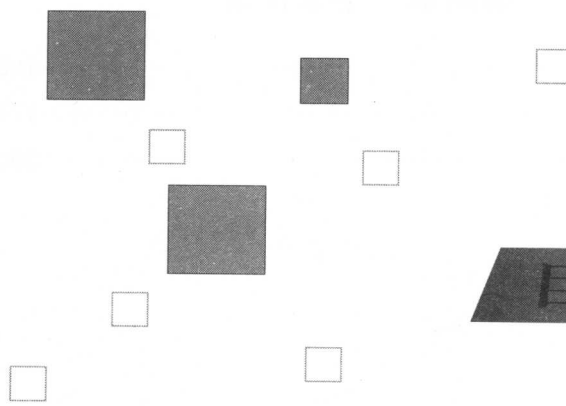
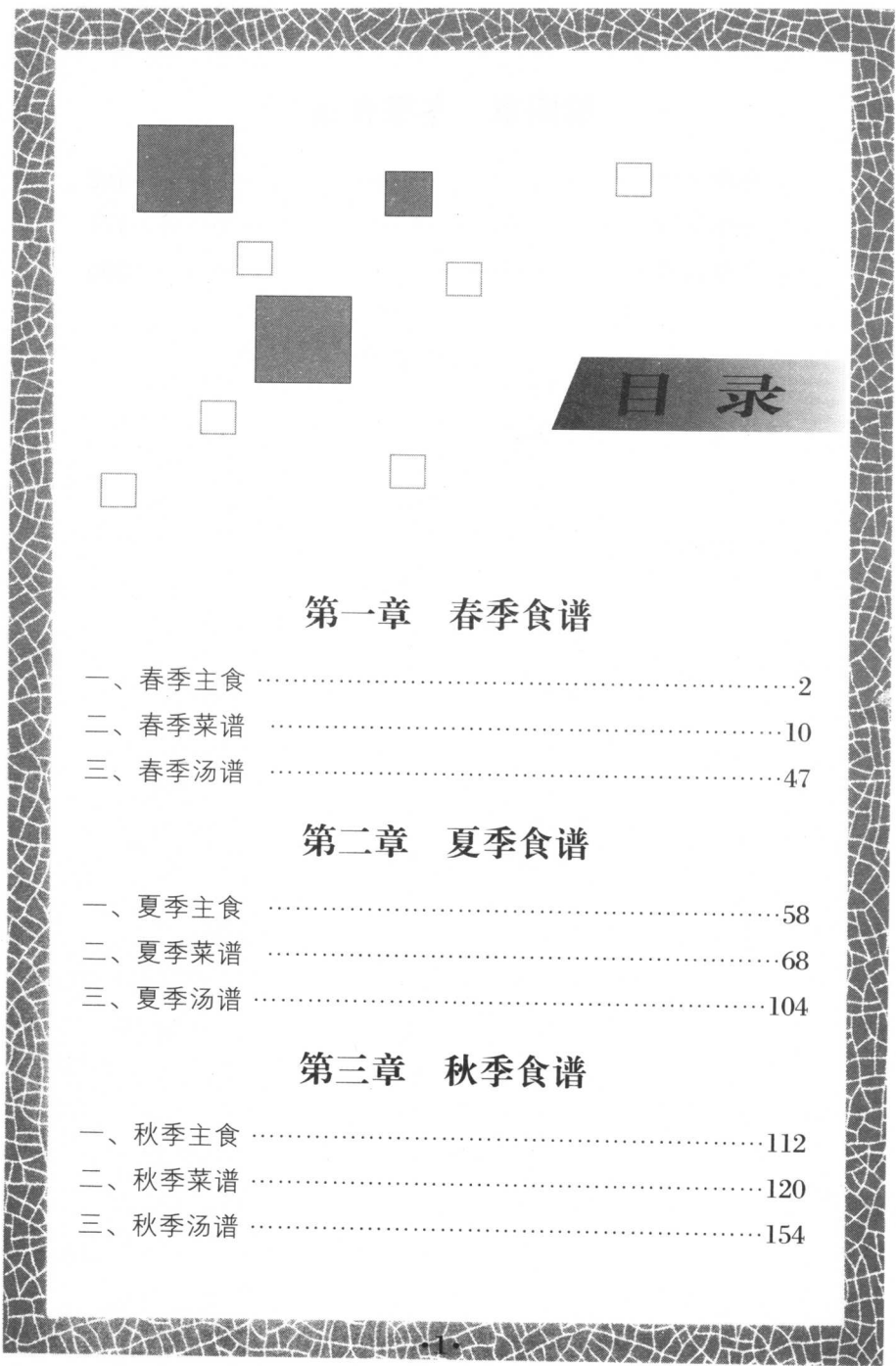


