# 营养粥策划书

来源：网络 作者：紫陌红尘 更新时间：2025-06-29

*第一篇：营养粥策划书一．计划摘要：公司介绍：多种口味的营养粥，同时以粥为中心可以下设各种菜色能起到以一带十甚至更多的利润。业务范围主要是广大的市民和流动顾客。市场概貌：该项目在我们市的市场几乎为零，随着社会的进步和人们生活水平的提高，人们...*

**第一篇：营养粥策划书**

一．计划摘要：

公司介绍：多种口味的营养粥，同时以粥为中心可以下设各种菜色能起到以一带十甚至更多的利润。业务范围主要是广大的市民和流动顾客。

市场概貌：该项目在我们市的市场几乎为零，随着社会的进步和人们生活水平的提高，人们的饮食要求越来越高以营养为主要消费的，该项目的推出不仅满足了人们的需求同时是一种新兴的产业能够促进一种文化的传序。

营销策略：主要以经营实体店为主，同时可以兼顾顾客外带的要求，距离较近的附近居民可以享受在客流低峰期的送货上门服务。

销售计划： 前两个月主要是打广告和口碑，利润应该在投入资本的百分之十左右，在随后的半年之内会随着人们的饮食观念的改变渐渐增加。预计在两年之内不会有类似的其他家加入，那么就可以放手给自己的元老开分店。预计在五家左右就能将阳泉市整个地区垄断。

管理者及其组织：我们有专业的精于网络营销和市场营销的人员，应届毕业生，同时有多年从事餐饮管理的专业人员。我们的组织形式以资金入股和技术入股为主要形式。生产管理计划：生产的产品需要自己去总公司学习回来后可以传授给自己的员工。生产成本相对较低，以白米为主要原材料配以蔬果，海鲜肉类，可以生产出多品种附加产

品。

财务计划：

资金需求状况：前期需要技术培训月2025元左右的培训资金。后期需要租赁店面预计需三万员左右；我们投资人有两到三个，我可以做收银，另一个男生可以做厨房，还有有多年的酒店管理经验，可以做前台管理。这样只需雇佣两个人来做厨房助理和打杂.二．产品介绍

1.产品概念：营养粥，顾名思义以粥为主料，配以营养丰富的蔬菜，或各种肉类，和特色美食。其性能有滋阴养颜，补充人体所需维生素，和各种微量元素，同时可以满足不同人的口味和爱好，其成本相对较小，利润空间的可收缩范围广大。

2.主要产品介绍：

3.产品的市场竞争力：该产品目前据我观察所见还没有出现过类似或相仿的店铺，在我们市内几乎没有竞争对手，可以做到一人独大的地位。而且我们的产品有营养丰富的特点，新颖是最大的亮点，会吸引很多人的眼光。

4.产品研究和开发过程：这个行业在全国的一级城市已经较为成熟我们可以去总部学习成熟产品只需少数的产品专利转让费即可，同时还可以自己创新出不同的口味，来满足自己地区人的饮食习惯。

发展新产品的计划和成本分析：在经营总部给的秘方的同时可以自己创新不同的菜色。结合我们当地人的饮食习惯和其他地域的特色美食来增加我们店的新颖程度。成本相对好控制，投入的材料成本相对很少。就相当于在自己家做饭时所需的成本即可。而且研发的时候不会造成浪费可以自己消费。

产品的市场前景预测：就我观察我认为该行业是新兴的饮食行业，在未来的生活中将会占据很广阔的市场空间，不仅会充斥于一级城市，会慢慢地影响人们的饮食习惯，是一种文化的扩张。

产品的价格相对灵活可以根据当地的消费水平和五家水平来制定，成本低利润高。

产品的品牌和专利：目前对于我们这种刚毕业的学生来说加盟已经成熟的餐饮业是最优的选择，只要花很少的钱就能加盟已经成熟的品牌和产品是一种很好的选择。总部会给我们一定的保护政策。和地域加盟政策。

三.人员及组织结构

初步拟定的股东人数为两人，四.市场预测

五.营销策略

六．制造计划

七.财务规划

**第二篇：宝宝营养粥食谱**

对于已经吃辅食的小宝宝来说，辅食粥就是个相当不错的选择呢，不仅味道好，还营养丰富。如果，每天搭配不同的食材，对辅食粥的种类多样化、经常翻新花样，都可以增加宝宝对于食物的兴趣，提高食欲。

