次爲定。

第六節 論尿布 嬰兒在一晝夜間，必排尿多次，及大便數次

• 如尿布濕污後，不立即更換，則令嬰兒不舒適，且易受寒，醫部疼痛，或有醫部之皮，因不換尿布之故而脫落，有時嬰兒因尿布之故而啼哭，爲其母或奶母者，多誤解其爲因饑餓而啼哭；故每小時當查看尿布一次，視其應否更換。每次換出之尿布，當洗淨令乾待用。嬰兒之健康，尿布亦居首要部份，法蘭絨，十字布等，均可用爲尿布。

第七節 論嬰兒之洗浴 嬰兒每日必須全身洗浴，先洗頭面部擦乾後，再將衣褲脫去，置暖水盆中，速速洗後取出，以乾大布裹之，置

於膝上擦乾，暑天每日須洗兩次，冬日嚴寒之際，亦可於火盆旁洗之。嬰兒之內衣常勤換，白色或紅色之法蘭絨作內衣，較棉布所製者溫暖而易潔，內衣不潔，亦爲致病之媒介。

第二章 論睡眠及其他事項

小兒有充足之睡眠，精神始能健旺，六月內之嬰兒，哺乳後即當使睡，六月至十二月者，午前午后各宜久睡一次，一歲以上之小兒，午后當熟睡一次，並在午后六鐘半即當安寢。

小兒食物之外，又當飲以充分沸過之水。

兩歲以上小兒所食之菜，應用叉子研細飼之。

街市售賣之包子，或饅頭，切成細絲，在鍋上或火上烤乾，即可代替

麪包，小兒咀嚼烘乾麪包，可以幫助牙齒發達。

煎炒食物，有碍消化，故不可用，嬰兒不可用含有豬脂食品，如無黃油（奶油），可以花生油少許代用。

母親之最大責任，乃在訓練奶母如何料理嬰兒。且母親之智識，常高過奶母之上，是以每逢檢驗嬰兒之時，爲母者必須親自臨場聽醫生與護士對於保護嬰兒之講論。

第四章 六月後嬰兒之飼法

第一節 第六月嬰兒之飼法

午前六鐘 母乳或奶母之乳，或用牛乳飼法。

九鐘 橘汁或紅菜汁兩大餐匙。

十鐘 先喂粥，然後喂母乳，或用牛乳飼法。

午後二鐘 見午前六鐘。

六鐘 見午前十鐘。

十鐘 見午前六鐘。

粥之做法 以糯米飯米各半，搗成細末加水及鹽少許，煮兩小時待用，起初每日喂兩次，每次兩小匙，（即兩小調羹）以後漸次加增，約在月終，以每次餵食兩大匙（即中國兩大調羹）為度。

再者每日應喂魚肝油兩次，每次半茶匙（即中國小半調羹），又當記憶每次哺嬰之時間為二十分鐘。

第二節 第七月嬰兒之飼法

午前六鐘 母乳或奶母之乳，或用牛乳飼法。

九鐘 橘汁或紅菜汁二三大匙。

十鐘 先飼滌粥，以後再飼母乳，見午前六鐘。

午後二鐘 青菜汁或湯，再加烘乾麵包一份，以後再喂母乳（見前）。

六鐘 滌粥以後，再飼母乳，見午前六鐘。

十鐘 見午前六鐘法。

菜湯做法 用菜蔬加水少許煮沸，用煮出之汁。此湯亦可與滌粥調和，所用之菜如菠菜，白菜，紅蘿蔔，莖等均可。嬰兒在七月之末，每日宜食兩次滌粥，每次食三四大匙爲宜。烘麵包當極乾，當在餐前食之。

