

幼儿园、家庭必备

幼儿 营养膳食 精选

杨 英 主编





兵器工业机关幼儿园

幼儿 营养膳食 精选

杨 英 主编



中国农业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

幼儿营养膳食精选 / 杨英主编. — 北京 : 中国农业出版社, 2016. 12

ISBN 978-7-109-22464-3

I . ①幼… II . ①杨… III . ①儿童—营养卫生 IV .
① R153. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 296442 号

中国农业出版社出版

(北京市朝阳区麦子店街18号楼)

(邮政编码 100125)

责任编辑 梁艳萍

封面设计 刘彦博

鸿博昊天科技有限公司 新华书店北京发行所发行

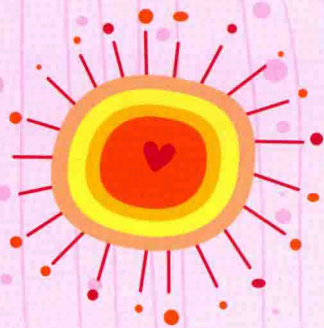
2016年12月第1版 2016年12月北京第1次印刷

开本: 889mm × 1194mm 1/16 印张: 4.25

字数: 102千字

定价: 28.00元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)



编委会成员

主 编：杨 英

副主编：伍 军 石 一

编 委：赵 青 郭海燕



前言

《幼儿园教育指导纲要（试行）》明确要求“幼儿园必须把保护幼儿的生命和促进幼儿健康放在工作的首位”。科学合理营养均衡的膳食是幼儿健康成长的基础和重要保障。

我园对幼儿的营养膳食高度重视，在管理上多管齐下、多效并举，运用科学的方法合理调配，以确保幼儿膳食营养均衡、身体健康。首先，我们遵循干稀搭配、荤素搭配、粗细粮搭配的原则，制定了符合幼儿生长发育所需各种营养素的一日食谱，保证各类营养的均衡摄取。其次，充分发挥伙委会的作用，及时分析总结、发现问题，不断改进，使幼儿的营养膳食结构更合理；定期进行炊事人员技能比赛，提高烹饪水平，做到色香味美。再次，我园通过家长会和专题座谈等方式，与家长就幼儿科学营养膳食、合理搭配进行分享交流，希望幼儿在家园一致的呵护下，茁壮成长。

本书归纳整理了我园近年来在幼儿膳食营养方面的经验，讲求科学烹饪，符合幼儿的年龄特点，书中所涉及的各类面点、菜品等，从原料到做法都简便易得，方便厨师和家长操作。

希望本书能成为帮助幼儿健康成长的一步阶梯，也诚恳地邀请幼教营养专家、各级领导对本书的不足之处提出宝贵意见。

杨英

2016年8月6日



荤菜系列

宫保鸡丁 / 2
肉炒三丁 / 2
芙蓉鸡片 / 3
樱桃肉 / 3
肉末素鸡圆白菜 / 4
太阳肉 / 4
鸡里蹦 / 5
鸳鸯蛋 / 5
清蒸五香龙利鱼 / 6

三色里脊丝 / 6
山珍肉糕 / 7
焖酥鱼 / 7
红烧狮子头 / 8
香芋排骨 / 8
冬瓜汆丸子 / 9
肉末萝卜 / 9
红烩牛肉 / 10
胡萝卜丸子 / 10

五香鸭肝 / 11
蜜汁牛肉 / 11
可乐鸡翅 / 12
肉末海带丝 / 12
咖喱鸡丁 / 13
番茄丸子 / 13
番茄肉片 / 14
珍珠丸子 / 14
五彩虾仁 / 15

素菜系列

16

香菇油菜 / 17
炒什锦 / 17
素炒三丝 / 18
地三鲜 / 18
素鸡双花 / 19
莴笋炒鸡蛋 / 19
香干小白菜 / 20
白菜炖豆腐 / 20

番茄菜花 / 21
醋溜白菜 / 21
蚝油青豆菜花 / 22
素烧丝瓜 / 22
麻茸菠菜 / 23
双色冬瓜 / 23
□蘑油菜 / 24
□蘑西葫芦 / 24

