

食疗主食精华系列丛书

Shiliao Zhushi Jinghua
Xilie Congshu

主编

吴杰

health

food

book

儿童补锌钙铁食疗主食

(Ertong Bu Xingaitie Shiliao Zhushi)

畅销书

享受美味 吃出健康
生活细节 决定健康



中国医药科技出版社

食疗主食精华系列丛书

儿童补锌钙铁食疗主食

主编 吴 杰

中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

儿童补锌钙铁食疗主食/吴杰主编.—北京:中国医药科技出版社, 2009.1

(食疗主食精华系列丛书)

ISBN 978-7-5067-4014-2

I.儿… II.吴… III.儿童-保健-食物疗法-主食-食谱
IV.R247.1 TS972.13

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第182157号

美术编辑 陈君杞

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲22号

邮编 100082

电话 发行:010-62227427 邮购:010-62236938

网址 www.cspyp.cn

规格 889×1194mm¹/₂₄

印张 2.75

印数 1-5000

版次 2009年1月第1版

印次 2009年1月第1次印刷

印刷 廊坊市海翔印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-4014-2

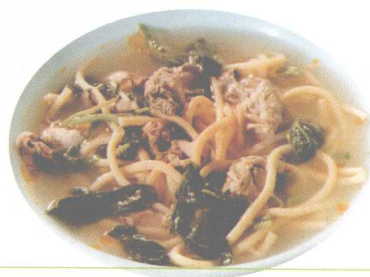
定价 16.00元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

内容提要

本书介绍了 60 款儿童补锌钙食疗主食。作者以简洁的语言对每款主食的用料配比、制作方法、功效、特点、操作提示等均做了详细说明,并配有精美的彩图。按书习作,您一定会烹制出色、香、味俱佳的美味主食,使您的孩子在享受美味的同时,拥有健康的身体!

儿童补锌钙铁 食疗主食



主 编 吴 杰

编 委 夏丙和 夏 玲 申东涛 郑玉平 包跃强

宋美艳 刘 捷 刘丙信 李 松 李永江

郭玉华 马桂华 王桂杰 孙 岩 陆春江

吴昊天 郝跃辉

摄 影 吴 杰 吴昊天 李 松

ERTONGBUXINGAITIE
SHILIAOZHUSHI

前 言

目前，儿童体内营养不均衡，缺乏锌、钙、铁等营养素现象普遍存在，导致儿童的身体、心理、智力的发育与年龄不能同步。这种现象极度困扰着许多孩子的父母，不知该如何给自己的孩子补充身体所需的营养素，误以为只要给孩子吃高蛋白质食物就好，或盲目地给孩子吃一些滋补口服液之类含有激素的补品，造成儿童性发育提前，过度肥胖等，埋下了影响孩子一生健康的“祸根”。

俗话说：药补不如食补。中国的食疗、食补文化，是世界食文化中最辉煌的一页。为了能让广大儿童在一日三餐中轻松地汲取到锌、钙、铁等营养素，我们会同国内著名医师、药师、营养学家、烹饪名师一道，以科学严谨的态度、精确的理论依据，根据儿童生长发育期的身体特质和各种食物的营养成分、药理和疗效，科学合理的搭配组合成各式米面食，编写了这本《儿童补锌钙铁食疗主食》。

该书详细介绍了60款补锌、钙、铁等营养主食。以简洁的文字与精美的彩图，对每款主食的营养成分、药理和疗效、用料配比、制作方法、成品特点与操作提示均作了详细的介绍，对主要制作过程还配有示范图片。选料讲究，搭配科学，制作精细，营养丰富，是一本非常实用的科学饮食指导用书。

