

LIANGTANGQIAOFUBAO

靓汤巧妇煲

儿童营养汤

- 妈妈的滋味汤，孩子的最爱
- 补脑的汤料——揭晓
- 喝汤补钙安全又实惠
- 金牌妈妈用汤来均衡营养
- 生病的时候喝汤很有讲究

陈敏 编著



廣東省出版集團
廣東人民出版社

LIANG TANG QIAO FU BAO

靓汤巧妇煲

儿童营养汤

陈敏 编著



廣東省出版集團
廣東人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

儿童营养汤 / 陈敏编著, —广州: 广东经济出版社, 2006. 5

(靓汤巧妇煲丛书)

ISBN 7-80728-264-9

I. 儿… II. 陈… III. 儿童—保健—汤菜—菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第017000号

出版 发行 经销 印刷	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路11号) 广东新华发行集团 广州伟龙印刷制版有限公司 (广州沙河沙太路银利街工业村一幢)
开本	889毫米×1194毫米 1/24
印张	4
版次	2006年5月第1版
印次	2006年5月第1次
印数	1~10000册
书号	ISBN 7-80728-264-9/TS·97
定价	全套(1~4)定价: 80.00元

如发现印装质量有问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路111号省图批107号

电话: (020)83780718 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市东湖西路永胜中沙4号6楼 邮政编码: 510100

(广东经世图书发行中心) 电话: (020)83781210

图书网站: <http://www.gebook.com>

• 版权所有 翻版必究 •



目

录

CONTENTS



⑥ PART1 补脑益智

8 美味吃出聪明来

- 11 天麻煲鱼头
- 13 胡椒大骨炖猪脑
- 14 昆布黄豆煲鱼头
- 15 天麻凤爪煲猪脑
- 17 菠菜煮鱼片
- 19 黄豆白玉煲猪肚
- 21 花生木瓜汤
- 23 金针黄豆煲猪脚
- 25 核桃瘦肉汤
- 27 天麻煲猪手
- 29 首乌软蛋煲瘦肉

30 PART2 补钙增高

32 钙与身体的10种最新关系

- 35 花生煲猪手
- 37 芥菜豆腐汤
- 39 冬瓜薏米煲水鸭
- 41 南瓜排骨汤
- 42 凉瓜鱼片汤
- 43 豆腐煲洋鸭
- 45 土豆干虾煲瘦肉
- 47 鱿鱼凉瓜煲鸡脚
- 49 白果墨鱼煲猪肚
- 51 海带肉片汤



52 PART3 均衡营养

54 金牌妈妈的宝面菜单

57 萝卜番茄汤

59 五彩猪红羹

61 香菇青菜羹

63 猪肝青菜汤

65 土豆番茄牛肉汤

67 莲藕牛肉汤

68 什菌煲生鱼

69 百合煲元宝

71 海底椰川贝炖鸡汤

73 白菜煮鱼蛋



74 PART4 生病时期

76 饮食提升免疫力

79 西洋参北杏瘦肉汤

81 鲫鱼萝卜煲

82 家常四物汤

83 海带南瓜汤

85 雪梨木瓜煲猪肺

87 马蹄野葛菜煲生鱼

89 冬瓜煲双丸

91 黄豆木瓜汤

93 银耳枸杞煲瘦肉

95 罗汉果杏仁煲鸡翅

LIANG TANG QIAO FU BAO

靓汤巧妇煲

儿童营养汤

陈敏 编著



廣東省出版集團
廣東人民出版社

煲出健康新滋味

工作太忙，需要煲汤来犒劳犒劳疲惫的身体，稍有闲情，细细煲汤，慢慢品汤，那可是绝好的享受；有个小病小痛的，吃药还不如喝汤，自我食疗见效更快，汤到病除。不知不觉，喝汤已经成为了我们生活必不可少的一部分。

