

过敏儿童调理书

《儿童健康食谱》丛书07

50道美味料理
帮孩子战胜过敏原

郭月英/主厨
陈丽玲/文字
李家雄/监制



金版
文化

深圳市金版文化发展有限公司/策划



陕西旅游出版社

图书在版编目(CIP)数据

儿童健康食谱——金版策划. —西安: 陕西旅游出版社, 2004. 9

ISBN 7-5418-2076-8

I. 儿... II. 金... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第021284号

版权声明

原书名: 过敏儿食谱

现书名: 过敏儿童调理书

郭月英/主厨 陈丽玲/文字 李家雄/监制

©本书经三角文化事业有限公司授权。未经许可, 不得以任何方式复制、转载或刊登, 违者必究。

儿童健康食谱(共7册)

策 划: 金 版

责任编辑: 赵乐宁

封面设计: 金 版

责任监制: 刘青海

出版发行: 陕西旅游出版社

(西安市长安北路32号 邮编 710061)

经 销: 各地新华书店

印 刷: 深圳宝峰印刷有限公司 (0755) 25571666

开 本: 889mm×1194mm 1/24

印 张: 28

字 数: 200千字

版 次: 2004年9月第1版 2004年9月第1次印刷

书 号: ISBN 7-5418-2076-8/J·458

定 价: 126.00元(7册)

印刷装订如有质量问题请直接与印刷单位联系调换

购书电话: 0755-83476130

Http://www.ch-jinban.com



过敏儿童调理书



深圳市金版文化发展有限公司/策划

郭月英/主厨 陈丽玲/文字 李家雄/监制



帮孩子
战胜过敏原

陕西旅游出版社

目



1 一嗅大一寸 (促进成长篇)

- 肉桂蛋卷.....7
- 党参鸡丸子汤.....9
- 洋葱卤棒棒腿.....11
- 凉拌通心面.....13
- 海带莲子排骨汤.....15
- 参片乌鸡糯米粥.....17
- 牛肉罗宋汤.....18
- 蒜泥蒸肉.....19
- 粉光糙米鸡丝粥.....20
- 起士吐司卷.....21



2 头好又壮壮 (健脑益智篇)

- 鲑鱼蔬菜饭.....25
- 豆腐蒸鲑鱼.....27
- 牛奶银耳水果汤.....29
- 毛豆浓汤.....31
- 桂圆莲子粥.....33
- 法式牛奶吐司.....35
- 天麻蒸猪脑.....36

清蒸鳕鱼	37
鱼丁生菜	38
牛奶起式麦片粥	39



3 肚肚别胡闹 (健胃整肠篇)

茯苓面线汤	43
昆布咸粥	45
薏仁番茄炖鸡	47
梅子可乐饼	49
香橙米苔目甜汤	51
苹果薯泥沙拉	53
生菜热狗卷	54
西谷米焗布丁	55
橘皮鱼片豆腐汤	56
山药煎饼	57



4 大饱好眼福 (养肝养眼篇)

枸杞蛋包汤	61
南瓜蔬菜浓汤	63
柴胡肝片汤	65
酪梨寿司	67
胡萝卜奶冻	69

彩色饭团	71
牛奶玉米谷片	72
枸杞菊花冻	73
蜜汁鸡肝	74
鸡肝冻	75



5 呼吸新世界 (养肺养肤篇)

贝母蒸梨饭	79
黄芪饭肉菜卷	81
番茄豆芽排骨汤	83
菊花桔梗雪梨汤	85
绿茶山药豆腐丸汤	87
山药杏仁糊	89
味噌鱼汤	91
焗菠菜肉酱饭	93
茄汁鲑鱼炒蛋	95
青椰奶汤	96





从呱呱落地到长大成人，天下父母心，莫不企盼自己的小宝贝一瞬大一寸，男孩都壮硕高大、女孩则窈窕美丽。

在物质丰富、营养观念健全的现代，这个愿望并非奢求，固然先天遗传因素不可改变，但后天环境及营养却可影响成长发育。

食物提供身体所有组织所必需的营养，发育中的孩童若营养不良，则无法供给身体旺盛活动及新陈代谢之需。热量、蛋白质、各种维生素、矿物质，对成长发育各有贡献，更重要的是，各种营养素之间互有协调作用，可增进彼此代谢和吸收利用。

