

美味保健食谱系列

儿童美味保健食谱

吴 杰 主编



化学工业出版社
生物·医药出版分社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

儿童美味保健食谱/吴杰主编. —北京: 化学工业出版社, 2007.9

(美味保健食谱系列)

ISBN 978-7-122-01063-6

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 135854 号

责任编辑: 邱飞婵 蔡 红

装帧设计: 关 飞

责任校对: 陈 静

出版发行: 化学工业出版社 生物·医药出版分社

(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 北京市彩桥印刷有限责任公司

787mm×1092mm 1/24 印张 9 $\frac{3}{4}$ 字数 230 千字 2008 年 1 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 19.80 元

版权所有 违者必究

《儿童美味保健食谱》

编写人员

主 编	编 者	吴 杰				
		(以姓氏笔画为序)				
		马艳华	刘 捷	刘洪涛	李 松	李 晶
		李永江	李桂珍	李淑芬	连 霞	吴 杰
		吴昊天	宋美艳	张珠珍	陆春江	武淑芬
		郑玉平	赵越超	夏 玲	郭玉华	韩锡艳
		鲍跃强				

前言

钙、铁、锌是儿童生长发育最重要的无机盐，也是最易缺乏的营养物质。目前，儿童体内缺乏锌、钙、铁的现象普遍存在，导致儿童的身体、心理、智力的发育与年龄不同步。这也极度困扰着孩子的父母，有些家长误以为只要给孩子吃高蛋白食物就好，结果往往造成孩子过度肥胖；也有些家长盲目给孩子吃滋补口服液之类的含有激素的补品，结果除造成孩子过度肥胖外，还造成儿童性发育提前，影响孩子一生健康。

儿童的生长发育，一刻也离不开饮食所提供的营养物质及能量，由于机体的新陈代谢，每天都有一定数量的钙、铁、锌通过各种途径排出体外，再通过膳食予以补充。只要饮食科学、合理，儿童缺乏钙、铁、锌状况就会得到良好的预防和改善。

为了帮助家长科学合理安排孩子的日常饮食，使孩子能够在一日三餐中轻松地汲取到钙、铁、锌，从而使孩子成长得既健康又聪明。我们根据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；精选了 200 余款富含钙、铁、锌，并有益于儿童健脑益智及生长发育的营养美味菜肴和主食，并以简洁的文字对每款菜肴、主食的用料配比、制作方法、操作小贴士等均做了具体的介绍。通俗易懂，科学性强；原料易取、制作易学。

按本书习做，您一定能为您的孩子烹制出一款款色、香、味、形具佳的营养菜肴与主食，为孩子的生长发育提供合理的营养保障。

吴 杰

2007 年 10 月



目 录

香炸牡蛎 * 1
鹌鹑蛋焖糙子 * 2
四棱豆炖羊排 * 3
葡萄干花生焖饭 * 4
鸭丝炒金针 * 5
红枣松仁焖饭 * 6
瘦肉南瓜丁 * 7
羊肉洋葱焖饭 * 8
口蘑烧牡蛎 * 9
牛肋肉土豆焖饭 * 10
珍珠翡翠银耳汤 * 11
鸡丁蒸二米饭 * 12
蛎黄金菇羹 * 13
彩豆蒸饭 * 14
飘香三鲜汤 * 15
兔肉香菇蒸饭 * 16
口蘑牛肉羹 * 17
鱼肉蒸玉米饭 * 18
南瓜炖什锦 * 19
什锦玉米糙饭 * 20
黄花木耳炒干贝 * 21
鸡肉糙子饭 * 22
鲜鱿炒针菇 * 23

笋肠炒饭 * 24
鱼花汤 * 25
肉菜炒饭 * 26
鱿鱼香苋菜汤 * 27
韭香蛋炒饭 * 28
五彩蜆皮 * 29
洋葱猪肝炒饭 * 30
海蜇黄瓜拌鲜蘑 * 31
鲜虾韭薹炒饭 * 32
肉笋螺片 * 33
鸭参炒绿豆米饭 * 34
香菇翠螺 * 35
金针牛肉炒饭 * 36
螺肉蛋花汤 * 37
鸡丁豌豆炒饭 * 38
针菇蟹柳汤 * 39
番茄蛋炒饭 * 40
菜心蟹柳 * 41
海参鸡肉粥 * 42
海带香鲜汤 * 43
蛋黄肉末碎菜粥 * 44
海带土豆条 * 45
什锦鹌鹑蛋粥 * 46

