



—— 12岁以上青少年长高食谱 ——

身高管理营养食谱

▪ 野小蛮身高管理中心首席营养师潜心打造 ▪

营养均衡 · 合理搭配 · 科学设计

为孩子健康成长量身定制

注册营养师：王延辉

作者简介



王延辉

野小蛮身高管理中心首席营养师

国家注册营养师

中国营养学会会员

公共卫生硕士

曾任高校营养学教师

专注身高管理及儿童营养助力孩子野蛮成长

温馨提示

菜谱图片仅供参考, 具体食材、形态及搭配等以菜谱做法为准。

12岁以上青少年长高食谱

餐次 星期	早餐	午餐	晚餐
星期一	小米燕麦粥、水煮蛋、杂蔬土豆饼	馒头、莲藕排骨汤、芹菜炒香干、素炒双菇、卤牛肉	荠菜水饺、三丁腰果虾仁
星期二	雪里蕻肉丝面、炆拌土豆丝	茴香苗包子、奥尔良鸡翅、西红柿牡蛎疙瘩汤、干煸豆角、小葱拌豆腐	银丝卷（面粉和玉米面混合）、青菜粥（加入一些小白菜叶）、蒜蓉蒸粉丝扇贝、凉拌猪肝、木耳炒蛋
星期三	五谷豆浆、小笼包（荤素馅搭配）、金针菇小菜	全麦馒头、红烧带鱼、海米冬瓜汤、素炒芹菜、香煎豆腐	米饭（加入少量地瓜块、赤豆等）、番茄蛋花汤、红烧排骨、蒜蓉油麦菜、豆角炒肉
星期四	香椿鸡蛋荞麦面、绿豆芽青红椒丝豆腐皮	虾仁三鲜馄饨、凉拌苜蓿	银丝卷（面粉和玉米面混合）、番茄龙利鱼、清炒有机花、鲫鱼豆腐汤、山药炒肉
星期五	八宝粥、杂蔬煎饼、凉拌海带丝	火腿香干蛋炒饭、菠菜猪肝汤、玉米炖猪蹄、香菜肉渣、清炒西兰花	麻酱烧饼、米汤、红烧泥鳅、肉末茄子、清炒红苋菜
星期六	鸡蛋芝士卷、豆腐脑（可加入一些核桃、腰果、大杏仁等坚果）、小笼包（荤素馅搭配）	米饭（加入少量南瓜块）、清蒸鲈鱼豆腐、豆角酿肉、清炒小白菜、菌菇汤	什锦水饺（胡萝卜、玉米、青豌豆、虾米、瘦肉等）、炆拌藕片
星期日	五谷杂粮米糊、杂蔬土豆饼、凉拌菠菜鸡蛋皮	杂粮饭（大米、小米、紫薯、黑米等）、银鱼炒蛋、醋溜白菜、柠檬酸辣鸡爪、海带虾米汤	全麦馒头、凉拌黄花菜、青红椒丝炒肉、绿芦笋炒虾仁、蛤蜊豆腐汤

备注：1.食谱中没有进行具体量的规定，因为不同年龄、身高体重的孩子对食物的需求量是有所差距的，家长可自行根据自家孩子进行调整，若有疑问也可进行深一步咨询；2.水果可自行更换孩子喜爱的口味，但最好多种类摄入

小米燕麦粥



原料及做法

原料: 燕麦60g、小米100g、适量核桃、腰果、大杏仁等坚果

做法: 1.将燕麦、大米、坚果等食材淘洗一下，紫薯清洗之后切条；2.将以上食材放入电饭煲中，加入适量的水，按下煮粥键即可

助高原理

燕麦在谷类食物中的营养价值较高，蛋白质含量十分丰富（15.6%），是大米、小麦粉的1.6-2.3倍，在禾谷类粮食中居首位。燕麦还含有丰富的维生素和矿物质，包括维生素B1、维生素B2、维生素E、钙、铁、磷、镁、锌等，尤其是钙的含量明显高于小麦粉、稻米等，是很好的补充钙的作为主食的食物，有利于儿童的骨骼生长发育。核桃、腰果、大杏仁等坚果中含有丰富的不饱和脂肪酸，尤其是DHA和EPA，帮助儿童生长发育尤其是智力发育具有非常好的效果。

杂蔬土豆饼



原料及做法

原料: 土豆2个、洋葱1个、胡萝卜半根、适量的面粉、盐、十三香、食用油

做法: 1.将土豆、洋葱、胡萝卜都切成丝，加入适量的面粉，调成不是特别粘稠的糊，再放入适量的盐、十三香调味，放入一点油；2.用不粘锅，热锅放油，倒入适量面糊，并涂满锅底，转小火，待底面固定后翻面，两面都煎制金黄即可

助高原理

土豆中富含丰富的碳水化合物，能为人体提供丰富的热量，是可以代替主食的蔬菜，且富含蛋白质、氨基酸及多种维生素、矿物质，比如维生素C、钾等，我国中医学认为，马铃薯有和胃、健脾、益气的功效，可以预防和治疗多种疾病，还有解毒、消炎之功效，平常可以用来代替一部分主食，丰富食物的种类。

莲藕排骨汤



原料及做法

原料: 排骨300g、玉米50g、莲藕100g、姜3片、葱1段、蒜2瓣、适量的盐、料酒

做法: 1.排骨清水冲洗两遍，莲藕切滚刀块，玉米切小段；2.排骨冷水下锅倒入姜片、料酒焯水，然后用温水洗去浮沫；3.锅内倒入排骨加温水倒入葱姜蒜，大火烧开后，然后转小火炖15分钟；4.倒入藕块、玉米，继续小火炖1小时，中间加入适量盐调味即可。

助高原理

猪排的营养价值比较全面，也是日常生活中比较常用的家庭食材，其中含有丰富的蛋白质，能够补充机体所需氨基酸，尤其是必需氨基酸，促进生长发育；另外其中含有一定的钙质，有助于青少年骨骼发育，增加骨密度，民间有说法，补钙要多喝骨头汤，其实骨头汤中钙含量比较少，不如直接吃肉来的简单粗暴有效果

素炒双菇



原料及做法

原料: 鲜香菇10朵、口蘑10朵、料酒10g、蚝油20g、老抽1勺、小香葱半根、适量的食用油、淀粉、香油、盐

做法: 1.蘑菇清洗干净切块，香葱一部分切段，一部分切葱花；2.热锅放油，放入香葱爆香，然后放入蘑菇翻炒，待蘑菇有点体积变小，倒入蚝油翻炒，使蘑菇均匀裹上蚝油，放入料酒翻炒片刻，再放入老抽调色，搅拌均匀，倒入少量水盖上锅盖焖2-3分钟至基本没有水分；3.放入适量水淀粉，一边倒水淀粉，一边用铲子搅拌，防止水淀粉结块，出锅前滴入香油，撒上葱花。

助高原理

口蘑是菌菇类中含钙量相对较丰富的，而其他菇类虽然钙的含量并不是很高，但是所有的菌菇类都含有麦角甾醇在紫外线照射下可转变为维生素D，维D又能促进钙吸收，所以对长高具有一定的帮助作用；另外，其中还含有相对丰富的锌，有助于提高儿童味觉素合成，改善儿童食欲，爱吃饭，有助于儿童生长发育。

