

开心

食尚百味



宝宝食谱

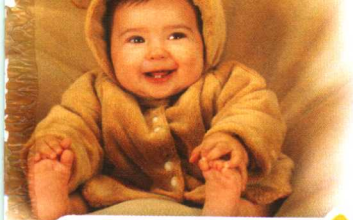
食尚百味

武创等 主编

100样

100样营养美味的宝宝佳肴大集合！
吃出健康 吃出美味

上海科学技术文献出版社



食尚百味



开心宝宝食谱

武创等 主编

100样



上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

开心宝宝食谱 100 样 / 武创等主编. — 上海: 上海科学技术文献出版社, 2007.4

ISBN 978-7-5439-3184-8

I. 开… II. 武… III. 婴幼儿 — 食谱 IV. TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 028850 号

责任编辑: 于学松

特约编审: 徐智明

装帧设计: 自文化

开心宝宝食谱 100 样

武 创 等 主 编

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路 2 号 邮政编码: 200031)

全 国 新 华 书 店 经 销

·北京朝阳新艺印刷有限公司印刷

*

开本 880 × 1230 1/32 印张 3.5

2007 年 4 月第 1 版 2007 年 4 月第 1 次印刷

印数: 1 ~ 5 000

ISBN 978-7-5439-3184-8 / T · 874

定价: 12.80 元

<http://www.sstlp.com>

总序



食尚百味

泱泱大中华，上下五千年，在奔流的历史长河中积淀出了绚丽独特的饮食文化，且不说饕餮的满汉全席、传承至今的八大菜系，都凭借其精益求精的配料、无与伦比的刀功技艺和千变万化的烹制方式誉满全球，单是贴近寻常百姓的各类家常美味、普通人家的乡村野味和流传民间的风味小吃，就已经让人徜徉其间，流连忘返了。

不必再向往“美味常招云外客，酒香能引月中仙”的酒楼珍馐，且拿起锅铲，走近我们为您倾心打造的“食尚百味”丛书，把平凡化作神奇，让素菜的清幽淡雅，驱散尘世的烦恼；让肉食的肥而不腻，好好地犒劳一下胃口；让川菜的火辣麻香燃烧热情；为孩子炒一盘益智健脑的小菜；为老人煲一锅延年益寿的靓汤；为自己来一套营养均衡的主食；用美味的卤菜慰藉离别太久的亲人；用自制的精美面点招待多年的朋友；用异域风情的西餐款待海外的来客……其实，我们已是食尚的领头人。

本套“食尚百味”丛书秉承合理膳食、均衡营养的原则，以通俗易懂的语言、生动形象的图片，为您提供简单易学、美味营养的各类菜谱，让您轻轻松松尽享“食尚百味”。

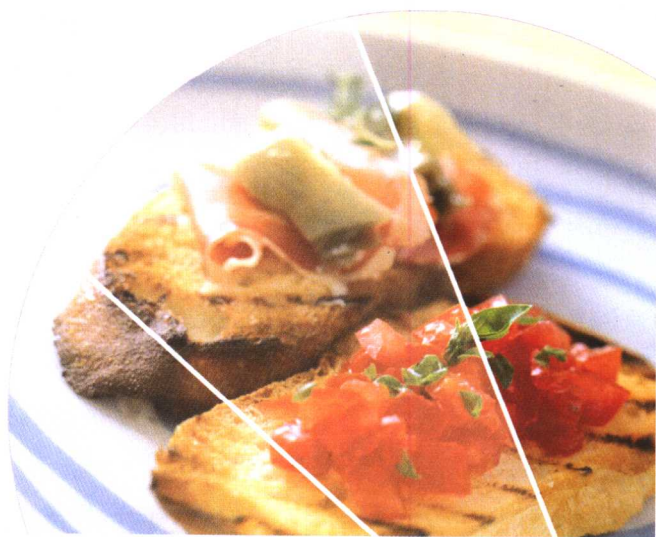
本套丛书共有20册，每册中收录100道经典菜肴食谱，故名“食尚百味”。每一册图书主要分成两部分，第一小部分主要介绍各种烹饪常识；第二大部分为精选的百样菜肴，为使条理清

