

《2岁以内宝宝99款辅食制作方法》

6个月以内的宝宝饮食仍以母乳(或配方奶)为主,辅食添加以尝试吃为主要目的。添加的量从少量开始,即从1—2勺开始,以后逐步增加。主要吃流质及泥糊状食品。可依次提供铁强化米粉(可用母乳、配方奶或苹果汁调配),蔬菜泥(3—4种)后,水果汁或泥(果汁要从2:1,1:1兑水开始,然后再喝原汁,接下来是果泥),鸡蛋黄(5月龄),鱼泥、鸡肉、鸭肉、猪肉。

以下99款辅食分别适合4~24个月的宝宝,其中:

1~22 适合 4 到 6 个月宝宝

23~47 适合 6 到 8 个月宝宝

48~73 适合 8 到 12 个月宝宝

74~99 适合 12 到 24 个月的宝宝

1. 米粉

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。

2. 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。

3. 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。

4. 蛋黄泥

原料：鸡蛋 1 个

做法：将鸡蛋煮熟，用筛碗或勺子碾成泥，加入适量开水或配方奶调匀即可。最初要从 1/8 个蛋黄开始，根据宝宝的接受程度逐步添加至 1/4、1/3。

功效：补充宝宝逐渐缺失的铁，蛋黄中的铁含量高，同时维生素 A、D 和 E 与脂肪溶解容易被机体吸收和利用。

5. 土豆泥

原料：土豆

做法：将一只土豆去皮并切成小块，蒸熟后用勺压烂成泥，加少量水调匀即可。

6. 青菜泥

原料：青菜

做法：将适量青菜叶洗净，加入沸水内煮约 1 - 2 分钟后，取出菜叶用粉碎机粉碎，或在铜丝网上研磨，滤出菜泥。

7. 牛奶红薯泥

原料：红薯 1 块，奶粉 1 勺

做法：将红薯（马铃薯）洗净去皮蒸熟，用筛碗或勺子碾成泥。

奶粉冲调好后倒入红薯(马铃薯)泥中，调匀即可。

8. 鸡汤南瓜泥

原料：鸡胸肉 1 块，南瓜 1 小块

做法：将鸡胸肉放入淡盐水中浸泡半小时，然后将鸡胸肉剁成泥，加入一大碗水煮。将南瓜去皮放另外的锅内蒸熟，用勺子碾成泥。

当鸡肉汤熬成一小碗的时候，用消过毒的纱布将鸡肉颗粒过滤掉，将鸡汤倒入南瓜泥中，

再稍煮片刻即可。

功效：鸡肉富含蛋白质，南瓜富含钙、磷、铁、碳水化合物和多种维生素，其中胡萝卜素含量较丰富。

9. 肉末茄泥

原料：圆茄子 1/3 个，精肉末 1 勺，湿淀粉少许，蒜 1/4 瓣，盐、麻油少许

做法：蒜剁碎，加入精肉末中用湿淀粉和盐搅拌均匀，腌 20 分钟。

圆茄子横切 1/3，取带皮部分较多的那半，茄肉部分朝上放碗内，将腌好的精肉末置于茄肉上，上锅蒸至酥烂，取出，淋上少许麻油，拌匀即可。

功效：利于小儿补充钙质。

10. 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。

11. 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。



12. 肉末粥

原料：新鲜猪肉

做法：将肉整块煮烂，取出剁烂成末。

将适量肉末加入菜粥或烂面条中煮沸后食用。

13. 香蕉粥

原料：香蕉 1 小段、奶粉 2 勺

做法：将香蕉剥成泥放入锅中，加清水煮，边煮边搅拌，成为香蕉粥。奶粉冲调好，待香蕉粥微凉后倒入，搅拌匀。

功效：香蕉中含有丰富的钾和镁，其他维生素和糖分、蛋白质、矿物质的含量也很高，此粥不仅是很好的强身健脑食品，更是便秘宝宝的最佳食物。

14. 牛奶蛋黄米汤粥

原料：米汤半小碗，奶粉 2 勺，鸡蛋黄 1/3 个

做法：在烧大米粥时，将上面的米汤盛出半碗；鸡蛋煮熟，取蛋黄 1/3 个研成粉。将奶粉冲调好，放入蛋黄、米汤，调匀即可。

功效：富含蛋白质和钙质，蛋黄中还含有丰富的卵磷脂，对小儿生长和大脑发育有好处。

15. 鲜玉米糊

原料：新鲜玉米半个

做法：用刀将玉米粒削下来，榨汁机打成浆。用纱布将玉米汁过滤出来，煮成粘稠状即可。

