

儿童饮食新概念

儿童

营养缺乏及常见病

调养套餐



叶连海 郝淑秀 主编

年轻父母必备儿童营养知识读本

✻ 儿童饮食新概念

儿童营养缺乏及 常见病调养套餐

叶连海 主编
郝淑秀



中国盲文出版社

图书在版编目(CIP)数据

儿童营养缺乏及常见病调养套餐/叶连海,郝淑秀主编.
-北京:中国盲文出版社,2001.9
(儿童饮食新概念)
ISBN 7-5002-1556-8

I. 儿… II. ①叶… ②郝… III. ①小儿疾病:营养缺乏病
- 食物疗法 - 食谱 ②小儿疾病:常见病 - 食物疗法 - 食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 054544 号

儿童营养缺乏及常见病调养套餐

主 编:叶连海 郝淑秀

出版发行:中国盲文出版社

社 址:北京市丰台区卢沟桥城内街 39 号

邮政编码:100072

电 话:(010)83891765

印 刷:北京星月印刷厂

经 销:新华书店

开 本:850×1168 1/32

字 数:180 千字

印 张:10.25

彩 插:8

版 次:2003 年 5 月第 2 版 2003 年 5 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 7-5002-1556-8/T·17

定 价:16.00 元

丛书盲文版同时出版
盲人读者可免费借阅

版权所有 侵权必究
印装错误可随时退换

葡萄干蛋糕 山楂鸳鸯酪



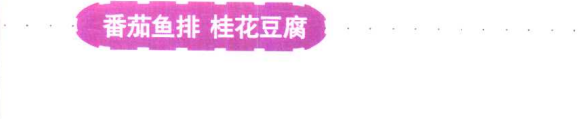
腐乳烧肉 鹌鹑蛋奶露 鸡油豌豆



冬瓜鸡 鹌鹑豆腐 青椒炒豆豉



番茄鱼排 桂花豆腐





冬瓜鸡

【原料】

童子鸡 1 只(重约 750 克)

小冬瓜 1 只

【味料】

香油 50 克 骨汤适量 料酒、精盐、姜末各少许

►►【制法】

1. 冬瓜削皮去瓢，制成 15 厘米高的筒，留顶片作盖。



2. 童子鸡切成小块，入油锅炒至微黄，倒入冬瓜筒内，盖上顶片封口。



3. 瓜筒置于汤罐内，旁注骨汤，加入味料，文火慢煨至熟即可。



青椒炒豆豉



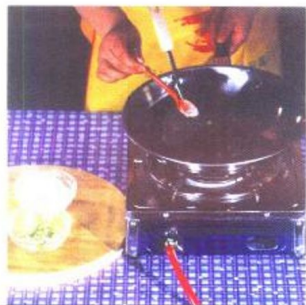
►【原料】 青椒200克 黑豆豉125克 植物油60克

【味料】 精盐少许

【制法】

1. 青椒去蒂切小块，豆豉备用。

2. 先下油锅炒青椒，再炒豆豉至出香，加盐拌匀即可。



腐乳烧肉

【原料】

猪后腿肉 300 克 植物油 10 克 红腐乳汁 40 克

【味料】

白糖 30 克 酱油 10 克 料酒 6 克 葱、姜少许

【制法】

1. 猪肉切成 1.5 厘米见方的小块。
2. 植物油倒入炒锅中烧热，葱姜炆锅，倒入肉块煸炒至断生，加入味料和腐乳汁翻炒均匀，加水（以漫过肉为度）烧开，文火煮至肉烂汁浓即可。



