



健康
餐桌
09

中国烹饪协会
美食营养专业委员会

推荐

COOK BOOK



聪明宝宝 营养餐



从为宝宝安排第一次辅食开始，
精心设计同步成长食谱，让宝宝
赢在起跑线上。

328
例

针对宝宝成长的不同阶段，教
您轻松喂养。妈妈下厨的营养
指南，宝宝成长的益智大餐。

《健康餐桌》编委会 编

重庆出版集团 重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

聪明宝宝营养餐328例 / 《健康餐桌》编委会 编. —重庆: 重庆出版社, 2008.6

(健康餐桌)

ISBN 978-7-5366-9831-4

I. 聪… II. 健… III. 婴幼儿—保健—食谱 IV.

TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第083778号



聪明宝宝营养餐 328 例

出版人: 罗小卫

策划: 华章同人

责任编辑: 陈建军 陈丽

特约编辑: 蔡霞 冷寒风 李江华

文字撰稿: 张巍耀 许政芳 寻国兵

菜肴制作: 徐安林 田文刚

餐具提供: 好孩子儿童用品有限公司 深圳市普焯贸易有限公司(排名不分先后)

装帧设计: 夏鹏 李艳

美术编辑: 史伟波 刘晓东

摄影: 刘志刚 刘计

摄影助理: 杨世峰 赵文弟

协助拍摄: 北京浩瀚世视摄影公司

 重庆出版集团 出版
重庆出版社

(重庆长江二路205号)

廊坊市兰新雅彩印有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76/77转810

E-MAIL: sales@alpha-books.com

全国新华书店经销

开本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 6 字数: 80千字

2008年7月第1版 2008年7月第1次印刷

定价: 13.80元

如有印装质量问题, 请致电023-68809955转8005

版权所有, 侵权必究

中国烹饪协会
美食营养专业委员会

推荐

营养餐
328
例

聪明宝宝



09 健康餐桌 COOK BOOK

《健康餐桌》编委会 编

重庆出版集团 重庆出版社



科学喂养，迈出聪明宝宝饮食的第一步

让宝宝赢在起跑线上是所有家长的愿望。可是，您知道吗，宝宝与同龄孩子的第一次“竞争”却是喂养最需要重视的“辅食”。宝宝每天的变化都是惊人的，对营养的需求也是惊人的。本书将以简洁的语言，清晰的步骤，精彩的营养点评和贴心的提示，让您轻松做出聪明宝宝的营养美食；并从现代营养学的角度，全面、科学、透彻地解释宝宝成长的营养需要，详解益智饮食，为宝宝的智力发育推波助澜。



营养小菜，让宝宝爱上餐桌

什么样的味道最适合宝宝？什么样的色彩最吸引宝宝？什么样的吃法才能哺育最聪明的宝宝……针对大量的家常蔬菜，我们专门为宝宝设计了上百款美味健康的辅食，并将众多健康的烹调方法为您一一展示，让妈妈在厨房里惬意起来，让宝宝在餐桌前快乐起来。



喷香主食，为宝宝成长保驾护航

“食五谷以养人”，主食就像一艘护卫舰，为宝宝的健康成长保驾护航。可是，面对宝宝稚嫩的肠胃、刚刚萌出的小牙，您是否束手无策？不怕，因为宝宝需要的，妈妈在意的，就是我们所关心的。在这里，粗粗的米、糙糙的面都变得精致起来，每一款食物都是最贴心的做法、最丰富的营养以及最诱人的味道。



健体汤羹，饮食就此更完美

要健康，多喝汤。汤羹不仅能够调节宝宝的口味，补充体液，增强食欲，还可帮助宝宝防病抗病。本书介绍了几十种好学易做的汤羹，每一道汤羹都以其丰富的营养、鲜香的味道和柔嫩的口感让妈妈的爱没有缺憾。



膳食搭配同步方案，让科学喂养轻松无忧

宝宝各个阶段的膳食搭配同步方案，以最便捷的检索途径、最直观的饮食搭配，让您快速掌握最贴切的喂养方案。





目录

Contents



Part.01

0~2岁辅食添加是关键

0~6个月

- 6 苹果汁/黄瓜汁/番茄汁
- 7 山楂水/米汤/麦糊/鱼肉泥
- 8 蛋黄泥/小米粥/香蕉粥

7~9个月

- 9 豆腐蛋黄泥/番茄猪肝泥/鱼泥豆腐
- 10 肉泥米粉/磨牙小馒头/虾仁粥
- 11 肉末碎菜粥/牛肉碎菜细面汤/三鲜蛋羹



10~12个月

- 12 双色豆腐/蔬菜小杂炒/荸荠珍珠小丸子/番茄肝扒
- 13 小肉松卷/木瓜泥/鸡丝面片/酱汁面条
- 14 鸡蛋饼/鲜肉馄饨/小笼包子/枣泥软饭
- 15 甜发糕/山药粥/水果蛋奶羹/果仁黑芝麻糊
- 16 番茄洋葱鸡蛋汤/香甜翡翠汤

