

琉璃光身心灵整体健康丛书（8）

听素宝宝的妈妈怎么说（上）

赠阅

诚挚的感谢

琉璃光素宝宝的妈妈
愿意和大家分享
他们的育儿心得

愿所有的父母和孩子
都能身心健康快乐！

这本小册子的资料摘自
《琉璃光养生世界》杂志。

听素宝宝的妈妈怎么说（上）

<u>目录</u>	<u>页数</u>
1. 健康素宝宝怎么吃	5
2. 素宝宝的妈妈吃些什么?	17
3. 听素宝宝的妈妈怎么说 —素食育儿的回响	21
4. 如何喂养小小孩 —琉璃光妈妈经验分享(上)	34
5. 如何喂养小小孩 —琉璃光妈妈经验分享(下)	56
6. 素宝宝的最爱 —素宝宝妈妈食谱秘笈大公开	76
7. 如何让孩子喜欢生食 —素宝宝妈妈经验分享系列	92
8. 生食问题信箱	114
9. 素宝宝妈妈大联盟 —育儿心得 DIY	118

健康素宝宝怎么吃?

谢美芳

民以食为天，在今日，大众已渐渐觉醒到素食才是最健康的饮食。很多朋友自己吃素，但却苦于不知如何给小孩吃素，在此我愿意和大家分享我的心得。

我的小孩（永为）是胎里素，目前已两岁四个月，仍吃素，从未喝过牛奶、吃过蛋。从出生至今，他的身材一直比同龄的小孩高大。在这两年多之间，偶而有小感冒，都是在家调养即可，从未曾因为任何病痛而看医生。别人眼中「吃素不营养，身体不好」的印象，在他身上一点也看得出来。

永为是我唯一的小孩，在完全没有经验又没有人可以请教的情况之下，我只好求助于书本。我最重要的参考书

是《Pregnancy, Children, and the Vegan Diet》，作者是 Michael Klaper，这本书是针对吃素而且不吃奶、蛋制品的孕妇、小孩所做的饮食建议。书上很清楚地列出婴儿从何时开始可以吃何种食品，教父母如何开始为婴儿添加副食品，如何为发育中小孩设计均衡的饮食，并且告诉读者各种维他命、矿物质可以从哪些非动物性食物中摄取。此书于 1989 年即已出版，可见素食育儿并非新观念。书中也列出了许多健康有活力的素宝宝实例，例子中有许多素宝宝已经是青少年了。我想，此书足以佐证素食育儿的好处，并给予想素食育儿的父、母亲们足够的信心。

永为七个月之前完全喝母奶，七个月之后开始添加副食品。刚开始我喂他水果，如香蕉、刨丝的苹果、苹果泥（水煮苹果再打成泥）、梨子等，慢

慢的，我再让他尝试当季蔬菜，如红萝卜刮丝、南瓜泥、打碎的芹菜等。此时的蔬菜，我都会煮烂并且打碎。

他十个月大时，我开始喂食谷类、面食，如蔬菜加糙米粥或拌面；一岁以后我才开始让他吃豆类。每一次我喂他吃从未吃过的食物时，我会让他连续几天都吃同样的食物，如此可以让他的消化系统习惯这样的新食物，并且可以很容易地观察他对此食物的反应。

在书中有提到几样不宜太早喂食婴儿的食物，兹分述如下：

- 一． 菠菜及甜菜根含高量的硝酸盐，最好等小孩十个月大后再喂食。
- 二． 高丽菜、美国花菜及白花菜容

易引起消化方面的问题，最好一岁以后再喂食。

三. 酸性水果，如柑橘类、各类莓子及蕃茄等，也是一岁以后再喂食。

四. 蜂蜜，十四个月以后再喂食。

我为永为准备食物时一定要坚持如下几项原则，第一、一定选用新鲜的有机材料；第二、一定要新鲜调理，不喂他隔夜的食物；第三、绝对不买现成的婴儿食品，如罐头、速食麦片等。我是全职妈妈，所以可以这样做。职业妇女可以使用新鲜的原料，一次多做一些再冷冻，用爱心做出来的食物也比没有人性的罐头营养成分要高。其实，我为永为准备的食物都在半小时内就可以完成，并不如想像中那么费时间。

小型电动食物处理机是我为永为准备食物必用的器具。我使用过不同的品牌，觉得美国品牌 Cuisinart 的 Mini-Prep Processor（约美金 30 元左右）是最佳选择。虽然比别的品牌昂贵，但它的刀锋较利，可以成功地打碎谷类及生菜，是其他便宜品牌办不到的。我从永为七个月大一直用到将近二岁，每天用好几次，可以说是最好的投资。

永为刚开始吃蔬菜时，我会用食物处理机将苜蓿芽或生菜打碎，再加入鳄梨 (Avocado)，拌成泥喂他。煮熟的蔬菜也可以用它来打成泥。

煮糙米粥时，我都将糙米泡水过夜，第二天早上沥干水分。要煮之前将糙米打碎，再加水或菜汤煮，如此只须煮十分钟即可。一般煮糙米粥须花时间熬，我用这种方法可以很快煮熟，而且可以只煮小孩一次要吃的份量。

在糙米粥中可以加蔬菜、泡过水且打碎的葡萄干（使用水果干须先泡水隔夜）、豆腐、红海藻等，小孩一岁后可加糖蜜、啤酒酵母粉等。

永为一岁前的食物完全没有调味，一岁之后，慢慢和我们吃一样的食物，但在煮菜时，我会特别将菜烧软些，并将他的部分拿出，再下调味品。

在一岁半之前，他的食物我都会先切碎或打碎，即使是现在，我仍会将面条或较粗的菜叶剪小段（此时，一把专用的剪刀很管用）。

从他一岁半开始，每天早上我都会让他先喝一杯现榨且稀释过的果汁或果菜汁，并且在每餐之间让他吃水果，他排便的次数似乎证明了「如果饮食正确，每餐都应该排便」。

自从他断奶之后，我偶而也会用坚果或种子类打成奶给他喝，用三分之一杯的坚果或种子（杏仁、葵瓜子、芝麻均可）加三杯半的水，放在果汁机中打匀，再过滤即可。

现在，永为和我们吃的一样，我并没有特别为他准备什么食物。他是一个胃口很好的小孩，我从来不须担心他不吃东西。

朋友告诉我，吃素，尤其是生机饮食这条路走得很寂寞，小孩稍有病痛就会听到亲友负面的打击。即使是现在，有人看到健康活泼的永为还会问我，小孩吃素会不会营养不良？我想，当你有足够的信心就不需要别人来肯定了。

永为性情温和、快乐，我相信这和他从出生就不造吃的杀业有很大的关系。每一位父母都希望提供小孩最好

的生长环境，而让永为从出生就吃素则是我们夫妻能给他最好的礼物。

素食甜点

我爱吃甜点，也爱自己做甜点。但是，大部分的蛋糕、饼干食谱均过甜且含蛋，对于吃素又不吃蛋的我，如何将这此食谱改良成不用蛋又不失口感是很有趣的挑战。

以下三个甜点食谱是我改良后的成品，朋友吃过均有不错的口碑，特别在此和大家分享。

附注：这些甜点不适合给太小的孩子吃。

香蕉红萝卜蛋糕

材料

2 杯	面粉
1 茶匙	小苏打(baking soda)
1/2 茶匙	盐
1/2 茶匙	肉桂粉
1 杯	压成泥的熟香蕉
1/2 杯	糖
3/4 杯	核桃油或任何植物油
1 杯	刨成细丝的红萝卜
1/2 杯	切碎的核桃

作法

- 一. 用面粉、小苏打、盐及肉桂粉拌匀。
- 二. 用电动搅拌机将香蕉、糖、油打匀。
- 三. 将(一)加入(二)中, 再加入红萝卜及核桃拌匀。
- 四. 放入九英寸方型烤盘中, 用华氏 350 度(摄氏 175 度)烤 50

分钟（用筷子插入不会沾）即可。

柠檬方块酥

材料

酥皮：

1 杯	面粉
1/4 杯	糖
1/4 杯	核桃油或任何植物油

方块酥上层：

1 颗	中型鳄梨(Avocado)
1/3 杯	糖
1/3 汤匙	面粉
2 汤匙	柠檬皮（只取黄色部分）
3 汤匙	柠檬汁（喜食酸者可多加）
1 杯半	不甜的椰丝 (unsweetened flaked coconut)

作法

一． 做酥皮：将面粉、糖、核桃油拌匀，放在九英寸方型烤盘中

，用华氏 350 度（摄氏 175 度）烤 15 至 20 分钟，直到表面呈金黄色，再从烤箱中取出，稍微放凉。

二. 做上层：将鳄梨捣碎，加入糖、面粉、柠檬皮、柠檬汁及椰丝拌匀，倒在做好的酥皮上，再用华氏 350 度（摄氏 175 度）烤 25 至 30 分钟，直到边缘呈金黄色，再取出放凉，切成方块即可。

巧克力饼干

材料

1 杯	奶油（室温）（我使用半杯奶油加半杯核桃油）
1 杯	糖
1/2 茶匙	盐
1 茶匙	香草精
1 茶匙	小苏打(baking soda)

1 茶匙	苏打粉(baking powder)
2 杯面	粉
2 杯半	麦片(oat meal)打成粉状
4 盎司	大块巧克力切成碎片
12 盎司	巧克力颗粒(Chocolate chips)
1 杯半	核桃
3/4 杯	豆浆或水

作法

- 一. 将奶油（或油）、糖、盐及香草精拌匀。
- 二. 在另一大碗中加入面粉、小苏打、苏打粉及麦片拌匀。
- 三. 将(二)加入(一)中，再加入巧克力碎片、巧克力颗粒、核桃及水拌匀。
- 四. 做成一英寸的球状，放在烤盘上，每个饼干分开二英寸，用华氏 375 度（摄氏 190 度）烤十分钟。
- 五. 可以做 40 至 50 个饼干。

素宝宝的妈妈吃些什么？

素宝宝的妈妈谢美芳

【怀孕期】

怀孕时食量较大，一天除了三餐外，每餐中间会吃当季水果或干果类（如杏仁豆、核桃）加葡萄干当点心。一天菜谱可由下列菜谱中自选调配。

早餐：有机吐司面包、自制全麦馒头、自制豆浆（用有机黄豆，发芽后再打浆）、现打胡萝卜汁或柳橙汁。

午餐：生菜、鳄梨、苜蓿芽夹面包、干麦片加葡萄干。有时亦佐以熟食。

晚餐：以熟食为主，五谷饭配炒或水煮当季蔬菜，或炒素面。炒菜以口味清淡、少油为原则。

重点：

- 一． 家中所有的食物尽量采用有机蔬果或其制成品。不要放不好的东西，就会自动减少吃垃圾食物的机会。食物最好吃新鲜的，如现榨的胡萝卜汁或柳橙汁。
- 二． 听从自己身体的需求。怀孕初期怕贫血，曾每天固定喝三汤匙的糖蜜(molasses)约一个月；有一阵子爱喝胡萝卜汁，另一阵子爱喝柳橙汁，我相信这是身体在告诉我依其所需而补充。
- 三． 对这种饮食习惯要有信心。同事看我吃素，一再地质疑这种饮食习惯对小孩的影响，但我有百分之百的信心。怀孕时期我的精神、气色比公司其他孕

妇好，而且完全不害喜，更让我能理直气壮的面对他们怀疑的眼光。

【哺乳期】

做月子时没有特别进补。但不吃中医所谓的凉性蔬果（如白菜、西瓜），做菜时多用姜，多吃根茎类。常服用酵母粉来发奶。偶而会用药膳（当归、黄耆、枸杞子、红枣一起炖汤喝），或是煮五谷粥加桂圆及酒酿。

出月子后，吃的就和怀孕时差不多，因为喂母乳所以仍不吃凉性蔬果，每天吃苜蓿丸(Alfalfa tablet)来发奶，朋友告诉我吃葫芦巴豆丸(Fenugreek tablet)发奶效果也很好（她妹妹试过）。如果决定自己喂奶，则自己的心理建设十分重要，对自己一定要很有信心，因为妳一定会听到别人负面的说词，如吃素奶水会不够或太稀，

喂母乳对母亲身体不好等，不要因此而丧气，甚至于放弃，最好找一位喂母乳成功而且尊重你饮食习惯的朋友来作精神上的支援，只要自己吃得营养充足，补充足够水分，常常让小孩吸，则一定会有充足的奶水。上班的母亲要喂母乳可以用电动吸奶器，吸奶后存于奶瓶内再置于冰箱。下班时带回家既可。

最后希望每一位母亲都可以像我一样容易吃到有机蔬果来抚育健康的宝宝。在此全心感谢我的母亲远渡重洋帮我做月子，并感谢阿里山(Alisan)饭店一家人对我的关心，让我在怀孕期及哺乳期所需之有机食物及用品有固定而充足之来源。

听素宝宝的妈妈怎么说？ 素食育儿的回响

谢美芳

在上一期《琉璃光》杂志登出<健康素宝宝怎么吃？>一文之后，有些读者问我有关坐月子及喂母乳的问题，我在1996年8月份《琉璃光》杂志<给素宝宝的一封信>一文的附记——<素宝宝的妈妈吃些什么？>已有提及，在此我再做一点补充。

