

博尔乐
BOLER 美食生活

美食在每刻 生活添欢乐

超值畅销版

精选孩子

JINGXUAN HAIZI CONGMING CHENGZHANGCAN

聪明成长餐 1188

杨照光◎编著

近500道
孩子聪明成长美食

近350条
孩子健康营养知识

近150条
成长美食做法秘籍

近188条
孩子日常饮食宜忌

传递厨房
正能量



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

精选孩子

JINGXUAN HAIZI CONGMING CHENGZHANGCAN

聪明成长餐 1188

杨照光◎编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

精选孩子聪明成长餐1188 / 杨照光编著. — 北京: 中国人口出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5101-2219-4

I. ①精… II. ①杨… III. ①婴幼儿—保健—食谱 IV. ①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第306423号



精选孩子聪明成长餐 1188

杨照光 编著

出版发行	中国人口出版社
印刷	北京博艺印刷包装有限公司
开本	720毫米×1000毫米 1/16
印张	11
字数	160千
版次	2014年1月第1版
印次	2014年1月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5101-2219-4
定价	19.80元

社长	陶庆军
网址	www.rkcbbs.net
电子信箱	rkcbbs@126.com
总编室电话	(010) 83519392
发行部电话	(010) 83534662
传真	(010) 83515992
地址	北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮政编码	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



PART 1

0~1岁宝宝断奶成长餐

4~6个月宝宝辅食

- 001 大米汤
- 001 小米汤
- 002 青菜水
- 002 胡萝卜汤
- 002 菠菜汁
- 003 山楂水
- 003 红枣水
- 003 橘子汁
- 004 苹果汁
- 004 梨汁
- 004 苹果香蕉汁
- 005 香蕉甜橙汁
- 005 番茄胡萝卜汁
- 005 番茄苹果汁
- 006 胡萝卜苹果汁
- 006 核桃汁
- 006 番茄水
- 007 奇异果汁
- 007 水果藕粉
- 007 青菜泥
- 008 南瓜泥
- 008 地瓜泥
- 008 南瓜米汤
- 009 苹果米粉
- 009 香蕉奶香糊
- 009 胡萝卜米糊

