

家庭菜谱完全手册



儿童青少年营养食谱

3000例

2000道菜+2000个营养知识+2000个专家提示
+2000个饮食宜忌

策划·编写 廖文图书

- ☐ 全面系统、科学实用、经济实惠
- ☐ 烹饪技法、美味佳肴、健康营养



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

营养专家
审读推荐
附赠 DVD

图书在版编目(CIP)数据

儿童青少年营养食谱8000例 / 犀文图书编写. — 杭州: 浙江科学技术出版社, 2012.3

ISBN 978-7-5341-4379-3

I. ①儿… II. ①犀… III. ①儿童—保健—食谱②青少年—保健—食谱 IV. ①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第000311号

书 名 儿童青少年营养食谱8000例
编 写 犀文图书

出版发行 浙江科学技术出版社
杭州市体育场路347号 邮政编码: 310006
联系电话: 0571-85170300-61702
E-mail: wq@zkpress.com

排 版 广东犀文图书有限公司
印 刷 广州汉鼎印务有限公司
经 销 全国各地新华书店

开 本 710×1000 1/16 印 张 24
字 数 500 000
版 次 2012年3月第1版 2012年3月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5341-4379-3 定 价 29.80元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 可随时向印刷厂调换)

责任编辑 宋 东 王 群 王巧玲 责任印务 徐忠雷
责任校对 刘 丹 赵新宇 李骁睿 责任美编 孙 菁



Preface

前言

当一个妈妈最幸福的事情莫过于用自己的爱心和巧手，精心烹制出营养、健康、美味的佳肴，以此换来孩子每顿饭的胃口大开和一天天的茁壮成长。



可是，在见证着自己的孩子一点一滴神奇蜕变的同时，从婴儿时期为其安排第一次辅食开始，各种各样的疑惑也始终伴随着妈妈们——要兼顾孩子的身高、体质、大脑发育，培育出健康、聪明、有活力的孩子，该如何根据各种实际情况科学地制订适合自己孩子的个性化营养配餐，又该如何按照孩子的不同成长阶段对营养需求的不同适时地调整其日常饮食？为了让各种食材发挥最大的营养功效，让孩子最大限度地吸收食物中的营养成分，在食材的选取和搭配上要下哪些工夫，在烹饪的过程中又有什么特殊的注意事项和实用技巧呢？本书从现代营养学的角度为您成功解答了上述疑问，通过精心选取近2000款适合各个年龄段儿童、青少年食用的营养餐，科学地制订出囊括孩子整个成长、发育时期的同步配餐方案。



全书分为“儿童营养餐”和“青少年营养餐”上、下两篇，以简洁的制作步骤和权威的专家提示、营养师语以及搭配、食用宜忌，助您轻松做出色香味美的营养佳肴。此外，针对青少年时期孩子的营养需求，本书更是特别地开出了具有特殊功能的营养食方，包含了提高免疫力营养餐、健脑益智营养餐、健脾养胃营养餐、开胃防偏食营养餐、调理肠胃营养餐及强身健体营养餐。



