

精美彩插 · 注解详尽

编著：堵军

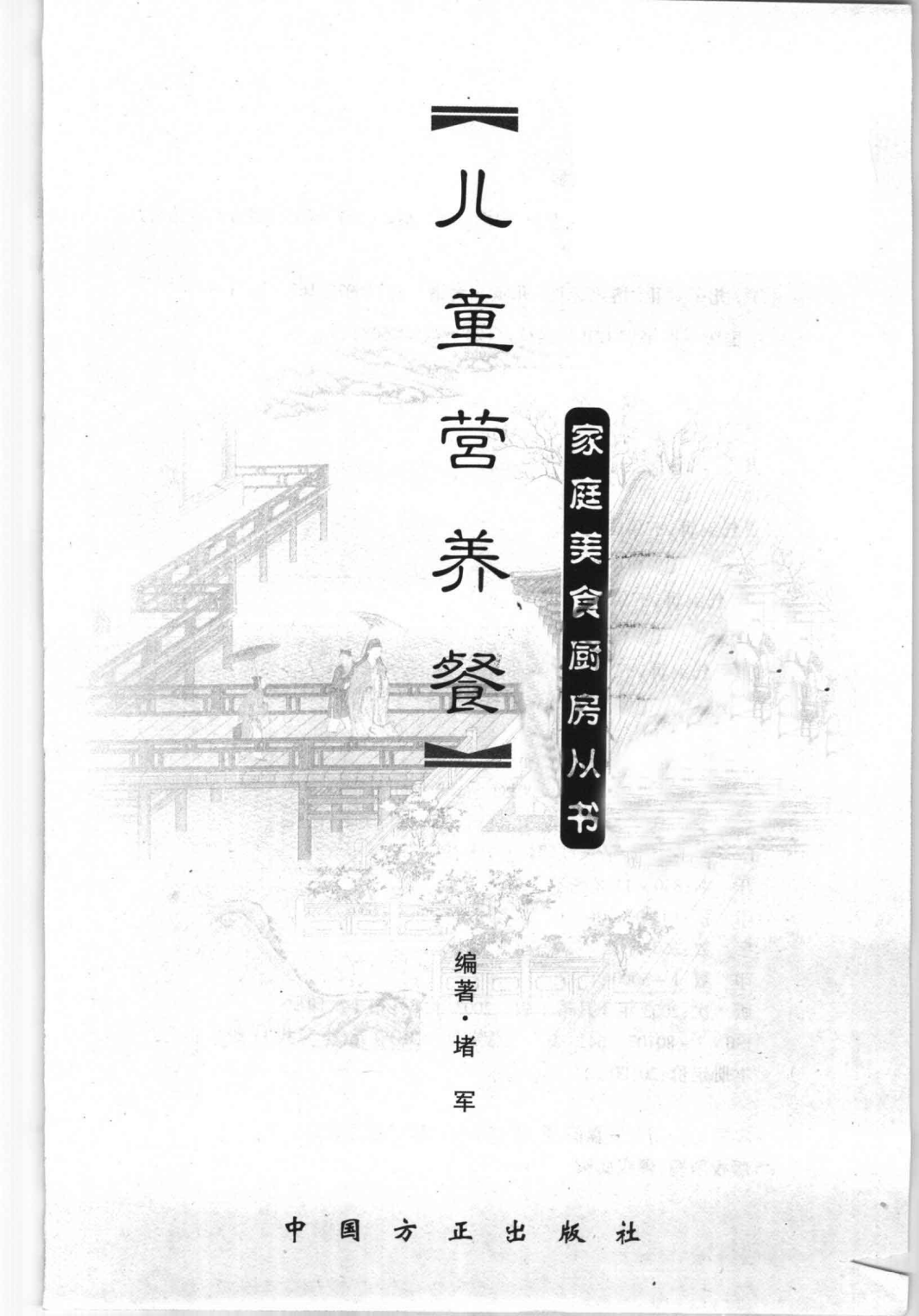
家庭美食厨房丛书

儿童营养餐



方正书局出品
FANGZHENG PUBLISHING COMPANY

中国方正出版社



「儿童营养餐」

家庭美食厨房丛书

编著·堵军

中国方正出版社

图书在版编目(CIP)数据

儿童营养餐/堵军编. - 北京:中国方正出版社,2003.4(家庭美食厨房丛书)
ISBN 7-80107-641-9

I. 儿… II. 堵… III. 儿童-食谱 IV. TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 026088 号

儿童营养餐

堵军编

责任编辑:王相国

责任校对:丁新丽

责任印制:郑新

出版发行:中国方正出版社

(北京市西城区平安里西大街 41 号 邮编:100813)

