



吃得好不好，很关键 好营养成就好未来

◎掌握了孩子的胃口，就掌握了孩子一生的健康。由于孩子在生长发育阶段饮食被动，所以吃得好不好，营养全不全，全靠父母的选择。让孩子爱上吃饭、吃得更好、发育更棒是每一位父母必达的“使命”，本书则致力于帮助每一位父母，使其都能成为孩子合格的“营养师”。



「美味变化多
越吃越爱吃」
巧妙搭配营养丰富
口味多样变化无穷



多样选择，均衡营养 关爱孩子成长的每一餐

◎全面涵盖孩子0~6个月食谱、7~12个月食谱、1~3岁食谱、4~6岁食谱、7~12岁食谱，健脑益智餐、开胃消食餐、保护视力餐、补钙补锌补铁餐，防止营养不良食谱、防止儿童肥胖食谱、防治呼吸系统疾病食谱……



THE NEW OPTIMUM NUTRITION BIBLE

| 保健营养大师 | 中华名厨 | 陈志田 主编



爱上吃饭，就这么简单 天天不重样，道道都精彩



◎针对0~12岁儿童的健康，保健营养大师陈志田倾力打造最科学的喂养计划，精心挑选743道妈妈爱心美食，全面囊括面、饭、粥、点心、菜、汤等，荤素搭配、品种多样、变化多端，更适合中国孩子的胃口，更注重营养搭配，让孩子每餐都想着吃，抢着吃。



生活百科大系
大图片/高清晰
超值·丰盛·营养
特大型 欣赏式 彩色图典

LIFE COOKING

吃出健康好未来！743道超营养儿童健康饭菜
0~12岁健康食谱+6大功效保健食谱+不同病症食疗餐

儿童饭菜圣经

Er

Tong

Fan

Cai

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社



Life Cooking

儿童饭菜圣经

陈志田 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(CIP)数据

儿童饭菜圣经/陈志田主编. — 哈尔滨:黑龙江
科学技术出版社, 2013. 1

ISBN 978-7-5388-7125-8

I. ①儿… II. ①陈… III. ①儿童—食谱 IV.
①TS972. 162

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第060106号

儿童饭菜圣经

ERTONG FANCAI SHENGJING

主 编 陈志田

责任编辑 焦 琰 徐 洋

封面设计 景雪峰

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.lkcbs.cn

www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市彩美印刷有限公司

开 本 600mm×1020mm 1/10

印 张 32

字 数 250千字

版 次 2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7125-8/TS·463

定 价 48.00元

【版权所有, 请勿翻印、转载】



目录

序 言2



健康宝宝营养指南



宝宝春季饮食	12	宝宝怎么吃才能长得更高	16	如何给孩子补铁补血	023
宝宝夏季饮食	13	宝宝健脑需要补什么, 忌什么... ..	18	如何给孩子补钙补锌	024
宝宝秋季饮食	14	孩子胃口不好怎么办	20	如何改善儿童肥胖症	025
宝宝冬季饮食	15	有效提高孩子免疫力的10种食物..	21		

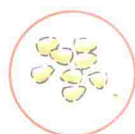
不同年龄段宝宝的健康食谱



0~6个月婴儿的健康食谱		7~12个月婴儿的健康食谱			
苹果汁	28	马铃薯泥	37	芹菜胡萝卜汁	47
稀释葡萄汁	29	酪梨布丁牛奶	38	番石榴牛奶	47
稀释柳橙汁	29	柳橙汁	38	蒸蛋乌龙面	48
樱桃菠萝汁	29	水梨汁	39	豆腐菠菜玉米粥	48
甜李汁	30	西瓜柳橙汁	39	红薯百合米糊	48
小白菜汁	30	西洋梨苹果汁	39	南瓜黄豆大米浆	49
蜜枣汁	30	蜜瓜草莓汁	40	南瓜泥焗千层面	49
西红柿汁	31	苹果葡萄汁	40	薏仁黑豆浆	49
稀释苹果汁	31	番石榴菠萝汁	41	迷情紫米浆	50
哈密瓜汁	32	蜜枣苹果汁	41	莲子百合红豆糊	50
水果配方奶	32	甜李香柚汁	41	红枣核桃米糊	50
奇异芦笋汁	33	鲜鱼高汤	42	虾仁玉米浓汤	51
胡萝卜苹果汁	33	蔬菜高汤	42	意式乡村蔬菜汤	51
大米糙米浆	34	鸡骨高汤	42	猴头菇螺片汤	51
花生芝麻米浆	34	滑蛋牛肉粥	43	猪肉高丽菜卷	52
薏米米浆	34	蔬菜蛋黄布丁	43	起司蛋卷	52
胡萝卜麦糊	35	香菇蔬菜面疙瘩	43	烩鸡翅	52
蛋黄泥	35	1~3岁幼儿的健康食谱		芋头豆花	53
糙米米浆	35	葡萄黑麦汁	44	番茄起司豆腐	53
桑葚黑芝麻糊	36	柳橙气泡水	44	清蒸红薯	53
红豆山楂米糊	36	甘蔗冬瓜汁	45	炒乌龙面	54
核桃花生麦片米糊	36	洛神杨桃汁	45	什锦豆浆拉面	54
米糊	37	苹果椰奶汁	46	客家米苔目	54
豌豆米糊	37	香芒凤椰汁	46	豆干肉酱面	55
				毛豆仁鸡丁炒饭	55