晰，每一例菜肴特从选料、制作、特色、支招4方面介绍，分为精心配料、大显身手、特点、技高一筹4部分，其间又点缀各类温馨小提示，为您提供各类小知识、小窍门。

愿本丛书能令您的厨艺“如虎添翼”，能让您的餐桌“锦上添花”，能为您的身体“增福添寿”，能使您在烹饪过程中“增添欢乐”。

编 者

2007年1月



Contents 目录

宝宝食谱厨艺之旅

- 一、4~12个月宝宝美食 /1
- 二、1~2岁宝宝的喂养 /2
- 三、3~5岁宝宝的膳食及注意事项 /3

4~12个月

宝宝美食

苹果露 /7
可口西瓜汁 /8
什锦米糊 /9
豆腐糊 /10
牛奶面糊 /11
南瓜泥 /12
土豆泥 /13
红枣泥 /14
番茄鱼糊 /15
蜜汁藕粉 /16



樱桃糜 /17
大枣青豆粥 /18
芋头咸粥 /19
菠菜蛋黄粥 /20
丝瓜肉糜粥 /21
菠菜肉末粥 /22
三色肉末 /23
红豆沙 /24
清炒菜末 /25
彩色肝末 /26
鱼片菜叶粥 /27
香蕉麦片粥 /28
菠萝皮蛋粥 /29
面包布丁 /30



1~2岁

宝宝美食

香蕉蛋奶昔 /31
南山青豆泥 /32
水果豆腐 /33
板栗稀粥 /34
金瓜小米粥 /35
香蕉发糕 /36
水炒鸡蛋 /37
馒头菜粥 /38
红烧土豆 /39
芙蓉鸡片 /40
韭菜梗炒肉丝 /41
西红柿荷包蛋 /42
五彩菠菜 /43
百合炒黄瓜 /44



猪肉白菜包 / 45
肉末番茄 / 46
火腿鸽蛋汤 / 47
冬瓜烧丸子 / 48
多宝炒饭 / 49
鸭蛋黄炒南瓜 / 50
蒜薹炒肉 / 51
糯米肉丸 / 52

海带炖肉 / 53
虾仁菜花 / 54
海米油菜 / 55
菠萝肉粥 / 56
豆腐香菇蛋花汤 / 57
蒜泥菠菜 / 58
葱油虾仁面 / 59



荸荠炒鸡丁 / 86
肉片蔬菜卷 / 87
鲜香鱼条 / 88
番茄鱼片 / 89
蜜汁红薯 / 90
三鲜炒面 / 91
糖拌西红柿 / 92
桃仁鸡丁 / 93
豆角炒鲜蘑 / 94
茄子烧羊肉 / 95
清蒸平菇 / 96
春笋烧兔 / 97
虾仁炒西兰花 / 98
香芹炒肉丝 / 99
菠萝鸡丁 / 100
沙司鹌鹑 / 101
山楂粥 / 102
番茄龙须面 / 103
蒸茄子 / 104
香麻芋 / 105
火腿炒鸡蛋 / 106

3~5岁宝宝美食

芝麻南瓜饼 / 60
煎鱼饼 / 61
美味馄饨 / 62
虾仁豆腐 / 63
芹菜炒香菇 / 64
蛋皮寿司 / 65
牛奶豆腐 / 66
木耳炒香肠 / 67
茭白炒鸡蛋 / 68
鱼肉韭菜饺 / 69
腊肠卷 / 70
丝瓜粥 / 71
奶酪三明治 / 72



菠菜炒猪肝 / 73
熘鱼片 / 74
红焖鸡翅 / 75
排骨汤面 / 76
玉米炖排骨 / 77
黄花牛肉丝 / 78
西红柿饺 / 79
土豆鸡肝粥 / 80
羊肝菠菜汤 / 81
黄瓜炒猪肝 / 82
豆芽炒肉丝 / 83
豆腐青菜汤 / 84
鸡血豆腐汤 / 85





宝宝食谱 厨艺之旅



时间流逝，光阴流转。宝宝已4个月了，进入生长的第二阶段，生命真是奇妙的事情，从出生到现在，宝宝经历无数次的改变。在做父母的苦乐生涯里，无数次零碎的乐趣仿佛是点缀在餐盘周围的红草莓，总是带给父母意外的欣喜。在辛苦与快乐的天平上指针总是更多地向快乐的一边倾斜。

一、4~12个月宝宝美食

这个时期的宝宝可是很娇贵的，要好好照顾，否则一不小心就会出现问题的。不过说难也易，只要掌握正确的喂养方法，您也可以轻轻松松地喂养好宝宝。

4~12月的宝宝生长速度是很快的，需要大量的热能和营养。宝宝4个月以后时常会发出一些行为上和生理上的信号，比如宝宝在吃完奶后还意犹未尽，还有您发现这个时期宝宝体重不再增加。这就是宝宝发出辅食的信号，要为宝宝准备一些固体食物，可让宝宝的发展成长迈上一个新台阶。不断接触新的口感和味道，刺激宝宝学习在嘴里移动食物。这时，作为父母的还要注意宝宝从母体内带来的铁和DHA已逐渐减少，需要从辅食中加以补充。

