

快乐育儿营养餐



1~3岁 幼儿健康餐



名师文化生活会编委会 编著



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



快乐育儿营养餐



1~3岁
幼儿健康餐

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

1~3岁幼儿健康餐/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 978-7-5381-6204-2

I. 1… II. 名… III. 婴幼儿-保健-食谱 IV. TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第222893号

1~3岁幼儿健康餐

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: 广州培基印刷辐射分色有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm × 213mm

印 张: 51

字 数: 62千字

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: 夏 琦 高 真

封面设计: 刘 蓉

版式设计: 曾远慈

责任校对: 王玉宝



书 号: ISBN 978-7-5381-6204-2

定 价: 19.80元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: ljkj@126.com

http://www.ljkj.com.cn

本书网址: www.ljkj.cn/uri.do/6204

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，可视学现用，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 1~3岁幼儿的饮食营养

和配餐指南 007

- 幼儿的饮食特点和原则 008
幼儿的营养配餐原则 009

第二章 13~18个月宝宝

营养餐 011

- 13~18个月宝宝的营养食谱 012
13~18个月宝宝营养食谱 015



- 香蕉苹果牛奶糊 015
蟹肉林蛋 016
玉米虾仁鸡蛋汤 016
蔬菜煮肉片 017
香滑南荠龙须 018
火腿干贝汤 019
茄菜银鱼粥 020
茄菜牛肉末 021
香蕉泥 022
香蕉蒸蛋 022
冬瓜煮肉片 023
胡萝卜鸡蛋羹 024
鸡肉菜粥 025
玉米鸡蛋羹 025
蔬菜鸡蛋羹 026
火腿银鱼粥 027
胡萝卜鸡蛋羹 028
胡萝卜鸡蛋羹 028
胡萝卜鸡蛋羹 029
胡萝卜鸡蛋羹 030



第三章 19~24个月宝宝

营养餐 031

- 19~24个月宝宝的营养食谱 032
19~24个月宝宝营养食谱 035



- 西红柿鱼片粥 035
上汤鸡肉粥 036
海鲜入生牛奶粥 037
鲜果冰粥 037
奶油粥 038
奶油粥 039
蟹肉银鱼粥 040
菜肉珍珠粥 041
南瓜粥 041
营养牛肉羹 042
豆腐肉丸 043
芋头豆花 044
胡萝卜粥 044
开心莲子粥 045
糖带面 046
甜心甜粥 047
豆腐虾仁肉丸 047
鲜汁豆腐羹 048
猪肝菜粥 048
鸡肉西兰花面线 049
菠菜羹 050
鸡蛋力西饼 050
上汤蔬菜羹 051
玉米鸡蛋羹 051
鸡肉水饺 052



Contents



第四章 25~30个月宝宝



营养餐

053

25~30个月宝宝的营养饮食 054

25~30个月宝宝营养食谱 057



宝宝辅食粥	057	芋头蒸泥鳅	066
葡萄干银耳	058	芹菜鸡茸肉泥	066
三文鱼泥	059	茄汁鸡肉饭	067
猪肝肉丸	060	苹果通心粉	068
鱼肉煎蛋	060	鲜味炒西蔬	069
火腿肠炒土豆饼	061	豆腐小松糕	069
冬瓜肉末粥	061	香炸银鱼	070
鸭梨银耳汤	062	苹果煎蛋饼	071
鸡蛋羹	063	西红柿肉末	072
糯米卷菜	064	虾仁牛肉豆腐汤	072
茄香鱼片	064	南瓜洋葱卷米汤	073
珍珠丸子	065	西红柿炒	074

第五章 31~36个月宝宝



营养餐

075

31~36个月宝宝的营养饮食 076

31~36个月宝宝营养食谱 078



五鲜炒面	078	茄汁肉菜卷	080
荠菜肉卷	079	松炒蔬菜	080

虾仁炒白菜	081	蒜香煎蒸鳊鱼	085
芝麻大饼	082	豆腐白菜炒	086
胡萝卜菠菜	083	双蛋炒肉片	086
炒素脆	083	糖醋小馒头	087
松茸蔬菜卷	084	花胶小米粥	088

第六章 1~3岁幼儿补益调理



营养餐

089

1~3岁幼儿补益调理食谱



松仁饼丁	092	五鲜煎香肠	095
牛奶花生饭团	093	牛奶炒玉米饼	096
市人路肉菜	094	肉丝卷菜	097
松茸菜	094	红枣糕	097

补钙食谱

补钙食谱

苹果牛奶粥	099		
金针菜瘦肉汤	100		
番茄奶酪豆腐	101		
豆腐口蘑蔬菜汤	102		
海苔卷	102		
什锦营养饭	103		
虾仁豆腐	103		
奶香蔬菜蛋羹	104		





