



食品安全 **进厨房**
Shi Pin An Quan Jin Chu Fang

陈寿元◎主 编

儿童最该吃的菜

第一安全指导，轻松守护全家健康！



营养美味
强壮儿童



贵州金厨书馆

农村读物出版社

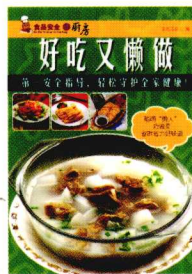
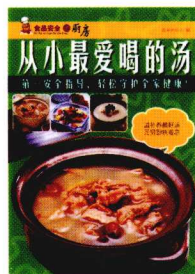
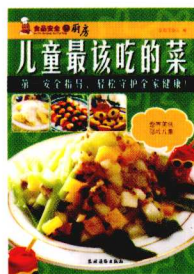
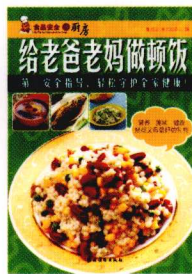
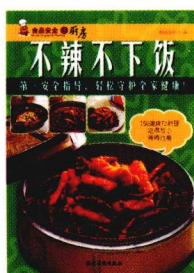
科学烹饪首选食谱

第一安全指导，轻松守护全家健康！



食品安全 **进** 厨房

Shi Pin An Quan Jin Chu Fang



ISBN 978-7-5048-5091-1



9 787504 850911 >

定价：19.80 元

贵州省图书馆

食品安全进厨房

儿童最该吃的菜

陈寿元 主编

营养美味
强壮儿童



农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

儿童最该吃的菜/陈寿元主编. —北京: 农村读物出版社,
2007.12

(食品安全进厨房)

ISBN 978-7-5048-5091-1

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第200426号

主 编	陈寿元							
编 委	朱太治	刘振宏	梅洪军	阴法宏	周学武	双 福		
菜品制作	陈寿元	刘彦志	赵有理	梅洪军	俞继臣	单 鑫		
	葛玉平	李 军						
场地提供	老麦岛	海鲜菜馆						

摄 影	双福 SF 工作室
设 计	www.shuangfu.cn

责任编辑	育向荣
出 版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路2号 100026)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	中国农业出版社印刷厂
开 本	700mm×1000mm 1/16
印 张	5
字 数	80千
版 次	2008年4月第1版 2008年4月北京第1次印刷
印 数	1~8 000册
定 价	19.80元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)



Part1 营养果蔬类

食品安全小博士——蔬果放心吃 5

多宝菠菜	11
酸奶脆丝色拉	11
糖醋南瓜丸	11
芝麻香菇串	12
茄汁菜包	12
奇妙酱鲜蔬	12
什锦小白菜	13
水果色拉	13
冰爽草莓汁	13
蜜桃果冻	14
酸甜山药丝	14
奶汁鲜蘑菜花	14
香烤苹果	15
玫瑰薯条	15
松籽玉米	15
苹果芝麻蜜	16
蔬果色拉	16
色果拼盘	16
焗番茄	17
珍宝茄盒	17
翡翠酸甜丝	17
佛手香香酥	18
白萝卜泥	18
西瓜幻彩捞	18
核桃奶汁	19
水果珍宝捞	19
奇异黑雨捞	19
梨莲子盅	20
木瓜杏仁色拉	20
酪梨三文鱼拉	20
猕猴桃色拉	21
鲜果大拼盘	21
蜜汁大拼盘	21
黄金冬瓜条	22
上汤菠菜	22
卤花生	22

Part2 助长肉禽类

食品安全小博士——肉禽放心吃 23

凤梨咖喱骨	28
碧瓜猪肝	28
烧五香里脊肉	28
奶油牛排	29
椰汁咖喱鸡翅	29
香菇鸡卷	29
奶香麦克鸡翅	30
热狗卷	30
鲜奶土豆泥	30
荷叶粉蒸肉	31
鸡肉匹萨	31
糯米鸡丝粥	31
糖醋里脊	32
蜜汁肉酱鸡腿	32
果酱猪排	32
肉末瓜丁	33
香炸猪肉肠	33
蒜香鸡柳	33
清蒸苹果鸡	34
红枣猪皮卷	34
西梅牛肉炖薯仔	34
美味牛肉丸	35
脆炒猪肚	35
黑椒牛排	35
什锦肉丝	36
白菇肉片	36
萝卜小肉丁	36

