

酿节瓜



雀巢蛋



王美娟 编著

幼儿营养菜谱

广东科技出版社

芙蓉蛋卷



珧柱紫菜肉卷



幼 儿 营 养 菜 谱

王美娟 编著

广东科技出版社

图书在版编目(CIP)数据

幼儿营养菜谱/王美娟 编著.
广州:广东科技出版社,1998.1
ISBN 7-5359-1917-0

I. 幼…

II. 王…

III. 菜谱

IV. TS216

出版发行:广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮码:510075)

经 销:广东省新华书店

印 刷:广东新华印刷厂

(广州市永福路 44 号 邮码:510070)

规 格:787×1092 32 开 6.25 印张 4 插页 字数 120 千

版 次:1998 年 1 月第 1 版

1999 年 2 月第 2 次印刷

印 数:10 201—20 200 册

ISBN 7-5359-1917-0

TS·115 定价:10.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读,请与承印厂联系调换。

内 容 提 要

幼儿正处在生长发育和智力发展的重要阶段,需要合理地安排饮食。本书介绍了幼儿常用食物的营养价值,合理安排幼儿食谱范例,介绍了 110 款幼儿菜的烹调方法。每一款菜均已计算出营养量。此外还列举出春、夏、秋、冬四季的星期食谱,包括每天的早餐、午餐、午点、晚餐和晚点。可供家长和幼儿园工作人员参考。本书对调理成人的膳食营养也很有启迪作用。

作者简介

王美娟,女。1951年毕业于广州岭南大学社会学系儿童福利组,即分配到广州市第一幼儿园(即当时广州市政府保育院),历任保教干事、保教主任、副园长、园长等职。1990年退休后仍不离开小朋友,一直任广州市儿童福利会幼儿园的顾问。1994年下半年任广州华联外语艺术幼儿园的园长。

王美娟从事幼教工作40多年,对幼儿营养工作有兴趣,并有研究。

序

孩子是我们的希望和未来,我们对他(她)们的责任,最基本的是教和养,人们对于成长中的孩子的评价,是看有没有教养,当然还有其它培育下一代的要素。

幼儿阶段是人体发育的一个重要时期,可惜有的父母不知道这一阶段的发育有特别的规律,有的把孩子当作大人,有的操之过急,要为孩子进补,甚至乱投药物,其实均衡的全价的食物就是补。对于孩子,要教育,要营养,一天三顿饭弄好是最重要的营养,要劝孩子少吃甚至不吃零食,家长把精力放在一天的正餐之上乃是上策。

王美娟园长把数十年的经验、心得写出来,既科学又实际,是一本极难得的好书,本书所列出的一年四季食谱范例,实际上融汇了营养学的许多原则和原理,对于幼儿工作人员和儿童工作者们,也是一本有很强指导性的好书,并且应用极方便。

我衷心向广大的父母及育儿工作者、医学工作

者推荐这本书,并且希望它将发生巨大的作用,为我们的孩子们服务。

中山医科大学教授
中国营养学会副理事长
中国妇幼营养学会主任委员
国际营养科学会委员
何志谦

前 言

幼儿正处在生长发育的重要阶段,他们身体内部各器官正在生长发育,但还未成熟。身体的新陈代谢比成年人旺盛,不仅需要靠食物维持生命和补充消耗,而且要靠食物提供促进生长发育及智力发展的营养。故在营养的质和量上都不可忽视。即使是轻度的营养不足,也会直接影响儿童的生长发育。如严重营养不足,就会引起营养不良症,降低幼儿对疾病的抵抗力。此时如果染上疾病,还会使病程延长,康复缓慢。

营养来源于食物,食物必须新鲜、细软,才适宜于幼儿咀嚼和消化;菜、肉宜细切才利于幼儿进食和消化;硬果食物营养成分较好,但幼儿不易咀嚼,最好是磨碎后调成酱吃,如花生酱、芝麻酱、核桃糊等;不宜多吃用油煎炸的食品和肥肉。

