

幼儿爱吃的饭菜

因为爱孩子 所以爱厨房
因为简单 所以享受

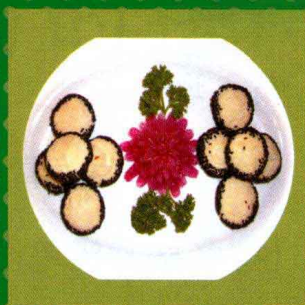
主编 黄珊



适合幼儿园和家庭配菜



华东师范大学出版社



幼儿爱吃的饭菜



黄 珊 主编



华东师范大学出版社

主 编：黄 珊

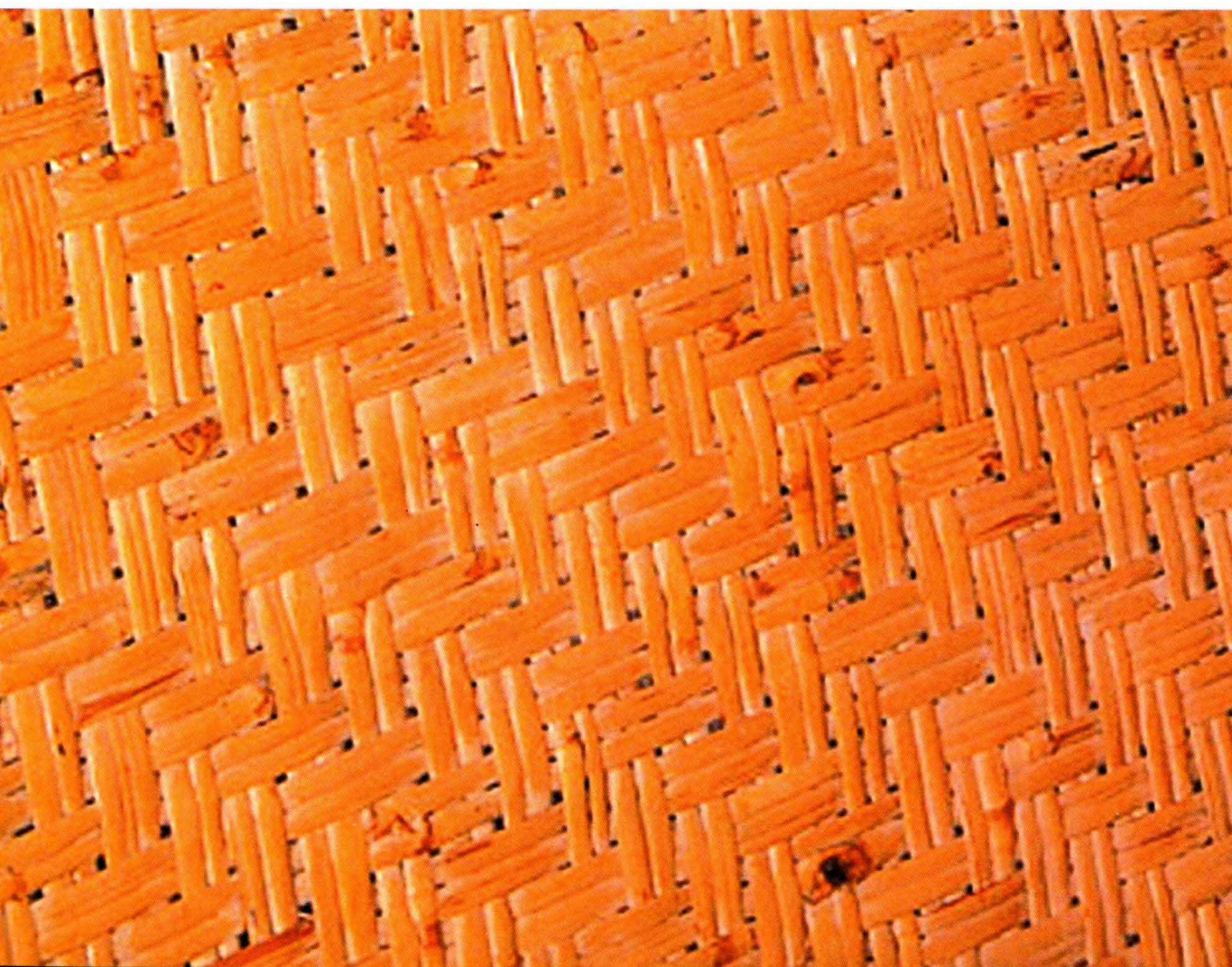
副主编：田瑞清 卢焕青

编 委：(排名按姓氏笔画)

