

ERTONG  
YINGYANG  
BAOJIAN CAI

# 儿童 营养保健菜

吴杰 主编



金盾出版社  
JINDUN CHUBANSHE

# 儿童营养保健菜

主 编 吴 杰  
编 委 夏 玲 郭玉华 李 晶  
李 松 刘 捷 陆春江  
吴昊然 宋美艳 任弘捷  
摄 影 吴昊然 李 晶

金 盾 出 版 社

## 内 容 提 要

这是一本专门介绍儿童营养保健的菜谱书。本书精选了 200 款针对儿童具有营养保健功效的美味菜肴,具体介绍了每款菜肴的用料配比、制作方法、成品特点、操作提示及营养功效。本书内容丰富,科学实用,易学易做,非常适合广大家庭阅读使用。

### 图书在版编目(CIP)数据

儿童营养保健菜/吴杰主编. —北京:金盾出版社,2008.5  
ISBN 978-7-5082-4901-8

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 001681 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  
彩色印刷:北京金盾印刷厂  
黑白印刷:北京蓝迪彩色印务有限公司  
装订:北京蓝迪彩色印务有限公司  
各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:5.75 彩页:8 字数:133 千字

2008 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—8000 册 定价:12.00 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)



人体的生长发育和一切生理活动，一刻也离不开饮食所提供的营养物质及能量。儿童（指3~6岁的儿童）发育迅速，从体形到功能，从体力到智力，所需的营养物质都在不断增加和发生变化。吃得好，吃得科学合理，是儿童健康成长的第一要素。如果营养供应不足，就会延缓生长发育，造成儿童的身体、心理和智力发育不同步，严重者还会影响终生；如果营养过剩，又会造成孩子肥胖，或伤及孩子娇嫩的脾胃，使消化吸收功能发生障碍，营养不能被机体所用，反而形成了营养不良的现象。因此，儿童的饮食调养，既要富于营养，又要利于消化；既要满足机体生长发育的需要，又要防止营养过剩。

为了帮助广大家长科学安排孩子的日常饮食，为孩子的成长发育提供合理的营养保障，使孩子既健康又聪明地成长，我们会同儿童营养学家、著名医药专家和烹饪名师，针对儿童生长发育的特点和营养需求，根据各种食材的营养成分和保健功效，科学选择食材，合理搭配组合，共同撰写了这本《儿童营养保健菜》。

本书精选了200款有益儿童健康成长的美味营养菜肴，以简洁的文字，对每款菜肴的用料配比、制作方法、

成品特点、操作要求、营养功效均做了具体的讲解。本书内容丰富，原料易取，步骤清晰，易学易做，使读者能够在轻松阅读的过程中，获得食材的营养保健知识和制作方法，从而能为孩子烹制出更多的色香味美、诱人食欲的营养菜肴，让孩子在您无私而科学的关爱下健康成长。

