



家庭健康美食新概念



〔主编〕王丽茹

JIA TING JIANKANG MEI SHI XING GAI NIAN

宝宝 益智健脑 美食精选



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PUBLISHER

※ 家庭健康美食新概念 ※

宝宝益智健脑美食精选

BAOBAO YIZHIJIANNAO MEISHI JINGXUAN

主 编 王丽茹

编 者 (以姓氏笔画为序排列)

王汉民 王丽茹 李兴春

李铁民 李效梅 李雪梅

吴凌云 徐 洁



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Publisher

图书在版编目(CIP)数据

宝宝益智健脑美食精选/王丽茹主编. —北京:人民军医出版社, 2001. 9

(家庭健康美食新概念)

ISBN 7-80157-308-0

I. 宝… II. 王… III. 婴幼儿—脑—保健—食谱 IV. TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 039803 号

人民军医出版社出版

(北京市复兴路 22 号甲 3 号)

(邮政编码:100842 电话:68222916)

北京天宇星印刷厂印刷

桃园装订厂装订

新华书店总店北京发行所发行

*

开本:787×1092mm 1/32 ·印张:9.5 字数:141 千字

2001 年 9 月第 1 版 (北京)第 1 次印刷

印数:0001~5000 定价:13.00 元

(购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换)

内 容 提 要

本书根据婴幼儿正处于身体及智力生长发育旺盛时期的生理特点,精选近 300 例鱼类、蛋类、奶类、肉类、菌类、蔬菜类、果品类、谷豆类等富含有助于婴幼儿增强智力的营养元素的食谱,在保证婴幼儿营养合理、膳食平衡的同时,力求变换花样,调剂口味,使婴幼儿更方便及时地补充益智健脑食品,成长为更加聪明健康的宝宝。

读者对象:广大群众。

145715



前言

本书为《家庭健康美食新概念》系列丛书之一。内容根据婴幼儿正处于身体及智力生长发育旺盛时期的生理特点,精选近 300 例鱼类、蛋类、奶类、肉类、菌类、蔬菜类、果品类、谷豆类等富含有助于婴幼儿增强智力的营养元素的食谱,在保证婴幼儿营养合理、膳食平衡的同时,力求变换花样,调剂口味,使婴幼儿更方便及时地补充益智健脑食品,成长为更加聪明健康的宝宝。

本书有以下几个特点:一是紧扣健康这个热门话题,融饮食保健为一体;二是突出美食的特点,力争做到色、香、味俱全;三是做到精选。本书所列出的近 300 例食谱均经编者精心挑选反复斟酌,使其具备以上特点的同时,更适合在家庭进行制作。

由于编者水平有限,书中错误在所难免,诚望广大读者批评指正。



编者

2001 年 5 月

家庭健康美食新概念



目 录

一、有利于益智健脑的营养物质与食物 (1)

二、宝宝益智健脑食谱精选 (12)

(一)鱼类 (12)

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| 1. 番茄鱼泥 (12) | 20. 鲈鱼蒸蛋 (33) |
| 2. 鱼肉糊 (13) | 21. 酱汁鲱鱼 (34) |
| 3. 蒸鱼泥 (14) | 22. 浇汁鲱鱼 (35) |
| 4. 西红柿鱼 (15) | 23. 清蒸黄菇鱼 (37) |
| 5. 黄鱼小馅饼 (16) | 24. 焖全鱼 (38) |
| 6. 鱼丸豆苗汤 (17) | 25. 炖鳝酥 (39) |
| 7. 青椒鱼米 (18) | 26. 甜椒炒鳝丝 (40) |
| 8. 绣球鱼丁 (20) | 27. 木耳清蒸鲫鱼
..... (41) |
| 9. 三色鱼丸 (21) | 28. 炸沙丁鱼 (42) |
| 10. 草鱼烧豆腐 (22) | 29. 温拌海蛎子肉
..... (43) |
| 11. 茄汁青椒鱼片
..... (23) | 30. 炆蛎黄 (44) |
| 12. 家常熬鲤鱼 (24) | 31. 海带蚝豉汤 (45) |
| 13. 菊花鳊鱼 (26) | 32. 火腿炖蚝豉 (46) |
| 14. 红烧带鱼 (27) | 33. 鸡茸蛎糊 (47) |
| 15. 奶汁带鱼 (28) | 34. 牡蛎豆腐汤 (48) |
| 16. 糖醋鲈鱼条 (29) | 35. 锅煽蛎黄 (49) |
| 17. 白菜鱼丸子 (30) | 36. 发菜扣牡蛎 (50) |
| 18. 烧鲥鱼 (31) | 37. 牡蛎番茄汤 (52) |
| 19. 酱焖鲈鱼 (32) | |



