

营养保健食谱



儿童补铁菜

黄春生 编著



广东经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

儿童补铁菜/黄春生编著. —广州: 广东经济出版社, 2003.8

(营养保健食谱)

ISBN 7-80677-493-9

I. 儿… II. 黄… III. 儿童—保健—菜谱
IV. TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字 (2003) 第052564号

出版 发行 经销 印刷	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路11号5楼) 广东新华发行集团 广州丰彩彩印有限公司 (广州市广源西路岗头大街9号丰彩大厦)
开本	889毫米×1194毫米 1/24
印张	3
版次	2003年8月第1版
印次	2003年8月第1次
印数	1-10 000册
书号	ISBN 7-80677-493-9/TS·52
定价	全套(1-10册) 定价158.00元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路111号省图批107号

电话: [020] 83780718 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市东湖西路邮局29号信箱 邮政编码: 510100

(广东经世图书发行中心)

本社网址: www.sun-book.com

• 版权所有 翻印必究 •

营 养 保 健 食 谱

儿 童 补 铁 菜

黄春生 著



广东经济出版社

前 言

儿童是祖国的花朵，明天的希望，培养儿童健康的体魄和发达的智力，是每个家长最关心的话题。“源自自然”一直与营养、膳食紧密相联，自然是营养的根本，营养是脑细胞及身体组织细胞增殖发育的物质基础。因此，科学地调配膳食结构与儿童的健康和智慧发育息息相关。

铁是生命体内必须的微量元素，众所周知，铁与贫血密切相关，如果没有铁，大多数的生命现象是不可能存在的。铁是细胞内血红蛋白的重要组成成分，人体内的铁含量与众多的疾病有关联，如缺铁性贫血、溶血性贫血及再生障碍性贫血或恶性贫血、慢性肾功能衰竭、肾病综合症、肾炎和尿毒症、病毒性肝炎、发热、感染、传染病或恶性肿瘤等。

儿童体内的铁含量尤为重要，不同年龄的儿童每天所需的铁为3~7岁10毫克，8~12岁18毫克。针对众多儿童缺铁的现象，我们编辑制作了这本《儿童补铁菜》。所列菜式均为家常菜，制作简单，取材易得，含铁量高，意在为众多的缺铁儿童补铁提供多方面的参考。

目 录



芹菜肉丝.....	5	开洋五彩丝.....	39
酸辣芥菜鸡.....	7	鸡腐蛋卷.....	41
绣球鱼腐丸.....	9	三彩鲍鱼菇.....	43
三色金针菇.....	11	五彩猪红羹.....	45
肉松萝卜汤.....	13	清香云露鸡.....	47
姬菇牛肉.....	15	榨菜蛋花汤.....	49
麻蟹鸡片.....	17	肉瓜炒肉片.....	51
菜心炒肉片.....	19	生炒鸭丁.....	53
皮蛋煮苋菜.....	21	红玉招宝.....	55
糟溜黄鳝.....	23	玉树扒鱼片.....	57
豌豆松仁果.....	25	鸭风同菜.....	59
洋葱炒蛋.....	27	芋菜花菜.....	61
长生肉丁.....	29	栗子黄油鸽.....	63
玉树凤肝.....	31	肉丝黄豆芽.....	65
碧绿双抱.....	33	香菇鸡血汤.....	67
韭菜枸杞田螺肉.....	35	口味酱香鸭.....	69
芝麻鱼片.....	37	香酥多味丸.....	71



