

在日常生活中，如何给孩子做强身益智的美食。
父母巧下厨，孩子健康饮食轻松搞定。



婴幼儿强身益智食谱

李红 编著

婴幼儿 强身益智

食谱

李红 编著



 羊城晚报出版社

· 广州 ·

图书在版编目(CIP)数据

婴幼儿强身益智食谱 / 李红编著. -- 广州 :
羊城晚报出版社, 2011. 1

ISBN 978-7-80651-883-0

I. ①婴… II. ①李… III. ①婴幼儿—保健—食谱
IV. ①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第228248号

婴幼儿强身益智食谱

责任编辑 刘妮娜

责任技编 张广生

责任校对 胡艺超

封面设计 任岳恒

装帧设计 周凤人

出版发行 羊城晚报出版社 (广州市东风东路733号 邮编: 510085)

发行部电话: (020) 87133824

出版人 罗贻乐

经 销 新华书店

印 刷 四川省南方印务有限公司

规 格 889毫米×700毫米 1/24 印张9 字数200千

版 次 2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-80651-883-0/ TS • 57

定 价 20.00元

版权所有 违者必究 (如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)



孩子在婴幼儿阶段的生长发育特别迅速，因此合理的饮食搭配和均衡的营养是婴幼儿期的饮食关键。随着物质文化生活水平的提高，面对琳琅满目的食品，家长却往往无所适从，不知该如何为家中的宝贝孩子挑选食物，也不知如何对食物进行合理的调配，有些父母一味地注重给孩子补充营养，导致出现了不少“小胖墩”；也有些父母则听任孩子自由选择，使许多孩子养成了偏食、厌食的习惯……凡此种种，都会使孩子一生的健康受到影响。

婴幼儿的消化系统发育还不完善，故对食物有一定的特殊要求。针对婴幼儿这一特殊的生理特点，为了满足现代父母的需求，我们将饮食艺术与营养科学完美结合，在注重婴幼儿各种营养物质合理摄入的同时，也注重色、香、味对婴幼儿心理的满足，是一套比较系统、实用的婴幼儿食谱。

关爱孩子的父母们，让我们一起为孩子的健康成长努力吧！





主食小吃类

鹌鹑粥	2
西式牛奶白米粥	2
贝母粥	2
白果粥	3
牛奶麦片粥	3
清蒸蛋糕	4
糖果三文治	4
葱油香面	5
槟榔芋瘦肉粥	5
珧柱猪骨粥	6
皮蛋猪骨粥	6

皮蛋咸瘦肉粥	7
菜花虾仁粥	7
香菇肉丝面	8
虾仁通心粉	8
绿豆粉条	9
什锦米粉	9
桂林米粉	10
番薯面条	10
香菇鸡丝面	11
刀削面	11
香甜红豆糕	12
红枣马蹄糕	12
豌豆糕	13
枣糕	13
百花松糕	14
绿豆水晶包	14
豆腐饭团	15
枣泥茸晶饼	15
核桃酥饼	16
叉烧酥	16
印尼香蕉糕	17

芋头糕	17	烤纳豆饼	27
酥炸莲藕丸	18	鸡肉蛋饭	28
牛肉薯包	18	吐司披萨	28
荷包蛋饭	19	精彩三明治	29
欢乐跳豆	19	什锦细面	29
意大利饺子	20	干式咖喱炒饭	30
灯心花鲫鱼粥	20	手卷寿司	30
田鸡粥	21	煎蛋蛋糕	31
日式什锦泡粥	21	炸酱面	31
三鲜小笼包	22	猪肉菜馅水饺	32
生煎包	22	三鲜馅水饺	32
粗粉糕	23	鸡丝馄饨	33
营养蛋饼	23	三味彩饺	33
牛奶蜂蜜饼干	23	烫面蒸饺	34
肉松饭	24	四喜蒸饺	34
疙瘩汤	24	鲜果牛肉	35
月亮小蛋糕	25	荸荠炒鸡肝	36
樱花虾炒饭	25	菜心炒鸡肝	37
宝贝寿司	26	鸡片炒菠菜	38
蒸蔬菜蛋糕	26	马蹄炒鸡丁	39
炒乌龙面	27	黑豆焖牛肉	40

