吴 杰 主编

图说

儿童补锌铁钙菜肴精选

金盾出版社

图说儿童 补锌铁钙 菜肴精选

主　　编　吴　杰

编　　著　韩锡艳　刘　捷　夏　玲　郭立军
　　吴　英　王桂杰　王　茹　宋美艳
　　陆春江　马桂华　李　松　李永江
　　雷　春　申　昊　杨　波　庄培州
　　孙　岩　石国旗

摄　　影　吴　杰　吴昊天

菜例制作　吴　杰　吴昊天　刘　捷　李永江

金盾出版社

前言

儿童健康成长需要各种营养素的供给，但由于膳食不均衡，儿童缺锌、缺铁、缺钙的现象普遍存在。钙是组成人体骨骼、牙齿的必需元素，婴幼儿缺钙，易患佝偻病、软骨病。微量元素铁、锌在人体内含量虽然很少，但却不能缺少，否则，可引起一系列的代谢与功能紊乱，如贫血，肝脏发育缓慢，食欲下降，免疫功能降低，智力发育低下，注意力、理解力、演绎推理能力降低，从而影响儿童健康成长和学习成绩，导致儿童的身体、心理、智力的发育与年龄不能同步。这种现象极度困扰着许多父母，不知该如何给孩子补充身体所需的营养素，误以为只要给孩子吃高蛋白、高营养食物就好，或盲目地给孩子吃一些含有激素的滋补口服液之类补品，结果造成儿童性发育提前，过度肥胖等，埋下了影响孩子一生健康的祸根。

药补不如食补。中国的食疗、食补文化是世界饮食文化最辉煌的一页。食补以来源广泛、易于坚持、一举多得、经济实用、安全放心等不可替代的优越性而赢得了人们的青睐。为了能让广大儿童在一日三餐中轻松愉快地汲取到锌、铁、钙等营养素，我们会同著名医药师、营养学家、烹饪名师一道，以严谨的科学态度，可靠的理论依据，根据儿童身体生长发育期的营养供给和各种食物的营养成分，代谢和疗效，科学合理地搭配，组合成各式菜肴，编写了这本《图说儿童补锌铁钙菜肴精选》。菜肴原料易取，选料讲究，搭配科学，营养丰富，且图文对照，易学易做。按书习做，定会做出儿童喜欢吃的味香色美的菜肴来，从而促进儿童的健康成长，给家庭生活带来欢乐与温馨。

作　者

2006 年 1 月

目录

糖醋大虾 /4
翡翠盘龙 /5
沙茶烧白鳗 /6
红烧鳝片 /7
红焖鳝段 /8
鲜美珍珠丸 /9
鲜贝芹丁 /10
枸杞虾菇扒油菜 /11
番茄鱼片 /12
菠菜鱼丸汤 /13
虾皮瓜丝金针汤 /14
炸蛎黄 /15
双笋烧双鲜 /16
油菜炒海螺 /17
鱼丁豌豆 /18
豆苗炒蛤蜊 /19
青蒜烩双鲜 /20
冬瓜木耳炖螃蟹 /21
翠意牡蛎汤 /22
番茄海带汤 /23
玉翠淡菜汤 /24
木耳牡蛎汤 /25
栗子烧鸡块 /26
彩珠烧鸡肘 /27
西红柿炒鸡片 /28
吉利堂干炸肉丸 /29
炸熘肉段 /30
吉利堂香酥猪排 /31
菠萝排骨 /32
黄豆排骨汤 /33
三色肉丝 /34
三彩西兰花 /35
猪血双花 /36
猪血炖鲫鱼 /37
什锦猪血汤 /38
双色腰花 /39
韭菜桃仁炒腰条 /40
胡萝卜炒猪心 /41
芹菜炒猪心 /42
吉利堂益智三丁 /43
青椒猪肝 /44
猪肝炒韭菜 /45
番茄猪肝汤 /46
吉利堂什锦蛋片 /47
毛豆烧鸡心 /48
青椒肉段 /49
多彩南瓜片 /50
黑芝麻双丝 /51
三色肉丁 /52
什锦黄花 /53
胡萝卜烧菜花 /54
木耳炒洋葱 /55
果蔬三丝 /56
花生米炒双丁 /57
韭菜煎蛋 /58
吉利堂炒鲜奶 /59
花生米拌海带扣 /60
麻香海带扣 /61
多彩海带丝 /62
银耳梨片汤 /63

