

為寶寶準備美食

蛋黃粥

此粥粘稠，有濃醇的米香味，富含嬰兒發育所必需的鐵質，適宜 6 個月嬰兒食用。製作中，米要煮爛，熬至糊稠，蛋黃研碎後再放入粥內同煮。主料 大米 50 克，蛋黃 1 個。輔料 清水 500 克。制法 將大米淘洗乾淨，放入鍋內，加入清水，用旺火煮開，轉微火熬至粘稠。將蛋黃放入碗內，研碎後加入粥鍋內，同煮幾分鐘即成。

牛奶粥

此粥粘稠，味美可口，含有豐富的蛋白質，脂肪，碳水化合物、鈣、磷、鐵和維生素 A、B1、B2 及尼克酸等多種營養素。牛奶是良好的鈣源，此外還含有磷、鐵等礦物質。食用牛奶基本上能滿足嬰兒對各種營養素的需要。加牛奶以後，不要煮的時間太長。主料 牛奶 100 克、大米 50 克。輔料 水 400 克。制法 將大米淘洗乾淨，用水泡 1-2 小時。將鍋置火上，放水燒開，下入大米用微火煮 30 分鐘，加入牛奶再煮片刻即成。

魚肉糊

此菜軟爛、味鮮，含有豐富的維生素 A、D 和蛋白質，還含有較多的鈣、磷、鉀等礦物質。製作中，一定要把魚刺剔淨，魚肉要煮熟，研碎。主料 收拾乾淨的魚 50 克。輔料 魚湯、精鹽、澱粉各少許。制法 將魚肉切成 2 釐米大小的塊，放入開水鍋內，加入精鹽煮熟。除去骨刺和皮，將魚肉放入碗內研碎，再放入鍋內加魚湯煮，把澱粉用水調勻後倒入鍋內，煮至糊狀即成。

雞肝糊

此菜呈糊狀，含有豐富的蛋白質、鈣、鐵、鋅及維生素 A、B1、B2 和尼克酸等多種營養素。尤以維生素 A、鐵含量較高，可防治貧血和維生素 A 缺乏症。雞肝要研碎，煮成糊狀給嬰兒餵食。主料 雞肝 15 克。輔料 雞架湯 15 克，醬油少許。制法 將雞肝放入水中煮，除去血後再換水煮 10 分鐘，取出剝去雞肝外皮，將肝放入碗內研碎。將雞架湯放入鍋內，加入研碎的雞肝，煮成糊狀，加入少許醬油，攪勻即成。

豬肝泥

此肝泥軟爛，鮮香，含有豐富的鐵和維生素 A、B1、B2、B12 等多種營養素。其中維生素 A 含量極為豐富，對防治嬰兒維生素 A 缺乏所致的夜盲症，具有良好的作用。還含有大量的鐵，能預防缺鐵性貧血的發生。製作中，要去掉肝上的筋膜和脂肪。主料 豬肝 50 克。輔料 香油 1 克，醬油、精鹽各少許。制法 將豬肝洗淨，橫剖開，去掉筋膜和脂肪，放在菜板上，用刀輕輕剝成泥狀。將肝泥放入碗內，加入香油、醬油及精鹽調勻，上籠蒸 20-30 分鐘即成。

蘋果金團

此果團軟爛、香甜，含有豐富的碳水化合物、蛋白質、鈣、磷及多種維生素，尤以胡蘿蔔素含量極為豐富。它是一種生理鹼性食品，能與肉、蛋、米、面所產生的酸性物質中和，調節人體的酸鹼平衡，對維持嬰幼兒身體健康十分有益。製作中，要把紅薯、蘋果切碎、煮軟，再給嬰兒餵食。主料 紅薯 50 克，蘋果 50 克。制法 將紅薯洗淨、去皮、切碎煮軟。把蘋果去皮除籽後切碎，煮軟，與紅薯均勻混合即可餵食。

青菜粥

此粥粘稠適口，含有嬰兒發育需要的蛋白質，碳水化合物、鈣、磷、鐵和維生素 C、E 等多種營養素。製作中，粥要煮爛，菜要煮軟切碎。主料 大米 300 克，青菜 30 克。輔料 清水 300 克，精鹽少許。制法 將青菜（菠菜、油菜、小白菜的葉）洗淨，放入開水鍋內煮軟，切碎備用。將大米洗淨，用水泡 1-2 小時，放入鍋內，煮 30-40 分鐘，在停火之前加入精鹽及切碎的青菜，再煮 10 分鐘即成。