- 双豆蒸蛋皮 106
- 西红柿煮猪肝 107
- 胡萝卜鸡肝羹 108
- 冰糖银耳羹 108
- 黑芝麻花生糊 109
- 尖心鸭蛋 109
- 碎菜牛肉 110
- 莲藕蛋花粥 110



辅食添加原则

辅食添加顺序



- 红豆牛奶西米羹 112
- 猪肝糯米粥 112
- 营养多宝粥 113
- 核桃芝麻酥饼 113
- 核桃花生牛奶 114
- 虾仁蒸蛋 114
- 全营养蔬菜烘蛋 115
- 鸡蛋豆腐牛肉羹 115



辅食添加原则

辅食添加顺序



- 圣女果鱼肉末 117
- 雪梨大米粥 117
- 香脆薯条了 118
- 炸馒头 118
- 鱼肉馄饨 119
- 茄汁蛋炒狮子头 120
- 西红柿虾坐 121
- 酸嫩鱼丁 122



- 香蕉葡萄干牛奶 125
- 水果粥 125
- 萝卜丝饼 126
- 营养蔬菜汤 126
- 海苔拌土豆 127
- 香蕉糕 127
- 什锦果羹 128
- 红薯豆沙饼 128



第一章 1~3岁幼儿的饮食营养



和配餐指南





幼儿的饮食特点和原则



小儿从满1周岁后至满3周岁称为幼儿期。1~3岁是幼儿生长发育非常旺盛的时期，这时其生理功能日趋完善，对外界环境逐渐适应，乳牙渐已长出，语言、动作及思维活动的发展较为迅速，要注意断奶后的合理喂养和营养保健。

幼儿营养的一般基本原则是要根据幼儿的年龄特点、生长发育规律和季节变化，合理选择和搭配食物，以谷为主，菜为助，果为充，肉为益，尽可能做到品种多样、营养平衡、数量适当。

幼儿的饮食特点

宝宝满1周岁时，一般都已长有5~8颗牙齿，咀嚼能力和消化能力都有了明显提高，但消化系统还比较弱，无法和成人相比。此时宝宝的饭菜还应单独做，尽可能软、烂、碎，特别是对于不易消化的肉类和植物纤维类食物更应仔细加工。在保证一日三餐的同时，还必须保证幼儿每天喝两次奶，总量宜在400~500毫升。

宝宝满1岁半时，随着其消化功能的不断完善，饮食的种类和制作方法可逐渐向成人过渡，以粮食、蔬菜、肉类为主的食物开始成为幼儿的主食。但此时的饮食需要营养平衡和易于消化，要将食物做得软些，每天的奶量最好控制在250毫升左右。奶量减少后，每天可以给宝宝吃2次点心，一般安排在下午和晚上，但不宜吃得过多，以免影响宝宝的正餐。

宝宝2岁以后，应不断地增加食物的品种和花样，在保证食物新鲜、色、香、味俱全以增进宝宝食欲的同时，还应把食物切碎一点，煮烂，以利于幼儿对食物的咀嚼、吞咽和消化。烹调手段应以蒸、煮、炖为主，口味宜清淡。另外，要注意给宝宝补充含碘丰富的食物，如紫菜（海苔）、海带等，对促进幼儿神经系统和智力的发育非常有益。

2~3岁的幼儿一般已出齐20颗乳牙，咀嚼能力大大增强，可以直接吃许多大人平常摄入的食物，如馒头、面条、饺子、



馄饨等，但即使是6岁的儿童，其咀嚼能力也只能达到成人的40%。因此有些食物还需要单独做，如米饭要焖得软一点，肉要切得碎点，炖得烂点，对于较硬的食物仍不可食用。2岁半时，幼儿仍处于快速生长期，还应注意给宝宝补充充足的营养素，以防贫血、佝偻病的发生。

幼儿的饮食原则

幼儿饮食的总原则是提供充分、均衡的营养，在总原则的指导下，应注意做到

“四个搭配”。一是荤素搭配：幼儿的每餐食物都要既有荤菜又有素菜，要杜绝只吃肉而不吃蔬菜；二是粗细搭配：幼儿每天的主食应尽可能既有细粮又有粗粮；三是稀稠搭配：一日三餐要有干粮，还要有汤或粥，并要重视喝牛奶和补充水分；四是蔬果搭配：既要多吃蔬菜，还要多吃水果，放弃任何一种食物都是不可取的。另外，幼儿的饮食还应以清淡为主，不要吃过咸和辛辣的食物，甜食也不宜多吃。

