

# 婴幼儿



# 起点餐

都市好吃族

美食养生一网打尽

张晔 编著



新疆人民出版社

责任编辑：吴菊红  
摄影：韩 振  
美术设计：鸿妆设计室



零售：16.80元



ISBN 7-228-07943-4



9 787228 079438 >

ISBN 7-228-07943-4

定价（全12册）：201.60元

## 图书在版编目(CIP)数据

婴幼儿起点餐 / 张晔 著. — 乌鲁木齐: 新疆人民出版社, 2003. 4

(健康美食新概念)

ISBN 7-228-07943-4

I. ①婴… II. 张… III. 婴幼儿—食谱  
IV. TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第023319号

## 婴幼儿起点餐

张晔 编著

---

出 版 新疆人民出版社  
地 址 乌鲁木齐市解放南路348号  
邮 编 830001  
印 刷 北京日邦印刷有限公司  
发 行 新疆人民出版社  
开 本 889 × 1194 1/24  
印 张 3  
字 数 40千字  
版 次 2003年5月第1版  
印 次 2003年5月第1次印刷  
印 数 1-3000  
美术设计 鸿妆设计室  
责任校对 刘莉

---

ISBN 7-228-07943-4 定价(全12册): 201.60元

# 婴幼儿起点餐



新疆人民出版社

健康美食 新概念

# 目 录

# MU LU

## 4~6个月 开始添加辅食 果菜汁为主

|           |     |
|-----------|-----|
| 卷心菜番茄汁    | P4  |
| 小白菜胡瓜汁    | P4  |
| 西瓜汁       | P5  |
| 水蜜桃汁      | P5  |
| 苹果汁       | P6  |
| 木瓜布丁      | P7  |
| 胡萝卜土豆泥煮碎面 | P8  |
| 面疙瘩       | P8  |
| 鲜菜汁       | P9  |
| 白米露       | P9  |
| 萝卜土豆泥     | P10 |
| 胡萝卜菜粥     | P11 |

## 7~9个月 米面糊、果菜泥 半固体食物加蛋黄

|        |     |
|--------|-----|
| 木瓜苹果泥  | P12 |
| 橙汁香蕉泥  | P12 |
| 碎豆腐蛋黄泥 | P13 |
| 肝泥拌米粉  | P14 |
| 磨牙烤馒头  | P15 |
| 什锦蔬菜汤  | P16 |
| 丝瓜坚果汁  | P16 |

|         |     |
|---------|-----|
| 蛋黄磨牙吐司  | P17 |
| 坚果地瓜粥   | P18 |
| 六宝鱼粥    | P19 |
| 肝泥银鱼蒸鸡蛋 | P20 |
| 婴儿鱼汤    | P21 |
| 香蕉豆奶    | P22 |
| 果泥拌面包碎  | P22 |
| 清蒸鳕鱼    | P23 |
| 成长鱼粥    | P24 |
| 银鱼汁烧豆花  | P25 |

## 10~12个月 五谷蔬菜、肉鱼豆蛋 学吃固体食物

|          |     |
|----------|-----|
| 猕猴桃苹果泥   | P26 |
| 猕猴桃番茄奶酪  | P27 |
| 白水煮蛋花碎面  | P28 |
| 番茄泥拌米糊   | P29 |
| 鸡汁麦糊     | P30 |
| 三色粥      | P31 |
| 芋泥芝麻露    | P32 |
| 南瓜泥煮面疙瘩  | P33 |
| 木耳银鱼煮馒头糊 | P34 |

