

百味

营养美味系列
Yingyang Meiwei Xilie



宝宝餐



大厨家里的**家常菜**

100



品质生活工作室 编

图书在版编目 (CIP) 数据

宝宝餐100 / 品质生活工作室编. —北京: 中国画报出版社, 2009.11

ISBN 978-7-80220-620-5

I. 宝… II. 品… III. 婴幼儿 - 食谱 IV. TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第188441号

宝宝餐100

出版人: 田 辉

编 者: 品质生活工作室 (e-mail:pzsh100@sina.com)

责任编辑: 齐丽华

出版发行: 中国画报出版社 (中国北京市海淀区车公庄西路33号, 邮编: 100048)

电 话: 010-88417359 (总编室兼传真) 010-68469781 (发行部)

010-88417417 (发行部传真)

网 址: <http://www.zghbcbs.com>

电子邮箱: cpsh1985@126.com

印 刷: 荣成三星印刷有限公司

开 本: 640mm × 960mm 1/16

印 张: 6

版 次: 2009年11月第1版 2009年11月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80220-620-5

定 价: 13.80元

(版权所有 违者必究)

营养美味系列 品质生活工作室编

宝
宝
餐



中国书画出版社

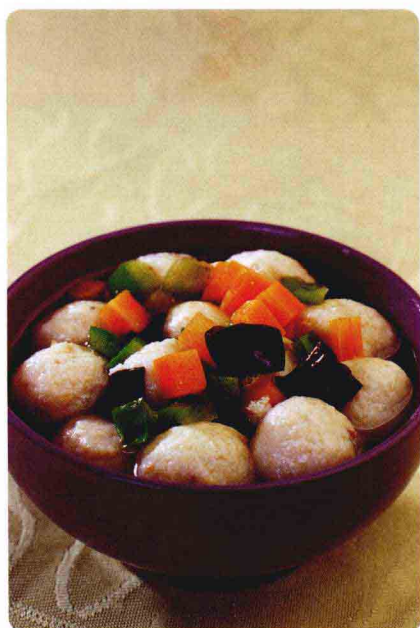
目 录

Contents

蛋黄米粥·····	5	填馅圣女果·····	25
鱼肉果汁汤·····	6	骨菇汤·····	26
胡萝卜米汤·····	7	核桃花生奶·····	26
虾仁珍珠汤·····	8	西兰豆腐泥·····	27
肉末番茄面·····	9	红绿豆粥·····	27
油菜牡蛎粥·····	10	金针炒牛肉·····	28
豆腐丸子·····	10	卷心菜水饺·····	29
海鲜馄饨·····	11	炸鱼球·····	30
鸳鸯鹌鹑蛋·····	12		
豆腐蛋黄泥·····	14		
猪肝泥·····	15		
芦笋蛋奶·····	15		
鲑鱼面·····	16		
鸡肉面疙瘩·····	17		
豆腐胡萝卜泥·····	18		
芝麻沙丁鱼·····	19		
小白菜拌牛肉末·····	20		
猪血丝瓜汤·····	21		
猪肉白菜饺·····	22		
鲜鱼丸·····	23		
荷兰豆粥·····	23		
西红柿炒鲜贝·····	24		



黄花菜炒肉丝·····	31
土豆肉末粥·····	32
肉末面片汤·····	33
奶汁豆腐·····	34
蛋黄羹·····	35
鱼肉松粥·····	35
桂花鸡蛋·····	36
胡萝卜肉末豆腐·····	37
肝糕鸡泥·····	37
金银蛋饺·····	38
南瓜点心·····	40
三鲜馅包子·····	41
鱼肉水饺·····	42
鸡肉丸子·····	43
红枣葡萄干土豆泥·····	44
草鱼粥·····	44
豆腐软饭·····	45
肉末软饭·····	45
鸡丝凉拌面·····	46
三色鱼丸·····	47
牛奶银耳水果汤·····	48
炒猪肝·····	49
葱油虾仁面·····	50
草鱼猪血粥·····	51
拌双泥·····	52
清蒸肝泥·····	53
苹果酸奶·····	53



西红柿焖牛肉·····	54
米粉蒸肉·····	55
三色花心卷·····	56
紫菜包饭·····	57
沙锅鸭血豆腐·····	58
菠菜疙瘩汤·····	59
番茄鱼条·····	60
鹌鹑豆腐·····	62
海带炒肉丝·····	63
炒鲜鱿鱼卷·····	64
清炒虾仁·····	65
炒绵羊肉丝·····	66



炒牡蛎肉·····	68
肉松香饭·····	69
葱姜炒螃蟹·····	70
胡萝卜炒蛋·····	71
蜜红萝卜·····	72
卷心菜拌饭·····	72
什锦蛋羹·····	73
肉末豆腐羹·····	74
软熘虾仁腰花·····	75
香菇素片·····	76
银耳炖乳鸽·····	77
菠萝鸡块·····	78