油皮炒白菜 * 47
香菇海螺粥 * 48
虾仁鲜蘑汤 * 49
番茄牛肉粥 * 50
酥炸虾串 * 51
羊脊骨黑豆粥 * 52
油焖大虾 * 53
奶香榛仁糙子粥 * 54
莼菜豆腐 * 55
奶油鳊鱼粥 * 56
菠萝鸡片 * 57
黑米煮双黄 * 58
翡翠猴头汤 * 59
鲤鱼苋菜糙子粥 * 60
鲜奶虾丸汤 * 61
翡翠田螺粥 * 62
煎雏肉 * 63
口蘑蚌肉粥 * 64
虾仁炒莴笋 * 65
蚌肉白菜玉米粥 * 66
咖喱兔肉 * 67
胡萝卜蚌肉糙粥 * 68
栗子焖鸡 * 69
核桃仁黑米枣粥 * 70
三丝银鱼 * 71
花生莲子黑米粥 * 72
翠油牛肉饼 * 73
果味黑米粥 * 74
银鱼炖豆丸 * 75
牛肉香菇麦仁粥 * 76
沙锅炖鹅 * 77

大米麦仁红枣粥 * 78
炸银鱼 * 79
牛奶蛋丁麦仁粥 * 80
鱼干肉羹 * 81
鸡肉牡蛎粥 * 82
白菜西芹烧鸭蛋 * 83
牛肉牡蛎玉米粥 * 84
鲫鱼莼菜 * 85
虾皮香干玉米粥 * 86
翠竹炖鲫鱼 * 87
花肉海带粥 * 88
葱香血菇 * 89
双丁二米粥 * 90
双冬鱼羹 * 91
双仁花生粥 * 92
红枣烧鳊鱼丸 * 93
什锦鸡肉粥 * 94
玉米枸杞鱼羹 * 95
核桃仁火腿粥 * 96
木耳炒鱼丝 * 97
鸡肉小米粥 * 98
紫茄烧黑鱼丁 * 99
翡翠鹌鹑蛋面 * 100
香菇炖鲈鱼 * 101
三彩鸡丸汤面 * 102
栗烧鲈鱼块 * 103
菜心牡蛎汤面 * 104
草菇鱼丸 * 105
猪排汤面 * 106
鱼羊双色木耳羹 * 107
兔肉草菇卤面 * 108

三味炒猴头 * 109
茄丁鱼肉卤面 * 110
花扣烧鲤鱼 * 111
牛肉番茄卤面 * 112
双花鹌鹑蛋 * 113
猪心黄豆芽卤面 * 114
苋菜鱼菇羹 * 115
奶油松仁炒面 * 116
针菇炒三丝 * 117
双椒肉丝炒面 * 118
蒜烧黄鳝 * 119
双鲜炒黑面条 * 120
嫩玉米鳝鱼羹 * 121
双色萝卜炒面 * 122
清蒸鳗鱼 * 123
蜜檬果香拌面 * 124
莼菜猪肝汤 * 125
榛仁菠菜拌面 * 126
肉菜烧海鳗 * 127
荷兰豆羊肉片汤 * 128
麻香炸鳗片 * 129
鸡肉双耳面片汤 * 130
牛肉什锦南瓜 * 131
三彩蔬蚝油面片 * 132
三丁海鳗 * 133
南瓜牛肉炒面片 * 134
五彩鳗鱼 * 135
毛豆炒面丁 * 136
番茄汁鱼球 * 137
猴头菇炒面丁 * 138
糖醋鱼段 * 139

果味面丁汤 * 140
酥炸带鱼 * 141
鲤鱼面丁汤 * 142
茄烧带鱼 * 143
银耳血块烩饼 * 144
四棱豆炒里脊 * 145
灯笼骨汤烩饼 * 146
菜心鲜鱼 * 147
五丝炒饼 * 148
彩珠烧鱼丸 * 149
鹅肉苋菜炒饼 * 150
蒸加吉鱼 * 151
芹叶骨汤馄饨 * 152
香烤鱼 * 153
香甜果仁肉馄饨 * 154
胡萝卜烧加吉鱼 * 155
玉米面鸡肉汤饺 * 156
浇汁加吉鱼 * 157
美味鸽肉汤饺 * 158
西芹草菇鱼 * 159
黄鱼汤饺 * 160
鸡蛋海红炒蚕豆 * 161
胡萝卜羊肉水饺 * 162
番茄沙丁鱼 * 163
海鲜饺 * 164
豉烧沙丁鱼 * 165
鸡蛋番茄水饺 * 166
核桃仁焖沙丁 * 167
合面金针牛肉蒸饺 * 168
果香银耳汤 * 169
西芹猪肉蒸饺 * 170

