

ERTONGMEISHI



爱家美食
AIJIAMEISHI

儿童美食

家有宝贝的明智选择

- 补钙、补锌、补铁、开胃、补脑，全面照顾孩子的健康；
- 婴幼儿、学龄前儿童、青少年，全程呵护孩子的成长；
- 美味菜、营养汤、爱心粥、巧手主食、可口甜饮，
让妈妈们大显身手，孩子们健康又聪明。

999

例

马岩 编著



广东人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

儿童美食 999 例 / 马岩编著. —广州: 广东经济出版社,
2009.8

(爱家美食丛书)

ISBN 978-7-5454-0293-3

I. 儿… II. 马… III. 儿童—保健—食谱 IV. TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第129145号

出版 发行	广东经济出版社(广州市水荫路11号11~12楼)
经销	广东新华发行集团
印刷	广州汉鼎印务有限公司
开本	787毫米×1092毫米 1/16
印张	11
版次	2009年8月第1版
印次	2009年8月第1次
书号	ISBN 978-7-5454-0293-3
定价	全套(1~4册)100.00元

如发现印装质量有问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。

发行部地址:广州市水荫路11号11楼

电话:(020)38306055 37604312 邮政编码:510075

邮购地址:广州市水荫路11号11楼

电话:(020)37601950 37601509 邮政编码:510075

图书网址:<http://www.gebook.com>

• 版权所有 翻版必究 •

儿童美食



爱家美食
AIJAMEISHI

999例

马岩 编著

广东出版集团
广东经济出版社

前言

PREFACE

「儿童美食」999例



妈妈的巧手，“成就”健康的孩子

“养生当论食补”。中医重视“营养”，并认为每一种食物中都含有“精微”物质——“后天之精”，即“水谷之精”。从这一角度出发，运用食物来调养脾胃之气，是中医营养学的重要内容。我国古代就有“以食代药”的主张，前人在这方面积累了丰富的经验。“食养”一直是中医遵循的原则，根据食物的性味进行搭配，使其成为具有“食养”和“食疗”效果的膳食。我们常说的“三分治病七分养”就是这个意思。

我们正处在一个急切需要“食补”的时期！生活节奏越来越快，工作压力越来越大，享受美味的时间越来越少，营养越来越不均衡。为了追求速度，我们吃外卖；出现了身体不适，我们吃补品、药物，结果却是身体越来越糟糕。现在，是我们重拾祖训的时候了，健康的营养需要从食物中获得，安全的食物出自自家的厨房，让我们学会用自己精心烹制的食物去保证全家人的健康。

本套丛书正是基于这样的目的，从食疗保健的角度为大家提供了一套内容丰富、包罗万象的美味食谱。本丛书《爱家美食》共分四册：《儿童美食999例》、《营养滋补999例》、《家常菜谱999例》和《家常靓汤999例》，是献给大家家庭的大容量、内容齐全的烹饪指导读物。每本书都按功效细分章节，每个章节都有针对性很强、很实用的文字介绍，每道菜除具有详尽的制作步骤之外，还在必要时细心地配上“小贴士”栏目，给你提供一些技巧性的指导或食物的营养价值介绍。

本册《儿童美食999例》是一本针对小孩子的健康食谱。小孩子正处在身体快速发育的阶段，营养要求高，加上小孩子体质较弱，不宜大量食用药物和保健品，食补是小孩子最有效最健康的补养方式，只有孩子吃得对，才能营养均衡，才能茁壮成长，才能健康有活力。

此书从小孩子经常遇到的诸多麻烦入手，如缺钙、缺锌、缺铁、挑食、体虚等，相信妈妈们都曾经或正在受着这些问题的困扰，不要紧张，这本书将帮你攻克这些难题。此书针对这些问题给出的家常菜都适合孩子娇嫩的脾胃，另外针对这些问题，有补益效果很好的汤粥可供妈妈们选择，美味全方位，营养很均衡。

如果家中的宝宝还很小，妈妈们也不要紧张，此书还专门提供了婴幼儿营养菜，为婴幼儿量身定做，全程照顾宝宝的成长。

本书还专门提供了花式多样、可爱美味的主食，让孩子从现在开始爱上主食。如果你的孩子喜欢甜食，没问题，这本书还为你提供了健康营养的甜品，自制的甜品让孩子吃得放心。



目录 爱家美食

CONTENTS



008 补钙助长菜

- 009 泰汁焖鸡脚 / 豉汁蒸排骨 / 补钙鱼丸子
红玉肉丁 / 海米烧玉笋 / 炸金丝骨
- 010 面包炸火腿 / 香芋煮泥鳅 / 青椒炒鸭掌
芙蓉鲜虾仁 / 菱角红烧肉 / 香菇烧火腿
- 011 金钩炒绿豆芽 / 莲藕炒鸡丁 / 煎酿豆腐
香煎鲜虾面包 / 吉利炸香肉 / 荷香陈皮骨
- 012 黑椒牛仔骨 / 腐竹烩菠菜 / 糖醋炸皮蛋
百花酿香菇 / 肉丁炒青豆 / 溜炒三丝
- 013 香炸火腿肠 / 香脆金钱蛋 / 红烧肉排
锅烧鸡翅 / 香菇炒笋丝 / 洋葱肉丝
- 014 菜脯蛋饼 / 黄瓜酿肉 / 蒜泥菠菜
豆腐油菜心 / 青青饼 / 泡椒鸡脚
- 015 可乐排骨 / 花生焖鸡脚 / 鲜茄烧鱼片
玉树黄鱼丸 / 豉汁蒸掌翼 / 青椒榨菜丝
- 016 猕猴桃炒虾球 / 黑椒豆腐卷 / 菠萝排骨
蜜汁乳香骨 / 雀巢映三宝 / 珍珠虾仁
- 017 孜然炸鸡翅 / 鲍汁酿鸡翅 / 奇异香橙骨
虾仁豆腐 / 蜜椒蝴蝶骨 / 海带烩瘦肉
- 018 麻虾猪皮火锅 / 鱼生火锅 / 锦绣火锅
炸茄合 / 花菜炒虾仁 / 香芹炒火腿
- 019 南瓜排骨船 / 红焖鸡翅 / 萝卜炒韭菜
乳香烧排骨 / 油菜扒香菇 / 生汆草鱼片

- 021 黄豆煲大骨 / 豇豆排骨汤 / 花生煲猪蹄
胡萝卜煮鸡脆骨 / 白玉煲排骨 / 玉米大骨煲老鸡
- 022 木耳菜排骨汤 / 粉葛排骨煲 / 金银花煲大骨汤
海带排骨汤 / 肉蓉菠菜汤 / 粉葛炖大骨
- 023 天麻炖骨髓 / 番茄胡萝卜煲牛尾 / 核桃仁当归瘦肉汤
章鱼炖大骨 / 白果炖猪肚 / 小白菜煲猪骨
- 024 水蟹粥 / 塘葛菜煲鲛鱼 / 大骨玉米汤
冬瓜猪骨汤 / 海带花生瘦肉汤 / 海带胡萝卜大骨汤
- 025 补骨脂猪骨汤 / 栗子红枣排骨汤 / 扁豆淮山煲脊骨
麦芽脊骨汤 / 杜仲排骨汤 / 独活黑豆脊骨汤
- 026 柚子果奶 / 银耳玉米糖水 / 广西跌打药酒
玛其雅朵 / 生地墨鱼煲排骨 / 香芋煲排骨
- 027 杜仲圆肉煲牛肉 / 淮山黄豆排骨汤 / 菟丝子瘦肉汤
排骨人参汤 / 陈皮大骨煲萝卜 / 苹果牛乳
- 028 胡萝卜牛奶 / 咖啡牛奶 / 田七丹参煲瘦肉
五加皮牛肉汤 / 当归牛尾汤 / 玉米棒煲大骨
- 029 红豆煲排骨 / 南瓜排骨汤 / 黄芪煲牛尾
老鸡煲花蟹 / 红枣党参煲脊骨 / 墨鱼炖小肚
- 030 茶树菇炖脊骨 / 雪莲花鹿筋鸡脚汤 / 冬瓜薏米煲水鸭
天白菇煲响螺 / 灵芝石斛花胶煲鸡 / 玉米萝卜炖大骨
- 031 鸡血藤煲猪蹄 / 猴头菇煲鸡脚
杏仁云苓炖排骨 / 薏米冬瓜排骨汤
枸杞无花果煲排骨 / 何首乌牡蛎炖肉排
- 032 鲜地虫排骨炖乳鸽 / 排骨清补凉煲鸡脚
花旗参湘莲炖排骨 / 田七花蜜枣炖排骨
萝卜煲牛腩 / 南芪杜仲猪尾汤



