

青少年儿童营养菜谱

吴佩勋 编

轻工业出版社

目 录

第一章 饮食营养化.....	(1)
一、营养知识.....	(2)
二、青少年、儿童的饮食与营养平衡.....	(17)
三、怎样进行食物的营养计算.....	(20)
四、青少年、儿童膳食调配原则和编制营养 食谱.....	(22)
第二章 合理烹调.....	(26)
一、食物在烹调中的变化及损失方式.....	(26)
二、烹调对食物中营养素含量的影响.....	(29)
三、烹调及加工方法对营养素的影响.....	(31)
四、食物烹调的营养保护.....	(34)
第三章 菜谱.....	(37)
蔬菜类.....	(37)
一、扒奶汁白菜.....	(37)
二、辣白菜卷.....	(38)
三、双冬焖菜心.....	(39)
四、珊瑚白菜.....	(40)
五、佛手白菜.....	(41)
六、佛手白菜.....	(42)
七、炆白菜.....	(43)
八、麻酱拌白菜.....	(44)
九、芥末墩.....	(45)
十、炒白菜帮.....	(46)

十一、虾米烧白菜·····	(47)
十二、酸辣白菜·····	(47)
十三、拌炒肉白菜·····	(48)
十四、素炒大白菜·····	(49)
十五、糖醋白菜·····	(50)
十六、白菜烩豆腐·····	(51)
十七、辣白菜·····	(52)
十八、口蘑炖菜墩·····	(53)
十九、栗子烧白菜·····	(54)
二十、拌菜心·····	(55)
二十一、醋溜白菜·····	(56)
二十二、拌豆腐白菜心·····	(57)
二十三、白菜肉卷·····	(58)
二十四、肉片炒白菜·····	(59)
二十五、肉末白菜粉·····	(60)
二十六、白菜氽丸子·····	(61)
二十七、猪肝白菜·····	(62)
二十八、平菇烧菜心·····	(63)
二十九、烩鸡丝白菜·····	(64)
三十、熬虾皮小白菜·····	(65)
三十一、清蒸白菜卷·····	(66)
三十二、冬菇白菜·····	(67)
三十三、糖烧白菜·····	(68)
三十四、栗子白菜·····	(69)
三十五、油豆腐白菜·····	(70)
三十六、扒三白·····	(71)
三十七、酿白菜·····	(72)

三十八、烧海米白菜·····	(73)
三十九、扒海米白菜·····	(74)
四十、海米烧白菜·····	(75)
四十一、油吃白菜墩·····	(76)
四十二、扒肥肠白菜·····	(77)
四十三、鱼片烧白菜·····	(78)
四十四、荷花白菜·····	(79)
四十五、锅煽白菜卷·····	(80)
四十六、扎把三菜·····	(81)
四十七、炸白菜卷·····	(82)
四十八、合页白菜·····	(84)
四十九、炸三鲜白菜盒·····	(85)
五十、烂糊白菜·····	(86)
五十一、火腿白菜心·····	(87)
五十二、炆油菜·····	(88)
五十三、菜松·····	(89)
五十四、虾子炒油菜·····	(90)
五十五、美人菜心·····	(91)
五十六、火腿油菜心·····	(92)
五十七、双冬焖菜心·····	(92)
五十八、大油烧油菜·····	(93)
五十九、鱼香油菜苔·····	(94)
六十、海米烧油菜·····	(95)
六十一、冬菇烧油菜·····	(96)
六十二、香干烧油菜·····	(97)
六十三、小丸子烧油菜·····	(98)
六十四、猪肝炒油菜·····	(99)

六十五、虾片油菜心·····	(100)
六十六、鸡油菜心·····	(102)
六十七、菜心肉片·····	(103)
六十八、菜心肉圆·····	(104)
六十九、鸡皮烧油菜·····	(105)
七十、炒洋白菜·····	(106)
七十一、素烧洋白菜·····	(107)
七十二、拌洋白菜·····	(108)
七十三、奶油莲花白·····	(109)
七十四、洋白菜肉卷·····	(110)
七十五、炒虾皮洋白菜·····	(111)
七十六、西红柿炒洋白菜·····	(111)
七十七、生煸菠菜·····	(112)
七十八、虾油菠菜·····	(113)
七十九、炒菠菜粉·····	(114)
八十、烩菠菜豆腐·····	(115)
八十一、菠菜炒鸡蛋·····	(116)
八十二、炒菠菜油豆腐·····	(117)
八十三、麻酱拌菠菜·····	(118)
八十四、拌肉丝菠菜·····	(119)
八十五、拌猪肝菠菜·····	(119)
八十六、乌鱼蛋拌菠菜·····	(120)
八十七、炆海米菠菜·····	(121)
八十八、炆腐竹菠菜·····	(122)
八十九、姜汁菠菜·····	(123)
九十、八宝菠菜·····	(124)
九十一、虾子炆芹菜·····	(125)

