

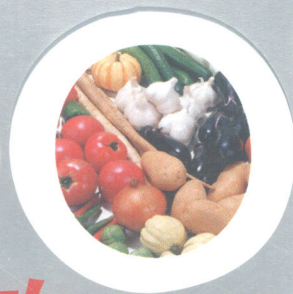
◆ 食疗保健菜 500 款系列丛书

儿童补锌钙铁 食疗保健菜点

中国饮食文化丛书编委会

精选 500 款专为儿童具有
补钙铁锌功效的食疗保健菜点

5



款

集国内著名医药师、营养学家、
烹饪师一道，以严谨的科学态度，
精确的理论依据介绍色、香、味俱
全的保健菜。

上海科学技术文献出版社

◆ 食疗保健菜 500款系列丛书



儿童补锌钙铁

食疗保健菜点

500款

中国饮食文化丛书编委会

上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

儿童补锌钙铁食疗保健菜点500款 / 《中国饮食文化丛书》
编委会编. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2007. 4

(中国饮食文化丛书)

ISBN 978-7-5439-3141-1

I. 儿… II. 中… III. ①铁-营养缺乏病: 小儿疾病-
食物疗法-菜谱 ②锌-小儿疾病: 微量元素缺乏病-食
物疗法-菜谱 ③钙-小儿疾病: 营养缺乏病-食物疗法-
菜谱 IV. R247.1 TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第030925号

责任编辑: 何兰林 应丽春

封面设计: 何永平

儿童补锌钙铁食疗保健菜点500款

中国饮食文化丛书编委会 编

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路2号 邮政编码200031)

全国新华书店经销

江苏常熟人民印刷厂印刷

*

开本890X1240 1/32 印张8.625 字数375 000

2007年4月第1版 2007年4月第1次印刷

印数: 1 - 6 000

ISBN 978-7-5439-3141-1/T·879

定价: 16.00元

<http://www.sstlp.com>

《儿童补锌钙铁食疗保健菜点500款》

中国饮食文化丛书编委会

主 编	吴 杰	郭玉华	
编 委	刘 捷	刘洪涛	夏 玲
	夏丙和	韩 芳	韩锡艳
	韩玉星	马艳华	潘红艳
	罗 琳	别 洋	武淑芬
	雷 春	连 霞	宋美艳
	吴慧妮	王永丽	王天池
	王贵杰	王 茹	石国旗
	郑玉平	申东涛	李 松
	李永江	李博东	李淑芬
	陆春江		

摄 影 吴昊天

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,种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,是世界饮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药师、营养学家、烹饪名师一道,以严谨的科学态度、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,科学合理地搭配组合成各式菜肴,编写了这本《儿童补锌钙铁食疗保健菜点500款》。

本书详细介绍了补锌

钙铁等营养素的食疗保健菜肴。以简洁的文字对每款菜肴的营养成分、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。步骤清晰,制法简便,原料易取,易学易做。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矿物质之一,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。

愿此书的出版给您家庭带来快乐与温馨。

吴杰

目 录

1. 糖醋加吉鱼	1	34. 银鱼炒韭菜	18
2. 桃仁烧加吉鱼	1	35. 银鱼炒黄花	19
3. 麻香烤加吉鱼	2	36. 双蔬银鱼丸	19
4. 清蒸真鲷鱼	2	37. 山楂银鱼肉末羹	20
5. 真鲷焖草菇	3	38. 银鱼海带汤	20
6. 松香真鲷丸	3	39. 玉米烧黄鱼	21
7. 吉香鳊鱼	4	40. 什锦鱼丁	21
8. 菇笋蒸鳊鱼	4	41. 紫菜蛋黄鱼丸汤	22
9. 菇香鱼片	5	42. 吉利堂蒜香鲤鱼	22
10. 余鱼丸菠菜	5	43. 翠珠兰花鲤鱼	23
11. 红烧鲫鱼	6	44. 鲤鱼烧三丁	24
12. 炸孜然鲫鱼	6	45. 鲤鱼烧鸭蛋	24
13. 沙锅木耳炖鲫鱼	7	46. 吉利堂炒鱼丝	25
14. 藕片烧鲫鱼	7	47. 糖醋草鱼	25
15. 猪血炖鲫鱼	8	48. 吉利堂栗肉烧鱼	26
16. 三色鱼丝	8	49. 茄汁鱼片	26
17. 吉利堂鲫鱼汤	9	50. 菠菜熘鱼片	27
18. 翡翠烧鲚鱼	9	51. 玉米豌豆炒鱼丁	27
19. 三彩鲚鱼丸	10	52. 果蔬烧鱼丁	28
20. 鸡汤炖鲈鱼	10	53. 炸熘番茄鱼片	29
21. 吉利堂烧鲈鱼	11	54. 番茄鱼片	29
22. 蒸鳗鱼	11	55. 蚝油豆泡鱼丸	30
23. 黑芝麻鳗鱼片	12	56. 茄汁熘鱼丸	30
24. 沙锅煲鳗	13	57. 鱼羊肉丸	31
25. 花生鳗丁	13	58. 草菇鱼肉羹	31
26. 三色鳗鱼丸	14	59. 木耳鱼羹	32
27. 清蒸白鳢	14	60. 什锦鱼米羹	32
28. 白鳢烧香菇	15	61. 蒜香黄鳢	33
29. 银龙戏珠	15	62. 葱烧鳢段	33
30. 酥炸银鱼	16	63. 鱼露鳢片	34
31. 茄汁银鱼	16	64. 什锦炒鳢丝	34
32. 银鱼烧豆腐	17	65. 乳香茄汁带鱼	35
33. 银鱼韭苔煎蛋	18	66. 糖醋带鱼	36