鹌鹑蛋奶露

【原料】

鹌鹑蛋 8 个 牛奶 150 克

【味料】

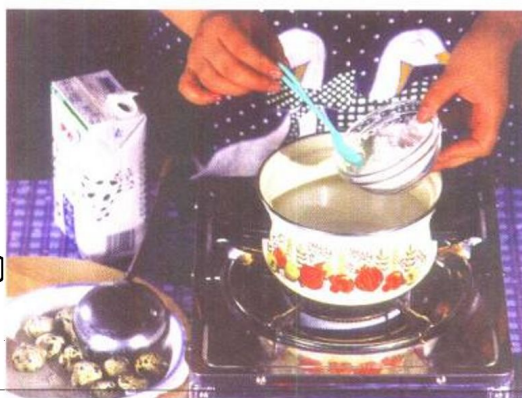
白糖 20 克 水淀粉、清水适量

【制法】

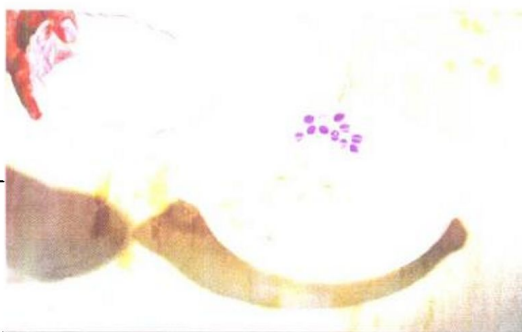
1. 鹌鹑蛋煮熟，去壳放入汤碗中备用。

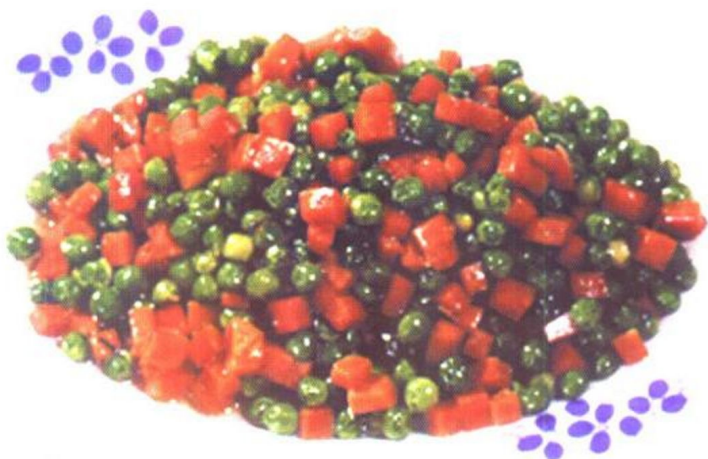


2. 汤锅中加水500克烧开，加入牛奶、白糖。



3. 开锅后，水淀粉勾芡，汤汁浇在鹌鹑蛋上即成。





鸡油豌豆

► 【原料】

鲜豌豆 150 克 火腿 30 克 鸡汤 120 克 鸡油 13 克

【味料】

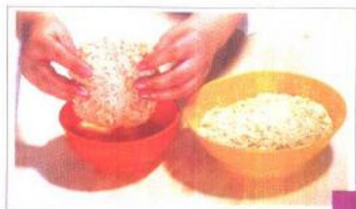
精盐 2 克 味精 1 克 料酒 5 克 水淀粉 5 克 葱姜各 5 克

【制法】

1. 火腿切丁；葱姜切末。
2. 炒锅内放鸡油，下入葱姜末炆锅，放入火腿丁、豌豆翻炒，加入精盐、味精、料酒、鸡汤。开锅后勾芡即成。



番茄鱼排



【原料】 黄鱼 1 条(约 500 克) 鸡蛋 2 个
面包渣 50 克 面粉适量 番茄酱 100 克 植
物油 500 克

【制法】

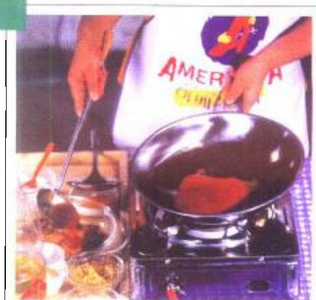
1. 黄鱼去皮骨、切成薄片、用精盐、料酒腌 10 分钟。鸡蛋打匀、鱼片粘一层面粉滚一层蛋液、两面压上面包渣。



2. 鱼片下入油锅内炸至金黄色、捞出沥油、码入盘内

3. 油锅热后、下入番茄酱、白糖、白醋和水、炒至溶化、浇在鱼片上即可。

【味料】 白糖 10 克
白醋 5 克 料酒 5 克
精盐 3 克



桂花豆腐

► **【原料】** 豆腐2块 鸡蛋2个 笋丁20克 黄瓜丁15克
植物油40克

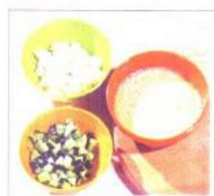
【味料】 精盐3克 味精1克 水淀粉10克

【制法】

1. 豆腐切丁、热油炸成黄色，捞出沥油。
2. 鸡蛋磕入碗内，加入笋丁、黄瓜丁、精盐、味精、水淀粉搅匀。
3. 鸡蛋液倒入油锅内稍炒，倒入豆腐丁炒熟即可。



(1)



(2)



(3)



前 言

儿童是孩子生长发育的关键时期。儿童营养状况的优劣,直接关系到孩子的体格生长和智力发育,也关系到将来的身体素质。随着人民生活水平的不断提高,人们对下一代的健康成长尤为关切。不少年轻父母往往只想让孩子吃得好、吃得饱,而对怎样吃得合理时有忽略;还有一些年轻父母由于对营养知识知之不多,造成饮食不当,营养素不足或不平衡,影响了婴幼儿的生长发育。

