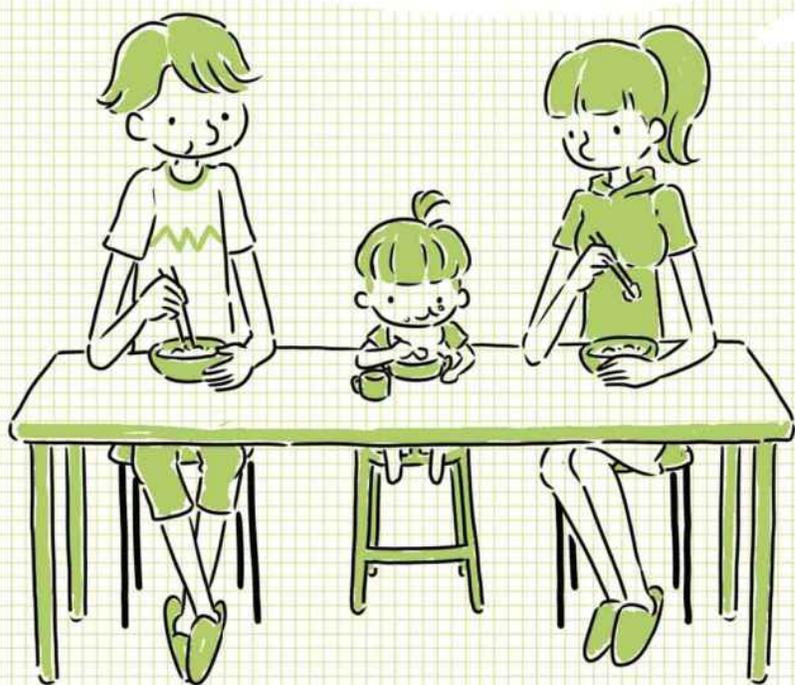


# 6~24月龄宝宝的 辅食攻略

《崔玉涛自然养育法》



帮你成为  
孩子的  
专属营养师

中信出版集团

# -辅食添加的基本原则-

## **原则一：食材从单一到多样**

辅食添加初期，注意每次只添加一种新食材，并观察3天，确认宝宝没有不适症状后，再继续添加下一种。

## **原则二：辅食性状从稀到稠、从细到粗**

随着宝宝吞咽能力和咀嚼能力的增强，从糊状、泥状，逐渐发展到蓉、碎末，再发展到小块、大块，直至接近成人食物的状态。

## **原则三：食材搭配要丰富**

辅食中主食、蔬菜、肉类的比例推荐为2:1:1。要注意保证主食量，同时不要过分回避脂肪的摄入。另外，可以在两餐之间给宝宝吃水果作为加餐。

## **原则四：初期食材混喂，避免宝宝挑食**

1岁以前，可以将米粉、菜、肉这些食材混合在一起喂宝宝。满1岁以后，可以再把食物分开提供给宝宝，让他渐渐习惯成人的进食方式——饭、菜、肉等分开吃。

## **原则五：1岁以内尽量不要额外添加调味品**

过多地用调料来加重口味，会增加身体代谢负担。让宝宝多接触天然食材的味道，有助于避免将来的挑食、偏食现象。

备注：每个宝宝对于辅食的接受程度各不相同，请家长在遵循以上原则的基础上，根据实际情况灵活调整。

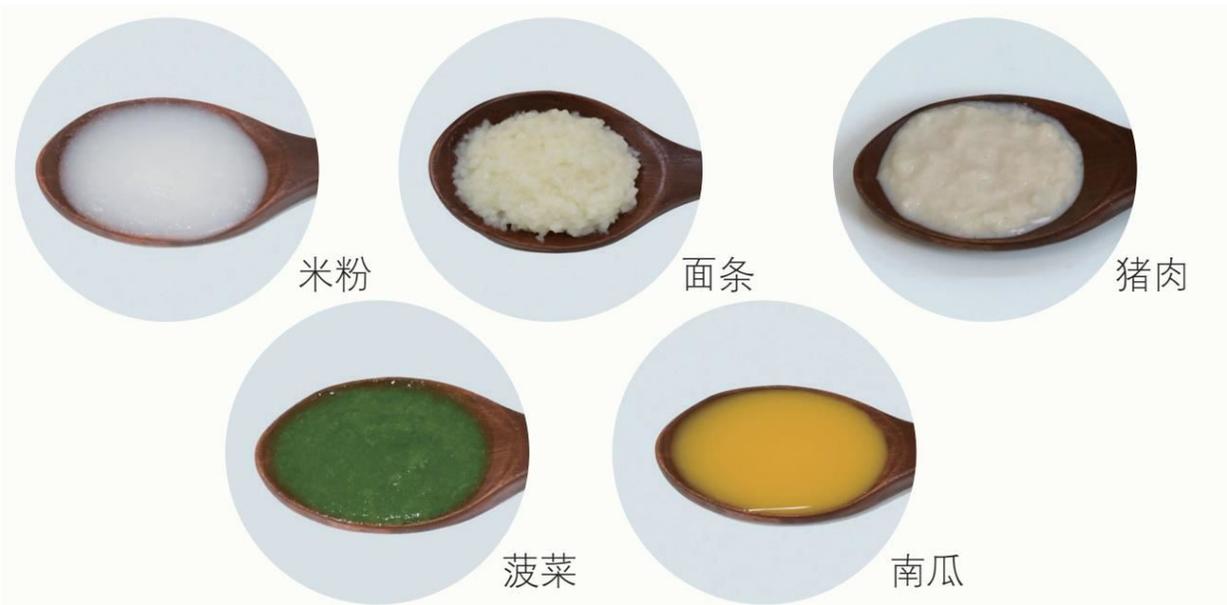
# 6月龄宝宝的辅食攻略

## 喂养重点

- 本阶段主要目标为帮宝宝适应除奶以外的食物
- 要注意选择富含铁的食物，保证铁的摄入
- 每次添加一种新食材，并观察3天
- 上午、下午可各喂一次辅食，每类每次1~2勺，为规律进餐做铺垫
- 可以在宝宝饥饿时先喂辅食，然后喂奶补足
