



做孩子爱吃的



营养餐

高玉才◎主编

父母做得一手好菜，
是孩子一生中最大的幸福，
最宝贵的财富，最难忘的记忆……





做孩子爱吃的



营养餐

高玉才◎主编



吉林出版集团



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

做孩子爱吃的营养餐 / 高玉才主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2013.3

ISBN 978-7-5384-6551-8

I. ①做… II. ①高… III. ①儿童—保健—食谱
IV. ①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第037184号



做孩子爱吃的营养餐

主 编 高玉才
出 版 人 李 梁
选题策划 郝沛龙
责任编辑 张恩来 郑 旭
封面设计 精彩图文工作室
制 版 精彩图文工作室
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 260千字
印 张 14
印 数 1-10 000册
版 次 2013年6月第1版
印 次 2013年6月第1次印刷
出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-86037570

网 址 www.jlstp.net

印 刷 辽宁美术印刷厂

书 号 ISBN 978-7-5384-6551-8

定 价 25.00元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186



目录

Part 1

补脑益智菜

棒棒鸡丝	26	白灼牛百叶	41
猪肝炒菜花	28	火腿焖肘子	42
冬瓜炖排骨	28	酸菜鱼头汤	43
姜丝肉	29	蛋黄炒飞蟹	43
排骨焖带鱼	29	酱爆四季豆	44
山药炒香菇	30	海皇豆腐	44
野山菌烧扇贝	30	豌豆烩鸡粒	45
青笋炒腊肉	31	酱香鳝背	45
油渣烘鸡蛋	31	虾酱炒四季豆	46
肚丝炒笋丝	31	生烧鸡翅	48
姜汁豇豆	32	炸腰果虾仁	48
京包里脊	33	五彩鲜贝	49
茶香墨鱼丸	33	酱牛筋	49
板栗炖牛肉	34	豇豆炒牛肉	50
丸子冬瓜汤	34	挂霜丸子	50
鱼香腰花	35	牛肉酿藕夹	51
松子肚卷	35	珧柱虎皮椒	51
香熏大海虾	36	巧手鱼香乳鸽	51
熘肝尖	38	肉片烧豆腐	52
西洋菜生鱼煲猪肉	38	金钩烧肉	53
东坡肉	39	鸡粒榨菜鲜蚕豆	53
客家红焖肉	39	黄瓜拌肘花	54
蛋烙生蚝	40	炸鹌鹑	54
甜酱烧肥肠	40	野山菌鸭掌	55
炸蛎黄	41	咖喱鸡翅	55
糟猪爪	41	清炒鱼丁	56
		腊肉鲜芦笋	57
		莼菜鱼片汤	57
		菜花炒肉片	58
		咸烧白	58
		烤鱿鱼	59
		红烧大鱼头	59
		鱼香菜心	59



Part 2

骨骼发育菜

红蘑土豆片	62
豆腐肉粥	64
五彩拌鸡粒	64
滑蛋牛肉	65
海带粉丝	65
烧酿茄子	66
牙签羊肉	66
韭菜炒虾仁	67
杏仁蒸蛋	67
海米香菇炒掐菜	67
鱼丸汤	68
菠菜猪肝汤	69
小炒黄花菜	69
香菇鸡脚汤	70
白炒虾	70
番茄里脊	71
葱香豆豉鸡	71
黄焖羊肉	72
蘑菇烩腐竹	74
口蘑扁豆	74
清汤羊肉	75
紫菜虾干汤	75
煎豆腐余菠菜	76
甜味蛋花羹	76
白米虾炒蛋	77
泥鳅钻豆腐	77
银鱼苋菜羹	77
香酥焖肉	78
桂花羊肉	79
荠菜炒里脊丝	79