红果银耳汤 * 171
鲜香鱼肉煎饺 * 172
芝麻木耳羹 * 173
三鲜煎饺 * 174
麻香南瓜桃仁羹 * 175
虾肉汤包 * 176
枣蔬南瓜 * 177
牛肉小笼包 * 178
花肉焖蛋 * 179
香鲜猪肉大包 * 180
山楂糕拌白菜 * 181
什锦蘑菇包子 * 182
梨香翠芹 * 183
香甜果酱包 * 184
胡萝卜花生炆芹菜 * 185
核桃仁枣泥包 * 186
猴菇菠菜汤 * 187
绿豆沙包 * 188
绿叶番茄银耳 * 189
松仁玉米蒸糕 * 190
鲜蘑拌什锦 * 191
蛋奶芝麻糕 * 192
五色香菇丝 * 193
糯米凉糕 * 194
草菇苦瓜拌萝卜 * 195
赤豆卷糕 * 196
口蘑拌莴笋 * 197

肉末花卷 * 198
沙锅炖猴蘑 * 199
芝麻酱花卷 * 200
蚝油蒜茸芥菜 * 201
黑枣果仁烤饼 * 202
芝麻苋菜拌海红 * 203
莲蓉馒头 * 204
韭香蒸蛋 * 205
羊肉木耳烧卖 * 206
山楂蛋煎银鱼 * 207
牛肉番茄烧卖 * 208
蛎蟾火腿蒸蛋 * 209
鸡肉松仁馅饼 * 210
牛肋肉炖墨花 * 211
鱼肉口袋饼 * 212
火腿玉米蛋饼 * 213
猪肉青椒馅饼 * 214
松仁洋葱煎蛋饼 * 215
芝麻奶油大饼 * 216
四棱豆炖鸡 * 217
肉末烧饼 * 218
法式猪排 * 219
牛肉洋葱烤饼 * 220
附录 * 221
烹饪术语小提示 * 221
食材索引 * 222

香炸牡蛎

【用料配比】

牡蛎肉 400 克，熟核桃仁 25 克，鸡蛋 1 个，葱段、姜片各 10 克，料酒 15 克，醋 1 克，精盐 3 克，鸡精 2 克，胡椒粉 0.5 克，湿淀粉 75 克，面粉 65 克，花生油 800 克。



制 作 方 法

(1) 将牡蛎肉去杂洗净，放入容器内，加入葱段、姜片、料酒、醋、精盐、鸡精、胡椒粉拌匀，腌渍入味。熟核桃仁放在案板上用刀拍碎，再用木杖擀成粉。

(2) 将鸡蛋磕入容器内搅散，加入湿淀粉 25 克、面粉 25 克、核桃仁粉及适量清水调匀成稠蛋粉糊。

(3) 锅内放入花生油烧至五成热，将入味的牡蛎沾匀面粉，拖匀蛋粉糊，下入油锅中用中小火炸至呈金黄色，熟透捞出，沥去油，装盘即成。

操作小贴士

蛋粉糊不能调制过稀，否则无法挂糊。



营 养 与 功 效

牡蛎肉含锌丰富，还富含丰富而优质的氨基酸、牛磺酸、糖原、铜、锰、磷、钙、维生素 A、B 族维生素、维生素 C、维生素 D、维生素 E 等，锌的含量居众食物之首，锌对儿童的智力和身体发育均具有重要作用。体内缺锌的儿童，不仅身体矮小、生长发育迟缓，而且智力低下、思维迟钝。核桃仁也含有较多的锌，所含脂肪非常适合大脑的需要，能迅速改善儿童的智力，被誉为“健脑食物”。



