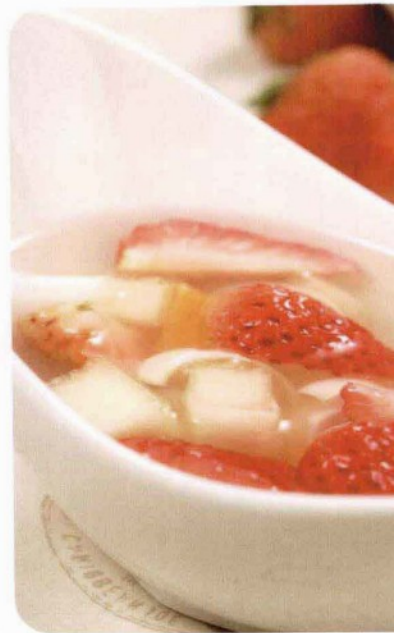


补维生素食谱

什锦水果羹

材料 白兰瓜50克，百合20克，桃50克，草莓50克，西米50克，白糖10克。

- 做法**
1. 白兰瓜、桃洗净去皮、籽、核后，切成方丁；鲜百合去根，洗净；草莓除去根叶，洗净备用。百合放入开水锅内，略煮片刻，鲜桃、白兰瓜余水。
 2. 锅内加入适量清水，放入白糖，待水开后倒入百合改小火约煮30分钟后，放入白兰瓜、鲜桃和西米再煮约20分钟后，放入草莓即可喂用。



生姜红枣粥

材料 姜8克，红枣5枚，已泡好的大米50克，盐1/2小匙，香油1/2小匙，高汤适量。

- 做法**
1. 将生姜切为薄片或细丝，将红枣洗净去核备用。
 2. 坐锅点火，加入已泡好的大米、红枣、高汤和姜共同煮粥直至粥烂。
 3. 加入盐、香油进行调味即可喂食。

TIPS

红枣中含有多种维生素，其中维生素C的含量最为丰富，适合宝宝食用，可以促进宝宝生长发育。



1.5~2岁

自由选择食物期



蛋皮饭包寿司卷

材料 鸡蛋50克，生菜30克，苹果1/2个，火腿片10克，芦笋20克，软米饭100克，橄榄1/4小匙，醋2小匙，白糖1小匙。

- 做法**
1. 将鸡蛋去壳与调料打匀，用平底不粘锅以小火干煎成蛋皮。
 2. 将生菜切成碎丝，苹果、火腿片切成条，芦笋焯烫后，滤干切成段。
 3. 软米饭拌匀，在寿司卷上铺保鲜膜再放上软米饭蛋皮，铺平后再铺上生菜丝，摆上苹果条、火腿肉条、芦笋段，卷起压紧成圆柱状即可喂食。

黄豆烧海带结

材料 黄豆2大匙，海带结10个，酱油2大匙，水2碗，蒜头3~4瓣，植物油1小匙。

- 做法**
1. 黄豆先用水泡一夜后，将水倒掉，沥干。
 2. 将油烧热，爆香蒜瓣和辣椒，将泡好的黄豆和海带结倒入锅中拌炒，加入酱油和水焖至熟软即可。

TIPS

黄豆中的糖类物质可以加强肠道有益菌的生长，丰富的纤维质也有加强肠道净空的作用。海带结中的碘，可加强甲状腺功能。

红烧土豆

材料 土豆100克，植物油1大匙，葱、姜各适量，酱油4克，清汤100克，淀粉1小匙，盐少许。

- 做法**
1. 将土豆去皮洗净，斜切成小块，然后再将葱切段，姜切片。
 2. 锅内倒油烧热，加入葱段、姜片炆锅，烹入酱油，加入适量清汤，烧开后放入土豆块。
 3. 土豆块软熟时放入盐调味，用淀粉勾芡，出锅即可喂食。



番茄碎面条

材料 番茄1/4个，面条100克，蔬菜汤适量。

- 做法**
1. 在面条中加2大匙蔬菜汤，放入微波炉加热1分钟左右。
 2. 番茄去籽切碎，放入微波炉加热10秒。
 3. 将加热过的番茄和蔬菜汤面条倒在一起搅拌即可喂食。



竹笋肉粥

材料 冬笋100克，猪肉末50克，大米100克，盐1/2小匙，姜5克。

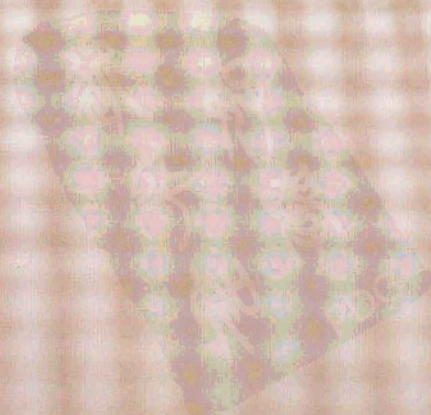
- 做法**
1. 将冬笋切细丝氽烫后投凉。
 2. 下猪肉末煸炒一会儿后，加入冬笋丝、姜末、盐，翻炒使其入味，盛入碗中备用。
 3. 将洗干净的大米熬粥，等到粥将熟时装入碗中备用，稍煮即可食用。



Part
7

 2~3岁

成长关键期





宝宝的发育情况

2~3岁宝宝发育标准

2~3岁宝宝身体指标表

性别	男婴	女婴
体重	约为13.53千克	约为13.13千克
身高	约为93.4厘米	约为91.7厘米
头围	约为49.8厘米	约为48厘米
胸围	约为50.5厘米	约为50.2厘米

2~3岁宝宝身体发育

3岁左右时所有的运动能力都已具备，他们已能疾走、奔跑、上下楼梯等，能双脚交替跳着走、单足站立数秒等。可以说，宝宝是整天跑跑颠颠、没有一刻安稳的时刻。

手足功能发达，能与眼睛协调配合，出色地做一些很细小的事。能用绳子打结、使用筷子、站着穿短裤等。

2~3岁宝宝智力发育

语言

2~3岁宝宝的好奇心越来越强，对周围的一切都感兴趣，所以特别爱提问，有时候他们甚至会问一些使父母非常为难的

问题。宝宝好提问是他们好奇心盛、求知欲望强的表现，说明他们有了学习的主动性和自觉性，同时也是他们善于思考的表现。因为问题是思维的起点，思维总是在解决问题的过程中发生的。好奇好问能引导宝宝用心观察世界、进行新的创造，能促进宝宝智力和语言的发展，并逐渐形成一种良好的学习习惯。如果父母对宝宝的提问感到厌烦，甚至阻止宝宝提问，那样只能损伤他们的自尊心，压制宝宝旺盛的求知欲。因此，家长必须十分重视培养宝宝好问的精神。

心理

对于此阶段的孩子已经明确了自己的存在，知道自己的身体部位，也能表达自己的各种感觉，如疼痛感、饥饿感等。但因为年龄关系，他们仍需要深化对自己外在特点的认识，这样才能逐渐使宝宝在心理上形成对自己的深刻认识。因此，父母们要在日常生活中，通过各种方式来训练孩子认识自我。

每天故意和孩子坐下来说说会儿话，无论孩子说什么话，都不要训斥孩子。对于年龄较小的孩子，他们的语言表述还不太连贯，所以家长在跟他们聊天时，孩子总会出现言语不连贯、用语不当、重复等情况，对此，家长不可当面指责，只要多示范，孩子渐渐就会讲好了。

专家指导科学喂养宝宝

宝宝的营养需求

这个阶段的宝宝，一般乳牙都出齐了，咀嚼能力有了进一步的提高，但与成年人比还是有差距。

为了让宝宝营养均衡，食材丰富，烹调的时候仍应以细软为主。蔬菜切得细碎些，肉类易切成细丝、丁块、薄片，不宜给宝宝多植物油腻、油炸等难以消化的食物，忌吃刺激性食物，少吃零食，讲究饭菜的色香味。

要想使宝宝身体健康、大脑发育良好，就必须让宝宝摄取比较全面的营养。各种各样的营养对于3岁的宝宝来说是极为重要的，特别是蛋白质、脂肪维生素、无机质等，更是缺一不可。

此时的宝宝喜欢吃甜点，以前吃点心时候家长总是看着吃，现在宝宝总有各种机会自己接触到糖果。

家长们此时就要注意了，要控制宝宝对糖果的摄入量，降低宝宝龋齿发生概率。

注意食物的选择和搭配

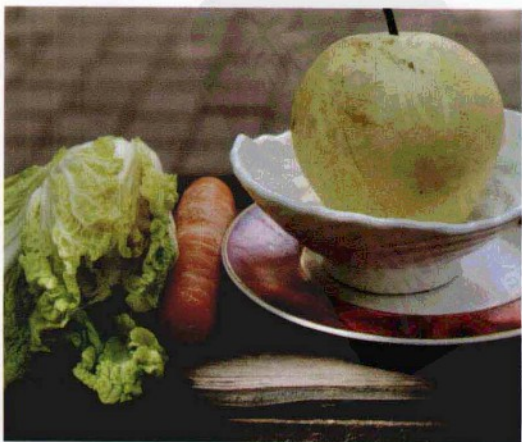
要想让宝宝健康的成长，就要给宝宝提供丰富而全面的营养，采用科学的搭配，正确的烹饪方法，将会有助于宝宝对营养物质的吸收，所以科学地安排饮食是相当关键的。

注意水果与蔬菜结合

由于水果口感好，所以宝宝更乐于接受，而有些家长又轻蔬重果，想用水果代替蔬菜。其实，认为水果营养优于蔬菜是错误的，水果与蔬菜各有所长，营养相差甚大，甚至蔬菜比水果对宝宝发育更有利。如苹果与青菜比较，前者含钙量只有后者的1/8，铁的含量只有1/10，胡萝卜素仅有1/25，而这些营养成分都是宝宝成长（包括智力发育）不可缺少的“黄金物质”。当然水果也有蔬菜没有的优势，故两者应结合，互相补充不可偏颇，更不能互相取代。

注意食物的选择

不少父母习惯于用价格的高低来衡量食品的贵贱。认为食物的价格越贵，对



宝宝越有益。其实价格普通的奶、蛋、肉、豆类、果、蔬及粮食，才是宝宝生长发育所必需的。研究表明，奶、蛋所含蛋白质的氨基酸组成，与人类细胞组织的氨基酸很接近，消化吸收利用率也高。肉食含有丰富的铁、锌等微量元素，其营养价值远远超过价格昂贵的奶油蛋糕、巧克力之类。所以选择食物，主要应看是否属于宝宝成长所必需，是否能够被充分吸收利用，而与市场价格无直接联系。

注意要软硬食物协调

年轻父母常担心宝宝乳牙的承受能力，总是限制或避开硬食。其实，宝宝出生后颌骨与牙龈就已发育到一定程度，足以咀嚼半固体、甚至固体食物。当乳牙萌出后，更应吃些富含纤维素、有一定硬度的食物，如水果、饼干等，以增加宝宝的咀嚼频率。通过咀嚼牵动面肌及眼肌的运动，既可加速血液循环，促进牙弓、颌骨与面骨的发育，又能健脑、美容。

注意进食时需要补水

重视进食，忽视饮水，是不少家长存在的又一喂食误区。实际上水是构成人体组织细胞和体液的重要成分，一切生理和代谢活动，包括食物的消化、养分的运送、吸收，到废物的排泄都离不开水。而且年龄越小对水的需求越多，因此，在每餐之间应给宝宝补充适量的水。但注意补水不要给宝宝喝茶水、咖啡、可乐等，而以白开水为宜。

注意饮食结构

稳定情绪。宝宝心理学家研究证实，食物能影响宝宝的精神发育，宝宝不健康情绪、行为的产生，常受食物结构的影响，与不合理的饮食有密切关系。如吃甜食过多者，易动、爱哭、好发脾气；饮果汁过多者，易怒，甚至好打架；吃盐过多者，反应迟钝、贪睡；缺乏某种维生素者，易孤僻、抑郁、表情淡漠；缺钙者，手脚易抽动、夜间磨牙；缺锌者，易精神涣散、注意力不集中；缺铁者，记忆力差、思维迟钝等。

家长要注意观察，及时根据宝宝的情况，调整好饮食结构。





增加菜的摄入量

2岁孩子的体重约为大人的1/5。但吃的菜要为大人的2/3才行。孩子发育需要吃肉、鱼、蛋、牛奶，以便从中摄取大量的动物蛋白，以补充减少的脂肪层。豆腐等豆制品也是很好的蛋白质来源。

除了蛋白质以外，还得多吃些蔬菜、水果，否则营养是不全面的。除注意以菜为主食外，如不能满足食欲，再给吃些饭、面包、面茶、薯类、香蕉等含碳水化合物的食物。

多吃含蛋白质的食物

新妈妈都希望自己的宝宝聪明伶俐，科学研究也证明人脑细胞70%~80%是在3

岁前发育完全的。所以在宝宝大脑发育的关键时期，要多吃含蛋白质丰富的食物，动物蛋白，如鱼肉、瘦肉、蛋类、奶类，植物蛋白如豆类制品，同时，还应给宝宝多添加些谷类、蔬菜和水果。

掌握正确的方法给宝宝吃水果

水果色泽鲜亮，口味酸甜，很惹宝宝喜欢，又含有丰富的营养，因此，只要宝宝吃妈妈就让宝宝吃。然而，水果确实有很多营养，但是吃不好也会给宝宝的健康带来损害。

选择合适的时间给宝宝吃水果

有的妈妈认为，餐后给宝宝吃水果，可以促进食物消化。当然，这对于喜欢吃动物性食物和油腻食品的人很有必要，但是对于正在生长发育中的宝宝，却并不是很合适的。

因为，水果中有不少单糖物质，若是长时储存在胃中，就很容易形成胀气，所以，在饱餐之后不要马上给宝宝食用水果。当然，吃水果也不适宜在餐前吃。因为，宝宝的胃容小会影响正餐的量。

吃水果的时间最好安排在两餐之间，或是午睡醒来后，每次给宝宝水果量以20~100克为宜。比如，1~3个月的小婴儿最好喝果汁，4~9个月的宝宝则可给他们吃果泥，再大些的宝宝就可以直接使用水果了。

根据宝宝的体质和季节选择水果

给宝宝选用水果时，要注意与其体质、身体状况和季节选择相宜的水果：

舌苔厚、便秘、体质偏热的宝宝，最好给宝宝吃寒冷性水果，如梨、西瓜、香蕉、猕猴桃、芒果等，因为这些水果具有败火的功效。

当宝宝缺乏维生素A、维生素C时，可多吃杏、甜瓜及葡萄，这些水果能给身体补充大量的维生素A和维生素C。

秋冬季节宝宝患慢性气管炎时，吃柑橘可疏通经络，消除痰积，有助于疾病的恢复。

秋季气候干燥时一可给宝宝多吃些梨，直接食用或者加冰糖煮水喝。梨可润肺生津、清肺热，止咳祛痰，时秋季适合宝宝食用的水果佳品。

有些水果宝宝食用要适度

☆ 柿子

柿子也是宝宝喜爱的水果，但过量吃柿子，尤其和红薯、螃蟹一同吃时，柿子中含有的柿胶酚、单宁和胶质，就会在胃内形成不能溶解的物质。这不仅会使宝宝发生便秘，而且有时还不能从体内排出，停留在胃里形成胃结石，导致宝宝出现胃部胀痛、呕吐及消化不良等不适。

☆ 芒果

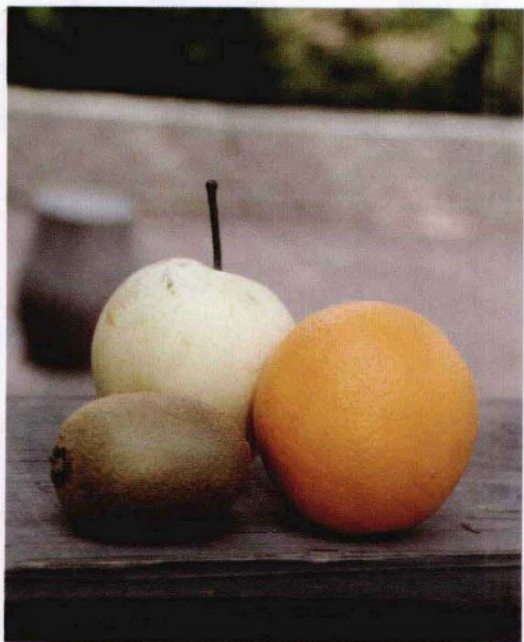
芒果中含有一些化学物质，不成熟的芒果还含有醛酸，这些都对皮肤的黏膜有一定的刺激作用，引发口唇部接触性皮炎。在给宝宝食用时要少量或者加热后食用，等宝宝大些的时候，抵抗力增强后再食用。

