

健康食谱丛书 JIANKANGSHIPUCONGSHU
ERTONGJIANKANGSHIPU

儿童 健康食谱

丛书主编
韩春姬

精确的营养数据

权威的**功效**分析

周详的**操作**细节



延边大学出版社

健康食谱丛书JIANKANGSHIPUCONGSHU

ERTONGJIANKANGSHIPU

儿童 健康食谱

主 编：郑玉荣
副主编：李明今 俞 星
李敏哲 张景春

图书在版编目 (CIP) 数据

儿童健康食谱/郑玉荣主编. —延吉: 延边大学出版社,
2010. 3

(健康食谱丛书/韩春姬主编)

ISBN 978 - 7 - 5634 - 3021 - 5

I. ①儿… II. ①郑… III. ①儿童 - 保健 - 食谱
IV. ①TS972. 162

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 232641 号

儿童健康食谱

丛书主编: 韩春姬

主 编: 郑玉荣

副 主 编: 李明今 俞 星 李敏哲 张景春

责任编辑: 金昌海 施春艳

出版发行: 延边大学出版社

社址: 吉林省延吉市公园路 977 号 邮编: 133002

网址: <http://www.ydcbs.com>

E-mail: ydcbs@ydcbs.com

电话: 0433 - 2732435 传真: 0433 - 2732434

发行部电话: 0433 - 2133001 传真: 0433 - 2733266

印刷: 大厂回族自治县兴源印刷厂

开本: 710 × 1000 毫米 1/16

印张: 17. 75 字数: 224 千字

印数: 1—3000

版次: 2011 年 6 月第 1 版

印次: 2011 年 6 月第 1 次

ISBN 978 - 7 - 5634 - 3021 - 5

定价: 23.00 元



儿童时期是生长发育的关键时期,保证儿童的营养不仅有利于儿童的生长发育,也能为后期的成长奠定良好的基础。儿童的生长发育较快,如果营养供应不足或营养素不均衡,就会导致脑神经细胞营养不良而造成智力障碍。目前在儿童饮食方面存在着不少误区,有一部分家长由于缺乏营养学知识,盲目地为自己的子女补充各种营养品,却忽视了日常的膳食,给孩子的身体健康带来了不良的影响。不少父母抱怨自己的孩子挑食,不爱吃饭,却从不思考自己是否为孩子做出了既清香可口、又达到营养均衡的饭菜。年轻的上班族父母因工作繁忙常常没有时间去研究家庭餐桌上的饭菜烹饪技巧,本书就是为这些渴望给孩子做出清香可口、营养均衡、促进生长发育的菜肴而苦恼的父母们编写的。

本书针对儿童生理特点和营养需求,介绍了适合于儿童营养的食谱,并分别介绍了每种食谱的原料、制作方法、功效及主要营养素和热能含量,使读者能够根据子女的健康状况选择不同的食谱进行食疗。对每种食物原料,不仅介绍了其营养价值,还提供了每种食物的营养成分。本书中对每种食谱的营养分析和功效分析均由营养学和中医学专业教师完成,营养素含量的计算使用了中国疾病预防控制中心营养与食品安全所研制的营养计算器(V1.6)。

本书所介绍的食谱在兼顾中国传统饮食的基础上,更多地考虑了儿童的营养需求,反映了现代营养学与传统中医食疗方法相结合调理儿童生理功能的理论、方法和技术。希望本书能成为儿童家长厨房必备的参考书。

尽管做了许多努力,但由于作者水平有限,书中难免会有纰漏和不足之处,比如各种食谱功效说明的通俗性仍显不足,还望广大读者不吝赐教。

作者



目 录

第一章 谷类、薯类	(1)
粳 米	(1)
小 米	(6)
糯 米	(7)
玉 米	(9)
小 麦	(10)
土 豆	(13)
地 瓜	(15)
第二章 坚 果	(18)
花 生	(18)
核 桃	(20)
栗 子	(24)
第三章 嫩茎、叶、花菜类蔬菜	(26)
芹 菜	(26)
菠 菜	(27)
白 菜	(33)
油 菜	(37)
黄花菜	(40)
菜 花	(41)
茭 白	(44)
圆白菜	(45)
芥菜(雪里蕻)	(47)
芥 菜	(49)
苋 菜	(50)
西兰花	(50)
第四章 根茎、鲜豆、葱蒜类蔬菜	(52)
芋 芥	(52)