王冬生 王秀清 史燕涛 孙秀莲 孙江漪 李秀玲

李 琳 邢爱玲 杜 军 国秀华 郝美英 徐翠凤

鞠 亮



图书在版编目(CIP)数据

幼儿爱吃的饭菜 / 黄珊主编. — 上海: 华东师范大学出版社, 2010.1
(育儿宝典丛书)

ISBN 978-7-5617-7257-7

I. ①幼... II. ①黄... III. ①学前儿童—食谱 IV. ①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第192205号

幼儿爱吃的饭菜

主 编 黄 珊

图书策划 上海市儿童艺术教育研究中心(C·A·E·R·)

责任编辑 沈 岚 谢少卿

审读编辑 郑英旻

责任校对 胡 静

封面设计 范乐春

电脑制作 宋学宏

出版发行 华东师范大学出版社

社 址 上海市中山北路3663号 邮编 200062

电话总机 021-62450163转各部 行政传真 021-62572105

客服电话 021-62865537 (兼传真)

门市(邮购)电话021-62869887

门市地址 上海市中山北路3663号华东师范大学校内先锋路口

网 址 <http://www.ecnupress.com.cn>

印 刷 者 上海丽佳制版印刷有限公司

开 本 787×1092 16开

印 张 10

字 数 183千字

版 次 2010年4月第一版

印 次 2010年4月第一次

书 号 ISBN 978-7-5617-7257-7/G·4199

定 价 38.00元

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题, 请寄回本社客服中心调换或
电话021-62865537联系)

写在前面的话

随着人民生活水平的日益提高，广大家长越来越关注孩子的养育，舍得让孩子吃好、喝好。孩子吃得越来越“精”、越来越“细”、越来越“高档”，难道这样做，孩子就一定会健康吗？回答是——不尽然。

科学的生活方式是我们通向健康的唯一途径，要让孩子真正健康成长，科学的喂养是非常重要的。对于处在生命初期的幼儿来说，“吃的学问”关系着他们一生的健康与成长，我们必须要有科学理性的态度。目前，影响我国儿童正常发育的主要问题是膳食结构不合理，主要表现在蛋白质、脂肪、碳水化合物三者摄入量不均衡，忽视维生素的摄入。因此，要提倡平衡膳食，必须打破旧的传统观念——认为吃得越“精细”越有利于孩子成长。

北京师范大学实验幼儿园在他们多年实践的基础上，总结出具有示范作用、又具有可操作性的《幼儿爱吃的饭菜》一书，是引导广大家长正确认识儿童营养、追求科学喂养、达到膳食平衡的一本教科书。书中的每一部分都是他们多年潜心研究儿童“吃得科学、吃得合理、吃得健康”等一系列指导实践的成果。本书不仅包括经典的儿童食谱、季节性的食谱、各种操作方法，同时还包括儿童良好进餐习惯的培养、特殊儿童的进餐护理、引导儿童愉快进餐的技巧等。从中可以看到北师大实验幼儿园对儿童身体健康和心理健康同样重视，也感受到教师在“教育生活化”理念之下进行随机教育的教育智慧。这些宝贵的经验，对于引导广大幼儿园教师及家长树立正确的“儿童营养观”、掌握科学的操作方法，起到了良好的示范作用。

相信这本书的出版，能使更多的家庭走出喂养儿童的“误区”，能给更多的孩子带来健康。

愿天下所有的父母在养育孩子的过程中少走“弯路”，愿我们所有的孩子都健康！

北京教育科学研究院 早期教育研究所

梁雅珠

2008年10月于北京

目 录

C o n t e n t s

序 写在前面的话/梁雅珠

第一章 健康饮食

- 2 营养美食的家庭制度/郝美英
- 3 一日饮食中“十二个做到”/郝美英
- 4 掌握幼儿每餐的间隔、适宜的食品/崔亚静
- 5 幼儿饮食的合理烹调/崔亚静
- 6 蔬菜巧加工，留住营养素/向渊丽
- 6 预防秋季干燥的小窍门/郝美英

第二章 良好饮食习惯的培养

- 8 不同年龄幼儿饮食习惯培养的差异/谢兴伟 邱玉仙
- 10 让好的进餐习惯传递下去/袁 雪
- 11 儿童进餐的卫生和礼仪/张艳艳



- 12 如何创设良好的进餐环境/石 倩
- 13 “四大招”改善幼儿进餐状况/李 嘉
- 15 如何引导小年龄幼儿积极愉悦进餐/秦秀珍
- 18 关注幼儿在幼儿园的进餐情绪/邱玉仙
- 18 增加幼儿食欲的妙法/王 颖
- 20 引导幼儿进餐的技巧/曹明明
- 20 引导孩子进餐时常用的指导语/曹明明
- 21 克服幼儿挑食小窍门：介绍营养常识/黄 晨
- 22 吃饭时为什么不能聊天/邵 静