海鲜炖饭	55	黄瓜鸽蛋汤	72	迷你羊肉粒	88
什锦炊饭	56	萝卜豆腐煲	73	面筋炒牛肚	89
奶汁鲑鱼炖饭	56	白菜肉丝汤	73	青椒炒肉丝	89
蛤蜊牛奶饭	56	山药瘦肉汤	73	莲子蒸鸡	90
香蕉玉米羹	57	川椒煨梨	74	胡萝卜牛骨汤	90
多味水果羹	57	莲藕菱角排骨汤	74	鸡蓉金丝笋	90
胡萝卜蛋羹	57	清汤黄花鱼	74	油鸭扣冬瓜	91
关东煮	58	花生豆花	75	麦香牛肉	91
焗烤鲔鱼	58	八宝粥	75	清蒸金骨鱼	92
酱烧鱼排	58	杏仁豆腐	75	西红柿煮鲫鱼	92
果酱松饼	59	草莓塔	76	豆瓣乌江鱼	92
地瓜豆沙煎饼	59	心心相印	76	虾仁通心面	93
葡萄小饼干	59	小笼包	77	九层塔面线	93
烤苹果	60	野菌鲜饺	77	什锦拌面	93
碗粿	60	花素馄饨	77	甘麦大枣茶	94
葡萄干牛奶米布丁	60	胡萝卜馒头	78	健康黑宝奶	94
牛蒡甜不辣	61	金沙奶黄包	78	三色圆红豆汤	94
马铃薯可乐饼	61	燕麦杏仁卷	78	玉米蛋花粥	95
蔬菜烘蛋	61	红豆羹	79	双脆鸭肉煲	95
4~6岁学龄前儿童的健康食谱		贝壳蛋糕	79	鲜虾烧卖	96
冰糖参枣汁	62	草莓吐司	79	椰蓉包	96
胡萝卜可尔必思	62	7~12岁启蒙期儿童的健康食谱		田园南瓜饼	96
川贝杏仁奶	63	花生奶茶	80	开心肉夹馍	97
甜麦芽羊奶	63	薏仁小麦胚芽奶	80	玉米煎饼	97
野菇酱菠菜	64	芝麻菜心	81	甜薯塔	97
海苔芥菜	64	芝麻酱拌豆角	81	绵花杯	98
蓑衣黄瓜	64	盐水菜心	81	起酥苹果派	98
蜂蜜蒸萝卜	65	椒香金针菇	82	西红柿梅冻	99
金沙四季豆	65	白灼芥蓝	82	枫糖鲜奶松饼	99
向阳虾	65	片片枫叶情	82	桃酥	99
菠萝鸡片	66	香油芹菜	83	水果冰堡	100
胡萝卜丝煮珍珠贝	66	酱汁豆腐	83	奶油小泡芙	100
糖醋排骨	67	芋儿娃娃菜	83	果酱奶酥饼	100
葡萄干土豆泥	67	五香牛肉	84	焦糖布丁	101
酱肉菠菜	67	芙蓉西红柿	84	覆盆子奶酪	101
玉米炒蛋	68	香煎肉蛋卷	84	面包布丁	101
玉米炒鸡米	68	虾米白萝卜丝	85	杯子蛋糕	102
蛋白鱼丁	68	香油玉米	85	司康饼	102
八卦鲜贝	69	大白菜粉丝盐煎肉	85	起司蛋糕	102
西红柿菠菜汤	69	土豆烧肥牛	86	芒果布丁	103
金玉满堂	69	红焖鸡蓉球	86	迷你鲔鱼三明治	103
清蒸娃娃菜	70	黑椒牛柳	86	胡萝卜蛋糕	104
鲜熘鱼片	70	青椒炒仔鸡	87	甜甜圈球	104
西红柿炒玉米	70	本鸡煲	87	炸虾蟹子卷	105
花开富贵	71	鸡丝豆腐	87	草莓慕斯蛋糕	105
木耳炒蛋	71	芝麻牛肉干	88	巧克力戚风蛋糕	105
什锦牛丸汤	72	湘西雷打鸭	88		

不同功效的保健菜谱



健脑益智的食谱

客家豆腐煲	108
虾仁小白菜	109
蒜蓉木耳菜	109
西红柿炒四季豆	109
香糟毛豆	110
豉香青豆	110
虾仁荷兰豆	110
草菇大白菜	111
三鲜鱼圆煲	111
铜盆蒸丝瓜	111
炸地瓜坚果	112
炒花生白果	112
炒胡萝卜杏仁	112
瘦肉条沙拉	113
丝瓜滑子菇	114
四宝西蓝花	114
辣婆婆下饭菜	114
拌什锦菜	115
四色豆腐	115
海鲜水果沙拉	115
豌豆鸡肉沙拉	116
酸辣黄瓜	116
鸡蛋菠菜沙拉	117
鸡蛋沙拉	117
培根奇异果沙拉	117
家常芋头	118
椒丝扁豆	118
西红柿肉片	118
鸡腿菇烧豆腐	119
红冠茄子	119
鸡丝炒百合金针	120
胡萝卜炒肉丝	120
金针菇炒肉丝	120
金丝炸蜜枣	121
玉米炒猪心	121
炒瘦肉	121
虎皮蛋烧肉	122
鹌鹑蛋烧猪蹄	122
尖椒炖芋头	123
土豆炖肉	123
豆豉小葱爆鸡丁	123
炒胡萝卜牛肉	124
甜菜牛肉饼	124
酱黄豆芽牛肉	124
糖醋羊肉丸子	125
香芋南瓜煲	125

手抓肉	126
牛百叶拌黄瓜	126
菠萝鸡丁	127
炸乳酪茄子	127
花菜炒虾仁	128
虾仁炒蛋	128
盐爆虾仁	128
银杏明虾球	129
玉米炒虾仁	129
香葱炒河虾	129
香煎银鲱鱼	130
清蒸福寿鱼	130
金牌银鲱鱼	130
特色蒸桂花鱼	131
红烧武昌鱼	131
石斛桂圆猪脑汤	132
补脑汤	132
蛤蜊乳鸽汤	132
萝卜玉米老鸭煲	133
益智仁鸡汤	133
天麻炖羊脑	133
红花煮鸡蛋	134
西红柿胡萝卜汤	134
金橘蛋包汤	135
银耳山药羹	135
南北杏苹果生鱼汤	135
冬瓜鲫鱼汤	136
胡萝卜山药鲫鱼汤	136
胡萝卜鲑鱼煲	136
蟹肉煲豆腐	137
豆腐鸽蛋蟹柳鲜汤	137
莲子猪心汤	137
香蕉玉米粥	138
糙米花生粥	138
山药芝麻小米粥	138
香菇白菜肉粥	139
螃蟹豆腐粥	139
南瓜红豆羹	140
鸡蛋玉米羹	140
鲈鱼西蓝花粥	141
柏仁大米羹	141
青豆玉米粉羹	141
大骨汤盖饭	142
虾仁通心粉	142
墨鱼饭	142
山药三色冷面	143
三鲜面	143

牛奶布丁	144
炸黑芝麻糯米团	144
香烧鸡肉	145
洋葱派	145
乳酪包	146
土豆地瓜乳酪团	146
豆腐鲑鱼团	146
炸香蕉红豆	147
米饭土豆饼	147
烤肉汉堡	147
菠菜汉堡	148
泡菜汉堡	148
黄豆芽虾仁煎饼	148
土豆泥乳酪条	149
金银米汤	150
青豆泥南瓜汤	150
枸杞核桃米浆	150
南瓜香椰奶	151
绿豆沙五谷奶	151
柠檬雪花落	151
红柚汁	152
核桃花生牛奶	152
胡萝卜豆浆	152
柳橙梨乳酪汁	153
草莓奶昔	153

开胃消食的食谱

香菇油面筋	154
冬笋烩豌豆	155
酒酿马蹄	155
土豆沙拉	155
橙汁藕条	156
柠汁雪莲	156
大白菜包肉	156
甜椒包菜	157
鲜椒水萝卜	157
西芹炒胡萝卜	158
菜心青豆	158
芹菜肉丝	158
莴笋拌西红柿	159
四季豆炒竹笋	159
家常拌双笋	159
蓝莓山药	160
糟香肚尖	161
千层猪耳	161
卤猪肚	161
芥菜干蒸肉	162
卤东坡肉	162

