

婴幼儿喂养手册

婴幼儿

强身益智食谱

YINGYOUER QIANGSHEN YIZHI SHIPU

李红◎编著

羊城晚报出版社

婴幼儿喂养手册

婴幼儿强身益智食谱

李 红 编著

羊城晚报出版社

· 广 州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

婴幼儿喂养手册/李红编著. —广州: 羊城晚报出版社,
2003.9

ISBN 7 - 80651 - 268 - 3

I. 婴… II. 李… III. 婴幼儿 - 哺育 IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 055593 号

婴幼儿强身益智食谱

YINGYOUER QIANGSHEN YIZHI SHIPU

出版发行/ 羊城晚报出版社 (广州市东风东路 733 号 邮编: 510085)

发行部电话: (020) 87776211 转 3824

策 划/ 汤卓英

经 销/ 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷/ 广东省佛山市新粤中印刷有限公司 (邮编: 528041)

规 格/ 850 毫米 × 1168 毫米 1/32 印张 40 插图 40 页 字数 800 千

版 次/ 2003 年 9 月第 1 版 2003 年 9 月第 1 次印刷

书 号/ ISBN 7 - 80651 - 268 - 3/ R·83

定 价/ 75.00 元 (全五册)

版权所有 违者必究

(如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)



蟹盖沙律



用料：肉蟹3只，木瓜、蜜瓜各1/2个，草莓2个，生菜1棵，沙律酱2汤匙。

做法：

- (1) 肉蟹洗刷干净，隔水蒸熟。
- (2) 肉蟹放凉后拆肉，蟹盖留用。
- (3) 木瓜去皮、籽，切粒；蜜瓜去皮，切粒；草莓用淡盐水浸片刻，取1粒切角状。上述用料同放冰箱内冷冻。
- (4) 生菜洗净，沥干水分，铺放碟上。
- (5) 木瓜粒、蜜瓜粒、蟹肉酿入蟹盖，饰以草莓块，上碟，以草莓、沙律酱拌食。

注：考虑到除婴儿外，绝大多数家庭的饮食方式均是成人与幼儿同食，因此本书彩图所介绍的食谱均适合幼儿与成人共同食用。



蚝油扒鸡翼



用料：鸡翼(中段)600克，葱1根，姜1片，老抽、油各1汤匙，酒1/2汤匙，水溶粟粉1汤匙，芫荽少许。

调味料：水1杯，盐、糖各1/2茶匙，胡椒粉少许。

蚝油调味料：蚝油1汤匙，麻油1/4汤匙，熟油1/2汤匙。

做法：

- (1) 鸡翼洗净，加老抽拌匀，放入热油锅炸至金黄色，捞起。
- (2) 烧热油1汤匙，爆香姜、葱，放入鸡翼，洒入酒，下调味料兜匀，加盖用中火煮约15分钟，下蚝油调味料，炒匀，以水溶粟粉勾芡，上碟。芫荽装饰。

鱼露乳鸽



用料：乳鸽1只，姜2片，葱2根，蒜头4瓣，油2汤匙。

调味料：水4杯，鱼露2杯，糖、酒各2汤匙。

做法：

- (1) 乳鸽汆水，备用。
- (2) 烧热油，爆香姜、葱及蒜头，加入调味料煮滚。
- (3) 乳鸽放入调味料中，浸约30分钟至熟透。
- (4) 乳鸽斩件上碟，淋上少许原汁即成。

