



会动的美味

二维码扫一扫，烹饪视频同步播放

看视频

学做

儿童益智餐

会说话的菜谱书

会动的儿童益智餐



扫一扫，看视频
学做“彩色饭团”



儿童健脑益智优选食材、
各阶段营养餐、九种功能
对应食谱——解析

甘智荣◎主编

益智食材尽在掌握，烹饪秘诀独家放送
一菜一码一视频，易懂易学，一学就会
营养全面、独具创意的美食集锦
让您真正学会做儿童益智餐
让孩子吃得好，吃出聪明小脑袋

山东电子音像出版社

会动的
美味

看视频

学做儿童益智餐

甘智荣 主编



山东电子音像出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

看视频学做儿童益智餐 / 甘智荣主编. — 济南 :
山东电子音像出版社, 2015. 4
(会动的美味)
ISBN 978-7-83012-025-2

I. ①看… II. ①甘… III. ①儿童—保健—食谱
IV. ①TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 059836 号

出 版 人: 贾广胜
责任编辑: 周 艳 郭冠群
装帧设计: 伍 丽

书 名: 看视频学做儿童益智餐
主管部门: 山东出版传媒股份有限公司
出版发行: 山东电子音像出版社
(济南市市中区英雄山路189号)
电 话: (0531) 82098387 传真: (0531) 82098384
网 址: www.sddzyx.com
邮 编: 250002
经 销: 各地新华书店
印 刷: 深圳市彩美印刷有限公司
(地址: 深圳市龙岗区坂田街道办光雅园村彩美印刷大厦)
规 格: 720mm×1016mm
开 本: 1/16
印 张: 15
字 数: 220千
版 次: 2015年6月第1版
印 次: 2015年6月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-83012-025-2
定 价: 29.80元

(如有印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)

(电话: 0755-88833688)



