

99道
美味

营养菜谱，美味健康

精选营养功能餐，让孩子吃出健康。

小吃、沙拉、主食

花样百变营养餐，让孩子爱上吃饭。

营养好吃

儿童餐

瑞雅 编著

营养均衡又美味

开启孩子的味觉与健康之旅，解决爸爸妈妈关心的儿童饮食问题。

99道美味系列 

营养好吃 儿童餐

YINGYANG HAOCI
ERTONGCAN

瑞雅
编著



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

营养好吃儿童餐 / 瑞雅编著. — 青岛 : 青岛出版社, 2016.8

(“99 道美味”系列)

ISBN 978-7-5552-4456-1

I. ①营… II. ①瑞… III. ①儿童—保健—食谱 IV. ①TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 178823 号

书 名 营养好吃儿童餐

编 著 者 瑞 雅

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路 182 号 (266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-68068026

选题策划 周鸿媛 贺 林

责任编辑 徐 巍

装帧设计 瑞雅书业·付世林

制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司

印 刷 荣成三星印刷有限公司

出版日期 2016 年 10 月第 1 版 2016 年 10 月第 1 次印刷

开 本 32 开 (889mm × 1194mm)

印 张 5

字 数 60 千

图 数 600 幅

印 数 1 — 10000

书 号 ISBN 978-7-5552-4456-1

定 价 15.00 元

编校印装质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638

建议陈列类别: 美食类 生活类

序

如何让人们在最短的时间里学会做菜？如何让人们在忙碌之中同样能够体验到食物的美味和营养？

怀着这样美好的初衷，青岛出版社携手瑞雅，一个专业从事生活类图书的策划团队，邀约众位专业摄影师和厨师，精心推出“99道美味”系列。

“99道美味”系列共分20册，里面既包括简单易做的家常菜，又包括主食、烘焙、沙拉、茶饮、蔬果汁等各色美食。系列中每一道菜式的烹饪，都经过厨师亲自现场制作、工作人员现场试吃、现场拍摄。我们从精心选购食材开始做起，精雕细琢菜肴的每一个制作工序，不厌其烦地调换哪怕一个很小的隐现在画面中的道具，只为用照片留住令人垂涎的美味和回忆，与您共享令人感动的色香味。希望您的厨房从此浓郁芬芳，生活从此活色生香！

目录

C O N T E N T S

第一章

儿童营养食谱推荐

营养菜谱

凉拌笋丝	3
蜜汁糖藕	5
白菜烧肉丸	7
上汤娃娃菜	9
香脆菜花	11
绩溪炒粉丝	13
海米菠菜	15
粉蒸萝卜	17
肉末茄子	19
韭香绿豆芽	21
红枣山药泥	23
枸杞子丝瓜	25
烧圆子	27
素彩拼盘	29
干贝炒西葫芦	30
黄花菜炒金针菇	31
干贝菜心	32
黑木耳扒小油菜	33

苦瓜炒甜椒	34
豆腐皮丝炒海带	35
碧绿什锦	36
腐竹炒西蓝花	37
虾米炒白萝卜丝	38
豆角炒茄条	39
香椿芽煎蛋饼	41
栗子鸡块	43
苦瓜拌鸭丝	45
香酥里脊	47
双笋炒里脊	49
胡萝卜炒羊肉	51
荷包鲫鱼	53
白果炒虾仁	55
鲑鱼炖鹌鹑蛋	57
肚条煲笋	59
酥香鸡米花	60
酱爆鸡丁	61
蒜香鸡柳	62



酱烧鸡翅	63	玉米黑豆猴头菇汤	87
豆芽肉末鸡腿菇	64	玉米青豆苹果羹	89
姜母鸭	65	翡翠白玉汤	91
清香黄瓜猪肝	66	苦瓜排骨汤	93
扁豆炖排骨	67	老姜鸡蛋猪蹄汤	95
香菇盒	68	香滑肉丸粥	97
黑木耳香肠炒苦瓜	69	鸭肉冬瓜汤	99
玉米炒火腿	70	猴头菇鲍鱼炖鸡	101
薄荷鲤鱼	71	粉丝冻豆腐汤	102
清烧黄花鱼	72	竹笋豆腐丝瓜汤	103
清蒸黄鱼鱼片	73	荸荠紫菜汤	104
清炒小河虾	74	山药小排鲜汤	105
葱香木耳	75	木耳海带牛肉汤	106
酸菜老豆腐	76	萝卜羊肉汤	107
蒜香豆腐	77	奶香鸡汤	108
		土豆西红柿鸡腿煲	109
美味汤粥		火腿白菜煲土鸡	110
银耳雪梨汤	79	萝卜橙香鸽肉汤	111
冬瓜桂圆汤	81	豆苗香菇萝卜汤	112
草菇银杏芹菜汤	83	乳香五花肉	113
鲜美菇汤	85	话梅芒果冰粥	114