功效：玉米富含钙、镁、硒、维生素（E、A）、卵磷脂和 18 种氨基酸等 30 多种营养活性物质，能提高人体免疫力，增强脑细胞活动，健康益智。

16. 梨酱

原料：梨 1 个，冰糖适量

做法：将梨去皮去核，切碎，与冰糖一起入锅煮，待梨酥烂以后，一边煮一边用勺子碾压，成糊状即可。

功效：不仅补充维生素和矿物质，同时对咳嗽的宝宝有辅助治疗的作用。

17. 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。

18. 西瓜汁

原料：西瓜瓤适量

做法：将西瓜瓤放入碗中，用匙捣烂，再用消毒纱布过滤后取汁即成。

19. 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：胡萝卜中含丰富的β-胡萝卜素，可促进上皮组织生长，增强视网膜的感光力，是婴儿必不可少的营养素。

20. 胡萝卜山楂汁

原料：新鲜山楂 1—2 颗，胡萝卜半根

做法：山楂洗净，每颗切四瓣；胡萝卜半根洗净切碎。

将山楂、碎胡萝卜放入炖锅内，加水煮沸，再用小火煮 15 分钟后用纱布过滤取汁。

功效：山楂富含有机酸、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。

21. 西红柿苹果汁

原料：新鲜西红柿半个，苹果半个

做法：将西红柿洗净，用开水烫后去皮，用榨汁机或消毒纱布把汁挤出。

苹果削皮蒸熟或直接榨汁，取 1-2 汤匙兑入番茄汁中。

功效：新鲜西红柿中富含维生素 B1、维生素 B2、尼克酸。

22. 白萝卜生梨汁

原料：小白萝卜一个，梨半个

做法：将白萝卜切成细丝，梨切成薄片。将白萝卜倒入锅内加清水烧开，用微火炖 10 分钟后，加入梨片再煮 5 分钟取汁即可食用。

功效：白萝卜富含维生素 C、蛋白质、铁冬素等营养成分，具有止咳润肺，帮助消化等保健作用。

=====

23. 肝肉泥

原料：猪肝和瘦猪肉，姜汁适量

做法：

· 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。

· 然后将肝泥和肉泥放入碗内，加入少许冷水、料酒、姜汁和盐搅匀，上笼蒸熟即可食用。

功效：有利于改善贫血。

24. 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，并滴 2 滴醋进去。

· 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。

功效：猪骨中的脂肪可促进胡萝卜素的吸收。

25. 鸡汁土豆泥

原料：土鸡一只，土豆 1/4 个，姜适量

做法：

- 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。
- 土豆洗净去皮上锅蒸熟，取出研成泥。
- 取鸡汤 2 勺，加入少许盐，稍煮，浇到土豆泥中即可。

26. 鱼泥豆腐苋菜粥

原料：熟鱼肉，盒装嫩豆腐，苋菜嫩叶，米粥，适量高汤、熬熟植物油。

做法：

- 豆腐切细丁，苋菜取嫩芽开水烫后切细碎，熟鱼肉压碎成泥(不能有鱼刺)。
- 将白粥加入鱼肉泥、高汤（鱼汤）煮熟烂。
- 再加入豆腐与苋菜，及熬熟的植物油，煮烂后加少量食盐即可。

27. 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：

- 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。
- 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。

28. 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：

· 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）；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。

