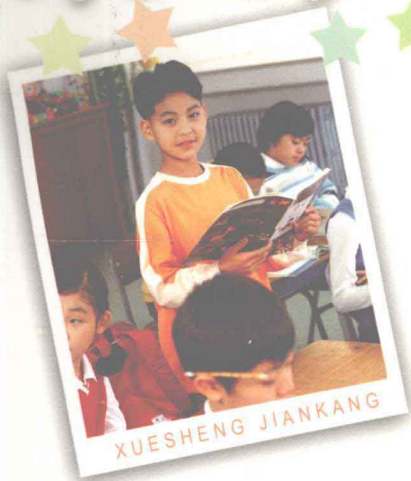


母子营养丛书



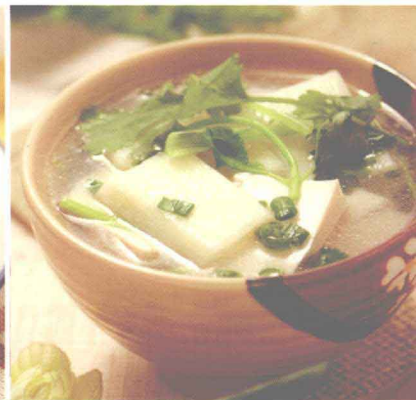
学生健康



怎样才能让学生健康成长、智力超人呢?本书针对学生的日常生活特点,推荐了不同的营养餐谱,告诉爸妈学生所需要的营养物质有哪些。

犀文资讯 编著

营养餐



湖南美术出版社

母子营养丛书

学生健康

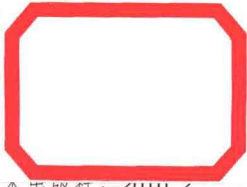


营养餐

犀文资讯 编著



湖南美术出版社



数据

文资讯编著。——长沙：湖南美

术出版社，2010.2

(母子营养丛书)

ISBN 978-7-5356-3565-5

I. ①学... II. ①犀... III. ①学生—保健—食谱 IV. ①

TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 021729 号

母子营养丛书

学生健康营养餐

策划出品：犀文资讯

编 著：犀文资讯

责任编辑：范琳 李松

出版发行：湖南美术出版社

(长沙市东二环一段 622 号)

经 销：湖南省新华书店

印 刷：深圳市彩美印刷有限公司

(深圳市龙岗区坂田光雅园村工业二区四号)

开 本：787 × 1092 1/24

印 张：16

版 次：2010 年 2 月第 1 版 2010 年 2 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5356-3565-5

定 价：60.00 元(共四册)

【版权所有，请勿翻印、转载】

邮购联系：0731-84787105 邮 编：410016

网 址：<http://www.arts-press.com/>

电子邮箱：market@arts-press.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题，请与印刷厂联系调换。

联系电话：0755-88833688 转 8328



孩子的健康成长，离不开妈妈的悉心呵护，而母子的身心健康又关系着全家的幸福和安康。生育的过程是甜蜜的，而甜蜜是可以制造的。在这个痛并快乐着的时期，关爱太太的健康，做好孕产期的保健和饮食调理，是家人尤其是丈夫“家政工作”的重中之重。优生优育的常识告诉我们：胎儿的整个身体——包括肝脏、心脏、骨骼及大脑，完全依靠母体提供的营养成分构成。胎儿不像寄生物，能够从母亲身体的蓄积中吸取营养成分，只有母亲吃进的营养成分才能够供给胎儿的生长和发育。因此，为了宝宝生理、心理的充分发育，孕产期妈妈必须有科学合理的膳食。

孩子出生后，每日膳食的安排是每个家庭都十分关心的问题。然而，不少年轻父母认为孩子吃得好、吃得多、吃得饱就行了。其实不然，孩子的身心健康、良好体质是与科学的饮食方法和膳食搭配密不可分的。只有根据孩子的生理特点，按其需要进行科学喂养，孩子才能获得生长发育所需要的全部营养。因此，做父母的应该学习和掌握一些营养知识和烹饪技巧，以利于孩子的健康成长。

