

中华小吃技术吧

<http://www.xcjs8.com>

超百 G 小吃技术资料与您分享

论坛每日更新

小吃技术精华区



合购精华技术



实战技术分享

小吃技术配方



火锅砂锅
主题: 52, 帖数: 85
最后发表: 2015-12-1 11:17



烧烤技术
主题: 27, 帖数: 274
最后发表: 2015-8-17 15:47



麻辣烫串
主题: 18, 帖数: 565
最后发表: 2015-11-26 21:10



油炸技术
主题: 16, 帖数: 185
最后发表: 2015-9-3 18:01



西餐汉堡
主题: 12, 帖数: 383
最后发表: 2015-11-2 14:52



其他技术
主题: 2, 帖数: 2
最后发表: 2015-11-26 21:22

饮品配方技术



奶茶配方做法
主题: 30, 帖数: 130
最后发表: 2015-12-1 11:15



原料设备
主题: 16, 帖数: 26
最后发表: 2015-2-10 21:10



行业资讯
主题: 15, 帖数: 24
最后发表: 2015-2-10 21:43

面食制作



水餃包子
主题: 34, 帖数: 471
最后发表: 2015-9-28 17:37



各种饼类
主题: 23, 帖数: 639
最后发表: 2015-11-26 21:07



其他面食
主题: 14, 帖数: 286
最后发表: 2015-2-10 20:52

烘焙,西点,蛋糕专区



各式蛋糕专区
主题: 12, 帖数: 327
最后发表: 2015-9-2 20:14



泡芙制作专区
主题: 18, 帖数: 115
最后发表: 2015-2-10 20:53



甜品甜汤专区
主题: 12, 帖数: 422
最后发表: 2013-5-26 10:28



蛋挞制作专区



面包制作专区

100款宝宝辅食食谱（彩图）

大家好！我是唐子琪(QQ: 2637884895) 如果你妈妈可关注一下我的空间，相信能给你带来惊喜！我每天都会给大家共享早教资料.

今天给大家整理了这本4-24个月宝宝辅食的电子书，这些文章在我日志中都已经分享过了，今天特意花时间整理了一下以方便大家查找！

4~6个月宝宝辅食食谱

4-6个月的宝宝饮食仍以母乳或奶粉为主，辅食以试吃为目的。主要吃流质、泥糊状食物，添加时从1~2勺开始，逐步增加。这样对宝宝以后断奶什么的都会有很大的帮助。

米粉类

米粉



中华小吃技术 www.xcjs8.com

原料: 1匙米粉，温水

做法: 1匙米粉加入3~4匙温水，静置后，用筷子按照顺时针方向调成糊状。

米汤



原料: 大米

做法: 将锅内水烧开后，放入淘洗干净的200g大米，煮开后再用文火煮成烂粥，取上层米汤即可食用。

功效：米汤汤味香甜，含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物及钙、磷、铁，维生素 C、维生素 B 等。

鱼泥胡萝卜泥米粉



原料：河鱼或是海鱼，胡萝卜

做法：选择河鱼或是海鱼，蒸熟，取出肉，并小心将鱼刺全部除去，压成泥即可。将做好的少量鱼泥，连同胡萝卜泥一起拌在米粉里。

果蔬汁

青菜汁



原料：青菜

做法：将一碗水在锅中煮开，洗净的完整的青菜叶先在水中浸泡20~30分钟后取出切碎约一碗，加入沸水中煮沸1~2分钟。将锅离火，用汤匙挤压菜叶，使菜汁流入水中，倒出上部清液即为菜汁。

南瓜汁



原料：南瓜100g

做法: 南瓜去皮，切成小丁蒸熟，然后将蒸熟的南瓜用勺压烂成泥。在南瓜泥中加适量开水稀释调匀后，放在干净的细漏勺上过滤一下取汁食用。南瓜一定要蒸烂。也可加入米粉中喂宝宝。

鲜橙汁



原料: 橙子

做法: 将一只橙子横向一切为二，然后将剖面覆盖在玻璃挤橙器上旋转，使橙汁流入下面的缸内。喂食时，可以加一些温水，兑水的比例从2:1，到1:1，然后是原汁。

西瓜汁



原料: 西瓜瓢适量

做法: 将西瓜瓢放入碗中，用匙捣烂，再用消毒纱布过滤后取汁即成。

苹果胡萝卜汁



原料: 胡萝卜1个，苹果半个

做法: 将胡萝卜、苹果削皮洗净后切成丁，放入锅内加适量清水煮，约10分钟可煮烂。用清洁的纱布过滤取汁即可。

功效

是婴儿必不可少的营养素。



原料

加水煮沸，再用小火煮15分钟后用糖过滤取酸、果胶质、维生素及矿物质等。其中维生素C含量比苹果高10多倍。与胡萝卜搭配的山楂汁可健胃消食生津，增进宝宝食欲。



原料



原料

蛋黄泥



原料



原料



原料



原料

做法

肝肉泥



原料



原料



原料：土鸡一只、土豆1/4个、姜适量

做法：

- 3 将土鸡洗净斩块，入沸水中焯一下，慢火熬汤，取部分汤汁冷冻。
- 4 土豆洗净去皮上锅蒸熟，取出研成泥。
- 5 取鸡汤2勺，加入少许盐，稍煮，浇到土豆泥中即可。

蒸南瓜（红薯）

原料：南瓜或红薯

做法：将南瓜或红薯置于盘子内，上锅蒸熟即可。

蒸苹果



原料：苹果

做法：将苹果洗净带皮放碗内入锅蒸熟，待温凉食用。

粥类

菠菜蛋黄粥



原料：菠菜、鸡蛋黄1个、软米饭、适量高汤、熬熟植物油。

做法：

- 6 将菠菜洗净，开水烫后切成小段，放入锅中，加少量水熬煮成糊状备用。
- 7 将1个蛋黄、软米饭、适量高汤（猪肉汤）放入锅内先煮烂成粥。将菠菜糊、熬熟植物油加入蛋黄粥即成。

胡萝卜泥青菜肉末菜粥



原料：胡萝卜、青菜、蒸熟肉末、大米厚粥、适量高汤、熬熟植物油。

做法：

- 8 将胡萝卜、青菜煮熟制作成泥。锅内放入肉末、厚粥、高汤（猪肉汤）；
- 9 再加入胡萝卜泥、青菜泥，小火炖开后，加入熬熟的植物油和少量盐煮开即成。

菠菜土豆肉末粥



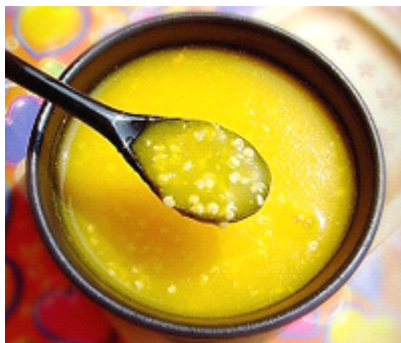
原料：菠菜、土豆、蒸熟肉末、适量高汤、熬熟植物油。

做法：

- 10 菠菜洗净开水烫过后剁碎；土豆蒸熟压成泥备用。

11 将厚粥、熟肉末、菠菜泥、土豆泥、及适量高汤放入锅内，小火烧开煮烂后，加入熬熟的植物油和少量盐即成。

南瓜红薯玉米粥



原料：红薯丁、南瓜丁、玉米面、红糖适量

做法：将玉米面用冷水调匀，和红薯丁、南瓜丁一起倒入锅中煮烂即可，吃时根据口味加入红糖。

面汤类

冬瓜面条



原料：冬瓜、面条、适量高汤、熬熟植物油。

做法：

- 12 冬瓜洗净去皮切块，在沸水中煮熟后切成小块备用。
- 13 将面条置于沸水中，煮至熟烂后取出，用勺搅成短面条。
- 14 将冬瓜块及烂面条，加入高汤大火煮开，小火焖煮至面条烂熟即可。