第三章 四季食谱与营养汤

- 24 春季一周食谱
- 26 红小豆红枣营养汤（春季）
- 27 夏季一周食谱
- 29 绿豆营养汤（夏季）
- 30 秋季一周食谱
- 32 雪梨百合营养汤（秋季）
- 33 冬季一周食谱
- 35 白萝卜红枣营养汤（冬季）



第四章 幼儿爱吃的肉菜

- 38 莲藕排骨
- 38 红烩牛肉
- 39 蜜制烤翅
- 40 软炸虾仁
- 41 太阳肉
- 42 焦熘丸子
- 43 糖醋排骨
- 44 三色虾仁
- 44 油焖大虾
- 45 核桃仁枸杞肉丁
- 46 秘制肘子
- 47 南瓜炖牛肉
- 48 三鲜蒸藕合
- 48 娃哈哈桃花豆腐
- 49 百宝豆腐盒
- 50 糖醋里脊
- 51 橙汁鸡片
- 51 掌中宝豆腐

- 52 烤鳕鱼鸡翅
- 53 香葱烤鸡翅中
- 54 奥园小炒皇
- 54 南瓜扣肉
- 55 三色里脊丁
- 56 双色鸡丁
- 57 菌菰炖纯排
- 58 海带农家骨
- 59 双耳鸡片
- 60 羊肉白萝卜

第五章 幼儿爱吃的素菜

- 62 白芸菜心
- 62 小宝贝蔬菜包
- 63 鸡汁娃娃菜
- 64 极品时蔬
- 65 紫甘兰炒黄豆胡萝卜丁
- 65 芝麻菠菜
- 66 鸡汁白萝卜条
- 67 圆白菜粉条





68 西红柿炒鸡蛋

68 鸡蛋小菜心

69 素炒三丁

70 海米冬瓜

70 脆皮菜卷

71 蜜枣南瓜

72 松仁玉米

72 素溜五宝菜

73 双素菜花

74 三色金针

75 快乐素三色

75 什锦豆腐

76 金银开花

77 五彩缤纷

78 鸡汁冬瓜

78 素烩玉米粒

79 番茄菜花

80 番茄笋片

81 海米白菜

82 枸杞百合炒西芹

第六章 幼儿爱吃的主食

84 水果发糕

84 春香麻饼

85 玉米饼

86 开口笑

87 麻酱糖花卷

87 火腿沙拉卷

88 小刺猬

89 寿桃

90 蝴蝶卷

90 豆沙佛手

92 南瓜馒头

92 三色包

93 三鲜烧卖

94 枣荷叶

95 可口小馅饼

96 五彩炒饭

第七章 幼儿爱吃的点心

- 98 五彩蛋糕
- 98 白皮酥（五仁馅）
- 99 香芋吐司
- 100 芝麻薯饼
- 101 中秋月饼
- 101 豆沙黄金面包
- 102 苹果派
- 103 牛舌饼
- 104 松酥卷
- 104 黑芝麻酥
- 105 萝卜丝烧饼
- 106 小鸭酥
- 107 核葡派
- 108 黄油面包
- 109 黄油饼干
- 109 芝麻酥饼
- 110 扇贝酥
- 111 铜锣酥

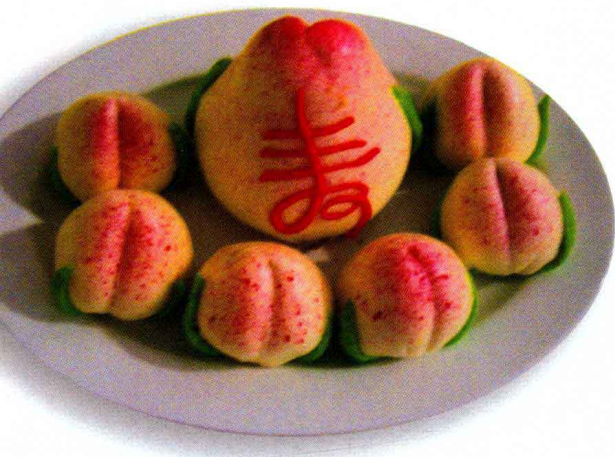


- 112 叉烧酥
- 112 香橙南瓜球
- 113 芋蓉卷
- 114 豆沙煎软饼
- 115 黄油蛋挞
- 116 香炸芝麻团

第八章 幼儿爱喝的粥和汤

- 118 稻米银耳红枣粥
- 118 稻米南瓜粥
- 119 美味香蕉粥
- 120 紫米粥
- 121 山药枸杞粥
- 121 棒粢红薯粥
- 122 鸡丝菠菜粥
- 123 香甜玉米羹
- 123 百合莲子西米羹
- 124 鸡蛋豆腐条汤
- 125 碧绿银芽火腿汤
- 125 芙蓉草菇豆腐汤