荠菜水饺



原料及做法

原料: 猪肉馅400g、荠菜400g、食盐4g、鸡精2g、姜5g、生抽8g、老抽5g、蚝油5g、小葱10g、芝麻油5g、适量的水、面粉

做法: 1.准备好猪肉馅，最好是肥三瘦七的比例，荠菜择好洗净控干；2.小葱和姜片放入食品搅拌机中，加少许水，搅打成葱姜汁，打好的葱姜汁，分次加入肉馅中，加入的时候将肉馅朝一个方向搅拌；3.调入生抽、老抽、2g盐、1g鸡精、蚝油和芝麻油将肉馅再次拌匀，腌一会儿；4.锅中烧开水，将荠菜放入烫至变色后捞出，切成小段，捏去水份，放入碗中先倒入少许芝麻油拌匀，再加入2克盐和1克鸡精；5.将肉馅和荠菜混合拌匀，饺子馅就好了；6.包水饺，包好的水饺下锅煮熟就行了。

助高原理

荠菜中蛋白质的含量并不高，但其中含有的钙、磷的量是比较丰富的，对于青少年生长发育期的骨骼生长具有很好的辅助作用，能够提供骨骼生长的原料，促进孩子的身高发育，要注意的是，荠菜中含有一些草酸，会阻碍钙、磷的吸收，所以，在吃之前，我们建议先用热水焯一下，有利于钙磷的吸收

三丁腰果虾仁



原料及做法

原料: 虾仁350g、胡萝卜30g、玉米粒30g、黄瓜30g、料酒1勺、适量食用油、盐、淀粉

做法: 1.虾仁清洗干净,去掉虾线,加入1小勺盐,加入1小勺料酒拌匀,腌制15分钟; 2.腌制好的虾仁加入2小勺淀粉,抓拌均匀挂糊; 3.胡萝卜和黄瓜洗净切小丁,玉米粒洗净备用; 3.锅中加入1大勺油,油热后下锅滑炒虾仁,虾仁变色后即可捞出; 4.另起锅加入少许油,将胡萝卜和黄瓜丁下锅炒至断生,加入少许盐,加入玉米粒翻炒,然后加入事先炒好的虾仁,翻炒均匀,即可关火。

助高原理

虾仁营养丰富,含有20%的蛋白质,是蛋白质含量很高的食品之一,属于优质蛋白质,是营养均衡的蛋白质来源,对于儿童生长发育具有很好的促进作用;含有丰富的钾、碘、镁、磷等微量元素和维生素A等成分,磷和钙具有相互协同的作用,都是构成骨骼的重要成分,是骨骼生长必不可少的原料;且其肉质松软,易消化,孩子接受起来也比较容易;腰果脂肪含量高,且为多不饱和脂肪酸,还含有多种维生素,比如维生素A、B1、B2等,能够维护儿童的正常生长发育;胡萝卜中最为重要的就是含有的胡萝卜素,是一种非常安全的维生素A补充剂,具有很好的促进儿童视力发育,维护视力健康的作用,其中还含有一定的膳食纤维,具有很好的润肠通便、预防便秘的作用。

雪里蕻肉丝面



原料及做法

原料: 雪里蕻100g、瘦肉100g、面条适量、生抽2勺、适量葱姜、盐

做法: 1.雪里蕻切碎，瘦肉切细丝，葱姜切末；2.热锅放油，油热后加入葱姜末爆香，倒入肉丝翻炒至肉丝变色，倒入雪里蕻翻炒，加入生抽再翻炒多次，加适量水；3.水开后下适量面条，加入适量盐，面条煮熟后再稍微焖煮1-2分钟即可。

助高原理

雪里蕻又常被称为“雪菜”，其中含有多种维生素和矿物质，比如维生素A、胡萝卜素、钙、锌等，尤其是钙和维生素K的含量都比较高，有利于钙的吸收和在骨骼的沉降，促进孩子的骨骼发育，实现长高。

奥尔良鸡翅



原料及做法

原料: 鸡翅中500g、奥尔良腌料30g、蜂蜜15g、胡椒粉5g、适量白芝麻

做法: 1.鸡翅洗净,牙签扎孔,放入奥尔良腌料,搅拌均匀,腌制4小时; 2.腌制好取出,均匀的摆在烤架上,放入提前预热好的烤箱180度15分钟; 3.取出,均匀得刷上一层蜂蜜,继续烤10分钟出炉撒上白芝麻即可

助高原理

鸡翅中含有丰富的蛋白质,能够提供优质蛋白质,含有多种人体必需氨基酸,能够促进人体的生长发育,还含有丰富的维生素和矿物质,比如维生素A、B族维生素、钾、硒、钙、铁、磷等,补充人体所必需营养元素,有助于人体的生长发育。



野小蛮®

西红柿牡蛎疙瘩汤



原料及做法

原料: 西红柿1个、牡蛎10个、适量、面粉、香菜1根、生抽1勺、适量葱姜、盐

做法: 1.将西红柿切丁，牡蛎剁碎，葱姜香菜切末，面粉边加水边搅拌成小颗粒状；2.热锅放油，放入葱姜末爆香，再放入西红柿翻炒至糊状，放入生抽翻炒均匀，加适量水，将牡蛎放入锅中，水开后再煮几分钟，倒入面疙瘩，加入适量盐，盖盖煮开后，打开锅盖再煮几分钟，关火，放入香菜末，搅拌均匀即可。

助高原理

锌广泛的存在在贝壳类海产品、红色肉类及其肝脏中，尤其是牡蛎，是含锌量较高的食物来源，锌有利于提高孩子食欲，改善儿童挑食厌食不爱吃饭的情况，孩子多吃饭才能多摄入生长发育所需要的营养物质；锌还可以提高孩子免疫力，增强孩子的抵抗力，有助于孩子健康成长。

蒜蓉蒸粉丝扇贝



原料及做法

原料: 扇贝4-5个、龙口粉丝1小把、大蒜12瓣左右、小葱1根、小红椒1个、植物油2-3大勺、料酒2大勺、蒸鱼豉油1大勺、鸡粉少量

做法: 1.将扇贝一分为二，去掉黑色内脏和沙包，清洗干净，只留贝肉和黄色的扇贝黄儿；2.小心将贝肉用刀取下，放入小碗中，加入料酒腌制一下去除腥味，再将贝壳里外用刷子刷干净；3.蒜切末压成蒜蓉，将蒜蓉放入碗中，并将小葱切葱花，红椒切小细丝，将粉丝入热水中泡几分钟至软；4.将粉丝用筷子卷起来铺在扇贝底部，粉丝上面摆上贝肉；5.热锅放油，加入蒜蓉炒香，待炒成淡黄色后盛在碗中，加入盐、蒸鱼豉油和鸡粉拌匀，将蒜蓉铺在贝肉上面；6.将扇贝放在蒸锅中蒸五六分钟，拿出摆盘，在每个扇贝上面撒点葱花和红椒丝；7.另起锅，放多点油，烧热至快要冒烟的时候浇在扇贝上即可。

助高原理

扇贝中含有丰富的蛋白质，属于优质蛋白质，能够为人体提供多种氨基酸，尤其是人体自身不能合成的必需氨基酸，能够促进人体生长发育；其脂肪和碳水化合物含量相对较低，是一种真正意义上低脂肪的食品，但其中n-3系列的多不饱和脂肪酸含量丰富，矿物质钙、磷、铁、钾、锰、锌、硒等含量丰富，钙磷有助于骨骼生长，实现长高；锌有助于增加孩子食欲，改善孩子挑食厌食，调节孩子吃饭问题，孩子只有爱吃饭，才能补充营养；另外，其中还含有较丰富的维生素A、维生素B族、维生素E等，有利于促进儿童青少年的生长发育。