总之，本书将力争以最便捷的检索途径、最直观的图文组合，让您最快速地制订系统、科学的膳食方案，让孩子的营养全面、均衡，让您的爱没有缺憾！

编者

2012年3月



目录 Contents

上篇 儿童营养餐

第一章 0~1岁宝宝营养辅食精选

液体食物

3

青菜汁 | 番茄汁

4

胡萝卜苹果汁 | 西瓜汁

鲜橙汁 | 鲜柠檬汁

山楂水 | 红枣苹果汁

番茄苹果汁 | 柚子鲜瓜汁

5

苹果山药汁 | 葡萄柠檬汁

小黄瓜柠檬汁 | 桃子蜂蜜汁

葡萄菠萝杏仁汁 | 苹果牛奶汁

酪梨牛奶 | 橙子胡萝卜汁

6

菠萝柠檬法香汁 | 柠檬橙子汁

苹果枇杷汁 | 番茄哈密瓜汁

苹果包心菜汁 | 猕猴桃包心菜汁

番茄大白菜汁 | 哈密瓜毛豆汁

7

橙子牛奶汁 | 芦笋苹果菜汁

苹果芹菜汁 | 苹果猕猴桃汁

草莓汁 | 山楂橘子汁

香蕉蜜桃汁 | 猕猴桃米酪

8

芒果酸奶 | 海带绿豆汤

胡萝卜黄瓜汁 | 米汤

蔬菜米汤 | 豆腐汤

苹果汁 | 蛋黄肉汤

9

面糊糊汤 | 水萝卜片汤

藕片汤 | 虾米紫菜蛋汤

海带鸭血汤 | 南瓜海带汤

核桃鱼头汤 | 百合绿豆汤

10

南瓜杏仁汤 | 海带虾仁冬瓜汤

杏仁奶露 | 面粒汤

疙瘩汤 | 龙须挂面汤

11

豆腐葱花汤 | 白玉金银汤

番茄牛肉汤 | 南瓜汁

番茄汤 | 胡萝卜汤

泥糊状食物

12

米糊 | 核桃腰果糊

13

苹果胡萝卜泥 | 胡萝卜大米香粥

蔬菜苹果泥 | 炖鱼泥

蔬菜泥 | 蔬菜米粉糊

土豆香蕉泥 | 三色肝泥

14

肉汤胡萝卜糊 | 牛奶红薯泥

葡萄干土豆泥 | 蔬菜豆腐泥

豆腐粥 | 鱼菜米糊

香蕉奶糊 | 牛奶麦片粥

15

三鲜蛋羹 | 蛋麦糊
 鱼肉牛奶粥 | 杏仁苹果豆腐羹
 清蒸肝糊 | 牛奶玉米粥
 核桃糊 | 黑芝麻糊

16

南瓜粥 | 银耳红枣米粉
 骨汤蔬菜米粉 | 青菜香菇粥
 板栗粥 | 水果藕粉粥
 双花稀粥 | 碎果仁麦片粥

17

营养鸡丝粥 | 鱼肉松粥
 虾仁豆腐豌豆泥粥 | 鱼泥豆腐苋菜粥
 火腿玉米粥 | 赤豆粥
 牛奶梨片鸡蛋粥 | 胡萝卜牛肉粥

18

红薯粥 | 罗汉果粥
 鱼肉糊 | 牛奶香蕉糊
 山药蛋粥 | 牛奶花生糊
 美味五色粥 | 莲子百合银耳羹

19

豆腐鱼糜蔬菜羹 | 鸡糜玉米羹
 肝末鸡蛋羹 | 鸡蛋羹
 蛋黄土豆泥 | 蔬菜牛奶羹
 燕麦南瓜泥 | 丝瓜瘦肉粥

20

蜂蜜玉米羹 | 蛋黄泥
 羹粥 | 蛋花豆腐羹
 核桃瘦肉紫米粥 | 梨酱
 苹果酱 | 奶香麦片粥

21

肝泥粥 | 绿豆粥
 蛋黄大米粥 | 什锦水果粥
 蘑菇米粥 | 番茄鸡蛋粥
 牛奶木瓜泥 | 贝母粥

22

燕麦瘦肉粥 | 鱼肉玉米粥
 蛋黄粥 | 莲藕粥
 南瓜牛奶粥 | 银耳水晶绿豆爽
 清淡粳米粥 | 小米桂圆粥

23

牛奶米粉 | 西瓜汁米粉
 蛋黄果蔬泥 | 乌龙面糊
 鲜玉米糊 | 美味蛋黄糊
 黄瓜蒸蛋 | 菠菜酸奶糊

24

双色泥 | 猪肝泥
 胡萝卜土豆泥 | 火腿土豆泥
 鸡汁土豆泥 | 猪骨胡萝卜泥
 配方奶米粉 | 牛奶南瓜泥

25

鲜红薯泥 | 赤豆泥
 奶酪西蓝花泥 | 香蕉泥
 土豆泥 | 南瓜泥
 苹果泥 | 翡翠珍珠羹

26

番茄肉末羹 | 橙汁鸡蛋羹
 十倍粥 | 肉末蒸蛋
 白玉豆腐 | 素菜瘦肉粥

第二章

1~2岁宝宝营养辅食精选

汤羹粥类食物

28

鸭心菠菜粥 | 柴鱼花生粥

29

菠菜鸡蛋汤 | 燕麦仁糯米粥
 田螺芋头粥 | 双雪冰糖煲
