

幼儿营养

美味 30 种



生活百科知识
青苹果电子图书系列

幼儿营养美味 30 种

主编	吴 杰		
编著	吴 曼	宋协春	刘 捷
	刘邦凯	申 昊	庄培州
	李 磊	葛立新	
摄影	吴 杰	吴学智	

内 容 提 要

本书是金盾版“家庭美食系列丛书”之一，专为幼儿成长需要而编写。书中精选了能够满足幼儿营养需要，且适合家庭制作的幼儿营养美味 30 种，以简洁的文字对每款菜的用料配比、制作方法及成菜特点等均作了具体介绍，对主要制作过程还配有示范图片。本书图文并茂，科学实用，好懂易学，适宜于广大家庭及幼儿园配餐人员使用。

前 言

《幼儿营养美味 30 种》是金盾版“家庭美食系列丛书”之一。

要使孩子能健康地成长，就必须以科学、合理的膳食结构来调理、补充各种营养成分。幼儿是一个人生长发育过程中的关键时期，在这个阶段，幼儿的大脑及身体生长发育都较快，若营养不良，不均衡，必然会影响智力和身体的发育，对孩子的生长造成危害。

本书精选了全国各地不同口味、不同做法，能够满足幼儿生长阶段所需营养的美味菜肴 30 种，其原料易取，烹制简便，按书习做，会把幼儿菜肴做得有滋有味，宝宝定会喜欢食用，从而给家庭带来欢乐与温馨。本书不仅适合广大家庭学习制作，并且适合幼儿园配餐人员使用，还可供餐饮服务学校教学参考。

本书在编写过程中得到了上海浦东妇幼保健站、吉林四平红星幼儿园及赵雪艳、王彦斌、李永、陆春江、李晶、史月凤、宋宝柱等单位及同志的大力支持与帮助，在此一并致谢。

编 者

目 录

番茄鸡片	(1)
腰果桃仁熘鸡丁	(3)
猴头炖鸡块	(5)
三彩兔片	(7)
滑熘兔片	(9)
肉末海米炒豆腐	(11)
肉末烧豆腐	(13)
香杞鱼片	(15)
西芹黑鱼片	(17)
烧黄鱼	(19)
红烧鳗鱼	(21)
松仁鱼米	(23)
黄鱼蒸蛋	(25)
羊肝炒蛋	(27)
杞子羊肝	(29)
菠萝羊肉葡萄干	(31)
炒牛肉胡萝卜	(33)
翡翠龙虾	(35)

翡翠虾卷	(37)
油焖大虾	(39)
番茄虾仁	(41)
番茄菜花	(43)
芫爆双丝	(45)
豉椒肉末	(47)
橙汁茄盒	(49)
千层白菜	(51)
土豆扇	(53)
菜心薯饼	(55)
山药沙拉	(57)
海米紫菜冬瓜汤	(59)

番茄鸡片

原料 鸡脯肉 200 克，番茄 50 克，番茄酱 30 克，淀粉 50 克，精盐 1 克，白糖 20 克，料酒 10 克，葱姜汁 5 克，油 800 克。

制法 ①鸡脯肉抹刀片成片。番茄洗净切成片。 ②用 40 克淀粉调成糊。鸡片用精盐、料酒、葱姜汁腌渍入味。再

挂匀淀粉糊。 ③锅内加油烧热，下入鸡片，炸透至脆硬时捞出。 ④锅内留油 30 克，下入番茄片、番茄酱，加水、白糖炒开，用余下的淀粉勾芡。 ⑤下入鸡片颠翻挂匀，盛入盘内即成。

特点 色泽金红，鸡片软嫩，甜润微酸。含有人体所需多种营养成分，是幼儿理想的营养佳肴。

鸡脯肉抹刀片成片

挂糊入油炸

下入鸡片

腰果桃仁熘鸡丁

原料 鸡腿肉 300 克，腰果 30 克，核桃仁 30 克，鸡蛋 1 个，淀粉 35 克，料酒 15 克，精盐 3 克，白糖 10 克，味精 1 克，鲜汤 75 克，油 400 克。

制法 ①鸡腿肉切成丁。鸡丁用料酒 5 克、精盐 1 克、味精、鸡蛋清、淀粉 20 克拌匀上浆。 ②腰果、核桃仁下入四

成热的油中用小火炸酥捞出。鸡丁下入四成热的油中滑透捞出。③鲜汤、白糖和余下的料酒、精盐、淀粉对成芡汁。锅内留油 15 克，下入鸡丁、腰果、核桃仁，烹入芡汁，用旺火翻匀，出锅装盘即成。

