

我爱吃!



儿童食谱精选

(京)新登字: 121号

书 名: 儿童食谱精选

选编者: 卓 翰

出版者: 军事谊文出版社(北京安定门外黄寺大街乙一
号)(邮编100011)

发行者: 新华书店北京发行所

印刷者: 北京密云华都印刷厂

开 本: 787×1092毫米 1/32

版 次: 1994年8月第1版

印 次: 1994年8月第1次印刷

印 张: 7.75

字 数: 170千字

印 数: 1—15,000

书 号: ISBN 7-80027-624-4/C·61

定 价: 6.80元

(本社出版的图书, 因印装质量问题, 可退本社调换)

出版说明

儿童正常发育成长，需要适量的营养素。而这些营养素都是从一定量的食物中摄取的。人体必需的营养素有以下六大类：蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素和水。蛋白质、脂肪和碳水化合物能给人提供热量，矿物质、维生素和水分则起调节机体生理的作用。

只要您按照食谱正确操作，您一定会给您的孩子做出营养丰富、美味可口的饭菜。但又要提醒家长几句：家长不要图省事，总做一两种饭菜，天长日久，会使您的孩子缺乏营养，另外，也会给孩子养成偏食的毛病。家长还要考虑到孩子的消化能力。一般来说年龄小的，不要给他们吃过于油腻的食物，也不要给他们吃过多的粘食。如果不注意这一点，即使是营养丰富的食物，不但吸收不了，还会引起孩子消化功能紊乱或引起消化道疾病。还有一点家长也应当注意：家长做出了可口的饭菜，孩子们一定会吃得很香。这时，家长要控制孩子的进食量，不要让他们吃得太饱，并告诉孩子们，喜欢吃的饭菜隔几天还会再做。如果不控制进食量，会使孩子营养过剩，体型会偏胖的。

目 录

一、菜 谱

(一) 肉类

肉丝炒胡萝卜·····	(1)
肉丝炒海带·····	(2)
肉丝炒青椒·····	(2)
肉丝炒芹菜·····	(2)
肉丝炒莴笋·····	(3)
肉丝拌芹菜·····	(4)
肉丝炒菠菜·····	(4)
肉丝炒菠菜香干·····	(5)
肉丝炒白菜·····	(5)
肉丝炒苦瓜·····	(6)
肉末烩水萝卜·····	(6)
肉末炒菠菜·····	(7)
肉末烧胡萝卜·····	(7)
肉末炒芹菜·····	(8)
肉末炒苦瓜·····	(8)
肉末烧菜花·····	(9)
肉末炒西红柿·····	(9)
肉片炒黄瓜·····	(10)
肉片烧平菇·····	(10)

肉片烧菜花·····	(11)
肉片烧水萝卜·····	(11)
肉片炒卷心菜·····	(12)
肉片烧茄子·····	(12)
鱼香茄子·····	(13)
肉片烧土豆·····	(14)
肉片烧西葫芦·····	(14)
滑肉片白菜·····	(15)
软熘肉片·····	(15)
肉片炒油菜·····	(16)
肉炒三丁·····	(16)
红烧排骨·····	(17)
糖醋排骨·····	(17)
土豆煨排骨·····	(18)
薯煲排骨·····	(18)
土豆烧牛肉·····	(19)
萝卜烧牛肉·····	(19)
酱猪肝·····	(20)
酱牛肉·····	(20)

(二) 丸子类

番茄丸子·····	(22)
糖醋丸子·····	(22)
丸子烧卷心菜·····	(23)
丸子烧冬瓜·····	(23)
丸子烧白菜·····	(24)
熘胡萝卜丸子·····	(24)

洋芋丸子	(25)
挂霜丸子	(26)
酥合丸	(26)

(三) 蛋类

荷包蛋	(27)
虎皮蛋	(27)
卤 蛋	(28)
叉烧蛋	(28)
水炒鸡蛋	(29)
八宝煎蛋	(29)
摊黄菜	(30)
芦笋蛋饼	(30)
蛤蜊安虾蒸鸡蛋	(31)
虾仁蛋羹	(31)

(四) 鱼类

糖醋带鱼	(33)
炸带鱼	(33)
干煸带鱼	(34)
番茄鱼条	(35)
五香鱼	(35)
熘鱼片	(36)
干蒸加吉鱼	(37)
炸香椿鱼	(37)
砂锅鲢鱼头	(38)
红烧黄鱼	(38)

蒸鲢鱼	(39)
豉油王蒸鲤鱼	(39)
豆酥蒸银鳕鱼	(40)
干烧鲷鱼	(41)

