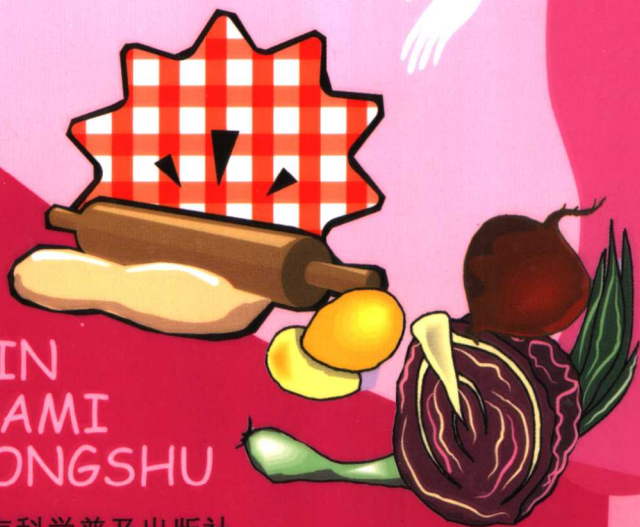


新妈咪丛书

李荔馨 编著

婴幼儿 健康 食谱



XIN
MAMI
CONGSHU

上海科学普及出版社

新妈咪丛书

婴幼儿健康食谱

李荔馨 编著

上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

婴幼儿健康食谱/李荔馨编著. —上海: 上海科学普及出版社, 2005. 1

(新妈咪丛书)

ISBN 7-5427-2707-9

I. 婴... II. 李... III. 婴幼儿-保健-食谱
IV. TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 114675 号

责任编辑 李选玲 董 放

婴幼儿健康食谱

李荔馨 编著

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 立信常熟印刷联营厂印刷
开本 787×1092 1/32 印张 5.25 字数 109 000
2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷
印数 1~5 100

ISBN 7-5427-2707-9/TS·163 定价: 9.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题
请向出版社联系调换

目录



0~1岁婴儿食谱

初生婴儿选用食谱

2~3个月婴儿选用食谱

柳丁汁/4

梨汁/4

苹果汁/5

葡萄汁/5

水蜜桃汁/5

4~6个月婴儿选用食谱

菜水/6

贝母粥/6

南瓜拌饭/7

鲜橘汁/8

鲜柠檬汁/8

西瓜汁/9

山楂水/9

糖水樱桃/10

番茄汁/11

鲜菠菜汁/11

红枣泥/12

婴幼儿健康食谱

胡萝卜泥/13

豆腐糊/13

蛋黄泥/14

鸡肝糊/15

猪肝泥/15

鱼肉糊/16

番茄鱼/17

牛奶粥/17

蛋黄粥/18

青菜粥/18

水果麦片粥/19

水果藕粉/20

鲜红薯泥/20

粗粉糕/21

米粉粥/22

7~12个月婴儿选用食谱

牛奶香蕉糊/23

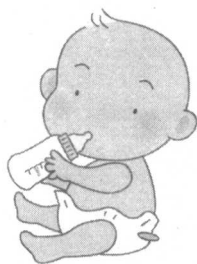
三色肝末/24

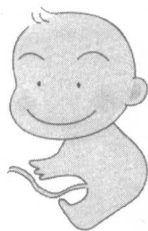
鱼泥/24

鲜虾肉泥/25

营养蛋饼/26

牛奶蛋/26





什锦猪肉菜末/27

火腿土豆泥/28

花豆腐/28

面包布丁/29

牛奶玉米粥/30

大米粥/30

草莓麦片粥/31

肉末菜粥/31

鸡肉粥/32

鸡蛋面条/33

煮挂面/33

苹果色拉/34

翡翠泥/35

葡萄干土豆泥/35

煎番茄/36

虾末菜花/37

蜜制胡萝卜/37

水果拌豆腐/38

蒸肉豆腐/39

猪肝丸子/39

豆豉牛肉末/40

婴幼儿健康食谱

清水煮荷包蛋/41

黄鱼小馅饼/41

栗子粥/42

燕麦片粥/43

蜂蜜大米饭/43

肉松饭/44

鸡汤煮饺子/45

蒲公英粥/45

菜泥/46



1~3岁幼儿食谱

肉末番茄 /49

黄瓜色拉 /49

蛋黄豆腐 /50

清蒸肝糊 /51

炒青椒肝丝 /51

熘番茄丸子 /52

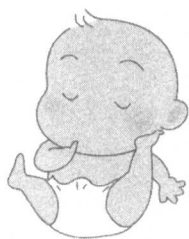
三色肉丸 /53

鱼丸汤 /54

茄汁虾球 /55

五彩虾仁 /56

桂花栗子羹 /56



- 鸡血豆腐汤 /57
- 牛肉茸粥 /58
- 大米肉菜粥 /59
- 彩虹面汤 /59
- 鸡丝馄饨 /60
- 鲜奶果子杯 /61
- 麻酱花卷 /62
- 菜肉小包子 /62
- 虾米冬瓜汤 /63
- 番茄鸡蛋汤 /64
- 香椿芽拌豆腐 /65
- 烧草鱼豆腐 /65
- 拌芹菜 /66
- 太阳肉 /67
- 炒三色肉丁 /67
- 腐乳烧肉 /68
- 三色蛋片 /69
- 芙蓉鸡片 /70
- 菊花鳊鱼 /71
- 冰糖薏仁米 /71
- 什锦甜粥 /72

