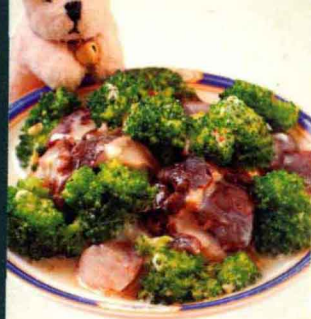


吴婕翎◎编著



营养餐

3~6岁 儿童健康成长

营养小细节，成长大关键





营养餐

3~6岁 儿童健康成长

吴婕翎 编著

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

图书在版编目(CIP)数据

3~6岁儿童健康成长营养餐/吴婕翎编著. —沈阳:
辽宁科学技术出版社, 2012. 12
(营养金方案)
ISBN 978-7-5381-7670-4

I. ①3… II. ①吴… III. ①婴幼儿-保健-食谱
IV. ①TS972. 162

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第215316号

3~6岁儿童健康成长营养餐 吴婕翎 编著

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 广州培基印刷镭射分色有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm × 213mm

印 张: 5.33

字 数: 150千字

出版时间: 2012年12月第1版

印刷时间: 2012年12月第1次印刷

策划制作: 名师文化出版(香港)有限公司

(广州编辑制作中心电话: 020-61990629)

责任编辑: 郭 莹 名 实

文字编辑: 夏 琦

封面设计: 刘 誉

版式设计: 汤秋芬

责任校对: 合 力

书 号: ISBN 978-7-5381-7670-4

定 价: 19.80元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkj@126.com

http://www.lnkj.com.cn

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/7670

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

律师声明:

本书版权所有, 严禁转载、摘录, 侵权必究!

本书独立授权:



名师文化出版(香港)有限公司

HONGKONG MINGSHI CULTURE PRESS

http://www.mswbbook.com

营养小细节, 成长大关键

影响孩子身心发育的后天因素中, 营养至关重要, 如果在婴幼儿时期营养摄取不足, 那以后无论怎样调养也难以挽回。

毫无例外, 每个父母都希望给予孩子尽可能完美的营养, 但却又常常不知道什么样的食物最适合宝宝? 什么色彩的食物最能吸引宝宝? 什么样的吃法最有利于哺育聪明的宝宝? 《营养金方案》丛书专门从孩子的科学饮食这一主题出发, 从细节着手, 尽可能给家长以详尽、细致、贴心的指导, 希望让您的孩子在起跑线上就加足能量。

《营养金方案》丛书分为《0~1岁宝宝轻松断奶营养餐》、《1~3岁幼儿聪明快乐营养餐》、《3~6岁儿童健康成长营养餐》3册, 针对0~6岁不同年龄阶段的儿童发育的特点和营养饮食需求介绍营养配餐知识并推荐精心设计的食谱, 侧重于科学实用的饮食方法、配餐技巧和不同年龄段孩子的营养配餐。

本册《3~6岁儿童健康成长营养餐》不仅详细讲解了3~6岁学龄前儿童的营养需求、膳食安排和营养配餐, 还从益智补脑、护肝明目、增高补钙、补铁加锌、预防偏食等几大营养健康内容入手, 有针对性的介绍了3~6岁儿童的身体不同需求的营养补充和膳食安排, 并专门推介精选的相关营养配餐。

《营养金方案》系列丛书的文字通俗易懂, 可读性、知识性与实用性并重, 编排条理清晰, 针对性强, 图文并茂, 现学现用即可让您轻松成为营养育儿高手, 让您的孩子时刻都“养分充足”。