南瓜炒牛肉	41
土豆烧排骨	42
高汤水饺	43
鱼肉水饺	43
多维面包	44
豆泥面包	44
果料面包	45
开花馒头	45
荷花馒头	46
江米凉糕	46

果品类

番茄汁	48
鲜橘汁	48
鲜柠檬汁	48
西瓜汁	49
糖水樱桃	49
香蕉泥	49
苹果泥	50
红枣泥	50

苹果酱	50
苹果色拉	51
蜂蜜橘糊	51
杏仁苹果豆腐羹	51
提子包布甸	52
什锦水果粥	52
苹果炒蟹柳	53
桃子酸奶	53
西瓜酸奶	53
橘子柠檬酸奶	54
烤苹果	54
香蕉花生酱冷果浆	54
柿子葡萄色拉	55
柿子葡萄色拉	55
果菜色拉	55
夏威夷色拉	56
核桃羹	56
平菇炒核桃仁	56
冰镇核桃酪	57
桂圆花生汤	57
樱桃龙眼羹	57

姜枣桂圆	58
龙眼杞子桑椹汤	58
拔丝葡萄	58
苹果金团	59
葡萄干土豆泥	59
燕麦苹果派	59
多味苹果泥	60
拔丝苹果	60
蜜枣核桃羹	61
苹果藕粉	61
猕猴桃泥	61
猕猴桃烩水果	62
葡萄草莓汁	62

水产类

海参杂烩	64
煮豆腐海参	64
蒸海鲜	65
海参烩三丝	65
大鹏展翅	65

豆腐煮鱼	66
穿心鱼卷	66
鸡蛋煎鱼片	67
果皮蒸鲮鱼	67
煎鱼饼	67
水晶纸包虾	68
软炸鲜虾球	68
鲍鱼汤	69
芡实鱼头汤	69
拌萝卜丝海蜇	69
生鱼片汤	70
氽海蛎子	70
凤翅汤	71
芙蓉鲍鱼汤	71
鲜陈肾煲生鱼汤	72
黄鱼汤	72
鲫鱼丸子汤	73
牛奶鱼汤	73
鱼肉糊	74
鱼丸豆苗汤	74
番茄鱼泥	75

青椒鱼米	75
绣球鱼丁	76
茄汁青椒鱼片	77
菊花鳊鱼	77
红烧带鱼	78
糖醋鲛鱼条	78
烧鲥鱼	79
酱焖鲈鱼	79
酱汁鲱鱼	80
炖鳊酥	80
甜椒炒鳊丝	81
火腿炖蚝豉	81
木耳清蒸鲫鱼	82
牡蛎豆腐汤	82
紫菜鱼卷	82
玉米鱼松	83
黄瓜伴墨鱼	83
淮杞炖水鱼	84
杏元凤爪炖水鱼	84
豆腐金鱼	84
鲜菇鱼肚	85

虾仁豆腐羹	85
熘鱼腹	86
番茄鱼条	86
糖醋带鱼	87
干烤带鱼	87
五香鱼	88
鱼杂烩	88
乳酪烤鳊鱼	89
奶油焖虾仁	89
炸咖喱鳊鱼	89
炸鱼球	90
油炸鲈鱼条	90
金银炒滑蛋	91
韭梗炒双丝	92
菜心炒鱼片	93
炒鳊鱼糊	94
鱼丸烧豆腐	95
韭菜炒田螺	96
蒜苗炒芋头	97
蛋黄炒萝卜	98
奶油煮牡蛎	99

肉禽类

干贝番茄汤	99
法式鲑鱼冻	100
海带蒸鲟鱼	100
香炸青鱼肉	101
酱汁刀鱼	101
酱汁青花鱼	102
香烤柳叶鱼	102
甜醋拌小鱼番茄	103
番茄酱炒虾仁	103
牡蛎浓汤	104
蒸鸡茸海参	104
酸梅蒸乌头	105
红烧素海参	105
酥炸鲩鱼肠	105
香菇黄花烩鱼丸	106
糖醋酥鱼	106
芽菜仔炒虾仁	107
豉汁煎胶鱼	107
菜心炒鲜鱿	107
鱼青酿陈掌	108
鱿鱼烩腐衣	108