生产过程对母亲，不管是身体或是心理均造成很大的冲击，坐月子正是让母亲复原的时候。在此时，母亲应该尽量休息，尤其在喂完母乳之后，更需要睡眠。生产后，子宫的伤口需要时间康复，在此时，衣着方面特别要注意保暖，因为即使小感冒也会危及母体。

在吃方面，则以容易消化且富含维生素、矿物质的食物为主，并注意蛋白质的补充，尽量采用有机的蔬果、五谷。我在坐月子时不吃生菜沙拉，也不吃所谓凉性蔬果，如白菜、白萝卜、西瓜等，多食用热性食物，如桂圆、酒酿，蔬菜类如大头菜、山药、地瓜叶、红菜、蒲公英、紫苏、玉米、甘蓝菜、莲藕、佛手瓜等，均很适合；另外，芝麻、核桃、杏仁、腰果、葵花子，加葡萄干、无花果干也很好。烹调时则多用姜、茴香 (fennel) 或西方常用的暖性调味料，如肉桂 (cinnamon)。至于药膳方面，我在刚生产完时喝了几帖生化汤，之后的一个月也继续服用四物汤等适合月子期间食用的中药，偶而会用红枣、当归、枸杞炖汤喝。平时可煮糖蜜姜茶饮用（老姜拍碎煮水，再加糖蜜）。

喂母乳的母亲更要注意饮食的调配，母亲进食四小时后即成为母乳喂食小孩，所以母亲的食物会直接影响到小孩，例如母亲吃高丽菜也许会让小孩涨气，母亲喝橙子汁则小孩屁股容易长疹子等。母亲小心的观察即可知道在喂母乳期应该避免那些食物。喂母乳时期，食物的品质更是要讲究，没有农药、化肥的有机食物才是最佳选择。在喂母乳时，我固定吃苜蓿丸 (alfalfa tablet)，书上说可以发奶，书上亦说啤酒酵母粉 (brewers yeast) 也可发奶。朋友告诉我吃葫芦巴豆丸 (fenugreek tablet) 也很有效，但我自己没试过。对我来说，芝麻最发奶。我吃的是有机的棕色芝麻 (organic brown sesame)，在一般健康食品店均可买到。台湾的一位读者试过，告诉我黑芝麻对她也很有效。大部分时间我是一把一把的生吃，吃一点就奶涨得很厉害。

如果打算喂母乳，在生产前应尽量阅读有关喂母乳的知识，让自己心理作好准备、充满信心。母亲喂母乳不只是饮食习惯会影响到小孩，母亲的心情是焦虑、不安或是平静、充满爱，均会经由喂母乳影响到小孩。在这时，家人的支持是很重要的。最好找一位喂母乳成功且尊重你饮食习惯的朋友做精神上的支援，可以在你觉得低潮时随时替你充电。在美国有一组织叫做 La Leche League，就是专门对喂母乳的妈妈做支援，任何妈妈都可以打电话给当地的义工询问有关喂母乳的问题（我就打过）。在其他的国家如果没有类似的组织，我诚心地希望有热心的妈妈登高一呼，成立类似的组织。

喂母乳是母亲和孩子之间一种非常亲密的关系，这种经验是母亲的特权，连父亲也无法分享。没有任何的食物

能取代母奶的营养成分，母奶的免疫功能也会让喝母奶的小孩在成长过程中能较和乐而不受疾病干扰，即使只喂母奶四、五个月也能让小孩的健康一辈子受益。我鼓励每位准妈妈都能亲自喂母奶，享受这种宇宙给予女性的特殊礼物。

以下是目前我的孩子一天的典型的饮食。

早餐：

1. 起床后即喝一杯稀释过的现榨橘子汁。
2. 半小时至一小时后再食用下列一项
 - a. 全麦吐司或自制全麦馒头夹杏仁酱 (almond butter) 及果酱。
 - b. 当季水果。
 - c. 麦片粥加啤酒酵母粉及红海藻或葡萄干。

午餐：（其中一项）

1. 苜蓿芽拌面（苜蓿芽须剪碎）。
2. 生菜卷。
3. 美式蔬菜浓汤。
4. 素炒饭。

午睡过后的点心：（其中一项）

1. 有机的糙米花粒 (crispy brown rice cereal) 加美式米浆 (rice dream) 或自制豆浆，再加各一小匙的啤酒酵母粉及红海藻。
2. 当季水果。
3. 绿豆汤或红豆汤。
4. 自制面包或甜点。

晚餐：

1. 半碗糙米饭加家常菜。

【食谱】

苜蓿芽拌面

苜蓿芽

3 杯

橄榄油或葵花油	1 大匙
美式酱油 (Liquid amino)	适量
啤酒酵母粉	1 小匙
红海藻	1 小匙
小麦胚芽	1 小匙

1. 苜蓿芽洗净，沥干水份，加入油、美式酱油、啤酒酵母粉、红海藻、小麦胚芽拌匀，即是凉拌苜蓿芽。
2. 面条煮熟，再加入凉拌苜蓿芽即可。
3. 同样的调味品拌生菜沙拉也很可口。

生菜卷

生菜	1 把
苜蓿芽	1 把
鳄梨	1/4 个
无蛋沙拉酱	1 小匙
全麦墨西哥面皮 (tortilla) 或春卷皮	1 张

包寿司用海苔 1 张
取一大盘，将面皮或春卷皮平铺在盘上，上面再铺寿司海苔。抹上无蛋沙拉酱，再放生菜、苜蓿芽、鳄梨。如包寿司一样将面皮卷起即成。

美式蔬菜浓汤

我的朋友香兰很会烧汤，以下是她提供的食谱。

扁豆	2 杯（泡水发芽）
高丽菜	半颗
白菜花	半颗切块
美国芹菜	2 根切块
义大利瓜	1 大条切块
红萝卜	2 条切块
蕃茄	2 颗切丁
姜	2 片（打碎）
茴香 (fennel)	半小匙（打碎）
胡荽 (coriander)	半小匙（打碎）
西洋香菜 (parsley)	半小匙

水 6 碗
海盐 适量

1. 扁豆先用水煮滚，再加入所有的蔬菜及调味料煮一小时即可。
2. 此蔬菜汤的材料可自行替换当季的蔬菜。原则是要料多水少，汤才会浓，是一道简单又营养的菜。

简易糙米粥

我在永为十个月大时即开始以糙米粥喂他。此份量是二次份（依小孩食量自行调整）。

糙米 半杯
水或高汤 2 杯

1. 糙米泡水隔夜，第二天将水倒掉。
2. 煮糙米粥前先用小型食物处理机将泡过水的糙米打碎，加二杯水或高汤煮十分钟即可（随时搅拌）。这

是基本的清粥。可以再选下列一法调配。

- a. 加入十颗泡水隔夜并打碎的葡萄干（泡葡萄干的水可先用来煮粥）。
- b. 先将南瓜或红萝卜加少许水煮熟、捣碎再加入粥中（煮蔬菜的水可先用来煮粥）。
- c. 菠菜或青豆先烫熟、切碎再加入粥中。

以下坐月子食谱由苏妈妈（苏雷文郁女士）提供

药膳面肠

党参	1 条
黄耆	5 片
水	5 碗
面肠	5 条
姜	4 片
核桃油	1 小匙

红枣	15 粒
当归	4 片
枸杞	1 大匙
海带	3 片
黑豆	1/8 杯
桂圆肉	1 大匙
香菇	5 朵
美式酱油 (liquid amino)	少许

1. 黑豆先泡水过夜，催芽二天。香菇先泡开。
2. 高汤：党蔘及黄耆煮半小时后放闷烧锅闷，半天后只取汤使用。
3. 面肠和姜用油煎过，加入红枣、当归、枸杞、海带、黑豆、桂圆肉、香菇、美式酱油及高汤蒸五十分钟即可。

桂圆粥

小小米	半杯
苋米或小米	半杯

水	5 杯
桂圆肉	1 小匙
酒酿	1 大匙
核桃	1 大匙

1. 小小米及苡米先泡水过夜煮成粥。
2. 桂圆肉切碎加入粥内，再加酒酿闷。
3. 吃时将核桃仁小火烤香，打碎洒在粥上。

莲藕花生汤

莲藕	1 根
花生	1 杯
水	4 碗
桂圆	1 大匙
酒酿	1 大匙
糖蜜	适量

1. 花生先泡水发芽。莲藕、花生加水煮软后后，加桂圆、酒酿、糖蜜即

可。
红烧莲藕

莲藕	1 根
埃及豆	1 杯
冬菇	5 朵
红萝卜	1 根
大头菜	1 颗
姜	4 片
酱油	1 大匙
酒	少许
麦芽糖或冰糖	少许

1. 埃及豆泡水过夜，催芽二天。
2. 莲藕拍碎和埃及豆加水煮软。
3. 冬菇泡软，用老姜炒香，加酱油、酒、麦芽糖，再加莲藕、埃及豆、红萝卜、大头菜后，红烧到汁干。

如何喂养小小孩 琉璃光妈妈经验分享（上）

杨淑琄等人

喂养小小孩一直是所有新手妈妈的重要门槛，这段期间应该如何喂食？有什么常见的状况发生？如何应对？我们特别邀集一些琉璃光妈妈们分享她们的经验，虽然我们都不是专家，但是希望能够汇集大家的力量，为未来的琉璃光妈妈们铺出一条平坦的道路，或至少不再犯相同错误。不过各个小孩都有自己独特的性情与身体，这里仅以我们自己的经验与您分享，喂养小孩有太多繁琐的事情，老一辈人看的孩子多、且经验丰富，别忘了也多向您四周的阿妈们请益。

在实践琉璃光环保、爱护生命、滋养小孩身心灵的理念下，如果您有关于

养育小孩的问题欢迎提问，也期许您与我们分享您的体验。请传真美国（1-425-940-2044）或电子邮件（rt2209@yahoo.com）的方式，注明是给「琉璃光妈妈信箱」（英文请写「for LLL moms」）即可。

《我如何准备副食品》

这个主题其实早在1998年8月杂志谢美芳就已经与我们分享过了（请参看「健康素宝宝怎么吃」）。后来许多的素妈妈们喂食副食品之前都会先读一读这篇文章，在这里我们也请您不要漏掉这部分，因为其中许多重要的讯息在这里不再重复提出。

凤娟：

在孩子适应了水果之后，我在她九个月时，开始煮蔬菜汤喂她。每次只用一种蔬菜，以当季蔬菜为主，如红萝

卜、大黄瓜、结头菜、南瓜、地瓜等。蔬菜汤煮好后用调理机打成稀泥状。在确定这些蔬菜她都没有过敏反应之后，我开始尝试喂她蔬菜糙米粥。米粥的部分，是糙米加小米和小小米。蔬菜则一次只用一种。刚开始我曾经尝试先将泡水隔夜的米加水打成浆再煮，但常因为一时疏忽而有些烧焦。所以后来我用的方法是，一早起来先将已泡好水的糙米加水煮滚，然后熄火盖上盖子闷上一、两个小时后再加进蔬菜煮三、四十分钟左右。（我用的是陶锅）这样虽然比较花时间，但我发现熬好的蔬菜粥口感比较绵细，小孩也比较爱吃。另外为了换口味，也为了让食物有变化，我也会用燕麦片加葡萄干泡水隔夜后煮给她吃，或是用有机的糙米麸加糖蜜调成糊状喂她。一岁之后则慢慢让她和我们吃一样的食物，但我都会将饭多加

些水煮久一点，让饭更软、更烂一些。

淑琇：

喂食小宝宝吃水果我大多用小汤匙（厚度薄一点的）刮成泥来喂食，吃一口刮一口，这样喂食方便而且不太会吃到氧化变色的水果泥；苹果、芭乐、梨等都可以，莲雾、葡萄、枣子就需磨泥器了，生菜的部份儿子还蛮喜欢切碎的苜蓿芽和红萝卜（打成泥的则不吃），妹妹则是不接受，刚开始几个月，要打成泥汁后（渣不能太多）再加胚芽饼才吃，但一次可以吃半碗；现在则是不需要加饼也吃得不错；熟食部份，刚开始我照谢美芳小姐的方式，将泡水隔夜的米打碎再煮，这样真的很方便，但儿子和妹妹都不爱糊状食物，后来我改煮地瓜粥、海苔粥、高丽菜红萝卜粥、什锦蔬菜粥、蔬菜糕、香油五谷饭等，但

吃的量也都不多。一岁以前我只给原味食物，一岁以后则会少量的添加味噌或海盐。儿子的胃口是随着牙齿长齐后才愈来愈好的，刚开始都只是浅尝而已，对食物的喜恶也会变，像他一开始特别钟爱香蕉，但后来却又一口也不要，现在则都喜欢了。我们还很担心他会不会像周遭亲友的小孩那样一是个挑食宝宝，还好牙齿长齐后就渐入佳境了，后来我们还觉得他除了苦瓜以外的都爱吃。现在他四岁了，胃口非常好，食量则是跟我们差不多。

