

厨艺一点通 CHUYI YIDIANTONG

儿童开胃套餐

ERTONG KAIWEI TAO CAN

丛书主编 方爱平

编 著 熊永奇 王少明

湖北科学技术出版社

ERTONGKAIWEITAOCHAN

儿童开胃套餐

四季家常菜谱

学生营养菜谱

滋补养生菜谱

流行新潮菜谱

年节家宴菜谱



9 787535 223265



儿童开胃菜谱

ISBN 7-5352-2326-5/Z · 135

定价：15.00元

儿童开胃套餐

ERTONG KAIWEI TAOCAN

编 著 熊永奇 王少明



湖北科学技术出版社



丛书主编 方爱平



儿 童 开 胃 套 餐

图书在版编目(CIP)数据

儿童开胃套餐/熊永奇, 王少明编著. — 武汉:湖北科学技术出版社, 1999.9

(厨艺一点通)

ISBN 7-5352-2326-5

I.儿… II.①熊… ②王… III.少年儿童-菜谱
IV.TS972.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (1999) 第34848号

厨艺一点通

儿童开胃套餐

©熊永奇 王少明 编著

策划: 1212编辑室

封面设计:章仲志

责任编辑:李荷君

版面设计:江松多媒体

出版发行: 湖北科学技术出版社

电话 86782508

地 址: 武汉市武昌黄鹤路75号

邮编 430077

电脑制版: 江松多媒体

邮编 430012

印 刷: 深圳市金湖企业公司印刷厂

880mm × 1194mm 32 开 2.5 印张

80页

1999 年 9 月第 1 版

1999年9月第1次印刷

印数:1-10 000

ISBN 7-5352-2326-5/Z · 135

定价:15.00元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换

目 录

儿童套餐之一

灯笼青椒肉	2
碧绿滑虾仁	2
米奇石榴鸡	3
紫菜肉末粥	3

儿童套餐之二

箭穿里脊串	6
水手炒鱼面	6
莲花塘豆腐	7
唐老鸭煲粥	7

儿童套餐之三

一品夹干肉	10
圣斗士金爪	10
蒜茸西瓜条	11
银湖烩鱼羹	11

儿童套餐之四

丰收烩鱼片	14
外婆酥香鸡	14
吉列泡菜卷	15
米汤煮鳝丝	15

儿童套餐之五

娃哈哈锅巴	18
荷香粉蒸肉	18
紫龙烩茄子	19
金钩白玉汤	19

儿童套餐之六

磬酿珊瑚耳	22
棒棒炸鸡翅	22
翡翠扒银丝	23
赤豆花生羹	23

儿童套餐之七

菠萝汁鲑鱼	26
孜然寸金骨	26

凉瓜煎鸡蛋	27
西湖牛肉羹	27

儿童套餐之八

沙滩蒸鲫鱼	30
菜芯溜奎圆	30
芝麻酥鳗排	31
香芹鱼片汤	31

儿童套餐之九

豆泥京都骨	34
掌上烩明珠	34
晶莹冬瓜雪	35