第二章

儿童特色食谱推荐

诱惑小吃

炸春卷	117
花生瓦片	119
火腿三明治	121
香酥核桃饼干	123
百里香饼干	125
巧克力杏仁饼	127
咸酥饼干	129
卡通彩绘蛋糕卷	131

银丝羊排清汤	139
什果沙拉	141

花样主食

蟹肉煎饼	143
蛋皮饺子	145
虾仁糯米汤圆	146
玉米馄饨	147
莲子西红柿炒面	148
西红柿打卤面	149
银芽肉丝炒面	150
三丝春卷	151
家常腊肉煲仔饭	152

专题：儿童营养 直通车

计量单位换算：

1 小匙≈3克≈3毫升

1 大匙≈15克≈15毫升

少许=略加即可，如用来点缀菜品的香菜叶、红椒丝等。

适量=依自己口味，自主确定分量。

烹调中所用的高汤，读者可依个人口味，选择鸡汤、排骨汤或是素高汤都可以。

第一章

儿童 营养食谱 推荐

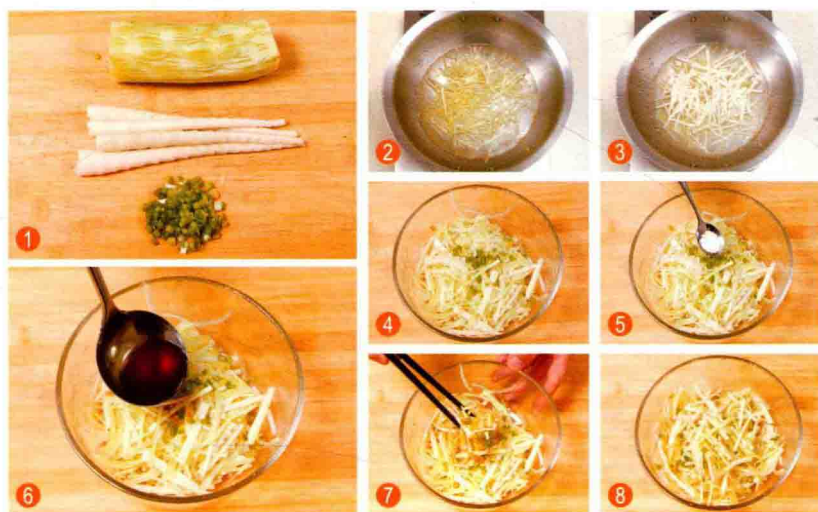
每位爸爸妈妈最关心的莫过于儿童的健康成长问题了。儿童吃什么最健康，吃什么最营养？本章给爸爸妈妈们提供最适合儿童的营养食谱，帮助儿童补充各种营养素，有助于儿童健康成长！

儿童营养早知道

笋是“菜中珍品”，富含钙、蛋白质、氨基酸、脂肪、糖类、磷、铁、胡萝卜素、维生素等多种营养元素，儿童经常食用，有益身体健康，有助身体发育。



增高
补钙



凉拌笋丝

材料：

莴笋1根
春笋半根
葱少许

调料：

香油1小匙
盐半小匙
白砂糖少许
鸡精少许

做法：

- 1 葱洗净，切末；莴笋、春笋处理干净，洗净，切丝。（图①）
- 2 春笋丝、莴笋丝放入沸水中焯烫断生，捞出沥干，放入碗内。（图②、图③）
- 3 葱末放入盛有材料的碗内，依次加入香油、盐、白砂糖和鸡精，最后拌匀装盘即可。（图④~图⑧）

