

小朋友的快乐食谱

# 小朋友最爱吃的 蔬菜料理

董书山 朱太治·编著

46道

小朋友最爱吃的蔬菜料理

美味先锋、拌菜同盟、创新主食、营养汤羹

让孩子从此爱上蔬菜

农村读物出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

小朋友最爱吃的蔬菜料理 / 董书山, 朱太治编著.  
北京: 农村读物出版社, 2006.2  
ISBN 7-5048-4842-5

I. 小... II. ①董... ②朱... III. 儿童-蔬菜-菜谱  
IV. TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第006225号

策 划 苏潇潇  
编 著 董书山 朱太治  
菜品制作 贾建江 杨守鹏  
场地提供 聚香居菜馆  
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蔬菜料理
- 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！



# 小朋友最爱的 蔬菜料理



董书山 朱太治 · 编著



农村读物出版社

- 46道小朋友最爱吃的蔬菜料理
- 美味先锋、拌菜同盟、创新主食、营养汤羹……
- 让孩子从此爱上蔬菜

# XU 序

蔬菜中的丰富营养对小朋友有多么重要，爸爸、妈妈们都很清楚：它富含维生素C和胡萝卜素，对生长发育必不可少；蔬菜里面有钾、镁、钙、铁等多种矿物质，对维持孩子体内的酸碱平衡极为重要；蔬菜含有抗氧化促免疫的生理活性物质；蔬菜里有丰富的膳食纤维，可以清扫肠道、清除毒素和废物……养成从小爱吃蔬菜的好习惯，小朋友才能长得更漂亮、更健康。

然而，让父母头疼的是，很多小朋友并不喜欢吃蔬菜，总觉得不如肉食合口味，要想让孩子乖乖地吃蔬菜，总要费上不少口舌和心思。

本书就是为让孩子开心吃上自己最爱的蔬菜料理而精心设计的。书中将小小蔬菜，千变万化地搭配出各种新鲜的花样：美味先锋、拌菜同盟、创新主食、营养汤羹等40余道精美料理，道道营养，道道可口，让孩子开心吃个够。而且，从中还可以了解许多营养小知识，与蔬菜烹饪小技巧。

