



3至6岁宝宝的营养指导
广州市第一幼儿园指定食谱

3至6岁

幼儿园 点心荟萃

让您的宝贝健康成长，头脑壮壮
广州市第一幼儿园 编著

满足每一张挑剔的小嘴巴

广州市第一幼儿园指定食谱
46款美味点心

中山大学公共卫生学院营养系
博士生导师
中国营养学会副理事长
苏宜香女士专业推荐

江西科学技术出版社



幼儿园点心荟萃

广州市第一幼儿园 编著

主 编 吴 穗
副主编 黄定群 吕凤清



江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

幼儿园点心荟萃 / 广州市第一幼儿园编著.

—南昌 : 江西科学技术出版社, 2011.7

ISBN 978-7-5390-4443-9

I. ①幼… II. ①广… III. ①糕点—制作 IV. ①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第123324号

选题序号: ZK2011010

图书代码: D11058-101

主 编 吴 穗
副主编 黄定群 吕凤清
编 委 黄伟雄 谢秀梅 李付军
陈启梅 黄美琼 刘颖丽
何剑文 陈永莉 黄妍玮
邵慧伦 魏莲英 刘俊华

责任编辑 / 邓玉琼 李露萍

出版发行 / 江西科学技术出版社

社址 / 南昌市蓼洲街2号附1号

邮编 / 330009 电话 / (0791) 6623491 6639342(传真)

经销 / 各地新华书店

装帧设计 / 广州市德尚网络技术有限公司

印刷 / 广州市天河清粤彩印厂

版次 / 2011年8月第2版

2011年8月第1次印刷

开本 / 787mm×1092mm 1/16 4.5印张

字数 / 50千字

书号 / 978-7-5390-4443-9

定价 / 15.00元

赣版权登字-03-2011-213 版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

慧心巧手
精选妙配
色香味美
幼儿口碑

崔仁泉

2010年11月22日

广州市人力资源和社会保障局 局长 崔仁泉题

广州市第一幼儿园简介

广州市第一幼儿园坐落在风景秀丽的越秀山麓，是一所广东省一级寄宿制的幼儿园。

园林式的园区，为幼儿提供了优美舒适的环境；配置标准的活动室、卧室、盥洗室为幼儿提供了愉快安全的生活空间；材料丰富的阅览室、编织室、烹调室、游戏城、美工室、科学宫、棋艺室、构建室……为幼儿提供了游戏探索、张扬个性的平台；功能各异的操场、沙池、游泳池、戏水池、植物迷宫、大型游戏架、攀爬墙，为幼儿提供了富有童趣的锻炼场所，广州市第一幼儿园是一所被家长誉为“公园幼儿园”的儿童乐园。

广州市第一幼儿园承载着历史的使命，遵循科学发展观，以先进的办园理念，结合本园的优势，努力实践优良园风，形成了健康教育、环境教育、科学启蒙的三大教育特色。广州市第一幼儿园先后荣获“广州市先进集体”、“广州市教育工作先进单位”、“广州市科普工作先进单位”、“广州市优秀花园式单位”、“全国绿色幼儿园”等称号。数名教师被评为“全国优秀教师”、“广东省特级教师”、“南粤优秀校长”、“南粤优秀教师”、“广州市优秀教师”。

伴着鲜花和思考，历经耕耘与奋斗。广州市第一幼儿园以激扬健康的发展、成熟稳健的步伐，走进了21世纪的今天。我们将不懈努力，把广州市第一幼儿园办成一所具有浓厚的人文氛围、儿童身心和谐发展、与国际大都市相匹配的现代化学前教育的窗口幼儿园。

序

幼儿是祖国的未来和人类的希望，他们天真烂漫、充满无限的生机和活力。但他们娇嫩脆弱，需要特殊的保护、照料和关怀。均衡营养是保障幼儿健康的核心因素之一。食物是营养的源泉，合理的膳食是保证幼儿身体健康的基本前提。科学地安排幼儿的膳食，把营养学的理论变成实践，是广大幼教工作者和全社会的责任。