- 如果宝宝因为喜欢辅食影响奶量，则可先喂奶

## 辅食性状

- 细腻的泥糊状食物（以米粉、面条、猪肉、菠菜、南瓜为例）



## 喂养建议

### ■ 乳品喂养量

每日4~6次，总计800~1000ml

### ■ 辅食喂养量

每日1~2次，每次1~2勺

### ■ 辅食选择

**谷薯类**：含铁米粉1~2勺

**蔬菜类**：菜泥1~2勺

**水果类**：水果泥1~2勺

**肉、蛋、禽、鱼、豆类**：红色肉类1~2勺

### ■ 油盐

油酌情适量，不加盐

备注：以上辅食选择并非固定不变，家长可根据宝宝的实际情况灵活喂养。

## 经典食谱

### 食谱一：米粉

**用料：**婴儿营养米粉、水

**做法：**

1.取适量婴儿营养米粉放入小碗，慢慢倒入热水（不超过70℃），用小勺慢慢搅拌，使米粉充分吸水。

2.将冲好的米粉静置冷却到40℃左右，然后即可用小勺喂给宝宝。

备注：冲调用水可以选择纯净水或一般饮用水，尽量避免使用矿泉水。米粉和水的比例可以根据宝宝实际的吞咽能力调整。《中国居民膳食指南（2016）》指出，刚开始添加辅食时，米粉的稀稠度要达到“能用小勺舀起不会很快滴落”的状态。

### 食谱二：米粉菠菜泥

**用料：**菠菜、婴儿营养米粉、水

**做法：**

1.菠菜洗净，用开水焯熟后用刀制成泥糊状备用。

2.冲好一碗婴儿营养米粉，并将菠菜泥混入，搅拌均匀。

3.将米粉菠菜泥静置冷却到40℃左右即可喂给宝宝。

## 食谱三：米粉地瓜泥

**用料：**地瓜、婴儿营养米粉、水

**做法：**

- 1.地瓜洗净、去皮，切成小块后蒸熟，然后用研磨碗捣成地瓜泥备用。
- 2.冲好一碗婴儿营养米粉，并将地瓜泥混入，搅拌均匀。
- 3.将米粉地瓜泥静置冷却到40°C左右即可喂给宝宝。

