

宝宝 断奶食谱



秦一洲 编



海天出版社



宝宝 断奶食谱

秦一洲 编

海天出版社

图书在版编目(CIP)数据

宝宝断奶食谱/秦一洲编著.—深圳:海天出版社,
2004.7

ISBN 7-80697-245-5

I.宝... II.秦... III.婴幼儿—食谱
IV.TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 064858 号

海天出版社出版发行

(深圳市彩田南路海天大厦 518033)

<http://www.htph.com.cn>

责任编辑:王蕾 杨宏英 责任技编:陈炯

封面设计:梁恒 责任校对:喻俊新

海天电子图书开发公司排版制作 (0755-83460900)

深圳市希望印务有限公司印刷 海天出版社经销

2004年7月第1版 2004年7月第1次印刷

开本:787mm×1092mm 1/32 印张:5.125

字数:250千字 印数:1-8000册

定价:12.00元

图字:19-2004-125号

海天版图书版权所有,侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题,请随时向承印厂调换。

目 录

牛奶藕粉(4至6个月适用)	1
牛奶糊(4至6个月适用)	1
南瓜汤(4至6个月适用)	2
水果藕粉(4至6个月适用)	2
水果奶酪(4至6个月适用)	3
牛奶鱼(4至6个月适用)	3
蜂蜜藕粉(4至6个月适用)	4
水果麦片粥(4至6个月适用)	4
青菜粥(4至6个月适用)	5
牛肉菜糊(4至6个月适用)	5
奶酪香蕉(4至6个月适用)	6
蛋黄粥(4至6个月适用)	6
胡萝卜粥(4至6个月适用)	7
猪肝汤(4至6个月适用)	7
牛奶豆腐(4至6个月适用)	8
奶油粥(4至6个月适用)	8
香蕉粥(4至6个月适用)	9
胡萝卜藕粉(4至6个月适用)	9
牛奶蛋羹(4至6个月适用)	10

面包粥(4至6个月适用)	10
苹果酱(4至6个月适用)	11
豆腐鸡蛋羹(4至6个月适用)	11
奶酪粥(4至6个月适用)	12
肉汤青菜猪肝(4至6个月适用)	12
奶油南瓜(4至6个月适用)	13
胡萝卜布丁(4至6个月适用)	13
牛奶鸡蛋糊(4至6个月适用)	14
椒盐饼干糊(4至6个月适用)	14
牛奶粥(4至6个月适用)	15
蛋黄酱拌豆腐(4至6个月适用)	15
蛋黄汤(4至6个月适用)	16
菜花泥(4至6个月适用)	16
蚕豆泥(4至6个月适用)	17
鸡肝糊(4至6个月适用)	17
水果面包粥(4至6个月适用)	18
奶油豆豉菜(4至6个月适用)	18
豆腐蛋汤(4至6个月适用)	19
奶油蛋黄(4至6个月适用)	19
青菜汤(4至6个月适用)	20
豆腐糊(4至6个月适用)	20
蛋黄羹(4至6个月适用)	21
胡萝卜羹(4至6个月适用)	21
南瓜豆腐糊(4至6个月适用)	22

豆奶粥(4至6个月适用)	22
蛋黄酱(4至6个月适用)	23
水果拌豆腐(4至6个月适用)	23
蛋糊(4至6个月适用)	24
鸡肉菜汤(4至6个月适用)	24
汤粥(4至6个月适用)	25
肉汤豆豉菜(4至6个月适用)	25
蔬菜猪肝泥(4至6个月适用)	26
胡萝卜泥(4至6个月适用)	26
苹果酱(4至6个月适用)	27
肉汤牛奶(4至6个月适用)	27
菠菜沙拉(4至6个月适用)	28
牛奶鱼(4至6个月适用)	28
烩鱼丸子(4至6个月适用)	29
橘子糊(4至6个月适用)	29
烩什锦菜(4至6个月适用)	30
鸡肉南瓜土豆泥(4至6个月适用)	30
鱼泥(4至6个月适用)	31
奶酪玉米糊(4至6个月适用)	31
豆豉汁(4至6个月适用)	32
白萝卜鱼(4至6个月适用)	32
胡萝卜土豆汤(4至6个月适用)	33
橘子酱(4至6个月适用)	33
红白豆腐(7至8个月适用)	34

