

现代家庭医疗保健丛书

儿童保健益智家庭菜谱

Ertong Baojian Yizhi Jiating Caipu

家庭
保健



全面、科学、实用
咨询、解疑、指导
健康、和谐、美满

张晓刚 ◇ 主编

内蒙古人民出版社

现代家庭医疗保健丛书

儿童保健益智家庭菜谱

主编：张晓刚

图书在版编目(CIP)数据

儿童保健益智家庭菜谱/张晓刚主编. —呼和浩特:内蒙古人民出版社, 2008. 5

(现代家庭医疗保健丛书)

ISBN 978 - 7 - 204 - 09578 - 0

I. 儿… II. 张… III. 儿童 - 保健 - 菜谱
IV. TS972. 162

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 080597 号

现代家庭医疗保健丛书

主 编 张晓刚

责任编辑 乌 恩

封面设计 丁 山

出版发行 内蒙古人民出版社

地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

印 刷 三河市和达印务有限公司

开 本 787 × 1092 1/32

印 张 140

版 次 2008 年 11 月第 1 版

印 次 2008 年 11 月第 1 次印刷

印 数 1 - 10000 套

标准书号 ISBN 978 - 7 - 204 - 09578 - 0/R · 250

定 价 1120.00 元(全 40 册)

如发现印装质量问题,请与我社联系。

联系电话:(0471)4971562 4971659

目 录

儿童营养益智健身篇	1
变聪明系列	1
强体魄系列	41
快长高系列	80

儿童营养益智健身篇

合理的营养，对少年儿童的身体发育成长相当重要，调配合宜的膳食，可以促进儿童健康成长，增强对疾病的抵抗力，促进智力的发展。

本篇介绍的菜谱，均衡营养，提供儿童所需的各类物质，且色、香、味俱佳，很适合小朋友的口味。

变聪明系列

蒸鸡茸海参

【用料】

鸡胸脯 1 个，光海参 500 克，嫩豌豆 120 克，鲜荸荠 8 个，鲜番茄 1 个，鸡蛋白 1 个，盐半茶匙，太白粉 1 大匙。

【做法】

①鸡胸脯肉略洗沥干，除去皮骨，置菜板上剁碎成茸；荸荠洗净，拍碎，剁成末，再与鸡脯肉剁匀，加入盐调味，最后加入蛋白调匀备用。

②海参除去内脏洗净，将干太白粉遍抹海参腹内，然后将鸡茸塞入海参腹内，装入小盆内，入锅蒸熟备用。豌豆以另锅煮熟，捞出漂凉备用。

③将海参取出待稍冷，斜刀横切小块，装入盘中，番茄洗净去蒂横切1厘米厚片，置盘边作花饰，漂凉的豌豆绕放盘边或与番茄花片对放均可，即席供食。

【说明】

①鸡茸内必须加蛋白，才能保其质嫩、味鲜，海参腹内抹一层太白粉，可使鸡茸在蒸熟后，不易脱落。

②含蛋白质和钾、钙，对儿童补脑、骨骼生长、体虚儿童滋补有明显的作用。

海 参 杂 烩

【用料】

素海参 125 克，豆腐 1 块，鸡蛋 1 只，金针菜、木耳、薯仔、鲜菜、番茄片、葱段、豆粉、生抽、味精、胡椒粉、盐、汤汁各适量。

【做法】

①素海参切片，金针菜、木耳用水浸发洗净，薯仔煮熟去皮，切成薄片，鲜菜切片，用滚水焯一下捞起。豆腐用布包裹挤干水分，捣烂后同打散的鸡蛋、生抽、胡椒粉、豆粉、盐混合均匀搅成粘稠状，取部分挤成丸子，放