锌是人体必需的微量元素之一，参与体内各种酶、核酸及蛋白质的合成，影响细胞分裂、生长和再生。对处于生长发育旺盛期的婴儿、儿童和青少年非常重要。

钙是构成骨骼和牙齿的重要元素，是维持人体健康最重要的之一，对人体有多种特殊的保健作用。儿童缺钙，可患小儿佝偻病，影响儿童的生长、发育。

铁主要参与人体内氧的转运、交换与组织呼吸过程。是构成红细胞、血红蛋白的重要原料。儿童缺铁会使注意力、理解力、推理演绎能力降低，直接影响儿童的学习成绩。

愿此书的出版给您的家庭带来快乐与温馨。

编 者

2008年8月于北京

目 录

1. 果仁黑米粥	1	16. 毛豆心丁卤面	16
2. 吉利堂龙凤粥	2	17. 吉利堂四素炒面	17
3. 香菇黑豆鸡肉粥	3	18. 三彩鸡块面	18
4. 翡翠羊肉粥	4	19. 山珍肉丝炒面	19
5. 吉利堂什锦粥	5	20. 吉利堂果味炒面	20
6. 黄豆虾皮粥	6	21. 菠菜红椒炒面	21
7. 吉利堂桃仁豆粥	7	22. 奶香桃仁翠芹面	22
8. 鲜香豆干苋菜粥	8	23. 绿意牡蛎汤面	23
9. 三彩鸡丁糙子饭	9	24. 三鲜菠菜面	24
10. 黄豆芽猪心炒饭	10	25. 嫩藕大骨汤面	25
11. 三丁炒饭	11	26. 吉利堂鱼丸汤面	26
12. 松仁猪心炒饭	12	27. 吉利堂猪肝面旗	27
13. 吉利堂什锦饭团	13	28. 多彩面旗	28
14. 桂花莲子饭	14	29. 海红菠菜炒饼	29
15. 多彩糯米饭	15	30. 什锦兰花炒饼	30

31.吉利堂三素焖饼	31
32.吉利堂什锦烩饼	32
33.猪血烩饼	33
34.吉利堂鲜虾汤饺	34
35.吉利堂苦瓜汤饺	35
36.合面羊肉白菜饺	36
37.吉利堂双鲜水饺	37
38.吉利堂鲜香烧麦	38
39.冬瓜羊肉锅烙	39
40.黑米面牛肉葱包	40
41.吉利堂焗馅包子	41
42.茼蒿素菜包	42
43.香甜五仁糖包	43
44.吉利堂果脯玉兔糕	44
45.吉利堂麻酱花卷	45

46.吉利堂麻香肉末饼	46
47.什锦馅饼	47
48.牛肉芝麻小饼	48
49.吉利堂口袋肉饼	49
50.吉利堂大肉饼	50
51.煎玉米饼	51
52.双仁糯米炸糕	52
53.枣泥果脯炸糕	53
54.吉利堂卤鸡粽子	54
55.吉利堂炸酥盒	55
56.枣香小麻花	56
57.吉利堂蜜汁酥节	57
58.槟榔汁麻香米条	58
59.三味山药黑米条	59
60.吉利堂香酥麻丸	60

1. 果仁黑米粥



原料:

黑米100克, 大米、糯米各25克, 花生仁、核桃仁、葵花籽仁各30克, 冰糖30克。



- 制作步骤**
- (1) 黑米、大米、糯米分别淘洗干净。黑米、糯米要提前3小时用冷水泡透。核桃仁切成花生米大小的丁。锅内放入清水, 下入黑米用小火烧开。
 - (2) 下入花生仁、核桃仁、葵花籽仁用手勺搅匀, 烧开, 煮至五成熟。下入大米搅匀, 烧开。
 - (3) 下入糯米搅匀, 烧开, 煮至熟烂, 加入冰糖搅匀, 煮至粥汁粘稠, 出锅装碗即成。

特点 色泽暗红, 口感软烂, 粥汁黏稠, 香甜润口。

功效 黑米中含有丰富的蛋白质、锰、锌、钙等多种维生素, 具有较高的营养价值, 能补中益气, 健脾益胃, 养血明目, 滋阴补肾, 是理想的滋补食品。核桃仁中含有丰富的钙、磷、铁、锌和丰富的脂肪酸, 能迅速改善儿童的智力, 被称为“健脑食品”。花生仁中富含钙、磷、铁、锌, 所含卵磷脂和脑磷脂是神经系统和大脑所不可缺少的营养物质, 对少年儿童提高智力和促进发育有益。几味合用, 是儿童补充锌、钙、铁的一款美味主食。

