

婴幼儿



好妈妈食谱

食谱

- 安排最合理的膳食
- 为健康打下结实的基础
- 吃出活力，吃出健康

◎李采薇 编著 / 广东旅游出版社

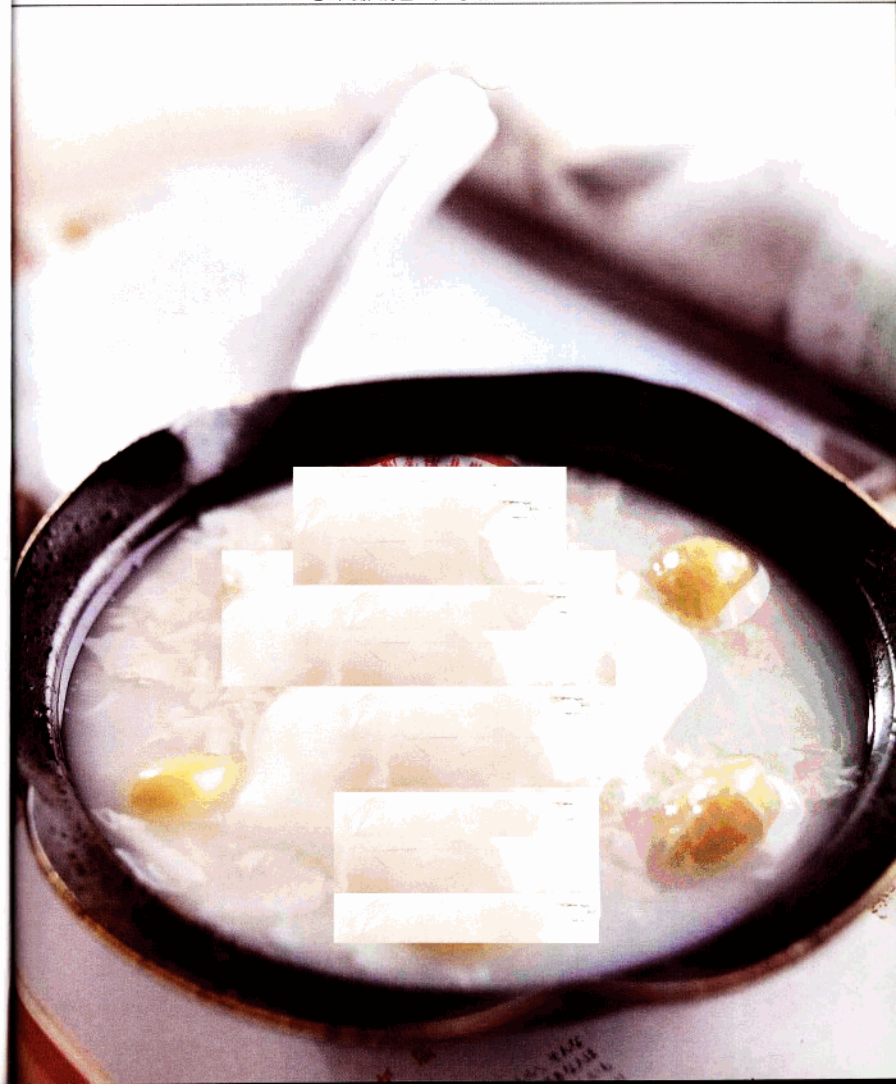
惊爆价
10元



好妈妈食谱

婴幼儿食谱

◎李采薇 编著 / 广东旅游出版社









前言

好妈妈食谱一套6本，分别是《怀孕前食谱》、《孕育期食谱》、《哺乳期食谱》、《婴幼儿食谱》、《学龄前食谱》、《塑身美体食谱》，收录了女性从怀孕前到怀孕、哺乳直至儿女初长大这一过程中的美食佳肴和饮食小知识，为想成为“好妈妈”的女性朋友提供更多的选择。