鱼羊合鲜汤	35

儿童套餐之十

皮皮狗肉冻	38
母子大聚会	38
悠悠寸草心	39
波绿猪红汤	39

儿童套餐之十一

金银富贵饺	42
蕨菜满天星	42
油煎西红柿	43
杰米泡泡羹	43

儿童套餐之十二

酥炸石丁鱼	46
向日葵豆腐	46
酸甜苦辣香	47
番茄排骨汤	47

儿童套餐之十三

农家藕夹肉	50
状元及弟煲	50
杞荷绿映红	51
琼山嫩豆腐	51

儿童套餐之十四

发财鲜竹卷	54
九小龙戏水	54
小太阳肉饼	55
皮蛋冬瓜汤	55

儿童套餐之十五

鸭梨煎凤腿	58
碧玉酿瓜筒	58
芙蓉烩鱼片	59
三瓜猪肝汤	59

儿童套餐之十六

波轮五柳鱼	62
樵夫柴把鸡	62
一品大白菜	63
家庭炖燕窝	63

儿童套餐之十七

金钩伴银芽	66
鸡茸烩花菜	66
乡村南瓜夹	67
明珠双圆汤	67

儿童套餐之十八

五彩滚绣球	70
虾兵总动员	70
瑞雪盖金丝	71
苕粉糊辣汤	71

主食四品

莲茸棉花杯	74
象形雪花梨	74
绿茵白兔饺	75
柳叶包	75

常用名词术语	76
--------	----

● 儿童套餐

之一

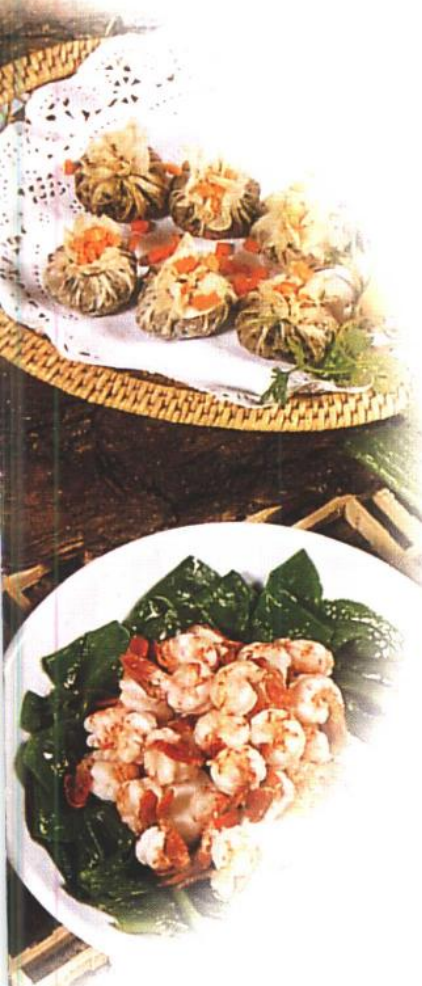
灯笼青椒肉

碧绿滑虾仁

米奇石榴鸡

紫菜肉末粥

CHICHUCONGMING



灯笼青椒肉

主料 灯笼青椒10个，拌好的肉馅200克。

配料 鸡蛋1个。

调料 盐、味精、料酒、淀粉、白醋、糖、色拉油各少许。

作法 1. 青椒从靠蒂部1/4处横切开，挖去籽洗净，鸡蛋与淀粉调成蛋糊。

2. 将肉馅填入青椒内，切口处用蛋糊抹一下，合上盖。

3. 锅烧热加入少许油，将青椒下锅，加入适量的料酒、糖、盐、水，小火煮5分钟左右，加入白醋、味精，用水淀粉勾上薄芡，装盘。

特点 色彩翠绿，口味稍带酸甜引人食欲。

诀窍 填肉馅不宜过满，否则不易成熟；肉馅中肥肉占1/4，口感才好。



碧绿滑虾仁

主料 菠菜200克，净虾仁200克。

配料 松仁、枸杞各少许，蛋清1个。

调料 盐、糖、料酒、白醋、味精、上汤、淀粉各少许，色拉油1000克。

作法 1. 菠菜洗净，炒熟垫于盘底。虾仁加盐、淀粉、蛋清上浆，入热油锅中拉油起锅。

2. 锅内少许油，加入少许上汤、松仁、枸杞，加调料调味，倒入虾仁，炒匀起锅装入盘中央。

特点 色艳味美，鲜嫩爽滑。富含蛋白质、维生素C等。

诀窍 浆虾仁时要先挤出虾仁中的水分，这样虾仁才会鲜嫩；配料和调料下锅后才能放虾仁，反之不行。



米奇石榴鸡

主料 鸡脯肉200克，鸡蛋4个。

配料 冬笋、水发香菇、胡萝卜各50克，香菜梗8根。

调料 盐、糖、味精、胡椒、淀粉各少许。

作法 1. 鸡肉、冬笋、香菇、胡萝卜分别切成石榴米粒大小的丁状，焯水，胡萝卜留一点与香菜梗一起焯水。

2. 锅内少许油，加入各种小丁煸炒，加入调料炒匀起锅。