在这里要提醒妈妈们，辅食粥不要加盐、味精等调味料，因为给宝宝添加盐和味精，会增加肾脏的负担，对宝宝的健康不利。宝宝一岁以后可以在辅食粥中添加少量盐，但是口味要比成人淡许多，以防让宝宝养成嗜盐、嗜糖的坏习惯。

1、香蕉菜泥粥

用料：小米适量、西兰花1朵、香蕉半根 做法：

1、香蕉块与小米同煮

2、西兰花下水焯去农药、切碎

3、将压成菜泥的西兰花倒进香蕉小米粥即可

2、牛奶蛋黄米汤粥

用料：大米一小碗、鸡蛋一个、奶粉若干 做法：

1、将大米用凉水泡软，后熬成粥

2、取鸡蛋一个，用蒸蛋器蒸熟

3、鸡蛋蒸熟后，取出蛋黄，并捣成泥（1岁内小孩不要吃蛋白喔）

4、奶粉冲泡后，将蛋黄泥、大米粥，均匀搅拌即可

3、紫薯紫米粥

用料：紫薯1个、大米2份小米1.5份黑米0.5份（单位：1份约为奶粉1勺）宝宝第一次添加辅食应该逐一添加，如果还没尝试以上食料，不可以全部一起添加喔。所以这个宝宝粥适合第二辅食阶段的宝宝。做法：