从我国的膳食结构中可以看出,儿童摄入的钙、维生素B₂普遍低于每日膳食中这些营养素供给量的国际标准。此外,我国人民摄入的铁,从数量上看并不缺乏,但由于吸收率低,缺铁性贫血症并不少见。有人对3万名儿童进行调查,患该病的儿童竟高达40%。又有调查表明,由于维生素D及钙不足而导致的佝偻病,其发病率在阳光不足的北方可达30%以上。有的地区,人们喜吃精米、精面,而副食又选择不当,出

现维生素 B₁ 缺乏病。可见，某些营养缺乏病，仍然影响着我国人民，特别是儿童的健康。为了指导家长科学合理地安排儿童饮食，我们编写了《儿童营养缺乏及常见病调养套餐》一书。

本书分两篇：第一篇为儿童营养缺乏症食谱，分别介绍了缺铁性贫血、钙缺乏症、锌缺乏症、维生素 A 缺乏症、维生素 B₁ 缺乏症、维生素 B₂ 缺乏症以及儿童营养缺乏症的特征及主要食物来源，并对每种缺乏症分别设计了一周食谱。只要您参照书中安排的食谱坚持制作，就一定能达到有病治病、无病防病的效果；第二篇为儿童常见病食疗篇，针对小儿腹泻、小儿厌食、小儿遗尿、小儿夜啼、小儿麻疹、小儿水痘、小儿百日咳、小儿支气管哮喘、小儿贫血、小儿佝偻病、小儿疳积、小儿肠道寄生虫、小儿流行性腮腺炎、小儿感冒等十四种儿童常见病的病理需要提供了近百种食疗方法。本书确是一本集食谱、营养缺乏病饮食治疗及儿童常见病食疗于一体的综合性工具书。

目 录

Contents

儿童营养缺乏症食谱篇

缺铁性贫血饮食治疗

缺铁性贫血的特征及主要食物来源 \ 3

缺铁性贫血一周食谱 \ 4



星期一

早餐 芹菜肉包 木耳红枣粥 \ 5

午餐 青椒炒肝丝 鸡血豆腐汤 米饭(略) \ 6
午点 葡萄干蛋糕 山楂鸳鸯酪 \ 7
晚餐 清炒木耳菜 鹌鹑蛋鸡丝汤 米饭(略) \ 9



星期二

早餐 香滑蛋黄粥 煎杏酱面包 \ 10
午餐 茼蒿炒肉丝 珊瑚豆腐 米饭(略) \ 11
午点 水果蛋糕 牛奶(略) \ 13
晚餐 豉汁燻泥鳅 冬菇苋菜汤 米饭(略) \ 14



星期三

早餐 黄豆山楂粥 枣泥包子 \ 15
午餐 肉丝炒菠菜 木耳炒肉片 米饭(略) \ 16
午点 什锦果蔬面包 牛奶(略) \ 18
晚餐 三鲜伊府面 \ 18



星期四

早餐 虾皮菠菜粥 火腿面包角 \ 20
午餐 山东海参 清炒扁豆丝 米饭(略) \ 21
午点 香甜红豆糕 牛奶(略) \ 22
晚餐 糖醋带鱼 奶油西兰花 米饭(略) \ 23



星期五

- 早餐 麻酱饼 香滑芝麻糊 \ 25
午餐 海米圆白菜 肉末蛋羹 米饭(略) \ 26
午点 炸芝麻豆沙 牛奶(略) \ 27
晚餐 三丝紫菜 鸡丝扒豆苗 米饭(略) \ 28



星期六

- 早餐 八宝黑米粥 绿豆芽拌干丝 \ 30
午餐 白菜肉丸汤 煎豆腐 米饭(略) \ 31
午点 匙糕 牛奶(略) \ 32
晚餐 红烧带鱼 雪里蕻豆腐汤 米饭(略) \ 33



星期日

- 早餐 鱼肉馄饨 \ 34
午餐 清蒸肝糊 冬菇塌菜 米饭(略) \ 35
午点 酒酿樱桃 油糕 \ 37
晚餐 葱油烧鸡块 西红柿鸡蛋汤 米饭(略) \ 38

钙缺乏症饮食治疗

钙缺乏的特征及主要食物来源 \ 40

钙缺乏症一周食谱 \ 41



星期一

早餐 西式土豆饼 海参粥 \ 42

午餐 海带炒肉丝 菠菜卧鸡蛋 米饭(略) \ 43

午点 水蒸鸡蛋糕 牛奶(略) \ 44

晚餐 干煎大虾 西红柿肉片汤 米饭(略) \ 45



星期二

早餐 牛奶梨片粥 糜子面窝头 \ 47

午餐 清蒸木耳托 肉蓉海带汤 米饭(略) \ 48

午点 叉烧蛋 豆浆(略) \ 49

晚餐 河蚌炒韭菜 肉片烧菜花 米饭(略) \ 5



星期三

早餐 虾肉馄饨 \ 51

午餐 红萝卜酥圆 紫菜海米蛋花汤 米饭(略) \ 52