九十二、拌芹菜·····	(126)
九十三、香干芹菜·····	(127)
九十四、肉末炒芹菜·····	(128)
九十五、芹菜鱿鱼卷·····	(129)
九十六、虾皮炒芹菜·····	(129)
九十七、炆脊丝芹菜·····	(130)
九十八、兰花莴笋·····	(131)
九十九、凤尾青笋·····	(132)
一〇〇、奶汁烩五球·····	(133)
一〇一、海米拌莴笋·····	(134)
一〇二、炆笋丝·····	(135)
一〇三、肉炒莴笋丝·····	(136)
一〇四、炆菜花·····	(137)
一〇五、干烧菜花·····	(138)
一〇六、蕃茄菜花·····	(139)
一〇七、酸甜菜花·····	(140)
一〇八、烧火腿菜花·····	(141)
一〇九、烩鸡片菜花·····	(142)
一一〇、肉末烧菜花·····	(142)
一一一、冬菇菜花·····	(143)
一一二、肉松蕃茄·····	(144)
一一三、蕃茄肉片·····	(145)
一一四、八宝瓢蕃茄·····	(146)
一一五、蕃茄蛋汤·····	(147)
一一六、奶蓉蕃茄·····	(148)
一一七、蕃茄香菇盒·····	(149)
一一八、韭黄拌干丝·····	(150)

一一九、韭菜炒肉丝·····	(151)
一二〇、韭菜炒干丝·····	(152)
一二一、椿芽拌鸡丝·····	(153)
一二二、椿芽焖蛋·····	(154)
一二三、拌黄瓜·····	(155)
一二四、酸辣黄瓜·····	(156)
一二五、虾米炒黄瓜·····	(157)
一二六、黄瓜肉片汤·····	(157)
一二七、肉末黄瓜片·····	(158)
一二八、肉丝黄瓜粉·····	(159)
一二九、虾米烧茄子·····	(160)
一三〇、茄泥·····	(161)
一三一、炸茄盒·····	(162)
一三二、酱汁茄子·····	(163)
一三三、炒茄丝·····	(164)
一三四、烧茄子·····	(165)
一三五、辣味茄丝·····	(166)
一三六、油焖茄子·····	(167)
一三七、煎酿鲜茄子·····	(168)
一三八、炒萝卜·····	(169)
一三九、拌胡萝卜丝·····	(170)
一四〇、海米萝卜丝汤·····	(171)
一四一、奶油萝卜球·····	(172)
一四二、响萝卜丝·····	(173)
一四三、鲜蘑萝卜条·····	(174)
一四四、糖醋水萝卜·····	(175)
一四五、奶汤萝卜丝·····	(176)

一四六、红烧冬瓜	(177)
一四七、奶油冬瓜条	(178)
一四八、雪菜冬瓜汤	(179)
一四九、虾米烧冬瓜	(180)
一五〇、氽丸子冬瓜	(181)
一五一、羊肉片熬冬瓜	(181)
一五二、炒冬瓜皮	(182)
一五三、咸肉冬瓜汤	(183)
一五四、麻辣茭白	(184)
一五五、油焖茭白	(185)
一五六、鸡油茭白	(186)
一五七、鱼香茭白	(187)
一五八、虾皮炒茭白	(188)
一五九、茭白炒毛豆	(189)
一六〇、焖扁豆	(190)
一六一、青椒香干炒毛豆	(191)
一六二、白油烩豌豆	(192)
一六三、素炒黄豆芽	(192)
一六四、青煊鲜蚕豆	(193)
一六五、糖醋蚕豆	(194)
一六六、油焖蚕豆	(195)
一六七、盐水青豆	(196)
一六八、冬菇扁豆	(197)
一六九、肉丝炒豆芽菜	(198)
一七〇、虾仁炒蚕豆	(199)
一七一、榨菜烧梅豆	(199)
一七二、酱汁刀豆	(200)

一七三、麻酱拌豆角·····	(201)
一七四、炒土豆丝·····	(202)
一七五、素烧土豆·····	(203)
一七六、肉炒土豆柿子椒·····	(204)
一七七、肉烧土豆块·····	(205)
一七八、咖喱土豆·····	(206)
一七九、土豆烧牛肉·····	(206)
一八〇、油焖平菇·····	(207)
一八一、鲜蘑腐竹·····	(208)
一八二、酿冬菇·····	(209)
一八三、烧双冬·····	(210)
一八四、清蒸花菇·····	(211)
一八五、口蘑烩鲜莲·····	(212)
一八六、芝麻苹果·····	(213)
一八七、炒三泥·····	(214)
一八八、拔丝苹果·····	(215)
一八九、桔酪银耳·····	(217)
一九〇、玫瑰荸荠糕·····	(218)
一九一、杏仁豆腐·····	(219)
一九二、奶油栗子酪·····	(220)
一九三、核桃酪·····	(221)
一九四、炸京卷·····	(222)
豆制品类·····	(223)
一、绿豆芽拌干丝·····	(223)
二、拌干丝·····	(224)
三、兰花豆腐干·····	(225)
四、炒素丝·····	(226)