莲子百合银耳羹



原料：莲子、新鲜百合、银耳、冰糖

做法：把原料洗净，银耳掰碎，同入炖煲内慢炖2个小时左右，至原料酥烂即可。

蛋类

双蛋黄豆腐



原料：鸡蛋、熟咸鸭蛋、内酯豆腐

做法：

- 15 将鸡蛋放入锅中，加水没过鸡蛋，上面覆上蒸架。
- 16 将豆腐放入盘中，划成薄片放在蒸架上。水沸后5分钟关火。
- 17 将鸡蛋取出，取蛋黄，和咸鸭蛋蛋黄一小块一起用碗筛或勺子研碎，撒在豆腐上。

蛋花豆腐羹



原料：鸡蛋、嫩豆腐。

做法：

- 18 蛋黄打散，豆腐捣碎。
- 19 在锅里加一点水煮开，放入捣碎的豆腐煮熟，再倒入蛋黄液，边倒边搅拌，将蛋花

煮熟即可。

8~12个月宝宝辅食食谱

这一阶段的目标是逐步建立全天三餐三点的饮食模式：即早晚喝奶，午餐和晚餐吃高质量的菜粥或烂面条。

粥、酪类

小米山药粥



原料：鲜山药、小米、白糖

做法：将山药洗净捣碎，与小米同煮为粥，然后加白糖适量，空腹食用。

胡萝卜玉米渣粥



原料：玉米渣、胡萝卜

做法：先将玉米渣煮烂，后将胡萝卜切碎放入，煮熟，空腹食。

鱼肉松粥



原料：大米、鱼肉松、菠菜

做法：

- 1 将大米淘洗干净，开水浸泡1小时，连水放入锅内，旺火煮开，改微火熬至粘稠。
- 2 将菠菜洗净，用开水烫一下，切成碎末，放入粥内，加入鱼肉松、少许盐，调好口味，用微火熬几分钟即成。

木瓜炖银耳



原料：青木瓜、银耳适量、冰糖适量

做法：将木瓜洗净去籽置于碗内，放进摘碎的银耳，将冰糖洒在银耳上面，用大火蒸熟即可。

苹果酪



原料：苹果、甜奶酪、面粉、白糖

做法：

- 3 苹果洗净去皮切0.8cm厚的片，入淡盐水浸泡。
- 4 面粉中加入甜奶酪和白糖，加水搅成稀糊状。
- 5 起油锅，将苹果片裹上均匀的稀面糊，下锅煎黄，取出再入微波炉加热2分钟，使里面的苹果烂熟，即可。

面汤类

红嘴绿鹦哥丝面



原料：西红柿、菠菜、豆腐、排骨汤、细面条

做法：

- 6 将西红柿、菠菜、豆腐切碎。
- 7 倒入少许油，倒入排骨汤，烧沸。
- 8 将西红柿、菠菜、豆腐倒入锅内，略煮一会儿。再加入非常细的面条，面条软即可出锅。

肝菜什锦软面条

原料：面条、熟鸡肝末、菠菜末、鸡蛋，植物油、适量高汤，熬熟的植物油

做法：

- 9 起油锅，放入开水烫过的菠菜煸炒片刻。将煮熟的鸡肝用刀剁成碎末。
- 10 将面条放入开水锅内，面条软熟后捞入另一小锅内，加入高汤及菠菜、鸡肝末后旺火煮开，小火再炖片刻，把打好蛋液的四分之一甩入鸡汤内，煮熟后加少许食盐即成。

鸡蛋菠菜刀切面汤



原料：面粉、鸡蛋、菠菜、适量高汤、熬熟的植物油

做法：

- 11 只取蛋清与面粉和成稍硬的面团，擀成条状后切成薄片。
- 12 将菠菜洗净，用开水烫熟，捞出后切末备用。

13 将高汤放入锅内，待汤烧开后下入刀切面，煮熟烂，淋入鸡蛋黄，再加入菠菜末，盛入小碗内即可。

蛋、豆类

三鲜蛋羹



原料：鸡蛋、蘑菇、精肉末、食油适量、盐

做法：

14 蘑菇洗净切成丁。

15 起油锅，放入蘑菇、精肉末，加少许盐，炒熟。

16 鸡蛋打入碗中，加少许食盐和清水调匀，放入锅中蒸热，将炒好的肉末、蘑菇丁倒入搅匀，再继续蒸5—8分钟即可。

蘑菇炖豆腐



原料：嫩豆腐、熟笋片、鲜蘑菇、盐、鸡汤。

做法：

17 豆腐放入盘中，切成1.5cm见方的小块。入锅蒸40分钟。

18 鲜蘑菇入沸水锅煮1分钟，捞出，用清水漂凉，切成片；笋片切成小块。

19 将豆腐、笋片加鸡汤倒入砂锅，中火烧沸后，用小火炖10分钟，放入蘑菇片，稍煮片刻即成。

12~24个月宝宝辅食食谱

汤羹类

冬瓜荷叶汤



原料：冬瓜，嫩荷叶

做法：冬瓜洗净连皮切块，荷叶剪碎煎汤，煮沸后去掉荷叶，加入冬瓜块和盐继续煮熟即可。

功效：冬瓜消肿利尿，荷叶生津止渴，清热消暑。

苦瓜豆腐瘦肉汤



原料：苦瓜，豆腐，精肉

做法：

- 1 将苦瓜洗净切块，猪肉切片用精盐、料酒拌稍腌。
- 2 豆腐稍煎加水煮沸，水开后入苦瓜，稍煮片刻，入腌好的瘦肉片。

功效：清热解暑，对暑疖和痱子有辅助治疗作用。

丝瓜香菇汤



原料：丝瓜，香菇，葱、姜适量

做法：

- 3 丝瓜洗净削皮切片，丝瓜泡软后切丝；葱、姜切细末。
- 4 油锅稍热后将香菇炒一下，加清水煮沸后，加入丝瓜和调料煮熟即可。

功效：丝瓜清热消暑，香菇解毒。

淮山鸭子汤



原料：山药，鸭子，枸杞，干百合，姜，大葱

做法：

- 5 鸭子切块，开水烫一下，除去杂质；姜拍碎；葱切段。
- 6 将鸭子放入砂锅加适量清水和姜、葱、料酒一起大火煮开，转小火慢炖1个半小时左右。
- 7 山药切块放入鸭子汤内，再慢炖30分钟即可。

