



婴幼儿 YINGYOUER 营养食谱 YINGYANG SHIPU

汤羹粥糊汁

吴杰 主编



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE



婴幼儿营养食谱

汤羹粥糊汁

主 编	吴 杰		
编 著	吴昊天	郭玉华	王 茹
	王建国	王桂杰	王淑芳
	刘 捷	刘思含	刘淑芝
	齐桂荣	马艳华	武淑芬
	郑玉平	陆春江	方志平
	韩锡艳	宋宝柱	宋美艳
	本 松	本 日	本 永江
			亚军

摄 影

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

这是一本专为婴幼儿编写的大众食谱。书中以汤、羹、粥、糊、汁等流质食物为主,精选了 160 余款既富有营养又利于婴幼儿消化吸收的美味食谱,并以简洁的文字与精美的彩图,对每款食品的原料、制法及操作要求均做了具体的讲解。本书内容丰富,科学实用,易学好做,可操作性强,不仅可供广大家庭学习使用,也很适合各地婴幼儿保健部门、儿童医院和幼儿园配餐人员借鉴参考。

图书在版编目(CIP)数据

婴幼儿营养食谱:汤羹粥糊汁/吴杰主编. —北京:金盾出版社,2014.6
ISBN 978-7-5082-9379-0

I. ①婴… II. ①吴… III. ①婴幼儿—保健—食谱 IV. ①TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 075182 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

北京凌奇印刷有限责任公司印刷、装订

各地新华书店经销

开本:787×970 1/16 印张:4 彩页:64 字数:30 千字

2014 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~6 000 册 定价:16.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



人体的生长发育和一切生理活动，一刻也离不开饮食所提供的营养物质及能量。婴幼儿（指0～6岁的）发育迅速，从形体到功能，从体力到智力，所需的营养物质都在不断增加和发生变化，吃得好，吃得科学合理，是婴幼儿成长的第一要素。如果营养供应不足，就会延缓生长发育，造成婴幼儿身体、心理和智力发育不能同步，严重者还会影响终生。因此婴幼儿的饮食调养，既要富于营养，又要利于消化；既要满足机体生长发育的需要，又要防止营养单调。现在，有很多母亲母乳不足，或完全没有母乳，即便可以母乳喂养，其营养成分也是远远不够的，满足不了孩子的正常发育所需。仅凭单一的母乳或靠奶粉人工喂养，其营养补给是不够的、不科学的。要让孩子能健康地成长，就必须以科学、合理的膳食结构来调节、补充各种营养成分。婴幼儿是生长发育过程中的一个关键时期，在这个阶段，婴幼儿的大脑及身体生长发育都较快，若营养不良、不均衡，必然会影响智力和身体发育，给孩子的健康成长造成危害。

为了帮助广大家长科学安排婴幼儿的日常饮食，为孩子的健康成长发育提供合理的营养保障，使孩子长得既健康又聪明，我们会同婴幼儿营养学家、著名医药学专家和烹饪名师，针对婴幼儿生长发育的特点和营养需求，根据各种食材的营养成分，科学选择食材，合理搭配组合，共同撰写了这本《婴幼儿营养食谱》。

本书以汤、羹、粥、糊、汁等流质食物为主，精选了160余款不同口味、不同做法，有益于婴幼儿健康成长、能够满足婴幼儿不同生长阶段所需营养的美味营养食谱，以简洁的文字与精美的彩图，对每款食品的用料配比、制作方法、操作要求均做了具体的讲解。本书内容丰富，科学实用，易学好做，可操作性强，不仅适合广大家庭学习制作，并且适合各地婴幼儿保健部门、儿童医院和幼儿园配餐人员使用。

编者

编者的话





目 录

一、米 糊 类

- 双米糊 /1
- 红米糊 /1
- 奶香米糊 /2
- 番茄米糊 /2
- 紫玉米糊 /2
- 桃汁香米糊 /3
- 赤豆香米糊 /3
- 香蕉麦片糊 /3
- 干果糯米糊 /4
- 芝麻糯米糊 /4
- 蓝莓三米糊 /4
- 苹果紫米糊 /5
- 果蔬小米糊 /5
- 树莓大米糊 /5
- 蛋黄二米糊 /6
- 乌梅小米糊 /6
- 鲜果双米糊 /7
- 菠萝蜜米糊 /7

