

儿童喜爱的 下饭菜

七七 编

分享生活中的温馨『食』刻

传递孩子们钟爱的人间美味

让孩子爱上吃饭 健康成长



黑龙江科学技术出版社
HEILONGJIANG SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

儿童喜爱的 下饭菜

七七
编



图书在版编目 (C I P) 数据

儿童喜爱的下饭菜 / 七七编. — 哈尔滨 : 黑龙江
科学技术出版社, 2019.1

ISBN 978-7-5388-9862-0

I. ①儿… II. ①七… III. ①儿童-保健-菜谱
IV. ①TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 211661 号

儿童喜爱的下饭菜

ERTONG XI' AI DE XIAFANCAI

作 者 七 七

项目总监 薛方闻

策划编辑 马远洋

责任编辑 梁祥崇 马远洋

封面设计 翟 晓

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区公安街 70-2 号 邮编: 150007

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 天津盛辉印刷有限公司

开 本 787 mm×1092 mm 1/16

印 张 12

字 数 200 千字

版 次 2019 年 1 月第 1 版

印 次 2019 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-9862-0

定 价 39.80 元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

本社常年法律顾问: 黑龙江大地律师事务所 计军 张春雨

序言

孩子挑食、偏食，蔬菜、水果不爱吃，怎么办？孩子体质较弱、免疫力低下、经常生病，有避免的方法吗？孩子看见饭就发愁，不肯好好吃饭，营养摄取不足，如何是好？……

不用慌，爸爸妈妈们关心的问题、难解的迷惑，本书都会给出满意的解决方法。

孩子吃饭总挑食、容易生病、不长个，是很多爸爸妈妈心里的痛。针对挑食的孩子，做出色香味俱全的菜肴，自然会引起孩子的食欲，让他们爱上吃饭。爸爸妈妈最担心的就是孩子生病，可是如何避免孩子生病呢？做出孩子爱吃的菜肴，让孩子多吃饭，摄取充足的营养，自然身体健康，远离疾病。

本书精选了一百多道孩子爱吃的营养美食，特别注重色、香、味、形的丰富多样，避免孩子因饮食单调而产生偏食，让孩子营养均衡。

书中的每一道餐点都配有精美的图片及详细的烹饪步骤，让爸爸妈妈一看就懂、一学就会，避免了为宝贝下厨却无从入手的尴尬局面。书中的原材料都是生活中的常见食材，易辨认、易购买，让爸爸妈妈不再为选择食材为难。本书既是孩子营养小餐桌的美味指南，又是爸爸妈妈提高烹饪水平的得力助手。

制作营养美食，既能让孩子多吃饭，又能表达爱心，作为父

母,何乐而不为?爸爸妈妈可根据书中介绍的每种食材的营养成分,为孩子设计营养餐,制作美味食谱;还可以按照孩子的年龄,从其营养需求和生长发育特点出发,配制更多营养美食。与此同时,考虑到孩子在不同季节身高增长的特点,本书特别精选常见的时令食材,让孩子胃口大开的同时,也让所有的美食制作更具操作性、更简单,轻松让孩子远离不爱吃饭、长不高、注意力不集中、记忆力差、免疫力低、经常生病等问题,开启孩子茁壮成长之路,让孩子爱上吃饭、健康成长不再是梦想!

目录

Contents

Chapter 1

儿童营养全知道

儿童营养需求	002
蛋白质	002
糖类和脂肪	003
无机盐和维生素	003
儿童饮食原则	005
营养均衡	005
正确选择零食,少喝加工饮料	005
进食量与活动量要平衡	006
培养良好的饮食习惯	006



Chapter 2

健康的时令蔬菜



松仁玉米·····	009
多彩笋丝·····	010
蓝莓山药·····	011
蒜香四季豆·····	013
咖喱鹰嘴豆菜花·····	014
蒜蓉菠菜·····	015
蜜渍冬瓜·····	017
蜜蒸红枣·····	019
拔丝地瓜·····	021
老醋花生·····	022
干炸茄盒·····	023
青椒木耳炒山药·····	025
酱香肉末豆腐·····	027
干锅土豆片·····	028
爽口泡菜·····	029
干炸蘑菇·····	030

西芹核桃	031	苦苣虾仁	043
皮蛋冻	033	烧茄子	045
上海青炒滑子蘑	035	浇汁土豆泥	046
蒜蓉黄瓜	037	凉拌海带丝	047
黄花菜拌菠菜	038	胡萝卜炒粉丝	049
肉末苦瓜	039	白灼芥蓝	050
竹荪四季豆	040	菠菜芝麻豆腐	051
皮蛋豆腐	041	水晶蔬菜卷	052



Chapter 3

给力美味的肉类

椒香排骨	054	芝麻烤鸡	079
梅菜蒸肉	055	砂锅煲	081
照烧排骨	057	虎皮鸡爪	083
烤脆皮猪肘	059	排骨茄子煲	085
鸡肉丸子	061	干锅茶树菇	086
美味烤羊排	062	酿甜椒	087
农家扣肉	063	香煎鸡翅中	089
三黄鸡	064	葱炮羊肉	091
蒜香鸡翅	065	凉拌牛肉片	092
培根蔬菜卷	067	嫩猪蹄	093
肉酱芥蓝	069	鱼香肉丝	094
腊肉炒蒜薹	071	四喜丸子	095
土鸡钵	072	溜肉段	096
烤乳鸽	073	溜腰花	097
酸汤肥牛	074	红烧肉	099
辣椒滑炒肉	075	干炸小排	100
酱香鸭子	077	珍珠肉圆	101

