

少年兒童

SHAONIANERTONG

營養食譜

張建幸 霞飛 編著



YINGYANG
SHIPU



少年兒童出版社

(沪)新登字476号

少年儿童营养食谱

张建幸 霞 飞 编著

少年儿童出版社出版

(上海延安西路1536号)

新华书店上海发行所发行

上海联昌印刷厂排版 江苏省溧阳印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 11 插页 8 字数 203,000

1992年2月第1版 1992年2月第1次印刷

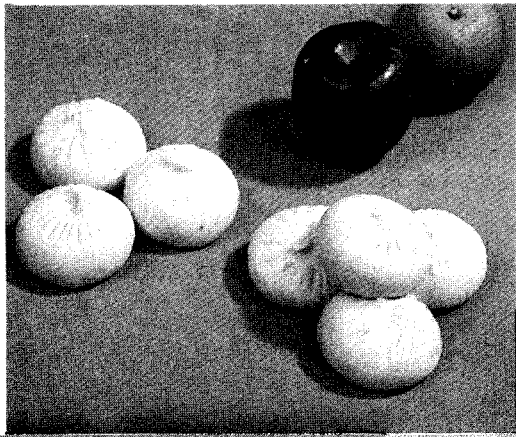
印数 1—5,500

ISBN7-5324-1534-1/G-427(儿) 定价: 3.95元

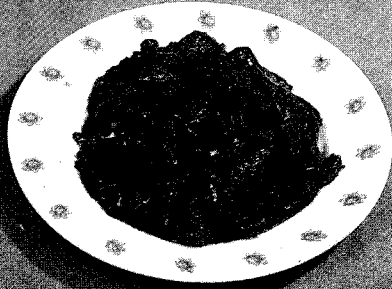
蜂蜜土司



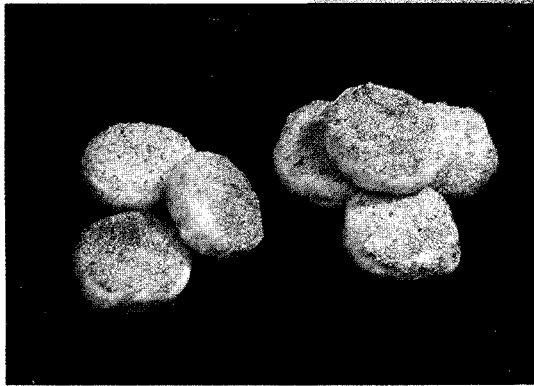
棗泥布丁



鮮肉包

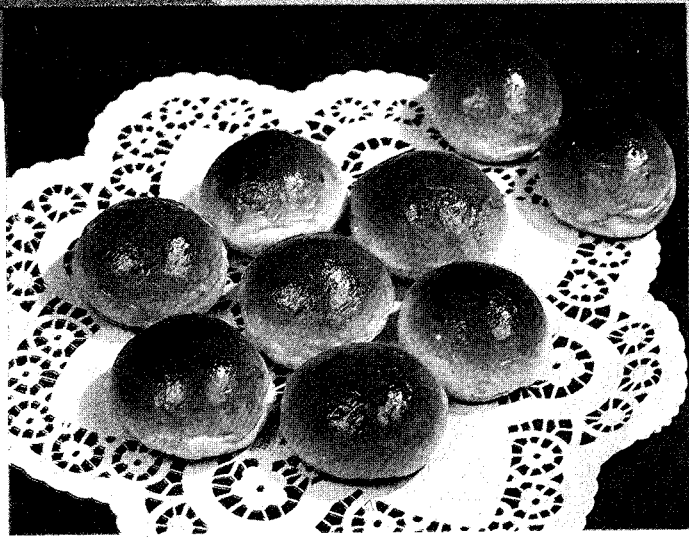
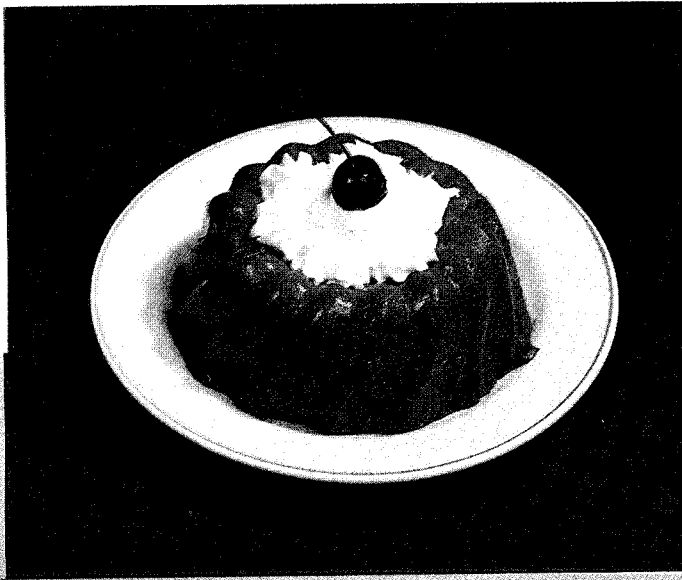