4~12个月的宝宝每天需要大约10毫克的铁。这时要从辅食中补充，比如可从一些肉泥、鱼泥、肝脏泥、豆泥和蛋黄之类的食物中获取。

为宝宝添加辅食，制订一个较完善的计划，可使宝宝一生受益。为4~12个月宝宝添加辅食有以下四大原则。

(1) 辅食品种从单一到多样

为宝宝添加辅食时，一次只需添加一种新食物，隔3~5天之后再添加另一种食物，这样若宝宝有过敏反应，您便可以知道是由哪种食物引起的。

(2) 辅食的质地应由稀到稠

为宝宝选择质地细腻的辅食有利于宝宝的吞咽与消化，逐步为宝宝增加一些黏稠度高一些的辅食，从而适应宝宝的胃肠道发育。比如一些南瓜泥、红枣泥、蜂蜜藕粉、蛋黄泥、鱼肉松粥、肉泥、肉蛋豆腐、鸡蛋羹、猪肉菜末、翡翠泥、布丁面包等等。

(3) 辅食量应由小到大

第一次喂宝宝辅食时应少一些，份量约1小汤匙左右即可，待宝宝习惯了新食物后，再酌情加量。随着宝宝的生长发育，需要的辅食会相应地增多。

(4) 辅食的制作应由细到粗

开始添加辅食时，为了避免与防止宝宝接触到新食物吞咽困难或其他问题，应选择一些颗粒细腻的辅食，随宝宝咀嚼能力逐步加强，逐渐添加颗粒较大的辅食。

二、1~2岁宝宝的喂养

1~2岁的宝宝体格发育、神经发育、心理发展及智能水平都出现了新的特点，更需要特别呵护。此时宝宝的生长发育迅速，需要摄取多种营养物质，但胃肠还不是很成熟，消化能力不强，比如胃的容量只有250毫升左右，牙齿也正在长，咀嚼能力有限，故应增加餐次，供给有营养的食物，并且加工的食物要细腻又不占太多空间。

1~2岁宝宝的主食应为米粥、麦糊、软饭、挂面、面包、包子、水饺、馄饨以及牛奶、豆浆等，所用原料如大米、玉米粉、小米、麦片、面粉、薯类等轮换为宜。

辅食应以菜、肉搭配为主，所用原料应为豆制品、鸡鸭血、畜禽、蛋类以及鱼肉、虾皮、紫菜、海带等海产品，最好轮流搭配使用。

点心应以藕粉、枣泥、赤豆粥、蛋糕、饼干、绿豆汤和牛奶、豆浆为首选。饭后约30分钟左右可吃一种新鲜水果。

此外，为宝宝添加的辅食还应做到荤素平衡，干稀交替，米面和粗粮并用。一般每日进主餐不少于4次，主餐期间适当进点心2次，晚餐不宜进水果和甜食，以保证宝宝的最佳睡眠状态和预防龋齿的发生。

1~2岁宝宝的生理特征之一是易口渴，应多补充水分。宝宝的最佳饮料是温开水。清凉饮料、冰淇淋、可乐、咖啡、茶水、果奶或酸奶以少饮或不饮为佳。糖果和甜食以餐前最好不吃或少吃为宜，以免影响宝宝的食欲和正常进餐。

另外，还需注意饮食卫生。宝宝应少吃或不吃生冷食物，不吃隔夜饭菜和不洁食物，半成品和熟食应在取食之前充分蒸透烧熟。

在保证食物新鲜、色香味形足以引起宝宝食欲的情况下，食物应切碎、煮烂，以便于宝宝的咀嚼、吞咽以及消化；应除去烹调原材料中自带的刺、骨、核等，比如硬果类食物，应先切碎再调糊取用，这样可以使宝宝免遭塞、梗、刺和呛的伤害。

三、3~5岁宝宝的膳食及注意事项

合理的营养和良好的饮食习惯，是宝宝健康成长的基本要素。由于3~5岁宝宝的消化吸收系统发育已相当完善，乳牙也已基本上长齐，基本上可以与成人一样吃食物了，对饮食的限制也相对较少。根据不同地区食物的差异，可为宝宝增添不同的营养美食。

（一）幼儿的合理营养膳食

3~5岁的幼儿有的已进入幼儿园，活动量相对要稍大一些，食物的份量要有一定程度的增加，并逐步让幼儿进食一定量的粗粮，以补充所需要的铁、钙、锌、钾、镁等矿物质。一部分餐次也可以用零食代替，但不可过量。