加点创意及巧思，让孩子爱上您做的蔬菜料理吧！



**PART1 蔬菜家族大事记** ..... 4

(一) 家族成员小档案 ..... 4

(二) 让孩子开心吃蔬菜的 ..... 4

小窍门 ..... 4

(三) 巧妙烹制蔬菜料理的 ..... 4

秘诀 ..... 4

(四) 早餐吃蔬菜好处多多 ..... 4

**PART2 美味先锋** ..... 5

1. 肉末翠鹦哥 ..... 5

2. 宝宝乐肉末瓜丁 ..... 6

3. 多宝菠菜 ..... 7

4. 锦绣蛋丝 ..... 8

5. 珍宝茄盒 ..... 9

6. 佛手香香卷 ..... 10

7. 金沙小白菜 ..... 11

8. 西式全彩薯片 ..... 12

9. 西芹鲜百合 ..... 13

10. 嫩烧丝瓜排 ..... 14

11. 脆皮洋葱圈 ..... 15

12. 碧影留香 ..... 16

13. 莴笋烩香菇 ..... 17

14. 牛奶菜花 ..... 18

15. 茼蒿嫩豆腐 ..... 19

16. 蛋奶菜心 ..... 20

17. 玫瑰香薯条 ..... 20

**PART3 拌菜同盟** ..... 21

1. 橙汁渍瓜脯 ..... 21

2. 奶油生菜沙司 ..... 22

3. 魔力笋萝沙拉 ..... 23

4. 胡萝卜白玉条 ..... 24

5. 奇妙拌鲜蔬 ..... 25

6. 酸奶脆丝沙拉 ..... 26

7. 清爽三丝 ..... 27

8. 核桃蔬果沙拉 ..... 28

9. 脆脆果开心沙拉 ..... 29

10. 翡翠酸甜丝 ..... 30

11. 香脆五丝 ..... 31

12. 助长南瓜沙拉 ..... 32

13. 高钙海带丝 ..... 32

**PART4 创新主食VS营养汤羹** ..... 33

1. 火腿豆干汤 ..... 33

2. 椰花通心面 ..... 34

3. 靓仔菜肉粥 ..... 35

4. 甜羹小水饺 ..... 36

5. 雪里红蚕豆汤 ..... 37

6. 香菇滑鸡粥 ..... 38

7. 锅巴蘑菇汤 ..... 39

8. 香蔬蛋奶堡 ..... 40

9. 翡翠鲜汤 ..... 41

10. 番茄冬菇粟米羹 ..... 42

11. 美乃滋凉面 ..... 43

12. 香脆黄瓜饼 ..... 44

13. 香香拌饭球 ..... 45

14. 必吃它魔蛋汤 ..... 46

15. 玉芙蓉烧麦 ..... 47

16. 奶油番茄汤 ..... 47





## （一）家族成员小档案

您知道吗，蔬菜家族的成员非常多，它们都是小朋友的健康好伙伴。按其结构，我们通常把蔬菜分为这样几类：

第一类是茎叶菜，像菠菜、白菜、卷心菜、生菜、韭菜、芹菜、香椿等，主要吃叶和梗；

第二类是根茎类，如土豆、芋头、莲藕、洋葱、山药、胡萝卜等，主要吃的是根块；

第三类是瓜茄类，如冬瓜、黄瓜、扁豆、茄子、番茄、辣椒等；

第四类是菌类，如香菇、平菇、金针菇、木耳、银耳等。

## （二）让孩子开心吃蔬菜的小窍门

蔬菜对小朋友们茁壮成长十分重要，可有些小朋友就是不喜欢吃，这让许多父母都很头疼，这里有几个小窍门，能让孩子开心吃上您做的蔬菜料理。

1. 注重色彩搭配，颜色尽可能鲜艳，增加孩子进食兴趣。
2. 经常变化菜式花样，调动小朋友的胃口。
3. 将几种食物相互搭配，调出新鲜味道。
4. 将小朋友不爱吃的食物混入他（她）喜欢的食物中。
5. 在餐桌上经常赞美蔬菜类食物，让孩子在耳濡目染中培养对蔬菜的感情。
6. 把菜肴设计成各种可爱的形状，做得小巧，如顽皮娃娃或小动物。

## （三）巧妙烹制蔬菜料理的秘诀

由于蔬菜的营养主要是维生素，因此我们加工、炒菜时尤其要注意保留维生素等营养素，以下几条烹饪秘诀，是您必须先了解的：

### 1. 现买现吃。

蔬菜越新鲜含维生素越高，如果储存过久，蔬菜中的氧化酶能使维生素氧化而遭到破坏。

### 2. 先洗后切。

如果先切后洗，蔬菜中的维生素C就会部分溶于水而流失，切好的菜也不要在水中久泡。

### 3. 急火快炒。

维生素会因加热时间过久而被严重破坏，所以蔬菜易急火快炒。

### 4. 勾芡。

烹调中加少量淀粉，能增加菜品新鲜度，而且淀粉还有保护维生素C的作用。

### 5. 焯水要多。

制作凉拌料理或烩菜时，先将蔬菜进行焯水，可以去除异味。焯菜时应先把水煮开，且保证火大水多，在沸水中迅速翻动几下捞出，则即可保持蔬菜的色泽和脆嫩，又能减少维生素的损失。

### 6. 保留水分。

做菜馅时，菜剁碎后，会损失不少维生素，若再把碎菜泥挤干，那维生素损失将更多了，所以菜馅不要挤得太干。

## （四）早餐吃蔬菜好处多多

不少父母早餐习惯给孩子吃馒头、油炸食品、豆浆，或是蛋品、肉类、奶类等。虽然上述食品富含碳水化合物及蛋白质、脂肪，但均为酸性食物。酸性食品在饮食中超量，容易导致血液偏酸性，引起体内生理上酸碱平衡的失调，使血液色泽加深、黏度增大，还会导致缺钙。

所以营养学家建议，孩子的营养早餐应该是：搭配一些新鲜蔬菜，既能提供足够的热量，又能活跃脑功能。

## 美味先锋



## 看看原料

苋菜300克，瘦猪肉150克，熟白芝麻15克，姜末、盐、鸡精、鲜汤、湿粉团、食用油各适量。



## 学学做法

1. 将苋菜摘洗干净，留根部，瘦猪肉洗净，切成碎末。
2. 锅中加入清水烧开，加少许盐、油，放入苋菜烫软，保持鲜绿，沥干水分，切成段，排入盘中。
3. 炒锅加油烧热，下姜末、碎肉末炒出香味，加少许鲜汤、盐、鸡精调味，烧开后用湿粉团勾芡，浇在苋菜上，撒上白芝麻即成。