Part3 益智蛋奶类

食品安全小博士——蛋奶放心吃 37

酸奶牛肉球	41
奶酪土豆	41
蒸鸡蛋肉卷	41
苹果鸡蛋色拉	42
辛夷鸡蛋煲	42
蛋奶椰塔	42
鲜奶水果塔	43
蛋奶菜心	43

海鲜蒸蛋	43
皮蛋瘦肉粥	44
蛋皮卷	44
奶酪牛排	44
水果蛋卷	45
鳗鱼鸡蛋卷	45
奶油生菜色拉	45
芙蓉三丝	46
菠菜鸡蛋色拉	46
奶油番茄汤	46
玉米蛋花汤	47
桂圆果蛋汤	47
荔枝阿列蛋	47
鹌鹑蛋水果煲	48
西瓜蒸蛋	48
番茄炒鸡蛋	48
芙蓉芦荟	49
奶香芦笋	49
奶香萝卜丝	49

Part4 河海鲜类

食品安全小博士——河海鲜放心吃

银鱼炒滑蛋	54
鳗鱼手卷	54
烤三文鱼腩	54
鱼肉香爽球	55
沙茶鱿鱼卷	55
火腿虾仁饭团	55
果汁鱼脯	56
虾仁色拉寿司	56
串烤海鲜丸	56
虾仁手卷	57
高钙海带丝	57
炒蛤蛋	57
蛋香黄金鲈鱼	58
双色鱼丝	58
串烤大虾	58
虾仁烘蛋	59
青丝虾皮	59
XO酱炒扇贝	59
椒盐鱼柳	60
翡翠虾仁	60
茄汁鱼片	60
豆香虾仁汤	61
如意鱼卷	61
韭菜鱿鱼花	61
松仁鱼米	62

芙蓉黄鱼	62
白汁鲳鱼	62

Part5 风味主食类

食品安全小博士——米面放心吃

鸡蛋火腿三明治	66
酸奶猪肉烩饭	66
鲜果匹萨	66
椰汁西米汤圆	67
美味小馄饨	67
奶酪汉堡	67
花生衣粥	68
木耳炒面	68
双色魔芋饭团	68
南瓜饼	69
肉排香香堡	69
飘香玉米	69
鸡肉串饭团	70
草莓杏仁塔	70
加州卷	70
椰花通心面	71
牛肉匹萨饼	71
靓仔菜肉粥	71
牛排三明治	72
四喜卷	72
吐司鸡脯色拉	72
苹果火腿寿司	73
燕麦片粥	73
拿破仑水果盒	73
腰果鸡丁炒饭	74
香菇滑鸡粥	74
肠仔匹萨	74
橙汁糕	75
奇妙面包卷	75
香脆黄瓜饼	75
南瓜红米包	76
鸡蛋五彩饭	76
虾仁南瓜烩饭	76

Part6 儿童饮食健康问答

儿童饮食方面的健康习惯有哪些	77
如何养成健康的口味习惯	77
警惕儿童食品的安全十大问题	78
哪些食物可有助于开发儿童智力	79
如何避免儿童饮食中的污染	80

Part1 营养果蔬类

食品安全小博士——蔬果放心吃

◆ 如何选购蔬菜

首先要到正规农贸市场购买蔬菜。这些市场的货源相对稳定，有的市场设有农药残留检测室，蔬菜上市前都是经过检测的，相对比较安全。最好的蔬菜是无公害蔬菜基地生产的蔬菜，这些产品都是严格按国家标准种植的，并定期抽查，可以放心食用。

◎ 木耳

- 优质木耳：乌黑光滑，背面呈灰色；手摸干燥，分量大；嗅之有清香味；吸水膨胀性好。
- “整容”后的劣质木耳：有异味，朵片往往粘在一起，碎小，摸时有潮湿感，分量较重；闻一闻有一股霉味；品尝时有咸味是用盐水泡过，甜味是用糖精拌过，涩味是用矾水泡过，有油烟味则是混合了加工的锅底灰。

◎ 泡菜

购买泡菜时，先看看泡菜的包装，如果泡菜包装里面的汤水和酸菜的颜色是相近的，这种泡菜往往是质量好的；而若汤水是黄色的，里面还有杂物，这种泡菜可能是加了色素的，质量不好。



◎ 豆芽

有的商贩会使用大量的硫制剂给豆芽“美容”，但这种豆芽使它看起来又粗又长，食用后对身体有害。如何鉴别呢？方法很简单：购买时拿一小把放在碗里用开水烫一下，再闻一闻，如果有臭鸡蛋味或近似臭鸡蛋味，即可肯定里面含有大量的硫制剂，不宜购买。

◎ 菠菜

- 菠菜通常有两种类型：一是小叶种，一是大叶种。不管什么品种，都是叶柄短、根小、色红、叶色深绿的好。但在冬季，叶色泛红，表明经受过霜冻，口感更为软糯香甜。
- 如果发现菠菜叶子上有黄斑，叶背有灰毛，则表明感染了霜霉病，不宜购买。



