

美味营养

儿童菜1688例

甘智荣◎编著



omelette



cookies



rice



milk



dumpling

作者简介



甘智荣

中国烹饪大师，从事烹饪工作多年。精通粤、川、鲁、湘、赣、闽等诸多菜系的烹调，擅长冷热菜制作、食品雕刻、面点工艺，对新派菜品的研发独具天赋，能将当前盛行的刀工技法、调味工艺及烹饪技法完美组合。

常年开设家常菜、食品雕刻、厨师进修等各类长短期培训及远程教学课程，受到众多厨艺爱好者的喜爱。从事烹饪工作二十多年来，曾获国际食品餐饮博览会大厨奖、环球厨神国际挑战赛银奖等荣誉。

美味营养 儿童菜1688例

甘智荣◎编著



SPM 南方出版传媒 广东人民出版社

· 广州 ·

图书在版编目(CIP)数据

美味营养儿童菜1688例 / 甘智荣编著. —广州:
广东人民出版社, 2018.5

ISBN 978-7-218-12234-2

I. ①美… II. ①甘… III. ①儿童—保健—菜谱 IV. ①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第271148号

Meiwei Yingyang Ertongcai 1688 Li

美味营养儿童菜1688例

甘智荣 编著

 版权所有 翻印必究

出版人: 肖风华

责任编辑: 严耀峰 李辉华

封面设计: 青葫芦

摄影摄像: 深圳市金版文化发展股份有限公司

策划编辑: 深圳市金版文化发展股份有限公司

责任技编: 周杰

出版发行: 广东人民出版社

地址: 广州市大沙头四马路10号(邮政编码: 510102)

电话: (020) 83798714(总编室)

传真: (020) 83780199

网址: <http://www.gdpph.com>

印刷: 福州凯达印务有限公司

开本: 710毫米×1000毫米 1/16

印张: 34 字数: 530千

版次: 2018年5月第1版 2018年5月第1次印刷

定价: 78.00元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社(020-83040176)联系调换。

售书热线: 020-83780685

PREFACE 序言



儿童的营养与健康是每一位孩子家长都非常关注的问题，从孕育孩子起，妈妈在为孩子的营养供给方面都是亲力亲为，扮演着重要的角色。当孩子出生后，宝宝踏上成长新阶段，此时爸爸妈妈要教会他们养成良好的饮食习惯，同时自己也要学会如何为孩子的成长提供科学营养的食谱。进入学龄期的儿童，生长发育非常迅速，对各种营养素的需求量相对高于成人，科学合理的营养有益于他们的生长发育，对宝宝未来发展至关重要，将为他们日后的健康成长打下良好的基础。

如果在儿童的关键时期没有为他们提供足够的营养，便会导致各种营养不良症状的出现。轻度营养不良，精神状态尚且正常，但重度便有精神萎靡，反应差，体温偏低，无食欲，腹泻、便秘交替等症。长期重度营养不良可导致重要脏器功能损害，如心脏功能下降可有心音低钝、血压偏低、脉搏变缓、呼吸浅表等。由于营养不良的患儿免疫功能低下，故易患各种感染，如反复呼吸道感染、鹅口疮、肺炎、结核病、中耳炎、尿路感染等。

营养不足对儿童的生长不利，但并不意味着给儿童补充越多营养越好。相反，如果营养过剩同样也会影响儿童的生长发育。那么，如何给孩子补充营养，如何做出适合自己孩子的营养食谱呢？本书应运而生，将为父母们提供适合儿童的营养菜肴。



本书共分为四大部分。第一部分介绍儿童营养菜的基础知识，教会父母如何挑选食材，如何培养孩子良好的饮食习惯。第二部分介绍19款上桌率最高的儿童菜肴，让父母不再为孩子每天的食谱而担忧。第三部分中，我们按儿童年龄段划分为0~1岁婴儿、1~3岁幼儿、3~6岁学龄前儿童、6~12岁启蒙期儿童，针对各个年龄段的儿童营养需求和身体发育的状况，提供最适合的营养食谱，让父母在照顾孩子的时候更加得心应手。第四部分根据儿童成长需要，推荐多款功能食谱，包括健脑益智、开胃消食、明目护眼、增强免疫力、增高助长五个方面，让孩子吃得更健康，营养更全面，父母更放心。