## 营养小知识



苋菜又名“红嘴绿鹦哥”，富含维生素A、维生素C及多种矿物质，具有预防感冒的功效，根部红色部分，含有与构成骨骼相关的锰，有益儿童身体成长。



# 2

## 宝宝乐肉末瓜丁



### 看看原料

冬瓜300克，瘦肉80克，榨菜30克，葱、姜、蒜末、鲜汤、盐、鸡精、湿粉团、香油、食用油各适量。



### 学学做法

1. 将冬瓜去皮去瓢，切成长方块，再改切成丁，瘦肉洗净切成碎末，榨菜切成碎末。
2. 用热油将冬瓜丁煎成金黄色。
3. 炒锅加油烧热，放入葱、姜、蒜末炒出香味，下肉末略炒，再放入鲜汤、榨菜末，最后放入冬瓜丁，烧3分钟左右，调入盐、鸡精，用湿粉团勾芡，淋上香油即成。

### 叮叮叮

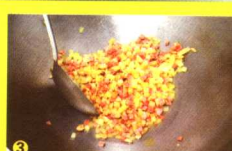
冬瓜要切成大小厚薄均匀的丁块，而且在炒菜时，要将其烧烂，不宜吃脆的。

### 营养小知识



冬瓜营养价值较高，它所含的维生素C超过番茄、黄瓜的含量；冬瓜中含有丙醇二酸，对防止儿童发胖、增进形体健美有重要作用。





## 看看原料

菠菜250克, 松仁15克, 花生米15克, 火腿15克, 土豆25克, 白芝麻、清汤、盐、鸡精、白糖、色拉油各适量。

## 学学做法

1. 将菠菜洗净切段, 土豆切丁, 洗掉淀粉, 火腿切丁, 松仁炸香, 花生米炸熟, 芝麻炒香。
2. 锅内加入足量清水及少许油烧开, 放入菠菜烫熟, 冲凉后摆入盘中。
3. 锅内下油烧热, 下土豆丁略炒, 加入适量清汤、松仁、花生米、火腿丁烧开, 再加入调味料调匀, 用湿粉团勾芡, 撒上芝麻, 浇在菠菜上即成。

## 营养小知识

菠菜中含有丰富的蛋白质, 每0.5千克菠菜中的蛋白质含量相当于两个鸡蛋的含量。

## Good叮咛

菠菜不宜与豆腐同食, 因为两者结合, 可生成草酸镁和草酸钙, 不能被人体吸收, 且容易患结石症。





## 看看原料

鸡蛋3个，胡萝卜1根，绿豆芽25克，韭黄25克，瘦肉30克，生姜50克，盐、鸡精、湿粉团、色拉油各适量。



## 学学做法

1. 将胡萝卜去皮切丝，绿豆芽去两头，韭黄洗净切段，生姜去皮切丝，瘦肉切丝后加盐、湿粉团略腌。
2. 鸡蛋打散，平底锅加少许油烧热，倒入鸡蛋摊成蛋皮，再切丝。
3. 锅内加油烧热，下姜丝、肉丝煸炒，再加胡萝卜丝、豆芽、韭黄翻炒，调入盐、鸡精炒至熟时，加入蛋丝，用湿粉团勾芡，翻炒数下即成。

## Good 叮 呼

韭菜与牛奶相忌，牛奶与含草酸多的韭菜混合食用，会影响人体对牛奶中钙的吸收。



## 营养小知识



韭黄类属韭菜，韭菜中最有价值的是含量丰富的胡萝卜素与维生素C，是蔬菜中的佼佼者，而且韭菜含有大量纤维素，能增强肠蠕动，清除肠道杂质，有利于强身健体。



## 看看原料

茄子1个,猪肉馅150克,虾仁50克,盐、鸡精、葱姜汁各少许,粉团、花生油各适量。

## 营养小知识

茄子又名落苏,它的紫皮中含有丰富的维生素E和维生素P,是其它蔬菜所不能比的,而且带皮食用,有预防癌症的作用。

## 学学做法

1. 将茄子洗净,切成夹刀片,内外各拍一层粉团。
2. 将虾仁剁碎,加入猪肉馅,调入盐、鸡精、葱姜汁拌匀,分别镶入茄夹中捏牢。
3. 平底锅加油烧热,下茄盒煎至两面金黄、熟透,取出盛盘即成。