考试是孩子读书阶段最为重要的事情，家有考生，是全家上下的一项“重点保护工程”。青少年考生处于身心的发育阶段，其身体和心理的双重健康，都需要家长尤其是妈妈的精心呵护，而在学习和考试阶段，考生的饮食营养和科学搭配，更是家长不能忽略的问题。

本丛书由营养学专家指导，专业厨师现场制作，为望子成龙、望女成凤的父母们精心准备了近三百种科学的营养育儿配餐方案，不仅告诉父母们吃什么、如何吃才能给孩子一个健壮的体魄，而且还介绍了营养丰富的育儿配餐及其详细的制作方法。书中内容科学实用，方法简便易学，不失为科学饮食的指南性读物。

宝宝健康，妈妈呵护；儿女成才，父母之福。关爱孩子健康，从科学饮食开始。让孩子生命的历程一开始就赢在起跑线上，这是天下父母共同的责任。



有益于睡眠的食方..... 3

8 种食物助睡眠..... 4

菠萝鸡片汤..... 5

涮椒鳝丝..... 6

椰蓉牛肉..... 7

大枣银耳粥..... 8

姜丝炒肉..... 9

笋尖猪肝粥..... 10

椰子燕窝鸡肉汤..... 11

有助于眼保健的食方..... 12

护眼六法..... 13

推荐 3 款护眼佳品..... 14

虾仁海带冬瓜汤..... 15

大虾萝卜汤..... 16

韭菜炒蛤蜊..... 17

煎烹猪肝..... 18

苦瓜肥肠..... 19

山药豆腐汤..... 20

枸杞粥..... 21

田螺鸡米粉..... 22

白菜鹌鹑蛋汤..... 23



促进食欲的食方..... 24

促进食欲的 6 种食品..... 25

锦绣鱼米..... 26

薏仁马蹄汤..... 27

炒木须蛤肉..... 28

拆烩鲢鱼头..... 29

鸡翅香菇面..... 30

清汤牛肉面..... 31

皮蛋瘦肉粥..... 32

鲜滑牛肉粥..... 33

红烧双菇..... 34

榨菜肉丝粉..... 35

青豆蛋黄菜花..... 36

蜜烧黄薯..... 37

牛肉炒河粉..... 38

咸蛋芥菜汤..... 39

红枣鸡蛋汤..... 40

金钩嫩豆角..... 41

大蒜蚝豉..... 42

增强抵抗力的食方..... 43

增强抵抗力食物大集合..... 44

滑蛋牛肉..... 45

竹笋香菇菠菜汤..... 46





莲藕乳鸽汤	47
滋补猪肺粥	48
三丝煎面	49
薏仁节瓜黄鳝汤	50
玉竹猪肺汤	51
香芋花肉	52



10种提高记忆力的食品	62
龙鱼豆腐	64
龙眼鹌鹑蛋汤	65
黑芝麻龙眼鹌鹑汤	66
四鲜烤麸	67
翡翠珍珠羹	68
肉豆腐糕	69
核桃鱼头汤	70
黄花菜炒木耳	71
肉末烧茄子	72