020 强骨补钙汤



033 补脑益智菜

- 034 红葱头焗骨 / 味极鸡翅 / 茭白炒虾皮
鸡蛋煎猪脑 / 蛋黄泥 / 鲫鱼炖豆腐
- 035 木耳烧腐竹 / 豆芽炒鱼丝 / 脆炸鳝鱼片
鱼头煮豆腐 / 家常大杂烩 / 多宝银丝
- 036 松仁玉米饼 / 核桃炒腰花 / 沙律熏烤银鳕鱼
富贵开屏鱼 / 金汤浸金针菇 / 海味蒸滑蛋
- 037 软炒蚝蛋 / 绿咖喱炒蟹 / 脆皮香蕉鱼卷
蜜汁煎鲑鱼 / 紫菜煎蛋饼 / 黄花炒木耳
- 038 三宝芙蓉蛋 / 玉树蒸鲑鱼卷 / 红枣田七炖乳鸽
剁椒鱼头 / 清蒸福寿鱼 / 年年有鱼
- 039 碎花酿猪脑 / 蒸酿柴把鱼 / 法式焗龙虾仔
玉豆烩麻虾 / 鱼子烩豆腐 / 顺德豆角饼
- 040 心思鱼饼 / 鱼丸烩珍珠 / 鲜虾腐皮卷
蒜子焖火腩 / 番茄豆腐鱼尾汤 / 脆炸金针菇
- 041 黄豆烩牛心顶 / 猪脑烩豆腐 / 牛肉煎蛋
虎皮鹌鹑蛋 / 沙滩鲫鱼 / 三色蒸蛋
- 042 清蒸武昌鱼 / 腊肠花生炒蛋 / 蒜瓣炒田鸡
滋味苹果杯 / 白色圣诞 / 卤水蛋
- 043 鲫鱼蒸蛋 / 鱼子酱鹿鹿柳 / 过桥鸡汤东星斑
木耳鸡蛋炒黄花菜 / 海参蛋汤 / 石头烧汁墨鱼仔
- 044 芝麻酥鱼脯 / 蒸鲑鱼 / 糖醋鲑鱼
肉末炸鹌鹑蛋 / 胖鱼头火锅 / 双味鱼火锅
- 045 腐竹烩鱼头 / 榨菜蒸鱼头 / 百花生竹筒
尖椒炒大肠 / 松仁炒玉米 / 胡椒鲑鱼饼



046 健脑益脑汤粥

- 047 腐竹鱼头煲 / 金针菇烧鸡块 / 小米桂圆粥
黄豆煲猪蹄 / 红枣鸡蛋 / 天麻炖猪脑
- 048 玉米淮山粥 / 海参珍珠汤 / 葡萄干土豆泥
淮山核桃炖猪脑 / 天麻石决明猪脑汤 / 红豆鲫鱼煲
- 049 青榄炖响螺 / 鹌鹑粥 / 核桃猪腰粥
银耳桂圆羹 / 天麻炖鸡 / 小白菜鸡汤
- 050 党参炖生肠 / 黄芪炖鱼头 / 虫草海底椰煲蛇
益智仁炖牛肉 / 人参乌鸡汤 / 清炖鲑鱼
- 051 人参炖鸡脚 / 水蛇炖脊骨 / 丝瓜鱼头粥
花生糊 / 黑芝麻糊 / 酸菜鱼头豆腐汤

- 052 牛奶炖蛋 / 蛋花粥 / 天冬花菇煲洋鸭
天麻鸡脚煲猪脑 / 牛肉麦粥 / 豆腐蛋粥
- 053 椰奶淡咖喱鱼头 / 芙蓉玉米粒 / 枸杞炖猪脑
天麻猪脑汤 / 党参蜂蜜水 / 黄花菜健脑汤
- 054 枸杞紫菜蛋花汤 / 核桃芡实益脑汤 / 灵芝补脑汤
天麻鱼头豆腐汤 / 菠菜肉粥 / 紫菜瘦肉汤
- 055 远志茯神炖猪心 / 石菖蒲百合煲海马 / 合欢花瘦肉汤
莲子百合麦冬汤 / 绞股蓝红枣汤 / 党参当归猪肝汤
- 056 黑糯米粥 / 百仁安眠汤 / 百合白果芝麻汤
双仁炖猪脑 / 核桃仁粥 / 党参粥
- 057 淮山芡实粥 / 杜仲巴戟肉汤 / 鱼翅猴头菇煲老鸡
花生豆浆 / 萝卜炖牛腩 / 花生粥
- 058 黑芝麻豆浆 / 鱼头三色汤 / 银耳鸡蛋糖水
桂圆莲子粥 / 芝麻核桃粥 / 核桃鸽子汤
- 059 冬瓜煲双丸 / 什菌煲生鱼 / 珍珠煲草龟
杏枣煲田鸡汤 / 金针菇枸杞瘦肉汤 / 甘草红枣汤
- 060 天麻川芎炖飞龙 / 桂圆煲甲鱼 / 莲藕黄豆鱼头汤
桂圆肉粥 / 首乌猪脑粥 / 花生茴香煲牛肉
- 061 胡椒大骨炖猪脑 / 益智仁煲土鸡 / 昆布黄豆煲鱼头
桂圆杏仁露 / 黑芝麻糊 / 元宝煲甲鱼
- 062 莲子猪心汤 / 安神补脑汤 / 浮小麦猪心汤
何首乌鲤鱼汤 / 芡实豆腐鱼头汤 / 茯苓鸡腿汤
- 063 天麻煲鱼头 / 枣杏杂菌煲老鸡 / 乌发养神补脑汤
丹参猪心汤 / 灵磁石炖猪心 / 白芷鱼头汤
- 064 淮山枸杞猪脑汤 / 桂圆枸杞煲羊脑 / 益智仁滋补汤
桂圆草龟汤 / 罗汉果煲猪心 / 玉米煲猪胰
- 065 胡萝卜煲猪胰 / 四宝煲老鸽 / 大豆乳
红枣银耳鸡蛋 / 淮山煲山瑞 / 无花果煲猪肚



066 开胃消食菜

- 067 酸辣藕丁 / 三彩莴笋丝 / 香蒜无黄蛋
鱼松炒荷兰豆 / 白瓜沙律 / 豉汁虎皮尖椒
- 068 脆皮四宝豆腐 / 炸莲藕丸 / 乳酪西兰花
橙汁鱼球 / 蚝油香菇生菜 / 川辣黄瓜
- 069 柠檬藕片 / 豉汁蒸鲑鱼 / 凉拌蒜味鸭
干烧黄鱼 / 酸菜豆腐鱼 / 黄金宝袋
- 070 酥脆芝香虾球 / 姜汁拌菠菜 / 奶汁酿土魷
香炸酿面包 / 香麻拌海蜇 / 蒜泥猪舌条
- 071 开胃凉粉 / 香芒布甸 / 椰汁西米布甸