- | | | | |
|------------------|------|-------------------|------|
| 38. 奶油牡蛎 | (53) | | (63) |
| 39. 海带炒肉末 | (54) | 49. 三丝紫菜汤 | (64) |
| 40. 海带炖豆腐 | (55) | 50. 三色糕 | (65) |
| 41. 青椒海带丝 | (56) | 51. 紫菜虾皮汤 | (66) |
| 42. 海带肉丝汤 | (57) | 52. 萝卜虾皮紫菜汤 | (67) |
| 43. 海带排骨汤 | (58) | 53. 清汤蛤士蟆油 | (68) |
| 44. 海带薏仁蛋汤 | (59) | 54. 水果蛤士蟆油 | (69) |
| 45. 海带蛎黄蛋 | (60) | 55. 冰糖蛤士蟆油 | (70) |
| 46. 紫菜汤 | (61) | | |
| 47. 紫菜鱼卷 | (62) | | |
| 48. 海米紫菜蛋汤 | | | |

(二) 蛋类

- | | | | |
|-----------------|------|------------------|------|
| 1. 蛋黄泥 | (71) | 12. 蜜煮鹌蛋 | (83) |
| 2. 蛋黄粥 | (72) | 13. 冰糖银耳鹌蛋 | (84) |
| 3. 牛奶蛋 | (73) | 14. 茄汁鹌蛋 | (85) |
| 4. 两色蛋 | (74) | 15. 牛奶鹌蛋 | (86) |
| 5. 鸡蛋面条 | (75) | 16. 龙眼鹌蛋 | (87) |
| 6. 开洋涨蛋 | (76) | 17. 枸杞鹌蛋汤 | (88) |
| 7. 西红柿炒鸡蛋 | (78) | 18. 鹌蛋汤面 | (89) |
| 8. 柿椒炒鸡蛋 | (79) | 19. 鸡蛋虾皮羹 | (90) |
| 9. 三色蛋糕 | (80) | 20. 肉皮鸡蛋羹 | (91) |
| 10. 鸡肝蒸蛋羹 | (81) | | |
| 11. 油菜蛋黄泥 | (82) | | |

(三) 肉类

- | | | | |
|----------------|------|------------------|------|
| 1. 豆豉牛肉 | (92) | 4. 芝麻牛排 | (95) |
| 2. 碎菜牛肉 | (93) | 5. 豆豉炒牛肉片 | (96) |
| 3. 土豆烧牛肉 | (94) | 6. 牛肉丝炒胡萝卜 | |