17 聪明妈妈轻松断奶有技巧

1~1.5岁

- 18 红薯拌胡萝卜/玉米油菜/香椿芽拌豆腐
- 19 蘑菇奶油烩青菜/蜜饯胡萝卜/鸡蛋炒番茄
- 20 鸡丝炒青椒/软煎鸡肝/鸡蓉西兰花/奶油焖虾仁
- 21 蛋花麦仁粥/排骨白菜汤/熘鱼肉泥丸/花生酱蛋挞

- 22 肉豆腐糕/鲜奶蛋饼/肉末海带面/肉末黄芽菜煨面
- 23 虾仁蛋饺/鸡汤水饺/肉松饭/牛肉蓉粥
- 24 鸡肉油菜粥/飘香紫米粥/木耳银鱼煮馒头糊/鱼菜米糊
- 25 番茄牛肉羹/油菜三丝羹/虾皮黄瓜汤/豆蓉面片汤

1.5~2岁

- 26 沙拉酱茄/水果沙拉/鸡肉沙拉/肉炒茄丝
- 27 肉末芹菜/肝末炒菜花/糖醋肝条/肉炒南瓜
- 28 海带炒肉丝/鱼片蒸蛋/鱼松/核桃鱼丁
- 29 豌豆炒虾仁/虾仁豆腐/红豆泥/鱼肉蒸糕
- 30 苹果薯泥/黄鱼小馅饼/鱼蛋饼/南瓜拌饭
- 31 蔬菜鱼肉粥/核桃粥/胡萝卜酸奶糊/栗子粥
- 32 瓜块玉米羹/黑枣桂圆露/枸杞银耳冰糖水/珍珠汤
- 33 鲫鱼萝卜汤/莲藕薏米排骨汤



Part.02

2~3岁食物多样需合理

营养菜肴

- 34 姜汁黄瓜/蜜胡萝卜/奶汁香蕉
- 35 海带排骨冻/火腿菠菜/水果布丁/山楂藕泥
- 36 余素丸子/油菜炒香菇/香菇炒笋片/冬菇烧白菜





- 37 烩豌豆/甜酸丸子/豆腐碎木耳/炸茄合
- 38 炒素什锦/茴香炒蛋/烩蔬菜五宝/鸡蛋炒莴笋
- 39 奶油菠菜/清蒸西兰花/香肠炒蛋/肉末蒸鸡蛋
- 40 绿豆芽炒肉丝/滑熘里脊/海带炖肉/猪肉榨菜
- 41 肉末炒胡萝卜/猪肝炒黄瓜/芹菜炒猪肝/蒸鸡翅
- 42 酱炒鸡丁/红烧鸡块/西芹牛柳/豆苗炒牛肉粒
- 43 香芋炒牛肉/海米油菜/三色鱼丸/清蒸带鱼
- 44 草鱼烧豆腐/白玉鲈鱼片/红烧平鱼/番茄鳊鱼泥
- 45 蟹棒小油菜/墨鱼仔黄瓜/腰果虾仁/清蒸基围虾

喷香主食

- 46 鸡蛋面饼/荷叶烙饼/土豆泥饼/葱油饼
- 47 芝麻酥饼/鸡丝卷/麻酱卷/香肠卷
- 48 玉米馒头/开花馒头/虾肉小笼包/猪肉韭菜包
- 49 枣泥包/圆白菜烩面/三鲜面/绿豆芽拌面
- 50 猪肉茴香水饺/鸡蛋虾仁水饺/花生糖三角/山药三明治
- 51 山药凉糕/扁豆枣肉糕/什锦炒饭/荤素四味饭



- 52 五彩饭团/豆腐丝瓜粥/海带绿豆粥/荔枝桂圆粥
- 53 牛肉蔬菜粥/肉松麦片粥/猪肝花生粥/草鱼冬笋粥

健体汤羹

- 54 桂花栗子羹/核桃花生牛奶羹/珍珠玉米羹/蔬菜鸡肉羹
- 55 丝瓜蘑菇汤/草菇蛋花汤/五色紫菜汤/虾仁丸子汤
- 56 老姜鲫鱼汤/丝瓜火腿片汤
- 57 油菜干贝猪肉汤

