

小 朋 友 的 快 乐 食 谱

小朋友最爱吃的 美味肉食

朱太治 董书山 · 编著

47 道

小朋友最爱吃的美味肉食
长得高、更聪明
让孩子吃得更开心

农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

小朋友最爱吃的美味肉食 / 朱太治, 董书山编著.
北京: 农村读物出版社, 2006.2
ISBN 7-5048-4841-7

I. 小... II. ①朱... ②董... III. 儿童-肉类-食谱 IV. TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第006226号

策 划 苏潇潇
编 著 朱太治 董书山
菜品制作 刘彦志 张传兴
场地提供 福顺和大酒店
摄 影
设 计 SF工作室

出 版 人	傅玉祥
责任编辑	李 娜
出 版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路2号 100026)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	中国农业出版社印刷厂
开 本	710mm × 1000mm 1/16
印 张	3
字 数	20千
版 次	2006年2月第1版 2006年2月北京第1次印刷
印 数	1 ~ 10 000册
定 价	15.00元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)



- 教您在家中轻松制作小朋友最爱的
美味肉食
- 帮助他们获得均衡营养
- 让孩子快乐成长



孩子健康成长是妈妈爸爸最大的心愿，每一位父母都细心呵护着自己的孩子，希望提供给孩子最好最全的饮食营养，**让孩子健康快乐地长大。**

《**小朋友的快乐食谱**》丛书根据小朋友的生理特点和营养需求，精心编排了他们最喜欢的多种可口食物，不但好学易做，而且营养全面，并附有营养小知识和成功制作的烹饪秘诀。在满足小朋友胃口的同时，帮助他们获得均衡营养，这才是聪明的妈妈爸爸们最明智的选择。

《**小朋友的快乐食谱**》丛书——

专为孩子精心打造的健康美味宝典！



小朋友最爱吃的

美味肉食



朱太治 董书山·编著



农村读物出版社

- 43道小朋友最爱吃的美味肉食
- 长得高、更聪明
- 让孩子吃得更开心



开篇叮咛

小朋友们注意了，
这里的美味虽然可口，但也不要太贪食呀。
将它们与蔬菜、水果及各种主食搭配起来吃，
才能让身体更强壮！



PART1 轻松预备课..... 4

(一) 肉食营养价值大观园 4

(二) 小朋友健康饮食方程式 4

PART2 新式吃法我最爱..... 5

1. 酸奶猪肉烩饭..... 5
2. 肉末鸡蛋芙蓉..... 6
3. 铁扒牛肉饼..... 7
4. 清蒸苹果鸡..... 8
5. 碧瓜猪肝..... 9
6. 活力菠萝鸭片..... 10
7. 猪扒咖喱夹..... 11
8. 吐司鸡脯沙拉..... 12
9. 金蒜爽肚..... 13
10. 韩式泡菜肉丁..... 14
11. 泡菜牛肉沙拉..... 15
12. 西梅牛肉焖薯仔..... 16
13. 意式鸡肉匹萨..... 17
14. 番茄牛排三明治..... 18
15. 黑椒牛柳..... 18

PART3 酱烧飘香开心吃..... 19

1. 酱烧嫩仔鸡..... 19
2. 椰汁咖喱鸡翅..... 20
3. 冰糖香酥肉..... 21
4. 酸奶牛肉球..... 22
5. 咖喱羊肉..... 23
6. 奇异菠萝肉..... 24



7. 凤梨咖喱骨..... 25
8. 板栗焖猪手..... 26
9. 香卤骨..... 27
10. 多味牛肉丸..... 28
11. 黄金蒜香骨..... 28

PART4 炸烤美味香滋滋..... 29

1. 酸奶沙嗲鸡肉串..... 29
2. 柠檬炸鸡柳..... 30
3. 肉排香香堡..... 31
4. 沙茶咖喱肉串..... 32
5. 奶香麦克鸡翅..... 33
6. 烤羊肉串..... 34
7. 蜜汁烤鸡腿..... 35
8. 奶酪汉堡..... 36
9. 烤奶油牛排..... 37
10. 迷你小香肠..... 38
11. 英式香蕉鸡..... 38