凉拌猪肝



原料及做法

原料: 猪肝200g、黄瓜1根、香菜1根、蚝油半勺、生抽3勺、香醋3勺、适量的盐、蒜泥、香油

做法: 1.猪肝切成薄片,黄瓜拍完切成段; 2.调料汁: 将蚝油、生抽、香醋、盐、蒜泥、香油都放入小碗中,搅拌均匀; 3.将料汁倒入黄瓜和猪肝里面,拌匀,撒上香菜即可。

助高原理

猪肝中含有丰富的营养物质,是最理想的补血佳品之一,具有补肝明目、养血、营养保健等作用。其中含有丰富的铁,它是造血不可缺少的原料,常吃具有很好的补血作用;富含蛋白质、卵磷脂和微量元素,有利于儿童的智力发育和身体发育;还含有丰富的维生素A,常吃猪肝,有助于保护视力,维护眼部正常功能,促进青少年的正常生长发育。

五谷豆浆



原料及做法

原料: 适量黄豆、黑豆、红豆、核桃、花生、红枣等

做法: 1.准备适量的黄豆、黑豆、红豆、核桃、花生、红枣等食材洗净; 2.将上述所有食材放入破壁机中,加入适量清水,启动“豆浆”功能,待豆浆完成后倒入杯中即可。

助高原理

黄豆中含有丰富的优质蛋白质,是优质蛋白质唯一的植物性食物来源,对于孩子来说是非常重要的蛋白质来源,其中含有丰富的氨基酸,具有很好的促进生长发育的作用;还含有丰富的矿物质、维生素和其他生物活性成分,尤其是钙含量丰富,有利于帮助孩子身高发育。黑豆和红豆中也含有丰富钙,可以起到补充钙质的作用。核桃、花生中含有丰富的不饱和脂肪酸,尤其是EPA和DHA,对于孩子的智力发育、提升记忆力等具有非常重要的促进作用。

红烧带鱼



原料及做法

原料: 带鱼2条、葱半根、姜5片、蒜2瓣、生抽2勺、老抽1勺、料酒1勺、醋1勺、冰糖几粒、盐1勺

做法: 1.带鱼切段，加入料酒、姜、葱，腌制30分钟；剩下的葱切葱花，蒜切末；2.腌好的带鱼裹上淀粉，平底锅少油，小火慢煎，煎至金黄干香，盛出备用；3.锅中加蒜末炒香，放入带鱼，1小勺盐、1小勺生抽、小半勺老抽，加水没过带鱼，烧开后加入几粒冰糖，烧开后小火焖5分钟，收汁起锅即可。

助高原理

带鱼中含有丰富的营养物质，蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质各种营养素种类比较齐全；带鱼含有的蛋白质属于优质蛋白质，能够为人体提供多种必需氨基酸，有利于人体的生长发育；其中还含有维生素A、钾、钠、钙、镁、磷等营养成分，有利于青少年的身高发育，维护青少年的正常生长发育

海米冬瓜汤



原料及做法

原料: 海米50g、冬瓜250g、小香葱半根、姜2片、适量食用油、盐

做法: 1.冬瓜洗净，去皮瓤，切成约0.5cm的薄片（不可太薄，太薄容易炖烂，而且没口感），海米用清水泡软洗净沥干备用，香葱切粒，生姜切丝；2.起炒锅，热锅入凉油，油烧热后爆香姜丝，下入海米，煸炒一分钟后加入热水，大火烧开；3.水开后放入切好的冬瓜，大火煮5分钟，转小火煮30分钟即可，关火前加入适量的盐，撒上葱花。

助高原理

海米中最为值得关注的与我们长高有关的就是钙含量非常高，是一种很好的高钙补钙食物，而且还含有丰富的钠、一定量的锌等，有助于提高孩子的食欲，改善孩子吃饭问题，有助于孩子生长发育；冬瓜具有很好的清热排毒去水肿的作用，在炎热的夏季来一碗，清热去油腻。

香煎豆腐



原料及做法

原料: 嫩豆腐1块、鸡蛋1个、盐半茶匙、白糖半茶匙、蚝油1勺、生抽2勺、蒜2瓣、小香葱半根、适量的食用油、淀粉

做法: 1.豆腐切小方片、蒜切末、小香葱切葱花; 2.调料汁: 碗中加1勺蒜末, 2勺生抽, 1勺蚝油, 半匙食盐, 半匙白糖, 半勺淀粉、3勺水搅拌均匀; 3.打一个鸡蛋在小碗里, 另一个小碗放一些淀粉, 将豆腐先裹一层淀粉, 再裹上一层鸡蛋液, 把豆腐放入平底锅, 煎至两面金黄; 3.倒入调好的料汁, 翻炒片刻, 待汤汁收好, 关火撒上葱花即可。

助高原理

豆腐中含有丰富的蛋白质, 是具有优质蛋白质的植物性食物, 不仅其氨基酸种类齐全, 有助于促进孩子的生长发育, 其含有丰富的钙量更是值得一提, 有助于补钙, 促进骨骼生长; 其营养成分可以媲美肉类, 如果孩子不喜欢吃肉, 可以通过豆腐这类大豆制品进行补充。

菌菇汤



原料及做法

原料: 白玉菇80g、口蘑50g、杏鲍菇50g、蟹味菇80g、小香葱一小段、姜2片、适量食用油、盐、生抽、胡椒粉

做法: 1.将各种蘑菇洗净切片切段，小香葱切葱花、姜切末；2.热锅放油，下入葱姜爆香，将各种蘑菇倒入锅中，翻炒至变色变蔫，然后倒入适量生抽翻炒均匀；3.锅中倒入适量的水，加盖煮开，可以多煮一段时间，关火前放盐搅拌均匀即可。

助高原理

口蘑是菌菇类中含钙量相对较丰富的，而其他菇类虽然钙的含量并不是很高，但是所有的菌菇类都含有麦角甾醇在紫外线照射下可转变为维生素D，维D又能促进钙吸收，所以对长高具有一定的帮助作用；另外，其中还含有相对丰富的锌，有助于提高儿童味觉素合成，改善儿童食欲，爱吃饭，有助于儿童生长发育。

红烧排骨



原料及做法

原料: 排骨500g、姜6片、葱白3段、料酒2汤匙、细香葱1根、香叶3片、八角1颗、冰糖10粒、食盐半茶匙、白糖1茶匙、生抽2汤匙、老抽1汤匙、适量的食用油

做法: 1.排骨用清水浸泡5分钟后，冲洗几遍去除血水，凉水入锅，同时放入料酒和姜片，水开后焯1分钟，将排骨捞出，用凉水冲洗干净，然后控干水分备用；2.炒糖色：热锅放油，放入冰糖，小火加热不停搅拌，直至冰糖溶化后有小小泡泡冒出并变成红棕色即可；3.在所有冰糖完全起泡时一瞬间将排骨下入锅中，翻炒均匀进行上色；4.放入葱白、八角、香叶、姜片继续翻炒，加入没过排骨的开水，再加入生抽、老抽；5.大火烧开后，转小火炖煮30分钟左右，中间打开搅拌2次，观察下收汁情况，以防糊锅；6.待锅中剩余1/3汤汁时，加白砂糖搅拌均匀，再加入盐调味；7.大火收汁，期间不停翻炒，使汤汁均匀裹到排骨表面，关火盛出，表面撒适量葱花即可。