五、烩腐竹·····	(227)
六、椿芽拌豆腐·····	(228)
七、腐衣点翠·····	(229)
八、焖豆腐·····	(230)
九、炒豆腐松·····	(231)
十、丝瓜豆腐·····	(232)
十一、蘑菇炖豆腐·····	(233)
十二、家常镶豆腐·····	(234)
十三、麻辣豆腐·····	(235)
十四、朱砂豆腐·····	(236)
十五、烧素肉圆·····	(237)
十六、滑面筋·····	(238)
十七、炒素鱼片·····	(239)
十八、菌油豆腐·····	(240)
十九、锅煽豆腐·····	(241)
二十、荠菜豆腐羹·····	(242)
二十一、蕃茹烧豆腐·····	(243)
二十二、四季豆腐·····	(244)
二十三、冬菇面筋·····	(245)
二十四、文丝豆腐汤·····	(246)
二十五、芙蓉豆腐·····	(247)
二十六、炒素三丝·····	(248)
二十七、肉末烩豆腐·····	(249)
二十八、肉末烧豆腐·····	(250)
二十九、什锦烧豆腐·····	(251)
三十、虾子烧豆腐·····	(252)
三十一、扒豆腐盒·····	(253)

三十二、鸡丝拌干豆腐	(254)
三十三、胡葱豆腐	(255)
三十四、豆腐泡烧肉	(256)
三十五、熘面筋	(257)
三十六、尖椒拌豆腐	(258)
三十七、翡翠腐脑羹	(259)
三十八、崩山豆腐汤	(260)
三十九、雪里蕻烧豆腐	(261)
四十、葷炒素	(262)
四十一、莲蓬豆腐	(263)
四十二、海米煮干丝	(264)
四十三、虾油拌豆腐	(265)
四十四、素什锦	(266)
四十五、鹌鹑豆腐	(267)
四十六、口蘑烧面筋	(268)
四十七、虎皮豆腐	(269)
四十八、炸腐衣卷	(270)
四十九、炒全素	(271)
五十、菠菜烧豆腐	(272)
五十一、砂锅豆腐	(273)
五十二、木樨豆腐	(274)
五十三、腐衣肉卷	(275)
五十四、肉片焖豆腐	(276)
五十五、素烧豆腐角	(277)
五十六、松花拌豆腐	(278)
五十七、炆豆芽菜	(279)
五十八、樱桃豆腐	(279)

五十九、家常豆腐	(280)
六十、豉油豆腐	(281)
肉、禽、蛋类	(282)
一、黄焖肉	(282)
二、米粉肉	(284)
三、回锅肉	(285)
四、鱼香肉丝	(286)
五、清炒肉丝	(287)
六、炒木樨肉	(288)
七、烹白肉	(289)
八、樱桃肉	(290)
九、软炸肉	(291)
十、珍珠丸子	(292)
十一、四喜丸子	(293)
十二、冬菜肉末	(294)
十三、京酱肉丝	(295)
十四、咕咾肉	(296)
十五、盐爆里几	(298)
十六、宫保肉丁	(299)
十七、酱爆肉丁	(300)
十八、滑溜肉片	(301)
十九、盐煎肉	(302)
二十、四喜肉	(303)
二十一、酥白肉	(304)
二十二、炸猪排	(305)
二十三、红烧排骨	(306)
二十四、糖醋排骨	(307)

二十五、炒猪肝	(309)
二十六、熘腰花	(310)
二十七、扒肚条	(311)
二十八、氽白肉渍菜粉	(312)
二十九、盐爆肚仁	(313)
三十、雪衣脑仁	(314)
三十一、白汁丸子	(315)
三十二、麻辣猪肝	(316)
三十三、蒜泥白肉	(317)
三十四、清炖酥肉	(318)
三十五、青椒肉丝	(319)
三十六、榨菜肉丝	(320)
三十七、葱炮羊肉	(321)
三十八、烧羊肉	(322)
三十九、清蒸羊肉	(323)
四十、肉片烧萝卜	(324)
四十一、醋熘肉片	(325)
四十二、羊肝排叉	(326)
四十三、银丝羊肉	(327)
四十四、扒羊肉条	(328)
四十五、它似蜜	(329)
四十六、蠔油牛肉	(330)
四十七、水煮猪肉	(332)
四十八、煨牛肉	(333)
四十九、红烧牛肉	(334)
五十、干煸牛肉丝	(335)
五十一、爆三样	(336)