本书的图片和文字处理等工作，得到了李晶同志的大力支持，在此表示感谢。

作 者



# 目 录



## 水产类

|               |       |               |      |
|---------------|-------|---------------|------|
| 盐水大虾 .....    | ( 1 ) | 金针牡蛎汤 .....   | (16) |
| 吉利堂炸虾串 .....  | ( 1 ) | 牡蛎紫菜羹 .....   | (16) |
| 糖醋茄汁虾 .....   | ( 2 ) | 七彩蜆皮丝 .....   | (17) |
| 烧虾段 .....     | ( 3 ) | 蒜薹炒蛭肉 .....   | (18) |
| 黑芝麻虾肉丸 .....  | ( 3 ) | 双椒拌蜆肉 .....   | (19) |
| 香酥虾丸 .....    | ( 4 ) | 蜆肉烩生菜 .....   | (19) |
| 紫菜虾丸汤 .....   | ( 5 ) | 双鲜紫菜汤 .....   | (20) |
| 核桃兰花虾仁 .....  | ( 6 ) | 兰花羊肉酿仔墨 ..... | (21) |
| 什锦鱼肚 .....    | ( 7 ) | 酥炸鱿鱼圈 .....   | (22) |
| 虾仁鱼肚 .....    | ( 8 ) | 木耳蚌肉羹 .....   | (22) |
| 双蔬淡菜 .....    | ( 8 ) | 海带炒鸡丝 .....   | (23) |
| 海红烧金针扣 .....  | ( 9 ) | 牡蛎带丝汤 .....   | (24) |
| 蚝油烧海螺 .....   | (10)  | 软炸鲤鱼片 .....   | (25) |
| 香菇烧螺肉 .....   | (11)  | 松仁熘鲤鱼丸 .....  | (26) |
| 海螺虾球 .....    | (11)  | 奶汤鲤鱼丸 .....   | (27) |
| 吉利堂浇汁扇贝 ..... | (12)  | 糖醋菠萝鲤鱼羹 ..... | (27) |
| 清蒸扇贝 .....    | (13)  | 白玉柳叶鲫鱼汤 ..... | (28) |
| 奶香炸牡蛎 .....   | (14)  | 茭耳烩鲫鱼 .....   | (29) |
| 翡翠牡蛎汤 .....   | (15)  | 三色鲫鱼丸 .....   | (30) |

|               |      |               |      |
|---------------|------|---------------|------|
| 金针烧鲫鱼 .....   | (31) | 黑芝麻草鱼球 .....  | (44) |
| 番茄鱼球 .....    | (32) | 翡翠草鱼饼 .....   | (45) |
| 茄烧带鱼 .....    | (32) | 鱼皮炒豆皮 .....   | (46) |
| 干炸带鱼 .....    | (33) | 双豆鳊鱼丁 .....   | (47) |
| 吉利堂牡丹带鱼 ..... | (34) | 双冬烧鳊鱼 .....   | (48) |
| 彩珠鳊鱼脯 .....   | (35) | 兰花珍珠 .....    | (49) |
| 鸡汤草菇鳊鱼丸 ..... | (36) | 煎草菇青鱼饼 .....  | (49) |
| 荠菜煮鱼丸 .....   | (37) | 双菜煮鲢鱼丸 .....  | (50) |
| 酥炸银鱼 .....    | (38) | 蜆菇果仁鲢鱼羹 ..... | (51) |
| 兰花煮银鱼 .....   | (38) | 双蔬鲢鱼丸 .....   | (52) |
| 珍珠银鱼泥 .....   | (39) | 多彩虹鳟鱼 .....   | (53) |
| 红烧黄鱼 .....    | (40) | 牡蛎鲈鱼丸 .....   | (54) |
| 浇汁黄鱼片 .....   | (41) | 茄汁沙丁 .....    | (55) |
| 黄鱼丸蔬菜汤 .....  | (42) | 干煎沙丁鱼片 .....  | (56) |
| 干炸小黄花鱼 .....  | (42) | 浇汁沙丁鱼丸 .....  | (57) |
| 丰收鱼 .....     | (43) | 焖河鳗 .....     | (58) |

## 禽肉类

|              |      |               |      |
|--------------|------|---------------|------|
| 黑玉米烧土鸡 ..... | (59) | 香菇鸡丝 .....    | (64) |
| 木耳炖仔鸡 .....  | (60) | 兰花口磨鸡丸 .....  | (64) |
| 香炸仔鸡 .....   | (60) | 翡翠松茸鸡肉塔 ..... | (65) |
| 双椒熘鸡片 .....  | (61) | 脆皮鸡排 .....    | (66) |
| 三珍炒鸡片 .....  | (62) | 梅花白蘑鸡肉饼 ..... | (67) |
| 豌豆鸡丁 .....   | (63) | 凉拌鸡丝 .....    | (68) |

