

Taier Yingyouer Jiannao Yizhi Baojian Shipu

胎
儿
婴
幼
儿
健
脑
益
智

保
健
食
谱

吴凌云 / 主编

中国物资出版社

胎 儿 婴 幼 儿 健 脑 益 智

保健食谱

吴凌云 主编

clever babies

Baby...
My clever baby



中国物资出版社

● 儿童健康饮食丛书 ●

胎儿、婴幼儿 健脑益智保健食谱

吴凌云 主编

中国物资出版社

图书在版编目(CIP)数据

胎儿、婴幼儿健脑益智保健食谱/吴凌云主编.-北京:
中国物资出版社,2002.9
ISBN 7-5047-1814-9

I.胎… II.吴… III.①胎儿-脑-保健-食谱②婴幼儿-脑-保健-食谱 IV.TS972.163

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 013552 号

责任编辑 黄虹
封面设计 马宁
责任印制 何崇杭
责任校对 孙会香

中国物资出版社出版发行
网址:<http://www.clph.com.cn>
社址:北京市西城区月坛北街25号
电话:(010)68392746 邮编:100834
全国新华书店经销
河北香河新华印刷有限公司印刷

开本:889×1194mm 1/32 印张:10.5 字数:146千字

2002年9月第1版 2002年9月第1次印刷

ISBN7-5047-1814-9/Z·0133

印数:0001—3000册

定价:15.50元

(图书出现印装质量问题,本社负责调换)

胎儿、婴幼儿健脑益智保健食谱

编 者

李兴春 王丽茹 李 铁

李效梅 李雪梅 张胜利

薛风山 白 冬 亚 桥

目 录

第一篇 总 论

第二篇 有利于胎儿、婴幼儿 健脑益智的食物

谷豆类

小米/14

玉米/14

粳米/15

小麦/15

豆类及豆制品/16

芝麻/17

肉、蛋、奶类

鸡肉/17

人乳、牛奶/18

鸡蛋/19

鹌鹑肉、鹌鹑蛋/19

水产品类

青鱼/21

鲤鱼/21

草鱼/21

鲈鱼/22

牡蛎/22

带鱼/22

墨鱼/23

虾/23

虾米、虾皮/24

贝类/24

紫菜、海带、裙带菜/24

种仁类

核桃/25

松子/26

花生/27

葵花子/28

南瓜子/28

西瓜子/29

榛子/29

莲子/29

银杏仁/30

菱角/30

栗子/31

食用菌类

黑木耳/31

银耳/32

香菇/32

蘑菇/33

口蘑/33

金针菇/34

水果类

大枣/35

桂圆/35

荔枝/36

樱桃/37

桑椹/37

苹果/38

柿子 葡萄/38

橘子、柑子、橙子/39

薯类

甘薯/39

马铃薯/40

瓜菜类

黄花菜/40

南瓜/41

蜂蜜、蜂王浆类

第三篇 有利于胎儿脑发育的孕妇食谱

主食

小米粳米饭/44

牡蛎肉粥/53

紫菜小米米粉/45

白果糯米饼/54

山东煎饼/46

银耳粥/55

莱煎饼/47

糜子面粥/55

南瓜枣米粥/48

花生米黄米汤团/57

松仁糯米粥/49

二米红糕/57

枣泥汤圆/50

糜面南瓜饼/58

菱粉粥/51

玉米粥/59

山莲葡萄粥/52

玉米大米粥/60

- | | |
|------------|-----------|
| 玉米烩饭/61 | 青鱼猪肉水饺/73 |
| 玉米赤豆芝麻球/62 | 小麦饭/74 |
| 玉米南瓜饼/63 | 桂花鸡蛋馒头/75 |
| 肉包谷粑/64 | 素什锦拌面/76 |
| 小麦粥/65 | 麻酱凉面/77 |
| 芝麻粥/65 | 口蘑汤面/78 |
| 荔枝粥/66 | 冬菇炒面/79 |
| 莲肉粥/67 | 干贝汤面/79 |
| 红枣花生粥/68 | 蛤蜊面/80 |
| 木耳粳米枣粥/68 | 蛭子面/81 |
| 百合糯米粥/69 | 鸡蛋虾子面/82 |
| 增智速泡粥/70 | 烤番薯饼/83 |
| 燕麦牛奶粥/71 | 山芋小米粥/84 |
| 芝麻糖包/72 | |