PART5 香粥靓汤营养多..... 39

1. 酸奶翡翠汤..... 39
2. 皮蛋瘦肉粥..... 40
3. 菠萝开胃汤..... 41
4. 核桃乳鸽煲..... 42
5. 羊腿鲜味汤..... 43
6. 糯米鸡丝粥..... 44
7. 莲藕黄豆排骨汤..... 45
8. 猪排壮骨粥..... 46
9. 营养排骨汤..... 47
10. 咖喱牛肉汤..... 47



（一）肉食营养价值大观园

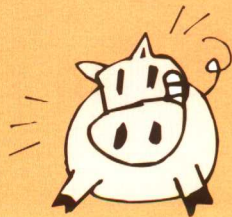
大多数小朋友都很喜欢吃肉食，那香香美美的滋味总让人难忘，其实肉类的品种很多，猪肉、牛肉、羊肉、鱼肉及水产品等，都是富含优质蛋白质、微量元素及维生素的食物。那你知道它们所含的营养素对我们成长都有什么重要作用吗？

1. **蛋 白 质**：肉类食品所含有的优质蛋白质是小朋友所需要的各种营养素的核心，身体激素含量的正常分泌、肌肉的正常增长、免疫系统的正常维护都离不开它。
2. **脂 肪 酸**：脂肪是身体能量的重要来源，如果必要的脂肪酸缺乏，身体的所有系统都会出现异常。
3. **血 红 素**：血红素也称“有机铁”，它对人体呼吸和能量代谢有重要作用。
4. **半胱氨酸**：肉类是半胱氨酸的主要来源，半胱氨酸可以促进铁质的吸收，改善缺铁性贫血。
5. **卵 磷 脂**：肉类含有丰富的卵磷脂，是小朋友大脑和其他器官发育不可缺少的物质，有健脑益智的功效。
6. **维生素B₁**：一般肉类含维生素B₁都不多，唯独猪肉中含有相当多的维生素B₁，维生素B₁能帮助身体把碳水化合物转化为能量，对神经系统和心脏健康很重要。
7. **维 生 素 A**：动物肝脏中含有丰富的维生素A，维生素A能保持视网膜细胞的运作，是使小朋友眼睛亮亮的重要元素。



（二）小朋友健康饮食方程式

1. 吃多样化的食物，并注意合理搭配以获得均衡营养。
2. 多吃谷类，供给充足能量。
3. 保证鱼、肉、蛋、奶、豆类和蔬菜的摄入。
4. 参加适量体育活动。
5. 保证吃好早餐。
6. 少吃零食，饮用清淡饮料，控制糖分摄入量。
7. 吃清洁卫生不变质的食物。



新式吃法我最爱



看看原料

白米饭2人份，猪瘦肉120克，酸奶150毫升，香菇片60克，圣女果100克，洋葱末150克，面粉50克，熟马铃薯淀粉、鸡汤、香菜末、黑胡椒粉、盐、色拉油各适量。



学学做法

1. 将猪肉切成小块，加盐、黑胡椒粉略腌，再加入面粉拌匀，圣女果切成块待用。
2. 锅中倒入色拉油，以中火烧热，分批放入猪肉，煎至金黄色，捞出沥油，锅中再加入少量色拉油烧热，放入洋葱拌炒后焖煮2分钟，再加入香菇片煮2分钟，然后加入鸡汤煮开，放入猪肉、圣女果、香菜末煮10分钟。
3. 在熟马铃薯淀粉中加少许凉开水调匀，加入酸奶搅匀，再倒入炒好的猪肉混合搅拌，配上白米饭食用即可。

