

幼儿营养

YOUER

YINGYANG

美味 30 种



金盾出版社

内 容 提 要

本书是金盾版“家庭美食系列丛书”之一,专为幼儿成长需要而编写。书中精选了能够满足幼儿营养需要,且适合家庭制作的幼儿营养美味 30 种,以简洁的文字对每款菜的用料配比、制作方法及成菜特点等均作了具体介绍,对主要制作过程还配有示范图片。本书图文并茂,科学实用,好懂易学,适宜于广大家庭及幼儿园配餐人员使用。

图书在版编目(CIP)数据

幼儿营养美味 30 种/吴杰主编. —北京:金盾出版社,2002. 6

(家庭美食系列丛书)

ISBN 7-5082-1860-4

I. 幼… II. 吴 III. 幼儿-菜谱
IV. TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 011550 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68276683 电挂 0234

封面印刷:国防工业出版社印刷厂

正文印刷:北京百花彩印有限公司

各地新华书店经销

开本 787×1092 1/32 印张:2 彩页 64 字数:20 千字

2002 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—11000 册 定价:8.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

家庭美食系列:

幼儿营养美味 30 种

主编 吴 杰

编著 吴 曼 宋协春 刘 捷

刘 邦 凯 申 昊 庄培州

李 磊 葛立新

摄影 吴 杰 吴学智

金 盾 出 版 社

前 言

《幼儿营养美味 30 种》是金盾版“家庭美食系列丛书”之一。

要使孩子能健康地成长,就必须以科学、合理的膳食结构来调理、补充各种营养成分。幼儿是一个人生长发育过程中的关键时期,在这个阶段,幼儿的大脑及身体生长发育都较快,若营养不良,不均衡,必然会影响智力和身体的发育,对孩子的生长造成危害。

本书精选了全国各地不同口味、不同做法,能够满足幼儿生长阶段所需营养的美味菜肴 30 种,其原料易取,烹制简便,按书习做,会把幼儿菜肴做得有滋有味,宝宝定会喜欢食用,从而给家庭带来欢乐与温馨。本书不仅适合广大家庭学习制作,并且适合幼儿园配餐人员使用,还可供餐饮服务学校教学参考。

本书在编写过程中得到了上海浦东妇幼保健站、吉林四平红星幼儿园及赵雪艳、王彦斌、李永、陆春江、李晶、史月凤、宋宝柱等单位及同志的大力支持与帮助,在此一并致谢。

编 者

目 录

番茄鸡片	(4)	菠萝羊肉葡萄干	
腰果桃仁熘鸡丁			(34)
.....	(6)	炒牛肉胡萝卜	
猴头炖鸡块	(8)		(36)
三彩兔片	(10)	翡翠龙虾	(38)
滑熘兔片	(12)	翡翠虾卷	(40)
肉末海米炒豆腐		油焖大虾	(42)
.....	(14)	番茄虾仁	(44)
肉末烧豆腐	(16)	番茄菜花	(46)
香杞鱼片	(18)	芫爆双丝	(48)
西芹黑鱼片	(20)	豉椒肉末	(50)
烧黄鱼	(22)	橙汁茄盒	(52)
红烧鳗鱼	(24)	千层白菜	(54)
松仁鱼米	(26)	土豆扇	(56)
黄鱼蒸蛋	(28)	菜心薯饼	(58)
羊肝炒蛋	(30)	山药沙拉	(60)
杞子羊肝	(32)	海米紫菜冬瓜汤	
			(62)

番茄鸡片



YOUER YINGYANG

原料 鸡脯肉 200 克, 番茄 50 克, 番茄酱 30 克, 淀粉 50 克, 精盐 1 克, 白糖 20 克, 料酒 10 克, 葱姜汁 5 克, 油 800 克。