方正书局销售电话:(010)68475352 68475590 68471769

编辑部:(010)63099854

网 址:www.fzpress.com.cn

责 编 E-mail:www.fzgz001@yahoo.com.cn

经 销:新华书店

印 刷:北京昌平长城印刷厂

开 本:850×1168 毫米 32 开

印 张:10 彩插:4 页

字 数:260 千字

印 数:1-5000

版 次:2003 年 4 月第 1 版 2003 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 7-80107-641-9 总定价:220.00 元(全套共 11 册)

本册定价:20.00 元

本书如有印装质量问题,请与本社出版部联系退换
版权所有,侵权必究



鸡粥



牛奶枣粥



草莓绿豆粥



玉粒粥



栗米红豆粥



西红柿粥



苹果粥



蛋黄粥



粟米山药红枣粥



碎肉粥



粟米青菜粥

三色蛋



玉米蒸蛋

出版说明

饮食之道，学问大矣。

中国的饮食文化，源远流长，在古时，我们的先人就已懂得了各种菜肴的用料配置，营养价值及保健作用；宫廷还专设“食医”，“膳夫”之职，专事王室的饮食。此后数千年来，这方面的实践与经验代代积累，成为华夏文化宝库里的一笔独步世界的丰厚财富。

国人的饮食，讲究内容与形式的统一。菜要做得好吃，又要有花色。青菜萝卜，海鲜肉品，山珍干货，一经烹饪，便见活色生香。饮食当随时代变。现代人对饮食的要求越来越高——要吃得科学、吃得营养、吃得健康。食事，实乃大事矣。

人有个奇怪的现象，越是上了年纪，越怀念幼时父母做的饭菜。每当想到这些食物，浓浓的乡情和亲情便油然而生。这是因为人在幼年时一切都没有定型，吃到什么样的食物，代谢上就形成了适应这种方式的饮食类型，也就形成与这种饮食方式相适应的本质。每个成年人都是可以回忆出来。妈妈告诉的“胡萝卜有营养”、“青菜豆腐保平安”之类的话，不仅终生铭记，而且会传授给下一代。可见父母掌握膳食的科学知识，对孩子的健康成长有多么的重要。有的父母自己就挑食，这不吃那不吃，“有其父必有其子”，孩子在父母的身教下会认为挑食是理所当然的。

父母是孩子的第一位老师，对于饮食习惯而言，父母更是责任重大，因为饮食习惯是从小养成的，甚至可能终生难以改变。所以，科学、合理的饮食习惯要从小培养。若是能够让孩子从小培养良好的膳食

习惯,接受平衡膳食,会使他受益终生。

针对婴幼儿肠胃消化比较娇嫩,其生长发育又较旺盛的特点,本书推出这一套最宜儿童食用的菜谱,详尽介绍了满足儿童营养要求的各种菜肴的制作方法和经验是年轻妈妈喂养健康宝宝的最佳饮食指南。

编者

2003 年 4 月



目 录

第一篇 概述

了解宝宝的消化系统 … (1)	宝宝营养粥 …………… (10)
宝宝对营养的需要与吸收 …………… (3)	