因此,要保证幼儿有足够的营养,就要研究各种食物的选择、搭配和烹调技术。本书着重介绍这几方面的知识。还介绍了菜谱 110 种和幼儿四季食谱,这些菜谱和食谱适用于 3 岁~6 岁的幼儿。食

谱中各种食物的分量,是根据广州市第一幼儿园 3 岁~6 岁*幼儿的平均食量确定的。读者在安排幼儿膳食时,可根据实际情况灵活掌握。

本书的编写得到广州市儿童福利会的鼓励和支持。广东省妇幼保健院儿科主任医师吴炳楷和崔燕薇两位对书稿进行了认真审阅,从幼儿食物营养方面提出许多建议,使本书的质量有所提高。在此,仅对上述单位和审稿同志致以深切谢意。

* 幼儿时期是指 3 岁~6 岁,其含意是从 3 周岁开始一直到 7 周岁少一天。这是最近几年来我国统一的年龄分组法。

出版说明

随着人们生活普遍提高,家长们对自己孩子的饮食营养都比较重视,但有些家长误认为价钱昂贵的食物才是好。其实,营养价值不在乎价钱的高低,而是在于食物含有各种营养成分的高低及其搭配。长期关心和研究幼儿营养的原广州市第一幼儿园园长、《幼儿菜谱》(广东科技出版社出版)的作者王美娟,为了帮助各地方的幼儿园、幼儿家长和对这方面有兴趣的读者了解《幼儿菜谱》中的每款菜式所含的营养成分,用计算机把其结果计算出来,同时增加介绍 13 款汤和 15 款菜式,也把它们所含的营养量计算出来了,对每一款菜(或食品)的营养成分,读者不必费神计算,而是一望而知。

此外,还增加介绍中国营养学会颁布的《推荐的每日膳食营养供给量》、《常见食物成分表》。本书简明扼要地举例介绍了食物的营养素计算法。有了这些依据,读者可自行算出本书所列食谱以外的食谱所含的营养量,从而增强营养的量化意识,做到合理调整膳食结构,均衡营养,促进身体健康。

本书对调理成人的膳食也很有借鉴作用。

由于对《幼儿菜谱》作了上述如此多的关于营养知识和数据的内容的补充,才形成本书,所以更名为《幼儿营养菜谱》。

目 录

菜式用料名称外地用语与广州方言对照表

.....	1
一、幼儿每日膳食营养供给量	3
二、幼儿常用食物的营养价值	10
(一)蔬菜类	10
(二)豆类及豆制品	15
(三)蛋类	16
(四)肉类	17
(五)鱼虾类	19
三、幼儿的营养与食谱的制订	20
(一)春季食谱	22
(二)夏季食谱	31
(三)秋季食谱	40
(四)冬季食谱	48
四、幼儿膳食的烹调方法	57
五、幼儿营养菜谱	62
(一)汤类	63
1. 肉丝黄豆芽汤	63

2. 胡萝卜排骨汤	63
3. 枸杞菜猪肝瘦肉汤	64
4. 番茄蛋花汤	65
5. 白菜豆腐牛肉汤	65
6. 节瓜煲猪肉汤	66
7. 菠菜豆腐肉片汤	67
8. 冬瓜鲜菇瘦肉粒汤(冬瓜茸)	68
9. 苋菜肉片汤	68
10. 椰菜番茄马铃薯猪骨汤	69
11. 大豆芽菜猪红汤	70
12. 海带煲猪骨汤	70
13. 淮山扁豆牛肚瘦肉汤	71
14. 节瓜咸蛋汤	72
15. 芥菜豆腐鱼片汤	72
16. 冬瓜(连皮)莲叶煲老鸭汤	73
17. 紫菜肉末虾米汤	74
18. 西洋菜猪骨蜜枣汤	75
19. 苹果瘦肉蜜枣汤	75
20. 红萝卜鲫鱼汤	76
21. 淮山杞子元肉煲兔肉汤	77
22. 淮山茨实煲泥鳅鱼汤	77
23. 豆腐红萝卜泥鳅鱼汤	78
(二)全荤类	79

