

借

新药理饮食丛书

JA XIN YAO LI YIN SHI CONG SHU



HEALTH
PRESERVING

儿童益智药膳

朱复融 主编

广州出版社

ERTONG YIZHI YAOSHAN ERTONG YIZHI YAOSHAN

图书在版编目 (CIP) 数据

儿童益智药膳/朱复融主编. —广州: 广州出版社, 2004. 8

(中华新药理饮食丛书)

ISBN 7-80655-758-X

I. 儿… II. 朱… III. 儿童—保健—食谱 IV. TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第088052号

中华新药理饮食丛书

儿童益智药膳

广州出版社出版发行

(地址: 广州市人民中路同乐路10号 邮政编码: 510121)

广州丰彩彩印有限公司印刷

(地址: 广州市广园西路岗头大街9号丰彩大厦 邮政编码: 510400)

开本: 787×1092 1/18 字数: 320千字 印张: 32

印数: 1-10000册

2004年8月第1版

2004年8月第1次印刷

责任编辑: 刘 胜 责任校对: 黄淑莹 装帧设计: 蓝 丽 赖 国

发行专线: 020-83793214 020-83781097

ISBN 7-80655-758-X/TS · 55

总定价: 130.80元 (全六册)

00260713

R247.1-51
新 药理
中华 饮食丛书

R247.1-51
85
1

儿童益智

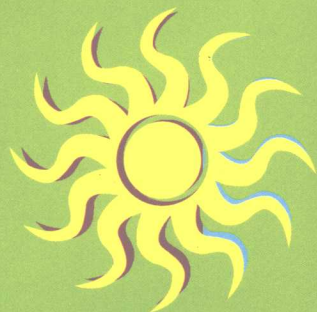
药

膳

朱复融

主编

广州出版社





序

古人云：“食者生民之天，活人之本。故饮食进则谷气充，谷气充则血气盛，血气盛则筋力强。”

中华民族自古就有“药食同源，药食同理，药食同用”及“药疗不如食疗”之说。而今，在富足的物质生活条件下，人们对自身的健康状况更是给予了越来越多的关注。吃出健康，吃出美丽，吃出智慧，吃出长寿，是21世纪人们最为关注的热门话题之一。

祖国医学认为，药膳具有多种保健功能：免疫调节、延缓衰老、健脑增智、抗疲劳、减肥瘦身、养颜美容、调节血脂、滋阴壮阳、改善睡眠和骨质疏松等，具有较广的应用范围和很好的使用实效。

近年来，药膳不仅为中国专家和普通百姓普遍重视，而且也逐渐受到国际医学界的广泛关注。药膳之所以盛传不衰而被人们所接受，是因为具有以下特点：

第一，药源广泛，方便易行。掌握了食物治病原理，等于每个家庭建立了一个家用药柜，内服外用可任意采撷和购买。即便是一杯牛奶，一个鸡蛋，取来都是药。

第二，价廉物美。药膳所用材料价廉物美，可随时采集，随时应用。

第三，营养丰富。应用时无需严格掌握剂量，患者食之尽可放心。

第四，口感舒适，易为患者尤其是儿童患者所接受。人们可以根据其营养功能及特点，或生用，或烹调，或处理，制成色、香、味、形俱备的药膳或剂型，使患者视之赏心悦目，闻之垂涎欲滴，食之胃口大开。让人在治病的同时，更得到吃的享受，可谓“良药可口又利病”。

药膳形是食品，性是药品。它取药物之性，用食物之味，共同配伍，相辅相成，起到食借药力、药助食功的协同作用，收到药物治疗与食物营养的双重效果。

为了发掘祖国医学和饮食文化的丰富宝藏，造福社会，



满足读者对科学的饮食观和健康的饮食方法的追求，指导病患者和某些特殊营养需求者如何选择食物，我们在广州出版社指导下策划编写了《中华新药理饮食》丛书。在编写过程中，我们特别邀请了国内一些有影响的专家学者参与了内容设计并承担了《婴幼儿健康药膳》、《儿童益智药膳》、《美容养颜药膳》、《减肥健身药膳》、《孕期产后调补药膳》、《养肾壮身药膳》等书的部分编写工作。

