

宝宝成长妈妈呵护食谱



# Child 儿童成长

营养食谱

营 养 食 谱

nutritious food  
nutritious food

陈洪波 主编

儿童强身营养配餐 儿童健脑营养配餐

儿童运动保健配餐 儿童饮食三大误区

儿童饮食营养三平衡 儿童不宜多吃的食品

常见儿科病食疗方法 儿童缺锌食疗法

聪明妈妈 健康宝宝 成长从科学饮食开始



广东出版集团  
广东经济出版社

聪明妈妈 健康宝宝

## 图书在版编目(CIP)数据

儿童成长营养食谱 / 陈洪波主编. — 广州: 广东经济出版社, 2006.9

(宝宝成长妈妈呵护食谱)

ISBN 7-80728-376-9

I. 儿… II. 陈… III. 儿童-保健-食谱

IV. TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 093677 号

出版	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路11号)
发行	
经销	广东新华发行集团
印刷	湛江南华印务公司 (湛江市霞山区绿塘路61号)
开本	889毫米X1194毫米 1/24
印张	4
版次	2006年9月第1版
印次	2006年9月第1次
书号	ISBN 7-80728-376-9/TS·107
定价	全套(1~4册): 79.20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

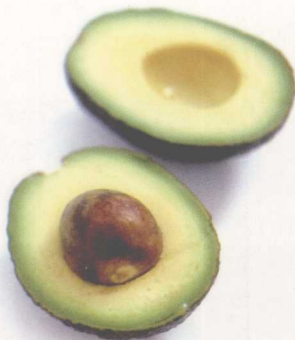
电话: (020)83780718 83790316 邮政编码: 510100

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

图书网站: <http://www.gebook.com>

· 版权所有 翻版必究 ·





陈洪波 主编

广东人民出版社  
Guangdong People's Publishing House

# 前言

P R E F A C E

## 让孩子赢在起跑线上

——写在“宝宝成长妈妈呵护食谱”丛书出版之际



孩子的健康成长，离不开妈妈的悉心呵护，而母子的身心健康又关系着全家的幸福和安康。生育的过程是甜蜜的，而甜蜜是可以制造的。在这个痛并快乐着的时期，关爱太太的健康，做好孕产期的保健和饮食调理，是家人尤其是丈夫“家政工作”的重中之重。优生优育的常识告诉我们：胎儿的整个身体——包括肝脏、心脏、骨骼及大脑，完全依靠母体提供的营养成分构成。胎儿不像寄生物，能够从母亲身体的蓄积中吸取营养成分，只有母亲吃进的营养成分才能够供给胎儿的生长和发育。因此，为了宝宝生理、心理充分地发育，在孕产期妈妈必须有科学合理的膳食。本丛书由营养学专家指导，专业厨师现场制作，精心为幸福的妈妈们准备了近四十种孕产期营养保健配餐方案。

孩子的出生，既是夫妻爱情的结晶，又是真正的完整的家庭生活新生活的开始。培养出身心健康、思维敏捷、大脑灵活、活泼可爱的孩子，是天下所有父母共同的美好愿望。为了让孩子有个良好的体质，从而能够顺利地度过漫长的人生，让孩子生命的历程一开始就赢在起跑线上，单靠正确的教育和体育锻炼往往是不够的，科学的饮食方法和膳食搭配也发挥着极其重要的作用。本丛书由营养学专家指导，专业厨师现场制作，精心为望子成龙、望女成凤的母亲们准备了近四十种科学的育儿营养配餐方案，不仅告诉家长们吃什么、如何吃才能培养出健康聪明的孩子，而且还介绍了许多简单易做、营养丰富的育儿食物及其详细做法。

