



少儿益智均衡食谱

幼儿家庭食谱



广州市第一幼儿园 编

广东高等教育出版社

幼儿家庭食谱

广州市第一幼儿园 编

编写人员

吴穗 马洁珍 何剑文 黄定群

袁小红 黎建红 潘洁清 黄美琼

广东高等教育出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

幼儿家庭食谱: 少儿益智均衡食谱 / 广州市第一幼儿园
编. — 广州: 广东高等教育出版社, 2002.10

ISBN7-5361-2756-1

I . 幼... II . 广... III . 婴幼儿 - 食谱
IV . TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 080047 号

出版: 广东高等教育出版社出版发行
印刷: 广东邮电南方彩色印务有限公司
开本: 850毫米×1168毫米 1/24 开本 5.5 印张 90 千字数
版次: 2002 年 10 月第 1 版 2002 年 10 月第 1 次印刷
印数: 1~5000 册
定价: 15.00 元



◀ 肉丝扒西洋菜



◀ 鸳鸯雀巢

银莲百合羹 ▶



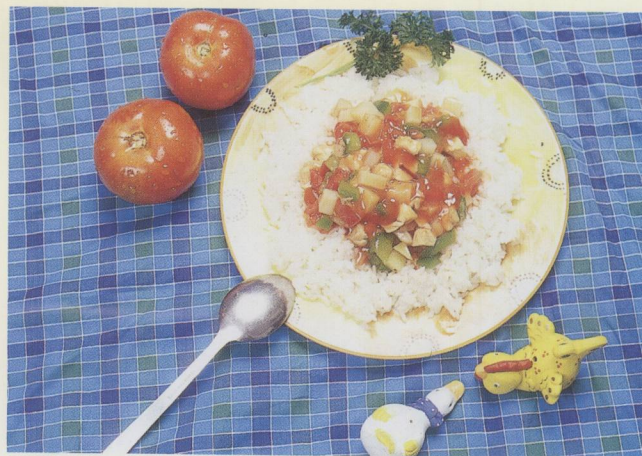
▼ 白兔迎新春



▼ 番茄鱼尾汤



▲ 奶油扒白菜



▲ 杂菜番茄鸡粒饭



材料



材料



煎荷包蛋



小朋友包汤圆



材料





序

幼儿是祖国的花朵和人类的希望，他们天真烂漫、充满无限的生机和活力，但他们娇嫩脆弱，需要特殊的保护、照料和关怀。充足而均衡的营养是幼儿生长发育的最大潜力，是培养幼儿成为体魄健康、头脑聪明的新世纪人才的物质基础。科学地安排幼儿的膳食、把营养学的理论变成实践是广大幼教工作者和全社会的责任。

广州市第一幼儿园是直属广州市人事局的寄宿制幼儿园。该园在认真贯彻《幼儿园工作规程》的同时，把保护幼儿的生命和促进幼儿的健康放在工作的首位，以“为了孩子的发展”为办园宗旨。50多年来，该园的园长、医生、教师、保育员和烹调师潜心研究幼儿食谱，倾注了大量的心血，进行了长期的、大量的、卓有成效的探索，取得了丰硕的成果。现将这些成果汇编成《幼儿园四季食谱》、《幼儿家庭食谱》两册书。该套书编排独具特色，具有科学性、实用性和新颖性，既有幼儿园的带量食谱，又有幼儿在家庭中的食谱，每周的食谱均有营养分析，还有肥胖儿童、哮喘病儿和体弱儿童的调养食谱。



