

幼儿菜谱

王美娟 编



广东科技出版社

幼 儿 菜 谱

王 美 娟 编 著

广 东 科 技 出 版 社

幼 儿 菜 谱

王美娟 编著

*

广东科技出版社出版

广东省新华书店发行

湛江人民印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 2.5印张 40,000字

1986年5月第1版 1986年5月第1次印刷

印数1—15,600册

统一书号15182·136 定价0.42元

内 容 提 要

幼儿正处在生长发育的重要阶段，需要合理地安排饮食，以促进其生长发育和智力发展。本书介绍了幼儿常用食物的营养价值，合理安排幼儿食谱举例，介绍了八十二款幼儿菜谱烹调方法。可供家长和幼儿园工作人员参考。

目 录

前 言	(1)
一、幼儿常用食物的营养价值	(3)
(一) 蔬菜类	(3)
(二) 豆类及豆制品	(8)
(三) 蛋类	(10)
(四) 肉类	(10)
(五) 鱼虾类	(12)
二、幼儿的营养与食谱的制订	(13)
(一) 春季食谱	(16)
(二) 夏季食谱	(18)
(三) 秋季食谱	(20)
(四) 冬季食谱	(22)
三、幼儿膳食的烹调方法	(24)
四、幼儿菜谱	(29)
(一) 汤类	(30)
1. 肉丝黄豆芽汤	(30)
2. 胡萝卜排骨汤	(30)
3. 枸杞菜猪肝瘦肉汤	(31)
4. 番茄蛋花汤	(31)
5. 白菜豆腐牛肉汤	(31)
6. 节瓜煲猪肉汤	(32)
7. 菠菜豆腐肉片汤	(32)

8. 冬瓜鲜菇瘦肉粒汤(冬瓜茸) (33)
9. 苋菜肉片汤 (33)
10. 椰菜番茄马铃薯猪骨汤 (34)
- (二) 全荤类 (34)
1. 红烧肉 (34)
2. 咕嚕肉(白瓜酸垫底) (35)
3. 蒸米粉肉 (35)
4. 南乳扣肉 (36)
5. 蒸肉饼 (37)
6. 豉汁蒸排骨 (37)
7. 炒肝片 (37)
8. 酱牛肉 (38)
9. 葱花肉茸蒸滑蛋 (38)
10. 芙蓉蛋卷 (39)
11. 咸蛋蒸肉饼 (39)
12. 煎蛋角 (39)
13. 黑木耳黄花菜蒸鸡 (40)
14. 红烧鸡 (40)
15. 蒸鲩鱼(或大鱼) (41)
16. 葱炆鲫鱼 (41)
17. 糖醋鱼块 (42)
18. 酿鲮鱼 (42)
- (三) 半荤类 (43)
1. 菠菜豆腐炒肉丝 (43)
2. 菜远鱼丸子 (44)
3. 薤菜炒肉丝 (44)
4. 冬瓜炆酿豆卜 (45)
5. 冬瓜炆支竹红烧肉 (45)
6. 白菜煮肉茸(或肉丝) (46)

7. 丝瓜炒牛肉····· (47)
8. 酿节瓜····· (47)
9. 冬菇肉丝炆瓜脯(冬菇肉丝扒节瓜)····· (48)
10. 节瓜炒三丝····· (48)
11. 菜用豌豆(荷兰豆)炒牛肉····· (49)
12. 洋葱炒肉丝····· (50)
13. 洋葱炒蛋····· (50)
14. 红烧茄瓜肉片····· (50)
15. 酿茄瓜····· (51)
16. 苋菜炒肉末····· (51)
17. 炒什锦丝····· (52)
18. 椰菜炒牛肉丸····· (53)
19. 莲藕炆猪肉····· (53)
20. 蒸莲藕猪肉饼····· (54)
21. 马铃薯炒牛肉····· (54)
22. 马铃薯丝炒肉丝····· (55)
23. 马铃薯饼····· (55)
24. 菜花炒肉片····· (56)
25. 菜花、番茄炒牛肉····· (56)
26. 菜心炒鱼片····· (57)
27. 红萝卜丝炒肉丝····· (57)
28. 老少平安····· (58)
29. 酿豆腐····· (58)
30. 葱花肉茸滑豆腐····· (59)
31. 炒三丝····· (59)
32. 青豆角炒肉丁····· (60)
33. 四季豆炆猪肉····· (60)
34. 大白菜(绍菜)烩豆腐肉丝····· (61)
35. 大白菜粉丝煲猪肉····· (62)

36. 大白菜炒鱼片····· (62)
37. 甜椒炒肉丝····· (63)
38. 酿元椒····· (63)
39. 青瓜蛋粒炒肉丁····· (64)
40. 凉拌青瓜丝····· (64)
41. 番茄炒蛋····· (65)
42. 肉茸番茄····· (65)
43. 绿豆芽炒肉丝····· (65)
44. 大豆芽菜煮肉茸····· (66)
45. 白瓜炒肉丁····· (66)
46. 萝卜煮鱼松····· (67)
47. 萝卜炆牛肉(或牛腩)····· (68)
48. 大白菜卷····· (68)
49. 炒五丝····· (69)
- (四) 素菜类····· (69)
1. 蒸茄瓜····· (69)
2. 蚝油烧豆腐····· (70)
3. 素炒菜心····· (70)
4. 炆面筋····· (71)
5. 甜酸豆腐····· (71)

