

快乐育儿营养餐



# 3~6岁 儿童成长餐



名师文化生活会编委会 编著

苹果滋味饭



鼓油土豆泥



牛奶炒蛋清



五彩豆腐



## 三好系列

让宝宝胃口好、营养好、身体好

辽宁科学技术出版社



香炸茄盒



油煎南瓜饼



三鲜炒蛋



选题策划：刘 誉  
封面设计：刘 誉  
版式设计：曾远慈  
文字编写：高 真  
菜品制作：董国玉  
图片摄影：夏 卿

上架建议：育儿类、饮食类

ISBN 978-7-5381-6203-5



定价：19.80元

超值品牌 · 超低定价

本书网址：www.lnkj.cn/uri.sh/6203





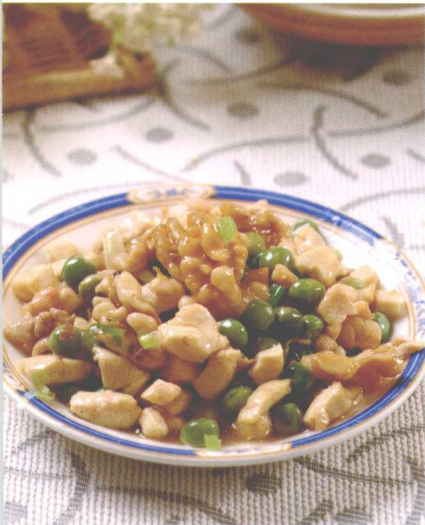
快乐育儿营养餐

# 3~6岁 儿童成长餐



名师文化生活编委会 编著

辽宁科学技术出版社  
· 沈阳 ·



## 图书在版编目 (CIP) 数据

3~6岁儿童成长餐/名师文化生活编委会编著. —沈阳:  
辽宁科学技术出版社, 2010. 1  
(快乐育儿营养餐)  
ISBN 978-7-5381-6203-5

I. 3… II. 名… III. 儿童-保健-食谱 IV. TS972. 162

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第222929号

## 3~6岁儿童成长餐

名师文化生活编委会 编著

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 广州培基印刷镭射分色有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm × 213mm

印 张: 5 $\frac{1}{2}$

字 数: 40千字

出版时间: 2010年1月第1版

印刷时间: 2010年1月第1次印刷

策划制作: 名师文化出版 (香港) 有限公司

(广州编辑制作中心电话: 020-34284832)

责任编辑: 名 实

文字编写: 高 真

封面设计: 刘 誉

版式设计: 曾远慈

责任校对: 李 静

书 号: ISBN 978-7-5381-6203-5

定 价: 19.80元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkj@126.com

http://www.lnkj.com.cn

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/6203

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

律师声明:

本书版权所有, 严禁转载、摘录, 侵权必究!

本书独立授权:



名师文化出版 (香港) 有限公司  
HONGKONG MINGSHI CULTURE PRESS

http://www.mswbook.com

# \* 前言

# Preface

## 让孩子赢在起跑线上， 从健康营养餐开始

让孩子赢在起跑线上是所有父母和每个家庭最大的愿望。可是，初为人父、人母的您是否想到，其实从给宝宝喂养辅食、安排营养餐开始，宝宝和同龄的孩子就已经开始了第一次“竞争”。在影响婴幼儿身心发育的后天因素中，营养是至关重要的，如果在婴幼儿时期营养摄取不足，那以后无论怎样调养也难以挽回。因此，只有合理的营养搭配及科学的喂养方式才能为孩子健康的生长发育打下良好的基础。

身边许多新手父母在探讨孩子的喂养和做营养餐的经验时，都毫无例外地希望给予孩子尽可能完美的营养，但却又常常受困于诸如“孩子不吃蔬菜怎么办”“食物怎样搭配更合理”“如何补钙更科学”等问题，其间流露、洋溢着深深的爱和对宝宝健康的期望。什么样的味道最适合宝宝？什么色彩的食物最能吸引宝宝？什么样的吃法最有利于哺育聪明的宝宝？为人父母，我们自然能够深切地体会到广大父母这种最本能的心愿，特别策划了这套《快乐育儿营养餐》，专门从孩子科学饮食这一主题出发，给家长以详尽、细致、暖心的指导，希望能为广大新手父母育儿的宏图大计尽一份心，出一份力，让您的孩子在起跑线上就加足能量。

