

肉馅、豆腐、大虾所含的蛋白质不同，一起食用可以互相补给氨基酸，促进蛋白质的吸收，有益于宝宝健康。



富含蛋白质、钙、膳食纤维、维生素、胡萝卜素，这些营养物质可帮助宝宝骨骼和牙齿的生长。

含丰富的维生素、膳食纤维、优质蛋白质、矿物质和钙，利于宝宝生长发育。



YOUER
KEHUE YINGYANG CAN

幼儿科学 营养餐



何佩云 李岩/主编

米中含有人体必须的氨基酸，与枣同食更具营养。



含丰富的钙、蛋白质和微量元素，可以很好地促进宝宝的生长发育。



两种萝卜营养丰富，与牛腩搭配营养更为全面，补充了蛋白质、维生素和矿物质、脂肪，有利于



北京中医药大学校长 高思华
中国药膳大师 焦明耀

联袂推荐

中国纺织出版社

幼儿科学 营养餐



YOUER
KEHUE YINGYANG CAN

本书编委会成员

主任：何佩云

副主任：李岩

编委：桑琳 崔志红 刘涛 胡贺峰 施玉海

菜品制作：刘涛 姜德元 齐小龙 贺汝芬 刘月萍 张向东

菜品统筹：刘涛

厨艺顾问：焦明耀

图片拍摄：北京浩瀚世视摄影有限公司

图书在版编目 (CIP) 数据

幼儿科学营养餐 / 何佩云, 李岩主编. --北京 :
中国纺织出版社, 2013.1
ISBN 978-7-5064-9129-7

I. ①幼… II. ①何… ②李… III. ①儿童—保健—
食谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第214611号

责任编辑: 韩 婧 责任印制: 刘 强
装帧设计: 尚世德众

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

http: // www. c-textilep. com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2013年1月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 8

字数: 147千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

PREFACE 序



孩子就像一粒种子，健康的饮食就是滋润种子发芽、茁壮成长的养分。让孩子吃好、吃对、吃出健康，是每一位家长的美好愿望。3~6岁正是孩子身体生长发育较旺盛的时期，也是他们形成良好饮食习惯的关键时期。因此，日常膳食不仅要满足孩子所需的热量，平衡各种营养素，同时又要注意品种的更换和交替搭配，刺激孩子的食欲。而在垃圾食品包装精美、随手可得的现代社会，品种多样、营养健康的科学膳食更显得弥足珍贵。

北京市东城区第二幼儿园始建于1958年10月，2002年被北京市教委授予“北京市示范幼儿园”称号。多年来幼儿园致力于更新教育理念，强调合理的搭配、均衡的饮食是孩子健康成长的基石，构建了“探究伴随快乐成长，科学成就智慧人生”的特色教育体系，旨在促进幼儿的全面发展。

在办园思想的引领下，东城二幼提出了“健康第一”的工作理念。为此，他们以遵循国家各项指导纲要为主线，以三级监测为根本，以四大管理为推动，回归到科学均衡膳食、有效促进儿童健康的基本点。本书是东城二幼膳食管理自主创新特色实践经验的总结，是智慧的凝聚。

五十多年的传承，北京市东城区第二幼儿园在何书记、李园长的带领下，在全体团队成员的共同努力下，创编出《幼儿科学营养餐》一书，令他们潜心研究的成果受用于大众，让所有的孩子们都能吃到营养均衡、搭配合理的饮食，使每一个孩子都有健康快乐的未来！



CONTENTS 目录

快乐正餐篇

31道补充能量的主食

- 荸荠山楂包/7
- 披萨饼/9
- 南瓜奶香包/10
- 菜汁麻酱山药包/11
- 玉米饭/11
- 热狗/12
- 菜汁花卷/14
- 一品素包/15
- 小米饭/15
- 果酱豆花包/16
- 玉米面发糕/18
- 海米萝卜卷/18
- 麻酱玉米包/19
- 菜窝头/20
- 燕麦饭/22
- 绿豆饭/22
- 菜汁虾皮豆腐饼/23
- 双色水饺/23
- 木须双色面/24
- 大米饭/26
- 三鲜肉卷/26
- 酱肉葱头包子/27
- 香叶饭/27
- 山楂窝头/28
- 紫米面山药馒头/30
- 萝卜丝火腿包/30
- 甘薯饭/31
- 红豆饭/31
- 山药饭/32
- 藕丁饭/33
- 紫米饭/33