依据不同体质斟酌质与量，适当地摄取各种食物，能有效促进发育成长、增强抗病能力、提升免疫功能，自然能远离过敏、充满活力，拥有活泼、健康的童年。





肉桂蛋卷

材料

鸡蛋3个、肉桂粉1/2小匙、盐1/2小匙。

做法

1. 鸡蛋打入碗中，加入盐，顺着同一方向打成蛋汁。
2. 平底锅以中火加热后，加大匙油，待油热倒入蛋汁，并均匀撒上肉桂粉。
3. 蛋汁凝结后，缓缓由内往外将蛋卷起，待蛋熟即可。

※也可以改成加1/2大匙糖调味，变成甜味蛋卷。

健康一点灵

★鸡蛋含制造组织的必需氨基酸，及丰富的维他命B群、E、K等，增进食欲、修护组织、产生抗体，并增进记忆力和平衡感。

★肉桂能补血，促进血液循环，增强造血功能，改善末梢循环，增进皮肤肌肉的活力，能止痛抑菌，保护肌肤健康，抵抗流感病毒防治感冒。有过敏体质的婴幼儿，建议八个月大后再吃蛋。

宝贝适合吗？

脸色青黄或苍白，小手小脚常冰冷或指甲灰暗、皮肤脆弱、疤痕难愈的孩子可多吃。

选材小秘笈

★肉桂以清华桂的品质为上等，一次不需买太多，以干燥密闭的容器装妥，置于阴凉处。肉桂粉若出油或有陈腐味，或香气尽失，都不宜再食用。

★鸡蛋以新鲜为要，平日应置于冰箱冷藏，不必洗过，且不宜存放太久。已破损的蛋恐已受细菌侵袭，不宜再食用。

功效：补充体能，改善血液循环，促进组织修护及产生抗体







党参鸡丸子汤

材料：

党参15克、鸡里肌肉2条、菠菜2株、姜泥1小匙，盐、白胡椒粉各1/3小匙。

做法：

1. 党参加三碗水，大火烧开后转小火熬20分钟，去药渣留下汤汁。
2. 鸡肉洗净剁碎，加姜泥和胡椒粉，同一方向打成稠稠的肉泥。
3. 菠菜去根，洗净后切段倒进果汁机，加1/2碗水打成泥。
4. 将3.的菜泥倒入1.中煮沸，将鸡肉泥挤成丸状丢进锅里，煮开后转中小火续煮3分钟，等丸子熟透了，加盐调味。

健康一点灵

- ★党参含皂甙、蛋白质、维生素B和B₂及蔗糖等，能改善体质虚弱、食欲不振、大便稀溏，促进造血功能。
- ★鸡肉富含必需氨基酸，为架构脑部、神经系统、器官、发、肤、指甲的重要物质。
- ★菠菜富含维生素A、C，助益视神经和视力，并抵抗呼吸道感染。

宝贝适合吗？

3至6岁，体质虚弱、脸色苍白、容易淤青、食欲差、易受流感传染的儿童。

选材小秘笈

- ★党参以根条肥硕、皮紧、横纹多、味淡香、有弹性而味甜者为佳。
- ★鸡里肌肉包在鸡胸内，一只鸡只有两条，是最细嫩、油脂含量最低的部位。

功效：提高抗病能力、增强造血功能、促进成长发育





洋葱棒棒腿

材料：

鸡腿2支、胡萝卜1/2条、洋葱1/2个、盐1小匙、酱油2大匙、砂糖1/2大匙。

做法：

1. 鸡腿洗净，胡萝卜洗净削皮，洋葱去膜洗净，都切成小块。
2. 一起放进锅里，加调味料和半碗水，大火煮开后转小火慢卤约30分钟，待收汁肉熟烂即可。

健康一点灵

- ★洋葱含钙、磷、铁、硒、硫等矿物质，有益骨骼和牙齿健康，强化神经系统，维护组织柔软度，使皮肤、毛发有光泽，并抵抗细菌感染。
- ★胡萝卜富含维生素A，能促进成长发育、强壮骨骼，维持发肤、牙齿和眼睛的健康，更重要的是能抵抗呼吸系统之感染。
- ★肉类、蛋类是最好的蛋白质来源，但肉类较不易消化，应给婴幼儿食用绞肉或肉泥。

