

100% 百分百营养食典
NUTRITIVE
FOOD BOOK

营养食谱
儿童

黄春生
编著

营养师教你怎样吃，名厨师教你如何做

8 种儿童健脑食谱

11 种儿童均衡营养食谱

8 种儿童开胃食谱

8 种儿童减肥食谱

补锌、补钙、补铁、补脑、增高、开胃、减肥，

爸爸妈妈一手抓

懂得吃什么

学会怎样吃的智慧食典

广东人民出版社
广州

图书在版编目(CIP)数据

儿童营养食谱 / 黄春生编著, 一广州: 广东经济出版社, 2006. 1
(百分百营养食典丛书)
ISBN 7-80728-221-5

I. 儿… II. 黄… III. 儿童—保健—食谱
IV. TS972. 162

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第153204号

出版 发行	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路11号)
经 销	广东新华发行集团
印 刷	广州伟龙印刷制版有限公司
开 本	889毫米×1194毫米 1/40
印 张	4
版 次	2006年1月第1版
印 次	2006年1月第1次
印 数	1~10 000册
书 号	ISBN 7-80728-221-5/TS·93
定 价	全套(1~8)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

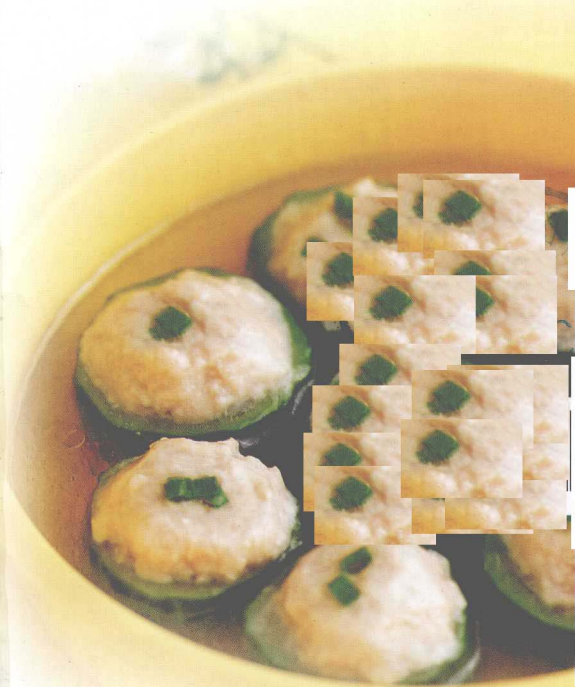
邮购地址: 广州市东湖西路永胜中沙4-5号6楼 邮政编码: 510100

(广东经世图书发行中心) 电话: (020)83781210

图书网址: <http://www.gebook.com>

• 版权所有 翻版必究 •

100% 百分百营养食典
NUTRITIVE
FOOD BOOK



儿童 营养 食谱

黄春生
编著

广东人民出版社
广东人民出版社

前言

P r e f a c e



吃

进健康

吃

去疾病

吃

出未来

世界医药之父希波克拉底有一句名言：“智者应视健康为人类的最大福祉。”健康就好比快乐，很难有准确的定义，在日常生活中，人们往往会忽略它，非到身体出现了“警告”信号，以致这里痛、那里痒或是一病不起时，才知道健康原来是生命里胜过一切财富名利的东西。当人们意识到拥有健康体魄的必要性时，健康的生活方式和科学的营养膳食就显得越来越重要了。

人类很早就懂得饮食与健康之间有密切的关系。古希腊智者毕达哥拉斯就曾告诫世人说：“不要忽略你的身体健康，饮食、动作均须有节制。”由于现代医学及公共卫生的进步，人类寿命普遍延长，正确的饮食观念对现代人的健康起着重要的作用。目前从政府机构到专家学者都十分重视科学的、健康的饮食文化的宣传和推广。本套丛书即是一套符合现代人日常饮食需求的健康饮食百科食典，全书共分为8个分册，分别为《婴儿营养食谱》、《儿童营养食谱》、《考生营养食谱》、《经期营养食谱》、《孕期营养食谱》、《产后营养食谱》、《美容塑身食谱》、《常见病自疗食谱》。这套十分实用的营养食典，针对婴儿、儿童、考生的饮食需求和女性经期、孕期、产后及女性美容塑身以及特定人群常见病症对应的营养美食要求，由营养学专家、临床医师、特级厨师共同推荐出一系列科学实用、对症食补的家庭营养食谱，全书材料易得，制作简便，功效不凡，不失为一套集营养、医学、美食为一体的现代家庭必备之食典力作，同时也是广东经济出版社同期出版的《饮食宜忌》丛书的补充实用读本。

