

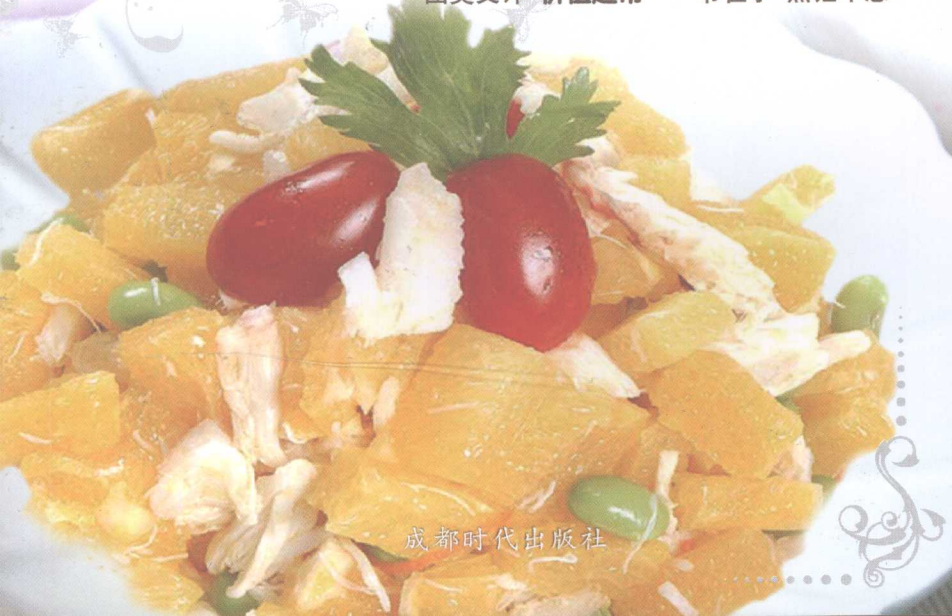
ERTONG
YINGYANGPU

快乐生活
时代家庭食尚系列
典尚文化/编著

儿童

营养谱

佳肴美味 引领潮流 营养保健 家庭助手
图美文详 价值超常 一书在手 烹饪不愁



成都时代出版社

江苏工业学院图书馆
藏书章

快乐生活
时代家庭时尚系列
典尚文化/编著

儿童营养谱

佳肴美味 引领潮流 营养保健 家庭助手
图美文详 价值超常 一书在手 烹饪不愁

成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

儿童营养餐 / 典尚文化编著. 一成都: 成都时代出版社, 2008.10

(快乐生活·时代家庭美食系列)

ISBN 978-7-80705-790-1

I. 儿… II. 典… III. 儿童—保健—食谱 IV. TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第147815号

快乐生活 | 时代家庭美味系列
HAPPY LIVES | EATING MEMES XLE

儿童营养餐 ERTONG YINGYANGCAN

典尚文化 编著

出品人 秦 明
项目总监 罗 晓
责任编辑 蒋雪梅
责任校对 龚爱萍
责任印制 莫晓涛
装帧设计 蔡海儒 余显涛

出版发行 成都传媒集团·成都时代出版社

电 话 (028) 86619530 (编辑部)

(028) 86615250 (发行部)

网 址 www.chengdusd.com

印 刷 四川省印刷制版中心有限公司

规 格 889mm×1194mm 1/48

印 张 10

字 数 355千

版 次 2008年10月第1版

印 次 2008年10月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-80705-790-1

定 价 32.50元(共五册)

■ 著作权所有·违者必究。举报电话: (028) 86697083

■ 本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (028) 83048191



营养特点

猪肉富含蛋白质、钙、磷、铁等营养成分，为强身壮体、滋阴润燥之滋养品。

目录

MU LU

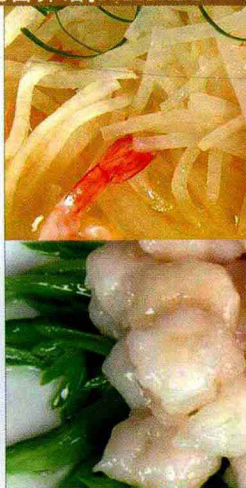
儿童 营养谱

佳肴美味、引领潮流；营养保健，家庭助手。
一书在手，烹饪不愁；图美文详，价值超常。



- 1 龙眼甜烧白
- 3 花仁红烧肉
- 5 木须肉片
- 7 小土豆烧排骨
- 9 香焗猪肝煲
- 11 茄汁牛肉
- 13 胡萝卜兔丁
- 15 鸡汁脆笋钵
- 17 蛋黄鸭卷
- 19 香炒鱿鱼丝
- 21 菊花鱼
- 23 水晶虾仁
- 25 鲜虾萝卜丝
- 27 橄榄蟹拌橙
- 29 风味油豆
- 31 百合土豆泥
- 33 木瓜沙拉
- 35 椒麻桃仁
- 37 三色肉松蒸水蛋
- 39 空心玉米酥