预防贫血的食方 73

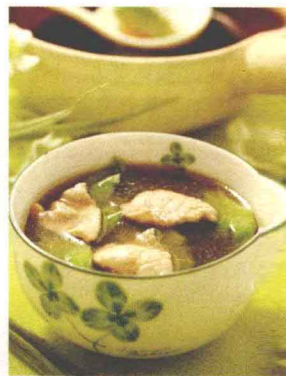
改善贫血的食品	74
牛肉冻	76
苦瓜木棉牛肉汤	77
苍术冬瓜排骨汤	78



祛除便秘的食方 79

4款简单食谱轻松改善便秘	80
--------------	----

红烧冬瓜	82
杏仁青萝卜汤	83
鸡蛋花苦瓜汤	84
清炒三瓜片	85
海带绿豆饮	86
洋葱炒虾仁	87
羊腩苦瓜粥	88
绿豆汤	89



考生营养三原则	90
健脑益智家常餐	91
青春期营养合理搭配	92

减轻压力的食方 53

减轻压力的食物	54
红焖草鱼	56
赤小豆蒸鲤鱼	57
菠萝拼烧鹅	58
百合绿豆汤	59
葱烧肉片	60

提高记忆力的食方 61

有益于睡眠的食方



— 8 种 食 物 助 睡 眠 —

牛奶

牛奶味甘性微寒，具有生津止渴、滋润肠道、清热通便、补虚健脾等功效，高钙奶对睡眠有帮助。

粟米

粟米性味甘咸，有清热解渴、健胃除湿、和胃安眠的功效。粟米熬粥喝营养丰富，促进睡眠。

核桃

核桃性温、味甘，有健胃、补血、润肺、养神等功效；核桃中的磷脂对脑神经有良好的保健作用。

葵花子

葵花子性平、味甘，具有清湿热、通便驱虫、安定情绪、增强记忆力、治疗失眠的功效。葵花子一次不宜吃多，以免上火或者口舌生疮。

大枣

大枣有安心宁神、抚平情绪的功效，所含维生素P能健全人体的毛细血管。生吃大枣时，枣皮滞留在肠道中不易排出，因此吃时应吐皮。

鲜藕

藕中含有大量的碳水化合物及丰富的钙、磷、铁和多种维生素，具有清热、养血、除烦等功效。

醋

用一汤匙食醋兑入温开水中慢服，饮后静心闭目，可促进睡眠。

全麦面包

晚上睡不着的时候，吃一点面包，能使你平静下来，催你入眠。



● 称职妈妈

吃菠萝时应先把果皮削去，挖尽果丁，然后切开在盐水中浸泡，可使菠萝味更甜，又能使有机酸分解在盐水中，避免中毒。

● 营养分析

菠萝具有润肠通便、利尿消肿的功效。此菜含有蛋白质、碳水化合物、维生素A、维生素C、叶酸、钙、磷、钾、镁等多种营养物质。

菠萝鸡片汤



——**原材料：**菠萝 250 克，鸡脯肉 150 克。

——**调味料：**生姜丝、盐、黄酒、麻油、干淀粉、植物油各适量。

步骤



Step1



Step2



Step3

1.将菠萝削皮后用盐水浸泡片刻，切成扇形；鸡脯肉洗净切薄片，用盐、黄酒、干淀粉拌匀入味。

2.锅中倒入油烧热，放生姜丝煸炒片刻，放入鸡脯肉片，用大火翻炒几下，加入菠萝片再炒几下，加盐、清水，盖好锅盖。

3.待汤烧开后，淋上麻油即可。

涮椒鳝丝

营养分析

此菜营养全面丰富。黄鳝肉味鲜美,含蛋白质、脂肪、磷、钙、铁、维生素A、维生素B2和维生素B1等营养物质。鳝鱼具有通便利尿的功效。

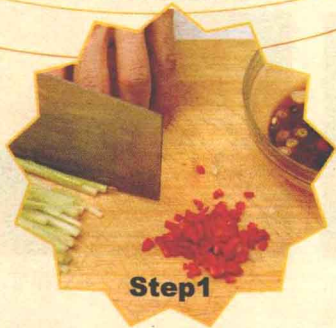
称职妈妈