《中华新药理饮食》丛书师法自然，立足当代，既汲取了祖国药理饮食的经典遗产，又利用了当代药理饮食科学的杰出成果。各册分别就相关疾病或特殊生理状况的营养、保健知识等进行了通俗易懂的阐释，并依照药汤、药粥、药菜、药酒、药茶等分门别类地详细介绍了各类膳食的原料组成、制作方法、功效、营养含量与特点、注意与禁忌等，为读者提供了大量易操作和营养美味的食谱。而且，书中还遵循辩证选膳的原则，对各类疾病的病因、病征或特殊营养需求进行细分，据此列出了相应的膳食品种以帮助读者真正做到对症用膳，用而得效。

药膳效在饱腹之后，益在享乐之中。我们怀着对祖国医药和饮食文化的敬仰及对生活的珍爱完成了这套丛书。丛书共收集各类药膳千余种，可谓当代药膳大全。我们愿以此书的出版，更好地为人民服务。

本书编写过程中，我们参考了大量文献资料，请教了许多经验丰富的专家学者，并得到了广州出版社的大力支持。在此一并致以深深的谢意。如有不足之处，敬请谅解。

编 者

2004年8月

前言

儿童是家庭生活的“重心”，已成为不争的事实。儿童时期是孩子身体发育和智力发育的黄金时期。所以，怎样给孩子健脑增智，也成了家长们常常琢磨的事儿。

现代社会资讯发达，电视、报纸、杂志、电台、网络……各种各样的媒体充斥着大量的广告，今天说这个口服液能补充大脑营养，明天讲那个保健丸能提高儿童记忆力，吸引了众多的眼球的同时也混淆了大家的视线。这些“保健品”的效果是否真如广告所说的那样，消费者难以验证。但是，一些儿童在服用某些保健品之后，却出现了早熟。

怎样才能做到既科学又稳妥呢？

其实，咱们的老祖宗早就提出了“药食同源”的理念。买来肉菜，调配些中药，或煮成粥，或煲成汤，或蒸成糕，或炒成菜，或当作早餐、点心，或佐餐食用，既可口开胃，又达到了益智健身的目的，一举两得，省心省事又省钱，这才是养育孩子的硬道理。

