

保

健

美

食

系

列

婴幼儿食谱

陈忠良 主编

福建科学技术出版社



保 健 美 食 系 列



婴幼儿食谱

陈忠良 主编

福建科学技术出版社

著作权合同登记号:图字 13-1999-26

原书名:《婴幼儿食谱》

原出版者:唐代文化事业有限公司

本书中文简体字版权由台湾贺禧文化事业股份有限公司代理

图书在版编目(CIP)数据

婴幼儿食谱/陈忠良主编. —福州:福建科学技术出版社,2000.4(2001.1重印)

(保健美食系列)

ISBN 7-5335-1604-4

I. 婴… II. 陈… III. 婴幼儿-食谱 IV. TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 54672 号

书 名 婴幼儿食谱

保健美食系列

主 编 陈忠良

出版发行 福建科学技术出版社(福州市东水路 76 号,邮编 350001)

经 销 各地新华书店

制 版 北京利丰雅高长城电分制版中心

印 刷 福建彩色印刷有限公司

开 本 889 毫米×1194 毫米 1/32

印 张 2

版 次 2000 年 4 月第 1 版

印 次 2001 年 1 月第 2 次印刷

书 号 ISBN 7-5335-1604-4/TS·139

定 价 12.80 元

书中如有印装质量问题,可直接向本社调换

保健美食 科学配方



低价位，高品质，全彩印制
家常菜，自己做，简单易学

MAAB 72/4502

保健美食系列

男性养精食谱
男性固气食谱
女性滋补食谱
女性调养食谱
坐月子食谱
婴幼儿食谱
减肥瘦身食谱
养颜润肤食谱
清凉开胃食谱
补益强身药膳
滋养调理药膳
健康花草茶

每种定价12.80元



美味鲜汤 卤味

精致厨艺 佳肴料理

低价位，高品质，全彩印制
家常菜，自己做，简单易学



精致厨艺系列

美味鲜汤	12.80 元
美味羹煲	12.80 元
美味素菜	12.80 元
传统卤味	12.80 元
道地卤味	12.80 元
凉拌开胃菜	12.80 元
流行饮料杯饰	12.80 元
厨艺小窍门	12.80 元

福建科学技术出版社发行科 电话: (0591) 7602964

目 录

婴幼儿食谱

果汁	4	海鲜粥	34
果泥	6	面疙瘩	36
蛋黄泥	8	番薯面条	38
菜泥	10	芋头米粉	40
肝泥、肉泥	12	香菇鸡肉丝粥	42
蒸蛋	14	琼脂果冻	44
虾仁通心面	16	绿豆薏仁	46
肉丝面	18	绿豆粉条	48
什锦米粉	20	糯米桂圆粥	50
冬粉鸭	22	什锦水果粥	52
紫菜线面	24	什锦汤圆	54
粉条	26	八宝甜粥	56
粿仔汤	28	花菜虾仁粥	58
咸粿汤	30	豌豆肉丝粥	60
香菇鸡丝面	32	香菇肉面	62

保 健 美 食 系 列



婴幼儿食谱

陈忠良 主编

福建科学技术出版社

著作权合同登记号:图字 13-1999-26

原书名:《婴幼儿食谱》

原出版者:唐代文化事业有限公司

本书中文简体字版权由台湾贺禧文化事业股份有限公司代理

图书在版编目(CIP)数据

婴幼儿食谱/陈忠良主编. —福州:福建科学技术出版社,2000.4(2001.1重印)

(保健美食系列)

ISBN 7-5335-1604-4

I. 婴… II. 陈… III. 婴幼儿-食谱 IV. TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(1999)第54672号

书 名 婴幼儿食谱

保健美食系列

主 编 陈忠良

出版发行 福建科学技术出版社(福州市东水路76号,邮编350001)

