

幼儿营养 配餐 200 种

李 燕 施 尧 编著



上海科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

幼儿营养配餐 200 种 / 李燕, 施尧编著. —上海: 上海科学技术出版社, 2006.1

(大众保健食谱丛书)

ISBN 7-5323-8285-0

I . 幼... II . ①李... ②施... III . 学前儿童—食谱
IV . TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第137863号

上海世纪出版股份有限公司 出版发行
上海科学技术出版社

(上海钦州南路71号 邮政编码200235)

新华书店上海发行所经销

常熟市文化印刷有限公司印刷

开本 850×1168 1/大32 印张4.375 字数100千

2006年1月第1版 2006年1月第1次印刷

印数: 1-5 100

定价: 10.00元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向承印厂联系调换

内 容 提 要

本书介绍 1~3 岁幼儿所需的营养素,如何选择适合幼儿的各种食物,烹调时的注意事项等;同时介绍了 200 种幼儿营养配餐,包括食物组成、烹调方式和保健作用。所介绍的食谱操作方便,原料易得,便于家庭烹饪。此外,还介绍了某些有促进体格和智力发育的食疗方。可作为家庭育儿的必备书。



序

营养是生命的物质基础,自古就有“民以食为天”之说。饮食营养不仅维系着个体的生命,而且也关系到种族延续、国家昌盛、社会繁荣和人类文明。“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补精益气”,是我们祖先数千年前就提出的至理名言,并是当今营养学家一致公认合理营养饮食的原则。“虚则补之,药以祛之,食以随之”,进一步指出疾病除药物治疗外,还应重视营养饮食;“三分治,七分养”,营养饮食即在其中。

时代在发展,社会在进步,人民生活水平日益提高,餐桌上的食物丰富多彩。由于历史的原因,人们的营养观念没有做到与时俱进,营养知识的宣传和教育相对滞后,营养师的队伍极为薄弱,使得高血压、高血糖、高血脂、高尿酸、高体重,以及乳腺癌、前列腺癌、结肠癌等富裕型疾病应运而生。据有关报道,我国目前慢性非传染性疾病患病率上升迅速,饮食结构与多数慢性病的患病率密切相关。2002 年对 31 个省市的 132 个县市进行第 4 次全国营养调查,结果是我国 18 岁及以上居民中,高血压患病率为 18.8%,全国患病人数 1.6 亿多;糖尿病患病率为 2.6%,全国糖尿病患病人数 2 000 多万;成人超重率为 22.8%,肥胖率为 7.1%,分别为 2.0 亿和 6 000 多万;成人血脂异常患病率为 18.6%,全国血脂异常现患人数 1.6 亿。同时也存在营养不足的问题,钙、铁、维生素 A、维生素 B₂ 等微量主要营养素缺乏,是我国城乡居民普遍存在的问题。全国城乡人口钙摄入量仅为 391 毫克,相当于推荐摄入量的 41%。合理营养,平衡饮食是防治这些疾病的有效方法。“医食同源,药食同根”,提示营养饮食和药物治疗对于疾病有异曲同工之处。



为了满足广大群众通过饮食来防治有关疾病的愿望,我们受上海科学技术出版社的委托,组织了国内有关学者编写了这套《大众保健食谱丛书》,共 16 种。本丛书各册分别为一个大众普遍关心的饮食营养方面的话题,每册除对相关疾病的基础知识作了简要介绍外,重点介绍了 200 个制作简便、疗效确切、安全可靠的食谱,希望能使读者有所收益。

本丛书内容丰富,可操作性强,适合广大家庭阅读,也可供临床营养师、医护人员、厨师及烹饪爱好者参考。

临床营养学教授、博士生导师 蔡东联

2005 年 11 月

前 言

1岁以后的幼儿生长发育极为迅速,需要大量的营养素以供应其生长发育之用,光喂母乳是不能完全满足幼儿生长需要的。调查显示,各种营养缺乏症主要发生在1~3岁。这时期的幼儿,体格和大脑的生长发育非常快,然而,很多妈妈只注重让幼儿怎样吃得好、吃得多,常常忽视怎样吃得合理,吃得符合生长发育的需求。所以,很多幼儿在此期间会出现各种各样的营养问题,如缺铁、缺钙、缺锌、缺乏多种维生素及肥胖症等。

1~3岁也是幼儿生长发育的关键时期,而营养是发育的物质基础,同时此期间也是儿童能否养成良好饮食习惯的关键阶段。这阶段需要摄入足够的能量和营养素,尤其是蛋白质,如不能满足,则易引起营养缺乏,并影响生长发育。

本书针对1~3岁幼儿的生长发育特点,以及对各种食物的需要,选择200种适宜该年龄段幼儿的营养食谱,包括食物组成、烹调方式和保健作用。所介绍的食谱操作方便,原料易得,便于家庭烹饪。同时在兼顾传统饮食的基础上,还介绍了某些有促进幼儿体格和智力发育的食疗方,并反映了利用营养学的新理论、新方法和新技术,进行科学营养育儿的新理念。此书可作为家庭育儿的必备书。

因水平所限,如有错误之处,敬请读者批评指正。

编著者

2005年11月

目 录

一、幼儿营养素的需要量	1
二、幼儿饮食营养注意事项	6
三、幼儿常用的食物及其效用	10
幼儿营养食谱	25
烤布丁	26
麻酱花卷	26
生菜酱肉捞面	27
红糖绿豆沙	27
菠菜饼	28
丝糕	28
碗蜂糕	29
鸳鸯糕	29
千层糕	30
盘转糕	30
豆沙包	31
红果包	31
芝麻包	32
什锦糖包	32
天津包	33
肉菜包	33
小笼包子	34
干菜包	34
三鲜馅包子	35
肉卷	35
鸳鸯卷	36
蝴蝶卷	36
金丝卷	37
麻酱花卷	37
三色花心卷	38
菊花卷	38
开花馒头	39
荷花馒头	39
鸡丝馄饨	40
葱油虾仁面	40
煮红薯	41
红绿豆粥	41
什锦菜面	42
花色饭	42
玉米丸子	43
橘味印糕	43
赤豆糕	44
水果冻	44



豆腐鱼肉饭仔	45	苹果粥	60
茼菜鱼肉饭	45	鸡肉粥	61
枣泥麦饼	46	肉丝鸡蛋汤	61
银鱼鸡蛋饼	46	豆腐蛋汤	62
冬瓜蛋花汤	47	肉末豆腐羹	62
清汤鱼丸	47	茼蒿鱼头汤	63
龙眼蜜豆汤	48	茼蒿粥	63
瑶柱双冬汤	48	茼蒿鸡蛋汤	64
泥鳅豆腐汤	49	香蕉冰淇淋	64
番茄豆腐羹	49	胚芽豆奶	65
萝卜豆腐汤	50	桃子汁	65
浓米汤	50	核桃牛奶饮	66
绿豆沙牛奶	51	栗子桂圆粥	66
猪肝汤	51	鸭肉海参汤	67
牛奶蛋蜜汁	52	海参粥	67
牛奶鹌鹑蛋	52	黄豆干贝兔肉汤	68
白汤鲫鱼	53	萝卜苹果汁	68
芝麻冲鸡蛋	53	银耳百合羹	69
芝麻豆奶	54	银耳杏仁豆腐汤	69
八宝粥	54	猪蹄鸡蛋汤	70
木耳豆枣羹	55	清炖鸡参	70
牛奶山药冲鸡蛋	55	淡菜粥	71
西瓜牛奶	56	葡萄奶	71
百合圆枣粥	56	蛤肉百合玉竹汤	72
冰糖莲子	57	酸奶茶	72
花生豆奶	57	鲜橘汁	73
豆腐鱼头汤	58	腐竹赤豆炖鲤鱼	73
李子汁	58	鲳鱼汤	74
杨梅汁	59	冰豆茸	74
鸡蛋香蕉奶	59	胡萝卜炒肉丝	75
苹果玉米糊	60	海带炒肉丝	75

烂糊肉丝	76	赛螃蟹	91
韭菜梗炒肉丝	76	韭菜炒蛋	92
扁豆炒肉丝	77	蛋皮炒韭菜	92
蒜薹炒肉丝	77	三色炒蛋	93
莴笋炒肉丝	78	肉末蛋糕	93
青椒炒肉丝	78	叉烧炒蛋	94
绿豆芽炒肉丝	79	肉丝炒蛋	94
狮子头	79	虾米烧豆腐	95
刺猬丸子	80	熘鱼条	95
四喜丸子	80	熘鱼片	96
汆丸子	81	肉糜胡萝卜炖豆腐	96
番茄丸子	81	烩豆腐肉末	97
甜酸丸子	82	炖丸子	97
招远蒸丸	82	煎白菜肉卷	98
丸子烧白菜	83	番茄肉末	98
太阳肉	83	水炒鸡蛋	99
如意卷	84	油菜海米豆腐	99
丸子烧油菜	84	肉豆腐糕	100
丸子烧冬瓜	85	肉豆腐丸子	100
肉末烧芹菜	85	泥鳅炖豆腐	101
菜花烧肉末	86	带鱼冻	101
炒茄子肉末	86	金针菇炒腰花	102
烩肉末小水萝卜	87	金针菇蒸鲤鱼	102
菠菜炒肉末	87	炖鲈鱼	103
冬瓜烧肉末	88	温拌双泥	103
芝麻肝	88	清蒸肝糊	104
黄瓜炒猪肝	89	香肠炒蛋	104
炸熘肝尖	89	烧茄泥	105
金银蛋饺	90	炒青椒肝丝	105
肉糜蛋羹	90	鸡蛋炖豆腐	106
黄瓜炒蛋	91	双菇肉丝	106



什锦猪肉菜末	107	盐水虾	117
三色鱼圆	107	黑木耳蒸鲫鱼	117
茄汁虾仁	108	芝麻肝饼	118
鱼肉末	108	芝麻鱼饼	118
蒸蛋	109	红烧带鱼	119
肉松豆腐	109	红烧黑鲢	119
肉末豆花	110	红焖牛肉	120
红根腐竹	110	芹菜煮豆腐	120
虾皮鸡蛋羹	111	香菇烧面筋	121
油爆鳝片	111	香菇焖牛肉	121
鱼丝烩粟米	112	素炒扁豆	122
蘑菇蛋卷	112	桂圆鸡丁	122
番茄荷包蛋	113	海带炖鸡	123
茄汁青椒鱼片	113	黄花菜炖母鸡	123
香椿拌豆腐	114	银鱼鸡蛋饼	124
虾皮豆腐	114	猪肉烧百叶	124
烧草鱼豆腐	115	清蒸童子鸡	125
锅塌豆腐	115	清蒸羊肉	125
软煎鸡肝	116	糖醋排骨	126
翡翠虾仁	116		

一、幼儿营养素的需要量

幼儿营养所需就是供给幼儿以修补旧组织、增加新组织,产生能量和维持生理活动所需要的合理食物。

(一) 能量的需要

幼儿的能量所需主要满足 5 个方面的生理需求,即基础代谢的需要、食物特殊动力作用、活动所需要的消耗、生长发育所需的能量,以及排泄消耗所需的能量。

1. 基础代谢 基础代谢是指维持机体最基本生命活动中能量的消耗。一般是指早晨未进餐前,仍静卧在床上的状态,此时只有肺的呼吸、心脏的搏动等最基本的生命活动,而没有食物的消化吸收和体力活动。幼儿时期基础代谢需要约占总需要能量的 60%。如果用体重或体表面积的单位来计算,儿童较成人高,每千克体重每天约需能量 20 千焦(50 千卡左右),幼儿时期基础代谢比较高的原因是体表面积相对较大,能量损失较多,参与代谢的组织占有比例较大所致。

2. 食物特殊动力作用 因摄取食物而引起能量消耗增加的现象,称为食物特殊动力作用。如摄取 6 694 千焦(1 600 千卡)糖类,按理只能产生 6 694 千焦(1 600 千卡)的能量,但实际上却产生 7 096 千焦(1696 千卡)的能量,增加 6%。摄取脂肪和蛋白质时也有这种现象,可分别增加能量 4%~5% 和 30%,其中蛋白质的特殊动力作用最强。这种额外增加的能量,来源于体内储备的能量,即能产生能量的生热营养素,而不是来源于食物。因此,不能将其视为能量的来源,而只能是能量的消耗。幼儿进食后,虽然与进食前同样处于安静状态,但机体的产热往往要比进食前有所增加,小儿总需能量其中有 7%~8% 是用于食物特殊动力作用。

3. 活动所需 除基础代谢外,体力活动是影响人体能量消耗的



最主要因素。在体力活动中,人体本身的重量是一种负荷,人体活动需要肌肉及其他组织活动时做功。1~3 岁幼儿多处于健康好动的阶段,此时用于肌肉动作的能量极不一致,好动多哭的幼儿比年龄相仿的安静孩子,需要能量可高 3~4 倍。

4. 生长发育所需 这部分能量消耗为小儿所特有,所需要的能量与生长发育的速度成正比例。如饮食所供的能量不能满足这项需要,生长发育就会停顿或迟缓。据测定,体内每增加 1 克新组织,约需 20 千焦(4.78 千卡)能量。

5. 排泄的消耗 每天摄入的食物不能完全吸收,有部分食物未经消化就排泄于体外,这就是排泄的消耗。摄取混合食物的正常幼儿,这项损失的能量通常不超过 10%。

6. 总需能量 上述 5 项所需能量的总和就是总需能量。实际应用时,主要根据年龄、体重及发育速度来估计总能量的需要。

幼儿的活动量相对增加,一定要保证充足的能量。如果长期能量不足,其他的营养素在体内就不能很好地被利用,婴幼儿的生长发育就会受到严重影响,如组织器官发育不良、体重下降、身体日渐消瘦,婴幼儿就很容易生病。但不能让能量供给量超过身体的消耗,不然就会以脂肪形式储存起来,日积月累,幼儿就会发生肥胖,患各种疾病的危险性明显增加。

(二) 营养素的需要

能量是由生热营养素,即糖类、脂肪和蛋白质所提供的,除这 3 种营养素以外,还有维生素、微量元素和矿物质及水共 6 类营养素。这些营养素都是组成机体组织、调节生理功能,以及生长发育所必需的。

1. 水 是人类机体赖以维持最基本生命活动的物质,所以也是非常重要的营养素。幼儿时期体内水分相对较成人多,占体重 70%~75%。体内水与蛋白质、糖类或类脂相结合,形成胶体状态。机体总水量中大约 50%是细胞内液,50%是细胞外液。细胞外液包括细胞间液和血浆。各部分体液的渗透压基本相同,其中水分和晶体成分可透过细胞膜或毛细血管壁进行交流,但各自总量维持相对

稳定,保持动态平衡。

每天必须保证水的摄入,主要来源于自己饮水和食物中含有的水。如果幼儿身体缺乏水,就会影响新陈代谢。幼儿每天对水的需要量可按体重计算,并与气候有关,随着年龄增长而递减。通常1~3岁的幼儿,每天每千克体重需要 110~150 毫升的水。

2. 蛋白质 自然界所有蛋白质,都是由相同的 20 种氨基酸组成,氨基酸之间没有种族差异和个体差异。食物蛋白质的营养价值,取决于其中的营养必需氨基酸的含量及相对比例。按营养价值不同,蛋白质可分为高营养价值蛋白质和低营养价值蛋白质两大类。高营养价值蛋白质中大多是动物蛋白质,如蛋、奶、肉中蛋白质,动物蛋白质中含有的必需氨基酸比较齐全,且其量之比接近人体蛋白质中各氨基酸的含量之比。因此,容易被人体所利用。植物蛋白质如玉米、小麦中蛋白质,营养必需氨基酸的含量和比例与人体蛋白质相差较大。大豆蛋白质则为植物蛋白质中营养价值最高的,也属于高营养价值的优质蛋白质。

1~3 岁幼儿,是智力发育的关键时期。婴儿刚出生时,大脑重量约为成人的 1/3,但在 2 岁时就已增重到成人的 2/3。大脑发育成熟离不开良好的食物供应,特别是优质蛋白质。如果在这一时期蛋白质摄入量不足,大脑发育就会受到阻碍,从而影响记忆力和理解力。儿童在生长发育时期需要 9 种必需氨基酸,即赖氨酸、色氨酸、蛋氨酸、苯丙氨酸、亮氨酸、异亮氨酸、缬氨酸、苏氨酸与组氨酸。1 岁幼儿蛋白质的推荐摄入量(RNI)为 35 克/天,2 岁为 40 克/天,3 岁为 45 克/天。幼儿需要蛋白质较成人多,因为他们不仅需要蛋白质来补充丢失,而且还需要它来增加和构成新组织。幼儿由蛋白质所供的能量占每天总量的 12%~14%。

3. 脂肪 是人类饮食中的重要营养素,其中包括植物油类,如菜油、豆油,以及动物脂肪,如猪肉、猪油中的脂肪。食物中脂类赋予食物烹调时的色、香、味,增进人的食欲,并产生饱腹感。脂类中的营养必需脂肪酸在体内还可转变为一些重要的生理活性物质。进食不饱和脂肪酸还有利于降低血胆固醇。而食物中脂肪转变成体内脂肪储



存时,尚需经代谢的同化作用,并积极参与体内脂类复杂的合成、分解代谢与能量代谢。

脂肪占婴儿体重的 12.5%。1~3 岁幼儿的大脑及神经系统,正处于生长发育时期。除了需要蛋白质外,还需要足够的脂肪。特别是植物油中含量高的必需脂肪酸亚油酸,是幼儿生长发育必需的营养,需求量比成年人大。但同时也应避免脂肪摄入过量,否则会使能量过剩,致使脂肪堆积在体内,引起体重增加,使身体肥胖起来。每天应摄取占总能量 25%~30% 的脂肪。乳类、蛋黄、猪油、肉类、奶油、肝类、鱼类、鱼肝油、植物油等,都是饮食供给脂肪的重要来源。脂肪类中,鱼肝油维生素 A、维生素 D 含量最多;花生油、豆油、奶油、棉花籽油等含量较少;猪油、芝麻、橄榄油等缺乏此两种维生素。脂肪的适宜摄入量(AI)为 45~50 克/天。

4. 糖类 糖类分为简单糖和多糖两大类。饮食糖类粗分为人可利用的糖类,如淀粉、蔗糖等;人不能利用的糖类,如食物纤维等;还有些糖的衍生物,如糖还原生成的醇,如葡萄糖还原生成的山梨醇,也可被人体利用;而有些不能直接被人利用的食物纤维在结肠细菌的作用下可产生低分子脂肪酸,间接为人吸收利用。

1~3 岁幼儿需要的糖类,比成人多。糖类的摄取量,要根据幼儿的性别、饮食习惯、生活水平、环境情况及活动量来确定。通常,活动量大的幼儿消耗能量多,需求量大。如果摄取不足,就会造成能量不足,使婴幼儿出现生长发育迟缓,体重减轻,但也不能摄入过多。1~3 岁的幼儿,每千克体重每天约需 10 克,幼儿饮食所供给糖类的能量,约占总需能量的 50%。幼儿饮食内糖类供量的比例太高时,初期增长甚速,继而发生病态。糖类较多时,蛋白质供量过低,可发生营养不良性水肿。

5. 维生素 维生素是维持人体正常生活所必需的一类营养素,不能在体内合成,或合成的量不足,必须由外界的食物供应。维生素不是能量的来源,其功能为调节人体的各种生理作用,尤其是与酶的活性有密切的关系。现在发现的种类很多,与幼儿营养关系显著的有 11 种:维生素 A、维生素 B₁(硫胺素)、维生素 B₂(核黄素)、烟酸、维

生素 B₆、叶酸、维生素 B₁₂、维生素 C、维生素 D、维生素 E、维生素 K。

1~3 岁的幼儿,最好每天补充 10 微克的维生素 D。当然,夏天幼儿较多户外活动时,可以暂不补充,待冬季晒太阳少时再补充。同时,还应该注意维生素 A、维生素 B₁、维生素 C 的摄入。

6. 矿物质与微量元素 人体内除碳、氢、氧、氮以外的元素称矿物质,它是矿物质与微量元素的总称。这些物质在人体内的种类和数量与外界环境存在的种类和数量密切相关。目前地壳中发现有 90 余种,人体中已发现 60 余种,其中有 21 种是人体所必需的。各种无机物质,主要构成组织,不能供给能量。

1~3 岁幼儿最易缺乏的盐类是钙、铁和锌,必须注意补充。钙对 1~3 岁幼儿的生长发育尤为重要。因此,骨骼的发育使钙、磷沉积增加,需要更多的钙质,通常来讲,1~3 岁幼儿每天需要钙 600~800 毫克;磷广泛地存在于食物中,只要饮食中的钙和蛋白质含量充足,那么磷就会得到满足,没有必要规定摄入量;1~3 岁幼儿的饮食逐渐开始多样化,加入谷类食物会增加磷的比例,使钙较难吸收;加入蔬菜类的食物,其中的纤维也会妨碍钙的吸收。因此,每天可给幼儿补充 100~200 毫克钙,同时,应注意多摄入富含铁和锌的食物。1~3 岁的幼儿,每天对铁和锌的需要量均为 10 毫克,不然容易发生缺铁性贫血和锌缺乏症。在正常情况下,钠、钾与氯不至于缺乏,但当幼儿腹泻或呕吐时,容易损失大量的钠或氯,以致发生酸中毒或碱中毒,故在消化不良而并发脱水等病态时,常需补充这些营养素。过度脱水时,可因细胞的损坏而损失不少钾,也需补充。关于其他盐类,含硫氨基酸在儿童营养发育上占重要地位。镁与钙、磷的代谢有关,且能协助调节人体电解质的平衡。氟与牙釉质的健康有关。钴存在于维生素 B₁₂ 中,与红细胞的生成有密切关系。其他如硫、锰、硅,对人体都有相当重要的作用。



二、幼儿饮食营养注意事项

从某种角度来说,1~3 岁幼儿的饮食比婴儿时期还重要。这是因为在断奶之后,如果幼儿的饮食中能量供应不好,可能出现体重增加或减轻;其他的营养素供应不上,可发生贫血、软骨病、龋齿等。加之幼儿消化能力很差,由母乳过渡到普通饮食,在生理上还需要一个适应的阶段;而且幼儿无知,不能主动进食。不仅在 1~3 岁幼儿对营养的需要上,而且在生理状况和许多方面,都必须注意饮食的足量、供应的及时。

有些 1 岁多的幼儿,只有 5~6 个或 7~8 个门齿,没有臼齿,对于咀嚼,还不能发生很大的作用。而幼儿的胃肠功能薄弱,不能耐受食物纤维多的食物。因此,进食含食物纤维多的饮食时,因为不能咀嚼而“囫圇吞枣”了事,吞食过多的食物纤维含量高的食物可能刺激或损伤胃肠的黏膜,以致发生腹泻和其他消化不良的症状。1~3 岁幼儿的胃液、胆汁等消化液分泌很少,糖类、蛋白质和脂肪的消化都不能超过一定的限度,所以不可用成人的饮食作为幼儿的饮食。这就要求在家里烹调饮食时,要考虑到幼儿的饮食特点和需要。如成人喜欢食用的辛辣、咸重菜肴,大荤油重的加肉饮食及硬饭等,都不适合幼儿食用。所以,为了保证幼儿的生长和发育,应当在制作饮食或购买食物时,就要配备适合的幼儿食物和进餐种类。在做饭时尽量做些适合幼儿食用的饭菜,如面条、烂饭、馒头、肉丸、鱼丸、蒸蛋、切碎的菜末等。

1~3 岁幼儿进食应定时定量。通常 1~3 岁的幼儿,以每天 4~5 餐为好,每隔 4 小时 1 餐。零食以放在餐后食用为好,绝对不能零食不离口。因为滥食用零食会败坏口味,使幼儿挑剔食物或拒食,从而出现进食不足,最终造成营养不良。

1. 注意摄取奶类食品 1 岁以后的幼儿,刚刚断奶或没完全断奶,因没有供给营养极为丰富而又易于消化的母乳,常出现一段时间

内生长迟缓或停顿,甚至体重下降。因此,必须千方百计地补充营养素,以弥补断去母乳的不足,条件许可时可选用一些牛奶、羊奶或马奶、豆浆和其他代乳品补充到饮食中去。美国权威的儿科组织建议,奶类与固体食物的比例应为 40:60。每天应该给幼儿提供奶类 500 毫升。

2. 食物品质要多样化 幼儿 1 岁后,母乳不再是主食。可是,他们的身体生长发育仍然需要多种营养素,这就必须从多种多样的食物中摄取。各餐的食物搭配要合适,有干有稀,有荤有素,饭菜要多样化,每天不重复。如主食轮换食用,如软饭、面条、馒头、包子、饺子、馄饨、发糕、麻酱花卷、菜卷等,注意利用蛋白质互补作用,用肉、豆制品、蛋、蔬菜等混合做菜,炒菜里可同时放 2~3 种蔬菜,也可用几种菜混合做馅,还可在午饭或早点食用些蒸胡萝卜、卤猪肝、豆制品等,以刺激幼儿的食欲,对食物产生食用的兴趣。

3. 合理安排各餐营养素 按照早餐要食用好,午餐要食用饱,晚餐要食用少的营养比例,把食物合理地安排到各餐中去。各餐占总能量的比例:早餐占 30%,午餐占 40%,晚餐占 30%。为了满足 1~3 岁幼儿上午活动所需能量及营养,早餐除主食外,还要加些乳类、蛋类和豆制品、青菜、肉类等食物,午餐的进食量应高于其他各餐。因为,幼儿上午已经活动,下午还有更长时间的活动。

4. 保护消化功能 对于 1~3 岁的幼儿,保护其消化功能极为重要。此阶段的幼儿有一定的消化能力,但是,消化能力还不完全能赶得上机体的需要;加之断去母乳之后,增加和改用天然食品,这就给幼儿的消化功能增加很大的负担,不注意保护,其消化能力不能满足代谢需要。应尽量选用易于消化和容易吸收的食品;1~3 岁的幼儿,咀嚼能力不强,不宜食用过“硬”的食物;以软饭为标准,去选用饮食的软硬度较为适宜。

随着年龄增长,幼儿的牙齿逐渐出齐,但胃肠消化能力还相对较弱。因此,食物制作上一定要注意做到软、烂、碎,以适应幼儿的消化能力。要保持食物清淡无刺激性口味,不能根据大人口味喜好来为幼儿做食物。应该以天然、清淡为原则,添加过多的盐和糖都会使幼



