

成长发育



迎考餐

美食养生一网打尽

张晔 编著

都市好吃族



新疆人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

成长发育迎考餐 / 张晔 著. - 乌鲁木齐: 新疆人民出版社, 2003. 4

(健康美食新概念)

ISBN 7-228-07943-4

I .成… II .张… III .少年儿童—食谱
IV .TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 023318 号

成长发育迎考餐

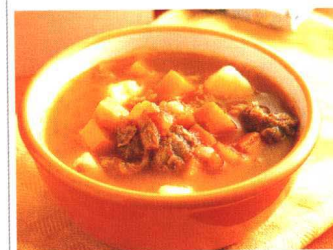
张晔 编著

出 版	新疆人民出版社
地 址	乌鲁木齐市解放南路 348 号
邮 编	830001
印 刷	北京日邦印刷有限公司
发 行	新疆人民出版社
开 本	889 × 1194 1/24
印 张	3
字 数	40 千字
版 次	2003 年 5 月第 1 版
印 次	2003 年 5 月第 1 次印刷
印 数	1-3000
美术设计	鸿妆设计室
责任校对	刘莉

ISBN 7-228-07943-4 定价 (全 12 册): 201.60 元

成长发育迎考餐

CHENG ZHANG FA YU YING KAO CAN



新疆人民出版社

健康美食 新概念

目 录

M U L U

可口饭菜有营养 开胃健脾增食欲

意大利肉酱面	P4
总汇比萨	P4
猪排盖饭	P5
咖哩鸡饭	P5
蛋包饭	P6
吐司蛋饼	P6
饭 饼	P7
面 饼	P7
香酥鸡腿	P8
黄金鸡排	P8
酥炸肉条	P9
糖醋肉丸	P9
酥炸黄金圈	P10
脆皮虾卷	P10
鲑鱼片	P11
香煎鲑鱼	P11
鱼柳蒸虾仁鸡蛋	P12
胡椒炖猪肚	P13
肉臊饭	P14
椒粒炒嫩蛋	P15
开胃咖哩鸡	P16
咸橄榄瘦肉汤	P17

增高补钙促发育 身心成熟筋骨壮

参耆炖牛肉	P18
芡实红枣炖鸭	P19
芝麻排骨酥	P20
子姜炒里肌	P21
银鱼虾仁苋菜汤	P22
火腿菠菜羹	P22
桃仁红枣排骨粥	P23
川贝燕窝	P23
西红柿煲鸡汤	P24
淮山枸杞排骨汤	P25
嫩煎牛排	P26
罗宋汤	P27
党参黄瓜炒牛肉	P28
参苓鱼片汤	P29
鹿角胶烧海参	P30
咖哩小排	P31
洋参肉桂炖乳鸽	P32
参耆煲鸭汤	P33

补脑益智 增强记忆力

番茄炒蛋	P34
番茄烧豆腐	P34

CHENG ZHANG FA YU YING KAO CAN

出水芙蓉	P35
海皇蒸蛋	P35
洋参石斑鱼	P36
天麻鱼头汤	P37
参桂鸡汤	P38
核桃莲子炒虾仁	P39
花生胡萝卜猪腱汤	P40
枸杞鲍鱼汤	P41
红枣牛蒡粥	P42
陈皮荸荠炒鸡肝	P43

养肝明目 拒绝近视

谷精红枣鱼片汤	P44
洋参枸杞煲鸡	P45
香韭枸杞炒鸡蛋	P46
石决明苦瓜鸡翅	P47
麦冬干贝粥	P48
川芎黄耆红烧鱼	P49
枸杞芡实鱼汤	P50
决明子炒猪肝	P51

美少女调经健胸除粉刺

战痘美白汤	P52
养血丰乳银耳汤	P52
青木瓜排骨汤	P53

海鲜健胸总汇	P53
青春无痘茶	P54
枇杷菊花粥	P54
党参通草炒鱼片	P55
荸荠炒鸡丁	P56
白果榨菜炒肉丝	P57
参竹蒸鲫鱼	P58
银耳木瓜粥	P59
西红花炒蛋	P60
木通炒虾	P61

