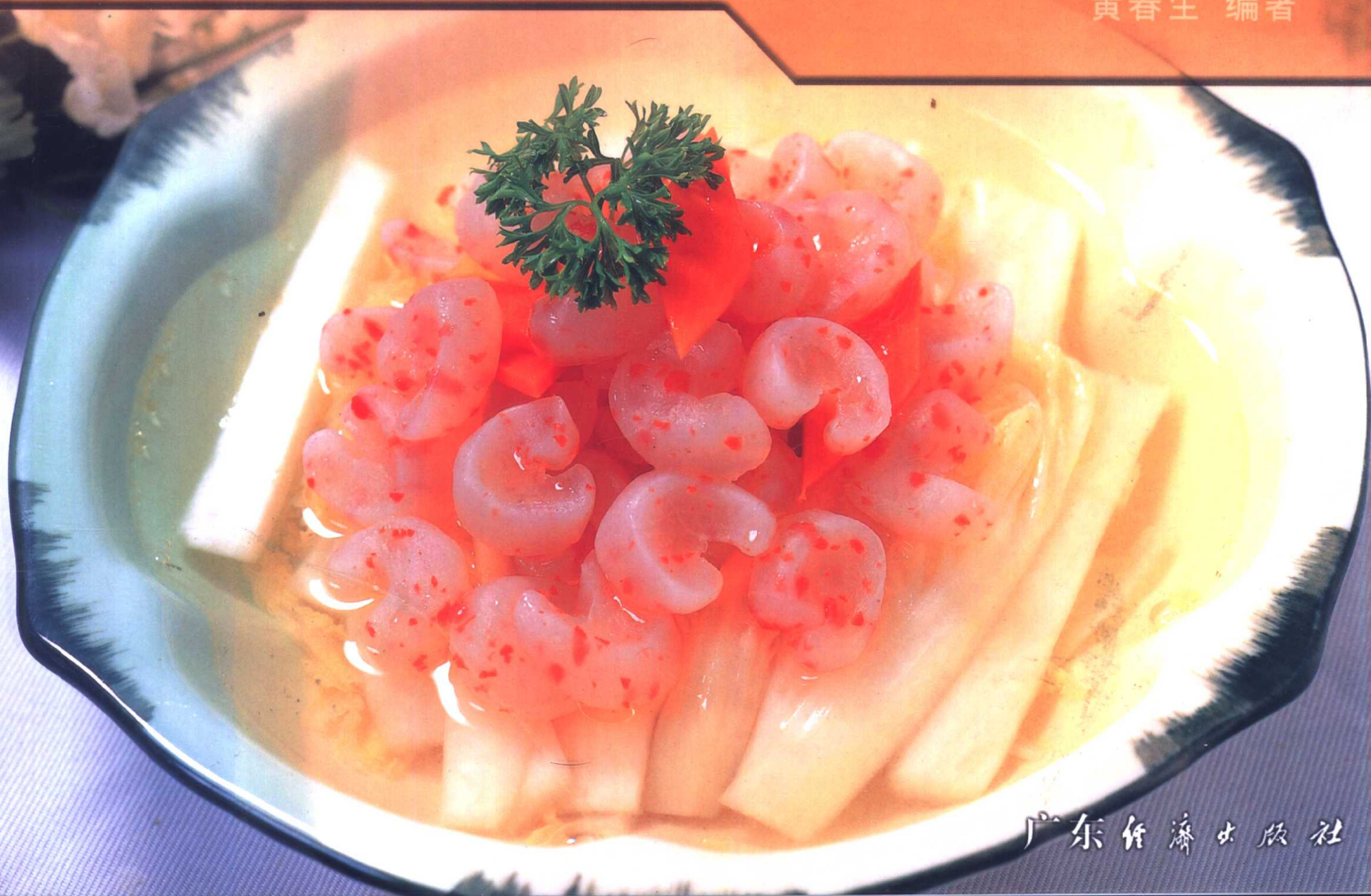


营养保健食谱



儿童补锌菜

黄春生 编著



广东经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

儿童补锌菜/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052563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

如发现印装质量有问题, 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)