## 食谱四：香蕉泥

**用料：**香蕉

**做法：**

- 1.最好选择已经完全熟透的香蕉制作香蕉泥。
- 2.香蕉去皮，用小勺或研磨碗捣成泥即可喂给宝宝。

**备注：**香蕉泥可以选在两餐之间给宝宝吃，但不要吃得太多以免影响奶量。香蕉泥容易变质，每次不要做太多，要现做现吃。

# 7月龄宝宝的辅食攻略

## 喂养重点

- 辅食量不用纠结每餐克数，以宝宝接受情况为准
- 可以适当增加进食量，让辅食成为单独一餐
- 在当前阶段，奶仍然是宝宝主要的营养来源
- 给宝宝尝试不同食材，但要符合家庭饮食习惯
- 为避免挑食，可将菜泥、肉泥混在米粉中
- 给宝宝适量喝水，但不要影响正常奶量

## 辅食性状

- 带小颗粒的泥糊状、末状食物（以米粉、面条、猪肉、菠菜、南瓜为例）



## 喂养建议

### ■ 乳品喂养量

每日3~4次，总计700~800ml

### ■ 辅食喂养量

每日2次，每次2/3碗

### ■ 辅食选择

**谷薯类：**含铁米粉、粥、软米饭、烂面3~8勺

**蔬菜类：**烂菜、碎菜1/3碗

**水果类：**水果泥、碎末1/3碗

**肉、蛋、禽、鱼、豆类：**肉、鱼3~4勺

### ■ 油盐

每日油5~10g，不加盐

备注：以上辅食选择并非固定不变，请根据宝宝的实际情况灵活喂养

## 经典食谱

### 食谱一：米粉油菜猪肉泥

**用料：**猪肉、油菜、婴儿营养米粉、水

**做法：**

- 1.猪肉洗净并切成小块，上锅蒸熟，打成肉泥备用。
- 2.油菜洗净，用开水焯熟后用刀剁碎成泥状备用。
- 3.冲好一碗婴儿营养米粉，将做好的猪肉泥、油菜泥与米粉混合均匀，静置冷却到40°C以下即可。

### 食谱二：米粉油菜三文鱼泥

**用料：**三文鱼、油菜、婴儿营养米粉、水

**做法：**

- 1.三文鱼洗净、切成小块，蒸熟，去掉鱼骨。
- 2.将蒸好的三文鱼用辅食机打成均匀的肉泥，或者用小勺捣碎，备用。
- 3.油菜洗净，用开水焯熟后用刀剁碎成泥状，备用。
- 4.冲好一碗婴儿营养米粉，将做好的三文鱼泥、油菜泥与米粉混合均匀，静置冷却至40°C以下即可。

## 食谱三：西蓝花鳕鱼泥

**用料：**西蓝花、鳕鱼

**做法：**

- 1.西蓝花洗净后，在清水中浸泡10分钟，然后蒸熟。
- 2.鳕鱼去刺后洗净，放入蒸锅，水开后蒸10分钟，完全蒸熟。
- 3.将蒸熟的西蓝花打泥，鳕鱼用研磨碗捣泥，将二者均匀混合即可。

## 食谱四：番茄猪肝碎面

**用料：**番茄、猪肝、姜片、宝宝碎面、水

**做法：**

- 1.番茄洗净划十字刀，用开水浸泡去皮后切丁备用。
- 2.猪肝洗净后，清水浸泡15分钟，用流动清水冲洗掉表面黏液后切片。
- 3.将猪肝和姜片上锅蒸10分钟，保证猪肝彻底熟透，然后取走姜片并加入适量水，打成猪肝泥。
- 4.将宝宝碎面和番茄丁一起煮熟，然后将猪肝泥倒入锅内，边煮边搅拌1分钟左右即可。

# 8月龄宝宝的辅食攻略

## 喂养重点

- 如果添加易致敏食物，要注意观察宝宝是否过敏
- 每餐主食、蔬菜、肉的比例应保证2:1:1
- 宝宝吃婴儿营养米粉次数减少，应注意补充其他含铁食材
- 即便宝宝还没有出牙，也应注意培养咀嚼意识
- 尊重宝宝的食量，不要强迫宝宝吃光每餐辅食