1、大米，小米，黑米清水洗一遍

2、紫薯去皮（紫薯去皮马上放到水里浸泡，不然就会变黑）

3、紫薯切成丁，和三米一起混合上锅煮，煮至粥里粘稠（根据宝宝的咀嚼能力）

4、取出盛碗即可。

温馨提示：图片中圣女果是为装饰用，不可以喂给宝宝食用喔！

4、山药胡萝卜粥

用料：大米小米各1份、山药一截、胡萝卜一截（单位：1份约为奶粉1勺）做法：

1、大米、小米洗净

2、山药去皮切片

3、山药和大米小米一起同煮

4、胡萝卜去皮捣成泥

5、加入山药、大米、小米同煮

5、胡萝卜银鳕鱼粥

用料：

1、鳕鱼、胡萝卜分别蒸熟，捣成泥

2、大米洗净煮成粥

3、胡萝卜银鳕鱼粥完成

6、双米红枣稀粥

用料：红枣若干、大米小米若干

1、红枣去核、蒸熟

2、大小米熬成粥（4-6个月宝宝可将大小米过滤出汁，用米汁代替粥）

3、将枣泥倒入粥中即可。

7、芝麻核桃红枣粥

用料：大米小米各两份、核桃仁一颗、芝麻一份大枣2粒（单位：1份约为1奶粉勺）做法：

1、大小米淘净

2、枣去核，和二米同煮

3、核桃仁研磨成粉

4、芝麻用搅拌机搅拌成泥

5、待粥煮熟时，放入芝麻泥、核桃粉

6、再煮2分钟即可

8、黄鱼泥青菜粥

用料：小黄鱼1条、青菜若干、大米若干 做法：

1、大米熬粥

2、熬粥时，可将小黄鱼放在上面一起蒸熟 3、1个半小时后，小黄鱼拿出来挑刺留肉再压碎备用

4、青菜打磨留着汁，倒入稀饭里面再煮几分钟

5、稀饭煮开盛适量放入鱼肉里搅拌均匀即可

9、土豆胡萝卜肉泥粥

用料：土豆1个、1/3个胡萝卜、牛肉或瘦肉、骨汤一盒 做法：

1、胡萝卜切丝和粥同煲

2、肉切丁，土豆蒸熟后用筛子压成泥

3、骨汤煮开后放入肉丁煮熟后打泥

4、最后倒入肉汤，勺入煲好的粥，再加入土豆泥，搅拌均匀煮开即可

10、鸡肉土豆油菜粥

用料：大米小米各1份、土豆1颗、油菜1颗、鸡肉1块 做法：

1、大米、小米洗净加水煮粘稠

2、土豆去皮切块，和洗净的鸡肉一同下锅，煮25分钟

3、将鸡块捞起，切蓉切碎备用

4、土豆取出，压成泥

5、油菜焯烫、切碎

6、将二米盛出，撒上鸡蓉，菜碎，土豆泥

11、排骨青菜粥

用料：大米小米各两份、排骨3块、油菜一颗（单位：1份约奶粉勺大小）做法：

1、排骨煮熟，取出剔肉，排骨肉剁碎

2、油菜下水焯烫去农药焯熟、剁碎

3、将熬好的粥，和油菜菜、碎肉末搅拌快

12、香菇瘦肉粥

用料：鲜香菇两个、肉末、大米 做法：

1、香菇洗净切沫，肉切沫备用

2、大米洗净放入炖锅里先熬1小时

3、把香菇、肉沫加入BB锅里继续熬2个小时

13、胡萝卜肉松青菜粥

用料：胡萝卜半个、瘦肉若干、青菜若干 做法：

1、瘦肉洗净，切成小块，凉水下锅，煮沸5分钟

2、瘦肉捞出后放锅里小火翻炒压干水分，最后晾凉打成粉

3、大米洗净熬成粥

4、生菜洗净切碎，放入大米粥中 14、3色2米粥

做法：

1、将大米和小米煲成粥

2、将胡萝卜切丁，玉米青豆三者一起下锅煮烂

3、煮熟后加入粥里搅拌

15、玉米南瓜红薯粥

用料：红薯，南瓜各一块，玉米半根 做法：

1、玉米加水放料理机打成浆，滤掉滤渣，用玉米浆煲粥

2、红薯和南瓜刨成丝

3、把三样食材放入BB煲，3小时候可食用

16、西兰花牛骨髓清粥

用料：大米小米各两份，牛骨髓两段儿，西兰花1朵 做法：

1、热水焯一下牛骨髓，清水加几滴醋高压锅压15分钟

2、取出棒骨段，剔出中间骨髓

3、米粒下锅煮熟至粘稠

4、西兰花焯烫装饰四周

17、芹菜鸡汤粥

用料：大米、芹菜、鸡肉 做法：

1、鸡汤提前炖好

2、芹菜叶子部位切末备用

3、大米洗净熬粥，加入适量鸡汤，鸡肉炖至粥黏稠状加入芹菜末在炖十分钟即可

18、豌豆豆腐虾泥粥

用料：新鲜豌豆、嫩豆腐和骨汤1盒、活明虾三只 做法：

1、豌豆洗净，上压力锅压20分钟，用筛网去皮

2、豆腐洗净，用勺压碎

3、虾去皮去虾线切成丁

4、倒入骨头汤煮开后，倒入虾仁煮开，然后用料理机打泥，大宝宝们直接用刀切碎好了