CONTENTS 目录

Part 1

1 儿童健脑益智饮食需知

儿童益智膳食法则.....002

儿童益智饮食有禁忌.....009

儿童各年龄段智力发育的特点

及饮食.....011

Part 2

2 儿童健脑益智优选食材

◎花生

鸡肉花生炒饭.....014

花生小米糊.....015

花生核桃糊.....015

◎核桃仁

核桃木耳粥.....016

核桃豆浆.....017

核桃枸杞粥.....017

◎松子

松仁豆腐.....018

松仁黑豆豆浆.....019

松子豌豆炒干丁.....019

◎榛子

榛子枸杞桂花粥.....020

榛子小米粥.....021

榛子腰果酸奶.....021

◎芝麻

牛奶黑芝麻糊.....022

芝麻带鱼.....023

芝麻拌芋头.....023



◎葵花子

- 瓜子仁南瓜粥 024
- 红枣葵花子糯米饭 025
- 葵花子豆浆 025

◎板栗

- 红薯板栗饭 026
- 鹌鹑蛋烧板栗 027
- 栗香南瓜粥 027

◎黄豆

- 黄豆焖茄丁 028
- 芥菜黄豆粥 029
- 芹菜炒黄豆 029

◎豆浆

- 柠檬黄豆豆浆 030
- 黑豆红枣枸杞豆浆 031
- 花生豆浆 031

◎豆腐

- 肉松鲜豆腐 032
- 葫芦瓜炖豆腐 033
- 猴头菇鲜虾烧豆腐 033

◎红豆

- 红豆小米豆浆 034

- 红豆南瓜粥 035

- 小麦红豆玉米粥 035

◎小米

- 金枪鱼蔬菜小米粥 036
- 枣泥小米粥 037
- 小米南瓜粥 037

◎大米

- 香菇大米粥 038
- 荞麦大米豆浆 039
- 核桃大米豆浆 039

◎燕麦

- 玉米燕麦粥 040
- 奶香水果燕麦粥 041
- 燕麦五宝饭 041

◎小麦

- 小麦黑豆排骨粥 042
- 小麦玉米豆浆 043
- 黑豆小麦粥 043

◎玉米

- 松子玉米炒饭 044
- 玉米炒豌豆 045
- 豆腐菠菜玉米粥 045



◎黄花菜

- 黄花菜蒸草鱼 046
西芹黄花菜炒肉丝 047
黄花菜拌海带丝 047

◎芹菜

- 干煸芹菜肉丝 048
枸杞芹菜炒香菇 049
凉拌嫩芹菜 049

◎菠菜

- 腐竹烩菠菜 050
菠菜胡萝卜蛋饼 051
菠菜肉丸汤 051

◎卷心菜

- 胡萝卜丝炒卷心菜 052
卷心菜炒肉丝 053
西红柿炒卷心菜 053

◎西红柿

- 西红柿鸡蛋打卤面 054
西红柿煮口蘑 055
酸甜西红柿焖排骨 055

◎胡萝卜

- 肉末胡萝卜炒青豆 056
胡萝卜炒香菇片 057
山药胡萝卜炖鸡块 057

◎佛手瓜

- 豉香佛手瓜 058
佛手瓜炒鸡蛋 059
佛手瓜炒虾米 059

◎土豆

- 土豆稀饭 060
西红柿土豆炖牛肉 061
西兰花土豆泥 061

◎山药

- 山药南瓜粥 062
山药胡萝卜炒鸡胗 063
山药蔬菜粥 063

◎豌豆

- 豌豆炒口蘑 064
松仁豌豆炒玉米 065
豌豆糊 065

◎蚕豆

- 蚕豆瘦肉汤 066



蚕豆豆浆..... 067

韭菜虾米炒蚕豆..... 067

◎香菇

香菇芹菜小米粥..... 068

冬瓜烧香菇..... 069

香菇肉末蒸鸭蛋..... 069

◎金针菇

金针菇拌黄瓜..... 070

金针菇蔬菜汤..... 071

蚝油金针菇牛柳..... 071

◎黑木耳

木耳烩豆腐..... 072

木耳炒上海青..... 073

肉末木耳..... 073

◎银耳

雪莲果百合银耳糖水..... 074

花生银耳牛奶..... 075

木瓜银耳炖鹌鹑蛋..... 075

◎鲈鱼

清蒸开屏鲈鱼..... 076

浇汁鲈鱼..... 077

鲈鱼西兰花粥..... 077

◎鳕鱼

鳕鱼香菇青菜粥..... 078

四宝鳕鱼丁..... 079

鳕鱼蒸鸡蛋..... 079

◎黄鱼

醋香黄鱼块..... 080

蒜烧黄鱼..... 081

黄鱼鸡蛋饼..... 081

◎银鱼

菠菜小银鱼面..... 082

银鱼豆腐面..... 083

银鱼干炒苋菜..... 083

◎福寿鱼

