



益智家常菜 好吃又营养

不少父母都希望有个聪明活泼的孩子,促进大脑发育的营养物质主要有脂类、蛋白质、糖类、钙、铁、碘等多种营养元素,下面推荐7款健脑益智食谱,营养又美味,快来动手给孩子做吧!



|芝麻肉丝

芝麻肉丝

材料:猪里脊100克、熟芝麻10克、玉米淀粉、姜片、料酒、小葱、生抽、盐、清汤、植物油各适量。

做法:

- 1.将猪里脊切丝用玉米淀粉、姜片、盐和料酒一起拌匀略腌入味;小葱切段备用;
- 2.锅内加适量植物油烧热,倒入腌好的肉丝,用锅铲快速煸炒断生,加入适量生抽,翻炒均匀;放入清汤小火焖煮至汤汁基本收干,肉熟透,撒入准备好的葱末拌匀;
- 3.翻炒盛出,晾凉后撒上熟芝麻即可。

小贴士:芝麻含有丰富的脂肪、钙质等,其中的蛋白质氨基酸比较全面,能提供人体所需要的多种营养,是宝贝餐桌不可少的食材之一哦!

黄瓜里脊

材料:猪里脊150克、黄瓜半根、水发木耳15克、鸡蛋一个(取蛋清)、蒜头、姜、盐、生抽、玉米淀粉、植物油各适量。

做法:

- 1.猪里脊切薄片加入玉米淀粉,盐和蛋清拌匀备用,黄瓜切薄片,水发木耳洗净撕小朵备用;蒜和姜切末备用;
- 2.锅内加适量植物油烧热,加入蒜末姜末煸炒出香味,下里脊肉片,中火翻炒至断生,加入黄瓜片、木耳、生抽翻炒,熟透出锅。

小贴士:大蒜是很好的调味品,做熟后不仅没有辣味也能给肉增香,还有祛除异味和驱寒的作用哦!

三色豆腐

材料:豆腐200克、番茄、水发香菇、青豆各80克、盐、白糖、清汤、酱油、水淀粉、植物油、麻油各适量。

做法:

- 1.豆腐切块备用,冬菇择洗干净切厚片,番茄洗净切菱形厚片,青豆洗净备用;
- 2.油锅烧热,刷油放豆腐小火煎至两面金黄备用;
- 3.起锅烧油,依次放入番茄块、冬菇片、青豆煸炒出汁,放入豆腐块、白糖、盐、酱油和清汤,烧开后小火焖熟;用水淀粉勾芡,出锅淋入麻油即可。

小贴士:豆腐营养丰富且容易消化。加入番茄,青豆,香菇在添加多种营养元素的同时,让食物颜色更丰富,促进孩子食欲。

红枣排骨

材料:猪小排500克、去核红枣150克、姜片、酱油、白糖、盐、料酒、植物油、水淀粉、高汤各适量。

做法:

- 1.猪小排切段洗净,冷水入锅煮沸去血沫捞出备用;
- 2.油锅烧热,爆香姜片,放入排骨煸炒,加入酱油、料酒、白糖、盐和高汤,大火烧开后转小火煨至排骨九成熟,下红枣焖20分钟,水淀粉勾芡,起锅装盘。

小贴士:红枣富含蛋白质、脂肪、糖类等多种营养成分,其中维生素C的含量在果品中名列前茅。

桃仁芹菜

材料:芹菜200克、核桃仁60克、盐、麻油各适量。

做法:

- 1.芹菜去老叶,洗净,切成细丝,用沸水焯后再用凉白开冲一下,沥干水分后加盐和麻油入盘;
- 2.生核桃仁投入沸水浸泡片刻,取出剥去红衣,用沸水再浸泡5分钟后捞出,放在芹菜上即可。

小贴士:核桃补脑,改善记忆力,宝贝多食用核桃还能补充膳食纤维,利于肠道功能增强,利于骨骼发育等等,好处多多!

首乌炖鸡

材料:母鸡一只、何首乌30克、葱段、姜片、料酒、盐各适量。

做法:

- 1.鸡洗净;何首乌捣碎,装入纱布袋,塞入鸡腹腔内;
- 2.砂锅内放入鸡,加入葱段、姜片、盐、料酒和适量清水,用大火煮沸,撇去浮沫,改小火炖至鸡肉熟烂,取出药袋,装碗即可。

小贴士:何首乌炖鸡是一道传统药膳。母鸡肉蛋白质含量比较高,种类多,而且容易消化吸收,营养丰富且味道鲜美。

松仁什锦炒饭

材料:猪瘦肉50克、鸡蛋两个、胡萝卜、青豆、水发香菇适量、熟米饭250克、熟松子仁、盐、生抽、植物油各适量。

做法:

- 1.猪肉、胡萝卜、香菇切丁备用,鸡蛋打入碗中搅拌均匀成鸡蛋液,加盐入油锅炒熟备用;
- 2.油锅烧热,投入肉丁、胡萝卜丁、香菇丁和青豆快炒片刻加入生抽、盐,倒入鸡蛋和熟松子仁,炒熟后倒入饭上拌匀即可。

(综合)



|红枣排骨



|桃仁芹菜



|黄瓜里脊



|首乌炖鸡



|三色豆腐



|松仁什锦炒饭