

儿童营养缺乏症食谱篇



缺铁性贫血饮食治疗

缺铁性贫血的特征及主要食物来源

缺铁性贫血是一种常见的营养缺乏病。最易发生缺铁性贫血的人群是出生 6 个月至 6 岁的儿童，青春期青少年发病率也较高，尤其是青春期的少女。

缺铁性贫血的症状是易感疲劳、体力下降、食欲减退、精神不振、烦躁不安、头晕、耳鸣、眼花、记忆力下降等。儿童常表现为呆滞、不活泼、思想不集中，生长发育缓慢，皮肤黏膜苍白，尤以口唇、指甲床、口腔黏膜、眼结膜明显。

缺铁性贫血是儿童贫血症中最常见的一种，多是由于膳食中生物利用率高（即能被肠道吸收）的铁不足造成的。

治疗儿童缺铁性贫血，主要是通过向儿童提供足够的造血原料——蛋白质和铁，并通过多种食物提供的营养元素平衡膳食，以提高铁的吸收率。因此，病儿的膳食应该以高蛋白、高铁量、高维生素和适量的矿物质为主。

每日膳食铁的供给量：1~9 岁儿童 10 毫克，10~12 岁 12 毫克，13~16 岁，男性为 15 毫克，女性为 20 毫克。

含铁丰富的食物，每百克含量依次为：发菜 99.3 毫克，

黑木耳 97.4 毫克，松蘑 86.0 毫克，紫菜 54.9 毫克，鸭肝（母麻鸭）50.1 毫克，蚌肉 50 毫克，藕粉 41.8 毫克，鸭血（母麻鸭）39.6 克，鸭肝（公麻鸭）35.1 毫克，豆腐皮 30.8 毫克，菠菜（脱水）25.9 毫克，鸡血 25 毫克，豆腐干 23.3 毫克，黑芝麻 22.1 毫克，猪肝 22.6 毫克，香菜 22.1 毫克，田螺 19.7 毫克，口蘑 19.4 毫克，油菜（脱水）19.3 毫克，扁豆 19.2 毫克，腐竹 16.5 毫克，红大虾 14.5 毫克，糜子 14.3 毫克，白芝麻 14.1 毫克，白菜（脱水）13.8 毫克，羊肉 13.7 毫克，苡麦 13.6 毫克，海参（鲜）13.2 毫克，淡菜（干）12.5 毫克，鸡肝 12 毫克，红腐乳 11.5 毫克，樱桃（野）11.4 毫克，冬菜 11.4 毫克，泥鳅 11.4 毫克。

缺铁性贫血一周食谱

星期一

早餐

芹菜肉包

原料

面粉 250 克 面肥 30 克 猪瘦肉馅 100 克 芹菜 100 克，
酱油 5 克 精盐 3 克 白糖 3 克 葱、姜末各 3 克 鲜汤 25 克，
食碱适量。

制法

1. 将面肥放入盆内，加入温水 125 克解开 放入面粉和成发酵面团，让其发酵 5 ~ 6 小时后即成发面。取出放案板上，加入碱水，揉至面团光润备用。
2. 将芹菜去根、叶洗净 放入沸水锅内焯一下 切碎 挤干水分 放入猪肉馅内 加入所有调料 拌匀备用。
3. 将面揉透，搓成长条揪成 10 个剂子 包入馅心 捏成包子形 上笼蒸约 15 ~ 20 分钟即成。

木耳红枣粥

原料

黑木耳 5 克 大枣 5 枚 粳米 75 克 冰糖适量。

制法

1. 将黑木耳用冷水泡发 择去蒂 除去杂质 撕成小块放入锅内 再把粳米淘洗干净 同洗净的大枣一同放入锅内 加水适量。

2. 将锅置旺火上烧开, 转用文火煮至黑木耳软烂, 粳米成粥后 加入冰糖汁即成。

午 餐

青椒炒肝丝

原料

猪肝 200克 青椒 50克 香油 5克 酱油 12克 精盐 2克, 醋 3克 料酒 5克 白糖 6克 淀粉 15克 葱、姜末各 4克 植物油 300克 实耗 30克)

制法

1. 将猪肝洗净, 切成 0.7 厘米粗的丝; 青椒也切成同样粗细的丝。

2. 将猪肝丝放入碗内, 加入淀粉 10 克抓匀, 下入四五成热的油内滑散, 捞出沥油。

3. 将锅中的油倒出 留油少许, 下入葱、姜末略炸 放入青椒丝 加入料酒、酱油、白糖、精盐及水少许 烧开后用水淀粉勾芡 倒入猪肝丝 淋醋、香油拌匀即成。

鸡血豆腐汤

原料

豆腐 1 块 鸡血 50 克 水发木耳 10 克 菠菜 30 克 鸡汤 300 克 植物油 12 克 精盐 2 克 味精 1 克。

制法

1. 将鸡血、豆腐均切成 3 厘米长、1 厘米宽、0.7 厘米厚的片；菠菜择洗干净，切成 3 厘米长的段，用开水焯一下捞出。
2. 将炒锅置火上 放入植物油烧热 加入鸡汤烧开 下入豆腐、鸡血 待汤再开 放入木耳、菠菜、精盐、味精 盛入汤碗内即成。