- | | |
|--------------------------|----------------------------|
| (97) | 21. 栗子鸡 (113) |
| 7. 甜椒炒牛肉 (98) | 22. 宫保鸡丁 (114) |
| 8. 牛肉末炒芹菜
..... (100) | 23. 海带炖鸡 (115) |
| 9. 蛋茸牛肉羹 (101) | 24. 番茄鸡片 (116) |
| 10. 葱爆兔片 (102) | 25. 蘑菇炖鸡 (118) |
| 11. 红枣兔肉 (103) | 26. 花椒鸡 (119) |
| 12. 鱼香兔丝 (104) | 27. 氽鸡片黄瓜 ... (120) |
| 13. 拌兔肉丁 (105) | 28. 萝卜鸡 (121) |
| 14. 蘑菇烩兔丝 ... (106) | 29. 炸鹌鹑 (122) |
| 15. 芝麻兔肉 (107) | 30. 鹌鹑桂圆羹 ... (123) |
| 16. 菠菜兔肉 (108) | 31. 软炸芝麻鸭 ... (124) |
| 17. 鸡腿糊 (109) | 32. 荔枝鸭 (125) |
| 18. 鸡泥粥 (110) | 33. 清蒸猪脑 (126) |
| 19. 鸡丝馄饨 (111) | 34. 山药枸杞炖猪脑
..... (126) |
| 20. 三色鸡片 (112) | |

(四)奶类 (127)

- | | |
|--------------------------|----------------------|
| 1. 牛奶粥 (127) | 6. 鲜奶果子杯 (133) |
| 2. 牛奶香蕉糊 (128) | 7. 奶油开花包 (134) |
| 3. 牛奶玉米粥 (130) | 8. 奶油西红柿 (135) |
| 4. 香蕉蜂蜜牛奶
..... (131) | 9. 牛奶虾泥 (136) |
| 5. 奶汁燻豆腐 (132) | 10. 牛奶粗粉糕 ... (137) |
| | 11. 果酱奶蛋饼 ... (138) |

(五)菌类 (139)

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| 1. 金针菇蛋花 (139) | (142) |
| 2. 金针菇炒鸡肝
..... (140) | 4. 金针菇炒鳝丝
..... (143) |
| 3. 金针菇烧肚片 | 5. 金针菇炒腰花 |



- | | |
|----------------------|----------------------|
| (144) | 23. 银耳橘羹 (163) |
| 6. 金针菇炒山鸡片 | 24. 银耳炖肉 (164) |
| (145) | 25. 拌双耳 (165) |
| 7. 金针菇炒双耳 | 26. 炖香菇 (166) |
| (146) | 27. 油菜香菇 (167) |
| 8. 金针虾仁汤 (147) | 28. 素烧香菇菜花 |
| 9. 清炖木耳香菇 | (168) |
| (148) | 29. 香菇鱼片 (169) |
| 10. 木耳黄花菜 ... (150) | 30. 清烧香菇四素 |
| 11. 木耳炒肉末 ... (151) | (170) |
| 12. 木耳炒双菇 ... (152) | 31. 樱桃香菇 (171) |
| 13. 木耳黄瓜 (153) | 32. 冬菇面筋 (172) |
| 14. 温炆木耳 (154) | 33. 香菇萝卜汤 ... (173) |
| 15. 木耳饭 (155) | 34. 炒鲜蘑 (174) |
| 16. 木耳卷心菜 ... (156) | 35. 蘑菇豆腐 (175) |
| 17. 冰糖银耳 (157) | 36. 番茄鲜蘑 (176) |
| 18. 鸡茸银耳 (158) | 37. 鲜蘑烧扁豆 ... (177) |
| 19. 银耳羹 (159) | 38. 炆腐竹鲜蘑 ... (178) |
| 20. 银耳鸽蛋 (160) | 39. 蘑菇炒肉片 ... (179) |
| 21. 菜心扒银耳 ... (161) | 40. 蘑菇炖鸡 (180) |
| 22. 枇杷银耳汤 ... (162) | 41. 烩双菇 (181) |

(六) 果品类 (182)

- | | |
|--------------------|----------------------|
| 1. 核桃羹 (182) | (185) |
| 2. 核桃仁豌豆泥 | 5. 碧桃鸡丁 (186) |
| (183) | 6. 冰镇核桃酪 (187) |
| 3. 核桃仁拌芹菜 | 7. 五仁包 (188) |
| (184) | 8. 牛奶花生酪 (189) |
| 4. 平菇炒核桃仁 | 9. 花生凉面 (190) |