拥有这套不一样的智慧食谱，可以藉此吃进健康，吃去疾病，吃出未来。这样物超所值的食典，读者诸君是不是迫不及待地想一同来分享呢？

赖咏

乙酉年冬于穗“汗牛膳书坊”

目 录

Contents



4 大脑开饭啦

- 6 松仁玉米饼
- 8 桃仁炒腰花
- 10 木耳鸡蛋炒黄花菜
- 12 海参蛋汤
- 14 蒜瓣炒田鸡
- 16 滋味苹果汁
- 18 软炒蚝蛋
- 20 糖醋鱿鱼

64 小可爱有好胃口

- 66 板栗烧鸡块
- 68 水煮鱼片
- 70 燕麦蛋奶粥
- 72 八味馄饨
- 74 猕猴桃炒虾球
- 76 炸茄合
- 78 百合炒西芹
- 80 陈皮芋头鸭

22 不做豆芽菜

- 24 芝麻南瓜饼
- 26 金针菇烧鸡块
- 28 乳酪西兰花
- 30 银耳猪肝粥
- 32 金针牛肉片
- 34 八珍豆腐煲
- 36 橙汁鱼球
- 38 红焖鸡翅
- 40 猪肝胡萝卜粥
- 42 百花酿香菇
- 44 鳝鱼面条



46 快快长高

- 48 海带排骨汤
- 50 蚝油香菇生菜
- 52 肉末炸鹌鹑蛋
- 54 肉片蔬菜卷
- 56 脆皮胡萝卜
- 58 肉丁炒青豆
- 60 葡萄干土豆泥
- 62 黄豆炖猪蹄

82 小胖要减肥

- 84 黄瓜酿肉
- 86 蜜汁煎鲑鱼
- 88 蒜泥菠菜
- 90 鲫鱼萝卜煲
- 92 软炸鸭条
- 94 冬笋炒墨鱼
- 96 豆腐油菜心
- 98 肉茸菠菜汤



PART 1

ERTONGYINGYANGSHIPU

大脑开饭啦

营养摄入与大脑发育

儿童的饮食营养摄入对大脑的发育成熟起着重要作用，甚至影响孩子一生的智力发育。幼儿时期是脑发育的关键时期，在这一阶段如果注意营养的摄入，将大大有利于脑结构的分化与成熟，为其今后的智力发育奠定基础。

及时补充糖类

脑组织本身不能贮存葡萄糖，只能利用血液提供的葡萄糖产生能量。脑消耗的葡萄糖量很大，几乎占人体血液中葡萄糖含量的 $\frac{2}{3}$ 。因此，经常用脑的儿童应当多吃含糖类的食物，当大脑疲劳时可吃些点心或课间加餐。

多摄入蛋白质

蛋白质是构成神经细胞和神经胶朊细胞的重要成分，优质蛋白质将促进细胞的生长发育。在组成蛋白质的氨基酸中，亮氨酸的缺乏可导致大脑发育不全；而色氨酸、酪氨酸可转化为神经递质，对人脑的思维活动有重要帮助；谷氨酸能解除氨对脑的毒害，对保护脑组织起到很大作用。

多吃富含卵磷脂和维生素 B 的食物

脑组织脂类的含量比任何器官都多，包括卵磷脂、胆固醇、糖脂、神经磷脂等，其中以卵磷脂含量最多，需求量也最大。因此，儿童宜多吃大豆制品、禽蛋、牛奶、牛肉等卵磷脂含量高的食物。另外，还要注意摄取富含维生素 B 的食物，如蔬菜、水果等，以利于大脑对糖类的利用。





松仁玉米饼





原料 ● 松仁 100 克，玉米粒 300 克。

调料 ● 花生油 10 克，面粉 60 克，盐 4 克。



制作过程

1. 松仁和玉米粒分别洗干净。

2. 面粉加适量水调稀，放入玉米粒和松仁、盐，拌匀。

3. 平底锅内放油，用勺子舀调好的松仁玉米糊倒入锅中，摊成圆形，稍煎后翻面，两面煎熟即可。

easy 做：要想做出的饼大小一致，外形美观，可以用汤勺来做计量器，每次舀取等量的馅料，直接倒入锅内，使其自然成形。

香香脆脆 宝宝最爱



新鲜的玉米粒中含丰富的蛋白质、糖类、维生素、磷、铁、镁，而其中的镁是一种保护神经的重要营养物质。



对于喜欢的东西，孩子们往往会吃了还要吃，所以妈妈们要留心，玉米吃多了可是难消化的哦！



妈妈提示

人体缺乏镁时，就会出现易怒、紧张、忧虑和冲动的行为。所以当孩子开始接触幼儿园生活时，父母若注意其行为有上述现象，即应多给孩子吃些含镁丰富的食物，以免严重影响脑部和心脏的功能。而镁以坚果、黄豆、绿色蔬菜中含量最多。



