



青少年成长餐桌

QINGSHAONIAN CHENGZHANG CANZHUO



主编 陈绪荣

针对青少年的生理特点及营养需求，介绍多款营养食谱，
九大类别，是青少年黄金成长阶段的理想选择，
让青少年吃出好身体。

美味餐桌系列

青少年 成长餐桌

主编 陈绪荣



图书在版编目(CIP)数据

青少年成长餐桌 / 陈绪荣主编. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2012.3

(美味餐桌系列)

ISBN 978-7-5484-0840-6

I. ①青… II. ①陈… III. ①青少年 - 保健 - 食谱
IV. ①TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 252540 号

青少年成长餐桌

书 名: 青少年成长餐桌

策 划: 钟 雷

主 编: 陈绪荣

副 主 编: 王丽萍 程晓波 谷胜男

责任编辑: 李英文 王洪启

责任审校: 陈大霞

装帧设计: 稻草人工作室

出版发行: 哈尔滨出版社(Harbin Publishing)

社 址: 哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号 邮 政 编 码: 150090

经 销: 全国新华书店

印 刷: 哈尔滨报达印务有限公司印刷

网 址: www.hrbcs.com www.mifengniao.com

E-mail: hrbcs@yeah.net

编辑版权热线: (0451)87900272 87900273

邮购热线: 4006900345 (0451)87900345 87900299

或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线: (0451)87900201 87900202 87900203

开 本: 889 × 1194 1/24 印 张: 6 字 数: 100 千字

版 次: 2012 年 3 月第 1 版

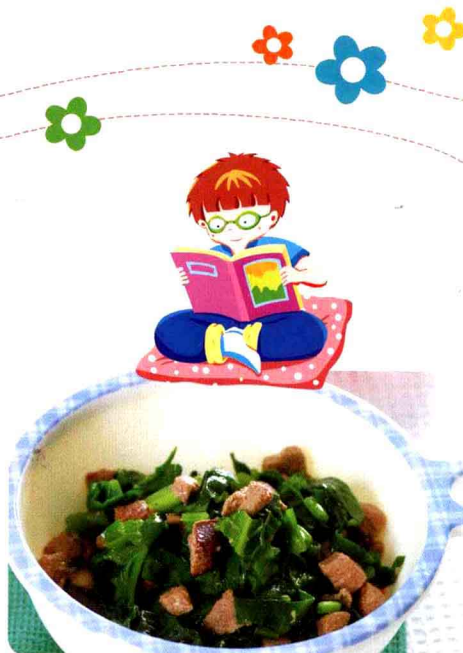
印 次: 2012 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5484-0840-6