书中精选的多种菜式，分成益智药膳、益智汤、益智粥、健脑菜四大类，根据儿童的身体发育特点，精心搭配，制作简便，营养丰富，色香味俱佳。

一天变换一个菜样，口味不同，孩子肯定越吃越喜欢，越吃越聪明。

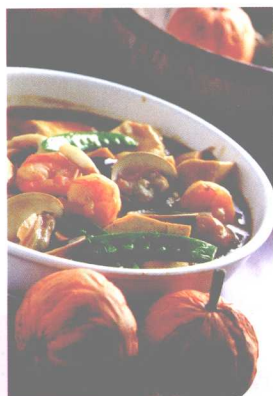
目 录

CONTENTS

第一章 绪论

- 11/药膳与儿童智力发育的关系
- 12/怎样为孩子选择益智健脑食物

第二章 儿童益智菜



- | | |
|-------------|------------|
| 17/龙眼百合煲鸡蛋 | 银耳蒸鸽蛋 |
| 山楂炖板栗 | 龙眼肉黄精炖鸽蛋 |
| 冬虫草乌骨鸡 | 黄花菜炖母鸡 |
| 柏子仁炖猪心 | 25/蒜苗鹌鹑蛋 |
| 18/清蒸人参鸡 | 核桃鸡肝 |
| 鳝鱼黄瓜炒笋 | 淡菜炖鸡蛋 |
| 红枣煲鸡蛋 | 26/松子鸡心 |
| 19/香菇莲子鸡丁 | 青豆烧鸡翅 |
| 首乌香菇条 | 地黄炖鹌鹑 |
| 桂圆莲子鸡 | 27/鸡蛋豆芽肉丝 |
| 20/桂圆双仁猪心 | 鸡脯扒小白菜 |
| 桂圆蒸鹌鹑蛋 | 猪肝芽菜炒虾仁 |
| 银耳桃仁鸽蛋 | 28/板栗炖母鸡 |
| 21/地黄乌骨鸡 | 苦瓜肉夹 |
| 八宝豆腐 | 糖醋黄花鱼 |
| 莲子百合炖瘦肉 | 29/首乌焖糖醋带鱼 |
| 22/赤豆蒸鲤鱼 | 熟地黄麦门东炖鸽 |
| 桃仁烧鸡肉 | 30/腐竹鸡蛋烧肉 |
| 核桃仁炒韭菜 | 龙眼鹌鹑蛋蒸鱼头 |
| 黑木耳蒸瘦肉 | 核桃西芹炒腰花 |
| 23/金针菇煮鱼头 | 31/番茄荷包蛋 |
| 金针菇鸡卷 | 香菇烧淡菜 |
| 核桃柿饼 | 海参烩三丝 |
| 鸡翅焖黄豆 | 32/苹果拌白菜 |
| 24/红枣核桃煲羊脊骨 | 酱汁青花鱼 |

第三章 儿童益智汤

42/益智仁牛肉汤

冬瓜猪肉虾仁汤

嫩笋香菇枸杞汤

核桃芝麻桂圆饮

43/鹌鹑香菇木耳汤

首乌鸡蛋汤

海带花生汤

44/南枣核桃瘦肉汤

红枣鱼头汤

杏仁桂圆汤

花生红枣汤

45/八宝调养汤

甘麦大枣汤

百合鸡子黄汤

46/芹菜红枣益智仁汤

何首乌鲤鱼汤

参归猪肝汤

47/雪耳樱桃汤

兔肉补虚汤

荔枝红枣汤

绞股蓝红枣汤

48/野黑豆枣杞汤

红枣莲子猪脊汤

莲子桂圆汤

莲子百合麦冬汤

49/猪心枣仁汤

荔枝大枣饮

鱼头天麻虾仁汤

50/黄瓜鹌鹑肉片汤

茉莉银耳汤

大枣小麦饮

黄花菜猪瘦肉汤

51/益智养心汤

胡萝卜红枣汤

黄花菜健脑汤

桂圆花生汤

52/金针木耳腰花汤

干贝番茄汤

鱼翅鸡肉汤

53/姜枣桂圆白木耳饮

鱼丸菠菜汤

芡实鱼头汤

54/牡蛎香菇洋葱汤

凤翅松仁汤

55/核桃蘑菇鸡肉汤

生鱼片汤

圆白菜芡实牛肉汤

56/鲍鱼龙眼汤

草菇鲩鱼汤

猪肉蘑菇松仁汤



海带蒸鳕鱼

33/青椒炒鱼米

粟米烩虾仁

肉末炒芹菜

34/松仁凤爪炖水鱼

柏子仁豆腐焖鱼

虾仁豆腐羹

肉丝炒菠菜益智仁

松子五香鱼

大枣兔肉

鸡蛋烩鲈鱼

酱炒虾仁

松仁烧鲤鱼

芝麻炸鱼球

芝麻鸭

38/荔 鸭

猪肉 鱼

麻炸鸡肝

清蒸鲫鱼

三色

40/芝麻芡实 兔 鸡

鸡蛋煎鱼片

豆腐金针菜煮鱼头



第四章 儿童益智粥

- 58/核桃芝麻粥
- 山药桂圆粥
- 59/人参莲子粥
- 鸡蛋珧柱猪骨粥
- 八宝粥
- 小麦大枣粥
- 60/菜花虾仁粥
- 酸枣仁粥
- 兔肉马蹄香菇粥
- 61/莲子粥
- 田鸡核桃粥
- 五米桂圆粥



