

时尚美食馆

张新双福 编著

婴幼儿食谱



最高性价比
绝对超值

8000例

09
最新彩色
超强版



营养专家精心挑选

小食材大健康

制作简单营养美味

专为婴幼儿健康成长需要

让孩子吃得更美味、更安全、更营养



化学工业出版社

婴幼儿食谱



800 例



时尚美食馆



婴幼儿食谱

800

例

张新 双福 © 编著



化学工业出版社

· 北京 ·



如何让孩子吃的安全、营养、美味？这是很多家长关注的问题。本书从健康、营养、美味的角度精心选取了适合婴幼儿食用的菜品，以精美的图片展现、详细的步骤解说、丰富的款类为家长解决了这一难题。800款美食，款款经典，让孩子多方面补充成长所需营养，享受滋味多样的美味佳肴。特别赠送健康烹饪妙招300例，为您答疑解惑，快速提高厨艺。

图书在版编目 (C I P) 数据

婴幼儿食谱800例/张新，双福编著. -北京：化学工业出版社，2009.1

(时尚美食馆)

ISBN 978-7-122-04389-4

I. 婴… II. ①张… ②双… III. ①婴幼儿-食谱

IV. TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第2002017号

责任编辑：李 娜

文字编辑：谢蓉蓉

责任校对：战河红

出版发行：化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装：北京画中画印刷有限公司

720mm×1000mm 1/16 印张11 字数 200千字 2009年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888 (传真：010-64519686)

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：26.80元

版权所有 违者必究



目录

contents



精美彩图谱

婴儿食谱

西瓜汁
苹果豆腐羹
蛋黄泥
白萝卜浓汤
三色肝末
猪肉菜末
鲜菠菜水
胡萝卜水
蒸蛋黄
牛奶煮蛋
牛奶香蕉糊
腊肠番茄泥
番茄鳕鱼糊
酪香胡萝卜泥
营养土豆泥
香蕉泥
美味鱼糊
菜碎牛奶羹
胡萝卜苹果泥
鸡肉蒸豆腐
水果奶蛋羹
猪肝泥
清香碎油菜
美味花豆腐
虾碎菜花
栗香丝瓜液

1 芋泥拌味噌芝麻
2 营养苹果泥
3 营养蛋饼

幼儿食谱

4 裙带菜土豆饼
5 三色饭团
5 百合草莓白藕汤
5 眉豆煲猪手汤
6 橘香拌蔬菜
7 粟米素羹
7 香菇鹌鹑蛋
7 小米面甜沫
8 紫菜虾皮汤
9 皮蛋炒肉松
9 滋味凉面
9 芥菜咸蛋肉片汤
10 木瓜花生排骨汤
11 蔬菜肉丸
11 雪耳葱头炒牛肉
11 白衣天使
12 棒棒沙拉
13 甘薯米粥
13 番茄猪肝瘦肉汤
13 香炒胡萝卜
14 碎肉咖喱饭