第二篇 强身美味食谱

番茄汁 …………… (28)	糖水樱桃…………… (36)
菜泥 …………… (28)	鲜菠菜水…………… (37)
鲜橘汁 …………… (28)	苋菜水…………… (37)
西瓜汁 …………… (29)	猪肝泥…………… (37)
鲜柠檬汁 …………… (29)	鱼肉糊…………… (38)
胡萝卜汤 …………… (30)	三色肝末…………… (38)
菜水 …………… (30)	鱼泥…………… (39)
香蕉蜂蜜牛奶 …………… (30)	什锦猪肉菜末…………… (39)
鸡肝糊 …………… (31)	火腿土豆泥…………… (40)
豆腐糊 …………… (31)	花豆腐…………… (40)
鲜虾肉泥 …………… (32)	翡翠泥…………… (40)
香蕉乳酪糊 …………… (32)	葡萄干土豆泥…………… (41)
贝母粥 …………… (33)	煎番茄…………… (41)
冰豆茸 …………… (33)	腊肠番茄…………… (42)
杏仁苹果豆腐羹 …………… (33)	虾末菜花…………… (42)
南瓜拌饭 …………… (34)	蜜制胡萝卜…………… (43)
鲜肝薯糊 …………… (34)	水果拌豆腐…………… (43)
蒲公英粥 …………… (35)	蒸肉豆腐…………… (44)
菠菜面 …………… (35)	猪肝丸子…………… (44)
牛奶麦片粥 …………… (35)	营养蛋饼…………… (45)
山楂水 …………… (36)	牛奶蛋…………… (45)

两色蛋	(46)	海带丝炒肉丝	(62)
清水煮荷包蛋	(46)	青椒炒肝丝	(62)
蛋黄泥	(46)	三色肉丸	(63)
香蕉泥	(47)	五彩虾仁	(63)
苹果泥	(47)	粉丝银芽羹	(64)
红枣泥	(48)	青椒炒肉丝	(64)
胡萝卜泥	(48)	虾皮紫菜蛋汤	(65)
牛奶香蕉糊	(49)	香菇肉丝面	(65)
苹果酱	(49)	绿豆粉条	(66)
苹果色拉	(50)	洋菜果冻	(66)
肝末	(50)	虾仁通心粉	(66)
碎菜	(50)	肉丝面	(67)
菜泥	(51)	什锦米粉	(67)
蜂蜜橘糊	(51)	冬粉鸭	(68)
豆腐金鱼	(52)	紫菜面条	(68)
千层蛋	(52)	桂林米粉	(68)
腿茸鲜节虫	(53)	河粉汤	(69)
草莓奄列	(53)	年糕汤	(69)
糖果三文治	(54)	香菇鸡丝面	(69)
番茄马铃薯泥鳅汤	(54)	刀削面	(70)
鲜菇鱼肝	(55)	芋头米粉	(70)
笑脸蘑菇	(55)	绿豆薏米	(71)
鸡肉粉卷	(56)	什锦汤圆	(71)
夏威夷班戟	(57)	菠萝蜜炒三鲜	(71)
杏仁曲奇	(57)	金银肉丝	(72)
甜口豆腐花	(58)	特色炒蛋	(72)
绿豆芽炒肉丝	(58)	虾仁番茄炒蛋	(72)
烧茄泥	(59)	鱼香节瓜排骨汤	(73)
黄瓜色拉	(59)	什锦炒面	(73)
烂糊肉丝	(60)	珍珠丸子	(74)
韭菜梗炒肉丝	(60)	猪肝面	(74)
肉豆腐糕	(60)	豆角炒肉松	(75)
清蒸肝糊	(61)	皮蛋炒肉松	(75)
胡萝卜炒肉丝	(61)	回锅蛋	(76)