菜 肴 效 用

此款菜肴具有健脑益智功效。适宜于儿童，尤适宜于需补锌的儿童。

鹌鹑蛋焖糝子

【用料配比】

玉米糝 400 克，鹌鹑蛋 8 个，绿豆 25 克。



制 作 方 法

(1) 将玉米糝择去杂质，洗净，放入容器内，加入足量清水浸泡 5 小时左右捞出，沥去水。绿豆择去杂质，洗净，放入容器内，加入温水浸泡至胀起。

(2) 锅内放入适量清水，下入鹌鹑蛋用小火烧开，煮至熟透捞出，放入冷水中投凉捞出，剥去壳。

(3) 锅内放入适量清水，下入玉米糝烧开，煮至六成熟，下入绿豆、鹌鹑蛋搅匀、烧开，盖上锅盖焖煮至熟烂、汤干，离火再闷约 5 分钟，出锅装碗即成。

操作小贴士

玉米糝冬季用温水浸泡，夏季用冷水浸泡。



营 养 与 功 效

鹌鹑蛋富含钙、磷、铁、锌、维生素 A、维生素 E、B 族维生素、维生素 P、维生素 D、卵磷脂、优质蛋白等，可补气益血，强筋壮骨，增强记忆。绿豆富含蛋白质、糖类、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素 B₁、维生素 B₂ 等，可清热解暑，解毒保肝。玉米糝营养丰富，含糖类、蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、硒、维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 B₆、维生素 E、类胡萝卜素等，所含多量的谷氨酸，能促进细胞进行呼吸，有健脑作用。



主 食 效 用

此款主食可为儿童补充丰富的钙、铁，常食有益于儿童生长发育。

四棱豆炖羊排

【用料配比】

四棱豆 200 克，羊排骨 400 克，胡萝卜 50 克，水发香菇 25 克，料酒 15 克，葱段、姜片各 10 克，精盐 3 克，高汤精 1 克，胡椒粉 0.5 克，汤 750 克，植物油 20 克。



制 作 方 法

(1) 将四棱豆掐去两头筋角洗净，切成两段。胡萝卜去皮洗净切成滚刀块。香菇去带洗净，撕成小片。羊排骨每两根肋骨为一组顺缝劈开，再横剁成 4 厘米长的段洗净。

(2) 炒锅内加入植物油烧热，下入葱段、姜片炆香，下入羊排骨块炒干水分，烹入料酒，加入汤炖至五成熟，下入香菇，加入高汤精炖至七成熟。

(3) 下入胡萝卜块，加入精盐炖至羊排骨块熟烂，下入四棱豆继续炖至四棱豆熟透，加入胡椒粉，出锅即成。

操作小贴士

四棱豆中含胰蛋白酶抑制因子和凝血素等有害物质，不能生食，以免中毒。



营 养 与 功 效

四棱豆营养价值极高，其中钙、铁、锌、磷、镁、蛋白质、糖类、维生素 A、维生素 C、维生素 E、类胡萝卜素、多种氨基酸等营养成分的含量高，远远超过其他蔬菜。被誉为“绿色金子”、“豆中之王”。集食疗与药用于一身。常食可使儿童增强记忆、促进发育，强壮骨骼，对儿童钙、铁、锌缺乏有极强的补益作用。羊排骨中富含生长肌肉和维持机体活力的高质量蛋白质，并富含钙、铁、磷、锌、维生素 D 等，铁含量是猪肉的 6 倍，有助于儿童骨骼和大脑的发育。胡萝卜含有多种氨基酸、糖类、钙、铁、磷等，所含丰富的胡萝卜素在体内可转化为维生素 A，对保护视力，促进儿童生长发育，增强机体对疾病的抵抗力，均有重要作用。



菜 肴 效 用

此款菜肴可为儿童补充钙、铁、锌等无机盐，有利于儿童生长发育，是儿童日常保健菜肴。

葡萄干花生焖饭

【用料配比】

大米、细玉米糝各 200 克，花生仁 50 克，葡萄干 25 克，熟白芝麻 20 克，花生油 5 克。



制 作 方 法

(1) 将大米放入容器内，加入细玉米糝拌匀，用清水反复淘洗干净。花生仁洗净，放入容器内，加入足量清水浸泡至胀起。葡萄干洗净，沥去水。白芝麻放在案板上，用木杖反复擀压成末。

(2) 锅内放入适量清水，下入花生仁烧开，煮约 5 分钟。下入大米、细玉米糝搅匀、烧开，下入葡萄干搅匀、烧开，煮至六成熟。

(3) 下入芝麻末、花生油搅匀，盖上锅盖焖至熟烂、汤干，离火焖约 5 分钟，出锅装碗即成。

操作小贴士

花生仁要用温水浸泡。



营 养 与 功 效

花生仁富含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁及多种维生素等，所含卵磷脂和脑磷脂是神经系统和大脑所不可缺少的营养素。葡萄干富含糖类和铁，对儿童有很好的补益作用。芝麻是高铁、高钙、高蛋白的食物，并富含不饱和脂肪酸、卵磷脂等。虽大米、玉米糝均营养丰富，但含氨基酸均不全面。五料同煮同食，可使蛋白质互相补充，使人体摄入的维生素和氨基酸更加全面。



