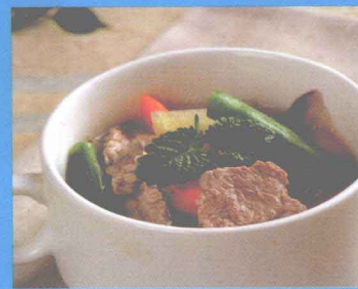
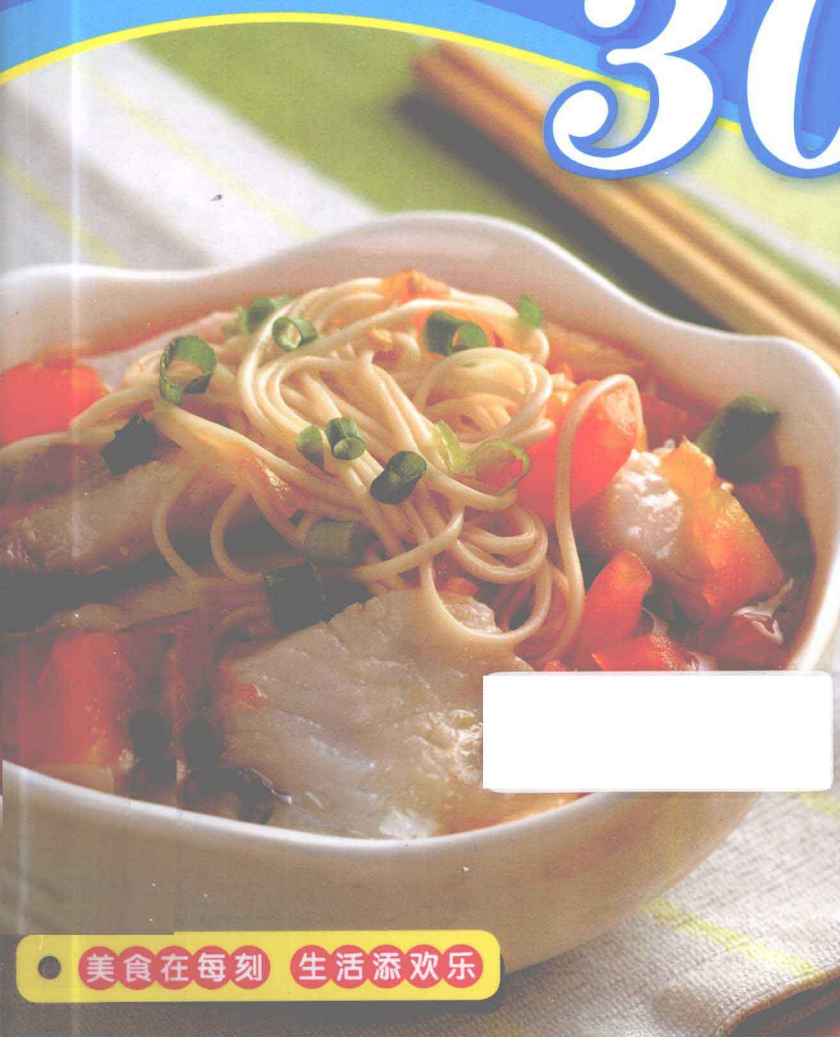


美食生活
博尔乐 BOLER

好吃好做 舌尖上的美味 厨房里的幸福
HAO CHI HAO ZUO

编著◎范海

宝宝成长餐 300例



● 美食在每刻 生活添欢乐

中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

舌尖上的美味 厨房里的幸福

好吃好做

BAOBAO CHENGZHANGCAN

宝宝成长餐 300例

编著◎范海

中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位



厨房
章

图书在版编目(CIP)数据

好吃好做宝宝成长餐300例 / 范海编著. —北京: 中国人口出版社, 2012.9
(好吃好做系列)

ISBN 978-7-5101-1375-8

I. ①好… II. ①范… III. ①婴幼儿—食谱 IV. ①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第214493号

好吃好做宝宝成长餐 300 例



好吃好做宝宝成长餐300例

范海 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京旺银永泰印刷有限公司
开 本 720毫米X1000毫米 1/16
印 张 6.5
字 数 120千字
版 次 2012年10月第1版
印 次 2012年10月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-1375-8
定 价 15.80元

