

NEW!

教你做菜

儿童营养配餐

主食与小点心

魏静心 王涤寰 主 编



农村读物出版社



NEW!

- 由国内一流儿童营养专家、中国营养学会专家为儿童精心制作的儿童营养配餐
- 一道道精致的美味佳肴
带来的不仅仅是赏心悦目的视觉享受
更会让你的宝贝胃口大开、食欲大振
- 让宝宝吃香、吃好的营养指南——不可不看
为了宝贝快乐、健康地成长——不可不看

封面设计 胡 键

ISBN 7-5048-4519-1



9 787504 845191 >

定价：10.00 元

图书在版编目(CIP)数据

儿童营养配餐. 主食与小点心 / 魏静心, 王涤寰主编.
北京: 农村读物出版社, 2004.7
ISBN 7-5048-4519-1

I. 儿... II. ①魏... ②王... III. ①儿童-食谱
②主食-食谱③面点-食谱 IV. TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 077394 号

编 写 魏静心 王涤寰等
菜式制作 王兰柱 张春生等
摄 影 王涤寰等

出 版 人 傅玉祥
责任编辑 赵 勤
出 版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)
发 行 新华书店北京发行所
印 刷 中国农业出版社印刷厂
开 本 889mm × 1194mm 1/24
印 张 2
字 数 30 千
版 次 2005 年 1 月第 1 版 2006 年 3 月北京第 2 次印刷
定 价 10.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

欢迎选购近期出版的育儿类图书

育儿宝典——巧识儿童常见病
初为父母必读——宝宝营养与食谱
儿童营养配餐——热菜与小菜



制作儿童营养 配餐要求

儿童期不仅生长迅速（体重迅速增加、身体快速增高），而且活泼好动，精力旺盛。因此其对热能、蛋白质的要求较多。

维生素C、维生素B族对于促进儿童生长发育，提高身体免疫力都具有重要的作用。3岁以后的儿童每日需要600毫克的钙，而10岁以上的儿童日需800毫克钙，他们还需要一定数量的维生素A。另外，还应注意铁、锌、镁等矿物质的供给。

制作儿童营养配餐要按儿童的平均需求量制定进餐食物和食品。

主食 要做到粗细搭配，以豆食、谷物为主，基本做到一日三餐都有3种或3种以上食物品种。

副食 主要用蔬菜、水果、肉类、鱼类、蛋类、奶类和豆制品等安排食谱。

制作环境 制作儿童食品的环境应无蚊、蝇，操作区清洁，餐具定时消毒。

儿童营养配餐

主食与小点心

 魏静心 王涤寰 主编



农村读物出版社

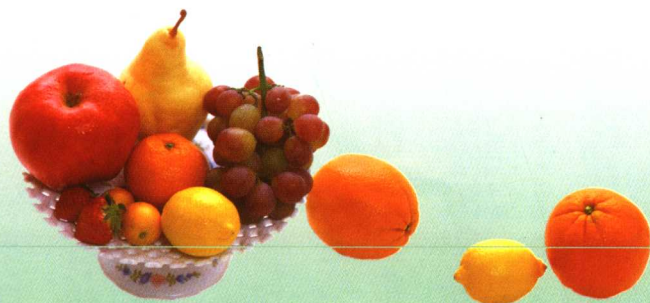
写在前面的话

随着婴儿的一声啼哭，一个幼小的生命来到了人世间。虽然，他对这个世界一无所知，但他却有天生的本能——吮吸与觅食。从此刻开始，怎样让宝宝吃饱、吃好，就成了年轻爸爸妈妈、爷爷奶奶、幼儿教师及保育员们面临的重大问题。

为什么在当前饮食品种极大丰富的情况下，仍有那么多的儿童存在着不同程度的贫血、缺锌、缺钙和肥胖，甚至发生营养不良和以往多发于成人身上的疾病？营养专家们认为，这些营养性疾病的发生多与儿童的不良饮食习惯及不合理的膳食结构密切相关。

