

ERTONG

YINGYANG CHUANGYI SHIPU

儿童

营养创意食谱

吴杰
郭玉华 主编



金盾出版社

JINDUN CHUBANSHE

儿童营养创意食谱

中国饮食文化专业丛书编委会

主 编 吴 杰 郭玉华

编 著 吴 曼 吴昊天 王春丽

王淑芳 王 茹 王祥华

刘 捷 刘思含 刘淑芝

李 松 李 晶 李有群

李淑芬 张珠珍 张亚军

张春娟 程顺志 宋宝柱

马艳华 任弘捷 申东涛

高庆锋 齐桂荣 鲍跃强

方志平 郑玉平 郑金标

武淑芬 原国强 石永国

韩锡艳 詹流斌 邓天原

摄 影 吴昊天 吴 杰

金盾出版社

内 容 提 要

这是一本专为广大儿童编写的创意营养食谱。书中精选了三百六十余款用料科学、营养价值高、易学易做的诱人创意象形主副食,种类包括菜肴、包子、馒头、花卷、饺子、锅贴、糕饼、面条、米饭、粥、米糊、水果、果冻、果汁、汤、羹等。本书图文对照,对每款食品的用料配比、制作步骤及操作要领做了具体介绍。内容简明实用,一看就懂,一学就会,对于广大烹饪爱好者,特别是初学者及年轻的妈妈来说,是一本十分难得的烹饪教材。

图书在版编目(CIP)数据

儿童营养创意食谱/吴杰,郭玉华主编. —北京:金盾出版社, 2016. 8

ISBN 978-7-5186-0908-6

I. ①儿… II. ①吴…②郭… III. ①儿童—食谱 IV. ①TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 070820 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

北京凌奇印刷有限责任公司印刷、装订

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/16 印张:8.5

2016 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~3 000 册 定价:40.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)





前言

孩子吃什么？怎么吃？怎样才能让孩子们爱上美食并吃出健康的身体？科学实践证明，极诱儿童食欲的象形食品可吸引孩子的目光，让孩子更加充满食欲。本书在激发孩子食欲的基础上更加注重饮食的质量，让儿童食品的营养更加全面而均衡。

为了指导广大儿童科学饮食，我们根据儿童的生理需求，精选了部分满足儿童营养需求的畜肉、禽蛋、水产品、豆制品、食用菌、蔬菜、水果、米、面等食材，采用传统的烹调方法，制作了既有创意又鲜美无比、色香味形俱佳、营养全面的儿童营养食品，献给广大儿童。本书内容丰富，原料易取，制作步骤清晰，易学易做，按书习做，可把婴幼儿美食做得有滋有味。该书共精选营养主、副食三百六十余款，精美的图片配以简洁的文字，就每一款食品的用料配比、制作方法、操作提示等做了介绍，集科学性、实用性于一体。本书既可供广大家庭使用，也适合婴幼儿保健中心、幼儿园配餐人员使用。

