

儿童营养餐 6000例

1200道美味儿童饭菜+4800条营养常识



陈志田◎主编



名师。精选。食典
多样。美味。健康

【不同病症的食疗餐】
防治呼吸系统疾病食谱
防治泌尿系统疾病食谱
防治皮肤病食谱

【不同功效的保健餐】
健脑益智 开胃消食
增高助长 增强免疫
保护视力 补铁补血

【不同年龄段的健康餐】
0-6个月宝宝 7-12个月宝宝
1-3岁幼儿 4-6岁学龄前儿童
7-12岁启蒙儿童

国际烹饪大师精心
为孩子制定最科学饮食方案

震撼价
¥24.80
附赠相宜与相克
挂图

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

儿童营养餐6000例/陈志田主编. — 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2012. 3

ISBN 978-7-5388-7096-1

I. ①儿… II. ①陈… III. ①儿童—保健—菜谱
IV. ①TS972. 162

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第049134号

儿童营养餐6000例

ERTONG YINGYANGCAN 6000LI

主 编 陈志田

责任编辑 刘丽奇 徐 洋

封面设计 景雪峰

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451)53642106 电传: (0451)53642143

网址: www.lkbs.cn

www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市鹰达印刷包装有限公司

开 本 711mm×1016mm 1/16

印 张 22

字 数 250千字

版 次 2012年9月第1版 2012年9月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7096-1/TS·437

定 价 24.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

儿童营养餐 6000例



陈志田 © 主编

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

本书介绍了不同年龄段的健康菜谱、不同功效的保健菜谱、不同病症的食疗菜谱，以及营养手记、妈妈贴心话、菜的制作成本等，下面将菜肴部分使用要点详解如下：

儿童营养餐
6000例



西红柿肉片

原材料 瘦猪肉300克、豌豆15克、冬笋25克、西红柿1个
调味料 盐10克、绍酒10毫升、鸡蛋液20克、味精、白糖各3克、姜末、上汤或量
妈妈贴心话 适合冬季食用。
营养手记 冬笋与猪肉同食，能辅助治疗肥胖症。
制作成本 9元

做法 1. 冬笋切成梳状片；西红柿洗净切块；将猪肉切成片。
2. 猪肉加盐、味精、绍酒调味。再加鸡蛋液拌匀；锅加油烧热，下入肉片滑散，捞出沥油。
3. 用姜炆锅，入西红柿、烹料酒，添汤，加盐、白糖、下配料及肉片翻炒，淋明油即成。



豉汁佛手瓜

原材料 佛手瓜200克、豆豉20克
调味料 红椒片10片、盐3克、味精3克
妈妈贴心话 佛手瓜食用时最好选择果皮表面肌肉较浅者，果皮鲜绿色、细嫩、未硬化为宜。
营养手记 儿童常食含钾较多的佛手瓜，有助于提高智力。
制作成本 3.5元

做法 1. 佛手瓜洗净，切成薄片。
2. 锅中加水烧沸，下入佛手瓜片焯烫后，捞出。
3. 锅加油烧热，下入红椒片、豆豉炒香后，下入佛手瓜片炒熟，调入盐、味精即可。



鸡腿菇烧豆腐

原材料 水发鸡腿菇100克、豆腐100克、猪肉、油菜、冰发海米各适量
调味料 盐、酱油、色拉油、味精、葱丝、蒜片、姜丝、湿淀粉、鲜汤各适量
妈妈贴心话 适合晚餐食用。
营养手记 鸡腿菇有20种氨基酸，益智健脑。
制作成本 6元

做法 1. 将鸡腿菇洗净，菌柄和菌盖保持原形；豆腐切块，猪肉切片。
2. 炒锅入油，烧至七成热，倒入豆腐炸呈红黄色，入鸡腿菇，用手勺推动两下倒入漏勺，沥油。
3. 留底油放肉片翻炒，下葱、姜丝及海米，加调味料，倒入鸡腿菇、豆腐等烧至汤少时勾芡，淋油装盘。



红冠茄子

原材料 茄子300克、红椒50克、蒜末20克
调味料 盐5克、味精2克、鸡精2克
妈妈贴心话 韭菜瘦弱的儿童不宜食用茄子。
营养手记 茄子含蛋白质、维生素A、B族维生素、维生素C、维生素P、脂肪、糖类以及矿物质等。
制作成本 5.5元

做法 1. 将茄子去蒂洗净，切成四段，对半剖开，改成花刀，红椒切滚刀块备用。
2. 锅上火，倒入油烧热，放入茄子、红椒，炸熟后摆入盘中。
3. 调入盐、味精、鸡精，拌入蒜末，入锅蒸熟即成。

菜名

营养手记

168

菜的图片

做法

菜的制作成本
菜的制作时间

妈妈贴心话

调味料

原材料

Part1

不同年龄段宝宝的 健康食谱

0~6个月婴儿的健康 喂养	014
7~12个月婴儿的饮食 指南	017
1~3岁幼儿的饮食安排 要点	020
4~6岁学龄前儿童饮食 营养及配餐	022
7~12岁启蒙期儿童 的膳食安排	024

0~6个月婴儿的健康食谱

小白菜汁	026
豌豆米糊	026
麦糊	026
米糊	027
胡萝卜麦糊	027
葡萄汁米糊	027
苹果奶麦糊	027
稀释葡萄汁	028
稀释柳橙汁	028
西红柿汁	028
稀释苹果汁	028