妹妹的胃口则不太一定，大部份都是尝几口，吃到不饿就不要了，有时候她喜欢吃饭，我会用电锅里现有的三谷饭或五谷饭（我发现糙米配上小米及红米吃起来口感很好，尤其是配糯小米），一碗热腾腾的饭，拌低温冷压的芝麻油及葡萄籽油再加上一点点

有机黑豆酱油，就成了我们小时候吃的香喷喷的猪油拌饭了（一岁以后才这样吃）。因为妈妈的母乳不在身边，有时候她真的什么都不爱吃时，我会使出最后一招：胚芽饼泡汤汁，可以让她吃上半碗或一碗，有时用粥汤、有时打三谷米糊或红萝卜苹果汁等，加上拨小块的胚芽饼（有机商店买的），她还蛮喜欢的，至少可让她补充些水分。

紫玉：

我在准备宝宝的饭菜时，因为懒惰熬到烂、也懒惰用机器打碎（因为清洗机器麻烦），就效法古人用自己的牙咬烂，再吐出来喂宝宝，我自己是觉得再方便不过了，不过婆婆实在看不下去，告诉我别人都是如何大费周章准备，我脑筋一转就说，我这样咬过可以先帮她消化食物（唾液中含有淀粉酶可以消化淀粉），而且还用台语

加一句「吃我的口水，听我的话」。其实我只是发懒找借口，不过性情温和的婆婆可听进去了，没再说什么，事隔两年后，一天她竟然很认真地告诉我：「你说的对耶，这孩子真的很听你的话！」这部分纯属笑话分享，您愿意也不妨一试。只不过更好笑的是，我的老二可不爱吃磨碎的东西，常常是她乱吃一通，咬下来又吞不下去的东西，最后就到了妈妈的肚子里，这下妈妈可吃了不少小孩的口水，以后真不知是谁听谁的，诚然是最佳现世报。

《我鼓励小小孩吃什么？原因是？我不让小小孩吃什么，或是多大才给吃？原因是？ 》

淑琄：

我鼓励小小孩吃新鲜蔬果，因为我们从琉璃光所接受到的讯息都是新鲜自

然食物才是我们应吃的；会控制小小孩吃加工食品或有人工香料、色素及添加剂的零食。

凤娟：

从十个月开始，为了让孩子习惯生食，我们会在饭或面里加少量的芽菜，鼓励她吃。现在孩子不但每餐饭前都会先吃小半碗芽菜，更常常自己在厨房里拿我们洗好的芽菜吃呢。而因为读了《我来了》一书，所以在选择食材时，有些属于龙葵属的蔬菜我特别小心的避免不让孩子吃，如马铃薯、蕃茄、茄子。因为这些植物在种子形成蛋白质的过程中，有生物碱产生，使得氮含量过高。另外蕈类我也不给孩子吃。（详细的内容可参阅《我来了》一书）而豆类及豆制品，在孩子一岁两个月后才少量让她尝试。至于一般含有化学添加物的零食和饮料，更是我们家的拒绝往来户。

立惠：

我儿子两岁以前我不给他吃整颗蛋与坚果类，一方面不容易消化，另一方面怕造成他变成过敏性体质，三岁以后才开始给吃蜂蜜，因为小小孩的身体无法消化蜂蜜，龙葵类植物我也少量地供给，特别是马铃薯多吃会让人倾向物质主义，所以也不鼓励吃。

晓蕙：

我鼓励小孩吃蔬菜、绿色的生菜，不过必须半哄半骗，还要调好吃的酱料（有点酸甜的效果较好）。两岁多到三岁时早餐都给水果为主的食物，加一点麦片，五岁以后改为早餐高蛋白的食物，包括蛋、奶、麦片，两餐中间再给水果吃，这是根据 Susan Johnson 博士据中国医学为依归的建议，他也建议不让小孩吃糖（人工的

) 及加工食品。

Sylvia:

我觉得只要是「当地」、「当季」新鲜的有机食物就很好，小孩不需要非常多样、复杂的食物，他们并不像大人知道这么多。像我们在学校里就刻意安排每天的点心时间煮不同种的谷类给小朋友吃（此妈妈是华德福幼儿园的老师），星期一糙米、星期二燕麦、星期三小米、星期四小小米、星期五裸麦、星期六大麦、星期日玉米，一般在家里也可以如法泡制，这样小孩可以吸收得最好。

念慈:

我会特别给小孩补充螺旋藻、综合维他命，另外在他爱吃的红萝卜无蛋糕中加进亚麻子粉及黑芝麻粉。

紫玉：

除正餐及水果外，我给小孩友善细菌、大乐之光、维纯净光彩维他命C、健素糖（无糖）等。很好玩的是，我不给小孩糖吃，不过每每会听到小孩用要糖的口吻来问我：「妈妈，我可不可以吃一粒友善细菌、或是维他命C？」

淑琄：

我在断奶前完全没有添购任何补充品。现在则提供乳酸菌、大乐之光、卵磷脂及钙粉。

家玉：

我的宝宝一直到我们特别给他添加了很多的糖蜜后，他的指甲才长好，我

想小小孩可能需要补充多一点的铁质。

《小小孩食谱》

淑琄：

蔬菜高汤：至少三种颜色的当令蔬菜，例如大头菜、红萝卜、蕃茄、青花菜、豌豆仁，水滚后小火熬一小时左右即可。一次熬三天的量，软软的菜渣也很适合直接喂食。（剩余的菜渣可加颗蕃茄煮成汤面当晚餐，或加中药卤包及豆干海带等，用电锅炖蔬菜卤味也是很美味；或加面粉、海盐煎成蔬菜饼，有吃葱蒜的则可加些葱或韭菜煎成葱油饼）。

五谷地瓜粥：五谷饭（或糙米小米饭或三谷饭皆有，煮前都泡水隔夜）、带皮地瓜丝、再加水或蔬菜高汤用电锅煮，外锅放两杯水，煮好焖个半个

小时才打开。煮一次不够烂就再煮一次。

高丽菜红萝卜粥：蔬菜高汤、二谷至五谷饭（米）、再加少许切细的高丽菜红萝卜一起用电锅炖。

什锦蔬菜粥：蔬菜高汤、二谷至五谷饭（米）、再加少量切细的什锦蔬菜一起炖。

海苔粥：任一种煮好的粥，再加剪碎的海苔，就成了有海鲜风味的海苔粥了。

蔬菜糕：开水烫过的地瓜叶（有时用任何买到的绿色蔬菜），加水放入果菜机打成汁，再加面粉、少许地瓜粉、黑糖，一起搅匀呈浓稠状后，倒入抹过油的盘子里，入锅蒸 15 分钟即可，等凉了再切才好切。（虽然可以用太白粉替代地瓜粉，但是现在许多太白粉都是基因改造的玉米粉产

品，一般勾芡可以用树薯粉、莲藕等替代）。

紫玉：

香蕉泥两变：不是所有小孩都爱吃酪梨，但是为了要让小孩吃多一点油脂类的食物，我用香蕉和酪梨刮泥混合拌在一起喂，另外香蕉泥混芝麻酱也很和。

椰奶芋头西米露：我的两个小孩都爱吃，其中的小西米改成大薏仁在能量上更搭配，只是小孩都看小西米可爱，所以我后来还是分开煮。水煮滚后下小西米（选择白色，没有色素的问题，小的煮起来也快，水是小西米的五倍），煮半透明就可以放在一旁继续焖，芋头切丁加水煮好后，连水用果汁机打成芋头奶，再倒进已经变透明的小西米大锅中，煮滚后加椰奶再煮滚，加入冰糖调味即可。

大薏仁汤：大薏仁先泡水数小时，晚上放进慢炖锅中加入甜枣同煮（加很多的水，如果介意枣子煮化了，就须等薏仁煮得差不多时再加枣子进锅，有时我连枣子也省了），起床后混进点冰糖和一小撮海盐就有得吃了。

银耳汤：莲子泡水隔夜，银耳用水清洗泡软，与红枣一同放进慢炖锅中加很多水煮，煮到银耳变得很软烂，再加入冰糖调味即可。这三样材料还蛮搭配的，不过小小孩比较吃不动莲子，所以后来都省了。银耳对气管、肺部很好，小孩有咳嗽时我就会煮来吃，但是一定得煮到很烂才有效。我在喂吃银耳汤时，常常有外国人以为我在喂苹果泥呢！

凤娟：

一般来说，我们家的宝贝胃口还不错。但最近（近两岁）有点挑食，比

较喜欢吃菜而不太爱吃饭，我只好先让她吃饭再给她吃菜，或是用海苔皮包饭给她吃。在以粥为主食的那段时间，小孩有时也会不太想吃蔬菜粥，这时我就会给她换口味，用全麦面线淋上青菜汤（汤里加少量的味增）加苜蓿芽再洒上一些啤酒酵母粉拌成凉面给她吃，这时她会很欢喜的把面吃光光。

晓蕙：

我的孩子胃口不大，只要饱了就不会再要吃的。以下是她爱吃的几样菜供做参考。

沙拉酱：蜂蜜、苹果醋一点点、香菜和（或）九层塔切碎、义大利葡萄酒醋（Balsamic vinegar）与橄榄油。沙拉主要以生菜和葡萄干为主，较甜且脆，小孩咬得动。

白花菜、蕃茄同炒，加海盐调味。虽然蕃茄不适合多吃，但有时煮菜加蕃茄调味，对小孩来说效果不错。

有机玉米：有机玉米煮水。玉米外层的苞叶及须丝不要拿掉，煮水喝听朋友说很好。

《吃饭规矩，如何让小孩胃口变好经验分享》

凤娟：

因为有段时间我家小孩会把菜丢到地上，甚至吃饭吃到一半还会吵着要下餐桌玩。因此我们给孩子订定的用餐规矩，就是吃饭前会先和她沟通并且再三告诉她，菜是吃的东西要珍惜，如果把菜丢到地上，那我们就不会再给她吃了。另外就是吃饱饭才可以下餐桌，如果想玩而下桌，那就不能再上桌吃饭了。而吃饭时如果她还是把

菜丢到地上，又还想吃而再跟大人要，我们便坚持不再给她添加。而如果吃饭吃到一半她吵着下餐桌，就让她下桌去玩，如果她玩一玩又想吃饭，我们会把饭菜收掉不再给她吃。通常这样的作法，她的反应就是哭闹，但即使是她哭闹不停，我们也依然坚持原则不因此而改变。经过几次的教训之后，孩子就不太会在餐桌上轻举妄动了。

晓蕙：

我家吃饭的规矩是吃完才能下桌，不能中途跑掉。女儿常常坐不住，吃饭很慢，又爱讲话。之后，我画了一张表格，让女儿自己选三到五件重要工作，包括吃饭不需要大人催促，及在定时内吃完，如果做到，就贴一个星星贴纸在表格上，这样做的效果不错。要让胃口变好的方法是，两餐中间不能吃零食。

家玉：

中药铺买到的山楂加大麦芽可以让胃口变好，山药（白肉）也有效。

Sylvia：

我只规定吃东西一定在餐桌前吃。以前的我老是煮三种口味的饭菜来迎合一家人的胃口，现在的我很清楚，晚餐吃不饱就上床睡觉是不会饿死的，如果小孩不喜欢今天的饭菜，我只会要求他们至少吃一口表示「感恩妈妈煮的菜」（take one "no, thank you" bite），因为有时候小孩只看一眼就说不想吃，这么做可以让他们至少尝一尝味道再决定是不是真的不想吃。

两餐中间如果给小孩点心或果汁，会让他们吃正餐的时候没有胃口。要让小孩喜欢吃饭菜，可以让小孩帮妈妈一起做菜。另外，如果能让小孩亲手

种菜或发芽菜，让他们与菜菜的成长产生关连，他们也会变得比较爱吃青菜。

念慈：

我们给小孩定的餐桌规矩是，饭前先洗手，一定要坐在位子上吃，玩具不能上桌（可以放在看得见的地方），不可以乱丢东西，饭前先「供养」（两岁半开始），饭后要「结斋」（一岁半开始），这佛教的感恩仪式其实是外婆教的，我自己一直都有这么做，小孩耳濡目染，所以虽然仪式要念的东西很长，但他学起来很快。从这点来看，大人的身教真的很重要，在这里也分享一个小孩快三岁时的笑话：我平时有诵一些经文，但并没有教过孩子，一次我与外子两人绞尽脑汁在想一位魏先生的名字，口中喃喃地念「到底是『魏』什么呢？」结果小孩看我们实在想不出来，就进

出一句话说：「是『为』利有情先成佛！」。

美芳：

从小就训练孩子坐在高脚椅子上吃东西，吃完就下来，所以他们知道吃东西的时候就得上高脚椅上吃。长大了也一样，一定要在餐桌上吃，不能带到客厅或其它的地方吃，不想让食物掉的满地招蚂蚁，在餐厅以外的地方吃东西也不容易专心，对肠胃很不好。在东西没嚼完之前不可以下餐桌，不可以满口的食物到处乱跑。食物吃不完也不勉强，但如果饿了不是没东西吃就是得把剩下的食物吃完。下午的点心时间安排在晚餐最少一小时之前，吃正餐前尽量不给吃零食，如果一定要吃就给一些容易消化的水果或红萝卜等。如果要让小孩做到，大人一定要以身作则。三餐的时间尽量定时。每人有固定的坐位，最近餐