肉丝黄豆汤	80
盐水蒸虾	80
碧绿鸡球	81
洋葱咖喱鸡	81
红烧狮子头	82
生菜鸡蛋沙拉	84
香芋牛肉羹	84
南瓜牛肉汤	85
桂花豆腐	85
香菇烧海螺肉	86
麻酱空心菜	86
海米拌莴笋	87
山楂炒羊肉	87
烩豆腐丁	87
鸡肉松花卷	88
胡萝卜烧兔肉	89
黄蚬炒茼蒿	89
黄瓜炒虾仁	90
金沙冬瓜	90
菠菜丸子汤	91
烧青鱼块	91
蛋黄熘豆腐	92
干炸银鱼	92
菜胆冬菇烧蹄筋	93
素炒卷心菜	93



Part 3

健脾开胃菜

笋干香鸭煲	96	羊肉冬瓜汤	113
干煸四季豆	98	虾爬肉炒时蔬	114
腰果鸡丁	98	豆腐鱼片汤	114
牛肉萝卜汤	99	粽香糯米翅	115
山珍节节香	99	雪菜毛豆鸡丁	115
香菇时蔬炖豆腐	100	山药烩香菇	116
人参焖鸭子	100	莲子鸡丁	118
过桥子排	101	炒鸭肝	118
秘制私房鸡	101	蒜苗炒肉片	119
口蘑菜心	101	鲜炸虾枣	119
油爆鸡丁	102	酱爆羊肉丁	120
蚝油焖平菇	103	海米烧菜花	120
虾仁炆韭菜	103	冬笋鲜菇	121
慈姑排骨汤	104	葱姜手撕鸡	121
香菇炖豆腐	104	芫爆里脊丝	121
炒鸡米	105	西红柿鸡蓉汤	122
香菇酱肉面	105	芦荟三文鱼	123
大鹅焖土豆	106	苦瓜镶肉环	123
鸡丝海蜇汤	108	西芹鳝片	124
碎米鸡丁	108	火爆燎肉	124
芙蓉鸡片	109	清蒸鲈鱼	125
猪蹄瓜菇汤	109	水晶鹌鹑蛋	125
腰果拌肚丁	110	捶烩鸡丝	126
海鲜芙蓉蛋	110	菊花里脊	126
三色鱼丝	111	酱鸡腿	127
豉椒炒鹅肠	111	牡丹鳊鱼	127
山菜蘑菇炒饭	111	山药豆腐汤	128
酱煨香菇	112	糟鸡	128
软滑丸子	113	人参乌鸡汤	129
		乱蒜肚丝	129
		桂圆童子鸡	129



Part 4

清肝明目菜

鱼子焖豆腐	132
蔬菜丝沙拉	134
荠菜鸭血羹	134
五彩鱼皮	135
尖椒炒腐皮	135
松仁拌油菜	136
孔明丸子	136
苦瓜带鱼汤	137
银杏凉瓜	137
三丝拌蛭子	137
葱油拌苦瓜	138
豆瓣鳊鱼	139
红烧猪肝	139
虾仁炒鲜奶	140
西芹目鱼丝	140
锦绣响螺片	141
原壳蒸鲍	141
雪菜冬笋肉丝	142
麻酱鲍脯	142
苦瓜炒虾仁	143
白灼象拔蚌	143
核桃百合煲乳鸽	144
莲藕黄豆排骨汤	144
虾子萝卜条	145
洋葱汤	145
胡萝卜煮蘑菇	145
炸熘海带	146
蒲棒鲜贝	147
清炒豌豆荚	147

韭黄鱼丝	148
煎猪排	148
金钩凉瓜拌海蜇	149
油炆茭白	149
莴笋炒肝片	150
五味黄瓜	152
糖醋萝卜卷	152
肉片炒莲藕	153
苦瓜小鱼排骨汤	153
豉椒爆黄鳝	154
香葱拌螺头	154
豆豉蒸鱼	155
舟山泥螺	155
苦瓜鸡汤	155
素炒黄瓜	156
拌海螺	157
什锦鳝丝	157
虾干笋尖猪心汤	158
香辣鸭血	158
苦瓜炒肉丝	159
肉丸粉丝汤	159
爆炒猪肝	160
青韭爆羊肝	162
蜜汁山药墩	163
口蘑炖鸭	163
清炒黄瓜片	164
粉皮黄瓜	164
糟汁汆海蚌	165
三色椒油萝卜丝	165