67. 烧泥鳅	36	106. 白菜炖牡蛎	56
68. 茼蒿炒鱿鱼	37	107. 骨汤牡蛎炖豆腐	56
69. 翡翠鱼丸汤	37	108. 干炸五香蛎蟥	57
70. 吉利堂鱼花汤	38	109. 三彩牡蛎汤	57
71. 酱焖大虾	38	110. 沙锅牡蛎豆腐	58
72. 糖醋大虾	38	111. 牡蛎莴苣汤	58
73. 蜜香虾球	39	112. 牡蛎萝卜汤	59
74. 鸡虾肉丸	39	113. 金针牡蛎补锌羹	59
75. 胡萝卜炒虾仁	40	114. 吉利堂三鲜汤	60
76. 青笋虾仁	41	115. 草菇牡蛎汤	60
77. 吉利堂虾仁炒豌豆	41	116. 什锦鸡丝	61
78. 茭白炒鲜虾仁	42	117. 吉利堂拌鸡丝	61
79. 吉利堂葱香三鲜	42	118. 虾仁鸡丁	62
80. 虾仁酿苦瓜	43	119. 香酥鸡丁	62
81. 鲜虾鸡蛋炒韭菜	43	120. 炸熘兰花鸡丁	63
82. 飘香锅巴	44	121. 炸炒鸡丁	64
83. 虾仁苦瓜汤	44	122. 松仁双丁	64
84. 翠笋炒鲜贝	45	123. 双色鸡片	65
85. 青翠鲜贝	45	124. 吉利堂熘鸡片	65
86. 香芹扇贝	46	125. 果香熘鸡片	66
87. 干贝萝卜烧冬瓜	46	126. 沙司鸡排	66
88. 螃蟹炖木耳	47	127. 凤梨鸡柳	67
89. 吉利堂蟹肉炒黄花	47	128. 熘鸡肉丸	67
90. 海参炒瓜丁	48	129. 多味卤鸡	68
91. 吉利堂什锦炒海参	48	130. 五香鸡翅	68
92. 银耳参杞羹	49	131. 红枣焖鸡	69
93. 韭香蛭子	49	132. 火焖鸡块	69
94. 翠芹炒蛭子	50	133. 香菇莴苣炖鸡肉	70
95. 菜花炒双鲜	50	134. 四棱豆炖鸡	70
96. 吉利堂芥蓝蚌肉	51	135. 猴头烧鸡块	71
97. 螺肉炒肉笋	51	136. 烧栗子鸡块	72
98. 五彩蜇皮	52	137. 扒鸡腿	72
99. 蟹柳金针汤	52	138. 藕香双蔬炖鸡	73
100. 红参豆苗爆蛤蜊	53	139. 鸡虾芝麻肉丸	73
101. 鲜蚝炒西芹	53	140. 翡翠鸡丝金针汤	74
102. 莴苣蛤蜊汤	54	141. 吉香烧心花	74
103. 香菇烧牡蛎	54	142. 沙锅鸡心	75
104. 茄子烧蛎蟥	55	143. 双丁爆胗花	75
105. 蚕蛹蛎蟥汤	55	144. 鸡胗猪肚菠菜汤	76

