



BAO BAO CONG MING JIAN KANG CAN

宝宝聪明 健康餐

刘鸿锋 主编



162

江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

宝宝聪明健康餐/刘鸿锋主编. —南京:江苏科学技术出版社,2004.2

(健康营养食谱系列)

ISBN 7-5345-4136-0

I. 宝... II. 刘... III. 婴幼儿-保健-食谱
IV. TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 008387 号

、健康营养食谱系列

宝宝聪明健康餐

主 编 刘鸿锋
责任编辑 金宝佳

出版发行 江苏科学技术出版社
(南京市湖南路 47 号,邮编:210009)

经 销 江苏省新华书店
照 排 南京紫藤制版印务中心
印 刷 江苏新华印刷厂

开 本 787mm×1092mm 1/32
印 张 8.625
插 页 1
字 数 210 000
版 次 2004 年 2 月第 1 版
印 次 2004 年 2 月第 1 次印刷
印 数 1—4 000 册

标准书号 ISBN 7-5345-4136-0/R·769
定 价 15.00 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

前言

吃出健康

是我们每个人的心愿。但如何合理膳食,才能保证儿童正常发育、青少年精力旺盛、老年人健康长寿;如何通过饮食调整,有针对性地提高人体某些营养素摄入量,以预防婴幼儿营养不良,防止成年人、老年人慢性病的发生和发展,这并非易事。从食物中摄取多少营养素,如钙、铁、碘、维生素 A 等等才能满足人体的需要,缺乏时有什么表现,补充多少量是适宜的,而摄入多少就会导致中毒,其中包含着许多道理和学问。

随着人民生活水平的不断提高,人们的生活已由温饱型向小康型转化,对于饮食的营养、安全等问题也日益受到人们的关注。与这种形势形成鲜明对比的是,广大消费者在饮食健康方面的知识还比较缺乏。

一个人的一生,若以平均寿命 70 岁计算,要吃进 60~70 吨饮食,其中除大量饮水外,其余多为植物食品和动物食品。人们通过一日三餐将食物吃进去,经过口腔的咀嚼,胃肠的消化、吸收,摄入食物中的各种营养素来维持人体的生命活动。一个人的身体就是由他所摄入的营养素组成的,他所表现出来的身高、体重、健康与疾病都与他日常的饮食行为有密不可分的关系,这就是“你即你所食”,它概括了食物营养对于人体成长和健康的作

用。一个营养不良、骨瘦如柴的人,其主要原因是吃得太少、太差。同样,一个大腹便便、为肥胖而发愁的人,这又是因为营养过剩、营养不均衡所致。当你预测自己将来会长成什么样子,是否会出现冠心病、高血脂、糖尿病、



脂肪肝等多种常见病时,营养学专家可以郑重地提醒各位,未来的你,就是从你现在所吃的食物开始形成的,也就是说通过一口一口的吃,你正在塑造着你自己的身体与健康。所以,请你认真学习营养知识,管好自己的嘴,养成科学的饮食习惯,合理地安排好自己的一日三餐。

我们组织有关营养专家编写了这套健康营养食谱系列丛书,包括《家庭全营养指南》、《宝宝聪明健康餐》、《少年成长营养餐》、《女性保健美容餐》、《男性强壮活力餐》、《老人长寿滋补餐》、《现代疾病康复餐》、《幸福家庭配套餐》。通过专家深入浅出的讲解,使读者了解什么是每日必需的营养摄入量,不同的人群、在不同的生理阶段所需要的营养素和营养量是什么,是多少。在书中,我们还通过向读者介绍各种营养食谱,使读者可以有的放矢地选择适合自己的营养餐,能够知道更丰富的食品知识,调整自己的膳食结构,做到:稳定粮食,保证蔬菜,增加奶类,调整肉类,即把粮食摆在养生之本的地位,保证各种维生素及多种矿物质的重要来源——蔬菜,增加优质蛋白质和钙的重要来源——奶类,调整以猪肉为主的肉食结构,从而使我们每个人都生活得健康、快乐。