石榴鸡



用料：鸡肉、虾肉各100克，冬菇2朵，笋50克，马蹄2粒，姜2片，芹菜1棵。

蛋皮料：蛋白4只，粟粉1茶匙，水4汤匙。

腌料：盐1/2茶匙，糖1/3茶匙，粟粉2茶匙，大地鱼末1茶匙，猪油或植物油20克，胡椒粉、麻油各少许。

芡汁料：水1/2杯，盐、糖各1/4茶匙，粟粉1/2茶匙。

做法：

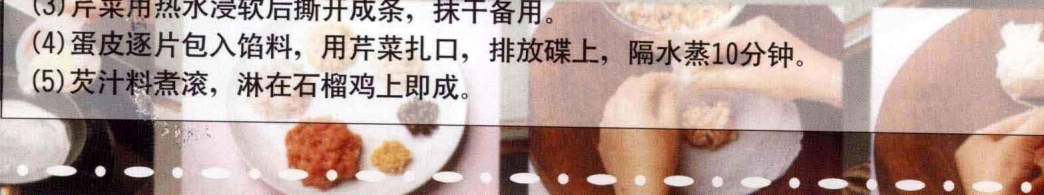
(1) 蛋皮料同拌匀，放平底锅中煎成薄蛋皮3片，待用。

(2) 鸡肉及虾肉切细粒，冬菇、笋、马蹄及姜均切碎，上述各料加腌料拌匀成馅料，放置10分钟。

(3) 芹菜用热水浸软后撕开成条，抹干备用。

(4) 蛋皮逐片包入馅料，用芹菜扎口，排放碟上，隔水蒸10分钟。

(5) 芡汁料煮滚，淋在石榴鸡上即成。



◆ 婴幼儿强身益智食谱 ◆

鲜鱿鲛鱼茄汁煲



用料：鲜鱿鱼1只，鲛鱼约480克，大头菜、洋葱(小)各1个，鲜番茄2个，蒜头1瓣(切茸)，茄汁2汤匙，沙律油3汤匙，盐1/4茶匙，胡椒粉少许，姜丝1汤匙，上汤适量(或清水1/2杯)。