酸笋烧福寿鱼..... 084

清蒸福寿鱼..... 085

红烧福寿鱼..... 085

◎武昌鱼

清蒸开屏武昌鱼..... 086

红烧武昌鱼..... 087

豉椒武昌鱼..... 087

◎带鱼

豆瓣酱烧带鱼..... 088



家常蒸带鱼 089

酥炸带鱼 089

◎三文鱼

三文鱼炒饭 090

三文鱼金针菇卷 091

三文鱼炒时蔬 091

◎虾

玉子虾仁 092

鲜菇蒸虾盏 093

虾仁西兰花 093

◎鱿鱼

鲜鱿蒸豆腐 094

茄汁鱿鱼丝 095

拌鱿鱼丝 095

◎虾米

冬瓜虾米汤 096

虾米干贝蒸蛋羹 097

南瓜炒虾米 097

◎生蚝

生蚝豆腐汤 098

上汤茼蒿蚝仔 099

生蚝茼蒿炖豆腐 099

◎蛤蜊

黄豆蛤蜊豆腐汤 100

茼蒿炒蛤蜊 101

蛤蜊炒饭 101

◎紫菜

紫菜包饭 102

红烧紫菜豆腐 103

紫菜南瓜汤 103

◎鸡肉

茄汁鸡肉丸 104

茼蒿拌鸡丝 105

香菇鸡肉羹 105

◎牛肉

西红柿烧牛肉 106

彩椒牛肉丝 107

鲜蔬牛肉饭 107

◎排骨

荸荠炖排骨 108

四季豆炖排骨 109

可乐排骨 109



◎羊肉

清炖羊肉汤 110

香菜炒羊肉 111

羊肉胡萝卜丸子汤 111

◎猪肉

瘦肉莲子汤 112

白菜木耳炒肉丝 113

肉末西红柿煮面片 113

◎鸽肉

黄花菜炖乳鸽 114

五彩鸽丝 115

红枣乳鸽粥 115

◎鹌鹑

白萝卜炖鹌鹑 116

红烧鹌鹑 117

冬菇蒸鹌鹑 117

◎猪肝

菠菜炒猪肝 118

青椒炒肝丝 119

芝麻猪肝山楂粥 119

◎羊肝

枸杞羊肝汤 120

韭菜炒羊肝 121

◎鸡蛋

干贝蛋炒饭 122

木耳鸡蛋西兰花 123

北极贝蒸蛋 123

◎鹌鹑蛋

鹌鹑蛋牛奶 124

鹌鹑蛋龙须面 125

豆腐蒸鹌鹑蛋 125

◎牛奶

牛奶蛋黄粥 126

奶味软饼 127

牛奶面包粥 127

◎苹果

熘苹果 128

猕猴桃苹果泥 129

四喜蒸苹果 129

◎香蕉

蜂蜜香蕉奶昔 130

猕猴桃香蕉汁 131

香蕉粥 131



◎葡萄

- 百合葡萄糖水 132
- 金珠葡萄 133
- 蜂蜜葡萄莲藕汁 133

◎樱桃

- 樱桃鲜奶 134
- 樱桃香蕉 135
- 苹果樱桃汁 135

◎猕猴桃

- 猕猴桃炒虾球 136
- 猕猴桃荸荠汁 137
- 猕猴桃蛋饼 137

◎蓝莓

- 橙香蓝莓沙拉 138

- 蓝莓果蔬沙拉 139

- 蓝莓雪梨汁 139

◎桑葚

- 草莓桑葚奶昔 140
- 桑葚黑芝麻糊 141
- 桂圆桑葚奶 141

◎红枣

- 红枣豆浆 142
- 黄米大枣饭 143
- 芝麻糯米枣 143

◎葡萄干

- 葡萄干炒饭 144

Part 2

3 儿童各阶段健脑益智餐

◎婴儿期(0~1岁)

- 苹果西红柿汁 146
- 白菜果汁 147

- 藕粉糊 147
- 奶香土豆泥 148
- 卷心菜稀糊 149
- 水果泥 149



香梨泥	150
肉末茄泥	151
苹果胡萝卜泥	151
蔬菜豆腐泥	152
山药鸡蛋糊	153
肉末面条	153
香菇蒸蛋羹	154
蛋黄银丝面	155
肉末蒸蛋	155

◎ 幼儿期 (1~3岁)

豆干肉丁软饭	156
紫菜馄饨	157
西兰花蛤蜊粥	157
什锦炒软饭	158
豆腐黄油稀饭	159
鸡肉丝炒软饭	159
五彩蔬菜烩面片	160
菠菜粥	161
鸡蓉玉米面	161
芦笋鱼片卷蒸滑蛋	162
香菇蒸鳕鱼	163
胡萝卜丝蒸小米饭	163
香菇口蘑粥	164
蔬菜烘蛋	165
糖醋菜花	165

◎ 学龄前儿童 (3~6岁)

什锦煨饭	166
奶香玉米烙	167
玉米奶露	167
海鲜面片	168
腰果小米豆浆	169
奶酪蘑菇粥	169
猪肝炒菜花	170
核桃枸杞肉丁	171
核桃黑芝麻酸奶	171
奶酪蔬菜煨虾	172
奶香口蘑烧菜花	173
胡萝卜丝烧豆腐	173
土豆莲藕蜜汁	174
橄榄油蔬菜沙拉	175
哈密瓜雪梨酸奶杯	175

◎ 学龄期儿童 (6~12岁)