水果麥片粥

此粥軟爛適口，果香味濃，含有嬰兒發育所需的蛋白質、脂肪、碳水化合物、鈣、磷、鐵、鋅和維生素 A、B1、B2、C 及尼克酸等多種營養素。製作中，粥要煮稀稠程度，水果下入鍋內稍煮一下，再給嬰兒餵食。主料 麥片 100 克，牛奶 50 克，水果 50 克。輔料 白糖少許。制法 將幹麥片用清水 300 克泡軟；水果洗淨切碎。將泡好的麥片連水倒入鍋內，置火上燒開，煮 2-3 分鐘後，加入牛奶，再煮 5-6 分鐘，等麥酥爛，稀稠適度，加入切碎的水果、白糖略煮一下，盛入碗內即成。

水果藕粉

此羹味香甜，易於消化吸收，含有豐富的碳水化合物、鈣、磷、鐵和維生素，營養價值極高，是嬰兒良好的健身食品。製作中，要把水果洗淨切碎，最好用小勺刮成泥，以利嬰兒消化吸收。主料 藕粉 50 克，蘋果（桃、楊梅、香蕉均可）75 克。輔料 清水 250 克。制法 將藕粉加適量水調勻；蘋果去皮，切成極細末。將鍋置火上，加水燒開，倒入調勻的藕粉，用微火慢慢熬煮，邊熬邊攪動，熬至透明為止，最後加入切碎的蘋果，稍煮即成。

鮮紅薯泥

此薯泥軟爛，香甜，含有豐富的碳水化合物及維生素 C，還含有鈣、磷、鐵、鋅和維生素 B1、B2 及尼克酸等多種營養素，適宜 6 個月嬰兒食用。製作中，要去淨紅薯皮。主料 鮮紅薯 50 克。輔料 白糖少許。制法 將紅薯洗淨，去皮。把去皮紅薯切碎搗爛，放入鍋內，蓋上鍋蓋，煮 15 分鐘左右，至爛熟，加入白糖少許，稍煮即可餵食。

番茄魚

此菜色澤紅豔，葉鮮軟爛，含有豐富的蛋白質、鈣、磷、鐵和維生素 C、B1、B2 及胡蘿蔔素等多種營養素，適宜 5 個月以上嬰兒食用。要選用新鮮的魚做原料，剔淨骨刺，把魚肉煮爛給嬰兒餵食。主料 淨魚肉 100 克，番茄 70 克。輔料 精鹽 2 克，雞湯 200 克。制法 將收拾好的魚放入開水鍋內煮後，除去骨刺和皮；番茄用開水燙一下，剝去皮，切成碎末。將雞湯倒入鍋內，加入魚肉同煮，稍煮後，加入番茄末、精鹽，用小火煮成糊狀即成。

三色肝末

此菜色澤美觀，鮮軟適口，含有豐富的蛋白質、鈣、磷、鐵、鋅及維生素 A、胡蘿蔔素 B1、B2、B12、C 和尼克酸等多種營養素。菜、肝下鍋不要煸炒，必須加湯煮；番茄，菠菜不宜上鍋過早，此菜適宜 7 個月以上嬰兒食用。主料 豬肝 25 克，蔥頭、胡蘿蔔、番茄、菠菜各 10 克。輔料 精鹽 2 克，肉湯適量。制法 將豬肝切碎；蔥頭剝去外皮切碎；胡蘿蔔洗淨切碎；番茄用開水燙一下，剝去皮切碎；菠菜清洗乾淨，用開水燙一下，切碎備用。將切碎的豬肝、蔥頭、胡蘿蔔放入鍋內，加入肉湯煮熟，最後加入番茄、菠菜、精鹽煮片刻即成。

蘋果醬

蘋果醬細軟、酸甜，營養極為豐富。嬰幼兒吃蘋果可補充鈣、磷、預防佝僂病。製作中，要將蘋果煮爛、研碎，再給嬰兒餵食。主料 蘋果半個（約 50 克）。輔料 白糖少許。制法 將蘋果洗淨，去皮除籽，切成極薄的片，放入鍋內，加入糖及清水 50 克，煮成糊狀。停火後，用勺子背面將煮爛的蘋果研碎即可餵食。

