

儿童饮食新概念

6 13 岁



小学生四季 营养套餐

叶连海 郝淑秀 主编

年轻父母必备小学生营养知识读本

※ 儿童饮食新概念

6~13岁小学生 四季营养套餐

叶连海 主编
郝淑秀



中国盲文出版社

图书在版编目(CIP)数据

6~13岁小学生四季营养套餐/叶连海,郝淑秀主编.
-北京:中国盲文出版社,2001.9
(儿童饮食新概念)
ISBN 7-5002-1555-X

I .6… II .①叶… ②郝… III .少年儿童-食谱
IV .TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 054545 号

6~13岁小学生四季营养套餐

主 编:叶连海 郝淑秀

出版发行:中国盲文出版社

社 址:北京市丰台区卢沟桥城内街 39 号

邮政编码:100072

电 话:(010)83891765

印 刷:北京星月印刷厂

经 销:新华书店

开 本:850×1168 1/32

字 数:168 千字

印 张:8.625

彩 插:4

版 次:2003 年 5 月第 2 版 2003 年 5 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 7-5002-1555-X/T·16

定 价:15.00 元

丛书盲文版同时出版

盲人读者可免费借阅

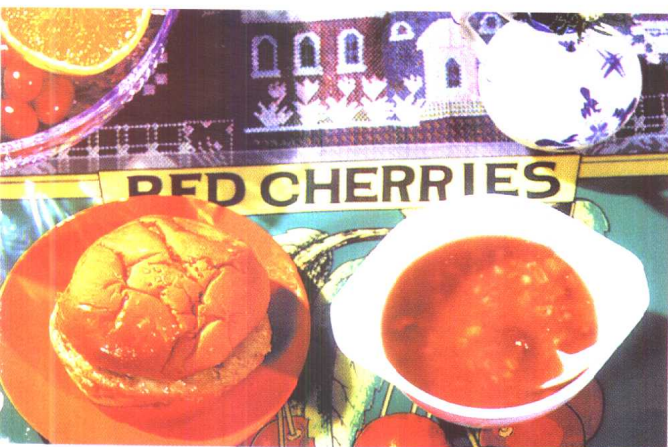
版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