145. 双蔬鸡肘·····	76	184. 萝卜海带煲猪排·····	97
146. 土豆焖鸭块·····	77	185. 沙锅猪排·····	97
147. 翡翠木耳炖鸭·····	77	186. 海带炖排骨·····	98
148. 鹅肉烧香菇·····	78	187. 海带炖猪脊骨·····	98
149. 草菇炖鹅块·····	78	188. 香菇牛肉烧玉米·····	99
150. 彩豆烧乳鸽·····	79	189. 香菇玉米炖猪排·····	99
151. 浇汁鹌鹑·····	80	190. 玉米木耳炖排骨·····	100
152. 沙锅煲鹌鹑·····	80	191. 大枣海带炖排骨·····	100
153. 炸兔肉·····	81	192. 沙锅排骨炖黄豆·····	101
154. 吉利堂三味兔肉·····	81	193. 黑豆煮排骨·····	101
155. 黄瓜兔肉丁·····	82	194. 酱猪排·····	102
156. 麻香兔排·····	82	195. 豆芽脊骨海带汤·····	102
157. 烧兔肉·····	83	196. 平菇脊骨汤·····	103
158. 吉利堂红烧兔肉·····	83	197. 芝麻牛排·····	103
159. 番茄苋菜肉丸汤·····	84	198. 青椒肉段·····	104
160. 滑熘里脊·····	84	199. 翡翠肉片·····	104
161. 四棱豆炒里脊·····	85	200. 吉利堂飘香肉片·····	105
162. 青瓜熘里脊·····	85	201. 木耳炒牛肉·····	106
163. 三疏里脊·····	86	202. 香炸牛肉·····	106
164. 甜橙猪排·····	86	203. 牛肉炒兰花·····	107
165. 锅爆肉·····	87	204. 肉片兰花·····	107
166. 吉利堂扣肉·····	87	205. 吉利堂牛肉丁·····	108
167. 蒸扣肘花·····	88	206. 胡萝卜炒牛肉·····	108
168. 卤蒸肘子·····	89	207. 芹菜炒牛肉·····	109
169. 茄香肉圆·····	89	208. 炸蒸肉丸·····	109
170. 菜花烧花肉·····	90	209. 番茄牛肉羹·····	110
171. 炒木须肉·····	90	210. 吉利堂荷香羊肉·····	110
172. 木耳冬笋熘肉段·····	91	211. 三蔬炖羊肉·····	111
173. 熘青红肉段·····	91	212. 羊肉丝炒青椒·····	112
174. 吉香肉段·····	92	213. 菜花烧羊肉·····	112
175. 吉利堂炒肉丝·····	92	214. 肉末烧菜花·····	113
176. 吉利堂油皮饺·····	93	215. 虾皮羊肉炒粉·····	113
177. 兰花猪蹄·····	93	216. 酥炸羊腿·····	114
178. 海米肉丸·····	94	217. 糯米羊肉丸·····	114
179. 芝麻肉丸·····	94	218. 吉利堂煮羊排·····	115
180. 炸熘排骨·····	95	219. 四棱豆炖羊排·····	115
181. 酥香排骨·····	95	220. 冬瓜羊肉汤·····	116
182. 菠萝排骨·····	96	221. 青椒炒肠·····	116
183. 糖醋排骨·····	96	222. 清香炒猪心·····	116

223. 木耳猪心炒芹菜	117	262. 蜜汁荷包鹌蛋	137
224. 猪心炒木耳	117	263. 红枣焖鹌蛋	138
225. 葱芹炒心片	118	264. 双蔬焖鹌蛋	138
226. 猪心炖什锦	118	265. 萝卜球兰花烧蛋	139
227. 吉利堂滑香猪肝	119	266. 银耳煲鹌蛋	139
228. 猪肝炒菠菜	119	267. 蚕豆炒蛋	140
229. 香菇芸豆猪肝	120	268. 胡萝卜炒蛋片	140
230. 吉利堂炒猪肝	121	269. 彩豆炒蛋黄丁	141
231. 吉利堂什锦猪肝汤	121	270. 蟹柳西芹炒蛋	141
232. 兰花猪腰	122	271. 蛋炒双蔬	142
233. 吉利堂杞子双花	122	272. 韭菜桃仁炒鸡蛋	142
234. 猪腰韭菜	123	273. 木耳黄花炒蛋	143
235. 吉利堂炒腰花	123	274. 木耳炒鸡蛋	143
236. 平菇干鲜爆猪腰	124	275. 蒜苔炒蛋糕	144
237. 蒜香肚丝	124	276. 鲜香蛋皮卷	144
238. 甜椒炒猪肚	125	277. 芹菜肉末蛋卷	145
239. 烧猪肚扁豆	125	278. 肉末桃仁蛋卷	145
240. 萝卜豆芽肚丁汤	126	279. 翡翠蛋皮丝	146
241. 肉末烧口蘑猪血	126	280. 蛋皮丝炒韭菜	147
242. 菜花炒血块	127	281. 咸蛋黄烧白玉	147
243. 鲫鱼油菜炖猪血	127	282. 蛋黄炒葱头	147
244. 炖三色血块	128	283. 浇汁肉末蛋	148
245. 猪血煮苋菜	128	284. 肉香蛋烧麦	148
246. 枸杞子猪血汤	129	285. 香酥肉末蛋夹	149
247. 鹅血汤	129	286. 麻油荷包蛋	149
248. 奶香珍珠蛋	130	287. 鸡蛋韭菜饼	150
249. 葱香蛋	130	288. 茄泥鸭蛋	150
250. 叉烧煎蛋	131	289. 肉末豆腐饼	151
251. 银鱼煎蛋	131	290. 熘虾皮肉末豆腐丸	151
252. 玉米煎蛋	132	291. 肉末豆腐丸	152
253. 碎韭煎蛋	132	292. 蒜香蟹柳豆腐	152
254. 韭菜根蒸鸡蛋	133	293. 胡萝卜腰果烧豆腐	153
255. 牡蛎蒸蛋	133	294. 酱牛肉末烧豆腐	153
256. 三鲜蒸蛋糕	134	295. 鲜蚝烧豆腐	154
257. 鱼丝浇蛋	134	296. 吉利堂肉末豆腐	154
258. 游龙戏珠	135	297. 酱香肉末豆腐	155
259. 乌龙戏珠	135	298. 双椒肉卤水豆腐	155
260. 鱿鱼鹌蛋	136	299. 蚝香豆腐脑	156
261. 淡菜烧彩蛋	136	300. 夹馅豆腐	156

