

少儿益智均衡食谱



幼儿园四季食谱



62

广州市第一幼儿园 编

广东高等教育出版社



幼儿园四季食谱

广州市第一幼儿园 编

编写人员

黄定群 吴 穗 何剑文 马洁珍
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

幼儿园四季食谱: 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

ISBN7-5361-2755-3

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 080045 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 6 印张 100 千字数

版次: 2002 年 10 月第 1 版 2002 年 10 月第 1 次印刷

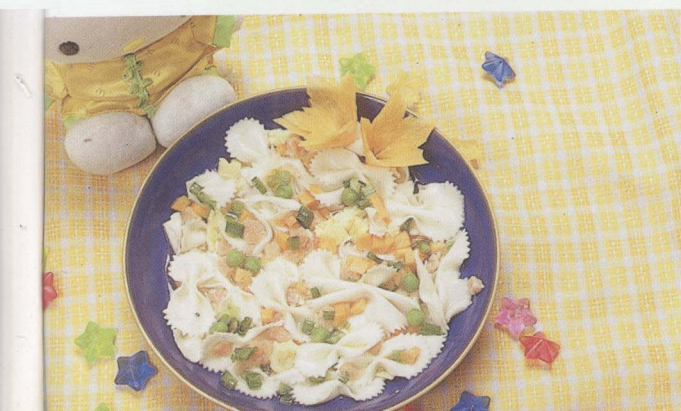
印数: 1~5000 册

定价: 15.00 元

四色捞面



南瓜瘦肉丁



三色蝴蝶粉



◀ 蚝油鸡翅

蒜蓉生菜 ▶



南乳卷 ▶



