

小时候应吃的 家常菜

4 大成长烦恼
100 道料理

一次轻松解决

黄乃芸◎著

必备菜单

高钙补脑

丰胸抗痘



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

小时候应吃的家常菜 / 黄乃芸主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2008.5

ISBN 978-7-5384-3671-6

I. 小… II. 黄… III. 青春期—保健—食谱

IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第003957号

中文简体字版©2008由吉林科学技术出版社出版发行
本书经由台湾广厦有声图书有限公司授权出版,
同意经由吉林科学技术出版社出版发行中文简体字版本。
非经书面同意,不得以任何形式任意复制转载。

吉林省版权局著作合同登记号:

图字 07-2007-1718

小时候应吃的家常菜

- | | |
|-------------|--|
| ◎主编 | 黄乃芸 |
| ◎责任编辑 | 李红梅 |
| ◎封面设计 | 一行设计 |
| ◎制版 | 长春市创意广告图文制作有限责任公司 |
| ◎出版 | 吉林科学技术出版社 |
| ◎社址 | 长春市人民大街 4646 号 |
| ◎邮编 | 130021 |
| ◎发行部电话 / 传真 | 0431-85677817 85635177 85651759 85651628 |
| ◎编辑部电话 | 0431-85610611 |
| ◎网址 | www.jlstp.com |
| ◎实名 | 吉林科学技术出版社 |
| ◎印刷 | 长春第二新华印刷有限责任公司 |

如有印装质量问题,可寄出版社调换

开本 710×1000 16开 7.5印张

2008年6月第1版 2008年6月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5384-3671-6

定价 22.90元

Taste.

小时候应吃的家常菜



吉林科学技术出版社

Preface 作者序

黄乃芸

精心著作



转凉后的傍晚，燃起厨火，煎块鲑鱼来醒脑，或是炒块豆腐来补钙。甚至是炖块青木瓜做个丰胸汤品，在白米饭淋上山药泥来个战痘餐，葱花粒粒瞬息间转变成文字，酌量加上少许香辛料增加色彩，再注入爱食物的“乐”忱，希望每道菜，都能陪你从懵懵懂懂的“小鸭”走向“天鹅”路。成长过程就如同做菜，酸甜苦辣煎煮炒炸，只要缺一项就少一味；而这本书正是要协助一家之“煮”和青少年朋友，如何烹调出自己的快乐青春！

- 少女篇—**光滑的肌肤及傲人的双峰，是正值发育期的少女所期盼，利用简单烹调方式，调理各式食材，让妳双峰UP UP，成为魔镜中那“气色红润”的公主。
- 少男篇—**“迅猛”的生长发育，体内需要大量优质蛋白质，在沙滩上大方show身材，肌肉线条分明的 美男子；壮硕的胸肌，吸引了众多游客羡慕的眼光…，本书特别设计规划少男食谱，就是要让你比艳阳还闪耀，成为瞩目焦点。
- 蜕变篇—**你因为痘痘冒出头，而羞于见人吗？或老是被那手臂肥肉，像蝴蝶翅膀般不停摆动而苦恼？那么就请你跟我这样做，1、2、3、简易烹调3步骤，让你跟痘痘、赘肉说再见！
- 补脑篇—**你是否想在“煦煦阳光下醒来，让昨日疲劳如早晨水露般蒸发，每天神采奕奕地出门去…”，那么请你别再昏睡恍神，牢牢记住我的咒语，魔法食谱书已经施展开来啰！就等你来一起来亲身体验。

I ENJOY FOOD !

近15年来，食物一直是我生涯的重心，从厨房穿梭到工厂、从传统市场转战卖场，从烹饪、食品检验到工厂和卖场的卫生检查；透过食物，我认识朋友！透过食物，我也获得生命中不同阶段的启发！所以现在，也邀请你和我一起进入食物的大千世界，从了解食物到如何从食物中获得所需养分，“青春快乐”班机，就从现在开始起飞，go！

成长达人 黄乃芸

Nancy

Recommendation

推荐序

在椰林间遇见……一生的爱

分享生命中，黄金岁月的“蜕变”，

可以追求、掌握及创造的“餐点幸福”，

邀您共享~值得品味、玩味及赏味的人生！

国立台湾大学 动物科学技术学系兼任助理教授

何中平 博士

身为台大人的Nancy，长发披肩，对事物充满好奇、富有理想及追求的执着，这些均是上天赋予她的“水瓶”特质。在自然流露的言谈之间，渐渐的显出她的“认真”与“特别”！大家口中的Dr. Huang，是个善于思考、讲求科学和实是求是的“食品专家”。但在下了班之后，她其实是个和女儿打成一片，活像“另一个女儿”的妈妈！

