

可口营养的

# 儿童菜

## 1688

19道上菜率  
高的儿童菜



215道  
分龄营养食谱



281道  
功能食谱



515个  
营养小贴士



658个  
相宜相忌

中国美食烹饪大师

甘智荣

主编

针对各年龄段  
儿童成长特点  
科学设计的儿童菜食谱，  
营养更全面，让孩子吃得更健康，  
父母更放心！



视频同步学  
扫一扫二维码



黑龙江出版集团  
黑龙江科学技术出版社



可口营养的

# 儿童菜

## 1688



19道上菜率  
高的儿童菜



215道  
分龄营养食谱



281道  
功能食谱



515个  
营养小贴士



658个  
相宜相忌



中国美食烹饪大师  
甘智荣  
主编



黑龙江出版集团  
黑龙江科学技术出版社

## 图书在版编目 ( C I P ) 数据

可口营养的儿童菜1688 / 甘智荣主编. — 哈尔滨:  
黑龙江科学技术出版社, 2016. 9  
ISBN 978-7-5388-8890-4

I. ①可… II. ①甘… III. ①儿童—保健—菜谱  
IV. ①TS972. 162

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第180472号

## 可口营养的儿童菜1688

KEKOU YINGYANG DE ERTONGCAI 1688

---

主 编 甘智荣  
责任编辑 徐 洋  
摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司  
策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司  
封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司  
出 版 黑龙江科学技术出版社  
地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001  
电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143  
网址: www.lkbs.cn www.lkpub.cn  
发 行 全国新华书店  
印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司  
开 本 723 mm×1020 mm 1/16  
印 张 34  
字 数 530千字  
版 次 2016年9月第1版  
印 次 2016年9月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5388-8890-4  
定 价 39.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

# PREFACE 序言



儿童的营养与健康是每一位孩子家长都非常关注的问题，从孕育孩子起，妈妈在为孩子的营养供给方面都是亲力亲为，扮演着重要的角色。当孩子出生后，宝宝踏上成长新阶段，此时爸爸妈妈要教会他们养成良好的饮食习惯，同时自己也要学会如何为孩子的成长提供科学营养的食谱。进入学龄期的儿童，生长发育非常迅速，对各种营养素的需求量相对高于成人，科学合理的营养不仅有益于他们的生长发育，对宝宝未来发展至关重要，将为他们日后的健康成长打下良好的基础。

如果在儿童的关键时期没有为他们提供足够的营养，便会导致各种营养不良症状的出现。轻度营养不良，精神状态尚且正常，但重度便有精神萎靡，反应差，体温偏低，无食欲，腹泻、便秘交替等症。长期重度营养不良可导致重要脏器功能损害，如心脏功能下降可有心音低钝、血压偏低、脉搏变缓、呼吸浅表等。由于营养不良的患儿免疫功能低下，故易患各种感染，如反复呼吸道感染、鹅口疮、肺炎、结核病、中耳炎、尿路感染等。

营养不足对儿童的生长不利，但并不意味着给儿童补充越多营养越好。相反，如果营养过剩同样也会影响儿童的生长发育。那么，如何给孩子补充营养，如何做出适合自己孩子的营养食谱呢？本书应运而生，将为父母们提供适合儿童的营养菜肴。



本书共分为四大部分。第一部分介绍儿童营养菜的基础知识，教会父母如何挑选食材，如何培养孩子良好的饮食习惯。第二部分介绍19款上桌率最高的儿童菜肴，让父母不再为孩子每天的食谱而担忧。第三部分中，我们按儿童年龄段划分为0~1岁婴儿、1~3岁幼儿、3~6岁学龄期儿童、6~12岁启蒙期儿童，针对各个年龄段的儿童营养需求和身体发育的状况，提供最适合的营养食谱，让父母在照顾孩子的时候更加得心应手。第四部分根据儿童成长需要，推荐多款功能食谱，包括健脑益智、开胃消食、明目护眼、增强免疫力、增高助长五个方面，让孩子吃得更健康，营养更全面，父母更放心。