- 41 雨花石汤圆
- 42 鸡汤青菠面
- 43 菠菜荷包蛋
- 44 果味黄瓜
- 45 清蒸猪肝
- 46 肉末豆腐
- 47 拌双泥
- 48 蛋黄豆腐泥
- 49 粟米烩鱼丝
- 50 玉米丸子
- 51 牛肉麦皮



目录

MU LU



- | | | | |
|----|--------|----|--------|
| 48 | 苹果藕粉 | 59 | 清烧儿菜 |
| | 土豆红枣泥 | | 白菜肉卷 |
| 49 | 藕夹饼 | 60 | 五香肉瓜饼 |
| | 豆芽鸡粒煎饼 | | 芋脯扣肉 |
| 50 | 萝卜香饼 | 61 | 酿甜椒 |
| | 青椒炒肝丝 | | 蜜汁酿藕 |
| 51 | 腐乳烧肉 | 62 | 软炸兔糕 |
| | 番茄炒鸡蛋 | | 香炸鸡腿 |
| 52 | 芙蓉鸡片 | 63 | 松仁虾糕 |
| | 翡翠泥 | | 鲜黄花鸡丝汤 |
| 53 | 熘鸡块 | 64 | 冬瓜香菇汤 |
| | 酱肉丝 | | 鲜蘑豆腐汤 |
| 54 | 鸡菇熘猪肝 | 65 | 海米冬瓜汤 |
| | 银芽鸡丝 | | 番茄牛肉汤 |
| 55 | 雪花鸡淖 | 66 | 猪肝汤 |
| | 生爆虾仁 | | 西湖牛肉羹 |
| 56 | 七彩鱿鱼花 | 67 | 菠萝樱桃羹 |
| | 鱼香茄饼 | | 苹果羹 |
| 57 | 芽菜烧肉 | | |
| | 黄焖蘑菇鸡 | | |
| 58 | 软烧糖醋鱼 | | |
| | 酱烧冬笋 | | |

目 录
MU LU

- 68 豆腐羹
- 什锦果羹
- 69 鸡蛋桃仁羹
- 西米银耳羹
- 70 紫菜肉茸羹
- 虾米鸡蛋羹
- 71 黑芝麻桑葚糊
- 牛奶时蔬糊
- 72 牛肉水饺
- 樱桃开花馒头
- 73 枣泥包子
- 椰菜饭卷
- 74 果酱薄饼
- 桃仁豆糕
- 75 玉米萝卜糕
- 炸苕蛋
- 76 金针菇面
- 鸡丝龙须面
- 77 肉丝面
- 鱼肉苋菜粥
- 78 八宝粥
- 荠菜瘦肉粥
- 79 糯米桂圆粥
- 白糖莲子粥
- 80 花生枣泥粥
- 萝卜鳝鱼粥

- 81 什锦米粥
- 米汤花螺粥
- 82 营养素是儿童健康的保障
- 85 怎样给儿童补钙才科学
- 87 微量元素对儿童的影响
- 88 儿童宜多吃绿色蔬菜
- 89 小孩吃甜食切忌过量
- 90 补钙时宜同时补铁和锌



龙眼甜烧白

成菜特色

形色美观，质软香甜，十分可口。

原料

猪五花肉200克，糯米100克，蜜饯50克。

调料

糖色、蜂蜜各适量。

制作方法

- 1 猪肉煮熟切成薄片，包上蜜饯；糯米煮至3分熟，凉后加入糖色、蜂蜜拌匀，装在放有猪肉卷的碗中。
- 2 将装入猪肉卷、糯米饭的碗上笼，用大火蒸约1小时取出，翻扣于盛器中即可。

操作要领

猪肉不要煮得过熟，断生即可。





营养特点

花生含维生素B₁、蛋白质及碳水化合物、矿物质等，能增强记忆，抗衰老，延缓脑功能衰退，滋润皮肤。

花仁红烧肉

成菜特色

色泽红亮，咸鲜微甜，肉质熟软不腻。

原料

猪五花肉250克，去皮花生仁100克。

调料

精盐、味精、鸡精、白糖、糖色、精炼油、姜、葱、香料各适量。

制作方法

- ① 猪五花肉洗净，切成1厘米见方的小块。
- ② 锅中加入精炼油烧热，下入猪肉块炒干水分，再用姜、葱、香料炒香，加入清水、精盐、花生仁烧沸，调入糖色，改用小火慢烧至肉熟入味，再调入味精、鸡精、白糖推匀，起锅装盘即可。



操作要领

猪肉块要切得大小均匀，下锅后要炒香才可加入清水。



营养特点

木耳性平味甘，能凉血、止血、和血，益气润肺，养胃润燥。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

木须肉片

成菜特色

猪肉嫩滑，青笋清香，木耳脆爽，营养丰富，咸鲜适口。

原 料

猪瘦肉200克，黑木耳30克，青笋100克，鸡蛋2个。

调 料

葱段、精盐、料酒、味精、水豆粉、香油、精炼油各适量。

制作方法

- ① 猪瘦肉切成片，加入精盐、料酒码入味，下入热精炼油中滑散捞出；黑木耳泡涨洗净，入沸水中氽水，冲凉；青笋切成菱形片。
- ② 锅中加入少许精炼油烧热，下入鸡蛋炒香，再加入肉片、木耳、青笋、葱段，调入精盐、味精炒匀，用水豆粉勾芡，淋入香油推匀，起锅装盘即可。