牛奶香蕉糊

此糊香甜適口，奶香味濃，含有豐富的蛋白質、碳水化合物、鈣、磷、鐵、鋅及維生素 C 等多種營養素。碳水化合物的成分主要是澱粉和糖類，故味甜，極宜嬰兒食用。製作中，要把牛奶、玉米麵煮熟，然後倒入研碎的香蕉中攪勻。主料 熟透的香蕉 20 克，牛奶 30 克，玉米麵 5 克。輔料 白糖 5 克。制法 將香蕉洗淨，去皮後用勺子研碎。將牛奶倒入鍋內，加入玉米麵和白糖，邊煮邊攪均勻，煮好後倒入研碎的香蕉中調勻即可食用。

麵糊糊湯

此湯味美適口，含有豐富的蛋白質、脂肪、碳水化合物、鈣、磷、鋅及維生素 A、B、C、D 等多種營養素。製作中，牛奶不等煮至滾開，就要撒入麵粉，防止麵粉調不勻，有小疙瘩。主料 牛奶 250 克，麵粉 10 克。輔料 黃油 5 克，精鹽、肉豆蔻各少許。制法 將牛奶倒入鍋內，用微火煮開，撒入麵粉，調勻，加入少許精鹽和碎肉豆蔻，再煮一下，並不停地攪和。加入黃油，裝入大孔嘴的奶瓶中，晾涼後餵食。

米粉粥

此粥粘稠、香甜，含有嬰兒所需的蛋白質、脂肪、碳水化合物、鈣、磷、鐵、鋅及維生素 A、D 等多種營養素。米粉下鍋要邊煮邊攪拌，防止糊鍋，把火關小後，要用微火煮。主料 牛奶 500 克，米粉 125 克。輔料 精鹽、黃油、水果各少許。制法 將牛奶、精鹽放入一小鋼精鍋中，待牛奶剛要開時放入米粉，邊放邊攪。把火關小，蓋上鍋蓋，用微火煮 8-10 分鐘。吃時再放入黃油、水果及孩子喜歡吃的其他食品。

粗粉糕

此糕軟爛適口，含有嬰兒必需的蛋白質、脂肪、碳水化合物和維生素 A、D、B1、B2、C，還含有鈣、磷、鐵、鋅等多種營養素。製作中，牛奶燒開撒入麵粉後要不停攪拌，防止糊鍋。主料 牛奶 250 克，小麥粗粒粉（或玉米粗粒粉）40 克。輔料 黃油 5 克。制法 將牛奶倒入鍋內，用微火煮開，趁熱撒入麵粉，煮 10-15 分鐘，並不停攪拌。熄火後，加入黃油，並使勁攪拌，趁熱用小勺餵食。

什錦豬肉菜末

此菜色澤鮮豔，味美可口，無論在什麼季節，都應盡可能給嬰兒食用新鮮蔬菜。因為新鮮蔬菜最富有營養，味美且經濟。罐裝蔬菜已經被烹調過，只需要做成菜泥即可食用。如果可能的話，罐頭裏的菜汁也應食用，因為菜汁裏含有很多營養物質。製作中，要將所用主料全部切碎、煮軟，才能給嬰兒餵食。主料 豬肉 15 克，番茄，胡蘿蔔，蔥頭、柿子椒各 7.5 克。輔料 精鹽、肉湯各適量。制法 將豬肉、番茄、胡蘿蔔，蔥頭、柿子椒分別切成碎末。將豬肉末、胡蘿蔔末，蔥頭末、柿子椒末一起放入鍋內，加肉湯煮軟，再加入番茄末略煮，加入少許精鹽，使其具有淡淡的鹹味。

兩色蛋

此蛋色澤美觀，柔軟可口。雞蛋是嬰兒發育不可缺少的主要副食品之一，蛋黃易消化，營養價值高，蛋白是高蛋白，還含有一定的鐵質，配以胡蘿蔔醬，增加了維生素及胡蘿蔔素的供給。要將蛋黃、蛋白研碎，上火蒸一下，不可直接給嬰兒餵食。主料 雞蛋 1 個，胡蘿蔔醬 10 克。輔料 白糖、精鹽各少許。制法 將煮熟的雞蛋剝去殼，把蛋白與蛋黃分別研碎，用白糖和精鹽分別拌勻。將蛋白放入小盤內，蛋黃放在蛋白上面，放入籠內，用中火蒸 7-8 分鐘，澆入胡蘿蔔醬即可餵食。

牛奶蛋

此品蓬鬆柔軟，是嬰兒最佳的午後食品，含有豐富的蛋白質、鈣、磷、鐵、及維生素 A、B2、D 等多種營養素。製作中，蛋黃、蛋白要分開，牛奶用微火煮一會兒，再下入蛋白同煮。主料 雞蛋 1 個，牛奶 1 杯。輔料 白糖 10 克。制法 將雞蛋的蛋白與蛋黃分開，把蛋白調至起泡待用。在鍋內加入牛奶、