- 蓝莓大米糊 /7
- 西瓜糯米糊 /8
- 糙米菠菜糊 /8
- 油菜二米糊 /8
- 黄瓜糯米糊 /9
- 花生莲枣糊 /9
- 牛奶玉米面糊 /9
- 十全滋养米糊 /10
- 荔枝鲜瓜米糊 /10
- 骨汤鸡肉米糊 /10
- 鸡蓉菠菜面糊 /11
- 菠萝蜜玉米糊 /11
- 红豆高粱米糊 /11
- 绿豆高粱米糊 /12
- 茄梨红豆米糊 /12
- 红枣花生米糊 /12
- 什锦滋补米糊 /13
- 银耳枸杞米糊 /13
- 玉米麦片芹菜糊 /13
- 芸豆桃仁花生糊 /14

- 胡萝卜黑白米糊 /14
- 金瓜桃仁麦片糊 /14

二、粥 类

- 绿小米粥 /15
- 木瓜大米粥 /15
- 番茄菠萝粥 /16
- 土豆肉末粥 /16
- 紫菜蛋花粥 /16
- 肉末芹菜粥 /17
- 肉末香菜粥 /17
- 香菇牛肉粥 /17
- 肉末海带粥 /18
- 紫薯小米粥 /18
- 羊肝蔬菜粥 /18
- 鱿鱼小米粥 /19
- 什锦鸡肉粥 /19
- 红豆紫米粥 /19
- 鱼肉二米粥 /20
- 鸡肉胡萝卜粥 /20



胡萝卜虾皮粥 / 20
 虾皮鹿肉菜粥 / 21
 奶香金玉米粥 / 21
 鸡蓉芹菜三米粥 / 21
 肉末蔬菜金米粥 / 22
 兔肉香菇炒饭 / 22
 奶香小米饭 / 22
 肉圆饭 / 23
 肉末蔬菜小米饭 / 23
 番茄蛋炒饭 / 24
 果香金米饭 / 24
 鸡肉芹菜炒饭 / 24

三、果蔬汁类

杂豆汁 / 25
 枸杞豆汁 / 25
 白梨豆汁 / 26
 鲜草莓汁 / 26
 鲜木瓜汁 / 26
 黄番茄汁 / 27

猕猴桃汁 / 27
 葡萄玉米汁 / 27
 紫薯蜂蜜汁 / 28
 西瓜鲜桃汁 / 28
 果蔬黄豆汁 / 28
 玉米香瓜汁 / 29
 木瓜豌豆汁 / 29
 葡萄红豆汁 / 29
 树莓绿豆汁 / 30
 香蕉鲜桃汁 / 30
 玉米枸杞汁 / 30
 李子香米豆汁 / 31
 葡萄薏米豆汁 / 31
 猕猴桃豆米汁 / 31
 双豆紫甘蓝汁 / 32
 银耳西米豆汁 / 32
 毛豆芝麻芹菜汁 / 32
 绿豆花生鲜桃汁 / 33
 猕猴桃鲜玉米汁 / 33
 银耳山药红枣汁 / 33

香柠西米露 / 34
 椰奶紫薯西米露 / 34
 南瓜浓汤西米露 / 34

四、汤羹类

卧蛋羹 / 35
 肉末蛋羹 / 35
 米糊蛋羹 / 36
 银鱼蛋羹 / 36
 白蘑蛋羹 / 36
 鲜虾蛋羹 / 37
 韭菜鸡蛋羹 / 37
 紫菜蛋花羹 / 37
 鸡蓉米糊蛋羹 / 38
 营养玉米糊羹 / 38
 肉菜米糊蛋羹 / 38
 肉丁酱汁蛋羹 / 39
 三鲜肉末蛋羹 / 39
 火腿甜椒蛋羹 / 39
 蒸鹿血羹 / 40