7~12个月婴儿的健康食谱

青豆牛奶鸡肉	029
蜜地瓜	029
西红柿拌旗鱼丁	029
鸡骨高汤	030
鲜鱼高汤	030
蔬菜猪骨高汤	030
蔬菜高汤	030
猕猴桃柳橙汁	031
山药橘子苹果汁	031
香蕉蓝莓草莓奶昔	031
香蕉蜜柑汁	031
豆腐肉丸	032
鸡肝泥	032
米汤菠菜泥	032

番薯叶泥	032	番茄汁	043
香蕉泥	033	樱桃菠萝汁	043
木瓜泥	033	蜜枣汁	043
火龙果葡萄泥	033	密瓜草莓汁	044
哈密瓜奶冻	033	香芒百香果汁	044
鳕鱼泥	034	苹果葡萄汁	044
鲈仔鱼马铃薯	034	甜李香柚汁	044
蔬菜鸡肉麦片糊	034	草莓柳橙汁	045
西红柿面包泥	034	西瓜柳橙汁	045
豌豆泥	035	番石榴菠萝汁	045
马铃薯泥	035	蜜枣苹果汁	045
米汤豆腐泥	035	香蕉牛奶汁	046
蛋黄泥	035	橘子优酪乳	046
南瓜牛奶泥	036	草莓汁	046
桑葚黑芝麻糊	036	苹果猕猴桃汁	046
红豆山楂米糊	036	草莓芒果香瓜汁	047
核桃花生麦片米糊	036	樱桃优酪乳	047
西洋梨蛋黄布丁	037	清爽蜜橙汁	047
蔬菜蛋黄布丁	037	紫包菜南瓜汁	047
牛奶玉米粥	037	胡萝卜南瓜牛奶	048
苹果萝卜牛奶粥	037	柳橙汁	048
白粥(浓)	038	白萝卜姜汁	048
白粥(稀)	038	猕猴桃汁	048
玉米碎肉粥	038	哈密瓜奶	049
绿豆仁粥	038	蔬菜混合汁	049
四季豆粥	039	蜂蜜杨桃汁	049
猪肝蔬菜粥	039	黄瓜水梨汁	049
滑蛋牛肉粥	039	南瓜香蕉牛奶	050
水果拌饭	039	西红柿酸奶	050
肉酱通心粉	040	柳橙水蜜桃汁	050
香菇蔬菜面疙瘩	040	菠萝苹果汁	050
芋头米粉汤	040	大米糙米浆	051
乌龙面	040	花生芝麻米浆	051
鱼丸汤面	041	薏米米浆	051
菠菜意大利面	041	糙米米浆	051
小鱼丝瓜面线	041		
菠菜牛肉面线	041		
红柚汁	042		
水梨汁	042		
西洋梨苹果汁	042		
奇异果汁	042		
甜李汁	043		

1~3岁幼儿的健康食谱

关东煮	052
焗烤鲑鱼	052
酱烧鱼排	052
茄汁狮子头	053
马铃薯炖肉	053

椰香鲜虾	085	鲜奶馒头	096	椒香金针菇	106
清蒸鲈鱼头	085	草莓吐司	096	草菇扒芥蓝	107
金玉满堂	086	草莓塔	096	芋儿娃娃菜	107
五仁粒粒香	086	黑糖红枣姜汁	097	草菇大白菜	107
芙蓉西红柿	086	绿豆沙五谷奶	097	干贝炖白菜	107
西红柿豆腐泥	086	小麦草优酪汁	097	大白菜粉丝盐煎肉	108
木耳炒蛋	087	凤梨胡萝卜汁	097	酱汁豆腐	108
鲜熘鱼片	087	酪梨可尔必思	098	荷花豆腐	108
西红柿炒玉米	087	桂圆甜枣汁	098	香煎肉蛋卷	108
什锦沙拉	087	苹果芹菜汁	098	蛋白炒苦瓜	109
土豆黄瓜沙拉	088	莴苣百香果汁	098	番茄酱烩豆腐	109
油菜豆腐汤	088	松子杏仁奶	099	金针菇炒三丝	109
西红柿菠菜汤	088	胡萝卜可尔必思	099	素熘花菜	109
白菜肉丝汤	088	决明子菊花茶	099	尖椒炒彩玉	110
山药萝卜鸡汤	089	蓝莓多多	099	片片枫叶情	110
翠玉蔬菜汤	089	西瓜黑枣汁	100	芝麻牛肉干	110
萝卜豆腐煲	089	胡萝卜苹果汁	100	土豆烧肥牛	110
山药瘦肉汤	089	番茄优酪汁	100	麦香牛肉	111
莲藕菱角排骨汤	090	冰糖参枣汁	100	青椒炒肉丝	111
清汤黄花鱼	090	木瓜香蕉优酪乳	101	五香牛肉	111
黄瓜鸽蛋汤	090	川贝杏仁奶	101	黑椒牛柳	111
什锦牛丸汤	090	甜麦芽羊奶	101	面筋炒牛肚	112
川椒煨梨	091	薏仁小麦胚芽奶	101	五香牛腱	112
燕麦杏仁卷	091	核桃花生牛奶	102	手抓肉	112
胡萝卜馒头	091	南瓜香椰奶	102	迷你羊肉粒	112
金沙奶黄包	091	奇异芦笋汁	102	糖醋羊肉丸子	113
小笼包	092	南瓜籽苹果汁	102	菠萝鸡丁	113
野菌鲜饺	092			手抓羊排	113
花素馄饨	092			红焖鸡蓉球	113
素鸡炒波汁面	092			香叶包鸡	114
鸡蛋肠粉	093			莲子蒸鸡	114
香菇白菜肉粥	093			鸡肉卷	114
肉末青菜粥	093			面包咖喱鸡	114
黄花瘦肉枸杞粥	094			青椒炒仔鸡	115
猪肉包菜粥	093			鸡蓉金丝笋	115
螃蟹豆腐粥	094			本鸡煲	115
黄花鱼火腿粥	094			椒盐鸡软骨	115
花生豆花	094			凉吃狗肉	116
杏仁豆腐	095			鸡丝豆腐	116
八宝粥	095			湘西雷打鸭	116
红豆羊羹	095			双脆鸭肉煲	116
贝壳蛋糕	095			油鸭扣冬瓜	117
心心相印	096			芙蓉鸭舌	117

