

儿童



新派家庭
食谱

保健菜



- 强身、益智、调理脏腑
- 让您的宝宝通往健康之路



广东旅游出版社

ER TONG BAO JIAN CAI

新派家庭食谱

儿童保健菜

江苏工业学院图书馆
藏书章



广东旅游出版社

新派家庭食谱·儿童保健菜

萌生 编

*

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路 30 号之一 邮码 510600)

广东科普印刷厂印刷

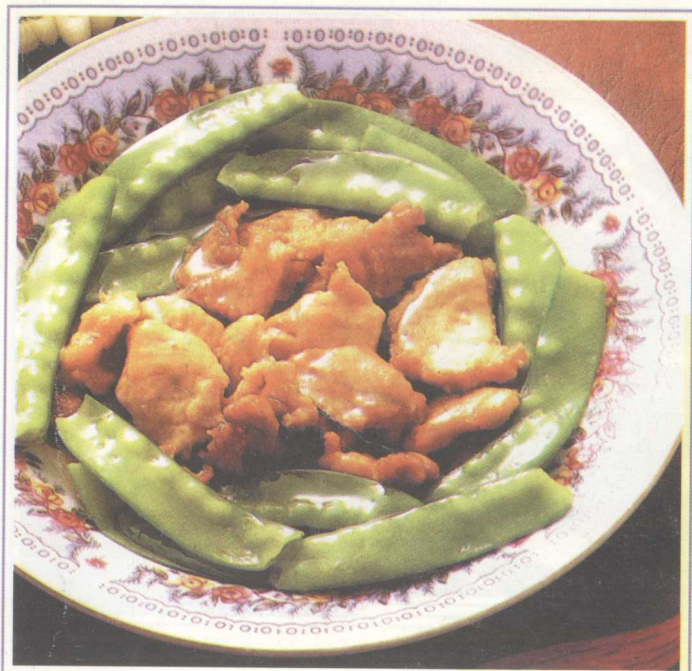
(广州市广花四路棠新西街 69 号)

850×1168 毫米 32 开 54 印张 彩页 1.5 印张 1200 千字

1999 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7-80521-228-7/TS·21

定价:99.00 元(全套共 6 册,本分册 16.50 元)



兰豆肉片



炒三丝



鸡肉冷盘



香草鱼

内容简介

在现今社会中，儿童是大多数家庭的中心，他们的健康成长，是每个家庭关注的重要问题，如果幼儿吸收的营养成分不足够，将会对他们造成严重的后果。

儿童食品的制作技术及营养成分是至关重要的，它要根据幼儿不同于成人的咀嚼、消化、吸收能力而特别制作。

本书着重分析了幼儿所需的主要营养成分，又按照这些营养成分例举了多种食物提供给家长，使家长可以根据幼儿的不同需要烹制，满足幼儿对各种营养的吸收。

同时本书又收集了儿童多种常见病的食疗药膳，使家长们能够通过食疗的方法帮助儿童健康成长。



目 录

一、幼儿所需的主要营养素

- | | | | |
|---------------|---|------------------|---|
| 1. 蛋白质..... | 2 | 4. 矿物质(无机盐)..... | 5 |
| 2. 脂肪..... | 3 | 5. 维生素..... | 6 |
| 3. 碳水化合物..... | 4 | 6. 水..... | 9 |

二、富含蛋白质的儿童食谱

- | | | | |
|-----------|----|------------|----|
| 鸡蛋羹..... | 12 | 炖丸子..... | 18 |
| 鱼泥..... | 12 | 氽丸子..... | 18 |
| 鱼松..... | 13 | 番茄丸子..... | 19 |
| 西红柿鱼..... | 13 | 招远蒸丸..... | 20 |
| 鱼肉末..... | 14 | 太阳肉..... | 21 |
| 肉末..... | 14 | 甜酸丸子..... | 21 |
| 豆豉牛肉..... | 15 | 肉末蛋羹..... | 22 |
| 碎菜牛肉..... | 15 | 三色炒蛋..... | 23 |
| 狮子头..... | 16 | 叉烧炒蛋..... | 23 |
| 四喜丸子..... | 16 | 家常熬鲤鱼..... | 24 |
| 刺猬丸子..... | 17 | 肉丝炒蛋..... | 25 |