考试是孩子读书阶段最为重要的事情，家有考生，是全家上下的一项“重点保护工程”。青少年考生处于身心的发育阶段，其身体器官及精神心理的双向健康，都需要家长尤其是妈妈的精心呵护，而在学习和考试阶段，考生的饮食营养和科学搭配，更是家长不能忽略的问题。本丛书由营养学专家指导，专业厨师现场制作，精心为考生及家长准备了近四十种均衡营养配餐方案。其中每个方案均从原料准备、做法步骤、营养功效、称职妈妈等四个方面加以详细介绍，并有针对性地帮助睡眠、增进食欲、加强抵抗力、缓解压力、提高记忆力、眼保健、预防贫血和祛除便秘等八个方面对考生进行贴心的饮食调理。书中内容科学实用、方法简便易学，不失为考生科学饮食的指南性读物。

宝宝健康，妈妈呵护；儿女成材，父母之福。关爱孩子健康，从科学饮食开始。让孩子生命的历程一开始就赢在起跑线上，这是天下父母共同的责任。

赖咏

丙戌年盛夏于穗“犀文膳书坊”



# CONTENTS



## 目录 —— 《儿童成长营养食谱》 ——

### 1. 强身篇 ..... 4

#### 儿童均衡营养膳食 ..... 5

牛奶柠檬鱼 ..... 7

五彩肉丁 ..... 9

竹笋炒鸡片 ..... 11

西兰花炒猪肝 ..... 13

菠萝牛肉 ..... 15

马铃薯焖牛腩 ..... 17

百花酿冬菇 ..... 19

金钩黄瓜 ..... 21

水果煎蛋 ..... 23

儿童不宜多吃的食品 ..... 24

儿童便秘有良招 ..... 25

肉片炒莴笋 ..... 27

猪肉酿节瓜 ..... 29

小米鱼肉粥 ..... 31

双色虾仁 ..... 33

糖醋藕片 ..... 35

青椒炒猪肝 ..... 37

豉汁焖排骨 ..... 39

咸蛋蒸肉饼 ..... 41

海带虾仁冬瓜汤 ..... 43

竹笋烧鸡条 ..... 45

### 2. 健脑篇 ..... 46

#### 鸡蛋的营养 ..... 47

番茄青椒炒蛋 ..... 49

红萝卜瘦肉粥 ..... 51

香蕉薯泥 ..... 53

彩色豆腐 ..... 55

青豆猪肝饭 ..... 57

平菇鲫鱼 ..... 59

儿童饮食三大误区 ..... 60

