



大众好吃秘典系列

儿童营养餐

庄佩柔 著

Ertong Yingyangcan

健康和知识同样重要
孩子的饭盒里有说道
—— 儿童营养餐
给痴爱孩子的爸妈



中国轻工业出版社

大 众 好 吃 秘 典 系 列



儿童营养餐

○ 庄佩柔 著

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

儿童营养餐 / 庄佩柔著. —北京: 中国轻工业出版社.
2001.4

(大众好吃秘典系列)

ISBN 7-5019-3187-9

I. 儿… II. 庄… III. 儿童—食谱
IV. TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 19441 号

版权声明

原书名: 儿童营养餐

作者: 庄佩柔

© 台湾生活品味文化传播有限公司 2000

本书中文简体字版经由台湾生活品味文化传播有限公司授权出版

责任编辑: 李 梅 责任终审: 陈耀祖 封面设计: 崔 云
版式设计: 丁 夕 责任校对: 郎静瀛 责任监印: 胡 兵

*

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

联系电话: 010—65241695

印 刷: 北京日邦印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2001 年 4 月第 1 版 2001 年 4 月第 1 次印刷

开 本: 889 × 1194 1/32 印张: 3.5

字 数: 100 千字 印数: 1—10000

书 号: ISBN 7-5019-3187-9/TS · 1930

定 价: 10.00 元

著作权合同登记 图字: 01-2001-0614

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

目 录

单元一 儿童营养餐 (1)

●面、饭套餐 7 种 (2)

炸猪排饭套餐 (2)

意大利面套餐 (4)

雪菜肉丝面套餐 (6)

干炒河粉套餐 (8)

炒米粉套餐 (10)

麻酱凉面套餐 (12)

夏威夷焗饭套餐 (14)

●营养盒餐 4 种 (16)

炒三鲜盒餐 (16)

宫保鸡丁盒餐 (18)

红烧牛腩盒餐 (20)

红烧肉盒餐 (22)

●营养早餐 5 种 (24)

海鲜粥 (24)

馒头夹蛋 (25)

萝卜干饭团 (26)

总汇三明治 (27)

香菇培根蛋卷 (28)

单元二 精选儿童营养

餐点 (29)

成长中的儿童需要哪些

营养 (30)

儿童营养餐点的制作 (32)

【套餐篇】 (33)

四色饭套餐 (33)

双色饭卷套餐 (34)

玉米鳕鱼排套餐 (35)

蛋包饭套餐 (36)

糖醋虾仁饭套餐 (37)

红烧小鱿鱼套餐 (38)

罗宋牛肉豆饭套餐 (39)

土豆烧肉馒头套餐 (40)

蒸五彩饭套餐 (41)

宁波炒年糕套餐 (42)

蔬菜肉条套餐 (43)

什锦蔬菜饭套餐 (44)

鱼香肉末炒面套餐 (45)

芋头排骨饭套餐 (46)

红烧狮子头套餐 (47)

翡翠馒头套餐 (48)

肉酱通心粉套餐 (49)

清蒸鲳鱼套餐 (50)

三色蛋套餐 (51)

西施豆腐套餐 (52)

茄子鸡片套餐 (53)

五香肉串套餐 (54)

蒸黄瓜盅套餐	(55)
香酥鱼排饭套餐	(56)
什锦炒米粉套餐	(57)
河粉卷套餐	(58)
蛋饺套餐	(59)
双层馒头套餐	(60)
肉丸沙拉套餐	(61)
刈包套餐	(62)

【面、饭、点心篇】

海鲜乌龙面	(63)
鸡丝汤面	(64)
滑蛋牛肉烩饭	(65)
芋头排骨粥	(66)
一品海鲜粥	(67)
菠菜牛肉粥	(68)
香菇鸡丝粥	(69)
肉卷馒头	(70)
煎萝卜糕	(71)
摊蛋饼	(72)
荷叶夹	(73)
润饼卷	(74)
馄饨	(75)
珍珠丸子	(76)
翡翠肉卷	(77)
鸡丝冻	(78)
培根土豆肉饼	(79)
三色吐司卷	(80)
法国吐司	(81)

