



现代人食谱
COOKBOOK FOR MODERNS

高钙食谱

HIGH CALCIUM FOOD

养生系列
15

彭巧珍 孔祥瑞 著



餐餐进食皆补钙
骨骼强壮身体健

惊喜价

16.00元

 中国轻工业出版社



图书在版编目(CIP)数据

高钙食谱 / 彭巧珍, 孔祥瑞著. —北京: 中国轻工业出版社, 2004. 1
(现代人食谱. 养生系列15)

ISBN 7-5019-4191-2

I. 高… II. ①彭… ②孔… III. 钙—营养缺乏病—食物疗法—食谱IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 108230 号

版权声明

原书名: 高钙食谱

作者: 彭巧珍 孔祥瑞

©本书中文简体版由台湾二鱼文化事业有限公司授权, 由中国轻工业出版社独家出版发行。
未经著作权人和本社书面许可, 不得以任何方式对本书内容进行复制、转载或刊登。违者必究。

责任编辑: 李颖 责任终审: 劳国强 封面设计: 刘鹏
版式设计: 黄薇 责任校对: 郎静瀛 责任监印: 胡兵
出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)
印刷: 北京国彩印刷有限公司
经销: 各地新华书店
版次: 2004年1月第1版 2004年1月第1次印刷
开本: 889 × 1194 1/24 印张: 3.5
字数: 76千字
书号: ISBN 7-5019-4191-2/TS·2470 定价: 16.00元
著作权合同登记 图字: 01-2003-8260
读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730
发行电话: 010-88390721 88390722
网址: <http://www.chlip.com.cn>
Email: club@chlip.com.cn
如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换
30827S1X101ZYW



现代人食谱
COOKBOOK FOR MODERNS

养生系列 15

高钙食谱

H i g h C a l c i u m F o o d



彭巧珍 孔祥瑞 著

 中国轻工业出版社



目 录

- 4 补钙 Q&A
- 5 中国居民膳食钙参考摄入量
- 6 自己动手做钙粉

8 【主食类】



- 8 焗烤番茄吐司
- 10 奶酪炖饭
- 12 欧风奶油火锅
- 14 蛋包意大利面
- 16 奶酪蛋奶粥
- 18 黑芝麻奶香花卷
- 20 鲑鱼酱吐司
- 22 文蛤豆腐盖饭
- 24 鲜虾拌饭

26 【主菜类】



- 26 酸奶烧咖喱鸡
- 28 奶酪鸡排
- 30 奶酪黑芝麻鸡
- 32 牛奶小丸子
- 34 奶酪蔬菜炸肉卷
- 36 味噌焗鱼排
- 38 奶酪烧鲑鱼
- 40 奶香小牛排
- 42 牛肉奶酪卷
- 44 酸奶芥末牛排
- 46 鱼肉蒸豆腐



48 【副菜类】



- 48 猪肉卷芥蓝
- 50 牡蛎烩双花
- 52 奶酪生蔬卷
- 54 紫菜肉泥卷
- 55 蔬果虾松
- 56 蜜汁红薯
- 58 鱼肉枸杞蛋卷
- 60 蛋黄豆芽
- 61 山药奶酪蛋
- 62 马铃薯焗奶酪
- 64 虾皮菜丝
- 65 芝麻牛蒡
- 66 芝麻烧茄子
- 68 炸三鲜豆腐包
- 70 海米丝瓜
- 71 香蒜炒虾
- 72 彩色蔬菜奶酪烧
- 74 蒜香海带结

76 【汤品类】



- 76 黑豆山药素鸡盅
- 77 冬瓜干贝牛奶汤
- 78 味噌鲜鱼汤
- 79 蟹肉鲜奶羹

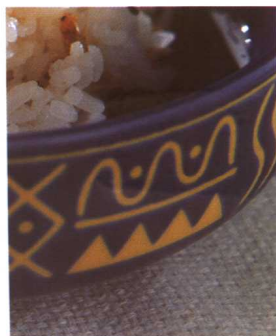
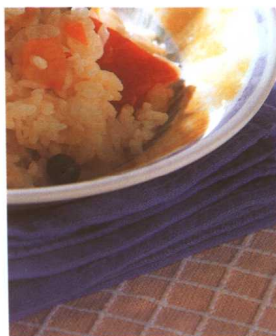
80 【甜品类】



- 80 黑糖姜枣汤圆
- 81 香蕉牛奶
- 82 水果酸奶
- 83 黑糖枸杞豆花



补钙 Q & A



Q 哪些人容易缺钙?

A 容易缺钙的人群有:儿童、青少年、怀孕和哺乳期女性、更年期女性及男性、老人、素食者。

Q 干扰钙质吸收的物质有哪些?

