

汗汗

养生馆

Health Museum

汤 儿童营养

编著 梁庆莉

膳食均衡，营养全面，妈妈煲汤有高招

中国大约有2/3的儿童，因为不良的饮食习惯导致身体营养不均衡，成为现代『营养不良儿』。关注儿童营养，关注下一代的健康成长。

第2季
018

广东出版集团
广东人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

儿童营养汤 / 梁庆莉编著. —广州: 广东人民出版社, 2009.11

(汗牛养生馆·第2季)

ISBN 978-7-218-06181-8

I. 儿… II. 梁… III. 养生 (中医) —基本知识 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 162232 号

出版	广东人民出版社
发行	(广州市大沙头四马路10号)
经销	广东新华发行集团
印刷	广州伟龙印刷制版有限公司
开本	787毫米×1400毫米 1/24
印张	5
版次	2009年11月第1版
印次	2009年11月第1次
书号	ISBN 978-7-218-06181-8
定价	80.00元(共10册)

如发现印装质量有问题,影响阅读,请与出版社(020-83795749)联系调换。

出版社地址: 广州市大沙头四马路10号

电话: (020)83793888 邮政编码: 510102

邮购地址: 广州市广州大桥南金菊路15号星海明珠201室

电话: (020)84214487 邮政编码: 510300

图书网站: <http://www.gdpsh.com>

汤

儿童营养

编著 梁庆莉



汗汗

养生馆

Health Museum

第2季
018

广东省出版集团
广东人民出版社

前言

PREFACE

关于营养，从来都是妈妈爸爸们关心的话题。一个孩子从新生命的开始到新生命的成长都备受关注。当宝贝一天天长大时，该怎么吃才最健康、最聪明呢？

营养物质就像是砌成儿童健康成长的“砖瓦”，想要宝贝健康聪明，当然与合理的营养摄入密不可分。例如，儿童身高的增长就主要取决于长骨的生长和发育，即骨胶质基质及其矿物质的形成沉积。当骨骺软骨生长降低时，长骨增长受限，就会使身高增长滞缓。

有的儿童由于挑食、偏食，膳食结构不合理，以及腹泻等疾病的影响，而出现身体营养不均衡、营养缺乏或营养过剩的情况。这些都不利于孩子健康成长。有大量的研究证实，蛋白质、锌、钙、磷、维生素A、碘对身高增长有明显的作用。而另一些营养物质，如铁、核黄素、锌、维生素A则通过影响儿童食欲和免疫功能，影响结肠结构和功能，从而间接影响儿童发育成长。

孩子的健康成长，无论是对父母，或爷爷奶奶，甚至只是一个关爱新生命的人来说都是一个重要的话题。为此，编者特别策划了《儿童营养汤》，让宝贝们在美味的家庭好汤中，吃足营养，健康成长！全书图文并茂，并有丰富的营养知识，不失为妈妈们得力的营养汤书！



目录

CONTENTS



5 儿童营养食物大点名

6 冬日看准四类营养食物

8 胡萝卜

9 胡萝卜玉米煲猪横脷

10 香芋胡萝卜煲猪手

11 陈皮大骨煲萝卜

12 猪肝

13 党参炖猪肝

14 桑叶枸杞猪肝汤

15 猪肝青菜汤

16 南瓜

17 土鸡南瓜汤

18 祛湿豆南瓜煲脊骨

19 归芪南瓜炖牛肉

20 鱼

21 萝卜玉竹鱼头汤

22 大芥菜鱼腩汤

23 魔芋丝煲生鱼汤

24 佛手瓜

25 佛手瓜雪耳煲猪腰

26 核桃

27 核桃芡实益脑汤

28 宝宝爱喝牛奶的四大理由

30 枸杞

31 猪肚黄芪枸杞汤

32 淮杞鸡脚响螺汤

33 黄精枸杞鹌鹑汤

34 香菇

35 香菇圆肉煲鸡腿

36 冬菇凤爪花生汤

37 花菇苦瓜煲鸡腿

38 玉米

39 玉米萝卜煲百叶

40 玉米淡菜煲脊骨

41 玉米香菇煲排骨

42 猴头菇

43 猴头菇煲乌鸡

44 麦冬猴头菇炖鸡汤

45 猴头菇四宝木瓜汤

46 黄豆芽

47 黄豆芽玉竹煲生鱼

48 鸡蛋

49 枸杞紫菜鸡蛋汤

50 首乌软蛋煲瘦肉

51 如何健康吃蛋

52 豆腐

53 香菜豆腐鱼头汤

54 老豆腐煲鸭

55 番茄豆腐鱼丸汤

56 番茄

57 苹果番茄煲牛腩

58 番茄胡萝卜煲牛尾

59 番茄牛肉汤

60 黄花菜



- 61 黄花菜健脑汤
- 62 胡萝卜黄花菜煲鸡腿
- 63 云耳黄花菜煲九肚鱼
- 64 **金针菇**
- 65 金针菇枸杞瘦肉汤
- 66 金针菇玉米煲猪手

