

2

书读

精华版

青少年 健体保健 滋补食谱

夏长春 主编

QINGSHAONIAN JIANTI
BAOJIAN ZIBU SHIPU

远方出版社

21^{世纪} **食疗养生** **必读**

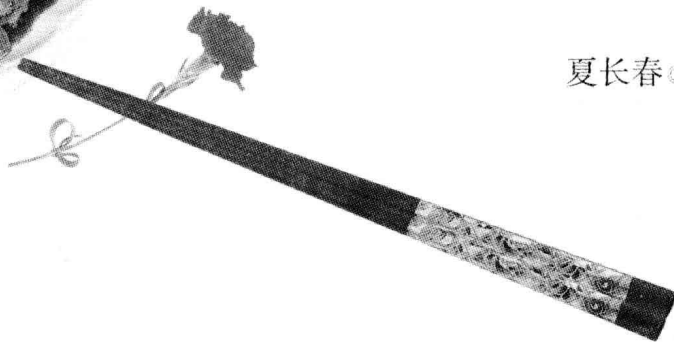
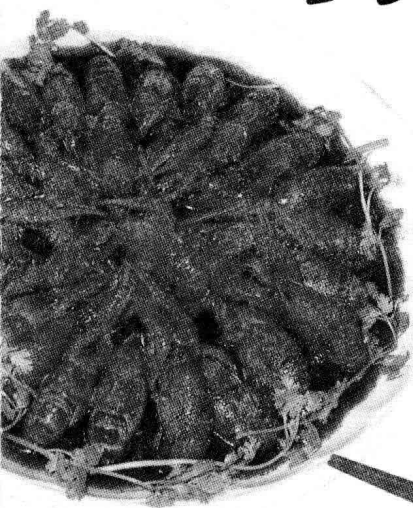


青少年 健体保健

滋补食谱



夏长春 主编



QINGSHAONIAN JIANTI
BAOJIAN ZIBU SHIPU

远方出版社

图书在版编目(CIP)数据

青少年健体保健滋补食谱 / 夏长春主编. — 呼和浩特: 远方出版社, 2009. 11

(21 世纪食疗养生必读)

ISBN 978 - 7 - 80723 - 461 - 6

I. ①青… II. ①夏… III. ①青少年 - 食物养生 - 食谱 IV. ①R247.1②TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 207702 号

21 世纪食疗养生必读

青少年健体保健滋补食谱

-
- 主 编 夏长春
责任编辑 刘卫伟
出版发行 远方出版社
社 址 呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
电 话 0471-4919981(发行部)
邮 编 010010
印 刷 北京佳明伟业印务有限公司
开 本 710 × 1000 1/16
字 数 200 千字
印 张 16
彩 页 8
版 次 2009 年 12 月第 1 版
印 次 2009 年 12 月第 1 次印刷
印 数 1 - 5000 册
标准书号 ISBN 978-7-80723-461-6
定 价 357.60 元(全 12 册 本册定价 29.80 元)
-



前言

有人把青春时期比做“黄金时期”，处于青春期的青少年朋友要想在这一阶段身体得到充分发展，千万不可忽视合理的营养。

然而，一些青少年过分节制饮食，还有不少人有挑食、偏食的坏习惯。如果不予以纠正，会影响到正常生长发育的需求，甚至招致疾病缠身：短期内营养摄入不足，仅仅表现为体重增加缓慢或不增；长时期营养摄入不足，既影响体重增加又阻碍生长发育，甚至还会造成如电解质紊乱，以及急性胃扩张、食道炎、胰腺炎等消化系统疾病，严重的可出现神经性厌食、饥饿综合征等不易治疗的疾病。

这是因为青少年正处在生长发育的旺盛时期，每天摄入的食物，除了维持正常的生理活动之外，还要为生长发育提供足够的能量。他们对营养素和能量的需求较成人多。一般情况下，青少年每日需能量 10500 - 12550 千焦耳，这些能量有 46% 来自蛋白质。糖类主要来自一日三餐的主食。世界上任何一种食物都不可能满足人体所需要的全部营养。要使膳食构成合理化，就需要科学搭配，充分利用各种食物的营养互补作用。

