



久久素食丛书

02

一本让你轻松健康的素食书

儿童最该吃的 30种素食

生命对每个人来说，只有一次。
选择健康、快乐过一生，就从选择
好的饮食习惯开始。



YZLI0890117416

嗨，今天你吃素了吗？

久久素食机构◎编著

素食不但赐予我们**健康**，更带
给我们**心灵上的滋养**，让我们更
有爱心、更平和、更快乐。

让孩子吃得健康，
是父母能给予的最好的爱



中国纺织出版社



久久素食丛书

02

一本让你轻松健康的素食书

儿童最该吃的 30种素食

主 编：任月圆

副主编：黄 瀛

编辑委员会成员（排名不分先后）

黄 瀛 中国食文化研究会

素食文化委员会秘书长

朴吉春 《现代健康》杂志社执行主编

冯建华 中国农工民主党中央文化委员会委员

中国茶文化之“北派茶礼”法脉传承者

原巧霞 中国保健协会高级营养保健师

金 艳 中国保健协会高级营养保健师

任迎晨 国际瑜伽研究院认证教练

熊莹莹 高级瑜伽理疗师

任月圆 生活图书资深主编

支持指导机构：中国素食联盟

久久素食网

(www.99sushi.com)



YZLI0890117416

嗨，今天你吃素了吗？

久久素食机构◎编著



中国纺织出版社



图书在版编目(CIP)数据

儿童最该吃的 30 种素食 / 久久素食机构编著.

—北京: 中国纺织出版社, 2011.3

ISBN 978-7-5064-7155-8

I. ①儿… II. ①久… III. ①儿童—素菜—菜谱

IV. ①TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 243625 号

策划编辑: 苏广贵 责任编辑: 方博昌

责任印制: 刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街 6 号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010—64168110 传真: 010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京世纪雨田印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2011 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 710 × 1000 1/16 印张: 16.5

字数: 100 千字 定价: 29.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

总序

多吃素食：绿色·环保·健康养生·呵护心灵

“如果你少吃肉，你会更健康，地球也会更健康。”

生活中有很多这种人：生了病只知道求医问药，却从不知道检讨自己的生活习惯，最后花了很多钱，身体受了很多苦，病情却未见得好转。这些人把生病的原因归结为环境污染、太劳累等，为什么有人跟我们呼吸着同样的空气，做出了更大的成就，却依然十分健康、神采飞扬？

答案是彼此的生活习惯不同。在这当中，饮食扮演着重要的角色。

素食，让我们的地球更健康

我们抱怨环境污染，抱怨污染使我们致病，可是你知道吗，说不定你自己也在破坏环境呢。你说，没有啊，我是一名环保卫士，我参与植树造林，注意节约资源，做好垃圾分类……可是还不够，如果你酷爱肉食，就是一名环境破坏者。

如何理解呢？举个最简单的例子：在一公顷土地上种植粮食、蔬菜，可以养活 22 名素食者；如果种草，放牧牲畜，却只能养活一至两名肉食者。可见，肉食比素食更侵占地球的资源。另外，放牧、屠宰必然造成土地沙化、河流污染等严重的破坏。

地球兴亡，人人有责。在哥本哈根世界气候大会后，低碳环保的理念席卷全球。素食，恰恰可以减少碳的排放量。多吃一顿素餐，就是做环保。所以，众多人联名发起了“周一请吃素”活动。

如果你想让子孙后代还能够看到森林，看到可爱的动物，阻止地球加快暖化，请多吃素食，少吃肉食。

请把环保落实到一日三餐中，做地球上最负责任的公民。

素食，让你的身体更健康

21 世纪是重视健康的世纪。

各种“文明病”高发，逼迫人们不得不重视健康。看看身边，高血压、糖尿病、高脂血、肥胖症患者比比皆是，其中高脂肪、高蛋白、高热量的饮食“功不可没”，反映到餐桌上就是我们吃的肉食太多，素食太少。