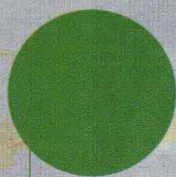
第十章 特殊需要儿童的饮食护理

- 144 肥胖幼儿的饮食调理/张 玲
- 145 咳嗽幼儿饮食的宜与忌/郝美英
- 146 幼儿便秘的预防与食疗/郝美英
- 147 幼儿腹泻的饮食调理/郝美英
- 148 幼儿缺铁的预防及食疗/郝美英
- 148 幼儿缺钙的食补原则/谢兴伟
- 149 新入园的幼儿回家吃什么/郝美英 谢兴伟

- 126 鲜笋鱼丸汤
- 127 银耳雪梨汤
- 127 胡萝卜丝汤
- 128 紫菜馄饨汤
- 129 虾皮紫菜汤
- 130 西红柿鸡蛋汤

第九章 让孩子愉快进餐的技巧

- 132 小泡泡爆炸了/张爱萍
- 133 菜宝宝赛跑的游戏/尹素静
- 134 小虾米去游泳了/赵宗梅
- 135 像小老虎一样/张长改
- 136 黑木耳的声音/朱立宁
- 137 让孩子喜欢吃鸡蛋/韩烨颖
- 138 好吃的“水果沙拉”/张 静
- 139 饭菜“打滑梯”/董佑静
- 140 我当卖饭的阿姨/晋玉波
- 141 可心与《大公鸡和漏嘴巴》的故事/曹明明
- 141 餐巾纸的“专利”/何卫玲
- 142 小勺子敲门啦/何莉莉



健

康

饮食



营养美食的家庭制度

给孩子做饭并不容易，怎样做到既美味，又要营养搭配合理呢？不妨参考一下幼儿园膳食的制作。幼儿园的食谱是根据每日膳食营养

参考摄入量制定的，能够保证孩子得到合理的平衡膳食。



1、多提供几种食物。

豆制品和豆类、肉(禽、鱼、肉、肝)、奶类或豆浆、蔬菜、水果最好都能吃到。同类食物也要注意多变换花样，数量可以参考“幼儿每人每天食物供给量参考表”。

幼儿每人每天食物供给量参考表

食物类别	单 位	1岁	2岁	3岁
谷类（粗粮）	克	100~125	125~150	150~180
豆类及豆制品	克	20	30	40
蛋类	克	30~40	50~60	50~60
肉类	克	40~50	40~50	60~70
奶类或豆浆	毫升	200~250	250	250
蔬菜	克	100~125	125~150	200~250
水果	克	30~50	50~60	60~70
食用白糖	克	10~20	10~15	10~15
油	克	10~15	10~15	10~15



2、每种食物的量都不宜太多。

因为需要吃多种食品，所以每一种的量不需要太多。比如在幼儿园里，一个大香蕉可以分给六七个孩子，早饭时也只吃半个鸡蛋，另外半个鸡蛋可以放到主餐的炒菜里。



3、早餐以主食为主，优质蛋白质为辅，热量要达到全天热量的20%~25%。

如果孩子早晨起来经常吃不下主食，可以多准备几种花样供选择。水果和小菜也能增加孩子食欲，这里提供一份幼儿园早餐食谱作参考：麻酱花卷、果酱卷、馄饨汤、半个鸡蛋、一小半香蕉、豆制品。



4、每天的蔬菜量与主食量持平或者略多，肉不能吃太多。

肉食类（猪肉、鸡肉、鱼虾等）每天控制在60~70克左右，要分配在三餐里。每天有一定的绿、橙色蔬菜，占蔬菜总量的20%。

（郝美英）

一日饮食中“十二个做到”