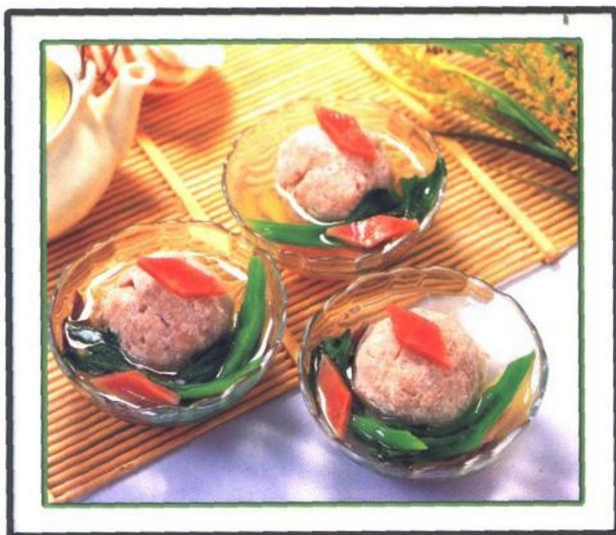
本社网址: www.sun-book.com

• 版权所有 翻印必究 •

营 养 保 健 食 谱

儿 童 补 锌 菜

黄春生 著



广东经济出版社

前 言

儿童是祖国的未来，儿童的健康体魄和发达的智力，是国家兴旺的标志。要使儿童体格健壮，智力发育健全，营养是重要的因素之一，它是脑细胞及身体其他组织细胞增殖发育的物质基础。因此科学合理地调配膳食对儿童的健康和智慧发育有着极其重要的作用。

锌是人体细胞组成的重要物质，与核糖核酸、脱氧核糖核酸、蛋白质生成有密切关系，锌是许多金属酶的成分之一。锌作为身体多种生物化学反应的催化剂，参与合成核酸、蛋白和激素，参与味觉素的合成激活，参与机体免疫反应，参与神经、生殖系统的发育，参与胶原的合成，促进皮肤的伤口愈合等。

儿童每日所需锌5~10毫克，缺锌具体表现为生长发育迟缓，食癖、厌食、生殖器发育不良、智力发育差，甚至会引起缺锌性侏儒症、原性肢体皮炎、复发性口腔溃疡、缺锌性病及贫血等疾病的发生。

锌是儿童生长发育的主要元素，对儿童拥有健康的体格极为重要。书中具体列出了34款含锌量较高的日常菜式，每道菜含锌量均在6毫克以上，相信能对儿童补锌起到积极的作用。

目 录



糖醋鱿鱼.....	5	白菜煮鱼蛋.....	39
红烧甲鱼.....	7	土豆焖牛腩.....	41
木耳炒瘦肉.....	9	蒜苗炒大肠.....	43
虾仁煮小白菜.....	11	家常四物汤.....	45
滑菇余肉丸.....	13	黄瓜拌肚丝.....	47
木耳烧腐竹.....	15	芥兰炒腰片.....	49
三彩莴笋丝.....	17	桃仁鸡花.....	51
青瓜炒肝片.....	19	开洋蒸田鸡.....	53
茶香炒蛋.....	21	三色溜猪肝.....	55
金针菇菜胆.....	23	粉丝蒸花蚧.....	57
豆芽炒鱼丝.....	25	泰汁烧茄夹.....	59
玉笋炒鸡条.....	27	香蘑炒凤片.....	61
萝卜番茄汤.....	29	菠菜煮鱼片.....	63
黄焖鸡块.....	31	红萝卜炒肉.....	65
砂锅狮子头.....	33	黑木耳煲猪腱肉.....	67
包菜炒肉丝.....	35	三鲜汤.....	69
生炒子排.....	37	玉兰炒鳝片.....	71



糖醋鱿鱼

原材料



鱿鱼 100 克、西红柿 10 克、鸡蛋 1 个。

制作过程



① 鱿鱼洗净、切片、西红柿去皮、切粒。鱿鱼用开水烫过，用干净布抹干水分。

调味料



花生油 200 克(实耗油 30 克)、盐 3 克、白糖 15 克、生粉适量。



② 鸡蛋打入深碗内，加入生粉、鱿鱼拌匀，烧锅下油，待油温 100 度时，逐片下入鱿鱼，用中火炸至金黄硬身，捞起待用。

操作要点



炸时油温要稍高，以硬身为度，甜、酸味要适中。



③ 另烧锅下油少许，注入清水，加入盐、白糖、西红柿粒烧开，用湿生粉勾芡，把炸好的鱿鱼倒入锅内，炒匀即可。

营养与功效

鱿鱼可养血补血，所含的多肽有抗病毒、抗放射作用，对因缺锌所引起的体虚、头晕等症的儿童有较好的效用。此菜含锌 8 毫克。



红烧甲鱼

原材料



甲鱼(水鱼)1只、火腩50克、生姜10克、蒜子10克、香葱5克。

制作过程



① 甲鱼杀洗干净砍成块,火腩切成块,生姜去皮、切片,蒜子切去两头,香葱切段。

调味料



花生油10克、盐8克、味精3克、老抽3克、蚝油3克、胡椒粉少许、绍酒5克、湿生粉适量。



② 烧锅加水,待水开时,下入甲鱼,煮去其血水、腥味,捞起洗净。

操作要点



杀甲鱼时,不能把胆划破,要烫去甲鱼的外皮。



③ 烧锅下油,待油热时,投入姜片、火腩、蒜子煸香锅,再倒入甲鱼,搅入绍酒,用大火爆炒片刻,注入清汤烧开,调入盐、味精、老抽、蚝油、胡椒粉、葱段,用中火烧透入味,然后用湿生粉勾芡,炒匀即可。