本书以详细的步骤图教大家烹饪出适合自己孩子食用的营养食谱。在每道菜旁边都附有一个二维码，即使你不会做菜，只需拿出手机扫一扫，就可以跟着视频在线学做菜，轻松简单，一学就会。最后，祝福各位孩子健康茁壮成长。

CONTENTS 目录



PART 1 营养可口，儿童菜面面观

选对食材，做营养全面的儿童菜...002

谷类食物要常吃.....002

蔬菜不可缺少.....002

每天一个水果.....003

常食适量的鱼、禽、蛋、瘦肉.....004

正确选择零食，少喝含糖高的饮料.....004

儿童饮食宜忌005

宜：饮食宜粗细搭配005

宜：饮食宜清淡少盐.....005

宜：吃饭宜吃七分饱.....006

宜：宜多吃新鲜蔬菜、水果.....006

宜：每天宜适量饮奶.....006

宜：宜食用大豆及其制品.....006

忌：忌边吃饭边喝水.....007

忌：忌边吃饭边玩耍.....007

忌：忌偏食007

忌：忌吃高盐的食物.....008

忌：忌吃太多零食008

儿童四季饮食要点009

春季饮食要点.....009

夏季饮食要点.....010

秋季饮食要点.....011

冬季饮食要点.....012

PART 2 上桌率最高的儿童菜

鸡蛋炒土豆泥.....014

藕粉糊.....015

板栗冰糖粥.....016

绿豆糊.....017

西红柿生鱼豆腐汤.....018

玉米粒炒杏鲍菇.....019

核桃花生猪骨汤.....020

核桃黑芝麻豆浆.....021

核桃枸杞炒虾仁.....022

核桃腰果莲子煲鸡.....023

红枣芋头汤.....024

西红柿炒山药.....025

燕麦南瓜泥.....026

鲜虾蛋粥.....027

手撕茄子.....028

萝卜芋头蒸鲫鱼.....029

冬瓜黄豆淮山排骨汤.....030

松子炒丝瓜.....031

慈姑炒藕片.....032

CONTENTS 目录



PART 3 儿童不同年龄段的营养食谱

婴儿（0~1岁）的营养辅食	034	苹果奶昔	059
冰糖李汁	034	苹果糊	060
冰糖雪梨汁	035	苹果红薯泥	061
甜南瓜稀粥	036	草莓土豆泥	062
南瓜泥	037	草莓苹果汁	063
嫩南瓜糯米糊	038	草莓香蕉奶糊	064
土豆红薯泥	039	莲子奶糊	065
土豆稀粥	040	菠菜糊	066
地瓜糊	041	小麦玉米豆浆	067
奶香土豆泥	042	菠萝甜橙汁	068
橘子稀粥	043	菠萝苹果汁	069
木瓜炖奶	044	葡萄菠萝奶	070
核桃糊	045	蛋黄泥	071
西红柿甘蔗汁	046	蛋黄青豆糊	072
火龙果葡萄泥	047	香梨泥	073
牛奶紫薯泥	048	幼儿（1~3岁）的营养菜	074
土豆莲藕蜜汁	049	胡萝卜豆腐泥	074
红枣糯米糊	050	元蘑骨头汤	075
红薯米糊	051	包菜萝卜粥	076
红豆奶糊	052	南瓜小米糊	077
西红柿汁	053	上汤冬瓜	078
胡萝卜糊	054	松子银耳稀饭	079
脱脂奶鸡蛋羹	055	肉松鲜豆腐	080
芋头玉米泥	056	炒蛋白	081
芝麻米糊	057	小米芝麻糊	082
花生小米糊	058	小米鸡蛋粥	083