为此，我们特别邀请了北京儿童医院专门从事儿童营养的专家和首都营养美食协会的高级营养配餐师，根据他们多年的实践编写了本书，为我们提供了科学、实用、可操作的喂养方案和配餐实例。希望它能为爸爸、妈妈和老师们的排忧解难，让孩子们享受营养配餐给他们带来的快乐。

编者





目 录



写在前面的话 … 2

儿童营养漫谈 … 4

主食 … 6

小刺猬 … 6

玉兔小点 … 7

奶黄包 … 8

冬菜包子 … 9

叉烧水煎包 … 10

千层饼 … 11

葱花饼 … 12

香脆贴饼子 … 13

小窝头 … 14

韭菜盒 … 15

牛肉青菜馅饼 … 16

鲜肉烧卖 … 17

裙带蒸饺 … 18

水晶虾饺 … 19

飞翅锅贴 … 20

鱼肉水饺 … 21

全麦三明治 … 22

荷包蛋三明治 … 23



牛肉汉堡包 … 24

鱼卤面 … 25

馄饨面 … 26

皮蛋瘦肉粥 … 27

山药紫米粥 … 28

八宝粥 … 29

鱼肉疙瘩汤 … 30

点心、小吃 … 31

糯米蒸南瓜 … 31

香草蛋挞 … 32

叉烧酥角 … 33

肉馅土豆饼 … 34

南瓜饼 … 35

麻团 … 36

红豆糕 … 37

豆沙豌豆黄 … 38

麦片奶茶 … 39

香蕉鲜奶 … 40

花生豆浆 … 41

草莓奶昔 … 42

蛋诺奶昔 … 42

四季配餐食谱举例 (1~3岁) … 43

儿童营养漫谈

儿童生长发育过程中需要 40 多种营养素。含这些营养素的食物可分为六大类，即蛋白质、脂肪、碳水化合物（也称糖类）、维生素、矿物质（无机盐）和水。

蛋白质 —— 生命的基础

蛋白质是生命的物质基础。人体所有细胞和组织的基本成分都是蛋白质。人体内各种组织要不断更新，组织受到创伤时需要修复，这些过程都需要蛋白质的参与。

儿童生长发育时期，体重的增加、身高的增长及体内各器官逐渐发育成熟都离不开蛋白质。儿童对蛋白质的需要量比成年人相对高，所以膳食中要有足够的蛋白质。鱼、肉、奶、蛋及豆类制品中均含丰富的蛋白质。

缺乏蛋白质的婴幼儿易患营养不良症。



脂肪 —— 生命活动的动力

脂肪包括中性脂肪和类脂。脂肪对人体的作用有：

◆ 提供能量 脂肪是产热营养素中提供能量最高的一种，每 1 克脂肪可供能量 38 千焦，比等量的蛋白质 或碳水化合物提供的能量高出 1 倍多。人体消耗的能量主要由脂肪提供。

◆ 保护自身组织 体内的脂肪组织分布在皮肤下面和脏器周围。脂肪不易导热，所以皮下脂肪可减少体热的散失，维持人体体温。胖人怕热、瘦人怕冷就是这个道理。内脏周围的脂肪起固定和保护脏器的作用。

◆ 人体组织的基本成分 类脂是组成细胞膜的基本成分。类脂中的磷脂在人的脑部含量较多。宝宝在脑、身体发育的重要时期摄入充足的脂肪非常必要。

◆ 促进脂溶性维生素的吸收 儿童需要多种维生素，其中维生素 A、维生素 D、维生素 E、维生素 K 需要溶解在脂肪中才能被吸收。植物中的胡萝卜素进入体内可转变成维生素 A，胡萝卜素的吸收也需要脂肪的参与。