010 蛋黄泥

010 蛋黄豌豆糊

010 红薯羹

7~9个月宝宝辅食

011 混合果汁

011 什锦蔬果汁

011 浓香玉米汁

012 番茄糊

012 鳕鱼苹果糊

012 土豆苹果糊

013 番茄鱼糊

013 蔬菜泥

013 茄子泥

014 毛豆泥

014 南瓜薯泥

014 奶香菜花泥

015 蔬菜豆腐泥

015 葡萄干土豆泥

015 鸡汤南瓜泥

016 蛋黄菠菜土豆泥

016 双豆泥

016 肝末土豆泥

017 火腿土豆泥

017 豆蓉

017 樱桃水

018 奶香绿豆沙

018 奶香红薯泥

018 菠菜奶香羹

019 菠菜羹

019 橘子羹

019 奶香牛肉羹

020 奶香豆腐

020 鱼肉青菜米糊

020 鱼肉羹

021 蔬菜鸡蛋羹

021 奶味香蕉蛋羹

021 胡萝卜羹

022 红豆莲子汤

022 白萝卜浓汤

022 胡萝卜苹果梨汤

10~12个月宝宝辅食

023 浆果

023 水果拌豆腐

023 牛肉燕麦糊

024 萝卜水

024 花生大枣膏

024 龙眼水

025 山楂枸杞水

025 鸡汁南瓜羹

025 猕猴桃奶香糊

026 姜韭奶香羹

026 蔬菜奶香羹

026 鹌鹑蛋奶

027 南瓜羹

027 小米蛋花粥

027 鸡肉羹

028 橘皮粥

028 豌豆粥

028 蛋蓉玉米羹

029 玉米片奶香粥

029 绿豆大米粥

029 山药胡萝卜粥

030 苹果麦片粥

030 奶香红薯糙米粥

030 南瓜鱼肉粥

031 红薯鸡蛋粥

031 海苔鸡蛋羹

031 鲜蘑鸡蛋羹

032 芋头南瓜羹

032 桂花心粥

032 鸡汁粥

033 鸡肉香菇粥

033 鸡肉木耳粥

033 鱼肉松粥

034 鳕鱼香菇菜粥

034 青菜肉末粥

034 橙汁土司

035 蒸布丁

035 面包布丁

035 金枪鱼土豆饼

036 香煎土豆饼

036 玉米菜花

036 玉米滑蛋

037 萝卜糕炒蛋

037 鲜虾肉泥

037 熟肉末

038 蒸豆腐丸子

038 蘑菇丸

038 鸡肉香菇蛋卷

039 肉末豆花

039 苋菜银鱼羹

039 豆腐羹

040 菜心蛋花汤

040 奶香鳄梨汤

040 薯蓉丸汤



PART 2

1~3岁孩子健康助长餐

1.5岁之前软烂助长餐

041 红小豆泥

041 营养土豆泥

042 空心粉橘子水沙拉

042 土豆小点

042 胡萝卜沙拉

043 蘑菇沙拉

043 山药沙拉

043 金沙山药条

044 南瓜蒸百合

044 蔬菜牛奶羹

044 蔬菜鸡蛋羹

045 香干拌核桃丁

045 炖蔬菜

045 醋熘娃娃菜

046 粉丝菠菜

046 八宝菠菜

046 菠菜炒鸡蛋

047 香菇油菜

047 凉拌笋尖

047 奶汁西蓝花

048 香油玉米

048 玉米枸杞汁

048 健康关东煮

049 番茄炒鸡蛋

049 番茄炒蘑菇

049 番茄香菜蛋汤

050 拌茄泥

050 什锦猪肉菜末

050 蔬菜小杂炒

051 菠菜鸭红豆腐

051 番茄日本豆腐

051 草莓豆腐

052 五香豆腐

052 锅爆豆腐

052 鲜香豆腐脑

053 茄汁豆腐饼

053 葱花鸡蛋羹

053 牛奶炒鸡蛋

054 软熘肉片



054 鸡蛋蒸肉饼
054 糖醋韭菜煎蛋
055 山东蒸丸子
055 番茄肝末羹
055 三色肝末羹
056 肉末豆花
056 黄金肉末
056 滑炒羊肉
057 嫩香鱼蛋饼
057 奶油鱼肉
057 番茄鳕鱼泥
058 鸡蛋蒸糕
058 核桃汁
058 木瓜牛奶
059 香蕉雪梨牛奶
059 猕猴桃酸奶
059 蛋黄酸奶
060 油菜酸奶
060 双色泥
060 牛奶香蕉糊
061 香蕉奶糊
061 蛋黄酸奶糊
061 芋头芝麻糊
062 胡萝卜糊
062 柠檬汁
062 蛋黄豌豆糊
063 菜泥面条
063 番茄鱼糊
063 核桃粥
064 蛋清蘑菇汤
064 空心粉番茄汤
064 菜心蛋花汤
065 薏米山楂汤
065 鸡架杂菜丝汤
065 番茄丸子汤

1.5岁之后全面助长餐

066 金枪鱼沙拉
066 什锦沙拉
066 米粉沙拉
067 山楂糕莲藕
067 五彩白菜
067 蛋黄白菜
068 金菠萝芋
068 奶味蔬菜火腿
068 五彩菠菜
069 菠菜豆腐泥
069 桂花蜜芋头
069 油菜豆腐泡
070 鲜炒茼蒿
070 韭菜香干
070 青椒土豆丝
071 蒜香土豆泥
071 炸土豆丸子
071 香菇素片
072 桂花素鱼翅
072 蚝油菜花
072 蔬菜园地煲
073 糖醋熘番茄
073 蘑菇菜心炒圣女果
073 芙蓉番茄
074 芹菜炒豆干
074 香芹炒鸡蛋
074 肉松炒芹菜
075 西芹炒百合
075 松仁玉米
075 桂花山药
076 茄汁山药
076 茄子煲
076 香煎茄片
077 烧汁西葫芦