本书在编写过程中得到了上海市浦东新区新星幼儿园、吉林省四平市少



青锁具、江苏省军区、辽宁省军区后勤部等单位及郑亚平、姜维鹏、刘龙、黄立新、郭贵春、林丛丽、郝丽、杜华、孙亚新等同志的大力支持与帮助，在此深表谢意！

目 录



一、菜肴类

荔枝肉····· 2	酿蒸鳊鱼····· 10	烤生蚝····· 19
虎眼肉····· 2	香菇鳊鱼····· 11	鲜花豆腐····· 19
鲜花鹿肉····· 2	烤原味鳊鱼····· 11	兰花豆腐····· 20
金瓜酿肉····· 3	烤蟠龙鳊····· 11	菊花豆腐····· 20
菊花里脊····· 3	碧波金鱼····· 12	浇汁豆腐····· 20
蒸肘花····· 3	兰花鲍鱼····· 12	莲花豆腐····· 21
糟熘菊花肉····· 4	蒸豆腐鱼丸····· 12	黄金豆腐箱····· 21
心形酱汁肉饼····· 4	翡翠鱼花····· 13	八宝豆腐鸭····· 21
干贝肉圆····· 4	三鲜鱼饼····· 13	心形香菇豆腐····· 22
三鲜肉鱼····· 5	鱼翅冻····· 13	酿茄墩····· 22
糖醋排骨····· 5	清汤鱼翅····· 14	锦馅盒····· 22
蚝汁牛腱····· 5	盐水虾····· 14	炸茄盒····· 23
橙汁排骨····· 6	烤龙虾····· 14	煎酿茄花····· 23
双珍扒肘子····· 6	软熘龙虾····· 15	茄汁菊花茄子····· 23
荷花盐水猪肝····· 6	清蒸龙虾····· 15	酱香菊花茄子····· 24
花雨伞····· 7	鲜虾鱼排····· 15	口蘑酿肉····· 24
瓜香鸡丁····· 7	葡萄虾球····· 16	玉兔归巢····· 24
火龙果鸡丁····· 7	芙蓉凤尾虾····· 16	苦瓜酿肉····· 25
三鲜鸭····· 8	什锦南瓜盅····· 16	鲍菇酿肉····· 25
白骏马····· 8	太极龙凤····· 17	菊花杏鲍菇····· 25
香卤蛋····· 8	群龙戏珠····· 17	黄瓜拌金针菇····· 26
梅花蒸蛋····· 9	酿烧海参····· 17	鸡蓉酿猴头····· 26
牛肉浇蛋····· 9	鲍鱼烧海参····· 18	金钱酿肉····· 26
蛋羹肉丸····· 9	御笔猴头····· 18	酿南瓜花····· 27
莲蓬鱼····· 10	蒜蓉鲜贝····· 18	鲜花盛开····· 27
烧黄鱼····· 10	软炸鲜贝····· 19	肉丸兰花笋····· 27

儿童营养创意食谱

肉丁南瓜泥·····	28	肉香甘蓝花·····	30	三彩鱼丁·····	32
秋葵拌板筋·····	28	鲜花肉饼·····	30	金鱼戏珠·····	33
宝葫芦·····	28	莲蓬鸡·····	31	一虾两吃·····	33
菠萝肉·····	29	沙司鸡排·····	31	贝壳酥·····	33
锦馅鸭·····	29	莲花酥鱼·····	31	紫菜豆腐鱼卷·····	34
三鲜土豆泥·····	29	三味葡萄鱼·····	32	芙蓉莲花·····	34
土豆拌牛肉·····	30	熘鱼虾丸·····	32	熊猫豆腐·····	34



二、饺子、锅贴类

果香水饺·····	36	紫色开花饺·····	41	黑色养生饺·····	46
紫薯蒸饺·····	36	胡萝卜蒸饺·····	41	玉米元宝饺·····	46
四色蒸饺·····	36	海鲜金鱼饺·····	41	可可花边饺·····	46
海三鲜饺·····	37	水晶金鱼饺·····	42	乌蒸饺·····	47
驴肉花饺·····	37	双色鸳鸯饺·····	42	双蔬蟹肉蒸饺·····	47
鸳鸯盒饺·····	37	多彩蔬菜饺·····	42	蓝莓菠菜虾饺·····	47
凤眼蒸饺·····	38	海鲜方蒸饺·····	43	红苋菜猪肉饺·····	48
花篮筐饺·····	38	四花灌汤饺·····	43	鲜美鱼汤饺·····	48
金元宝饺·····	38	大虾翡翠饺·····	43	牛肉盒子饺·····	48
翡翠花饺·····	39	鲜虾水晶饺·····	44	高汤盒子饺·····	49
刺猬鱼饺·····	39	黄金肉菇饺·····	44	可可鱼肉锅贴·····	49
树叶蒸饺·····	39	海参甘蓝饺·····	44	紫薯三鲜锅贴·····	49
三色水饺·····	40	红油野菜饺·····	45	黄金三鲜锅贴·····	50
驴肉炸饺·····	40	鸽肉香菇饺·····	45	水晶黑锅烙·····	50
玛瑙三棱饺·····	40	金瓜香鲜饺·····	45	翡翠鳗鱼锅贴·····	50