在美国留学时，我们一有机会，就会到各地旅游，去体验当地的风俗和饮食文化，而她就像是聪明又极具创意的小魔女，常有会突发奇想的新发现，如果说，她在食品科学和营养的专业领域上是个“科学家”及“实践家”，那么从菜肴设计、烹调和吃法而言，她应算是个“发明家”吧！

这是一本以人类身心发展、生命期营养及饮食行为为依据，并针对青春期男女的需求及关心的问题为考虑主轴的创意食谱。美肤、瘦身和战痘是青少年朋友常见的困扰，Nancy为此特别调配吃的保养品，由内而外解决青少年烦恼，拥有傲人身材与粉嫩肌肤不再是少女难事；并为少男提供了培养肌肉与健全发育的关键食谱，想拥有健美身材的阳光男孩一定不能错过！人生有如马拉松耐力赛，唯有超强的体力、记忆力与清醒的头脑，才能维持领先的优势，处于求学阶段的学子们，不妨让身体充个电，补足了脑力和体力再出发吧！

每一道食谱皆有设计构想、健康原则及饮食建立的简述，并有易读、易学、易做的贴心考虑，让做菜不是负担，用餐也能健康，这本食谱书的内容活泼，如同作者与您共榻而言，如同朋友的鼓励、情人的温柔和母亲的关心一般，实用又实际，衷心希望这本书能带给您和我一样的体验及感动。

Contents

目录

PART 1 少女篇

少女速成魔法餐，
窈窕美白丰胸
一次搞定！ 13

Chapter 1 Beauty girl

- 窈窕美白丰胸一次搞定！
就让我们，昂首迈向天鹅路……14
- 1 小鸭变天鹅的心理变化
 - 2 生理变化的3大指标
 - 3 聪明补充，展现青春吸引力
 - 4 魅力美少女必吃食物大公开

Chapter 2 开胃菜

- 美白番茄鲑鱼色拉……18
丰胸莴苣……19
当归黄芪鸡汤……20
彩色鲜虾色拉……21
黑木耳红枣汤……21

Chapter 3 主菜

- 菟丝花生粥……22
兰花粥……22
木瓜炖鱼……23
白玉翡翠……24
川芎煮鸡蛋……25
发菜羹……26
塑臂丰胸粥……27
荔枝炒三菇……28
丰胸炒饭……29
茶香子排……30
芦笋炒猪肝……31
迷迭香排……32
绍兴凤爪……32
白玉镶茶香……33
甜醋彩虹时蔬……34

Chapter 4 甜点&饮品

- 柠檬锡兰红茶……35
葡萄柚冰镇红茶……35
美胸山药奶……36
猕猴桃美白鲜果汁……37
银耳桂花茶……38



让你吃出健康，吃出聪明
轻松远离青春期烦恼

PART 2 蜕变篇

活力充沛转骨餐，
美肤去痘增高
聪明新吃法！ 39

Chapter 1 grow up

饮食调理，轻松摆脱蜕变烦恼……40

- 1 蜕变期心理上4大症状
- 2 恼人的生理烦恼，面子问题频出状况
- 3 掌握5个TIPS，轻松战痘
- 4 跟着这样做，你也可以高人一等

Chapter 2 开胃菜

- 甜酸莲藕……44
- 战痘山药色拉……45
- 乳腐柴香小黄瓜……46
- 小鱼干苦瓜汤……47
- 蛤蜊南瓜汤……47

Chapter 3 主菜

- 和风凉面……48
- 黄瓜粥……48
- 纳豆拌饭……49
- 绍兴醉牛……50
- 寿喜鸡肉片……51
- 豆豉苦瓜……52
- 白汁鲳鱼……53
- 地瓜叶银鱼……54
- 塔香杏鲍菇……55
- 小白菜粉丝……56
- 芝麻拌银芽……57
- 白酒炒蘑菇……58
- 香蒜拌鸡丝……59
- 椒拌金针菇……60
- 乌骨蔬……60