特点 鸡丁滑嫩，腰果、核桃仁酥脆，甜香微咸。含多种人体必需的氨基酸，是幼儿理想的营养佳肴。

鸡腿肉切成丁

腰果、核桃仁入油炸

下入鸡丁、腰果、核桃仁

猴头炖鸡块

原料 净鸡 500 克，猴头蘑 200 克，料酒 10 克，酱油 5 克，糖色 10 克，精盐 3 克，味精 2 克，姜片 10 克，鲜汤 600 克，油 30 克，白糖 3 克。

制法 ①猴头蘑洗净，切成块。净鸡剁成块。 ②净鸡块入沸水锅中焯透捞出。 ③锅内加油烧热，放入姜片炸香，

烹入料酒、酱油、糖色，下入鸡块炒上色。④加入鲜汤、白糖，下入猴头蘑块用大火烧开后，改小火炖至鸡块熟烂，加味精、精盐，出锅装盘即成。

特点 鸡块软烂，猴头蘑鲜嫩。具有健脾胃、助消化、补益五脏的功能，是幼儿理想的滋补佳肴。

净鸡剁成块

炆锅下鸡块

下入猴头蘑

三彩兔片

原料 净兔肉 200 克，水发木耳 25 克，胡萝卜 25 克，青椒 25 克，淀粉 15 克，鸡蛋 1 个，料酒 15 克，精盐 4 克，味精 2 克，胡椒粉 1 克，葱姜汁 20 克，油 300 克，鲜汤 50 克。

制法 ①净兔肉抹刀片成片。木耳撕成片。胡萝卜、青椒均切成象眼片。 ②兔肉片用料酒 5 克、葱姜汁 5 克、精

盐 1 克、胡椒粉腌渍入味。再用鸡蛋清、淀粉 10 克拌匀上浆。

③味精、鲜汤和余下的料酒、精盐、葱姜汁、淀粉对成芡汁。④锅内加油烧至四成热，下入兔肉片滑透、滑散，倒入漏勺。⑤锅内留油 30 克，下入胡萝卜片、木耳片、青椒片略炒。下入兔肉片，烹入芡汁翻匀，出锅装盘即成。

特点 色泽美观，兔肉片滑嫩，咸鲜清香。兔肉是高蛋白、低脂肪、低胆固醇的营养美味佳肴。

兔肉片上浆

配料下锅炒

下入兔肉片

滑熘兔片

原料 净兔肉 300 克，水发木耳 50 克，鸡蛋 1 个，淀粉 35 克，料酒 20 克，葱姜汁 20 克，胡椒粉 1 克，精盐 3 克，鸡精 5 克，鸡汤 75 克，油 500 克。

制法 ①木耳洗净撕成片。兔肉抹刀片成薄片。 ②兔肉片加料酒 10 克、葱姜汁 10 克、精盐 1 克、胡椒粉腌渍入

味。再用鸡蛋清、淀粉 25 克拌匀上浆。 ③兔肉片下入烧至四成热的油中滑透至熟倒入漏勺。 ④锅内留油 20 克，下入木耳片炒熟，下入兔肉片，烹入用鸡精、鸡汤和余下的料酒、葱姜汁、精盐、淀粉对成的芡汁，颠翻均匀，出锅装盘即成。

特点 黑白分明，兔片滑嫩，木耳爽脆。兔肉是高蛋白、低脂肪、低胆固醇食品，是幼儿理想的滋补佳肴。

兔肉片成薄片

兔肉片入油滑透

下入兔肉片

肉末海米炒豆腐

原料 豆腐 300 克，猪肉末 200 克，海米 30 克，葱花 15 克，精盐 3 克，味精 2 克，鸡汤 150 克，淀粉 10 克，油 50 克。

制法 ①海米洗净，用鸡汤 50 克浸泡。②锅内加油烧热，放入肉末煸炒至熟。③下入豆腐，用手勺碾碎，加精盐翻炒。④倒入海米、余下的鸡汤，加葱花、味精炒透，用淀

粉勾芡，出锅装盘即成。

特点 软嫩咸香，滑润适口，营养丰富。豆腐含人体所需的 8 种氨基酸，有较高的营养价值，是幼儿理想的营养食品。

猪肉末下锅炒

豆腐下锅搅炒碎

倒入海米

肉末烧豆腐

原料 豆腐 300 克，羊肉末 75 克，甜椒 25 克，胡萝卜 25 克，葱末、蒜末各 10 克，料酒 10 克，酱油 5 克，精盐 3 克，味精 2 克，鸡汤 150 克，白糖 2 克，油 500 克，淀粉 5 克。

