

小 朋 友 的 快 乐 食 谱

小朋友最爱吃的 水果套餐

朱太治·编著

47道

小朋友最爱吃的营养水果套餐

道道鲜香，道道可口，道道营养

教您在家里轻松制作

农村读物出版社

图书在版编目(CIP)数据

小朋友最爱吃的水果套餐 / 朱太治编著. —北京: 农村读物出版社, 2006.2

ISBN 7-5048-4840-9

I. 小... II. 朱... III. 儿童—水果—食谱
IV. TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第006227号

策 划 苏潇潇
编 著 朱太治
菜品制作 张晓雪 孙 鹏
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水果套餐
- 帮助他们获得均衡营养
- 让孩子快乐成长!

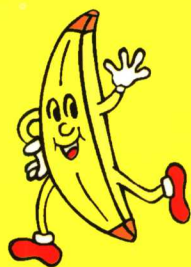


孩子健康成长是妈妈爸爸最大的心愿，每一位父母都细心呵护着自己的孩子，希望提供给孩子最好最全的饮食营养，**让孩子健康快乐地长大。**

《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。

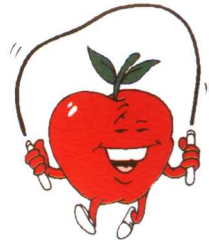
《小朋友的快乐食谱》丛书——

专为孩子精心打造的健康美味宝典！



小朋友最爱吃的

水果套餐



朱太治 · 编著



农村读物出版社

- 47款小朋友最喜爱的水果套餐
- 美味十足，营养可口
- 教您在家里轻松制作

xu 序

水果是小朋友的好伙伴，它们不仅外表漂亮，还很有内涵，水果中的魔法营养素，能让脸蛋水当当，让骨骼和身体更强壮，也让病菌不敢靠近……

但是，每天都一样的吃法，您的孩子是否已厌倦了？其实，儿童好奇心强，换个花样，加点创意和巧思，就能让孩子吃得更开心。

本书精心编排了47道小朋友最爱吃的新式水果套餐，并配有详细图解，教您怎样把水果做得更美味、更有营养。考虑到小朋友的饮食特点与家庭实用性，书中的套餐在讲求均衡营养的同时，增加了许多流行新元素，而且原料简单，做法容易，口味独特，能充分满足宝贝们的胃口和营养需要。

