

(3) 鱼泥：将鱼洗净，蒸熟或煮熟，然后去皮、去骨，将留下的鱼肉用匙压成泥状即可。

(4) 虾泥：活虾去壳、去肠，剁碎或粉碎成虾泥后，蒸熟或煮熟即可。

4. 如何为婴儿引入蛋类

鸡蛋含有除维生素 C 以外的人体所需的各种营养素，尤其是富含蛋白质、必需脂肪酸、视黄醇、铁、锌等，是适合作为婴幼儿辅食的优质食材之一，也是我国传统的哺乳期母亲及婴幼儿的滋补食物。但是，鸡蛋也是易过敏食物，特别是鸡蛋白，大约 2%~3% 的婴儿对鸡蛋过敏。因此，曾有建议，为减少婴幼儿食物过敏而将鸡蛋及蛋类的添加推迟至 12 月龄后，但近年的研究显示，推迟鸡蛋及蛋类的添加并不能减少鸡蛋过敏，鸡蛋添加的最佳时机可能在 4~6 月龄间。

鸡蛋及蛋类的添加可以从蛋黄开始。将整鸡蛋煮熟、煮透，水开后继续煮 10 分钟，使蛋黄呈粉状；去除蛋壳、蛋白，取蛋黄。第一次添加 1/8 个鸡蛋黄，加适量母乳、婴儿熟悉的婴儿配方奶或水，调成糊状，或可将蛋黄加入婴儿已经熟悉的米糊、肉泥中。第二天可增加到 1/4 个鸡蛋黄，第三天 1/2 个鸡蛋黄，第四天整个鸡蛋黄。随后，可从生鸡蛋中取出蛋黄，打散加少量水，蒸熟成蛋黄羹，并逐渐混入鸡蛋白至整个鸡蛋。还可以做成肉末蒸蛋、虾泥蒸蛋等。鸭蛋、鸽蛋、鹌鹑蛋等蛋类的营养价值与鸡蛋类似。

如果婴儿添加蛋黄或整鸡蛋后有呕吐、腹泻、严重皮疹等不良反应时应及时停止。如果症状严重应及时就医，判断是否为鸡蛋过敏。如果症状不严重，可以等待 2 周至症状消失后再次尝试，如果仍出现类似症状，可能是鸡蛋过敏，需要就医。

5. 哪些是易过敏食物，如何尝试这些食物并防止过敏

牛奶、鸡蛋、花生、鱼、小麦、坚果、大豆、贝壳被称为 8 大类易过敏食物。约 90% 的食物过敏由这 8 大类食物引起。

目前对于食物过敏发生机制的“双重过敏原暴露假说”认为，在胎儿期及婴儿出生早期已经通过皮肤等的过敏原暴露，致使婴儿过敏，如果能在早期引入食物蛋白，则可诱导口服耐受。因此，相比推迟易过敏食物的添加，早期添加以上 8 大类易过敏食物反而可通过诱导口服耐受而减少食物过敏。其中对花生和鸡蛋的研究最多，支持在婴儿 4~11 月龄期间引入花生，在 4~6 月龄期间引入鸡蛋。同时，在婴儿出生的第一年，引入食物种类越多，过敏发生风险越低。

6. 7~9 月龄婴儿的食物推荐量

7~9 月龄婴儿需每天保持 600ml 以上的奶量，并优先添加富铁食物，如肉类、蛋黄、强化铁的婴儿米粉等，逐渐达到每天至少 1 个蛋黄以及 25g 肉禽鱼，谷物类不低于 20g；蔬菜、水果类各 25~100g。如婴儿对蛋黄和 / 或鸡蛋过敏，应回避鸡蛋而再增加肉类 30g。如婴儿辅食以谷物类、蔬菜、水果等植物性食物为主，需要额外添加约不超过 10g 的油脂，推荐以富含 α - 亚麻酸的植物油为首选，如亚麻籽油、核桃油等。

7~9 月龄婴儿的辅食质地应该从刚开始时的泥糊状，如肉泥、蛋黄泥、米糊，逐