67 家常儿童营养汤

- 68 谨防儿童营养过剩
- 69 八种食物儿童不宜吃
- 70 益智仁炖牛肉
- 71 土豆火腩煲陈肾
- 72 牛筋汤
- 73 三仁炖花胶
- 74 甘草麦芽脊骨汤
- 75 何首乌牡蛎炖肉排
- 76 无花果瘦肉煲木瓜
- 77 腐竹马蹄煲章鱼
- 78 茶树菇鱼唇煲山鸡
- 79 香芹猪肚汤
- 80 黄豆白玉煲猪肚
- 81 菠菜鲛鱼滑汤
- 82 海带红枣煲猪手
- 83 鱼头三色汤
- 84 红衫鱼煲香芋汤
- 85 野兔煲猪蹄
- 86 何首乌土豆炖猪蹄
- 87 益智仁滋补汤
- 88 三鲜清热汤
- 89 苦瓜鱼片汤
- 90 木耳菜排骨汤

- 91 莲藕黄豆鱼头汤
- 92 罗汉果杏仁煲鸡翅
- 93 黄芪煲乳鸽
- 94 **儿童营养早餐怎么吃**
- 96 椰片煲鹌鹑
- 97 百合煲元宝
- 98 天麻凤爪煲猪脑
- 99 栗子红枣煲凤爪
- 100 香菇煲猪手
- 101 淫羊藿煲山药
- 102 何首乌鲤鱼汤
- 103 牡蛎紫菜汤
- 104 淮山百合煲鳗鱼
- 105 麦芽谷芽煲鸭肫
- 106 扁豆淮山煲脊骨
- 107 西洋参瘦肉汤
- 108 独脚金鲫鱼汤
- 109 银花淡竹叶汤
- 110 覆盆子白果煲猪小肚
- 111 红枣煲羊胛骨
- 112 北杏雪梨清心汤
- 113 灵芝炖鳄鱼掌
- 114 淮杞山鸡煲鱼唇
- 115 节瓜鸡脚煲猪蹄
- 116 蚝豉猪腩汤
- 117 玉竹马蹄煲蹄筋
- 118 **让儿童健康成长的营养元素**

儿童营养食物
大点名



Dadianming
Ertongyingyangshiwu



冬日看准

四类营养食物

冬天，气候寒冷，连成年人都需要摄入高蛋白质、富含维生素和钙、锌等营养元素的食物，以增强身体免疫力。更不用提正在长身体的儿童了。妈妈们有必要在冬日让孩子多进食营养丰富的食物。

一、富含维生素的食物

冬季，孩子容易得呼吸道感染等疾病。如果能摄入足够的维生素，就能有效增强他们身体的免疫机能。

蔬菜：大白菜、圆白菜、萝卜、豆芽、油菜、生菜等绿叶蔬菜中维生素含量都比较丰富。

除此之外，孩子应多吃些白薯、马铃薯等薯类食物，它们均富含维生素C、维生素B和维生素A，红心的白薯还含较多的胡萝卜素。多吃薯类，有清内热、去瘟毒的作用。

动物肝脏：如猪肝等富含维生素A。对幼儿来说，最好每周能吃上1~2次猪肝。家长可采用猪肝与其他动物食品混煮，如猪肝丁和咸肉丁、鲜肉丁、蛋块混烧，或猪肝炒肉片等。将猪肝制成白切猪肝片或卤肝片，在孩子还未进餐的时候，洗净手一片一片拿着吃也是个方法。