◆ 提供必需脂肪酸 必需脂肪酸人体自身不能合成，须通过食物脂肪提供。

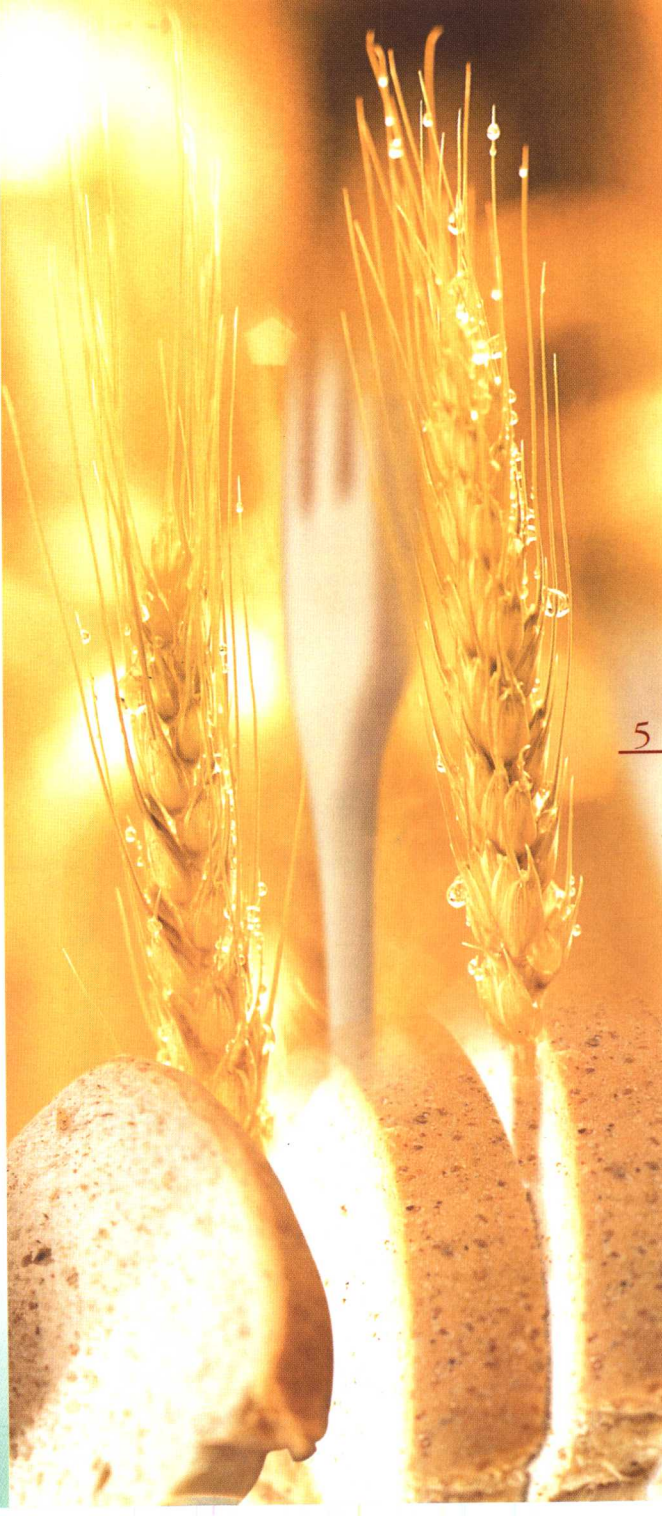
儿童生长离不开脂肪。年龄越小脂肪占总能量的比例越高。但摄入脂肪过多可致肥胖，是成人期许多疾病的潜在危险因素。

碳水化合物 ——

生命能量的来源

碳水化合物又称糖类。糖类包括单糖、双糖和多糖。葡萄糖、果糖和半乳糖是单糖；双糖包括蔗糖、乳糖和麦芽糖；食物中的淀粉、纤维素为多糖类。膳食纤维不能被人体吸收，也不提供热能，对人体的作用主要是促进肠道蠕动，有利于代谢废物的排泄。而食物中其他的双糖和多糖需要分解成单糖才能被人体吸收。几乎所有的食物都含有糖类，纯糖食品含量最多。人体所需能量的主要来源是谷类食品（蔬菜、水果提供的能量比谷类食品少）。

正常情况下，主要是碳水化合物供应人的能量。碳水化合物提供的能量占儿童每日所需总能量的 50% 以上。





小刺猬

制作 (1) 在发好的面内加入可可粉和白糖，揉成长条，再揪成25克左右的小剂子。将小剂子捏成椭圆状，用手将椭圆的上前方稍捏一下，在其两侧各放一个花椒粒，后上方用剪刀尖剪成刺猬形状。

