

注重饮食调节 打造健康生活

看人下菜碟系列

儿童成长餐

营养医学专家审定、点评、推荐

王松青 双福◎主编



农村读物出版社

看人下菜碟

KanRenXiaCaiDie

系列



儿童成长餐

王松青 双福 ◎ 主编



农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

儿童成长餐/王松青, 双福主编. —北京: 农村读物出版社, 2008.12

(看人下菜碟系列)

ISBN 978-7-5048-5120-8

I. 儿… II. ①王…②双… III. 儿童-保健-食谱
IV. TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第190727号

主 编 王松青 双 福
统 筹 周学武
编 著 韩 磊 房 芳 周学武 侯熙良 常方喜 石晓亮 彭 利
陈 辰 孙 燕 贾全勇 赵 晶 裴 丽 李华华 孙 鹏
王雪蕾 徐正全 刘继灵 梅妍娜 李青青
审 稿 韩 磊 房 芳
摄 影
设 计  双福 SF 文化工作室
www.shuangfu.cn

责任编辑 育向荣 刘博浩
出 版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路2号 100125)
发 行 新华书店北京发行所
印 刷 北京画中画印刷有限公司
开 本 720mm X 1000mm 1/16
印 张 5
字 数 80千
版 次 2009年1月第1版 2009年1月北京第1次印刷
印 数 1 ~ 8000册
定 价 15.80元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

目录 Contents

写在前面

儿童营养面面观	5
---------------	---

健脑餐

蛋奶菜心	7
玫瑰香薯条	7
西式全彩薯片	8
西芹鲜百合	9
嫩烧丝瓜排	9
茼蒿烧豆腐	10
脆脆果开心色拉	11
锅巴蘑菇汤	11
火腿豆干汤	12
香菇滑鸡粥	13
香蕉豆浆饮	13
迷彩水晶果冻	14
香甜蜜果饮	15
猪扒咖喱夹	15
酱烧仔鸡	16
油炸带鱼	17
椰汁咖喱鸡翅	17
清蒸武昌鱼	18
白汁鲳鱼	19
雪菜大汤黄鱼	19
煎鲢鱼	20
萝卜丝炖青虾	21
番茄豆腐	21
芝麻香菇串	22
冬菇菜心	22
咖啡核桃蛋糕	23
核桃甜饼	23

增高餐

肉末脆鹦哥	24
宝宝乐肉末瓜丁	25
金沙小白菜	25
碧影留香	25
莴笋烩香菇	27
酸奶脆丝色拉	27
核桃蔬果色拉	28
彩蔬色拉	29
高钙海带丝	29
翡翠鲜汤	30
蜜枣龙眼粥	31
鹌鹑蛋水果煲	31
泡菜牛肉色拉	32
海鲜蒸蛋	33
军舰蟹子寿司	33
茄汁大虾	34
芋头煮鱿鱼	35
柚子鸡	35
醋烹鲫鱼	36
西芹雪梨色拉	37
清炖鲢鱼头	37
椒盐酥藕丸	38
铁扒牛肉饼	39
南瓜红米包	39
韩式泡菜肉丁	40
串烤葱香鸡肉	41
高粱酱烤排骨	41



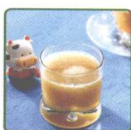


强身餐

多宝菠菜	42
锦绣蛋丝	43
珍宝茄盒	43
脆皮葱头圈	44
牛奶菜花	45
魔力笋萝色拉	45
清爽三丝	46
翡翠酸甜丝	47
香脆五丝	47
椰花通心面	48
美乃滋凉面	49
香香拌饭球	49
魔蛋汤	50
玉芙蓉烧麦	51
火龙果慕斯杯	51
玫瑰苹果露	52
哈密瓜酸奶	53
椰奶蜜香冻	53
肉末鸡蛋芙蓉	54
碧瓜猪肝	55
吐司鸡脯色拉	55
金蒜爽肚	56
煎蒸带鱼	57
香菇鸡丝饭	57
麦粒炒鸡脆	58
椰蓉橙汁角	59
虾仁色拉寿司	59