营养小知识



酸奶含大量活性乳酸菌、钙质和丰富的B族维生素，可使胃肠中的有益菌增加，抑制有害菌成长，减少毒素产生的机会，提高儿童免疫力。





看看原料

鸡蛋4个，猪瘦肉末100克，青豆20克，盐、白胡椒粉、花生油各适量。

营养小知识



猪瘦肉含有丰富的蛋白质、脂肪及大量的钙、磷、铁；鸡蛋所含的蛋白质极为丰富，且易被儿童吸收消化，此菜将两者合理搭配，有强身健体、提高儿童免疫力的功效。



学学做法

1. 取鸡蛋清放入碗中，加入盐、少许清水打匀，再放入油锅中，慢火炒至凝结嫩白，盛于盘内。
2. 炒锅加少许油烧热，放入肉末，炒至变色熟透，加盐、白胡椒粉调味，再加入青豆推匀。
3. 将熟肉末、青豆浇在蛋白上即成。

Good叮咛

炒蛋清时，火不要太旺，慢火炒匀，才更爽口。





看看原料

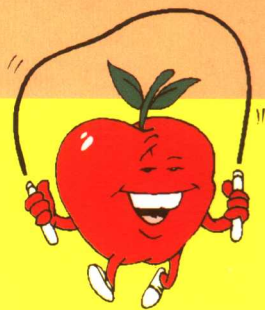
牛肉500克，洋葱粒100克，鸡蛋2个，生抽、料酒、茄汁、白糖、鸡精、香油、胡椒粉、粉团、食油、清汤各适量。

营养小知识

牛肉蛋白质含量高，脂肪含量低，味道鲜美，有“肉中骄子”的美称，能提高机体抗病能力，对生长发育期儿童及病后调养的人特别适宜。

学学做法

1. 将牛肉切成薄片，加生抽、料酒、鸡精拌匀腌15分钟。
2. 将腌过的牛肉剁泥，加入鸡蛋、粉团拌匀，分成10份，压成饼形，两面沾上干粉团。
3. 炒锅注入食油烧七成热，放入牛肉饼炸熟捞起沥油。
4. 炒锅留底油烧热，加入洋葱粒煸炒几下，烹入料酒，加入清汤、茄汁、白糖、鸡精、盐及胡椒粉，再放入炸好的牛肉饼旺火烧沸，用粉团勾芡，淋上香油出锅即可。



看看原料

鸡胸肉150克，苹果2个，蛋清1个，盐、鸡精、葱姜茸各适量。



学学做法

1. 将苹果洗净去皮，一个切成两瓣，去核待用，另一个去核切成块，放入榨汁机榨汁。
2. 将鸡胸肉剁成泥，放入碗内，加入蛋清、盐、鸡精、葱姜茸及少许清水，拌匀制成馅。
3. 把馅分别填入苹果中，摆放入盘，上蒸笼蒸15分钟，取出浇上苹果汁，即可食用。

营养小知识



此菜健脑助长，鸡肉中含有丰富的蛋白质、B族维生素和卵磷脂，苹果则被医学家誉为“记忆之果”，两者搭配食用，可促进儿童大脑发育，增强思维能力。





看看原料

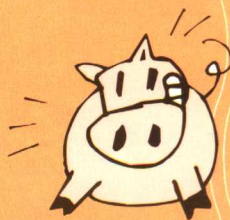
鲜猪肝400克，鲜绿凉瓜250克，葱花、姜片各25克，盐、料酒、鸡精、白糖、蒜片、粉团、胡椒粉、花生油各适量。

营养小知识

凉瓜即是苦瓜，可生津祛暑，最适宜夏季食用，猪肝则具有养血、补肝、明目功效，二者是夏季饮食的绝对好搭档。

学学做法

1. 将猪肝洗净切成片加入盐、料酒、粉团上浆，凉瓜洗净切成片，放入开水烫出。
2. 把盐、料酒、鸡精、白糖、胡椒粉、适量清水调成味汁。
3. 炒锅加花生油烧六成热，放入猪肝炒散，加入葱花、姜片、蒜片稍炒，再加入凉瓜，倒入味汁烧开，淋上热油炒匀出锅即成。