糖醋大虾

【原　料】　大虾500克，青蒜75克，红椒、姜片各5克，醋、料酒各10克，精盐1克，白糖、汤各20克，植物油800克。

【制　作】　1.大虾剪去虾须、虾足，挑出沙包、沙线，治净，沥干水分。青蒜切成段。红椒切成片。

2.锅内放油烧至七成热，下入大虾炸熟，倒入漏勺。

3.锅内放油20克烧热，下入姜片、红椒片、青蒜段炒香，下入大虾，烹入用余下的调料对成的料汁，翻匀，出锅装盘即成。

【特　点】　色泽鲜艳，口感鲜嫩，甜酸适口，诱人食欲。

【提　示】　炸大虾要用中火，以免炸煳。

【功　效】　大虾富含优质蛋白质、磷、钙、糖类和多种维生素等，经常食用可使大脑的判断力和感受力更敏锐。大虾与糖、醋同烹，可提高钙的吸收利用率。此菜可为儿童补充丰富的钙质，同时可增进食欲，改善儿童食欲不佳等症状。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

翡翠盘龙

【功 效】

鳗鱼含有丰富的蛋白质、脂肪、肉豆蔻酸、鳗鱼酸、多种维生素和无机盐，可为儿童提供丰富的锌、铁、钙。香菜含挥发油、甘露醇、黄酮类、蛋白质及丰富的铁、钙、钾和维生素C。二者同烹食用，可为儿童补充丰富的锌、铁、钙，促进儿童健康成长。

【原 料】

鳗鱼1条(重约600克)，香菜100克，葱末、姜末、蒜末、酱油各10克，料酒20克，醋1克，精盐3克，胡椒粉0.5克，香油10克。

【制 作】

1.香菜切成小段。鳗鱼宰杀后治净，用开水烫去皮上的黏液，脊背上每间隔1厘米横剞一刀。

2.鳗鱼盘成圆盘状，下入沸水锅中用大火汆烫，立刻捞出，放入容器内。

3.葱末、姜末、蒜末及所有调料放入碗内对成料汁，均匀地浇在鳗鱼上略腌，入蒸锅内用大火蒸至熟透取出，香菜段围在鳗鱼周围即成。

【特 点】

形态美观，色彩分明，鲜嫩肥糯，营养丰富。

【提 示】

鳗鱼剞刀时，要切断鱼骨，但不要切断鳗鱼。入沸水锅中略烫立刻捞出，汆烫时间不可过长。

沙茶烧白鳗

【原　料】　白鳗1条（重约600克），水发香菇100克，沙茶酱25克，料酒、酱油、葱、蒜瓣、湿淀粉各10克，味精、鸡精各1克，醋3克，胡椒粉、十三香粉各0.5克，汤300克，植物油80克。

【制　作】　1.白鳗宰杀后治净，切成段。葱切成段。蒜瓣切成片。

2.锅内加水烧开，下入鳗鱼段焯透捞出。

3.锅内加油烧热，下入葱段、蒜片炝香，烹入料酒，下入鳗鱼段，加沙茶酱、汤，下入香菇、酱油、鸡精、醋、胡椒粉、十三香粉，烧透入味，加入味精，用湿淀粉勾芡，出锅装盘即成。

【特　点】　色泽红润，鲜嫩肥糯，咸香适口。

【提　示】　鳗鱼段要用大火焯制，小火烧制。勾芡要稠稀适中。

【功　效】　鳗鱼含蛋白质、脂肪、肉豆蔻酸、鳗鱼酸、多种维生素和丰富的无机盐，脂肪对儿童的大脑发育十分重要，丰富的锌、铁、钙可补充儿童身体锌、铁、钙的不足。鳗鱼与富含铁、钙、磷的香菇同烹，对儿童健脑益智有很好的作用。

