

科学育儿知识丛书

婴幼儿食品调制

韩文 主编

延边大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

科学育儿知识丛书/韩文主编.

—延吉: 延边大学出版社, 2004.11

ISBN 7-5634-1732-X

I. 科…

II. 韩…

III. 婴幼儿—保健—基本知识

IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 111169 号

延边大学出版社出版发行

(吉林延吉市公园街 105 号 邮政编码 133002)

中铁十六局印刷厂印刷

787×1092 32 开 495.75 印张

2004 年 11 月第 1 版 2004 年 11 月第 1 次印刷

印数: 1~1 000 册

定价: 1504.00 元(本卷 16.00 元)

目 录

◎夏天靓粥大全	1
◎香香鸡蛋羹.....	3
◎嫩肉丸子	4
◎猪肝泥.....	4
◎米粉粥.....	5
◎粗粉糕.....	5
◎苹果金团	6
◎鲜红薯泥	7
◎水果麦片粥.....	7
◎蛋黄粥.....	8
◎西红柿鱼	8
◎鱼肉糊.....	9
◎面糊糊汤	10
◎什锦猪肉菜末	10
◎两色蛋.....	11
◎营养蛋饼	12
◎鱼泥	12
◎三色肝末	13
◎苹果酱.....	14

◎鸡蛋面条	14
◎烂面条糊	15
◎白薯泥	16
◎鸡肉粥	16
◎肉末菜粥	17
◎草莓麦片粥	18
◎牛奶玉米粥	18
◎面包布丁	19
◎煎西红柿	20
◎葡萄干土豆泥	20
◎翡翠泥	21
◎苹果色拉	22
◎面包干	22
◎煮挂面	23
◎豆腐泥	23
◎小鱼蛋花粥	24
◎蔬菜泥	24
◎虾末菜花	25
◎蜜制胡萝卜	26
◎蒸肉豆腐	26
◎清水煮荷包蛋	27
◎肉末	28

◎鸡肝糊.....	28
◎蛋黄泥.....	29
◎胡萝卜泥.....	30
◎红枣泥.....	30
◎核桃汁.....	31
◎苹果泥.....	32
◎鲜菠菜水.....	32
◎鲜柠檬汁.....	33
◎西瓜汁.....	34
◎山渣汁.....	34
◎樱桃糖水.....	35
◎香蕉泥.....	36
◎西瓜汁.....	37
◎婴儿饮食一二.....	38
◎豆腐鱼肉煲仔.....	38
◎薯蓉.....	39
◎鲜橘汁.....	40
◎芝士土豆泥.....	41
◎三鲜粥.....	41
◎肉菜粥(推荐给六七月大的宝宝).....	42
◎虾仁蒸鸡蛋.....	42
◎蒸蛋黄.....	43

◎南瓜粥.....	43
◎1-3个月婴儿蔬果食谱.....	44
◎◎宝宝菜谱：脊肉粥.....	48
◎小儿点心：百合蜜.....	49
◎宝宝初期简易辅食食谱(4-6个月).....	49
◎红萝卜牛肉粥仔.....	52
◎节瓜鸡肉粥仔.....	53
◎黄豆蓉粥.....	54
◎鸭心鸡粥.....	55
◎鲜果布甸.....	56
◎婴儿食谱——薯蓉.....	57
◎婴儿食谱——牛奶粥.....	58
◎鱼蓉麦皮.....	59
◎怎样做菜汁、果汁.....	59
◎红萝卜水(开奶、拌米糊).....	60
◎蛋黄粥仔.....	61
◎0-3岁宝贝补钙套餐.....	62
◎绿豆粥.....	66
◎苡仁饮.....	67
◎辅食添加观念篇.....	67
◎辅食制作示范篇.....	72
◎初期简易辅食食谱(4-6个月).....	73

◎中期简易辅食食谱(7-9个月).....	76
◎后期简易辅食食谱(10-12个月).....	79
◎让宝宝更茁壮的粗粮.....	82
◎野苳菜春天餐桌上的绿色佳肴.....	84
◎苦参鸡蛋.....	86
◎金银花蜜汁米酪.....	87
◎将军蛋.....	87
◎椰蓉堆.....	88
◎使君子蒸肉.....	89
◎南瓜拌饭.....	90
◎豌豆黄.....	90
◎五仁面茶.....	91
◎豆腐油菜心.....	92
◎海南椰鸡汤.....	93
◎清蒸凤尾菇.....	94
◎佛手海蜇.....	95
◎冬瓜汤.....	95
◎丝瓜香菇汤.....	96
◎苦瓜绿豆汤.....	97
◎红糖绿豆沙.....	97
◎海带绿豆糖水.....	98
◎羊骨粥.....	99