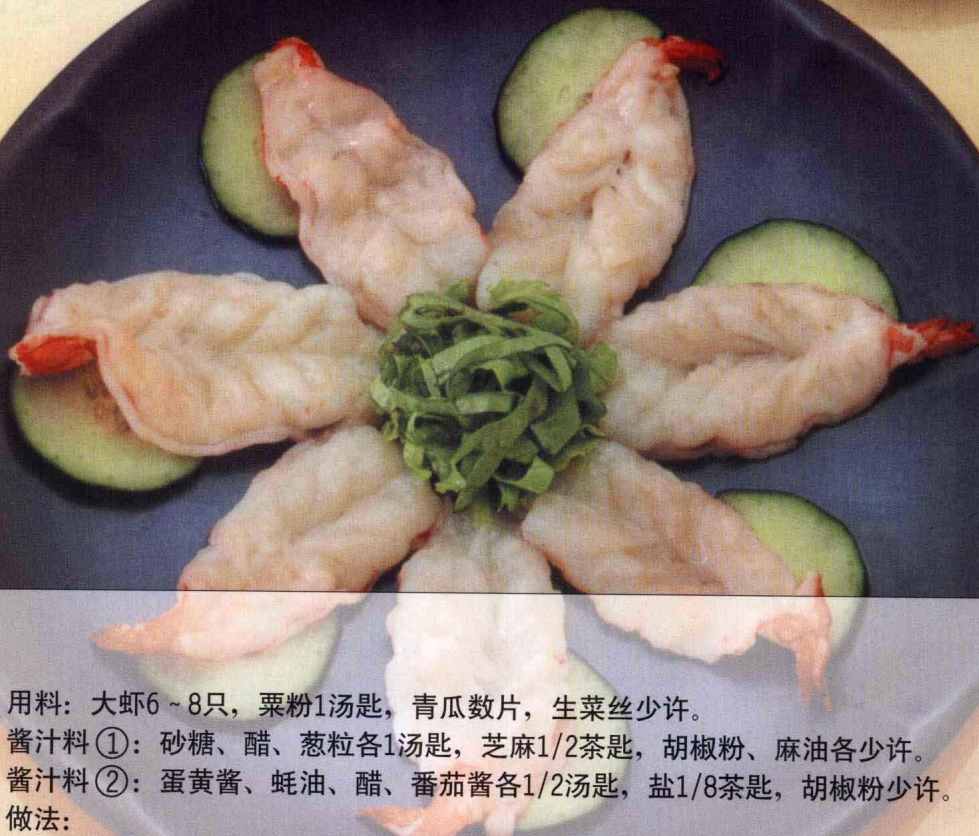
调味料：盐1/4茶匙，胡椒粉少许。

做法：

- (1) 鲜鱿鱼去头除内脏，除去紫膜，洗净，横切2厘米段(成环状)。
- (2) 鲛鱼洗净，横切大件，下调味料腌片刻。
- (3) 大头菜切片，洋葱去衣切片，番茄切件。
- (4) 中火烧热沙律油，炒香蒜茸，加入洋葱炒匀，下鲛鱼、鱿鱼炒匀，加入大头菜、番茄、茄汁和上汤，拌匀加盖煮至熟透，以盐、胡椒粉调味印成。
- (5) 上桌前撒上姜丝，拌匀供食。

❖ 婴幼儿强身益智食谱 ❖

玻璃明虾



用料：大虾6~8只，粟粉1汤匙，青瓜数片，生菜丝少许。

酱汁料①：砂糖、醋、葱粒各1汤匙，芝麻1/2茶匙，胡椒粉、麻油各少许。

酱汁料②：蛋黄酱、蚝油、醋、番茄酱各1/2汤匙，盐1/8茶匙，胡椒粉少许。

做法：

(1) 虾去壳除肠，从背部划开成双飞状。

(2) 在木圆棒上抹上粟粉，轻轻把虾逐一碾薄。

(3) 把虾放入开水内氽熟，即取出在冷开水中浸一下捞起，沥干后上碟。

(4) 青瓜片、生菜丝伴碟，两款酱汁料分别调匀，供蘸食。

玉兰炒饭



用料：白饭2碗，鸡蛋2只，芥兰梗100克，腊肠2条，蒜头2瓣(切碎)，盐或鱼露适量，油3汤匙。

做法：

- (1) 芥兰梗切粒，放入开水中焯熟，沥干待用。
- (2) 腊肠切粒，爆香后盛起待用。
- (3) 鸡蛋搅散。
- (4) 烧热油，放入蒜茸及鸡蛋炒至半熟，加入白饭、芥兰及腊肠炒匀，用盐及鱼露调味即成。

绣球白菜



用料：绍菜500克，碎猪肉150克，冬菇2朵(切碎)，干粉丝50克(浸软后剪碎)，
虾米2汤匙(浸软)，上汤4杯，芹菜1棵，油3汤匙。

芡汁料：水3汤匙，盐、糖各1/4茶匙，粟粉、生抽各1/2茶匙，胡椒粉、麻油
各少许。

做法：

- (1) 烧热油2汤匙，爆香冬菇、虾米及猪肉，加芡汁料及粉丝煮至稠成馅料，盛起放凉。
- (2) 绍菜放开水中焯软，抓干水分待用。
- (3) 芹菜用热水浸软后撕开成条，抹干待用。
- (4) 绍菜叶逐一包入馅料，用芹菜扎口，成绣球白菜。
- (5) 烧热油1汤匙，洒入酒后加上汤煮开，放入绣球白菜煮片刻即成。

前 言

孩子在婴幼儿阶段的生长发育特别迅速,因此合理的饮食搭配和均衡的营养是婴幼儿期的饮食关键。随着物质文化生活水平的提高,面对琳琅满目的食品,家长却往往无所适从,不知该如何为家中的宝贝孩子挑选食物,也不知如何对食物进行合理的调配,有些父母一味地注重给孩子补充营养,导致出现了不少“小胖墩”;也有些父母则听任孩子自由选择,使许多孩子养成了偏食、厌食的习惯……凡此种种,都会使孩子一生的健康受到影响。

婴幼儿的消化系统发育还不完善,故对食物有一定的特殊要求。针对婴幼儿这一特殊的生理特点,为了满足现代父母的需求,我们组织编写了《婴幼儿喂养手册》,将饮食艺术与营养科学完美结合,在注重婴幼儿各种营养物质合理摄入的同时,也注重色、香、味对婴幼儿心理的满足,是一套比较系统、实用的婴幼儿食谱。

关爱孩子的父母们,让我们一起为孩子的健康成长努力吧!