冬 笋	(56)
竹 笋	(57)
胡萝卜	(58)
萝 卜	(60)
茼 笋	(61)
豌豆苗	(63)
绿豆芽	(64)
茼蒿	(66)
韭菜	(67)
蒜 苗	(68)

第五章 茄果、瓜菜类蔬菜 (71)

黄 瓜	(71)
茄 子	(73)
番 茄	(75)
青 椒	(79)

第六章 畜禽肉类 (80)

猪 肉	(80)
猪 肝	(95)
牛 肉	(98)
牛蹄筋	(102)
羊 肉	(103)
羊 肝	(104)
兔 肉	(106)
鸡 肉	(107)
鸡 翅	(119)
鸡 肝	(122)
鸡 腿	(123)
鸭 肉	(125)
鸭 翅	(126)
鹌 鹑	(127)
鸽 肉	(129)

第七章 鱼虾贝类 (134)

海蜇皮	(134)
牡 蛎	(135)
虾 仁	(136)
河虾(青虾)	(141)



对 虾	(142)
蛤 蜊	(145)
鱼 类	(146)
干 贝	(164)
第八章 蛋豆奶类	(166)
鸡 蛋	(166)
鸽 蛋	(175)
鹌鹑蛋	(176)
大 豆	(178)
蚕 豆	(180)
豌 豆	(182)
赤小豆	(186)
绿 豆	(187)
豆 腐	(188)
豆腐干	(226)
豆腐脑	(233)
油皮(豆腐皮)	(235)
牛 奶	(241)
第九章 水 果	(243)
菠 萝	(243)
香 蕉	(244)
西 瓜	(245)
枣	(245)
第十章 菌藻类	(248)
香 菇	(248)
金针菇	(252)
平 菇	(254)
木 耳	(255)
海 带	(256)
紫 菜	(258)
附 录	(259)
附录1 食物的“性”和“味”	(259)
附录2 人的六种不同体质属性及适宜的食物	(261)
附录3 各种营养素的功效、缺乏症及食物来源	(263)
附录4 烹饪术语	(268)



第一章 谷类、薯类



粳米

【营养特点】 粳米含有人体所需的淀粉、蛋白质、脂肪、维生素 B₁、烟酸和多种微量元素,可以提供给人体必需的营养素和热量,是儿童的重要主食之一。中医认为粳米具有补中益气、益脾胃、止烦渴、养肠胃的功效,是病后胃肠功能减弱、烦渴、虚寒、痢泻等症的食疗佳品。

【特别提示】 制作米粥时不要放碱,因为米是人体维生素 B₁ 的重要来源,碱会破坏米中的维生素 B₁,导致人体维生素 B₁ 缺乏,出现“脚气病”。制作米饭时一定要“蒸”或“焖”,不要“捞”,因为捞饭会损失大量的维生素。

100 克粳米中营养素含量

热能 (kcal)	脂肪 (g)	蛋白 质(g)	碳水化 合物(g)	胡萝卜 素(μg)	维生素 B ₁ (mg)	维生素 B ₂ (mg)	维生素 C(mg)	维生素 E(mg)	烟酸 (mg)	钾 (mg)
346	0.8	7.4	77.4	-	0.11	0.05	-	0.46	1.9	13
钠 (mg)	钙 (mg)	镁 (mg)	铁 (mg)	锰 (mg)	锌 (mg)	铜 (mg)	磷 (mg)	硒 (μg)	纤维 (g)	胆固醇 (mg)
3.8	13	34	2.3	1.29	1.7	0.3	110	2.23	0.7	-

♡豆腐乳粥♡

【原料】 主料:腐乳(白)30 克,粳米 200 克。辅料:大葱 5 克,香菜 5 克。

【做法】 ①粳米淘洗干净;葱、香菜择洗干净,葱切成丝,香菜切成小段;

②锅中倒入适量的水,放入洗净的粳米同煮,开锅后改用小火,直到粳米煮烂;

③把做好的粥盛在大碗中,上面放上香菜和腐乳;

