

科学饮食系列丛书



图解 补钙铁锌 菜谱

TUJIE BUGAITIEXIN CAIPU

· 主编 / 成 杰



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

科学饮食系列丛书

图解补钙铁锌 菜谱

TUJIE BUGAITIEXIN CAIPU

主 编	成 杰		
副主编	郭玉华	吴昊天	
编 委	王 茹	王贵杰	刘 捷
	马桂华	郭玉华	成 杰
	吴昊天	李 松	宋美艳
	吴 英	陆春江	夏 玲
摄 影	吴昊天	成 杰	



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

图解补钙铁锌菜谱 / 成杰主编. —北京: 人民军医出版社, 2006.1
(科学饮食系列丛书)

ISBN 7-5091-0014-3

I. 图… II. 成… III. 保健—菜谱—图解 IV. TS972.161-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 117388 号

策划编辑: 秦素利

文字编辑: 秦伟萍

责任审读: 黄翔兵

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社

经 销: 新华书店

通信地址: 北京市复兴路 22 号甲 3 号

邮 编: 100842

电话: (010) 66882586 (发行部)、51927290 (总编室)

传真: (010) 68222916 (发行部)、66882583 (办公室)

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 潮河印业有限公司

装订: 春园装订厂

开本: 889mm × 1194mm 1/24

印张: 3

字数: 52 千字

版、印次: 2006 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001~8000

定价: 17.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

电话: (010) 66882585、51927252

内 容 提 要

儿童、中老年人体内普遍缺乏钙、铁、锌等微量元素。本书介绍了66种富含钙、铁、锌的菜肴。每一种菜肴配有彩色图谱(1幅成品图、4幅原料图和制作步骤图)及简洁的文字说明。原料易取, 好学好做, 图文并茂, 生动科学。儿童补钙、铁、锌利于健康发育, 中老年人补钙、铁、锌可避免骨质疏松、贫血, 延缓性功能减退和衰老, 食补胜于药补, 此书适合各年龄组读者阅读。

责任编辑 秦素利 秦伟萍



前言

人体的新陈代谢，每天都有一定数量的无机盐通过各种途径排出体外。无机盐在食物中分布很广，一般通过膳食都能满足机体需要。目前，儿童、中老年人人体内缺乏锌、钙、铁等营养素的问题普遍存在，导致儿童的身体、心理、智力的发育与年龄不能同步，也直接影响老人的健康和寿命。盲目地进补一些含有激素的补品，造成儿童性发育提前、过度肥胖等，播下了影响孩子一生健康的“祸根”。每种食物都含有各种无机盐，锌、钙、铁也可以通过科学合理的膳食结构予以补充。俗话说：药补不如食补。中国的食疗、食补文化，是世界饮食文化中最辉煌的一页。为了能让广大儿童、中老年人在一日三餐中轻松地摄取到锌、钙、铁等营养素，我们汇集国内著名医药师、营养学家、烹饪名师一道，以严谨的科学态度、精确的理论依据，根据儿童、中老年人的身体、生理特点和各种食物的营养成分、药理和疗效，将传统的中医药理论和现代营养学相结合，科学合理地搭配组合成各式菜肴，编写了这本《图解补钙铁锌菜谱》。

该书详细介绍了66款补锌、钙、铁营养菜肴，分为儿童、中老年两大部分。以简洁的文字与精美的彩图，对每款菜肴的营养成分、药理和疗效、用料配比、制作步骤、成品特点与操作提示均做了详细的介绍，对主要制作过程还配有示范图片，图文并茂，步骤清晰，原料易取，易学易做。是一本非常实用的科学饮食指导用书。

锌是人体必需的微量元素之一，参与体内各种酶、核酸、蛋白质的合成，影响细胞分裂、生长和再生。对处于生长发育旺盛期的婴儿、儿童和少年非常重要。亦可推迟细胞老化、抵抗传染病、延缓性功能衰退。

钙是构成骨骼和牙齿的重要元素，是维持人体健康最重要的矿物质之一，对人体有多种特殊的保健作用。儿童缺钙，可患小儿维生素D缺乏病，影响儿童的生长、发育。老年缺钙，可引起骨质疏松、高血压等疾病。

铁主要参与人体内氧气的转运、交换与组织呼吸过程，是构成红细胞血红蛋白的重要原料。儿童缺铁会使注意力、理解力、推理演绎能力降低，直接影响儿童的学习成绩。老年人缺乏铁会导致贫血。