## 辅食性状

- 颗粒、碎末状食物（以米粉、面条、猪肉、菠菜、南瓜为例）



## 喂养建议

### ■ 乳品喂养量

每日3~4次，总计700~800ml

### ■ 辅食喂养量

每日2次，每次2/3碗

### ■ 辅食选择

**谷薯类**：含铁米粉、粥、软米饭、烂面3~8勺

**蔬菜类**：烂菜、碎菜1/3碗

**水果类**：水果泥、碎末1/3碗

**肉、蛋、禽、鱼、豆类**：肉、鱼3~4勺

### ■ 油盐

每日油5~10g，不加盐

备注：以上辅食选择并非固定不变，请根据宝宝的实际情况灵活喂养。

## 经典食谱

### 食谱一：蛋黄泥

用料：鸡蛋1个、水

做法：

- 1.鸡蛋煮熟后，取出蛋黄。
- 2.用小勺将蛋黄碾碎，加入适量温水调成泥糊状。

备注：由于蛋黄易引起过敏，因此可先从1/4或半个蛋黄开始尝试，然后观察宝宝是否有口周红肿、腹泻、湿疹等不良反应，如果宝宝耐受良好，再逐渐加量。

### 食谱二：豌豆莲藕蓉

用料：豌豆、莲藕

做法：

- 1.豌豆洗净，莲藕洗净去皮切丁备用。
- 2.将莲藕丁和豌豆上锅蒸至软烂，然后豌豆去皮碾碎即可。

### 食谱三：玉米面发糕

用料：玉米粉、面粉、酵母粉、水

### **做法：**

- 1.酵母中倒入40°C左右的水并搅拌均匀。
- 2.将玉米粉和面粉按1:1的量倒入大碗中均匀混合，用酵母水和成面团。
- 3.用保鲜膜封严大碗，静置30分钟作用，待面团发酵至2倍大小。
- 4.取出面团，切成小块，整理成形后上锅蒸熟即可。

## **食谱四：肉末西葫芦丁**

**用料：**猪肉、西葫芦、食用油

### **做法：**

- 1.猪肉洗净切末备用，西葫芦洗净切丁备用。
- 2.锅热后倒入少许食用油，倒入猪肉末翻炒至变色，再加入西葫芦丁，继续翻炒至软烂即可。

# 9月龄宝宝的辅食攻略

## 喂养重点

- 开始考虑添加手指食物，锻炼宝宝自主进食及精细动作
- 充分利用食材的原味，不建议在饭菜中额外添加调味料
- 保证充足的动物性食物摄入，并且确保辅食的营养密度
- 宝宝成长发育也需要油脂，日常烹饪可适量使用食用油
- 不要用果汁代替水果，以免宝宝糖分摄入量过多

## 辅食性状

- 颗粒、碎末、蓉状食物（以碎米饭、面条、猪肉、菠菜、南瓜为例）



## 喂养建议

### ■ 乳品喂养量

每日3~4次，总计700~800ml

### ■ 辅食喂养量

每日2次，每次2/3碗

### ■ 辅食选择

**谷薯类**：含铁米粉、粥、软米饭、烂面3~8勺

**蔬菜类**：烂菜、碎菜1/3碗

**水果类**：水果泥、碎末1/3碗

**肉、蛋、禽、鱼、豆类**：肉、鱼3~4勺

### ■ 油盐

每日油5~10g，不加盐

备注：以上辅食选择并非固定不变，请根据宝宝的实际情况灵活喂养。

## 经典食谱

### 食谱一：鸡肉土豆蓉

用料：鸡胸肉、土豆

做法：

- 1.将鸡胸肉洗净切丁，用沸水焯至颜色转白后捞出备用。
- 2.土豆洗净去皮切丁，上锅蒸熟。
- 3.将煮好的鸡胸肉和土豆一起用辅食机打成碎末状即可。

### 食谱二：番茄三文鱼

用料：番茄、三文鱼、食用油

做法：

- 1.番茄洗净划十字刀，用开水浸泡去皮后切丁备用。
- 2.三文鱼去刺后切成小丁备用。
- 3.锅预热后，倒入少许食用油，然后将三文鱼丁炒至八成熟，再放入切好的番茄碎继续翻炒，炒出红汁后即可。

### 食谱三：银耳苹果羹

用料：银耳、苹果、水

### **做法：**

1.将银耳泡发后，放入锅中，加适量水，大火烧开后转中火炖，将银耳炖至黏稠。

2.苹果去皮切碎，加入银耳羹中，搅拌均匀，再继续小火煮10分钟即可。

备注：可以在银耳快煮好时再准备苹果碎。提早准备，苹果表面会氧化变色。

## **食谱四：肉末茄子**

**用料：**猪肉、茄子、食用油

### **做法：**

1.将猪肉切成碎末备用，茄子去皮切成小丁备用。

2.在锅中倒入少许食用油，油热后放入茄子丁用小火翻炒，待茄子变色、变软后盛出备用。

3.把肉末放入锅中翻炒，待肉末变色后加入第2步中的茄子丁混合翻炒至食材全熟即可。

# 10月龄宝宝的辅食攻略

## 喂养重点

- 继续丰富食物的种类，并将食物颗粒变大，锻炼宝宝咀嚼能力
- 宝宝可能因为出牙等原因影响食量，要注意
- 如果宝宝喜欢自己吃饭，家长不要因为怕脏一味阻止
- 每餐为宝宝准备一些手指食物，满足抓、捏等探索需求
- 宝宝食物种类逐渐丰富，每天早晚更要注意认真刷牙