经 销 各地新华书店

制 版 北京利丰雅高长城电分制版中心

印 刷 福建彩色印刷有限公司

开 本 889毫米×1194毫米 1/32

印 张 2

版 次 2000年4月第1版

印 次 2001年1月第2次印刷

书 号 ISBN 7-5335-1604-4/TS·139

定 价 12.80元

书中如有印装质量问题,可直接向本社调换

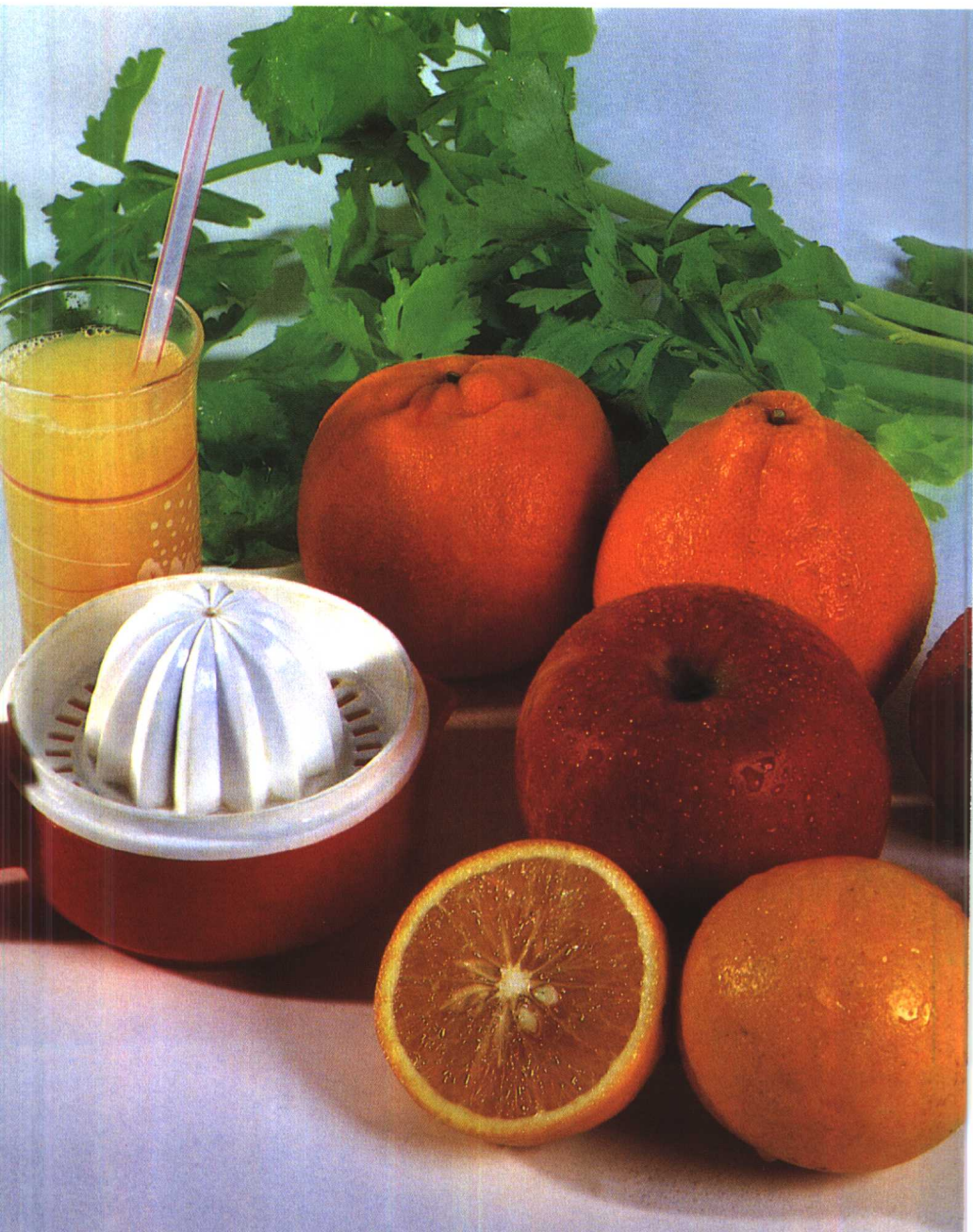
目 录

婴幼儿食谱

果汁	4	海鲜粥	34
果泥	6	面疙瘩	36
蛋黄泥	8	番薯面条	38
菜泥	10	芋头米粉	40
肝泥、肉泥	12	香菇鸡肉丝粥	42
蒸蛋	14	琼脂果冻	44
虾仁通心面	16	绿豆薏仁	46
肉丝面	18	绿豆粉条	48
什锦米粉	20	糯米桂圆粥	50
冬粉鸭	22	什锦水果粥	52
紫菜线面	24	什锦汤圆	54
粉条	26	八宝甜粥	56
粿仔汤	28	花菜虾仁粥	58
咸粿汤	30	豌豆肉丝粥	60
香菇鸡丝面	32	香菇肉面	62

