

小宝贝0~3岁系列

★让宝宝吃得健康又聪明



婴幼儿 成长食谱

黄韶颜 著

浙江科学技术
出版社



图书在版编目(CIP)数据

婴幼儿成长食谱 / 黄韶颜著. — 杭州: 浙江科学技术出版社, 2003.7

(小宝贝0~3岁系列)

ISBN 7-5341-2088-8

I. 婴... II. 黄... III. 婴幼儿 食谱
IV. TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 023227 号

小宝贝0~3岁系列

婴幼儿成长食谱

作 者: 黄韶颜

原出版社: 妇幼家庭出版社

现出版社: 浙江科学技术出版社

责任编辑: 林 芳

封面设计: 孙 菁

审核登记号: 图字: 11-2002-165 号

印 刷: 浙江省邮电印刷厂

发 行: 浙江省新华书店

开 本: 889 × 1194 1/32

印 张: 全彩3印张

版 次: 2003年7月第1版

2003年7月第1次印刷

书 号: ISBN 7-5341-2088-8/TS · 350

定 价: 18.00 元



小宝贝0~3岁系列

婴幼儿 成长食谱

黄韶颜 著

浙江科学技术出版社



出版者的话

当喝奶已不能满足宝宝成长需求的时候，也是每位新手父母大伤脑筋的时候，该如何做出美味又营养的婴幼儿食物呢？又该如何把握“适龄”、“适量”的原则来制作适合宝宝的食物呢？

本书作者以其营养烹调的专业心得，配合宝宝成长过程中对各种营养所需的发展历程，精心编写成这本《婴幼儿成长食谱》。本书以循序渐进的方式，从添加辅食开始娓娓道来，并以各式粥品、面食、米饭入门，引领父母进入宝宝稍大后的各式肉类菜，如鸡肉、海鲜、牛肉等，更细心地搭配其他食材。书中的每一道佳肴不仅色彩丰富，而且能收到以一餐就能摄取充足营养的效果。让妈妈不再为宝宝的胃口和营养大伤脑筋，而宝宝则能吃得健康、吃得美味！

婴幼儿成长食谱 MENU

上菜

- 2 出版者的话
- 3 目录

12 PART2

粥品篇

- 13 豆腐羹
- 14 银鱼粥
- 15 米糊肉松
- 16 肉末粥
- 17 芋头咸粥
- 18 咸粥红糟肉官餐

6 PART1

简易辅食篇

- 7 香瓜汁、葡萄汁、西瓜汁
- 8 香瓜泥、哈密瓜泥
- 9 蒸蛋
- 10 菠菜泥、胡萝卜泥、马铃薯泥
- 11 三色果冻



婴幼儿成长食谱 MENU

20 PART3

面食料理

- 21 宵儿小贴士
多样化的餐点设计
- 22 什锦面
- 23 凉面蔬菜套餐
- 24 担仔面
- 25 大卤面
- 26 烩意大利面套餐

28 PART4

米食料理

- 29 宵儿小贴士
让孩子喜欢吃饭
- 30 亲子饭
- 32 八鲜烩饭
- 34 肉羹烩饭
- 35 红烧牛肉饭
- 36 咕咾肉烩饭
- 37 腊味饭
- 38 叉烧炒饭
- 39 卷心菜饭

40 PART5

海鲜料理

- 41 宵儿小贴士
吃鱼让孩子更聪明
- 42 盐水虾套餐
- 44 凉拌墨鱼套餐



婴幼儿成长食谱 MENU

- 46 带鱼套餐
- 48 豆豉蒸鱼套餐
- 50 豆瓣鱼套餐
- 52 醋溜瓦块鱼套餐
- 54 米糊蒸肉套餐



56 PART6

鸡类料理

- 57 菌儿小帖士
促进脑部发育的营养
- 58 三杯鸡套餐
- 60 香酥鸡块套餐
- 62 油鸡泡菜套餐
- 64 红焖鸡腿套餐

- 68 醋溜丸子套餐
- 70 醋溜肉片套餐
- 72 叉烧肉套餐
- 74 滚筒肉套餐
- 76 萝卜烧肉套餐
- 78 红烧肉套餐
- 80 回锅肉套餐
- 82 炸猪排套餐
- 84 洋葱猪排饭
- 86 豆豉排骨套餐
- 88 香菜肉丝套餐
- 90 京酱肉丝套餐
- 92 滑蛋牛肉套餐
- 94 附录①
- 95 附录②