(2) 上屉蒸15分钟即可。

特点 造型可爱，口味独特。

原材料

主料 面粉

辅料 可可粉 白糖



玉兔小点

- 制作** (1) 锅内水烧开，下入澄面烫熟后捞出待用。
- (2) 把烫好的面分为3份，其中2份分别加入吉士粉、叶绿素揉匀，另一份待用。
- (3) 把揉好的面分别包入豆沙馅，制成小兔子和白菜等形状后，上屉蒸熟，取出刷上油即可。

特点 造型美观，软糯可口。

制作提示 蒸制的时间不宜过长。

原材料

主料 澄面

辅料 豆沙馅 水 吉士粉 叶绿素 熟油





奶黄包

原材料

主料 面粉

辅料 鲜牛奶 鸡蛋 白糖 花生油
香草粉 面肥 碱水

- 制作** (1) 将鸡蛋打散，加入牛奶、白糖、花生油、香草粉和适量面粉搅匀，倒在平盘内摊平，上屉蒸 15 分钟即成奶黄馅。
- (2) 将面粉加面肥、温水和成面团发酵，发好后加碱水揉匀，搓成长条，揪成小面剂，擀成圆皮，包入奶黄馅，收拢剂口捏成椭圆形，上屉用旺火蒸 10 分钟即熟。





冬菜包子

原材料

主料	面粉	冬菜	猪肉馅
辅料	葱末	姜末	精盐
	味精	白糖	料酒
	胡椒粉	酱油	猪油
	泡打粉	酵母	

- 制作** (1) 把肉馅煸熟，加入调味品，再加入煸熟的冬菜炒匀后，加入少许猪油即可出锅放凉待用。
- (2) 面粉内加入泡打粉拌匀，用水把酵母化开，加入面中和成面团即可。
- (3) 把面团做成大小适当的剂子，用手按成圆片，包入冬菜馅放在笼屉上醒10分钟，再上火蒸10分钟即可。

特点 包子色白形美，馅味咸鲜回甜。

叉烧水煎包



制作 (1) 叉烧肉切碎，加入调料和成叉烧馅。
(2) 面粉中加入酵母、泡打粉和成面团，下剂，包入叉烧馅上锅煎。加油、水。煎熟即可。

制作提示 叉烧肉不要切得太大，否则容易露馅。煎制时火力不能太大。

原材料

主料 面粉 叉烧肉

辅料 酵母 泡打粉 猪油

白糖 精盐 味精

蚝油 香油





千层饼



原材料

主料 发面团

辅料 精盐 植物油

- 制作** (1) 将醒好的面团稍按压，擀成长方形薄片，刷上色拉油，撒上盐、薄面。从上、下向中间对卷，靠拢后，用刀顺条分开。再横过来切成面剂，光面向下，从两剂头向里擀成约9厘米长、6厘米宽即可。
- (2) 稍醒，摆入屉内用旺火蒸12分钟即熟（也可放入平底锅烙熟）。

葱花饼



- 制作** (1) 将面粉放入盆内，加入适量温水和成软面团，稍醒，分成3份，擀成薄圆片，刷上油，撒上精盐、葱花，由外向里卷成条，两端抹上油，再盘成圆盘形，按一下擀成圆饼。
- (2) 将平底锅置火上，烧至六七成热时，刷上油，把油饼摊上。待下面紧住皮，在饼的上面刷一层油，翻过来。再紧住皮时，在上边刷一层油，翻个身，如此烙至两面焦黄即可。

原材料

主料 面粉

辅料 植物油 葱花
精盐 五香粉



香脆贴饼子

制作 (1) 将玉米面、白面粉、豆粉、奶粉、白糖、泡打粉、小苏打、臭粉、玉米粒、水放在一起拌匀，用手揉成圆形，按扁，入屉蒸10分钟。

(2) 取出饼子放入平底锅中，加油煎至底面焦黄即可。

制作提示 注意煎贴饼子的火候，不能煎糊。

臭粉：加热后起软化面团和胀发作用。

原材料

主料 玉米面 白面粉
豆粉

辅料 奶粉 白糖 泡打粉 小苏打 臭粉
水 玉米粒