副食

- | | |
|-----------|----------|
| 木耳炒黄花菜/85 | 酸熘卷心菜/92 |
| 三鲜素海参/86 | 三丝黄花菜/93 |
| 炒双菇/88 | 青菜炒腐竹/94 |
| 蘑菇炒核桃仁/89 | 豆干炒青蒜/96 |
| 芝麻小白菜/90 | 炒红螺/97 |
| 炒黑白菜/91 | 青椒墨鱼丝/98 |

- | | |
|------------|------------|
| 炒乌贼鱼卷/99 | 香菇豆腐/121 |
| 青菜虾仁/100 | 櫻桃香菇/122 |
| 木耳烩鱼片/101 | 豆芽烧豆腐/123 |
| 金针菇炒鳝丝/102 | 煮花生米/124 |
| 鲜蘑乌鱼片/103 | 花生米肉丁/125 |
| 清蒸草鱼/104 | 牛奶花生酪/126 |
| 炒青鱼片/105 | 粉条烧鸡/126 |
| 平菇炒鸡蛋/106 | 奶汁番茄/127 |
| 金针菇炒鸡肝/107 | 香菇蛭干/128 |
| 双菇炒木耳/108 | 氽蛤蜊肉/129 |
| 金玉满堂/109 | 红烧海螺/130 |
| 香菇清炖木耳/110 | 香菇干贝豆腐/131 |
| 蜜汁菇耳/111 | 香菇烧淡菜/132 |
| 海带炒肉/112 | 肉丁黄豆/133 |
| 炒松子仁酱/113 | 海带炖豆腐/134 |
| 松子烧香菇/114 | 赤豆鲤鱼/135 |
| 松子鸭羹汤/115 | 木耳清蒸鲫鱼/136 |
| 肉末豌豆/116 | 枣菇蒸鸡/137 |
| 银耳豆腐/117 | 核桃仁豌豆泥/138 |
| 番茄鲜蘑/118 | 蜜枣核桃羹/139 |
| 烧素什锦/119 | 芝麻菠菜/140 |
| 香菇菜花/120 | |

第四篇 婴幼儿健脑益智食谱

主食

- | | |
|------------|--------------|
| 浓米汤/144 | 土豆二米粥/161 |
| 烂米粥/145 | 鸡肉面片/162 |
| 牛奶粥/146 | 枣栗子粥/162 |
| 蛋黄粥/147 | 牛奶香蕉糊/163 |
| 青菜粥/148 | 水果麦片粥/164 |
| 鱼肉松粥/149 | 炸白薯条/165 |
| 肉汤大米粥/150 | 栗子大米咸粥/166 |
| 鸡肉末粥/150 | 蜂蜜大米饭/167 |
| 鲜红薯泥/151 | 鸡肉松米饭/168 |
| 苹果金团/152 | 鸡蛋米粉/169 |
| 牛奶米粉粥/153 | 虾仁鸡蛋面疙瘩汤/170 |
| 粗粉糕/154 | 鸡汤煮饺子/171 |
| 牛奶玉米咸粥/155 | 果酱薄饼/172 |
| 牛奶白薯泥/156 | 刀鱼面/173 |
| 烂面条糊/157 | 虾肉小笼包/174 |
| 鸡蛋面条/157 | 樱桃开花馒头/175 |
| 软煎蛋饼/158 | 果味凉糕/176 |
| 牛奶蜂蜜粥/159 | 家常酥面片/177 |
| 豆腐鸡肉糊/160 | 木耳大米饭/178 |

