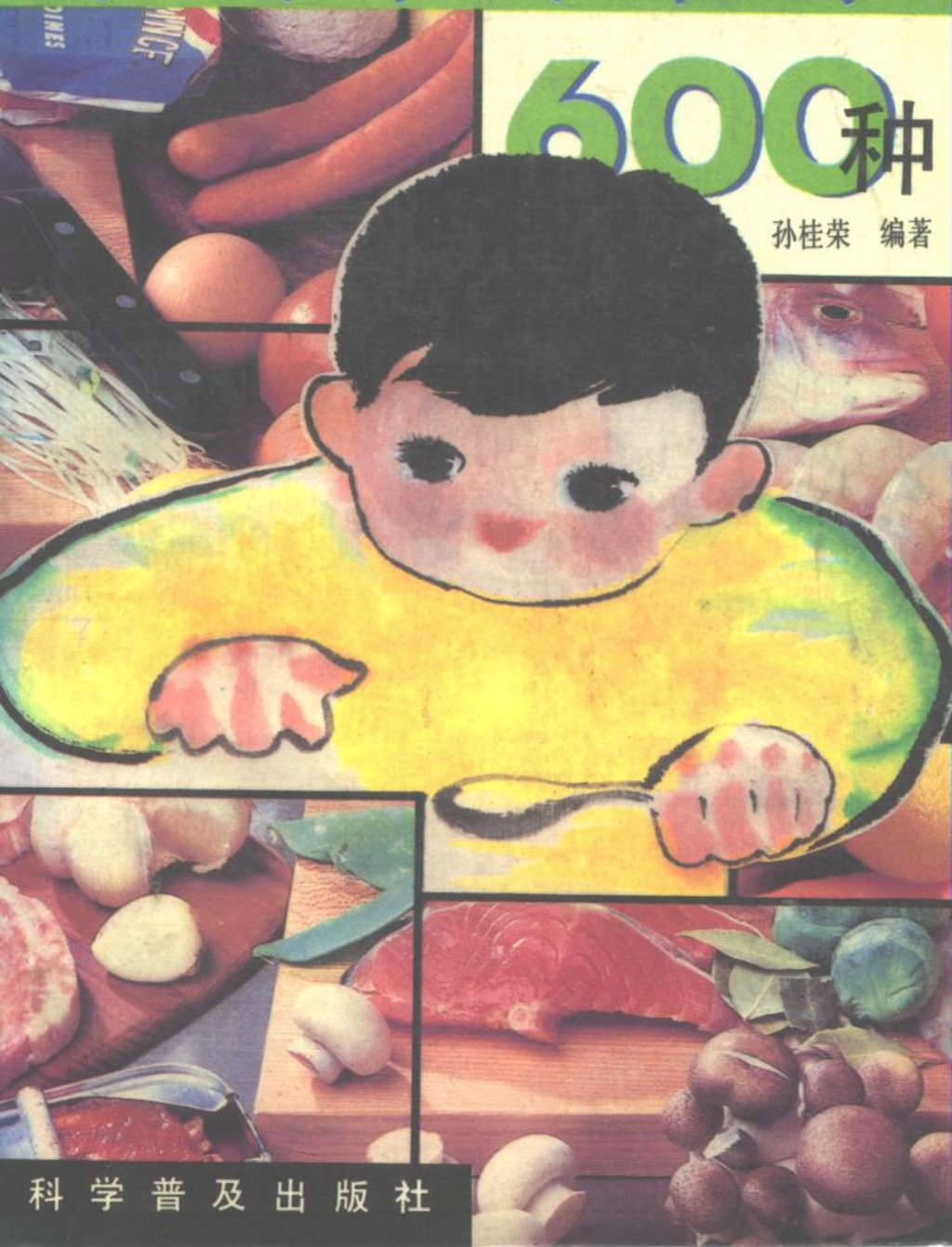


儿童营养配餐

600种

孙桂荣 编著



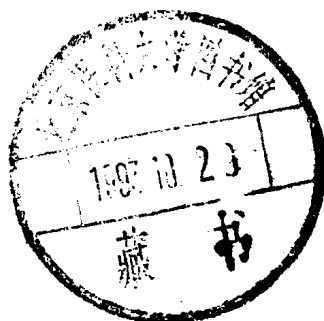
科学普及出版社

125306

DZ97/04

儿童营养配餐600种

孙桂荣 编著



科学普及出版社



A1C00962790

内 容 提 要

儿童正处在生长发育阶段，需要大量的营养素，而营养素能否被有效地、充分地消化吸收，取决于合理的配置与烹调，以及最终被儿童心情愉快地接受，这是一门特殊的艺术。本书根据儿童的特点，突出以营养为主的儿童配餐制作工艺，结合我国一般家庭、学校以及幼儿园的经济条件、制作条件等饮食配餐的实际情况，分四个篇章：主食篇、菜肴篇、食疗篇、西点篇，介绍了600余种儿童实用营养食谱。这对我国儿童的健康成长将大有裨益。

(京)新登字026号

儿童营养配餐600种

李桂荣 编著

责任编辑：耿守忠

欧阳宁生

封面设计：赵一东

技术设计：范小芳

*

科学普及出版社出版（北京海淀区白石桥路32号）

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

北京市燕山联营印刷厂印刷

*

开本：787×1092毫米 1/32 印张：9 字数：201千字

1992年1月第1版 1993年7月第2次印刷

印数：8500—11560册 定价：3.80元

ISBN 7-110-02119-X/R·249

前 言

中国有句古话，叫做“民以食为天” 对于处在生长发育阶段的儿童，饮食营养的事情，无疑是头等重要的问题了。

对于儿童，无论在饮食特点、营养摄取或是在食疗等方面与成年人相比都有其特殊之处。比如，由于儿童的新陈代谢快，加上儿童的好动需要消耗的能量也稍高，因此所需总热量便相对高于成年人，同时，为适应不断生长发育的需要，对各种蛋白质、脂质、维生素及其矿物质的摄取，也明显高于成年人。但相反的是，儿童的脏腑却较成年人娇弱，脾胃的运化功能较差，因此消化、吸收、排泄以及抵抗功能也就比较弱。正因为如此，儿童的饮食，无论在品种选择、营养素配置、烹饪方法乃至注重心理因素等方面，都应有其自己的天地。