301. 炸豆腐盒	157	340. 什锦香菇丝	177
302. 沙锅牛肉豆腐	158	341. 金针炒肉丝	178
303. 双色豆腐泥	158	342. 金针拌鸡丝	178
304. 熏豆腐卷	159	343. 猴头肚片	179
305. 豆腐卷炒刀豆	159	344. 金针炒鳝丝	179
306. 茄汁豆饼	160	345. 金针鱿鱼	180
307. 三色冻豆腐	160	346. 金针鸭蛋	180
308. 三色腐竹	161	347. 肉丝金针汤	181
309. 番茄烩腐竹	161	348. 海米猴头煲	181
310. 芥蓝牛肉炒豆干	162	349. 猴菇血丁	182
311. 豆皮牛肉肠	162	350. 松仁猴头羹	182
312. 胡萝卜牛肉烧豆扣	163	351. 火腿猴头汤	183
313. 菇香豆腐汤	163	352. 猴头紫菜鸡片汤	183
314. 虾皮豆腐汤	164	353. 干贝黄花炒耳丝	184
315. 豆腐丝海带汤	164	354. 三色耳丝	184
316. 麻香杏仁草菇	165	355. 蜜汁银耳兰花	185
317. 草菇炖豆腐	165	356. 糖拌银耳番茄	186
318. 草菇兔肉	166	357. 凉拌双耳	186
319. 花肉焖草菇	166	358. 菠菜木耳炒肉片	187
320. 碗豆鸡丁烧草菇	167	359. 木耳红枣羹	187
321. 翡翠平菇	167	360. 银耳鸡丸汤	187
322. 松仁烧平菇	168	361. 珍珠银耳汤	188
323. 什锦炒菇丝	168	362. 蜜焖南瓜	188
324. 核桃仁拌平菇	169	363. 口蘑肉片炒南瓜	189
325. 花肉烧鲜蘑	170	364. 烧南瓜丁	190
326. 平菇拌海蜇	170	365. 鱼肉南瓜片	190
327. 平菇兔肉羹	171	366. 多彩南瓜泥	191
328. 平菇紫菜汤	171	367. 五丁酿南瓜	191
329. 口蘑油菜	172	368. 淡菜炖南瓜	192
330. 松仁口蘑丁	172	369. 吉利堂三色南瓜	192
331. 口蘑鱼米	173	370. 南瓜烧山药	193
332. 胡萝卜烧口蘑	173	371. 蜜香南瓜羹	193
333. 口蘑瘦肉羹	174	372. 桃仁南瓜羹	194
334. 翡翠口蘑鸡片汤	174	373. 山药莴笋烧桃仁	194
335. 松仁烧香菇	175	374. 烧三丁	195
336. 干贝香菇	175	375. 双丁莴笋	195
337. 香菇牛肉	176	376. 肉片萝卜炒马齿苋	196
338. 三丁豆干香菇	176	377. 菇丁炒黄豆芽	196
339. 白菜香菇肉末羹	177	378. 什锦黄豆芽	197

