

Getting Taller ,

Getting Higher

儿童增高食谱

帮助孩子步步高升的62道饮食

你的孩子还在因身高问题而感到自卑吗？

其实要孩子长高并不难，

只要透过饮食补充增高必备三要素：

蛋白质、钙质、微量元素，

再配合本书，针对孩子的体质对症下药，

为孩子创造有利长高的条件，

你家孩子绝对轻轻松松就高人一等！

佟瞳◎著

内附
增高
小秘诀

销售策划：世纪博宇

Getting Taller,

Getting Higher

童 儿增高食谱

穿增高鞋、坐增高椅、睡增高床，

甚至服用含有激素的增高药物，

揠苗助长只会损害孩子的健康。

瘦弱矮小，发育迟缓，

大多与营养摄取不足有关。

自然、安全、无副作用的食疗法，

才是渴望孩子长高的家长们最佳的选择。

从孩子的日常每一餐着手，

给各个年龄层的孩子补充体内所需的增高营养素，

纠正偏食、厌食的不良习惯，

全面增进孩子的健康，

让孩子健康快乐地长高。

ISBN 7-5048-4331-8



9 787504 843319 >

定价：26.00 元



图书在版编目 (C I P) 数据

儿童增高食谱 / 佟瞳著. — 北京: 农村读物出版社,
2004.1

ISBN 7-5048-4331-8

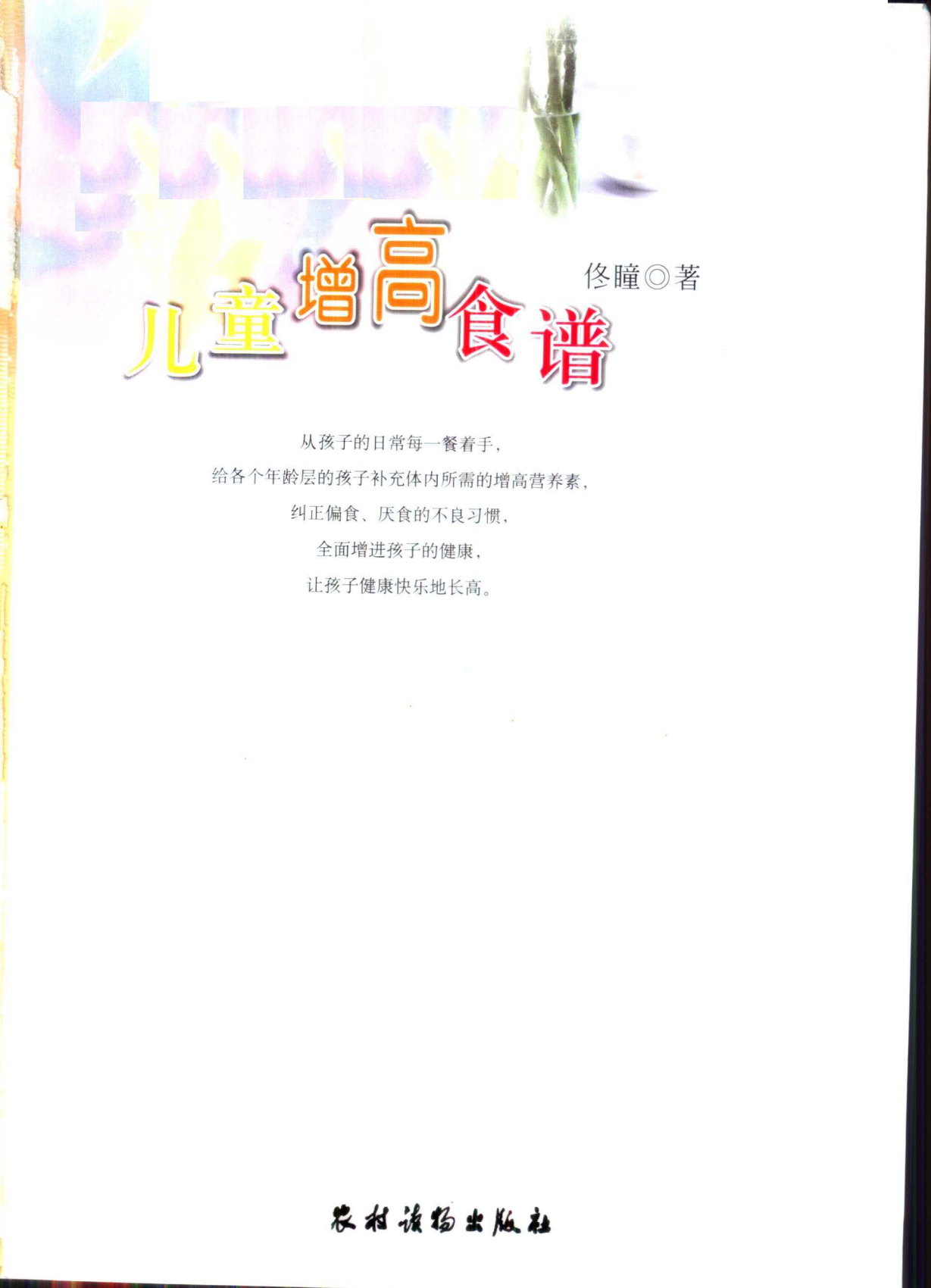
I. 儿... II. 佟... III. 儿童-食谱
IV. TS972. 162