红烧鳝片

【功 效】

黄鳝含有多种维生素和无机盐，是高蛋白、低脂肪食物，可为儿童补充丰富的锌、铁、钙；所含丰富的维生素A可以增强视力，促进皮肤的新陈代谢；所含卵磷脂，是脑细胞不可缺少的营养素，可提高记忆力。

【原 料】

黄鳝450克，葱段、姜片、湿淀粉各10克，料酒、酱油各15克，精盐3克，味精1克，胡椒粉0.5克，红糖5克，汤300克，植物油800克。

【制 作】

1. 黄鳝宰杀后治净，剁去头、尾，剔去骨，切成片，放入容器内，加入料酒10克、精盐1克拌匀腌渍入味。

2. 锅内放油烧至七成热，下入黄鳝片冲炸，倒入漏勺。锅内放油20克烧热，下入葱段、姜片炝香，捞出葱段、姜片不用。

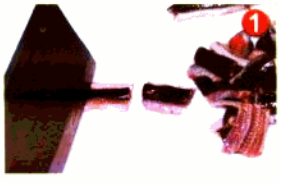
3. 烹入余下的料酒和酱油，加汤，下入黄鳝片、余下的精盐和红糖，用大火烧开，改用小火烧至黄鳝肉熟透，用中火收浓汤汁，加味精、胡椒粉，用湿淀粉勾芡，淋入熟油10克翻匀，出锅装盘即成。

【特 点】

色泽深红，鱼肉鲜香，咸甜适口。

【提 示】

黄鳝片入油后要快速拨散，立刻捞出，以保持其鲜嫩的口感。



红焖鳝段

【原　料】　黄鳝450克，蒜瓣30克，料酒、葱姜汁、酱油各15克，醋2克，精盐3克，胡椒粉0.5克，白糖8克，汤400克，湿淀粉、香油各10克，花生油800克。

【制　作】　1.黄鳝宰杀后治净，脊背上每间隔0.5厘米横剞一刀，深至鱼骨，再切成段。

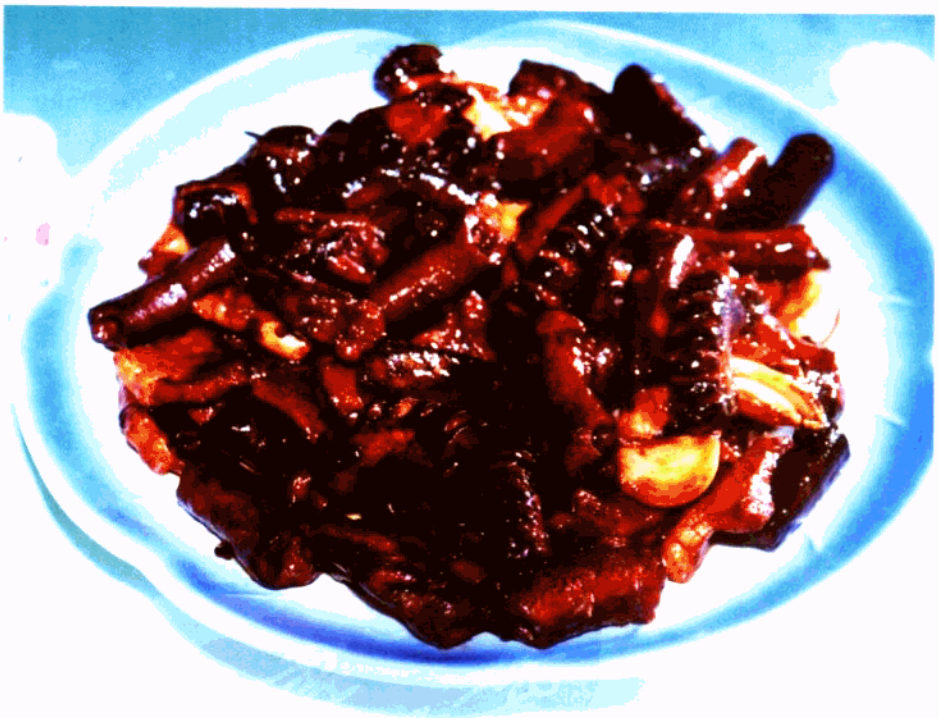
2.锅内放花生油烧至七成热，下入黄鳝段，用大火炸至略硬，倒入漏勺。

3.锅内放花生油20克烧热，下入蒜瓣炒香，烹入料酒、葱姜汁、酱油、醋，加汤，下入黄鳝段、精盐、白糖烧开，焖至黄鳝肉熟透，收浓汤汁，加胡椒粉、香油，用湿淀粉勾芡，出锅装盘即成。