儿童配餐，营养第一是无疑的。人类所必需的60余种营养素，每一种都是健康的根源，只有摄取多种食物才能均衡的获得这些营养素而健康成长，但是各种营养素能否被有效的利用，取决于能否被消化吸收，而能否被充分消化吸收，又取决于怎样合理的配置与烹调，以及怎样最终被儿童心情愉快地接受。这是一个顾此及彼有机协调的全过程，亦是一门丰富多彩的特殊艺术。

本书正是根据上述儿童营养配餐的特点，结合我国一般

家庭、中小学校以及幼儿园饮食配餐的实际情况，分四个篇章设计编选了600余例儿童实用营养餐谱。如果这个集子能够对我国儿童的健康成长有所裨益，那将是作者莫大的欣慰！

孙桂荣

1990年8月于悉尼

目 录

主 食 篇

蒸食

丰收馒头(2) 蜂蜜开花馒头(2) 梯田馒头(2) 棉花馒头(3) 碎金馒头(3) 奶香馒头(3) 云层馒头(4) 肉丁馒头(4) 豆面果酱馒头(4) 百果米糕(5) 豆面糕(5) 山药鹅卵糕(5) 蜂糕(6) 绿豆糕(6) 鲜奶蛋糕(6) 玉米碗糕(7) 营养蛋糕(7) 马蹄糕(8) 白玉糕糕(8) 枣肠饼(8) 鸳鸯蒸饼(9) 虾子葱花饼(9) 太阳饼(10) 金银卷(10) 蒸鱼卷(10) 珍珠葱花卷(11) 鸡蛋蜗牛卷(11) 如意卷(12) 杏香千层卷(12) 葱花卷(13) 游龙戏珠卷(13) 麻花卷(13) 夹沙卷(14) 芙蓉卷(14) 鸳鸯卷(15) 双色卷(15) 睡蛇卷(15) 肉松卷(16) 三丝团子(16) 素馅团子(17) 三丁包(17) 狗不理包(18) 冬菜包(18) 素什锦包(18) 银耳莲子包(19) 紫菜苔包(19) 棒糖包(20) 金针肉末包(20) 黄油土豆串包(20) 一品蒸饺(21) 鱼松回头饺(21) 土豆泥蒸馄饨饺(22) 荞面蒸饺(22) 扶桑烧麦(23) 烧麦(23) 糯米烧麦(24) 蒸蛋盒(24) 枣泥双色球(25) 糯米雪人(25) 蛋黄娃娃(25) 菠菜羹(26) 肉松串(26) 巧克力佛手(27) 鸡蛋小鸭(27) 雪人(27) 四喜角(28) 鸡丝蚌(28) 四宝方糖(29) 珍

