

3至6岁宝宝的营养指导
广州市第一幼儿园指定食谱

3
至
6
岁

幼儿园实用菜谱 精选

让您的宝贝健康成长，头脑壮壮
广州市第一幼儿园 编著

广州市第一幼儿园 60 年潜心研究
100 道宝宝爱吃的营养食谱
营养师全程贴心指导

中山大学公共卫生学院营养系
博士生导师
中国营养学会副理事长
苏宜香女士专业推荐



江西科学技术出版社

常州大学图书馆
藏书章

幼儿园实用菜谱精选

广州市第一幼儿园

编著

主 编 吴 穗

副主编 黄定群 吕凤清 高 爽



江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

幼儿园实用菜谱精选 / 广州市第一幼儿园编著.

—南昌 : 江西科学技术出版社, 2011.7

ISBN 978-7-5390-4441-5

I. ①幼… II. ①广… III. ①婴幼儿—菜谱 IV. ①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第123344号

选题序号: ZK2011009

图书代码: D11057-101

主 编	吴 穗		
副主编	黄定群	吕凤清	高 爽
编 委	钟惠芬	黄伟雄	谢秀梅
	陈执欢	黄美琼	何剑文
	陈永莉	彭黎明	杨 琴
	何红霞	李雁仪	李英伟
	魏莲英	邵慧伦	

责任编辑 / 邓玉琼 李露萍

出版发行 / 江西科学技术出版社

社址 / 南昌市蓼洲街2号附1号

邮编 / 330009 电话 / (0791) 6623491 6639342 (传真)

经销 / 各地新华书店

装帧设计 / 广州市德尚网络技术有限公司

印刷 / 广州市天河清粤彩印厂

版次 / 2011年8月第2版

2011年8月第1次印刷

开本 / 787mm×1092mm 1/16 7.75印张

字数 / 80千字

书号 / ISBN 978-7-5390-4441-5

定价 / 22.00元

赣版权登字-03-2011-212 版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)



序

幼儿是祖国的未来和人类的希望，他们天真烂漫、充满无限的生机和活力。但他们娇嫩脆弱，需要特殊的保护、照料和关怀。均衡营养是保障幼儿健康的核心因素之一。食物是营养的源泉，合理的膳食是保证幼儿身体健康的基本前提。科学地安排幼儿的膳食，把营养学的理论变成实践，是广大幼教工作者和全社会的责任。

广州市第一幼儿园的园长、医生、教师、保育员和烹调师六十年来潜心研究幼儿食谱，把多年来积累的幼儿每周带量食谱、点心及菜式制作的方法和经验汇集成册，编写了《幼儿园点心荟萃》、《幼儿园实用菜谱精选》和《幼儿园平衡膳食食谱》。该套书内容丰富翔实，具有科学性、实用性，是幼教工作者、幼儿家长有益的参考书。

愿我们的孩子都能从膳食中得到均衡、充足的营养，健康成长！

苏宜香

中山大学公共卫生学院营养系

教授 博士研究生导师

中国营养学会副理事长



编者的话

让孩子拥有健康的身体，是我们每个父母的心愿，而健康的身体往往又和良好的饮食、均衡的营养息息相关。3~6岁的儿童正处在生长发育的重要时期，吃得开心、吃得均衡，才能促进其对营养的吸收，为孩子的生长发育提供源源不断的能量。

许多家长反映：孩子就爱吃幼儿园的饭菜。为什么同样的食材，在家里并不受宠，在幼儿园却受到孩子们如此的喜爱呢？60年来，我国的园长、医生、教师、保育员和烹调师倾注了大量心血，潜心研究幼儿食谱，进行了长期的、卓有成效的探索，取得了可喜的成果。2002年我国编写的《幼儿园四季食谱》、《幼儿家庭食谱》两书出版，受到广大家长和幼教同行的好评。现应大家的要求，我园把多年来积累的点心和菜式制作方法、经验汇集成册，编写了《幼儿园点心荟萃》、《幼儿园实用菜谱精选》和《幼儿园平衡膳食食谱》。