29. 虾仁豆腐豌豆泥粥

原料：熟虾仁，嫩豆腐，鲜豌豆，厚粥，适量高汤，熬熟植物油。

做法：

· 熟虾仁剁碎备用；嫩豆腐用清水清洗剁碎，鲜豌豆加水煮熟压成泥备用。

· 将厚粥、熟虾仁、嫩豆腐丁、鲜豌豆泥、及高汤放入锅内，小火烧开煮烂后，加入熬熟的植物油和少量盐即成。

30. 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：

· 菠菜洗净开水烫过后剁碎；土豆蒸熟压成泥备用。

· 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。

31. 鱼泥青菜番茄粥

原料：熟鱼肉，青菜心，番茄，米粥，适量高汤、熬熟植物油。

做法：

· 河鱼蒸熟，鱼肉去刺压成泥；青菜心洗净后在开水中氽熟，用刀剁碎备用。

· 番茄开水烫后去皮去籽，用刀剁碎；将番茄先加入备好的高汤内煮烂熟，再加入米粥，鱼泥、菜心泥用小火炖开，加入熬熟的植物油和少量盐即成。

32. 番茄土豆鸡末粥

原料：鸡胸脯肉末、西红柿、土豆，软饭、适量高汤、熬熟植物油。

做法：

· 取一只土豆洗净后入锅加水煮熟，去皮，切成小丁。西红柿洗净后用开水烫一下，切成小块。

· 起油锅，将葱、姜片入油锅煎香后捞出，然后放入新鲜鸡胸脯肉末，煸熟后推向锅的一侧，然后在锅中放入西红柿丁，煸炒至熟，再把两者混合一块。

· 将鸡末、西红柿、土豆丁和软饭一起放入锅内，用文火煮 5—10 分钟，加少许酱油和盐，待粥香外溢则成。

33. 贝母粥

原料：川贝母，大米粥，冰糖适量

做法：

· 将贝母研成细末备用。

· 将大米粥先用小火煮开，加入贝母粉、冰糖，再用小火烧煮片刻即成。

功效：可润肺养胃、化痰止咳。

34. 芝麻粥

原料：黑芝麻、大米、白砂糖适量

做法：

· 黑芝麻炒熟后研碎。

· 大米淘洗干净开水浸泡 1 小时，再加入适量开水煮至米酥汤稠，加入研碎的黑芝麻粉，继续稍煮片刻，加入白砂糖。

功效：润肺补肾，利肠通便。

35. 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。

功效：润肺利尿，养胃去积。

36. 虾仁菜汤面

原料：龙须面，熟虾仁，青菜心，适量高汤，熬熟植物油。

做法：

· 将龙须面切成短小的段，放入沸水中煮软煮烂取出备用。将熟虾仁剁碎，青菜心开水烫后切碎备用。

· 将碎面条、熟虾仁、菜心及适量高汤一起放入锅内，大火煮开后小火再煮，待面条烂熟后加熬熟的植物油稍煮片刻即成。

37. 冬瓜肉末面条

原料：冬瓜，熟肉末，面条，适量高汤，熬熟植物油。

做法：

- 冬瓜洗净去皮切块，在沸水中煮熟后切成小块备用。
- 将面条置于沸水中，煮至熟烂后取出，用勺搅成短面条。
- 将熟肉末、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。

38. 番茄鸡蛋什锦面

原料：鸡蛋半个，儿童营养面条适量，番茄、黄花菜、花生油、葱丝、盐适量

做法：

- 将黄花菜用温水泡软，择洗干净，切寸段；番茄洗净切块；鸡蛋打散。
- 锅中淋少许油，稍热，放葱丝煸香，再依次放入黄花菜、番茄煸炒片刻，加入清水。
- 水沸后放入面条，快熟时淋上打散的鸡蛋液、少许盐。

功效：清除自由基，保护细胞。

39. 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。

功效：南瓜中的甘露醇有通便功效，所含果胶可减缓糖类的吸收。

40. 五彩冬瓜盅

原料：冬瓜，火腿，干贝，鲜蘑菇，冬笋嫩尖，小葱，姜，鸡汤，鸡油少许

做法：

- 将冬瓜切成1cm见方的丁；干贝开水泡软，切碎末；火腿片、冬笋、蘑菇、姜切碎末。
- 把葱末以外的所有原料一起放入炖盅，入锅蒸至冬瓜酥烂，撒上葱末即可。

功效：冬瓜含钾和维生素C非常丰富，不含脂肪。适合比较肥胖的宝宝。

41. 清蒸鲳鱼

原料：鲳鱼肉，葱、姜、酱油、料酒各适量

做法：

- 将鲳鱼洗净放盘中。
- 葱、姜切细丝置鱼身上，淋上一小勺料酒，半小勺酱油，入锅蒸熟即可。

功效：有助于增强消化功能和免疫力。

42. 双蛋黄豆腐

原料：鸡蛋，熟咸鸭蛋，内酯豆腐，葱丝适量，麻油少许

做法：

- 将鸡蛋放入锅中，加水没过鸡蛋，上面覆上蒸架。
- 将豆腐放入盘中，划成薄片，码上葱丝，放蒸架上。水沸后5分钟关火。
- 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，淋上麻油。

