

菜谱



婴幼儿智力开发

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

婴幼儿智力开发菜谱 / 钟进义, 张绪华主编. — 青岛:
青岛出版社, 2003.12
(爱心家有丛书)
ISBN 7-5436-3011-7

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(2003)第 103477 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 杜惠琴

菜品制作 陈常选

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 穆振英

印 刷 深圳市国际彩印有限公司

出版日期 2004 年 1 月第 1 版 2004 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



婴幼儿智力开发菜谱



A I X I N J I A Y A O

青岛出版社



目 录

- | | | | |
|----|----------|----|---------|
| 4 | 鱼片蒸蛋 | 32 | 番茄煮牛肉 |
| 6 | 三色肉丸 | 34 | 软溜虾仁腰花 |
| 8 | 清炒虾仁 | 36 | 蟹肉小油菜 |
| 10 | 炒素什锦 | 38 | 墨鱼黄瓜 |
| 12 | 腐乳排骨 | 40 | 鸡汁豆腐 |
| 14 | 咸菜肉丝毛豆 | 42 | 番茄鳊鱼泥 |
| 16 | 西红柿海带汤 | 44 | 虾仁豆腐 |
| 18 | 葱姜炒螃蟹 | 46 | 海米炒菠菜 |
| 20 | 肉松香饭 | 48 | 炸胡萝卜盒 |
| 22 | 什锦蛋羹 | 50 | 蛋皮肝泥卷 |
| 24 | 沙锅鸭血豆腐 | 52 | 杏仁银肺汤 |
| 26 | 鸡粒椰汁烩南瓜蓉 | 54 | 蒸鱼片 |
| 28 | 鸡肝蒸肉饼 | 56 | 蚕豆炒虾仁 |
| 30 | 蜜红萝卜 | 58 | 沙茶葱段爆鸡球 |



60 蜜汁鲜果

62 糟香素三丝

64 蚝油双花

66 香菇素片

68 炒蔬菜五宝

70 一口香番茄色拉

72 菠萝鸡块

74 十八鲜

76 鸡丁鲜贝

78 干烧鲤鱼

80 针菇鸡丝

82 银耳陈皮炖乳鸽

84 美味双耳

86 黑豆焖猪蹄

88 炒猪大肠

90 鸡丝炒海螺

92 鲜莲银耳汤

94 松子香蘑

96 海带炒肉

98 木耳清蒸鲫鱼

100 金针肉丝香菇

102 扒海参

104 莲子核桃鸡丁

106 青菜炒海蛎

108 山药凉糕

110 炒绵羊肉丝

鱼片蒸蛋



● 用 料

鸡蛋 200 克，鲜鱼片 200 克，
葱末、精盐、味精、浅色酱油、胡椒粉、
熟花生油各适量。



● 制 法

将鲜鱼片中加入精盐和熟植物油拌匀。



● 功 效

提供优质蛋白质，促进婴幼儿脑细胞的发育。

将鸡蛋打入碗中打匀。



鸡蛋液中放精盐、味精搅匀，倒入盘中，用慢火蒸约 7 分钟，取出，摆入鱼片，将葱末撒在上面，继续蒸 3 分钟，取出，淋上酱油和熟花生油，撒上胡椒粉即成。



三色肉丸



● 用料

淨猪瘦肉 300 克，鸡蛋 1.5 个
菠菜汁、红曲米汁、精盐、味精、料酒、
水淀粉、葱姜水、鲜汤各适量。



● 制 法

将猪肉切碎，剁成泥，分
成均匀的3份，放入碗内。



将1份肉泥内加入红曲米汁、精盐、葱姜水、鸡蛋半个、鲜汤及水淀粉少许，搅打上劲，调成红色肉馅。将另1份肉泥内加入菠菜汁、精盐、鸡蛋半个、鲜汤及水淀粉少许，搅打上劲，调成绿色肉馅。将第3份肉泥内加入鸡蛋清、精盐、葱姜水、鲜汤及水淀粉少许，搅打上劲，调成白色肉馅。将上述3种肉馅分别挤成小丸子，下入温水锅内，煮熟捞出。



