

断奶食谱 400 种

● 贾书桂 编译 ●



中国轻工业出版社

断奶食谱400种

贾书桂 编译

中国轻工业出版社

(京)新登字 034 号

断奶食谱 400 种

贾书桂 编译

中国轻工业出版社出版

(北京东长安街 6 号)

中国科学院印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

787×1092 毫米 32 开本 印张: 4.5 字数: 91 千字

1991 年 12 月第 1 版第一次印刷

印数: 1,000

ISBN 7-5019-1186-X/TS·0794

定 价: 2.90 元

编者话

在这优生优育的时代,对青年男女来说,从做妈妈、爸爸的第一天起,就承担了哺育、培养孩子,使他们健康成长为有用人才的重任。很多人可能都认为教育孩子只是孩子懂事以后的事情。其实不然,从婴儿一降生,这种责任就应该开始了,否则做父母的也许会遗憾终身。

《断奶食谱 400 种》一书是根据日本妇女新出版的《婴幼儿食谱 700 例》一书中介绍的有关材料编译的。该书举例介绍并论述了在婴幼儿各个发育时期,配合食物的变化而反映出婴幼儿成长的特点和妈妈应注意的问题,以及采取的措施和反应。

例如,满两个月左右的婴儿,舌的感觉和味觉都还不太发达,区别不出妈妈的奶与牛奶有什么区别。但是,满 4~5 个月左右时,婴儿的味觉和舌头都变得敏感了,一边吃奶,一边抓着妈妈的乳房,产生了更新的兴味,这说明婴儿唾液的分泌和胃肠的消化机能提高了。也就是说,这时应该给与婴儿奶以外的食物了,这是婴儿给妈妈的信号。

婴儿满两个月就能够听到和辨别出妈妈说话的声音,满 4 个月时就能听懂叫自己的名字,在这种时候婴儿能够目不转睛地看着妈妈,所以,妈妈要做出与婴儿搭话的样子,即使婴儿还听不懂话的意思,但对这个时期的婴儿来说,妈妈给与爱的情感比什么都重要。妈妈可以用手逗逗婴儿玩,不要因为忙,就把孩子一个人留在那里,这是不好的。当然,也不要过

分照料,在婴儿智能发育的最初阶段,妈妈的接近是对婴儿最好的刺激,妈妈必须耐心地与婴儿搭话。

爬行对幼儿的空间知觉的形成与发展很重要,已有实验材料表明,爬行对幼儿的运动知觉、深度知觉、方位知觉的形成都有积极作用。更重要的是,爬行对幼儿向周围世界的探索、交往的主动性有深刻影响。不会爬的孩子只能等大人来抱,只能认识自己跟前的事物,而且只能从一个角度认识到事物的一个方面。会爬的孩子就可以主动地去接近目标,对远一点的事物也可以缩短距离障碍去感知,还可以从不同角度“全方位”地去认识事物。幼儿这种主动性的表现,不仅促进了他们的认识活动,而且其积极的情绪状态,对他们的情感、意志的发展都有益处;在意向发展上将影响孩子一生。

《断奶食谱 400 种》一书,通过生动、有趣、普通而又不被人重视的现象,深入浅出地向广大的年轻父母阐述了婴幼儿各个发育时期的饮食变化与饮食科学,并提醒父母重视对婴幼儿的哺育和培养。书中对每一个问题的论述都体现科学性和哲理性,可谓是一本有意义的好书。

近几年来,广大的年轻父母认识到了学龄前教育和智力投资的重要意义,但对婴幼儿时期的身心健康成长以及其对孩子今后一生的重要影响却缺乏知识和了解,这正是笔者编译《断奶食谱 400 种》一书的目的所在。

由于本人水平有限,书中难免有错误和不当之处,望广大读者见谅。

贾书桂

内 容 简 介

从婴儿降生的第一天起，妈妈就开始了承担观察、哺育、诱导和培养婴幼儿健康成长的责任。本书详细地向读者介绍了婴儿在哺乳期的特点和对婴儿吸乳时所表现出的各种动作含义的理解，以及如何正确了解婴儿向妈妈发出的各种信号和妈妈应及时满足婴儿的各种要求。

书中还介绍了婴幼儿各个发育时期的营养配置问题，并列举了美国和日本婴幼儿断奶时间不同的原因及其后果，从而详细论述了婴幼儿的最佳断奶时间、季节、方法和断奶时期妈妈应注意的问题。

