

营养健康全方位，妈妈好帮手，宝宝好胃口

主编◎王 巍

健康食品伴随宝宝 **健康** 成长！

益智成长 学生餐

最佳健脑益智食谱，
让孩子健康又聪明！

育儿营养全书系列

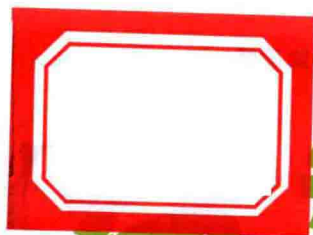
YU ER YING YANG



CTS



湖南科学技术出版社



康全方位，妈妈好帮手，宝宝好胃口

益智成长 学生餐

育儿营养全书系列
YU ER YING YANG

主编◎王 巍



CIS
湖南科学技术出版社



湖南科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

益智成长学生餐/王巍主编. —长沙:湖南科学技术出版社, 2013. 9
(育儿营养全书系列)
ISBN 978-7-5357-7661-7

I. ①益… II. ①王… III. ①小学生—保健—食谱
IV. ①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第108362号

读者如有不明之处或需邮购, 请电话联系。

地 址: 长沙市湘湖路30号金泉公寓2-201

网 址: <http://www.yhcul.com>

长沙市越华文化传播有限公司 邮编: 410001

电 话: 0731-82183429

益智成长学生餐

(育儿营养全书系列)

策 划: 越华文化

主 编: 王 巍

责任编辑: 王 燕 戴 涛

编 委: 石 榴 杨湘梅 秦美花 吴 哲

摄 影: 梁 峰

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路276号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 长沙湘诚印刷有限公司印刷
(长沙市开福区伍家岭新码头95号)

开 本: 889mm×1194mm 1/24

印 张: 5

版 次: 2013年9月第1版第1次

书 号: ISBN 978-7-5357-7661-7

定 价: 25.00元

(版权所有·翻印必究)



P E R F A C E

序

言

益智成长学生餐

孩子的饮食是一家人关注的焦点，不同年龄段的孩子对饮食要求的侧重面也是有所不同的。如何满足孩子在不同阶段的饮食需要，为其提供适当的食物，是家长应该多加了解和关注的重点。《育儿营养全书》系列由儿童营养专家悉心介绍多款针对0~12岁儿童的饮食，全方位呵护您的宝宝聪明健康成长。

全书包括宝宝0~12岁成长全阶段的营养饮食介绍，由于0~3岁的宝宝、4~6岁的幼儿以及上了小学后的孩子对饮食要求的侧重面有所不同，0~3岁时注重饮食的营养，3~6岁的孩子味觉更加敏感，需要更美味的食物，对上学后的孩子，既要照顾他身体发育对营养的需求，还应考虑到学习的需要，多补充促进大脑发育、益智的食物。而在0~12岁全阶段的成长过程中，对不同的宝宝 体质也会有所不同，需要有针对性地在饮食上为宝宝补充各种营养物质，形成全方位的营养攻略，呵护宝宝的健康成长。每本书中针对其主题再相应地介绍各种类型的饮食，包括汤粥、果汁、主食、零食等，为宝宝提供全方位的饮食照顾。