三、包子、馒头、花卷类

鲜花包·····	52	石榴包·····	52	双色花包·····	53
风车包·····	52	五味花包·····	53	三鲜南瓜包·····	53

目 录

芒果紫薯包·····	54	牛肉面卷·····	58	金玉米·····	62
三鲜刺猬包·····	54	螃蟹花卷·····	58	大脸猫·····	63
豆馅荷花包·····	54	双味花卷·····	59	胡萝卜·····	63
茄子包·····	55	太阳花卷·····	59	黄甜椒·····	63
煎馒头·····	55	白鸽·····	59	双色辣椒·····	64
带馅荷花馒头·····	55	白鹅·····	60	红灯笼椒·····	64
三色开花馒头·····	56	黄金鱼·····	60	翠绿扁豆·····	64
蝴蝶花卷·····	56	小熊猫·····	60	马奶葡萄·····	65
菊花卷·····	56	金羽鸡·····	61	澄面足球·····	65
鲜花卷·····	57	狮头鹅·····	61	紫薯葡萄·····	65
双面花卷·····	57	澄面玉兔·····	61	白玉花·····	66
鸡肉花卷·····	57	金葫芦·····	62	糯米鲜花·····	66
三色花卷·····	58	山楂果·····	62	三色川椒·····	66



四、糕、饼、面条类

心心相印·····	68	发面馅饼·····	73	腰带面·····	78
绿豆松糕·····	68	煎豆渣饼·····	73	太极双色面·····	78
绿豆发糕·····	68	蛋黄玉米饼·····	73	荞麦高汤面·····	78
红枣松糕·····	69	火腿金瓜饼·····	74	三色鸡汤面·····	79
五粉松糕·····	69	鸡蛋蔬菜饼·····	74	榨菜肉丝面·····	79
红豆松糕·····	69	肉馅糯米饼·····	74	银芽肉丝面·····	79
果味发糕·····	70	蚝油肉丝酿饼·····	75	熘肝尖拌面·····	80
哈密瓜凉糕·····	70	葱花蛋奶饼·····	75	西红柿卤肉面·····	80
双味糯米糕·····	70	玉米葡萄干饼·····	75	蝴蝶排骨汤面·····	80
玉米百合糕·····	71	双鱼饼·····	76	蝴蝶面拌苋菜·····	81
雨花石糯米糕·····	71	烤鸭面·····	76	鱼香肝拌蝴蝶面·····	81
绿茶饼·····	71	麻油拌面·····	76	芫爆里脊拌面·····	81
紫薯饼·····	72	豆苗拌面·····	77	蝴蝶面拌菊花鸡·····	82
小鸡蒸饼·····	72	卤牛肉面·····	77	三味面鱼·····	82
肉花蒸饼·····	72	鸡丸鸽蛋面·····	77	凉拌面鱼·····	82



五、饭、粥、米糊类

香柚饭·····	84	珍珠娃娃饭·····	89	紫薯米粥·····	94
南瓜饭·····	84	花笋排骨饭·····	89	鲜虾米粥·····	94
烤翅饭·····	84	酿馅鱿鱼饭·····	89	白兔蘑菇粥·····	94
鸭肉饭·····	85	排骨黑薯饭·····	90	菜泥小米粥·····	95
卤牛肉饭·····	85	黄焖鸡米饭·····	90	虎眼双米粥·····	95
雨伞盖饭·····	85	京酱肉丝饭·····	90	肉肠咸蛋粥·····	95
沙拉五彩饭·····	86	鸡肉黑饭团·····	91	番茄肉末粥·····	96
菊花肉饭·····	86	烤鸭双色饭团·····	91	小猪二米粥·····	96
沙拉黑米饭·····	86	西红柿鸡蛋饭·····	91	什锦薏米粥·····	96
云南五彩饭·····	87	鱿鱼炒黑米饭·····	92	太极金米菜粥·····	97
什锦三彩饭·····	87	鸡米炒小米饭·····	92	什锦米糊·····	97
翡翠鹿肉饭·····	87	肉末高粱米饭·····	92	菜泥紫米糊·····	97
牛肉金米饭·····	88	鲜花肉饭·····	93	香浓玉米糊·····	98
什锦娃娃饭·····	88	肉丸蛋炒饭·····	93	双仁二米糊·····	98
熊猫熏鸡饭·····	88	黑香米粥·····	93	海带小米糊·····	98