目 录

猪血蛋羹 / 40

黑薯南瓜羹 / 40

黑白双味羹 / 41

鸡蓉豆泥羹 / 41

豆腐肉末羹 / 41

冰糖银耳羹 / 42

甜蜜鲜果羹 / 42

蛋黄肉末蔬菜羹 / 42

海带豆腐虾皮羹 / 43

老鸭汤 / 43

番茄浓汤 / 43

奶汤鸡丸 / 44

粉丝肉丸汤 / 44

鸡肉蔬菜汤 / 44

清汤鱼翅 / 45

鱼翅南瓜浓汤 / 45

五、其他类

鸡虾肉圆 / 46

鲜虾肉圆 / 46

干贝肉圆 / 47

凤尾鱼丸 / 47

酸菜肉丸 / 47

芹香肉丸 / 48

鹿肉丸子 / 48

鲜鱼肉饼 / 48

酿馅鱼盒 / 49

蒸茄卷 / 49

鹿肉蛋卷 / 49

鲜肉蛋卷 / 50

鱼蓉蛋卷 / 50

鲜虾鸡肉卷 / 50

鲜虾鳕鱼卷 / 51

三鲜橙盅 / 51

菠萝香肉 / 51

冰糖银耳梨 / 52

碎炒羊肝 / 52

炒鸡蓉木耳 / 52

肉末炒豆腐 / 53

肉末土豆泥 / 53

肉末炒芹菜 / 53

鸡米炒香菇 / 54

西红柿炒鸡蛋 / 54

虾皮海带炒豆腐 / 54

紫薯饼 / 55

紫玉米南瓜团 / 55

素菜合面团 / 55

葡萄红豆米糕 / 56

杏仁露糕 / 56

南瓜凉糕 / 56

甜菜头糕 / 57

椰奶山药糕 / 57

鲜奶果冻 / 57

紫薯果冻 / 58

椰奶西米冻 / 58

蜜汁南瓜泥 / 58

一、米糊类

双米糊

【原料】 鲜玉米粒 60 克，小米 30 克，牛奶 200 克，奶酪 15 克。

【制法】

1. 小米淘洗干净。
2. 原料放豆浆机中，加水至上下水位线之间，按米糊键，煮至豆浆机提示米糊做好。
3. 米糊倒入碗内即可。

【小贴士】 可用鲜果汁或蔬菜汁代替水。



红米糊

【原料】 红米 80 克，糖桂花 15 克。

【制法】

1. 红米淘洗干净，浸泡透。
2. 红米、桂花放豆浆机中，加水至上下水位线之间，按米糊键，煮至豆浆机提示米糊做好。
3. 米糊倒入碗内即可食用。

【小贴士】 米浸泡后打出来的糊口感更好。可用牛奶代替水。





奶香米糊

【原料】大米 80 克，牛奶 150 克。

【制法】

1. 大米淘洗干净，浸泡透。
2. 大米放豆浆机中，加牛奶、水至上下水位线之间，按米糊键，煮至豆浆机提示米糊做好。
3. 米糊倒入碗内，即可饮用。

【小贴士】打米糊时根据米的种类要进行时间不等的浸泡，泡过的米打出的米糊口感更好。



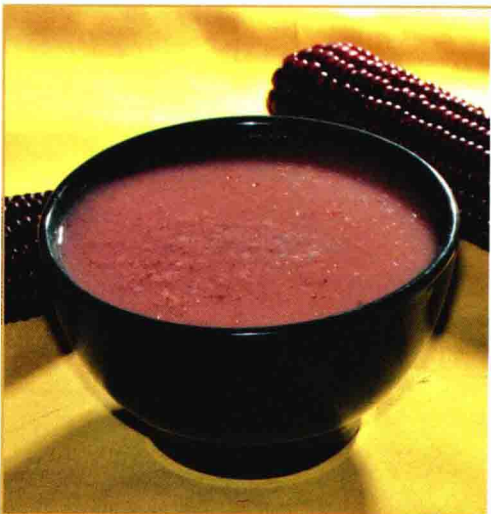
番茄米糊

【原料】细玉米 50 克，大米 30 克，番茄 75 克，白糖 20 克。

【制法】

1. 细玉米、大米分别淘洗，浸泡透。西红柿切成小块。
2. 原料放豆浆机中，加水至上下水位线之间，按米糊键，煮至豆浆机提示米糊做好。
3. 米糊倒入碗内即可饮用。

