

家庭保健汤小丛书



ZHONGXIAO XUESHENG

YINGYANG BAOJIAN

TANG

中小 营养保健汤



轻轻松松进厨房
安安心心保健康

中原农民出版社

家庭保健汤小丛书

中学生营养保健汤



中原农民出版社



图书在版编目(CIP)数据

中小学生营养保健汤/刘桂华,刘承兰编著. —郑州:
中原农民出版社,2004.5
(家庭保健汤小丛书)
ISBN 7-80641-734-6

I. 中… II. ①刘…②刘… III. 青少年—保健—
汤菜—菜谱 IV. TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 028194 号

出版社:中原农民出版社

(地址:郑州市经五路 66 号 电话:0371-5751257

邮政编码:450002)

发行单位:全国新华书店

承印单位:郑州九州印务有限公司

开本:850mm × 1168mm

1/32

印张:7.5

插页:1

字数:189 千字

印数:1-3000 册

版次:2004 年 5 月第 1 版

印次:2004 年 5 月第 1 次印刷

书号:ISBN 7-80641-734-6/TS·084

定价:13.00 元

本书如有印装质量问题,由承印厂负责调换

编 委 会

主 编	刘桂华	刘承兰	
编 委	赵桂芝	张 凡	宋鸿庆
	刘桂华	刘承兰	庞万英
	赵辑安	杨 娟	崔 进

内 容 提 要

中小學生處在一個特殊的年齡階段，其智力發育和身體發育都處在快速增長期，需要充分而平衡的科學飲食，才能確保各種營養元素滿足成長之需。而飲食湯品，有助於增加各種消化液的分泌，促進消化吸收，對中小學生健康成長大有裨益。

本書根據中小學生的特點和要求，為他們提供益智健腦、強身壯骨、明目護眼、整腸益胃、防治感冒、增強免疫力等 10 方面的湯譜以供選擇，所舉食材均是日常所見，只要依法調理，既美味可口，又有相當的補益作用，適合家有中小學生者採用。

前言

中小學生每天背着沉重的書包，又要應付繁重的功課，而他們的身體正處於最佳的生長、發育階段，此時急需各種營養物質的供應。這些營養成分不外乎主要以下六種，即蛋白質、脂肪、碳水化合物、維生素、無機鹽和水。但沒有任何一種食物能包含所有人體需要的營養成分。因此，中小學生為了身體的正常發育，增加對疾病的抵抗能力，吃的食物應該多樣化，葷素搭配，取長補短。

而喝湯水，可增加身體的水分和營養，在吃飯時喝湯有助於增加各種消化液的分泌，可幫助食物的消化。平時家里所煲排骨湯、雞湯、魚湯，甚至甲魚湯、蛇湯等，味道都很鮮美，這是因為肉里的部分成分（含氮物質及氨基酸）煲湯時會溶解在水里，就有了鮮味，但更重要的是營養成分蛋白質，因為遇到熱會凝固，很難溶解在湯里，即使高壓鍋，也不能使它溶解多少，所以喝湯要連湯帶肉一起吃才夠營養。

本書分為益智健腦、防治感冒、強身壯骨、整腸益



[中小学生营养保健汤]

胃、解毒消炎、明目护眼、儿童减肥、增强免疫力、舒缓镇静、补血养血 10 大类,所列举的都是常用食物与药材,只要依法调理,既美味可口,又有相当的补益作用,适合家有中小學生者煲汤食用。



目录

益智健脑

- 2/红莲栗子排骨汤
- 3/紫茄子醒脑补脑汤
- 4/大鱼头浓汤
- 5/益智鱼头汤
- 6/北芪圆肉老鸡汤
- 7/龙眼鸡汤
- 8/枸杞子烧黄鱼
- 9/天麻鸡肉火腿汤
- 10/枸杞龙眼鸽蛋汤
- 11/桂圆银耳鹌鹑蛋汤
- 12/核桃肉红枣羊骨汤
- 13/鸽子燕窝汤
- 14/黄雀汤
- 15/太子参百合银耳糖水
- 16/牛奶窝蛋莲子汤