六、水果、果冻、果汁类

密瓜小船·····	100	橙汁煮梨·····	103	枣香果冻·····	106
水果沙拉·····	100	芒果冻·····	103	果汁奶香冻·····	106
水果龙舟·····	100	杏仁冻·····	103	绿豆果香冻·····	106
太极鲜果·····	101	果蔬汁冻·····	104	红豆鲜奶冻·····	107
枸杞黄桃·····	101	紫薯果冻·····	104	蜜香果蔬冻·····	107
蜜汁果丁·····	101	草莓果冻·····	104	果汁绿豆冻·····	107
冰镇双珠·····	102	密瓜果冻·····	105	乳香杂果冻·····	108
果香紫薯·····	102	红菜头果冻·····	105	密瓜水晶冻·····	108
蜜香水果盅·····	102	鲜果汁冻·····	105	金银双花冻·····	108

目 录

西瓜汁水晶冻····· 109	三色果蔬汁····· 111	珍珠西瓜汁····· 113
西米橙汁冻····· 109	三层果蔬汁····· 111	芒果紫薯汁····· 113
芒果汁····· 109	五层果蔬汁····· 111	杏仁西米露····· 113
蔬菜汁····· 110	菠萝玉米汁····· 112	猕猴桃西瓜汁····· 114
桑葚汁····· 110	酸奶火龙果汁····· 112	蜂蜜西红柿汁····· 114
红桃汁····· 110	甜橙紫薯汁····· 112	猕猴桃西米露····· 114



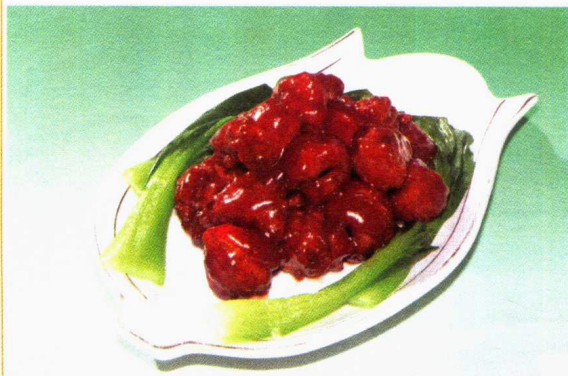
七、汤、羹及其他类

南瓜金汤····· 116	紫薯虾包汤····· 119	奶香金瓜羹····· 123
肉丸瓜片汤····· 116	虾丸冬瓜汤····· 120	兰花火腿蛋羹····· 123
肉丸柿子汤····· 116	西红柿浓汤····· 120	鲜虾韭菜蛋羹····· 124
排骨柿子汤····· 117	鱼丸蛋羹····· 120	肉末番茄蛋羹····· 124
肉丸胡萝卜汤····· 117	小猪蛋羹····· 121	水晶金瓜····· 124
珍珠鸡丸汤····· 117	鲜花蛋羹····· 121	虾仁糕馍····· 125
乌鸡冬瓜汤····· 118	虾丸蛋羹····· 121	鸡丁夹馍····· 125
鱼片冬瓜汤····· 118	紫薯花蛋羹····· 122	菊花蛋挞····· 125
三鲜丸子汤····· 118	紫菜蛋花羹····· 122	西米枣泥卷····· 126
鱼丸苦瓜汤····· 119	双色鱼肉羹····· 122	双味面包····· 126
碧绿虾片汤····· 119	菜头芒果羹····· 123	五仁粽····· 126

