



美食在每刻 生活添欢乐

一看就会



JIA CHANG YING YANG CAI 1088

YI KAN JIU HUI

家常营养菜

编著◎范海

精选

最适合全家不同需求菜肴

1088

近 600 道好学易做家常营养菜
408 条健康营养知识集锦
80 条大厨不传厨事秘籍



中国人出版社

一看就会 家常营养菜 1088

编著◎范 海



中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

一看就会家常营养菜1088 / 范海编著. — 北京: 中国人口出版社, 2012.1
(一看就会1088)
ISBN 978-7-5101-1054-2

I. ①—… II. ①范… III. ①家常菜肴—菜谱
IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第261909号



一看就会家常营养菜1088

一看就会家常营养菜1088

范海 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 天津市蓟县宏图印务有限公司
开 本 720毫米×1000毫米 1/16
印 张 11
字 数 160千字
版 次 2012年2月第1版
印 次 2012年2月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-1054-2
定 价 19.90元

社 长 陶庆军
网 址 www.rkcbs.net
电子信箱 rkcbs@126.com
电 话 (010) 83534662
传 真 (010) 83519401
地 址 北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

目录

MULU

一看就会家常营养菜 1088



第一章 宝宝成长营养菜

- 001 大米汤/小米汤
- 002 番茄水/煮蛋黄/菠菜金针菇水/玉米豆浆糊
- 003 青菜米粉/香蕉奶粉糊/南瓜橙汁糊/木瓜奶粉糊
- 004 鸡蛋香蕉薯糊/土豆泥/蛋黄米粥/番茄肝末汤
- 005 蒸南瓜/蒸猕猴桃/蛋黄豌豆糊/豌豆玉米糊
- 006 豆腐蛋黄粥/肉末菠菜粥/水果豆腐
- 007 什锦豆腐/土豆鸡蛋饼/肉末面片汤
- 008 软煎蛋饼/胡萝卜肉末粥/鱼肉豆腐/肉末番茄面
- 009 南瓜饼/猪肉猪肝泥/白菜绿豆面条/胡萝卜牛肉粥
- 010 奶酪粥/南瓜通心粉糊/奶油水果蛋羹/清蒸鳕鱼
- 011 苹果蛋黄粥/双色豆腐/豆干肉丁软饭/玲珑馒头
- 012 蛋黄肉糕/海带细丝小肉圆/鲜奶玉米糊
- 013 肉末鸡蛋饼/虾蓉小馄饨/南瓜点心
- 014 花生红枣泥粥/鲜虾蛋粥/肉豆腐蒸糕/荞麦面疙瘩汤
- 015 鱼泥番茄豆腐/炖五香鸽/菠萝鸡片/蒜泥茄块

- 016 鸡丁椰汁烩南蓉/橙汁鸡片/蛋黄南瓜
- 017 卷心菜拌饭/肉末面条/虾仁鸡蛋面
- 018 鳕鱼面/豆腐青菜饭/番茄米饭卷/桂花莲藕粥
- 019 豆芽燕麦粥/清蒸猪脑/鸡肉眼疙瘩/卷心菜蛤蜊汤
- 020 芝麻拌菠菜/米粉蒸肉/荸荠鸡肝片/煎小银鱼饼
- 021 鲜奶麦片饭/鳕鱼牛奶/鸡蛋酸奶/鲜虾仁
- 022 紫菜墨鱼丸汤/桂花鸡蛋/奶汁豆腐
- 023 填馅圣女果/鱼肉小饺子/香甜芋丝
- 024 酸甜萝卜/番茄鸡蛋片/木耳炒双菇/菜花烧香菇
- 025 草鱼粥/干贝蒸蛋/骨菇汤/鱼圆汤
- 026 鲜奶鱼丁/五彩肝末/紫菜包鱼/金针菇炒猪肝
- 027 肝泥蛋炒饭/蘑菇菜心/木耳烧丝瓜/核桃炒韭菜
- 028 炒香菇荸荠/凉拌鸡丝/番茄荷包蛋
- 029 香菇鸡片/炸胡萝卜合/蛤蜊木耳蛋汤
- 030 奶油南瓜汤/奶油番茄浓汤/鲜笋鸡蛋汤/葱油虾仁面
- 031 南瓜粥/豆沙油糍/鸡丝凉拌面/卷心菜水饺