3. 鸡蛋打散，加适量水淀粉和盐拌匀，入锅内煎蛋皮，取出后用碗将蛋皮盖住划成圆形，将小丁置于蛋皮中包起，用香菜梗系住，将余下的胡萝卜丁撒在蛋皮糊起的口子上。

4. 将蛋皮包上笼旺火蒸5分钟即可装盘。

特点 造型新颖，色美味香，营养丰富。

诀窍 煎蛋皮时油温不能过大，火要小，以保证蛋皮薄而不糊。



紫菜肉末粥

主料 精肉末100克，干紫菜15克，净糯米150克。

配料 枸杞、虾皮各少许。

调料 盐、糖、味精、胡椒粉、色拉油各少许。

作法 锅内少许油，将肉末煸香，加适量水、糯米、枸杞烧制成粥，再加入虾皮、紫菜，调好味即成。

特点 鲜香可口，风味别具。含蛋白质、维生素、纤维素、微量元素等。

诀窍 肉末先煸一下，再烧粥，会使粥香鲜无腥味。



吃
出
健
康



ertong kaiwei taocan

● 儿童套餐

22

箭穿里脊串

水手炒鱼面

莲花塘豆腐

唐老鸭煲粥

CHICHCONGMING



箭穿里脊串

主料 猪里脊肉250克。

配料 红椒、青椒、洋葱各3个，竹签10支。

调料 盐、糖、味精、胡椒、淀粉、酱油、蒜茸各少许，色拉油1500克。

作法 1. 猪肉切片，加盐、水、淀粉上浆。红椒、青椒、洋葱切成三角形小片。

2. 将辣椒片、肉片、洋葱片依次间隔穿在竹签上，入热油锅中炸熟，摆于盘中。

3. 锅内少许油，加入少量水和各种调料烧开，收芡浇于里脊串上。

特点 鲜香宜人，荤素搭配，营养全面。

诀窍 穿肉串时，原料相互间不要太紧，以免不能同时成熟。



水手炒鱼面

主料 拌好的鱼茸300克。

配料 精肉丝、芹菜丝、香菇丝、胡萝卜丝各100克。

调料 盐、糖、料酒、味精各少许，淀粉500克。

作法 1. 鱼茸表面滚上干淀粉，捏扁，放在台板上，用擀面杖擀成大薄片，再扑上干生粉，下开水锅中氽熟取出，过清水，切成细丝。

2. 肉丝上浆，入热油锅内滑散，倒入鱼面，拉油后倒出。

3. 锅内少许油，放入三种素丝煸炒，加入调料，倒入鱼面和肉丝，翻炒均匀后起锅。

特点 色艳味鲜，荤素搭配，蛋白质丰富。

诀窍 鱼茸要稍稠，保证鱼面有韧性，才能切成细丝。



莲花塘豆腐

主料 豆腐300克，拌好的鱼茸100克。

配料 青豆6粒，小汤匙12个，小酒杯1个。

调料 盐、糖、味精、白胡椒、姜茸、淀粉、色拉油、上汤各少许。

作法 1. 将豆腐捏碎，加入适量盐和鱼茸搅匀。

2. 汤匙多个和酒杯1个，抹上少许油，将豆腐茸置于其中，表面抹平。酒杯中再按上青豆，上笼旺火蒸6分钟取出，于盘中摆成莲花形。

3. 锅内加上汤，用盐、糖、味精调味，勾薄芡，浇于豆腐上即成。

特点 莲花靓丽，质地软和，营养丰富，容易消化。

诀窍 应选用质地软嫩的豆腐，豆腐表面的一层老皮要去掉。



唐老鸭煲粥

主料 鸭脯肉400克，糯米150克。

配料 水发香菇3个，火腿50克，花生仁100克。