|               |      |               |      |
|---------------|------|---------------|------|
| 鸡肉核桃羹 .....   | (69) | 美味蒸鸭丸 .....   | (78) |
| 翡翠鸡肉羹 .....   | (70) | 白蘑炒鸭脯 .....   | (79) |
| 胡萝卜炒鸡肝 .....  | (70) | 核桃鸭肉羹 .....   | (79) |
| 口蘑鸡肝汤 .....   | (71) | 香菇土豆焖鹅块 ..... | (80) |
| 双蔬爆鳔花 .....   | (72) | 胡萝卜烧鹅块 .....  | (81) |
| 蒜蓉三花 .....    | (73) | 香菇毛豆烧鹅丁 ..... | (82) |
| 胡萝卜爆鸭丁 .....  | (74) | 香煎芝麻鹅肉饼 ..... | (83) |
| 茄汁菠萝鸭丁 .....  | (74) | 什锦拌鹅肉丝 .....  | (83) |
| 兰花板栗烧鸭块 ..... | (75) | 紫菜鹅丸汤 .....   | (84) |
| 碧菠金针鸭肉片 ..... | (76) | 松香玉米鹅肉羹 ..... | (85) |
| 口蘑蒸仔鸭 .....   | (77) |               |      |

## 畜肉类

|               |      |              |       |
|---------------|------|--------------|-------|
| 三豆煲猪脊 .....   | (87) | 双蔬炆猪心 .....  | (95)  |
| 脊骨炖群菇 .....   | (88) | 五香熏猪肚 .....  | (96)  |
| 淡菜排骨汤 .....   | (88) | 双椒猪肝丁 .....  | (97)  |
| 仔鸡炖猪排 .....   | (89) | 黄豆芽炖猪蹄 ..... | (98)  |
| 栗子猪排煲 .....   | (90) | 萝卜炖牛肉 .....  | (99)  |
| 香菇烧仔排 .....   | (91) | 双蔬牛肉片 .....  | (99)  |
| 蚝香干炸猪肉丸 ..... | (92) | 熟炒芥蓝牛肉 ..... | (100) |
| 香煎猪排 .....    | (92) | 花腱拌翠兰 .....  | (101) |
| 瓜米猪肉丁 .....   | (93) | 什锦牛肉羹 .....  | (102) |
| 肘花蒸蛋 .....    | (94) | 清炖双蔬羊肉 ..... | (102) |
| 红枣猪肉羹 .....   | (95) | 羊肉烧鱼肚 .....  | (103) |

|             |       |               |       |
|-------------|-------|---------------|-------|
| 翡翠肉饼 .....  | (104) | 双蔬烩兔柳 .....   | (108) |
| 美味大丸子 ..... | (105) | 枸杞兔肉酿草菇 ..... | (109) |
| 香菇烧兔肉 ..... | (106) | 松香兔肉丁 .....   | (110) |
| 枣烧兔肉 .....  | (107) | 三蔬兔肉丸 .....   | (111) |
| 花耳蒸兔肉 ..... | (107) |               |       |

### 蛋品类

|               |       |                |       |
|---------------|-------|----------------|-------|
| 番茄煎蛋 .....    | (113) | 蛋奶甜橙露 .....    | (116) |
| 吉利堂菠菜蛋饺 ..... | (113) | 肉末翠苗拌鸭蛋 .....  | (117) |
| 芙蓉鸡片 .....    | (114) | 松仁兰花烩鹌鹑蛋 ..... | (118) |
| 鲜香猪肉蛋肠 .....  | (115) | 肉末酿鹌鹑蛋 .....   | (119) |
| 蒜香火腿炒蛋 .....  | (116) |                |       |

### 食用菌类

|              |       |               |       |
|--------------|-------|---------------|-------|
| 兔蓉兰花菇托 ..... | (120) | 葱香子蘑 .....    | (125) |
| 肉片平菇 .....   | (121) | 口蘑焖牛肉 .....   | (126) |
| 平菇鲛鱼皮 .....  | (121) | 白蘑蛋羹 .....    | (126) |
| 鹅肉片炒鲜蘑 ..... | (122) | 双丝炒金针菇 .....  | (127) |
| 草菇兔肉丸 .....  | (123) | 红杞猴菇酿鸡蓉 ..... | (128) |
| 酥炸草菇 .....   | (124) | 猴菇鸡片 .....    | (129) |

