

CHANNEL YOUNG
生活时尚频道

新天天厨房

生活
工场

Health

儿童成长 营养食谱



上海文化出版社

Health

儿童成长 营养食谱

编 著：《天天厨房》节目组
节目制片人：吴 龙
节目编导：谢东英、赵剑峰
节目主持人：阿彦、小美
烹饪顾问：李耀云、李伯荣、林若君
技术指导：丁平安、沈仲华
菜式演示：钱以斌 等
摄 影：周少铿 等

上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

儿童成长营养食谱/《天天厨房》节目组编. - 上海:
上海文化出版社, 2005
(新天天厨房)
ISBN 7-80646-841-2

I. 儿… II. 天… III. 儿童-保健-菜谱 IV. TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 071561 号

责任编辑 黄慧鸣
装帧设计 叶 珩 方蔚楠

书 名 儿童成长营养食谱
出版发行 上海文化出版社
地 址 上海市绍兴路 74 号
邮 编 200020
电子信箱 csbcm@public1.sta.net.cn
网 址 www.shwenyi.com
经 销 新华书店
印 刷 上海丽佳制版印刷有限公司
开 本 889 × 1194 1/24
印 张 $2\frac{2}{3}$
图 文 64 面
版 次 2005 年 8 月第 1 版 2005 年 8 月第 1 次印刷
印 数 1—6,210 册
国际书号 ISBN 7-80646-841-2/TS·289
定 价 15.00 元

告读者 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系
T: 021-64855582

CONTENTS 目录

强身篇

水果煎蛋	/ 2
牛奶柠檬鱼	/ 3
五彩肉丁	/ 4
花菜炒猪肝	/ 5
炒三丝	/ 6
双色虾仁	/ 7
粟米鱼肉粥	/ 8
佛手瓜甜汤	/ 9
全麦芝士煎饼	/ 10
翡翠鳕鱼卷	/ 11
五彩三珍	/ 12
糖醋嫩藕片	/ 13
干贝冬瓜方	/ 14
大蒜鸡翅	/ 15
青椒香干炒毛豆	/ 16
素炒瓜片	/ 17

欢天喜地	/ 18
西兰花炒猪肝	/ 19
德国脆香肠佐蛋沙拉	/ 20
巧克力奶昔 & 草莓奶昔	/ 21
菠萝牛肉	/ 22
五彩虾仁	/ 23
香芹爆鳝丝	/ 24
马铃薯焖牛腩	/ 25
冬瓜火腿夹	/ 26
百花酿冬菇	/ 27
豉汁蒸排骨	/ 28
金钩黄瓜	/ 29
咸蛋蒸肉	/ 30
凉拌海蜇黄瓜丝	/ 31
豉汁鸡球	/ 32
芝士手卷	/ 33
荷香银芽里脊丝	/ 34

虾米烧花菜	/ 35
猪肉酿节瓜	/ 36
胡萝卜薯仔煲猪肚	/ 37
银耳橘瓣燕麦粥	/ 38
金枪鱼洋葱三明治	/ 39

健脑篇

龙眼鸡片	/ 40
四喜黄豆粒	/ 41
彩色豆腐	/ 42
香蕉薯泥	/ 43
胡萝卜瘦肉粥	/ 44
莲子鲜奶露	/ 45
咸辣甜豆腐	/ 46
甜瓜蜜汁三文鱼	/ 47
番茄青椒炒蛋	/ 48
白汁猴菇	/ 49

滑蛋牛肉	/ 50
酸甜三文鱼	/ 51
杏仁奶露	/ 52
青豆猪肝粥	/ 53

运动篇

素烩腐竹	/ 54
茄汁香麻肉	/ 55
姜丝牛肉	/ 56
红油豇豆	/ 57
五香浓汁豌豆	/ 58
冰糖红肉	/ 59
鸡肉盖饭	/ 60
翠花清热绿豆粥	/ 61



前言 PREFACE

五年了,《天天厨房》作为上海生活时尚频道的品牌栏目,总播出量已超过1000期。

不经意间,主持人阿彦、小美以“秀厨艺”知名于沪上,俨然是技艺超群的“家中大厨”。这不是虚言,这些年来,主持人已料理过1000多道不同风格、不同类型、不同功能的菜肴。