制法 ①甜椒、胡萝卜均切成小丁。豆腐切成丁。 ②锅内加油烧至六成热，下入豆腐丁炸至呈金黄色捞出。 ③

锅内留油 50 克，下入葱末、蒜末、羊肉末煸炒至熟，再下入胡萝卜丁、甜椒丁略炒。④下入豆腐丁，加料酒、酱油、精盐、鸡汤、白糖，用小火烧透，加入味精，用淀粉勾芡，出锅装盘即成。

特点 色泽黄亮，软嫩咸香，营养味美。

豆腐丁入油炸

下入羊肉末煸炒

下入豆腐丁

香杞鱼片

原料 净鳊鱼肉 300 克，香菜梗 25 克，枸杞子 20 克，鸡蛋 1 个，淀粉 20 克，精盐 3 克，味精 2 克，胡椒粉 1 克，料酒 15 克，葱姜汁 20 克，油 500 克，鲜汤 40 克。

制法 ①香菜梗切成寸段。鳊鱼肉抹刀片成片。②鱼片用料酒 5 克、葱姜汁 10 克、胡椒粉、精盐 1 克腌渍入味。

再用鸡蛋清、淀粉 15 克拌匀上浆。 ③鲜汤、味精和余下的料酒、精盐、葱姜汁、淀粉对成芡汁。 ④鱼片下入烧至四成热的油中，滑透至熟倒入漏勺。 ⑤锅内留油 30 克，下入香菜段、枸杞子略炒。倒入鱼片，烹入芡汁翻匀装盘即成。

特点 色泽鲜艳，鱼片洁白细嫩，咸鲜清香，诱人食欲。具有补气血、益脾胃、滋肝明目等功效，是幼儿理想的佳肴。

鱼片上浆入味

下入配料

倒入鱼片

西芹黑鱼片

原料 净黑鱼肉 300 克，西芹 150 克，鸡蛋 1 个，淀粉 15 克，料酒 15 克，胡椒粉 1 克，葱姜汁 20 克，精盐 3 克，味精 2 克，鲜汤 25 克，油 500 克。

制法 ①西芹斜切成片。黑鱼肉抹刀片成片。 ②鱼片用料酒 5 克、葱姜汁 10 克、胡椒粉、精盐 1 克腌渍入味。再

用淀粉 10 克、鸡蛋清拌匀上浆。 ③鱼片下入烧至四成热的油中滑透，倒入漏勺。 ④锅内留油 30 克，下入西芹片煸炒至熟。再下入鱼片，烹入用鲜汤、味精和余下的料酒、精盐、葱姜汁、淀粉对成的芡汁，翻匀出锅装盘即成。

特点 鱼片洁白细腻，西芹爽脆，咸鲜清香，营养丰富，是幼儿理想的美味佳肴。

鱼片上浆

鱼片入油滑透

下入鱼片

烧黄鱼

原料 大黄鱼 1 条（重约 400 克），口蘑 50 克，青椒 25 克，姜片 15 克，精盐 3 克，酱油 15 克，白糖 10 克，鲜汤 400 克，淀粉 5 克，料酒 10 克，油 800 克，面粉 15 克，胡椒粉 1 克。

制法 ①口蘑、青椒均切成片。黄鱼治净，两面斜剞上

十字花刀。 ②鱼身两面沾匀面粉，下入烧至七成热的油中炸至略硬捞出。 ③锅内留油 30 克，加鲜汤、料酒、酱油、姜片，下入口蘑片烧开。再下入鱼，加精盐、白糖、胡椒粉用小火烧透，至汤浓时下入青椒片，用淀粉勾薄芡，装盘即成。