本书以详细的步骤图教大家烹饪出适合自己孩子食用的营养食谱。在每道菜旁边都附有一个二维码，即使你不会做菜，只需拿出手机扫一扫，就可以跟着视频在线学做菜，轻松简单，一学就会。最后，祝福各位孩子健康茁壮成长。

# CONTENTS 目录



## PART 1 营养可口，儿童菜面面观

### 选对食材，做营养全面的儿童菜...002

谷类食物要常吃.....	002
蔬菜不可缺少.....	002
每天一个水果.....	003
常食适量的鱼、禽、蛋、瘦肉.....	004
正确选择零食，少喝含糖高的饮料.....	004

### 儿童饮食宜忌 .....005

宜：饮食宜粗细搭配.....	005
宜：饮食宜清淡少盐.....	005
宜：吃饭宜吃七分饱.....	006
宜：宜多吃新鲜蔬菜、水果.....	006
宜：每天宜适量饮奶.....	006

宜：宜食用大豆及其制品.....	006
忌：忌边吃饭边喝水.....	007
忌：忌边吃饭边玩耍.....	007
忌：忌偏食.....	007
忌：忌吃高盐的食物.....	008
忌：忌吃太多零食.....	008

### 儿童四季饮食要点 .....009

春季饮食要点.....	009
夏季饮食要点.....	010
秋季饮食要点.....	011
冬季饮食要点.....	012

## PART 2 上桌率最高的儿童菜

鸡蛋炒土豆泥.....	014
藕粉糊.....	015
板栗冰糖粥.....	016
绿豆糊.....	017
西红柿生鱼豆腐汤.....	018
玉米粒炒杏鲍菇.....	019
核桃花生猪骨汤.....	020
核桃黑芝麻豆浆.....	021
核桃枸杞炒虾仁.....	022
核桃腰果莲子煲鸡.....	023

红枣芋头汤.....	024
西红柿炒山药.....	025
燕麦南瓜泥.....	026
鲜虾蛋粥.....	027
手撕茄子.....	028
萝卜芋头蒸鲫鱼.....	029
冬瓜黄豆淮山排骨汤.....	030
松子炒丝瓜.....	031
慈姑炒藕片.....	032

# CONTENTS 目录



## PART 3 儿童不同年龄段的营养食谱

<b>婴儿(0~1岁)的营养辅食 .....</b>	<b>034</b>	苹果奶昔.....	059
冰糖李汁.....	034	苹果糊.....	060
冰糖雪梨汁.....	035	苹果红薯泥.....	061
甜南瓜稀粥.....	036	草莓土豆泥.....	062
南瓜泥.....	037	草莓苹果汁.....	063
嫩南瓜糯米糊.....	038	草莓香蕉奶糊.....	064
土豆红薯泥.....	039	莲子奶糊.....	065
土豆稀粥.....	040	菠菜糊.....	066
地瓜糊.....	041	小麦玉米豆浆.....	067
奶香土豆泥.....	042	菠萝甜橙汁.....	068
橘子稀粥.....	043	菠萝苹果汁.....	069
木瓜炖奶.....	044	葡萄菠萝奶.....	070
核桃糊.....	045	蛋黄泥.....	071
西红柿甘蔗汁.....	046	蛋黄青豆糊.....	072
火龙果葡萄泥.....	047	香梨泥.....	073
牛奶紫薯泥.....	048	<b>幼儿(1~3岁)的营养菜 .....</b>	<b>074</b>
土豆莲藕蜜汁.....	049	胡萝卜豆腐泥.....	074
红枣糯米糊.....	050	元蘑骨头汤.....	075
红薯米糊.....	051	包菜萝卜粥.....	076
红豆奶糊.....	052	南瓜小米糊.....	077
西红柿汁.....	053	上汤冬瓜.....	078
胡萝卜糊.....	054	松子银耳稀饭.....	079
脱脂奶鸡蛋羹.....	055	肉松鲜豆腐.....	080
芋头玉米泥.....	056	炒蛋白.....	081
芝麻米糊.....	057	小米芝麻糊.....	082
花生小米糊.....	058	小米鸡蛋粥.....	083