379. 七彩豌豆丁	197	418. 莼菜猪肝汤	218
380. 芹香栗子	198	419. 菠菜金针猪肝汤	218
381. 双蔬拌花生	198	420. 香菜炒鸡蛋	219
382. 花生米炆双丁	199	421. 油菜番茄炖猪骨	219
383. 桃仁炒翠芹	200	422. 土豆咖喱兔肉	220
384. 蚝香桃仁西芹	200	423. 香菇炖鲈鱼	220
385. 红参拌海带	201	424. 双冬鱼羹	221
386. 麻仁拌海带	201	425. 蛋酥黄花条	221
387. 海带拌双丝	202	426. 夹馅苹果	222
388. 蜇皮双椒海带丝	202	427. 蜜汁果丁	222
389. 花生拌海带	203	428. 茄汁熘苹果	223
390. 松仁海带扣	203	429. 苹果豆腐泥	223
391. 凉拌什锦	204	430. 奶香果糕	224
392. 油皮炒茼蒿	204	431. 蜜汁桃仁果条	224
393. 油皮炒白菜	205	432. 柠檬金钱果	225
394. 京糕拌菜心	205	433. 黑芝麻京糕藕丁	225
395. 虾皮肉末白菜卷	206	434. 肉末酿藕	226
396. 三色土豆泥	206	435. 豆干拌莲藕菠菜	226
397. 什锦白菜泥	207	436. 麻香山楂藕丁	227
398. 虾皮炒韭菜	207	437. 蜜檬京糕拌藕	227
399. 松仁鸡丝炒韭菜	208	438. 山楂糕拌双耳	228
400. 虾皮紫萝卜汤	208	439. 三珍炒鲜奶	228
401. 虾皮海带番茄汤	209	440. 奶油菜花	228
402. 紫菜虾皮瓜片汤	209	441. 黄金羊肉菜饺	229
403. 吉利堂鲜味汤	210	442. 鲜虾韭菜饺	229
404. 老黄瓜羊肉汤	210	443. 韭菜豆泡饺子	230
405. 蛋香苋菜	211	444. 吉利堂羊肉鲑鱼饺	231
406. 麻油拌苋菜	211	445. 猪肉苦瓜饺	231
407. 糖醋马齿苋	212	446. 虾仁羊肉锅烙	232
408. 吉利堂菇香苦瓜	212	447. 吉利堂虾肉包	232
409. 青椒玉米烧肉丁	213	448. 翡翠肉煎包	233
410. 炸青椒盒	213	449. 益智糖包	233
411. 吉利堂扁豆夹	214	450. 黑合面牛肉包	234
412. 肉烧三丁	215	451. 蚝香虾米茼蒿包	234
413. 黑玉米烧肉丁	215	452. 合面什锦糖包	235
414. 松仁玉米羹	216	453. 什锦果肉包	235
415. 吉利堂炒玉米	216	454. 血菜虾仁烧卖	236
416. 莼菜豆腐	217	455. 吉利堂麻酱花卷	237
417. 莼菜木耳鱼汤	217	456. 牛肉芝麻小饼	237

457. 吉利堂大肉饼	238	480. 猪心玉面条	250
458. 什锦果肉饼	238	481. 素菜炒玉面条	251
459. 苋菜血饼	239	482. 香酥蜜条	251
460. 洋葱黑豆腐竹饼	239	483. 香酥芝麻球	252
461. 兰花鸡肉饼	240	484. 双仁糯米炸糕	252
462. 吉利堂什锦烩饼	240	485. 吉利堂炸酥盒	253
463. 芝麻肉饼	241	486. 枣香小麻花	253
464. 吉利堂酱肉饼	242	487. 吉利堂卤鸡粽子	254
465. 合面黄金饼	242	488. 黑珍珠丸	254
466. 三彩鸡丝汤面	243	489. 猪心玉米饭	255
467. 苋菜牡蛎汤面	243	490. 牛肉楂子饭	255
468. 菠菜鲜藕汤面	244	491. 楂子松仁心丁饭	256
469. 金针瓜丝汤面	244	492. 糯米莲子饭	256
470. 红烧土豆鸡块面	245	493. 八宝饭	257
471. 木耳炒面旗	245	494. 糯米饭团	257
472. 多彩玉米面旗	246	495. 鸡肉木耳炒饭	258
473. 洋葱香菇面	247	496. 羊肉二米粥	258
474. 菜蔬鸡块卤面	247	497. 小米黄豆粥	259
475. 吉利堂果味炒面	248	498. 桃仁绿豆大米粥	259
476. 三果蜜汁炒面	248	499. 虾皮苋菜粥	260
477. 肉菜炒面条	249	500. 大米菜豆粥	260
478. 麻香米条	249		
479. 香甜黑米条	250		

糖醋加吉鱼

原料

加吉鱼(真鲷)1条约750克,蒜20克,葱段、姜片各15克,料酒20克,酱油15克,醋10克,白糖20克,精盐2克,胡椒粉0.5克,湿淀粉100克,花生油1000克。

制作步骤

(1) 将加吉鱼去鳞、鳃、内脏,洗净,沥去水,在鱼身两侧均剞上刀距约1.5厘米的斜十字花刀。蒜剥去外皮,切成约0.5厘米见方的小丁。

(2) 将加吉鱼放入容器内,加入料酒10克、精盐1克抹匀腌渍入味,再沾匀湿淀粉,下入烧至五成热的花生油中炸呈金黄色,至熟透捞出,沥去油,放入盘内。

(3) 锅内留油约30克,下入葱段、姜片炝香,拣出葱、姜不用,下入蒜丁炝香,

加入醋、白糖、酱油、胡椒粉、余下的料酒和精盐炒开,用湿淀粉10克勾芡,出锅浇在盘内加吉鱼上即成。

特点

色泽红润,鲜香甜酸,诱人食欲。

功效

加吉鱼(真鲷)富含钙、磷、铁、维生素B₁、维生素B₂、维生素E、烟酸、糖类,是高蛋白、低脂肪食物,营养价值极高,有补胃养脾,祛风消食的功效。此处与糖醋同烹,可提高钙和磷的利用率。此菜可为儿童补充丰富的钙、磷、铁,常食对小儿脾胃不健、消化不良也有改善作用。