蔬菜、谷物、水果中不含胆固醇，富含膳食纤维、维生素和矿物质，能

提供人体所需的多种营养素。如果忽略它们，就会导致营养不均衡，滋生出多种疾病。

“民以食为天”，我们要更重视大自然赐予我们的天然素食，在搭配上变换花样，在洗涤和烹饪中注意营养保全，从而摄取多种营养素，强健身体，祛病延年。

然而，还有人素食存在着误解：认为吃素会让人没有力气，让人失去性感和活力——其实不然，在世界体育史上，游泳、篮球、足球、举重、拳击、摔角、竞走、马拉松长跑和自行车比赛等各项世界纪录中，均有相当多的素食运动员创下的，他们的爆发力、持久力和体能远超于常人；再看看其他伟人，著名科学家爱因斯坦、大文豪莎士比亚、大哲学家卢梭都是素食者，这说明素食能赋予人聪敏的头脑；再看看当前活跃于荧屏上的影星、歌星，他们中许多人也吃素——谁能说他们不性感？

吃素是一种知性活动，要讲究正确的方法。本套丛书不是提倡大家放弃肉食，改吃素食，而是期望你提高餐桌上的素食比例，这将使你变得更为健康和苗条。当你想过渡到纯素食时，一定要阅读科学的指导书籍，以免某些营养素摄入不足。

品味甘美素食，拥有愉悦情怀

许多人爱吃肉、不爱吃素的主要原因是觉得素食没味道，太清淡。其实，这在很大程度上是因为自身的味蕾变得迟钝，必须有肥甘美味的食物来给予刺激。

如果想品味到素食的甘美芳香，办法很简单：坚持吃一周素食，再去吃肉时，你就会感觉肉食没有那么香了，而素食才真正得芳香诱人。

有许多素食者也会搭配食用仿真素食，如素鸡、素鱼、素虾、素肉等，它们的形状和味道超级仿真，让人既品尝到肉食的美味，又不会摄入胆固醇、高脂肪和高热量。

除此之外，素食还能带给人愉悦的心情。笔者认识一位企业高管，他说吃素后身心感觉大不相同，以前容易发火，脾气暴躁，现在则心平气和、口气清新、皮肤光泽，而且睡眠还质量还改善不少呢。确实，素食不但赐予我们健康，更带给我们心灵上的滋养，让我们更有爱心、更平和、更快乐。

从某种意义上说，素食不仅是一种饮食方式，更是一种文化：崇尚真味、低碳环保、充满爱心的文化，可以让自己更为窈窕矫健，跟周围世界相处得更和谐。

期望本套丛书抛砖引玉，让更多的读者走近素食、了解素食、接纳素食，享受素食，在健康和心灵上双重受益。

Ertong Zui'ai Chide Sanshizhong Sushi

前言

健康的饮食习惯，要从娃娃抓起

让孩子吃得健康，是父母能给予的最好的爱。一餐，然不食其，既期以，天底下没有谁比父母更爱孩子，我们期望孩子长大后成才、成名、成功，但更期望他们健康平安。健康，是一切一切的基础，是父母对孩子的最大要求。可是，你有没有想到：孩子的健康，其实大部分掌握在你的手中！

最近，有“父母是孩子最好的营养师”等提法，这是有一定道理的，因为父母准备的一日三餐决定了孩子对营养素的摄取，而营养素的摄取又决定了孩子的身体素质。

“病从口入”是亘古的真理。如果孩子生病或发育不良，父母就应该向自己问责：是不是饮食的营养搭配不均衡？是不是孩子挑食、偏食？是呀，现代人餐桌上有太多的肉类和精米白面，大人吃得不够健康，小孩也跟着吃得不健康。还有一些儿童，特别偏爱肉食，憎恶米饭和馒头，更讨厌吃蔬菜，如果大人不帮助纠正，他们就会有发胖的危险。