减压又加油 贴心迎考餐

百合绿豆凉薯汤	P62
绿豆银耳汤	P62
珍珠奶茶	P63
南瓜西米露	P63
草莓冰砂	P64
彩虹刨冰	P64
淮山莲子粥	P65
冬虫夏草瘦肉粥	P65
桂圆蛋花汤	P66
当归鲶鱼	P67
黄金蛋炒饭	P68
郁金卷心菜	P69
迷你养生药典	P70



【意大利肉酱面】

材 料

意大利面条 60 克、青椒 50 克、洋葱 50 克、意大利肉酱（罐装）3 大匙、酱油少许。

做 法

1. 面条煮熟备用，青椒洗净切碎、洋葱去皮切细碎。
2. 锅中放入意大利肉酱及青椒，少许酱油水，煮成浓稠状。
3. 将面条淋上酱汁即成意大利肉酱面。

【总汇比萨】



材 料

- A: 比萨皮：面粉 2 杯、干酵母 $1/2$ 小匙、温水 $3/4$ 杯、细砂糖 2 大匙。
- B: 馅料：番茄酱 2 大匙、洋菇片适量、洋葱丝适量、彩色甜椒丝适量、红番茄片适量、熟青豆仁适量、香肠片适量、比萨起司丝 $1/2$ 杯。

做 法

1. 比萨皮：干酵母加入温水、细砂糖稍搅拌，放置 5 分钟至酵母完全溶解，倒入面粉中，揉成均匀光滑的面团，盖上保鲜膜，发酵 20 分钟，将面团切割成 4 份，分别擀成薄片。
2. 比萨皮涂上番茄酱，铺上 B 料，放入烤箱以 180°C 、烤约 20 分钟至表面金黄且起司丝融化即可。

【猪排盖饭】



材料

白饭2碗、里肌肉片2片、蛋1个、洋葱1/3个。

调味料

A: 酱油2小匙、细砂糖1/4小匙、五香粉少许。

B: 酱油3大匙、味霖1大匙、高汤1/2杯。

C: 面粉2大匙、蛋(打散)1个、面包粉4大匙。

做法

1. 里肌肉放入A料腌10分钟。洋葱切丝，蛋打散备用，将里肌肉沾上面粉、蛋汁、面包粉，放入七分热油锅中炸至金黄捞起切粗条。
2. 取另一小锅，加入B料煮滚，放入洋葱丝煮软，倒入蛋汁，待半凝固时熄火。
3. 碗中盛入白饭，放上猪排，淋入洋葱蛋汁即可。

【咖哩鸡饭】



材料

白饭2碗、鸡腿1只、洋葱1/2个、土豆1个、胡萝卜球6粒、咖哩粉4匙、水3杯。

做法

1. 去骨鸡腿切成小孩一口能咬住的大小，洋葱切片，土豆去皮切成滚刀块。
2. 起油锅，加入3大匙油，炒香洋葱，放入鸡肉拌炒至颜色转白，放土豆拌炒片刻，倒入水煮滚，转小火焖煮15分钟，加入胡萝卜球、咖哩粉，煮一会即可熄火。
3. 将白饭装入盘内，淋上咖哩鸡肉。

【蛋包饭】



材 料

白饭1碗、蛋2个、瘦肉丝2大匙、番茄酱1大匙。

调味料

A: 淀粉1/2小匙、水2大匙。

B: 盐1/4小匙、番茄酱2大匙。

做 法

1. 肉丝加入A料拌匀备用。
2. 起油锅，加入3大匙油，放入瘦肉丝炒熟，加入白饭拌炒片刻，放入B炒匀即为红饭，盛出待用。
3. 蛋打散，平底锅中加入1大匙油烧热，倒入蛋液煎成圆片，待蛋汁快凝固时，铺上红饭，卷起蛋皮成蛋包状，盛入盘中，淋上番茄酱即可。