蠔油牛肉片



豆沙酥餅

巧克力粉凍



甜奶面包



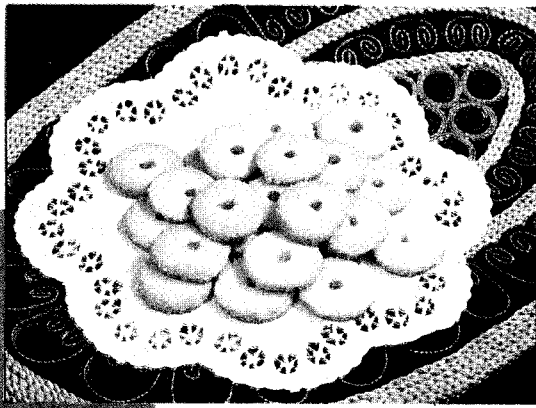
熱那亞蛋糕



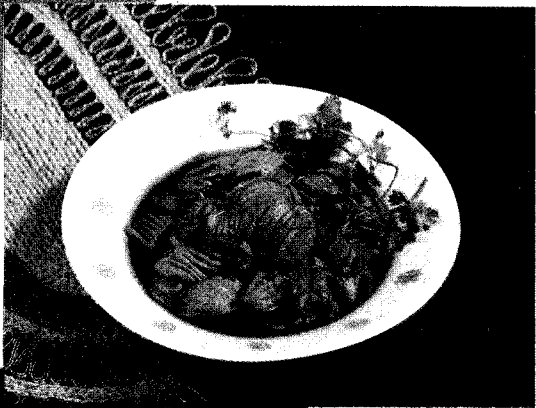
清蒸扁魚



家常豆腐



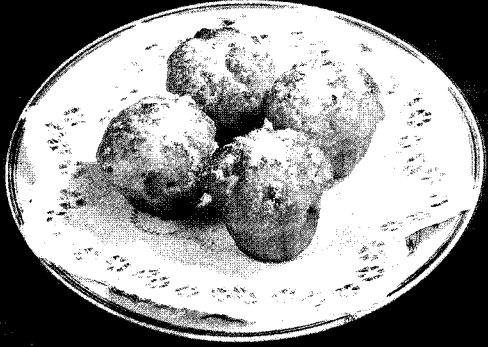
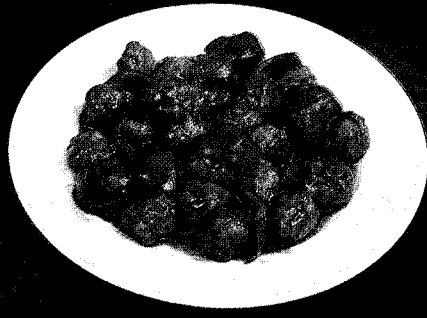
寶石餅乾