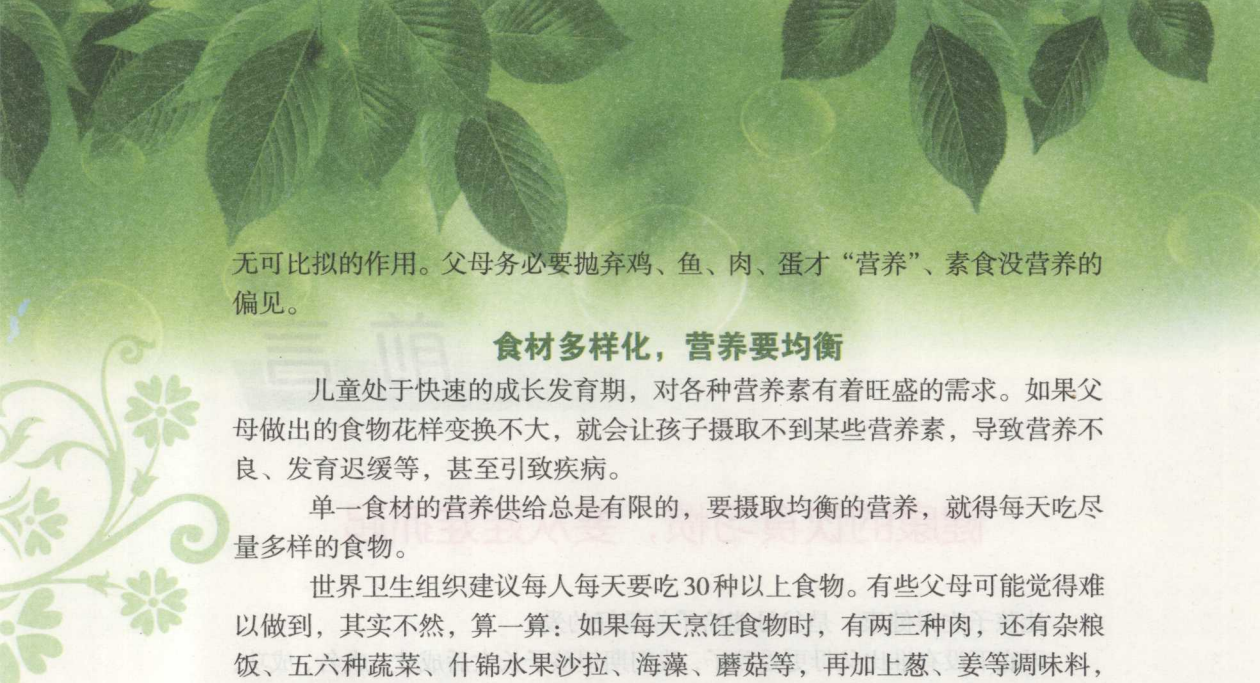
儿童就像一株小树苗，如果童年时不挺拔匀称，长大后也难以风姿绰约。所以，父母一定要精心地浇灌自己的“小树苗”。从某种角度上说，童年吃出好身体，远比某次考试考出好成绩更重要。因为好身体更能让孩子受益一生，让孩子飞得更高、更远。

下面，我们给出一些建议，指导父母给孩子烹饪更营养、更均衡的饮食：

儿童饮食不能缺“素”

这里不是提倡儿童素食，而是要父母们在孩子的饮食搭配上增加蔬菜、豆类、谷物、水果和坚果的比例，降低肉食的份额。

为什么呢？因为上述食材所含的许多营养素是肉食中没有的。如果光吃肉，少吃这些素食，就会导致体内缺乏一些营养素，引致疾病。《中国居民膳食指南》（2007~2016）就建议儿童“食物多样，谷类为主”、“多吃新鲜蔬菜和水果”、“常吃大豆及其制品”。它们都属于素食，对儿童的成长发育有着



无可比拟的作用。父母务必要抛弃鸡、鱼、肉、蛋才“营养”、素食没营养的偏见。

食材多样化，营养要均衡

儿童处于快速的成长发育期，对各种营养素有着旺盛的需求。如果父母做出的食物花样变换不大，就会让孩子摄取不到某些营养素，导致营养不良、发育迟缓等，甚至引致疾病。

单一食材的营养供给总是有限的，要摄取均衡的营养，就得每天吃尽量多样的食物。

世界卫生组织建议每人每天要吃30种以上食物。有些父母可能觉得难以做到，其实不然，算一算：如果每天烹饪食物时，有两三种肉，还有杂粮饭、五六种蔬菜、什锦水果沙拉、海藻、蘑菇等，再加上葱、姜等调味料，很容易就超出30种。

如果做不到食物多样化，说实在的，那不是父母缺乏时间，而是缺少呵护孩子的心思。

养成健康的饮食习惯，终生受益

健康的饮食习惯应该从娃娃抓起，为孩子的茁壮成长提供充足的养分：

第一，要做到上面建议的荤素搭配，食材多样化，注重提高素食的比例。

第二，要让孩子养成定时定量进餐的习惯。儿童因为胃部容量小，活动量大，很容易饥饿，因此除了一日三餐外，在上午10点左右和下午三四点钟比较适合各安排一次加餐。加餐可以吃坚果或父母自制的点心（相比买来的，用料要更安全、卫生），喝父母自制的米浆、豆浆和鲜榨的果汁等。