《幼儿园点心荟萃》详细介绍了我国制作各种点心的原料和做法，以及制作点心时使用的工具和操作程序的说明、图片。《幼儿园实用菜谱精选》简要说明了各类食物的特点和营养价值，详细介绍了近年来我国精心制作的部分幼儿膳食菜式的原材料、制作方法以及营养功效。《幼儿园平衡膳食食谱》精选了我国春夏秋冬四季共 12 份幼儿园一周带量食谱及营养分析统计，还介绍了我国丰富多样的主食。

这三册食谱，内容丰富、实用性强，是幼儿营养保健工作者、幼儿家长有益的膳食参考书。

我国的幼儿膳食营养工作多年来得到了中国营养学会副理事长、中国妇幼营养学会副主任委员、中山大学公共卫生学院营养系博士研究生导师苏宜香教授的悉心指导，特此鸣谢！

由于编者水平所限，不当之处，敬请读者指正。

编 者

2011 年 5 月





目录

肉类



肉类食物营养价值介绍	02	茄汁洋葱烩猪扒	17
酱油鸡	03	酱肉丁	18
芝麻鸡	04	茄汁小排骨	19
姜葱鸡	05	胡萝卜玉米蒸肉饼	20
栗子焖鸡	06	土豆蒸肉饼	21
蚝油焖鸡翅	07	干贝蒸肉饼	22
土豆焖鸭肉	08	鱿鱼蒸肉饼	23
红烧鳊鱼扒	09	胡萝卜蒸肉饼	24
豉汁蒸带鱼	10	玫瑰肉丁	25
四色鱼丸	11	木须肉	26
茄汁鱼丸	12	锦绣彩球	27
鱼香饼	13	茄汁牛肉丸	28
清蒸鲩鱼	14	土豆焖猪肉	29
面豉蒸鲩鱼	15	面筋焖猪肉	30
茄汁龙利鱼	16		



蔬菜



蔬菜类食物营养价值介绍	32
火腿炒油菜	33
腐皮炒油菜	34
油菜炒蘑菇	35
平菇猪肝炒小白菜	36
土豆肉末炒小白菜	37
小棠菜扒双菇	38
香菇肉末炒菜花	39
蚝油冬菇扒生菜	40
生菜豆腐泡煮鱼球	41
海米肉末烩冬瓜	42
番茄炒土豆片	43
番茄炒鱼滑	44
云耳腐皮粉丝烩奶白菜	45
罗汉斋	46
娃娃菜云耳炒蛋	47
肉碎蒸茄子	48
节瓜蒲	49
粉丝炒菠菜	50

蛋类



蛋类食物营养价值介绍	52
虾皮肉末蒸蛋	53
干贝蒸蛋	54
香肠蒸蛋	55
粉丝蒸蛋	56
虾仁蒸蛋	57
青瓜胡萝卜炒蛋	58
鱼蓉炒鸡蛋	59
卤鸡蛋	60
凤凰卷	61
番茄炒蛋	62

豆类



豆类食物营养价值介绍	65
鲜菇肉末豆腐	66
鲜虾煮豆腐	67
什锦豆腐	68
蚝油肉末豆腐	69



番茄烩日本豆腐	70
卤豆干	71
大豆芽菜蒸肉饼	72
腐皮焖猪肉	73
老少平安	74
黄豆焖猪肉	75
腐皮鱼蓉卷	76



汤类营养价值介绍	78
冬瓜红枣鸡汤	79
响螺淮杞鸡汤	80
五指毛桃煲鸡汤	81
海底椰鸡汤	82
姬松茸菇煲鸡汤	83
淮山莲耳鸡汤	84
苹果无花果鸡汤	85
杞子猪肝鲩鱼汤	86
栗子百合煲鲫鱼汤	87
黄豆绿豆鲩鱼汤	88
腐竹白果鲩鱼汤	89
白瓜泥鳅汤	90