《快乐育儿营养餐》丛书分为《0~1岁宝宝断奶餐》《1~3岁幼儿健康餐》《3~6岁儿童成长餐》三册，专门针对0~6岁三个不同年龄阶段的儿童发育特点和营养、饮食需求介绍营养配餐知识及推荐食谱，详细地讲解了0~6岁儿童的营养、科学喂养、怎样制作营养餐和一些常见问题的解决方法及相关饮食调理等知识，如补脑明目、补钙、补锌、补铁、防治便秘等营养调理餐，侧重于科学的营养饮食方法和不同年龄阶段孩子的营养配餐技巧及食谱。在编写过程中，力求做到文字通俗、易懂，可读性、知识性与实用性并重，优点是条理清晰，针对性强，图文并茂，可现学现用，让您轻松成为育儿高手，让您的孩子时刻都“养分充足”。

努力为广大读者打造科学实用、优质实惠、时尚健康的生活图书，是我们每一个名师人一直努力的方向和追求的目标，希望这套《快乐育儿营养餐》能在您漫长的育儿之路上成为您的好朋友和好帮手。

让您的孩子赢在起跑线上，是天下父母和我们所有编者共同的期望。

# 目录 Contents

## 第一章 学龄前儿童的营养需求



### 及配餐

007

|             |     |
|-------------|-----|
| 学龄前儿童的营养需求  | 008 |
| 学龄前儿童的合理膳食  | 010 |
| 培养孩子良好的饮食习惯 | 012 |
| 学龄前儿童配餐食谱   | 013 |



|         |     |
|---------|-----|
| 蔬菜营养饭   | 013 |
| 虾香皮蛋瘦肉粥 | 014 |
| 阳光面疙瘩   | 014 |
| 碧绿虾仁    | 015 |
| 五彩鱼丁    | 015 |
| 五果冰糖羹   | 016 |
| 营养鱼片饭   | 017 |
| 红烧鱼尾    | 018 |
| 软煎鱼球    | 018 |
| 生菜热狗卷   | 019 |
| 海带莲子排骨汤 | 019 |
| 软炸鸭条    | 020 |
| 酸菜炖鱼片   | 021 |
| 香炸茄盒    | 022 |
| 豉油土豆泥   | 022 |
| 鸡汁水晶冬瓜  | 023 |
| 丝瓜肉片汤   | 023 |
| 特色鸡腿    | 024 |
| 冬瓜鸡蛋汤   | 025 |
| 彩丝腐皮卷   | 026 |
| 虾仁通心粉   | 026 |
| 肉粒炒卷心菜  | 027 |



|         |     |
|---------|-----|
| 草菇豆腐羹   | 027 |
| 蒜香肉块    | 028 |
| 白菜肉片煮粉条 | 029 |
| 茄汁鳊鱼炒蛋  | 030 |
| 土豆营养沙拉  | 030 |

## 第二章 学龄前儿童益智



### 补脑餐

031

|            |     |
|------------|-----|
| 8种营养素有益于大脑 | 032 |
| 儿童益智补脑常见食物 | 034 |
| 儿童益智补脑配餐食谱 | 036 |