- | | |
|-------------|------------|
| 白薯蛋黄泥/179 | 麻酱玉米面条/199 |
| 鸡汤煮挂面/179 | 麦片大米粥/200 |
| 玉米面黄豆粥/180 | 两面甜糊粥/201 |
| 鲜奶果子杯/181 | 苹果牛奶粥/201 |
| 奶油开花包/182 | 金银面卷/202 |
| 胡萝卜饼/183 | 果料卷/203 |
| 鱼肉蛋饼/184 | 三面发糕/204 |
| 芝麻核桃膏/185 | 小枣窝窝头/205 |
| 松子桃仁膏/186 | 小米面蜂糕/206 |
| 苹果玉米蛋黄粥/187 | 木樨饼/207 |
| 龙眼红枣粥/187 | 南瓜饼/208 |
| 荔枝大枣粥/188 | 肉烩蛋饼/209 |
| 栗子桂圆粥/189 | 油酥饼/210 |
| 核桃仁粥/190 | 麻酱烧饼/211 |
| 淡菜粥/191 | 蛋奶角饼/212 |
| 金针菇糯米粥/192 | 什锦饼/213 |
| 葱油开洋面/192 | 素馅包子/214 |
| 炒面条/194 | 三鲜饺子/215 |
| 麻酱花卷/195 | 鱼肉韭菜饺子/216 |
| 面片汤/196 | 鱼片大米饭/217 |
| 鸡丝虾仁面/197 | 豆腐软饭/218 |
| 打卤面/198 | 番茄鸡肉烩饭/219 |

木樨饭/220

副食

牛奶虾泥/221

鱼奶汤/222

鱼肉豆腐/224

鸡肉南瓜汤/225

海米冬瓜蛋汤/225

虾皮豆腐/226

肉末木耳豆腐/227

开洋涨蛋/228

四色蛋糕/229

西红柿荷包蛋/231

三色鸡片/232

绣球青鱼丁/233

草鱼丸子/235

番茄鱼排/236

荔枝红枣汤/237

桑椹红枣羹/238

樱桃龙眼羹/239

红枣泥/239

苹果泥/240

豆腐肉汤糊/241

咸蛋黄泥/241

鱼汤鱼肉糊/242

萝卜鸡/243

鸡蛋紫菜卷/244

虾皮紫菜蛋汤/245

荷包蛋/246

苹果色拉/246

烂糊肉丝/247

蛋黄豆腐/248

青椒鱼肉/249

鲤鱼肉丸汤/250

虾仁菠菜卷/252

奶油豆腐/253

黄油软煎鱼/254

青菜蛋黄羹/255

鸡肉土豆胡萝卜泥/256

酸奶香蕉/257

番茄鱼泥/257

- 苹果玉米酱/258
油菜蛋黄泥/259
苹果豆腐/260
鸡肉豆腐/261
蛋鱼卷/262
蒸胡萝卜蛋/263
苹果酱/264
黄鱼小馅饼/264
奶油鸡蛋/265
海米南瓜泥/266
鲜虾肉泥/267
鱼肉蛋饼/268
白薯柠檬鲜奶泥/269
什锦甜粥/270
太阳肉/271
芝麻猪肝/272
木耳炒猪肝/273
肉末蛋羹/274
油菜海米豆腐/275
肉末豆腐羹/276
豆腐番茄蛋汤/277
海带烧肉/278
腐竹烧肉/279
虾仁香菇饼/280
甜蛋羹/281
醋熘鸡蛋/282
清蒸鸡肉茸/283
虾皮蛋羹/283
毛豆鸡肉泥/284
鸡米豌豆/285
卤鸡蛋/286
鸡蛋黄花番茄汤/287
鲜蘑烧豆腐/288
芝麻酱豆浆羹/289
骨头黄豆汤/290
烧豆腐丸子/291
鲜贝土豆丁/292
牛奶白菜汤/293
木樨汤/293
排骨炖萝卜海带/294
鱼肉丸子牛奶汤/295
蒸虾饼/296
盐水大虾/297
虾仁蛋饺/298