婴幼儿健康食谱

刀鱼面 /73

排骨汤面 /73

4-6岁幼儿食谱

皮蛋炒肉松 /77

芹菜炒猪肝 /77

滑肉薯片 /78

炒素鳝 /78

蜜饯叉烧 /79

漂亮孔雀 /79

金边河粉 /80

鸳鸯鹌鹑蛋 /81

清炖鸭汤 /81

龙胆草蛋 /82

生地煲鸭蛋 /83

鹅掌冬笋汤 /83

鸭血豆腐汤 /84

清蒸粉皮肉卷 /84

清蒸狮子头 /85

肉末鸽蛋 /86

粉蒸牛肉 /86

番茄扒鸭腿 /87





- 滑炒鸭丝 /87
- 酿馅鸡蛋花 /88
- 清汤鱼圆 /89
- 银丝鳝鱼 /89
- 千层白菜 /90
- 五彩菠菜 /91
- 紫菜虾米鸡蛋汤 /91
- 冬瓜盅 /92
- 海带糕 /93

婴幼儿常见疾病的食疗

- 五神汤 /97
- 紫苏粥 /97
- 萝卜生姜汁 /98
- 桑叶薄荷饮 /98
- 金银花饮 /99
- 绿豆白菜饮 /99
- 荷叶粥 /100
- 荆芥粥 /100
- 萝卜蜂蜜饮 /101
- 百合款冬花饮 /101

婴幼儿健康食谱

马蹄百合羹 /102

核桃鸭子 /102

丝瓜虾米粥 /103

雪梨炖冰糖 /104

川贝母蒸梨 /104

蛋清白糖水 /105

莲藕三七粥 /105

藕汁蜜糖露 /106

莲子桂圆粥 /106

桑椹糯米粥 /107

山药粥 /107

蛇蜕鸡蛋 /108

乌梅粥 /108

山楂粥 /109

韭菜粥 /109

白扁豆瘦肉粥 /110

莲藕粥 /110

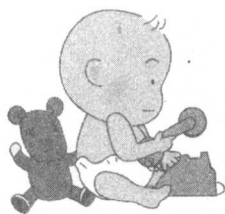
栗子粥 /111

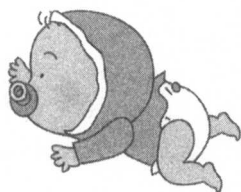
白果蛋 /111

山楂苍术粥 /112

鸭肫山药苡米粥 /112

葡萄汁 /113





- 鸡淮粉 /113
- 百合麦冬汤 /114
- 豆腐苦瓜汤 /114
- 布渣叶茶 /115
- 莱菔子粥 /115
- 橘茹饮 /116
- 丁香酸梅汤 /116
- 藕汁生姜露 /117
- 陈皮内金粥 /117
- 乌梅冰糖水 /118
- 薯叶煎 /119
- 淮莲汤 /119
- 栗子山药姜枣粥 /120
- 田鸡粥 /120
- 鸭粥 /121
- 乳粥 /121
- 蜜奶芝麻羹 /122
- 桃肉散 /122
- 芝麻杏仁糊 /123
- 桑椹苁蓉汤 /123
- 首乌蜂蜜饮 /124

婴幼儿健康食谱

核桃木耳汤 /124
红薯粥 /125
郁李仁粥 /125
健脾营养馄饨 /126
羊骨粥 /127
菊花枸杞猪肝粥 /127
桑椹粥 /128
黄精瘦肉汁 /128
鸡汁粥 /129
脊肉粥 /129
大枣炖血藤 /130
当归生姜羊肉汤 /130
韭菜炒羊肝 /131



乌鸡参芪汤 /131
参芪鸭条 /132
小麦大枣粥 /133
北芪杞子炖乳鸽 /133
山萸肉粥 /134
虫草炖胎盘 /134
龙眼膏 /135
黄瓜蜜条 /135
西瓜蜜条 /136



- 冬瓜荷叶汤 /136
 麦冬粥 /137
 五味枸杞饮 /137
 苦瓜粥 /138
 羊肉粥 /138
 胡萝卜排骨汤 /139
 鳝鱼栗子 /139
 丝瓜虾皮猪肝汤 /140
 猪肾粥 /140
 猪腩糯米饭 /141
 黄芪膏 /141
 金钱草汁 /142
 车前叶粥 /142
 牵牛子粥 /143
 竹叶灯芯粥 /143
 绿豆前仁汤 /144
 蝉麦大枣汤 /144
 灯芯竹叶钩藤饮 /145
 田七炖鸡 /145
 香菇菊花饮 /146
 西瓜翠衣汁 /146

婴幼儿健康食谱

公地丁绿豆汤 /147

栀子仁粥 /147

丝瓜香菇汤 /148

将军蛋 /148

骨枣汤 /149

青鸭羹 /149

白果全鸭 /150

鲤鱼粥 /151

鲫鱼粥 /151

冬瓜皮蚕豆汤 /152



0~1岁婴儿

食谱