## 辅食性状

- 颗粒、小块状食物（以碎米饭、面条、猪肉、菠菜、南瓜为例）



## 喂养建议

### ■ 乳品喂养量

每日2~4次，总计600~700ml

### ■ 辅食喂养量

每日2~3次，每次3/4碗

### ■ 辅食选择

**谷薯类：**面条、碎米饭、小馒头、面包1/2~3/4碗

**蔬菜类：**碎菜1/2碗

**水果类：**水果小块1/2碗

**肉、蛋、禽、鱼、豆类：**蛋黄、肉、鱼4~6勺

### ■ 油盐

每日油5~10g，不加盐

备注：以上辅食选择并非固定不变，请根据宝宝的实际情况灵活喂养。

## 经典食谱

### 食谱一：番茄肉酱面

**用料：**番茄、牛肉、面条、水

**做法：**

1.番茄洗净划十字刀，用开水浸泡去皮后切丁备用，牛肉也切成碎末备用。

2.锅预热后，倒入适量食用油，然后放入牛肉末小火翻炒至变色，之后加入番茄丁继续翻炒至浓稠的番茄肉酱，过程中可以根据情况适量加水，保证番茄肉酱浓稠度适宜。

3.烧水煮面，面煮熟后捞出过凉开水，加入番茄肉酱搅拌均匀即可。

### 食谱二：丝瓜肉丸汤

**用料：**猪肉馅、丝瓜、食用油、水

**做法：**

1.丝瓜去皮，切成细丝或细条，猪肉馅加少量食用油揉成小肉丸。

2.锅中加入适量的水烧开，然后将肉丸放入水中煮。

3.肉丸全部漂起后加入丝瓜条，继续煮至食材全熟即可。

## 食谱三：鱼肉薯泥饼

**用料：**鳕鱼、土豆、食用油

**做法：**

1. 鳕鱼去掉刺切成小块，蒸熟后做成鱼肉碎备用。
2. 土豆去皮切成小丁，蒸熟后碾成土豆泥备用。
3. 将鱼肉碎和土豆泥混合，搅拌均匀，取一小团压成小饼。
4. 平底锅刷薄薄一层食用油，预热后调成小火，放入小饼煎至两面金黄。

## 食谱四：胡萝卜炖羊肉

**用料：**胡萝卜、羊肉、食用油、水

**做法：**

1. 羊肉和胡萝卜均洗净后，切成小块备用。
2. 将羊肉冷水下锅，焯去血水取出备用。
3. 将羊肉倒入油锅中翻炒至变色后，倒入胡萝卜继续翻炒。
4. 等胡萝卜变色后，锅中加入水没过食材，小火将食材炖至软烂即可。

# 11月龄宝宝的辅食攻略

## 喂养重点

- 每餐注意蛋、菜、肉合理搭配，保证主食摄入量
- 注意为宝宝营造良好进餐氛围，鼓励他专注进食
- 如果给宝宝购买辅食、零食，要学会阅读营养标签
- 如果宝宝想尝试用勺子，可用相对浓稠的食物让他练习
- 继续定期绘制生长曲线，监测辅食添加效果

## 辅食性状

- 较大的块状食物（以米饭、面条、猪肉、菠菜、南瓜为例）



## 喂养建议

### ■ 乳品喂养量

每日2~4次，总计600~700ml

### ■ 辅食喂养量

每日2~3次，每次3/4碗

### ■ 辅食选择

**谷薯类：**面条、碎米饭、小馒头、面包1/2~3/4碗

**蔬菜类：**碎菜1/2碗

**水果类：**水果小块1/2碗

**肉、蛋、禽、鱼、豆类：**蛋黄、肉、鱼4~6勺

### ■ 油盐

每日油5~10g，不加盐

备注：以上辅食选择并非固定不变，请根据宝宝的实际情况灵活喂养。

## 经典食谱

### 食谱一：青菜肉松疙瘩汤

用料：青菜、肉松、面粉、葱、食用油、水

做法：

- 1.青菜洗净切小段备用。
- 2.面粉内逐次倒入少量的水，搅拌成小的面疙瘩。
- 3.葱花放入热油锅中爆香后捞出，将青菜下锅翻炒至熟。
- 4.向锅中倒入水，水开后倒入面疙瘩煮开，加入少许肉松即可。