桌位置改变，大家吃饭的位置一时也不一定，老大一直抱怨他非常的迷惑，吃饭时不知要坐那里。

由于从小没有养成细嚼慢咽的习惯，现在要改不容易，只有在他们吃饭的时候一直提醒他们和自己。

如何喂养小小孩 琉璃光妈妈经验分享（下）

曾紫玉等人

《小小孩便便经验分享》

念慈：

我的小孩一个多月大时曾经有过纪录八天没有便便，但是医生听诊也觉得没有什么问题，我们调稀梅子原汁 (plum juice) 给他吃，后来也就便了，而且便便看起来很正常。听说吃母乳的小孩走极端，常常是一天大便五次或是五天大便一次，所以遇到这样的事请不要担心。

淑娟：

儿子刚开始吃副食品时严重便秘，大便必哭，总得用塞剂帮助排便，便秘

的现象好几个星期才好（因为母亲告诉我，他们以前普遍都是喂母乳，而且在宝宝开始吃辅食时都会有这种现象，只是有的一两次就好了，有的则会持续好几个星期，所以我们并没有很担心），妹妹也是刚开始有便秘，但她那聪慧的母亲找到了一种孢子型乳酸菌粉末（比瑞吉），大大地减轻她便秘的情况（在这之前也试过几种不同厂牌的比非德氏菌或乳酸菌，但这牌的对妹妹最有效），刚开始的食物是一样一样慢慢加，但变来变去还是便秘，后来就多种混合使用了。

凤娟：

刚开始喂辅食的第一个月，宝宝便秘的情况很严重，几乎每隔三、四天左右就有便秘的现象。当时我也不确定是什么原因造成小宝贝便秘，只好暂时停喂她水果而改喂稀释的有机甘蔗汁加几滴 EM1。喝了这种甘蔗汁后小

宝贝通常都能顺利排便，而经过几次的观察后，发现是孩子水分的补充不够。因为之前喂母乳并未另外再给孩子喝水，如果喂她吃水分较少的水果，而我又刚好吃了比较燥热的食物，使得母乳也比较燥热时，就会造成小孩便秘的情况。所以之后我除了注意孩子和自己水分的补充之外，每天早上起床后一定先给孩子吃一小汤匙 Life start 菌，来帮助肠胃的消化和排泄。并在饭前、睡前为她按摩。在作了这些改善后，第二个月孩子的排便状况也就恢复正常了。

Sylvia:

我生到第三个小孩才有添加辅食后便秘的问题出现。我请教一位专门给小孩及婴儿按摩的女士，她告诉我这种情形很普遍，并教我可以沿着小孩肚子的左右两侧顺时针按摩，右边绕太阳的圆形，左边绕月亮的弯勾型，

这样可以迎请太阳和月亮的力量让小宝宝的消化系统更快发育完成。我猜测我小孩便秘也有可能是因为吃了苹果泥的关系，因为通常腹泻时可以吃苹果来帮助止泻（苹果去核心，如挖一深洞，上插两三个丁香蒸来吃），让我怀疑苹果造成便秘。后来我喂宝宝喝几茶匙的薄荷茶（peppermint tea，菊花茶也行）来帮助其排便，果然通了，但是小宝宝可吃尽了苦头，我想也许他的消化系统尚未发育完全（宝宝现在九个月大），加上我还在喂他吃母乳，所以我暂停喂辅食，也许下个月再试试，等他准备好了再重新开始。

《小小孩不爱吃饭经验分享》

紫玉：

我的第二胎在六个月大以前，看人吃东西直流口水，一开始喂辅食时还

颇愿意吃，不过她是磨碎的东西不爱，特别为她做的粥都不吃，愿意吃干饭，但我家吃全糙米三宝饭，她根本吃不动，苹果也是一整颗给她才吃，但最后都吐出来，甚至连香蕉、南瓜、马铃薯这些最普遍的宝宝餐只消看一眼就摇头了。一岁以后愈来愈吃不好，有一阵子竟然只想靠我的奶过日子，这当中我绞尽脑汁作各种食物给她试吃，我想我大概撑了三个月情况才慢慢好转，也许是因为她的牙齿长够多，终于可以吃一点较硬的东西，或者是她终于也觉得妈妈的奶不够吃了。

我想有些小孩都会有一阵子是如此，或长或短，撑过去就好了。这一段期间的危机是，有的妈妈挺不住，就开始乱塞小孩各种东西吃，特别是加工制品或垃圾食物，这些东西多半比较诱人，但是自此就把小孩的口味养坏

了。我想小孩不愿意吃，也没有办法硬塞，这时食物的品质就特别重要，我尽量供给宝宝有机的新鲜蔬果、谷类，由于我还在喂母乳，所以也安心不少。另外让小孩多活动，消耗得多也有助打开胃口，我常常发现小孩玩得又饿又累时，胃口最好，这时候吃什么都香。

珍妮：

事实上小孩的感受能力比我们大人强，他们知道什么时候肚子饿，知道自己身体的需求，许多妈妈都担心小孩该吃饭的时间喂不进饭，其实只要不供应零嘴，等小孩饿了，自然会要吃东西。

《省力经验分享》

Sylvia：

我学到的经验是，如果妈妈可以将一天的流程安排妥当，那么带小孩这件事就会变得容易得多。特别是如果可以在前一夜或一早将出门前要准备的事情先做好，像是要上班的妈妈先将自己装扮好、小孩的便当装好、要带出门的尿布、水瓶都准备好等，等到小小孩起床后，自己才能将心思专注地放在小孩子们的身上，一天之始也不会因为同时要做各种事情，对小孩东催西赶，心情变得烦躁不安，脾气变得很大。

另外，让小孩学习有一段时间独处，安静地待在房里做自己想要做的事，也许二十分钟。我在我小孩三岁半的时候开始这样做，告诉他除非房子失火或是有事需要帮忙（例如东西放太高拿不到），否则就等时间到了才出来，原本的用意是要给自己一个缓冲的时间，后来发现这样对彼此都好，

小孩后来也会主动要求进房一会儿，需要自己静一静，对一整天都在忙碌的母亲来说也轻松一些。

紫玉：

应付宝宝一天多餐的需求，我想许多新妈妈都有同感，一天大部份的时间都在弄吃的和喂食，我后来用慢炖锅，觉得颇理想，可以睡前或一早将泡好的豆或谷类所有材料一起加进锅中（如罗宋汤、薏仁汤、银耳汤、红豆汤），等起床或下午就有热呼呼、又新鲜的东西可以吃，小孩不必等，大人也不用老忙着张罗吃的。

《牙齿保健经验分享》

淑娟：

儿子刚长门牙时有给他吃饼干磨牙，而他又不让我们帮他洁牙，且常常吃

着吃着就睡着了，虽然他吃的其他食物都很健康，但还是造成他上排门牙都蛀牙了，这是我们严重的疏忽，不要因为周遭亲友们说应该要给宝宝吃吃饼干，磨磨牙、练习咀嚼，就犯了大家都在做的错，千万要注意洁牙，并且慎选饼干种类，希望大家的宝宝都有健康的牙齿。

念慈：

我的儿子快要发牙时，我们听小儿科医生的建议，买了套在手指头上的牙刷帮他按摩牙龈，也因此开始长牙后就习惯我们帮他刷牙，而没有一些妈妈遇到小孩不配合刷牙的困扰。我们要求小孩刷牙很严格，早晚都要刷牙，晚上自己刷完牙，妈妈会再检查一遍，平时也注重钙质的摄取，我想这是他一直到现在牙齿都很好的原因吧。

《让小小孩睡觉经验分享》

紫玉：

我是一个很糟的妈妈，一直到第二胎一岁以后才发现原来早睡对小孩有多重要，也才开始努力地让生活整个步调提前。后来发现其实并不难，只要您定时早早把小孩挖起床，小孩就会早早阵亡，如果小孩觉睡得少，就要避免中间的午睡时间不要拖得太长，还要预防小孩在不该睡的时间睡着，大半就得找一些会刺激小孩醒过来的事给他做，像是洗澡。刚开始时我总是觉得孩子还小（不到一岁），累了，心疼、舍不得，就让她睡个15分钟或半小时（第二个午觉），可是常常招来的结果是小孩撑到半夜十二点还是玩得很高兴，隔天早上妈妈累得醒不来，就开始恶性循环地晚睡晚起。

抓紧小孩的节奏非常重要，高明的妈妈会预先看出一些征兆，知道接下来小孩很快就饿了或是就要闹觉了，可以事先安排妥当。譬如小孩的节奏是玩一玩，饿了吃饭，吃完饭再玩一玩就睡觉，如果妈妈一直忙，错过小孩应该上床的时间，小孩很可能就又开始叫饿，那么您就得重新开始这个规律性，喂饭，等他吃完再玩一玩，再睡，我自己就是前车之鉴，所以想特别提醒新手妈妈这点。这也是为什么人智学鼓励给小孩一些睡前的仪式，让小孩心理上开始准备睡觉（有的小孩需要较长的心理预备时间），睡前仪式可以是睡前故事，或是点蜡烛、感恩祈祷等。

我的一位朋友让她的小朋友在上床前，点上一根蜡烛，陪着小朋友拿着烛台，边哼一首歌，缓缓步上二楼的睡房。雷博士曾说过，如果在睡前最

后一眼看到的是烛光，会引领这个人的心识安详入睡等等..... 如果您选择讲故事给小孩听，就特别要留意所讲的故事内容，因为睡着之前所听到的故事对小孩极具影响力。大女儿三岁及四岁的时候我带她回台探亲，初时会担心长辈们背着我偷偷喂她吃荤的，后来发现她会很断然地拒绝动物的肉、会要求去吃全素的餐厅（以免不小心沾到荤食）、甚至还会劝长辈吃素，这些行为连我都大为惊叹，因为我完全没有教她这些，我一般也不会主动劝人吃素，后来回想起来，很可能是因为有一段时间我都是讲护生的故事给大女儿当睡前故事听。聪明的父母很可以利用睡前故事来教育子女。

慧慈：

小宝宝出生后，半夜得要醒来喂母乳。后来我去参加雷博士的研习营，

听 Raymond Grace 分享他是如何利用宝宝刚睡着时，在孩子耳朵旁告诉他一些正面的话，以输入讯息（类似洗脑），我回来后也如法泡制，每天趁宝宝刚睡着，就向她说：「宝宝睡得好舒服，一觉睡到天亮。」这么做之后我的宝宝真的睡得好多了（有时甚至睡整夜），这时的她才四个月大哟！

另外，如果小孩睡眠日夜颠倒，可以选一件小孩常穿的旧衣服倒挂起来，我小时候就是这样被调整睡眠的，听妈妈说很有效哟。

美芳：

让小孩睡觉一直是我搞不定的事。我知道小孩要早睡，但每晚吃完晚饭，再清洗干净，帮小孩洗澡也都要弄到超过八点半才让孩子上床。心急加上孩子不配合，孩子常常是在我的吼叫

声中上床。后来终于开窍了，孩子在晚餐前先洗澡（饭后太快洗澡也不利于消化），吃完晚餐，他们还有时间玩一会儿，我也有空清洗。七点半开始收玩具，刷牙，八点能在床上讲睡前故事，安静的入睡。如果你的孩子还小，也许你必需将整个过程时间提早。

我发现规律的生活对小孩非常重要，也让父母的日子好过许多。在固定的时间做固定的事（起床，吃饭，洗澡，睡觉等），父母、小孩都知道接下来要如何做，孩子有安全感，父母也不须花太多时间说服小孩。另外事先告知孩子接下来要做什么也很有效，例如：孩子正玩的开心，你发现快到收玩具准备睡觉的时间，先告诉他们再玩 10 分钟便要收玩具了，再靠近时，可再给一个提醒，叫他们自己找到一个可以停下来的段落，如此

可让整个转换过程平顺许多。如果突然要孩子开始收玩具，他们玩在兴头上，肯定不肯依你的。

《特别顾虑或是担心的事》

淑琄：

我发觉小孩子对副食品的食用情形跟学习走路及说话的情形有点像，会突然走了几步或说出几个清楚的字，然后却又好一阵子都不走或不说了，但再又开始走或开始说话时却都大有进步。

在宝宝对副食品的胃口不好时，当妈妈的我们都会担心孩子会不会是个挑食宝宝，其实有时候只是宝宝想尝试「副」食品的脚步没有我们预期中的快而已，我发觉只要多元化（不偏食）地提供宝宝品尝食物的机会，有时候真的只是需要耐心等待。