2005年《天天厨房》推出专题型节目,先后播出了“过年的味道”、“春色春意·春之味”、“美味蒸滋味”、“温馨新煮义”、“少儿成长·健康新营养”、“夏之清凉·舒心好滋味”、“佳人有约·美丽新时尚”、“韩国料理教室”等。这样的方式颇受观众欢迎,时有不俗的收视表现。

作为配套的图书,亦随电视节目变化,做成了专题系列丛书。每道菜后还增添了电视中无法表现的诸如营养成分分析等板块,严谨而不失活泼。

《三口之家温馨套餐》采用“两菜一汤”的组合搭配方式,推出20套适合年轻家庭制作的简单又营养的烹饪套餐。

《儿童成长营养食谱》针对3~12岁儿童身体与智力发育要求,设计了60款各有针对的营养菜式。

《美人水嫩瘦身料理》告诉爱美女士如何正确饮食,通过60道简单好做的料理把自己变成一个肌肤水嫩、身材窈窕的美人。

形式变化多样,节目常办常新,但理念始终如一,那就是快乐地做菜、健康地生活、有滋有味地品味人生。

天天厨房,家的味道。

吴 龙

水果煎蛋

NO.1

主料: 鸡蛋

辅料: 葡萄干、雪梨

调料: 黄油、糖、橄榄油

营养成分

鸡蛋: 几乎含有所有人体需要的营养物质, 包括卵磷脂、甘油三脂、胆固醇和卵黄素, 含有较多的维生素B₂。

葡萄干: 含有纤维和酒石酸, 每天摄食相当于400卡路里的葡萄干, 就能有效降低血中8%的胆固醇。

雪梨: 含有丰富的纤维素和维生素C, 清肠胃, 可有效舒缓便秘。

食物名称(每百克计)	热量(kcal)	钙(mg)	水分(g)	蛋白质(g)	脂肪(g)
鸡蛋(红)	156	44	73.8	12.8	11.1
雪梨	43	0.31	88.3	0.2	0.2



功效

鸡蛋营养的吸收和消化率, 煮蛋为100%, 炒蛋为97%, 嫩炸为98%, 老炸为81.1%, 开水、牛奶冲蛋为92.5%, 生吃为30%~50%。所以煮鸡蛋是最佳的吃法。在吃的时候, 要注意细嚼慢咽, 否则会影响消化和吸收。

儿童和老人每天一个鸡蛋; 青少年正在长身体时期, 每天两个鸡蛋比较合适。

制作

1. 葡萄干切粒剁碎, 放入碗中, 把打好的鸡蛋倒入碗中, 加点糖拌匀。
2. 雪梨切丝, 加点白糖和黄油拌匀, 腌渍片刻, 做成糖油汁。
3. 锅入橄榄油, 倒入拌匀的鸡蛋液, 摊开, 稍煎一会, 放上雪梨丝, 将蛋饼对称折叠成包袱状, 翻面煎熟出锅。
4. 盛盘后, 淋上糖油汁即可。

TIPS 打蛋液时加入少许生粉或芡粉, 摊蛋皮时会较有韧性不易破, 同时还要注意火候。

天天厨房

TIPS 煎作为一种独立的烹调方法，是用中火或小火将扁平状的原料两面加热至适当熟度。注意：原料应成扁平状，而且厚薄必须一致，调味多在煎前调好，注意应偏淡一些。

银鳕鱼在烹制过程中加入一些柠檬汁，可以起到去除鱼腥味的的作用，还能提香，从而使鱼肉变得更香，更嫩。



制作

1. 银鳕鱼两面撒上胡椒粉、盐、天添鲜腌渍片刻。
2. 锅入油，将腌好的鳕鱼拍上面粉，轻放入锅中，煎至两面金黄，出锅装盘。
3. 锅烧热，倒入牛奶、糖、盐、柠檬汁，烧成汁后，淋在鳕鱼上即可。

牛奶柠檬鱼

NO.2

主料：银鳕鱼

调料：盐、糖、牛奶、面粉、柠檬汁、天添鲜、胡椒粉

营养成分

银鳕鱼：蛋白质含量非常高，而脂肪含量却极低，几乎和鲨鱼肉一样，只占总营养成分的不到0.5%。肝脏中含油量高达45%，并含有维生素A、维生素D、维生素E等。

柠檬：富含维生素C和有机酸，但B族维生素、维生素A和维生素E含量都很低。

食物名称（每百克计）	热量(kcal)	钙(mg)	水分(g)	蛋白质(g)	脂肪(g)
银鳕鱼	88	42	77.4	20.4	0.5
柠檬	36	1.14	91	1.1	1.2