特点 色泽红润，肉质细嫩，咸鲜微甜，口味醇香。大黄鱼含有丰富的蛋白质、钙、磷、维生素等。

大黄鱼两面剖花刀

黄鱼入油炸

下入口蘑

红烧鳗鱼

原料 净鳗鱼 600 克，料酒 10 克，白糖 10 克，酱油 10 克，精盐 3 克，味精 1 克，胡椒粉 1 克，葱段 10 克，姜片 15 克，鲜汤 300 克，油 750 克，淀粉 5 克。

制法 ①鳗鱼切成 1 厘米厚的片。 ②鳗鱼片下入烧至七成热的油中，炸上色捞出。 ③锅内留油 15 克，下入白糖

炒化成糖色，加入鲜汤、料酒、酱油、葱段、姜片，下入鳗鱼片，加精盐，用小火烧透至汤浓，加味精、胡椒粉，用淀粉勾芡，出锅装盘即成。

特点 色泽红润，酥软鲜嫩，咸甜适口。鳗鱼含有丰富的蛋白质、脂肪、钙、磷、铁及多种维生素，有补虚羸、祛风湿等作用，对幼儿疳积、风疹、肠风等症有一定的辅助疗效。

鳗鱼片入油炸

下入汤锅内

用淀粉勾芡

松仁鱼米

原料 净鳊鱼肉 200 克，红甜椒 25 克，绿甜椒 25 克，松仁 30 克，鸡蛋 1 个，淀粉 15 克，料酒 15 克，葱花 10 克，姜末 10 克，精盐 4 克，味精 2 克，胡椒粉 1 克，鲜汤 30 克，油 500 克。

制法 ①红甜椒、绿甜椒、净鳊鱼肉均切成小丁。 ②

鱼肉丁用料酒 5 克、精盐 1 克、胡椒粉腌渍入味，再用淀粉 10 克、鸡蛋清上浆。③味精、鲜汤和余下的料酒、精盐、淀粉对成芡汁。④锅内加油烧至四成热，下入鱼丁滑熟捞出。⑤下入松仁，用小火炸酥捞出。⑥锅内留油 30 克，下入葱花、姜末、红甜椒丁、绿甜椒丁略炒，倒入鱼丁、松仁，烹入芡汁，翻匀装盘即成。

特点 色泽亮丽，鱼丁滑嫩，松仁香脆，清鲜味美，营养丰富。鳕鱼肉质洁白细嫩，有补气血、益脾胃的功效。松仁含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、油酸脂和亚油酸脂，具有润肺、润肠、通便等功效。

鱼丁上浆

鱼丁入油滑透

下配料炒

黄鱼蒸蛋

原料 净黄花鱼肉 150 克，鸡蛋 4 个，葱段、姜片各 20 克，料酒 10 克，精盐 4 克，味精 2 克，葱花 10 克，鸡油 10 克，鲜汤 25 克，胡椒粉 1 克。

制法 ①葱段、姜片均拍松，加鲜汤、料酒浸泡成葱姜汁。 ②鱼肉剁成碎末，放入碗内，加入葱姜汁、精盐 2 克、

味精、胡椒粉拌匀腌渍入味。 ③鸡蛋磕入深盘内，加葱花、余下的精盐和水充分搅匀。 ④鱼肉末挤成丸子，逐个放入蛋液内，加鸡油。 ⑤盘放入蒸锅内，蒸约 8 分钟至熟取出。

特点 蛋糕滑润，鱼丸软嫩，咸香味美，别有风味。含有人体必需的多种营养成分，具有健脑益智、补脾和胃的功效，是幼儿不可多得的美味佳肴。

鱼肉末内加配料

葱花加入鸡蛋中

上蒸锅蒸熟

羊肝炒蛋

原料 鲜羊肝 200 克，鸡蛋 4 个，葱花 15 克，精盐 3 克，胡椒粉 1 克，油 50 克。

制法 ①羊肝洗净，放入凉水锅内用小火煮透捞出。②鸡蛋磕入碗内。羊肝切成丁。③羊肝丁放入鸡蛋碗内，加精盐、胡椒粉、葱花搅散。④锅内加油烧热，倒入蛋液羊

肝丁搅炒至熟，出锅装盘即成。

特点 软嫩浓香，蛋香味美。鸡蛋是具有人体所需五大营养要素的蛋中珍品，对大脑有较高的营养价值。羊肝具有补肝养血、降火明目等功效。幼儿常食此菜可健脑益智、补肝明目。

羊肝切成丁

羊肝丁倒入蛋液内

入锅炒

杞子羊肝

原料 鲜羊肝 300 克，枸杞子 25 克，韭薹 25 克，料酒 20 克，精盐 4 克，味精 2 克，胡椒粉 1 克，葱姜汁 20 克，鲜汤 40 克，淀粉 20 克，蒜末 10 克，油 300 克。