社 长 陶庆军
网 址 www.rkcbs.com
电子邮箱 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 翻印必究 质量问题 随时退换



第1章 宝宝断奶营养餐

- 001 大米汤/小米汤
- 002 青菜水/胡萝卜汁/煮蛋黄
- 003 南瓜橙汁糊/玉米豌豆汁/苹果藕粉
- 004 香蕉泥/鸡肝糊/番茄肝末汤
- 005 香蕉奶昔糊/红薯牛奶糊/芝麻糊
- 006 牛奶花生糊/核桃黑芝麻糊/核桃花生奶
- 007 蒸猕猴桃/蛋黄豌豆糊/豌豆玉米糊
- 008 胡萝卜米糊/南瓜洋葱糊/豆腐蛋黄粥
- 009 菠菜粥/芝麻粥/红绿豆粥
- 010 鸡蛋玉米粥/胡萝卜甜粥/肉末菜粥
- 011 龙眼大枣粥/桃仁稠粥/面包粥
- 012 鸡汤土豆泥/肉末面片汤/鱼肉果汁羹
- 013 软煎蛋饼/水果豆腐/鱼肉豆腐
- 014 肝末汤/番茄鳕鱼泥/鳕鱼苹果糊
- 015 蔬菜肝粥/猪肉猪肝泥/红枣葡萄干土豆泥
- 016 肉末软饭/苹果酸奶/西米水果奶露
- 017 南瓜通心粉糊/蛋花藕粉/奶油水果蛋羹
- 018 苹果蛋黄粥/双色豆腐/豆干肉丁软饭
- 019 蛋黄肉糕/虾蓉小馄饨/豆腐蒸蛋
- 020 什锦蛋羹/肝糕鸡泥/肉末茄泥
- 021 南瓜点心/芝麻南瓜饼/鲜虾冬瓜燕麦粥
- 022 核桃仁芝麻饼/香香骨汤面/肉末面条
- 023 虾仁鸡蛋面/冬瓜肉末面条/番茄米饭卷

- 024 肉松香饭/鱼肉水饺/蒸豆腐
- 025 番茄鱼糊/南瓜面条/八宝番茄
- 026 米粉蒸肉/桂花鸡蛋/胡萝卜肉末豆腐
- 027 菠萝鸡片/胡萝卜沙拉/鳕鱼牛奶
- 028 猪血豆腐青菜汤/虾皮萝卜汤/芝麻肝片
- 029 玉米青豆排骨汤/红烧萝卜/芝麻糯米粥
- 030 芝麻芋头糊/奶酪红薯羹/草鱼粥
- 031 菠菜疙瘩汤/鸡丝凉拌面/卷心菜水饺
- 032 洋葱虾泥/龙眼沙拉/南瓜菠菜粥

第2章 1~3岁宝宝成长餐

- 033 什锦沙拉/凉拌笋尖
- 034 桂花蜜芋头/芝麻蜜山药/蜜枣蒸南瓜
- 035 糖醋熘番茄/香菜烧冬瓜/油炸双蔬
- 036 黄金山药条/萝卜丝炒蛋/番茄荷包蛋
- 037 胡萝卜炒蛋/蛋黄豆腐/奶汁豆腐
- 038 蟹黄熘豆腐/豆腐烧魔芋/嫩白菜卷
- 039 秘制红烧肉/火腿竹荪/韭菜烧猪血
- 040 烧兔肉/山药软炸兔/鸡丁椰汁烩南蓉
- 041 黄瓜鸡片/山楂鸡片/鹌鹑豆腐
- 042 鲜鱼丸/五丁鱼圆/清水鱼片
- 043 白炒鱼片/黑木耳烧鱼片/煎小银鱼饼
- 044 清烧鱼片/番茄鱼条/锅塌鱼盒
- 045 银鱼炒蛋/炸鱿鱼/鱿鱼炒三丝
- 046 虾仁蛋羹/草菇虾仁/菠萝虾仁
- 047 滑蛋虾仁/油炸虾排/软炸虾仁