山药杏仁糊.....	084	菠萝莲子羹.....	112
山药芝麻糊.....	085	山药米糊.....	113
山药鸡丁米糊.....	086	藕汁蒸蛋.....	114
西红柿红腰豆汤.....	087	奶油鱼肉.....	115
杏仁核桃牛奶芝麻糊.....	088	虾米炒茭白.....	116
松子鲜玉米甜汤.....	089	蛋花麦片粥.....	117
鸡丁炒鲜贝.....	090	蟹味菇炒小白菜.....	118
虾丁豆腐.....	091	西红柿芹菜汁.....	119
枸杞蛋花粥.....	092	西蓝花糊.....	120
核桃蔬菜粥.....	093	煎红薯.....	121
桑葚黑芝麻糊.....	094	豆腐牛肉羹.....	122
橙子南瓜羹.....	095	豌豆糊.....	123
浓香黑芝麻糊.....	096	金枪鱼水果沙拉.....	124
鱼泥西红柿豆腐.....	097	香芋煮鲫鱼.....	125
玉米菠菜糊.....	098	香菇鸡肉羹.....	126
糙米糯米胡萝卜粥.....	099	香蕉猕猴桃汁.....	127
萝卜鱼丸汤.....	100	清炒秀珍菇.....	128
紫甘蓝芹菜汁.....	101	鱼肉玉米糊.....	129
紫米糊.....	102	糯米葫芦宝.....	130
紫薯胡萝卜橙汁.....	103	鸡丝粥.....	131
紫薯银耳羹.....	104	<b>学龄前儿童(3~6岁)的营养菜.....132</b>	
红豆山药羹.....	105	排骨酱焖藕.....	132
玉米燕麦粥.....	106	上汤鸡汁芦笋.....	133
芝麻糯米糊.....	107	冬瓜红豆汤.....	134
芝麻豌豆糊.....	108	冬瓜银耳莲子汤.....	135
草鱼干贝粥.....	109	双椒鸡丝.....	136
莲子核桃米糊.....	110	奶油炖菜.....	137
菠菜洋葱牛奶羹.....	111	奶香牛骨汤.....	138



# CONTENTS 目录



奶香芡实香芋羹.....	139	蜂蜜玉米汁.....	167
香甜薯条.....	140	西瓜黄桃苹果汁.....	168
山药木耳炒核桃仁.....	141	西红柿柚子汁.....	169
彩椒圈太阳花煎蛋.....	142	西芹炒核桃仁.....	170
彩椒山药炒玉米.....	143	蚝油黄蘑鸡块.....	171
拔丝莲子.....	144	豆腐蒸鹌鹑蛋.....	172
春笋仔鲍炖土鸡.....	145	酸甜柠檬红薯.....	173
松仁豌豆炒玉米.....	146	酸甜脆皮豆腐.....	174
板栗燕麦豆浆.....	147	醋拌莴笋萝卜丝.....	175
核桃仁黑豆浆.....	148	青木瓜煲鲑鱼.....	176
核桃黑芝麻酸奶.....	149	青橄榄鸡汤.....	177
水晶干贝.....	150	香蕉牛奶鸡蛋羹.....	178
清爽开胃豆浆.....	151	马蹄玉米炒核桃.....	179
清蒸开屏鲈鱼.....	152	鲜藕枸杞甜粥.....	180
清蒸莲藕丸子.....	153	鲜虾花蛤蒸蛋羹.....	181
玉米拌豆腐.....	154	鸭肉蔬菜萝卜卷.....	182
白菜炒菌菇.....	155	鸳鸯豆角.....	183
白萝卜炖鹌鹑.....	156	黄花菜鸡蛋汤.....	184
干煸芋头牛肉丝.....	157	黄豆焖茄丁.....	185
红薯烧口蘑.....	158	黄瓜酿肉.....	186
翡翠玉卷.....	159	黄金马蹄虾球.....	187
肉末西芹炒胡萝卜.....	160	鸡肝糊.....	188
芦笋煨冬瓜.....	161	黑豆芝麻豆浆.....	189
芦笋鲜蘑菇炒肉丝.....	162	<b>启蒙期儿童(6~12岁)的营养菜 ....190</b>	
花生银耳牛奶.....	163	春笋叉烧肉炒蛋.....	190
茭白炒荷兰豆.....	164	乌梅茶树菇炖鸭.....	191
蘑菇浓汤.....	165	五彩蔬菜牛肉串.....	192
蛋白鱼丁.....	166	冬笋炒枸杞叶.....	193