珠糖圆(29)小豆糖窝头(30)板栗小窝头(30)甜窝头(30)
红根窝头(31)红米饭(31)苹果饭(31)草莓米饭(32)
肉松米饭(32)粽子饭(33)牛乳米饭(33)

煮食

番茄水饺(34)鸡泥水饺(34)巴鱼水饺(35)三鲜馅
水饺(35)牛肉萝卜水饺(36)牛肉芹菜饺(36)鸡丝抻
面(37)甜酱面条(37)猫耳朵(38)珍珠翡翠汤(一)(38)
珍珠翡翠汤(二)(39)北方腊八粥(39)南方腊八粥(40)
鹌鹑蛋小米粥(40)花生玉米面粥(41)芝麻盐粥(41)
大白芸豆粥(41)大米杏仁茶(42)

煎炸食

麻香馒头片(43)水煎小馒头(43)鸡蛋春饼卷(43)炸
肉茸面包(44)炸面包(44)炸扁糕(45)蟹子球(虾子
球)(45)豆腐饺(45)

焙食

虾皮小米饼(47)鲜鱼肉饼(47)鲜奶鸡蛋饼(48)葱花
羊肉饼(48)发面馅饼(48)苹果酱薄饼(49)鸡蛋软饼(49)
荞面煎饼(50)虾皮软饼(50)三鲜饼(51)锅塌珍珠贝(51)

炒食

炒米线(52)什锦炒饭(52)炒八宝饭(53)

菜 肴 篇

素菜

素鸡黄豆芽(55)糖醋圆白菜(55)奶油番茄(55)糖醋
藕丝(56)贝尖烧冬瓜(56)香干炒青豆(57)番茄荸荠(57)
翡翠豆芽(57)甜酸双丝(58)烩小萝卜(58)海米油菜(58)
脆熘白菜丁(59)白菜烩鲜蘑(59)奶汁白菜(60)烧茄

泥(60)醋熘土豆丝(60)酱三丁(61)花生藕丝球(61)
奶白三丝(62)糖熘土豆丸(62)奶白菜心(62)鸡汁冬
瓜丁(63)香菇白菜(63)贝尖莴笋丝(64)奶白豌豆(64)
烙烧茄片(64)烧茄子(65)蒸茄泥(65)素炒粉丝菠菜(65)
清炒莴笋(66)熘拌白菜(66)素火腿(66)煮斋菜(67)
蜜汁海带(67)奶油凤尾菇(68)软炸草菇(68)素炒黄
豆芽(68)素炒柿子椒(69)素烧小萝卜(69)滑熘面筋(69)
豆芽面筋丝(70)醋熘黄瓜(70)糖醋藕丝(71)炒芥菜(71)

蛋菜

梅花报春(72)草地栖白兔(72)五香茶鸡蛋(73)镶蛋(73)
卤蛋(73)茶叶蛋(73)烩蛋饺(74)鸡蛋炒番茄(74)
琥珀面筋(75)金衣山药(75)嫩煎蛋(75)鸡蛋烩鲜蘑(76)
蛋丝炒韭菜(76)番茄滑蛋(77)炒鸳鸯蛋(77)毛豆炒
蛋(77)

