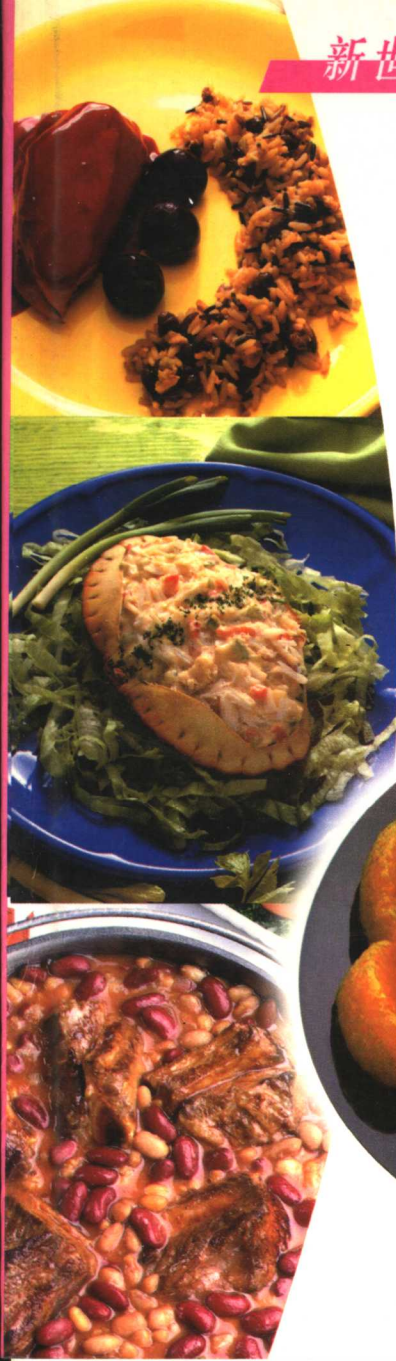


新世纪现代家庭实用烹饪丛书

婴幼儿 营养食谱

王丽茹 李兴春 编著



学苑出版社

婴幼儿营养食谱

主编 王丽茹 李兴春

编写 王丽茹 吴 云

刘玉芬 邝兰兰

李效梅 李雪梅

李兴春 李 铁

戴克荣

学 苑 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

婴幼儿营养食谱/李兴春, 王丽茹主编. - 北京: 学苑出版社, 2002.2

ISBN 7-5077-1669-4

I. 婴… II. ①李… ②王… III. 婴幼儿-营养卫生-食谱
IV. R153.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 53865 号

学苑出版社出版发行

北京市万寿路西街 11 号 100036

北京广内印刷厂印刷 新华书店经销

787×1092 32 开本 11.25 印张 240 千字

2000 年 1 月北京第 1 版 2002 年 2 月北京第 3 次印刷

印数: 8001—11000 册 定价: 10.00 元



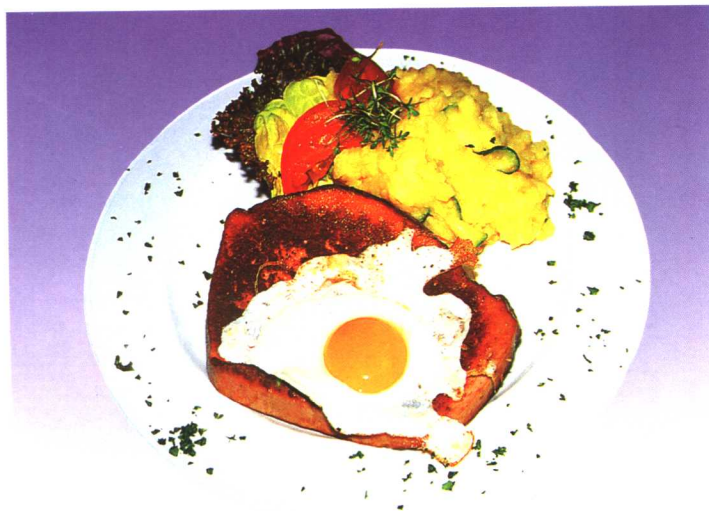
喜沙木瓜



芒果牛肉



菇丝烩饭



青菜比萨



红豆羹



青菜比萨



浇汁对虾



黑白木耳

目 录

一 婴 儿

(一) 婴儿的发育成长与营养要求/ 1

(二) 婴儿食谱选/ 6

- | | |
|--------------|-----------------|
| 1. 鲜橘汁/ 6 | 17. 牛奶蛋/ 19 |
| 2. 鲜柠檬汁/ 7 | 18. 香蕉乳酪糊/ 20 |
| 3. 番茄汁/ 8 | 19. 猪肝泥/ 20 |
| 4. 西瓜汁/ 9 | 20. 鸡肝糊/ 21 |
| 5. 山楂汁/ 9 | 21. 鱼肉末/ 22 |
| 6. 樱桃糖水/ 10 | 22. 豆腐糊/ 23 |
| 7. 油菜水/ 11 | 23. 西红柿鱼/ 24 |
| 8. 鲜菠菜水/ 12 | 24. 肉末/ 24 |
| 9. 苋菜水/ 13 | 25. 冰豆蓉/ 25 |
| 10. 苹果泥/ 13 | 26. 杏仁苹果豆腐羹/ 26 |
| 11. 香蕉泥/ 14 | 27. 豆豉牛肉末/ 27 |
| 12. 土豆泥/ 15 | 28. 鲜虾肉泥/ 28 |
| 13. 核桃汁/ 16 | 29. 什锦蛋羹/ 28 |
| 14. 红枣泥/ 17 | 30. 葡萄干土豆泥/ 29 |
| 15. 胡萝卜泥/ 17 | 31. 蚕豆京糕泥/ 30 |
| 16. 蛋黄泥/ 18 | 32. 肉末卷心菜/ 31 |

- | | |
|----------------|--------------|
