

HAI ZI
ZHANG GAO

孩子长高 从吃开始

CONG

CHI

KAI SHI

大嘴妈妈
育儿工作室
主编

中国医药科技出版社

孩子长高 从吃开始

大嘴妈妈育儿工作室 主编

中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孩子长高 从吃开始 / 大嘴妈妈育儿工作室主编. — 北京: 中国医药科技出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5067-7015-6

I. ①孩… II. ①大… III. ①青少年-身高-生长发育-基本知识 IV. ①R339.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 210167 号

孩子长高 从吃开始

美术编辑 陈君杞

版式设计 大隐设计

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710 × 1020mm $1/16$

印张 $11\frac{3}{4}$

字数 168 千字

版次 2015 年 1 月第 1 版

印次 2015 年 1 月第 1 次印刷

印刷 北京市密东印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-7015-6

定价 28.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

第一章 吃什么能让孩子长得更高

一、制定一个帮孩子长个儿的营养计划 1

二、随手可得的增高食品 2

三、易学易做的增高食谱 5

黑豆蒸排骨 / 5

杞精邝鹤鹑 / 5

栗子泥 / 5

五香糖醋排骨 / 5

酒煎杞子鲤鱼 / 6

芝麻椒盐虾 / 6

淡菜炖蛋 / 7

淡菜煨猪肉 / 7

淡菜炖猪蹄 / 8

河虾炒鸡蛋 / 8

猪骨头汤 / 8

海带花生排骨汤 / 8

鲑鱼头金针汤 / 9

鸡蛋炒饭 / 9

羊脊骨粥 / 10

羊骨红枣糯米粥 / 10

柴鱼花生猪骨粥 / 10

猪骨黄豆粥 / 10

淡菜粥 / 11

花粉粥 / 11

乳粥 / 11

金针增智粥 / 11

粳米扁豆粥 / 12

人参莲子粥 / 12

胡麻粥 / 12

栗子糕 / 12

麦饭石茶 / 13

麦饭石杞枣茶 / 13

第二章 维生素，让孩子长高的小帮手

一、维生素A——青春期健康发育的重要因素 14

1. 维生素A缺乏的饮食调养 / 14

2. 补充维生素 A 的食谱 / 16

香椿拌豆腐 / 16

两色蛋 / 16

三色肝末 / 17

蜂蜜胡萝卜 / 17

胡萝卜肉丝 / 17

羊肝片 / 18

西红柿炒肝片 / 18

鱼丸豆苗汤 / 18

胡萝卜饼 / 19

鸡肝糊 / 19

羊肝玉米粥 / 20

红薯胡萝卜粥 / 20

芸豆粥 / 20

鸡肝羹 / 20

二、维生素 D——促进钙磷吸收 21

1. 维生素 D 缺乏的饮食调养 / 21

2. 补充维生素 D 的食谱 / 22

炒海鱼肝脏 / 22

红烧鲨鱼 / 22

煮田螺 / 23

猪骨头粥 / 23

拌鱼米 / 23

猪骨髓汁 / 23

三、维生素 E——青春活力的密码 24

1. 维生素 E 缺乏的饮食调养 / 24

2. 补充维生素 E 的食谱 / 24

炸芝麻鳗鱼 / 24

炒莴苣叶 / 25

白芝麻粥 / 25

四、维生素 C——为孩子的健康保驾护航 25

1. 维生素 C 缺乏的饮食调养 / 25

2. 补充维生素 C 的食谱 / 27

炒辣椒 / 27

虾末碎菜花 / 27

什锦色拉 / 28

青椒鱼类 / 28

卷心菜炒肉片 / 28

卷心菜汤 / 29

煎西红柿饼 / 29

荠菜小馄饨 / 29

白菜水果汁 / 30

第三章 无机盐和微量元素，一个也不能少

一、钙 31

1. 补钙的饮食调养 / 31

2. 最佳补钙食品 / 32