同安封肉	163
茄干扣肉	163
千层肉	164
富贵花开	164
芋头炒肉	164
香菇狮子头	165
板栗红烧肉	165
醉腰花	166
香叶包	166
周庄酥排	167
西红柿拌旗鱼丁	167
金针菇牛肉卷	168
吞拿鱼酱西芹百合	168
芦笋鲑鱼卷	168
柠檬鲜椒鱼	169
泰式炒蛤蜊	169
香菇白菜炒蛋	169
巧达海鲜汤	170
山楂猪骨汤	170
银耳橘子汤	170
水果拌饭	171
猪肝蔬菜粥	171
玉米碎肉粥	171
苹果萝卜牛奶粥	172
鲈鱼西蓝花粥	172
鸡肉西蓝花面线	173
鲑鱼面线	173
带子拌菠菜粉	173
叉烧萝卜糕	174
手指饼干	174
西红柿干酪豆腐	174
柠檬小蛋糕	175
杏仁奶酪	175
干酪贝果	176
凤梨酥	176
草帽饼	177
乳酪土豆饼	177
火腿青蔬比萨	177
香蕉棒	178
铜锣烧	178
蛋挞	178
南瓜饼	179
西红柿梅冻	179
西瓜黑枣汁	180
红糖红枣姜汁	180
菠萝胡萝卜汁	180
胡萝卜南瓜牛奶	181
草莓芒果香瓜汁	181
保护视力的食谱	
凉拌胡萝卜	182
西红柿炒茭白	183
西红柿烩土豆	183

芋头南瓜煲	183
海鲜豆腐煲	184
鸡汁小白干	184
农家大碗豆腐	184
豆腐狮子头	185
青椒蒸芋儿	185
鸡蛋饼	186
玉米炒大红肠	186
鲜桃炒山药	186
南瓜盅肉排	187
胡萝卜烧羊肉	187
绿豆芽拌猪肝	188
肉末烘蛋	188
韭菜肉末煎蛋	188
阳春白雪	189
猪肝肉饼	189
荷包里脊	189
星星蛋	190
什锦豆花	190
三色蒸水蛋	191
木瓜煮鸡蛋	191
鲫鱼炖蛋	191
蛋包西红柿	192
滑蛋炒虾仁	192
春色虾仁	192
百花蛋香靛豆腐	193
枸杞蒸蛋	193
青豆焖黄鱼	194
鱼丸蒸鲈鱼	194
番茄酱鱼片	194
蔬菜番茄汤	195
黄绿汤	195
豆腐煮咸蛋	196
红萝卜大骨头	196
山药猪胰汤	197
清炖鸡汤	197
西红柿牛肉炖白菜	197
柴胡猪肝汤	198
雪豆蹄花汤	198
芸豆猪蹄汤	198
白果煲猪肚	199
鸽子汤	199
绿豆鹌鹑汤	199
尖笋西红柿汤	200
步步高升汤	200
三宝蛋黄糯米粥	201
三蔬海带粥	201
蚝仔粥	201
明目粥	202
水果粥	202
鱼蓉瘦肉粥	202
蛋黄羹	203

南瓜鱼松羹	203
文丝豆腐羹	203
红豆莲子糊	204
山药芝麻糊	204
蛋黄米糊	204
综合鲜果汁	205
咸番茄汁	205
补钙补锌补铁的食谱	
糯米红枣	206
水果沙拉	207
三丁豆腐	207
田园鲜蔬沙拉	207
白果扒上海青	208
冬菇蚝油菜心	208
翡翠玻璃冻	208
彼诺时鲜果沙拉	209
排骨蒸菜心	209
山药烧猪排	210
煎酿香菇	210
豆腐牛肉丸	210
菠菜炒猪肝	211
清蒸羊肉	211
蟹粉狮子头	211
八角烧牛肉	212
松子牛肉	212
洋葱鸡	213
小鸡炖蘑菇	213
炸鸡翅膀	213
黄豆芽鸡蛋饼	214
榨菜煎鸡蛋	214
洋葱煎蛋饼	214
啤酒苹果圈	215
抹茶优酪苹果	215
金菇拌芹菜	216
农家茶香干	216
芙蓉秀珍菇	216
咸鱼蒸肉饼	217
粉蒸排骨	217
芦笋炒牛肉	217
香煎带鱼	218
萝卜丝煎带鱼	218
雪里蕻蒸黄鱼	219
梅菜蒸鲈鱼	219
豆豉蒸鳊鱼	219
青红椒炒虾仁	220
佳果五彩炒虾球	220
盐水虾	220
水果虾	221
海鲜沙拉船	221
鱼头豆腐汤	222
黄花鱼豆腐煲	222
白萝卜牛肉汤	223

蟹黄豆花.....	223	芹菜拌花生米.....	238	鱼丸河粉汤.....	253
板栗土鸡瓦罐汤.....	223	凉拌芦笋.....	238	蔬菜面疙瘩.....	253
鲜虾粥.....	224	青豆蒸香干.....	238	核桃花生麦片米糊.....	254
红枣桂圆粥.....	224	京酱肉丝.....	239	花生米糊.....	254
香葱虾米粥.....	224	甜椒炒鸡柳.....	239	红薯米糊.....	254
胡萝卜米糊.....	225	爆炒鸭丝.....	239	综合果汁.....	255
花生芝麻糊.....	225	椒盐鸡软骨.....	240	薏米小麦胚芽奶.....	255
腰果花生米糊.....	225	黄焖朝珠鸭.....	240	糙米花生浆.....	256
绿豆红枣豆浆.....	226	冬菜大酿鸭.....	241	红枣花生豆浆.....	256
黄豆豆浆.....	226	碧绿扣鸭四宝.....	241	山药莲子米浆.....	256
羊肉馄饨.....	227	豆酱蒸乌头鱼.....	242	洛神甘蔗茶.....	257
鸡蛋馄饨.....	227	鲜果炒鸡丁.....	242	山楂茶.....	257
韭菜肉包.....	227	清蒸鲈鱼.....	243	洋葱姜片茶.....	257
干贝蛋炒饭.....	228	奶汤河鱼.....	243	增高助长的食谱	
三文鱼紫菜炒饭.....	228	爽口狮子头.....	244	鲍汁百灵菇.....	258
玫瑰八宝饭.....	228	金针菇瘦肉汤.....	244	清炒百灵菇.....	259
吉士馒头.....	229	腰豆鹌鹑煲.....	244	滑子菇小白菜.....	259
绿豆酥饼.....	229	三鲜烩鸡片.....	245	土豆嫩煎蛋.....	259
核桃泥.....	230	牛奶煨白菜.....	245	猪骨煲奶白菜.....	260
橙片全麦三明治.....	230	蘑菇肉片汤.....	246	马蹄煲龙骨.....	260
胡萝卜饼.....	230	栗子桂圆炖猪蹄.....	246	肘子竹荪煮津白.....	260
春天虾饺皇.....	231	玉米淮山猪胰汤.....	246	糖醋甜椒排骨.....	261
赖汤圆.....	231	蔬菜鸡肉麦片糊.....	247	蒜香排骨.....	261
咸蛋糯米卷.....	231	提气养神粥.....	247	芳香排骨.....	261
香蕉豌豆炸面团.....	232	银耳木瓜羹.....	247	玉米粒煎肉饼.....	262
蛋挞.....	232	彩色虾仁饭.....	248	南瓜豉汁蒸排骨.....	262
蜜桃果冻.....	232	海味香菇饭.....	248	胡萝卜大骨汤.....	263
豆沙饼.....	233	生菜蟹肉炒面.....	248	黄豆煲排骨.....	263
司康饼.....	233	胡萝卜蒸糕.....	249	豆角炖排骨.....	264
酥皮靓蛋挞.....	233	杏仁片松糕.....	249	香辣鸡翅.....	264
增强免疫的食谱		白菜包.....	250	奇妙鸡脆骨.....	264
洋葱炒包菜.....	234	灌汤小笼包.....	250	口水鸡.....	265
糖醋包菜.....	235	蟹黄汤包.....	250	卤海带.....	265
金针蔬菜卷.....	235	千层吐司.....	251	潮式腌花蟹.....	265
芝麻酱青葱.....	235	樱花卷.....	251	醋香桂鱼.....	266
四季豆沙拉.....	236	鲜肉汤圆.....	251	姜葱桂鱼.....	266
圣女果围芦笋.....	236	猪肝土豆泥.....	252	清蒸大虾.....	267
花生米拌豆腐.....	236	清蒸鳕鱼泥.....	252	抓炒虾仁.....	267
旭日映西施.....	237	银鱼土豆泥.....	252	宫保鲜虾球.....	267
纸包豆腐.....	237	牛肉河粉.....	253		