15
15
15

16
17
17
17
18
19
19
19
20
21
21
21
22
23
23
23
24
25
25
25
26



松花蛋淡菜汤
火腿虾粒香豆腐
冬菇煲鸡爪
蔬菜浓汤
绿豆芽菜滚蚬肉汤
水萝卜片汤
烩炒蔬菜
茼蒿鸡肉羹

27
27
27
28
29
29
29
30





contents

学龄前儿童食谱

椰子银耳煲鸽汤	31	蛋茸牛肉羹	45	虾仁鲜豆腐	60
猪肉蛋羹	31	腐皮卷素菜	45	塌嫩豆腐	61
油菜海米豆腐	31	冬瓜汤	46	五彩豆腐	61
余鸭羹汤	32	菠菜汤	47	素炒小白菜	61
榨菜豆腐汤	33	木耳蒸鸭蛋	47	蘑菇鸡丁奶油汤	62
鸭血豆腐汤	33	香菇冬瓜汤	47	蛤肉木耳煮豆腐	63
猪肝拌黄瓜	33	海米白菜汤	48	豆干炖鸽蛋	63
鸭血鲫鱼粥	34	枸杞银耳瘦肉汤	49	双宝糙米乳	63
雪菜野鸭汤	35	滑蛋牛肉	49	糟烩鲜蘑菇豆腐	64
什锦面疙瘩	35	鱼肉煎蛋	49	绿汁牛肉羹	65
沙丁鱼煲	35	清汤肝糕	50	腐皮鹌鹑蛋	65
芋头咸粥	36	滑肉薯片	51	菠菜金针菇汁	65
青萝卜汤	37	火夹冬瓜汤	51	香菜鸡蛋羹	66
韭味羊肝	37	豆腐脑素三鲜	51	蒸肉豆腐	67
向阳花	37	白菜猪肉煲排骨汤	52	虾仁炖豆腐	67
香菜黄豆排骨汤	38	海苔土豆	53	酸辣干丝	67
莲藕黄豆排骨汤	39	青萝卜煲鸭汤	53	雪菜豆干	68
酸菜蒸豆腐	39	双红排骨汤	53	草鱼豆腐	69
多味紫菜汤	39	小米红枣粥	54		
枣杏煲鸡汤	40	牛奶煮平菇	55		
醋椒鸭架汤	41	芝麻炸鸡肝	55		
炖鸭骨架汤	41	荔枝煲鸭汤	55		
马齿苋菜肉片汤	41	白菜炖豆腐	56		
西瓜蒸蛋	42	西葫芦滚肉汤	57		
薏米汤	43	虾酱牛肉炒空心菜	57		
芹香煎番茄	43	芥菜番薯汤	57		
海米冬瓜汤	43	柠檬乳鸽汤	58		
回锅蛋	44	肉味藕片汤	59		
汽水肉	45	蘑菇瘦肉汤	59		
		海蜇羹	59		





contents

雪花豆腐羹	69	奇异菠萝肉	84	蛋奶菜心	99
炒虾粒豆腐	69	凤梨咖喱骨	85	酸奶脆丝沙拉	99
橘味鸡丝	70	莴笋烩香菇	85	胡萝卜白玉条	100
鱼片蒸蛋	71	素炒腰果	85	奶油生菜沙司	101
鸡丝拌豆腐皮	71	茼蒿嫩豆腐	86	高钙海带丝	101
五味牛肉	71	肉末翠鹦哥	87	奇妙拌鲜蔬	101
油豆腐塞肉	72	宝宝乐肉末瓜丁	87	魔力笋萝沙拉	102
甘露煮白豌豆	73	肉末鸡蛋芙蓉	87	香脆黄瓜饼	103
红枣山药粥	73	清蒸苹果鸡	88	靓仔菜肉粥	103
油煎南瓜饼	73	核桃蔬果沙拉	89	香菇豆腐汤	103
菠菜蛋花汤	74	雪梨莲子羹	89	玉兰豆腐煲	104
番茄蛋花汤	75	魔蛋沙律	89	榨菜豆腐汤	104
鲜菇烧豆腐	75	翡翠酸甜丝	90	猪肝拌黄瓜	104
茄汁烩肉饭	75	雪里蕻蚕豆汤	91		
大米碎肉粥	76	鲜桃冰激凌	91		
肉丸粥	77	奇异果黑雨捞	91		
土豆煮肉片	77	火腿豆干汤	92		
素高汤	77	黑椒牛柳	93		
肉饼子炖蛋	78	香奶西米露	93		
多宝菠菜	79	奶油番茄汤	93		
白肉鱼泥	79	碧瓜猪肝	94		
白菜肉末粥	79	香甜蜜果饮	95		
西芹鲜百合	80	玫瑰苹果露	95		
锦绣蛋丝	81	彩色咖喱肠	95		
珍宝茄盒	81	活力菠萝鸭片	96		
金沙小白菜	81	酸奶牛肉球	97		
香脆五丝	82	西芹雪梨沙拉	97		
助长南瓜沙拉	83	蜜汁三鲜	97		
嫩烧丝瓜排	83	玫瑰香薯条	98		
碧影留香	83	西式全彩薯片	99		