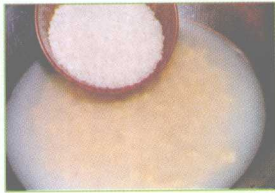
操作提示 要用小火慢慢熬煮至软烂。

2. 吉利堂龙凤粥



原料:

玉米糗100克, 大米50克, 水发海参、净鸡肉各50克, 料酒、葱姜汁各15克, 精盐2克, 味精、醋各1克, 湿淀粉2克, 胡椒粉0.5克。



1

2

3

- 【制作步骤】**
- (1) 玉米糗、大米分别淘洗干净。玉米糗提前5小时用冷水泡透。海参治净, 与鸡肉均切成丁。鸡丁用料酒、葱姜汁各5克和精盐0.5克拌匀腌渍入味, 再用湿淀粉拌匀上浆。
 - (2) 海参丁下入加有醋的沸水锅中用大火焯透捞出。另将锅内放入清水, 下入玉米糗用小火烧开, 煮至七成熟。下入大米用手勺搅匀, 煮至微熟。
 - (3) 下入鸡丁搅匀, 煮至熟烂。下入海参丁、余下的料酒、葱姜汁、精盐搅匀, 煮至粥汁稠浓, 加味精、胡椒粉搅匀, 出锅盛入汤碗即成。

【特点】 参丁鲜嫩, 鸡丁香嫩, 米烂粥稠, 咸香鲜美。

【功效】 海参是一种高蛋白、低脂肪的滋补佳品, 含有丰富的铁、锌、钙、糖类、维生素(B₁、B₂)等, 可提高儿童的注意力、理解力、推理演绎力。鸡肉中含有丰富的优质蛋白质、磷、铁、铜、钙、锌及丰富的维生素B₁₂、B₆。可健脾胃, 益五脏, 活血脉, 强筋骨。《神农本草经》上说, 常吃鸡肉能“通神”, 现代医学专家认为鸡肉“食之令人聪慧”。二者在此与具有健脑作用的玉米糗和大米同煮成主食, 对儿童的身体及智力发育均十分有益。

【操作提示】 海参、鸡肉均切成1厘米见方的小丁。

3. 香菇黑豆鸡肉粥



原料:

小米200克, 净鸡肉、黑豆、水发香菇各50克, 水发木耳30克, 料酒、葱姜汁各15克, 精盐3克, 味精2克, 胡椒粉0.5克, 湿淀粉1.5克。



【制作步骤】(1) 黑豆择去杂质, 用温水泡至涨起。香菇、木耳、鸡肉均切成丁。鸡肉丁用料酒、葱姜汁各5克和精盐0.5克、湿淀粉拌匀入味上浆。锅内放入清水, 下入黑豆烧开。

(2) 下入香菇丁、木耳丁, 和余下的料酒、葱姜汁, 精盐烧开, 煮至七成熟。

(3) 下入淘洗干净的小米搅匀、烧开, 下入肉丁搅匀烧开、煮至熟烂、粥稠, 加味精、胡椒粉搅匀, 出锅装碗即成。

【特点】香菇滑嫩, 木耳滑糯, 粥汁稠浓, 咸香鲜美。

【功效】香菇中含有丰富的蛋白质、钙、铁, 所含丰富的赖氨酸, 是儿童生长、发育所必需的物质, 能增高、增重, 提高抗病力, 增加血红蛋白, 明显提高智力。黑木耳中含有丰富的蛋白质、钙、铁, 所含磷脂酰胆碱和脑磷脂对儿童智力开发十分有益。鸡肉营养丰富, 富含优质蛋白质、磷、铁、铜、钙、锌等营养物质, 被称为“悦神”之品。黑豆富含大豆蛋白、钙、铁等, 对人体脑神经发育有促进作用, 并可增强记忆。四味在此与小米共用, 对儿童十分有益。