功效：鸭肉共食可消除油腻，还可滋阴补肺。

银鳕鱼蛋黄粥



原料：鸡蛋一个，银鳕鱼，大米

做法：

- 8 煮好白煮蛋，取蛋黄，放在碗内捣碎（白粥可稍微厚一些的）；
- 9 切一小块银鳕鱼蒸熟后趁热捣成鱼泥（建议用在有颜色的盘子里捣，看得清楚骨头）；
- 10 将蒸出来的银鳕鱼鱼汤倒入蛋黄小碗 淘成蛋黄糊后加入鱼泥；
- 11 舀入热粥拌匀即可（用鱼汤调节粥的厚薄）。

火腿麦糊烧



原料：面粉，鸡蛋，火腿丁、虾仁丁、洋葱丁、葱末、奶酪

做法：

- 12 将面粉和鸡蛋倒入大碗中，稍微放点盐，一边加水一边搅拌均匀，加水量使面粉鸡蛋液呈浆状即可。再将各种配料丁倒入，搅拌均匀。
 - 13 煎锅内均匀地淋入少许油，舀入1大勺浆液，转动煎锅使浆液均匀铺满锅底，小火煎至上面变色变硬，翻面再煎，至两面焦黄即可。
 - 14 切成2cm 大小的菱形块即可食用。
- 功效：**补充能量及多种营养素。

烩炖类

鹌鹑炖枸杞



原料：鹌鹑，枸杞

做法：将鹌鹑洗净，与枸杞一同放入炖盅内，加少许盐隔水蒸两个小时即可。

功效：补脾益气，养血明目。

萝卜仔排煲



原料：子排、黑木耳，萝卜，姜、蒜

做法：

- 15 将仔排用盐腌上1天，用时入开水锅中煮沸，捞出去杂质。
- 16 将水烧开后，把子排、水发洗净的黑木耳、切滚刀块的白萝卜一起放入锅里。
- 17 再放黄酒、姜蒜，大火煮开，再小火慢慢地炖，直至肉香萝卜酥，加入少量鸡精即可。

功效：润肺补脑。

炒菜类

番茄牛肉



原料：番茄，牛肉，姜、葱适量

做法：

- 18 将牛肉在淡盐水中浸泡半小时后切成1cm见方的小块；番茄切小块。
- 19 将牛肉放入电饭煲中加水炖30分钟。
- 20 锅内加少许油，油热后加葱、姜爆香，放进番茄翻炒一下，倒入牛肉和汤，放盐再煮20分钟左右，至肉烂汤浓即可。

功效：补充蛋白质和维生素A。

香干肉丝



原料：软豆干，精肉，小葱，韭黄，姜丝、糖、鸡精少许，浓湿淀粉、稀湿淀粉各1小勺

做法：

- 21 将精肉切成细丝，拌入少许糖和精盐，加入湿淀粉搅粘。
- 22 将豆干切成细丝；小葱、韭黄切寸段。
- 23 起油锅，放入姜丝爆香，放入肉丝滑散，变色，放入豆干、葱段和韭黄段，适量加盐和鸡精炒熟，淋入稀薄的湿淀粉稍炒即可。

功效：补充蛋白质和钙质。

炒三丁



原料：鸡蛋，豆腐，黄瓜，淀粉少许，葱、姜适量

做法：

- 24 将鸡蛋黄放入碗内调匀，倒入抹油的盘内，上笼蒸熟，取出切成小丁。
- 25 将豆腐、黄瓜切成丁。
- 26 热锅入油，葱姜爆香，再放入蛋黄丁、豆腐丁、黄瓜丁、加适量水及细盐，烧透入味，水淀粉勾汁即成。

功效：补充蛋白质，可以除热、解毒。可治疗咽喉肿痛。

黄瓜蜜条



原料：黄瓜，蜂蜜适量

做法：将黄瓜切成条状，放锅内煮沸后去掉汤汁乘热加入蜂蜜，再次煮沸即可。

功效：黄瓜清热止渴，利水消肿，蜂蜜润燥解毒。

丝瓜木耳

原料：丝瓜，木耳，蒜，水淀粉适量

做法：

27 丝瓜削皮切片；木耳洗净；蒜切细末。

28 油入锅烧热，投入丝瓜和木耳煸炒，将熟时放入蒜和盐，淋入稀薄的水淀粉，翻炒片刻即可。

功效：消暑解毒，通便化痰。木耳是补血佳品。

四色炒蛋



原料：鸡蛋，青椒，黑木耳，葱、姜、水淀粉适量

做法：

29 将鸡蛋的蛋清和蛋黄分别打在两个碗内，并分别加入少许盐搅打均匀。

30 青椒和木耳分别切菱形块。

31 油入锅烧热，分别煸炒蛋清和蛋黄，盛出。

32 再起油锅，放入葱姜爆香，投入青椒和黑木耳，炒到快熟时，加入少许盐，再倒入炒好的蛋清和蛋黄，水淀粉勾芡，即可。

功效：补充蛋白质和维生素等。

嫩菱炒鸡丁



原料：嫩菱角，鸡胸肉，鸡蛋，红椒，姜、葱、水淀粉各适量

做法：

- 33 鸡胸肉切成丁后加入盐、鸡蛋清和水淀粉抓匀待用。
- 34 嫩菱角去壳后切成丁，入开水锅中焯一下捞出；红椒切成丁。
- 35 油锅稍热，入鸡胸肉滑散，加入葱、姜炒一下，再加入红椒煸炒片刻，后加入菱角翻炒，同时加入少许盐，洒上水淀粉，片刻即可。

功效：菱角有消暑解渴的功效。

清炒南瓜



原料：嫩南瓜，姜、蒜少许

做法：嫩南瓜切片或切丝，入姜爆油锅炒熟，加入蒜末、盐翻炒片刻即可。

功效：降糖降脂，保护肝肾。补充多种营养素。

番茄炒蛋



原料：番茄，鸡蛋，葱、蒜适量

做法：

36 鸡蛋切块；鸡蛋打到碗里搅打均匀，油锅入鸡蛋炒散，盛出。

37 起油锅，入番茄翻炒，加入糖，稍焖一下，再加入盐，翻炒片刻，加入鸡蛋，撒上葱、蒜末，翻炒片刻即可。

功效：补充蛋白质和胡萝卜素等.