|                       |     |                 |     |
|-----------------------|-----|-----------------|-----|
| 木瓜排骨汤                 | P34 | 小黄瓜虾仁面          | P53 |
| 黄金米露                  | P35 | 小儿增肥生鱼奶         | P54 |
| 瓜汁西米露                 | P36 | 蒸蒜茸肉饼           | P55 |
| 海鲜云吞                  | P37 | 菠菜炒猪肝           | P56 |
| 绿豆薏米露                 | P38 | 小肠糙米粥           | P57 |
| 燕麦果泥                  | P39 | 玉米炒蛋            | P58 |
| 苹果杨桃汁                 | P40 | 银鱼炒蛋            | P59 |
| 梨汁拌酸奶                 | P40 | 酸奶拌麦片           | P60 |
| <b>逐渐培养一日三餐</b>       |     | 鲜果牛奶玉米片         | P61 |
| <b>1-3岁 营养均衡又适量</b>   |     | 甘蔗玉米瘦肉汤         | P62 |
| 蔬菜豆腐三宝饭               | P41 | 上汤海鲜云吞面         | P63 |
| 胡萝卜瘦肉土豆粥              | P42 | 鲜茄炒虾仁           | P64 |
| 瓜丝虾仁糙米粥               | P43 | 酸甜彩虹蛋           | P65 |
| 鱼片杂粮粥                 | P44 | 鸡蛋面条饼           | P66 |
| 胡萝卜牛肉小米粥              | P45 | 香蛋金饭饼           | P67 |
| 蔬菜饼                   | P46 | 三色烩豆            | P68 |
| 瓜梅清鸡汤                 | P47 | 糖醋荔枝球           | P69 |
| 茄汁鱼酱                  | P48 | 鲑鱼什锦拌饭          | P70 |
| 白菜叶煮豆皮                | P49 | <b>宝宝的饮食小百科</b> | P71 |
| 七巧丁                   | P50 |                 |     |
| <b>不偏食不贪吃</b>         |     |                 |     |
| <b>4-7岁 和爸妈一起快乐进餐</b> |     |                 |     |
| 特色西红柿炒鸡蛋              | P51 |                 |     |
| 意大利通心粉面条              | P52 |                 |     |



## 【卷心菜番茄汁】 【小白菜胡瓜汁】



4~6  
个月



### 材 料

卷心菜心1个，番茄1个，水2碗。

### 做 法

1. 卷心菜对剖，从中间取出菜心，用清水洗净。
2. 番茄去蒂，清洗干净后对半剖开。
3. 水倒入锅中，放入卷心菜心和番茄，用大火炖煮5分钟即可滤取汤汁。

### 宝宝厨房

菜汤汁可以提供矿物质和水溶性维生素，而最重要的功能便是让刚萌发味蕾的婴儿能够在接触菜汤汁的过程中，接受蔬菜的味道，为未来进食蔬菜起铺路作用。

### 材 料

小白菜1把(约50克)，胡瓜1截(约50克)，水2碗。

### 做 法

1. 小白菜先切除根部，再截取菜根端约5公分，洗净；胡瓜洗净切块状。
2. 水倒入锅中，放进小白菜根和胡瓜块，以慢火炖煮5分钟即可滤取汤汁。

### 宝宝厨房

蔬菜需要经过仔细的清洗后才能烹煮，在费心烹煮后才喂给婴儿5~10cc，这对很多母亲而言，会觉得很费时经常不做，其实妈妈们可以一次烹煮稍多的量，然后冰冻保存，再逐次取出解冻回温即可。

## 【西瓜汁】



## 【水蜜桃汁】



4~6  
个月

### 材 料

西瓜 50 克。

### 做 法

1. 去皮取西瓜肉，以榨汁机取汁即可。
2. 4~9 个月大婴儿，每次喂食 1~2 小匙。
3. 10~12 个月大婴儿，每次喂食 2~4 小匙。

### 宝宝厨房

西瓜多汁，含水量达 93%，同时又是含钾量很高的水果，会有利尿作用，故在晚上睡前不宜给宝宝食用，免得宝宝因为尿多而干扰需要睡眠的父母。

### 材 料

水蜜桃 1/3 个。

### 做 法

1. 水蜜桃用清水洗净。
2. 去皮，以果汁机打汁即可。
3. 4~9 个月大婴儿，每次喂食 1~2 小匙。
4. 10~12 个月大婴儿，每次喂食 2~4 小匙。

### 宝宝厨房

水果从采摘下来维生素即开始流失，在经过长途运送的过程中维生素 C 的含量会更少，所以如果要补充维生素 C，以本地水果强过进口水果。

4~6  
个月

苹果汁 GUO ZHI

## 【苹果汁】

### 材 料

苹果 1/4 个。

### 做 法

1. 苹果洗净后削皮，并去除中心的核、籽。
2. 放入果汁机里，打成汁即可。
3. 或以磨泥器磨泥后挤压出汁亦可。
4. 4~9 个月大婴儿，每次喂食 1~2 小匙。
5. 10~12 个月大婴儿，每次喂食 2~4 小匙。

