

6~8个月宝宝辅食食谱

6~8个月阶段，应继续让宝宝吃泥状的、糊状的和半固体的食物。到7~8个月，可以试着让宝宝学会吃高质量的菜粥或烂面条。

泥糊类

肝肉泥



原料：猪肝和瘦猪肉

做法：

- 1 将猪肝和瘦猪肉洗净，去筋，放在砧板上，用不锈钢汤匙按同一方向以均衡的力量刮，制成肝泥、肉泥。
- 2 然后将肝泥和肉泥放入碗内，加入少许冷水和盐搅匀，上笼蒸熟即可食用。

猪骨胡萝卜泥



原料：胡萝卜1小段、猪骨适量

做法：猪骨洗净，与胡萝卜同煮。待汤汁浓厚胡萝卜酥烂时捞出猪骨和杂质，用勺子将胡萝卜碾碎即可。

鸡汁土豆泥



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。

【价值5000元早教视频资料免费下载】

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>】