Chapter 4 甜点&饮品

- 凉瓜奶昔……61
- 风味优格……62
- 莓酒茶……63
- 健康蔬果汁……64
- 玫瑰果茶……64

- 2 作者序
- 3 推荐序
- 7 6大类食材营养素大解析推荐序
- 11 健康成长4大篇



PART 3 少男篇

美型男速效餐，
高大健壮
完全饮食指南！ 65

Chapter 1 robust boy

活力新对策，

迎向少年15、20时66

- 1 了解成长期的心灵密码
- 2 解读成长期的生理微妙变化
- 3 吃对食物，打造完美健康的体魄

Chapter 2 开胃菜

熏鲑鱼色拉.....	70
凉拌苋菜.....	71
蔬菜羹汤.....	72
腐香鸡汤.....	73
海陆泰味汤.....	74

Chapter 3 主菜

金萱蛋.....	75
法式三明治.....	75
豆酥鱼片.....	76
苋菜银鱼汤.....	77
活力寿司.....	77
鲑鱼豆腐.....	78
醉猪肝.....	79
烤牛肉通心面.....	80
茄子炖牛肉.....	81
杂粮饭.....	82
和风鲔鱼.....	83
碧螺腐酿.....	84
豆腐素菇.....	85
炒年糕.....	86

Chapter 4 甜点&饮品

龙井芒果绿.....	87
牛奶雪泡.....	87
茄红四季春.....	88
水蜜桃椰汁.....	89
抹茶红豆奶冻.....	90

PART 4 补脑篇

补脑VS醒脑大补餐，
记忆力超强
养成必胜餐！ 91

Chapter 1 grow up

就是这样吃，让你拥有超强记忆力！ 92

- 1 为何总是“记不住”
- 2 掌握8个TIPS，拥有超完美记忆力
- 3 选对食物，跟“记不住”说bye-bye

Chapter 2 开胃菜

人参须排骨青蔬汤.....	96
苜蓿色拉.....	97
西红柿牛肉汤.....	98
酸香猪肉笋汤.....	99
龙井茶蛤蜊汤.....	100

Chapter 3 主菜

蛋皮粽.....	101
鱼香茄子.....	102
酥皮菜卷.....	103
海鲜煎饼.....	104
虾仁百汇.....	105
蚝味火腿卷.....	106
牛肉烩豆腐.....	107
西汁彩椒烩鸡柳.....	108
酱烧栗子鸡.....	109
竹笙梅鱼.....	110
彩虹梅鱼.....	111
芝麻虾排.....	112
精致肉面.....	113
冻顶炒饭.....	114
醒脑炖鸡.....	115

Chapter 4 甜点&饮品

抹茶芝麻球.....	116
开心菠萝汁.....	117
牛奶核桃糊.....	118
香蕉橄榄果奶昔.....	119
红枣酒.....	119

6大类食材营养素大解析

您知道所吃的食物，含多少营养素吗？现在就告诉您！

antithesis

6大类简易食材对照表

1

五谷根茎类

糙米、白米、糯米、小麦、燕麦、玉米、小米、高粱、马铃薯、芋头、冬粉、淀粉、藕粉、菱角、蕃薯、土司、玉米粒、麦片、山药、马铃薯。

2

肉鱼蛋豆类

鱼类及其制品、鲜奶、奶粉、猪里肌、虾仁、蛤蜊、鸡腿、牡蛎、毛豆、花枝、火腿、豆浆、鱼丸、牛腱、小排骨、蛋、豆腐、鸡翅、羊肉、黄豆、豆浆、味精、绿豆、红豆、花豆、黑豆。

3

蔬菜类

豆苗、黄豆芽、芦笋、紫菜、香菇、青江菜、茼蒿、各式夹豆类、菇类、藻类、海带、十字科花菜类、瓜类、根茎类、木耳、芽菜、葱、姜、蒜头、辣椒、青椒。

4

奶制品类

鲜奶、奶酪、优格、奶油、酸奶酪、冰淇淋、霜淇淋、奶昔、牛奶、羊奶。

5

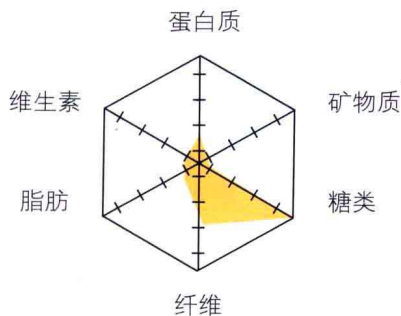
水果类

苹果、葡萄、葡萄柚、杨桃、香瓜、香蕉、莲雾、龙眼、芒果、菠萝、奇异果、红西瓜、番石榴、草莓、木瓜、橘子、橙子、柠檬、梨子、枇杷、蕃石榴、桃子、李子、哈密瓜、红枣、黑枣。