更多美食谱

婴儿食谱

✧香蕉蜂蜜奶	105
✧鲜橘汁	105
✧蜂蜜橘糊	105
✧苹果色拉	105
✧哈密瓜汁	105



★南瓜粥	105	★柳橙风味鱼肉	110	★乳酪芝麻酱和面包	115
★小米蛋奶粥	106	★蜜制胡萝卜	110	★菠菜葱头牛奶羹	115
★火腿土豆泥	106	★苹果红薯泥	111	★银湖蒸虾	116
★香蕉乳酪糊	106	★苹果酱	111	★冬笋鹅掌汤	116
★蛋麦糊	106	★青梅鸡汤	111	★柴鱼拌四季豆	116
★葱白香菇人乳汤	106	★清水煮荷包蛋	111	★儿童版海苔卷	116
★奶油比目鱼汤	106	★肉末菜粥	111	★栗子焖鸡块	116
★牛奶麦片粥	107	★水果拌豆腐	112	★发菜鸡杂汤	117
★芋头咸粥	107	★糖水樱桃	112	★冰糖炖麻雀	117
★牛奶香蕉糊	107	★鲜肝薯糊	112	★雪耳鱼云羹	117
★翡翠泥	107	★鲜柠檬汁	112	★杂菜鲜汤	117
★苋菜水	107	★鲜虾肉泥	112	★炒乌龙面	117
★乳酪菠菜面包粥	107	★猪肝丸子	112	★白萝卜粥	118
★牛奶花椰菜泥	108			★豆角叶滚瘦肉汤	118
★番茄汁	108			★烤秋刀鱼	118
★胡萝卜番茄汤	108			★韭黄炒干丝	118
★豆腐糊	108			★戚风蛋挞	118
★鲜活菜汁	108			★铝箔烤鲑鱼	119
★鸡蛋蒸糕	108			★萝卜泥煮鲑鱼	119
★蒸鱼饼	109			★七彩小舟	119
★冰豆茸	109			★七草粥	119
★杂菜泥	109			★乳酪烤鳕鱼	119
★芋头粥	109			★鲰鱼豆腐	120
★蛋黄粥	109			★火腿菠菜汤	120
★萝卜香粥	109			★鳕鱼子薯泥	120
★肝末	110				
★圆白菜粉末汤	110				
★鸡肝糊	110				
★鸡丝玉米粥	110				



