

滑 构 藻 兼 姪 缙 - 滑 球 鏃 工 逢 鑑 伴 掬 鏃 朵 龔 - 施 儿 棉 锦 冬 汉 绀 慎 施 洪 中 侯 适合宝宝的几款营养粥

美食

浣漏

漆賤贛浜庸細2009/09/16 08:21

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。

蛋黄粥

原料：鸡蛋1个，大米50克，水4杯。

做法：将大米淘洗干净，用水泡1小时，放入锅中慢熬成粥。将鸡蛋煮熟，取鸡蛋黄研成粉末，加入粥中混合均匀即可。煮好的鸡蛋白可直接给宝宝吃。

青菜肉糜粥

原料：大米50克，青菜20克，瘦肉（猪肉或鸡肉皆可）20克，高汤4杯。

做法：米洗净，用水泡1-2小时，放入锅内，加高汤，熬煮半小时左右。将青菜洗干净，放入开水锅内煮软，切碎备用。再将瘦肉洗净切成薄片，加少许精盐，入锅中，水开煮10分钟，取出切成肉糜。然后，将肉糜和青菜加入煮好的粥中。

猪肝泥粥

原料：猪肝适量，大米50克，高汤4杯。

做法：米加入高汤，小火慢熬成粥状。取猪肝少许切片，加少许盐和料酒炒熟，去腥调味，然后放入搅拌机中打成泥状，拌入粥中，继续煮5分钟即可。

香韭蛋粥

原料：韭菜10克，鸡蛋1个，大米50克，高汤4杯。

做法：米加入高汤，小火慢熬，待米粥至九成熟，将韭菜切成小段，将鸡蛋打散、调味、炒熟、弄碎，然后将韭菜和炒蛋一起加入米粥中，继续煮至烂熟即可。

奶酪粥

原料：洋葱10克，米饭一碗，水4杯，奶酪5克。

做法：先将洋葱切丁炒至透明。然后，在锅内倒入水，煮开后将米饭和洋葱一起放进去，煮成粥状。再将奶酪切丁，加入粥内继续煮，待奶酪融化后即可。