儿的肾负担增加,损害功能,并养成日后嗜盐或嗜糖等不良习惯;更不宜添加调味品、味精及人工色素等,这样会影响幼儿的健康。

5. 注意增加每天的餐次 幼儿的胃要比成年人小,不能像大人那样在一餐中进食很多,但幼儿对营养的需求量却比大人多。因此,每天进餐次数不能像大人那样以一日三餐为标准,应该进餐次数多些。通常1~1.5岁的幼儿,每天进餐5~6次,即早、中、晚3餐加上午、下午点心各1次。在临睡前增加1次晚点心,但3次加餐的点心不宜太多,以免影响正餐。

6. 选择适合幼儿的餐具 1~3岁幼儿应慢慢学会自己吃饭。因此,选择轻巧、灵便、不易打碎、不易伤害小孩而且无毒的餐具,是非常重要的。

7. 注意烹调方法 1~3岁的幼儿饮食,合理烹调是不可忽视的,因为幼儿的饮食要求营养丰富、口味淡,不宜使用刺激性大的调味品。故对于1~3岁幼儿的饮食常要另外制作,不能与成人等同用餐。任何味浓的饮食,对于成人来说是开胃的和可口的,但对幼儿来说就可能是败胃的、痛苦的,甚至直接损害消化器官功能。如过咸,可使幼儿口腔黏膜起疮、破损和溃疡;过酸,可使幼儿反胃;过辣或轻微的辣味,可使幼儿口舌及胃肠剧烈的疼痛等。所以,在配制断奶幼儿饮食时,一定要谨慎小心。

8. 饮食调教 1岁以后,孩子就想自己拿着勺子吃饭。当然,刚开始时很不顺利。即使自己能用勺子盛饭,但送到嘴边就撒了。没几次就烦了,于是就用勺子在饭碗里搅来搅去地玩起来。此时,成人就应该帮忙喂。喂一会,孩子也许又想自己动手食用,则可以将勺子给孩子拿着让他自己食用。要调教好孩子能自己吃饭是很花时间的,还要很有耐心。孩子自己吃饭时,也许掉在桌上的要比吃进嘴的多。尽管如此,也得尊重孩子想自己吃饭的热情。即使孩子因为嫌用勺子吃得慢,而急不可待地用手去抓,也是走向独立吃饭的过程,没有必要禁止。这种时候,与其调教孩子的举止,倒不如设法使他开胃,增加食欲。所以,让孩子自己动手吃饭很重要。只要坚持下去,到1岁半差不多就能熟练地用匙吃饭。在刚1岁多的孩子中,有的已

能用双手捧住杯子喝点水,但开始阶段一般都会撒掉。妈妈可以每次往杯子里倒一点点水,然后试着用手扶着让孩子喝。这样,孩子到1岁半就可以自己喝。吃饭时不要让孩子养成边食边玩的习惯。只要孩子开始边食边玩,马上就把饭菜收掉;也不要追着孩子喂饭,或追着叫孩子吃饭。从1岁半开始到2岁,孩子就能自己洗洗小手、擦擦嘴。此前,妈妈应该经常给孩子洗手、擦嘴。

9. 养成良好的饮食习惯 1~3岁的幼儿要严格养成良好的饮食习惯,按时定量进食;注意进食的清洁卫生,饭前便后要洗手,不用手抓东西食用,不食用未经清洗和削皮的水果;培养食用多样化的食物,避免挑食和偏食,挑食和偏食往往是家长过分溺爱和适应所造成的不良习惯,只要按时定量地给幼儿进食,并且不迁就孩子,就不会出现这种习惯。注意不要暴饮暴食,幼儿对于好吃的东西往往自己不能节制,需要大人帮助控制。

有的孩子在10个月时就挑食。1岁以后,一般孩子都会挑食,今天多吃点,明天少吃点;有时光吃这个,有时光吃那个。挑食过度就是偏食,1岁以后孩子最不爱吃的就是菠菜、洋葱、柿子椒、葱等蔬菜,纤维太硬的肉类因咽不下去也会吐出来。孩子不愿食用蔬菜时,可包在煎鸡蛋或混在饭里,这样孩子就能欢欢喜喜地吃下去。但是,只要发育好、健康、有精神,则没有必要强迫孩子吃那些不爱食用的食品。幼儿能吃多少算多少,一般食用20~30分钟就不再给。孩子如果肚子饿,就自然会要吃东西。



三、幼儿常用的食物及其效用

幼儿常用的食物可分为 5 大类,不同类型的食物其效用不同,可针对孩子不同的身体状态进行选食。

1. 蛋白质为主的食物蛋白质是供给幼儿生长发育的重要营养素 幼儿期需要蛋白质的量较多,且要求优质蛋白量也多。牛奶是 1~3 岁幼儿的常用食物,除主食外,有条件者,每天应保证 250~300 克牛奶的供给;蛋类、肉类(如牛、羊、鸡、鱼肉)应有经常性供给;动物的肝脏,应在每周饮食中有 2 次供给;豆制品,如豆浆、豆腐、豆腐干等,每周最好有 1~2 次的供给。

(1) 猪肉:味甘咸、性平,滋阴润燥。每 100 克猪肉含蛋白质 16.7 克、脂肪 28.8 克,以及矿物质和微量元素等。猪肉为常食用的滋补佳肴,有丰富的营养价值,但也不是越多食用越好。幼儿配餐时应适当注意。

(2) 牛肉:味甘性平,补脾胃,益气血,强筋骨。含蛋白质、脂肪、矿物质及维生素等。牛肉蛋白质所含必需氨基酸种类全、数量多,且比例合适,故其营养价值高。黄牛肉性温,有体温增高者应忌食。

(3) 羊肉:味甘、性温,补虚益气,温中暖下。含有丰富的蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁及维生素等。羊肉性味甘热,历来作为补阳佳品,尤以冬季食用为宜。其能量比牛肉高,冬天食用羊肉可促进血液循环,以增温御寒。但外感风寒或体内有宿热者忌食。热证、阴虚火旺、疮病者忌食,不宜与荞麦、南瓜同食。

(4) 鸡肉:味甘、微温,能温中补脾,益气养血,补肾益精。含有蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、镁、钾、钠、维生素等营养素。鸡肉含丰富蛋白质,含量为 23.3%,脂肪含多不饱和脂肪酸。实证、邪毒未清者皆禁忌食用。有人认为鸡头、鸡翅膀、鸡脚均能动风、生痰、助火,故肝阳上亢者应忌食。鸡尾部的法氏囊是淋巴器官,主要是 B 细胞发生的部位,是鸟类特有器官,可能有各种病菌及癌细胞聚集,故不宜食用。

实证、热证、疮疡和痘疹后忌食。

(5) 鸭肉:味甘咸、性凉,滋阴清热,利水消肿。鸭的营养价值很高,鸭肉中的蛋白质含量为 16%~25%,比畜肉含量高得多。鸭肉中的脂肪含量适中,约为 7.5%,比鸡肉高,比猪肉低,并较均匀地分布于全身组织中。脂肪酸主要是不饱和脂肪酸和低碳饱和脂肪酸。鸭肉中还含较多的 B 族维生素和维生素 E。含有丰富的蛋白质、脂肪、少量糖类、矿物质和微量元素。鸭是经常食用的佳肴,营养价值很高。因鸡与鸭的性味功用不完全相同,如果毫无选择地进食,可能对身体带来不利影响。中医认为,具有畏寒虚弱症状的人适宜食用鸡肉,但在感冒发热及有火热症候时则不宜食用。

(6) 豆腐:味甘、性寒,清热和中,生津止渴。豆腐以及其他大豆制品,营养丰富,价格便宜,能补充人体需要的优质蛋白质、卵磷脂、亚油酸、B 族维生素、维生素 E 及钙、铁等。豆腐中还含有多种皂角甙,能阻止过氧化脂质的产生,抑制脂肪吸收,促进脂肪分解;但皂角甙又可促进碘的排泄,容易引起碘缺乏,建议与含碘高的食物,如海带等同食。气滞证、胃腹胀满者忌食。

(7) 鹌鹑肉:营养价值高,有“动物人参”的美称,含有丰富的蛋白质、脂肪、矿物质和微量元素及维生素成分,所含的能量比鸡肉高出数倍,具有健脾开胃作用。对幼儿健康成长很有帮助。鹌鹑是补益佳品,既有营养价值,又有药理作用。每 100 克鹌鹑肉含蛋白质和能量比鸡肉高 3.2%~9.9%,且其味鲜美,易消化吸收。

(8) 鸡蛋:味甘、性平,滋阴润燥,清咽开音,养血安胎。含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁及维生素等。蛋黄中含有极为丰富的维生素 B₂ 和卵磷脂。鸡蛋是国人饮食中重要食品,所含蛋白质为 12.7%,主要为卵清蛋白和卵球蛋白,包括有人体必需的 3 种氨基酸,与人体蛋白质的组成相近。脂肪含量 11.6%,主要集中在蛋黄里。1 只鸡蛋约重 45 克,食部重约 40 克。100 克食部可供能量为 711.3 千焦(170 千卡)。中等大小鸡蛋,约含蛋白质 6 克、脂肪 5 克,提供能量 84.5 千焦(68 千卡)。但食用鸡蛋要适量,应根据各人不同情况选食。脾胃虚弱者不宜多食,多食则令人胀闷。鸡蛋食用的方



法很多,但不应食用生鸡蛋,因为生蛋白中含有抗生物素蛋白,能降低各种酶的正常作用。此外,生鸡蛋内可能有病菌和寄生虫污染。再则,生鸡蛋在胃肠中停留时间较短,与消化管接触面小,所以不宜生食。煮鸡蛋人体消化吸收最好,但多食后易发闷。荷包蛋味美可口,但消化吸收不如煮蛋好,其中老炸的比嫩炸的消化吸收更差。炒鸡蛋也是经常食用,其消化吸收与嫩炸蛋差不多。如用开水、牛奶冲鸡蛋,因蛋白不能完全凝固,可能会引起阴虚胃痛、便秘。有气滞、食积、外感风寒者应忌食。

(9) 鸡肝:味甘而温,补血养肝。含有丰富的蛋白质、铁和维生素 A。对夜盲、小儿疳积、黄疸、产后贫血、胎漏等有治疗作用,煮食或煮粥食用。鸡肝较其他动物对肝补肝的作用更强,且可温胃。

(10) 奶类:各种奶均有补血润燥作用,牛奶为最常食的营养滋补食品。牛奶性味甘平,补气养血,补肺养胃,生津润肠。富含蛋白质、脂肪、糖类及维生素类,蛋白质中含人体必须的氨基酸。牛奶中主要为酪蛋白,也有白蛋白及球蛋白。牛奶脂肪主要是棕榈酸、硬脂酸,也含少量低级脂肪酸,还含少量卵磷脂等。牛奶所含的糖类主要是乳糖,还含钙、磷、铁、维生素 A、维生素 C 等多种维生素。牛奶为完全蛋白质,含人体所需要的 8 种必需氨基酸,牛奶脂肪中胆固醇含量比肉、蛋类都低。钙含量丰富,且易消化吸收,是理想的补钙食品。

(11) 河虾:味甘、性温,补肾壮阳,通乳托毒。含蛋白质、脂肪、糖类、灰分、钙、磷、铁、维生素 A、维生素 B、维生素 B₂。有营养强壮身体的作用,能提高血中 ATP 浓度,可增加胸导管淋巴液流,为开胃美食。

(12) 鲤鱼:味甘、性平,无毒,健脾开胃,利尿消肿,止咳平喘,安胎通乳,清热解毒。含丰富的蛋白质、脂肪、糖类、钙、铁、维生素 B、维生素 B₂、烟酸等营养素。

(13) 黄鳝:味甘、性温,无毒,入肝脾肾经,具有补虚损、祛风湿、强筋骨的效用。宜于小儿疳积,形瘦食少者。含蛋白质、脂肪、糖类、磷、铁等成分。其血有升高白细胞的作用。用鳝鱼血涂颜面神经瘫痪,效用确实。其骨亦可解毒散结,煅灰外涂可治疗丹毒。

(14) 泥鳅:味甘、性平,具有补中益气、祛除湿邪、解渴醒酒、祛毒除痔、消肿护肝之功。用泥鳅与大蒜猛火煮熟,可治营养不良之水肿。泥鳅用油煎至焦黄加水煮汤,可治小儿盗汗。泥鳅炖豆腐,可治湿热黄疸。

(15) 银鱼:味甘、性平,宽中健胃,润肺止咳。含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素 B₁、维生素 B₂、烟酸等营养素。并能促进消化吸收。银鱼是开胃佳品,胃寒者加葱姜,咳嗽者配淡菜,均可增进疗效。小儿疳积除炒蛋外,煮汤加麻油饮用效果更佳。在 100 克银鱼干中,含蛋白质 72.1 克、脂肪 13 克、糖类 0.5 克,还含有钙、磷、铁等。

2. 含维生素、矿物质和微量元素丰富的蔬菜类 蔬菜中含维生素 C、维生素 A、钙和铁较丰富的有色蔬菜,如胡萝卜、油菜、苋菜、菠菜等,应在幼儿饮食中占蔬菜供应量的 50% 以上。其他蔬菜,如萝卜、白菜等含维生素 C、矿物质和微量元素含量较有色蔬菜为低。

(1) 藕:又名莲藕。夏秋新鲜嫩藕,削皮后切片,清新爽口,为消暑生津的佳品。味甘、性寒,生用凉血散瘀,清热生津;熟用健脾开胃,养血生肌,止泻。含有丰富的淀粉、少量蛋白质,以及维生素 C;还有焦性儿茶酚、新绿原酸、无色矢车菊素、无色飞燕草素、过氧化物酶等。无论是正常人、热性病后的患者都可食用。藕汁止血,可治支气管咯血、消化管出血、尿血、皮下出血、齿及鼻出血,对癌肿出血等有一定疗效。藕节入药,炒炭后称为藕节炭,凉血止血,用于各种出血症。研末为藕节粉,也适宜用于止血。藕粉又名澄粉,其中以杭州西湖藕粉最佳,洁白细腻,可加白糖、桂花调制成甜羹食用。病中或病后身体虚弱,服流质饮食、半流质饮食者最适宜,能帮助胃气恢复。出血、吐泻、发热患者皆适宜。藕粉也可制成各种水果甜羹,或是炒菜时代生粉勾芡。

(2) 豌豆:味甘、性平,理脾胃,利小便,通乳汁。含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、B 族维生素、烟酸,以及植物凝集素等。有止渴、通乳、解毒的功能。豌豆苗当蔬菜食用,清香可口,有清热利尿的效用。新鲜青豆如多食,易致腹部胀气。

(3) 扁豆:味甘、性微温,健脾化湿,清暑和中,化暑湿,健脾胃,增



食欲。含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、锌、磷脂、淀粉酶抑制物、血球凝集素 A 和 B、豆固醇。豆荚含哌啶酸为溶血素,高温时可破坏。血球凝集素 A 为毒性蛋白,可致大鼠肝区域性坏死。血球凝集素 B 为胰蛋白酶抑制剂,在体内不易消化,并抑制凝血酶,使得凝血时间延长。扁豆嫩时带壳炒食,宜高温多煮,以破坏其毒性成分,老时食用扁豆籽。籽入药,健脾清暑化湿,能治疗急性和慢性腹泻。扁豆的种子有白色、黑色、红褐色数种,白扁豆可食可药;黑扁豆古名鹊豆,供食不供药;红扁豆广西民间作为清肝药,治疗眼生翳膜。扁豆叶、花、藤、种子皮均可作为药用。扁豆叶含胡萝卜素和叶黄素,治吐泄、疮毒、跌打损伤。扁豆根含天冬素酶,根瘤中含多种游离氨基酸,可治疗便血、痔瘻、淋浊。扁豆衣效用同扁豆,效果稍差。通常食扁豆时带皮,但入药时则肉和皮分开。气滞腹胀者忌食。

(4) 番茄:味甘酸、性凉,清热止渴,养阴凉血,同时能养肝胃、清血热。含有丰富的胡萝卜素、维生素 C、B 族维生素、烟酸、钙、磷、铁、苹果酸、柠檬酸、腺嘌呤、胆碱、葫芦巴碱和少量番茄碱。动物实验发现,番茄可降低大鼠血清和肝胆固醇水平。番茄碱能抑制某些对植物或人有致病力的真菌,并有消炎作用,可降低毛细血管通透性和抑制肉芽组织形成。当水果生食,生津解渴,并可补充多种维生素。久病者不必忌口,食欲不佳或发热时选食番茄最为适宜;也可当蔬菜炒煮烧汤佐餐,可增进食欲。制成番茄酱酸甜可口,可作为烹调用的调料。番茄中还含有一定量的钾和镁离子,具有降压的作用,能扩张血管、增加血管舒缓度,其中丰富的维生素还可以辅助治疗贫血。

(5) 洋葱:辛温,和胃下气,化湿去痰。洋葱营养价值极高,每 100 克含维生素 A 5 毫克、维生素 C 9.3 毫克、钙 40 毫克、磷 50 毫克、铁 8 毫克,以及 18 种氨基酸,是不可多得的保健食品。还含少量柠檬酸、苹果酸、咖啡酸、阿魏酸、邻羟基桂皮酸、原儿茶酸、对羟基桂皮酸、芥子酸、多糖 A 和多糖 B、槲皮素、嘧啶碱。洋葱在民间被作为利尿剂和祛痰剂,有开胃化湿、降血脂和血糖、预防感冒以及抑菌防腐的作用,并有帮助消化的效用。多食可有视物模糊,感染性疾病后不宜进食。

(6) 香菇:味甘、性平,益胃气,补中气。有抗肿瘤、降血脂、托痘疹的作用。含蛋白质、脂肪、糖类、多种氨基酸,如苏氨酸、天冬氨酸、亮氨酸、丙氨酸、羟赖氨酸,还含有 5-磷酸腺苷、己氨糖醇、胡萝卜素、B 族维生素、维生素 C、维生素 D、维生素 E 和维生素 K、叶酸、泛酸、生物素、钙、磷、铁、钠、钾、锰、铜、氟、碘及酪氨酸酶等。尚含非特异性的植物凝集素。蘑菇对金黄色葡萄球菌、伤寒杆菌、大肠杆菌等有抑制作用,并可降低血糖。蘑菇味鲜美,所含氨基酸、维生素甚多,营养丰富,炒菜、煮羹、做汤均可,服用后能增进食欲,有益胃气。其属于发物,麻疹和皮肤病、过敏性疾病忌食。

(7) 苦瓜:味苦、性寒,清热利湿,解毒明目。含苦瓜苷、多种氨基酸、果胶等成分。每百克苦瓜含热能 79 千焦(19 千卡)、蛋白质 1 克、脂肪 0.1 克、糖类 3.5 克。适用于湿热泄泻,胃热口臭,胃热疼痛。虚寒证忌食。

(8) 萝卜:味辛甘、性凉,消食化积,下气宽中,清化热痰,散瘀止血。含糖类,包括葡萄糖、蔗糖、果糖,多种氨基酸,维生素 C,胡萝卜素及锰、硼、磷、钙,以及咖啡酸、香豆酸、阿魏酸等有机酸,还含有甲硫醇、莱菔苷等。萝卜有抗菌作用,对革兰阳性菌较为敏感;能抑制真菌生长。有实验结果表明,萝卜和人参有协同作用。但有脾胃虚弱、消化不良、大便稀薄者不宜生食、多食。萝卜籽和叶均是良好的中药,叶子功能与萝卜相似;萝卜结籽后的老根,晒干后为地枯萝,入药效用同萝卜,且能利水,适宜用于水肿的治疗。虚寒泄泻、气虚证忌食;不宜与胡萝卜、黄瓜同食。

(9) 胡萝卜:味甘、性平,归肺脾。具有健脾化滞、清凉降热、润肠通便、增进食欲等效用,具有重要的食用价值。含有脂肪及挥发油、多种胡萝卜素和类胡萝卜素、维生素 C、B 族维生素、烟酸、钙、磷、铁、有机酸及胡萝卜碱,还含有可以降低血糖的成分。可作为治疗维生素 A 缺乏症的治疗食物。并有帮助消化的作用,消化不良、食欲减退者可经常食用。过多食用胡萝卜会引起黄皮病,全身皮肤黄染与胡萝卜素有关系;停食 2~3 个月后,会自行消退。患病时不宜生食,应在加工或烹调之后才能食用。胡萝卜含丰富的胡萝卜素,在体内可转变



成维生素 A,对促进婴幼儿的生长发育及维持正常视觉功能具有十分重要的作用,而且含有大量的果胶,这种物质与汞结合,能有效地降低血液中汞离子的浓度,加速体内汞离子的排除。

(10) 茄子:味甘、性凉,清热止血。含蛋白质、糖类、钙、磷、维生素 C,以及葫芦巴碱、水苏碱、龙葵碱、胆碱等生物碱。实验研究结果提示,茄子能降低人的血清胆固醇水平。茄子食法甚多,如蒸熟油拌、烧煮、晒干、酱制、糟制、卤渍等。夏季食茄子能清火,对易患痱子、疮疖,以及大便干结者较为适宜。维生素 C 能增强人体细胞间的黏着力,改善微细血管脆性,防止小血管出血。此外,茄子纤维中所含的抑角苷,具有降低胆固醇的效用。有慢性腹泻、消化不良者,不宜多食。

(11) 苋菜:味甘、性凉,清热解毒,通利二便。含蛋白质、糖类、钙、磷、铁;叶含胡萝卜素、B 族维生素、维生素 C,红苋菜含钾、钠、镁、氯等。苋菜叶有粉绿色、红色、暗紫色或带紫斑色,前人分为白苋、赤苋、紫苋、五色苋等数种。此外,尚有人苋,即大戟科的铁苋菜和马齿苋,统称六苋。六苋均可当蔬菜食用,都能治疗肠炎、痢疾,人苋效果最好。宜用于湿热泄泻、胃热口臭、肠胃燥热便秘等症。苋菜含大量食物纤维,有慢性腹泻者,六苋都不宜多食;虚寒泄泻者忌食。

(12) 白菜:又名菘菜、小白菜等。可解热除烦,通利肠胃。含有蛋白质、脂肪、糖类、食物纤维、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素 C、B 族维生素和烟酸等。其性甘淡平和,与肉同煮则味美,养胃益人。治疗作用较弱,但久食也无明显副作用。

(13) 芹菜:味甘苦、性凉,平肝清热,祛风利湿。每 500 克芹菜中含蛋白质 11 克、糖类 10 克、脂肪 1.5 克,同时含有丰富的维生素 A、B 族维生素、维生素 C、维生素 D,钙、磷、铁的含量也相当高。茎叶含芹菜苷、佛手柑内酯、有机酸、胡萝卜素、维生素 C、糖类,挥发油中含特殊气味的丁基苯酞等多种苯酞的衍生物。旱芹菜含有酸性降压成分。实验研究发现,芹菜有明显的降压作用,对动物中枢有镇静和抗惊厥的功能。药芹气浓,清利头目,降压降脂较水芹为好。患原发性高血压、高脂血症者,宜经常食用。经常有齿出血、咽痛、便秘、内火

盛者也宜食用。芹菜还有一定的镇静和保护血管的作用,常食对小儿软骨病有较好的辅助作用。但慢性腹泻者不宜多食,虚寒泄泻者忌食。

(14) 空心菜:味甘、性寒,凉血止血,滑肠通便,清热利湿。紫色空心菜中含胰岛素样成分,有降低血糖的功能。能清胃肠热、润肠通便。有口臭、便秘者宜多食、常食。但脾虚泄泻者不可多食。

(15) 菠菜:味甘、性凉,养血止血,润燥。含有丰富的蛋白质、脂肪、糖类、食物纤维、钾、钠、钙、镁、磷、铁、氯、氟、维生素 C、维生素 E、胡萝卜素、烟酸、B 族维生素等。此外,还有叶黄素、菠菜叶素等。根含有菠菜皂甙 A 和 B。菠菜可刺激胰腺分泌,助消化又能滑肠,对慢性胰腺炎、便秘、肛裂、痔疮出血者,可多食。菠菜根能治糖尿病。肾炎和肾结石患者不宜多食,脾虚泄泻者亦不宜多食。菠菜籽可作为药用,能治疗小便不畅、咳嗽痰多诸症。虚寒、腹泻,以及尿路结石者忌食。

(16) 南瓜:性温、味甘,无毒,入脾胃经,能润肺益气,化痰排浓,驱虫解毒,治咳止喘。含瓜氨酸、精氨酸、麦门冬素、葫芦巴碱、腺嘌呤、胡萝卜素、B 族维生素、维生素 C、脂肪、葡萄糖、蔗糖、戊聚糖及甘露醇等。南瓜生食,可以驱除蛔虫,成人每次 500 克,儿童减半。如连续食用南瓜 2 个月以上者,皮肤可出现黄染,此为胡萝卜素经汗腺排泄之故,对身体无不良影响。多食易引起腹胀。可治疗肺病与便秘,并有利尿、美容等作用。

(17) 山药:味甘、性平,补气健脾,养阴益肺,补肾固精,是养益肺肾的佳品。山药含皂甙、黏液质、胆碱、尿素、精氨酸、淀粉酶、淀粉、碘、磷、钙、维生素 C 等。其成分有降血压的作用,如与碱性药物混合,则所含淀粉酶被破坏。临床常用山药来治疗脾虚食少、大便稀薄久泻及小儿营养不良等病症。湿盛和气滞胀满者忌食。

(18) 黄瓜:味甘、性凉,清热解毒,利水美容。营养丰富,含有葡萄糖、鼠李糖、半乳糖、甘露糖、木糖、果糖、钾、维生素 C、胡萝卜素、维生素 B₂、维生素 E 及多种游离氨基酸、食物纤维、绿原酸等成分。可为皮肤、肌肉提供充足的养分,有效对抗皮肤老化,减少皱纹的产生,



并可防止唇炎、口角炎。黄瓜含食物纤维,可降低血液中的胆固醇、三酰甘油的含量,促进肠内腐败物质的排泄,改善人体的新陈代谢,胃寒以及老慢支患者发作期不宜食用。

(19) 黑木耳:味甘、性平,凉血止血。含蛋白质、脂肪、食物纤维,钙、磷、铁、B族维生素、烟酸、胡萝卜素、磷脂及甘露聚糖、甘露糖、葡萄糖、葡萄糖醛酸、木糖、戊糖、甲基戊糖、固醇及麦角固醇等。常食有滋补强壮、开胃益气的功能,并能减少血液凝结,防止动脉粥样硬化,且有益气补血及治痔疮、便秘和降血压等疗效。虚寒证、脾虚泄泻者忌食。