## 制作小秘诀

煎茄盒时,要用小火慢煎,并经常翻动,才能达到外焦里嫩的效果。





## 看看原料

大白菜200克，熟咸蛋黄碎粒30克，肉馅150克，盐、鸡精、蘑菇精、鲜汤、料酒、粉团各适量。



## 学学做法

1. 将咸蛋黄和肉馅拌匀，制成蛋黄肉馅，白菜放入沸水中焯烫断生，再用冷水激凉后沥干。
2. 在白菜上顺长切3刀，两头不切断，摊开撒上一层粉团，将蛋黄肉馅摊匀，卷成白菜卷，依次做完。
3. 取鲜汤加入盐、鸡精、料酒、蘑菇精调匀，浇在白菜卷上，入蒸笼蒸20分钟至熟透，再倒出原汁，用粉团勾薄芡，浇在白菜卷上即成。

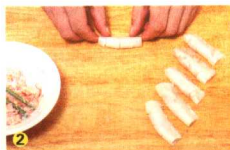
## 制作小秘诀

将白菜梗中的水分挤出一部分，掺入鲜汤，味道会更鲜美。

## 营养小知识



白菜、蛋黄和肉相搭配，富含蛋白质、维生素及矿物质，营养又好吃，特别适合不爱吃菜的偏食儿童食用。





### 看看原料

嫩小白菜250克，胡萝卜20克，白萝卜20克，玉米粒20克，鲜冬菇20克，熟芝麻15克，盐、鸡精、清汤、白糖、湿粉团、色拉油各适量。

### 营养小知识

小白菜是蔬菜中含矿物质和维生素最丰富的菜品，其所含的钙是大白菜的2倍，维生素C是大白菜的3倍，所含矿物质能够促进骨骼发育，极适宜儿童食用。

### 学学做法

1. 将小白菜洗净，胡萝卜、白萝卜去皮切细粒，鲜冬菇切粒。
2. 锅内加水烧开，放入小白菜烫熟，捞出沥水，摆放盘内。
3. 炒锅加油烧热，下胡萝卜、白萝卜粒略炒，加入清汤、玉米粒、鲜冬菇、芝麻，调入盐、鸡精、白糖，烧开后用湿粉团勾芡，浇在小白菜上即成。

### Good可叮

小白菜不易生吃，但烹煮时间也不宜过长，以免营养流失。





## 看看原料

洋葱150克，土豆250克，芹菜25克，香菜5克，盐、胡椒粉、色拉油各适量。



## 学学做法

1. 将洋葱切成碎末，芹菜洗净切成碎末，香菜洗净切成碎末。
2. 土豆带皮洗净，放入锅内煮至嫩熟，取出凉透后去皮，切成小薄片。
3. 煎锅内加油烧热，先下入一层土豆片，撒入盐、胡椒粉，转动煎锅，使土豆片转动，其一面煎至金黄色，翻过来煎另一面。
4. 再加入洋葱末、芹菜末、香菜末、盐、胡椒粉，转动慢火煎，待洋葱发出香味，且土豆片两面均呈金黄色，取出摆放盘中即可。

## 制作小秘诀

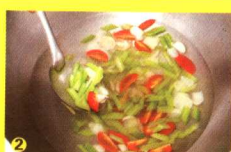
土豆煮嫩熟即可，不要太熟，以防煎炒时破碎。



## 营养小知识



这是一道兼有中国风味的西式菜肴，土豆营养丰富，享有“第二面包”的美誉，富含粗纤维，能促进肠胃蠕动，也是理想的促进儿童成长的食物。



### 看看原料

鲜百合100克, 西芹100克, 圣女果75克, 盐、鸡精、鲜汤、湿粉团、色拉油各适量。

### 营养小知识

此菜营养搭配均衡, 颜色和口味对儿童都很有吸引力, 可增加食欲, 补充生长发育所需的维生素及多种微量元素。

### 学学做法

1. 将鲜百合片拆散, 西芹摘洗干净, 切菱形小块, 圣女果洗净切厚片。
2. 把西芹、百合、圣女果放入沸水中焯烫断生, 倒出沥干水分。
3. 炒锅加少许油烧热, 放入三种原料略炒, 加入鲜汤烧开, 调入盐、鸡精, 用湿粉团勾琉璃芡, 翻炒均匀即成。