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003)第 117005 号

动静国际有限公司授权出版

出 版 人	傅玉祥
责任编辑	李娜 育向荣
出 版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	中国农业出版社印刷厂
开 本	880mm × 1230mm 1/16
印 张	6.75
字 数	110 千
版 次	2004 年 2 月第 1 版 2004 年 2 月北京第 1 次印刷
定 价	26.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)



儿童增高食谱

佟瞳◎著

从孩子的日常每一餐着手，
给各个年龄层的孩子补充体内所需的增高营养素，
纠正偏食、厌食的不良习惯，
全面增进孩子的健康，
让孩子健康快乐地长高。

农村读物出版社



★作者序★

人体的生长有两个高峰期：一个是婴幼儿时期，另一个则是青春

期，充足的营养始终是人体生长发育的基础。为了让孩子能长得高又长得好，父母在安排孩子日常

饮食的时候，常常绞尽脑汁，为的就是不让孩子输在起跑线上，想让孩子高人一等。本书正是为父母的需要而特别设计的儿童增高食谱，在儿童膳食营养搭配上提供明确的指导和建议。

蛋白质、钙、铁、锌等微量元素是促进儿童生长发育的主要营养元素，其中充足的蛋白质是儿童膳食中不可或缺的重要成分，处于发育期的儿童对蛋白质的需求量比成人要高得多，食物中瘦肉、鱼虾、蛋类、乳类、豆类制品都含有丰富的蛋白质。钙是人体中含量最多的矿物质，占人体体重的1.5%~2%，其中99%存在于骨骼和牙齿中，构成人体的支架，人体对钙质的摄入是否足够，直接影响到发育期儿童骨骼的构成。以服用药物的方式补充钙质，对儿童来说存在着比较大的风险，相对而言，“食补”就安全得多。含钙较丰富的食物有奶制品、鸡蛋、鱼类、贝类、豆

类等。微量元素如铁、锌等，对儿童的生长发育、智力发育、免疫功能、细胞代谢、器官和组织

的生理功能有很大的影响，因此在补充蛋白质、钙质的同时，也千万不可忽略这些微量元素的摄入。日常食谱中，牡蛎、动物肝脏和其他内脏、红肉类（牛肉、羊肉等）、蛋黄、鱼以及豆类中所含微量元素较为丰富。

本书从蛋白质、钙质以及微量元素三方面着手，精心准备了66道色、香、味俱全，且适合儿童食用的菜式，荤素搭配，注重膳食的营养平衡和多样性，主菜、主食、汤、点心、饮料样样兼顾，让孩子一餐就可获得最全面的营养补给。

营养均衡、原料简单、做法容易，在父母的爱心中变出一道道美味的餐点。考虑到孩子对食物色、香、味等方面的特殊要求，本书对每道菜式都进行了认真的研究，让每道菜都能引起孩子强烈的食欲，让孩子爱吃、想吃，在得到充分营养的同时，也获得享受美食的无限欢乐。

参考本书进行科学的食补，同时注意让孩子多喝水，提高睡眠质量，加强运动，您家的宝贝一定能身强体壮，高人一等！

儿童营养师

佟彤

★推荐序★

战胜75%的25%

朋友的儿子今年7岁，正是骨骼发育时期。这几次和朋友见面，他的话题总离不开让孩子长高的偏方秘诀，因为他希望孩子将来的身高能比自己的165厘米更上一层楼。

孩子的身高在一定程度上取决于父母，医学专家提出“人的身高75%取决于遗传，25%取决于后天环境”。这里所说的环境，是指身体发育所特别需要的后天因素，可简单划分为营养、睡眠、健康及精神状态等几大类。其中营养最为关键，合理的饮食搭配可以让孩子摄取足够的营养，进而促进生长激素的分泌。