④撒上葱丝即可。

【功效】 具有补中益气、益脾胃、增加食欲的功效。

【营养】 热能 735 千卡,蛋白质 18.3 克,脂肪 4.1 克,碳水化合物 156 克,β-胡萝卜素 104 微克,维生素 B₁ 0.23 毫克,维生素 B₂ 0.12 毫克,维生素 C 2.6 毫克,钙 52 毫克,铁 5.8 毫克,锌 3.6 毫克。



♡菜丝肉末粥♡

【原料】 主料:粳米 100 克。辅料:冬笋 50 克,猪肉(瘦)50 克,胡萝卜 30 克,香菇(鲜)30 克,虾米 20 克,芹菜 100 克。调料:盐 2 克,白砂糖 3 克,味精 1 克,白胡椒粉 1 克,香油 4 克。

【做法】 ①将粳米洗净,浸泡半小时,捞起,沥干水分;

②猪肉洗净切末;

③虾米用温水泡软;

④冬笋、胡萝卜、香菇洗净后均切丝;

⑤芹菜洗净切粒;

⑥锅中加入约 1000 毫升冷水,将粳米、猪肉末和三种菜丝放入,搅拌均匀;

⑦加热煮沸,加入盐、白糖、味精、白胡椒粉拌匀,改用小火熬成粥;

⑧加入芹菜粒,搅拌均匀,淋上香油,即可盛起食用。

【功效】 具有促进生长发育、提高免疫力、预防和治疗缺铁性贫血的作用。

【营养】 热能 554 千卡,蛋白质 30.4 克,脂肪 8.5 克,碳水化合物 88.8 克,维生素 A248 微克视黄醇当量,维生素 B₁0.49 毫克,维生素 B₂0.3 毫克,维生素 C16.7 毫克,钙 196 毫克,铁 6 毫克,锌 4.5 毫克。

♡芝麻黑豆粥♡

【原料】 主料:粳米 100 克,黑芝麻 50 克,黑豆 50 克。调料:白砂糖 15 克。

【做法】 ①黑豆、粳米分别淘洗干净;

②黑豆用冷水浸泡 3 小时,粳米浸泡半小时,捞起沥干水分;

③黑芝麻淘洗干净备用;

④沙锅中加入约 2000 毫升冷水;

⑤将黑豆、粳米、黑芝麻依次放入锅中;

⑥用旺火烧沸,然后转小火熬煮;

⑦待米烂豆熟后加入白糖调好味,再稍焖片刻,即可盛起食用。

【功效】 钙含量高,具有增加骨钙,促进生长的作用;维生素 B₁ 含量高,可促进碳水化合物代谢,促进胃肠蠕动,具有增加食欲的作用。

【营养】 热能 859 千卡,蛋白质 35.3 克,脂肪 31.6 克,碳水化合物 108.5 克,β-胡萝卜素 12 微克,维生素 B₁0.59 毫克,维生素 B₂0.36 毫克,维生素 C0 毫克,钙 516 毫克,铁 16.1 毫克,锌 6.61 毫克。

♡肉丸粥♡

【原料】 主料:粳米 100 克,猪肉(瘦)200 克。辅料:淀粉(蚕豆)10 克。调料:大葱 3 克,料酒 10 克,酱油 5 克,盐 2 克。



【做法】①粳米淘洗干净,用冷水浸泡半小时,捞出,沥干水分;

②猪肉切末,加入葱末、料酒、酱油、盐和淀粉,用力搅拌至产生黏性,然后搓成直径2~3厘米的丸子;

③将粳米放入锅中,加入约1500毫升冷水,用旺火烧沸,再改用小火熬煮;

④小火煮25分钟以后放入肉丸,米烂肉熟时即可盛起食用。

【功效】优质蛋白质含量高,具有促进生长发育的作用;维生素B₁含量高,可促进碳水化合物代谢、促进胃肠蠕动,具有增加食欲的作用。

【营养】热能663千卡,蛋白质48.3克,脂肪13克,碳水化合物88.3克,维生素A88微克视黄醇当量,维生素B₁1.24毫克,维生素B₂0.28毫克,维生素C0毫克,钙27毫克,铁7.3毫克,锌7.4毫克。

♡白菜肉末粥♡

【原料】主料:粳米200克,白菜100克。辅料:猪肉(瘦)50克,香菇(鲜)40克。调料:盐2克,味精1克,色拉油10克。

【做法】①粳米洗净,用冷水浸泡好,放入锅中;