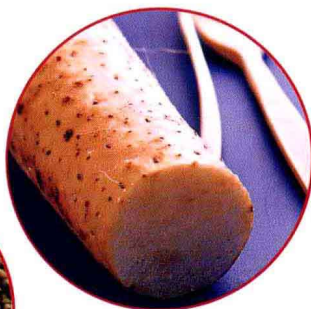
6

油脂类

腰果、花生、色拉酱、开心果、鲜奶油、瓜子、各种植物油、各种动物油。

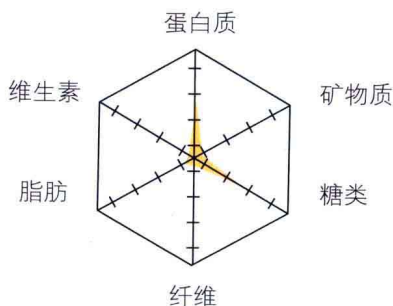


五谷杂粮类含有丰富淀粉质，少量B族维生素及植物性蛋白质，主要作用是提供热能，补充消耗及维持身体正常体温，它是维持体力、供给全身细胞的能量，也是我们热量的主要来源。选择时以减少炒饭、炒粉等含高脂肪食物，有助避免因摄取过多脂肪，而引致体重上升。



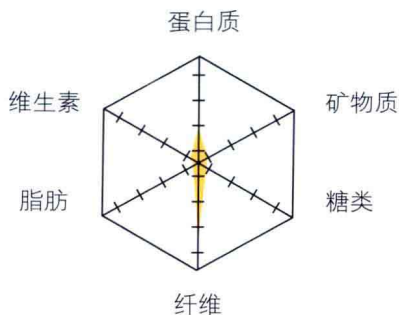
男孩1日所需
1450 千卡

女孩1日所需
1150 千卡



这类食物含丰富蛋白质、胆固醇、饱和脂肪，也含有铜、铁、硫、磷等矿物质及维生素A、B₁、B₂、B₁₂、D、E、蛋白质，维生素D及多种B族维生素，有助于生长发育、修补细胞及维持体内新陈代谢的需要，青春时期多多摄取，对长高最有帮助。

每人1日所需
305 千卡



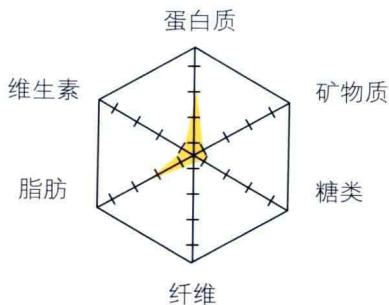
蔬菜含丰富的维生素A和C，B族维生素的含量也很丰富，提供人体必要的矿物质如：钾、钙、铁、磷等，多吃蔬菜不仅可促进新陈代谢，维持体内酸碱平衡，对于维持生理机能和美容也有很好的效果。此外，含大量纤维，可促进肠胃蠕动，预防心脏病、高血压、大肠癌、痔疮等文明病发生。



每人1日所需
75 千卡



每人1日所需
175 千卡

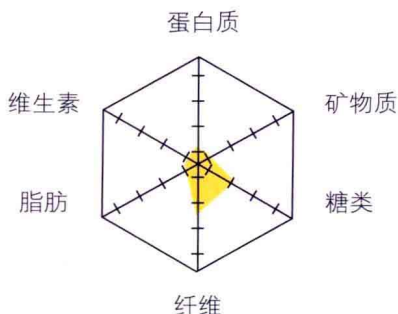


富含丰富的钙质、维生素B₂、D等营养素，经常食用可保持骨骼及牙齿健康，更能储存骨本，有效预防骨质疏松症，每天至少应该喝1~2杯的鲜奶（1杯约240毫升）或奶酪1片来补充。