A 干扰钙质吸收的物质有:高脂肪、草酸、植酸、过量磷酸、过量纤维、麦麸、酒精、抗生素、固醇类药物、结核病药物等。

Q 帮助钙质吸收的物质有哪些?

A 帮助钙质吸收的物质有维生素D、食物的有机酸、胃酸和乳糖。

Q 生活中哪些因素会造成缺钙?

A 造成缺钙的因素有:缺乏日晒、吸烟、饮酒、缺乏运动、哺乳、偏食、食用某些药物等。

Q 钙吃多了会不会钙中毒?

A 成年人每日的钙摄入量应为 800 毫克, 最多不超过 2000 毫克。如果超过了这个上限, 并持续数十日的话, 就有可能引起软组织钙化的问题。

中国居民膳食钙参考摄入量

单位: 毫克 / 天

组别 / 岁	适宜摄入量	可耐受最高摄入量
0~	300	——
0.5~	400	——
1~	600	2000
4~	800	2000
7~	800	2000
11~	1000	2000
14~	1000	2000
18~	800	2000
50~	1000	2000
孕妇 中期	1000	2000
晚期	1200	2000
乳母	1200	2000

注: 中国营养学会制定。



自己动手做钙粉

素肉松

材料

去蒂香菇 60 克, 黑芝麻 30 克, 白芝麻 10 克, 海苔丝 2 克, 色拉油 2 克。

调味料

素蚝油 2 克, 五香粉 2 克, 胡椒粉 2 克。

作法

1. 去蒂香菇洗净泡水 6 小时, 沥干水分, 绞碎备用。
2. 锅内放油, 将绞碎的香菇放入, 用小火炒至水干, 放入调味料。
3. 起锅后放入搅拌机, 研磨后, 放入锅中继续炒干, 或用烤箱以 180℃ 温度烤 10 分钟。
4. 加入黑、白芝麻与海苔丝, 烤约 2 分钟即可。

注: 本书中所用色拉油为烹调常用材料, 在此后的材料中不再列出。

素肉松营养成分

食量(克)	* 热量(千卡)	* 蛋白质(克)	* 脂肪(克)	* 糖类(克)	* 膳食纤维(克)	* 钙(毫克)	* 磷(毫克)	* 钠(毫克)	* 钾(毫克)	* 镁(毫克)
100	222	8.5	17.2	12.5	8.4	327	238	171	412	131

虾粉营养成分

食量(克)	* 热量(千卡)	* 蛋白质(克)	* 脂肪(克)	* 糖类(克)	* 膳食纤维(克)	* 钙(毫克)	* 磷(毫克)	* 钠(毫克)	* 钾(毫克)	* 镁(毫克)
100	155	33.6	1.3	2.7	0.0	1381	670	4273	468	283



虾粉

材料

虾 100 克。

作法

1. 虾泡水 10 分钟, 沥干水分。
2. 放入烤箱, 以 180℃ 烤 8~12 分钟 (烤干即可), 视自己烤箱温度, 勿烤焦。
3. 取出磨成粉。

* 虾粉可拌入任何食材一起食用, 增加钙的食量。





鱼松

材料

鱼 90 克。

调味料

酱油 3 克，五香粉 1 克，胡椒粉 2 克，味精 1 克。

作法

1. 鱼洗净、蒸熟后，去头、去尾及中间大骨头，留鱼肉及小骨。
2. 热锅加入油，开中火，放入鱼肉炒至水分收干，加入调味料拌匀。
3. 起锅后将小鱼骨取出，用烤箱烤香。
4. 将鱼骨磨成粉，加入鱼松内即可。



鱼干粉

材料

小鱼干 100 克。

作法

1. 小鱼干先泡水 10 分钟，沥干水分。
2. 放入烤箱，以 180℃ 烤约 15 分钟（烤干即可），视自己烤箱温度，勿烤焦。
3. 取出磨成粉。



鱼松营养成分

食量(克)	热量(千卡)	蛋白质(克)	脂肪(克)	糖类(克)	膳食纤维(克)	钙(毫克)	磷(毫克)	钠(毫克)	钾(毫克)	镁(毫克)
100	249	30.1	12.3	2.5	1.0	469	346	692	325	79

鱼干粉营养成分

食量(克)	热量(千卡)	蛋白质(克)	脂肪(克)	糖类(克)	膳食纤维(克)	钙(毫克)	磷(毫克)	钠(毫克)	钾(毫克)	镁(毫克)
100	335	69.2	4.4	0.0	0.0	2213	837	1753	738	209