每个孩子的体质都是不同的，大多数父母为了让自己的孩子长得高，总是凭着自己的饮食习惯或者长辈的饮食偏方来安排孩子的日常饮食，没有对症下药地选取食物，自然无法为孩子补充体内所需的长高营养素，也就得不到心中所期望的结果。盼子成龙成凤的父母千万不要因此而感到困惑，《儿童增高食谱》一书就是为了使孩子能够快快长高而精心打造的。

俗话说“药补不如食补”，尤其是对孩子来说，食补是更为自然健康的方法。本书系统地从事促进孩子长高的3个元素着手，由日常食物中选取合适的材料，从主食到点心、饮料，一日三餐，给予孩子最全面的营养。另外，本书也充分考虑到孩子的饮食偏好，在讲求均衡膳食营养的同时，尽力做到色、香、味俱全，让孩子吃得开心。本书的菜式均附有详细的选料说明、制作方法，简单易懂，让父母不用再为孩子该吃什么而烦恼，轻松做出丰富可口的菜肴。

吃得合理，再加上适当的运动、充足的睡眠，父母根本无需担心孩子的身高问题。让25%的后天环境战胜75%的先天遗传！

儿童营养学家

李政军





Contents

2 作者序

3 推荐序



体重轻，食欲低且常伴有
呕吐及腹泻等症状

<补充蛋白质膳食>

☆活力主菜☆

10. 金黄菜肉卷 *Vegetable & Pork Roll*
12. 茶香骨 *Fried Sparerib with Black Tea*
13. 番茄小丸子 *Meat Ball with Tomato*
14. 白玉鸡丝 *Shredded Chicken with Cabbage*
15. 百合黄瓜 *Lily Bulb & Cucumber*
16. 嫩香鱼蛋饼 *Fish & Egg Pastry*
18. 虾片爆黄瓜 *Fried Shrimp with Cucumber*
19. 五味白肉 *Pork with Sauce*

20. 白汁鲷鱼 *Steamed Pomfret with Milk*
22. 柠檬鸡 *Lemon Chicken*
24. 平菇肉片 *Fried Pork with Mushroom*
26. 牛肉烩三丝 *Stewed Beef with Vegetable*
28. 松仁鱼米 *Fried Salmon with Pine Nut*
30. 虾仁烘蛋 *Stewed Egg with Shrimp*
32. 银芽蛤肉 *Stewed Clam with Bean Sprouts*

☆营养主食☆

34. 乳酪通心面 *Cheese Macaroni*
35. 青菜鲜鱼煲仔饭 *Vegetable & Fish Porridge*
36. 玉米蛋黄通心面 *Corn & Egg Macaroni*



☆香浓汤品☆

38. 风味椰鸡汤 Coconut & Chicken Soup
40. 白萝卜炖猪排骨 Stewed Sparerib with Radish

41. 核桃煲鸡汤 Walnut & Chicken Soup
42. 番茄肉片汤 Tomato & Sliced Pork Soup
44. 芙蓉鲫鱼 Stewed Crucian

☆甜蜜点心☆

46. 蜜桃乳酪 Peach with Grapefruit & Yogurt
48. 五色旺菜卷 Vegetable Roll

☆健康饮料☆

50. 姜韭牛奶汁 Ginger & Leek Milk
51. 牛奶炖花生 Stewed Peanut & Milk

2.

厌食，偏食，多动伴有骨骼生长性酸痛

<补充钙质膳食>

☆活力主菜☆

54. 雪菜豆腐 Tofu with Potherb Mustard
55. 海带肉丝 Fried Meat with Seaweed
56. 鱿鱼韭菜花 Fried Squid with Leeks Sprout
57. 红烧羊肉 Stewed Mutton
58. 如意鱼卷 Steamed Fish Roll
60. 雪菜黄花鱼 Stewed Yellow Croaker with Potherb Mustard
61. 鸡蛋鲜虾豆茸 Fried Shrimp & Lima Beans with Egg
62. 茄汁鱼片 Fish with Tomato Sauce
64. 翡翠虾仁 Fried Shrimp with Soybean