定 价: 26.00 元

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。 服务热线: (0451)87900278

本社法律顾问: 黑龙江佳鹏律师事务所



目录

MULU

健脑益智食谱

健脑益智食谱

健脑益智食谱



鹅肉核桃汤 12



豆干拌核桃丁 12



洋葱拌木耳 13



洋葱虾泥 13



核桃仁鸡丁 13



松子拌玉米 14



什锦蛋丝 14



核桃枸杞肉丁 15



金针千张 15



翡翠虾仁 16



菜花虾末 17



麻油拌双菜 17



双耳拌海蜇 18



葱拌牛肉 18



红烧菜花 18



木耳炒双菇 19



圆白菜炒蘑菇 19



菜花炒蛋 20



芹菜炒玉米笋 20



口蘑烧花菜 20



蒜蓉菜花 21



鱼泥番茄豆腐 21



金针菇炒腐竹 21



西蓝花肉片 22



韭菜炒青虾 22



黄花菜炒牛肉 22



蟹肉小油菜 23



双菇炒肉丝 23



鹌鹑蛋烧猪蹄 24



香菇炖牛肉 24



鲫鱼汤 25



腰果鸡丁 25



虾皮菠菜 25



椒油炆芹菜 26



香辣蟹 26



百合拌金针菇 26



麻辣猪肝

28



首乌烩猪肝

28



糟熘鸭肝

29



干煸青椒苦瓜

29



青椒绿豆芽

29



青椒炒鹅肠

30



白菜猪肝汤

30



洋葱炒猪肝

31



鱼香肝尖

31



枸杞翡翠豆腐

32



青椒炒豆腐

32



胡萝卜炒肉丝

33



菠菜拌粉丝

33



青椒里脊片

34



珍珠菜花

35



虾皮炒韭菜

35



鲜香菇苦瓜

36



芥菜煮胡萝卜

36



双椒炒菜花

37



菜花炒虾球

37



豆豉苦瓜

37



凉拌菠菜海蜇

38



莲杞烧菠菜

38



木耳海螺肉

38



蛋黄山药

40



白菜鸡汤

40



苦瓜炒鹅片

41



白菜扣虾

41



米汤南瓜鸡

42



五味苦瓜

43



煸苦瓜鲜青椒

43



小鸡炖蘑菇

44



奶油蘑菇菜心

44



冬笋炒白菜

45



白菜软炒虾

45



鸡片炒西兰花

45

目录

MULU

提高免疫力食谱



鸽蛋西蓝花汤 46



菠菜梗烧蘑菇 46



酸辣南瓜丝 47



粗粮排骨 47



冬瓜煲排骨 47



香菇油菜 48



双蛋茶树菇 48



口蘑烧菜心 49



雪梨百合汤 49



银鱼炒空心菜 49



口蘑椒油菜心 50



丝瓜炒鸡片 50



糖醋三丝 52



焖笋尖 52



酸辣土豆 53



油辣茭白 53



鱼香全茄 54



菠萝咕佬肉 54



素鸡丝豌豆 55



油焖茄子 55



红煨土豆 56



红烧猪蹄 56



菠萝杏仁豆腐 57



海米烧茄子 57



椒盐蹄膀 58



枸杞肉丝 58



川味牛肉 58



鸡蛋虾仁 59



清蒸加吉鱼 59



棒棒鸡 59



辣酱珍珠鲍 60



酱爆鸭块 61



青椒鸭丁 61



可乐鸡翅 62



蛋黄鸭 62



蒜薹炒鱿鱼 62

开胃健脾食谱

开胃健脾食谱



豆干炒芹菜 66



香脆土豆片 66



三色杂烩粥 67



椰蓉牛肉 67



香菇扒油菜 68



薏米红枣粥 69



红枣花生羹 69



莲子糯米粥 70



紫菜蛋花汤 70



燕麦粥 70



豆豉蒸鳕鱼 71



桂圆莲子粥 71



香蕉百合汤 71



糖醋鲫鱼 72



大枣扒山药 72



素什锦 73



绿豆芽炒蜆皮 73



香菇烩鸡翅 74



鸡肉粥 74



桂圆莲子汤 75



龙眼冰糖茶 75



白果炒百合 75



青苹果炖生鱼 76



茼蒿炒猪心 76



辣味鸡丝 78



芥蓝腰果炒香菇 78



银鱼煎蛋 79



青椒鸡腿 79



冬菇烧菜花 79



夹心荸荠 80



草莓荸荠饼 80



油辣香菇 81



香菇鸡块 81



白灵菇扒油菜 82



麻辣牛肉丝 82



青椒炒鸡翅 83



菠萝牛肉 83



虾仁烘蛋 83



芦笋炒虾仁 84



茶香牛肉 84



蟹黄锅巴 85



虾仁鱼片羹 85



辣子牛肉丁 86



