

健康美 4

小华 编著

超值价 8元

# 开心儿童餐



世界图书出版公司

## 图书在版编目(CIP)数据

健康美食 / 小华编. — 广州: 广东世界图书出版公司, 2003.8

ISBN 7-5062-6043-3

I 健... II 小... III 保健—食谱 IV TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第058716号

## 健康美食

---

出版发行 广东世界图书出版公司

广州市广德甫路大井冲25号 邮编: 510300

E-mail: 020-83451960 / 83452623

http: www.gdsw.com.cn

E-mail: pub\_gdsw.com.cn

经 销 各地新华书店

印刷 广州佳龙印刷制版有限公司

广州市白沙坑沙太路银利工业村 邮编: 510507

版 次 2003年8月第1版 2003年8月第1次印刷

开 本 889mm×719mm 1/16

书 号 ISBN 7-5062-6043-3 I S · 0005

出版社注记号: 2003

总 印 80000册(全一册)

---

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系退换

健康美 活 4

小华 编著

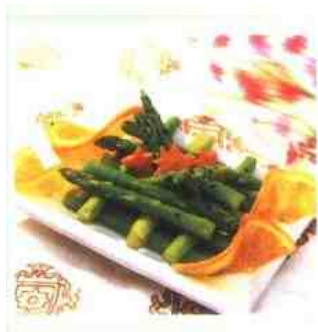
# 儿童餐



W 世界图书出版公司  
广州·上海·西安·北京

# 目录

|               |    |
|---------------|----|
| 芦笋鲜橙炒鱼球 ..... | 5  |
| 杂菜时钟 .....    | 7  |
| 杂果麦片 .....    | 9  |
| 菠萝咕嚕肉 .....   | 11 |
| 果汁鱼丸汤 .....   | 13 |
| 鱼松煮豆腐 .....   | 15 |
| 蜜汁鸡翼 .....    | 17 |
| 宝贝船 .....     | 19 |



|                 |    |
|-----------------|----|
| 黄椒花菇炒肉片 .....   | 21 |
| 鱼片蒸水蛋 .....     | 23 |
| 青瓜洋葱炒蟹柳 .....   | 25 |
| 葱油拌芦笋 .....     | 27 |
| 黄豆焖排骨 .....     | 29 |
| 松子仁炒粟米火腿 .....  | 31 |
| 西红柿炒蛋 .....     | 33 |
| 马铃薯西红柿煲猪骨 ..... | 35 |



|               |    |
|---------------|----|
| 梅子蒸鱼腩 .....   | 37 |
| 红豆忌廉蛋糕 .....  | 39 |
| 核桃炒鸡球 .....   | 41 |
| 莲藕煲猪骨 .....   | 43 |
| 蜜瓜鲜果篮 .....   | 45 |
| 鳗鱼寿司 .....    | 47 |
| 鸡蛋布丁 .....    | 49 |
| 香煎三文鱼 .....   | 51 |
| 萝卜炒鱼丸 .....   | 53 |
| 甜椒爆鸡片 .....   | 55 |
| 茄汁焗黄豆 .....   | 57 |
| 蒜香蒸排骨 .....   | 59 |
| 菠萝炒牛肉饭 .....  | 61 |
| 蝴蝶粉沙律 .....   | 63 |
| 咸蛋蒸肉饼 .....   | 65 |
| 蟹柳粟米牛肉饼 ..... | 67 |
| 干果仁炒牛柳粒 ..... | 69 |
| 茄汁虾球 .....    | 71 |







# 芦笋鲜橙炒鱼球

|        |     |       |
|--------|-----|-------|
| 材<br>料 | 芦笋  | 150 克 |
|        | 鲜橙肉 | 50 克  |
|        | 鱼滑  | 150 克 |
|        | 葱白  | 适量    |
|        | 姜片  | 少许    |

|        |     |      |
|--------|-----|------|
| 调<br>料 | 盐   | 1 茶匙 |
|        | 白糖  | 少许   |
|        | 生粉  | 2 汤匙 |
|        | 芡汤  | 2 汤匙 |
|        | 食用油 | 2 汤匙 |



## 制作方法:

1. 鱼滑用生粉 2 汤匙、盐半茶匙、水 1 汤匙搅至起胶，做成球状，水烧开后落锅煮至熟；切块。
2. 起锅爆香姜片、葱白，加鱼球、芦笋炒香，再加适量调料。
3. 加入鲜橙肉、芡汤炒匀即可。

### 点评

颜色鲜艳、略带酸味，增加小孩的食欲；含丰富的维生素 C。

### 小提示

1. 芦笋要从头处刨起去皮，才不容易折断。
2. 朝同一个方向搅拌鱼滑才爽口。





# 杂菜时钟

材料

|     |     |
|-----|-----|
| 鸡蛋  | 2只  |
| 橙肉  | 10克 |
| 青瓜粒 | 20克 |
| 红椒丝 | 10克 |

调料

|     |     |
|-----|-----|
| 盐   | 半茶匙 |
| 食用油 | 2汤匙 |



## 制作方法：

1. 用少许清水溶解食盐，打入鸡蛋搅至起泡。
2. 起锅放入蛋浆，小火煎成类似时钟的圆形蛋饼。
3. 将橙肉及青瓜粒放在蛋饼上面，做成时钟形，用红椒丝摆中心作指针，即可。