### 食谱二：香菇酿肉

用料：香菇、猪肉

做法：

- 1.鲜香菇洗净后将香菇蒂与香菇盖分离，把香菇蒂切成碎末。
- 2.猪肉洗净后剁成肉糜，与香菇蒂碎末混合均匀（也可加入青菜碎）。
- 3.将馅料填入香菇盖里后放入蒸锅中，水开后大火蒸10分钟即可出锅。

### 食谱三：排骨烧萝卜

**用料：**排骨、萝卜、葱、姜、食用油、水

**做法：**

1.排骨洗净后和葱姜一起放入锅中，加水没过排骨，大火煮沸后捞出备用。

2.萝卜洗净后切成小块，开水焯熟后捞出备用。

3.热锅倒食用油，放入葱爆香后将葱捞出，然后下排骨翻炒至两面变色，之后加少量热水后盖锅盖，闷烧10分钟。

4.将焯好的萝卜块倒入锅中，与排骨翻拌均匀，再加少量热水后盖上锅盖，用小火烧至熟软，然后大火收汁即可。

备注：如果让宝宝自己啃咬，成人要注意看护，避免宝宝误吞骨头。

## **食谱四：紫薯米糕**

**用料：**紫薯、婴儿营养米粉、水

**做法：**

1.紫薯洗净切成小块后上锅蒸烂，捣成泥后加水搅拌成泥糊状。

2.婴儿营养米粉加热水，搅拌成较为浓稠的泥糊状。

3.将紫薯糊和米粉糊混合搅拌均匀，倒入模具中上锅蒸约20分钟即可。

# 12~18月龄宝宝的辅食攻略

## 喂养重点

- 注重进餐仪式感，鼓励宝宝和家人共餐感受进餐氛围
- 开始着重培养宝宝自己用勺子吃饭，鼓励独立进餐
- 母乳或配方奶为主，同时开始尝试更多乳制品形式
- 如果宝宝对清淡食物非常排斥，可适当加调味品
- 可以开始尝试蛋清、豆制品、带壳海鲜、坚果等食材