五彩肉丁

NO.3

主料: 瘦肉粒**辅料:** 腰果、红萝卜粒、芥蓝粒、洋葱粒、鲜笋粒、青红椒粒、蒜茸**调料:** 生粉、盐、天添鲜、料酒

营养成分

瘦猪肉: 含有较高的蛋白质和丰富的维生素B₁, 有益增强和恢复人的体力。脂肪含量不高, 而且经煮、炖后, 脂肪含量还会降低。

红萝卜: 含有大量的芥子油, 与酶一起产生作用, 可以增进食欲。

芥蓝: 胡萝卜素、维生素C含量很高, 远远超过了菠菜和苋菜等, 并且含有丰富的硫代葡萄糖苷。

食物名称(每百克计)	热量(kcal)	钙(mg)	水分(g)	蛋白质(g)	脂肪(g)
瘦猪肉	143	6	71.0	20.8	6.2
红萝卜	20	-	92.4	0.9	0.1
芥蓝	23	4	92.2	1.2	0.2



TIPS 为了让芥蓝变得更爽脆一点, 可以将焯好水的芥蓝浸入冰水中。

功效

这道菜肴色彩鲜艳, 鲜香爽口, 诱人食欲。所含的各种营养素都比较丰富, 比较均衡, 适合生长发育的少年儿童食用。

制作

1. 红萝卜粒、芥蓝粒、鲜笋粒分别入沸水锅氽水, 捞起滤去水分。
2. 锅入油, 倒入红萝卜粒、芥蓝粒、鲜笋粒, 加盐、天添鲜炒匀, 勾芡后倒出, 滤去水分。
3. 瘦肉粒用水生粉拌匀, 入油锅炸熟, 捞出滤油。
4. 锅烧热入油, 爆香蒜茸、洋葱粒和青红椒粒, 再加入瘦肉粒、红萝卜粒、鲜笋粒、芥蓝粒, 喷料酒, 翻炒片刻用水生粉勾芡, 淋上橄榄油即成。

天天厨房

功效

一般情况下, 10岁以下的儿童每天至少应摄入10毫克的铁, 这个数量很容易达到, 一杯奶酪(含铁约8毫克)再加两小袋葡萄干(含铁约2毫克)就行。

这道菜肴味道鲜美、营养丰富。花菜是蔬菜中的上品, 有增加免疫力的功能。而猪肝含有铁、锌、维生素A等, 非常适合小儿食用。

制作

1. 猪肝洗净切成柳叶形薄片。
2. 花菜洗净切成小朵, 放入锅中烫熟, 捞出沥干。
3. 锅入油烧热, 倒入猪肝, 烹料酒, 炒至猪肝将熟时, 加入酱油、白糖、盐和天添鲜, 倒入花菜、水, 翻炒一下, 用水生粉勾薄芡, 炒匀即成。



花菜炒猪肝

NO.4

主料: 猪肝

辅料: 花菜

调料: 料酒、酱油、白糖、盐、天添鲜、生粉

营养成分

猪肝: 含丰富的蛋白质及动物性铁质, 可以补充人体所需的铁质。

花菜: 含有丰富的矿物质和维生素C, 还富含胡萝卜素。

食物名称(每百克计)	热量(kcal)	钙(mg)	水分(g)	蛋白质(g)	脂肪(g)
猪肝	203	68	56.4	26.4	8.3
花菜	21	23	93.6	1.7	0.2

炒三丝

NO.5

主料: 肉丝**辅料:** 韭黄、绿豆芽、鸡蛋清**调料:** 料酒、盐、天添鲜、生粉

营养成分

韭黄: 富含其他蔬菜望尘莫及的维生素A原，还有蛋白质、脂肪、糖、钙、磷、铁、维生素C、纤维素、挥发性油和硫化物等。

绿豆芽: 含有蛋白质、脂肪、糖类、多种维生素，尤其是含有高量的维生素C。

食物名称(每百克计)	热量(kcal)	钙(mg)	水分(g)	蛋白质(g)	脂肪(g)
韭黄	22	25	93.2	2.3	0.2
绿豆芽	18	9	94.6	2.1	0.1