芝麻海带 87



红烧排骨 87



玉米海带结 88



黄豆猪手汤 88



干烧鱼翅 88



干锅牛肉 90



魔芋烧鸭 90



凉瓜牛肉丝 91



榨菜蒸牛肉片 91



苹果牛肉 91



牛肉炒韭菜花 92



山楂肉丁 92



扒冬瓜球 93



冬瓜煲老鸭 93



八宝黄瓜 94



剁椒蒸米豆腐 94



海米白菜汤 94



黄鱼烧豆腐 95



凉拌苦瓜丝 95



鲜贝烧冻豆腐 96



虾皮炒茭白 96



海米烧豆腐 97



霉菜蒸苦瓜 97



生菜虾松 98



白菜心拌干丝 99



糟香小黄花鱼 99



白果炒虾球 100



玉米球蒸蛋 100



鸭蓉玉米 100



豉香蕨菜

102



豆豉鲮鱼

102



金沙四季豆

103



二冬烧扁豆

103



素炒扁豆

104



干葱豆豉鸡

104



鱼头炖豆腐

104



洋葱炒牛肉

105



蚝油牛肉

105



牛肉炖萝卜

106



陈皮牛肉

106



葱爆牛肉

107



红烧莲藕丸

107



鱼香藕合

108



韭菜银芽

109



韭菜炒海肠

109



韭菜拌腰丝

110



豆腐干炒蒜薹

110



焖泥鳅

110



红烧羊肉

111



白萝卜炖羊肉

111



鹅掌扣海参

111



炒花生兔肉丁

112



瓜姜鳊鱼丝

112



松子丝瓜

114



番茄肝扒

114



鸡血嫩豆腐羹

115



红枣莲子汤

115



红枣炒双耳

115



毛血旺

116



丝瓜烧海苔

117



猪血瘦肉汤

117



红油肝花

118



腊猪蹄炖米粉

118



椒酥菠菜心

119



芝麻肉片

119



海带炖豆腐 119



走油猪蹄 120



海米拌菠菜 121



虾皮炒菠菜 121



猪皮芝麻冻 122



黄焖鸡块 122



黑椒炒鸡柳 122



鳕鱼豆腐锅 123



麻辣冬瓜块 123



香滑鲈鱼片 123



豆瓣青鱼 124



肉末烧茄子 124



玉米排骨汤 126



鸡肉人参汤 126



赤小豆鲫鱼汤 127



木耳海参汤 127



人参鸡肉汤 128



黄瓜蛋汤 128



猪蹄筋黄豆汤 129



雪梨瘦肉汤 129



丝瓜瘦肉汤 129



木瓜银耳汤 130



马齿苋瘦肉汤 130



鲢鱼肉丸汤 130



八宝饭 132



蔬菜豆腐汤面 132



风味捞饭 133



参枣糯米饭 133



五色蛋炒饭 134



咖喱牛肉饭 134



油菜牛肉面 135



午餐肉河粉 135



三鲜水饺 135



猪肝面 136



果仁糕 136



蛤蜊水饺 137



蟹黄包子

137



猪油葱饼

138



海带虾仁焖饭

139



红薯米饭

139



鸡肉卤饭

140



叉烧包

140



乌龙虾饺

141



虾仁冬瓜水饺

141



胡萝卜汤包

142



香米包

142



大虾烧卖

143



白云豆腐烧卖

143

美味餐桌系列

青少年 成长餐桌

主编 陈绪荣



随着收入和生活水平的不断提高,人们对生活品质的要求也越来越高。特别是在饮食方面,已经不再仅仅讲究吃饱、吃好,而是讲究饮食的科学营养及搭配。

人从呱呱坠地开始,经过天真烂漫的童年,接下来便进入了朝气蓬勃的青少年时期。众所周知,青少年时期是人生当中非常关键的生长发育时期,其中青春期的发育过程更是一个需要所有家长倍加关注的特殊阶段。青少年时期,是人一生中长身体、长知识的黄金时期。这一时期身体的各部位、各器官逐渐发育成熟。而生长速度、性成熟程度、学习能力、劳动效率等都与营养状况有着极为密切的关系。

为使青少年能健康地成长,为了给大家提供一个科学和健康的饮食帮助,我们特意编写了《青少年成长餐桌》。本书共分健脑益智食谱、护眼明目食谱、提高免疫力食谱、开胃健脾食谱、考生食谱、增高食谱、减重食谱、男孩增强体能食谱、女孩经期食谱等几部分,全面系统地分析了青少年的生理状况、营养需求,为青少年成长提供了丰富多样的营养配餐食谱,以及一些青少年时期常见的健康问题和病症的食疗食谱。

希望《青少年成长餐桌》可以帮助广大的青少年朋友度过一个愉快的人生黄金阶段,让青少年们能够更好地面对人生路上的各种挑战!