16道滋养肠胃的汤粥

- 鲫鱼豆腐汤/34
- 小白菜虾皮汤/34
- 银耳薏米粥/35
- 海米冬瓜汤/36

- 萝卜棒骨汤/36
- 三色鱼丸汤/37
- 百合南瓜粥/38
- 乌鸡菌汤/39
- 紫菜蛋花汤/39
- 桂圆莲子粥/40
- 土豆粥/41
- 小米枣粥/42
- 玉米紫薯粥/43
- 豆粥花生碎/44
- 蔬菜糯米粥/45
- 牛奶玉米粥/46



美味配菜篇

46道增强食欲的荤菜

- 肉末芽菜炒豇豆/49
- 凤尾丸子/50
- 红枣芋头炖肘花/51
- 虾皮丸子/51
- 蛋黄鸡肉卷/52
- 柠檬鸡片/54
- 番茄焖牛肉/55
- 海苔鸡肉卷/55
- 板栗烧羊肉/57
- 酱爆豆腐鸡/58
- 小烧鸭片/58
- 茄汁焖羊排/58
- 金玉满堂/60
- 三鲜丸子/62
- 四喜丸子/62
- 双萝炖牛腩/63
- 茄汁肉片山药/64
- 茄汁鱼条/65
- 香酥土豆棒/65
- 番茄猪肝/66
- 翡翠虾仁/67
- 莴笋百合炒虾仁/68





- 鲜笋翅根/69
- 荷叶蒸鸡/69
- 五彩鸡丝/70
- 酱爆核桃鸡/70
- 肉丁焖酥鱼/71
- 浇汁虾排/72
- 果味豆花鱼/73
- 西红柿焖酥鱼/73
- 酱爆豆腐鱼/74
- 酱香鸭胸/74
- 香菇豆腐鱼/75
- 孜然羊肉/76
- 南瓜牛肉/76
- 糯米排骨/77
- 京酱玉米肉丝/78
- 肉末芽菜小土豆/78
- 蚝油蘑菇鸡/79
- 炸虾球/80
- 孜然鸡腿/80
- 鸭肝蛋卷/81
- 鸡肉豆沙卷/81
- 豆花肉末/82
- 如意肉卷/82
- 草菇鸡丁/83

17道爽口开胃的素菜

- 百合腰果炒西芹/85
- 糯米丸子/86
- 玉米冬瓜/87
- 宫保豆腐菇/88
- 糖醋松仁菠菜/89
- 芝麻素鸡圆白菜/89
- 番茄土豆丁/90
- 芋头丸子/92
- 木须三片/93
- 百合蜜枣蒸南瓜/94
- 百合炒鸡蛋/95
- 酱香茄子/95
- 五彩玉米粒/96
- 双菌娃娃菜/96
- 糖醋小萝卜/97
- 百合腐竹炒西芹/98
- 蜜汁藕片/98