助高原理

猪排的营养价值比较全面，也是日常生活中比较常用的家庭食材，其中含有丰富的蛋白质，能够补充机体所需氨基酸，尤其是必需氨基酸，促进生长发育；另外其中含有一定的钙质，有助于青少年骨骼发育，增加骨密度，民间有说法，补钙要多喝骨头汤，其实骨头汤中钙含量比较少，不如直接吃肉来的简单粗暴有效果。

香椿鸡蛋荞麦面



原料及做法

原料: 香椿200g、鸡蛋2个、荞麦面1小把、生抽1小勺、适量的食用油、盐、

做法: 1.将香椿提前用热水焯一下,然后切小段,鸡蛋打散,将切好的香椿和鸡蛋混合均匀,放入少许盐; 2.热锅放油,将混合的香椿鸡蛋倒入锅中,不断翻炒,待凝固放生抽,翻炒均匀后加入适量水; 3.水开后下入荞麦面,放入适量盐,盖盖煮熟即可。

助高原理

香椿因其味道鲜美受到大众的喜爱,其营养价值也比较高,含钙、磷、钾、钠等矿物质,有利于骨骼生长和身高发育;还含有丰富的维生素C、胡萝卜素等,有助于增强机体免疫功能,保护视力,提高疾病抵抗力。另外,香椿是时令名品,含香椿素等挥发性芳香族有机物,可健脾开胃,增加食欲。

虾仁三鲜馄饨



原料及做法

原料: 馄饨皮1斤、虾半斤、肉馅半斤、鲜香菇6-7朵、鸡蛋3-4个、适量料酒、生抽、鸡精、适量紫菜、虾皮、盐、小香葱、姜、香菜1小根

做法: 1.将虾洗净去头，剥出虾仁备用；鸡蛋打散，凉油下锅不停搅拌，不让鸡蛋成型，最后熟的时候呈鸡蛋碎状；2.香菇切碎粒放入炒好的鸡蛋锅中，趁余温煸两下煸出香菇味，然后搁置晾凉；3.葱姜切沫放入肉馅中，加适量料酒，生抽，盐，鸡精朝一个方向搅，一边打一边少量分次加水，打到肉馅上劲呈黏稠状，然后放入晾凉的鸡蛋香菇碎，还是朝刚才的方向搅匀；4.馄饨皮上放一些肉馅，再加一个虾仁包好；5.锅中放水将包好的馄饨煮熟，准备一个碗，里面放少许紫菜，虾皮，生抽和盐调味，把馄饨和汤盛到碗里，最后撒上香菜。

助高原理

虾仁营养丰富，含有20%的蛋白质，是蛋白质含量很高的食品之一，属于优质蛋白质，是营养均衡的蛋白质来源，对于儿童生长发育具有很好的促进作用；含有丰富的钙、钾、碘、镁、磷等微量元素和维生素A等成分，磷和钙具有相互协同的作用，都是构成骨骼的重要成分，是骨骼生长必不可少的原料；且其肉质松软，易消化，孩子接受起来也比较容易；精肉也就是猪肉，其中营养成分也比较全面，含有丰富的蛋白质，可以补充多种氨基酸，辅助生长发育；紫菜、虾皮中含有丰富的钙，尤其是虾皮中钙含量非常高，也有一定的补钙效果，有助于孩子长高发育。

凉拌苜蓿



原料及做法

原料: 苜蓿300g、大蒜2瓣、花椒10粒、生抽1小勺、芝麻油半勺、适量食用油、生抽、醋、盐

做法: 1.苜蓿清洗干净后焯水，捞出控水晾凉备用，大蒜切末；2.将晾凉的苜蓿放入大碗中，表面放蒜末；3.炒锅烧油，凉油放入花椒慢慢炸花椒油，待要冒烟时浇在蒜末上，再加入适量生抽、盐、醋、芝麻油拌匀即可。

助高原理

苜蓿一般食用其嫩芽，其营养丰富，含有一定的蛋白质、多种维生素和矿物质，比如维生素C、B族、钾、钙、磷等，尤其是矿物质钙和维生素K的含量非常丰富，超过一般食物的含量，对于儿童生长发育期的骨骼生长具有非常好的帮助作用，不仅有利于补充骨骼生长的原料钙，丰富的维生素K还能促进钙沉积到骨骼，实现骨骼的生长，有助于身高增长。

番茄龙利鱼



原料及做法

原料: 龙利鱼250g、番茄2个、蕃茄酱1勺、适量油、糖、盐、黑胡椒

做法: 1.番茄去皮后切小块，龙利鱼切小块，用少许盐和黑胡椒粉腌制10分钟；2.把腌制好的龙利鱼焯一下水；3.锅中倒入适量油，放入切成小块的蕃茄翻炒，炒到蕃茄浓稠后加入少许水，加入一勺蕃茄酱，加入少许盐，最后放入适量糖调味，放入腌制好的龙利鱼焖煮5分钟左右即可。

助高原理

龙利鱼肉质细嫩营养丰富、属于出肉率高、味道鲜美的优质海洋鱼类。其中含有丰富的蛋白质，是优质蛋白质，能够为人体提供多种必需氨基酸，有助于健康成长；其中还含有一定的多不饱和脂肪酸，有助于提高记忆力；还有一点，这种鱼鱼刺很少，非常适合儿童食用。

鲫鱼豆腐汤



原料及做法

原料: 鲫鱼1条、嫩豆腐200g、姜4片、葱段2段、香菜1根、胡椒粉1g、料酒3g、鸡粉5g、适量食用油、盐

做法: 1.热锅放油，翻入姜片，放入鲫鱼，小火慢煎，煎至两面金黄；2.另起锅中放入适量的水烧开，倒入煎好的鱼，加入姜片、葱段、料酒、胡椒粉、鸡粉、盐、嫩豆腐，大火烧开转至中火，加盖炖煮30分钟；3.快熬好的时候加入香菜，撒葱花关火完成。

助高原理

鲫鱼是一种高蛋白，低脂肪，营养价值很高的鱼类，具有益气健脾、利尿消肿、通络下乳等功效，是非常好的优质蛋白质来源，其氨基酸组成与人体蛋白质氨基酸模式接近，有利于人体生长发育，且肌纤维细短，水分含量较多，因此鲫鱼组织柔软细嫩，比畜、禽肉更易消化；其中含有的钙质相对较高，能够为骨骼生长提供原材料，具有很好的帮助身高增长的作用，还是维生素A、维生素D和维生素B2的重要来源，对青少年身体发育具有很好的促进作用。

杂蔬煎饼



原料及做法

原料：胡萝卜半个、洋葱半个、青椒半个、火腿2根、土豆1个、小香葱1根、适量面粉、盐、十三香、食用油

做法：1.将胡萝卜、洋葱、青椒、土豆切丝，火腿切条，小香葱剁碎；2.将所有食材放入盆中，加入适量面粉，调成糊状，加入适量盐、十三香、食用油等调味；3.热锅放油，将面糊倒入锅中，小火煎制，煎制两面金黄即可。