食用黄鳝时不宜爆炒,因为黄鳝体内有一种叫颚口线虫的囊蚴寄生虫,所以一定要煮熟烧透再吃,以防发生颚口线虫的感染。

● **原材料:** 黄鳝丝350克,银芽、西芹、水发茶树菇各25克。

● **调味料:** 红辣椒、香菜、盐、白糖、鸡精、醋、酱油、蒜蓉、姜末、葱花、胡椒粉、干辣椒末、花椒末、香油各适量。

步骤



Step1

1.将蒜蓉、姜末、葱花、香菜末、盐、白糖、鸡精、醋、酱油制成汁;将红辣椒和干辣椒切碎,西芹洗净切丝。



Step2

2.锅中倒入水,待水开后将银芽、西芹丝、茶树菇烫一下,装入盘中。将黄鳝丝也用沸水烫一下放在三丝上,再浇上制好的汁。



Step3

3.撒上胡椒粉、干辣椒末、红辣椒末、花椒末,浇上烧热的香油即成。



● **原材料:** 牛肉350克, 椰蓉50克。

● **调味料:** 精盐、料酒、鸡精、葱段、姜片、黄酱、白糖、花生油、酱油、鸡汤、嫩肉粉、香油各适量。

● 称职妈妈

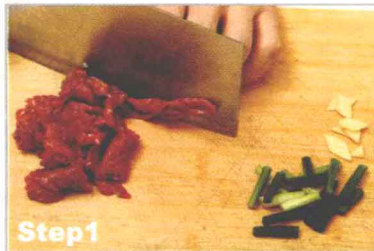
椰汁有生津、利水的功能, 妈妈可以在夏季给孩子准备一些, 消暑又营养。

营养分析

此菜可补充蛋白质、脂肪、钙、磷、铁和维生素, 特别是人体必需的氨基酸, 具有安神益气、强壮筋骨的功效。

椰蓉牛肉

步骤



Step 1

1. 将牛肉洗净切成块, 放入开水中煮透, 捞出, 放入盆中, 加入精盐、料酒、葱段、姜片、嫩肉粉、鸡汤拌匀, 上笼蒸1个小时, 取出放凉。



Step 2

2. 将牛肉放入锅中炸至酥脆后捞出沥干。锅中倒油, 油热后放入黄酱、白糖、酱油、料酒、鸡精、鸡汤, 用微火将黄酱炒至发黏并呈枣红色时加入牛肉块, 翻炒均匀。



Step 3

3. 淋入香油, 盛入盘中, 撒上椰蓉即成。

大枣银耳粥

营养分析

经常服食大枣，对于身体虚弱、神经衰弱者，大有益处。

称职妈妈

泡发银耳时，用冷水较好。将整朵干银耳放入大碗中，放入足量冷水（水量以没过干银耳上端为准），静置约30分钟，即可将银耳完全泡发。

● **原材料：**白米饭1碗，开水4杯，银耳25克，大枣5粒。

● **调味料：**莲子、枸杞各少许，冰糖50克。



步骤



Step1

1. 银耳用冷水泡发回软，择洗干净；大枣洗净，泡软去核；莲子、枸杞分别洗净，泡软备用。



Step2

2. 白米饭放入开水锅中搅匀。



Step3

3. 下入银耳、大枣、莲子、枸杞及冰糖，煮至黏稠即可。

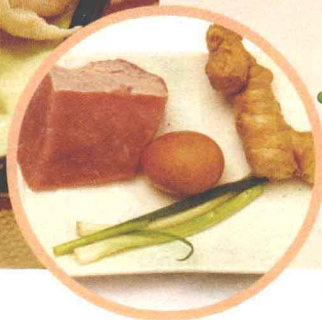
● 称职妈妈

生姜驱寒保暖, 风寒感冒了, 可以给孩子喝一碗生姜红糖熬的姜汤。

● 营养分析

猪里脊肉含有人体生长发育所需的优质蛋白质、脂肪、维生素等。

姜丝炒肉



● **原材料:** 猪里脊肉 250 克, 生姜 100 克, 鸡蛋清 1/2 个, 大葱 15 克。