制法 ①枸杞子洗净。韭薹洗净切成段。羊肝切成粗丝。
②羊肝丝用料酒 10 克、精盐 1 克、胡椒粉、葱姜汁 10 克

腌渍入味。再用淀粉 15 克上浆。 ③用味精、鲜汤、蒜末和余下的料酒、精盐、葱姜汁、淀粉对成芡汁。 ④锅内加油烧至四成热，下入羊肝丝用小火滑透，倒入漏勺。 ⑤锅内留油 30 克，下入韭薹段略炒，再下入羊肝丝、枸杞子炒匀，烹入芡汁翻匀即成。

特点 羊肝滑嫩，咸香味美。具有滋肝明目、补血润肺等功效，是幼儿理想的滋补佳肴。

羊肝切成粗丝

羊肝丝入油滑透

下入羊肝丝

菠萝羊肉葡萄干

原料 羊肉 200 克，菠萝 50 克，葡萄干 50 克，面粉 50 克，料酒 10 克，精盐 1 克，味精 1 克，十三香粉 1 克，胡椒粉 1 克，白糖 15 克，蜂蜜 15 克，油 700 克。

制法 ①葡萄干洗净。菠萝、羊肉均切成小丁。 ②羊肉丁用料酒、精盐、味精、十三香粉、胡椒粉腌渍入味，再

沾匀面粉。锅内加油烧至五成热，下入肉丁炸酥捞出。 ③
另一锅内加水 70 克，放入白糖、蜂蜜炒浓，下入羊肉丁翻匀，
再下入菠萝丁、葡萄干炒匀出锅装盘即成。

特点 肉丁酥脆，菠萝甜香，甘甜可口，风味独特。此
菜是新疆创新风味菜。

羊肉切成丁

羊肉丁入油炸

羊肉丁煸透后下菠萝
丁和葡萄干

炒牛肉胡萝卜

原料 牛肉末 300 克，胡萝卜 150 克，料酒 10 克，葱花 15 克，泡打粉 0.5 克，淀粉 15 克，精盐 3 克，味精 2 克，鸡汤 30 克，油 75 克。

制法 ①胡萝卜刮去皮洗净，切成小丁。②牛肉末内加泡打粉拌匀略泡一会儿，再用淀粉 10 克拌匀上浆。③锅内

加油烧热，下入牛肉末煸炒至断生。 ④下入胡萝卜丁、葱花、料酒、精盐、鸡汤炒透至胡萝卜软烂，加味精，用余下的淀粉勾薄芡，装盘即成。

特点 肉末、胡萝卜软嫩，咸鲜香浓。含有丰富的胡萝卜素。具有健胃消食、强健体力、滋润皮肤、促进红血球增长等作用，是幼儿理想的美味佳肴。

胡萝卜切成小丁

牛肉末入锅煸炒

下入胡萝卜丁

翡翠龙虾

原料 龙虾 1 只（重约 700 克），蒜薹 25 克，鸡蛋 1 个，淀粉 25 克，葱姜汁 20 克，精盐 3 克，清汤 30 克，油 500 克。

制法 ①龙虾去掉头壳，尾部切断取出虾肉，去掉肠脏。虾肉切成丁。蒜薹切成小段。②虾壳呈原样放入盘内，入锅蒸熟取出。③虾肉丁用精盐 1 克、葱姜汁 10 克腌渍入味，

再用鸡蛋清、淀粉 15 克拌匀上浆。④清汤和余下的葱姜汁、精盐、淀粉对成芡汁。⑤锅内加油烧至四成热，下入虾肉丁滑透至熟倒入漏勺。⑥锅内留油 20 克，下入蒜薹段炒熟，倒入虾肉丁，烹入芡汁翻匀出锅，放在蒸好的龙虾头尾中间即成。

特点 肉质洁白，清鲜味美，原汁原味，对幼儿皮肤瘙痒等症有一定辅助疗效。

龙虾肉切成丁

龙虾壳入锅蒸

倒入虾肉

翡翠虾卷

原料 大虾 500 克，净鱼肉 100 克，冬笋、香菇各 20 克，淀粉 75 克，油菜心 150 克，料酒 15 克，精盐 5 克，味精 3 克，胡椒粉 1 克，清汤 750 克，香油 10 克，葱姜末 15 克。