新派家庭食谱·儿童营养篇

新派家庭食谱

清汤鱼丸·····	26	虎头鱼·····	45
熘鱼丸·····	27	番茄鱼条·····	46
熘鱼片·····	28	炸烹鱼段·····	47
肉末烩豆腐·····	29	酱汁豆腐·····	48
肉豆腐糕·····	29	珊瑚豆腐·····	48
肉豆腐丸子·····	30	桂花豆腐·····	49
肉末豆腐羹·····	30	锅塌豆腐·····	50
煨牛肉·····	31	叉烧肉·····	50
红烧排骨·····	32	五香肉·····	51
腐乳排骨·····	32	五香花生米·····	52
清蒸排骨·····	33	松肉·····	52
栗子鸡块·····	34	炸蛋卷·····	53
鸳鸯蛋·····	34	五香鱼·····	54
糖醋排骨·····	35	五香豆腐干·····	55
清炖排骨·····	36	兰花干·····	55
虎皮蛋·····	36	五香豆腐·····	56
红烧鸡块·····	37	花生仁拌熏干·····	57
红煨鸡块·····	38	鱼松·····	57
葱油烧鸡块·····	39	红根腐竹·····	58
粉蒸鸡块·····	39	鸡肉粥·····	58
红烧带鱼·····	40	肉末软饭·····	59
鸡蛋松·····	41	鱼肉松粥·····	60
糖醋带鱼·····	41	豆腐软饭·····	60
炸带鱼·····	42	红小豆泥·····	61
干煸带鱼·····	43	高汤水饺·····	61
红烧鱼块·····	44	鱼肉水饺·····	62



豆沙包.....	63	小笼包子.....	64
天津包.....	63	三鲜馅包子.....	65

三、富含脂肪的儿童食谱

肉末西红柿.....	68	肉丁包.....	80
肉末卷心菜.....	68	炸油条.....	81
烂糊肉丝.....	69	炸油饼.....	82
如意卷.....	70	小糖油饼.....	83
海带烧肉.....	70	蟹爪排叉.....	83
土豆烧肉.....	71	蜜排叉.....	84
萝卜烧肉.....	72	酥排叉.....	85
干菜包.....	73	烫面炸糕.....	85
肉条烧白菜.....	74	酥麻花.....	86
软熘肉片.....	75	家常酥条.....	87
番茄肉片.....	75	炸肉火烧.....	87
炸春卷.....	76	馅饼.....	88
肉菜包.....	77	芙蓉糕.....	89
肉末菜粥.....	78	白牡丹.....	90
肉卷.....	78	三味彩饺.....	90
麻酱花卷.....	79	马蹄酥.....	91
猪肉菜馅水饺.....	80	油酥肉火烧.....	92

四、富含维生素 A 的儿童食谱

蛋黄泥.....	94	蛋黄羹.....	94
----------	----	----------	----



西红柿肝末·····	95	青椒炒鸡蛋·····	98
番茄炒蛋·····	95	冬瓜蛋花汤·····	99
韭菜炒蛋·····	96	茭白炒鸡蛋·····	99
韭菜炒蛋皮·····	96	葱油虾仁面·····	100
豆腐蛋汤·····	97	鸡蛋面片汤·····	101
肉丝鸡蛋汤·····	97	黄油煎红薯·····	101