豆腐菜

白煮豆腐(79)山药豆腐(79)锅塌豆腐(79)八宝豆腐(80)
樱桃豆腐(80)鸡泥豆腐(81)酱香豆腐(81)双鱼豆腐(82)
百锦砂锅豆腐(82)细丝豆腐(82)豆腐卷(83)木须豆
腐(83)金银豆腐(84)松子豆腐(84)金花香茄豆腐(84)
双珠冰花豆腐(85)金衣豆腐(85)乳香豆腐圆(86)花
生豆腐丁(86)玉米笋烩冻豆腐(87)镶嵌豆腐(87)翠
衣豆腐(87)虾仁滚豆腐(88)葱煎豆腐(88)蓬蒿滚豆
腐(89)蘑菇煮豆腐(89)菱肉烧豆腐(89)金镶白玉版(90)
苋菜烧豆腐(90)海米扒冻豆腐(90)麻婆豆腐(91)红
烧豆腐(91)珍珠豆腐(92)鲜虾豆腐羹(92)

牛、羊、猪、兔肉菜

香酥肉卷(93)油焖竹笋(93)荷叶米粉肉(93)酥牛肉(94)

爆羊肉(94) 腐乳肉(95) 玫瑰白菜 (95) 双丁豌豆 (95)
菠菜酱牛肉丝(96) 烩牛肉(96) 荷叶肉 (96) 肉炒青莲(97)
粉炒牛肉丝 (97) 塘藕猪蹄 (98) 肉丝炒丝瓜 (98) 莲藕
煨猪蹄 (98) 冰糖圆蹄 (99) 肉烧金针 (99) 肉炒茄丝(100)
肉丝苋菜(100) 油焖茭白(100) 肉炒芹菜(101) 羊肉爆葱
头(101) 猪肉莴笋(102) 酱肉烧面筋(102) 软骨肉丝(102)
木樨肉(103) 牛肉丝炒绿豆芽(103) 肉丝炒青椒(104) 红
烧肉(104) 炒肉酱(104) 火腿冬瓜(105) 芹菜肉丝(105)
红嘴绿鹦哥(106) 肉丝佛手(106) 炒黄花菜(106) 三丝豆
芽菜(107) 肉丝炒豆苗(107) 牛粒烩豆苗(107) 火腿香菇
冬瓜夹(108) 韭菜炒三丝(108) 菠萝泡腰花(109) 牛松大豆
芽(109) 滑蛋牛肉羹(109) 芙蓉茄子(110) 芹菜炒叉烧(110)
牛肉烩萝卜(111) 火腿嫩蛋(111) 清炒紫菜苔(111) 烤牛
肉(112) 番茄牛舌(112) 番茄烧牛肉(113) 双冬牛蹄筋(113)
炸猪肉(114) 红根烧土豆(114) 羊肉灯笼红(115) 蘑菇焖
牛肉(115) 金针猪心(115) 八宝酱(116) 绣球海带(116)
豆芽烧羊肝(117) 香菇兔肉丝(117) 肉末烧冬瓜(118) 烩
猴头蘑(118) 红菜丝(119) 肉心黄瓜(119) 倭瓜酱(119)
粉丝白菜氽肉丸(120) 焖扁豆(120) 鸡毛狮子头(121) 肉末
茄方(121) 糖醋排骨(121) 香酥排骨(122) 菜花煨肉排(122)
煨腰花(122) 油菜烩肉圆(123) 溜肝尖(123) 小炒肉(124)
百页肉卷(124) 蒸白菜肉卷(125) 凤眼肉(125) 肉末黄花粉
丝(125) 香葱煎肉茸(126) 肉末炒芽菜(126) 茄汁菜花(126)

禽肉菜

乳糊(128) 爆鸡丁(128) 雪梨烧鸡丁(129) 豆芽焖鸡肝(129)
鸡豆花(129) 白斩鸡(130) 芙蓉鸡片(130) 栗子鸡(130)
鸡丝拌粉皮(131) 水芥山鸡片(131) 糖醋软硬肝(132) 爆