凤娟：

回顾这段历程，我觉得自己一直很担心小孩的胖瘦和发育状况，特别是常会有长辈们「高度」的关怀，所以喂奶时总是希望她多吃一点。不过到目前为止，孩子除了比较瘦之外，身心的发展都很好，而且个性温和、善解人意。而相较于一般同年龄孩子的健康状况，她生病的次数也比较少，而且都是用自然疗法让她自己慢慢康复。回顾这段历程，如果可以重来一次，我想我会更有信心的面对别人的质疑，也会放下自己的忧虑，让自己更轻松快乐些。而且因为母亲的心情会影响孩子，所以当我不再在意孩子的胖瘦问题而希望她多吃一点时，我发现她的胃口变得更好，吃饭时也都能不需叮咛而把饭菜吃光光呢！

念慈：

对我来说，让我比较担心的事情是带孩子去社交场合，因为怕别人拿垃圾食物或荤食给我的孩子吃。后来我都会小心地选择一些接受与我同样理念、或至少懂得「尊重」别人理念的人在一起，这对小孩也是一种保护。

《如果重来一次，我会改变的事》

Sylvia：

我想第一件我会改变的事情是不再带着小小孩到处跑，或是安排太多活动，让小小孩接受太多的刺激。我们应该趁小孩很小的时候就养成他们享受完全宁静的时刻。现代人的声光刺激太多，许多小孩在各种吵杂的环境中长大，如果从小就未曾体验过「宁静」，长大后就会不晓得如何独处在

一个静默环境下，只好把他的一天塞满要做的事，保持忙碌，要不然就打开电视、音响，让身边有个声音也好。您也许听过这样的例子，爸妈不知道怎么让他们的孩子安静下来上床睡觉，只好开车兜圈等孩子睡着后再抱回家。我自己的老二是另一种例子。在他婴儿时期，我总是打开吊风扇让他入睡，他听习惯这个声音睡觉，后来连冬天也要用棉被包着头开风扇睡，现在已经十六岁了，他还是这样，够夸张吧！

第二件我会改变的事情是，只给小孩吃有机的食物。生老大时没钱、也没概念，生老二时对有机食物只有粗浅的认识，当有了老三，我已经懂得够多了，我可再也不会让我的小孩吃那些有一大堆杀虫剂、除草剂和化肥养大的食物。

第三件我已经改变的事情是：不给小孩打防疫针。

美芳：

在生第二个孩子之前多给老大一点心里准备，让他和肚子中的孩子先建立感情。老二出生后，再忙碌也要固定让老大有和妈妈独处的时间。不要将心思全放在新生儿上而忽略了老大的需求。这些是我没做到的，如今后悔也来不及了。

东方人是较含蓄的民族，我们不会把「我爱你」挂在嘴上，也不习惯搂搂抱抱。然而对西方人而言，这是再平常不过的，从孩子的同学家庭中我学到了这点。以往我只注意到孩子的温饱而忽略了这些情感上的付出。如今我会特意的抱抱已九岁的大儿子，告诉他我爱他，不善于表达自己情感的

儿子也开始有回应。真的是只要开始，永远不嫌太迟。

注意自己说话的态度。我发现孩子所有不好的说话语气和我们一模一样。

紫玉：

增加小小孩油脂类的摄取，延后甜食的供应，而且制作甜食或饮品时降低甜度，不要供应花生酱（一旦小孩吃了喜欢，就很难再从饮食中拿掉），并且尽早让小小孩上床睡觉。

素宝宝的最爱 素宝宝妈妈食谱密笈大公开

谢美芳、曾紫玉、金翁莹莹、赖立惠、叶女士、陈念慈

谢美芳食谱

大儿子潘永为八岁，小儿子潘永行四岁

常常有人问我：「小孩子吃素要吃些什么？」但是我所认识的素宝宝妈妈们却很少有这个问题，这些素宝宝们大部分的胃口都极好。我认为是因为这些妈妈们都尽量采用新鲜的有机蔬菜，而烹调方式都极为简单，保持食物的原味，避免给小孩吃添加了人工色素、人工甘味等的加工食品，素宝宝们的口味从小就被训练的很单纯，

当然吃什么都觉得是人间美味了。我邀请了这些妈妈们将她们的拿手好菜和大家分享，希望这些富有创意的妈妈的食谱，能给你一些灵感，让下厨烧菜变成是你每天为全家用爱心准备出来的礼物。

以下的食谱每个成分的量可随自己家人的喜好自由增减，而且所有的食谱不是只有素宝宝们喜欢，大人也吃得很欢喜喔！

南瓜汤

南瓜半颗至一颗切大块（削不削皮均可），放在锅中水盖过南瓜即可，加一把腰果、三片姜，煮至南瓜变软，放入果汁机中打匀即可。嫌淡的话可加一点盐。我喜欢留一点腰果不打匀，吃起来较有口感，不喜欢姜的人则不要将姜打匀。

在秋天南瓜丰收时，这是我家最常做的一道菜。在美国的南瓜琳琅满目，用 Butternut 南瓜做汤时，我喜欢用果汁机打匀变成浓汤式，用 Kambocha 南瓜（即台湾种的南瓜）做汤时，我则不打过，大块大块的南瓜在汤中，吃起来较有口感。Acorn Squash 因为很甜，我通常不拿来做汤。整颗洗净，在南瓜上搓几个小洞，用华氏 400°F 烤一至一.五小时（烤软即可），吃食切开，去掉子，单吃或加一点奶油即可。

九层塔松子酱（Pesto Sauce）

二杯九层塔叶子（塞紧），洗净，稍微阴干。二 / 三杯松子或核桃、一杯橄榄油、一小匙盐。

将所有材料放入果汁机中打匀呈绿色稠状即可。放在冰箱中可保存两周。

夏天盛产九层塔时，我家的冰箱中随时有这九层塔酱。用来涂面包、拌面、拌沙拉均可。

联络网址：veggiebaby@hotmail.com

曾紫玉食谱

女儿刘霏芸四岁

春卷

香菇切丝、红萝卜擦丝，用些油炒，淋一些酱油焖煮软。

红色高丽菜切丝，用些水蒸煮软，沥干。

香菜切碎、任何芽菜、红毛苔、花生粉备用。

将以上材料一层层置于春卷皮中间，最后用蕃茄酱涂于春卷皮四周（当浆

糊般)包起即可食用(不需要再煎或炸)。

这道春卷五颜六色,兼有咸、甜、酸味,非常讨人喜欢,喜欢辣味的人,还可以拌点辣酱在蕃茄酱中。其中的材料,红萝卜、香菜及花生粉是主角,高丽菜可以用其他菜替代,放芽菜是为了增加生食的机会,红毛苔也可以用海苔代替,就是不加也行。另外,如果可以自己用干锅稍烘一下坚果,再打碎做坚果粉来替代花生粉,混入红糖或直接淋糖蜜在春卷中就更棒了。

Monica 沙拉酱

花生酱、芝麻酱、腰果酱、苹果醋、枫糖、美式酱油(Liquid Amino)、柳橙汁或葡萄柚汁、水、味噌

以上材料除味噌外均一比一，味噌只要一丁点做提味用。

我家生菜原本吃得不多，但自从 Monica 给了我们这个沙拉酱食谱后，我们用海苔包生菜沾酱吃，从此生食变得津津有味了。

马铃薯泥与蘑菇浓汁

马铃薯（中）四个用水煮熟，捞起压成泥。加入豆浆或煮马铃薯的水一杯及盐 1/4 茶匙拌匀。

另外，蘑菇六个洗净切片，直接放入不沾锅煮熟。

生腰果半杯与热水两杯用果汁机打匀，加入太白粉二茶匙、酱油二汤匙、啤酒酵母粉一汤匙、盐 1/2 茶匙，继续打匀。

打匀的腰果奶与蘑菇一起用中火煮到滚，边煮边搅拌。

最后在马铃薯泥上淋上蘑菇浓汁即可食用。

吃不完的泥与浓汁隔餐加些水煮成汤，随便加点切碎的菜，就非常讨喜好喝。这是参考李美玲的食谱，她利用腰果入菜，常常有极好的效果，像是马铃薯一颗（随喜加玉米或青豆、一些青菜）加水煮软，再加腰果一小把，用果汁机打成的浓汤，是我家小朋友的最爱。

我家小朋友的早餐或是中午带饭通常都是以糖蜜水作为饮料（一两汤匙的有机糖蜜冲一杯水喝。糖蜜 molasses），糖蜜的营养丰富，微量矿物质、铁、钙的含量都高，常喝还可以提高免疫力，简单又方便。如果你问我为什么我的小孩会爱喝这玩意，

也许是因为她打从娘胎就常喝，养成的口味；也许是每每讲故事时，一有黑黑的饮料，我就说他们也在喝糖蜜水（白的则说是杏仁奶等），加上她又没有电视的污染，这样的灌输很有效。

联络网址：RL1019@yahoo.com

金翁莹莹食谱

儿子金和庆三岁

和庆最喜欢的一道菜，其实很简单：有机面条煮熟，拌一点橄榄油及亚麻子油和很多的红海藻粉，通常我会配上一点烫热的青花椰菜加一点有机美式酱油。

下面二个食谱是和庆小时候常吃的菜：

扁豆汤

半个洋葱切小丁（随喜）、四盎司（oz）红萝卜切小丁，一盎司芹菜切小丁、一大匙橄榄油二盎司扁豆、四盎司马铃薯削皮切小丁、十二盎司高汤或水。

洋葱、红萝卜及芹菜先用橄榄油炒香，约 10 分钟，加入扁豆、马铃薯及高汤或水，煮滚后用小火再煮 25 至 30 分钟，用果汁机打匀即可。

义大利瓜及青豆汤

半个洋葱切小丁（随喜）、一又二分之一盎司橄榄油，二盎司义大利瓜（zucchini）切薄片、一中型马铃薯削皮切小丁，四盎司水、一盎司青豆仁（冷冻或新鲜均可）。

将洋葱用橄榄油炒至软。加入义大利瓜、马铃薯及水煮滚后，加盖再煮十

二分钟，加入青豆仁，煮滚用小火再煮五分钟，用果汁机打匀即可。

联络网址：

diana_ong_king@yahoo.com

赖立惠食谱

儿子沈树洋两岁半

树洋的胃口很好，为了每餐都吃现煮的，我尽量简化食谱。将面条煮熟，川烫芹菜，加入面条再拌一点生杏仁酱即可。因为「油」在小孩子发育过程中占了一个很重要的地位，我在树洋的饮食中也特别注意好油的使用。亚麻子油或橄榄油加味噌调成酱加在烫过的青菜上是我常用的法宝。

青花椰菜汤

二至三颗青花椰菜切小丁、二颗中型马铃薯切小丁，五至六根美国芹菜切

小丁、一颗洋葱（随喜，不加亦可），盐、胡椒适量、一小匙油、三至四杯水，二至三大匙杏仁酱（almond butter）、香菜少许。

锅中加油、洋葱、盐及香菜炒香，用小火加盖将洋葱焖软，约 15 分钟。加入青花椰菜、美国芹菜、马铃薯、水，加盖煮至马铃薯变软，将材料倒入果汁机，加杏仁酱打成糊，过滤。将青花椰菜的花切碎，过水稍烫熟，加入汤中即可，可加适量的胡椒。

联络网址：Lihueylai@hotmail.com

叶女士食谱

女儿 Annabelle 三岁

我女儿不喜欢吃米饭，所以我煮饭时喜欢使用混合不同的谷类来变换口味，薏仁、野米、黑糯米、红糯米、小米都是我常用的谷类，我使用的比

例是一杯白米，二杯糙米再加上一杯其他的谷类。

青花椰菜炒饭

红萝卜切碎，青花椰菜切碎（只取花的部分，炒饭时只看见「绿点点」），素肉切碎，葱或洋葱切碎（随喜），其他任何蔬菜切碎及饭和所有杯料加油拌炒即可，调味料可使用酱油、盐、咖喱、蕃茄酱等。

蕃茄九层塔豆腐

豆腐切丁，蕃茄切丁，九层塔，豆豉，葱切碎。

所有东西加油拌炒，加酱油调味即可。酱油及豆豉可以用味噌及花生酱或杏仁酱取代，这样口味会完全不同，只是要在最后才加味噌及花生酱。

联络网址：
stephanieyang1@hotmail.com
陈念慈食谱
儿子程德善两岁四个月

三明治

将面包在烤面包机略略烤过，一片涂上蓝莓酱，另一片涂上杏仁酱，将一小匙螺旋藻洒在涂酱面包上，两片贴合即成。

蔬果面包

材料：

三分之一杯糖、四分之一杯植物油、三杯刨丝或压碎的义大利瓜（Shredded zucchini）、胡萝卜、苹果或香蕉（mashed banana），可选用单一材料，也可以混合一又二分之一杯全麦面粉、二分之一杯亚麻子粉

(Flax meal)、黑芝麻粉及小麦胚芽，三者比例随意，但不要多于二分之一杯。一茶匙小苏打 (baking soda)、一茶匙香草精、二分之一茶匙盐、二分之一切碎的核桃、二分之一杯葡萄干。

1. 将干料 (面粉、亚麻子粉、黑芝麻粉、小麦胚芽、盐及小苏打) 混合均匀。
2. 将糖、油、蔬果及香草精以电动搅拌机混合均匀。拌入已混合的干料中。
3. 加入核桃及葡萄干。
4. 将两个长方形烤盘内壁略涂油。均匀的面团分放入两个烤盘，以华氏 375°F 烤一小时，或筷子插入拉出不沾黏即可。