目录

Contents

65. 蟹扣豆腐 Steamed Crab with Tofu

66. 文蛤蒸蛋 Steamed Egg with Clam

67. 梅子猪排 Steamed Sparerib with Plum

68. 海苔鱼条 Fried Laver & Fish

70. 花菇豆腐 Fried Mushroom with Tofu

☆营养主食☆

72. 花生鸡粥 Peanut & Chicken Porridge

73. 五色豆粥 Beans Porridge

74. 日式海鲜炒面 Japanese Fried Noodles

☆香浓汤品☆

76. 家常紫菜蛋汤 Laver & Egg Soup

77. 鲜蛤凤翅汤 Clam & Chicken Wing Soup

78. 紫菜白玉羹 Laver & Tofu Porridge

80. 蔬菜奶香羹 Vegetable & Milk Porridge

☆甜蜜点心☆

82. 果仁乳酪烤面包 Nut Cake

84. 玉米椰汁冻 Corn & Coconut Jelly

☆健康饮料☆

86. 香芒果奶昔 Mango Milk Shake

87. 西柚柠蜜 Grapefruit & Lemon Juice
with Honey

88. 椰果蜜瓜露 Coconut & Melon Drink

3.

贫血，发质差，盗汗，经常感冒

<补充微量元素膳食>

☆活力主菜☆

92. 猪肝炒菠菜 Fried Liver with Spinach

94. XO酱炒带子 Fried Scallop with XO
Sauce



95. 豆豉蚵 *Fried Oyster with Fermented Soybeans*
96. 河蚌炖肉 *Stewed Pork with Clam*
98. 五更肠旺 *Stewed Intestine with Duck Blood*
100. 花炒猪肚 *Fried Pork Stomach*

☆ 营养主食 ☆

102. 文蛤面线 *Clam Noodles*

☆ 香浓汤品 ☆

104. 清汤海参 *Trepang Chicken Soup*

☆ 甜蜜点心 ☆

106. 蜜汁鱼干 *Fried Dried Whitebait with Honey*





适用：体重轻，食欲低，呕吐及腹泻

影响儿童长高的因素是多方面的，“缺乏营养”则是影响儿童身高发育极为重要的因素，尤其是蛋白质的摄取。蛋白质是构成人体细胞和组织结构的必要物质，是身体机能活动最为重要的物质基础。蛋白质最主要的功能是构成酶、激素和抗体，其次就是促进人体生长发育，并供给身体所需的能量。人体的新陈代谢过程需要酶来催化，在正常体温下，酶参与人体内的各项运作，如血液循环、呼吸、生长、发育以及各种思维活动等，如果人体缺乏蛋白质，无法构成足够的酶，那么肌体活动就无法正常进行，进而影响人体的正常发育。处于生长发育期的儿童对蛋白质的需求量远远高于成年人。如果儿童体内的蛋白质缺乏，则会导致儿童生长发育迟缓、异常矮小，免疫力低下。同时会出现消瘦、食欲低、营养性水肿、神情呆滞、活动能力不足甚至呕吐、腹泻等现象。因此，必须通过均衡的饮食来摄取充足的蛋白质。

蛋、肉、鱼、乳类等食物都含有丰富的蛋白质及人体必需氨基酸，且营养价值高，宜多多食用；豆腐等豆制品的蛋白质也是优质蛋白质，也应该让孩子经常进食；而米、面类食物所含的是不完全蛋白质，营养价值相对较低，因此父母一定要注意饮食的合理搭配，以免造成营养失调。在进行饮食调配的过程中特别要注意荤素搭配，如豆类、花生、蔬菜与动物性食品搭配，既可进一步提高蛋白质的营养价值，又可取长补短，增加人体对维生素和矿物质的吸收；此外，胶原蛋白和黏蛋白是构成骨骼的有机成分，食物中肉皮、猪蹄、鸡、鱼等均富含胶原蛋白和黏蛋白，父母应该及时为孩子补充。



主菜15+主食3+汤品5+点心2+饮料2





金黄菜肉卷

Vegetable & Pork Roll

材料(1人份)

白菜叶	75 克
猪绞肉	50 克
鸡蛋	1 个
花生油、香油、面粉、精盐、高汤、葱、姜末	适量



白菜性平味甘，可养胃、利尿；猪肉性平，味甘、咸，能滋阴润燥。



含丰富的胡萝卜素、维生素B₁、维生素B₂、维生素C、尼克酸、粗纤维、糖类、蛋白质、脂肪及钙、磷、铁等；白菜与猪肉、鸡蛋搭配，蛋白质丰富，对儿童的生长发育大有裨益。

功效Effect

养胃生津、清热解毒，提供充足的高质量蛋白质。

制作Method

- 1 猪绞肉放入碗中，加入精盐、葱姜末、香油，搅拌均匀。
- 2 白菜叶切成长10厘米、宽7厘米的菜叶，以沸水烫软、铺平，将肉馅在烫过的白菜叶上抹匀，卷成直径约为3厘米的白菜肉卷。