凉拌肚丝103

肘子肉焖花生105

木耳黄瓜炒肉片106

酥炸鱿鱼须107

卤水鹅翅108

牛肉上海青109

蘑菇红烧鸡111

叉烧排骨112

肉馅茄子113

豆腐包肉114

香葱炸鸡块115

洋葱炒鸡胗117

酥炸里脊118

炖牛肉119

填馅蘑菇121

红烧排骨123

香酥鸡124



Chapter 4

鲜香味美的水产类

浇汁鳊鱼127

清蒸鲈鱼128

红烧武昌鱼129

煎带鱼130

香煎罗非鱼131

香酥鱿鱼133

红烧小黄鱼134

酸汤鱼135

火龙果炒虾仁137



开胃酸菜鱼	138
冬菇焖鱼腐	139
土豆丝虾球	140
鱼丸	141
虾仁豆腐	143
炸小虾	145
煎银鳕鱼	146
香煎鲛鱼	147
宫保虾球	149
酥炸大虾	151
干炸小银鱼	152
铁板锡纸鲤鱼	153
海鲜豆腐	155
烤三文鱼	157
黄金虾球	158





Chapter 5

花样百出的主食

豆沙春卷	161
麻饼	163
焦酥香芋饼	165
玉米发糕	166
五彩豆腐皮卷	167
萝卜丝酥	168
南瓜饼	169
香煎土豆饼	171
空心麻团	173
菠萝虾仁炒饭	174
蟹黄蒸烧卖	175
阳光椰香奶	176
虾仁米线	177
奶香窝窝头	178
吴山酥油饼	179
营养团子	180

Chapter 1

儿童营养全知道

了解营养,了解食物;

学会烹饪,掌握搭配——

给孩子做出最好的下饭菜。

让孩子从食物中摄取足够的营养,

长高变壮,少生病。

让将来的自己,对今天认真给宝贝做饭的自己,

充满感激!





儿童营养需求



爸爸妈妈们从孩子一出生就会十分关注孩子的健康问题。摄取充足的营养,孩子免疫力自然会高,身体健康。

那么,孩子在成长的过程中,都需要什么营养素呢?

如果想要孩子长高,就要补充丰富的蛋白质、脂肪、糖类、维生素,以及钙、磷、钾等营养物质。因此,要想自己的孩子长得高,饮食应注

意提供含营养丰富的食物,为孩子的骨骼发育创造良好的物质条件。

如果想让孩子少生病,身体健康,就要补充充足的营养素,人体所需的六大类营养素:蛋白质、脂肪、糖类、无机盐、维生素和水。

蛋白质

蛋白质是生命的基础,在食物中占有极为重要的位置。在饮食中摄入丰富的蛋白质可以促进生长发育,可促进理解力和记忆力的增强。蛋白质的来源包括动物性和植物性食物两部分。一般动物蛋白所含的氨基酸丰富,构成比例与人体组织蛋白接近,吸收利用率高,是优质蛋白质。

植物蛋白以大豆的含量最多,每100克大豆含蛋白质35克。选择蛋白质以动物蛋白为主,其次为豆类、乳制品和蛋类、粮谷类。7~11岁儿童蛋白质的摄入量以每日60~70克为宜,占一日总热能的12%~14%。在每日膳食摄入的蛋白质总量中,动

物性和豆类优质蛋白质至少占 1/3。

糖类和脂肪

糖类所提供的热能以占食物总热能的 60%~70% 为宜。摄入过多可加快肠蠕动而导致腹泻或腹部疼痛;若摄入过少,则体内能量来源不足,可致血糖过低,出现头晕、乏力、出冷汗等症状。

脂肪是热能的第二个重要来源,以占饮食中热能的 20%~25% 为宜。在脂肪总摄入量中,植物性脂肪宜占 60%,动物性脂肪宜占 40%。如果脂肪供应不足,可产生某些脂溶性维生素的缺乏症,出现皮肤干燥、角化变厚及多汗。

无机盐和维生素

学龄期儿童对无机盐和维生素的需要与幼儿期相同,不但要注意补充钙、铁、锌,同时碘的需要量也随生长发育而增加,所以应注意饮食多样化,选择含维生素和微量元素多的食物,如紫菜、海带、绿叶菜及动物内脏(心、肝、肾)等。

对于正处在生长发育期的儿童来说,最重要的无机盐是钙和磷。7~11 岁儿童每日供给钙的标准为 1.0~1.2 克。此期儿童处于乳牙脱落、恒牙萌出时期,因此要多吃一些含钙食物,如蔬菜、水果、蛋黄、虾皮、豆类等食物。乳类、鱼、肝、蛋黄、豆类、马铃薯中都含有大量的磷,蛋白质中含磷也很丰富,所以只要蛋白质能满足身体需要,磷就不会缺少。

在 7~11 岁儿童每日需要的热能中,粮谷类食物提供的热能应占 50%~60%,薯类食物提供的热能应占 5%,豆类食物提供的热能应占 5%,动物性食物提供的热能应占 20%~30%。在每日的热能来源中,首先应保证充分的糖类来源,即每日应摄入足够的粮谷类,其他应选择含脂肪类丰富的高热能动物油、乳制品、坚果类食物,如牛



奶、黄油、肉类及核桃、芝麻、花生等。

营养是保证儿童健康成长的关键,在营养的摄取上既要保证充足,也要注意均衡,以避免养成“小胖墩”和“豆芽菜”体形。