操作要领

猪肉切片要厚薄均匀，码味要现用现码。





营养特点

猪排含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁等成分，具有益气补血、滋阴润燥的作用。

小土豆烧排骨

成菜特色

色泽红亮，咸鲜微辣，排骨熟软，土豆可口。

原 料

猪排骨150克，小土豆200克。

调 料

味精、鸡精、豆瓣、蒜米、姜米、精炼油、泡椒末各适量。

制作方法

- 1 猪排骨砍成块，放入沸水中氽去血污；小土豆去皮。
- 2 锅中加入少许精炼油烧热，放入猪排骨、蒜米、姜米、豆瓣、泡椒末炒香，然后加入小土豆、清水、味精、鸡精，用小火煮熟透入味即成。



操作要领

猪排一定要炒香，土豆不可太熟软。



营养特点

猪肝含有丰富的维生素、蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁等多种营养，价值极高，具有养肝明目、益智安神、益腑补脏等作用。

香焗猪肝煲

成菜特色

质地细嫩，咸鲜味美，略带辣味。

原料

猪肝300克，芹菜节100克。

调料

姜米、蒜米、豆瓣、精盐、料酒、精炼油、香菜末各适量。

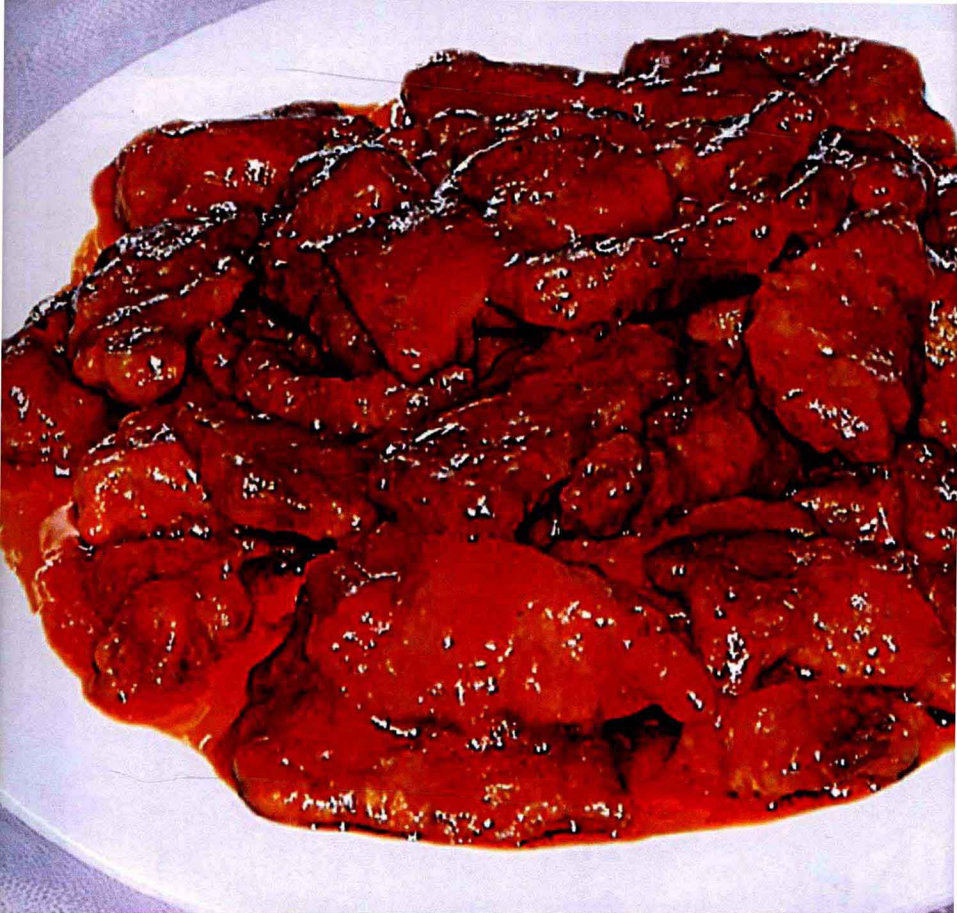
制作方法

- 1 猪肝切成片，加入精盐、料酒码入味。
- 2 锅中加入精炼油烧热，下入猪肝滑油。锅中留少许底油，加姜米、蒜米、豆瓣炒香，加入清水熬一会，打渣，下猪肝、芹菜节稍煮，用大火收汁，起锅装盘，撒上香菜末即可。



操作要领

猪肝片要切得厚薄均匀，滑油时油温不要太高。



营养特点

番茄的主要成分是碳水化合物以及钙、镁等，常食可以分解脂肪，帮助消化，降低胆固醇，预防血管硬化，尤其具有预防胃癌的功效。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com