要想家有健康聪明的宝宝，就快来参考《育儿营养全书》系列，让您的宝宝吃得营养，吃出健康聪明吧！



PART 1

营养早餐

营养早餐小百科 /7

一、早餐要吃好 /7

二、营养早餐巧搭配 /7

三、早餐课堂 /8

面条米粉类早餐

鲜虾番茄鸡蛋面/虾仁

菜汤面 /9

小黄瓜虾仁龙须面 /香菇

肉丝米粉 /10

什锦面片汤 /11

粥、羹类早餐

三文鱼青菜粥/芝士

牛奶玉米粥 /12

皮蛋瘦肉粥/黄瓜鸡蛋

糙米粥 /13

鸡蛋蔬菜羹/三鲜豆腐

羹 /14

面包、饼类早餐

早餐三明治 /15

香煎薄饼/牛肉

土豆饼 /16

汤、汁、饮品类

早餐

蔬菜牛肉汤/奶油

蘑菇汤 /17

浓稠玉米汁/巧克

力豆浆 /18

麦胚香蕉奶昔/核

桃露 /19

其他类早餐

茶叶蛋/葱花

卷 /20

水果牛奶燕麦/美

式炒蛋 /21

小白菜锅贴 /22

PART 2

美味正餐

美味正餐小百科 /24

一、正餐 /24

二、美味正餐巧搭

配 /24

三、正餐课堂 /24

蔬菜类菜品

地三鲜 /26

茄丁玉米 /27

椒油拌豆腐 /28

甘露煮青豆 /29

奶油西兰花 /30

什锦时蔬 /31

上汤小白菜 /32

香辣红烧山药 /33

什锦藕夹 /34

三彩杏鲍菇 /35

油淋红椒 /36

蒜蓉丝瓜 /37

肉类菜品

鱼香肉丝 /38

蒜苗炒回锅肉 /39

柠檬焗鸡片 /40

粉蒸排骨 /41

宫保鸡丁 /42

豉油酸辣虾 /43

彩色鱼丁 /44

清蒸狮子头 /45

牙签牛肉 /46

玉米烧排骨 /47

红烧鱼块 /48

清蒸黄花鱼 /49

蛋类菜品

虾皮鸡蛋羹 /50

黄瓜炒鸡蛋 /51

韭菜炒蛋 /52

金钱蛋 /53

串串鹌鹑蛋 /54

咸蛋黄炒茄子 /55



汤类菜品

丝瓜蛋汤 /56

红薯栗子排骨汤 /57

淮山牛奶炖猪肉 /58

娃娃菜肉末汤 /59

豆腐味噌汤 /60

时蔬鸡汤 /61

其他类菜品

拔丝香蕉 /62

糖拌荸荠 /63

奶汤鲜核桃仁 /64

核桃仁冰糖蒸梨/贝

母雪梨糖水 /65

PART 3

快捷便餐

快捷便餐小百科 /67

一、便餐 /67

二、便餐添加课堂 /67

米饭类便餐

什锦炒饭 /68

干菜酱油炒饭 /69

黑椒蚝油牛肉粒

炒饭 /70

凤香炒饭 /71

番茄牛肉饭 /72

彩虹炒饭 /73

面条类便餐

老北京炸酱面 /74

番茄鸡蛋面 /75

海鲜云吞面 /76

鸡丝凉面 /77

什锦炒面 /78

家常打卤面 /79

点心类便餐

香煎馒头片 /80

迷你饭团 /81

时蔬比萨 /82

水晶虾饺 /83

黑芝麻汤圆 /84

车厘子面包 /85

PART 4

成长呵护餐

成长营养小百科 /87

一、不同阶段儿童的

营养吸收状况 /87

二、各种营养元素最

佳对应食材须知 /88

三、儿童益智食物须知 /89

补锌菜品

胡萝卜炒猪肝 /90

宫保虾球 /91

清蒸鲈鱼 /92

滑蛋虾仁 /93

韭菜炒鸭血 /94

牡蛎墨鱼汤 /95

补钙菜品

油爆小河虾 /96

干炸小鱼 /97

豆豉鲮鱼油麦菜 /98

芹菜拌香干 /99

香菇日本豆腐 /100

鲫鱼豆腐汤 /101

补铁菜品

小米蒸排骨 /102

滑蛋牛肉 /103

茭白拌木耳 /104

香菇蚝油鸡翅 /105

海带豆腐汤 /106

素鲜汤 /107

补维生素菜品

肉末西兰花 /108

肉丝炒甜椒 /109

清炒素四色 /110

虎皮青椒 /111

番茄炒鸡蛋 /112

牛奶炖猪蹄 /113

益智菜品

八宝青菜 /114

琥珀核桃 /115

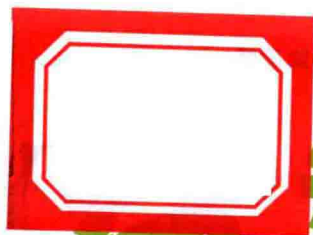
香菇蒸鳕鱼 /116

蒜蓉茄子 /117

排骨乱炖 /118

紫菜虾皮蛋汤 /119

鱼头海带豆腐煲 /120



康全方位，妈妈好帮手，宝宝好胃口

益智成长 学生餐

育儿营养全书系列
YU ER YING YANG

主编◎王 巍



CIS
湖南科学技术出版社



湖南科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

益智成长学生餐/王巍主编. —长沙:湖南科学技术出版社, 2013. 9
(育儿营养全书系列)
ISBN 978-7-5357-7661-7

I. ①益… II. ①王… III. ①小学生—保健—食谱
IV. ①TS972. 162

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第108362号

读者如有不明之处或需邮购, 请电话联系。

地 址: 长沙市湘湖路30号金泉公寓2-201

网 址: <http://www.yhcul.com>

长沙市越华文化传播有限公司 邮编: 410001

电 话: 0731-82183429

益智成长学生餐

(育儿营养全书系列)