本套书中的食谱，分用料、制作、营养与功效、小知识几个部分，并配以相关图片。文字简明易懂，图片与文字相得益彰，便于阅读，易于操作。

女人的母性与生俱来，对丈夫和儿女的爱，是烹饪菜肴最好的调味料。饭桌上的可口饭菜不仅是厨艺的展示，更是为人妻、为人母的爱心盛宴。

编者

2006年2月



目录

1 前言

2 目录

6 香浓米汤

7 白菜肝泥粥

8 黄豆肉菜卷

9 七彩珍珠汤

10 鱼肉松饼

11 鲜甜菠菜水

12 新鲜番茄汁

13 南瓜牛肉米糊

14 鱼蓉麦皮

15 鲜鱼花肉煲芋艿

16 益智干果粥

17 粳米三色粥

18 补铁蛋黄泥

19 面包布丁

20 香菇鱼虾蒸蛋

21 三味豆腐脑

22 粳米脊肉粥

23 奶香蔬菜泥

24 彩丝肝膏

25 美味黄豆蓉粥

26 小枣核桃酪

27 鲜果布丁

28 山药胡萝卜养胃粥

29 鸡汤通心粉

30 乌梅冰糖饮

31 蛋香甜发糕

32 红糖绿豆沙

33 香糯金银粥

34 甜面香蕉卷

35 蛋黄豆腐

36 土豆胡萝卜泥

37 三色鸡汤挂面

38 荸荠珍珠小丸子汤

39 鸡粒椰汁南瓜蓉

40 饭卷寿司

41 大米栗子粥

42 开胃鹌鹑粥

43 雪梨炖瘦肉汤

44 白肉狮子头

45 海带小肉丸

46 海苔泥饭

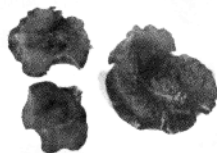
47 水果麦片粥



CONTENTS



- 48 凉拌生菜
- 49 罗宋饭宝
- 50 高汤水饺
- 51 鱼肉水饺
- 52 虾仁青菜疙瘩汤
- 53 黄油煎红薯
- 54 凉拌酸甜莴笋
- 55 肉丁香干炒青豆
- 56 鱼菜米糊
- 57 三色肝末
- 58 肉蛋豆腐粥
- 59 草莓麦片粥
- 60 杂烩什锦菜
- 61 牛肉炖萝卜
- 62 鸡蛋萝卜饼
- 63 萝卜甘蔗水
- 64 西红柿猪肝丸
- 65 冰糖薏米饮
- 66 小鱼蛋花粥
- 67 金银花蜜汁双米酪
- 68 清补凉瘦肉汤
- 69 鲑鱼肉饼汉堡包
- 70 白菜绿豆饮
- 71 南瓜香豆奶
- 72 苦瓜蔬果汁
- 73 虾仔烧海参



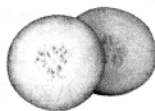
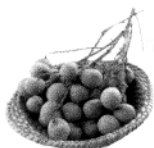
- 74 糖醋鱿鱼
- 75 土豆泥鲜虾馅饼
- 76 黄芪枸杞鸽子汤
- 77 鲜香黄金羹
- 78 麻油豌豆泥
- 79 香浓芝麻糊
- 80 桃仁炒丝瓜
- 81 八味馄饨
- 82 美味鸡肝粥
- 83 胡萝卜肉松饭
- 84 蜂蜜橘子糊
- 85 翡翠面条
- 86 翡翠鸡丸汤
- 87 茄汁黄豆
- 88 谷麦煲鸭炖
- 89 夹心鱼糕片
- 90 芒果奶昔
- 91 鲜荔枝烩鱼块
- 92 猕猴桃蛋饼
- 93 豆油益脾饼
- 94 美味鸽饼
- 95 水果酸奶沙拉
- 96 烧草鱼豆腐
- 97 花生酱甜面饼
- 98 粳米山楂粥
- 99 八宝蒸豆腐

目录

- 100 豆芽鳝鱼全麦面
- 101 蛋炒五彩饭
- 102 大米田鸡粥
- 103 哈密瓜冰泥
- 104 淮山内金粥
- 105 粳米仙鹤草粥
- 106 鲮鱼拼青笋
- 107 甜炒素三泥
- 108 红花蒸鳊鱼
- 109 牛肝拌番茄
- 110 苹果鲜肉馄饨
- 111 西瓜雪梨莲藕汁
- 112 红枣芋头糕
- 113 黄瓜炒蟹肉
- 114 双菜拌海蜇
- 115 核桃瘦肉紫米粥
- 116 糖醋猪肝条
- 117 荤素四味炒米饭
- 118 鳕鱼苹果糊
- 119 肉末鸡蛋饺
- 120 鲜香豆豉糊
- 121 胡萝卜墨鱼粥



- 122 香芹奶油鱼
- 123 红烩牛肉膏
- 124 清热将军蛋
- 125 鸡汤鲈鱼粥
- 126 粳米天门冬粥
- 127 水晶鸡肉汤
- 128 三文鱼烩土豆
- 129 苦瓜绿豆汤
- 130 节瓜鸡肉粥
- 131 黄瓜凉拌墨鱼仔
- 132 茄汁意大利面
- 133 软炸香鸭条
- 134 柠檬薏米水
- 135 南瓜清炒鲳鱼片
- 136 白芨煨猪肺
- 137 菠萝藕粉牛奶羹
- 138 泥鳅大白菜粥
- 139 大米柿饼饭
- 140 香烤玉米饼
- 141 红枣羊骨粥
- 142 南瓜豆腐糊
- 143 丁香酸梅汤