Part 5

主食糕点

椰味小汤圆	168
五丁包子	169
牛肉花卷	169
黑米面馒头	170
白兔饺	170
山西肉夹馍	171
五彩开口糕	172
果酱包子	172
鹿肉包子	172
三鲜烩饼	173
萝卜丝酥饼	173
文蛤海鲜面	174
枣泥山药饼	175
香菜肉粒夹饼	175
奶酪小蛋糕	175
麻香馅饼	176
葡萄干糕块	176
盘丝饼	177
牛肉火勺	178
椰蓉蛋糕卷	179
甜花卷	179
蛋肉麦饼	180
奶油果酱卷	180
家常拌饭	181
哈密瓜卷	182
橄榄蛋糕	182
奶味水果蛋糕	182
三色糕	183
奶酪比萨	183

红糟排骨盖饭	184
葡萄干蒸糕	185
肉松蛋糕卷	185
提子面包	185
豆面糕	186
果酱叶子蛋糕	186
蟹肉小笼包	187
猪肝菠菜面	188
吐司串	189
大理石蛋糕	189
海鲜酥	190
果酱蛋糕	190
金豆糕	191
黑骑士面包	192
巧克力牛角	192
肉松沙拉卷	192
猪肉炒饼	193
三明治	193
特色糖饼	194
香葱花卷	195
芝麻脆饼	195
肉松火腿包	195



Part 6

可口饮品

番茄西芹黄瓜汁	198
黄桃雪梨汁	198
芒果椰汁	199
杨桃青提汁	199
火果草莓汁	199
草莓香瓜汁	200
健胃甜瓜汁	200
木瓜柳橙汁	200
芒果猕猴桃汁	201
猕猴桃香蕉汁	201
安神猕猴桃汁	202
青椒番茄汁	202
番茄梨汁	203
胡萝卜苦瓜汁	203
莲藕冰糖汁	203
玉米苹果汁	204
红薯豆浆汁	204
菠菜雪梨汁	204
红薯玉米汁	205
雪梨生菜汁	205
柠檬青瓜汁	206
红参姜汁蜜饮	206
香芋豆奶	207
黄瓜冰糖汁	207
草莓苹果汁	207
麦芽山楂汁	208
香梨苹果醋	208
葡萄柠檬汁	208
双瓜汁	209

芦荟苹果汁	209
凤梨西芹汁	210
蓝莓西瓜汁	210
红糖山楂汁	211
无花果蜜汁	211
香蕉柳橙汁	211
马铃薯蜜汁	212
苦瓜蜂蜜汁	212
芦荟甘蔗汁	212
椰香芦荟汁	213
西瓜雪梨汁	213
姜味苹果汁	214
红提花生糖水	214
安神豆浆汁	215
健胃葱姜汁	215
菠萝鲜桃汁	215
清热三宝糖水	216
南北杏炖双果	216
枇杷杏仁糖水	216
无花果冰糖水	217
萝卜香橙红参汁	217
柠檬橙汁	218
栗果红枣糖水	218
无花果乌梅糖水	219
橙子芝麻糊	219
冰糖银耳莲子羹	219
黑米银耳糖水	220
银耳栗子露	220
薏米红白糖水	220
香橙薄荷汁	221
草莓西米露	221
红参凤梨汁	222
松子杏仁西米露	222
莲子菊花糖水	223
芒果西米露	223
百合花生露	223