【甜点篇】

芝麻蜜白薯	(82)
花生小汤圆	(83)
芋头绿豆汤	(84)
花生奶露	(85)
红豆白薯汤	(86)
薏仁麦片红豆汤	(87)
八宝西米露	(88)
面茶	(89)
什锦水果甜点	(90)
冰甜豆花	(91)
鸡蛋布丁	(92)
果冻	(93)

单元三 精选儿童营养

盒餐

如何为孩子准备盒餐	(95)
咖喱鱼片盒餐	(97)
翡翠炒饭盒餐	(98)
盐酥鸡盒餐	(99)
墨鱼排盒餐	(100)
通心面盒餐	(101)
栗子烧肉盒餐	(102)
培根热狗盒餐	(103)
凉面盒餐	(104)
汉堡包盒餐	(106)
儿童营养摄食指南	(107)

【单元一】

儿童营养餐



面、饭套餐 7 种

●炸猪排饭套餐●

炸猪排饭



● 材料

白饭 300 克 猪里脊肉 200 克
乳酪 4 片 鸡蛋 2 个 姜 10 克
油 2 杯

● 调味料

A 料：盐、胡椒粉各 1 小匙
B 料：面粉 1 杯
C 料：面包粉 1 杯

● 作法

1. 白饭盛入盘中；鸡蛋打入碗中，滤除蛋白，打匀成蛋黄汁；姜去皮，洗净，切片备用。
2. 猪里脊肉洗净，切成厚片，分别横切开 3/4，不要切断，再用肉锤拍松两面，放入碗中加 A 料及姜片腌 15 分钟，取出，再分别夹入 1 片乳酪，依序均匀沾裹 B 料、蛋汁及 C 料备用。
3. 锅中倒入 2 杯油烧热，放入沾粉的里脊肉炸至两面金黄，捞出，沥干油分，盛入白饭盘中即可。

韭黄牛肉干丝



● 材料

牛里脊肉 100 克 韭黄、豆腐干各
200 克 姜 10 克 葱 1 根 大蒜 2
瓣 油 2 大匙

● 调味料

A 料：酱油 2 大匙 湿淀粉、米酒
各 1 小匙
B 料：盐 1/2 小匙

● 作法

1. 豆腐干洗净，切丝；韭黄洗净，切段；姜去皮、洗净，大蒜去皮，葱洗净，均切末备用。

书中所用计量单位杯、大匙、小匙与毫升的换算：

1 杯 = 240 毫升 1 大匙 = 15 毫升 1 小匙 = 5 毫升

2. 牛肉切丝，放入碗中加入A料拌匀并腌10分钟备用。
3. 锅中倒入2大匙油烧热，放入牛肉丝大火炒至7分熟，加入葱、姜、大蒜末爆香，再加入豆腐干、韭黄及B料大火炒熟，即可盛出。

紫菜蛋花汤



● 材料

紫菜1片 鸡蛋1个 姜5克
香菜20克

● 调味料

A料：盐、油葱酥各1/2小匙

● 作法

1. 紫菜洗净，以手撕成碎片；姜去皮、洗净，香菜洗净，均切末；鸡蛋打入碗中搅成蛋汁备用。
2. 锅中倒入1杯半水及A料煮开，放入紫菜煮滚，淋入蛋汁拌匀，盛入碗中，撒上姜末及香菜末即可。



●意大利面套餐●

意大利面



● 材料

意大利细面 100 克
罐头肉酱 1 杯
洋葱 20 克

● 调味料

A 料：橄榄油 1 小匙
B 料：橄榄油、奶油各 1/2 小匙
C 料：番茄酱 2 大匙

● 作法

1. 肉酱罐头打开；洋葱去皮，洗净，切末备用。
2. 锅中倒入半锅水煮开，放入面条煮熟，捞出，沥干水分，盛入碗中加入 A 料拌匀备用。
3. 锅中倒入 B 料烧热，放入洋葱炒香，加入肉酱、C 料炒匀，再加入煮好的面条搅拌均匀，盛入盘中即可。

焗海鲜



● 材料

虾仁、西兰花、墨鱼、奶酪丝各 50 克
蛤蜊 5 个 番茄 1 个 黑橄榄
2 个 香菇 2 朵 柠檬 1/8 瓣

● 调味料

A 料：米酒 1 小匙

● 作法

1. 香菇泡软，去蒂；虾仁挑去泥肠，洗净；墨鱼洗净，切片，再切花；西兰花洗净，切小朵；番茄去蒂，洗净，切块；黑橄榄切末备用。
2. 耐热碗中放入虾仁、西兰花、墨鱼、蛤蜊、番茄、黑橄榄及香菇，挤入柠檬汁，加入 A 料，撒上奶酪丝，移入烤箱中以上下火各 200℃ 烤 15 分钟，取出即可。