【特　点】　色泽红润，鳝鱼鲜嫩，咸甜适口。

【提　示】　黄鳝段入汤锅后，要先用大火烧开，再改用小火加盖焖制。勾芡要薄而匀。

【功　效】　黄鳝富含蛋白质，多种维生素和无机盐，尤以锌、铁、钙、磷的含量丰富，所含丰富的维生素A，对儿童的视力有好处，所含卵磷脂对儿童大脑发育有益处，并可增强记忆力。黄鳝与具有健脑作用的大蒜同烹食用，在为儿童补充丰富的锌、铁、钙的同时，还可保护视力，增强记忆力。



鲜美珍珠丸

【功 效】

鳙鱼肉含蛋白质、不饱和脂肪酸、多种维生素和无机盐，尤以锌、铁、钙、磷的含量丰富。羊肉富含优质蛋白质和锌、铁、磷等。鸡蛋富含铁、维生素D和磷脂酰胆碱。维生素D可促进对钙的吸收和利用，磷脂酰胆碱可促进大脑增强记忆。三者和富含胡萝卜素的胡萝卜同烹食用，可为儿童补充锌、铁、钙等营养物质，同时还有很好的健脑、保护眼睛的作用。

【原 料】

净鳙鱼肉、羊肉各150克，胡萝卜30克，鸡蛋1个，料酒、葱姜汁、湿淀粉各15克，精盐、鸡精各3克，味精、白糖各2克，胡椒粉、十三香粉各0.5克，植物油1000克。

【制 作】

1.胡萝卜、鳙鱼肉、羊肉均剁成末，放入容器内，倒入搅好的鸡蛋液。

2.加入所有调料拌匀成馅。

3.锅内放油烧至五成热，将调好的馅制成均匀的丸子，下入油锅中炸至熟透，待浮起时捞出，沥去油，装盘即成。

【特 点】

色泽金红，外酥里嫩，咸香鲜美。

【提 示】

鱼肉末内加入调味料后，要顺一个方向充分搅匀上劲。炸丸子时，火不要过大，以免外煳内生。

鲜贝芹丁

【原　料】　芹菜300克，鲜贝、胡萝卜各50克，料酒、葱姜汁各10克，蒜片8克，精盐、鸡精各3克，味精1克，胡椒粉0.5克，湿淀粉12克，香油10克，植物油200克。

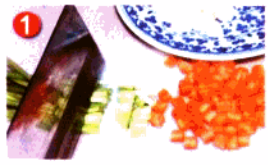
【制　作】　1.胡萝卜、芹菜均切成丁。鲜贝用料酒、葱姜汁各2克和精盐 0.5克拌匀腌渍入味，再用湿淀粉2克拌匀上浆。

2.胡萝卜丁、芹菜丁下入沸水锅中焯熟捞出。鲜贝下入烧至四成热的植物油中滑熟，倒入漏勺。

3.锅内放植物油20克烧热，下入蒜片炝香，下入芹菜丁、胡萝卜丁，下入鲜贝，烹入用余下的调料对成的芡汁翻匀，出锅装盘即成。

【特　点】　色泽翠绿，口感脆嫩，咸鲜清爽，诱人食欲。

【提　示】　芹菜用大火焯至刚熟即可，以保持其脆嫩的口感和翠绿的色泽。



【功　效】　芹菜含铁、钙、纤维素较多，可健脑醒神，润肠通便。鲜贝富含优质蛋白质、锌、铁、钙等，经常食用可提高大脑的判断能力，可使思维更敏捷。胡萝卜富含胡萝卜素，在人体内可转化为维生素A，有保护视力，预防眼疾，增强体质的作用。三者同烹成菜，能为儿童提供丰富的锌、铁、钙、优质蛋白质、维生素A等，可促进儿童生长发育，增强机体对疾病的抵抗力。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