◎炸香椿.....	99
◎鸡汁粥.....	100
◎脊肉粥.....	101
◎韭菜炒羊肝.....	102
◎公英地丁绿豆汤.....	102
◎桃仁蛋.....	103
◎酸辣双料汤.....	104
◎糖醋红曲排骨.....	104
◎虫菜排骨煨鲍鱼.....	105
◎骨枣汤.....	106
◎丝瓜虾皮猪肝汤.....	107
◎胡萝卜排骨汤.....	107
◎狗肉粥.....	108
◎塘虱豆腐.....	109
◎藕汁蜜糖露.....	110
◎木耳粥.....	110
◎豆腐红糖汤.....	111
◎蛋清白糖水.....	112
◎雪梨炖冰糖.....	112
◎丝瓜粥.....	113
◎萝卜蜂蜜饮.....	113
◎核桃鸭子.....	114

◎百合蜜.....	115
◎紫苏粥.....	116
◎豆腐葱花汤.....	116
◎百合啤梨白藕汤.....	117
◎白萝卜炖大排.....	118
◎白菜绿豆饮.....	119
◎小麦大枣粥.....	119
◎天门冬粥.....	120
◎山萸肉粥.....	121
◎龙眼膏.....	122
◎北芪龙眼羊肉汤.....	122
◎麦冬粥.....	123
◎苦瓜粥.....	124
◎黄瓜蜜条.....	124
◎荷叶饮.....	125
◎葛根粥.....	126
◎莲子饭焦粥.....	127
◎莲藕粥.....	127
◎胡萝卜粥.....	128
◎砂仁炒肚片.....	129
◎绿豆前仁汤.....	129
◎白果覆盆子煲猪小肚.....	130

◎银杏焖鸭	130
◎白扁豆瘦肉汤	131
◎乌梅冰糖饮	132
◎赤小豆汤	133
◎柿饼饭	133
◎藕汁生姜露	134
◎橘茹饮	134
◎丁香酸梅汤	135
◎淮莲汤	136
◎百合蒸鳗鱼	137
◎胡椒炖猪肚	138
◎雪梨红糖水	138
◎豆腐苦瓜汤	139
◎布渣叶茶	140
◎百合麦冬汤	140
◎雪梨炖罗汉果川贝	141
◎桑葚苡蓉汤	142
◎蜜奶芝麻羹	142
◎红薯粥	143
◎拔丝白薯	144
◎西红柿汁	145
◎葡萄汁	146

◎梨粥.....	146
◎淮米健脾粉.....	147
◎蛇蜕鸡蛋.....	148
◎山药粥.....	149
◎桑仁粥.....	149
◎枸杞鲜蘑炒猪心.....	150
◎番茄汁.....	151
◎三七炖鸡.....	151
◎蝉麦大枣汤.....	152
◎白饭鱼蒸蛋.....	153
◎扁豆炒肉丝.....	153
◎鸽蛋益智汤.....	154
◎水果拌豆腐.....	155
◎肉菜馅饼.....	156
◎芹菜炒猪肝.....	157
◎花豆腐.....	158
◎苹果薯团.....	158
◎珍珠汤.....	159
◎肉末豆腐羹.....	160
◎栗子粥.....	161
◎叉烧炒蛋.....	162
◎红小豆泥.....	163

◎油菜海米豆腐	163
◎韭菜炒蛋皮丝	164
◎鹌鹑粥	165
◎鱼蛋饼	166
◎肉松软米饭	167
◎滑炒鸭丝	168
◎鱼肉水饺	169
◎鲜茄肝扒	170
◎黄鱼小馅饼	171
◎水果藕粉	171
◎芝麻肝	172
◎腊肠西红柿	173
◎豆豉牛肉末	174
◎猪肝丸子	175
◎碎菜牛肉	176
◎杏仁苹果豆腐羹	177
◎鱼肉松粥	177
◎龙眼粥	178
◎百合粥	179
◎鲜肝薯糊	179
◎西式牛奶白米粥	180
◎蔬果薯蓉	181