目录

MULU

健脑益智食谱

健脑益智食谱

健脑益智食谱



鹅肉核桃汤

12



豆干拌核桃丁

12



洋葱拌木耳

13



洋葱虾泥

13



核桃仁鸡丁

13



松子拌玉米

14



什锦蛋丝

14



核桃枸杞肉丁

15



金针千张

15



翡翠虾仁

16



菜花虾末

17



麻油拌双菜

17



双耳拌海蜇

18



葱拌牛肉

18



红烧菜花

18



木耳炒双菇

19



圆白菜炒蘑菇

19



菜花炒蛋

20



芹菜炒玉米笋

20



口蘑烧花菜

20



蒜蓉菜花

21



鱼泥番茄豆腐

21



金针菇炒腐竹

21



西蓝花肉片

22



韭菜炒青虾

22



黄花菜炒牛肉

22



蟹肉小油菜

23



双菇炒肉丝

23



鹌鹑蛋烧猪蹄

24



香菇炖牛肉

24



鲈鱼汤

25



腰果鸡丁

25



虾皮菠菜

25



椒油炆芹菜

26



香辣蟹

26



百合拌金针菇

26

护眼明目食谱



麻辣猪肝

28



首乌烩猪肝

28



糟熘鸭肝

29



干煸青椒苦瓜

29



青椒绿豆芽

29



青椒炒鹅肠

30



白菜猪肝汤

30



洋葱炒猪肝

31



鱼香肝尖

31



枸杞翡翠豆腐

32



青椒炒豆腐

32



胡萝卜炒肉丝

33



菠菜拌粉丝

33



青椒里脊片

34



珍珠菜花

35



虾皮炒韭菜

35



鲜香菇苦瓜

36



芥菜煮胡萝卜

36



双椒炒菜花

37



菜花炒虾球

37



豆豉苦瓜

37



凉拌菠菜海蜇

38



莲杞烧菠菜

38



木耳海螺肉

38

护眼明目食谱



蛋黄山药

40



白菜鸡汤

40



苦瓜炒鹅片

41



白菜扣虾

41



米汤南瓜鸡

42



五味苦瓜

43



煸苦瓜鲜青椒

43



小鸡炖蘑菇

44



奶油蘑菇菜心

44



冬笋炒白菜

45



白菜软炒虾

45



鸡片炒西兰花

45

提高免疫力食谱

目录

MULU

提高免疫力食谱



鸽蛋西蓝花汤 46



菠菜梗烧蘑菇 46



酸辣南瓜丝 47



粗粮排骨 47



冬瓜煲排骨 47



香菇油菜 48



双蛋茶树菇 48



口蘑烧菜心 49



雪梨百合汤 49



银鱼炒空心菜 49



口蘑椒油菜心 50



丝瓜炒鸡片 50



糖醋三丝 52



焖笋尖 52



酸辣土豆 53



油辣茭白 53



鱼香全茄 54



菠萝咕佬肉 54



素鸡丝豌豆 55



油焖茄子 55



红煨土豆 56



红烧猪蹄 56



菠萝杏仁豆腐 57



海米烧茄子 57



椒盐蹄膀 58



枸杞肉丝 58



川味牛肉 58



鸡蛋虾仁 59



清蒸加吉鱼 59



棒棒鸡 59



辣酱珍珠鲍 60



酱爆鸭块 61



青椒鸭丁 61



可乐鸡翅 62



蛋黄鸭 62



蒜薹炒鱿鱼 62

开胃健脾食谱

开胃健脾食谱



豆干炒芹菜 66



香脆土豆片 66



三色杂烩粥 67



椰蓉牛肉 67



香菇扒油菜 68



薏米红枣粥 69



红枣花生羹 69



莲子糯米粥 70



紫菜蛋花汤 70



燕麦粥 70



豆豉蒸鳕鱼 71



桂圆莲子粥 71



香蕉百合汤 71



糖醋鲫鱼 72



大枣扒山药 72



素什锦 73



绿豆芽炒蜆皮 73



香菇烩鸡翅 74



鸡肉粥 74



桂圆莲子汤 75



龙眼冰糖茶 75



白果炒百合 75



青苹果炖生鱼 76



茼蒿炒猪心 76



辣味鸡丝 78



芥蓝腰果炒香菇 78



银鱼煎蛋 79



青椒鸡腿 79



冬菇烧菜花 79



夹心荸荠 80



草莓荸荠饼 80



油辣香菇 81



香菇鸡块 81



白灵菇扒油菜 82



麻辣牛肉丝 82



青椒炒鸡翅 83