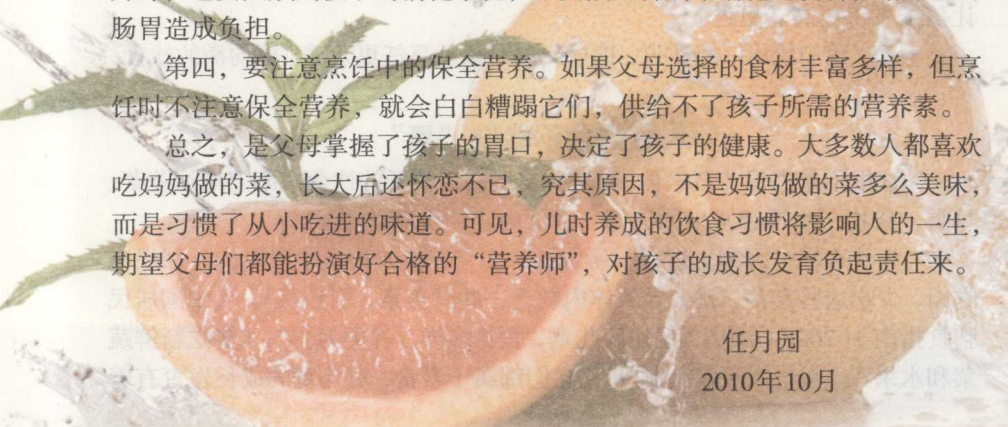
第三，食物宜清淡，尽量保持原汁原味，让孩子品尝到各种食物的自然芳香。不要加入太多的盐、油和辣椒，以免孩子形成嗜咸、嗜辣的不良口感。另外，也要照顾到孩子的消化系统，不要烹饪特别难消化的食物，给儿童的肠胃造成负担。

第四，要注意烹饪中的保全营养。如果父母选择的食材丰富多样，但烹饪时不注意保全营养，就会白白糟蹋它们，供给不了孩子所需的营养素。

总之，是父母掌握了孩子的胃口，决定了孩子的健康。大多数人都喜欢吃妈妈做的菜，长大后还怀恋不已，究其原因，不是妈妈做的菜多么美味，而是习惯了从小吃进的味道。可见，儿时养成的饮食习惯将影响人的一生，期望父母们都能扮演好合格的“营养师”，对孩子的成长发育负起责任来。

任月园

2010年10月





儿童的生理特点 和所需营养素

许多家长很纳闷：为什么我的孩子吃得好，长得却不壮实呢？的确，与身体壮实的农村娃相比，许多城市儿童要么纤瘦得像“豆芽”，要么吃成“小胖墩”。这两种情况都不利于儿童的健康，归根结底，是营养摄入不均衡导致的。家长需要了解儿童的生理特点，有针对性地让孩子从食物中摄取营养素：

1. 儿童处于快速生长发育阶段

这决定了儿童的新陈代谢比较旺盛，对各种营养素的需要量相对高于成人。譬如，许多儿童都患有缺铁性贫血，就是因为生长发育太快，需要的铁多（每增长1千克体重约需要1毫克的铁），必须从食物中摄取。除了铁之外，儿童还容易缺锌、钙、碘等。

2. 儿童的胃容量小，又活泼好动，容易饥饿

儿童单次吃的食物量有限，而活动量非常大，除了睡觉外，几乎总是在活动、玩耍，因此，仅仅让儿童吃一日三餐是满足不了他们对能量的需求的，父母们有必要准备些点心、零食，供孩子在上午和下午时加餐。

3. 儿童的食物和体力活动量应保持平衡，以免造成体重异常

进食量和体力活动量的共同作用，决定了儿童的体重。进食供给能量，体力活动消耗能量——如果吃得多且营养过剩而活动量少，就容易吃出“小胖墩”；如果吃得少且营养摄入不足，而活动量



大，就会变成瘦弱孩子，影响活动能力和注意力。

4. 儿童的神经系统、骨骼系统、消化系统等尚未发育完全或较为脆弱

在童年阶段，儿童的大脑发育、骨骼发育都十分关键，必须摄取足够的营养素。另外，儿童的消化能力比成人差，胃容量小，胃壁薄，容易发生消化不良，所以饮食要卫生、营养且容易消化。

除此之外，儿童期也是养护眼睛、牙齿和皮肤的关键时期，父母必须了解食材的营养素，给孩子提供全面的营养。下面，我们列出儿童应该注重摄取的营养素，供父母们参考使用。注意：这些营养素请尽量让孩子从食物中摄取，没有营养师的指导，不要擅自给孩子服用任何营养补充剂，以免伤害身体。