7~12岁启蒙期儿童的健康食谱

芝麻菜心	103
盐水菜心	103
葱油苦瓜胡萝卜	103
虾米白萝卜丝	104
香油玉米	104
香芹油豆丝	104
五彩黄瓜卷	104
芝麻莴笋丝	105
香油芹菜	105
芝麻酱拌豆角	105
白灼芥蓝	105
椰奶山药	106
葱油金菇百叶菜	106
香甜土豆条	106

芥末鸭掌	117	蛤蜊饺	128	桃酥	139
丝瓜清蒸鲈鱼	117	翠绿水饺	128	凤梨酥	139
清蒸金骨鱼	118	金字塔饺	128	起司贝果	139
西红柿煮鲫鱼	118	椰浆绿豆仁	129	葱油饼	139
味噌烤鱼	118	紫米椰球	129	绵花杯	140
豆瓣乌江鱼	118	香蕉棒	129	枫糖鲜奶松饼	140
XO酱蒸墨鱼	119	鲜味豆薯	129	珍珠奶茶	140
龙豆炒虾球	119	贝壳沙拉	130	覆盆子奶酪	140
炒三丁	119	蜜炼黑豆	130	甘麦大枣茶	141
豆苗牛肉沙拉	119	十色豆寿司	130	健康黑宝奶	141
蔬菜沙拉	120	养生豆腐	130	三色圆红豆汤	141
黄瓜西红柿沙拉	120	雪花核桃泥	131	鲈鱼西蓝花粥	141
土豆泥沙拉	120	面包布丁	131	菠萝香瓜汁	142
毛豆香芋沙拉	120	焦糖布丁	131	樱桃西红柿柳橙汁	142
西蓝花沙拉	121	鲜奶酪	131	西红柿柠檬柚汁	142
橙汁冬瓜球	121	芒果布丁	132	黄瓜苹果菠萝汁	142
排骨丝瓜汤	121	柠檬爱玉	132	豆芽草莓汁	143
胡萝卜牛骨汤	121	绿豆仁西米露	132	苹果西红柿优酪乳	143
培根花菜汤	122	番茄梅冻	132	花生奶茶	143
彩色饭团	122	柳橙水果冻	133	草莓奶昔	143
印尼炒饭	122	糖蜜魔芋凉粉	133	苹果青提汁	144
彩色虾仁饭	122	巧克力糖	133	梨苹果香蕉汁	144
咸橄榄小排汤	123	芋圆地瓜圆	133	香蕉柳橙优酪乳	144
金橘蛋包汤	123	水果冰堡	134	木瓜牛奶蛋汁	144
玉米蛋花粥	123	奶油小泡芙	134		
双菇鸡肉粥	123	司康饼	134		
小丸子拉面	124	奶油布丁馅	134		
虾仁通心面	124	杯子蛋糕	135		
带子拌菠菜粉	124	柠檬小蛋糕	135		
鲑鱼意大利面	124	起司蛋糕	135		
蒜苗炒乌鱼	125	巧克力戚风蛋糕	135		
开胃猪排	125	胡萝卜蛋糕	136		
九层塔面线	125	草莓慕斯蛋糕	136		
什锦拌面	125	果酱奶酥饼	136		
芋头瓜子饼	126	起酥苹果派	136		
大蒜西红柿面包	126	蛋挞	137		
鱼皮饺汤面	126	铜锣烧	137		
素斋包	126	波士顿派	137		
鲜虾烧卖	127	胡萝卜松饼	137		
椰蓉包	127	玉米煎饼	138		
开心肉夹馍	127	甜甜圈球	138		
田园南瓜饼	127	甜薯塔	138		
莲蓉包	128	迷你鲔鱼三明治	138		

Part2 不同功效的儿童保健食谱

十二种最佳健脑营	
养素	146
让孩子开胃的八种	
方法	148
如何吃才能增高助长	150
增强免疫力的10种	
食物	151
如何让孩子拥有好	
视力	153
如何给孩子补铁补血	155
如何给孩子补钙补锌	158
如何让孩子拥有好	
睡眠	160
如何缓解孩子的疲劳感	161