作为妈妈，不但要使孩子的身体能够健康成长，同时还要培养孩子健康的身心和智能的发育。本书列举了很多有趣的实例，教给年轻的妈妈，如何才能将自己的宝宝培育成理想的孩子。书中介绍了孤独是婴儿的大敌，对婴儿来说，妈妈的搭话是非常重要的。孩子出生后6个月左右，妈妈与孩子接触时的态度，对孩子今后成为什么样的人有很大的影响。

环境的刺激也会给婴儿身心和情感的发展带来很大的影响。如果在什么动静都没有的环境中睡觉的话，婴儿的孤独感和不满情绪会越来越厉害。如果透过窗子射入明亮的阳光；

可以听到小鸟的叫声和汽车的喇叭声,树叶的沙沙声,这是最好的环境。在这种环境中,婴儿既能感觉到声音和光线,也能用眼睛看,并对声音和阳光产生各种各样的幻觉。

书中还提到了作为妈妈应养成好的习惯和气质,才能给婴儿最好的影响。

本书最后用了相当数量的篇幅,向妈妈介绍了婴幼儿发育的各个阶段所需要的营养食品和配方,以及它们的制作方法。

总之,本书是一本集知识性、趣味性与教育性为一体的科普书,对广大读者,特别是年轻的妇女和每一位妈妈来说,既教会了您如何哺育、培养您的宝宝,也使您懂得了作妈妈的职责与自身素质的提高对孩子影响的重要性。同时,该书对共同承担培养、教育职责的父亲和即将成为父亲的年轻男士来说,也不乏是一本较有意义的书。

目 录

一、断奶须知1

(一) 为什么婴幼儿发育到一定阶段必须断奶1

1. 仅仅依靠母乳会造成营养不足1

2. 婴儿从吃母乳到吃食物之间的准备工作1

3. 婴儿的希求2

4. 婴儿独立心的培养2

5. 妈妈应注意的事项2

(二) 什么时候开始断奶较好3

1. 开始断奶的信号3

2. 在梅雨季节可否断奶4

3. 妈妈应该注意的问题4

(三) 断奶的方法和原则5

1. 开始给予断奶食品之前5

2. 断奶食品的原料5

3. 烹调食品的形状 6

4. 增加食物量的方法和标准 7

二、婴幼儿各个发育时期断奶的方法和要点 7

(一) 初期(满 4~6 个月)婴儿的身心发育情况和断奶要点 7

1. 婴儿的体重 7

2. 婴儿用手抚摸妈妈的乳房和奶瓶 8

3. 向“婴儿”搭话 8

4. “挤出反射”消失 8

5. 孤独是婴儿的大敌 9

(二) 中期(满 7~8 个月)婴儿的身心发育情况和断奶要点 9

1. 体重的增加变慢 9

2. 婴儿从坐到爬 9

3. 长牙齿 10

4. 智能发育前期 10

5. 教婴儿用勺子吃食物 11

6.吃饭时的教养·····	11
(三) 后期(满9~11个月)婴儿的身心发育情况和断奶要点·····	11
1.能够抓住东西站立起来·····	11
2.好奇心变得旺盛·····	12
3.表现出丰富的感情·····	12
4.逐渐停止吃母乳·····	13
(四) 从婴儿断奶食到幼儿食(满1~2周岁)·····	13
1.婴儿诞生1周年纪念·····	13
2.培养灵活的脑子·····	14
三、烹调断奶食用器具的选择、购买和使用要点·····	15
(一) 烹调用具·····	15
1.纱布·····	15
2.切菜板·····	15
3.刀具·····	16
4.带把儿小碗·····	16
5.擦菜板·····	16
6.小型平底炒勺·····	16
7.抹布·····	16
(二) 婴幼儿用的食器·····	17
1.煮沸消毒时既不变形也不变质的食器·····	17
2.造型比较简单的食器·····	17
3.不容易敲碎和放置时不容易歪、倒的食器·····	17