策 划: 越华文化

主 编: 王 巍

责任编辑: 王 燕 戴 涛

编 委: 石 榴 杨湘梅 秦美花 吴 哲

摄 影: 梁 峰

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路276号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 长沙湘诚印刷有限公司印刷

(长沙市开福区伍家岭新码头95号)

开 本: 889mm×1194mm 1/24

印 张: 5

版 次: 2013年9月第1版第1次

书 号: ISBN 978-7-5357-7661-7

定 价: 25.00元

(版权所有·翻印必究)



P E R F A C E

序

言

益智成长学生餐

孩子的饮食是一家人关注的焦点，不同年龄段的孩子对饮食要求的侧面也是有所不同的。如何满足孩子在不同阶段的饮食需要，为其提供适当的食物，是家长应该多加了解和关注的重点。《育儿营养全书》系列由儿童营养专家悉心介绍多款针对0~12岁儿童的饮食，全方位呵护您的宝宝聪明健康成长。

全书包括宝宝0~12岁成长全阶段的营养饮食介绍，由于0~3岁的宝宝、4~6岁的幼儿以及上了小学后的孩子对饮食要求的侧面面有所不同，0~3岁时注重饮食的营养，3~6岁的孩子味觉更加敏感，需要更美味的食物，对上学后的孩子，既要照顾他身体发育对营养的需求，还应考虑到学习的需要，多补充促进大脑发育、益智的食物。而在0~12岁全阶段的成长过程中，对不同的宝宝 体质也会有所不同，需要有针对性地在饮食上为宝宝补充各种营养物质，形成全方位的营养攻略，呵护宝宝的健康成长。每本书中针对其主题再相应地介绍各种类型的饮食，包括汤粥、果汁、主食、零食等，为宝宝提供全方位的饮食照顾。