- 072 蚝豉扣豆腐 / 金钩扣双白 / 酸菜烩米豆腐
什果大烩 / 桂林辣椒酱 / 红油蒜蓉汁
泰汁蒸鸭舌 / 凤凰烧鸭扎 / 煎酿三宝
- 073 清炒百合黄瓜 / 脆皮银牙卷 / 网纹凉粉条
皮蛋香菜豆腐汤 / 香炸宝蔬 / 白雪披金袍
- 074 柳橙雪碧 / 优格乳酪杯 / 三色果冻
烤苹果 / 茄汁咖喱酱 / 柳橙优格克林姆
- 075 清炒猪肚菇 / 奶油蘑菇 / 炆炒菜心
葵花焗虾碌 / 五谷丰登 / 凉拌豇豆
- 076 肉糜粥 / 日式白焯芥蓝 / 剁椒鱼腩
开胃茄子 / 香脆锅巴 / 松仁鱼片
- 077 开胃拌皮蛋 / 香扣三丝 / 肉末粉丝煲
五香烤馒头 / 水果沙拉 / 田园沙拉
- 078 三鲜酿菜胆 / 脆皮胡萝卜 / 沙姜大葱汁
茄汁香菇酱 / 菠萝油条沙律 / 生菜扒香菇
- 079 什锦豆腐 / 香芒冰皮卷 / 香芒雪糕凉粉
皮蛋烩鱼腩 / 三色烩锅巴 / 鲜果雪梅娘
- 080 奇味石榴果 / 蜜汁仙桃 / 水煮鱼片
吉列苹果虾环 / 家乡辣椒酱 / 花生稀辣酱
- 081 香芒冰豆露 / 脆豆珍珠果捞 / 蒜香芝麻酱
红玉素虫 / 泡青红椒 / 苹果泥
- 082 泡椒花生汁 / 奇妙酱酿烧杏包菇 / 菇香鸡中宝
咖啡冰激凌 / 椰果芒果布丁 / 顺德鲛鱼球
- 083 干煸土豆丝 / 三彩芽白丝 / 白玉脆珍珠
贡菜拌鸡丝 / 绿影刺参扎 / 鱼片粉丝
- 084 番茄炒鸡蛋 / 香酿米豆腐 / 火腿烩节瓜
鸡丝神仙豆腐 / 拌红白豆腐 / 咸蛋酿浮皮
- 085 玉树扣蛋卷 / 炒空心菜 / 香麻沙丁鱼
红油牛心顶 / 大葱拌肚丝 / 香炒藕片
- 086 芙蓉烩花蟹 / 黄金碧绿卷 / 培根炒豆角
三鲜酿上海青 / 锦绣珍珠 / 脆皮凉粉卷
- 087 步步高升 / 青红辣椒肉丝 / 蘑菇与油菜
海鲈鱼 / 清蒸蟹柳 / 花蟹煮银丝
- 088 香芹牛肉丝 / 白菜淋香肠 / 鱼香豆腐
南瓜泥玉米煎饼 / 蒸酿金钱瓜 / 金黄南瓜饼



089 养胃调理汤粥

- 090 玉米煲牛肉汤 / 砂仁粥 / 老黄瓜煲猪肉
节瓜粉肠汤 / 姜米芥菜汤 / 胡椒炖猪肚

- 091 红参炖牛肉 / 煲仔牛肉粥 / 忌廉菠菜羹
芡实薏米牛肚汤 / 北芪党参炖蛤蚧 / 莲藕牛肉汤
- 092 鸡杂西洋菜汤 / 红薯糖水 / 小米绿豆粥
虾仁萝卜丝汤 / 火腿冬瓜粥 / 红薯冰糖水
- 093 香菜皮蛋汤 / 椰汁黑米西米爽 / 芋头粥
猴头菇煲三蛇 / 洋参淮山乳鸽汤 / 鸡肉木耳粥
- 094 生鱼黑豆甘草汤 / 白术白芨猪肚汤 / 沙参玉竹煲翅群
胡椒老鸽煲猪肚汤 / 当归黄芪健脾汤 / 土苡红枣煲肉汤
- 095 健脾温中牛肉汤 / 山楂煲猪肚 / 章鱼桂圆煲鹌鹑
土豆火腩煲陈肾 / 苍术冬瓜猪肉汤 / 五指毛桃健脾汤
- 096 红枣党参牛肉汤 / 半夏小米淮山汤 / 石斛麦冬养胃汤
甘草猪肚煲烧鸭 / 莲芡煲猪肚 / 麦芽谷芽煲鸭腩
- 097 白胡椒煲猪肚 / 灯芯草煲鲫鱼 / 酸菜煲脊骨
鲜人参煲猪肚 / 八宝粥 / 腊八粥
- 098 赤小豆山楂粥 / 栗子粥 / 茶树菇煲猪舌
丝瓜粉肠粥 / 牛蒡煲瘦肉 / 杂锦海鲜煲
- 099 白术茯苓牛肉汤 / 独脚金鲫鱼汤 / 山楂海藻消食汤
山楂麦芽芡实汤 / 茯苓牛肚汤 / 砂仁鲫鱼汤
- 100 西洋菜炖鸳鸯肾 / 腐竹白果煲猪肚 / 西洋菜生鱼汤
红薯香芋粥 / 苹果猪胰炖生鱼 / 十宝粥
- 101 黑豆粥 / 西洋菜鸭翅汤 / 咸鱼头豆腐汤
塘葛菜煲生鱼 / 鱼丸番茄汤 / 粉葛陈皮煲蚝豉
- 102 白萝卜煲羊肉 / 三仁香菇汤 / 小米淮山粥
扁豆淮山粥 / 西洋菜北杏瘦肉汤 / 蛤蚧炖珍珠鸡
- 103 灵芝炖海斑鱼 / 香甜玉米汁 / 香芋西米露
当归羊肉汤 / 北芪党参水鸭汤 / 胡椒猪肚粉肠汤
- 104 姜桂猪肚汤 / 北芪红枣鳝汤 / 骨头汤炖莴笋
虾仁米粥 / 虫草煲水鸭 / 响螺墨鱼煲扇骨
- 105 猪肉豆腐汤 / 三鲜椰青汤 / 玉参煲猪胰
猪肚肉桂汤 / 竹茹芦根猪肉汤 / 淮山北芪煲白鳝
- 106 姜枣粥 / 芡实粥 / 青菜香菇鸡蛋汤
茅根竹蔗水 / 黄豆生鱼汤 / 人参当归煲羊肉
- 107 土豆番茄牛肉汤 / 红枣桂圆汤 / 淮山红薯糖水
石仙桃猪肚汤 / 独脚金蜜枣健脾汤 / 党参芫荽煲肉汤
- 108 枸杞粥 / 金钱草百叶汤 / 原盅番茄汤
银耳南北杏山楂汤 / 章鱼红枣煲鹌鹑 / 香菇圆肉煲鸡腿
- 109 肉末萝卜 / 栗子黄油鸽 / 马蹄煮猪肚
姜汁鸡汤 / 鸳鸯肾西洋菜汤 / 瘦肉皮蛋粥



110 儿童补锌菜

- 111 虾仁煮大白菜 / 鲜果牛肉串 / 香菜拌卤牛肉
烧汁蒸猪肚 / 东风大螺肉 / 滑菇余肉丸
- 112 黄焖鸡块 / 包菜炒肉丝 / 姜葱牛百叶
青豆牛肉烧卖 / 黄瓜拌肚丝 / 鱼蓉莲藕柱
- 113 腐竹牛肉球 / 土豆焖牛腩 / 蘑菇炒凤片
白菜煮鱼蛋 / 豉油蒸牛肉 / 牛肉火锅
- 114 腐皮玉米饼 / 紫菜牛肉卷 / 黄瓜炒肝片
生炒子排 / 蒜苗炒大肠 / 卤水牛肉
- 115 牛肉玉米饼 / 子姜菠萝炒牛肉 / 草菇牛肉
脆皮牛柳 / 牙签牛肉 / 金针云耳蒸牛肉
- 116 核桃仁炒菠菜 / 腐皮牛肉角 / 砂锅狮子头
玫瑰煲生鱼 / 木耳炒瘦肉 / 青豆牛肉球
- 117 金针菇腐皮卷 / 香辣牛心顶 / 茶香炒蛋
金针菇菜胆 / 玉笋炒鸡条 / 沙爹金钱肚
- 118 糖醋鱿鱼 / 红烧甲鱼 / 冬瓜牛肉饼
胡椒肥牛卷 / 菠菜煮鱼片 / 胡萝卜炒肉