 鱼饼豆腐汤 | 香菇滑鸡粥
 虾皮紫菜蛋汤 | 鸡血豆腐汤



30

干贝冬瓜泥 | 木瓜炖银耳
菠菜土豆肉末粥 | 桂圆鸽蛋汤
淡菜皮蛋粥 | 虾皮紫菜粥
滑蛋牛肉粥 | 咸蛋菜心粥

31

叉烧皮蛋粥 | 萝卜火腿粥
花生石螺芋头粥 | 咸鱼肉片粥
笋尖猪肝粥 | 苋菜银鱼粥
猪血粥 | 草菇鱼腩粥

32

鱼泥 | 椰汁香芋西米汤
菊花胡萝卜汤 | 鸡肝鸡子粥
兔肉粥 | 牛肝菌蒸蛋

33

裙带菜粥 | 草莓牛奶燕麦粥
蛋花丝瓜汤 | 小米山药粥
小米豌豆粥 | 香浓赤豆粥
板栗粥 | 胡萝卜牛奶汤

34

桂花核桃酪 | 黑糯米粥
黑米黄豆粥 | 小米鱼肉粥
益智强心汤 | 三文鱼油菜粥
猪肝菠菜汤 | 牡蛎汤

35

青菜肝末 | 扁豆粥
葱白梗米粥 | 双瓜粥
沙丁鱼粥 | 香蕉粥
苦瓜瘦肉汤 | 冬瓜蛋黄羹

36

土豆瘦肉泥 | 牛奶西米羹
油盐白粥 | 金针菇瘦肉粥
玉米鱼肉粥 | 冰糖五色粥
芹菜粥 | 菠菜粥

37

陈皮粥 | 芝麻花生猪肝山楂粥
花生芝麻糊 | 虾米菠菜粥
黑芝麻赤豆粥 | 雪梨黄瓜粥
丝瓜小米粥 | 皮蛋鸡糜燕麦粥

38

鲜虾冬瓜燕麦粥 | 猪脾枣米粥
鸡蛋面片汤 | 三文鱼土豆泥

39

鸭蛋瘦肉粥 | 肉丸粥
猪肺粥 | 排骨皮蛋粥
鱼松粥 | 干贝鸡丝粥

40

鱼生粥 | 滑鸡粥
皮蛋猪肝粥 | 鸡肉末碎菜粥

41

西瓜绿豆粥 | 冬瓜鸭粥
紫菜豆腐羹 | 豆腐羹

固体食物

42

猪肉酿节瓜 | 清蒸鱼丸

43

酱烧茄子 | 蒸肉豆腐
香菇烧茭白 | 香菇豆腐炖泥鳅
虾米炒白菜 | 豉汁蒸排骨
桂花虾皮炒粉丝 | 香菇烧豆腐

44

南瓜拌饭 | 大蒜焖鲑鱼
雪菜豆腐 | 竹笋烧鸡条
金钩黄瓜 | 黄瓜肉丁

45

苋菜鱼肉饭 | 蟹肉伊面
金针菇炒虾仁 | 糖醋嫩藕片
蜂蜜胡萝卜 | 奶油通心粉
烧藕丸 | 蒜蓉炒西兰花

46

豆腐干炒蒜薹 | 虾皮碎菜包
全麦吐司色拉 | 奶香缤纷煎蛋
猕猴桃蛋饼 | 鸡蛋片
烧豆腐 | 四喜蒸饺



47

三色色拉 | 水果豆腐
油泼茼蒿 | 磨牙面包条
芙蓉鲜虾仁 | 鸡丝米粉

48

豆苗鸡片 | 花生米炒冬瓜
干烧冬笋 | 胡萝卜鸡蛋碎

49

红薯丸子 | 豌豆猪肝饭
虾仁豆腐小丸子 | 水果煎蛋

50

地耳烧豆腐 | 鱼肉水饺
滑炒鸭片 | 什锦蛋丝

51

火腿胡萝卜土豆饼 | 鱼香肉丝
菠萝炒牛肉 | 彩色豆腐

52

简易海鲜意粉 | 蒸肉豆腐
五彩菠菜 | 什锦鸡蛋面

53

煎小鱼饼 | 苹果酪
蒸茄条 | 红嘴绿鹦哥丝面
冬瓜肉末面条 | 虾仁菜汤面
香椿芽炒蛋 | 粉丝蒸青蛤

54

黄瓜色拉 | 包心菜小水饺
香香骨汤面 | 莲藕酥汁丸
奶香三鲜面 | 鱼肉蛋条



55

肉末面片 | 美味豆腐盅
时蔬肉饼 | 番茄炒蛋
五彩肉丁 | 大肉面

56

草莓酱酸奶豆腐 | 虾米西兰花
鱿鱼羹面 | 虾皮拌菠菜
黄豆糙米饭 | 苦瓜炖豆腐

57

新鲜水果汇 | 松仁豆腐
猪肝烧碎菜 | 清蒸鳕鱼
凉拌藕片 | 鸡丝拌银芽

58

肉末黑木耳 | 生菜肉卷
土豆饼 | 素炒彩丁
芒果什锦 | 南瓜面线

第三章 2~4岁宝宝 食物多样化营养食谱

健康菜肴

60

百花酿香菇 | 香菇炒猪肝

61

蒸嫩丸子 | 蒜蓉蒸茄子
香菇扁豆丝 | 豉汁腐竹
可乐排骨 | 蚝油甜豆牛肉

62

双色虾仁 | 油焖花菇
韭菜炒蛋 | 香干烧芹菜
茄子蒸鱼片 | 口蘑炒荷兰豆

63

油豆腐烧油菜 | 翡翠豆腐