3~5岁幼儿在营养方面要合理膳食，保持平衡膳食，避免细腻、辛辣、甜咸过多刺激性的食物，注重荤素平衡搭配、花样品种及食物多样化，养成良好的膳食习惯。

(1) 膳食营养要平衡：也就是膳食提供的能量，各种营养素的质和量以及营养素之间的比例要适合幼儿的需求，如动物性食物蛋白质（肉、鱼、奶、蛋）含量应不少于必需的蛋白质总量的50%，肉、鱼、奶、蛋不能代替粗粮主食，要有一定的粗粮碳水化合物，蛋白质和脂肪；食用定量的蔬菜水果以维持每天维生素的需求、矿物质的足量；多样化的膳食才可发挥幼儿营养的互补作用。

(2) 幼儿膳食的合理烹调：也就是说可以吃的食物都应适合幼儿的消化系统，不可用刺激性油腻食物，更要注重色、香、味，要时常变化花样，引发幼儿的食欲。在烹饪时尽量减少营养素的损失，尽可能选用新鲜食物，少用外卖熟食，宜清淡、低盐，不宜用味精、色素、糖等。

(3) 幼儿进食要合理：幼儿胃容量较小，活泼好动、易饥饿，营养要求大于成人，宜增加进餐次数，可安排三餐两点的进食原则。

(4) 要培养幼儿良好的饮食习惯：养成定时、定点、定量的进食习惯，做到不挑食、不偏食、少吃零食、不过食。让幼儿安静、快乐，充分咀嚼，专心进食，有利于胃液的按时分泌、消化良好。

(二) 幼儿的营养饮食注意事项

饮食习惯是生活习惯的重要组成部分。对幼儿来说，良好的饮食习惯是身心健康的必要条件。

(1) 幼儿饮食要注意酸碱平衡

食物可分为酸性和碱性两大类。鱼、肉、禽、蛋、米、面为酸性；蔬菜、水果、豆类及制品为碱性。由于人体内存在自动调节酸碱平衡系统，所以只要饮食多样化，就能保持酸碱平衡。

(2) 幼儿饭前要喝汤

幼儿饭前喝少许量的汤，就好比运动前做热身运动，使消化器官

活动起来,消化腺分泌足量的消化液,能使小儿在很好地进食后感到舒服。

(3) 幼儿一定要吃好早餐

一日之计在于晨,早餐的好坏直接关系到幼儿生长发育。如稍不注意,幼儿在上学时就会出现思维迟钝、精力不足等保护性抑制,发生低血糖。研究发现,全天总量摄入中早餐应占30%,午餐应占40%,晚餐应占30%,因此幼儿一定要吃好早餐。

(4) 午餐前不宜让幼儿饮用果汁

果汁易于吸收且营养丰富。午餐前40分钟不宜让幼儿饮用。因为这样幼儿在午餐时就会少吃主食,失去应该在正常午餐中获取的营养。

(5) 注重馒头的营养

面包的色香味都比较好,但是面粉中富含的赖氨酸在高温烘烤过程中却发生了分解,而使用蒸气蒸馒头则无此弊端,因此从营养价值来看,吃馒头比吃面包要好。

(6) 鲜鱼与豆腐合吃可以促进幼儿对钙的吸收

鱼最好和豆腐一起炖着吃,因为鱼体内含有丰富的维生素D,豆腐中则含有较多的钙质,若单吃豆腐,人体并不能充分吸收钙,若将其与鱼一起食用,借助鱼体内丰富的维生素D可使人体对钙的吸收率提高20倍。

(7) 幼儿不宜多喝饮料

如可乐中含有的咖啡因对中枢神经系统有较强的兴奋作用,是幼儿多动症病因之一,而汽水会降低小儿胃液的消化力与杀菌力,影响幼儿正常的食欲。

(8) 幼儿吃鸡蛋的禁忌

鸡蛋不能生吃,因为蛋清中有一种蛋白质能够同蛋黄中的铁结合,从而阻止人体对铁的吸收。蛋经煮熟后这个问题就不存在了。此外,鸡蛋也不能多吃。蛋吃多了,消化不掉的蛋白质会和肠道细菌腐败生成对小儿有毒害的物质,对幼儿的健康造成影响。