- 62/大枣荔枝粥
- 核桃芝麻百合粥
- 豆腐皮粥
- 核桃仁粥
- 63/猪骨西红柿粥
- 小麦鸡血粥
- 杏仁芝麻奶茶叶粥
- 皮蛋猪骨莲子粥
- 64/槟榔芋瘦肉粥
- 日式什锦泡粥
- 增智金针菇粥
- 65/灯心花鲫鱼粥
- 牛奶麦片粥
- 黑红糯米粥
- 芝麻菠菜杏子粥
- 66/香菜黄豆粥
- 什锦水果粥
- 皮蛋咸瘦肉粥
- 67/白果淮山药粥
- 海参粥
- 龙眼莲子粥





第五章 儿童健脑菜

一、补铁类

- 69/雪耳椰子炖乳鸽
针菜瘦肉蛋花汤
- 70/云耳猪肝炒滑鸡
木耳瘦肉炒青椒
莲藕猪舌蚝豉汤
- 71/肉丝黄豆芽
香菇炒鸡血
栗子炖乳鸽
- 72/瘦肉炒菜花
红枣云露鸡
鱼丸胡萝卜炒青菜
- 73/木耳炒鸭肉
南瓜炒肉片

二、补钙类

- 74/油菜胡萝卜炒大青豆
虾球粟米芯
海米烧玉笋
- 75/田鸡芥菜粟米芯
榨菜肉茸薯粒
胡萝卜脊骨红枣汤
- 76/洋葱牛柳丝
黄豆猪脚汤
牛奶鸡肉煮豆腐
- 77/香菇干贝豆腐
豆腐皮菠菜汤
韭菜炒虾皮

三、补锌类

- 78/鲜鱿鱼炒韭菜
香椿炒鸡蛋
油炸豆瓣

79/黑豆焖牛肉

- 猪肉牡蛎汤
香菇笋片汤

80/瘦猪肉鸡蛋炒扇贝

- 鸡肉胡萝卜炒豆腐
西红柿炒猪肝

81/花生米炒肉末

- 花生米拌豆干
核桃豆腐

82/鲜蘑菇炒核桃仁

- 芝麻鸡蛋炒猪肝
芹菜炒肉丝
鲜蘑菇炒蚕豆

四、补维生素类

83/西兰花炒核桃

- 西米木瓜奶露
番茄鱼泥

84/西兰花炒虾肉

- 柱候牛腩焖白萝卜
番茄鱼条

85/丝瓜云耳炒虾仁

- 酿凉瓜
菠菜炒腰花

86/菜心炒鲜鱿

- 鱿鱼烩腐衣

87/椰菜花三色蛋

- 炸蜜枣核桃
椰菜花炒草菇

88/干虾仁末煮白菜

- 凉瓜田鸡煲
甜醋拌小鱼番茄

五、果汁小吃类

89/香蕉花生酱

- 猕猴桃烩水果
龙眼肉长寿面

90/苹果藕粉

- 夏威夷色拉
柿子葡萄色拉
红枣桃子酸奶饮

91/葡萄草莓汁

- 蜂蜜橘糊
果菜色拉
松仁苹果豆腐羹

92/核桃仁豌豆泥

- 山药芝麻糊
山药枣泥
黑芝麻糊

93/百合鸡蛋冰糖水

- 核桃仁柏子仁膏
冰镇核桃仁
葡萄干土豆泥

94/蜂王浆水

- 拔丝葡萄
橘子柠檬酸奶
黑芝麻桑椹糊

95/山药茯苓益智包子

- 白术山药饼
红枣芝麻饼
莲子麦冬桂花糕



XU

LUN

第 1 章

绪 论





一 药膳与儿童智力发育的关系

所有父母都希望培养出一个健康聪明、智力超群的孩子。现代医学证明，孩子长到七八岁时，其大脑的重量大概是成年人的90%左右，大脑神经系统发育已达到成年人的85%，智力可达成成年人的80%。由此可见，这个时期，是儿童智力快速发育的阶段。

孩子大脑的发育，除了先天因素之外，与后天的营养调节、搭配也有十分密切的关系。研究证明，人的大脑在形成和发育的过程中，需要丰富的营养素，特别是卵磷脂、维生素、钙、蛋白质等营养素，如果营养充足就能保证和促进大脑的发育，反之则会影响和阻碍大脑的发育。所以，儿童可以通过膳食来改善它。