卤猪肝



原料：猪肝，葱段、姜片适量，香料包1个(内有花椒、八角、丁香、小茴香、桂皮、陈皮、草果各适量)

做法：

38 将猪肝反复清洗后用淡盐水浸泡30分钟，除去激素。

39 清水烧沸，加入葱、姜，放入猪肝煮3分钟，撇去浮末，加入其他调料，小火慢煮20分钟，食时切片即可。

功效：补铁补血，更补维生素A，预防夜盲症，还可预防软骨病。

青椒土豆丝



原料：土豆，青椒

做法：

40 土豆刨好丝后入淡盐水中浸泡，以防止变色，保持脆爽。

41 油锅烧热，放入青椒丝煸炒片刻，倒入土豆丝炒熟，加少许盐翻炒片刻即可。

红烧鲮鱼



原料：鲮鱼，葱、蒜、姜适量

做法：

42 鲮鱼洗净，在鱼身两侧切斜刀，均匀的抹上少许盐。

43 起油锅，待油五成热时，放入鲮鱼煎炸，至两面呈金黄色时，放入葱、蒜、姜爆香，淋入少许料酒酱油和糖，稍煎片刻，倒入一大碗开水。

44 用中火炖15分钟左右，至汤汁浓稠即可。

功效：鲮鱼味甘性平，开胃健脾。对消化不良、小儿疳积、贫血有一定辅助疗效。

什锦炒饭



原料：软米饭，鸡蛋，胡萝卜丁、青豆、熟火腿丁、虾仁丁、熟冬笋丁，湿淀粉

做法：

45 虾仁丁浇入湿淀粉，加少许盐和蛋清，抓散上浆。

46 油入锅烧热，鸡蛋打散倒入锅中，快速用筷子滑散，倒入上好浆的虾仁，翻炒一下；

47 再倒入什锦丁翻炒，断生后倒入米饭，撒上盐和鸡精，翻炒均匀即可。

坚果类

香酥腰果



原料：腰果

做法：腰果洗净置于微波炉中加热1~5分钟晾凉即可食用。

功效：补充营养素和不饱和脂肪酸，健脑益智。

琥珀桃仁



原料：核桃仁，熟芝麻，糖半碗

做法：

48 油入锅烧热，倒入核桃仁中火炒至白色的桃仁肉泛黄，捞出控油。

49 去掉锅内的油，倒入2勺开水，放入白糖，搅至融化，倒入核桃不断翻炒至糖浆变成焦黄，全部裹在核桃上，再撒入芝麻，翻炒片刻即成。

功效：补充营养素和不饱和脂肪酸。

点心类

水果沙拉



原料：苹果粒、梨子粒、芒果粒、木瓜粒、猕猴桃粒、哈密瓜粒、黑莓或桑葚、草莓，甜味沙拉、甜味奶酪适量

做法：所有原料一起入大碗中搅拌均匀即可。

什锦沙拉



原料：水煮鸡蛋，熟火腿丁、胡萝卜粒、甜豆、甜玉米粒、熟土豆粒，原味沙拉适量，橄榄油少许

做法：将鸡蛋切成1cm见方的丁，和所有原料一起入大碗中搅拌均匀即可。

奶酪鸡蛋三明治



原料：原味面包片，鸡蛋，熟火腿、奶酪、西红柿，原味沙拉酱

做法：

50 平底锅小火加热，将两片面包片切去四边入锅中烤至单面焦黄，取出。

51 锅内倒入少许油，将鸡蛋打入，煎成荷包蛋。

52 面包片没有烤过的一面朝上，涂上少许沙拉酱，放上火腿片，再放一片横切的西红柿，放一片奶酪，放上荷包蛋，最后盖上另一片面包片。

53 将三明治切成1.5cm见方的块。

功效：重点补充蛋白质和钙质。

松仁玉米烙



原料：甜玉米，松仁、炼乳、鸡蛋清、生粉适量

做法：

- 54 将甜玉米粒入开水锅中焯一下，捞出控水。
- 55 将玉米粒、炼乳、鸡蛋清、生粉混合搅匀；松仁过油炸至微黄。
- 56 不粘煎锅中涂一层油，均匀摊上玉米粒，撒上松仁，煎至底面微黄即可。

10款经典的宝宝补钙餐

牛奶粥



原料：大米50克，水4杯，奶粉3调羹。

做法：将大米淘洗干净，用水泡1小时，放入锅中熬成粥。为宝宝盛出一碗粥，加入3调羹奶粉，搅拌均匀即可。

草菇豆腐



适合年龄：7个月以上

原料：草菇 50g，北豆腐60g，鲜豌豆 30g，水淀粉15ml，酱油5ml，油2 汤匙，盐1g

做法：

- 1 将草菇洗净，对半切开；豌豆洗净，煮熟；豆腐切片，备用。
- 2 中火加热锅中的1 汤匙油，将豆腐下锅煎至两面呈金黄色，盛出。
- 3 再起锅，加热余下的1 汤匙油，倒入草菇翻炒，加入2 汤匙水，加热23分钟至草菇成熟，再加入豆腐及豌豆，放酱油和盐调味，用水淀粉勾芡，烧开即成。

营养提示：补充维生素和钙质。

油菜粥



适合年龄：6个月以上

原料：大米30克、油菜叶5片。

做法：

- 4 大米洗净加水煮至米熟烂。
- 5 油菜叶洗净，剁碎。
- 6 油菜放入粥中，再煮5分钟。

营养提示：油菜中含有丰富的钙、铁和维生素C和胡萝卜素，油菜所含钙量在绿叶蔬菜中是最高的。油菜里含有的草酸很少，可以放心让宝宝多吃。

小贴士：

菠菜、苋菜、空心菜、茭白等蔬菜都可以给宝宝做成各式各样的菜粥，但它们虽营养丰富，草酸含量却也较高，易形成草酸钙沉淀，影响钙的吸收。所以给宝宝食用前最好用开水

焯一遍。这些蔬菜也需要一种一种逐步添加。

肉松豆腐羹



原料：豆腐60克、小白菜叶10克、肉松5克、淀粉8克、精盐、葱姜水少许。

做法：

- 7 锅中加水烧至沸腾，将豆腐过水煮一下，放入碗内用汤勺研碎；
- 8 小白菜叶洗净，用开水烫一下，切碎后放入研碎的豆腐中，加入淀粉(用水稀释调成汤状)、精盐、葱姜水搅拌均匀；
- 9 将豆腐泥用勺微微压实，把肉松切成末撒一层在豆腐泥表面，放入蒸锅内用火蒸10分钟即可喂食。

营养提示：软嫩香滑，便于喂食12个月大的婴儿。

虾皮鸡蛋羹



适合年龄：7个月以上

原料：鸡蛋1个、虾皮适量。

做法：

虾皮洗净、浸泡后，捞出切碎。鸡蛋去壳后，取蛋黄加适量温开水打匀。放入虾皮后，

隔水小火蒸熟。

营养提示：鸡蛋的营养全面、丰富，但蛋清不适合1岁以内的宝宝食用，所以本阶段的宝宝只取蛋黄用。

蛋花豆腐羹



原料：鸡蛋、南豆腐、骨汤150克、小葱末等。

做法：鸡蛋打散，豆腐捣碎，骨汤煮开；下入豆腐小火煮，适当进行调味，并撒入蛋花，最后点缀小葱末。

营养提示：鸡蛋、豆腐不仅含有丰富的钙，吃起来也又软又嫩，特别适合给还不太会咀嚼的6个月左右的小宝贝吃。

虾皮油菜



适合年龄：7个月以上

原料：油菜30克、虾皮适量。

做法：

油菜洗净后，放入沸水中焯熟，捞出剁碎。 虾皮洗净稍浸泡后，捞出剁碎。 油菜、虾皮放在宝宝的小碗中拌匀。

营养提示：油菜也可改为菠菜、白菜、空心菜等绿色蔬菜，并能补充虾皮中维生素的缺乏，使营养更全面。

小贴士：

市场上出售的虾皮通常情况下有两种：生晒虾皮和熟煮虾皮。生晒的虾皮没有盐分，味道鲜美，口感好，而且不易发潮霉变，能长期存放。色白且发亮的虾皮最好，妈妈可以放心选用；呈深黄色，小虾皮软碎不完整，又无光泽的质量欠佳，最好不要买。熟煮的虾皮以淡红色、有光泽，质地软硬适中，有鲜味的虾皮质量最好。