(20) 百合:味甘、微苦、性凉,健脾滋胃,清心安神,有补肺润肺、清心安神、消除疲劳、润燥止咳的作用。鳞茎含秋水仙碱等多种生物碱,以及淀粉、蛋白质、脂肪等。鲜百合汤是治疗慢性支气管炎、结核等症较为适宜的食品。对低热、烦躁者也较适宜。脾胃虚弱、大便稀薄泻者,不宜多食。

(21) 海带:富含多糖类藻胶酸和昆布素、甘露醇、钾、碘、钙、钴、氟、维生素 B₂、维生素 C、胡萝卜素、蛋白质等,有些是陆生蔬菜所没有的物质,而且还含有丰富的硫磺酸,对保护视力和儿童大脑发育有重要的作用。

(22) 裙带菜:裙带菜含藻胶酸、碘、溴、钙、维生素 B₁、维生素 B₂、氨基酸、甘露醇、有机酸、岩藻固醇、黑麦草内酯等。大叶藻对结核杆菌有抑制作用。含有丰富的食物纤维、生理活性物质和碘、钾、钙等微量元素,对儿童的智力发育具有特殊效用。

(23) 土豆:味甘、性平,补气健脾。含淀粉等糖类,以及食物纤维、蛋白质、脂肪及矿物质等。此外,尚含有龙葵碱,其在芽中较多,块茎中主要在外皮部分。如果土豆已发芽,须挖去芽和芽眼,并削去附近的皮层,然后放在水中浸泡,煮时也须较长些时间,以清除和破坏龙葵碱,特别要防治小孩多食后可能引起的中毒。宜用于脾虚体弱、食欲不振、消化不良等症。发芽的土豆芽与皮有毒,应忌食。

3. 以矿物质和微量元素与维生素为主的水果类 水果中,含维生素 C 较丰富。某些有色水果,如柑、橘子等含 B 族维生素丰富。

水果能刺激小儿食欲,有利消化,有条件者应每天供给 1~2 次水果。

(1) 猕猴桃:营养极丰富,含大量维生素 C 和果酸、猕猴桃碱等,有解热除烦、生津止渴、调中下气、促进血液循环的作用。

(2) 橘子:味甘酸、性凉,开胃理气,生津润肺。宜用于气滞胃脘疼痛、呕逆、食欲不振等症。湿证、痰饮者忌食。

(3) 柠檬:含有丰富的维生素 C 和维生素 A,具增进视力、保护眼睛和眼部周围肌肤的作用。

(4) 桑椹:味甘、性寒,有养血滋阴之功。具滋补肝肾、滋阴清热的作用。

(5) 龙眼:富含营养,具有补益心脾、养血安神等多种效用,可治疗贫血、心悸等症。

(6) 乌梅:味酸涩、性温,敛肺,涩肠,生津,安蛔,止血。宜用于久泻、便血等症。实证忌食,不宜与猪肉同食。

(7) 山楂:味酸甘、性微温,消食化积,活血化瘀。每 100 克鲜山楂果肉中,含维生素 C 89 毫克,在水果中仅次于鲜枣、猕猴桃而居第 3 位;含钙 85 毫克,在鲜水果中名列前茅,因此特别适合婴幼儿、孕妇对钙质的需求。此外,还含有胡萝卜素、糖类及铁、烟酸等多种营养素。具促进消化液的分泌、增进食欲、帮助消化的作用。

(8) 香蕉:味甘、性寒,清热解毒,润肠。因香蕉含有称为“智慧之盐”的磷,又有丰富的蛋白质、糖类、钾、维生素 A 和维生素 C,同时食物纤维也多,是相当好的营养食品。宜于肠燥便秘、肌肤粗糙者食用。虚寒泄泻者忌食。

(9) 柑:含有多多种营养素,如葡萄糖、果糖、蔗糖、果酸、枸橼酸、维生素 C、柠檬醛、B 族维生素、钙、磷、铁等多种矿物质和微量元素及维生素。柑有理气健胃、燥湿化痰、下气止喘、散结止痛、促进食欲、醒酒及抗疟等多种效用。

(10) 樱桃:含有丰富的铁质,居各种水果之首,铁是合成人体血红蛋白的原料,幼儿多食有益于身体的发育。

(11) 梨:亦称“百果之宗”,生食有清热解毒、生津润燥、清心降火



作用;煎水或加蜜熬膏,有清热润肺、化痰止咳的效用。适宜用于胃热吐血、胃热口臭、肠燥便秘等症。有虚寒证者忌食。

(12) 草莓:含有果糖、蔗糖、柠檬酸、苹果酸、水杨酸、氨基酸以及钙、磷、铁等矿物质。此外,还含有多种维生素,尤其是维生素 C 含量非常丰富,每 100 克草莓中就含有维生素 C60 毫克。草莓中所含的胡萝卜素是合成维生素 A 的重要物质,具有明目养肝作用。草莓还含有果胶和丰富的食物纤维,可以帮助消化、通畅大便。

(13) 葡萄:味甘、微酸、性平,能补肝肾,益气血,鲜者还可生津液。主要成分为葡萄糖、果糖、蔗糖、木糖、酒石酸、苹果酸、蛋白质、多种氨基酸、胡萝卜素、钙、钾、磷、铁及维生素 B、维生素 B₂、维生素 B₆、维生素 C、维生素 P 等。

(14) 柿子:味甘涩、性寒,润肺止咳,凉血止血,涩肠止泻。含有多种糖分,主要有蔗糖、葡萄糖、果糖;还含有多种维生素、矿物质和微量元素。尤其是含碘量较高,每百克柿子中碘含量可达 50 毫克。此外,柿子的维生素 C 的含量也高出一般水果 1~2 倍。宜于热证吐血、便血、反胃、呃逆等症。

(15) 苹果:味甘、性凉,健脾补气,益胃,生津润燥。含有 15% 的糖类及果胶,钾和抗氧化剂等含量亦很丰富,其中的果胶能促进胃肠中的铅、汞、锰及铍的排放。苹果的维生素含量特别丰富,特别是维生素 C 对坚固牙齿和骨骼很有帮助。

4. 能量主要来源 能量的主要来源是糖类和脂肪。

(1) 糖类:包括粮食、食糖等。粮食与食糖是糖类的主要来源,是最重要的主食,能供给幼儿生长发育需要的能量,占 50%~60%。幼儿在食用牛奶、豆浆等食物时,可酌加食糖调味,在糕点制作时也要适量加入食糖,但幼儿食糖不宜过多,否则会影响食欲,还可能产生龋齿。

(2) 脂肪:幼儿饮食中脂肪是能量的来源之一,尤以动物脂肪(奶油、黄油、蛋黄脂肪)中含有幼儿生长需要的脂溶性维生素(维生素 A、维生素 D 等),所以幼儿宜用动物性脂肪。

(3) 粳米:味甘、性平,补中益气,健脾和胃。粳米所含人体必需

氨基酸比较全面,还含有脂肪、钙、磷、铁及 B 族维生素等多种营养素。宜用于中气不足、倦怠乏力、食少大便稀薄、脾胃不和、呕吐、泄泻等症。

(4) 薏苡仁(薏米):味甘淡、性凉,健脾利湿,清热排脓。宜于脾虚水停于胃、脾虚泄泻、寒湿泄泻等症。

(5) 莲子:味甘涩、性平,补脾止泻,益肾固精,养心安神。宜于脾虚久泻、食欲不振,近代用于消化性溃疡病、胃出血恢复期。胃腹胀、大便不畅者忌食。

(6) 玉米:味甘、性平,补中健胃,除湿利水。玉米不仅清香甘甜,还含有多种特殊的营养素,其所含的脂肪中,50%以上是亚油酸,还含有谷固醇、卵磷脂、维生素 E 及丰富的维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 B₆ 等。玉米中还含有多种人体必需的氨基酸,能促进人的大脑细胞正常代谢。宜用于脾虚泄泻、湿热泄泻等症。

(7) 赤小豆:味甘酸、性平,利水除湿,通乳,解毒排脓。宜用于湿热泄泻症。

(8) 绿豆:味甘、性凉,清热解毒,消暑利尿。宜用于胃热疼痛、胃热口臭、湿热泄泻等症。虚寒泄泻者忌食。

(9) 黄豆:味甘、性平。黄豆所含的蛋白质高达 40%,其生理价值几乎接近肉类,因此享有植物肉的美誉。黄豆中的脂肪,对于人的生长发育及神经活动都具有积极的作用。此外,黄豆中还含有较多的矿物质、微量元素、维生素等。宜用于胃热疼痛、阳虚胃痛等症。肠燥便秘气滞证、胃腹胀满者忌食。

(10) 蛋黄:含有卵磷脂、维生素 B₂ 等营养素,有营养大脑和益智的作用。

(11) 红薯:味甘、性平,补脾胃,益气力,宽肠胃。含有丰富的淀粉质、维生素 C、维生素 B₁、钾、胡萝卜素,营养价值很高,产能量较低,不含脂肪。宜用于脾胃虚弱、形瘦乏力、纳少泄泻等症。多食易引起反酸烧心、胃肠胀气。

(12) 核桃仁:味甘、性温,补肾强腰,固精止遗,温肺定喘,润肠通便。宜用于脾、肾阳虚便秘、肠燥便秘等症。热证、阴虚火旺证、泄泻



者忌食。

(13) 栗子:其性味甘温,入脾、胃、肾三经,有养胃、健脾、补肾、壮腰、强筋、活血、止血、消肿等效用。栗子中所含的不饱和脂肪酸有抗高血压、冠心病、动脉硬化等疾病的效用。宜用于脾虚食少、反胃、泻泄等症。气滞腹胀者忌食。

(14) 红枣:味甘、性温,补益脾胃,滋养阴血,安神,缓和药性,久服益寿。红枣的含糖量高可产生能量大,还含有丰富的蛋白质、脂肪及多种维生素,尤其所含的维生素 C 量,几乎居众水果之冠。因此,红枣可以说是天然维生素丸。宜用于脾胃虚弱、食少便稀、疲乏无力等症。气滞、湿热和便秘者忌食。

(15) 芝麻:味甘、性平,补肝肾,润大肠。可强壮身体,滋补肝肾,润养脾肺。宜用于津亏肠燥便秘、肺阴虚的干咳、皮肤干燥及胃肠阴虚所致的便秘等症。脾虚证、腹泻者忌食。

(16) 红糖:味甘、性温,温中补虚,缓急止痛,活血化瘀。宜用于虚寒胃痛、瘀血胃痛等症。湿证、热证忌食。

5. 调味品及其他 为了促进小儿食欲,在烹调时,需酌加精盐、醋、酱油、香料、味精等,使食物在色、香、味上都受到小儿的欢迎,此外,调味品也有其食疗作用。

(1) 大头菜:味辛、甘、苦、性平,下气宽中,清利湿热。宜用于食积不化、胃腹胀满、湿热胃痛、湿热腹泻等症。

(2) 豆豉:是我国传统食品,不仅味美、可口,而且营养丰富,含有蛋白质、脂肪、糖类及钙、铁、磷、硒、维生素 B、维生素 B₂、烟酸等。常用于治疗痰多、胸闷、呕吐、消化不良、记忆力减退和醉酒等症。

(3) 枸杞子:含有胡萝卜素、B 族维生素、维生素 B₂、烟酸、维生素 C、维生素 E、多种游离氨基酸、亚油酸、甜芋碱、铁、钾、锌、钙、磷等。有滋补肝肾、益精明目、和血润燥、泽肤悦颜、培元乌发等效用。

(4) 紫苏叶:辛温,有散寒解表、行气宽中的效用。紫苏叶能扩张毛细血管,刺激汗液分泌而发汗,其浸液对流感病毒有抑制作用。

(5) 天门冬:味微苦,性寒微滑,无毒,为补肾的良药。

(6) 麻油:味甘、性凉,可滋补五脏、养胃润燥。宜用于肠燥便秘

症。腹泻大便稀薄者忌食。

(7) 生姜:味辛、性温,发汗解表,温中止呕,温肺止咳。含有姜辣素、芳香油、姜烯酚、 γ -氨基丁酸、天门冬氨酸、谷氨酸、赖氨酸和甘氨酸等。宜用于胃寒恶心呕吐,近代多用于治疗消化性溃疡。热证、阴虚证忌食。

幼儿营养食谱



烤布丁

【原料】鸡蛋 50 克,蜂蜜 10 毫升,牛奶 125 毫升,奶油少许。

【制法】烤箱以 150℃ 预热;将鸡蛋、蜂蜜打散,再加入牛奶拌匀,分别倒入数个涂上奶油的小烤盘中;大烤盘中加入 125 毫升水;将小烤盘置大烤盘中,150℃ 烤 15 分钟即可。

【效用】滋阴润燥,养血补虚,和胃益肺。富含蛋白质、钙及易消化吸收的卵磷脂,营养丰富,且松软易咀嚼。适合幼儿食用。

营养提示

主要营养素:热能 845 千焦(202 千卡),蛋白质 12 克,脂肪 12 克,糖类 11 克。



麻酱花卷

【原料】面粉 400 克,面肥 75 克,芝麻酱 50 克,花生油 10 克,精盐、碱面各 3 克。

【制法】面肥用温水泡开,加面粉和成面团,待发起加碱液揉匀,稍饧;芝麻酱加精盐、花生油调匀;发面团擀成长方片,抹匀芝麻酱,卷成卷,切成相等的段,上笼用大火沸水蒸 15 分钟即熟。

【效用】和胃健脾,补肝益

肾。味道咸香,营养丰富。适宜幼儿食用。

营养提示

主要营养素:热能 8 883 千焦(2 123 千卡),蛋白质 63 克,脂肪 53 克,糖类 348 克。



生菜酱肉捞面

【原料】生菜 300 克,生面条 250 克,牛肉末 100 克,生粉 5 毫升,蒜蓉、洋葱、生抽、蚝油、精盐、植物油各适量。

【制法】生菜洗净、切小段,

焯熟;将水 125 毫升、生粉、生抽、蚝油、精盐配成芡汁料;热油锅下蒜蓉、洋葱炒香牛肉末,加入芡汁料煮沸。把面条煮熟装在碟里,铺上生菜,淋上牛肉芡汁料拌匀即可。

【效用】和胃健脾,补肝益肾。营养丰富。适宜幼儿食用。

营养提示

主要营养素:热能 3 912 千焦(935 千卡),蛋白质 45 克,脂肪 17 克,糖类 150 克。



红糖绿豆沙

【原料】绿豆 60 克,红糖 10 克,清水 1 000 毫升。

【制法】将绿豆洗净,用清水泡软,放入锅中,加入清水适量,大火煮沸后改用小火煮至绿

豆呈糜状,再加入红糖调味即成。

【效用】清热解毒,生津止渴。对小儿口疮有辅助食疗作用。

营养提示

主要营养素:热能 958 千焦(229 千卡),蛋白质 13 克,脂肪 0.5 克,糖类 43 克。





菠菜饼

【原料】菠菜 50 克,鸡蛋、面粉各 100 克,虾仁 10 克,精盐、味精各 3 克,色拉油 5 毫升。

【制法】菠菜洗净,切末;鸡蛋打散,放入菠菜、面粉、虾仁、精盐、味精和水,拌匀成厚面糊。油锅烧至 7 成热,放入厚面糊,用小火煎至一面呈淡黄色,淋上色

拉油,再煎另一面至淡黄色即成。

【效用】滋阴润燥,养血强身。色泽鲜艳,营养丰富。也可用韭菜、豆苗等做成不同口味的蔬菜饼。

营养提示



主要营养素: 热能 2 552 千焦(610 千卡),蛋白质 27 克,脂肪 23 克,糖类 74 克。

丝糕

【原料】面粉 400 克,面肥 100 克,白糖 100 克,京糕丁 5 克,葡萄干 5 克,桂花 5 克,碱 6 克,青红丝少许。

【制法】碱用开水溶解后倒入已发酵的面团内,调成稠粥状,加入白糖、桂花、葡萄干调匀。屉内放木框,铺上屉布,倒入调匀果料软糊,抹平,撒上京糕丁、青红丝,用大火蒸 30 分钟,稍晾,切成小块即成。

【效用】和胃健脾,补肝益肾。也可多加蜂蜜,为幼儿理想主食。

营养提示



主要营养素: 热能 9 230 千焦(为 2 206 千卡),蛋白质 56 克,脂肪 17.5 克,糖类 457 克。

碗蜂糕

【原料】面粉 400 克,面肥、白糖各 100 克,京糕丁 75 克,青梅丁 25 克,碱面 7.5 克,植物油 5 毫升,水 300 毫升。

【制法】将面粉放入盆内,

加入面肥、水调成软面团,发酵后加碱面、白糖拌匀;准备 5 个干净小碗,抹上油,把软面团分到 5 个碗内,上面撒上京糕丁、青梅丁,上笼用大火蒸 30 分钟即成。

【效用】和胃健脾,补肝益肾。松软适口,香甜味美,为幼儿理想主食。

营养提示

主要营养素:热能 9 711 千焦(2 321 千卡),蛋白质 59 克,脂肪 18 克,糖类 482 克。



鸳鸯糕

【原料】面粉 400 克,面肥 100 克,白糖、红糖各 50 克,青梅、葡萄干各 10 克,碱水 6 克,清水 200 毫升,桂花适量。

【制法】面粉放入盆内,加

入面肥、水和成面团,发酵后加碱水揉匀,分成 2 块,一块加白糖,一块加红糖,同时各加入少许桂花揉匀,稍饧,分别擀成厚方片,叠起后摆上青梅、葡萄干,上笼用大火沸水蒸 25 分钟即熟,晾凉后切成块即成。

【效用】和胃健脾,补肝益肾。暄软适口,色泽美观,营养丰富,为幼儿理想主食。

营养提示

主要营养素:热能 8 841 千焦(2 113 千卡),蛋白质 56.4 克,脂肪 7.5 克,糖类 455 克。





千层糕

【原料】精白粉 400 克,面肥 100 克,植物油 50 毫升,精盐 10 克,碱水 6 克,清水 200 毫升。

【制法】精白粉放入盆内,加面肥、温水和成面团,至面半发起时加入碱水揉匀,稍饧;将面团擀成薄片,抹上油,撒上精盐,卷成卷,再按成稍宽的条,上

笼用大火蒸 25 分钟取出,稍凉片刻,从中间顺长切开,再切成方块即成。

【效用】和胃健脾,补肝益肾。为幼儿理想主食。

营养提示

主要营养素: 热能 9 079 千焦(2 170 千卡),蛋白质 56 克,脂肪 57 克,糖类 357 克。



盘转糕

【原料】面粉 400 克,面肥 100 克,豆沙馅 250 克,青红丝 10 克,碱水 6 克,温水 20 毫升。

【制法】面粉放盆内,加面肥、温水和成面团,待酵面发起加碱水揉匀,稍饧;把面团搓成粗条,摘成一个个面剂,分别擀成长方形面片,抹上豆沙馅,卷成长条,盘成圆锥形,撒上青红丝,上笼用大火沸水蒸 25 分钟即熟。

【效用】和胃健脾,补肝益肾。暄软甜香,为幼儿理想主食。

营养提示

主要营养素: 热能 9 740 千焦(2 328 千卡),蛋白质 704 克,脂肪 12 克,糖类 485 克。



豆沙包

【原料】面粉 400 克,面肥 100 克,豆沙馅 300 克,碱水 6 克,温水 200 毫升。

【制法】面粉放盆内,加面肥、温水和成面团,待酵面发起,

加入碱水,揉匀,稍饧;将面团搓成条,摘成一个个面剂,分别按扁,擀成小圆皮,包入豆沙馅,收口呈馒头状,入笼用大火沸水蒸 15 分钟即熟。

【效用】和胃健脾,补肝益肾。暄软香甜,营养丰富,为幼儿理想主食。

营养提示

主要营养素:热能 9 410 千焦(2 249 千卡),蛋白质 73 克,脂肪 13 克,糖类 511 克。



红果包

【原料】面粉 400 克,面肥、白糖各 100 克,京糕 60 克,青梅末 5 克,桂花 5 克,碱水 6 克,温水 200 毫升。

【制法】京糕切成细泥,加

白糖、青梅末、桂花拌成馅;面粉加面肥、温水和成面团,视酵面发起加碱水揉匀,搓成长条,摘成一个个面剂,分别按成圆片,包上馅,把生坯整理成塔形,上笼用大火沸水蒸 15 分钟即熟。

【效用】和胃健脾,补肝益肾。酸甜适口,造型美观,为幼儿理想主食。

营养提示

主要营养素:热能 9 238 千焦(2 208 千卡),蛋白质 58 克,脂肪 8 克,糖类 477 克。





芝麻包

【原料】面粉 400 克,面肥 100 克,白糖、熟芝麻各 150 克,果酱、熟面粉各 25 克,青红丝 10 克,碱水 6 克,温水 200 毫升。

【制法】将白糖、果酱放小盆内拌匀,加熟芝麻、熟面粉轻搓成馅;将面粉加面肥、温水和成面团,视酵面发起,加碱水揉

匀,搓成长条,摘成一个个面剂,分别按成小圆皮,包上馅,顶部粘上青红丝,上笼用大火沸水蒸 15 分钟即熟。

【效用】和胃健脾,补肝益肾,滋阴润肠。暄软香甜,造型美观。为幼儿理想主食。

营养提示

主要营养素:热能 13 288 千焦(3 176 千卡),蛋白质 8 克,脂肪 19 克,糖类 556 克。



什锦糖包

【原料】面粉 400 克,面肥 100 克,白糖 85 克,碱面 3 克,切碎的核桃仁、花生仁、瓜籽仁、熟芝麻、果脯、葡萄干、蜜枣、桂花、瓜条、京糕、青梅各 5 克,温水 200 毫升。

【制法】面粉加面肥、温水和成面团,视酵面发起,加碱水揉匀,稍饬;将核桃仁、花生仁、瓜籽仁、果脯、葡萄干、蜜枣、瓜条、京糕、青梅加白糖、桂花拌成

馅;将面团搓成条,揪成一个个面剂,分别按成圆片,包入馅,上笼用大火沸水蒸 15 分钟即熟。

【效用】和胃健脾,补肝益肾,滋阴润肠。暄软香甜,营养丰富,为幼儿理想主食。

营养提示

主要营养素:热能 9 092 千焦(2 173 千卡),蛋白质 60 克,脂肪 17 克,糖类 444 克。



天津包

【原料】发酵面团 500 克,猪肉糜 250 克(肥 3 瘦 7),香油 25 毫升,酱油 75 毫升,葱末 25 克,姜末、味精、精盐 3 克。

【制法】猪肉糜加姜末、精

盐搅匀,再加酱油搅至略有黏性,分次加水,边加边顺着一个方向搅,呈黏稠状,临包馅时再倒入香油、味精、葱末拌匀。将面团搓成条,揪成一个个面剂,按扁,擀成圆皮,包入馅收口,上笼用大火沸水蒸 15 分钟即熟。

【效用】和胃健脾,补肝益肾,滋阴润肠。汁多味鲜,香而不腻,为幼儿理想主食。

营养提示

主要营养素:热能 12 259 千焦(2 930 千卡),蛋白质 89 克,脂肪 125 克,糖类 364 克。



肉菜包

【原料】发酵面团 500 克,猪肉糜 300 克,青菜馅(白菜、西葫芦、豆角、茄香等均可)250 克,酱油 75 毫升,精盐 8 克,香油 25 毫升,姜末、味精适量。

【制法】猪肉糜加酱油、精盐、味精、姜末拌匀,加水搅成糊状;将发酵面团揉成长条,摘成一个个面剂,按扁,擀成圆皮,包入馅,上笼用大火沸水蒸 15 分钟即熟。

【效用】和胃健脾,补肝益肾,滋阴润肠。营养丰富,松软鲜香,为幼儿理想主食。

营养提示

主要营养素:热能 13 334 千焦(3 187 千卡),蛋白质 100 克,脂肪 145 克,糖类 372 克。





小笼包子

【原料】发酵面团 500 克,猪肉糜 250 克(肥 3 瘦 7),香油 60 毫升,酱油 20 毫升,精盐 8 克,白糖 20 克,黄酒 7 毫升,姜末 7 克,味精 3 克。

【制法】将猪肉糜加酱油、精盐、白糖、黄酒、味精、姜末,顺着一个方向搅上劲,再分几次加

清水 200 毫升,搅打上劲,并加香油拌匀;发酵面团揪成一个个面剂,擀成圆片,包入馅(皮馅比例是皮 15 克,馅 20 克),上笼用大火沸水蒸 10 分钟即熟。

【效用】和胃健脾,补肝益肾,滋阴润肠。鲜嫩味美,营养丰富,为幼儿理想主食。

营养提示

主要营养素:热能 13 581 千焦(3 246 千卡),蛋白质 89 克,脂肪 160 克,糖类 364 克。

干菜包

【原料】发酵面团 500 克,猪肥瘦肉 300 克,净霉干菜末 100 克,熟冬笋末 50 克,熟猪油 20 克,酱油 75 克,白糖、鸡架各 15 克,香油、黄酒、味精、姜末、精盐各适量。

【制法】将猪肉和鸡架入开水锅烫片刻捞出,洗净,再入锅,加酱油、白糖、黄酒、清水烧开,转微火煮至肉酥烂取出,稍凉,切成小丁;霉干菜末上笼蒸 2 小时取出,放肉

丁内,加冬笋末、姜末、香油、熟猪油、味精搅成馅;将面团搓成长条,揪成一个个面剂,擀成圆皮,包入馅,收口呈菊花形,上笼用大火沸水蒸 12 分钟即熟。

【效用】和胃健脾,补肝益肾,滋阴润肠。鲜美适口,为幼儿理想主食。

营养提示

主要营养素:热能 14 531 千焦(3 473 千卡),蛋白质 110 克,脂肪 159 克,糖类 401 克。

三鲜馅包子

【原料】发酵面团 500 克,猪肉糜 200 克,水发海米、韭菜各 100 克,香油 10 毫升,熟豆油 50 毫升,酱油 75 毫升,味精 4 克,姜末 10 克,精盐 3 克。

营养提示

主要营养素: 热能 13 681 千焦(3 270 千卡), 蛋白质 129 克, 脂肪 144 克, 糖类 366 克。



【制法】海米切成末放盆内,加猪肉糜、酱油、精盐、味精和清水搅匀,再加香油、熟豆油、切碎的韭菜拌成三鲜馅;发酵面团搓成条,揪成 4 个面剂,擀成面皮,包入馅,上笼用大火沸水蒸 12 分钟即熟。