4.不要用图案印象强烈的食器·····	17
(二) 婴幼儿使用食器的安全性·····	17
四、断奶食品交换表与用量标准·····	18
五、食品交换表的使用方法·····	20
六、婴儿一日营养量和平均摄取量一览表·····	22
七、婴儿断奶食用量标准进度表·····	26
八、婴幼儿常见病症及调养食品·····	29
(一) 有点拉肚子时的食品·····	29
1.酸奶酪拌苹果·····	29
2.软豆腐·····	29
(二) 便秘时的食品·····	30
3.雪泡无花果·····	30
4.炒荞麦面条·····	30
(三) 发烧时的食品·····	31
5.水果果子冻·····	31
6.西红柿色拉·····	31
(四) 舌头长口疮时的食品·····	32
7.胡萝卜饭汤·····	32
8.鱼冻儿·····	32
(五) 食欲不振时的食品·····	32
9.肉汤果子冻·····	33
10.酸奶酪冻·····	33

(六) 太胖时的食品	33
11. 通心粉蔬菜汤	34
12. 洋粉色拉	34
(七) 太瘦时的食品	34
13. 南瓜乳蛋糕	35
14. 奶酪拌蔬菜	35
(八) 早产儿的食品	35
15. 苹果汤	36
16. 米汤	36
(九) 不爱喝牛奶时的食品	36
17. 酸奶酪	36
18. 奶油西红柿冻	37
(十) 感冒时的食品	37
19. 桔子罐头	37
20. 李子酸奶酪	38
(十一) 脸色不好时的食品	38
21. 猪肝摊黄菜	38
22. 豆酱牡蛎	38
(十二) 容易长疳子时的食品	39
23. 烩麸饼	39
24. 红小豆酸奶酪	39
(十三) 容易长湿疹时的食品	40
25. 芝麻南瓜汤	40
26. 鹿尾菜拌豆腐	40
(十四) 过敏时的食品	40
27. 芝麻蜂蜜三明治	41
28. 豆乳冻	41

九、婴幼儿各个发育时期的

断奶食品

(一) 初期的断奶食品

1. 用谷类制作的断奶食品

(1) 青菜粥

(2) 汤粥

(3) 钙质粥

(4) 牛奶粥

(5) 豆乳粥

(6) 奶酪粥

(7) 水果面包粥

(8) 奶油粥

(9) 西红柿通心面

(10) 蛋黄粥

(11) 水果麦片粥

(12) 胡萝卜粥

(13) 面包粥

2. 用芋薯类制作的断奶食品

(14) 土豆泥

(15) 蛋黄土豆泥

(16) 苹果金团

(17) 水果藕粉

(18) 蜂蜜藕粉

(19) 牛奶藕粉

(20) 胡萝卜藕粉

3. 用鱼贝类制作的断奶食品

(21) 豆腐小鱼干末

(22) 牛奶小鱼干

(23) 牛奶小鱼干南瓜	
(24) 奶酪鱼	46
(25) 牛奶鱼	47
(26) 烩鱼丸子	47
(27) 鱼泥	47
(28) 西红柿鱼	47
(29) 白萝卜鱼	48
4. 用豆制品制作的断奶食品	48
(30) 曙光豆腐	48
(31) 水果拌豆腐	48
(32) 蛋黄酱拌豆腐	48
(33) 南瓜豆腐糊	49
(34) 牛奶豆腐	49
(35) 豆腐糊	49
(36) 豆豉糊	49
(37) 奶油豆豉菜	49
(38) 肉汤豆豉菜	50
(39) 煮豆豉	50
(40) 豆豉汁	50
5. 用蛋类制作的断奶食品	50
(41) 蛋糊	50
(42) 蛋黄酱	50
(43) 蛋黄羹	51
(44) 奶油蛋黄	51
(45) 蛋黄汤	51
(46) 豆腐鸡蛋羹	51
(47) 牛奶蛋羹	51
(48) 蛋菜	52
(49) 奶油蛋	52

(50) 豆腐蛋汤	52
6. 用肉类制作的断奶食品	52
(51) 西红柿猪肝	52
(52) 肉汤青菜猪肝	53
(53) 猪肝汤	53
(54) 鸡肝糊	53
(55) 蔬菜猪肝泥	53
(56) 鸡肉土豆泥	53
(57) 鸡肉菜汤	54
(58) 西红柿牛肉	54
(59) 牛肉菜糊	54
7. 用蔬菜制作的断奶食品	54
(60) 胡萝卜泥	54
(61) 南瓜汤	54
(62) 胡萝卜羹	55
(63) 南瓜糊	55
(64) 胡萝卜土豆汤	55
(65) 鸡肉南瓜土豆泥	55
(66) 过滤蚕豆	56
(67) 过滤西红柿	56
(68) 菠菜色拉	56
(69) 奶油南瓜	56
(70) 烩什锦菜	56
(71) 青菜汤	57
(72) 过滤菜花	57
(73) 胡萝卜布丁	57
8. 用水果制作的断奶食品	57
(74) 苹果酱	57