儿童四季营养食谱

金海腾婴幼儿早教课程组 / 编

将香蕉块挂上一层面粉糊，放入锅中，改用中火炸到奶
桃仁 原料配备：核桃肉100g，糖桂花10g
至三成热时，放入核桃肉，用温火炸到金黄
营养学家经过研究而确定推荐的奶
家禽、奶及奶制品



目 录

第一章 春季食谱

一、春季主食	2
二、春季菜谱	10
三、春季汤谱	47

第二章 夏季食谱

一、夏季主食	58
二、夏季菜谱	68
三、夏季汤谱	104

第三章 秋季食谱

一、秋季主食	112
二、秋季菜谱	120
三、秋季汤谱	154

第四章 冬季食谱

一、冬季主食	162
二、冬季菜谱	171
三、冬季汤谱	206

第一章

春季食谱



一、春季主食

一年之际在于春,春天是万物复苏、万物生长的季节。春天,百草回芽,所有生物都推陈出新,生机盎然。对于发育迅速的儿童来说,春天更是其生长发育最快的季节。为了使儿童们适应季节,保证其在春天里健康、快速的成长,应该多给孩子们吃一些高蛋白、高钙的食物。



1 用面做的主食

春 饼

原料配备:面粉 500g,温水多半杯。

制作方法:①面粉放在盆中,冲入温水,用筷子搅匀,和成面团。醒半小时后,取出切成大小均匀的 20 份。②将两份小面团中间抹油,上一层压在一起擀成圆形,放入平底锅中,饼的两面都烙熟后取出。③将饼摊开,卷入一些土豆炒胡萝卜丝、豆芽炒肉丝等丝状菜肴或蘸酱的生菜,即成。

一、春季主食

注意:营养摄取均衡,吃起来清爽可口,让孩子自己动手包食,既可锻炼动手能力,又可增加饮食乐趣。

卷卷饼

原料配备:鸡蛋 1 个,砂糖两匙半,奶油两大匙半,面粉 1 杯,发酵粉 1/6 小匙(杂货店有售),盐 1/8 小匙,柠檬皮 1/2 匙。

制作方法:①鸡蛋打匀,加入砂糖,打至糖溶解,然后加入柠檬皮,溶化了的奶油,一起打匀。②面粉、盐、发酵粉过筛后,倒入①中,拌成面团。③将面团揉捏成小长条状的麻花形,放入油中炸至褐色即可。

注意:柠檬只取外层绿皮部分切碎,不含内层白皮,否则会有苦味。

蒜面包

原料配备:吐司面包 10 片,奶油一块,蒜茸 3 大匙。

制作方法:①奶油用小火煮溶,加入蒜茸炒香。②将炒香热奶油涂在面包上,放入烤箱中烤至金黄色,或放在平锅中两面煎黄即可。

注意:此点心最适合当做孩子的早餐,食用时可搭配牛奶、果汁或大米粥,以免成品太干,不易下咽。

春卷

原料配备:白面 500g,鸡蛋两个,冷开水 750 克,豆芽、炸豆腐丝、炸土豆丝、肉丝各 200 克,粉条 150 克,韭菜 100 克,色拉油少许。

调料:葱末 20 克,蒜末 15 克,醋、酱油、姜末各 10 克,味精、香油适量。

制作方法:①面粉加冷开水、鸡蛋搅拌成糊状。②炒勺抹底油,置文火上,小勺舀入面糊摊成薄饼。③另起炒勺,放底油,加肉丝,调料略煸炒,放入豆芽、粉条、豆腐丝、土豆丝略炒,拌匀成馅。④饼