保健美食

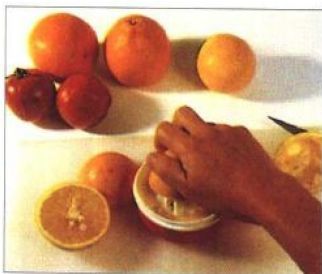
果汁





❶ 先将水果外皮洗净备用。

❷ 橙子或橘子横切成两半，取干净容器，将汁挤于容器内，再加入等量的冷(温)开水(如果婴儿喜食甜味，可加入少许果糖)。



❸ 番茄选择外皮完整熟透的，用热开水浸两分钟后，去皮，再用干净纱布包起，用汤匙挤压番茄成汁即可。



材料

橙子、番茄或橘子等水分多的水果

加喂年龄

婴儿4个月即可喂食。

营养

橙子、番茄的维生素C含量较高。

功用

可以补充母乳、牛奶内维生素C的不足，增加抵抗力，促进生长发育，预防坏血病。

喂法

第一次喂量约一茶匙(用茶匙或奶瓶喂均可)，以后渐增多，最多每次勿超过80毫升。

保健美食

果泥





❶ 将水果洗净去皮。

❷ 用汤匙刮取果肉，碾碎成泥
或用擦板磨成水果泥。



材料

熟软而纤维少的水果，如木瓜、香蕉、苹果、香瓜或其他肉质水果

加喂年龄

婴儿5个月可开始喂食。

营养

木瓜、香蕉、苹果、香瓜的维生素C含量均较高。

功用

可预防坏血病，保护皮肤粘膜，促进生长。

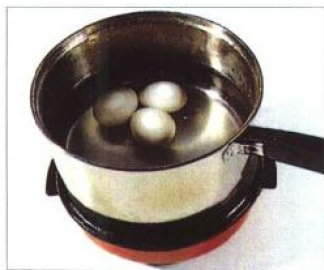
喂法

第一次只给一茶匙，慢慢增加到每天三汤匙。

保健美食

蛋黄泥





- 将蛋煮老(蛋在冷水中煮开后再煮 10 分钟)

- 将蛋黄取出放在碗中



- 用冷开水、菜汤、米汤或牛奶少许，调化成浆即可。

材料

各种蛋类如鸡蛋、鸭蛋、鸭蛋

加喂年龄

婴儿7个月后即可开始喂食。

营养

鸡蛋的蛋白质、铁含量较高。

功用

含蛋白质、铁质，有利于身体各部的生长发育。

喂法

先由少量开始(八分之一一个蛋黄)。以后渐增加，至8~9个月后可吃整个蛋黄。

注意

调化之后，浆不可太干，以防噎着婴儿。慢慢喂食，勿操之过急。吃后再喂几口开水，以洗净口内残留的蛋黄浆。

保健美食

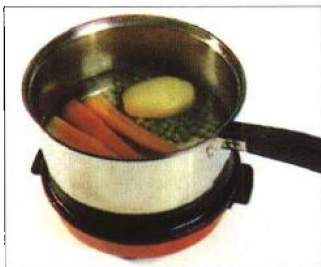
菜泥





① 绿色蔬菜洗净切碎，加盐及少许水，加盖煮熟待凉或加在蛋内蒸熟或放在粥里煮熟均可。

② 胡萝卜、马铃薯、豌豆等洗净后用少量的水煮熟。用汤匙刮取或压碎成泥，也可切碎在粥里喂食。



材料

绿色蔬菜、胡萝卜、马铃薯、豌豆等。

加喂年龄

婴儿4个月可开始喂食。

营养

胡萝卜的维生素A含量较高。洋山芋的维生素C含量较高。豌豆的蛋白质含量较高。菠菜的钙、铁、维生素A含量较高。

功用

有助于身体的生长、造血、通便，并保护皮肤粘膜。

喂法

第一次只给一种蔬菜泥。从一茶匙量开始渐渐增加到6~8汤匙。

注意

每次均应以新鲜菜泥喂，以保持食物的营养价值。煮菜水勿丢弃，水中部分含维生素。