(75) 西红柿汁	57
(76) 奶酪香蕉	58
(77) 苹果酱	58
(78) 香蕉粥	58
(79) 桔子酱	58
(80) 椒盐饼干糊	58
(81) 白兰瓜糊	59
(82) 桔子糊	59
9. 用乳制品制作的断奶食品	59
(83) 肉汤牛奶	59
(84) 水果奶酪	59
(85) 脱脂奶酪	59
(86) 牛奶鸡蛋糊	60
(87) 桔子奶酪	60
(88) 牛奶糊	60
(89) 杨莓乳糕	60
(90) 奶酪玉米糊	60
(二) 中期的断奶食品	61
1. 用谷类制作的断奶食品	61
(91) 鸡肉粥	61
(92) 什锦粥	61
(93) 奶油面包粥	61
(94) 煮挂面	62
(95) 奶油面条	62
(96) 香蕉玉米面片	62
(97) 鸡蛋面条	62
(98) 土豆粥	63
(99) 鱼松饭	63
(100) 发酵疙瘩	63

(101) 杨莓麦片粥	63
(102) 苏打饼干粥	64
(103) 奶汁饭	64
(104) 瑞士风味苹果粥	64
(105) 蒸软面包	64
(106) 米饭布丁	64
(107) 酸奶酪麦片粥	65
(108) 肉面条	65
(109) 奶油米粥	65
2. 用芋薯类制作的断奶食品	65
(110) 土豆色拉	65
(111) 奶酪土豆	66
(112) 茶巾土豆团	66
(113) 土豆年糕	66
(114) 肉土豆	66
(115) 菠萝汁红薯	67
(116) 白薯面包	67
(117) 烤土豆饼	67
(118) 浇汁白薯	67
(119) 苹果白薯	68
(120) 酱油汁土豆	68
(121) 煮白薯	68
3. 用鱼贝类制作的断奶食品	68
(122) 奶油鱼	68
(123) 鱼泥	69
(124) 鱼菜糊	69
(125) 虾糊	69
(126) 鱼糊	69
(127) 牛奶牡蛎	69

(128) 土豆鱼丸子	70
(129) 鱼子苹果	70
(130) 蒸鱼	70
(131) 烤奶酪鱼肉饼	70
(132) 咖喱鱼	71
(133) 蒸鱼饼	71
(134) 西红柿牡蛎	71
4. 用豆制品制作的断奶食品	71
(135) 浇汁豆腐丸子	71
(136) 绿豆腐	72
(137) 色拉豆腐	72
(138) 花豆腐	72
(139) 烩豆腐	72
(140) 芝麻豆腐	72
(141) 鸡肉豆腐	73
(142) 豆豉青菜	73
(143) 豆豉洋白菜	73
(144) 鹦鹉绿豆腐	73
(145) 豆豉牛肉	74
(146) 奶油蚕豆羹	74
(147) 扁豆白薯泥	74
(148) 红白豆腐	74
(149) 芝麻豆豉	74
5. 用蛋类制作的断奶食品	75
(150) 蛋糕蛋	75
(151) 营养蛋卷	75
(152) 蒸蛋羹	75
(153) 西红柿蛋	75
(154) 豆酱蛋	76

(155) 奶汁烤蛋	76
(156) 两色蛋	76
(157) 蛋豆腐	76
(158) 奶油蛋	77
(159) 牡蛎蛋	77
(160) 蒸蛋面	77
6. 用肉类制作的断奶食品	77
(161) 烩猪肝	77
(162) 奶油鸡肉	78
(163) 猪肝豆腐	78
(164) 炖猪肝	78
(165) 猪肝丸子	78
(166) 西红柿肉	79
(167) 洋白菜肉	79
(168) 肉末豆腐	79
(169) 茄子肉	79
(170) 桔子牛肉	80
(171) 牛肉豆腐	80
(172) 腊肠西红柿	80
(173) 猪肉苹果酱	80
(174) 奶油泥肠土豆	80
7. 用蔬菜制作的断奶食品	81
(175) 扁豆泥	81
(176) 黄油西红柿	81
(177) 烩丸子	81
(178) 蒸西红柿	81
(179) 茄子西红柿酱	82
(180) 芝麻青菜	82
(181) 烤玉米饼	82