附注：

1. 任何吃不完的蔬果应该都可以放到这个食谱里来，混合的风味似乎更好。但须留意甜度及水分的掌控，如香蕉会增加甜度，苹果会较湿。此时可视状况调整糖和面粉的量。
2. 这个食谱可轻易含括重要的亚麻子粉、黑芝麻粉及小麦胚芽，但又不致于令口感及香味有变化。孩子还特别爱吃。
3. 全职妈妈可把这个食谱减半，如此就能吃到新鲜的面包。我每次做两条，一条冷冻，一条现吃，味道还是很好。

红萝卜蛋糕

二杯全麦面粉、二杯红萝卜刨丝、四分之三杯菜籽油或蔬菜油、二大匙太白粉、三大匙碎核桃、二茶匙小苏打粉（Baking Powder）、一茶匙啤酒酵母、一茶匙姜碎末、八至十大匙枫糖浆或蜂蜜。

将所有材料混合拌匀，倒入容器中，以 350 度烤约 25 分钟或以刀子插入不黏即可。

亦可加葵花子或葡萄干。红萝卜的量亦可增加，可以使蛋糕较湿润，但红萝卜味亦较重。

联络网址：vegan.baby@verizon.net

如何让孩子喜欢生食 素宝宝妈妈经验分享系列

曾紫玉、陈念慈、谢美芳

生食的好处多多，除了保留食物的营养（特别是酵素）、还可以节约能源、餐盘清洗简单，也让您吃进更多碱性食物，现代人的体质普遍过酸（微波会让细胞酸化），生食是非常需要加强的部分。为了让小孩吃到最多的生菜，我们让生菜有各种不同的包装。

除了各种生菜配上好吃的 Monica 生菜沙拉酱（芝麻酱、腰果酱、花生酱、苹果醋、枫糖、酱油、柳橙汁或葡萄柚汁、水，全部等量混合，再加上一丁点味噌提味即可）之外，外子也会在一锅生菜上，撒上苹果丁、香蕉

片、肉桂粉、葡萄干、橄榄油、芝麻油、红糖，拌匀后分碗，再在上面加上一点烘过的腰果或葵花子等坚果，这对喜欢又香又甜的人来说，十分讨喜。我则喜欢再加挤一点柠檬汁。

早餐一杯精力汤或是一碗麦果泥是一天极佳的开始（请参考雷博士的「大自然健康食谱」）。听雷博士的分享，我们将麦果泥当中的麦片用泡水一夜催芽的两大匙亚麻仁子作替换，这样的清肠效果非常好。

拌面时，可加上切细细的生菜或各种芽菜，或黄瓜、义大利瓜擦丝。

如果这顿饭是饭、面以外的东西，如披萨、饼，那么就可以配上一杯现榨的红萝卜汁。

有时我利用各种「皮」包生菜。有时候我会做墨西哥软饼、山药薄饼，或

是买现成的润卷皮或海苔来包生菜，或是用发芽吐司面包（sprouted bread）夹各种生菜。当然您也可以用现在台湾流行的「全麦烧饼」来夹生菜吃。有时不须拘泥形式，也可以用生菜直接包裹其他的菜，或是义大利瓜切片夹芦笋等其他生菜，上面插根牙签固定即可。虽然换丹不换药，但是对小孩子就很管用。

◎墨西哥软饼（参考《活力生机新起点》，李美玲著，积木文化出版）

材料一：快煮燕麦片一杯、生白芝麻四分之一杯、自然海盐二分之一茶匙。

材料二：全麦面粉四杯

材料三：生腰果四分之三杯、过滤水二杯

用果汁机（blender）将材料一打成粉，倒入材料二拌匀，再用果汁机将材料三打匀拌入前料，揉成面团，约分三十等份，杆成很薄的圆薄饼，平底锅烧热后两面煎熟（不用加油）。吃剩的装袋放冰箱，下次干锅烘一下即可。有时故意烘久一点，变成脆薄饼，当成小孩把生菜饼吃光光的奖励。

◎山药薄饼（参考《风行日本的天然能量甜点》，山本洋子编，积木文化出版）

材料：山药粉一杯、荞麦面粉或全麦面粉一杯、水两杯、麦芽糖或枫糖两大匙、自然海盐一小撮。

将面糊在平底锅上摊开，两面干锅一烘即可。原本用来包红豆沙的山药薄饼与墨西哥软饼有完全不同的口感。可替换着吃。

泡菜、腌渍过的蔬菜也算生的，而且十分开胃，通常是我家菜园丰收下的产物。小黄瓜可作成脆瓜，酸酸的腌茄子夹入各种皮中也十分爽口，没有全熟的木瓜也可以变得好吃。

◎ 腌茄子（参考"RAW-the UNcook Book", by Juliano with Erika Lenkert）

材料：

两支中型茄子（切片，约一公分厚）、一到两杯苹果醋（梅子醋更好）、一个红青椒、二分之一杯新鲜九层塔（切细）、一大匙姜或大蒜、橄榄油。

以一宽口瓶装茄子，塞紧，倒入醋至盖过，用重物压住，置凉处两到四天，用手拧干，与其他材料装瓶，塞紧，最后用油盖过。两三天可食，但

入味则需六星期，可永久保存（惟开罐后入冰箱）。

◎腌木瓜：

已转红、但未熟软的木瓜切薄片，拌入梅子醋和枫糖，马上就可以吃，美味可口。

我觉得「菜色」很重要，一碗全绿的生菜看起来不是很可口。加上小朋友常常是视觉导向，我会尽量配上一些红色，像是带红色的生菜、红青椒、红萝卜、红色高丽菜、蕃茄、草莓、红葡萄、枸杞子、甜菜根，红艳欲滴的石榴也非常讨好。黑色可以用海苔、葡萄干、橄榄、小蓝莓、甜枣，甚至切薄片的蜜饯有时在能量上也很合。白的如芽菜、瓜类、豆薯等。口感软的香蕉、酪梨混入生菜中，令生菜滑顺易入口。用料不拘泥在传统的「生菜」上，有时候我会针对小孩的弱点出菜，像是她爱吃素火腿，就切

得薄薄的，和一大堆的其他生菜夹进三明治里。有时她为了吃蜜饯或腰果，就会很高兴的吃生菜沙拉。在能量测量上来讲，通常当季的蔬果会比较相合，有时配得好可以把食物的能量增加很多倍，经过烹煮常常让食物的能量下降许多，这也是为何要生食的原因之一。曾经配过几个很合的生菜组合，与您们分享：

◎丝瓜切丁、桃子切丁、小蓝莓，加发芽亚麻仁子，淋上糖（molasses）。

◎发芽亚麻仁子、芹菜、苦瓜、杏仁、枸杞子，淋上枫糖。

◎发芽芝麻面包夹美国芹菜、佛手瓜蜜饯、蕃茄、海苔。

◎发芽芝麻面包夹蕃茄、李咸蜜饯、生菜叶、苜蓿芽、苹果、海苔。（与大黄瓜、青椒、素火腿不合。）

◎用海苔卷生菜、素火腿、苜蓿芽吃（可加苹果）。

我借着各种机会鼓励小孩吃生食。从她会站的时候，就总是在我旁边的椅子上看我洗菜切菜，常常还来不及煮，我们就已经开始在吃了（像是比赛谁吃到最长的地瓜叶梗，梗渣吐掉）。大一点了，如果小孩便当不好好吃，我也不出声，反正带她上菜园，饿了自己会找东西吃（当然，你可不能给小孩正餐后各种点心），甜豌豆、草莓、青椒、蕃茄、黄瓜、花椰菜、生菜等，各个季节都有一些可以随手摘来就吃的菜。另外，我想身教也是很重要的一点，如果你能享受生食的美味，小孩看在眼里也会变得好吃。

常常有人质疑，怕生食吃多了会胃寒，如果体质偏寒的您能选择一些不

寒的菜类，如菠菜，花椰菜、高丽菜、茼蒿、芹菜、秋葵，或是配上一些暖性的配料，如姜汁、肉桂粉、芥末酱、黑糖、花椒、胡椒、红椒粉、九层塔、紫苏、香菜、茴香等，自然就冷暖平衡了。

太阳晒干或低温烘烤的食物能保存食物的活力，也算生食的一种。有人问这个太阳能烤箱去哪里买，其实，吃披萨剩下的纸盒就可以用来自己制作，您可以和小孩一起来动手。好玩！好吃！

◎自制太阳能烤箱：

步骤一：

留下一大一中的披萨纸盒，将中盒置于大盒上，使一边齐（如图一）。

步骤二：

用笔在大盒上划出中盒的边，用美工

刀割开三边，变成可向上打开的盒盖（如图二）。

步骤三：

用一个碗调无毒白胶和水（一比一），将铝箔纸（亮面朝上）贴满大盒内侧。再于大盒内侧边上塞上报纸或是切条的保利龙（作为隔绝保热之用），（如图二）。

步骤四：

将中盒放在大盒中，如果仍有缝隙，则再塞入报纸（如图三）。

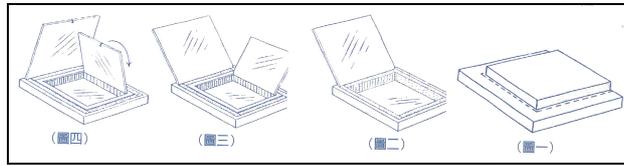
步骤五：

用无毒黑色颜料将中盒的底部及大盒的边缘涂黑，有助于吸热。

步骤六：

将盒子的其余部分用铝箔纸贴上，尤其是两个盒盖的内侧，要尽量贴得平顺，好将阳光完全反射进烤箱内。在

两个盒盖上穿洞绑绳子，绳子另一头绑块石头，就可随时改变盒盖角度（如图四）。



最后将您最喜欢的饼干食谱拿出来试试，享受一下超级太阳能饼干的滋味吧！

联络网址：RL1019@yahoo.com

陈念慈

德善是个胃口很好，却不爱生食的孩子，餐桌上的生菜沙拉多半进不到他的肚子。虽然也希望他能开始尝试生菜，成功的比率并不高。我相信是我处理预备生食的能力待加强，不尽然

都是他的责任。截至目前为止有效的一招是「交易法」，前提是该餐得有他极爱的菜。比如我们会跟他条件交换：「你先吃一口这个菜，妈妈才能给你饼。」然后把一小叶沾了点沙拉酱的菜混了饭摆在他的汤匙里，看着他自己开口送进「山洞」（嘴巴）里。下一口就得守信用，给他爱吃的埃及豆煎饼（仿中东的 falafel，有埃及豆泥、芜荑、碎红萝卜或洋葱，加点面粉及盐拌匀，用少许油以小火煎黄。）如此一来一往，约可哄他吃下三四口生菜。另一招比较「大欺小」。就是趁他吃玩得高兴，又不注意时，悄悄在汤匙上摆好一口饭菜—泰半是我要他吃，可是他较不会主动吃的种类，找到嘴空的当儿，请他「打开隧道」，因为「火车要开进来了」。这招现在已经时灵时不灵，因为他不知打哪儿学来把进了嘴里却不要吃的东西立刻吐出来。不过多半时

候他都玩得开心，胃口又不错，所以这招还算有效。

今年年初邻居给了我们几棵菜苗。我们把他们种在后院。最近德善也喜欢在院子里跑跑跳跳，顺便站到黄瓜前比比谁高。当我们第一次采收时，他抱着两条黄瓜兴奋极了，拍照之后将黄瓜削皮切片，甘甜的滋味令他连续吃了好几口。猜想让他参与种菜应该也会是个有助他生食的妙方吧！

下面这个食谱应该是德善最肯主动吃的生食。

材料：

绿花椰菜梗（broccoli stem）三、四个
（花椰菜花可作他用）。

调味料：

麻油、酱油、乌酢、糖、白芝麻粒各适量。

作法：

1. 将花椰菜梗外围的粗纤维削除，其余可食的部分全部切成约一吋长（3.5 公分）的细丝。
2. 将酱油、乌酢、糖及麻油适量加入切好的细丝里，调成适宜的口味。
3. 撒上芝麻粒，冷藏至少半小时使入味即可。

注：这道菜可以充分利用花椰菜梗，尤其花椰菜梗完全不会因拌了调味料而变软，每一口都非常爽脆有劲。

联络网址：vegan.baby@verizon.net

谢美芳

吃素之后，才开始接触生食，知道生食的好处多，但也从不勉强自己，总

是听自己身体的需要。冬天生食吃得少，但夏天一到，自己会很想多生食，便在饮食中大量的加入生食。对于孩子，我也抱着同样的态度。想吃时，他们会主动要求，不想吃时，我也不勉强，但这一切是建立在从小便让他们习惯生食，不会排斥的大前提下。

大儿子永为的第一个食物即是水果。稍大时，我则加入了酪梨拌切碎的首蓿芽，或是将切碎的生菜拌在稀饭中。小儿子永行较挑食，一开始吃副食品时愿意吃的种类很少，他是先从吃粥开始再加上少数水果，生菜及酪梨都不愿意吃。回想当时，急也没用，只有慢慢的试他爱吃的食物，不爱吃的东西则锲而不舍的一试再试，不吃也不逼他。很幸运的永行到了两岁后，似乎胃口开了，吃东西也不再挑三捡四了。二个孩子都是在两岁以