二、富含膳食纤维的食物

膳食纤维能调节人体的吸收和排泄，保持大便通畅，这对于身体内毒素的排出十分有利。另外，膳食纤维还有控制体重的作用。

粗粮：让孩子多吃一些玉米、小米、麦片、燕麦等粗粮。

豆类食品：如黄豆、红小豆等豆类食品。但是黄豆吃多了容易胀气，所以应让幼儿多吃豆腐、豆干、腐竹、豆芽等豆类制品。

蔬菜：菠菜、芹菜等蔬菜含有较多膳食纤维。



三、菌藻类食物

日常生活中，一些常见的菌藻类食物富含人体必需的常量和微量元素，如磷和碘等，有助于增强孩子的抵抗力，提高身体的全面素质。冬季里可以让孩子多吃一些这类食物。

菌藻类食物：香菇、猴头菇、银耳、海带、紫菜等。

市售海带常见的有三类：盐干、淡干及湿海带。盐干或淡干海带在烹饪前应先用水洗泡，因海带中含砷较高，用水漂洗，使砷溶于水，再浸泡12~24小时，并勤换水，这样砷的含量就会降到安全标准。

四、润燥食品

萝卜具有很强的行气功能，还能止咳化痰、润喉清嗓、降气开胃、除燥生津、清凉解毒。俗话说“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”，就是说萝卜有很好的保健功能。吃萝卜的花样很多，可生吃、凉拌、炒菜，也可做汤。





胡萝卜 *Huluobo*

胡萝卜营养丰富。有治疗夜盲症，保护呼吸道和促进儿童生长发育的功能。此外，胡萝卜还含有较多的钙、磷、铁等矿物质，具有较高的营养价值。

食物题解

胡萝卜又名红萝卜、甘荀，自唐代引入中原地区，至今已有一千三百多年的悠久历史，广泛种植于我国中原、东北等地区。

食物营养

胡萝卜除含有丰富的碳水化合物、蛋白质、多种维生素B、胡萝卜素之外，还含有多种微量元素，如镁、钾、锌和硒等。

食物功效

常食胡萝卜可明目、健胃、化滞、光洁肌肤，既可利胸膈、通肠胃、补中安五脏，又能清热、预防眼病、感冒、肠胃病、皮肤病、癌症等。故胡萝卜在民间享有“小人参”、“二人参”之美誉。

食疗方例

1. 橙子胡萝卜汁：2个橙子，3个胡萝卜。将橙子去皮，胡萝卜擦洗干净。榨汁后立即饮用。如果你觉得汁太甜，可以加入一些薄荷叶。此饮具有强效的抗氧化剂功效，胡萝卜能够平衡橙子中的酸。这道汁能够起到清洁身体和提高身体能量的作用，可帮助身体炎症的消除和促进细胞的再生。

2. 胡萝卜猪肝汤：胡萝卜250克，切片，以水煮熟，猪肝120克，切片后下，待肝熟时加生姜、食盐、猪脂少许调味。胡萝卜与富含维生素A的猪肝同用，能补充人体维生素A的不足。用于夜盲症，小儿疳疾，眼目受病，黄昏后视物不清。

胡萝卜玉米煲猪横脷



材料：胡萝卜250克，玉米200克，龙骨250克，猪横脷300克，老姜5克，猪腰150克，食盐5克，鸡粉3克。

功效

胡萝卜对眼睛疲劳、皮肤粗糙有疗效，具有利尿利胆、止血、降血压等功能。



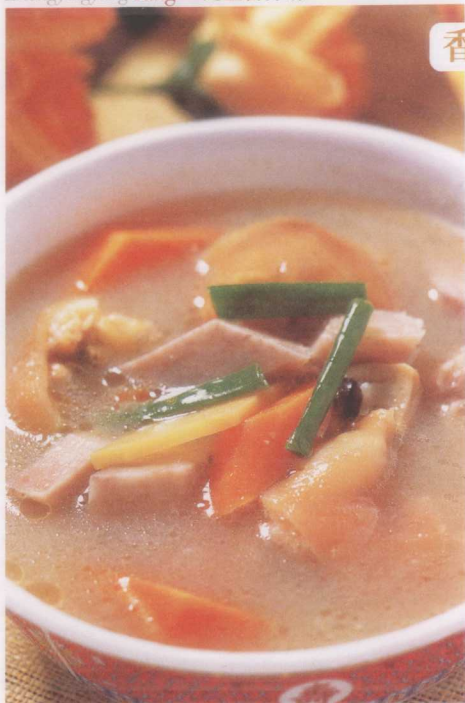
制作过程

1. 将龙骨、猪腰斩件，胡萝卜去皮切块，玉米洗净切件，猪横脷洗净切件。
2. 用瓦煲烧水至滚后，放入龙骨、猪腰、猪横脷，煮去表面血渍，倒出洗净。
3. 用瓦煲装清水，放在煤气炉上煲滚后，放入龙骨、猪腰、猪横脷、胡萝卜、玉米、老姜煲2小时后，调入盐、鸡粉后即可食用。