男性和女性因为生理差异和健康状况的不同，对营养的需求也各有侧重；不同年龄层，从儿童、中年到老年，由于身体发育、养生、工作或学习的差异，所需要的营养自然也随之变化；四季交替，随着气候转化，人体都会有相应的反应和问题，这就需要在饮食上正确的调理。正是鉴于形形色色的人群对营养需求的各不相同，我们这次推出的“靓汤巧妇煲”丛书，包括《女性调养汤》、《男性滋补汤》、《儿童营养汤》、《四季养生汤》四个分册，主要考虑了女性、男性、儿童



的营养需求差异和不同季节的进补各有侧重，针对身体状况的不同来调整汤料，指导大家喝对汤，喝好汤。

喝汤可以帮助儿童大脑发育。大脑是人体最复杂、最活跃的器官，人的一切活动，包括语言、情感、活动、思维及记忆等，无一不受脑部支配和调节。脑的重量只占人体的 2%，而脑所消耗的能量却是基础热量的 20%。另外，大脑也是人体组成成分最复杂、要求营养最全面的器官，任何一种营养的缺失都将阻碍大脑发育。煲汤不仅好吸收，而且有利于各种营养的均衡摄入。有利于大脑发育的食物有鸡蛋、鱼类、花生、黄花菜等，而损害大脑的食物也要避免，包括各种含铅、含铝的食物。

用汤来帮助孩子均衡营养。人体所需的营养物质有许多，如蛋白质、脂肪、无机盐、维生素等等，而这些物质在一种或几种食物中是不能全部含有的，因此单一食物不能满足人体需求。儿童正处于快速发育阶段，偏食挑食不仅容易引起营养失调，更会导致抗病能力低下，身体发育不良，影响健康。妈妈们可以通过荤素搭配，把各种营养都溶入到汤里，喝汤的孩子自然身体壮壮啦！

准备好了吗？跟随我们一起，来煲汤吧！煲出健康新滋味，享受甜蜜新生活。



目

录

CONTENTS



6 PART1 补脑益智

8 美味吃出聪明来

- 11 天麻煲鱼头
- 13 胡椒大骨炖猪脑
- 14 昆布黄豆煲鱼头
- 15 天麻凤爪煲猪脑
- 17 菠菜煮鱼片
- 19 黄豆白玉煲猪肚
- 21 花生木瓜汤
- 23 金针黄豆煲猪脚
- 25 核桃瘦肉汤
- 27 天麻煲猪手
- 29 首乌软蛋煲瘦肉

30 PART2 补钙增高

32 钙与身体的10种最新关系

- 35 花生煲猪手
- 37 芥菜豆腐汤
- 39 冬瓜薏米煲水鸭
- 41 南瓜排骨汤
- 42 凉瓜鱼片汤
- 43 豆腐煲洋鸭
- 45 土豆干虾煲瘦肉
- 47 鱿鱼凉瓜煲鸡脚
- 49 白果墨鱼煲猪肚
- 51 海带肉片汤



52 PART3 均衡营养

54 金牌妈妈的宝面菜单

57 萝卜番茄汤

59 五彩猪红羹

61 香菇青菜羹

63 猪肝青菜汤

65 土豆番茄牛肉汤

67 莲藕牛肉汤

68 什菌煲生鱼

69 百合煲元宝

71 海底椰川贝炖鸡汤

73 白菜煮鱼蛋



74 PART4 生病时期

76 饮食提升免疫力

79 西洋参北杏瘦肉汤

81 鲫鱼萝卜煲

82 家常四物汤

83 海带南瓜汤

85 雪梨木瓜煲猪肺

87 马蹄野葛菜煲生鱼

89 冬瓜煲双丸

91 黄豆木瓜汤

93 银耳枸杞煲瘦肉

95 罗汉果杏仁煲鸡翅



PART 1

补 脑 益 智

儿 童 营 养 汤

E R T O N G Y I N G Y A N G T A N G



美味吃出聪明来



大脑是人体最复杂、最活跃的器官，人的一切活动，包括语言、情感、活动、思维及记忆等，无一不受脑部支配和调节。脑的重量只占人体的2%，而脑所消耗的能量却是基础热量的20%。另外，大脑也是人体组成成分最复杂、要求营养最全面的器官，任何一种营养的缺失都将阻碍大脑发育。