(182) 奶油胡萝卜	82
(183) 西红柿酱	83
(184) 煮葱头	83
(185) 煮胡萝卜	83
(186) 牛奶洋白菜	83
(187) 果酱	83
(188) 小豆南瓜	84
(189) 花生洋白菜	84
(190) 黄油白萝卜	84
(191) 胡萝卜酱	84
(192) 雪锅	85
8. 用水果制作的断奶食品	85
(193) 杨梅冻	85
(194) 苹果冻	85
(195) 桔子冻	86
(196) 柠檬冻	86
(197) 香蕉冻	86
(198) 西瓜冻	86
(199) 奶油桔子	87
(200) 果汁饮料	87
(201) 奶油香蕉	87
(202) 葡萄果子冻	87
9. 用乳制品制作的断奶食品	88
(203) 色拉酸奶酪	88
(204) 法国牛奶土司	88
(205) 花蜜牛奶	88
(206) 奶酪	88
(207) 香蕉奶油冻	83
(208) 面包布丁	89

(209) 水果奶酪	89
(三) 后期的断奶食品	89
1. 用谷类制作的断奶食品	89
(210) 西红柿饭卷	89
(211) 豆腐粘糕	90
(212) 奶酪面包	90
(213) 苹果面包	90
(214) 奶酪饭团子	90
(215) 烤蛋糕	90
(216) 土豆粥	91
(217) 肉丸粥	91
(218) 茄子饭	91
(219) 栗子粥	91
(220) 肉松饭	92
(221) 豆腐饭	92
(222) 香菇饭	92
(223) 肉汤煮饺子	92
(224) 疙瘩汤	93
2. 用芋薯类制作的断奶食品	93
(225) 葡萄干土豆泥	93
(226) 白薯丸子	93
(227) 炸白薯	93
(228) 烤土豆	94
(229) 黄油芝麻白薯	94
(230) 黄油土豆丝	94
(231) 奶酪土豆	94
(232) 白薯峰	95
3. 用鱼贝类制作的断奶食品	95

(233) 鱼豆饼·····	95
(234) 蒸鱼丸·····	95
(235) 法国式炸鱼·····	96
(236) 虾豆腐·····	96
(237) 西红柿鱼·····	96
(238) 炸夹馅鱼·····	96
(239) 奶汁牡蛎·····	97
(240) 浮蟹·····	97
(241) 蒸鱼饼·····	97
4. 用豆制品制作的断奶食品·····	97
(242) 月亮豆腐·····	97
(243) 芝麻豆腐·····	97
(244) 什锦豆腐·····	98
(245) 枫叶豆腐·····	98
(246) 蛋黄豆腐串·····	98
(247) 紫菜卷豆腐·····	98
(248) 牛奶煮豆腐·····	99
(249) 烩豌豆·····	99
(250) 叠蒸肉豆腐·····	99
(251) 奶油毛豆·····	99
5. 用蛋类制作的断奶食品·····	100
(252) 奶酪球·····	100
(253) 温泉蛋·····	100
(254) 蛋饭·····	100
(255) 花样鸡蛋·····	100
(256) 卷心蛋·····	101
(257) 蛋饺·····	101
(258) 半熟蛋·····	101
(259) 荷包蛋·····	101

6. 用肉类制作的断奶食品·····	101
(260) 猪肝洋白菜卷·····	101
(261) 猪肝丸子·····	102
(262) 猪肉粉丝·····	102
(263) 蒸鸡丸·····	102
(264) 牛肉核·····	103
(265) 烩鸡肉·····	103
(266) 烩牛肉丸子·····	103
(267) 白玉鸡·····	103
(268) 鸡肉亲蛋·····	104
(269) 炸牛团·····	104
7. 用蔬菜制作的断奶食品·····	104
(270) 炸南瓜·····	104
(271) 肉汤南瓜·····	104
(272) 黄油南瓜·····	105
(273) 烧茄子·····	105
(274) 胡萝卜、苹果色拉·····	105
(275) 虾子菜花·····	105
(276) 煎西红柿·····	105
(277) 芝麻萝卜·····	106
(278) 奶油白菜·····	106
(279) 法式什锦·····	106
8. 用水果制作的断奶食品·····	106
(280) 烤香蕉·····	106
(281) 奶油杨梅·····	107
(282) 水果色拉·····	107
(283) 苹果冻·····	107