米 饭

(略)

午 点

葡萄干蛋糕

原料

鸡蛋 250 克 白糖 200 克 面粉 200 克 葡萄干 25 克。

制法

1. 将葡萄干洗净 用水浸泡 使之涨开后待用。
2. 取一干净容器，将鸡蛋打入后加糖，然后用数根竹筷顺一方向，先慢后快，进行搅拌，使蛋液充分发泡，打至色发白，然后将面粉徐徐放入，边放边搅拌均匀即成半成品。
3. 取一盘 里面铺一张干净纸 涂上油 把拌好的半制品倒入 撒上葡萄干 上笼蒸 25 分钟，取出改刀成块即成。

山楂鸳鸯酪

原料

牛奶 1 瓶 花生酱 50 克 山楂条 75 克 玉米粉 12 克 白糖适量。

制法

1. 将花生酱用温水 50 克调稀；玉米粉加水调制成薄浆。
2. 将锅内倒入牛奶，再加入白糖煮溶化，徐徐倒入花生酱，并用一半玉米粉薄浆勾芡离火。
3. 将山楂条切成末，加水 400 克煮至溶化 再加适量糖，至甜酸适度，用另一半玉米粉薄浆勾芡离火。
4. 取大汤碗一只，把花生酱和山楂红白两种甜羹分盛于碗的两边即成。

晚餐

清炒木耳菜

原料

木耳菜 250 克 蒜末 15 克 花生油 10 克 香油 3 克 精盐 2 克 味精 1 克 料酒 2 克 水淀粉 4 克。

制法

1. 将木耳菜择洗干净，沥水备用。
2. 将炒锅置火上 放入花生油 烧至七成热 下入蒜末稍炒 倒入料酒 下入木耳菜煸炒断生 加入精盐、味精 用水淀粉勾芡，淋入香油即成。

鹌鹑蛋鸡丝汤

原料

鹌鹑蛋 4 个 熟鸡丝 50 克 黄瓜丝 50 克 精盐 2 克 味精 1 克 鸡汤 750 克。

制法

1. 将鹌鹑蛋煮熟 去壳放在汤碗内。
2. 把汤锅置火上 倒入鸡汤 烧开后 加入精盐、味精，随即起锅盛入装有鹌鹑蛋的汤碗内，撒上鸡丝、黄瓜丝即成。

米 饭

(略)

星期二

早 餐

香滑蛋黄粥

原料

粳米 50 克 鸡蛋黄 2 个 精盐、味精各适量 水 600 克。

制法

1. 将粳米洗净 放入锅内 加入清水 用旺火烧开 转用文火熬约 40 分钟 至粥油光黏稠时 加精盐、味精调好味。
2. 将鸡蛋黄用筷子搅打均匀，把滚开的粥端离火位，蛋黄徐徐倒入粥中 边倒边搅 盛碗即成。

煎杏酱面包

原料

长方面包 75 克 杏酱 20 克 牛奶 75 克 鸡蛋 1 个 植物

油 10 克 蜂蜜、白糖各适量。

制法

1. 将长方面包横向切成 1 厘米厚的面包片 每片中间切开(注意不要切断)夹抹上杏酱。

2. 将牛奶放入碗内 磕入鸡蛋 加入白糖充分打匀 然后将抹有杏酱的面包片放入牛奶中泡软。

3. 取一平底锅加适量植物油,烧热后把泡软的面包片逐一放在锅内 煎至两面呈金黄色 出锅沥油 装盘 同时备上一碟蜂蜜,供抹面包片食用。

午 餐

茼蒿炒肉丝

原料

茼蒿 200 克 猪瘦肉 40 克 鸡蛋清半个 葱、姜丝各 4 克,香油 4 克 精盐 2 克 酱油 6 克 味精 1 克 料酒 4 克 水淀粉 12 克 植物油 200 克(实耗 15 克)

制法

1. 将茼蒿洗净切段,放入沸水锅内稍焯捞出,沥净水分;猪肉切成细丝 放入碗内 加入精盐、料酒、鸡蛋清及水淀粉 6 克拌匀上浆。

2. 将炒锅置火上 放入植物油 烧至五成热 下入肉丝滑散,捞出沥油。

3. 将原锅留底油 12 克,下入葱、姜丝煸出香味,放入肉

丝煸炒 烹入料酒、酱油及水少许 倒入茼蒿翻炒 加入精盐、味精 用水淀粉勾薄芡 淋入香油即成。

珊瑚豆腐

原料

豆腐 250 克 猪肉末 30 克 胡萝卜末 30 克 鲜豌豆 或青豆 10 克 植物油 25 克 精盐 3 克 味精 1 克 料酒 2 克 葱、姜末各 2 克 水淀粉 6 克。

制法

1. 将豆腐切成 1 厘米见方的小丁 用开水烫一下 捞出沥水。

2. 将炒锅置火上，放入植物油烧热，下入胡萝卜末用文火煸炒，炒至显现红油之后，下入肉末炒散，加入葱姜末、料酒、水、豌豆、精盐、味精、豆腐 烧沸入味 用水淀粉勾芡 出锅即成。