山药杏仁糊.....	084	菠萝莲子羹.....	112
山药芝麻糊.....	085	山药米糊.....	113
山药鸡丁米糊.....	086	藕汁蒸蛋.....	114
西红柿红腰豆汤.....	087	奶油鱼肉.....	115
杏仁核桃牛奶芝麻糊.....	088	虾米炒茭白.....	116
松子鲜玉米甜汤.....	089	蛋花麦片粥.....	117
鸡丁炒鲜贝.....	090	蟹味菇炒小白菜.....	118
虾丁豆腐.....	091	西红柿芹菜汁.....	119
枸杞蛋花粥.....	092	西蓝花糊.....	120
核桃蔬菜粥.....	093	煎红薯.....	121
桑葚黑芝麻糊.....	094	豆腐牛肉羹.....	122
橙子南瓜羹.....	095	豌豆糊.....	123
浓香黑芝麻糊.....	096	金枪鱼水果沙拉.....	124
鱼泥西红柿豆腐.....	097	香芋煮鲫鱼.....	125
玉米菠菜糊.....	098	香菇鸡肉羹.....	126
糙米糯米胡萝卜粥.....	099	香蕉猕猴桃汁.....	127
萝卜鱼丸汤.....	100	清炒秀珍菇.....	128
紫甘蓝芹菜汁.....	101	鱼肉玉米糊.....	129
紫米糊.....	102	糯米葫芦宝.....	130
紫薯胡萝卜橙汁.....	103	鸡丝粥.....	131
紫薯银耳羹.....	104	学龄前儿童(3~6岁)的营养菜.....	132
红豆山药羹.....	105	排骨酱焖藕.....	132
玉米燕麦粥.....	106	上汤鸡汁芦笋.....	133
芝麻糯米糊.....	107	冬瓜红豆汤.....	134
芝麻豌豆糊.....	108	冬瓜银耳莲子汤.....	135
草鱼干贝粥.....	109	双椒鸡丝.....	136
莲子核桃米糊.....	110	奶油炖菜.....	137
菠菜洋葱牛奶羹.....	111	奶香牛骨汤.....	138

CONTENTS 目录



奶香芡实香芋羹	139	蜂蜜玉米汁	167
香甜薯条	140	西瓜黄桃苹果汁	168
山药木耳炒核桃仁	141	西红柿柚子汁	169
彩椒圈太阳花煎蛋	142	西芹炒核桃仁	170
彩椒山药炒玉米	143	蚝油黄蘑鸡块	171
拔丝莲子	144	豆腐蒸鹌鹑蛋	172
春笋仔鲍炖土鸡	145	酸甜柠檬红薯	173
松仁豌豆炒玉米	146	酸甜脆皮豆腐	174
板栗燕麦豆浆	147	醋拌莴笋萝卜丝	175
核桃仁黑豆浆	148	青木瓜煲鲢鱼	176
核桃黑芝麻酸奶	149	青橄榄鸡汤	177
水晶干贝	150	香蕉牛奶鸡蛋羹	178
清爽开胃豆浆	151	马蹄玉米炒核桃	179
清蒸开屏鲈鱼	152	鲜藕枸杞甜粥	180
清蒸莲藕丸子	153	鲜虾花蛤蒸蛋羹	181
玉米拌豆腐	154	鸭肉蔬菜萝卜卷	182
白菜炒菌菇	155	鸳鸯豆角	183
白萝卜炖鹌鹑	156	黄花菜鸡蛋汤	184
干煸芋头牛肉丝	157	黄豆焖茄丁	185
红薯烧口蘑	158	黄瓜酿肉	186
翡翠玉卷	159	黄金马蹄虾球	187
肉末西芹炒胡萝卜	160	鸡肝糊	188
芦笋煨冬瓜	161	黑豆芝麻豆浆	189
芦笋鲜蘑菇炒肉丝	162	启蒙期儿童(6~12岁)的营养菜	190
花生银耳牛奶	163	春笋叉烧肉炒蛋	190
茭白炒荷兰豆	164	乌梅茶树菇炖鸭	191
蘑菇浓汤	165	五彩蔬菜牛肉串	192
蛋白鱼丁	166	冬笋炒枸杞叶	193