现代营养科学证明，保持儿童膳食的平衡，才能使其身体健康，智力正常发展。因此，科学制定食谱，使膳食中各种营养平衡，才能满足孩子生长发育和各种活动的需要，孩子精力充沛，活动力强，从而刺激大脑，使孩子聪明起来。

我国古代就有“药食同源，寓医于食”的说法。对于处在发育期的儿童，从药膳上进行调理，能够有的放矢地提高儿童的智力。大多数孩子都怕服药，如果他们营养结构失去平衡，大脑发育受到影响，与其在后期服药，不如在平时的餐饮中，先进行合理的调配，这样，既使营养成分得到充分、合理的供应，又能避免孩子不愿服药带来的种种麻烦。

为孩子安排健脑食物，也必须根据他们的身体发育特点，调整合理的饮食结构，这样，才能达到预期的目标。儿童正处在不断的生长、发育阶段，身体机能尚未成熟与完善，属于稚阴稚阳，脏腑娇嫩，易虚易实。小儿易于出现热症、阳症，处于生长期需要较多的营养物质，且小儿脾胃不足，过食生冷、油腻之品极易损伤脾胃，引起消化不良。因此小儿的饮食应少温补，多样化，富有营养，保持平衡，并且易于消化，尤其应注意时时呵护脾胃，以补后天之根本。



二 怎样为孩子选择益智健脑食物

1. 儿童健脑食物的选择

现代父母越来越重视对孩子智力的培养，不少人都通过选择食品来为孩子“补脑”。但人们往往容易受到广告宣传的鼓动，广告宣传什么产品，家长就对号入座买什么，缺少理智的认识和选择，以为买这类“保健食品”给孩子吃，就能起到立竿见影的“补脑”功效。其实，这是一种认识上的误区。根据现代营养学的研究，对儿童健康食物的选择，需注意下面几点：

(1) 这些食物所含的营养物质要能够通过血脑屏障，进入脑和中枢神

经组织，发挥其营养保健作用。

(2) 要有能促进记忆、并使人聪明的优质蛋白质。

(3) 这些食物中，要具有大脑所需的微量物质如维生素、矿物质及各种微量元素。

(4) 补充必要的脂肪，要荤素搭配，尤其要多吃碱性食物（即含钠、钾、钙、镁等丰富的食物）。

其实，在这个阶段，给孩子多吃些精心选择的食物，对孩子大脑的正常发育才是最关键的。因为，普通膳食的健脑功效往往是健脑补品所不能很好地达到的，而且也不需很高的成本。



2. 儿童健脑食品

【鲜鱼】鲜鱼含有丰富的钙、蛋白质和不饱和脂肪酸，可分解胆固醇，使脑血管通畅，是最佳的儿童健脑食物。



【牛奶】牛奶含有钙和蛋白质，可给大脑提供所需的各种氨基酸，儿童适量饮用些牛奶，也能增强大脑的活力。

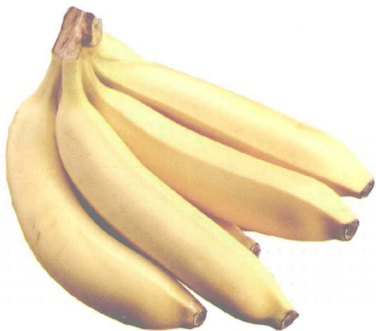
【木耳】木耳含有脂肪、蛋白质、多糖类以及矿物质和维生素等营养成分，也是儿童补脑健脑的佳品。

【大豆】大豆含有蛋黄素和丰富的蛋白质等营养物质，它所含的氨基酸接近于人体需要，且含丰富的赖氨酸。儿童每天吃上一定数量的大豆或大豆制品，能很好地增强大脑的记忆力。

【苹果】苹果有“智慧果”、“记忆果”的美称，它不仅含有丰富的糖、维生素和矿物质等大脑必需的营养素，而且更重要的是富含锌元素，是促进生长发育和提高记忆力的关键元素。此外，苹果中含有的磷和铁等元素，易被肠壁吸收，有补脑养血、宁神安眠作用。