[中小学生营养保健汤]

- 17/桂圆杏仁露
- 18/莲子鸡蛋红茶汤
- 19/红枣木瓜炖鲜奶
- 20/阿胶樱桃炖冰糖
- 21/地黄乌鸡
- 22/杞精炖鹌鹑

防治感冒

- 25/莲藕薏米排骨汤
- 26/海带海藻蚝豉汤
- 27/杏仁猪肺汤
- 28/治感冒芫荽汤
- 29/芥菜生姜牛肉汤
- 30/豆豉鱼头豆腐汤
- 31/防感冒葱蒜汤
- 32/菊白葱须汤
- 33/五味解表汤
- 34/葱豉黄酒汤
- 35/苏杏姜糖汤
- 36/牛蒡蜂蜜汤
- 37/金银花山楂汤
- 38/牛百叶白菜汤
- 39/瘦肉杏仁汤
- 40/绿豆茶叶冰糖汤
- 41/白菜根白糖汤
- 42/三雪润肺汤
- 43/枇杷蜜枣汤
- 44/芫荽黄豆汤



[目 录]

45/白菜姜葱汤

强身壮骨

48/豆腐黄瓜排骨汤

49/红枣陈皮豆腐汤

50/番茄排骨汤

51/猪脊骨汤

52/黑豆炖排骨

53/莲藕排骨汤

54/黄豆芽排骨豆腐汤

55/补钙骨藕汤

56/骨头香菜汤

57/玉米香菇排骨汤

58/双色鱼丸汤

59/栗子凤爪排骨汤

60/参归鳝鱼汤

61/归芪猪脚汤

62/萝卜排骨汤

63/骨碎补排骨汤

64/罗勒汤

65/羊肉杜仲汤

66/健骨强腰汤

67/杜仲鹌鹑汤

68/虫草海参乳鸽汤

69/当归牛尾汤

整肠益胃

71/枳壳砂仁猪肚汤

[中小学生营养保健汤]

- 72/白术猪肚汤
- 73/西洋菜鲜陈肾汤
- 74/萝卜煲鱼汤
- 75/姜橘鲫鱼汤
- 76/双色鱼丸汤
- 77/菠菜豆腐汤
- 78/鲢鱼丸汤
- 79/白萝卜炖猪排骨
- 80/砂仁鲫鱼汤
- 81/怀山药莲子猪肉汤
- 82/羊肉暖胃汤
- 83/雪菜黄鱼汤
- 84/四神排骨汤
- 85/无花果炖马蹄露
- 86/金丝枣麦仁汤
- 87/香芒西米汤
- 88/薯蓉丸汤
- 89/北芪陈皮煲老鸭汤
- 90/老黄瓜煲赤小豆扁豆
- 91/内金胡萝卜汤

解毒消炎

- 93/鲫蒜汤
- 94/鲤鱼赤豆陈皮汤
- 95/绿豆大蒜汤
- 96/丝瓜汤
- 97/绿豆海草汤
- 98/蒲公英汤

[目 录]

- 99/鲜马齿苋凉菜
100/金荞麦炖瘦肉
101/去湿解毒汤
102/枇杷消炎汤
103/清热萝卜汤
104/赤豆鲤鱼汤
105/芹菜蜜汁
106/葫芦双皮汤
107/山药桂圆炖甲鱼
108/利便解毒赤豆汤
109/银耳西红柿汤
110/玫瑰参香茶
111/鸡蛋田基黄汤
112/芦根玉竹消炎汤

明目护眼

- 115/杞子雪耳糖水
116/银杞明目汤
117/罗宋汤
118/桑叶桑葚蚌肉汤
119/苦瓜汤
120/明目鱼杞汤
121/谷精草明目汤
122/护眼美容膳
123/明目护眼精力汤
124/羊肝胡萝卜汤
125/枸杞叶蛋汤
126/明目汤

[中小学生营养保健汤]

