



儿童补钙菜

黄春生 编著



图书在版编目 (CIP) 数据

儿童补钙菜/黄春生编著, —广州: 广东经济出版社, 2003.8
(营养保健食谱)
ISBN 7-80677-493-9

I. 儿… II. 黄… III. 儿童—保健—菜谱
IV. TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字 (2003) 第052562号

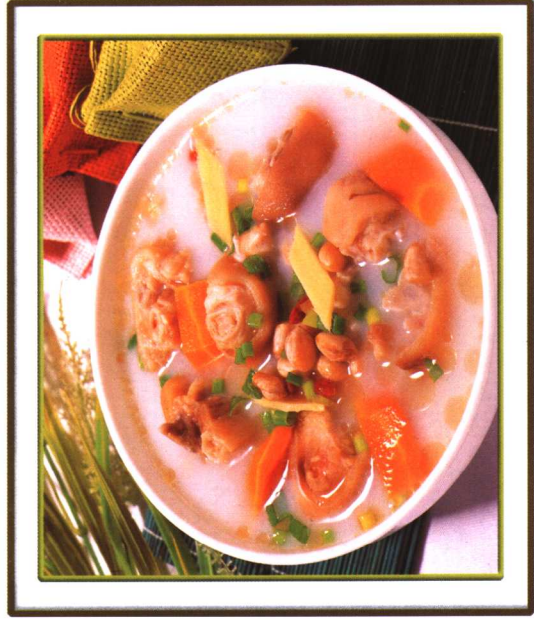
出版 发行	广东经济出版社 (广州市环市东路水荫路11号5楼)		
经销	广东新华发行集团		
印刷	广州丰彩彩印有限公司 (广州市广源西路岗头大街9号丰彩大厦)		
开本	889毫米×1194毫米	1/24	
印张	3		
版次	2003年8月第1版		
印次	2003年8月第1次		
印数	1~10 000册		
书号	ISBN 7-80677-493-9/T·52		
定价	全套 (1-10册) 定价158.00元		

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。
发行部地址: 广州市合群·马路111号省图批107号
电话: (020) 83780718 83790316 邮政编码: 510100
邮购地址: 广州市东湖西路邮局29号信箱 邮政编码: 510100
(广东经世图书发行中心)
本社网址: www.sun-book.com
• 版权所有 翻印必究 •

营 养 保 健 食 谱

儿童补钙菜

黄春生 著



广东经济出版社

前言

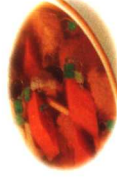
儿童的健康成长，关系着众多家庭的幸福。培养儿童健康的体魄和发达的智力，也是千万个家庭关心的话题。膳食与儿童健康和智力发育密切相关，因此，怎样合理地调配膳食结构，使儿童健康成长一直是社会普遍关注和研究的热点。

钙是儿童生长发育的主要元素，对人体的生长发育和新陈代谢有着举足轻重的作用。钙是构成人体骨骼的重要物质，而人体骨骼有支持身体、保护器官的重要作用。当体内缺钙时，就会出现骨质疏松、骨质增生、骨折及软骨病等。钙直接参与神经肌肉的激活过程，参与血液的凝固过程，它既是维持细胞膜的完整性和渗透性的必需物质，也是维持体内骨酸平衡、调节体内许多生物化学过程的必需物质。

儿童缺钙具体表现为乏力、倦怠、耐力差、容易出汗、头晕，有些还会出现夜惊、兴奋、睡眠减少、下肢乏力、四肢麻木、小腿抽筋等现象。此外，儿童缺钙还可引起腹痛、出现生长病，发生手足抽搐，甚至可影响到体格发育、脑的发育、降低免疫力等。不同年龄的儿童每天所需的钙为1~3岁600毫克，3~10岁800毫克，10~13岁1000毫克，书中所列每道菜均为日常菜式，大部分菜式钙含量均在600毫克以上，旨在为城乡家庭的儿童补钙起到一定的指导作用。

目 录

黄豆煲大骨	5	金钩炒银针	39
生余鲛鱼片	7	溜炒三丝	41
香芋煮泥鳅	9	莲藕炒鸡丁	43
苦瓜炒香肠	11	香菇炒笋丝	45
花菜炒虾仁	13	萝卜炒韭菜	47
香芹炒火腿	15	洋葱肉丝	49
补钙鱼丸子	17	青椒榨菜丝	51
红玉肉丁	19	香芹牛肉丝	53
豇豆排骨汤	21	吉列炸香肉	55
海米烧玉笋	23	白菜淋香肠	57
鲜茄烧鱼片	25	炆炒菜心	59
玉树黄鱼丸	27	海带烩瘦肉	61
花生煲猪手	29	葵花焗虾碌	63
青椒炒鸭掌	31	腐竹烩菠菜	65
芙蓉鲜虾仁	33	糖醋炸皮蛋	67
珍珠虾仁	35	茭白炒虾皮	69
鲫鱼炖豆腐	37	雀巢映三宝	71