- 咖喱土豆鱼片 / 香酥炸猪扒 / 蜜汁猪颈肉
- 129 柚子蜜捞蛋散 / 三色蒸豆腐 / 大和茄子卷
竹筒烧酿鲮鱼 / 广州蟹子烧卖 / 鸡仔饼
- 130 干锅萝卜鸭 / 蒜薹炒肉丝 / 沙姜鸡
黑椒肉粽 / 火腿猪腿西兰花 / 煎猪肉扒
- 131 香麻手撕鸡 / 口味扣土鸡 / 梅菜扣酥肉
韭菜花肉碎酥 / 脆皮咸甜煎薄饼 / 韭菜汁咸肉煎饼
- 132 蚝皇扣鸡翅 / 香酥银丝南乳肉 / 水煮百花丸
猪肚火锅 / 腐竹烧花腩 / 姜葱鸡
- 133 火腩烩海参 / 水煮牛肉丸 / 荷叶蒸子排
牛心顶火锅 / 和味靛竹肠 / 荷香蒸腊肉
- 134 清蒸狮子头 / 烧鸭芋丝饼 / 脆皮咖喱角
碧绿百花卷 / 柱候酱五花肉 / 香脆南乳肉
- 135 香干虎皮肉 / 腊肉扣香干 / 富士烩鸡腿扒
莲花肉饼 / 响铃烩三鲜 / 大烩三丝
- 136 乳香鸡仔饼 / 卤水鸡胗 / 脆炒鱿鱼
蜜枣扣叉烧 / 炸扣面粉肉 / 冬菜蒸花腩
- 137 X0 薯蓉烤鸡 / 凤凰百花球 / 四宝滑鸡扎
佛手白菜 / 香烤火腿肠 / 母子同桌火锅
- 138 香汁扣牛扒 / 四喜丸子 / 红焖肉
红葱烧腊肉 / 俞林双肠 / 酱炒牛心顶
- 139 米粉扣花腩 / 香烧蜜汁桂花扎 / 澳门烧肉
煎火腿肠 / 土豆煎咸肉 / 胡萝卜丝炒肉



119 补铁补血菜

- 120 豌豆松仁果 / 洋葱炒蛋 / 菠菜炒猪血
三色金针菇 / 麻酱鸡片 / 猪肝胡萝卜粥
- 121 芹菜肉丝 / 绣珠鱼腐丸 / 肉片蔬菜卷
三彩鱿鱼丝 / 酸辣芥菜鸡 / 皮蛋煮苋菜
- 122 姬菇牛肉 / 菜心炒肉片 / 南瓜炒肉片
美味赛鲍鱼 / 肉丝黄豆芽 / 玉竹凤肝
- 123 芝麻鱼片 / 红玉招宝 / 清香云露鸡
港式紫菜卷 / 肉碎窝蛋浸菠菜 / 番茄牛肉煮黄豆
- 124 三彩鲍鱼菇 / 糟溜黄鳝 / 素荤花菜
香酥多味丸 / 奇味神户牛仔粒 / 生炒鸭丁
- 125 木耳莴笋鸡丝 / 玉树扒鱼片 / 金针牛肉片
开洋五彩丝 / 鸡腐蛋卷 / 口味酱香鸭
- 126 鸭凤同巢 / 卤水鸭红 / 金沙鱼子鳕鱼卷
韭菜枸杞田螺肉 / 长生肉丁 / 碧绿双艳



127 强身补虚菜

- 128 软煎鸡肝 / 鱼肉蛋饼 / 鱼菜米糊



140 婴幼儿营养菜

- 141 米汤 / 南瓜汁 / 蔬菜米汤 / 西瓜汁
苹果胡萝卜泥 / 鲜橙泥 / 牛奶红薯泥 / 鸡汁土豆泥
- 142 蒸南瓜（红薯） / 鲜玉米糊 / 南瓜粥 / 红薯粥
青菜面汤 / 鸡蛋蔬菜粥 / 红薯奶粥 / 番茄面
- 143 豆腐粥 / 蔬菜鱼肉粥 / 蛋黄粥 / 豆腐蛋黄粥
肉汤胡萝卜糊 / 鱼肉糊 / 调理香蕉泥 / 鱼肉豆腐粥
- 144 美味蛋黄糊 / 香浓土豆泥 / 鸡肉南瓜泥
蛋黄土豆泥 / 猕猴桃 / 芝麻花生糊
蒸苹果 / 鱼肉牛奶粥
- 145 鸡汁牛肉末 / 红豆小米粥 / 鸡肉粥
营养米糊 / 胡萝卜白米香粥 / 奶汁豆腐
番茄面包鸡蛋汤 / 肝黄粥
- 146 蔬菜鱼肉粥 / 蛋花豆腐汤 / 虾仁豆腐羹 / 鱼泥
鲜虾肉泥 / 胡萝卜鱼粥 / 三色豆腐虾泥 / 火腿土豆泥

- 147 鸡蛋玉米糊 / 苹果汁 / 鲜奶玉米糊 / 红豆泥
鸡蓉玉米面 / 黑芝麻核桃粥 / 番茄鱼糊 / 红豆奶糊
- 148 牛奶鸡蛋羹 / 瘦肉鸡蛋羹 / 土豆浓汤
苹果泥 / 香菇鸡粥 / 土豆牛奶泥
鱼肉松粥 / 肉末豆腐羹
- 149 黄瓜炒猪肝 / 金针菇面 / 鸡血豆腐汤
胡萝卜蛋丁 / 全麦吐司沙拉 / 牛奶花菜朵
番茄豆腐汤 / 肉豆腐糕
- 150 原味虾泥 / 骨汤面 / 蛋麦粥 / 鸡丝玉米粥
猪肝瘦肉粥 / 土豆瘦肉泥 / 淮山鸡蓉粥 / 蒸肉豆腐
- 151 红薯粥 / 黄金鳕鱼片 / 乌龙面蒸蛋 / 烤茄泥
白菜肉泥 / 南瓜拌饭 / 番茄鱼肉末 / 鸭泥腐皮汤
- 152 黄鱼小馅饼 / 蔬菜蛋卷 / 鸡蛋饺
牛肉土豆包球 / 草菇煮豆腐 / 五彩麦片粥
鱼肉青菜粥 / 番茄汁烩肉饭
- 153 芋头咸粥 / 鱼肉煎蛋 / 煎萝卜丝饼 / 煎番茄
豆腐皮卷素菜 / 土豆炖牛肉 / 胡萝卜牛肉粥 / 滑炒鸡丁
- 154 猕猴桃蛋饼 / 鱼味蛋饼 / 彩色三层饼
爱心饭饼 / 蔬菜小杂炒 / 熘鱼片
酸甜鲑鱼卷 / 桂圆小米粥
- 155 蔬菜鱼饼 / 香香炒米饭 / 水果酸奶沙拉
金珠葡萄 / 番茄麦片粥 / 红白豆腐
虾皮碎菜蛋羹 / 余肝肉小丸子
- 156 羊肉淮山粥 / 咖喱味蔬菜浓汤 / 五豆补益糙米粥
花式豆腐 / 碎菜牛肉 / 母鸡粥
素炒花丁 / 酥香鸡肝
- 157 蛋花豆腐羹 / 豆腐菠菜粉丝汤 / 炒三丁
炒青椒肉丝 / 猪肝烩饭 / 黄瓜炒猪肝
芹菜香干肉末 / 虾皮紫菜蛋汤
- 158 可爱海苔卷 / 糖醋芝麻肉丸 / 奶味软饼
蒸藕夹 / 蛋皮虾仁如意卷 / 虾皮肉末青菜粥
牛奶蛋黄粥 / 五彩虾仁
- 159 猕猴桃橙奶 / 草莓香蕉奶糊 / 山楂梨丝
姜糖水 / 百合粥 / 冰糖梨水
白萝卜汤 / 淮山粥
- 160 菠菜猪肝汤 / 金针菇菜胆 / 圆白菜炒肉丝
八味馄饨 / 油泼莴笋 / 萝卜番茄汤
果仁粥 / 鸡汁墨鱼羹
- 161 白萝卜肉末粥 / 香香骨汤面 / 鸡肝豆腐羹
乳酪香蕉羹 / 鸭血鲫鱼汤 / 鱼泥烩烂面

