MANDARIN

Glasgow City HSCP Health and Social Care Partnership

Prepmate meal kits

THRIVE UNDER 5

NHS Greater Glasgow and Clyde

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

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**

墨西哥风味豆香辣炖菜 (MEXICAN BEAN CHILLI)

配料（4人份）

- **1** 个洋葱
- **1** 汤匙油（不包含）
- **4** 瓣大蒜
- **1** 汤匙孜然
- **2** 茶匙烟熏红椒粉
- **1** 茶匙辣椒碎
- **2** 根大胡萝卜
- **680克** 番茄泥（1大罐）
- **400克** 鹰嘴豆，沥干并冲洗干净
- **400克** 红腰豆，沥干并冲洗干净
- **400克** 白芸豆，沥干并冲洗干净
- **1** 小罐甜玉米粒（沥干水分）

所需设备

- 大锅
- 案板
- 尖刀
- 擦丝器
- 木勺
- 筛子
- 长柄勺

食品储藏室物品清单

- 油、胡椒、全麦皮塔面包（可选）、米饭（可选）、酸奶油（可选）、磨碎的奶酪（可选）



准备时间：
10 分钟
烹饪时间：
20 分钟

方法

1. 将洋葱和大蒜去皮并切碎。将胡萝卜洗净并擦成丝。
2. 将玉米、鹰嘴豆、红腰豆和白芸豆沥干并冲洗干净。
3. 在一个大锅中，用中火加热一汤匙油。然后将洋葱、大蒜、红椒粉、孜然和辣椒碎加入锅中，煮几分钟。
4. 现在将番茄泥、胡萝卜丝、玉米、鹰嘴豆、红腰豆和白芸豆加入锅中。
5. 煮沸后转中小火煮15分钟（期间务必每隔5分钟搅拌一次）。
6. 食用建议：这道菜也可搭配温热的全麦口袋饼（pitta bread）、米饭、磨碎的奶酪和/或酸奶油食用。

过敏信息：

亚硫酸盐：豆类、甜玉米；

豆科植物：豆类、鹰嘴豆