肉末	110
烂糊肉丝	110
碎菜牛肉	111
蒜苗炒肉丝	111
青椒炒肉丝	112
招远蒸丸	112
煎白菜肉卷	113
如意卷	113
肉末炒芹菜	114
肉末烧菜花	114
肉末烧茄子	115
炒猪肝	115
腐竹烧肉	116
土豆烧肉	116
红烧肉面筋	117
萝卜烧牛肉	117
红烧排骨	118
清蒸排骨	118

糖醋排骨	119	芝麻酱拌水煮肉	129
滑肉片莴笋	119	青椒镶肉	129
软熘肉片	120	豆豉牛肉	129
肉丝炒菠菜香干	120	葱爆兔片	130
白菜炒木蟹肉	121	红枣兔肉	130
洋白菜炒香肠	121	拌兔肉丁	130
肉丁炒黄豆芽	122	蘑菇烩兔丝	131
鸡肉萝卜	122	芝麻兔肉	131
花椰菜杂烩	122	三色鸡片	132
炒鸡肉	123	栗子鸡	132
肉末冬瓜盅	123	鸡腿糊	133
萝卜炖羊肉	124	宫保鸡丁	133
蘑菇鸡肉汤	124	海带炖鸡	133
猪肉蘑菇菜汤	125	花椒鸡	134
圆白菜红薯牛肉汤	125	炸鹌鹑	134
鸡脯肉拌菠菜	126	鹌脯桂圆羹	135
碎肉咖喱	126	软炸芝麻鸭	135
自制幼儿香肠	127	荔枝鸭	136
芝麻炸鸡肝	127	清蒸猪脑	136
牛肉炒豆芽	128	荷蹄炒香肚	136
牛肉煮牛蒡	128	炒青豆角叉烧松	137

白瓜炒猪耳	137
甜烧白	137
素蜜汁火腿	138
脆滑肉	138
豆腐烧肉煲	138
鸡腿排骨	139
韭黄炒鸡丝	139
百花凤凰卷	139
蚝油胗肝	140
葱片橙汁鸡	140
鸡丝扒丝瓜脯	141
菜胆陈皮鸭	141
奶油鹅丁	142
红烧鸭翅膀	142
清蒸田鸡	143
雪耳洋葱炒牛肉	143
炒金银柳	143
蜜瓜藏牛柳	144
龙眼纸包鸡	144

蛋类

韭黄炒蛋	146
香菇炒蛋	146
珧柱蒸蛋	146
虾米蒸蛋	147
蒸三色蛋	147
火腿炒蛋	147
滑蛋鱼丝	148
金银炒滑蛋	148
五柳炒松花蛋	148
荸荠炒猪肝	149
小白菜炒田鸡	150
花生米肉丁	151
番茄木耳鱼片	152
奶油花椰菜	153
素炒番茄	154
珧柱蒸蛋	155
土豆牛肉片	156
菜脯炒蛋	157

炒黄博蛋	157
蛋卷	157
龙眼鹌鹑蛋	158
凤凰蛋	158
鱼香鸽蛋	158
素鸽蛋	159
黄花木耳蒸彩蛋	159
两色蛋	160
牛奶蛋	160
清水煮荷包蛋	160
蛋黄泥	161
蛋黄豆腐	161
鸡肝蒸蛋羹	162
鸡蛋羹	162
番茄蛋汤	162
番茄荷包蛋	163
千层蛋	163
豆腐蒸蛋	164
蛤仁蒸蛋	164
虾仁蛋羹	165
紫菜海米蛋花汤	165