- 048 葱油海螺/红烧海螺/爆炒蛭子
- 049 炒鲜贝/鸡丁鲜贝/大枣鸡泥干贝
- 050 豆腐炖蛤蜊/煎蛤肉蛋饼/菠菜汤
- 051 红绿土豆汤/奶油南瓜汤/番茄莼菜汤
- 052 鲜笋鸡蛋汤/木耳猪皮汤/虾米冬瓜汤
- 053 萝卜蛭子汤/豌豆苗蛤蜊汤/天然牡蛎汤
- 054 竹笋虾仁汤/胡萝卜虾皮汤/蛤蜊木耳蛋汤
- 055 蛋蓉玉米羹/南瓜粥/咸香白薯粥
- 056 牡蛎粥/干贝粥/豆腐青菜粥
- 057 洋葱菠菜粥/菠菜蛋黄粥/荷兰豆粥
- 058 猪红鱼片粥/鲜虾蛋粥/卷心菜拌饭
- 059 五彩菠萝饭/蟹柳紫菜卷/海鲜小馄饨
- 060 鱼肉小饺子/双肉海参饺/鳕鱼汤面
- 061 鸡丝木耳面/豆沙包/瓜仁煎包
- 062 烤紫薯/苹果煎蛋饼/草莓酥
- 063 酒香酥脆苹果环/苹果沙拉/椰香木瓜
- 064 黑豆酿梨/鲜苹果胡萝卜牛奶/火龙果番石榴果汁

第3章 3~6岁宝宝成长餐

- 065 芝麻拌菠菜/凉拌竹荪
- 066 芦笋沙拉/土豆蘑菇沙拉/回味栗子
- 067 扁豆烧蘑菇/素烧茄子/干烧四宝
- 068 扒鲜芦笋/芹菜炒玉米笋/椒盐藕片
- 069 西蓝花烧银杏/蛋黄豆苗/玉米粒烧蚕豆
- 070 枸杞焖蚕豆/菇烧豌豆/油香豌豆
- 071 山药炒木瓜/焖鲜竹笋/竹笋烧雪里蕻
- 072 金针菇海带卷/香菇白菜炒冬笋/素三丝
- 073 香菇炖双耳/香菇核桃仁/菠萝腰果炒草菇

- 074 黄金蛋/银百煎双蛋/鸳鸯鹌鹑蛋
- 075 竹笋炒蛋/黄花菜炒肉丝/炸胡萝卜盒
- 076 核桃枸杞肉丁/炸鲜肉丸子/双豆炖肉
- 077 雪里蕻黄豆炖肘子/黄豆炖排骨/清蒸猪脑
- 078 荷兰豆炒牛里脊/白萝卜炖牛腩/什锦菜炖羊肉块
- 079 枸杞炖羊腿肉/香菇鸡片/鸡肉丸子
- 080 蒸土鸡/茶树菇煲山鸡/美味西瓜鸡
- 081 柠檬鸡翅/笋香芝麻鸭/赤豆炖子鸭
- 082 卤酥鸽/火腿蒸鸽/酸菜鱼片
- 083 三色鱼丸/玉米鱼粒/蛋松鲈鱼块
- 084 茄汁鲢鱼/咸鱼烧豆腐/桔梗豆腐煲黄鱼
- 085 酱蒸红立鱼/扒带鱼/干炸带鱼
- 086 芝麻沙丁鱼/香末豆腐炖墨鱼/油焖河虾
- 087 蚕豆炒虾仁/豌豆萝卜炒虾/雪菜毛豆炒虾仁
- 088 干煸虾段/鲜虾酿苦瓜/清炒虾仁
- 089 腰果虾仁小人参/虾仁炒豆腐/八福番茄
- 090 吉利虾/蟹肉小油菜/香菇烧海红
- 091 荷兰豆响螺片/鸡腿菇炒螺片/木耳海螺肉
- 092 姜葱炒蛤蜊/蛤蜊煲土豆/红烧鲍鱼
- 093 莼菜菇丝汤/枸杞黄花汤/蹄筋枸杞汤
- 094 鲜虾汤/卷心菜蛤蜊汤/紫菜墨鱼丸汤
- 095 杏仁螺片汤/米汤鲍鱼/栗子桂圆大米粥
- 096 鲜奶麦片饭/清香荷叶饭/紫菜包饭
- 097 猪肝面/虾皮手擀面/葱油虾仁面
- 098 虾仁炒面/胡萝卜汤包/牛肉小笼包
- 099 虾仁蒸饺/牡蛎煎饼/玉米发糕