077 蒜炒西葫芦
077 口蘑烧冬瓜
078 核桃仁炒丝瓜
078 田园小炒
078 糯米莲藕
079 油焖茭白
079 茭白炒鸡蛋
079 另类罗汉斋
080 银耳花生煲香菇
080 醋熘黄豆芽
080 蟹柳蒸金针菇
081 蛋黄豆腐
081 老北京丰收菜
081 五色旺菜卷
082 玻璃酥肉
082 玉米炒蛋
082 蔬菜鸡蛋糕
083 胡萝卜肉末蒸蛋羹
083 葱花虾皮鸡蛋羹
083 鲜虾肉松鸡蛋羹
084 藕粉鸽蛋羹
084 香菇合
084 海带炖肉
085 果汁牛柳
085 清炖羊肉

- 085 茄汁鸡块
- 086 鸡丝拌炸粉丝
- 086 奶香鸡肉小圆饼
- 086 鸡肉柠檬蛋汤
- 087 鱼蛋饼
- 087 熘鱼片
- 087 炸鱼饼
- 088 黄鱼小馅饼

- 088 银鳕鱼南瓜盅
- 088 番茄沙丁鱼丸
- 089 蟹棒小油菜
- 089 滑蛋虾仁
- 089 虾皮鸡蛋
- 090 蔬菜米汤
- 090 肉末茄条汤
- 090 面疙瘩汤



PART 3

4~6岁孩子益智营养餐

营养菜品

- 091 土豆鲜蘑沙拉
- 091 葵花蛋羹
- 092 枸杞蒸蛋
- 092 清炒茭白
- 092 春日合菜
- 093 冬菜烩彩球
- 093 冬菇扒茼蒿
- 093 三色炒百合
- 094 山药炒木耳
- 094 彩椒山药
- 094 松仁彩丁
- 095 平菇炒甜豆
- 095 冬瓜杂菜煲
- 095 冬瓜双豆
- 096 韭菜炒豆芽
- 096 家乡茄子
- 096 烧虎皮豆腐
- 097 五香豆腐
- 097 鲜蘑腐竹
- 097 肉末番茄烧豆腐

- 098 一品菜心
- 098 叉烧炒蛋
- 098 农家炖菜
- 099 鲜茄肝扒
- 099 蘑菇炒鸡丁
- 099 燕麦猪肉饼
- 100 糖醋里脊
- 100 番茄鱼条
- 100 糖醋鱼条

多样主食

- 101 蛋炒饭
- 101 什锦炒饭
- 101 培根木耳蛋炒饭
- 102 杂粮南瓜饭
- 102 南瓜鸡肉烩饭
- 102 胡萝卜面
- 103 南瓜面条
- 103 番茄鸡蛋什锦面
- 103 爆锅面
- 104 家常肉末卤面
- 104 虾仁鸡蛋刀切面

- 104 三鲜虾仁面
- 105 担担面
- 105 素拌面
- 105 芝麻酱拌面
- 106 家常意大利面
- 106 豆沙包
- 106 三花奶黄包
- 107 胡萝卜素包
- 107 红薯烫面包
- 107 玉米面包
- 108 香菇素菜包
- 108 三丁包
- 108 白菜猪肉包
- 109 猪肉小笼包
- 109 牛肉小笼包
- 109 水煎包
- 110 芹菜水饺
- 110 黄瓜素水饺
- 110 素什锦水饺
- 111 茄子猪肉水饺
- 111 鸡丝馄饨

- 111 玉米面饼子
- 112 葱油饼
- 112 土家饼
- 112 豆米饭团

美味汤粥

- 113 苦瓜绿豆汤
- 113 豆腐酱汤
- 113 四丝汤
- 114 菜心蛋花汤
- 114 黄瓜肉丸汤
- 114 余里脊片汤
- 115 木樨汤
- 115 黄豆排骨汤
- 115 羊排粉丝汤
- 116 鱼丸汤
- 116 冬瓜草鱼汤
- 116 鱼片香汤