助高原理

胡萝卜中最为重要的就是含有的胡萝卜素，是一种非常安全的维生素A补充剂，具有很好的促进孩子视力发育，维护视力健康的作用，其中还含有一定的膳食纤维，具有很好的润肠通便、预防便秘的作用。青椒中含有丰富的维生素C，甚至比一些水果含量还高，有利于提高机体免疫力，增加抵抗疾病的能力。洋葱中含有丰富的洋葱中的营养成分十分丰富，不仅富含钾、维生素C、叶酸、锌、硒，及纤维质等营养素，更有两种特殊的营养物质——槲皮素和前列腺素A，具有很多的保健作用，刺激食欲，帮助消化，杀菌、抗感冒等。

菠菜猪肝汤



原料及做法

原料：猪肝200g、菠菜100g、料酒1勺、黑胡椒1勺、淀粉1勺、小香葱半根、生抽1小勺、香油1勺、

做法：1.将新鲜猪肝洗净切片，加入料酒、黑胡椒粉、淀粉抓匀，腌制半小时；2.菠菜洗净切段下沸水中焯熟，猪肝也焯熟；3.热锅入油爆香葱末，加入一大碗清水煮沸，加入猪肝煮开，加入菠菜，加入适量盐、黑胡椒、生抽调味，关火，加入1小勺香油搅拌均匀即可。

助高原理

猪肝中含有丰富的营养物质，是最理想的补血佳品之一，具有补肝明目、养血、营养保健等作用。其中含有丰富的铁，它是造血不可缺少的原料，常吃具有很好的补血作用；富含蛋白质、卵磷脂和微量元素，有利于儿童的智力发育和身体发育；还含有丰富的维生素A，常吃猪肝，有助于保护视力，维护眼部正常功能。菠菜是含钙量较高的蔬菜之一，但其中含有的植物酸会阻碍钙的吸收，因此，我们在食用菠菜这一类绿叶菜的时候可以先用热水焯一下，去除其中的植物酸，有利于矿物质的吸收和利用。

玉米炖猪蹄



原料及做法

原料：猪前蹄2只、玉米3根、姜6-7片、桂皮5g、八角5g、干豆豉10g、盐2勺、鸡精小半勺、料酒10g、老抽1小勺、糖1小勺、豆瓣酱10g、小香葱半根、适量的食用油、

做法：1.猪蹄处理干净剁成小块，猪蹄放入冷水锅中煮开后，继续煮5分钟以上，然后捞出清洗干净备用，玉米切小段，姜切片；2.热锅放油，烧至八成熟时，下入姜片、干豆豉、桂皮、八角煸香，然后下入猪蹄，爆炒；3.加盐、料酒、老抽、豆瓣酱、糖，加入大半锅水，搅拌均匀；4.煮至沸腾后下入玉米，盖上锅盖，煮至再次沸腾后转小火，焖30分钟左右，至水分差不多收干时加入鸡精调味，抄匀后关火起锅，装盘撒上葱花即可。

助高原理

猪蹄中富含丰富的优质蛋白质，具有人体所必需的多种氨基酸，有利于促进人体生长发育；还含有丰富的胶原蛋白，具有一定的美容和促进骨骼生长的作用；另外，和比其他畜肉相比，其中含有的矿物质钙也相对较高，具有很好的补钙作用，辅助骨骼生长，帮助青少年儿童身高增长。

香菜肉渣



原料及做法

原料: 香菜1小把、猪肉馅200g、蒜2瓣、生抽1勺、适量食用油、盐

做法: 1.香菜洗净切小段，猪肉馅再稍微剁碎一点，蒜切片；2.热锅放油，放入猪肉馅翻炒至变色，加入适量生抽翻炒，再加入少量水，继续翻炒2分钟左右；3.倒入香菜，翻炒1分钟左右，将香菜和肉馅翻炒均匀，出锅前加入蒜片即可。

助高原理

香菜含有丰富的维生素和矿物质，比如：维生素C、胡萝卜素、维生素B1、B2等，同时还含有丰富的矿物质，如钙、铁、磷、镁等，尤其是其中的维生素C和钙的含量较一般蔬菜的含量要高很多，再加上维生素C对钙的吸收具有协同作用，多吃香菜，有利于补钙，有利于青少年身高发育。

清炒西兰花



原料及做法

原料: 西兰花1个、胡萝卜半根、大蒜几瓣、适量的食用油、盐、淀粉

做法: 1.将西兰花掰成一朵一朵，胡萝卜切成薄片，修成花瓣形，大蒜切末；2.锅中烧水，待水开后，加入一滴食用油，放入西兰花和胡萝卜焯熟，捞出备用；3.热锅放油，待油热后放入蒜末爆香，然后倒入西兰花和胡萝卜翻炒，加入适量的盐，将适量淀粉加水搅拌，倒入锅中，再翻炒均匀出锅即可。

助高原理

西蓝花中的营养成分，不仅含量高，而且十分全面，主要包括蛋白质、碳水化合物、脂肪、矿物质、维生素等，尤其是维生素C和维生素K的含量较高，能够促进钙的吸收和沉积，有利于青少年的身高发育。另外，据分析，每100克新鲜西蓝花的花球中，含蛋白质3.5克~4.5克，是菜花的3倍、番茄的4倍。此外，西蓝花中矿物质成分比其他蔬菜更全面，钙、磷、铁、钾、锌、锰等含量都很丰富，比同属于十字花科的白菜花高出很多。胡萝卜大家都比较熟悉，其中含有丰富的胡萝卜素，可以转换成维生素A，有助于保护儿童视力。

麻酱烧饼



原料及做法

原料: 面粉320g、温水120g、酵母粉5g、芝麻酱130g、香油15g、椒盐10g、盐3g、砂糖5g、蜂蜜、芝麻

做法: 1.面粉放入容器，用温水40克将酵母化开倒入面粉中拌匀，再倒入适量温水，用筷子拌匀再用手揉匀（面团的软硬根据自己喜欢烧饼的口感，酥软的就让生面团柔软一些，喜欢焦脆的就让生面团硬一些）；2.揉至面团细滑且有弹性后盖上保鲜膜放在温暖的地方发酵20分钟，取一个小碗倒入芝麻酱，加入椒盐拌匀。（馅料：芝麻酱130克，香油15克，椒盐10克）；3.再倒入香油搅拌顺滑备用，将发好的面团取出排气，然后再擀成大片，擀好的面片均匀地抹上调好的芝麻酱，由一头开始卷起，边将面片抻拉边卷，这样面皮变薄，层数会比较多；4.卷好的面卷切成8等份，剂子两头捏紧别让芝麻酱露出来，将剂子压扁，表面刷上蜂蜜水，放在芝麻碗里粘满芝麻；5.烤箱预热180度上下火中层烤约15—20分钟即可。

助高原理

麻酱是一种常用酱料，其富含蛋白质、脂肪及多种维生素和矿物质，有很高的营养价值；尤其含钙量较多，是很好的补钙食物，经常适量食用对骨骼、牙齿的发育都有益处；其含铁量也比猪肝、鸡蛋黄都高出数倍，经常食用有利于纠正和预防缺铁性贫血；但需要注意的是其中含有的脂肪量较高，应注意控制食用的量，预防能量摄入过剩。

红烧泥鳅



原料及做法

原料: 泥鳅800g、大蒜1碗、姜1块、大葱1根、花椒1小勺、美人椒2个、二荆条2个、泡椒小米辣10个、干辣椒5个、料酒4勺、豆瓣酱1大勺、盐3勺、生抽4勺、老抽2勺、糖半勺、白胡椒粉半勺