雪花虾皮 / 25
香干西芹 / 25
海米木耳冬瓜 / 26
素鸡奶白菜 / 26
素烧莴笋丝 / 27
番茄土豆片 / 27





面点系列.....28

猪肉包子 / 29
果味小馒头 / 29
三色卷 / 30
糖花卷 / 30
枣泥卷 / 31
枣卷 / 31
奶香饼 / 32
枣合页 / 32
果仁豆沙包 / 33
腐乳卷 / 33
馅饼 / 34
紫米卷 / 35
葱油花卷 / 35
椒盐花卷 / 36

小花卷 / 36
火腿馒头 / 37
火腿卷 / 37
金银卷 / 38
蛋黄糕 / 38
豆沙包 / 39
果酱蛋糕 / 39
果料蛋糕 / 40
果料小窝头 / 40
葡萄干枣糕 / 41
双色卷 / 41
紫米花卷 / 42
巧克力卷 / 42
草莓卷 / 43

燕麦小馒头 / 43
蝴蝶卷 / 44
奶黄包 / 44
翡翠花卷 / 45
葱油鸡蛋饼 / 45
两层糕 / 46
果仁卷 / 46
杂粮包 / 47
麻酱卷 / 47
提子蛋卷 / 48
水饺 / 48
豆沙卷 / 49
四色虾仁鲜汁面 / 49
炸酱面 / 50



米饭系列.....51

紫米饭 / 52
金银饭 / 52
红豆饭 / 52
红枣米饭 / 53

薏仁米饭 / 53
绿豆米饭 / 53
黑芝麻米饭 / 54
红薯米饭 / 54

玉米粒米饭 / 54
芸豆米饭 / 55
童趣小炒饭 / 55

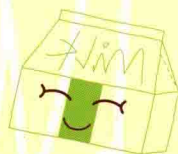


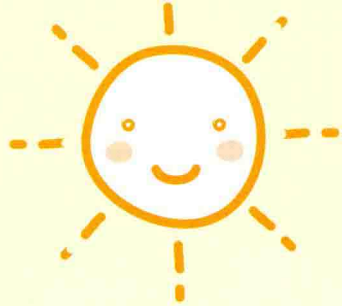
汤粥系列.....56

银丝汤 / 57
菠菜粉丝蛋花汤 / 57
黄瓜鸡蛋汤 / 58
木须汤 / 58
紫菜蛋花汤 / 59

小白菜蛋汤 / 59
海带豆腐蛋汤 / 60
西红柿柳叶蛋花汤 / 60
小米紫米粥 / 61
玉米糝南瓜粥 / 61

紫菜粥 / 62
肉末青菜粥 / 62
薏米莲子粥 / 62





荤菜系列



宫保鸡丁

用料用量

鸡胸肉20克, 胡萝卜20克, 黄瓜30克, 花生米5克, 干淀粉0.5克, 大葱1克, 绵白糖1克, 花生油5克, 盐0.5克。

制作方法

1. 鸡胸肉切丁, 放入碗中, 加适量的水、淀粉拌匀, 上浆备用;
2. 大葱洗净, 切丝备用;
3. 黄瓜洗净, 切丁; 胡萝卜洗净, 去皮, 切丁, 油焯;
4. 花生米洗净, 控水, 油炸备用;
5. 油八成热时将上浆的鸡丁放入锅中, 滑熟捞出;
6. 锅中留底油, 放入葱, 爆炒出香味, 放入处理好的食材及少许盐、糖、生抽, 翻炒至熟, 加入鸡丁翻炒均匀, 勾芡出锅即成。

营养特点

富含优质蛋白质、胡萝卜素、铁、锌、维生素C、膳食纤维等营养元素。



肉炒三丁

用料用量

猪肉(后臀尖)20克, 黄瓜20克, 胡萝卜10克, 大葱1克, 干淀粉0.5克, 花生油5克, 盐0.5克。

制作方法

1. 猪肉洗净, 切丁, 放入碗中, 加水、淀粉和少许盐拌匀, 上浆备用;
2. 大葱洗净, 切段备用;
3. 黄瓜洗净, 切丁备用;
4. 胡萝卜洗净, 去皮, 切丁, 油焯备用;
5. 油八成热时将上浆的肉丁放入锅中, 滑熟捞出;
6. 锅中留底油, 放入葱, 爆炒出香味, 放入处理好的食材及少许盐, 翻炒至熟, 加入肉丁翻炒均匀, 勾芡出锅即成。