桃仁炒腰花





原料 ●猪腰2只, 桃仁100克。

调料 ●油、盐适量, 姜片少许, 生粉少量。



制 作 过 程

2. 起油锅, 放入腰花、姜片炒至断生。



3. 放入核桃炒熟, 用少许生粉勾芡, 调味, 即可装盘。

1. 猪腰切花, 桃仁洗净后沥干。



easy 做: 要想腰花熟了后有型有款, 在切的时候就要注意, 用刀横竖交叉打花刀, 就能让腰花自然成一朵朵了。

好吃又好看



核桃性温、味甘、无毒, 有健胃、补血、润肺、养神等功效, 其均衡的营养能快速调整小儿因偏食引起的营养不良; 猪腰富含蛋白质, 能补血益气。



由于核桃含有较多油脂、脂肪, 因此一次不宜吃得太多, 否则会影响消化, 肥胖幼儿更要控制。

妈妈提示

核桃不仅能入菜, 也是适合给孩子作零食的有益坚果。





木耳鸡蛋炒黄花菜





原料 ● 木耳20克, 黄花菜80克, 鸡蛋1个。

调料 ● 花生油5克, 精盐2克, 生粉少量, 葱花适量。



制作过程



1. 将木耳放入温水中泡发, 去杂洗净, 撕成小片; 黄花菜用冷水泡发, 去杂洗净, 挤去水分, 切成小段; 鸡蛋打散。

2. 锅内放油烧热, 放入葱花煸香, 放入黄花菜、木耳煸炒。



3. 加入鸡蛋, 炒至成块, 用湿淀粉勾芡, 出锅即成。

easy 做: 这道菜炒的过程很简单, 关键是准备工作要做好, 木耳和黄花菜都要择净后泡发。



黄花菜是“忘忧草”, 能安神解郁。其碳水化合物的含量和所含的热量与大米相似, 维生素A的含量比胡萝卜高1.5~2倍。此外, 粗纤维、磷、钙、铁及矿物质的含量也很丰富, 对儿童大脑发育颇有益处。

大脑卫士黄花菜



妈妈提示

黄花菜不宜单独炒食, 配以其他食料, 口味和营养都大大提升。



鲜黄花菜中含有秋水仙碱, 会引起中毒, 故不能鲜食, 宜食用干品。

食谱
儿童营养



ERTONGYINGYANGSHIPU



海参蛋汤





原料●海参150克, 红枣10克, 鹌鹑蛋6个。

调料●花生油3克, 葱2克, 姜3克, 盐少许。

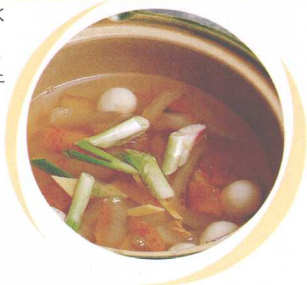


制作过程



1. 海参预先用水发透, 去内脏、内壁膜, 用水洗干净备用。

2. 鹌鹑蛋先放入锅中, 加清水煮熟, 捞出, 放入冷水内浸一下, 剥去壳, 备用; 红枣用清水洗干净, 去核, 备用。



3. 将以上所有材料一起放入瓦煲中, 加入适量清水, 中火煲2小时, 加入少许盐调味即可。

easy 做: 海参一定要预先泡发透。



海参除了高蛋白、低脂肪的特点外, 还含有硫酸软骨素, 有助于脑部生长发育, 能够延缓肌肉衰老, 增强机体的免疫力。海参中微量元素钒的含量居各种食物之首, 可以参与血液中铁的输送, 增强造血功能。