制法 ①大虾洗净，剥去虾头及壳，留尾及最后一节壳。用刀从虾背部中间片至虾肉的四分之三。淀粉铺在案板上，用

手拿住虾尾，沾匀淀粉，虾背朝下、虾腹朝上，平放在淀粉上，用擀面杖轻轻拍打虾肉，要前后左右都拍匀，使其成为虾片，要厚薄一致。 ②鱼肉、冬笋、香菇均剁成末，加料酒 5 克、精盐 2 克、味精 2 克、胡椒粉、葱姜末腌渍入味。挤成丸子放在每个虾片上，再将虾片从头向尾部卷起成虾卷，虾尾朝上。全部卷好备用。 ③锅内加清汤烧开，虾卷全部下入锅内，烧至虾卷浮起捞出，摆入盘内。再放入油菜心焯熟捞出，围在虾卷周围。 ④锅内留清汤 100 克及余下调料烧开，用余下的淀粉勾芡，淋入香油，出锅浇在虾卷及油菜心上即成。

特点 色泽美观，虾卷嫩香，菜心爽口，营养丰富。

大虾拍成片

用虾片卷上馅

下入虾卷

油焖大虾

原料 大虾 600 克，料酒 10 克，白糖 20 克，精盐 4 克，味精 2 克，鸡汤 50 克，葱片、姜片各 15 克，油 60 克，香油 10 克。

制法 ①大虾剪去虾须、虾脚，挑去沙线、沙包，洗净。
②锅内加油烧热，放入葱片、姜片、大虾煸炒几下，加入

白糖、料酒，翻炒至匀，至虾身变红后，加入精盐、鸡汤，用小火焖透。③待虾熟后，加入味精，拣去葱片、姜片，收浓汤汁，淋入香油，出锅摆入盘内，浇上余汁即成。

特点 色泽红亮，油润鲜香，咸甜适口。

大虾治净

加入白糖

收浓汤汁

番茄虾仁

原料 净虾仁 250 克，番茄 50 克，豌豆 40 克，淀粉 15 克，番茄酱 20 克，白糖 15 克，精盐 1 克，料酒 15 克，鸡蛋 1 个，鸡汤 50 克，葱姜汁 20 克，油 700 克。

制法 ①虾仁洗净沥去水。番茄切成小条。②虾仁用料酒 5 克、葱姜汁 10 克、精盐腌渍入味，再用鸡蛋清和淀粉

10 克拌匀上浆。③鸡汤、番茄酱、白糖和余下的料酒、葱姜汁、淀粉对成芡汁。④锅内加油烧至四成热，下入虾仁滑透至熟倒入漏勺。⑤锅内留油 30 克，先下入豌豆炒熟，后放入番茄条略炒，再倒入芡汁炒开，最后下入虾仁翻匀装盘即成。

特点 色泽红亮，虾仁滑嫩，甜香微酸。虾仁含有丰富的蛋白质、钙、磷、铁等矿物质，与营养丰富的番茄同烹成菜，具有止渴生津、健胃消食、清热解毒等功效。

虾仁上浆

虾仁入油滑透

下豌豆炒熟

番茄菜花

原料 菜花 500 克，番茄 75 克，水发木耳 25 克，番茄酱 25 克，白糖 20 克，醋 3 克，淀粉 5 克，鲜汤 100 克，油 50 克，鸡油 10 克。

制法 ①菜花切成小块。番茄切成橘瓣块。 ②菜花、木耳下沸水锅中略焯一下捞出。③锅内加油，下入番茄、番茄

酱。 ④下入菜花、木耳、鲜汤、白糖、醋，用旺火略烧，用淀粉勾薄芡，淋入鸡油，出锅装盘即成。

特点 色泽美观，清鲜软烂，甜香微酸，刺激食欲。具有促进消化、补血养神等功效，是幼儿不可多得的营养佳肴。

菜花、木耳入沸水略焯

下入番茄、番茄酱

下入菜花、木耳

芫爆双丝

原料 鸡脯肉 300 克，胡萝卜 75 克，香菜梗 75 克，料酒 15 克，葱丝、姜丝各 10 克，精盐 3 克，味精 2 克，白糖 2 克，鸡汤 30 克，油 500 克，香油 10 克，鸡蛋 1 个，淀粉 25 克。