营养特点

富含优质蛋白质、维生素C、胡萝卜素、钙、锌等营养元素。





芙蓉鸡片

用料用量

鸡胸肉20克, 胡萝卜20克, 鸡蛋10克, 木耳1克、干淀粉0.5克, 大葱1克, 花生油5克, 盐0.5克。

制作方法

1. 鸡胸肉洗净, 切片, 放入碗中, 加适量的水、淀粉拌匀, 上浆备用;
2. 大葱洗净, 切丝备用;
3. 木耳泡发洗净, 切碎,
4. 鸡蛋取蛋清备用;
5. 胡萝卜洗净, 去皮, 切片, 油煸备用;
6. 油八成热时, 将上浆的鸡片放入锅, 滑熟捞出;
7. 锅中留底油, 放入葱, 爆炒出香味; 放入处理好的食材及少许盐, 翻炒至熟, 加入鸡片, 翻炒均匀, 倒入蛋清勾芡, 出锅即成。

营养特点

富含优质蛋白质、铁、维生素C、胡萝卜素等营养元素。

樱桃肉

用料用量

猪肉(通里脊)25克, 胡萝卜10克, 干淀粉0.5克, 番茄酱2克, 生抽1克, 白糖1克, 大葱1克, 花生油4克, 盐0.5克。

制作方法

1. 猪肉洗净, 切丁, 放入碗中, 加适量的水、淀粉拌匀, 上浆备用;
2. 大葱洗净, 切丝备用;
3. 将生抽、番茄酱、白糖、干淀粉放入器皿中, 加适量水调汁备用;
4. 胡萝卜洗净, 去皮, 切丁, 煸炒备用;
5. 油八成热时, 将上浆的肉丁放入锅中, 滑熟捞出;
6. 锅中留底油, 放入葱, 爆炒出香味, 倒入调好的汤汁, 边加热边搅动, 待汤汁浓稠, 放入处理好的食材及少许盐, 翻炒均匀至熟, 出锅即成。

营养特点

富含优质蛋白质、胡萝卜素、维生素C等营养元素。



肉末素鸡圆白菜

用料用量

猪肉(后臀尖)15克,素鸡5克,圆白菜90克,胡萝卜5克,大葱1克,花生油4克,盐0.5克。

制作方法

1. 圆白菜洗净,切碎备用;
2. 猪肉洗净,剁成肉末备用;
3. 素鸡切片;大葱洗净,切丝备用;
4. 胡萝卜洗净,去皮,切片,煸炒备用;
5. 油八成热时,放入肉末,炒熟,盛出备用;
6. 油热时放入葱,爆炒出香味,放入处理好的食材及少许盐,翻炒均匀至熟,出锅即成。

营养特点

富含蛋白质、钙、铁、磷、钾多种维生素、胡萝卜素、粗纤维等营养元素。



太阳肉

用料用量

猪肉后臀尖20克,鹌鹑蛋5克,干淀粉5克,大葱1克,芝麻油2克,盐1克。

制作方法

1. 大葱洗净,切末备用;
2. 将猪肉洗净绞成肉馅,在肉馅中加入少许盐,顺一方向搅动,同时加入葱、生抽、芝麻油,搅打到肉馅上劲时,加入蛋清和少许淀粉,搅拌均匀;
3. 将搅拌好的肉馅放入蒸盘;
4. 将鹌鹑蛋磕在肉馅上面,上锅蒸20分钟,出锅切成小块即成。

营养特点

富含优质蛋白质、磷、钙等营养元素。





鸡里蹦

用料用量

鸡胸肉15克, 虾仁20克, 鸡蛋10克, 胡萝卜5克, 黄瓜10克, 干淀粉1克, 大葱1克, 花生油5克, 盐0.5克。

制作方法

1. 鸡蛋取蛋清备用;
2. 鸡胸肉洗净, 切丁, 放入碗中, 加适量的水、淀粉和蛋清拌匀, 上浆备用;
3. 大葱洗净, 切段备用;
4. 黄瓜洗净, 切丁备用;
5. 虾仁去沙线, 洗净, 焯水备用;
6. 胡萝卜洗净, 去皮, 切丁, 油煸备用;
7. 油八成热时将上浆的鸡丁放入锅中, 滑熟捞出;
8. 锅中留底油, 放入葱, 爆炒出香味, 放入处理好的食材及少许盐, 翻炒至熟, 勾薄芡翻炒均匀, 出锅即成。