| 33. 虾末菜花/32 | 52. 黄鱼小馅饼/48 |
| 34. 豆腐蒸鸡肉/33 | 53. 鱼肉松粥/49 |
| 35. 西红柿鲫鱼/34 | 54. 肉松饭/49 |
| 36. 大米粥泥/35 | 55. 豆腐软饭/50 |
| 37. 玉米粥泥/35 | 56. 果酱薄饼/51 |
| 38. 小米粥泥/36 | 57. 葡萄干粥/52 |
| 39. 牛奶粥/37 | 58. 挂面汤/53 |
| 40. 蛋黄粥/38 | 59. 鸡蛋面片汤/53 |
| 41. 白糖芝麻糊/38 | 60. 鸡汤煮饺子/54 |
| 42. 水果麦片粥/39 | 61. 米肝粥泥/55 |
| 43. 浓米汤/40 | 62. 绿豆粥/56 |
| 44. 三色肝米粥/41 | 63. 煮红薯/57 |
| 45. 鸡肉粥/42 | 64. 蜂蜜大米饭/58 |
| 46. 面包干/43 | 65. 萝卜干粥/58 |
| 47. 牛奶蜂蜜饼干/43 | 66. 水果藕粉/59 |
| 48. 栗子粥/44 | 67. 苹果色拉/60 |
| 49. 燕麦片粥/45 | 68. 鱼肉水饺/61 |
| 50. 疙瘩鸡蛋菠菜汤/46 | 69. 肝黄粥/62 |
| 51. 香菇鸡丝粥/47 | |

二 幼 儿

(一) 幼儿的发育成长与营养要求/63

(二) 幼儿食谱选/65

1. 温拌双泥/65

2. 黄瓜色拉/66

3. 蛋黄豆腐/67
4. 奶汁熘豆腐/68
5. 肉豆腐糕/69
6. 清蒸肝糊/70
7. 软煎鸡肝/71
8. 炒青椒肝丝/72
9. 猪肝汤/73
10. 鲜羊肝泥/74
11. 虾皮豆腐/74
12. 香椿芽拌豆腐/75
13. 肉末豆腐/76
14. 烧草鱼豆腐/77
15. 锅煽豆腐/78
16. 鸡蛋羹/79
17. 西红柿荷包蛋/80
18. 拌芹菜/81
19. 拌鱼米/82
20. 茄汁青椒鱼片/83
21. 菊花鳊鱼/84
22. 番茄鱼排/85
23. 鱼丸子/86
24. 熬鲤鱼/87
25. 鸡油豌豆/88
26. 素炒黄豆芽/89
27. 素炒绿豆芽/90
28. 清炖羊肉/91
29. 太阳肉/91
30. 海米炒油菜平菇/92
31. 虾皮紫菜蛋汤/93
32. 鳗鱼肉丸汤/94
33. 鸡血豆腐汤/95
34. 冬瓜蛋花汤/96
35. 余番茄丸子汤/97
36. 红烧牛肉/98
37. 腐乳烧肉/99
38. 芙蓉鸡片/99
39. 冬瓜瘦肉汤/101
40. 烧茄泥/101
41. 海带丝炒肉丝/102
42. 肉末烧菜花/103
43. 冰糖猕猴桃/104
44. 青椒炒鸡丝/105
45. 竹笋肝膏汤/106
46. 肉末西红柿/107
47. 桂花栗子羹/108
48. 黄瓜炒猪肝/109
49. 肉丁黄豆/110
50. 鲢鱼肉丸/111
51. 香菇豆腐/112
52. 芝麻菠菜/112
53. 龙眼百合/113
54. 多彩虾仁/114