炒笋鸡(132) 炖笋鸡(132) 炸笋鸡(133) 笋鸡丸子(133)
奶汁常春鸡(133) 百鸟归巢(134) 鲜鸡花开(134) 鸡茸栗子羹(135) 海参煨鸡(135) 栗子煨鸡翼(135) 菜花炒鸡肫(136) 香煎鸡肝(136) 七彩鸡丝蜇皮(136) 葱焗鸡翼(137) 速烧童子鸡(137) 栗子百宝鸡(138) 百合鸡丝(138) 冬菜煨鲜鸭(138) 炸雀肉(139)

鱼肉菜

油焖鱼子(140) 清蒸鲤鱼(140) 鱼肉茄夹(141) 鱼圆菜苔(141) 菠菜鱼圆(141) 三鲜圆(142) 川青鱼(142) 清蒸白鱼(143) 醋熘黄鱼(143) 鲫鱼炖蛋(143) 酥鱼(144) 鱼饼(144) 八宝鱼圆(144) 绿豆芽炒鳝丝(145) 煨鳝筒(145) 炸穿条鱼(145) 面条鱼炒蛋(146) 鱼虾逢春(146) 黄花鱼煨白菜(146) 冬笋炒鲜鱿(147) 鱼肉煎蛋(147) 青椒炒鱼片(147) 酥炸黄鱼(148) 猪鱼丸(148) 乌麻鱼手指(149) 茄汁鱼块(149)

虾肉菜

番茄焖虾(150) 草菇焖鲜虾(150) 青虾爆黄瓜(150) 虾子摊黄菜(151) 油爆虾(151) 盐水虾(151) 清炒虾仁(152) 小虾炒韭菜(152) 虾子冬笋(152) 甜酥大虾(153) 青芹炒鲜虾仁(153) 虾仁烩丝瓜(153) 松子虾仁(154) 茄瓜虾仁(154)

海参菜

海参烩鲜蘑(155) 虾香海参(155) 双苗扒海参(155) 烧海参(156)

汤菜

鲜美鱼汤(157) 鱿鱼玉米笋汤(157) 鲫鱼鲜汤(158) 鸡毛鱼头汤(158) 鱼头豆腐汤(158) 鱼圆冬瓜汤(159) 雪菜鱼肉汤(159) 雪菜黄鱼汤(159) 鱼尾菠菜豆腐汤(160) 鲜栗子鸡汤(160) 红根鸡汤(161) 凤爪蘑菇汤(161) 凤爪猪尾花

生汤(161)金针鸡丝汤(162)鸡丝海菜汤(162)鹌鹑汤(162)
猪蹄莲藕汤(163)猪肝冬菇汤(163)榨菜肉丝汤(164)肉
片豆腐汤(164)小白菜丸子汤(164)开洋肉丝白菜汤(165)
酸菜豆腐汤(165)牛肉粉丝汤(165)番茄牛骨汤(166)芥菜
牛肉汤(166)豆苗滑牛汤(167)番茄牛肉汤(167)羊腿冬
瓜汤(167)羊肉萝卜汤(168)豆苗肉片汤(168)瘦肉银耳汤
(168)生菜瘦肉汤(169)菜心肉丸汤(169)排骨萝卜汤(169)
紫菜肉茸汤(170)冬瓜百锦汤(170)三鲜汤(171)紫菜蛋
花汤(171)发菜三丝汤(171)黄油土豆豌豆汤(172)番茄
猴头汤(172)

食 疗 篇

补气、养心、补血

脊肉粥(174)酥蜜粥(174)蓬莱清粥(174)莲藕排骨汤(175)
桑椹粥(175)红枣赤豆粥(176)糯米枣粥(176)绿豆大枣汤
(176)木耳大枣汤(177)皂矾黑豆羹(177)矾枣丸(177)龙眼
粥(178)乳粥(178)猪肤红枣羹(178)桂圆莲子粥(179)参枣
汤(179)糯米蒸鸡(179)南瓜糯米团(180)雪菜烧豆腐(180)
虾子豆腐(181)银芽炒猪肝(181)