猪肝瘦肉粥 / 鲜榨葡萄汁



162 健康可口甜品

- 163 茉莉丁香茶 / 西瓜奶汁 / 可可酒香巧克力
碎果仁可可 / 群花养胃茶 / 金色旋律
香蜜蜜 / 山楂枸杞饮
- 164 五味子茶 / 八珍酒 / 肉桂暖身茶
乌梅姜茶 / 杏仁奶茶 / 咖啡豆浆
甜心巧克力 / 姜汁奶茶
- 165 美味柠檬蛋奶 / 山楂化积茶 / 杏仁酸奶
银耳红枣茶 / 健康麦芽茶 / 可可豆浆
黑豆浆 / 菠萝牛奶
- 166 可可卡布奇诺 / 山楂莲子糖水 / 热巧克力奶 / 糯米酒
苹果红茶 / 藏式奶茶 / 山楂陈皮茶 / 桂花蜜茶
- 167 银耳银杏羹 / 茉莉馨香 / 鲜人参奶露
软糖巧克力 / 焦糖可可 / 红枣枸杞豆浆
椰子之光 / 牛奶巧克力
- 168 白术健脾茶 / 鲜橙汁冲米酒 / 西米猕猴桃糖水
香芒西米露 / 香蕉番茄酸奶 / 巧克力咖啡
摩卡巧克力咖啡 / 夏威夷水果冰咖啡



169 儿童最爱主食

- 170 牛奶丹麦面包 / 生煎网饺 / 鲜虾马蹄饺
鳕鱼面条 / 香芹虾米饺 / 青果丹麦面包
晶莹鲜笋虾饺 / 鲜虾章鱼饺
- 171 柱侯猪耳面 / 翠绿带子饺 / 巧克力炸包
奶香馒头片 / 香煎芹菜饺子 / 潮州粉果
弯梳鲜虾饺 / 黄金馒头
- 172 上海鱼丝面 / 番茄蝴蝶面 / 象形刺猬包
香菇滑蛋饭 / 金菇素菜包 / 蛋包茄汁饭
钵仔萝卜糕 / 香甜菠萝饭
- 173 南瓜面线 / 什菜饼 / 火腿三文治 / 火腿葱花卷
上汤水饺 / 美味吐司 / 黑椒汁火腩包 / 白菌披萨
- 174 水果披萨 / 海鲜披萨 / 番茄豌豆饭 / 糯米百合蒸乌鸡
滑蛋拌河粉 / 香芋糯米卷 / 豆沙糯米鼠 / 银丝糯米卷
- 175 灌汤生煎包 / 汉堡面包 / 绿茶布丁面包
水果面包 / 意大利牛肉面包



补钙助长菜

BU GAI ZHU ZHANG CAI

缺钙危害大，妈妈要警惕

钙，对儿童生长发育的重要性

钙是儿童生长发育的主要元素，是构成人体骨骼和牙齿的主要物质，对人体的生长发育和新陈代谢有着举足轻重的作用。儿童在生长发育期，骨骼的生长决定了身高和身体的素质，骨骼发育不好，孩子矮小瘦弱，就会成为以后成功的障碍，另外，钙还有促进体内多种酶的活动、维持酸碱平衡、参与血液的凝固过程等重要作用，儿童生长发育较快，对钙的需求也很大，是缺钙的高发人群，所以儿童补钙就显得尤为重要。

儿童缺钙，危害多多

儿童缺钙危害很大，除了对身高有影响外，还会出现以下情况：

- ★不易进入深睡状态，入睡后爱啼哭、易惊醒，入睡后多汗；
- ★阵发性腹痛、腹泻，抽筋，胸骨疼痛；
- ★“X”型腿、“O”型腿，鸡胸，指甲灰白或有白痕；
- ★厌食、偏食；
- ★智力发育迟、说话晚，13个月后才开始学步，10个月后才出牙，牙齿排列稀疏、不整齐、不紧密，牙齿呈黑尖形或锯齿形，头发稀疏；
- ★腿软、抽筋，体育成绩不佳；
- ★乏力、烦躁、精力不集中，容易疲倦；
- ★易过敏、易感冒。

最健康最直接的钙质来源于食物，只要用心，一日三餐就可以满足儿童对钙的需求。

儿童不喝牛奶，补钙也有妙招

- 1.巧克力和草莓牛奶:如果孩子不愿意喝纯牛奶，你可以给他添加了其他味道的牛奶，虽然这些牛奶比一般牛奶多了一些卡路里，但是它们钙的含量是相同的。
- 2.酸奶:有很多味道和种类可供选择，有盛在杯子里的酸奶，也有包装在软管里可以吸吮的酸奶；总有一种是你的孩子喜欢的。
- 3.奶酪:所有种类的奶酪都富含钙质，选择那些含2%脂肪或低脂肪的品种以减少全脂肪和饱和脂肪的摄入。
- 4.豆奶:不论你所选择的是纯豆奶，还是香草味、巧克力味、草莓味的豆奶，要先确认是不是加钙的产品。

材 料:鸡脚 500 克, 桂林酱 25 克, 柱侯酱 30 克, 紫金酱 15 克, 豆瓣酱 25 克, 糖 20 克, 味精 15 克, 盐 4 克。

制作过程:

1. 鸡脚洗净, 放入油锅中炸至金黄色捞起, 放入冷水浸 10 分钟。
2. 把鸡脚放入另一锅中, 加入各种调料和适量的水, 拌匀, 煮至鸡脚入味即可。

小贴士: 煮的时候先用大火煮开, 再用慢火焖。



泰汁焖鸡脚

材 料:排骨 500 克, 盐 5 克, 生粉 13 克, 糖 14 克, 味精 10 克, 金蒜蓉 5 克, 葱油 5 克, 豉汁 5 克, 食粉 5 克, 鸡粉适量。

制作过程:

1. 排骨洗净, 斩粒, 放入 1/3 的生粉拌匀。
2. 加入盐、味精、糖、食粉、鸡粉、豉汁拌匀。
3. 加入剩余的生粉、葱油、金蒜蓉, 放入冰箱 20 分钟。
4. 拌匀后上碟, 蒸 10 分钟即成。

小贴士: 生粉分两次放入, 这样蒸出来的汁才会清而不油。



豉汁蒸排骨

材 料:鲛鱼胶, 糯米 100 克, 胡萝卜、韭菜花、姜各 5 克, 花生油、盐、味精、绍酒、白糖、湿生粉、麻油、黑芝麻各适量。

制作过程:

1. 糯米泡透洗净, 胡萝卜去皮切米, 韭菜花切成米, 姜去皮切米。
2. 在碗中加入鲛鱼胶, 调入部分盐、味精、湿生粉拌匀, 打散起胶, 做成 9 个丸子, 逐个粘上糯米、黑芝麻, 摆入碟内。
3. 蒸笼烧开水, 放入摆好的丸子, 用旺火蒸 10 分钟, 拿出, 另烧锅下油, 注入清汤、胡萝卜米、韭菜花米, 调入剩下的盐、味精、白糖烧开, 用湿生粉勾芡, 淋入麻油, 浇在蒸好的肉丸上即成。



补钙鱼丸子

材 料:胡萝卜、白萝卜、瘦肉各 80 克, 姜 5 克, 花生油 300 克, 盐 6 克, 味精 2 克, 白糖 1 克, 湿生粉适量, 麻油 1 克。

制作过程:

1. 胡萝卜、白萝卜去皮切丁, 瘦肉切丁, 姜去皮切小片。
2. 烧锅下油, 放入姜片、胡萝卜、白萝卜丁、瘦肉丁, 调入盐、味精、白糖, 用旺火炒至入味, 再用湿生粉勾芡, 淋入麻油即成。

小贴士: 切原料的刀法要一致, 口味要清淡。



红玉肉丁

材 料:玉笋 200 克, 海米、火腿各 20 克, 姜 5 克, 丝瓜 30 克, 花生油 10 克, 盐、味精、鸡粉、湿生粉、熟鸡油各适量。

制作过程:

1. 玉笋、火腿、丝瓜分别切片, 姜去皮切片, 海米洗净, 用水泡透。
2. 水开, 投入笋片, 加少许盐, 用中火煮去其中清味, 倒出冲透待用。
3. 另烧锅下油, 放入姜片, 海米爆香锅, 下丝瓜片、火腿片炒片刻, 放入笋片, 调入盐、味精、鸡粉, 用大火炒透入味, 用湿生粉勾芡, 淋入熟鸡油即成。



海米烧玉笋

材 料:肉排骨 200 克, 土豆 50 克, 锡纸 8 张, 卤水 200 克 (市场有售), 花生油 500 克 (实耗油 100 克), 卤水 500 克。

制作过程:

1. 排骨砍成 5 厘米长的块, 土豆去皮切细丝, 用清水冲洗干净去净淀粉。
2. 排骨用卤水卤熟, 烧锅下油, 油 120℃ 时, 放入卤排骨, 炸到金黄色捞起, 用锡纸分件包好摆入碟内四周。
3. 锅内剩油, 油温 100℃ 时, 放入抹干水分的土豆丝, 炸至金黄捞起, 摆入包好的排骨中间即成。



炸金丝骨

面包炸火腿



材 料:咸面包1包,火腿100克,鸡蛋1个,花生油500克(实耗油50克),干生粉适量,炼奶20克。

制作过程:

- 1.咸面包去边皮,切长块,火腿切长块。
- 2.鸡蛋打散,加入生粉调成糊,然后把面包一面挂上糊,再把火腿粘上待用。
- 3.烧锅下油,待油温100℃时,放入面包煎火腿,炸至金黄捞起,蘸炼奶佐食。

香芋煮泥鳅



材 料:活泥鳅100克,香芋80克,枸杞3克,姜10克,丝瓜20克,花生油、盐、味精、胡椒粉、绍酒、麻油各适量。

制作过程:

- 1.香芋去皮切块,枸杞泡洗干净,姜去皮切丝,丝瓜去皮去子切块(用清水泡上)。
- 2.烧锅下油,放入姜丝、泥鳅、绍酒,注入清汤,下入香芋,用中火煮至汤汁白。
- 3.下入丝瓜块、枸杞,调入盐、味精、胡椒粉煮透,淋入麻油即成。

小贴士:在下泥鳅时一定要加盖,以免泥鳅遇热跳出锅,泥鳅要煎片刻,煮出的汤汁才会鲜香浓白。

青椒炒鸭掌



材 料:去骨鸭掌150克,青辣椒5只,红辣椒1只,姜5克,花生油10克,盐、味精、胡椒粉、豆瓣酱、湿生粉、麻油各适量。

制作过程:

- 1.青辣椒、红辣椒去子切菱形片,姜切片。
- 2.水烧开,投入鸭掌,用大火煮片刻,捞起。
- 3.另烧锅下油,放入姜片、豆瓣酱、辣椒片爆炒片刻,加入鸭掌,调入盐、味精炒至入味后,用湿生粉勾芡,淋入麻油即成。

小贴士:在烫鸭掌时,火要大、要快,以免把鸭掌煮得太烂。

芙蓉鲜虾仁



材 料:鲜虾仁60克,火腿5克,鸡蛋5个,花生油100克(实耗油10克),盐3克,味精1克,白糖2克,湿生粉适量。

制作过程:

- 1.鲜虾仁洗净抹干水,火腿切成细米,鸡蛋去黄留白打散。
- 2.鲜虾仁调入少许盐、味精、生粉腌好,烧锅下油,待油温80℃时,下入虾仁,泡至滑嫩时倒出。
- 3.锅内留油,倒入鸡蛋白(蛋白内已调入盐、味精、白糖、湿生粉),用小火轻轻炒至蛋快硬身,加入虾仁炒匀,出锅撒上火腿粒即成。

菱角红烧肉



材 料:五花肉200克,清汤100克,菱角肉、花生油各50克,姜、蒜子、香葱、盐、味精、白糖、老抽王、湿生粉各适量。

制作过程:

- 1.五花肉去净毛切块,姜切片,蒜子切片,葱切段。
- 2.烧锅下油,放入五花肉,用小火炒至有香味。
- 3.加入清汤、盐、味精、白糖、老抽王、菱角肉,用小火烧至浓汁熟透时,再用湿粉勾芡,铲入碟内。

香菇烧火腿



材 料:香菇200克,三文治火腿50克,花生油50克,姜、葱、盐、味精、白糖、老抽王、蚝油、湿面粉、麻油、鸡油各适量。

制作过程:

- 1.香菇泡洗干净,三文治火腿切厚片,姜切片,葱切段。
- 2.香菇用鸡油煨透,捞起待用。
- 3.烧锅下油,放入姜、香菇煸炒,注入清汤,加入盐、味精、白糖、葱段、老抽王、蚝油,用小火烧熟入味,用湿生粉勾芡,淋入麻油即成。

材料:干虾仁15克,绿豆芽100克,青辣椒1只,蒜子、花生油各10克,盐6克,味精2克,白糖、湿生粉、熟鸡油各适量。

制作过程:

- 1.干虾仁泡洗干净,绿豆芽洗净,青辣椒切丝,蒜子切粒。
- 2.烧锅下油,待油热时,放入蒜粒、绿豆芽、青辣椒丝、加盐,用中火快速炒至八成熟。
- 3.加入泡透的干虾仁,调入味精、白糖炒透,用湿生粉勾芡,淋入熟鸡油即成。

小贴士:干虾仁要用开水泡透,去其内部,炒时火要大,炒出的绿豆芽才会爽脆。



金钩炒绿豆芽

材料:嫩莲藕200克,鸡胸肉50克,红辣椒1只,花生油300克,姜、黄瓜、盐、味精、白糖、湿生粉、熟猪油各适量。

制作过程:

- 1.莲藕去皮切成丁,鸡肉切成丁,红辣椒切丁,黄瓜去籽切丁,姜去皮切成小片。
- 2.鸡肉加少许盐、味精、湿生粉腌好,烧锅下油,待油温90℃时,下入鸡丁,泡至八成熟捞出。
- 3.另烧锅下油,放入姜片、莲藕丁、红辣椒丁、黄瓜丁,加盐,用中火炒至快熟时,加入鸡丁,调入味精、白糖,炒透入味,用湿生粉勾芡,淋入熟猪油即成。

小贴士:莲藕切好后,应立即用凉水泡上,以免变黑。原料要切整齐。



莲藕炒鸡丁

材料:白豆腐5块,五花肉50克,香菇10克,花生油20克,盐10克,味精8克,白糖3克,干生粉10克。

制作过程:

- 1.白豆腐切日字块,中间挖凹槽备用,去皮五花肉切成泥,香菇切成米,加入盐、味精、白糖、干生粉拌匀。
- 2.豆腐中间各挖掉一点,再把肉泥酿入豆腐中间。
- 3.煎锅下油,放入酿豆腐,煎至金黄至熟,铲起入碟即成。

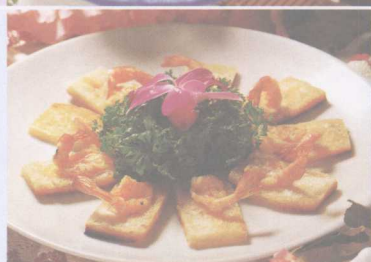


煎酿豆腐

材料:咸面包1包,鲜虾8只,鸡蛋1个,花生油30克,盐10克,味精10克,白糖3克,干生粉适量。

制作过程:

- 1.咸面包切厚片,鲜虾去头、去壳,留尾。
- 2.鸡蛋打散,加入盐、味精、白糖、干生粉调成糊,然后把虾挂上糊,粘到面包片上待用。
- 3.煎锅下油,放入酿好的原料,用小火煎至金黄熟透,铲起入碟即成。



香煎鲜虾面包

材料:狗后腿肉250克,鸡蛋1个,面包糠30克,姜15克,花生油500克,盐、味精、胡椒粉、干生粉、绍酒各适量。

制作过程:

- 1.鸡蛋打散入碗内,姜去皮切丝(用绍酒泡上),狗后腿肉切片,加胡椒粉、姜汁酒腌好。
- 2.鸡蛋调入盐、味精、干生粉制成鸡蛋糊,下入狗肉片,逐片粘上面包糠待用。
- 3.烧锅下油,待油温90℃时下入狗肉片,炸至内熟外香脆,捞起入碟即可。

小贴士:狗肉用姜汁酒腌过后,会产生一种香味,炸出的菜式会更佳。



吉利炸香肉

材料:排骨500克,红枣30克,陈皮30克,枸杞10克,荷叶10张,糖、食粉、生粉、盐、味精、陈皮油、鸡粉各适量。

制作过程:

- 1.把枸杞、红枣、陈皮用热水浸泡、洗净备用。把排骨洗净,斩为长约5厘米的小件。
- 2.在排骨里放入生粉,和匀。将盐、味精、糖、鸡粉、食粉、陈皮油、枸杞、红枣、陈皮加入排骨中,拌匀后腌制1小时。
- 3.用荷叶包上排骨。卷成枕头形,上笼蒸10分钟。