如飼牛乳當先煮沸後三分鐘方可取用，每次約飼八兩。
每天用煮透之卵黃半個，研細飼之。

勿忘嬰兒吮乳，每次當二十分鐘。

第三節 第八月嬰兒之飼法

午前六鐘 母乳或奶母之乳，或用牛乳飼法。

十鐘 橘汁，烘乾麪包，滌粥，以後再加母乳。

午後二鐘 菜蔬（一大匙）烘麪包，肉湯，母乳。

六鐘 粥，烘麪包，母乳。

十鐘 母乳或牛乳。

肉湯作法 用瘦牛肉，羊肉，或雞肉，（當除去脂油）緩緩燉之即成。

菜蔬作法 用菜蔬加水及鹽少許煮之，搗極細，連湯飼之。肉湯，菜蔬，滌粥均可混合用之。

所用菜蔬 菠菜，蘿蔔，白菜研極細均可取用。

魚肝油每日三次，每次一茶匙。

卵黃研細每日半個。

第四節 第九月嬰兒之飼養法

午前六鐘 母乳或牛乳。

十鐘 橘汁，粥，牛乳二兩，烘麵包，再飼母乳或牛乳。

午後二鐘 肉湯，鮮菜蔬兩大匙，烤洋芋，研細卵黃一枚，混合飼之。

六鐘 粥與二兩牛乳調和飼之，再飼母乳，此月之嬰兒，可飼研細之新鮮水果，如蘋果，桃子，李子等均可。

第五節 第十月嬰兒之飼法

午前七鐘 粥，牛乳八兩，烘麵包加黃油。

十二鐘 湯，鮮菜兩大匙，烤洋芋三大匙，研細卵黃一枚，研細水果三

調羹，有時可用粥以代洋芋。

午後三鐘 橘汁與乾麵包一片。

六鐘 粥，牛乳八兩，烘麵包研細，水果若干。

第六節 十二月至十五月小兒之飼法

午前七鐘 橘汁，粥，牛乳八兩，烘麵包黃油。

十二鐘 湯，菜蔬，有時用微煮之全卵一枚。烘麪包黃油，亦可用粳飯
合菜以代烘麪包。

午後三鐘 粥，牛乳八兩，煮好之果子。

有時亦可用麪代洋芋或粥。

在此時期之嬰兒，可用煮好研細之雞肝調於菜或粥內飼之，亦可用少

許烹好之魚研細飼之，但不可給以豬肉，或油煎食物。

小兒在此時期，日間可食一枚橘汁。

前列之食品，如菜蔬，水果，牛乳，湯，蛋糕等等，可酌量增減飼小兒至二歲之久。

刮羶牛肉一調羹，用大火煮之，至凝結爲度，每星期飼數次，起初只飼一茶匙，小兒漸長，則飼量亦增。小兒滿十八月後，可飼少許雞肉，每星期數次。

第五章 論牛乳飼法

牛乳所含之糖少於人乳，但其他成分又較多於人乳，故用牛乳者，當加水與糖，使成嬰兒合宜之食物。

第一節 二星期嬰兒之牛乳飼法

牛乳 (煮沸三分鐘) 六英兩。(每一英兩等於中國兩調羹)

沸水 十五英兩。

糖 二英錢又四十釐。(每一英錢即一茶匙，約等於中國一調羹四分之一)