(五) 鸡类

栗子鸡	(42)
红烧鸡块	(42)
香菇蒸鸡	(43)
口蘑清炖鸡	(43)
腰果鸡丁	(44)
软炸鸡块	(44)
炸脆皮鸡翅	(45)
鸡丝拌炸粉丝	(45)
蒸珍珠鸡丸	(46)
鸡丝拌蛰皮	(46)
韭王鸡丝	(47)
炖子母鸡	(47)
酸姜蜜汁鸡	(48)
白鸡	(48)
豉汁蒸滑鸡	(49)
炒鸡茸干贝	(49)
清汤鸡腰	(50)
鸡豆花	(50)
鸡泥豆腐	(51)
鸡丝拌菠菜	(51)
筒子鸡	(52)

水晶鸡脯	(52)
香酥鸡腿	(53)
酥炸咖喱鸡块	(53)

(六) 鸭类

糖醋鸭块	(54)
骨香鸭片	(54)
拌烤鸭丝	(55)
生菜拌鸭掌	(55)
姜芽炒鸭件	(56)
安鸭蒸滑鸡	(56)
清炸鸭肝	(57)
清汤鸭条	(57)
香酥鸭子	(58)
酱爆烤鸭片	(59)
凉拌鸭舌	(59)

(七) 虾、蟹等海鲜类

蜜汁虾	(60)
青菜虾仁	(60)
鸡蛋炒虾仁	(61)
玉球虾	(61)
盐水大虾	(62)
咖喱虾球	(62)
清蒸海蟹	(63)
二参三鲜	(63)
油爆海螺	(64)

海参鸽蛋	(65)
碧绿鲜虾仁	(65)
炒鳝丝	(66)
荷芹炒鲜鱿	(66)
酥海带	(67)
牡蛎烧肉	(67)
花彫焗虾	(68)
草菇蒸红蟹	(68)
西兰花炒珍珠海参	(69)
软炸鲜贝	(69)
鲜青虾	(70)
清炸花锦鳝鱼	(70)
炸青虾	(71)
炸蛎黄	(71)

(八) 蔬菜类

虾皮炒菠菜	(72)
生煸菠菜	(72)
菠菜拌粉丝	(72)
腐竹拌菠菜	(73)
大油烧油菜	(74)
腐竹烧油菜	(74)
素炒大白菜	(75)
醋熘白菜	(75)
糖醋白菜	(76)
千层白菜	(76)
虾米白菜	(77)

清汤白菜·····	(77)
白菜蘑菇·····	(78)
炸白菜盒·····	(78)
素扒白菜·····	(79)
香辣白菜·····	(79)
拌芹菜腐竹·····	(80)
拌素什锦·····	(80)
黄瓜拌花生米·····	(81)
糖醋心里美·····	(81)
海米拌卷心菜·····	(82)
清拌卷心菜·····	(82)
醋熘卷心菜·····	(82)
素烧卷心菜·····	(83)
蘑菇油菜心·····	(83)
韭菜炒绿豆芽·····	(84)
韭菜炒鸡蛋·····	(84)
韭菜炒蛋皮·····	(85)
韭菜炒虾皮·····	(85)
黄瓜炒猪肝·····	(86)
黄瓜拌粉丝·····	(86)
海米拌黄瓜·····	(87)
扒冬瓜球·····	(87)
酿馅冬瓜·····	(88)
青椒炒黄瓜·····	(88)
素炒青椒·····	(89)
糖拌西红柿·····	(89)
蜜汁西红柿·····	(89)

炒莴笋.....	(90)
拌莴笋.....	(90)
油焖茄子.....	(91)
烧茄子.....	(91)
拌茄泥.....	(92)
炒茄丝.....	(92)
素炒三素.....	(93)

(九) 豆腐类

沙锅豆腐.....	(94)
香椿拌豆腐.....	(94)
红烧豆腐.....	(95)
肉末烧豆腐.....	(95)
番茄豆腐.....	(96)
红焖豆腐.....	(96)
一品豆腐.....	(97)
四喜豆腐.....	(97)
五香豆腐干.....	(98)
五香豆腐.....	(98)
家常豆腐.....	(99)
雪里蕻豆腐.....	(99)
肉豆腐丸子.....	(100)
肉末豆腐羹.....	(100)
麒麟豆腐.....	(102)
全福豆腐.....	(102)
三皇扒豆腐.....	(103)
夹心豆腐.....	(103)

素烩豆腐	(104)
瑶柱扒豆腐	(105)
豆腐烩鱈鱼	(105)
什锦豆干	(106)