contents

❖ 丸子烧油菜	120	❖ 蔬菜小杂炒	126	❖ 玉米牛奶浓汤	131
❖ 饴糖大米粥	120	❖ 香香炒米饭	126	❖ 玉米菜花汤	131
❖ 油炸鲑鱼条	121	❖ 素烧百叶结	126	❖ 番茄鱼肉末	131
❖ 鸳鸯鹌鹑蛋	121	❖ 木耳肉片汤	127	❖ 白菜清汤	131
❖ 炸咖喱鳕鱼	121	❖ 杭式牛肉羹	127	❖ 皮蛋排骨粥	132
❖ 猪脊骨煲莲藕汤	121	❖ 牛奶花椰菜泥	127	❖ 紫菜肉片汤	132
❖ 鸭舌汤	121	❖ 白菜炖猪排	127	❖ 番茄土豆汤	132
❖ 蘑菇蛋卷	122	❖ 紫菜豆腐羹	127	❖ 圆白菜沙拉	132
❖ 皮蛋豆腐	122	❖ 猪排壮骨粥	128	❖ 干贝番茄汤	133
❖ 炒鲑鱼丝	122	❖ 豆腐蔬菜羹	128	❖ 胡萝卜排骨汤	133
❖ 三色鱼丸	122	❖ 核桃乳鸽煲	128	❖ 芝麻拌青花椰菜	133
❖ 奶油莴笋	122	❖ 什锦乌龙面	128	❖ 糖酱南瓜	133
❖ 酥鲫鱼	123	❖ 鸡肉烧豆腐	128	❖ 雨花氽鸡片	133
❖ 椰盅炖田鸡	123	❖ 冬菜汤	129	❖ 虾仁萝卜丝汤	134
❖ 火腿冬瓜球汤	123	❖ 冰糖银耳	129	❖ 奶汤炖豆腐	134
❖ 丝瓜炒面筋	123	❖ 千花万草蛋卷	129	❖ 蒸煮苹果番薯	134
❖ 牛百叶粥	123	❖ 奶油豆腐	129	❖ 草菇煮豆腐	134
❖ 拌鱼米	124	❖ 奶味菊花蛋	129	❖ 清炖鸭汤	134
❖ 马蹄滚肉片汤	124	❖ 小白菜拌海苔	130	❖ 酸菜牛柳丝	135
❖ 鱼肉糊	124	❖ 清汤冬瓜燕	130	❖ 营养蛋饼	135
❖ 瘦肉田鸡汤	124	❖ 火腿白菜炖汤	130	❖ 冷鱼羹	135
❖ 粟米煲排骨汤	124	❖ 炒豆腐	130	❖ 马铃薯炒青椒	135
❖ 笋香肉丸汤	125	❖ 牛肉萝卜白米粥	130	❖ 鸡胸肉拌菠菜	135
❖ 鸡肉藕丝	125	❖ 牛肉青豆粥	131	❖ 苹果粥	136
❖ 虾仁黄瓜片汤	125			❖ 香菜粥	136
❖ 熘鱼片	125			❖ 海带绿豆糖水	136
❖ 红烧鱼籽	125			❖ 金钩豆芽汤	136
❖ 圆肉花生排骨汤	126			❖ 坚果丝瓜液	136
❖ 肉粒蛋饼	126			❖ 南瓜红枣排骨汤	136





contents

学龄前儿童食谱

✧ 鸡丝蛋炒饭	137	✧ 橙汁瓜片	142	✧ 烤奶油牛排	149
✧ 糯米鸡丝粥	137	✧ 凉拌三丝	143	✧ 肉排汉堡	149
✧ 麻婆西施粥	137	✧ 甜味小水饺	143	✧ 奶香鸡翅	149
✧ 豆腐乳粥	137	✧ 好滋味饭球	143	✧ 沙茶咖喱肉串	150
✧ 冰花马蹄露	137	✧ 西兰花通心面	143	✧ 酸奶沙嗲鸡肉串	150
✧ 哈密瓜酸奶乳	138	✧ 蛋奶汉堡	144	✧ 奶酪汉堡	150
✧ 炒干丝荠菜	138	✧ 美乃滋拌凉面	144	✧ 香蕉炸鸡片	150
✧ 枣杏煲鸡汤	138	✧ 香菇滑鸡粥	144	✧ 烤羊肉串	150
✧ 春虾烧豆腐	138	✧ 玉芙蓉烧麦	144	✧ 柠檬香鸡柳	151
✧ 番茄鸡蛋汤	138	✧ 碧绿蛋汤	144	✧ 黄金蒜香骨	151
✧ 干贝咸蛋黄豆腐	139	✧ 番茄冬菇粟米羹	145	✧ 蜜汁烤鸡腿	151
✧ 温拌海肠	139	✧ 翡翠鲜汤	145	✧ 酸奶翡翠汤	151
✧ 海虾豆腐	139	✧ 锅巴蘑菇汤	145	✧ 营养排骨汤	152
✧ 虾酱茼蒿炒豆腐	139	✧ 酸奶猪肉烩饭	145	✧ 羊腿鲜味汤	152
✧ 虾仁蒸豆腐	139	✧ 铁扒牛肉饼	146	✧ 皮蛋瘦肉粥	152
✧ 珍珠豆腐丸	140	✧ 韩式泡菜肉丁	146	✧ 菠萝开胃汤	152
✧ 白油豆腐	140	✧ 牛肉焖薯仔	146		
✧ 菇笋烧豆腐	140	✧ 蒜香猪肚	146	健康烹饪妙招300例	153
✧ 马兰头菜粥	140	✧ 鸡脯沙拉	147		
✧ 茼蒿豆腐鱼汤	140	✧ 意式鸡肉匹萨	147		
✧ 油菜豆腐汤	141	✧ 咖喱香猪扒	147		
✧ 苹果奶茶	141	✧ 牛排三明治	147		
✧ 桂花白薯粥	141	✧ 泡菜牛肉沙拉	148		
✧ 木耳肉片汤	141	✧ 椰香咖喱翅	148		
✧ 海带焖鲫鱼	141	✧ 多味牛肉丸	148		
✧ 咸蛋黄香香卷	142	✧ 冰糖香酥肉	148		
✧ 脆香葱头圈	142	✧ 卤味猪骨	148		
✧ 美味牛奶菜花	142	✧ 酱烧嫩仔鸡	149		
✧ 豌豆苗沙拉	142	✧ 咖喱羊肉	149		