入热油中炸至呈黄色，另一部分抹在番茄片上，做成素酥肉，下热油中炸黄，捞出置碟中。

②用汤汁下镬，放入木耳、金针、鲜菜、薯仔、葱段、姜片、味精，拌匀烧至入味上碟，把炸好的丸子放在上面；再将海参和素酥肉放入锅中，烩炒一下，放在上面即成。

【说明】

色彩鲜艳，补钙质，蛋白质、植物纤维丰富，增食欲，易消化。

煮豆腐海参

【用料】

海参 1 大条，白豆腐 6 小块，上汤 1 饭碗，葱末 1 茶匙，盐 1 茶匙，味精 0.5 茶匙，麻油 1 茶匙。

【做法】

①豆腐略洗切小块，装入碗内备用。

②海参洗净，置菜板上横中切一刀，使成两段，每段直切一刀，使成两条，然后切 2 厘米宽之块状，装入小盆内，加水平海参备用。

③以一饭碗水倒入电锅内，即将盛海参之盆放入，盖好电锅盖，开好电开关，蒸 20 分钟，略将海参放入冷水中漂洗一次，以除腥味，然后沥干备用。

④炒菜锅洗净置火上，倒入一饭碗上汤，加入豆腐块，海参块，然后盖好锅盖，以大火煮滚，加入葱末……等调味品拌匀，装盘供食。

【说明】

含丰富蛋白质，香味浓郁，含丰富钙质，补脑促骨骼生长。

红烧素海参

【用料】

素海参 25 克，食油 250 克，冬菇、笋、火腿、葱、姜、生抽、味精、胡椒粉、汤汁、豆粉、花生油各适量。

【做法】

①将素海参切成长方块。冬菇、笋用水浸发，与葱、姜、火腿同切成片。

②油下镬烧滚，放入冬菇、笋、火腿、姜、葱炒一下，即以生抽、味精、胡椒粉、汤汁调好味，加素海参约煮一分钟，以豆粉水勾芡即可。

【说明】

色彩美丽，营养丰富。

海参炆三丝

【用料】

素海参 125 克，冬菇 75 克，冬笋 125 克，素火腿 30 克，植物油 50 克，鲜菜、盐、味精、胡椒粉、豆粉、汤汁各适量。

【做法】

将素海参、素火腿切丝，冬菇浸软，冬笋肉切成条，油下镬烧热，先下冬笋、冬菇炒拌，加盐、味精、胡椒粉和汤汁调味，随即放入素海参、火腿和鲜菜丝，候滚片刻，以豆粉水勾芡，即可起镬。

【说明】

蛋白质丰富，色彩鲜艳艳，增食欲，营养均衡，易消化。

蒸 海 鲜

【用料】

海鲜鱼一条重约 460 克，冬菇浸软切丝，瘦肉切丝，古月粉、生粉、生抽、熟油、姜丝、葱丝各适量。

【做法】

鱼洗净抹干水，用少许古月粉、生粉搽匀。肉丝、冬菇丝用少许生抽、生粉、油捞匀，放在鱼上蒸熟，下葱丝，淋上生抽、熟油。

【说明】

含丰富蛋白质，清而不腻增食欲，易消化吸收。

大鹏展翅

【用料】

鱼翅 500 克，鸡肉 50 克（切丝），姜 2 片，葱 2 条，生粉 0.5 茶匙，蛋白 0.5 汤匙，上汤六杯，糖 0.5 茶匙，麻油、古月粉少许，酒 1 茶匙，盐适量，马蹄粉 5 汤匙，水 0.5 杯，老抽 1 汤匙。

【做法】

①把鱼翅煲熟，用姜、酒出水，鸡丝用腌料捞匀，泡嫩油。

②下油一汤匙，加入调味及鱼翅煮滚，埋芡，下鸡丝兜匀煮滚上锅。

【说明】

味道香滑，蛋白质和矿物质丰富，体虚儿童滋补身体最佳。

豆腐煮鱼

【用料】

豆腐 3 件，鱼心一段 300 克，葱段、姜末、生粉、绍酒、生抽等适量，精盐、味粉、老抽、白糖、胡椒粉等适量。

【做法】

①豆腐1件切开4件，用滚水浸着；鱼心斩件，加入味料拌匀，略腌。

②烧镬下油，先将豆腐两面煎炸过，盛起。再起油镬，爆香姜末，加入鱼件爆煎，加入豆腐，溅入绍酒，调入味汁拌匀，加盖煮熟，用湿生粉打芡，加尾油拌匀上碟。

【说明】

味道鲜甜，嫩滑爽口。蛋白质丰富，含钙丰富，利骨骼生长，易被人体吸收。

生菜豆腐鱼球煲

【用料】

生菜250克，鱼球200克，豆腐3件，蛋浆、生粉、生油、精盐等各适量，蒜茸、精盐、味粉、白糖、生抽、胡椒粉等各适量。

【做法】

①生菜逐叶洗净，用滚水焯过，滤去水分，放入瓦锅内垫底。蛋浆加入少许精盐，与生粉拌匀备用。豆腐1件切开4件。

②烧镬下油，至五成热，将豆腐蘸满用生粉拌匀的蛋浆，放入油镬炸至硬身，捞起放入锅内的生菜面上。

③鱼球也拉上生粉，炸至金黄，与生菜、豆腐同煮

滚，调味即可。

【说明】

味鲜爽口，增食欲，迎合儿童口味。

穿心鱼卷

【用料】

鲩鱼肉 400 克，火腿丝 25 克，5 厘米长菜远 30 条，马蹄粉 12.5 克，味精 5 克，精盐 3 克，姜米、蒜米各 0.5 克，胡椒粉 0.05 克，麻油 0.5 克，上汤 150 克，花生油 75 克，绍酒 5 克。