主 食 效 用

此款主食可为儿童补充丰富的钙、铁等营养物质，常食有益于儿童健康生长发育。

鸭丝炒金针

【用料配比】

金针菇 225 克，净鸭肉 100 克，胡萝卜、木耳、芹菜各 25 克，葱丝、蒜丝各 5 克，料酒 15 克，精盐、鸡精各 3 克，湿淀粉 12 克，汤 50 克，花生油 25 克。



制 作 方 法

(1) 将金针菇择去老根，洗净，沥去水，切成 4 厘米长的段。胡萝卜削去外皮，洗净，先横切成 4 厘米长的段，再顺切成丝。木耳择洗干净。芹菜择去根、叶，洗净，与洗净的鸭肉均切成丝。

(2) 将鸭肉丝放入容器内，加入料酒 5 克、精盐 0.5 克拌匀腌渍入味，再加入湿淀粉 2 克拌匀上浆，锅内放入花生油烧热，下入葱丝、蒜丝炝香下入鸭肉丝炒至变色。

(3) 下入木耳丝炒至八成熟，

下入金针菇段炒匀，下入胡萝卜丝、芹菜丝炒匀；加汤、余下的料酒和精盐、鸡精翻炒至熟，用湿淀粉勾芡，出锅装盘即成。



营 养 与 功 效

金针菇是一种高蛋白、低脂肪的食物，锌的含量很高，还含有丰富的钙、磷、铁、维生素 B₂、维生素 C、胡萝卜素等，并含有 8 种必需氨基酸，儿童常食有促进记忆、开发智力、增加身高及改善体质的作用。鸭肉营养比较丰富，所含维生素 D 可促进钙的吸收和利用。



菜 肴 效 用

此菜可为儿童补充丰富的锌、钙、铁，常食可滋养身体、促进发育和健脑益智。

操作小贴士

鸭肉等均切成与金针菇粗细相近的丝。芹菜要先切成 3 厘米长的段，再将略粗的部位顺剖成丝。

红枣松仁焖饭

【用料配比】

玉米糝 400 克，红枣（大枣）50 克，熟松子仁 25 克，净龙眼肉 15 克。



制 作 方 法

(1) 将玉米糝择去杂质，洗净，用足量清水浸泡约 5 小时捞出，沥去水。红枣洗净，去核，切成丁。

(2) 锅内放入清水，下入玉米糝烧开，煮至六成熟，下入红枣丁搅匀烧开。

(3) 下入龙眼肉和松子仁搅匀，烧开，盖上锅盖焖至熟烂、汤干，离火闷 5 分钟左右，出锅装碗即成。

操作小贴士

焖熟的米饭要先用筷子挑散，再盛入碗内。



营 养 与 功 效

玉米糝含蛋白质、糖类、脂肪、钙、磷、铁、镁、硒、维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 B₆、维生素 E、类胡萝卜素等，所含大量的谷氨酸能帮助和促进细胞进行呼吸，有健脑作用。龙眼肉中含有较丰富的钙、磷、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C、烟酸等，是滋补佳品，可开胃益脾、养血安神、补虚长智。红枣中含有丰富的糖类、维生素和较丰富的钙、铁，可补中益气、养血安神，被誉为健脑食物。松子仁富含钙、磷、铁、不饱和脂肪酸、糖类、蛋白质、卵磷脂等。



主 食 效 用

它们在此同烹，是儿童补充钙、铁、健脑强身的一款营养美味主食。

瘦肉南瓜丁

【用料配比】

南瓜 350 克，山药 100 克，猪瘦肉 75 克，胡萝卜 50 克，葱段、姜片各 10 克，料酒 15 克，精盐、鸡精各 3 克，白糖 2 克，湿淀粉 13 克，汤 200 克，花生油 25 克。



制 作 方 法

(1) 将南瓜削去外皮，挖净瓜瓤。山药、胡萝卜均削去外皮，与猪瘦肉分别洗净，均切成 1.5 厘米见方的丁。猪肉丁放入容器内，加入料酒 5 克，精盐 0.5 克拌匀腌渍入味，再加入湿淀粉 3 克拌匀上浆。