参与本系列丛书编写的人员有:赵晴、何林玉、沈力匀、刘怡、王玉敏、孟朝阳、高敏、戴京、李森等。



目 录

第一篇 婴幼儿营养指南

一、婴儿的喂养	2
(一) 哺乳要素	2
1. 哺乳前的准备	2
2. 对哺乳的正确认识	2
3. 哺乳的时间	4
4. 哺乳时应注意的几点	4
(二) 影响乳汁的因素	5
1. 丰富、合理的营养	5
2. 坚持哺乳是刺激乳汁分泌的好方法	6
3. 保持舒畅、愉快的情绪	6
4. 保持良好的生活规律	6
(三) 人工喂养和混合喂养	7
1. 消毒	7
2. 哺喂次数及奶量	8
3. 常用动物乳和代乳品	9
4. 配方食品的选用	12
5. 婴儿食品的储存	12
(四) 婴儿食品添加剂和婴儿不宜食物	12
1. 婴儿食品添加剂	12
2. 婴儿不宜食物	14
(五) 用奶瓶喂养婴儿应注意的问题	15
1. 婴儿的摄入量要适当	15
2. 维生素与矿物质的补充	16



3. 罐装食品的加热	17
4. 防止漾奶	17
5. 不宜用奶瓶喂谷物食品	17
6. 奶瓶引起的龋齿	17
7. 向餐桌食品过渡	17
8. 每次喂食的数量	18
9. 灭菌	18

二、新生儿的营养与喂养

(一) 新生儿的生理特点	19
(二) 新生儿的营养需求及特点	21
1. 热能	21
2. 供热物质	21
3. 维生素	22
4. 水及电解质	25
5. 微量元素代谢特点	28

三、早产儿的喂养

(一) 早产儿的胃肠功能	29
1. 对蛋白质的消化吸收	29
2. 对脂肪的消化吸收	30
3. 对糖类的消化吸收	30
4. 对矿物质和维生素的吸收	30
(二) 早产儿的营养需要量	30
1. 能量	31
2. 蛋白质	32
3. 脂肪和糖	32
4. 矿物质和维生素	32
(三) 早产儿的喂养	33
1. 人奶和早产儿	33



2. 出生体重过低婴儿的专用配方食品	34
3. 经口喂养	35
4. 喂食的并发症	35

四、婴儿各个发育时期断奶的方法和要点

(一) 为什么婴幼儿发育到一定阶段必须断奶	36
1. 仅仅依靠母乳会造成营养不足	36
2. 婴儿从吃母乳到吃食物之间的准备工作	37
3. 婴儿的需求	37
4. 婴儿独立性的培养	38
(二) 什么时候开始断奶较好	38
1. 开始断奶的信号	38
2. 在梅雨季节可否断奶	38
3. 妈妈应注意的事项	39
(三) 初期(满4~6个月)婴儿的身心发育情况和断奶要点	40
1. 婴儿的体重	40
2. 婴儿用手抚摸妈妈的乳房或奶瓶	41
3. 向婴儿搭话	41
4. “挤出反射”消失	41
5. 孤独是婴儿的大敌	41
6. 初期婴儿断奶食品	42
(四) 中期(满7~8个月)婴儿的身心发育情况和断奶要点	42
1. 体重的增加变慢	42
2. 婴儿从坐到爬	42
3. 长牙齿	43
4. 智能发育前期	43
5. 教婴儿用勺子吃食物	43
6. 吃饭时的教养	44
7. 中期婴儿断奶食品	44
(五) 后期(满9~11个月)婴儿的身心发育情况和断奶要点	44
1. 能够抓住东西站立起来	44