可爱加餐篇

17道精致可爱的甜点

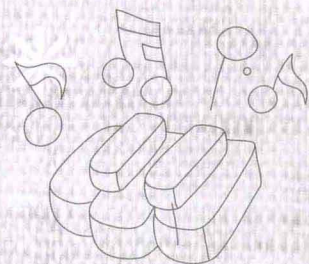
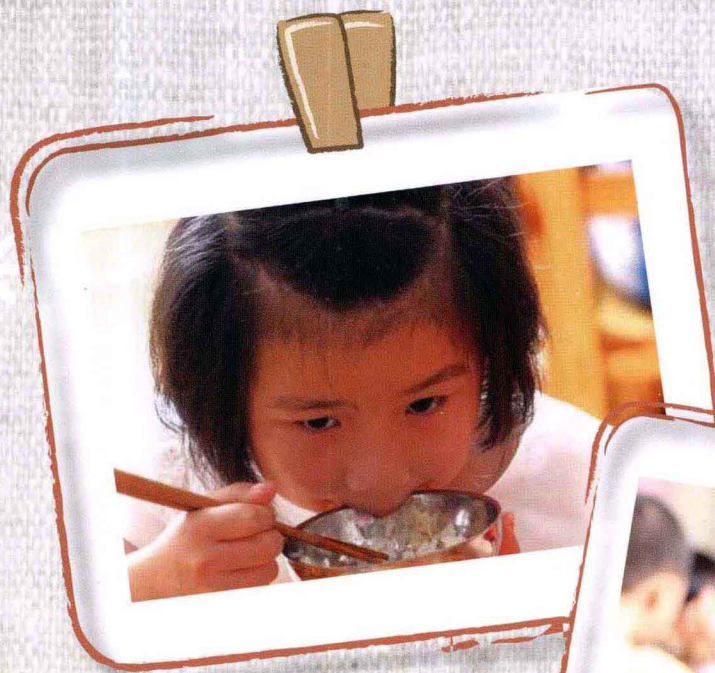
- 香酥紫薯包/100
- 玉米蛋糕/101
- 紫面果仁蛋糕/102
- 杂粮果仁面包/103
- 奶香甘薯饼/104
- 鸭蛋黄酥饼/105
- 紫薯奶酪糕/106
- 开口笑/107
- 腰果胡萝卜酥饼/108
- 萝卜丝酥饼/109
- 五香核桃仁/110
- 绿豆羹/111
- 豌豆黄/112
- 奶酪/113
- 芝麻蜜枣/113
- 红小豆羹/114
- 鱼片豆腐鸡蛋羹/114

8款有利健康的饮品

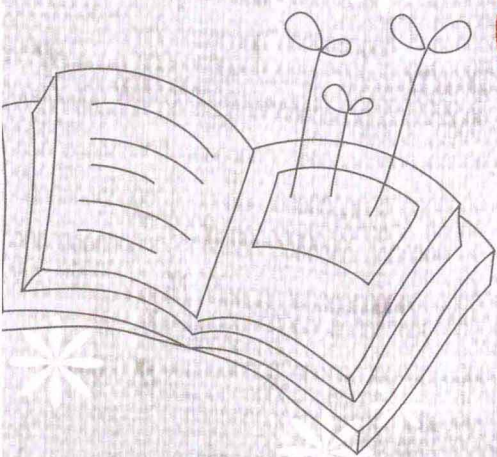
- 营养豆浆/115
- 菊花蜂蜜水/116
- 冰糖绿豆水/117
- 鸭梨山楂百合水/117
- 牛奶燕麦/118
- 果味牛奶/119
- 酸奶/120
- 玉米牛奶/121

附录





快乐正餐篇





荸荠山楂包



原料：

面粉500克，山楂糕250克，荸荠250克，白糖50克，白芝麻50克，牛奶250克

做法：

1. 将酵母用温牛奶调开，倒入面粉中，揉成面团，静置饧发备用。
2. 将山楂糕切成小丁，荸荠去皮洗净切丁，芝麻炒熟放入碗中，加白糖搅匀，做成馅料备用。
3. 将面团揪成每个30克左右的剂子，擀成圆皮，包入馅后，上锅蒸10分钟即可。

营养分析：

本品中水果、蔬菜、牛奶和芝麻的搭配，可促进宝宝吸收更为全面的营养。



披萨饼



原料：

鸡蛋500克，面粉250克，白糖200克，柿子椒、香肠、奶酪酱、泡打粉各适量

做法：

1. 将鸡蛋磕入打蛋器中，放入白糖打成泡沫。
2. 放入面粉和泡打粉搅匀，倒入托盘内抹平，放上柿子椒、香肠，放入烤箱，以上下火200/220℃烤20分钟后取出，稍微冷却后挤上奶酪酱即可。