小贴士

猪横脷一定要洗干净，否则有异味。

香芋胡萝卜煲猪手



材料：香芋 150 克，胡萝卜 40 克，鲜猪手 150 克，草菇 30 克，生姜 10 克，葱 10 克，清汤适量，盐 5 克，味精 1 克，白糖 1 克，鸡精粉少许。

功效

香芋富含维生素 C、维生素 B₂ 等 16 种微量元素和 18 种氨基酸，具有清热解毒、滋补身体之功效。长期食用可帮助消化，增强肌体免疫力。

制作过程

1. 香芋去皮切成块，胡萝卜去皮切块，猪手烧尽毛洗净，草菇切片，生姜去皮切片，葱切段。
2. 锅内烧水，待水开时，投入猪手，用中火煮尽血水，倒出冲净。
3. 瓦煲置于火上，加入香芋、胡萝卜、猪手、草菇、生姜、葱，注入清汤，煲 2 小时后，调入盐、味精、白糖、鸡精粉，再煲 20 分钟即可。

小贴士

香芋要含淀粉比较多的；猪手一定要烧尽毛，否则影响口感。

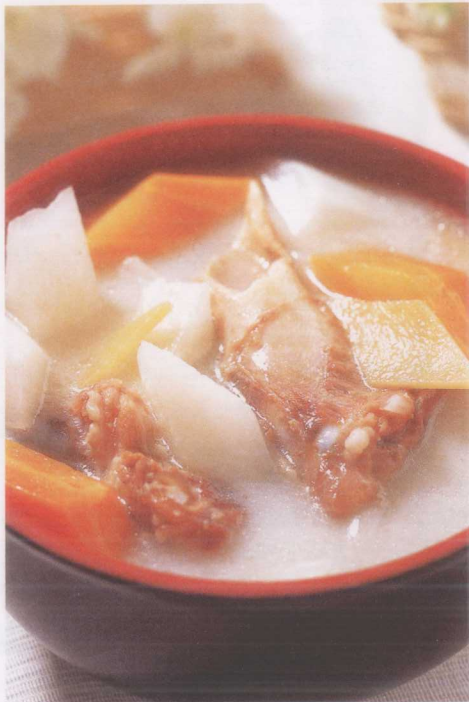
陈皮大骨煲萝卜



材料：干陈皮(已泡好)10克，猪大骨 350 克，白萝卜 100 克，胡萝卜 20 克，生姜 5 克，清汤适量，盐 5 克，味精 1 克，胡椒粉少许，绍酒 2 克。

功效

陈皮具有通气健脾、燥湿化痰、解腻留香、降逆止呕的功效。用陈皮炖骨头汤，可以使汤更加鲜美，营养更全面。



制作过程

1. 陈皮切丝，猪大骨砍成块，白萝卜去皮切块，胡萝卜去皮切块，生姜去皮切片。
2. 锅内烧水，待水开时，投入猪大骨，用大火煮尽血水，捞起冲净。
3. 用瓦煲一个，投入猪大骨、胡萝卜、白萝卜、生姜、陈皮，注入清汤、绍酒，加盖置于火上，用中火煲开，再调小火煲 1 小时，调入盐、味精、胡椒粉，再煲 10 分钟即可食用。

小贴士

陈皮不宜多放，否则汤色不佳。



猪肝 Zhugan

猪肝富含蛋白质、卵磷脂和微量元素，有利于儿童的智力发育和身体发育。猪肝中含有丰富的维生素A，常吃猪肝，可明目益智。

食物题解

肝脏是动物体内储存养分和解毒的重要器官，含有丰富的营养物质，具有显著的保健功效。

食物营养

现代营养学认为，猪肝可以调节和改善贫血病人造血系统的生理功能，其维生素A的含量远远超过奶、蛋、肉、鱼等食物，具有维持正常生长和生殖机能的作用，能保护眼睛维持正常视力，防止眼睛发涩、疲劳。

食用禁忌

由于动物肝脏都含有大量的胆固醇，因此不宜吃得太多，高胆固醇血症、肝病、高血压和冠心病患者特别要少吃。而在服用维生素C、抗凝血药物、左旋多巴、优降灵等药物期间，不能食用猪肝及其他动物肝脏。