制法 ①胡萝卜、鸡脯肉均切成丝。香菜梗切成段。

②鸡丝用料酒 5 克、精盐 1 克、鸡蛋清、淀粉拌匀上浆。

③鸡丝下入四成热的油中滑透至熟倒入漏勺。 ④锅内留油 60 克，下入葱丝、姜丝、胡萝卜丝炒熟，再放入香菜段炒匀。

⑤倒入鸡丝，烹入用余下的料酒、精盐和味精、白糖、鸡汤对成的汁翻匀，淋入香油装盘即成。

特点 鸡丝软嫩，色彩协调，咸鲜微甜。含有丰富的胡萝卜素，是幼儿理想的食补佳肴。

鸡肉切成丝

鸡丝入油滑透

下入鸡丝

豉椒肉末

原料 牛肉末 300 克，豆豉 25 克，甜椒 30 克，料酒 10 克，泡打粉 0.5 克，精盐 2 克，排骨精 2 克，油 50 克，鲜汤 20 克，淀粉 8 克，葱姜汁 20 克。

制法 ①豆豉剁碎。甜椒切成小丁。 ②牛肉末用泡打粉、料酒、葱姜汁拌匀，再放入淀粉 4 克拌匀上浆。 ③锅

内加油烧热，放入豆豉炒香。再下入牛肉末煸炒至熟。 ④
下入甜椒丁、精盐、排骨精、鲜汤炒透入味，用余下的淀粉勾薄芡，出锅装盘即成。

特点 软嫩清鲜，香浓味美，营养丰富。可帮助消化、增强脑力，是幼儿理想的美味佳肴。

甜椒切成小丁

加入泡打粉

下牛肉末炒熟

橙汁茄盒

原料 长茄子 200 克，鸡肉茸 150 克，鸡蛋 1 个，淀粉 60 克，橙汁 50 克，料酒 10 克，精盐 2 克，味精 1 克，葱末 10 克，蒜末 20 克，香油 10 克，油 700 克，枸杞子 15 粒。

制法 ①茄子去皮，斜切成一刀不断、一刀切断的夹刀片。 ②鸡肉茸内加料酒、精盐、味精、葱末、蒜末、香油

调匀成馅。 ③鸡肉馅夹在每片茄夹内。 ④用鸡蛋、淀粉调成糊。锅内加油烧至五成热，茄盒挂匀糊下入油中炸熟至呈黄色时，捞出摆入盘内。 ⑤另将橙汁加水 25 克炒开，浇在茄盒上，中间放入枸杞子即成。

特点 色形美观，外酥里嫩，甘甜浓香，诱人食欲，是幼儿理想的美味佳肴。

夹入馅

挂糊入油炸

浇上橙汁

千层白菜

原料 白菜叶 200 克，牛肉 200 克，葱花 20 克，姜末 10 克，料酒 20 克，葱姜汁 20 克，精盐 4 克，味精 4 克，香油 10 克，鸡油 10 克，油 20 克，鸡蛋 1 个，十三香粉 1.5 克，鸡汤 200 克，淀粉 10 克。

制法 ①牛肉剁成碎末。锅内加水烧开，下入洗好的白

菜叶略烫一下捞出。 ②牛肉末内加入精盐 2 克、味精 2 克、鸡蛋、葱花、姜末、料酒 10 克、葱姜汁 10 克、香油、油、十三香粉搅匀成馅。 ③在盘内铺一层白菜叶，抹上一层调好的肉馅，再铺上一层白菜叶，再抹上肉馅，如此反复将白菜叶、肉馅全部铺好。 ④铺好的白菜叶、肉馅放在蒸锅内，用旺火蒸 8 分钟取出。 ⑤蒸好的白菜叶、肉馅切成长方块。 ⑥锅内加鸡汤及余下的料酒、葱姜汁、精盐、味精炒开，用淀粉勾芡，淋入鸡油炒匀，出锅浇在千层白菜上即成。