后正式开始和我们吃一样的东西。一家子都很爱吃的我们，吃东西也不需哄骗他们，反而是要担心他们吃过量。我深觉得孩子爱不爱吃东西，除了和父母提供他们的食物品质有关外，父母本身的态度也有很大的关系。我和外子都是贪吃一族，每回吃到从农夫市场买回的有机蔬菜，我都有无限的满足及感恩，口中不断的说好吃，脸上的满足感更是骗不了人，孩子们看到此景象，会觉得东西不好吃也难了。

在家中吃生菜沙拉，我很少调酱，总是将各式的生菜和芽菜洗净，沥干水，放在大盆中，上面再洒上红海藻、小麦胚芽、啤酒酵母粉、茴香粉再淋上一点好油、好醋，拌匀即可。如果觉得味道太淡，可再加一点美式酱油。家中有自制的泡菜时（高丽菜切碎，装入干的玻璃瓶中，压紧，上

面加一点盐，瓶口盖上纱布，放三天即可。需放冰箱保存），我也会加入一起拌匀。油，我使用有机冷压橄榄油、有机冷压南瓜子油、有机冷压芝麻油、台湾的苦茶油等。醋则使用乌醋、义大利式的 **Balsamic Vinegar**，或最近在台湾买到的有机日本乌醋。这样拌好的沙拉，每一片生菜都油油亮亮的，吃过的人都喜欢。暑假回台湾，也如法泡制，结果连不爱吃青菜的外甥也吃得津津有味。

让孩子帮忙，也是生食的好机会。蚕豆（**Fava Bean**）或甜豌豆（**English Pea**）盛产期，我会买上一堆，要求孩子一起帮忙整理。只见他们在剥掉层层豆皮后，便一口送入口中，常常是吃掉的多，剩下的少。自己种菜、种果树，更是让孩子生食的好机会。无花果成熟时，常见小儿子在树下巡逻，一见有熟的便自行摘来吃，

摘不到的便找爸爸妈妈帮忙。种小蕃茄时，也常常好一阵子看不到他人影，原来又躲到院子去大快朵颐了。孩子们准备自己的餐点也是方法之一，自己做手卷，便是我们常玩的游戏。将所有的材料放在餐桌上，把包寿司的海苔剪一半，卷成喇叭状，放入苜蓿芽，切碎的生菜，洒上一点芝麻，一点素肉松，抹上一点美乃滋即可，边做边吃，忙的不亦乐乎。以下介绍一个自制腰果美乃滋的食谱：

半杯	生腰果
3 大匙	柠檬汁
1/4 杯	水
1/2 杯	油
一点	盐

将腰果、柠檬汁、水，用果汁机打匀，再一点一点的加入油继续打至像美乃滋稠状，最后加入盐再打匀即可。

最近看了几本有关生食的书，作者都是百分之百生食者，书中的资讯让我大开眼界，发现生食不再局限于生菜沙拉。书中较特别的是各式的汤及甜点，试了几样，小孩都吃的很高兴，在此与大家分享。以下的食谱均参考“Eating without Heating”，作者：Sergei and Valya Boutenko。

◎基本的汤底

一杯坚果（用水泡过夜，隔天将水倒掉）和二杯的水用果汁机先打匀，再加入一杯的腰果或核桃打至稠状，再加入下列材料打匀。一杯水、半杯橄榄油、一小匙蜂蜜、一杯切丁的芹菜、一点红椒粉、一小匙盐。这是基本的汤底，可再加入红海藻即有海鲜味，加入新鲜玉米粒即是玉米浓汤，加入菇类即是香菇浓汤。

第一次做时，可将分量减半，看看自己是否能适应这种另类的汤。这种凉凉的汤，外子不怎么欣赏，不吃芹菜的二个孩子倒是吃得津津有味，至于我呢，当然是觉得好吃啰。

◎杏仁橘子饼干

2 杯	生杏仁，泡水过夜
1 杯	葡萄干
1/4 杯	橘皮
1 颗	橘子（先切块，我连皮和子都用）
1/4 小匙	盐
1 颗	苹果切丁

将所有的材料用食物调理机（food processor）打碎，做成直径约三公分大小的圆形薄片，平敷在食物脱水机上（dehydrator），约脱水 18~24 小时，外表干了即可。

这种饼干，颗粒较粗，但酸酸甜甜，又有橘皮的香味，连老外邻居都喜欢。但因为是用食物脱水机，吃了难免会有点燥热。朋友试过将饼干做成很薄的薄片，放在大太阳下晒一天，她的感觉是如此做出的饼干便不会燥了。

暑假回台湾搭飞机时，只见机场上等候飞机的小朋友都抱着一包包的「垃圾食物」猛吃，我的二个孩子则吃着甜豆、小黄瓜，别的家长都在研究他们吃的是什么绿色的怪东西。二个孩子当然喜欢吃时下的「垃圾食物」，但是来自大自然的蔬果他们也能吃得津津有味，我怎能不高兴呢！这一切都是因为他们从小便习惯以蔬菜、水果来当点心，偶尔在外面吃到不健康的食物，小小的心中也知道这些东西对身体不好，偶一为之可以，但却不可纳入日常饮食中。孩子饮食习惯的建立，全操在父母手中，从小开始养

成好习惯，比长大再改要容易得多了。

联络网址: veggiebaby@hotmail.com

生食问题信箱

雷久南

◎ 小孩多大才适合生食（不包含水
果）？量吃多少？愈多愈好吗？

Gabriel Cousens 医生，生食权威专家建议开始让孩子吃固体食物时，每餐只采用一样试吃，然后观看反应，有没有敏感反应，如皮肤痒、烦躁、眼下有圈等。隔二到四天之后才再试吃新的食物。七个月前最好以母乳为主，七个月开始可以试以下的食物，选当季当地的食物如：木瓜、Sapote（南美的水果）、芒果、椰子水、去

皮的苹果、去皮梨、黄瓜、软的酪梨、嫩的椰肉。

这些都剁成泥加点水液体状态。食物的温度最好是接近体温，避免冰冷。八个月大时可加杏仁奶，葵瓜子奶（都用泡过水发芽的种子）、绿花菜、秋葵（Okra），绿花菜切细加点橄榄油。

九个月大可以加义大利瓜、芦荀、菠菜、Kale、发芽的荞麦（打碎），也可加黄瓜汁、蔬菜汁。

十个月大加各种芽菜和其他深绿色的菜。

一岁之后才加橘子、柠檬、柚子类其他的慢慢试加，小孩子有本能，不能吃的会吐出来，不能逼孩子吃。

◎ 小孩生食会不会有病菌入口？

一般上食物经过煮熟后放在室温久了会腐化，但没有经过加热的新鲜水果、芽菜、瓜类则放很多天都一样新鲜，可见有生命活力的蔬果是不会遭腐化细菌侵入的，相反的会是友善细菌的来源，如制造 B12 的细菌，最重要的是水果蔬菜来自肥沃没有污染的土地。并且以没有污染的有机方式耕种。

◎ 有「东方人不适合生食」一说，
或是不适合大量生食此说法对
吗？

人类原本的自然食物是果子、种子类。绿色的叶类主要是药，后来因为人类失去了原本健康和破坏了自然生态，绿色的「药」变成必然的食物，甚至于连消化自然食物的能力都失去了，只有靠煮烧或发酵才能消受，然而在这过程中更破坏身体，以至于能

活到 90 岁已是很稀有。人应该可活到 150 岁。

中国北方人生吃大蒜和葱某些菜也生吃的多，他们的体质比南方人强。南方人喜精致的食品，讲究调味，反而健康较差，农村的孩子从小都在山上采野果来吃、在菜园里采新鲜的菜和水果吃，因此「东方人不适合生食」并不完全正确，看生长环境和是否有新鲜食物的来源。喜马拉雅山的 Hunza 住民百分之九十的蔬果生食，有不少寿命 120 岁以上的人。

长时期吃煮熟的食物会消耗身体的酵素，50 岁以后体内酵素是年轻时的三分之一，到 85 岁时只剩三十分之一，衰老生病都与这有关，吃有酵素的生食才能维持体内酵素，抗衰老也抗病，「生食」并不等于「冷食」，可快速加温或放电锅保温，保护酵素不被破坏。

素宝宝妈妈大联盟
育儿心得 DIY

谢美芳．曾紫玉．李友琴．杨郁
芳．金翕莹莹．邱靖芸

召集人的话
谢美芳（美国加州）

自从 1996 年，我在琉璃光开始写有关素宝宝的文章后，这些年来陆陆续续的有一些素宝宝的妈妈和我联络。和她们谈话中，我可以感觉到新手妈妈的紧张及面对别人质疑时的困惑。毕竟养孩子不是一件容易的事，而养

一个素宝宝更是须要勇气。随着孩子的成长，妈妈们也会碰到不一样的问题，经由和别的妈妈的经验交换，彼此都能学到不少。妈妈们彼此打气，给予精神上的支持更是让妈妈们能继续实施现代较正确的营养观，例如喂母乳等方式来养育她们的素宝宝。其实在印度，因为文化传统，许多家庭数代以来都是素食，人人健康强壮，素宝宝也是稀松平常的事情。只是二次世界大战以来，接受西方美式营养观的我们，因为教育观念，认为素食营养不够而不能安心。在这样的情形下，我们希望可以组织一个妈妈的支援团体。以下几位妈妈都愿意和大家分享她们的育儿经验，这些妈妈们都是全职母亲，而且每一位都喂母乳超过一年(或是现在仍在喂母乳)。欢迎各位父母和她们联络，彼此交换心得。由于大家都是忙碌的妈妈以及时差问题，希望各和他们打电话时能在

每位妈妈指定的联络时间内打，希望这一个「妈妈支援会」能有愈来愈多的成员。

我的联络电话：1-805-563-0616，联络时间：下午 2:00-4:00 (美国加州时区)
(台湾时间早上 6 点到 8 点)

信心十足与孩子一起长大 曾紫玉（美国佛罗里达）

我的素宝宝两岁大了，我是在家中生产的，整个怀孕过程也非常顺利，怀孕过程中验血三次测铁质，我是越测越高（我既不吃蛋奶或葱韭蒜，也没有吃维他命）。事实上我一点也不像怀孕的妇女，没有任何害喜现象，也没有变肿变胖，我每天都去自己的菜园直到生产的前一天。我认为这主要是得力于充分的自信心。

这信心来自于：我知道生产本来就是一件最自然不过的事，加上我们在计划怀孕时便先行排毒（当时我已吃健康素两年，外子和我每天都用有机葵花子油漱口 15 分钟，直到我吐出来就是油的颜色。）我知道我的生活、饮食、情绪各方面都没问题，而且我许了愿，希望投胎来的这孩子将来可以利益最多的众生。我诚挚地推荐想要怀孕的朋友许大愿，因为这愿望不只让我在生养小孩的过程中极具信心（知道有诸佛菩萨会帮忙），也让我在忙碌疲惫的生活中仍过得心甘情愿，甚至也影响我教育小孩的态度。

有了小孩的生活顿时忙乱起来，但要学会利用时间去做自己想做的事。我常常让小孩陪着一起做家事，小孩觉得好玩、有参与感，也省去许多做家事的时间，况且还可以寓教于乐。在孩子休息的时间你就好好休息（特别

是头三个月)，或是做点自己想做的事，人也不会感觉荒废度日，妈妈要和小孩一起成长。

我的小孩偶而生病但从来不用去看医生，都是喝自己的尿就康复了（尿疗法）。特别是发烧时，父母最容易紧张，这时可用小孩的尿内服及外敷额头与手肘脉搏处，一天内就退烧了（还在喂母乳时，有时没接到小孩的尿，我会用我的尿替代）（编者注：这位母亲的饮食非常清静，身体也很健康。）。得玫瑰疹（roseola）时例外，因为其症状就是要发烧三天，把体内的毒素逼出，出了疹子就好了。

在小孩九个月大时愈睡愈不好，最坏的情况每个小时都会哭醒要人抱，我们怀疑是因为新地毯释出化学物的影响，而且最坏的日子也正好是天气最冷，窗户紧闭，化学物质无法排出的

时候。我们为此又搬了一次家，小孩的情况也就愈来愈好。

第一个小孩难免有许多状况发生，「不紧张」是我在带小孩时非常好的座右铭。也不要过分担心或是去比较，每个小孩的成长步调不一样。要学着去欣赏你的小孩，在父母欣赏的眼光下成长的孩子最最幸福。

电话及传真：1-352-8465688

联络时间：早上 4:00 到 6:00 及下午 4:00 到 6:00（美国加州时间）（台湾时间早上 8 点到 10 点）

E-mail: rl1019@yahoo.com

曾经走过...