功效：具有益气、补虚等功能。

43. 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。

功效：可生津、开胃，同时具有止泻功效，是腹泻宝宝的极佳美食。

44. 肉糜蒸蛋

原料：精肉末，鸡蛋，麻油、酱油、盐

做法：

- 将精肉末中加入少许酱油腌一下。
- 鸡蛋加盐打散，加入肉糜继续打，慢火蒸 15 分钟，吃时淋上麻油即可。

45. 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。

功效：具有润燥清热作用，非常适合咳嗽的患儿。

46. 松仁豆腐

原料：豆腐，松仁，盐少许

做法：

- 将豆腐划成片，撒上少许盐上锅蒸熟。
- 松仁洗净用微波炉烤至变黄，用到拍碎，撒在豆腐上。

功效：富含蛋白质，碳水化合物和丰富的矿物质。

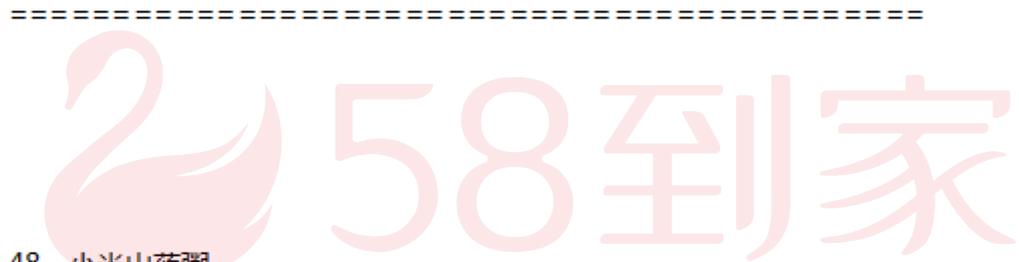
47. 洋葱虾仁炒蛋

原料：鸡蛋，洋葱，新鲜虾仁，橄榄油，番茄酱，原味沙拉

做法：

- 将洋葱切成碎末，虾仁拍碎切细末。
- 将鸡蛋打入碗中，加入洋葱末和虾仁末，打散。
- 橄榄油置锅中稍热，倒入蛋液，炒散，加入番茄酱和沙拉，翻炒一下即可。

功效：含有丰富的蛋白质、钙、磷、铁和维生素 C，还含有丰富的矿物质。



48. 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。

功效：可治脾胃素虚，消化不良，大便稀溏。

49. 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。

功效：消食化滞，健脾止痢。

50．八宝粥

原料：糯米，红枣、红豆、桂圆肉、莲子、花生、核桃各适量

做法：

- 将原料洗净后同入电饭煲内熬煮成粥放入冰糖即可。

功效：全面补充营养素，强身健脑。

51．鱼肉松粥

原料：大米，鱼肉松，菠菜

做法：

- 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。
- 将菠菜洗净，用开水烫一下，切成碎末，放入粥内，加入鱼肉松、精盐，调好口味，用微

火熬几分钟即成。

功效：补充蛋白质和钙质。

52．红嘴绿鹦哥丝面

原料：西红柿、菠菜、豆腐、排骨汤、细面条，葱。

做法：

- 将西红柿用开水烫一下，去掉皮，切成碎块。
- 菠菜叶洗净，开水捞一下去草鞣酸，再切碎；豆腐切碎。
- 放入少许油，用切碎的葱花呛锅，倒入排骨汤，烧沸。将西红柿和菠菜叶倒入锅内，略煮

一会儿。再加入非常细的面条，面条软即可出锅。

53. 虾肉肝菜什锦软面条

原料：面条、熟鸡肝末、新鲜虾肉、菠菜末、鸡蛋，植物油、适量高汤，熬熟的植物油。

做法：

- 将虾肉挤干水分后切碎，加少量蛋清，芡粉混合后备用。
- 起油锅，加入葱和姜片煎香后捞出，放入虾肉煸炒至熟，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。

- 将面条放入开水锅内，面条软熟后捞入另一小锅内，加入高汤及虾肉、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，煮熟后加适量食盐即成。