虾皮 / 32

牛奶 / 32

豆制品 / 33

油菜 / 33

3. 推荐补钙食谱 / 33

草鱼炖豆腐 / 33

虾皮豆腐 / 34

奶汁豆腐 / 34

蛋黄豆腐 / 34

草莓拌豆腐 / 35

牛血豆腐 / 35

素鸡烧肉 / 35

香干大蒜炒肉丝 / 36

香干慈姑木耳烩肉丝 / 36

虾皮油菜炒香干 / 36

虾皮炒韭菜 / 36

虾皮小葱烩肉丝 / 36

虾皮炒鸡蛋 / 37

虾皮豆腐汤 / 37

鱼粉香菇肉丝豆腐汤 / 37

牛奶大枣粥 / 37

猪骨黄豆粥 / 37

蜂蜜米饭 / 38

麻酱花卷 / 38

牛奶饮 / 38

牛奶生姜汁 / 38

二、铁 39

1. 缺铁的饮食调养 / 39

2. 最佳补铁食物 / 39

乌鱼 / 39

猪肝 / 39

黑木耳 / 40

海带 / 40

3. 推荐补铁食谱 / 40

卤猪肝 / 40

花色豆腐 / 41

猪肝丸子 / 41

海带炖豆腐 / 41	荠菜猪肝汤 / 43	海带猪肝粥 / 44
海带鳝鱼炒干丝 / 42	猪肝枸杞汤 / 43	木耳粳米粥 / 44
木耳香菇炒肉片 / 42	木耳肉片汤 / 43	蛋黄粥 / 45
芝麻酱香蕈炖豆腐 / 42	鸡血豆腐汤 / 44	牛肉茸粥 / 45
芝麻酱炒三丁 / 42	猪肝绿豆粥 / 44	麻心汤圆 / 45
蛋黄泥 / 43	猪肝蛋粥 / 44	

三、锌 46

1. 缺锌的饮食调养 / 46

2. 推荐补锌食谱 / 47

熟牛鞭 / 47	牡蛎芡实粥 / 47
----------	------------

四、铜 47

1. 缺铜的饮食调养 / 47

2. 推荐补铜食谱 / 48

油炒鲜茄 / 48	芋头煨猪肉 / 48	芋头山药粥 / 48
清蒸茄子 / 48		

五、磷 49

1. 缺磷的饮食调养 / 49

2. 推荐补磷食谱 / 50

地黄煮鸭蛋 / 50	黄豆排骨蘑菇汤 / 50	三丝银鱼汤 50
焖烧猪大排 / 50		

六、碘 51

1. 缺碘的饮食调养 / 51

2. 推荐补碘食谱 / 51

海带汤 / 51

牛肉罗宋汤 / 52

三丝蛋饼 / 53

紫菜萝卜汤 / 52

海带开洋汤 / 52

第四章 壮骨食谱精选

一、壮骨与饮食 54

二、骨质疏松与饮食防治 55

三、最佳壮骨的食物 56

牛肉 / 56

木瓜 / 57

人乳 / 57

香菇 / 56

粳米 / 57

何首乌 / 58

四、推荐壮骨食谱 58

枸杞羊脊骨 / 58

烧牛蹄筋 / 60

鸡茸蹄筋 / 61

地黄金龟 / 58

九龙根炖肉 / 60

壮筋鸡 / 61

糖醋焖鲫鱼 / 59

土茯苓龟 / 60

罗汉大虾 / 61

冰糖蛤士蟆 / 59

枸杞炖羊肉 / 60

薏米烧鹌鹑 / 62

益智鳝段 / 62	鸡茸鲢鱼汤 / 68	羊骨糯米粥 / 73
人参鹌蛋 / 63	牛筋当归汤 / 68	双凤壮阳粥 / 73
板栗烧牛肉 / 63	姜汁牛肉饭 / 69	磁石粥 / 73
锅贴杜仲腰片 / 64	脆鳝面 / 69	益气黄鳝羹 / 73
栗子炖鸡 / 64	补肾健脑糕 / 69	鹌脯桂圆羹 / 74
茉莉花氽鸡片 / 64	栗子糕 (一) / 70	何首乌茶 / 74
附片蒸羊肉 / 65	栗子糕 (二) / 70	灵芝茶 / 74
法制黑豆 / 65	重阳糕 / 70	桑寄生茶 / 74
牛蹄筋花生汤 / 66	羊骨粥 / 71	枸杞明目茶 / 74
气血滋补汤 / 66	石斛粥 / 71	川芎胡桃茶 / 75
羊肾杜仲五味汤 / 66	仙人粥 / 71	杜仲茶 / 75
杜仲羊肾汤 / 67	雀儿粥 / 72	槐桃茶 / 75
杞杜鹌鹑汤 / 67	鹿胶粥 / 72	牛膝复方酒 / 75
五味杜仲炖羊肾汤 / 67	骨碎补磁石粥 / 72	喇嘛酒 / 75
北菇凤爪汤 / 67	杜仲乌鸡粥 / 72	白花蛇酒 / 76
当归猪胫汤 / 68	加味仙人粥 / 72	五加皮酒 / 76
鹿角胶熟地汤 / 68		