### 宝宝厨房

只要苹果肉接触到空气，褐变作用就会开始，家长不需太惊慌。惟在喂食果汁时不宜置于空气中太久而浪费了维生素 C。



4~6  
个月

MU GUA BU DING

## 【木瓜布丁】

### 宝宝厨房

#### 材 料

糙米1杯，木瓜1/4个，胶冻粉1大匙（或浓缩洋菜）。

#### 调味料

葡萄糖适量。

木瓜含丰富的蛋白分解酵素，可帮助消化、防止便秘；但需马上食用，以免氧化。此道水果布丁亦可加入软软的水果细丁，训练已长牙宝宝的咀嚼能力。

#### 做 法

1. 糙米泡水六小时以上放入果汁机，加4杯水，用瞬间打法先打20秒，再用快打2分钟后，让马达稍冷却一下，续打2分钟，倒出用滤网去渣取汁，将汁置于炉上以中、小火煮滚，注意要边煮边搅拌，以免烧糊。滚开后，加入少许葡萄糖，关火，即加入胶冻粉，并充分搅拌均匀。
2. 将糙米浓汁倒入碗里或模型盘中，使其凝固，等冷却后倒扣于碗中。
3. 木瓜削皮去籽切块，放入果汁机里打成浓汁，淋在布丁上即可食用。

## 【胡萝卜土豆泥煮碎面】



## 【面疙瘩】



### 材 料

土豆、胡萝卜、小白菜少许，白面条少许、盐水少许。

### 做 法

1. 胡萝卜、土豆切成丁泥，碗中加1杯水，将面条折成小段后煮，捞起放进另一锅里。
2. 锅中加4杯水，放入土豆、胡萝卜泥及面条，煮开后转小火，续煮20分钟。
3. 快好时放进小白菜，焖3分钟熄火。

### 宝宝厨房

婴幼儿4个半月添加辅食时，除粥汁外，面条也是一项重要的辅食，但注意，须买白色不含盐分的面条。

### 材 料

全麦面粉1/2杯、盐水少许（可不加）。

### 做 法

1. 面粉放入碗中，用筷子慢慢搓成一粒粒很细小的面疙瘩。
2. 锅里放5杯水烧开后，将面疙瘩放入煮开，转小火煮8分钟，关火，待温过滤，取汤汁即可。
3. 也可将小白菜放汤汁里，取汁食用。

### 宝宝厨房

这道料理适合5个半月的小宝宝，但只取其汤汁食用，且需过滤装入奶瓶，也可用小汤匙，一勺勺耐心的喂食；汤汁也可冲泡牛奶。

## 【鲜菜汁】



### 材 料

小白菜（或菠菜）3片。

### 做 法

锅里放2碗水煮大开后，将小白菜折断放入，盖上锅盖焖煮3分钟即熄火，打开锅盖，将青菜挑出，待温即可喂食。

### 宝宝厨房

喝牛奶的婴儿，最需要喝的就是蔬菜水，以防便秘，但初次喝时不可喝太多，将蔬菜水装进奶瓶或用汤匙喂食20cc即可，亦可用此汤汁冲泡牛奶或调配麦粉。

## 【白米露】



4~6  
个月

### 材 料

白米1杯。

### 调味料

葡萄糖或盐水少许（可不加）。

### 做 法

1. 白米泡水1小时，将水倒掉另加水4杯，移入果汁机用瞬间打法打5~6次，再快打2分钟，让马达冷却后再续打2分钟，滤渣取汁。
2. 将汁放入炉上用中、小火煮，不断的搅动，直到成糊状并烧开为止。
3. 可调麦粉食用。