58 科学喂养与正确选择餐具

59 聪明宝宝必吃的6种食物

Part.03 4~6岁营养均衡讲科学

营养菜肴

- 60 凉拌豇豆/五香豆腐丝/胡萝卜拌莴笋
- 61 怪味菠菜沙拉/蒜泥蚕豆/蘑菇炖豆腐/菊花茄子
- 62 香干炒西芹/腐竹烧丝瓜/冻豆腐炖海带/油菜蛋羹
- 63 洋葱炒鸡蛋/红焖肉/炒三色肉丁/牛肉土豆块
- 64 爆香腰花/鸡肉豌豆
- 65 韭黄炒鸡柳/番茄酱鸡翅/五香鸡胗/酸菜鸭
- 66 白果焖鸭/干烧鲤鱼/木耳清蒸鲫鱼/酸甜鱼块

健康
餐桌

Contents

- 67 海米冬瓜/三鲜炒粉丝/番茄大虾/白
卤虾丸

喷香主食

- 68 蔬菜煎饼/胡萝卜饼/鸡肝蒸肉饼/海鲜山
药饼
- 69 翡翠包/枣花卷/茄汁菜包/鲜虾烧卖
- 70 香菇烧肉面/冬瓜火腿面条汤/小黄瓜虾
仁龙须面/牛肉炒面
- 71 三鲜水饺/金针火腿馄饨/牛肉萝卜水饺/
羊肉萝卜馄饨
- 72 香菇疙瘩汤/千层萝卜酥/芝麻糕/鲜肉粽子
- 73 糯米宝葫芦/葡萄三明治/素什锦炒饭/肉
松三明治
- 74 咸蛋米粥/鸡肝酱香饭/紫米红豆粥/花生
酱燕麦粥/皮蛋糙米粥

健体汤羹

- 75 鸡蓉玉米羹/奶油水果蛋羹/杏仁苹果豆
腐羹/白菜柚子汤
- 76 鲜蘑黄豆芽汤/蜂蜜黄瓜汤/山药胡萝卜
排骨汤/胡萝卜牛肉汤
- 77 冬瓜乌鸡汤/菊花鱼片汤/黄豆芽排骨豆
腐汤/小白菜冬瓜汤



亲情回馈—营养专家特别推荐

0~6岁膳食搭配速查方案

4~6个月膳食方案/78

胡萝卜泥(85)/蛋黄米糊(85)/肉泥面汤
(85)/红薯泥粥(85)/番茄鸡蛋羹(85)

7~9个月膳食方案/79

肝末粥(86)/水果麦片粥(86)/豆腐烂粥
(86)/青菜面条(86)/肉末蛋羹(86)/青
菜肉饺子(87)/南瓜泥(87)/蔬菜鲜肉小馄
饨(87)/鱼头豆腐汤面(87)/牛肉粥(88)

10~12个月膳食方案/80

菜肉烂饭(88)/阳光翠绿粥(88)/番茄豆腐
鸡蛋汤(88)/排骨粥(89)/胡萝卜土豆泥
(89)/肉末菠菜烂面汤(89)/菠菜面包(89)

1~1.5岁膳食方案/82

清蒸鱼肉(90)/肉末豆干菜粥(90)/炒猪
肝(90)/千层糕(90)/肉末白菜豆腐汤
(91)/肉末豆腐丸子(91)

1.5~2岁膳食方案/83

番茄炒菜花(91)/卤猪肝(91)/鱼丸青菜
汤(92)/炒豆干(92)/鸡蛋发糕(92)/肉末
葱蛋羹(92)

2~3岁膳食方案/84

小排骨黄豆汤(93)/糖醋猪肉块(93)/番茄
猪肝圆白菜烩面(93)/椒香牛百叶(93)

4~6岁膳食方案/84

鸡蛋三明治(94)/豆沙
饼(94)/五香花生仁
(94)/枣饭(94)

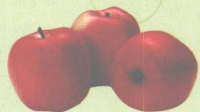


附录

- 95 妈妈不可不知——聪明宝宝饮食宜忌

0~2岁辅食添加是关键

宝宝应当从四个月开始适当添加辅食。添加辅食的基本原则是：种类上从一种食物过渡到另一种食物，时间可以是1~2周，添加时按从单一到多样的顺序，质地上从液体、泥糊，最后再过渡到固体。