目 录

主食小吃类

鹤鹑粥	(3)
西式牛奶白米粥	(3)
贝母粥	(4)
白果粥	(4)
牛奶麦片粥	(5)
清蒸蛋糕	(5)
糖果三文治	(6)
葱油香面	(6)
槟榔芋瘦肉粥	(7)
珧柱猪骨粥	(8)
皮蛋猪骨粥	(8)
皮蛋咸瘦肉粥	(9)
菜花虾仁粥	(9)
香菇肉丝面	(10)
绿豆粉条	(11)
虾仁通心粉	(11)
什锦米粉	(12)
桂林米粉	(13)
番薯面条	(13)





◇ 婴幼儿强身益智食谱

香菇鸡丝面	(14)
刀削面	(15)
香甜红豆糕	(15)
红枣马蹄糕	(16)
豌豆糕	(16)
枣糕	(17)
百花松糕	(18)
绿豆水晶包	(18)
◇ 豆腐饭团	(19)
枣泥茸晶饼	(20)
核桃酥饼	(20)
叉烧酥	(21)
印尼香蕉糕	(22)
◇ 芋头糕	(22)
酥炸莲藕丸	(23)
牛肉薯包	(24)
荷包蛋饭	(24)
欢乐跳豆	(25)
意大利饺子	(26)
灯心花鲫鱼粥	(26)
田鸡粥	(27)
日式什锦泡粥	(27)
三鲜小笼包	(28)
生煎包	(29)
粗粉糕	(29)
营养蛋饼	(30)





牛奶蜂蜜饼干	(30)
肉松饭	(31)
疙瘩汤	(31)
月亮小蛋糕	(32)
樱花虾炒饭	(32)
宝贝寿司	(33)
蒸蔬菜蛋糕	(34)
炒乌龙面	(34)
烤纳豆饼	(35)
鸡肉蛋饭	(35)
吐司披萨	(36)
精采三明治	(36)
什锦细面	(37)
干式咖喱炒饭	(38)
手卷寿司	(38)
煎蛋蛋糕	(39)
炸酱面	(39)
猪肉菜馅水饺	(40)
三鲜馅水饺	(40)
鸡丝馄饨	(41)
三味彩饺	(42)
烫面蒸饺	(42)
四喜蒸饺	(43)
大圆面包	(44)
高汤水饺	(45)
鱼肉水饺	(45)





◇ 婴幼儿强身益智食谱

┆	多维面包	(46)
┆	豆泥面包	(47)
┆	果料面包	(47)
┆	开花馒头	(48)
┆	荷花馒头	(48)
┆	江米凉糕	(49)
┆	栗子凉糕	(50)
┆	山药凉糕	(50)
◇	什锦糖包	(51)
目	佛手包	(51)

果品类

◇	番茄汁	(55)
	鲜橘汁	(55)
	鲜柠檬汁	(55)
	西瓜汁	(56)
	糖水樱桃	(56)
	香蕉泥	(56)
	苹果泥	(57)
	红枣泥	(57)
	苹果酱	(58)
	苹果色拉	(58)
	蜂蜜橘糊	(58)
	杏仁苹果豆腐羹	(59)
	提子包布甸	(59)





什锦水果粥	(60)
苹果炒蟹柳	(60)
桃子酸奶	(61)
西瓜酸奶	(61)
橘子柠檬酸奶	(62)
烤苹果	(62)
香蕉花生酱冷果浆	(62)
柿子葡萄色拉	(63)
苹果拌白菜	(63)
果菜色拉	(64)
夏威夷色拉	(64)
核桃羹	(65)
平菇炒核桃仁	(65)
冰镇核桃酪	(66)
桂圆花生汤	(66)
樱桃龙眼羹	(67)
龙眼杞子桑椹汤	(67)
姜枣桂圆	(67)
拔丝葡萄	(68)
葡萄干土豆泥	(68)
苹果金团	(69)
燕麦苹果派	(69)
多味苹果泥	(70)
拔丝苹果	(70)
苹果藕粉	(71)
蜜枣核桃羹	(71)