【效用】和胃健脾,补肝益肾,滋阴润肠。鲜香味美,为幼儿理想主食。

肉卷

【原料】发酵面团 500 克,猪肉糜 250 克,香油 10 毫升,酱油 80 毫升,精盐、味精、葱花、姜末各适量。

【制法】肉糜加葱花、姜末、

酱油、精盐、味精、少许清水搅成黏糊状,加香油拌成馅;将发酵面团擀成长薄片,抹上肉馅,卷成卷,切成段,上笼用大火沸水蒸 15 分钟,取出稍晾,切成小斜段即成。

【效用】和胃健脾,补肝益肾,滋阴润肠。洁白暄软,鲜香味美,为幼儿理想主食。

营养提示

主要营养素: 热能 11 703 千焦(2 797 千卡), 蛋白质 89 克, 脂肪 110 克, 糖类 364 克。





鸳鸯卷

【原料】发酵面团 500 克,豆沙馅、红果酱各 100 克,青红丝 3 克。

【制法】将面团擀成长度不限的长方形面片,以面片中心为界,上下分别抹上薄厚均匀的豆沙馅和红果酱,然后上下相对卷起,翻个,撒上青红丝,上笼用大

火沸水蒸 20 分钟即熟,出笼切成块即成。

【效用】和胃健脾,补肝益肾,滋阴润肠。两色两味,味道香甜,为幼儿理想主食。

营养提示

主要营养素: 热能 8 590 千焦(2 053 千卡),蛋白质 62 克,脂肪 19 克,糖类 409 克。



蝴蝶卷

【原料】发酵面团 500 克,香油 10 毫升,熟火腿末 15 克,熟鸡蛋末 100 克。

【制法】将面团擀成薄片,抹上香油,分别撒上熟火腿末和鸡蛋末,卷起,快卷到头时,留下一点不卷,切成小片;取 2 片,未卷上的一头朝上,对称并拢,用尖头筷从片的下端约 1/3 处夹紧,即成 2 个大圈和 2 个小圈;卷头未卷的部分散开成蝴蝶的 2 根

触须,2 个大圈头捏尖成蝴蝶的大翅;2 个小圈头捏尖成小翅即成,上笼用大火沸水蒸 15 分钟即熟。

【效用】和胃健脾,补肝益肾,滋阴润肠。形似蝴蝶,暄软可口,为幼儿理想主食。

营养提示

主要营养素: 热能 7 569 千焦(1 809 千卡),蛋白质 56 克,脂肪 17 克,糖类 358 克。



金丝卷

【原料】发酵面团 340 克,富强粉 160 克,香油 40 毫升,鸡蛋 50 克。

【制法】将面粉加鸡蛋和少许水,和成稍硬的水蛋面,稍饧,擀成薄片,叠起,快刀切成细条,摊开捋齐,刷上香油,盖严,作芯用;将发酵面团搓成条,下剂子

(60 克左右),擀成长圆形的皮,中间放细条,两头包上,压住丝条,再提起里边的皮边,从里向外一压,双手压住皮边,向前推卷,饧 15 分钟,上笼用大火沸水蒸熟。

【效用】和胃健脾,补肝益肾,滋阴润肠。松软味香,丝条不乱,为幼儿理想主食。

营养提示

主要营养素:热能 9 025 千焦(2 157 千卡),蛋白质 62 克,脂肪 53 克,糖类 358 克。



麻酱花卷

【原料】发酵面团 500 克,芝麻酱 50 克,花生油 15 克,精盐 3 克。

【制法】将芝麻酱加精盐、花生油调匀待用;将发酵面团擀

成长方片,抹上芝麻酱,卷成卷,切成 40 个相等的段,然后将每两段摺起拧成花卷,上笼用大火沸水蒸 15 分钟即熟。

【效用】和胃健脾,补肝益肾。味香,暄软,为幼儿理想主食。

营养提示

主要营养素:热能 8 816 千焦(2 107 千卡),蛋白质 72 克,脂肪 39 克,糖类 367 克。





三色花心卷

【原料】发酵面团 500 克,枣泥馅 300 克,生鸡蛋黄 50 克,蜜樱桃末(或番茄)10 克,香油 10 毫升。

【制法】取一半面团擀成薄片,抹上枣泥;另一半面团,加打散的蛋黄揉成黄面团,也擀成同样大的面片,盖在枣泥上,成

三色面层,抹上香油,再折叠成 3 层,快刀切成 100 个面剂;将每 5 个面剂尾部捏紧,用筷子夹紧面剂的 2/3 处,使其成花蕊状,在蕊尖处粘上樱桃末,上笼用大火沸水蒸 12 分钟即熟。

【效用】和胃健脾,滋阴润肠。味香甜,为幼儿理想主食。

营养提示

主要营养素:热能 11 765 千焦(2 812 千卡),蛋白质 84 克,脂肪 73 克,糖类 455 克。



菊花卷

【原料】发酵面团 500 克,熟鸡蛋黄末 50 克,熟火腿末 20 克,精盐 10 克。

【制法】发酵面团加熟鸡蛋黄末揉匀,稍饬,搓成条,揪成 20 个剂子,分别搓成细长条,卷紧成蚊香盘状,用筷子将盘好的面坯夹成 4 个大小相同的圆形,并在蚊香盘的正中切一刀,使成菊花状,在菊花卷正中撒上火腿末,上笼用大火沸水蒸 6 分钟

即熟。

【效用】和胃健脾,补肝益肾,滋阴润肠。松软香咸,易于消化,为幼儿理想主食。

营养提示

主要营养素:热能 8 284 千焦(1 980 千卡),蛋白质 68 克,脂肪 30 克,糖类 360 克。



开花馒头

【原料】发酵面团 500 克,白糖 100 克,青红丝 4 克。

【制法】发酵面团加白糖揉匀,稍饧,搓成长条。锅内加适量水,大火烧沸,放上笼屉,铺上

湿屉布,左手拿面条,揪成 20 个剂子,立剂朝上放屉上,然后将青红丝放到剂子上,盖上盖,用大火沸水蒸 5 分钟即熟。

【效用】和胃健脾,补肝益肾。馍面裂成四瓣,如花朵,香甜可口,为幼儿理想主食。

营养提示

主要营养素:热能 8 853 千焦(2 116 千卡),蛋白质 56 克,脂肪 7.5 克,糖类 456 克。



荷花馒头

【原料】发酵面团 500 克,豆沙馅 250 克,果酱 100 克,白糖 75 克。

【制法】炒锅烧热,加白糖和清水 75 毫升,烧至起泡时放入

果酱烧至发黏,盛碗中;将面团擀成长方形面片,抹上果酱汁,卷成卷,摘成一个个面剂,按扁,再擀成圆皮,包入豆沙馅呈馒头状,在顶交叉切三刀呈六瓣,上笼用大火沸水蒸 15 分钟即熟。

【效用】和胃健脾,补肝益肾,滋阴润肠。形如荷花,味香甜,营养丰富,为幼儿理想主食。

营养提示

主要营养素:热能 10 979 千焦(2 624 千卡),蛋白质 70 克,脂肪 12 克,糖类 559 克。





鸡丝馄饨

【原料】小馄饨皮 500 克,猪肉糜 300 克,熟鸡丝、蛋皮丝各 50 克,海米末 25 克,香菜末、菜各 20 克,香油 20 毫升,味精、精盐、酱油、葱花、姜末各适量。

【制法】猪肉糜加酱油、味精、香油、葱花、姜末搅匀;将馄饨皮拿在手,用筷子尖部拨馅

心,包成菱形。水锅烧开,放入馄饨,待馄饨煮熟,加入酱油、精盐、味精,再撒上鸡丝、蛋皮丝、海米、紫菜、香菜,加入香油即成。

【效用】和胃健脾,补肝益肾,滋阴润肠。汤鲜味美,馄饨润滑,营养丰富,为幼儿理想食物。

营养提示

主要营养素:热能 11 209 千焦(2 679 千卡),蛋白质 145 克,脂肪 35 克,糖类 446 克。



葱油虾仁面

【原料】细面条 500 克,虾仁 50 克,植物油 30 毫升,酱油 50 毫升,葱花、白糖、味精、精盐各适量。

【制法】虾仁洗净,切成碎末。炒锅加植物油熬至冒烟时,下葱花炆锅,加虾仁末炒片刻,再加酱油、白糖炒数次出锅。面条煮熟后,捞入盛有酱油、精盐、味精的碗里,加入葱油虾仁拌匀即成。

【效用】和胃健脾,补肝益肾。鲜香滑爽,营养丰富,为幼儿理想食物。

营养提示

主要营养素:热能 9 912 千焦(2 369 千卡),蛋白质 65 克,脂肪 39 克,糖类 440 克。



煮红薯

【原料】红薯、苹果各 300 克,蜂蜜 50 克。

【制法】将红薯洗净、去皮,切成小丁;苹果洗净、去皮、去籽,亦切成小丁。将红薯丁、苹

果丁放锅内,加少许水用微火慢煮,煮至熟烂后加入蜂蜜即成。

【效用】和胃健脾,补肝益肾,滋阴润肠。香甜鲜美,营养丰富,适宜 1 岁以上幼儿食用。

营养提示



主要营养素:热能 11 209 千焦(2 679 千卡),蛋白质 65 克,脂肪 39 克,糖类 440 克。

红绿豆粥

【原料】糯米、红小豆、绿豆各 10 克,葡萄干 4 克。

【制法】将糯米、红小豆、绿豆洗净,放入锅里,加 1 000 毫升水烧沸,改用小火煮至粥稠黏,

加入洗净的葡萄干稍煮沸即可。

【效用】和胃健脾,补肝益肾。营养丰富,适合 1 岁半以上的幼儿食用。

营养提示



主要营养素:热能 2 025 千焦(484 千卡),蛋白质 18 克,脂肪 2.7 克,糖类 97 克。



什锦菜面

【原料】豆腐 40 克,鲮鱼汁 10 毫升,青菜 25 克,番茄 20 克,熟面条 100 克,精盐、味精、香油各适量。

【制法】放一碗水于锅中烧开,放入洗净、切碎的青菜和番茄,煮至熟烂时,加入豆腐、鲮鱼汁、熟面条(面条的细切程度依

幼儿的能力定,绝不可以把食物放到嘴里咀嚼后才喂),煮熟加精盐、味精、香油即可。

【效用】和胃健脾,滋阴润肠。富含豆类蛋白、矿物质、维生素及食物纤维等营养素,适合 1 岁半以上的幼儿食用。

营养提示

主要营养素:热能 1 155 千焦(276 千卡),蛋白质 14 克,脂肪 4 克,糖类 46 克。



花色饭

【原料】粳米饭 100 克,西式火腿丁、胡萝卜丁、豌豆各 10 克,鸡蛋 50 克,精制油、精盐各适量。

【制法】鸡蛋打散,加精盐蒸熟后切成丁;胡萝卜丁、豌豆粒下热油锅炒熟,加西式火腿丁、鸡蛋丁略炒,加粳米饭、精盐调味拌匀即可。可用洋葱、蘑菇、青豆、火腿、鸡蛋等炒成西式炒饭;用虾仁、鲜贝、豌豆等炒成海鲜饭。

【效用】和胃健脾,补肝益肾,滋阴润肠。适于正在生长发育的幼儿。

营养提示

主要营养素:热能 2 234 千焦(547 千卡),蛋白质 16 克,脂肪 19 克,糖类 78 克。



玉米丸子

【原料】猪瘦肉 50 克,玉米粉 125 克,鸡蛋 50 克,精盐、淀粉各 3 克。

【制法】将猪瘦肉剁细,拌入鸡蛋、精盐、淀粉调匀,顺时针

方向搅拌,然后搓成一个个小丸子,分别裹上玉米粉,放入盘内,上笼以中火蒸 8 分钟即可食用。

【效用】和胃健脾,补肝益肾,滋阴润肠。玉米丸子色泽明亮、鲜甜可口,可促进小儿食欲;适于 1 岁半以上幼儿食用。

营养提示

主要营养素:热能 6 766 千焦(1 617 千卡),蛋白质 92 克,脂肪 44 克,糖类 214 克。



橘味印糕

【原料】粳米粉、糯米粉各 250 克,果珍粉、白糖各 4 克。

【制法】将以上 4 种原料用温开水和成软硬适中的粉团;印糕模内撒上干粉(防止粘住),撒

入粉团压紧后再敲出,上笼沸水蒸熟即成。如放入其他原料(如可可粉、番茄酱、青菜汁),可做成不同颜色、风味各异的印糕。

【效用】和胃健脾,补肝益肾。口味佳,营养好,适于正在生长发育的幼儿。

营养提示

主要营养素:热能 7 397 千焦(1 768 千卡),蛋白质 38 克,脂肪 4 克,糖类 396 克。





赤豆糕

【原料】糯米粉 250 克,生粉 125 克,赤豆、白糖、发酵粉各 6 克。

【制法】赤豆煮熟烂并带适量汤,拌入糯米粉、生粉、白糖、发酵粉,调成厚糊状,倒入涂油的方盘中,刮平后上笼蒸熟,待冷却后切成小块即可。也可

做成桂花赤豆糕、绿豆糕、枣泥糕等。

【效用】和胃健脾,补肝益肾,滋阴润肠。口味佳,营养好,适于正在生长发育的幼儿。

营养提示



主要营养素: 热能 5 569 千焦(1 331 千卡),蛋白质 20 克,脂肪 3 克,糖类 306 克。

水果冻

【原料】琼脂 250 克,水果(可用菠萝、猕猴桃、橘子、樱桃、苹果等)200 克,白糖 5 克。

【制法】琼脂加水煮化,放入白糖与切成小丁的水果,倒入平盘内,冷却后切成小块即可食用。水果可选 1~2 种,并注意色彩搭配。

【效用】和胃健脾,补肝益肾,滋阴润肠。适用于便秘的幼儿。

营养提示



主要营养素: 热能 862 千焦(206 千卡),蛋白质 1 克,脂肪 0 克,糖类 29 克。

豆腐鱼肉饭仔

【原料】粳米烂饭 50 克，豆腐蒸鱼 60 克，蒸鱼的酱油、熟油各 10 毫升。

【制法】把已蒸熟的豆腐蒸鱼，拣去鱼骨，将鱼肉及豆腐弄

碎，加蒸鱼的酱油、熟油、烂饭煲滚，即可熄火；待温度适合时，便可喂幼儿。煲烂饭时，当饭水渐干时要搅动，以免粘锅底。

【效用】和胃健脾，补肝益肾，滋阴润肠。容易消化吸收，适宜幼儿食用。

营养提示

主要营养素：热能 950 千焦（227 千卡），蛋白质 8 克，脂肪 3 克，糖类 42 克。



苋菜鱼肉饭

【原料】粳米烂饭 30 克，蒸熟鱼肉 10 克，苋菜 5 克，精盐适量。

【制法】蒸熟鱼肉拣去鱼骨，弄碎；苋菜洗净，放入滚水中

焯软捞起，剁细；烂饭煲至糊状，下苋菜搅匀后煮至稠黏，下鱼肉及少许精盐搅匀，煲滚即可。待温度适合时，便可喂幼儿。

【效用】和胃健脾，滋阴润肠。适合幼儿食用。对小儿肠炎、便秘有食疗作用。

营养提示

主要营养素：热能 2 812 千焦（672 千卡），蛋白质 21 克，脂肪 14 克，糖类 117 克。





枣泥麦饼

【原料】红枣、面粉各 50 克，白糖 10 克，猪油 5 毫升，植物油 12 毫升，甘草末、生芝麻各 1 克，发酵粉 3 克。

【制法】红枣洗净，加水煮熟烂后搓去枣皮和核，捣成枣泥；炒锅加猪油烧热，加入白糖，用小火翻炒至化开，加枣泥再翻

炒片刻，撒上甘草末搅匀；面粉加植物油和发酵粉和成面团，按扁，包上枣泥馅，压成圆饼，撒上芝麻，入烤炉烤熟即成。

【效用】补心养血，安神定志，健脑益智。适宜幼儿食用，也可用于注意力不集中等症的辅助食疗。

营养提示

主要营养素：热能 2 100 千焦(502 千卡)，蛋白质 7 克，脂肪 18 克，糖类 77 克。



银鱼鸡蛋饼

【原料】鲜银鱼 150 克，鸡蛋 135 克，精盐、味精、葱花、胡椒粉各 3 克，黄酒、植物油、姜汁、麻油各 3 毫升。

【制法】银鱼洗净，沥干，加姜汁、黄酒、胡椒粉、精盐拌匀，下热油锅炒香。鸡蛋磕碗中，加葱花搅匀成浆，与炒好的银鱼一同下热油锅炒至蛋熟，做成饼状，淋上麻油即成。

【效用】强身健脑，聪慧益

智。适宜幼儿食用。也可用于记忆衰退、失眠多梦、疲倦乏力等症的辅助食疗。

营养提示

主要营养素：热能 2 527 千焦(604 千卡)，蛋白质 39 克，脂肪 49 克，糖类 1 克。



冬瓜蛋花汤

【原料】冬瓜 500 克,鸡蛋 150 克,鸡汤 250 毫升,植物油 30 毫升,精盐 4 克,味精 3 克。

【制法】冬瓜去皮,切成菱形小片;鸡蛋磕入碗内,搅匀;炒

锅加植物油烧热,下冬瓜煸炒数次,加入鸡汤烧至熟烂,淋入鸡蛋液,加精盐、味精调味即成。不要放酱油,口味不宜重。

【效用】和胃健脾,滋阴利水。汤鲜味美,营养丰富。适宜幼儿食用。

营养提示

主要营养素:热能 2 339 千焦(559 千卡),蛋白质 21 克,脂肪 48 克,糖类 11 克。



清汤鱼丸

【原料】新鲜鱼丸 100 克,豌豆苗 15 克,精盐、味精各适量。

【制法】豌豆苗洗净,摘成小段。取小汤锅加适量水烧开,放入鱼丸,大火烧开后撇净浮

沫,改用小火煮透,加精盐、味精调味,盛汤碗中,撒上豌豆苗即成。

【效用】和胃健脾,补肝益肾。鱼丸洁白细嫩,汤清味鲜,容易消化吸收,适宜幼儿食用。

营养提示

主要营养素:热能 4 678 千焦(1 118 千卡),蛋白质 123 克,脂肪 84 克,糖类 5 克。





龙眼蜜豆汤

【原料】干龙眼 10 毫升,蜜豆 20 克,清水 125 毫升,冰糖 5 克。

【制法】将蜜豆放在烧锅中,加水适量,小火煮约 1 小时;再加入干龙眼,用微火煮约 3 分钟,最后加入冰糖即可。

【效用】补气血,益心脾,安

神志。适用于 1~3 岁幼儿食用。

营养提示



主要营养素: 热能 2 519 千焦(602 千卡),蛋白质 27 克,脂肪 1 克,糖类 121 克。

瑶柱双冬汤

【原料】冬瓜 300 克,冬菇 25 克,瑶柱(干贝)、虾皮各 15 克,姜块、精盐各 3 克。

【制法】将冬瓜洗净,去皮,切块;冬菇浸软,去蒂,切丝;虾皮洗净;瑶柱浸软,撕成丝。将以上原料放入适量开水中,加入姜块,中火煮 20 分钟,再加精盐调味即可。

【效用】和胃健脾,滋阴补虚。小儿可以经常食用,可防治

缺铁性贫血。

营养提示



主要营养素: 热能 467 千焦(112 千卡),蛋白质 11 克,脂肪 1 克,糖类 14 克。

泥鳅豆腐汤

【原料】泥鳅 500 克,豆腐 500 克,香菜 50 克,植物油 10 毫升,姜片、精盐各 3 克。

【制法】将泥鳅去头及内脏,刮干净,下热油锅煎香,加入

开水、豆腐、姜片,小火煮 30 分钟;加入洗净的香菜,再加精盐调味,稍煮开即可。

【效用】健脾益气,和胃补肾。适宜用于小儿盗汗等症。

营养提示

主要营养素:热能 3 770 千焦(901 千卡),蛋白质 131 克,脂肪 28 克,糖类 30 克。



番茄豆腐羹

【原料】豆腐 250 克,番茄 500 克,植物油 75 毫升,姜末 15 克,水淀粉 80 克,鸡汤 500 毫升,精盐、味精、黄酒各适量。

【制法】番茄去皮,切成丁;

豆腐用开水烫片刻,切成丁。炒锅加植物油烧热,下姜末炸香,加鸡汤、番茄、豆腐、精盐、味精、黄酒大火烧开,撇去浮沫,用水淀粉勾芡即成。

【效用】健脾益气,和胃补肾。红白相间,鲜美适口,营养丰富,适宜幼儿食用。

营养提示

主要营养素:热能 7 736 千焦(1 849 千卡),蛋白质 86 克,脂肪 113 克,糖类 121 克。





萝卜豆腐汤

【原料】萝卜 50 克,豆腐 30 克,肉汤 300 毫升,葱花、香菜末、精盐、香油、植物油各适量。

【制法】萝卜洗净,去皮,切成细丝,入开水中焯后捞出;豆腐切成细条。炒锅加植物油烧热,下葱花爆香,加肉汤、萝卜丝、豆腐条,用大火烧开,改用中

火烧至萝卜丝熟烂,加精盐、香菜末及香油即可。

【效用】健脾益气,和胃补肾。营养丰富,容易消化,适宜幼儿食用。

营养提示



主要营养素: 热能 397 千焦 (95 千卡), 蛋白质 4 克, 脂肪 7 克, 糖类 4 克。

浓米汤

【原料】粳米(小米、高粱米均可)250 克,清水 500 毫升。

【制法】粳米淘洗干净,放入锅内,添入水,烧沸后用微火熬,要熬到米开花、米汤发黏。撇取米汤饮用(注:在上午 10 时的喂奶时间添用,每天 1 次,每次 20 毫升,以后逐渐增加到 40 毫升)。

【效用】健脾和胃。有浓厚米香味的流质,适宜腹泻后的幼

儿食用。

营养提示



主要营养素: 热能 356 千焦 (85 千卡), 蛋白质 2 克, 脂肪 0 克, 糖类 20 克。

绿豆沙牛奶

【原料】绿豆 20 克,牛奶 125 毫升。

【制法】绿豆洗净,用大火煮沸,改小火煮至熟烂。煮熟后取 20 毫升,加牛奶同入果汁机

搅打,即成绿豆沙牛奶。可加白糖食用。

【效用】清热解毒,健脾和胃。适宜用于 1 岁半以上的幼儿食用。

营养提示

主要营养素:热能 1 113 千焦(266 千卡),蛋白质 17 克,脂肪 7 克,糖类 35 克。



猪肝汤

【原料】猪肝、菠菜各 50 克,植物油 10 毫升,精盐、葱姜末、黄酒各适量。

【制法】猪肝洗净,切成片,加黄酒、精盐及水 50 克腌片刻;

菠菜洗净,切成段,用开水烫片刻,沥干水。炒锅加植物油烧热,下葱姜末爆香,加精盐、水烧沸,下肝片烧开,放菠菜再烧开即成。

【效用】健脾和胃,补肝益肾,补血明目。常食可防治缺铁性贫血及夜盲症,幼儿食用极为有益。

营养提示

主要营养素:热能 565 千焦(135 千卡),蛋白质 2 克,脂肪 13 克,糖类 2 克。





牛奶蛋蜜汁

【原料】牛奶 100 毫升,苹果 50 克,胡萝卜 30 克,蜂蜜 35 毫升,熟鸡蛋黄 30 克。

【制法】将胡萝卜、苹果洗净,苹果去核,切成小块,胡萝卜切成小片,与熟鸡蛋黄、牛奶同入果汁机中搅成果蔬汁,如果太浓可加冷开水调稀;蜂蜜放入杯

中,倒入些果蔬汁搅溶,再倒入全部果蔬汁调匀即成。

【效用】滋阴润燥,养血健脑,强体健身。适宜幼儿日常饮用。

营养提示



主要营养素: 热能 1 715 千焦(410 千卡), 蛋白质 8 克, 脂肪 10 克, 糖类 71 克。

牛奶鹌鹑蛋

【原料】牛奶 250 毫升,鹌鹑蛋 20 克。

【制法】先将牛奶煮沸,再打入鹌鹑蛋,煮熟即可。每天早晨食用。

【效用】益智补虚,和胃止痛。含丰富的维生素、膳食纤维、蛋白质及钙等营养素,可增加营养,增强机体免疫力。适宜幼儿日常食用。

营养提示



主要营养素: 热能 640 千焦(153 千卡), 蛋白质 9 克, 脂肪 9 克, 糖类 9 克。

白汤鲫鱼

【原料】 鲫鱼 2 条(重 400 克),熟笋片 50 克,熟火腿片、水发香菇各 25 克,精盐、味精、葱段、姜片、黄酒、鸡油、植物油各适量。

营养提示

主要营养素: 热能 4 063 千焦(971 千卡),蛋白质 73 克,脂肪 68 克,糖类 17 克。



【制法】 鲫鱼宰杀,洗净。油锅烧热,放入鱼煎至两面黄,加黄酒、姜片、葱段和适量水烧沸,改小火烧至汤色乳白,加精盐、味精、火腿片、水发香菇、笋片,大火烧沸,淋上鸡油即成。

【效用】 益气补血,健脑益智。幼儿可日常食用,也可用于体质虚弱者的辅助食疗。

芝麻冲鸡蛋

【原料】 黑芝麻 30 克,食醋 30 克,蜂蜜 30 克,鸡蛋清 30 克。

【制法】 将黑芝麻、食醋、蜂蜜、鸡蛋清混合调匀,分成 6 份,每次食用 1 份,用开水冲调,每天

食用 3 次。

【效用】 补肝益肾,养血活脉,健脑益智。幼儿可日常食用,也可用于肝肾不足引起的头晕的辅助食疗。

营养提示

主要营养素: 热能 1 125 千焦(269 千卡),蛋白质 9 克,脂肪 12 克,糖类 30 克。





芝麻豆奶

【原料】黄豆 40 克,黑芝麻屑 15 克,白糖 5 克。

【制法】将浸泡好的黄豆洗净,加水 500 毫升,磨碎,用纱布过滤去渣,然后放入锅中煮沸 10 分钟,加入白糖和黑芝麻屑,稍煮即成。

【效用】健脑益智,强体健

身。适宜幼儿饮用,可每天饮用,能促进生长发育和增强智力。

营养提示



主要营养素: 热能 1 100 千焦(263 千卡), 蛋白质 17 克, 脂肪 13 克, 糖类 19 克。

八宝粥

【原料】白扁豆、薏苡仁、莲子肉、核桃仁、桂圆肉、红枣、白糖青梅各 15 克,糯米 150 克,白糖 10 克。

【制法】将白扁豆、薏苡仁、莲子肉用温水泡发,核桃仁捣碎,红枣洗净,糯米淘洗干净,然后将所有备料一同入锅,加水 1 500 毫升,用大火烧开后转用小火熬煮成稀粥即可。