鸡蛋吐司面包 ►
咖啡牛奶



◀ 汉堡包
八宝西米露



绿茵小兔 ►
脆爆海带
海米西红柿汤
米饭



◀ 樱桃白雪鸡腿
炒鲜莴笋
海米萝卜丝汤
米饭

绿茵玉兔

▶ 【原料】 鹌鹑蛋 9 个

菠菜 200 克

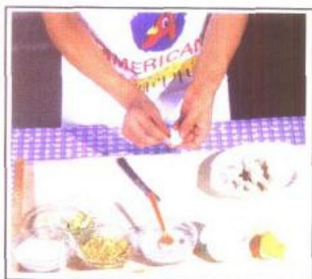
海米 15 克

鲜红辣椒 1 个

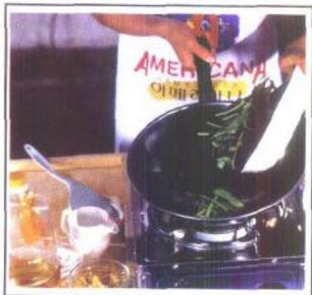
熟猪油、精盐、

味精、葱、姜各适量

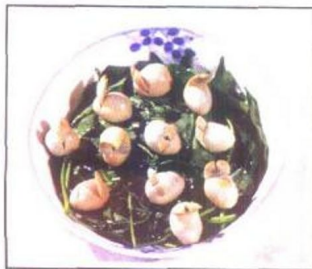
【制法】



1. 将鹌鹑蛋煮熟去壳，做成小兔。



2. 将菠菜切段，炒熟，装盘。



3. 将小兔码放在菠菜上即可。

樱桃白雪鸡腿

【原料】 嫩鸡腿 150 克
猪瘦肉 150 克
鸡蛋清 1 个
红樱桃数个
瘦火腿末、精盐、
味精、葱、姜、淀粉各适量

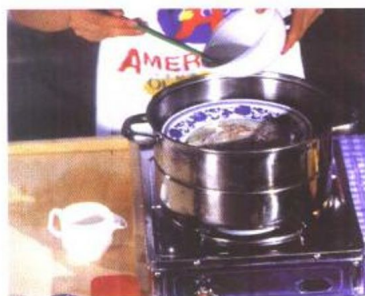


【制法】

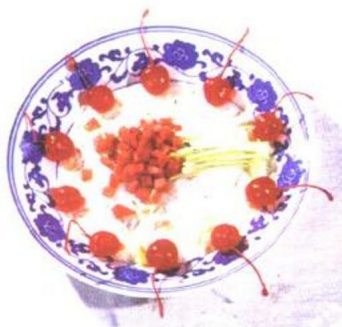
1. 将鸡腿剔去骨头，皮向下用刀背捶扁，撒上调料拌匀，制成半成品。



2. 将猪肉剁成细末，加调料拌匀，抹在半成品上，蒸熟，再倒入蛋清液继续蒸熟。



3. 用樱桃围边即成。



炒鲜莴笋



►► 【原料】 莴笋 500 克

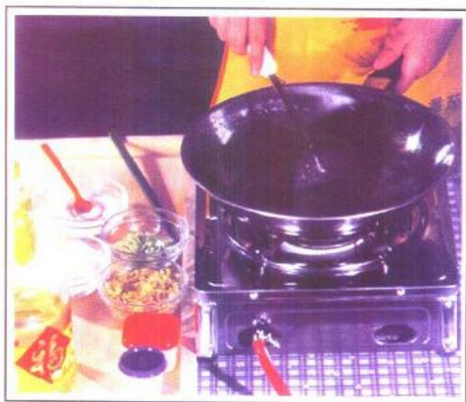
生抽 25 克

精盐、葱、花椒

等调料各适量

【制法】

1. 将莴笋洗净，从笋的斜面切成 3 厘米长的薄片，放沸水中焯一下备用。



2. 炒锅内放油，置火上烧热，将花椒稍炸捞出，放入莴笋翻炒。

3. 放入精盐、味精及调味炒匀，装盘即可。



前 言

现在绝大多数家庭只有一个孩子，为了使孩子聪明、健康、美丽，家长都肯花钱买营养好的食物给孩子吃。但由于膳食不平衡，营养不全面，往往是喜忧掺半。有相当一部分小学生不是“小胖子”就是“小豆芽”。那么，如何让学生有均衡的营养，如何使小学生有一个健康的体魄，如何让学生更茁壮地成长呢？根据小学生的营养需求和饮食特点，我们编写了《6~13岁小学生四季营养套餐》一书。

本书共分两部分：第一部分为“小学生饮食营养”，对小学生营养及一日三餐的安排等作了扼要介绍；第二部分以“小学生营养带量食谱”的形式，共介绍了105套300种春、夏、秋、冬及考试期间的营养食谱，这是本书的重点。在每套食谱中介绍了各式菜点的制作方法、进食量、营养评价及

保健功用。这些内容既解决了广大家长怎样安排小学生一日三餐的问题，又解决了怎样使小学生吃得营养、吃得合理的难题。

我们相信，这本食谱一定能成为您家里颇受欢迎的司厨顾问，它会随时为您服务，随时为您提供咨询。祝广大小学生茁壮成长。

目 录



Contents

小学生饮食营养※

小学生需要哪些营养? \ 3

为什么说长期吃低脂肪食物会造成小学生营养不良? \ 4

为什么说缺碘会影响小学生的智力? \ 5

如何安排小学生的一日饮食? \ 6

为什么小学生要吃课间餐? \ 8

为什么说食用菌有益小学生健康? \ 9

过“补”可以导致哪些疾病? \ 9

为什么小学生不宜常吃果冻? \ 11

小学生如何进行牙齿保健? \ 11
为什么嗜糖的小学生容易近视? \ 12
小学生饮酒有哪些害处? \ 13
为什么小学生发烧不宜吃鸡蛋? \ 13
为什么小学生常吃零食不好 \ 14