- | | |
|----------------------------|---------------------------|
| 10. 桂圆花生汤 ... (191) | 31. 苹果金团 (213) |
| 11. 山药花生粥 ... (192) | 32. 苹果色拉 (214) |
| 12. 花生米肉丁 ... (193) | 33. 燕麦苹果派 ... (215) |
| 13. 花生米拌豆干
..... (194) | 34. 多味苹果泥 ... (216) |
| 14. 炒松子酱 (195) | 35. 果酱花糕 (217) |
| 15. 松子仁烧香菇
..... (196) | 36. 拔丝苹果 (218) |
| 16. 松子仁粥 (197) | 37. 胡萝卜苹果泥
..... (219) |
| 17. 松子枣泥糕 ... (198) | 38. 苹果藕粉 (220) |
| 18. 松子仁豆腐 ... (199) | 39. 红枣泥 (221) |
| 19. 龙眼肉粥 (200) | 40. 红枣桂圆 (222) |
| 20. 桂圆莲子粥 ... (201) | 41. 红枣木耳汤 ... (223) |
| 21. 龙眼纸包鸡 ... (202) | 42. 枣泥包子 (224) |
| 22. 山药桂圆粥 ... (203) | 43. 蜜枣核桃羹 ... (225) |
| 23. 樱桃龙眼羹 ... (205) | 44. 枣栗子粥 (226) |
| 24. 桂圆煮鸽蛋 ... (206) | 45. 猕猴桃泥 (227) |
| 25. 龙眼杞子桑椹汤
..... (207) | 46. 猕猴桃果羹 ... (228) |
| 26. 姜枣桂圆 (208) | 47. 猕猴桃烩水果
..... (229) |
| 27. 龙眼发菜 (209) | 48. 猕猴桃汁里脊
..... (230) |
| 28. 拔丝葡萄 (210) | 49. 猕猴桃鸡柳 ... (231) |
| 29. 葡萄干土豆泥
..... (211) | 50. 猕猴桃派 (232) |
| 30. 苹果泥 (212) | 51. 葡萄草莓汁 ... (233) |
| (七)蔬菜类 (234) | |
| 1. 金针菜炒肉末
..... (234) | 2. 炒金针菜 (235) |
| | 3. 金针肉丝香菇汤 |



- | | |
|----------------------------|----------------------------|
| (236) | 9. 肉片西红柿汤
..... (242) |
| 4. 黄花菜炖鸡块
..... (237) | 10. 胡萝卜泥 (243) |
| 5. 西红柿汁 (238) | 11. 胡萝卜猪肉饺子
..... (244) |
| 6. 蒸西红柿油菜
..... (239) | 12. 胡萝卜饼 (245) |
| 7. 番茄胡萝卜牛肉
..... (240) | 13. 阴阳萝卜球 ... (246) |
| 8. 西红柿炒鲜贝
..... (241) | 14. 虾末菜花 (247) |
| | 15. 鸡片菜花 (248) |
| | 16. 珍珠菜花 (249) |
| (八) 谷豆类 (250) | |
| 1. 土豆小米粥 (250) | 17. 玉米鸡茸 (265) |
| 2. 二米粥 (251) | 18. 玉米花菜 (266) |
| 3. 浆粥 (252) | 19. 燕麦片粥 (267) |
| 4. 小米桂圆粥 (253) | 20. 燕麦赤豆粥 ... (268) |
| 5. 小米豆茸粥 (254) | 21. 玉米燕麦粥 ... (268) |
| 6. 小米面蜂糕 (254) | 22. 苹果燕麦片粥
..... (269) |
| 7. 两米芸豆粥 (255) | 23. 葡萄燕麦饼干
..... (270) |
| 8. 什锦甜粥 (256) | 24. 燕麦苹果派 ... (271) |
| 9. 面茶 (257) | 25. 草莓麦片粥 ... (272) |
| 10. 肉末菜粥 (258) | 26. 红枣燕麦面包
..... (273) |
| 11. 牛奶玉米粥 ... (259) | 27. 鸡头米羹 (274) |
| 12. 苹果玉米粥 ... (260) | 28. 山药芡实粥 ... (275) |
| 13. 豆腐萝卜玉米粥
..... (261) | 29. 芡实莲子猪肉汤
..... (276) |
| 14. 玉米面豆粥 ... (262) | |
| 15. 玉米面丝糕 ... (263) | |
| 16. 三色糕 (264) | |