### 豆制品蔬菜类

|             |       |               |       |
|-------------|-------|---------------|-------|
| 什锦绿豆芽 ..... | (130) | 虾仁豆腐 .....    | (132) |
| 鸡丝黑豆芽 ..... | (130) | 豆腐鲫鱼羹 .....   | (133) |
| 双丁烧黄豆 ..... | (131) | 骨汤牡蛎炖豆腐 ..... | (134) |

|                     |                     |
|---------------------|---------------------|
| 双鲜卤汁水豆腐 ····· (134) | 虾干炆西芹 ····· (150)   |
| 蚝油卤汁豆腐脑 ····· (135) | 芹丁炒鲜贝 ····· (151)   |
| 绿苋香肠烧腐扣 ····· (136) | 兰花三鲜 ····· (152)    |
| 淡菜炒菜心 ····· (137)   | 蚝油枸杞拌双花 ····· (153) |
| 什锦油菜心 ····· (138)   | 三鲜菜花 ····· (153)    |
| 草菇鸡片扒油菜 ····· (139) | 鸡丝黄花汤 ····· (154)   |
| 鲜奶白菜泥 ····· (140)   | 鸡兔肉炒薤菜 ····· (155)  |
| 鸡丝炒白菜 ····· (140)   | 牡蛎炒韭菜 ····· (156)   |
| 糖醋白菜拌蜆丝 ····· (141) | 海红炒韭薹 ····· (157)   |
| 火腿白菜羹 ····· (142)   | 鱿丝蒜薹 ····· (157)    |
| 骨汤蚌肉炖白菜 ····· (143) | 青椒鸭脯 ····· (158)    |
| 蚝香什锦白菜丝 ····· (143) | 蛋奶土豆泥 ····· (159)   |
| 青笋豆干 ····· (144)    | 金钩冬瓜炖花肉 ····· (160) |
| 蚝油莴笋炒香菇 ····· (145) | 蚝油双鲜烧冬瓜 ····· (161) |
| 松仁莴笋叶 ····· (146)   | 蚝油鸭肉酿苦瓜 ····· (161) |
| 蚝油笋叶鸡片 ····· (147)  | 松仁毛豆烩玉米 ····· (162) |
| 鸡片炒菠菜 ····· (147)   | 琥珀核桃仁 ····· (163)   |
| 芦笋鸡丸 ····· (148)    | 什锦果肉羹 ····· (164)   |
| 虾仁芦笋 ····· (149)    | 蜜汁什锦 ····· (164)    |
| 猪肉香菇烧扁豆 ····· (150) |                     |



## 水产类

### 盐水大虾

Er Tong Ying Yang Bao Jian Cai

【原料】 大虾12只(重约400克),葱、姜各20克,料酒15克,精盐3克,白糖10克。

【制法】 ①大虾剪去虾枪、虾须、虾足,挑去沙包、沙线,洗净,沥去水分。姜去皮,切成片。葱切成段。②锅内放入清水,下入葱段、姜片,加入料酒、精盐、白糖烧开,煎煮5分钟。③下入大虾烧开,煮至熟透捞出,沥去水分,摆入盘内即成。

【特点】 色泽鲜艳,咸鲜细嫩。

【提示】 葱、姜入水锅后,要用大火烧开,再改用小火煎煮。

【功效】 大虾是一种高蛋白、低脂肪食物,含有较多的钙、磷、维生素A、烟酸等,虾体含原肌球蛋白、副肌球蛋白,多种蛋白水解后得到蛋氨酸等十几种氨基酸,包括人体必需的8种氨基酸,是上等健脑益智、强身健体食物。此菜可为儿童补充丰富的优质蛋白质,有利于儿童的大脑和身体发育。