木瓜鲜粟米鲫鱼汤	91
苹果红枣鲩鱼汤	92
木瓜雪耳鲩鱼汤	93
扁豆煲鲫鱼汤	94
鲫鱼豆腐汤	95
赤小豆扁豆云苓排骨汤	96
小麦胡萝卜山楂瘦肉汤	97
剑花猪骨汤	98
黄豆薄荷瘦肉汤	99
赤小豆土茯苓煲瘦肉汤	100
沙参玉竹白菜排骨汤	101
淮山响螺排骨汤	102
淮山茨实瘦肉汤	103
莲子百合瘦肉汤	104
赤小豆粉葛猪骨汤	105
冬瓜冬菇煲排骨汤	106
胡萝卜马蹄羊肉汤	107
淮山扁豆牛肚瘦肉汤	108
苹果海底椰鹌鹑汤	109
薏米煲鸭汤	110
淮杞兔肉汤	111
谷芽麦芽牛肚汤	112
冬瓜扁豆薏仁汤	113
土茯苓绿豆煲鸭汤	114

肉类





肉类食物营养价值介绍

肉类富含蛋白质、脂肪，而且其所含的蛋白质属于优质蛋白质，利用率高。肉类还是B族维生素和维生素A、维生素D、铁的良好来源，营养丰富，饱腹作用强。

蛋白质是组织细胞的主要组成成分，幼儿正处于生长发育阶段，对蛋白质的需要量相对较高，所以，肉类是幼儿膳食的重要组成部分。3～6岁的幼儿每日需摄入50～100克肉类。

鱼肉蛋白质利用率高，比禽畜肉更易消化，而且所含矿物质也比禽畜肉高。海鱼所含的矿物质和维生素比淡水鱼更高，海鱼肝油和体油的高度不饱和脂肪酸中含有被称为DHA（俗称脑黄金）的成分，是大脑所必需的营养物质，对提高记忆力和思考能力十分重要。建议幼儿园每周幼儿食谱起码要进食一餐以上鱼类，有条件的尽量选用海鱼。

一般来说，猪肉、牛肉、羊肉含饱和脂肪酸较高，鸡、鸭及兔肉中含饱和脂肪酸较少；肥肉主要由脂肪组成，含其他营养很少；瘦肉类含蛋白质较高，营养价值较高且较肥肉易于消化。肉类食品含赖氨酸较高，宜和含赖氨酸较低的谷类食物搭配使用，这样能发挥蛋白质的互补作用，增加肉类蛋白质的利用率。

动物的内脏含蛋白质高，无机盐和维生素也多于一般的瘦肉，肝脏的营养成分尤为突出。肝脏含有丰富的B族维生素，还含有大量的维生素A，也有中等量的维生素C和易于吸收的铁，是儿童和贫血病人的良好食物。但是近年由于食品安全的问题，建议谨慎食用动物内脏。



酱油鸡

材 料

鸡 80 克，油、盐、糖、生抽、老抽、粟粉、姜片、葱段各少许。



制作方法

1. 光鸡洗净、去内脏、沥干水，鸡身内外用少量盐擦匀，腌 15 分钟。
2. 将适量水煮沸后，把鸡放入盘中隔水蒸 30～60 分钟，起肉去骨，鸡肉切块，再上笼蒸 5 分钟。将鸡汁留起待用。
3. 下油，爆姜片、葱段，放入鸡汁，再加入生抽、少许老抽和糖煮沸，用粟粉埋芡，倒入鸡肉块中捞匀。

小 贴 士

1. 蒸鸡时间与蒸鸡的量有关，一般 30～60 分钟。
2. 砍鸡块容易有鸡碎骨混进鸡块中，为了幼儿的进餐安全，我园近年的食谱都用鸡肉代替了鸡块，剩下的鸡壳（鸡骨架）可以用来煲鸡汤。
3. 鸡肉和牛肉、猪肉比较，其蛋白质的质量较高，脂肪含量较低，中医认为鸡肉有益五脏、补虚亏、强筋骨、健脾胃的作用。