蛋黃和白糖，混合均勻用微火煮一會兒，再用勺子一勺一勺把調好的蛋白放入牛奶蛋黃鍋內稍煮即成。

營養蛋餅

此蛋餅色澤美觀，軟嫩鮮美，營養全面，適宜 6-9 個月嬰兒食用。它含有嬰兒生長發育需要的優質蛋白質、脂肪、鈣、磷、鐵、鋅及維生素 A、B1、B2、C、D、E 等多種營養素。製作中，要將原料研碎，用微火將蛋餅煎熟；但要防止煎老，以免影響嬰兒食用。主料 雞蛋半個，淨魚肉 20 克，淨蔥頭 10 克。輔料 黃油 6 克，番茄沙司 10 克。制法 將蔥頭切成碎末；魚肉煮熟，放入碗內研碎。

將雞蛋放入碗內，加入魚泥，蔥頭末調拌勻成餡。把黃油放入平底鍋內溶化，將餡肉團成小圓餅，放入油鍋內煎炸，煎好後把番茄沙司澆在上面即成。

鮮蝦肉泥

蝦泥軟爛、鮮香，含有豐富的蛋白質、脂肪，其中含有多種人體必需的氨基酸及不飽和脂肪酸，是嬰兒極佳的健腦食品。此外，還含有鈣、磷、鐵及維生素 A、B1、B2 和尼克酸營養素。製作中，要將蝦皮剝淨，蝦肉要蒸熟、蒸爛。主料 鮮蝦肉（河蝦、海蝦均可）50 克。輔料 香油 1 克，精鹽適量。制法 將鮮蝦肉洗淨，放入碗內，加水少許，上籠蒸熟。加入適量精鹽、香油攪勻即成。

魚泥

魚泥軟爛、鹹香，含有豐富的蛋白質、脂肪。其脂肪多為不飽和脂肪酸，具有較好的健腦作用，因此對嬰腦的發育尤為有益。此外，魚泥還含有較多的鈣、磷、鐵及維生素 B1、B2 和尼克酸等。主料 淨鮮魚肉 50 克。輔料 香油 2 克，醬油、精鹽各少許。制法 將淨魚肉放入碗內，加入適量的水、精鹽、醬油，隔水蒸熟，去淨魚刺，再將魚肉攪爛成泥。或將魚洗淨後，去刺，放在菜板上剁成泥狀，放入碗內，加入少許精鹽、醬油、香油，調勻後蒸熟即可餵食。

大米粥

此粥粘稠，味鹹香，含有豐富的優質蛋白質、脂肪、碳水化合物、鈣、磷、鐵、鋅及維生素 A、D、E、B1、B2 和尼克酸等。可以在米粥中加煉乳、鮮奶油、調味菜末、肉末、蛋黃、紅糖等，以便產生各種滋味的。適宜 9 個月嬰兒食用。主料 大米 50 克。輔料 黃油 7.5 克，精鹽少許。制法 將大米淘洗乾淨，加水及少許精鹽煮成稠米粥。粥中加入黃油攪拌均勻，盛入碗內餵食。

牛奶玉米粥

此粥粘稠，味美適口，含有豐富的優質蛋白質、脂肪、碳水化合物、鈣、磷、鐵及維生素 A、B1、B2、D 和尼克酸等。用牛奶加玉米粉熬粥，不宜用旺火熬。粥盛入碗內後，再加入黃油和奶油攪勻。此粥適於 8 個月以上的嬰兒食用。主料 牛奶 250 克，玉米粉 50 克。輔料 鮮奶油 10 克，黃油 5 克，精鹽 2 克，肉豆蔻

少許。制法 將牛奶倒入鍋內，加入精鹽和碎肉豆蔻，用文火煮開，撒入玉米粉，用文火再煮 3-5 分鐘，並用勺不停攪拌，直至變稠。 將粥倒入碗內，加入黃油和鮮奶油，攪勻，晾涼後餵食。

麵包布丁

此布丁軟嫩滑爽，含有豐富的蛋白質、脂肪、碳水化合物及維生素 A、B、D、E 等多種維生素和鈣、磷、鋅等營養素，很適宜嬰兒食用。製作中，要用中火蒸，火不宜過大。主料 麵包 15 克，雞蛋半個，牛奶 125 克。輔料 蜂蜜 5 克，沙拉油少許。制法 將雞蛋磕入碗內調勻；麵包切成小塊後與蜂蜜、牛奶均勻混合。 在碗內塗上沙拉油，再把上述混合物倒入碗內，放入蒸鍋內，用中火蒸 7-8 分鐘即成。