儿童正处于身体各器官全面发育阶段，这个时候大脑发育状况直接决定孩子长大后的智力发育水平，许多家长也认识到这一点，因此，补脑成为一个热门话题，商场、药店各种保健品热销。其实，家长们根本无须买那些昂贵的补脑健脑食品，日常生活随处可见一些有助于补脑健智的食品。

理想的儿童健脑食品

牛奶。牛奶是一种近乎完美的营养品。它富含蛋白质、钙及大脑所必需的氨基酸。牛奶中的钙最易被人吸收，是脑代谢不可缺少的重要物质。此外，它还含对神经细胞十分有益的维生素B₁等元素。如果因用脑过度而失眠，睡前一杯热牛奶有助入眠。

鸡蛋。大脑活动功能、记忆力强弱与大脑中乙酰胆碱含量密切相关。实验证明，吃鸡蛋的妙处在于：当蛋黄中所含丰富的卵磷脂被酶分解后，能产生出丰富的乙酰胆碱，进入血液又会很快到达脑组织中，可增强记忆力。研究证实，每天吃1~2只鸡蛋就可以向机体供给足够的胆碱，对保护大脑、提高记忆力大有好处。

鱼类。它们可以向大脑提供优质蛋白质和钙，淡水鱼所含的脂肪酸多为不饱和脂肪酸，不会引起血管硬化，对脑动脉血管无危害，相反，还能保护脑血管、对大脑细胞活动有促进作用。

花生。花生富含卵磷脂和脑磷脂，它是神经系统所需要的重要物质，能延缓脑功能衰退，抑制血小板凝集，防止脑血栓形成。实验证实，常食花生可改善血液循环、增强记忆、延缓衰老，是名符其实的“长生果”。

小米。小米中所含的维生素B₁和B₂分别高于大米1.5倍和1倍，其蛋白质中含较多的色氨酸和蛋氨酸。临床观察发现，吃小米有防止



衰老的作用。如果平时常吃点小米粥、小米饭，很益于脑保健。

玉米。玉米胚芽中富含亚油酸等多种不饱和脂肪酸，有保护脑血管和降血脂作用。尤其是玉米中含水量谷氨酸较高，能帮助促进脑细胞代谢，常吃些玉米尤其是鲜玉米，具有健脑作用。

黄花菜。人们常说黄花菜是“忘忧草”，能“安神解郁”。但黄花菜不宜生吃或单炒，以免中毒，以干品和煮熟吃为好。

辣椒。辣椒维生素C含量居各蔬菜之首，胡萝卜素和维生素含量也很丰富。辣椒所含的辣椒碱能刺激味觉、增加食欲、促进大脑血液循环。近年有人发现，辣椒的辣味还是刺激人体内追求成功的激素，使人精力充沛，思维活跃。

菠菜。菠菜虽价廉而不起眼，但它属健脑蔬菜。因为于菠菜中含有丰富的维生素A、C、B₁和B₂，是脑细胞代谢的“最佳供给者”之一。此外，它还含有大量叶绿素，也具有健脑益智作用。

橘子。橘子含有大量维生素A、B₁和C，属典型的碱性食物，可以消除大量酸性食物对神经系统造成的危害。考试期间适量常吃些橘子，能使人精力充沛。此外，柠檬、广柑、柚子等也有类似功效，可代替橘子。

菠萝。菠萝含有很多维生素C和微量元素锰，而且热量少，常吃有生津、提神的作用，有人称它是能够提升记忆力的水果。菠萝还是一些音乐家、歌星和演员最喜欢的水果，因为他们要背诵大量的乐谱、歌词和台词。

损伤儿童大脑的食物

妈妈们不仅要在孩子的食谱中巧妙的加入各种健脑食物，还要留心下列食物会对儿童脑部产生损害。

含铅食物。铅是脑细胞的一大“杀手”，食物中含铅量过高会损伤大脑，引起智力低下。有的孩子常吃爆米花，这其实相当有害，因为爆米花在制作过程中，机罐受高压加热后，罐盖内层软铅垫表面的铅一部分会变成气态铅。皮蛋在制作过程中，其原料中含有氧化铅和铅盐，铅具有极强的穿透能力，所以吃皮蛋也会影响智力。

