

新世纪新食谱精选丛书

助长增力壮骨

食谱精选

主 编 顾奎琴

51

中国医药科技出版社



新世纪新食谱精选丛书

助长增力壮骨食谱精选

主编 顾奎琴

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书为助长增力壮骨方面的科普书。此书较为系统地介绍了饮食与助长、增力、壮骨的关系。此书主要内容有助长发育的饮食调养,助长发育食谱实例,维生素与微量元素与助长发育的关系,影响助长发育疾病的食疗食谱,增力的饮食调养,具有增力作用的食物,增力食谱精选以及壮骨的饮食调养,壮骨的食物选择,壮骨食谱实例等。此书内容丰富,通俗易懂,是一本科学实用的科普读物。

图书在版编目(CIP)数据

助长增力壮骨食谱精选/顾奎琴编著. - 北京:中国医药科技出版社, 2000.4

(新世纪新食谱精选丛书)

ISBN 7-5067-2228-3

I. 助… II. 顾… III. 青少年-保健-食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 07130 号

*

中国医药科技出版社 出版
(北京海淀区文慧园北路甲 22 号)

(邮政编码 100088)

(发行部电话 62271724, 62215131)

河北省保定市时代印刷厂 印刷
全国各地新华书店 经销

*

开本 787×1092mm^{1/32} 印张 12

字数 241 千字 印数 1—6000

2000 年 4 月第 1 版 2000 年 4 月第 1 次印刷

定价:20.00 元

主 编 顾奎琴

编写人员 沈 卫 刘冬莉 徐小明

高 英 杨 娟 李向东

孙丽芬 李春阳

目 录

助长食谱精选

一、助长与饮食	(2)
1. 助长的饮食调养	(2)
2. 助长的食物选择	(4)
鱼子	(4)
动物骨	(5)
鸡蛋	(5)
淡菜	(6)
蚌肉	(7)
花粉	(7)
3. 助长食谱实例	(8)
黑豆蒸排骨	(8)
杞精炖鹌鹑	(8)
栗子泥	(9)
五香糖醋排骨	(9)
酒煎杞子鲤鱼	(10)
芝麻椒盐虾	(11)

生焖狗肉	(11)
淡菜炖蛋	(12)
淡菜煨猪肉	(12)
淡菜炖猪蹄	(13)
河虾炒鸡蛋	(14)
猪骨头汤	(14)
海带花生排骨汤	(14)
鲑鱼头金针汤	(15)
鸡蛋炒饭	(16)
羊脊骨粥	(16)
羊骨红枣糯米粥	(16)
柴鱼花生猪骨粥	(17)
猪骨黄豆粥	(17)
淡菜粥	(18)
花粉粥	(18)
乳粥	(18)
金针增智粥	(19)
梗米扁豆粥	(19)
人参莲子粥	(20)
胡麻粥	(20)
栗子糕	(21)
麦饭石茶	(21)
麦饭石杞枣茶	(22)

二、维生素与助长 (23)

(一) 维生素 A 与助长 (23)

1. 维生素 A 缺乏的饮食调养·····	(23)
2. 补维生素 A 食谱实例·····	(26)
香椿拌豆腐·····	(26)
两色蛋·····	(27)
三色肝末·····	(27)
蜂蜜胡萝卜·····	(28)
胡萝卜肉丝·····	(28)
羊肝片·····	(29)
西红柿炒肝片·····	(29)
鱼丸豆苗汤·····	(29)
胡萝卜饼·····	(30)
鸡肝糊·····	(31)
羊肝玉米粥·····	(31)
红薯胡萝卜粥·····	(32)
芸豆粥·····	(32)
鸡肝羹·····	(33)
(二) 维生素 D 与助长·····	(33)
1. 维生素 D 缺乏的饮食调养·····	(33)
2. 补维生素 D 食谱实例·····	(35)
炒海鱼肝脏·····	(35)
红烧鲨鱼·····	(36)
煮田螺·····	(36)
猪骨头粥·····	(36)
拌鱼米·····	(37)
猪骨髓汁·····	(37)
(三) 维生素 E 与助长·····	(38)

1. 维生素 E 缺乏的饮食调养	(38)
2. 补维生素 E 食谱实例	(39)
炸芝麻鳗鱼	(39)
炒莴苣叶	(40)
白芝麻粥	(40)
(四) 维生素 C 与助长	(40)
1. 维生素 C 缺乏的饮食调养	(40)
2. 补维生素 C 食谱实例	(43)
炒辣椒	(43)
虾末碎菜花	(43)
什锦色拉	(44)
青椒鱼米	(44)
卷心菜炒肉片	(45)
卷心菜汤	(45)
煎西红柿饼	(46)
荠菜小馄饨	(46)
白菜水果汁	(47)