 苹果汁

适合4个月以上的宝宝

[材料] 苹果1/2个。

做法

- ① 苹果洗净，削皮，去核，去子，切块。
- ② 将苹果块放入榨汁机里，打成汁即可，或用磨泥器磨成泥后挤压出汁亦可。

贴心小提示

苹果肉接触到空气后会发生氧化变色，故家长在喂食果汁时不宜将其暴露于空气中过久，否则会使维生素C遭到破坏。


 黄瓜汁

适合4个月以上的宝宝

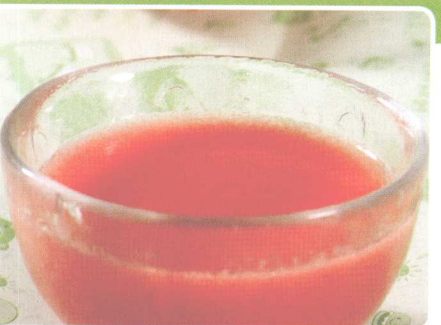
[材料] 黄瓜1/2个。

做法

- ① 将黄瓜洗净，去皮，切段。
- ② 将黄瓜段放入榨汁机里，打成汁即可，或用磨泥器磨成泥后挤压出汁即可。

营养快线

黄瓜含有丰富的维生素、水分，以及多种有益人体的矿物质，不仅有助于宝宝营养的全面补充，还可有效促进宝宝大脑的发育。


 番茄汁

适合4个月以上的宝宝

[材料] 番茄250克。

做法

- ① 将番茄洗净，用沸水焯烫后去皮，切碎，用清洁的双层纱布包好。
- ② 把番茄汁挤入小盆内，用温水冲调即可。

山楂水

适合4个月以上的宝宝

[材料] 山楂50克。

[调料] 白糖少许。

做法

- 1 将山楂洗净，去核，切片。
- 2 把山楂片放入碗内，浇上沸水加盖焖片刻。
- 3 待水稍凉时，加入少量白糖，搅拌至白糖溶化即可。

营养快线

山楂含维生素C、胡萝卜素等多种营养物质，能促进食物消化。



米汤

适合4个月以上的宝宝

[材料] 大米50克。

做法

- 1 将大米洗净，用水浸泡1个小时。
- 2 锅置火上，放入大米和水，用大火煮20分钟至熟烂，撇取米汤即可。

营养快线

米汤中含有大量的维生素B₁、维生素B₂、烟酸以及磷、铁等无机盐，还有一定的糖类及脂肪等营养素，有助于宝宝消化。



麦糊

适合4个月以上的宝宝

[材料] 燕麦片60克、鸡蛋1个。

[调料] 全脂奶粉、白糖各适量。

做法

- 1 将奶粉、白糖放入锅内，倒入适量凉开水，搅拌均匀，再打入鸡蛋搅拌均匀。
- 2 锅置火上，倒入适量清水煮沸，放入调好的蛋液、燕麦片搅匀，用中火煮4分钟，成糊即可。



鱼肉泥

适合4个月以上的宝宝

[材料] 鱼肉50克。

做法

- 1 将鱼肉洗净后放入沸水焯烫，剥去鱼皮。
- 2 将鱼肉研碎，然后用干净的纱布包起来，挤去水分，备用。
- 3 将鱼肉放入锅内，再加入适量沸水，大火熬10分钟至鱼肉软烂即可。





蛋黄泥

适合5~6个月的宝宝

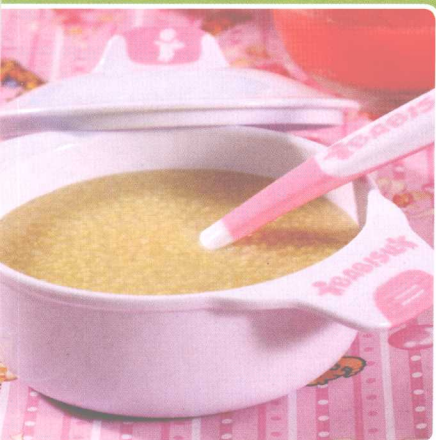
[材料] 新鲜鸡蛋1个。

做法

- ① 将整个鸡蛋放入沸水中煮熟，剥壳后取出1/4蛋黄用汤勺压碎成泥。
- ② 可将蛋黄泥溶解于温开水中或者米粉糊中，这样更容易吞咽。

贴心小提示

妈妈应该注意，要根据宝宝消化力及营养需要，添加辅食应逐渐增加品种。先试一种，待3~4日或1星期婴儿适应后，再添另外一种。量由少到多，由淡到浓。如果遇到天气太热，婴儿易患消化不良，可暂缓添加新食品，待天气稍凉再逐渐添加。