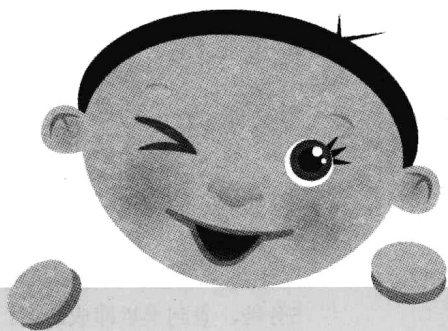
回锅蛋	166
皮蛋炒肉松	166
五色彩蛋	167
柿椒炒鸡蛋	168
油菜蛋黄泥	168
冰糖银耳鹌蛋	169
枸杞鹌蛋汤	169
鸡蛋虾皮羹	169
龙胆草蛋	170
肉皮鸡蛋羹	170
沙参鸡蛋	170
苦参鸡蛋	171
木耳蒸鸭蛋	171
生地煲鸭蛋	171
奶菊蛋	172
茶鸡蛋	172

素菜类

麻酱拌茄泥	174
-------	-----

麻酱拌豆角	174	冬茸扒芦笋	183
麻酱番茄	174	软炸冬菇	183
芝麻小白菜	175	冬冬青	183
芝麻菠菜	175	爆洋菇黄瓜	184
小白菜豆腐	176	鲍菇笋片烧菜心	184
油菜海米豆腐	176	烧二松	185
菠菜汤	176	翡翠素虾球	185
香菜黄豆汤	177	鲜莲叶冬瓜汤	185
雪菜松	177	七彩粒粒	186
冬菇芦笋	177	百页素肉卷	186
香菇烧淡菜	178	面豉蒸豆腐	187
烧海带	178	五柳扒豆腐	187
海米烧萝卜	178	双蔬豆腐	187
甜味松子豆腐	179	香煎腐皮卷	188
香菇干贝豆腐	179	皮蛋拌豆腐	188
海米烧冬瓜	180	粉丝煮豆腐泡	188
泡双耳黄瓜	180	三鲜豆腐	189
松子豆腐	181	鱼香豆腐	189
五柳扒茄子	181	丝瓜炒豆腐	189
素烩雪菜	182	雪里蕻豆腐	190
草菇珍珠笋炒菜心	182	酱汁豆腐	190

家常豆腐	191	青海苔拌土豆	198
酱烧茄子	191	三包蔬菜	199
韭黄炒干丝	192	蔬菜天妇罗	199
盐水毛豆	192	黄豆蔬菜浓汤	200
糖醋白菜	192	拌牛蒡丝	200
炒发芽豆	193	茼蒿黄瓜酱菜	201
素拌土豆丝	193	甜醋泡白菜	201
五香蚕豆	193	裙带菜炒油豆腐	201
素烧萝卜块	194	八宝菜	202
浇汁口蘑菜段	194	油豆腐煮菜	202
奶油冬瓜条	195		
栗子白菜	195		
红根腐竹	196		
五香黄豆	196		
炒酱芥丝	196		
糖醋南瓜	197		
蘑菇烧油菜	197		
熘胡萝卜丸子	197		
素炒红白萝卜	198		
西葫芦	198		
蘑菇奶油烩青菜	198		



主食小吃类

鹌鹑粥

用料

鹌鹑1只，米30克，水4杯。

做法

①米洗干净，用水浸约2小时。

②鹌鹑去皮去内脏，洗净切成大块，不用加腌料，为防有碎骨，可用经消毒的煲汤袋盛着。

③泡浸过的米连水一起煲滚，加入装有鹌鹑的煲汤袋，滚后，改用中火煲约45分钟，然后熄火焗约5分钟即可。

④较大的婴儿，可食用鹌鹑碎肉粥，白米亦可掺杂少量红米。

西式牛奶白米粥

用料

白米100克，砂糖100克，牛奶300毫升，黄油10克。

做法

①把白米洗净放入锅内，加水2800毫升左右。

②用旺火煮20分钟后，再加入牛奶、砂糖、黄油，大约再煮5分钟，煮到半烂即成此粥。

贝母粥

用料

贝母10克，白米50克，冰糖适量。

做法

①将贝母去心研为末，备用。

②用白米煮粥，煮至米开汤稠时，加入贝母粉、冰糖，改文火稍煮片刻即成。