54. 番茄鸡蛋菜汤面

原料：煮烂切碎的细面条、切碎的葱头、去皮后切碎的西红柿、鸡蛋、小青菜心，适量高汤，熬熟的植物油。

做法：

- 先将洋葱煸炒至香软，再加开水烫过的青菜心煸炒片刻后，在锅内加入肉汤、面条、西红柿碎块，一起煮开，用小火煨5—10分钟，至面香外溢。

- 将鸡蛋打匀后倒在面条上，再烧至凝结成块后，加精盐，盛入碗内即成。

55. 虾仁鸡蛋菠菜刀切面汤

原料：面粉，鸡蛋，鲜虾仁，菠菜，香油少许，适量高汤，熬熟的植物油。

做法：

- 只取蛋清与面粉和成稍硬的面团，擀成条状后切成薄片。
- 将鲜虾仁切成小丁；菠菜洗净，用开水烫熟，捞出后切末备用。
- 将高汤放入锅内，放入虾仁丁，待汤烧开后下入刀切面，煮熟烂，淋入鸡蛋黄，再加入菠菜末，放少许香油后盛入小碗内即可。

功效：含丰富蛋白质、碳水化合物。

56. 鸡肉白菜饺

原料：饺子皮，鸡肉，洋白菜，芹菜，鸡蛋液，适量高汤，熬熟的植物油。

做法：

- 将鸡肉末放入碗内，加入少许酱油拌匀。
- 洋白菜和芹菜洗净，分别切成末。鸡蛋炒熟，并搅成细末。
- 将所有原料拌匀成馅，包成饺子，并下锅煮熟。
- 在锅内放入高汤，撒入芹菜末，稍煮片刻后，再放入煮熟的小饺子，加少许香油和酱油。

功效：富含营养。适合不喜欢吃米饭和粥的婴幼儿。

57. 虾蓉小馄饨

原料：大明虾，小馄饨皮，小葱，紫菜，盐、麻油少许

做法：

- 取明虾仁用刀拍碎，拣出虾肠，剁碎，淋入麻油少许、撒上一点盐花，搅成泥蓉。
- 用筷子挑指盖大小的虾蓉包进馄饨皮中，入锅煮熟，撒上小葱末和紫菜。

58. 清蒸鲜鱼

原料：鲜鱼，大葱，姜，火腿，香菇，酱油、盐、料酒各少许，藕粉，葵花籽油少许

做法：

- 鲜鱼清洗干净，葱、姜、火腿、香菇切细丝。
- 鱼背上剞斜刀，入开水锅中烫一下，去腥。捞出后放盘中，将葱、姜、火腿、香菇丝塞入花刀内和鱼腹中，淋上酱油、料酒、盐和葵花籽油少许，上锅蒸熟即可。

功效：富含各种营养素和 DHA，促进幼儿大脑发育。

59. 豆腐鲫鱼汤

原料：豆腐，鲫鱼，火腿，葱、姜末少许，料酒、醋、盐、食用油少许

做法：

- 将鲫鱼洗净，鱼身抹少许盐，可防止粘锅。
- 锅中放入食用油烧至 7 成热，放入鱼稍煎一下，再放入各种调料，加清水煮沸后加入豆腐，再煮 10 - 15 分钟，待汤色乳白时，撒上葱末即可。

功效：蛋白质含量全面且优质，增强抵抗力。

60. 香煎土豆片

原料：土豆，原味沙拉，植物油

做法：

- 将土豆洗净去皮切成 8mm 左右厚的片，入油锅煎至双面焦黄起泡，在一面涂上适量原味沙拉即可。

功效：提供均衡营养，并适合出牙宝宝磨牙。

61. 蘑菇炖豆腐

原料：嫩豆腐，熟笋片，鲜蘑菇，大葱，蒜，姜，酱油、盐、料酒、麻油少许，鸡汤。

做法：

- 豆腐放入盘中，加入料酒，切成 1.5cm 见方的小块。入锅蒸 40 分钟。
- 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；葱、姜、蒜切片。
- 将豆腐、笋片、葱、姜、蒜片，加鸡汤倒入砂锅，中火烧沸后，用小火炖 10 分钟，放入蘑菇片，加酱油稍煮片刻，淋上麻油即成。

