

家庭美食 DIY



● 胡家国 编著

亲子 儿童餐点



浙江科学技术出版社

● 家庭美食 DIY



亲子儿童餐点

浙江科学技术出版社

原 作 名：亲子儿童餐点DIY
原 出 版 社：瑞升文化图书事业有限公司
©ORIGINALLY PUBLISHED IN TAIWAN
IN 1998 BY RISING PUBLISHING
审核登记号：图字：11-2001-87

家庭美食DIY

亲子儿童餐点

编 著 者 胡家国
责任编辑 梁 峥 (e-mail: zjstp@21cn.com)
封面设计 孙 菁
出 版 浙江科学技术出版社
印 刷 杭州市长命印刷厂
发 行 浙江省新华书店
开 本 889×1194 1/32
印 张 2
版 次 2002年2月第1版
印 次 2002年2月第1次印刷
书 号 ISBN 7-5341-1756-9/TS·273
定 价 12.80元

图书在版编目(CIP)数据

亲子儿童餐点/胡家国编著. —杭州:浙江科学技术出版社, 2002. 2
(家庭美食 DIY)

ISBN 7-5341-1756-9

I . 亲… II . 胡… III . ① 儿童—食谱 ② 儿童—菜谱
. IV . TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第068889号

● 家庭美食 DIY



亲子儿童餐点

浙江科学技术出版社



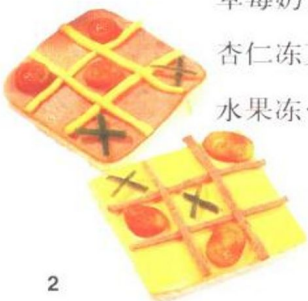
目录

冷饮·果汁

- 冰淇淋派对·····4
- 木瓜牛奶·····5
- 苹果果菜汁·····6
- 番茄香蕉汁·····7
- 柳橙可尔必斯·····8
- 苹果奶冰淇淋·····9
- 葡萄杨桃汁·····10
- 凤梨可尔必斯·····11
- 鸡蛋牛奶·柠檬汁·····12
- 水果巧克力片·····13



- 草莓奶昔·巧克力奶昔·····14
- 杏仁冻豆腐·····15
- 水果冻·····16



点心·饼干

- 奇奇苏打饼·····17
- 水果彩串·····18
- 巧克力烘饼·····20
- 香草饼干·····22
- 蛋饼·····24
- 炸洋葱圈·····26
- 炸薯条·····27
- 洋芋丸子·····28
- 大汉堡·····30
- 烤肉串·····31
- 甜筒吐司·····32





- OX吐司·····33
- QQ脸谱·····34
- 芹菜沙拉·····35
- 火腿沙拉·····36
- 水果沙拉·····37



- 可丽饼·····38
- 元宝·····40
- 柠檬派·····42
- 水果蛋糕·····44
- 苹果派·····46
- 皮蛋豆腐·····47
- 棒棒鸡腿·····48
- 青椒炒蛋·····49

- 青椒炒牛肉·····50
- 彩丝蛋汤·····51
- 玉米浓汤·····52

面点·饭类

- 肉酱面·····54
- 肉丝炒面·····55
- 焗通心粉·····56
- 意大利通心粉·····58
- 蔬菜炒饭·····59
- 寿司·手卷·····60
- 火腿蛋炒饭·····62
- 虾仁蛋炒饭·····63
- 咖喱饭·····64