功效

这道菜肴鲜嫩清香，美味可口，含有比较丰富的锌、铁等微量元素，有益补充少儿易缺的锌，而且蔬菜柔软可口，适合婴幼儿咀嚼。

制作

1. 肉丝加少许盐、天添鲜、料酒、鸡蛋清反复搅打，加入少许生粉拌匀。
2. 绿豆芽洗净，韭黄洗净切段。
3. 锅入油烧热，倒入肉丝，迅速搅开滑熟捞出。
4. 锅中放入绿豆芽煸炒，再放入韭黄，然后倒入肉丝，加调料，翻炒匀透，装盘即成。

TIPS 韭黄在入锅正式煸炒之前，可以入水焯一下，时间不要长。炒蔬菜的时候要注意一般都要急火快炒，时间短，这样可以保持蔬菜的水分和营养。

天天厨房

TIPS 虾仁在腌渍、上浆的时候要放在冰箱里冷藏一段时间，这在术语上称作“醒”，这是一个充分入味的过程。如果想要做得好吃，这一步必不可少。

功效

这道菜肴色彩分明，鲜嫩爽滑，适宜缺乏钙、铁的儿童食用。虾仁含有丰富的蛋白质、钙质，有开胃补肾的作用，并且对幼儿的视力和皮肤有益。

制作

1. 虾仁洗净，吸干水分，加盐、天添鲜、鸡蛋清拌匀腌渍，放在冰箱内冷藏约3小时。
2. 锅入油烧至七成热，放入虾仁划拉至九成熟，捞出沥油，将虾仁分成两份。
3. 锅中加入少量清水，加盐、天添鲜、白糖、水生粉，烧至微滚，倒入少许鸡蛋清拌匀，将一半虾仁放入炒匀，盛出放在盘子一边。
4. 锅中再加入少量清水，倒入番茄酱、白糖，水生粉勾芡，加入另一半虾仁炒匀，盛在盘子的另一边即成。



双色虾仁

NO.6

主料：虾仁

辅料：鸡蛋清、番茄酱

调料：盐、白糖、天添鲜、生粉

营养成分

虾仁：含有丰富的蛋白质以及钙、磷、铁等矿物质。

食物名称（每百克计）	热量(kcal)	钙(mg)	水分(g)	蛋白质(g)	脂肪(g)
虾仁	101	83	75.2	18.2	1.4

粟米鱼肉粥

NO.7

主料：大米

辅料：玉米、鲈鱼

调料：盐

营养成分

大米：含有丰富的碳水化合物和部分蛋白质。

玉米：含有碳水化合物、蛋白质、脂肪、胡萝卜素，还含有核黄素、维生素等营养成分。

鲈鱼：蛋白质含量高，并含有大量的糖类、钙、磷、铁及维生素A、维生素B等营养成分。

食物名称(每百克计)	热量(kcal)	钙(mg)	水分(g)	蛋白质(g)	脂肪(g)
大米	346	13	13.3	7.4	0.8
玉米	336	14	11.7	8.8	3.8
鲈鱼	100	560	73	17.5	3.1



功效

玉米含少许糖分，纤维也比较高，对孩子的生长很有帮助。但如果孩子肠胃不适，就不要给他（她）吃。

制作

1. 大米洗净，先浸泡1小时，下锅加水煲，水滚后用慢火煲至稀糊，将玉米倒进稀粥，拌匀，煲片刻。
2. 鱼肉蒸熟，去骨，肉捣碎后放入粥内，加少许盐即可。

TIPS 鱼肉要蒸得熟透，这样鱼肉的蛋白质容易消化，幼儿也容易咀嚼。玉米煮好后有黏的感觉，入口滑，幼儿会喜欢吃。如用新鲜的粟米搅成蓉也可以。最好去超市购买，因为那里的粟米比较黏而甜，街市菜摊的则较硬，煮的时间就要延长。