第五章 影响发育的常用疾病防治食谱

一、佝偻病 77

1. 佝偻病的饮食防治 / 77

2. 佝偻病防治食谱 / 78

芝麻酱香蕈炖豆腐 / 78	虾皮炒韭菜 / 78	龙骨荷包蛋 / 78
虾皮豆腐 / 78	煮田螺 / 78	猪骨菠菜汤 / 79

乌贼骨龟板汤 / 79

清炖二骨汤 / 79

猪骨汤 / 79

龟甲乌鸡骨汤 / 79

龙牡粥 / 80

蛋壳粉粥 / 80

芡实核桃粉粥 / 80

牛乳大枣粥 / 80

虾皮蛋羹 / 80

核桃栗子羹 / 81

牡蛎面条 / 81

焦碧桃大枣饮 / 81

人参核桃饮 / 81

二、小儿消化不良 81

1. 消化不良的饮食调养 / 81

2. 消化不良防治食谱 / 83

芙蓉鸡片 / 83

三色蛋片 / 83

山药内金胡萝卜汤 / 84

羊肉萝卜汤 / 84

砂仁鲫鱼汤 / 84

草果羊肉汤 / 85

四味泥鳅汤 / 85

胡萝卜汤 / 85

牛肉水饺 / 85

小包子 / 86

鸡蛋米粉 / 86

健脾营养抄手 / 87

白豆蔻抄手 / 87

神曲面条 / 88

山楂元宵 / 88

萝卜丝饼 / 89

白术红枣饼 / 89

砂仁荷叶饼 / 89

高粱枣饼 / 90

锅焦饼 / 90

高粱糠 / 90

山楂蛋糕 / 91

油炸山楂糕 / 91

蚕豆糕 / 91

健脾莲花糕 / 91

白术内金糕 / 92

橘红糯米糕 / 92

八宝启脾糕 / 93

莲肉糕 / 93

三味粳米粥 / 94

白术猪肚粥 / 94

橘皮粥 / 94

冰糖薏米粥 / 94

什锦甜粥 / 94

麦片粥 / 95

草莓麦片粥 / 95

陈茗粥 / 96

槟榔粥 / 96

曲木粥 / 96

香菇内金粥 / 96

香砂枳术粥 / 96

白术猪肚粥 / 97

粟米山药粥 / 97

猪肚粥 / 97

保和粥 / 97

内金双芽牛肚粥 / 97

羊肉秫米粥 / 98

莱菔神曲粥 / 98

香砂藕粉糊 / 98

面糊糊 / 98

豆腐泥 / 99

水果色拉 / 99

鸡蛋羹 / 99

槟榔饮 / 100

山楂麦芽饮 / 100

莱菔汁 / 100

化积茶 / 100

米茶 / 101

陈仓米柿饼霜茶 / 101

橘饼茶 / 101

三、小儿厌食症 101

1. 小儿厌食症的饮食调养 / 101

2. 小儿厌食症防治食谱 / 102

五彩虾仁 / 102

海米炒油菜平菇 / 103

枣泥桃仁 / 103

山楂鱼块 / 103

八宝豆腐 / 104

山药瓢苹果 / 104

灵芝炖鸡 / 104

芙蓉鹌片 / 105

蜜饯金笋 / 105

糖渍金橘 / 105

香砂糖 / 106

蜜饯萝卜 / 106

鲚鱼豆豉汤 / 106

猴头汤 / 106

鲤鱼山楂鸡蛋汤 / 106

云片银耳汤 / 107

鲤鱼豆豉汤 / 107

鲫鱼生姜汤 / 107

鲫鱼汤 / 108

参枣米饭 / 108

椰枣鸡米饭 / 108

白术薏仁饭 / 109

茯苓香菇饭 / 109