【效用】健脾益肾,养血安

神。幼儿可日常食用,也可用于泄泻、口渴、咳嗽少痰等症的辅助食疗。凡有湿热蕴结、食积难化等症状者不宜食用。

营养提示



主要营养素: 热能 3 552 千焦(849 千卡), 蛋白质 19 克, 脂肪 11 克, 糖类 169 克。

木耳豆枣羹

【原料】黑木耳 3 克,黄豆 100 克,红枣 15 克,精盐 2 克。

【制法】将黑木耳、黄豆、红枣分别洗净,加水泡涨,然后同置于锅内,加水适量,大火烧沸,

改用小火炖至熟烂,加精盐调味即成。每天分 2 次食用。

【效用】补肾益精,养心健脑。幼儿可日常食用。

营养提示

主要营养素:热能 1 715 千焦(410 千卡),蛋白质 36 克,脂肪 16 克,糖类 30 克。



牛奶山药冲鸡蛋

【原料】奶粉、炒熟山药粉各 50 克,杏仁粉 10 克,白糖 45 克,鸡蛋 100 克。

【制法】将奶粉、熟山药粉混合均匀,然后加入白糖、杏仁

粉混匀,分成 15 份。每次取 1 份加鸡蛋 1 个,用沸水冲服。日服 1 次,连服 15 天。

【效用】补脾胃,益心气,长肌肉。幼儿可日常食用。

营养提示

主要营养素:热能 3 293 千焦(787 千卡),蛋白质 30 克,脂肪 27 克,糖类 107 克。





西瓜牛奶

几日常食用。

【原料】牛奶、西瓜汁各 250 毫升,白糖 20 克。

【制法】将西瓜汁、白糖置于容器中,然后倒入牛奶,边倒边搅,混匀后加盖,置冰箱中放凉后饮用。

【效用】清凉解渴,补脑健身。对大脑有补益作用,适宜幼

营养提示



主要营养素: 热能 1 159 千焦(277 千卡), 蛋白质 9 克, 脂肪 8 克, 糖类 42 克。

百合圆枣粥

【原料】百合、桂圆肉各 20 克,红枣 10 克,粳米 100 克。

【制法】将淘洗干净的粳米和百合、桂圆肉、红枣一同入锅,加水 1 000 毫升,用大火烧开后,再改用小火熬煮至粥成即可。

【效用】养胃润肺,清心安神。适用于幼儿食用。

营养提示



主要营养素: 热能 2 205 千焦(527 千卡), 蛋白质 10 克, 脂肪 1 克, 糖类 120 克。

冰糖莲子

【原料】去芯莲子、冰糖各 200 克,鲜菠萝肉 50 克,青豆、樱桃、桂圆肉各 25 克。

【制法】莲子洗净,加温水 150 毫升,上笼蒸熟;桂圆肉用温

水洗净;鲜菠萝肉切成丁;青豆用冷水煮熟。炒锅加清水 400 毫升,放冰糖烧沸至溶化,加青豆、樱桃、桂圆肉、菠萝煮开,放入蒸熟的莲子略煮即成。

【效用】补脾和胃,养心安神,益气活血,健脑益智。适用于幼儿食用,也可用于脾胃虚弱、久泻久痢等辅助食疗。

营养提示

主要营养素:热能 6 774 千焦(1 619 千卡),蛋白质 38 克,脂肪 4 克,糖类 357 克。



花生豆奶

【原料】黄豆 150 克,花生仁 25 克,白糖 10 克。

【制法】先将浸胀的黄豆与花生仁洗净,加水 1 200 毫升,磨碎,再用纱布过滤去渣,然后放

入锅中煮沸 10 分钟,加入白糖,稍煮即成。可每天饮用。

【效用】补血养心,健脑益智。能促进生长发育和增强智力,适宜幼儿饮用。

营养提示

主要营养素:热能 3 008 千焦(719 千卡),蛋白质 59 克,脂肪 35 克,糖类 42 克。





豆腐鱼头汤

【原料】鲤鱼头 300 克,豆腐 200 克,芡实 25 克,芹菜段、葱、生姜、精盐各适量,麻油 5 毫升。

【制法】鲤鱼头洗净,切成块,放大汤锅内,加葱、生姜、及水适量煮沸;芡实在热水中浸软后去皮,放入煮沸的汤锅内,放入豆腐,加精盐煮沸,淋上麻油,

再放入芹菜段,稍煮片刻即成。

【效用】补脑益髓,健脑益智。适宜幼儿食用,也可用于神疲乏力、反应迟钝者辅助食疗。

营养提示

主要营养素: 热能 2 464 千焦(589 千卡),蛋白质 64 克,脂肪 28 克,糖类 21 克。



李子汁

【原料】李子 50 克,白糖 12 克,冰块 10 克,凉开水 150 毫升。

【制法】将李子洗净,挖去果核,放进搅拌机,加入白糖和凉开水,一边搅拌一边加入冰块,当李子成为稀浆汁时,倒入杯子中即可。

【效用】醒脑安神,益智补脑。适宜幼儿饮用。

营养提示

主要营养素: 热能 272 千焦(65 千卡),蛋白质 1 克,脂肪 0 克,糖类 16 克。



杨梅汁

【原料】杨梅 500 克,白糖 20 克。

【制法】先将杨梅洗净,控干,放入碗中,用白糖腌 2 天,腌出汁液,倒入锅中,用小火煮沸

即离火,晾凉后装入洁净的瓶中,置冰箱中待用。经常饮用。

【效用】开胃醒脑。适宜幼儿饮用。也可用于健脑饮料。

营养提示



主要营养素:热能 916 千焦(219 千卡),蛋白质 4 克,脂肪 1 克,糖类 48 克。

鸡蛋香蕉奶

【原料】鸡蛋 100 克,牛奶 240 毫升,香蕉 180 克,蜂蜜 30 毫升。

【制法】先将香蕉去皮,切成小段;牛奶置于搅拌器中,打

入鸡蛋,搅打 30 秒钟,再加入香蕉和蜂蜜,打匀即成。经常饮用。

【效用】润肠补虚,健脑益智。含丰富维生素、食物纤维、蛋白质及矿物质等营养素,营养丰富,能提高脑力,增加血红蛋白。适宜幼儿饮用。

营养提示



主要营养素:热能 2 284 千焦(546 千卡),蛋白质 23 克,脂肪 20 克,糖类 70 克。



苹果玉米糊

【原料】苹果 100 克,玉米粉 50 克,红糖 20 克,红葡萄酒 20 毫升。

【制法】将苹果洗净,去皮,切碎。锅置火上,放入苹果碎粒、玉米粉、红糖及加清水适量,用大火烧开,再用小火煮 5 分钟,离火后加入红葡萄酒,搅匀

即成。

【效用】滋补养神,健脑益智。适宜幼儿饮用。也可用于心脾气虚、心悸健忘、失眠多梦等症辅助食疗。

营养提示

主要营养素:热能 1 536 千焦(367 千卡),蛋白质 4 克,脂肪 2 克,糖类 82 克。



苹果粥

【原料】苹果 250 克,红枣 15 克,糯米 100 克,红糖 20 克。

【制法】苹果洗净,切碎后捣烂,与洗净的红枣一同放砂锅中,加清水适量,煎取汁液两次,合并后用洁净纱布过滤取汁;糯米洗净,放砂锅中,加清水适量,用大火烧开,再用小火煮成粥,调入苹果红枣汁,加红糖煮沸即成。

【效用】健脑益智,养心益

脾。适宜幼儿饮用。也可用于心脾气虚所引起的心悸不宁、食少腹胀等症辅助食疗。

营养提示

主要营养素:热能 4 046 千焦(967 千卡),蛋白质 14 克,脂肪 3 克,糖类 221 克。



鸡肉粥

【原料】粳米 50 克,鸡肉糜 30 克,植物油 10 毫升,酱油 5 毫升,精盐、葱姜末各 5 克。

【制法】粳米淘洗干净,浸泡 2 小时,用大火煮开,转小火熬

至黏稠。炒锅加植物油烧热,下鸡肉糜炒散,加葱姜末、酱油炒匀,倒入粥锅内,加精盐调味,再小火煮 5 分钟即可。

【效用】健脾和胃,补肝益肾。鸡肉粥黏稠、味香,含有丰富的蛋白质、糖类、钙、磷、铁以及 B 族维生素。适宜幼儿食用。

营养提示

主要营养素:热能 1 259 千焦(301 千卡),蛋白质 10 克,脂肪 12 克,糖类 39 克。



肉丝鸡蛋汤

【原料】鸡蛋 100 克,熟肉丝 75 克,青菜叶 100 克,水发黑木耳 10 克,植物油 10 毫升,鸡汤 500 毫升,香油、精盐、水淀粉、葱末各适量。

【制法】鸡蛋磕入碗内打散;青菜、黑木耳洗净,分别切成细丝。炒锅加植物油烧热,下葱末炆锅,加鸡汤、肉丝、黑木耳、青菜丝,烧开后加精盐,用水淀粉勾芡,淋入蛋液,加香油即成。

【效用】健脾和胃,补肝益肾。含丰富的蛋白质、糖类、钙、磷、铁、B 族维生素。适宜幼儿食用。

营养提示

主要营养素:热能 2 326 千焦(556 千卡),蛋白质 26 克,脂肪 50 克,糖类 9 克。





豆腐蛋汤

【原料】豆腐、番茄各 250 克,鸡蛋 100 克,鸡汤 300 毫升,精盐、味精、香油各适量。

【制法】豆腐切成片,用开水烫后沥干;番茄用开水烫后去皮和籽,切成小片;鸡蛋磕入碗内,打散待用。锅内放入鸡汤、豆腐、番茄烧开后淋入鸡蛋液,

加入香油、味精即成。

【效用】健脾和胃,补肝益肾。含丰富的豆类蛋白、维生素及矿物质等营养素。适宜幼儿食用。

营养提示

主要营养素:热能 2 075 千焦(496 千卡),蛋白质 35 克,脂肪 30 克,糖类 20 克。



肉末豆腐羹

【原料】豆腐、猪肉糜各 150 克,水发黑木耳、水发黄花菜各 35 克,植物油 35 毫升,鸡汤 400 毫升,香油、酱油、精盐、味精、水淀粉、葱末各适量。

【制法】豆腐切成丁,用开水烫片刻,沥干;水发黑木耳和黄花菜洗净,切成小丁。鸡汤倒锅内,加肉糜、黄花菜、黑木耳、豆腐、酱油、精盐、味精,煮沸至豆腐中间起蜂窝,用水淀粉勾

芡,淋入香油,撒上葱末即成。

【效用】健脾和胃,补肝益肾。含有丰富的蛋白质、钙、磷、铁、B 族维生素。适宜幼儿食用。

营养提示

主要营养素:热能 4 607 千焦(1 101 千卡),蛋白质 78 克,脂肪 73 克,糖类 32 克。



茼蒿鱼头汤

【原料】鲜茼蒿菜 250 克，大鱼头 200 克，植物油、生姜、精盐各适量。

【制法】将鲜茼蒿菜洗净；生姜洗净，切片；鱼头去鳃洗净，

一剖两。炒锅加植物油烧热，用姜片爆香，下鱼头煎至微黄色，加清水适量，用大火烧开，改用中火煲滚 10 分钟，放入茼蒿菜，再加精盐即成。

【效用】补益肝肾，健脑益智，祛风止痛。适宜幼儿食用。

营养提示

主要营养素：热能 448 千焦（107 千卡），蛋白质 8 克，脂肪 3 克，糖类 12 克。



茼蒿粥

【原料】茼蒿菜 200 克，冰糖 100 克，粳米 100 克。

【制法】将茼蒿菜洗净，切碎；粳米淘洗干净，放入锅中，加清水 1 000 毫升，大火烧开，再改

用小火熬煮成粥。加入茼蒿菜、冰糖，再煮片刻即成。每天分数次食用。

【效用】安心定神，和脾开胃，消痰利便，健脑益智。适宜幼儿食用。也可用于睡眠不安等症辅助食疗。凡泄泻患者忌服。

营养提示

主要营养素：热能 3 272 千焦（782 千卡），蛋白质 11 克，脂肪 1 克，糖类 181 克。





茼蒿鸡蛋汤

【原料】鲜茼蒿菜 250 克,鸡蛋清 100 克,麻油 3 毫升,精盐 3 克。

【制法】将鲜茼蒿菜洗净,放入锅中,加清水适量煮汤,汤将好时加入鸡蛋清,稍煮片刻,用麻油、精盐调味即成。

【效用】养心润肺,化痰消

肿,健脑益智。适宜幼儿食用。也可用于睡眠不宁、饮食积滞等症的辅助食疗。

营养提示

主要营养素:热能 745 千焦(178 千卡),蛋白质 12 克,脂肪 11 克,糖类 9 克。



香蕉冰淇淋

【原料】鲜牛奶 500 毫升,鸡蛋 100 克,香蕉 20 克,玉米粉 40 克,茯苓粉、葡萄干各 10 克,白糖 50 克。

【制法】将鸡蛋磕入碗内,搅匀后放入用水调好的玉米粉和茯苓粉,边倒边搅,倒完后再搅打 2 分钟;香蕉去皮,捣成泥状。将锅烧热,牛奶倒入锅中煮沸,徐徐地倒入鸡蛋玉米粉糊,同时不断用筷子搅拌,加入白

糖,熄火稍凉,加香蕉泥搅成糊,置冰箱冷冻 20 分钟,取出搅打数分钟后再置冰室中冷冻 20 分钟,取出再搅打片刻,放冰室中使成冰淇淋。食用时撒上葡萄干。

【效用】润肺健胃,补气益血,怡神增智。适宜幼儿食用。也可改善注意力不集中等症状。

营养提示

主要营养素:热能 5 368 千焦(1 283 千卡),蛋白质 34 克,脂肪 29 克,糖类 222 克。



胚芽豆奶

【原料】豆浆 200 克,小麦胚芽、麦芽糖各 45 克。

【制法】将豆浆煮沸;麦芽糖置容器中,加少许豆浆使麦芽糖溶化,再加入小麦胚芽,混匀

后倒入剩余的豆浆,搅拌均匀即成。每天饮用。

【效用】健脑益智,和胃健脾。含丰富维生素和糖类,能促进生长发育和增强智力。适宜幼儿饮用。

营养提示

主要营养素:热能 1 594 千焦(381 千卡),蛋白质 20 克,脂肪 6 克,糖类 62 克。



桃子汁

【原料】鲜桃 160 克,柠檬、白糖、冰块各 30 克,凉开水 400 毫升。

【制法】将鲜桃洗净,挖去果核。柠檬去皮、核后放进搅拌

机,加入清水,搅拌 1 分钟,然后加入桃肉和白糖,再次搅拌,并加入冰块,合上盖,当鲜桃成为稀浆汁时,倒入杯中即可。

【效用】生津消渴,补脑益肾。营养丰富,可用作健脑饮料。适宜幼儿食用。

营养提示

主要营养素:热能 862 千焦(206 千卡),蛋白质 2 克,脂肪 0.6 克,糖类 49 克。





核桃牛奶饮

【原料】核桃仁 30 克,黑芝麻 20 克,牛奶、豆浆各 180 毫升。

【制法】先将牛奶、豆浆混匀,慢慢倒在小石磨进料口中的核桃仁、黑芝麻上边,边倒边磨,然后取磨出物倒入锅中,加热煮沸即成。分早晚 2 次饮服。

【效用】养血润燥,益智健

脑。适宜幼儿食用。大便稀薄者慎用。

营养提示



主要营养素: 热能 1 736 千焦(415 千卡), 蛋白质 17 克, 脂肪 34 克, 糖类 11 克。

栗子桂圆粥

【原料】粳米 500 克,桂圆肉 15 克,栗子、白糖各 10 克。

【制法】先将栗子洗净,切成小碎块,连同淘洗干净的粳米和桂圆肉一同入锅,加水 1 000 毫升,用大火烧开后转用小火熬煮至粥成,加入白糖调味。每天食用。

【效用】补心肾,益腰膝,安心神。适宜幼儿食用。腹胀满者不宜食用。

营养提示



主要营养素: 热能 8 590 千焦(2 053 千卡), 蛋白质 42 克, 脂肪 4 克, 糖类 463 克。

鸭肉海参汤

【原料】鸭肉 200 克,海参 50 克,精盐、味精各 4 克。

【制法】鸭肉洗净,切成片;海参用水泡发胀透,洗净,切片,与鸭肉片一同放入砂锅,加水适

量,用大火煮沸后转用小火煮 2 小时,至鸭肉熟烂,加精盐和味精调味即成。

【效用】补益肝肾,滋阴养血,健脑益智。适宜幼儿食用。也可用于盗汗、小便赤热等症的辅助食疗。

营养提示

主要营养素:热能 904 千焦(216 千卡),蛋白质 38 克,脂肪 3 克,糖类 8.4 克。



海参粥

【原料】海参 50 克,粳米 100 克。

【制法】先将海参用清水浸透,剖洗干净,切片后煮至熟烂,与淘洗干净的粳米一同煮成粥。

每天早、晚餐食用。

【效用】补肾益精,补脑益智。适宜幼儿食用。大便稀薄者,不宜进食。

营养提示

主要营养素:热能 1 586 千焦(379 千卡),蛋白质 16 克,脂肪 0.7 克,糖类 77 克。





黄豆干贝兔肉汤

【原料】黄豆 150 克,干贝 60 克,兔肉 750 克,荸荠 50 克,植物油 10 毫升,精盐 3 克。

【制法】黄豆洗净;干贝用清水浸泡至软;兔肉洗净,切块;荸荠去皮,洗净。将黄豆、干贝、荸荠放锅中,加水适量,大火煮沸后放入兔肉,再煮沸后用小火

炖约 3 小时,加入植物油、精盐调味即成。

【效用】养阴退热,养血调中,健脑益智。适宜幼儿食用。脾胃虚寒或寒湿者不宜食用。

营养提示

主要营养素:热能 7 368 千焦(1 761 千卡),蛋白质 234 克,脂肪 72 克,糖类 44 克。



萝卜苹果汁

【原料】萝卜叶 25 克,胡萝卜 80 克,苹果 100 克,凉开水 20 毫升。

【制法】先将萝卜洗净,切片;苹果去皮、核,切成小块;萝卜叶洗净,切成碎末。将上述原料一同放入搅拌机中,搅打 10 分钟,倒入杯中,即可饮用。

【效用】补血安神,健脑益智。适宜幼儿食用,也可用于健脑养生饮料,并可用于因贫血引

起的眩晕者。

营养提示

主要营养素:热能 347 千焦(83 千卡),蛋白质 1.4 克,脂肪 0.4 克,糖类 19 克。



银耳百合羹

【原料】银耳 25 克,百合、去芯莲子、冰糖各 50 克。

【制法】先将百合和去芯莲子加水煮沸,再加入泡发洗净的银耳,用小火煮至汤汁稍黏,加

入冰糖,煮沸即成。每晚睡前食用。

【效用】安神健脑,补脾和胃。适宜幼儿食用,也可用于多梦、焦虑不安等症辅助食疗。

营养提示

主要营养素:热能 2 096 千焦(501 千卡),蛋白质 13 克,脂肪 1.4 克,糖类 110 克。



银耳杏仁豆腐汤

【原料】银耳 25 克,豆腐 150 克,甜杏仁、粟米各 50 克,火腿片 15 克,猪瘦肉 200 克,精盐 3 克。

【制法】银耳用清水浸透泡

发,洗净;甜杏仁去衣,豆腐切成片,火腿片切成小块,猪瘦肉切成粒状。汤锅加水适量,用大火烧沸,下银耳及洗净的甜杏仁、粟米、火腿片、猪瘦肉,改用中火炖约 1 小时,加入豆腐和精盐,煮沸即成。

【效用】健脾开胃,清热润燥,健脑益智。适宜幼儿食用,也可用于大便不畅、烦躁等症辅助食疗。脾胃虚寒者不宜多食。

营养提示

主要营养素:热能 3 343 千焦(799 千卡),蛋白质 71 克,脂肪 44 克,糖类 29 克。





猪蹄鸡蛋汤

【原料】猪蹄 500 克,猪肉皮、鸡蛋各 100 克,精盐 4 克,麻油 4 毫升。

【制法】猪肉皮洗净,放沸水锅中焯片刻,刮去油脂,切成细丝,加水适量,用大火烧沸,改用小火熬煮至熟烂,用细筛过滤,晾凉成清冻状;猪蹄洗净,炖

熟取皮,置原汤中用上法制成清冻状,与肉皮冻合并。鸡蛋磕入碗中,用热水冲开,倒入凉肉皮冻,加精盐搅匀,上笼蒸 4 分钟,出锅淋上麻油即成。

【效用】健脑益智,强身健体。健脑养生,能促进生长发育。适宜幼儿食用

营养提示

主要营养素:热能 6 096 千焦(1 457 千卡),蛋白质 70 克,脂肪 126 克,糖类 14 克。



清炖鸡参

【原料】水发海参 400 克,童子鸡 150 克,鸡骨、小排骨各 50 克,笋片、火腿片各 25 克,黄酒、味精、精盐、葱段、姜丝、鲜汤各适量。

【制法】水发海参下沸水锅焯片刻取出;鸡骨、小排骨斩成块,与童子鸡同下沸水锅焯片刻取出。将海参、鸡放入汤碗内,笋片放两头,火腿片放中间,加入黄酒、味精、精盐、葱段、姜丝,

再加上鸡骨、小排骨和鲜汤,加盖,上笼蒸至熟烂即成。

【效用】健脑益智。营养丰富,有健脑和促进发育的作用。

营养提示

主要营养素:热能 3 452 千焦(825 千卡),蛋白质 80 克,脂肪 57 克,糖类 1 克。



淡菜粥

【原料】淡菜 50 克, 粳米 100 克。

【制法】淡菜用温水浸泡半天, 加水烧开后去芯, 与淘洗干净的粳米一同入锅, 加水 1 000

毫升, 用大火烧开后转用小火熬煮成稀粥。每天早晚温热服用。

【效用】健脑益智, 补肝益肾, 益精升血。适宜幼儿食用。

营养提示

主要营养素: 热能 1 602 千焦(383 千卡), 蛋白质 13 克, 脂肪 1.5 克, 糖类 79 克。



葡萄奶

【原料】炼乳、柠檬汁各 25 毫升, 葡萄汁 100 毫升, 白糖 50 克, 凉开水 250 毫升, 碎冰 50 克。

【制法】将炼乳用白开水稀释调匀; 将葡萄汁与白糖放入锅

内, 加凉开水, 加热至沸, 倒入乳液, 搅拌均匀, 离火晾凉, 再加入柠檬汁, 搅拌均匀后加入碎冰(或置冰箱中)放凉后饮用。

【效用】健脑益智, 补脑提神。营养丰富, 可作健脑饮料。适宜幼儿食用。

营养提示

主要营养素: 热能 1 385 千焦(331 千卡), 蛋白质 2.8 克, 脂肪 2.4 克, 糖类 75 克。





蛤肉百合玉竹汤

【原料】蛤蜊肉 50 克,百合 30 克,玉竹 20 克,精盐、味精各 3 克。

【制法】将蛤蜊肉洗净,切成片。百合、玉竹洗净,入布袋扎口,与蛤蜊肉一同入锅,加水适量,用大火煮沸后转用小火慢炖至蛤蜊肉熟烂,去药袋,加入

精盐、味精调味即成。

【效用】滋阴养心,健脑益智。适宜幼儿食用。也可用于手足心热等症的辅助食疗。凡阳虚体质和脾胃阳虚所引起腹泻者不宜服用。

营养提示

主要营养素:热能 331 千焦(79 千卡),蛋白质 7 克,脂肪 0.3 克,糖类 12 克。



酸奶茶

【原料】酸牛奶 100 毫升,浓茶汁 40 毫升,香蕉 100 克,苹果 25 克,蜂蜜 5 毫升,牛奶 50 毫升。

【制法】香蕉去皮,切段;苹果去皮、心,切成小块;将牛奶和浓茶汁放茶杯中调匀。香蕉、苹果置于搅拌器中,加入奶茶汁搅打 30 秒钟,再加入酸牛奶和蜂蜜,打匀即成。经常饮用。

【效用】健脑益智。营养丰

富,也可用作健脑饮料。适宜幼儿食用。

营养提示

主要营养素:热能 1 406 千焦(336 千卡),蛋白质 19 克,脂肪 5.6 克,糖类 52 克。



鲜橘汁

【原料】新鲜橘子 250 克。

【制法】取新鲜橘子，洗净，去皮，将橘瓣放入榨汁机内，榨取橘子汁。每次 30 毫升，每天 2 次。

【效用】健脾和胃，清肺健脑。也可用于咳嗽痰多等症辅助食疗。适宜幼儿食用。

营养提示

主要营养素：热能 397 千焦（95 千卡），蛋白质 2.8 克，脂肪 0.5 克，糖类 20 克。



腐竹赤豆炖鲤鱼

【原料】腐竹 100 克，赤小豆 100 克，鲤鱼 1 条（重 500 克），姜片 10 克，青蒜段 5 克，植物油、黄酒、精盐各适量。

【制法】鲤鱼宰杀，洗净，入

热油锅炸香；腐竹洗净，用洁布抹干，折段，入沸油锅炸香；赤小豆洗净。炒锅加植物油烧热，下姜片、蒜段爆香，加黄酒、赤小豆、炸好的腐竹及水适量，先烧 15 分钟，再放入鲤鱼，小火烧熟，加精盐调味即成。