☆ 菠萝

菠萝含有菠萝蛋白酶等多种活性物质，对人的皮肤血管都有一定的刺激作用，有些人食用后很快出现皮肤瘙痒，四肢口舌麻木等。要给宝宝少量的食用，并且在食用之前用盐水浸泡半小时后，然后冲洗掉盐水再食用。

☆ 带绒毛的水果

表面有绒毛的水果中含有大量的大分子物质，婴幼儿肠胃透析能力差，无法消化这些物质，很容易造成过敏反应，如水蜜桃、奇异果等。这些水果要打毛处理后，清理掉绒毛后再给宝宝适量食用。



科学的给宝宝补充膳食纤维

如果宝宝饮食不当，再加上运动量少，宝宝就会2~3天才能排便一次，而且每次排便都很困难，总是又哭又闹，对于宝宝便秘，妈妈喂养不当是非常重要的一个原因。如果宝宝摄取膳食纤维太少，就会出现便秘的现象。

什么是膳食纤维

营养学上把不能被人体消化的碳水化合物总称为膳食纤维。膳食纤维可分为可溶性和非可溶性两种，包括纤维素、半纤维素、木质素和果胶。他普遍存在于植物性绿色食品中，如蔬菜、水果、各类食物、坚果等。

膳食纤维对人体的营养价值并不大，甚至不被人体消化吸收，但是却又是人体不可或缺的一种成分。如果饮食中膳食纤维不足，就容易导致便秘。

可溶性膳食纤维的功能

这种膳食纤维可保留水分，因而能延长食物在肠道通过和消化的时间，缓和了食物在肠道的吸收。

此外，可溶性膳食纤维还可把肠道内胆汁酸中的胆固醇包裹，将它们排出体外，有助于控制血糖和胆固醇的水平。含可溶性膳食纤维的食物有水果、蔬菜、豆类（红豆、黄豆、豌豆、绿豆、小扁豆）、坚果等。

科学的给宝宝喝汤

汤的味道虽美但营养不多

汤汁虽然味道鲜美，但是其中只含有少量经蛋白质分解的氨基酸、脂肪、维生素和矿物质。

它不仅使汤的味道鲜美，喝了以后还能直接被肠道吸收。但是实际上，汤中蛋白质分解出的氨基酸，只是原来食物的5%~10%，大部分营养成分仍然留在“营养不多”的“肉渣”中。

就汤吃米饭会影响胃肠消化功能

在就汤吃米饭时，宝宝几乎不用咀嚼，就能把饭咽下去，就造成食物的消化吸收少了咀嚼这一程序。人的唾液中含有唾液淀粉酶，加上咀嚼，食物会在口腔中得到初步的消化，如果少了这道程序，人体就会增大胃肠消化和吸收的工作量。当宝宝养成吃饭不嚼的不良习惯时，宝宝的胃肠就会因为过于劳累而有损害，时间长了对消化吸收功能也会受到影响。



只喝汤不吃肉会引起缺铁缺锌

氨基酸对于生长发育中的宝宝至关重要，因为它们是构建人体组织和器官的主要成分，如果在错误的观念引导下，总是给宝宝喝汤而不吃肉，甚至在宝宝牙齿出齐后，还只喝汤，就很容易它不仅会导致宝宝贫血，还会引起其他营养素缺乏症，如缺锌。

科学纠正宝宝挑食行为

家长的责任是将合适的饭菜在合适的时间提供给宝宝，许多宝宝在成长期中都会有一些正常的“挑食”行为，这与他们独有的个性和个人喜好密切相关，而这类问题随着年龄的增长是能够纠正的。如果宝宝挑食已经影响到正常的生长发育，那么不妨试试以下几招：

要了解宝宝偏食的原因。例如，有的宝宝只吃某种食物，可以用变换花样的方法，改进烹调技术，引起宝宝的食欲。

用生动形象的教育方法，诱导宝宝懂得吃各种食物的好处。如对男孩，家长可诱导宝宝说要好好吃饭，这样可以长得高、跳得远。对女孩，家长则可以说好好吃饭，长大才能更漂亮。

注意情绪、情感作用。宝宝喜欢得到别人的赞许，可以在吃饭时适当鼓励，使其有一个良好的进食环境，促进宝宝的食欲。不要操之过急，注意方法。当宝宝不喜欢吃青菜时，家长可以采用迂回战术，借助他喜欢吃的“绿色外表”的水果入手，给他讲青菜与水果一样都好吃。

怎样判断宝宝营养状况是否良好

妈妈对宝宝的营养状况总是特别在意，但是却很少有人知道怎样来判断宝宝是否出现营养缺乏的状况。有时候，即使宝宝看上去很好，妈妈也常常担心宝宝的营养状况，就很容易拼命往宝宝的小肚子里填塞食物。要判断宝宝营养状况如何，妈妈可掌握一些简单的衡量办法，来初步判断宝宝的营养状况。

观察宝宝的精神状态

如果宝宝看起来很愉快，吃东西很香，睡眠也很好。每次睡醒后，他们精神状态不错，眼睛明亮有神，活泼好动，不没完没了哭闹，那就说明他的营养足够。如果相反则说明有营养缺乏的可能。





观察宝宝的体格发育

体重和身高的增长，是衡量宝宝营养状况是否正常最可靠的依据，尤其是体重。妈妈可观察宝宝的这两项指标是否符合正常标准，如果符合，那宝宝一般都不会有什么问题。

观察宝宝的外貌

如果宝宝的小脸红润，头发浓密，黑而有光泽；皮肤细腻，不粗糙；嘴唇、眼皮的内面以及指甲是淡红色的，那就说明他的营养肯定足够，如果相反，则有可能出现营养缺乏的状况。

测量宝宝皮下脂肪厚度

皮下脂肪厚度，是体现宝宝营养状况好坏的一个重要标志。如果宝宝出现营养不良时，宝宝的皮下脂肪就会变薄。通常消减的顺序是腹部，然后是躯干、小胳膊和小腿，最后是面部。妈妈可经常用拇指和食指，将宝宝的腹部皮肤捏成一个皱褶，如果这个皱褶厚度大约在1厘米以上那就说明宝宝营养足够。

关注宝宝营养素缺乏症

缺乏维生素A

☆ 维生素A对人体有什么作用

维生素A在人体内主要的功能是与蛋白合成多种酶，参加人体新陈代谢，以促进生长、生殖及骨骼和牙齿的发育，维持皮肤表皮的健康完整。

维生素A对于抗感染，特别是呼吸道感染具有重要的作用。如果出现维生素A缺乏时，可损伤呼吸道上皮黏膜细胞，增加感染发生率；反复的感染又可加大身体对维生素A的消耗，使体内维生素A更为缺乏，形成一个恶性循环。当出现维生素A缺乏时很容易患伤风、感冒、肺炎、腹泻等疾病。

维生素A缺乏可见于各个年龄段的儿童，但以婴幼儿比较多见。宝宝身体里缺少了维生素A后，对视觉的影响最明显，一到傍晚就看不清东西，这种症状叫“夜盲症”。

维生素A的缺乏将直接影响宝宝的视力，继续发展就会出现眼睛发干、泪少、怕光、眨眼等不适。

缺乏维生素A会影响黏膜或细胞的发育，如呼吸道、消化道、泌尿道的表皮细胞发育不良，特别是呼吸道、消化道上皮表现更为明显，就会导致人体防御病菌的能力下降，使病毒和细菌趁虚而入，导致体内免疫球蛋白功能受损，抗病能力下降，呼吸道、消化道发病率和病死率大大增加。

☆ 怎样防治维生素A缺乏症

防治维生素A在体内缺乏的主要方法是改善饮食。维生素A不能在体内自动合成，必须由外界提供，但维生素A仅仅是在动物性食物中存在，如肝，蛋黄等，而植物性食物中一般都不含有。不过植物性食物中含有胡萝卜素，它可在人体内转化成维生素A而被利用。

在给宝宝添加辅食阶段，要多提供各种口味的食物让他品尝，这样可避免宝宝形成挑食，偏食的坏习惯，因为缺乏维生素A大多是因挑食，偏食及厌食等不良生活习惯造成的。

缺乏维生素B₁

☆ 维生素B₁对人体的营养作用

维生素B₁是一种水溶性维生素，参与细胞中碳水化合物的中间代谢，是碳水化合物氧化过程中所需酶的组合成分，当维生素B₁缺乏时，就会影响酶的合成，从而使碳水化合物无法分解，使体内乳酸增多，引起疲劳、困倦、食欲不振及脚气病等。维生素B₁可增加胃液分泌，增进食欲，促进消化，有利于宝宝生长发育。

☆ 缺乏维生素B₁会有哪些表现

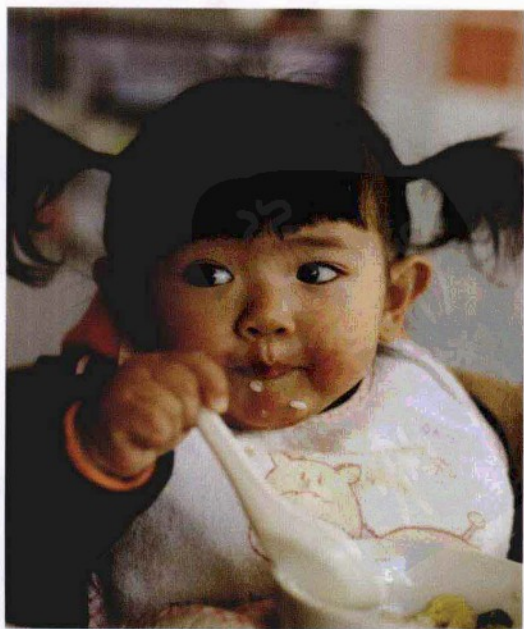
大一些的宝宝或成年人的身体缺乏维生素B₁后，由于体内乳酸增多，所以长感疲劳怠倦，患上脚气病等。小一些的宝宝则表现出消化、神经及循环系统的各种症状，维生素B₁缺乏轻者精神状态不好、食欲差、严重的还会呕吐、腹泻、生长速度

慢、消瘦或体重下降、声音嘶哑（喉部神经受损）等。

☆ 怎样防治维生素B₁缺乏

及时给宝宝添加辅食。1~3个月的宝宝添加鲜果汁、青菜水、鱼肝油滴剂等；4~6个月的宝宝添加米糊、烂粥、蛋黄、鱼泥、豆腐、动物血、菜泥、水果泥等；7~9个月的宝宝添加烂面、烤馒头片、饼干、鱼、蛋、肝泥、肉末等；10~12个月的宝宝添加稠粥、软饭、面条、馒头、面包、碎菜、碎肉、油、豆制品。

不要过分淘洗米、不用流动的水冲洗米，米不要在水中浸泡过久，更不要用手用力搓洗，尽量少给宝宝吃水捞饭；面粉尽量采用蒸或烙的方法，不要用油去炸面食；不要用急火爆炒或油炸肉类，尽量炒着吃，蛋类做好蒸成蛋羹或煮着吃；洗菜时不要过于浸泡蔬菜。



缺乏维生素B₂

☆ 维生素B₂对人体的营养作用

人体新陈代谢需要许多酶的参与，维生素B₂是这些酶的组成成分。它可与一些特定蛋白质结合，形成人体必需的一种生长因子，对生长发育有决定性作用，是儿童生长发育和维持身体健康不可缺少的一种营养素。

☆ 缺乏维生素B₂会有哪些表现

维生素B₂在生长代谢中，具有非常重要的作用。如身体出现缺乏维生素B₂时，皮肤黏膜就容易发生炎症。常常表现为口角发生乳白色糜烂、裂口和张口出血，伴疼痛和灼热感等。时间长了会形成溃疡，并且受细菌感染，如果不及时治疗，严重时便有可能发生喉咙疼、干涩难受、体温升高等不适；同时，还会引起皮肤黏膜病变，如舌炎、口腔炎、眼结膜炎、脂溢性皮炎、阴囊炎等。

☆ 为什么宝宝会缺乏维生素B₂

3岁内宝宝正在旺盛的生长发育期，摄入的营养不能满足宝宝生长的需要时就会出现各种营养素的缺乏，另外，如果宝宝偏食挑食，就更容易导致身体不能均衡地摄取营养，发生维生素B₂缺乏症。

☆ 怎样防治维生素B₂缺乏症

从添加辅食起即注意摄取维生素B₂。注意培养宝宝养成良好的饮食习惯，避免宝宝挑食、偏食。妈妈在饮食上要粗细粮

搭配，荤素兼食，注意吃维生素B₂含量丰富的食物，如绿色的新鲜蔬菜（大白菜、花菜、菠菜、芹菜、胡萝卜）和水果（苹果、柑橘）、瘦肉、动物肝、牛奶、鸡蛋、玉米、豆类（黄豆、红豆、绿豆、豆制品）等，尤其是在冬春气候干燥的时候。烹调时要注意增加食物品种和花色，改善色、香、味，吸引宝宝进食。



缺乏维生素C

☆ 维生素C对人体的营养作用

维生素C称为抗坏血酸，它是人体不可缺少的营养素，对于宝宝的生长发育尤为重要。它能够促使钙质沉积在牙齿和骨骼上，维持它们的正常生长；可促使铁质在肠道吸收，防止发生缺铁性贫血；能够增强宝宝身体的抵抗力，避免经常感冒发烧；还可增强毛细血管壁的弹性和致密性，避免皮肤出血。



☆ 宝宝维生素C缺乏会有哪些表现

缺乏维生素C的宝宝皮肤上经常会有一些小出血点，牙龈易出血，抵抗力下降，经常患感冒、肺炎等呼吸道疾病。严重的还会两条小腿向里弯，大腿向外拐，不能移动，一碰就痛。

☆ 维生素C促进宝宝的生长发育

维生素C对宝宝的生长发育也非常重要。一旦出现维生素C长期缺乏，同样会引起生长发育障碍。可导致骨骼松软、脆弱并易折断，牙齿易脱落，牙龈易出血；影响肠道吸收铁质，易患缺铁性贫血，使呼吸道对病菌的抵抗力下降，易患感冒或肺炎；并因血管脆性增加而形成下肢骨膜下河皮下出血，引起骨痛和皮肤淤斑。

☆ 怎样防治维生素C缺乏症

母乳中维生素C含量较高，又不易受外在因素影响被破坏掉。因此，哺乳的妈

妈只要注意摄取维生素C，宝宝就不容易缺乏维生素C。母乳喂养的宝宝3个月时，人工喂养得宝宝从出生后15天起，便应每天添加果汁、菜汁；当到4个月后逐渐添加菜泥、胡萝卜泥及香蕉泥、苹果泥等食物；10个月后增加新鲜碎菜和煮烂的蔬菜等；1岁以上宝宝的饮食，每天必须有新鲜的蔬菜，同时吃新鲜水果。

另外维生素C非常不稳定，它是一种水溶性维生素，极易被空气氧化破坏，又很不耐热，无论是炒、蒸、煮、涮，维生素C都很容易被破坏掉，即使食用了也得不到补充。因此，吃蔬菜和水果时，首先应注意选择新鲜的，做菜时先洗后切，并马上进行烹调，最关键的是烹调时间一定要短。另外，煮时加上盖，现做现吃，不要久放。这样，便可使维生素C的损失量减少到最低限度。

缺碘

☆ 宝宝缺碘对生长发育有何影响

婴幼儿缺碘会出现骨骼发育迟缓，身材矮小，怕冷等。更重要的是缺碘会损害中枢神经系统，造成幼儿的大脑在发育时主管语言、听觉和智力的皮质不能完全分化。严重时会出现长成头大、鼻梁下陷、舌外伸流涎的特殊面容，甚至聋哑、精神失常。由于宝宝出生后的最初两年，仍需要碘促进脑发育，缺碘会造成宝宝甲状腺机能减退，智力发育仍然会受到影响。另外，缺碘还会影响宝宝的生殖器官生长发育，导致性器官发育成熟时间推迟。

☆ 那些原因会造成小儿缺碘

1. 孕期缺碘：如果孕妇在孕期未注意摄取含碘食物，特别是生活在缺碘地区的孕妇，就会导致胎儿缺碘。

2. 出生后喂养不当：最常见是父母未注意给宝宝补碘，无法母乳喂养或换乳后饮食时买回未加碘的散装盐，这些就无法保证宝宝摄取足量的碘。除此之外，父母不懂得科学烹调方法，做菜先将盐直接放入油锅爆炒的习惯，造成碘挥发，也会导致宝宝摄碘不足。

