

自做
聪明

健脑益智食谱

主编 廉玉麟 雨田

北京科学技术出版社

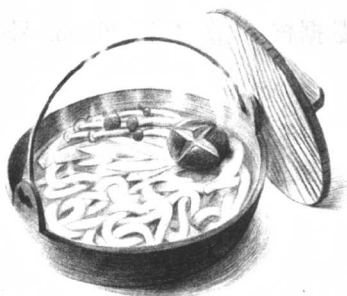
Smart Cooking



自做聪明

健脑益智食谱

主编 廉玉麟 雨田



图书在版编目(CIP)数据

自做聪明 健脑益智食谱 / 廉玉麟, 雨田主编. —北京: 北京科学技术出版社, 2005. 1

ISBN 7-5304-2956-6

I. 自… II. ①廉…②雨… III. ①儿童-脑-保健-菜谱②老年人-保健-菜谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 063032 号

自做聪明 健脑益智食谱

主 编: 廉玉麟 雨 田

责任编辑: 刘长梅 朱 琳

责任校对: 黄立辉

责任印制: 臧桂芬

封面设计: 吕川川

图文制作: 李婷婷

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街 16 号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951 (总编室)

0086-10-66113227 (发行部)

0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱: postmaster@bkjpress.com

网 址: www.bkjpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 保定市印刷厂

开 本: 850mm×1168mm 1/32

字 数: 250 千

印 张: 10.375

彩 插: 4

版 次: 2005 年 1 月第 1 版

印 次: 2005 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 1-6000

ISBN 7-5304-2956-6 / Z·1119

定价: 20.00 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。
京科版图书, 印装差错, 负责退换。

前言

婴幼儿及儿童时期是人的身体成长及智力的发育最为关键的时期,也是生长发育最旺盛的时期。人的大脑聪明、敏捷是头脑健康的重要标志。

《自做聪明 健脑益智食谱》是根据婴幼儿及儿童生长发育的特点,本着饮食保健的原则,分两部分内容编写的。第一部分为“菜谱食疗”;第二部分为“药膳食疗”。精选了500余种有助于婴幼儿及儿童增强智力、促进脑正常发育的各种不同风味的食品,并介绍了烹饪方法、特点及功效。在保证婴幼儿、儿童营养合理、膳食平衡的同时,力求花样不断创新,方便及时地补充健脑益智的食品会使婴幼儿及儿童更加聪明伶俐,使身体更加健康地发展。

本书有以下特点:一是以健康为准则,融饮食、保健为一体;二是突出食品的特点,力求做到色、香、味俱佳;三是讲究功效,突出了食品的科学搭配,以求食疗保健效果;四是实用,便于一般家庭制作。

在编写过程中,我们参考了一些国内书刊和资料,在此,致以谢意。参加本书编写人员有刘淑兰、陈燕、赵云辉、赵炎、赵昆。由于水平有限,书中不足之处在所难免,诚望各界朋友批评指正。

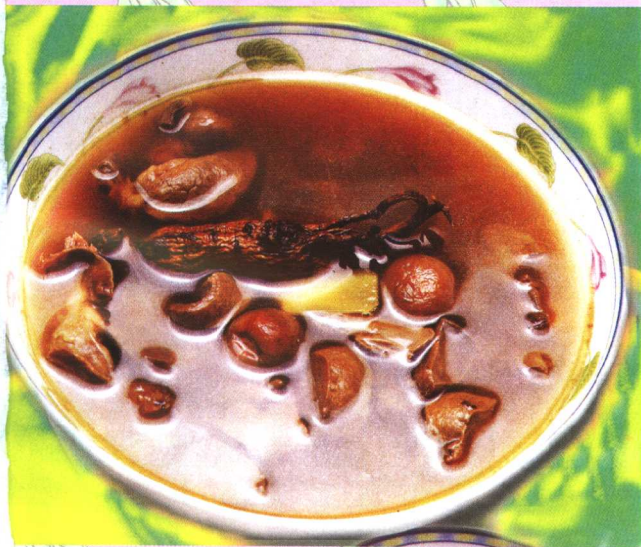
编 者
2004.7

编委会名单

主 编 廉玉麟 雨 田
编 委 (以姓氏笔画排列)
王 喆 方文岩 刘 平
吴玉兰 陈 燕 郑 晖
孟士信 赵贵捷 赵云辉
梁九天



● 扒海参



● 参桂炖猪心



芙蓉虾仁



银耳豆腐



芝麻虾球



香菇桃仁





•
天麻炖猪脑



•
香菇南荠



●
炸茄盒



●
蒸香姑鲫鱼



• 苋菜豆腐汤



• 香菇油菜



目 录

菜谱食疗

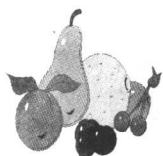
菜 谱

蔬菜类

- 烧四素 (3)
芝麻油菜 (4)
香菇油菜 (4)
蘑菇油菜 (5)
芝麻菠菜 (6)
芹菜拌干丝 (6)
核桃仁拌芹菜 (7)
炆卷心菜 (7)
珊瑚卷心菜 (8)
醋熘卷心菜 (9)
蘑菇卷心菜 (9)
木耳卷心菜 (10)
芝麻小白菜 (10)
黄花菜炒木耳 (11)
菜心扒银耳 (12)
拌茼蒿 (12)
茼蒿炒豆腐 (13)
炒青椒 (13)
青椒炒鸡蛋 (14)