- 117 豆腐虾仁汤
- 117 桂圆糯米粥
- 117 百合葡萄粥
- 118 银耳山楂粥
- 118 燕麦核桃仁粥
- 118 山药芝麻小米粥
- 119 南瓜红薯玉米粥
- 119 小白菜萝卜粥
- 119 菠菜山楂粥
- 120 香菇燕麦粥
- 120 青菜肉末粥
- 120 什锦粥

营养零食

- 121 绿豆糕
- 121 五香栗子
- 121 五香茶鸡蛋
- 122 煎饼

- 122 雪梨蛋奶羹
- 122 南瓜饼
- 123 黄油煎红薯
- 123 豆沙馅饼
- 123 筋饼胡萝卜丝
- 124 玉米彩椒饼
- 124 酥炸咖喱土司
- 124 开口笑
- 125 苹果薯团
- 125 虎皮核桃仁
- 125 香酥山药
- 126 炒芝麻
- 126 炸薯条
- 126 苹果酱



PART 4

特效功能食谱

开胃健脾食谱

- 127 冰镇苦瓜
- 127 扒鲜芦笋
- 128 玉米笋炒山药
- 128 黄金地瓜条
- 128 南百红豆
- 129 红豆糯米糕
- 129 红枣蒸板栗
- 129 青梅大米南瓜饼
- 130 卤味猪耳朵
- 130 健脾盐水猪肚

- 130 山药沙锅牛肉
- 131 芋头烧牛肉
- 131 当归山药炖羊肉
- 131 栗子炖羊肉
- 132 熏鸡胗
- 132 核桃仁干山楂汤
- 132 四色豆粥
- 133 南瓜山药粥
- 133 枸杞山药瘦肉粥
- 133 山楂银菊水

补铁食谱

- 134 芝麻拌菠菜
- 134 虾皮炒菠菜
- 134 乳蛋饼
- 135 小炒木耳
- 135 炒鸭肝
- 135 炒猪肝菠菜
- 136 酸甜猪肝
- 136 木耳鸡蛋瘦肉汤
- 136 香煎芝麻饼

- 137 家常卤黄豆
- 137 南瓜木耳粥
- 137 淮山芝麻粥

补锌食谱

- 138 醋溜白菜
- 138 清烧毛豆
- 138 小炒豆腐皮
- 139 豆芽炒腐皮
- 139 虾仁菜花
- 139 翡翠虾仁
- 140 花生米肉丁
- 140 营养虾仁汤
- 140 虾仁鸡蛋
- 141 黑椒煎牡蛎
- 141 双耳牡蛎汤
- 141 苹果蛋黄粥
- 142 蛋黄鸡蛋粥
- 142 花生鱼粥
- 142 金针菇海带卷
- 143 双菌姜丝粥
- 143 虾仁炒面
- 143 四海紫菜卷

补钙食谱

- 144 牛奶蛋花麦片粥
- 144 鲜奶麦片饭
- 144 紫菜炒鸡蛋
- 145 黄豆芽干菜汤
- 145 肉末紫菜豌豆粥
- 145 白菜紫菜猪肉粥
- 146 豆腐烧香菇
- 146 蔬菜烩豆腐
- 146 酥海带
- 147 海带炒卷心菜
- 147 海带绿豆粥

- 147 虾仁白菜
- 148 彩椒虾皮
- 148 虾皮紫菜汤
- 148 芝麻鱼条
- 149 双色芝麻饼
- 149 虾仁豆腐豌豆粥
- 149 鱼肉蒸糕