三色芦笋 | 凉拌海蜇黄瓜丝
青蒜炒豆腐干 | 清蒸黄鱼
黑木耳炒白菜 | 清炒苦瓜

64

芹菜炒鱼松 | 尖椒香干炒四季豆
 可乐鸡翅 | 糖醋黄豆芽
 山楂玉米粒 | 清炒三瓜片
 白切鸡 | 粉蒸苋菜

65

西蓝花炒猪肝 | 凉拌三丝
 乌发素什锦 | 蘑菇鲫鱼
 五色炒玉米 | 香煎土豆片

66

姜丝炒肉 | 苦瓜肥肠
 肉末烧茄子 | 三丝蒸白鳝
 茶树菇蒸牛肉 | 煎猪肝

67

清蒸豆腐圆 | 油菜豆腐丸
 炸熘童子鸡 | 咸蛋蒸肉饼
 松子拌香菇 | 黄花菜炒黑木耳

68

肉片炒莴笋 | 红焖草鱼
 牛奶柠檬鱼 | 土豆焖牛腩

69

赤豆蒸鲫鱼 | 马蹄狮子头
 茄汁虾仁 | 苦瓜酿蛋黄

70

桃仁炒芹菜 | 银鱼煎饼
 鲜笋炒生鱼片 | 炒素四宝

71

锦绣鱼米 | 红烧双菇
 龙鱼豆腐 | 黄豆焖鸡翅

72

香菇鱼片 | 清蒸鲈鱼
 鲜香牛肝 | 四季豆炒牛肉

73

魔芋肚片 | 铁扒豆腐
 蛋黄酿豆腐 | 嫩姜熘鸡片

74

鱼香蒸蛋 | 浓香鸡块
 干贝香菇蒸豆腐 | 五香兰花干

营养主食

75

香香炒米饭 | 番茄酱蛋饺

76

大虾面 | 金黄南瓜饼
 香软芋头糕 | 香菇肉丝炒米粉
 虾脑小馄饨 | 麦香粗粮饼



77

红米八宝饭 | 滑蛋蟹柳烩饭
 咖喱牛肉细粉 | 香葱油面
 榨菜肉丝粉 | 黄金馒头

78

蟹黄虾子烧卖 | 三河米饺
 黄酱肉面 | 鸡蛋肉丝炒面

鲜美汤羹粥

79

豆腐脑 | 金针菇鸡丝汤

80

虾仁海带冬瓜汤 | 豆芽蛤蜊冬瓜汤
 黑芝麻桂圆鹌鹑汤 | 酸菜牛肉汤
 菠萝鸡片汤 | 桂圆姜汁粥

81

大虾萝卜汤 | 海带炖猪肉
 香菇茭白汤 | 山药鱼片汤
 金针菇萝卜汤 | 红枣鸡蛋汤

82

玉竹猪肺汤 | 山药豆腐汤
 红枣银耳粥 | 芥菜咸蛋汤
 萝卜笋丝汤 | 鲜奶鸡肉粥
 金蔬菜粥 | 黄豆芽炖猪排

83

番茄豆腐汤 | 鸽蛋豆腐白菜汤
 黑鱼丝瓜汤 | 猪肝绿豆粥
 南瓜红薯玉米粥 | 芋头粥
 八宝粥 | 桂花红薯粥

84

山药牛奶炖瘦肉 | 黑芝麻甜奶粥
 海带绿豆汤 | 绿豆排骨冬瓜汤
 绿豆薏米粥 | 紫薯银耳粥
 枸杞子粥 | 杏仁萝卜汤

85

椰子燕窝鸡肉汤 | 紫菜牡蛎汤
 南瓜排骨汤 | 椰子糯米粥
 红枣茶树菇排骨汤 | 紫薯甜粥

86

黄豆芽炖豆腐 | 双菇肉丝汤
 黑木耳肉片汤 | 莲藕乳鸽汤
 水果冷汤 | 瘦肉蛋枣汤

87

酿鲫鱼豆腐汤 | 番茄鱼丸豆腐汤
 鸭血豆腐汤 | 莲子百合瘦肉汤

88

香菇玉米粥 | 草鱼豆腐汤
 枸杞子炖羊脑 | 豆腐炖鱼头



第四章 4岁以上儿童均衡营养餐

健康菜肴

90

冬笋烧牛肉 | 水煮肉片

91

清蒸酥肉 | 开水白菜
 茭白炒蚕豆 | 香菇蒸滑鸡
 豆干炒牛肉 | 松仁茄花
 黄瓜炒猪肝 | 辣炒脆肚

92

梅子蒸排骨 | 糖醋白菜卷
 拌马齿苋 | 烤白萝卜片
 枸杞子蒸猪肝 | 辣椒芋丝
 清炒芦笋 | 锡纸烤香芋

93

蒜香茄子 | 南乳鸡翅
 烤藕片 | 香菇烧肉
 麻辣鸭翅 | 韭菜炒双蛋

94

照烧牛仔骨 | 麻仁牛柳
 松仁百合炒鱼片 | 豆干炒粉丝
 拔丝红薯 | 红烧肉
 腐竹拌菠菜 | 青蒜炒豆腐

95

萝卜炖羊肉 | 卤水鹅肠
 彩色四季豆 | 雪菜腰果
 面筋丝瓜 | 芥蓝腰果炒香菇
 核桃炒肉丁 | 粉蒸芋头

96

香干牛肉丝 | 淡菜蒸鸭块
 牛肉南瓜盅 | 桃仁牛肉
 茭白炒豌豆 | 爆羊肚
 卤汁面筋 | 香露全鸽子

97

