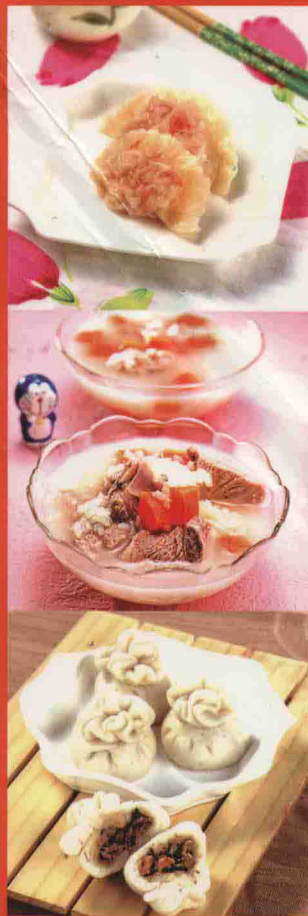


宝宝美食园

宝宝健康主食

孙炜 双福 主编

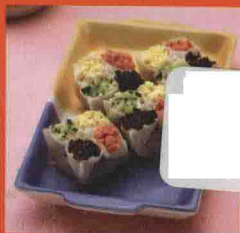


农村读物出版社

宝宝美食园

宝宝健康主食

孙焯 双福 主编



农村读物出版社

图书在版编目(CIP)数据

宝宝健康主食 / 孙炜, 双福主编. — 北京: 农村
读物出版社, 2012. 5

(宝宝美食园)

ISBN 978-7-5048-5578-7

I. ①宝… II. ①孙… ②双… III. ①儿童—食谱
IV. ①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第062531号

责任编辑 育向荣


主 编 孙 炜 双 福

主 审 元 红

编 著 周学武 孙 鹏 王雪蕾 侯熙良 常方喜 彭 利 贾全勇 梅妍娜

孙 燕 徐正全 李青青 郑希凤 闫士稳 李华华 种雅春 安伯旻

张鹏程 张红胜 王 敏 王 芸 刘少博

美食制作  红叶谷职业技能培训学校 魏永建

工作人员 石青华 于善瑞 仇 鑫 孙 嫣 胡玉英 孙建慧 刘嘉华 申永芬

统 筹

摄 影

装帧设计

双福 SF 文化·出品
www.shuangfu.cn

出 版 农村读物出版社
(北京市朝阳区麦子店街18号 100125)

发 行 新华书店北京发行所

印 刷 北京三益印刷有限公司

开 本 889mm × 1194mm 1/32

印 张 2.5

字 数 50千

版 次 2012年6月第1版 2012年6月北京第1次印刷

本册定价 10.00元

凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换



目

录

contents

part1 美味软糯·米饭、粥



【育儿讲堂】主食的重要性	6
猪肝花生粥	7
南瓜拌饭	8
香菇猪肉炒饭	9
肉松饭	10
胡萝卜蛋炒饭	11
火腿青豆炒饭	12
鸡腿菇虾仁烩饭	13
菠萝火腿炒饭	14
鲜百合南瓜蒸饭	15
彩色饭团	16
麦仁蛋花粥	17
银耳粥	18
鸡肉粥	19
紫米芝麻粥	20
山药红豆粥	21
丝瓜杏仁排骨粥	22
枸杞猪腰粥	23

雪梨山楂粥	24
枸杞核桃粥	25
陈皮海带绿豆粥	26
鱼肉粥	27
多宝牛肉粥	28

part2 香滑可口·面条、馄饨



【育儿讲堂】健脑益智的营养元素及其来源	29
肉末海带面	30
肉汤面条	31
番茄火腿肉丝面	32
鸡蛋黄瓜面片汤	33
青萝卜疙瘩汤	34
卷心菜火腿面	35
青菜鸡蛋火腿面	36
绿豆芽拌面	37
香菇猪肉面	38
牛肉炒面	39
冬瓜火腿面	40
黄瓜鲜虾面	41