2. 好奇心变得旺盛	45
3. 表现出丰富的感情	45
4. 逐渐停止吃母乳	46
5. 后期婴儿断奶食品	46
(六) 断奶的方法和原则	46
1. 开始给予断奶食品之前	46
2. 断奶食品的原料	47
3. 烹调食品的形状	47
4. 增加食物量的方法和标准	48
(七) 从婴儿断奶食到幼儿食(满 1~2 周岁)	48
1. 1 岁儿童的心理特点	48
2. 培养灵活的大脑	49
(八) 烹调断奶食品用器具的选择、购买和使用要点	49
1. 烹调用具	49
2. 婴幼儿用的食器	51
3. 婴幼儿使用食器的安全性	52
(九) 辅食、固体食物和断奶副食品	52
1. 辅食	52
2. 固体食物	53
3. 断奶副食品	59
五、婴幼儿的热能饮食	64
1. 热能饮食有哪些	64
2. 饮食是怎样转化为热能的	64
3. 热能饮食的最佳比例	65
4. 热能提供哪几方面的需要	65
5. 热能平衡	66
六、幼儿期儿童(1~3 岁)的营养与膳食	67
(一) 幼儿期的生理特征	67
1. 身体仍以较快的速度发育	67



2. 大脑与神经系统的发育	67
3. 味觉与消化器官的发育	68
(二) 热量与营养素的需要	68
1. 热量	69
2. 蛋白质	69
3. 钙和铁	69
4. 氟化物	69
5. 其他营养素	70

七、学龄前儿童所需的营养素与供给量	70
1. 热能	70
2. 蛋白质	70
3. 脂类	71
4. 碳水化合物	71
5. 水	71
6. 无机盐	71

第二篇 婴幼儿营养食谱

一、4~6个月婴儿营养食谱	76
1. 鲜橘汁	77
2. 鲜柠檬汁	77
3. 西瓜汁	78
4. 山楂水	78
5. 葡萄汁	78
6. 猕猴桃汁	79
7. 苹果汁	79
8. 甜瓜汁	79
9. 凤梨汁	80
10. 西红柿汁	80
11. 黄瓜汁	80
12. 白菜水	81
13. 菠菜水	81
14. 苋菜水	81
15. 胡萝卜水	82
16. 南瓜汤	82
17. 胡萝卜土豆汤	82
18. 青菜汤	83
19. 五谷米汤	83
20. 大米汤	83



21. 鸡架汤	83	52. 沙拉豆腐	92
22. 鱼鳞汤	84	53. 烩豆腐	92
23. 蛋黄汤	84	54. 芝麻豆腐	92
24. 豆腐蛋汤	84	55. 花豆腐	93
25. 鸡肉菜汤	84	56. 西红柿豆腐	93
26. 牛奶粥	85	57. 水果豆腐	93
27. 豆乳粥	85	58. 蛋黄酱拌豆腐	93
28. 蛋黄粥	85	59. 南瓜豆腐	94
29. 奶酪粥	86	60. 牛奶豆腐	94
30. 酸奶酪麦片粥	86	61. 猪肝豆腐	94
31. 奶油米粥	86	62. 牛肉豆腐	95
32. 奶油粥	86	63. 奶油泥肠豆腐	95
33. 青菜粥	87	64. 豆腐鸡蛋羹	95
34. 胡萝卜粥	87	65. 豆腐小鱼干	95
35. 水果面包粥	87	66. 牛奶小鱼干	96
36. 苏打饼干粥	87	67. 牛奶南瓜小鱼干	96
37. 杨梅麦片粥	88	68. 胡萝卜泥	96
38. 面包粥	88	69. 土豆泥	96
39. 米粉粥	88	70. 扁豆泥	97
40. 鱼干粥	88	71. 奶油胡萝卜	97
41. 樱桃糊	89	72. 黄油白萝卜	97
42. 胡萝卜苹果糊	89	73. 雪锅	97
43. 豌豆糊	89	74. 椒油土豆泥	98
44. 白菜面糊	90	75. 蛋黄土豆泥	98
45. 西红柿糊	90	76. 土豆年糕	98
46. 南瓜糊	90	77. 肉土豆	99
47. 小豆南瓜糊	90	78. 蔬菜土豆	99
48. 豆腐糊	91	79. 奶酪土豆	99
49. 豆腐羹	91	80. 蛋黄酱汁土豆	100
50. 绿豆腐羹	91	81. 鲜红薯泥	100
51. 红白豆腐羹	91	82. 煮白薯	100