五、富含维生素的儿童食谱

西红柿汁·····	104	香肠炒油菜·····	111
胡萝卜炒肉丝·····	104	肉片面筋菠菜·····	112
胡萝卜汤·····	105	肉丝炒菠菜·····	112
海带丝炒肉丝·····	105	肉丝炒菠菜香干·····	113
丸子烧油菜·····	106	火腿炒菠菜·····	114
肉末炒西红柿·····	107	鸡蛋炒菠菜·····	114
肉末炒菠菜·····	107	肉片西红柿洋白菜·····	115
肉末胡萝卜炖豆腐·····	108	肉片西红柿烧茄子·····	115
油菜海米豆腐·····	108	肉炒三丁·····	116
西红柿黄焖牛肉·····	109	芝麻酱拌豇豆·····	117
西红柿豆腐羹·····	110	熘胡萝卜丸子·····	117
肉片炒油菜·····	110	煮红薯·····	118

六、富含钙的儿童食谱

碎菜·····	120	肉末炒芹菜·····	121
扁豆炒肉丝·····	120	芹菜炒肉丝·····	121



肉片炒芹菜	122	肉丝拌芹菜	127
肉片焖扁豆	123	炒酱芥丝	128
丝瓜炒豆腐	123	韭黄炒干丝	128
炒什锦咸菜	124	肉炒腐丝	129
榨菜豆腐汤	125	肉末鸡刨豆腐	130
绿豆芽拌干丝	125	鹌鹑豆腐	130
麻酱烧饼	126	家常豆腐	131
熏干拌芹菜	127	雪里蕻豆腐	132

七、富含铁的儿童食谱

芝麻包	134	酱猪肝	141
肝末	134	五香黄豆	141
鸡肝末	135	糖醋酥黄豆	142
三色肝末	135	糖酥黄豆	142
炒猪肝	136	喇嘛糕	143
炸熘肝尖	137	咸酥黄豆	144
油菜炒猪肝	138	玉带糕	144
腐竹烧肉	139	匙糕	145
红烧肉面筋	139	果酱卷糕	145
虾皮紫菜蛋汤	140		

八、富含碳水化合物的儿童食谱

浓米汤	148	疙瘩汤	149
烂米粥	148	片儿汤	149



丝糕	150	枣糕	164
水果藕粉	151	水煎包	165
蜂蜜藕粉	151	什锦酥饼	166
碗蜂糕	152	发面饼	167
千层糕	152	油酥火烧	167
盘转糕	153	糖烧饼	168
金丝卷	154	芝麻酥饼	169
如意卷	155	小饼干	169
三色花心卷	155	江米凉糕	170
菊花卷	156	八宝饭	171
开花馒头	157	大圆面包	171
荷花馒头	158	多维面包	172
炸酱面	159	果料面包	173
鸡丝馄饨	159	豆泥面包	174
开花包	160	枣花	175
佛手包	161	中秋月饼	175
打卤面	161	豌豆黄	176
发糕	162	麻蓉凉糕卷	177
枣合页	163	软皮烧饼	178
三色糕	163		

九、富含硫胺素的儿童食谱

韭菜梗炒肉丝	180	莴笋炒肉丝	182
蒜薹炒肉丝	180	绿豆芽炒肉丝	182
青椒炒肉丝	181	丸子烧白菜	183



小丸子卷心菜	184	肉末面条	188
丸子烧冬瓜	184	鸳鸯糕	189
滑肉片莴笋	185	鸳鸯卷	190
开花豆	186	红果包	190
滑肉片白菜	186	枣泥饼	191
腊八粥	187	玉米面丝糕	192
挂面汤	188		

十、富含核黄素的儿童食谱

什锦蛋羹	194	卤蛋	200
芝麻肝	194	叉烧蛋	201
香肠炒蛋	195	茄汁鸡蛋	201
赛螃蟹	195	腌咸鸭蛋	202
肉末蛋糕	196	茶鸡蛋	202
水炒鸡蛋	197	蛋黄粥	203
焖蛋	197	鸡蛋饼	203
瓢荷包蛋	198	暄糕	204
桂花鸡蛋	199		