②锅内加入约2000毫升冷水,用旺火烧沸后改用小火慢煮;

③猪瘦肉切成肉末;

④白菜洗净,切成细丝;

⑤水发香菇切成小块;

⑥炒锅烧热,倒入色拉油;

⑦油烧热后下入猪肉末、白菜丝、香菇块翻炒;

⑧锅内加盐、味精调味;

⑨粳米烂熟时,将猪肉末、白菜丝、香菇块一起放入粥内,烧沸后即可盛起食用。

【功效】优质蛋白质含量高,具有促进生长发育的作用。维生素B₁含量高,可促进碳水化合物代谢、促进胃肠蠕动,具有增加食欲的作用。

【营养】热能873千卡,蛋白质28克,脂肪14.5克,碳水化合物157.6克,维生素A42微克视黄醇当量,维生素B₁0.63毫克,维生素B₂0.29毫克,维生素C31.4毫克,钙76毫克,铁4.5毫克,锌5.2毫克。

♡粳米碎肉粥♡

【原料】主料:粳米200克,牛肉(瘦)230克。辅料:虾米20克,大蒜(白皮)10克,大葱20克,姜10克,香菜40克。调料:酱油10克,淀粉(豌豆)10克,白酒5克,盐8克,植物油20克,胡椒粉2克。

【做法】①把粳米用清水淘洗干净;牛肉切片放入调味料(水20毫升、酱油、淀粉、酒)中拌腌;

②虾米泡在清水中10分钟,捞出沥干水分;葱、姜、香菜洗净,葱、姜均切丝,香菜切成小段;

③锅中倒入20克油烧热,把虾米和蒜瓣炒香,再放入水和米,烧开后改用小火煮40分钟;

④将牛肉一片一片放入,再加入盐和胡椒粉调味;

⑤食用时撒上葱丝、香菜和姜丝即可。

【功效】 优质蛋白质含量高,具有促进生长发育的作用。维生素B₁含量高,可促进碳水化合物代谢、促进胃肠蠕动,具有增加食欲的作用。

【营养】 热能1224千卡,蛋白质71.6克,脂肪27.8克,碳水化合物171.8克,维生素A100微克视黄醇当量,维生素B₁0.41毫克,维生素B₂0.5毫克,维生素C20.9毫克,钙221毫克,铁15.3毫克,锌13.3毫克。

♡兔肉粥♡

【原料】 主料:粳米100克,兔肉100克,荸荠100克。辅料:香菇(鲜)50克。调料:盐2克,味精1克,胡椒粉1克,猪油(炼制)10克,大葱3克,姜2克。

【做法】 ①粳米淘洗干净,用冷水浸泡半小时,捞出,沥干水分;

②兔肉整理干净,切丁;

③荸荠去皮后切成小丁;

④香菇洗净,切成小丁;

⑤将葱、姜洗净切末备用;

⑥锅中加入约1000毫升冷水,将粳米放入,用旺火烧沸后搅拌几下;

⑦锅内加入兔肉、荸荠丁、香菇丁、盐、猪油、葱末、姜末,改用小火慢慢熬煮;

⑧待粥浓稠,加味精、胡椒粉调味后即可盛起食用。

【功效】 优质蛋白质含量高,具有促进生长发育的作用。

【营养】 热能942千卡,蛋白质37.4克,脂肪12.7克,碳水化合物169.6克,维生素A39微克视黄醇当量,维生素B₁0.45毫克,维生素B₂0.32毫克,维生素C7.7毫克,钙42毫克,铁5.2毫克,锌5.0毫克。

♡茄汁烩肉饭♡

【原料】 主料:粳米100克,番茄20克,洋葱(白皮)20克,胡萝卜10克,青椒10克,鸡肉20克。调料:色拉油10克,盐2克。

【做法】 ①番茄去皮,去籽,切碎;

②洋葱切碎;

③胡萝卜磨成泥状;

④青椒切碎,粳米做成米饭;

⑤色拉油倒入锅中加热,依鸡绞肉、洋葱、番茄、胡萝卜、青椒的顺序入锅炒,再



加入米饭一起翻炒;

