

幼儿四季

YOUER SIJI
YINGYANG SHIPU

薛慧林 主编

营养食谱



山西科学技术出版社
SHANXI SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

幼儿四季

营养食谱

主编 薛慧林

编者 李乐清 曾臻 杨琳

郑桂琴 黄泽晶 罗永通

李伟



 山西科学技术出版社
SHANXI SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

幼儿四季营养食谱/薛慧林主编. —太原: 山西科学技术出版社, 2004. 1

ISBN 7 - 5377 - 2278 - 1

I. 幼... II. 薛... III. 婴幼儿—食谱
IV. TS972. 162

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 105308 号

幼儿四季营养食谱

(家庭四季营养食谱系列)

主 编 薛慧林

责任编辑 张东黎

装帧设计 杨宇光

版式设计 杨宇光

出版发行 山西科学技术出版社

(太原市建设南路 15 号 邮编 030012)

印 刷 太原兴晋科技印刷厂印刷

版 次 2004 年 1 月太原第 1 版

2004 年 1 月太原第 1 次印刷

开 本 850 × 1168

印 张 8.625

字 数 212 千字

书 号 ISBN 7 - 5377 - 2278 - 1/Z · 442

定 价 14.00 元



目 录

春季营养食谱

拌什锦·····(2)	肉拌菠菜丝·····(18)
海米油菜菇·····(2)	鸡丝金针菇·····(19)
炒什锦咸菜·····(3)	肉片面筋菠菜·····(20)
拌素什锦·····(4)	菠菜肉丝香干·····(20)
蘑菇青菜·····(5)	莴笋炒肉丝·····(21)
烩素什锦·····(5)	油菜炒猪肝·····(22)
花生拌金笋干·····(6)	黄瓜炒猪肝·····(23)
牛奶笋尖·····(7)	白菜肉糊·····(24)
海米冬瓜汤·····(8)	茄酱肉丸·····(24)
草鱼烧豆腐·····(8)	三色肝末·····(25)
奶汁煨豆腐·····(9)	蒸肉丸子·····(26)
油菜烧豆腐·····(10)	三色丸子·····(27)
红绿豆腐·····(11)	肉豆腐丸子·····(27)
三鲜豆腐·····(11)	江米丸子·····(28)
翡翠白玉汤·····(12)	荷叶包兔·····(29)
面糊菜汤·····(13)	蕨菜烧牛肉·····(30)
面疙瘩汤·····(14)	清汤鱼丸·····(30)
白瓜松子肉·····(14)	鳗鱼丸汤·····(31)
胡萝卜炒肉丝·····(15)	鱼片菠菜汤·····(32)
彩色肉丁·····(16)	五彩虾仁·····(33)
猪肉三丁·····(17)	蛋白虾仁汤·····(33)
樱桃肉丁·····(17)	奶汤鱼茸·····(34)

烩鱼肚丁·····	(35)	京丝糕·····	(44)
蘑菇鱼片·····	(36)	盘转糕·····	(45)
三色鱼丸·····	(36)	千层糕·····	(46)
三色鸡片·····	(37)	大圆面包·····	(47)
番茄荷包蛋·····	(38)	水煎包·····	(47)
什锦蛋羹·····	(38)	肉菜包·····	(48)
芙蓉鸡片·····	(39)	奶油开花包·····	(49)
大米菜肉粥·····	(40)	芝麻包·····	(50)
什锦果汁饭·····	(41)	高汤水饺·····	(51)
肉末软饭·····	(41)	荠菜肉馄饨·····	(52)
肉末面条·····	(42)	凤尾烧麦·····	(52)
鲫鱼汤面·····	(43)	如意肉卷·····	(53)
银丝面·····	(43)	玉带糕·····	(54)

夏季营养食谱

核桃仁豌豆泥·····	(58)	三鲜蘑菇·····	(67)
鸡油豌豆·····	(58)	草菇丝瓜汤·····	(68)
鲜蚕豆·····	(59)	肉炒豆干·····	(68)
鸡蛋双泥·····	(60)	扁豆炒肉丝·····	(69)
黄瓜色拉·····	(60)	蒜薹炒肉丝·····	(70)
滑肉片白菜·····	(61)	青椒炒肉丝·····	(71)
酱烧茄子·····	(62)	绿豆芽炒肉丝·····	(71)
烧茄泥·····	(63)	软熘肉片·····	(72)
肉末烧茄子·····	(63)	汆肉丸子·····	(73)
猪肉烧菜条·····	(64)	莲合炖猪肉·····	(74)
肉片烧西葫芦·····	(65)	胡萝卜肉末炖豆腐·····	(74)
猪肉豌豆酱·····	(66)	青椒炒肝丝·····	(75)
牛奶冬瓜·····	(66)	猪肝炒油菜·····	(76)



