

菜泥

作法：綠色蔬菜洗淨後切碎加塩及水少許煮熟，或加在蛋裡蒸熟，或放入粥裡煮熟均可。

根莖類或豆類食物洗淨後，用少量的水煮熟，用匙刮取或壓碎成泥或滷碎放入粥內餵食。

餵法：(1)嬰兒五個月即可開始餵。

(2)起初一次只給一種蔬菜泥。

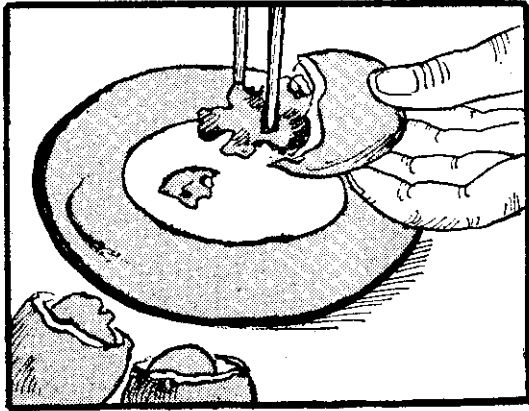
(3)從一茶匙量開始，漸漸增加到一天食量兩、三湯匙。

適合嬰兒吃的蔬菜有豆仔、菠菜、豌豆、胡蘿蔔、蘆筍、南瓜、番茄、洋葱等。

肝泥

作法：洗淨，用刀刮出肝漿去筋，加入粥內煮熟即可。

餵法：(1)嬰兒六個月開始。



蛋 泥

(2)以一茶匙開始，漸漸增加，直到每天食量為兩湯匙。

魚粉

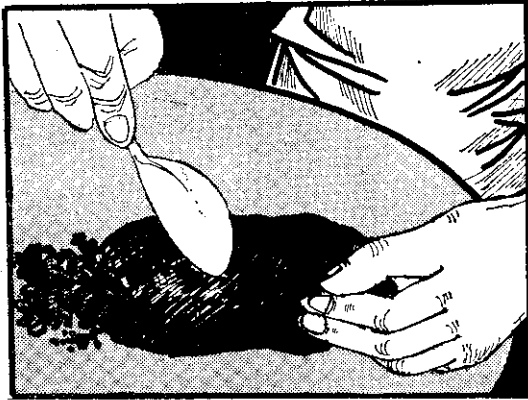
魚粉內富含含有鈣質，實為嬰兒的良好食物。

作法：小魚或小魚乾洗淨，焙酥壓成粉，放入粥內或米湯內即可餵食。

餵法：嬰兒五、六個月即可開始。



魚 粉



肝 泥

餃子真好

張懷敏

麵食營養豐富，簡單易做。農家每天幾乎都吃米飯，如能偶而做幾種麵食來吃，既可調換口味，又可增加營養。現介紹兩種麵食——水餃和蒸餃的做法如下，不妨一試：

水餃

材料：豬肉六兩，韭黃四兩，鮮蝦四兩，筍一個，麻油兩大匙，豬油一大匙，醬油三大匙，麵粉三碗，塩適量，味精少許，酒一小匙。

做法：①豬肉洗淨切碎（或絞碎），以麻油醬油拌勻。

②蝦去皮去頭，抽出臟泥洗淨，切碎，加酒拌勻。

③韭黃洗淨切碎，筍去皮，放在鍋中加水煮熟滾撈出切碎，將刺好的蝦、韭黃、筍放在肉餡中，加豬油味精拌勻成餡。

④麵粉三碗，用一碗冷水成麵糰，揉光蓋濕布停約半小時，揉搓成長條，用刀切成小麵糰，按扁依次捍成薄圓形皮，餡包入捏緊。待全部包好，即可將包好的餃子分兩三次放入滾水中煮，加蓋，至滾加冷水半碗，至再滾開蓋再煮一會，即可撈出。吃時可蘸醬油醋辣油。

蒸餃

材料：牛肉（或豬）六兩，胡蘿蔔兩根（約半斤），葱薑、味精少許，醬油三大匙，麻油兩

大匙，豬油兩大匙，塩適量，花椒數粒，麵粉三碗。

做法

①牛肉洗淨切碎，葱薑洗淨，花椒炒焦黃捍成末拌入肉餡中。

②胡蘿蔔洗淨去皮，用刨子刨成絲，以豬油炒熟再剝。

③將胡蘿蔔末與肉餡拌在一起，加入塩味精及餘下的麻油。

④將麵粉置盆中，加入滾水一碗，待冷再加半碗冷水揉勻至光滑，蓋以濕布停約半小時。

再將麵糰揉成條，切成小麵糰，捍成餃子皮，將餡包入放在舖濕布的蒸籠中，待水滾置大火蒸二十五分鐘即可。

麵粉分高筋、中筋、低筋三種，普通的麵點多採用中筋麵粉製做麵食。

水餃的麵粉一碗用冷水三分之一碗，和成麵糰。蒸餃的麵粉一碗和以半碗水（以四分之一碗滾水及四分之一碗冷水）。

做水餃蒸餃的餡子，什麼材料都可以，隨自己喜好如豬肉、牛肉、羊肉配各種不同的蔬菜，如大白菜、菠菜、小白菜、韭菜、四季豆、冬瓜、扁蒲等，青菜必需先在滾水中燙過，切碎擠水拌入肉餡中。亦可做素餡，用青菜、粉絲、油條、蛋等拌和。