

AIYINGGONGCHENG

中国



婴工程推荐



婴幼儿

成长

营养学专家

韩达 编著

食谱

如何让婴幼儿吃得健康和愉快，
奶类、鱼肉蛋豆类、五谷淀粉根茎类、蔬
菜类、水果及油脂等六
大营养素是宝！

内蒙古科学技术出版社

妈妈宝宝安康手册

婴幼儿成长食谱

韩达 编著



内蒙古科学技术出版社

妈妈宝宝安康手册 婴幼儿成长食谱

韩达 编著

出版发行/内蒙古科学技术出版社

地 址/赤峰市红山区哈达街南一段4号

电 话/(0476)8224848 8231924 8221329

邮 编/024000

责任编辑/欧东

封面设计/徐敬东

发 行/内蒙古科学技术出版社

印 刷/北京朝阳区小红门印刷厂

字 数/200千字

开 本/850×1168 1/32

印 张/9.5

印 数/10001-20000册

版 次/2000年10月第1版

印 次/2001年5月第2次印刷

ISBN 7-5380-0808-X/R·177

总定价:118.80元(全套六册) 本册定价:19.80元



婴幼儿成长食谱

如今，家家都是独生子，小宝贝的膳食成了祖辈们及年轻父母们大伤脑筋的事儿。本书提供了多种多样的食谱及菜谱，针对婴幼儿的特点，强调了色、香、味俱全的特点。本书还介绍了有关婴幼儿饮食方面的知识，并附有献给年轻父母的烹调知识。家长朋友们从本书中不仅可以学到烹饪技艺，也可学到使孩子见饭香的窍门，使孩子既可吃出营养，又能吃出智慧。本书根据婴幼儿年龄段划分食谱内容，家长可根据孩子的大小安排饮食。后附有幼儿常见疾病的食疗法，根据所提供的食疗法，可做到小病可治，大病可辅。

此书集各种佳肴大全，可作为爱厨人士手头的必备之书。



目 录

Contents

1

前言

1

第一章

烹饪常识

——给年轻父母

1

一、肉、脏类原料及选择

2

二、干货原料及泡发

3

三、原料的初步热处理

4

四、火候

4

五、烹调方法

6

第二章 婴儿食谱

6

一、4-8个月婴儿食谱



· 4-8个月婴儿主食/6 · 婴儿菜谱/17

二、9个月-1岁半婴儿食谱

· 9个月-1岁半婴儿主食/36

· 9个月-1岁半婴儿菜谱/62

三、1岁半-3岁婴儿食谱

· 婴儿主食/78 · 婴儿菜谱/92

四、4-6岁幼儿食谱

· 幼儿主食/131 · 幼儿菜谱/160

第三章 小儿常见疾病的食疗法

一、缺钙

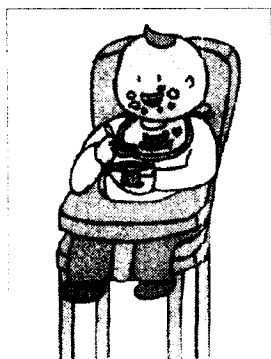
· 补钙的方法/264

· 富含钙的菜点/265

二、缺碘

三、缺锌

四、近视



- 267 五、婴幼儿贫血
- 268 六、B₁缺乏症
- 268 七、蛋白缺乏综合症
- 269 八、维生素 A 缺乏症
- 270 九、多动症的食疗
- 271 十、小儿呼吸道感染的四季食疗
- 273 十一、小儿感冒饮食宜忌
- 274 十二、慢性咽炎的食疗方法
- 275 十三、支气管炎的食疗
- 276 十四、干咳
- 277 十五、肺热痰多
- 278 十六、哮喘的食疗
- 279 十七、肺结核的食疗
- 280 十八、百日咳