CONTENTS



- | | |
|--------------|-------------|
| 144 蚝油双花 | 168 花豆椰香牛奶 |
| 145 松软西瓜饼 | 169 蜂蜜鸡肝糊 |
| 146 五香焗鱼 | 170 鸡蛋虾皮葱油饼 |
| 147 高纤维香瓜泥 | 171 家常烤酥鸡 |
| 148 兔肉虫草炖蘑菇 | 172 红枣枸杞橘皮汤 |
| 149 葡萄干土豆泥 | 173 海米炒蕨菜 |
| 150 苹果乳酪刨冰 | 174 红枣鹌鹑补血汤 |
| 151 鳗肉萝卜煲 | 175 菠菜鱼松粥 |
| 152 龙眼蜜豆汤 | 176 杂粮炒面糊 |
| 153 五彩菠菜 | 177 红白鸡蛋丁 |
| 154 快乐芝麻娃娃 | 178 腐竹麦片白果粥 |
| 155 马铃薯海鱼羹 | 179 田鸡黑豆饮 |
| 156 时令水果藕粉 | 180 雪菜腰果鳕鱼 |
| 157 果香嫩藕片 | 181 桔子果酱拌黄瓜 |
| 158 西红柿鲜柠海带汤 | 182 卷心菜炒三片 |
| 159 雪梨拼柚花 | 183 葱香鱼蛋饼 |
| 160 鲜肉蛋香炸茄饼 | 184 玛瑙拼豆腐 |
| 161 雪花虾皮糊 | 185 粳米雪梨粥 |
| 162 山药桂圆粳米粥 | 186 栗子焖鸡块 |
| 163 沙司肉末煎蛋饼 | 187 独脚金鲫鱼粥 |
| 164 荠菜煸干丝 | 188 白饭鱼蒸水蛋 |
| 165 鸡汁猪肉白菜卷 | 189 山楂石榴皮粥 |
| 166 大米酸枣仁粥 | |
| 167 香菇豆腐汤 | |



香浓米汤

用料》

大米 250 克
(小米、高粱米均可)

制作》

1. 将米淘洗干净，放入锅内，添入水，用大火煮开。
2. 开锅后用微火熬到米开花、米汤发黏，撇取米汤即可喂食。

营养与功效》

米汤味甘性平，能滋阴长力、补脾健体、肥五脏百窍、利小便通淋，有丰富营养。流质，适宜 4 个月以上的婴儿食用，可在上午 10 时的喂奶时间添用，每天一次，每次两汤匙，以后逐渐增加到 4 汤匙。

【小知识 Tips】

米汤可治小儿腹泻。因其含有高浓度的碳水化合物，可增加水盐的吸收，其中的维生素对预防和治疗某些维生素缺乏性腹泻有一定的补充作用。



白菜肝泥粥

用料》

大米、小米各 10 克
猪肝 25 克
白菜 10 克
葱、姜末、
酱油、盐各适量

制作》

1. 将猪肝切成片，用开水焯一下，捞出后剁成泥。
2. 将白菜洗净，切成细丝。
3. 锅内放油，旺火烧热，下猪肝煸炒，加入葱、姜末及适量的酱油炒透入味，随后加入适量水烧开，再投入洗净的大米和小米，煮至绵烂，放入白菜丝及少量盐调味，稍煮片刻即可食用。

营养与功效》

动物肝脏是人们常享用的食品，它含有丰富的蛋白质、维生素、微量元素和胆固醇等营养物质，对促进儿童的生长发育、维持成人的身体健康都有一定的益处。此外，食用肝脏还具有防治某些疾病的作用，如角膜干燥症、夜盲症、角膜炎等因缺乏维生素 A 导致的眼病。

【小知识 Tips】

肝脏虽好，但食前必须彻底消除肝内毒物。一般的方法是用水浸泡 3~4 小时，也可在肝表面切上数刀，以增加浸泡效果，彻底祛除肝内积血之后，方可烹饪食用。



黄 豆 肉 菜 卷

用料》

面粉 100 克
黄豆粉 10 克
瘦猪肉、胡萝卜、
白菜、植物油、
葱姜末、盐、
酱油各适量

制作》

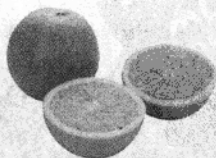
1. 将面粉与黄豆粉按 10:1 的比例拌合，加入适量水，和成面团发酵。
2. 将瘦猪肉、胡萝卜、白菜切成碎末，加入适量植物油、葱姜末、盐、酱油搅拌成馅。
3. 发酵好的面团加入碱水揉匀，擀面片，抹入备好的肉菜馅，从一边卷起，码入屉内蒸 30 分钟即成，吃时切成小段。