▼ 洋葱烩番茄猪扒



▲ 有味饭



▼ 五彩豆腐



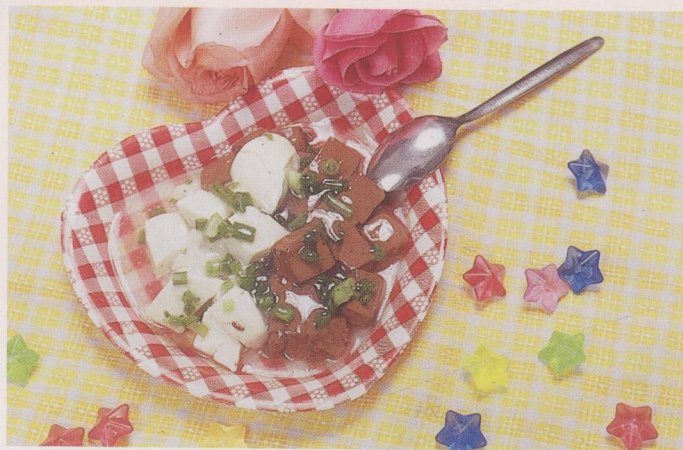
▲ 双色马蹄糕



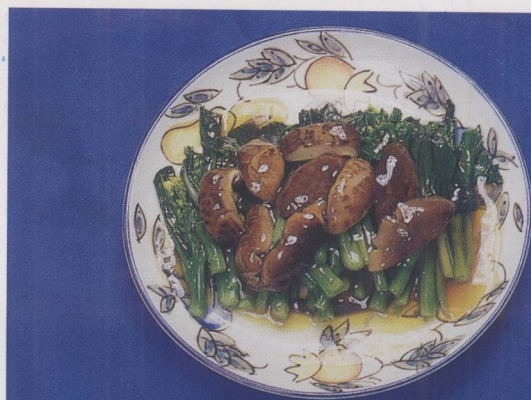


◀ 百花齐放

香葱红白豆腐 ▶



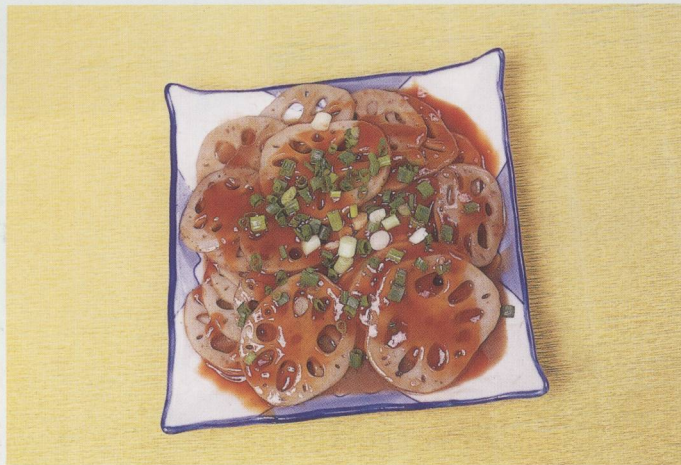
冬菇扒菜心 ▶



冬菇云耳蒸鸡 ▶



南乳藕片 ▶

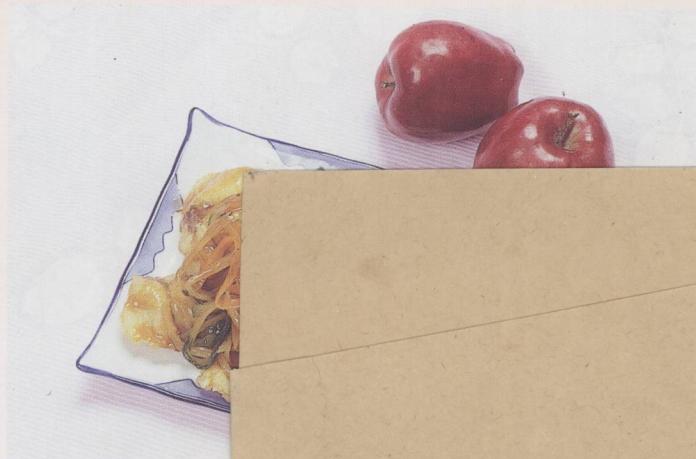


扭酥 ▶

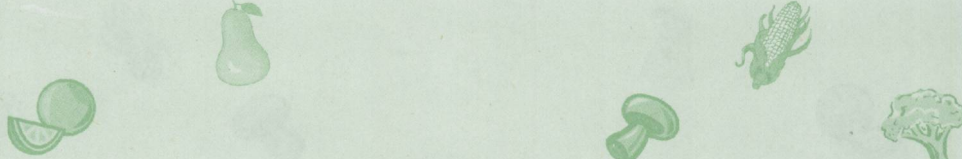




青瓜鸡蛋炒珍肝



银莲百合



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。

郭志若

(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

幼儿园食谱制作原则	(1)
(一) 春季食谱	(3)
(二) 夏季食谱	(38)
(三) 秋季食谱	(71)
(四) 冬季食谱	(102)