不同病症的食疗菜谱



预防呼吸系统疾病的食谱

预防感冒

吉祥萝卜丝.....	270
豆豉炒苦瓜.....	271

清炒娃娃菜.....	271
土豆烩芥蓝.....	271
排骨烧玉米.....	272
泡菜牛肉.....	272

白菜炒猪肝.....	272
白菜三鲜.....	273
橙汁藕片.....	273
萝卜排骨汤.....	274

清炖草鸡汤.....	274
蘑菇海鲜浓汤.....	275
白菜红枣肉汤.....	275
胡萝卜甘蔗.....	275
上汤豆苗.....	276
芋头豆苗.....	276
大白菜素汤.....	276

预防发烧

苦瓜虾仁.....	277
凉拌苦瓜圈.....	277
清凉三丝.....	278
拌糖醋芹菜.....	278
拌土豆丝.....	278
苦瓜炒鲜鱿.....	279
冰糖苦瓜.....	279
清炒南瓜丝.....	279

预防气喘的食谱

润肺乌龙面.....	280
丝瓜肉末.....	281
墨鱼蒸丝瓜.....	281
黄芪牛肉蔬菜汤.....	281

预防咳嗽的食谱

冰糖红枣南瓜.....	282
香菜萝卜.....	283
洋葱鸡腿.....	283
干贝蒸萝卜.....	283
苹果泥.....	284
大米绿豆粥.....	284
银耳西红柿汤.....	284
金针海参鸡汤.....	285
姜片海参炖鸡汤.....	285
人参糯米鸡汤.....	285

预防泌尿系统疾病的食谱

预防炎症水肿

西芹腰果鸡丁.....	286
三鲜猴头蘑.....	287
丝瓜炒牛肉片.....	287
山药鲑鱼.....	287
腰果虾仁.....	288
莲子干贝烩冬瓜.....	288
鸡蓉拌豆腐.....	288
韭黄炒虾仁.....	289
莲子山药甜汤.....	289
白果支竹猪肚煲.....	289

预防尿路感染

西红柿炒鸡蛋.....	290
枸杞春笋.....	290
椒丝包菜.....	291
银芽烩蛤蜊.....	291

卤百汇.....	291
薏苡仁煮土豆.....	292
干贝蔬菜粥.....	292
冬瓜豆腐汤.....	292
菊花猪肝汤.....	293
红枣菊花羹.....	293
绿豆菊花羹.....	293

预防皮肤病的食谱

预防过敏

洋葱棒棒腿.....	294
薏仁西红柿炖鸡.....	295
南瓜蔬菜浓汤.....	295
梅子土豆肉丸.....	295
青椰奶汤.....	296
桂圆莲子粥.....	296
牛奶起士麦片粥.....	296
天麻蒸猪脑.....	297
橘皮鱼片豆腐汤.....	297
枸杞蛋包汤.....	297
枸杞菊花冻.....	298
贝母蒸梨饭.....	298
牛奶银耳水果汤.....	299
洋葱鲑鱼炒蛋.....	299

预防皮炎

土豆炖肉.....	300
猪皮冻.....	300
豆香肉皮.....	301
椰芋鸡翅.....	301
养肤猪脚汤.....	301

预防湿疹

百合豆沙羹.....	302
薏仁南瓜浓汤.....	302
黄瓜黑白耳汤.....	303
薏米猪蹄汤.....	303
口蘑羊腿.....	303
薏米党参炖乳鸽.....	304
半夏薏米汤.....	304
绿豆薏米汤.....	304

预防痱子

哈密瓜炒芦笋.....	305
冬瓜桂笋肉汤.....	305

预防儿童肥胖症的食谱

爽脆西芹.....	306
爽口莴笋丝.....	307
和风式素鸡.....	307
黄瓜镶素肉.....	307
素炒冬瓜.....	308
金沙玉米.....	308
四色蔬菜丁.....	308

水芹炒肉丝.....	309
韭菜洋葱猪肝.....	309
冬瓜炒腰片.....	309
凉拌狗肉.....	310
杜仲腰花.....	310
糖醋百合肉丝.....	310
蜂蜜魔芋面.....	311
什锦菠菜面.....	311
阳光面疙瘩.....	311

预防营养不良的食谱

南瓜炒洋葱.....	312
水蜜桃排骨.....	313
山珍炒腰花.....	313
洋葱炒猪肝.....	313
四川炖酥肉.....	314
哈密瓜炒牛肉.....	314
荔枝牛肉.....	314
洋葱炒羊肉.....	315
芽菜碎米鸡.....	315
四方炒鱼丁.....	315