鸡汤小馄饨	42
羊肉萝卜馄饨	43
鲜肉馄饨	44
鱼泥馄饨	45

part3 松软营养·馒头、花卷



【育儿讲堂】宝宝不吃饭，妈妈有绝招	46
玉米粉馒头	47
双色馒头	48
黄米馅馒头	49
银丝卷	50
莲花卷	51
葵花卷	52

part4 健康鲜香·包子、饺子



【育儿讲堂】宝宝经络按摩，一学就会 ——常用的手法	53
虾肉小笼包	54
猪肉韭菜包	55
芝麻包	56
三鲜包	57
白菜虾仁包	58
豆腐水晶饺	59

虾仁蛋饺	60
鸡汤水饺	61
猪肉茴香饺	62
猪肉韭菜饺	63

part5 香软好吃·糕、饼

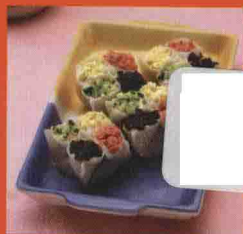


【育儿讲堂】宝宝经络按摩，一学就会 ——常用穴位	64
发糕	65
鲜奶蛋饼	66
牛肉土豆饼	67
鱼肉鸡蛋饼	68
油饼	69
甜椒鸡蛋面饼	70
土豆鸡蛋饼	71
葱油饼	72
鸡蛋面饼	73
黄鱼小馅饼	74
蔬菜煎饼	75
胡萝卜饼	76
牛肉卷饼	77
番茄葡萄三明治	78
山药三明治	79
肉松三明治	80

宝宝美食园

宝宝健康主食

孙炜 双福 主编



农村读物出版社

图书在版编目(CIP)数据

宝宝健康主食 / 孙炜, 双福主编. — 北京: 农村
读物出版社, 2012. 5

(宝宝美食园)

ISBN 978-7-5048-5578-7

I. ①宝… II. ①孙… ②双… III. ①儿童—食谱
IV. ①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第062531号

责任编辑 育向荣


主 编 孙 炜 双 福

主 审 元 红

编 著 周学武 孙 鹏 王雪蕾 侯熙良 常方喜 彭 利 贾全勇 梅妍娜

孙 燕 徐正全 李青青 郑希凤 闫士稳 李华华 种雅春 安伯旻

张鹏程 张红胜 王 敏 王 芸 刘少博

美食制作  红叶谷职业技能培训学校 魏永建

工作人员 石青华 于善瑞 仇 鑫 孙 嫣 胡玉英 孙建慧 刘嘉华 申永芬

统 筹

摄 影

装帧设计

双福 SF 文化·出品
www.shuangfu.cn

出 版 农村读物出版社
(北京市朝阳区麦子店街18号 100125)

发 行 新华书店北京发行所

印 刷 北京三益印刷有限公司

开 本 889mm × 1194mm 1/32

印 张 2.5

字 数 50千

版 次 2012年6月第1版 2012年6月北京第1次印刷

本册定价 10.00元

凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换



总序

宝宝的降生给家庭增加了无限的欢乐与温馨，宝宝能健康快乐成长，是所有父母的心愿。宝宝的饮食，除了母乳喂养外，应该适当添加辅食。合理正确添加辅食，对宝宝以后的智力发育、身体发育非常关键。

看着宝宝一天天长大，从开始进食辅食到能独立就餐，进食主食、甜品，父母最开心的莫过于宝宝能将碗里的饭吃得干干净净。但是，如何让宝宝爱吃饭也是很多父母头疼的事情。既要美味，又要营养全面，每天都要有新创意并不是一件简单的事情，需要科学、专业的书籍来指导。

《宝宝美食园》为2~7岁的宝宝精心编撰，立足宝宝健康成长，全面细致地讲解了如何制作宝宝营养辅食、宝宝健康主食以及宝宝快乐甜品，食品造型趣味性强，制作简单，图解精美，充满童趣，能够诱发宝宝食欲。书中穿插育儿讲堂，为父母提供科学的育儿方法，帮助宝宝快乐、健康成长。

希望所有父母能从中受益，也祝愿天下的宝宝茁壮成长！



目 录

contents

part1 美味软糯·米饭、粥



【育儿讲堂】主食的重要性	6
猪肝花生粥	7
南瓜拌饭	8
香菇猪肉炒饭	9
肉松饭	10
胡萝卜·蛋炒饭	11
火腿青豆炒饭	12
鸡腿菇虾仁烩饭	13
菠萝火腿炒饭	14
鲜百合南瓜蒸饭	15
彩色饭团	16
麦仁蛋花粥	17
银耳粥	18
鸡肉粥	19
紫米芝麻粥	20
山药红豆粥	21
丝瓜杏仁排骨粥	22
枸杞猪腰粥	23

雪梨山楂粥	24
枸杞核桃粥	25
陈皮海带绿豆粥	26
鱼肉粥	27
多宝牛肉粥	28

part2 香滑可口·面条、馄饨



【育儿讲堂】健脑益智的营养元素及其来源	29
肉末海带面	30
肉汤面条	31
番茄火腿肉丝面	32
鸡蛋黄瓜面片汤	33
青萝卜疙瘩汤	34
卷心菜火腿面	35
青菜鸡蛋火腿面	36
绿豆芽拌面	37
香菇猪肉面	38
牛肉炒面	39
冬瓜火腿面	40
黄瓜鲜虾面	41