83. 浇汁白薯	100
84. 苹果白薯	101
85. 香蕉泥	101
86. 苹果泥	101
87. 苹果酱	102
88. 红枣泥	102
89. 蛋黄泥	102
90. 猪肝泥	103
91. 鱼肉糊	103
92. 奶酪鱼	103
93. 牛奶鱼	104
94. 奶油鱼	104
95. 鱼菜糊	104
96. 烩鱼丸子	105
97. 鱼泥	105
98. 西红柿鱼	105
99. 白萝卜鱼	105
100. 虾糊	106
101. 土豆鱼丸子	106
102. 鱼子苹果	106
103. 蒸鱼	106
104. 鸡肝糊	107
105. 肉汤蛋糊	107
106. 炒面糊	107
107. 水果藕粉	108

108. 蜂蜜藕粉	108
109. 牛奶藕粉	108
110. 胡萝卜藕粉	108
111. 苹果红薯羹	109
112. 奶油蚕豆羹	109
113. 扁豆泥	109
114. 蛋糊	110
115. 蛋黄酱	110
116. 蛋黄羹	110
117. 牛奶蛋羹	110
118. 奶油蛋	110
119. 鸡蛋鱼饼	111
120. 营养蛋卷	111
121. 豆酱蛋	111
122. 发酵疙瘩	112
123. 粗粉糕	112
124. 面糊糊汤	112
125. 西红柿通心面	113
126. 蒸蛋面	113
127. 蒸软面包	113
128. 白薯面包	113
129. 米饭布丁	114
130. 鱼松粥	114
131. 奶汁饭	114

二、7~9个月婴儿营养食谱

1. 杨梅冻	116	5. 西瓜冻	117
2. 橘子冻	116	6. 葡萄果子冻	117
3. 柠檬冻	116	7. 香蕉奶油冻	118
4. 香蕉冻	117	8. 花蜜牛奶	118



9. 苹果藕粉 118
10. 牛奶橙子糊 119
11. 牛奶香蕉糊 119
12. 香蕉黄油奶糊 119
13. 西红柿香蕉酸奶糊 120
14. 猕猴桃酸奶糊 120
15. 蛋黄酸奶糊 120
16. 蜂蜜橘糊 120
17. 红薯苹果糊 121
18. 白兰瓜糊 121
19. 橘子酱 121
20. 菠菜酸奶糊 121
21. 西兰花酸奶糊 122
22. 土豆苹果糊 122
23. 水果奶酪 122
24. 脱脂奶酪 123
25. 杨梅乳糕 123
26. 奶酪玉米糊 123
27. 烤土豆饼 123
28. 蛋黄菠菜土豆泥 124
29. 火腿土豆泥 124
30. 鸡肉土豆泥 124
31. 薯蓉 125
32. 煮红薯 125
33. 红小豆泥 125
34. 豆豉糊 126
35. 奶油豆豉 126
36. 煮豆豉 126
37. 豆豉青菜 126
38. 翡翠豆腐 127
39. 蛋豆腐 127
40. 三色肝末 127
41. 西红柿猪肝 128
42. 肉汤青菜猪肝 128
43. 菠菜猪肝泥 128
44. 鸡肝汤 129
45. 香油鱼泥 129
46. 西红柿鱼糊 129
47. 鱼肉羹 130
48. 牛奶蛋 130
49. 两色蛋 130
50. 什锦蛋羹 131
51. 蔬菜鸡蛋羹 131
52. 胡萝卜黄油羹 131
53. 牛奶牛肉羹 132
54. 西兰花牛奶羹 132
55. 蔬菜牛奶羹 132
56. 鸡肉羹 132
57. 南瓜鸡肉羹 133
58. 鸡肉西红柿羹 133
59. 牛肉羹 133
60. 咖喱牛肉羹 133
61. 过滤蚕豆 134
62. 过滤花菜 134
63. 洋葱糊 134
64. 菠菜羹 135
65. 南瓜羹 135
66. 胡萝卜羹 135
67. 瓜块玉米羹 135
68. 猪肉苹果酱 136
69. 苹果薯团 136
70. 什锦猪肉菜末 136