健脑益智的食谱

虾米上海青	164	红烧鲫鱼	174	石斛桂圆猪脑汤	185
虾仁小白菜	164	清蒸鲈鱼	174	猪尾木瓜汤	185
蒜蓉木耳菜	164	家常福寿鱼	175	补脑汤	185
雪里红肉末	165	红烧武昌鱼	175	大肠核桃汤	186
毛豆仁烩丝瓜	165	豆酱蒸乌头鱼	175	玉米须煲猪肚	186
青豆肉丁	165	红烧龙舌鱼	175	黄豆芽煲牛肉	186
雪菜春笋	165	特色蒸桂花鱼	176	腰果核桃牛肉汤	186
青椒土豆丝	166	腐竹大蒜焖塘虱	176	海参牛尾汤	187
洋葱牛肉丝	166	红烧鱼头	176	枸杞羊肉香菜汤	187
家常芋头	166	剁椒鱼头	176	山药羊排煲	187
椒丝扁豆	166	香芹炒鱿鱼	177	天麻炖羊脑	187
西红柿炒四季豆	167	酒酿蒸带鱼	177	大枣冬菇炖鸡	188
蒜蓉丝瓜	167	香煎带鱼	177	益智仁鸡汤	188
清炒豇豆	167	大妈带鱼	177	山珍煲鸡汤	188
清炒丝瓜	167	韭菜花炒虾仁	178	红菇土鸡汤	188
西红柿肉片	168	玉米炒虾仁	178	枣鸡汤	189
豉汁佛手瓜	168	香葱炒河虾	178	仔鸡汤	189
鸡腿菇烧豆腐	168	抓炒虾仁	178	银耳椰子煲鸡汤	189
红冠茄子	168	银杏明虾球	179	桂圆煲鸡汤	189
清炒秀珍菇	169	番茄焗虾	179	荔枝桂圆鸡心汤	190
皮蛋炒鱼丁	169	猪肉蛋羹	179	萝卜玉米老鸭煲	190
鸡丝炒百合金针	169	高汤玉米萝卜煲	179	奶汤草菇鸭	190
豆豉小葱爆鸡丁	169	健脾三圆汤	180	蛤蜊乳鸽汤	190
金丝炸蜜枣	170	客家豆腐煲	180	枸杞桂圆炖乳鸽	191
蒜蓉大白菜	170	山药豆腐汤	180	乳鸽煲三脆	191
胡萝卜炒肉丝	170	肉丝豆腐汤	180	红腰豆鹌鹑煲	191
金针菇炒肉丝	170	丝瓜木耳汤	181	百合煲鹌鹑蛋	191
香酥玉米粒	171	百合西芹蛋花汤	181	枸杞蛋花汤	192
玉米炒猪心	171	双杏煲猪肉	181	娃娃菜大虾汤	192
尖椒炖芋头	171	毛丹银耳汤	181	冬瓜鲤鱼汤	192
土豆炖肉	171	肉片粉丝汤	182	银杏鲫鱼汤	192
炒瘦肉	172	蘑菇肉片汤	182	白汁鲤鱼	193
周庄酥排	172	茶树菇煲龙骨	182	海带螺片汤	193
妙手秘制鸽	172	栗子排骨汤	182	海龙百合甲鱼煲	193
虎皮蛋烧肉	172	板栗猪骨汤	183	牡蛎豆腐汤	193
鹌鹑蛋烧猪蹄	173	桃仁猪手煲	183	麻蓉包	194
鹌鹑蛋烧油菜	173	玉米山药猪胰汤	183	云南小瓜饺	194
葱花煎蛋	173	栗子桂圆炖猪蹄	183	虾饺皇	194
韭黄炒蛋	173	人参腰片汤	184	炸虾蟹子卷	194
蛋蒸肝泥	174	奶油猪肝汤	184	土鸡高汤面	195
清蒸鳕鱼泥	174	灵芝猪心汤	184	香菇西红柿面	195
		韭菜子猪腰汤	184	生菜鸡丝面	195
		韭香豆芽猪血汤	185		

山药三色冷面	195
鸡蛋猪肉馄饨	196
鸡肉金针菇木耳粥	196
枸杞鱼片粥	196
核桃仁粥	196
鸡肝粥	197
百合粥	197
状元及第粥	197
墨鱼粥	197

开胃消食的食谱

黄瓜泡菜	198
桂香藕片	198
桂心莲藕	198
干贝蒸萝卜	199
卤萝卜	199
蒜薹拌香干	199
蒜香荷兰豆	199
指天椒煨苦瓜	200
鲜橙醉雪梨	200
木耳十八鲜	200
地三鲜	200
鸡汁黑木耳	201
凉拌木耳	201
蚝油鸡腿菇	201
缤纷孜然猪爽肉	201
酱瓜鲜肉丸	202
极品腊肉	202
卤水鹅片拼盘	202
鲑鱼炖茄子	202
开胃鲈鱼	203
香菜银鱼干	203
鲫鱼蒸水蛋	203
农家窝头烧鲫鱼	203
鲈鱼汤	204
开胃罗宋汤	204
山楂猪排汤	204
苦瓜鸭肝汤	204
西红柿雪梨汤	205
香蕉甜汤	205
玉米羊肉粥	205
提气养生粥	205
雪梨枸杞粥	206

肉末紫菜豌豆粥	206
山楂冰糖羹	206
西瓜玉米羹	206
胡萝卜包菜汁	207
菠萝草莓柳橙汁	207
冰爽	207
杨梅汁	207

增高助长的食谱

土豆嫩煎蛋	208
虾仁炒蛋	208
榨菜煎鸡蛋	208
清炒百灵菇	209
鲍汁百灵菇	209
滑子菇小白菜	209
面皮什锦肉	209
玉米粒煎肉饼	210
南瓜豉汁蒸排骨	210
排骨烧玉米	210
湘夏手撕骨	210
糖醋甜椒排骨	211
五成干烧排骨	211
蒜香排骨	211
芳香排骨	211
豆角炖排骨	212
口水鸡	212
香辣鸡翅	212
奇妙鸡脆骨	212
醋香桂鱼	213
姜葱桂鱼	213
潮式腌花蟹	213
卤海带	213
苦瓜黄豆排骨汤	214
莲藕萝卜排骨汤	214
胡萝卜排骨汤	214
黄豆芽排骨煲	214
芥菜土豆煲排骨	215
玉米炖排骨	215
黄豆煲排骨	215
芋头排骨汤	215
花生猪蹄汤	216
薏米猪蹄汤	216
红枣莲藕猪蹄汤	216

