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**

意式蔬菜汤 (MINESTRONE SOUP)

配料（4人份）

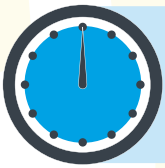
- **1** 个洋葱
- **2** 根胡萝卜
- **3** 根大芹菜茎
- **2** 瓣大蒜
- **2** 汤匙番茄泥
- **400克** 罐装番茄丁
- **2** 块低盐蔬菜高汤块
- **400克** 白芸豆或其他您喜欢的豆类
- **100克** 干意面
- **¼** 颗绿卷心菜

食品储藏室物品清单

- 水、油、帕玛森芝士（可自选）

所需设备

- 中号锅
- 平底锅
- 木勺
- 汤匙
- 量杯
- 案板
- 尖刀
- 擦丝器（可自选）
- 手持式搅拌棒（可选；若希望成品口感更细腻，可使用此工具）



准备时间：
20 分钟
烹饪时间：
40 分钟

方法

1. 将2块低盐蔬菜高汤块溶于1. 2升开水中，备用。
2. 把洋葱去皮并切碎。将胡萝卜和芹菜洗净，切成大小相近的块。
3. 在一口中等大小的锅中加热 1 汤匙油，放入切好的蔬菜，不时搅拌，煮约 10 分钟，直至蔬菜变软。
4. 将大蒜去皮并切碎，放入锅中再炒一分钟。拌入番茄泥，再煮3分钟。
5. 加入番茄和高汤。盖上盖子，缓慢加热至沸腾。调低火力，保持微沸，煮15分钟。
6. 加入豆子和意大利面，继续煮10分钟，或者煮至意大利面熟透。
7. 与此同时，将卷心菜切丝，放入锅中再煮2分钟。如果汤太稠，可加入一些热水以达到您喜欢的浓稠度。
8. 食用建议：可在汤面上撒些帕玛森芝士（视个人口味而定）。

过敏信息：

芹菜：蔬菜高汤块

亚硫酸盐：蔬菜高汤块

麸质：意大利面

豆类：卡内利尼豆

乳制品：帕尔马干酪