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**

简易扁豆汤 (EASY LENTIL SOUP)

配料（4人份）

- **3** 块低盐蔬菜高汤块
- **400克**（3-4根）胡萝卜
- **1** 个洋葱
- **170克** 红扁豆

食品储藏室物品清单

- 水

所需设备

- 大锅
- 木勺
- 案板
- 尖刀
- 擦丝器
- 量杯
- 手持式搅拌棒（可选；若希望质地更细腻，本食谱建议使用手持式搅拌棒）



准备时间：
10 分钟
烹饪时间：
30 分钟

方法

1. 把胡萝卜洗净，然后擦成丝。
2. 将洋葱去皮，然后切碎。
3. 将胡萝卜、洋葱、2升水、浓汤宝和扁豆放入一个大锅中。
4. 扁豆已经变软了。偶尔搅拌。
5. 您的汤现在可以上桌了。如果您希望汤的质地更细腻，请先将汤离火并晾凉，然后再用手持式搅拌棒进行搅拌。



过敏信息：

芹菜：蔬菜高汤块

亚硫酸盐：蔬菜高汤块

豆类：红扁豆