【主食类】

焗烤番茄吐司

营养师叮咛

- * 每日早、晚各一杯牛奶、酸奶或奶酪,补充一天钙的建议摄入量。
- * 一片乳酪含 2/3 杯牛奶的含钙量,可作为牛奶的代替品。

材料

红番茄 50 克, 厚片吐司 1 片, 奶酪 25 克, 青菜花 (装饰用) 10 克, 蒜蓉 5 克, 面粉 20 克。

作法

1. 吐司去边备用。
2. 红番茄去皮、切 1 厘米见方小丁。
3. 将蒜蓉、面粉、少许水放入锅中, 开中火煮成糊状即可。
4. 将 3 淋在吐司上, 再放上番茄丁后, 上层盖上一片奶酪。
5. 放入预热 180℃ 烤箱中, 烤 7 分钟即可。

营养成分

食量(克)*热量(千卡)*蛋白质(克)*脂肪(克)*糖类(克)*膳食纤维(克)*钙(毫克)*磷(毫克)*钠(毫克)*钾(毫克)*镁(毫克)

150	269	11.1	10.0	34.5	2.4	186	182	748	235	36
-----	-----	------	------	------	-----	-----	-----	-----	-----	----



主食类……

奶酪炖饭

营养师叮咛

- * 可依个人喜好加入蘑菇、素火腿或其他素食食材。
- * 可选含钙丰富的黄豆、黑豆与米饭一起煮,以增加钙质。

材料

奶酪 20 克, 大米 50 克, 洋葱 15 克, 胡萝卜 10 克, 青豆 10 克, 鲜奶 100 克, 鲜香菇 15 克, 番茄 30 克, 黑芝麻适量。

调味料

盐 5 克。

作法

1. 先将材料洗净。
2. 番茄、洋葱、胡萝卜、鲜香菇等切小丁, 备用。
3. 米、泡水, 备用; 将油倒入锅中, 开大火将洋葱爆香后, 加入鲜奶, 转中火, 待滚后加入番茄丁、青豆、洋葱丁、胡萝卜丁、鲜香菇丁、米等 (如水不够, 可加入适量的热水, 用盐调味)。
4. 将 3 装入小锅中, 拌入奶酪、黑芝麻, 入蒸笼蒸熟即可。

营养成分

食量(克)	* 热量(千卡)	* 蛋白质(克)	* 脂肪(克)	* 糖类(克)	* 膳食纤维(克)	* 钙(毫克)	* 磷(毫克)	* 钠(毫克)	* 钾(毫克)	* 镁(毫克)
357	458	14.3	8.6	80.5	3.4	246	280	480	496	57



主食类……

欧风奶油火锅

营养师叮咛

- * 熬鲜鱼汤时加入少许醋，可促进鱼骨中钙的释出，增加鱼汤的钙含量。

材料

脱脂奶粉 40 克，牡蛎 20 克，文蛤 30 克，虾仁 30 克，墨鱼 30 克，鱼肉 10 克，蟹味棒 20 克，魔芋粉丝 100 克，冻豆腐 150 克，鱼片 80 克，青菜花 50 克，卷心菜 100 克，自制高汤 1 升。

作法

1. 材料洗净装盘。
2. 将脱脂奶粉用自制高汤调匀，倒入火锅，大火加热。
3. 煮开后即可烫食。

营养成分

食量(克)	* 热量(千卡)	* 蛋白质(克)	* 脂肪(克)	* 糖类(克)	* 膳食纤维(克)	* 钙(毫克)	* 磷(毫克)	* 钠(毫克)	* 钾(毫克)	* 镁(毫克)
660	675	63.7	28.7	42.9	10.4	1103	1097	688	1169	224



主食类……

蛋包意大利面

营养师叮咛

* 制作蛋卷时,亦可加入紫菜来提高钙含量。

材料

鸡蛋 50 克, 奶粉 40 克, 奶酪 15 克, 芹菜 15 克, 火腿 10 克, 洋葱 20 克, 香菇 5 克, 意大利面 50 克。

作法

1. 火腿切成两半, 香菇去蒂, 都切成 0.5 厘米宽; 芹菜切末; 洋葱沿着纤维切成薄片。
2. 将意大利面放入沸水煮熟, 放在滤筛上沥干水分。
3. 将鸡蛋打散放入油锅中, 开小火煎成蛋皮, 铺上奶酪待微融即可关火, 备用; 以少许水溶解奶粉; 备用。
4. 锅中放入奶水、芹菜、洋葱、火腿、香菇。开中火拌炒至软, 再加入面拌匀, 放凉后包上蛋皮即可。

营养成分

食量(克)* 热量(千卡)* 蛋白质(克)* 脂肪(克)* 糖类(克)* 膳食纤维(克)* 钙(毫克)* 磷(毫克)* 钠(毫克)* 钾(毫克)* 镁(毫克)

215	578	30.2	24.3	59.0	1.1	630	618	672	833	80
-----	-----	------	------	------	-----	-----	-----	-----	-----	----