花豆腐

此豆腐形色美觀，軟嫩可口，含有豐富的蛋白質、脂肪、碳水化合物及維生素 B1、B2、C 和鈣、磷、鐵等礦物質。豆腐柔軟，易被消化吸收，能參與人體組織構造，促進嬰兒生長，是老少皆宜的高營養廉價食品。雞蛋黃含豐富的鐵質，對提高嬰兒血色素極為有益。製作時，口味不宜過鹹，以利嬰兒食用。主料 豆腐 50 克，青菜葉 10 克、熟雞蛋黃 1 個。輔料 澱粉 10 克，精鹽、蔥姜水各少許。制法 將豆腐煮一下，放入碗內研碎；青菜葉洗淨，用開水燙一下，切碎也放入碗內，加入澱粉、精鹽、蔥姜水攪拌均勻。 將豆腐做成方塊形，再把蛋黃研碎撒一層在豆腐表面，放入蒸鍋中用中火蒸 10 分鐘即可餵食。

火腿土豆泥

此菜色美，味好，含有豐富的蛋白質、脂肪、碳水化合物、鈣、磷、鐵、鉀及維生素 A、B、C 等多種營養素，適宜 7-9 月嬰兒食用。土豆要煮熟煮透，去皮後再製成泥，火腿要切成極細的末，再給嬰兒餵食。主料 土豆泥 100 克，熟瘦火腿 10 克。輔料 黃油 2 克。制法 將土豆去皮洗淨，切成小塊，放入鍋內，加入適量的水煮爛，用湯匙搗成泥狀。 將火腿去皮，去肥肉，切碎。 把土豆泥盛入小盤內，加入火腿末和黃油，攪拌均勻後用小勺餵食。

爛麵條糊

此麵條糊軟爛、味美，含有豐富的蛋白質、脂肪、碳水化合物，還含有一定量的鈣、磷、鐵、鋅等礦物質及多種維生素，是嬰兒較佳的一種飯食。製作中，可以加入牛奶、番茄醬等，以增加麵條糊的味道。主料 細麵條 50 克。輔料 黃油 7.5 克，精鹽少許。制法 將水燒開，加少許精鹽，下入麵條煮熟。 將麵條瀝去水分，裝入攪拌機中，攪爛，盛入盤內餵食。

白薯泥

此薯泥軟爛、甜食，含有豐富的碳水化合物、鈣、磷、鐵，還含有胡蘿蔔素

和維生素 A、D、B1、B2、C 等。製作中，要把白薯去皮、煮爛，要選用新鮮的白薯作原料。由於白薯味甜，一般嬰兒都愛吃。主料 白薯 100 克，檸檬 1/4 個，牛奶 100 克。輔料 黃油 5 克，精鹽少許。制法 將白薯去皮，洗淨，切成小塊，放入鍋內，加水及少許鹽煮 30 分鐘。瀝去水分，放入攪拌機內（或用勺擠壓碎），加入熱牛奶，黃油和幾滴檸檬汁，攪成泥，倒入盤內餵食。

雞肉粥

此粥粘稠，味香，含有豐富的蛋白質、碳水化合物、鈣、磷、鐵、B 族維生素等多種營養素，適宜 7-8 個月嬰兒食用，粥要熬至發粘，雞肉末煸入味後，再與粥同煮。主料 大米 50 克，雞肉末 30 克。輔料 植物油 10 克，醬油 6 克，精鹽 2 克，蔥薑末少許，清水 500 克。制法 將大米淘洗乾淨，放入鍋內，加入清水用旺火煮開。將鍋置火上，放入油，下入雞肉末炒散，加入蔥薑末、醬油攪勻，倒入米粥鍋內，加入精鹽嘗好味，用文火煮幾分鐘即成。

肉末菜粥

此粥粘稠，肉末香，鹹淡適口，含有豐富的蛋白質、脂肪、碳水化合物、鈣、磷、鐵、鋅及維生素 B1、B2、E、C 和尼克酸等多種營養素，適宜 9 個月嬰兒食用。熬粥不要放咸，以免破壞營養。肉末煸炒一下再與粥同煮。主料 大米（或小米）50 克，肉末 30 克，青菜 50 克。輔料 植物油 10 克，醬油 5 克，精鹽 2 克，蔥薑末少許。制法 將米淘洗乾淨，放入鍋內，加入水 500 克，用旺火燒開後，轉微火熬成粥。將青菜切碎，然後將油倒入鍋內，下入肉末炒散，加入蔥薑末、醬油、精鹽炒勻，放入切碎的青菜炒幾下，加入米粥內，嘗好味，同熬煮一下即成。