海参性滑利, 脾胃虚弱、痰多、大便稀薄的儿童不宜食用。

高蛋白低脂的海参

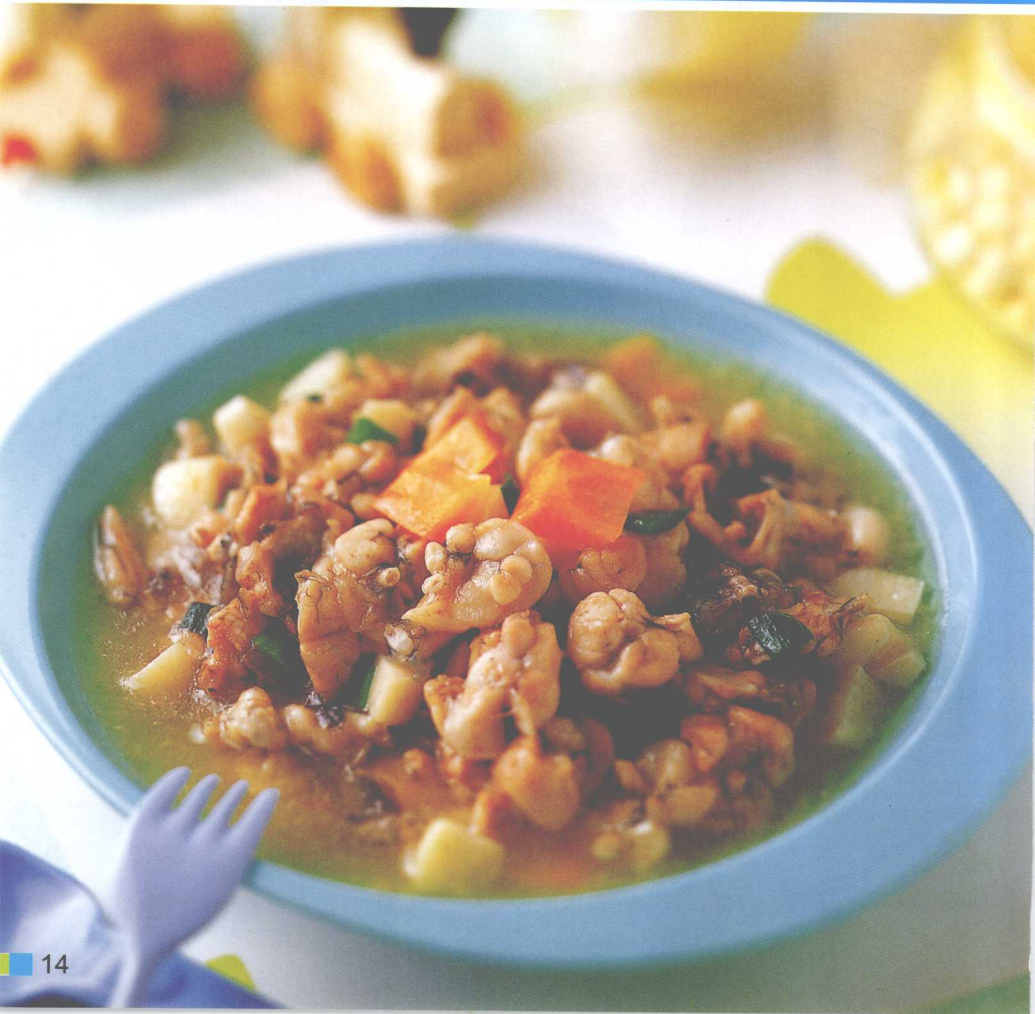


妈妈提示

买回涨发好的海参应反复过水冲洗, 以免残留的化学成分危害健康。干海参涨发率较高, 优质的海参可涨发至干品的8倍左右。



蒜瓣炒田鸡





原料 • 大蒜 4 颗，田鸡 5 只。
调料 • 花生油 8 克，盐 2 克，料酒 2 克。



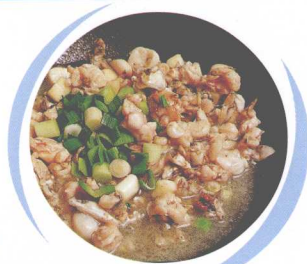
制 作 过 程



1. 田鸡洗净、切小块，蒜瓣去皮后洗干净。



2. 热锅，下油，下入蒜瓣炒至呈淡黄色，再放入切好的田鸡，大火煸炒。



3. 炒至田鸡肉变白时烹入料酒，加入少量清水，盖上锅盖，中火焖 5 分钟，再调入盐，出锅即可。

easy 做：蒜瓣比较难熟，所以要最先放入，这样的话，炒到其他材料都熟时，蒜瓣已经很软滑了。



蒜瓣是能杀菌、预防感冒的食物，对于正在换牙的小朋友，蒜还能清洁口腔、预防蛀牙呢，而且它还能增加味蕾上的触觉，帮助开胃。



蒜的刺激性很强，所以没有熟透的不能让孩子吃，否则伤害脾胃。

强 身 又 健 齿 的 蒜



这道菜也可用蒜苗来炒。选购蒜苗时以颜色深绿、有弹性、切口看起来鲜活的为佳品，买回后可用潮湿的报纸包好，封住袋口，竖立保存在冰箱中；蒜头则以外皮白暂、颗粒饱满、大而结实的为良品。