【效用】健脾开胃，补血强身，健脑益智。适宜幼儿食用。感冒、咳嗽、燥热者不宜服用。

营养提示

主要营养素：热能 6 657 千焦（1 591 千卡），蛋白质 152 克，脂肪 73 克，糖类 81 克。





鲳鱼汤

【原料】 鲳鱼 500 克,姜片、葱段、精盐、味精、黄酒各适量。

【制法】 鲳鱼剖杀,洗净,放入锅内,加黄酒、姜片、葱段和清水适量,用大火煮沸后转用小火慢炖至鱼肉熟烂,加精盐和味精调味即成。

【效用】 健脑益智,补血壮

骨,健脾开胃。鲳鱼含丰富蛋白质、不饱和脂肪酸、钙、磷和多种维生素。适宜幼儿食用,也可用于食少纳呆等症辅助食疗。

营养提示

主要营养素: 热能 4 100 千焦(980 千卡),蛋白质 92.5 克,脂肪 69 克,糖类 0 克。

冰豆茸

【原料】 豌豆 250 克,白糖 100 克,水 350 毫升,水淀粉 10 克,核桃仁 8 克,植物油适量。

【制法】 豌豆放热水中,煮软磨成泥。锅里放适量水、白糖和豌豆泥,煮沸,用水淀粉勾芡,冷却后放入冰箱冰凉。核桃仁用热水浸泡,去膜后入热油锅炸香,磨碎,撒在冷却的豌豆茸上即可。

【效用】 补血壮骨,健脑益

智。豌豆含丰富钙质,对婴幼儿牙齿及骨骼生长很有帮助。

营养提示

主要营养素: 热能 3 201 千焦(765 千卡),蛋白质 18 克,脂肪 12.4 克,糖类 145 克。

胡萝卜炒肉丝

【原料】猪瘦肉 100 克,胡萝卜 200 克,香菜 10 克,植物油 20 毫升,香油、醋、酱油、黄酒、味精、精盐、淀粉各适量。

【制法】胡萝卜洗净,切成细丝;香菜洗净,切段;猪瘦肉洗净,切成细丝,加淀粉、精盐拌匀,下热油锅滑散盛出;原油锅

下胡萝卜丝煸炒断生,加入肉丝炒匀,再加酱油、精盐、醋、黄酒炒匀,最后加味精、香油、香菜炒匀即成。

【效用】健脾开胃,活血强骨。含有丰富的维生素 C 及 β -胡萝卜素。甜香适口,营养丰富。

营养提示

主要营养素:热能 2 176 千焦(520 千卡),蛋白质 23.28 克,脂肪 38.6 克,糖类 19.8 克。



海带炒肉丝

【原料】猪肥瘦肉 100 克,水发海带 200 克,植物油 20 毫升,酱油、精盐、白糖、葱花、姜末、水淀粉各适量。

【制法】海带洗净,切成细

丝,入水锅煮至软烂;猪肉洗净,切成丝,入热油锅用猛火炒 2 分钟,加入葱花、姜末、酱油炒匀,放入海带丝及清水(以漫过海带为度)、精盐,以猛火烧 2 分钟,用水淀粉勾芡即成。

【效用】健脾开胃,活血强骨。含丰富蛋白质、脂肪、脂溶性维生素及碘。质厚肉嫩,味道鲜美,营养丰富。

营养提示

主要营养素:热能 2 874 千焦(687 千卡),蛋白质 15.7 克,脂肪 57.2 克,糖类 27.1 克。





烂糊肉丝

【原料】猪瘦肉 100 克,净白菜帮 200 克,海米末 6 克,植物油 20 毫升,酱油、精盐、味精、黄酒各适量,鸡汤 250 毫升,水淀粉 25 克。

【制法】白菜帮切成丝;猪肉切成细丝,加水淀粉、精盐拌匀,下热油锅滑散捞出;原油锅

下白菜丝、海米末煸炒,加精盐、鸡汤焖透;然后放入肉丝,加黄酒、味精,用水淀粉搅成糊状即成。

【效用】健脾开胃,养血强筋。含有丰富蛋白质、脂肪及脂溶性维生素。软烂味鲜,营养丰富。

营养提示

主要营养素:热能 1 879 千焦(449 千卡),蛋白质 26.02 克,脂肪 26.64 克,糖类 26.2 克。

韭菜梗炒肉丝

【原料】猪瘦肉 100 克,韭菜梗 200 克,植物油 20 毫升,花椒油、酱油、精盐、黄酒、味精各适量。

【制法】猪肉洗净,切成细丝;韭菜梗切成段。炒锅加植物油烧热,下肉丝煸炒断生,加酱油、黄酒、精盐炒匀,投入韭菜梗炒至断生,加花椒油、味精炒入味即成。

【效用】健脾开胃,益肾养

肝。含丰富维生素 C、蛋白质、脂肪及食物纤维。味道鲜香,诱人食欲。

营养提示

主要营养素:热能 2 619 千焦(626 千卡),蛋白质 18 克,脂肪 57.24 克,糖类 8.8 克。

扁豆炒肉丝

【原料】猪瘦肉 100 克,扁豆 200 克,植物油 20 毫升,精盐 4 克,鸡汤 120 毫升,水淀粉、味精、葱姜丝各适量。

【制法】扁豆去两头,洗净,

切丝,用开水烫透,沥干;猪瘦肉洗净,切成丝,用水淀粉、精盐上浆,下热油锅滑散捞出;原油锅下葱姜丝炆锅,投入肉丝、扁豆丝煸炒片刻,加入鸡汤、精盐、味精用水淀粉勾芡即成。

【效用】健脾开胃,益肾养肝。白绿相间,色泽美观,味道鲜嫩。适宜幼儿食用。

营养提示

主要营养素: 热能 1 657 千焦(396 千卡),蛋白质 25.7 克,脂肪 25.6 克,糖类 13.7 克。



蒜薹炒肉丝

【原料】猪瘦肉 100 克,净蒜薹 200 克,植物油 20 毫升,酱油 10 毫升,精盐 3 克,水淀粉 25 克。

【制法】蒜薹洗净,切成段,

用开水烫片刻,沥干;猪瘦肉洗净,切成丝,加水淀粉、精盐上浆,下热油锅滑散捞出。原油锅投入蒜薹、肉丝煸炒数次,加酱油、精盐及水少许,烧开后用水淀粉勾芡即成。

【效用】养肝益肾,补脾和胃。适宜幼儿食用。

营养提示

主要营养素: 热能 3 067 千焦(733 千卡),蛋白质 17.7 克,脂肪 57.9 克,糖类 35.3 克。





莴笋炒肉丝

【原料】猪瘦肉 100 克,净莴笋 200 克,植物油 20 毫升,酱油 10 毫升,精盐 3 克,味精 2 克,水淀粉 25 克,葱、姜末各 5 克。

【制法】莴笋去叶、去皮,洗净,切成丝;猪瘦肉洗净,切成丝,加水淀粉、精盐上浆,下热油锅滑散捞出;原油锅,下葱姜末

炆锅,投入莴笋煸炒断生,再加肉丝、酱油、精盐及水少许,烧开后用水淀粉勾芡,加味精搅匀即成。

【效用】补脾和胃,养肝益肾。色泽白绿,味道清香,爽口。适宜幼儿食用。

营养提示



主要营养素: 热能 2 874 千焦(687 千卡), 蛋白质 15.5 克, 脂肪 57.31 克, 糖类 27.3 克。

青椒炒肉丝

【原料】猪瘦肉 100 克,青椒 200 克,植物油 20 毫升,香油、酱油、精盐、水淀粉、葱、姜丝各适量。

【制法】青椒洗净,切成丝;猪瘦肉洗净,切成丝,加水淀粉、精盐上浆,下热油锅滑散捞出;原油锅下葱、姜丝炆锅,投入青椒丝煸炒断生,加肉丝、酱油、精盐及水少许,烧开后用水淀粉勾芡,淋入香油即成。

【效用】补脾和胃,养肝益肾。色泽美观,味道鲜美,维生素 C 含量极为丰富。适宜幼儿食用。

营养提示



主要营养素: 热能 2 950 千焦(705 千卡), 蛋白质 16.3 克, 脂肪 57.7 克, 糖类 30.3 克。

绿豆芽炒肉丝

【原料】猪瘦肉 100 克,绿豆芽 200 克,植物油 20 毫升,精盐、醋、葱丝、姜丝、水淀粉各适量。

【制法】绿豆芽洗净,沥干;猪瘦肉洗净,切成细丝,加水淀粉、精盐上浆,下热油锅滑散捞出;原油锅下葱、姜丝炆锅,投入绿豆芽煸炒断生,加入肉丝、精盐、醋,翻炒数次即可。

粉、精盐上浆,下热油锅滑散捞出;原油锅下葱、姜丝炆锅,投入绿豆芽煸炒断生,加入肉丝、精盐、醋,翻炒数次即可。

【效用】补脾和胃,养肝益肾。酸咸脆嫩,清香利口,营养丰富。适宜幼儿食用。

营养提示

主要营养素:热能 2 908 千焦(695 千卡),蛋白质 17.7 克,脂肪 57.31 克,糖类 17.1 克。



狮子头

【原料】猪瘦肉糜 100 克,鸡蛋 50 克,马蹄(罐头)20 克,植物油 25 毫升,酱油、精盐、黄酒、水淀粉、大料、葱花、姜末各适量。

【制法】马蹄切成碎末,放

入肉糜中,加鸡蛋、葱花、姜末、精盐、黄酒、水淀粉搅成馅,做成 6 个丸子,下热油锅炸成金黄色捞出,放锅内,加水(以浸过狮子头为度)、酱油、大料,用猛火烧开后,转微火焖 20 分钟即成。

【效用】补脾和胃,养肝益肾。鲜香松软,入口即化,形似狮子头。适宜幼儿食用。

营养提示

主要营养素:热能 3 485 千焦(833 千卡),蛋白质 20.44 克,脂肪 62.82 克,糖类 46.67 克。





刺猬丸子

【原料】猪肉糜 100 克,鸡蛋、糯米各 50 克,香油、精盐、黄酒、味精、葱花、姜末各适量,水淀粉 50 克,清水 30 毫升。

【制法】将糯米用凉水泡 40 分钟,控净水待用;肉糜加鸡蛋、葱花、姜末、精盐、味精、黄酒、香油、水淀粉、清水,用力搅拌至有

黏性时,用手挤成 10 个大小相等的丸子,逐个粘上糯米,放入盘内,上笼用大火沸水蒸 25 分钟即成。

【效用】补脾和胃,养肝益肾。米黏肉香,色白,形似刺猬。适宜幼儿食用。

营养提示

主要营养素: 热能 2 858 千焦(683 千卡),蛋白质 23.79 克,脂肪 45.99 克,糖类 43.67 克。



四喜丸子

【原料】猪肉糜 100 克,鸡蛋 50 克,植物油、酱油各 10 毫升,香油、精盐、黄酒、味精、水淀粉、姜末各适量,鸡汤 200 毫升。

【制法】将肉糜加鸡蛋、姜末、精盐、香油、清水少许,搅至上劲,把肉馅挤成 40 个丸子;沾裹上用鸡蛋、水淀粉调成的蛋粉糊,然后放入 10 个小碗内,加入鸡汤、酱油、精盐、黄酒、味精,上笼蒸 15 分钟即成。

【效用】补脾和胃,养肝益肾。酥嫩鲜香,入口即化,色泽金黄。适宜幼儿食用。

营养提示

主要营养素: 热能 2 469 千焦(590 千卡),蛋白质 19.6 克,脂肪 55.3 克,糖类 9.06 克。



氽丸子

【原料】猪瘦肉糜 100 克,鸡蛋清 30 克,净白菜叶 100 克,香油、精盐、味精、葱末各适量,淀粉 20 克。

【制法】白菜叶切成小块,

加水适量,烧开后加精盐、味精、香油烧熟,盛汤碗中;肉糜加鸡蛋清和少许水,搅至有黏性,加入葱末、精盐、味精、淀粉拌匀,挤成小丸子,下凉水锅内,烧开后撇去浮沫,将丸子捞菜汤碗中,浇上原汤即可。

【效用】养肝益肾。丸子松嫩,汤味鲜香。适宜幼儿食用。

营养提示

主要营养素:热能 1 607 千焦(384 千卡),蛋白质 20.04 克,脂肪 21.6 克,糖类 21.49 克。



番茄丸子

【原料】猪肉糜 100 克,青菜 50 克,番茄酱、淀粉各 20 克,葱花、姜末各 5 克,精盐 3 克。

【制法】猪肉糜加葱花、姜末、精盐、淀粉搅匀,加番茄酱朝

一个方向搅上劲;锅内放入清水,烧开后,放入将肉馅挤成小丸子,再加青菜、精盐煮熟即成。

【效用】补脾和胃,养肝益肾。含有丰富维生素 C、β-胡萝卜素、食物纤维、蛋白质、脂肪及脂溶性维生素。色彩鲜艳,香而不腻。

营养提示

主要营养素:热能 2 067 千焦(494 千卡),蛋白质 14.34 克,脂肪 30.75 克,糖类 20.15 克。





甜酸丸子

【原料】猪肥瘦肉糜 100 克，鸡蛋 50 克，面包屑 20 克，植物油 15 毫升，番茄酱 10 克，淀粉 25 克，精盐、白糖、姜末、黄酒、醋各适量。

【制法】将肉糜加鸡蛋、黄酒、精盐、淀粉、面包屑、姜末拌匀，挤成丸子，放入温油锅内炸

成金黄色捞出；原锅留油少许，下番茄酱炒片刻，加入精盐、白糖、醋、剩余黄酒、清水烧开，用水淀粉勾芡，倒入炸丸子，使其沾满芡汁，即成。

【效用】补脾和胃，养肝益肾。色泽红亮，味道鲜美。适宜幼儿食用。

营养提示

主要营养素：热能 3 280 千焦(784 千卡)，蛋白质 22.41 克，脂肪 60.87 克，糖类 36.63 克。



招远蒸丸

【原料】猪肥瘦肉糜 100 克，海米 3 克，水发冬菇 10 克，白菜心 30 克，香菜 25 克，鸡蛋 50 克，香油、胡椒面、精盐、味精、葱、生姜各适量，鸡汤 150 毫升。

【制法】海米、白菜心、水发冬菇、姜均切成末；葱和香菜一半切段、一半切末；肉糜加以上配料末、葱末、姜末、味精、精盐、胡椒面搅匀，做成 10 个丸子，分别装入小汤盘内，上笼蒸熟取

出。鸡汤锅加精盐烧开，撇去浮沫，淋上香油，撒上葱丝、香菜段，倒入丸子盘内即成。

【效用】补脾和胃，养肝益肾。丸子软鲜嫩，别有风味。适宜幼儿食用。

营养提示

主要营养素：热能 2 100 千焦(502 千卡)，蛋白质 20.45 克，脂肪 44.74 克，糖类 4.51 克。



丸子烧白菜

【原料】猪肥瘦肉糜 100 克，净白菜 200 克，植物油 15 毫升，酱油、精盐、黄酒、味精、葱花、姜末各适量，水淀粉 40 克，鸡汤 600 毫升。

【制法】白菜切成条；肉糜加葱花、姜末、酱油、黄酒、精盐搅匀，挤成一个个丸子，下 8 成热油锅炸成金黄色捞出；原锅留油烧热，下白菜条煸炒断生，加酱油、精盐、鸡汤、丸子，烧开后加入味精，用水淀粉勾芡即成。

【效用】补脾和胃。丸子酥香，白菜软烂。适宜幼儿食用。

营养提示

主要营养素：热能 2 958 千焦(707 千卡)，蛋白质 17.08 克，脂肪 52.6 克，糖类 41.4 克。



太阳肉

【原料】猪肉糜 50 克，鸡蛋 100 克，植物油 15 毫升，香油、酱油、精盐、葱花、姜末各适量，水淀粉 25 克，清水 20 毫升。

【制法】肉糜加葱花、姜末、

酱油、精盐、淀粉搅匀成馅；将 10 个小盘分别抹上油，放入肉馅，摊开呈中间低四周高形状，然后将鸡蛋分别磕入肉馅上面，上笼用大火沸水蒸 15 分钟即成。

【效用】补脾和胃，养肝益肾。造型美观，肥而不腻。适宜幼儿食用。

营养提示

主要营养素：热能 2 209 千焦(528 千卡)，蛋白质 19.7 克，脂肪 39.71 克，糖类 23.01 克。





如意卷

【原料】猪里脊肉糜 100 克，鸡蛋清 30 毫升，鸡蛋 50 克，虾了、净菠菜叶各 10 克，水淀粉 25 克，精盐、味精、黄酒各适量。

【制法】肉糜加蛋清、淀粉、精盐、黄酒、味精搅上劲；鸡蛋磕碗内，加精盐调匀，摊成 4 张蛋皮，铺于案上，将肉馅均分到 4 张蛋皮

上，撒上虾子和菠菜叶，将蛋皮从抹馅的一头卷起，卷至中间时再从另一头向中间卷，至两卷并对，用洁净的湿纱布将如意卷包上，上笼蒸熟，取出，切成片即可。

【效用】补脾和胃，养肝益肾。形似如意钩，红绿分明，形、色、味、意均美。适宜幼儿食用。

营养提示

主要营养素：热能 1 598 千焦(382 千卡)，蛋白质 31.7 克，脂肪 18.83 克，糖类 21.85 克。

丸子烧油菜

【原料】猪肥瘦肉糜 100 克，油菜 200 克，植物油、酱油、精盐、黄酒、葱花、姜末、淀粉各适量。

【制法】油菜洗净，切成段，菜梗、菜叶分开；肉糜加葱花、姜末、精盐、黄酒、淀粉拌匀，挤成小丸子，下 8 成热的油锅炸成黄色捞出。原油锅投入菜梗煸至 6 成熟，加精盐，再下菜叶煸透，放入肉丸子，加酱油和少量水，烧至入味即成。

【效用】补脾和胃，养肝益肾。丸子松嫩，油菜软烂，味道鲜香，营养丰富。含有丰富食物纤维、维生素 C、蛋白质、脂肪及脂溶性维生素。

营养提示

主要营养素：热能 2 573 千焦(615 千卡)，蛋白质 17.1 克，脂肪 48.1 克，糖类 28.3 克。

丸子烧冬瓜

【原料】猪肥瘦肉糜 100 克，冬瓜 200 克，植物油 1 000 毫升（实耗 10 毫升），酱油、精盐、黄酒、淀粉、葱姜末各适量。

【制法】冬瓜洗净，去皮、

瓢，切成片；肉糜加葱姜末、精盐、黄酒、淀粉搅匀，下 8 成热油锅炸成金黄色捞出；原锅留少许油，下冬瓜煸炒，加入酱油、精盐及炸丸子，烧至冬瓜酥烂入味即可。

【效用】补脾和胃，养肝益肾。丸子松嫩味美，冬瓜软烂。适宜幼儿食用。

营养提示

主要营养素：热能 2 473 千焦(591 千卡)，蛋白质 14.3 克，脂肪 47.51 克，糖类 26.7 克。



肉末烧芹菜

【原料】猪瘦肉 50 克，芹菜 200 克，植物油 15 毫升，精盐、黄酒、味精各适量。

【制法】猪肉洗净，剁成末；芹菜洗净，切成末，用开水烫片

刻。炒锅加植物油烧热，下肉末炒散，加黄酒略烧，放入芹菜末，加精盐、味精炒熟即成。

【效用】补脾和胃，养肝益肾。清香爽口，含铁丰富。适宜幼儿食用。

营养提示

主要营养素：热能 1 556 千焦(372 千卡)，蛋白质 9 克，脂肪 33.88 克，糖类 7.8 克。





菜花烧肉末

【原料】猪瘦肉 50 克,菜花 200 克,植物油 15 毫升,精盐、黄酒、味精各适量。

【制法】将猪瘦肉剁成末;菜花洗净,切成小花瓣,用开水烫片刻。炒锅加植物油烧热,下肉末炒散,加黄酒略炒,放入菜花同炒至断生,加入精盐及水少

许,烧熟即成。

【效用】补脾和胃,养肝益肾。含有丰富膳食纤维、维生素 C、蛋白质、脂肪及脂溶性维生素,咸香味美,营养丰富。

营养提示

主要营养素:热能 1 230 千焦(294 千卡),蛋白质 16.8 克,脂肪 18.9 克,糖类 14.2 克。



炒茄子肉末

【原料】猪瘦肉 50 克,茄子 200 克,植物油 15 毫升,酱油 10 毫升,精盐、蒜末各适量。

【制法】猪瘦肉洗净,剁成碎末;茄子洗净,去皮,切成小丁。炒锅加植物油烧热,下蒜末爆香,再下肉末煸至断生,加入酱油略炒,再放入茄丁同炒,加入精盐,烧至入味即成。

【效用】补脾和胃,养肝益肾。咸香软烂。适宜幼儿食用。

营养提示

主要营养素:热能 1 021 千焦(244 千卡),蛋白质 12.2 克,脂肪 18.3 克,糖类 7.8 克。



烩肉末小水萝卜

【原料】猪瘦肉 50 克,小水萝卜 200 克,植物油 15 克,精盐、味精、水淀粉各适量,青蒜段 3 克。

【制法】猪瘦肉剁成碎末;

小水萝卜洗净,切成 1 厘米见方的丁,用开水烫片刻。炒锅加植物油烧热,下青蒜段煸香,然后倒入肉末煸至断生,加精盐、味精烧入味,用水淀粉勾芡即成。

【效用】补脾和胃,养肝益肾,消食利水。汁浓味美。适宜幼儿食用。

营养提示

主要营养素:热能 1 305 千焦(312 千卡),蛋白质 12.6 克,脂肪 18.6 克,糖类 23.6 克。



菠菜炒肉末

【原料】猪瘦肉 50 克,菠菜 200 克,植物油 15 毫升,精盐适量。

【制法】猪瘦肉洗净,剁成碎末;菠菜洗净,切成 1 厘米长的

段。炒锅加植物油烧热,放入肉末,煸至断生,加精盐略炒,投入菠菜,用大火急炒至入味即成。

【效用】补脾和胃,养肝益肾。色泽碧绿,味道鲜香,含铁丰富。适宜幼儿食用。

营养提示

主要营养素:热能 1 063 千焦(254 千卡),蛋白质 15.4 克,脂肪 18.7 克,糖类 6.4 克。





冬瓜烧肉末

【原料】猪瘦肉 50 克,冬瓜 200 克,植物油 15 毫升,酱油、精盐、水淀粉各适量。

【制法】猪瘦肉洗净,剁成碎末;冬瓜洗净,去皮、瓤,切成薄片。炒锅加植物油烧热,下肉末煸炒至断生,加入酱油、精盐,投入冬瓜,烧至冬瓜软熟,用水

淀粉勾芡即成。

【效用】补脾和胃,养肝益肾,滋阴利水。营养丰富,适宜幼儿食用。

营养提示

主要营养素: 热能 1 096 千焦(262 千卡),蛋白质 11.1 克,脂肪 18.6 克,糖类 12.8 克。

芝麻肝

【原料】猪肝 100 克,鸡蛋 50 克,芝麻 50 克,面粉 20 克,植物油 500 毫升(实耗 40 毫升),精盐、味精、葱花、姜末、花椒盐各适量。

【制法】猪肝洗净,切成薄片,用精盐、味精、葱花、姜末略腌,沾上面粉、鸡蛋液和芝麻。油锅烧至 7 成热,放入猪肝,炸熟出锅装盘。蘸花椒盐食用。

【效用】养肝益肾,生血明

目。味道鲜美,营养丰富。适宜幼儿食用。

营养提示

主要营养素: 热能 3 092 千焦(739 千卡),蛋白质 31.6 克,脂肪 57.2 克,糖类 24.3 克。

黄瓜炒猪肝

【原料】猪肝 200 克,黄瓜 100 克,水发黑木耳 30 克,植物油 500 毫升(实耗 30 毫升),酱油、黄酒、白糖、精盐、味精、淀粉各适量。

营养提示

主要营养素:热能 2 347 千焦(561 千卡),蛋白质 39.9 克,脂肪 37.2 克,糖类 16.4 克。



【制法】猪肝洗净,切成片,用淀粉、精盐拌匀,下 8 成热油锅滑散捞出;黄瓜洗净,切成片;黑木耳洗净,撕成小碎块。油锅烧至 7 成热,下黄瓜、黑木耳稍炒,倒入猪肝,淋入黄酒,加酱油、精盐、白糖、味精烧开,即成。

【效用】养肝益肾,生血明目。滑嫩脆香。

炸熘肝尖

【原料】猪肝 200 克,玉兰片、水发黑木耳、净荸荠、净青菜心各 10 克,植物油 30 毫升,酱油、黄酒、白糖、精盐、味精、水淀粉、蒜末各适量。

【制法】猪肝洗净切成片,用水淀粉、精盐拌匀;荸荠切片,青菜心切成段,玉兰片切成小

块,均用开水烫片刻;将油放入锅内,中火烧至 7 成热,将猪肝逐片下入油内炸,至呈红色漂起在油面时捞出;原锅内留油,下蒜末炸出香味,烹入醋,倒入荸荠等配料及猪肝翻炒,再倒入清汤、酱油、水淀粉、黄酒、精盐对成的汁翻炒均匀,即成。

【效用】养肝益肾,生血明目。色泽枣红,鲜嫩滑润,口味酸。

营养提示

主要营养素:热能 2 431 千焦(581 千卡),蛋白质 39 克,脂肪 37.1 克,糖类 32.9 克。





金银蛋饺

【原料】鸡蛋 100 克,猪瘦肉糜 60 克,精盐、黄酒、淀粉、味精、葱、姜各适量。

【制法】鸡蛋磕破,蛋清、蛋黄分放入两只碗内,分别加入淀粉、精盐,用筷子打散;肉糜加精盐、黄酒调成馅。炒菜勺烧热,用肥肉在手勺内擦匀,倒入 1 匙

蛋清,摊成圆蛋皮,加上肉馅包成蛋饺,共 15 个;用同样方法做 15 个蛋黄蛋饺,分放入碗内的两边,上笼蒸熟即成。

【效用】补脾和胃,养肝益肾。色彩美观,黄白相映,味鲜质嫩,营养丰富。

营养提示

主要营养素:热能 1 837 千焦(439 千卡),蛋白质 25.6 克,脂肪 33 克,糖类 10.4 克。



肉糜蛋羹

【原料】鸡蛋 100 克,猪肉糜、青蒜末、水淀粉各 10 克,植物油 10 毫升,精盐、黄酒、味精各适量,鸡汤 200 毫升。

【制法】鸡蛋磕入盆内打匀,加凉开水、精盐搅匀,用大火沸水蒸 15 分钟呈豆腐脑状即成。油锅烧热,下肉糜煸炒断生,加精盐、黄酒、鸡汤,烧开后加入味精,用水淀粉勾芡,撒入青蒜末即成。食用时先舀 1 勺蛋羹,再