一、春季主食

摊开,馅放饼一角,包成卷即成。

注意:清爽利口,肥而不腻。因其外形特别,孩子会比较喜欢,继而胃口大开。

韭菜盒子

原料配备:面粉 600 克,滚水 $3/4$ 杯,冷水 $1/4$ 杯,韭菜半斤,粉丝 100 克,鸡蛋 1 个,盐 $1/4$ 大匙,味精 $1/4$ 小匙,麻油 $1/2$ 小匙,油 1 杯。

制作方法:①面粉放在盆中,冲入 $3/4$ 杯滚水,用筷子搅匀后,再加入 $1/4$ 杯冷水,和成面团,醒 15 分钟。②韭菜洗净,切碎,稍挤去水分。③粉丝泡于冷水中,待变软后取出切细段。④锅中热 $1/4$ 杯油,等油热后,将蛋打入,炒成小蛋块。⑤将韭菜、粉丝段、蛋块、盐、味精、麻油一起拌匀,做成馅。⑥将面团切成 20 个小面团,分别擀成圆形。⑦把韭菜馅舀到一张面皮上,然后取另一张面皮盖上,将两张面皮沿周边相互捏合或做成花边,呈“盒子”状。⑧将包好的盒子放入油锅中,煎至熟即可。

注意:韭菜盒子的外形,可自行变化,如半圆形或圆形。

小知识:韭菜性温,最能保养阳气,是温补阳气的食物,适合冷暖不定的春天气候,也符合春令阳气升发的特性,宜于春季食用。韭菜是粗纤维蔬菜,有清理肠胃之效。在后面我们将陆续介绍一些以韭菜为原料的食谱。

茄汁肉酱意粉

原料配备:牛肉 90 克,意大利粉 150 克,洋葱丁、胡萝卜丁各 $1/2$ 杯,番茄汁适量,青豆、面粉各一汤匙,蒜茸两茶匙,盐 1 茶匙半,糖两茶匙,胡椒粉少许。

制作方法:①烧热两汤匙油,加入牛肉、蒜茸炒香,再放入洋葱丁及胡萝卜丁炒片刻,洒下面粉拌匀,将番茄汁、半茶匙盐、糖、胡椒粉调匀后倒入,煮至滚沸后转用中慢火煮到汁浓,然后加入青

一、春季主食

豆。②烧滚大半锅水,放入意大利粉,加盐煮至熟,取出隔净水分,盛于碟内,最后将肉酱淋于意大利粉上,即可趁热享用。

鸡肉三明治

原料配备:土司面包 10 片、白煮鸡肉 10 片、西红柿 10 片、黄瓜 10 片、沙拉酱 3 大匙。

制作方法:①取一片土司先抹上沙拉酱,上放鸡肉片、西红柿片、黄瓜片,上面盖上一片土司面包。②夹好的面包对切为二即可。

长条型三明治

原料配备:土司面包半条、奶油 4 大匙、火腿 5 片、生菜叶 10 小片,煮熟鸡肉 10 片,煮熟虾仁 4 两,沙拉酱 4 大匙,芹菜末两大匙。

制作方法:①土司面包半条去除四面的硬边,再直立切成 4 大片,每片上面涂抹少许奶油。②取一片土司片,上面放上鸡肉,铺上第二层土司片,上放虾仁及生菜叶,并抹上少许沙拉酱,上面铺上第三层土司片,上放火腿片及芹菜末,并淋上少许沙拉酱,最后盖上第四层土司片即成。③食用前,切成 10 片。

汤 面

原料配备:干面条 4 两,猪肉(羊肉、牛肉、鸡肉也可)3 两,香菇 2 两,青菜 2 两,葱 1 根,水 5 杯,盐适量,味精 1/2 小匙,油两大匙。

制作方法:①猪肉切细丝,香菇先在开水中泡软,取出切细丝,青菜洗净切段,葱切段。②锅中放油两大匙,油热后,放入葱段爆香,再加入肉丝炒熟,加入香菇及水 5 杯,煮开后,放入面条,煮至面条软,加入青菜,以盐、味精调味即可。

注意:①此款四季皆宜。青菜可根据不同的季节加以选择。

②可将炒好的榨菜丝与肉丝布于面上,即为榨菜肉丝面,也可将海参、黑鱼、虾先炒熟后,置于面上,即为三鲜面。

一、春季主食

小知识:西餐的营养搭配比较合理,并且外形好看,颜色搭配合适,比较赏心悦目,孩子一看就喜欢,容易引起他们的食欲。为了丰富孩子们的餐桌,在以后的内容中,我们将陆续介绍一些简单易做又美味而富营养的西餐的作法。