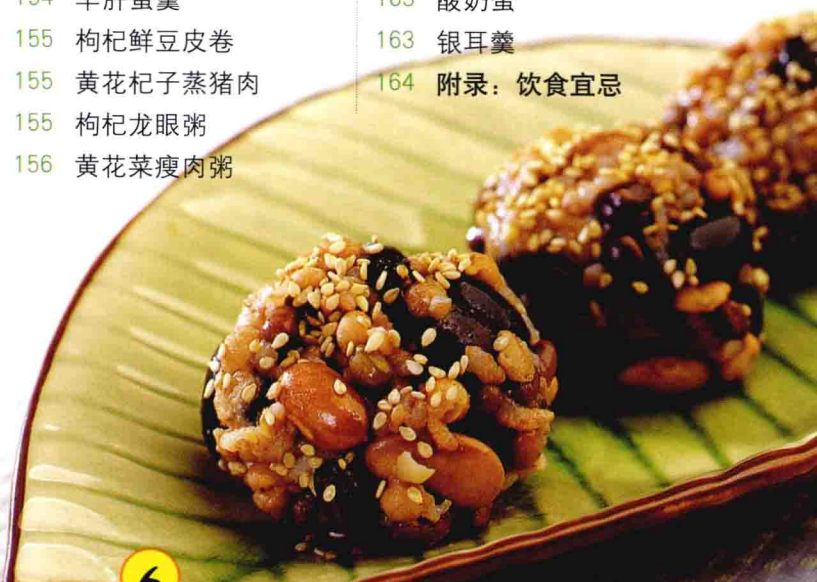
明目食谱

- 150 胡萝卜汁
- 150 萝卜酥
- 150 胡萝卜玉米粥
- 151 脆炒南瓜丝
- 151 五仁蒸南瓜
- 151 腊肠番茄
- 152 麻茸炸番茄
- 152 凉拌猪肝
- 152 油菜炒猪肝
- 153 溜肝尖
- 153 小炒肝片
- 153 凉拌鸡肝
- 154 鸡肝茭白枸杞汤
- 154 滋补明目汤
- 154 羊肝蛋羹
- 155 枸杞鲜豆皮卷
- 155 黄花杞子蒸猪肉
- 155 枸杞龙眼粥
- 156 黄花菜瘦肉粥

- 156 银耳百合炖香蕉
- 156 聪耳明目茶

健齿食谱

- 157 南洋椰子羹
- 157 鸡蛋沙拉
- 157 鱼肉酸奶沙拉
- 158 芹菜拌腐竹
- 158 干炸回锅腐竹
- 158 芙蓉木耳
- 159 红枣木耳汤
- 159 番茄木耳汤
- 159 填馅圣女果
- 160 香菇白菜炒冬笋
- 160 金玉满堂
- 160 滑炒羊肉
- 161 白汁鲤鱼
- 161 豌豆粥
- 161 毛豆糙米粥
- 162 黑豆毛豆荞麦粥
- 162 杂粮粥
- 162 鸡蛋生菜粥
- 163 芋泥小点心
- 163 酸奶蛋
- 163 银耳羹
- 164 附录：饮食宜忌



0~1岁

宝宝断奶成长餐



PART 1

4~6个月宝宝辅食

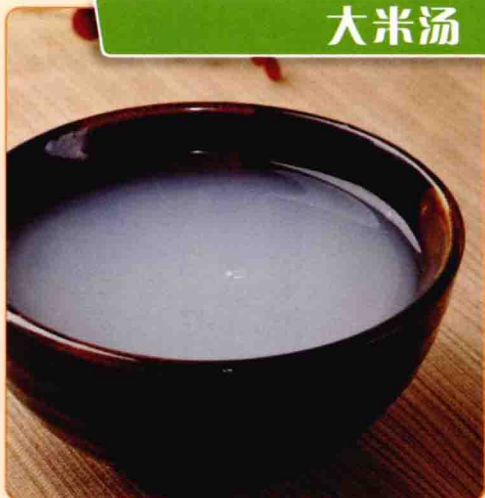
主料 大米 50克。

做法

- ① 将大米洗净，用清水浸泡3个小时。
- ② 将大米放入锅中，加入三四杯水煮，小火煮至水减半时关火。
- ③ 将煮好的米粥过滤，只留米汤，微温时即可给宝宝喂食。