儿童营养早知道

秋季是藕上市的季节，儿童食用新鲜的藕可以补锌。藕一般可以用来小炒、熬汤，或者和排骨炖食。

强身
健体





蜜汁糖藕

材料：

莲藕400克
糯米150克

调料：

糖桂花少许
蜂蜜半小匙
冰糖少许

做法：

- ① 将莲藕洗净，去皮；准备好其他食材。（图①）
- ② 将糯米淘洗干净，浸泡半小时。（图②）
- ③ 切去莲藕梢，备用。（图③）
- ④ 将糯米沥干水，灌入藕中。（图④）
- ⑤ 灌满后将切下的藕梢盖在原切口处，用牙签封固。（图⑤）
- ⑥ 将封固好的莲藕放入冷水锅中，加入糖桂花、冰糖、蜂蜜，大火煮两个小时。（图⑥）
- ⑦ 改用中火煮至莲藕酥软，汤汁稠浓呈蜜汁状时出锅。（图⑦）
- ⑧ 待莲藕放凉后切片，吃时淋上原汤汁即可。（图⑧、图⑨）

儿童营养早知道

白菜被誉为“百菜之王”，富含维生素C和钙、磷等营养物质。其中所含的锌有促进儿童生长发育，加快外伤愈合等作用。



强身
健体



白菜烧肉丸

材料：

白菜150克
猪瘦肉250克
葱少许
姜少许

调料：

老抽1大匙
香油2小匙
水淀粉1小匙
盐少许
鸡精少许
油适量

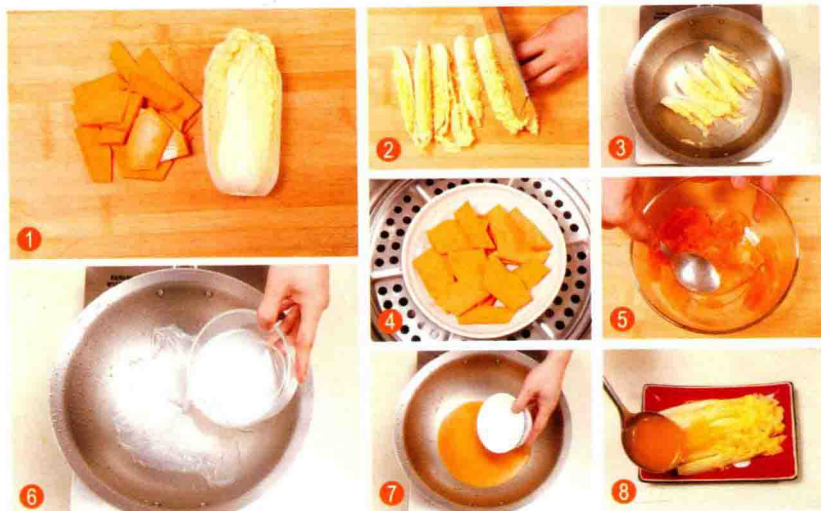
做法：

- ① 白菜洗净，切丝；猪瘦肉洗净，剁成泥；葱、姜均切末。（图①）
- ② 猪肉泥装碗，依次放入葱末、姜末。（图②）
- ③ 加入香油、少许老抽和盐，用力搅拌，制成肉馅。（图③）
- ④ 油锅烧热，煸炒白菜丝，烹入剩余老抽、盐和水煮沸。（图④~图⑥）
- ⑤ 把肉馅挤成丸子，将肉丸子放入锅中，煮至熟透。（图⑦）
- ⑥ 加鸡精调味，用水淀粉勾芡，装碗即可。（图⑧）

儿童营养早知道

娃娃菜中富含纤维素，纤维素可以促进肠壁蠕动，能够帮助儿童缓解便秘、预防大便干燥。另外，娃娃菜富含钙元素，是防治维生素D缺乏（佝偻病）的理想蔬菜。

增高
补钙



上汤娃娃菜

材料：

娃娃菜300克

南瓜80克

调料：

鸡汁适量

鸡精1小匙

盐半小匙

水淀粉1大匙

做法：

- ① 南瓜去皮，洗净，切大片；娃娃菜洗净，切条，煮至轻压即烂为佳，沥干，装盘。（图①~图③）
- ② 南瓜上锅蒸熟，放入碗内，压成泥备用。（图④、图⑤）
- ③ 锅置火上，加鸡精、盐、鸡汁，调成适合自己口味的味汁。（图⑥）
- ④ 将南瓜泥倒入味汁中调成金黄色，用水淀粉勾芡烧至汤浓，淋在娃娃菜上即可。（图⑦、图⑧）

儿童营养早知道

菜花富含维生素C，有利于儿童的生长发育，促进肝脏解毒，提高免疫力。另外，常吃菜花能减轻瘀伤，控制感染，促进伤口愈合，儿童游戏玩耍受伤时可多食。



健脑
益智