操作提示

炸鱼时火不要过大,以免外糊内生。

桃仁烧加吉鱼

原料

加吉鱼1条约750克,核桃仁100克,胡萝卜75克,葱段、姜片、蒜(拍松)各10克,料酒25克,酱油10克,醋2克,精盐、鸡精各3克,高汤450克,湿淀粉10克,面粉20克,植物油800克,熟鸡油20克。

制作步骤

(1) 将加吉鱼去鳞、鳃、内脏,洗净,剥去头、尾,将鱼身剥成约3厘米见方的块。核桃仁放入容器内,加入温水浸泡一会儿,撕去外衣,沥去水。胡萝卜削去外皮,洗净,切成滚刀块。

(2) 将鱼块放入容器内,加入料酒10克、精盐1克、醋拌匀腌渍入味,再加入面粉拌匀,下入烧至七成熟的植物油中炸呈微黄色、外表略硬捞出,沥去油。

(3) 锅内放入熟鸡油烧热,下入葱段、姜片、蒜炝香,加汤、余下的料酒、酱油,下入鱼块、核桃仁、胡萝卜烧开,烧至七成热。加入鸡精、余下的精盐炒开,烧至熟透、汤汁将尽,用湿淀粉勾芡,出锅装盘即成。

特点

色泽红润,鱼肉细嫩,鲜香味美。

功效

加吉鱼(真鲷)富含钙、磷、铁、维生素B₁、维生素B₂、维生素E、烟酸、糖类,是高蛋白、低脂肪食物,营养价值极高,有补脾养胃,祛风消食的功效。核桃仁富含钙、磷、铁,所含丰富的脂肪非常适合大脑的需要,可迅速改善儿童智力,被称为“健脑食品”。此菜可为儿童补充丰富的钙、铁,常食有助于儿童骨骼、牙齿和大脑发育,增强记忆力。

健康

益智

营养

美食

操作提示

要用小火烧制,勾芡一定要薄。

麻香烤加吉鱼

原料

加吉鱼1条约800克,白芝麻75克,鸡蛋1个,葱姜汁20克,料酒15克,醋2克,精盐、鸡精各3克,白糖5克,胡椒粉1克,面粉20克,花生油20克。

制作步骤

(1) 将加吉鱼去鳞、鳃、内脏,洗净,沥去水,在鱼身两面均斜剞一字刀。

(2) 将洗净的加吉鱼放入容器内,加入葱姜汁、料酒、醋、精盐、鸡精、白糖、胡椒粉拌匀腌渍入味。

(3) 将入味的加吉鱼沾匀面粉,拖匀搅散的鸡蛋液,沾匀白芝麻,放入抹有花生油的烤盘,入烤箱烤至熟透取出,装盘即成。

特点

鲜香细嫩,芝麻香浓。

功效

加吉鱼富含钙、磷、铁、维生素B₁、维生素B₂、维生素E、烟酸、糖类等,是高蛋白、低脂肪食物,营养价值极高,有补脾养胃,祛风消食的功能,对小儿脾胃不健、消化不良等有食疗效用。芝麻是一种高铁、高钙、高蛋白的三高食品,是优良的滋补强壮剂,所含卵磷脂是人脑记忆保持旺盛不可缺少的物质。此菜可为儿童补充丰富的钙、铁,常食有助于骨骼和大脑发育。

操作提示

加吉鱼剞刀的刀距约0.5厘米。

清蒸真鲷鱼

原料

真鲷鱼1条约800克,火腿、香菇各25克,葱段、姜片各10克,料酒10克,精盐、鸡精各3克,醋2克,熟鸡油25克。

制作步骤

(1) 将真鲷鱼去鳞、鳃、内脏,洗净,沥去水,在鱼身两面均斜剞十字花刀。火腿、香菇均洗净,切成约0.8厘米见方的小丁。

(2) 将鱼放入容器内,加入料酒、精盐、鸡精、醋拌匀腌渍入味,再放上香菇丁、火腿丁、葱段、姜片,入蒸锅内用大火蒸至熟透取出,拣出葱、姜不用,真鲷鱼放入盘内。

(3) 锅内放入熟鸡油烧热,出锅浇在盘内真鲷鱼上即成。

特点

鱼形完整,味道鲜美。

功效

真鲷鱼不但肉味鲜美,而且营养价值极高,含有丰富的钙、磷、铁、维生素B₁、维生素B₂、维生素E、烟酸等,是高蛋白、低脂肪食物,有补胃养脾,祛风消食的功效。对小儿消化不良、脾胃不健等也有食疗效用。此菜可为儿童补充丰富的钙、磷、铁,常食有助于儿童的骨骼和大脑发育。