将一勺肉末卤浇在上面即成。

【效用】补脾和胃,养肝益肾。味道鲜美,营养丰富,入口即化。

营养提示

主要营养素:热能 1 230 千焦(294 千卡),蛋白质 15 克,脂肪 21.8 克,糖类 9.7 克。



黄瓜炒蛋

【原料】鸡蛋 100 克,香肠 2 根,黄瓜 25 克,植物油 15 毫升,精盐 2 克,味精 1 克。

【制法】鸡蛋磕入盆内;香肠切成碎末;黄瓜去皮、籽,切成

碎末。将香肠末、黄瓜末放入鸡蛋盆内,加精盐、味精搅匀,倒入热油锅炒熟即成。

【效用】补脾和胃,养肝益肾。色泽美观,营养丰富。适宜幼儿食用。

营养提示

主要营养素:热能 1 490 千焦(356 千卡),蛋白质 15.5 克,脂肪 31.7 克,糖类 2.2 克。



赛螃蟹

【原料】鸡蛋 100 克,鲜鱼肉 50 克,蛋清 30 毫升,植物油、精盐、味精、黄酒、白醋、水淀粉各适量,鸡汤 50 毫升。

【制法】鸡蛋磕入盆内,搅

匀;鱼肉去骨、刺,切成小丁,加少许黄酒、味精、精盐抓匀,然后加入蛋清、水淀粉上浆,下 6 成热油锅滑透捞出,控净油,放蛋盆内。油锅烧至 4 成热,倒入蛋液鱼肉炒至成形时加入鸡汤,小火稍炖片刻,加入白醋即成。

【效用】补脾和胃,养肝益肾。鲜香味美,滑嫩,营养丰富。适宜幼儿食用。

营养提示

主要营养素:热能 2 456 千焦(587 千卡),蛋白质 24 克,脂肪 53.7 克,糖类 2.1 克。





韭菜炒蛋

【原料】韭菜 200 克,鸡蛋 100 克,植物油 50 毫升,精盐、味精各适量。

【制法】韭菜洗净,切成小段;鸡蛋磕入盆内,打匀。炒锅加植物油烧热,下鸡蛋液略炒,投入韭菜段快速煸炒,加入精盐、味精,翻炒均匀即成。

【效用】补脾和胃,养肝益肾。鲜香味美,色泽美观,营养丰富。

营养提示

主要营养素: 热能 2 753 千焦(658 千卡),蛋白质 17.6 克,脂肪 61.9 克,糖类 7.7 克。



蛋皮炒韭菜

【原料】韭菜 200 克,鸡蛋 100 克,植物油 50 毫升,精盐适量。

【制法】将鸡蛋磕入盆内,放入精盐打散,用炒勺摊成 10 张蛋皮,再切成丝;韭菜择洗干净,切成段。炒锅加植物油烧热,投入韭菜段炒熟,加入蛋皮、精盐炒入味即成。

【效用】补脾和胃,养肝益肾。鲜香味美,营养丰富。适宜

幼儿食用。

营养提示

主要营养素: 热能 2 753 千焦(658 千卡),蛋白质 17.6 克,脂肪 61.9 克,糖类 7.7 克。



三色炒蛋

【原料】鸡蛋 100 克,松花蛋 50 克,熟咸鱼 30 克,植物油 40 毫升,精盐、味精、胡椒粉、葱花各适量。

【制法】将松花蛋和熟咸鱼

分别切成 0.5 厘米见方的小丁;将鸡蛋磕入碗内,加葱花、精盐、味精、胡椒粉打匀,再加入松花蛋和咸鱼丁搅匀,倒入热油锅,把蛋液倒入,炒熟即成。

【效用】补脾和胃,养肝益肾。营养丰富,色香味俱佳。适宜幼儿食用。

营养提示

主要营养素:热能 2 761 千焦(660 千卡),蛋白质 31.2 克,脂肪 57.3 克,糖类 7.9 克。



肉末蛋糕

【原料】鸡蛋 100 克,肉糜 20 克,植物油 10 毫升,青蒜、酱油、精盐、白糖、醋、味精、水淀粉、姜末各适量。

【制法】将鸡蛋磕入碗内,

加精盐搅匀,倒入平底盘,置蒸锅内用大火蒸 8 分钟取出,划成小块;青蒜洗净,切成小段。炒锅加植物油烧热,下姜末炆锅,放入肉糜炒散,加入青蒜段和蛋块,用水淀粉勾芡,加入味精炒匀即成。

【效用】补脾和胃,养肝益肾。鲜嫩软滑,营养丰富。适宜幼儿食用。

营养提示

主要营养素:热能 1 502 千焦(359 千卡),蛋白质 15.6 克,脂肪 28.5 克,糖类 10 克。





叉烧炒蛋

【原料】鸡蛋 100 克,叉烧肉 10 克,植物油 20 毫升,葱花、香菜末、精盐、味精、胡椒粉各适量。

【制法】叉烧肉切成小丁;鸡蛋磕入碗内,加精盐、味精、胡椒粉搅匀,油锅烧热,下叉烧肉爆炒片刻,倒入鸡蛋液,小火炒

至两面呈金黄色时出锅,撒上香菜末即成。

【效用】补脾和胃,养肝益肾。色金黄,味鲜美,营养丰富。适宜幼儿食用。

营养提示



主要营养素: 热能 1 523 千焦(364 千卡), 蛋白质 15.2 克, 脂肪 32.7 克, 糖类 2.1 克。

肉丝炒蛋

【原料】猪瘦肉丝 40 克,鸡蛋 100 克,植物油 20 毫升,酱油、精盐、黄酒、味精各适量,鸡汤 40 毫升。

【制法】鸡蛋磕入碗内,加精盐、味精搅匀。炒锅加植物油烧热,投入肉丝炒透,随即倒入鸡蛋液翻炒,待鸡蛋结成块翻身,加黄酒、酱油、鸡汤,再烧 2~3 分钟即成。

【效用】补脾和胃,养肝益

肾。软嫩鲜香,营养丰富。适宜幼儿食用。

营养提示



主要营养素: 热能 1 644 千焦(393 千卡), 蛋白质 20.9 克, 脂肪 33.6 克, 糖类 1.9 克。

虾米烧豆腐

【原料】 虾米 5 克,豆腐 100 克,笋片 15 克,蘑菇 8 克,植物油 8 毫升,精盐、味精、胡椒粉、白糖、葱花各适量。

【制法】 虾米、蘑菇分别用

温水浸泡,洗净;豆腐用沸水烫过,捞出切小块。炒锅加植物油烧热,下葱花煸香,放入豆腐、蘑菇、虾米、笋片、精盐、味精、白糖和清水适量,烧至豆腐入味,撒上胡椒粉即成。

【效用】 补脾和胃,养肝益肾,益智健脑。味道鲜美,营养丰富。适宜幼儿食用。

营养提示

主要营养素: 热能 757 千焦 (181 千卡),蛋白质 10.2 克,脂肪 13.8 克,糖类 3.8 克。



熘鱼条

【原料】 新鲜鱼丸 100 克,鸡蛋 50 克,酱油、精盐、黄酒、味精、醋、葱姜末各适量,水淀粉 10 克,鸡汤 50 毫升,植物油 500 毫升 (实耗 10 毫升)。

【制法】 鱼丸下开水锅氽熟;蛋清磕入碗内,抽打成白色雪堆,再加水淀粉调成高丽糊;

将鱼丸逐个裹上高丽糊,下 6 成热油锅炸成金黄色鱼条,捞出沥油。油锅烧热,下葱姜末炆锅,加鸡汤、精盐、味精、酱油、醋烧开,投入炸好的鱼条,淋入黄酒,翻炒均匀即成。

【效用】 补脾和胃,养肝益肾,益智健脑。含有丰富蛋白质、脂肪及脂溶性维生素,外酥里嫩,味道鲜美。

营养提示

主要营养素: 热能 1 920 千焦 (459 千卡),蛋白质 23 克,脂肪 40.7 克,糖类 0.7 克。





熘鱼片

【原料】净鱼肉 100 克,鸡蛋清 20 毫升,冬笋 50 克,猪油、香油、精盐、黄酒、味精、水淀粉各适量,鸡汤 100 毫升。

【制法】鱼肉切成片,加鸡蛋清、水淀粉上浆;冬笋切成小骨牌片。取大碗 1 只,放入鸡汤、黄酒、精盐、味精、醋、水淀粉、香

油,对成芡汁。炒锅加猪油烧热,放入鱼片滑散捞出,沥净油;原油锅下冬笋片煸透,放入芡汁,待浓稠后倒入鱼片,翻炒均匀即成。

【效用】补脾和胃,养肝益肾。鱼片洁白滑嫩,鲜香适口。适宜幼儿食用。

营养提示

主要营养素: 热能 1 561 千焦(373 千卡),蛋白质 19 克,脂肪 29 克,糖类 8.9 克。



肉糜胡萝卜炖豆腐

【原料】豆腐 200 克,肉糜 50 克,胡萝卜 100 克,蒜苗 40 克,植物油 30 毫升,精盐、酱油、味精、葱花各适量。

【制法】豆腐切成丁;胡萝卜洗净,切成丁;蒜苗洗净,切成段。油锅烧热,下肉末糜煸散,下葱花、酱油炒香,放入胡萝卜略炒,加入豆腐和水(以漫过豆腐为度)烧沸,加入蒜苗、精盐,起锅前加入味精即成。

【效用】补脾和胃,养肝益肾。味鲜美,营养丰富。

营养提示

主要营养素: 热能 2 724 千焦(651 千卡),蛋白质 28.6 克,脂肪 50.8 克,糖类 19.7 克。



烩豆腐肉末

【原料】豆腐 200 克,肉糜 50 克,海米 5 克,植物油 30 毫升,香油、精盐、味精、水淀粉、葱花各适量。

【制法】豆腐切成 1.5 厘米

见方的丁;海米用开水泡片刻,切末。炒锅加植物油烧热,下肉糜煸至断生,加葱花煸出香味,再加清水和豆腐、海米、精盐烧开,用水淀粉勾薄芡,加入香油、味精即成。

【效用】补脾和胃,养肝益肾。豆腐软嫩,鲜香味美。适宜幼儿食用。

营养提示

主要营养素:热能 2 402 千焦(574 千卡),蛋白质 28.7 克,脂肪 43.7 克,糖类 16.6 克。



炖丸子

【原料】猪肉糜 100 克,鸡蛋 50 克,植物油 500 毫升(实耗 25 毫升),酱油 10 毫升,精盐、黄酒、五香粉、花椒、葱姜末各适量,淀粉 40 克。

【制法】肉糜加鸡蛋液、葱姜末、五香粉、黄酒、精盐、淀粉搅成馅。油锅烧至 7 成热,把肉馅挤成丸子投入锅内,炸成金黄色捞出。将丸子放锅内,加酱油、花椒及水适量,烧开后转微火炖 15 分钟即成。

【效用】补脾和胃,养肝益肾。酥嫩咸香,色泽金红。适宜幼儿食用。

营养提示

主要营养素:热能 2 431 千焦(581 千卡),蛋白质 27.2 克,脂肪 36.9 克,糖类 35 克。





煎白菜肉卷

【原料】白菜叶 150 克,猪肉糜 100 克,鸡蛋 40 克,花生油 40 毫升,香油、面粉、精盐、味精、葱姜末各适量。

【制法】肉糜加精盐、味精、葱姜末、香油搅匀;白菜叶用沸水烫软,在菜板上铺平,抹上肉馅,卷成卷,依次沾裹上面粉、鸡

蛋,入 8 成热油锅煎至微黄色捞出,放入鸡汤锅,放入煎好的白菜卷,加精盐、味精烧至汤汁将干时淋入香油即成。

【效用】补脾和胃,养肝益肾。味道鲜美,易于消化,营养丰富,形态美观。

营养提示

主要营养素:热能 2 682 千焦(641 千卡),蛋白质 28 克,脂肪 56.1 克,糖类 6.7 克。

番茄肉末

【原料】猪瘦肉糜 50 克,番茄、粉皮各 100 克,植物油 15 毫升,酱油、精盐、葱姜末各适量。

【制法】番茄洗净,用开水烫片刻,去皮、籽,切成小片;粉皮也切成小片。炒锅加植物油烧热,下葱姜末炆锅,再放入肉糜炒散,加入酱油、精盐略炒,投入番茄炒透,再投入粉皮,用大火快炒数次即成。

【效用】补脾和胃,养肝益

肾。色泽美观,味道鲜美,营养丰富。适宜幼儿食用。

营养提示

主要营养素:热能 1 209 千焦(289 千卡),蛋白质 11.3 克,脂肪 18.6 克,糖类 19.3 克。

水炒鸡蛋

【原料】鸡蛋 100 克,葱段、精盐、味精各适量,清水 100 毫升。

【制法】鸡蛋磕入碗内,加少许精盐搅匀。水锅烧开,倒入

鸡蛋液不断搅炒,待鸡蛋成块,加精盐、味精,投入葱段搅炒数次即成。

【效用】补脾和胃,养肝益肾。色泽美观,味道鲜嫩,清淡爽口。适宜幼儿食用。

营养提示

主要营养素:热能 1 406 千焦(336 千卡),蛋白质 12.8 克,脂肪 31.1 克,糖类 1.3 克。



油菜海米豆腐

【原料】豆腐 200 克,油菜 100 克,海米 20 克,植物油 30 毫升,香油、精盐、味精、水淀粉、葱花各适量。

【制法】豆腐切成 1.5 厘米

见方的丁;海米用开水泡发,切成碎末;油菜洗净,切碎。炒锅加植物油烧热,下葱花炆锅,投入豆腐、海米,翻炒后放入油菜煸透,加入精盐、味精和香油,用水淀粉勾芡即成。

【效用】补脾和胃,养肝益肾。色泽白绿,味道鲜美,营养丰富。

营养提示

主要营养素:热能 2 318 千焦(554 千卡),蛋白质 26.9 克,脂肪 41.4 克,糖类 18.5 克。





肉豆腐糕

【原料】猪肥瘦肉糜 100 克，豆腐 40 克，香油 3 毫升，酱油 30 毫升，精盐、味精、葱末、姜末各适量，清水 15 毫升。

【制法】肉糜加酱油、姜末拌匀；将豆腐搓碎，加入肉馅、精盐、味精、香油、葱末和少量水，搅拌成泥。将肉豆腐泥舀入 10

个小碗内，上笼大火沸水蒸 15 分钟即成。

【效用】补脾和胃，养肝益肾。香嫩入味。适宜幼儿食用。

营养提示

主要营养素：热能 1 900 千焦(454 千卡)，蛋白质 15.4 克，脂肪 41.5 克，糖类 3.5 克。



肉豆腐丸子

【原料】猪肉糜 100 克，豆腐 40 克，青菜 100 克，鸡蛋 50 克，香油、味精、酱油、精盐、淀粉、葱姜末各适量。

【制法】将搓碎的豆腐和肉糜、葱姜末、精盐、鸡蛋、酱油、淀粉及少许水搅成泥状；蔬菜洗净，切成细丝。将水倒入锅内烧沸，将豆腐肉泥挤成小丸子氽入锅，烧沸后放入蔬菜丝和精盐，加香油和味精即成。

【效用】补脾和胃，养肝益肾。丸子软嫩，汤味鲜美，营养丰富。

营养提示

主要营养素：热能 2 381 千焦(569 千卡)，蛋白质 24.7 克，脂肪 47.5 克，糖类 10.6 克。



泥鳅炖豆腐

【原料】泥鳅 100 克,豆腐 50 克,姜片 10 克,精盐、黄酒、麻油各适量。

【制法】先将泥鳅放进竹笋里盖好,用热水烫死,洗去黏液,

再去鳃及肠肚,洗净,切成段,与漂洗干净切成小方块的豆腐及姜片同入锅,加水适量,大火煮沸,加精盐、黄酒调味,改小火炖至鱼熟,淋上麻油即成。

【效用】补脾和胃,养肝益肾,健脑益智,清热利湿。味道鲜美,营养丰富。适于幼儿食用。

营养提示

主要营养素:热能 573 千焦(137 千卡),蛋白质 22 克,脂肪 3.9 克,糖类 3.6 克。



带鱼冻

【原料】带鱼 200 克,肉汤 250 毫升、精盐、味精、淀粉、花椒、小茴香、大茴香、桂皮各适量。

【制法】带鱼去内脏,洗净,

切成段;花椒、小茴香、大茴香、桂皮装入布袋;将鱼段、香料袋同入肉汤锅内,加精盐、味精煮至鱼熟,取出香料袋,加入淀粉,略煮后冷却。将晾凉的鱼段连汤水置冰箱冷冻,等凝冻后取出即成。

【效用】健脑益智。味道鲜美,营养丰富。适宜幼儿食用。

营养提示

主要营养素:热能 2 163 千焦(517 千卡),蛋白质 44.8 克,脂肪 37.4 克,糖类 0.75 克。





金针菇炒腰花

【原料】鲜金针菇 50 克,猪肾 200 克,精盐、黄酒、酱油、水淀粉、葱段、姜片、植物油各适量。

【制法】猪肾对剖,理净后用水冲洗,斜切成花块,加酱油、黄酒、精盐拌匀;金针菇洗净,切段。炒锅加植物油烧热,下葱段、姜片煸香,入腰花块煸炒至

熟,下金针菇煸入味,用水淀粉勾芡即成。

【效用】健脑益智。味道鲜美,营养丰富。适宜幼儿食用。

营养提示

主要营养素: 热能 3 694 千焦(883 千卡),蛋白质 87 克,脂肪 46.7 克,糖类 28.8 克。



金针菇蒸鲤鱼

【原料】鲤鱼中段 100 克,鲜金针菇 100 克,鸡蛋 50 克,精盐、黄酒、麻油各适量。

【制法】鲜金针菇洗净;鲤鱼去鳞、内脏,洗净,下沸水锅中焯片刻,捞出斩成段;取炖盅 1 只,打入鸡蛋,搅匀,加入金针菇,上放鲤鱼,加入黄酒、精盐,上笼蒸至鱼肉熟透,出笼淋上麻油即成。

【效用】健脑益智,滋补强

壮。味道鲜美,营养丰富。适宜幼儿食用。

营养提示

主要营养素: 热能 2 757 千焦(659 千卡),蛋白质 42.4 克,脂肪 42.1 克,糖类 27.9 克。



炖鲈鱼

【原料】 鲈鱼 1 条(重 500 克),精盐、黄酒、味精、花椒、鸡汤、葱段、姜片、植物油各适量。

【制法】 鲈鱼宰杀,洗净。烧热,下姜片炆锅,放油锅煎至

两面金黄色,烹入黄酒,加精盐、味精、花椒、鸡汤、葱段,大火烧沸后改用小火炖至鱼肉熟烂,拣去葱、姜即成。

【效用】 健脑益智。味道鲜美,营养丰富。适宜幼儿食用。

营养提示

主要营养素:热能 1 536 千焦(367 千卡),蛋白质 18.6 克,脂肪 33.4 克,糖类 0 克。



温拌双泥

【原料】 茄子 100 克,土豆 100 克,熟鸡蛋 50 克,番茄酱 5 克,精盐、味精、香菜末、香油各适量。

【制法】 茄子、土豆分别去

皮、洗净,隔水蒸熟,分别捣成泥状,加精盐、味精拌匀;熟鸡蛋去壳,蛋白、蛋黄分开,将蛋黄捣成泥,蛋白切成末,各加精盐拌匀;将拌好的茄泥、土豆泥对称放在盘内,蛋白、蛋黄分放两侧,番茄酱堆放中间,撒上香菜末,淋上香油即成。

【效用】 清热解毒,活血化瘀,利尿消肿。清香利口,富于营养。适宜幼儿食用。

营养提示

主要营养素:热能 1 854 千焦(443 千卡),蛋白质 9.7 克,脂肪 35.8 克,糖类 20.7 克。





清蒸肝糊

【原料】猪肝 125 克,鸡蛋 25 克,植物油、香油、精盐、葱花各适量,清水 50 毫升。

【制法】猪肝洗净,切小片。油锅烧热,下葱花、猪肝炒熟,盛出剁成细末。猪肝末放入碗内,加鸡蛋液、清水、精盐、香油拌匀,上笼用大火沸水蒸熟即成。

【效用】养肝明目,益智安神,益腑补脏,清热解毒。含有丰富的维生素 A、蛋白质、烟酸等营养素,营养价值极高。如每周食用 1~2 次,对幼儿维生素 A、铁缺乏有较好辅助治疗作用。

营养提示



主要营养素: 热能 1 966 千焦(470 千卡),蛋白质 27.3 克,脂肪 37.1 克,糖类 6.6 克。

香肠炒蛋

【原料】鸡蛋 100 克,香肠 2 根,植物油 30 毫升,精盐 3 克,味精 2 克。

【制法】鸡蛋磕入盆内;香肠切成碎末。将香肠末放入鸡蛋盆内,加精盐、味精搅匀。炒锅加植物油烧热,倒入调好的鸡蛋液,炒熟即成。

【效用】补脾和胃,养肝益肾。色泽美观,营养丰富。适宜幼儿食用。

营养提示



主要营养素: 热能 2 251 千焦(538 千卡),蛋白质 17.5 克,脂肪 50.4 克,糖类 3.5 克。

烧茄泥

【原料】茄子 250 克,酱油 10 毫升,精盐、味精各 2 克,水淀粉、蒜末各适量,植物油 30 毫升。

【制法】茄子洗净,去蒂和皮,切成圆片;蒜末及水淀粉、酱

油、味精调成芡汁。炒锅加油烧热,下茄片,炸至两面焦黄捞出沥油;锅内留底油,放入茄片,炒碎成泥状,倒入芡汁,烧入味出锅。

【效用】补脾和胃,养肝益肾。含有丰富的维生素 A、B 族维生素、维生素 C。适合 1 岁以上幼儿食用。

营养提示

主要营养素:热能 1 326 千焦(317 千卡),蛋白质 2.5 克,脂肪 30.2 克,糖类 8.75 克。



炒青椒肝丝

【原料】猪肝 200 克,青椒 50 克,香油 5 毫升,酱油 12 毫升,精盐、醋、黄酒、白糖、淀粉、葱花、姜末各适量,植物油 30 毫升。

【制法】猪肝洗净,切成丝,加淀粉抓匀;青椒洗净,切成丝。猪肝丝下 5 成热的油锅滑散捞出;原锅留油少许,下葱花、姜末煸香,放入青椒丝、黄酒、酱油、白糖、精盐,烧开后用水淀粉勾芡,倒入猪肝丝、醋、香油拌匀即成。

【效用】补脾和胃,养肝益肾,生血明目。含丰富的铁、蛋白质及维生素 A、维生素 B₁₂;对于缺铁性贫血幼儿有一定疗效。

营养提示

主要营养素:热能 2 443 千焦(584 千卡),蛋白质 39.1 克,脂肪 42.1 克,糖类 12 克。





鸡蛋炖豆腐

【原料】豆腐 20 克,鸡蛋 50 克,蚕豆 10 克,虾仁 20 克,苋菜 15 克,肉汤 300 毫升,精盐、淀粉各适量。

【制法】豆腐碾碎成泥状,拌入打散的蛋液及精盐、水适量,放蒸碗内;蚕豆烫熟,去皮,排在四周,隔水蒸 10 分钟;苋菜

洗净,切碎;虾仁洗净,拭干,加精盐、淀粉略腌;将肉汤、精盐、淀粉放锅内,烧开,下虾仁煮熟,再放苋菜,烧至汤汁稠黏时,浇在蒸好的鸡蛋豆腐上即成。

【效用】补脾和胃,养肝益肾。适宜幼儿食用。

营养提示

主要营养素:热能 3 071 千焦(734 千卡),蛋白质 33 克,脂肪 41.5 克,糖类 51.5 克。



双菇肉丝

【原料】新鲜金针菇 150 克,干香菇 10 克,上浆肉丝 150 克,香油、精盐、白糖各适量。

【制法】金针菇去根洗净,用开水烫熟,切成小段;干香菇浸发后煮熟,切丝。上浆肉丝下开水锅汆熟。将上述熟原料置容器中,加香油、精盐、白糖拌匀即成。

【效用】补脾和胃,养肝益肾。此菜富含动物蛋白和植物

蛋白及维生素 C,且操作简便,可作为夏季幼儿常用食谱。

营养提示

主要营养素:热能 2 544 千焦(608 千卡),蛋白质 42 克,脂肪 40 克,糖类 19 克。



什锦猪肉菜末

【原料】猪肉 15 克,番茄、胡萝卜、葱头、柿子椒各 75 克,精盐 3 克,肉汤 200 毫升。

【制法】将猪肉、番茄、胡萝卜、葱头、柿子椒分别洗净,切成

碎末,同放入锅内(番茄末除外),加肉汤煮熟,再加入番茄末略煮,加精盐调味。

【效用】补脾和胃,养肝益肾。可根据季节变换蔬菜等品种,但要注意保持菜的色泽鲜艳和营养素搭配。

营养提示

主要营养素:热能 1 602 千焦(383 千卡),蛋白质 6.4 克,脂肪 31.5 克,糖类 18.6 克。



三色鱼圆

【原料】青鱼肉泥 150 克,熟鸡蛋黄末、菠菜汁、精盐、味精、葱姜水、黄酒、水淀粉各适量,鸡汤 500 毫升,猪油 20 毫升。

【制法】鱼泥加葱姜水懈

开,加精盐、黄酒、味精顺一个方向打至上劲,分成 3 份;其中 2 份分别与蛋黄末、菠菜汁和匀。锅中放冷水,先做白色鱼圆,再做黄色鱼圆,最后做绿色鱼圆;做完后烧熟,捞出。鸡汤锅加猪油、精盐,烧沸,下鱼圆,再沸时,用水淀粉勾芡至汤汁微稠即可。

【效用】补脾和胃,养肝益肾。色彩鲜艳,营养丰富。适宜幼儿食用。

营养提示

主要营养素:热能 2 983 千焦(713 千卡),蛋白质 37.9 克,脂肪 61.9 克,糖类 2.4 克。





茄汁虾仁

【原料】净虾仁 300 克,鸡蛋 50 克,番茄酱 80 克,精盐、黄酒、味精、白糖、葱花、淀粉、麻油各适量,植物油 10 毫升。

【制法】虾仁加鸡蛋清、精盐、黄酒、味精、淀粉拌和上浆。炒锅加植物油烧至 5 成热,下虾仁,用筷子划散断生,捞出沥油;