特点 整齐美观，
层次分明，软烂浓香，清
鲜可口。含有人体所需
的多种营养成分，具有
通肠利胃、生血消食等
功效，是幼儿理想的美
味佳肴。

肉末内加调料

铺上白菜叶

上锅蒸

土 豆 扇

原料 土豆 300 克，羊肋条肉 150 克，料酒 20 克，酱油 10 克，精盐 4 克，味精 4 克，葱姜汁 20 克，鸡汤 100 克，胡椒粉 1.5 克，十三香粉 1.5 克，姜末、葱末各 10 克，蒜末 15 克，鸡油 10 克，油 10 克，淀粉 10 克。

制法 ①长型土豆去皮洗净，切成上宽下窄的夹刀长条

片。 ②羊肋条肉剔去筋膜，剁成肉末。肉末内加入料酒 10 克、酱油、精盐 2 克、味精 2 克、姜末、葱末、蒜末、胡椒粉、十三香粉调匀成馅。 ③肉馅夹入每条土豆片内，呈扇型摆入盘内。 ④摆好的土豆扇入蒸锅蒸熟取出。推入扇盘内。 ⑤锅内加鸡汤、葱姜汁、油及余下的料酒、精盐、味精烧开，用淀粉对成芡汁，淋入鸡油炒匀，浇在土豆扇上即成。

特点 造型美观，层次分明，软嫩咸香，别有风味。含有人体必需的多种营养成分，是幼儿不可多得的营养食物。

夹入肉馅

上蒸锅蒸

浇汁

菜心薯饼

原料 土豆 500 克，油菜 200 克，猪肉末 150 克，料酒 15 克，酱油 10 克，葱末、姜末各 10 克，花生油 750 克，淀粉 10 克，白糖 20 克，花椒水 10 克，精盐 4 克，味精 4 克，番茄酱 50 克，葱丝、姜丝各 10 克，面粉 50 克。

制法 ①土豆去皮洗净，放入蒸锅内蒸熟取出。 ②土

豆捣成细泥，加入面粉 30 克拌匀。③猪肉末内加料酒 10 克、酱油、姜末、葱末、花椒水、精盐 2 克、味精 2 克拌匀成馅。

④土豆泥挤成大丸子，放在余下的面粉上按成饼，每个饼内包入肉馅，团圆再按成饼，沾匀面粉。⑤锅内加花生油，烧至六成熟时，下入土豆饼炸至浮起、呈金黄色时捞出，摆在盘中间。⑥油菜洗净。锅内留油 40 克，放入葱丝、姜丝炝锅，下入油菜煸炒，加入余下的料酒、精盐炒熟，加入余下的味精，用淀粉 5 克勾芡，出锅围在土豆肉饼四周。⑦锅内加水 50 克，放入白糖、番茄酱炒开，用余下的淀粉对成芡汁，淋入明油，出锅浇在土豆饼上即成。

特点 土豆饼软面醇

香，色泽金红明亮，外甜内咸，浓香味美，菜心碧绿，清鲜脆嫩，咸鲜清淡，粗粮细作，别致美观，诱人食欲。具有和胃调中、健脾益气等功效，是幼儿理想的营养佳肴。

包馅

入油炸

浇入芡汁

山药沙拉

原料 山药 200 克，鲜菠萝 100 克，香蕉 2 个，苹果 100 克，梨 100 克，草莓 100 克，白糖 30 克，沙拉酱 100 克。

制法 ①菠萝、苹果、梨、香蕉、山药去皮，草莓洗净，均切成丁放入盘内。 ②锅内加水烧开，下入山药丁焯熟捞出。用凉水将山药丁冲凉沥净水。将山药丁放在水果丁上。

③放上沙拉酱、白糖拌匀即成。

特点 色泽奶白，香甜脆嫩，口味各异，制作简单，食用方便。具有补中益气、长肌肉、治消渴等功能，是幼儿喜食及不可多得的营养保健佳肴。

山药切成丁

山药入水焯熟

放沙拉酱

海米紫菜冬瓜汤

原料 净冬瓜 200 克,海米 25 克,紫菜 20 克,精盐 2 克,味精 2 克,香油 10 克。

制法 ①紫菜撕成小片。冬瓜切成长方片。 ②锅内加清汤烧热,下入冬瓜片烧开。③下入海米、紫菜片、精盐烧开,加味精盛入汤碗内,淋入香油即成。

特点 黑白分明，清鲜味美。具有清热解毒、利水化痰、补钙强身等作用，是幼儿理想的滋补菜汤。

冬瓜切成长方片

下入冬瓜片

下入海米