草莓麥片粥

此粥色美，酥爛，稀稠適度，含有豐富的蛋白質、碳水化合物、鈣、磷、鐵、及維生素 B1、B2、C 等多種營養素。草莓用勺子背研碎後，再與麥片混合煮。也可用牛奶代替麥片。主料 麥片 50 克，草莓 3 克。蜂蜜少許。制法 將水放入鍋內燒開，下入麥片煮 2-3 分鐘。把草莓用勺子背研碎，再加入少許蜂蜜均勻混合，然後放入麥片鍋內，邊煮邊混合，煮片刻即成。

麵包幹

此品易消化，耐嚼，可鍛煉幼兒的咀嚼能力，促進唾液分泌，適合作幼兒磨牙食品。含有豐富的碳水化合物，能增加幼兒的熱量供給。麵包片可用烤箱烤，也可用平底鍋烙烤，但爐溫不宜過熱，否則麵包片烤不焦脆。主料 麵包（或饅頭）適量。制法 將麵包切成 1 釐米厚的薄片。將麵包片放在烤盤上，入爐烘烤，烤呈金黃色，即可出爐，冷卻後食用。

牛奶蜂蜜餅乾

此點心焦黃、酥脆。出牙期的孩子喜歡在各種硬的餅乾或烤饅頭片上磨牙，適當給孩子吃些磨牙食品，可以幫助嬰兒練習咀嚼，利用牙齒的生長發育。製作中，要掌握好用料比例及爐溫。主料 普通麵粉 200 克，黃油 25 克，牛奶 25 克，蜂蜜 25 克。輔料 發酵粉 4 克。制法 將麵粉放入盆內，加入發酵粉混合，把黃油放入蜂蜜中攪開，加入牛奶，倒入麵粉或粘麵團。將麵團擀成 0.5 釐米厚的片，切成正方形，用叉子紮成孔，刷上牛奶，放入烤盤內，在 250°C 爐溫下烤 18 分鐘，呈焦黃色即成。

豆腐泥

【材料】 去皮紅蘿蔔 1/2 條、豌豆 5g、水 1/2 杯、嫩豆腐 1/6 個、雞蛋 1/2 個 【做法】 1、取去皮紅蘿蔔 1/2 條及豌豆 5g 分別燙過後切成幾小塊。 2、將水 1/2 杯及 1.放入小鍋，嫩豆腐 1/6 個邊搗碎邊加進去，煮到湯汁變少，最後加 1/2 個打散的蛋在 1.裏即可。

小魚蛋花粥

【材料】 飯 1/2 碗 水 1 杯 小魚 10g 蛋 1/2 個 【做法】 1、將小孩用的飯碗裝 1/2 碗飯，與水 1 杯放入小鍋煮至爛。 2、取小魚 10g，1.小煮一下 1/2 打散的蛋撒在上面攪拌即可。

蔬菜泥

【材料】 綠色蔬菜（也可用土豆、南瓜、菠菜等代替）10g、牛奶兩湯匙、玉米粉 1/5 - 1/4 小匙。 【做法】 1 . 將綠色蔬菜嫩葉部分煮熟後，磨碎、過濾亦可省略。 2 . 取 1.中 10 - 20 克及加少許水至鍋中，邊攪邊煮。 3 . 快好時，加入牛奶以及由 1/5 - 1/4 小匙玉米粉用一倍水調好的玉米粉水，繼續加熱攪拌煮成泥狀即可。

雞蛋麵條

此麵條色美、味好，含有豐富的蛋白質、脂肪、碳水化合物，還含有一定量的鈣、磷、鋅等礦物質及維生素 A、D、E、C、B1、B2 和尼克酸等，能為嬰兒提供機體所需的充足的熱量，是嬰兒較佳的一種營養食品。製作中，要將麵條、蔥頭、番茄等切碎，煮爛。主料 煮爛切碎的細麵條 50 克，切碎的蔥頭 10 克，切碎的番茄 5 克，雞蛋半隻。輔料 黃油、肉湯、精鹽少許。制法 將鍋置火上，放入黃油熬至溶化，下入蔥頭略炒片刻，再放入麵條、肉湯和精鹽一起煮。