本书针对青少年朋友精心挑选了一些搭配合理而又营养丰富的菜谱，在益智补脑、健胃开脾、美颜美容等多个方面有很好的功效，愿这本书能成为你们生活的好伴侣！

让美味带来好身体和好心情！

编 者

2009 年 9 月

青
少
年
健
体
保
健
滋
补
食
谱



目 录

益智补脑

粥、汤、羹类

酸辣肝丝汤	15
补脑益智羹	16
鸡蛋蒸鱼片	16
鲢鱼头豆腐汤	17
茄子蛋糊	17
核桃羹	18
清蒸鸡蛋羹	18

其它类

拌金针菇	19
酥仁干丁	20
黄浦炒蛋	20
渡羊脑	21
炒茭白绿蚕豆	21
番茄白果	22
鲜豌豆馅煎鸡蛋	23
葱头馅鸡蛋	23
鲜蘑馅煎鸡蛋	24
早生贵子	25
桃仁鸭卷	25
冷吃鳝丝	26
白果炒百合	27
凉拌蚕豆	27
皇饭儿夹豆腐煲	28
核桃肉	28
桃仁土司	29
核桃酪	30



酱鸡蛋	31
熏蛋	31
面包托煎蛋	32
计司馅煎鸡蛋	32
清炖鲢鱼头	33
豌豆鸡丝	33
豉油皇蒸红鱼	34
炒鸡杂	35
核桃片	35

营养不良调理

粥、汤、羹类

三色杂烩粥	37
什锦蛋丁汤	38
什锦蔬菜汤	38
豆芽肉饼汤	39
小白菜汤	40
砂锅豆腐汤	41
野韭菜鲫鱼羹	41
咖喱鸡丁汤	42
腊肠香米粥	42
鸡翅粥	43
砂仁豆芽瘦肉汤	44
鸡蓉奶油汤	44
参芪鹌鹑汤	45

其它类

干煸牛肉末扁豆	46
砂仁鲫鱼	46
鱼香排骨	47
卤鹌鹑	47
番茄酥鸡腿	48
五香鸭肉	48
花生煲猪尾	49
滑肉莴笋	49



五香酱牛肉	50
肉片口蘑烧白菜	51
水油浸鳊鱼	51
油炸鬼蒸鱼肠	52
五香牛肉卷	52
鲜橙煎软鸭	53
木犀肉	53
滑炒里脊片	54
干烧鸭条	55
怪味鸡	56
白瓜松子肉丁	56
甜椒菜瓜	57
火腿菜花	57
菜花炒蛋	58
泸州烘蛋	59
盐猪肚饭	59
肉松窝蛋饭	60
鸡汁浇饭	60
盖浇饭	61
鸡丝蛋炒饭	62

清热解毒

粥、汤、羹类

豆芽冬菜肉饼汤	63
空心菜排骨汤	63
鸭架栗子白菜汤	64
鸭骨玉兰片汤	65
芽菜节瓜猪舌汤	65
无花果生鱼汤	66

其它类

苋菜炒蚕豆	66
拌虾皮豆腐	67
鱼香豆腐	67
菠菜煮猪肝	68



海米拌油菜	68
油豆腐豆芽炒肉松	69
枸杞头拌豆腐	70
炅苋菜	70
香椿芽拌豆腐	71
青蒜炒黄豆芽	71
肉丝炒掐菜	72
茄子拌芦荟酱	72
芙蓉豆苗	73
炒芹菜豆腐干	74
黄瓜炒子虾	74
黄瓜丝拌白菜	75
同甘共苦	75
四季豆焖肉排	76
香梨沙拉	77
四色冻	78
丝瓜炒面筋	78
四喜素丸子	79