从饮食着手, 注重营养的细节, 让您的孩子无论是在身体方面还是智力方面都得以茁壮成长, 从而赢在起跑线上。

目录

第一章

3~6岁儿童 的营养需求及配餐

- 学龄前儿童的营养需求 8
- 学龄前儿童的合理膳食 10
- 培养孩子良好的饮食习惯 12
- 3~6岁儿童配餐食谱推荐 13

虾香花生瘦肉粥 13

营养多宝粥 14

营养鱼片饭 14

七彩丰收饭 15

牛扒洋葱饭 15

红烧牛肉面 16

三鲜面疙瘩 16

虾仁通心粉 17

豆奶南瓜球 17

五果冰糖羹 18

冬瓜鸡蛋汤 19

丝瓜肉片汤 19

白菜肉片煮粉条 20

粉丝丸子汤 20

海带莲子排骨汤 21

土豆营养沙拉 21

豉油土豆泥 22

蛋包西红柿 23

茄汁鳊鱼炒蛋 23

五彩鱼丁 24

红烧鱼尾 25

软煎鱼球 25

火腿丝蒸鲈鱼 26



第二章

3~6岁儿童 益智补脑营养餐

- 对儿童健脑益智有益的营养 34
- 适宜儿童的常见补脑益智食物 37
- 儿童益智补脑配餐食谱推荐 39

苹果小米豆腐羹 39

冰糖核桃糊 39

什锦水果沙拉 40

牛奶水果荷包蛋 41

三鲜荷包蛋 41

虾仁蛋包饭 42

枣芪饭肉菜卷 43

软炒蚝蛋 44

绿豆芽炒鸡蛋 44

白果蒸鸡蛋 45

蛋皮虾肉如意卷 45

鹌鹑蛋鸡丝汤 46

鹌鹑蛋糯米丸子 46

扒香菇鹌鹑蛋 47

蒸鱼肉豆腐 27

碧绿虾仁 27

生菜热狗卷 28

香炸茄盒 28

蒜香蒸肉饼 29

夹心荸荠 30

珍珠荸荠肉丸 30

蛋卷蒜肠 31

特色鸡腿 32

西红柿烧牛肉 32

- 腐皮鹌鹑蛋 47
- 金针菇炒鸡丝 48
- 核桃仁爆鸡丁 48
- 松仁鸡米 49
- 松子仁烧香菇 50
- 三椒炒兔肉丝 50
- 黄花菜炒肉丝 51
- 西红柿炒鲜贝 52
- 百合炒鱼片 52
- 青豆炒鲑鱼 53
- 香菇酿豆腐 54
- 西红柿豆腐泥 54

第三章

3~6岁儿童 护肝明目营养餐

学龄前儿童的眼睛保健 56 对护肝养眼有益的营养及食物 57 儿童护肝明目配餐食谱推荐 58

- 蒸八宝枣米糕 58
- 核桃芝麻牛奶羹 59
- 核桃牛奶花生糊 59
- 多彩豆饭团 60
- 蔬菜叉烧营养饭 60
- 茄汁肉丁饭 61
- 五鲜意大利粉 61
- 奶香蔬菜浓汤 62
- 鲜果沙拉 62
- 奶油西红柿 63
- 乳酪西兰花 63
- 黄花菜炒鸡蛋 64
- 红枣杞子蒸蛋 65
- 杏仁鸡蛋饼 65
- 胡萝卜饼 66
- 核桃仁炒菠菜 66
- 莴笋炒三丝 67
- 蒸四素 68
- 枸杞烧丝瓜 69
- 清蒸红汤鸡翅 69
- 红焖鸡翅 70
- 黄花枸杞肉饼 71
- 韭菜薹炒猪肝 72
- 绿波猪肝 72



第四章

3~6岁儿童 增高补钙营养餐

认识钙 74 学龄前儿童如何补钙 75 儿童增高补钙的常见食物 76 儿童增高补钙配餐食谱推荐 77

- 菜心肉丸粥 77
- 丝瓜排骨粥 78
- 豆腐豌豆粥 78
- 浓香麦片粥 79
- 山药煎饼 79
- 蛋白炒鲜奶 80
- 香蕉蛋奶昔 80
- 土豆沙拉 81
- 菜花豆腐汤 82
- 菜心丸子汤 83
- 口蘑豆腐汤 83
- 豆芽排骨汤 84
- 糖醋红曲排骨 85
- 香炸猪排 85
- 豆皮肉卷 86
- 鸡丝拌豆腐皮 86
- 五彩豆腐 87
- 西红柿拌豆腐 88
- 玉米笋虾丸 88
- 虾胶酿豆角 89
- 海带煎蛋 90
- 紫菜卷 91
- 黄瓜酿肉 92