幼儿的营养配餐原则

幼儿1周岁后断奶，原来的辅食就变为主食了，饮食逐渐由流质、半流质过渡到软食、半固体，最后到家庭食物。针对幼儿咀嚼和消化能力不强的特点，除注意幼儿食物的细碎和软烂外，尤其要保证营养质量，因为这期间大脑发育将完成87%，若营养不足或喂养不合理，将导致脑组织生长缓慢，脑细胞减少，从而影响幼儿的智力发育，还会导致幼儿的体重不增或少增，甚至发生营养不良。所以，幼儿阶段应适当增加相应营养素的摄入，在给幼儿配餐时应遵循以下原则：

食物选择要种类多样，合理搭配

幼儿的食物应包括五大类：（1）粮食类；（2）鱼、肉、禽、蛋等动物性食品及豆制品；（3）蔬菜和水果类；（4）乳类及乳制品；（5）油、糖、盐及其他调味品。食物搭配上应以粮食类和蔬菜类摄入最多，乳类及乳制品、动物性食品、豆制品和水果类可适量摄入，而油、糖、盐

等可相对摄入较少的量。

具体来说，幼儿主食应常吃米粥、麦糊、软饭、挂面、面包、馒头、包子、水饺、馄饨以及牛奶、豆浆等。所用原料如大米、面粉、小米、玉米粉、麦片、薯类等轮流交替为宜。副食应以菜、肉搭配，所用原料，如畜禽肉、豆制品、各类蔬菜（水果）、蛋类、鸡鸭等动物血、鱼肉、虾皮、紫菜、海带等海产品，宜轮流搭配食用。总之，幼儿的膳食应做到荤素平衡，干稀交替，米面和适量粗粮合理搭配。





讲究烹调方法

由于幼儿的咀嚼、消化功能尚不完善，胃肠功能也没有发育完全，所以给幼儿的食物还应相对细、软、碎、烂，避免刺激性强和油腻的食物。食物烹调应具较好的色、香、味、形，并经常变换烹调方法，以促进幼儿食欲。另外，还要注意尽量减少食物烹调中营养素的损失，如一般蔬菜应先洗后切，烹煮时间要短，淘米的次数和用水量不宜过多等。

增加餐次

幼儿的胃容量相对较小且肝储备的糖原不多，加之活泼好动，容易饥饿，故幼儿每天进餐的次数要相应增加。一般在1~2岁时每天可进餐5~6次，2~3岁时每天4~5次，一般可安排早、中、晚3餐，在午后和晚上睡前加食适量点心，点心以牛奶、蛋糕、藕粉、枣泥、豆浆、绿豆粥



等为首选，饭后30分钟左右可以进食一种新鲜水果。

防止挑食和偏食

幼儿期是各种饮食生活习惯逐渐开始形成的阶段，父母应以身作则，正确引导和培养幼儿从小养成不挑食、不偏食、不暴食、少吃零食及细嚼慢咽、专心进餐的好习惯。另外，如果有时候孩子胃口不好、食欲不佳而进食较少，父母不宜强迫进食，以免长此以往造成小儿神经性厌食。

要有规律地给幼儿进餐

要培养幼儿养成定时、定点、定量进食的习惯，不要在餐前0.5~1小时内给其吃零食、果汁等，以保持幼儿在正餐时有良好的食欲。当幼儿偶尔吃得较少时，也不宜在餐后补充零食，以防引起幼儿正餐不吃好而专等餐后零食，造成主次颠倒和培养今后吃零食的习惯。



第二章 13~18个月宝宝



营养餐





13~18个月宝宝的营养饮食



宝宝营养饮食指南

宝宝从13个月开始，大部分已经断奶，不再依靠母乳作为主要的食物来源。饮食结构开始向普通食物结构转化。在此时期，要注意保证营养全面，以满足宝宝日益增长的身体生长发育的需要。每天为孩子准备的膳食应依据其活动规律来合理搭配，兼顾热量、脂肪、蛋白质、微量元素等食物营养素的均衡摄入。