营养特点

富含优质蛋白质、胡萝卜素、铁、锌、维生素C等营养元素。



鸳鸯蛋

用料用量

猪肉(后臀尖)20克, 鸡蛋30克, 虾皮2克, 干淀粉3克, 大葱1克, 芝麻油1克, 盐0.5克。

制作方法

1. 虾皮洗净; 大葱洗净, 切末备用;
2. 在肉馅中加入少许盐、芝麻油, 顺一方向搅动, 同时加入葱, 搅打到肉馅上劲时, 加入少许淀粉搅拌均匀;
3. 鸡蛋煮熟, 去皮, 切成两瓣放入容器里备用;
4. 将搅拌好的肉馅摊到鸡蛋上, 上锅蒸20分钟, 出锅即成。

营养特点

富含优质蛋白质、磷、钙等营养元素。



清蒸五香龙利鱼

用料用量

龙利鱼65克, 大葱2克, 姜1克, 花生油2克, 蒸鱼豉油1克, 盐0.5克。

制作方法

1. 龙利鱼化冻洗净, 控水, 切段, 撒少许盐抓匀, 腌约10分钟;
2. 葱姜洗净, 切丝备用;
3. 将葱姜铺在盘底, 再将龙利鱼放入盘中, 上锅蒸10分钟取出, 在鱼上面再放一些葱姜, 倒入蒸鱼豉油;
4. 油烧热后, 淋在蒸好的龙利鱼上即成。

营养特点

富含优质蛋白质、卵磷脂、钙、钾、磷、维生素A等营养元素。



三色里脊丝

用料用量

猪肉(里脊)30克, 黄瓜20克, 胡萝卜20克, 黑木耳1克, 干淀粉0.5克, 大葱1克, 花生油4克, 盐0.5克。

制作方法

1. 猪肉洗净, 切丝, 加适量的水、盐、淀粉拌匀, 上浆备用;
2. 胡萝卜洗净, 去皮, 切丝, 油煸备用;
3. 黄瓜洗净, 切丝; 大葱洗净, 切丝备用;
4. 黑木耳泡发洗净, 切碎备用;
5. 油八成热时将上浆的肉丝放入锅中, 滑熟捞出;
6. 锅中留底油, 放入葱, 爆炒出香味, 放入处理好的食材及少许盐, 翻炒至熟, 出锅即成。

营养特点

富含优质蛋白质、维生素C、胡萝卜素、钙、锌等营养元素。





山珍肉糕

用料用量

猪肉(后臀尖)30克,鸡蛋10克,黑木耳1克,干淀粉3克,大葱1克,芝麻油2克,盐1克。

制作方法

1. 鸡蛋打液备用;
2. 大葱洗净,切末备用;
3. 将猪肉洗净,绞成肉馅,在肉馅中撒少许盐,顺一方向搅动,同时放入葱、生抽、芝麻油,搅打到肉馅上劲时,加入蛋液、木耳、少许淀粉,搅拌均匀;
4. 将搅拌好的肉馅平铺在容器上;上锅蒸20分钟,出锅切成小块即成。

营养特点

富含优质蛋白质、磷、钙、铁等营养元素。



焖酥鱼

用料用量

带鱼65克,大葱2克,姜2克,大蒜2克,绵白糖1克,花生油4克,醋1毫升,盐0.5克。

制作方法

1. 带鱼化冻,去头去脏,洗净,切段备用;
2. 葱姜蒜洗净,切丝备用;
3. 油八成热时将带鱼段逐个放入锅内,炸至金黄色捞出;
4. 将带鱼、葱、姜、蒜、盐、醋、糖放入高压锅中,加水,大火烧开后改小火焖45分钟,出锅即成。

营养特点

富含优质蛋白质、卵磷脂、钙、铁、钾等营养元素。



红烧狮子头

用料用量

猪肉(后臀尖)30克,鸡蛋10克,干淀粉3克,大葱1克,芝麻油2克,盐0.5克。

制作方法

1. 鸡蛋取蛋清备用;
2. 大葱洗净,切丝备用;
3. 将猪肉洗净,绞成肉馅;
4. 在肉馅中撒少许盐;顺一方向搅动,同时加入葱、芝麻油,搅打到肉馅上劲时,加入鸡蛋清和少许淀粉,搅拌均匀;
5. 将搅打好的肉馅挤成大小适中的肉丸,放入容器中,上锅蒸20分钟,出锅即成。