三、无机盐和微量元素与助长

(一) 钙与助长	(48)
1. 补钙的饮食调养	(48)
2. 补钙食物	(50)
虾皮	(50)
牛奶	(51)
豆制品	(51)
油菜	(51)

3. 补钙食谱实例·····	(52)
草鱼炖豆腐·····	(52)
虾皮豆腐·····	(52)
奶汁豆腐·····	(53)
蛋黄豆腐·····	(54)
草莓拌豆腐·····	(54)
牛血豆腐·····	(55)
素鸡烧肉·····	(55)
香干大蒜炒肉丝·····	(56)
香干慈菇木耳烩肉丝·····	(56)
虾皮油菜炒香干·····	(56)
虾皮炒韭菜·····	(57)
虾皮小葱烩肉丝·····	(57)
虾皮炒鸡蛋·····	(57)
虾皮豆腐汤·····	(58)
鱼粉香菇肉丝豆腐汤·····	(58)
牛奶大枣粥·····	(58)
猪骨黄豆粥·····	(59)
蜂蜜米饭·····	(59)
麻酱花卷·····	(60)
牛奶饮·····	(60)
牛奶生姜汁·····	(60)
(二) 铁与助长·····	(61)
1. 缺铁的饮食调养·····	(61)
2. 补铁食物·····	(62)
乌鱼·····	(62)

猪肝	(62)
黑木耳	(63)
海带	(63)
3. 补铁食谱实例	(64)
卤猪肝	(64)
花色豆腐	(64)
猪肝丸子	(65)
海带炖豆腐	(66)
海带鳝鱼炒干丝	(66)
木耳香菇炒肉片	(66)
芝麻酱香蕈炖豆腐	(67)
芝麻酱炒三丁	(67)
蛋黄泥	(68)
荠菜猪肝汤	(68)
猪肝枸杞汤	(68)
木耳肉片汤	(69)
鸡血豆腐汤	(69)
猪肝绿豆粥	(70)
猪肝蛋粥	(70)
海带猪肝粥	(70)
木耳粳米粥	(71)
蛋黄粥	(71)
牛肉茸粥	(71)
麻心汤圆	(72)
(三) 锌与助长	(73)
1. 缺锌的饮食调养	(73)

2. 补锌食谱实例	(74)
熟牛鞭	(74)
牡蛎芡实粥	(74)
(四) 铜与助长	(75)
1. 缺铜的饮食调养	(75)
2. 补铜食谱实例	(76)
油炒鲜茄	(76)
清蒸茄子	(76)
芋头煨猪肉	(76)
芋头山药粥	(77)
(五) 磷与助长	(77)
1. 缺磷的饮食调养	(77)
2. 补磷食谱实例	(79)
地黄煮鸭蛋	(79)
焖烧猪大排	(79)
黄豆排骨蘑菇汤	(79)
三丝银鱼汤	(80)
(六) 碘与助长	(80)
1. 缺碘的饮食调养	(80)
2. 补碘食谱实例	(81)
海带汤	(81)
紫菜萝卜汤	(82)
牛肉罗宋汤	(82)
海带开洋汤	(83)
三丝蛋饼	(83)

四、影响发育的常见疾病防治食谱 (85)

(一) 佝偻病防治食谱精选 (85)

1. 佝偻病的饮食防治 (85)

2. 佝偻病防治食谱实例 (86)

芝麻酱香蕈炖豆腐 (86)

虾皮豆腐 (87)

虾皮炒韭菜 (87)

煮田螺 (87)

龙骨荷包蛋 (88)

猪骨菠菜汤 (88)

乌贼骨龟板汤 (88)

清炖二骨汤 (89)

猪骨汤 (89)

龟甲乌鸡骨汤 (89)

龙牡粥 (90)

蛋壳粉粥 (90)

芡实核桃粉粥 (91)

牛乳大枣糊 (91)

虾皮蛋羹 (92)

核桃栗子羹 (92)

牡蛎面条 (92)

焦碧桃大枣饮 (92)

人参核桃饮 (93)

(二) 小儿消化不良防治食谱精选 (93)

1. 小儿消化不良的饮食调养 (93)