青萝卜红枣猪蹄汤	216
猪骨煲奶白菜	217
马蹄煲龙骨	217
肘子竹荪煮津白	217
胡萝卜大骨汤	217

增强免疫的食谱

蒸白菜	218
菠菜花生仁	218
盐菜拌青豆	218
泡椒拌蚕豆	219
葱花芹菜炒土豆	219
醋熘西葫芦	219
清炒芦笋	219
黄瓜西红柿沙拉	220
煮土豆球	220
山药红枣	220
姜汁西红柿	220
蜜汁南瓜	221
蒸南瓜	221
荷花绘素	221
奶汤蒸芋头	221
卤豆腐	222
日式炸豆腐	222
上海青豆腐	222
红椒丝拌豆腐皮	222
大白菜包肉	223
口蘑五花肉	223
肥肠腊肉	223
水煮五花肉	223
卤猪肝	224
猪肝拌豆芽	224
干烧排骨	224
剁椒排骨	224
大盘板栗猪蹄	225
花生蒸猪蹄	225
腰果牛蹄筋	225
牙签牛肉	225
茴香烤牛肉	226
包菜焖羊肉	226
虾酱羊肉	226
腐竹拌羊肚丝	226
板栗煨鸡	227

芥蓝鸡柳	227
客家咸鸡	227
红烧鸡块	227
红烧鸡翅	228
椒麻鸡片	228
菠萝烤鸭	228
盐水鸡	228
鲜肉大包	229
相思红豆包	229
五香牛肉卷	229
大白菜水饺	229
京都炸酱拉面	230
爽脆肉丸面	230
鸡肉香菇干贝粥	230
牛腩苦瓜燕麦粥	230
蜜汁榴莲	231
双奶瓜汁	231
火龙果柠檬汁	231
甜瓜酸奶汁	231

保护视力的食谱

家常南瓜	232
西红柿炒茭白	232
西红柿烩土豆	232
农家大碗豆腐	233
豆腐皮炒菜心	233
五丁豆腐	233
一品豆腐	233
阳春白雪	234
绿豆芽拌猪肝	234
猪肝肉饼	234
猕猴桃炒肉丝	234
珍珠丸子	235
茄汁鹌鹑蛋	235
玉米炒鹌鹑蛋	235
星星蛋	235
肉末烘蛋	236
韭菜肉末煎蛋	236
鸡蛋蒸咸蛋	236
豆腐煮咸蛋	236
金针菇蒸蛋	237
鲫鱼炖蛋	237
春色虾仁	237

滑蛋炒虾仁	237
海带猪肝汤	238
胡萝卜牛肉汤	238
西红柿牛肉炖白菜	238
尖笋西红柿汤	238
雪豆蹄花汤	239
芸豆猪蹄汤	239
芋头南瓜煲	239
南瓜排骨煲	239
红豆燕麦粥	240
蚝仔粥	240
鱼蓉瘦肉粥	240
水果粥	240
糙米花生粥	241
三豆山药粥	241
三鲜大米粥	241
草鱼猪肝干贝粥	241
玉米笋羊肉粥	242
提气养神粥	242
花生米糊	242
红薯米糊	242
葡萄柠檬汁	243
大米南瓜花生仁汁	243
综合鲜果汁	243
西红柿汁	243

补铁补血的食谱

菠菜银耳煎	244
芝麻芹菜丁	244
开洋油菜	244
小油菜金针菇沙拉	245
生菜沙拉	245
沙锅土豆	245
木耳金针菇炒芹菜	245
香菇扒百花菜	246
鲜菇烧腐竹	246
香菇炖杏仁	246
松子仁烧香菇	246
香菇素鸡炒肉	247
平菇肉片	247
芋头烧肉	247
栗子烧排骨	247
京味焖排骨	248

卤味猪肝	248
韭菜花炒猪肝	248
豆豉蒸排骨	248
菊香肝片	249
酸菜木耳炒鸡蛋	249
药材蒸土鸡	249
贡菜炒鸡丝	249
菠菜炆虾米	250
糖醋带鱼	250
香菇蒸带鱼	250
糖醋鱼	250
粉丝紫菜肉丝汤	251
莲藕瘦肉汤	251
金针木耳肉片汤	251
肉丸汤	251
金针菇猪肝汤	252
胡萝卜红枣猪肝汤	252
松茸菌炖鸡汤	252
本菇鸡蛋汤	252
鸡肉香菇干贝粥	253
桂圆莲芡粥	253
香菇枸杞养生粥	253
鸡肉红枣粥	253
豆沙饼	254
豆沙麻枣	254
藕夹	254
鸳鸯芝麻酥	254
莲枣红豆浆	255
红枣枸杞豆浆	255
黑豆糯米豆浆	255
五色滋补豆浆	255

补钙补锌的食谱

金菇拌芹菜	256
金针菇扒豆泡	256
日式炸金针菇	256
茭白金针菇	257
金针三丝	257
香菇上海青	257
草菇雪里蕻	257
酸辣卷心菜	258
农家茶香干	258
青豆腐丁	258