枸杞虾菇扒油菜

【功 效】

油菜含蛋白质、脂肪、胡萝卜素、B族维生素、维生素C及丰富的无机盐，其中铁、钙含量更为丰富，可补充人体铁、钙的不足。口蘑含丰富的锌、钙、磷。虾仁含丰富的锌、铁、钙。三者与可补肝明目的枸杞子同烹食用，对儿童生长发育有很好的促进作用。

【原 料】 嫩油菜350克，口蘑75克，干虾仁25克，枸杞子15克，蒜片、料酒、葱姜汁、湿淀粉各10克，精盐2克，味精1克，鸡汤25克，植物油20克。

【制 作】 1.干虾仁洗净，放入鸡汤中泡软。口蘑切成片。锅内加油烧热，下入蒜片炝香，烹入料酒、葱姜汁，倒入干虾仁及鸡汤，下入嫩油菜翻炒。

2.下入口蘑片，撒上精盐，烧至嫩油菜、口蘑均熟。

3.下入洗净的枸杞子，加入味精翻匀，用湿淀粉勾芡，拖入盘中即成。

【特 点】 形态美观，色泽艳丽，咸鲜脆嫩，诱人食欲。

【提 示】 嫩油菜要用大火翻炒。扒烧时，改用小火。勾芡一定要薄。

番茄鱼片

【原　料】　黑鱼肉400克，鸡蛋清1个，料酒、葱姜汁、干淀粉、湿淀粉各10克，精盐1克，白糖25克，醋15克，番茄酱50克，汤30克，植物油800克。

【制　作】　1.黑鱼肉抹刀片成片，用料酒、精盐、葱姜汁拌匀腌渍入味，再用鸡蛋清、干淀粉拌匀上浆。

2.锅内放油烧至四成热，下入鱼肉片滑散至熟，倒入漏勺。

3.锅内放入汤、番茄酱、白糖、醋烧开，用湿淀粉勾芡，下入黑鱼肉片翻匀，出锅装盘即成。

【特　点】　色泽红润，口感滑嫩，甜酸适口，诱人食欲。

【提　示】　鱼肉片上浆一定要匀。用中小火滑制，鱼肉片入油后要快速拨散，以免粘连。

【功　效】　黑鱼肉富含优质蛋白质、不饱和脂肪酸、锌、铁、钙等，对儿童大脑发育十分有益。番茄酱含人体需要的多种营养素。糖、醋与番茄酱、黑鱼肉同烹食用，可提高人体对锌、铁、钙的吸收和利用。此菜可为儿童提供丰富的优质蛋白质、锌、铁、钙等营养素，具有健脑益智，保护视力的作用。

菠菜鱼丸汤

【功 效】

鳜鱼肉富含蛋白质、脂肪及铁、磷、钙、维生素B_1、维生素B_2、烟酸等，具有补气血、益脾胃的功能。菠菜含多种无机盐、多种维生素和丰富的蛋白质等，其中铁的含量比一般蔬菜高。二者同烹成菜，具有补益气血的作用。

【原 料】 鳜鱼肉150克，菠菜80克，鸡蛋清1个，料酒、葱姜汁各15克，精盐3克，味精2克，鸡精4克，胡椒粉、十三香粉各0.5克，清汤600克，香油10克。

【制 作】 1.菠菜切成段，入沸水锅中烫熟捞出。鳜鱼肉剁成末，加入胡椒粉、十三香粉、鸡蛋清、精盐1克、鸡精2克和料酒、葱姜汁各5克搅匀，挤成大小均匀的丸子，下入清水锅内煮熟捞出。