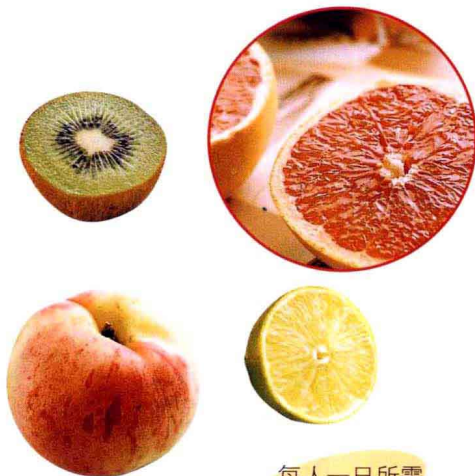
我们每天所摄取的食物中，潜藏着不同的营养素，从日常饮食中摄取均衡的营养，就能使身体更健康，并能预防一些和饮食有关的文明病。因此把六大类的基本食物分门别类，并根据它们主要的营养素分析，让人能正确摄取一日之所需，注重营养均衡摄取，养成良好的饮食习惯。因为均衡饮食是维持健康的关键，只有在膳食中取得均衡和基本的营养素，才能真正做到吃得更营养，活得更健康！

5

水果类



水果含有丰富的维生素A、C及人体必需的各种矿物质，能保持细胞健康及增强抵抗力。尤其水分含量高，还有大量的纤维，多吃水果可促进健康，达到预防疾病的效果。



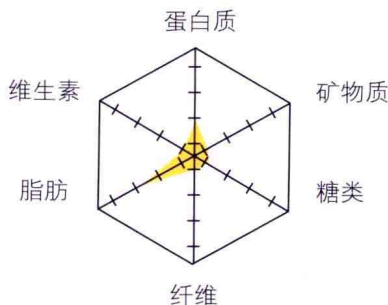
每人一日所需
180 千卡

6

油脂类



每人1日所需
315 千卡



细胞膜需要靠脂肪酸的摄取来维持，体腔里有很多空间，也需要靠脂肪组织来填塞。若缺乏脂肪会影响到神经系统的运作，缺乏体内脂肪，运动时有可能因震动造成内脏的伤害。每日的需要量约汤匙的色拉油，只要做菜是用色拉油煎过或炒过的鱼、肉、青菜几乎含量都已足够，因此不必再额外摄取。

Part 1p13



美白、丰胸、水嫩肌肤，真的可以吃出来吗？

少女时期正是生长发育的重要时期，因此想要拥有白里透红的水嫩肌肤、傲人的魔鬼身材、肌肤晶莹剔透等，就一定要均衡摄取各种营养物质，这个时期可多食用牛奶、乳制品、鸡蛋和肉类等补充完整的蛋白质，想要肌肤美白嫩滑，就要多吃含丰富维生素E及C的食物，帮助抗氧化和增加细胞生长能力，并加速血液循环和新陈代谢，想要拥有完美身材及漂亮外型，绝不会是梦想喔！

推荐食材

西红柿	木瓜	甜椒	鱿鱼
鲑鱼	荔枝	山药	红枣
莴苣	芦笋	牛奶	发菜
鲜虾	猪肝	猕猴桃	莼丝子
黑木耳	鸡爪	酸奶	薏仁



Beauty girl

少女美丽篇

健康成长4大篇

Food Discovery...

Part 2p39



满脸痘痘吗？是否想美肤、去痘、增高？

还在为“矮小”、“过胖”、“太瘦”、“满脸豆花”，而影响到自信吗？其实青少年在“转骨”发育期，要特别注意营养素的摄取，除了平时饮食要清淡，尽量少吃油炸食物、热量高或太甜的食物外，多多摄取必需脂肪酸中的 $\omega-3$ （DHA、次亚麻油酸）、维生素A、C等，帮助修补皮肤细胞及滋润肌肤。此外，摄取足量的铁与钙质，满足身体急速成长的需要，让饮食的调理，帮你轻松度过青春期。

推荐食材

莲藕	蛤蜊	鲱鱼	磨菇
山药	南瓜	地瓜叶	金针菇
小黄瓜	纳豆	银鱼	乌骨鸡
小鱼干	牛肉	杏鲍菇	酸奶
苦瓜	鸡肉	芝麻	苹果



grow up

青春蜕变篇

Part 3p65



该怎么吃，才能健康百分百

青春期是青少年“转骨”发育，仅次于婴儿期的第二个高峰期，转骨发育期是人体各器官生长发育的快速增生期，这时期营养摄取是否充足，直接关系到青少年的发育良好与否。青少年在“转骨”发育期要特别注意营养的摄取，热量、蛋白质、钙质、铁对青少年的生长发育都是必需的，这样才能真正奠定“跟大树一样高”的基础。

推荐食材

苋菜	鸡蛋	银鱼	青花菜
鲑鱼	猪肝	牛奶	奶酪
鳕鱼	杂粮	高丽菜	绞肉
豆腐	牛肉	海带丝	小鱼干
茄子	鲔鱼	虾仁	西红柿



少男成长篇



健康成长4大篇 Food Discovery...