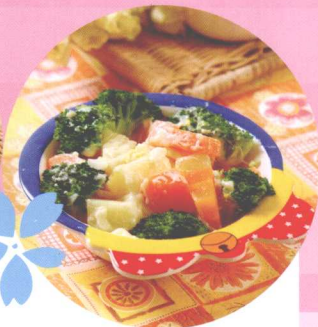


|         |     |         |     |
|---------|-----|---------|-----|
| 鹌鹑蛋鸡丝汤  | 036 | 扒香菇鹌鹑蛋  | 048 |
| 冰糖核桃仁糊  | 037 | 四鲜蛋羹    | 048 |
| 双黄三丝    | 037 | 白果蒸鸡蛋   | 049 |
| 绿豆芽炒鸡蛋白 | 038 | 金针菇炒鸡丝  | 049 |
| 雪菜豆腐皮   | 039 | 西红柿豆腐泥  | 050 |
| 松子香菇    | 040 | 苹果粟米豆腐羹 | 051 |
| 软炒蚝蛋    | 040 | 黄豆排骨汤   | 052 |
| 腐皮鹌鹑蛋   | 041 | 肉末炸鹌鹑蛋  | 052 |
| 枣芪饭肉菜卷  | 041 |         |     |
| 西红柿炒鲜贝  | 042 |         |     |
| 黄花菜炒肉丝  | 043 |         |     |
| 什锦水果沙拉  | 044 |         |     |
| 核桃仁爆鸡丁  | 045 |         |     |
| 黄花香菇炒鸡丝 | 045 |         |     |
| 核桃仁炒腰花  | 046 |         |     |
| 香菇酿豆腐   | 046 |         |     |
| 鸡丝烩白菜   | 047 |         |     |





# Contents



## 第三章 学龄前儿童护肝



### 明目餐

053

|            |     |
|------------|-----|
| 学龄前儿童的眼睛保健 | 054 |
| 对眼睛有益的营养食物 | 055 |
| 儿童护肝明目配餐食谱 | 056 |



|        |     |         |     |
|--------|-----|---------|-----|
| 韭菜薹炒猪肝 | 056 | 蛋黄蒸肉饼   | 066 |
| 莴笋炒三丝  | 057 | 奶油西红柿   | 067 |
| 绿菠猪肝   | 058 | 牛奶炒蛋清   | 067 |
| 乳酪西兰花  | 059 | 双色牛奶花生  | 068 |
| 清蒸红汤鸡翅 | 059 | 奶香南瓜浓汤  | 068 |
| 红焖鸡翅   | 060 | 核桃芝麻牛奶羹 | 069 |
| 茄汁肉丁饭  | 060 | 核桃牛奶花生糊 | 069 |
| 黄豆芽杂菜  | 061 | 清炒百合黄瓜  | 070 |
| 黄花菜炒鸡蛋 | 062 |         |     |
| 核桃仁炒菠菜 | 063 |         |     |
| 五鲜意大利粉 | 064 |         |     |
| 胡萝卜饼   | 065 |         |     |
| 杏仁鸡蛋饼  | 066 |         |     |



## 第四章 学龄前儿童增高



### 补钙餐

071

|             |     |
|-------------|-----|
| 关于钙         | 072 |
| 学龄前儿童如何补钙   | 073 |
| 儿童增高补钙的常见食物 | 074 |
| 儿童增高补钙配餐食谱  | 075 |



|        |     |
|--------|-----|
| 丝瓜排骨粥  | 075 |
| 浓香麦片粥  | 076 |
| 糖醋红曲排骨 | 076 |
| 黄瓜酿肉   | 077 |
| 菜心丸子汤  | 077 |
| 荷香西米排骨 | 078 |
| 鸡丝拌豆腐皮 | 079 |
| 紫菜豆腐羹  | 080 |
| 肉丝豆干   | 080 |
| 香炸猪排   | 081 |
| 香蕉蛋奶昔  | 082 |
| 山药煎饼   | 083 |
| 特色豆腐   | 083 |
| 菜心肉丸粥  | 084 |
| 西红柿拌豆腐 | 084 |
| 蟹柳豆腐粥  | 085 |
| 豆腐豌豆粥  | 085 |
| 菜花豆腐汤  | 086 |
| 五彩豆腐   | 087 |
| 豆腐脑素三鲜 | 088 |
| 口蘑豆腐汤  | 089 |
| 豆皮肉卷   | 089 |
| 豆芽排骨汤  | 090 |