2 用米做的主食

白米饭

原料配备:大米 500 克,水适量。

制作方法:大米放入电饭锅中,加入适量的水煮成饭。

注意:此款四季皆宜。

寿司

原料配备:大米 1 杯半、鸡蛋 1 个、黄瓜半条,紫菜 1 张半。

调味汁:白醋 1 大匙,白糖 1 大匙,盐 1/2 小匙,味精 1/4 小匙。

一、春季主食

制作方法:①大米加入 1 杯半水,煮成饭。②热饭拌入调味汁,放一旁待凉。③鸡蛋打开,放入平锅中,摊成蛋皮。④黄瓜切成 6 长条,用盐稍腌,去其涩味。⑤将紫菜平放在木板上,铺上饭,并将蛋皮、黄瓜条放于中间,卷成圆筒状,每条约切成 8 小段即可。

注意:此款四季皆宜。

发糕

原料配备:大米 4 两,水 $3/4$ 杯,糖 $1/2$ 杯,面粉 $1/4$ 杯,发粉 1 小匙。

制作方法:①大米浸泡 8 小时后,放在果汁机中加 $3/4$ 杯水,打成米浆。②将米浆倒入大碗,加入面粉、发酵粉及糖调匀,静置 15 分钟。③倒入小蒸碗,每个约八分满,用大火蒸 30 分钟即可。

注:此款香甜可口,易于消化,适合儿童的口味。

肉馅汤圆

原料配备:绞肉 4 两,糯米粉两杯,茼蒿菜 4 两,油两大匙,葱 1 根。

腌肉料:盐 $1/2$ 小匙,味精 $1/2$ 小匙,胡椒 $1/4$ 小匙,麻油 $1/4$ 小匙,太白粉(或淀粉)1 小匙。

煮汤调味料:水 6 杯,盐 1 大匙半,味精 1 小匙,胡椒 $1/4$ 小匙,麻油 $1/4$ 小匙。

制作方法:①绞肉拌入腌肉料,分成 20 份,用手揉成小圆球,放入冰箱冷冻。②糯米粉加水 1 杯,揉成糯米团,分成 20 份,一一捏成圆薄片,包入肉馅搓成圆球。③锅中热油两大匙,将葱段放入爆香,加入调味料,煮开后放入汤圆,煮滚约 5 分钟,见汤圆浮起,加入洗好的茼蒿等,即可盛出。

鱼香粥

原料配备:大米 $3/4$ 杯,鱼肉 4 两,葱、盐 1 小匙,味精 $1/2$ 小匙,葱末 3 大匙、芹菜末 3 大匙。

一、春季主食

制作方法:①鱼肉去骨、刺,切成片。②锅中放 5 杯水,放入洗好的大米煮成稠状,加入鱼片再煮片刻,以盐、味精调味,撒上葱末及芹菜末即可。应趁热喝。

原料配备:大米 3/4 杯,猪肝 3 两,瘦肉 3 两,无骨鱼肉 3 两,油条两根,香菜和葱少许,水 6 杯,盐 1 小匙,味精 1/2 小匙,太白粉(或淀粉)1/2 大匙,酱油 1 小匙。

制作方法:①米洗净,加水 6 杯,先以大火煮开,再以小火熬成粥。②猪肝、瘦肉、鱼肉切成薄片,加入太白粉拌匀。③粥煮沸后,加入盐、味精调味,再放入拌好的猪肝、瘦肉、鱼肉片、煮至肉色变白,即离火。④油条切成小段,要食用时,撒于粥上,再加少许香菜或葱末。

滑蛋牛肉粥

原料配备:大米 3/4 杯,牛里脊肉 4 两,鸡蛋两个,油条 1 条,水 8 杯,葱末两大匙,姜末两大匙,盐 1 小匙,味精 1/2 小匙,香菜少许。

腌肉调味料:酱油、淀粉、油各 1 大匙,糖、料酒各 1 小匙,水 3 大匙。

制作方法:①牛肉逆纹切成薄片,放入腌肉调味料中腌半小时。②油条切成长 1.5 厘米的小段,以热油炸脆,蛋打匀。③锅中放两大匙油,先爆葱、姜末至香,加入水 8 杯以及洗好的大米,煮至米稠。④等粥滚热时,加入腌好的牛肉片,以盐、味精调味。⑤淋上蛋液,煮滚后马上起锅。⑥将粥盛于碗内,撒上香菜、油条段后,趁热拌食。