- 032 栗子桂圆梗米粥/双肉海参饺/荷兰豆蛋黄粥/酸奶布丁
- 033 洋葱虾泥/黄豆炖排骨/豆腐炖排骨/鸡肉丸子
- 034 杏仁螺片汤/木须肉/芝麻肝片
- 035 炸鱿鱼/烧兔肉/竹笋蘑菇汤
- 036 鸡丁鲜贝/豌豆炒虾仁/煎蛤肉蛋饼/清炒虾仁
- 037 三色鱼丸/红烧萝卜/核桃黑芝麻糊/海米莼菜汤
- 038 干贝粥/牛肉小笼包/虾仁炒面
- 039 什锦蛋丝/炸鱼球/核桃枸杞肉丁
- 040 核桃花生奶/鲜鱼丸/芝麻糯米粥
- 041 芝麻芋头糊/蜜红萝卜/水果沙拉





目录

MULU

一看就会家常营养菜1088



第二章 学生健脑营养菜

- 042 鲜草莓圣代/芝麻沙丁鱼
- 043 橙汁藕片/凉拌芝麻牛蒡/
茄泥拌土豆/金针菇拌黄瓜
- 044 清烧春笋/香菇素片/桃仁
丝瓜/草菇烩芦笋
- 045 五仁蒸南瓜/蔬菜园地煲/
香干拌核桃丁/茼蒿小豆腐
- 046 豆腐丸子/海带炒肉/三鲜
蕨菜/鸡油豌豆
- 047 糖醋排骨/红椒排骨/板栗
炖排骨/豆豉蒸排骨
- 048 红枣煨猪肘/蘑菇丝瓜肉片
汤/里脊三片汤
- 049 大骨高汤/滋补明目汤/枸
杞猪肝汤
- 050 小白菜拌牛肉末/花生牛排/
金针菇炒牛肉/土豆炖牛肉
- 051 黄花菜炒牛肉/胡萝卜焖羊
腩/清炖兔肉/火鸡拌蔬菜
- 052 薏米番茄炖鸡/核桃鸡丁/
银杞明目汤/荔枝鸭
- 053 沙锅鸭血豆腐/韭香鸭血汤/
酱鹅炖玉米/银耳炖乳鸽
- 054 蒸鱼片/清蒸黄花鱼/干煎
黄花鱼
- 055 香脆银鱼/软煎鲛鱼/豆腐
黑头鱼煲
- 056 鲜鱼丸/泡菜鳕鱼汤/五丁

大鱼圆/墨鱼黄瓜

- 057 炒鲜鱿鱼卷/葱椒虾皮/生
焖大虾/虾仁拌莼菜
- 058 蚕豆炒虾仁/韭菜炒青虾/豌
豆萝卜炒虾/雪菜毛豆炒虾
- 059 油菜虾仁/滑蛋虾仁/油炸
虾排/金沙基围虾
- 060 翡翠虾仁/百合炒虾仁/青
豆虾仁
- 061 腰果虾仁/小人参/白菜软炒
虾/虾仁蛋羹
- 062 虾米冬瓜汤/胡萝卜虾皮汤/
虾米青菜钵/豆腐虾皮汤
- 063 虾米茭白粉条汤/香辣蟹/
膏蟹炒年糕/蟹黄熘豆腐
- 064 农家酱蟹/风味黄金蟹/醉
蟹炖鸡/葱油海螺
- 065 椒丝拌海螺/鸿运福寿螺/
木耳海螺肉/炆蛎黄
- 066 豉椒蛏子/爆炒蛏子/滋补
海鲜煲
- 067 香菜拌毛蛤/家常拌鲍鱼/
红烧鲍鱼
- 068 米汤鲍鱼/干贝拌西兰花/
胡萝卜煲田螺/酱爆小花螺
- 069 荷兰豆响螺片/大枣鸡泥干
贝/干贝乌鸡腿/辣炒花蛤
- 070 蛤蜊炖蛋/蛤蜊煲土豆/萝
卜蛏子汤/豌豆苗蛤蜊汤
- 071 天然牡蛎汤/牡蛎紫菜汤/
五彩果醋蛋饭/芹菜叶饼

第三章 老公滋补营养菜

- 072 凉拌双耳/红椒拌韭菜
- 073 凉拌香椿/凉拌苋菜/黄花
菜拌木耳/素丝芹菜
- 074 麻辣藕片/拌南瓜丝/核桃
仁莴苣/香辣土豆丝
- 075 椰汁枸杞拌山药/凉拌山药
丝/香葱拌豆腐/扒鲜芦笋
- 076 黄金山药条/松子茄鱼/山
药枸杞汤/菠菜蛋汤
- 077 平菇汤/红油腐竹/韭菜豆
腐丝/水芹炒干丝
- 078 腐竹炒木耳/油焖豆腐/家
常焖豆腐
- 079 荸荠雪梨瘦肉汤/什锦汤/
淡菜煲猪蹄
- 080 香菇煨蹄筋/辣椒肚丝/红
油腰片/麻油炒腰子
- 081 山芹炒腰条/补肾汤/韭菜
烧猪血/葱拌牛肉
- 082 牛肉四季豆/板筋西芹/葱
油牛蹄筋/香拌牛肚
- 083 蒜蓉麻酱百叶/夫妻肺片/
鲜姜炖牛肚/大葱拌羊肉
- 084 当归羊肉羹/滋补羊肉汤/
鱼羊鲜汤煲
- 085 萝卜羊肾汤/美味羊杂汤/
歌乐山辣子鸡
- 086 红烧翅根/冷拌鸡肝/番茄