【做法】

①鲩鱼肉切成双飞片，先用盐 3 克、味精 2.5 克、上汤 150 克，拌至起胶。再加入马蹄粉 7.5 克拌匀。

②然后将鱼片平铺在碟上，鱼皮向上。

③每件鱼片上放 1 条火腿丝、1 条菜远，卷成筒状，镬起下花生油、姜米、蒜米，溅酒，加入上汤、鱼卷，加盖至熟，然后放味精、胡椒粉、麻油，埋芡便成。

【说明】

造形美观，美味，迎合儿童口味，含丰富蛋白质，益智，易消化。

果皮蒸鲮鱼

【用料】

鲮鱼一条或二条重 312 克，果皮 1/3 个（浸软切丝），

葱丝适量。

【做法】

鲮鱼用少许古月粉、生粉搽匀，放上果皮蒸熟，下葱丝，淋上生抽、熟油。

【说明】

香味浓郁，蛋白质丰富，益智，易消化吸收，果皮能下气，化痰。

豆腐鲮鱼球煲

【用料】

鲮鱼脊肉 480 克，豆腐干 4 件，青蒜 2 条。

【做法】

①鲮鱼脊切薄片，再剁烂成茸，加味拌挞成胶。豆腐干在清水中泡过。鲮鱼脊骨煎过，加水熬成鱼汤。

②烧热瓦罽，下油，放下青蒜，倾下鱼汤，调适味，加入豆腐干滚着，再放拌挞好之鲮鱼球，滚熟即成。

【说明】

含钙质丰富，利骨骼生长，增高，青蒜可杀菌。

梅菜蒸大鱼

【用料】

大鱼 380 克，姜丝、葱丝各适量，梅菜 40 克。

【做法】

鱼洗净抹干水，用少许古月粉、生粉搽匀，放入姜丝；梅菜洗净，揸干水切碎，加入少许糖捞匀，放在鱼上蒸熟，下葱丝，淋上生油、熟油。

【说明】

蛋白质高，含铁丰富，此菜另有风味，增加儿童食欲。

酸梅蒸乌头

【用料】

乌头一条重约 530 克，姜丝葱丝各适量，酸梅 2 粒，磨豉 1 汤匙，蒜茸 1 茶匙。

【做法】

①将鱼洗净抹干，用少许生粉、古月粉搽匀鱼身内外，放上姜丝。

②酸梅洗净，去核剁细，加入磨豉、蒜茸、油 1 汤匙拌匀，放在鱼上蒸熟，淋上滚油、生抽，放上葱丝。

【说明】

酸甜可口，食欲大增，清而不腻，开胃。

炒墨鱼丝

【用料】

墨鱼肉 250 克，笋肉 90 克，葱二条（切丝），姜（切

幼粒)半汤匙。上汤、酒、盐、生抽各适量。

【做法】

①笋肉(罐头)切丝, 揸干水。

②墨鱼切丝, 出水滴干水, 下油爆笋及姜, 下墨鱼炒匀, 入调味料炒数下, 用生粉水埋芡, 下葱丝兜匀上碟。

【说明】

爽口、美味, 含钾、钙及人体必须的碘, 防甲亢病。

菜心炒鱼球

【用料】

菜心 300 克, 石斑肉或其他鱼肉 300 克, 姜数小片, 葱 2 条切短度。

【做法】

①炒熟菜心盛碟上。

②鱼肉切厚件, 加调味腌片刻, 泡油。

③下油爆姜、葱, 下鱼球炒几下, 下调味料炒匀, 用生粉水埋芡上碟。

【说明】

色香味俱备, 增食欲, 营养均衡, 补维生素 C。

鲜鱿鱼腐煲

【用料】

鲜鱿 150 克，鱼腐 200 克，虾丸、冬菇各 50 克，绍菜胆 150 克，笋花、葱段、生抽适量，精盐、味粉、白糖、绍酒、生粉、麻油、胡椒粉等适量。

【做法】

①绍菜胆切长条，用味料焗熟，垫放瓦锅内。

②虾丸、笋花用滚水焯熟备用。

③鲜鱿切片，用绍酒、精盐腌过。

④烧镬下油，放入鲜鱿、鱼腐、虾丸、笋花炒匀，调入味料，稍煮片刻，一起倒入煲内的绍菜胆上，放入葱段，加盖滚煮 10 分钟便成。

【说明】

香甜爽脆，色鲜味美。含碘及其他矿物质丰富，对牙齿生长有利。

酥炸鲩鱼肠

【用料】

鲩鱼肠 2 副，鸡蛋浆 2 只量，芫荽 50 克，白醋少许，姜汁酒、精盐、生粉、生油等适量。

【做法】

①鲩鱼肠通洗干净，煎为 5 厘米长段，放在碗里，加白醋腌过，再用姜汁酒、精盐拌匀，稍腌片刻，加入蛋浆、生粉捞匀，用六成油温，炸熟，捞起上碟。

②芫荽洗净伴边。

【说明】

甘香酥脆，风味特殊。含丰富维生素 A，补脑，增强儿童身体抵抗力。

豉汁蒸鲍鱼

【用料】

鲍鱼 460 克，豆豉 1.5 汤匙，蒜茸 1 茶匙，姜丝 1 汤匙，葱丝、生粉、古月粉、油适量。

【做法】

①鲍鱼洗净抹干，用少许生粉、古月粉搽匀，放上姜丝蒸熟，淋上少许滚油。

②下油 2 汤匙，爆香蒜茸、豆豉，放入适量水及调味料煮滚，用生粉水埋芡，淋在鱼上，放上葱丝。

【说明】

含丰富蛋白质和碘，是体弱儿童滋补身体佳品。

香菇黄花烩鱼丸

【用料】

福州鱼丸 8 个，香菇、黄花各 25 克，麻油 1 大匙，盐 1 茶匙，上汤 1 小碗，味精、胡椒粉各少许。

【做法】