(十) 汤羹

肉丝鸡蛋汤	(107)
冬瓜鸡蛋汤	(107)
冬瓜排骨酥汤	(108)
豆腐鱼片汤	(108)
花旗参煲乳鸽汤	(109)
西洋菜煲猪肉汤	(109)
菜胆四珍煲	(110)
开洋萝卜汤	(110)
清汤龙须	(111)
奶汤蒲菜	(111)
鱼丸汤	(112)
余里脊片汤	(112)
鸭羹汤	(113)
鸡火鳖汤	(113)
鸡肘心汤	(114)
连锅汤	(114)
氽虾磨海	(115)
酸辣汤	(115)
甲鱼汤	(116)
木樨汤	(116)
蛋花木耳汤	(117)

清汤干贝鸡鸭腰	(117)
清汤鱿鱼卷	(118)
什锦冬瓜粒汤	(118)
清余赤鳞鱼	(119)
清汤银耳鸭舌	(119)
鱼圆汤	(120)
番茄马铃薯泥鳅汤	(120)
百合啤梨白藕汤	(121)

二、食 谱

(一) 饺子

三鲜水饺	(122)
花素水饺	(122)
鱼肉水饺	(123)
猪肉菜水饺	(124)
虾仁水饺	(124)
烫面蒸饺	(125)
番茄水饺	(125)
炸酥饺	(126)
素馅蒸饺	(126)

(二) 面条

刀削面	(128)
三鲜汤面	(128)
炸酱面	(129)
打卤面	(129)

虾仁鸡蛋面.....	(130)
清汤牛肉面.....	(130)
担担面.....	(131)
麻酱面.....	(131)

(三) 馒头

开花馒头.....	(132)
荷花馒头.....	(132)
鸡蛋馒头.....	(133)
同心馒头.....	(133)

(四) 饼

炸油饼.....	(135)
糖油饼.....	(135)
发面饼.....	(136)
什锦酥饼.....	(136)
糖烧饼.....	(137)
豆馅烧饼.....	(137)
鸡蛋饼.....	(138)

(五) 包子

三鲜包子.....	(139)
小菜包子.....	(139)
肉菜包子.....	(140)
小笼包子.....	(141)
素馅包子.....	(141)
天津包子.....	(142)

山东包子.....	(142)
肉丁包子.....	(143)
龙凤包子.....	(143)
糖包.....	(144)
豆沙包.....	(144)
红果包.....	(145)
芝麻包.....	(146)

(六) 糕

玉米面丝糕.....	(147)
三色糕.....	(147)
丝糕.....	(148)
碗蜂糕.....	(148)
江米凉糕.....	(149)
烫面炸糕.....	(149)
果酱卷糕.....	(150)
奶油蛋糕.....	(150)
甜松糕.....	(151)
寿司.....	(151)
咸松糕.....	(152)

(七) 卷

蝴蝶卷.....	(153)
金丝卷.....	(153)
如意卷.....	(154)
麻酱花卷.....	(154)

炸春卷.....	(155)
----------	-------

(八) 火烧酥饼类

猪肉火烧.....	(156)
油酥火烧.....	(156)
三色千层酥.....	(157)
麻酱烧饼.....	(157)
蛋黄酥.....	(158)
千层酥.....	(158)
香蕉酥.....	(159)
肉松酥.....	(160)
梅花酥.....	(160)
素馅酥烧饼.....	(161)
软皮烧饼.....	(161)
海参酥.....	(162)
芝麻酥烧饼.....	(162)

(九) 西式糕点

多维面包.....	(164)
豆沙面包.....	(164)
圆面包.....	(165)
葡萄干小面包.....	(166)
奶油蛋糕.....	(166)
花样面包.....	(167)
水果圆蛋糕.....	(167)
三色白脱蛋糕.....	(168)
蛋白小蘑菇.....	(168)

可可蛋白酥.....	(169)
奶油三角酥.....	(169)
草莓饼干.....	(170)
巴黎式浜格.....	(170)
西凡尼饼干.....	(171)
司康饼(甜味).....	(172)
巧克力排.....	(172)
苹果排.....	(173)
花生仁排.....	(173)
奶油桃点心.....	(174)
瑞典式白脱布丁.....	(175)

(十) 馄饨

鸡丝馄饨.....	(176)
鲜肉馄饨.....	(176)

(十一) 粥

枣糯粥.....	(178)
红豆粥.....	(178)
肉末菜粥.....	(179)
蛋黄粥.....	(179)
杂五色豆粥.....	(179)
糯米花生粥.....	(180)
八宝饭.....	(180)
疙瘩汤.....	(181)
台式咸粥.....	(182)
虱目鱼粥.....	(182)