☆ 注意给宝宝多安排含碘食物

在宝宝2岁之前补碘是最有效的，因此，妈妈要科学的为宝宝制作辅食，注意从食物中摄取充足的碘，给宝宝制作辅食时，多做些海带、紫菜、海虾等含碘量高的食物。如经常给宝宝喝一些紫菜汤等。

☆ 如何科学合理地给宝宝补碘

从孕期和哺乳期就要开始注意补碘，根据调查显示，孕期补碘出生后的宝宝智商，明显高于没有补碘的宝宝。但是也不要错误的认为补碘可以无限制的提高宝宝的智力水平，只是说在胎儿和婴幼儿期补充需要的碘，可使宝宝的智力正常发育。

TIPS

由于宝宝的肾脏还未发育成熟，因此不宜吃过多地食用碘盐，因为口味太咸容易造成肾脏损伤。



如何科学喂养体弱多病的宝宝

面对体弱多病、身体瘦弱的宝宝，父母总是不知道如何喂养才能让宝宝更强壮，随着宝宝，让宝宝吃的太少，怕他的营养不均衡；给宝宝吃太多，又担心伤及脾胃，影响宝宝的生长发育。那么家长们该如何把握这一喂养尺度呢？

找到体弱多病的原因

首先，妈妈应带宝宝去医院就诊。请医生找出宝宝体弱多病的主要原因，并针对病因给予治疗，这是最根本的。

在喂养上不能急于求成

对于体弱多病的宝宝，进食应采取少食多餐的原则，多选择富有营养又容易消化的食物，如米面类、乳类、蛋类、鱼肉类、水果蔬菜类等。各类食物的搭配要合理，要多样化。体弱的宝宝不能太着急，应该按着宝宝的发育情况逐步喂养。

不要强迫宝宝进食

通常，宝宝病后体虚，胃口不好是正常的。因此，不能强迫宝宝进食，不但不利于宝宝疾病的恢复，反而还会导致宝宝胃肠的不适。其实宝宝的饮食是非常不固定的，某一餐吃得多一些，某一餐吃的少一些。妈妈切不要为宝宝吃的多就高兴，吃得少担心。只要宝宝身体健康，发育正常，就不要强迫宝宝进食。

体弱的宝宝需要进食补品吗

☆ 只要喂养合理无需额外补充营养补品

只要正确喂养、即使添加辅食，宝宝没有表现出对某些营养物质的缺乏，就不必额外补充营养素。

在宝宝的食物上多下功夫，科学合理的搭配宝宝的饮食，宝宝的身体和智力发育正常，就没有必要进食补品。

☆ 盲目追求“大补”反会害了宝宝

人参是大补元气的中药，鹿茸、阿胶都是助阳、补血之品，都不适合儿童服用；蜂王浆会引起儿童性早熟等等。

如果盲目的给宝宝进食不当的补品，不仅不会促进宝宝的发育，反而会影响宝宝的发育。

☆ 药补不如“食补”

是药三分毒，对于肝、肾还没有发育完全的婴幼儿，吃补品或补药会对身体产生负面影响。采用药补不如食补，选择正确的食物采用科学的烹调方法，食疗食补的效果会更好。

TIPS

面对体弱多病、厌食、偏食的瘦弱宝宝，父母一定要非常有耐心，并在医生的指导下给予悉心护理。只有这样，才能改变宝宝的营养状况，收到良好的效果，使宝宝的身体尽快地结实、健壮起来。



如何让宝宝避免重口味的食物

宝宝刚开始接受辅食时，尽量提供新鲜及未调味的食物，不要让自己的习惯影响宝宝的口味。其实，原味的食物宝宝还是会接受的。

避免食用加工品，大多数加工品为了延长保存期限，会使用较多的盐、糖及其他的调味料，单独食用这些加工品时摄取量更多。当食物本身就具有较重的口味时，应酌量减少调味料的使用。使用具有特殊气味的调味料会增加食物的适口性，许多食物具有特殊的香气，像葱、香菜、八角等，在烹煮食物时可适当加入，以增加食物的香气，改善口感。

选用能减少调味料使用的材料，如番茄、凤梨等食物，可提供酸味及甜味，使口味上更具变化。清淡的口味才是最健康的。从小培养宝宝清淡的口感，帮助宝宝养成良好的饮食习惯，让他终身受益。

多吃甜食的危害

吃糖太多会产生很多不良作用，如引起肥胖症、诱发糖尿病、促使龋齿发生等。各种甜饮料或果汁中虽含有丰富的维生素，但天然果糖亦很高，过多地喝这些饮料后，血糖增高，宝宝的饥饿感下降，引起厌食、胃肠不适甚至腹泻。另外，糖是不含钙的酸性食物，如果吸收糖类食品过多，体液就呈中性或弱酸性。身体要恢复正常的弱碱性，就必然要消耗体内的碱性物质——钙，这就严重危害了宝宝骨骼的发育。因此，少吃糖和含糖的橘子汁等饮料，对宝宝的健康成长大有好处。

要从婴幼儿期控制其吃糖量，不能让宝宝养成偏爱甜食的习惯。做到吃饭前后、睡前不吃甜食，每天进食糖量不超过每千克体重0.5克。平时多吃一些维生素B₁的食物，如糙米、豆类、苹果、动物肝脏、瘦肉之类。

多吃咸食的危害

有人认为，盐是百味之首，让宝宝多吃些咸味菜，能调节口味，促进宝宝食欲。日常进食盐量过多，容易引起很多疾病，应该提倡低盐饮食。首先盐分摄入过多是导致上呼吸道感染的诱因，因为高盐饮食可使口腔唾液分泌减少，溶菌酶亦相应减少，给各种细菌、病毒的入侵提供了可乘之机。其次，“钠”与身体中的液体及血压平衡有密切的关系。当我们摄取高“钠”的饮食后，体内的细胞就会出现脱水的现象，造成高血压。盐吃得越多，患

高血压的风险性就越大。此外，大量的盐对宝宝尚未成熟的肾脏来说更是一种负担。因此，家长在给宝宝准备膳食时，一定要注意少放盐。

在给宝宝添加辅食时，很多父母喜欢先尝一尝，感觉一下咸淡。但这样做往往是以父母的口味来判断咸淡，很可能出现宝宝的食物过咸的情况。因为宝宝对盐的敏感度要高于成人，当食物中盐含量为0.25%时，成人可能感觉不到咸，而宝宝却完全可以感知到。

味觉与生俱来，舌头上的味蕾能分辨出酸、甜、苦、辣、咸。宝宝在经过五种味觉的接触与训练后，会慢慢增加接受的程度。专家指出，经常吃口味重的食物对宝宝的健康非常不利。因为如果宝宝刚开始接触的就是口味偏重的食物，则日后偏好这类食物的几率就越高，慢慢就会形成偏食、挑食的不良习惯。而且宝宝的口味习惯是影响一生的，如果长期摄入重口味的食物就难逃肥胖、龋齿等。



如何给宝宝科学的补充益生菌

生活在人体中的益生菌，可以帮助身体杀灭入侵的病菌，起到防治疾病的作用。如果肠道中这类益生菌多一些，宝宝的身体健康就会多一层保护。

什么是益生菌

益生菌是一种对人体有益的细菌，以维持肠道菌群的平衡。迄今为止发现的益生菌可分成三大类，其中包括乳杆菌类（如嗜酸乳杆菌、干乳酪杆菌、詹氏乳杆菌、拉曼乳杆菌等）；双歧杆菌类（如长双歧杆菌、短双歧杆菌、卵形双歧杆菌、嗜热双歧杆菌等）；革兰氏阳性球菌（如链球菌、乳球菌、葡萄球菌等）。

另外，被认可的益生菌必须是经人类长期安全食用，已被证明为有功效的，并且能在人体内正常生存的细菌。一些酵母菌与酶亦可归入益生菌的范畴，最为人们熟知和长期安全食用的益生菌，是嗜酸乳杆菌和双歧杆菌类。

益生菌可以提高人体免疫力

正常情况下，正常肠道内生存着数百种益生菌。这些益生菌大都生活在人体的肠道中，帮助分解食物，合成维生素，可杀灭病菌防治疾病，提高免疫力等等。

正处于发育期的宝宝由于免疫系统不成熟，难免受到病菌的入侵而生病。在治疗某些疾病时，医生也会使用一些抗生

素。这些药物在杀死病菌的同时，也会破坏体内的益生菌。益生菌减少了，就会使宝宝胃口下降、排便不正常，同时有害菌可能会大量繁殖，使宝宝再度遭受疾病的侵害。因此，在多病和病后如果能及时给宝宝补充一些益生菌，会提高他们的抗病力，并促进身体的恢复。



益生菌对人体的五大益处

1. 益生菌能给肠道铺上一层保护膜，可以阻止有害菌在肠道内“定居”，减少肠道感染的机会。
2. 益生菌可维持肠道内的菌群平衡，抑制有害菌的生长，增强免疫力。
3. 益生菌还能够激活机体产生免疫球蛋白A，从而增强免疫能力。
4. 益生菌对营养的均衡有帮助，可产生醋酸、乳酸、维生素等。
5. 益生菌还可以改善宝宝对牛奶过敏的现象。如果宝宝对牛奶过敏就会腹泻，服用益生菌后，宝宝这种过敏症状就会得到有效改善。

需要补充益生菌的情况

☆ 服用抗菌素时应补充益生菌

当服用抗菌素时，尤其是广谱抗菌素，它不能识别有害和有益菌，所以它在起作用的时候往往把有益菌也杀死了，这样就会造成体内菌群失调，让有害菌生长。这时候补充一些益生菌会对维持肠道菌群的平衡起到很好的作用。

☆ 多种原因引起营养不良时

当出现消化不良，牛奶不适症、慢性腹泻、大便干燥及吸收功能不好引起的营养不良时，都可以给宝宝适量补充益生菌，来改善宝宝的这种状况。

☆ 剖宫产和人工喂养儿

剖宫产和人工喂养的宝宝不能从妈妈那儿得到足够的益生菌，保护健康的肠道菌群不健全，可能会出现体质弱、食欲不振、大便干燥等现象，也应该适量补充益生菌。

☆ 免疫力低下时

对于免疫力低下或者需要增强免疫力的特殊宝宝时，给宝宝补充些益生菌能够做到有备无患，帮助宝宝更好地度过这个时期。

☆ 宝宝外出肠胃不适时

带宝宝出行或旅游时带点益生菌类产品，如果宝宝肠胃不舒服，服用后能够有效缓解症状。

🏠 不要让宝宝暴饮暴食

给宝宝提供足够的饭菜量，但要注意宝宝饿了会“饥不择食”，如果对宝宝的“饥不择食”听之任之，则会出现各种营养素的不均衡，某种营养过多或过少，所以新妈妈给宝宝做饭时要注意用量，千万不要让宝宝暴饮暴食，这样的喂养方法对宝宝的生长发育不利。

🏠 不要给宝宝吃过硬或过生的蔬菜

幼儿吃的菜可以与大人吃的相近，不过，太硬、过生的蔬菜对孩子还是不适的。幼儿吃的菜还是要以软烂为主，饭可以和大人一样，吃得不多亦无妨。

🏠 如何对待不愿吃蔬菜的宝宝

2岁的孩子通常都不愿吃蔬菜，这是因为蔬菜纤维长，味道不好，且量又多。

因此，要尽量将蔬菜炒得味道好些，使孩子容易吃。菠菜、胡萝卜等要切得细一点，混在蛋卷、肉丸、鸡蛋羹里，或按孩子的口味，变变花样，往碗里盛得好看些。这样，孩子会不知不觉地吃下去。

如果孩子实在不愿吃蔬菜，也不必硬逼着吃，可多吃些水果。

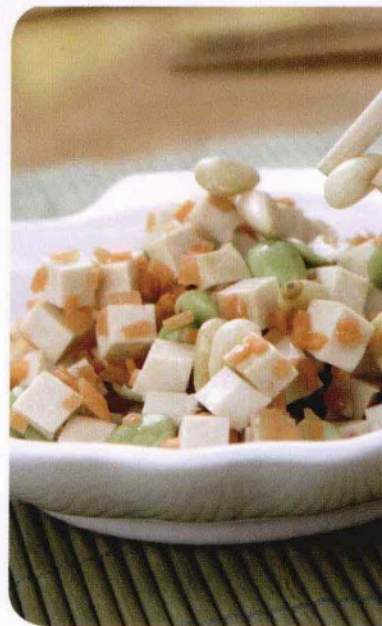


健脑食谱

松子毛豆炒干丁

材料 松子20克，香干4片，毛豆50克，植物油2大匙，枸杞子10克，盐、糖、鸡精、高汤各适量。

- 做法**
1. 将松子入锅上火炒香备用，毛豆用滚水烫熟后再经冷水冲洗，沥水备用。
 2. 香干切成小丁，胡萝卜切成碎末，枸杞子冲洗干净备用。
 3. 油入锅热后将姜末爆出香味，再倒入香干、枸杞子、毛豆拌炒均匀，放入调料和适量高汤。
 4. 收汤后，洒上松子拌匀出锅。

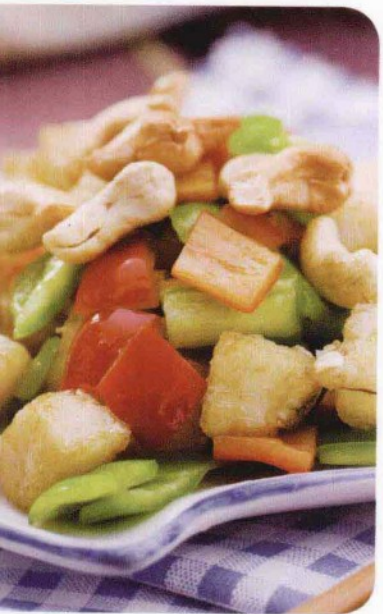


酥炸甜核桃

材料 去衣核桃肉100克，盐1/4小匙，糖、白芝麻各2小匙，柠檬汁数滴。

- 做法**
1. 核桃肉入开水中煮3分钟后盛出，冲净沥干；白芝麻洗净沥干，下锅炒香。水烫熟后再经冷水冲洗，沥水备用。
 2. 烧水4杯，加入糖、盐及柠檬汁，放入核桃煮3分钟盛起，吸干水分。
 3. 将油烧热，当油热至七八成时，加入核桃炸至微黄色盛起，撒上芝麻即可。





栗子鸡块

材料 鸡肉100克，栗子50克。植物油100克（实耗15克），酱油10克，盐3克，白糖、葱、姜各5克，淀粉适量。

- 做法**
1. 将鸡肉洗干净，去鸡脚、鸡头、鸡脖，然后切成小块。
 2. 将带皮生栗子剪成十字花刀口，用水洗净放入锅内煮透，捞出剥皮待用。
 3. 将油放入锅内，烧至五六成热，将葱、姜、鸡块投入锅内煸透，加入酱油、水（以浸过鸡块为度）、白糖、盐，开锅后，将栗子放入，盖上锅盖，转微火烧至八成烂时，将汁靠去一部分，移到大火上，用淀粉勾薄芡，淋少许明油即可出锅。

什锦鳕鱼丁

材料 鳕鱼肉100克，腰果50克，鸡蛋白1个，青椒块、红椒块各25克。植物油适量，葱、姜、蒜各5克，盐、鸡精各1/2小匙，淀粉1大匙，香油1/2大匙，鸡汤50克。

- 做法**
1. 将鱼肉洗净、切丁，加适量盐、鸡精、淀粉调匀，用鸡蛋白上浆备用。
 2. 锅点火，油烧至四成热，放鱼丁滑散、滑透，捞出沥干，油烧至五成热时，放腰果炸至熟透，捞出沥油待用。
 3. 锅中留适量底油，先放入葱末、姜末、蒜末、青椒、红椒炒香，再添入鸡汤，加入盐、鸡精调匀，然后放入腰果、鱼丁翻炒至入味，再用淀粉勾芡，淋入香油，出锅装盘即可。

花生核桃大米粥

材料 大米100克，核桃仁35克，花生碎末30克。

- 做法**
1. 将大米淘洗干净。
 2. 把核桃仁用清水洗净。
 3. 将大米与核桃仁、花生碎末一起放入锅中，加清水适量，置于炉火上煮，待米烂汁黏时离火调味即可食用。

桃仁鸡丁

材料 鸡肉100克，核桃仁25克，黄瓜25克，葱、姜、酱油、花椒粉、盐、鸡精、植物油各适量。

- 做法**
1. 鸡肉切成丁，用调味料上浆；黄瓜切丁，葱、姜切好备用；核桃仁炸熟。
 2. 炒锅上火加油，将鸡丁炒熟，捞出沥油。
 3. 锅上火留底油，煸葱、姜至香，放入鸡丁、黄瓜丁与调味料，最后放入核桃仁，然后勾芡装盘即可食用。