(8) 喝豆浆注意事项

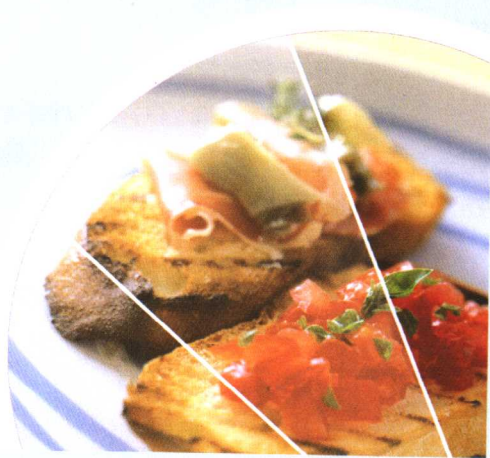
鸡蛋中的黏液性蛋白容易和豆浆中的胰蛋白酶结合产生不被体内吸收的物质，从而令豆浆失去营养价值。此外，红糖中的有机酸也能和豆浆中蛋白质结合产生变性沉淀物。

(9) 谨防幼儿牛奶贫血症

幼儿断奶后，不可完全依赖牛奶喂养，忽视其他营养食物，应适当添加辅食，如菜泥、鸡蛋、胡萝卜等，否则时间长了易得牛奶贫血症。

(10) 不要让幼儿养成吃汤泡饭的习惯

汤和饭混在一起吃时，食物在幼儿口腔不经嚼烂就同汤一起咽进胃里去了。不经过口腔中唾液酶的消化，食物中的营养便不能很好地被吸收，日子长了幼儿易变瘦，也会引发胃病。





4~12个月宝宝美食

苹果露



精心选料

鲜甜可口的苹果1个。



特点

口感略甜，
适合4个月以上的
宝宝。

妈妈须知

4个月的宝宝
光喝奶已经满足不
了需求，适当地喂
些清淡微甜的果
汁，让宝宝试吃一
些辅食。



细心烹制

1. 苹果洗净，削去果皮，去除果核，切成小块。
2. 净锅内注入适量开水（果肉与开水的比例最好为1:3），倒入果肉，大火煮约5分钟，过滤出苹果水即成。

爱心小提示

苹果中含有丰富的水溶性物质——果胶，它具有保护肠壁、活化肠内有用细菌、调整胃肠功能的作用，给4个月的宝宝适量喝点苹果水可辅助治疗宝宝的腹泻。

可口西瓜汁



精心选料

新鲜的西瓜瓤 60 克。

特点

汤汁红润，
甜爽可口，适合 4
个月以上的宝宝。

妈妈须知

待宝宝的肠胃
适应苹果露等果汁
或蔬菜汁后，就可
以制作新鲜瓜果或
蔬菜的原汁让宝宝
饮用了。



细心烹制

1. 西瓜瓤挖去籽，切成小块，放入碗中用勺捣烂。
2. 用消毒的纱布将西瓜汁滤到杯中即成。

爱心小提示

西瓜汁中含有维生素、蛋白质、果胶等多种营养物质，性甘凉而不寒，有清热解暑、止渴除烦、利尿等功效，是老幼皆宜的饮料。



什锦米糊



精心选料

胡萝卜、小白菜、小油菜各 15 克，婴儿米粉适量。



特点

营养丰富，清淡味美，适合 4 个月以上的宝宝。

妈妈须知

当宝宝完全接受了蔬菜汁、果汁等辅食后，可再多喂些米粉，少喂些奶，让宝宝慢慢向断乳期过渡。



细心烹制

1. 将胡萝卜、小白菜、小油菜分别洗净剁碎，放入沸水锅中煮约 2 分钟关火，稍晾一会儿冲入米粉中调成糊状。
2. 在宝宝食用时过滤出汤汁，以免宝宝被噎。

爱心小提示

胡萝卜中含有丰富的胡萝卜素，其在人体内可以转化为维生素 A，而维生素 A 有明目润肤、增强气管黏膜抵抗力的功效；小白菜中含有的矿物质钙、磷可促进骨骼发育；油菜中的矿物质钙、铁、维生素 C、胡萝卜素含量也很丰富。

豆腐糊



精心选料

嫩豆腐 30 克，未放任何调料的米汤少许。

特点

米香诱人，
温润可口，适合 4
个月以上的宝宝。

妈妈须知

细腻的糊状辅食更有利于让宝宝学会吞咽的动作，所以宝宝的辅食添加应该从汁到糊、从稀到稠逐步变化。



细心烹制

1. 将嫩豆腐洗净切成小块，装入米汤碗中。
2. 将嫩豆腐用勺边捣边搅，调成细腻的豆腐糊即成。

爱心小提示

豆腐中不仅含有丰富的矿物质钙，而且还含有人体必需的 8 种氨基酸，易于消化吸收，可促进婴儿的生长发育。