儿童必须留心摄取的营养素

营养素名称	对儿童的功效	植物性食物来源
铁	* 造血的元素，缺乏容易患缺铁性贫血，目前，儿童的缺铁性贫血发病率很高 * 儿童缺铁的症状是容易疲劳，面色苍白，精神不振，不爱活动，食欲减退，抵抗力下降，甚至头晕、耳鸣等	玉米、紫甘蓝、莲藕、黑木耳、豆腐、冬瓜、紫菜、黄豆、花生、糙米、草莓、葡萄干
锌	* 锌摄取不足，儿童的生长速度会变得迟缓，提高患侏儒症和性腺素过低的概率	胡萝卜、南瓜、金针菇、海带、黄豆、糙米、玉米、燕麦、核桃
钙	* 儿童骨骼和牙齿生长发育的主要成分	豆浆、豆奶、豆腐、西兰花、油菜、紫甘蓝、西葫芦、紫菜、甘薯、豌豆、香菇、银耳、黑木耳、海带、花生、燕麦、苹果、核桃





营养素名称	对儿童的功效	植物性食物来源
碘	* 碘为“智力元素”，儿童缺碘会引起生长发育迟缓、智力低下 * 碘缺乏的典型症状是甲状腺肿大	海带、紫菜
维生素	* 维生素A可帮助儿童明眸亮睛，滋润皮肤 * B族维生素可增进儿童的食欲，抵抗各种溃疡和炎症 * 维生素C可以抗坏血病，增强儿童的抵抗力 * 维生素D可以预防儿童腿型不好和佝偻病	维生素A: 胡萝卜、西兰花、西红柿、南瓜、紫菜、玉米、香蕉 B族维生素: 玉米、胡萝卜、冬瓜、紫菜、红薯、糙米、燕麦 维生素C: 紫甘蓝、西兰花、油菜、西红柿、西葫芦、冬瓜、莲藕、苹果、草莓 维生素D: 胡萝卜、香菇、金针菇
蛋白质	* 蛋白质是构成肌肉的重要原料，摄入不足会导致儿童发育迟缓 * 蛋白质缺乏会让儿童理解力下降，精神涣散，容易疲劳，抵抗力下降	豌豆、豆腐、黄豆、花生、糙米、玉米、核桃、紫菜、莲藕、金针菇、黑木耳、银耳
碳水化合物	* 碳水化合物为身体和大脑供应能量，缺乏碳水化合物会导致儿童疲惫、易怒、头晕、失眠	莲藕、豌豆、糙米、玉米、小米、燕麦
脂肪	* 脂肪摄入跟儿童的智力发育关系密切 * 脂肪摄入过多容易导致肥胖，要控制好量	核桃、花生、黄豆、玉米



让孩子爱吃蔬果主食的四大妙法

“我的孩子六岁了，就是不爱吃蔬菜，真拿他没办法！”

“我女儿八岁，就是不爱吃主食，每餐饭都得逼着她吃点米饭，真费劲！”

相信这不是一个妈妈的烦恼。为了孩子的健康成长，有必要纠正其偏食、挑食的习惯，让他们多吃蔬菜、水果，适当地摄入主食。为此，本书编写人员支出妙招，建议父母们实践一下：

方法1：给蔬菜、水果取一个新鲜好玩的名字

孩子们的想象力丰富，对新鲜好玩的事物具有好奇心。因此，不妨给餐桌上的素菜都取个好听的名字，譬如称豌豆为“能量豌豆”，土豆为“恐龙蛋”等，引起孩子的兴趣，让他们愿意张口吃下去。

方法2：烹饪时，要考虑到孩子的胃口和消化能力

孩子的嘴巴小，食道也细，父母在做饭时，一定要把蔬菜切小些，以利于孩子咀嚼、吞咽。

孩子不喜欢吃炒蔬菜或某些蔬菜的气味时，办法很简单：做饺子、包子等带馅的食品，把菜、肉、蛋混合调成馅料，改变原先单一的口味；另外，还可以把蔬菜和水果榨成果蔬汁供孩子饮用，既健康又营养。