可口三文鱼炒饭

材料 软米饭100克，三文鱼40克，青豌豆20克，玉米20克，胡萝卜25克，鸡蛋1个，植物油、酱油、盐各适量。

- 做法**
1. 将蛋打散，放入锅中加油炒熟，起锅备用。
 2. 把油锅烧热，加入软米饭翻炒。
 3. 最后放入青豌豆、玉米及胡萝卜，再放入三文鱼丁和蛋，混炒均匀后即可喂食。





鳕鱼蔬菜丸

材料 肉末4大匙，藕末1大匙，肉汤1/2小碗，酱油、植物油、淀粉各少许。

- 做法**
1. 把肉末和藕末混合，并放入少许酱油、植物油、淀粉，调和均匀，做成数个小丸子。
 2. 锅内放油，待油热后将丸子依次放入，用小火炸至焦黄色捞出备用。
 3. 锅内放肉汤，并加入少许酱油，待汤开后，用淀粉勾芡，然后浇在炸好的丸子上。

鲤鱼粥

材料 鲤鱼50克，大米100克，小油菜1棵，葱、姜各适量。

- 做法**
1. 鲤鱼清洗干净，去鳞去内脏，取无刺的净鱼肉50克，切成小块。
 2. 将鲤鱼块与大米一起煮粥。
 3. 在八分熟时加入葱花、油菜等，煮熟即可使用。

虾肉水饺

材料 虾肉泥50克，猪肉泥50克，韭菜末50克，水调面团150克，盐1小匙，鸡精1/2小匙，酱油1小匙，葱少许。

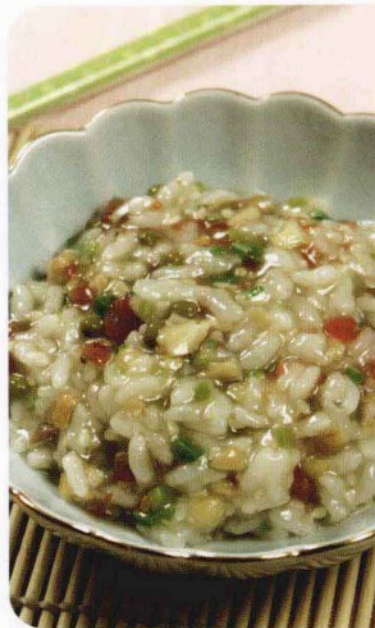
- 做法**
1. 把虾肉泥、猪肉泥、韭菜末加入盐、鸡精、酱油搅匀成虾肉馅，备用。
 2. 把水调面团揉成长条，揪成小面剂，擀成中间厚周边薄的圆形面皮，包入虾肉馅，捏成饺子生坯。
 3. 把锅置火上烧沸，倒入饺子生坯煮熟，撒入葱花就可以了。

补铁食谱

八宝粥

材料 已泡好的大米100克，葡萄干、花生米（碎末）、红枣、绿豆各5克。

- 做法**
1. 将已泡好的大米入锅蒸熟，备用。
 2. 将泡好的绿豆，蒸熟。
 3. 将已准备好的葡萄干、花生米、红枣和水一起放入锅里煮，当水开始沸腾后把火调小，再把蒸过的大米饭和蒸熟的绿豆放入锅里边搅边煮。



牛肉碎菜

材料 牛肉50克，胡萝卜30克，葱5克，番茄30克，植物油10克。

- 做法**
1. 将牛肉洗净切碎，加水煮熟、待用；胡萝卜洗净，切碎、煮软；葱、番茄切碎，待用。
 2. 将植物油放入锅内，烧热后放入葱，搅拌均匀，再将胡萝卜、番茄、碎牛肉放入植物油锅内，用小火煮烂即可喂食。





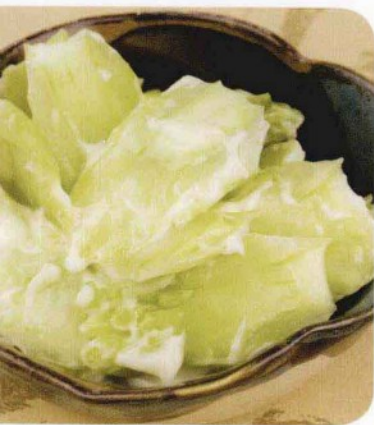
软煎鸡肝

材料

鸡肝100克，面粉少许，鸡蛋白、盐、植物油各适量。

做法

1. 将鸡肝洗净，摘去胆囊，切成圆片，撒上盐、面粉，蘸满鸡蛋白备用。
2. 锅置火上，放油烧热，下入鸡肝，煎至两面呈金黄色即可喂食。



翠瓜小菜

材料

绿苦瓜1/2条，芥末酱1小匙，沙拉酱5小匙，白糖1小匙，海鲜酱油1小匙。

做法

1. 苦瓜洗净对剖两半，去籽，再切对半，用锋利的小刀去净白色内囊。
2. 将苦瓜斜切薄片，泡入加盐的冷开水中，放入冰箱冷藏至呈透明状。
3. 进食前取出，完全沥干水分装盘，调味料与色拉酱和匀，蘸作料食用。



海参冬菇汤

材料

海参1条，冬菇4朵，香油、盐、鸡精、姜各少许。

做法

1. 海参浸发好，洗净，切块；冬菇洗净，用清水浸泡好；姜切片。
2. 将锅置火上，放入浸过冬菇的水、海参、姜片、冬菇煮至烂熟，加入盐、鸡精、香油调味即成。

芝麻猪肝

材料 猪肝50克，猪肉末30克，葱5克，姜少许，酱油1/2小匙，白糖少许，淀粉3克，牛奶少许。

- 做法**
1. 将猪肝浸泡在牛奶中约10分钟以除去血汁，然后煮熟，捣碎。
 2. 将猪肉末、猪肝和切碎的葱、姜末、酱油、白糖、淀粉充分混合，再做成椭圆形，撒上白芝麻，在加入少许植物油的锅中烧熟即可。



三色肝末

材料 猪肝100克，胡萝卜、番茄、油菜叶各10克，盐、肉汤各适量，洋葱少许。

- 做法**
1. 把猪肝去筋膜后绞为泥状，油菜切成细末，胡萝卜去心、切碎，番茄略烫，捞出去皮，切碎。
 2. 将以上各种食物一起放入肉汤中煮沸，加少量的盐搅匀后即可喂食。



鸡肝蔬菜粥

材料 鸡肝100克，菠菜1棵，软米饭1/2碗。

- 做法**
1. 鸡肝刮成茸。
 2. 锅中放油烧热，倒入肝泥略炒。
 3. 菠菜洗净，用沸水焯一下，再切碎。
 4. 把软米饭、鸡肝泥和水放锅里煮。
 5. 当水开始沸腾时把火调小，将菠菜碎末放入锅里，边搅边煮，一直到大米熟烂为止。





补钙食谱



豆腐皮鹌鹑蛋汤

材料 豆腐皮2张，鹌鹑蛋8个，水发香菇2个，火腿肉25克，葱、姜、料酒、盐、鸡精、植物油各适量。

- 做法**
1. 将豆腐皮撕碎，洒上少许温水湿润；鹌鹑蛋打入碗内，加盐少许，搅拌均匀；香菇择洗干净，切丝；火腿切末，备用。
 2. 锅置火上，放入植物油烧热，下葱花、姜末爆香，倒入鹌鹑蛋翻炒至凝结，加入清水适量，烧沸，加入香菇、料酒、盐、鸡精，煮15分钟，加入豆腐皮，撒上火腿末，煮沸即可。



麻酱小花卷

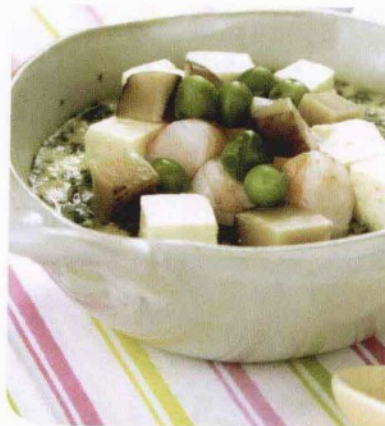
材料 面粉100克，麻酱10克，面肥10克，红果酱10克，青红丝少许。

- 做法**
1. 将面粉放入盆内，加面肥、温水和成面团，待酵面发起，加入碱液，揉匀，稍饧。
 2. 将面团擀成长度不限的长方形片。以面片中心为界，上下分别抹上薄厚均匀的麻酱和红果酱，然后上下相对卷起。
 3. 将面坯摆入屉内，用旺火蒸2分钟即熟，出屉切成5克1块，码入盘内。

什锦虾仁蒸蛋

材料 虾仁60克，鲜香菇1朵，豆腐40克，豌豆1大匙，鸡蛋1个，鱼高汤2大匙。

- 做法**
1. 将虾仁去除肠泥，洗净后切成小丁；香菇去蒂，与豆腐均洗净切小丁；豌豆洗净。
 2. 鸡蛋放入小碗中搅散，加入柴鱼高汤拌匀，再放入其他材料，放入电饭锅中，电饭锅里放1/2杯水蒸至开关跳起即可喂食。



嫩肉丸子

材料 肉馅60克，豆粉1/2小匙，盐1/8小匙，水1小匙，植物油、酱油、葱各少许。

- 做法**
1. 肉馅剁细，入葱末拌匀，甩打至有弹性，再分搓成一口大小的丸状。
 2. 将肉丸放入锅内，用中火蒸1小时至肉熟透，加入调料勾芡即可。



虾皮清炖豆腐

材料 虾皮50克，豆腐250克，葱、姜、淀粉、植物油各适量。

- 做法**
1. 将虾皮洗净、沥干，豆腐切成3厘米的正方形。
 2. 锅中放油，油热放葱、姜炒香，加水约150毫升，放虾皮、豆腐同煮，若虾皮的咸味不够可放少量的盐，出锅时放入少量淀粉即可喂食。





补维生素食谱



枣核肉

材料 净猪肉150克，红枣30克，鸡蛋白1个，酱油15克，白糖20克，醋10克，淀粉10克，盐1克，植物油50克。

- 做法**
1. 选用四成肥、六成瘦的猪肉，先切成丁，再剁成肉泥，放碗内，加盐、鸡蛋白拌匀成馅。
 2. 红枣放碗内浸泡，待涨开后洗净去核，在内部撒上淀粉，把肉馅分别装入枣内，合拢口，口朝下分别放盘中，如法逐一做完，并在枣上撒匀淀粉，待用。锅放炉火上，放入植物油烧至六分热时，将枣肉散放油锅中，约炸3分钟，见枣皮收缩肉透时捞起，放在盘内。
 3. 倒去锅中炸油，放入开水、酱油、白糖、醋，待烧开即用淀粉勾芡，淋上熟油，再浇在枣肉上即可食用。

鸡丝粥

材料 嫩鸡肉50克，大米100克，葱、芫荽、盐、鸡精、胡椒粉、料酒各少许，清水适量。

- 做法**
1. 将嫩鸡放入开水锅内略烫后捞出；大米淘洗干净；芫荽洗净，切碎。
 2. 将锅置火上，放入适量清水、净鸡、料酒、先用旺火煮沸，改小火煨煮至鸡肉熟烂，把鸡捞出，加入大米，再慢煮至粥熟透。
 3. 把鸡肉剥下，撕成细条，放入粥内，加入盐、鸡精调味，撒上芫荽、葱末、胡椒粉即可。

红汁番茄米粉

材料 番茄100克，洋葱30克，猪肉馅30克，蒜泥20克，芹菜10克，米粉30克，植物油、盐各1/4小匙，辣椒酱1小匙。

- 做法**
1. 将番茄切成丁，洋葱切碎备用。
 2. 把米粉用热水泡软沥干备用。
 3. 用小火将调料与番茄、洋葱、猪肉馅、蒜泥、芹菜末、水100毫升一起煮成酱汁。
 4. 倒入沥干的米粉，再炒一下即可喂食。



蒜蓉油麦菜

材料 油麦菜100克，植物油2大匙，盐1/2小匙，鸡精1/2小匙，大蒜10克。

- 做法**
1. 把油麦菜择洗干净，切成6~7厘米长的段。
 2. 把油烧热，放入油麦菜，然后加入鸡精和盐，炒到油麦菜碧绿关火。
 3. 放入蒜末，起锅装盘就可以了。



海米油菜

材料 油菜200克，海米50克，植物油、盐、鸡精、鸡汤、白糖各适量。

- 做法**
1. 将油菜洗净切成长段，以植物油煸炒。
 2. 加入海米，再加入适量盐、白糖、鸡精和鸡汤，至熟后加入淀粉汁，使汤汁透明即可。





山药芝麻粥

材料 已泡好的大米100克，山药20克，黑芝麻1/2小匙，牛奶50克，白糖1小匙。

- 做法**
1. 把已泡好的大米淘洗干净，浸泡1小时左右，捞出沥干。
 2. 将山药切成细粒，黑芝麻炒香。
 3. 将锅放置到火上，放入水和已泡好的大米用大火煮开，当水沸腾时把火调小，加入山药粒和黑芝麻继续用小火煮，直到熟烂为止。食用前加白糖调味，即可食用。

酱鸭

材料 净鸭100克，绍酒10克，红米粉20克，葱20克。

- 做法**
1. 把鸭洗净，沥去水，用盐里外擦透，以重物压紧，腌48小时，取出沥去盐水。
 2. 锅内加清水，放入鸭子，烧沸，撇净汤中浮沫，把鸭子捞出用清水冲一下，再入锅，加葱、绍酒、酱油、红米粉、白糖，用一瓷盆将鸭子压入汤中，压好盖，小火烧至八成烂，取出鸭子晾凉。
 3. 取出约250克的汤至大火上，加入适量的白糖，收稠，抹在鸭皮上即可喂食。

糖豆浆

材料 黄豆100克，白糖50克。

- 做法**
1. 将黄豆清洗干净，浸泡7小时（夏季4小时），捞出后放入豆浆机中榨成汁。
 2. 将制好的豆浆倒入碗中，加入白糖，稍煮一会儿即可食用。

冬菇白菜

材料 冬菇12朵，白菜约100克，植物油5小匙，腌料适量。

- 做法**
1. 冬菇洗净，放入大碗内，用1/2杯水浸透后去蒂，加入腌料拌匀。白菜修去老梗及黄叶使成菜叶，直剖为两半。
 2. 煮滚水3杯，加入油1小匙，盐1/2匙，放入白菜焯熟，捞起，沥干水，成放射形排在圆碟上，叶向着碟中央。烧热4小匙油，用蒜片起锅，放入水1杯和冬菇及白糖半匙，以小火煮20分钟，拌匀芡汁勾芡，铲起冬菇排在菜叶之中央即可喂食。



黄鱼小馅饼

材料 黄鱼1尾，牛奶25克，植物油10克，盐、淀粉、葱、各适量。

- 做法**
1. 将黄鱼肉洗净，剁成泥；葱去皮，洗净切末。
 2. 将鱼泥放入碗内，加入葱末、牛奶、盐、淀粉，搅成稠糊状有黏性的鱼肉馅，待用。
 3. 将平锅置火上，放入油，把鱼肉馅制成8个小圆饼入锅内，煎至两面呈金黄色即可喂食。



萝卜牛肉粥

材料 已泡好的大米100克，牛肉末30克，萝卜10克，洋葱10克，酱油少许，水1/2杯。

- 做法**
1. 将已泡好的大米入锅蒸熟。
 2. 将牛肉末用酱油腌淡点。
 3. 将萝卜切成5毫米的小粒，将洋葱切末。
 4. 锅里加油，煸炒萝卜粒、洋葱末和牛肉末。
 5. 把已加工的大米饭、萝卜粒、洋葱末、牛肉末、水放入锅里用大火煮，边搅边煮，一直到大米熟烂为止。





桂皮鲫鱼

材料 鲫鱼1尾，桂皮5克，酱油、鸡精、料酒、盐、淀粉各10克，白糖8克，香油30克，汤500克，葱、姜、蒜各5克。

- 做法**
1. 将鲫鱼刮鳞，去鳃及内脏，洗净。
 2. 将葱白从中间破开切成条状。
 3. 锅上火，倒入油，将鲫鱼两面煎至金黄色后放入桂皮。



蔬菜豆皮卷

材料 豆皮1张，绿豆芽50克，胡萝卜20克，甘蓝菜丝40克，豆干50克，盐、香油各适量。

- 做法**
1. 先将甘蓝菜洗净、切丝备用；胡萝卜洗净、去皮、切丝备用。
 2. 绿豆芽洗净，豆干洗净、切丝备用；将所有准备好的原料用热水烫熟，然后加少许盐和香油拌匀。
 3. 将拌好的原料均匀放在豆皮上，卷起用中小火煎至表皮金黄。
 4. 待放凉后切成小卷，摆入盘中即可食用。