# Contents



## 第五章 学龄前儿童补铁



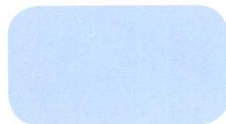
### 补锌餐

091

|            |     |
|------------|-----|
| 关于铁        | 092 |
| 学龄前儿童如何补铁  | 093 |
| 关于锌        | 094 |
| 学龄前儿童如何补锌  | 095 |
| 儿童补铁补锌配餐食谱 | 096 |



|        |     |
|--------|-----|
| 四味猪肝汤  | 096 |
| 炒素什锦   | 097 |
| 芝麻南瓜饼  | 098 |
| 银耳菠菜   | 099 |
| 豆芽炒猪肝  | 099 |
| 盐水煮花生  | 100 |
| 炒菜四宝   | 100 |
| 豆腐皮炒肉片 | 101 |
| 毛豆鸡丁炒饭 | 102 |
| 牛肉滑蛋粥  | 102 |
| 金针牛肉片  | 103 |
| 燕麦荷包蛋  | 104 |
| 四鲜豌豆泥  | 105 |
| 合炒木须肉  | 105 |
| 什锦拌面   | 106 |
| 金针菇炒肉丝 | 106 |
| 虾仁豆腐煲  | 107 |
| 珍珠豆腐丸  | 108 |
| 香蕉燕麦粥  | 109 |
| 黄豆蓉粥   | 109 |
| 炒豆腐干五丁 | 110 |



## 第六章 预防儿童偏食的



### 营养餐

111

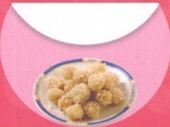
|            |     |
|------------|-----|
| 儿童偏食的主要原因  | 112 |
| 儿童偏食的四种类型  | 113 |
| 纠正儿童偏食的方法  | 114 |
| 预防儿童偏食配餐食谱 | 115 |



|        |     |        |     |
|--------|-----|--------|-----|
| 消食粥    | 115 | 洋葱鸡腿   | 124 |
| 雪梨大米粥  | 115 | 鲜鱼草鱼片  | 124 |
| 苹果滋味饭  | 116 | 豆腐鱼蓉羹  | 125 |
| 猕猴桃炒虾球 | 116 | 榨菜肉片粥  | 125 |
| 蛋黄焗鱼条  | 117 | 豆浆莴笋汤  | 126 |
| 穿衣香蕉   | 117 | 豆干青蒜肉丝 | 126 |
| 虎皮丸子   | 118 | 芋头炒肉   | 127 |
| 山药豆腐肉丸 | 118 | 营养鱼蛋饼  | 128 |
| 虾仁炒面   | 119 |        |     |
| 油煎南瓜饼  | 119 |        |     |
| 三鲜炒蛋   | 120 |        |     |
| 肉香藕夹   | 120 |        |     |
| 生滚鱼肉粥  | 121 |        |     |
| 红枣核桃粥  | 122 |        |     |
| 韭黄火腿炒蛋 | 122 |        |     |
| 蜜汁橘子羹  | 123 |        |     |



## 第一章



## 学龄前儿童的营养需求

## 及配餐





# 学龄前儿童的营养需求

## ① 蛋白质

蛋白质是生命的基础，是构成人体细胞的主要成分。学龄前儿童需要有足够的蛋白质供给，如蛋白质摄入不足，会造成儿童发育缓慢，抵抗力减弱，体重减轻，容易疲劳，贫血，发生营养不良性水肿，甚至会影响大脑的发育而造成智力低下。蛋白质摄入过量，会影响消化功能而引起消化不良，从而导致高营养性营养不良，出现小儿厌食症、小儿疳疾或佝偻病等。蛋白质含量较高的食物主要有：瘦肉、鸡、鱼、牛奶、花生、豆类等。在摄入蛋白质时，最好是动物蛋白与植物蛋白同时食用，以增强不同类型蛋白质的互补作用，对儿童的营养价值会更高。

## ② 脂肪

脂肪可用来变成人体生长发育的能量。儿童生长发育快，一般每天每千克体



3~6岁是学龄前儿童阶段，相当于幼儿园时期，也称为幼童期。这个时期的儿童正处于生长发育期，生长速度比前一阶段相对要慢一些，但生长发育仍处于迅速增长阶段。随着年龄的增长，孩子从婴幼儿无法自理逐步过渡到可以部分独立生活，大脑的发育日趋完善，而消化功能还没有完全成熟。孩子的活动量逐渐增大，活动内容也更为丰富，对热能及营养素的需要量相对要高于成年人。