青 少 年

健体保健滋补食谱

健胃开脾

粥、汤、羹类

南瓜排骨汤	80
发菜鱼片茼蒿汤	80
嫩豇豆汤	81
酸辣里脊豆腐汤	82
蛋黄菜花汤	83
酸辣豆腐瘦肉羹	83
蛋花粟米羹	84
酸菜豌豆汤	85

其它类

麻辣三丝	85
红油莴笋丝	86
麻辣鸡肉	86
五香豆筋	87



椒油拌油菜	87
红油臭豆腐	88
咖喱鸡酱	88
香辣四季豆	89
冬菜蒸肉	89
肉酱豆腐	90
豆干炒肉丝	90
炒灌肠	91
黄豆芽排骨	91
油鸡	92
杞子鸡蛋蒸鱼肠	92
芦荟酱拌牛肉	93
沙参淮山煲牛腩	93
椒盐基围虾	94
家常鲫鱼	94
异味草鱼	95
葱油淋鸡	95
香菜拌牛肉	96
怪味兔丁	96
甜辣脆皮鱼	97
蛋煎白饭鱼	98
茄汁鲢鱼	98
软煎牛肉	98
冬菜扣肉	99
红烧烤麸	100
紫菜苔炒腊肉	100
荷芹鸭丝	101
蒜茸豌豆	101
椒油鲜紫菜	102
茄汁肉丁盖浇饭	103
四川凉面	103
葱烧牛腩面	104
红烧牛腩面	104
松肥涨蛋	105
甜酸丸子	106



山西小笼汤包	106
--------------	-----

减肥瘦身

粥、汤、羹类

黄豆芽豆腐汤	108
冷甜菜汤	109
罗汉豆腐汤	109
补血益肠白瓜鱼尾汤	110
紫菜冬瓜肉粒汤	111
南北杏西洋菜银耳百合汤	111
绿豆冬瓜汤	112
罗汉果莲藕西洋菜汤	113
鲜蚕豆紫菜汤	113
慈菇木耳汤	114
包心菜刀豆汤	115
合掌瓜腐竹汤	115
鲛鱼粉葛猪骨汤	116
陈皮粉葛鲫鱼猪骨汤	117

其它类

蘑菇炒绿豆芽	117
护国菜	118
豆腐干丝炒甜椒	119
香煎南瓜	119
甜面酱拌豆腐	120
辣味大头菜	120
香辣豆腐	121
银芽萝卜丝	122
豉椒豆腐	122
醋熘白菜	123
豉汁熬豆腐	123
金钩挂玉牌	124
青椒绿豆芽	125
怪味脆豆腐	125
凉拌四季豆	126

青少年

健体保健滋补食谱



21 世纪食疗养生必读☆☆☆

青少年

健康体检滋补食谱

芹黄干丝	126
多味豆腐	127
虾球玉米笋	127
三彩脆皮豆腐	128
凉拌两色	129
腐皮卷	129
蛋皮丝拌绿豆芽	130
炒生鸡丝掐菜	131
蔬菜沙拉	132
素色拉	132

明目调理

粥、汤、羹类

羊肝萝卜粥	134
牡蛎墨鱼汤	135
猪肝鸡蛋汤	135
桑葚枸杞猪肝粥	136
红花绿叶粥	137
红枣菊花粥	137

其它类

胡萝卜炒鸡蛋	138
荸荠肝尖	139
叫花羊肝	139
酱爆胡萝卜肉丁	140
雪菜炒肉丝柏叶	141
原油爆羊肝	141
煎猪肝	142
红烧鸡翅	143
胡萝卜炒肉丝粉	143
麻酱包片肝丝	144
韭菜花炒墨鱼	145
韭花肚尖丝	145
荸荠炒猪肝	146
爆炒肝尖	147



酱鸡杂	148
云耳蒸牛肝	148
葱油鲩鱼	149
胡萝卜烧羊肉	150
菜远炒猪肝	150
熠鸭肝	151
菜远炒牛肝	152
枸杞煲鸡肝	152

贫血调理

粥、汤、羹类

雪里蕻肉片汤	154
菠菜牛骨汤	155
叉烧蒸蛋羹	155
番茄牛茸羹	156
三味汤	157

其它类

肉末口蘑烧茄子	157
黄瓜拌鱿鱼丝	158
软熘肉片	159
炆青椒肉丝	159
叉烧炒蛋	160
绍子青豆	160
卤肘花	161
钱江肉丝	161
干煸鸡丝	162
冰醉鸡	163
肉片炒青椒	163
酸菜肉丝	164
熏猪肘子	164
桔兰鸡丁	165
排南	166
乳汁炖排骨	166
豆角炒肉丝	167