【香蕉】香蕉含有丰富的矿物质、维生

素C、维生素E，并含有数量很高的钾离子，儿童常吃也有一定的健脑作用。



【核桃】核桃含有钙、蛋白质和胡萝卜素等多种营养，其中的锌、锰是脑垂体的重要成分，儿童常吃有益于大脑的营养补充，起到益智健脑的作用。

【杏子】杏子含有丰富的维生素A和C，儿童多吃杏子，可以改善血液循环，保证大脑供血充分，从而增强大脑的记忆力。

【卷心菜】卷心菜含有丰富的维生素B，儿童常吃卷心菜，能够很好地预防大脑疲劳。

【蛋黄】蛋黄含有蛋碱、蛋黄素、卵磷脂、固醇类以及钙、磷、铁等脑细胞所必需的营养物质，能充分提高大脑的工作效率。儿童多吃蛋黄能给大脑带来活力。



【蜂王浆】蜂王浆中含有多种氨基酸、维生素、微量元素及多种酶类及激素等，具有促进新陈代谢、增进食欲、营养健脑、安神补血的作用，作为脑力劳动者的保健食品，非常适合。

【黄花菜】黄花菜其花瓣肥厚，色泽金黄，香味浓郁，食之清香，爽滑，常与木耳齐名，均为“席上珍品”。近年来，黄花菜已被科学实验证实，具有较好的健脑、抗衰功能。黄花菜虽然味美，但不宜鲜食，因其中含有秋水仙碱素，可使人体中毒甚至危及生命。因此，必须在蒸煮晒干后存放，而后食用。

【龙眼】龙眼富含蛋白质、脂肪、粗纤维、钙、磷、铁等物质，具有补益心脾，益血安神功效，特别是对神经衰弱和过度疲劳均有补益。凡因心脾两虚所致的健忘、失眠、心悸、智力衰退的病征，都可通过服食龙眼来调整。

【胡萝卜】胡萝卜含有大量以维生素A为主的多种维生素、无机盐和钙质等，营养丰富，为健脑佳品，有“小人参”之称号。同时，它还含有丰富的维生素B₁₂，而缺乏维生素B₁₂的人，会出现思维迟缓和忧郁症状。



【鱼】鱼的各种氨基酸的比例与人体需要量相接近。其中，沙丁鱼是最好的健脑食品。

【菠菜】不仅含维生素B、A、C，尤为重要的是它含有增强大脑记忆功能的维生素B₁、B₂。缺乏维生素B₁会出现神经炎、神经传导受阻，出现健忘和不安症状等，是脑细胞代谢的优良营养品。此外菠菜中还含有叶绿素和钙、铁、磷等矿物质，也具有健脑益智作用。



【水产品】含有22碳6烯酸（DHA），俗称脑黄金。

【海带】含有丰富的人体必需的矿物质营养，如磷、锌、镁、钠、钾、钙、碘、铁、硅、锰等，有些还是陆生蔬菜所没有的物质，而且它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。

【茼蒿】营养成分丰富且茎与叶均可食，它含丰富的胡萝卜素，每百克含2.54毫克，是黄瓜、茄子含量的15-30倍。

【果实仁】中含有的油酸脂及亚油酸脂对促进脑的发育及大脑思维均有较好的



作用。

此外，小米、玉米、马铃薯、香菇、栗子、黑芝麻、花生、洋葱以及动物的脑和内脏等也是较理想的儿童健脑食物。

健脑的食品有很多，在选择的过程中，以富含维生素B、维生素C、维生素E及矿物质的食物占重要位置。其中，矿物质以钙、镁、磷、铁、铜、锌等微量元素为主。人的大脑缺少这类矿物质，会造成智力低下；但如果摄入过高，则可能引起机体中毒。所以，不管是哪种食物和哪类营养成分，都要合理食用，适量摄入，这样，才不会造成营养成分失衡，有益于儿童的生长发育。

