



小朋友的 菜谱和营养

谢祥鳌 马槲生 唐家坤 张元坚 · 编著 \ 广州出版社

科 学 生 活 广 场





小朋友的菜譜和營養

兒童、家庭、學校、社會、衛生、營養

編 著 黃 佩 儀 著 李 佩 儀 著

小朋友的菜谱和营养

谢祥鳌 马郴生 著
唐家坤 张元坚

广 州 出 版 社

(粤)新登字 16 号

责任编辑 杨 斌

技术编辑 冯星驰

封面设计 陈 粤

书 名 小朋友的菜谱和营养

作 者 谢祥鳌 马郴生 唐家坤 张元坚

出版发行 广州出版社

(广州市东风中路 503 号)

印 刷 广东省公安司法管理干部学院印刷厂

(广州市滨江东路 500 号)

规 格 850×1168 毫米 32 开本

5.5 印张 10 万字

版 次 1995 年 11 月第 1 版

印 次 1998 年 1 月第 2 次

印 数 10001—16000

书 号 ISBN 7—80592—341—8/R·15

定 价 7.30 元

前 言

现在人们生活条件好了,物质生活不断丰富,大多数家庭吃的标准也不断提高,但是有相当一部分小朋友不是“小胖子”就是“小豆芽”,真正符合营养标准,健康成长的却不是很多,家长们真是喜忧掺半。那么,如何让小朋友有均衡的营养,如何使“小胖子”、“小豆芽”们回复健康的体魄,茁壮地成长呢?

为了实现这一愿望,我们特别邀请了广州军区广州总医院的儿科专家谢祥鳌、营养学专家马郴生、口腔科专家张元坚及广州电视台“营养与健康”“营养菜谱”节目的策划导演唐家坤共同撰写了《小朋友的菜谱与营养》一书,并得到广州电视台教育节目部主任刘君奇的大力支持。全书以现代儿童该如何正确地“科学养育”为主题,详尽地阐述了营养与健康的关系,帮助家长 and 小朋友直接系统地领悟和掌握育儿知识,使小朋友能

健康、活泼成长。

全书分为两部分：第一部分是 52 个营养菜谱，从营养角度构思，有针对性地对缺乏不同营养的孩子配出适宜的菜谱，必将会使小朋友受益匪浅；第二部分是目前常遇的一些小儿营养问题，是为父母必须掌握的知识。

此书的几位作者具有丰富的经验，是营养学方面的专家。他们根据自己多年对儿童营养的研究来编写此书，使此书具有较强的科学性和实用性。相信此书一定会成为每个家庭必不可少的“育儿工具”。

编者

1995年11月

目 录

前言

第一篇 小儿营养菜谱

类 蛋 禽 章二第

第一章 肉菜类

- | | |
|----------|----------|
| ③ 菜花炒猪肝 | ⑫ 烩腐竹 |
| ④ 西兰花炒猪肝 | ⑬ 糖醋嫩藕片 |
| ⑤ 菜远炒肉片 | ⑭ 冬瓜火腿夹 |
| ⑦ 炒三丝 | ⑮ 猪肉酿节瓜 |
| ⑧ 百花酿冬菇 | ⑰ 牛肉扒节瓜 |
| ⑩ 苦瓜炒牛肉 | ⑱ 五彩肉丁 |
| ⑪ 焖冬瓜 | ⑳ 马铃薯炆牛腩 |

1

目

录

- ②1 木樨肉
- ②2 豉汁蒸排骨
- ②3 糖醋排骨
- ②4 梅子蒸排骨

- ②5 红烧肉
- ②6 咕鲁肉
- ②8 果汁猪扒

第二章 禽蛋类

- ③1 番茄青椒炒蛋
- ③2 玛瑙豆腐
- ③3 咸蛋蒸肉
- ③4 百花向阳
- ③5 滑蛋牛肉
- ③6 煎蛋角
- ③7 冬菇蒸鸡
- ③8 栗子炆鸡
- ③9 鲜莲鸳鸯鸡
- ④0 菠萝拼烧鹅
- ④1 油炸鹌鹑块

第三章 水产类

- ④3 金钩黄瓜
- ④4 凉拌海蜇黄瓜丝
- ④5 鲜笋炒田鸡
- ④6 红炆鲩鱼
- ④7 糖醋菊花鱼
- ④9 蒜茸开边虾
- ⑤0 干煎明虾碌
- ⑤1 椒盐焗花虾
- ⑤2 双色虾仁
- ⑤4 油泡鱿鱼
- ⑤5 蒜子炖瑶柱

第四章 汤羹类

- ⑤8 清炖花菇
- ⑤9 凤爪炖香菇
- ⑥1 雪花肉粒汤
- ⑥2 鲜虾冬瓜羹
- ⑥3 冬菇鹌鹑窝蛋汤

第五章 甜品类

- ⑥5 百合绿豆汤
- ⑥6 冰糖雪耳窝蛋
- ⑥7 莲子鲜奶露
- ⑥8 杏仁奶露

第二篇 小朋友的营养

第六章 营养知识 ABC

- ⑦1 蛋白质
- ⑦2 脂肪
- ⑦3 糖类
- ⑦4 维生素
- ⑦5 微量元素
- ⑦6 粮食混吃好
- ⑦7 吃什么油好
- ⑦8 食糖和糖果
- ⑦9 眼与营养
- ⑧0 牙齿的健康与营养
- ⑧1 智力与营养