凉瓜海蜇丝 .....	194	鲜虾豆腐煲 .....	222
卤水鸭胗 .....	195	莲藕菱角排骨汤 .....	223
可乐猪蹄 .....	196	菌菇冬笋鹅肉汤 .....	224
四季豆炖排骨 .....	197	菱角莲藕粥 .....	225
奶油鳕鱼 .....	198	葱香蒸茄子 .....	226
孜然石斑鱼排 .....	199	蒜薹炒鸭胗 .....	227
小炒刀豆 .....	200	蒸肉丸子 .....	228
杏鲍菇炒火腿肠 .....	201	虾仁炒豆芽 .....	229
上海青海米豆腐羹 .....	202	西红柿青椒炒茄子 .....	230
泥鳅烧香芋 .....	203	西葫芦炒肚片 .....	231
淡菜冬瓜汤 .....	204	西蓝花炒鸡脆骨 .....	232
清蒸冬瓜生鱼片 .....	205	豆豉荷包蛋 .....	233
爆素鳝丝 .....	206	豌豆炒牛肉粒 .....	234
牛肉南瓜汤 .....	207	酱大骨 .....	235
猪头肉炒葫芦瓜 .....	208	酱焖四季豆 .....	236
猴头菇炖排骨 .....	209	酱香花菜豆角 .....	237
白菜肉卷 .....	210	酸菜炖鲑鱼 .....	238
白萝卜冬瓜豆浆 .....	211	酸豆角炒鸭肉 .....	239
糖醋菠萝藕丁 .....	212	银鱼蒸藕 .....	240
糖醋藕排 .....	213	青梅焖鸭 .....	241
红烧小土豆 .....	214	清味莴笋丝 .....	242
肉末蒸蛋 .....	215	青豆蒸肉饼 .....	243
香酥刀鱼 .....	216	香酥浇汁鱼 .....	244
芋头扣肉 .....	217	鱼香金针菇 .....	245
茄汁香煎三文鱼 .....	218	鸡蛋木耳粥 .....	246
茶树菇炒鸡丝 .....	219	麦芽山楂鸡蛋羹 .....	247
草菇花菜炒肉丝 .....	220	黄瓜里脊片 .....	248
荷包豆腐 .....	221		

# CONTENTS 目录



## PART 4 功能食谱助儿童茁壮成长

健脑益智食谱.....	250	桂圆花生豆浆.....	276
葱香猪耳朵.....	250	桂圆花生黑米糊.....	277
椰香西兰花.....	251	榛子腰果酸奶.....	278
松仁豆腐.....	252	橄榄油拌西芹玉米.....	279
南瓜拌核桃.....	253	汤圆核桃露.....	280
大麦花生鸡肉粥.....	254	烤蜜汁核桃.....	281
咖喱鸡丁炒南瓜.....	255	牛奶花生核桃豆浆.....	282
彩椒玉米炒鸡蛋.....	256	猴头菇花生木瓜排骨汤.....	283
杏仁松子大米粥.....	257	韭菜黄豆炒牛肉.....	284
杏仁榛子豆浆.....	258	玉米黄瓜沙拉.....	285
松仁炒羊肉.....	259	黄豆白菜炖粉丝.....	286
松仁莴笋.....	260	白菜玉米沙拉.....	287
松子胡萝卜丝.....	261	糙米花生浆.....	288
松子豌豆炒干丁.....	262	紫米核桃红枣粥.....	289
板栗枸杞炒鸡翅.....	263	小鱼花生.....	290
板栗燕麦豆浆.....	264	肉丝黄豆汤.....	291
核桃南瓜子酥.....	265	胡萝卜炒玉米笋.....	292
核桃桂圆炒鸡丁.....	266	胡萝卜玉米沙拉.....	293
核桃燕麦豆浆.....	267	黄豆花生焖猪皮.....	294
核桃花生双豆汤.....	268	腐竹栗子猪肚汤.....	295
核桃花生木瓜排骨汤.....	269	腰果炒玉米粒.....	296
核桃枸杞肉丁.....	270	丝瓜焖黄豆.....	297
核桃豌豆泥.....	271	芡实核桃糊.....	298
黄花菜健脑汤.....	272	花生核桃糊.....	299
鸡丝豆腐干.....	273	花生紫甘蓝煎饼.....	300
黄豆焖鸡翅.....	274	花生红米粥.....	301
桂圆花生红豆浆.....	275	花生腐竹汤.....	302