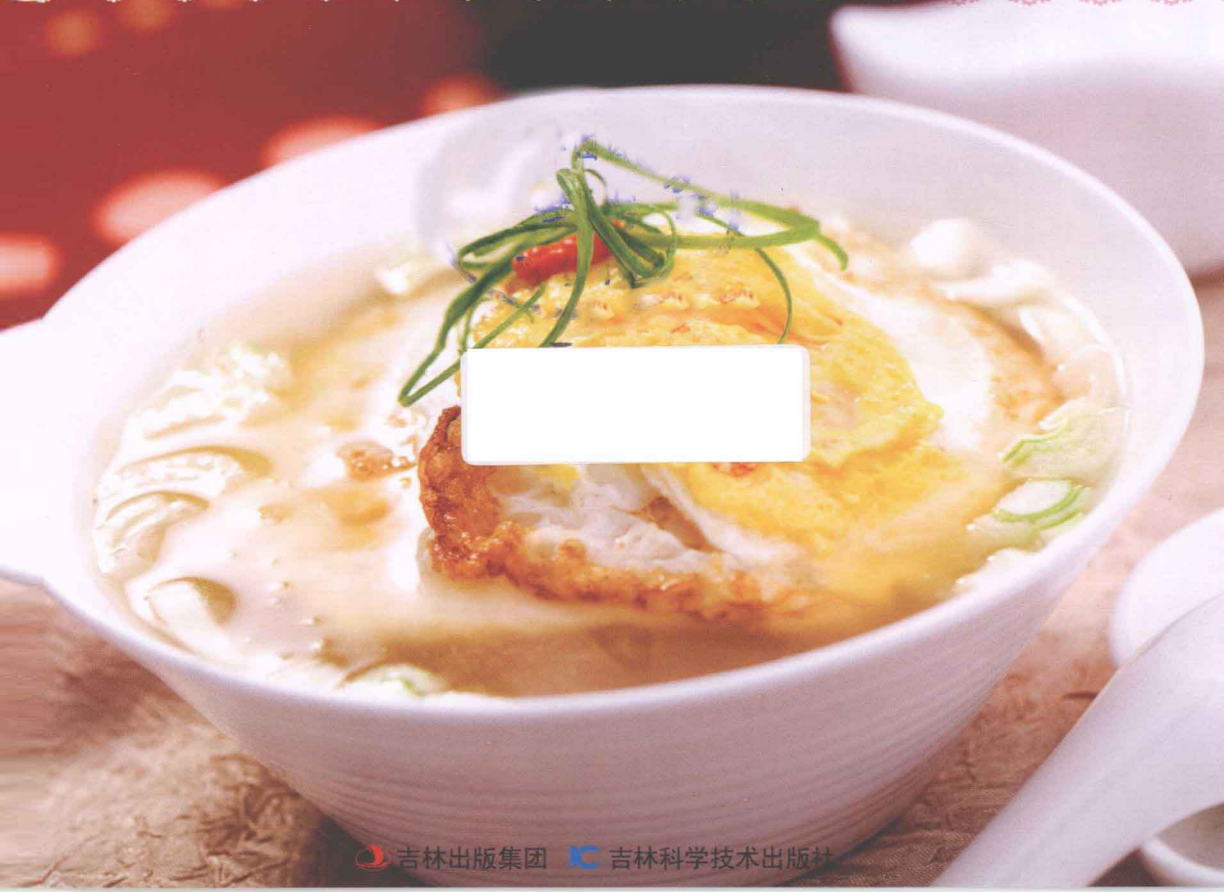


做孩子爱吃的



营养餐

高玉才◎主编



作者简介 AUTHOR



高玉才 吉林工商学院烹饪研究所副所长, 享受国务院特殊津贴, 吉林省拔尖创新人才, 国家高级烹调技师, 国家公共营养技师, 中国烹饪大师, 中国东北烹饪大师, 餐饮业国家级考评员, 国家职业技能裁判员, 吉林省饭店餐饮烹饪协会副会长, 吉林省名厨专业委员会会长, 吉林省药膳专业委员会会长, 吉林省营养学会副秘书长, 长春市饭店餐饮烹饪协会常务副会长、秘书长。