健脾养胃，化积止泻

珠玉二宝粥(182)红糖大麦粥(182)薯蓣拔粥(182)红薯
粥(183)山药清汤(183)山药粥(184)芡实莲子羹(184)
芡实茯苓粥(184)茯苓粥(185)茯苓鸡肝汤(185)内金黄
鳝汤(185)莲肉糯米球(186)益脾糕(186)内金红果(186)健
脾粥(187)糯米山药粥(187)鸡淮粉泥(187)梨粥(188)茉莉
花清汤(188)羊肉山药糯米粥(188)荔枝莲子山药粥(189)

和胃消食，清热化痰

米粉糊(190)苹果藕汁(190)雪羹汤(190)雪梨山楂粥(191)
山楂粥(191)陈皮大枣汤(191)淡菜粥(191)梅花粥(192)
豆蔻粥(192)香姜牛奶(193)

治疗节日伤食偏方4例(193)

猪肚粥(193)桔皮粥(194)桔红糕(194)葡萄干汁(195)

补脾胃，止盗汗

核桃莲子糊(196)小麦粥(196)治疗盗汗偏方15例(196)
糯稻根泥鳅汤(198)小麦糯米粥(198)黄芪羊肉汤(198)
蚝鼓焖韭菜(199)酿羊肚(199)

治疗肥胖、软骨、结核症

口蘑笋尖豆腐(200)蟹肉豆腐泥(200)豆豉烧豆腐(201)

润肠通便，去痰止咳

香蕉羹(202)芹叶蜜汁(202)杏仁米糊(202)菠菜粥(203)
蜜桑椹(203)桃花粥(204)柏子仁粥(204)杏仁酪(204)
葱汁奶蜜(205)蜜香茶(205)猪油蜜膏(205)土豆蜜膏(205)

清肝明目，生津止渴

西瓜排骨汤(207)牡蛎仔粥(207)羊肝粥(208)胡萝卜煮
鸡蛋(208)炖猪睛(208)猪肝绿豆粥(209)猪肝羹(209)
白水羊肝(209)葱子明目粥(210)

滋阴润肺，治百日咳

真君粥(211)神仙粥(211)银耳清汤(212)大枣银耳粥
(212)白蜜银花汁(213)桑梨杏贝汤(213)鸭梨杏仁汤(213)
杏仁川贝汁(213)百部蜂蜜汤(214)川贝鹤鹑汤(214)玉竹
粥(214)天门冬粥(215)沙参粥(215)百合芦笋汤(215)
百合酿梨(216)杏仁粥(216)蜜蛋茶(216)花生茶(217)
姜柿饼(217)贝母秋梨(217)冰糖大蒜汁(218)鲜姜苏叶

汤(218) 杏仁粥(218)

清热解毒, 利水消肿

荷叶粥(219) 绿豆汤(219) 苡仁米糊(219) 莲子小豆粥(220) 冬瓜粥(220) 蒲公英粥(220) 竹叶粥(221) 葱白香菇人乳汤(221) 姜葱糖浆(221)

治疗水痘、麻疹、湿疹、鼻咽、喉炎、蛔虫、遗尿

薏米粥(223) 煮荸荠(223) 鲫鱼豆腐汤(223) 绿豆丝瓜花汤(224) 酒酿荸荠(224) 绿豆菜心粥(224) 治疗慢性喉炎偏方6例(224) 藕汁蜜糖露(226) 白萝卜汁(226) 芋粥(226) 治疗婴儿湿疹偏方3例(226) 苡薏仁饮(227) 炒香榧子(227) 炒使君子(228) 炒蚕蛹(228) 百部香榧(228) 白水狗肉(228) 荔枝枣泥羹(229) 高粱米粥(229)