蚂蚁上树 | 烩酸辣鱼丝
 百合蒸南瓜 | 银蹄海参
 木瓜煮肉丸 | 香辣卤鸭翅

98

糖醋海蜇芹菜 | 洞庭臭干
蚕豆烧香干 | 糟香白芸豆
鸡腿菇炒莴笋 | 椒油小白菜

99

椒油萝卜丝 | 青蒜煮萝卜
冬菜炒荷兰豆 | 鲜蘑炒毛豆
酱冬瓜条 | 山椒芋丝

100

香菇炒西蓝花 | 清蒸带鱼
咸鱼蒸豆腐 | 火腿油菜
青蒜炒花肉 | 粉蒸芹菜叶

101

红烧鹌鹑 | 竹排糯香鸡翅
清蒸炉鸭 | 蒸滑鸡
清蒸醉虾 | 荷香蒸腊肉

102

剁椒蒸香芋 | 挂霜豆腐
玉米蛋黄 | 麻酱豆腐
香辣鸭脖子 | 陈皮芋头鸭
洋葱豆豉炒鸡蛋 | 莴笋炒山药

103

甜辣薯丝 | 荷叶粉蒸钳鱼
洋葱炒蛋 | 肝丝鲜笋炒鸡蛋
香肠腐皮卷 | 蒜蓉蒸丝瓜
蔬菜虾饼 | 杂菜炒猪耳

104

米粉蒸南瓜 | 鱼香菠菜
豉椒蒸腊肉 | 蒸土豆腊肉片
三色蒸五花肉 | 炸葱头
牛腩莲藕 | 粉丝海带

105

花椰菜香菇 | 肉末香干油菜丝
清蒸大闸蟹 | 黄瓜姜丝海蜇
炆辣苦瓜 | 剁椒蒸香干
鸭肉粉丝 | 葱爆肉

106

红烧冬瓜 | 豆豉蒸鱼
香饅鸭 | 三丝炒绿豆芽

鹅掌翅煲 | 五香杭椒鸭肫
西芹墨鱼片 | 黑椒鸭心

107

烂糊肉丝 | 回锅豆腐
麻辣茄条 | 红烧虾米豆腐
木瓜炒带鱼 | 蛋皮虾仁如意卷

108

土豆焖鸡 | 黑豆煮鱼
青蒜炒腊肉 | 葱烧黑木耳
小棠菜煮双丸 | 青红椒拌豆腐干

109

素鱼香茄子 | 豆酱茭白
酸辣莴笋 | 腊味炒茭白

110

香油素鸡 | 山药香菇鸡
鸡煮干丝 | 家乡炒鸭肠

111

清炖牛蛙 | 蛋清滑里脊
太极芋泥 | 葱烧肉段

112

豆花冒鹅肠 | 青蒜烧肉
蒜泥拌白肉 | 滑炒鱼丝
红糟羊肉 | 山药炆鱼头

113

萝卜豆腐丸 | 麻香云南小瓜
清蒸排骨 | 彩色虾仁
吮指香辣鸭架 | 橙汁豆腐

114

红烧排骨 | 酱牛筋
芥菜干丝 | 黑木耳拌鸡片
水晶海藻 | 盐水鸭肝
盐焗鸡爪 | 青红椒煮土豆

115

哈密瓜盅 | 滑蛋虾仁
肉蟹蒸蛋 | 和味牛腩
肉片香干油菜丝 | 番茄烧鲫鱼
拔丝香蕉 | 麻辣豆腐干

116

凉拌芦笋丝 | 蒜蓉菠菜
香辣鸭舌头 | 上汤浸猪肝
卤水鸡 | 烧带鱼

117

火腿煎双蛋 | 酸甜土豆丝
炒白花藕 | 炖鳝酥
炒黑鱼球 | 虾米拌嫩黄瓜

118

香辣绿豆芽 | 香菇炒苦瓜
葱油鸡 | 花椰菜炒蛋
油豆腐烧鸭块 | 东坡肘子

119

啤酒酱排骨 | 炒黄瓜酱
西芹百合炒腰果 | 蒜子焖猪尾
生煸荷兰豆 | 尖椒茄子煲

120

松子仁毛豆炒香干 | 平锅福寿鱼
豉汁炒蛤蜊 | 盐水牛肉
干煸鸡 | 椰汁烩鸡

121

海带炒肉丝 | 手撕包心菜
煎焖苦瓜 | 干锅茶树菇
皮蛋剁椒蒸土豆 | 麻辣冬瓜

122

珍珠花椰菜 | 水果鸡
粉蒸鸭子 | 白菜丝拌紫菜
红烧牛肉 | 干锅辣鸭头

123

红烧羊排 | 茶香牛肉
湘辣牛筋 | 腊肠炒芦笋
冬瓜炖牛肉 | 葱辣鲜虾

124

葱爆牛肉 | 白油冬瓜
陈皮炒猪肝 | 板栗烧肉
尖椒肚片 | 西蓝花煮蘑菇

125

荷叶猪肉饼 | 鱼片四季豆



清蒸赤豆鲤鱼 | 鱼糜蒸豆腐
双菇苦瓜丝 | 南瓜蒸肉

126

姜汁热味鸡 | 米粉蒸鸡爪
蒸蒜香大虾 | 粉蒸草鱼头
香菇烧鸭肫 | 榨菜羊肉末

127

蒸酿豆腐 | 肉丝炒荷兰豆
咸鱼蒸肉饼 | 素炒黑白菜

128

油辣香菇 | 山野菜炒蘑菇
山竹炒虾仁 | 芥蓝炒白玉
萝卜干炒黄豆 | 面筋炒牡蛎

129

虾米烧花椰菜 | 甜酒烧香肠