西芹炒豆腐干	258
黄瓜熘肉片	259
蟹粉狮子头	259
软炸里脊	259
糖醋里脊	259
芦笋炒牛肉	260
芥蓝牛肉	260
羊肉烩菜	260
鱼羊鲜	260
萝卜丝煎带鱼	261
梅菜蒸鲈鱼	261
西芹炒鲑鱼	261
木耳炒鲜鱿	261
虾仁通心面	262
四色虾仁	262
土豆琵琶虾	262
隔水蒸九节虾	262
毛蟹炒年糕	263
蒜蓉粉丝蒸扇贝	263
豆豉煮牡蛎	263
生炒牡蛎	263
鲫鱼蒸水蛋	264
干贝蒸水蛋	264
蛤蜊炖蛋	264
蟹脚肉蒸蛋	264
排骨炖大白菜	265
海带煲猪蹄	265
黑豆猪皮汤	265
猪骨煲海带	265
牡蛎白萝卜蛋汤	266
金针菇丸子汤	266
冬瓜蛤蜊汤	266
银耳海鲜汤	266
干贝猪肝粥	267
鱼片鲜虾粥	267
鲜虾粥	267
香葱虾米粥	267
玉米火腿粥	268
皮蛋瘦肉薏米粥	268
香菇猪蹄粥	268
鹌鹑蛋羊肉粥	268
抹茶优酪苹果	269
啤酒苹果圈	269

核桃泥	269
蜜桃果冻	269
核桃酥	270
红豆酥饼	270
绿豆酥饼	270
绿豆煎饼	270
黄豆豆浆	271
绿豆红枣豆浆	271
高钙豆浆	271
牛奶芝麻豆浆	271

安神减压的食谱

芥蓝炒核桃仁	272
大刀苦瓜	272
香油苦瓜	272
黄瓜木耳炒百合	273
四季笋豆	273
炒茼蒿片	273
素茼蒿	273
浏阳脆笋	274
白汁春笋	274
冰糖百合	274
大良炒鲜奶	274
茼蒿炒肉	275
苦瓜炒腊肉	275
苦瓜酿肉	275
粗粮排骨	275
核桃烧鲤鱼	276
荔枝鱿鱼片	276
松子鲛鱼	276
葱烧黄鱼	276
四果瘦肉汤	277
苦瓜海带瘦肉汤	277
淮山牛奶炖猪肉	277
苹果银耳猪腱汤	277
苦瓜脆骨汤	278
木瓜排骨汤	278
猪肚米豆汤	278
猪肚苦瓜汤	278
椰子银耳鸡汤	279
白果莲子乌鸡汤	279
枸杞牛蒡烤鸭煲	279
银耳雪梨煲鸭	279

鲑鱼洋葱汤	280
核桃兔肉汤	280
灵芝鹌鹑汤	280
灵芝核桃乳鸽汤	280
杨梅双仁汤	281
灵芝核桃仁枸杞甜汤	281
参片莲子汤	281
核桃冰糖炖梨	281
桂圆小米粥	282
牛奶吉士麦片粥	282
双豆麦片粥	282
香蕉菠萝薏米粥	282
花生银耳粥	283
香蕉玉米粥	283
葡萄干果粥	283
红枣桂圆粥	283
刺猬包	284
甘笋流沙包	284
燕麦菜心包	284
鼠尾斋包	284
金鱼饺	285
多宝鱼饺	285
七彩风车饺	285
薄皮鲜虾饺	285
木瓜牛奶蛋汁	286
梨子鲜藕汁	286
杨桃酸奶汁	286
梨子蜂蜜饮	286
核桃豆浆	287
黑芝麻花生豆浆	287
薏米百合豆浆	287
薏米汁	287

缓解疲劳的食谱

白菜炖豆腐	288
木须小白菜	288
白菜炒木耳	288
油淋麦菜	289
清炒豌豆苗	289
清炒玉米笋	289
清炒四季豆	289
菜花肉片	290
麒麟冬瓜	290

花菜排骨	290
萝卜筒子骨	290
萝卜丝煮鲫鱼	291
胡椒萝卜丝煮桂鱼	291
萝卜煮黄颡鱼	291
西蓝花鳕鱼	291
果汁鳕鱼	292
西蓝花果味鱼	292
西蓝花竹荪虾	292
菜心炒虾仁	292
鱼腥草银花瘦肉汤	293
南杏萝卜炖猪肺	293
猪肺炖萝卜	293
萝卜牛腩煲	293
大白菜煮鲛鱼球	294
鲈鱼笋片汤	294
芦荟蛤蜊汤	294
牡蛎昆布汤	294
鲫鱼百合糯米粥	295
桂花鱼糯米粥	295
鲳鱼豆腐粥	295
蘑菇墨鱼粥	295
蔬菜面	296
鸡肉西蓝花面线	296
鲜笋面	296
鲑鱼面线	296

Part3 常见的儿童病症的食疗菜谱

关注儿童呼吸系统疾病	298
关注儿童常见皮肤病	302
关注儿童肥胖、营养不良等问题	304

防止呼吸系统疾病的食谱

豆豉炒苦瓜	306
吉祥萝卜丝	306
橙汁藕片	306

土豆烩芥蓝	307
凉拌苦瓜圈	307
白菜三鲜	307
清炒娃娃菜	307
芥蓝木耳炒肉	308
葱爆羊肉	308
白菜炒猪肝	308
泡菜牛肉	308
上汤豆苗	309
芋头豆苗	309
决明子白菜汤	309
白菜丸子汤	309
白菜肉丝汤	310
翡翠白菜汤	310
大白菜素汤	310
排骨烧玉米	310
萝卜排骨汤	311
蘑菇海鲜浓汤	311
白菜红枣肉汤	311
清炖草鸡汤	311
清凉三丝	312
冰糖苦瓜	312
拌糖醋芹菜	312
拌土豆丝	312
苦瓜虾仁	313
苦瓜炒鲜鱿	313
清炒南瓜丝	313
胡萝卜甘蔗	313