青少年

健体保健滋补食谱





青

少

年

健体保健滋补食谱

金蒜子牛肉粒	167
酸辣鱿鱼片	168
酱排骨	169
蒜香排骨	169
云耳猪肝锅滑鸡	170
炸酱排骨	170
开味猪头片	171
橙汁小排	171
番茄红烩鸡	172
芝麻鸭肝	172
京葱铁板牛柳	173
金丝枣煲黄耳	174
青椒炒鸡蛋	174
辣酱炒豆干	175
炆莴苣腐竹	176
青椒炒腐竹	176
香米蒸五花肉	177
辣子酱	178
通心粉色拉	178
沙茶牛肉两面黄	179
咖喱牛肉什锦饭	180
肉酱面	180
味噌牛肉荞麦面	181
珍珠圆子	182
胡萝卜牛肉水饺	182
菠菜饺	183

美颜美容

粥、汤、羹类

蚕豆雪菜牛肉汤	185
红颜汤	186
八爪鱼粉葛汤	186
粉葛猪蹄汤	187
什锦水果羹	187



荔枝圆肉汤	188
莲子黑枣小麦汤	189
竹蔗胡萝卜猪骨汤	189
银耳柑羹	190
莲实美容羹	191
荔枝红枣粥	191
养颜橘子饮	192
番茄甜橙汁	193

其它类

豆泡烧油菜	194
糖拌绿豆芽	194
素炒黄豆芽	195
糖醋辣白菜	195
熘豆腐	196
奶油胡萝卜	197
豆芽炒肉丁	197
烩丝瓜鱼片	198
干煸黄豆芽	199
果汁豆腐	199
白菜心拌干丝	200
肉末雪菜蒸豆腐	200
绿菜花金针菇	201
冻豆腐塌菜	202
郊外大鱼头	202
烩鸭四宝	203
红扒羊蹄	204
火烩蹄筋	204
炖猪蹄筋	205
砂锅豆腐	206
软烂牛蹄筋	207
肉丝炒蒜黄	207
扒菜胆	208
碧绿蹄筋	208
洋葱炖牛筋	209
炖鸡翅	210

青

少

年

健体保健滋补食谱





奶油冻	210
-----------	-----

神经衰弱调理

粥、汤、羹类

晃子汤	212
鸡丝养心粥	213
甘草小麦大枣汤	213
梅干莲子蛋花糊	214
糖水百合汤	214
小米龙眼粥	215
白灵菇瘦肉粥	215
糯米花生麦粥	216

其它类

竹报平安	216
菖蒲鹿角菜	217
腐竹拌芹菜	218
五香熏鱼	218
炖鳗鲡	219
土豆烧鹅	219
熘三样	220
莲子杞子煲猪心	221
龙眼鸽蛋	221
凤尾菇鸡肉炒饭	222
草菇猪心肉片饭	222

失眠调理

粥、汤、羹类

杞圆虫草狸蛇汤	224
鲑鱼五味子汤	224
马兰莲子汤	225
金针香菜肉片汤	226
茼蒿粥	226
磁石猪腰汤	227



巴戟天金狗脊禾花雀汤	227
小麦红枣猪脑汤	228
百合蛋黄汤	228
生脉糖浆	229

其它类

干炸猪脑	229
醋椒鱼	230
玉珠霸王	230
草帽鸽蛋	231
芪枣大虾	232
桂圆童子鸡	232
莲子百合炖燕窝	233
桑椹蜜膏	233
全节瓜	234
桂圆肉蒸蛋	234
益智酒	235
黄米面火烧	235
黄米面油糕	236

感冒调理

粥、汤、羹类

绿豆茶叶冰糖汤	237
薄菊粥	237
清真肚丝汤	238
神仙粥	238
绿豆竹叶粥	239
五神汤	239
芫荽黄豆汤	240
葱头汤	240
姜丝萝卜汤	241
姜葱豆腐汤	241
苦瓜猪瘦肉汤	242
萝卜姜枣汤	242
香菜鸡蛋羹	243

青

少

年

健体保健滋补食谱



21 世纪食疗养生必读☆☆☆

大蒜粥	243
小葱老姜汤	244
枇杷粥	245
鸭梨西米露	245
荆苏茶	246
姜糖苏叶甜茶	246
绿豆流感茶	247
葱姜豆豉饮	247
清明菜糖饮	247
香薷饮	248
韭菜生姜汁	248

其它类

韭菜炒虾丝	249
炒绿豆芽	249
菊花凤片	250
麻辣蒜薹	251
凉拌粉丝	251
姜汁鸡块	252
椒油炆蒜苗	252
烧大葱	253
芥末香菜	253
葱烧萝卜条	254