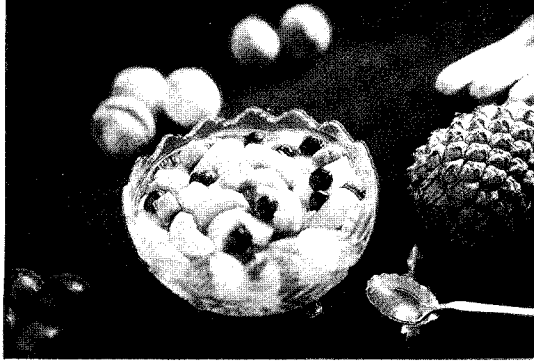
燴腰花



炸明蝦



香蕉松糕



什錦水果沙拉

香菜海蜇



青豆蝦仁



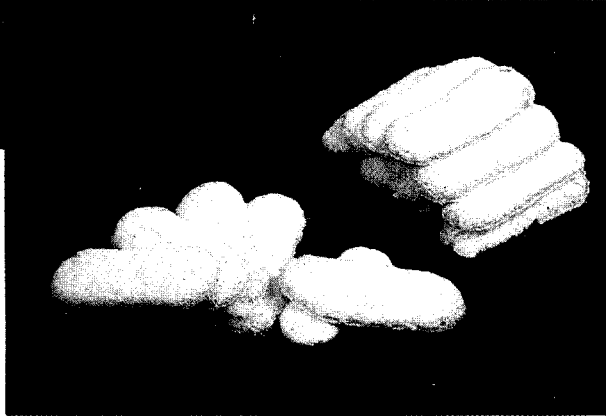
五彩肉絲



醋溜魚片



青椒雞片



指形餅乾

前 言

世上每一位做父母的，谁不希望自己的孩子长得既健康又聪明？要达到这个目的，需要从各方面付出许多精力，其中很重要的一个方面，就是重视儿童的营养。

从婴儿到少儿，是一个不断生长发育的动态过程，这个过程中需要不断地补充大量的营养食物来维持其消耗和发展，如果此时营养不良，必将会给孩子今后的学习和工作带来一系列不必要的麻烦，这好比建造一幢摩天大厦，基础不扎实，何以能建高楼的道理一样。特别是现在国家提倡一对夫妇只生一个孩子，因此，孩子的营养问题已经越来越受到社会和每一位父母的热切关注。

有许多年轻的父母，还缺乏营养方面的知识和制作营养食物的经验，本书正是为各位提供这方面的帮助的。本书根据不同生长阶段孩子的特点，为他们准备了不同的精美菜点，集营养与烹饪制作于一体，供和我一样怀有一颗爱心的各位父母选择使用。

本书的配料一律采用净料计算，营养成分内不包括10克以下各种物料的营养含量，使用时不可不知。由于本人学识肤浅，不足之处还望各位有识之士提出宝贵意见。最后，

我祝愿每一个天真可爱的孩子长得更健康,变得更聪慧。

1991年春于上海新锦江大酒店

目 录

一、营养基础知识浅谈	1
1. 生命活动的动力——热量	2
2. 维持生命的基础——蛋白质	3
3. 丰富的产热物质——脂肪	5
4. 最大的热量来源——碳水化合物	6
5. 人体组织的密友——无机盐及微量元素	7
6. 平衡调节的使者——维生素	10
7. 营养输送的传导——水	15
二、营养对智力的影响	16
三、营养缺乏的常见病	18
1. 佝偻病	18
2. 缺铁性贫血	19
3. 维生素 A 缺乏症	20
4. 硫胺素缺乏症	21
5. 核黄素缺乏症	21
6. 抗坏血酸缺乏症	22
四、哺乳期婴儿营养食谱(0至6个月)	23
掺水牛奶	
米汤牛奶	

茄汁牛奶
营养豆奶
鲜甜橙汁
生梨清汤
鸡毛菜汤
猪肝菜汤
胡萝卜汤
芹菜清汤
冬瓜肉汤
蛋黄奶糊
核桃奶露
牛奶雪蛋
白萝卜粥
肉泥菜粥
猪肝泥粥
血糯米粥
牛奶炖蛋
溜糊鸡蛋
香蕉松糕
面包奶糊
鸡蛋面包
早茶饼干
奶油饼干
虾肉馄饨

