

成长妈妈呵护食谱



家有考生

Examinee

营养师

陈洪波 主编

有益考生睡眠的食方 促进考生食欲的食方
增强考生抵抗力的食方 减轻考生压力的食方
提高考生记忆力的食方 有助考生眼保健的食方
预防考生贫血的食方 祛除考生便秘的食方 考生活力食品大集合

聪明妈妈 健康考生 功名从科学饮食开始



广东人民出版社



宝宝成长妈妈呵护食谱



让孩子赢在起跑线上!

孩子的健康成长，离不开妈妈的悉心呵护。

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。本书由营养学专家指

导，专业厨师现场制作，精心为考生及考生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指南性读物。

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（生活图书策划人）

责任编辑

谭莉

选题策划

赖咏

图文统筹

犀文图书

文字编辑

张丽芬

文字校对

吴旭娇

图片摄影

周号丰

版式设计

刘焕文

装帧设计

吴展新

ISBN 7-80728-376-9



9 787807 283768 >

¥:19.80元

ISBN 7-80728-376-9/TS · 107
(全套1~4册) 定价:79.20元

图书在版编目(CIP)数据

家有考生营养食谱 / 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. 家… II. 陈… III. 学生 - 保健 - 食谱

IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第093674号

出版	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路11号)
发行	广东新华发行集团
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×1194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

广东省出版集团
广东人民出版社



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“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，精心为考生及考生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。

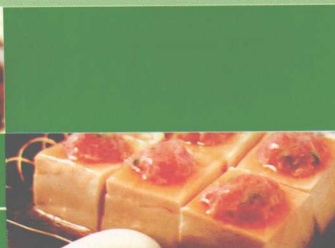
宝宝健康，妈妈呵护；儿女成材，父母之福。关爱孩子健康，从科学饮食开始。让孩子生命的历程一开始就赢在起跑线上，这是天下父母共同的责任。

赖咏

丙戌年盛夏于穗“犀文膳书坊”