愿此书的出版给您及您的家人带去健康和长寿。

编者

目录



儿童部分

ERTONG BUFEN

豌豆虾仁.....	1	马齿苋炒肉片.....	16
虾仁炒莴笋.....	2	红枣玉米焖排骨.....	17
翡翠蚬尖.....	3	五香豆腐炒刀豆.....	18
蛭子炒韭菜.....	4	吉利堂牛肉双丁.....	19
葱菇鲫鱼.....	5	香辣牛肉干.....	20
糖醋草鱼.....	6	吉利堂珍珠肉丸.....	21
豆烧鱼块.....	7	贯众南瓜炒牛肝.....	22
紫菜鱼片汤.....	8	杞子双色肝.....	23
鲜香芝麻肉丸.....	9	兰花猪肝.....	24
绿意金针炒鸡片.....	10	蛹糕什锦汤.....	25
西红柿炒鸡片.....	11	菠菜猪血汤.....	26
玉翠鸡胗.....	12	杞子双仁炆翠芹.....	27
豆皮炒木耳.....	13	芹炆花生米.....	28
吉利堂蚝香肘花.....	14	金针豆腐汤.....	29
清香里脊片.....	15	五彩核桃仁汤.....	30



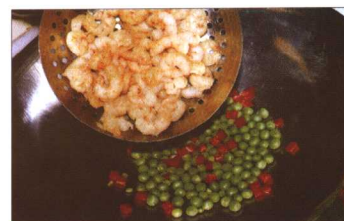
目录

成人部分

CHENG REN BUFEN

杞子鲜贝芹丁·····	31	茶香熏仔鸡·····	49
鲜贝烧双花·····	32	当归焖野鸡·····	50
虾仁肉末扒芥蓝·····	33	酿扒猴蘑·····	51
吉利堂翡翠三鲜·····	34	银芽鸡丝·····	52
杞子熟地烩三鲜·····	35	马齿苋炒鸡条·····	53
吉利堂三色牡蛎·····	36	羊方酿鲫鱼·····	54
莴笋双鲜汤·····	37	吉利堂三彩珍珠·····	55
吉利堂美味三鲜汤·····	38	三丝炒翠芹·····	56
吉利堂双鲜瓜汤·····	39	茭杞焖猪肘·····	57
奶汤鲫鱼·····	40	吉利堂熏大排·····	58
补骨脂汁烧鲤鱼·····	41	吉利堂三彩汤·····	59
豆腐扣烧嘎鱼·····	42	蚕蛹鸡蛋糕·····	60
豆豉泥鳅炖豆腐·····	43	洋葱肚片·····	61
吉利堂肉丁鱼头·····	44	兰花烧猪肚·····	62
翡翠鱼片·····	45	熟炒肝·····	63
杞子冬瓜鱼片汤·····	46	枸杞首乌羊肝汤·····	64
双蔬鱼片汤·····	47	马齿苋炒腰条·····	65
双耳鱼丸汤·····	48	山珍炒腰条·····	66





【豌豆虾仁】

原 料:

鲜虾仁300克,豌豆100克,红椒30克,料酒、葱姜汁各20克,精盐3克,味精1克,胡椒粉0.5克,汤50克,植物油800克,湿淀粉15克。

制 作:

- (1) 红椒切成丁。虾仁洗净,用料酒、葱姜汁各10克和精盐1克拌匀腌渍入味,再用湿淀粉5克拌匀上浆,下入烧至四成热的油中滑散至熟,倒入漏勺。
- (2) 锅内放油20克烧热,下入豌豆用中火煸炒,烹入余下的料酒、葱姜汁,加汤、炒开,烧至微熟。下入红椒丁炒匀至熟。
- (3) 下入虾仁、余下的精盐、味精、胡椒粉炒匀,用余下的湿淀粉勾芡,出锅装盘即成。

特 点:

虾仁鲜嫩,豌豆香嫩,咸香鲜美,营养丰富。

功 效:

虾仁含有丰富的蛋白质,还含有脂肪、糖类、多种维生素和较丰富的钙、磷、铁、锌等成分;豌豆营养丰富,含有较多的钙、磷、铁;红椒富含维生素C,可促进人体对铁的吸收和利用。三者组合同烹,是儿童补充锌、钙、铁的理想保健佳肴。