全脂奶液
西瓜原汁
新鲜桔汁
苹果清汤
塔菜清汤
牛肉清汤
小排骨汤
奶油浓汤
菠菜泥汤
土豆奶糊
莲茸奶露
家常米粥
红豆米粥
鸡蛋花粥
淡菜鱼粥
清炖蛋脑
鸡肝炖蛋
白脱蒸糕
甜奶面包
咸白面包
指形饼干
橘味饼干
菜肉馄饨
鲜肉馄饨

小白馒头
蜂蜜吐司
鸡茸豆腐
蛋薯奶糊
芝麻奶糊
全脂牛奶
红果奶泥
冰糖瓜茸
鸡汁炖蛋
枣泥布丁
海绵蛋糕
绿豆汤汁
家常鸡粥
开洋萝卜汤
胡萝卜肝汤

蜜汁红薯
肝泥豆腐
虾肉豆腐
鲫鱼奶汤
花生奶露
麦片奶糊
橙汁奶糊
鱼泥炖蛋
鸡蛋沙司
面包布丁
蛋糕格司
枣泥米粥
塘鳢鱼炖蛋
青豆泥浓汤
番茄猪肝汤

五、断乳期婴儿营养食谱(7至12个月)86

塘鳢鱼粥
黄花鱼粥
糯米麦粥
貂皮饼干
宝石饼干
柠檬布丁
橙酱布丁
苹果布丁

黑芝麻粥
鹌鹑蛋粥
燕麦饼干
米兰饼干
大米饼干
西米布丁
大米布丁
鸡油菜心

白脱花菜
菠菜鸡糊
干烧菜心
清炖狮头
鸡茸青豆
翡翠烧卖
马拉松糕
豆沙酥饼
牛奶麦片
香蕉格司
肉末豆腐
虾皮豆腐
韭菜炒蛋
蘑菇炒蛋
奶油花菜
洋葱面包
蜂蜜煎饼
马兰豆腐
肉酱炖蛋
青菜煨面
鸡茸粟米
鸡蛋麦糊
紫菜蛋汤
火腿冬瓜汤

鸭肝炖蛋
土豆煎饼
鸡茸干贝
土豆奶泥
菜肉水饺
鲜肉包子
桂花芋芳
糖水桃子
葱油花卷
蟹粉豆腐
豆腐炖蛋
琵琶豆腐
清炒鸡蛋
开洋炖蛋
炸面包圈
椒盐面包
清蒸鲳鱼
蔬菜清汤
虾茸炖蛋
鳝丝煨面
猪肝菜糊
鱼肉菜糊
番茄鱼圆汤
鸡肝蛋糕汤

肉末青菜汤
番茄溜糊蛋
虾子豆腐羹
猪肉菜软饭
芝麻蛋黄酪
银鱼炒鸡蛋
鸭肝菜软饭
枣肉赤豆羹

桃子牛奶饭
胡萝卜肝糊
芹菜拌香干
橙汁鲜奶露
草莓甜奶酪
鲫鱼菜煨面
百合绿豆汤
丝瓜紫菜蛋汤

六、小儿营养食谱(1至3岁)..... 152

洋葱猪肝
麻酱腰片
干烧刀豆
开洋白菜
白脱菠菜
清炒虾仁
韭黄鳝糊
清蒸带鱼
烩黄鱼羹
芝麻鸡块
青椒鸡片
海带酥鸡
菠萝拌鸭
滑溜里脊
椒麻肉片

软煎鸡肝
溜炒猪肝
蟹粉白菜
炸土豆条
鸡油白菜
青豆虾仁
蛋煎鳊鱼
醋溜鱼片
软煎鸡脯
银芽鸡丝
蚝油鸡片
糯米鸭粥
红焖鸭卷
酱爆肉丝
五彩肉丝