椰蓉堆



原料：椰蓉170克，砂糖60克，鸡蛋2只，面粉15克，化牛油30克，牛奶60克，发酵粉15克，椰油420克，香油少许。

做法：

10 把砂糖、椰蓉加牛奶、蛋液搅匀，再加入溶牛油及筛过之面粉和发酵粉、香油、搅拌均匀，放约20分钟，待发粉发挥作用时备用。

11 把约1汤匙椰蓉，排在焗盆上，而且每汤匙之间要有空隙，以免焗油时发胀放不下。

12 将焗盆放入焗炉内，用中火焗至椰蓉呈金黄色，约20分钟，再改用文火焗熟，即成。

营养提示：

椰汁及椰肉都含有蛋白质、果糖、葡萄糖、蔗糖、脂肪、维生素 B1、维生素 E、维生素 C、钾、钙、镁等成分。椰肉色如白玉，芳香滑脆，椰汁清凉甘甜，椰蓉具备这些特点和含有各种营养素。中医认为，椰汁与椰肉味甘，性平，无毒，有益气生津，消疳杀虫等功效。小儿患有绦虫、蛔虫及蛲虫症时，每日晨起空腹喝椰汁或吃椰蓉肉，两个小时后再吃饭，每日吃1~2个椰子，吃上几天，即可起杀虫功效。

虾皮碎菜包



原料：虾皮5克、小白菜50克、鸡蛋1个、自发面粉、些许调味品等。

做法：用温水把虾皮洗净泡软后，切得极碎，加入打散炒熟的鸡蛋；小白菜洗净略烫一下，也切得极碎，与鸡蛋调成馅料；自发面粉和好，略醒一醒，包成提褶小包子，上笼蒸熟即成。

营养提示：

虾皮含有丰富的钙、磷，小白菜经氽烫后可去除部分草酸和植酸，更有利于钙在肠道吸

收。鸡蛋的好处自不必说，10个月以上的宝贝一定会非常喜欢这种鲜香的小包子。

香香骨汤面



适合年龄：1岁以上

原料：猪或牛胫骨或脊骨200克、龙须面5克、青菜50克、精盐少许、米醋数滴。

做法：将骨砸碎，放入冷水中用中火熬煮，煮沸后酌加米醋，继续煮30分钟；将骨弃之，取清汤，将龙须面下入骨汤中，将洗净、切碎的青菜加入汤中煮至面熟；加盐推匀即成。

营养提示：骨汤富含钙，同时富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、铁、磷和多种维生素，可为正在快速增长的1岁以上宝贝补充钙质和铁，预防软骨症和贫血。

10款宝宝补铁餐

枣泥猪肝羹



原料：猪肝、红枣、西红柿、植物油、少许盐

做法：

- 1 红枣用清水浸泡1小时后剥皮、去核，将枣肉剁碎备用；
- 2 西红柿用开水烫一下，容易剥皮，剁成泥备用；
- 3 猪肝洗净，去筋，用搅拌机打碎或用刀剁成肝泥；
- 4 将加工好的红枣、西红柿、猪肝泥混合搅拌均匀，加少许植物油、盐和适量水，上锅蒸熟即可。

营养提示：红枣甜香、西红柿酸甜，与肝泥混合可以去腥味，使这款营养美食别有风味。猪肝含有丰富的维生素 A 和铁，每100克猪肝含铁22.6毫克。红枣和西红柿中富含的维生素 C，能促使猪肝中丰富的铁被宝宝更好地吸收与利用。

蔬菜鸡肝碎

原料：鸡肝或鸭肝、包菜、胡萝卜

做法：

- 5 鸡肝或鸭肝洗净血沫，沥干水分备用；
- 6 所有配菜切成丁状，还可以搭配维生素丰富的蔬菜；
- 7 在锅中放油后先炒蔬菜，然后留出半个锅底炒鸡肝，加点料酒、盐、鸡精；
- 8 拌匀后出锅即可。（注意：肝一定要熟了才能吃！）

营养提示：鸡肝鸭肝比猪肝要好吃，猪肝腥臊且口感粗糙。鸡肝鸭肝吃起来口感细腻不腥臊，不需要复杂的去腥步骤就能做出香醇的味道。每周1次即可，不要多食。每次给宝宝吃个半幅肝的量就够了。

鲜虾肉泥



原料：选小一些的鲜虾肉（河虾、海虾均可）50克，米粉25克，香油1克，精盐微量

做法：

- 9 将鲜虾去皮抽筋，洗净捣碎，放入碗内，加水和米粉适量，上笼蒸熟。（注意虾的皮一定要剥净，虾肉一定要蒸熟蒸烂）
- 10 加入适量精盐、香油，搅匀即成。（虾的背部有一条黑线，是它的分泌物，用牙签轻轻挑开背部就可以除去。）

营养提示：河虾含磷、钙、铁及维生素 A、B1、尼克酸、优质蛋白质、脂肪等营养成分，有补肾益气等作用，有利于宝宝的健康成长。

鱼泥豆腐鸡蛋羹



原料：黄花鱼、豆腐、鸡蛋

做法：

- 11 将黄花鱼去掉内脏洗干净，放到盘里上蒸锅蒸熟。
- 12 鱼蒸熟后去掉鱼刺，用勺子碾成鱼泥，鱼肉的大小可根据宝宝年龄来做。
- 13 豆腐一小块，放到碗里也是用勺子碾碎。
- 14 把鱼泥和豆腐泥放到一起，加上一个草鸡蛋、少许水搅拌均匀。
- 15 放到锅里蒸熟就可以吃了。

营养提示：鱼肉与豆制品、蛋黄含铁丰富，而且有助于增强宝宝的抵抗力，促进生长发育。适合7个月以上的宝宝补铁。

猪肝蔬菜粥



原料：鲜猪肝、大米、绿叶蔬菜的菜叶、植物油、少许盐

做法：

- 16 将菜叶洗净，放入热水中焯一下，捞起后放凉，沥干水分，切成碎末备用；
- 17 猪肝洗净，去筋，切成小薄片，加少许植物油和盐，拌匀备用；
- 18 大米洗净，放入锅中，加适量清水，煮至粥快熟时，加入备好的猪肝片；
- 19 待猪肝变色快熟时，再加入碎菜末，稍煮片刻即可。

营养提示：

动物肝脏、血和瘦肉中都富含铁，这款粥口感软烂，味道鲜美，适合添加辅食的宝宝食用。根据宝宝的口味和咀嚼能力，猪肝还可换成瘦猪肉、鱼肉片等，给宝宝吃可切得更碎些，蔬菜也可经常更换，如小白菜、油菜、菠菜等。