营养小知识



鸭肉具有滋阴养血、益胃生津、利水消肿、清热止咳等功效。菠萝含有丰富的维生素C，能协助脂肪的分解，促进铁的吸收。



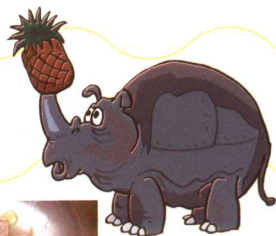
看看原料

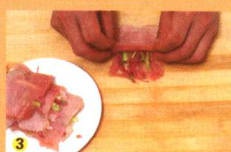
咸水鸭肉400克，嫩姜100克，菠萝片100克，糖、醋、胡椒粉、鸡精、湿粉团、香油、食油、鲜汤各适量。



学学做法

1. 咸水鸭肉切成片，嫩姜切成圆片。
2. 把糖、醋、鸡精、胡椒粉放在碗内，加少许鲜汤，调匀成味汁。
3. 炒锅加食油烧热，下姜片爆香，加入鸭片翻炒几下，放入菠萝片略炒，再倒入味汁炒匀，用湿粉团勾薄芡，淋上香油，出锅装盘即成。





看看原料

猪瘦肉300克，洋葱1个，韭黄50克，红萝卜丝50克，鸡蛋2个，咖喱粉、盐、鸡精、生抽、湿粉团、酱汁、面粉、食油各适量。

营养小知识

猪瘦肉中维生素B₁的含量极为丰富，不仅超过一般肉类，而且还超过猪肝，维生素B₁能协助碳水化合物的代谢及能量的生成，维持正常的神经功能。

学学做法

1. 将猪肉切成8大片，加入生抽、鸡精、咖喱粉、湿粉团稍腌，洋葱洗净切粒、韭黄切段。
2. 炒锅加底油烧热，放入洋葱粒、韭黄段、红萝卜丝，做成馅。
3. 将馅分成4份，分别酿在4片猪肉上，再将另4片猪肉压在上面，两面涂上蛋浆，拍上面粉，制成猪扒夹。
4. 炒锅加食油烧七成熟，放入猪扒夹，待炸至金黄色，捞起沥油装盘，配酱汁佐食。





营养小知识



鸡脯肉高蛋白质、低油脂，而猕猴桃富含维生素C、果胶，两者搭配食用，营养价值极高，是儿童强身壮体的健康沙拉。



看看原料

鸡脯肉50克，吐司面包2片，猕猴桃1个，沙拉酱20克，熟白芝麻5克。



学学做法

1. 将猕猴桃去皮切成圆片，吐司去边切成4小块。
2. 将鸡脯肉放入滚水里，以中火煮熟，再用凉开水漂凉，沥干水分切成细丝。
3. 在每块吐司面包上分别铺1片猕猴桃，放上少许鸡丝，撒上白芝麻，再挤上沙拉酱即成。

GooD叮

吐司最好选用高级全麦吐司，营养丰富且口感好。





看看原料

猪肚1个，蒜仔100克，姜片、生抽、盐、鸡精、料酒、香油、食油各适量。

营养小知识

大蒜是天然的广谱抗生素，对多种细菌病毒有抑制和灭杀作用，吃肉时伴以大蒜，可延长肉中维生素B₁在体内的停留时间，这对促进身体血液循环、增强儿童体质都有重要作用。

学学做法

1. 将猪肚洗净去秽味，切成薄片，放入碗内加料酒、生抽、姜片腌15分钟。
2. 炒锅加食油烧七成熟，放入肚片过油划透，捞出沥油。
3. 炒锅留底油烧热，放入蒜仔煸炒出香味，烹入料酒，加入肚片快速翻炒，再加入盐、鸡精翻炒至入味，淋上香油出锅即可。