制法 ①鸡脯肉抹刀片成片。番茄洗净切成片。 ②用 40 克淀粉调成糊。鸡片用精盐、料酒、葱姜汁腌渍入味。再挂匀淀粉糊。 ③锅内加油烧热, 下入鸡片, 炸透至脆硬时捞出。 ④锅内留油 30 克, 下入番茄片、番茄酱, 加水、白糖炒开, 用余下的淀粉勾芡。 ⑤下入鸡片颠翻挂匀, 盛入盘内即成。

特点 色泽金红, 鸡片软嫩, 甜润微酸。含



有人体所需多种营养成分，
是幼儿理想的营养佳肴。

鸡脯肉抹刀片成片

挂糊入油炸



下入鸡片

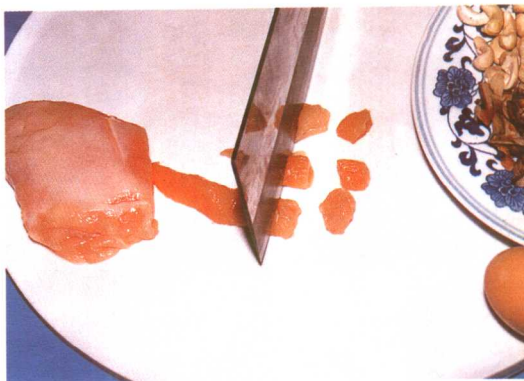
腰果桃仁熘鸡丁



原料 鸡腿肉 300 克,腰果 30 克,核桃仁 30 克,鸡蛋 1 个,淀粉 35 克,料酒 15 克,精盐 3 克,白糖 10 克,味精 1 克,鲜汤 75 克,油 400 克。

制法 ①鸡腿肉切成丁。鸡丁用料酒 5 克、精盐 1 克、味精、鸡蛋清、淀粉 20 克拌匀上浆。②腰果、核桃仁下入四成热的油中用小火炸酥捞出。鸡丁下入四成热的油中滑透捞出。③鲜汤、白糖和余下的料酒、精盐、淀粉对成芡汁。锅内留油 15 克,下入鸡丁、腰果、核桃仁,烹入芡汁,用旺火翻匀,出锅装盘即成。

特点 鸡丁滑嫩,腰果、核桃仁酥脆,甜香微咸。含多种人体必需的氨基酸,是幼儿理想的营养佳肴。



鸡腿肉切成丁

腰果、核桃仁入油炸



下入鸡丁、腰果、核桃仁

猴头炖鸡块

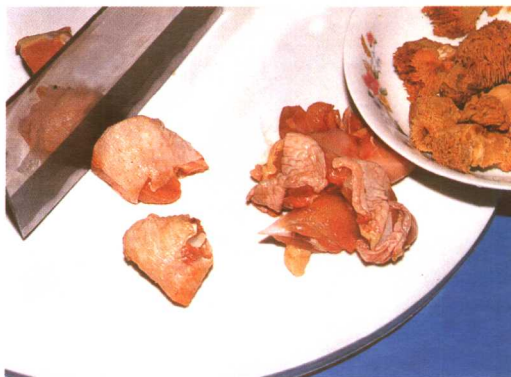


原料 净鸡 500 克,猴头蘑 200 克,料酒 10 克,酱油 5 克,糖色 10 克,精盐 3 克,味精 2 克,姜片 10 克,鲜汤 600 克,油 30 克,白糖 3 克。

制法 ①猴头蘑洗净,切成块。净鸡剁成块。 ②净鸡块入沸水锅中焯透捞出。 ③锅内加油烧热,放入姜片炸香,烹入料酒、酱油、糖色,下入鸡块炒上色。 ④加入鲜汤、白糖,下入猴头蘑块用大火烧开,改小火炖至鸡块熟烂,加味精、精盐,出锅装盘即成。