小学生春季营养套餐



星期一

早餐 椒盐花卷 五香茶蛋 牛奶(略) \ 17
午餐 红焖鸡块 肉末黄瓜饼 海带丝汤 米饭 \ 18
晚餐 锅塌豆腐 醋熘圆白菜
余鲫鱼汤 螺丝馒头 \ 21



星期二

早餐 虾仁三鲜包 红豆米粥 \ 25
午餐 炸熘黄鱼 肉末水萝卜
冬菜土豆汤 米饭(略) \ 26
晚餐 红烧丸子 海米扒油菜
冬瓜蛋花汤 米饭(略) \ 29



星期三

早餐 水蒸蛋糕 花生奶露 \ 32

午餐 青蒜炒猪肝 肉片烧水萝卜

菠菜汤 米饭(略) \ 33

晚餐 肉末菠菜烧豆腐 红油白菜卷

藕片汤 馒头(略) \ 35



星期四

早餐 鸡蛋吐司面包 咖啡牛奶 \ 38

午餐 咸蛋蒸肉 海米烧白菜 木犀汤 米饭(略) \ 39

晚餐 猪肉鸡蛋韭菜水饺 生煨菠菜 \ 42



星期五

早餐 馒头 五香牛肉 牛奶(略) \ 44

午餐 炒鳝鱼丝 拌荸荠 荠菜蛋汤 米饭(略) \ 45

晚餐 油焖腐竹 茄汁莴笋

羊肉萝卜片汤 馒头(略) \ 48



星期六

早餐 猪肉馄饨 芝麻烧饼 \ 51

午餐 扣烧牛肉 蛋皮炒菠菜 白菜叶汤 米饭(略) \ 53

晚餐 炒猪肝 炒芹菜 雪菜笋丝汤 米饭(略) \ 55



星期日

早餐 芝麻莲蓉包 冲牛奶 \ 58

午餐 绿茵玉兔 脆爆海带

海米西红柿蛋汤 米饭(略) \ 59

晚餐 酸菜鱼 扒栗子白菜

菠菜奶白蛋汤 米饭(略) \ 62

小学生夏季营养套餐✱



星期一

早餐 糯米凉糕 蛋花牛奶 \ 67

午餐 樱桃白雪鸡腿 炒鲜莴笋

海米萝卜丝汤 米饭(略) \ 68

晚餐 锅烧豆腐 炒西红柿
醋椒甩果汤 椒盐花卷(略) \ 70



星期二

早餐 面丝汤 酱豆腐干 \ 73
午餐 红烧带鱼 炆黄瓜 粉丝汤 米饭(略) \ 74
晚餐 羊肉西葫芦水饺 糖醋藕片 \ 77



星期三

早餐 肉丁馒头 健脑长智粥 \ 79
午餐 青椒炒猪肝 炒莴笋丝
海米萝卜汤 米饭(略) \ 81
晚餐 茄汁豆腐丸子 海米醋熘白菜
鹌鹑蛋鸡丝汤 米饭(略) \ 83



星期四

早餐 发面烧饼 卤猪肝 大麦米粥 \ 86
午餐 西红柿青椒炒蛋 茴香蚕豆
苦瓜鲫鱼汤 馒头(略) \ 88
晚餐 红烧排骨 油吃白菜心
海米紫菜蛋汤 米饭(略) \ 90



星期五

早餐 一品糍粑 湘莲奶露 \ 93
午餐 酱汁瓦块鱼 红烧冬瓜
 鸡丝紫菜汤 米饭(略) \ 94
晚餐 雪菜卤豆腐 香芹牛肉丝
 毛豆腐汤 馒头(略) \ 96



星期六

早餐 白糖包 辣酱花生米 牛奶(略) \ 99
午餐 煨牛肉 炒青椒丝
 雪菜冬瓜汤 米饭(略) \ 101
晚餐 菜花炒猪肝 红油豇豆丁
 海米冬瓜汤 米饭(略) \ 103



星期日

早餐 金银花卷 香菜拌豆腐丝 咸豆浆 \ 106
午餐 虾仁蛋羹 素炒黄瓜片
 丝瓜汤 米饭(略) \ 108
晚餐 醋椒鲤鱼 炆掐菜
 茼蒿豆腐汤 葱花饼 \ 110

小学生秋季营养套餐*



星期一

早餐 煎鸡蛋饼 煎豆腐干 牛奶(略) \ 115

午餐 芥末鸡丝 煮咸茄 白菜肉丝汤 米饭(略) \ 116

晚餐 肉丁香干炒豆酱 炒茼蒿
白菜肉丸汤 牛奶粳米饭 \ 118



星期二

早餐 琥珀莲子饭 白糖豆浆(一) \ 122

午餐 香脆鱼肉饼 清炒木耳菜
西湖莼菜汤 米饭(略) \ 123

晚餐 三鲜水饺 虾子炆茭白 \ 126



星期三

早餐 猪肉韭菜包子 薏米粥 \ 128

午餐 酸甜猪肝 扒双菜
榨菜鸡蛋汤 米饭(略) \ 129

晚餐 肉片烧腐竹 肉末冬瓜
香菇豌豆汤 米饭(略) \ 131



星期四

早餐 豆蓉馒头 鲜橙五色羹 \ 135

午餐 太阳肉 蒜苗香干丝
冬菇苋菜汤 米饭(略) \ 136

晚餐 珍珠丸子 葱油茭白
酸辣肚丝汤 米饭(略) \ 139



星期五

早餐 果子面包 姜汁豇豆 红小豆粥 \ 142

午餐 爆炒鳝鱼片 山药炒肉片
海米紫菜汤 米饭(略) \ 144

晚餐 炖什锦豆腐 酱汁扁豆
羊肉丸子冬瓜汤 米饭(略) \ 146



星期六

早餐 豆沙包 咸鸭蛋 牛奶(略) \ 149

午餐 咖喱牛肉 肉丝炒韭黄绿豆芽
小白菜丸子汤 椒盐花卷(略) \ 151