將雞蛋調勻後倒入鍋內，與麵條混合均勻盛入碗內，上籠蒸 5 分鐘，把番茄放在麵條上即成。

臘腸番茄

此菜軟爛，含有豐富的蛋白質、脂肪、鈣、磷、鐵、鋅及維生素 C、B1、B2 和胡蘿蔔素、尼克酸等多種營養素，對嬰兒生長發育特別有益。製作中，要

將番茄皮去掉，臘腸切碎，口味不宜鹹。主料 番茄 20 克，臘腸 10 克。輔料 肉湯、精鹽各少許。制法 將番茄用開水燙後剝去皮，去籽切碎；臘腸切碎。將鍋置火上，放入肉湯，下入番茄、臘腸，邊煮邊攪拌，並用勺子背將其研成糊狀，加少許精鹽使其具有淡淡的鹹味，即可餵食。

煎番茄

此菜色澤美觀，十分可口，能誘發嬰兒食欲。含有豐富的鈣、磷、鐵、鋅、錳、銅、碘等重要微量元素，這些礦物質，對嬰兒生長發育特別有益。此外，還含有豐富的維生素 C、B 族維生素、胡蘿蔔素等。製作中，把番茄放入油鍋內煎至兩面焦黃時，再將麵包粉和芹菜末撒在上面。主料 番茄 1/4 個（約 25 克），麵包粉 10 克，熟芹菜末少許。輔料 沙拉油 8 克。制法 將麵包粉放入平底鍋內，烤成焦黃色；番茄用開水燙一下，剝去皮，切成薄片。將沙拉油放入平底鍋內燒熱，放入番茄煎至兩面焦黃，盛入小盤內，撒上麵包粉、芹菜末即成。

葡萄乾土豆泥

此食品質軟、稍甜。葡萄乾含鐵極為豐富，是嬰幼兒和體弱貧血者的滋補佳品。製作時，土豆要蒸熟後再製成泥，葡萄乾要用溫水泡軟切碎，然後再上火煮制調味。主料 土豆 50 克，葡萄乾 8 克。輔料 蜂蜜少許。制法 將葡萄乾用溫水泡軟切碎；土豆洗淨，蒸熟去皮，趁熱做成土豆泥。將炒鍋置火上，加水少許，放入土豆泥及葡萄乾，用微火煮，熟時加入蜂蜜調勻，即可餵食。

翡翠泥

鮮蠶豆砸成泥，加入白糖，與京糕一起呈紅綠兩色，鮮美清香，色香味兼備。具有增進食欲、幫助消化，清熱利尿的作用，是嬰兒春季較為適宜的食品之一。要選擇鮮蠶豆作原料，並要煮熟、炒透，給嬰兒餵食。主料 鮮蠶豆 50 克，京糕 25 克。輔料 白糖 15 克，花生油 5 克，桂花少許。制法 將鮮蠶豆剝去老、嫩皮，放入鍋內煮爛、撈出，用冷水過涼，放菜板上，砸成泥狀放入碗內。將京糕切成綠豆大小的丁。炒鍋置火上，放入油，加入白糖、蠶豆泥、桂花，用中火推炒，炒透後盛入盤內，撒上京糕丁即成。

蘋果沙拉

此沙拉色美、酸甜，含有豐富的蛋白質、碳水化合物、維生素 C、鈣、磷；另外，維生素 A、B1、B2 和尼克酸、鐵等的含量也較高。具有助消化，健脾胃之功效，尤適宜消化不良的嬰兒食用。製作中，要把原料切碎，塊不宜大，以適應嬰兒的咀嚼能力。主料 蘋果 20 克，橘子 2 瓣，葡萄乾 5 克。輔料 酸乳酪、蜂蜜各 5 克。制法 將蘋果洗淨，去皮後切碎；橘瓣去皮、核、切碎；葡萄乾溫水泡軟後切碎。將蘋果、橘子、葡萄乾放入小碗內，加入酸乳酪和蜂蜜，拌勻即可餵食

蒸肉豆腐

此豆腐鬆軟，稍鹹，味美。豆腐含有豐富的植物蛋白質，與動物蛋白質相互補充，能對嬰兒生長發育起到很好的作用。蔥頭能健胃殺菌，提高嬰兒對疾病的防疫能力。要把雞肉、蔥頭剁成細泥，攪至有粘性，再與豆腐同蒸。主料 豆腐 20 克，雞脯肉 15 克，蔥頭 10 克，雞蛋 8 克。輔料 香油 1 克，醬油 4 克，澱粉 5 克。制法 將豆腐洗淨，放入鍋內煮一下，瀝去水分，研成泥攤入抹過香油的小盤內。將雞肉剁成細泥，放入碗內，加入切碎的蔥頭、雞蛋、醬油及澱粉，調至均勻有粘性，攤在豆腐上面，用中火蒸 12 分鐘即成。