◎ 番茄

番茄主要有两类：一类是大红番茄，糖、酸含量都高，味浓；另一类是粉红番茄，糖、酸含量都低，味淡。选购番茄时要注意这样几点：

- 自然成熟的优质番茄蒂周围有些绿色，捏起来很软，外观圆滑，而籽粒是土黄色，肉质呈红色、沙瓤、多汁。
- 不要买青番茄，青番茄营养差，而且含的番茄苷有毒性。
- 不要买着色不匀、花脸的番茄，这是感染了番茄病毒病的果实，味道、营养均差。
- 不要买催熟的番茄。有些商贩用催熟香蕉的方法催熟番茄，在上面涂一种叫“乙烯利”的化学药物，此药虽毒性较低，但长期食用对人体有害。催熟的番茄多为反季节上市，大小通体全红，手感很硬，外观呈多面体，掰开一看籽呈绿色或未长籽，瓤内无汁。



◎ 菜花

选购菜花时，主要看两点：一是花球的成熟度，以花球周边未散开



◎黄瓜

以色泽匀、质地硬、顶端带花冠的为好。



◎韭菜

●按韭菜叶片宽窄来分，有宽叶韭和窄叶韭。宽叶韭嫩相，香味淡；窄叶韭卖相不如宽叶韭，但吃口香味浓郁。

●买韭菜时，一看颜色，别选看起来特别油绿的；二看个头，别选特别粗壮的；三看叶子，别选特别厚实、宽大的，因为越是施用高毒农药“灌根”的韭菜，长势越好，叶子绿油油的，看起来非常漂亮。而叶片宽大异常的韭菜，栽培时有可能使用了生长刺激剂（人工合成的植物激素）。

◎卷心菜

●叶球要坚硬紧实，松散的表明包心不紧，不要买（尖顶卷心菜吃的是时鲜，松点也无妨）。

●叶球坚实，但顶部隆起，表明球内开始挑薹，中心柱过高，食用风味变差，也不要买。

●卷心菜是对钙敏感的蔬菜，缺钙现象经常出现，征状是叶缘枯死（菜农称为金镶边）。这是一种生理病害，不影响食用品质，食用时只要将枯死的叶缘部分去除即可。

●食用卷心菜前，最好先切开，放在清水中浸泡1~2小时，再冲洗，以去除残附的农药。

◎辣椒

●食用过量会危害人体健康。因为过多的辣椒素会剧烈刺激胃肠黏膜，引起胃疼、腹泻并使肛门烧灼刺疼，诱发胃肠疾病，促使痔疮出血。因此，凡患食管炎、胃溃疡以及痔疮等病者均应少吃或忌食辣椒。

●辣椒是大辛大热之品，患有火热病症或阴虚火旺、高血压病、肺结核病的人也应慎食。



◎萝卜、葱头

白萝卜、洋葱的农药残留主要集中在表皮上，买回后可在水里泡泡，以减少农药残留。

◎茄子

●选购茄子时，要注意识别茄子的老嫩。老茄子，特别是秋后的老茄子有较多茄碱，对人体有害，不宜多吃。鉴别方法是：看茄子的眼睛“大小”，在茄子萼片与果实相连接的地方，有一圈浅色环带，菜农称之为茄子的“眼睛”。这条带越宽、越明显，“眼睛”越大，表明茄子越嫩；如果环带不明显，“眼睛”小，表明茄子老。

●储存：茄子的表皮覆盖着一层蜡质，它不仅使茄子发出光泽，而且能保护茄子的作用，一旦蜡质层被冲刷掉或受机械损害，就容易受微生物侵害而腐烂变质。因此，要保存的茄子不能用水冲洗，还要防雨淋，防磕碰，防受热，并存放在阴凉通风处。

◎芹菜

芹菜新鲜不新鲜，主要看叶身是否平直，新鲜的芹菜是平直的。存放时间较长的芹菜，叶子尖端会翘起，叶子软，甚至发黄起锈斑。



◎山药

山药块茎的表皮是挑选的重点。表皮光洁无异常斑点，才可放心购买。发现异常斑点绝对不能买。因为只要表皮有任何异常斑点，就表明它已经感染了病毒。



◎特别提示：如何识别无公害蔬菜

●看一看：一看形态，畸形蔬菜要小心。多数蔬菜具有新鲜的状态，如有蔫萎、干枯、损伤、变色、病变、虫害侵蚀，则为异常形态。还有的蔬菜由于使用了激素类物质，会长成畸形。二看色泽，各种蔬菜都具有本品种固有的颜色，有光泽，表明蔬菜的成熟度及鲜嫩程度。