广州市第一幼儿园的园长、医生、教师、保育员和烹调师六十年来潜心研究幼儿食谱，把多年来积累的幼儿每周带量食谱、点心及菜式制作的方法和经验汇集成册，编写了《幼儿园点心荟萃》、《幼儿园实用菜谱精选》和《幼儿园平衡膳食食谱》。该套书内容丰富翔实，具有科学性、实用性，是幼教工作者、幼儿家长有益的参考书。

愿我们的孩子都能从膳食中得到均衡、充足的营养，健康成长！



苏宜香
中山大学公共卫生学院营养系
教授 博士研究生导师
中国营养学会副理事长

编者的话

让孩子拥有健康的身体，是我们每个父母的心愿，而健康的身体往往又和良好的饮食、均衡的营养息息相关。3～6岁的儿童正处在生长发育的重要时期，吃得开心、吃得均衡，才能促进其对营养的吸收，为孩子的生长发育提供源源不断的能量。

许多家长反映：孩子就爱吃幼儿园的饭菜。为什么同样的食材，在家里并不受宠，在幼儿园却受到孩子们如此的喜爱呢？60年来，我园的园长、医生、教师、保育员和烹调师倾注了大量心血，潜心研究幼儿食谱，进行了长期的、卓有成效的探索，取得了可喜的成果。2002年我园编写的《幼儿园四季食谱》、《幼儿家庭食谱》两书出版，受到广大家长和幼教同行



的好评。现应大家的要求，我园把多年来积累的点心和菜式制作方法、经验汇集成册，编写了《幼儿园点心荟萃》、《幼儿园实用菜谱精选》和《幼儿园平衡膳食食谱》。

《幼儿园点心荟萃》详细介绍了我园制作各种点心的原料和做法，以及制作点心时使用的工具和操作程序的说明、图片。《幼儿园实用菜谱精选》简要说明了各类食物的特点和营养价值，详细介绍了近年来我园精心制作的部分幼儿膳食菜式的原材料、制作方法以及营养功效。《幼儿园平衡膳食食谱》精选了我园春夏秋冬四季共 12 份幼儿园一周带量食谱及营养分析统计，还介绍了我园丰富多样的主食。



这三册食谱，内容丰富、实用性强，是幼儿营养保健工作者、幼儿家长有益的膳食参考书。

我园的幼儿膳食营养工作多年来得到了中国营养学会副理事长、中国妇幼营养学会副主任委员、中山大学公共卫生学院营养系博士研究生导师苏宜香教授的悉心指导，特此鸣谢！

由于编者水平所限，不当之处，敬请读者指正。

编者

2011年5月



目录

蛋糕类



蒸蛋糕	02
杯仔蛋糕	03
三角蛋卷	04
双色蛋糕	05
虎皮蛋卷	06
榄仁蛋糕	08
枣泥蛋糕	09

酥饼类



甘露酥	11
花生酥	12

白糖饼	13
小核桃酥	14
扭酥	16
蝴蝶酥	17
芝麻饼	18

包点类



蔬菜花卷	20
肠仔卷	21
葱油花卷	22
糯米卷	24
肉蓉卷	25
奶黄卷	26
金银卷	28
刀切馒头	29

红豆馒头	30
莲蓉包	31
香菇菜肉包	32
椰棕面包	33
茄酱火腿蛋三文治	34
小餐包	36
葱油面包	38
酥皮面包	39
叉烧餐包	40
汉堡包	42
芝麻辫包	43

饺子类



大白菜肉饺	45
大白菜牛肉饺	46
芹菜肉饺	47
豆苗肉饺	48
玉米菜肉饺	49

糕点类



马蹄糕	51
双色马蹄糕	52
红豆马蹄糕	53
晶饼	54
咸水角	55
番薯糯米糍	56
萝卜糕	57
香芋糕	58

食品添加剂的介绍	59
制作点心的设备	60

蛋糕 蛋类





蒸蛋糕

材 料

低筋面粉 9 克，鸡蛋 18 克，白砂糖 9 克，蛋糕油 0.4 克（按 1 千克面粉添加 50 克蛋糕油的比例配置）。



制作方法

把打好的鸡蛋放入搅拌机搅拌成蛋液，加入面粉、白砂糖、蛋糕油，用搅拌机的快速或中速档搅拌 20 分钟成面糊。蒸盆里薄薄地扫上一层花生油，将拌好的面糊倒入蒸盆，大火蒸 15 分钟。