鸡肝汤/莲藕枣栗鸭汤

087 西米珍珠蛋/鲫鱼烧茼蒿/香

菇蒸鲫鱼/香烤鲫鱼

088 草鱼炖豆腐/海带煲草鱼/茄

汁罗非鱼/干烧罗非鱼

089 芝麻鳊鱼/腐竹焖草鱼/清蒸

鲈鱼/炒鳝丝

090 茄皮烧鳝片/梁溪脆鳝/蒜薹

炒鳝段

091 清蒸鲜刀鱼/福州鱼丸/香糟

鳊鱼

092 干烧黄颡鱼/黄颡鱼豆腐汤/

洋参鲤鱼汤/鲜鱼汤

093 豆腐鳊鱼汤/桔梗豆腐煲黄

鱼/鲜魷荷兰豆汤/青豆虾仁

094 海鲜汤/健美汤/双耳牡蛎汤/

洋参炖甲鱼

095 软炸蚕蛹/鸡肝粥/鸽肉粥/排

骨包

096 鲈鱼粥/豆米饭团/三鲜馅包子

097 荔枝苹果汁/苹果甜梨汁/甜

梨莲藕汁

第四章

老婆滋养营养菜

098 柠檬藕片/虎皮核桃仁

099 生拌甘蓝/辣拌油菜/蒜香

土豆泥/银耳拌冬瓜

100 怪味苦瓜/甜蜜黄瓜/什锦

豆芽/凉拌芦笋

101 凉拌香菜/凉拌菜根/辣椒

油拌双花/草莓酱炒鸡蛋

102 菠菜炒鸡蛋/菜花炒蛋/红

烧茄子

103 清炒笋丝/口蘑烧冬瓜/彩

椒炒丝瓜

104 嫩豌豆炒丝瓜/樱桃香菇茼

笋/番茄双花/糟煎茭白

105 油条丝瓜/糖醋圆白菜/鲜

蘑烩油菜/鲜藕炒青椒

106 西蓝花香菇/蚝油豆豉苦瓜/

扁豆炒鲜蘑

107 碧玉炒银条/山楂炒绿豆芽/

银条炒金块

108 玉米笋炒山药/豌豆魔芋/

金针菇海带卷/银耳炒菠菜

109 炒三丁/清炒茭白/银杏百

合/油菜心烧百合

110 香菇烧二冬/香菇炒松仁/

酸甜圆白菜

111 圆白菜炒蘑菇/蒸三珍/鲜

姜蒸蛋

112 番茄蛋花汤/山药南瓜汤/

清汤竹荪

113 香椿拌豆腐/辣豆干/豆芽

炒腐皮

114 蒜泥白肉/锅包肉/豌豆炒

腊肉/丝瓜豆腐汤

115 意式蔬菜汤/木瓜银耳排骨

汤/水晶肴蹄/黄豆猪蹄汤

116 百合猪蹄汤/酱香牛蹄筋/

过桥百叶

117 葱爆羊肉/羊杞豆腐汤/青

豆炒兔肉

118 胡萝卜炒兔丁/海带炖鸡/鸡

汤豆腐小白菜/鸡肝拌青椒

119 娃娃菜拌鸭脯/豌豆炒鱼丁/

木瓜烧带鱼/清炖鲫鱼汤

120 鲢鱼头炖豆腐/老醋蜆头/

香拌虾仁

121 温拌海螺/海米拌黄瓜/海

米冬瓜

122 虾米莲藕/红烧虾球/双耳焖

海参/干贝蟹肉炖白菜

123 菠菜煮田螺/豆腐炖蛤蜊/

蟹柳油麦汤/南瓜面饼

124 生炒糯米饭/麻油鸡面/红

枣阿胶粥

125 红糖姜枣粥/无花果粥/南

瓜补血粥

126 草莓味杏仁饼干/番茄油菜

汁/西芹番茄汁/奶香玉米汁

127 菠菜汁/黄瓜梨汁/猕猴桃

果汁/杏仁奶茶

128 酸梅汤/猕猴桃酸奶/橙汁

水果盅

129 玫瑰香蕉/黑芝麻山药丸子/