小米粥

适合5~6个月的宝宝

[材料] 小米30克。

做法

- ① 将小米用水淘洗干净。
- ② 锅置火上，把洗净的小米和适量清水放入锅内，用大火煮沸，再转小火煮25分钟，将粥熬至黏稠即可。

贴心小提示

宝宝5个月左右添加烂粥，添加辅食可与喂奶时间合并在一起，可先吃饭后吃奶。但是添加辅食的时候，奶量不要减少得太太多太快。开始添加的时候还要继续保持奶量600毫升左右，这时添加辅食的量是较少的，应该以奶为主，因为奶中的蛋白质更易于吸收，对宝宝生长发育有利。



香蕉粥

适合5~6个月的宝宝

[材料] 香蕉100克。

[调料] 奶粉适量。

做法

- ① 香蕉去皮后，用勺子背面压成糊状。
- ② 把香蕉糊放入锅内，加入奶粉和适量温水混合均匀。
- ③ 锅置火上，倒入香蕉牛奶糊，边煮边搅拌，5分钟后停火，即可。

营养快线

香蕉粥含有多种微量元素和维生素，其中维生素A含量丰富，能促进宝宝成长，增强宝宝对疾病的抵抗力，促进食欲、助消化。



豆腐蛋黄泥

适合7个月以上的宝宝

材料 豆腐100克、鸡蛋50克。

调料 盐、香油、葱各适量。

做法

- 1 葱洗净，切成末；豆腐放沸水中焯过，研成泥；鸡蛋煮熟后取蛋黄研成泥。
- 2 将豆腐泥和蛋黄泥混合在碗里，加入适量盐、葱末、香油搅拌均匀即可。

贴心小提示

宝宝到了7~9个月对钙的摄取量每天增至400毫克左右，因此，从这时起应开始补充钙剂。鸡蛋、豆腐不仅含有丰富的钙，吃起来也又软又嫩，特别适合给还不太会咀嚼的宝宝食用。



番茄猪肝泥

适合7个月以上的宝宝

材料 番茄100克、鲜猪肝20克。

调料 盐、白糖、香油各适量。

做法

- 1 将鲜猪肝洗净，去筋，切碎成末；番茄洗净，去皮，捣成泥。
- 2 把猪肝末和番茄泥拌好，放入蒸锅，上笼蒸5分钟，熟后再捣成泥，加入适量盐、白糖、香油拌匀即可。

贴心小提示

第一次给宝宝喂食泥状食物很关键，这关系到宝宝是否适应、习惯并喜爱泥状食物，同时确保宝宝的营养需要。第一次喂食可以选在宝宝午睡苏醒后，此时他比较安静，精力也充沛。首先给宝宝喂点他习惯的乳汁，这也有助于他情绪的平稳，帮助宝宝放松，然后再添加其他辅食。



鱼泥豆腐

适合7个月以上的宝宝

材料 三文鱼50克、豆腐80克。

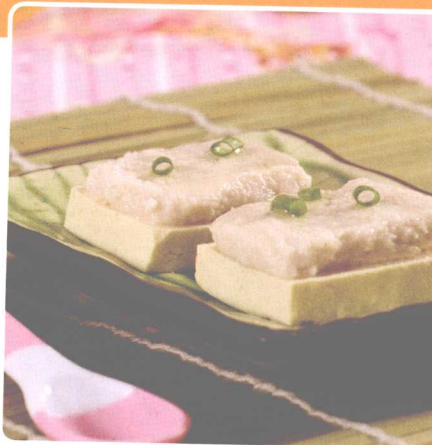
调料 盐、葱、香油、淀粉各适量。

做法

- 1 三文鱼洗净，剁成泥，拌入少许淀粉；葱洗净，切末；豆腐洗净，切小块。
- 2 在切好的豆腐块上铺上拌好的鱼泥，放入蒸锅，用大火蒸7分钟至熟，出锅后加葱末、盐、香油即可。

营养快线

三文鱼是富含蛋白质、钙、磷、铁等，并含有十分丰富的硒、碘、锰、铜等微量元素的食物，对宝宝的生长发育有利。





肉泥米粉

适合8个月以上的宝宝

【材料】猪瘦肉50克、米粉100克。

【调料】盐、香油适量。

做法

- 1 把猪瘦肉洗净，剁成泥，加入米粉、盐、香油，搅拌均匀成肉泥。
- 2 将拌好的肉泥放入碗内，加少许水，放入蒸锅，中火蒸7分钟至熟即可。

营养快线

米粉是以优质大米精制而成，富含磷酸钙、葡萄糖酸铁、葡萄糖酸锌、碘、维生素A、β-胡萝卜素、维生素D₃、维生素B₁、维生素B₂、烟酸等营养。



磨牙小馒头

适合8个月以上的宝宝

【材料】面粉50克、牛奶100克。

【调料】发酵粉适量。

做法

- 1 将面粉、发酵粉、牛奶和在一起揉匀，放在面盆里饧5分钟左右。
- 2 将饧好的面团揉匀，然后切成等量的5份，揉成小馒头生坯。
- 3 将馒头生坯放入蒸锅，大火蒸15分钟至熟即可。