预防龋齿的食谱

奶汤蒸芋头.....	316
牛奶炒蛋清.....	317
小炒顺风耳.....	317
香炒大肠.....	317

预防运动损伤的食谱

乡村腊笋尖.....	318
双笋炒猪肚.....	319
尖笋炒肝.....	319
蚝汁扒群菇.....	319



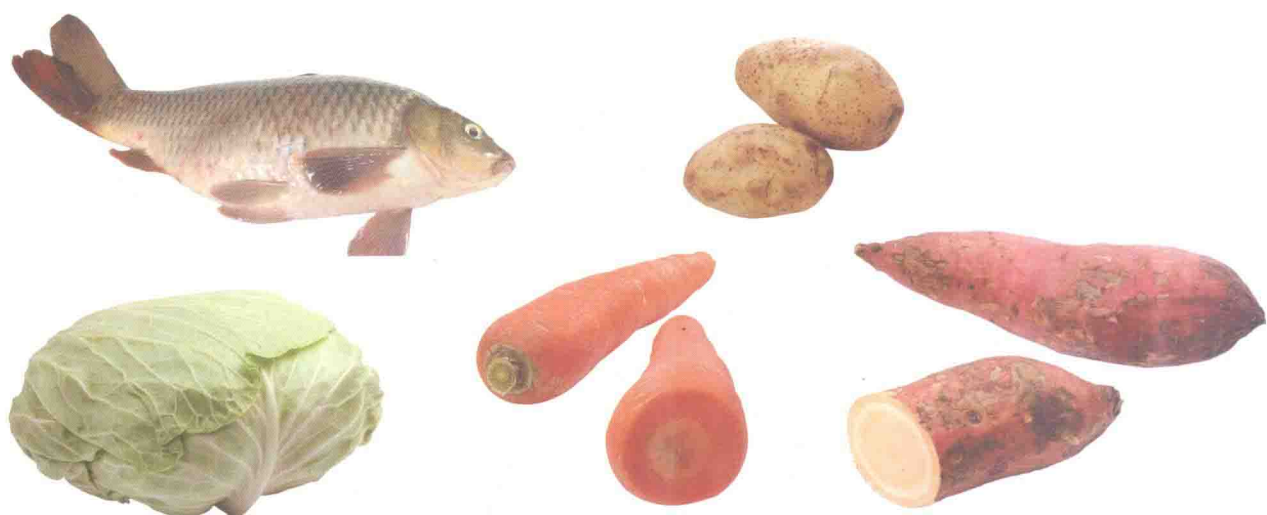


Life Cooking

儿童饭菜圣经

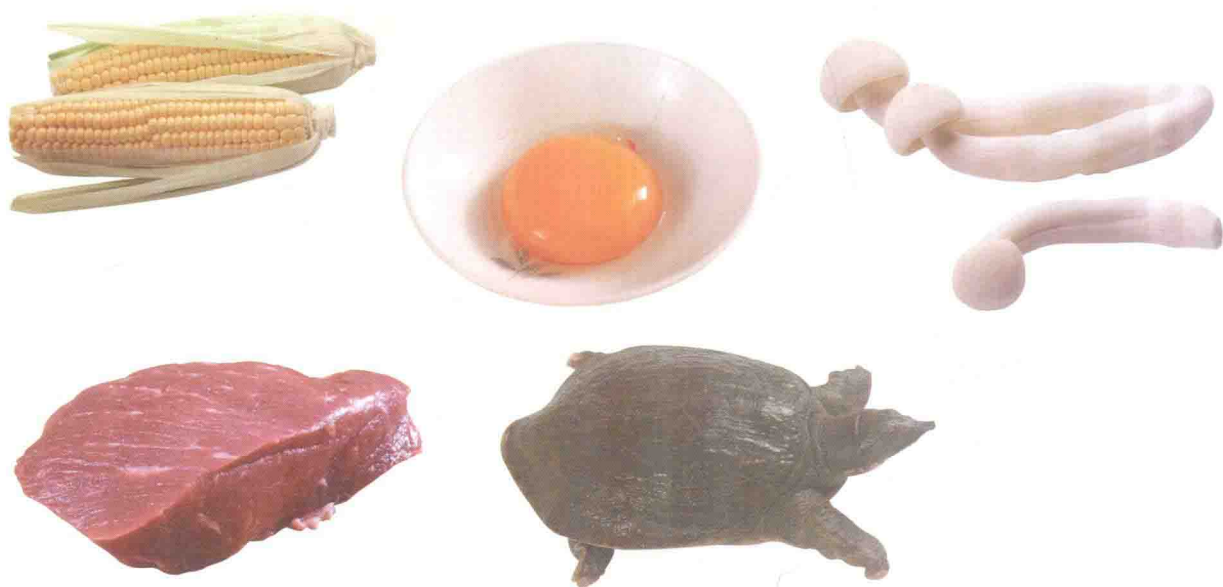
陈志田 主编

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社



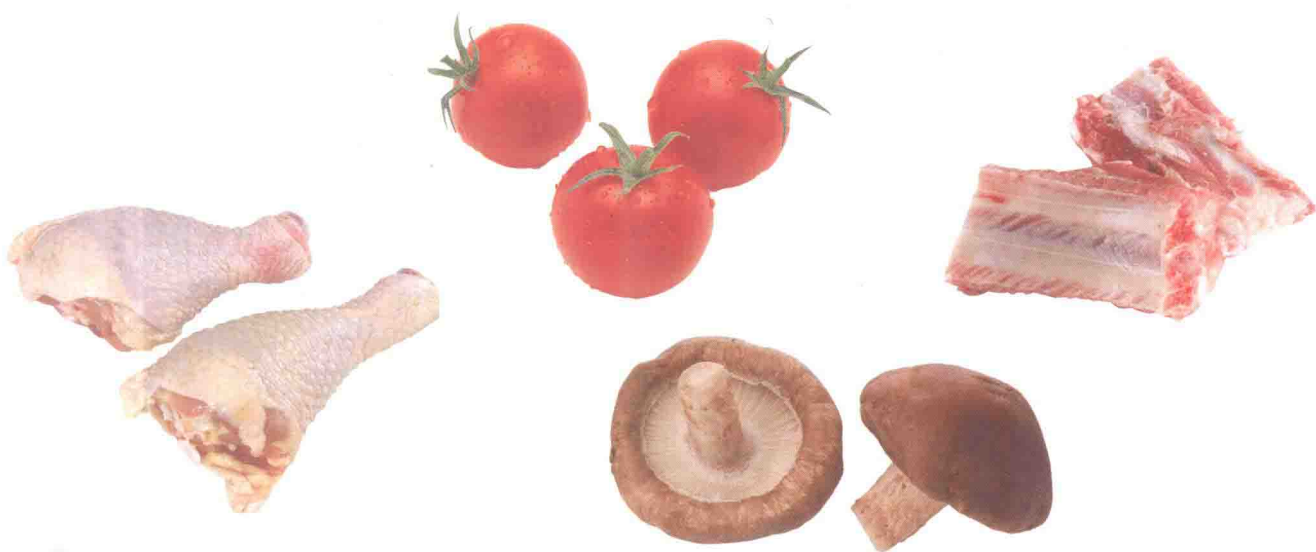
序言 | Preface

美味**营养膳食** 打造聪明**健康宝宝**





掌握孩子的胃口，就掌握了孩子一生的健康。儿童饮食，最为关键的是要做到色、香、味、形丰富多样，以避免宝宝因食物单调而偏食，给宝宝最均衡的营养补充。本书根据各阶段宝宝的发育特点、营养需求及常见的疾病科学设计，精心涵盖不同年龄段的营养食谱、不同功效的保健食谱及对症食疗菜谱，丰富多样的精彩搭配，样样口味出众、色彩诱人，保证让孩子餐餐都抢着吃，从此告别偏食恶习，让宝贝头脑更聪明、肠胃更健康、骨骼更强壮，妈妈少担心。