银耳百合炖香蕉

130 香蕉乳酪糊/水晶猕猴桃冻/

冰糖木瓜

131 莲枣银耳羹/蜜汁香蕉/银

燕雪蛤汤

目录

MULU

一看就会家常营养菜 1088



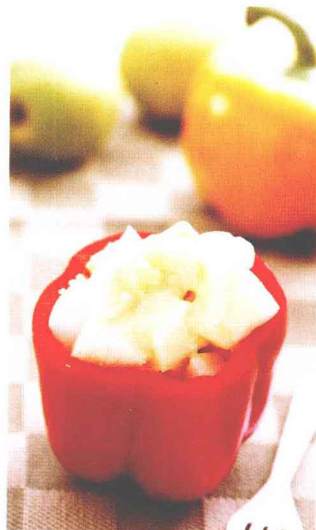
第五章

爸妈软烂营养菜

- 132 拌双泥/双丝拌柚块
- 133 蛋丝拌黄瓜/双仁拌茼蒿/
凉拌洋葱/西班牙蛋卷
- 134 芦笋扒冬瓜/蒸茄子/农家
茄子
- 135 大蒜烧茄子/茄子烧荸荠/
猴头菇菜心
- 136 玉竹炒藕片/爆炒竹笋/薏
米冬瓜脯
- 137 萝卜丝炒鸡蛋/胡萝卜烧蘑
菇/酱爆平菇
- 138 洋葱烧香菇/松子香蘑/香
菇炒黄花菜/罗汉斋
- 139 素罗宋汤/冬瓜绿豆汤/海带
薏仁鸡蛋汤/番茄拌豆腐
- 140 芹菜拌豆腐/炆菠菜豆腐/
煎豆腐烧扁豆
- 141 茼蒿炒豆腐/香炸豆腐/菠
萝豆腐
- 142 五彩烩豆腐/和味豆腐/酱
汁豆腐
- 143 芝麻豆腐/鸡汁烧豆腐/烧
虎皮豆腐
- 144 清蒸豆腐饼/蔬菜烩豆腐/
金银豆腐/豆腐烧香菇
- 145 豆腐蒸蛋/三鲜豆腐/烫干
丝/笋丝豆腐渣
- 146 鲜笋豆腐/沙锅冻豆腐/紫

- 菜白玉羹
- 147 豆腐丸子汤/木耳豆腐汤/
高汤豆腐丝
- 148 金针干张/小炒豆腐皮/桂
花腐竹
- 149 肉片金针煲腐竹/香菇烧面
筋/糖醋面筋丝
- 150 肉末南瓜/芹菜荸荠炒肉丝/
冬瓜烧肉
- 151 蒜黄炒肉/肉片春笋/五花
蜆头
- 152 黄花杞子蒸猪肉/冬瓜薏米
瘦肉汤/土豆炖排骨
- 153 苦瓜炖猪蹄/花生煲猪尾/
黄豆猪尾煲
- 154 松仁牛柳/土豆焖牛腩/番
茄焖牛腩
- 155 油面筋炒牛肚/山药煨牛蹄/
萝卜炖羊肉
- 156 翡翠鸡丝/猴头菇炖柴鸡/
薏仁番茄炖鸡/金针白鸭汤
- 157 百合西芹炒乳鸽/玉米鱼粒/
番茄炒鱼片/茄汁鲤鱼
- 158 番薯鱼肉饼/鲑鱼炖茄子/
青苹果炖黑鱼
- 159 带鱼扒白菜/泡汁带鱼/姜
橘椒鱼羹
- 160 鲫鱼炖豆腐/荸荠大黄鱼片/
笋干鲑鱼肉丝
- 161 白烩鱿鱼条/韭菜炒鱿鱼/
虾仁炒芹菜

- 162 洋葱爆炒虾/虾仁炒豆腐/
虾仁豆腐合
- 163 竹笋虾仁汤/蛤蜊小白菜/
豆豉炒蛤蜊
- 164 姜葱炒蛤蜊/木须蛭子/牡
蛎煎蛋
- 165 肉末海参/琥珀蜜豆贝参/
荞麦挂面
- 166 凉拌燕麦面/玉米面包子/
煎西瓜瓤饼/冬瓜粥
- 167 牛肚糯米粥/花生仁杏仁粥/
粳米肉桂粥/蛋蓉玉米羹麦
- 168 芽山楂羹/冰糖百合/红豆
养生豆糊
- 169 大枣豆浆/香蕉栗子豆浆汁/
红枣花生汤
- 170 二冬润肺消渴茶/杏菊饮/
西洋参茶