●闻一闻：多数蔬菜具有清香、甘辛香、甜酸香等气味，不应有腐败味和其他异味。

●尝一尝：多数蔬菜滋味甘淡、甜酸、清爽鲜美，少数具有辛酸、苦涩的特殊味道。

◆蔬菜消毒技巧

●淡盐水浸泡：

一般蔬菜先用清水至少冲洗3遍以上，然后放入淡盐水中浸泡1小时，再用清水冲净。对包心类蔬菜，如卷心菜、白菜，可先切开，放入清水中浸泡2小时，再用清水冲洗，以去除残留农药。

●碱洗：

在水中放一小撮碱粉、碳酸钠，搅匀后再放入蔬菜，浸泡5~6分钟，再用清水漂洗干净，也可用小苏打代替，但要适当延长浸泡时间到15分钟左右。

●用开水泡烫：

用青椒、菜花、豆角、芹菜等做菜煮时，下锅前最好先用开水烫一下，可清除90%的残留农药。

●用日光消毒：

阳光照射蔬菜会使蔬菜中部分残留农药被分解、破坏。据测定，蔬菜、水果在阳光下照射5分钟，有机氯、有机汞农药的残留量会减少60%。方便贮藏的蔬菜，应在室温下放两天左右，残留农药平均消失率为5%。

●用淘米水洗：

淘米水属于酸性，有机磷农药遇酸性物质就会失去毒性。在淘米水中浸泡10分钟左右，用清水冲洗，能使蔬菜残留的农药成分减少。

◆科学吃水果

◎水果属性须知

水果一般可以分为寒凉、温热、甘平3类。

寒凉类水果有柑、橘、菱、荸荠、香蕉、雪梨、柿子、西瓜等，体质虚寒的人应慎食。

温热类水果有枣、栗、桃、杏、龙眼、荔枝、葡萄、樱桃、石榴、菠萝等，体质燥热的人食用要适量。

甘平类水果有梅、李、椰、枇杷、山楂、苹果等，这类水果适宜于各种体质的人。

◎不能空腹吃的水果

番茄、柿子、橘子、山楂、香蕉、杏仁等都不能空腹吃。

番茄中含果胶、可溶性收敛剂等，如果空腹吃，就会与胃酸相结合而使胃内压力升高引起胀痛。

柿子所含鞣质与胃酸凝结则形成“柿石”，同时患有胆结石、肾结石的病人吃柿子也要慎重，以免导致病情恶化。

橘子中含大量糖分和有机酸，空腹食之则易产生胃胀、呃酸。

山楂味酸，空腹食之会导致胃痛。

香蕉中的钾、镁含量较高，空腹吃香蕉，会使血中镁量升高而对心血管产生抑制作用。

杏仁不能空腹吃，也不能在吃了肉类和淀粉食物后吃，这样有可能引起胃肠功能紊乱。



◎饭后不可立即吃水果

饭后立即吃水果，不但不会助消化，反而会造成胀气和便秘。吃水果宜在饭后2小时或饭前1小时。

◎吃水果后要漱口

有些水果含有多种发酵糖类物质，对牙齿有较强的腐蚀性，食用后若不漱口，口腔中的水果残渣易造成龋齿。

◎忌一次食水果过多

过量食用水果，会使人体缺铜，从而导致血液中胆固醇增高，引起冠心病。

◎吃水果忌不卫生

食用开始腐烂的水果、没彻底洗净消毒的水果，如草莓、桑椹、剖片的西瓜等，容易发生痢疾、伤寒、急性胃肠炎等消化道传染病。

◎不可用水果代替蔬菜和正餐

水果含有有机酸和芳香物质，在促进食欲、帮助营养物质吸收方面具有重要作用，而且水果不需烹调，没有营养损失问题。但水果中含有的矿物质和维生素的数量远远小于蔬菜。如果不吃蔬菜，只靠水果绝对不足以提供足够的营养素。就维生素C的含量来说，廉价的白菜、萝卜都比苹果、梨、桃高10倍左右。而青椒和菜花的维生素C含量是草莓和柑橘的2~3倍。所以，每天食用500克左右的蔬菜是必需的。水果只可做正餐的补充，不能多吃。

◎不可采用多吃水果减肥

实际上，水果并非能量很低的食物，其中糖分的含量往往达到80%以上，而且是容易消化的单糖和双糖。尽管水果按重量算所含热量比米饭低，但因为水果味道甜美常让人爱不释口，很容易吃得过多，所以摄入的糖分往往超标。吃水果减肥并不可靠。

◎不可迷信高档进口水果

许多人以为昂贵的进口水果营养价值更高，其实不然。进口水果在旅途中已经开始发生营养物质的降解，新鲜度并不理想。而且，因为要长途运输，往往不等水果完全成熟就采摘下来，通过化学