● **调味料:** 花生油适量, 淀粉 15 克, 白糖、盐、料酒、味精、香油各少许。

步骤



Step1

1. 将生姜去皮洗净, 切成细丝; 大葱洗净, 也切成丝备用。



Step2

2. 猪里脊肉剔去筋膜, 改刀切成丝, 放碗里, 加上鸡蛋清、盐和淀粉拌匀, 放入锅里煸炒至熟后取出。



Step3

3. 净锅置旺火上, 放花生油烧热, 放入姜丝和葱丝, 用中小火煸炒 2 分钟。放入炒好的猪肉丝炒匀, 加上盐、料酒和白糖再炒片刻, 放入味精, 淋上香油即可。

笋尖猪肝粥

赏美食

竹笋具有安神、清胃热之功效，能改善支气管炎痰多之症，因而在食疗营养中广泛应用。

称职妈妈

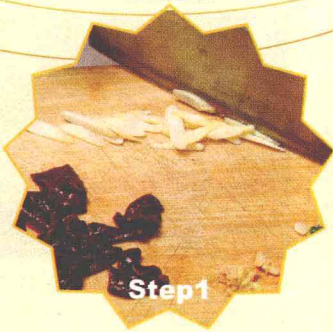
靠近笋尖部的地方宜顺切，下部宜横切，这样烹制时不但易煮烂，而且易于入味。

● **原材料：**稠粥1碗，鲜竹笋尖100克，猪肝100克。

● **调味料：**绍酒1/2小匙，精盐、淀粉、葱末、姜末各少许，高汤1杯，味精1/3小匙。



步骤



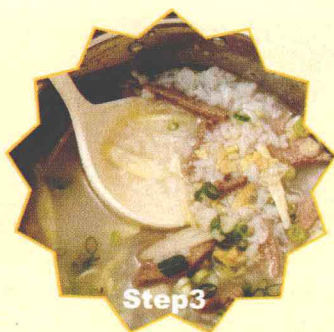
Step1

1.笋尖洗净，斜刀切片；猪肝洗净，切片，放入碗中，加绍酒、精盐、淀粉腌渍5分钟。



Step2

2.上述两种材料分别焯水烫透，捞出，沥干水分备用。



Step3

3.锅中倒入稠粥，上火煮滚，再加入笋尖、猪肝、高汤、精盐、味精，搅拌均匀，撒上葱末、姜末，出锅即可。



● **原材料：**椰子肉1块，鸡肉250克，猪瘦肉150克。

● **调味料：**火腿、燕窝、香菇、料酒、盐各少许。

称职妈妈

在炎热的夏季，椰汁有很好的清凉消暑、生津止渴的功效，同时，椰肉具有补益脾胃、杀虫消疳之功效。

营养分析

鸡肉有补肾益精的功效。

椰子燕窝鸡肉汤

步骤



Step1 1. 鸡肉、猪瘦肉洗净切小块。



Step2 2. 把燕窝浸水去细毛，火腿切小片，椰子肉切成片，香菇切丝。



Step3 3. 把燕窝、椰子肉、香菇、鸡肉、猪瘦肉、火腿放入砂锅内，再加入适量的清水，煮约3小时，便可进食。食时加少许料酒，味道更香甜。

有助于 眼保健的食方



护眼六法



1. 节约视力的使用时间。视力没有可控性，只要你将眼睛睁开，不想消耗也会消耗。人们常说“闭目养神”，其中的“神”便是视力。

2. 节约视力的使用强度。光线越强，眨眼的频率越高。因为视力使用的强度随着光线强度的变化而变化，光线越强，视力的消耗越大。

3. 睁眼闭眼有讲究。夜晚开灯，应先闭眼，背对光源，以手掌当帽舌遮光。待灯开后再慢慢睁开眼，缓缓转向光源。

4. 避免“噪光”。“噪光”即光反射系数特别高的光。

5. 咳灰法。灰尘进入眼内是常事，用拇指和食指撑开上下眼皮，低头猛咳数声灰尘便会受震而抖落。

6. 多吃益眼食品。酵母、决明子、枸杞子、菊花、大枣、胡萝卜、猕猴桃均是天然的益眼食品，应该多吃。