第一章



一看就会家常营养菜 1088



宝宝成长营养菜



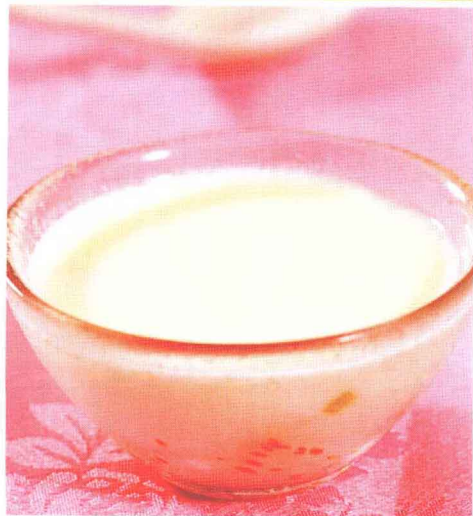
大米汤

用料 大米

制作 ①大米淘净，放入锅中，加入适量水，小火煮至水减半时关火。②将煮好的米粥过滤，只留米汤，待微温时即可喂食。

★主厨小窍门

淘米的时候不要用手搓，也不要长时间浸泡在水中或者用热水淘米，这样会使大米中的营养成分流失。



小米汤

用料 小米

制作 ①小米洗净后浸泡，再放入锅中，加水，小火煲粥至水量减半，关火。②将煮好的米粥过滤，留米汤即成。

★健康小贴士

提高宝宝的消化吸收能力。



番茄水

用料 熟透番茄、白糖

制作 ①番茄洗净，用开水焯烫3分钟，捞出去皮切碎。②切碎的番茄用清洁的双层纱布包好，把番茄汁挤入小盆内，放入白糖，再用适量温开水冲调即可。

★健康小贴士

补充维生素与矿物质，促进红细胞形成。



煮蛋黄

用料 鸡蛋

制作 ①鸡蛋外壳用水洗净。②锅内加水，放入鸡蛋，小火将鸡蛋煮熟，凉凉后将蛋清与蛋黄分开，取出蛋黄，压碎即可。

★健康小贴士

4个月以内的宝宝会对异种蛋白产生过敏反应，不足周岁的宝宝最好不要食用鸡蛋清。

菠菜金针菇水

用料 金针菇、菠菜、白糖

制作 ①菠菜洗净，切段；金针菇撕开，清洗干净。②锅置火上，倒水烧开，放入金针菇，煮15分钟，加入菠菜，菠菜变软变色后关火。③将蔬菜汁倒入碗中，滤去蔬菜，加少许白糖调味即可。