备注：材料的用量是幼儿的一人量，全书同。



芝麻鸡

材 料

鸡 80 克，白芝麻 5 克，盐、粟粉各少许。



制作方法

1. 光鸡洗净，去内脏，沥干水，鸡身内外用少量盐擦匀，腌 15 分钟。
2. 将适量水煮沸后，把鸡放入盘中隔水蒸 30～60 分钟，起肉去骨，鸡肉切块，再上笼蒸 5 分钟。蒸鸡时流出的鸡汁留起待用。
3. 将芝麻炒熟，用蒸鸡时流出的鸡汁放凉后埋芡，将芝麻和芡汁倒入鸡肉块中捞匀。

小 贴 士

芝麻和鸡搭配烹制菜式或者麻油鸡是我国传统的食物搭配，芝麻和鸡同吃会引起中毒的说法并没有科学依据。



姜葱鸡

材 料

鸡 80 克，油、盐、糖、粟粉、姜、葱各少许。



制作方法

1. 光鸡洗净，去内脏，沥干水，鸡身内外用少量盐擦匀，腌 15 分钟。
2. 将适量水煮沸后，把鸡放入盘中隔水蒸 30 ~ 60 分钟，起肉去骨，鸡肉切块，再上笼蒸 5 分钟。将鸡汁留起待用。
3. 姜、葱洗净，磨成蓉；下油，爆姜葱蓉，放入鸡汁，加少许盐、糖调味，埋芡，倒入鸡块中捞匀。



栗子焖鸡

材 料

板栗 10 克, 鸡 80 克, 油、盐、糖、蚝油各少许。

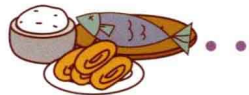


制作方法

1. 光鸡洗净、去内脏、沥干水, 鸡身内外用少量盐擦匀, 腌 15 分钟。
2. 将适量水煮沸后, 把鸡放入盘中隔水蒸 30~60 分钟, 起肉去骨, 鸡肉切块, 再上笼蒸 5 分钟。将鸡汁留起待用。
3. 将已去外壳的栗子用开水浸泡、去衣, 蒸熟后切粒。
4. 下油, 倒入鸡汁, 加栗子、蚝油、糖, 焖 10 分钟, 再加鸡块焖至栗子焗熟, 加盐调味。

小 贴 士

1. 蒸栗子时加少许水, 栗子会松软些。栗子蒸熟后容易切粒。
2. 此菜式有壮腰健肾、调理补虚功效。
3. 板栗有“坚果之王”的美称, 有补肾强精的功效, 但也不要一次食用太多, 因为板栗易滞气, 脾胃虚弱、消化不好的人更不宜食用。



蚝油焖鸡翅

材 料

鸡中翅 70 克，糖、盐、油、白酒、蚝油、姜片、葱段各少许。

制作方法

1. 鸡中翅洗净，氽水，捞起，用冷水冲洗干净。
2. 下油，爆姜、葱，放入鸡翅，洒入少许白酒，加盐、蚝油、糖和适量水焖至鸡翅熟。

小 贴 士

这是最受幼儿欢迎的菜式之一，但是鸡翅也可能是幼儿早熟的一大祸根，不宜多吃。





土豆焖鸭肉

材 料

土豆 50 克，鸭胸肉 30 克，油、盐、柱侯酱、蚝油、姜片各少许。



制作方法

1. 鸭胸肉洗净，沥干水，汆水，切小块。
2. 土豆洗净，去皮，切粒。
3. 下油，爆姜片，放入鸭肉炒香，再放入土豆炒匀，加入柱侯酱、蚝油、糖、水，将鸭肉、土豆焖熟入味即可。

小 贴 士

鸭肉性寒，有补虚滋阴的功效，但多食滞气，腹泻、感冒患者不宜食用。

备注：柱侯酱是粤式菜肴常用的一味调味酱料。