◆ 婴幼儿营养食谱 ◆

- | | |
|----------------|----------------|
| 55. 核桃仁豌豆泥/115 | 78. 肉菜包子/136 |
| 56. 韭菜炒蛋皮/116 | 79. 芝麻包/137 |
| 57. 大米肉菜粥/117 | 80. 烧麦凤尾/138 |
| 58. 两米芸豆粥/118 | 81. 糖包什锦/139 |
| 59. 饴糖大米粥/119 | 82. 小刺猬包/140 |
| 60. 玉米面豆粥/119 | 83. 枣糖糕/141 |
| 61. 鱼茸粥/120 | 84. 五珍糕/142 |
| 62. 赤小豆粥/121 | 85. 玉米面山药糕/143 |
| 63. 什锦甜粥/122 | 86. 菊花卷/144 |
| 64. 薏仁米冰糖/123 | 87. 牛肉水饺/145 |
| 65. 胡萝卜饼/123 | 88. 鸡丝馄饨/146 |
| 66. 油煎南瓜饼/124 | 89. 荠菜肉馄饨/147 |
| 67. 荷叶烙饼/125 | 90. 刀鱼面/148 |
| 68. 香麻煎饼/126 | 91. 鸳鸯面汤/149 |
| 69. 果酱花糕/127 | 92. 高汤水饺/150 |
| 70. 果味凉糕/128 | 93. 奶油开花包/151 |
| 71. 巧果点心/129 | 94. 小兔豆沙包/152 |
| 72. 三丁包子/130 | 95. 鲜奶果子/153 |
| 73. 虾肉小笼包/131 | 96. 芝麻汤圆/154 |
| 74. 樱桃开花馒头/132 | 97. 牛奶蒸饭/155 |
| 75. 红果包/133 | 98. 一品糍粑/155 |
| 76. 枣泥包子/134 | 99. 鸡丝汤面/156 |
| 77. 佛水包/135 | 100. 荸荠糕/157 |

三 儿 童

(一) 儿童的发育成长与营养要求/158

(二) 儿童食谱选/159

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1. 山楂百合银耳/159 | 21. 肉丝豆腐干蒜苗/176 |
| 2. 猕猴桃烩水果/160 | 22. 花椒油炒莴苣丝/176 |
| 3. 拔丝苹果/161 | 23. 牛肉丝炒胡萝卜/177 |
| 4. 冰糖莲子/162 | 24. 红烧牛肉马铃薯/178 |
| 5. 虾仁炒扁豆/162 | 25. 炸茄盒/179 |
| 6. 蟹肉烧豆腐/163 | 26. 番茄烧牛肉/180 |
| 7. 虾子烧豆腐/164 | 27. 肉末番茄烧豆腐/181 |
| 8. 肉末豌豆烧豆腐/165 | 28. 奶油菜花/182 |
| 9. 素火腿/166 | 29. 油菜炒猪肝/182 |
| 10. 蟹肉扒草菇/166 | 30. 余丸子小白菜/183 |
| 11. 虾肉黄瓜片/167 | 31. 扒三白/184 |
| 12. 烩鸡片黄瓜/168 | 32. 牛肉片炒白菜/185 |
| 13. 黄瓜酿肉/169 | 33. 白萝卜豆腐脑/186 |
| 14. 羊肉丸子熬冬瓜/170 | 34. 刀豆炒腰花/187 |
| 15. 牛肉丸子熬冬瓜/171 | 35. 番茄酱鹌鹑丁/188 |
| 16. 酿冬瓜块/171 | 36. 莲藕鸭块/189 |
| 17. 虾皮烧冬瓜/172 | 37. 枸杞炖牛肉/190 |
| 18. 鸡片炒菠菜/173 | 38. 甜酒仔鸡/191 |
| 19. 羊肝炒菠菜/174 | 39. 蟹茸烩苋菜/191 |
| 20. 虾皮熬菠菜/175 | 40. 银耳鹌蛋/192 |