烹饪指导

1. 肝是体内最大的毒物中转站和解毒器官，所以买回的鲜肝不要急于烹调，应把肝放在自来水龙头下冲洗10分钟，然后放在水中浸泡30分钟。
2. 烹调时间不能太短，至少应该在急火中炒5分钟以上，使肝完全变成灰褐色，看不到血丝才好。
3. 治疗贫血配菠菜最好。
4. 猪肝常有一种特殊的异味，烹制前，首先要用水将肝血洗净，然后剥去薄皮，放入盘中，加放适量牛乳浸泡，几分钟后，猪肝异味即可清除。
5. 猪肝要现切现做，新鲜的猪肝切后放置时间一长，胆汁会流出，不仅损失养分，而且炒熟后有许多颗粒凝结在猪肝上，影响外观和质量，所以猪肝切片后应迅速使用调料和湿淀粉拌匀，并尽早下锅。

党参炖猪肝



材料：猪肝 200 克，党参 5 克，枸杞 2 克，姜 2 片，黄酒 6 克，盐适量。

功效

猪肝富含多种维生素，味甘，性温，有补血健脾、养肝明目之功效。党参善补脾益肺、益气生津。枸杞有滋补肝肾、益精明目之功。凡脾虚便溏、体虚乏力、面色萎黄，贫血致头昏目眩、浮肿等人皆可食之。



制作过程

1. 猪肝漂洗干净切片，氽水洗净血水，放盅内。
2. 药物洗净，加高汤熬半小时成汁后与姜片、黄酒注入盅内，用食用玻璃盖住盅，橡皮筋封住。
3. 将盅入蒸柜炖 40 分钟后，加适量盐调味即成。

小贴士

猪肝羹：猪肝 1 具，切细，去筋膜；葱白 1 根，去须，切碎。共以豉汁煮作羹，临熟打 1 个鸡蛋投内食之。可治营养性视弱、近视、夜盲等症。



桑叶枸杞猪肝汤



材料：桑叶20克，枸杞20克，猪肝150克，姜2片，盐、生油、生抽、生粉各少许。

功效

此汤有疏风、养肝、明目的功效，对于因紧张复习致头晕眼花的考生有良好的保健功效。

制作过程

1. 桑叶、枸杞洗净，稍浸泡。
2. 猪肝洗净，切为薄片，用少许生油、生抽、生粉拌腌10分钟。
3. 把桑叶、枸杞、姜放进锅或镬中，加入适量清水，武火煲沸后改中火滚约15分钟，加入猪肝滚至熟，调入适量盐、生油便可。

小贴士

猪肝忌与鱼肉、雀肉、荞麦、菜花、黄豆、豆腐、鹌鹑肉、野鸡同食；不宜与豆芽、辣椒、毛豆、山楂等富含维生素C的食物同食。

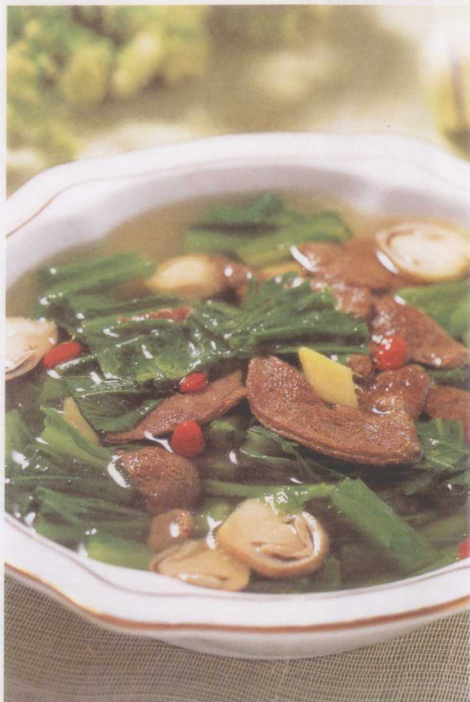
猪肝青菜汤



材料：鲜猪肝100克，青菜180克，草菇20克，枸杞5克，生姜10克，花生油5克，绍酒2克，清汤、盐、味精、白糖、湿生粉、胡椒粉各适量。

功效

猪肝含有多种营养物质，富含维生素A和微量元素铁、锌、铜等，且鲜嫩可口。猪肝性温味甘，有补肝、养血、明目的功效。



制作过程

1. 猪肝切薄片，加湿粉腌好；青菜切段洗净，鲜菇切片，枸杞泡透，生姜去皮切小片。
2. 烧锅下油，待油热时，放入姜片、草菇片，炒香，注入清汤，用中火烧开，下入青菜。
3. 待青菜快熟透时，投入猪肝、枸杞，调入盐、味精、白糖、胡椒粉，用大火滚35分钟即可。

小贴士

猪肝易老，在滚汤前用生粉腌一下，能确保猪肝的滑嫩。