做法: 1.泥鳅宰杀后,用盐、料酒抓匀,腌制片刻冲洗干净;再调入盐、料酒抓匀,腌制片刻;泥鳅下锅前需用清水淘洗干净; 2.姜切片;大葱切断;二荆条、美人椒、泡椒小米辣分别切斜片; 3.热锅放油,放入干辣椒、花椒,煸炒出香味,放入姜片、大葱段翻炒; 4.放入豆瓣酱,继续翻炒出香味,倒入适量热水,淋入生抽、老抽,调入白糖、白胡椒粉,放入大蒜,盖上盖子,将汤汁烧开,大蒜烧熟,放入泥鳅,盖上盖子,煮14分钟左右; 5.放入美人椒、二荆条、泡椒小米辣,继续煮1分钟,食材煮熟后,调入盐,搅拌均匀,关火出锅即可。

助高原理

泥鳅肉质细韧,营养价值高。泥鳅中蛋白质含量高,脂肪含量低,是一种高蛋白低脂肪的食物,其中蛋白质为优质蛋白质,能够为人体提供多种必需氨基酸,为人体生长发育提供支撑,有助于促进生长发育;其中还含有多种维生素和矿物质,比如维生素A、B族维生素、钙、磷、钾、钠、硒等矿物质,有利于维护机体正常生理功能;尤其是钙磷的含量较高,钙磷都是构成骨骼不可缺少的原材料,丰富且适宜比例的钙磷摄入,有利于促进骨骼的生长发育,助力长高。

清炒红苋菜



原料及做法

原料: 红苋菜1小把、蒜瓣5瓣、适量食用油、盐

做法: 1.苋菜清洗干净，蒜切小片；2.锅中放少许植物油，加入蒜炒出香味，加入苋菜大火翻炒至变色，加盐翻炒均匀出锅

助高原理

苋菜是一种营养价值极高的蔬菜，特别是含有较多的铁、钙等矿物质，丰富的铁元素有利于补血，预防缺铁性贫血；丰富的钙能够作为骨骼生长的原料，有利于身高增长；同时含有较多的胡萝卜素和维生素C，胡萝卜素可以转换成维生素A，具有很好的促进生长发育以及保护视力的功能；维生素C能够提高免疫力，增强抵抗疾病的能力；民间有“六月苋，当鸡蛋；七月苋，金不换”的说法。

鸡蛋芝士卷



原料及做法

原料: 鸡蛋2个、芝士2片、小香葱1根、适量黑芝麻、食用油、盐

做法: 1.芝士切细条、葱切末，鸡蛋打散，放入少许盐、葱末、黑芝麻搅匀；2.锅中入食用油7分热后转小火，舀入一小勺鸡蛋液，转动锅让蛋液铺满锅底，蛋液凝固时放上几根芝士条；3.用铲子卷起蛋皮，然后推到锅的一端；4.再次舀入一勺蛋液铺满锅底，煎至蛋液凝固，还没完全熟透时放上几根芝士条，用筷子飞快的从上一次卷好的蛋卷开始卷到锅的另一端；5.继续保持小火，舀入蛋液，重复之前的动作，直至摊完余下的蛋液和芝士条；6.切成合适大小的蛋卷食用即可。

助高原理

众所周知，牛奶的营养成分非常丰富，而芝士是由奶制品浓缩发酵而成的，因此，其营养价值应该是更高，且含有一些比较特殊的营养物质。首先，肯定是蛋白质含量比较丰富，是非常好的蛋白质来源，含有丰富的氨基酸，促进生长发育；另外含有丰富的钙、磷等矿物质，具有很好的补钙作用，促进骨骼健康成长；由于是发酵而来，其中含有的乳酸菌及其代谢产物对人体有一定的保健作用，有利于维持人体肠道内正常菌群的稳定和平衡，防治便秘和腹泻。

清蒸鲈鱼豆腐



原料及做法

原料: 鲈鱼1条、豆腐1小块、青红椒各1/4个、适量的食用油、葱2根、姜1小块、盐8g、料酒8g、蒸鱼豆豉15ml

做法: 1.将买来的鲈鱼清洗干净，鱼身上打花刀，葱一部分切段一部分切丝、姜一部分切片一部分切丝，青红椒切细丝；2.将葱段姜片塞入鱼肚中，再放入料酒和盐，将鱼上下里外涂抹均匀腌制5-10分钟；3.将腌制好的鲈鱼放入鱼盘中，直接将豆腐切片摆在鱼周边，放入蒸锅，盖盖蒸12-15分钟；4.蒸好的鱼不要立马开盖，最好焖几分钟，取出鱼盘，倒掉整出来的汤汁，在鱼表面均匀的倒上一层蒸鱼豆豉，然后撒上青红椒葱姜丝；5.起锅烧热油，待油快要冒烟时，将油均匀的浇在鱼和蔬菜豆腐身上即可。

助高原理

鲈鱼中含有丰富的优质蛋白质，但却是为数不多的不含碳水化合物的鱼类；鲈鱼肉肌肉纤维较细，肉质鲜嫩，口感好且易消化，属于优质蛋白质，氨基酸种类齐全，尤其是赖氨酸；富含维生素和矿物质，尤其是钙、铁、锌、硒和维生素K，有利于提高儿童食欲、预防和改善儿童挑食厌食，有利于补充骨骼发育所需的原料并促进钙沉积到骨骼，促进骨骼生长；脂肪中的不饱和脂肪酸含量占59.7%，其中的EPA和DHA对大脑智力发育和记忆力有很大帮助。豆腐是具有优质蛋白质的植物性食物，不仅其氨基酸种类齐全，其含有丰富的钙量更是值得一提，如果孩子不喜欢吃肉，可以通过豆腐这类大豆制品进行补充。

豆角酿肉



原料及做法

原料: 豆角1把、肉馅200g、淀粉2茶匙、料酒1勺、酱油2勺、姜末5g、葱末5g、葱花10g、蚝油1勺、蒜1瓣、小米辣1个、适量的香油、盐、食用油、冰块

做法: 1.切好的姜末和葱末装小碗中，加少许清水泡10分钟；2.将葱姜水倒入肉馅中，加适量盐、1勺料酒、少许香油、1茶匙淀粉、1勺酱油，用筷子顺一个方向搅打起胶备用；3.将豆角摘洗干净，锅中水烧开，放入豆角，再加少许盐和食用油，大火烧开使豆角变软捞出；4.盆中接凉水，将提前准备好的冰块放入一半，捞出的豆角立即放入冰水中，再放入另一半冰块；5.准备编豆角花环：取一根豆角从中间打一个结，形成一个圆，两端顺着圆开始缠绕编成豆角花环；6.将腌制好的肉馅酿入豆角花环中，全部花环编好装盘，蒸锅上汽放入蒸10分钟即可取出；7.蒸的同时切好蒜末，葱花，一个小米辣切粒（小朋友不吃可不放），1茶匙淀粉加少许清水混合成水淀粉；7.制作浇汁：热锅放油，放蒜末煸香，倒入1勺酱油、1勺蚝油搅拌均匀，将盘中的蒸汁倒入炒锅中，烧开，淋入准备好的水淀粉搅拌均匀；8.将浇汁淋在豆角酿肉上，撒葱花，点缀小米辣粒。