宝宝断奶营养餐

大米汤

用 料 大米

制 作 ①大米淘净，放锅中加三四杯水，小火煮至水减半时关火。②将煮好的米粥过滤，只留米汤，微温时即可喂食。

大厨有妙招

淘米的时候不要用手搓，也不要用水长时间浸泡或者用热水淘米，这样做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，再入锅加水，小火煲粥至水量减半，关火。②将煮好的米粥过滤留米汤。

饮食一点通

促进消化吸收。





青菜水

用料 青菜（油菜、小白菜均可）

制作 ①青菜洗净后浸泡1小时，然后捞出切碎。
②不锈钢锅置火上，加入清水，煮沸后放入碎菜，盖盖煮5分钟。将锅离火，闷10分钟，待温度适宜时去菜渣留汤即可。

大厨有妙招

菜汤应随煮随用，以免久放使维生素C流失。



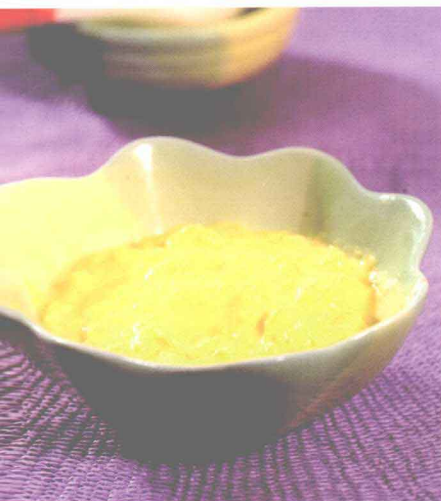
胡萝卜汁

用料 胡萝卜

制作 ①胡萝卜洗净，切小块。②锅置火上，放入胡萝卜块，加适量水煮沸，转小火煮10分钟，过滤后将汁倒入小碗即可。

饮食一点通

胡萝卜营养丰富，有治疗夜盲症、保护呼吸道和促进宝宝生长等功效。



煮蛋黄

用料 鸡蛋

制作 ①鸡蛋用水洗净。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。

饮食一点通

小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。

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即可。

·饮食一点通·

补充维生素C、维生素A。



玉米豌豆汁

用料 新鲜玉米粒、豌豆粒

制作 ①玉米、豌豆粒分别洗净，入榨汁机中榨成汁。②将玉米豌豆汁倒入锅中，加少许水小火煮10分钟即可。

·饮食一点通·

刺激胃肠蠕动、加速粪便排泄、有效防治便秘。



苹果藕粉

用料 藕粉、苹果

制作 ①苹果洗净，刮成苹果泥。②藕粉和水调匀后，倒入锅内，用小火慢慢熬煮，熬至透明为止，加入苹果泥，稍煮片刻，关火即可。

·饮食一点通·

藕粉不易消化，不要经常给宝宝吃藕粉，最多半个月吃一次。





香蕉泥

用料 香蕉

制作 香蕉去皮，切碎，放入小碗，用勺压成泥，加少许凉开水搅匀即可。

·饮食一点通·

要给宝宝吃熟透的香蕉，因为生香蕉含有大量的鞣酸，鞣酸具有非常强的收敛作用，可以将粪便结成干硬的状态，从而造成便秘。



鸡肝糊

用料 鸡肝、鸡汤、酱油

制作 ①鸡肝洗净，入沸水锅中氽去血水后换水煮10分钟，取出凉凉，将其研碎。②鸡汤倒入锅内，加入鸡肝末，煮成糊状，加入酱油，拌匀即可。

·大厨有妙招·

买回来的鲜鸡肝不要急于烹调，因为肝是动物体内最大的毒物中转站和解毒器官，需把鸡肝放在自来水龙头下冲洗，然后放在水中浸泡30分钟以上。



番茄肝末汤

用料 番茄、猪肝