黄瓜炒猪肝



原料：猪肝、黄瓜、胡萝卜、植物油、淀粉、盐、糖、酱油、料酒等调料

做法：

- 20 猪肝切成小薄片，用少许淀粉、盐抓匀上浆，放入八成热的油中滑炒片刻，盛出备用；
- 21 黄瓜、胡萝卜分别洗净，切成薄片备用；
- 22 锅中放少许植物油，可放入葱姜蒜末炝锅，放少许料酒，加入黄瓜和胡萝卜片翻炒；
- 23 加入猪肝继续翻炒，再加入少许盐、糖、酱油等调味料，最后用水淀粉勾芡即可。

营养提示：

做菜要特别注意少放调味料。猪肝富含蛋白质、脂肪、维生素和矿物质，补血养肝，加入黄瓜和胡萝卜，可使菜的颜色更鲜艳，口感、营养更丰富。可拌在白米饭中，制成烩饭，宝宝爱不释口！

鱼肉豆腐羹



原料：新鲜鱼肉、嫩豆腐、淀粉、香油、葱花、姜片、盐少许

做法：

- 24 新鲜鱼肉洗净，加少许盐、姜片，上蒸锅蒸熟后去骨刺，捣成鱼肉蓉备用；
- 25 嫩豆腐切成小块备用；
- 26 锅中放水煮开，加少许盐，放入切好的嫩豆腐块，煮沸后再放入鱼肉蓉；
- 27 加入少量淀粉勾芡成稀糊状，最后撒上少许香油、葱花即可。

营养提示：

鱼肉和豆制品均含铁丰富，有助于预防宝宝贫血，还含有优质的蛋白质，可增强宝宝的抵抗力，促进生长发育。这款鱼肉豆腐羹鲜香嫩滑，7、8个月的宝宝即可食用。建议选用肉

质丰厚，鱼刺少的鲈鱼、草鱼等。

七彩珍珠汤



原料：面粉、瘦猪肉、菠菜、鸡蛋、紫菜、葱姜末、酱油、盐少许

做法：

- 28 取适量面粉放入盆内，用干净筷子沾水拌入面粉中，边加水边搅匀，拌成小面疙瘩；
- 29 瘦猪肉剁成肉末，鸡蛋打成蛋液备用；
- 30 菠菜用热水焯一下，沥水切成小段，紫菜用温水泡软后撕碎备用；
- 31 热锅放油，放入肉末煸炒，可放点儿葱、姜末和少许酱油，加适量水烧开；
- 32 撒入小面疙瘩，边撒边搅匀，煮片刻后，甩入蛋液，放入菠菜、紫菜及少许盐，再稍煮片刻即成。

营养提示：

这款宝贝餐原材料种类丰富，营养均衡，特别是其中的瘦肉、菠菜、紫菜都富含铁，类似于疙瘩汤的做法，口感鲜香、色彩鲜艳，特别适合小宝宝食用。

猪血豆腐青菜汤



原料：猪血、豆腐、青菜叶、虾皮、香菜、盐和其他调料少许

做法：

- 33 猪血与豆腐洗净，切成相似的小块备用；
- 34 青菜叶洗净、切碎，虾皮泡水备用；

35 锅中加水烧开后，先加入虾皮、少许盐，再加入豆腐、猪血块和青菜叶；

36 轻轻搅拌，大约煮3分钟，加入香菜、调料即可。

营养提示：

这款汤菜营养价值较高，其中的猪血含铁量较高且易吸收，豆腐含有丰富的大豆卵磷脂，有益于宝宝大脑和神经的发育，虾皮还有助补钙。注意：挑选优质的猪血，即颜色深红，切时易碎，切面有不规则小孔，闻起来有腥味。

黑椒耗油牛肉



原料：牛肉，生粉，黑椒，蚝油

做法：

37 把牛肉切片，放料酒、生抽、盐腌制一下入味；

38 油热后，下姜爆香，放牛肉爆炒，然后加蚝油炒一下，撒上黑椒即可。

营养提示：牛肉性味甘平，含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素B族、烟酸、钙、磷、铁、胆甾醇等成分。具有强筋壮骨、补虚养血、化痰熄风的作用。适合2岁以上的宝宝。

推荐含铁较多的食物

丰富来源：动物血、肝脏、鸡胗、牛肾、大豆、黑木耳、芝麻；

良好来源：瘦肉、红糖、蛋黄、干果等；

一般来源：鱼、谷物、蔬菜、扁豆、豌豆；

微量来源：奶制品、蔬菜和水果。

10款宝宝补锌餐

猪肉青菜粥



原料：大米、青菜各50克、猪肉30克、葱末、姜末、酱油、盐、植物油各适量

做法：

- 1 大米洗净;猪肉洗净，剁成末；青菜择好，洗净，切成末。
- 2 锅内放入大米和适量清水，大火烧沸后，改用小火熬煮。
- 3 油锅烧热，放入猪肉末翻炒，加入葱末、姜末、酱油、盐翻炒，放入青菜末翻炒片刻，放入米粥锅中同煮10分钟即可。

淡菜瘦肉粥



原料：淡菜10克、猪瘦肉50克、大米100克、干贝、葱末、姜末、盐各适量

做法：

- 4 淡菜、干贝分别洗净，用水浸泡12小时，捞出;猪瘦肉洗净，切末;大米淘洗干净，放入清水中浸泡1小时。
- 5 将葱末、姜末拌入瘦肉末中，搅匀。
- 6 锅置火上，加入适量清水煮沸，放入大米、淡菜、干贝、猪瘦肉末同煮，等大米煮烂后，加入盐调味即可。

鸭蛋蜆肉



适合年龄：1岁以上

原料：蜆肉75克、鸭蛋1个、冬笋10克、水发香菇10克、少许猪肥膘肉及适量料酒、酱油、葱白、干淀粉、香油、花生油适量

做法：

- 7 将蛎肉洗净，用温水泡，沥干后切小丁；
- 8 把肥膘肉切丁，冬笋、香菇、葱白分别洗净，切成小片；
- 9 将鸭蛋打散，里面调入酱油、干淀粉，加入蛎肉丁、肥膘丁和冬笋、香菇、葱白等拌匀；
- 10 锅里放花生油烧热，加入拌好的蛎肉等料，用炒勺压成饼状，两面煎成金黄色后淋上料酒、香油即成。

玛瑙豆腐



原料：嫩豆腐200克、咸鸭蛋1个、麻油6克，盐、味精、大蒜各适量

做法：

- 11 嫩豆腐洗净，放入沸水锅稍烫一下后捞出，沥干水分，装入盘内；
- 12 大蒜去皮，洗净，剁成蒜蓉。
- 13 咸鸭蛋放锅内煮熟，剥去蛋壳后，用刀切成粗末。
- 14 将鸭蛋末放在豆腐面上，然后放上盐、味精、麻油和蒜蓉，稍拌均匀即可。

金针菇豆腐煮鲫鱼



适合年龄：2岁半以上的

原料：金针菇200克，豆腐2砖，鲫鱼1条，蒜头(去衣拍碎)15克，姜片20克，葱花10克，盐、鸡汤、胡椒粉、米酒、花生油各适量。

做法：

- 15 金针菇洗净备用；

16 豆腐切小块备用;

