

家常食谱精选

Jiachangshipujingxuan

儿童营养美味菜



丁瑞翔 编著

美味又可口 孩子自会张大口
营养又健康 孩子自会长得壮
一册在手 入厨不用愁



羊城晚报出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常食谱精选/丁瑞翔编著. —广州:

羊城晚报出版社, 2005. 10

ISBN 7-80651-432-5

I. 家... II. 丁... III. 食谱 IV. TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第089982号



责任编辑 刘小芬 吴伯衡
责任技编 汤卓英
策 划 阿 光
封面设计 刘 文
摄 影 Raymond (香港专业摄影师)

家常食谱精选

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/ 889毫米×1240毫米 1/64 印张 12.5

版 次/ 2005年10月第1版 2005年10月第1次印刷

书 号/ ISBN 7-80651-432-5/TS. 34

定 价/ 48.00元(全十册)

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)





家常食谱精选

Jiachangshipujingxuan



儿童营养美味菜



丁瑞翔 编著



羊城晚报出版社

QIAN

前

言

YAN

儿童的饮食营养问题，是家长最关心的头等大事，每位家长总希望孩子吃得更多、更好，养得更健壮一些。但现在的孩子，往往由于在物质方面的诸多满足，养成了贪吃零食不吃正餐、挑食、偏食的习惯，有的孩子长此下去，对健康的影响不可小觑，因而使家长苦恼不堪。

为了帮助家长能科学地安排孩子的饮食，我们编辑制作了《儿童营养美味菜》，以一道道色、香、味诱人的菜肴去吸引孩子的眼球与胃口，确实让他们“吃”出健康的体魄和聪明的头脑。





目录

11

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

。家常食谱精选。

儿童营养美味菜



鱼丸烧豆腐

原料



鱼肉
豆腐
料酒
葱头
姜末

150克
100克
少许
少许
少许

制作过程

1

将鱼肉剁成泥，再将鱼肉泥挤成小丸子；豆腐洗净切丁。



2

热油起锅，放入姜末、料酒、酱油、精盐、葱头和适量清水烧开，放入鱼丸子、豆腐丁烧至鱼肉丸子熟。



3

加入少许香油，炒匀即成。



小提示

鱼肉、豆腐均含有丰富的钙、磷，二者合一，其补钙作用增强。是小儿生长发育的上好食品。



蒜苗炒芋头

原料



芋头
蒜苗
豆瓣酱

500克
50克
40克

制作过程

1

芋头去皮洗净，切块；
蒜苗洗净，切段。



2

炒锅置火上，倒入食油
烧热，推入芋块炒几下，倒
入豆瓣酱同炒。



3

炒至出香味时，加入酱
油、食盐、蒜苗，勾入流水
淀粉，待收浓汁时，起锅即
成。



小提示

香软可口，美味营养。



番茄木耳鱼片

原料



番茄	150克
鱼肉	150克
木耳	50克
蛋清	1个
料酒	15毫升

制作过程

1

番茄洗净，切块；木耳用温水泡发，洗净摘小朵；鱼肉切片。



2

鱼肉片加蛋清搅匀；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。



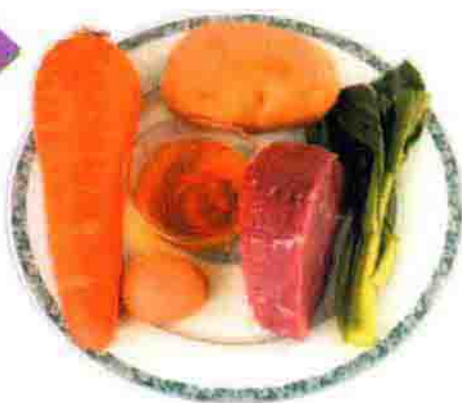
小提示

木耳宜用温水泡发，发后仍紧缩的部分不宜食用。



土豆牛肉片

原料



牛肉	150克
土豆(马铃薯)	1个
鸡蛋	1个
胡萝卜	1个
菜心	1棵
料酒	适量

制作过程

1

土豆去皮洗净，切片；胡萝卜洗净切片；牛肉切片；鸡蛋打入碗中；菜心去叶，茎切段。



2

牛肉加入精盐、料酒、鸡蛋液拌匀；热油起锅，下入牛肉、土豆、胡萝卜、菜心反复翻炒。



3

炒至牛肉、土豆、胡萝卜熟时，调味，勾芡，起锅即可。



小提示

出芽的马铃薯有毒，不可食。好的马铃薯健脾和胃，益气调中，可防便秘。



鲜菇煨鱼肚

原料



鱼肚	100克
鲜草菇	80克
蟹柳	2条
姜片	10克
葱段	10克
杂菜粒	少许

制作过程

- 1 草菇洗净，切开；鱼肚用温水浸软，洗净，挤干水分，切块；蟹柳切块。



- 2 热油起锅，爆香姜片、葱段，下鱼肚、蟹柳、草菇、杂菜粒翻炒。



- 3 加入适量清汤，放入草菇、调味料，煨约20分钟，加入淀粉水勾芡即成。



小提示

鱼肚含胶原蛋白、粘多糖，润肺健脾，补气活血，补肝熄风。有利于幼儿发育成长。



鸡蛋煎鱼片

原料



鸡蛋液
鲩鱼肉
葱花
姜片

100克
200克
适量
适量

制作过程

1

鲩鱼肉洗净，切片。



2

将鱼片放入碗中，用精盐、蛋清、湿淀粉拌匀上浆；锅中入油适量，下入鱼片炸成金黄色，捞出沥油。



3

锅内留少量余油，入葱花、姜片爆香，再下鱼翻炒至熟即成。



小提示

蛋白质丰富，补脑。