

婴幼儿喂养手册

婴幼儿

营养均衡家常菜

YINGYOUER YINGYANG JUNHENG JIACHANGCAI

李红◎编著

婴幼儿喂养手册

婴幼儿营养均衡家常菜

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

婴幼儿营养均衡家常菜

YINGYOUER YINGYANG JUNHENG JIACHANGCAI

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)



责任编辑:黄初镇

汤卓英

责任技编:汤卓英

封面设计:小 铭

◆ 婴幼儿营养均衡家常菜 ◆

巧烧雁鹅



用料：卤水鹅1/2只，鸡蛋1只，干粉适量，猪油或植物油2汤匙，白胡椒碎1/4茶匙，番茄片、茼蒿、三参酱各适量。

做法：

- (1) 卤水鹅起肉，蘸鸡蛋液后粘上干粉，放热油中炸至金黄色，切片后上碟。
- (2) 烧热猪油或植物油，加入白胡椒碎，以番茄片、茼蒿装饰，三参酱拌食。

注：考虑到除婴幼儿外，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。

◆ 婴幼儿营养均衡家常菜 ◆

川椒鸡



用料：鸡肉300克，珍珠叶100克，葱白2条，川椒碎1茶匙，油2汤匙。

腌料：盐、糖各1/2茶匙，粟粉、酒各1茶匙，蛋白1汤匙，胡椒粉、麻油各少许。

芡汁料：水3汤匙，糖1/4茶匙，粟粉、老抽各1茶匙。

做法：

(1) 鸡肉切小块，加腌料拌匀，腌20分钟后泡油，沥干待用。

(2) 烧热油，爆香葱白及川椒碎，加鸡肉炸片刻，加芡汁料兜匀，上碟。

(3) 珍珠叶去梗，放滚油中炸脆，排放碟边即成。

◆ 婴幼儿营养均衡家常菜 ◆

苦瓜蚝豉排骨汤



用料：苦瓜400克，蚝豉6只，排骨600克，姜2片。

做法：

- (1) 苦瓜洗干净，去瓢去核，切大块。
- (2) 蚝豉用开水浸过面，水凉后取出擦干净。
- (3) 排骨洗净放入开水内煮10分钟，取出洗干净。
- (4) 水8杯或适量煲开，将苦瓜、蚝豉、排骨、姜片放入煲开后，改文火煲2小时，加适量食盐调味即可。