71. 肉末卷心菜	137	91. 片儿汤	143
72. 肉末西红柿	137	92. 鸡蛋面片汤	144
73. 西红柿牛肉	137	93. 香蕉玉米面片	144
74. 橘子牛肉	138	94. 挂面汤	144
75. 碎菜	138	95. 肉末面条	145
76. 茄子西红柿酱	138	96. 奶油面条	145
77. 白萝卜水果酱	139	97. 鸡蛋面条	145
78. 疙瘩汤	139	98. 芹菜蛋饼	146
79. 鸡肉菜汤	139	99. 营养蛋饼	146
80. 南瓜汤	140	100. 猕猴桃蛋饼	147
81. 牛奶肉汤	140	101. 豆腐西红柿鸡蛋饼	147
82. 豆腐软饭	140	102. 面包干	147
83. 鹌鹑粥	140	103. 牛奶蜂蜜饼干	148
84. 栗子粥	141	104. 鸡汤米糊	148
85. 蛋黄粥	141	105. 鱼汤米糊	148
86. 牛奶粥	142	106. 凤梨汁米糊	149
87. 鱼松粥	142	107. 葡萄汁米糊	149
88. 水果麦片粥	142	108. 哈密瓜米糊	149
89. 奶油面包粥	143	109. 鸡仔骨汤米糊	149
90. 奶油米粥	143		

三、10~12个月婴儿营养食谱

1. 奶油橘子	151	10. 葡萄干土豆泥	153
2. 泡沫橘子	151	11. 烤土豆	154
3. 果汁饮料	151	12. 奶酪土豆	154
4. 奶油香蕉	152	13. 黄油土豆丝	154
5. 沙拉酸奶酪	152	14. 翡翠泥	155
6. 炸香蕉	152	15. 鱼豆饼	155
7. 奶油杨梅	152	16. 白薯峰	155
8. 苹果沙拉	153	17. 蛋黄豆腐	156
9. 温拌双泥	153	18. 奶油豆腐	156



19. 肉松豆腐	157	50. 清水煮荷包蛋	166
20. 五彩豆腐	157	51. 西红柿炒鸡蛋	167
21. 蒸肉豆腐	157	52. 温泉蛋	167
22. 月亮豆腐	158	53. 卷心蛋	167
23. 紫菜卷豆腐	158	54. 蛋饺	168
24. 牛奶煮豆腐	158	55. 鹌鹑蛋	168
25. 蛋黄豆腐串	159	56. 荷包蛋	168
26. 芝麻豆腐	159	57. 豆豉牛肉末	168
27. 虾豆腐	159	58. 猪肝丸子	169
28. 绿豆沙牛奶	159	59. 鱼蓉麦皮	169
29. 面包布丁	160	60. 鱼丝烩粟米	170
30. 烩豌豆	160	61. 西红柿鱼	170
31. 奶油毛豆	160	62. 蒸鱼丸	170
32. 奶酪球	161	63. 黄油炸鱼	171
33. 炸南瓜	161	64. 鱼肉水饺	171
34. 黄油南瓜	161	65. 高汤水饺	172
35. 烧茄子	161	66. 栗子红枣粥	172
36. 煎西红柿	162	67. 虾皮牛肉末青菜粥	172
37. 奶油白菜	162	68. 肉丸粥	173
38. 软煎鸡肝	162	69. 肝泥粥	173
39. 清蒸肝糊	163	70. 奶味软饼	173
40. 猪肝丸子	163	71. 奶酪饼	174
41. 猪肝白菜卷	164	72. 火腿鸡蛋饼	174
42. 猪肉粉丝	164	73. 烤豆腐饼	174
43. 烩鸡肉	164	74. 豆腐粘糕	175
44. 白玉鸡	164	75. 烤线鱼饼	175
45. 肉勾蛋	165	76. 蛋饭	175
46. 炸牛肉球	165	77. 茄子饭	176
47. 烩牛肉丸子	165	78. 鸡肉末饭	176
48. 虾皮鸡蛋羹	166	79. 豆腐饭	176
49. 蒸蛋	166	80. 香菇饭	176