贴心小提示

婴儿是特殊人群，奶类应是饮食的主体。应保证宝宝每天饮母乳或配方奶600毫升左右，以满足宝宝身体对钙的需要。



虾仁粥

适合8个月以上的宝宝

【材料】大米20克，虾仁50克，芹菜、胡萝卜、玉米粒各适量。

【调料】盐适量。

做法

- 1 将虾仁去沙线，洗净，沥水，切成碎末；芹菜洗净，切末；胡萝卜去皮，洗净，切末；玉米粒洗净，切碎。
- 2 将大米加入适量清水煮沸，转小火，边搅拌边煮15~20分钟至稠状，加入芹菜末、胡萝卜末、虾仁碎和玉米碎，继续煮1~2分钟，加盐调味即可。

贴心小提示

由于此阶段宝宝的消化系统功能尚弱，故添加的辅食不可过多，可根据宝宝的月龄、消化功能，和一些具体情况配置合适的量。



肉末碎菜粥

适合8个月以上的宝宝

材料 大米20克、猪瘦肉50克、油菜适量。

调料 植物油、酱油、葱、姜各适量。

做法

- 1 将猪瘦肉洗净，去筋，剁成细末；油菜洗净，切碎；葱、姜洗净，切末。
- 2 锅置火上，加入适量植物油烧热后加入葱末、姜末爆香，随后下入肉末煸炒1分钟，再加入少许酱油炒熟，盛在碗里备用。
- 3 大米洗净，加适量水大火熬成粥。
- 4 粥煮沸后，转小火煮10分钟，然后加入炒好的肉末及切好的碎油菜，同煮5分钟即可。



牛肉碎菜细面汤

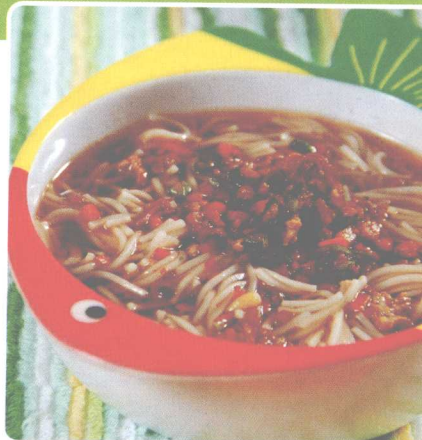
适合9个月以上的宝宝

材料 牛肉15克，细面条50克，胡萝卜、四季豆各适量。

调料 橙汁、高汤各适量。

做法

- 1 锅置火上，放入适量清水，煮沸后下入细面条，煮2分钟，捞出来，切成小段，备用。
- 2 将牛肉洗净，切碎；胡萝卜去皮，洗净，切末；四季豆洗净，切碎，备用。
- 3 另取一锅，将牛肉碎、胡萝卜末、四季豆碎与高汤一同放入用大火煮沸，然后加入细面条煮至熟烂，最后加入橙汁调味即可。



三鲜蛋羹

适合9个月以上的宝宝

材料 鸡蛋50克，基围虾100克，猪肉、蘑菇各适量。

调料 葱、姜、盐、植物油各适量。

做法

- 1 将虾洗净，剥壳，去除沙线，剁成泥；猪肉洗净，切成末；蘑菇、葱、姜分别洗净，切成末。
- 2 将虾泥、猪肉末和葱姜末混合在一个碗里，顺着一个方向搅拌均匀。
- 3 锅置火上，放油烧热，将拌好的虾泥、肉末炒熟；锅留余油，将蘑菇末翻炒至熟。
- 4 鸡蛋打散，搅拌成蛋液，再加清水、盐以及炒好的虾泥、肉末、蘑菇末搅拌均匀后，上锅蒸5~8分钟至熟即可。





双色豆腐

适合10个月以上的宝宝

【材料】 豆腐20克、猪血豆腐25克。

【调料】 鸡汤、淀粉、盐、葱各适量。

做法

- 1 将葱洗净，切末；猪血豆腐、豆腐分别洗净，切成小块，放入沸水锅中煮沸后，捞出沥水。
- 2 锅置火上，放入鸡汤、淀粉、葱末用中火煮至黏稠，加盐对成芡汁。
- 3 将豆腐和猪血豆腐码在盘子里，倒入芡汁即可。



