



婴幼儿健康成长

菜谱

YING YOU ER JIAN KANG CHENG ZHANG CAI PU

策划主审:王作生 / 主编:钟进义 张绪华

青岛出版社



鲁新登字08号

图书在版编目 (CIP) 数据

婴幼儿健康成长菜谱 / 钟进义, 张绪华主编. — 青岛:
青岛出版社, 2002

ISBN 7-5436-2769-8

I. 婴... II. ①钟... ②张... III. 婴幼儿—保健—菜谱

IV. TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第091931号

- | | |
|-------------|-------------------------|
| 书 名 | 婴幼儿健康成长菜谱 |
| 策划主审 | 王作生 |
| 主 编 | 钟进义 张绪华 |
| 编 者 | 李 蕾 |
| 菜品制作
摄 影 | 青岛双福摄影广告设计有限公司 |
| 出版发行 | 青岛出版社 |
| 责任编辑 | 张化新 |
| 装帧设计 | 范开玉 |
| 电脑制作 | 青岛深白广告公司 |
| 印 刷 | 深圳市国际彩印有限公司 |
| 出版日期 | 2003年1月第1版 2003年1月第1次印刷 |
| 开 本 | 16开(787×1092毫米) |
| 印 张 | 7 |
| 印 数 | 1-10000 |
| 定 价 | 19.80元 (版权所有, 违者必究) |



爱心
家
肴



A I X I N J I A Y A O



婴幼儿健康成长菜谱

青岛出版社



目 录

- | | | | |
|----|--------|----|----------|
| 4 | 虾皮紫菜蛋汤 | 32 | 肉末豆腐羹 |
| 6 | 骨菇汤 | 32 | 蛋黄羹 |
| 8 | 猪肝鸡蛋汤 | 32 | 拌双泥 |
| 10 | 鸡血豆腐汤 | 32 | 肝糕鸡泥 |
| 12 | 鸡蛋面片汤 | 40 | 红枣葡萄干土豆泥 |
| 14 | 肉末片儿汤 | 42 | 清蒸肝泥 |
| 16 | 胡萝卜甜粥 | 42 | 葱油虾仁面 |
| 18 | 冰糖薏米粥 | 42 | 鸡丝凉拌面 |
| 20 | 猪肝绿豆粥 | 43 | 金银蛋饺 |
| 22 | 肉末菜粥 | 52 | 鱼肉水饺 |
| 24 | 土豆肉末粥 | 52 | 三鲜馅包子 |
| 26 | 鱼肉松粥 | 52 | 肉末软饭 |
| 28 | 肉末蛋羹 | 52 | 豆腐软饭 |
| 30 | 什锦蛋羹 | 52 | 桂花鸡蛋 |



66

干虾涨蛋

67

香肠炒蛋

68

什锦豆腐丁

69

胡萝卜肉末豆腐

69

鹌鹑豆腐

70

奶汁豆腐

71

三色肉丸

71

珍珠丸子

72

三色鱼丸

73

烩熟鸡丝

80

胡萝卜炒肉丝

82

番茄鱼条

82

煎西红柿

86

肉末炒西红柿

88

炒猪肝

90

米粉蒸肉

92

西红柿黄焖牛肉

94

炒虾仁

96

赛螃蟹

98

熘鱼片

100

鱼松

102

苹果色拉

104

肉卷

106

三色花心卷

108

鸡蛋饼

110

翡翠蛋饼



虾皮紫菜蛋汤



● 用 料

鸡蛋 2 只，
虾皮 25 克，
紫菜 15 克，
香菜（菠菜、白菜、油菜均可）、
花生油、精盐、味精、葱末各适量。



● 制 法

虾皮用温水洗净。



● 特 点

此汤鲜香味美，营养丰富，
含有蛋白质、脂肪、钙、碘
等多种营养成分。

紫菜撕碎放入大碗内。



鸡蛋磕入碗内打散，香菜
择洗干净，切成小段。炒
锅上火，放油烧热，下入
葱末略煸后，加入水，放
入虾皮，用微火煮片刻
后，加入精盐、味精、香
菜、鸡蛋液，待鸡蛋液起
花浮于汤面时，起锅倒入
装有紫菜的大碗内即可。