操作提示

香菇丁、火腿丁要均匀的撒在真鲷鱼上面。

真鲷焖草菇

原料

真鲷鱼1条约800克,水发草菇125克,西芹75克,葱段、姜片、蒜(柏松)各10克,料酒15克,酱油(老抽)12克,醋2克,精盐、鸡精各3克,高汤500克,植物油800克,熟猪油20克。

制作步骤

(1) 将真鲷鱼去鳞、鳃、内脏、头、尾,洗净,沥去水,剁成约3厘米见方的块。草菇洗净,沥去水。西芹去根、黄叶,洗净,沥去水,斜切成约1厘米宽的段。

(2) 将鱼块放入容器内,加入料酒10克、精盐1克拌匀腌渍入味,下入烧至七成热的植物油中用大火炸至外表呈灰黄色、略硬捞出,沥去油。

(3) 锅内放入熟猪油烧热,下入葱段、姜片、蒜炝香,下入草菇略炒,下入鱼块炒匀,烹入醋、余下的料酒炒匀,加高

汤、酱油炒开,焖至微熟。下入西芹段、鸡精、余下的精盐炒开,烧至熟透,收浓汤汁,出锅装入汤盘即成。

特点

色泽红润,鱼肉鲜嫩,诱人食欲。

功效

真鲷鱼富含钙、磷、铁、维生素B₁、维生素B₂、维生素E、烟酸、糖类等,是高蛋白、低脂肪食物,营养价值极高,有补脾养胃,祛风消食的功效。草菇营养比较全面,是高蛋白、低脂肪的食品,还含有丰富的钙、磷、铁、糖类、纤维素等,所含丰富的维生素C,有利于人体对铁的吸收和利用。此菜可为儿童补充丰富的钙、铁,常食还可补脾养胃,健脑益智,增强机体抗病力。

操作提示

要用小火加盖焖制,收汁时要用大火。

松香真鲷丸

原料

真鲷鱼1条约800克,松仁50克,料酒、葱姜汁各15克,醋2克,精盐、鸡精各3克,白糖5克,面粉50克,鸡蛋1个,花生油1250克。



制作步骤

(1) 将真鲷去鳞、鳃、内脏,剥去头、尾,洗净,沥去水,从中间片开,剔去骨、刺、鱼皮,将净鱼肉剁成末。松仁研成末。

(2) 将鱼肉末放入容器内,加入松仁末、鸡蛋液、料酒、葱姜汁、醋、精盐、鸡精、白糖搅匀成馅。

(3) 将鱼肉馅制成均匀的丸子,沾匀面粉,下入烧至五成热的花生油中炸呈金黄色,至熟透浮起捞出,沥去油,装盘即成。

特点

色泽金黄,外酥里嫩,鲜香微甜。

功效

真鲷鱼富含钙、磷、铁、维生素B₁、维生素B₂、维生素E、烟酸、糖类等,是高蛋白、低脂肪食物,营养价值极高,有补脾养胃,祛风消食的功能,对小儿脾胃不健、消

化不良等有食疗效用。松仁富含钙、磷、铁,还含有蛋白质、不饱和脂肪酸、糖类、挥发油及多种维生素等,有补脑强身,养血补液之功。此菜是儿童补钙、铁菜肴,常吃还可增强记忆力,对骨骼和牙齿的发育有促进作用。

操作提示

鱼肉末内加入调味料后,要用筷子顺一个方向充分搅匀上劲成稠糊状。

吉香鳊鱼

原料

鲜活鳊鱼1条(约750克),水发冬菇、冬笋、猪五花肉各50克,油菜25克,葱段、姜片各10克,料酒20克,醋2克,酱油15克,精盐、鸡精各3克,味精1克,湿淀粉10克,汤500克,植物油1000克,白糖5克。

制作步骤

(1)将猪五花肉、冬笋、冬菇均切成片。油菜掰洗干净,切成段。鳊鱼宰杀去鳞、鳃、内脏,洗净,在鱼身两面均剞上斜十字花刀。

(2)将锅内放入植物油烧至七成热,下入鳊鱼炸至外皮略硬捞出,沥去油。锅内留油约20克烧热,下入葱段、姜片炝香,下入肉片炒至变色,下入香菇片炒匀,下入冬笋片炒匀。烹入料酒、酱油,加汤。