李友琴（美国德州）

回首来时，我们走过了一段非常崎岖坎坷的路。实在无法想像我们是怎么度过的。莲芳是我们唯一的宝贝，在

她出生之前，我们已经开始实施生机饮食。莲芳的出生，带给我们许多的欢乐。她是一个既安详又爱干净的小婴儿。她天生爱笑，即使在生病期间，也仍然非常的天真快乐。刚开始一切都进行的非常顺利，直到她两个月大，打了预防针之后，两个星期以后，情形才急转直下。

那时她的脸出现了一些红点，后来扩散到前额。我们试了很多草药，问遍了所有的朋友及专家，但是她并没有好转。在莲芳四个月大时，我们带她去看同类疗法（Homeopathy）医生，吃了一些药仍不见效。后来我们又找到一位在外地的医生，他是西医背景，再加上同类疗法的训练，专长是皮肤过敏。我们总共搭飞机出城三次，莲芳的皮肤似乎好一些，但却一直在拉肚子。这位医生认为她应该是在排毒，不须要太担心。如此持续了

二个月，直到我们给她吃了一个月的日制「表飞鸣」后，她才停止拉肚子。事后我们才发现，原来莲芳拉肚子的原因，不是所谓的排毒反应，而是大肠杆菌感染。

但是就在她才刚停止拉肚子几天后，照顾她的保姆帮她洗脸时，将她脸上结的痂洗掉，如此引发了病毒感染，在几小时之内，她的脸长满了脓泡，我们紧急送急诊，她在医院住了十天。验血的结果显示，她免疫功能非常弱而且极度营养不良，（因为连续两个月拉肚子，六个月大的她此时只有 11 磅），三次皮肤检验结果是有滤过性病毒，但是她原来皮肤过敏处却找不出原因。皮肤科医生要用可体松和类固醇三个月，但即使是如此，也不保证任何结果。医生说皮肤病在目前是无法根治的。但是我们相信，一

定还有其他的自然疗法，可以治好莲芳的。

最后，我们去康乃迪克州，找另一位同类疗法医生—保罗·贺斯邱医生。这次我们再度带着莲芳出城。看着她虚弱的身体及满脸的疮疤，此时我们的心情是极度的悲伤及无助，不禁觉得如此坚持使用自然疗法是否太傻了。经过两个小时的问诊，贺斯邱医生认为，她的皮肤病可能是因为打预防针，和她过敏性体质（来自父母的遗传）相加所引起。他说皮肤病是身体内部有问题的表征，如果身体内部的问题不治好，皮肤病也无法痊愈。贺斯邱医生并不担心她的皮肤病，反而是担心如果不将莲芳身体内部的问题根治，将来会有气喘或花粉热的毛病。他并且预估整个康复的过程大概须要两年。贺斯邱医生特别强调耐心的重要。他曾与一位高僧的医生，讨

论过彼此使用自然疗法的过成，他们彼此的结论是：改变身体的慢性疾病常常需要比较长的时间。贺斯邱医生最初开的药全部是增强莲芳的免疫功能，但服用后，皮肤也却能在 1-2 天后，立刻有效，若无效果通常是用药不对。贺斯邱医生一直到六个月之后，才针对她的皮肤病下药。这就是高明的医生和一般医生不同的地方，其他的同类疗法医生，一开始便针对皮肤病，只有贺斯邱医生，等到她的身体可以接受时才对症下药。

莲芳八个月大时，她的脸好多了。一岁吋，她的脸上仍然有红疹而且会发痒，慢慢的这些疹子从脸往下移到手肘、手、膝盖、脚腕，最后到脚。一岁五个月以后她的脸不再有任何红疹，一岁九个月以后她身上不再发痒了。

莲芳两岁时我们再带她去见贺斯邱医生，当诊所里的人看到莲芳时，他们都很讶异她康复的如此的好。贺斯邱医生此时才告诉我们，他说莲芳是一个特别困难的病例，他第一次看到莲芳时以为她活不久，因为当时的她实在太虚弱了，而如今他很高兴看到，莲芳在身心方面都发育的比同龄的小孩快。经过这次经验我们体会到在选择自然疗法的同时，也可以借用西医的诊断来了解病情，英国女皇就是利用西医诊断来了解病情，再用同类疗法治疗。现在莲芳已经四岁了，她脸上身上不再发痒，只是偶尔对花生酱及芝麻酱过敏。她活泼可爱又深具慈悲心，她生来就爱吃素连蛋都不肯吃，因为自从知道小鸡是从鸡蛋生出来后，她就不肯吃蛋。从莲芳生病及求医的过程，这一路走来，其中的心酸是不足为外人所道，在她最严重住院的十天时，医生严重的责备我们选

择使用同类疗法，在这种情况下，再坚定的信念也不免动摇。然而，我们还是坚时不悔，我们很感激有相同信念的友人，不断的给我们打气、支持，也很庆幸能及时找对医生，给予莲芳适当的治疗，而慢慢走上康复之路。

以下的感冒草药配方，是我们当地的同类疗法医生所提供，效果很好，在此和大家分享。

- (1) Echinacea (狭叶球菊) & Astragalus (黄耆) extract Liquid
内附滴管 1 滴管量
- (2) Licorice (甘草) extract Liquid 内
附滴管 1 滴管
- (3) Bio-flavonoids (浓缩维他命 C)
Liquid 1 茶匙

(4) Black-elderberry Liquid (老黑莓)
1 茶匙

以上的草药均是液体，在美国一般健康食品店均买得到。若开始有症状，就应立即服用，越早效果越好。服用的方法可加水稀释一次服下。在感冒初期即可开始服用，一天三次，饭前半小时或饭后 1 小时服用。症状严重时一天四次。但此药方不可超过五天，若仍不见效，就请就医。我们全家在感冒时都使用此配方。莲芳在 1 岁后即开始使用了。

电话：1-512-346-7376，联络时间：早上 7:30 到 9:30 及晚上 6:30 到 8:00 (美国加州时区) (台湾时间上午 11:30 到下午 1:30)

素宝宝南竹选择了我们
杨郁芳 (台湾宜兰)

接触琉璃光养生世界，说起来都是为了我的儿子南竹。三年前，和外子祺展刚决定吃素，就发现意外怀孕了。当时，人初到美国，人生地不熟，英文也不懂，为了健康吃素，只好请教在美的台湾友人，对于我的求救，大家陆续寄来许多资料和书籍，当然包括了琉璃光季刊，我也成为会员。从天然素食到地球环保，由身体健康乃至身心灵全方位的提升，每一期琉璃光就像一本教科书，由浅入深的教人省思、学习，而使我得以坚持下去，不至于迷失在亲友的「关心网」内。

怀孕初期，很自责而且害怕，但我渐渐的相信是南竹选择了我们，当初我带了简单的行李，去美国探视尚在念书的祺展，反而让我们能避开一切逆缘，成为素妈妈。怀孕期间也没有害喜情形，非虔诚佛教徒的我不禁开始

持颂大悲咒、地藏经，愿我儿平安出世。

而今，南竹二岁半了，爱笑爱撒娇，爱讲话，偶尔也调皮捣蛋，是个再普通不过的可爱孩子。他证明了一切，素食不会营养不良，不喝牛奶照样长高，不打防疫针也不会得传染病，健保的小册只用来登记身高体重呢！

我相信我的选择，也好感谢关心我们的长辈亲友们，还有我亲爱的家人，他们尊重我的决定，且默默的支持我，提醒我。琉璃光那些亦师亦友的同修让我升起无比的信心，谢谢大家。更希望有更多人能加入我们的行列，一同为身心灵健康努力。

我的电话是 03-954-3501，联络时间：
下午 2:00 到 4:00

养一个素宝宝的心路历程

金翁莹莹（香港）

健康的重要性在我生了儿子和庆后有了新的意义。我在很早以前便接触琉璃光的理念，但一直到成为母亲后才认真的执行，在这之前我认为我犯了一些错误，例如选择无痛分娩及让和庆打预防针等。和庆是一个很健康的小孩，他很少生病，身高、体重也比同龄小孩高大，唯一的毛病就是身上有一些湿疹。

和庆一直到十六个月大才断奶，前六个月他只喝母乳。喂母乳也帮助和庆的湿疹，愈晚开始添加辅食，愈不容易有过敏的问题。和庆开始吃辅食后，我让他吃全素（不吃蛋、奶），"Pregnancy, Children , and the Vegan Diet"和《新世纪饮食》是我实践素食的范本。我承认养一位素宝宝并不容易，因为身边的人常常质疑这种饮食方式，并且怀疑他如何摄取蛋白质。

其实在《新世纪饮食》这本书上提到，现代营养学已经证明以往「大量蛋白质」式的饮食，是有很大大害处的。而如果卡路里摄取够，则蛋白质就不会缺乏。

在香港，可以买到一些本地产的有机蔬果，但大部分都是从其它国家进口，为了弥补这种因为运输而流失的营养成分，我会在和庆喝的燕麦奶中添加大麦苗粉 (Barley Green powder)。最近我更开始在自家厨房发芽、种芽菜，吃这些有生命力的食物就不再担心营养不够了。

和庆的湿疹仍然时好时坏，我认为是因为他打了预防针及整个大环境污染所引起，这种污染更包括了看不到的微波、电波。我在美国参加琉璃光办的培训营时，从雷博士上课时我学到了几个对治的方法。首先，每天我让和庆泡海藻 (kelp) 澡，用沸水冲泡 2

汤匙的海藻，再加入洗澡水中。另外白天我让和庆戴雷伯伯设计的能量器，及在参加培训营时，买的一种可以调整气场特殊设计的坠子 Bio-Germ。晚上睡觉时，则在他穿的袜子里放泥媒苔布块。另外每天也固定补充友善细菌。

在这个大多数人仍然吃荤的社会中，对于我养一个素宝宝，我听到了很多负面的评语，有时候确实很令人沮丧。感谢琉璃光及其他素宝宝的妈妈们给我的鼓励，我也深深觉得这种支持的重要性。欢迎素宝宝们妈妈们和我一起分享心得。

联络电话：香港 852-2810-1041，
e-mail：diana_king_ong@yahoo.com。
联络时间：香港时间周一到周五早上
9:00 到 11:00 及傍晚 5:00 到 6:00。
(和台湾同时区)

新手妈妈哺乳经 邱靖芸（义大利）

由于外子工作的关系，目前暂居在义大利。在得知怀孕的一开始，就决定要在义大利生产，希望能与外子共同分享期待的喜悦及宝宝的来临。当地的医院，在产后是采用母婴同室的，所以可更增加哺乳的信心，而宝宝在产后马上接近妈妈身体的感觉是很重要的。无论有没有奶，都要让宝宝练习吸吮乳房。约第三天才开始胀奶，乳房会硬的像石头般，宝宝也很难吸得到奶，此时使用挤奶器会造成乳头暂时胀大、酸痛或破裂，最好的是用妈妈的手，首先用热敷并轻轻按摩硬块处，尤其是乳房的底部最容易被遗忘，约五至十分钟后开始用手推挤奶水，将手托住整个乳房，拇指在乳晕的上方，用拇指从乳晕往乳头处轻轻地推挤，奶水很容易就会出来。

如果宝宝吸奶的力量过大或吸奶的姿势不佳，都容易使乳头破皮而酸痛，甚至乳头的深处破裂，而导致奶水蓄积于乳腺中而引发乳腺炎。曾有过此经验，开始时，发现乳房某处有硬块，无论如何推挤，奶水都出不来，加上宝宝吸吮的力量会疼痛到令人流泪。奶水蓄积半天之后，发现妈妈全身腰酸背痛且发烧到 39.5 度。马上请教医生，于是他就拨开乳头的破裂处（满深的），会找到有白白的一点。此时只要用干净的手或消毒过的针，轻轻将此白点弄破，奶水就会喷出来，此时再于硬块处予以按摩，不到五分钟，乳房就会松软。喝碗热红姜汤水，再去冲个热水澡，很快就会退烧，体力也会很快恢复。

此外，我也不使用市面上的卖的溢乳垫，因为不透气也不环保。最佳的方式是使用可清洗的棉质小布块（内衣

最好)，大小约 25 公分见宽。对折三次即可派上用场，又透气吸汗，容易清洗且环保，一举数得。

由于是新手妈妈，以上是心得分享，希望能增加妈妈们哺乳的信心，毕竟母乳是宝宝最佳的选择，无可替代的营养来源，母子双方都受益。欢迎妈妈们心得分享。

电话：39-040-637071 联络时间：欧洲时区上午 10:00 到下午 2:00（台湾下午 5:00 到晚上 9:00 或美国加州时区半夜 1:00 到 5:00）

**欢迎您到本中心参阅
身心灵整体健康资讯**

本中心开放时间如下：

**星期二至星期六
上午十一点至下午六点**

星期日

上午十一点至下午三点

每逢星期一及公共假期休息

让我们以虔诚的心

祈愿

宇宙的一切众生

免除灾难，

祈祝

宇宙的一切众生

健康、快乐。

赠送处：

马来西亚琉璃光养生世界

Lapis Lazuli Light Society Malaysia

G-G-8, Jalan PJU 1A/20E, Dataran Ara Damansara,

47301 Petaling Jaya, Selangor, Malaysia.

Tel : 603-7846 8468 Fax : 603-7846 8467