芹菜肉丝

原材料



芹菜100克、瘦肉50克、大红椒1只、蒜子5克。

制作过程



① 芹菜去根、叶、洗净切段、瘦肉切成中丝、大红椒切中丝、蒜子拍碎。

调味料



花生油10克、盐5克、味精3克、湿生粉少许。



② 瘦肉丝加少许盐、味精、湿生粉腌至滑嫩，在锅内下油，炒至八成熟倒出。

操作要点



配色要合理，炒时火不宜大，芹菜不能炒得太熟。



③ 另烧锅下油，待油热时，放入蒜子香锅，加入芹菜爆炒，调入剩下的盐、味精炒入味，然后合入肉炒均，用湿生粉勾芡，出锅入碟即成。

营养与功效

芹菜对高血压、低热不退有一定的疗效，所含抗破坏酶对儿童提高免疫力能起到一定作用，此菜含铁量为11.4毫克，居蔬菜之首。



酸辣芥菜鸡

原材料



大芥菜100克、酸菜10克、红椒1只、生姜5克、鸡肉15克。

制作过程



① 大芥菜去掉嫩叶，切成块。鸡肉切成薄片，酸菜切成片，红椒切片、生姜去皮切片。

调味料



花生油10克、盐5克、味精3克、白糖1克、麻油1克。



② 锅内加水烧开，投入大芥菜、酸菜煮去其中苦味和咸味倒出，用清水泡透。

操作要点



在烫大芥菜时，最好在水中加少许食用碱，作出的菜就不会苦。



③ 烧锅下油，放入姜片炆锅，注入鸡汤，加入红椒片、大芥菜、酸菜煮开，下入鸡片，调入盐、味精、白糖煮透，淋入麻油即成。

营养&功效

芥菜富含人体所需的铁及维生素，含铁量为9.3毫克，对儿童软骨症有特别好的疗效。



绣球鱼腐丸

原材料



鱼胶 100 克、豆腐 30 克、火腿 10 克、白萝卜 30 克、鲜木耳 10 克。

制作过程



① 白豆腐打成茸, 火腿切成细丝、白萝卜去皮切细丝, 鲜木耳洗净切细丝。

调味料



花生油 5 克、盐 5 克、味精 3 克、生粉 15 克。



② 鱼胶加入白豆腐茸, 调入一部分盐、味精、生粉, 打至起胶, 然后用手挤成丸子, 再逐个滚上火腿丝、白萝卜、木耳丝, 摆入碟内。

操作要点



鱼胶要多打才会爽, 蒸的时间要把握好。



③ 蒸锅放入摆好的鱼丸, 用中火蒸约 6 分钟拿出, 另烧锅下油, 加鸡汤, 调入剩下的盐、味精烧开, 用湿生粉勾芡, 淋入鱼丸上即成。

营养·功效

此菜含多种矿物质, 含铁量达 28.11 毫克, 对缺铁儿童的体质和智力发育有较好的促进作用。



三色金针菇

原材料



金针菇 80 克、牛肉 20 克、红萝卜 10 克、
韭菜花 10 克、生姜 5 克。

制作过程



① 金针菇切去老根、洗净、牛肉切成丝、红萝卜去皮切丝、韭菜花切段、生姜去皮切米。

调味料



花生油 10 克、盐 5 克、味精
3 克、蚝油 2 克、湿生粉适
量、麻油 1 克。



② 牛肉加少许盐、味精、湿生粉腌好，用锅烧水，待水开时，投入金针菇、红萝卜，稍烫片刻捞起冲凉待用。

操作要点



原料的切配要整齐一致、油
宜少。



③ 另烧锅下油，放入姜米、牛肉丝炒至八成熟，加入金针菇、红萝卜、韭菜花，调入盐、味精、蚝油炒透，用湿生粉勾芡，淋入麻油，出锅入碟即成。

营养 & 功效

金针菇的香菇麦角甾醇可转变为维生素 B2，有降低血脂、益气开胃的功效，此菜含铁 26.1 毫克，对儿童因缺铁引起的佝偻病有较好的功效。



肉松萝卜汤

原材料



瘦肉10克、白萝卜100克、芹菜5克、生姜5克、红萝卜10克。

制作过程



① 瘦肉用刀砍成肉松、白萝卜去皮切成中丝、芹菜切段、生姜去皮切丝、红萝卜去皮切丝。

调味料



花生油5克、盐5克、味精2克、白糖1克。



② 烧锅加水，待水开时投入白萝卜、红萝卜丝，煮去其中苦味，捞起待用。

操作要点



白萝卜要买色白无筋、水分比较多的、在烹制时、煮的时间要到位。



③ 另烧锅下油，倒入花生油、姜丝、肉松炆锅，注入鸡汤烧开，加入红、白萝卜、芹菜，调入盐、味精、白糖煮至入味即成。

营养功效

萝卜丝可健胃、消食、顺气、利尿，素有“萝卜上街，药铺不开”之说，适用于因缺铁引起的儿童厌食、消瘦腹胀、低热等病症，此菜含铁18.9毫克。



姬菇牛肉

原材料



姬菇 35 克、牛肉 30 克、生姜 5 克。

制作过程



① 姬菇去根洗净，牛肉去筋切片，生姜去皮切片。

调味料



花生油 8 克、盐 4 克、味精 2 克、蚝油 3 克、麻油 1 克、湿生粉适量。



② 牛肉片加入适量的盐、味精、湿生粉腌好，静放 5 分钟，再烧锅下油，滑炒至八成熟，倒出待用。

操作要点



切牛肉时要去尽筋，同时在炒之前要腌过。



③ 另烧锅下油，待油热时，下入姜片、姬菇、少许盐，炒至八成熟，加入牛肉片，调入味精、蚝油，翻炒数次，用湿生粉勾芡，淋入麻油即成。

营养 功效

牛肉有补脾胃、益气血、强筋骨的功效，尤其对患精神不振、缺铁性贫血的儿童有较好的疗效，此菜含铁量 12.6 毫克。