1、每天做到食物种类不少于25种，包括：油、盐、葱、姜、蒜等，尽可能丰富多样。

2、每天做到谷物食品中粗细粮搭配。

3、每天做到至少4份含钙丰富的食物(如：奶及奶制品、豆制品、海产品、海带、紫菜、虾皮、芝麻酱等)。

4、每天做到按时早餐并含有水果、小菜等。

5、每天做到喝奶或豆浆300~500克。

6、每天做到吃充足的蔬菜和水果10种以上。

7、每天做到吃鸡蛋及蛋制品50~60克。



- 8、每天做到绿、橙色蔬菜占蔬菜总量的20%。
- 9、每天做到选择低盐食物，摄入总量不超过6克。
- 10、每天做到三餐热量适中，早餐热量占全天的20%~25%，午餐占30%~35%，晚餐占30%，午点占10%。
- 11、每天做到不吃或少吃油炸食品。
- 12、每天做到膳食中包括各种颜色和味道的食物。



(郝美英)

掌握幼儿 每餐的间隔、适宜的食品

幼儿饮食要定时、定量。食物在胃内停留时间约为4~5小时，所以每餐的间隔以4小时为宜，每日可进餐5次(三餐两点)。不要额外加餐或给点心，不要随意吃糖果和零食。只要休息时间有规律，早睡早起，幼儿在清晨胃内就已基本排空，食欲正旺。此时应当吃早饭，而不是“早点”，并且应该是热量充

足、营养丰富的一餐饭。午餐比早餐和晚餐更丰富一些。晚餐则少用高糖和肥厚的动物性食品为宜，以免热量蓄积导致肥胖，或蛋白质过量刺激神经系统使睡眠失常。应多用些植物性食品，特别是多吃些蔬菜、水果。每晚应饮一杯牛奶，有助于睡眠，也可弥补孩子因胃基本排空，容易产生饥饿感的问题。

(崔亚静)





幼儿饮食的合理烹调

合理烹调 就是要照顾到幼儿的进食和消化能力，在食物烹调上下功夫。

首先 要做到细和软。面食以发面为好，油炸食物要少用，刺激性食品不要给幼儿吃。

其次 给幼儿制作的饮食要小和巧，不论是馒头还是包子，一定要小巧。巧，就是让幼儿好奇喜爱。幼儿天性好奇爱美，食物的外形美观、花样翻新、香味诱人，能通过视觉、嗅觉等器官，传导至幼儿大脑神经中枢，引起反射，促进消化液的分泌，刺激孩子的食欲。

再次 是保持食物营养素。蒸或焖米饭要比捞饭少损失蛋白质5%，维生素B₁会少损失18.7%。蔬菜要注意新鲜，先洗后切，急火快炒。炒菜熬粥都不要放碱，以免水溶性维生素被严重破坏。吃肉时要喝汤，这样可获得大量脂溶性维生素。高温油炸可使食物中的维生素B₁破坏殆尽，维生素B₂损失将近一半，且不易消化。

(崔亚静)





蔬菜巧加工 留住营养素

新鲜的蔬菜里含有丰富的维生素和无机盐,这对幼儿的健康生长发育是必不可少的,但如果储存和加工制作蔬菜的方法不得当,就很容易丢失这些营养成分。

1. 首先是要挑选新鲜的时令蔬菜。
2. 蔬菜要先洗后切,因为蔬菜所含的维生素能溶解在水里。
3. 现吃现切,尽可能的减少维生素和营养成分的流失。
4. 避免精加工,有的家长在制作蔬菜时会把外层绿叶丢掉,只留中心部分的嫩叶,其实蔬菜外层绿叶所含的维生素比中心部分的高出几倍甚至十几倍。
5. 烹调蔬菜的时间不要过长,防止加热对维生素的破坏;有时遇到必须要蒸煮蔬菜时,也要加锅盖,防止溶于水的维生素随水蒸气流失。
6. 做菜不要过早放盐,因为盐放得早,菜里的水会跑出来,菜就熟得慢了,这样延长了炒菜时间就会破坏蔬菜里的维生素。
7. 要合理储存,储存的温度越低,维生素被破坏的速度就越慢。

(向渊丽)

预防秋季干燥的小窍门

秋季,人体容易出现种种燥热症状;儿童口咽干燥、嘴唇干裂、便秘等时有发生,尤其早晚天气凉爽,易引起燥咳。因此,日常生活要多关注饮食,以养阴润肺为主,可食用芝麻、蜂蜜、梨、莲子、银耳、葡萄等,还要多饮白开水、牛奶、豆浆等食物。生梨具有润肺止咳的功能;鸡蛋、豆制品等含有优质动物蛋白质;新鲜水果搭配荤菜,三者结合会更有利于营养吸收。

(郝美英)



良好

饮食习惯的

培养