◎蛋黄豌豆糊.....	182
◎肉末卷心菜.....	183
◎香蕉乳酪糊.....	184
◎蒸什锦鸡蛋羹.....	184
◎蜂蜜橘糊.....	185
◎蛋黄羹.....	186
◎火腿土豆泥.....	187
◎牛奶蛋.....	187
◎西红柿鱼糊.....	188
◎肝泥肉泥.....	189
◎牛奶香蕉糊.....	190
◎鲜虾肉泥.....	190
◎鸡蛋菠菜蒸糕.....	191
◎牛奶真有“火气”吗.....	192
◎怎样为婴儿制作蔬菜.....	193
◎过量摄入苹果原汁会引起婴幼儿腹泻.....	194
◎帮助婴儿补血.....	195
◎婴儿配方粉.....	196
◎婴幼儿饮食知识.....	198
◎如何给婴儿添加水果类食品.....	204
◎宝宝开胃美食.....	205
◎怎样给宝宝添加蛋黄.....	207

◎小宝宝菜谱.....	208
◎婴儿粥的烧煮法.....	210

◎ 夏天靓粥大全

武汉的夏天真难熬，气温高，湿度大，让人一点食欲也没有。何不来点药粥，清爽开胃，既容易消化又不伤脾胃，制法简易，服食方便，对人体还有滋补和防治疾病的功效，真是好处多多啊！还等什么，现在就挽起袖子动手喝粥吧！

莲子粳米粥

原料：莲子 50 克，粳米 100 克。

制作与用法：莲子与粳米入锅同煮，莲子熬烂了，粥就好了。每日 2 次，做早晚餐食用。

功效：盛夏常因暑热侵扰、心火上窜影响睡眠，而莲子粥擅长除烦热，清心火，养心安神，对于夏季暑热心烦不眠，具有较好的治疗作用。

生芦根粥

原料：芦根 30 克，粳米 50 克。

制作与用法：将粳米淘净，芦根洗净。再把芦根放入锅内，加清水适量，用大火烧沸，转用小火煮 15 分钟，去渣留汁，待用。然后把粳米、芦根汁一同入锅，煮成粥。每日 1 次，早晨空腹食用。

功效：有清热、止呕之功效，主治小儿胃热而引起的呕吐等症。芦根气清、味甘淡，以之煮粥，

没有药味，更适宜孩子食用。

荷叶粥

原料：鲜荷叶 1 张，粳米 100 克，冰糖少许。

制作与用法：将粳米淘净，鲜荷叶洗净，切成 1 寸见方。再把荷叶入锅，加清水适量，大火烧沸，转用小火煮 10—15 分钟，去渣留汁。然后将粳米、荷叶汁入锅，加冰糖、清水适量，用大火烧沸，转用小火煮至米烂成粥。每日 2 次，作早、晚餐用。

功效：有解暑热的作用，还可以减肥呢。如果胸闷烦渴，小便短赤及有高血压、高血脂的患者也是可以经常喝哦。

藿香粥

原料：藿香 15 克(鲜藿香 30 克)，粳米 100 克。

制作与用法：将藿香洗净，入锅，煎 5 分钟，取汁；粳米淘净，入锅，加水适量，用大火烧沸，再用小火煮成粥，加入藿香汁，再煮沸即可。每日 2 次，根据个人饭量食用。

功效：如果有发热，头昏头痛，呕吐拉肚子，可以试试这款粥。

营养师的建议

一碗略稠的粥，大约只是半碗米饭的量，所以建议一餐吃 2—3 碗，不然很容易不到中午就感觉饿。

如果光喝粥，营养难免不够全面，所以建议喝粥时搭配一个荷包蛋或是一份肉松，素食者则选择吃一块豆腐或豆干、素鸡等豆类制品，摄取蛋白质。至于豆腐乳和酱菜要尽量少吃，豆腐乳营养价值低，而且太咸，高血压患者最好不食用。另外，一些罐头加工食品可能会添加防腐剂，常吃容易伤害肝、肾。

◎ 香香鸡蛋羹

什锦蛋羹

主料：鸡蛋 10 个，虾米 25 克，番茄(或鲜番茄)125 克，菠菜末 125 克。

辅料：香油 3 克，水淀粉 15 克，精盐少许。

制法：1、将鸡蛋磕入盆内，加适量盐和温开水搅匀待用。

制法：2、锅内加水，放在旺火上烧开，把鸡蛋盆放入笼屉内，上锅蒸 15 分钟，成豆腐脑状待用。

制法：3、炒锅内放入适量清水，水开后放入虾米末、菠菜末、番茄酱或西红柿末、适量盐，勾芡