做法支招：米粒煮至开花最合适，熬出来的米汤最有营养。

大米汤



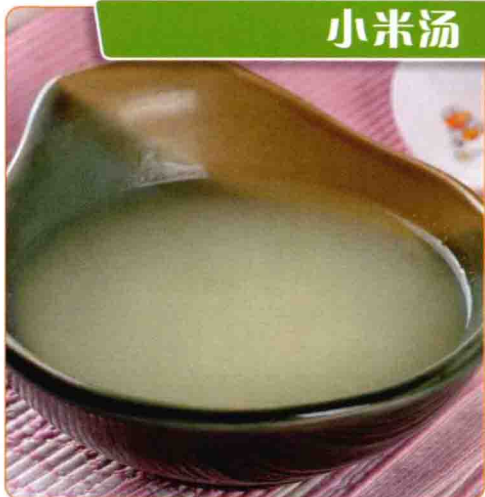
主料 小米 50克。

做法

- ① 小米洗净后浸泡，再入锅加水，小火煲粥至水量减半，关火。
- ② 将煮好的米粥过滤留米汤。

营养小典：因宝宝脾胃弱，各种机能还不健全，喝米汤有利于宝宝的消化吸收。

小米汤



青菜水**主料** 青菜 50 克。**做法**

- ① 将青菜洗净后浸泡 1 小时，然后捞出切碎。
- ② 锅内加一小碗清水，煮沸后将菜放入，盖紧锅盖再煮 5 分钟，待温度适宜时去菜渣即可。

做法支招：青菜碎不可煮得过久，否则维生素会被破坏。

胡萝卜汤**主料** 胡萝卜 35 克。**做法**

- ① 将胡萝卜洗净，切成丁。
- ② 汤锅置火上，放入胡萝卜丁，加适量清水煮，煮约 20 分钟，至熟烂。
- ③ 用清洁的纱布过滤去渣，留汤喂食宝宝即可。

营养小典：胡萝卜所富含的维生素 A 是骨骼正常生长发育的必需物质，有助于骨骼生长。

菠菜汁**主料** 菠菜 20 克。**做法**

- ① 菠菜切除根部后剥开，用清水彻底洗净，用水焯烫后切小段备用。
- ② 锅置火上，加适量水煮沸，放入菠菜，煮约 1 分钟后熄火，捞出放进消毒过的纱布里，用力拧纱布，滤出菠菜汁即可。

营养小典：菠菜中含有大量的 β -胡萝卜素和铁，也是维生素 B₆、叶酸、铁和钾的极佳来源，可以预防宝宝缺铁性贫血。



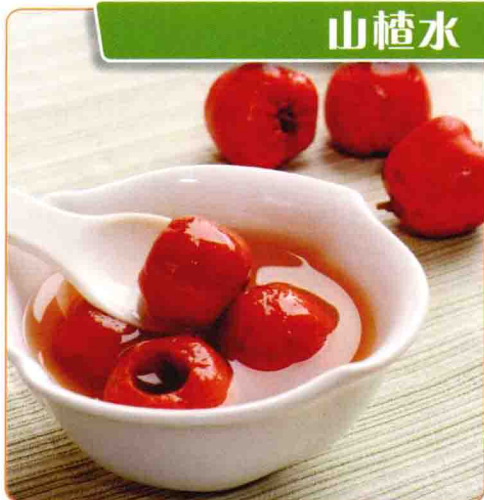
主料 山楂 20 克。

做法

- ① 将新鲜山楂用清水洗净后放入锅内，加水煮沸，再用小火煮 15 分钟，然后将山楂去皮、核。
- ② 将山楂水倒入杯中凉温即可。

饮食宜忌：一次不可服用过多，否则会反胃酸。

山楂水



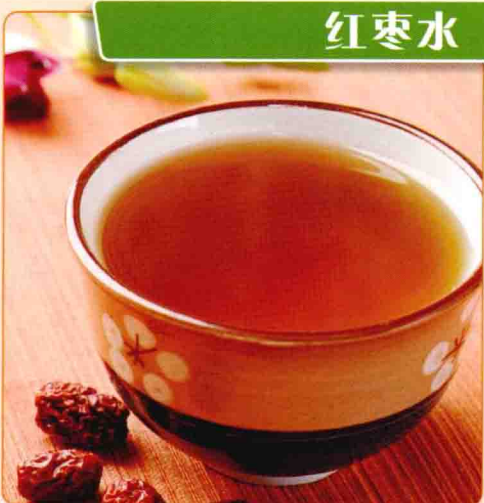
主料 红枣 20 克。

做法

- ① 红枣洗净，用清水浸泡 1 个小时，捞出，装入碗里。
- ② 蒸锅内放入适量水，将装红枣的碗放入蒸锅蒸制 20 分钟后出锅。
- ③ 将蒸出来的红枣水倒入杯中，加入适量的温开水调匀即可。