功效：是小儿补钙的黄金搭档。

62. 香菇豆腐炖泥鳅

原料：泥鳅，豆腐，香菇，葱白、生姜片、味精、植物油、精盐、白糖均适量

做法：

- 泥鳅在清水中养 2 天，滴植物油几滴，宰杀后洗净。
- 香菇泡发洗净切块；豆腐切成大小适中的块，用热水焯一下。
- 油烧到四成热，下葱、姜，把泥鳅炒黄，加水、精盐、白糖、豆腐、香菇，旺火煮开后，小火煮 40 分钟即可。

功效：补中益气。

63. 苹果酪

原料：苹果，甜奶酪，面粉，白糖、橄榄油适量

做法：

- 苹果洗净去皮切 0.8cm 厚的片，入淡盐水浸泡。
- 面粉中加入甜奶酪和白糖，加水搅成稀糊状。
- 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。

64. 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。

功效：有助于宝宝消化吸收。

65. 牛奶西米露

原料：牛奶，西米，香蕉，白砂糖少许

做法：

- 西米用冷水浸泡 1 小时；将香蕉打成泥。
- 将西米连同浸泡水一起煮沸，至西米成透明状，加入牛奶和香蕉糊稍煮即可。

功效：补充营养素。

66. 三鲜蛋羹

原料：鸡蛋，虾仁，蘑菇，精肉末，葱、蒜适量，食油适量，料酒、盐、麻油少许

做法：

- 蘑菇洗净切成丁；虾仁切丁。

· 起油锅，加入葱蒜煸香，放入三丁，加料酒、盐，炒熟。

· 鸡蛋打入碗中，加少许食盐和清水调匀，放入锅中蒸热，将炒好的三丁倒入搅匀，再继续蒸 5—8 分钟即可。

功效：补充丰富的铁、钙和蛋白质。

67. 马蹄狮子头

原料：马蹄，五花肉末，生姜，生粉，蛋清，酱油、食盐少许

做法：

· 马蹄、生姜切末，与所有原料一起搅拌至粘稠，用手捏成大小适中的肉圆，上锅蒸熟即可。

68. 茄汁虾仁

原料：虾仁，番茄酱，鸡蛋，熟青豆，植物油适量，水淀粉，盐、白糖少许，黄酒

做法：

· 虾仁放入碗内，加鸡蛋清、盐、水淀粉均匀上浆。

· 油温五六成时放入虾仁，滑散后捞出控油。

· 原锅留余油，放番茄酱煸炒后，再将虾仁与青豆倒入锅中，加黄酒、白糖、精盐，再淋入水淀粉，翻炒几下，淋上麻油即可。

功效：健脾开胃。

69. 凉拌藕片

原料：藕，白砂糖，香醋少许

做法：

· 藕切薄片，入开水锅中焯熟。捞出拌上白砂糖，淋上香醋即可。

功效：解腻，开胃。非常适合长牙宝宝磨牙。

70. 芝麻酱拌凉皮

原料：凉皮，芝麻酱，黄瓜，胡萝卜，芝麻酱，鸡汤，盐、麻油、香醋少许

做法：

· 凉皮切成1cm宽3cm左右长的段，入开水烫一下，捞出晾凉。

· 黄瓜和胡萝卜去皮切细丝；芝麻酱加盐，再慢慢加入鸡汤研开。

· 将凉皮、黄瓜丝、胡萝卜丝倒入研好的芝麻酱中，淋上麻油、香醋，拌匀即可。

功效：对小儿大脑发育很有益处。

71. 香椿芽炒蛋

原料：香椿，鸡蛋，小葱，盐、油适量

做法：

· 将香椿入开水中烫一下，切成碎末；小葱洗净切碎。

· 鸡蛋打散，放入香椿和香葱末，撒少许盐，向一个方向打均匀，入热油锅中煎熟即可。

功效：香椿独特的挥发气味能使蛔虫不能附着在肠壁上而被排出体外。

72. 奶油通心粉

原料：意大利通心粉，胡萝卜，去皮青豆仁，蘑菇，奶油，鸡蛋，牛奶，橄榄油少许

做法：

· 将通心粉放入热水中煮熟；将胡萝卜和蘑菇切成细丝。

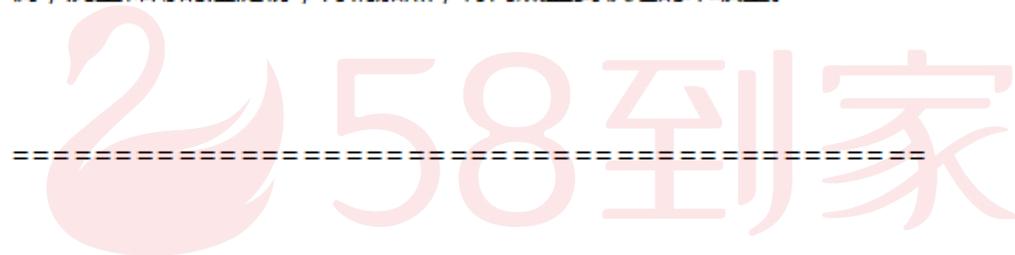
· 用橄榄油将半个鸡蛋炒散，将胡萝卜丝、蘑菇丝、青豆仁和奶油倒入快炒后，倒入半碗鸡汤煮软，放入煮熟的通心粉、牛奶略煮一下即可。

73. 肉燥盖浇饭

原料：夹心肉末，冬笋片、黑木耳、冬菇、圆葱适量

做法：

- 冬菇温水浸软挤干水分后切细粒，留浸冬菇的水待用。
- 将冬笋片、黑木耳、冬菇和圆葱分别切成碎丁。
- 油入锅稍热，爆香圆葱丁，加入肉末及配料炒匀，加入调味料及冬菇水，小火焖至汤汁浓稠，浇上稀薄的湿淀粉，再稍加热，将肉燥盖到软烂的米饭上。



74. 番茄牛肉

原料：番茄，牛肉，姜、葱适量

做法：

- 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。
- 将牛肉放入电饭煲中加水炖 30 分钟。
- 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。

75. 香干肉丝

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：

- 将精肉切成细丝，拌入少许糖和精盐，加入湿淀粉搅粘。
- 将豆干切成细丝；小葱、韭黄切寸段。