一、菜肴类



荔枝肉



【原料】 猪瘦肉 200 克，鸡蛋清 1 个，白糖、番茄沙司、生粉各 35 克，醋 20 克，绍酒、葱姜汁各 10 克，油 500 克，精盐 1 克。

【制法】

1. 猪瘦肉切成大厚片，剞上多十字花刀，切成三角块。

2. 用绍酒、葱姜汁、盐、蛋液、生粉拌匀，下六成热油锅炸熟捞出。

3. 锅加全部调料炒开，下肉翻匀，装盘即成。

【提示】 芡汁要稠稀适度。

虎眼肉



【原料】 猪瘦肉末 60 克，咸鸭蛋蛋黄 1 个，鸡蛋黄 1 个，绍酒、葱姜汁、酱油各 8 克，白糖、生粉各 2 克，精盐、五香粉各 0.5 克，油 500 克。

【制法】

1. 肉末加鸡蛋黄及全部调料（不含油）搅匀。

2. 肉馅包上鸭蛋黄，下五成热油锅炸透捞出，切两半即成。

【提示】 肉馅包蛋黄时要薄厚均匀，用中火炸制。

鲜花鹿肉



【原料】 鹿肉末 150 克，水发百合、杏仁、香菜叶各 5 片，盐水西兰花 50 克，鸡蛋黄 1 个，鸡汤 25 克，葱姜汁、鲍鱼汁、蚝油、香油各 10 克，精盐 1 克，白糖 3 克，五香粉 0.5 克。

【制法】

1. 鹿肉末加蛋黄及全部调料搅匀上劲。

2. 成花状摊在盘内，点缀香菜、百合、杏仁。

3. 入锅蒸熟取出，配西兰花即成。

【提示】 盘内先抹上油再抹肉馅，不要太厚，否则不易熟。

【原料】 去瓢小南瓜 1 个，牛肉末 100 克，荸荠粒 25 克，鸡蛋 1 个，绍酒、葱花各 15 克，生粉、精盐各 2 克，油 10 克。

【制法】

1. 小南瓜顶部刻上锯齿花纹，去瓢。
2. 牛肉末、荸荠粒加剩余全部原料搅匀。
3. 装入小南瓜中，入锅蒸透取出即成。

【提示】 南瓜需大火蒸制。

金瓜酿肉



【原料】 猪里脊 200 克，鸡蛋清 1 个，生粉、绍酒、葱姜汁各 20 克，酱油 10 克，油 500 克，汤 50 克，白糖、鸡精、精盐各 2 克。

【制法】

1. 里脊肉剞上多十字花刀，切成小块。
2. 肉用鸡蛋清及绍酒、葱姜汁、生粉拌匀。
3. 菊花肉下四成热油锅滑熟捞出。
4. 锅加全部调料炒开勾芡，下入肉翻匀即成。

【提示】 里脊剞刀时要均匀一致。

菊花里脊



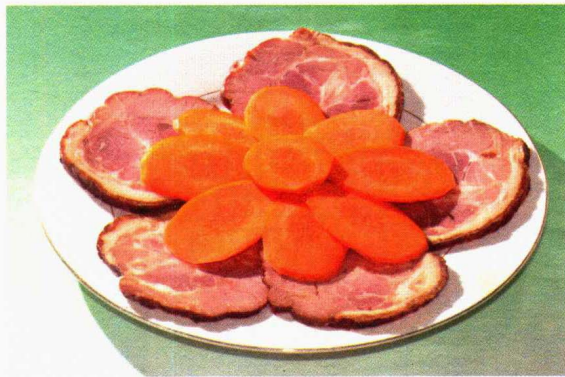
【原料】 卤肘子 5 片，胡萝卜 9 片，精盐、鸡精各 1 克，香油 10 克。