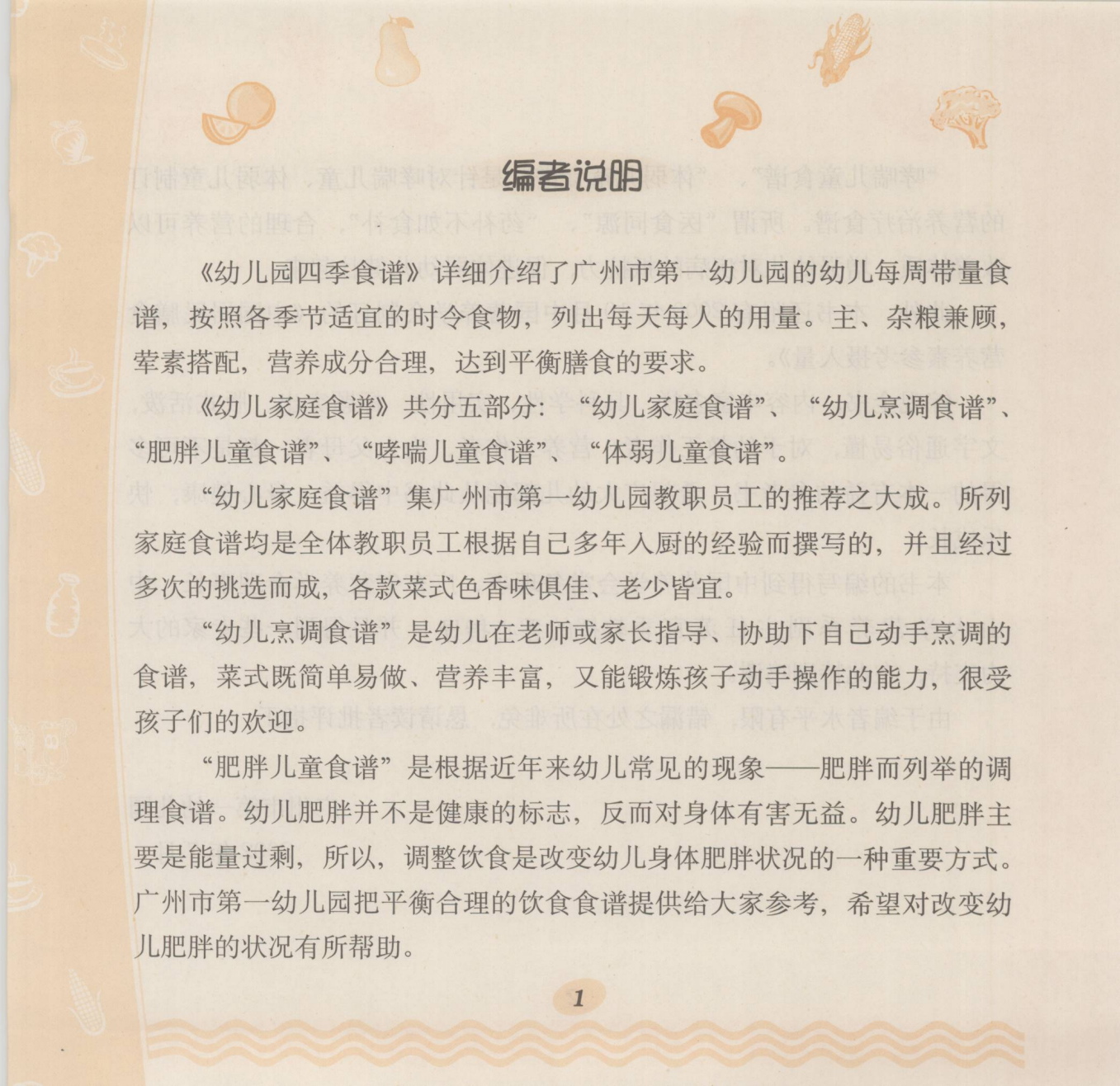
希望此套书能为托幼机构、幼教工作者和幼儿家长们提供参考，愿我们的孩子能够吃上可口营养的饭菜，身体健康，聪明活泼。

彭志孝

(中国营养学会常务理事、广东省营养学会

理事长、中山大学医学营养系副主任)