- 青椒拌干丝 (14)
青椒拌虾皮 (15)
青椒炒银芽 (15)
珍珠菜花 (16)
鲜蘑烧菜花 (16)
奶油西红柿 (17)
木耳黄瓜 (17)
胡萝卜泥 (18)
红白萝卜球 (18)
拔丝山药 (19)
核桃仁山药 (20)
蜜汁扒山药 (20)
玻璃桃仁 (21)
炒核桃仁 (21)
煮花生米 (22)
珠落玉盘 (23)
炸茄盒 (23)
火腿冬瓜汤 (24)





肉类

- 木耳蒸肉 (25)
芝麻肉丝 (25)
芝麻肉末 (26)
花生米肉丁..... (26)
金针菇肉片..... (27)
茼蒿炒肉片..... (28)
卷心菜炒肉片..... (28)
黄瓜拌里脊肉..... (29)
酱爆松子肉丁..... (30)
酱爆里脊桃仁..... (30)
红枣炖排骨..... (31)
拌心片 (31)
拌猪肝片 (32)
芝麻肝片 (32)
猪肝拌菠菜..... (33)
金针菇肚片..... (34)
金针菇炒腰花..... (34)
炒腰脑 (35)
清蒸猪脑 (35)
五彩猪脑 (36)
芝麻牛排 (37)
土豆烧牛肉..... (37)
豆豉牛肉末..... (38)
青椒牛肉丝..... (38)
番茄萝卜牛肉..... (39)
炒胡萝卜牛肉丝..... (40)
炒牛肝片 (40)

- 芝麻兔 (41)
红枣兔肉 (42)
菠菜兔肉 (42)
怪味肉丁 (43)
鱼香兔丝 (43)
葱爆兔片 (44)
冬笋炒兔片..... (44)
蘑菇烩兔丝..... (45)
天麻炖猪脑..... (46)
参桂炖猪心..... (46)
番茄排骨汤..... (47)

禽蛋类

- 蘑菇炖鸡 (48)
香菇大枣鸡..... (48)
三色鸡片 (49)
龙眼鸡片 (50)
番茄鸡片 (50)
官保鸡丁 (51)
碧桃鸡丁 (52)
花生米鸡丁..... (52)
平菇炒鸡丝..... (53)
黄花菜烧鸡块..... (54)
鸡茸银耳 (54)
鸡茸玉米 (55)
荠菜鸡肝 (55)
核桃鸡肝 (56)
两色蛋 (57)



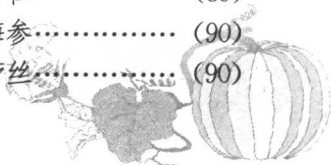


蛋黄泥	(57)
鲜奶炒蛋	(58)
菜花炒蛋	(58)
平菇炒蛋	(59)
番茄炒蛋	(59)
荔枝鸭	(60)
桃仁鸭块	(60)
软炸芝麻鸭	(61)
炸鹌鹑	(62)
鹌鹑烩玉米	(62)
五圆鹌鹑蛋	(63)
龙眼鹌鹑蛋	(64)
蘑菇鹌鹑蛋	(64)
冰糖银耳鹌鹑蛋	(65)
麻仁鸽蛋	(65)
银耳鸽蛋	(66)
桃仁鸽蛋	(67)
平菇扒鸽蛋	(67)
桂圆煮鸽蛋	(68)

水产海鲜类

红烧鲤鱼	(69)
炸鱼片	(69)
木耳蒸鲫鱼	(70)
金针菇炖鲫鱼	(70)
焖全鱼	(71)
炸鱼球	(72)
香菇鱼片	(72)

三色鱼丸	(73)
香菇鱼片	(74)
紫菜鱼卷	(74)
芝麻鱼排	(75)
蒸鱼茸	(75)
番茄鱼泥	(76)
翡翠白玉	(76)
绣球鱼丁	(77)
青椒鱼丁	(78)
芝麻带鱼	(78)
红烧带鱼	(79)
白菜鱼丸	(79)
萝卜鲛鱼	(80)
红烧鲛鱼尾	(81)
滑熘鲛鱼片	(81)
糖醋鲛鱼条	(82)
酱汁鲱鱼	(82)
浇汁鲱鱼	(83)
萝卜炖鲱鱼	(84)
炖鳊丝	(85)
青椒炒鳊片	(85)
甜椒炒鳊丝	(86)
金针菇炒鳊丝	(86)
菊花鳊鱼	(87)
鲜蘑乌鱼片	(88)
炆蛎黄	(88)
卷心菜虾仁	(89)
鲜蘑烧海参	(90)
青椒海带丝	(90)





扒海参	(90)
豆豉鱼头	(91)
芙蓉虾仁	(92)
芝麻虾球	(93)
蒸香菇鲫鱼	(93)