玉米鸡茸/299

青菜鹌鹑蛋/300

冻豆腐炖海带/301

海米拌豆干/302

鸡茸银耳汤/303

豆腐海米菜汤/304

豌豆紫菜虾皮汤/304

第五篇 婴幼儿食用健脑食品应注意的问题

婴幼儿食用牛奶的

宜与忌/306

小儿喝豆浆必须充分

煮熟/308

幼儿切忌食用霉变的

花生米、玉米/310

儿童吃蜂蜜应注意的

问题/310

小儿食用糖类宜忌/312

小儿食用蛋类宜忌/312

小儿食用油脂宜忌/313

小儿不宜过食大豆

制品/314

婴幼儿不宜过食味精/315

婴幼儿不要过食水果/316

小儿吃谷类健脑食物应

注意的问题/317

蔬菜的制作要注意保护

营养成分以利健脑/319

给小儿吃动物健脑食品

要讲究烹调方法/319

小儿应忌食不利健脑的

食物/320

第 一 篇 总 论

智力的基础——发达的大脑

人们平时谈论孩子时,往往说某某聪明,某某不聪明,或者说某某笨拙。聪明、不聪明以及笨拙之间智力差异是很大的。

什么是智力?智力可表现为以下几个方面:

1. 智力是认识事物的能力。认识事物的能力包括:观察力、注意力、记忆力、思维力、想象力。其中最基本的是观察力、记忆力和思维力,最核心的是思维力。智力就是这些能力的综合表现。

2. 智力是抽象思维或判断推理的能力。人对事物的认识是一个方面,认识了事物以后还要经过思维、分

析,并考虑解决问题的最佳方案。如果思维判断出了问题,其认识事物就没有正确的结果,其智力程度也就无从谈起。因此说,智力是一种以抽象思维为核心的综合认识能力。

3. 智力是一种创造力。这是指创造性地解决新问题的能力,它是抽象思维的高级表现。人们经过观察认识事物,经过思维判断,得出解决新问题的方法。对同一问题,不同的人会有不同的解决方法,这就表现出人的智力的不同和聪明的差异。当然,创造力不是孤立存在的,它与观察、感知、记忆、抽象思维密切相关,离开这些,创造力就无法产生。同样,观察、感知、记忆、思维不准确,创造力也难以正确产生。

综合以上各点,我们可以得知,智力是人在认识事物和处理事物中形成的综合能力。也可以将智力归纳为以下内容:第一,感知、记忆能力,特别是观察力,这是表现智力的基础;第二,抽象概括能力(包括想象力),这是智力的核心部分;第三,创造能力,这是智力的最高表现。

智力的来源是什么?智力的基础是发达的大脑。智力的发展和差异与大脑的结构和机能的变化是分不开的。人类之所以会成为地球上的“万物之灵”,就是比其他动物有个特有的极为发达的大脑。但是,人与人之

间大脑的发达程度也是有别的,可以断言,人的大脑发育水平愈好,人的智力水平愈高。故可以说,大脑是智力发展的物质基础。

聪明不聪明,表现于智力的高低;智力的水平,来源于大脑。而大脑的形成和发育主要在胎儿和婴幼儿期。

本书是专门介绍孕妇和婴幼儿应该吃什么食物,食物应该怎样合理搭配,才能使大脑更发达,使孩子更聪明。

我们先来认识一下大脑,即大脑的构成。人脑是人体的最高司令部,是人的运动、语言、精神活动的中枢,是人的智力的物质基础。因此,我们很有必要了解一下人脑的构成等方面的知识,以利保护大脑,增强大脑的功能,使人变得更聪明,智力更高。

从解剖生理学上来看,人的神经系统是由脑、脊髓和末梢神经组成。脑是神经系统的中枢部分,位于颅腔内,包括大脑、小脑和脑干三部分。其中大脑最发达,由两个大脑半球组成。大脑半球表面有大脑皮层,是一层灰质,在皮层表面有许多凹陷和隆起的沟回,在这里聚集着 100~140 亿个神经细胞和大量的神经胶质细胞。大脑皮层以内是白质,它主要是神经纤维,这些神经纤维或者把左右两个大脑半球联系起来,或者把大脑皮层与小脑、脑干、脊髓联系起来,互相交错地延伸着,就像