营养与功效》

主食副食、荤素兼备，淀粉、蛋白质、维生素、碳水化合物溶为一体，本菜营养丰富，易于消化，味美易做，非常适合小儿食用。

【小知识 Tips】

科学家发现，在孩子出生前或是在婴儿哺乳期，妈妈吃什么食物，婴儿就会对这种食物情有独钟。



四 彩 珍 珠 汤

用料》

面粉 50 克
猪肉 10 克
鸡蛋 1 个
菠菜、紫菜、
葱、姜末、
盐、酱油各适量

制作》

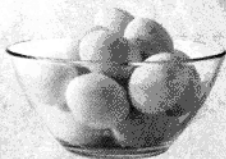
1. 先将面粉放入盆内，边加水边用干净筷子拌匀，使之拌成小疙瘩。
2. 将猪肉剥成肉末；菠菜用开水焯一下，沥去水，切成小段。
3. 热锅放油烧热，下肉末煸炒，放葱、姜末、酱油、适量水烧沸，再把小面疙瘩投入，用勺搅拌均匀，煮片刻，加入鸡蛋液、菠菜、紫菜及适量盐，煮沸即可食用。

营养与功效》

猪肉性平，味甘、咸，具有润燥、滋阴、补肾气、解热毒等功效。鸡蛋性平，味甘，含蛋白质、脂肪、多种维生素，具有滋阴、补脾养血之功效。本菜蛋白质、铁质丰富，易于消化。

【小知识 Tips】

选购鸡蛋时，可用嘴向蛋壳上轻轻哈一口热气，然后用鼻子嗅其气味。良质鲜蛋有轻微的生石灰味。



鱼 肉 松 饼

用料》

松饼粉 50 克

奶油 10 克

黄瓜丝、

鲜鱼肉适量

制作》

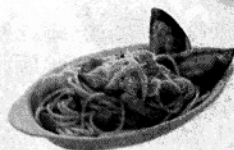
1. 将鲜鱼肉蒸熟压碎，并和奶油、黄瓜丝混合搅拌。
2. 将松饼粉加冷开水调成糊状备用。
3. 将备好的糊状松饼粉放入烤箱中，直至烤好为止。
4. 取出烤好的松饼，在上边铺上准备好的鱼肉黄瓜丝即可喂食。

营养与功效》

营养丰富，富含蛋白质、钙质、脂肪、膳食纤维，且易消化吸收。非常适合初添加辅食的小宝宝食用。

【小知识 Tips】

宝宝完全断奶后，每日的饮食中应包含碳水化合物、脂肪、蛋白质、维生素、无机盐和水这 6 大营养素，避免饮食单一化，多种食物合理搭配才能满足宝宝生长发育的需要。



鲜甜菠莱水

用料》

鲜菠菜叶 100 克

白糖适量

制作》

1. 将菠菜洗净，切成丝。
2. 锅中加水烧沸，放入菠菜，加入白糖煮 5~6 分钟，离火，再焖 10 分钟，倒出汤汁，即可喂食。

营养与功效》

菠菜富含铁，可补血生血；还含有大量的水溶性纤维素，有利于排出肠道中的毒素物质，润肠通便；还含较高的天然核黄素（维生素 B₂）与硫胺。冬令季节气候干燥，人们大多呆在室内，极易感染病毒而患口角炎，经常吃些新鲜菠菜，可以防治此病。菠菜中的叶酸更是胎儿与婴儿必需的营养素之一。

【小知识 Tips】

缺乏叶酸会导致脑中的血清素减少，出现无法入睡、健忘、焦虑等症状。几乎所有的绿色蔬菜和水果都含有叶酸，但菠菜最多。



新鲜番茄汁

用料》

鲜番茄 1 个

糖 适量

制作》

1. 先将番茄洗净后用刀十字样切开，放少许糖。
2. 然后装入清洁的纱布袋内，再放入碗中隔水蒸约 15 分钟。
3. 用干净食匙挤压纱布袋，去渣留汁即可喂食。

营养与功效》

番茄汁富含维生素 A 及维生素 C，为婴幼儿适宜食用的流质食品。

【小知识 Tips】

鲜果、鲜菜汁常常能解除体内堆积的毒素和废物，因为鲜果汁或鲜菜汁进入人体消化系统后，会使血液呈碱性，把积存在细胞中的毒素溶解，并排出体外。