特点 鸡块软烂,猴头蘑鲜嫩。具有健脾

胃、助消化、补益五脏的功能,是幼儿理想的滋补佳肴。



净鸡剁成块



炆锅下鸡块



下入猴头蘑

多彩兔片



原料 净兔肉 200 克,水发木耳 25 克,胡萝卜 25 克,青椒 25 克,淀粉 15 克,鸡蛋 1 个,料酒 15 克,精盐 4 克,味精 2 克,胡椒粉 1 克,葱姜汁 20 克,油 300 克,鲜汤 50 克。

制法 ①净兔肉抹刀片成片。木耳撕成片。胡萝卜、青椒均切成象眼片。②兔肉片用料酒 5 克、葱姜汁 5 克、精盐 1 克、胡椒粉腌渍入味。再用鸡蛋清、淀粉 10 克拌匀上浆。③味精、鲜汤和余下的料酒、精盐、葱姜汁、淀粉对成芡汁。④锅内加油烧至四成热,下入兔肉片滑透、滑散,倒入漏勺。⑤锅内留油 30 克,下



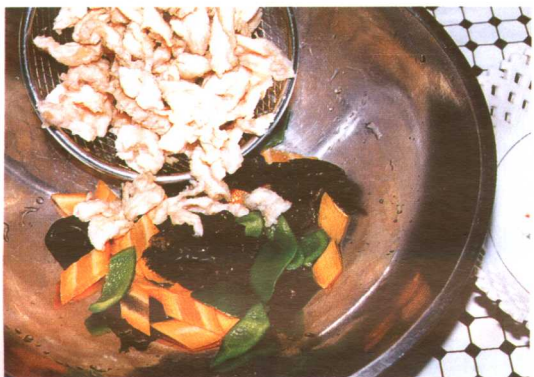
兔肉片上浆

入胡萝卜片、木耳片、青椒片略炒。下入兔肉片，烹入芡汁翻匀，出锅装盘即成。

特点 色泽美观，兔肉片滑嫩，咸鲜清香。兔肉是高蛋白、低脂肪、低胆固醇的营养美味佳肴。



配料下锅炒



下入兔肉片



原料 净兔肉 300 克,水发木耳 50 克,鸡蛋 1 个,淀粉 35 克,料酒 20 克,葱姜汁 20 克,胡椒粉 1 克,精盐 3 克,鸡精 5 克,鸡汤 75 克,油 500 克。

制法 ①木耳洗净撕成片。兔肉抹刀片成薄片。 ②兔肉片加料酒 10 克、葱姜汁 10 克、精盐 1 克、胡椒粉腌渍入味。再用鸡蛋清、淀粉 25 克拌匀上浆。 ③兔肉片下入烧至四成热的油中滑透至熟倒入漏勺。 ④锅内留油 20 克,下入木耳片炒熟,下入兔肉片,烹入用鸡精、鸡汤和余下的料酒、葱姜汁、精盐、淀粉对成的芡

汁，颠翻均匀，出锅装盘即成。

特点 黑白分明，兔片滑嫩，木耳爽脆。兔肉是高蛋白、低脂肪、低胆固醇食品，是幼儿理想的滋补佳肴。



兔肉片成薄片

兔肉片入油滑透



下入兔肉片

肉末海米炒豆腐



原料 豆腐 300 克,猪肉末 200 克,海米 30 克,葱花 15 克,精盐 3 克,味精 2 克,鸡汤 150 克,淀粉 10 克,油 50 克。

制法 ①海米洗净,用鸡汤 50 克浸泡。②锅内加油烧热,放入肉末煸炒至熟。③下入豆腐,用手勺碾碎,加精盐搅炒。④倒入海米、余下的鸡汤,加葱花、味精炒透,用淀粉勾芡,出锅装盘即成。

特点 软嫩咸香,滑润适口,营养丰富。豆腐含人体所需的 8 种氨基酸,有较高的营养价值,是幼儿理想的营养食品。



猪肉末下锅炒

豆腐下锅搅炒碎



倒入海米