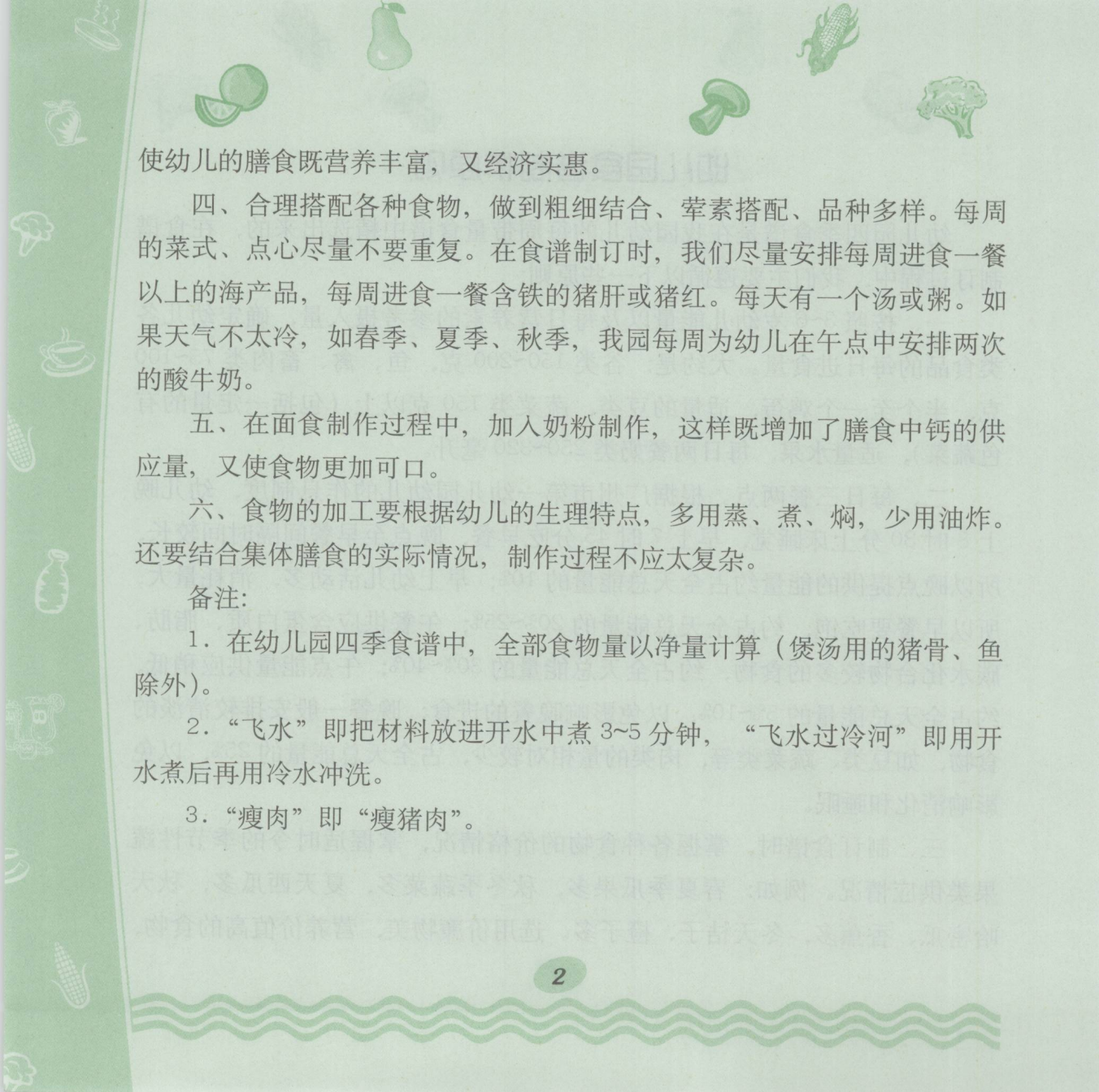
幼儿园食谱制作原则

幼儿园四季食谱是在我园幼儿的每周带量食谱中精选出来的，在食谱制订过程中，我们主要遵循以下一些原则：

一、按照 3~6 岁幼儿能量以及每日营养素的参考摄入量，确定幼儿各类食品的每日进食量。大约是：谷类 150~200 克，鱼、禽、畜肉类 75~100 克，半个至一个鸡蛋，适量的豆类，蔬菜类 150 克以上（包括一定量的有色蔬菜），适量水果，每日两餐奶类 250~320 毫升。

二、每日三餐两点。根据广州市第一幼儿园幼儿的作息制度，幼儿晚上 8 时 30 分上床睡觉，早上 7 时 45 分吃早餐，晚点至早餐间隔时间较长，所以晚点提供的能量约占全天总能量的 10%；早上幼儿活动多，消耗量大，所以早餐要吃饱，约占全天总能量的 20%~25%；午餐供应含蛋白质、脂肪、碳水化合物较多的食物，约占全天总能量的 30%~40%；午点能量供应稍低，约占全天总能量的 5%~10%，以免影响晚餐的进食；晚餐一般安排较清淡的食物，如豆类、蔬菜类等，肉类的量相对较少，占全天总能量的 25%，以免影响消化和睡眠。

三、制订食谱时，掌握各种食物的价格情况，掌握适时令的季节性蔬果类供应情况。例如：春夏季瓜果多，秋冬季蔬菜多，夏天西瓜多，秋天哈密瓜、香蕉多，冬天桔子、橙子多。选用价廉物美，营养价值高的食物，



使幼儿的膳食既营养丰富，又经济实惠。

四、合理搭配各种食物，做到粗细结合、荤素搭配、品种多样。每周的菜式、点心尽量不要重复。在食谱制订时，我们尽量安排每周进食一餐以上的海产品，每周进食一餐含铁的猪肝或猪红。每天有一个汤或粥。如果天气不太冷，如春季、夏季、秋季，我园每周为幼儿在午点中安排两次的酸牛奶。

五、在面食制作过程中，加入奶粉制作，这样既增加了膳食中钙的供应量，又使食物更加可口。

六、食物的加工要根据幼儿的生理特点，多用蒸、煮、焖，少用油炸。还要结合集体膳食的实际情况，制作过程不应太复杂。

备注：

1. 在幼儿园四季食谱中，全部食物量以净量计算（煲汤用的猪骨、鱼除外）。

2. “飞水”即把材料放进开水中煮 3~5 分钟，“飞水过冷河”即用开水煮后再用冷水冲洗。

3. “瘦肉”即“瘦猪肉”。