煎白菜羊肉卷·····(77)	粉蒸鸡块·····(93)
葱烧兔肉·····(78)	番茄鸡蛋汤·····(94)
蘑菇兔丝·····(78)	侧耳根炒鸡蛋·····(94)
炸烹黄鱼·····(79)	营养蛋饼·····(95)
青椒鱼米·····(80)	肉末菜饭·····(96)
番茄鱼片·····(81)	鱼茸粥·····(96)
菊花桂鱼·····(82)	鸡肉粥·····(97)
番茄鱼排·····(82)	三色鸡粥·····(98)
白菜烧海参·····(83)	什锦鸡粥·····(98)
蒜薹炒虾仁·····(84)	鸡蛋面条·····(99)
黄瓜虾仁·····(85)	海味面·····(100)
鲢鱼肉丸·····(85)	红果包·····(101)
鸡蛋煨豆腐·····(86)	红豆泥·····(101)
虾末豆腐·····(87)	片儿汤·····(102)
兰花干·····(88)	麻酱花卷·····(103)
蜂块豆腐·····(88)	番茄蛋卷·····(103)
冬瓜炖鸭汤·····(89)	牛奶蜂蜜饼·····(104)
茭白炒鸡蛋·····(90)	肉末蛋糕·····(105)
番茄鸡片·····(91)	芙蓉糕·····(106)
虾米烧菜花·····(91)	果酱花糕·····(106)
鸡丝拌豆皮·····(92)	炒松仁酱·····(107)

秋季营养食谱

蜂蜜红薯·····(110)	珍珠银耳汤·····(113)
熘胡萝卜丸子·····(110)	酿番茄·····(114)
香菇烧茄子·····(111)	芹菜炒肉丝·····(115)
炒三丁·····(112)	肉丁炒黄豆芽·····(116)
面筋烧青豆·····(112)	肉末腐丝蒜薹·····(116)

酱猪肝····· (117)	番茄鱼条····· (137)
火腿马齿苋····· (118)	五香鲤鱼····· (138)
酱牛肉····· (118)	虾皮紫菜汤····· (139)
五香肉····· (119)	拌黄花鱼····· (140)
肉皮冻····· (120)	家常烧鲤鱼····· (140)
酸甜丸子····· (121)	蒸肉豆腐····· (141)
四喜丸子····· (121)	蛋黄豆腐····· (142)
猪肚粥····· (122)	猪肉豆腐糕····· (143)
青椒里脊片····· (123)	肉末豆腐羹····· (143)
红烧狮子头····· (123)	桂花栗子羹····· (144)
腐乳烧肉····· (124)	牛肉粥····· (145)
清蒸肝糊····· (125)	肉末菜粥····· (145)
黄豆猪肝····· (125)	牛肉水饺····· (146)
芝麻肝····· (126)	玻璃烧麦····· (147)
鲜藕排骨汤····· (127)	三味水饺····· (148)
花生猪手汤····· (127)	炸春卷····· (149)
丸子烧冬瓜····· (128)	三鲜包子····· (150)
黄豆芽炒牛肉····· (129)	佛手包····· (150)
土豆烧牛肉····· (129)	芝麻包子····· (151)
番茄牛肉····· (130)	什锦糖包····· (152)
板栗鸡块····· (131)	天津包子····· (153)
葱油烧鸡块····· (132)	果丝糕····· (154)
红烧鸡块····· (133)	鱼肉小馅饼····· (154)
山楂烧鱼块····· (134)	蜂蜜大米饭····· (155)
五色海带汤····· (134)	蛋米粉····· (156)
黄花鱼粥····· (135)	玉米豆面粥····· (156)
银鱼青豆松····· (136)	小肉卷····· (157)
炆蛎黄····· (137)	三色蛋羹····· (158)