- | | | | |
|----------------|-------|----------------|-------|
| 30. 芡实粥 | (277) | 38. 麻酱花卷 | (285) |
| 31. 芝麻豆浆羹 ... | (278) | 39. 芝麻粥 | (286) |
| 32. 芝麻油菜 | (279) | 40. 煨黄豆汤 | (287) |
| 33. 芝麻肝 | (280) | 41. 黄豆猪肝 | (288) |
| 34. 芝麻菠菜 | (281) | 42. 黄豆炖排骨 ... | (289) |
| 35. 芝麻鱼排 | (282) | 43. 黄豆大米粥 ... | (290) |
| 36. 芝麻肉末 | (283) | 44. 肉丁黄豆 | (291) |
| 37. 芝麻糖包 | (284) | | |



一、有利于益智健脑的营养 物质与食物

人脑是人体的最高司令部,它是人的运动、语言、精神、思维、记忆活动中枢,也是人智力的物质基础。因此,人们对脑的健康发育十分关注。

人脑的发育分为两大时期。第一时期是胎儿期,从脑细胞分裂,直到婴儿出生,此期内产生决定人一生的脑细胞数量。与身体的其他组织细胞不同,脑细胞没有再生能力,成人的脑细胞数只有出生时那么多,如果在胎儿期、分娩时脑细胞因营养失调、外伤等原因受到损伤,在日后不可能用任何手段使其恢复正常和再生。第二时期是由出生至3岁。此时,传导路有了发展,连接各神经细胞的神经纤维互相交错地延伸,把一百多亿个神经细胞联

络起来,至此,脑神经细胞的机能分化基本完成。到7岁,大脑发育逐步完善,在20岁左右几乎完全停止。婴幼儿期是脑发育的第二高峰期,脑的重量由出生时的390克,发展到1周岁时的660克,比出生时增加近1倍。

本书就婴幼儿期即大脑发育的第二时期讲一些健脑所需的主要营养成分,并举大量有利于健脑的食谱,供婴幼儿健脑益智参考使用。

(一)有利于健脑的营养素

人的大脑只有1400克,儿童大脑更轻些,一般来说,大脑重量只占人体重量的 $1/40 \sim 1/50$,但它每天所消耗的能量,却占全身能量消耗的 $1/5$ 。

构成人脑的物质有水、脂肪、蛋白质、葡萄糖、矿物质、维生素等,其中水分最多,若不计水分,脂肪占 $40\% \sim 75\%$,蛋白质占 $26\% \sim 45\%$,还有矿物质钙、磷、铁、镁、铜、锌等。具体讲,在日常饮食中,对脑起重要作用的有脂肪、碳水化合物、蛋白质、钙、磷、铁、锌、维生素C、维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素B₅、维生素B₆、维生素E等,其中最重要的是脂肪、维生素C、钙、蛋白质、碳水化合物五种。

1. 脂肪 脑不计水分的重量,有 $50\% \sim 60\%$

是脂肪。神经细胞的膜主要是由脂肪构成的。大脑的脂肪含量最多,所需要的脂肪供应也就最多。脑中脂肪主要是亚油酸、亚麻酸和花生四烯酸三种不饱和脂肪酸,前两种是构成脑细胞“骨架”的重要材料。这几种脂肪酸必需由食物供给,故又称“必需脂肪酸”。它们能促进脑神经细胞发育和神经纤维髓鞘的形成,并保持它们的良好功能。充足的脂肪供应能使人的头脑健康发育。