父母给宝宝的食物品种要多样化，一个星期内的食谱最好不要重复，以维持宝宝良好的食欲和正常的营养素摄入。

13个月以上的宝宝，其咀嚼消化吸收功能逐渐变得成熟。喂养时可将宝宝每天进餐次数改为5次，其中3顿正餐，上午和下午再另外各加1次点心，也可以继续在每天加喂1个鸡蛋和250毫升的牛奶。

宝宝膳食安排注意要点

为了满足13~18个月幼儿生长发育的需求，应以粮食、奶、蔬菜、肉、蛋、鱼为主要食物。所安排的膳食品种要多样化，最好荤素搭配，粗细粮食交替，保证每天摄入足量的蛋白质、脂肪、糖类，以维持幼儿的正常生长发育。

制作幼儿的食谱时，烹制方法尽量多样化。注意色、香、味、形俱佳，兼顾细、软、碎的特点，尽量避免用炒、煎、炸、爆等烹调方法，以利于幼儿消化和有效营养成分的吸收。

每天为幼儿制定食谱时，应该适当给予其一定量的水果，含维生素C较多的水果有柑橘类、枣、山楂、猕猴桃、草莓等。另外，每天仍然需要加服鱼肝油2次，每次3滴；钙片每天2次，每次1片。

幼儿出现营养不良可能是不好的饮食





习惯所致，摄入食物营养成分不够全面、均衡，影响其生长发育。让幼儿形成良好的饮食习惯可保持较好的食欲，避免出现挑食、偏食，也不要让他吃太多的零食。最好多给孩子吃一些黄绿色新鲜蔬菜，如菠菜、油菜、西兰花、土豆、胡萝卜、柿子椒、红薯等。

宝宝饮食宜忌

宜：

※13~18个月的幼儿大都可以摄入谷物类食物，如小米、玉米中富含胡萝卜素，谷类胚芽和谷皮中含有维生素E，幼儿都可适量摄入。在给这时期的幼儿搭配食谱时，应注意谷物与豆制品的搭配，因谷类中有一些人体必需的氨基酸含量较低，而豆类中富含谷物中缺少的这类营养素，两者搭配才能达到营养互补的均衡作用。

※13~18个月的幼儿牙齿咀嚼能力逐渐加强，消化吸收能力发育较好，可以吃一些软米饭，也可适量摄入部分添加糙米的粥。但应注意，加糙米的粥最好用高压

锅压烂，或者用沙锅煮软。建议父母给幼儿食用红薯粥、土豆粥、南瓜粥以及加入豆类的粥。

忌：

※有的父母喜欢用馒头泡汤或米饭泡汤来喂食幼儿，汤水冲淡胃液，影响幼儿的消化吸收功能。泡软的饭食不能刺激口腔分泌唾液，也不能充分分解食物，更不能持久锻炼幼儿的咀嚼能力。因此，为保证幼儿的消化吸收功能和咀嚼能力，最好不要用汤或水给孩子泡饭吃。

※随着幼儿的生长发育，所接触到的东西逐渐增多，部分幼儿的食欲不如以前，有时表现出挑食或偏食。幼儿对食物的喜好可能会没有规律性，父母也不要强迫孩子以同样的方式进食。

※脂溶性维生素可以在人体内储存，如维生素A和维生素D，但也应适量摄入，严格遵守医生规定的量。如果过量的话，营养素在人体内达到一定的浓度会出现中毒症状，造成对肾脏的损害，令身体软组织钙化。

※幼儿补血不能仅仅以鸡蛋黄和菠菜来供给，同时还应该多吃猪肝、鱼类、猪瘦肉、牛肉、羊肉、豆类、韭菜、芹菜、桃子、香蕉、核桃、红枣等，这些食物中的铁进入人体后，容易被肠道吸收。

※幼儿在这个时期不能过于肥胖，否则在成年后容易罹患高血压、动脉硬化、胆囊炎、糖尿病。幼儿的肥胖一般属于单纯性肥胖，可能与家族遗传因素有关，但大部分原因是吃得过量而活动较少。吃得过多，身体多余的热量没有合理消耗掉，





会变成脂肪堆积在皮下，久而久之便会使体重增加而形成肥胖，影响幼儿的健康成长。

每日食物构成推荐品种和数量

每日牛奶或豆浆1~2杯（250~500毫升）。

主食以谷类为主，每日可以给米粥、软面条、麦片粥、软米饭、玉米粥等其中一种2~4小碗（100~200克）。每日添加优质高蛋白食物25~50克，如鱼肉小半碗或小肉丸子3~5个，也可以添加鸡蛋1个或者炖豆腐小半碗。

