

菜谱系列·家常风味菜丛书

杨治平 编著

幼儿营养菜



羊城晚报出版社





图书在版编目(CIP)数据

幼儿营养菜/杨治平编著. —广州:羊城晚报出版社, 2005. 2

(菜谱系列·家常风味菜丛书)

ISBN 7-80651-304-3

I. 幼… II. 杨… III. 婴幼儿-保健-菜谱 IV. TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第007267号

责任编辑 黄初镇 黄捷生 吴伯勇

责任技编 汤卓英

策 划 韦 光

封面设计 莫晓林

摄 影 Raymond (香港专业摄影师)



幼儿营养菜

YOUER YINGYANG CAI

出版发行/羊城晚报出版社(广州市东风东路733号 邮编: 510085)

发行部电话: (020)87776211转3824

经 销/广东新华发行集团

印 刷/广东省中山新华商务印刷有限公司

地 址/广东省中山市火炬开发区逸仙大道 (邮编: 528437)

规 格/787毫米×1092毫米 1/16 印张 6 字数 30千

版 次/2005年2月第1版 2005年2月第1次印刷

书 号/ISBN 7-80651-304-3 TS·18

定 价/18.00元

版权所有 违者必究

(如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)



菜谱系列·家常风味菜丛书

杨治平 编著

幼儿营养菜



 羊城晚报出版社

前言

QIAN YAN

幼儿的饮食营养，是每位家长都关心的头等大事。家长们都希望孩子吃得更好一些，营养更均衡充足，长得更聪明健壮一些。幼儿的饮食营养稍不留意，就容易出现偏差。为了帮助年轻的家长们科学地给孩子安排饮食，参照幼儿营养学理论，结合实际经验，我们精选了幼儿适用菜谱，编辑成彩版《幼儿营养菜》，以帮助家长们确实地让孩子“吃出健康的体魄和聪明的头脑”。





目录

西芹炒鸡柳	5	炒鳊鱼糊	57
糖醋萝卜	7	韭梗炒双丝	59
素炒番茄	9	南瓜炒牛肉	61
丁香陈皮牛肉	11	马蹄炒鸡丁	63
番茄木耳鱼片	13	青椒鱼仁	65
桃柱蒸蛋	15	土豆牛肉片	67
核桃仁烧丝瓜	17	蛋黄炒萝卜	69
花生米肉丁	19	菜心炒鸡肝	71
韭菜炒田螺	21	鲜果牛肉	73
蒜苗炒芋头	23	西芹炒腊肠	75
金银炒滑蛋	25	炸鳊鱼	77
小白菜炒田鸡	27	香菇炒鸭肝	79
菜心炒鱼片	29	韭黄炒牛肉	81
番茄炒腊肠	31	鲜菇煨鱼肚	83
木耳炒鸭肝	33	土豆烧牛肉	85
韭黄炒腐皮	35	三色鱼丸	87
青椒炒肝丝	37	荸荠炒鸡肝	89
菠菜豆腐炒肉	39	红烧猪蹄	91
陈皮炒猪肚	41	鸡蛋煎鱼片	93
糖醋胡萝卜丁	43	炒墨鱼丝	95
白焯鲜鱿	45		
四季豆肥叉烧	47		
炸鸡排	49		
鱼丸烧豆腐	51		
黑豆焖牛肉	53		
奶油花椰菜	55		