烤奶酪鱼肉饼(7至8个月适用)	34
鸡肉粉(7至8个月适用)	35
煮葱头(7至8个月适用)	35
什锦粥(7至8个月适用)	36
肉末豆腐(7至8个月适用)	36
蒸蛋面(7至8个月适用)	37
鱼籽苹果(7至8个月适用)	37
蒸鱼饼(7至8个月适用)	38
洋白菜肉(7至8个月适用)	38
面包布丁(7至8个月适用)	39
胡萝卜酱(7至8个月适用)	39
肉面条(7至8个月适用)	40
猪肉苹果酱(7至8个月适用)	40
杨梅麦片粥(7至8个月适用)	41
绿豆腐(7至8个月适用)	41
蒸软面包(7至8个月适用)	42
浇汁豆腐丸(7至8个月适用)	42
水果奶酪(7至8个月适用)	43
营养蛋卷(7至8个月适用)	43
蒸鱼(7至8个月适用)	44
猪肝豆腐(7至8个月适用)	44
豆豉青菜(7至8个月适用)	45
茄子肉(7至8个月适用)	45
奶酪(7至8个月适用)	46

烤玉米饼(7至8个月适用)	46
橘子牛肉(7至8个月适用)	47
风味苹果粥(7至8个月适用)	47
苏打饼干粥(7至8个月适用)	48
花生洋白菜(7至8个月适用)	48
烩猪肝(7至8个月适用)	49
果汁饮料(7至8个月适用)	49
鱼菜糊(7至8个月适用)	50
白薯面包(7至8个月适用)	50
鱼菜粥(7至8个月适用)	51
豆豉牛肉(7至8个月适用)	51
烩丸子(7至8个月适用)	52
咖喱鱼(7至8个月适用)	52
法国牛奶吐司(7至8个月适用)	53
香蕉面片(7至8个月适用)	53
虾糊(7至8个月适用)	54
两色蛋(7至8个月适用)	54
鱼松饭(7至8个月适用)	55
黄瓜蒸蛋(7至8个月适用)	55
米饭布丁(7至8个月适用)	56
葡萄果子冻(7至8个月适用)	56
鸡蛋面条(7至8个月适用)	57
炖猪肝(7至8个月适用)	57
南瓜糊(7至8个月适用)	58

扁豆泥(7至8个月适用)	58
蛋肉饼(7至8个月适用)	59
烩豆腐(7至8个月适用)	59
西瓜冻(7至8个月适用)	60
鸡肉豆腐(7至8个月适用)	60
鱼泥(7至8个月适用)	61
奶油面包粥(7至8个月适用)	61
奶油香蕉(7至8个月适用)	62
豆豉洋白菜(7至8个月适用)	62
蒸蛋羹(7至8个月适用)	63
小豆南瓜(7至8个月适用)	63
水果牛奶(7至8个月适用)	64
柠檬冻(7至8个月适用)	64
白薯苹果片(7至8个月适用)	65
蒸胡萝卜(7至8个月适用)	65
果酱(7至8个月适用)	66
鱼糊(7至8个月适用)	66
猪肝丸子(7至8个月适用)	67
酸奶酪麦片粥(7至8个月适用)	67
沙拉豆腐(7至8个月适用)	68
香蕉奶油冻(7至8个月适用)	68
扁豆白薯泥(7至8个月适用)	69
菠萝汁红薯(7至8个月适用)	69
豆酱蛋(7至8个月适用)	70