鸡蛋面片汤·····	79
猪肝绿豆粥·····	79
鸡丁鲜贝·····	80
冰糖薏米粥·····	81
肉末菜粥·····	81
墨鱼黄瓜·····	82
干烧鲤鱼·····	84
鸡血豆腐汤·····	85
胡萝卜甜粥·····	85
蒸鱼片·····	86
猪肝鸡蛋汤·····	87
番茄鳊鱼泥·····	87
肉末蛋羹·····	88
炸胡萝卜盒·····	89
鸡丝炒海螺·····	90
蟹肉小油菜·····	92
鸡粒椰汁烩南蓉·····	93
蚕豆炒虾仁·····	94
糟香素三丝·····	95

蛋黄米粥

原料：粳米40克，鸡蛋1个，白糖或蜂蜜5克，精盐适量。

制作：

- ① 将粳米洗净后沥干水，用擀面杖擀碎，用少许精盐拌匀，放入沸水中煮粥。

- ② 鸡蛋煮熟后去皮，取出蛋黄，压碎后加入煮好的粳米粥中。

- ③ 粥中加入少许白糖或蜂蜜，搅拌均匀即可。

爱心叮咛

- 米与水的比例一般在1:10，水烧至滚开后下米，使粥黏糯，可防止糊锅。
- 鸡蛋富含优质蛋白质、不饱和脂肪酸及卵磷脂等，有益于宝宝脑发育。
- 最适宜4~6个月的宝宝。



鱼肉果汁汤

原料：新榨的混合果汁3大匙，鱼肉、红薯粉各适量。

制作：

① 鱼肉去骨，捣碎，加适量水，放入碗里，入锅蒸。

② 将新榨的混合果汁加入碗中继续蒸。

③ 待锅中鱼肉蒸熟，用适量水溶解红薯粉，加入碗中勾芡，至成泥状即可。

爱心叮咛

- 宜选鱼刺较少的鱼。如鲈鱼或平鱼。
- 此道菜富含蛋白质，脂肪，维生素，矿物质，是宝宝补脑益智的佳肴。
- 最适宜4~6个月的宝宝。





胡萝卜米汤

原料：胡萝卜50克，热米汤30毫升。

制作：

① 将胡萝卜去皮并洗净，切成小粒备用。

② 将150毫升水煮滚，放入胡萝卜粒，煮透后熄火，用滤网过滤出胡萝卜汁。

③ 将米汤、胡萝卜汁一起装碗，搅拌均匀即成。

爱心叮咛

- 胡萝卜含有丰富的维生素A，可以保护眼睛，润泽肌肤，有利于婴儿的牙齿和骨骼发育。
- 最适宜4~6个月的宝宝。

虾仁珍珠汤

原料：面粉40克，高汤200毫升，鸡蛋1个，虾仁10克，菠菜20克，香油、精盐适量。

制作：

- ① 虾仁洗净，切成小丁。
- ② 菠菜用开水烫一下，切成末。
- ③ 取鸡蛋清与面粉加少许水和成面

团，揉匀，擀成薄皮，切成黄豆大小的丁，搓成小珍珠面球（一定要小，利于消化吸收）。

- ④ 高汤倒入锅中，下入虾仁丁，加入精盐，烧开后下入面疙瘩，煮熟，淋入鸡蛋黄，加菠菜末、香油，盛入小碗即可。

爱心叮咛

- 此汤含有丰富的蛋白质、钙，有健脑、养胃、润肠、预防贫血、促进生长发育的功效。
- 适宜于9~12个月的宝宝。
- 虾忌与含有鞣酸的水果，如葡萄、石榴、山楂、柿子同食。





肉末番茄面

原料：儿童挂面50克，番茄75克，瘦肉馅25克，洋葱25克，精盐、食用油、清汤各适量。

制作：

- ① 将番茄洗净去皮，在沸水中烫1分钟后去籽，切成丁或薄片。将洋葱洗净，切成碎末。

- ② 取清汤适量，放入折成小段的面条，将其煮烂。
- ③ 用油将洋葱末炒香，再放入肉馅、番茄一起煸炒，加少许精盐调味，最后将炒熟的肉末和菜一起倒入煮好的面条中，搅拌均匀即可。

爱心叮咛

- 婴幼儿应经常吃番茄，其所含的维生素、矿物质能促进发育，保护心血管，促进红细胞的形成。
- 最适宜8~12个月的宝宝。
- 选购番茄以色正、大小均匀、果味纯正、无破裂、自然成熟、无病虫害者为优。