活力餐

佛手香香卷	60
橙汁渍瓜脯	61
奶油生菜色拉	61
胡萝卜白玉条	62
奇妙拌蔬菜	63
靓仔菜肉粥	63
甜羹小水饺	64
雪里红蚕豆汤	65
香蔬蛋奶堡	65
番茄冬菇玉米羹	66
香脆黄瓜饼	67
奶油番茄汤	67
夜宵好伴侣	68
苹果奶茶	69
爽口猕猴桃可乐	69
多果珍宝捞	70
活力菠萝鸭片	71
意式鸡肉匹萨	71
黑椒牛柳	72
冰糖香酥肉	73
清炸蛎黄	73
白灼基围虾	74
法式煎鲜贝	75
快乐饼干	75
香烤苹果	76
山药水果泥	77
三花玉米饼	77



附录:

儿童饮食习惯的培养	78
-----------	----

写在前面：儿童营养面面观

1. 儿童需要的营养

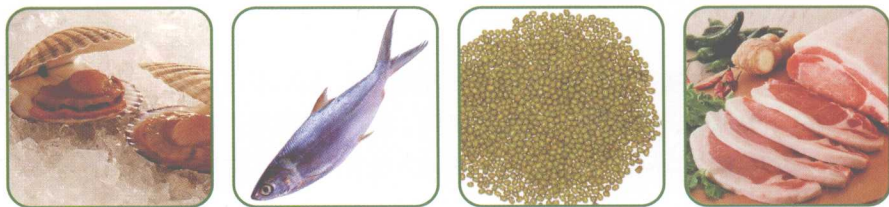
儿童期分为两个阶段，即4~6周岁和7~12周岁。

4~6岁的学龄前儿童生长发育较快，语言、动作能力迅速增强。因此，营养物质需要量较大，必须有足够的热能、蛋白质、维生素和矿物质等供其生长发育。

蛋白质：幼儿每日每千克体重需2.5克，应为其提供高质量蛋白质，牛奶、鸡蛋等食物中含有大量优质蛋白质，最好每天都吃，同时还可再吃些鱼、肉、豆类等。

脂肪：脂肪可为儿童提供足够的能量。因此，幼儿不仅要适量食用植物油，也可将花生酱、芝麻酱等加入幼儿的饮食中，以保证足够的能量供应。

碳水化合物：幼儿不需要太多碳水化合物，适量补充即可。



维生素：维生素对身体组织机能的调节起着重要的作用，人体如果缺乏必需的维生素，就容易出现各种病症。因此，正处在生长期的幼儿多吃些牛奶、水果、蔬菜、海藻、乳制品、蛋、肝等是很有必要的。

微量元素：幼儿缺锌会影响骨骼生长，而且会造成皮肤粗糙、色素沉着，并出现贫血等其他营养不良的现象，长大后会出现性功能低下、第二性征发育不全等。因此，幼儿应常吃肝、鱼、瘦肉及牡蛎和贝类等含锌高且易吸收的动物性食物，来保证锌的供给。

7~12岁的儿童处于迅速生长发育的阶段，此时期的儿童体力活动增多，新陈代谢旺盛，因此，对营养的要求很高。营养供给是否充足全面、比例适宜，不仅关系到儿童的生长发育和身体健康，而且与智力发育、提高学习成绩的关系极为密切。