蔬菜小杂炒

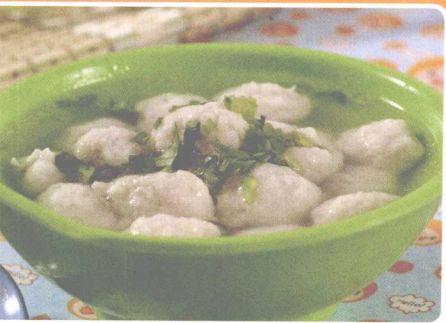
适合10个月以上的宝宝

【材料】 土豆、蘑菇、胡萝卜、水发黑木耳、山药各15克。

【调料】 植物油、盐、香油、水淀粉、高汤各适量。

做法

- 1 土豆、胡萝卜、山药分别去皮，洗净，切片；蘑菇、水发黑木耳分别洗净，切小块。
- 2 油锅烧热后，放入胡萝卜片、土豆片和山药片，煸炒片刻，再放入适量高汤，转小火炖15分钟。
- 3 加入蘑菇和黑木耳炖至酥烂，用水淀粉勾芡，加盐，淋香油。



荸荠珍珠小丸子

适合11个月以上的宝宝

【材料】 荸荠20克、猪瘦肉50克。

【调料】 葱、姜、香菜、盐、香油各适量。

做法

- 1 将猪瘦肉洗净，切末；荸荠去皮，制成珍珠大小的小丸子；葱、姜、香菜分别洗净、切碎。
- 2 将肉末、葱末、姜末加盐调成肉馅，制成小肉丸。
- 3 锅加水煮沸后，下入小肉丸、荸荠丸子，再次煮沸后转小火再煮2分钟，加入盐和香菜末，出锅前淋香油即可。



番茄肝扒

适合11个月以上的宝宝

【材料】 鲜猪肝100克、紫心红薯150克、番茄1个。

【调料】 面粉、酱油、盐、白糖、淀粉、植物油各适量。

做法

- 1 鲜猪肝用盐腌10分钟，洗净切粒；番茄洗净，去皮，切块。
- 2 红薯洗干净，煮熟晾凉后剥皮，压成泥状，加入鲜猪肝粒、适量面粉，搅拌成糊，捏成饼状，煎至两面呈金黄色，即为肝扒。
- 3 油锅烧热，放番茄块、酱油、盐、白糖略炒，用水淀粉勾芡后淋在肝扒上。

小肉松卷

适合11个月以上的宝宝

[材料] 面粉50克、肉松20克。

[调料] 牛奶、发酵粉各适量。

做法

- 1 将面粉和发酵粉混合，加入牛奶揉匀成面团。
- 2 将面团分成5等份，压扁，卷上肉松，做成花卷形状，放入蒸锅，大火将水煮沸后转中火蒸15~20分钟至熟即可。



木瓜泥

适合11个月以上的宝宝

[材料] 木瓜肉100克。

[调料] 白糖适量。

做法

- 1 将木瓜肉切碎，放入碗内，上锅隔水蒸10分钟至熟。
- 2 将木瓜取出，晾凉，然后用小勺搅成泥状，加白糖调味即可。



鸡丝面片

适合11个月以上的宝宝

[材料] 鸡肉50克，面片、嫩油菜各适量。

[调料] 姜、盐、鸡汤各适量。

做法

- 1 将鸡肉洗净、切成片；嫩油菜洗净，切碎；姜洗净，切片。
- 2 锅置火上，加适量鸡汤煮沸后，下入鸡肉片和姜片煮熟。
- 3 鸡肉片煮熟后捞出撕成丝，放回锅里，煮沸后，下入面片和油菜碎，煮5分钟至熟烂后，加盐调味即可。



酱汁面条

适合11个月以上的宝宝

[材料] 细面条20克。

[调料] 植物油、酱油、葱各适量。

做法

- 1 葱洗净，切末。
- 2 锅内倒入油烧热，放入葱末爆香，滴入酱油后加水用大火煮沸。
- 3 下入细面条用中火煮5分钟，再加几滴酱油调味即可。





鸡蛋饼

适合12个月以上的宝宝

[材料] 面粉50克, 番茄、鸡蛋各1个。

[调料] 盐、花椒粉、植物油各适量。

做法

- 1 番茄洗净, 去皮切碎; 鸡蛋磕入碗中打散, 加入适量水、面粉, 搅拌均匀, 再加入盐、花椒粉、番茄碎, 搅拌均匀成糊状。
- 2 锅置火上, 放少许植物油烧热, 倒入搅好的鸡蛋面糊, 两面煎至金黄色即可。