姜汁炒章鱼

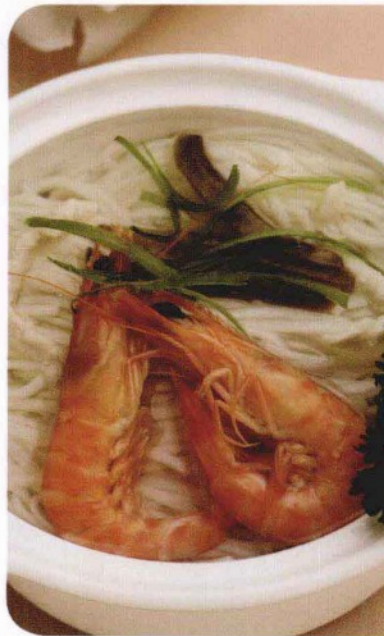
材料 章鱼150克，生姜汁20克，植物油50克，盐、鸡精、葱各适量。

- 做法**
1. 章鱼宰洗收拾干净，切块。
 2. 锅置火上，倒入植物油，油烧热后加入葱花，爆香后加入章鱼块翻炒，待章鱼炒至快熟时下盐、生姜汁及鸡精，再炒片刻即可起锅。

三鲜汤面

材料 熟面条200克，大虾肉、鸡脯肉各500克，植物油20克，酱油20克，鸡精、盐各2克，料酒15克，葱10克，鲜汤500克。

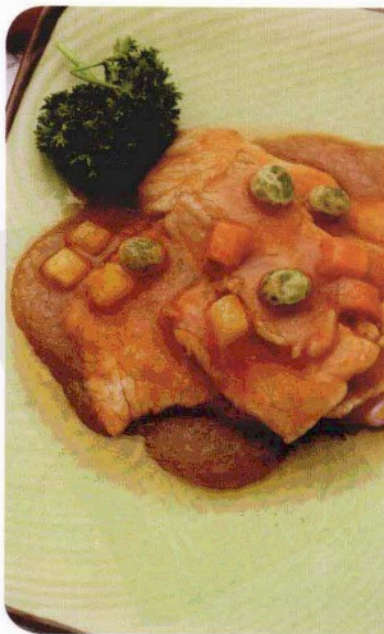
- 做法**
1. 将大虾肉、鸡脯肉洗净，分别切成小薄片。
 2. 锅置火上，放入植物油，烧至七成热，下葱花炆锅，出香味后下虾片、鸡脯片，同炒2~3分钟，见虾片、鸡脯片变色，烹料酒，放入部分酱油、鸡精和少许鲜汤，烧开，炒匀盛出，即成三鲜浇头。
 3. 将余下的酱油、鸡精分别放入碗内，挑入熟的面条，舀入现制的沸滚鲜汤，再把三鲜浇头覆盖在面条上即成。



番茄鸡片

材料 鸡脯肉150克，番茄汁50克，鸡蛋白1个，淀粉5克，盐1小匙，白糖10克，植物油50克，醋10克。

- 做法**
1. 将鸡脯肉洗净，用刀切成薄片，放入洗净的碗内，加入盐、鸡蛋白、淀粉腌渍。
 2. 油热时放入鸡片，用筷子迅速打散，大火炒至鸡片变白成形时，捞出待用。
 3. 在原锅里留余油少许，放入清水、盐、白糖、番茄汁、醋，大火将其烧开，用淀粉调匀勾芡，倒入鸡片，翻炒均匀即成。





营养食谱



玉米牛肉羹

材料 牛肉100克，玉米100克，鸡蛋2个，香菜1棵，姜1片，上汤适量。

- 做法**
1. 将鸡蛋打匀，把香菜洗净切碎。
 2. 牛肉洗净，抹干水剁细，加调味料腌制10分钟，用少许油炒至将熟时，沥去油及血水。
 3. 玉米洗净，玉米肉捣碎。
 4. 把适量水及姜煮滚，放入玉米煮熟，约20分钟，下调味料，用玉米粉水勾芡成稀糊状，放入牛肉搅匀煮开，下鸡蛋拌匀，盛入汤碗内，撒上香菜即可喂食。



白萝卜炖大排

材料 猪排50克，白萝卜50克，葱、姜各少许。

- 做法**
1. 将猪排剁成小块，入开水锅中焯一下，捞出用凉水冲洗干净，重新入开水锅中，放入葱、姜，用中火煮炖1小时，捞去骨；白萝卜去皮，切条，用开水焯一下，去生味。
 2. 锅内煮的排骨汤继续烧开，加入排骨和萝卜条，炖15分钟，待肉烂且萝卜软即可喂食。

香甜水果粥

材料 苹果2个，梨2个，已泡好的大米50克。

- 做法**
1. 将已泡好的大米洗干净熬成粥。
 2. 将苹果、梨洗干净去掉皮且切成小丁，然后将苹果丁、梨丁一起加入粥内，煮开后，稍稍冷却即可喂食。



鲜滑鱼片粥

材料 软米饭1碗，金枪鱼50克，香油1匙，盐适量。

- 做法**
1. 将金枪鱼切成0.7厘米大小的块。
 2. 锅里淋点香油，把金枪鱼放入锅里炒一会儿，等金枪鱼熟后把软米饭和适量水放进去用大火煮开。
 3. 调小火继续煮，待粥在滚起，端离火位，出锅前加盐调味即可喂食。



红嘴绿鹦哥丝面

材料 番茄1个，菠菜叶5片，豆腐1/2块，排骨汤、细面条各适量。

- 做法**
1. 将番茄用开水烫一下，去掉皮，切成碎块。
 2. 菠菜叶洗净，开水捞一下除去草酸，再切碎；豆腐切碎。
 3. 放入少许油，倒入排骨汤，烧沸。将番茄和菠菜叶倒入锅内，略煮一会儿。再加入细面条，待面条软即可出锅。





木瓜炖牛奶

材料

木瓜1/2个，牛奶250毫升。

做法

1. 木瓜去掉籽，再切成条，用水果刀将木瓜条横划几刀，抓住条的两端，翻面切成去掉皮的木瓜块。
2. 木瓜加牛奶放入蒸锅蒸10~15分钟，稍冷即可。



乌鱼粥

材料

乌鱼肉10克，已泡好的大米30克，盐1小匙，醋、香油各1小匙，葱花1小匙。

做法

1. 将乌鱼肉切成小丁，余热泡凉。
2. 把已泡好的大米下到锅里，加入适量的水，用大火烧开，待粥快好的时候加入乌鱼肉，然后再加入醋、葱花、香油等，稍煮后即可喂食。



小米鸡蛋粥

材料

小米50克，鸡蛋1个。

做法

1. 将小米清洗干净，浸泡30分钟，然后在锅里加足清水，烧开后加入小米。
2. 待煮沸后改成小火熬煮，直至煮成烂粥。
3. 再在烂粥里打散鸡蛋，搅匀，稍熬一会儿放入红糖即可喂食。

地瓜豆腐

材料 地瓜30克，豆腐10克，白糖2克，白芝麻糊3克，酱油2克。

- 做法**
1. 将地瓜去皮，煮熟变软后趁热捣碎。
 2. 将豆腐在微波炉中加热30秒后捣碎，加入白芝麻糊、白糖、酱油调味，将地瓜泥加入拌匀即可。



豆腐汉堡

材料 豆腐50克，瘦猪肉20克，鸡蛋1/2个，淀粉1小匙。

- 做法**
1. 将瘦猪肉洗净，剁碎成泥状备用。
 2. 豆腐洗净，放入碗中压成泥，再加入肉泥、鸡蛋与淀粉搅拌均匀，最后搓成圆球状即可。
 3. 将生的豆腐汉堡放入热油锅中，用锅铲稍微压扁使其成饼状，用小火煎至两面均熟透即可喂食。

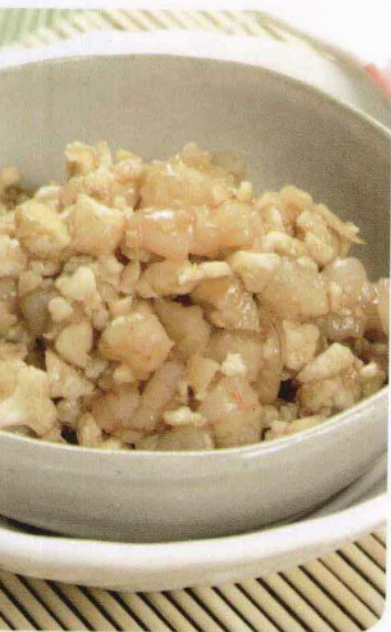


蔬菜肉卷

材料 豆角50克，胡萝卜20克，薄猪肉片4~5片。

- 做法**
1. 将猪肉片洗净，豆角洗净，撕除老筋后切成小段；胡萝卜洗净，去皮后切条。
 2. 猪肉片分别摊开放入适量豆角与胡萝卜调好口味，包卷起来，放入电锅中蒸熟，电锅里加1杯水煮至开关跳起即可喂食。





豆沙鲜桃

材料 豆沙馅120克，面肥10克，面粉50克，白糖3克，碱面适量。

- 做法**
1. 将面肥放入盆内，加温水适量抓匀，倒入面粉和成发酵面团，盖上湿布，待其发酵。
 2. 把碱面用少许温水泡开，和白糖一起对入面团中，揉匀，搓成条，揪成10个面剂，包成桃形，用竹板在桃子中间轻压出一小沟。
 3. 逐个做好后，上笼用旺火蒸约10分钟即成。

菜花虾末

材料 菜花40克，虾10克，酱油、盐各适量。

- 做法**
1. 将菜花洗净，放入开水中煮软后切碎。
 2. 虾洗净去肠，放入开水中煮后剥皮，切碎，加入酱油、盐，煮熟后倒在菜花上即可喂食。

TIPS

虾仁是补钙、补磷的好食品，对宝宝强健骨骼很有益。菜花中含有丰富的矿物质、维生素，有助于宝宝发育。

金针菇肉丸汤

材料

金针菇5根，肉末2小匙。

做法

1. 金针菇去蒂洗净，切小段，加1碗水煮。
2. 肉末以顺同方向搅匀、捏成球状。
3. 待炖煮够味以后，加入肉球煮开后调味即可。

TIPS

常食金针菇有提高智力的功效，而且口感润滑脆嫩、味道鲜美，做汤放些金针菇，味道更美。



小兔吃萝卜

材料

瘦肉35克，鱼肉20克，米粉、腐竹各5克，菠菜100克，白萝卜5克，胡萝卜5克，植物油适量。

做法

1. 先把瘦肉剁烂加生粉，植物油、盐等拌匀做馅，然后用沸水烫熟；米粉和好，擀成圆片。
2. 把拌好的肉馅放在皮中间，对折成扇形，把面前尖端部分用大拇指压扁后再用剪刀剪成两小片，向上捏成兔耳朵。
3. 最后镶两粒胡萝卜作眼睛便成小兔，用蒸锅蒸10分钟。





白菜肉泥

材料 瘦猪肉25克，大白菜50克，虾皮2克，香油2克，葱、盐各适量。

- 做法**
1. 将大白菜洗净，切成碎末，用滤网滤出菜水。
 2. 将猪肉洗净，剁成肉泥。
 3. 将虾皮洗净，用水泡片刻去掉咸味后，控干水，切成碎末。
 4. 将肉泥、虾皮末加入调料及菜水顺一个方向搅匀（边搅边加入菜水），然后，放入菜泥拌匀，上笼蒸熟即可喂食。



麻酱素什锦

材料 青萝卜20克，红萝卜20克，白萝卜20克，胡萝卜20克，圆白菜10克，莴笋20克，黄瓜10克，生菜10克，芝麻酱1大匙，盐1小匙，酱油1小匙，醋1小匙，白糖1小匙，芥末油1小匙。

- 做法**
1. 将各种蔬菜择洗干净均切成细丝，用凉开水浸泡，捞出来控净水分。
 2. 将各种菜丝拌匀装盘。
 3. 取1中碗盛芝麻酱，加凉开水搅开，再加盐等调料搅匀，淋到菜丝上即可喂食。

草莓薏仁优格

材料

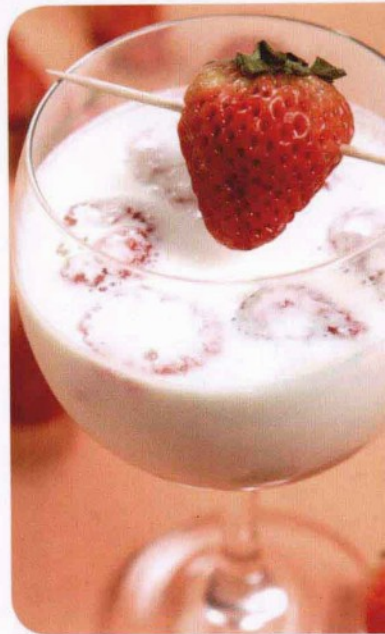
新鲜草莓6颗，优格1盒，薏仁适量。

做法

1. 将薏仁加水煮开，水沸后等薏仁熟透，汤汁呈浓稠状即可，放凉后摆冰箱备用。
2. 将草莓洗干净，去蒂，切半，摆入盘中。
3. 浇入优格、薏仁汤汁，就可以饮用了。

TIPS

优格除了比牛奶拥有更多的营养，常吃还可以保持消化道顺畅。



红豆薏仁汁

材料

红豆1大匙，薏仁1大匙，豆浆适量，白糖1大匙。

做法

1. 把红豆、薏仁先泡水4小时。
2. 放入豆浆中煮到柔软绵密，再加入白糖调味就可以食用。





柠檬汁拌水果

材料 苹果1/2个，梨1/2个，柠檬汁20克，蜂蜜1小匙。

- 做法**
1. 将苹果、梨去掉皮、核，洗干净，切成小块，放到盘中。
 2. 将柠檬汁和蜂蜜倒入碗中，调成柠檬蜜汁。
 3. 将柠檬蜜汁淋入苹果、梨块上，拌匀即可喂食。



酸奶香蕉奶昔

材料 香蕉1根，酸奶1杯，冰块少许，鲜橙汁30毫升，樱桃1颗。

- 做法**
1. 将香蕉去皮切成小块，再将香蕉、酸奶、冰块、鲜橙汁一起放入榨汁机中搅拌。
 2. 约30秒后倒入果杯，将樱桃放在奶昔表面即可。



土豆奶油风味鸡蛋

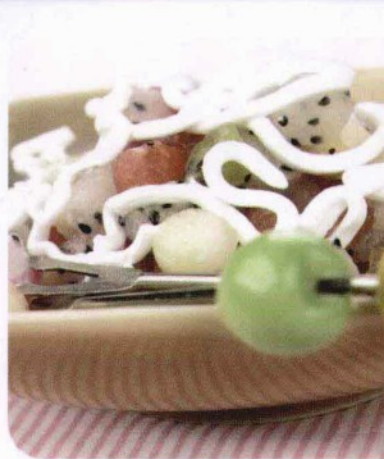
材料 土豆1/4个，鸡蛋1/2个，牛奶2小匙，盐和植物油各少量。

- 做法**
1. 土豆削皮切成7毫米的小块，煮软捣成泥。
 2. 在碗里加入鸡蛋牛奶和盐，混匀，然后再加入土豆泥。
 3. 在平底锅里加入植物油，加热，慢慢浇入鸡蛋和土豆泥，摊成饼状，最后盛到碗里即可喂食。

奶油水果球

材料 淡奶油2小匙，西瓜1块，白兰瓜1块，猕猴桃1个，白糖1/2小匙，草莓1颗。

- 做法**
1. 取西瓜、白兰瓜、猕猴桃用剝器剝出西瓜球、白兰瓜球、猕猴桃球，放入盘中。
 2. 淡奶油加白糖，用搅拌器搅拌5分钟，然后浇在果球上。
 3. 把草莓洗净摆在盘上即可喂食。



青菜肉末

材料 肉末2大匙，青菜末2大匙，软米饭1/2碗，白糖、酱油、植物油各少许。

- 做法**
1. 将肉末放锅内，加2小匙水，用小火煮熟时，加入少许酱油、白糖调匀。
 2. 锅内放入植物油，待油热后倒入加工好的肉末、软米饭炒片刻后，将青菜末倒入一起炒，炒熟即可喂食。