第五届全国烹饪技术大赛金奖获得者, 被世界名厨美食会授予“国际管理精英勋章”, 被法国蓝带厨师协会授予“酒店管理专家”称号, 北京奥运会资深专家顾问团成员, 北京奥运会“杰出贡献人士奖”, 中国烹饪协会授予“中华金厨奖”——“烹饪教育与理论成果奖”, 被中国烹饪协会授予中国烹饪大师“金爵奖”, 是吉林电视台《第一美食》、长春电视台《食尚》栏目顾问、制片人。

主 编 高玉才
编 委 王述钧 王铁建 王新元 付 岩 许兵楷 巩桂花 吕国强 吕振才
刘雪峰 朱基富 谄 冰 李 军 李 翔 李琢伟 李德春 吴纪雨
邹殿军 房永刚 范璐依 胡亚全 姚志鹏 姜 涛 姜春和 赵喜春
袁新华 曹青春 潘文艳 霍记录
(按姓氏笔画排序)

技术顾问 唐 文: 吉林工商学院烹饪研究所所长, 全国餐饮业国家级评委, 烹饪教授
营养顾问 马莹钺: 中国营养学会理事, 吉林省营养学会理事长, 吉林大学教授
鸣谢单位 吉林工商学院烹饪研究所, 长春市饭店餐饮烹饪协会, 吉林省营养学会

前言

Foreword

常常听到一些朋友抱怨，自己家的孩子总是出现偏食、厌食，乃至拒食的现象，精心给孩子包的饺子，吃几个就不吃了，回头却吃薯片；对于用虾仁、胡萝卜等炒制的可口小菜一点也不感兴趣，却对麦当劳、肯德基念念不忘……

我们知道人生中只有一个阶段是不能自己主动选择食物的，这就是孩子阶段。父母给孩子什么，孩子就吃什么，而孩子成长发育所需要的一切，都要靠父母的精心哺育。因此做为父母，当你期盼孩子茁壮成长，却担心营养与美味产生矛盾的时候；当你面对挑食的孩子，不知所措、无可奈何的时候；当你面对五花八门的原料，不知如何选择的时候；《做孩子爱吃的营养餐》会给您满意的答复。

各类科学营养的配餐，是孩子健康成长的保障，不仅能提高孩子的身体抵抗力，还能促进大脑和体格的发育。《做孩子爱吃的营养餐》的目的就是给父母们提供一个实用、有效的饮食指南，帮助大家了解孩子生长发育过程中的营养需求，以及如何调整饮食结构，制订一套适合孩子的个体化营养处方。

《做孩子爱吃的营养餐》从补脑益智、骨骼发育、健脾开胃、清肝明目等几大营养健康内容入手，力求做到理论和实践并重，通俗易懂，简单易学。书中介绍的多款美食，做起来方便简单，所用的原料都是超市里容易买到的，而且对于一些菜肴，我们都添加了关于营养、特色、要点等文字说明，可以让父母做得轻轻松松，明明白白。

最后我们希望，《做孩子爱吃的营养餐》能给予父母一些帮助，让您为家中孩子烹饪出色、香、味、形俱佳且营养合理的美食，不仅丰富了孩子的小餐桌，更能从营养的角度维护家中孩子的身体健康和智力发育，培养健康聪明的好孩子！