冬季营养食谱

萝卜炖海带·····(160)	白切细羊肉·····(179)
土豆泥·····(160)	鱼泥·····(180)
酱汁豆腐·····(161)	花生炖鱼块·····(180)
蜜枣核桃羹·····(162)	岩葱鲫鱼羹·····(181)
京酱肉末·····(163)	鸡蛋草鱼·····(182)
牛奶焖猪肉·····(163)	干烧带鱼·····(183)
肉片烧萝卜·····(164)	红烧带鱼·····(184)
萝卜烧牛肉·····(165)	熘鱼丸·····(184)
红烧肉面筋·····(166)	绣球鱼丁·····(185)
萝卜烧肉·····(166)	茄汁虾球·····(186)
土豆烧肉·····(167)	炖鳊酥·····(187)
腐竹烧肉·····(168)	红枣炖鸡·····(188)
海带炒肉丝·····(169)	鸡丁鲜贝·····(188)
韭菜梗炒肉丝·····(170)	鸡肝糊·····(189)
猪肉松·····(170)	鸡蛋羹·····(190)
炖肉丸·····(171)	四味蒸蛋·····(190)
马蹄狮子头·····(172)	桂花鸡蛋·····(191)
盐水猪肝·····(173)	鸳鸯蛋·····(192)
卤猪肝·····(173)	虎皮鸡蛋·····(193)
香菇猪肝汤·····(174)	赛螃蟹·····(193)
胡萝卜烧牛腩·····(175)	肉末蛋羹·····(194)
牛肉带丝·····(175)	虾米煎蛋饼·····(195)
银粉牛肉丝·····(176)	鸡血豆腐汤·····(196)
煨牛肉·····(177)	黄焖鸭肝·····(196)
细烧牛肉·····(178)	鸡肉松饭·····(197)
黄焖兔肉·····(178)	什锦粥·····(198)

沙罐煨面·····(198)	麻心汤圆·····(205)
油炸鱼面·····(199)	千层糕·····(205)
三色花心卷·····(200)	鸳鸯糕·····(206)
菊花卷·····(201)	喇嘛糕·····(207)
荷花馒头·····(202)	鱼肉水饺·····(208)
胡萝卜饼·····(202)	金银蛋饺·····(209)
豆沙鲜桃·····(203)	干菜包·····(209)
油酥肉火烧·····(204)	

幼儿四季常见病的食疗

一、幼儿厌食症·····(212)	六、幼儿智力低下·····(228)
二、幼儿肺炎·····(216)	七、百日咳·····(231)
三、幼儿夜啼·····(219)	八、幼儿支气管哮喘·····(234)
四、幼儿腹泻·····(222)	九、佝偻病·····(238)
五、小儿遗尿症·····(226)	十、幼儿寄生虫病·····(241)

幼儿营养特点、需求及膳食原则

一、幼儿营养特点概述 ·····(245)	三、常见幼儿特别营养食品的制作 ·····(261)
二、合理安排幼儿的膳食 ·····(254)	四、幼儿食物中毒及预防措施 ·····265)

参考文献·····(267)



春季营养食谱

春季,气候逐渐转暖,幼儿处于生长发育的最佳时期,其身体的新陈代谢比较旺盛,因此,对各种必需营养素的需求比较高。此外,在春季,各种新鲜蔬菜也陆续上市,在保证各种营养的同时,可以为幼儿调剂一些新鲜蔬菜,特别是豆类及豆制品含有优质蛋白质,可以让幼儿多吃一些,烹调方法以烧、炒、蒸为佳。

春季,在安排幼儿食谱的时候,要分不同的年龄进行考虑。一岁左右的幼儿,刚刚断奶,要注意补充铁与蛋白质,以避免营养不良缺铁性贫血的发生。可以吃一些猪肝、菠菜、豆沙、鸡蛋等,多吃水果,以补充维生素。两岁及三岁以上的幼儿,可以增加点心、菜粥类,如鸡蛋饼、苡米粥、水果粥、炒面等,炒面时可以用瘦肉丝、鸡蛋丝配以春季的时令蔬菜。

在春季,食谱要多样化,将蔬菜、水果与其他食物交替使用,为幼儿提供平衡膳食,要注意缓解便秘,防止小儿消化不良。

拌什锦

原料

菠菜 250 克 胡萝卜 100 克 白菜心 50 克 豆腐皮 25 克
蒜苗 15 克 香菜少许 瘦猪肉 100 克 香油、精盐各适量 味精
2 克 醋 3 克 植物油 50 克 水淀粉 10 克