注意:粥类食品一般供应早、晚餐。

杂菜番茄鸡粒饭

原料配备:鸡肉 150 克,杂菜粒(各种蔬菜均可),洋葱丁、鲜番茄丁各 1/4 杯,白饭两碗,鸡蛋一个。

一、春季主食

腌味料：盐、糖各 $1/3$ 茶匙，淀粉 1 茶匙，水、油各 $1/2$ 汤匙，胡椒粉少许。

调味汁料：水 $1/2$ 杯，番茄汁 4 汤匙，盐 $3/4$ 茶匙，糖、淀粉各 1 汤匙。

制作方法：①鸡肉冲净，抹干，切粒后与腌味料拌匀腌片刻，蛋打匀。②烧热两汤匙油，先将蛋烙炒，随即倒入白饭，兜炒均匀，洒少许盐调味，盛上碟备用。③烧热两汤匙油，放入鸡粒炒至八成熟，再加入洋葱丁，杂菜粒，鲜番茄丁炒香，最后倒下调味汁，煮滚后淋于炒饭上面即成。

注意：将蛋炒至半熟，随即加入白饭，会令炒饭色泽金黄且爽口。

煎鳕鱼生菜蛋炒饭

原料配备：鳕鱼两片，生菜 100 克，鸡蛋 1 个，白饭两碗，酱油、盐适量，胡椒粉少许。

制作方法：①用少许油煎熟，鳕鱼加少许酱油。②生菜切丝。③用少许油把饭炒松软，加入蛋炒一会儿，再加入生菜一起炒。然后加入少许酱油和盐，再炒片刻盛起。④鳕鱼盛于饭边。

小知识：①小麦为禾本科一年生的草本植物，主要生长在寒冷干燥的地区，把它磨成粉状，即人类的主食之一——面粉。小麦味甘性微寒，入心、脾、肝经。面粉中除了含有 77%~80% 的糖类，7.5% 的蛋白质，2% 的脂肪，14%~15% 的水分以及 1% 的矿物质与维生素。其中所含的维生素 B_1 、 B_2 十分丰富，是日常饮食中 B_1 、 B_2 的重要来源。



二、春季菜谱

1 蔬菜及水果豆制品类

椿芽拌豆腐

原料配备:嫩豆腐 500 克,椿芽 1 两,香油 1 大匙,精盐 1 小匙,味精 1/2 小匙。

制作方法:将豆腐切成三分方丁,椿芽加上盐少许,放入盆内,倒入开水盖严,泡五分钟后取出,切成末,与豆腐一起放入盘内,加上调料拌匀即成。

注意:最好用两个盘子倒拌,以免豆腐破碎。

小葱拌豆腐

原料配备:豆腐 250 克,小葱 75 克,精盐水、花椒油适量、醋少许。

制作方法:豆腐切成小丁、小葱杂成末,放入容器中,淋精盐水、花椒油、醋,拌匀即可食用。

注意:此菜豆腐鲜嫩,葱香味浓,吃起来比较爽口,应经常食用。

炆莴笋

原料配备:莴笋 500 克,花椒油、盐、味精适量,醋少许。

制作方法:①莴笋削皮,去根,切成细丝备用。②锅置旺火上,加水煮沸,放入莴笋丝略焯捞出,用冷开水过凉,沥净水分,滴花椒油,撒盐、味精及醋,拌匀即成。

酸辣芹菜

原料配备:芹菜 500 克,辣椒粉 5 克,红油 15 克,醋 10 克,精盐、香油、味精适量。

制作方法:①芹菜去叶、筋洗净,切 7 厘米长段,放入沸水锅中氽至断生捞出,趁热撒精盐拌匀,装入容器中晾凉。②浇入生辣椒粉、红油、醋、味精、香油兑制成的酸辣汁,拌匀食用。