鸡汤小馄饨	42
羊肉萝卜馄饨	43
鲜肉馄饨	44
鱼泥馄饨	45

part3 松软营养·馒头、花卷



【育儿讲堂】宝宝不吃饭，妈妈有绝招 46

玉米粉馒头	47
双色馒头	48
黄米馅馒头	49
银丝卷	50
莲花卷	51
葵花卷	52

part4 健康鲜香·包子、饺子



【育儿讲堂】宝宝经络按摩，一学就会
——常用的手法 53

虾肉小笼包	54
猪肉韭菜包	55
芝麻包	56
三鲜包	57
白菜虾仁包	58
豆腐水晶饺	59

虾仁蛋饺	60
鸡汤水饺	61
猪肉茴香饺	62
猪肉韭菜饺	63

part5 香软好吃·糕、饼



【育儿讲堂】宝宝经络按摩，一学就会
——常用穴位 64

发糕	65
鲜奶蛋饼	66
牛肉土豆饼	67
鱼肉鸡蛋饼	68
油饼	69
甜椒鸡蛋面饼	70
土豆鸡蛋饼	71
葱油饼	72
鸡蛋面饼	73
黄鱼小馅饼	74
蔬菜煎饼	75
胡萝卜饼	76
牛肉卷饼	77
番茄葡萄三明治	78
山药三明治	79
肉松三明治	80



part1 美味软糯·米饭、粥



【育儿讲堂】主食的重要性

主食是人体所需能量的主要来源，一般包括碳水化合物特别是淀粉。以淀粉为主要成分的稻米、小麦、玉米等谷物，以及土豆、甘薯等块茎类食物都属于主食。

米饭以及面食的主要成分是碳水化合物，碳水化合物是能直接转化的热量营养。从人体的物质结构来说，碳水化合物是人体所需的“基础原料”；从消化学的角度来说，在合理的饮食中，人一天所需要的总热能的50%~60%来自于碳水化合物。米饭同菜中的大鱼大肉相比，要容易消化得多，有着其他营养成分不可替代的必需性。

主食摄入不足会严重危害人体健康。人体的碳水化合物储备非常有限，如运动时人体得不到充足的碳水化合物供应，将导致肌肉出现疲乏而无动力。不仅如此，如果膳食中长期缺乏主食还会导致血糖含量降低，产生头晕、心悸、脑功能障碍等问题，严重者会导致低血糖昏迷。

宝宝处于生长发育的重要时期，对能量的需求较大。因此，不论是大脑的发育还是身体的发育，都是以能量为基础，主食对宝宝的生长发育显得尤为重要。所以，在为宝宝添加辅食之后，要逐渐过渡到添加主食，只有这样，才能保证宝宝健康成长。



大厨指导

猪肝要现切现做，
以免损失养分和影
响外观。

**猪肝花生粥****原料**

大米200克，猪肝100克，花生仁25克，胡萝卜、番茄、盐、糖、香油、鸡汤各适量。

制作

1. 将猪肝、胡萝卜分别洗净切碎；番茄洗净，去蒂切碎。
2. 将大米、花生仁洗净，一同放入锅内，添入适量水煮成粥。
3. 加入猪肝末、胡萝卜末、糖煮片刻，再加入番茄碎煮至粥浓稠，撒盐、淋香油调味即成。

营养师点评

花生猪肝粥能健肝、明目、补血，适合缺铁性贫血宝宝常食。粥中含有的维生素A能保护眼睛，含有的维生素C能增强宝宝的免疫力。



南瓜拌饭

原料

南瓜200克，大米50克，盐、香油、高汤各适量。

制作

1. 南瓜洗净，去皮切成碎粒。
2. 大米淘洗干净，添适量高汤浸泡30分钟，然后连同高汤一起放入电饭煲内。
3. 烧沸后加入南瓜粒，煮至米、瓜熟烂，再加香油、盐调味即成。

营养师点评

南瓜富含多种维生素、锌、胡萝卜素及蛋白质等，营养丰富，能促进宝宝的生长发育。此外，南瓜有驱除蛔虫、绦虫之功效。

大厨指导

将大米预先浸泡后再煮饭，可以节省时间。



大厨指导

猪肉不要用热水清洗，以免造成口感欠佳、营养流失。

香菇猪肉炒饭**原料**

米饭、猪瘦肉各100克，鲜香菇、葱头各25克，鸡蛋2个，番茄酱、酱油、盐、花生油各适量。

制作

1. 香菇洗净去蒂，泡软后切丁；葱头、猪肉分别洗净切丁，鸡蛋打散。
2. 炒锅注油烧热，放入香菇丁、葱头丁、猪肉丁炒香，加入番茄酱、酱油、盐炒几分钟。
3. 将米饭中加入蛋液搅拌，倒入锅内炒匀，撒葱花即成。