制法

1. 将菠菜择洗干净，入开水里氽一下，捞起，切成短节；胡萝卜洗净，沥水，切成细丝，放入开水中氽一下，沥水，放在菠菜上；白菜心切成细丝，放在胡萝卜上；蒜苗、香菜择洗干净，切成小段，撒在白菜丝上；豆腐皮切成细丝也放在白菜上。

2. 将猪肉洗净，切成细丝，加入水淀粉上浆待用。

3. 锅放火上，下油烧五成热时，下肉丝炒散至熟，起锅放在菜上面，加入精盐、味精、醋、香油，拌匀即可。

特点

色泽艳丽，营养丰富。含有人体必需的氨基酸、脂肪、纤维素、矿物质、维生素等，为幼儿理想菜肴。

烹调关键

丝要切得细一些，按顺序装盘。

海米油菜菇

原料

油菜 150 克 鲜平菇 25 克 海米 8 克 花生油 15 克 香油
3 克 精盐 3 克 味精 1 克 料酒 5 克 白糖 1 克 姜末 3 克



制法

1. 将油菜择洗干净,切成1厘米见方的丁;鲜平菇切成丁用开水氽一下;海米用开水泡发后,切成碎末待用。
2. 锅放火上,下入油烧四成热,下姜末炒香,放入海米炸香,再加入油菜丁、平菇丁炒透,加入料酒、精盐、味精、白糖,炒匀,淋入香油,装入盘中即可。

特点

色泽美观,鲜美香浓,增进食欲。含有丰富的蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素C等多种营养素,适宜幼儿食用。

烹调关键

菜要切碎,烧烂熟为好。

炒什锦咸菜

原料

泡萝卜 200 克 酱黄瓜 100 克 胡萝卜 300 克 豆腐干 150 克 面筋 100 克 香菜 150 克 鲜姜 20 克 熟芝麻 30 克 精盐 12 克 白糖 40 克 菜油 100 克

制法

1. 将泡萝卜、酱黄瓜、胡萝卜、豆腐干等洗净,沥水,切丝;香菜洗净切小段,姜分别切成丝和片待用;将泡萝卜泡入水中几分钟,捞起挤干水。
2. 锅放火上,加入油烧七成热时,下姜炸香,捞起;待油温降到五六成热时,加入姜丝、胡萝卜丝炒香入盘中待用。
3. 将酱黄瓜丝、泡萝卜丝加入炒匀,最后放入炒好的胡萝卜丝、豆腐干丝、面筋丝、香菜段、精盐、白糖,炒匀后,撒入芝麻即可。

特点

甜咸可口,色泽多样。含有丰富的蛋白质、维生素、纤维素、无机盐等,幼儿食用,可开胃。

烹调关键

炒时加入原料按顺序进行,不要乱,以免口感不佳。

拌素什锦

原料

黄瓜 200 克 青椒 200 克 红椒 200 克 水发木耳 200 克
水发腐竹 200 克 卷心菜 200 克 香油 100 克 精盐 20 克

制法

1. 将黄瓜、青椒、红椒、水发木耳、卷心菜均切成小细条待用;水发腐竹洗净,沥水,斜切成小节待用。
2. 将青椒、红椒、水发木耳、卷心菜、腐竹均用开水烫一下,捞出,用凉水过一下,沥水待用。
3. 将黄瓜及原料全部放入小盆中,加入精盐、香油,拌匀即可。

特点

色泽美观,营养丰富。富含植物蛋白质、维生素、无机盐、纤维素等,维生素 C 和铁的含量较高。幼儿常食有益于健康。

烹调关键

拌菜原料可以变化,灵活掌握,色泽要美,口味要好,可以增进幼儿食欲。



蘑菇青菜

原料

鲜蘑菇 200 克 青菜 600 克 花生油 50 克 香油 5 克 精盐 3 克 料酒 10 克 味精 2 克 白糖 5 克 水淀粉 15 克 鸡汤 适量

制法

1. 将青菜剥去外皮老叶,洗净后,将菜头切下约 7 厘米,削尖,然后在尖部切十字花刀,深度为菜头的五分之一;将蘑菇洗净,切开备用。

2. 将锅放火上,下油烧五成热时,先放入菜头炸熟捞起,沥油待用。

3. 原锅放火上,放入鸡汤和菜头、精盐、白糖、味精,炒匀沥去汤汁,将菜头先整齐地排入盘中;锅中加入鸡汤、精盐、味精、料酒和蘑菇,烧开后,用水淀粉勾芡,淋入香油,浇在菜头上即可。