鱼丸挂面	176
猕猴桃薏米粥	177
豌豆苗鸡蛋汤	177
海带拌彩椒	178
洋葱西红柿通心粉	179
虾仁馄饨	179
吉利香蕉虾枣	180



鲜菇烩鸽蛋	181
胡萝卜豌豆炒鸭丁	181
胡萝卜炒菠菜	182
芦笋煨冬瓜	183
茶树菇腐竹炖鸡肉	183

鸡汤肉丸炖白菜	184
金枪鱼丸子汤	185
松仁鸡蛋炒茼蒿	185
核桃花生豆浆	186

Part 2

4 儿童益智辅助功能食谱

◎增强记忆食谱

西红柿肉末蒸日本豆腐	188
小米黄豆粥	189
南瓜鸡蛋面	189
清蒸冬瓜生鱼片	190
果仁凉拌西葫芦	191
三文鱼泥	191

◎增强免疫食谱

大头菜小炒香干	192
南瓜山药杂粮粥	193
香菇扒生菜	193
芒果香蕉蔬菜沙拉	194
桂花红薯板栗甜汤	195
青豆鸡丁炒饭	195

◎补钙增高食谱

清蒸排骨饭	196
黑豆生蚝粥	197
牛奶豆浆	197
蛤蜊豆腐炖海带	198
绿豆奶粥	199
鸡肉蒸豆腐	199
茄汁香煎三文鱼	200
姜葱生蚝	201
海米拌菠菜	201

◎补锌健脑食谱

小麦核桃红枣豆浆	202
燕麦南瓜泥	203
牛奶黑芝麻豆浆	203



炒虾肝	204
松仁莴笋	205
金针菇拌黄瓜	205
杏鲍菇黄豆芽蛭子汤	206
核桃南瓜子酥	207
茄汁荸荠烧口蘑	207

◎补铁防病食谱

紫菜凉拌白菜心	208
菠菜拌金针菇	209
枣泥肝羹	209
鹅肝炖土豆	210
猪血豆腐青菜汤	211
猪血山药汤	211

◎健脾开胃食谱

蒜子陈皮鸡	212
大米莲藕豆浆	213
小米山药甜粥	213
糖醋菠萝藕丁	214
火腿肉松蛋卷	215
山楂豆腐	215

◎保护视力食谱

白菜梗拌胡萝卜丝	216
----------------	-----

玉米粒炒杏鲍菇	217
鸡肉拌南瓜	217
清爽蜜橙汁	218
西红柿肉羹	219
虾泥萝卜	219

◎帮助睡眠食谱

鸡丝干贝小米粥	220
香蕉燕麦粥	221
牛奶西米露	221
橙子南瓜羹	222
草莓牛奶羹	223
鲜菇烩湘莲	223

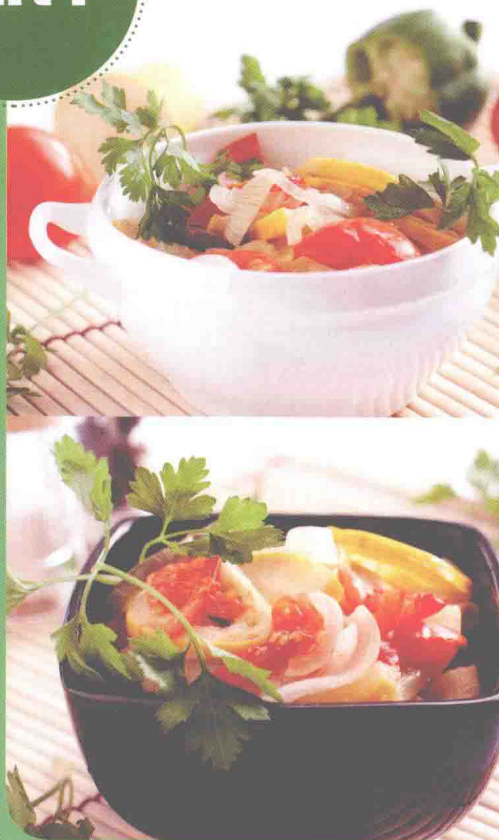
◎应考食谱

西葫芦炒鸡蛋	224
核桃仁粥	225
鲜虾香菇粥	225
茶树菇核桃仁小炒肉	226
西兰花腰果炒虾仁	227
清炒海米芹菜丝	227
薄荷黄瓜雪梨汁	228

Part 1

儿童健脑益智 饮食需知

大脑是人体的“耗能大户”，虽然其重量只占体重的2%，但却需要消耗约20%的血氧和25%的葡萄糖，部分脑力劳动者的消耗量可达30%。因此，为大脑补充足够而且优质的营养，就成了健脑益智的关键所在。饮食是人体获取能量和营养的最佳途径。大脑需要哪些营养？怎么吃才能为大脑科学供能？如何在食物上花点小心思，就能轻轻松松益智健脑？本章就将为您解答这些问题。