前 言

幼儿正处在生长发育的重要阶段，他们身体内部各器官正在生长发育，但还未成熟。身体的新陈代谢比成年人旺盛，不仅需要靠食物维持生命和补充消耗，而且要靠食物提供促进生长发育及智力发展的营养。故在营养的质和量上，其要求都比成年人要高。即使是轻度的营养不足，也会直接影响儿童的生长发育。如严重营养不足，就会引起营养不良症，降低幼儿对疾病的抵抗力；如果染上疾病，还会使病程延长，康复缓慢。

营养来源于食物，食物必须新鲜、细软，才适宜于幼儿咀嚼和消化；菜、肉宜细切才利于幼儿进食和消化；硬果类食物营养成分较好，但幼儿不易咀嚼，最好是磨碎后调成酱吃，如花生酱、芝麻酱、核桃糊等；不宜过多吃用油煎炸的食品和肥肉。

因此，要保证幼儿有足够的营养，就要研究各种食物的选择、搭配和烹调技术。本书着重介绍这几方面的知识，还介绍了菜谱82种和幼儿四季食谱，这些菜谱和食谱适用于3~6岁的幼儿。食谱中各种食

物的分量，是根据广州市幼儿院3~6岁*幼儿的平均食量确定的。读者在安排幼儿膳食时，可根据实际情况灵活掌握。

本书的编写得到广州市儿童福利会的鼓励和支持。广东省妇幼保健院儿科主任吴炳楷，副主任、儿科主治医师崔燕薇对书稿进行了认真的审阅，从幼儿食物营养方面提出许多建议，使本书的质量有所提高。在此，谨对上述单位和审稿同志致以深切谢意。

* 幼儿时期是指3~6岁，其含意是从3周岁开始一直到7周岁少一天。这是最近几年来我国统一的年龄分组法。

一、幼儿常用食物的营养价值

(一) 蔬 菜 类

1. 白菜

青菜的叶子，颜色越绿，叶身越薄，含胡萝卜素和维生素就越多，而且矿物质也比较多。白菜含胡萝卜素和维生素B、C都比较多，钙质和铁质含量也较丰富。

2. 菜心

营养价值与白菜差不多。

3. 枸杞菜

枸杞菜的营养很好，每市两含胡萝卜素2毫克左右，还含维生素B、C及少量矿物质。

4. 菠菜

菠菜含有铁质，还含胡萝卜素和维生素B、C以及磷质、蛋白质。但菠菜有一缺点，就是含较多的草酸，与钙质结合而成为对人体无益的草酸钙，但总的说来，菠菜仍是优良蔬菜之一。

5. 蕹菜

蕹菜俗称空心菜。胡萝卜素含量比较高，维生素B₂和C含量也不少，还含矿物质。在绿叶蔬菜较少的季节中，蕹菜还算是较好的一种菜。

6. 苋菜

苋菜有青色和红色两种，都是营养价值较高的蔬菜。胡萝卜素和维生素C的含量较多，一天吃二两青苋菜，就可满足幼儿一天维生素A的需要量。矿物质方面，铁的含量超过菠菜。红苋菜含铁量比新鲜的精猪肉多。

7. 大白菜

大白菜，又称为绍菜、黄芽白。含有相当多的维生素C，质软，易消化，是比较适合幼儿食用的优良菜种。如用盐腌制成泡菜，由于食盐的作用可抑制不良微生物的活动，并保持维生素C，还可产生不少维生素B，增加营养价值。

8. 芹菜

芹菜的铁质和钙质含量较高，含维生素B和胡萝卜素也较丰富，还含维生素C和D。在蔬菜类中，它所含的维生素成分，是较齐全的。芹菜的茎叶初长时很柔软，但长大后纤维增多，不易咀嚼，所以要挑嫩的吃。此外，芹菜的叶柄比叶子爽脆，一般人喜欢吃叶柄而把叶子摘掉。其实，芹菜叶子所含的胡萝卜素

要比叶柄多五倍左右，维生素C也较多。

9. 椰菜

椰菜也称为包菜。它的维生素C含量高于一般蔬菜，胡萝卜素含量也相当高，还含有维生素B。钙质含量也较多，虽然含有一些草酸，但含量极微，故菜中所含钙质不致遭受破坏，能为人体吸收和利用。磷质和铁质含量也不少。

10. 萝卜

萝卜含有维生素B、C，特别是维生素C含量较多。还含有一种淀粉酶解素，它具有帮助消化米面中的重要成分淀粉质和肉类的功能，使人体易于吸收。但此种淀粉酶解素不耐热，煮后便消失，所以最好是生吃。