天天厨房

TIPS 佛手瓜从瓜皮颜色上区别有绿皮和白皮两大类。绿皮的品质差，被称为“饭性”品种；白皮的品质好，称为“糯性”品种。

功效

佛手瓜清脆多汁，味美可口，烹调方法多用炒或煲，其纤维素有助于大便通畅。

制作

1. 佛手瓜去皮，洗净切丁；龙眼去壳及去核，洗净，浸软。
2. 煲入适量水，将所有材料放入。待水烧开后，煲约1小时，加入适量冰糖，可以热食或冻食。



佛手瓜甜汤

NO.8

主料：佛手瓜

辅料：龙眼干肉

调料：冰糖

营养成分

佛手瓜：蛋白质和钙的含量是黄瓜的2~3倍，维生素和其他矿物质也高于其他瓜类，而且热量很低，是一种低钠食物，可以增强人体的疾病抵抗力。

龙眼：含有丰富的葡萄糖、蔗糖、蛋白质等，能提高热能，补充营养。

食物名称 (每百克计)	热量(kcal)	钙(mg)	水分(g)	蛋白质(g)	脂肪(g)
佛手瓜	18	15	94.9	0.8	0.2
龙眼肉	321	1.85	16.7	1.0	0.8

全麦芝士煎饼

NO.9

主料：全麦蛋饼皮

辅料：芝士丝、熏鸡丝、洋葱丝、葱花

营养成分

小麦粉：含有60%以上的热量和蛋白质，其中可溶性糖含量很少，有益于健康。

食物名称(每百克计)	热量(kcal)	钙(mg)	水分(g)	蛋白质(g)	脂肪(g)
小麦粉	350	27	12.7	10.3	1.1



功效

小麦粉中的赖氨酸含量很低，平时在食用的时候要注意搭配动物性食品或豆制品，比如做成肉包子、豆包子等，这样可以补充赖氨酸。

制作

1. 平底锅放少许油烧热，放入蛋饼皮，将芝士丝集中放在蛋饼皮的半边略煎。
2. 放上熏鸡丝、洋葱丝和葱花，对折成半圆形，煎至两面金黄，再切成喜欢的大小食用。

天天厨房

功效

小朋友因为缺乏营养，尤其缺乏蛋白质会造成营养不良，消瘦。所以提倡多吃鱼，鱼肉蛋白质的质量比猪肉还好，所含氨基酸成分也与小朋友所需要的比值相似，而且鱼肉的纤维短，柔软，容易被小朋友消化。而鳊鱼历来被认为是“鱼中佳品”，其肉质丰满，肥厚细嫩，味道鲜美，骨刺很少，每到春天最为肥美，因而也被称为“春令时鲜”。

制作

1. 将鳊鱼切成片状，用调味料腌过。
2. 春笋条、火腿条入沸水锅余水捞出，韭黄烫软。
3. 将腌好的鳊鱼片，卷入春笋条、火腿条，用烫软的韭黄扎好。
4. 将油麦菜用高汤烫熟，排在盘子周围。
5. 将鳊鱼卷摆放在盘内，放入蒸锅中蒸熟即可。



翡翠鳊鱼卷

NO.10

主料：鳊鱼肉

辅料：油麦菜、春笋条、火腿条、韭黄

调料：盐、胡椒粉、干贝素、葱姜蒜粉、料酒

营养成分

鳊鱼：蛋白质含量较高，含有钙、磷、铁及维生素B₂、烟酸等，有很好的保健功能。

食物名称（每百克计）	热量(kcal)	钙(mg)	水分(g)	蛋白质(g)	脂肪(g)
鳊鱼	118	62	74.5	19.8	4.2

五彩三珍

NO.11

主料: 鲜虾仁、鲜带子、鲜鱿鱼**辅料:** 玉米粒、青豆、胡萝卜、芦笋**调料:** 盐、料酒、葱姜蒜粉、生粉、橄榄油

营养成分

虾仁: 含有丰富的蛋白质、钙质、磷等矿物质, 有开胃补肾之功效。**鱿鱼:** 营养价值很高, 富含蛋白质、钙、磷、铁等, 并含有十分丰富的诸如硒、碘、锰、铜等微量元素。**带子:** 100克鲜带子有近20克蛋白质, 干贝则近60克蛋白质。蛋白质含量很高。

食物名称 (每百克计)	热量(kcal)	钙(mg)	水分(g)	蛋白质(g)	脂肪(g)
虾仁	101	83	75.2	18.2	1.4
鱿鱼	84	44	80.4	17.4	1.6
带子	99	78	77.9	17.9	3.0