● 做法



1 巧克力剥碎放在锅中，加入牛奶，用中火融化，边煮边拌匀，熄火。



2 将做好的巧克力酱淋在冰淇淋上，再加材料装饰即可。

冰淇淋派对

● 材料

冰淇淋	1 盒	牛奶	300 克
香蕉	2 根	乳酪	1 片
巧克力	1 片	巧克力糖	数粒
草莓	数个	水	少许



● 做法



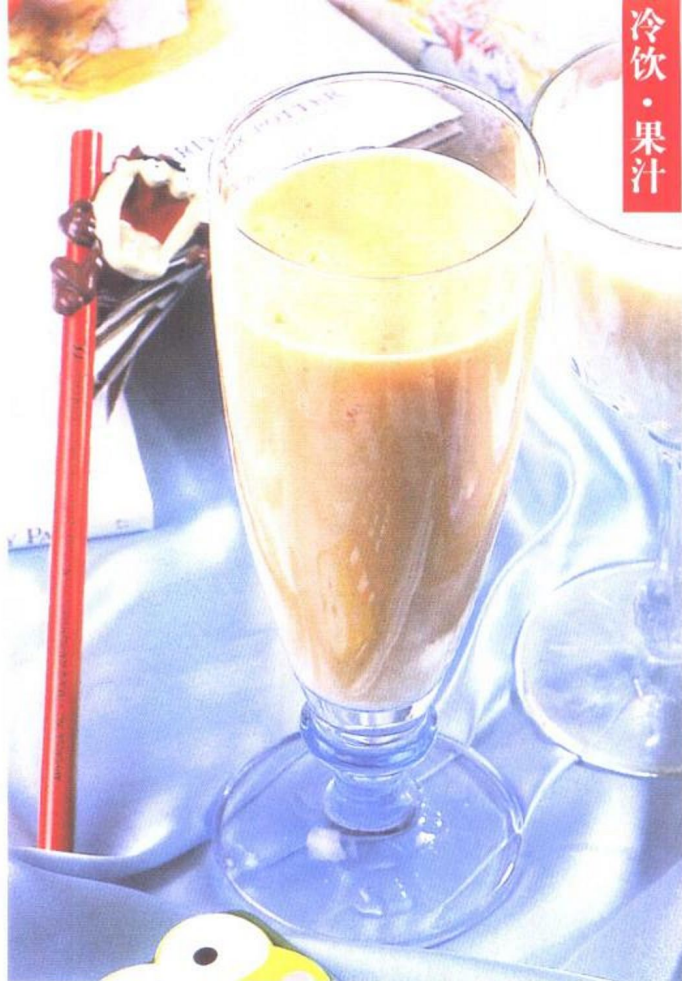
1 木瓜削皮，然后对切，挖去中间的籽。



2 再将木瓜切成小块。



3 将所有材料放入果汁机打匀即可。



木瓜牛奶

● 材 料

木瓜	80 克
蜂蜜	1 大匙
牛奶	150 克



苹果果菜汁

● 材 料

苹果	2个	胡萝卜	100克
牛奶	200克	蜂蜜	1匙

● 做 法



将苹果、胡萝卜切细块，加入牛奶、蜂蜜，于果汁机中打匀，再滤汁于杯中即可。

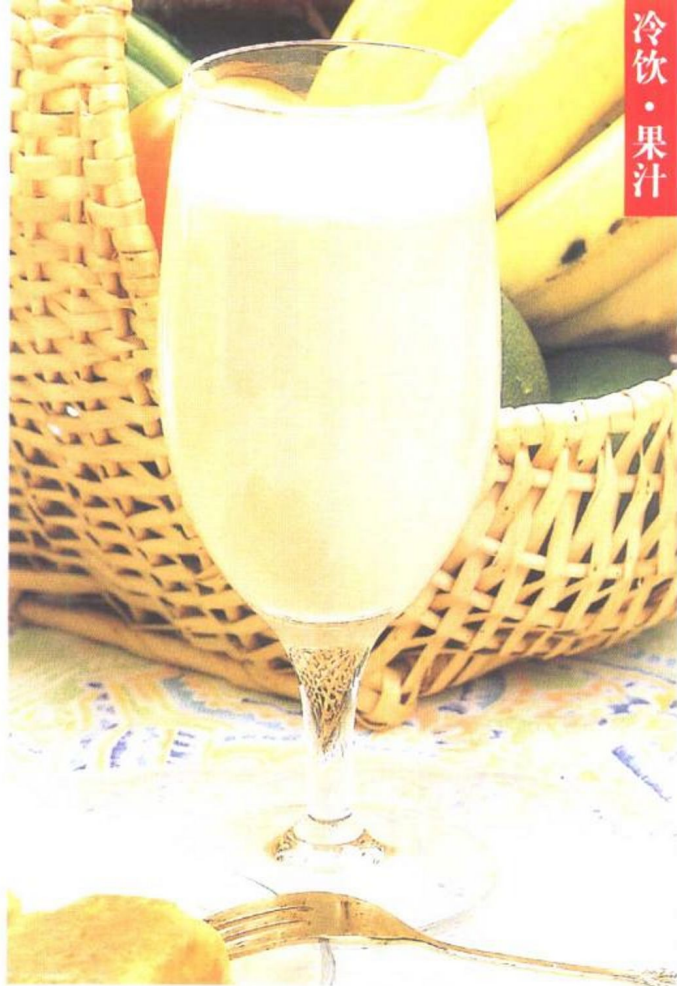
● 成分与功效

苹果可帮助消化，有治疗轻度腹泻和便秘的作用。其营养价值极高，经常食用，可增强身体抵抗力。

● 做法



番茄、香蕉切细块，放入果汁机，加蜂蜜、牛奶打匀，滤汁于杯中即可。



● 成分与功效

① 香蕉适用于便秘、酒醉、发烧、高血压、冠心病、痔疮出血等症，疗效显著。此外，还有美容明目的作用。

② 胃疼腹泻、胃酸过多、空腹时不宜饮用。

番茄香蕉汁

● 材料

番茄		2个	香蕉		1根
牛奶		100克	蜂蜜		1匙



柳橙可尔必斯

● 材 料

柳橙	1 个	果糖	1 匙
牛奶	1/4 杯	可尔必斯	2 匙

注：可尔必斯（Calpis）是一种乳酸菌饮料。

● 做 法

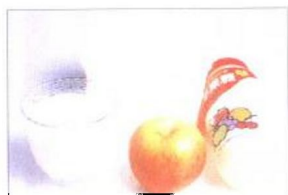


柳橙压出汁，放入果汁机，加入其余材料和冷开水1/3杯打匀，滤汁于杯中即可。

● 特 色

本品味道香甜，是极佳的餐后饮料。

● 做法



苹果去皮、切块，放入果汁机，加牛奶、果糖打匀，最后加入冰淇淋即可。



苹果奶冰淇淋