⑥在炒制的米饭上倒入高汤一起煮,加盐调味后盛入盘中,以小番茄末或薄片装饰于其上。

【功效】 优质蛋白质含量高,具有促进生长发育的作用。

【营养】 热能 540 千卡,蛋白质 9.4 克,脂肪 14.1 克,碳水化合物 93.3 克,维生素 A102 微克视黄醇当量,维生素 B₁0.13 毫克,维生素 B₂0.08 毫克,维生素 C18.7 毫克,钙 38 毫克,铁 4 毫克,锌 2.1 毫克。

♡七草粥♡

【原料】 主料:粳米 100 克。辅料:芹菜 15 克,荠菜 15 克,菠菜 15 克,茼蒿 15 克,苤蓝 15 克,萝卜 15 克,白菜 10 克。调料:盐 5 克。

【做法】 ①七种蔬菜分别洗净,切碎备用;

②粳米洗净,沥干水分;

③锅中倒入适量的水,放入洗净的米一起煮开;

④开锅后改用小火,熬 1 小时左右;

⑤放入切碎的七种蔬菜,撒上盐调味即可。

【功效】 β -胡萝卜素含量较高,具有维持和促进免疫功能、促进骨骼发育、保护视力的作用。

【营养】 热能 367 千卡,蛋白质 9.1 克,脂肪 0.9 克,碳水化合物 80.2 克, β -胡萝卜素 1080 微克,维生素 B₁0.15 毫克,维生素 B₂0.11 毫克,维生素 C27.8 毫克,钙 102 毫克,铁 4.1 毫克,锌 4.5 毫克。

♡麻婆西施粥♡

【原料】 主料:粳米 100 克,对虾 50 克,豆腐(北)50 克,荷兰豆 10 克。辅料:大葱 5 克,姜 3 克,大蒜(白皮)2 克。调料:番茄酱 5 克,豆瓣辣酱 5 克,白砂糖 3 克,味精 3 克,植物油 5 克,香油 5 克。

【做法】 ①粳米淘洗干净加水煮成稠粥;对虾剔去肠泥洗净,放入稠粥里煮熟;

②把粥倒入江盘中,对虾放在盘子中央做装饰;

③锅烧热,加入植物油,放入葱、姜、蒜爆香,再倒入高汤 30 毫升、豆腐丁、荷兰豆和所有的调味料(番茄酱、豆瓣辣酱、白糖、味精、香油)一起煮成芡汁;

④把煮好的芡汁淋在对虾身上即可。

【功效】 钙含量高,有增加骨钙、促进生长的作用。同时具有补中益气、益脾胃的功效。

【营养】 热能 520 千卡,蛋白质 22.1 克,脂肪 10.3 克,碳水化合物 84 克,维生素 A39 微克视黄醇当量,维生素 B₁0.14 毫克,维生素 B₂0.11 毫克,维生素 C2 毫克,钙 118 毫克,铁 4.8 毫克,锌 3.4 毫克。

♡马兰头菜粥♡

【原料】 主料:粳米 50 克,马兰头 15 克。调料:盐(或白糖)1 克。

【做法】 ①将马兰头洗净,切碎;粳米淘洗干净;

②粳米入锅,加水 500 毫升,先用旺火烧开,再转用文火熬煮成稀粥,加入马兰头和盐(或白糖),稍煮即成。

【功效】 清热解毒,凉血止血,清肝降火,补脾和胃。

【营养】 热能 176 千卡,蛋白质 4.2 克,脂肪 0.4 克,碳水化合物 38.8 克, β -胡萝卜素 306 微克,维生素 B₁0.09 毫克,维生素 B₂0.06 毫克,维生素 C3.9 毫克,钙 16 毫克,铁 1 毫克,锌 0.9 毫克。

♡茯苓大枣山药粥♡

【原料】 主料:粳米 50 克。辅料:茯苓 20 克,枣(干)15 克,山药(干)20 克,赤砂糖(红糖)30 克。

【做法】 大枣去核,与茯苓、山药、粳米同煮成粥,加适量红糖调味即可。

【功效】 茯苓甘平,利水祛湿,补脾益胃,与山药、大枣佐用,药性平和,有滋补脾胃、除湿止泻之功效;小儿脾胃气虚、食少便溏、体倦乏力者可经常食用。

【营养】 热能 397 千卡,蛋白质 3.6 克,脂肪 0.7 克,碳水化合物 90.8 克, β -胡萝卜素 0 微克,维生素 B₁0.14 毫克,维生素 B₂0.14 毫克,维生素 C2.1 毫克,钙 75 毫克,铁 3.6 毫克,锌 1.2 毫克。