目录

第五章

3~6岁儿童

补铁补锌营养餐

- 关于铁 94
学龄前儿童如何补铁 95
关于锌 96
学龄前儿童如何补锌 97
儿童补铁补锌配餐食谱推荐 98
芝麻南瓜饼 98
什锦拌面 99
牛肉滑蛋粥 99
毛豆鸡丁炒饭 100
四味猪肝汤 100
紫菜豆腐羹 101
五彩黄鱼羹 101
燕麦荷包蛋 102
毛豆五鲜蛋饼 103
玉米球蒸蛋 104
咸蛋蒸肉 104



- 炒素什锦 105
银耳菠菜 105
炒菜四宝 106
炒豆腐干五丁 106
什锦松仁玉米 107
豆芽炒猪肝 107
紫菜丸子 108
珍珠豆腐丸 108
虾仁什锦豆腐煲 109
金针牛肉片 110

第六章

预防儿童 偏食营养餐

- 儿童偏食的四种类型 112
儿童偏食的主要原因 113
预防和纠正儿童偏食的方法 114
预防儿童偏食配餐食谱推荐 115
苹果滋味饭 115
消食粥 115
生滚鱼肉粥 116
红枣核桃粥 116
虾仁炒面 117
油煎南瓜饼 117
藕粉山楂泥 118
五彩蔬菜冻 118
翡翠蛋卷 119
三鲜炒蛋 120
韭黄火腿炒蛋 120
营养鱼蛋饼 121
蛋黄焗鱼条 121
鱼胶大白菜 122
特色茄香鱼卷 123
鲜余草鱼片 123
柠汁鱼球 124
红烧土豆丸子 124
猕猴桃炒虾球 125
洋葱鸡腿 126
虎皮丸子 127
山药豆腐肉丸 127
芋头炒肉 128
肉香藕夹 128



第一章

3~6岁儿童

的营养需求及配餐



学龄前儿童

的营养需求

3~6岁是学龄前儿童阶段,相当于幼儿园时期,也称为幼童期。这个时期的儿童正处于生长发育期,生长速度比前一阶段相对要慢一些,但生长发育仍处于迅速增长阶段。随着年龄的增长,孩子从婴幼儿无法自理逐步过渡到可以部分独立生活,大脑的发育日趋完善,而消化功能还没有完全成熟。孩子的活动量逐渐增大,活动内容也更为丰富,对热能及营养素的需要量相对要高于成年人。

正常情况下,学龄前儿童所需的各种主要营养素每日供给量标准分别为:热量5880~6720千焦,蛋白质45~55克,脂肪40~50克,碳水化合物160~200克,

维生素A500~600微克视黄醇当量,维生素B₁0.6~0.8毫克,维生素B₂0.7~1.0毫克,维生素C60~70毫克,维生素D10微克,钙600~800毫克,铁10毫克,锌10~12毫克。

蛋白质

蛋白质是生命的基础,是构成人体细胞的主要成分。学龄前儿童需要有足够的蛋白质供给,如蛋白质摄入不足,会造成儿童发育缓慢,抵抗力减弱,体重减轻,容易疲劳,贫血,发生营养不良性水肿,甚至会影响大脑的发育而造成智力低下。蛋白质摄入过量,会影响消化功能而引起消化不良,从而导致高营养性营养不



良,出现小儿厌食症、小儿疳疾或佝偻病等。蛋白质含量较高的食物主要有:瘦肉、鸡、鱼、牛奶、花生、豆类等。在摄入蛋白质时,最好是动物蛋白与植物蛋白同时食用,以增强不同类型蛋白质的互补作用,对儿童的营养价值会更高。

■脂肪

脂肪可用来变成人体生长发育的能量。儿童生长发育快,一般每天每千克体重需要2~4克脂肪。脂肪摄入不足会导致小儿体质瘦弱或发育不好。脂肪过量则易导致肥胖症的发生。乳类、蛋黄和肥肉中含有大量脂肪。