5、把虾泥倒回锅中，加入豆腐泥，煮开后加入煲好的粥和豌豆泥，再次煮开就可以了

19、西兰花三文鱼猪肝粥

用料：西兰花1朵、猪肝一片、三文鱼4小块、大小米若干 做法：

1、西兰花、金针菇过水后切碎

2、三文鱼、猪肝蒸熟捣碎

3、大米小米熬粥，加入西兰花、金针菇、三文鱼和猪肝，搅拌均匀即可 20、什锦咸粥

用料：面粉、胡萝卜、木耳、豆腐皮、青菜 做法：

1、热少许油在锅里翻抄几下，盛到碗里，再烧开水，和面糊糊

2、水烧开后先把菜倒进去再倒糊糊，然后甩鸡蛋出锅

21、黑桑葚粥

用料：大米小米各2份、黑桑椹一把（单位：1份约奶粉勺一勺）做法：

1、大小米洗净，熬粥

2、桑葚搅拌成泥倒入煮好的粥中煮熟

22、山药莲子粥

用料：莲子、银耳、山药适量、小米和大米若干 做法：

1、二米洗净，加入山药块，莲子汤和一朵银耳，放入隔水炖煲四小时

2、熟悉取山药块放料理机打泥，再勺入煮熟的粥即可。

23、肉末茄泥粥

用料：茄子、瘦肉、大米 做法：

腌好的肉泥铺在茄子上蒸熟，然后取茄泥和肉泥捣烂配白粥吃即可

24、瘦肉鱼肉干贝粥

用料：瘦肉、青菜、干贝、大米 做法：

1、先切瘦肉、干贝、青菜切碎

2、把肉和干贝放入洗好的米里开火煮

3、用bb锅煮煮一个半小时

4、将青菜倒入粥中，再煮一会即可

25、芋头咸粥

材料：芋头50克、大米150克、芹菜20克、虾米20克、盐5克，食用油少许 做法：

1．芋头去皮洗净切丁，芹菜洗净切丁，大米洗净后浸泡30分钟，虾米泡水质软

2．把米煮开后，改用小火继续煮

3．炒锅放油，把虾米爆香后放入芋头一起翻炒片刻，然后倒入粥锅中。4．待芋头和粥锅中各种材料都软烂后，加盐，放入芹菜末拌匀。

营养提示：

芋头既可当粮食，也可当蔬菜，是老幼皆宜的滋补品。芋头富含蛋白质、钙、磷、铁烟酸、维生素C等多种成分。

虾米营养价值较高，每100克虾米中，含蛋白质47.6克，核黄素0.06毫克，该882毫克。

芹菜中的铁和钙对宝宝的发育非常有益，常吃对小儿软骨病有辅助治疗作用。此外，芹菜中还有挥发性的芹菜油，能促进宝宝食欲。

26、鲜味杂粥

材料：大米、小米、燕麦各20克，海带、小白菜、西红柿适量 做法：

1．海带、小白菜煮熟切碎。

2．大米、小米、燕麦加7倍水煮成粥。

3．加入海带、小白菜和生的西红柿丁，煮开至西红柿熟了即可。

营养提示：

海带含有丰富的（碳水化合物和钙。在所有食物中，海带的含）矿物质，特别是碘，每100克海带中含有923微克碘。碘与宝宝智力发育和体格生长有密切关系，是人体不可缺少的微量元素。

27、水果牛肉粥

材料：

米、酱牛肉、胡萝卜、白薯、梨、冬瓜丁各适量 做法： 1．米加水煮至8成熟的粥。

2．在粥中加入酱牛肉碎块，开锅后再加入胡萝卜、白薯、梨、冬瓜丁，共同煮熟即可。营养提示：

牛肉中含有较高的蛋白质，可达20%，牛肉中的氨基酸组成比猪肉还要接近人体需要，易于被人体吸收、利用。牛肉中的铁和维生素（B6）的含量也较高。每100克可食梨中，约含钙5毫克、磷6毫克、铁0.2毫克、维生素C4毫克。此外，梨还含有一定量的蛋白质、脂肪、胡萝卜素、维生素B1、B2及苹果酸等。

冬瓜可清火利尿，夏天吃可利于避暑。冬瓜含丰富的水分（96.9%）和维生素C，每百克含有16毫克，）高于西红柿每百克14毫克的含量。

28、鲑鱼菜粥

营养提示：蔬菜和肉类及谷物搭配能很好的保证宝宝每日所需营养，帮助宝宝健康成长。

原料：鲑鱼肉，西兰花，水，大米，姜1片 做法：

1.锅里放水，倒入鲑鱼肉、姜煮熟； 2.剔除鱼刺，将鱼肉挑出捣碎； 3.将米饭放入鱼汤，边煮边搅至粘稠； 4.再加入鱼泥，边煮边搅； 5.最后倒入煮好的西兰花，边煮边搅1分钟即可。

注：蔬菜可以选用菜花，土豆，圆白菜，大白菜，小青菜，油菜等，肉也可以选用牛、羊、鸡等。

29、胡萝卜瘦肉粥

营养小提示：玉米纤维含量高，营养丰富，可防治宝宝便秘。胡萝卜能提供丰富的维生素A，可防止呼吸道感染，促进宝宝的视力发育正常。原料：大米，玉米粒，胡萝卜，瘦肉 做法：

