

婴幼儿喂养手册

婴幼儿

全面营养食谱

YINGYOUER QUANMIAN YINGYANG SHIPU

李红◎编著

羊城晚报出版社

婴幼儿喂养手册

婴幼儿全面营养食谱

李 红 编著

羊城晚报出版社

· 广 州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

婴幼儿喂养手册/李红编著. —广州: 羊城晚报出版社,
2003.9

ISBN 7-80651-268-3

I. 婴… II. 李… III. 婴幼儿-哺育 IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 055593 号

婴幼儿全面营养食谱

YINGYOUER QUANMIAN YINGYANG SHIPU

出版发行/ 羊城晚报出版社 (广州市东风东路 733 号 邮编: 510085)

发行部电话: (020) 87776211 转 3824

策 划/ 汤卓英

经 销/ 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷/ 广东省佛山市新粤中印刷有限公司 (邮编: 528041)

规 格/ 850 毫米×1168 毫米 1/32 印张 40 插图 40 页 字数 800 千

版 次/ 2003 年 9 月第 1 版 2003 年 9 月第 1 次印刷

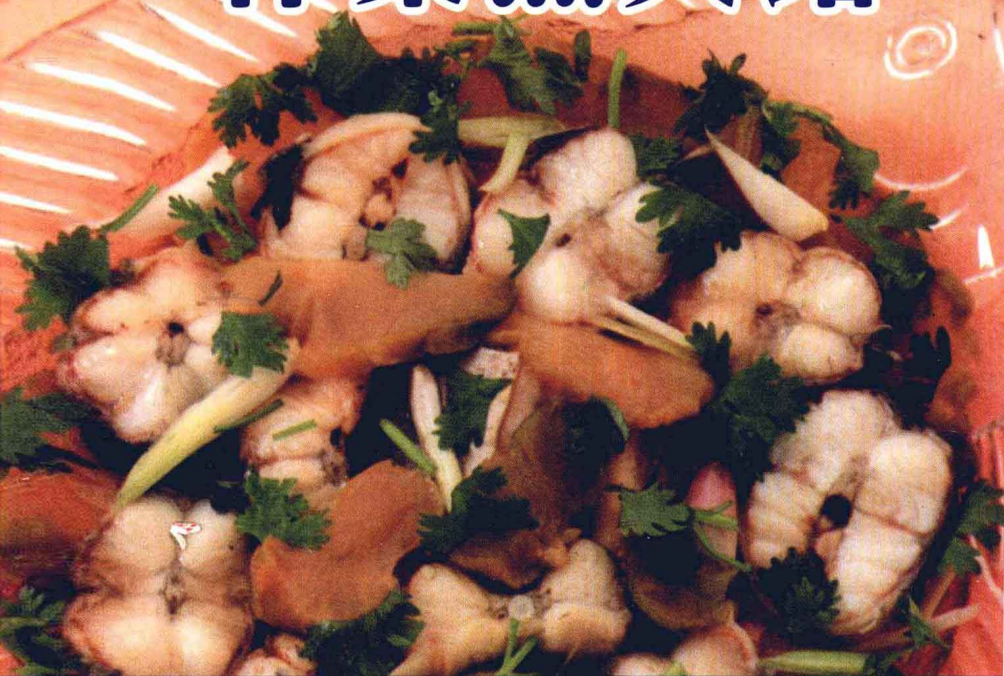
书 号/ ISBN 7-80651-268-3/ R·83

定 价/ 75.00 元 (全五册)