根据7~12周岁儿童热能和营养量的需要，在饮食安排上，应包括如下食品：

一、谷类，如米饭、馒头、面条、玉米、红薯等，主要供给碳水化合物、蛋白质和B族维生素，以提供热量。

二、动物性食物，如肉、蛋、奶、鱼等，以供给优质动物蛋白质及脂肪、矿物质、维生素A和B族维生素。

三、豆类，如大豆及其制品，以供给优质植物蛋白质及脂肪、矿物质、膳食纤维和B族维生素。

四、蔬菜水果，供给维生素、矿物质和膳食纤维。

五、食用油和食糖，食用油应以植物油为主，以提供热量和必需脂肪酸。



儿童应避免的几种食物

爆米花：含铅量高，容易造成儿童生长发育迟缓、抗病能力下降。

肥肉：儿童常吃、多吃肥肉，会造成肥胖，也会影响钙离子的吸收。

罐头食品：罐头食品在制作过程中，要加入色素、香精、甜味剂、防腐剂等添加剂，对儿童健康影响较大。

可乐饮料：含有一定量的咖啡因，对中枢神经系统有较强的兴奋作用，儿童应少喝。

奶糖：奶糖残留在儿童牙齿间隙，经口腔细菌作用，会造成龋齿等问题。

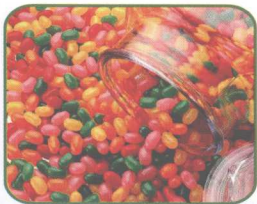
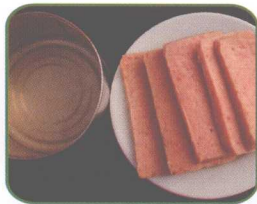
彩色食品：有些食品色素是用化学方法合成的，会干扰人体内的正常代谢和多种酶的活性。

果冻：吃得过多会影响对蛋白质、脂肪的消化吸收，也会降低铁、锌元素的吸收，对儿童生长发育不利。

泡泡糖：含有增塑剂等多种添加剂，在嘴里长时间含着，很容易把胶基咽下去，对儿童健康有不良影响。

韩磊

（青岛大学医学院附属医院营养科主任）





蛋奶菜心

原料

白菜心350克，鲜奶50毫升，鸡蛋2个，盐、鸡精、湿淀粉、鲜汤、料酒、香油各适量。

制作

- ① 将白菜心焯水，捞出沥干水分。
- ② 炒锅注少许油烧热，加入料酒，添入鲜汤，放入菜心略烧，撒入盐、鸡精，用湿淀粉勾芡，盛出摆放盘中。
- ③ 锅内添少量鲜汤，撒入盐、鸡精调味，加入鲜奶烧开，用湿淀粉勾芡，放入鸡蛋液推匀，淋上香油，浇在白菜心上即成。

医师点评

牛奶所含的钙最容易被人体吸收，其中的磷、钾、镁等多种矿物搭配也十分合理。

玫瑰香薯条

原料

番薯350克，玫瑰花25克，鸡蛋2个，白糖、湿淀粉、色拉油各适量。

制作

- ① 番薯洗净去皮，切长条，用清水漂洗，沥干；玫瑰花用刀剁细末；鸡蛋打入碗内，加入湿淀粉、清水调匀成蛋糊。
- ② 锅内注油烧至六成热，薯条蘸蛋糊，下入热锅中炸至微黄色捞出，待油温升至七成热，再复炸至皮酥，捞出沥油。
- ③ 锅内添少许清水，撒入白糖煮溶化，待糖汁起泡，放入玫瑰、薯条，离火，翻炒裹匀糖汁，出锅即可。

医师点评

腐烂的红薯、带有黑斑的红薯和发芽的红薯有毒，不可食用。





西式全彩薯片

原料◆◆◆◆◆

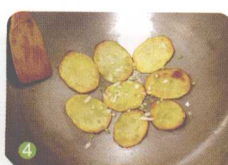
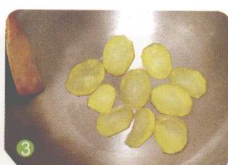
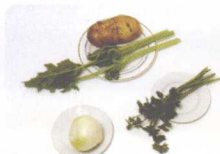
土豆250克，洋葱150克，芹菜25克，香菜、盐、胡椒粉、色拉油各适量。

制作◆◆◆◆◆

- ① 将洋葱切成碎末、芹菜洗净切成碎末、香菜洗净切成碎末。
- ② 土豆带皮洗净，放入锅内煮至熟，晾凉去皮，切成小薄片。
- ③ 煎锅注油烧热，放入一层土豆片，撒入盐、胡椒粉，转动煎锅，煎至土豆片两面金黄色。
- ④ 加入洋葱末、芹菜末、香菜末、盐、胡椒粉煎至洋葱发出香味，盛入盘中即可。