17 先将鲫鱼宰好，去内脏，洗净并以干布吸去水分备用;

18 开锅下油，爆香拍蒜和姜片，放入鲫鱼将两面煎至金黄，攪少许米酒，加入适量鸡汤和金针菇、豆腐，中火煮15分钟，调味后撒入葱花即成。

营养提示:

金针菇含有人体必需氨基酸成分较全，其中赖氨酸和精氨酸含量尤其丰富，且含锌量比较高，对增强智力尤其是对儿童的身高和智力发育有良好的作用，人称“增智菇”。

牡蛎南瓜羹



适合年龄: 2岁以上

原料: 南瓜400克、鲜牡蛎250克、盐、味精、葱、姜各适量

做法:

19 南瓜去皮、瓤，洗净，切成细丝；牡蛎洗净，切成丝；葱、姜分别洗净，切丝。

20 汤锅置火上，加入适量清水，放入南瓜丝、牡蛎丝、葱丝、姜丝，加入盐调味，大火烧沸，改小火煮，盖上盖熬至成羹状关火，放入味精搅匀即可。

营养提示:

牡蛎南瓜羹美味营养，相信宝宝们会很喜欢吃。

爆炒鳝段



适合年龄: 2岁以上

原料: 鳝段400克、蒜末、葱花、姜末、淀粉、料酒、白糖、酱油、味精、醋、植物油、水淀粉各适量

做法:

21 鳝段洗净，去骨切片，拍上淀粉待用。

22 油锅烧热，下鳊段滑散，炸至皮脆时捞出。

23 底油烧热，下蒜末、葱花、姜末煸香，倒入鳊段略炒，加料酒、白糖、酱油、味精、醋炒匀，用水淀粉勾芡起锅即可。

虾酱鸡肉豆腐

原料：南豆腐250克、鸡肉100克、植物油、虾酱、盐、香油、葱花、香菜末各适量

做法：

24 豆腐洗净，放入沸水锅中煮3分钟，捞出晾凉，碾碎；鸡肉洗净，煮熟，切碎。

25 油锅烧热，放入虾酱、葱花，放入豆腐碎、鸡肉碎，大火快炒3分钟，然后放盐调味。

26 待豆腐炒至干松后，撒入香菜末和葱花，淋少许香油即可。

炒三丝



适合年龄：2岁以上

原料：豆腐丝、韭菜、绿豆芽各100克、盐、味精、植物油各适量

做法：

27 绿豆芽洗净；韭黄洗净，切段备用。

28 锅置火上，加入适量油烧热，倒入豆腐丝，迅速用菜勺搅开，放入绿豆芽煸炒一会儿，再放入韭菜段翻炒，加入盐、味精翻炒匀透，装盘即可。

酱烧鸭糊



原料：鸭肉750克、葱段、姜片各50克，甜面酱75克，植物油、酱油、料酒、盐、味精各适量

做法：

- 29 鸭子洗净，切成小块。
- 30 油锅烧热，放甜面酱炒出香味，把鸭块、料酒、酱油一起入锅煸炒；
- 31 待鸭块上色后，加适量水，把盐、味精、葱段、姜片放入烧开，改为小火慢慢烧，等到鸭块酥烂时将汁收稠，即可装盘。

补锌的食物

- 32 海产品中以牡蛎含锌最为高。
- 33 植物果实的坚果类含量较高，如花生、核桃等。
- 34 水果中苹果的含量为最高，另外还有豆腐皮、黄豆、白木耳、小米、萝卜、白菜等。
- 35 中药中的枸杞、熟地、桑椹、人参、杜仲等含锌量也较高。
- 36 富含锌的食物主要有动物的瘦肉。

10款鸡蛋辅食的做法

黄金蛋糊



适合年龄：8个月以上

原料：婴儿米粉3匙、鸡蛋1个、温开水适量。

做法：

- 1 将鸡蛋煮熟后，留下蛋黄；
- 2 用温开水将婴儿米粉冲调好（调的稍微稀一些），加入蛋黄，用勺子背研碎后调匀即可。

日式蒸蛋



适合年龄：12个月以上

原料：香菇1朵、虾2个、鸡肉丁40克、上汤100毫升、鸡蛋1个、盐0.5克

做法：

- 3 鸡蛋磕入碗中，加入上汤、盐搅匀。
- 4 香菇泡软后，切成碎丁，虾洗净后，去掉壳、头部和肠线，切成小丁。
- 5 将鸡丁、香菇丁、虾丁混合后放入碗底，将搅匀的蛋液倒入碗中。
- 6 用铝箔纸封住碗，在中心刺一个孔，上锅蒸10~15分钟即可。

蛋皮菠菜包



适合年龄：12个月以上

原料：菠菜200克、香菜8根、鸡蛋4个、盐和香油各适量

做法：

- 7 将菠菜洗净后，放入加了盐的沸水里过一下，然后过冷水，控干。
- 8 利用锅中的热水，将香菜焯一下。
- 9 将菠菜用盐、香油调好。
- 10 将鸡蛋加少许盐打散后，在平底锅上煎成4个蛋皮。
- 11 将拌好的菠菜分别放入蛋皮中，包好，外面用焯好的香菜一横一竖地系好。

酸奶蛋羹



适合年龄：7~9个月

原料：鸡蛋1个、酸奶一大勺、牛奶，糖适量

做法：鸡蛋打散后加入糖、牛奶。上锅蒸成糕状。最后在蛋羹上到上酸奶。中间放一粒樱桃或者小西红柿点缀。

水果蛋羹



适合年龄：7~9个月

原料：鸡蛋、牛奶、哈密瓜(或者香蕉、时令水果，不推荐用苹果太容易氧化)