版权所有 违者必究

(如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

榨菜蒸大鳝



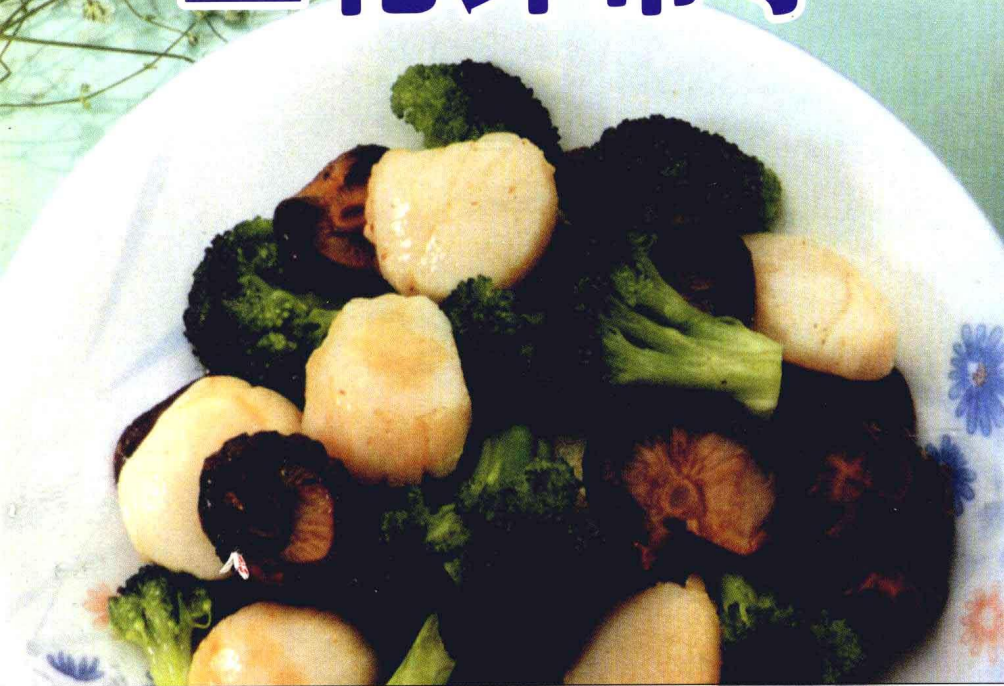
用料：白鳝1条(约600克)，榨菜1/2个，葱白2条，姜数片，茺荑1棵(切碎)，盐1/2茶匙，胡椒粉少许，油1/2汤匙，麻油适量。

做法：

- (1) 鳝鱼宰后洗净，汆水片刻，取出除去滑腻，洗净抹干，斩件，加盐、胡椒粉拌匀，置碟上。
- (2) 榨菜用水浸透，挤干水分，切成薄片，葱白切段。
- (3) 将榨菜片、姜片及一半分量的葱白分别撒在鳝鱼上，再淋上油。
- (4) 将鳝鱼隔水蒸熟，撒上葱白及茺荑碎，洒上麻油即成。

注：考虑到除婴儿外，绝大多数家庭的饮食方式均是成人与幼儿同食，因此本书彩图所介绍的食谱均适合幼儿与成人共同食用。

兰花鲜带子



用料：鲜带子(去壳)约480克，冬菇11朵，西兰花1棵。

腌料：姜1片，姜汁、酒各1/2茶匙。

调味料：蚝油1/2汤匙，胡椒粉少许。

芡料：盐1/2茶匙，酒1茶匙，水1/2杯，水溶粟粉2茶匙。

做法：

- (1) 带子洗净，加腌料拌匀，腌片刻。
- (2) 冬菇浸软去蒂，加调味料拌匀，加入清水至浸过菇面，隔水蒸熟。
- (3) 西兰花洗净切小朵，放入开水内焯至断生，沥干水分，再用油盐炒熟，去汁待用。
- (4) 烧热油，爆香姜片，下带子炒拌，加冬菇炒匀，加盖煮约1分钟，下西兰花兜匀，调匀芡料勾玻璃芡，即成。