第一章

烹饪常识——给年轻父母

一、脏类原料及选择

年轻的父母由于生活经验少，往往在选购烹饪原料时，分不清档次好坏。在这里就猪肉举例说明一下，牛、羊、马、骆驼等肉的分档部位与猪肉分档大体一致。

1. 头尾部分：包括猪舌、耳、猪头脸，猪脑和猪尾。上述部分是卤、酱、熏、冻类菜肴的好原料。

2. 前腿部分：包括血脖，适于卤酱和作馅；肩颈肉的特点有肥有瘦，瘦中夹肥，常用于溜和炒类菜肴；夹心肉，俗称鬼脸肉，如果连皮和前蹄膀一道取下，又称为前肘子，这部分适用于扒和焖；前蹄膀，又叫前腱子，适于烧、扒等类菜；前蹄，俗称前脚爪，可以白煮和卤酱。

3. 腹肋部分：包括通脊，位于脊椎骨外面和脊椎骨平行的一块肉，色白细嫩，适于滑溜、锅爆等菜肴；里脊，为猪身上最细嫩

的瘦肉,适于干炸,软炸及炒及焦溜;五花,又称肋条肉。位于肋条骨下的板状肉,因肥瘦兼有,适于炖、红烧、扒、过油和白煮;腰窝,位于里脊下部,上面有板油中间夹着腰子,故名腰窝。肥瘦相连,可以做炖肉、焖肉。奶脯,俗称肚囊肉。因多泡状组织又无瘦肉,各类菜肴不用,常用作丸子,其特点香而不化。

4. 后腿部:包括臀尖头,此部分肉质较老,丝缕较长,适于回锅肉;紫盖,此部分是一块瘦肉,肉质较为细嫩,常代里脊肉使用;弹子肉,位于髌骨下部,后蹄膀的上部。因质地细嫩,适于溜炒;黄瓜条,因形如黄瓜而得名,此部分肉质紧,适于炒、烧和切丝,后蹄膀,又称后肘子,适于红烧之用。

内脏俗称下水,包括心、肝、肺、肾、肚、肠。在肉类原料中占一定地位,其营养价值很高。而且烹制出来的菜肴在形态、色泽、口味方面均比肉菜花样多。

二、干货原料及泡发

干货一般包括山珍、海味、菌藻、竹笋等脱水干制品。

干货不经泡发加工不能食用。

干货泡发的方法一般分为:水发、油发。其中水发又分为冷水浸发,热水泡发、蒸发、煮焖发等类。

冷水浸发是把干料放在冷水中浸泡相当时间,使其吸水,涨大回软。此法适用于体小质嫩带有香味的干料,如:燕窝、银耳、木耳、黄花、香菇、海蜇等。

热水泡发是将干料没入沸水或温水中浸泡一定时间,使其涨发,此法适用于体小质硬或带有异味的干料,如口蘑、发芽、猴

头、竹笋、玉兰片、海带等。

蒸发是把干料放在容器里上笼蒸,利用蒸气使其涨发。此法一般适用于易散易化和费火并带有鲜味的小形原料,如:哈什蟆油、鱼骨、干贝、大虾干、蟹肉等。

煮焖发是把干货用火加热煮沸,然后改用微火,盖紧锅盖,使其涨发。此方法适于质地坚硬,厚大和带有浓重腥味的原料,如鱼翅、海参、鱼唇、熊掌、蹄筋、乌鱼蛋等。

油发是把干料放入盛油锅内,经过慢火加热,炸相当时间,使其膨胀松脆。为了节约用油,可用食盐代替,其方法是把干料放入盛盐锅内,经过加热翻炒要能达到油发效果。此法一般适用于弹性强,含胶质多和含油分的干料,如鱼肚、蹄筋、肉皮等。

三、原料的初步热处理

1. 出水

是把已经初步加工的原料,放在锅内用水初步加热至半熟或刚熟的状态。有冷水锅出水和沸水锅出水。

冷水锅出水适用于根茎类蔬菜和血污腥膻味重的肉或脏类原料。

沸水锅出水,适用于体积小,含水量多的鲜嫩蔬菜和血污腥膻气味较轻的肉类原料。沸水锅里水加热时间不宜太长。

2. 过油

将原料投入油锅中过一过,可分为划油和走油两大类。划油的原料多半是丁、条、丝、片块等小型料。走油的原料都是大

型块料,如方肉、肘子等。走油时先将原料放入汤锅,煮至能用筷子戳破肉皮时捞出,控干水分或用浴布揩干水分,趁热投入热油锅中,盖紧锅盖炸透出锅。走油应使用多油量的旺油锅,但下锅后火力要适当改小,避免焦而不透。如需使肉上生皱纹时,需取出后立即放在冷水中浸一浸,使其产生皱纹。