十一、富含抗坏血酸的儿童食谱

山楂水	206	肉片洋白菜柿椒	208
菜泥	206	洋白菜炒香肠	208
蜂蜜桔糊	207	肉片烧菜花	209
肉末烧菜花	207	肉片焖蒜薹	209



肉末腐丝蒜薹	210
肉末炒雪里蕻	211
拌卷心菜丝	211
炸香椿鱼	212
赛香瓜	212

京糕拌梨丝	213
苜蓿枣	213
白糖煮山楂	214
蜜汁桔羹	214

十二、儿童常见病的食疗药膳

感冒

五神汤	216
姜糖紫苏饮	217
紫苏粥	217
白菜绿豆饮	218
豆腐葱花汤	218
桑菊薄荷饮	219
绿豆诃子饮	220
荆芥粥	220
苦瓜萝卜饮	221

咳嗽

醋饮	222
萝卜蜂蜜饮	222
百合蜜	223
百合款冬花饮	224
荸荠百合羹	224
剑花猎肺汤	225
雪梨炖冰糖	226

丝瓜粥	226
-----------	-----

川贝母蒸梨	227
-------------	-----

咽喉肿痛

胖豆茶	228
蜂蜜茶	229
萝卜蜂蜜饮	229
咸梗米粥	230
苡米香蕉粥	231

流行性腮腺炎

银花茶	232
黄绿双豆粥	232
海带海藻煎	233
百日咳	233
梅肉红茶	233
栗子冬瓜饮	234
猪胆白糖汁	235
大蒜泥	235
百部煎	236



肺炎

- 戴菜炖猪肚 237
- 公英桔梗汤 237
- 戴菜宁肺汁 238

肝炎

- 公英茵陈红枣汤 239
- 栀子仁粥 240
- 茵陈红糖饮 241
- 炖田螺 241
- 清蒸百合 242
- 花生萝卜灌大藕 242
- 桂花鲜栗玫瑰羹 243
- 泥鳅烧豆腐 244
- 鳅鱼粉 245

厌食

- 淮米健脾粉 246
- 葡萄汁 247
- 鸡淮粉 247

呃逆

- 豆腐苦瓜汤 248
- 胡椒猪肚汤 249
- 布渣叶茶 249
- 雪梨红糖水 250

痢疾

- 戴菜山楂汤 251
- 豆根甘草饮 252

- 夏枯草决明煲瘦肉 ... 252

- 银花粥 253
- 苦瓜汁 254
- 陈茗粥 254
- 车前叶粥 255

佝偻病

- 健脾营养馄饨 255
- 红杞乌参鸽蛋 257
- 虫草鹌鹑 258

假性近视

- 鲍鱼决明汤 259
- 黄精瘦肉汁 260
- 鹌鹑炖杞子 261

贫血

- 大枣炖血藤 261
- 鹿角胶粥 262
- 当归生姜羊肉汤 263
- 韭菜炒羊肝 264
- 蛇脏粥 264
- 黄豆皂矾丸 265
- 参芪鸭条 266

遗尿

- 麻雀粥 267
- 沙虫瘦肉汤 267
- 猪脬糯米饭 268
- 黄芪膏 268



尿频、尿急、尿痛

金钱草饮	269
二鲜饮	270
滑石粥	270
竹叶灯芯粥	271
绿豆前仁汤	272

马齿车前煎	272
-------------	-----

婴儿湿疹

苡薏仁饮	273
苦参鸡蛋	273
绿豆蛋清糊	274
将军蛋	274





幼儿所需的主要营养素



维生素是维持生命所必需的一类有机物质，它能调节机体的生理功能，促进生长发育，增强机体的免疫力。维生素分为脂溶性维生素和脂溶性维生素两大类。脂溶性维生素包括维生素A、D、E、K。水溶性维生素包括维生素B1、B2、B6、B12、C、P、U。维生素A、D、E、K在体内可以储存，而维生素B1、B2、B6、B12、C、P、U在体内不能储存，必须经常补充。