小 贴 士

低筋面粉和高筋面粉各半，拌匀即中筋面粉，一般来说，做蛋糕或酥饼类点心用低筋面粉，蒸包类点心用中筋面粉，烘包类点心用高筋面粉。

备注：材料的用量是幼儿的一人量，全书同。



杯仔蛋糕

材 料

低筋面粉 9 克，鸡蛋 18 克，白砂糖 9 克，蛋糕油 0.4 克，三花炼奶 0.5 克（按 1 千克面粉添加 50 克蛋糕油的比例配置）。

制作方法

把打好的鸡蛋放入搅拌机搅拌成蛋液，加入面粉、炼奶、白砂糖、蛋糕油，用搅拌机的快速或中速档搅拌 20 分钟成面糊。将拌好的面糊倒入烤杯里放进烤炉烤熟。烤炉温度设定 200℃，时间为 15 ~ 20 分钟。

小 贴 士

1. 在蛋糕中加入炼奶的目的主要是为了增加蛋糕的奶香味，一般选用三花炼奶或鹰唛炼奶效果较好。
2. 一般烤蛋糕时烤炉温度设定为 200℃，时间为 15 ~ 20 分钟。





三角蛋糕

材 料

低筋面粉 9 克，鸡蛋 18 克，白砂糖 9 克，蛋糕油 0.4 克，奶粉 1.5 克。



制作方法

把打好的鸡蛋放入搅拌机搅拌成蛋液，加入面粉、奶粉、白砂糖、蛋糕油，用搅拌机的快速或中速档搅拌 20 分钟成面糊。将拌好的面糊放入铺上油纸的蛋糕盘内，放进烤炉烤熟。烤炉温度设定 200℃，时间为 15 ~ 20 分钟。取出稍凉后去油纸，切成三角形。

小 贴 士

1. 加入奶粉既可增加蛋糕的香味，又可增加食品中的钙供应量。但要选用质量上乘的品牌奶粉（三聚氰胺事件后为了保证食品安全，我园暂停在蛋糕和面制品中加入奶粉）。
2. 可以把蛋糕切成不同的形状，例如长方形、菱形等，适当变换食物的形状能激发幼儿对食物的兴趣，增进食欲。



双色蛋糕

材 料

低筋面粉 14 克，鸡蛋 18 克，
白砂糖 14 克，蛋糕油 0.4 克（按
1 千克面粉添加 50 克蛋糕油的比
例配置），红果酱适量（1 千克面
粉用量约 80 克）。



制作方法

把鸡蛋打入盆中，捞起蛋黄另取容器盛装，把蛋黄、蛋清分别搅匀待用；将面粉、白砂糖、蛋糕油均分成两份，一份倒入蛋清，一份倒入蛋黄，分别用搅拌机的快速或中速档搅拌 15 分钟，然后分别倒入铺油纸的烤盆里烤熟，取出。蛋糕稍凉后，一份蛋糕上涂上红果酱，把另一份蛋糕放在上面，成形后切块。



虎皮蛋卷

材 料

低筋面粉 7 克，鸡蛋 20 克，白糖 7 克，红果酱 5 克，牛油 1.5 克，蛋糕油 0.5 克（按 1 千克面粉添加 50 克蛋糕油的比例配置），可可粉 0.15 克（按 1 千克面粉 20 克可可粉的比例配置）。



制作方法

把打好的鸡蛋放入搅拌机搅拌成蛋液，加入面粉、白砂糖、牛油，用搅拌机的快速或中速档搅拌 20 分钟成面糊。取少许面糊加可可粉搅拌均匀成可可浆后另置待用。把打好的面糊倒入铺有油纸的盆中（面浆厚度约 0.5 厘米），上面用可可浆挤出花纹。放进烤炉用 160 ~ 180℃ 的高温烤熟（约 10 分钟）。稍晾，把蛋糕取出，放置时注意花纹在底部、油纸在上面，趁余热连纸卷起定型。蛋糕完全冷却后，去油纸，抹上红果酱，静置 10 分钟，待成形后便可以切成小蛋卷。