66 PART7

肉类料理

- 67 菌儿小帖士
孩子不爱吃肉怎么办



part 1

简易辅食篇

在奶水之后，
宝宝第一次接触的食物，
就是处于过渡期的辅食。
从液体食物到固体食物，
每一次尝鲜，
都是对宝宝娇嫩肠胃的考验。



香瓜汁、葡萄汁、西瓜汁

1

材料：

香瓜 1 片
葡萄 15 克
西瓜 1 片
开水各 1/2 杯

做法：

- ① 取干净的纱布，将香瓜放于纱布上，稍挤，即成香瓜汁。
- ② 葡萄以盐水抓洗，再冲净。在葡萄中加入开水，以果汁机搅拌，再用过滤器过滤即可。
- ③ 西瓜用大汤匙压成泥状，或用纱布过滤，再加入开水即可。
- ④ 要依宝宝月龄在果汁中加入适量开水，越小的宝宝所需浓度越淡，即要加越多水。

2

香瓜泥、哈密瓜泥

材料:

香瓜 1 片

哈密瓜 1 片

做法:

① 将香瓜、哈密瓜对切去籽,用小汤匙刮成细泥,即可喂食。

② 由于香瓜泥、哈密瓜泥易褐变,因此做完后应马上喂给宝宝吃。





蒸蛋

3



材料:

蛋 1 个
水 $3/4$ 杯
盐 少许

做法:

- ① 将蛋打入碗中,用筷子稍拌匀,加入水及盐,再将用滤网过滤后的蛋液放于小碗中。
- ② 蒸锅水煮滚后改小火,放入小碗,蒸20分钟,至蛋液凝固即可。

4

菠菜泥、胡萝卜泥、马铃薯泥

菠菜泥

材料：

菠菜 75 克
水 1/2 杯
盐少许

做法：

- 1 菠菜冲洗干净后，剁成细末状。
- 2 锅中煮水，加入剁碎的菠菜泥煮滚，加盐调味。

胡萝卜泥

材料：

胡萝卜 75 克
水 1/2 杯
蜂蜜少许

做法：

- 1 胡萝卜去皮，洗净后用磨姜汁的细刨子磨成泥状。
- 2 锅中煮水，加入胡萝卜泥煮滚，加少许蜂蜜调味即可。



马铃薯泥

做法：

材料：

马铃薯 1/4 个
牛奶 1/2 杯
盐少许

- 1 将马铃薯削去外皮，挖去芽眼，洗净后放于锅中蒸熟。
- 2 趁热取出，压成泥状，加入牛奶及少许盐拌匀。
- 3 切忌太干，以免宝宝噎着。



三色果冻

5

材料：

果冻粉 1 杯
橙汁 1 杯
牛奶 1 杯
葡萄汁 1 杯
水 3 杯
糖 1/2 杯

做法：

- ① 将果冻粉放入3杯滚水中溶解后，拌入糖。
- ② 将果冻液分成三份，每份各加入橙汁、牛奶、葡萄汁，随个人喜好，依序倒入杯中。待20分钟后凝固，即成三层三色果冻。



part 2

粥品篇

宝宝健康是父母的心愿，
成长发育总以食为起点，
要准备什么餐点让宝宝健康地成长呢？
从宝宝可以吃辅食开始，
这个问题就让父母绞尽脑汁。
其实，只要遵循营养原则，
宝宝就能长得好！



豆腐羹

6

材料：

嫩豆腐 1/4 块
肉末 75 克
胡萝卜 37 克
菜心 37 克
水 2 杯
盐少许
生粉 1/2 匙

做法：

- ① 将豆腐切成小块；菜心、胡萝卜去外皮后切成小丁。
- ② 锅中煮水，将菜心、胡萝卜丁煮软后，加入肉末煮熟，再放入豆腐块，加少许盐调味，最后以生粉勾芡。



7

银鱼粥

材料：

米 1/4 杯
水 4 杯
银鱼 37 克
葱末 1 大匙
盐 少许

做法：

- ① 米洗净，加水煮成稀粥。
- ② 加入银鱼熬煮，起锅前加少许盐及葱末拌匀。





米糊肉松

8



材料：

米粉 1 大匙

开水 1/4 杯

细肉松 1 匙

菠菜泥 1 匙

做法：

在米粉中加入开水、肉松及煮熟的菠菜泥拌匀即可喂食。