这里要提醒父母们：千万不要逼着孩子吃一些带有辣味、苦味和怪味的蔬菜，如辣椒、苦瓜、鱼腥草等，那只会激起孩子对蔬菜的整体反感。

大多数孩子不爱吃主食，主要是觉得主食没有味道，是“大人们”吃的东西。这时，可以把主食烹饪得花样多一些，米饭里加入豌豆、玉米、红豆等，煮成杂粮饭，还可以调成咸味或甜味的；馒头里加一些可口的馅；把蔬菜掺面粉摊成小饼……总之，在餐桌上改变单一米饭、馒头的主食局面。

方法3：做出丰富多变的菜品造型，给孩子新奇感，勾起孩子的食欲

同样的食物，父母只要稍微花心思摆弄一下孩子喜欢的造型，就会给孩子带来截然不同的感觉，增进他们对吃饭的兴趣。在本书提供的菜谱中，传授给父母们很多摆造型的方法，可以用心地学一学。

方法4：用上夸奖等精神激励法

许多年前，上演过《大力水手》这部动画片，里面的主角大力水手爱吃菠菜，于是当时很多父母们就用“大力水手爱吃菠菜”这句话来激励自己的孩子多吃菠菜。其实，这一招也可以应用到其他蔬菜、水果或主食上，让孩子在心理上乐于接纳这些食物。



1. 胡萝卜 Carrot / 1

—— 滋肝明目，让孩子吃出清亮眼睛

父母必上的营养课 / 3

- * β - 胡萝卜素赋予孩子一双清澈明亮的眼睛
- * 维生素 D 是促进儿童牙齿和骨骼发育的法宝
- * 果胶帮助儿童排除体内的汞

快乐厨房一点通 / 4

营养美味 DIY / 5

- | | |
|--------|--------|
| 儿童胡萝卜饼 | 胡萝卜粥 |
| 胡萝卜蒸饭 | 土豆胡萝卜汤 |

2. 紫甘蓝 Redcabbage / 9

—— 提升儿童身体免疫力，抗过敏

父母必上的营养课 / 11

- * 紫甘蓝中的多种营养素共同作用，提升儿童免疫力
- * 硫元素抗过敏，维护儿童的皮肤健康
- * 植物蛋白帮助孩子维护肝脏健康
- * β - 胡萝卜素维护儿童的眼部健康