营养分析：

本品含有蛋白质、脂肪、矿物质和维生素，营养较为均衡。





南瓜奶香包



原料：

红小豆500克，牛奶250克，红糖250克，南瓜200克，面粉500克，发酵粉5克

做法：

1. 将红小豆加牛奶放入锅中煮烂后，加入红糖晾凉，做成豆馅备用。
2. 南瓜去子，上锅蒸熟后晾凉，加入面粉、酵母搅拌均匀，饧发1小时后做成若干剂子。
3. 将剂子分别擀成小圆片，依次包入豆馅，码在屉上，蒸20分钟即可。

营养分析：

本品所含的植物蛋白、果胶、维生素和碳水化合物，在补充宝宝所需热能的基础上还有益于宝宝的生长发育。

菜汁麻酱山药包



原料：

面粉500克，麻酱250克，山药250克，白糖50克，果酱80克，牛奶100克，蔬菜汁150克，酵母5克

做法：

1. 用温牛奶将酵母调开，和菜汁一起倒入面粉中揉成面团饧发备用。
2. 山药去皮洗净，切成小丁，放入麻酱、果酱、白糖搅拌均匀，做成馅料备用。
3. 将饧发好的面粉揉透，揪成剂子后擀成圆片，包上馅，可做成各种形状，上锅蒸或者烙均可。

营养分析：

本品含有丰富的维生素、矿物质、微量元素和膳食纤维，容易被人体吸收，有益于宝宝生长发育。

玉米饭

原料：

粳米100克，玉米粒30克

做法：

把玉米粒与粳米一同淘洗干净，再加入适量水，上锅蒸40分钟即可。

营养分析：

本品所含豆油醇和不饱和脂肪酸、碳水化合物等成分，易于宝宝消化吸收。





热狗

原料：

面粉500克，牛奶150克，黄油100克，鸡蛋2个，胡萝卜1根，鸡肉肠500克，酵母5克，蛋液适量

做法：

1. 将面粉、牛奶、黄油、鸡蛋、酵母放在一起揉成面团发备用。
2. 将胡萝卜末放入面团中揉透揉匀，做成小剂子搓成长条，卷在鸡肉肠上，摆放在烤盘里，刷上蛋液，再饧发。
3. 饧好后放入烤箱以上下火200/220℃烘烤20分钟即可。

营养分析：

本品含有丰富的钙、蛋白质和微量元素，可以很好地促进宝宝的生长发育。





papa
bear



菜汁花卷



原料:

面粉500克, 小白菜100克, 胡萝卜200克, 白糖50克, 酵母、牛奶、食用油各适量

做法:

1. 用温牛奶将酵母调开, 静置备用。
2. 面粉分成两份, 将小白菜和胡萝卜榨汁, 分别倒入面粉中, 加入酵母水, 揉成软硬适当的面团饅发备用。
3. 依次加入白糖揉至均匀, 分别擀成薄厚均匀的面团, 抹上一层油擦在一起, 卷成筒状, 用刀切段, 拧成花卷状, 上笼蒸10分钟即可。

营养分析:

本品含有丰富的膳食纤维, 可保护宝宝肠道的正常功能, 有利于营养成分的消化吸收, 并富含维生素C和维生素A, 能保护宝宝的视力。

一品素包

原料：

面粉500克，绿豆芽300克，油菜300克，干香菇30克，牛奶250克，鸡蛋2个，酵母1.5克，葱末、味精、盐、香油、食用油各适量

做法：

1. 用牛奶将酵母调开，倒入面粉中揉成面团饧发备用。
2. 将豆芽、油菜洗净，加入沸水中焯烫，捞出晾凉后切碎。干香菇泡软切成末。锅中倒油烧热，加入鸡蛋煸炒至熟。
3. 将所有备好的菜都倒入盆里，加入味精、盐、香油、葱末搅拌均匀，做成馅料备用。
4. 把面团揪成每个约30克的剂子，擀成圆形面皮，包入适量的馅料，捏制成形，上锅蒸10分钟即可。



营养分析：

本品富含蛋白质、维生素和矿物质，有利于宝宝的生长发育。



小米饭

原料：

粳米100克，小米30克

做法：

将粳米同小米一同淘洗干净，再加入适量水，上锅蒸40分钟即可。

营养分析：

小米中含有人体必需的氨基酸和植物蛋白，易于宝宝消化吸收。