白汁甘笋



用料：甘笋3条，牛油1/2汤匙，盐1茶匙，青豆仁40克。

白汁料：牛油3汤匙，面粉2汤匙，牛奶1/2杯，盐、胡椒粉各少许。

做法：

- (1) 甘笋去皮，切长条状，加适量水，下牛油、盐，煮至软身。
- (2) 将青豆仁焯熟备用。
- (3) 先烧热牛油3汤匙，下面粉炒拌至散出香味，加牛奶，搅拌均匀，注意不要烧焦，以盐、胡椒调味，即成白汁。
- (4) 把甘笋加入(3)中，加青豆仁，混合，连汁供食。

醒胃腌花椰菜



用料：花椰菜1个，青瓜、甘笋各1条，萝卜1/2条，红辣椒1只(去籽、切段)，月桂树叶片2~3片，香料适量。

腌料：醋2杯，水1/2杯，砂糖3汤匙，盐1茶匙。

做法：

- (1) 把腌料与红辣椒同煮滚，候冷。
- (2) 将(1)改放阔口瓶中，加入月桂树叶及香料。
- (3) 花椰菜去掉硬的茎端，分小朵切开，置开水中氽过，捞出沥干。
- (4) 青瓜洗净，横切5厘米长段。
- (5) 甘笋开边，切5厘米长筷子粗条状。
- (6) 依次将(3)(4)(5)放入(2)中，腌2~3小时可食。

腐竹白果煲猪小肚



用料：腐竹1块，白果100克，马蹄8粒，洋薏米50克，猪小肚2个，猪肉300克，姜2片。

做法：

- (1) 腐竹用清水浸软。
- (2) 白果去壳去衣去心。
- (3) 马蹄去皮洗净，洋薏米洗干净。
- (4) 猪小肚用水洗干净后，以生粉和盐将猪小肚内外洗擦一遍，再用清水洗净，用姜汁腌20分钟。
- (5) 将猪小肚、猪肉放入开水内煮5分钟，取出再洗，然后沥干水分。
- (6) 水9杯或适量煲开，将腐竹、白果、马蹄、洋薏米、猪小肚、猪肉、姜放入煲内，煲开后改文火煲3小时至猪小肚软熟，加盐调味即成。