### 吉利堂炸虾串

Er Tong Ying Yang Bao Jian Cai

【原料】 大虾16只,葱、姜各15克,鸡蛋1个,面包糠100克,面粉30克,料酒12克,精盐、白糖各3克,醋2克,花生油100克。



【制法】 ①葱、姜均切成片。大虾剪去虾枪、虾须，剥去虾壳，留虾尾，挑去沙包、沙线，用葱片、姜片、料酒、精盐、白糖、醋拌匀腌渍入味，再用竹签穿成串。②鸡蛋磕入容器内搅散成鸡蛋液。虾串蘸匀面粉，拖匀鸡蛋液，蘸匀面包糠。③锅内放油烧至五成热，下入虾串炸熟捞出，沥去油，装盘即成。

【特点】 色泽金黄，外酥里嫩，咸鲜醇美。

【提示】 虾串要用小火炸制。

【功效】 大虾是一种高蛋白、低脂肪食物，含有较多的钙、磷、维生素A、烟酸等，是上等健脑益智、强身健体食物；所含大量的优质蛋白质，既是儿童身体最佳的“建筑材料”，也是儿童大脑细胞的主要成分之一；所含较丰富的维生素A，能促进骨骼与牙齿的正常发育，保护上皮组织，保护视力。

## 糖醋茄汁虾

Er Tong Ying Yang Bao Jian Cai

【原料】 大虾400克，葱段、姜片各12克，番茄酱、白糖各30克，料酒、酱油、醋各15克，精盐2克，湿淀粉10克，熟猪油、植物油各25克。

【制法】 ①大虾剪去虾须、虾足、虾枪，挑去沙包、沙线，洗净，沥去水分。②锅内放入熟猪油、植物油烧热，下入葱段、姜片炆香，下入大虾炒开，烹入料酒、酱油、醋炒匀。③加入精盐、白糖、番茄酱炒匀，盖上锅盖，焖烧至熟透，用湿淀粉勾薄芡，出锅装盘即成。

【特点】 色泽鲜红，细嫩鲜美，甜酸适口。

【提示】 焖烧时要用中火，且勤晃锅，以免糊底。

【功效】 大虾富含优质蛋白质、钙、磷、碘、钾、维生素A等，是上等强身健体、健脑益智食品。番茄酱富含维生素C，是提高脑功能极为重要的营养素。二物配以糖、醋同烹成菜，还



可提高人体对钙和磷的吸收率。儿童常食此菜对骨骼和大脑发育均有促进作用。

## 烧 虾 段

Ertingyang

【原料】 大虾450克，水发香菇30克，冬笋20克，姜片、蒜片各8克，料酒、酱油、番茄酱、湿淀粉各10克，精盐3克，白糖5克，鸡汤50克，植物油30克，熟鸡油15克。

【制法】 ①大虾去头、尾、足，洗净，沥去水分。香菇去蒂，洗净，沥去水分，切成1厘米宽的条。冬笋洗净，切成条。②锅内放入植物油烧热，下入姜片、蒜片炆香，下入香菇条煸炒至透，下入冬笋条炒开。③下入大虾段炒匀，加入鸡汤、料酒、酱油、番茄酱、精盐、白糖炒开，烧至熟透，用湿淀粉勾芡，淋入熟鸡油，出锅装盘即成。

【特点】 色泽红亮，细嫩鲜美。

【提示】 烧制时火不要过大，勾芡不要过稠。

【功效】 大虾营养丰富，所含大量优质蛋白质对儿童生长发育十分重要，如缺乏对大脑和身体发育都会有直接的影响，体重和身高会发育缓慢，导致肌肉松弛、贫血及抵抗力下降，严重时还会引起营养不良性水肿。儿童常吃此菜对大脑和身体发育大有益处。

## 黑芝麻虾肉丸

Ertingyang

【原料】 净大虾肉200克，猪五花肉、芹菜各50克，黑芝麻100克，葱末、姜末各10克，鸡蛋清1个，料酒15克，精盐、鸡精、白糖各3克，湿淀粉20克，花生油1000克。