★健康小贴士

金针菇中赖氨酸和精氨酸含量非常丰富，对于增强宝宝智力非常有帮助。

玉米豆浆糊

用料 新鲜玉米粒、豆浆、营养米粉

制作 ①玉米粒打成汁，去渣取汁。②豆浆加少许水入锅煮开后，放入米粉，搅拌均匀成糊，倒入玉米汁，烧煮片刻，拌匀即可。

★健康小贴士

豆浆中含有丰富的铁、钙等，与玉米、米粉熬成糊，适合宝宝食用。

青菜米粉

用料 青菜、米粉

制作 ①青菜清洗干净，放入沸水中煮软，捞出，切碎。②米粉用水调匀，把切碎的青菜碎末放入米粉中，搅拌成糊。

★健康小贴士

可以再加入配方奶，营养会更全面更健康。



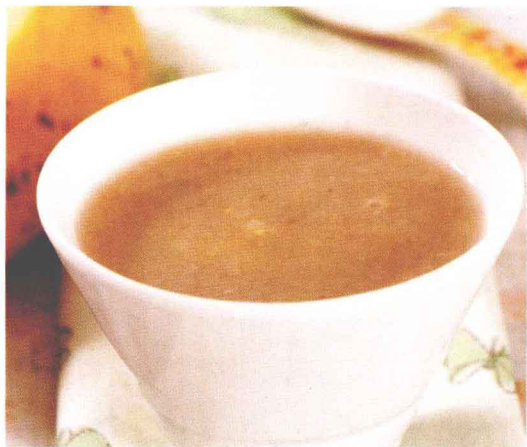
香蕉奶粉糊

用料 香蕉、玉米粉、配方奶、白糖

制作 ①香蕉去皮取肉，用勺子压碎，放入小碗中。②配方奶倒入锅中，加入玉米粉、白糖，边煮边搅拌，待配方奶、玉米粉煮熟后，倒入香蕉碗中，调匀即可。

★健康小贴士

经常食用有利于大脑发育和骨骼生长。



南瓜橙汁糊

用料 南瓜、橙汁

制作 ①南瓜煮软，捣成泥。②南瓜泥中加入橙汁搅拌成糊状。

★健康小贴士

放久的橙汁中的维生素C已经流失，所以橙汁最好现用现做。



木瓜奶粉糊

用料 木瓜、配方奶

制作 ①木瓜洗净，去皮去子，入锅蒸至筷子可轻松插入木瓜，取出放入小碗中。②用勺背将木瓜压成泥，拌入配方奶搅拌均匀即可。

★健康小贴士

木瓜含有很高的消化酶，有助于宝宝消化。





鸡蛋香蕉薯糊

用料 香蕉、鸡蛋、土豆、配方奶

制作 ①香蕉去皮，捣成泥；鸡蛋煮熟，去壳，取1/4个蛋黄，捣成泥；土豆去皮切粒，隔水蒸20分钟，捣成泥。②把3种泥倒入碗中，用配方奶拌匀。

★健康小贴士

土豆不仅营养丰富，而且容易被宝宝消化吸收。



土豆泥

用料 土豆

制作 ①土豆洗净，切小块，入锅中蒸软或者煮软，捞出凉凉。②剥掉土豆皮，用勺碾成细泥即可。

★健康小贴士

土豆皮中含有丰富的营养物质，所以土豆去皮不宜厚，越薄越好，以免损失营养。

蛋黄米粥

用料 大米、鸡蛋、白糖

制作 ①大米淘洗干净，沥干水，用擀面杖擀碎，放入沸水锅煮粥。②鸡蛋煮熟后去皮，取出蛋黄，压碎后加入煮好的粥中，加少许白糖搅拌均匀即可。

★健康小贴士

鸡蛋中所有的卵磷脂均来自蛋黄，卵磷脂是宝宝大脑发育必不可少的营养物质。

番茄肝末汤

用料 番茄、猪肝

制作 ①猪肝洗净剥成蓉；番茄用开水烫一下，剥皮，切碎。②猪肝蓉倒入锅内，加水大火煮10分钟，加入番茄小火煮5分钟，盛出即可。

★健康小贴士

番茄和猪肝一起吃既可补充铁、维生素C，又能防止缺铁性贫血和坏血病的发生。





蒸南瓜

用料 南瓜

制作 ①南瓜去皮、去子，洗净，切成小方块。
②南瓜块放在盘子内，隔水蒸熟，凉温即成。

★健康小贴士

蒸后的南瓜，宝宝食用更容易消化吸收。



蒸猕猴桃

用料 猕猴桃、冰糖

制作 ①猕猴桃洗净，去皮、去子，切成块。
②猕猴桃块放碗中，加适量冰糖，上笼蒸至桃肉熟烂，取出即成。

★健康小贴士

猕猴桃虽然营养丰富，但宝宝不宜过多食用。



蛋黄豌豆糊

用料 豌豆、蛋黄、大米

制作 ①豌豆去掉豆荚，捣成豆蓉，或者放进搅拌机中搅碎；大米淘洗干净。②鸡蛋煮熟，捞出，取蛋黄，压成泥。③锅内加水，放入大米、豆蓉，小火煨30分钟，粥成半糊状时，拌入蛋黄泥即可。