制作 ①猪肝洗净剁成蓉，番茄用开水烫片刻，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。

·饮食一点通·

猪肝忌与鱼肉、菜花、黄豆、豆腐同食，这些食物搭配在一起，会影响宝宝有效吸收营养成分。

香蕉奶昔糊

用料 牛奶、香蕉

制作 香蕉用搅拌机打匀，加入牛奶，再次打成泥糊状，即可食用。

· 饮食一点通 ·

香蕉含糖分较高，1根香蕉的热量相当于半碗米饭，所以给宝宝食用时要注意摄取量。

红薯牛奶糊

用料 红薯、牛奶

制作 ①红薯削皮，蒸熟后，过滤，沥干水，用汤匙压成泥。②红薯泥中加入牛奶调匀即可。

· 大厨有妙招 ·

牛奶还可以用豆浆替换。

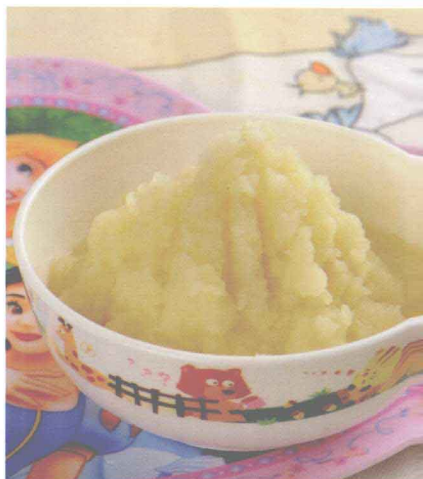
芝麻糊

用料 黑芝麻、黑米、糯米、白糖

制作 ①黑芝麻、黑米、糯米分别洗净，入锅炒熟，碾碎成粉末。②每份加半勺白糖和适量水，入锅慢火煮至稠即可，也可沸水冲服。

· 大厨有妙招 ·

可根据宝宝喜好加入小米、薏米、玉米、黑豆、红豆等五谷杂粮。





牛奶花生糊

用料 大米、黑芝麻、花生、牛奶、白糖

制作 ①大米淘洗干净，在清水中浸泡1小时左右。②将浸泡好的大米放入锅中，倒水进行焖煮。③花生放入搅拌机中，加工成粉末状。④大米煮烂，加入牛奶、花生粉、黑芝麻，调小火，边煮边将所有材料搅拌均匀，15分钟后，关火，加白糖调味即可。

·饮食一点通·

补钙壮骨，健脑益智。



核桃黑芝麻糊

用料 黑芝麻、黑米、糯米、熟核桃仁、白糖

制作 ①黑芝麻、黑米、糯米分别洗净，入锅炒熟，碾碎成粉末；熟核桃仁压碎。②将黑芝麻粉、黑米粉、糯米粉同入锅，加入白糖和适量水，小火煮稠，盛出撒上碎核桃仁即可。

·饮食一点通·

健脑益智。



核桃花生奶

用料 花生、核桃、牛奶

制作 ①花生、核桃洗净，炒熟，去皮磨成细粉。②将花生粉、核桃粉放入牛奶中搅拌均匀即可。

·饮食一点通·

促进宝宝大脑发育，保护眼睛。

蒸猕猴桃

用料 猕猴桃、冰糖

制作 猕猴桃洗净，去皮，切成块，放置碗中，加适量冰糖，上笼蒸至桃肉熟烂，取出即可食用。

· 饮食一点通 ·

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、鸡蛋、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。鸡蛋煮熟，捞出，取蛋黄，压成泥。②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。

· 饮食一点通 ·

此糊含有丰富的钙质和碳水化合物、维生素A、卵磷脂等营养素，对宝宝骨骼的发育大有好处，同时还有健脑作用。



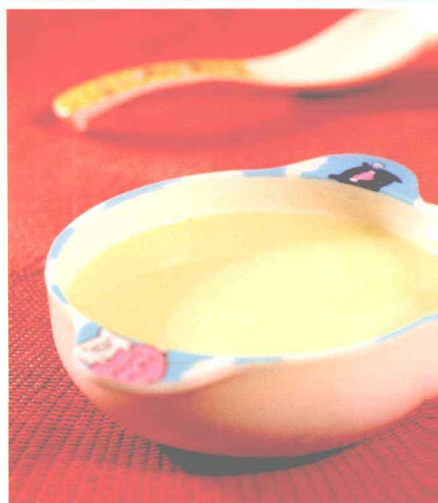
豌豆玉米糊

用料 豌豆粒、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；玉米粒榨成汁去渣。②将豌豆泥、梨丁、玉米汁同煮片刻成糊状即可。