1. 红烧肉	79
2. 咕嚕肉(白瓜酸垫底)	80
3. 蒸米粉肉	81
4. 南乳扣肉	81
5. 马蹄蒸肉饼	82
6. 豉汁蒸排骨	83
7. 炒肝片	83
8. 酱牛肉	84
9. 葱花肉茸蒸滑蛋	84
10. 芙蓉蛋卷	85
11. 咸蛋蒸肉饼	86
12. 煎蛋角	86
13. 黑木耳黄花菜蒸鸡	87
14. 红烧鸡	88
15. 蒸鲩鱼(或大鱼)	88
16. 葱炆鲫鱼	89
17. 糖醋鱼块	90
18. 酿鲮鱼	90
(三) 半荤类	91
1. 菠菜豆腐炒肉丝	91
2. 菜苳鱼丸子	92
3. 薤菜炒肉丝	93
4. 冬瓜炆酿豆卜	94

5. 冬瓜炆支竹红烧肉	95
6. 白菜煮肉茸(或肉丝)	96
7. 丝瓜炒牛肉	96
8. 酿节瓜	97
9. 冬菇肉丝炆瓜脯(冬菇肉丝扒节瓜)	98
10. 节瓜炒三丝	99
11. 菜用豌豆(荷兰豆)炒牛肉	100
12. 洋葱炒肉丝猪肝	100
13. 洋葱炒蛋	101
14. 红烧茄瓜肉片	102
15. 酿茄瓜	102
16. 苋菜炒肉末	103
17. 炒什锦丝	104
18. 椰菜炒牛肉丸	105
19. 莲藕炆猪肉	106
20. 蒸莲藕猪肉饼	106
21. 马铃薯炒牛肉	107
22. 马铃薯丝炒肉丝	108
23. 马铃薯饼	108
24. 菜花炒肉片	109
25. 菜花番茄炒牛肉	110
26. 菜心炒鱼片	111
27. 红萝卜丝炒肉丝	111

28. 老少平安	112
29. 酿豆腐	113
30. 葱花肉茸滑豆腐	114
31. 炒三丝	114
32. 青豆角炒肉丁	115
33. 四季豆炆猪肉	116
34. 大白菜(绍菜)烩豆腐肉丝	117
35. 大白菜(绍菜)粉丝煲猪肉	118
36. 大白菜炒鱼片	118
37. 甜椒炒肉丝	119
38. 酿圆椒	120
39. 青瓜蛋粒炒肉丁	120
40. 凉拌青瓜丝	121
41. 番茄炒蛋	122
42. 肉茸番茄	123
43. 绿豆芽炒肉丝	123
44. 大豆芽菜煮肉茸	124
45. 白瓜炒肉丁	125
46. 萝卜煮鱼松	125
47. 萝卜炆牛腩(或牛腩)	126
48. 大白菜卷	127
49. 炒五丝	128
50. 豆腐焗虾仁	129

51. 栗子炆鸡	129
52. 马铃薯炆鸡翅膀	130
53. 雀巢蛋	131
54. 青瓜炒鸡肝肉末	132
55. 葱花姜汁猪红肉末烩豆腐	133
56. 蒜茸豆豉莧达菜煮肉末	134
57. 葱花虾皮蒸滑蛋	135
58. 节瓜粉丝蛋丝煮虾米	135
59. 梅子排骨(炒苋菜垫底)	136
60. 茄汁焗牛肉丸(煮白菜垫底)	137
61. 珧柱紫菜肉卷(炒菜心垫底)	138
62. 冬菇云耳黄花菜蒸鸡	139
63. 炒七彩丁	140
64. 韭黄虾仁炒滑蛋	141
(四)素菜类	142
1. 蒸茄瓜	142
2. 蚝油烧豆腐	142
3. 素炒菜心	143
4. 炆面筋	144
5. 甜酸豆腐	144
附:常见食物成分表	147