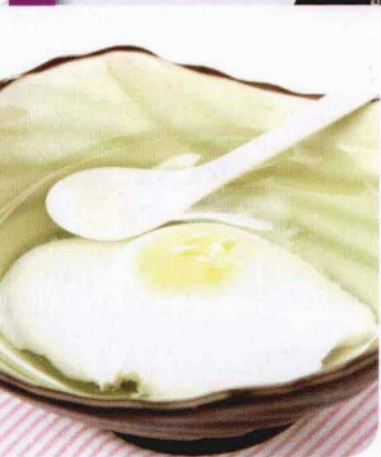


糖拌梨丝

材料 梨30克，白糖5克，醋5克。

- 做法**
1. 将梨去掉皮、核，洗干净，切成丝，放入凉开水中泡一会儿，捞出来控净水。
 2. 将梨丝装入盘内，放入白糖、醋拌匀即可喂食。





荷包蛋

材料

鸡蛋1个，肉汤1小碗，芹菜末、盐各少许。

做法

1. 把肉汤倒入锅中加热，开锅后放少许盐，并将火关小。
2. 把鸡蛋整个打入肉汤中，煮至蛋自己将蛋黄包好的半熟状，撒上少许芹菜末即可喂食。



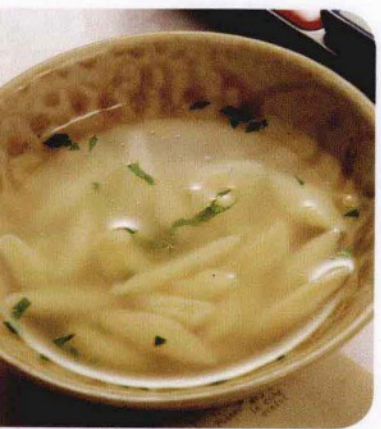
香橙鸡蛋饼

材料

橙子1个，鸡蛋3个，植物油2小匙、牛奶、白糖、豌豆各少许。

做法

1. 橙子去皮切成小丁，泡在牛奶里。
2. 打散鸡蛋，加入白糖、盐、淀粉打匀，然后拌入鲜橙丁和豌豆，拌匀。
3. 平底锅加入少许油，倒入打好的鸡蛋，小火煎熟即可喂食。



珍珠汤

材料

面粉40克，鸡蛋1个，虾仁10克，菠菜20克，高汤1小碗。

做法

1. 取蛋白与面粉和成稍微硬的面团，揉匀，擀成薄片，切成比黄豆粒小的丁，搓成小球。
2. 虾仁用水泡软，切成小丁，菠菜用开水烫一下，切末。
3. 将高汤放入锅内，放入虾仁丁，加入盐，烧开后再放面丁，煮熟，淋入蛋黄，加菠菜末，淋入香油即可喂食。

鲜虾肉泥

材料

虾肉（河虾、海虾均可）50克，香油、盐适量。

做法

1. 把虾背划开，然后用牙签剔出虾筋，洗净后切成小块。
2. 将切好的虾肉放入碗内，加水少许，上笼蒸熟。
3. 然后加入适量盐、香油，搅拌均匀即可喂食。



豆芽卷心菜

材料

卷心菜叶2片，绿豆芽40克，香油、酱油、醋各适量。

做法

1. 将卷心菜和绿豆芽用开水焯一下，去除水分，切成细丝。
2. 将切好的卷心菜和绿豆芽用香油、酱油、醋拌好即可。



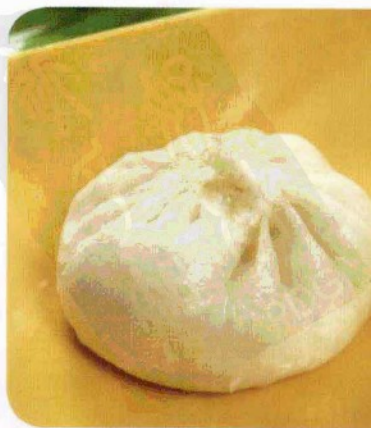
虾皮菜包

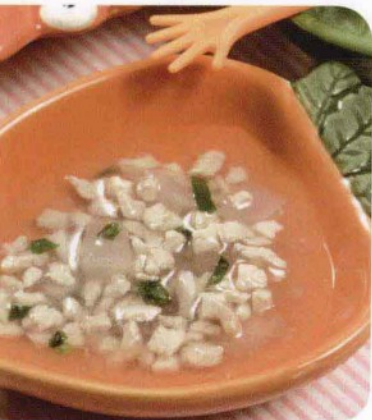
材料

虾皮30克，小白菜100克，鸡蛋1个，面粉适量。

做法

1. 用温水把虾皮洗净泡软后，切碎，加入打散炒熟的鸡蛋。
2. 小白菜洗净略烫一下，然后切至极碎，与鸡蛋调成馅料。
3. 面粉和好，略饧，包成提褶小包子，上笼蒸熟即可喂食。





肉末烩小水萝卜

材料 瘦猪肉100克，小水萝卜100克，植物油2小匙，盐、青蒜、淀粉各少许。

- 做法**
1. 将猪肉剁成碎末；小水萝卜洗净，切成1厘米见方的丁，用开水烫一下。
 2. 将油放入锅内，热后先煸葱及肉末，投入小水萝卜炒匀，加水烧开，待将熟放入盐、青蒜，用淀粉勾芡即可喂食。

比萨三明治

材料 厚片吐司1片，青豆粒1大匙，罐头凤梨1片，热狗1小根，乳酪丝3大匙。

- 做法**
1. 凤梨及热狗切丁。
 2. 吐司先放入烤箱烤1分钟。
 3. 烤过的吐司上面放青豆仁、凤梨丁、热狗丁，最上层铺乳酪丝，放入预温的烤箱中以190℃烤至表面金黄即可。

鱼排

材料 生鱼片2片，植物油适量，盐少许。

- 做法**
1. 将生鱼片切成约10厘米×7厘米大小的块状，与植物油、盐腌制5分钟。
 2. 放入不粘锅里，用小火干煎至两面金黄时，捞出撒上香菜即可喂食。

菜香煎饼

材料 油菜30克，胡萝卜10克，面粉100克，鸡蛋白10克，植物油2小匙。

- 做法**
1. 油菜及胡萝卜洗净后切成细丝。
 2. 将低筋面粉加入鸡蛋白及少量的水，搅拌均匀，再放入油菜丝及胡萝卜丝搅拌一下。
 3. 油倒入锅中烧热，倒入蔬菜面糊煎至熟即可。



香味糯米丸子

材料 鸡肉35克，糯米25克，酱油1/2小匙，白糖5克。

- 做法**
1. 将鸡肉洗净，切碎成泥，用手（或包纱布）把水分挤掉，再加入调味料。
 2. 把糯米洗净，浸泡30分钟左右，再沥干水分，研磨成末。
 3. 在糯米内塞入鸡肉泥，捏成丸状，放入蒸笼蒸5分钟即可喂食。

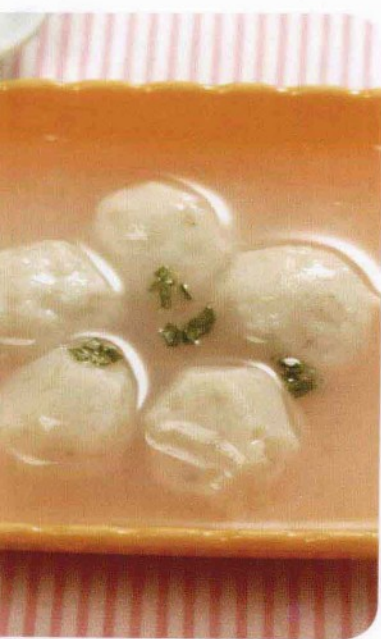


油菜海米豆腐

材料 豆腐100克，油菜20克，海米10克，植物油2小匙，香油4克，盐少许，淀粉10克，葱少许。

- 做法**
1. 豆腐切成1.5厘米见方的丁，海米用开水泡发后切成碎末，油菜摘洗干净切碎。
 2. 将油放入锅内，热后下入葱花炝锅，投入豆腐丁、海米末，翻炒几下再放油菜，炒透后加入盐，勾芡，最后放入香油即可喂食。





奶油鱼丸汤

材料 鱼肉50克，奶油、面包、洋葱、面粉各30克，肉汤适量，植物油2小匙，鸡蛋1个，盐少许。

做法 1. 把洋葱切成细丝，用油炒熟，把面包用水泡开，然后把水再挤净，与洋葱丝一起放入鱼肉内，用刀剁成泥，再打入一个鸡蛋，放点奶油、盐搅匀，作成鱼丸，用水煮熟捞出，备用。
2. 将肉汤倒入锅里上火烧开，用盐调点儿味，然后把煮熟的鱼丸倒入即可喂食。

TIPS

牛奶和鱼肉中都含有丰富的蛋白质，并且含钙量也很高，可以起到补充蛋白质和补钙的作用。

双色萝卜丝

材料 胡萝卜、白萝卜、红椒各15克，盐、蒜、姜、白糖、醋各少许。

做法 1. 胡萝卜、白萝卜洗净、去皮、切丝，放入碗中加盐腌泡出水，捞出，再用冷开水冲去咸味。
2. 大蒜拍碎切末，姜、红辣椒切末。
3. 锅中倒入2杯水煮开，加入白糖溶解，再加入醋1大匙，熄火、待凉，倒入容器中，加入胡萝卜丝、白萝卜丝及蒜末和姜末浸泡，放入冰箱约1天即可喂食。

小番茄炒鸡丁

材料 鸡肉100克，小番茄、黄瓜各50克，咖喱粉10克，白糖1小匙，蒜5克，盐、植物油、淀粉各适量。

- 做法**
1. 将小番茄及小黄瓜洗干净沥干，小黄瓜切成块备用。鸡肉洗干净，切丁。
 2. 鸡丁内加适量盐、植物油、淀粉、白糖搅拌均匀，将鸡丁腌10分钟备用。锅内倒入植物油，烧至八成热，将鸡肉丁略炒半熟，放入蒜爆香。
 3. 将咖喱粉放入炒匀，放入小番茄、小黄瓜片、白糖、盐等一起翻炒，炒至肉熟后即可喂食。

TIPS

番茄中含有丰富的维生素C和其他维生素，并且鸡肉中脂肪含量较低，其他营养物质含量很高，适合宝宝食用。



红杞活鱼

材料 枸杞15克，鲫鱼1尾，香菜6克，葱、醋、姜、盐、鸡精、香油、植物油、清汤各适量。

- 做法**
1. 将活鲫鱼除去鳞、鳃和内脏，洗净，用开水略烫一下；在鱼身斜刀切成十字花刀；香菜切成约0.6厘米长的段；葱切成细丝。
 2. 锅内放入植物油，依次投入葱末、姜末，随后放入清汤、姜汁、鸡精、盐，同时将切过花刀的鲫鱼放在开水锅内烫约4分钟，取出放入汤里，入枸杞，烧沸后，移小火上炖20分钟，加入葱丝、香菜段、醋，并淋入香油即可。



柠檬鸭汤

材料 柠檬1个，鸭1/3只。

- 做法**
1. 将清洗后的鸭放入开水中煮5分钟去味，然后切成小块。
 2. 在沙锅中加入开水，放入鸭块大火开盖烧10分钟，再用小火煲2小时后加柠檬片即可喂食。

TIPS

鸭肉营养很高，较鸡肉相比脂肪含量相对要高，但肥而不腻，还含有多种矿物质和维生素。



鸡肉芝麻棒

材料 鸡胸脯肉50克，酱油和料酒各1/4小匙，黑芝麻2小匙，植物油少许。

- 做法**
1. 鸡胸脯肉取出筋，切成棒状。
 2. 首先混匀酱油和料酒，然后加入鸡胸脯肉中，再涂满黑芝麻。
 3. 在平底锅上加入植物油，把调好的鸡胸脯肉放入平锅中煎熟即可。

TIPS

黑芝麻不仅香酥可口，其所含营养素更是全面，多食有益智的功效。

肉丝干豆腐蒜苗

材料

猪肉50克，蒜苗50克，香干豆腐50克，姜丝少许。

做法

1. 将猪肉洗净切成丝；蒜苗择洗好，切成3厘米长的段；豆腐干切成丝备用，锅置火上，放油烧热，下蒜苗翻炒片刻。
2. 放入姜丝、肉丝同炒，然后再加入适量酱油，炒熟盛出。
3. 锅内再放油烧热，放入豆腐丝炒几下，再将已炒好的肉丝、蒜苗放入同炒，放入适量盐，炒熟盛出即可喂食。



香菇汤

材料

鲜香菇100克，植物油1小匙，盐1小匙。

做法

1. 将香菇洗干净，去掉蒂，热油，放入香菇煸炒，加盐调味。
2. 另起锅，锅内加水，加入煸炒好的香菇煎煮成汤即可喂食。

TIPS

香菇可增强人体抵抗疾病的能力，还含有多种维生素和矿物质，能促进人体新陈代谢，提高机体适应力。





芝麻面包

材料

面包30克，植物油4克，白糖2克，芝麻2克。

做法

1. 将面包烤熟。
2. 涂上植物油，将芝麻和白糖混合后也涂在面包上即可食用。



香菇挂面

材料

挂面10克，香菇、金针菇各10克，油菜叶10克，海带汤汁1/2杯。

做法

1. 将挂面煮熟，切成2~3厘米长小段。
2. 将香菇与金针菇切成小块。将油菜叶煮软后，切成3毫米宽小条。
3. 往锅中加入海带汤汁，将挂面香菇和金针菇依次加入，煮熟即可喂食。



糖醋白菜

材料

白菜50克，胡萝卜20克，植物油、白糖、醋、酱油、淀粉各6克。

做法

1. 将白菜洗好，切成斜片；将胡萝卜也切成斜片。将白糖、醋、酱油、淀粉混合在一起。
2. 油锅烧热后，先煸白菜，后放胡萝卜，待近熟烂，将白糖醋汁倒入调匀即可喂食。

咸蛋黄炒南瓜

材料 南瓜100克，咸鸭蛋黄2个，植物油2大匙，黄酒、葱各适量。

- 做法**
1. 咸蛋黄和黄酒放入小碗中，隔水大火蒸8分钟，趁热取出用小勺碾散，呈细糊状。
 2. 南瓜洗净去皮，挖去南瓜籽，切成薄片。
 3. 炒锅大火烧油，下入葱段爆香，再加入南瓜煸炒约2分钟，待南瓜发软即熟。
 4. 倒入蒸好的咸鸭蛋黄泥，调入盐和鸡精，再翻炒均匀即可喂食。



可口鲑鱼炒饭

材料 软米饭100克，鲑鱼40克，青豌豆20克，玉米20克，胡萝卜25克，鸡蛋1个，植物油、酱油、盐各1小匙。

- 做法**
1. 将蛋打散，放入锅中加油炒熟，起锅备用。
 2. 把油锅烧热，加入软米饭翻炒。
 3. 放入青豌豆、玉米及胡萝卜，再放入鲑鱼和蛋，混炒均匀后即可喂食。



缤纷水果饭团

材料 软米饭1/2碗，猕猴桃40克，水蜜桃40克，番茄40克，葡萄干8粒。

- 做法**
1. 将猕猴桃、水蜜桃、番茄切成小丁备用。
 2. 将猕猴桃丁、水蜜桃丁、番茄丁拌于米饭中，可制作成外形、色彩各异的饭团。
 3. 撒上葡萄干即可喂食。





胡萝卜排骨汤

材料

胡萝卜50克，排骨25克，盐、姜各少许。

做法

1. 在锅里加水2碗，放进排骨、姜片同煮。
2. 至水烧开后改用小火煲，约半小时后再加进切成大块的胡萝卜，继续用小火煲烂，加少量的盐即可喂食。

TIPS

排骨中含有大量营养素，幼儿食用可满足身体基本所需，尤其是钙的需求，胡萝卜中含大量维生素。



炸酱面

材料

面条、豆瓣酱或甜面酱（可根据幼儿口味来选酱，但不要太过咸）各适量，肉末、黄瓜、植物油各少许。

做法

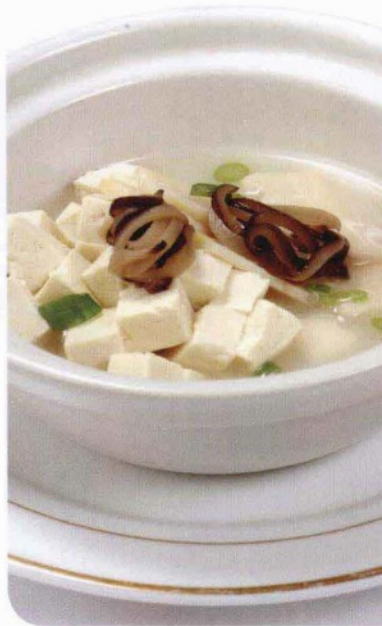
1. 将黄瓜洗干净，切成细丝，备用。
2. 锅内放入油，待油开后，放入肉末翻炒，肉末全部变色后，放入酱，稍稍加些开水，使酱变得稀些。用小火炒酱，酱炸开后即可出锅。
3. 面条煮好（软硬可根据幼儿消化情况与口味，适当偏软些较好）过一下水，捞入碗中。吃时可拌黄瓜丝、炸酱。