点评

享受美味的同时可感受制作的乐趣。

## 小提示

1. 盐不能溶解于蛋浆，可用盐水一起搅匀。
2. 制作时可让小朋友参与，摆出他们喜欢的图案。





# 杂果麦片

|        |      |      |                                                                                   |       |        |    |      |  |
|--------|------|------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------|--------|----|------|--|
| 材<br>料 | 燕麦片  | 50 克 | 牛奶                                                                                | 0.1 升 | 调<br>料 | 蜜糖 | 1 汤匙 |  |
|        | 青苹果肉 | 半个   |  |       |        |    |      |  |
|        | 橙肉   | 半个   |                                                                                   |       |        |    |      |  |
|        | 雪梨肉  | 适量   |                                                                                   |       |        |    |      |  |
|        | 菠萝肉  | 适量   |                                                                                   |       |        |    |      |  |
|        | 小西红柿 | 1 个  |                                                                                   |       |        |    |      |  |

## 制作方法：

1. 洗净水果后去皮、起肉、切粒，放入冰箱冷藏半小时。
2. 将麦片、牛奶放入沸水中边煮边搅拌至熟，放凉。
3. 加入蜜糖拌匀，倒入水果肉即可。

### 点评

颜色鲜艳，营养均衡，酸甜适中，健脾开胃。

### 小提示

麦片加入温水时，要不停搅动；加入牛奶煮成糊状，效果更佳。





# 菠萝咕嚕肉

|        |     |       |
|--------|-----|-------|
| 材<br>料 | 五花肉 | 200 克 |
|        | 菠萝肉 | 100 克 |
|        | 鸡蛋  | 1 只   |
|        | 洋葱件 | 适量    |

|        |     |      |
|--------|-----|------|
| 调<br>料 | 盐   | 1 茶匙 |
|        | 红糖  | 30 克 |
|        | 茄汁  | 1 汤匙 |
|        | 柠檬汁 | 1 茶匙 |
|        | 白醋  | 半汤匙  |
|        | 生粉  | 2 茶匙 |
|        | 食用油 | 3 茶匙 |



## 制作方法:

1. 五花肉切中件加入鸡蛋、生粉、盐拌匀腌 30 分钟。
2. 将腌好五花肉放入油锅，以中温油炸至金黄，制成咕嚕肉待用。
3. 起锅炒香洋葱件、菠萝肉，加少量清水、红糖、白醋、茄汁、盐、柠檬汁拌匀，放入咕嚕肉煮至汁干即可。

### 点评

甜酸可口，可增加儿童食欲，但进食要适量。

### 小提示

1. 用同样方法可制成咕嚕排骨。
2. 可先将调料预先用小火煮开，制成糖醋汁。





# 果汁鱼丸汤

|        |     |       |
|--------|-----|-------|
| 材<br>料 | 鱼丸  | 200 克 |
|        | 圣女果 | 30 克  |
|        | 洋葱件 | 适量    |
|        | 胡萝卜 | 适量    |
|        | 橙肉  | 1 个   |
|        | 葱花  | 少许    |

|        |     |      |
|--------|-----|------|
| 调<br>料 | 盐   | 1 茶匙 |
|        | 橙汁  | 2 汤匙 |
|        | 柠檬汁 | 半汤匙  |
|        | 高汤  | 1 大碗 |



## 制作方法：

1. 起锅爆香洋葱件、胡萝卜。
2. 倒入高汤煮沸后放入鱼丸及调料，煮至熟。
3. 加入水果粒、橙肉、葱花及调料即可。

### 点评

无刺鱼肉的吃法，可增加孩子食欲。

### 小提示

可在家制作鱼丸：用新鲜的鲮鱼肉，加适量生粉、盐用刀背打成鱼球，蒸熟即成；更加卫生、美味。





# 鱼松煮豆腐

|        |     |       |
|--------|-----|-------|
| 材<br>料 | 鱼松  | 100 克 |
|        | 水豆腐 | 2 块   |
|        | 鲜菇  | 适量    |
|        | 胡萝卜 | 半条    |
|        | 葱花  | 少许    |

|        |     |      |
|--------|-----|------|
| 调<br>料 | 盐   | 半茶匙  |
|        | 蚝油  | 半汤匙  |
|        | 麻油  | 少许   |
|        | 生粉  | 适量   |
|        | 芡汤  | 1 汤匙 |
|        | 高汤  | 2 汤匙 |
|        | 花生油 | 2 汤匙 |



## 制作方法：

1. 先将豆腐切薄，滴干水，蒸至熟(约3~4分钟)。
2. 起锅爆香胡萝卜，加入鱼松、鲜菇炒香。
3. 加入高汤、调料拌匀，倒入芡汤搅匀，洒入葱花，淋在豆腐上排好。

点评

含儿童成长所需蛋白质，是儿童的健康食品。

### 小提示

鱼滑加入盐、生粉，搅拌至起胶。然后用中温油煎成饼状，冷却后切条，即制成鱼松条。