2. 小儿消化不良防治食谱实例	(95)
芙蓉鸡片	(95)
三色蛋片	(96)
山药内金胡萝卜汤	(97)
羊肉萝卜汤	(97)
砂仁鲫鱼汤	(98)
草果羊肉汤	(98)
四味泥鳅汤	(99)
胡萝卜汤	(99)
牛肉水饺	(99)
小包子	(100)
鸡蛋米粉	(101)
健脾营养抄手	(101)
白蔻抄手	(102)
神曲面条	(103)
山楂元宵	(103)
萝卜丝饼	(104)
白术红枣饼	(104)
砂仁荷叶饼	(105)
高粱枣饼	(106)
锅焦饼	(106)
高粱糠	(107)
山楂蛋糕	(107)
油炸山楂糕	(108)
蚕豆糕	(108)
健脾莲花糕	(108)

白术内金糕·····	(109)
橘红糯米糕·····	(110)
八宝启脾糕·····	(110)
莲肉糕·····	(111)
三味梗米粥·····	(111)
白术猪肚粥·····	(112)
桔皮粥·····	(112)
冰糖薏米粥·····	(112)
什锦甜粥·····	(113)
麦片粥·····	(114)
草莓麦片粥·····	(114)
陈茗粥·····	(115)
槟榔粥·····	(115)
曲末粥·····	(116)
香菇内金粥·····	(116)
香砂枳术粥·····	(116)
白术猪肚粥·····	(117)
粟米山药粥·····	(117)
猪肚粥·····	(117)
保和粥·····	(118)
内金双芽牛肚粥·····	(118)
羊肉秫米粥·····	(119)
莱菔神曲粥·····	(119)
香砂藕粉糊·····	(119)
面糊糊·····	(120)
豆腐泥·····	(120)

水果色拉·····	(121)
鸡蛋羹·····	(121)
槟榔饮·····	(122)
山楂麦芽饮·····	(122)
菜菔汁·····	(123)
化积茶·····	(123)
米茶·····	(123)
陈仓米柿饼霜茶·····	(124)
橘饼茶·····	(124)
(三) 小儿厌食症防治食谱精选 ·····	(124)
1. 小儿厌食症的饮食调养 ·····	(124)
2. 小儿厌食症食谱实例 ·····	(125)
五彩虾仁·····	(125)
海米炒油菜平菇·····	(126)
枣泥桃仁·····	(127)
山楂鱼块·····	(127)
八宝豆腐·····	(128)
山药瓢苹果·····	(128)
灵芝炖鸡·····	(129)
芙蓉鹌片·····	(129)
蜜饯金笋·····	(130)
糖渍金橘·····	(130)
香砂糖·····	(131)
蜜饯萝卜·····	(131)
鲚鱼豆豉汤·····	(131)
猴头汤·····	(132)

鲤鱼山楂鸡蛋汤·····	(132)
云片银耳汤·····	(133)
鲤鱼豆豉汤·····	(133)
鲫鱼生姜汤·····	(134)
鲫鱼汤·····	(134)
参枣米饭·····	(134)
椰枣鸡米饭·····	(135)
白术苡仁饭·····	(136)
茯苓香菇饭·····	(136)
雉肉馄饨·····	(137)
枣柿饼·····	(137)
白术红枣饼·····	(137)
黄鱼小馅饼·····	(138)
大枣白术肉金饼·····	(139)
四味肉金饼·····	(139)
云豆卷·····	(139)
云豆橘红卷·····	(140)
山药茯苓包子·····	(140)
蚕豆京糕泥·····	(141)
温拌双泥·····	(142)
橘红糕·····	(142)
山楂云卷糕·····	(143)
健儿糕·····	(143)
八仙糕·····	(144)
麦芽糕·····	(145)
油炸山楂糕·····	(145)

雪梨粥·····	(146)
水果麦片粥·····	(146)
麦芽山楂粥·····	(147)
山药薏米粥·····	(147)
鸡内金粥·····	(147)
参苓粥·····	(148)
砂仁粥·····	(148)
山楂扁豆粥·····	(149)
山楂茶·····	(149)
芦根茶·····	(149)
橙子蜂蜜饮·····	(149)
橘枣饮·····	(150)
(四) 小儿疳积防治食谱精选 ·····	(150)
1. 小儿疳积的饮食调养 ·····	(150)
2. 小儿疳积防治食谱实例 ·····	(151)
软炸鸡肝·····	(151)
榴根猪肉·····	(152)
茯苓煮鸡肝·····	(152)
内金煮黄鳝·····	(152)
鲜石榴嫩叶·····	(153)
炒蚕蛹·····	(153)
蒸内金鳝鱼·····	(153)
牛肝汤·····	(153)
小儿疳积汤·····	(154)
鲜番薯叶汤·····	(154)
双芽鸭肫汤·····	(155)