【制法】 ①大虾肉、猪五花肉均洗净，沥去水分，剁成细



蓉，放入容器内。芹菜去根、叶，洗净，下入沸水锅中焯透捞出，沥去水分，剁成末。②大虾猪肉蓉内加入葱末、姜末、料酒、精盐、鸡精、白糖、鸡蛋清，用筷子顺一个方向充分搅匀上劲至黏稠，再加入湿淀粉、芹菜末搅匀，用手挤成均匀的丸子，放在黑芝麻中滚匀，成黑芝麻虾肉丸生坯。③锅内放油烧至五成热，下入虾肉丸生坯，用小火炸至浮起、熟透捞出，沥去油，装盘即成。

【特点】 浑圆乌亮，外酥里嫩，咸鲜味美。

【提示】 黑芝麻虾肉丸生坯入油锅后，要用手勺不停地推搅，使其受热均匀。

【功效】 大虾富含优质蛋白质、钙、磷、维生素A等，是上等健脑益智、强身健体食品，儿童常食对大脑及身体发育均有益。芝麻是一种高铁、高钙、高蛋白的三高食品，所富含的卵磷脂是大脑增强记忆不可缺少的物质，所富含的维生素E可防止脑内产生过氧化物，防止大脑活力衰退。猪五花肉富含钙、磷，并含有直接健脑物质——脑磷脂、不饱和脂肪酸。三物同烹成菜，常食有利于儿童大脑发育、身体长高。

## 香酥虾丸

Er Tong Ying Yang Bao Jian Cai

【原料】 净大虾肉200克，净鸡肉50克，洋葱30克，料酒10克，精盐3克，白糖2克，鸡蛋清1个，面包糠100克，湿淀粉15克，香油20克，花生油1000克。

【制法】 ①大虾肉、鸡肉均洗净，沥去水分，剁成细蓉，放入容器内。洋葱去根、去皮，洗净，剁成细末。②大虾鸡肉蓉加入料酒、精盐、白糖、鸡蛋清、香油、湿淀粉搅匀，再加入洋葱末搅匀，挤成直径2厘米的丸子，放在面包糠上滚匀成虾丸生坯。③锅内放入花生油烧至五成热，下入虾丸生坯，



用手勺不停地推搅，用小火炸至熟透，捞出，沥去油，装盘即成。

【特点】 浑圆金黄，外酥内嫩，咸鲜醇美。

【提示】 虾肉末内加入调味料后，要用筷子顺一个方向充分搅匀上劲至呈稠糊状。

【功效】 大虾富含人体必需的8种氨基酸、钙、磷、锌、维生素（A、E）等，儿童常食对大脑、身体生长发育和个子长高均有益。鸡肉富含优质蛋白质、钙、磷、铁、锌、铜、维生素（B族、A、E、D）等，常食可健脑益智，强筋壮骨。洋葱富含钙、维生素（A、C）等，钙是组成骨骼的主要材料。儿童常食此菜有健脑益智，增强体质，促进身体长高等作用。

## 紫菜虾丸汤

Shrimp Meatballs with Seaweed Soup

【原料】 净大虾肉100克，猪五花肉25克，紫菜15克，香菜8克，葱段、姜片各5克，料酒12克，葱姜汁20克，精盐、鸡精各3克，白糖1克，鸡蛋清半个，湿淀粉10克，清汤650克，香油4克。

【制法】 ①大虾肉、猪五花肉洗净，沥去水分，制成蓉，放入容器内，加入料酒、葱姜汁、鸡蛋清、湿淀粉、白糖、精盐1克，用筷子顺一个方向搅匀上劲至呈稠糊状。香菜择洗干净，切成2厘米长的段。紫菜撕成小片。②锅内放入清汤，下入葱段、姜片，用大火烧开后，煮3分钟，再将调好的虾蓉挤成直径2厘米的丸子，下入汤锅中煮熟。③拣出葱段、姜片不用，加入余下的精盐，下入紫菜、鸡精，淋入香油，撒上香菜段，出锅装碗即成。