高玉才

目录

Part 1

补脑益智菜

棒棒鸡丝	26	白灼牛百叶	41
猪肝炒菜花	28	火腿焖肘子	42
冬瓜炖排骨	28	酸菜鱼头汤	43
姜丝肉	29	蛋黄炒飞蟹	43
排骨焖带鱼	29	酱爆四季豆	44
山药炒香菇	30	海皇豆腐	44
野山菌烧扇贝	30	豌豆烩鸡粒	45
青笋炒腊肉	31	酱香鳊背	45
油渣烘鸡蛋	31	虾酱炒四季豆	46
肚丝炒笋丝	31	生烧鸡翅	48
姜汁豇豆	32	炸腰果虾仁	48
京包里脊	33	五彩鲜贝	49
茶香墨鱼丸	33	酱牛筋	49
板栗炖牛肉	34	豇豆炒牛肉	50
丸子冬瓜汤	34	挂霜丸子	50
鱼香腰花	35	牛肉酿藕夹	51
松子肚卷	35	珧柱虎皮椒	51
香熏大海虾	36	巧手鱼香乳鸽	51
熘肝尖	38	肉片烧豆腐	52
西洋菜生鱼煲猪肉	38	金钩烧肉	53
东坡肉	39	鸡粒榨菜鲜蚕豆	53
客家红焖肉	39	黄瓜拌肘花	54
蛋烙生蚝	40	炸鹌鹑	54
甜酱烧肥肠	40	野山菌鸭掌	55
炸蛎黄	41	咖喱鸡翅	55
糟猪爪	41	清炒鱼丁	56
		腊肉鲜芦笋	57
		莼菜鱼片汤	57
		菜花炒肉片	58
		咸烧白	58
		烤鱿鱼	59
		红烧大鱼头	59
		鱼香菜心	59



Part 2

骨骼发育菜

红蘑土豆片	62
豆腐肉粥	64
五彩拌鸡粒	64
滑蛋牛肉	65
海带粉丝	65
烧酿茄子	66
牙签羊肉	66
韭菜炒虾仁	67
杏仁蒸蛋	67
海米香菇炒掐菜	67
鱼丸汤	68
菠菜猪肝汤	69
小炒黄花菜	69
香菇鸡脚汤	70
白炒虾	70
番茄里脊	71
葱香豆豉鸡	71
黄焖羊肉	72
蘑菇烩腐竹	74
口蘑扁豆	74
清汤羊肉	75
紫菜虾干汤	75
煎豆腐余菠菜	76
甜味蛋花羹	76
白米虾炒蛋	77
泥鳅钻豆腐	77
银鱼苕菜羹	77
香酥焖肉	78
桂花羊肉	79
荠菜炒里脊丝	79

肉丝黄豆汤	80
盐水蒸虾	80
碧绿鸡球	81
洋葱咖喱鸡	81
红烧狮子头	82
生菜鸡蛋沙拉	84
香芋牛肉羹	84
南瓜牛肉汤	85
桂花豆腐	85
香菇烧海螺肉	86
麻酱空心菜	86
海米拌莴笋	87
山楂炒羊肉	87
烩豆腐丁	87
鸡肉松花卷	88
胡萝卜烧兔肉	89
黄蚬炒茼蒿	89
黄瓜炒虾仁	90
金沙冬瓜	90
菠菜丸子汤	91
烧青鱼块	91
蛋黄熘豆腐	92
干炸银鱼	92
菜胆冬菇烧蹄筋	93
素炒卷心菜	93



Part 3

健脾开胃菜

笋干香鸭煲	96	羊肉冬瓜汤	113
干煸四季豆	98	虾爬肉炒时蔬	114
腰果鸡丁	98	豆腐鱼片汤	114
牛肉萝卜汤	99	粽香糯米翅	115
山珍节节香	99	雪菜毛豆鸡丁	115
香菇时蔬炖豆腐	100	山药烩香菇	116
人参焖鸭子	100	莲子鸡丁	118
过桥子排	101	炒鸭肝	118
秘制私房鸡	101	蒜苗炒肉片	119
口蘑菜心	101	鲜炸虾枣	119
油爆鸡丁	102	酱爆羊肉丁	120
蚝油焖平菇	103	海米烧菜花	120
虾仁炆韭菜	103	冬笋鲜菇	121
慈姑排骨汤	104	葱姜手撕鸡	121
香菇炖豆腐	104	芫爆里脊丝	121
炒鸡米	105	西红柿鸡蓉汤	122
香菇酱肉面	105	芦荟三文鱼	123
大鹅焖土豆	106	苦瓜镶肉环	123
鸡丝海蜇汤	108	西芹鳝片	124
碎米鸡丁	108	火爆燎肉	124
芙蓉鸡片	109	清蒸鲈鱼	125
猪蹄瓜菇汤	109	水晶鹌鹑蛋	125
腰果拌肚丁	110	捶烩鸡丝	126
海鲜芙蓉蛋	110	菊花里脊	126
三色鱼丝	111	酱鸡腿	127
豉椒炒鹅肠	111	牡丹鳊鱼	127
山菜蘑菇炒饭	111	山药豆腐汤	128
酱煨香菇	112	糟鸡	128
软滑丸子	113	人参乌鸡汤	129
		乱蒜肚丝	129
		桂圆童子鸡	129