目录

序 言2



健康宝宝营养指南



宝宝春季饮食	12	宝宝怎么吃才能长得更高	16	如何给孩子补铁补血	023
宝宝夏季饮食	13	宝宝健脑需要补什么, 忌什么... ..	18	如何给孩子补钙补锌	024
宝宝秋季饮食	14	孩子胃口不好怎么办	20	如何改善儿童肥胖症	025
宝宝冬季饮食	15	有效提高孩子免疫力的10种食物..	21		

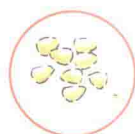
不同年龄段宝宝的健康食谱



0~6个月婴儿的健康食谱		
苹果汁	28	
稀释葡萄汁	29	
稀释柳橙汁	29	
樱桃菠萝汁	29	
甜李汁	30	
小白菜汁	30	
蜜枣汁	30	
西红柿汁	31	
稀释苹果汁	31	
哈密瓜汁	32	
水果配方奶	32	
奇异芦笋汁	33	
胡萝卜苹果汁	33	
大米糙米浆	34	
花生芝麻米浆	34	
薏米米浆	34	
胡萝卜麦糊	35	
蛋黄泥	35	
糙米米浆	35	
桑葚黑芝麻糊	36	
红豆山楂米糊	36	
核桃花生麦片米糊	36	
米糊	37	
豌豆米糊	37	
马铃薯泥	37	
7~12个月婴儿的健康食谱		
酪梨布丁牛奶	38	
柳橙汁	38	
水梨汁	39	
西瓜柳橙汁	39	
西洋梨苹果汁	39	
蜜瓜草莓汁	40	
苹果葡萄汁	40	
番石榴菠萝汁	41	
蜜枣苹果汁	41	
甜李香柚汁	41	
鲜鱼高汤	42	
蔬菜高汤	42	
鸡骨高汤	42	
滑蛋牛肉粥	43	
蔬菜蛋黄布丁	43	
香菇蔬菜面疙瘩	43	
1~3岁幼儿的健康食谱		
葡萄黑麦汁	44	
柳橙气泡水	44	
甘蔗冬瓜汁	45	
洛神杨桃汁	45	
苹果椰奶汁	46	
香芒凤椰汁	46	
芹菜胡萝卜汁	47	
番石榴牛奶	47	
蒸蛋乌龙面	48	
豆腐菠菜玉米粥	48	
红薯百合米糊	48	
南瓜黄豆大米浆	49	
南瓜泥焗千层面	49	
薏仁黑豆浆	49	
迷情紫米浆	50	
莲子百合红豆糊	50	
红枣核桃米糊	50	
虾仁玉米浓汤	51	
意式乡村蔬菜汤	51	
猴头菇螺片汤	51	
猪肉高丽菜卷	52	
起司蛋卷	52	
烩鸡翅	52	
芋头豆花	53	
番茄起司豆腐	53	
清蒸红薯	53	
炒乌龙面	54	
什锦豆浆拉面	54	
客家米苔目	54	
豆干肉酱面	55	
毛豆仁鸡丁炒饭	55	

海鲜炖饭.....	55	黄瓜鸽蛋汤.....	72	迷你羊肉粒.....	88
什锦炊饭.....	56	萝卜豆腐煲.....	73	面筋炒牛肚.....	89
奶汁鲑鱼炖饭.....	56	白菜肉丝汤.....	73	青椒炒肉丝.....	89
蛤蜊牛奶饭.....	56	山药瘦肉汤.....	73	莲子蒸鸡.....	90
香蕉玉米羹.....	57	川椒煨梨.....	74	胡萝卜牛骨汤.....	90
多味水果羹.....	57	莲藕菱角排骨汤.....	74	鸡蓉金丝笋.....	90
胡萝卜蛋羹.....	57	清汤黄花鱼.....	74	油鸭扣冬瓜.....	91
关东煮.....	58	花生豆花.....	75	麦香牛肉.....	91
焗烤鲔鱼.....	58	八宝粥.....	75	清蒸金骨鱼.....	92
酱烧鱼排.....	58	杏仁豆腐.....	75	西红柿煮鲫鱼.....	92
果酱松饼.....	59	草莓塔.....	76	豆瓣乌江鱼.....	92
地瓜豆沙煎饼.....	59	心心相印.....	76	虾仁通心面.....	93
葡萄小饼干.....	59	小笼包.....	77	九层塔面线.....	93
烤苹果.....	60	野菌鲜饺.....	77	什锦拌面.....	93
碗粿.....	60	花素馄饨.....	77	甘麦大枣茶.....	94
葡萄干牛奶米布丁.....	60	胡萝卜馒头.....	78	健康黑宝奶.....	94
牛蒡甜不辣.....	61	金沙奶黄包.....	78	三色圆红豆汤.....	94
马铃薯可乐饼.....	61	燕麦杏仁卷.....	78	玉米蛋花粥.....	95
蔬菜烘蛋.....	61	红豆羹.....	79	双脆鸭肉煲.....	95
4~6岁学龄前儿童的健康食谱		贝壳蛋糕.....	79	鲜虾烧卖.....	96
冰糖参枣汁.....	62	草莓吐司.....	79	椰蓉包.....	96
胡萝卜可尔必思.....	62	7~12岁启蒙期儿童的健康食谱		田园南瓜饼.....	96
川贝杏仁奶.....	63	花生奶茶.....	80	开心肉夹馍.....	97
甜麦芽羊奶.....	63	薏仁小麦胚芽奶.....	80	玉米煎饼.....	97
野菇酱菠菜.....	64	芝麻菜心.....	81	甜薯塔.....	97
海苔芥菜.....	64	芝麻酱拌豆角.....	81	绵花杯.....	98
蓑衣黄瓜.....	64	盐水菜心.....	81	起酥苹果派.....	98
蜂蜜蒸萝卜.....	65	椒香金针菇.....	82	西红柿梅冻.....	99
金沙四季豆.....	65	白灼芥蓝.....	82	枫糖鲜奶松饼.....	99
向阳虾.....	65	片片枫叶情.....	82	桃酥.....	99
菠萝鸡片.....	66	香油芹菜.....	83	水果冰堡.....	100
胡萝卜丝煮珍珠贝.....	66	酱汁豆腐.....	83	奶油小泡芙.....	100
糖醋排骨.....	67	芋儿娃娃菜.....	83	果酱奶酥饼.....	100
葡萄干土豆泥.....	67	五香牛肉.....	84	焦糖布丁.....	101
酱肉菠菜.....	67	芙蓉西红柿.....	84	覆盆子奶酪.....	101
玉米炒蛋.....	68	香煎肉蛋卷.....	84	面包布丁.....	101
玉米炒鸡米.....	68	虾米白萝卜丝.....	85	杯子蛋糕.....	102
蛋白鱼丁.....	68	香油玉米.....	85	司康饼.....	102
八卦鲜贝.....	69	大白菜粉丝盐煎肉.....	85	起司蛋糕.....	102
西红柿菠菜汤.....	69	土豆烧肥牛.....	86	芒果布丁.....	103
金玉满堂.....	69	红焖鸡蓉球.....	86	迷你鲔鱼三明治.....	103
清蒸娃娃菜.....	70	黑椒牛柳.....	86	胡萝卜蛋糕.....	104
鲜熘鱼片.....	70	青椒炒仔鸡.....	87	甜甜圈球.....	104
西红柿炒玉米.....	70	本鸡煲.....	87	炸虾蟹子卷.....	105
花开富贵.....	71	鸡丝豆腐.....	87	草莓慕斯蛋糕.....	105
木耳炒蛋.....	71	芝麻牛肉干.....	88	巧克力戚风蛋糕.....	105
什锦牛丸汤.....	72	湘西雷打鸭.....	88		