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 41. 酥炸虾/193 | 67. 虾仁紫菜萝卜汤/216 |
| 42. 香菇炖鸡/194 | 68. 玉米牛肉羹/217 |
| 43. 虾子炮笋条/195 | 69. 枣泥桂圆羹/218 |
| 44. 花生平菇炒芹菜/195 | 70. 鲍鱼汤/218 |
| 45. 猪皮大枣烩蹄筋/196 | 71. 炒墨鱼丝/219 |
| 46. 栗子烧鸡块/197 | 72. 五香鲤鱼/220 |
| 47. 两味鸡/198 | 73. 鸡笋银芽汤/221 |
| 48. 芥末鸭掌/199 | 74. 清炒虾仁/221 |
| 49. 三鲜鸽蛋元子/200 | 75. 虎头鱼/222 |
| 50. 生菜素里脊末/201 | 76. 炸烹鱼段/223 |
| 51. 黄瓜拌墨鱼/202 | 77. 叉烧肉/224 |
| 52. 奶油扒龙须菜/203 | 78. 肉皮冻/225 |
| 53. 黑木耳炒黄花菜/204 | 79. 红根腐竹/226 |
| 54. 番茄牛舌/205 | 80. 绿豆芽拌干丝/227 |
| 55. 口蘑鸡片/206 | 81. 酱牛肉/228 |
| 56. 芡实炖老鸭/207 | 82. 酱猪肝/229 |
| 57. 白油豌豆/207 | 83. 炸鹌鹑/230 |
| 58. 芝麻鱼球/208 | 84. 炆腐竹鲜蘑/231 |
| 59. 糖醋排骨/209 | 85. 海带肉丝汤/231 |
| 60. 冬菇芦笋/210 | 86. 豆浆莴笋汤/232 |
| 61. 牡蛎山药烧鲑鱼/211 | 87. 海蜇马蹄汤/233 |
| 62. 柏子仁煮猪心/212 | 88. 冰糖蛤土蟆油/234 |
| 63. 健脑安神羹/212 | 89. 金针菇炒鳝鱼/235 |
| 64. 鸽蛋益智汤/213 | 90. 木耳烩鱼片/235 |
| 65. 杏仁扣猪肘/214 | 91. 平菇炒鸡蛋/236 |
| 66. 红枣针菇汤/215 | 92. 牛肉薯包/237 |

93. 桃仁黑芝麻炸虾饼/238

94. 荷包蛋饭/239

95. 榛子枣饼/240

96. 绿豆糕/240

97. 肉丝汤面/241

98. 糯米葡萄羹/242

99. 白薯枣泥饼/243

100. 人参莲肉粥/244

101. 什锦果汁饭/244

102. 莲芡包子/245

103. 茯苓饼/246

104. 增智果脯/247

105. 玉米面蒸饺/248

106. 玉带糕/249

107. 阳春面/249

108. 温拌面/250

109. 玉米面窝头/251

110. 腊八粥/252

四 婴幼儿常见病防治食谱选

(一) 厌食/253

1. 葡萄汁/254

2. 梨粥/254

3. 淮山内金粥/255

4. 西红柿汁/256

5. 冰糖话梅/256

(二) 呃逆/257

1. 雪梨红糖水/257

2. 豆腐苦瓜汤/258

3. 胡椒猪肚汤/258

4. 百合麦冬汤/259

5. 刀豆汤/260

(三) 呕吐/260

1. 乌梅冰糖饮/261

2. 蜜饯萝卜/261

3. 丁香酸梅汤/262

4. 柿饼饭/263

5. 藕汁生姜露/263

(四) 疳积/264

1. 乳粥/264

2. 山楂糖水/265

3. 鸭粥/266

4. 田鸡米饭/266

5. 栗子山药姜枣粥/267

(五) 泄泻/268

1. 胡萝卜泥/268
2. 韭菜粥/269
3. 栗子粥/269
4. 苹果泥/270
5. 白扁豆瘦肉汤/271

(六) 便秘/271

1. 拔丝白薯/272
2. 红薯粥/272
3. 核桃银耳汤/273
4. 米饮蜜蛋花/274
5. 蜜奶芝麻羹/274
6. 芝麻杏仁糊/275

(七) 感冒/276

1. 紫苏粥/276
2. 白萝卜炖大排/277
3. 荷叶粥/277
4. 白菜绿豆饮/278
5. 豆腐葱花汤/279
6. 番茄西瓜汁/280
7. 百合啤梨白藕汤/280