快乐厨房一点通 / 12

营养美味 DIY / 13

- | | |
|---------|----------|
| 紫甘蓝苹果沙拉 | 紫甘蓝胡萝卜沙拉 |
| 素炒什锦 | 紫甘蓝萝卜丝饼 |

3. 西兰花 Broccoli / 17

—— 补钙，促进儿童生长发育

父母必上的营养课 / 19

- * 维生素 C 可以抗坏血病，增强儿童的机体免疫力

* 维生素 K 可以促进血液正常凝固, 防治出血症

* 富含膳食纤维, 辅助治疗儿童糖尿病

快乐厨房一点通 / 20

营养美味 DIY / 21

奶汁生菜西兰花

西兰花竹荪

西兰花土豆浓汤

西兰花生仁

4. 油菜 Bokchoy / 25

—— 补充维生素, 让儿童肌肤滑润、眼睛明亮

父母必上的营养课 / 27

* 维生素 C 抵抗坏血病, 维护孩子身体的免疫功能

* β -胡萝卜素显著改善儿童的视力

* 钾元素帮助儿童维持体内酸碱平衡

快乐厨房一点通 / 28

营养美味 DIY / 29

豆腐油菜心

明珠油菜心

蚝油蒜香油菜

油菜粥

5. 西红柿 Tomato / 33

—— 增进儿童免疫力, 防治感冒

父母必上的营养课 / 35

* 番茄红素抗氧化, 清除自由基, 阻止细胞发生恶性病变

* 柠檬酸和苹果酸等有机酸可以调节肠胃功能

* 维生素 P、维生素 A、维生素 C 协同作用, 维护血管健康

* 多种营养素协同作用, 增强儿童的机体免疫力



快乐厨房一点通 / 36

营养美味 DIY / 37

番茄香菇土豆汤

田园蔬果汤

牛奶西红柿

香煎西红柿片

6. 西葫芦 SummerSquash / 41

—— 润泽肌肤，帮助“小胖墩”减肥

父母必上的营养课 / 43

* 西葫芦中含水量高，可润泽肌肤、润肺化痰

* 富含钾元素，保证肌肉和心脏发挥正常功能

* 干扰素诱生剂增强机体免疫力，防病抗癌

* 钙质有效地促进儿童骨骼健康

快乐厨房一点通 / 44

营养美味 DIY / 45

奶油西葫芦

瓜仁西葫芦

西葫芦鸡蛋饼

西葫芦盅

7. 冬瓜 Whitemelon / 49

—— 清热祛火，防治儿童肥胖症

父母必上的营养课 / 51

* 富含葫芦巴碱、丙醇二酸和B族维生素，帮助肥胖儿童减肥

* 膳食纤维含量丰富，可促进排毒，护肾保肝

* 冬瓜子中富含亚油酸、油酸，可帮儿童润肤，抑制长斑点

* 多种营养素加持，铸就孩子的健康堡垒

快乐厨房一点通 / 52

营养美味 DIY / 53

香橙冬瓜条

鲜蘑冬瓜球

虾仁冬瓜盅

冬瓜饺子

8. 南瓜 Pumpkin / 57**—— 促进消化，驱除儿童体内蛔虫****父母必上的营养课 / 59**

- * 南瓜富含锌，可促进儿童生长发育
- * 南瓜富含钴，可促进造血功能，防治儿童糖尿病
- * 南瓜中的果胶可保护胃黏膜，排除体内的铅、汞
- * β -胡萝卜素、叶黄素保护孩子的视力
- * 南瓜子生食或熟食，都可以帮助儿童驱虫

快乐厨房一点通 / 60**营养美味 DIY / 61**

百合蒸南瓜

山药南瓜粥

桂花南瓜饼

南瓜盅

9. 紫菜 Laver / 65**—— 提供儿童最需要的“智力元素”碘****父母必上的营养课 / 67**

- * 碘让孩子拥有更灵活的头脑，防治甲状腺肿大
- * 丰富的钙质促进牙齿、骨骼生长
- * 牛磺酸、膳食纤维和微量多糖，能保护肝脏、排毒、抗肿瘤
- * 蛋白质、氨基酸为儿童供给营养，提升免疫力

快乐厨房一点通 / 68**营养美味 DIY / 69**



香烤紫菜酥
紫菜炒鸡蛋

紫菜包饭
萝卜丝紫菜汤

10. 甘 薯 Sweetpotato / 73

—— 治疗便秘，让孩子不拉“羊屎蛋”

父母必上的营养课 / 75

* 甘薯富含膳食纤维，疏通肠道、促进排便，让儿童不易发胖

* 甘薯富含赖氨酸，可促进儿童生长发育顺利进行

* 甘薯里营养素丰富多样，多方面满足儿童健康成长所需

快乐厨房一点通 / 76

营养美味 DIY / 77

甘薯泥

蜜烧甘薯

甘薯芝士浓汤

清甜甘薯粥

11. 莲 藕 Lotusroot / 81

—— 增强免疫力，治疗儿童脾胃虚弱

父母必上的营养课 / 83

* 莲藕富含铁质，可以有效地改善缺铁性贫血

* 莲藕含有黏液蛋白、膳食纤维和鞣质，能排毒通便，健脾开胃

* 莲藕富含单宁酸，可止血散淤

* 维生素和植物蛋白可以提升儿童的免疫力

快乐厨房一点通 / 84

营养美味 DIY / 85

蜜汁甜藕

藕粉丸

莲藕素汤

粉蒸莲藕

12. 豌豆 Pea / 89

—— 富含营养，让孩子“吃豌豆，长肉肉”

父母必上的营养课 / 91

- * 蛋白质、氨基酸促进儿童生长发育
- * 膳食纤维帮助儿童清理肠道、去污排浊
- * 维生素、酶、 β -胡萝卜素、叶绿酸协同作用，

抗病、防癌

快乐厨房一点通 / 92**营养美味 DIY / 93**

鲜蘑炒豌豆

春笋豌豆

豌豆南瓜粥

玉米豌豆饭

13. 豆腐 Beancurd / 97

—— 让孩子吸收优质的植物蛋白质

父母必上的营养课 / 99

- * 优质蛋白质促进儿童生长发育和新陈代谢
- * 钙、铁可以促进骨骼生长和机体造血
- * 大豆多肽帮助儿童提高免疫力

快乐厨房一点通 / 100**营养美味 DIY / 101**

豌豆烧嫩豆腐

五彩豆腐羹

茶树菇烧豆腐

红烧豆腐虾仁

14. 香菇 Shiitake / 105