苹果白薯(7至8个月适用)	70
香蕉冻(7至8个月适用)	71
牛奶洋白菜(7至8个月适用)	71
芝麻豆腐(7至8个月适用)	72
奶油蚕豆羹(7至8个月适用)	72
苹果冻(7至8个月适用)	73
芝麻青菜(7至8个月适用)	73
奶油胡萝卜(7至8个月适用)	74
浇汁白薯(7至8个月适用)	74
牛肉豆腐(7至8个月适用)	75
奶油蛋(7至8个月适用)	75
脱脂奶酪(7至8个月适用)	76
奶油鱼(7至8个月适用)	76
黄油白萝卜(7至8个月适用)	77
芝麻豆豉(7至8个月适用)	77
鸡蛋蔬菜面(7至8个月适用)	78
花豆腐(7至8个月适用)	78
奶油鸡肉(7至8个月适用)	79
奶油米粥(7至8个月适用)	79
奶油面条(7至8个月适用)	80
奶油蛋(7至8个月适用)	80
泡沫橘子(7至8个月适用)	81
土豆粥(7至8个月适用)	81
疙瘩汤(9至11个月适用)	82

蔬菜蛋(9至11个月适用)	82
炸牛团(9至11个月适用)	83
奶油毛豆(9至11个月适用)	83
茄子饭(9至11个月适用)	84
猪肝洋白菜卷(9至11个月适用)	84
苹果冻(9至11个月适用)	85
葡萄干土豆泥(9至11个月适用)	85
黄油南瓜(9至11个月适用)	86
什锦豆腐(9至11个月适用)	86
蒸鱼丸(9至11个月适用)	87
蛋黄豆腐串(9至11个月适用)	87
苹果沙拉(9至11个月适用)	88
牛肉核(9至11个月适用)	88
烩鸡肉(9至11个月适用)	89
奶酪面包(9至11个月适用)	89
肉汤南瓜(9至11个月适用)	90
牛奶白薯泥(9至11个月适用)	90
法式炸鱼(9至11个月适用)	91
荷包蛋(9至11个月适用)	91
紫菜卷豆腐(9至11个月适用)	92
胡萝卜、苹果沙拉(9至11个月适用)	92
奶酪土豆(9至11个月适用)	93
炸南瓜(9至11个月适用)	93
月亮豆腐(9至11个月适用)	94

蒸鸡丸(9至11个月适用)	94
叠蒸肉豆腐(9至11个月适用)	95
奶油糕点(9至11个月适用)	95
苹果面包(9至11个月适用)	96
烤香蕉(9至11个月适用)	96
蒸鱼饼(9至11个月适用)	97
虾豆腐(9至11个月适用)	97
烤蛋糕(9至11个月适用)	98
烩牛肉丸(9至11个月适用)	98
香菇饭(9至11个月适用)	99
炸夹馅鱼(9至11个月适用)	99
猪肉粉丝(9至11个月适用)	100
肉丸粥(9至11个月适用)	100
肉松饭(9至11个月适用)	101
水果沙拉(9至11个月适用)	101
蛋饺(9至11个月适用)	102
枫叶豆腐(9至11个月适用)	102
烧茄子(9至11个月适用)	103
白玉汤(9至11个月适用)	103
杂烩(9至11个月适用)	104
白薯丸(9至11个月适用)	104
牛奶煮豆腐(9至11个月适用)	105
卷心蛋(9至11个月适用)	105
浮蟹(9至11个月适用)	106

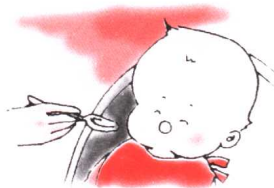
果酱卷(9至11个月适用)	106
鱼豆饼(9至11个月适用)	107
肉汤煮饺子(9至11个月适用)	107
蛋饭(9至11个月适用)	108
炸白薯(9至11个月适用)	108
芝麻豆腐(9至11个月适用)	109
土豆奶酪(9至11个月适用)	109
花样鸡蛋(9至11个月适用)	110
猪肝丸子(9至11个月适用)	110
奶酪球(9至11个月适用)	111
煎西红柿(9至11个月适用)	111
鸡肉蛋(9至11个月适用)	112
虾仔菜花(9至11个月适用)	112
豆腐饭(9至11个月适用)	113
烩豌豆(9至11个月适用)	113
黄油芝麻白薯(9至11个月适用)	114
法式什锦(9至11个月适用)	114
温泉蛋(9至11个月适用)	115
奶油杨梅(9至11个月适用)	115
栗子粥(9至11个月适用)	116
黄油土豆丝(9至11个月适用)	116
烤土豆(9至11个月适用)	117
西红柿鱼(9至11个月适用)	117
奶酪饭团子(9至11个月适用)	118