【小贴士】可直接用鲜玉米。



紫玉米米糊

【原料】紫玉米粒 60 克，紫米 15 克，红樱桃 50 克，碎冰糖 20 克。

【制法】

1. 紫玉米、紫米淘洗干净，浸泡透。樱桃洗净，去核。
2. 原料放豆浆机中，加水至上下水位线之间，按米糊键，煮至豆浆机提示米糊做好。
3. 米糊倒入碗内，即可食用。

【小贴士】用鲜嫩紫玉米则不需要浸泡，口感更好。

桃汁香米糊

【原料】香米 60 克，鲜桃 150 克，椰奶 100 克。

【制法】

1. 香米漂洗一遍泡透。鲜桃去皮、去核，切小块。
2. 原料放豆浆机中，加水至上下水位线之间，按米糊键，煮至豆浆机提示米糊做好。
3. 米糊倒入碗内即可。

【小贴士】原料一定要新鲜。可根据体质加入蜂蜜、白糖等。



赤豆香米糊

【原料】赤豆（红小豆）、香米各 40 克，牛奶 200 克。

【制法】

1. 赤豆淘洗干净浸泡透。香米漂洗一遍，泡透。
2. 原料放豆浆机中，加水至上下水位线之间，按米糊键，煮至豆浆机提示米糊做好。
3. 米糊倒入碗内即可。

【小贴士】赤豆要充分泡透，泡米的水不能用。



香蕉麦片糊

【原料】麦片 30 克，小米 20 克，香蕉 100 克，牛奶 200 克。

【制法】

1. 小米淘洗干净。麦片漂洗一遍。香蕉去皮，切小块。
2. 原料放豆浆机中，加水至上下水位线之间，按米糊键，煮至豆浆机提示米糊做好。
3. 米糊倒入碗内即可。

【小贴士】可全部用牛奶代替水。





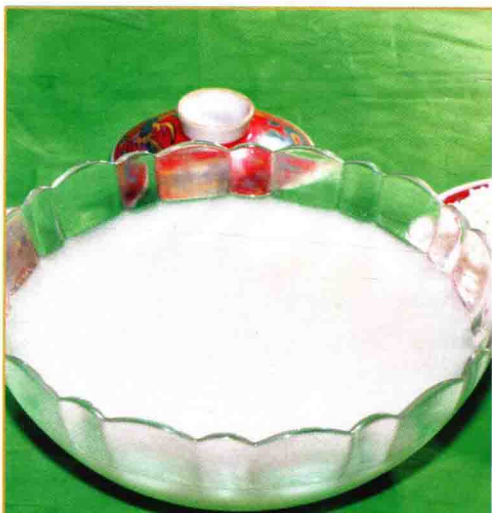
干果糯米糊

【原料】糯米 60 克，熟腰果、熟瓜子仁、熟白芝麻各 15 克。

【制法】

1. 糯米淘洗干净，浸泡透。
2. 原料放豆浆机中，加水至上下水位线之间，按米糊键，煮至豆浆机提示米糊做好。
3. 米糊倒入碗内即可。

【小贴士】用牛奶代替水会更好。



芝麻糯米糊

【原料】糯米 80 克，白芝麻 20 克，牛奶 200 克。

【制法】

1. 糯米浸泡 3 ~ 5 小时。芝麻挑拣干净。
2. 原料放豆浆机中，加牛奶、水至上下水位线之间，按米糊键，煮至豆浆机提示米糊做好。
3. 米糊倒入碗内即可。

【小贴士】可全部用牛奶代替水。



蓝莓三米糊

【原料】大米、薏仁米、小米各 25 克，鲜蓝莓 100 克，白糖 20 克。

【制法】

1. 薏仁米、大米、小米分别淘洗后浸泡透。鲜蓝莓冲洗干净。
2. 原料放豆浆机中，加水至上下水位线之间，按米糊键，煮至豆浆机提示米糊做好。
3. 米糊倒入碗内即可。