【特点】 虾丸细嫩，汤汁清澈，咸鲜香醇。

【提示】 虾丸生坯入汤锅时，要用小火烧开后煮熟，并随时



撇去汤中浮沫。

【功效】 大虾富含蛋白质，包括人体必需的8种氨基酸，儿童食物中如果缺乏必需氨基酸，就会直接影响生长发育，特别是大脑的发育，体重和身高也会发育缓慢。紫菜富含胡萝卜素、维生素（B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、B<sub>5</sub>、C）、钙、磷、铁、碘、糖类、蛋白质和多种氨基酸等，所含胆碱是大脑增强记忆不可缺少的物质。儿童常吃此菜对智力和身体发育均有益。

## 核桃兰花虾仁

核桃兰花虾仁

【原料】 大虾仁、西兰花、核桃仁各125克，葱段、姜片各5克，料酒8克，蚝油15克，精盐2克，鸡精3克，湿淀粉13克，汤20克，熟鸡油10克，花生油200克。

【制法】 ①虾仁洗净，沥去水分，放入容器内，加入料酒、精盐0.5克、湿淀粉3克拌匀入味上浆。西兰花洗净，切成小块。核桃仁洗净，用温水浸泡一会儿，剥去外衣，沥去水分。②锅内放入花生油烧至四成热，下入核桃仁，用小火炸熟捞出，再下入虾仁滑散至熟，倒入漏勺。③锅内加熟鸡油烧热，下入葱段、姜片炝香，下入西兰花块略炒，加入汤炒匀至熟，下入大虾仁、核桃仁，加入蚝油、鸡精、余下的精盐炒匀，用余下的湿淀粉勾芡，出锅装盘即成。

【特点】 虾仁细嫩，桃仁酥香，咸鲜清新。

【提示】 勾芡一定要薄。

【功效】 大虾仁营养丰富，可为儿童提供大量优质蛋白质、钙、磷、锌、维生素（E、A）等，是上等健脑益智、强身健体食品，儿童常食有益于脑及全身生长发育成长。西兰花富含维生素C、胡萝卜素、钙、磷、铁、蛋白质、糖类等，可补脑髓，利脏腑，强筋骨。核桃仁营养丰富，钙、磷、铁、锌、



晒、维生素E、蛋白质的含量均十分丰富，所富含的脂肪十分符合大脑的需要，能迅速改善儿童的智力，是健脑食品。三物同烹成菜，是儿童一款美味营养菜肴。

## 什锦鱼肚

Er Tong Ying Yang Bao Jian Cai

【原料】 鱼肚（干）、水发木耳、羊肉、平菇、油菜各50克，葱末、姜末各10克，料酒15克，精盐、鸡精各3克，胡椒粉0.5克，湿淀粉8克，花生油25克。

【制法】 ①鱼肚洗净，发透，切成长方片。羊肉切成片。木耳、平菇均去根，切成片。油菜切成段。羊肉片用料酒5克、精盐0.5克拌匀腌渍入味，再用湿淀粉2克拌匀上浆。鱼肚片下入沸水锅中氽透捞出。②锅里放油烧热，下入肉片炒至变色，下入葱末、姜末炒香，加入余下的料酒炒匀，下入用沸水烫过的平菇片、木耳片炒至八成熟。③下入鱼肚片炒匀，下入油菜段、余下的精盐翻炒至熟，加鸡精、胡椒粉，用余下的湿淀粉勾芡，出锅装盘即成。

【特点】 色泽淡雅，口感嫩滑，咸香鲜美。

【提示】 鱼肚要用冷水冲洗，温水浸发。

【功效】 鱼肚富含蛋白质、脂肪及胶体物质，蛋白质是儿童身体的最佳“建筑材料”和脑细胞的主要成分之一，对儿童的身体长高和记忆、思考、语言、运动等方面都有重要作用。木耳富含钙、铁、卵磷脂、脑磷脂等，平菇含钙较丰富，所含赖氨酸对儿童增高增重，提高免疫力，提高智力等有明显作用。羊肉富含优质蛋白质、铁、锌、磷及多种维生素。儿童常吃此菜有利于大脑和骨骼发育，并可改善食欲缺乏、消化不良等症状。