第七章 各种食品的营养

- | | |
|-------------|----------|
| ⑨0 肉和肉制品(一) | ⑩8 豆类(二) |
| ⑨2 肉和肉制品(二) | ⑪0 蔬菜(一) |
| ⑨4 鱼类(一) | ⑪2 蔬菜(二) |
| ⑨6 鱼类(二) | ⑪4 瓜菜类 |
| ⑨8 禽类 | ⑪6 菇类和木耳 |
| ⑩0 奶类 | ⑪8 海鲜 |
| ⑩2 蛋类(一) | ⑫0 水果(一) |
| ⑩4 蛋类(二) | ⑫2 水果(二) |
| ⑩6 豆类(一) | ⑫4 饮料 |

第八章 饮食习惯与营养卫生

- | | |
|--------------|-----------|
| ①27 饮食习惯 | ①37 喝汤的学问 |
| ①29 饭前饭后 | ①38 喝水的学问 |
| ①31 零食 | ①40 补 |
| ①32 偏食与挑食 | ①42 补血 |
| ①33 厌食 | ①44 补钙 |
| ①34 气候与饮食(一) | ①46 补锌 |
| ①36 气候与饮食(二) | |

第九章 疾病与饮食卫生

- | | |
|------------|--------------|
| ①49 发热时的饮食 | ①57 讲究饮食卫生 |
| ①51 腹泻时的饮食 | 防止寄生虫病 |
| ①53 便秘与饮食 | ①59 饮食卫生与肝炎 |
| ①55 肥胖时的饮食 | ①61 夏天要防食物中毒 |

第一篇

小儿营养菜谱

第一章

肉菜類

菜花炒猪肝

原 料：猪肝 100 克、菜花 150 克、葱花 8 克、蒜茸 2 克、绍酒 5 克、酱油 5 克、白糖 2 克、细盐、味精、湿生粉少许。

制 法：猪肝洗净切成柳叶形薄片。菜花洗净切成小朵，放入沸水镬内氽熟后捞出，沥干水备用。将镬放火上，加少许油烧热后，放入葱花和蒜茸炒香，投入猪肝并喷入绍酒，炒至肝即将熟时，加入酱油、白糖、细盐和味精，调好味，倒入菜花及少许水，翻炒一下，用湿生粉勾一点薄芡，浇上少许熟油炒匀即成。

营养成份：此菜含蛋白质 21.9 克、脂肪 4.9 克、碳水化合物 8.3 克，能产生 165 千卡(689.7 千焦耳)的热量。含铁 16.5 毫克、锌 4.6 毫克、维生素 A 3460 微克、维生素 B₂ 2.7 毫克、尼克酸 17.9 毫克。

特 点：味道鲜美、营养丰富，菜花是蔬菜中的上品，有增加免疫力的功能。猪肝含铁、锌、维生素 A 等比较丰富，适合少儿食用。

西兰花炒猪肝

原料料：猪肝 100 克、西兰花 200 克、绍酒 5 克、酱油 3 克、盐 3 克、葱段 5 克、姜末 2 克、精盐、味精、生粉适量。

制法：猪肝洗净后切成小片，放入碗内，加精盐、味精、绍酒、酱油拌匀，再拌入生粉拌匀备用。将西兰花洗净切成小朵，用滚水氽熟，沥干水备用。武火烧镬下油，爆香葱姜，放入猪肝，炒至将熟时，倒入西兰花，加入盐、味精，对好口味，翻炒匀透，浇上少许熟油，装盘即成。

营养成份：含蛋白质 27.1 克、脂肪 5.7 克、碳水化合物 8.3 克。能产生热量 193 千卡(806.7 千焦耳)。含钙 134.4 毫克、铁 18 毫克、锌 5.5 毫克、维生素 A 3460 微克、胡萝卜素 7210 微克、维生素 C 102 毫克。

特点：色泽嫩绿，鲜香爽口。含各种营养素比较丰富，特别是含铁、钙比较高。西兰花是绿色蔬菜中的佳品，有条件多给少儿食用为好。

菜远炒肉片

原 料：菜远 200 克、瘦肉 100 克、绍酒 8 克、蒜茸、精盐、味精、干、湿生粉等适量。

制 法：将瘦肉切片，用精盐、干生粉、生油拌匀待用。用芡汤*、湿生粉调成碗芡备用。

武火烧镬下油，放菜、盐、二汤**（用水也可），将菜炒至仅熟，倒起滤去水分。

用油镬将肉片泡至仅熟，倒入笊篱，把镬放回火位，加入蒜茸、菜、肉，溅入绍酒，加碗芡炒匀，下尾油拌匀上碟即成。

营养成分：此菜含蛋白质 23.8 克、脂肪 7.3 克、碳水化合物 4.8 克。能产生 180 千卡（752.4 千焦耳）热量。含维生素 A 388 微克、维生素 C 100 毫克、钙 177 毫克、铁 5.4 毫克，另外锌、硒含量也较多。

* 芡汤的调制：淡上汤 500 克、味精 35 克、精盐 25 克，白糖 5 克。将上述原料拌匀，盛于盆内，待其溶解后即成芡汤。此菜用芡汤很少，无淡上汤用清水加少许味精、精盐、白糖即可。

** 上汤、二汤等都是厨师专用的，家庭很少备制，如有肉汤用肉汤，无肉汤用清水也可。