· 饮食一点通 ·

豌豆中的蛋白质含量较高，梨含有较多糖类物质和多种维生素，二者搭配可增强宝宝的大脑发育。





胡萝卜米糊

用料 胡萝卜、炼乳、营养米粉

制作 ①胡萝卜洗净切丝，入锅蒸熟后将其捣成泥。②将胡萝卜泥、炼乳、营养米粉调成糊状即可。

·饮食一点通·

含有丰富的钙、磷、β-胡萝卜素、脂肪、碳水化合物和蛋白质。



南瓜洋葱糊

用料 南瓜、洋葱

制作 ①洋葱洗净，切碎，放到锅里，加水小火煮15分钟，捞出，剁成洋葱泥。②南瓜洗净，去皮、去子，放在微波炉里加热至软。将南瓜压成泥，与洋葱泥搅拌均匀即可。

·饮食一点通·

洋葱所含的微量元素硒是一种很强的抗氧化剂，可增强细胞的活力和代谢能力。



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。

·饮食一点通·

豆腐营养丰富，号称“植物肉”，其蛋白质可消化率比除豆浆以外的其他豆制品高，适合宝宝食用。

菠菜粥

用料 菠菜叶、鸡汤、大米

制作 ①菠菜叶入沸水锅焯烫，捞出切碎，大米淘净。②将鸡汤、大米放入锅内煮，煮开后小火煨20分钟，加菠菜，小火煮1分钟即可。

· 饮食一点通 ·

菠菜中所含的胡萝卜素，在人体内转变成维生素A，可以维护宝宝正常视力和上皮细胞的健康，促进宝宝生长发育。

芝麻粥

用料 黑芝麻、大米、糯米、白糖

制作 ①黑芝麻放入烤箱烤熟，用研钵研碎。②锅中加水，放入大米、糯米，小火煮30分钟，粥将成时放入黑芝麻末，再煨2~3分钟，加少许白糖调味即可。

· 饮食一点通 ·

芝麻含有大量的脂肪和蛋白质、丰富的维生素E，还有糖类、维生素A、卵磷脂、钙、铁、镁等营养成分，将其煮粥，更容易让宝宝吸收营养。

红绿豆粥

用料 粳米、红小豆、绿豆、白糖

制作 ①红小豆、绿豆均洗净，用温开水浸泡2~3小时。②粳米洗净放入沙锅内，加水，与红小豆、绿豆同煮，煮至豆烂、米熟、汤稍稠即可，食时可放少许白糖。

· 饮食一点通 ·

红小豆、绿豆都有高纤维、低脂肪的特点，是宝宝理想的成长食品。





鸡蛋玉米粥

用料 鸡蛋、玉米粒、胡萝卜、梨、水淀粉

制作 ①鸡蛋取蛋黄打散；胡萝卜、梨分别洗净，切末；玉米粒放入搅拌机中打碎成泥。②净锅点火加清水，淋入蛋黄液，撒入胡萝卜末、梨末、碎玉米泥，淋入少量水淀粉即可。

·饮食一点通·

蛋黄除了有丰富的营养成分和有益健康的卵磷脂以外，还有叶黄素和玉米黄素，这两种营养成分对宝宝眼睛的健康发育有好处。



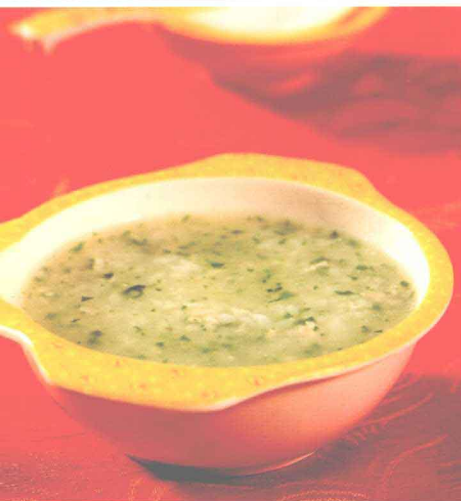
胡萝卜甜粥

用料 大米、胡萝卜、白糖