Part 4

清肝明目菜

鱼子焖豆腐	132
蔬菜丝沙拉	134
荠菜鸭血羹	134
五彩鱼皮	135
尖椒炒腐皮	135
松仁拌油菜	136
孔明丸子	136
苦瓜带鱼汤	137
银杏凉瓜	137
三丝拌蛭子	137
葱油拌苦瓜	138
豆瓣鳊鱼	139
红烧猪肝	139
虾仁炒鲜奶	140
西芹目鱼丝	140
锦绣响螺片	141
原壳蒸鲍	141
雪菜冬笋肉丝	142
麻酱鲍脯	142
苦瓜炒虾仁	143
白灼象拔蚌	143
核桃百合煲乳鸽	144
莲藕黄豆排骨汤	144
虾子萝卜条	145
洋葱汤	145
胡萝卜煮蘑菇	145
炸熘海带	146
蒲棒鲜贝	147
清炒豌豆荚	147

韭黄鱼丝	148
煎猪排	148
金钩凉瓜拌海蜇	149
油炆茭白	149
莴笋炒肝片	150
五味黄瓜	152
糖醋萝卜卷	152
肉片炒莲藕	153
苦瓜小鱼排骨汤	153
豉椒爆黄鳝	154
香葱拌螺头	154
豆豉蒸鱼	155
舟山泥螺	155
苦瓜鸡汤	155
素炒黄瓜	156
拌海螺	157
什锦鳝丝	157
虾干笋尖猪心汤	158
香辣鸭血	158
苦瓜炒肉丝	159
肉丸粉丝汤	159
爆炒猪肝	160
青韭爆羊肝	162
蜜汁山药墩	163
口蘑炖鸭	163
清炒黄瓜片	164
粉皮黄瓜	164
糟汁氽海蚌	165
三色椒油萝卜丝	165



Part 5

主食糕点

椰味小汤圆	168
五丁包子	169
牛肉花卷	169
黑米面馒头	170
白兔饺	170
山西肉夹馍	171
五彩开口糕	172
果酱包子	172
鹿肉包子	172
三鲜烩饼	173
萝卜丝酥饼	173
文蛤海鲜面	174
枣泥山药饼	175
香菜肉粒夹饼	175
奶酪小蛋糕	175
麻香馅饼	176
葡萄干糕块	176
盘丝饼	177
牛肉火勺	178
椰蓉蛋糕卷	179
甜花卷	179
蛋肉麦饼	180
奶油果酱卷	180
家常拌饭	181
哈密瓜卷	182
橄榄蛋糕	182
奶味水果蛋糕	182
三色糕	183
奶酪比萨	183

红糟排骨盖饭	184
葡萄干蒸糕	185
肉松蛋糕卷	185
提子面包	185
豆面糕	186
果酱叶子蛋糕	186
蟹肉小笼包	187
猪肝菠菜面	188
吐司串	189
大理石蛋糕	189
海鲜酥	190
果酱蛋糕	190
金豆糕	191
黑骑士面包	192
巧克力牛角	192
肉松沙拉卷	192
猪肉炒饼	193
三明治	193
特色糖饼	194
香葱花卷	195
芝麻脆饼	195
肉松火腿包	195