响螺墨鱼煲西施骨

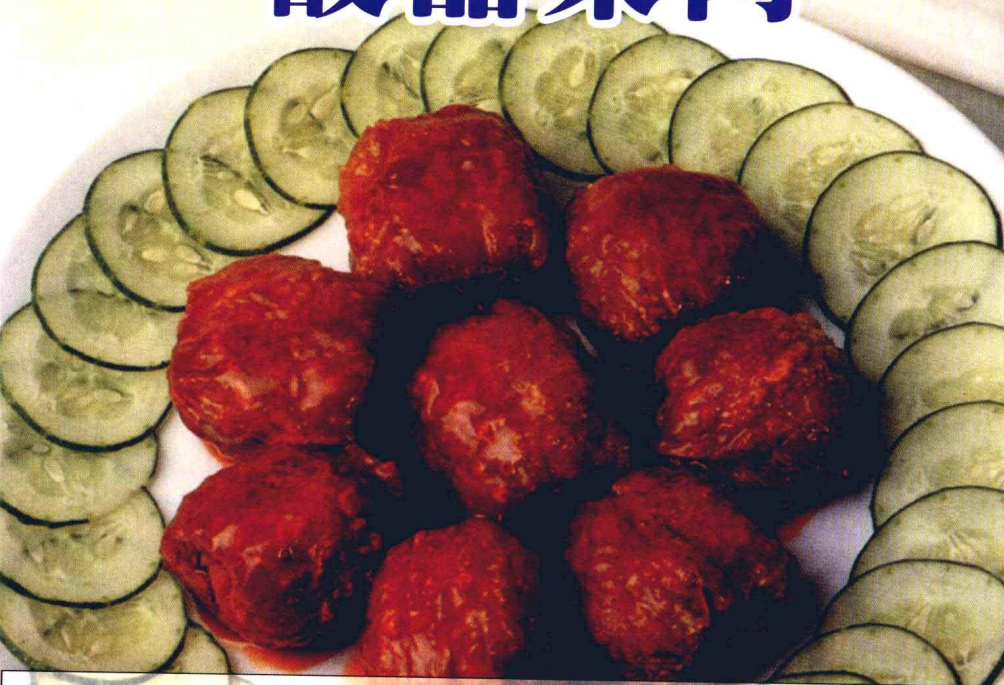


用料：响螺干150克，墨鱼干100克，西施骨500克，红枣6粒，陈皮1/4片，姜2片。

做法：

- (1) 响螺、墨鱼用清水浸软，洗干净。
- (2) 西施骨洗净放入开水内煮5分钟，取出洗干净。
- (3) 红枣去核、陈皮浸软刮去瓢。
- (4) 水9杯或适量煲开，将响螺、墨鱼、西施骨、红枣、陈皮、姜加入煲开，改文火煲3小时，加适量盐调味即成。

酸甜果肉



用料：腐皮1/2张，碎猪肉150克，芋头150克(刨碎)，马蹄4粒(切碎)，姜2片(切碎)，葱2根(切碎)，细棉绳1条，青瓜1只(小)，油1汤匙。

调味料：盐、糖各1/3茶匙，粟粉1茶匙，五香粉1/8茶匙，鸡蛋1/2只。

酸甜汁料：水4汤匙，粟粉1茶匙，糖2汤匙，茄汁1汤匙，白醋3汤匙。

做法：

- (1) 碎猪肉、芋头、马蹄、姜及葱加调味料拌匀成馅料。
- (2) 馅料放腐皮上，包成卷状，用棉绳每隔5厘米扎实。
- (3) 腐皮卷放热油中炸至金黄色，取出沿扎绳处切段成果肉，待用。
- (4) 烧热油，将酸甜汁煮滚，加入果肉兜匀即可上碟。青瓜片装饰。

榄菜肉碎



用料：猪肉150克，潮州油榄菜3汤匙，芹菜1棵(小)，红辣椒1/2只，油3汤匙。

腌料：盐、糖各1/4茶匙，粟粉、油各1茶匙，水1汤匙。

做法：

(1) 猪肉剁碎，加腌料拌匀，腌10分钟。

(2) 芹菜切段，红辣椒切丝。

(3) 烧热油，将碎肉炒熟，加入榄菜、芹菜及红辣椒兜匀上碟。

前 言

孩子在婴幼儿阶段的生长发育特别迅速,因此合理的饮食搭配和均衡的营养是婴幼儿期的饮食关键。随着物质文化生活水平的提高,面对琳琅满目的食品,家长却往往无所适从,不知该如何为家中的宝贝孩子挑选食物,也不知如何对食物进行合理的调配,有些父母一味地注重给孩子补充营养,导致出现了不少“小胖墩”;也有些父母则听任孩子自由选择,使许多孩子养成了偏食、厌食的习惯……凡此种种,都会使孩子一生的健康受到影响。

婴幼儿的消化系统发育还不完善,故对食物有一定的特殊要求。针对婴幼儿这一特殊的生理特点,为了满足现代父母的需求,我们组织编写了《婴幼儿喂养手册》,将饮食艺术与营养科学完美结合,在注重婴幼儿各种营养物质合理摄入的同时,也注重色、香、味对婴幼儿心理的满足,是一套比较系统、实用的婴幼儿食谱。

关爱孩子的父母们,让我们一起为孩子的健康成长努力吧!