食用菌类

炒鲜蘑	(94)
烧鲜蘑	(95)
茄汁蘑菇	(95)
鲜蘑肉片	(96)
鲜蘑桃仁	(96)
蘑菇炖鸡	(97)
炒双菇	(97)
烩双菇	(98)
烧香菇	(98)
香菇桃仁	(99)
香菇面筋	(100)
樱桃香菇	(100)
三丝黄花菜	(101)
松子仁烧香菇	(101)
清炖木耳香菇	(102)
桃仁平菇	(102)
奶香菇块	(103)
拌金针菇	(104)
炒金针菇	(104)
双菇肉丝	(105)
金针菇蛋花	(105)

双耳金针菇	(106)
鸡丝金针菇	(106)
温炆木耳	(107)
木耳炒双菇	(108)
木耳炒肉末	(108)
炆双耳	(109)
冰糖银耳	(109)
银耳鸽蛋	(110)
香菇桃仁	(110)
香菇南荠	(111)

豆、豆制品类

五香黄豆	(112)
肉丁黄豆	(112)
黄豆猪肝	(113)
黄豆炖排骨	(113)
扒豆腐	(114)
松子豆腐	(114)
蘑菇豆腐	(115)
冬菇烧豆腐	(115)
奶汁熘豆腐	(116)
鸡丁腐竹	(117)
炆腐竹鲜蘑	(117)
烧平菇腐竹	(118)
花生米拌豆干	(118)
炒双菜	(119)
炒黄豆芽	(120)
毛豆炒鸡丁	(120)





青椒豆腐干炒毛豆

..... (121)

豆腐烧扁豆..... (121)

鲜蘑烧扁豆..... (122)

桃仁豌豆泥..... (122)

银耳豆腐 (123)

苋菜豆腐汤..... (124)

果品类

苹果泥 (124)

苹果沙拉 (125)

拔丝苹果 (125)

拔丝葡萄 (126)

红枣桂圆 (126)

冰糖猕猴桃 (127)

汤 谱

蔬菜类

芹菜汤 (128)

连锅汤 (129)

圆白菜汤 (129)

奶油白菜汤 (130)

圆白菜肉粉汤 (130)

圆白菜豌豆汤 (131)

苣荬菜 (131)

鸡片芥菜汤 (132)

萝卜虾皮紫菜汤 (132)

红菜汤 (133)

西红柿汤 (134)

西红柿粉丝汤 (135)

乡下浓汤 (135)

奶汤素烩 (136)

花生桂圆汤 (137)

花生莲肉汤 (137)

肉类

五丝汤 (138)

甩袖汤 (138)

肉片汤 (139)

海带肉丝汤 (140)

黄花肉片汤 (140)

紫菜肉丝汤 (141)

西红柿肉片汤 (141)

海带排骨汤 (142)

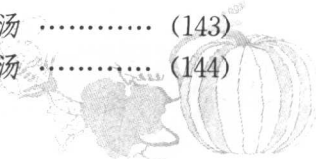
龙眼猪心汤 (142)

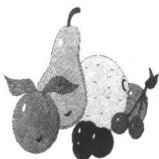
猪肝汤 (143)

牛肉蛋花汤 (143)

羊肉丸子汤 (143)

萝卜羊肉汤 (144)





- 山药羊肉片汤 (145)
羊肝菠菜鸡蛋汤 (145)

禽蛋类

- 清汤鸡块 (146)
白菜鸡汤 (147)
茄子炖鸡汤 (147)
萝卜鸡片汤 (148)
余鸡丝蜇头 (148)
余鸡茸虾球 (149)
花生凤爪汤 (150)
香菇泡蛋汤 (151)
桂圆鸡蛋汤 (151)
紫菜蛋花汤 (152)
鹌鹑蛋汤 (152)
鸡丝鹌鹑蛋汤 (153)
银耳鹌鹑蛋汤 (153)
余云片鸽蛋 (154)

水产海鲜类

- 三色鱼丸汤 (154)
三鲜鳝丝汤 (155)
猪脑鱼头汤 (156)
鱼丸豆腐汤 (156)
五彩虾丸汤 (157)
龙眼虾仁汤 (158)
金针菇虾仁汤 (158)
海蜇马蹄汤 (159)

- 海带蚝豉汤 (159)
酸菜海蛎汤 (160)
牡蛎番茄汤 (161)
蛤蜊木耳蛋汤 (161)
紫菜汤 (162)
三丝紫菜汤 (162)
五色紫菜汤 (163)
紫菜虾皮汤 (164)
清汤蛤士蟆油 (164)

食用菌类

- 双菇竹荪汤 (165)
香菇萝卜汤 (165)
蘑菇鸡块汤 (166)
金针虾仁汤 (167)
红枣金针菇汤 (167)
口蘑萝卜汤 (168)
奶汤春笋 (169)
玉兰片汤 (169)
百合芦笋汤 (170)
红枣木耳汤 (170)
枇杷银耳汤 (171)
鲜莲银耳汤 (171)
鸽蛋燕窝 (172)

豆、豆制品类

- 煨黄豆汤 (173)
酸辣汤 (173)