调料 盐、料酒、味精各少许，上汤1碗。

作法 1. 将鸭脯肉、香菇、火腿切成小丁，倒入沸水锅中略氽一下，捞出洗净，放入碗内，下入料酒、花生仁、上汤，上笼蒸1小时取出。

2. 糯米洗净，加入其他原料和适量清水烧成粥后，再加入盐、味精拌匀即成。

特点 鲜糯醇香，营养丰富，特别适合虚弱、食少、大便干燥和水肿的病弱儿童。

诀窍 鸭肉有较重的腥臊味，应先在沸水中略氽一下。





ertong kaiwei tao

● 儿童套餐

28

一品夹干肉

圣斗士金爪

蒜茸西瓜条

银湖烩鱼羹

CHICHUOCONGMIING



一品夹干肉

主料 卤好的五花肉200克，卤干子50克。

配料 西兰花100克。

调料 盐、糖、酱油、味精、上汤、料酒、姜丝、葱段各少许。

作法

1. 将五花肉入热油锅中炸至表皮起酥，再切成两片相连的片状，卤干子切成同样大小的片，西兰花切成小件。
2. 将干子夹于肉片中，肉皮朝下整齐摆于碗内，加入调料，入笼旺火蒸40分钟取出，滗出汤汁，倒扣于盘内。
3. 将汤汁倒入锅中收芡，浇于夹干肉上。西兰花炒熟，摆于肉周围即成。

特点 造型美观，肥而不腻，香软可口，营养丰富而全面。

诀窍 五花肉应选用奶脯肉与肥膘肉之间的硬五花为好，下味时宜淡。



圣斗士金爪

主料 肥鸡爪10只。

调料 盐、糖、酱油、味精、料酒、五香卤料、孜然粉、辣椒粉、胡椒粉、姜、葱、蒜各少许，色拉油1500克。

作法

1. 鸡爪斩去爪尖，入开水锅中烫一下，晾干后入油锅中炸至表皮起酥。
2. 将鸡爪入卤锅中卤熟，捞起晾干后，再入热油锅中炸酥。
3. 锅内少许油，加入姜、蒜、孜然粉、辣椒粉、胡椒粉、葱、煸香，倒入鸡爪炒匀起锅。

特点 色泽红亮，骨头酥软可食，是补钙上品。

诀窍 鸡爪须经过两次水煮，两次油炸，味道才浓郁，香酥。





蒜茸西瓜条

主料 西瓜皮500克。

调料 盐、蒜茸、白醋、糖、味精、色拉油各少许。

作法 1. 西瓜皮去青皮、红瓢，切成3厘米长的条状，加少许盐腌渍。

2. 锅内少许油，加入蒜茸煸香，倒入西瓜条，加盐、糖、白醋、味精炒熟起锅。

特点 甘嫩爽口，解暑去热，含维生素及微量元素。

诀窍 西瓜条先加少许盐腌渍，口感才爽嫩；西瓜条要大火快炒。



银湖烩鱼羹

主料 水发银鱼100克，火腿丝、香菇丝各少许。

配料 鸡蛋3个(取蛋清)。

调料 盐、糖、味精、水、淀粉、色拉油、姜丝、葱段各少许，上汤一大碗。

作法 1. 将主料一起焯水，鸡蛋清用筷子打至稍稍起泡。
2. 锅内少许油，下入姜丝稍煸，倒入上汤、主料、盐、糖、味精调味，烧开后收薄芡，淋入蛋清泡，搅匀即可起锅。

特点 汤醇味美，营养丰富。

诀窍 收芡时芡汁要适中，过浓过稀都会影响成品的口感。





ERTONG KAIWEI TAOCAN
厨艺一点通
儿童开胃套餐



ertong kaiwei taocan