西瓜汁

原料

西瓜100克，糖适量。

做法

- ① 将西瓜瓤放入碗内，用匙捣烂，再用纱布过滤。
- ② 汁内撒入糖，调匀即成。

特点

口味清甜，清火降热，适宜婴儿夏季饮用。



苹果豆腐羹

原料

豆腐100克，苹果75克，香菇25克，杏仁、盐、香油各适量。

做法

- ① 豆腐切小块，略泡；香菇搅成茸，和豆腐煮滚，香油、盐调味勾芡成豆腐羹。
- ② 杏仁去皮，苹果切粒，同搅成茸。
- ③ 待豆腐羹冷却，加杏仁、苹果糊拌匀即成。

特点

嫩滑可口，含丰富蛋白质、铁质，对提高婴儿免疫力，防止贫血很有帮助。





蛋黄泥

原料

鸡蛋1个，盐少许。

做法

- ① 鸡蛋洗净，放锅中煮熟。
- ② 剥去蛋壳，去蛋白，取蛋黄，添入开水少许，用匙搅烂即可；也可将蛋黄泥用牛奶、米汤、菜水等调成糊状食用；适当加一点点盐。

特点

软烂适口，微咸，营养丰富，既有益于婴儿的大脑发育，又可满足对铁质的需要。

白萝卜浓汤

原料

白萝卜200克，玉米粉25克。

做法

- ① 白萝卜洗净去皮，切成圆片，取1/4烫软，捣烂。
- ② 将少许高汤倒入锅中煮开，倒入捣烂的白萝卜略煮。
- ③ 均匀的放入调稀后的玉米粉，调匀后即可食用。

特点

浓稀适宜，易于消化。



三色肝末

原料

猪肝25克，胡萝卜、番茄、菠菜、大葱、盐少许。

做法

- ① 猪肝洗净切碎；葱头切碎；胡萝卜洗净切碎；番茄切碎；菠菜洗净略烫，切碎。
- ② 将切碎的猪肝、葱头、胡萝卜放入锅内，添入适量肉汤煮熟。
- ③ 加入番茄、菠菜，撒粗盐煮片刻即成。

特点

色泽美观、鲜软适口，营养丰富。

猪肉菜末

原料

猪肉(肥瘦)25克, 番茄、胡萝卜、大葱、柿子椒、盐各适量。

做法

- ① 将猪肉、番茄、胡萝卜、大葱、柿子椒分别切成碎末。
- ② 将猪肉末、胡萝卜末、柿子椒末、大葱末一起放入锅内, 添肉汤煮软, 加入番茄末略煮, 撒入少许精盐即可。