2002年7月



编者说明

《幼儿园四季食谱》详细介绍了广州市第一幼儿园的幼儿每周带量食谱，按照各季节适宜的时令食物，列出每天每人的用量。主、杂粮兼顾，荤素搭配，营养成分合理，达到平衡膳食的要求。

《幼儿家庭食谱》共分五部分：“幼儿家庭食谱”、“幼儿烹调食谱”、“肥胖儿童食谱”、“哮喘儿童食谱”、“体弱儿童食谱”。

“幼儿家庭食谱”集广州市第一幼儿园教职员工的推荐之大成。所列家庭食谱均是全体教职员工根据自己多年入厨的经验而撰写的，并且经过多次的挑选而成，各款菜式色香味俱佳、老少皆宜。

“幼儿烹调食谱”是幼儿在老师或家长指导、协助下自己动手烹调的食谱，菜式既简单易做、营养丰富，又能锻炼孩子动手操作的能力，很受孩子们的欢迎。

“肥胖儿童食谱”是根据近年来幼儿常见的现象——肥胖而列举的调理食谱。幼儿肥胖并不是健康的标志，反而对身体有害无益。幼儿肥胖主要是能量过剩，所以，调整饮食是改变幼儿身体肥胖状况的一种重要方式。广州市第一幼儿园把平衡合理的饮食食谱提供给大家参考，希望对改变幼儿肥胖的状况有所帮助。



“哮喘儿童食谱”、“体弱儿童食谱”是针对哮喘儿童、体弱儿童制订的营养治疗食谱。所谓“医食同源”、“药补不如食补”，合理的营养可以改善体质，增强幼儿对疾病的抵抗力，促进体弱幼儿健壮起来。

此外，本书还附有 2000 年 10 月中国营养学会制订的《中国居民膳食营养素参考摄入量》。

综观全书，内容丰富多样，具科学性、实用性。标题突出，版式活泼，文字通俗易懂，对于幼教工作者、营养工作者、为人父母者，都是不可多得的一本有益的参考书。希望广大幼儿都能从此书中得益，身心健康，快乐成长。

本书的编写得到中国营养学会常务理事、广东省营养学会理事长、中山大学营养系副主任苏宜香教授的悉心指导，并且得到一些专家的大力支持，在此特别鸣谢。

由于编者水平有限，错漏之处在所难免，恳请读者批评指正。

广州市第一幼儿园

2002 年 7 月

目录

幼儿家庭食谱.....(1)

幼儿烹调食谱.....(46)

肥胖儿童食谱.....(50)

哮喘儿童食谱.....(84)

体弱儿童食谱.....(101)

幼儿家庭食谱

随着人们生活水平的不断提高和独生子女的日益增多,现代家长越来越重视幼儿的营养和身体健康,但仍有较大的盲目性和随意性,其中忽视膳食营养的均衡是一个较为普遍的问题。那么,家长应怎样为幼儿提供营养均衡的膳食呢?

一、科学选择、合理搭配食物

1. 提供足够的能量和营养素。

幼儿体格发育正处于增长期,体重每年约增加 2~2.5 公斤,身高增长约 4~7.5 厘米,而且幼儿活动量较大,能量消耗多,因此要注意提供足够的能量和营养素,以免影响幼儿的生长发育。

3~6 岁幼儿各种食物的每日需要量

食物种类	谷类	奶类	鸡蛋	瘦肉类内脏	蔬菜	水果	植物油	糖
需要量(克)	200	250~5000	1/2~1 个	50~100	200	100~150	15	15

2. 食物品种多样化。

幼儿好奇心大,注意力容易分散,要注意选择多种多样的食物,并且

注意食物的色彩搭配，以增加幼儿对食物的兴趣，提高食欲。

3. 提供含钙量较高的食物。

幼儿骨骼生长需要钙质，缺钙质容易影响骨骼的长度和成熟度，而且幼儿正处于长牙和换牙期，应注意每天最好有 400 毫升以上的奶类，多吃虾皮、海带、紫菜、豆腐、叶菜类等含钙量高的食物。