核桃仁炒茄子.....	303	柠檬蒸乌头鱼.....	331
花生黄豆红枣羹.....	304	桃子苹果汁.....	332
茭白烧黄豆.....	305	梅汁烤圣女果.....	333
莴笋核桃豆浆.....	306	牛肉苹果丝.....	334
蚕豆炒蛋.....	307	猕猴桃蛋饼.....	335
蚕豆黄豆豆浆.....	308	甘蔗木瓜炖银耳.....	336
蛋花生汤.....	309	白菜拌虾干.....	337
豌豆炒玉米.....	310	百合玉竹苹果汤.....	338
香菇豌豆炒笋丁.....	311	笋丁焖蛋.....	339
栗子腐竹煲.....	312	雪里蕻炖豆腐.....	340
板栗焖香菇.....	313	粉蒸藕盒.....	341
杏鲍菇炒甜玉米.....	314	西红柿炒洋葱.....	342
红烧莲藕肉丸.....	315	红烧牛肚.....	343
<b>开胃消食食谱.....</b>	<b>316</b>	肉末胡萝卜炒青豆.....	344
凉拌莴笋条.....	316	腐竹烩菠菜.....	345
圣女果芦笋鸡柳.....	317	猪肉炖豆角.....	346
培根芦笋卷.....	318	芝麻拌芋头.....	347
西红柿炒冻豆腐.....	319	芦笋炒莲藕.....	348
山楂猪排.....	320	苹果红枣鲫鱼汤.....	349
山楂红豆豆浆.....	321	葱油鲫鱼.....	350
山楂藕片.....	322	草莓樱桃苹果煎饼.....	351
山楂酸梅汤.....	323	草莓苹果沙拉.....	352
山楂鱼块.....	324	荔枝西红柿炒丝瓜.....	353
干煸芹菜肉丝.....	325	莲子芡实牛肚汤.....	354
开心果西红柿炒黄瓜.....	326	蒜苗炒莴笋.....	355
慈姑炒芹菜.....	327	菠萝炒鱼片.....	356
芦笋西红柿汁.....	328	葡萄干苹果粥.....	357
扁豆西红柿沙拉.....	329	葡萄苹果沙拉.....	358
拔丝苹果.....	330	葱椒莴笋.....	359

# CONTENTS 目录



带鱼烧白萝卜丝 .....	360	虾米炒秋葵 .....	388
西红柿炒包菜 .....	361	山药青黄豆浆 .....	389
西红柿鸡蛋橄榄沙拉 .....	362	玉米南瓜大麦粥 .....	390
豉汁蒸马头鱼 .....	363	玉米腰果火腿丁 .....	391
酱烧藕盒 .....	364	玉米烧排骨 .....	392
珍珠莴笋炒白玉菇 .....	365	珍珠南瓜 .....	393
酸脆鸡柳 .....	366	白菜梗拌胡萝卜丝 .....	394
酸菜炖猪肚 .....	367	榨菜炒白萝卜丝 .....	395
酸萝卜炒鸭心 .....	368	粉蒸胡萝卜丝 .....	396
酸豆角炒猪皮 .....	369	糙米胡萝卜糕 .....	397
雪梨苹果山楂汤 .....	370	紫菜虾米猪骨汤 .....	398
鹰嘴豆炖猪肚 .....	371	紫薯南瓜豆浆 .....	399
西芹湖南椒炒牛肚 .....	372	胡萝卜鸡肉茄丁 .....	400
木耳枸杞蒸蛋 .....	373	肉末南瓜土豆泥 .....	401
<b>明目护眼食谱 .....</b>	<b>374</b>	胡萝卜大杏仁沙拉 .....	402
菊花鱼片 .....	374	胡萝卜炒鸡肝 .....	403
三文鱼泥 .....	375	腐皮菠菜卷 .....	404
三文鱼蔬菜汤 .....	376	腰果西蓝花 .....	405
南瓜苹果沙拉 .....	377	芒果梨丝沙拉 .....	406
原味虾泥 .....	378	芝麻双丝海带 .....	407
泰式芒果炒虾 .....	379	桑葚乌鸡汤 .....	408
小米南瓜粥 .....	380	芥蓝腰果炒香菇 .....	409
姜丝红薯 .....	381	芦笋腰果炒墨鱼 .....	410
带鱼南瓜汤 .....	382	蓝莓葡萄汁 .....	411
枸杞炒猪肝 .....	383	海带虾仁炒鸡蛋 .....	412
枸杞拌蚕豆 .....	384	菊花枸杞豆浆 .....	413
榛子枸杞桂花粥 .....	385	菠菜炒鱼肉 .....	414
橙香果仁菠菜 .....	386	菠菜米糊 .....	415
橙香蓝莓沙拉 .....	387	蒜香西蓝花炒虾仁 .....	416