【制法】

1. 胡萝卜片撒上精盐、鸡精、香油拌匀。
2. 肘子、胡萝卜片成花状摆盘，蒸透即成。

【提示】 胡萝卜要斜切成长片。

蒸肘花



糟熘菊花肉



【原料】 猪里脊肉 200 克，鸡蛋清 1 个，醪糟汁 25 克，生粉、绍酒、葱姜汁各 10 克，油 500 克，汤 30 克，鸡精、精盐各 2 克。

【制法】

1. 里脊肉刮上多十字花刀，切成小块。
2. 用蛋清及绍酒、葱姜汁、生粉拌匀。
3. 菊花肉下四成热油锅滑熟捞出。
4. 锅加全部调料炒开勾芡，下肉翻匀，装盘即成。

【提示】 里脊刮刀时要均匀一致。

心形酱汁肉饼



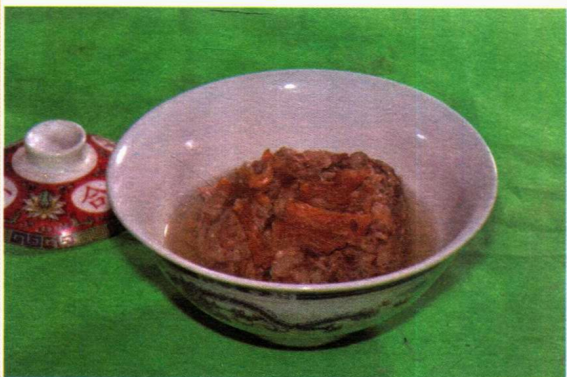
【原料】 牛肉末 50 克，荸荠碎、葱末各 15 克，蚝豉酱、绍酒各 20 克，生粉、姜末、老抽、白糖各 3 克，汤 35 克。

【制法】

1. 牛肉末加绍酒、葱姜、荸荠及蚝豉酱 5 克、汤 10 克搅匀。
2. 呈心形装盘蒸熟。锅加汤及剩余全部原料炒浓，浇在肉饼上即成。

【提示】 汤汁炒浓后用调稀的生粉勾芡。

干贝肉圆



【原料】 鹿肉末 75 克，猪肥膘肉 25 克，水发干贝 2 个（搓丝），葱姜末、蚝油、酱油、鸡汁各 5 克，精盐 1.5 克，白糖 3 克。

【制法】

1. 肥膘肉切成小丁，同鹿肉末及剩余全部原料调匀。
2. 肉馅团成大肉圆装碗，蒸制软烂取出即成。

【提示】 大火蒸至入口即化。

【原料】 猪肉 75 克，虾仁、净鱼肉蓉各 50 克，骨汤 25 克，花雕酒、葱姜末各 15 克，蚝油 10 克，白糖、精盐各 2 克，五香粉、胡椒粉各 0.5 克。

【制法】

1. 猪肉、虾仁切成粒略斩，加剩余全部原料摔打上劲。

2. 装在金鱼形模具内抹平，入锅蒸熟取出，扣在盘内即成。

【提示】 肉馅切碎后用刀背剁几下。

三鲜肉鱼



【原料】 猪排骨 500 克，白糖 60 克，米醋 30 克，葱段、姜片各 20 克，料酒、酱油各 15 克，湿淀粉、香油各 5 克，油 500 克。

【制法】

1. 排骨剁成段，下七成热油中炸上色捞出。

2. 锅留油 15 克，下全部原料（不含淀粉）烧熟烂。

3. 用湿淀粉勾薄芡，装盘即成。

【提示】 排骨用大火炸，小火烧。醋要留一半出锅前放。

糖醋排骨



【原料】 熟牛腱子片 75 克，油菜心、冬笋各 25 克，汤 100 克，白糖、老抽、生粉各 2 克，蚝油、柠檬汁各 10 克。

【制法】

1. 锅加汤、蚝油、白糖、老抽、牛腱子片烧透，用生粉勾芡。

2. 加柠檬汁装盘。油菜、冬笋下沸水锅焯透捞出，装盘即成。

【提示】 焯油菜、冬笋时水中要加少许盐及油。

蚝汁牛腱



橙汁排骨



【原料】 猪排骨段 400 克，湿淀粉 125 克，浓缩橙汁、白糖各 35 克，米醋、绍酒各 20 克，蒜末、酱油各 10 克，精盐 1 克，汤 75 克，油 750 克。