芹菜炒猪肝	(76)	欢乐跳豆	(90)
翠绿朱红	(77)	百合啤梨白藕汤	(91)
虾酱牛肉炒通菜	(77)	芝士火腿扒	(91)
酸菜牛柳丝	(77)	七彩小舟	(92)
珍珠笋炒牛肉	(78)	塘虱豆腐	(92)
干葱橙汁牛柳条	(78)	花篮沙律	(93)
雪耳洋葱炒牛肉	(79)	芝士夹	(94)
丝瓜炒面筋	(79)	椰蓉堆	(94)
草菇煮豆腐	(79)	紫菜豆腐羹	(95)
滑肉薯片	(80)	西汁牛扒	(95)
锅贴	(80)	胭脂凤	(96)
扒香菇鹌蛋	(81)	噍啰炒饭	(96)
腐皮卷素菜	(81)	金边河粉	(97)
海蜇羹	(82)	意大利饺子	(97)
罗汉果雪耳鸡汤	(82)	印尼蕉叶卷	(98)
白菜清汤	(82)	海南椰鸡汤	(98)
油豆腐粉丝	(83)	七星剑花煲猪肺	(99)
冰糖炖银耳	(83)	使君子蒸猪瘦肉	(99)
雪耳鱼云羹	(83)	鸳鸯鹌鹑蛋	(99)
火腿虾粒扒豆腐	(84)	白果覆盆子煲猪小肚	(100)
滑蛋炒牛肉	(84)	泥鳅汤	(100)
杂菜鲜腩汤	(85)	白果蒸鸡蛋	(101)
鸡肉炒藕丝	(85)	罗汉果煲猪肺	(101)
炒素鳝	(85)	冰糖炖麻雀	(101)
玉米鱼松	(86)	海带绿豆糖水	(101)
豆苗炒鸡丝	(86)	红糖绿豆沙	(102)
黄瓜拌墨鱼	(87)	韭菜炒羊肝	(102)
独脚金炖猴子肉	(87)	风栗壳煲糖冬瓜	(102)
谷芽麦芽煲鸭肫	(87)	淮杞炖水鱼	(102)
柠汁鱼块	(88)	杏元凤爪炖水鱼	(103)
蜜汁叉烧	(88)	花胶炖水鱼	(103)
牛肉薯包	(89)	冬瑶炖双鸽	(103)
荷包蛋饭	(89)	谷芽麦芽煲鸭肫	(104)
美丽孔雀	(90)	清炖鸭汤	(104)

龙胆草蛋	(105)	精蒸肚	(106)
沙参鸡蛋	(105)	奶菊蛋	(106)
苦参鸡蛋	(105)	茶鸡蛋	(107)
木耳蒸鸭蛋	(105)	川贝母炖蜜糖	(107)
生地煲鸭蛋	(106)	椰盅炖田鸡	(107)

第三篇儿童营养食谱

第一章儿童营养餐

一、面、饭套餐类、炸猪排饭套餐

炸猪排饭	(109)	紫菜蛋花汤	(110)
韭黄牛肉干丝	(109)		

意大利面套餐

意大利面	(110)	木瓜菠萝汁	(111)
焗海鲜	(111)		

香菜肉丝面套餐

雪菜肉丝面	(112)	油豆腐炒豆芽	(112)
火腿洋葱蛋	(112)		

干炒河粉套餐

干炒河粉	(113)	萝卜鱼丸汤	(114)
毛豆炒雪菜	(113)		

炒米粉套餐

台式炒米粉	(114)	竹笋肉羹汤	(115)
煎带鱼	(115)		

麻酱凉面套餐

麻酱凉面	(115)	青菜番茄豆腐汤	(116)
青红玉米	(116)		





夏威夷焗套餐

夏威夷焗烤饭	(117)	蔬菜蘑菇汤	(117)
柠檬可乐	(117)		

二、营养盒餐类、炒三鲜盒餐

炒三鲜盒餐

炒三鲜	(118)	卤蛋	(119)
叉烧肉	(118)		

宫保鸡丁盒饭

宫保鸡丁	(119)	炒什锦蔬菜	(120)
叉烧肉	(119)		

红烧牛腩盒餐

红烧牛腩	(120)	菜脯蛋	(121)
牛蒡炒肉丝	(120)		

红烧肉盒餐

红烧肉	(121)	京味茶蛋	(122)
青红玉米	(122)		

三、营养早餐类

海鲜粥	(122)	总汇三明治	(123)
馒头夹蛋	(123)	香菇培根蛋卷	(124)
萝卜干饭团	(123)		

第二章儿童营养餐点

成长中的儿童需要哪些营养	(124)	儿童营养餐点的制作	(125)
--------------------	-------	-----------------	-------