凉瓜海蜇丝	194	鲜虾豆腐煲	222
卤水鸭胗	195	莲藕菱角排骨汤	223
可乐猪蹄	196	菌菇冬笋鹅肉汤	224
四季豆炖排骨	197	菱角莲藕粥	225
奶油鳕鱼	198	葱香蒸茄子	226
孜然石斑鱼排	199	蒜薹炒鸭胗	227
小炒刀豆	200	蒸肉丸子	228
杏鲍菇炒火腿肠	201	虾仁炒豆芽	229
上海青海米豆腐羹	202	西红柿青椒炒茄子	230
泥鳅烧香芋	203	西葫芦炒肚片	231
淡菜冬瓜汤	204	西蓝花炒鸡脆骨	232
清蒸冬瓜生鱼片	205	豆豉荷包蛋	233
爆素鳝丝	206	豌豆炒牛肉粒	234
牛肉南瓜汤	207	酱大骨	235
猪头肉炒葫芦瓜	208	酱焖四季豆	236
猴头菇炖排骨	209	酱香花菜豆角	237
白菜肉卷	210	酸菜炖鲇鱼	238
白萝卜冬瓜豆浆	211	酸豆角炒鸭肉	239
糖醋菠萝藕丁	212	银鱼蒸藕	240
糖醋藕排	213	青梅炆鸭	241
红烧小土豆	214	清味莴笋丝	242
肉末蒸蛋	215	青豆蒸肉饼	243
香酥刀鱼	216	香酥浇汁鱼	244
芋头扣肉	217	鱼香金针菇	245
茄汁香煎三文鱼	218	鸡蛋木耳粥	246
茶树菇炒鸡丝	219	麦芽山楂鸡蛋羹	247
草菇花菜炒肉丝	220	黄瓜里脊片	248
荷包豆腐	221		

CONTENTS 目录



PART 4 功能食谱助儿童茁壮成长

健脑益智食谱.....	250	桂圆花生豆浆.....	276
葱香猪耳朵.....	250	桂圆花生黑米糊.....	277
椰香西蓝花.....	251	榛子腰果酸奶.....	278
松子豆腐.....	252	橄榄油拌西芹玉米.....	279
南瓜拌核桃.....	253	汤圆核桃露.....	280
大麦花生鸡肉粥.....	254	烤蜜汁核桃.....	281
咖喱鸡丁炒南瓜.....	255	牛奶花生核桃豆浆.....	282
彩椒玉米炒鸡蛋.....	256	猴头菇花生木瓜排骨汤.....	283
杏仁松子大米粥.....	257	韭菜黄豆炒牛肉.....	284
杏仁榛子豆浆.....	258	玉米黄瓜沙拉.....	285
松子炒羊肉.....	259	黄豆白菜炖粉丝.....	286
松子莴笋.....	260	白菜玉米沙拉.....	287
松子胡萝卜丝.....	261	糙米花生浆.....	288
松子豌豆炒干丁.....	262	紫米核桃红枣粥.....	289
板栗枸杞炒鸡翅.....	263	小鱼花生.....	290
板栗燕麦豆浆.....	264	肉丝黄豆汤.....	291
核桃南瓜子酥.....	265	胡萝卜炒玉米笋.....	292
核桃桂圆炒鸡丁.....	266	胡萝卜玉米沙拉.....	293
核桃燕麦豆浆.....	267	黄豆花生焖猪皮.....	294
核桃花生双豆汤.....	268	腐竹栗子猪肚汤.....	295
核桃花生木瓜排骨汤.....	269	腰果炒玉米粒.....	296
核桃枸杞肉丁.....	270	丝瓜焖黄豆.....	297
核桃豌豆泥.....	271	芡实核桃糊.....	298
黄花菜健脑汤.....	272	花生核桃糊.....	299
鸡丝豆腐干.....	273	花生紫甘蓝煎饼.....	300
黄豆焖鸡翅.....	274	花生红米粥.....	301
桂圆花生红豆浆.....	275	花生腐竹汤.....	302