◆常见水果健康食用红绿灯

草莓：草莓中含有的草酸钙较多，尿路结石病人不宜吃得过多。

橙子：过多食用橙子等柑橘类水果会引起中毒，出现手、足乃至全身皮肤发黄，严重者还会出现恶心、呕吐、烦躁等症状；吃橙子前后1小时内不要喝牛奶，因为牛奶中的蛋白质遇到果酸会凝固，影响消化吸收。



橄榄：色泽特别青绿的橄榄果表明用矾水浸泡过，最好不要食用，吃时务必要漂洗干净。

哈密瓜：哈密瓜性凉，不宜吃得过多，以免引起腹泻。患有脚气病、黄疸、腹胀、便溏、寒性哮喘以及产后、病后的人不宜多食。

李子：未熟透的李子不要吃。多食李子会生痰、助湿，故脾胃虚弱者宜少吃。

荔枝：不宜一次食用过多或连续多食，尤其是老人、小孩和糖尿病人。

榴莲：成熟后自然裂口的榴莲存放时间不能太久；当嗅到一股酒精味时，一定是变质了，千万不要购买；榴莲含热量、糖分、钾较高，糖尿病、肾病及心脏病病人不宜食用。



芒果：过敏体质者要慎吃芒果；芒果含糖量较高，糖尿病患者应忌食。

猕猴桃：猕猴桃中维生素C含量颇高，易与奶制品中的蛋白质凝结成块，不但影响消化吸收，还会使人出现腹胀、腹痛、腹泻。故食用猕猴桃后一定不要马上喝牛奶或吃其他乳制品。



苹果：苹果富含糖类和钾盐，肾炎及糖尿病者不宜多食。

葡萄：葡萄的含糖量很高，糖尿病人应特别注意忌食葡萄；食用葡萄后应间隔4小时再吃水产品为宜，以免葡萄中的鞣酸与水产品中的钙质形成难以吸收的物质，影响健康。

柿子：柿子含单宁，易与铁质结合，妨碍人体对食物中铁质的吸收，贫血患者应少吃；柿子和螃蟹同属寒性食物，因而不宜同吃；患有糖尿病、慢性胃炎、排空延缓、消化不良等胃动力功能低下者、胃大部切除术后不宜食柿子。

西瓜：西瓜含糖量高，糖尿病人要慎食；心衰或肾炎患者不宜多吃西瓜，以免加重心脏和肾脏的负担，使病情加重。

香蕉：香蕉容易因碰撞挤压受冻而发黑，在室温下很容易滋生细菌，因此不要吃发黑的香蕉；胃酸过多者不宜吃香蕉，胃痛、消化不良、腹泻者亦应少吃。



杏：杏虽好吃但不可食之过多。因为其中苦杏仁甙的代谢产物会导致组织细胞窒息，严重者会抑制中枢神经，导致呼吸麻痹，甚至死亡。

菠萝：有些人吃菠萝后会引引起过敏，俗称“菠萝病”或“菠萝中毒”，在食用15分钟至1小时左右即出现腹痛、恶心、呕吐、头昏、皮肤潮红、全身发紫，严重的会突然晕倒，因此有菠萝过敏史者忌食。

椰子：体内热盛的人不宜常吃椰子。长期睡眠不佳、爱吃煎炸食物、易发脾气及口干舌燥者，切记不要多吃椰子。

樱桃：樱桃含铁多，并含有一定量的氰甙，食用过多会引起铁中毒或氢氧化物中毒。轻度不适可用甘蔗汁来清热解毒；樱桃性温热，热性病及虚热咳嗽者要忌食。

番荔枝：番荔枝甘温而涩并且含有鞣质，不要与乳制品或高蛋白的食品一起食用，以免生成不易消化的物质。

火龙果：是热带水果，最好现买现吃。如需保存，则应放在阴凉通风处，不要放在冰箱中，以免冻伤加快变质。



木瓜：木瓜中的番木瓜碱，对人体有小毒，每次食量不宜过多，过敏体质者应慎食。

山竹：山竹富含纤维素，但它在肠胃中会吸水膨胀，过多食用会引起便秘；山竹含糖分较高，因此肥胖者宜少吃，糖尿病患者更应忌食。

栗子：不能一次大量吃，吃多了容易胀肚；每天吃6~7粒，一段时间后就能达到很好的滋补效果。

◆ 如何选购干果、坚果

- 购买干果、干果类产品时尽可能不要购买散装的，尽量选购定型包装产品。
- 检查包装袋上的标签内容是否齐全，标签内容应包括厂名、厂址、生产日期、保质期、净含量、产品标准号，如上述内容不齐全，则应谨慎购买。
- 干果类食品保存不当，很容易霉变，购买时应看清产品是否已发生霉变，霉变的产品不能食用。
- 观察外壳是否有破损现象，如外壳破损，对里面的果肉极易污染，不能食用。
- 闻气味：打开包装后闻一下是否有刺鼻的异味，如有则可能为二氧化硫残留量较高的产品，如有油耗味，说明产品已经酸败变质，不能食用。