正常情况下，学龄前儿童的各种营养素每日供给量标准分别为：热量5880~6720千焦，蛋白质50~55克，脂肪40~50克，碳水化合物160~200克，维生素A2500~3000微克，维生素B<sub>1</sub>0.8~1.0毫克，维生素B<sub>2</sub>0.8~1.2毫克，维生素C40~50毫克，维生素D400~1000微克，胡萝卜素4毫克，钙800毫克，铁10毫克，锌10毫克。





重需要2~4克脂肪。脂肪摄入不足会导致小儿体质瘦弱或发育不好。脂肪过量则易导致肥胖症的发生。乳类、蛋黄和肥肉中含有大量脂肪。

### ③ 碳水化合物

人体80%的热量来自碳水化合物，碳水化合物能保证人体内的蛋白质不被过多分解。儿童每天每千克体重需要10~20克碳水化合物。碳水化合物的主要食物来源于谷类、豆类、薯类中。

### ④ 矿物质

矿物质中的钙、磷、铁、锌、碘及其他微量元素对学龄前儿童都很重要，以利于骨骼的发育、血细胞的形成以及机体各部分代谢的需要。充足的钙与维生素D的供给不仅能影响学龄前儿童的骨骼增长和骨骼硬度的增加，而且与恒牙的健康有关。此阶段儿童虽乳牙已出齐，恒牙要在6岁左右开始长出，但其钙化过程却早在出牙前开始，所以，钙和维生素D的营养

状况是很重要的。在铁和锌的营养方面应选择含量高、吸收利用好的食物来供给。

### ⑤ 维生素

维生素是维持人体正常生理活动所必需的有机物质，缺少维生素可引起许多疾病。维生素摄入应以蔬菜为主，在蔬菜、水果、鱼肝油、牛奶、动物内脏中都含有丰富的维生素。

### ⑥ 水

水是维持生命不可缺少的物质，能帮助代谢，调节体温，构成全身组织，对各种食物的吸收和排泄有携带作用。建议学龄前儿童每日饮水量为1000~1200毫升。

### ⑦ 纤维素

纤维素是不被消化的食物，但其作用却不可忽视。纤维素可刺激消化液的产生和促进肠道蠕动，吸收水分，利于排便，还可降低血浆胆固醇水平，改善血糖生成反应，影响营养素的吸收速度和部位，对肠道菌群的建立也有好的作用。水果、蔬菜、谷类、豆类均含较多纤维素。



# 学龄前儿童的合理膳食



学龄前儿童在这个阶段的生活自理能力增强，主动性和好奇心加强，对食物选择的自主性增强，对家长安排的食物和要求有逆反心理，容易导致偏食和挑食。也可能会注意力不集中而不专心用餐或用餐时间延长，从而导致进食量不足，进而引起消化吸收紊乱、营养不良等问题。因此，家长应特别注意对其膳食结构及给予合理膳食指导，在膳食组成及烹调加工方法上要注意调整和改进，让孩子营养均衡地摄取膳食。

## ①食物要多样化，以谷类为主

食物的品种相当丰富，各种食物的营养成分都有所区别，没有一种食物能够提供人体所必需的全部营养素。儿童的膳食必须多样化，由多种食物组成的平衡膳食来满足其各种营养素的需要。了解各种食物的营养素及其含量，根据儿童对热能、蛋白质、矿物质、维生素的需要来选择搭配食物，进行合理烹调。

学龄前儿童的主食应以谷类食物为主，它是人体能量的主要来源，可为儿童

提供碳水化合物、蛋白质、膳食纤维和B族维生素等。

### ② 适当吃蔬菜和水果

蔬菜和水果是维生素、矿物质和膳食纤维的主要来源，应鼓励学龄前儿童适当多吃，蔬菜可选择菜花、小白菜、芹菜、胡萝卜、黄瓜、西红柿、豌豆、花椰菜、土豆等；水果可选择香蕉、葡萄、芒果、杏等。家长在为学龄前儿童准备膳食时，为了引起孩子对蔬菜和水果的兴趣，应将蔬菜和水果切碎、切细，这样有利于儿童咀嚼吞咽。另外，也要注重蔬菜水果的品种、颜色和口味的变化。