核桃仁炒茄子.....	303	柠檬蒸乌头鱼.....	331
花生黄豆红枣羹.....	304	桃子苹果汁.....	332
茭白烧黄豆.....	305	梅汁烤圣女果.....	333
莴笋核桃豆浆.....	306	牛肉苹果丝.....	334
蚕豆炒蛋.....	307	猕猴桃蛋饼.....	335
蚕豆黄豆豆浆.....	308	甘蔗木瓜炖银耳.....	336
蛋花花生汤.....	309	白菜拌虾干.....	337
豌豆炒玉米.....	310	百合玉竹苹果汤.....	338
香菇豌豆炒笋丁.....	311	笋丁焖蛋.....	339
栗子腐竹煲.....	312	雪里蕻炖豆腐.....	340
板栗焖香菇.....	313	粉蒸藕盒.....	341
杏鲍菇炒甜玉米.....	314	西红柿炒洋葱.....	342
红烧莲藕肉丸.....	315	红烧牛肚.....	343
开胃消食食谱.....	316	肉末胡萝卜炒青豆.....	344
凉拌莴笋条.....	316	腐竹烩菠菜.....	345
圣女果芦笋鸡柳.....	317	猪肉炖豆角.....	346
培根芦笋卷.....	318	芝麻拌芋头.....	347
西红柿炒冻豆腐.....	319	芦笋炒莲藕.....	348
山楂猪排.....	320	苹果红枣鲫鱼汤.....	349
山楂红豆豆浆.....	321	葱油鲫鱼.....	350
山楂藕片.....	322	草莓樱桃苹果煎饼.....	351
山楂酸梅汤.....	323	草莓苹果沙拉.....	352
山楂鱼块.....	324	荔枝西红柿炒丝瓜.....	353
干煸芹菜肉丝.....	325	莲子芡实牛肚汤.....	354
开心果西红柿炒黄瓜.....	326	蒜苗炒莴笋.....	355
慈姑炒芹菜.....	327	菠萝炒鱼片.....	356
芦笋西红柿汁.....	328	葡萄干苹果粥.....	357
扁豆西红柿沙拉.....	329	葡萄苹果沙拉.....	358
拔丝苹果.....	330	葱椒莴笋.....	359

CONTENTS 目录



带鱼烧白萝卜丝	360	虾米炒秋葵	388
西红柿炒包菜	361	山药青黄豆浆	389
西红柿鸡蛋橄榄沙拉	362	玉米南瓜大麦粥	390
豉汁蒸马头鱼	363	玉米腰果火腿丁	391
酱烧藕盒	364	玉米烧排骨	392
珍珠莴笋炒白玉菇	365	珍珠南瓜	393
酸脆鸡柳	366	白菜梗拌胡萝卜丝	394
酸菜炖猪肚	367	榨菜炒白萝卜丝	395
酸萝卜炒鸭心	368	粉蒸胡萝卜丝	396
酸豆角炒猪皮	369	糙米胡萝卜糕	397
雪梨苹果山楂汤	370	紫菜虾米猪骨汤	398
鹰嘴豆炖猪肚	371	紫薯南瓜豆浆	399
西芹湖南椒炒牛肚	372	胡萝卜鸡肉茄丁	400
木耳枸杞蒸蛋	373	肉末南瓜土豆泥	401
明目护眼食谱	374	胡萝卜大杏仁沙拉	402
菊花鱼片	374	胡萝卜炒鸡肝	403
三文鱼泥	375	腐皮菠菜卷	404
三文鱼蔬菜汤	376	腰果西蓝花	405
南瓜苹果沙拉	377	杞果梨丝沙拉	406
原味虾泥	378	芝麻双丝海带	407
泰式杞果炒虾	379	桑葚乌鸡汤	408
小米南瓜粥	380	芥蓝腰果炒香菇	409
姜丝红薯	381	芦笋腰果炒墨鱼	410
带鱼南瓜汤	382	蓝莓葡萄汁	411
枸杞炒猪肝	383	海带虾仁炒鸡蛋	412
枸杞拌蚕豆	384	菊花枸杞豆浆	413
榛子枸杞桂花粥	385	菠菜炒鱼肉	414
橙香果仁菠菜	386	菠菜米糊	415
橙香蓝莓沙拉	387	蒜香西蓝花炒虾仁	416