目录

1 岁以内婴儿食谱

苋菜水	(3)
菜水	(3)
山楂水	(4) ✓
橘子汁	(4)
西瓜汁	(5)
果仁奶	(5)
香蕉蜂蜜牛奶	(6) ✓
胡萝卜汤	(6)
南瓜汤	(7)
挂面汤	(7)
面糊糊汤	(8)
肉末菜粥	(8)
水果麦片粥	(9) ✓
青菜粥	(9)
大米蛋花粥	(10) ✓
鸡蛋面片汤	(10)
疙瘩汤	(11)
片儿汤	(12)
土豆肉末粥	(12)





◇ 婴幼儿全面营养食谱

目 录

糖水樱桃	(13)
苹果泥	(14)
香蕉泥	(14)
鸡肝泥	(15)
蛋黄泥	(15)
鱼肉泥	(16)
菜泥	(16)
胡萝卜泥	(17)
◇ 苹果金团	(17)
鲜虾肉泥	(18)
蛋黄羹	(18)
碎菜	(19)
◇ 花豆腐	(19)
什锦猪肉菜末	(20)
西红柿鱼	(20)
豆豉牛肉	(21)
肉末卷心菜	(21)
三色肝末	(22)
火腿土豆泥	(23)
翡翠泥	(23)
鱼松	(24)
蔬果薯茸	(24)
鹌鹑粥	(25)
西式牛奶白米粥	(26)
香蕉乳酪糊	(26)
冰豆茸	(27)





南瓜拌饭	(27)	✓
冬茸雪蛤羹	(28)	
白饭鱼蒸蛋	(29)	
鲜茄肝扒	(30)	
葡萄干土豆泥	(30)	
蛋黄糯米粥	(31)	✓
草莓麦片粥	(31)	
鸡肉糯米粥	(32)	
肉末软饭	(33)	◇
虾肉烂面	(33)	
土豆胡萝卜鸡肉泥	(33)	
什锦水果泥	(34)	
豆腐萝卜玉米糊	(36)	
营养蛋饼	(36)	✓
牛奶蜂蜜饼干	(37)	
烤猪肉饼	(37)	
番茄酱蛋饺	(38)	
烤肉	(39)	
牛奶鸡肉煮豆腐	(40)	
鸡蛋柠檬汤	(40)	
猪肉萝卜汤	(41)	
胡萝卜菠菜鸡汤	(41)	
芹菜核桃鸡汤	(42)	
奶油鱼丸汤	(42)	
番茄鱼	(43)	✓
蔬菜蛋黄挞	(44)	





1 至 3 岁幼儿食谱

目 录	丝糕	(47)
	千层糕	(47)
	盘转糕	(48)
	豆沙包	(49)
	红果包	(49)
◇	芝麻包	(50)
	天津包	(51)
	肉菜包	(52)
录	小笼包子	(52)
◇	三鲜馅包子	(53)
	肉卷	(54)
	鸳鸯卷	(55)
	蝴蝶卷	(55)
	金丝卷	(56)
	如意卷	(57)
	麻酱花卷	(57)
	三色花心卷	(58)
	菊花卷	(59)
	葱油虾仁面	(59)
	鸳鸯面汤	(60)
	胡萝卜饼	(61)
	两米芸豆粥	(62)
	玉米面豆粥	(62)





麻心汤圆	(63)
鲜鱼面	(64)
荠菜肉馄饨	(65)
凤尾烧卖	(65)
烧茄泥	(66)
烂糊肉丝	(67)
韭菜梗炒肉丝	(68)
清蒸肝糊	(68)
蛋黄豆腐	(69)
胡萝卜炒肉丝	(70)
海带丝炒肉丝	(70)
青椒炒肝丝	(71)
熘番茄丸子	(72)
三色肉丸	(72)
青椒鱼仁	(73)
茄汁虾球	(74)
五彩虾仁	(75)
芹菜炒肉丝	(76)
莴笋炒肉丝	(76)
虾皮紫菜蛋汤	(77)
绿豆芽炒肉丝	(78)
狮子头	(78)
草鱼烧豆腐	(79)
锅煨豆腐	(80)
海米油菜菇	(81)
鸡油豌豆	(81)