香菇豆腐汤

材料 干香菇25克，豆腐100克，笋肉25克，黄豆汤1碗，植物油2大匙，淀粉3小匙，盐1小匙，葱5克，香油1小匙。

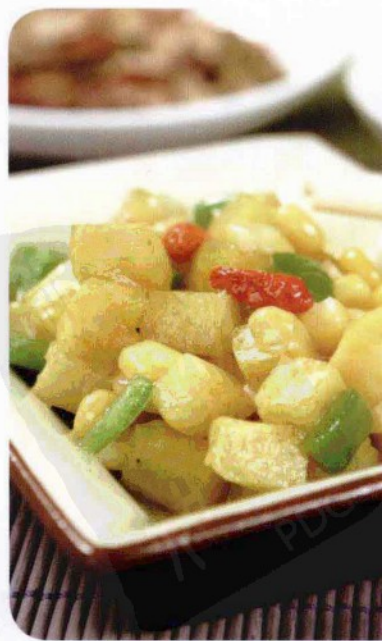
- 做法**
1. 把干香菇洗干净，用温水泡发，去蒂切成丝，豆腐切成小丁状。
 2. 鲜笋肉切成片，放入热油锅中迅速翻炒，炒熟后盛出备用。
 3. 将锅放置火上，倒入黄豆汤烧开，加入香菇丝、豆腐丁、鲜笋片、盐、熟植物油，撇去浮沫，用淀粉勾芡，淋香油，撒上葱花即可喂食。

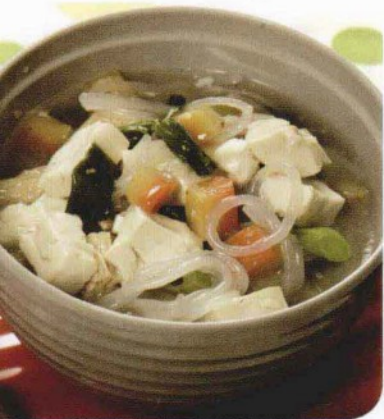


地瓜炒玉米

材料 地瓜100克，鲜玉米100克，枸杞20克，青椒40克，盐1/2小匙，植物油2大匙，淀粉1小匙。

- 做法**
1. 将地瓜去掉皮洗干净，切成小丁；将玉米粒下入锅内焯一下，捞出来控水；将青椒去蒂、籽洗干净切丁；将枸杞用温水泡发。
 2. 将淀粉放入碗内，加水调成湿淀粉。
 3. 将炒锅注油烧至六成热，放入地瓜丁炸硬，捞出来控油。
 4. 炒锅留底油烧热，下入青椒丁、玉米粒略炒，放入地瓜丁，加入高汤、盐煸炒，加入枸杞炒匀，用湿淀粉勾芡即可喂食。





沙锅豆腐

材料 嫩豆腐100克，胡萝卜、菜心、腐竹、水发粉丝各50克。

做法 1. 豆腐切块焯水后捞出，粉丝、腐竹泡发，胡萝卜切块；沙锅内放粉丝、腐竹、胡萝卜。

2. 再放入豆腐，加鸡清汤，调好味后用大火烧开，小火煨至入味，淋香油即可喂食。



玻璃白菜汤

材料 白菜100克，植物油10克，盐1/2小匙，清汤适量。

做法 1. 将白菜洗净沥干水，切成条状，放入热油中略炸后，沥净油。

2. 炸好的白菜放入碗中，上锅蒸熟。

3. 另起锅，倒入适量清汤，加热煮沸，倒入放有白菜的汤碗中，再加入盐调味即可喂食。



鲜笋嫩鸡汤泡饭

材料 竹笋100克，酸菜50克，金针菇50克，鸡里脊肉50克，软米饭1碗。

做法 1. 将绿竹笋洗干净，去掉皮切成片，加700毫升水大火煮滚加酸菜、金针菇，转小火煮至水开。

2. 加入调料，下入鸡里脊肉熬煮，直至肉熟为止。

3. 出锅盛入碗，泡入软米饭中即可喂食。

奶油白菜汤

材料 白菜200克，牛奶75克，植物油2小匙，盐1/2小匙，葱5克，姜3克，素高汤300毫升。

- 做法**
1. 将白菜取下叶片用手撕碎，洗干净；葱、姜分别洗干净，均切成末。
 2. 将炒锅放在火上，倒入植物油烧热，下入葱、姜爆香，放入素高汤、盐及白菜叶，待开锅后加入牛奶、素高汤，再次煮开后盛出即可喂食。



油炸大马哈鱼

材料 大马哈鱼30克，小麦粉少许，鸡蛋20克，植物油1/2小匙，盐少许。

- 做法**
1. 将大马哈鱼切成1厘米宽的条状，撒上少许盐。
 2. 将大马哈鱼涂上薄薄的一层小麦粉，在搅拌好的鸡蛋中过一遍。
 3. 坐锅点火，在平底锅中涂上植物油，用中火炸熟即可。



雪菜豆腐汤

材料 豆腐100克，雪菜50克，盐1小匙，葱5克，鸡精1/2小匙，植物油1小匙。

- 做法**
1. 豆腐下沸水中稍焯后，切成1厘米见方的小丁，雪菜洗净切丁。
 2. 坐锅点火，热油，放入葱花煸炒，炒出香味后放适量水，待水沸后放入雪菜、豆腐丁，改小火炖10分钟，加入盐、鸡精即可喂食。





三色鸡丝

材料 鸡胸脯肉500克，香肠100克，黄瓜100克，水发海带100克，芝麻酱1大匙，香油1小匙，酱油、白糖、盐、鸡精各1/2小匙。

- 做法**
1. 水发海带洗净，入锅蒸20分钟后切丝。
 2. 黄瓜洗净，切丝放入碗内，加少量盐略腌，沥干水分，放在海带上面。
 3. 将鸡脯肉煮熟切丝，覆盖在黄瓜丝上；把香肠切成同样粗细的丝。
 4. 把芝麻酱放入碗内，加入少量凉开水，放入盐、酱油、白糖、鸡精、香油并且调匀，浇在盘中的三丝上，最后把香肠丝撒在上面即可喂食。



碧绿白肚

材料 菠菜100克，干鱼肚50克，胡萝卜数片，高汤少许，植物油、白糖、盐、淀粉、香油各适量，葱、姜各15克。

- 做法**
1. 将鱼肚浸透洗干净后放入姜片，葱断开后在开水中煎20分钟取出，沥干水分。
 2. 将菠菜洗干净，切成段。
 3. 将锅内放入适量油，放入菠菜、胡萝卜，炒熟后盛出。
 4. 加入高汤、白糖、盐、鱼肚，用小火煨5分钟，放入炒好的菠菜、胡萝卜片翻炒，加入香油，用淀粉勾芡即可喂食。

凉拌蜇皮

材料 海蜇皮100克，黄瓜20克，火腿10克，鸡肉25克，红辣椒、青辣椒各10克，蒜10克，白糖、香油、酱油、醋，盐各少许。

- 做法**
1. 鸡肉洗干净蒸熟备用。将海蜇皮用盐腌透，再切成粗条，余火，沥干水分。青红椒去蒂、籽，洗干净，切成丝。
 2. 将黄瓜去掉皮、瓤，洗干净，切成丝，熟火腿切成丝。大蒜洗干净切成末。把以上材料均放入一小盆内。
 3. 碗内加入白糖、蒜末、醋、盐、酱油、鸡精、香油，调成味汁，浇在各丝上拌匀，装盘就可以了。



白烧鱼肚玉兰片

材料 鱼肚50克，玉兰片50克，鸡肉100克，干香菇15克，植物油10克，葱、姜各5克，盐1小匙，香油少许，淀粉1小匙。

- 做法**
1. 把鱼肚、香菇洗干净用水涨发，淀粉加水适量搅匀成湿淀粉，备用；鱼肚挤干水分，改成片状，鸡肉切片，玉兰片改刀为菱形片。
 2. 将炒锅置于火上，锅热后加入植物油，爆香葱、姜丝，注入鸡汤，放入鱼肚、鸡脯肉、玉兰片，打去浮沫。
 3. 再放入盐，用小火烧至汤汁逐渐减少，放入鸡精，用湿淀粉收汁，出锅淋上芝香油即可喂食。

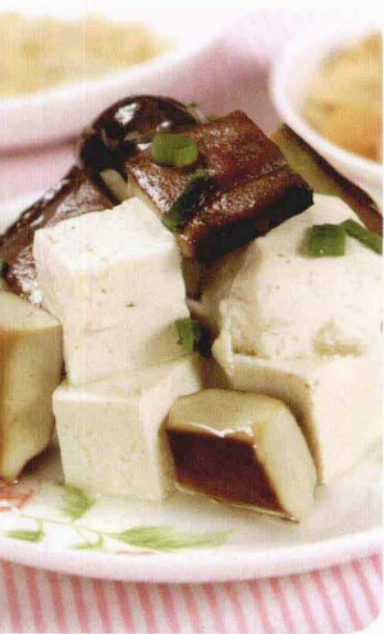




竹荪莲子汤

材料 竹荪50克，莲子25克，丝瓜30克，笋片50克，高汤适量，盐、鸡精各1小匙。

- 做法**
1. 先将竹荪用冷水发好洗净，剪去两头，切成斜形块，放在冷水中浸泡。
 2. 莲子放入沸水锅中氽10分钟左右，捞出后放入冷水中浸泡。
 3. 丝瓜刮去外皮，去瓤，切成棱形片。
 4. 竹荪、莲子、笋片一起下沸水锅，两分钟后捞出，入汤碗内。盐、鸡精、高汤入另一锅中，煮沸后出锅，盛入放竹荪的汤碗内，佐餐食用。



金银豆腐

材料 豆腐150克，油豆腐100克，草菇5个，酱油1大匙，白糖、葱、植物油各1小匙，淀粉少量，葱2根。

- 做法**
1. 豆腐与油豆腐均切为2厘米见方的小块。
 2. 锅中加入水，待沸后加入汤料、豆腐、油豆腐、草菇、酱油、白糖等，煮10分钟左右。
 3. 加淀粉浆勾芡，盛入碗中，周围倒入葱和植物油，表面撒上葱段即可喂食。

甜辣白菜

材料 白菜200克，白糖、盐1/2各小匙，醋1小匙，香油1小匙，干辣椒丝20克，姜丝5克。

- 做法**
1. 将白菜切成0.6厘米宽、9.5厘米长的条，放盐腌渍1小时，取出挤净水分，再改成小段。香醋、白糖熬汁，晾凉后倒入白菜段中。
 2. 热油，将干辣椒丝放入，随着油温升高，适度浸炸，待干辣椒丝脆时，捞出，沥干油，防止变黄，制成辣味油晾凉备用。
 3. 将干辣椒丝、花椒油、辣味油等放入白菜段中，拌匀即可。

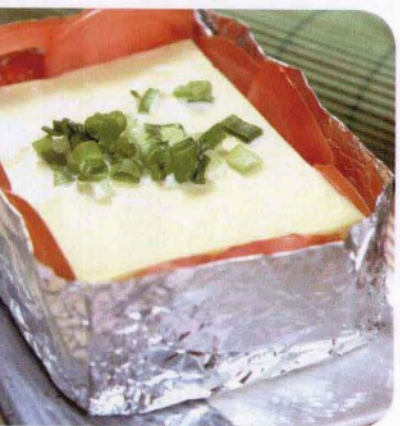
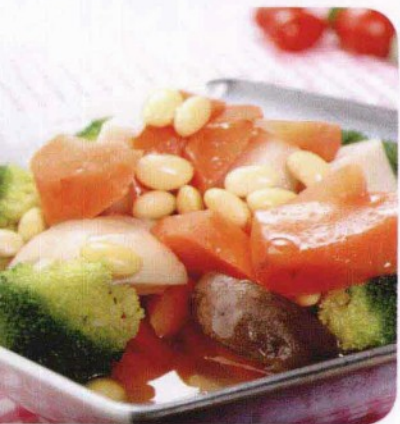


醋拌木耳

材料 木耳50克，芹菜100克，红辣椒30克，醋3大匙，白糖1大匙，盐2/3小匙，酱油1/2大匙，葱15克，高汤2大匙。

- 做法**
1. 木耳用温水泡过后摘掉根部，撕成适当大，用水焯过后，稍洒一点醋。
 2. 取一根芹菜去筋，切成薄片，将葱切成4厘米见方的小段。将以上原料放到一个较深的碗里。
 3. 锅中加入醋、白糖、盐、酱油、高汤加热，再将红辣椒切成碎块放入其中。
 4. 将调料趁热浇在碗里，冷却后即可。





木瓜炖鱼

材料 青木瓜1/2个，鲢鱼1尾，水4碗，盐1小匙。

- 做法**
1. 木瓜洗净，鲢鱼洗净备用。
 2. 木瓜切块，再放入水中熬汤，先以大火煮滚，再转小火炖约30分钟。
 3. 再将鱼切块，与木瓜一起煮至熟，出锅前加入盐即可喂食。

胡萝卜煮蘑菇

材料 胡萝卜100克，蘑菇50克，黄豆30克，西兰花30克，植物油、盐各1小匙，鸡精、白糖各1/2小匙。

- 做法**
1. 胡萝卜去皮切成小块，蘑菇切块，黄豆泡透蒸熟，西兰花改成小颗。
 2. 热锅下油，放入胡萝卜、蘑菇翻炒数次，注入清汤，用中火煮。
 3. 待胡萝卜块煮烂时，下入泡透的黄豆、西兰花，调入盐、鸡精、白糖，煮透即可喂食。

番茄豆腐

材料 番茄1个，蛋豆腐1盒，盐1小匙，葱少许。

- 做法**
1. 先将番茄洗净、切薄片，取4片备用。
 2. 将铝箔纸折成与蛋豆腐（长、宽、高）一样，固定好，分别在四边各放入1片番茄片，再将蛋豆腐放入铝箔纸中。
 3. 将调料撒在蛋豆腐上，入烤箱烤到微沸腾、蛋豆腐熟透、蕃茄片也入味后即可喂食。

清拌苦瓜丝

材料 苦瓜100克，辣椒油1/2小匙，香油1小匙，盐、鸡精、白糖各1/2小匙，蒜10克。

- 做法**
1. 将苦瓜洗净去瓤，切成丝，先放入开水中焯一下，再放入凉开水中过凉后捞出。
 2. 蒜切碎成茸。
 3. 将苦瓜丝挤去水分，放入盘内，加入盐、鸡精、白糖、香油、辣椒油、蒜茸，拌匀即可喂食。



奶酪三明治

材料 土司2片，番茄半个，生菜叶2片，鸡蛋1个，奶酪2片。

- 做法**
1. 把白土司的硬边切掉。
 2. 鸡蛋摊成蛋饼。
 3. 将鸡蛋饼、番茄片、生菜、奶酪片夹在两片白土司间。
 4. 切成三角形三明治。



摊肉饼

材料 肉末2大匙，熟土豆泥1大匙，番茄1片，芹菜、盐、植物油各少许。

- 做法**
1. 将肉末与土豆泥混合，并放入少许盐及植物油，调和均匀，做成一个肉饼。
 2. 平底锅内放植物油，油热后将肉饼放入，用小火煎至两面成黄色，放入盘中，将番茄及芹菜末放在上面即可。





金钩嫩豇豆

材料 嫩豇豆100克，海米10克，香油10克，盐、鸡精、葱各少许，植物油20克，鸡汤适量。

- 做法**
1. 豇豆择洗干净，切成5厘米长的段。小海米洗净，加水泡软，捞出沥水，剁成碎末。
 2. 炒锅上火，放入植物油，烧至六成热，下豇豆炸至面皱，捞出沥油。
 3. 原锅留油少许，置旺火上，下葱末、海米略煸，倒入豇豆炒，加盐、鸡精、鸡汤，大火将卤汁收干，翻炒几下，淋入香油即可喂食。