儿童不宜常吃的食品 ..... 61

山楂煨鸡翅 ..... 63

芒果什锦 ..... 65

黄豆焖鸡翅 ..... 67

儿童缺锌食疗法 ..... 68

最佳护脑食物 ..... 69

花生仁炒冬瓜 ..... 71

韭菜炒蛋 ..... 73

南瓜杏仁汤 ..... 75

### 3. 运动篇 ..... 76

蛋白质对儿童的重要性 ..... 77

尖椒香干炒蜜豆 ..... 79

酱烧茄子 ..... 81

山楂玉米粒 ..... 83

常见儿科病的食疗 ..... 84

儿童饮食营养三平衡 ..... 85

海带绿豆汤 ..... 87

双菇凉瓜丝 ..... 89

高汤水饺 ..... 91

芦笋煨冬瓜 ..... 93

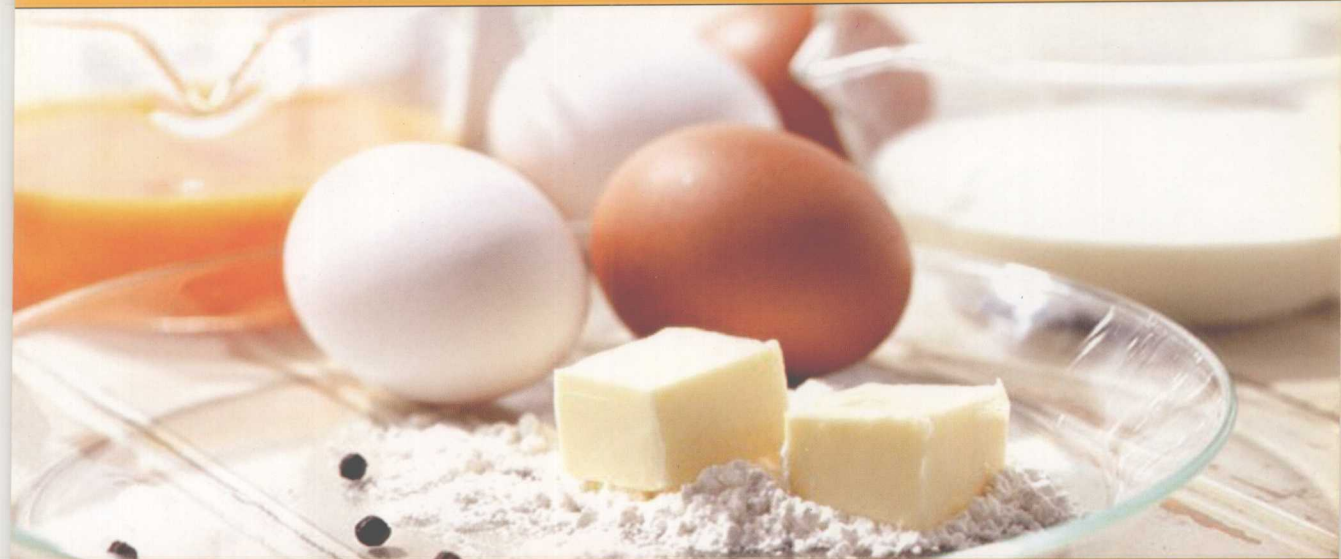
香干烧芹菜 ..... 95



# 1 强身篇

QiangShenPian





## 儿童均衡营养膳食

### JunHengYingYang

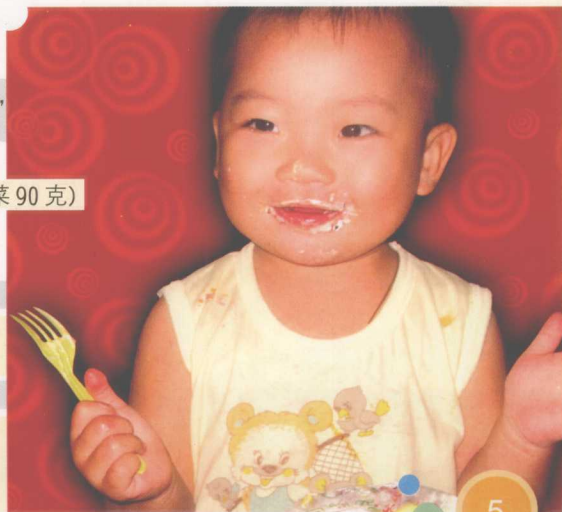
均衡的营养才是宝宝健康的保证，下面推荐两款儿童理想膳食：

#### (一)

- 早上 8:00 牛奶 180 毫升, 鸡蛋 1 个, 馒头 50 克
- 上午 10:00 橘子水 150 毫升
- 中午 12:00 花卷 50 ~ 100 克, 大米稀粥 1 小碗(大约 100 克), 溜肝尖土豆片(碎肝 30 克, 土豆片 90 克)
- 下午 3:00 烤馒头片抹芝麻酱, 饭后糖开水一杯
- 晚上 6:00 软米饭 50 ~ 100 克, 虾仁碎菠菜(虾仁 30 克, 菠菜 90 克)

#### (二)

- 早上 8:00 牛奶 180 毫升, 鸡蛋 1 个, 枣泥丝糕 50 克
- 上午 11:30 米饭 1 小碗, 炒肝片胡萝卜片, 鸡蛋或豆腐小白菜汤
- 下午 3:00 牛奶或豆浆 200 毫升, 面包 50 克, 水果 1 个
- 晚上 6:00 木耳、肉末、豆腐丁打卤面 1 碗或羊肉胡萝卜馅包子, 白菜鸡蛋馅水饺 50 ~ 100 克, 外加大米稀粥适量