医师点评

土豆含有丰富的维生素及钙、钾等元素，营养丰富。





西芹鲜百合

原料

鲜百合、西芹各100克，圣女果75克，盐、鸡精、湿淀粉、鲜汤、色拉油各适量。

制作

- ① 将鲜百合拆散；西芹择洗干净，切菱形小块；圣女果洗净切厚片。
- ② 把西芹、百合、圣女果放入沸水锅中焯烫断生，倒出沥干水分。
- ③ 炒锅注少许油烧热，放入西芹、百合、圣女果略炒，添入鲜汤烧开，撒入盐、鸡精，用湿淀粉勾琉璃芡，翻炒均匀即成。

医师点评

百合除含有淀粉、蛋白质、脂肪及钙、磷、铁、维生素B₁、维生素B₂、维生素C等，还含有一些特殊的营养成分。

嫩烧丝瓜排

原料

丝瓜300克，盐、鸡精、胡椒粉、湿淀粉、香油、色拉油各适量。

制作

- ① 将丝瓜去皮及两端，切成条。
- ② 炒锅注油烧热，放入丝瓜条翻炒，撒入盐、鸡精调味，用湿淀粉勾芡，淋上香油，撒上胡椒粉即成。



医师点评

丝瓜中的维生素B含量高，常吃有利于儿童大脑发育及中老年人脑健康。





茼蒿烧豆腐

原料

嫩豆腐200克，茼蒿150克，鸡蛋2个，香菜末、葱末、盐、鸡精、胡椒粉、鸡汤、酱油、香油、花生油各适量。

制作

- 1 将茼蒿去叶洗净，切成碎粒；豆腐压成泥。
- 2 鸡蛋打入盆内，加茼蒿粒、豆腐泥、盐、鸡精、胡椒粉拌匀。
- 3 炒锅注花生油烧热，下葱末爆香，放入拌好的鸡蛋豆腐糊轻轻翻炒，添鸡汤烧透，撒上香菜末，淋上香油出锅；葱末、酱油、鸡精、香油调成味汁，上桌佐餐。

医师点评

豆腐中丰富的大豆卵磷脂有益于神经、血管、大脑的发育生长。





脆脆果开心色拉

原料

豌豆苗50克, 苹果1个, 小黄瓜1根, 柠檬冰水、色拉酱各适量。

制作

- ① 苹果去皮、核, 切成细条, 放入柠檬冰水中浸泡3分钟, 捞出沥干水分。
- ② 豌豆苗洗净, 放入沸水锅中焯断生, 沥干水分; 小黄瓜洗净用刨刀刨成薄长条。
- ③ 把苹果条、豌豆苗用黄瓜条包住用牙签固定, 色拉酱盛入食碟, 蘸食即可。

医师点评

豌豆苗味清香、质柔嫩、滑润适口, 色、香、味俱佳。

锅巴蘑菇汤

原料

鲜蘑菇150克, 锅巴100克, 笋片50克, 青豆25克, 盐、鸡精、鸡汤、料酒、香油、色拉油各适量。

制作

- ① 将蘑菇洗净切块。
- ② 锅内放入鸡汤、蘑菇、笋片、青豆及少量清水煮熟, 加入盐、料酒、鸡精调味, 淋上香油盛入汤碗。
- ③ 锅内注油烧热, 放入锅巴炸至脆硬, 捞起沥油, 倒入蘑菇汤中即可。

医师点评

常吃蘑菇能够提高人体的免疫力。





火腿豆干汤

原料 ◆◆◆◆◆

韭黄、豆腐干各100克，火腿、胡萝卜各50克，盐、鸡精、胡椒粉、鲜汤、香油各适量。

制作 ◆◆◆◆◆

- ① 将韭黄洗净切段，豆腐干切细丝，胡萝卜去皮切丝，火腿切丁。
- ② 锅内添入鲜汤及少量清水烧开，放入豆腐干丝、火腿丁和胡萝卜丝同煮片刻。
- ③ 加入韭黄，撒入盐、鸡精、胡椒粉，淋上香油即成。