■碳水化合物

人体80%的热量来自碳水化合物,碳水化合物能保证人体内的蛋白质不被过多分解。儿童每天每千克体重需要10~20克碳水化合物。碳水化合物的主要食物来源于谷类、豆类、薯类中。

■矿物质类

矿物质中的钙、磷、铁、锌、碘及其他微量元素对学龄前儿童都很重要,以利于骨骼的发育、血细胞的形成以及机体各部分代谢的需要。充足的钙与维生素D的供给不仅能影响学龄前儿童的骨骼增长和骨骼硬度的增加,而且与恒牙的健康有关。此阶段儿童虽乳牙已出齐,恒牙要在6岁左右开始长出,但其钙化过程却早在出牙前开始,所以,钙和维生素D的营养状况是很重要的。在铁和锌的营养方面应选择含量高、吸收利用好的食物来供给。



■维生素类

维生素是维持人体正常生理活动所必需的有机物质,缺少维生素可引起许多疾病。维生素摄入应以蔬菜为主,在蔬菜、水果、鱼肝油、牛奶、动物内脏中都含有丰富的维生素。

■水

水是维持生命不可缺少的物质,能帮助代谢,调节体温,构成全身组织,对各种食物的吸收和排泄有携带作用。建议学龄前儿童每日饮水量为1000~1200毫升。

■纤维素

纤维素是不被消化的食物,但其作用却不可忽视。纤维素可刺激消化液的产生和促进肠道蠕动,吸收水分,利于排便,还可降低血浆胆固醇水平,改善血糖生成反应,影响营养素的吸收速度和部位,对肠道菌群的建立也有好的作用。水果、蔬菜、谷类、豆类均含较多纤维素。

学龄前儿童 的合理膳食



中国营养学会妇幼分会

学龄前儿童平衡膳食宝塔图(每天摄入量)

油25~30毫升

奶类及奶制品200~300毫升
大豆类及豆制品25克

鱼虾类40~50克
禽、畜肉类30~40克
蛋类60克

蔬菜类200~250克
水果类150~300克

谷类(米饭、面条等)180~260克
适量饮水

学龄前儿童在这个阶段的生活自理能力增强,主动性和好奇心加强,对食物选择的自主性增强,对家长安排的食物和要求有逆反心理,容易导致偏食和挑食。也可能会注意力不集中而不专心用餐或用餐时间延长,从而导致进食量不足,进而引起消化吸收紊乱、营养不良等问题。因此,家长应特别注意对其膳食结构给予合理指导,在膳食组成及烹调加工方法上要注意调整和改进,让孩子营养均衡地摄取膳食。

■食物要多样化,以谷类为主

食物的品种相当丰富,各种食物的营养成分都有所区别,没有一种食物能够提供人体所必需的全部营养素。儿童的膳食必须多样化,由多种食物组成的平衡膳食来满足其各种营养素的需要。了解各种食物的营养素及其含量,根据儿童对热能、蛋白质、矿物质、维生素的需要来选择搭配食物,进行合理烹调。学龄前儿童的主食应以谷类食物为主,它是人体能量的主要来源,可为儿童提供碳水化合物、蛋白质、膳食纤维和B族维生素等。

■适当吃蔬菜和水果

蔬菜和水果是维生素、矿物质和膳食纤维的主要来源,应鼓励学龄前儿童适当多吃,蔬菜可选择菜花、小白菜、芹菜、胡萝卜、黄瓜、西红柿、豌豆、花椰菜、土豆等;水果可选择香蕉、葡萄、芒果、杏等。家长在为学龄前儿童准备膳食时,为了引起孩子对蔬菜和水果的兴趣,应将蔬菜和水果切碎、切细,这样有利于儿童咀嚼吞咽。另外,也要注重蔬菜水果的品种、颜色和口味的变化。

■适当吃动物性食物

动物性食物是优质蛋白质、脂溶性维生素和矿物质的良好来源,包括鱼、禽肉、蛋、瘦肉等,建议学龄前儿童适量吃这些食物。动物蛋白的氨基酸组成更适应人体的需要,且赖氨酸含量较高,有利于补充植物蛋白质中赖氨酸的不足。肉类中铁的利用较好;鱼类特别是海产鱼所含的不饱和脂肪酸有利于儿童神经系统的发育;动物肝脏含维生素A极为丰富,且还富含维生素B₂、叶酸等。