(八) 咳嗽/281

1. 萝卜蜂蜜饮/281
2. 核桃鸭子/282
3. 荸荠百合羹/283
4. 丝瓜粥/283

5. 雪梨炖冰糖/284

6. 川贝母蒸梨/285

7. 百合粥/285

(九) 鼻出血/286

1. 木耳粥/286
2. 蛋清白糖水/287
3. 塘虱豆腐/288
4. 红糖豆腐粥/289
5. 韭菜根鸡蛋/289

(十) 惊风/290

1. 枸杞鲜蘑炒猪心/290
2. 番茄汁/291
3. 山药粥/291
4. 桑仁粥/292
5. 龙衣鸡蛋/293

(十一) 佝偻病/293

1. 羊骨粥/294
2. 骨枣汤/295
3. 虾皮蛋羹/295
4. 香菇粥/296

(十二) 贫血/296

1. 鸡汁粥/297
2. 脊肉粥/298
3. 韭菜炒羊肝/298
4. 鲜茄肝扒/299
5. 杏仁苹果豆腐羹/300

6. 菠菜粥/301

(十三) 流行性腮腺炎/301

1. 牛蒡粥/302
2. 绿豆菜心粥/302
3. 银翘粥/303
4. 黄花菜汤/303

(十四) 汗症/304

1. 龙眼肉粥/304
2. 山萸肉粥/305
3. 小麦大枣粥/306
4. 北芪龙眼羊肉汤/306
5. 海参粥/307

(十五) 夏季热/307

1. 黄瓜蜜条/308
2. 冬瓜荷叶汤/309
3. 麦冬粥/309
4. 苦瓜粥/310
5. 西瓜蜜条/311

(十六) 五软/311

1. 栗子糕/312
2. 胡萝卜排骨汤/312
3. 丝瓜虾皮猪肝汤/313
4. 羊肉粥/314
5. 糖醋红曲排骨/315
6. 酸辣双料汤/315
7. 狗肉粥/316

(十七) 尿频、尿急、尿痛/317

1. 山茱萸粥/317
2. 芡实粥/318
3. 赤小豆汤/319
4. 滑石粥/319
5. 车前子粥/320

(十八) 遗尿/321

1. 猪肾粥/321
2. 韭菜籽面饼/322
3. 白果覆盆子煲小肚/322
4. 砂仁炒肚片/323
5. 山药粥/324

(十九) 夜啼/324

1. 龙眼粥/325
2. 百合粥/325
3. 三七炖鸡/326
4. 竹叶粥/327

(二十) 疔疮痈肿/327

1. 苦瓜绿豆汤/328
2. 丝瓜香菇汤/328
3. 红糖绿豆沙/329
4. 马齿苋粥/330
5. 冬瓜虾仁汤/330

(二十一) 湿疹/331

1. 金银花蜜汁米络/331
2. 绿豆粥/332

3. 苦参鸡蛋/333

4. 将军蛋/333

(二十二) 口疮/334

1. 豆腐石膏汤/334

2. 荷叶冬瓜汤/335

3. 雪耳炖冰糖/335

4. 瘦猪肉蚝豉/336

5. 葫芦瓜糖水/336

(二十三) 水肿/337

1. 鲤鱼粥/337

2. 鸭汁粥/338

3. 芸豆粥/339

4. 发菜粥/339

5. 冬瓜皮蚕豆汤/340

(二十四) 肥胖病/340

1. 豌豆黄/341

2. 五仁面茶/341

3. 冬瓜汤/342

4. 佛手海蜇/343

5. 清蒸凤尾菇/344

(二十五) 寄生虫病/344

1. 南瓜拌饭/345

2. 海南椰鸡汤/345

3. 使君子蒸肉/346

4. 椰蓉堆/347

5. 鲜韭菜根汁鸡蛋/348