防止气喘的食谱

胡萝卜炖牛肉	314
香蕉蜂蜜牛奶	314
雪梨银耳瘦肉汤	314
丝瓜肉沫	315
墨鱼蒸丝瓜	315
黄芪牛肉蔬菜汤	315
润肺乌龙面	315

防止咳嗽的食谱

冰糖红枣南瓜	316
香菜萝卜	316

苹果泥	316
洋葱鸡腿	317
香菇疙瘩汤	317
苋菜豆腐汤	317
莲子百合汤	317
木瓜炖银耳	318
三金汤	318
姜片海参炖鸡汤	318
人参糯米鸡汤	318
金针海参鸡汤	319
银耳西红柿汤	319
干贝蒸萝卜	319
大米绿豆粥	319

防止泌尿系统疾病的食谱

玉米油小葱黑木耳	320
鸡蓉拌豆腐	320
滑子菇炒丝瓜	320
三鲜猴头蘑	321
韭菜花烧猪红	321
丝瓜炒牛肉片	321
西芹腰果鸡丁	321
山药鲑鱼	322
腰果虾仁	322
韭黄炒虾仁	322
莲子干贝烩冬瓜	322
白果支竹猪肚煲	323
香蕉莲子汤	323
莲子山药甜汤	323
丝瓜咸蛋汤	323
卤百汇	324
西红柿炒鸡蛋	324
竹笙鸡汤	324
银芽烩蛤蜊	324
椒丝包菜	325
枸杞春笋	325
薏苡仁煮土豆	325
干贝蔬菜粥	325
冬瓜豆腐汤	326
绿豆菊花羹	326
菊花猪肝汤	326

红枣菊花羹.....326

防止皮肤病的食谱

洋葱棒棒腿.....327

薏仁西红柿炖鸡.....327

蒜泥蒸肉.....327

天麻蒸猪脑.....328

清蒸鳕鱼泥.....328

橘皮鱼片豆腐汤.....328

枸杞蛋包汤.....328

南瓜蔬菜浓汤.....329

毛豆浓汤.....329

牛奶银耳水果汤.....329

柴胡肝片汤.....329

青椰奶汤.....330

枸杞菊花冻.....330

牛奶起式麦片粥.....330

桂圆莲子粥.....330

参片乌鸡糯米粥.....331

茄汁鲑鱼炒蛋.....331

贝母蒸梨饭.....331

梅子可乐饼.....331

芦荟炒苦瓜.....332

猪皮冻.....332

洋芋炖肉.....332

豆香肉皮.....332

椰芋鸡翅.....333

银杏鲜鱿.....333

养肤猪脚汤.....333

萝卜豆腐煲.....333

口蘑羊腿.....334

薏仁南瓜浓汤.....334

黄瓜黑白耳汤.....334

薏米猪蹄汤.....334

薏米党参炖乳鸽.....335

半夏薏米汤.....335

绿豆薏米汤.....335

百合豆沙羊羹.....335

哈密瓜炒芦笋.....336

紫苏炒苦瓜.....336

菊花枸杞绿豆汤.....336

冬瓜桂笋肉汤.....336

苦瓜蜜橘鸡汤.....337

苦瓜菠萝炖鸡腿.....337

大黄绿豆汤.....337

冰糖木瓜汤.....337

防止儿童肥胖症的食谱

爽脆西芹.....338

爽口莴笋丝.....338

鱼香笋丝.....338

香炒芦笋.....339

素炒冬瓜.....339

金沙玉米.....339

四色蔬菜丁.....339

农家烧冬瓜.....340

翠玉如意豆腐.....340

和风式素鸡.....340

黄瓜镶素肉.....340

水芹炒肉丝.....341

韭菜洋葱猪肝.....341

洋葱炒肉.....341

冬瓜炒腰片.....341

凉拌狗肉.....342

杜仲腰花.....342

韩式泡菜猪肉.....342

糖醋百合肉丝.....342

蜂蜜魔芋面.....343

酱汁鸡丝饭.....343

阳光面疙瘩.....343

什锦菠菜面.....343

防止营养不良的食谱

南瓜炒洋葱.....344

胡萝卜炒茭白.....344

橄榄菜肉末四季豆.....344

水蜜桃排骨.....345

洋葱炒猪肝.....345

山珍炒腰花.....345

四川炖酥肉.....345

哈密瓜炒牛肉.....346

荔枝牛肉.....346

洋葱炒羊肉.....346

黄花菜牛肉丝.....346

芽菜碎米鸡.....347

七彩炒鱼丝.....347

骨香桂花鱼.....347

四方炒鱼丁.....347

雪梨山楂甜汤.....348

药膳银耳汤.....348

蘑菇豆腐汤.....348

鸭菇冬瓜汤.....348

黄芪飘香骨头汤.....349

山药炖鸡汤.....349

西红柿牛肉汤.....349

土豆玉米棒汤.....349

防止龋齿的食谱

玉米炒葡萄干.....350

蚝汁扒群菇.....350

蚕豆火腿.....350

牛奶炒蛋清.....351

奶汤蒸芋头.....351

小炒顺风耳.....351

香炒大肠.....351

防止运动损伤的食谱

乡村腊笋尖.....352

双笋炒猪肚.....352

尖笋炒肝.....352





不同年龄段宝宝的 健康食谱

不同的年龄阶段，宝宝们的美味食谱都是不同的。这里我们将宝宝们划分为0~6个月婴儿、7~12个月婴儿、1~3岁幼儿、4~6岁学龄前儿童、7~12岁启蒙期儿童，针对各个阶段提供最适合宝宝的健康食谱。