Part 4p91

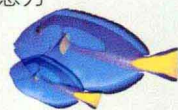


怎么吃最补脑？怎样提升过目不忘的超强记忆力？

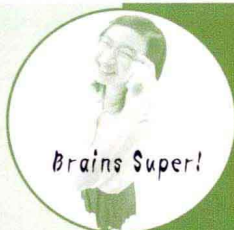
其实影响增进脑力，保持活力的因素很多，营养也和记忆息息相关。美国圣迭戈加州大学的肖恩·德拉蒙德说：“注意力是脑力金字塔的根基”，因此选对营养是非常重要的因素，而脑部的生长发育以糖类、蛋白质、脂肪、维生素A、C、E、B族维生素及钙、铁最为重要，平常多多补充，就能拥有高人一等的注意力及记忆力。

推荐食材

人参须	蛤蜊	牛肉	芝麻
排骨	鸡蛋	豆腐	牛奶
苜蓿	鲑鱼	彩椒	葡萄柚
番茄	虾仁	栗子	红枣
龙井茶	核桃	竹笙	抹茶



脑部发育篇





P.A.R.T.1

少女速成魔法餐，

窈窕美白丰胸 一次搞定！

白里透红的水嫩肌肤、傲人的魔鬼身材、肌肤晶莹剔透……，这是年轻少女所幻想能够拥有的未来式，也正是少女时期所面临的“变身期”。少女时期正是生长发育的重要时期，身体急需各种营养素的摄取，以促进身体的均匀发展，可多食用牛奶、乳制品、鸡蛋和肉类等，当然除了均衡的营养外，持之以恒的运动，规律的生活习惯，不但可以帮助你维持体态，更可达到美丽的梦想！因此若能把握青春期生长发育的阶段，搭配着均衡适当的营养饮食，再加上外在的美体小帮手，持之以恒，你也可变成美丽的天鹅……