不同功效的保健菜谱



健脑益智的食谱

客家豆腐煲	108
虾仁小白菜	109
蒜蓉木耳菜	109
西红柿炒四季豆	109
香糟毛豆	110
豉香青豆	110
虾仁荷兰豆	110
草菇大白菜	111
三鲜鱼圆煲	111
铜盆蒸丝瓜	111
炸地瓜坚果	112
炒花生白果	112
炒胡萝卜杏仁	112
瘦肉条沙拉	113
丝瓜滑子菇	114
四宝西蓝花	114
辣婆婆下饭菜	114
拌什锦菜	115
四色豆腐	115
海鲜水果沙拉	115
豌豆鸡肉沙拉	116
酸辣黄瓜	116
鸡蛋菠菜沙拉	117
鸡蛋沙拉	117
培根奇异果沙拉	117
家常芋头	118
椒丝扁豆	118
西红柿肉片	118
鸡腿菇烧豆腐	119
红冠茄子	119
鸡丝炒百合金针	120
胡萝卜炒肉丝	120
金针菇炒肉丝	120
金丝炸蜜枣	121
玉米炒猪心	121
炒瘦肉	121
虎皮蛋烧肉	122
鹌鹑蛋烧猪蹄	122
尖椒炖芋头	123
土豆炖肉	123
豆豉小葱爆鸡丁	123
炒胡萝卜牛肉	124
甜菜牛肉饼	124
酱黄豆芽牛肉	124
糖醋羊肉丸子	125
香芋南瓜煲	125

手抓肉	126
牛百叶拌黄瓜	126
菠萝鸡丁	127
炸乳酪茄子	127
花菜炒虾仁	128
虾仁炒蛋	128
盐爆虾仁	128
银杏明虾球	129
玉米炒虾仁	129
香葱炒河虾	129
香煎银鲱鱼	130
清蒸福寿鱼	130
金牌银鲱鱼	130
特色蒸桂花鱼	131
红烧武昌鱼	131
石斛桂圆猪脑汤	132
补脑汤	132
蛤蜊乳鸽汤	132
萝卜玉米老鸭煲	133
益智仁鸡汤	133
天麻炖羊脑	133
红花煮鸡蛋	134
西红柿胡萝卜汤	134
金橘蛋包汤	135
银耳山药羹	135
南北杏苹果生鱼汤	135
冬瓜鲫鱼汤	136
胡萝卜山药鲫鱼汤	136
胡萝卜鲑鱼煲	136
蟹肉煲豆腐	137
豆腐鸽蛋蟹柳鲜汤	137
莲子猪心汤	137
香蕉玉米粥	138
糙米花生粥	138
山药芝麻小米粥	138
香菇白菜肉粥	139
螃蟹豆腐粥	139
南瓜红豆羹	140
鸡蛋玉米羹	140
鲈鱼西蓝花粥	141
柏仁大米羹	141
青豆玉米粉羹	141
大骨汤盖饭	142
虾仁通心粉	142
墨鱼饭	142
山药三色冷面	143
三鲜面	143

牛奶布丁	144
炸黑芝麻糯米团	144
香烧鸡肉	145
洋葱派	145
乳酪包	146
土豆地瓜乳酪团	146
豆腐鲑鱼团	146
炸香蕉红豆	147
米饭土豆饼	147
烤肉汉堡	147
菠菜汉堡	148
泡菜汉堡	148
黄豆芽虾仁煎饼	148
土豆泥乳酪条	149
金银米汤	150
青豆泥南瓜汤	150
枸杞核桃米浆	150
南瓜香椰奶	151
绿豆沙五谷奶	151
柠檬雪花落	151
红柚汁	152
核桃花生牛奶	152
胡萝卜豆浆	152
柳橙梨乳酪汁	153
草莓奶昔	153

开胃消食的食谱

香菇油面筋	154
冬笋烩豌豆	155
酒酿马蹄	155
土豆沙拉	155
橙汁藕条	156
柠汁雪莲	156
大白菜包肉	156
甜椒包菜	157
鲜椒水萝卜	157
西芹炒胡萝卜	158
菜心青豆	158
芹菜肉丝	158
莴笋拌西红柿	159
四季豆炒竹笋	159
家常拌双笋	159
蓝莓山药	160
糟香肚尖	161
千层猪耳	161
卤猪肚	161
芥菜干蒸肉	162
卤东坡肉	162

同安封肉	163
茄干扣肉	163
千层肉	164
富贵花开	164
芋头炒肉	164
香菇狮子头	165
板栗红烧肉	165
醉腰花	166
香叶包	166
周庄酥排	167
西红柿拌旗鱼丁	167
金针菇牛肉卷	168
吞拿鱼酱西芹百合	168
芦笋鲑鱼卷	168
柠檬鲜椒鱼	169
泰式炒蛤蜊	169
香菇白菜炒蛋	169
巧达海鲜汤	170
山楂猪骨汤	170
银耳橘子汤	170
水果拌饭	171
猪肝蔬菜粥	171
玉米碎肉粥	171
苹果萝卜牛奶粥	172
鲈鱼西蓝花粥	172
鸡肉西蓝花面线	173
鲑鱼面线	173
带子拌菠菜粉	173
叉烧萝卜糕	174
手指饼干	174
西红柿干酪豆腐	174
柠檬小蛋糕	175
杏仁奶酪	175
干酪贝果	176
凤梨酥	176
草帽饼	177
乳酪土豆饼	177
火腿青蔬比萨	177
香蕉棒	178
铜锣烧	178
蛋挞	178
南瓜饼	179
西红柿梅冻	179
西瓜黑枣汁	180
红糖红枣姜汁	180
菠萝胡萝卜汁	180
胡萝卜南瓜牛奶	181
草莓芒果香瓜汁	181
保护视力的食谱	
凉拌胡萝卜	182
西红柿炒茭白	183
西红柿烩土豆	183