四、火候

旺火,又称大火、武火。适合炸、爆、氽、涮、烹、煮等方法。

温火,又称文火。适合煎、贴、焗等烹调方法。

微火,又叫小火。适合于炖、煨等。

五、烹调方法

炸:把加工好的原料投入旺火热锅中炸熟后即成菜肴的烹调方法。有清炸、干炸、软炸、松炸等。

清炸:只用盐、酱油等调料腌制后,即可炸。

干炸:腌制后要拍上干淀粉或抹水粉糊再炸。

软炸:挂软糊,即水粉糊加鸡蛋。

松炸:挂蛋泡糊,即蛋清打成泡沫再拌少许淀粉。

溜:将原料先经过断生,然后用调味芡汁溜制的烹调方法。有滑溜、软溜和炸溜。

爆:先过油,然后用芡汁、清汁或酱汁抱汁的一种烹调方法。

炒:将原料投入热油锅内搅拌至熟的烹调方法。分煸炒、滑

炒(用蛋清、淀粉上浆),抓炒(用淀粉或蛋清抓匀,热油炸成金黄色,另起锅用葱姜蒜炆锅,加入调料成芡汁,投入主料炒)。

煎:把原料放在盛有少量热油的锅里用温火一面一面弄熟的烹调方法,有干煎和挂糊煎。

贴:用两种以上无骨鲜嫩的原料相贴在一起,用少量的油把两面煎成金黄。

焗:将主料挂蛋糊,用少量热油在旺火上煎成金黄,然后加入调料和适量鲜汤,放微火上将汤汁收干焗进主料。焗要将汤汁收干。

燻:用温火将原料燻成浓汁的烹调方法。

烧:先加油少许,用旺火将油烧热,将原料下锅爆炒,进行断生,然后再添好汤汁,移在小火上焖透或焖酥,再放在旺火上稠浓汤汁的烹调方法。一般汤汁收浓再用淀粉勾芡,这种烧法叫红烧,而汤汁收干叫干烧。

氽:以水传热快速制汤菜。

涮:用沸水将原料烫熟的烹调方法。

烩:将各种生熟原料混合在一起,加汤和调味品以旺火制成汤菜的烹调方法,可炆锅也可不炆锅。

煨:煨的火力稍小,煨制的时间也较长,即用微火慢慢地炖熟叫煨。

第二章

婴儿食谱

一、4~8个月婴儿食谱

1. 4~8个月婴儿主食

浓米汤

【主料】

大米(小米、高粱米均可)适量。

【辅料】

清水适量。

【制法】

将大米、小米、高粱米取其一种,淘洗干净,放入锅内,添入水,煮成烂粥,取米汤饮用(注:在上午10时的喂奶时间添用,每天一次,每次一个婴儿两汤匙,以后逐渐增加到4汤匙)。

【特点】

有浓厚的米香味,流质,适宜5个月的婴儿食用。

【制作关键】

开锅后用微火熬，要熬到米开花、米汤发粘。

挂面汤

【主料】

挂面(龙须面)，熟猪肝，鸡蛋，菠菜。

【辅料】

白鸡汤(骨头汤)，香油，酱油，精盐。

【制法】

①将猪肝切末，菠菜择洗干净切末；挂面切成短段儿。②将鸡汤倒入锅内，加入挂面、酱油、精盐一起煮，视挂面煮软后，加入肝末、菠菜稍煮，再将鸡蛋调散后淋入锅内，滴入香油出锅即成。