【制法】

1. 排骨用精盐、酱油、绍酒拌匀，挂匀湿淀粉糊。
2. 排骨下五成热油锅炸透至表皮焦脆倒出。
3. 锅留少许油，下蒜末，加全部调料炒开，勾芡，倒排骨翻匀装盘即成。

【提示】 排骨要炸两遍。

双珍扒肘子



【原料】 净猪肘子 1 个，玉米笋、水发松茸各 75 克，炒菠菜 125 克，葱段、姜片、蚝油、绍酒各 20 克，花椒、八角、白糖、精盐、湿淀粉各 3 克。

【制法】

1. 肘子里侧划上刀口焯透，放容器内，加全部调料。
2. 放上松茸、玉米笋，入锅蒸至软烂取出。
3. 炒菠菜铺盘，上面放肘子、玉米笋、松茸。
4. 蒸肘子的汤烧开勾芡，浇在肘子上即成。

【提示】 肘子用大火蒸制。玉米笋蒸的时间不要过长。

荷花盐水猪肝



【原料】 猪肝 500 克，黄柿子、青椒片各 150 克，葱段、姜片、花雕酒各 20 克，精盐 5 克，八角 3 克，花椒 1 克。

【制法】

1. 猪肝放入冷水锅内，加全部调料，小火烧开煮熟。
2. 猪肝切片装盘，用黄柿子、拌青椒片点缀即成。

【提示】 猪肝要提前泡去血水，小火浸煮。

【原料】 鸡肉丁、虾仁丁各 50 克，熟油菜泥 100 克，杏仁片、果酱各 15 克，胡萝卜条 25 克，蛋清半个，精盐 1.5 克，葱姜汁、绍酒、湿淀粉、油各 10 克，糖 1.5 克。

【制法】

1. 鸡肉丁、虾仁丁用全部调料(不含油)拌匀。
2. 锅内加油，下鸡肉丁、虾仁丁炒熟装盘，盖上油菜泥成伞状。

3. 用焯熟的胡萝卜条、杏仁、果酱点缀即成。

【提示】 油菜泥的做法为，油菜切碎后用油、葱末、盐、糖炒熟即可。

花雨伞



【原料】 伊丽莎白瓜 1 个，鸡肉丁 100 克，胡萝卜丁、熟豌豆粒各 20 克，鸡蛋清半个，汤 25 克，绍酒、葱姜汁、油各 10 克，精盐 1.5 克，生粉 5 克，白糖 3 克。

【制法】

1. 鸡肉丁用绍酒、蛋清及生粉 3 克拌匀。锅内加油。

2. 下鸡肉丁、胡萝卜丁炒熟，下豌豆及全部调料翻匀出锅。

3. 装在切开的沙白瓜内即成。

【提示】 沙白瓜用刀刻出锯齿花纹，去瓤。

瓜香鸡丁



【原料】 鸡腿肉丁 125 克，红火龙果丁 50 克，鸡汤 35 克，蛋清半个，白糖 20 克，醋 8 克，生粉 6 克，葱蒜末、绍酒各 10 克，精盐 1 克，油 100 克。

【制法】

1. 鸡丁用盐、绍酒、蛋清及生粉 4 克拌匀。

2. 鸡丁下四成热油锅滑熟倒出。

3. 锅留少许油，下葱蒜末、鸡汤及剩余全部原料翻匀出锅即成。

【提示】 汤汁炒开后用生粉勾薄芡再下火龙果、鸡丁。

火龙果鸡丁