谨以此书献给所有疼爱孩子的妈妈、爸爸，并希望小朋友们都能健康快乐地成长！



目 录



序

PART1 轻松预备课..... 4

(一) 吃水果的学问..... 4

(二) 小朋友常吃水果好处多多... 4

PART2 活力水果饮品..... 5

1. 营养多碳酸饮料..... 5

2. 火龙果慕斯杯..... 6

3. 玫瑰苹果露..... 7

4. 香蕉豆浆饮..... 8

5. 夜宵好伴侣..... 9

6. 香甜蜜果饮..... 10

7. 西瓜幻彩捞..... 11

8. 葡萄雪泥..... 12

9. 苹果奶茶..... 13

10. 冰镇菠萝汁..... 14

11. 爽口猕猴桃可乐..... 15

12. 哈密瓜酸奶乳..... 16

13. 聪明核桃奶汁..... 16

PART3 爽口水果冰点..... 17

1. 水晶梨彩冻..... 17

2. 鲜桃冰激凌..... 18

3. 多果珍宝捞..... 19

4. 奇异果黑雨捞..... 20

5. 鲜果沙巴雍..... 21

6. 迷彩水晶果冻..... 22

7. 蜜橙香蕉冰沙..... 23

8. 冰爽西瓜雪泥..... 24

9. 百果豆浆冻..... 25

10. 〇〇香冰沙..... 26

11. 椰奶蜜香冻..... 27

12. 奇异苹果冰沙..... 28

13. 香蕉奶油冰激凌..... 28

PART4 美味果肴靓煲..... 29

1. 香奶西米露..... 29

2. 酸甜奇异沙拉..... 30

3. 雪梨莲子盅..... 31

4. 西瓜蒸蛋..... 32

5. 桂圆果蛋汤..... 33

6. 菠萝虾子战队..... 34

7. 娇龙栗子粥..... 35

8. 香蕉火腿卷..... 36

9. 荔枝阿列蛋..... 37

10. 鹌鹑蛋水果煲..... 38

11. 美味香蕉..... 39

12. 营养荔枝羹..... 40

13. 蜜枣龙眼粥..... 41

14. 酪梨芒果沙拉..... 42

15. 飘香苹果奶蛋..... 43

16. 蜜汁三鲜..... 44

17. 西芹雪梨沙拉..... 45

18. 橘子布丁..... 46

19. 绵蜜小沙拉..... 46

20. 鲜奶香果匹萨..... 47

21. 魔蛋沙律..... 47

在为小朋友制作套餐前，您必须先了解这些小常识，才能轻松制作出美味又营养的水果套餐哦！

（一）吃水果的学问

（1）因人而异

水果一般可分温热、寒凉、甘平三类。

属温热类水果的有：枣、栗子、李子、柑桔、杏、龙眼、荔枝、石榴、葡萄、山楂、樱桃、杨梅、菠萝等。体质燥热的小朋友吃这类水果应适量。

属寒凉类水果的有：菱、芥、梨、香蕉、柿子、白果、柚子、西瓜等。体质虚寒的小朋友进食时要加以控制。

属甘平类水果的有：枇杷、苹果、青梅、橄榄等。各类体质的小朋友均可食用。

（2）孩子一天什么时间吃水果好

一是早晨吃水果好，这样既为孩子机体提供了丰富的营养素，又适当补充上午旺盛新陈代谢的热量所需。二是在两餐之间食用水果比较好。

（3）含糖量高的水果要注意糖分和热量

1根香蕉的含糖量与1碗米饭相当，所以要注意每餐和每一天的总糖量和总热量，如果孩子吃了含糖量较高的水果，则应适当减少碳水化合物的主食量。

（二）小朋友常吃水果好处多多

★英国科学家发现，儿童时期的水果消耗量与成年后患癌症的概率成反比关系。小时候吃水果多的成年人，很少会患肺癌、肠癌以及乳腺癌。伦敦医学研究会的梅娜德医生表示，水果富含抗氧化剂（一种防止老化的物质），以及维生素和其他营养物质，它们都能防止基因病变，从而预防了癌症的发生。

★水果在壮骨方面的功能比牛奶更胜一筹。美国《临床营养期刊》2004年刊登的北爱尔兰食品与健康中心的一项研究成果表明：食物中大量的酸性物质是降低人类骨质强度的一个重要因素，而水果中的矿物质，可以中和鱼、肉、蛋、谷类食品所含的酸性物质，帮助维持儿童体内的酸碱平衡，使他们拥有强壮的骨质。

★多吃水果可以防止文明病。水果所含的大量纤维素，能加速胃肠蠕动和消化，促进有害物质的排泄，从小多吃水果，就能有效减少许多文明病（如心脏病、高血压、大肠癌、痔疮、肥胖等）的发生机率。

★常食水果能提高儿童免疫力。水果中富含维生素C，而维生素C是众所周知的健康好伴侣，所以常吃水果能有效预防和治疗多种常见疾病，比如柠檬是防治感冒、气管炎的明星水果，而苹果、梨、葡萄柚、柑橘则是止咳的良品。

★常吃水果能使小朋友更聪明。苹果、梨、桃子、葡萄等水果中都含有一种叫做硼的矿物质，它能够影响脑部的活动，为大脑补充能量，使孩子反应更灵敏，提高孩子的智力！

★水果还能使小朋友心情更加愉快。比如香蕉就被誉为人体的“开心素”，它所含的泛酸、钾等元素，能够帮助体内产生一种血清素，有效刺激大脑的神经系统，使孩子产生出快乐的情绪，消除心理压力。

★有些水果对改善儿童失眠很有帮助。如桂圆中含有维生素C、蛋白质、蔗糖、葡萄糖、铁质与钙质等，对于儿童失眠、倦怠以及头晕等症状都有很好的疗效。

活力水果饮品



看看原料

苹果250克，碳酸水150毫升，柠檬汁、蜂蜜各10毫升。

营养小知识



苹果中含有苹果酸，再加入碳酸，可用于治疗儿童食欲不振、消化不良，增加体力，但胃热者不易多食。



学学做法

1. 将苹果去皮、去核，切成小块，放入榨汁机榨汁。
2. 取苹果汁加入柠檬汁、蜂蜜搅拌均匀。
3. 再加入碳酸水调匀即成。



2 火龙果慕斯杯



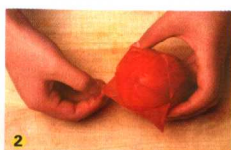
看看原料

火龙果肉100克, 猕猴桃果肉50克, 番茄200克, 鸡蛋清60克, 酸奶油30毫升, 鲜奶油80毫升, 白糖、柠檬汁、糖汁各适量。



学学做法

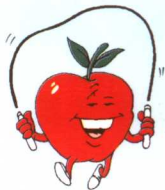
1. 将火龙果肉用挖球器挖成圆球, 猕猴桃果肉切成小块, 鲜奶油打发, 放入冰箱中冷藏备用。
2. 在番茄底部用刀轻划十字, 放入滚水中, 待表面完全冷却后, 去皮切小块, 放在果汁机中搅打成番茄糊待用。
3. 锅中放入番茄糊、柠檬汁及糖汁拌匀, 加入酸奶油拌匀, 加入鸡蛋清、白糖拌匀, 再加入冰好鲜奶油搅拌均匀, 倒入杯中, 放入冰箱中冷藏至冰凉, 取出后放上火龙果球、猕猴桃块即成。