雪菜烧豆腐

材料 肉末、雪菜各50克，豆腐100克，酱油10克，植物油10克，盐、葱、姜、白糖各5克。

- 做法**
1. 将肉剁成碎末，将雪菜洗净切碎，将豆腐切成4厘米长的方块，用油煎至两面起黄色。
 2. 油锅热后，先煸肉末、葱、姜，然后将豆腐放入，加葱姜末、雪菜及少量水，烧至八九成熟，再加入白糖炒匀烧透即可喂食。

香菇菜心

材料 香菇、菜心各1把，酱油、白糖、鸡精各适量。

- 做法**
1. 香菇用温水浸泡后，剪去根，反复清洗干净，挤去水分。
 2. 锅内放油烧热，放入香菇略煸炒一下，加入酱油、白糖，加盖烧煮入味，加入鸡精，用淀粉勾芡，淋油，盛在煸炒过的菜心上面即可。

家乡妈咪面

材料 鸡肉100克，胡萝卜、蘑菇各50克，香菇20克，芹菜、葱各适量。

- 做法**
1. 把胡萝卜、香菇、蘑菇切成片，加水煮滚，放入调料调好味，制成面汤备用。将鸡里、菠菜放入锅中煮滚。
 2. 将蔬菜面放入锅中煮透，过冷水，再过一下汤后盛入碗。
 3. 在上面撒青葱末、芹菜末、葱花、香菜末，倒入调好味的面汤即可喂食。



松仁豆腐

材料 豆腐1块，松仁、盐各少许。

- 做法**
1. 将豆腐划成薄片，放置盘中，撒上少许盐，上锅蒸熟。
 2. 将松仁洗净，用微波炉烤至变黄，放到研磨器中研成粉末，撒在豆腐上即可。



蛋饺

材料 鸡蛋1个，鸡肉末1大匙，青菜末、植物油各少许。

- 做法**
1. 将平底锅内放少许植物油，油热后，把鸡肉末和青菜末放入锅内炒，炒熟后倒出。
 2. 将鸡蛋调匀，然后倒入油锅摊成圆片状，将炒好的鸡肉和青菜倒在鸡蛋片的一侧，将另一侧折叠重合，即成蛋饺。





茄汁茄子

材料 茄子100克，洋葱50克，香菜30克，香菇30克，盐1小匙，酱油1/2小匙，香油1小匙，葱、姜、蒜各5克，白糖1/2小匙。

- 做法**
1. 茄子洗净，在表皮上用刀竖着浅划4刀；葱、姜切片，蒜拍扁；香菜去掉茎、叶，取菜根洗干净用水焯一下。香菇洗净，用开水焯一下。
 2. 坐锅点火，倒入植物油，放入香菜根、香菇、蒜片、姜片略炒，再加入鲜汤小火煮半小时。
 3. 茄子沥干水分，放入汤中加盐、白糖、酱油、香油等，用小火卤10分钟即可。



素花炒饭

材料 胡萝卜50克，甜椒20克，菠萝10克，火腿肉30克，葱10克，软米饭1/2碗，植物油1小匙，盐、鸡精各1小匙。

- 做法**
1. 将胡萝卜、甜椒、菠萝、火腿肉切丁，葱切成葱花备用。
 2. 把葱花与胡萝卜丁、米饭和调料用不粘锅小火炒松备用。
 3. 将甜椒、菠萝、火腿肉炒均匀后即可喂食。

翡翠蒸酿鹌鹑蛋

材料 鹌鹑蛋10个，鲑鱼250克，青菜120克。姜、白糖各2克，淀粉3克，蚝油8克，鸡粉20克。

- 做法**
1. 把青菜、鹌鹑蛋放入滚水中煮熟。
 2. 将鹌鹑蛋去皮裹上淀粉，酿入鱼滑中，再放入碟内，用大火蒸3分钟取起备用。
 3. 在锅内倒入适量植物油，放入姜并将其爆香，把调料调成芡汁，当煮至呈糊状时取起，淋在鹌鹑蛋上即可食用。



肉末饭

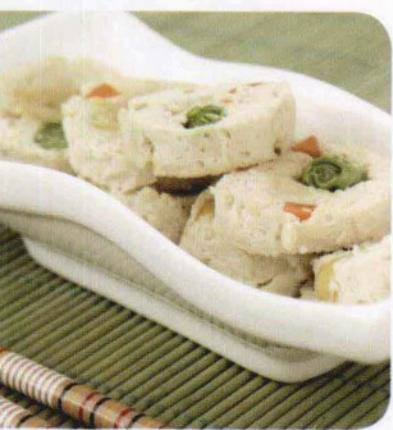
材料 软米饭1小碗，鸡肉或其他肉末1大匙，植物油少许。

- 做法**
1. 在锅内放入植物油，油热后把肉末放入锅内炒，边炒边用铲子搅拌使其均匀混合。
 2. 炒好后放在米饭上面一起焖，切一片花形的熟胡萝卜片放在上面作为装饰即可喂食。

TIPS

米饭上稍做装饰，可极大吸引宝宝注意力。对诱导其吃饭有很大帮助，还能开发宝宝智力。





酸奶酪

材料

奶酪2大匙，香蕉1/4根，草莓2粒。

做法

1. 在塑料薄膜上，放入剥皮的香蕉和切除果蒂的草莓，用擀面杖等碾成泥。
2. 加入奶酪混匀，装到杯子里。

鸡肉卷

材料

鸡肉100克，鸡蛋1/2个，胡萝卜10克，玉米粒、豌豆、淀粉各1小匙。

做法

1. 将胡萝卜洗净，去皮后切小丁；豌豆与玉米粒洗净备用。
2. 鸡肉洗净压干水分，剁成泥，放入大碗中，加入所有材料拌匀。
3. 用铝箔纸包卷成圆团状，放入锅中，锅里加入1杯水煮至开关跳起，取出切片即可。

猪肝绿豆粥

材料

猪肝20克，绿豆20克，已泡好的大米30克。

做法

1. 将绿豆淘洗干净，浸泡30分钟，然后煮熟。
2. 将已经泡好的大米用粉末机打成粉末状。
3. 猪肝洗净，切细丁。锅置火上，加水适量，加入绿豆和大米煮粥，快煮烂时加入猪肝丁。猪肝熟透后盛出，待凉即可喂食。

百合煮香芋

材料 芋头100克，百合50克，椰浆2小匙，植物油少许。

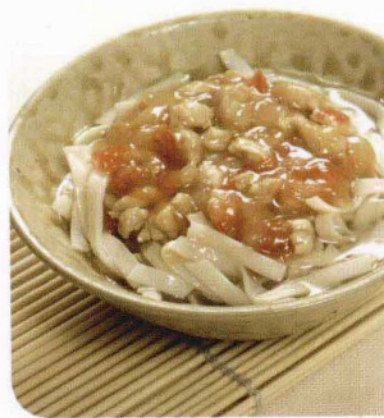
- 做法**
1. 将芋头去皮，切成小三角块，然后用热植物油炸熟备用。
 2. 坐锅点火放油，油热后倒入百合爆炒，再加入清汤、芋头煮10分钟。
 3. 最后放入椰浆，续煮1分钟即可喂食。



乌龙面糊

材料 乌龙面适量，水1/2杯，蔬菜泥各少量。

- 做法**
1. 将乌龙面倒沸水中煮至熟软时捞起备用。
 2. 将煮熟的乌龙面与适量水同时倒入小锅内捣成泥状，煮开。
 3. 起锅后加入少量蔬菜泥混匀即可喂食。



番茄饭卷

材料 软米饭1小碗，胡萝卜2小匙，番茄2小匙，鸡蛋1/2个，植物油少许。

- 做法**
1. 把鸡蛋调匀后放平底锅内摊开薄片。
 2. 将切碎的胡萝卜用少许油炒熟后将米饭和番茄放入拌匀。
 3. 将混合好的米饭平摊在蛋皮上，然后卷成卷儿，切成小卷子状即可喂食。





蒸鱼丸

材料 鱼茸2大匙，胡萝卜、扁豆各适量，肉汤、淀粉、鸡蛋白各少许。

- 做法**
1. 将鱼茸加入淀粉和鸡蛋白搅拌均匀并做成鱼丸子，把鱼丸子放在容器中蒸。
 2. 将胡萝卜切成小方块，扁豆切成细丝，放入肉汤中煮。
 3. 当上述材料煮熟后加入淀粉勾芡，浇在蒸熟的鱼丸子上即可喂食。



番茄蛋卷

材料 菠菜叶10克，番茄适量，鸡蛋25克，口蘑5克，调好的配方奶2小匙。

- 做法**
1. 菠菜叶煮熟后切成5毫米宽长条。将口蘑去轴洗净、切碎。
 2. 在捣碎的鸡蛋和1小匙调好的配方奶中加入菠菜叶和口蘑，混匀。倒入平底锅中，加热成块状的鸡蛋卷。
 3. 往去皮去籽的番茄中加入调好的配方奶1小匙，在微波炉中加热约20秒，放在煎鸡蛋卷上。

香脆凤尾虾

材料 鲜虾100克，青椒、洋葱各10克，樱桃番茄5个，甜茄汁20，脆炸粉50克，盐5克，胡椒粉2克，料酒3克，淀粉4克。

- 做法**
1. 将鲜虾去壳留尾，洗净并吸干水分，腌5分钟。把所有材料洗净，抹干水分待用。
 2. 将脆炸粉用清水调成稀糊状，放入鲜虾拌匀，放入已烧热的油中，用中火炸脆，取起滤油后摆入碟中，再淋上甜茄汁即成。

TIPS

鲜虾含有丰富的蛋白质及钙质。此菜具有补中益气，增强抵抗力的作用。



金银花山茶粥

材料 软饭50克，山药、金银花各10克，水1杯，盐少许。

- 做法**
1. 金银花洗净，用水煎煮，然后取其浓汁备用。
 2. 山药煮熟，去皮，趁热捣碎。
 3. 坐锅点火，锅内放入清水，加入软米饭、山药泥以及金银花的浓汁用大火煮开，再用小火熬至黏稠即可喂食。





番茄鸡蛋沙拉

材料

鸡蛋1个，番茄1个，蛋黄酱1/2匙，酸奶1小匙。

做法

1. 在锅里加入鸡蛋和水煮沸，煮12分钟后取出剥皮，把一半鸡蛋切成碎块。
2. 把小番茄从一端切成两瓣，然后去除籽，再切成4等份。
3. 在小钵中加入蛋黄酱和酸奶混匀，然后加入鸡蛋和番茄，混匀后盛到盘子里。

TIPS

本菜含有丰富的维生素，并且清淡可口，可以促进宝宝食欲。

黄瓜鸡肉粥

材料

已泡好的大米50克，熟鸡胸肉1小块，黄瓜2片。

做法

1. 黄瓜去皮洗净，鸡胸肉剁至极烂。
2. 把适量的水放入小煲内煲滚，放入大米及浸米的水，黄瓜也放入煲内煲滚，小火煲成稀糊。
3. 取出黄瓜压成蓉放回粥内，鸡肉也放入，煲成稀糊，加入少量盐调味。

TIPS

鸡肉中蛋白质含量较高，脂肪含量较低，而且它的蛋白质中含有人体所必须的氨基酸，营养价值很高。可以提高宝宝的免疫力，促进宝宝健康成长。

地瓜苹果杂煮

材料

地瓜40克，苹果20克，白糖、植物油各适量。

做法

1. 把地瓜去皮后切成薄片放入水中。
2. 把苹果去皮和果核切成片。
3. 在锅中加入苹果和地瓜后，煮至变软后，加入白糖、植物油和水一同煮。

TIPS

苹果中含有多种维生素，其中钾含量更为丰富，另外地瓜中食物纤维丰富，有助于肠道蠕动，具有预防宝宝便秘的作用。



沙丁鱼粥

材料

沙丁鱼20克，软米饭50克，香油、盐各少许。

做法

1. 把沙丁鱼去除内脏、鳃，保留鱼鳞，洗干净后，用小火煮汤，一直煮到鱼肉脱骨为止，去骨留汤汁备用。
2. 锅放火上，加入适量清水、软米饭煮粥，等粥汁黏稠时，加鱼汁和盐搅匀，稍煮片刻即可喂食。
3. 食用时加入香油调好口味。





鲜蚝豆腐

材料 鲜蚝250克，豆腐1盒，红辣椒1个。葱1棵，香菜3棵，蒜2粒，酱油2大匙，白糖、香油各1小匙、豆豉1大匙。

做法 1. 鲜蚝洗净余烫备用；红辣椒切片；葱切末；豆腐切小块；蒜拍扁；香菜切段。

2. 锅中倒入2大匙油烧热，先爆香蒜头，加入烫好的鲜蚝拌炒，再加入豆腐、红辣椒、豆豉、酱油和白糖稍煮，最后撒上葱末及香菜，淋上香油即可。

TIPS

鲜蚝味道鲜美，营养丰富，豆腐中也含有丰富的蛋白质和钙，可以促进宝宝的骨骼发育。



干炸虾肉丸

材料 大虾仁350克，鸡蛋2个，猪肥膘肉20克，口蘑30克。鸡精2克，料酒、葱、姜汁各5克，盐3克，面粉50克，植物油500克。

做法 1. 在鸡蛋液中加入面粉、料酒、葱姜汁、盐、鸡精搅匀；猪肥膘肉、口蘑、大虾仁均剁成末，顺同一方向搅匀成馅。

2. 将调好的虾肉馅制成均匀的小丸子，下入油锅内炸至金黄色，捞出沥油，装盘即可食用。

牛奶菠菜粥

材料 已泡好的大米100克，菠菜100克，牛奶250毫升，盐、植物油、葱各适量。

- 做法**
1. 将新鲜的菠菜叶洗净，切碎。
 2. 锅中加入植物油，烧至八成热时，放入葱（切末）爆香。
 3. 随后加入约1 000毫升冷水，然后放入大米，用旺火煮沸。再用文火煮至粥稠。
 4. 将菠菜叶放入锅内，加入盐，倒入牛奶搅匀，再次烧沸即可。

TIPS

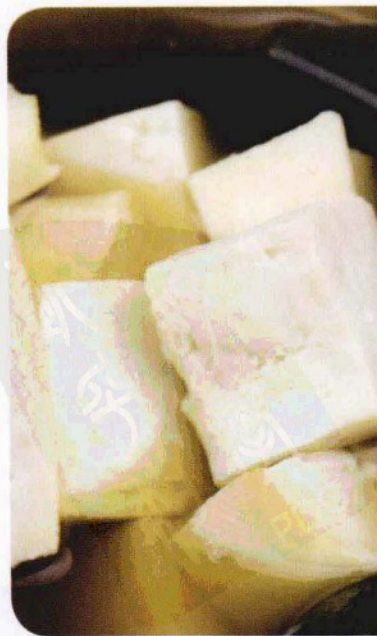
牛奶中钙含量高且容易被人体吸收，与富含磷、钾、镁等多种矿物质的食物搭配，效果更好。



海带猪腰汤

材料 猪腰2个，海带30克，盐适量。

- 做法**
1. 海带泡发洗净，切块；猪腰洗净，切成片备用。
 2. 为去除腥味，在锅内烧水，至水开时放入猪腰焯3分钟。
 3. 把全部用调料一起放入锅内同煲至熟，加适量盐调味即可。





红烧肉

材料 带皮猪肉100克，植物油15克，酱油、盐各适量，料酒10克，白糖5克，大料少许，葱、姜各5克。

- 做法**
1. 将葱切段，姜拍破；将带皮肉去毛、洗净，切块。将切好的肉用酱油稍腌入味，再用油炸至肉皮呈棕红色捞出。
 2. 肉放入锅中，加水、葱、姜、大料、酱油、盐、料酒、白糖；大火烧开后，小火焖至肉熟烂，呈深红色时即可。

TIPS

本菜肥而不腻。富含蛋白质、钙、铁、钾、钠等矿物质，对宝宝的发育十分有利。

麻辣茄饺

材料 茄子2根，猪肉馅50克，植物油20克，葱、姜各3克，鸡蛋1个、面粉、淀粉、辣椒、盐、鸡精、花椒面各适量。

- 做法**
1. 将肉馅用调料腌入味，放入茄夹内，蘸面粉后备用。
 2. 茄夹用剩下的鸡蛋裹好，炸至呈金黄色后，倒出沥油。
 3. 油热后炝锅，放入辣椒段略炒，倒入兑好的汁炒熟后，加入炸好的茄饺，颠翻均匀，淋红油，装盘即可。