### ③ 适当吃动物性食物

动物性食物是优质蛋白质、脂溶性维生素和矿物质的良好来源，包括鱼、禽肉、蛋、瘦肉等，建议学龄前儿童适量吃这些食物。动物蛋白的氨基酸组成更适合人体的需要，且赖氨酸含量较高，有利于补充植物蛋白质中赖氨酸的不足。肉类中铁的利用较好；鱼类特别是海产鱼所含的不饱和脂肪酸有利于儿童神经系统的发育；动物肝脏含维生素A极为丰富，且还富含维生素B<sub>2</sub>、叶酸等。

### ④ 适当吃奶类及其制品

奶类是天然钙质的极佳来源，营养成分齐全、组成比例适宜、营养价值高，奶类不仅含钙量较高，还含有丰富的优质蛋白质、维生素A、核黄素，容易被人体吸收。因此，奶类及奶类制品是儿童理想的钙源，学龄前儿童若每日饮用300~600毫升牛奶，可保证其对钙的摄入达到适宜的水平。但家长也应注意，不要让孩子摄

取过多的牛奶，否则会抑制食欲而导致厌食，这样不仅无法吸收，还会影响到平衡膳食和合理营养，有损健康。

### ⑤ 适当吃豆类及其制品

豆类营养价值很高，含有丰富的优质蛋白质、不饱和脂肪酸、钙及维生素B<sub>2</sub>、烟酸等，是我国的传统食品。豆类及豆制品含钙丰富，尤其是大豆和黑豆。但有的孩子不喜欢豆腥味，家长可以用适当的方法来去除豆腥味，也可给孩子食豆制品，如豆腐、豆浆、豆芽等。

### ⑥ 膳食宜清淡

学龄前儿童的膳食宜清淡、少盐、少油脂，避免添加辛辣等刺激性物质和调味品，尽量保持食物的原汁原味，让孩子接触食物的自然风味。清淡的饮食可保护儿童敏感的消化系统，避免干扰或影响到儿童对食物本身的感知和喜好、食物的正确选择、膳食多样化的实现、预防偏食或挑食的不良饮食习惯。

### ⑦ 合理选择零食

零食是指除正餐之外所进食的食物和饮料，而学龄前儿童的零食是其饮食中的重要内容，主要是一日三餐两点之外所添加的食物，以此来补充不足的能量和营养素。为学龄前儿童选择零食应科学合理，要考虑零食的品种、进食量和进食时间。建议多选择营养丰富、新鲜、天然、易消化的食物，如奶类、果蔬类、坚果类等食物。另外，不要给孩子喝太多含糖量高的饮料，会影响孩子的食欲，容易发生龋齿，摄入过多能量还会导致肥胖，不适合儿童的健康成长。



# 培养孩子良好的饮食习惯

学龄前儿童时期是培养良好饮食行为和习惯的最重要和最关键阶段，不好的饮食行为会影响孩子得到丰富均衡的营养，从而发生营养不良、发育迟缓或导致肥胖等。为了培养学龄前儿童养成好的饮食习惯，家长必须高度注意。

