

兒童食譜精選



儿童食谱精选

卓 翰 选编

目 录

一、菜 谱

(一)肉类

肉丝炒胡萝卜.....	1
肉丝炒海带.....	1
肉丝炒青椒.....	2
肉丝炒芹菜.....	3
肉丝炒莴笋.....	3
肉丝拌芹菜.....	4
肉丝炒菠菜.....	4
肉丝炒菠菜香干.....	5
肉丝炒白菜.....	6
肉丝炒苦瓜.....	6
肉末烩水萝卜.....	7
肉末炒菠菜.....	7
肉末烧胡萝卜.....	8
肉末炒芹菜.....	8

肉末炒苦瓜	9
肉末烧菜花	9
肉末炒西红柿	10
肉片炒黄瓜	11
肉片烧平蘑	11
肉片烧菜花	12
肉片烧水萝卜	13
肉片炒卷心菜	13
肉片烧茄子	14
鱼香茄子	14
肉片烧土豆	15
肉片烧西葫芦	16
滑肉片白菜	16
软熘肉片	17
肉片炒油菜	18
肉炒三丁	18
红烧排骨	19
糖醋排骨	19
土豆焗排骨	20
薯煲排骨	20
土豆烧牛肉	21
萝卜烧牛肉	22
酱猪肝	22
酱牛肉	23

(二)丸子类

番茄丸子	24
糖醋丸子	24
丸子烧卷心菜	25
丸子烧冬瓜	26
溜胡萝卜丸子	26
丸子烧白菜	27
洋芋丸子	28
挂霜丸子	28
酥合丸	29

(三)蛋类

荷包蛋	30
虎皮蛋	30
卤蛋	31
叉烧蛋	31
水炒鸡蛋	32
八宝煎蛋	32
摊黄菜	33
芦笋蛋饼	34
蛤蜊安虾蒸鸡蛋	34
虾仁蛋羹	35

(四)鱼类

糖醋带鱼	36
炸带鱼	36
干 带鱼	37
番茄鱼条	38
五香鱼	39
熘鱼片	39
干蒸加吉鱼	40
炸香椿鱼	41
砂锅鲢鱼头	41
红烧黄鱼	42
蒸鲢鱼	43
豉油王蒸鲤鱼	43
豆酥蒸银鳕鱼	44
干烧鲳鱼	44

(五)鸡类

栗子鸡	46
红烧鸡块	46
香菇蒸鸡	47
口蘑清炖鸡	47
腰果鸡丁	48
软炸鸡块	49

炸脆皮鸡翅	49
鸡丝拌炸粉丝	50
蒸珍珠鸡丸	50
鸡丝拌蛰皮	51
韭王鸡丝	51
炖子母鸡	52
酸姜蜜汁鸡	52
白鸡	53
豉汁蒸滑鸡	54
炒鸡茸干贝	54
清汤鸡腰	55
鸡豆花	55
鸡泥豆腐	56
鸡丝拌菠菜	56
筒子鸡	57
水晶鸡脯	57
香酥鸡腿	58
酥炸咖喱鸡块	59

(六)鸭类

糖醋鸭块	60
骨香鸭片	60
拌烤鸭丝	61
生菜拌鸭掌	62
姜芽炒鸭件	62

安鸭蒸滑鸡	63
清炸鸭肝	63
清汤鸭条	64
香酥鸭子	65
酱爆烤鸭片	65
凉拌鸭舌	66

(七) 虾、蟹等海鲜类

蜜汁虾	67
青菜虾仁	67
鸡蛋炒虾仁	68
玉球虾	69
盐水大虾	69
咖喱虾球	70
清蒸海蟹	70
二参三鲜	71
油爆海螺	72
海参鸽蛋	72
碧绿鲜虾仁	73
炒鳝丝	74
荷芹炒鲜鱿	74
酥海带	75
牡蛎烧肉	76
花彫焗虾	76
草菇蒸红蟹	77

西兰花炒珍珠海参	77
软炸鲜贝	78
鲜青虾	78
清炸花锦鳊鱼	79
炸青虾	79
炸蛎黄	80

(八)蔬菜类

虾皮炒菠菜	81
生煸菠菜	81
菠菜拌粉丝	82
腐竹拌菠菜	82
大油烧油菜	83
腐竹烧油菜	84
素炒大白菜	84
醋熘白菜	85
糖醋白菜	85
千层白菜	86
虾米白菜	86
清汤白菜	87
白菜蘑菇	87
炸白菜盒	88
素扒白菜	89
香辣白菜	89