罗汉果青红萝卜煲猪心



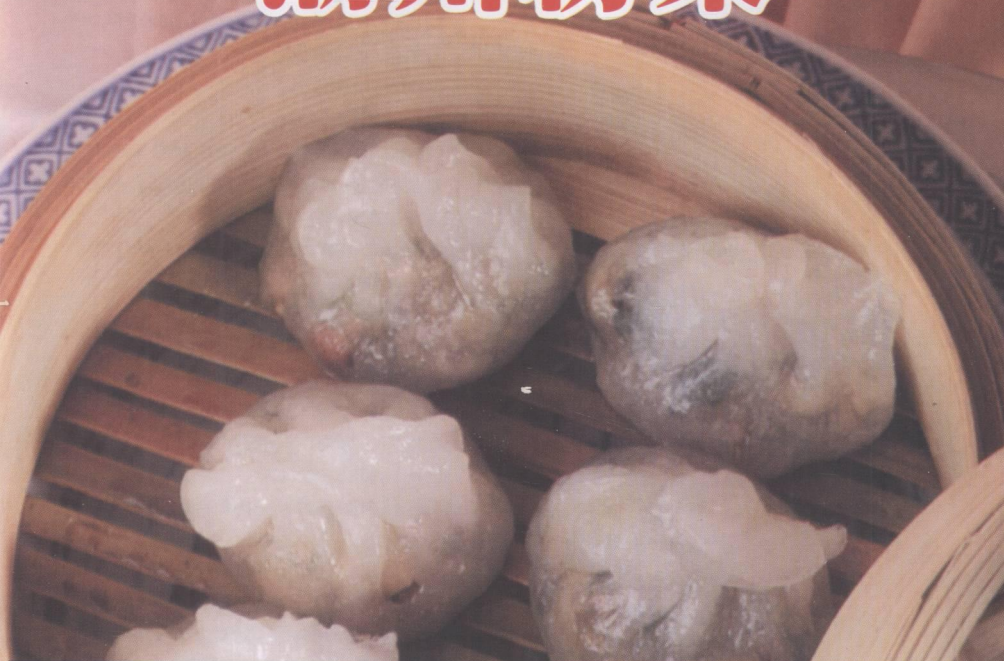
用料：罗汉果1/4个，青、红萝卜各300克，猪肉400克，猪心1个，姜2片。

做法：

- (1) 青、红萝卜去皮切块。
- (2) 猪心切开洗干净，放入开水内煮5分钟，取出洗干净。
- (3) 将猪心、猪肉放入开水内煮5分钟，取出洗干净。
- (4) 水9杯或适量煲开，将罗汉果、青红萝卜、猪肉、猪心、姜放入煲内，煲开后改文火煲3小时，加盐调味即可。

◆ 婴幼儿营养均衡家常菜 ◆

潮州粉果



粉果皮料：生粉50克，澄面100克，水3/4杯。

粉果馅料：猪肉、沙葛各100克，菜脯、潮州炸花生各50克，韭菜3根，茼蒿1棵，油3汤匙。

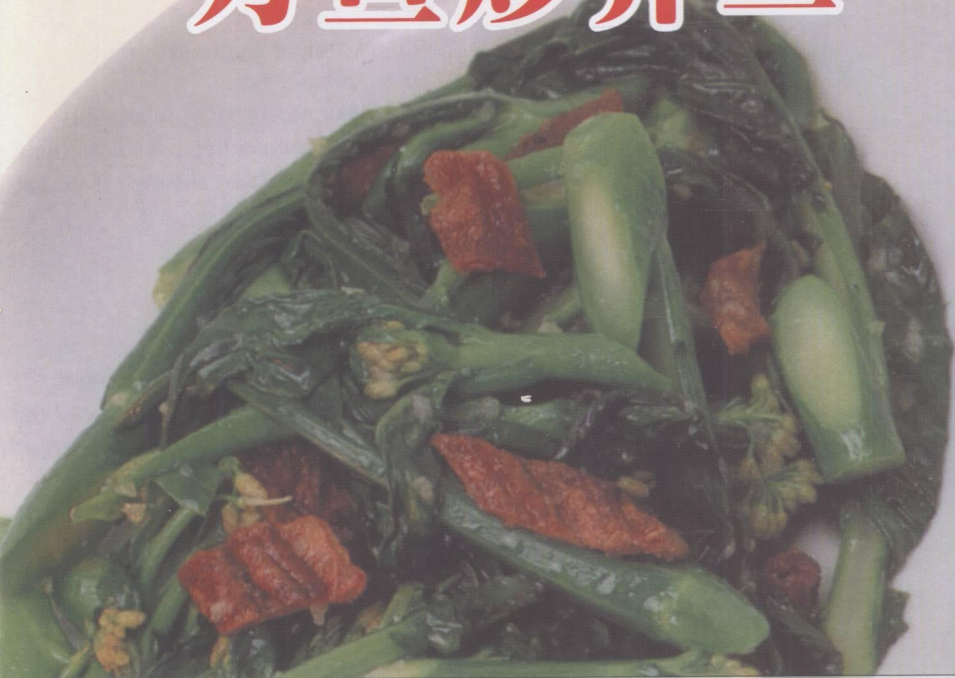
调味料：盐1/2茶匙，糖、生抽各1茶匙，粟粉2茶匙，水4汤匙，胡椒粉、麻油各少许。