◎ 特别提示

核桃仁选购

买核桃仁时应观察其颜色，通常新鲜的核桃仁颜色呈淡黄色或浅琥珀色，颜色越深表明桃核越陈。

◎ 桂圆选购

- 优质桂圆大小均匀，壳干硬而洁净，肉质厚软，核小，味道甜，煎后汤液清口不粘。
 - 劣质桂圆大小不均匀，外壳干瘦，肉较薄，核大，有虫蛀现象。
- 劣质桂圆肉质霉烂，呈糊状，虫蛀严重或干燥无肉质。

◆ 果汁及果汁饮料的鉴别与购买

◎ 果汁类别

原果汁：又叫100%果汁，是用新鲜水果榨取而成，不加水也不加其他辅助物，有天然果品的香气、滋味，同时最大限度地保留了鲜果中的各种营养成分。

浓缩果汁：是在原果汁的基础上去掉原水分，饮用时可以添加适量水还原为原果汁。

果汁饮料：是指在果汁或浓缩果汁中加入水、糖液、酸味剂等调制而成的清汁或浑汁制品，其成品中果汁含量一般不低于10%，是目前市场上比较常见的品种。

复合果汁：由多种果汁组成。

◎ 如何选购

挑选果汁需认真查看产品标签。主要内容有：产品名称、配料表、产品执行的标准号、净含量、生产日期、制造者的名称和地址、果汁含量等。

◎ 健康食用红绿灯

- 两周岁以下的孩子，不可过多饮用果汁，否则会影响铜和钙的吸收。
- 服用抗生素前后2小时内不要饮用果汁，因为果汁（尤其是新鲜果汁）中富含的果酸会加速抗生素溶解，降低药效。
- 果汁饮料打开包装后应尽快饮用，以免微生物污染，影响风味，损害健康。

多宝菠菜

原料

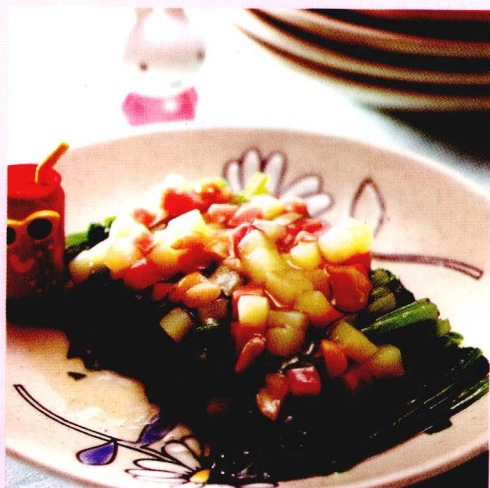
菠菜250克，土豆25克，松仁、花生米、火腿、白芝麻、清汤、盐、鸡精、白糖、淀粉、色拉油各适量。

制作

1. 将土豆切丁，泡入水中洗掉淀粉；菠菜洗净切段，火腿切丁，松仁炸香，花生米炸熟，芝麻炒香。
2. 锅内加入足量清水及少许油烧开，放入菠菜烫熟，过凉后摆入盘中。
3. 锅内注油烧热，下土豆丁略炒，放入适量清汤、松仁、花生米、火腿丁烧开，加入调味料调匀，用湿淀粉勾芡，撒上芝麻，浇在菠菜上即成。

吃得放心

菠菜含铁量很高，但其中能被吸收的铁并不多，而且还会干扰锌和钙的吸收，所以不宜用来补铁补血，尤其是不宜给小孩多吃。



酸奶脆丝色拉

原料

卷心菜丝250克，葱头丝、胡萝卜丝、苹果丝各50克，酸奶100毫升，色拉酱、糖、白醋、姜末、芥末酱各少许。

制作

1. 将卷心菜丝、葱头丝、胡萝卜丝、苹果丝放入盘中混合。
2. 取酸奶、色拉酱、糖、白醋、姜末、芥末酱放入碗中拌匀，制成酸奶色拉酱。
3. 把酸奶色拉酱浇在混合原料上拌匀，放入冰箱冷藏2小时，取出食用即可。