特点

色泽美观,软嫩鲜香。含有丰富的蛋白质、多种维生素、矿物质等,可以促进幼儿的大脑发育。

烹调关键

选用个头较小的菜头制作,蘑菇要小一些。

烩素什锦

原料

腐竹 150 克 绿豆芽 100 克 黑木耳 100 克 植物油 40 克

香油 20 克 精盐 3 克 味精 2 克 水淀粉适量 姜 20 克 黄豆芽汤 100 克

制法

1. 将腐竹用开水浸泡好,捞起,切成小节;姜洗净,切末;绿豆芽洗净,放在开水中氽一下,捞起;黑木耳泡发好,择洗干净,撕成小朵待用。

2. 炒锅放火上,加入油烧热,下姜末炸香,加入绿豆芽、黑木耳块,炒匀,加入黄豆芽汤、精盐、味精,倒入腐竹,烧几分钟,勾芡汁,淋香油即可。

特点

色泽美观,味鲜汁浓。含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、锌、铁、维生素 C 等,有益于幼儿的生长发育。

烹调关键

腐竹、木耳要发透,切小些,烧软熟入味。

花生拌金笋干

原料

胡萝卜 1000 克 炸花生米 150 克 精盐 10 克 白糖 75 克 醋 45 克 香油 15 克

制法

1. 胡萝卜洗净,沥水,入笼蒸断生,取出晾冷,穿在绳上,挂在通风处晾干,用温水浸泡回软,洗净,再切成丝;炸花生米拍破剁碎,将白糖、精盐、醋、香油放入碗中,调匀成汁。

2. 将胡萝卜丝、花生米一同放入,浇入调味汁,吃时拌匀即可。



特点

软嫩韧香,咸鲜酸甜。富含蛋白质、脂肪、维生素、无机盐等,尤其是胡萝卜素、植物蛋白质等含量较高,适合于幼儿食用。

烹调关键

胡萝卜要洗净,要挑新鲜的花生米。

牛奶笋尖

原料

鲜牛奶 250 克 鸡蛋清 4 个 笋尖 25 克 去皮马蹄 50 克
植物油 75 克 白糖 5 克 精盐 3 克 味精 2 克 葱白末 25 克
淀粉适量

制法

1. 将笋尖、马蹄洗净,去皮,切成小颗粒;鸡蛋清打泡后,加入淀粉、牛奶,打成牛奶糊,加入精盐、白糖、味精继续搅拌均匀,待用。
2. 锅放火上,加入油烧热,将笋尖、马蹄丁、葱白末炒匀,倒入调好的牛奶糊,用勺推匀起泡即可。

特点

色泽晶莹,外脆内嫩,含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素 A 和钙、磷、铁等多种营养素,为幼儿理想食品。

烹调关键

锅要干净,原料颗粒要小些,以便于食用。

海米冬瓜汤

原料

冬瓜 250 克 海米 10 克 鸡蛋 1 个 香菜末 3 克 熟猪油 8 克 精盐 2 克 味精 1 克 葱丝、姜丝各少许 鸡汤 400 克

制法

1. 将冬瓜去皮、瓤，洗净，切成小片；海米放入碗中，用开水泡软，洗净沥干水，切碎；将鸡蛋打入碗中，搅散待用。

2. 汤锅放火上，下猪油烧热，将葱姜丝、海米一起放入锅中炒匀，倒入鸡汤烧开约 5 分钟，再加入冬瓜片煮熟，加入精盐、味精，淋入鸡蛋液，装入碗中，撒上香菜末即可。

特点

清爽可口，消暑解腻，含有蛋白质、脂肪及多种维生素、矿物质等。

烹调关键

海米要泡透，剁碎；冬瓜片要切得小一些。

草鱼烧豆腐

原料

草鱼净肉 100 克 豆腐 100 克 笋子 10 克 蒜苗 5 克 熟猪油 30 克 酱油 4 克 料酒 10 克 精盐 2 克 味精 1 克 葱、姜各 5 克 鲜汤适量

制法

1. 将草鱼肉洗净，顺长剖开，切成 1 厘米见方的丁，豆腐也切