4~6  
个月



LUO BO TU DOU NI

## 【萝卜土豆泥】

### 宝宝厨房

#### 材 料

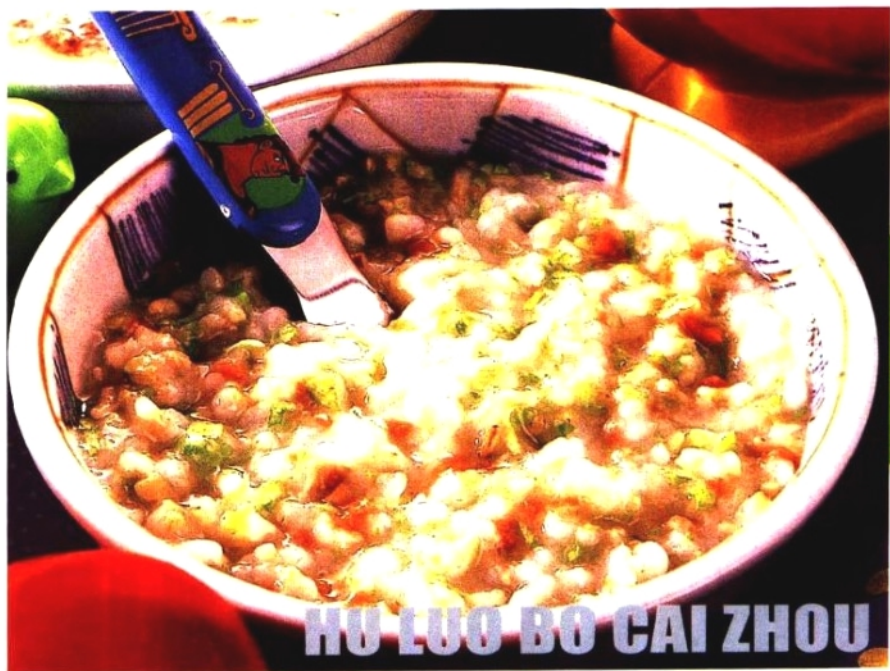
胡萝卜1/4根，土豆1/4个。

#### 做 法

1. 材料削皮洗净，用保鲜膜覆盖，放进锅中蒸两次至熟烂。
2. 蒸好的材料放入碗里用汤匙压碎即可，一定要压成细泥状。

此料理适合婴幼儿因消化不良所引起的便秘和泻肚，并有增进视力及体能的作用。且可作蒸、煮汤，甚至用来煮粥、面等各类变化。

4~6  
个月



HU LUO BO CAI ZHOU

## 【胡萝卜菜粥】

### 材 料

糙米 1/2 杯、胡萝卜少许、小白菜叶（或菠菜）  
2 片。

### 调味料

盐少许（或不加）。

### 做 法

1. 胡萝卜切碎，白菜叶切细碎。
2. 糙米泡水 6 小时，放入锅中蒸，共放 2 次水煮 2 次，第 2 次煮时将胡萝卜放入，焖二十分钟以上，在用大火煮开，最后放入青菜，并盖上锅盖焖煮 3 分钟，关火，待温方可喂食。
3. 8 个月以后的宝宝，可另与猪肉片、剥碎的鸡肝和鱼一同合煮（煮好后取出肉片），或与剥碎的鸡肝、鱼、蒸蛋黄等，拌成粥吃。

### 宝宝厨房

遇发烧引起的腹泻，或肠胃功能吸收  
不是很好又会便秘者，即可用此粥汁喂食，  
但注意不可吃过饱，以免增加肠胃负担。

7~9  
个月



## 【橙汁香蕉泥】



## 【木瓜苹果泥】

### 材 料

苹果 1/8 个，木瓜 30 克。

### 做 法

1. 将苹果、木瓜分别洗净，削皮。
2. 以铁汤匙刮果肉成泥，或用磨泥板磨泥。
3. 将两种果泥混合。

### 宝宝厨房

苹果质感愈沙软者愈不够新鲜，其新鲜度锐减会影响维生素C的含量。

### 材 料

甜橙 1/2 个，香蕉 1/4 根。

### 做 法

1. 将甜橙、香蕉表皮清洗干净。
2. 甜橙削皮以果汁机榨汁置于碗中。
3. 香蕉去皮后，以铁汤匙刮泥置入甜橙汁中即可。

### 宝宝厨房

甜橙和香蕉都是钾质丰富的水果，有利尿效果；两者的纤维质含量都相当丰富，可以防止便秘。



7~9  
个月

SUI DOU FU DAN HUANG NI

## 【碎豆腐蛋黄泥】

### 宝宝厨房

#### 材 料

鸡蛋1个，嫩豆腐1/4块。

#### 做 法

1. 鸡蛋洗净，置于盛有冷水的锅里，以中火煮滚约5分钟至蛋熟透，剥壳取出蛋黄，对半切备用。
2. 豆腐在滚水中煮滚后，盛出置于碗中。
3. 以汤匙捣碎豆腐和蛋黄，拌匀即可。

鸡蛋等蛋类的蛋白要到婴儿10~12个月大时才能喂食，以免引起过敏。蛋黄营养丰富，但含水量低用豆腐增加其滋润度。



## 【肝泥拌米粉】

### 宝宝厨房

#### 材 料

猪肝 20 克、婴儿米粉 2 大匙、热开水 3 大匙。

#### 做 法

1. 猪肝洗净，以铁汤匙刮出肝泥，放入滚水中蒸3分钟至熟，取出捣碎待用。
2. 婴儿米粉以热开水拌匀后加入肝泥即可。

猪肝营养丰富，尤其富含铁、锌，婴儿在2岁前可以一星期补充一次。