● 成分与功效

本品富含钙质与热量，口感细绵，是儿童喜爱的甜品。

● 材料

苹果	…………… 1个	果糖	…………… 1匙
牛奶	…………… 150克	香草冰淇淋	… 1个



● 做法



杨桃洗净、切块，与葡萄一起放入果汁机，加入盐、果糖、冷开水1/3杯打匀，滤汁于杯中。

葡萄杨桃汁

● 材料

葡萄		200克	盐		少许
杨桃		1个	果糖		1匙

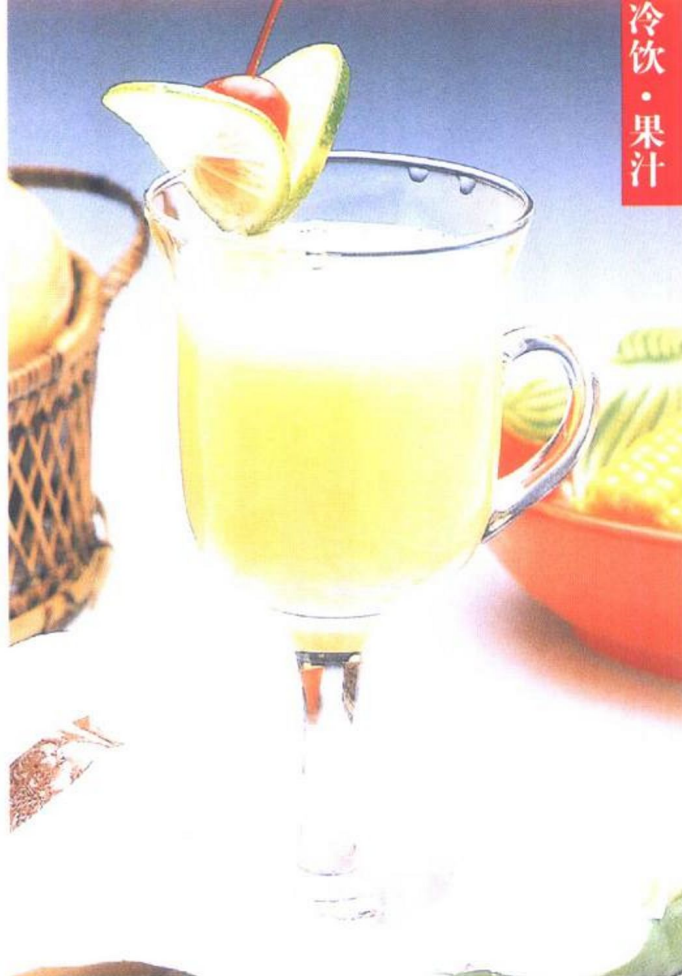
● 成分与功效

杨桃有生津止渴、止咳化痰、利尿的功效。

● 做法



凤梨切块，放入果汁机，加入可尔必斯、果糖打匀，滤汁于杯中。



凤梨可尔必斯

● 功效

饭后饮用本品，可帮助消化。

● 材料

凤梨	·····	200 克	可尔必斯	··	150 克
果糖	·····	1 匙			



鸡蛋牛奶·柠檬汁

● 鸡蛋牛奶材料

蛋黄 1个
牛奶 200克
糖 1.5匙
香草粉 少许
冰块 少许

● 柠檬汁材料

柠檬 1个
汽水 1罐
糖 2匙
冰块 少许

● 做法

鸡蛋牛奶做法：

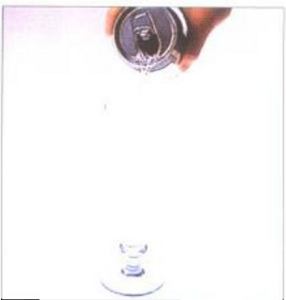


把蛋黄、砂糖、牛奶和香草粉倒在一起，用打蛋器快速搅拌均匀即可。

柠檬汁做法：



1 柠檬切半，用榨汁器压出汁来，倒入杯中。



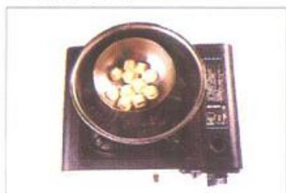
2 杯中再加入汽水和糖搅拌，就成为一道清凉可口的柠檬汽水了。

水果巧克力片

● 材 料

草莓	8个
桔子	1个
猕猴桃	1个
坚果	少许
白巧克力	200克
葡萄	5个
小番茄	5个
酸奶	2瓶
苹果	3个

● 做 法



1 拿大锅子装水,再把巧克力放入小碗内,把碗放入水中,开火隔水加热。



2 巧克力完全融化后,一匙一匙倒在盘子上,再放些坚果装饰。



3 把水果沾上巧克力,也放在盘子上。约1个小时后,巧克力就凝固了。



4 把各种水果切成块状或是挖成球形,放入容器,淋上酸奶就可以了。