制作

1. 胡萝卜切成菱形小块, 芦笋切成小段, 然后将蔬菜分别用沸水焯一下。
2. 鲜虾仁、鲜带子切粒, 鲜鱿鱼洗净、切粒, 然后和带子肉加调料一起焯水。
3. 锅入油, 下入全部原料翻炒, 加入盐, 用水生粉勾芡后, 淋上橄榄油即成。

TIPS “五彩”为原料的颜色, “三珍”为海鲜原料, 这些可以根据自己小孩的喜好, 进行合理搭配, 并不拘泥于本道菜着所提到的原料。

味精中谷氨酸钠的钠活性甚高, 容易与碱发生化学反应, 产生一种具有不良气味的谷氨酸二钠, 失去调味作用, 所以碱性较强的海带、鱿鱼等菜肴不宜加味精。

天天厨房

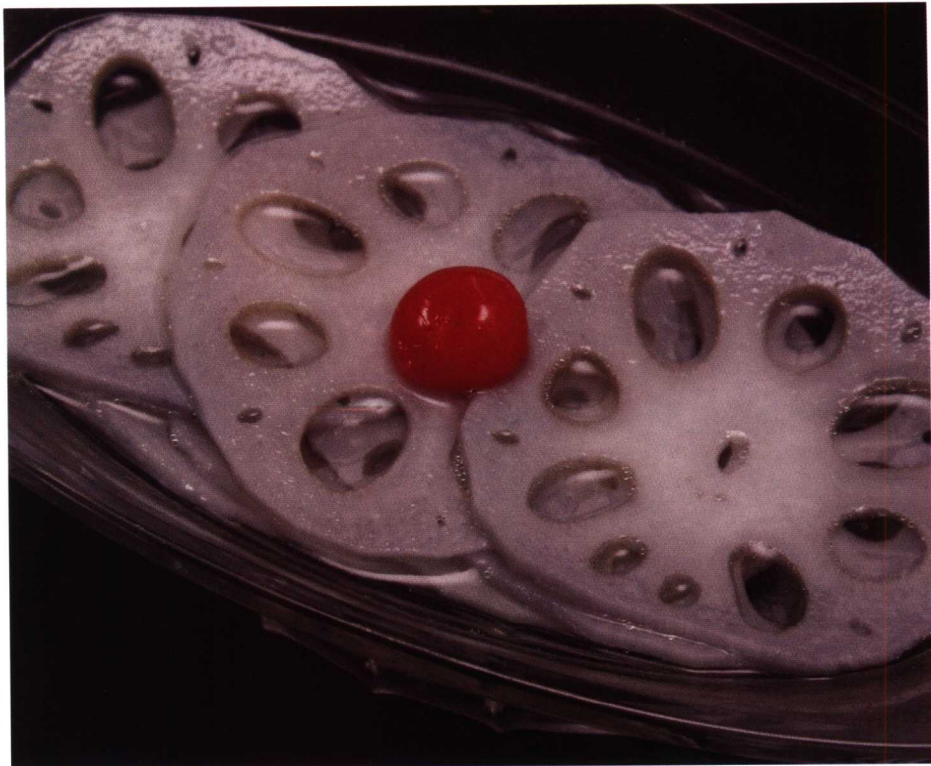
功效

莲藕原产于印度，很早便传入我国，在南北朝时代，莲藕的种植就已相当普遍了。莲藕微甜而脆，可生食也可做菜，而且药用价值高，用莲藕制成粉，能消食止泻，开胃清热，滋补养性，预防内出血。

这道菜肴酸甜醒胃，清脆可口。可以作为夏季调剂少儿饮食的菜肴。

制作

1. 将白糖和白醋放入锅内（酸甜根据个人喜好自行调配），加入少许清水烧煮至沸腾，倒入盛器内晾凉。
2. 嫩藕洗净刮皮，切成薄片，迅速浸入糖醋水中，以免变色。
3. 6小时后捞出装盘食用。



糖醋嫩藕片

NO.12

主料：嫩莲藕

调料：白糖、白醋

营养成分

莲藕：含有大量的维生素C和食物纤维以及铁元素。

食物名称（每百克计）	热量(kcal)	钙(mg)	水分(g)	蛋白质(g)	脂肪(g)
莲藕	70	0.73	80.5	1.9	0.2