营养特点

富含优质蛋白质、磷、钙等营养元素。

香芋排骨

用料用量

猪小排排骨50克,芋头10克,大葱1克,姜1克,绵白糖1克,花生油3克,生抽1毫升,花椒大料适量,盐0.5克。

制作方法

1. 猪小排洗净,焯水备用;
2. 芋头洗净,去皮,切丁备用;
3. 葱姜洗净,大葱切段,姜切片备用;
4. 锅内倒入凉油,和白糖一起炒化,加入排骨,排骨均匀上色后,放入葱段、姜片、花椒、大料、盐、生抽、水,大火烧开后,改小火煨至八成熟,放入芋头炖至肉烂,收汁至浓稠,出锅即成。

营养特点

富含优质蛋白质、铁、钾、钙、磷、胡萝卜素、维生素C、B族维生素等营养元素。





冬瓜汆丸子

用料用量

猪肉20克, 冬瓜60克, 大葱1克, 香菜1克, 芝麻油1克, 花生油1克, 鸡蛋10克, 盐0.5克。

制作方法

1. 大葱洗净, 切末备用;
2. 将猪肉洗净, 绞成肉馅, 在肉馅中撒少许盐, 顺一方向搅动, 同时加入葱、花生油, 搅打到肉馅上劲时, 加入鸡蛋清搅拌均匀;
3. 冬瓜洗净, 去皮, 切丁备用;
4. 香菜择洗干净, 切碎备用;
5. 锅中放入水, 烧至八成熟时, 将打好的肉馅挤成丸子下入锅中, 开锅后放入冬瓜, 煮熟后, 放入香菜、芝麻油即成。

营养特点

富含优质蛋白质、维生素C、维生素B₂、铁等营养元素。



肉末萝卜

用料用量

猪肉(后臀尖)10克, 白萝卜60克, 大葱1克, 花生油3克, 盐0.5克。

制作方法

1. 猪肉洗净, 剁成肉末备用;
2. 白萝卜洗净, 去皮, 切丁备用;
3. 大葱洗净, 切丝备用;
4. 油八成热时, 将肉末倒入锅中翻炒, 炒熟盛出;
5. 锅中留底油, 放入葱, 爆炒出香味; 放入处理好的食材及少许盐, 翻炒至熟, 出锅即成。

营养特点

富含优质蛋白质、维生素C等营养元素。



红烩牛肉

用料用量

牛肉(腹部肉)20克,土豆10克,胡萝卜10克,西红柿10克,大葱1克,姜1克,绵白糖1克,花生油3克,生抽1毫升,花椒、大料适量,盐0.5克。

制作方法

1. 牛肉洗净,切块,焯水备用;
2. 土豆、胡萝卜洗净,去皮,切丁,过油备用;
3. 西红柿洗净,切滚刀块备用;
4. 葱姜洗净,大葱切段,姜切片备用;
5. 锅内倒入凉油,加入白糖炒化,放入牛肉翻炒,加入葱段、姜片、花椒、大料、盐、糖、生抽、水,大火烧开后,改小火煨至牛肉八成熟,放入土豆、胡萝卜、西红柿烧至汁浓稠,出锅即成。

营养特点

富含优质蛋白质、胡萝卜素、钾、磷等营养元素。



胡萝卜丸子

用料用量

胡萝卜30克,面粉5克,大葱2克,香菜1克,五香粉1克,花生油5克,盐0.5克。

制作方法

1. 大葱洗净,切末备用;
2. 胡萝卜洗净,去皮,擦丝,焯水后剁碎,加入少许盐、面粉、五香粉,边搅边加入葱,直到搅拌均匀;
3. 香菜择洗干净,切碎,放入胡萝卜馅中拌匀;
4. 锅中放入油,烧至锅边起小泡时将搅拌好的馅挤成丸子,放入锅中,小火炸至金黄色捞出,控油即成。

营养特点

富含优质蛋白质、胡萝卜素、维生素B₂、铁等营养元素。