含铝食物。世界卫生组织提出人体每天摄铝量不应超过60毫克，要是一天吃50~100克油条便会超过这个允许摄入量，导致记忆力下降，思维能力迟钝，所以，早餐不能以油条为主食。经常使用铝锅炒菜、铝壶烧开水也应注意摄铝量增大的问题。

含过氧脂质的食物。过氧脂质对人体有害，如果长期从饮食中摄入过氧化脂并在体内积聚，会使人体内某些代谢酶系统遭受损伤，导致大脑早衰或痴呆。含较多过氧脂质的食物主要有：油温在200℃以上的煎炸类食品及长时间曝晒于阳光下的食物，如熏鱼、烧鸭、烧鹅等，还有如鱼干、腌肉及含油脂较多的食品在空气中都会发生哈喇而产生过氧脂质。

含糖精、味精较多的食物。味精用量应加以限制，否则会损害脑、肝等细胞组织，甚至会诱发膀胱癌。世界卫生组织曾提出成人每天食用味精不得超过4克，孕妇及周岁以内的婴儿禁食。

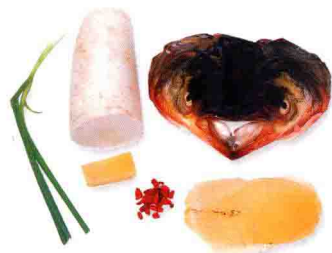
过咸食物。人体对食盐的生理需要极低，成人每天7克以下，儿童每天4克以下，习惯吃过咸食物的人，不仅会引起高血压、动脉硬化等症，还会损伤动脉血管，影响脑组织的血液供应，使脑细胞长期处于缺血缺氧状态而导致智力迟钝，记忆力下降，甚至过早老化。

[营养分析]

天麻，味甘略带苦涩，具有益气定惊、镇痛养肝、祛风湿、强筋骨的效用。鱼头含胶原蛋白，有利于提高大脑机能。



天麻煲鱼头



[原材料]

天麻 10 克，鱼头 250 克，枸杞 5 克，白萝卜 100 克，生姜 10 克，葱 10 克。

[调味料]

花生油 3 克，盐 5 克，胡椒粉少许，绍酒 2 克。

[制作过程]



鱼头去鳃砍成块，枸杞洗净，白萝卜去皮切厚片，生姜去皮切片，葱切段。



烧锅下油，待油开时，投入姜片、鱼头，用中火煎香，铲起待用。



取瓦煲一个，投入鱼头、白萝卜、天麻、枸杞、葱，注入清汤、绍酒，用小火煲 40 分钟后去掉葱，调入盐、胡椒粉，再煲 15 分钟即可食用。

鱼头



汤料介绍

新鲜的鱼头不仅肉质很嫩，而且营养也丰富。常食的鱼头主要是鲢鱼头。

主要功效

鱼脑营养丰富，其中含有一种人体所需的鱼油，而鱼油中富含高度不饱和脂肪酸，它的主要成分就是我们所说的“脑黄金”。这是一种人类必需的营养素，主要存在于大脑的磷脂中，可以起到维持、提高、改善大脑机能的作用。因此，有多吃鱼头能使人更加聪明的说法。另外，鱼鳃下边的肉呈透明的胶状，里面富含胶原蛋白，能够对抗人体老化及修补身体细胞组织；所含水分充足，所以口感很好。

活用宝典

吃鱼头时要对所食鱼头的来源有所了解，比如环境受到严重污染地区的鱼，头大、身瘦、尾小的畸形鱼，眼睛浑浊、向外鼓起的鱼，变质鱼以及死了太久的鱼，其鱼头都不要吃。烹调或食用时若发现鱼头有异味的也不要吃。烹制鱼头时，一定要将其煮熟、煮透方可食用，以确保食用安全。

【营养分析】

猪脑可治头晕眩晕等症状。胡椒含维生素A、B₂、C、胡椒碱、挥发油、淀粉、硫胺素、铜、铁、锌等，具有温中散寒的功效。