二、春季菜谱

注意:此菜脆椒清香,酸辣适口,有较强的杀菌抗毒功能,宜于春季食用。

土豆沙拉

原料配备:土豆 450 克,小香肠 4 根,葱 1 根,沙拉酱适量。

制作方法:①土豆洗净,连皮煮 20~25 分钟至熟,去皮,切成粗粒。②小香肠煮一下切粒,葱切碎,沙拉酱拌匀,备用。③将土豆、小香肠与沙拉酱拌匀,再撒上葱末即成。

注意:此菜款也适用于冬季。

拌豆苗松

原料配备:豆苗 350g,香豆腐干两块,鲜汤 50g,香油 20 克,鸡精 5g,酱油 20g,精盐少许,熟胡萝卜末少许。

制作方法:①豆苗去杂洗净,用沸水氽熟,放在冷开水中浸凉,沥干水分切末。香豆腐干、胡萝卜均在沸水中洗清,切成细末待用。②汤碗内加入酱油、鸡精、精盐、香油、鲜汤 50 克,调匀成卤汁。③豆苗末与香豆腐干末加精盐,麻油拌和装在盘中,上面撒上熟胡萝卜末,浇上卤汁。

韭菜炒肉丝

原料配备:韭菜 250g、肉丝 100g、葱姜适量,酱油 30g,面酱 25g,高汤 50g,味精少许,香油 10g,色拉油 50g,醋少许。

制作方法:①把韭菜洗净,切成寸段,葱姜切成丝。②色拉油烧开,放入葱、姜丝,肉丝炒一下,随即加入面酱,再炒一下,加入韭菜、酱油、高汤炒熟,加上味精,淋上香油、醋即成。

元宝土豆

原料配备:土豆 1.5kg,火腿丁 20g,虾仁 25g,笋丁 15g,水发海参丝、香菇丁、猪肉丁各 30g,红樱桃 10 个,淀粉少许,精盐 10g,味精 4g,葱、姜、蒜末适量。

制作方法:①土豆去皮,修成大小相同元宝环形,洗净蒸熟(也

二、春季菜谱

可煮)。②锅内放油烧热,放入葱、姜、蒜、香菇丁翻炒,放盐、味精调味。炒熟后,装入元宝内,浇淀粉勾芡。③红樱桃点缀即成。

注意:此菜状若元宝,味香爽口,也可作点心食用。

炒绞瓜

原料配备:绞瓜一个(也可西葫芦),葱丝 25g,虾皮 50g,酱油 50g,盐适量,味精少许,色拉油 50g,香油 15g,醋 25g,高汤 50g。

制作方法:①将绞瓜切成粗丝,用开水稍微烫一下,取出控干。虾皮洗净、控干。②色拉油烧热,加上葱丝、虾皮炒一下,随即加入酱油、盐、绞瓜、高汤一炒,淋上醋、味精、香油,颠翻几下即成。

清炒甘蓝

原料配备:甘蓝 1 个,西红柿半个,尖椒(也可小红辣椒)1 个,葱丝、姜丝适量,酱油适量,盐适量,味精少许,色拉油 50g。

制作方法:①将甘蓝洗净切丝,控干,尖椒切碎。②色拉油烧热,加葱、姜丝、尖椒炒出香味,随即加入酱油、盐、西红柿、甘蓝一炒,撒上味精,颠翻几下即成。

葱烧豆腐

原料配备:豆腐 250g,大葱 100g,酱油 50g,味精少许,料酒 10g,高汤 150g,湿淀粉 15g,植物油 500g,香油 5g。

制作方法:①将豆腐切成六分宽,一寸长,二分厚的片,葱切成三分宽,一寸长的段。②植物油烧热,将豆腐放入油内,炸成金黄色时捞出。③炒勺内加植物油烧热,加上大葱煸炒至出香味,再加入高汤、酱油、豆腐、料酒烧透,另上味精,勾上芡,淋上香油即成。

什锦豆腐箱

原料配备:豆腐 750g,鸡肉 15g,猪肉 25g,海米 10g,冬笋 15g,火腿 15g,海参 25g,干贝 10g,虾仁 15g,冬菇 15g,青豆十几粒,葱姜末 25g,鸡蛋清一个,精盐适量,酱油 15g,香油 10g,鸡