Beauty girl



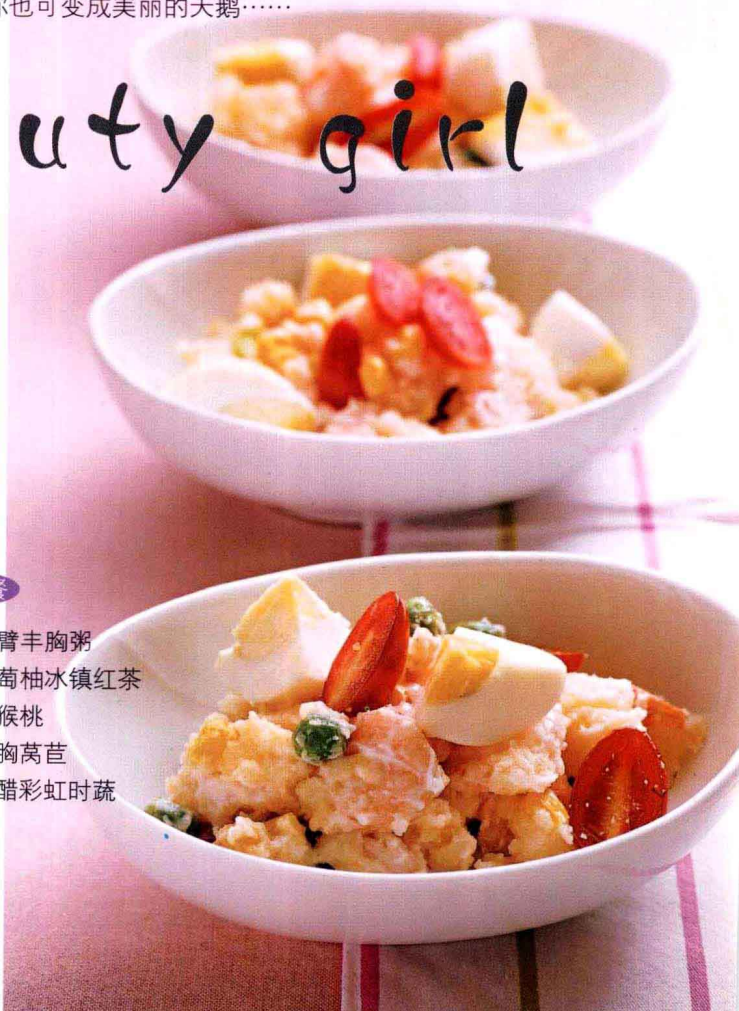
推荐套餐

A套餐

- ◇ 美白番茄鲑鱼沙拉
- ◇ 美胸山药奶
- ◇ 木瓜炖鱼
- ◇ 彩色鲜虾沙拉
- ◇ 丰胸炒饭

B套餐

- ◇ 塑臂丰胸粥
- ◇ 葡萄柚冰镇红茶
- ◇ 猕猴桃
- ◇ 丰胸莴苣
- ◇ 甜醋彩虹时蔬



就让我们， 昂首迈向天鹅路



白里透红的水嫩肌肤、傲人魔鬼身材、肌肤晶莹剔透，这是众多小学生和中学生们所幻想能拥有的未来式，而少女时期所面临生长发育的“变身”，伴随着心理层面，也有不同的成长压力需要调适。



P.O.I.N.T.

小鸭变天鹅的心理变化

青少女发育期间的心理变化主要出现在青春晚期，期间少女的自我意识、自我评价和性意识逐渐增强。

◎自我意识的茁壮

少女自我意识的发展，首先不再认为自己是小孩，也要求别人不再把她当成小孩。因为对生理上的变化的自我认识，加上乳房的发育，第二性征的出现，以及月经来潮，都使她们感到自己已经变成女人。

另一方面她们开始注意自己的容貌、身材、仪态、举止及衣饰，对如何修饰、打扮自己感到兴趣，她们私下使用母亲或姐姐的化妆品，出门前认真地考虑该穿什么。对其他少女的穿着十分注意，或者主动提出要求购买什么样的衣服，她们也拒绝那些属于小公主的装扮，而偏爱时代流行的服装。除了服装以外，她们还努力学习女性角色的行为。

◎自我评价的确认

自我评价的进一步发展，是青春少女心理发育的又一特征。她们对人的内心世界和内心质量发生兴趣，开始要求了解自己和别人的个性特点和心理活动。

自我意识发展的另一特点，是独立性和自尊心的增强。学校生活及校外活动，更使她们社会接触增加；加上对自己和他人评价能力的



少女时期正是生长发育的重要时期，身体急需各种营养素，如蛋白质或钙的摄取；这些营养素正足以影响外型的均匀发展，因此建意可多食用乳制品，鸡蛋和肉类……等食物。

另外当然除了均衡的营养餐外，持之以恒的运动，规律的生活习惯，不但可以帮助你维持体能，更可达到美美的梦想！

逐渐发展，都促使少女的独立性大大增加。她们努力寻找自我，要以自己的观点，来认识世界和分析事物。

◎性意识增加

青春期少女的另一个显著特点是性意识增加，进入青春发育期的少女，随着体内性激素水平的提高，在身体发生一系列变化的同时，对性也产生了好奇心理。这也是人生历程上的一大重要转折，少女情窦初开，一方面是由于性生理的逐渐成熟，另一方面则是社会文化环境的熏陶，在大众媒体耳濡目染，使她们性意识进一步加强。从生理特点上看，性成熟的少年女性，在外表上与成年大人并无两样，但在心理上，就其实质来说还不是十分成熟。处在青春期的女性就其感情特点来说，易转移，易冲动，意志薄弱，自制力差，而处在

青春期的男性，也正值对异性充满好奇心的性心理变化阶段，两股力量的融合，就会形成巨大心理接近的内动力。



P.O.I.N.T.2

生理变化的3大指标

主要是身高和体重的迅速增长，进入青春期后可出现一个飞跃期，身高增长最快的时期是青春早期，16岁以后速度就逐渐放慢，当然个人状况不尽相同，有的发育较早，有的较晚，有的高一点，有的矮一点。另外，身高增长的同时体重也相应增加，体重的变化也表明了内脏器官体积的增大，肌肉发达及骨骼增长增粗。

◎身体机能上的健全

进入青春期后，体内各组织器官都迅速发育、功能增强，如心脑血管