(2) 锅内放花生油烧热，下入葱段、姜片炝香，下入猪肉丁炒至断生，下入南瓜丁、山药丁、胡萝卜丁炒匀，拣出葱段、姜片不用。

(3) 加汤、鸡精、白糖、余下的料酒和精盐炒开，烧至熟烂，收浓汤汁，用余下的湿淀粉勾芡，出锅装盘即成。

操作小贴士

烧制时要勤晃锅，以免糊底。用小火烧制，大火收汁。



营 养 与 功 效

南瓜中富含锌元素，还含有较多的钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素 C 等，对保护视力，预防眼疾有显著作用，能促进少年儿童的生长发育。猪瘦肉中富含铁、锌、蛋白质、维生素 D、B 族维生素等。儿童在生长发育期间常吃猪肉，能助长肌肉和身体发育。而且猪肉中所含的锌在人体的利用率比植物中所含锌的利用率要高。



菜 肴 效 用

此菜可为儿童补充丰富的锌、铁等营养素，常吃有利于儿童生长发育。

羊肉洋葱焖饭

【用料配比】

大米 400 克，洋葱 150 克，羊肉 100 克，姜粉 1 克，料酒 10 克，精盐 2 克，花生油 5 克。



制 作 方 法

(1) 将大米放入容器内，加入清水反复淘洗干净。洋葱剥去老皮，洗净，切成 1 厘米见方的丁。羊肉洗净，沥去水，切成丁。

(2) 锅内放入适量清水，下入羊肉丁烧开，撇净浮沫，加入姜粉、料酒，用小火煮至八成熟。

(3) 下入大米搅匀、烧开，煮至大米六成熟，下入洋葱丁、精盐、花生油搅匀、烧开，盖上锅盖焖至熟烂、汤干，离火闷 5 分钟，出锅装碗即成。

操作小贴士

切好的洋葱丁要再用温水清洗一次。



营 养 与 功 效

大米含糖类、蛋白质、脂肪、B 族维生素、维生素 E、铁、钙、磷、铜、锌等，可益脾和胃、除烦止渴。洋葱富含钙、铁、钾、维生素 A、维生素 C，经常食用可提高消化能力、增进食欲。羊肉富含优质蛋白、磷、锌、铁、维生素 A、B 族维生素、维生素 D 等，所含左旋肉碱对儿童生长发育十分有益。



主 食 效 用

此款主食可为儿童补充丰富的锌、钙、铁等营养素，经常食用对智力和骨骼发育均有益处。

口蘑烧牡蛎

【用料配比】

口蘑 200 克，胡萝卜 100 克，净牡蛎肉 100 克，葱、姜、蒜各 10 克，料酒 10 克，醋 1 克，精盐、鸡精各 3 克，白糖 2 克，湿淀粉 10 克，汤 200 克，植物油 20 克，熟鸡油 10 克。



制 作 方 法

(1) 将口蘑洗净，沥去水。胡萝卜削去外皮，洗净，制成 1.5 厘米见方的丁。牡蛎肉放入容器内，加入冷水反复洗净捞出，沥去水。葱、姜（去皮）、蒜均拍松。

(2) 锅内放入适量清水烧开，下入牡蛎肉，加入醋烧开，氽透捞出，沥去水。另在锅内放入植物油、熟鸡油烧热，下入葱、蒜、姜炝香，下入口蘑丁、胡萝卜块略炒，烹入料酒，加汤烧开。

(3) 下入牡蛎肉，加入精盐、鸡精、白糖炒开，烧至熟烂、汤汁将尽。

操作小贴士

牡蛎肉入沸水锅后，要用大火氽至断生，即捞出，以保持其鲜嫩的口感。

用湿淀粉勾芡，出锅装盘即成。



营 养 与 功 效

口蘑富含钙、磷、锌，还含有 8 种必需氨基酸、糖类、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 D、烟酸等，儿童常食有助于防治佝偻病、软骨病等，并有利于儿童健脑、增强记忆力。牡蛎肉中富含锌、钙，还含有丰富而优质的氨基酸、牛磺酸、糖原、无机盐及多种维生素等，所含维生素 D 有助于人体对钙的吸收和利用。



菜 肴 效 用

此菜是儿童补锌、钙的菜肴，常食对保护视力、预防眼病、促进儿童的生长发育及增强机体对疾病的抵抗力均有重要作用。