拌芹菜腐竹	90
拌素什锦	91
黄瓜拌花生米	91
糖醋心里美	92
海米拌卷心菜	92
清拌卷心菜	93
醋熘卷心菜	93
素烧卷心菜	94
蘑菇油菜心	94
韭菜炒绿豆芽	95
韭菜炒鸡蛋	95
韭菜炒蛋皮	96
韭菜炒虾皮	96
黄瓜炒猪肝	97
黄瓜拌粉丝	98
海米拌黄瓜	98
扒冬瓜球	99
酿馅冬瓜	99
青椒炒黄瓜	100
素炒青椒	100
糖拌西红柿	101
蜜汁西红柿	101
炒莴笋	102
拌莴笋	102
油焖茄子	103

烧茄子.....	104
拌茄泥.....	104
炒茄丝.....	105
素炒三素.....	105

(九)豆腐类

沙锅立腐.....	107
香椿拌豆腐.....	107
红烧豆腐.....	108
肉末烧豆腐.....	108
番茄豆腐.....	109
红焖豆腐.....	109
一品豆腐.....	110
四喜豆腐.....	110
五香豆腐干.....	111
五香豆腐.....	111
家常豆腐.....	112
雪里蕻豆腐.....	113
肉豆腐丸子.....	113
肉末豆腐羹.....	114
麒麟豆腐.....	114
全福豆腐.....	115
三皇扒豆腐.....	116
夹心豆腐.....	116

素烩豆腐.....	117
瑶柱扒豆腐.....	118
豆腐烩鳝鱼.....	118
什锦豆干.....	119

(十)汤类

肉丝鸡蛋汤.....	120
冬瓜鸡蛋汤.....	120
冬瓜排骨酥汤.....	121
豆腐鱼片汤.....	121
花旗参煲乳鸽汤.....	122
西洋菜煲猪肉汤.....	122
菜胆四珍煲.....	123
开洋萝卜汤.....	124
清汤龙须.....	124
奶汤蒲菜.....	125
鱼丸汤.....	125
氽里脊片汤.....	126
鸭羹汤.....	126
鸡火鳖汤.....	127
鸡肘心汤.....	128
连锅汤.....	128
氽虾蘑海.....	129
酸辣汤.....	129

甲鱼汤.....	130
木樨汤.....	131
蛋花木耳汤.....	131
清汤干贝鸡鸭腰.....	132
清汤鱿鱼卷.....	132
什锦冬瓜粒汤.....	133
清汆赤鳞鱼.....	134
清汤银耳鸭舌.....	134
鱼圆汤.....	135
番茄马铃薯泥鳅汤.....	135
百合啤梨白藕汤.....	136

二、食 谱

(一) 饺子

三鲜水饺.....	137
花素水饺.....	138
鱼肉水饺.....	138
猪肉菜水饺.....	139
虾仁水饺.....	140
烫面蒸饺.....	140
番茄水饺.....	141
炸酥饺.....	141

素馅蒸饺.....	142
-----------	-----

(二)面条

刀削面.....	143
三鲜汤面.....	143
炸酱面.....	144
打卤面.....	144
虾仁鸡蛋面.....	145
清汤牛肉面.....	146
担担面.....	146
麻酱面.....	147

(三)馒头

开花馒头.....	148
荷花馒头.....	148
鸡蛋馒头.....	149
同心馒头.....	149

(四)饼

炸油饼.....	151
糖油饼.....	151
发面饼.....	152

什锦酥饼.....	153
糖烧饼.....	153
豆馅烧饼.....	154
鸡蛋饼.....	155

(五)包子

三鲜包子.....	156
小菜包子.....	156
肉菜包子.....	157
小笼包子.....	158
素馅包子.....	159
天津包子.....	159
山东包子.....	160
肉丁包子.....	160
龙凤包子.....	161
糖包.....	162
豆沙包.....	162
红果包.....	163
芝麻包.....	164

(六)糕

玉米面丝糕.....	165
三色糕.....	165
丝糕.....	166

碗蜂糕.....	167
江米凉糕.....	167
烫面炸糕.....	168
果酱卷糕.....	168
奶油蛋糕.....	169
甜松糕.....	169
寿司.....	170
咸松糕.....	171

(七)卷

蝴蝶卷.....	172
金丝卷.....	172
如意卷.....	173
麻酱花卷.....	174
炸春卷.....	174

(八)火烧酥饼类

猪肉火烧.....	176
油酥火烧.....	176
三色千层酥.....	177
麻酱烧饼.....	178
蛋黄酥.....	178
千层酥.....	179

香蕉酥.....	180
肉松酥.....	180
梅花酥.....	181
素馅酥烧饼.....	182
软皮烧饼.....	182
海参酥.....	183
芝麻酥烧饼.....	183

(九)西式糕点

多维面包.....	185
豆沙面包.....	185
圆面包.....	186
葡萄干小面包.....	187
奶油蛋糕.....	187
花样面包.....	188
水果圆蛋糕.....	188
三色白脱蛋糕.....	189
蛋白小蘑菇.....	189
可可蛋白酥.....	190
奶油三角酥.....	191
草莓饼干.....	192
巴黎式浜格.....	192
西凡尼饼干.....	193
司康饼(甜味).....	193