【小贴士】蓝莓用量不能过大，否则会酸。

苹果紫米糊

【原料】紫米 40 克，小米 30 克，苹果 100 克，鲜牛奶 50 克。

【制法】

1. 紫米漂洗一遍，浸泡透。小米淘洗干净。苹果洗净，切小块。
2. 原料放豆浆机中，加水至上下水位线之间，按米糊键，煮至豆浆机提示米糊做好。
3. 米糊倒入碗内即可。

【小贴士】苹果用精盐搓洗，去籽，不去皮。



果蔬小米糊

【原料】小米 75 克，黄瓜、苹果、梨各 50 克。

【制法】

1. 小米淘洗干净。黄瓜、苹果、梨去皮洗净，切成小块。
2. 原料放豆浆机中，加水至上下水位线之间，按米糊键，煮至豆浆机提示做好。
3. 米糊倒入碗内即可。

【小贴士】苹果、梨要去掉里面的籽。



树莓大米糊

【原料】大米 80 克，鲜树莓 75 克。

【制法】

1. 大米漂洗一遍，浸泡透。树莓用淡盐水略泡洗净。
2. 原料放豆浆机中，加水至上下水位线之间，按米糊键，煮至豆浆机提示米糊做好。
3. 米糊倒入碗内即可。

【小贴士】树莓一定要新鲜。



蛋黄二米糊

【原料】大米、小米各 30 克，熟蛋黄 2 个。

【制法】

1. 大米漂洗一遍，浸泡透。小米淘洗干净。
2. 原料放豆浆机中，加水至上下水位线之间，按米糊键，煮至豆浆机提示米糊做好。
3. 米糊倒入碗内即可。

【小贴士】可加入咸蛋黄。



乌梅小米糊



【原料】小米 80 克，乌梅干 50 克，碎冰糖 20 克。

【制法】

1. 小米淘洗干净。乌梅干洗净，去核。
2. 原料放豆浆机中，加水至上下水位线之间，按米糊键，煮至豆浆机提示米糊做好。
3. 米糊倒入碗内即可。

【小贴士】乌梅干含糖，用热水洗灰尘会黏在表面，要用冷水或淡盐水洗。

鲜果双米糊

【原料】高粱米、大米各 35 克，鲜木瓜 100 克，茄梨 1 个，牛奶 150 克。

【制法】

1. 高粱米、大米淘洗干净，浸泡透。鲜木瓜、茄梨去皮、瓤，切小块。
2. 原料放豆浆机中，加水至上下水位线之间，按米糊键，煮至豆浆机提示米糊做好。
3. 米糊倒入碗内即可。

【小贴士】水果要新鲜。根据需要加入白糖、红糖、蜂蜜等。



菠萝蜜米糊

【原料】大米 60 克，净菠萝蜜 125 克。

【制法】

1. 大米漂洗干净泡透。菠萝蜜切小块。
2. 原料放入豆浆机中，加水至上下水位线之间，按米糊键，煮至豆浆机提示米糊做好。
3. 米糊倒入碗内，即可食用。

【小贴士】菠萝蜜要在放入豆浆机时再去皮。



蓝莓大米糊

【原料】大米 80 克，鲜蓝莓 75 克，牛奶 50 克。

【制法】

1. 大米漂洗一遍，浸泡透。蓝莓冲洗干净。
2. 原料放豆浆机中，加水至上下水位线之间，按米糊键，煮至豆浆机提示米糊做好。
3. 米糊倒入碗内即可。

【小贴士】蓝莓一定要洗净。





西瓜糯米糊

【原料】糯米 80 克，西瓜 200 克。

【制法】

1. 糯米浸泡漂洗一遍，加水泡透。西瓜去皮、去子，切小块。
2. 原料放豆浆机中，加水至上下水位线之间，按米糊键，煮至豆浆机提示米糊做好。
3. 米糊倒入碗内即可。