蒜泥海带丝.....	417	猪肝炒花菜.....	445
蓝莓南瓜.....	418	葡萄芹菜汁.....	446
蓝莓山药泥.....	419	黄瓜雪梨柠檬汁.....	447
薏米红薯糯米粥.....	420	盐蒸橙子.....	448
蚕豆瘦肉汤.....	421	糙米桂圆甜粥.....	449
蜜枣枇杷雪梨汤.....	422	糙米薏米红豆浆.....	450
黄花菜拌海带丝.....	423	薏米红薯粥.....	451
豆瓣酱烧带鱼.....	424	绿豆芽炒鳝丝.....	452
银耳鸡肝粥.....	425	肉末豆角.....	453
陈皮炒猪肝.....	426	黑豆红枣枸杞豆浆.....	454
青菜猪肝末.....	427	胡萝卜西红柿汤.....	455
红枣猪肝冬菇汤.....	428	腰豆炒虾仁.....	456
黑芝麻黑豆浆.....	429	牛肉煲芋头.....	457
<b>增强免疫力食谱.....</b>	<b>430</b>	芦笋炒猪肝.....	458
冬瓜燕麦沙拉.....	430	芦笋西红柿鲜奶汁.....	459
原味香蕉豆浆.....	431	花生鲫鱼汤.....	460
土豆烧鲈鱼块.....	432	芸豆平菇牛肉汤.....	461
土豆豌豆泥.....	433	茄汁豆角焖鸡丁.....	462
小土豆焖香菇.....	434	茄汁黄鱼.....	463
彩椒黄瓜炒鸭肉.....	435	菠萝炒鸭丁.....	464
果仁凉拌西葫芦.....	436	蒜烧黄鱼.....	465
柠檬薏米豆浆.....	437	卤水鸡胗.....	466
菠菜炒鸡蛋.....	438	薏米鳝鱼汤.....	467
椒盐银鱼.....	439	虾仁四季豆.....	468
西红柿苹果汁.....	440	蚝油黄瓜蒸咸蛋.....	469
海蜇黄瓜拌鸡丝.....	441	酱炒西葫芦.....	470
香菇肉末蒸鸭蛋.....	442	酱爆猪肝.....	471
草莓牛奶羹.....	443	酸甜莲藕橙子汁.....	472
牛奶鲫鱼汤.....	444	陈醋黄瓜蜇皮.....	473