雉肉馄饨 / 109

枣柿饼 / 109

白术红枣饼 / 110

黄鱼小馅饼 / 110

大枣白术内金饼 / 110

四味内金饼 / 111

芸豆卷 / 111

芸豆橘红卷 / 111

山药茯苓包子 / 112

蚕豆京糕泥 / 112

温拌双泥 / 112

橘红糕 / 113

山楂云卷糕 / 113

健儿糕 / 114

八仙糕 / 114

麦芽糕 / 114

油炸山楂糕 / 115

雪梨粥 / 115

水果麦片粥 / 115

麦芽山楂粥 / 116

山药薏米粥 / 116

鸡内金粥 / 116

参苓粥 / 117

砂仁粥 / 117

山楂扁豆粥 / 117

山楂茶 / 117

芦根茶 / 117

橙子蜂蜜饮 / 117

橘枣饮 / 118

四、小儿疳积 118

1. 小儿疳积的饮食调养 / 118

2. 小儿疳积防治食谱 / 118

软炸鸡肝 / 118	使君子肉饼 / 121	大麦粥 / 123
榴根猪肉 / 119	金鸡白糖饼 / 121	加味锅巴粥 / 124
茯苓煮鸡肝 / 119	山楂糯米糕 / 121	獾肉羹 / 124
内金煮黄鳝 / 119	二藤健脾糕 / 122	羌活鱼羹 / 124
鲜石榴嫩叶 / 119	生板栗泥 / 122	红曲茶 / 124
炒蚕蛹 / 119	人参粥 / 122	丁香姜汁饮 / 124
蒸内金鳝鱼 / 120	红枣粥 / 122	独蒜牛奶饮 / 124
牛肝汤 / 120	鸡汁粥 / 122	丁香姜汁奶 / 125
小儿疳积汤 / 120	芪参消滞粥 / 122	橘花红茶 / 125
鲜番薯叶汤 / 120	大米胡萝卜粥 / 123	胡萝卜茶 / 125
双芽鸭炖汤 / 120	胡萝卜玉米渣粥 / 123	三鲜消滞饮 / 125
田鸡米饭 / 121	小米淮山药粥 / 123	
鸡金藕头饼 / 121	牡丹粥 / 123	

五、肠道寄生虫 125

1. 肠道寄生虫的饮食防治 / 125

2. 肠道寄生虫防治食谱 / 126

菜油炒葱 / 126	糖蜜南瓜子 / 127	韭根蒸鸡蛋 / 128
炒香榧 / 126	炒使君子 / 127	乌梅槟榔汤 / 128
凤眼果煲猪瘦肉 / 126	糖醋马齿苋 / 127	杀虫汤 / 128
槟榔独脚金煲猪肉 / 127	韭菜炒南瓜子 / 128	温醋汤 / 128
参芪鹌鹑 / 127	猪肉蒸使君子 / 128	鳝鱼饭 / 129

血余鸡蛋饼 / 129	山楂槟榔茶 / 130	白木耳茶 / 132
苦楝根粥 / 129	葫芦茶 / 131	马齿苋汁 / 132
乌梅粥 / 129	乌药槟榔饮茶 / 131	葱汁麻油饮 / 132
使君子粥 / 129	椒梅茶 / 131	香醋饮 / 132
牵牛子粥 / 129	薏苡根茶 / 131	米醋饮 / 133
雷丸槟榔粥 / 130	驱虫丸茶 / 131	豆油饮 / 133
豆油藕粉糊 / 130	驱钩虫茶 / 131	葱油饮 / 133
大黄粉蜜糊 / 130	榧子茶 / 132	大蒜饮 / 133
南瓜子糊 / 130	南瓜子茶 / 132	