# 牛奶柠檬鱼

## 营 养 分 析

牛奶中的蛋白质含有8种必需氨基酸，适宜构成肌肉组织和促进健康发育，牛奶中所含有的脂肪熔点低、颗粒小，很容易被人体消化吸收，且其消化率达97%。牛奶还含有维生素A、维生素C、维生素D及B族维生素。此菜对促进儿童和青少年骨骼、牙齿发育有很大的帮助。

## 制 作 过 程 GUOCHENG

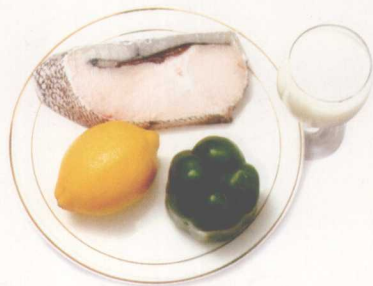


## 原 材 料 YUANCAILIAO

银鳕鱼 200 克，牛奶 500 毫升，柠檬汁 200 毫升，面粉 200 克，生粉 200 克。

## 调 味 料 TIAOWEILIAO

甜椒、盐、糖、油各适量。

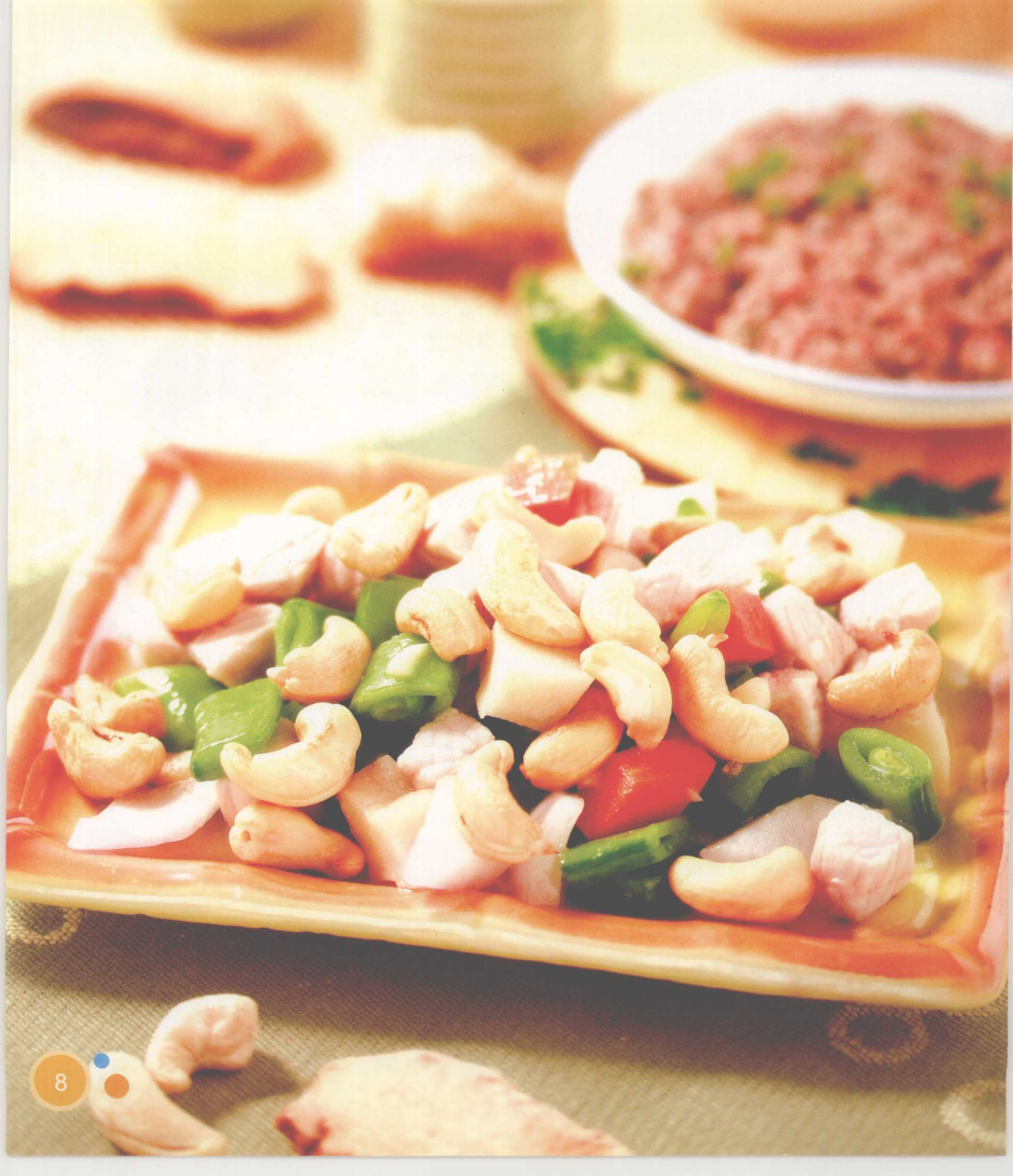


1. 银鳕鱼宰杀干净，加盐腌渍片刻；生粉加面粉以1:1比例混合，放入银鳕鱼沾上粉。
2. 锅中倒入油，银鳕鱼轻放入锅中，煎至浅黄色，装盘。
3. 锅里倒入牛奶、糖、盐、柠檬汁拌匀后，勾芡，放入甜椒中，食用时淋在鱼身上即可。

## 亲 子 有 方

妈妈在宝宝进食前要把鱼刺挑干净。银鳕鱼营养丰富，口感不俗，妈妈可以尝试多种做法为宝宝准备营养菜肴，如盐烧、腌制等，营养到位又能给宝宝换口味，一举两得。