【操作提示】要切成1厘米之内见方的小丁。黑豆等用中火煮制。下入小米烧开后, 改用小火煮制。

4. 翡翠羊肉粥



原料:

小米、大米各100克，羊肉75克，豌豆苗20克，料酒、葱姜汁各10克，精盐、鸡精各2克，味精1克，湿淀粉2克。



①

②

③

【制作步骤】(1) 小米、大米分别淘洗干净。羊肉切成小丁，用料酒、葱姜汁各5克和精盐0.5克、湿淀粉拌匀入味上浆。锅内放入清水，下入大米烧开。

(2) 加入余下的料酒、葱姜汁，下入肉丁搅匀，煮至大米六成熟。加入鸡精、余下的精盐。

(3) 下入小米搅匀、烧开，煮至熟烂、粥汁粘稠，下入豌豆苗、味精搅匀，出锅装碗即成。

【特点】色彩分明，肉丁软嫩，粥汁稠浓，咸香醇美。

【功效】羊肉中含有丰富的蛋白质、铁、磷、锌，维生素(B₁₂、B₆、D、A)等成分，其中铁的含量是猪肉的6倍，对贫血有显著功效，是冬季最佳补品，能促进血液循环，可增温御寒。豌豆苗富含维生素C、胡萝卜素、钙、铁等营养元素。小米中铁的含量相对较丰富。将它们组合同煮成主食，可为儿童提供丰富的锌、钙、铁和丰富的优质蛋白质，有益于儿童的身体及智力发育。

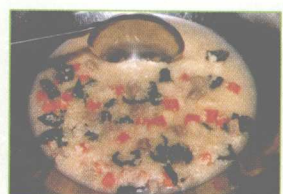
【操作提示】肉丁要切成1厘米见方的小丁。用小火熬煮。

5. 吉利堂什锦粥



原料:

小米200克, 牛肉、胡萝卜各50克, 水发木耳、菠菜各30克, 料酒、葱姜汁各15克, 精盐、鸡精各2克, 味精1克, 湿淀粉2克。



1

2

3

- 【制作步骤】(1) 菠菜、木耳均切成小片。胡萝卜、牛肉均切成小丁。牛肉丁用料酒、葱姜汁各5克和精盐0.5克拌匀腌渍入味, 再用湿淀粉拌匀上浆。小米淘洗干净。
- (2) 锅内放入清水, 下入小米用小火烧开, 下入肉丁搅匀、烧开, 加入余下的料酒、葱姜汁、精盐煮至微熟。
- (3) 下入木耳片、胡萝卜片搅匀, 煮至熟烂、粥稠, 下入菠菜片搅匀略煮, 加入鸡精、味精搅匀, 出锅装碗即成。

【特点】色泽美观, 口感软烂, 咸香适口, 诱人食欲。

【功效】牛肉富含优质蛋白质, 而脂肪含量较少, 铁、磷、铜、锌的含量特别丰富。木耳中含有丰富的铁、钙, 所含磷脂酰胆碱、脑磷脂对儿童智力开发十分有益。菠菜中含有丰富的钙、铁、磷、锌。胡萝卜富含胡萝卜素, 在人体内可转化为维生素A, 可促进大脑物质交换, 增强记忆力, 保护视力。此粥可为儿童补充丰富的锌、钙、铁及其他营养素, 有利儿童生长和健脑。

【操作提示】牛肉、胡萝卜均切成1厘米见方的小丁。

6. 黄豆虾皮粥



原料:

小米200克, 黄豆50克, 虾皮20克, 胡椒粉0.5克。



1

2

3

【制作步骤】 (1) 黄豆择去杂质, 洗净, 泡胀。小米淘洗干净。虾皮漂洗干净。锅内放入清水, 下入小米烧开。

(2) 下入黄豆搅匀、烧开, 煮至微熟。

(3) 下入虾皮、胡椒粉搅匀, 煮至熟烂、粥稠, 出锅装碗即成。

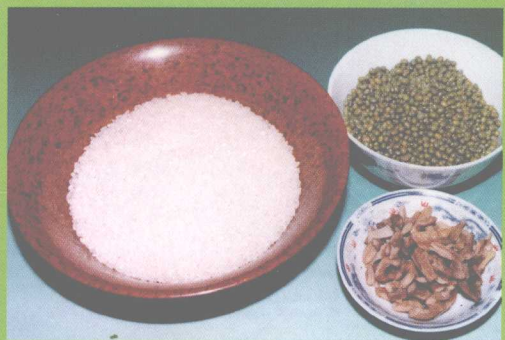
【特点】 色泽明亮, 软嫩稠滑, 咸鲜味美, 营养丰富。

【功效】 黄豆营养丰富, 含有丰富的钙、铁, 含有人体必需的8种氨基酸, 对人体脑神经发育有促进作用, 并能增强人的记忆力。

虾皮中含钙量特别高, 是补钙的最好食品之一。小米中含有较丰富的钙、磷、铁、维生素 (B₁、B₂), 还含有糖类、蛋白质等, 有补虚益胃, 除热解毒的功能。三者组合同煮成粥, 是儿童夏日里一款补充钙、铁的美味主食。

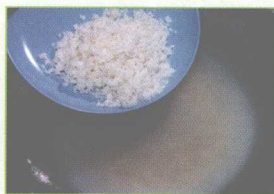
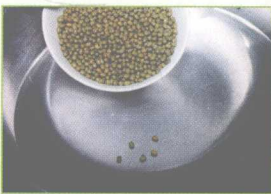
【操作提示】 虾皮要用冷水漂洗。煮粥时要用小火。

7. 吉利莹桃仁豆粥



原料:

大米200克, 绿豆50克, 核桃仁30克。



1

2

3

【制作步骤】(1) 绿豆择去杂质, 洗净。大米淘洗干净。锅内放入清水, 下入绿豆烧开, 煮至七成熟。

(2) 下入大米搅匀, 煮至熟烂。

(3) 下入核桃仁搅匀, 煮至粥汁稠浓, 出锅装碗即成。

【特点】桃仁软嫩, 粥汁稠浓, 豆香浓郁, 营养丰富。

【功效】绿豆含蛋白质、糖类、脂肪、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素B₁、B₂等; 其味甘, 性凉; 有清热解毒、止渴祛暑、利水明目的功能。核桃仁中含有丰富的锌、铁、钙, 所含丰富的脂肪非常适合大脑的需要, 能迅速改善儿童的智力, 被称为“健脑食品”。二者在此与营养较丰富的大米同煮成粥, 可为儿童补充丰富的锌、钙、铁, 有益于儿童的身体生长和智力发育。是儿童夏日里的一款消暑主食。

【操作提示】要用小火熬煮。汤汁要略宽些。

8. 鲜香豆干苋菜粥



原料:

大米150克, 苋菜、牛肉、豆干各50克, 虾皮15克, 料酒、葱姜汁各15克, 精盐2克, 鸡精3克, 湿淀粉2克。



1

2

3

- 制作步骤**
- (1) 大米淘洗干净。苋菜切碎。牛肉、豆干均切成丁。牛肉丁用料酒、葱姜汁各5克和精盐0.5克、湿淀粉拌匀入味上浆。锅内放入清水, 下入大米用小火烧开, 煮至五成熟, 下入肉丁用手勺搅匀。
 - (2) 待大米煮至七成熟时, 下入豆干丁搅匀, 加入余下的料酒、葱姜汁、精盐煮至熟烂。
 - (3) 下入虾皮、苋菜搅匀, 加鸡精搅匀, 煮约2分钟左右, 出锅盛入碗内即成。