要想家有健康聪明的宝宝，就快来参考《育儿营养全书》系列，让您的宝宝吃得营养，吃出健康聪明吧！



PART 1

营养早餐

营养早餐小百科 /7

一、早餐要吃好 /7

二、营养早餐巧搭配 /7

三、早餐课堂 /8

面条米粉类早餐

鲜虾番茄鸡蛋面/虾仁

菜汤面 /9

小黄瓜虾仁龙须面 /香菇

肉丝米粉 /10

什锦面片汤 /11

粥、羹类早餐

三文鱼青菜粥/芝士

牛奶玉米粥 /12

皮蛋瘦肉粥/黄瓜鸡蛋

糙米粥 /13

鸡蛋蔬菜羹/三鲜豆腐

羹 /14

面包、饼类早餐

早餐三明治 /15

香煎薄饼/牛肉

土豆饼 /16

汤、汁、饮品类

早餐

蔬菜牛肉汤/奶油

蘑菇汤 /17

浓稠玉米汁/巧克

力豆浆 /18

麦胚香蕉奶昔/核

桃露 /19

其他类早餐

茶叶蛋/葱花

卷 /20

水果牛奶燕麦/美

式炒蛋 /21

小白菜锅贴 /22

PART 2

美味正餐

美味正餐小百科 /24

一、正餐 /24

二、美味正餐巧搭

配 /24

三、正餐课堂 /24

蔬菜类菜品

地三鲜 /26

茄丁玉米 /27

椒油拌豆腐 /28

甘露煮青豆 /29

奶油西兰花 /30

什锦时蔬 /31

上汤小白菜 /32

香辣红烧山药 /33

什锦藕夹 /34

三彩杏鲍菇 /35

油淋红椒 /36

蒜蓉丝瓜 /37

肉类菜品

鱼香肉丝 /38

蒜苗炒回锅肉 /39

柠檬焗鸡片 /40

粉蒸排骨 /41

宫保鸡丁 /42

豉油酸辣虾 /43

彩色鱼丁 /44

清蒸狮子头 /45

牙签牛肉 /46

玉米烧排骨 /47

红烧鱼块 /48

清蒸黄花鱼 /49

蛋类菜品

虾皮鸡蛋羹 /50

黄瓜炒鸡蛋 /51

韭菜炒蛋 /52

金钱蛋 /53

串串鹌鹑蛋 /54

咸蛋黄炒茄子 /55



汤类菜品

- 丝瓜蛋汤 /56
- 红薯栗子排骨汤 /57
- 淮山牛奶炖猪肉 /58
- 娃娃菜肉末汤 /59
- 豆腐味噌汤 /60

其他类菜品

- 拔丝香蕉 /62
- 糖拌荸荠 /63
- 奶汤鲜核桃仁 /64
- 核桃仁冰糖蒸梨/贝
- 母雪梨糖水 /65

PART 3

快捷便餐

快捷便餐小百科 /67

- 一、便餐 /67
- 二、便餐添加课堂 /67

米饭类便餐

- 什锦炒饭 /68
- 干菜酱油炒饭 /69
- 黑椒蚝油牛肉粒
- 炒饭 /70
- 凤香炒饭 /71
- 番茄牛肉饭 /72
- 彩虹炒饭 /73

面条类便餐

- 老北京炸酱面 /74
- 番茄鸡蛋面 /75
- 海鲜云吞面 /76
- 鸡丝凉面 /77
- 什锦炒面 /78
- 家常打卤面 /79

点心类便餐

- 香煎馒头片 /80
- 迷你饭团 /81
- 时蔬比萨 /82
- 水晶虾饺 /83
- 黑芝麻汤圆 /84
- 车厘子面包 /85

PART 4

成长呵护餐

成长营养小百科 /87

- 一、不同阶段儿童的
- 营养吸收状况 /87
- 二、各种营养素最
- 佳对应食材须知 /88
- 三、儿童益智食物须知 /89

补锌菜品

- 胡萝卜炒猪肝 /90
- 宫保虾球 /91
- 清蒸鲈鱼 /92
- 滑蛋虾仁 /93
- 韭菜炒鸭血 /94
- 牡蛎墨鱼汤 /95

补钙菜品

- 油爆小河虾 /96
- 干炸小鱼 /97
- 豆豉鲮鱼油麦菜 /98
- 芹菜拌香干 /99
- 香菇日本豆腐 /100
- 鲫鱼豆腐汤 /101

补铁菜品

- 小米蒸排骨 /102
- 滑蛋牛肉 /103
- 茭白拌木耳 /104
- 香菇蚝油鸡翅 /105
- 海带豆腐汤 /106
- 素鲜汤 /107

补维生素菜品

- 肉末西兰花 /108
- 肉丝炒甜椒 /109
- 清炒素四色 /110
- 虎皮青椒 /111
- 番茄炒鸡蛋 /112
- 牛奶炖猪蹄 /113

益智菜品

- 八宝青菜 /114
- 琥珀核桃 /115
- 香菇蒸鳕鱼 /116
- 蒜蓉茄子 /117
- 排骨乱炖 /118
- 紫菜虾皮蛋汤 /119
- 鱼头海带豆腐煲 /120

PART 1

营养早餐





一、早餐要吃好

俗话说：一年之计在于春，一日之计在于晨。

优质的、足量的早餐，提供了一个上午充足的能量，使我们有充沛的精力，迎接一天的学习。

早餐对孩子的成绩有正面的影响，据调查早餐吃得好的同学上课时间精力比较容易集中，能认真听讲，阅读能力强，记忆力好。

但不是什么东西都适合作早餐来吃的。很多小学生喜欢把零食当早餐，认为零食“很好吃”，事实上，零食大部分都属于垃圾食品，不仅不能补充微量元素，还会大量消耗体内的维生素、矿物质等。

那怎样才算吃好早餐了呢？早餐怎么搭配才更有营养，才更有助于孩子的健康成长呢？下面的“营养早餐巧搭配”和“早餐课堂”将手把手教您为孩子准备健康的早餐！

二、营养早餐巧搭配

按照我国学生每日膳食营养素供给量的基本要求，一般早餐中的各种营养素含量应占全天供给量的30%左右。但根据学生的具体情况，对在中、晚餐中可能供给不足的营养素如能量、维生素B等，其设计量可增加至35%。

按照“五谷搭配、荤素搭配、多样搭配”的基本原则，将每个营养早餐食谱的设计，尽可能达到合理营养和平衡膳食的要求。

每份营养早餐食谱应有肉类、奶蛋类、面点类、蔬菜类等至少三部分组成，并在餐后加一份水果以补充维生素。

每份营养早餐食谱设计的烹调制作要求，应当既有利于正在生长发育阶段的孩子的消化吸收，又可增加其食欲。

每份营养早餐食谱的设计，还应考虑到制作方法必须是简便、易操作的。

早餐的重要性众所周知，早餐不仅要营养丰富，更重要的一点是一定要“顶饿”，因为上午是一天中学习非常繁重的一个时段。



三、早餐课堂

早餐宜吃的食物

早餐的能量来源于碳水化合物，因此早餐一定要进食一些淀粉类食物，最好选择没有精加工的粗杂粮。这样的食物释放能量比较迟缓，可以延长能量的补充时间，如馒头、花卷、包子、馄饨、面包、吐司、玉米粥等。

维持人体的持久充沛的精力和灵敏的反应力的蛋白质更不能少，富含蛋白质的早餐能在数小时内持续释放能量，让我们更“顶饿”。可以选择鸡蛋、牛肉土豆饼、火腿、皮蛋瘦肉粥、豆制品等食物作为早餐。