♡西瓜子仁粥♡

【原料】 主料:粳米 100 克。辅料:西瓜子仁 30 克。调料:盐 1 克。

【做法】 ①西瓜子仁洗净;

②粳米淘洗干净,用冷水浸泡半小时,捞出,沥干水分;

③锅中加入约 1000 毫升冷水,将粳米放入,用旺火烧沸后加入西瓜子仁,改用小火慢熬至粥成,下入盐调好味,再稍焖片刻,即可盛起食用。

【功效】 有健脾开胃的功效,对便秘有疗效。

【营养】 热能 510 千卡,蛋白质 17.4 克,脂肪 14.4 克,碳水化合物 77.8 克, β -胡萝卜素 0 微克,维生素 B₁0.22 毫克,维生素 B₂0.1 毫克,维生素 C0 毫克,钙 11 毫克,铁 2.5 毫克,锌 1.6 毫克。



小 米

【营养特点】 小米又称粟米,其中维生素 B₁ 的含量位居所有粮食之首;一般粮食中不含有的胡萝卜素,每 100 克小米中的含量达 0.12 毫克;小米中色氨酸的含量在所有



谷类中独占鳌头。由于小米非常容易被消化吸收,故被营养专家称为“保健米”。

【特别提示】 儿童可以放心食用小米。

100 克小米中营养素含量

热能 (kcal)	脂肪 (g)	蛋白 质(g)	碳水化 合物(g)	胡萝卜 素(μg)	维生素 B ₁ (mg)	维生素 B ₂ (mg)	维生素 C(mg)	维生素 E(mg)	烟酸 (mg)	钾 (mg)
358	3.1	9	75.1	102	0.33	0.1	—	3.63	1.5	284
钠 (mg)	钙 (mg)	镁 (mg)	铁 (mg)	锰 (mg)	锌 (mg)	铜 (mg)	磷 (mg)	硒 (μg)	纤维 (g)	胆固醇 (mg)
4.3	41	107	5.1	0.89	1.87	0.54	229	4.74	1.6	—

♡ 黄豆小米粥 ♡

【原料】 主料:小米 100 克,黄豆 50 克。调料:白砂糖 10 克。

【做法】 ①将小米、黄豆分别磨碎,小米入盆中沉淀,滗去冷水,用开水调匀;黄豆过筛去渣成黄豆浆;

②锅中加入约 1500 毫升冷水,烧沸,下入黄豆浆,再次煮沸以后,下入小米,用小火慢慢熬煮;

③见米烂豆熟,加入白糖调味,搅拌均匀后即可盛起食用。

【功效】 有补虚养身的功效。钙含量较高,具有增加骨钙、促进生长的作用。

【营养】 热能 592 千卡,蛋白质 25.6 克,脂肪 11.1 克,碳水化合物 94.4 克,β-胡萝卜素 126 微克,维生素 B₁0.39 毫克,维生素 B₂0.21 毫克,维生素 C0 毫克,钙 105 毫克,铁 23.1 毫克,锌 4.2 毫克。



糯米

【营养特点】 糯米又叫江米,是人们经常食用的粮食之一。因其香糯黏滑,常被用来制成风味小吃,深受人们喜爱。糯米中含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、维生素 B₂ 等营养素。中医认为糯米有补中益气、健脾益、止烦渴、养肠胃等功效,可用于治疗虚寒性胃痛、胃溃疡及十二指肠溃疡、气虚自汗、妊娠胎动、痘疹痈疔。

【特别提示】 糯米不宜消化,不宜食之过量,儿童脾胃虚弱者尤应注意。糯米年糕无论甜咸,体重过重的儿童都要慎食。

100 克糯米中营养素含量

热能 (kcal)	脂肪 (g)	蛋白 质(g)	碳水化 合物(g)	胡萝卜 素(μg)	维生素 B ₁ (mg)	维生素 B ₂ (mg)	维生素 C(mg)	维生素 E(mg)	烟酸 (mg)	钾 (mg)
348	1	7.3	77.5	—	0.11	0.04	—	1.29	2.3	137