芝麻萝卜(9至11个月适用)	118
菜配蛋(1至2周岁适用)	119
杯形面包(1至2周岁适用)	119
麦片鱼松(1至2周岁适用)	120
水果米糊(1至2周岁适用)	120
炖豆腐(1至2周岁适用)	121
紫卷蛋(1至2周岁适用)	121
速烤苹果(1至2周岁适用)	122
肉松球(1至2周岁适用)	122
炸假虾(1至2周岁适用)	123
鸡沙拉(1至2周岁适用)	123
苹果汤(1至2周岁适用)	124
香蕉船(1至2周岁适用)	124
油炸苹果、香蕉饼(1至2周岁适用)	125
鸡蛋包饭团(1至2周岁适用)	125
南瓜鸡肉松(1至2周岁适用)	126
椒盐饼干(1至2周岁适用)	126
炒面条(1至2周岁适用)	127
烙米饭饼(1至2周岁适用)	127
菠菜卷(1至2周岁适用)	128
拌茄子(1至2周岁适用)	128
炸丸子(1至2周岁适用)	129
葡萄干糕点(1至2周岁适用)	129
酥脆饼(1至2周岁适用)	130

蔬菜面包(1至2周岁适用)	130
蛋包饭(1至2周岁适用)	131
鸡肉饼(1至2周岁适用)	131
香甜白薯(1至2周岁适用)	132
葡萄沙拉果子冻(1至2周岁适用)	132
奶油沙拉胡萝卜(1至2周岁适用)	133
西红柿鱼(1至2周岁适用)	133
苹果白薯(1至2周岁适用)	134
蒸甜松饼(1至2周岁适用)	134
肉饼(1至2周岁适用)	135
牛肉蛋(1至2周岁适用)	135
西红柿果子冻(1至2周岁适用)	136
豆腐卷(1至2周岁适用)	136
干烧鱼(1至2周岁适用)	137
奶油饼(1至2周岁适用)	137
烧鱼(1至2周岁适用)	138
花束饭团(1至2周岁适用)	138
豆皮包饭团(1至2周岁适用)	139
煮葡萄干(1至2周岁适用)	139
沙丁鱼干片(1至2周岁适用)	140
肉菜蛋卷(1至2周岁适用)	140
黄瓜沙拉(1至2周岁适用)	141
土豆烧牛肉(1至2周岁适用)	141
炸饭团(1至2周岁适用)	142



烤豆酱豆腐(1至2周岁适用)	142
南瓜乳蛋糕(1至2周岁适用)	143
奶酪点心(1至2周岁适用)	143
西红柿凉盘(1至2周岁适用)	144
胡萝卜汤饭(1至2周岁适用)	144
酥脆紫菜(1至2周岁适用)	145
炸豆腐(1至2周岁适用)	145
芝麻蜂蜜三明治	146
奶酪面包卷(1至2周岁适用)	146
炸豆豉烧麦	147
炸奶酪团	147
油炸通心粉	148
豆奶冻	148



牛奶藕粉

4至6个月适用

原料：

藕粉(用淀粉更好) $\frac{1}{2}$ 大匙、水 $\frac{1}{2}$ 杯、牛奶 1 大匙。

制作：

把藕粉和水、牛奶一起放入锅内，均匀混合后用微火熬，注意不要巴锅，边熬边搅拌，直到呈透明糊状为止。

注：用豆奶粉和果汁代替牛奶味道更好。



牛奶糊

4至6个月适用

原料：

面粉 1 大匙、植物油 1 大匙、牛奶 $\frac{2}{3}$ 杯，肉汤 $\frac{1}{3}$ 杯。

制作：

在较厚的锅内放入油使其加热，再放入面粉，用微火炒 10 分钟(注意不要炒糊)，停火后加入肉汤和牛奶，搅拌混合均匀，再上火煮到水比较少为止。