无论是动物脂肪还是植物油,大多含有人体必需的亚油酸,而亚麻酸只存在于豆油、菜油、胡桃油和麦芽油之中。

2. 维生素 在维生素家族中,对智力影响最大的是维生素 B 族、维生素 C、维生素 D 和维生素 E。

人的神经系统对缺乏 B 族维生素尤其敏感。维生素 B₁ 缺乏,会导致神经细胞衰退,功能下降。因此,不能让宝宝总吃精白米和精白面,而要经常吃些糙米、玉米等所谓“粗食”。

人体如果缺乏维生素 B₆,就会出现神经系统功能紊乱,孩子会厌食、烦躁,注意力无法集中。多吃酵母食品,如馒头等,也可以多吃火腿,以补充维生素 B₆。

维生素 C 在提高脑功能方面是极为重要的营养成分。人体若缺乏维生素 C,脑的血管就容易发

生堵塞、松弛、变细,进而导致脑细胞活力降低,出现脑细胞功能障碍。因此,维生素 C 的营养状况,直接影响到智商。有实验证明,维生素 C 的消耗量增加 50%,智商就能增加 4 个百分点。所以,孩子更应该多吃富含维生素 C 的水果和蔬菜。

维生素 D 能提高神经细胞的反应灵敏性,使人变得果断和机智。因此,要让孩子多吃鱼类,尤其是鱼肝等富含维生素 D 的食品。

维生素 E 对大脑来说,具有防止脑细胞衰老的功效,如果过度缺乏,脑细胞膜就会坏死,人也会变得呆傻。补充维生素 E 的食物主要是动物肝脏、植物油以及含麦芽的食品,如啤酒、麦芽糖等。

3. 钙 钙对身体有多种作用,对脑来说,是抑制脑神经的异常兴奋。当人体内钙缺乏时,往往会出现神经系统异常兴奋。如果脑神经细胞内保存充足的钙,则可使脑细胞正常行使自己的职能,即使遇到较为严重的刺激,也会泰然处之。含钙多的食物有牛奶、奶酪、蛋黄、虾皮、银耳、大豆及其制品、核桃仁、豌豆、蚕豆等。

4. 蛋白质 蛋白质是脑细胞的主要成分之一,占脑重量(除去水分)的 30%~35%,仅次于脂肪。它是智力活动的物质基础,对记忆、语言、思维、运动、神经传导等方面都有重要作用。经常补充蛋白

质,是维持智力活动的必需条件。在鱼、肉、蛋、动物内脏、牛奶和奶制品中,都含有大量蛋白质,尤其婴幼儿、少年儿童,常吃猪脑、牛脑、羊脑是促进智力提高的捷径,因为这些食物中所含氨基酸的比例与人类大脑细胞的氨基酸比例十分接近,是健脑的最佳食品。

5. 碳水化合物 碳水化合物是人的重要能量来源,也是脑细胞活动的重要能源。脑所需要的碳水化合物主要是葡萄糖。虽然脑的重量仅为全身重量的 $1/50$,但脑所消耗的葡萄糖却达到全身能量消耗总数的 20% 。可见碳水化合物在脑细胞活动中起着十分重要的作用。

日常食用的粮食所含的碳水化合物已足够全身活动的需要,所以不必另外摄取。而且提醒大家且不可让孩子拼命地吃糖,如白糖、红糖,这样做有害无益。因为我们所说的“糖”概念很广泛,并不只限于蔗糖,而且对大脑来说,最好的糖是所谓的“慢性糖”,即从米饭、面包、玉米、土豆等食物中获得的葡萄糖、果糖、麦芽糖、甘露糖就足够了。人体摄入糖过多还会造成体内糖分过剩,使脑功能出现神经过敏、神经衰弱等障碍。

(二)富含健脑物质的食品

1. 鱼类 鱼肉主要提供蛋白质、维生素和矿物