【特点】

面条软烂，汤味鲜香，营养丰富，适宜6个月以上的婴儿食用。

【制作关键】

面条一定要切短段再煮，而且要煮烂。挂面做好后，最后不用带很多汤。

面糊糊汤

【主料】

牛奶250克，面粉10克。

【辅料】

黄油5克，精盐、肉豆蔻各少许。

【制法】

①将牛奶倒入锅内，用微火煮开，撒入面粉，调匀，加入少许精盐和碎肉蔻，再煮一下，并不停地搅和。②加入黄油，装入大孔奶嘴的奶瓶中或盛小碗中，晾凉后喂食。

【特点】

味美适口,含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、锌及维生素 A、B、C、D 等多种营养素。

【制作关键】

将牛奶倒入锅内,不等煮至滚开,就要撒入面粉,防止面粉调不匀,有小疙瘩。

烂米粥

【主料】

大米(小米也可),适量。

【辅料】

清水适量。

【制法】

将米淘洗干净,放入锅内,添入水,用旺火烧开后,转微火煮透,熬至熟烂成糊状时即成(注:每日可喂 1~2 次,每次一个婴儿 1~2 汤匙,逐渐增加到每次 4 汤匙,并可在粥内加蛋黄泥、肝末、鱼肉末等)。

【特点】

有浓厚的米香味,半流质,适宜 6 个月的婴儿食用。加入牛奶同煮片刻,可成牛奶粥,营养丰富。

【制作关键】

开锅后用微火熬,米要熬烂,汤要发粘。

肉末菜粥

【主料】

大米或小米,肉末,青菜。

【辅料】

植物油,酱油,精盐,葱、姜末少许,水。

【制法】

①将米淘洗干净,放入锅内,加入水,用旺火烧开后,转微火煮透,熬成粥。②将绿叶蔬菜切碎,然后将油倒入锅内,下入肉末炒散,加入葱姜末、酱油炒匀,投入青菜炒几下,放入米粥内,加入精盐尝好味,再熬煮一下即成。

【特点】

粥稠粘,肉末香,咸淡适口,适宜 10 个月的婴儿食用。加入鸡肉末或鱼肉松可成鸡肉粥及鱼肉粥。

【制作关键】

熬粥不要放碱,以免破坏营养。粥要熬至稠粘。肉末煸炒一下再与粥同熬。

米粉粥

【主料】

牛奶 500 克,米粉 125 克。

【辅料】

精盐、黄油、蜂蜜、水果各少许。

【制法】

①将牛奶、精盐放入一小钢精锅内,待牛奶刚要开时放入米粉,边放边搅。把火关小,盖上锅盖,用文火煮 8~10 分钟。②吃时再放入黄油、蜂蜜、水果及孩子喜欢吃的其他食品。

【特点】

此粥粘稠、香甜,含有婴儿所需的蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、锌及维生素 A、D 等多种营养素。

【制作关键】

米粉下锅要边煮边搅拌,防止糊锅。把火关小后,要用文火煮。

烂面条糊

【主料】

细面条 50 克。

【辅料】

黄油 7.5 克, 精盐少许。

【制法】

①将水烧开, 加入少许精盐, 下入面条煮熟。②将面条沥去水分, 装入搅拌机中, 加入黄油搅拌, 盛入盘内喂食。

【特点】

此面条糊软烂、味美, 含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物, 还含有一定量的钙、磷、铁、锌等矿物质及多种维生素, 是婴儿较佳的一种饭食。

【制作关键】

制作中, 可以加入牛奶, 西红柿酱等, 以增加面条糊的味道。

胡萝卜粥

【主料】

大米适量。

【辅料】

胡萝卜数根(可按口味增减)、食用油、葱花、花椒粉、盐、味精少许。

【制法】

①胡萝卜洗净切成碎末。②将食用油(最好是植物油)入锅中烧开后, 放入葱花、花椒面、胡萝卜末翻炒一下, 倒入碗中待用。③锅内加水烧开, 将米洗净倒入锅中先用大火烧开, 然后用小火慢煮, 待米软后。再将炒的胡萝卜末倒入粥中。用勺子搅开, 使米与胡萝卜混合均匀。用小火慢煮, 注意不要使粥糊底。④加适量盐(幼儿以口淡为好)。待米与胡萝卜等煮烂, 即可停