油菜牡蛎粥

原料：泡好的大米4大勺，牡蛎2个，油菜心2棵，葱白1小段，海带1段，香油1小匙。

制作：

- ① 将海带放入水中，熬煮约30分钟，捞出，只留海带汤备用。
- ② 油菜心洗净焯水，捞出沥干水后切碎；葱白切成葱花备用。
- ③ 牡蛎除去碎壳泥沙，用盐水淘洗干净后切碎。
- ④ 锅置火上，加香油烧热，放葱花和牡蛎略炒，倒入泡好的大米略炒，再加入油菜心和海带汤，小火熬煮成粥即成。

豆腐丸子

原料：豆腐50克，洋葱25克，鸡肉高汤100毫升，胡萝卜25克，菠菜心2棵，食用油适量。

制作：

- ① 菠菜洗净，用开水烫一下，沥水切碎；胡萝卜煮熟捣成泥；豆腐用盘子压30分钟，滤去水分。
- ② 将洋葱洗净切碎，锅中加食用油烧热，放入洋葱丁，略炒盛出。
- ③ 豆腐、菠菜、胡萝卜泥、洋葱丁放盆中拌匀成泥。
- ④ 锅中加清水烧开，用小勺将豆腐泥做成小丸子放入水中煮，待小丸子煮熟飘起后捞出，盛碗中，食用前浇入烧开的鸡肉高汤。

海鲜馄饨

原料：虾仁、鳕鱼肉、豆腐各25克，小白菜心、小油菜心各10克，蛋黄1个，馄饨皮10个，姜片、花生油、酱油、紫菜丝、胡萝卜、香油各适量。

制作：

- 1 虾仁、鳕鱼肉剁碎。
- 2 小白菜心和小油菜心洗净切碎。胡萝卜洗净切细丝。豆腐用汤匙

压成泥。蛋黄打散备用。

- 3 将虾仁、鳕鱼肉、豆腐、小白菜心、香油、花生油拌成馅，用馄饨皮包成馄饨。
- 4 锅内加4杯水，将姜片放入锅中，煮滚后放入馄饨、胡萝卜，大火煮沸，放入小油菜心焖3分钟，打入蛋黄，撒入紫菜，倒入酱油、香油少许，煮开关火即成。

爱心叮咛

- 海鲜馄饨含有蛋白质、钙、磷、不饱和脂肪酸、氨基酸及多种维生素，不仅能为宝宝作主食提供营养，还能起到补钙的作用。
- 适宜1~2岁的宝宝。



鸳鸯鹌鹑蛋

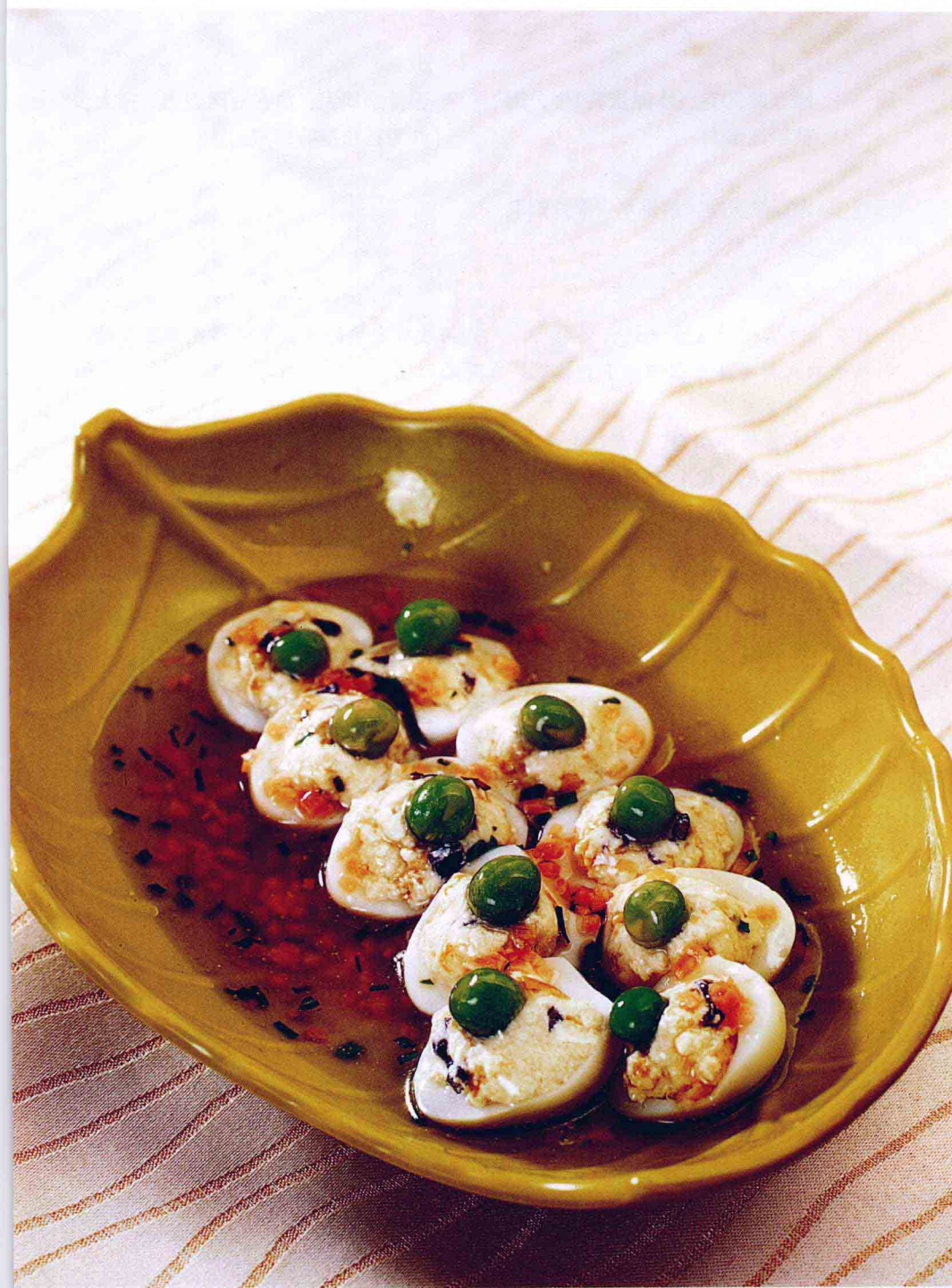
原料：鹌鹑蛋150克，豆腐30克，鲜奶50克，水发黄花菜、水发木耳、火腿末、油菜、湿淀粉、豌豆各15克，香油、料酒、精盐、鸡精各适量。