凉拌包心菜 | 卤草菇
海带扒冻豆腐 | 椒盐虾

130

蛋黄蒸酿冬瓜 | 咸鱼茄子煲
红烧鱼块 | 豉汁蒸牛柳
白切猪蹄 | 豆辣蒸鱼

131

黄瓜卷 | 沙姜头抽捞掌翼
葱爆鸭块 | 梅菜蒸鱼尾
芥末鸭掌 | 芝麻茄汁烩鸡脯

132

干炸腰花 | 卤猪蹄
紫菜鱼卷 | 蚝油鲜菇
家常熬鱼 | 清蒸冬瓜球

133

青蒜炒肉丝 | 香炒麻辣猪耳
潮州蒸鱼 | 青椒炒鳝丝
香干炒蒜薹 | 粉蒸豌豆

134

爆炸牛肉 | 紫苏炒螺
金腿鲫鱼 | 黄豆焖牛腩
豆瓣焖羊肉 | 韭菜炒银鱼

135

盐水肫花 | 黄埔肉碎煎蛋
玫瑰鸡蛋 | 蒸鱼腩
鱼片蒸蛋 | 豉椒豆腐

136

银鱼稀卤豆腐 | 炖奶鲫鱼
什锦茄子 | 榄菜肉碎炒四季豆



137

葱炕草鱼 | 烧四宝
水煮血旺 | 薯香陈皮排骨

138

腐乳排骨 | 六味萝卜
土豆烧苦瓜 | 红焖羊肉

139

芽姜炒牛肉 | 回锅肉
黑椒猪蹄 | 干烧鲳鱼

140

蚝油牛柳 | 翠竹粉蒸鱼
板栗烧排骨 | 炸熘鳊鱼

141

豆酱焖牛腩 | 芥蓝牛肉
锅熠银鱼 | 淡菜酥腰

142

红烧田螺肉 | 麻辣牛肉
豇豆烧白肉 | 番茄酱肉片炒鸡蛋

143

红焖鸡块 | 什锦肉丁
麻辣羊肉 | 石湾鱼腐

144

蒸瓢茄子 | 青椒炒丝瓜
五香酱牛肉 | 香菇苋菜

145

油泡小牛腿 | 南瓜烧鸡
素贝烧冬瓜 | 香辣海带丝

146

全福豆腐 | 红烧鳝片
芋头豆腐 | 清淡西瓜皮

147

红烧茄子 | 凉拌牛肚
剁椒炒猪心 | 腊牛肉

148

酥牛肉 | 煎糟白鳢
粉蒸香菇 | 包公鱼

149

健胃开边虾 | 酥焖鲫鱼
香糟烧鲤鱼 | 脆熘豆腐

150

香辣酥肉 | 梅菜蒸苦瓜
茭白炒面筋 | 黄花菜蒸腰花

151

酱椒蒸猪蹄 | 烹刀鱼
黄瓜拌素鸡 | 香芋蒸鹅

152

瓜盅粉蒸鸡 | 粉蒸鸡翅
鸿运蒸鸡 | 冬菜蒸鳊鱼

153

韭黄鸡丝 | 土豆蒸鸡块
粉蒸鸡块 | 葱油蒸鸭

154

百合丝瓜炒鸡片 | 孜然牛肉
爆牛肉 | 醋椒冬瓜

155

姬菇牛肉 | 四鲜烤麸
翡翠鹅肉卷 | 炖黄鱼

156

西蓝花牛柳 | 梅菜蒸五花肉
宫保肉丁 | 莲子烩鸡肝

157

肉末竹笋 | 粉蒸羊肉
黄瓜肉丁 | 圆笼粉蒸鹅



158

红袍莲子 | 咸鱼蒸茄子
豆瓣鹅肠 | 朝天椒豉蒸鱼

159

榨菜肉末蒸鱼 | 芹菜牛肉
干煸鱿鱼丝 | 荔枝虾仁

160

炒大明虾 | 鲜虾香芒盏
鱼香苦瓜丝 | 地三鲜

161

莲蓬虾糜 | 五柳鱼
番茄酱苦瓜烧排骨 | 河虾炒墨鱼

162

芙蓉黄鳝丝 | 香菜笋干
咖喱酸辣白菜 | 荷香蒸鸭

163

芙蓉鲫鱼 | 椒盐鱼条
大白菜炒肉丝 | 五子蒸鸡

164

红焖牛腩 | 清爆羊肚
麻酱腰片 | 金针菇蒸鸡腿

165

榨菜蒸鲈鱼 | 淡菜炒笋尖
鱼羊炖时蔬 | 腊味合蒸

166

香菇烧豆角 | 糟熘鱼白
葱姜炒花蟹 | 熘炒三丝

167

软熘鲈鱼 | 麻婆豆腐
清蒸立鱼 | 焖黄鱼

168

萝卜氽鲫鱼 | 菠萝咕嚕肉
板栗炒子鸡 | 佛跳墙

169

丝瓜干贝 | 东坡牛肉
脆皮猪大肠 | 锅焖蕨菜鱼卷

170

菊花鸭盹 | 蚝油牛肉
泡椒牛肉卷 | 南乳梨汁香焗骨

171

虾仁青菜 | 红椒鸡片
千层猪耳 | 葱酥鲫鱼

172

茭白炒肉片 | 使君子蒸瘦肉
陈皮牛肉 | 鱼香马蹄鸭肝片
红焖加吉鱼 | 快炒鲑片

173

煎封鲳鱼 | 凉拌腰肝
洋葱牛肉 | 蟹柳烩豆腐

174