助高原理

豇豆也就是豆角中，含有多种营养成分，尤其是含有多种维生素和矿物质，其中的烟酸、磷等参与血糖调节，具有很重要的作用。猪肉的营养价值更高一些，其中含有丰富的蛋白质，并且都是优质蛋白质，氨基酸种类齐全且数量较高，对于人体生长发育具有很好的促进作用；且其中含有一定量的钙等矿物质，对于骨骼的生长发育具有非常重要的促进作用，能够有助于身高发育。

菌菇汤



原料及做法

原料: 白玉菇80g、口蘑50g、杏鲍菇50g、蟹味菇80g、小香葱一小段、姜2片、适量食用油、盐、生抽、胡椒粉

做法: 1.将各种蘑菇洗净切片切段，小香葱切葱花、姜切末；2.热锅放油，下入葱姜爆香，将各种蘑菇倒入锅中，翻炒至变色变蔫，然后倒入适量生抽翻炒均匀；3.锅中倒入适量的水，加盖煮开，可以多煮一段时间，关火前放盐搅拌均匀即可。

助高原理

口蘑是菌菇类中含钙量相对较丰富的，而其他菇类虽然钙的含量并不是很高，但是所有的菌菇类都含有麦角甾醇在紫外线照射下可转变为维生素D，维D又能促进钙吸收，所以对长高具有一定的帮助作用；另外，其中还含有相对丰富的锌，有助于提高儿童味觉素合成，改善儿童食欲，爱吃饭，有助于儿童生长发育。

什锦水饺



原料及做法

原料：胡萝卜100g、玉米100g、青豌豆100g、虾仁100g、瘦肉馅200g、黄酒2g、生抽2g、老抽2g、白砂糖8g、葱姜水60g、少许的胡椒粉和白胡椒粉、适量盐

做法：1.和面，可以选择用破壁机打点蔬菜泥和面，增加对蔬菜的摄入，也丰富食物的颜色，比如菠菜泥、胡萝卜泥、南瓜泥等；2.将各种食材洗净，胡萝卜切小丁备用；2.调馅：猪肉馅里面加入黄酒2g、生抽2g、老抽2g、盐2g、白砂糖5g、葱姜水60g、少许的胡椒粉，然后搅拌上劲；虾仁切块加入1.5~2克的盐、3克的糖、少许的白胡椒粉；3.最后把胡萝卜丁、玉米粒、青豌豆和猪肉馅、虾仁混合在一起加入少许的盐拌匀；4.擀饺子皮，包水饺，包好后煮熟即可。

助高原理

虾仁营养丰富，含有20%的蛋白质，是蛋白质含量很高的食品之一，属于优质蛋白质，是营养均衡的蛋白质来源，对于儿童生长发育具有很好的促进作用；含有丰富的钾、碘、镁、磷等微量元素和维生素A等成分，磷和钙具有相互协同的作用，都是构成骨骼的重要成分，是骨骼生长必不可少的原料；且其肉质松软，易消化，孩子接受起来也比较容易；胡萝卜中最为重要的就是含有的胡萝卜素，是一种非常安全的维生素A补充剂，具有很好的促进儿童视力发育，维护视力健康的作用，其中还含有一定的膳食纤维，具有很好的润肠通便、预防便秘的作用；青豌豆中含有丰富的蛋白质，具有一定的促进生长发育的作用，其中的钙含量也是比较丰富的，可以起到补钙的作用。

五谷杂粮米糊



原料及做法

原料: 适量大米、黄豆、黑豆、核桃、黑芝麻、红枣等

做法: 1.准备适量的大米、黄豆、黑豆、核桃、黑芝麻、红枣等食材洗净; 2.将上述所有食材放入破壁机中, 加入适量清水, 启动“米糊”功能, 待豆米糊完成后倒入杯中即可。

助高原理

黄豆中含有丰富的优质蛋白质, 是优质蛋白质唯一的植物性食物来源, 对于孩子来说是非常重要的蛋白质来源, 其中含有丰富的氨基酸, 具有很好的促进生长发育的作用; 还含有丰富的矿物质、维生素和其他生物活性成分, 尤其是钙含量丰富, 有利于帮助孩子身高发育。黑豆和红豆中也含有丰富钙, 可以起到补充钙质的作用。核桃和黑芝麻中不仅含有丰富的不饱和脂肪酸, 尤其是EPA和DHA, 对于孩子的智力发育、提升记忆力等具有非常重要的促进作用, 而且含有丰富的矿物质钙, 具有很好的补钙效果, 可以帮助孩子的骨骼发育和成长。



野小蛮®

凉拌菠菜蛋皮粉丝



原料及做法

原料: 菠菜1把、鸡蛋2个、粉丝适量、蒜5瓣、蚝油1勺、酱油1勺、醋1勺、糖1小勺、盐1小勺、香油几滴

做法: 1.粉丝用开水泡上, 10分钟左右, 煮开一锅水倒入粉丝煮1分钟, 捞出晾凉; 2.菠菜洗净切去菜根, 煮一锅开水烫1分钟, 捞出晾凉; 3.将鸡蛋打散搅匀, 热油从锅边绕一圈倒入, 两面煎成蛋皮, 切成蛋丝备用; 4.将蒜切末, 放入小碗中, 往里面加一瓷勺蚝油、一瓷勺酱油、一瓷勺陈醋、一小勺盐、一小勺糖、几滴香油, 将其全部混合搅拌; 5.将菠菜、粉丝、蛋皮放入一个盆中, 将调好的料汁倒入其中, 混合均匀即可装盘。

助高原理

菠菜是含钙量较高的蔬菜之一, 但其中含有的植物酸会阻碍钙的吸收, 因此, 我们在食用菠菜这一类绿叶菜的时候可以先用热水焯一下, 去除其中的植物酸, 有利于矿物质的吸收和利用; 鸡蛋的营养价值非常高, 富含优质蛋白质和多种维生素矿物质, 尤其是蛋黄中含有丰富的钙、磷、锌、硒等矿物质和维生素A、维生素E等维生素, 对儿童生长发育有非常好的促进作用。

银鱼炒蛋



原料及做法

原料: 鸡蛋4个、银鱼150g、小香葱半根、适量的食用油、盐

做法: 1.银鱼用清水冲洗干净，鸡蛋打散，葱切成葱花；2.把银鱼放入蛋液中，加入葱花、适量盐搅拌均匀；3.热锅放油，把搅匀的蛋液倒入锅中，等鸡蛋液稍微有点凝固时用锅铲翻炒开，鸡蛋呈金黄色即可出锅。

助高原理

银鱼是一种高蛋白鱼类，其中含有丰富的蛋白质，且氨基酸种类齐全，肉质鲜嫩，消化吸收利用率高；还含有一定量的钙质，能够很好的补充体内钙的缺乏，提供骨骼生长的原料，帮助骨骼生长，有助于孩子长高。



野小蛮®

凉拌菠菜蛋皮粉丝



原料及做法

原料: 菠菜1把、鸡蛋2个、粉丝适量、蒜5瓣、蚝油1勺、酱油1勺、醋1勺、糖1小勺、盐1小勺、香油几滴

做法: 1.粉丝用开水泡上, 10分钟左右, 煮开一锅水倒入粉丝煮1分钟, 捞出晾凉; 2.菠菜洗净切去菜根, 煮一锅开水烫1分钟, 捞出晾凉; 3.将鸡蛋打散搅匀, 热油从锅边绕一圈倒入, 两面煎成蛋皮, 切成蛋丝备用; 4.将蒜切末, 放入小碗中, 往里面加一瓷勺蚝油、一瓷勺酱油、一瓷勺陈醋、一小勺盐、一小勺糖、几滴香油, 将其全部混合搅拌; 5.将菠菜、粉丝、蛋皮放入一个盆中, 将调好的料汁倒入其中, 混合均匀即可装盘。