锅内留底油,倒入虾仁,用番茄酱煸炒后加精盐、黄酒、白糖、葱花,烧开后用水淀粉勾芡,淋上麻油即成。

【效用】健脑益智。营养丰富。适宜幼儿食用。

营养提示

主要营养素: 热能 2 724 千焦(651 千卡),蛋白质 61 克,脂肪 40 克,糖类 12 克。



鱼肉末

【原料】净鱼肉 100 克(鲤鱼、草鱼均可),精盐 3 克。

【制法】鱼肉去皮、去骨刺,放入盘内,上笼蒸熟。取出鱼肉捣烂,加精盐拌均匀即可。与米粥或面片同食用。

【效用】补脾和胃,养肝益肾。软嫩味鲜,营养丰富。适宜幼儿食用。

营养提示

主要营养素: 热能 1 222 千焦(292 千卡),蛋白质 17 克,脂肪 25 克,糖类 0 克。



蒸蛋

【原料】鸡蛋 50 克, 鸡汤 150 毫升, 鸡肉末 20 克。

【制法】鸡蛋放入碗中打散, 放入鸡汤、鸡肉末拌匀, 置蒸锅中, 烧至水沸后继续蒸 20 分

钟。鸡肉末可用鳕鱼、鲑鱼去刺代替。

【效用】补脾和胃, 养肝益肾。软嫩味鲜, 营养丰富。适宜幼儿食用。

营养提示



主要营养素: 热能 808 千焦 (193 千卡), 蛋白质 11 克, 脂肪 16 克, 糖类 0.7 克。

肉松豆腐

【原料】幼儿肉松 10 克, 豆腐 150 克。

【制法】豆腐洗净, 用开水烫过, 沥干水分。将幼儿肉松置于豆腐上, 即食即拌即可。

【效用】补脾和胃, 养肝益肾。营养丰富。适合 1 岁以上幼儿。

营养提示



主要营养素: 热能 406 千焦 (97 千卡), 蛋白质 8 克, 脂肪 5 克, 糖类 5 克。



肉末豆花

幼儿食用。

【原料】豆花 150 毫升，肉糜、白菜各 5 克。

【制法】白菜洗净，切细。肉糜加水煮至熟，起锅前加入小白菜、精盐、味精煮熟。豆花置碗里，加入热白菜肉末汤即可。

【效用】补脾和胃，养肝益肾。软嫩味鲜，营养丰富。适宜

营养提示



主要营养素：热能 2 218 千焦(530 千卡)，蛋白质 14.9 克，脂肪 13.9 克，糖类 86 克。

红根腐竹

【原料】水发腐竹 50 克，胡萝卜 75 克，香油 15 毫升，葱姜丝、花椒、白糖、味精、精盐各适量。

【制法】胡萝卜洗净，去皮，切成条；腐竹洗净，切成条。香油放炒锅烧热，下花椒炸焦黄捞出，投入葱姜丝，加清水半碗，放入精盐、白糖、味精、腐竹和胡萝卜，烧开后改小火焖至汤汁收尽即成。

【效用】补脾和胃，养肝益肾。富含植物蛋白、铁、钙及胡萝卜素等营养素，色香味美。

营养提示



主要营养素：热能 1 657 千焦(396 千卡)，蛋白质 23 克，脂肪 26 克，糖类 17 克。

虾皮鸡蛋羹

【原料】鸡蛋 50 克,虾皮 15 克,精盐适量。

【制法】虾皮洗净,稍浸泡;鸡蛋去壳打散,加少量温开水、精盐,再放入虾皮拌匀,隔水小

火蒸熟。

【效用】补钙壮骨,补脾和胃,养肝益肾。营养丰富。适合幼儿食用。

营养提示

主要营养素:热能 577 千焦(138 千卡),蛋白质 9.5 克,脂肪 10.8 克,糖类 0.9 克。



油爆鳝片

【原料】活鳝鱼 500 克,红椒 100 克,熟笋片、鸡蛋各 50 克,精盐、味精、酱油、植物油、黄酒、淀粉、碎豆瓣酱、红油、蒜茸、姜末、葱段各适量。

营养提示

主要营养素:热能 4 640 千焦(1109 千卡),蛋白质 105 克,脂肪 43 克,糖类 76 克。



【制法】鳝鱼宰杀,洗净,去骨,切成菱形片,加精盐、鸡蛋、味精、淀粉上浆;红椒切片。油锅烧热,下鳝片滑散,捞出沥干;锅留底油,下姜末、蒜茸煸香,依次放入豆瓣酱、红椒、笋片、鸡汤、精盐翻炒,再加鳝片、酱油、味精略煮,淋上红油,撒上葱段即成。

【效用】补脾和胃,养肝益肾。蒜香咸鲜微辣,鳝鱼中的胶原蛋白丰富,经常食用,有助健康发育。



鱼丝烩粟米

【原料】净黄鱼肉 150 克, 粟米 100 克, 蛋清 30 毫升, 植物油 10 毫升, 精盐、味精、淀粉、水淀粉各适量, 鲜汤 250 毫升。

【制法】黄鱼去皮、去刺, 切成丝, 清水漂净, 用精盐、味精、蛋清、淀粉上浆。炒锅加植物油烧热, 下鱼丝滑油至熟捞出, 入

开水锅焯去油。取锅放鲜汤烧开, 加精盐、粟米烧开, 倒入鱼丝烧开, 用水淀粉勾芡即可。

【效用】补脾和胃, 养肝益肾。黄中透白玉色, 咸鲜适口, 营养丰富。

营养提示

主要营养素: 热能 2 255 千焦(539 千卡), 蛋白质 33.8 克, 脂肪 36 克, 糖类 21 克。

蘑菇蛋卷

【原料】鸡蛋、罐头蘑菇各 100 克, 火腿片 80 克, 奶油 30 毫升, 面粉 50 克, 胡椒粉 3 克。

【制法】将已涂抹过油的烤锅先用微波炉以强微波预热 3 分钟, 倒入打好的蛋液, 轻晃烤锅使蛋液均匀铺在锅底, 再以强微波 1 分钟煎成蛋皮; 奶油软化后, 加面粉搅匀, 煮 4 分钟, 取出搅拌, 重复数次, 直至变成厚度适当的面糊; 取一大盘, 放上蛋皮,

铺上面糊、蘑菇及火腿片, 撒上胡椒粉, 卷起即可。

【效用】补脾和胃, 养肝益肾。适宜幼儿食用。

营养提示

主要营养素: 热能 3 899 千焦(932 千卡), 蛋白质 47 克, 脂肪 68 克, 糖类 33 克。

番茄荷包蛋

【原料】鸡蛋 100 克,番茄 25 克,菠菜 10 克,花生油、精盐、白糖、淀粉、葱丝、姜丝各适量。

【制法】番茄洗净,去皮、籽,切成小片;菠菜洗净,切成

段。水锅烧开,磕入鸡蛋,煮成水溏蛋;炒锅加花生油烧热,下葱姜丝炆锅,加番茄煸炒片刻,倒入水溏蛋,加精盐、白糖、菠菜段烧开,用水淀粉勾芡即成。

【效用】补脾和胃,养肝益肾,生血明目,益智健脑。色彩艳丽,味道酸甜,营养丰富。

营养提示

主要营养素:热能 1 033 千焦(247 千卡),蛋白质 13 克,脂肪 17 克,糖类 9.9 克。



茄汁青椒鱼片

【原料】鲮鱼 1 条(约 500 克),青椒块 75 克,淀粉、鸡蛋、番茄酱各 50 克,白糖 40 克,精盐、黄酒、葱姜汁、植物油各适量。

【制法】鲮鱼理净,一剖为

二,去骨后切成片,用少许精盐、黄酒、葱姜汁拌匀;淀粉、面粉加鸡蛋及少许水调成蛋粉糊。油锅烧热,把鱼片逐片从蛋粉糊中拖过,入油锅炸透,捞出沥油后再倒入复炸至金黄色捞出;原锅油倒出,下番茄酱、白糖、精盐及水炒成浓汁,放入青椒略炒,倒入鱼片炒匀即成。

【效用】益气养血,柔筋利骨,健脾养胃。色彩艳丽,外脆内嫩,酸甜可口,易于消化。

营养提示

主要营养素:热能 6 849 千焦(1637 千卡),蛋白质 100 克,脂肪 120 克,糖类 43 克。





香椿拌豆腐

【原料】豆腐 100 克,嫩香椿芽 25 克,香油 3 毫升,精盐 2 克。

【制法】香椿芽洗净,放碗内,倒入沸水,用盘子扣上焖 5 分钟,挤去水,切成细末;豆腐切成丁,下开水锅稍煮片刻,捞入盘内,加香椿芽末、精盐、香油拌匀即成。

【效用】清热健胃,消炎解毒,补脾益气。软嫩可口,气味芳香。还含有膳食纤维、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素 C 等。

营养提示

主要营养素:热能 499 千焦(119 千卡),蛋白质 8.5 克,脂肪 6.8 克,糖类 6.1 克。

虾皮豆腐

【原料】豆腐 100 克,虾皮、熟猪油各 15 克,酱油、白糖、葱姜末、水淀粉、精盐各适量。

【制法】豆腐入开水锅内烫片刻,捞出沥水后切成丁;虾皮洗净,剁成细末。炒锅加猪油烧热,下葱姜末和虾皮爆香,倒入豆腐翻炒片刻,加酱油、白糖、精盐及水 100 毫升,烧沸后转小火烧 2 分钟,用水淀粉勾芡即成。

【效用】补脾和胃,养肝益

肾,强筋壮骨。虾皮含丰富钙、碘,是小儿发育不可缺少的元素;虾皮与豆腐合用,营养价值提高,常食能防止小儿佝偻病。

营养提示

主要营养素:热能 1 000 千焦(239 千卡),蛋白质 12.7 克,脂肪 18 克,糖类 4.2 克。

烧草鱼豆腐

【原料】净草鱼肉 100 克,豆腐 100 克,冬笋 10 克,植物油 25 毫升,酱油、黄酒、精盐、味精、葱姜末、蒜苗各适量,鲜汤 200 毫升。

营养提示

主要营养素: 热能 2 694 千焦(644 千卡), 蛋白质 25 克, 脂肪 58.9 克, 糖类 4 克。



【制法】草鱼肉洗净,切成丁;豆腐亦切成丁;冬笋切小片。油锅烧热,下鱼丁煎黄,烹入黄酒,略焖,加葱姜末、酱油、精盐略烧,倒入鲜汤烧开,转小火煨 3 分钟,下豆腐、笋片再焖 3 分钟,大火稠浓汤汁,加味精、蒜苗即可。

【效用】暖胃补虚。草鱼与豆腐合用,有促进幼儿发育的作用。

锅塌豆腐

【原料】豆腐 100 克,鸡蛋 15 克,鸡汤 100 毫升,虾子 6 克,面粉 10 克,青蒜段、香油、精盐、味精、黄酒,花生油各适量。

【制法】豆腐洗净,沥干,切

成块,加味精、面粉粘匀,再沾上鸡蛋液下八成热油锅逐块炸至金黄色,捞出沥油。另锅加鸡汤、虾子、精盐、黄酒煮开,放入豆腐,小火煮至汤汁减少,加味精、香油、青蒜段即成。

【效用】补脾和胃,养肝益肾,强筋壮骨。有助于促进幼儿骨骼、牙齿、大脑等生长发育。

营养提示

主要营养素: 热能 1 372 千焦(328 千卡), 蛋白质 9 克, 脂肪 31 克, 含糖 2.7 克。





软煎鸡肝

【原料】鸡肝 100 克,面粉 50 克,鸡蛋清 30 毫升,精盐 3 克,植物油 10 毫升。

【制法】鸡肝洗净,切成圆片,撒上精盐、面粉,蘸裹上蛋清液。锅置火上,加植物油烧热,下鸡肝,煎至两面呈金黄色即可。鸡肝切时要薄,以利煎透

熟软。

【效用】大补气血,柔肝育阴,益聪明目。鸡肝富含维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂、烟酸、维生素 C、钙、磷、铁等,与蛋清合用,营养丰富。

营养提示

主要营养素:热能 920 千焦(220 千卡),蛋白质 19 克,脂肪 13.7 克,糖类 4.8 克。



翡翠虾仁

【原料】虾仁 200 克,丝瓜 100 克,鸡蛋清 50 克,植物油 10 毫升,黄酒、葱、姜末、精盐、味精、淀粉、水淀粉各适量。

【制法】虾仁洗净,沥干,加精盐、味精和淀粉、姜末拌匀;丝瓜洗净,切成丁。炒锅加植物油烧至 3 成热,放入虾仁划散,至 8 成熟时放入丝瓜,稍熟加黄酒、味精,并用水淀粉勾芡即可。

【效用】滋阴补肾,清热解

毒。营养丰富。适合幼儿食用。

营养提示

主要营养素:热能 1 979 千焦(473 千卡),蛋白质 37 克,脂肪 35 克,糖类 4 克。



盐水虾

【原料】大河虾 300 克,葱结、姜块、精盐、味精、花椒和黄酒各适量。

【制法】大河虾剪去须、爪,洗净,沥干。锅中放水 500 毫升,

烧开,下葱结、姜块、精盐、花椒烧至出香时,用手勺顺锅边将水推转后放入大虾,加黄酒烧至沫起后去浮沫,连汤同时倒入盆中即可。

【效用】滋阴补肾,强筋健体。营养丰富。适合幼儿食用。

营养提示

主要营养素:热能 2 184 千焦(522 千卡),蛋白质 49 克,脂肪 37 克,糖类 0 克。



黑木耳蒸鲫鱼

【原料】水发黑木耳 100 克,鲫鱼 1 条(500 克),精盐、黄酒、白糖、猪油、葱段、姜片各适量。

【制法】黑木耳洗净,撕成小片;鲫鱼宰杀,洗净,放大碗

中,加入姜片、葱段、精盐、黄酒、白糖、猪油,然后盖上黑木耳,上笼沸水蒸 30 分钟,出笼即成。

【效用】益气补血,健脑益智。健脑食谱,鲫鱼与黑木耳相配,更增加其功用。

营养提示

主要营养素:热能 4 247 千焦(1 015 千卡),蛋白质 98 克,脂肪 45 克,糖类 55 克。





芝麻肝饼

【原料】猪肝 200 克,鲜虾仁 80 克,植物油 15 毫升,鸡蛋、奶油各 100 克,葱白、花椒、淀粉、味精、精盐、黄酒、芝麻各适量。

【制法】猪肝洗净,切成小丁,加入斩成茸的虾仁、鸡蛋 50 克,以及淀粉、味精、精盐、黄酒,拌成肝泥,分成 20 份;奶油用刀

碾碎,加入葱白和花椒剁成的茸、精盐和味精,分成 20 份,做成小球状,分别包入肝泥中成团,蘸鸡蛋液,并再粘上一层芝麻,压成饼状,下 5 成热油锅炸至金黄色即成。

【效用】健脑益智,养血明目。营养丰富,适合幼儿食用。

营养提示

主要营养素: 热能 6 895 千焦(1 648 千卡),蛋白质 64.5 克,脂肪 150 克,糖类 11.4 克。

芝麻鱼饼

【原料】净鱼肉 150 克,黑芝麻、猪肥肉各 25 克,鸡蛋清 30 毫升,淀粉 40 克,黄酒、植物油、精盐、味精各适量。

【制法】将鱼肉、猪肥肉剁成馅,加精盐、味精、黄酒、鸡蛋清、淀粉和匀,用手挤成丸子,放在黑芝麻上压成饼。炒锅加植物油烧至 5 成热,下芝麻鱼饼炸成金黄色,捞出装盘即成。

【效用】健脑益智,补虚和

胃。营养丰富,鲜香酥嫩,易消化吸收。适合幼儿食用。

营养提示

主要营养素: 热能 3 866 千焦(924 千卡),蛋白质 33.7 克,脂肪 72 克,糖类 36 克。

红烧带鱼

【原料】净带鱼肉 250 克,植物油 10 毫升,黄酒、精盐、酱油、白糖、姜片、葱段各适量。

【制法】带鱼肉洗净,切段,下热油锅煎至两面呈金黄色取

出;锅内留底油,放入带鱼,加适量清水及黄酒、精盐、酱油、白糖、姜片、葱段,烧至鱼熟入味即可。

【效用】健脑益智,补虚暖胃。营养丰富,易消化吸收。适合幼儿食用。

营养提示

主要营养素:热能 2 623 千焦(627 千卡),蛋白质 44 克,脂肪 42 克,糖类 17.6 克。



红烧黑鲢

【原料】净鲢鱼肉 500 克,黄酒、精盐、酱油、白糖、姜片、葱段、面粉、植物油各适量。

【制法】鱼肉洗净,切成块,粘上面粉,下 7 成热油锅炸至两

面呈金黄色取出;锅内留底油,加入适量清水及精盐、酱油、姜片、葱段,烧沸后放入鱼块,加黄酒、白糖,小火焖烧至汤汁浓稠即可。

【效用】健脑益智,暖胃健身。营养丰富,易消化吸收。适合幼儿食用。

营养提示

主要营养素:热能 3 427 千焦(819 千卡),蛋白质 89 克,脂肪 48 克,糖类 10 克。





红焖牛肉

【原料】牛肉 350 克,植物油 20 毫升,水淀粉 10 克,葱段、姜片、蒜泥、黄酒、味精、白糖、酱油、精盐、大茴香各适量,鲜汤 500 毫升。

【制法】牛肉洗净,切成块。炒锅加植物油烧热,下葱段、姜片、蒜泥爆香,再下牛肉煸香,加

黄酒、白糖、酱油、精盐、大茴香、鲜汤,用小火焖至牛肉酥;改用大火收汁,拣去大茴香,加味精炒匀即可。

【效用】健脑益智,暖胃健身。营养丰富。适合幼儿食用。

营养提示

主要营养素: 热能 3 699 千焦(884 千卡),蛋白质 63 克,脂肪 67 克,糖类 10 克。



芹菜煮豆腐

【原料】芹菜 50 克,豆腐 250 克,植物油 5 毫升,精盐 3 克。

【制法】芹菜洗净,切段。豆腐切块,下热油锅里微煎,再放入芹菜段略煸,加精盐少许,煮 15 分钟即成。

【效用】宽中益气,增肝潜阳,清心安神,健脑益智。营养丰富。适合幼儿食用。

营养提示

主要营养素: 热能 1 640 千焦(392 千卡),蛋白质 21 克,脂肪 29 克,糖类 11 克。



香菇烧面筋

【原料】水发香菇 50 克，油面筋 150 克，熟笋片、绿叶菜各 50 克，精盐、黄酒、味精、白糖、酱油、水淀粉、植物油各适量，鲜汤 150 毫升。

营养提示

主要营养素：热能 2 406 千焦(575 千卡)，蛋白质 29 克，脂肪 47 克，糖类 10 克。



【制法】油面筋撕成块；香菇洗净，一剖二；绿叶菜洗净。炒锅加植物油烧热，下香菇、笋片、绿叶菜煸炒至断生，加入鲜汤、面筋、黄酒、精盐、酱油、白糖、味精，烧至汤汁浓稠，用水淀粉勾芡即成。

【效用】健脑益智，健胃补气。适合幼儿食用。

香菇焖牛肉

【原料】牛肉 500 克，香菇 50 克，植物油 50 毫升，葱段、姜片、大茴香、黄酒、酱油、味精、白糖、鲜汤、花椒油各适量。

【制法】香菇浸发后洗净，

一剖二。牛肉洗净，切块，入锅加葱段、姜片、大茴香、清水，炖至牛肉能用筷子戳透，捞出晾凉，下热油锅略炸，倒入漏勺；原锅留余油，下大茴香炒香，放入黄酒、酱油、味精、白糖、鲜汤、牛肉，用大火煮 5 分钟，下香菇煮至汤浓，淋上花椒油。

【效用】健脑益智，补脾和胃。味道鲜美，营养丰富。适合幼儿食用。

营养提示

主要营养素：热能 4 540 千焦(1085 千卡)，蛋白质 111 克，脂肪 62 克，糖类 21 克。





素炒扁豆

【原料】扁豆 200 克,精盐、蒜泥各适量,植物油 10 毫升。

【制法】将扁豆两边的老筋撕去,洗净,切段。炒锅上火,加植物油烧热,下扁豆煸炒透,加适量水及蒜泥、精盐炒匀,用小火焖烧,快熟时用大火翻炒至熟即成。

【效用】补脾和胃,健脑益智。味道鲜美,营养丰富。能促进幼儿脑和机体生长发育。脾胃虚寒、不易消化者慎用。

营养提示

主要营养素: 热能 2 192 千焦(524 千卡),蛋白质 5 克,脂肪 50 克,糖类 12 克。



桂圆鸡丁

【原料】鸡脯肉 200 克,桂圆肉 20 克,小白菜 30 克,鸡蛋 100 克,植物油 50 毫升,精盐、白糖、酱油、味精、黄酒、鲜汤、水淀粉各适量。

【制法】桂圆肉、小白菜分别洗净;用白糖、酱油、味精、鲜汤、水淀粉调成汁;鸡脯肉用刀背捶松,切成丁,加精盐和淀粉拌匀。炒锅加植物油烧热,倒入鸡丁快速炒至断生,加入桂圆

肉、黄酒,炒匀后加入调味汁及切碎的小白菜烧熟即成。

【效用】健脑益智,补脾益肾,养心安神。味道鲜美,营养丰富。

营养提示

主要营养素: 热能 38 438 千焦(9 187 千卡),蛋白质 62 克,脂肪 72 克,糖类 6 克。



海带炖鸡

【原料】鸡肉 500 克,水发海带 200 克,精盐、黄酒、味精、葱段、姜末、花椒、胡椒粉各适量。

【制法】鸡肉洗净,切成块;海带洗净,切成菱形块。鸡肉放

锅内,加水适量,大火烧沸后,撇去浮沫,加黄酒、葱段、姜末、花椒、胡椒粉、海带,用中火炖 15 分钟,加入精盐、味精,炖至鸡肉熟烂即可。

【效用】健脑益智。味道鲜美,营养丰富。适合幼儿食用。

营养提示

主要营养素:热能 3 841 千焦(918 千卡),蛋白质 110 克,脂肪 53 克,糖类 4 克。



黄花菜炖母鸡

【原料】净母鸡 1 只(500 克),黄花菜 50 克,植物油、精盐、黄酒、酱油、葱段、姜片各适量。

【制法】母鸡洗净,切成块;黄花菜用温水泡发,洗净。鸡块

下热油锅爆炒,炒至水干时加酱油继续煸炒,然后加适量清水及精盐、黄酒、葱段、姜片,小火炖至鸡熟,加入黄花菜炖至入味即成。

【效用】健脑益智。味道鲜美,营养丰富。适合幼儿食用。

营养提示

主要营养素:热能 4 138 千焦(989 千卡),蛋白质 118 克,脂肪 53 克,糖类 14 克。





银鱼鸡蛋饼

【原料】新鲜银鱼 150 克,鸡蛋 150 克,植物油 12 克,黄酒、精盐、味精、葱花、姜汁、麻油各适量。

【制法】银鱼洗净,沥干,加姜汁、黄酒、精盐拌匀,下热油锅炒香;鸡蛋磕入碗中,搅匀成浆,加葱花拌和,与炒好的银鱼同下

油锅炒至蛋熟,淋上麻油即成。

【效用】强身健脑,聪慧益智。味道鲜美,营养丰富。适合幼儿食用。

营养提示

主要营养素:热能 2 853 千焦(682 千卡),蛋白质 45 克,脂肪 55 克,糖类 2 克。



猪肉烧百叶

【原料】猪带皮五花肉 250 克,百叶 250 克,植物油 20 毫升,精盐、黄酒、酱油、葱花各适量。

【制法】猪肉洗净,切小块;百叶切成长条后系成结。炒锅加植物油烧热,下猪肉煸炒至水干出油,加入百叶结以及精盐、黄酒、酱油、葱花和适量清水,用大火烧沸,再改用小火烧至肉熟烂入味即可。

【效用】健脑益智。味道鲜

美,营养丰富。适宜幼儿食用。

营养提示

主要营养素:热能 2 318 千焦(554 千卡),蛋白质 45 克,脂肪 26 克,糖类 35 克。



清蒸童子鸡

【原料】童子鸡 1 只,香菇片、冬笋片、酱油、黄酒、姜片、葱头、白糖各适量。

【制法】童子鸡宰杀,去毛及内脏,洗净,用酱油、黄酒、姜

片、葱头、白糖里外抹匀,浸渍 1 小时,然后置大碗中,加冬笋片、香菇片,上笼蒸熟即可。

【效用】补脾和胃,健脑益智。适宜幼儿食用。

营养提示

主要营养素:热能 2 427 千焦(580 千卡),蛋白质 54 克,脂肪 41 克,糖类 5 克。



清蒸羊肉

【原料】羊肉 500 克,精盐、黄酒、味精、葱段、姜片、花椒、大茴香、麻油各适量。

【制法】羊肉洗净,切成大块,下沸水锅焯透,洗净,切成薄

片,码成梯形,垫入碗底,加黄酒、葱段、姜片和适量清水,上笼蒸熟烂,取出,去葱、姜,将肉汤滗入锅内,加味精、花椒、大茴香烧沸,淋上麻油,浇在羊肉上即成。

【效用】健脑益智。味道鲜美,营养丰富。适合幼儿食用。

营养提示

主要营养素:热能 3 264 千焦(780 千卡),蛋白质 78 克,脂肪 50 克,糖类 4.5 克。





糖醋排骨

【原料】净猪排骨 400 克,鸡蛋 50 克,精盐、面粉、植物油、葱、姜、白糖、酱油、食醋、水淀粉各适量。

【制法】鸡蛋磕入碗内打散,加精盐、面粉和水调成糊;排骨斩成块,下水锅煮至 6 成熟,捞出,蘸裹蛋糊后下热油锅炸熟,

捞出沥油;原锅留余油,下葱、姜炆锅,加白糖、酱油、食醋及清水煮沸,用水淀粉勾芡,倒入排骨,翻炒裹汁即成。

【效用】益智健脑。味道酸甜,营养丰富。适合幼儿食用。

营养提示



主要营养素: 热能 5 870 千焦(1 403 千卡), 蛋白质 80 克, 脂肪 117 克, 糖类 7.5 克。