特点 色泽淡雅, 口感软烂, 咸香鲜美, 营养丰富。

功效 牛肉营养丰富, 含有各种氨基酸, 可为儿童提供高质量的蛋白质和丰富的铁、磷、铜、锌, 是传统的益智食品。豆干中含有丰富的大豆蛋白、铁、钙, 对人体脑神经发育有促进作用, 并能增强人的记忆力。苋菜中含有丰富的铁、钙, 而且没有草酸的干扰, 利用率较高, 无副作用。所含丰富的维生素C可促进人体对铁的吸收和利用。它们在此与大米同煮, 是儿童补锌、钙、铁的一款营养美味主食。

操作提示 牛肉、豆干均切成1厘米见方的小丁。

9. 三彩鸡丁糙子饭



原料:

熟玉米糙饭200克, 净鸡肉75克, 水发木耳、水发腐竹、嫩油菜各30克, 料酒、葱姜汁各15克, 精盐、鸡精各2克, 胡椒粉0.5克, 湿淀粉3克, 花生油20克, 汤30克。



1

2

3

- 【制作步骤】(1) 腐竹、木耳、油菜、鸡肉均切成丁。鸡丁用料酒、葱姜汁各5克和精盐0.5克拌匀腌渍入味, 再用湿淀粉拌匀上浆。
(2) 锅内放油烧热, 下入鸡丁炒熟, 下入木耳丁、腐竹丁炒匀, 烹入余下的料酒、葱姜汁炒匀, 加汤炒匀至熟烂。下入油菜丁炒匀至熟。
(3) 下入玉米糙饭, 加入鸡精、胡椒粉、余下的精盐炒匀至玉米糙饭入透味, 出锅盛入盘内即成。

- 【特点】色泽美观, 米饭软烂, 鸡丁滑嫩, 咸香鲜美。
【功效】鸡肉中含有人体必需的8种氨基酸, 可为儿童提供丰富的优质蛋白质、磷、铁、铜、钙、锌, 所含维生素D可促进人体对钙的吸收和利用; 鸡肉被中医称之为“悦神”之品, 而现代营养学家认为鸡肉“食之令人聪慧”。木耳中含有丰富的钙、铁, 所含的磷脂酰胆碱、脑磷脂对儿童智力开发十分有益。油菜中富含钙、铁、胡萝卜素, 所含丰富的维生素C可促进人体对钙的吸收和利用。它们与营养丰富, 具有健脑作用的玉米糙饭同烹成主食, 对儿童的身体及智力开发均十分有益。

- 【操作提示】鸡丁要用小火炒制。下入木耳丁后, 改用中火炒制。

10. 黄豆芽猪心炒饭



原料:

熟玉米粒饭200克, 猪心100克, 黄豆芽50克, 青椒25克, 蒜末10克, 料酒、葱姜汁各15克, 醋1克, 精盐2克, 味精1.5克, 胡椒粉0.5克, 湿淀粉2克, 汤30克, 花生油20克。



1

2

3

【制作步骤】 (1) 猪心治净, 与青椒分别切成丁。猪心丁用料酒5克、精盐1克, 湿淀粉拌匀入味上浆。锅内放油烧热, 下入蒜末炝香, 下入猪心丁炒至断生。

(2) 下入黄豆芽炒匀。烹入葱姜汁、余下的料酒、醋炒匀, 加汤炒至微熟。

(3) 下入青椒丁、玉米粒饭、余下的精盐、胡椒粉、味精炒匀至入透味, 出锅装盘即成。

【特点】 色泽淡雅, 米饭松软, 猪心软嫩, 咸香清鲜。

【功效】 猪心中含有丰富的蛋白质、铁、锌、维生素B₁、维生素B₂等, 所含维生素D可促进人体对钙的吸收和利用。黄豆芽中富含大豆蛋白, 所含铁质不但量多, 而且极易被人体吸收。钙的含量也较多。经常食用还能促进人体脑神经发育, 并能增强人的记忆力。青椒中富含维生素C, 可促进人体对铁的吸收和利用。它们在此与玉米粒同烹成主食, 经常食用有益于儿童的身体和智力发育。

【操作提示】 猪心丁要用小火炒制。