五十二、烩鸡丝豌豆·····	(337)
五十三、鸡丝烹掐菜·····	(338)
五十四、盐爆鸡条·····	(339)
五十五、芙蓉鸡片·····	(340)
五十六、纸包鸡·····	(341)
五十七、氽鸡肉丸子·····	(342)
五十八、炒笋鸡·····	(343)
五十九、宫保鸡丁·····	(344)
六十、黄焖鸡·····	(345)
六十一、栗子鸡·····	(346)
六十二、核桃鸡·····	(347)
六十三、菜包鸡·····	(348)
六十四、翡翠鸡片·····	(349)
六十五、红烧鸡块·····	(351)
六十六、翡翠羹·····	(352)
六十七、烩鸭条·····	(353)
六十八、鸭条龙须菜·····	(354)
六十九、鸭泥面包·····	(355)
七十、荷叶鸭子·····	(356)
七十一、熘黄菜·····	(357)
七十二、鸡蛋羹·····	(358)
七十三、蕃茄滑蛋·····	(359)
七十四、炸羊尾·····	(360)
七十五、鱼片蒸蛋羹·····	(361)
七十六、红烧鱼·····	(362)
七十七、干烧鲤鱼·····	(363)
七十八、豆瓣鱼·····	(364)

七十九、荷包鲫鱼·····	(365)
八十、黄鱼羹·····	(367)
八十一、赛螃蟹·····	(368)
八十二、糟熘鱼片·····	(369)
八十三、熘鱼片·····	(370)
八十四、抓炒鱼片·····	(371)
八十五、蕃茄鱼片·····	(372)
八十六、熘鱼卷·····	(373)
八十七、软炸鱼条·····	(374)
八十八、糟溜三白·····	(375)
八十九、醋椒鱼块·····	(377)
九十、雪花鱼片·····	(378)
九十一、奶汤萝卜丝鲫鱼·····	(379)
九十二、锅煽银鱼·····	(380)
九十三、白酥鱼球·····	(381)
九十四、煎鱼饼·····	(382)
九十五、干烧鲫鱼·····	(383)
九十六、宫烧鱼段·····	(385)
九十七、焦溜葱香鱼片·····	(386)
九十八、沾沙鱼条·····	(387)
九十九、银龙白果·····	(388)
一〇〇、虎皮鱼球·····	(389)
一〇一、黄酥鱼卷·····	(390)
一〇二、雪花鱼丁·····	(391)
一〇三、烹鱼段·····	(392)
一〇四、油浸鱼·····	(393)
一〇五、糖醋鱼·····	(394)

一〇六、干煎鱼·····	(395)
一〇七、炖鲜鱼豆腐·····	(397)
一〇八、溜水晶鱼丸·····	(398)
一〇九、炸虾托·····	(399)
一一〇、油爆虾·····	(400)
一一一、雪花虾片·····	(401)
一一二、葵花大虾·····	(402)
一一三、炸虾茸包·····	(403)
一一四、抓炒虾仁·····	(404)
一一五、水晶虾饼·····	(405)
一一六、蕃茄虾仁·····	(407)
一一七、虾仁蛋羹·····	(408)
附表一 每日膳食中营养素供给量·····	(410)
附表二 儿童每日膳食营养计算表·····	(411)
参考资料·····	(413)

第一章 饮食营养化

人们每天从食物中获得机体所必需的各种营养素和热能，以保持身体正常的生长、发育和具有充沛的精力。青少年、儿童正是处在打基础的阶段，合理的饮食、良好的营养才能保证他们的健康水平，加强机体对疾病的抵抗力。在青少年、儿童的膳食调配，必须用现代化营养学的观点计划出合理的膳食组成，以保障他们的营养供给量。但是，在青少年、儿童中仍存在着营养量供给不足的问题。当这些营养缺乏病并不严重时，往往不会引起人们的重视，但是，它对青少年、儿童的成长发育有很大的影响。幼儿时期应少吃多餐，一般幼儿园的膳食制度为三餐一点，这是合理的，散居儿童也应如此安排。现在问题较为严重的是中小學生合理配膳制度得不到保证，三餐营养量的分配很不合理，有的孩子由于种种原因吃不上早餐，有的家庭晚餐安排得很丰盛，这无疑给孩子的成长发育和身体健康带来很大的危害。青年时期是青春发育时期，是人一生中代谢旺盛、精神饱满、体力充沛的时期，对热能和其他营养素的需要量很大。因此，每一个家庭、幼儿园、学校及整个社会都要关心青少年、孩子的成长，使他们的饮食营养化、合理化和多样化。希望大家多学习一些营养知识，了解食品与生命、发育、健康、智慧和美的关系，为保证青少年、儿童的体格健壮作出更大的努力。