## 辅食性状

- 片状、大块的食物（以米饭、面条、猪肉、菠菜、南瓜为例）



米饭



面条



猪肉



菠菜



南瓜

## 喂养建议

### ■ 乳品喂养量

每日2次，总计400~600ml

### ■ 辅食喂养量

每日3次，每次1碗

### ■ 辅食选择

**谷薯类**：各种家常谷类3/4~1碗

**蔬菜类**：各种蔬菜1/2~2/3碗

**水果类**：各种水果1/2~2/3碗

**肉、蛋、禽、鱼、豆类**：蛋、肉、鱼、豆腐类6~8勺

### ■ 油盐

每日油10~15g，盐 < 1.5g

备注：以上辅食选择并非固定不变，请根据宝宝的实际情况灵活喂养。

## 经典食谱

### 食谱一：木须肉

**用料**：猪肉、木耳、黄瓜、鸡蛋、葱、姜、食用油、水

**做法**：

1.猪肉切小片备用，木耳泡发后撕成小片，用开水焯熟备用，黄瓜洗净去皮切成小片备用。

2.热锅倒食用油，鸡蛋打散后倒入炒熟，盛出备用。

3.锅中下猪肉片炒至变色，再依次放入木耳、黄瓜、鸡蛋，加少量水，翻炒均匀即可。

## 食谱二：青椒爆猪肝

**用料：**青椒、猪肝、葱、姜、蒜、食用油

**做法：**

1.猪肝洗净后，和葱段、姜片一起放入锅中，加水大火煮沸后捞出猪肝，洗净切成小丁备用。青椒也洗净切成小丁备用。

2.热锅倒食用油，下蒜末爆香后捞出，然后放入猪肝丁翻炒至变色后，再放入青椒丁，翻炒至熟软即可。

## 食谱三：土豆胡萝卜丝煎饼

**用料：**土豆、胡萝卜、面粉、水、食用油

**做法：**

1.将土豆、胡萝卜洗净去皮后擦丝，再上锅蒸软。

2.将蒸好的土豆和胡萝卜与面粉混合，加入适量水搅拌成黏稠的糊状。

3.平底锅内倒食用油，放入一勺面糊小火烙至两面金黄即可。

## 食谱四：虾球玉米笋

**用料：**鲜虾、玉米笋、蒜、食用油

**做法：**

- 1.鲜虾洗净，挑出虾线，去头去壳；玉米笋洗净切段、蒜切片备用。
- 2.锅中倒入少许食用油，油热后放入蒜片爆香。
- 3.放入切好的玉米笋、虾，翻炒片刻后加入适量的水，盖锅盖焖蒸2~3分钟。
- 4.待汤汁变得浓稠后，再次翻炒几下即可。

# 19~24月龄宝宝的辅食攻略

## 喂养重点

- 培养餐桌礼仪，继续鼓励宝宝独立用小勺吃饭
- 除了维生素D，不要盲目添加营养补剂
- 两餐之间可以适量吃健康的零食，不要喝饮料
- 注意训练宝宝咀嚼，可以试着啃啃棒骨、玉米棒等
- 葡萄、坚果等食物注意加工成小颗粒，避免呛噎

## 辅食性状

- 片状、大块的食物（以米饭、面条、猪肉、菠菜、南瓜为例）



米饭



面条



猪肉



菠菜



南瓜

## 喂养建议

### ■ 乳品喂养量

每日2次，总计400~600ml

### ■ 辅食喂养量

每日3次，每次1碗

### ■ 辅食选择

**谷薯类：**各种家常谷类3/4~1碗

**蔬菜类：**各种蔬菜1/2~2/3碗

**水果类：**各种水果1/2~2/3碗

**肉、蛋、禽、鱼、豆类：**蛋、肉、鱼、豆腐类6~8勺

### ■ 油盐

每日油10~15g，盐 < 1.5g

备注：以上辅食选择并非固定不变，请根据宝宝的实际情况灵活喂养。

## 经典食谱

### 食谱一：蛋包饭

**用料：**番茄、香菇、虾仁、胡萝卜、豌豆、米饭、鸡蛋、食用油、盐

**做法：**

- 1.茄去皮切丁，放入油锅中翻炒，炒成蓉状后盛出备用。
- 2.胡萝卜蒸熟后切成碎丁；豌豆煮到软烂；香菇、虾仁切成碎丁。
- 3.将鸡蛋打成蛋液，平底锅中刷少许食用油，烧热后倒入蛋液，煎成直径约15~20厘米的蛋皮盛出备用。
- 4.将胡萝卜、豌豆、香菇、虾仁用油炒熟，再加入米饭炒散，加盐调味。
- 5.将炒饭盛在蛋皮中，对折蛋皮包裹住炒饭后，淋上番茄蓉即可。

### 食谱二：奶酪焗红薯

**用料：**红薯、无盐黄油、牛奶、马苏里拉奶酪

**做法：**

1.红薯洗净用湿的厨房纸巾包裹，微波炉高火加热5分钟，熟后对半切开，将红薯肉挖出放入小碗，注意不要弄破红薯皮。

2.将红薯肉碾成泥后，加入少许牛奶、熔化的黄油，搅拌均匀后填回红薯皮中抹平表面，再撒上奶酪。

3.烤箱180℃预热，烤15分钟左右，待奶酪融化表面呈棕黄色即可。

### **食谱三：白菜豆腐碎**

**用料：**大白菜、豆腐、盐、食用油、水

**做法：**

1.大白菜洗净切碎，豆腐切成小方块备用。

2.锅中放食用油烧热，加入大白菜碎翻炒，变软后放入豆腐炒匀。

3.加适量水没过食材，然后炖煮到白菜软烂，加盐调味即可。

### **食谱四：彩椒虾仁蛋炒饭**

**用料：**虾仁、彩椒、鸡蛋、米饭、酱油、盐、食用油

**做法：**

1.虾仁切丁加少许酱油腌制20分钟，彩椒切成碎丁备用。

2.将鸡蛋打成蛋液，用油快速翻炒成鸡蛋碎后盛起备用；再用剩下的油将虾仁炒至变色后盛起备用。

3.将彩椒丁用油翻炒后加入米饭炒散，加入鸡蛋碎、虾仁和盐炒匀。