4. 提供质软、容易消化的食物。

幼儿消化道壁黏膜较薄，消化酶比成人少，消化液酸度低，选择食物时要注意食物质地软、易消化，如鱼类、生菜等等。

5. 提供含纤维素较多的食物。

幼儿的肠蠕动较成人弱，要经常吃蔬菜、水果等含纤维素较多的食物，以免引起便秘和腹痛。

6. 少吃糖果、含糖饮料。

此类食物仅含能量，不含其他营养素，而且容易引起龋齿，要尽量少吃。

7. 保证提供一定量的白开水，不要以饮料代替开水。

二、合理安排各餐，培养良好的卫生习惯

1. 幼儿胃容量少，最好分三餐两点、定时定量进食，餐前不要喝汤，提倡餐后喝汤，以免影响孩子的进食量。

2. 幼儿白天活动多，晚上早睡觉，所以早餐要吃饱，午餐要供应营养丰富、能量较高的食物，晚餐食物要清淡、容易消化，并且养成晚饭后除水果或牛奶外，不再进食其他食物的良好习惯，以免影响睡眠。

3. 睡前忌吃甜食，以免引起龋齿。

4. 幼儿尚未形成饮食习惯，所以要注意培养良好的饮食卫生习惯。例如按时进餐、不挑食、专心吃饭、细嚼慢咽、少吃零食等。

三、合理烹调

1. 幼儿的咀嚼、消化能力较成人差，食物要根据幼儿的特点单独制作，蔬菜要切碎、肉要切成小块或肉末、肉糜，带刺、带壳的食物要去刺、去壳，以免孩子一看就有吃不下感觉，影响食欲。

2. 要注意经常更换烹调方式，替孩子换换口味，以引起幼儿的兴趣。如主食除米饭外，还可以用饺子、粉面、包点代替，鸡蛋可以用蒸、炒、煮、卤、煎等方法制作。

3. 通过合理的烹调方法，保留食物最大的营养价值。例如洗米不要用力揉搓，菜要先洗烫再切碎，烧菜不要加碱，要现烧现吃。

幼儿家庭食谱，是根据我园教职工多年以来的人厨经验撰写的，为了方便家长操作，我们提供的材料量可以满足一家三口的进食量。

家庭食谱（一）

早餐

咸蛋小米粥

一、材料

大米 100 克，黄小米 100 克，咸蛋 2 个，葱花、油、盐各少许

二、制作方法

将大米、黄小米用油、盐腌制待用，将大米加入开水中慢火煮至大米开花，再加入黄小米、咸蛋黄熬成粥，最后加入蛋白、葱花、盐，略煮片刻即可。加蛋白后要不断搅拌，使蛋白散开。

生菜酱肉捞面

一、材料

生菜 300 克，生面条 250 克，牛肉末 100 克，蒜蓉、洋葱、生粉、生油、蚝油、油、盐各少许

二、制作方法

将水一杯、生粉半汤匙，生抽、蚝油、糖、盐适量配成芡汁料。将面条煮熟。将生菜洗净、切小段，焯熟备用。用油、蒜蓉、洋葱炒香牛肉，

最后加入芡汁料煮至沸滚。把面条装在碟里，铺上生菜，最后淋上牛肉芡汁料，食时拌匀即可。

营养价值：黄小米为粗粮，B族维生素含量丰富，与大米粗细搭配有营养互补作用，米面结合，能量充足。牛肉、咸蛋蛋白质丰富，易于吸收。咸蛋中钙质、铁质等无机盐含量丰富，含钙质量、含铁质量比鸡蛋、鲜鸭蛋都高。

午餐

米饭

香菇蒸田鸡

一、材料

香菇 10 个，田鸡 500 克，姜 2 片，油、盐、糖各少许

二、制作方法

香菇浸软洗净，去蒂，加糖、油拌匀。把田鸡洗净切块，调味后加入香菇蒸熟。