饮食宜忌：红枣水容易上火，一次不要超过 50 毫升，也不要天天喝。

红枣水



主料 橘子 30 克。

做法

- ① 将橘子去皮洗净，切成两半。
- ② 将每半个置于挤汁器盘上旋转几次，果汁即可流入槽内，过滤后即可给宝宝喂食。

营养小典：橘子富含维生素C与柠檬酸，具有补充营养、消除疲劳的功效。

橘子汁



苹果汁



主料 苹果 30 克。

做法

- ① 将苹果削去皮和核，用擦菜板擦成丝。
- ② 用干净纱布包住苹果丝挤出汁即可。

营养小典：苹果汁分为熟制和生制两种，熟制即将苹果煮熟后过滤出汁。熟苹果汁适合于胃肠道弱，消化不良的小儿，生苹果汁适合消化功能好，大便正常的婴儿。

梨汁



主料 雪梨 30 克。

做法

- ① 将雪梨洗净，去皮，去核，切成小块。
- ② 将雪梨放入榨汁机中，榨成汁，加入适量水调匀即可。

营养小典：雪梨含有丰富的果糖、葡萄糖、苹果酸及多种维生素，对宝宝补充维生素和各种营养有很大的好处。

苹果香蕉汁



主料 苹果、香蕉各 30 克。

做法

- ① 苹果洗净，去皮，去籽，切成小块；香蕉去皮，切小块。
- ② 将苹果及香蕉放入果汁机内搅打，以滤网滤掉果渣，加开水稀释即可。

营养小典：香蕉的香气佳甜度也够，少量加入任何蔬果汁中，都能增加美味。



主料 香蕉、甜橙各30克。

做法

- 1 甜橙去皮，切成小块。
- 2 将甜橙块放入榨汁机中，加适量水榨成汁，再将甜橙汁倒入小碗里。
- 3 香蕉去皮，用铁汤勺刮泥置入甜橙汁中即可。

营养小典：香蕉营养相当丰富，如碳水化合物、蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素等含量丰富，特别是含钾量较高，对宝宝身体发育非常有益。

香蕉甜橙汁



主料 番茄、胡萝卜各50克。

做法

- 1 将番茄、胡萝卜洗净切成丁。
- 2 放入榨汁机中，加入适量水榨成汁。

营养小典：胡萝卜含有大量胡萝卜素，有补肝明目的作用，可治疗夜盲症。

番茄胡萝卜汁



主料 番茄、苹果各50克。

做法

- 1 将番茄洗净，用开水烫一下后剥皮，用榨汁机或消毒纱布把汁挤出。
- 2 苹果洗净，削皮，放入榨汁机中搅打成汁。
- 3 苹果汁兑入番茄汁中，冲入温开水即可。

营养小典：此汁可补充维生素，增强体力，强筋健骨。

番茄苹果汁



胡萝卜苹果汁



主料 胡萝卜、苹果各 50 克，牛奶 50 毫升。

做法

- ① 苹果洗净，去核，切块。
- ② 胡萝卜去皮，洗净，切块。
- ③ 将苹果、胡萝卜放入榨汁机中，倒入牛奶，榨汁即成。

营养小典：新鲜的胡萝卜汁能刺激胆汁的分泌，并帮助中和胆固醇，还可增加宝宝的肠壁弹性以及安抚神经。

核桃汁



主料 核桃仁 50 克，牛奶 50 毫升。

做法

- ① 将核桃仁放入温水中浸泡 5~6 分钟后，去皮。
- ② 将核桃用豆浆机磨成汁，用丝网过滤，使核桃汁流入小盆内。
- ③ 将核桃汁倒入锅中，加入牛奶烧沸，待温后即可饮用。