81. 西红柿饭卷	177	92. 豆腐酱汤	180
82. 奶酪饭团子	177	93. 茄子汤	180
83. 炸蛋糕	177	94. 西红柿鸡蛋汤	180
84. 法国牛奶吐司	178	95. 通心粉西红柿汤	181
85. 奶酪面包	178	96. 苹果汤	181
86. 苹果面包	178	97. 萝卜胡萝卜汤	181
87. 奶油糕点	179	98. 胡萝卜海带汤	181
88. 奶酪蛋糕	179	99. 鱼丸汤	182
89. 米团汤	179	100. 莲藕薏米排骨汤	182
90. 蔬菜米汤	179	101. 肉汤南瓜	182
91. 豆腐汤	180		

四、1~3岁幼儿营养食谱

1. 炖苹果红薯	183	19. 煮油皮袋	188
2. 水果宾治	183	20. 炸薯条	189
3. 杞子银耳冰糖水	183	21. 蜜胡萝卜	189
4. 鲜果布丁	184	22. 蜜制胡萝卜	189
5. 香蕉船	184	23. 三色凉菜	190
6. 白兰瓜杯	185	24. 西红柿冷盘	190
7. 水果奶糊	185	25. 奶油卷心菜	190
8. 油炸苹果香蕉饼	185	26. 豆芽卷心菜	191
9. 煮葡萄干	185	27. 炒青椒肝丝	191
10. 豆腐凉菜	186	28. 奶油菠菜	191
11. 香椿芽拌豆腐	186	29. 菠菜卷	191
12. 炖水豆腐	186	30. 奶味蔬菜火腿	192
13. 豆腐饼	186	31. 炖花生米	192
14. 菠菜豆腐	187	32. 土豆饼	192
15. 虾皮豆腐	187	33. 土豆鸡蛋卷	193
16. 红白豆酱豆腐	187	34. 土豆烧牛肉	193
17. 豆腐卷	188	35. 炸土豆	193
18. 炸豆腐	188	36. 奶油鸡肉片	193