(3)下入鳊鱼、醋、鸡精烧开,烧至微熟,拣出葱、姜不用,加入精盐、白糖烧至熟透。将鱼取出放入盘内。锅中下入油菜段炒熟,汤汁收浓,加味精,用湿淀粉勾

芡,出锅将汤汁烧在鳊鱼上,冬笋片、冬菇片、猪肉片盛在鱼的边沿即成。

特点

色泽红润,鱼形完整,鱼肉肥嫩,咸鲜醇香。

功效

鳊鱼肉富含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁等,有助于骨骼和大脑发育,可补充身体钙、磷的不足,对防治佝偻病、骨质疏松或脆弱性有良好的效果。亦是补铁的佳品。香菇中富含蛋白质、钙、磷、铁,有提高抗病力,增加血红蛋白,明显提高智力,增高、增重等作用。猪五花肉中含有直接健脑物质——脑磷脂和不饱和脂肪酸。它们在此同烹,是儿童补钙、铁等营养素的一款美味菜肴。对儿童脾胃虚弱、少食等症状也有改善作用。

操作提示

鳊鱼刮刀时要保持入刀深度一致、刀距相等。炸制时要用大火,烧制时要用小火。

菇笋蒸鳊鱼

原料

鲜活鳊鱼1条,水发香菇、冬笋、猪肥膘肉各20克,火腿10克,葱花20克,料酒15克,精盐、鸡精各3克,味精1克,胡

椒粉0.5克,花生油10克,湿淀粉10克。

制作步骤

(1)香菇从中间切成两半。冬笋、火腿均切成略薄的片。猪肥膘肉切成小丁。鳊鱼宰杀洗净,在鱼身两面剞上斜十字花刀。

(2)鳊鱼下入沸水锅中略烫捞出,放

入盘内。将冬笋片、香菇、火腿片按顺序摆在鳊鱼上。再撒上肥膘丁、葱花和料酒、精盐各半。

(3) 入蒸锅内蒸至熟透取出。汤汁滗入锅内,加入余下的料酒、精盐和鸡精、味精、胡椒粉烧开,用湿淀粉勾芡,淋入花生油炒匀,出锅浇在盘内鳊鱼上即成。

特点

鱼形完整,鱼肉肥嫩,咸鲜醇美,营养丰富。

功效

鳊鱼肉富含蛋白质,还含有脂肪、硫胺素、核黄素、尼克酸及较丰富的钙、磷、

铁、锌等矿物质。中医认为,鳊鱼肉味甘,性平。具有补气血、益脾胃的功效。此款菜肴不但可为儿童补充优质蛋白质和较丰富的锌、钙、铁、磷,同时还可增进儿童的食欲,对脾胃虚弱、食欲不振的儿童有良好的作用。

操作提示

鳊鱼剖刀要深至鱼骨。入沸水锅略烫即刻捞出。

蒜香鱼片

原料

净鳊鱼肉 300 克,水发香菇 75 克,料酒、葱姜汁各 20 克,醋 2 克,精盐、鸡精各 3 克,味精 1 克,胡椒粉 0.5 克,鸡汤 30 克,鸡蛋清 1 个,植物油 800 克,湿淀粉 10 克,干淀粉 5 克。

制作步骤

(1) 香菇去蒂,切成片。鱼肉抹刀切成片,用料酒、葱姜汁各 10 克和精盐 1 克拌匀腌渍入味,再用蛋清、干淀粉拌匀上浆。

(2) 锅内放油烧至四成热,下入鱼片滑散至熟,倒入漏勺。余下的调料(不含植物油)放在一起对成芡汁。

(3) 锅内放油 20 克烧热,下入香菇片

煸炒至熟,下入鱼片,烹入芡汁翻匀,出锅装盘即成。

特点

色泽淡雅,鱼片鲜嫩,香菇滑嫩,咸鲜味美。

功效

鳊鱼肉含蛋白质、脂肪、维生素 B₁、维生素 B₂、烟酸,及较丰富的钙、磷、铁等成分。中医认为,鳊鱼味甘,性平。入脾胃经。具有补气血,益脾胃的功效;香菇中含有较多的钙、磷、铁,可做为天然抗佝偻病的食物和防治贫血的佳品。两者组合同烹,是儿童补铁、补钙的理想菜肴。

操作提示

鱼片入油后,要快速拨散,以免黏连。要用小火滑制。

氽鱼丸菠菜

原料

鳊鱼肉 150 克,菠菜 100 克,料酒、葱姜汁各 15 克,精盐 3 克,味精 2 克,鸡精 4 克,胡椒粉、十三香粉各 0.5 克,清汤 600 克,芝麻油 10 克,鸡蛋清 1 个。

制作步骤

(1) 菠菜择洗净后切成约 2 厘米长的段。鱼肉剁成茸,加入胡椒粉、十三香粉、鸡蛋清、精盐 1 克、鸡精 2 克和料酒、葱姜汁各 5 克搅匀,挤成均匀的丸子,下入清水锅内煮熟捞出。

(2) 另将锅内放入清汤和余下的料酒、葱姜汁、精盐烧开,下入菠菜段烧开。