1．把玉米粒和胡萝卜分别洗凈用搅拌机打碎，把瘦肉剁成肉泥。

2．把大米清洗浸泡熬成粥，然后加入玉米茸一起煮3-5分钟，再加入瘦肉泥和胡萝卜泥一起煮熟，就可以了。30、鱼泥波菜西红柿粥

营养提示：鱼肉中含有丰富的蛋白质，还有利于大脑发育的不饱和脂肪酸，配合蔬菜和谷物，保证宝宝的全面营养供给。随月龄增加，可以变化添加蔬菜的种类，并逐渐让食物由泥变颗粒。

原料：鱼肉，菠菜（或其他青菜），西红柿，大米（或龙须面）做法：

1.河鱼蒸熟，鱼肉去刺压成泥；菠菜洗凈后在开水中汆熟，用刀剁碎备用； 2.将大米清洗后熬成烂粥（把龙须面煮软烂备用）；

3.取整个西红柿，待水开后烫一分钟取出，去皮去籽，用刀剁碎；

4.将西红柿先加入清汤内煮5分钟左右，烂熟，再加入米粥（或龙须面）、鱼泥，搅拌均匀后用小火炖开； 5.最后把菠菜泥稍炖即成。

31、小白菜玉米粥

营养小提示：玉米面中含有较多的钙、铁，含有的膳食纤维有助于增加肠蠕动，促进排便。

原料：小白菜，玉米面 做法：

1.小白菜（其他绿叶菜也可以）洗凈，入沸水中焯透，捞出切成末。2.用温水将玉米面搅成糊状。

3.锅内加水，煮沸后加入玉米糊，大火烧开加入白菜末搅匀，转小火煮3-5分钟即成。

32、核桃瘦肉粥

营养提示：核桃营养元素全面，尤其是含有丰富的不饱和脂肪酸、锌、锰等有益于大脑的发育。

原料：大米，核桃，瘦肉末 做法： 1.核桃洗凈。2.水烧开，下紫米，核桃和瘦肉末。3.后转小火，熬成粥。

33、香菇鸡肉粥

营养提示：香菇中含有蛋白质、碳水化合物、钙、磷、铁，还含有多糖类、维生素B1、维生素B2、维生素C及丰富的食物纤维，这些营养物质都有助于宝宝身体和智力发育。

原料：大米、鸡脯肉，鲜香菇 做法：

1.大米洗凈，香菇洗凈剁碎，鸡脯肉洗凈，剁成泥。2.锅内倒油至6成热，下鸡肉末和香菇末翻炒变色。3.下大米入锅翻炒，和肉末香菇末混合均匀。

4.然后加水，大火煮沸后转小火，煮至米肉菜烂粘稠即成。

34、鱼肉蛋花粥

营养提示：鱼肉中的不饱和脂肪酸和蛋黄中的卵磷脂是宝宝大脑发育的重要营养元素。

原料：大米，鱼肉、蛋黄，胡萝卜，西兰花 做法：

1.将大米清洗浸泡，大火烧开小火熬成粥；

2.将胡萝卜、西兰花清洗后用开水煮软，剁碎备用；

3.取干凈的鱼肉在清水中煮熟，捞出，去刺捣碎备用，将蛋黄打散备用； 4.将胡萝卜、西兰花、鱼肉逐一放入粥里，搅拌均匀，小火煮开，打入蛋黄搅拌继续煮，稍煮即成。

35、馒头菜粥

营养小提示：粥中加馒头碎块可以锻炼宝宝学习咀嚼吞咽。米面搭配营养更全面。原料：馒头，青菜，大米 做法：

1.青菜和大米加适量水小火熬成青菜粥； 2.将馒头掰成小块； 3.锅内加少量清水煮沸，加入馒头块，用勺子捣碎稍煮片刻； 4.倒入煮好的青菜粥中搅拌即成。

36、栗子蔬菜瘦肉粥

营养提示：栗子营养全面，尤其是维生素含量丰富，有养胃健脾补肾强筋骨的作用。

原料：栗子，青菜，猪肉，木耳，菜花 做法：