2.另将锅内放入清汤和余下的料酒、葱姜汁、精盐烧开，下入菠菜段略烧。

3.下入熟鱼丸、味精和余下的鸡精烧开，出锅盛入汤碗，淋入香油即成。

【特 点】 色泽素雅，鱼丸鲜嫩，菠菜滑嫩，汤汁清鲜。

【提 示】 鱼肉末内放入调料后，要顺一个方向充分搅匀上劲。煮制鱼丸时，要用小火。

虾皮瓜丝金针汤

【原　料】　金针菇100克，黄瓜75克，虾皮25克，料酒、葱姜汁各10克，精盐1克，味精2克，鸡精3克，胡椒粉0.5克，清汤650克，香油5克。

【制　作】　1. 金针菇切成段。黄瓜先横切成段，再顺切成丝。锅内放入清汤，下入金针菇段烧开。

2. 下入黄瓜丝、料酒、葱姜汁、精盐、鸡精烧开。

3. 下入虾皮烧开，加味精、胡椒粉，出锅盛入汤碗内，淋入香油即成。

【特　点】　色泽淡雅，金针脆嫩，汤汁清鲜。

【提　示】　黄瓜丝要切得粗细均匀。虾皮入锅烧开后，煮2分钟左右，再加入味精出锅。

【功　效】　金针菇含有丰富的锌、铁、钙，对儿童具有促进记忆力、开发智力及增加身高和体重的作用，被誉为增智菇。虾皮含钙丰富，并含有较多的磷和锌。二者与富含维生素C的黄瓜同烹，是儿童补充锌、铁、钙的理想菜肴。

炸蛎黄

【功 效】

蛎黄肉含有丰富的锌、铁、钙、磷等，其中锌的含量为其他食物之冠，也是补钙的最好食物之一。蛎黄肉还含某种活性成分，是天然的生物反应调节剂，能调节人体防御功能，从而改善整体状况，提高免疫功能和抗病能力。此菜可为儿童补充丰富的锌、铁、钙等营养素，既可增强体质，又可健脑益智。

【原 料】 蛎黄肉400克，鸡蛋1个，面粉20克，干淀粉50克，料酒、葱姜汁各15克，精盐、鸡精各3克，味精1克，胡椒粉0.5克，花生油800克。

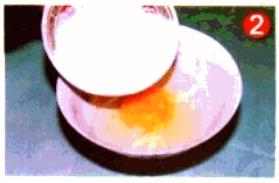
【制 作】 1.蛎黄肉治净，用料酒、葱姜汁、精盐、鸡精、味精各半及胡椒粉拌匀腌渍入味。

2.鸡蛋磕入容器内，加入面粉和余下的料酒、葱姜汁、精盐、鸡精、味精搅匀成蛋粉糊。

3.蛎黄肉用干淀粉拌匀，逐一挂匀蛋粉糊，下入烧至五成热的油中炸至呈金黄色、熟透捞出，沥去油，装盘即成。

【特 点】 色泽金黄，外酥里嫩，咸香鲜美，诱人食欲。

【提 示】 炸蛎黄肉时，要用小火，大火炸制易外煳内生。



双笋烧双鲜

【原　料】　水发海参、海红各100克，青笋（去皮）75克，冬笋50克，湿淀粉、葱花各10克，蒜片5克，料酒15克，醋2克，精盐、鸡精各3克，味精1克，胡椒粉0.5克，汤50克，花生油20克。

【制　作】　1.青笋、冬笋均切成片。海红治净。海参治净，切成条块，下入沸水锅中用大火汆烫捞出。

2.锅内放油烧热，下入葱花、蒜片炝香，下入海红炒香，烹入料酒，加汤烧开，加入醋，烧至入透味，下入青笋片、冬笋片炒匀至熟。

3.下入海参块、精盐、鸡精、味精、胡椒粉炒匀，用湿淀粉勾芡，出锅装盘即成。

【特　点】　色泽素雅，海参滑嫩，双笋脆嫩，咸鲜醇美。

【提　示】　海红要用小火烧透。下入青笋后，改用大火炒制。

【功　效】　海参碘、锌、铁的含量丰富，对儿童有很好的补益作用。海红富含锌、铁、钙、磷、碘和维生素D。青笋含丰富的铁、钙。冬笋含较多的钙质。四者同烹成菜，可为儿童提供丰富的锌、铁、钙、碘等营养素，有利于儿童健康成长。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com