蔬菜的供给是维生素、无机盐和纤维素的主要来源。主要有胡萝卜、油菜、小白菜、菠菜、豌豆荚、苋菜、西红柿、土豆、南瓜、红薯等。可制成菜泥、小条

小块或切碎煮烂，每日小半碗（50~100克），与主食同吃。

每日新鲜水果50~100克，是维生素和矿物质的主要来源。如苹果、柑橘、桃、香蕉、猕猴桃、草莓、梨、西瓜、甜瓜等都可选用，制成果汁、果泥、果酱，也可切成小条小块，不要食用水果种子、核仁。普通水果每日半个到1个，草莓2~8个，瓜1~2块，香蕉1~2根。

每日3顿正餐，2顿点心餐。可提供小糕点，如含糖低的饼干、蛋糕、酸奶和水果等。一次应少给一点，有需要时再另外增加，目的是增加热能的摄入量。

每周添加1~2次动物肝和血（25~50克），可以补充铁、维生素A、维生素B₁₂等营养素的不足。

宝宝一日配餐食谱举例

餐时	食谱
早餐 07:30	面包35克，鸡蛋1个
加餐 10:00	牛奶250毫升，饼干30克
午餐 12:00	稠粥1碗，软煎鱼球80克，三丝汤100克
加餐 15:00	香蕉1根，糯米糍50克
晚餐 18:00	米饭1碗，珍珠丸子汤1碗
晚点 20:30	牛奶150毫升

13~18个月宝宝营养食谱



香蕉苹果 牛奶糊



■ 材料:

牛奶150毫升，香蕉1根，苹果150克，玉米面15克，白砂糖少许。

妈妈开心做：

1.将香蕉去皮，切成段，用开水烫一下捞出。用勺子压磨成泥状；苹果去皮，把果肉切成碎蓉。

2.将牛奶倒入锅内，加入苹果蓉，然后将玉米面用少许水调匀，和白砂糖一起加入锅

内，边煮边搅匀。

3.把煮好的苹果牛奶倒入香蕉泥中，一起拌匀即成。

图 幼儿营养指南:

香蕉和苹果都是营养丰富又能让人愉快的水果，能减轻心理压力，解除忧郁。牛奶中优质的蛋白质和钙极易被人体吸收，且钾、镁、磷等多种矿物质搭配也十分合理，维生素D、生物素等维生素也十分丰富。此糊对刚刚断奶身体虚弱的宝宝有良好的调理作用，可保证营养全面供给。



蟹肉蒸蛋

材料：

鸡蛋2个，鸡肉蓉15克，蟹脚肉15克，高汤100毫升，食盐少许。

妈妈开心做：

1. 将鸡肉蓉、蟹肉一起放入碗中拌匀备用。
2. 鸡蛋打散后过细筛滤除杂质，加入高汤、食盐拌匀，倒入装有鸡蓉蟹肉的碗中，再搅一下。
3. 蒸锅中加水煮滚，将调好的蛋液放入蒸笼，以大火煮熟即可。

幼儿营养指南：

蟹肉含有丰富的蛋白质及微量元素，有很好的滋补作用，可补骨添髓、滋肝明、充胃液。蟹肉中丰富的铜可帮助组织中的铁进入血浆中，从而提高铁的吸收，能起到预防幼儿贫血的作用。鸡蛋几乎含有所有人体需要的营养物质，营养学家称之为“完全蛋白质模式”，其丰富的卵磷脂、DHA、B族维生素等，对幼儿神经系统和身体的发育有良好的促进。

玉米虾仁鸡蓉汤

材料：

鲜虾仁8个，嫩玉米粒60克，鸡肉蓉50克，清高汤400毫升，鸡蛋1个，橄榄油15毫升，中筋面粉20克。

妈妈开心做：

1. 虾仁除去泥肠，洗净，切成小丁；鸡蛋打散搅匀。

2. 橄榄油倒入锅中用小火加热，加入面粉拌炒至糊状，分次加入高汤，边煮边搅拌均匀，放入玉米粒、鸡肉蓉和虾仁丁煮熟，淋入鸡蛋液煮滚即成。

幼儿营养指南：

鸡肉所含的优质蛋白质消化率高，可以防止幼儿营养不良。玉米含淀粉丰富，蛋白质、脂肪、维生素含量都比稻米、小麦要高出很多，还含有卵磷脂、膳食纤维和镁、硒等营养物质。作为主食，玉米的营养价值和保健作用是最高的，幼儿常吃有良好的健脑和增强抵抗力的作用。