木瓜菠萝汁



● 材料

木瓜 200 克 菠萝 100 克

● 调味料

A 料：柠檬汁 1 大匙

● 作法

1. 菠萝去皮、切小块备用。
2. 木瓜去皮、对半切开，去籽、切小块，放入果汁机中加入菠萝块打成汁，倒入杯中备用。
3. 杯中加入 A 料调匀，即可饮用。



●雪菜肉丝面套餐●

雪菜肉丝面



● 材料

面条120克 猪肉、雪里红各60克
小白菜20克 大蒜3瓣
红辣椒1根 油2大匙

● 调味料

A料：酱油1大匙 淀粉1小匙
B料：高汤3杯 盐1小匙 胡椒
粉、香油各1/2小匙

● 作法

1. 雪里红洗净，红辣椒去蒂、洗净，均切丝；大蒜去皮，切末；小白菜洗净，切段；猪肉洗净，切丝，放入碗中加入A料拌匀并腌15分钟备用。
2. 锅中倒入半锅水煮滚，放入面条煮熟，捞出，盛入碗中备用。
3. 锅中倒入2大匙油烧热，爆香蒜末，放入肉丝、雪里红及红辣椒炒熟，加入B料煮开，再加入小白菜烫熟，盛入面碗中即可。

火腿洋葱蛋



● 材料

火腿50克 鸡蛋3个 洋葱1/4个
葱1根 油1大匙

● 调味料

A料：盐1/2小匙

● 作法

1. 洋葱去皮，洗净，切丁；火腿切丁；葱洗净，均切末备用。
2. 鸡蛋打入碗中，放入火腿、洋葱、葱花及A料搅匀备用。
3. 锅中倒入1大匙油烧热，淋入蛋汁以小火煎至两面金黄即可。

油豆腐炒豆芽



● 材料

油豆腐 2 片 黄豆芽 200 克
红辣椒、葱各 1 根 油 1 大匙

● 调味料

A 料：酱油 1 小匙 盐、糖各 1/2
小匙

● 作法

1. 黄豆芽去根部，洗净；油豆腐切条；红辣椒去蒂，洗净，切丝；葱洗净，切段备用。
2. 锅中倒入 1 大匙油烧热，放入黄豆芽炒至 7 分熟，加入辣椒丝、油豆腐及 A 料煮熟，再加入葱段炒匀即可。



●干炒河粉套餐●

干炒河粉



● 材料

河粉 120 克
猪肉、大白菜各 50 克
虾米 20 克 香菇 2 朵
葱、红辣椒各 1 根
油 2 大匙

● 调味料

A 料：酱油 1 大匙 湿淀粉 1 小匙
B 料：高汤 1/2 杯
C 料：酱油 1 小匙 盐 1/2 小匙

● 作法

1. 河粉冲净，切长条；香菇泡软、去蒂，红辣椒去蒂及籽，均洗净、切丝；大白菜剥下叶片洗净，葱洗净，均切段；虾米泡软，切末；猪肉洗净，切丝，放入碗中加入 A 料拌匀并腌 15 分钟备用。
2. 锅中倒入 2 大匙油烧热，爆香葱、虾米、香菇及红辣椒，放入肉丝、大白菜及 B 料炒至大白菜熟软，加入河粉及 C 料炒熟即可。

毛豆炒雪菜



● 材料

毛豆仁 150 克
雪里红 100 克
红辣椒 1 根
油 2 大匙

● 调味料

A 料：盐 1/2 小匙
香油 1 大匙

● 作法

1. 雪里红洗净，红辣椒去蒂、洗净，均切末；毛豆仁洗净，放入滚水中汆烫，捞出，沥干水分备用。
2. 锅中倒入 2 大匙油烧热，放入毛豆仁炒熟，加入雪里红、辣椒末、A 料及 2 大匙水炒匀即可。