骨菇汤



● 用 料

猪骨 250 克。
乌鱼骨 250 克。
香菇 50 克。
精盐、葱、姜各少许。



● 制 法

猪骨、乌鱼骨洗净，砸碎，加清水适量炖至汤呈白色粘稠时，加精盐少许调味，弃渣留汤。



将生姜、葱白、香菇分别洗净，香菇撕开，一同入锅，加入滚开的骨头汤，煮沸15分钟，拣去葱、姜即可。



● 特 点

此汤鲜香味美，含有多种营养成分，钙的含量尤为丰富，为6个月以上幼儿的补钙佳品。



猪肝鸡蛋汤



● 用 料

猪肝 100 克。
鸡蛋 1 个，
调料少许。



● 制 法

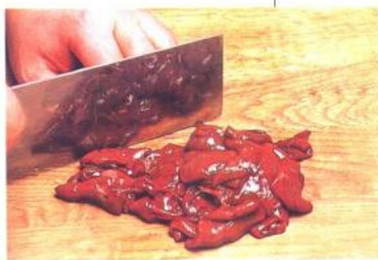
将鸡蛋打入碗内，搅匀。



● 特 点

此汤制作简单，味咸香，蛋白质、脂肪、维生素A的含量丰富。清热，补肝，明目。适合 8 个月以上的幼儿食用。

将猪肝洗净，切成薄片。



锅中加水适量，煮沸后，倒入猪肝片，然后加入调料调味，淋入鸡蛋液，煮至猪肝熟透即可。



鸡血豆腐汤



● 用 料

豆腐 50 克、
熟鸡血 25 克、
鸡蛋半个、
瘦肉、熟胡萝卜、
水发木耳、鲜汤、香油、酱油、
精盐、料酒、葱花、水淀粉各少许。



● 制 法

将熟鸡血切成细条。



瘦肉切丝。



将水发木耳、熟胡萝卜切成丝。



● 特 点

此汤色泽鲜艳，味道鲜美，含有蛋白质、脂肪、维生素、钙、铁等多种营养成分。益气补血，适于体质虚弱的幼儿食用。



将豆腐切成细条。将炒锅置火上，倒入鲜汤，下入豆腐丝、鸡血丝、木耳丝、肉丝、熟胡萝卜丝，烧开后撇去浮沫，加入酱油、精盐、料酒，烧沸后，用水淀粉勾薄芡，淋入鸡蛋液，加入香油、葱花，盛入碗内即成。

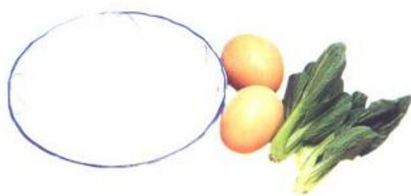


鸡蛋面片汤



● 用 料

面粉 400 克,
鸡蛋 4 个,
油菜心 50 克,
香油、酱油、精盐、味精各适量。



● 制 法

将面粉放入盆内, 加入鸡蛋液, 和成面团, 揉好, 擀成薄片。



● 特 点

面片柔软、滑润, 汤味鲜美。
含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、铁等营养成分。适宜 6 个月以上的幼儿食用。

将面片切成小象眼块。



油菜心择洗干净, 切末。
锅内倒入适量水, 上火烧
开, 然后把面片下入, 煮
好后, 加入油菜末、酱油、
精盐、味精, 淋入香油即
成。



肉末片儿汤



● 用 料

面粉 400 克、猪肉末 50 克、
鸡蛋 1 个、青菜 50 克、
植物油、香油、酱油、
精盐、味精、葱末、姜末各少许。



● 制 法

将面粉放入盆内，加水和成面团，稍后，擀成大薄片，切成小象眼块。



● 特 点

此汤滑软，葱香味浓，含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、铁等多种营养成分，易于消化，适于腹泻、消化不良的婴幼儿食用。

将青菜择洗干净，切成末。



鸡蛋磕入碗内打散。将植物油倒入锅内，下入葱、姜末炆锅，加入肉末煸炒至变色，加入酱油、水，烧开后下入面片，加入精盐、味精、青菜末，再开起时，撇去浮沫，淋入蛋液，待蛋片浮起，淋入香油，盛入大碗内即成。