【小贴士】糯米、大米等只需漂洗一遍即可，千万不要用手搓洗。



糙米菠菜糊

【原料】糙米 50 克，细玉米 20 克，菠菜 100 克。

【制法】

1. 糙米、玉米分别漂洗，浸泡透。菠菜下入沸水锅略烫捞出，挤净水，切成小段。
2. 原料放豆浆机中，加饮用水至上下水位线之间，按米糊键，煮至豆浆机提示做好。
3. 米糊装碗，即可食用。

【小贴士】菠菜要焯烫去除草酸。



油菜二米糊

【原料】大米 50 克，荞麦米 20 克，油菜 100 克。

【制法】

1. 大米、荞麦分别漂洗，浸泡透。油菜洗净切成小段。
2. 原料放豆浆机中，加饮用水至上下水位线之间，按米糊键，煮至豆浆机提示米糊做好。
3. 米糊装碗，即可食用。

【小贴士】油菜尽量切碎一些。

黄瓜糯米糊

【原料】糯米 50 克，黄豆 20 克，黄瓜 100 克。

【制法】

1. 黄豆、糯米分别漂洗，浸泡透。黄瓜洗净，切小块。
2. 全部原料放入豆浆机中，加水至上下水位线之间，按米糊键，煮至豆浆机提示米糊做好。
3. 米糊稍凉，装碗即可饮用。

【小贴士】根据喜好及体质可以加冰糖或蜂蜜等调味。



花生莲枣糊

【原料】花生、红枣各 30 克，莲子、黑豆各 15 克。

【制法】

1. 莲子、黑豆、花生，加水浸泡透。红枣洗净，去核，切成小丁。
2. 全部原料放入豆浆机中，加水至上下水位线之间，按米糊键，煮至豆浆机提示米糊做好。
3. 米糊稍凉，装碗即可食用。

【小贴士】莲子要去除莲心或食用时加糖，防止有苦味，否则孩子不爱吃。



牛奶玉米面糊

【原料】玉米面 100 克，牛奶 200 克，大骨汤 300 克，草莓果酱 25 克。

【制法】

1. 玉米面加熟牛奶调成略稀的糊状。
2. 锅加大骨汤烧开，慢慢倒入米糊，边倒边用手勺搅动。
3. 加精盐，熬煮至熟，装碗，浇上果酱即成。

【小贴士】玉米面糊入锅后要用中小火，并要不停地搅拌，防止糊锅。





十全滋养米糊

【原料】紫米、糙米、玉米、糯米、小米、荞麦米、薏仁米、麦仁、莲子、芡实各 10 克。

【制法】

1. 全部米淘洗干净，分类浸泡透。
2. 原料放入豆浆机中，加水至上下水位线之间，按米糊键，煮至豆浆机提示米糊做好。
3. 米糊倒入碗内即可食用。

【小贴士】可根据体质选配其他的米类或豆类。



荔枝鲜瓜米糊

【原料】红米、大米各 35 克，鲜香瓜、鲜荔枝各 75 克。

【制法】

1. 红米、大米淘洗干净，浸泡透。鲜香瓜、鲜荔枝去皮、瓢，切小块。
2. 原料放豆浆机中，加水至上下水位线之间，按米糊键，煮至豆浆机提示米糊做好。
3. 米糊倒入碗内即可。

【小贴士】水果一定要新鲜。



骨汤鸡肉米糊

【原料】红米、鸡肉各 50 克，大骨汤 500 克，精盐 1 克。

【制法】

1. 红米淘洗干净，泡透。鸡肉切小块。
2. 红米、鸡肉放豆浆机中，加大骨汤至上下水位线之间，按米糊键，煮至豆浆机提示米糊做好。
3. 米糊倒入碗内，加精盐调匀即可食用。

【小贴士】原料的用量根据自家豆浆机的用量而定。