MULU

Xiginchaojiliu

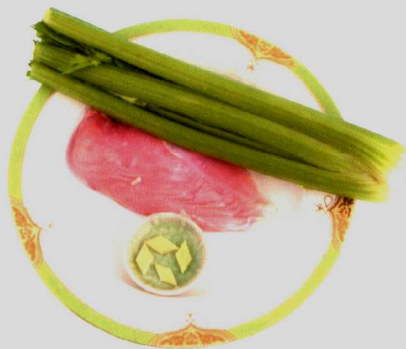


西芹炒鸡柳

用料

西芹
鸡肉
姜

200克
150克
4片



做法



1 西芹去根、叶，破开切段；
鸡肉洗净切丝。



2 油锅烧热，爆香姜片，下鸡
肉炒至将熟。



3 下入西芹煸炒至熟，下盐、
酱油、糖，埋芡推匀即成。

提示



鸡肉含蛋白质、钙、
磷、铁，可补铁、健
脑，提高幼儿抵抗力。

Tangailuobo



糖醋萝卜

用料

白萝卜
青蒜
料酒
葱花
姜末

100克
20克
适量
适量
适量



做法



1 将白萝卜洗净切成小丁；青蒜切成小段。



2 炒锅置火上，下油，油热后，爆香葱花、姜末，放入萝卜丁，翻炒至软烂。



3 加醋、糖、料酒、酱油，下青蒜段，翻炒数下即成。

提示



萝卜软烂，鱼香味浓。

Suchaofangjie



素炒番茄

用料

番茄
葱花

适量
适量



做法



1 番茄用清水洗净，再用开水烫一下，剥去皮，切成桔子瓣块。



2 锅内放入食用油，用大火烧，加葱花，倒入番茄翻炒。



3 加盐、白糖炒约3分钟即可出锅。

提示



番茄含大量维生素C。

Dingxiangchenpinirou



丁香陈皮牛肉

用料

牛后腿肉	500克
丁香	20粒
陈皮	20克
葱段	适量
姜片	适量

做法



1 牛后腿肉洗净切块；其余用料洗净。



2 将葱、姜片用热油炒至微黄，加丁香、陈皮炒1~2分钟。



3 放入牛肉，加清水适量，加盖在大火上煮沸后，加精盐，改小火焖至牛肉松软、肉汁浓郁即可。



提示



温补脾肾，补益气血。

Fanqiemueryupian



番茄木耳鱼片

用料

番茄	150克
鱼肉	150克
木耳	50克
蛋清	1个
料酒	15克



做法



1 番茄洗净，切块；木耳用温水泡发，洗净摘小朵；鱼肉洗净切片。



2 鱼肉片加蛋清捞匀；锅中下油烧热，将鱼片分散放入，滑开。



3 待鱼肉变色时，放番茄、木耳煸炒，再放精盐、料酒，淋入少许明油，炒匀即可。

提示



木耳宜用温水泡发，发后仍紧缩的部分不宜食用。

Yaozhuzhengdan

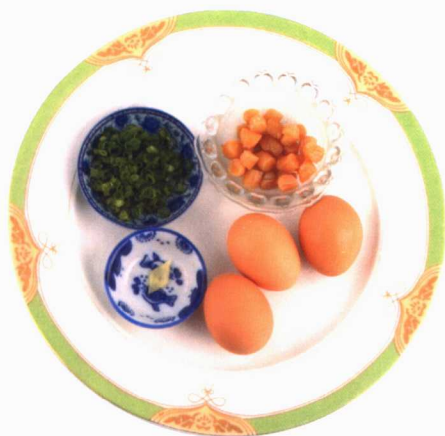


桃柱蒸蛋

用料

鸡蛋
江桃柱
姜
葱花

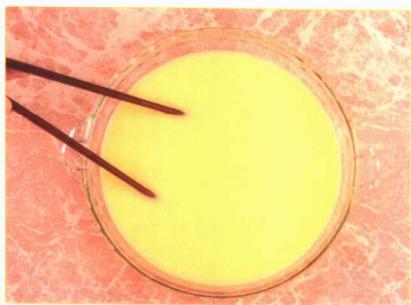
3只
50克
1片
适量



做法



1 江桃柱浸软，蒸半小时，撕碎；鸡蛋打入碗中。



2 鸡蛋加调味料及冷开水3/4杯搅匀，加入江桃柱再搅匀。

提示



香浓美味，蛋白质和碘的含量高。



3 将江桃柱、鸡蛋蒸熟，洒上葱花再蒸1分钟，淋上生抽、熟油。如要蛋面光滑，蒸时把蛋泡除去。