★健康小贴士

此糊对宝宝骨骼发育大有好处，还有健脑作用。



豌豆玉米糊

用料 豌豆、梨、玉米粒

制作 ①豌豆加少量水煮熟，去皮，捣成泥；梨去皮，切成小丁；玉米粒打成汁去渣。②豌豆泥、梨丁、玉米汁同煮成糊状即可。

★健康小贴士

豌豆吃多了会引起腹胀，所以每次给宝宝的喂食量最多不要超过50克。



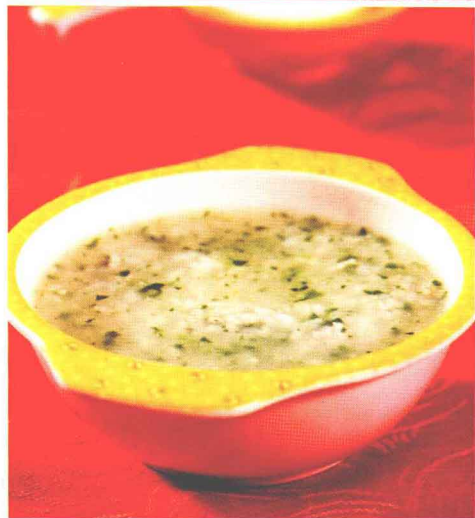
豆腐蛋黄粥

用料 豆腐、熟蛋黄、米粥

制作 ①豆腐压成碎泥状；熟蛋黄压碎。②米粥放入锅中，加入豆腐泥，煮开后放入蛋黄，用勺搅匀，粥再煮沸时熄火即可。

★健康小贴士

豆腐号称“植物肉”，其蛋白质消化率比较高，适合宝宝食用。



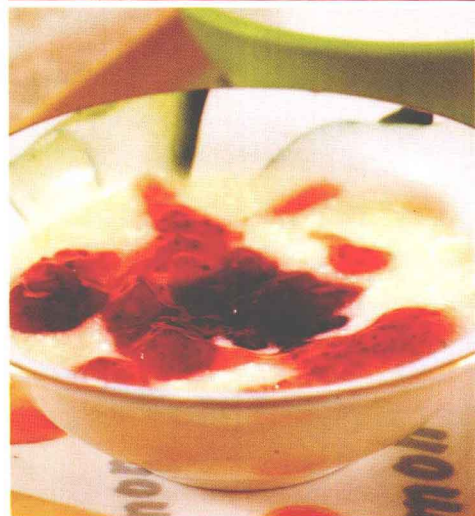
肉末菠菜粥

用料 大米、菠菜、肉末

制作 ①菠菜洗净，放入沸水锅烫一下，捞出，切碎。②大米淘净，放入锅中，倒水点火，与肉末同煮煨粥，粥将熟时加入菠菜末，微火熬几分钟，盛出即可。

★健康小贴士

菠菜含草酸较多，不能直接烹调，吃菠菜前宜用沸水先焯一下。



水果豆腐

用料 豆腐、香蕉、草莓

制作 ①豆腐洗净，放入开水中煮沸后捞出；香蕉、草莓均切碎。②将香蕉、草莓碎块一同放在豆腐上，拌匀即可。

★健康小贴士

营养丰富，易消化。



什锦豆腐

用料 猪肉末、豆腐、碎木耳、海米汤、酱油

制作 ①豆腐洗净，放入热水中焯烫后捞出，用勺压碎。②肉末和碎木耳加海米汤放入锅内，上火煮5分钟，加入压碎的豆腐，再煮片刻，加入少许酱油即可。

★主厨小窍门

猪肉末可换做虾仁末，碎木耳也可用时令蔬菜来代替。



土豆鸡蛋饼

用料 土豆、鸡蛋、番茄酱、植物油

制作 ①土豆洗净、去皮，切成小方块，上火煮软并研碎。②鸡蛋煮熟，取蛋黄压碎，放入土豆泥中，做成小饼。③平锅烧热，刷匀植物油，把小饼放在平锅内，烙至两面呈浅棕色，加番茄酱，即可食用。

★健康小贴士

土豆含大量淀粉以及蛋白质、维生素C等大量营养成分，与蛋黄烙饼，宝宝很喜欢吃。



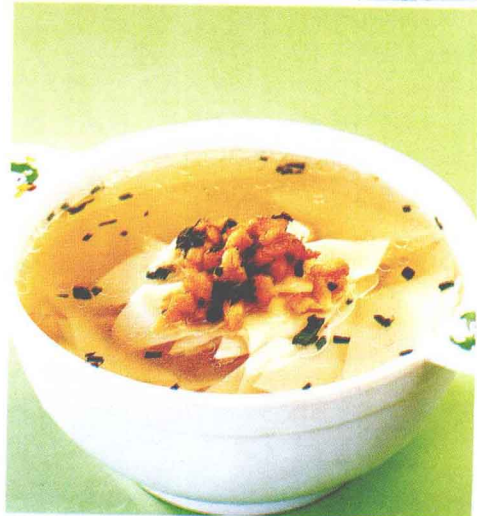
肉末面片汤

用料 面粉、猪肉末、青菜、鸡蛋、葱姜末、酱油、香油、植物油

制作 ①面粉加适量水和成面团，擀成薄面片，切块；青菜洗净切末；鸡蛋磕碗内打散。②锅内倒油烧热，放入葱姜末炆锅，加肉末煸炒片刻，加酱油、适量水，烧开，放入面片，加入青菜末，再煮沸，淋入蛋液，等蛋片浮起，淋入香油，盛碗即成。