## 五彩肉丁

## 营 养 分 析

红萝卜含有丰富的蛋白质，同时含维生素A、维生素C、维生素E、钙、铁等，适合生长发育中的少年儿童食用。

## 制 作 过 程

GUOCHENG

原 材 料  
YUANCAILIAO

瘦肉100克，油炸腰果50克，红萝卜50克，蜜豆50克，洋葱50克，鲜笋50克，湿生粉适量。

调 味 料  
TIAOWEILIAO

盐、味精、绍酒各适量。



1. 先将红萝卜、蜜豆、鲜笋、洋葱、瘦肉切成细丁。
2. 锅中倒入油烧热，将瘦肉丁、红萝卜丁、蜜豆丁、鲜笋丁下锅，加入调料翻炒。
3. 炒至材料熟，以少许湿生粉勾芡，撒上腰果即可。



亲

子

有

方

>>>> >>>> >>>> >>>>

这道色彩分明的菜一定可以引起宝宝的兴趣，妈妈可以在宝宝的碗里一边放饭一边放菜，宝宝可以一D菜一D饭的进食。





# 竹笋炒鸡片

## 营 养 分 析

竹笋的粗蛋白容易被人体吸收，所以营养价值较高。竹笋中的蛋白质水解后，可产生18种氨基酸，其中有8种是人体必需的。竹笋中还有磷、钾、钠、钙、镁、铁、锰、锌等元素和维生素A、B、C等。竹笋是一种低脂肪高纤维蛋白质和糖类适量的保健食品，这些成分都是人体必需的元素。