CONTENTS



目录——《家有考生营养食谱》——

一、有益睡眠的食方…4

八种食物助睡眠…5

- 小米龙眼粥…7
- 鹌鹑蛋煮薏米粥…9
- 凤梨鸡片汤…11
- 涮椒鳝丝…13
- 椰蓉牛肉…15
- 莲肉银杏炖乌鸡…17

二、促进食欲的食方…18

促进食欲的六种食品…19

- 锦绣鱼米…21
- 红枣鸡蛋汤…23
- 山楂煨凤翅…25
- 银耳鸡蛋玉米粥…27
- 橙汁豆腐盅…29

三、增强抵抗力的食方…30

增强抵抗力食物大集合…31

- 滑蛋牛肉…33
- 土豆焖牛腩…35
- 木耳猪腰汤…37
- 番茄青椒炒蛋…39
- 清蒸黄花鱼…41
- 肉片炒莴笋…43

四、减轻压力的食方…44

减轻压力的食物…45

- 黄花菜炒木耳…47
- 菠萝拼烧鹅…49
- 虾米炒白菜…51
- 香干烧芹菜…53
- 赤小豆蒸鲤鱼…55
- 黄豆焖鸡翅…57
- 红焖草鱼…59

五、提高记忆力的食方…60

七种提高记忆力的食品…61

- 花生炖猪脚…63
- 龙眼鸽蛋汤…65
- 核桃鱼头汤…67
- 黑芝麻龙眼鹌鹑汤…69
- 四鲜烤麸…71

六、有助于眼保健的食方…72

护眼六法…73

推荐三款护眼佳品…73

- 虾仁海带冬瓜汤…75
- 土豆香蕉泥…77

大虾萝卜汤…79

菠菜鸡蛋汤…81

七、预防贫血的食方…82

改善贫血的食品…83

- 香菇肉片汤…85
- 牛肉冻…87
- 猪肝菠菜汤…89

八、祛除便秘的食方…90

祛除便秘有良方…91

四款简单食谱轻松改善便秘…91

- 清炒三瓜片…93
- 海带绿豆饮…95



一 有益睡眠 的食方

YouYiShuiMianDeShiFang





八种食物助睡眠

● 牛奶

牛奶性微寒、味甘，具有生津止渴、滋润肠道、清热通便、补虚健脾等功效，高钙奶对睡眠有帮助。

● 粟米

粟米性凉、味甘咸，有清热解渴、健胃除湿、和胃安眠的功效；粟米熬粥喝营养丰富，能促进睡眠。

● 核桃

核桃性温、味甘，有健胃、补血、润肺、养神等功效；核桃中的磷脂对脑神经有良好的保健作用。

● 葵花子

葵花子性平、味甘，具有清湿热、通便驱虫、安定情绪、增强记忆力、治疗失眠的功效。葵花子一次不宜吃多，以免上火或者口舌生疮。

● 大枣

大枣有安心宁神、抚平情绪的功效，其所含有的维生素P能健全人体的毛细血管。生吃大枣时，枣皮容易滞留在肠道中不易排出，因此吃时应吐皮。

● 鲜藕

藕中含有大量的碳水化合物及丰富的钙、磷、铁和多种维生素，具有清热、养血、除烦等功效。

● 醋

用一汤匙食醋兑温开水慢服，饮后静心闭目，可促进睡眠。

● 全麦面包

晚上睡不着的时候，吃一点面包，能使你平静下来，催你入眠。



小米龙眼粥

营 养 功 效

此粥甜香可口，龙眼、小米熬煮成粥，补血作用更强。此粥营养丰富，含蛋白质、脂肪、淀粉、烟酸、钙、磷、铁及维生素B₁、B₂等，具有安神益智的功效。

制 作 过 程

GUOCHENG

原 材 料

YUANCAILIAO

龙眼肉 30 克，小米 100 克。

调 味 料

TIAOWEILIAO

红糖少许。



1. 将小米淘洗干净，龙眼肉清洗一下。



2. 锅中注入清水适量，放入小米、龙眼肉，用大火煮沸，改用文火煮至粥熟。

3. 加红糖调味即可。



称

妈

职

妈

>>>>>>>>>>

龙眼属于温热食物，多吃易滞气，因此妈妈不宜让孩子一次吃过多。





制作过程 GUOCHENG



妈



凤梨鸡片汤

营 养 功 效

此菜含有蛋白质、碳水化合物、维生素A和C、叶酸、钙、磷、钾、镁等多种营养物质，凤梨具有润肠通便、利尿消肿的功效。

制 作 过 程

GUOCHENG

原 材 料

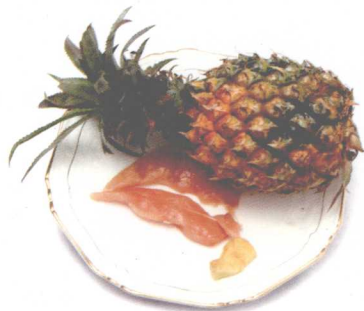
YUANCAILIAO

凤梨250克，鸡脯肉150克。

调 味 料

TIAOWEILIAO

生姜丝、盐、黄酒、麻油、干淀粉、植物油各适量。



1. 将凤梨削皮后用盐水浸泡片刻，切成扇形；鸡脯肉洗净切薄片，用盐、黄酒、干淀粉拌匀上味。



2. 锅中倒入油烧热，放生姜丝煸炒片刻，放入鸡脯肉片，用大火翻炒几下，加入凤梨片再炒几下，加盐、清水，盖好锅盖。

3. 待汤烧开后，淋上麻油即可。



称

妈

职

妈

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

吃凤梨时应先把果皮削去，挖尽果丁，然后切开在盐水中浸泡，可使凤梨味更甜，又能使有机酸分解在盐水中，避免中毒。





营 养 功 效

此菜营养全面丰富。黄鳝肉味鲜美，含蛋白质、脂肪、磷、钙、铁，还有维生素A、B₂和B₁及多种微量元素。鳝鱼具有通便利尿的功效。

制 作 过 程

GUOCHENG



涮 椒 鳝 片

原 材 料 YUANCAILIAO

黄鳝丝350克，银芽25克，西芹25克，水发茶树菇25克。

调 味 料 TIAOWEILIAO

红辣椒、香菜末、盐、白糖、鸡精、醋、酱油、蒜蓉、姜米、葱花、胡椒粉、干辣椒、花椒末、香油各适量。



1. 将蒜蓉、姜米、葱花、香菜末、盐、白糖、鸡精、醋、酱油制成汁，将红辣椒和干辣椒切碎，西芹洗净切丝。
2. 锅中倒入水，待水开后将银芽、西芹丝、茶树菇烫一下，装入盘中。将黄鳝丝也用沸水烫后放在三丝上，再浇上制好的汁。
3. 撒上胡椒粉、干辣椒末、红辣椒末、花椒末，浇上烧热的香油即成。

称

妈

职

妈

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

食用黄鳝时不宜爆炒，黄鳝体内有一种叫颌口线虫的囊蚴寄生虫，食用黄鳝，一定要煮熟烧透后再吃，以防发生颌口线虫的感染。