制作 ①胡萝卜洗净，剁成细末；大米淘洗干净。②锅中加水，放入大米烧开，米煮烂后，再将胡萝卜末放入同煮5分钟，放入白糖即可。

·饮食一点通·

烹制胡萝卜不要放醋，否则会使胡萝卜中的维生素A遭到破坏。



肉末菜粥

用料 大米、菠菜、猪肉末

制作 ①菠菜洗净，入开水中烫片刻，捞出，切成碎末。②大米淘净，放入锅中，倒水点火，与猪肉末同煮煨粥，粥将熟时加入菠菜末，微火熬3分钟，盛出即可。

·饮食一点通·

富含优质蛋白质、碳水化合物及钙、磷、铁和维生素等，是补充蛋白质和钙质的良好来源。

龙眼大枣粥

用料 龙眼肉、大枣、大米

制作 ①大枣去核，大米淘净。②锅内盛水，放入大米、龙眼肉、大枣，小火煨粥30分钟即可。

·饮食一点通·

龙眼富含蛋白质、葡萄糖和磷、钙、铁及维生素A、B族维生素等，是脑细胞生长代谢的必需物质，与大米同煮粥，有助于宝宝发育成长。



桃仁稠粥

用料 核桃仁、大米

制作 ①核桃仁炒熟并压成粉状。②大米淘净放入锅内，加水后小火煨粥至半熟，放入核桃仁末，小火煨至粥烂熟即可。

·饮食一点通·

核桃仁富含丰富的蛋白质、脂肪，钙、磷、锌等微量元素，特别是所含的不饱和脂肪酸对宝宝的大脑发育极为有益。



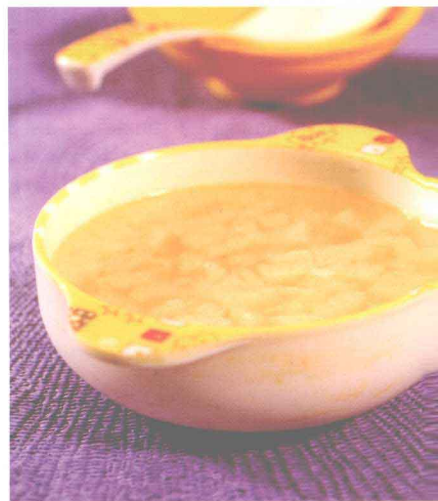
面包粥

用料 面包、肉汤

制作 ①面包切成均匀的小碎块。②面包和肉汤一起放入锅内煮，面包变软后停火即可。

·美味面面观·

面包含有充足的淀粉，再配以肉汤熬制，使此粥味道鲜美，营养丰富。





鸡汤土豆泥

用料 鸡汤、土豆

制作 ①土豆洗净，上锅蒸熟，取出去皮，压成泥。②净锅点火，倒入鸡汤煮沸，稍凉，淋到土豆泥上，拌匀即可。

·饮食一点通·

鸡汤含有丰富的脂肪和矿物质，土豆含有大量淀粉以及蛋白质、B族维生素、维生素C等营养成分，可提高宝宝的免疫力。



肉末面片汤

用料 面粉、猪肉末、青菜、鸡蛋、植物油、香油、酱油、葱末、姜末

制作 ①面粉加适量水和成面团，擀成薄片，切成小块；青菜洗净切末；鸡蛋磕碗内打散。②锅内倒油烧热，放入葱末、姜末炆锅，加肉末煸炒片刻，加酱油、水，烧开，放入面片，加青菜末，再开起时，淋入蛋液，等蛋片浮起，淋入香油，盛碗即可。

·饮食一点通·

猪肉宜和菜豆、花菜同食，有利于维生素B₁₂、蛋白质的吸收。



鱼肉果汁羹

用料 新榨的混合果汁、鱼肉、红薯粉

制作 ①鱼肉去骨、去刺，切碎块，放入碗中，加适量水，入蒸锅大火蒸10分钟，加入果汁，继续蒸5分钟。②待锅中鱼肉蒸熟，用适量水溶解红薯粉，加入碗中勾芡即可。

·饮食一点通·

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。