早餐最好有蔬菜和水果，如黄瓜、青菜、番茄、苹果等。这不仅仅是为了补充维生素和纤维素，还因水果和蔬菜富含的钙、钾、镁等矿物质属碱性食物，能中和肉、蛋等食品在体内氧化后生成的酸根离子，使身体内酸碱平衡。

早餐不宜吃的食物

不宜吃太多油炸食物如油条、油饼等。虽然食用这些东西后饱腹感会比较明显，但因摄入脂肪和胆固醇过多，消化时间太长，容易使血液过久地积于消化系统，造成脑部血液减少，可能会使孩子整个上午都无法集中精神。

忌喝冰凉的饮料。因为温度相差太大会强烈刺激胃肠道，导致突发性挛缩。

忌空腹吃香蕉。香蕉含有大量的镁元素，若空腹食用，会使血液中的含镁量升高，而镁是影响心脏功能的敏感元素之一。

忌空腹吃菠萝。菠萝里含有强酵素，空腹吃伤胃，且其营养成分必须在吃完饭后才能更好地被人体吸收。

鲜虾番茄鸡蛋面

面条米粉
类早餐

● 材 料

虾仁、面条、虾油、番茄、青菜、鸡蛋、葱、姜、盐、香油。

● 做 法

- 1.取3匙虾油放入锅中，爆炒葱、姜后，放入切成丁状的番茄翻炒一会儿，转中小火直至番茄软烂。
- 2.放足量的水入锅中烧开后，放入面条，待8成熟时，放入虾仁。
- 3.待虾仁变红立刻加入青菜、鸡蛋、盐，撒上几滴香油即可。

● 营养提示

此食物富含蛋白质和钙、磷、镁等各类营养物质，补充孩子所需营养，促进孩子生长发育。



● 材 料

儿童面条、熟虾仁、青菜心、高汤、植物油。

● 做 法

- 1.将熟虾仁剁碎；青菜心烫熟切碎。
- 2.往锅内倒入少量植物油烧热。
- 3.将切碎的熟虾仁、青菜心及适量的高汤放入锅内，大火煮开后，放入面条再次煮开。
- 4.面条煮熟后即可。

● 营养提示

虾仁富含镁元素，对孩子的心脏活动具有重要的调节作用。

虾仁菜汤面



小黄瓜虾仁龙须面



材 料

小黄瓜、虾仁、龙须面、盐、葱末、高汤。

做 法

1. 将洗净的黄瓜切片；将洗净的虾仁切碎。
2. 将锅置于火上，放入高汤，待煮沸时转中火，放入虾仁、小黄瓜、龙须面，3分钟后，加入葱末和盐即可。

营养提示

虾仁与含有鞣酸的水果，如葡萄、石榴、山楂和柿子等同食，会出现呕吐、头晕、恶心、腹痛和腹泻等症状。食用这两类食物，应间隔2小时为宜。

香菇肉丝米粉



材 料

米粉、香菇丝、猪肉丝、盐、鸡精、香油、酱油、葱末、姜末、蒜末、香菜。

做 法

1. 锅中放适量清水，水开后放入米粉，几分钟后再放入香菇丝，煮至8成熟时放入肉丝。
2. 出锅前，放入盐、鸡精、酱油，调好味后关火，再滴入香油，撒上香菜、葱末、姜末、蒜末即可。

营养提示

孩子常吃香菇可以预防因缺乏维生素D而引起的血磷、血钙代谢障碍导致的佝偻病。

什锦面片汤



材 料

面团、番茄、鸡蛋、鲜香菇、葱末、香菜末、姜末、蒜末、食用油、盐、白胡椒粉。

做 法

1. 将面团压扁，用刀将其切成粗细一致的条状面条，并均匀抹上一层油，放入大碗中，加盖放置30分钟。

2. 将番茄切成块，鲜香菇去蒂切成片状，打散鸡蛋。

3. 锅内倒油，加热后倒入蛋液，将其炒散，待凝固后取出。

4. 锅内倒油，加热后分别将番茄和香菇片炒好出锅。

5. 烧半锅水，水开后，将条状面条拉长再揪成面片，放入锅中煮，再放入番茄、香菇和鸡蛋，待煮沸后加入香菜末、葱末、姜末和蒜末继续煮1分钟，再加入盐和白胡椒粉调味即可。

营养提示

香菇富含18种氨基酸，而人体所必需的8种氨基酸，香菇就含有7种。营养学家称香菇的营养价值是牛肉的4倍，把香菇看作“植物性食品的顶峰”。