二、春季菜谱

油 5g,高汤 150g,湿淀粉 35g,料酒 5g,味精少许,植物油 750g。

制作方法:①把冬菇、冬笋、火腿切成一寸长,五分宽,一分厚的片,鸡肉、海参、干贝、猪肉、海米、虾仁切成三分见方的丁,加上鸡蛋精、盐、味精、料酒、香油、搅拌均匀,豆腐蒸透,切成一寸长,六分宽,七分厚的块。②炒勺内加植物油烧至十成热,把豆腐炸至金黄色捞出,控净油,用小刀在一头割上一道口,掀起来,把里面的豆腐挖出来,再把调好的馅装进去盖好,放入盘内蒸熟。③将高汤、火腿、冬笋、冬菇片、青豆、料酒、盐、酱油放到一起烧开,撇去浮沫,加上味精,勾上芡,浇在豆腐箱上,淋上鸡油即成。

拔丝红薯

原料配备:红薯两个,色拉油 750g,白糖 4 大匙,水 1 大匙。

制作方法:①红薯去皮,切成滚刀块(刀子切的方向不变,只转动红薯,切下来如菱形)。②将白糖和水搅拌成糖汁。③锅中放入色拉油,油热后,放入红薯块炸成金黄色捞起。④锅内留 1 大匙油,将糖汁倒入,以中火炒至金黄色,直到糖汁滴入冷水会变成圆球状时,迅速拌入炸好的红薯块,然后盛放在一个抹了油的盘子里,即可食用。

夹沙香蕉

原料配备:香蕉 500g,面粉 100g,豆沙 100g,绵白糖 125g、干淀粉 10g、花生油 1000g。

制作方法:①先将香蕉剥去皮,顺长切开成二片,再用刀轻轻压成扁长条,然后把豆沙夹在二片香蕉中间,切成菱形块,撒上千淀粉。②取面粉 100g 加清水 75g 调成面粉糊。③炒锅置于旺火上,放油烧至四成热时,将香蕉块挂上一层面粉糊,放入锅中,改用中火炸到奶白色时,即捞起沥油,装上盆,撒上绵白糖便成。

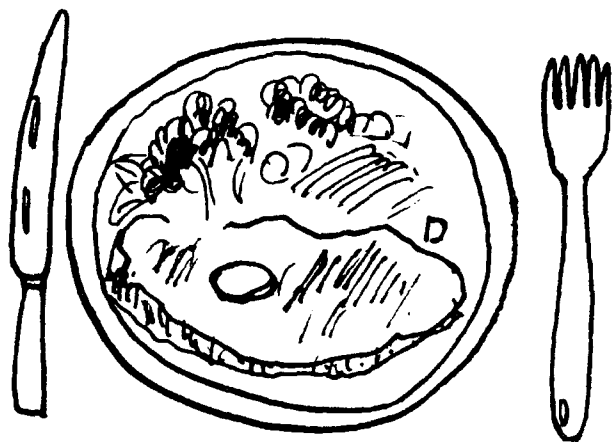
注意:此菜色泽奶白,松软香甜。孩子们大部分都爱吃甜食,在以后的内容中,我们将陆续介绍一些甜菜的作法。

二、春季菜谱

桂花核桃仁

原料配备：核桃肉 100g，糖桂花 10g，白糖 100g，熟花生油 500g。

制作方法：①核桃肉放到大碗里，用沸水浸泡后，随即倒去沸水，用牙签剔去核桃衣待用；糖桂花加入清水少量，捏出桂花汁。②锅里放油，烧至三成热时，放入核桃肉，用温火炸到金黄色时捞起沥油。③锅里放水 50g，白糖 100g，在温火上炖到水分将干时，即放入桂花汁和核桃肉，颠翻几下，即可离锅冷却，拌凉一下装盘便成。



小知识：健康饮食金字塔——是由营养学家经过研究而确定推荐的饮食结构。这座“塔”有四层：第一层是谷类食物，如米饭、面点、玉米、红薯甘，是我们每天都要大量进食的东西。第二层是水果和蔬菜，每天也要多吃一些，但比第一层要少。第三层是蛋、肉、鱼、家禽、奶及奶制品、豆及豆制品，每天吃的量要适度。第四层是油和糖，每天吃的量最少。

专家们建议，在每天的膳食中各层食品要搭配着吃，从而保证