做法：

- (1) 猪肉、沙葛及菜脯切粒，韭菜及茼蒿切碎。
- (2) 烧热油，放入馅料炒熟，加调味料拌匀后盛起待凉。
- (3) 澄面加开水拌成一粉团，再加生粉搓至绵滑。
- (4) 粉团分成16块，逐块辗薄，包入馅料成粉果。
- (5) 蒸笼扫油，放入粉果隔水蒸5分钟即成。

❖ 婴幼儿营养均衡家常菜 ❖

方鱼炒芥兰



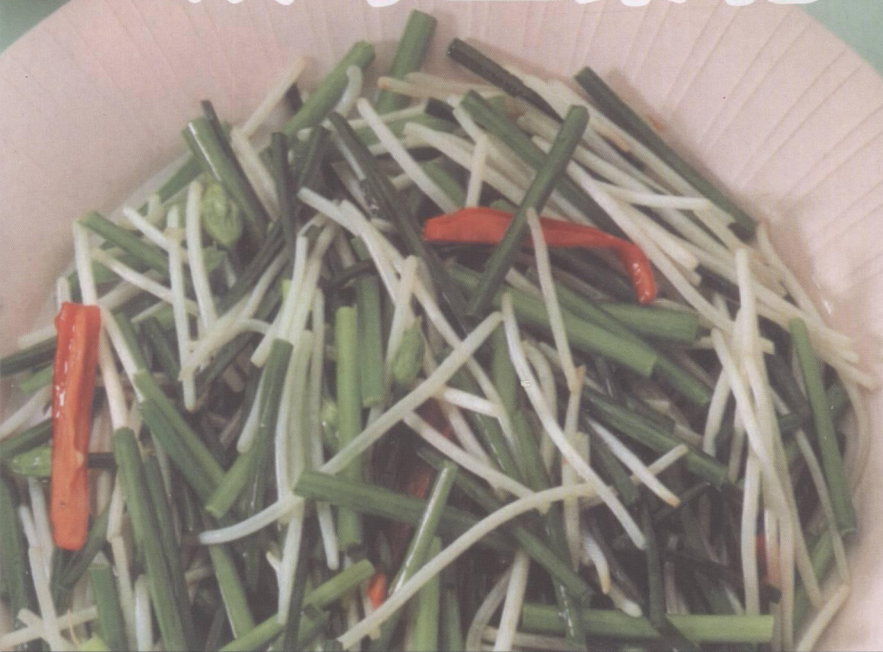
用料：大地鱼（方鱼）1块，芥兰400克，蒜头2粒（切碎），盐、糖各1茶匙，油3汤匙。

做法：

- (1) 大地鱼起肉，剪成小块，放热油中炸至金黄色，待用。
- (2) 芥兰切段，烧开半锅水，加入盐、糖及油1汤匙，放入芥兰焯软，沥干待用。
- (3) 烧热油2汤匙，略爆蒜茸及芥兰，加入大地鱼兜匀即可上碟。

◆ 婴幼儿营养均衡家常菜 ◆

银芽韭菜花



用料：银芽300克，韭菜花200克，油4汤匙，盐1茶匙。

调味料：糖、生抽、蚝油各1茶匙。

做法：

- (1) 银芽洗净沥干水分，韭菜花洗净切长段。
- (2) 烧热2汤匙油，下银芽，加盐炒至刚熟即盛起。
- (3) 烧热2汤匙油，炒韭菜花，加入银芽炒匀，下调味料，迅速炒匀即成。

◆ 婴幼儿营养均衡家常菜 ◆

茄汁牛舌



用料：牛舌1条，蒜头2瓣(切茸)，番茄汁3/4杯，芫荽(茸)1汤匙，牛油2汤匙，盐、胡椒粉各少许。

香料：百里香、月桂树叶、西芹(连叶)、葱、胡椒粒各适量。

做法：

- (1) 牛舌用清水浸约2小时，加香料，大火烧开，改中火加盖煮1~2小时。用竹签插入牛舌中后取出，若无血水粘附，证明已熟。
- (2) 取出(1)之牛舌，趁热剥去舌苔层，候冷，切7毫米厚片。
- (3) 煮溶牛油，排入牛舌略煎，然后薄撒盐、胡椒粉，取出。
- (4) 改中火加蒜茸炒至焦黄色，下番茄汁，以盐、胡椒粉调味，煮好，熄火，加盖保温。
- (5) 牛舌排碟上，浇入(4)之番茄汁供食。芫荽装饰。

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!