玉竹烧油豆腐 | 炒鸡丝蚕头
烧蒸扣肉 | 板栗烧菜心

175

花椒鸡丁 | 彩熠黄鱼
酱汁烤鸭 | 酒焖全鱼

176

黑豆猪肝 | 椰蓉牛肉
胶东酥鱼 | 生炒辣椒鸡

177

梅菜扣肉 | 元宝肘子
蒸鱼豆花 | 黑木耳炒肚片

178

蒜爆猪心 | 清炖羊排
糯米粉蒸排骨 | 豌豆牛肉

179

葱辣鱼 | 凉拌双菇
鲜炒鱼片 | 滑炒鱼片

营养主食

180

涟水鸡糕 | 三盖饼



181

蝴蝶冰花饼 | 香甜鸡蛋糕
木瓜火腿蒸饭 | 煎糍粑
芝麻豆腐饼 | 陈皮赤豆糕
牛柳菜饭 | 虾饺皇

182

蝴蝶饺 | 岭南光酥饼
小鸡酥 | 黄桃慕斯蛋糕
香芋奶酪蛋糕 | 孜然牛肉烧卖
黄鳝饭 | 蒜味八宝饭

183

排骨饭 | 腊肉糯米饭
蛋清干贝炒饭 | 牛角包
咖啡吮吮球 | 肉松奶油卷蛋糕
咸蛋酥 | 奶黄包

184

香甜玉米饼 | 布丁香酥面包
松子饼 | 花生圈
豆沙包 | 南瓜仁松饼
黄金小米糕 | 口蘑菜心炒饭

185

奶香红枣饭 | 泡椒鸡丁炒饭
紫菜蛋卷 | 银鱼蛋炒饭

186

肉丁馒头 | 荷叶蒸排骨饭
腊肠糯米卷 | 牛肉面
双色花卷 | 啤酒鸡翅蛋炒饭

187

虾仁炒饭 | 牛筋丸面
胡萝卜肉末面 | 脆蛋散
洋葱牛肉煎饼 | 开花馒头

188

温州鱼饼 | 红薯面蒸饺
芝麻煎堆 | 绿豆糕

189

板栗鲜贝饭 | 粉饺
肉松蛋卷 | 海南椰子饭

190

山东煎饼 | 炸春卷
蛋皮寿司 | 肉末软饭

鲜美汤羹粥

191

赤豆南瓜粥 | 豆苗浓汤

192

腊鸭颈芥菜汤 | 冬荷瘦肉汤
麻辣猪肝薯片汤 | 荷叶瘦肉汤
豆腐菜心牛肉汤 | 南瓜排骨汤

193

木瓜粥 | 什锦素珍汤
赤豆香芋汤 | 玉米青豆汤
青菜瘦肉蛋花汤 | 黑木耳红枣猪蹄汤
南瓜蔬菜淡奶汤 | 鲜荷赤豆汤

194

生菜鲮鱼球粥 | 山楂桂花萝卜汤
白菜豆腐汤 | 排骨冬瓜汤
玉竹苦瓜排骨汤 | 花生紫米赤豆粥
红枣玉米排骨汤 | 瘦肉鸡汤

195

肚丝汤 | 木瓜糖水汤圆
马蹄银耳红枣糖水 | 台式咸粥
雪梨百合糖水 | 红薯南瓜糖水

196

鸭骨雪菜汤 | 紫米莲子糖水
口蘑香菇粥 | 牛奶窝蛋莲子糖水
海带白萝卜糖水 | 花生核桃糊
葱白乌鸡糯米粥 | 燕麦南瓜粥



197

花生眉豆糖水 | 清热柠檬荷叶汤
黑米红枣粥 | 绿豆萝卜炖排骨
豆芽燕麦粥 | 燕麦豌豆营养粥
杂米粥 | 丝瓜瘦肉汤

198

黑木耳煲猪腿肉 | 薏米麦片粥
蟹肉粥 | 蜜饯胡萝卜粥
薏米绿豆粥 | 鲜奶杨梅糖水
烧鸭粥 | 绿豆小米粥

199

燕麦早餐粥 | 黄金小米粥
虾仁西兰花麦片粥 | 银耳苹果瘦肉粥
莴笋豆浆汤 | 仿真燕窝粥
茅根瘦肉汤 | 芝麻燕麦粥

200

豌豆苗鸡丝汤 | 黑豆糯米粥
银耳糖水 | 银鱼粥
牛奶蛋糊 | 桂圆牛肉汤
薏米冬瓜汤 | 花生薏米芋圆汤

201

赤豆红薯糖水 | 橘酪羹
银耳羹 | 香菇豆腐汤
冬瓜皮黑豆粥 | 竹荪鲜菇汤
桂圆核桃瘦肉汤 | 薏米赤豆南瓜粥

202

银耳鸡蛋玉米粥 | 枣莲炖鸡蛋
莲子百合糖水 | 赤豆红枣红糖粥
炼乳南瓜羹 | 南瓜炖牛肉
笋菇豆皮汤 | 白贝冬瓜排骨汤

203

三鲜冬瓜汤 | 莲子糯米粥
菠菜蛋汤 | 香滑马蹄爽
莲子小米粥 | 苦瓜绿豆糖水
鹌鹑蛋薏米粥 | 橙子燕麦粥

204

牛奶汤圆糖水 | 红枣桂圆糖水
黄瓜瘦肉粥 | 糙米乌鸡粥
菊花鸡肉汤 | 西瓜莲子羹
猪皮萝卜冬瓜汤 | 大米粥泥

205

赤豆糖水 | 牡蛎紫菜汤
鸡肉蛋清粥 | 木瓜白果炖银耳