特点

色泽鲜艳, 营养丰富, 味美可口。





鲜菠菜水

原料

菠菜100克，盐少许。

做法

- ① 将菠菜洗净，切成丝。
- ② 适量水烧沸，放入菠菜，煮5~6分钟，离火，再焖10分钟，加盐调味，倒出汤汁，即可喂食。

特点

碘、铁含量丰富，颜色碧绿，略有咸味。

胡萝卜水

原料

胡萝卜50克，糖适量。

做法

- ① 胡萝卜洗净切碎，入锅添水，上火煮约2分钟。
- ② 用纱布过滤后，在胡萝卜水中撒入糖，调匀，即可饮用。

特点

口味略甜，制作简便，营养丰富。



蒸蛋黄

原料

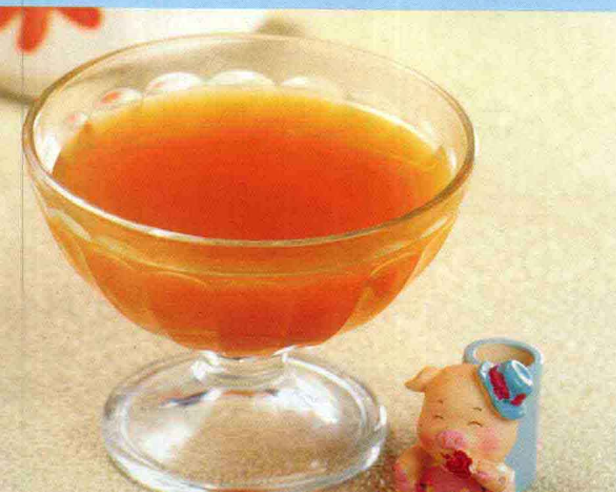
鸡蛋黄1个，红萝卜、菠菜各25克。

做法

- ① 将打散的蛋黄与适量的高汤混合，调稀。
- ② 放入蒸笼，用略小的中火蒸3分钟左右。
- ③ 菠菜取其嫩尖及红萝卜分别汆烫至软后磨成碎末，置于蛋黄羹上即可。

特点

松软可口，营养丰富。



牛奶煮蛋

原料

鸡蛋1个，糖、牛奶适量。

做法

- ① 将鸡蛋的蛋白与蛋黄分开，把蛋白调至起泡待用。
- ② 锅内加入牛奶、蛋黄和糖，混合均匀用微火煮一会儿，再用勺子一勺一勺把调好的蛋白放入牛奶蛋黄锅内稍煮即成。

特点

蓬松柔软，是婴儿最佳的午后食品，含有丰富的蛋白质、钙、磷、铁及维生素A、维生素B2等多种婴儿必不可少的营养素。



牛奶香蕉糊

原料

牛奶200克，香蕉100克，玉米面（白）25克，糖适量。

做法

- ① 将香蕉洗净去皮，然后用勺子碾碎。
- ② 将牛奶倒入锅内，加入玉米面和糖，边煮边搅匀，煮好后倒入研碎的香蕉中调匀即可食用。

特点

粗粮细做，富含多种维生素。



腊肠番茄泥

原料

番茄、腊肠25克，盐适量。

做法

- ① 将番茄用热水烫后剥去皮，去子切碎；腊肠切碎。
- ② 锅置火上，添肉汤，放番茄、腊肠边煮边搅拌，并用勺背将其研成糊状，撒少许精盐调味即可。

特点

酸咸得当，双重营养。



番茄鳕鱼糊

原料

鳕鱼100克，番茄75克，盐少许。

做法

- ① 将收拾好的鱼肉放在锅里煮熟，捞出后除去鱼皮、鱼刺，将鱼肉弄碎。
- ② 西红柿洗净，烫一下，剥去皮，切碎。
- ③ 将鸡汤添入锅中，放鱼肉末同煮，再放入番茄，撒盐，小火煮成糊状，晾温后即可喂食。

特点

酸香软烂，营养丰富。