儿童益智膳食法则

合理的营养饮食对儿童的健康成长和智力发展是非常关键的，儿童时期的生长发育，代谢所需要的能量及营养要更加注重合理和平衡。



食物多样化

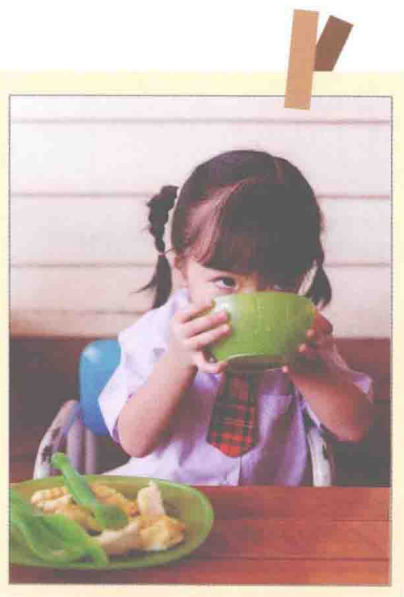
学龄前儿童正处在生长发育阶段，新陈代谢旺盛，对各种营养素的需要量相对高于成人，但其食量毕竟有限，所以需要家长合理搭配饮食，才能满足其身体和大脑对各种营养素的需要。

各种食物应该充分考虑它的营养成分，注重相互搭配，如荤素搭配，干稀搭配，富含脂肪、蛋白质的食物与富含维生素、矿物质的食物搭配等，以兼顾各种营养元素的均衡摄入。主食要经常变换花样，间隔着吃几顿菜包、肉包、豆沙包、面条，孩子会有新鲜感。肉类食物炒、蒸、煮不断变化，孩子会更有食欲。周末给孩子制作一些小糕点，让补充营养变得充满乐趣。

谷类食物是人体能量的主要来源，也是我国传统膳食的主体，可为儿童提供碳水化合物、蛋白质、膳食纤维和B族维生素等，其中B族维生素有助于提高注意力和记忆力，处在大脑发育关键期的儿童膳食仍应以谷类食物为主。

不可或缺的营养素

脑部的发育与身体各系统、器官的发育息息相关，因此补充充足的营养，促进身体发育，尤其是身高发育，是儿童健脑益智不可忽视的重要基础。



蛋白质——影响神经传导物质的制造

营养状况直接影响孩子的生长发育、智力水平、学习能力等。在各种营养物质中，蛋白质是当之无愧的“基石”，细胞中除去水分，蛋白质的含量高达30%~35%，它是人脑从事复杂智力活动的基本物质，膳食中的蛋白质主要功能是供给人体氨基酸，而氨基酸影响着神经传导物质的制造。

现代生物研究发现，大脑中氨基酸含量的多少，决定了人的智力和记忆力高低，补脑、提高记忆的关键是补足氨基酸营养。而氨基酸即是蛋白质水解之后的产物，也就是说，补充氨基酸的最佳方式是补充蛋白质。

儿童可多吃奶类、肉类、蛋类、鱼、虾等富含动物蛋白的食物，以及豆类、芝麻、瓜子、核桃、杏仁、松子等富含植物蛋白的食物。

碳水化合物——赋予大脑细胞新的能源

碳水化合物又称为糖类化合物，包括单糖、双糖、多糖、糖原，是人体热量的主要来源，因而可以为全身细胞，包括脑细胞提供能源。

如果人体长期缺乏碳水化合物或供应不足，人会没力气、消瘦，严重时会影响学习和生活。日常膳食中碳水化合物的主要来源是谷类，即各种主食。部分蔬菜如豆角、土豆、萝卜等含有一定的碳水化合物，各种水果中也含有较多的碳水化合物。对于低血糖的儿童来说，应注意随身携带些含有碳水化合物的食物，以补充身体的需要。