萝卜鱼丸汤



● 材料

白萝卜、胡萝卜各 50 克
鱼丸 3 个 芹菜 1 根

● 调味料

A 料：盐 1/2 小匙
胡椒粉 1/4 小匙

● 作法

1. 白萝卜、胡萝卜均去皮、洗净、切块；芹菜去叶片及老筋，洗净，切末备用。
2. 锅中倒入 1 杯半水煮开，放入胡萝卜、白萝卜煮至熟透，加入鱼丸及 A 料煮熟，撒上芹菜末，盛入碗中即可。



●炒米粉套餐●

台式炒米粉



● 材料

米粉 120 克
猪肉、圆白菜、芹菜、绿豆芽、
胡萝卜、虾米各 20 克 香菇 3 朵
葱 1 根 油 2 大匙

● 调味料

A 料：酱油 3 大匙
盐 1/2 小匙

● 作法

1. 米粉、虾米分别泡软；葱、芹菜均洗净、切末；绿豆芽去根部，洗净；香菇泡软、去蒂，胡萝卜去皮，圆白菜剥下叶片，和猪肉均洗净、切丝备用。
2. 锅中倒入 2 大匙油烧热，爆香葱、虾米，放入香菇、肉丝、胡萝卜、圆白菜、A 料及半杯水拌炒熟，加入米粉及绿豆芽大火炒匀，盛入盘中，撒上芹菜末即可。

煎带鱼



● 材料

带鱼 60 克
姜 10 克
油 2 大匙

● 调味料

A 料：盐 1/2 小匙
胡椒粉 1/4 小匙
B 料：面粉 2 大匙

● 作法

1. 姜去皮，洗净，切片；带鱼洗净，放入盘中加入 A 料拌匀并腌 15 分钟，两面均匀沾裹 B 料备用。
2. 锅中倒入 2 大匙油烧热，爆香姜片，放入带鱼以小火煎至 7 分熟，改大火煎至两面呈金黄色即可。

竹笋肉羹汤



● 材料

肉羹100克 竹笋、水发黑木耳、胡萝卜、芹菜各20克
柴鱼片若干 鸡蛋1个

● 调味料

A料：酱油、盐各1/2小匙
糖1/4小匙 乌醋1大匙
B料：湿淀粉2小匙

● 作法

1. 竹笋、胡萝卜分别去皮、洗净，黑木耳洗净，均切丝；芹菜摘除叶片，洗净，切末；鸡蛋打入碗中搅成蛋汁备用。
2. 锅中倒入1杯半水煮开，放入肉羹、竹笋、黑木耳、胡萝卜及A料煮熟，淋入蛋汁搅拌均匀，加入B料勾芡，撒上芹菜末及柴鱼片，即可盛出。



●麻酱凉面套餐●

麻酱凉面



● 材料

莜面、鸡胸肉各 100 克
五香花生、绿豆芽各 20 克
大蒜 2 瓣 葱 1 根
姜 10 克

● 调味料

A 料：芝麻酱、酱油各 2 大匙
白醋 1/2 小匙
辣椒油 1 小匙
花椒粉 1/4 小匙
B 料：色拉油 1 小匙
香油 1 大匙

● 作法

1. 姜去皮、洗净，大蒜去皮，葱洗净，均切末；花生切碎；A 料放入碗中，加入 2 大匙开水拌匀成凉面酱备用。
2. 鸡胸肉洗净，放入滚水中煮熟，捞出，待凉，以手撕成细丝；绿豆芽去根部，洗净，放入滚水中汆烫，捞出，待凉备用。
3. 莜面放入滚水中汆烫，捞出，沥干水分，盛入盘中，加入 B 料拌匀，待凉，再加入全部材料，淋入凉面酱拌匀，即可食用。

青红玉米



● 材料

鸡胸肉、青椒、胡萝卜各 50 克
红甜椒 20 克
罐头玉米粒 3 大匙
油 2 大匙

● 调味料

A 料：米酒、湿淀粉各 1/3 小匙
B 料：盐、香油各 1/2 小匙
胡椒粉 1/4 小匙

● 作法

1. 鸡胸肉洗净，切丁，放入碗中加 A 料拌匀并腌 5 分钟；青椒、红甜椒分别去蒂及籽，胡萝卜去皮，均洗净、切丁；玉米粒罐头打开备用。
2. 锅中倒入 2 大匙油烧热，放入鸡肉丁炒至变白，加入全部材料及 B 料炒熟，即可盛出。