六、营养不良 133

1. 营养不良的饮食调养 / 133

2. 营养不良防治食谱 / 135

蒸太阳肉 / 135	鲜奶菊花盏 / 140	山药米糕 / 144
红烧牛肉 / 135	水煮荷包蛋 / 141	肉豆腐糕 / 145
绣球鱼丁 / 135	蒸肉末豆腐 / 141	月亮小蛋糕 / 145
三色鱼丸 / 136	芙蓉蛋 / 141	肉松饭 / 145
滑熘鸡片 / 137	什锦肉菜末 / 142	西红柿饭卷 / 146
三色肉丁 / 137	鲜虾肉泥 / 142	营养蛋饼 / 146
腐乳烧肉 / 137	花椒嫩鸡 / 142	鱼肉糊 / 146
开洋涨蛋 / 138	红糖烩鳝鱼丝 / 142	牛奶粥 / 146
西红柿炒鸡蛋 / 138	氽丸子汤 / 143	胡萝卜粥 / 147
酸甜鱼排 / 138	鸡丝虾仁面汤 / 143	牛奶玉米粉粥 / 147
虾肉小笼 / 139	芪圆羊肉汤 / 143	鸡泥粥 / 147
凤尾烧卖 / 139	鸡汤小水饺 / 144	鱼茸粥 / 147
锅塌豆腐 / 140	高汤水饺 / 144	大米肉菜粥 / 148

菱粉粥 / 148

乌鸡肝羹 / 148

七、小儿肥胖 149

1. 小儿肥胖的饮食防治 / 149

2. 小儿肥胖防治食谱 / 149

芹菜炒香菇 / 149

芦笋扒冬瓜 / 150

清蒸凤尾菇 / 150

赤豆炖鹌鹑 / 150

南瓜肉丁 / 151

红焖萝卜海带 / 151

怪味海带 / 151

赤豆鲤鱼 / 152

鲜拌莴苣 / 152

枸杞翡翠豆腐 / 152

陈皮兔丁 / 153

红枣炖兔肉 / 153

茼蒿炒萝卜 / 153

多味豆浆奶酪 / 154

清蒸冬菇茄子 / 154

香菜腐竹 / 154

香椿拌豆腐 / 154

凉拌胡萝卜丝 / 155

素炒三丝 / 155

竹笋枸杞头 / 155

香椿竹笋 / 156

荷叶肉 / 156

海带烧木耳 / 156

凉拌菇笋丝 / 157

凉拌海蜇 / 157

鲜菇炒豆苗 / 157

虾米白菜 / 157

黄瓜拌肉丝 / 158

海带菜 / 158

独蒜炖鸭 / 158

清炒竹笋 / 159

红焖萝卜海带 / 159

竹笋烧鸡条 / 159

杞鸡烧萝卜 / 160

茯苓板栗鲤鱼 / 160

薏米鸭肉 / 161

赤豆炖鹌鹑 / 161

豆苗虾仁 / 161

芦笋扒冬瓜 / 162

黑木耳萝卜汤 / 162

海带薏仁蛋汤 / 162

鲤鱼汤 / 163

萝卜汤 / 163

赤小豆鲤鱼汤 / 163

冬瓜皮蚕豆汤 / 163

凤菇豆腐汤 / 163

冬瓜豆汤 / 164

荷叶汤 / 164

冬瓜汤 / 164

素蒸饺 / 164

三色糯米饭 / 165

赤豆糯米减肥粥 / 165

什锦乌龙粥 / 165

赤小豆粥 / 165

绿豆粥 / 166

薏仁粥 / 166

青豆粥 / 166

黄豆减肥粥 / 166

乌龙粥 / 166

八、贫血 167

1. 贫血的饮食调养 / 167

2. 贫血防治食谱 / 168

枸杞红枣蛋 / 168	黄豆芽猪血汤 / 170	黄芪鸡汁粥 / 172
蒸鸭血 / 168	大豆猪肝汤 / 170	动物肝粥 / 172
蒸甲鱼 / 168	牛筋红枣汤 / 170	鸡汁粥 / 172
炖鸽肉 / 168	红枣兔肉汤 / 170	小米龙眼粥 / 173
炖乌骨鸡 / 168	姜汁鳝鱼饭 / 171	莲子龙眼粥 / 173
炖猪骨 / 168	生炒糯米饭 / 171	猪肝菠菜粥 / 173
枣菇蒸鸡 / 169	鸡肝粥 / 171	大枣糯米粥 / 173
兔肝米汤 / 169	羊骨红枣粥 / 171	鸡肝豉姜粥 / 173
木耳红枣汤 / 169	菠菜粥 / 171	牛蹄筋粥 / 174
红枣黑木耳汤 / 169	三味粳米粥 / 171	猪皮红枣羹 / 174
生血牛筋汤 / 170	枸杞肉肾粥 / 172	桂髓鹑羹 / 174
豆腐猪血汤 / 170	猪血粥 / 172	