★健康小贴士

猪肉宜与青菜同食，有利于维生素和蛋白质的吸收。





软煎蛋饼

用料 面粉、蛋黄、配方奶、植物油

制作 ①蛋黄搅打均匀，加配方奶混合拌匀，再加入面粉，加水，搅拌均匀。②平锅里放植物油，把面糊放在平锅里摊平，小火煎5分钟即可。

★健康小贴士

鸡蛋中含有丰富的钙，很适合宝宝食用。



胡萝卜肉末粥

用料 胡萝卜、肉末、大米、

制作 ①胡萝卜洗净，煮熟，捣成泥；大米洗净。②净锅点火，倒入水，将大米与肉末同煮煨粥，粥将熟时加入胡萝卜泥，稍煮片刻即可。

★健康小贴士

胡萝卜不宜与富含维生素C的蔬菜水果同食，同食会破坏维生素C，降低营养价值。

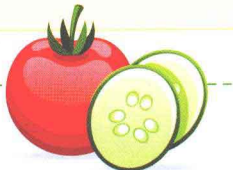
鱼肉豆腐

用料 豆腐、鱼肉、番茄、白糖、鱼汤

制作 ①豆腐洗净，放入沸水锅焯烫后捞出，放小碗内用勺压碎；鱼肉洗净，切成小段；番茄洗净去皮，切碎。②锅中加适量水，大火煮沸，放入鱼段煮熟后捞出，去掉鱼骨、鱼刺和皮，用勺压碎。③净锅倒入鱼汤、鱼肉末、豆腐末、碎番茄，大火煮成糊状，加少许白糖调味即可。

★主厨小窍门

也可加1滴酱油，调成咸味菜肴。



肉末番茄面

用料 儿童挂面、番茄、瘦肉馅、洋葱、清汤、植物油

制作 ①番茄洗净，放入沸水锅焯烫1分钟，去皮、去子，切丁；洋葱洗净，切成碎末。②锅内倒入清汤适量，放入折成小段的面条，中火煮烂。③炒锅倒油烧热，放入洋葱末炒香，放入肉馅、番茄一起煸炒，将炒熟的肉末和菜一起倒入煮好的面条中，搅拌均匀即可。

★健康小贴士

儿童应经常吃番茄，其所含的维生素、矿物质能促进身体发育和红细胞的形成。



南瓜饼

用料 南瓜、面粉、白糖、奶油

制作 ①南瓜洗净，去皮、去子，上锅蒸熟，制成泥。②南瓜泥、面粉、白糖搅拌均匀，制成小饼。③平锅内放入奶油，烧热后，放入小饼煎熟即可。

★健康小贴士

南瓜中含有丰富的锌，是宝宝生长发育所需的重要物质。



猪肉猪肝泥

用料 猪肝、瘦猪肉、酱油

制作 ①猪肝、瘦猪肉均洗净，制成肝泥、肉泥。②将肝泥和肉泥放入碗内，加水、酱油搅匀，上笼隔水蒸熟，凉凉即可。

★健康小贴士

不要给宝宝喂食过多猪肝，以免宝宝体内维生素A含量过多。



白菜绿豆面条

用料 儿童挂面、白菜、绿豆、酱油

制作 ①挂面掰碎；白菜洗净。②净锅倒水，放入绿豆，中火煮至开花，放入挂面，煮沸后，改成小火放入白菜稍煮3分钟，起锅时加1滴酱油即可。

★健康小贴士

添加1滴酱油就足够了，避免加入过多酱油影响宝宝肾脏发育。



胡萝卜牛肉粥

用料 胡萝卜、碎牛肉、大米

制作 ①胡萝卜剁成蓉。②大米浸泡30分钟，淘洗干净，放入锅中，加适量水煮沸，转小火煨至粥熟烂，加入胡萝卜蓉和碎牛肉，再煨煮片刻，关火即可。

★健康小贴士

胡萝卜富含胡萝卜素，对宝宝的皮肤和眼睛有益。





奶酪粥

用料 奶酪、大米

制作 ①将奶酪切成小块；大米淘洗干净，放入锅中。②锅内倒入适量水，大火烧开，转小火煨粥20分钟，粥熟后，放入奶酪块，溶化后关火即可。

★健康小贴士

奶酪是含钙最多的奶制品，而且这些钙很容易被宝宝吸收。



南瓜通心粉糊

用料 通心粉、南瓜、高汤

制作 ①通心粉入锅煮熟，剁成碎末；南瓜去皮洗净，煮熟后捣成泥。②锅内盛入高汤，煮沸后放入通心粉、南瓜泥煮成糊状。

★健康小贴士

通心粉应煮到很软，否则宝宝食后难以消化。

奶油水果蛋羹

用料 鸡蛋、煮苹果、黄桃、香蕉、淡奶油

制作 ①苹果、黄桃、香蕉切成碎块；鸡蛋取蛋黄，加水搅拌后蒸熟。②将水果碎块放在蒸熟的蛋黄上面，加入淡奶油即成。

★健康小贴士

奶油里含有多种饱和脂肪酸，不要给宝宝食用过多。

清蒸鳕鱼

用料 鳕鱼、葱姜丝、酱油、料酒

制作 ①鳕鱼洗净，放在盘中，在鱼身上淋入料酒、酱油，码上葱姜丝。②整盘入锅，隔水蒸30分钟，至鱼肉熟烂，取出鱼肉，剔除鱼刺，捣成鱼泥即成。

★健康小贴士

鳕鱼营养丰富，适量食用有助于增强宝宝的消化功能和免疫力。