西 点 篇

生日蛋糕(231) 果子牛油蛋糕(231) 炸苹果粉团(232) 黑帽布甸(232) 惊奇苹果布甸(233) 潜水艇三明治(233) 汉堡三明治(234) 总汇三明治(234) 火腿蛋三明治(235) 鲔鱼三明治(235) 薄牛排三明治(236) 热狗三明治(236) 法国吐司(237) 鲜虾吐司(237) 烟蚝(牡蛎)吐司(237) 鹅肝酱莫斯(238) 火腿沙拉莫斯(238) 鲔鱼莫斯(239) 鸡沙拉莫斯(239) 蛋沙拉饼干(239) 蛋片虾仁饼干(240) 鹅肝酱饼干(240) 火腿忌司串(240) 凤梨火腿串(241) 炸虾球(241) 炸蟹球(242) 酥炸春卷(242) 黑胡椒牛肉酸瓜卷(243) 泰力亚干鸡串(243) 沙茶串烧(244) 神仙骑马(244) 司刀粉蛋(244) 蛋片鱼子酱(245) 意大利式焗鲤鱼(245) 煎薯茸鸡饼(246) 乡村式煎肠仔饼(246) 鸡面清汤(247) 乡村式鸡丝(247) 意大利牛肚汤(248) 西西里肉丸面丝汤

(248)古式南瓜茸汤(249)

附录

表1: 身高标准体重参考值(250)

表2: 营养不良分度标准表(251)

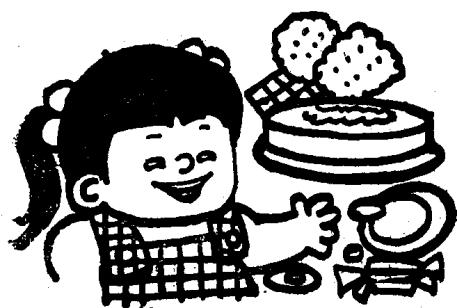
表3~6:油类作物、蔬菜、水果、肉类、蛋类营养价值比较简表(251)

表7: 蛋类不同制做法营养吸收、损失率对照简表(252)

表8~10: 瓜类、水果、干、硬果抗坏血酸量比较简表(252)

表11: 营养素含量较高的食物一览表(253)

表12: 学龄前儿童常用食物成分表(以北京地区为主)(257)



主食篇

蒸食

丰收馒头

用料：面粉500克，白糖100克，杏仁霜10克，青梅、杏脯、葡萄干、京糕条等各少许。

做法：①各种果料切碎备用；

②白糖和杏仁霜掺在一起备用；

③面团发酵对好碱备用；

④把面团揪成50克1个的剂子，擀成圆皮包入杏仁霜糖馅，揉成馒头状，外表粘上果料上屉蒸25分钟即成色香俱全的丰收馒头。

蜂蜜开花馒头

用料：面粉500克，奶粉25克，蜂蜜150克，马蹄粉25克。

做法：①面粉发大酵对碱后加入奶粉揉均匀；

②蜂蜜加马蹄粉调成稠糊；

③面团揪成10个剂，按扁包入蜂蜜糊揉成馒头形，顶部切十字口，上屉急火蒸25分钟即成蜂蜜开花馒头。

梯田馒头

用料：面粉500克，麻酱50克，青梅25克，香油少许。

做法：①把对好碱的发酵面团揪成5个面剂，

②把面剂擀成长方形面片，刷上加糖或盐调匀的麻酱，卷成筒状，顺长度切成两半；

③分别把每半卷成螺旋状山形，上面点缀青梅后入屉蒸25分钟即成为梯田馒头。

棉花馒头

用料：富强面粉500克，白糖150克，面肥250克。

做法：①面粉经面肥发酵后，再加入250克干面粉强成很硬的面团继续发酵2小时，对碱加入白糖。

②将面团揉至光滑后，立即揪成20克1个剂，揪口朝上码入屉内，旺火蒸25分钟后就成为形似棉花、雪白松软的棉花馒头。

碎金馒头

用料：面粉500克，黄豆25克，精盐少许。

做法：①黄豆用热水泡涨，用盐腌一会儿；

②面粉发酵对好碱后掺入黄豆揉匀；

③揪成10个剂上屉蒸25分钟即成松软适口、金黄镶嵌的碎金馒头。

奶香馒头

用料：精面粉500克，奶粉25克，白糖100克。

做法：①面粉发酵对好碱，揉至光滑待用；

②白糖加奶粉掺合均匀；