营养师点评

香菇猪肉炒饭营养全面，富含优质蛋白质、人体必需的脂肪酸、有机铁、多种维生素等营养物质，能补铁补血，增强宝宝的抵抗力。



肉松饭

原料

软米饭75克，肉松、鸡肉各25克，胡萝卜片、葱花、酱油、白糖、料酒各适量。

制作

1. 将鸡肉洗净，剁成末；米饭加热后装入碗内。
2. 将鸡肉末放入锅内，加入胡萝卜片、酱油、白糖、料酒炒匀。
3. 放在米饭上面，撒上肉松、葱花即成。

营养师点评

肉松饭蛋白质含量高，脂肪含量低，并且含有钙、铁、锌等矿物质和微量元素，特别适合宝宝食用。与富含蛋白质的鸡肉搭配，能促进宝宝生长发育。

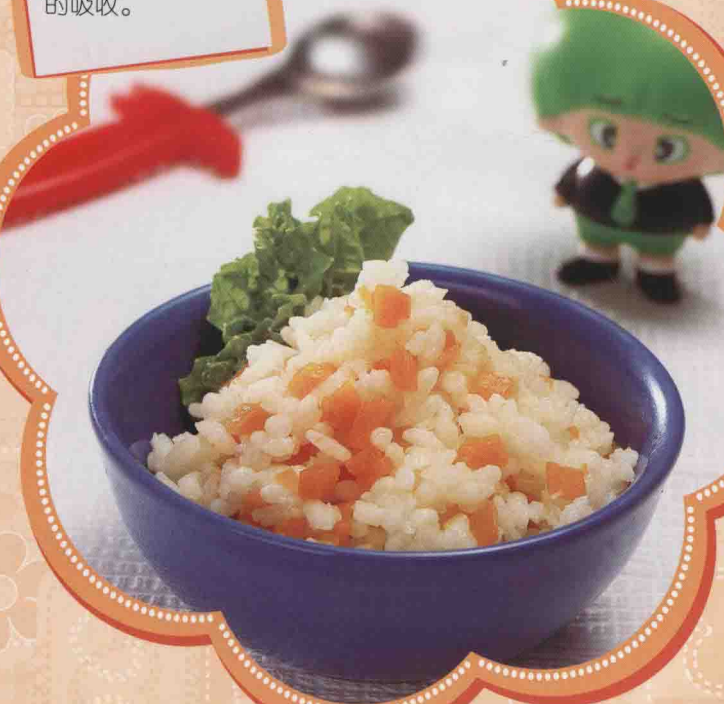
大厨指导

煮鸡肉末时一定要用筷子不停地搅拌，以防止粘锅。



大厨指导

将胡萝卜先下油锅煸炒，更利于身体对胡萝卜素的吸收。

**胡萝卜蛋炒饭****原料**

米饭1小碗，鸡蛋2个，胡萝卜1根，葱丝、盐、花生油各适量。

制作

1. 将胡萝卜洗净切成小丁，鸡蛋打散。
2. 炒锅注油烧热，倒入鸡蛋液炒成块状，盛出。
3. 炒锅注油烧热，炒香胡萝卜丁和葱丝，加入米饭、鸡蛋炒匀，撒盐调味即成。

营养师点评

胡萝卜蛋炒饭富含胡萝卜素、蛋白质、脂肪、维生素、铁、钙、钾等多种营养物质，健脑益智、补肝明目，能促进宝宝的生长发育。



火腿青豆炒饭

原料

米饭100克，火腿50克，鸡蛋1个，鲜玉米粒、青豆、卷心菜、盐、花生油各适量。

制作

1. 将卷心菜切丝，与玉米粒、青豆一起焯水后捞出沥水；火腿切丁，鸡蛋打散。
2. 炒锅注油烧热，倒入蛋液炒成块，加入火腿丁、米饭翻炒。
3. 再加入玉米粒、青豆、卷心菜、盐炒均匀入味即成。

营养师点评

火腿青豆炒饭富含不饱和脂肪酸、大豆磷脂、蛋白质、脂肪、多种维生素和矿物质，营养丰富，健脑益智，易于消化与吸收。

大厨指导

青豆的表皮外面有一层蜡质，所以一定要先焯水后再进行烹调。