0~6个月婴儿的健康喂养

0~6个月婴儿期健康喂养的重中之重是让孩子合理地获取营养。健康合理地喂养是指保持营养素的平衡，满足婴儿机体生长发育的需要。营养的合理与否直接关系到孩子现在以至将来的体格、智力、心理发育的具体程度。

1. 0~3个月婴儿饮食喂养特点

从出生到28天的新生儿时期，要以母乳为主要食物来喂养宝宝，可适当辅助喂食温开水、淡糖水，而且不要定时喂奶，宝宝何时饿了就何时喂。这个时期的宝宝每次的食量都较少，2~3小时就要喂一次，而且宝宝一般自己都知道吃多少会饱，所以妈妈不必特别担心宝宝会吃不饱。

1个月的宝宝已经脱离了新生儿期，对奶的需要量明显增加。一般情况下，宝宝全天奶的需求量为500~750毫升；每天需要喂奶6~7次，每次喂奶在80~125毫升。此时不可喂婴儿全牛奶；如妈妈因特殊原因不能以母乳喂养宝宝，应选择婴儿配方奶粉。当然，因宝宝体格、消化吸收功能以及活动量不同，对奶的需求量也会有较大的差异。对于1个月的婴儿来说，每次哺乳大约需要10分钟，如果宝宝每次吃奶后总是吸吮着乳头不放，同时其体重增长较慢，就表示母亲的奶量已经不能满足宝宝的需要，应进行混合喂养。采取混合喂养时，应坚持“母乳为主，其他奶品为辅”的原则。从满月起，还应该给宝宝补充适量鱼肝油，以促进钙、磷的代谢吸收，一般每天服用两滴浓缩鱼肝油即可满足婴儿需要。

对于两个月的婴儿仍应继续坚持母乳喂养，可以适当延长喂奶间隔，一般每4个小时左右喂1次，每天喂奶5~6次，每次哺乳的时间控制在10~15分钟为最佳，不要因为宝宝的活动能力增加而使其养成吃吃停停的坏习惯。如果母乳不足而采取混合喂养时，最好每天早上、中午、晚上睡觉前以及夜里都要让宝宝吃到母乳。对于选用婴儿配方奶粉进行人工喂养的婴儿，此时所需的奶量可能会比新生儿期有大幅度的增加，但每次的喂奶量应控制在200毫升以内。两个月的婴儿可以加喂充分稀释的果汁和菜汁，每次20~30毫升，4~6匙，每天1~2次。同时，还应继续加喂

鱼肝油，每天可喂浓缩鱼肝油两滴，分早晚进行，每次一滴。

纯母乳喂养的3个月大的宝宝如果体重增长顺利，而妈妈的乳房仍然有胀满感，说明母乳充足，应继续坚持以母乳喂养。而人工喂养的宝宝随着体重增长速度减慢，吃奶量则可能会稍微下降，有时甚至会出现短暂的厌奶现象。此时不宜强行喂养，仍要本着“按时喂养”的原则，约4个小时喂1次奶，中间可以加喂些白开水。这个时期，可以在上午、下午加一点稀释的果汁和菜汁给宝宝饮用，但每次的量最好控制在50毫升以内，并注意保持宝宝的营养均衡。

2. 0~6个月婴儿饮食的注意事项

(1) 观察宝宝饮用的反应。

满1岁前的宝宝肠胃特别敏感，所以从宝宝开始接受副食品时，就应该特别注意容器的卫生和食物的新鲜，刚开始先选择最不会产生过敏的柳橙和苹果制作饮品，最好选定一种水果，在持续给予3天后，若没有不良反应再慢慢发展至其他种类的水果。

当小宝贝满4个月时就应该给予稀释的饮品，然后观察他皮肤和粪便的情况，给予的最佳时机最好是在宝宝身体健康的时候。若宝宝在喝了果汁后的1~2小时起了小红斑点或排便呈现拉稀的状态，就要暂停饮用，若状况仍然未改善，就需立刻带至医院诊疗。小宝贝满6个月时，就可以给予未加稀释的果汁，这个阶段除了继续观察皮肤和粪便的情况之外，也要特别慎选水果，父母千万别认为宝宝已经具有适应水果的能力，就给予口感太强烈的品种，例如：榴莲、荔枝、芒果等，最好的水果仍然是温和的苹果、柳橙、水梨、西红柿等。同时给予的时间最好是在白天，以利当小宝贝出现不适应的症状时，父母仍有足够的时间寻求医师协助。当小宝贝满8个月时，就可以给予两种以上混合的果汁，口味也可以多变化。因为这个时期的宝宝已经接触了不少的副食品，包括稀饭、高汤、肉泥和菜泥，所以父母更要特别用心制作美味的果汁来吸引小宝贝的兴趣，补足所欠缺的营养素。

(2) 奶瓶与奶嘴的选择。

给宝宝使用的奶瓶有玻璃、塑料两种材质，但塑料奶瓶在消毒杀菌时不适合煮太久。通常玻璃奶瓶适合给刚出生至3个月大的宝宝使用，因为这个时期的消毒工作特别重要，而且小宝贝尚未学会自行握取奶瓶，都是由家人喂食，所以没有掉落破裂之疑虑。而奶瓶的装盛容量应该以小宝贝的食量而定，刚出生的小宝贝食量不大，所以可以使用120~140毫升的奶瓶，待食量增加之后再转换成240~250毫升的奶瓶即可，且最好同时准备3~4个奶瓶来替换。