● 功 效

蛋白质、维生素和铁含量丰富，有利于婴幼儿的生长发育。



把炒锅置火上，放入余下的鲜汤，下入三色丸子，加入精盐、味精、料酒，烧开后用水淀粉勾芡即成。



清炒虾仁



● 用料

虾仁400克, 蛋清2个,
黄瓜50克, 胡萝卜50克, 罐头竹笋50克,
花生油、芝麻油、味精、精盐、料酒、淀粉、
大葱、生姜各适量。



● 制法

将虾仁洗净, 用蛋清、淀粉、精盐拌匀。



黄瓜洗净与罐头竹笋一起切成菱形片, 胡萝卜去皮, 洗净, 切成菱形小片, 用开水烫一下。



● 功效

此菜富含蛋白质和钙、锌等无机盐, 是促进婴幼儿智力发育的佳品。

炒锅烧热, 放入花生油, 烧至三成热时, 投入虾仁余透, 捞出控油。净锅, 倒入芝麻油, 烧至五成热时, 放入竹笋片、胡萝卜片、黄瓜片炒透, 捞出控油。



原炒锅烧热, 倒芝麻油, 六成热时投入葱姜末煸炒出香味, 加入虾仁、配料、调料, 炒匀即可。



炒素什锦



● 用料

鲜蘑、香菇、黄瓜、胡萝卜、西红柿、姜、西兰花、玉米笋、清水马蹄、芦笋、紫菜头各40克，精盐、味精、姜汁、水淀粉、胡椒粉、植物油、鸡汤、芝麻油各适量。



● 制法

鲜蘑去蒂，刀切进1/2深，用手按一下成扇状。香菇切梅花状。黄瓜、胡萝卜均切2厘米段，削边成蝶状。西红柿去皮切菱形片。姜去皮切锯齿片。西兰花掰成小朵。玉米笋切段。马蹄、芦笋、紫菜头均削成球状。



● 功效

维生素、无机盐含量丰富，有利于婴幼儿的大脑发育。

全部主料用开水焯一遍。



起锅，放少许植物油烧热，投入全部主料，加入鸡汤及调料翻炒，用水淀粉勾芡，淋芝麻油，出锅即成。



腐乳排骨



● 用料

猪排骨 750 克
酱油、精盐、白糖、腐乳汤、
料酒、葱、姜、水淀粉、花生油各适量。



● 制 法

排骨剁成 4 厘米长的段，
洗净，控干水分，放入盆
内，加入少许酱油、水淀
粉拌匀。葱切段，姜切片。



● 功 效

提供丰富的优质蛋白和钙，
具有益智健脑的作用。

用热油将排骨炸成全红
色，捞出控油。



将排骨放入锅内，加入水
(以没过排骨为度)，酱
油、精盐、白糖、料酒、葱
段、姜片、腐乳汤，用大
火烧开后，转微火焖至排
骨酥烂即成。



咸菜肉丝毛豆



● 用 料

毛豆 500 克，咸菜 150 克，猪瘦肉 100 克，花生油 50 克，白糖、味精、精盐各适量。



● 制 法

将毛豆洗净，咸菜洗净后，切成1厘米的小段，猪瘦肉洗净，切成丝。



● 功 效

毛豆富含优质蛋白和必需氨基酸，有利于婴幼儿脑细胞的生长发育。

炒锅放置火上，烧热后放入植物油，待油热后放肉丝炒至断生，倒入咸菜翻炒，加入少许水，炒至水分收干离火盛出。



炒锅烧热，加花生油，烧热后下毛豆煸炒一会儿，加少许精盐、白糖再炒，放咸菜、肉丝、味精，翻炒均匀即可。