脂肪——使“脑”的功能更加系统而全面

脂肪中的磷脂和胆固醇是人体细胞的主要成分，在脑细胞和神经细胞中的含量最多，脂肪可维持脑细胞和神经细胞结构和功能的健全，提高大脑处理信息的速度，增强人的短期与长期记忆。

脂肪中的脂肪酸，可分为饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸两种，其中不饱和脂肪酸在人体内不能合成，必须从食物中获得，它能促进人体的生长发育，维持血管的正常功能，并且促进脑神经的完善，是构成脑细胞骨架的重要材料。植物油中含不饱和脂肪酸较多，如大豆油、花生油、菜籽油、亚麻油、紫苏油等，容易被消化吸收，可提高脑细胞的活性，增强记忆力和思维能力，相较于含饱和脂肪酸的动物油来说，更适宜儿童食用。此外，核桃等坚果类食物中也富含不饱和脂肪酸。

卵磷脂——辅助制造脑部神经讯息传导物质

卵磷脂是构成脑神经组织、脊髓的主要成分，在



大脑神经元中的含量占五分之一之多，被世界卫生组织列为每天应补充的营养素之一。卵磷脂在体内经过代谢后，会释放出一种叫乙酰胆碱的物质，它是脑神经细胞之间传递信息的物质，少了它，大脑传递信息会受到障碍。

儿童经常补充卵磷脂，有健脑益智、促进大脑发育的作用。卵磷脂在体内多与蛋白质结合，以脂蛋白的形式存在，如果能摄取足够种类的食物，一般不用担心卵磷脂缺乏。卵磷脂含量最丰富的食物是大豆、蛋黄和动物肝脏，此外，在鱼头、芝麻、蘑菇、山药、黑木耳、谷类、小鱼、花生、核桃、玉米油、葵花子油中也有一定的含量。

维生素C——使脑功能敏锐

维生素C对胎儿大脑和智力的发育有着极其重要的作用，它可以改善脑组织对氧的利用率，使大脑功能灵活敏锐。维生素C能促进脑细胞结构的坚固，消除细胞间的松弛和紧张状态，使身体的代谢功能旺盛。充足的维生素C能明显促进儿童大脑的发育，提高儿童的智商和记忆力。另外，维生素C与人体内儿茶酚胺、5-羟色胺的生成有关，这两种物质在调节脑神经活动方面，均具有重要作用。

维生素C广泛存在于新鲜水果和绿叶蔬菜中，在柑橘类水果、西红柿、鲜红枣中含量最为丰富，此外，小白菜、甘蓝、西兰花、菜花、黄瓜、油菜、菠菜、韭菜、胡萝卜、土豆、葡萄柚、苹果、番石榴、草莓、山楂、木瓜、猕猴桃、柿子等食物中也含有维生素C。儿童经常食用这些食物，对大脑的发育很有好处。

B族维生素——预防精神障碍

B族维生素包括维生素B₁、维生素B₂、烟酸（维生素B₃）、维生素B₆、维生素B₁₂等。

B族维生素是碳水化合物、蛋白质、脂肪代谢时不可或缺的元素，是营养物质为大脑功能的“得力助手”。一旦缺乏B族维生素，人的代谢就会出现障碍，脑细胞功能马上降低。

缺乏维生素B₁时，碳水化合物的代谢将受到影响，身体摄入的糖分不能转化能量，使脑的酸碱平衡失调，同时易导致急性出血性脑灰质炎或多发性神经炎等。容易引起的病症是脚气病，并伴有疲劳、倦怠的感觉。富含维生素B₁的食物有猪瘦肉、酵母、花生、豌豆、全麦粉、麦麸、坚果等。

缺乏维生素B₆会导致忧郁症，严重不足时，会使人精神状态不稳定、注意力分散，降低脑的工作效率，甚至发生精神障碍。富含维生素B₆的食物有鱼、动物肝脏、大豆、糙米、禽肉、坚果类、香蕉、瘦