1.取栗子去皮，捣碎，将青菜、木耳、菜花洗凈焯烫后剁碎备用； 2.将猪肉煮熟，剁碎，大米清洗浸泡半小时；

3.将米、栗子、猪肉、木耳一起下锅，煮至米烂下入蔬菜末，再煮5-10分钟即成。

37、胡萝卜牛肉小米粥

营养提示：牛肉有补脾胃强筋骨的作用，胡萝卜中的胡萝卜素有助于视觉发育。原料：小米，牛肉，胡萝卜 做法：

1.牛肉洗凈，切成碎末，胡萝卜洗凈去皮切成丁； 2.先将水烧开后加入牛肉，小火熬熟；

3.加入胡萝卜和小米继续熬煮10-15分钟，至材料熟烂即成。

38、鸡肝胡萝卜粥

原料：鸡肝2个，胡萝卜10克，大米50克。

制作：饭小火慢熬成粥状。鸡肝及胡萝卜洗净后，蒸熟捣成泥，加入粥内，煮熟即可。

39、蛋黄豌豆粥

特点:此粥粘稠，口感香糯，营养价值丰富，含蛋白质、碳水化合物、脂肪、多种维生素、氨基酸及钙、磷、铁。

材料:主料：荷兰豆100克，蛋黄1只，米50克，水约250克。做法:1．将荷兰豆放进搅拌机中用点触手法打碎，或用刀切成细丝。2．将鸡蛋煮熟去壳，取出蛋黄，压成蛋黄泥。

3．将米浸泡20分钟后，放水煮1小时，煮成半糊状，然后加入准备好的豆末和蛋黄泥。40、猪肝泥粥

原料：猪肝一个，大米50克。

做法：米加入高汤，小火慢熬成粥状。取猪肝少许切片，然后放入搅拌机中打成泥状，拌入粥中，继续煮5分钟即可。

41、奶酪粥

原料：洋葱10克，大米50克，水4杯，奶酪5克。

做法：先将洋葱切丁炒至透明。然后，在锅内倒入水，煮开后将米饭和洋葱一起放进去，煮成粥状。再将奶酪切丁，加入粥内继续煮，待奶酪融化后即可。

42、鹌鹑粥

原料：大米30克，净鹌鹑1只，水适量。

制作：

1、将鹌鹑去皮洗净，切成大块，为防止有碎骨，可用经消毒的煲汤袋盛着。

2、米洗净，用水浸泡约2小时。

3、浸泡过的米连水一起煲滚，加入装有鹌鹑的袋，滚开后，改用中火煲约45分钟，然后熄火等5分钟即可。

4、注意制作时，千万不要有鹌鹑骨渣。

43、梨汁粥

材料：梨3—5个，白米50克，冰糖适量。

制法：梨洗净切碎。取汁去渣，与白米、冰糖同入沙锅内，加水煮为稀粥。本品粥有生津润燥，清热止咳之效。主治热病津伤，口渴心烦，小心疳热、风热咳嗽等症，婴儿6个月以上可食用本粥。

44、扁豆花粥

材料：白扁豆花10—15克。白米60克。制法：1.先把白米兑水煮成稀粥。2.待州将熟时，放入扁豆花，改用慢火，稍煮片刻即可。此粥有健脾祛暑之功效，特别9个月以上婴儿在夏天食用。

45、青菜冬菇粥

青菜择嫩叶洗净煮软后切碎，冬菇泡透，切成细粒。大米泡1-2小时后加入冬菇煮40分钟。然后加入碎青菜，再煮10分钟即可。有补充营养，预防佝偻病功效。

46、鱼肉松粥

粥熬至粘稠，放入开水烫过的菠菜碎叶，再加鱼肉松，调匀，大点的宝宝可以放点盐，用小火煮几分钟即可。健胃，开胃，补血。鱼肉松含优质蛋白质、碳水化合物，磷、铁和维生素等，是宝宝补充蛋白质和钙质的良好来源。