11. 胡萝卜

胡萝卜又称红萝卜、金笋。营养价值很高，特别是它含有一种叫做胡萝卜素的色素，可以在人体内通过化学作用转化成维生素A。这种色素普遍存在于绿色或黄色蔬菜中，但因胡萝卜含量较高，所以称作胡萝卜素。此外，还含有少量的维生素B和C。

12. 马铃薯

马铃薯在广州俗称薯仔。它的营养价值也很高，含有丰富的蛋白质，铁质和钙质的含量也不少，还含有相当多的维生素C和少量的维生素B。据科学家的

分析，马铃薯中的蛋白质质量高，约与黄豆的蛋白质相当。在欧美各国，它是主要粮食。马铃薯削皮时不要削得太深，因为越是接近皮部，营养成分越多；最好是把马铃薯连皮蒸熟或煮熟，然后剥皮再切片或粒。

13. 洋葱

洋葱含有挥发性的含硫油，所以具有特殊的芳香气味，具有杀菌能力。洋葱还含有较多的铁质，以及钙质和磷质；维生素B的含量与番茄差不多，维生素C的含量则比番茄少。

14. 番茄

番茄又称为西红柿。它富含胡萝卜素，还含有较多的维生素B和C，钾质的含量也很多，磷、铁、钙的含量虽不如菠菜，但因为容易被人体吸收，所以营养价值较高。

番茄还有帮助消化和利尿的功能，对肾脏病患者很有益。

15. 莲藕

莲藕含有维生素C，磷质和铁质含量也很丰富，含糖分也较多。

16. 菜用辣椒

菜用辣椒俗称甜椒、“灯笼椒”。它的维生素C含量，在蔬菜中占首位；也含维生素B和D，还含丰

富的胡萝卜素。幼儿菜谱应选用肉头肥厚而无辣味的甜椒。

17. 茄子

茄子也称为茄瓜，有些地区俗称“矮瓜”。值得推荐的是紫色茄子，它的维生素P含量之多，是一般蔬菜和水果都比不上的。维生素P有增强微血管的作用，可以防止血管脆裂出血。高血压、咯血和皮肤紫斑病等患者经常吃它。

18. 青瓜

青瓜也称为黄瓜。它含有较多的维生素C和少量胡萝卜素、维生素B。它的嫩籽可吃，并含有维生素E。青瓜可以生吃，生吃与熟吃比，维生素的损失较少。

19. 丝瓜

丝瓜幼嫩时皮色青绿，肉质柔嫩，并有一股清香味，是夏季优良的蔬菜品种。老熟的丝瓜纤维太粗，肉质粗硬，不宜给幼儿食用。

丝瓜含有维生素C和少量维生素B。

20. 冬瓜

冬瓜含有多种维生素和少量矿物质，并具有一种特殊的清凉气息，所以，除提供一些维生素和矿物质外，还有解暑的功效。

21. 菜用豌豆

菜用豌豆俗称“荷兰豆”，豆荚、豆籽、嫩叶（豆苗）供食用。菜用豌豆含较多钙质，超过白菜的含量。维生素C和胡萝卜素的含量也不少，还含有维生素B。新鲜豆荚的营养更好，除蛋白质、糖类和脂肪的含量很高外，维生素B和C也很多。豆荚成熟后把豆籽晒干便成为粮用豌豆（也称青豆），它的蛋白质和维生素B含量都很丰富，特别是B₁的含量与黄豆相当。

22. 韭菜

韭菜的营养价值相当高，胡萝卜素的含量与红萝卜相似，维生素B和C含量也多，铁质含量也较丰富。

23. 鲜蘑菇

鲜蘑菇味鲜美，它含有较多的蛋白质（但人体对其消化率不高）。还富含维生素B。据科学家的分析，它还含有大量含氮浸出物和嘌呤硷，可增强肝肾的功能。蘑菇汤可刺激胃液分泌，不仅可供食用，还具有医疗价值。

（二）豆类及豆制品

1. 黄豆

黄豆是在植物性食物中蛋白质含量最丰富者，蛋白质的质量也较好，接近肉类和鸡蛋蛋白质。胡萝卜

素、维生素B₁和尼克酸较丰富，还含有脂肪。矿物质和糖的含量也不少，特别是铁质，不仅含量高而且容易被人体吸收利用。

2. 豆腐

豆腐是黄豆制品，其营养成分与黄豆近似，含有较多的胡萝卜素、维生素B，蛋白质、脂肪含量也相当多，矿物质的含量也较多，特别是钙的含量比黄豆更高，是廉价的营养品。

3. 豆腐干

豆腐干所含的脂肪和蛋白质都很丰富，矿物质的含量如钙、磷和铁也很多。

4. 绿豆芽

绿豆芽含胡萝卜素和维生素C，也含钙、磷、铁等。

5. 黄豆芽

黄豆芽的营养价值比绿豆芽高，含蛋白质、钙质、磷质等都较丰富，还含胡萝卜素、维生素B和C。

6. 豆腐皮

俗称腐皮或豆千张、千张百页。营养价值很高，所含的蛋白质、脂肪、钙质和磷质都较丰富。

7. 腐竹

营养丰富，含有较多的蛋白质、钙质和磷质，含铁质也不少。