营养小知识



火龙果不但味道堪称一绝, 而且对人体健康有绝佳的食疗功效。主要是因为它含有一股植物少有的植物性白蛋白及花青素、丰富的维生素和可溶性膳食纤维, 能增强儿童身体抗病毒能力。



看看原料

苹果1个，玫瑰花3朵，苹果醋5毫升，凉开水适量。

学学做法

1. 将苹果去皮去核，切小块，放入果汁机，加入凉开水榨汁。
2. 玫瑰花放入玻璃杯内，用开水冲泡，加盖焖2分钟，凉透备用。
3. 凉透的玫瑰花茶加入苹果汁、苹果醋调匀即成。

营养小知识

苹果醋可以中和酸性物质，玫瑰花则有解郁理气功效，有益儿童脾胃健康。

Good叮咛

玫瑰花应用干制品，药店有售。



4 香蕉豆浆饮



看看原料

香蕉1根，豆浆250毫升，白糖50克。



学学做法

1. 将香蕉去皮切成小块。
2. 奶锅加入豆浆、白糖，烧开后凉透，再把香蕉、豆浆一同放入果汁机，搅打均匀即成。



1

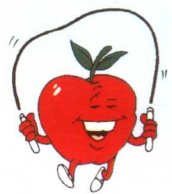


2

营养小知识



豆类食物富含谷氨酸，谷氨酸是大脑活动的基础，是智力开发不可缺少的重要营养物质，所以常食豆制品有益儿童大脑发育。

**看看原料**

香蕉1根，牛奶100毫升，蜂蜜30毫升。

学学做法

1. 香蕉去皮切块，放入果汁机搅打成糊状。
2. 牛奶放入奶锅烧开，离火凉透。
3. 取香蕉汁，加入牛奶、蜂蜜调匀即成。

营养小知识

香蕉含有泛酸等成分，能使孩子香甜入睡，而且常食香蕉有益大脑，能预防神经疲劳，减轻心理压力。





看看原料

芒果汁60毫升，猕猴桃1个，西瓜20克，鲜牛奶30毫升。

营养小知识



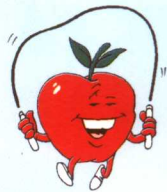
芒果是少数富含蛋白质的水果之一，多吃易饱，它还含有一种叫芒果甙的物质，有明显的抗脂质氧化和保护脑神经元的作用，能使孩子更聪明。



学学做法

1. 将猕猴桃洗净去皮，切成小块，西瓜切块。
2. 把芒果汁、鲜奶依次放入搅拌机中，搅打均匀。
3. 向杯子中注入1/3搅好的果汁，将猕猴桃块、西瓜块放入杯子中，再将剩余果汁注入杯子里即成。





看看原料

西瓜肉300克，哈密瓜200克，木瓜200克，椰汁适量。

营养小知识

西瓜开胃助消化，是儿童喜爱的美味水果，它含有丰富的维生素A、钾元素和大量的水分，有降火祛暑的神奇功效。

学学做法

1. 将西瓜肉用挖球器挖成圆球，哈密瓜去皮切小块，木瓜去皮切小块。
2. 将哈密瓜块、木瓜块、椰汁一同放在冰箱中冷藏片刻后取出；将椰汁倒入杯中，放入木瓜、哈密瓜块，轻轻搅拌一下，再放入西瓜球即成。

GooD叮咛

最好选用无籽西瓜，做起来比较方便也好看。



8

葡萄雪泥



看看原料

纯葡萄果汁150毫升，葡萄粒100克，细白糖25克。



学学做法

1. 将葡萄粒洗净，去皮去籽，放入果汁机中搅碎制成葡萄泥。
2. 在葡萄果汁中加入糖，搅拌至糖溶化，再加入打好的葡萄泥拌匀，倒入杯中。
3. 将装有葡萄果汁泥的杯子放入冰箱中冷冻，待冻硬后爽口的雪泥就做成了。

营养小知识

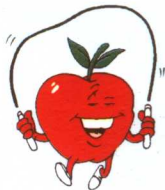


葡萄含有丰富的维生素、矿物质、氨基酸和果酸，这些营养成分都有健脑作用。

Good叮咛

可用葡萄干代替葡萄粒来增加风味，亦可搭配优酪乳，也会非常美味。



**看看原料**

苹果1个，绿茶100毫升，牛奶150毫升。

学学做法

1. 将苹果去皮去核切成小块，放入果汁机打成糊状，用纱布滤汁。
2. 取汁加入牛奶、绿茶调匀即成。

营养小知识

带渣的苹果奶茶含有丰富的果胶和纤维素，能够帮助肠胃消化、吸收，也有利于帮助肥胖儿童降脂减肥。