# CONTENTS 目录



香菇豆腐鲫鱼汤.....	474	红薯芝麻豆浆.....	502
牛奶木瓜汁.....	475	冰糖芝麻糊.....	503
鱼香土豆丝.....	476	芝麻魔芋拌豆腐.....	504
鲜菇蒸虾盏.....	477	菠菜牛奶碎米糊.....	505
鲜虾豆腐蒸蛋羹.....	478	菠菜牛奶稀粥.....	506
鳕鱼土豆汤.....	479	蒸冬瓜酿油豆腐.....	507
鸭血鲫鱼汤.....	480	蒸鱼蓉鹌鹑蛋.....	508
香芋焖鱼.....	481	芦荟猪骨汤.....	509
<b>增高助长食谱.....</b>	<b>482</b>	虾皮炒冬瓜.....	510
蓝莓牛奶西米露.....	482	鲜虾葫芦瓜.....	511
虾仁炒豆角.....	483	孜然卤香排骨.....	512
紫菜生蚝汤.....	484	酱香花甲.....	513
丝瓜虾皮猪肝汤.....	485	醋熘南瓜片.....	514
丝瓜虾皮瘦肉汤.....	486	醋香胡萝卜丝.....	515
五彩蕨菜.....	487	香菇蒸鹌鹑蛋.....	516
南瓜子小米粥.....	488	香菇螺片粥.....	517
叉烧鹌鹑蛋.....	489	香菜炒螺片.....	518
小米洋葱蒸排骨.....	490	鱼鳔豆腐汤.....	519
板栗花生瘦肉汤.....	491	鹌鹑蛋鸡肝汤.....	520
椒盐沙丁鱼.....	492	黑芝麻牛奶粥.....	521
湘西腊肉炒蕨菜.....	493	肉末炒青菜.....	522
猪大骨海带汤.....	494	鸡丝米线.....	523
玉米笋焖排骨.....	495	红烧双菇.....	524
瓜子仁南瓜粥.....	496	鸡蛋瘦肉羹.....	525
紫菜笋干豆腐煲.....	497	菌菇豆腐汤.....	526
紫菜马蹄豆腐汤.....	498	素蒸三鲜豆腐.....	527
红烧鱼鳔.....	499	黄豆芽猪血汤.....	528
胡萝卜板栗炖羊肉.....	500	莲藕萝卜排骨汤.....	529
芝麻带鱼.....	501	菌菇烧菜心.....	530

# PART

# 1

## 营养可口， 儿童菜面面观

儿童是一个特殊的群体，其特殊性表现在他们正处于身体、大脑快速发育期。因此，充足、合理的营养对他们显得尤为重要。同时，孩子是父母的希望，是家庭的未来，让他们健康成长，又是每一位父母最关心和最在意的事情。孩子身体的成长发育离不开饮食，而饮食的优良则直接影响着他们的成长状况。

本章针对儿童在发育阶段的营养需求情况，向大家介绍如何挑选食材来做出营养全面的儿童菜。然后向大家介绍了儿童在日常饮食中常见的不良习惯以及在不同季节的饮食要点，供各位父母学习和借鉴。







## 选对食材，做营养全面的儿童菜

儿童的健康成长和发育，需要摄入均衡全面的营养。每一种食材的营养价值各有不同，因此，选对食材，再加以合理搭配才能做出适合儿童营养需求的菜肴。

### · 谷类食物要常吃 ·

在儿童的日常膳食中应该保证一定量的全谷类食物。食用多种全谷类食物，比如，大麦和燕麦可以供给可溶性纤维，而小麦和玉米则可以提供不溶性纤维，这些膳食纤维有助于宝宝建立正常排便规律，保持健康的肠胃功能，它能有效促进肠道蠕动，软化大便，有助减少宝宝便秘的发生，同时能促进肠道有益菌的生长，帮助肠道对抗有害菌，使宝宝肠道更健康。

谷类食物是人体能量的主要来源，也是我国传统膳食的主体，可为儿童提供糖类、蛋白质、膳食纤维和B族维生素等。

### · 蔬菜不可缺少 ·

蔬菜含有丰富的维生素、矿物质等多种营养物质，宝宝常吃大有益处。

**生菜：**生菜中含有大量的膳食纤维、B维生素、维生素C、维生素E，以及钙、磷、钾、钠、镁及少量的铜、铁、锌，是宝宝食物的绝佳选择。

**茼蒿：**茼蒿是一种营养成分比较全面的蔬菜，它含有丰富的维生素和较高量的钠、钾等矿物质。其胡萝卜素的含量也比较高，是黄瓜、茄子等蔬菜的1.5~30倍。茼蒿中含有特殊香味的挥发油，能宽中理气、消食开胃，适合厌食、挑食的宝宝食用。