钠 (mg)	钙 (mg)	镁 (mg)	铁 (mg)	锰 (mg)	锌 (mg)	铜 (mg)	磷 (mg)	硒 (μg)	纤维 (g)	胆固醇 (mg)
1.5	26	49	1.4	1.54	1.54	0.25	113	2.71	0.8	-

♡珍珠豆腐丸♡

【原料】 主料:豆腐(北)500克,糯米150克。辅料:平菇50克,木耳(水发)50克。调料:盐5克,大葱20克,姜20克,味精2克,猪油(炼制)50克,淀粉(豌豆)10克。

【做法】 ①豆腐用刀砸成茸泥;糯米洗净用温水泡2小时;姜切细末;平菇、木耳洗净待用;葱切成马耳状;

②豆腐茸与泡过的糯米混合在一起,加入盐、姜、葱末、味精搅拌均匀。然后用手捏成乒乓球大小的丸子,逐个放入笼格中,置沸水锅上蒸20分钟,取出放于大汤盘中;

③锅中放油烧热,投入木耳、平菇稍煸一下,加汤烧开,放入切好的葱、盐,用水淀粉勾成茨汁,浇在盘中豆腐丸上即成。

【功效】 有补中益气、健脾开胃的功效。钙含量高,具有增加骨钙、促进生长的作用。

【营养】 热能1589千卡,蛋白质59.3克,脂肪92.1克,碳水化合物130.5克,维生素A25微克视黄醇当量,维生素B₁0.45毫克,维生素B₂0.26毫克,维生素C3.9毫克,钙601毫克,铁18.4毫克,锌6.7毫克。

♡冰糖八果饭♡

【原料】 主料:糯米500克。辅料:莲子16克,樱桃15克,葡萄干15克,红枣(干)15克,桂圆肉15克,花生仁(生)10克,柿饼20克,芡实米15克。调料:白砂糖500克,淀粉(玉米)10克,猪油(炼制)150克。

【做法】 ①将米淘洗干净,用清水浸泡2小时,放在屉布中,用旺火入笼屉蒸熟,取出倒在盆中,加入白糖(250克)、猪油(100克)、开水(100毫升)拌匀;

②将莲子、花生仁分别泡发煮熟,待用;

③淀粉放碗内加水调制成湿淀粉,备用;

④取盆一个,在盆内抹上猪油(25克);

⑤将柿饼切成10块,与樱桃、花生仁、莲子、芡实米、红枣、桂圆、葡萄干一并装入盆中;

⑥将糯米铺在果料上面,放进蒸笼用旺火蒸熟取出,翻在大盘上;

⑦炒勺烧热下开水(400毫升),调入白糖(250克),用湿淀粉勾芡后下猪油(25克)搅匀,把芡汁浇在饭上即成。

【功效】 有补气、滋阴的功效。



【营养】 热能 5479 千卡,蛋白质 45.3 克,脂肪 159.5 克,碳水化合物 965.2 克,维生素 A55 微克视黄醇当量,维生素 B₁0.75 毫克,维生素 B₂0.44 毫克,维生素 C9.4 毫克,钙 295 毫克,铁 14.2 毫克,锌 9.2 毫克。



玉 米

【营养特点】 玉米中含有维生素 B₆、烟酸、膳食纤维等成分,具有刺激肠道蠕动、加速粪便排泄的功能,可防治便秘、肠炎、肠癌等。玉米具有开胃、利水通淋、降脂降压的功效。

【特别提示】 吃玉米时应将玉米粒的胚芽全部吃进,因为玉米的许多营养成分都集中在胚芽里。玉米发霉后能产生致癌物,所以发霉玉米不可以食用。

100 克玉米中营养素含量

	热能 (kcal)	脂肪 (g)	蛋白 质(g)	碳水化 合物(g)	胡萝卜 素(μg)	维生素 B ₁ (mg)	维生素 B ₂ (mg)	维生素 C(mg)	维生素 E(mg)	烟酸 (mg)	钾 (mg)
干玉米	335	3.8	8.7	66.6	102	0.21	0.13	—	3.89	2.5	300
鲜玉米	99.6	0.4	3.2	20.8	48	0.1	—	3	—	1	226
	钠 (mg)	钙 (mg)	镁 (mg)	铁 (mg)	锰 (mg)	锌 (mg)	铜 (mg)	磷 (mg)	硒 (μg)	纤维 (g)	胆固醇 (mg)
干玉米	3.3	14	96	2.4	0.48	1.7	0.25	218	3.52	6.4	—
鲜玉米	0.3	2	34	0.9	0.14	—	—	103	0.6	2.6	—