鲜肉馄饨

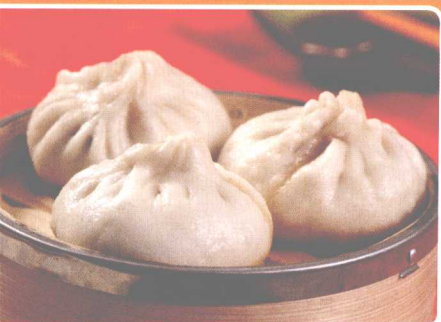
适合12个月以上的宝宝

[材料] 猪瘦肉100克、馄饨皮20张、鸡蛋1个。

[调料] 盐、葱、肉汤、紫菜各适量。

做法

- 1 将猪瘦肉和葱分别洗净, 切末; 紫菜洗净, 撕碎; 鸡蛋打散成蛋液; 将肉末、盐、葱末加蛋液, 搅拌成肉馅。
- 2 将肉馅分成20等份, 分别包在馄饨皮内, 成20个馄饨生坯。
- 3 锅置火上, 加适量肉汤煮沸后, 放入馄饨生坯, 中火煮5分钟至沸腾后转小火, 撒上紫菜, 略煮1~2分钟, 加盐调味即可。



小笼包子

适合12个月以上的宝宝

[材料] 猪肉50克、发酵面团适量。

[调料] 香油、酱油、盐、白糖、料酒、姜末各适量。

做法

- 1 将猪肉洗净, 剁碎, 放入盆内, 加入酱油、盐、白糖、料酒、姜末搅匀, 分几次加清水, 搅打均匀, 最后加入香油拌匀, 做成包子馅, 备用。
- 2 发酵面团揪成剂子, 擀成皮, 包入肉馅, 捏成包子生坯。
- 3 蒸锅加水煮沸, 放包子生坯, 大火蒸5分钟后转小火蒸20分钟。



枣泥软饭

适合12个月以上的宝宝

[材料] 红枣、大米各20克。

[调料] 牛奶适量。

做法

- 1 红枣洗净, 上笼蒸熟后, 去皮, 去核, 剁成泥; 大米用水淘洗干净。
- 2 将大米放入电饭锅, 加清水、牛奶焖20分钟至熟, 拌入枣泥, 再焖2~3分钟即可。



甜发糕

适合12个月以上的宝宝

材料 鸡蛋1个，面粉、玉米面各少许，蜡纸1张。

调料 白糖、牛奶、发酵粉各适量。

做法

- 1 将鸡蛋打散，边打边加白糖，直至蛋液发白起泡；再将面粉、玉米面、发酵粉、牛奶一起加入搅拌均匀，做成柔软面坯。
- 2 在蒸笼中铺一张蜡纸，将搅拌好的面坯铺在蜡纸上，放入蒸锅用大火蒸30分钟，取出晾凉后切块装盘即可。



山药粥

适合12个月以上的宝宝

材料 山药30克、虾1个、大米50克。

调料 盐少许。

做法

- 1 将大米洗净，浸泡1个小时；山药去皮，洗净，切成小块；虾去壳，去除沙线，洗净，切成小丁备用。
- 2 锅中放入大米和适量水，煮沸后再加入山药块，用小火煮15分钟左右。
- 3 放入虾肉丁，再略煮2分钟，加入盐调味即可。



水果蛋奶羹

适合12个月以上的宝宝

材料 苹果、香蕉、草莓、桃子各20克，牛奶200克，鸡蛋1个。

调料 白糖适量。

做法

- 1 将桃子、苹果分别洗净，去皮，去核，切块；草莓洗净，切丁；香蕉去皮，切块；鸡蛋打散备用。
- 2 将牛奶放入锅中煮至略沸，加苹果块、桃子块、草莓丁、香蕉块略煮2~3分钟，淋入蛋液，稍煮，再加白糖调味，即可。



果仁黑芝麻糊

适合12个月以上的宝宝

材料 核桃、花生、腰果、黑芝麻、麦片各50克。

调料 白糖适量。

做法

- 1 将核桃、花生去壳留仁，炒熟，研碎；腰果泡2小时后，切碎；黑芝麻炒熟，研碎。
- 2 将麦片加适量清水，放在锅上用大火煮沸，放入核桃仁碎、花生仁碎、腰果碎转小火煮5分钟，最后放入黑芝麻碎搅拌均匀，加适量白糖调味即可。