47、钙质粥

适合年龄：0-6岁

原料： 大米2小匙，水120毫升，幼鱼干1小匙。

制作： 将大米洗净用水泡1-2小时，然后用旺火煮，锅开后再用微火煮40-50分钟。幼鱼干放入热水中烫软，滤去盐后，将幼鱼干用切刀切碎，放入粥锅内煮10分钟。

48、鱼泥豆腐苋菜粥

原料：熟鱼肉，盒装嫩豆腐，苋菜嫩叶，米粥。做法：

·豆腐切细丁，苋菜取嫩芽开水烫后切细碎，熟鱼肉压碎成泥(不能有鱼刺)。·将白粥加入鱼肉泥煮熟烂。·再加入豆腐与苋菜煮烂即可。

49、菠菜蛋黄粥

原料：菠菜，鸡蛋黄1个，软米饭。做法：

·将菠菜洗净，开水烫后切成小段，放入锅中，加少量水熬煮成糊状备用。·将1个蛋黄、软米饭、放入锅内先煮烂成粥。·将菠菜糊加入蛋黄粥即成。50、番茄土豆鸡末粥

原料：鸡胸脯肉末、西红柿、土豆，软饭。做法：

·取一只土豆洗净后入锅加水煮熟，去皮，切成小丁。西红柿洗净后用开水烫一下，切成小块。·起油锅，将葱、姜片入油锅煎香后捞出，然后放入新鲜鸡胸脯肉末，煸熟后推向锅的一侧，然后在锅中放入西红柿丁，煸炒至熟，再把两者混合一块。·将鸡末、西红柿、土豆丁和软饭一起放入锅内，用文火煮5—10分钟则成。

**第三篇：儿童营养粥(太子粥)**

爱喝粥的请收藏，50种养生粥做法大全，让你每天感受不同口味的粥

50种养生粥做法大全，让你感受不同口味的粥，请收藏转发慢慢学！

白粥本就清甜细滑，参加其它鲜美食材一起煮，即可融入鲜甘旨道，又不影响其本身的清香，几乎是人世臻品。30、儿童营养粥(太子粥）

加水煮粥了哦粘稠点的水比例高压锅（1:5）普通锅（1:8）平常点的水比例高压锅（1:6）普通锅（1:10）

盖上锅盖，用大火烧开后，改为小火慢炖 当粥熬熟后，在保温上10-20分钟 这样就可以出锅喝粥了哦

用料：稻花香米50g；黑米10g；绿豆10g；薏仁米10g；荞麦10g；红小豆10g；瓜子仁适量；冰糖适量；

儿童营养粥(太子粥）健康营养就是喜欢它的做法：

这是所用的原料哦稻花香米黑米绿豆薏仁米红小豆荞麦瓜子仁冰糖 接下来吧原料放到水里进行浸泡，浸泡30-40分钟即可

**第四篇：四款营养粥吃出聪明宝宝**

四款营养粥吃出聪明宝宝

会吃，让孩子更聪明，是所有的爸爸妈妈的希望。为了“打造”更结实、更聪明的宝宝，小编特地为妈妈们收集了四款能更好地促进宝宝大脑和神经系统发育营养粥食谱，让宝宝聪明又健康。