以上三者，須調勻置盤中，或瓶內蓋好；每四小時喂三兩，乘溫暖時飼之，初時嬰兒或不喜此等食物，但漸次必喜食之，再者嬰兒每次服餘之乳即當棄去，不宜留着以爲下次之用。

第二節 三四星期之飼法

牛乳 (煮沸三分鐘) 八英兩。

沸水

十一英兩。

糖

四英錢。

飼法與第二星期者同。

第三節 二月與三月之飼法（嬰兒此時平均體重約八磅每

一磅約中國十二兩）

牛乳（煮沸三分鐘） 十英兩。

沸水 十一英兩。

糖 四英錢。

第四節 四月（嬰兒平均重十一磅）之飼法

牛乳（煮沸三分鐘） 十七英兩。

沸水

十一英兩。

糖

六英錢。

每四小時食四兩半，並每日再食橘汁或紅棗汁一茶匙，和水飲之。

第五節 五月（平均體重十二磅）之飼法

牛乳

十八英兩。

沸水

十二英兩。

糖

六英錢。

每四小時食六英兩，每日再食兩茶匙橘汁（用水沖淡）。

第六節 六月（平均體重十四磅）之飼法

牛乳

二十四英兩。

沸水

十英兩。

糖

六英錢。

嬰兒每次可食七英兩；粥與菜汁（見前六月嬰兒之食譜）亦可起首飼之。

以上所列各種牛乳法，當按時飼之，即午前六鐘，十鐘，午後二鐘，六鐘，十鐘是也。倘嬰兒過小，或過弱，當請醫生查驗，以便特別預備食法。

若小孩滿六月後，身體強健，體質適中，則可飼以全牛乳（即不再加他質之牛乳）當乳酪甚多，可靜置六七小時，取去其酪，然後給與嬰兒。

第六章 論乳粉及煉乳

第一節 克禮門乳粉（此係全乳粉）

八餐匙乳粉加沸水一磅，即成平常之牛乳。一英兩乳粉等於五平餐匙。

第二節 大力果乳粉

此粉較輕，所以一英兩等於八平餐匙。

第三節 無糖牛乳

取乳與水各半調之，即成平常之乳。如再加水與糖，當以前列食譜之製法配合之。

第四節 鷹牌煉乳

第一星期飼法 半茶匙（即半英錢）乳，加水一兩半。每四小時飼嬰一次，

每次所飼之多寡，當以前列食譜爲定，每次未食完之乳，當棄去不用。

第五節 用煉乳代人乳之配合法

第二第三星期飼法 一錢煉乳，加水二兩。

第四星期飼法 煉乳二錢半，加水四兩。

第五星期至三月飼法 煉乳三錢，加水四兩。

第三四月飼法 煉乳四錢，加水五兩。

第五六七八月飼法 煉乳五錢，加水六兩。

第九十十一月飼法 煉乳六錢，加水七兩。

以上所列等等，當按時照新鮮牛乳法飼之，又當注意給以橘汁，或紅

菜汁，魚肝油，以後再照食譜給以菜汁，湯，粥等類；但各種乳汁飼法，只能使嬰兒體貌豐滿，不能使其肌肉骨質強健。

第七章 荳漿又名荳乳

荳漿爲有相當價值之食物，無論城鄉皆可得之，其價廉，且不易傳病，故中國各地多用以代替牛乳或煉乳。

製荳乳法 先將黃荳用水洗淨，然後再一杯黃荳，五杯水泡五六小時，用磨磨細，以布濾之，將濾汁煮沸五分鐘，置潔淨瓶中待用。荳乳含糖甚少，故所加糖質，當較牛乳爲多，通常所用者，當三倍牛乳所加之糖，譬如在牛乳內加糖半兩，則在荳乳內當加一兩半，餘類推。

(註一) 書內所列衡量，前已述及，茲再申明，一英兩約等中國兩調羹

，一餐匙約等中國一調羹，一英錢約等一茶匙，一茶匙約等中國一調羹之四分之一。

(註二)

紅菜是西國種子，各城區西餐處於暑期時可以尋得，鄉區頂可種植試用，春初播種於一團細坭土內，或土鉢內，或木箱內，(內貯細坭)，生長三寸許，即分植土內，夏秋結實，其幹不甚堅固，有時果實纍纍，可用竹木撐持。所云紅菜，係食其果食，色爲紅色，外形如大圓蔴椒而無辣味，內實不空，所包含要素極多。六七八數月內，無橘子橙子時，嬰孩即可食此紅菜果。○食法將紅果洗淨，剝去其反，以乾淨布包裹，擠出其汁，以汁照法飼之。如疑爲不潔，可略煮飼之。此果孩童及成人，生熟均可食，食時可加糖或加鹽。

(註三) 豈漿所包含要素亦極多，但每日石磨及濾布器具等，以洗極潔淨爲要。

(註四) 第十一月嬰兒之飼法與十一頁第五節第十月嬰兒之飼法同。

41