制作：

- ① 将两个鹌鹑蛋的蛋清、蛋黄分开，其余鹌鹑蛋煮熟去壳，油菜剁成末。
- ② 黄花菜、木耳、豆腐剁碎，放入碗中，加精盐、香油、鸡精，料酒和蛋清拌成馅。
- ③ 将煮熟的鹌鹑蛋竖着切开，挖去蛋黄，填入馅，再用生蛋黄抹一下，点上豌豆，撒上火腿末和油菜末，摆入盘中，上笼蒸10分钟取出。
- ④ 炒锅上火，放入鲜奶，加少许精盐、鸡精、料酒，汤沸时用湿淀粉勾芡，出锅浇在蒸好的鹌鹑蛋上即成。

爱心叮咛

- 鹌鹑蛋乃卵中佳品，含有丰富的脑磷脂和卵磷脂及激素，对人的大脑、血液、神经系统有很大的食疗作用。
- 适宜1~6岁的小儿食用。



豆腐蛋黄泥

原料：嫩豆腐50克，水煮蛋黄1个，海苔粉适量。

制作：

① 嫩豆腐洗净，放沸水中煮片刻取出，压成泥。

② 蛋黄磨成泥，放在豆腐泥上，撒上少许海苔粉提味即成。

爱心叮咛

- 豆腐含丰富的维生素、钙、蛋白质，尤其钙质对宝宝的牙齿及骨骼发育有帮助。
- 在选购豆腐时，可在阳光下直接观察豆腐的颜色，优质豆腐是均匀的乳白色或微黄色，稍有光泽。
- 蛋黄有丰富的卵磷脂、B族维生素，能促进生长和细胞再生，增强体力。
- 适宜10~12个月的宝宝。



猪肝泥

原料：鲜猪肝50克，酱油适量。

制作：

- ① 猪肝清洗后剖开，去筋后切成碎蓉，加入少许酱油腌10分钟。
- ② 锅内加少许水烧沸，倒入猪肝蓉煮至熟透即可。

爱心叮咛

- 猪肝中含丰富的铁元素及维生素A，具有维持正常生长和生殖机能的作用，还能保护视力，保持皮肤健康、健美。
- 猪肝不宜与鱼肉、豆腐及富含维生素C的食物同食。
- 适宜8~12个月的宝宝。



芦笋蛋奶

原料：水煮蛋黄1个，牛奶50毫升，嫩芦笋25克。

制作：

- ① 蛋黄压泥，加入牛奶中拌匀，盛入碗中。
- ② 芦笋洗净切成碎，煮软后取出捣成泥，放在奶味蛋黄上即可。

爱心叮咛

- 芦笋含有丰富的维生素及糖类，具有清热、润肺、镇咳之功效，能增强人体免疫力，预防传染病，促进生长发育。
- 适宜8~12个月的宝宝。