■适当吃奶类及其制品

奶类是天然钙质的极佳来源,营养成分齐全、组成比例适宜、营养价值高,奶类不仅含钙量较高,还含有丰富的优质蛋白质、维生素A、核黄素,容易被人体吸收。因此,奶类及奶类制品是儿童理想的钙源,学龄前儿童若每日饮用300~600毫升牛奶,可保证其对钙的摄入达到适宜的水平。但家长也应注意,不要让孩子摄取过多的牛奶,否则会抑制食欲而导致厌

食,这样不仅无法吸收,还会影响到平衡膳食和合理营养,有损健康。

■适当吃豆类及其制品

豆类营养价值很高,含有丰富的优质蛋白质、不饱和脂肪酸、钙及维生素B₂、烟酸等,是我国的传统食品。豆类及豆制品含钙丰富,尤其是大豆和黑豆。但有的孩子不喜欢豆腥味,家长可以用适当的方法来去除豆腥味,也可给孩子食豆制品,如豆腐、豆浆、豆芽等。

■膳食宜清淡

学龄前儿童的膳食宜清淡、少盐、少油脂,避免添加辛辣等刺激性物质和调味品,尽量保持食物的原汁原味,让孩子接触食物的自然风味。清淡的饮食可保护儿童敏感的消化系统,避免干扰或影响到儿童对食物本身的感知和喜好、食物的正确选择、膳食多样化的实现、预防偏食或挑食的不良饮食习惯。

■合理选择零食

零食是指除正餐之外所进食的食物和饮料,而学龄前儿童的零食是其饮食中的重要内容,主要是一日三餐两点之外所添加的食物,以此来补充不足的能量和营养素。为学龄前儿童选择零食应科学合理,要考虑零食的品种、进食量和进食时间。建议多选择营养丰富、新鲜、天然、易消化的食物,如奶类、果蔬类、坚果类等食物。另外,不要给孩子喝太多含糖量高的饮料,会影响孩子的食欲,容易发生龋齿,摄入过多能量还会导致肥胖,不适合儿童的健康成长。

培养孩子

良好的饮食习惯

学龄前儿童时期是培养良好饮食行为和习惯的最重要和最关键阶段,不好的饮食行为会影响孩子得到丰富均衡的营养,从而发生营养不良、发育迟缓或导致肥胖等。为了培养学龄前儿童养成好的饮食习惯,家长必须高度注意。

■合理安排饮食,饮食的供应力求平衡,营养素应按比例分配在一日三餐中,另加1~2次点心,定时、定点、定量用餐。

■饭前不吃糖果、不饮汽水等零食,以免影响正餐。

■饭前洗手、饭后漱口,吃饭前不做剧烈运动。

■养成自己吃饭的习惯,让孩子正确使用筷、匙,既可增加进食的兴趣,又能培养孩子的自信心和独立能力。

■吃饭时要专心,不要边看电视或边玩边吃。

■吃饭应细嚼慢咽,但也不能拖延时间,最好能在30分钟内吃完。

■不要一次给孩子盛太多的饭菜,先少盛,吃完后再添,以免养成剩菜、剩饭的习惯。

■不要吃一口饭喝一口水或经常吃汤泡饭,这样容易稀释消化液,影响消化与吸收。

■不挑食、不偏食,在许可范围内让孩子自己选择食物。

■不要将食物作为对孩子的奖励,避免诱导孩子对某种食物产生偏好。

■注意儿童进餐卫生,包括进餐环境、餐具和供餐者的健康与卫生状况。

■不能用看电视、买玩具等作为奖励手段,使孩子把吃饭作为一种负担。

幼儿园集体用餐要提倡分餐制,减少疾病传染的机会。不要食用或者饮用生的(未经高温消毒过的)牛奶和未煮熟的豆浆,不要吃生鸡蛋和未熟的肉类加工食品,不吃污染变质和不卫生的食物。总之,家长在日常生活中应以身作则、言传身教,帮助孩子从小养成良好的饮食习惯。