- 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。

76. 炒三丁

原料：鸡蛋，豆腐，黄瓜，淀粉少许，葱、姜适量

做法

- 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。
- 将豆腐、黄瓜切成丁。
- 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。

77. 鹌鹑炖枸杞

原料：鹌鹑，枸杞

做法：

· 将鹤鹑洗净，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。

78. 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。

79. 丝瓜木耳

原料：丝瓜，木耳，蒜，水淀粉适量

做法：

· 丝瓜削皮切片；木耳洗净；蒜切细末。

· 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。

80. 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。

81. 琥珀桃仁

原料：核桃仁，熟芝麻，糖半碗

做法：

- 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。
- 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。

82. 四色炒蛋

原料：鸡蛋，青椒，黑木耳，葱、姜、水淀粉适量

做法：

- 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。
- 青椒和木耳分别切菱形块。
- 油入锅烧热，分别煸炒蛋清和蛋黄，盛出。
- 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。

83. 嫩姜炒鸡丁

原料：嫩菱角，鸡胸肉，鸡蛋，红椒，姜、葱、水淀粉各适量

做法：

- 鸡胸肉切成丁后加入盐、鸡蛋清和水淀粉抓匀待用。
- 嫩菱角去壳后切成丁，入开水锅中焯一下捞出；红椒切成丁。
- 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。

84. 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。

85. 番茄炒蛋

原料：番茄，鸡蛋，葱、蒜适量

做法：

- 鸡蛋切块；鸡蛋打到碗里搅打均匀，油锅入鸡蛋炒散，盛出。
- 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。

86. 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、

苹果各适量)

做法：

- 将猪肝反复清洗后用淡盐水浸泡 30 分钟，除去激素。
- 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。

87. 青椒土豆丝

原料：土豆，青椒

做法：

- 土豆刨好丝后入淡盐水中浸泡，以防止变色，保持脆爽。
- 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。

88. 红烧鲮鱼

原料：鲮鱼，葱、蒜、姜适量

做法：

- 鲮鱼洗净，在鱼身两侧切斜刀，均匀的抹上少许盐。
- 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。
- 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。

89. 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。

90. 苦瓜豆腐瘦肉汤

原料：苦瓜，豆腐，精肉

做法：

· 将苦瓜洗净切块，猪肉切片用精盐、料酒拌稍腌。

· 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。

91. 丝瓜香菇汤

原料：丝瓜，香菇，葱、姜适量

做法：

· 丝瓜洗净削皮切片，丝瓜泡软后切丝；葱、姜切细末。

· 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。

92. 淮山鸭子汤

原料：山药、鸭子，枸杞，干百合，姜，大葱