## 制 作 过 程

GUOCHENG



## 原 材 料

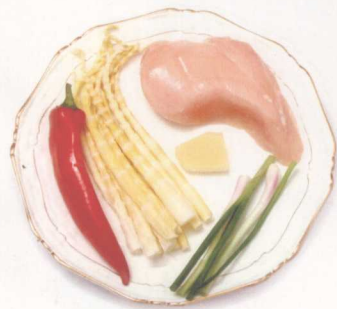
YUANCAILIAO

小竹笋80克，鸡脯肉50克，红椒、生姜、葱、湿生粉各适量。

## 调 味 料

TIAOWEILIAO

花生油、盐、味精、麻油各适量。



1. 小竹笋洗净切条，鸡脯肉切条，红椒去籽切条，生姜洗净去皮切丝，葱洗净切段。
2. 鸡肉加盐、味精、湿生粉腌好，锅中倒入油烧热，倒入鸡肉，泡至滑嫩倒出。
3. 锅内留底油，放入姜丝、小竹笋、红椒，加盐炒至断生，放入鸡肉、葱段、味精炒透，再用湿生粉勾芡，淋入麻油即成。

亲

子

>>>> >>>> >>>> >>>>

有

方

竹笋微寒，常食用能促进肠道蠕动，帮助消化，促进排便。此菜对宝宝的便秘状况有良好作用。





XILANHUA  
CHAOZHUGAN

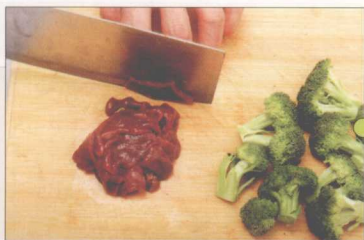
# 西兰花炒猪肝

## 营 养 分 析

西兰花含有丰富的抗坏血酸，能增强肝脏的解毒能力，提高机体免疫力。此菜含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物和钙、铁、锌、维生素A、胡萝卜素、维生素C等。

## 制 作 过 程

GUOCHENG



## 原 材 料

YUANCAILIAO

猪肝100克，西兰花200克，葱段、姜末、生粉各适量。

## 调 味 料

TIAOWEILIAO

油、绍酒、酱油、盐、味精、蒜蓉各适量。



1. 将猪肝洗净，切成小片，放入碗内，加盐、味精、绍酒、酱油拌匀，再加生粉拌匀备用。
2. 将西兰花洗净，切成小块，用滚水氽熟，沥干水备用。
3. 锅中倒油，以大火烧热，爆香葱段、姜末、蒜蓉，放入猪肝，炒至将熟时，倒入西兰花，加盐、味精，翻炒匀透，加少许熟油即可。

亲

子

有

方

>>>> >>>> >>>> >>>>

花球表面无凹凸、花蕾紧密结实的西兰花品质较好。西兰花的主要食用部位是花球，茎梗则被视为废料。其实削去茎梗粗厚的外皮，里面的嫩茎肉可以腌渍成泡菜，是不错的开胃小食，清脆爽口，宝宝一定会有兴趣。







# 菠萝牛肉

## 营 养 分 析

牛肉是优良的高蛋白食品，每100克牛肉中含蛋白质20.1克，比羊肉多10%；含脂肪10.2克，比羊肉少18.6%；还含钙7毫克、铁0.9毫克、磷170毫克、维生素B<sub>1</sub>0.07毫克、维生素B<sub>2</sub>0.15毫克、叶酸6毫克及少量维生素A等。营养成分易于被人体吸收，是宝宝成长的营养佳品。

## 制 作 过 程

GUOCHENG



## 原 材 料

YUANCAILIAO

牛肉250克，菠萝1个，葱、生姜各适量。

## 调 味 料

TIAOWEILIAO

盐、糖、料酒、蚝油、生油、淀粉、胡椒粉各适量。



1. 牛肉洗净，横切成片，加生油、糖、生姜、淀粉、胡椒粉，料酒抓匀，腌15分钟左右，再加入点生油拌匀待用。
2. 菠萝去皮削眼，去掉中间的硬心，切小块，用淡盐水浸泡几分钟后取出，沥干水，待用。
3. 锅中倒油烧热，将腌好的牛肉倒入，快速翻炒，加蚝油炒两下，加入菠萝块、葱，快炒几下即可。

亲

子

有

方

>>>> >>>> >>>> >>>>

菠萝吃时去皮切片，在淡盐水中浸泡几分钟，会使菠萝的味道更加鲜美。