操作提示:

虾仁入油后,要快速拨散,以免粘连。用小火滑制。



【虾仁炒莴笋】

原 料:

莴笋 225 克, 鲜虾仁 150 克, 料酒、葱姜汁各 15 克, 精盐、鸡精各 3 克, 胡椒粉 0.5 克, 湿淀粉 10 克, 干淀粉 3 克, 鸡蛋清半个, 汤 15 克, 花生油 500 克。

制 作:

- (1) 莴笋削去外皮, 切成条。虾仁治净, 用料酒、葱姜汁各 5 克和精盐 1 克拌匀腌渍入味, 再用鸡蛋清、干淀粉拌匀上浆。
- (2) 虾仁下入烧至四成热的油中滑熟, 倒入漏勺。
- (3) 锅内放油 15 克烧热, 下入莴笋条煸炒至熟, 下入虾仁, 烹入用余下的调料 (不含花生油) 兑成的芡汁翻匀, 出锅装盘即成。

特 点:

色泽美观, 莴笋脆嫩; 虾仁鲜嫩, 口味咸鲜。

功 效:

虾仁中含有丰富的优质蛋白质, 可为儿童提供丰富的钙、磷、锌等营养素。莴笋中含有丰富的钙、铁, 有强筋骨、通血脉的功能。换牙期间的儿童常吃此菜, 不但有助于骨骼和大脑的发育, 而且对换牙、长牙也有帮助。

操作提示:

虾仁上浆要匀, 滑油时要用小火。莴笋要用大火炒制。



【翡翠蚬尖】

原料：

油菜200克，蚬肉150克，干虾仁20克，料酒、葱姜汁各10克，精盐、鸡精各2克，味精1克，醋3克，胡椒粉0.5克，湿淀粉10克，汤25克，植物油20克。

制作：

- (1) 干虾仁用冷水漂洗干净，再放入汤中浸泡至回软。油菜切成段。
- (2) 锅内放油烧热，下入虾仁炒香，下入蚬肉煸炒，烹入醋、料酒、葱姜汁炒匀。加汤烧至入味。
- (3) 下入油菜段、精盐、鸡精炒匀至熟。加味精、胡椒粉，用湿淀粉勾芡，出锅装盘即成。

特点：

色彩分明，蚬肉鲜香，油菜脆嫩，味美适口。

功效：

蚬肉是一种高蛋白、低脂肪的美味食品，可为儿童补充丰富的锌、钙、铁、钴、维生素(A、B₁、B₂、B₁₂、C)等。油菜的营养十分丰富，钙、铁、胡萝卜素、维生素C的含量均较高。虾仁中富含优质蛋白质、钙、磷、锌等营养素，是补钙的佳品，三者组合同烹成菜，是儿童补锌、钙、铁的一款美味菜肴。

操作提示：

油菜要用大火爆炒，勾芡要薄而匀。





【蛏子炒韭菜】

原 料:

熟蛏子 200 克, 韭菜 225 克, 料酒、葱姜汁各 10 克, 精盐、鸡精各 3 克, 味精 1 克, 胡椒粉 0.5 克, 湿淀粉 10 克, 植物油 20 克。

制 作:

- (1) 韭菜切段。蛏子治净。
- (2) 锅内放油烧热, 下入蛏子用中火煸炒, 烹入料酒、葱姜汁炒匀。
- (3) 下入韭菜、精盐、鸡精、味精、胡椒粉炒匀至熟, 用湿淀粉勾芡, 出锅装盘即成。

特 点:

色彩分明, 蛏子鲜香, 韭菜鲜嫩, 营养适口。

功 效:

蛏子含蛋白质、脂肪、糖类和丰富的钙、磷、铁、锌; 韭菜中含有较丰富的铁、钾和维生素 C, 并含有大量的纤维素。二者组合同烹食用, 可为儿童补充丰富的铁、钙、锌。对儿童便秘也有食疗作用。

操作提示:

韭菜要用大火速炒。勾芡一定要薄。



【葱菇鲫鱼】

原 料:

鲫鱼2条, 水发香菇50克, 葱苗25克, 料酒15克, 姜丝10克, 精盐2克, 味精1克, 植物油15克, 醋2克。

制 作:

- (1) 将香菇、葱苗均切成丝。鲫鱼两面剞上柳叶花刀。锅内加清水烧开, 下入鲫鱼氽烫一下捞出, 沥净水。
- (2) 将鲫鱼放入盘内, 加入香菇丝、葱姜丝、料酒、精盐、味精、醋、植物油。
- (3) 鲫鱼放入蒸锅内, 旺火蒸熟, 取出即成。

特 点:

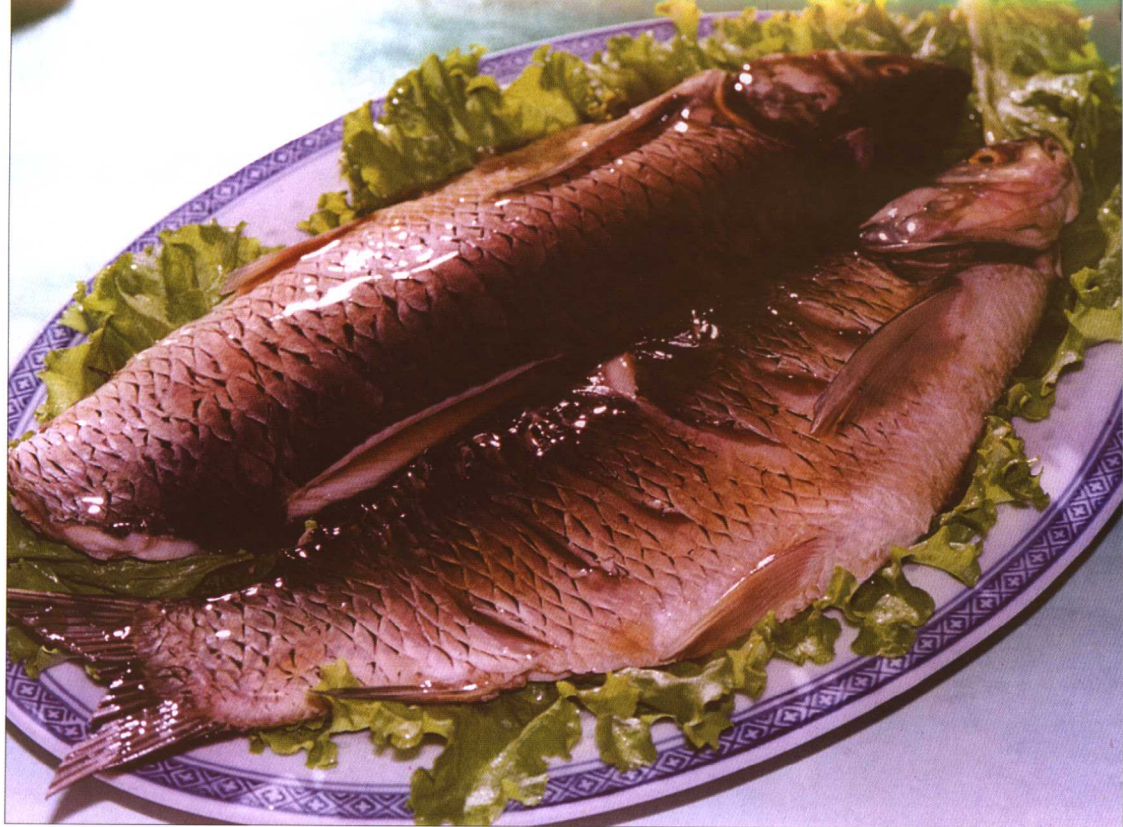
肉质细嫩, 菇香浓郁, 清淡鲜香, 营养丰富。

功 效:

鲫鱼富含蛋白质、钙、磷、铁、锌、维生素(A、B₁、B₂、D)等物质, 所含脂肪对人的大脑发育十分重要; 所含丰富的钙、磷, 有助于骨骼和大脑的发育。香菇中含有30多种酶和18种氨基酸, 还含有大量的钙、铁、锌等营养物质, 所含丰富的赖氨酸、香菇多糖, 能增高增重, 提高抗病力, 增加血红蛋白, 明显提高智力, 被称之为“悦神”之品。二者组合同烹成菜, 经常食用有益于儿童的健康成长。

操作提示:

鲫鱼剞力要深至鱼骨, 但不要将鱼骨切断。氽制时要用大火。



【糖醋草鱼】

原 料:

草鱼1条, 料酒、葱姜汁各20克, 醋20克, 白糖30克, 精盐2克, 湿淀粉10克, 清汤50克, 酱油5克。

制 作:

- (1) 草鱼宰杀、治净, 从尾部入刀, 剖成两片。在有鱼尾的一片鱼肉面上剞上坡刀。另一片鱼肉面上顺着脊背划一刀。
- (2) 将两片鱼肉面朝上放入容器内, 加入料酒、葱姜汁各10克, 精盐拌匀腌渍入味, 加入清汤、酱油, 入蒸锅内蒸至熟透取出。
- (3) 将汤汁滗入锅内, 加入白糖、醋和余下的料酒、葱姜汁烧开, 用湿淀粉勾芡, 出锅浇在盘内两片草鱼肉上即成。

特 点:

鱼肉肥嫩, 清爽利口, 酸甜鲜美, 营养丰富。

功 效:

草鱼含蛋白质、脂肪、糖类、维生素(B₁、B₂、A)、烟酸、钙、磷、铁、锌等营养成分, 其中钙、磷的含量较为丰富, 有助于儿童骨骼和大脑的发育。草鱼在此配以糖、醋同烹, 更可提高人体对钙、磷的利用率。同时, 此款菜肴还可为儿童供给钙、锌等营养素。以促进儿童身体、智力的健康发展。

操作提示:

鱼肉剞刀时, 要深至鱼骨。要鱼头相背摆入盘内。



【豆烧鱼块】

原 料:

武昌鱼1条,毛豆200克,胡萝卜75克,蒜25克,葱末、姜末各5克,料酒20克,醋5克,精盐、鸡精各3克,白糖8克,胡椒粉0.5克,湿淀粉10克,面粉20克,骨头汤800克,植物油1000克。

制 作:

- (1) 胡萝卜切成丁。蒜切成小丁。武昌鱼宰杀治净,剝成块,用料酒10克、精盐1克拌匀腌渍入味,再沾匀面粉,下入烧至七成热的油中炸至外皮脆硬捞出。
- (2) 锅内留油20克烧热,下入葱末、姜末炝香,烹入余下的料酒、醋,加入骨头汤烧开。下入鱼块、精盐、白糖、鸡精烧开至微熟。
- (3) 下入毛豆、胡萝卜烧至熟透,收浓汤汁,撒入蒜丁、胡椒粉,用湿淀粉勾芡,出锅装盘即成。

特 点:

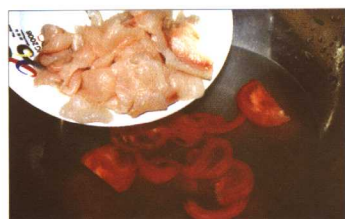
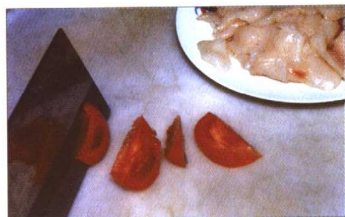
色泽美观,鱼肉细嫩,毛豆软嫩,咸香鲜美。

功 效:

武昌鱼中富含优质蛋白质和丰富的钙、磷,可补充身体钙、磷的不足,有助于骨骼和大脑发育,防治小儿维生素D缺乏病。所含脂肪对人的大脑发育十分重要。毛豆中含有丰富的蛋白质,并富含钙、铁,所含赖氨酸能增高、增重、提高抗病力,增加血红蛋白,明显提高智力。此款菜肴可为儿童提供丰富的钙质,有助于儿童的牙齿和骨骼发育,预防小儿维生素D缺乏病,增强机体对疾病的抵抗力,预防眼疾。

操作提示:

鱼块要用大火炸制。要逐块下入油锅内,以免粘连。烧制时,要用中火。



【紫菜鱼片汤】

原 料:

鳕鱼肉 125 克, 番茄 50 克, 紫菜 20 克, 料酒 10 克, 葱姜汁 20 克, 清汤 500 克, 精盐 3 克, 味精、醋各 1 克, 胡椒粉 0.5 克, 湿淀粉 3 克, 芝麻油 5 克。

制 作:

- (1) 将鱼肉抹刀切成片。西红柿切成片。紫菜撕成小片。鱼片用葱姜汁 5 克, 精盐 0.5 克, 胡椒粉拌匀入味, 再用湿淀粉拌匀上浆。
- (2) 锅内加清汤、料酒、葱姜汁烧开, 下入番茄片, 加入精盐、醋烧开。
- (3) 下入上浆的鱼片滑散至熟, 撇去浮沫, 下入紫菜片, 加入味精调匀, 淋入芝麻油, 出锅装盘即成。

特 点:

色泽美观, 鱼片滑嫩, 汤汁清爽, 咸鲜醇美。

功 效:

鳕鱼肉营养丰富, 含有丰富的钙、磷、铁、锌、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 D、蛋白质等, 所含脂肪对儿童的大脑发育十分重要。紫菜中含有丰富的钙、磷、铁、碘、蛋白质等, 是上好的滋补品, 所含丰富的胆碱可增强人的记忆, 对儿童非常有益。番茄中含有丰富的营养素, 所富含的维生素 C 不易因加热而遭到破坏, 可促进人体对铁的吸收和利用。此款菜肴可为儿童提供丰富的优质蛋白质、锌、钙、铁等营养素, 有利于儿童的身体发育和智力发育。

操作提示:

鱼肉要顺着肉丝的走向切成片。入味、上浆时, 要轻轻拌匀, 以免弄碎。



【鲜香芝麻肉丸】

原 料:

净鸡肉 200 克, 鲜虾仁 100 克, 料酒、葱姜汁各 15 克, 精盐 3 克, 味精 1 克, 胡椒粉 0.5 克, 干淀粉 25 克, 鸡蛋 1 个, 白芝麻 100 克, 花生油 1 000 克。

制 作:

- (1) 鸡肉、虾仁放在一起剁成茸、放入容器内, 加入料酒、葱姜汁、精盐、味精、胡椒粉、干淀粉、磕入鸡蛋搅匀。
- (2) 白芝麻平铺在盘内。调好的肉茸挤成均匀的小丸子, 沾匀白芝麻, 放入容器内。
- (3) 锅内放油烧至五成热, 下入芝麻肉丸炸至熟透、浮起捞出, 沥去油, 装入盘内即成。

特 点:

小巧玲珑, 外酥里嫩, 咸香鲜美, 麻香浓郁。

功 效:

鸡肉中含有人体必需的 8 种氨基酸, 是优质蛋白质的良好来源, 并含有丰富的磷、铁、铜、钙、锌及维生素 D 等, 并有健脑益智作用。虾仁中含有丰富的优质蛋白质、钙、磷等, 可使大脑的判断力和感受力更敏锐。芝麻是一种高铁、高钙、高蛋白的三高食品, 所含丰富的卵磷脂是增强记忆不可缺少的物质。此款菜肴可为儿童提供丰富的锌、钙、铁和优质蛋白质, 有益于儿童的智力和身体发育。

操作提示:

肉末内加入调味料后, 要顺一个方向充分搅匀上劲。肉丸要用小火炸制。



【绿意金针炒鸡片】

原 料:

净鸡肉、金针菇各150克,菠菜75克,料酒、葱姜汁各18克,精盐3克,味精2克,胡椒粉0.5克,湿淀粉15克,汤25克,花生油650克。

制 作:

- (1) 菠菜、金针菇均切成段。鸡肉切成片,用料酒、葱姜汁各8克和精盐1克、湿淀粉5克拌匀入味上浆,下入烧至四成热的油中滑散至熟,捞出多余的油。
- (2) 下入金针菇段炒匀,烹入余下的料酒、葱姜汁,加汤炒匀至熟。
- (3) 下入菠菜段、余下的精盐、味精、胡椒粉炒匀至熟,用余下的湿淀粉勾芡,出锅装盘即成。

特 点:

色泽美观,口感滑嫩,咸香鲜美,诱人食欲。

功 效:

鸡肉营养丰富,是高蛋白、低脂肪的食品,含有较多的不饱和脂肪酸,可为儿童提供丰富的锌、钙、铁、维生素D等,并有健脑作用。金针菇中含有丰富的锌,锌是儿童发育必不可少的元素,可促进记忆、开发智力以及增加身高和体重的作用。菠菜中含有丰富的钙、铁。三者组合同烹,是儿童补充锌、钙、铁的一款美味菜肴。

操作提示:

鸡片入油后要快速拨散,以免粘连。菠菜要用大火炒制。