助高原理

菠菜是含钙量较高的蔬菜之一, 但其中含有的植物酸会阻碍钙的吸收, 因此, 我们在食用菠菜这一类绿叶菜的时候可以先用热水焯一下, 去除其中的植物酸, 有利于矿物质的吸收和利用; 鸡蛋的营养价值非常高, 富含优质蛋白质和多种维生素矿物质, 尤其是蛋黄中含有丰富的钙、磷、锌、硒等矿物质和维生素A、维生素E等维生素, 对儿童生长发育有非常好的促进作用。

柠檬酸辣鸡爪



原料及做法

原料: 鸡爪12只、柠檬1个、小米辣6个、细青椒2个、洋葱半个、姜5片、蒜6瓣、香葱1根、生抽8勺、醋6勺、蚝油1勺、花椒油2勺、糖1小勺、料酒2勺、适量的盐

做法: 1.鸡爪剪掉指甲，清洗干净，一分为三或四，冷水入锅，下入鸡爪，放1小勺盐，两勺料酒，一颗葱，几片姜片去腥，大火烧开后沸腾后煮10-12分钟，焯水期间，把葱姜蒜辣椒切碎，洋葱切丝，柠檬切片去籽；2.捞出冷水冲洗干净，放在凉白开中浸泡（我加了冰块，口感会更有嚼劲）；3.调料汁：取一个大碗加入生抽8勺、蚝油1勺、香醋6勺、芝麻香油2勺、1小勺盐、1小勺糖，搅拌均匀即可；4.冷却后的鸡爪放在调料汁的碗里翻拌均匀，放入所有的葱、姜、蒜、柠檬片、洋葱、辣椒搅拌均匀，包上保鲜膜放冰箱冷藏至少两个小时，期间翻动几次，以便更入味。

助高原理

鸡爪中主要含有蛋白质，属于优质蛋白质，能够为人体提供必需的氨基酸，有助于人体生长发育；且含有一定的胶原蛋白，对于身高发育具有一定的促进作用；另外，还含有一定量的矿物质钙、磷、镁等，对于骨骼构建具有非常重要的作用，有利于身高生长。

海带虾米汤



原料及做法

原料: 海带半张、虾米1把、清水5碗、胡椒粉1/2小勺、姜粉1/2粉

做法: 1.海带洗净后改刀切成细丝或小菱形块; 2.小锅内烧清水,水开后放入海带,开锅后略煮2—3分钟,捞出待用; 3.汤锅内倒入清水,冷水放入煮好的海带,加姜粉,大火烧开后转小火慢煮,加入虾皮; 4.煮约20分钟后,加入胡椒粉即可

助高原理

虾米中不仅钙的含量非常高,是很好的补钙食物,对于长高非常有帮助,而且还含有丰富的钠、锌等,有助于提高孩子的食欲,改善挑食厌食的问题,增加孩子对食物的兴趣,改善孩子吃饭问题。海带中也含有相对丰富的钙,两者搭配具有很好的补钙效果,有助于儿童生长发育。

凉拌黄花菜



原料及做法

原料: 干黄花菜50g、胡萝卜小半根、青椒半个、香菜1根、蒜瓣4瓣、芝麻油10g、白糖10g、鸡粉5g、白醋15g、适量盐、白芝麻

做法: 1.将黄花菜用水泡发，泡发好后捞出，去除老梗，沥干水分，将黄花菜撕成丝状，越细越好；2.锅中放水，水烧开后将黄花菜丝放入，焯熟，焯熟后捞出，用水洗两遍，挤出水分；3.胡萝卜、青椒切丝、蒜瓣切末；4.大碗中放入黄花菜、胡萝卜丝、青椒丝、蒜末、香菜、芝麻油10g、白糖10g、鸡粉5g、白醋15g、适量盐拌匀，撒上白芝麻即可。

助高原理

黄花菜营养成分非常丰富，含有丰富的蛋白质和碳水化合物，还含有丰富的维生素和矿物质，尤其是维生素A、钾、钙、磷的含量非常高，维生素A能够很好的促进孩子的成长发育，保护上皮组织的正常，还能保护视力；矿物质钙磷是构成骨骼的重要成分，充足的钙磷有助于骨骼生长，促进孩子的身高发育；另外，有研究表明，黄花菜含有丰富的卵磷脂，具有很好的健脑效果。

绿芦笋炒虾仁



原料及做法

原料: 芦笋10根、鲜虾仁1斤、料酒1汤勺、蒜2瓣、鸡粉1小勺、适量的食用油、盐、淀粉、

做法: 1.虾仁清洗干净，去掉虾线，加入1小勺盐，加入1小勺料酒拌匀，腌制15分钟；2.腌制好的虾仁加入2小勺淀粉，抓拌均匀挂糊；3.蒜瓣切末备用，芦笋洗净切条，放沸水中焯30秒中捞出控干备用；3.锅中加入1大勺油，油热后下锅滑炒虾仁，虾仁变色后即可捞出；4.另起热锅放油，将芦笋倒入翻炒几下，倒入事先炒好的虾仁，加入少许盐、鸡粉，翻炒均匀，即可关火。

助高原理

芦笋是世界十大名菜之一，有“蔬菜之王”的美称，芦笋富含蛋白质和维生素，氨基酸种类多，其含量均高于一般水果和蔬菜，含有多种对于生长发育具有促进作用的营养成分，具有调节机体代谢，提高身体免疫力的功效，并且有研究证明其具有非常强的抗癌防癌的作用，营养价值非常高，经常吃有助于身体健康。虾仁营养丰富，含有20%的蛋白质，是蛋白质含量很高的食品之一，属于优质蛋白质，是营养均衡的蛋白质来源，对于儿童生长发育具有很好的促进作用；含有丰富的钾、碘、镁、磷等微量元素和维生素A等成分，磷和钙具有相互协同的作用，都是构成骨骼的重要成分，是骨骼生长必不可少的原料；且其肉质松软，易消化，孩子接受起来也比较容易。

蛤蜊豆腐汤



原料及做法

原料: 蛤蜊200g、豆腐100g、小香葱半根、姜2片、适量食用油、盐、白胡椒粉

做法: 1.豆腐切小块,姜切丝,小香葱切葱花; 2.热锅放油,放入葱姜爆香,加入适量的水烧开; 3.加入豆腐块煮开,再加入蛤蜊,煮开后转小火,加盖煮15分钟左右,快到好的时候加入适量的盐、白胡椒粉调味,关火,撒上葱花即可。

助高原理

蛤蜊中蛋白质占比高,是一种高蛋白、低脂肪的食物,能够为人体提供优质蛋白质,氨基酸种类比较齐全,有助于人体生长发育;另外,其中还含有丰富的钙、镁、磷、硒等矿物质,为骨骼构建提供原料,有利于促进孩子的骨骼发育,豆腐中含有丰富的蛋白质,是具有优质蛋白质的植物性食物,不仅其氨基酸种类齐全,有助于促进孩子的生长发育,其含有丰富的钙量更是值得一提,有助于补钙,促进骨骼生长;其营养成分可以媲美肉类,如果孩子不喜欢吃肉,可以通过豆腐这类大豆制品进行补充。