(284) 苹果色拉·····	107
9. 用乳制品制作的断奶食品·····	107
(285) 奶酪蛋糕·····	107
(286) 土豆奶酪·····	108
(287) 杂烩·····	108
(288) 奶油糕点·····	108
(289) 泡沫桔子·····	108
(四) 满1~2周岁的幼儿食品·····	109
1. 用谷类制作的幼儿食品·····	
(290) 椒盐饼干·····	109
(291) 杯形面包·····	109
(292) 炒面条·····	109
(293) 茶巾包饭团·····	109
(294) 油皮包饭团·····	110
(295) 花束饭团·····	110
2. 用芋薯类制作的幼儿食品·····	110
(296) 苹果白薯·····	110
(297) 茶巾白薯·····	110
(298) 炸土豆·····	111
(299) 红白豆酱豆腐·····	111
(300) 土豆烧牛肉·····	111
(301) 油炸土豆·····	111
3. 用鱼贝类制作的幼儿食品·····	111
(302) 西红柿沙丁鱼·····	111
(303) 炸加馅鱼饼·····	112
(304) 烧鱼·····	112
(305) 烤鲑鱼·····	112

(306) 鲑鱼紫菜卷·····	112
(307) 干烧沙丁鱼·····	113
4. 用豆制品制作的幼儿食品·····	113
(308) 豆腐卷·····	113
(309) 炸豆腐·····	113
(310) 炖豆腐·····	113
(311) 煮油皮袋·····	114
(312) 烤豆酱豆腐·····	114
(313) 炸豆豉烧麦·····	114
5. 用蛋类制作的幼儿食品·····	114
(314) 雏鸡色拉·····	114
(315) 蛋包饭·····	115
(316) 菜卷蛋·····	115
(317) 流行肉菜蛋卷·····	115
(318) 炸丸子·····	115
(319) 紫菜蛋·····	116
6. 用肉类制作的幼儿食品·····	116
(320) 牛肉蛋·····	116
(321) 油炸肉·····	116
(322) 肉饼·····	116
(323) 肉松球·····	117
(324) 炸奶酪团·····	117
(325) 炸假虾·····	117
7. 用蔬菜制作的幼儿食品·····	117
(326) 拌茄子·····	117
(327) 黄瓜色拉·····	117
(328) 西红柿凉盘·····	118

(329) 奶油色拉胡萝卜.....	118
(330) 南瓜鱼肉松.....	118
(331) 菠菜卷.....	118
8. 用水果制作的幼儿食品.....	118
(332) 白兰瓜杯.....	119
(333) 香蕉船.....	119
(334) 奶油老鼠.....	119
(335) 葡萄色拉果子冻.....	119
(336) 水果牛奶糊.....	120
(337) 奶酪点心.....	120
9. 不甜食品.....	120
(338) 酥脆饼.....	120
(339) 沙丁鱼干片.....	120
(340) 油炸苹果、香蕉饼.....	121
(341) 油炸通心粉.....	121
(342) 煮葡萄干.....	121

(343) 奶酪葡萄干糕点.....	121
(344) 蒸黄油甜松饼.....	121
(345) 西红柿果子冻.....	122
(346) 奶油饼.....	122
(347) 鸡肉饼.....	122
(348) 鲑鱼包.....	122
(349) 桔子馅饼.....	122
(350) 荞麦烤饼.....	123
(351) 奶酪面包卷.....	123
(352) 炸饭团.....	123
(353) 荞麦干松鱼.....	123
(354) 烤土豆饼.....	123
(355) 酥脆土豆片.....	124
(356) 蔬菜面包.....	124
(357) 速烤苹果.....	124
(358) 酥脆紫菜.....	124
(359) 烙米饭饼.....	124
(360) 奶酪饼干.....	125