蒜泥海带丝	417	猪肝炒花菜	445
蓝莓南瓜	418	葡萄芹菜汁	446
蓝莓山药泥	419	黄瓜雪梨柠檬汁	447
薏米红薯糯米粥	420	盐蒸橙子	448
蚕豆瘦肉汤	421	糙米桂圆甜粥	449
蜜枣枇杷雪梨汤	422	糙米薏米红豆浆	450
黄花菜拌海带丝	423	薏米红薯粥	451
豆瓣酱烧带鱼	424	绿豆芽炒鳝丝	452
银耳鸡肝粥	425	肉末豆角	453
陈皮炒猪肝	426	黑豆红枣枸杞豆浆	454
青菜猪肝末	427	胡萝卜西红柿汤	455
红枣猪肝冬菇汤	428	腰豆炒虾仁	456
黑芝麻黑豆浆	429	牛肉煲芋头	457
增强免疫力食谱	430	芦笋炒猪肝	458
冬瓜燕麦沙拉	430	芦笋西红柿鲜奶汁	459
原味香蕉豆浆	431	花生鲫鱼汤	460
土豆烧鲈鱼块	432	芸豆平菇牛肉汤	461
土豆豌豆泥	433	茄汁豆角焖鸡丁	462
小土豆焖香菇	434	茄汁黄鱼	463
彩椒黄瓜炒鸭肉	435	菠萝炒鸭丁	464
果仁凉拌西葫芦	436	蒜烧黄鱼	465
柠檬薏米豆浆	437	卤水鸡胗	466
菠菜炒鸡蛋	438	薏米鳝鱼汤	467
椒盐银鱼	439	虾仁四季豆	468
西红柿苹果汁	440	蚝油黄瓜蒸咸蛋	469
海蜇黄瓜拌鸡丝	441	酱炒西葫芦	470
香菇肉末蒸鸭蛋	442	酱爆猪肝	471
草莓牛奶羹	443	酸甜莲藕橙子汁	472
牛奶鲫鱼汤	444	陈醋黄瓜蜃皮	473

CONTENTS 目录



香菇豆腐鲫鱼汤	474	红薯芝麻豆浆	502
牛奶木瓜汁	475	冰糖芝麻糊	503
鱼香土豆丝	476	芝麻魔芋拌豆腐	504
鲜菇蒸虾盏	477	菠菜牛奶碎米糊	505
鲜虾豆腐蒸蛋羹	478	菠菜牛奶稀粥	506
鳕鱼土豆汤	479	蒸冬瓜酿油豆腐	507
鸭血鲫鱼汤	480	蒸鱼蓉鹌鹑蛋	508
香芋焖鱼	481	芦荟猪骨汤	509
增高助长食谱	482	虾皮炒冬瓜	510
蓝莓牛奶西米露	482	鲜虾葫芦瓜	511
虾仁炒豆角	483	孜然卤香排骨	512
紫菜生蚝汤	484	酱香花甲	513
丝瓜虾皮猪肝汤	485	醋熘南瓜片	514
丝瓜虾皮瘦肉汤	486	醋香胡萝卜丝	515
五彩蕨菜	487	香菇蒸鹌鹑蛋	516
南瓜子小米粥	488	香菇螺片粥	517
叉烧鹌鹑蛋	489	香菜炒螺片	518
小米洋葱蒸排骨	490	鱼鳔豆腐汤	519
板栗花生瘦肉汤	491	鹌鹑蛋鸡肝汤	520
椒盐沙丁鱼	492	黑芝麻牛奶粥	521
湘西腊肉炒蕨菜	493	肉末炒青菜	522
猪大骨海带汤	494	鸡丝米线	523
玉米笋焖排骨	495	红烧双菇	524
瓜子仁南瓜粥	496	鸡蛋瘦肉羹	525
紫菜笋干豆腐煲	497	菌菇豆腐汤	526
紫菜马蹄豆腐汤	498	素蒸三鲜豆腐	527
红烧鱼鳔	499	黄豆芽猪血汤	528
胡萝卜板栗炖羊肉	500	莲藕萝卜排骨汤	529
芝麻带鱼	501	菌菇烧菜心	530

PART 1

营养可口， 儿童菜面面观

儿童是一个特殊的群体，其特殊性表现在他们正处于身体、大脑快速发育期。因此，充足、合理的营养对他们显得尤为重要。同时，孩子是父母的希望，是家庭的未来，让他们健康成长，又是每一位父母最关心和最在意的事情。孩子身体的成长发育离不开饮食，而饮食的优良则直接影响着他们的成长状况。

本章针对儿童在发育阶段的营养需求情况，向大家介绍如何挑选食材来做出营养全面的儿童菜。然后向大家介绍了儿童在日常饮食中常见的不良习惯以及在不同季节的饮食要点，供各位父母学习和借鉴。