吃得放心

卷心菜是对钙敏感的蔬菜，缺钙现象经常出现，表现为叶缘枯死（菜农称为金镶边）。这是一种生理病害，不影响食用品质。食用时只要将枯死的叶缘部分去除即可。

糖醋南瓜丸

原料

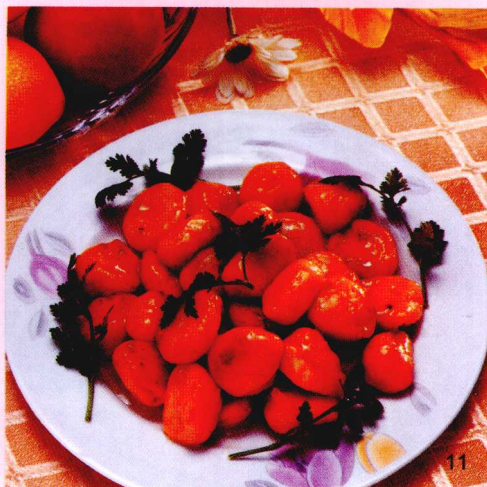
南瓜500克，面粉50克，色拉油、白糖、醋、淀粉、盐各适量。

制作

1. 将南瓜洗净去皮，切成均匀块，上屉蒸熟，沥干水分，加入面粉、白糖、盐，揉成面团状。
2. 炒锅注油烧至七成热，将南瓜茸挤成鹌鹑蛋大小的丸子，放入热油锅中炸至金黄色捞出。
3. 锅内留底油烧热，加白糖和少许盐、水烧开，勾芡，淋香醋，倒入丸子稍炒即可。

吃得放心

糖尿病患者可把南瓜制成南瓜粉，长期少量食用；患有脚气、黄疸者应少食。





芝麻香菇串

原料

鲜香菇500克，竹签、白芝麻、酱油、绍酒、糖各适量。

制作

1. 香菇洗净，去蒂，从中间切开，用竹签穿入，每串穿4~5个。
2. 把酱油、绍酒、糖合成调味汁，刷在香菇串上，撒上白芝麻。
3. 把香菇串放入烤架，放入烤炉，小火烤熟即好。

吃得放心

芝麻仁外面有一层稍硬的膜，把它碾碎后，人体才能吸收到营养，所以整粒的芝麻应加工后再吃。

茄汁菜包

原料

白菜叶500克，虾肉100克，海带25克，鸡蛋清2个，番茄酱、盐、白糖、醋、料酒、植物油、姜葱汁、水淀粉、胡椒粉各适量。

制作

1. 将白菜叶洗净，用开水烫熟，过凉待用；虾肉剁成茸，加入盐、蛋清、料酒、胡椒粉、姜葱汁搅拌至上劲，制成虾馅；番茄酱、盐、白糖、醋放入碗中调匀成番茄汁。
2. 白菜叶滤去水分，用洁净的干布擦干，整齐铺放在案板上，将虾馅挤成丸子形，放在菜叶上，托起菜叶并将边缘折起包好，用海带丝将口扎成蝴蝶形的扣，系紧，上笼蒸约5分钟，出笼码盘。
3. 炒锅注油烧热，下入番茄汁翻炒，用水淀粉勾薄芡，浇在菜卷上即成。

吃得放心

腐烂发霉的白菜不要食用。白菜腐烂后所产生的亚硝酸盐能使血液中的血红蛋白丧失携氧能力，使人体发生严重缺氧，甚至有生命危险。



奇妙酱鲜蔬

原料

鲜金针菇、番茄、熟土豆、青甜椒、黄瓜、熟胡萝卜各50克，卡夫奇妙酱75克，盐、鸡精各适量。

制作

1. 将金针菇洗净，青甜椒洗净去籽切丝，番茄和黄瓜分别切丝，熟土豆、熟胡萝卜去皮切丝。
2. 把金针菇、青甜椒丝分别放入沸水中焯至断生，捞出沥干水分，冷却后，加入黄瓜丝、盐、鸡精拌匀。
3. 将上述原料摆放同一盘中，浇上奇妙酱，食用时拌匀即可。

吃得放心

金针菇不宜生吃；变质的金针菇不要吃。

什锦小白菜

原料

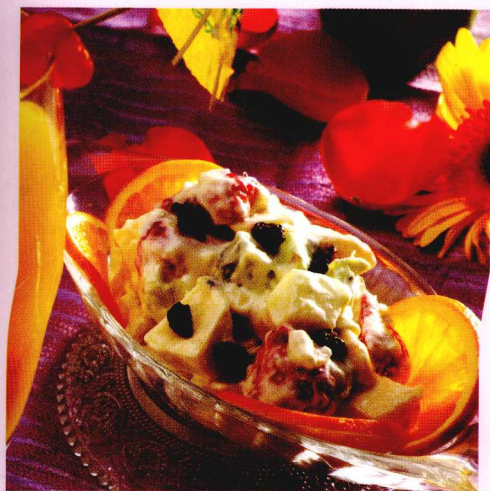
嫩小白菜250克,胡萝卜、玉米粒、鲜冬菇各25克,熟芝麻、盐、鸡精、清汤、白糖、淀粉、色拉油各适量。