第一章 吃什么能让孩子长得更高

一、制定一个帮孩子长个儿的营养计划

儿童的健康和身高是家庭乃至社会共同关注的问题。一般正常的孩子在青春发育之前,1年应长高5~6厘米,如1年生长速度低于4厘米则属于生长缓慢。身材的矮小,除与遗传因素有关外,多是由疾病所致,如营养不良、慢性内科疾病、染色体异常、代谢障碍、骨骼疾病及内分泌疾病等。如果纠正了某项影响身高增长的不良因素,就有希望使一部分身材矮小的人在可能的范围内长高。

青少年都向往有个挺拔的身材,经常想能否长得更高一些。一个人的身高是由什么决定的呢?首先是遗传。有研究表明,人身材的高矮约60%取决于父母亲的遗传特性,即由遗传基因所决定的。骨骼发育虽然受遗传基因的控制,但也不是完全“命中注定”的,也有它可塑性的一面。后天条件的变化,如体育锻炼、劳动、营养状况等都会影响骨骼形态和结构的变化,能否科学地抚养孩子,可以使其身高相差十几厘米。

孩子与成人不同,他们除了活动量大、消耗能量多之外,还需要“长”,因而更迫切需要足够的“建筑”身体的“材料”——各种营养素。

蛋白质是长身体的最佳“建筑材料”。一般成人每天需要蛋白质80克左右,孩子的需要量相对更大些,不仅要保证数量,还需讲究质量,因此应食用含必需氨基酸比较完全的优质蛋白,如蛋类、鱼类、肉类、乳类、豆类等。已有研究证明,赖氨酸是人体组织蛋白合成所需的最主要的氨基酸之一,为少儿生长所必需,故需要量要比成人高数倍。

钙是组成骨骼的主要原料,学龄前儿童每天需要量为600毫克,小学生为800毫克,中学生为1200毫克。若每天膳食中的钙供不应求,婴幼儿就会发生软骨病,学龄儿童就长不高。所以,给幼儿和学龄儿童添加适量钙质和

鱼肝油，对身材发育有好处。

锌是一种多功能的微量元素，参与了一百多种酶的组成或激活。体内若缺乏锌，新陈代谢就受阻，导致生长停滞，身材矮小。多吃些海味和肉类食物，可以补充较丰富的锌。

维生素 A 和维生素 D 与钙的吸收有关。提倡孩子多到户外活动，呼吸新鲜空气，晒晒太阳，阳光中的紫外线能使皮肤中的 7-脱氢胆固醇转变成维生素 D，从而促进钙的吸收。

多吃糖会影响长高。一方面，糖吃得过多，会降低食欲，孩子吃得少了，获取的营养也少，原料不足，个子就不能长高。另一方面，糖吃得过多，使体内环境变成弱酸性，而正常的机体环境是呈弱碱性的，为了恢复正常状态，就要消耗一部分钙，从而影响骨骼的生长。

不吃早餐也会影响长高。不吃早餐或吃得过少，体内会发生“能源短缺”。为了应付学习和活动的能量消耗，就不得不动用体内贮备的能源物质，包括蛋白质，这好比拆掉房子当柴烧，长此下去，体内蛋白质匮乏，也就长不高了。

有了充足的营养，不等于一定能长高。如果不运动，一部分营养素只能转变成脂肪，使身体“横向发展”。体育锻炼可促进骨骼的生长，可促进激素包括生长激素的分泌，从而有利于长高，鼓励孩子蹦蹦跳跳是促进长高的积极因素。球类、田径运动可促进下肢长骨的生长，对身高的影响最显著。

总之，除了遗传因素外，营养是促进长高的物质基础，运动是调节的动力，只有多方面的互相配合，才能使孩子长得高大结实。

二、随手可得的增高食品

(1) 鱼子，含有大量的蛋白质、脑磷脂及微量元素钙、磷、铁等，还含有多种维生素，营养极其丰富，是人体大脑和骨髓的良好滋养剂，尤其对儿童的生长发育极为重要，可促使身材增高、体型健美。众所周知，一颗鱼子若得到正常孵化，到时候，就是一条活灵活现的小鱼，它包含了形成鱼的所