宝贝适合吗？

周岁以下、半岁以上的幼儿，可改用鸡绞肉或肉泥煮食。食欲不佳、体态瘦弱、毛发稀疏枯黄、肤质缺乏弹性或牙齿长得慢的儿童都可多食。

选材小秘笈

★选购鸡肉时要注意色泽和质地，判断是否新鲜，买回家若不立即烹调，应迅速冷藏。

功效：有益骨质、肤质和发质，保护呼吸系统，提升免疫力



1 噢大一寸 促进成长篇





凉拌通心面

材料：

火腿片2片、通心面1碗、生菜2叶、鸡蛋1个、橄榄油1大匙

做法：

1. 锅里加3碗水煮开后，下通心面煮沸，转中火续煮15分钟，将面捞起倒入冷开水中浸凉，捞起沥干。
2. 鸡蛋置入水中煮熟后捞起待凉，蛋白切丁，蛋黄碾碎。
3. 火腿切细丝；生菜洗净拭干，切细丝。
4. 将1、2、3.混合，加橄榄油拌匀即成。

健康一点灵

★鸡蛋含有丰富的维他命B群，例如能促进成长和细胞再生、保健皮肤、增进视力的B₂；促进发育、增强体力的B₆，及能减轻湿疹、皮肤炎的生物素（即维他命H）。成长中的孩童宜适量补充蛋类。

★婴幼儿要四个月以后才开始吃蛋黄，而且一定要完全煮熟，七个月大以后再吃全蛋；但有过敏体质者，不论蛋黄或蛋白，都宜八个月大后再喂食；如果肠胃特别虚弱，十个月或周岁以后再吃。

★生菜富含维他命A、B群和C及多种矿物质，但肠胃虚弱的幼儿不宜生食，可烫熟再喂食。

宝贝适合吗？

半岁以上的宝宝可搭配牛奶，但每次喂食量不宜多，尤其经常睡中流汗、大便稀溏的幼儿更不宜多吃。

选材小秘笈

★通心面的种类很多，尽量选择未添加色素的厂牌。

功效：促进发育、增强体力、保健皮肤、防止皮肤炎





海带莲子排骨汤

材料：

里肌边排骨250克、新鲜莲子200克、海带结100克、盐1小匙

做法：

1. 排骨洗净切块，放进滚水中氽烫后捞起。
2. 排骨先下锅加6碗水煮滚，转小火慢炖20分钟后，放入洗净的莲子、海带。
3. 汤滚开后转小火续炖20分钟，等材料都熟软了，加盐调味。

健康一点灵

★海带含氯、碘，能促进毛发、指甲、皮肤、牙齿的健康，并调节甲状腺机能。其中的特殊褐藻酸钠盐成分，能预防白血病的成长痛。

★莲子有滋补及镇静作用，所含天门冬胺酸能保护中枢神经系统，增强抗疲劳的耐力。

宝贝适合吗？

六个月以上可喂汤汁，周岁以上体型瘦小、发肤枯燥、反应较迟钝的儿童都适宜。

选材小秘笈

★烹煮菜肴最好选择新鲜莲子，颜色应呈象牙黄、味道清香、颗粒均匀、饱满而不腐软的。

★干莲子多用来入药，少用于一般饮食。

★市售有已泡发的海带结，选择有弹性且不黏腻者，形体完整无异味、用手捻捻不会分层的表示是新鲜货。

功效：滋补强壮、增进食欲、维持正常运作



一喂大一寸
促进成长篇