米 饭

(略)

午 点

水果蛋糕

原料

面粉 50 克 新鲜鸡蛋 1 个 发酵粉适量 葡萄干 25 克 金糕 5 克 青梅脯 25 克 白糖 25 克 黄油 10 克 精盐少许。

制法

1. 将黄油化开 放入盆内 把鸡蛋磕入黄油盆内 加入白糖，然后用打蛋器（鸡蛋少可用竹筷用力朝一个方向抽打）将鸡蛋、黄油和白糖打起 把面粉、发酵粉和精盐混和 然后慢慢加到打起的鸡蛋液中搅成糊状。

2. 将葡萄干洗净；青梅脯和金糕分别切成小丁；把这些果料加入鸡蛋面粉糊中搅匀。取一个饭盒，盒底和四内壁抹上少许植物油，然后把鸡蛋糊倒入饭盒内，再放入烤箱烤熟即成。

牛 奶

（略）

晚餐

豉汁焗泥鳅

原料

活泥鳅 500 克 姜片 15 克 蒜蓉 3 克 豆豉 15 克 猪油 25 克 酱油 10 克 精盐 3 克。

制法

1. 将泥鳅放入竹箩里盖好，用热水烫死，冷水洗去黏液并去鳃及肠肝 洗净 切成 5 厘米长的段。
2. 将炒锅置旺火上 放入猪油烧至七成热 爆蒜蓉 再加入清水、姜片、豆豉、酱油、精盐 沸后再把洗净的泥鳅段放入锅内 水以刚好浸过鱼面为度)用旺火煮后 再用文火信至汤汁黏稠 装盘即成。

冬菇苋菜汤

原料

冬菇 25 克 苋菜 250 克 鸡汤 750 克 精盐 5 克 白糖 5 克 葱段、姜片、鸡油、胡椒粉各适量。

制法

1. 将冬菇用温水泡透 捞出 原汤留用 然后将冬菇用水冲洗至无沙 剪去洗净的冬菇根茎 挤干水分 放入大汤碗内。加入白糖、精盐和少许鸡油拌匀。然后加入少许泡冬菇的原汤 再加入鸡汤、葱段、姜片 上笼蒸约 60 分钟取出。

2. 将苋菜取其嫩尖洗净，用开水烫一下，然后用手将其轻轻挤干，撒在冬菇汤上即可。

米 饭

(略)

星期三

早 餐

黄豆山楂粥

原料

黄豆 25 克 粳米 50 克 山楂 30 克 白糖适量。

制法

1. 将黄豆用水浸泡过夜备用 山楂洗净 去核备用。
2. 将粳米洗净 与泡好的黄豆、山楂一同放入锅内 加入适量清水 置旺火上烧沸 转用文火熬煮成粥 加入白糖调味即成。

枣泥包子

原料

面粉 200 克 红枣 150 克 白糖 80 克 熟猪油 20 克 桂花 3 克 鲜酵母适量。

制法

1. 将鲜酵母加少许温水化开，倒入面粉内拌匀，再加入适量水和成软硬适度的面团，置温暖处发酵。

2. 将红枣洗净，用刀背拍一下，取出枣核，枣肉放入锅内，加水煮至极烂成泥状备用。

3. 将炒锅置火上，放入熟猪油，下入白糖炒化，倒入枣泥炒至枣泥见厚时离火晾凉加入桂花拌匀出锅即成枣泥馅。

4. 将发好的面团揉匀，搓成条，揪成 25 克 1 个的小面团，按扁擀成圆饼，放入适量枣泥馅，包成包子。把包子放入屉内盖严盖用沸水旺火蒸 15 分钟即成。

午餐

肉丝炒菠菜

原料

猪瘦肉 25 克 菠菜 200 克 豆腐干 50 克 酱油 8 克 精盐 2 克 水淀粉 25 克 葱、姜末各 2 克 植物油 500 克（实耗 20 克）

制法

1. 将猪瘦肉切成肉丝，放入碗内，加入精盐和水淀粉拌匀上浆 用热锅温油滑散 捞出沥油。
2. 将菠菜择洗干净，切段；豆腐干切成小薄片备用。
3. 将炒锅置火上 放入植物油 烧热 放入葱、姜末炝锅，下入肉丝、酱油、精盐翻炒均匀 放入豆腐干煸炒几下 最后下入菠菜煸炒，断生即成。

木耳炒肉片

原料

猪瘦肉 100 克 水发木耳 150 克 葱、姜、蒜末各 5 克 猪油 30 克 香油 5 克 酱油 5 克 精盐 4 克 味精 2 克 白糖 5 克，水淀粉 5 克。

制法

1. 将猪瘦肉切成小肉片；木耳择洗干净，撕成小朵。
2. 将炒锅置火上 放入猪油 先下入肉片煸炒断生 放入葱、姜、蒜末及酱油、精盐、白糖、木耳翻炒 用水淀粉勾芡 淋入香油，盛入盘内即成。

米 饭

(略)