- | | | | |
|------------------|-----|------------------|-----|
| 37. 鸡肉胡萝卜 | 194 | 69. 白玉金银汤 | 204 |
| 38. 花菜炒鸡蛋 | 194 | 70. 西红柿牛肉汤 | 205 |
| 39. 炒萝卜鸡蛋 | 194 | 71. 四彩珍珠汤 | 205 |
| 40. 豆腐炒鸡蛋 | 194 | 72. 八宝粥 | 206 |
| 41. 西红柿荷包蛋 | 195 | 73. 烂面条糊 | 206 |
| 42. 西红柿蛋片 | 195 | 74. 白薯泥 | 206 |
| 43. 两色蛋 | 196 | 75. 鸡肉粥 | 207 |
| 44. 牛奶蛋 | 196 | 76. 肉末菜粥 | 207 |
| 45. 菜卷蛋 | 197 | 77. 草莓麦片粥 | 207 |
| 46. 紫菜蛋 | 197 | 78. 黄油大米粥 | 208 |
| 47. 牛肉蛋 | 197 | 79. 牛奶玉米粥 | 208 |
| 48. 汉堡牛肉饼 | 197 | 80. 鸭心鸡粥 | 208 |
| 49. 红烧排骨 | 198 | 81. 节瓜鸡肉粥 | 209 |
| 50. 玉米丸子 | 198 | 82. 黄豆蓉粥 | 209 |
| 51. 炸丸子 | 199 | 83. 胡萝卜牛肉粥 | 210 |
| 52. 蒸嫩丸子 | 199 | 84. 蛋黄粥 | 210 |
| 53. 肉饼 | 199 | 85. 鸡肉粥 | 210 |
| 54. 肉松球 | 200 | 86. 粟米蓉通心粉 | 211 |
| 55. 油炸肉 | 200 | 87. 油炸通心粉 | 211 |
| 56. 红根腐竹 | 200 | 88. 肉菜卷 | 212 |
| 57. 牛肝拌西红柿 | 201 | 89. 菠菜小银鱼面 | 212 |
| 58. 奶酪拌南瓜 | 201 | 90. 什锦菜面 | 212 |
| 59. 奶油鱼肉 | 201 | 91. 炒面条 | 213 |
| 60. 奶油肉丸 | 201 | 92. 苋菜鱼肉饭 | 213 |
| 61. 西汁鱼丸 | 202 | 93. 甘薯饭 | 213 |
| 62. 鲜奶鱼丁 | 202 | 94. 花色饭 | 214 |
| 63. 西红柿沙丁鱼 | 203 | 95. 蛋包饭 | 214 |
| 64. 干烧沙丁鱼 | 203 | 96. 茶巾包饭团 | 214 |
| 65. 烧鱼 | 203 | 97. 油皮包饭团 | 215 |
| 66. 土豆鱼饼 | 203 | 98. 花米饭团 | 215 |
| 67. 南瓜鱼肉松 | 204 | 99. 三味椒盐饼干 | 215 |
| 68. 虾皮紫菜蛋汤 | 204 | 100. 杯形面包 | 216 |



101. 白薯茶点	216	105. 鸡肉饼	217
102. 豆豉烧卖	216	106. 奶油饼	217
103. 酥脆饼	216	107. 奶酪葡萄干糕点	218
104. 蒸黄油甜松饼	217		

五、学龄前儿童营养食谱

1. 猕猴桃饮料	218	26. 姜汁扁豆	228
2. 土豆酸奶沙拉	218	27. 炆土豆丝	228
3. 南瓜酸奶沙拉	218	28. 扒黄花	228
4. 鸡蛋沙拉	219	29. 蒸茄子	229
5. 胡萝卜沙拉	219	30. 烧三素	229
6. 鱼肉酸奶沙拉	219	31. 素炒菜心	229
7. 通心粉橘子沙拉	219	32. 素酿南瓜	229
8. 鸡肉沙拉	220	33. 赛海蜇拌火鸭丝	230
9. 牛肉沙拉	220	34. 宫保鸡丁	230
10. 蘑菇沙拉	220	35. 红烧肉	231
11. 卷心菜沙拉	221	36. 米粉肉	231
12. 苹果沙拉	221	37. 啤酒肉	232
13. 黄瓜沙拉	221	38. 蒸肉饼	232
14. 锅熠豆腐	222	39. 酱牛肉	233
15. 肉末豆腐	222	40. 红烧鸡块	233
16. 烧草鱼豆腐	223	41. 糖醋鸡块	233
17. 虾仁豆腐	224	42. 香妃鸡	234
18. 蚝油烧豆腐	224	43. 鸡粒杂菜薯蓉球	234
19. 杏仁豆腐	224	44. 鸡粒椰汁烩南瓜蓉	235
20. 日式蒸蛋	225	45. 鸡肝蒸肉饼	235
21. 五彩菠菜	225	46. 西红柿煮牛肉	236
22. 炒心花	226	47. 冬菇蒸牛肉饼	236
23. 虾末花菜	226	48. 黄瓜炒肉丝	236
24. 腊肠西红柿	227	49. 青椒肉片	237
25. 煎西红柿	227	50. 炸茄盒	237