做法：把蛋等蒸熟后，再把哈密瓜磨成泥状撒在蛋羹上。宝宝一般会很喜欢吃。

蛋花藕粉



适合年龄：7~9个月

原料：鸡蛋、水、藕粉、糖

做法：

12 将藕粉加半勺水搅成水淀粉，加水、牛奶搅拌。

13 边煮边搅煮沸后淋上打散了的鸡蛋，边煮边搅。最后放糖。

14 还可以用此方法作杏仁蛋羹，把藕粉换成杏仁糊

蛋花汤



适合年龄：7~9个月

原料：鸡蛋1个、鸡汤或者排骨汤1/2杯

做法：鸡汤煮开后，把鸡蛋糊放入沸腾的汤中，即可。

鸡蛋饺



适合年龄：7~9个月

原料：肉末、葱末、鸡蛋

做法：

15 把肉末、葱末盐挑成肉馅炒熟或者蒸熟代用。

16 平底锅内加油适量加热，倒入鸡蛋糊，转动锅摊成蛋饼。鸡蛋不要煎得太老了，上面一层快要熟时马上关火。

17 把肉馅放入鸡蛋饼中，包成饺子状。

蔬菜蛋卷



适合年龄：7~9个月

原料：菠菜、鸡蛋

做法：

18 把菠菜焯一下，切成末放入鸡蛋中。

19 加入调味料，打匀后放入锅里(锅里放一点点油)，用小火煎至底面熟后，卷起来切片。

银鱼蒸蛋



适合年龄：12个月以上

原料：银鱼50克、鸡蛋3个

做法：

20 将银鱼用料酒腌制15分钟后再用清水洗净剁碎备用，将鸡蛋打入碗中打散，调入温开水240毫升；

21 把剁好的银鱼放入鸡蛋中调匀，水开后大火再蒸10分钟即可。

提示：银鱼营养极其丰富，富含多种氨基酸，而且脂肪含量非常低，尤其适合脾胃虚弱、食欲不振、小儿疳积、营养不良的人群。

怎样鉴别鸡蛋：

最简易的方法就是将鸡蛋放入水中，沉入水底的是鲜蛋，而大头朝上、小头朝下、半沉半浮的是陈蛋，臭蛋则直接浮于水面。新鲜的鸡蛋打开后，蛋黄膜不破裂，蛋白与蛋黄界限分明，颜色鲜艳，蛋白浓稠不会散开。变质蛋如黑腐蛋、粘壳或霉变蛋等，不能再食用，变质蛋在灯光照射下暗影多、不透明，打开后有霉味或腐臭味。

10款土豆辅食的做法

土豆泥



适合年龄：6~9个月

原料：土豆200克

做法：

- 1 土豆洗净去皮，切片。
- 2 将土豆放在锅中用水熬软，捞出。
- 3 趁热将土豆片捣烂。
- 4 用准备好的高汤1杯将马铃薯泥调稀，至黏稠状即可。

营养提示：土豆对辅助治疗消化不良、习惯性便秘、神疲乏力、慢性胃痛、关节疼痛、皮肤湿疹等症有良好效果，是胃病和心脏病患者的优质保健食品。

土豆浓汤



适合年龄：8个月以上

原料：土豆1个、胡萝卜1/2根、乳酪1小盒、西红柿1个

做法：

- 5 土豆和胡萝卜切成小丁。
- 6 锅中放入1杯半水、1汤匙乳酪，将切丁的材料放入锅中煮至熟烂。

7 用打蛋器拌匀成浓稠状。

8 将浓汤倒入汤碗中，西红柿去皮后，切下一小块并继续切成碎粒点缀。

营养提示：西红柿、香菜叶、芹菜叶用于点缀。乳酪超市中有适合宝宝吃的迷你盒包装的，1小盒的量放入就可以。

土豆煎饼



适合年龄：10个月以上

原料：土豆1个、面粉2勺、葱少量

做法：

9 将土豆洗净，去皮，在沸水中煮熟。

10 土豆放在大碗中，用汤勺或捣泥棒压烂成泥状，再放入面粉和少许食盐、葱花，加入少量清水拌匀。

11 平底锅放油，待油热后放入拌好的土豆泥，用勺压平成一个圆形的饼，用中火煎至两面呈微黄色即可。

温馨提示：饼做得大小要适合宝宝拿在手里，如果做得大了，可用刀切成几块。

土豆米糊

适合年龄：4个月以上

原料：土豆50g、米粉10g、温水150-200ml。

做法：

12 土豆去皮洗净后切片；

13 将土豆片煮熟；

14 土豆加温水打成土豆泥；

15 加入米粉拌匀后，上锅蒸5分钟。

果味土豆沙拉



适合年龄：9个月以上

原料：土豆1/2个、胡萝卜1/2根、婴儿果汁1瓶

做法：

- 16 将土豆、胡萝卜洗净去皮，切成小丁。
- 17 将切成的丁放水中煮熟。
- 18 捞出土豆和胡萝卜丁，控干水放入小碗中，浇上果汁。

温馨提示：果汁可以用各种口味的，比如苹果汁、橘汁、葡萄汁等。妈妈也可以在家中用榨汁机榨出水果汁浇在上面。

蛋黄土豆泥



适用年龄：4个月以上

原料：熟蛋黄1个、土豆1/2个、牛奶适量

做法：

- 19 将熟蛋黄捣碎；
- 20 把土豆煮软捣碎后，放入蛋黄和牛奶进行混合；
- 21 然后放火上稍微加热即可。

营养提示：土豆含有钙和维生素 A、维生素 B2、维生素 C、维生素 K 及氨基酸、铁等矿物质，可预防宝宝口腔发炎。

香蕉土豆泥



适合年龄：5个月以上

原料：香蕉1根、土豆1个。

做法：香蕉去皮，用汤匙捣碎。土豆洗净去皮，蒸至烂熟，压成泥状，放凉备用。将香蕉泥与土豆泥混合即可。

营养提示：香蕉土豆泥富含叶酸，多摄取叶酸，有助于宝宝血管神经的发育。

番茄土豆鸡肉粥



适合年龄：9个月以上

原料：大米100克，鸡脯肉50克，番茄半个，土豆1个，植物油、精盐、葱、姜、味精少许。

做法：

- 22 将鸡脯肉剁成末，土豆洗净煮熟后去皮切成小丁；
- 23 番茄洗净后用开水烫一下，去皮去蒂切成小丁。
- 24 炒锅加热放入植物油，将葱姜放入锅内，煸香后捞出，放入鸡肉末炒熟盛出，再把番茄丁煸炒至熟后，与鸡肉末混合在一起。
- 25 将大米放入锅中加水熬成粥后，加入煸好的鸡肉末、番茄丁、土豆丁继续用文火熬5~10分钟。粥好后加入少许味精和盐即可。

营养提示：除了海产品、动物肝脏以外，鸡、鸭、鱼、肉中的锌含量都较高。此粥不仅口感好，而且也有不错的补锌效果。锌不但有益于宝宝神经系统的发育，而且对免疫系统也有益，还有助于保持宝宝皮肤、骨骼和毛发的健康。

土豆丝摊鸡蛋



适合年龄：10个月以上

原料：鸡蛋1个、土豆1个、葱、精盐少量

做法：

26 将土豆去皮切成细丝，打入1个鸡蛋，放入切碎的葱，洒上盐，用筷子将鸡蛋和土豆丝打匀。

27 将平底锅烧热放油，把搅好的蛋糊平摊在锅内，两面煎黄，土豆丝熟透后出锅装盘。

提示：假如妈妈没有那么好的刀功，也可以用擦床擦土豆丝。制作时火不要大，以免土豆熟不透。不要用水洗土豆丝，因为水洗后土豆丝少了淀粉，营养会损失，而且不容易烂。

菠菜土豆肉末粥



适合年龄：6~8个月

原料：菠菜，土豆，蒸熟肉末，适量高汤，熬熟植物油。

做法：

28 菠菜洗净开水烫过后剁碎；土豆蒸熟压成泥备用。

29 将厚粥、熟肉末、菠菜泥、土豆泥、及适量高汤放入锅内，小火烧开煮烂后，加入熬熟的植物油和少量盐即成。

价值**5000**元最新早教育儿视频资料

- 1、冯德全早教革命资料大全【汇总】
- 2、《米卡成长天地》高清早教视频下载
- 3、最全巧虎宝宝早教视频（**2008-2013**年高清完整版）

更多免费得到更多早教资料可以关注

【早教资料每日分享：<http://user.qzone.qq.com/2637884895>】