- 127/清热消毒甘菊汤
- 128/润眼明目菊枸茶
- 129/枸杞肉丝
- 130/明目猪肝清补汤
- 131/萝卜枸杞炖鸭肝
- 132/萝卜枸杞玉米汤
- 133/明目解毒菊花茶
- 134/益眼薄荷茶

儿童减肥

- 137/西式杂菜汤
- 138/鲤鱼汤
- 139/红枣黑豆炖鲤鱼
- 140/冬瓜参芪鸡汤
- 141/瘦身汤
- 142/龙眼莲子瘦身汤
- 143/白芨瘦身汤
- 144/冬瓜薏仁瘦身汤
- 145/紫菜海带汤
- 146/冬瓜海带汤
- 147/玉米白菜干汤
- 148/黄豆海带汤
- 149/莲子百合汤
- 150/山楂核桃饮
- 151/参芪鸡丝冬瓜汤
- 152/青鸭汤羹
- 153/减肥鲜甜汤水
- 154/去水肿赤小豆汤

[目 录]

- 155/减肥三菜汤
156/豆腐鱼块汤
157/玉米须冬葵子赤豆汤

增强免疫力

- 159/青红萝卜马蹄汤
160/杞子圆肉鸡蛋糖水
161/山楂菊花酸梅汤
162/莲子百合莲藕糖水
163/红芋椰汁西米露
164/花旗参三枣糖水
165/莲藕薏米排骨汤
166/淡菜滚节瓜
167/鲜人参奶露
168/鲨鱼骨萝卜汤:
169/南瓜浓汤
170/人参鲤鱼汤
171/豆腐汤
172/山药薏仁汤
173/健康汤
174/木瓜生姜糖水
175/泥鳅豆腐汤
176/三片汤

舒缓镇静

- 178/ 参枣核心汤
179/山药桂圆鸡汤
180/猪心人参汤

[中小学生营养保健汤]

- 181/牛心金针茯苓汤
- 182/山药枸杞猪脑汤
- 183/人参麦冬炖猪脑
- 184/桂圆荔枝炖冰糖
- 185/银耳丝瓜肉片汤
- 186/清心安神莲子汤
- 187/枸杞叶猪心汤
- 188/灵芝炖猪脑
- 189/雪里红炖猪脑
- 190/安神桂圆汤
- 191/养心三丝汤
- 192/百仁安眠汤
- 193/雪耳百合鸽蛋汤
- 194/丝瓜藤煲猪肉
- 195/枸杞百合枣仁汤
- 196/南枣核桃花生汤
- 197/忘忧汤

补血养血

- 201/补血鸡汤
- 202/菠菜鱼片汤
- 203/红枣鸡蛋汤
- 204/海参羊肉汤
- 205/黑芝麻猪脚汤
- 206/补血安神牛腩汤
- 207/花生羊肉猪脚汤
- 208/补血疏肝猪肝汤
- 209/补血健脾鱼尾汤

[目 录]

- 210/红萝卜鲫鱼汤
211/当归煮鸡蛋
212/花胶响螺瑶柱乌鸡汤
213/丝瓜乌鸡汤
214/海参花胶瘦肉汤
215/冬虫草花胶乌鸡
216/猴头菇冬菇鸡汤
217/乌鸡黄花当归汤
218/补血地黄鸡
219/花生衣红枣汁
220/枸杞羊脊骨汤

益智健脑

中小學生處於身體發育和學習文化知識的最佳階段，他們不僅需要強壯的體魄，還要有良好的智力。實踐證明，通過調整飲食可迅速改善大腦的疲勞狀態。所謂健腦食物，不是指某一種食品，也不是指某一種營養成分，而是指一種平衡的營養狀態。那種認為只吃某種食物便可增強腦力的想法是不正確的。而有效的健腦方法是攝入對大腦有益的含有不同營養成分的食物，並進行合理搭配，以增強大腦的功能，使腦的靈敏度和記憶力增強，並能清除影響腦功能正常發揮的不良因素。本益智健腦湯譜選取有健腦、補腦成分的食物，把這些效能不同的營養食材搭配成益智健腦的湯水，幫助增強中小學生大腦的思維、記憶、分析、理解能力。