【吐司蛋饼】



材 料

吐司1片、蛋1个、火腿丁1大匙、熟青豆仁1大匙、胡萝卜丁1大匙。

调味料

盐1/3小匙、白胡椒粉少许。

做 法

1. 吐司面包挖空留边约0.5公分，将中间的吐司切成大丁。
2. 蛋打散，加入吐司丁、调味料及其他配料拌匀。
3. 平底锅中加入2大匙油，放上吐司外圈，舀入蔬菜蛋馅填平挖空的空间，以小火煎至两面金黄，食用时淋些番茄酱。

【饭 饼】



材 料

白饭1碗、蛋1个、火腿丁1大匙、熟青豆仁1大匙、胡萝卜丁1大匙。

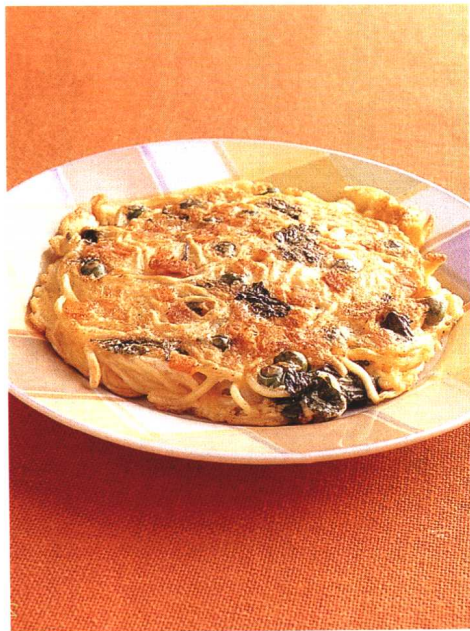
调味料

盐1/3小匙、白胡椒粉少许。

做 法

1. 白饭放入大碗中，加入蛋、火腿丁、熟青豆仁、胡萝卜丁及调味料拌匀。
2. 平底锅中倒入2大匙油，加入拌匀的蔬菜蛋饭，按压成圆片，以小火煎至两面金黄；食用时淋些番茄酱即可。

【面 饼】



材 料

面条1碗、蛋1个、火腿丁1大匙、熟青豆仁1大匙、胡萝卜丁1大匙、香菜末1大匙。

调味料

盐1/3小匙、白胡椒粉少许。

做 法

1. 蛋打散，加入面条、调味料以及其他配料拌匀。
2. 平底锅烧热，加入拌匀的火腿蔬菜面，按压成圆片，以小火煎至两面金黄；食用时淋些番茄酱。

成长物语

利用家中的剩饭，剩面，花点心思就为心爱的宝贝做出好吃、营养又极富创意的饭菜来，做一个满分妈妈并不难哟！



【香酥鸡腿】

材 料

小鸡腿 2 只、地瓜粉 3 大匙。

调味料

酱油 1/2 杯、酒 2 大匙、细砂糖 2 大匙、五香粉 1/4 小匙、蒜泥 1 小匙。

做 法

1. 小鸡腿以调味料腌渍 1 小时至入味。
2. 将小鸡腿沾裹一层地瓜粉，放入七分热油锅中，以小火慢炸约 12 分钟呈金黄，转大火炸片刻至酥脆，立刻取出。

成长物语

鸡腿要炸得鲜嫩好吃，应以小火慢慢炸，起锅前须转大火油炸，逼出一部分的油，如此鸡肉吃起来才不会太油腻。

【黄金鸡排】



材 料

鸡胸肉 1 副、蛋 1 个、面粉 1/2 杯、面包粉 1/2 杯。

调味料

酱油 4 大匙、砂糖 1 大匙、五香粉 1 小匙、酒 2 大匙。

做 法

1. 蛋打散备用，鸡胸肉去皮及骨头，切段，加入调味料腌渍 20 分钟至入味。
2. 将鸡胸肉依序沾裹面粉、蛋汁、面包粉。
3. 放入七分热油锅中炸至金黄，捞起切块；食用时可沾甜辣酱或番茄酱。

