MANDARIN

针对“茁壮成长五岁前 Thrive Under 5 Project”项目的 Prepmate 备餐包食谱

请注意：此食谱含有浓汤块/浓汤粉。

12个月以下的婴儿不应食用浓汤宝或汤料粉（包括普通版和低盐版），也不建议11岁以下的儿童食用。如果您打算使用本食谱建议的低盐高汤块或高汤粉，请在烹饪即将结束时加入；在此之前，请先盛出宝宝或孩子的那一份。可以使用香草和温和的香料。

对于6至12个月大的婴儿来说，食物的质地非常重要。（开始添加辅食阶段）的婴儿来说，食物的质地至关重要；应 遵循从细腻泥糊状到含小颗粒状，再到切碎状的顺序（即根据年龄和发育阶段 进行调整）。此外，在断奶初期，建议选用单一食材，而非混合菜肴。请咨询 您的健康访视员或营养师以获取建议，并参阅：

www.publichealthscotland.scot/publications/fun-first-foods-an-easy-guide-to-introducing-solid-foods

请点击此链接，获取关于为宝宝添加辅食的食谱及更多相关信息：

www.nhsggc.scot/your-health/early-years/starting-solids/

如需其他适合全家享用的食谱，请参阅：**www.parentclub.scot/recipes**

有关盐的更多信息，请参阅： **www.bda.uk.com/resource/salt.html**

达尔豆泥（DAHL）

配料（4人份）

- **175克** 红扁豆
- **1** 块低盐蔬菜高汤块
- **1** 个洋葱
- **2** 瓣大蒜
- **1** 英寸长的生姜
- **400克装** 罐装番茄丁
- **1** 茶匙姜黄粉
- **1** 茶匙孜然粒
- **1** 茶匙芫荽粉
- **½** 茶匙辣椒粉（可自选）
- 新鲜香菜，用于装饰（可自选）
- 供佐餐用的柠檬角

食品储藏室物品清单

- 油

所需设备

- 中号锅
- 平底锅
- 木勺
- 案板
- 尖刀
- 擦丝器
- 量杯



准备时间：
5 分钟
烹饪时间：
45 分钟

方法

1. 用冷水将扁豆彻底冲洗干净，沥干水分，然后放入一口中等大小的锅中。将浓汤宝溶于1升开水中，然后加入扁豆中。
2. 煮沸后转小火，炖煮15至20分钟，直至变软。用勺子撇去表面形成的浮沫。
3. 在煮扁豆的同时，将洋葱和大蒜去皮并切碎，然后将生姜去皮并擦成蓉。
4. 在平底锅中加入1汤匙油，用中火加热。加入孜然粒，炒30秒。
5. 加入切碎的洋葱，煮至金黄色（约 5–7 分钟）。
   拌入大蒜、生姜、姜黄粉、芫荽粉和辣椒粉。烹饪1–2分钟。
6. 加入切碎的番茄，煮5至7分钟，直至混合物变稠且开始析出油脂。
7. 将煮熟的扁豆加入煎锅中，搅拌均匀。用小火再炖煮5到10分钟，期间偶尔搅拌。
8. 食用建议：将柠檬切成瓣，再用新鲜香菜点缀。

过敏信息：

亚硫酸盐：蔬菜高汤块、番茄；

豆类：红扁豆