四款营养粥吃出聪明宝宝

一、黑糯米益智粥

原料：黑糯米1杯、枸杞子6克、龙眼肉3克、冰糖适量 制作：

1、将黑糯米洗净，泡水2小时后取出备用。

2、将黑糯米、药材加入适量水煮成粥，加入冰糖搅拌匀即可。

二、核桃仁粥

原料：山核桃仁20克（3－5个），粳米或糯米30克。

制作：先将米洗净，放入锅内，加水后微火煮至半熟；将炒熟的山核桃仁弄碎放入粥里，煮至粘稠。营养小秘密：

核桃仁含丰富的蛋白质、脂肪、钙、磷、锌等微量元素，所含多不饱和脂肪酸对宝宝的大脑发育极为有益。需注意核桃含油脂较多，一次不要给宝宝吃太多，以免损伤脾胃功能。

三、龙眼莲子粥

原料：龙眼肉10克、莲子10克、红枣5－10个、糯米30克、适量白糖。制作：

1、先将莲子去心，用研磨机磨碎，红枣去核，龙眼肉剁成碎末。

2、洗净糯米，糯米放入锅内，加清水用微火煮。

3、粥快熟时，把龙眼肉、莲子、红枣放入，并煮沸一会儿，然后加糖即成。营养小秘密：

龙眼、莲子含丰富的蛋白质、葡萄糖和较高的磷、钙、铁、VA、VB等，是脑细胞生长代谢必需物质，具有养心益智，开胃健脾作用，可作为早餐。

四、荔枝饮

原料：新鲜荔枝5枚、大枣10个、冰糖30克。

制作：将荔枝、大枣洗净去皮、核；将果肉放入锅内，加适量水，先用急火煮沸，然后改微火慢煮30分钟；将冰糖弄碎加水溶化，倒入荔枝汤内即成。营养小秘密：

荔枝果肉中含有葡萄糖、蔗糖、蛋白质、脂肪、VA、VB、VC、叶酸、柠檬酸、苹果酸和一些必需氨基酸，可补充脑力，与大枣合用，既益智又健脾。

**第五篇：书,我的生命营养粥**

书，我的生命营养粥

尊敬的领导、老师，亲爱的同学们：

大家好！今天我演讲的题目是《书，我的生命营养粥》。人类最伟大的戏剧天才莎士比亚曾说：“书，是人类的营养品。”于是有人把书比作冰糖葫芦，酸甜可口，晶莹剔透；有人把书比作大餐美飨，香甜怡人，回味无穷；而我偏偏喜欢把书比作生命的营养粥，因为唯有书才能滋养着生命，让我的生命异彩纷呈。

记得那是一年级的语文期末考试，试题上要用“热腾腾”造句，我冥思苦想，绞尽脑汁，结果发现左脑全都是水，右脑全是面粉，不动便罢了，一动全都是浆糊。最后我只得大笔一挥，浑然写到：“我会用热腾腾造句。”试后，老师拿着卷子做“吐血”状，羞得我，差点儿把脸塞进鞋口。老师说语重心长地说：“要想人生无憾，必先有书为伴。”将信将疑，我走进了《金波童话》，那散发浓郁幽香的词语盘点，让我胃口大开——潺潺的流水、幽幽的月光、寂静的树林，泥泞的旷野、红润的圆脸、热腾腾的山芋……简直是“恨不相逢未考时”啊！心中暗下决心：此后的作文亦当携其手、吮其精，“妙语连珠”、“思如泉涌”。期末考试成绩一出，我竟然登上山顶，畅享了“一览众山小”的王者大餐。

生命营养粥于我，既是写作的源泉，更是思想的火炬。

难忘记三年级唱歌大赛，本来有实力名列前茅的我，却像麻婆豆腐般惨败得一塌糊涂，当我哭着将头埋进老师的肩膀时，老师送给我一本厚厚的书，要治治我的挫折恐惧症。噙着眼泪，我翻开了散发着墨香的《世界名人故事》。命运坎坷的音乐大师贝多芬以自已对音乐的热爱，以他不放弃地与命运抗争的故事，鼓舞着我振作；美国发明大王爱迪生3600次的失败和最后的成功引领着我前行。后来的电视少儿歌舞大赛中，我发奋图强，勇敢地毛遂自荐，最终唱着胜利的凯歌，品尝了成功的硕果。

两次刻骨铭心的成功，已经使我，对于书本这杯生命营养粥，情有独钟。我疯狂地爱上了读书。晨曦初露，斜椅桌边，任窗外黄叶如花，离愁飘挂，我的心却固守着与书的约定。夕阳西下，独坐窗前，听窗外细雨如诗，看“卧薪尝胆数十载，三千越甲可吞吴”的坚韧，思“自挂东南枝”的无奈，品“羽扇纶巾，谈笑间墙橹灰飞烟灭”的风华，我不断地汲取着文学的精华，品味着思想的精髓。是书告诉我“无论是国王还是农夫，只要能找到属于自己的安宁，他就是最幸福的人”的真理，是书告诉我“人格应该与脑门一同闪亮”的尊严，更是书告诉我“天空不曾留下我的痕迹，但我已飞过”的自豪……

时光悠长，寄情于书卷我便永不孤独：岁月静好，徜徉于书海我便勇者无敌。当思想的火炬穿行在漫漫长夜、亘古

荒原，当奋斗的翅膀穿越坎坷、穿越低谷，当知识的光芒掠过千山万水，掠过风雨人生，请不要忘记携一杯生命营养粥，从书海启程，让读书染绿心灵的荒漠，让读书去点亮世界的梦想。

我的演讲结束了，谢谢大家！

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！