录



补钙类

目
录

豆腐牛肉羹·····	(3)
竹蔗红萝卜猪骨汤·····	(3)
南瓜红枣排骨汤·····	(4)
海参木耳煲排骨汤·····	(5)
猪脊骨煲莲藕汤·····	(5)
双红排骨汤·····	(6)
炖黄豆猪脚汤·····	(7)
鲜香菇豆腐汤·····	(7)
蘑菇酱汤·····	(8)
菜鱼尾豆腐汤·····	(8)
七彩什锦沙锅·····	(9)
清汤五丝豆腐·····	(10)
豆腐参汤·····	(10)
一品豆腐汤·····	(11)





◇ 婴幼儿营养均衡家常菜

牛奶香蕉糊	(12)
酸奶香蕉	(13)
牛奶饼干粥	(14)
牛乳粳米粥	(14)
牛奶麦片糊	(15)
蛋黄酸奶	(16)
桃子酸奶	(16)
西瓜酸奶	(17)
牛奶土豆泥	(18)
苹果牛奶粥	(18)
牛奶西红柿	(19)
牛奶煮鸡肉豆腐	(20)
酸奶橘子柠檬汁	(21)
红枣奶油派	(21)
香蕉乳酪糊	(22)
奶油花椰菜	(23)
蜜奶芝麻羹	(24)
牛奶蛋黄青菜泥	(25)
荷包蛋	(25)
紫菜蛋卷	(26)
虾皮蛋羹	(27)
蒸蛋羹肉末	(27)
鱼香鸽蛋	(28)
龙眼鹌鹑蛋	(29)
冬菇鹌鹑蛋汤	(29)
青菜鹌鹑蛋	(30)





鱼泥	(31)
鱼松	(31)
白菜鱼松	(32)
清汤鱼丸	(33)
炒鳊鱼糊	(34)
油菜心炒鱼片	(35)
牛奶鱼丸汤	(36)
鱼丸烧豆腐	(36)
炸鱼饼	(37)
家常熬鲤鱼	(38)
熘鱼片	(39)
虾皮紫菜汤	(40)
蒸虾饼	(41)
绣球海米	(42)
清炒虾仁	(43)
虾仁蛋饺	(44)
香菇干贝豆腐	(44)
韭菜炒田螺肉	(45)
海参豆腐	(46)
梭子蟹抱蛎	(47)
海带薏仁蛋汤	(47)
猪肉藕饼	(48)
小油菜烧丸子	(49)
猪排炖萝卜海带	(50)
腐竹烧肉	(51)
牛肉南瓜	(51)





◇ 婴幼儿营养均衡家常菜

土	土豆牛肉核	(52)
蚕	蚕豆牛肉汤	(53)
芝	芝麻豆浆羹	(54)
肉	肉末豆腐	(54)
海	海米蒸豆腐	(55)
鲜	鲜蘑菇烧豆腐	(56)
雪	雪菜烧豆腐	(56)
卤	卤豆腐干	(57)
◇	腐皮菠菜汤	(58)
目	腐皮春卷	(58)
录	海带绿豆粥	(59)
◇	核桃仁豌豆泥	(60)
	蛋黄豌豆糊	(61)
	三豆糕	(61)
	扁豆炒肉丝	(62)
	干煸扁豆	(63)
	肉片栗子烧白菜	(63)
	锅塌大白菜	(64)
	芹菜叶蛋花汤	(65)
	芹菜鱼丝	(66)
	炒韭菜虾皮	(67)
	韭梗炒双丝	(67)
	韭黄百页丝	(68)
	甘蓝虾仁	(69)
	蛋黄萝卜	(69)
	土豆烧牛肉	(70)