黄豆煲大骨

原材料



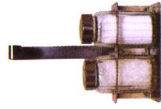
猪大骨300克、泡黄豆150克、枸杞10克、生姜10克、葱10克。

制作过程



① 猪大骨砍成块，泡黄豆洗净，枸杞泡透，生姜去皮切片，葱切长段。

调味料



清汤适量、盐6克、味精2克、绍酒2克、胡椒粉少许、熟鸡油1克。

操作要点



煲出的汤汁要白，大骨的血水要去净，口味宜清淡。



② 锅内加水，待水开时投入猪大骨，用中火煮净血水，捞起洗净。



③ 烧锅，下姜片、葱段炒香，加入猪大骨、黄豆、枸杞、绍酒，注入清汤，用小火煲50分钟，去掉葱段，调入盐、味精、白糖、胡椒粉，淋入鸡油，再煲10分钟即可。

营养&功效

黄豆每百克含42.6毫克，含有丰富的磷、钾、维生素E等，对儿童因缺钙而引起的鸡胸和“O”形腿等尚健病体征有较好的功效。



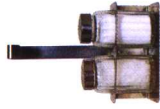
生汆鲢鱼片

原材料



鲢鱼肉 180 克、白萝卜 50 克、红萝卜 10 克、生姜 5 克、西兰花 15 克、鸡蛋 1 个。

调味料



花生油 8 克、盐 8 克、味精 2 克、白糖 1 克、干生粉适量、熟鸡油 1 克。

操作要点



鱼肉的厚薄要一致，在煮时，保持中火，调味不宜过早。

制作过程



① 鲢鱼肉去皮切片，红、白萝卜去皮切菱形片，生姜去皮切片，西兰花切颗。



② 烧锅加水，待水开时，放入红、白萝卜，先用中火煮去其中苦味，捞起待用。在鱼肉片里加入鸡蛋白、干生粉拌匀。



③ 另烧锅下油，放入姜片，注入清汤，待汤开时，逐片下入鱼片，煮至稍浮，加入红、白萝卜片、西兰花，调入盐、味精、白糖煮透，淋入麻油即成。

营养&功效

鲢鱼含人体易吸收的水溶性蛋白质和维生素B5等，此菜含钙743.2毫克，对缺钙儿童具有养胃健脾、温胃化食的功效。



香芋煮泥鳅

原材料



活泥鳅100克、香芋80克、枸杞3克、生姜10克、水瓜20克。

调味料



花生油10克、盐8克、味精3克、胡椒粉少许、绍酒2克、麻油1克。

操作要点



在下泥鳅时一定要加盖，以免泥鳅遇热跳出锅，泥鳅要煎片刻，煮出的汤汁才会鲜香浓白。



① 在养活泥鳅时，应多换几次水，以便它吐净泥沙，香芋去皮切块，枸杞泡洗干净，生姜去皮切丝，水瓜去皮去籽切块（用清水泡上）。



② 烧锅下油，放入生姜丝、泥鳅，搅入绍酒，注入清汤，下入香芋，用中火煮至汤汁白。



③ 再下入水瓜块、枸杞，调入盐、味精、胡椒粉煮透，淋入麻油即成。

营养&功效

泥鳅钙含量比鲫鱼、黄鱼、虾要高3~4倍，被誉为水中人参，含钙量达1425.6毫克，对因缺钙而引起的小儿盗汗等有明显功效。



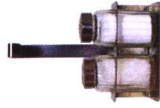
苦瓜炒香肠

原材料



苦瓜100克、广东香肠30克、蒜子10克、鲜木耳10克。

调味料



花生油10克、盐5克、味精2克、白糖2克、湿生粉适量、麻油1克。

操作要点



为避免苦瓜味太苦，应先用开水煮去其部分苦味。

制作过程



① 苦瓜去籽切条，香肠蒸熟切片，蒜子切粒，鲜木耳洗净切条。



② 烧锅加水，待水开时，下入苦瓜条，用中火煮去其苦味，捞起冲凉。



③ 烧锅下油，放入蒜子粒、香肠炆香锅，加入苦瓜条、木耳条，调入盐、味精、白糖炒透入味，再用湿生粉勾芡，淋入麻油即可。

营养&功效

苦瓜有除热清心，明目解毒的功效，此菜含钙612.4毫克，对儿童因缺钙引起的头痛、头昏有明显的治疗效果。



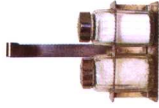
花菜炒虾仁

原材料



花菜200克、鲜虾仁80克、红萝卜10克、生姜5克、葱10克。

调味料



花生油300克(实耗油20克)、盐5克、味精2克、白糖1克、湿生粉适量、麻油1克。

操作要点



泡虾仁的油温不能太高,否则虾仁易老化,影响鲜味。

制作过程



1 花菜切成小颗洗净,鲜虾仁洗净,从背脊切一刀,红萝卜去皮切小片,生姜去皮切小片,葱切段。



2 虾仁加少许盐、湿生粉腌好,烧锅下油,待油温80度时投入虾仁,泡至八成熟倒出。



3 锅内留油,放入生姜片、花菜、红萝卜片、盐,用中火炒至断生,放入虾仁、葱,调入味精、白糖炒至入味,用湿生粉勾芡,淋入麻油即成。

营养&功效

菜花含多种矿物质及人体所需的氨基酸,维生素。此菜含钙1231毫克,对儿童因缺钙引起的心血管病、消化不良有较好的效用。



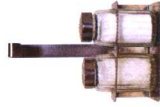
香芹炒火腿

原材料



香芹 150 克、火腿 20 克、鲜木耳 15 克、蒜子 10 克。

调味料



花生油 10 克、盐 5 克、味精 2 克、白糖 1 克、湿生粉适量、麻油 1 克。

操作要点



香芹炒得不宜太过，否则菜味不爽，同时炒时火要大，以快速完成为佳。

制作过程



① 香芹洗净去根、去叶切成段，火腿切粗丝，鲜木耳洗净切粗丝，蒜子切粒。



② 烧锅下油，待油热时，下入蒜米、香芹，加少许盐爆炒片刻。



③ 待香芹炒至快断生时，加入火腿丝、木耳丝，调入剩下的盐、味精、白糖炒透，然后用湿生粉勾芡，淋入麻油即可。

营养&功效

芹菜含蛋白质等，矿物质含量居蔬菜之首，此菜含钙量为 822 毫克，对因缺钙而引起的儿童低热不退有较好的疗效。