

幼儿营养主食

30

种

YOUER YINGYANG ZHUSHI 30 ZHONG

郭玉华 主编



金盾出版社

JINDUN CHUBANSHE



家庭美食系列丛书

幼儿营养主食 30 种

主 编 郭玉华

编 著 吴 杰 吴昊然 夏 玲 刘 捷

李 松 李 永 陆春江

摄 影 吴 杰

金 盾 出 版 社

前 言

《幼儿营养主食30种》是金盾版“家庭美食系列丛书”之一。

要使孩子能健康地成长,就必须以科学、合理的膳食结构来调理、补充各种营养成分。幼儿是一个人生长发育过程中的关键时期,在这个时期,幼儿的大脑及身体生长发育都较快,若营养不良,不均衡,必然会影响智力和身体的发育,对孩子的生长造成危害。

本书精选了全国各地不同风味、不同做法,能够满足幼儿生长阶段所需营养的米、面食30种。其原料易取,制作简便,按书习做,定会把幼儿主食做得味香色美,从而增进宝宝的食欲,给家庭带来欢乐与温馨。

本书不仅适合广大家庭学习制作,并且适合幼儿园配餐人员使用,还可供餐饮服务学校教学参考。

编 者





目 录

健脑益智饼····· (4)	三色鱼丸面 ····· (34)
红参牛肉饼····· (6)	海带肉丝面 ····· (36)
香甜五仁饼····· (8)	鸡蛋双色面丁 ··· (38)
葱花鸡蛋饼 ····· (10)	五彩疙瘩汤 ····· (40)
红薯饼 ····· (12)	葡萄干蒸糕 ····· (42)
三鲜包 ····· (14)	玉米面蒸糕 ····· (44)
吉利堂龙眼包 ··· (16)	蛋奶炸香蕉 ····· (46)
果酱包 ····· (18)	什锦蒸饭 ····· (48)
海鲜饺 ····· (20)	奶香米饭 ····· (50)
金针水饺 ····· (22)	什锦小米饭 ····· (52)
猪肝菠菜饺 ····· (24)	牛肉糙子饭 ····· (54)
三鲜馄饨 ····· (26)	鸡蛋黄花饭 ····· (56)
牛肉汤面 ····· (28)	西红柿香橙饭 ··· (58)
果汁炒面 ····· (30)	麻香桃仁粥 ····· (60)
五丝菠菜面 ····· (32)	金粒粥 ····· (62)

健脑益智饼



4

特点

色泽金黄，软嫩酥香，益智健脑。

原 料

玉米面200克,面粉100克,鸡蛋2个,核桃仁、松子仁、葡萄干、白糖各50克,泡打粉6克,油150克。



制作步骤



锅内加油20克烧热,下入核桃仁、松子仁炒熟出锅。核桃仁、葡萄干分别切成松子仁大小的丁。



玉米面、面粉、泡打粉拌匀,加入搅散的蛋液、温水调成稠糊,再加入核桃仁、松子仁、葡萄干、白糖拌匀。

平底锅内加入余下的油烧热,用手勺舀入面糊,摊成均匀的圆饼,用小火煎熟即成。



操作提示

舀入面糊时,油温不宜过高,四成热即可。

红参牛肉饼



6

特点 色香诱人，营养可口。



原 料

玉米面150克，面粉50克，牛肉末、胡萝卜末各125克，鸡蛋2个，葱末15克，姜末5克，五香粉、胡椒粉各0.5克，泡打粉4.5克，猪油20克，精盐3克，味精1.5克，肉汤50克，油150克。

制作步骤



牛肉末内加入葱末、姜末、五香粉、胡椒粉、精盐、味精、猪油、肉汤、泡打粉0.5克调匀，加入胡萝卜末拌匀。



鸡蛋搅散倒入肉末内，加入玉米面、面粉、余下的泡打粉，加温水搅匀成面糊。

平底锅内加油烧热，下入用面糊挤成的大丸子，按成饼，用小火煎至两面呈金黄色、熟透即成。



操作提示

油温四成热时下入面糊丸子最佳。

香甜五仁饼



原 料

面粉 400 克，熟核桃仁、熟花生仁、熟瓜子仁、熟松子仁、白糖各 50 克，熟芝麻 40 克，花生油 75 克。

制作步骤



五仁均切碎，放在白糖内拌匀成馅。面粉用温水和成略软的面团。



面团搓成粗条，揪成均匀的剂子，擀成周边薄、中间厚的圆皮，逐个包入五仁馅，封口捏严，再擀成圆饼。



平底锅内加油烧热，放入圆饼，用小火烙熟即可。

操作提示

饼要两面擀，薄厚要均匀。



葱花鸡蛋饼



10

特点

色泽美观，软嫩酥香，葱香味浓。



原 料

面粉 300 克，鸡蛋 3 个，海米 20 克，精盐 3 克，五香粉 1 克，葱花 50 克，豆油 100 克。

制作步骤



鸡蛋磕入容器内搅散。



面粉、精盐、五香粉、海米、葱花均倒入蛋液内，加温水调匀成糊状。

平底锅内加豆油烧热，用手勺将面糊舀入锅内，摊成圆薄饼，煎至两面呈金黄色，铲入盘内即成。



操作提示

煎时要用小火，以免焦糊不熟。



红薯饼





原 料

红薯400克,面粉300克,鸡蛋3个,白糖75克,泡打粉6克,猪油25克,豆油100克。

制作步骤

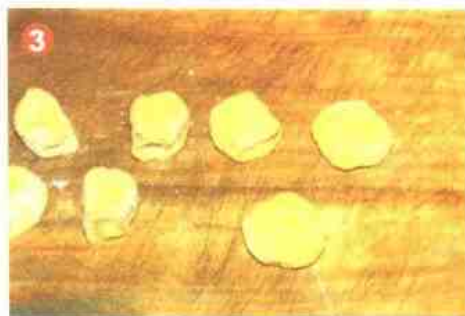


红薯去皮洗净,入锅蒸熟,取出压成泥茸状。



鸡蛋磕入容器内,加猪油、白糖,搅匀至白糖溶化。面粉、泡打粉拌匀倒入鸡蛋液内,加入红薯泥拌匀和成软面团。

搓成长条,揪成均匀的小剂子,按成小圆饼。平底锅内加豆油烧热,放入小圆饼,烙至两面呈金黄色、熟透出锅即成。



操作提示

要用小火烙制。

三 鲜 包



14

特点

色白褶匀，皮薄暄软，馅大嫩香，鲜美可口。

原 料

面粉500克,鸡肉、鲜鱼肉、羊肉各200克,料酒20克,酱油10克,精盐、排骨精各3克,味精2克,胡椒粉1克,葱末、姜末、鲜汤各50克,泡打粉10克,豆油、猪油各25克。

制作步骤



面粉内加泡打粉拌匀,用温水和成软面团,饧10分钟。

面团搓成长条,揪成三十个剂子,按扁,用擀面杖擀成周边薄中间略厚的圆皮。包馅后收口提褶捏成包子,摆入蒸锅,用旺火蒸约15分钟至熟,取出即成。

操作提示

温水时包子放入锅内蒸,便于发酵。



鸡肉切成米粒状和剁碎的鱼肉、羊肉放在一起,加入料酒、酱油、精盐、味精、排骨精、胡椒粉、葱末、姜末、鲜汤、豆油、猪油拌匀成馅。





16

特点

皮薄馅满，馅料丰富，营养味美。