3~6岁儿童配餐食谱推荐

虾香花生瘦肉粥

材料

猪里脊肉30克，皮蛋半个，虾仁6只，花生仁30克，大米100克，葱花、香菜末、食盐、料酒、淀粉各少许，高汤适量。

妈妈开心做

1. 皮蛋去壳后切成小块；虾仁挑去虾线后洗净，切成丁；花生仁、大米洗净，用清水浸泡1小时；猪里脊肉洗净后切成丝，用食盐、料酒、淀粉拌匀。
2. 锅置火上，放入撇去浮油的高汤用大火煮沸，撇去浮沫，放入大米煮开，用中火煮粥15分钟。
3. 加入猪里脊肉丝、花生仁、一半的皮蛋块，转小火续煮20分钟，再加入虾仁粒、食盐继续煮至粥黏米烂，加入葱花、香菜末和剩下的皮蛋块拌匀即可。

儿童营养指南

皮蛋的氨基酸种类、含量比鲜鸭蛋还高，能开胃增食欲，温补健身，养心养神，保护大脑功能。虾仁营养养身，对调理虚弱很有益。此粥添加多种食物，有助于儿童增强免疫功能，消除疲劳，保持良好的身体和精神状态。

皮蛋作为开胃之用只可偶尔给孩子吃，不宜大量给儿童食用。本粥中亦可不放皮蛋，改用咸鸭蛋。





营养多宝粥

材料

麦片30克，大米60克，红豆15克，绿豆15克，莲子20克，花生仁20克，葡萄干15克，冰糖适量。

妈妈开心做

- 1.将大米、红豆、绿豆、花生仁和莲子分别洗净，用清水浸泡约1小时后沥干水分；葡萄干切碎。
- 2.将大米、红豆、绿豆、莲子、花生仁下锅，加入适量水，大火煮开，转小火煮粥至黏、材料熟烂，放入麦片、葡萄干碎续煮片刻，加入冰糖，边搅拌边煮至溶化即可。

儿童营养指南

此粥富含营养，对幼儿的生长发育十分有益，可安心宁神，有助于孩子保持愉快的情绪。麦片、红豆、绿豆、花生仁、葡萄干都含有较多的锌、铁，可促进生长发育，使孩子思维敏捷。

营养鱼片饭

材料

净鱼肉150克，软米饭200克，青菜、食盐、料酒、淀粉、高汤、植物油各适量。

妈妈开心做

- 1.将鱼肉片成鱼片，去净刺，加料酒、食盐腌一会儿；青菜择洗干净，切成小块待用。
- 2.把腌入味的鱼片沾上淀粉，下入烧热植物油的锅中煎至金黄色，捞出沥油。
- 3.高汤入锅，加热煮开，加入食盐，再放入炸好的鱼片烧开，下入切好的青菜续煮片刻。
- 4.米饭装入碗内，捞出鱼片青菜放在饭上，再淋上高汤即可。

儿童营养指南

此品作为学龄前儿童的午餐特别合适。要选用刺少肉多且易消化的鱼类，如鳕鱼、鳊鱼、黄鱼等。青菜一定要选用新鲜的时令鲜蔬，白菜、芥菜、生菜、小白菜等都是不错的选择。



七彩丰收饭

材料

米饭250克, 玉米粒、猴头菇丁、贡菜丁、熟肉丁、熟虾仁丁、菜椒丁各30克, 松子仁20克, 料酒、鸡汤、食盐、葱末、姜末、植物油各适量。

妈妈开心做

1. 炒锅烧热植物油, 炝香葱末、姜末, 加入料酒、鸡汤、玉米粒、熟肉丁、猴头菇丁炒匀。
2. 放入松子仁、贡菜丁、菜椒丁、熟虾仁丁炒匀, 倒入米饭炒香, 再放入食盐翻炒片刻即可。