- 3 锅内倒入花生油，加热至七八成热。鸡蛋打成蛋花，将白菜卷依次蘸上面粉、鸡蛋，入锅煎至呈微金黄色捞出。
- 4 锅内留少许油，将葱姜末入锅快炒，倒入高汤，放入白菜卷，撒入精盐调味，汤汁将干时淋入香油即可盛盘。

Tips

白菜一定要烫软，否则不易卷起，容易脆裂。

体重轻 / 食欲低

——补充蛋白质活力主菜

增高小秘诀：
每天清晨引体向上5~10
次，有助于促进体内血液
循环。



体重轻 / 食欲低

——补充蛋白质活力主菜——



茶香骨

Fried Sparerib with Black Tea

材料(3人份)

猪肋排骨	640 克
姜	3 片
红茶包	4 包
八角	3 粒
酱油	1 汤匙
葱末、柠檬皮	适量

制作Method

- 1 将猪肋排骨切成粗条，洗净沥干，用葱末和姜片腌渍片刻备用。
- 2 用少量油将葱末爆香，倒入500毫升水及其他调味料，煮滚后放入猪肋排骨，用中火煮7分钟，熄火后再焖30分钟，便可将猪肋排骨捞起，沥干备用。
- 3 锅中放油加热，将肋排骨放入，炸至呈黄褐色即可。



中医师的话

猪肉性平，味甘、咸，能滋阴润燥；茶叶性凉，味甘、苦，能清头目、除烦渴、化痰消食、利尿解毒。



西医师的话

猪肉含有丰富的蛋白质和维生素B，适合发育期需要大量营养的儿童食用。



功效Effect

润燥补肾、消渴治便秘，丰富的动物蛋白质可增强儿童体质。

TIPS

可选带有少许肥肉的猪肋排骨，吃起来口感松软。

体重轻 / 食欲低

——补充蛋白质活力主菜——



番茄小丸子

Meat Ball with Tomato



材料(1人份)

猪绞肉	50 克
青菜	25 克
番茄酱	10 克
葱末、姜末、 精盐、淀粉	适量

制作Method

- 1 猪绞肉放入碗内，加入葱姜末、精盐、淀粉，用勺子搅匀，之后再加入番茄酱，用力以同一方向搅拌，使之有黏性；将青菜洗净切碎。
- 2 锅内倒入500毫升清水，水滚后将馅泥挤成直径约为3厘米的丸子放入水中，再加入青菜、精盐，略煮几分钟即可。



中医师的话

猪肉性平，味甘、咸，能滋阴润燥；青菜性平味甘，可解热除烦、通利胃肠。



西医师的话

内含丰富的优质蛋白质、脂肪、维生素和矿物质等多种营养素，补充蛋白质的同时，可改善儿童食欲不振等状况。

功效Effect

补肾解毒、通利胃肠、改善食欲，有利儿童吸收。

Tips

此道菜肴色彩鲜艳、香而不腻。在选材上需尽量选择新鲜材料；其次烹饪时间不可过长，精盐也不可放得过多。丸子要等水煮开后下锅，才不易散碎。

体重轻 / 食欲低

——补充蛋白质活力主菜——



白玉鸡丝

Shredded Chicken with Cabbage

材料(2人份)

鸡胸肉	50 克
白菜梗	200 克
淀粉	10 克
鸡蛋	1 个
精盐、油	5 克
葱、姜、米酒	适量

制作 Method

- 1 鸡蛋取蛋清，白菜洗净切丝备用。
- 2 将鸡肉洗净切丝，加入蛋清、精盐，少许淀粉、米酒搅拌均匀。
- 3 锅内放油加热，放入葱、姜煸香，将鸡肉丝入锅过油，并用筷子不停拨动，令鸡肉均匀受热，炒熟后盛出。
- 4 锅中留油，放入白菜丝，炒至八分熟，加入少许精盐；将鸡肉丝倒入，炒匀，最后将淀粉和少量水调制均匀，入锅勾芡，烧至汁液黏稠即成。



鸡肉性温味甘，能温中益气，补精添髓；白菜性平味甘，养胃利尿；蛋清性凉味甘，有润肠利咽、清热解毒的功效。



鸡肉含丰富蛋白质、脂肪、维生素B₁、维生素B₂、维生素E、卵磷脂、铁、钙、磷、钠、钾等成分；此菜结合动物蛋白质和植物蛋白质，有增高功效。



功效 Effect

强腰健骨、宽胸理气，动物蛋白质和植物蛋白质完美结合，增高功效极佳。

Tips

要选择新鲜的材料方可烧出鲜香的滋味，调味以清淡为佳。