煮掛麵

此面色豔、味美，含有豐富的蛋白質、碳水化合物、鈣、磷、鐵、鋅及維生素 A、D、E、C、B1、B2 和尼克酸等多種嬰兒發育所必需營養素。製作中，要將所用原料切碎，煮爛。主料 掛麵 50 克，肝 10 克，蝦肉 10 克，雞蛋 1 個，菠菜 10 克。輔料 雞蛋、醬油各少許。制法 將肝、蝦肉、菠菜分別切成碎片。

將掛麵煮軟後切成短段，放入鍋內，加入雞湯、醬油一起煮，再將肝、蝦肉、菠菜放入鍋內，把雞蛋磕開調好用 1/4 蛋液甩入鍋內，煮熟即成。

豆豉牛肉末

此菜味鮮香，略鹹。牛肉含蛋白質較高，是嬰兒生長發育所必需的營養品之一；豆豉含有豐富的鈣、磷、鐵、鋅、維生素 E，對嬰兒發育十分有益。製作中，豆豉一定要切碎，菜要燒爛，鹹味不宜太重，淡淡的就可以了。主料 碎豆豉、牛肉末各 15 克。輔料 植物油 5 克，醬油 3 克，雞湯 10 克。制法 將炒鍋置火上，放入植物油，下入牛肉末煸炒片刻，再下入碎豆豉、雞湯和醬油，攪拌均勻即成。此菜在給嬰兒喂稠粥或爛面時添加。

豬肝丸子

此菜色澤紅亮，軟嫩可口。豬肝和雞蛋除含豐富的蛋白質外，還含有豐富的鐵，容易被嬰幼兒吸收。經常讓嬰兒吃豬肝，雞蛋，能保證嬰幼兒血色素維持在正常標準。製作中，要把原料弄至極碎，否則做不成丸子。主料 豬肝 15 克，肌包粉 15 克，蔥頭 15 克，雞蛋液 15 克，番茄 15 克。輔料 沙拉油 15 克，番茄醬少許，澱粉 9 克。制法 將豬肝剁成泥，蔥頭切碎同放一碗內，加入麵包粉，雞蛋液、澱粉拌勻成餡。將炒鍋置於火上，放油燒熱，把肝泥餡擠成丸子，下入鍋內煎熟；將切碎的番茄和番茄醬下入鍋內炒至呈半糊狀，倒在丸子上可即可餵食。

水果拌豆腐

此菜色澤美觀，味美適口，含有豐富的蛋白質、碳水化合物、鈣、鐵、鋅及維生素 B1、B2、C 等多種營養素，製作時要把橘子、草莓切碎，不能有較大的塊。另外，還要使用含維生素 C 豐富的水果，作拌豆腐的輔料。主料 嫩豆腐 20 克，草莓 1 個，橘子 3 瓣。輔料 蜂蜜、精鹽各少許。制法 將豆腐加水煮後，瀝去水分。把草莓用鹽水洗淨後切碎，並把橘瓣剝去皮、去核、研碎，再與

蜂蜜和精鹽混合，加入豆腐中均勻混合，即可餵食。

蝦末菜花

此菜細嫩，味甘鮮美，食後容易消化。菜花營養豐富，含有蛋白質、脂肪、糖及較多的維生素 A、B、C 和較豐富的鈣、磷、鐵等礦物質。尤以維生素 C 含量最多，是同量大白菜含量的 4 倍，番茄含量的 8 倍，芹菜含量的 15 倍，蘋果含量的 20 倍以上。人體攝入足量的維生素 C 後，不但能增強肝臟的解毒能力，促進生長發育，而且有提高機體免疫力的作用，能夠防止感冒、壞血病等的發生。製作中，要把蝦皮剝淨，菜花、蝦肉要切碎煮爛，以適應嬰兒的咀嚼能力。主料菜花 30 克，蝦 10 克。輔料 白醬油、精鹽各少許。制法 1. 將菜花洗淨，放入開水中煮軟後切碎。2. 把蝦放入開水中煮後剝去皮，切碎，加入白醬油、精鹽煮，使其具有淡鹹味，倒在菜花上即可食用。