营养&功效

甲鱼比普通鱼肉的食疗作用更大,能利肝肾,此菜含锌15毫克,对缺锌儿童有益智健脑、增强记忆力的功效。



木耳炒瘦肉

原材料



鲜木耳 80 克、瘦肉 30 克、小瓜 20 克、生姜 5 克。

制作过程



① 鲜木耳洗净、切片，瘦肉切片，小瓜切片，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、湿生粉适量、熟鸡油 1 克。



② 瘦肉加入少许盐、味精、湿生粉腌好，再烧锅下少许油，把瘦肉倒入锅内，炒至八成熟时倒出。

操作要点



主、副料的搭配要明朗，不能炒得太熟，否则不脆。



③ 另烧锅下少许油，放入姜片、小瓜片、木耳、盐炒至快熟，加入肉片，调入味精、白糖，用中火炒匀，再用湿生粉勾芡，淋入熟鸡油即成。

营养 & 功效

此菜含锌 6 毫克，能起到滋肾养肝、补血、止血的功效，对手术恢复期和病后初愈的缺锌儿童疗效显著。



虾仁煮大白菜

原材料



虾仁 15 克、大白菜 150 克、红萝卜 10 克、
生姜 5 克。

制作过程



❶ 虾仁洗净，从背部切一刀，大白菜洗净，切长条，红萝卜去皮切小片，生姜去皮切小片。

调味料



花生油 5 克、盐 8 克、味精 3 克、白糖 1 克。



❷ 烧锅加水，待水开时，下入大白菜，用中火煮透，捞起整齐码入碟内。

操作要点



虾仁要新鲜，大白菜要用嫩的部分。



❸ 另烧锅下油，放入姜片，注入清汤，下入虾仁、红萝卜，调入盐、味精、白糖烧开，淋入大白菜上即成。

营养&功效

大白菜的含锌量比苹果高 5 倍，此菜含锌 11.88 毫克，并含较多的粗纤维和磷脂，对缺锌儿童大脑神经系统有营养保健作用。



滑茹余肉丸

原材料



滑子菇 250 克、瘦肉 50 克、肥肉 10 克、红萝卜 10 克、生姜 5 克、葱 5 克。

制作过程

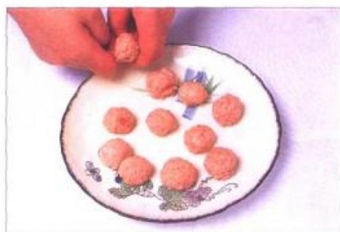


① 滑子菇冲洗干净，瘦肉、肥肉合砍成泥，红萝卜切小片，生姜去皮切小片，葱切花。

调味料



花生油 5 克、盐 8 克、味精 2 克、鸡精粉少许、熟鸡油 1 克、干生粉适量。



② 把肉泥放入深碗内，加少许盐、味精、干生粉，打至肉泥起胶，做成肉丸子。

操作要点



在打制肉丸时，要顺着一个方向打，否则打出的肉丸口感不爽。



③ 烧锅下油，放入姜片，注入清汤，待汤开时下入肉丸，用小火煮至肉丸熟，放入滑子菇、红萝卜，调入盐、味精、鸡精粉煮透，撒入葱花，淋入熟鸡油即成。

营养&功效

此菜含多种营养成分，含锌量达 7.66 毫克，对因缺锌引起的复发性口腔溃疡有较好的疗效。



木耳烧腐竹

原材料



鲜木耳 100 克、腐竹 50 克、红椒 1 只、葱 5 克。

制作过程



① 鲜木耳洗净切丝，腐竹用温水泡透、切丝，红椒切丝、葱切段。

调味料



花生油 10 克、盐 5 克、味精 3 克、白糖 1 克、湿生粉适量。



② 烧锅加水，待水开时，下入木耳、腐竹，煮去其豆腥味，倒出待用。

操作要点



腐竹要买广东加工的，泡时以温水为佳，不适使用开水或凉水。



③ 另烧锅下油，下入红椒丝、葱段、木耳、腐竹，翻炒数次，调入盐、味精、白糖炒透入味，然后用湿生粉勾芡，出锅即成。

营养 & 功效

此菜含锌 6.88 毫克，具清热、益气功效，对儿童有增智健脑的作用，经常食用可增进儿童体内的含锌元素。