成长物语

鸡排刚放入油锅时，不可立刻搅拌，否则面包粉会脱落得很厉害，应待鸡排周围稍呈凝固状再翻面继续炸至金黄；且油温不可太高。

【酥炸肉条】



材 料

五花肉 200 克。

调味料

- A: 酱油 3 大匙、细砂糖 1 小匙、五香粉少许。
B: 面糊: 面粉 1/2 杯、水 1/2 杯、泡打粉 1/2 小匙、沙拉油 2 大匙。

做 法

1. 五花肉切条状, 加入 A 料腌约 10 分钟至入味。
2. 面糊材料拌匀, 取肉条沾裹一层面糊放入七分热油锅中, 以中火炸至金黄, 起锅前转大火炸一下逼出油分, 捞起沥干即可。
3. 食用时可沾胡椒盐或甜辣酱。

【糖醋肉丸】



材 料

瘦肉末 250 克、荸荠 4 粒、洋葱末 2 大匙、胡萝卜末 2 大匙。

调味料

- A: 盐 1/4 小匙、白胡椒粉 1/4 小匙、水 3 大匙、香油 1 大匙、淀粉 1 大匙。
B: 酱油 2 大匙、糖 1 大匙、白醋 1 大匙、番茄酱 3 大匙、水 3 大匙、淀粉 1 小匙。

做 法

1. 荸荠拍碎, 与肉末、洋葱末、胡萝卜末混合均匀, 加入 A 料拌匀即为肉馅, 做成丸子放入七分热油锅中, 以中火炸至金黄, 捞起沥干。
2. 将 B 料煮滚, 放入肉丸子翻炒一下即可盛盘。

【酥炸黄金圈】



材 料

鱿鱼1只、蛋（打散）1个、面粉2大匙、面包粉1/2杯。

调味料

酒1大匙、盐1/3小匙、白胡椒粉少许。

做 法

1. 鱿鱼取下头须部位，拔出软骨，去除内脏，切约0.5公分厚的圆圈，加入调味料腌渍5分钟至入味。
2. 鱿鱼依序沾裹面粉、蛋汁、面包粉，放入七分热油锅中，以中火炸呈金黄，起锅前转大火炸至酥脆，捞起，可沾番茄酱食用。

【脆皮虾卷】



材 料

虾仁（切小丁）200克、墨鱼（切小丁）200克（或直接买墨鱼浆）、荸荠4粒、豆腐皮2张。

调味料

盐1/4小匙、白胡椒粉1/4小匙。

做 法

1. 虾仁抽去肠泥，以少许盐抓洗后擦干水分，切成大丁；荸荠拍碎备用。
2. 将墨鱼丁、虾仁丁、荸荠末混合，加入调味料拌匀即是馅料。
3. 每张豆腐皮切成3份，分别包入适量的馅料，卷成圆筒状，封口以面糊沾粘，放入七分热的油锅中，以中火炸至金黄，起锅前转大火炸至酥脆即可。