制作

1. 将小白菜洗净,胡萝卜去皮切细粒,鲜冬菇切粒。
2. 锅内添水烧开,放入小白菜烫熟,捞出沥水,摆放盘内。
3. 炒锅注油烧热,下入胡萝卜粒略炒,加入清汤、玉米粒、鲜冬菇、芝麻、盐、鸡精、白糖烧开,用水淀粉勾芡,浇在小白菜上即成。

吃得放心

胡萝卜素和维生素A是脂溶性物质宜用油炒或和肉类一起炖煮后食用,以利于吸收。



水果色拉

原料

香蕉1根,苹果、香橙、猕猴桃各1个,草莓、蜜瓜、蛋黄酱、色拉酱、柠檬汁各适量。

制作

1. 将各种原料洗净去皮切块。
2. 加入蛋黄酱、色拉酱、柠檬汁搅拌均匀,装盘点缀即可。

吃得放心

香蕉不宜放在冰箱内,适宜12~13℃存放,温度太低会使香蕉变黑。

冰爽草莓汁

原料

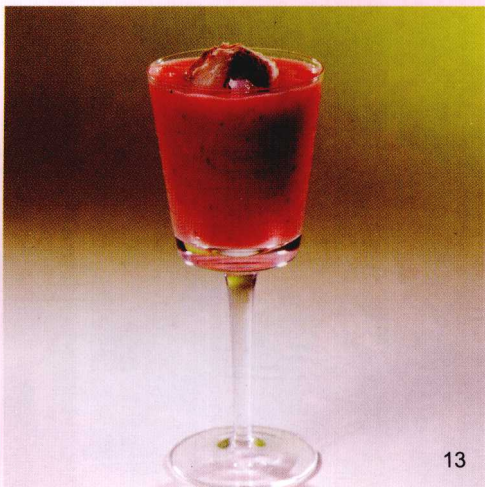
番茄1个,草莓100克,柠檬半个,凉开水1/4杯,冰淇淋1小匙,冰块适量。

制作

1. 番茄洗净去皮、蒂,草莓洗净去蒂,柠檬洗净去皮,全部切丁。
2. 将原料及凉开水放入榨汁器中榨汁,倒入杯中,加冰块及冰淇淋即可。

吃得放心

草莓中含有较多的草酸钙,尿路结石病人不宜多吃。





蜜桃果冻

原料

蜜桃汁100毫升，蜜桃片100克，什锦水果丁、鱼胶粉各50克，苹果、白糖各适量。

制作

1. 锅中添水煮开，放入鱼胶粉、白糖、蜜桃汁、什锦水果丁搅拌均匀。
2. 倒入玻璃杯中，凝结成冻。
3. 将苹果切片，与蜜桃片一同摆入果冻上即成。

吃得放心

过量摄入糖会导致龋齿、肥胖、糖尿病、动脉硬化症、心肌梗死等。尤其是儿童要尽量少摄取糖。

酸甜山药丝

原料

山药500克，姜、葱、木耳、糖、醋、芝麻油、盐各适量。

制作

1. 将山药去皮洗净，切成细丝，用凉水冲一下；木耳、姜、葱分别切成细丝。
2. 将山药丝放进开水锅中焯熟捞出，过凉沥干水分。
3. 将葱、姜、木耳丝、盐、山药丝拌匀，芝麻油、糖、醋调成汁，浇在山药丝上即可。

吃得放心

山药中含有多种微量元素，是滋补食品；但山药有收涩的作用，故大便燥结者不宜食用。



奶汁鲜蘑菜花

原料

菜花300克，鲜蘑50克，牛奶、鲜汤各100毫升，盐、鸡精、淀粉各适量。

制作

1. 将菜花洗净，切成小朵，放入沸水中焯烫断生；鲜蘑洗净。
2. 锅内加入鲜汤烧开，下鲜蘑、菜花，加入盐、鸡精、牛奶，用小火略煮，捞出摆入盘中。
3. 将剩下的原汁用湿淀粉勾芡，浇在菜花上即成。

吃得放心

菜花虽然营养丰富，但常有残留的农药，还容易生菜虫，所以在吃之前，应将菜花放在盐水里浸泡几分钟，菜虫就跑出来了，还有助于去除残留农药。