小贴士:排骨腌制至入味才可以蒸;干荷叶要先用热水浸泡变软才能用。



荷香陈皮骨

黑椒牛仔骨



材 料: 牛仔骨 500 克, 生粉 13 克, 糖、盐、味精、黑椒汁、蚝油、老抽、黑椒碎、食粉、葱油、水、鸡粉、麻油各适量。

制作过程:

1. 把牛仔骨斩成小块, 先放入生粉拌匀。再加入食粉、盐、水拌至起胶。
2. 把味精、糖、黑椒汁、蚝油、老抽、鸡粉拌匀后加入牛仔骨中。
3. 放入黑椒碎、葱油、麻油拌匀, 上碟蒸 10 分钟即成。

小贴士: 牛仔骨块不能斩得太大, 不然就难以入味。

腐竹烩菠菜



材 料: 腐竹 50 克, 菠菜 150 克, 干虾米 5 克, 姜 5 克, 花生油 5 克, 盐 6 克, 味精 2 克, 白糖 1 克, 熟鸡油 1 克。

制作过程:

1. 腐竹用湿水泡透切成条, 菠菜洗净, 干虾米泡透洗净, 姜去皮切丝。
2. 烧锅下油, 放入腐竹、虾米、姜丝, 注入清汤, 用中火煮。
3. 待煮至汤鲜时, 加入菠菜, 调入盐、味精、白糖, 用中火煮透, 淋入熟鸡油即成。

小贴士: 菠菜要煮透, 以免引起肠胃不适。

糖醋炸皮蛋



材 料: 松花皮蛋 4 个, 洋葱 20 克, 青辣椒、红辣椒各 1 只, 花生油 500 克, 盐、白糖、白醋、番茄酱、湿生粉、干生粉各适量。

制作过程:

1. 松花皮蛋煮熟去壳切成瓣, 拍上干生粉, 洋葱去外层切片, 青辣椒、红辣椒切菱形片。
2. 烧锅下油, 待油温 100℃ 时, 逐片下入皮蛋, 炸至硬身, 捞起待用。
3. 另烧锅下油, 放入洋葱片和青辣椒片、红辣椒片稍炒, 注入清水少许, 调入盐、白糖、白醋、番茄酱, 下炸好的皮蛋烧透, 用湿生粉勾芡即成。

小贴士: 此菜不能放味精, 否则菜味不佳, 皮蛋不能炸得太焦。

百花酿香菇



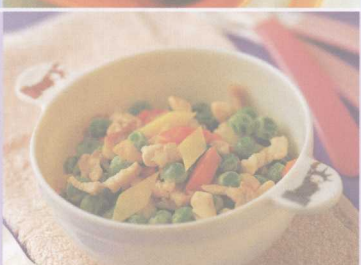
材 料: 干香菇 6 个 (大小均匀), 马蹄 20 克, 五花肉 100 克, 火腿 20 克, 花生油、姜、葱、绍酒、盐、生粉各适量。

制作过程:

1. 马蹄去皮, 洗净剁成碎粒; 五花肉洗净后剁泥; 火腿切粒; 香菇泡发, 控干水分。
2. 将所有材料混合, 加入生粉、盐、绍酒、姜、葱拌匀, 静置 10 分钟略腌。
3. 将馅料酿入香菇, 入蒸笼蒸 15 分钟。另起油锅, 用生粉勾芡, 淋在香菇上即可。

小贴士: 香菇在用温水泡发的时候, 可加一点盐, 以便更有效地去干净泥沙。

肉丁炒青豆



材 料: 鸡胸肉 80 克, 豌豆 50 克, 胡萝卜 30 克, 花生油 5 克, 盐 2 克, 葱末 2 克, 姜片 2 克。

制作过程:

1. 鸡胸肉洗净, 切成小丁; 豌豆洗净; 胡萝卜去皮后切成小丁。
2. 炒锅上火, 放油烧热, 下姜片稍煸, 再放入葱末煸出香味, 下鸡肉丁炒至变色。
3. 加入豌豆, 旺火快炒, 炒至快熟时, 放盐调味即可。

小贴士: 鸡肉丁在切的时候要大小一致, 这样做出来的菜式才好看。

溜炒三丝



材 料: 牛柏叶 80 克, 韭菜 50 克, 红辣椒 1 只, 蒜子 2 克, 花生油 10 克, 盐 5 克, 味精 2 克, 白糖 1 克, 湿生粉适量。

制作过程:

1. 水发牛柏叶切丝, 韭菜切段洗净, 红辣椒去子切丝, 蒜子切米。
2. 烧锅加火, 待水开时, 下入牛柏叶, 快速烫熟, 捞起抹干水份待用。
3. 另烧锅下油, 放入蒜米, 炝香锅, 下红辣椒、韭菜段翻炒数次, 加入牛柏叶, 调入盐、味精、白糖, 用中火炒至入味, 然后用湿生粉勾芡即可。

材料:火腿肠2条,鸡蛋2个,花生油500克(实耗油50克),盐10克,白糖3克,干生粉适量。

制作过程:

- 1.火腿肠切厚圆片,放入盒内待用。
- 2.鸡蛋打散,加入盐、白糖、干生粉调成糊。再下入切好的火腿片拌匀。
- 3.烧锅下油,油温100℃时把火腿肠每片挂上蛋糊,放入油锅内炸至金黄即成。



香炸火腿肠

材料:鸡蛋5个,芝麻少许,花生油500克(实耗油50克),盐10克,味精8克,干生粉15克。

制作过程:

- 1.鸡蛋用水烧开加入少许盐,小火煮熟捞起,去壳,横切圆圈。
- 2.鸡蛋切片圈后,撒上盐、味精、芝麻、干生粉待用。
- 3.烧锅下油,待油温100℃时,放入鸡蛋圈,炸至双面金黄捞起入碟即可。



香脆金钱蛋

材料:猪排骨150克,红辣椒1只,香菇、姜、葱、花生油、盐、味精、白糖、老抽王、蚝油、湿生粉、麻油、清汤各适量。

制作过程:

- 1.排骨砍成块,香菇、姜、红辣椒都切成片,葱切段。
- 2.烧锅下油,放入姜片、排骨、香菇煸炒至香时,加入清汤、盐、味精、白糖、老抽王、蚝油,用小火慢烧。
- 3.烧至熟透时,用湿生粉勾芡,淋入麻油即成。



红烧肉排

材料:鸡翅中节150克,红辣椒1只,花生油500克,香菇、姜、葱、盐、味精、白糖、老抽王、湿生粉、麻油、清汤各适量。

制作过程:

- 1.鸡翅中节洗净,用少许老抽王腌约30分钟,红辣椒、姜分别切片,葱切段。
- 2.烧锅下油,油温150℃时下入鸡翅,炸至金黄至八成熟捞起待用。
- 3.锅内留油,放入姜片、鸡翅和清汤、盐、味精、白糖、老抽王烧至熟透,放入葱段,用湿生粉勾芡,淋入麻油即成。



锅烧鸡翅

材料:鲜香菇100克,白笋50克,红辣椒1只,姜5克,葱5克,熟猪油20克,盐5克,味精2克,蚝油3克,湿生粉适量。

制作过程:

- 1.鲜香菇切成丝,白笋切丝,红辣椒切丝,姜去皮切丝,葱切段。
- 2.烧锅加水,待水开时,下入白笋丝,少许盐、味精,用中火煮透,倒出待用。
- 3.另烧锅下油,放入姜丝,爆香锅,下香菇丝、笋丝、红辣椒丝、葱段,调味,炒至入味,用湿生粉勾芡即成。

小贴士:因笋子入味比较慢,所以要求先入基本味。



香菇炒笋丝

材料:洋葱150克,瘦肉80克,胡萝卜、韭菜花各10克,蒜子5克,花生油20克,盐、味精、白糖、湿生粉、麻油各适量。

制作过程:

- 1.洋葱去外层,改切成丝,瘦肉切丝,胡萝卜去皮切丝,韭菜花切段洗净,蒜子切粒。
- 2.瘦肉加少许盐、味精、湿生粉腌好,烧锅下部分油,投入肉丝滑炒至八成熟时,倒出待用。
- 3.另烧锅下油,放入蒜米、洋葱丝、胡萝卜、韭菜花段,加盐,用中火炒至快熟,加入肉丝,调入味精、白糖炒匀,用湿生粉勾芡,淋入麻油即可。

小贴士:色彩搭配要美观大方,炒时要分清楚先后,芡汁要少。



洋葱肉丝

菜脯蛋饼



材料:萝卜干10克, 鸡蛋3个, 花生油30克, 盐8克, 味精6克, 麻油3克。

制作过程:

1. 萝卜干切粒, 鸡蛋打散。
2. 萝卜干粒同鸡蛋用盐、味精、麻油拌匀。
3. 煎锅下油放入鸡蛋、萝卜干同煎至两面金黄而不焦, 铲起摆入碟内即成。

黄瓜酿肉



材料:黄瓜1根, 猪肉200克, 花生油4克, 盐少许, 生粉2克, 葱花适量。

制作过程:

1. 黄瓜洗净去皮, 切成2厘米厚的圈, 用挖球器掏空。
2. 猪肉洗净剁成泥, 加入盐、生粉略腌, 再酿入黄瓜节中, 撒上葱花。
3. 酿好的黄瓜入碟, 上蒸笼蒸熟即可。

小贴士: 黄瓜本来很普通, 平常的切丝或切片炒着吃没什么新意, 尝试着变出一些花样, 能大大提高孩子的食欲。

蒜泥菠菜



材料:菠菜200克, 银耳10克, 蒜头50克, 花生油4克, 葱、姜各适量, 盐少许。

制作过程:

1. 菠菜洗净, 银耳泡发, 蒜头去皮切末备用。
2. 锅内放水烧热, 下菠菜, 用大火焯熟。
3. 另起锅烧热油, 放入银耳、葱、姜、蒜末、菠菜, 用少许盐调味, 拌炒均匀即成。

小贴士: 菠菜很容易熟, 所以放入锅中大火焯熟即可, 熟了马上盛出来, 否则会放老。

豆腐油菜心



材料:小油菜心200克, 豆腐100克, 香菇25克, 冬笋25克, 花生油8克, 盐2克, 姜2克, 香油2克, 味精少许。

制作过程:

1. 油菜心洗净, 取中间嫩心备用; 香菇、冬笋切丁。
2. 豆腐用刀背压成泥, 放入香菇、冬笋, 加入盐、味精、香油拌匀, 上笼蒸10分钟取出。
3. 油锅加热, 放入葱、姜煸炒出味, 下油菜心炒熟。
4. 油菜心装盘, 上面放蒸好的豆腐泥即可。

小贴士: 香菇和冬笋都要切得细细的, 才能和豆腐粘在一起。

青青饼



材料:鸡蛋2个, 火腿10克, 韭菜25克, 生粉1/2大匙, 盐、胡椒各少量, 肉汤1/4杯, 油1大匙。

制作过程:

1. 将火腿切成2厘米长的细条。韭菜也切成同样长短。
2. 将鸡蛋磕入碗里, 加入生粉搅拌。然后再加入盐、胡椒和肉汤搅拌。放入切好的火腿、韭菜并搅拌。
3. 往炒锅里放入油, 油热后将搅拌好的原料倒入锅中。到半熟状态时将火关小, 使韭菜、鸡蛋成型, 待四周变硬后将它翻一面直到外表变黄。

泡椒鸡脚



材料:鸡脚750克, 姜、葱、蒜各适量, 泡椒100克, 辣椒50克, 盐、胡椒粉、鸡粉、香油各少许, 料酒适量。

制作过程:

1. 鸡脚洗净, 加适量葱、姜、料酒余烫, 捞出沥干。泡椒切段备用。
2. 热油锅爆香葱、姜、蒜、泡椒、辣椒, 倒入鸡脚翻炒至熟, 加入盐、胡椒粉烧至入味, 调入鸡粉、香油即可。

小贴士: 此菜清脆爽口, 弹性十足, 还能美容养颜呢。

材料:可乐1瓶,排骨500克,姜、蒜各少许,各种调味料适量。

制作过程:

- 1.排骨洗净后用生抽、胡椒粉适量腌一会。如没时间腌,下锅炒到变色后倒生抽,下胡椒粉再翻炒到收汁也可以。如想口感香些可以加点五香粉。
- 2.用拍扁的蒜及葱段爆锅,再下排骨翻炒到变色。关小火直到收汁,然后翻炒均匀就可以出锅了。
- 3.放可乐,随自己的口味添加,用小火炖熟即可。

小贴士:可乐的量可按自己的口味来加,如果自己很喜欢,多加些也没有关系。



可乐排骨

材料:花生150克,鸡脚200克,柱侯酱50克,紫金酱50克,海鲜酱50克,盐2克,味精3克,糖5克,水200克。

制作过程:

- 1.把鸡脚放入油锅中炸透,捞起放入冷水浸10分钟。
- 2.把花生、鸡脚一起放入锅中。
- 3.加入调料炒匀,猛火煮开,再用慢火焖15分钟即可。

小贴士:炸鸡脚的油温度要210℃才够高。



花生焖鸡脚

材料:嫩茄子150克,鱼肉50克,红辣椒1只,姜、葱各5克,花生油300克,盐、味精、蚝油、生粉各适量。

制作过程:

- 1.茄子去皮切长块,鱼肉、红辣椒切片,姜去皮切片,葱切段,鱼肉加生粉拌匀。
- 2.烧锅下油,待油温100℃时下鱼片,炸至金黄捞起,再下茄子炸至金黄倒出。
- 3.锅内留油,放入姜片、葱煸香锅,放入茄子、鱼片、少许鸡汤、盐、味精、蚝油,用中火烧透入味,再用湿生粉勾芡即可。

小贴士:炸鱼片时,油温应先高后低,炸过的茄子,要把油滴干点,以免烧时油多。



鲜茄烧鱼片

材料:嫩菜心100克,黄鱼丸50克,胡萝卜10克,鲜木耳10克,姜、花生油、盐、味精、白糖、湿生粉、熟鸡油各适量。

制作过程:

- 1.菜心切去老叶、洗净,胡萝卜去皮切花片,姜去皮切片,鲜木耳洗净切片。
- 2.锅内加水烧开,下少许盐,加入黄鱼丸、菜心,稍烫片刻,捞起待用。
- 3.另烧锅下油,放入姜片、胡萝卜、木耳片,煸炒几下,合入菜心、黄鱼丸,调入盐、味精、白糖,用中火炒至入味,然后用湿生粉勾芡,淋入熟鸡油即可。



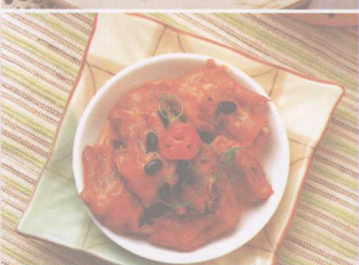
玉树黄鱼丸

材料:鸭掌、鸭翼共500克,生粉20克,盐3克,味精10克,糖、蚝油、老抽、海鲜酱、葱油、豉汁、鸡粉、麻油各适量。

制作过程:

- 1.把掌翼洗净,斩件,放入生粉拌匀。
- 2.把盐、味精、糖、鸡粉、蚝油、老抽、海鲜酱拌匀成酱汁。
- 3.把酱汁加入掌翼中拌匀。
- 4.调入豉汁、葱油、麻油拌匀,上碟入笼蒸约7分钟即成。

小贴士:不能放太多油,不然会很腻。



豉汁蒸掌翼

材料:青辣椒3只,榨菜150克,红辣椒1只,蒜子10克,花生油、盐、味精、生抽王、湿生粉、麻油、豆豉各适量。

制作过程:

- 1.青辣椒、红辣椒切成中丝,榨菜切丝,蒜子切粒。
- 2.水开,下入榨菜丝,用中火反复煮几遍,去掉部分盐,倒出冲透。
- 3.另烧锅下油,放入蒜米、豆豉和青辣椒丝、红辣椒丝,加盐,炒至快断生时,加入榨菜丝,调入味精、生抽王炒透,用湿生粉勾芡,淋入麻油即成。



青椒榨菜丝