蚝豉皮蛋瘦肉粥 | 甘蔗萝卜马蹄汤
红枣银耳金橘汤 | 桂圆鸡蛋汤

206

莲子菊蛋汤 | 猪蹄茭白汤
牛奶鸡蛋梨片粥 | 玉米南瓜汤
山楂桂枝红糖汤 | 杏仁桂圆炖银耳
湘莲炖菊花 | 银耳雪梨汤

207

四红汤 | 紫菜萝卜汤
苦瓜粥 | 燕麦片粥
腐竹鹌鹑蛋汤 | 萝卜番茄汤

208

鹌鹑蛋云吞皮 | 豆渣燕麦粥
火腿燕麦粥 | 芝麻梗米粥
丝瓜虾皮蛋汤 | 鲜奶炖蛋
银耳鹌鹑蛋玉米糊 | 豆腐薏米粥

209

冬瓜赤豆粥 | 萝卜子排煲
肉片黄瓜汤 | 香菇瘦肉汤
苦瓜排骨汤 | 苦瓜豆腐汤
香干头菜肉丝汤 | 菠菜肉片汤

210

菊花丝瓜猪胰汤 | 荷叶薏米牛蛙汤
绿豆薏米猪大肠汤 | 香菇肉粥
鸡丝生菜粥 | 红薯蛋花汤

211

火腿白菜汤 | 黑木耳猪腰汤
丝瓜鲜菇鱼尾汤 | 冬瓜粒杂锦汤
金针菇番茄汤 | 椰汁黑豆炖银耳

212

海带芽什蔬汤 | 豆汁粥
银耳冬瓜汤 | 三鲜苦瓜汤
羊肉萝卜汤 | 扁豆猪蹄粥

213

荷香绿豆薏米粥 | 苹果银耳瘦肉汤
萝卜腐竹汤 | 芋头排骨粥
油条蔬菜粥 | 山药萝卜粥

214

香菇蓉粥 | 茄子粥
猴头菇粥 | 板栗羹
黑豆赤豆粥 | 红枣黑木耳粥

215

山楂黑枣粥 | 白萝卜三鲜汤
红薯淮枣汤 | 奶香芹菜汤

216

虾皮豆腐羹 | 白菜丸子汤
红枣绿豆炖排骨 | 肉片丝瓜汤

217

八宝酿梨 | 红枣猪蹄汤
清汤冬瓜 | 马蹄胡萝卜瘦肉汤



218

五香豆腐干汤 | 白雪银耳汤
竹蔗萝卜猪骨汤 | 马蹄鸡蛋柑橘汤

219

珍珠白玉汤 | 花生蹄花汤
醋椒鸭架汤 | 番茄豆腐羹

220

木瓜汤 | 猪肚高粱粥
冰糖鲜莲 | 鲜荷莲藕赤豆粥

221

红糖小米粥 | 竹笋鲜粥
姜芝枸杞子粥 | 黑米桂花粥

222

枸杞子黑芝麻粥 | 莲子紫米粥
麦芽马蹄牛肚汤 | 山药赤豆粥

223

萝卜鸡丝粥 | 灯心草葫芦猪肉汤
酸辣豆腐汤 | 豌豆豆腐粥

224

猪肠粥 | 肉末虾仁菜粥
西洋菜猪肺汤 | 山药鸡内金粥

225

黄瓜三丝汤 | 丁香海带萝卜汤
红薯百合汤 | 冬瓜腰片汤

下篇 青少年营养餐

第一章

提高免疫力营养餐

228

桂圆牛肉汤 | 番茄肉丝蛋花汤
香菇鱼球汤 | 洋葱大虾汤

229

煎炸凤尾虾 | 香芋烧花肉
水晶皮蛋 | 火腿炒三鲜
蜜汁白萝卜 | 红烧猪蹄
清热冬瓜粥 | 银丝菠菜

230

浓香酱油鸡 | 肉丝烧金针菇
三丝煎面 | 芋丝煎饼
鼓香青蒜猪耳 | 桃香韭菜

231

黑米粥 | 桑葚粥
干煸苦瓜青椒 | 芦笋煨冬瓜
红薯萝卜粥 | 鲑鱼冬瓜汤
虾皮肉末蒸蛋 | 煮白灵菇

232

五彩黄鱼羹 | 苹果杏仁豆腐羹
苦瓜腱肉 | 红薯黑木耳粥
炸酱排骨 | 银耳莲子羹

233

黑木耳炒瘦肉 | 鸳鸯鸡片
芋头牛肉煲 | 大煮干丝

234

辣蒸牛肉萝卜丝 | 三色瓠瓜片
蜜渍苦瓜条 | 清烹里脊

235

香菇鸡肉饺 | 白烩小牛肉
烧鸭肫 | 虾仁烧卖

236

三鲜花干 | 黑木耳炒白菜
兰椒炒牛肉 | 虾仁豆腐

237

干烧芋艿鸭 | 甜辣藕片
萝卜焖牛腩 | 菠菜炒鱼肚



238

鸡蛋藕丸 | 腐皮肉卷
烹煎猪肝 | 滑蛋牛肉

第二章

健脑益智营养餐

240

核桃莲藕浆 | 椒香鳝片
糖醋猪蹄蛋 | 炒醋鱼块
炒鱼丝 | 红烧鱼尾
苦瓜焖豆豉 | 粒粒烩鱼

241

大蒜煮黄鱼 | 蕨菜炒香菇
菠菜枸杞子猪肝汤 | 菠菜生姜鱼头汤
养生菇粥 | 黄芪红枣炖鲈鱼
香蕉葡萄干牛奶 | 炒黄花菜