医师点评

豆腐是老人、孕产妇的理想食品，也是儿童生长发育的重要食物。



香菇滑鸡粥

原料

大米100克，熟鸡肉150克，香菇50克，葱末、姜丝、盐、香油各少许。

制作

- ① 将大米洗净，放入锅中添适量清水烧开，用小火熬成粥。
- ② 香菇用温水泡发，切成片；鸡肉切成小块。
- ③ 把香菇、鸡肉、姜丝、盐、香油拌匀，放入煮好的粥中，旺火烧开，撒入葱末即成。

医师点评

鸡肉含有对人体生长发育起着重要作用的磷脂，是膳食结构中脂肪和磷脂的重要来源之一。

香蕉豆浆饮

原料

豆浆250毫升，香蕉1根，白糖50克。

制作

- ① 将香蕉去皮切成小块。
- ② 奶锅添入豆浆，加入白糖烧开后，晾凉，同香蕉一起放入搅拌机，搅打均匀即成。

医师点评

香蕉营养丰富、热量低，含有被称为“智慧之盐”的磷及糖、钾、维生素A和维生素C，膳食纤维也较多。





迷彩水晶果冻

原料 ◆◆◆◆◆

鲜荔枝150克，红、黄樱桃各50克，冰糖适量。

制作 ◆◆◆◆◆

- ① 将荔枝去皮、核取肉，切两半；红、黄樱桃洗净。
- ② 锅内添适量清水，加入冰糖烧开，放入红、黄樱桃、荔枝肉烧开略煮，待糖汁浓厚，倒出晾凉，放入冰箱冷藏即可。

医师点评

荔枝含丰富的糖分，能补充能量，增加营养，对大脑组织有补养作用。





香甜蜜果饮

原料

芒果汁100毫升, 猕猴桃1个, 西瓜50克, 鲜牛奶适量。

制作

- ① 将猕猴桃洗净去皮, 切成小块; 西瓜切块, 放入搅拌机中搅打成糊状。
- ② 把芒果汁、鲜奶依次放入搅拌机中, 搅打均匀。
- ③ 杯子中注入1/3搅好的果汁, 放入猕猴桃块, 倒入剩余果汁, 搅拌均匀即成。

医师点评

猕猴桃中的血清促进素具有稳定情绪、镇静心情的作用, 它所含的天然肌醇, 有助于脑部活动。

猪扒咖喱夹

原料

猪瘦肉300克, 韭黄、红萝卜丝各50克, 鸡蛋2个, 葱头1个, 盐、鸡精、咖喱粉、面粉、湿淀粉、生抽、酱汁、色拉油各适量。

制作

- ① 将猪肉切成大片, 加入生抽、鸡精、咖喱粉、湿淀粉稍腌; 葱头洗净切粒, 韭黄切段。
- ② 炒锅注油烧热, 放入洋葱粒、韭黄段、红萝卜丝炒匀, 做成馅。
- ③ 将馅分酿在猪肉上, 再盖上一片猪肉片, 两面涂上蛋浆, 拍上面粉, 制成猪扒夹。
- ④ 炒锅注油烧至七成热, 放入猪扒夹, 炸至金黄色, 捞起沥油, 装盘, 配酱汁佐食。

医师点评

猪肉不仅含有丰富的优质蛋白质, 还含有血红素(有机铁)和促进铁吸收的半胱氨酸, 经常适量食用能改善缺铁性贫血。





酱烧仔鸡

原料 ◆◆◆◆◆

净嫩鸡1只，葱花、白糖、鸡精、湿淀粉、豆瓣酱、酱油、料酒、香油、花生油各适量。

制作 ◆◆◆◆◆

- ① 将鸡去头和爪洗净，剁成块。
- ② 炒锅注油烧至七成热，加入豆瓣酱炒香，放入鸡块煸炒至鸡皮收缩，加入料酒、酱油、白糖、少许清水用小火焖烧15分钟，旺火收浓汤汁，撒入鸡精，勾芡，再撒上葱花，淋上香油，出锅装盘即成。

医师点评

鸡汤含胶原蛋白、肌肽等，味道鲜美，易于吸收消化，对身体大有补益。