儿童营养指南

7种荤素食材搭配米饭, 鲜美营养, 尤其是能预防便秘, 补脑力, 养脾胃, 是良好的主食品种。3岁后的孩子保持体内的葡萄糖水平很重要, 可适当多吃一些富含淀粉的主食。主食的花样和搭配是需要灵活多变, 才能助于激发孩子的食欲。



牛扒洋葱饭

材料

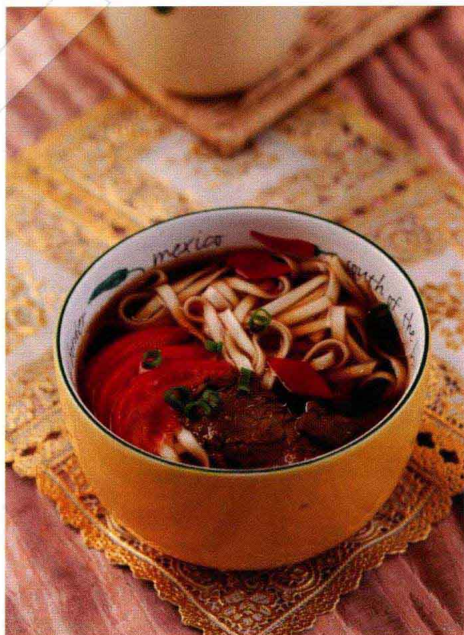
嫩牛扒肉150克, 米饭250克, 洋葱片50克, 葱段、食盐、酱油、胡椒粉、奶油各少许, 花生油适量。

妈妈开心做

1. 嫩牛扒肉洗净, 切成大片, 加上酱油、食盐和胡椒粉拌匀, 腌渍片刻。
2. 锅内烧热花生油, 放入牛扒肉煎熟, 出锅切成小片。
3. 炒锅中再烧热少许花生油, 下入洋葱片炒香, 倒入米饭, 加入奶油、食盐炒香, 再加入牛扒肉片、葱段炒匀即可。

儿童营养指南

洋葱有助于杀菌抗毒素, 增食欲, 促消化, 搭配牛肉和奶油入饭, 颇有西式风味, 营养全面, 适宜作为儿童的午餐。还可以加入一些土豆片。但孩子有皮肤瘙痒性疾病和眼疾时不宜吃洋葱。



红烧牛肉面

材料

牛腱子肉200克，面条150克，西红柿片100克，红椒片20克，葱花5克，姜丝10克，酱油30毫升，黄酒15毫升，鸡精、冰糖、食盐、五香粉、香油各少许。

妈妈开心做

1. 将姜丝、酱油、黄酒、鸡精、冰糖、食盐、五香粉用适量沸水烧制成汤汁，下入牛腱子肉焖煮至熟烂，再放入西红柿片、红椒片同煮片刻，取出牛腱子肉切成小片。
2. 另起锅烧开水，下入面条煮熟，盛碗，加入牛腱子肉片、红椒片、西红柿片、葱花、香油，浇上适量热牛肉汤汁和面条汤即可。

儿童营养指南

面条搭配蔬菜、牛肉，营养全面，有利于提高儿童食欲，健脾养胃，强身健脑，促进生长发育。

三鲜面疙瘩

材料

面粉150克，菠菜60克，鸡肉50克，西红柿丁30克，植物油、白醋、白砂糖、食盐各少许。

妈妈开心做

1. 菠菜择洗干净，焯水后沥干，切成末；西红柿丁加白醋、白砂糖、食盐拌匀；鸡肉洗净后剁成蓉。
2. 面粉加适量温水和成面团，加入菠菜末继续揉和至面团光滑有弹性，捏取花生仁大小的面团，再压扁制成面疙瘩。
3. 锅内倒入植物油烧热，下入鸡肉蓉炒香，加入适量水煮滚，放入面疙瘩煮开，再加少许水煮至面疙瘩熟透，加入西红柿丁，用食盐调味即可。

儿童营养指南

把菠菜揉入面团中，可增加孩子摄取蔬菜的机会，也加大了吃面食的趣味性，而菠菜中钾、镁、磷、铁等矿物质也很丰富。也可用胡萝卜或其他绿色蔬菜。还宜用撇了浮油的排骨汤、鸡汤来煮面疙瘩。