① 合理安排饮食，饮食的供应力求平衡，营养素应按比例分配在一日三餐中，另加1~2次点心，定时、定点、定量用餐。

② 饭前不吃糖果、不饮汽水等零食，以免影响正餐。

③ 饭前洗手，饭后漱口，吃饭前不做剧烈运动。

④ 养成自己吃饭的习惯，让孩子正确使用筷、匙，既可增加进食

的兴趣，又能培养孩子的自信心和独立能力。

⑤ 吃饭时要专心，不要边看电视或边玩边吃。

⑥ 吃饭应细嚼慢咽，但也不能拖延时间，最好能在30分钟内吃完。

⑦ 不要一次给孩子盛太多的饭菜，先少盛，吃完后再添，以免养成剩菜、剩饭的习惯。

⑧ 不要吃一口饭喝一口水或经常吃汤泡饭，这样容易稀释消化液，影响消化与吸收。

⑨ 不挑食、不偏食，在许可范围内让孩子自己选择食物。

⑩ 不要将食物作为对孩子的奖励，避免诱导孩子对某种食物产生偏好。

⑪ 注意儿童的进餐卫生，包括进餐环境、餐具和供餐者的健康与卫生状况。

幼儿园集体用餐要提倡分餐制，减少疾病传染的机会。不要食用或者饮用生的（未经高温消毒过的）牛奶和未煮熟的豆浆，不要吃生鸡蛋和未熟的肉类加工食品，不吃污染变质和不卫生的食物。

总之，家长在平时的日常生活中应以身作则、言传身教，帮助孩子从小养成良好的饮食习惯。



# 学龄前儿童配餐食谱



## 蔬菜营养饭

### 材料：

香米150克，豌豆仁50克，卷心菜200克，水发香菇6朵，叉烧肉100克，食盐、植物油各适量，胡椒粉少许。

### 妈妈开心做：

1. 香米洗净，加适量水后放入电饭锅煮饭；豌豆仁洗净，用开水焯透；卷心菜、水发香菇洗净后都切成丝；叉烧肉切成片。

2. 炒锅内放入植物油烧热，下水发香菇

丝炒香，加卷心菜丝同炒，再加入豌豆仁和食盐、胡椒粉炒匀。

3. 饭快煮好时，迅速加入炒好的菜，拌匀后铺上叉烧肉片，继续煮至饭熟，稍焖片刻即可。

### 儿童营养指南：

豌豆仁的蛋白质含量较高，包含人体所必需的各种氨基酸，常食对生长发育大有益处。此饭荤素搭配，滋味鲜香，各类营养齐全且互补，很适合学龄前儿童食用。



## 虾香皮蛋瘦肉粥

### 材料：

猪里脊肉50克，皮蛋1个，虾仁6个，花生仁30克，大米150克，葱花、香菜末、食盐、白砂糖、料酒、淀粉各少许，高汤适量。

### 妈妈开心做：

1. 皮蛋去壳后切成小块；虾仁挑去虾线后洗净，切成粒；花生仁、大米洗净后用清水浸泡1小时；猪里脊肉洗净后切成丝，用食盐、料酒、淀粉拌匀，腌渍10分钟。

2. 锅置火上，放入高汤用大火煮沸后撇去浮沫，放入大米用中小火煮粥20分钟。

3. 加入肉丝、花生仁、一半的皮蛋块，转小火续煮20分钟，再加入虾仁粒、食盐、白砂糖继续煮至粥黏稠，放入葱花、香菜末，把剩下的皮蛋块撒在粥上拌匀即可。

### 儿童营养指南：

学龄前儿童应注意及时补充丰富的营养物质，此粥添加多种食物，有利于消除疲劳、保持良好的身体和精神状态。

## 阳光面疙瘩

### 材料：

面粉200克，菠菜60克，鸡肉50克，西红柿30克，植物油、白醋、白砂糖、食盐各少许。

### 妈妈开心做：

1. 菠菜择洗干净后焯水，捞出沥干，切成碎末状；西红柿洗净后切丁，加入白醋、白砂糖、食盐拌匀；鸡肉洗净后剁成蓉。

2. 面粉加适量温水揉成面团，加入菠菜末继续揉至面团成光滑状，将面团摔打出筋，使之有弹性，捏取直径约1厘米的面团，再捏扁成面疙瘩。

3. 锅内倒入植物油烧热，下入鸡肉蓉炒香，加入适量水煮滚，放入面疙瘩煮开，加适量水煮至面疙瘩熟透，加入西红柿，用食盐调味即可。

### 儿童营养指南：

把菠菜揉入面团中，可增加孩子摄取蔬菜的机会，也加大了吃面食的趣味性，而菠菜中钾、镁、磷等矿物质也很丰富。