芋头南瓜煲	183
海鲜豆腐煲	184
鸡汁小白干	184
农家大碗豆腐	184
豆腐狮子头	185
青椒蒸芋儿	185
鸡蛋饼	186
玉米炒大红肠	186
鲜桃炒山药	186
南瓜盅肉排	187
胡萝卜烧羊肉	187
绿豆芽拌猪肝	188
肉末烘蛋	188
韭菜肉末煎蛋	188
阳春白雪	189
猪肝肉饼	189
荷包里脊	189
星星蛋	190
什锦豆花	190
三色蒸水蛋	191
木瓜煮鸡蛋	191
鲫鱼炖蛋	191
蛋包西红柿	192
滑蛋炒虾仁	192
春色虾仁	192
百花蛋香靛豆腐	193
枸杞蒸蛋	193
青豆焖黄鱼	194
鱼丸蒸鲈鱼	194
番茄酱鱼片	194
蔬菜番茄汤	195
黄绿汤	195
豆腐煮咸蛋	196
红萝卜大骨头	196
山药猪胰汤	197
清炖鸡汤	197
西红柿牛肉炖白菜	197
柴胡猪肝汤	198
雪豆蹄花汤	198
芸豆猪蹄汤	198
白果煲猪肚	199
鸽子汤	199
绿豆鹌鹑汤	199
尖笋西红柿汤	200
步步高升汤	200
三宝蛋黄糯米粥	201
三蔬海带粥	201
蚝仔粥	201
明目粥	202
水果粥	202
鱼蓉瘦肉粥	202
蛋黄羹	203

南瓜鱼松羹	203
文丝豆腐羹	203
红豆莲子糊	204
山药芝麻糊	204
蛋黄米糊	204
综合鲜果汁	205
咸番茄汁	205
补钙补锌补铁的食谱	
糯米红枣	206
水果沙拉	207
三丁豆腐	207
田园鲜蔬沙拉	207
白果扒上海青	208
冬菇蚝油菜心	208
翡翠玻璃冻	208
彼诺时鲜果沙拉	209
排骨蒸菜心	209
山药烧猪排	210
煎酿香菇	210
豆腐牛肉丸	210
菠菜炒猪肝	211
清蒸羊肉	211
蟹粉狮子头	211
八角烧牛肉	212
松子牛肉	212
洋葱鸡	213
小鸡炖蘑菇	213
炸鸡翅膀	213
黄豆芽鸡蛋饼	214
榨菜煎鸡蛋	214
洋葱煎蛋饼	214
啤酒苹果圈	215
抹茶优酪苹果	215
金菇拌芹菜	216
农家茶香干	216
芙蓉秀珍菇	216
咸鱼蒸肉饼	217
粉蒸排骨	217
芦笋炒牛肉	217
香煎带鱼	218
萝卜丝煎带鱼	218
雪里蕻蒸黄鱼	219
梅菜蒸鲈鱼	219
豆豉蒸鳊鱼	219
青红椒炒虾仁	220
佳果五彩炒虾球	220
盐水虾	220
水果虾	221
海鲜沙拉船	221
鱼头豆腐汤	222
黄花鱼豆腐煲	222
白萝卜牛肉汤	223

蟹黄豆花.....	223	芹菜拌花生米.....	238	鱼丸河粉汤.....	253
板栗土鸡瓦罐汤.....	223	凉拌芦笋.....	238	蔬菜面疙瘩.....	253
鲜虾粥.....	224	青豆蒸香干.....	238	核桃花生麦片米糊.....	254
红枣桂圆粥.....	224	京酱肉丝.....	239	花生米糊.....	254
香葱虾米粥.....	224	甜椒炒鸡柳.....	239	红薯米糊.....	254
胡萝卜米糊.....	225	爆炒鸭丝.....	239	综合果汁.....	255
花生芝麻糊.....	225	椒盐鸡软骨.....	240	薏米小麦胚芽奶.....	255
腰果花生米糊.....	225	黄焖朝珠鸭.....	240	糙米花生浆.....	256
绿豆红枣豆浆.....	226	冬菜大酿鸭.....	241	红枣花生豆浆.....	256
黄豆豆浆.....	226	碧绿扣鸭四宝.....	241	山药莲子米浆.....	256
羊肉馄饨.....	227	豆酱蒸乌头鱼.....	242	洛神甘蔗茶.....	257
鸡蛋馄饨.....	227	鲜果炒鸡丁.....	242	山楂茶.....	257
韭菜肉包.....	227	清蒸鲈鱼.....	243	洋葱姜片茶.....	257
干贝蛋炒饭.....	228	奶汤河鱼.....	243	增高助长的食谱	
三文鱼紫菜炒饭.....	228	爽口狮子头.....	244	鲍汁百灵菇.....	258
玫瑰八宝饭.....	228	金针菇瘦肉汤.....	244	清炒百灵菇.....	259
吉士馒头.....	229	腰豆鹌鹑煲.....	244	滑子菇小白菜.....	259
绿豆酥饼.....	229	三鲜烩鸡片.....	245	土豆嫩煎蛋.....	259
核桃泥.....	230	牛奶煨白菜.....	245	猪骨煲奶白菜.....	260
橙片全麦三明治.....	230	蘑菇肉片汤.....	246	马蹄煲龙骨.....	260
胡萝卜饼.....	230	栗子桂圆炖猪蹄.....	246	肘子竹荪煮津白.....	260
春天虾饺皇.....	231	玉米淮山猪胰汤.....	246	糖醋甜椒排骨.....	261
赖汤圆.....	231	蔬菜鸡肉麦片糊.....	247	蒜香排骨.....	261
咸蛋糯米卷.....	231	提气养神粥.....	247	芳香排骨.....	261
香蕉豌豆炸面团.....	232	银耳木瓜羹.....	247	玉米粒煎肉饼.....	262
蛋挞.....	232	彩色虾仁饭.....	248	南瓜豉汁蒸排骨.....	262
蜜桃果冻.....	232	海味香菇饭.....	248	胡萝卜大骨汤.....	263
豆沙饼.....	233	生菜蟹肉炒面.....	248	黄豆煲排骨.....	263
司康饼.....	233	胡萝卜蒸糕.....	249	豆角炖排骨.....	264
酥皮靓蛋挞.....	233	杏仁片松糕.....	249	香辣鸡翅.....	264
增强免疫的食谱		白菜包.....	250	奇妙鸡脆骨.....	264
洋葱炒包菜.....	234	灌汤小笼包.....	250	口水鸡.....	265
糖醋包菜.....	235	蟹黄汤包.....	250	卤海带.....	265
金针蔬菜卷.....	235	千层吐司.....	251	潮式腌花蟹.....	265
芝麻酱青葱.....	235	樱花卷.....	251	醋香桂鱼.....	266
四季豆沙拉.....	236	鲜肉汤圆.....	251	姜葱桂鱼.....	266
圣女果围芦笋.....	236	猪肝土豆泥.....	252	清蒸大虾.....	267
花生米拌豆腐.....	236	清蒸鳕鱼泥.....	252	抓炒虾仁.....	267
旭日映西施.....	237	银鱼土豆泥.....	252	宫保鲜虾球.....	267
纸包豆腐.....	237	牛肉河粉.....	253		

不同病症的食疗菜谱



预防呼吸系统疾病的食谱

预防感冒

吉祥萝卜丝.....	270
豆豉炒苦瓜.....	271

清炒娃娃菜.....	271
土豆烩芥蓝.....	271
排骨烧玉米.....	272
泡菜牛肉.....	272

白菜炒猪肝.....	272
白菜三鲜.....	273
橙汁藕片.....	273
萝卜排骨汤.....	274