♡蛋花玉米羹♡

【原料】 主料:鸡蛋 100 克,玉米(鲜)100 克。调料:盐 2 克,白砂糖 10 克,鸡精 1 克,淀粉(玉米)5 克。

【做法】 ①锅里放适量的水煮开;

②锅内放入玉米、盐、白砂糖、鸡精煮开;

③淀粉放入碗内加入适量水调制成湿淀粉待用;

④将鸡蛋打散打匀;

⑤把湿淀粉倒入汤内,然后沿着锅边慢慢倒入鸡蛋液;

⑥用勺子轻轻搅匀,待锅里出现漂亮的蛋花,关火即可。

【功效】 有健脾开胃的功效,对营养不良有疗效。

【营养】 热能 336 千卡,蛋白质 16.9 克,脂肪 10.2 克,碳水化合物 44.1 克,维生素 A310 微克视黄醇当量,维生素 B₁0.25 毫克,维生素 B₂0.43 毫克,维生素 C16 毫克,钙 53 毫克,铁 3.8 毫克,锌 1.9 毫克。



♡芙蓉玉米羹♡

【原料】 主料:玉米(鲜)200克。辅料:鸡蛋60克。调料:白砂糖5克,淀粉(豌豆)8克,精盐2克,味精1克。

【做法】 ①鸡蛋打散;淀粉加水适量调匀成水淀粉(约15克);

②锅放到火上,放入300毫升水烧开,倒入玉米粒,煮开后放入白糖、精盐、味精,调匀后用水淀粉勾芡,最后把鸡蛋倒入玉米羹中搅散,加入香油即可。

【功效】 有健脾开胃的功效,对营养不良有疗效。

【营养】 热能342千卡,蛋白质15.6克,脂肪7.8克,碳水化合物52.5克,维生素A186微克,维生素B₁0.37毫克,维生素B₂0.41毫克,维生素C32毫克,钙30毫克,铁3.5毫克,锌2.4毫克。

♡玉米牛奶浓汤♡

【原料】 主料:牛奶200克,玉米(鲜)300克,芹菜100克。调料:淀粉(豌豆)50克,盐5克。

【做法】 ①玉米和牛奶倒入锅内加热,以盐调味;

②沸腾后倒入淀粉水,稍微勾芡后盛入碗内,撒上芹菜末即成。

【功效】 钙含量高,具有增加骨钙、促进生长的作用。有健脾开胃的功效,对营养不良有疗效。

【营养】 热能610千卡,蛋白质19.1克,脂肪10.1克,碳水化合物111.4克,维生素A58微克视黄醇当量,维生素B₁0.55毫克,维生素B₂0.69毫克,维生素C62毫克,钙258毫克,铁5.5毫克,锌4.1毫克。



小麦

【营养特点】 小麦的营养成分及含量与大麦相似。小麦粉分为标准粉、富强粉和精白粉。标准粉加工度比较低,膳食纤维含量较高,各种营养素含量较丰富。富强粉和精白粉加工度比较高,营养素流失比较多,膳食纤维含量低,所以消化吸收率较高,属于高血糖生成指数食物。小麦中的蛋白质缺乏赖氨酸,如与豆制品混合食用,可以起到蛋白质的互补作用。

【特别提示】 精加工的小麦粉B族维生素损失比较多,膳食中需搭配维生素含量丰富的食物共同食用。

100克小麦粉(标准粉)中营养素含量

热能 (kcal)	脂肪 (g)	蛋白 质(g)	碳水化 合物(g)	胡萝卜 素(μg)	维生素 B ₁ (mg)	维生素 B ₂ (mg)	维生素 C(mg)	维生素 E(mg)	烟酸 (mg)	钾 (mg)
349	1.1	10.4	74.3	-	0.15	0.11	-	1.25	2	124