【鲑鱼片】



材 料

鲑鱼2片、比萨起司丝2大匙。

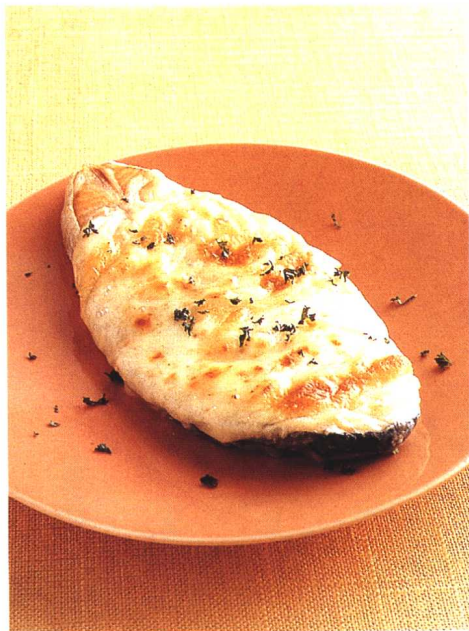
调味料

盐少许、白胡椒粉少许。

做 法

1. 鲑鱼片抹上调味料，放入垫锡箔纸的烤盘中，撒上起司丝，放入烤箱以180℃烤约5分钟。
2. 取出即可。

【香煎鲑鱼】



材 料

鲑鱼2片、蛋1个、面粉2大匙。

调味料

盐少许、白胡椒粉少许。

做 法

1. 鲑鱼片以调味料腌渍5分钟，蛋打散备用。
2. 将鲑鱼片依序沾裹面粉、蛋汁，放入平底锅中，以小火煎至两面呈金黄即可。

YU LIU ZHENG XIA REN JI DAN



【鱼柳蒸虾仁鸡蛋】

材 料

蛋 3 个，虾 4 只，鱼肉 60 克，牛奶 250 克，笋 1 棵。

调味料

盐 1/3 小匙，胡椒粉少许。

做 法

1. 蛋打匀后，加入牛奶拌匀，待用。
2. 虾去壳，去肠，加少许盐拌匀，冲水，备用。
3. 鱼柳略冲，切成小块，拌入虾及调味料，腌 20 分钟。
4. 笋洗净，切短段，汆烫熟。
5. 将鱼柳及虾放入蛋浆中，拌匀，盛于高身碟中。
6. 水沸后，放入蛋浆，先用猛火蒸 2 分钟，再用文火蒸 4 分钟。
7. 放入笋，做造型。

成长物语

蒸蛋时若用牛奶代替清水，可令整道菜式的营养素大大增加（蛋白质、钙质和维生素B2），亦能使不爱喝牛奶的小朋友享受牛奶的滋味。



HU JIAO DUN ZHU DU

【胡椒炖猪肚】

材 料

西洋参10克、胡椒粒25克、猪肚1个。

调味料

盐2小匙。

做 法

1. 猪肚由里往外翻面，用盐搓揉洗净粘液，再翻回正面，放入滚水内氽烫，捞出，切大片状待用。
2. 接着把猪肚片放入10碗水内，加进西洋参、胡椒粒，用大火煮开，再转小火炖煮约1小时，起锅前加盐调味即成。

成长物语

给挑食的孩子打开胃口、增进食欲，
改善摄食量、促进成长发育。



ROU SAO FAN

【肉臊饭】

材 料

白饭 2 碗、瘦肉末 250 克。

调味料

酒 2 大匙、五香粉 1/4 小匙、酱油 1/2 杯、水 2 杯、
冰糖 1 小匙、葱末 2 大匙。

做 法

1. 起油锅，倒入 3 大匙油，加入肉末以小火翻炒至熟，放入酒、五香粉及酱油拌炒至肉色变深咖啡色，加入水、冰糖及葱末煮滚。
2. 盖上锅盖，以小火熬煮 15 分钟即可淋入白饭。

成长物语

可将肉臊淋于烫过的青菜或干面条上，一样可口好吃且不油腻，做这道菜毫不费劲，但可以让孩子乖乖地多吃两碗饭呢！

JIAO LI CHAO NEN DAN



【椒粒炒嫩蛋】

材 料

青辣椒、红辣椒各1支，鸡蛋4个。

调味料

盐2小匙。

做 法

1. 鸡蛋打入碗中，加入调味料，拌打至起泡备用。
2. 青辣椒、红辣椒均洗净，去蒂，切成圆形片备用。
3. 锅中倒入1大匙油烧热，放入蛋汁炒至半凝固，加入青、红椒粒拌炒均匀，盛入盘中即可端出。

成长物语

开胃健脾、促进蛋白质的吸收，是孩子极佳的下饭菜，又省时易做。