营养小典：核桃汁对宝宝而言，可促进淀粉酶的分泌，润肠通便，增加食欲，提高其营养素的吸收，有助于宝宝的生长和大脑的发育。

番茄水



主料 熟透番茄 50 克。

做法

- ① 番茄洗净，用开水焯烫 3 分钟，捞出去皮切碎。
- ② 将切碎的番茄用清洁的双层纱布包好，把番茄汁挤入小盆内，用适量温开水冲调即可。

做法支招：焯烫时间不宜过长，否则会使维生素 C 大量流失。



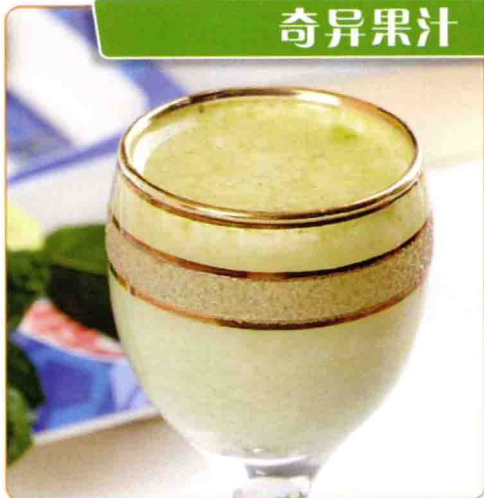
主料 奇异果 30 克。

做法

- 1 奇异果洗净去皮，切成小块。
- 2 将奇异果放入榨汁机里，打成汁，或放入干净的碗中，用勺子背挤压成泥，再用消毒干净的纱布过滤成果汁即可。

饮食宜忌：儿童对猕猴桃易过敏，因此在喂食猕猴桃汁时，家长要小心谨慎，先少量尝试。

奇异果汁



主料 藕粉 20 克，苹果 30 克。

做法

- 1 将藕粉和清水调匀，水果切成极细小的颗粒待用。
- 2 将水果粒加水煮熟。
- 3 将藕粉倒入锅内用微火慢慢熬煮，边熬边搅拌，直至透明为止，将煮好的水果粒倒入拌匀即可。

做法支招：藕粉熟透后应呈淡黄色。

水果藕粉



主料 青菜 50 克。

做法

- 1 将青菜洗净去茎，菜叶撕碎。
- 2 将撕碎的菜叶放入沸水中煮，待水沸后捞起菜叶，放在干净的钢丝筛上捣烂，用勺压挤，滤出菜泥即可。

营养小典：这款料理营养丰富，含多种维生素，可加入粥中喂养宝宝。

青菜泥



南瓜泥



主料 南瓜 50 克。

做法

- ① 南瓜去皮后切小丁。
- ② 将南瓜丁放入电饭锅蒸熟，取出用汤匙压成泥状，可以再加水或奶一起混合，以汤匙喂食宝宝即可。

做法支招：南瓜泥含糖分较高，不用加糖调味。

地瓜泥



主料 地瓜 50 克。

做法

- ① 地瓜去皮后切小丁。
- ② 将地瓜丁放入电饭锅中蒸熟，用汤匙压成泥状即可。

饮食宜忌：红薯属粗纤维食品，对促进宝宝的排便很有好处，但是红薯很容易产生胃酸，所以每次喂食的量不宜过多。

南瓜米汤



主料 新鲜南瓜 50 克，米汤 25 毫升。

做法

- ① 南瓜洗净，去皮，去籽，切成小块。
- ② 将南瓜放入一个小碗里，上锅蒸 15 分钟，取出南瓜。
- ③ 将蒸好的南瓜用勺捣成泥，加入米汤，调匀即可。

营养小典：南瓜营养丰富，含有多糖、氨基酸、活性蛋白、胡萝卜素及多种微量元素等营养元素，且不容易过敏，比较适合刚刚开始添加辅食的宝宝食用。