

东东腔系列 { 阿东 编绘

# 我们也来讲吃讲喝

{ 少男少女 } 饮食绘本



人民军医出版社  
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

东东腔系列

# 我们也来讲吃讲喝

少男少女饮食绘本

WOMEN YELAI JIANGCHI JIANGHE

阿东 编绘

沈骥如 韩 锋 姜 涌 参与编写  
李 巍 李 辉 牛新春



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

---

**图书在版编目(CIP)数据**

我们也来讲吃讲喝：少男少女饮食绘本 / 阿东编绘.

北京：人民军医出版社，2007.1

(东东腔系列)

ISBN 978-7-5091-0768-3

I.我… II.阿… III.①合理营养—青少年读物

②饮食卫生—青少年读物 IV.R151.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第161169号

---

策划编辑：于岚 贝丽 文字编辑：薛映川 责任审读：余满松

出版人：齐学进

出版发行：人民军医出版社

经销：新华书店

通信地址：北京市100036信箱188分箱 邮编：100036

电话：(010) 66882586 (发行部) 51927290 (总编室)

传真：(010) 68222916 (发行部) 66882583 (办公室)

网址：[www.pmmp.com.cn](http://www.pmmp.com.cn)

---

印刷：北京天宇星印刷厂 装订：京兰装订有限公司

开本：880mm × 1230mm 1/24

印张：6.25 字数：108千字

版、印次：2007年1月第1版第1次印刷

印数：0001~4500

定价：22.00元

---

版权所有 侵权必究

购买本社图书，凡有缺、倒、脱页者，本社负责调换

电话：(010)66882585、51927252



## 阿东有话说

阿东虽是地道的广东人，但却吃香喝辣，口味并不狭隘。

“讲饮讲食”（讲吃讲喝）是广东口语，意指“好逸恶劳只图享受”。阿东对饮食并非特别偏好，但对美食背后的事情却甚为“八卦”。编写此书并非鼓励大家“讲饮讲食”，实则为了和少男少女们交流饮食的心得，在阿东看来，好饮食就是好生活，是“好派头”。回想自己在花季岁月里美好的饮食生活，阿东不由得心动手动，手舞足蹈地炮制出一本“呼吁”大家一起来讲吃讲喝的绘本。

希望少男少女们吃得开心，吃出美丽。



成长的过程有如登山寻觅风景  
有一个指针，可以了解自己的方位  
有一个好的基础，就能拾级而上  
吃喝饮食，是现实生活的奠基石  
能吃能喝才能工作学习，讲吃讲喝才会品味生活







走进饮食的世界，细细欣赏里面的风景  
复杂的烹饪与自然而“少工”的料理  
令美食世界万紫千红



青春期的生活是迷茫却又美好的,这是一个跃跃欲试又忐忑不安的阶段。

合理的学习生活、健康的膳食营养计划才能培养出良好的体格,这可需要精心的安排和科学的筹划哦!



“讲吃讲喝，就是品尝生活的滋味！”



### 【博维望的愿望】· p1

饮食也有好风景 · p1

### 【我们为何讲吃讲喝】· p4

渴望成长的日子 · p4

理想对比现实 · p6

小毛病，大问题！ · p8

- 不美的龋齿 · p9
- 肥胖的和瘦弱的 · p10
- 弱弱的视力 · p12
- 营养不良 · p13

上课饿了和跑不动的 · p14

年轻的“野蛮人” · p16

- “一桌之主” · p16
- “筷子王” · p17
- 在喧闹中用餐 · p17
- 习以为常的浪费 · p18

所以我们讲吃讲喝 · p20



### 【我吃自有我理由】· p24

健康篮子，能量传奇 · p24

■ 能量主食——谷物 · p26

■ 美味肉食，力量之源 · p28

- ◆ 营养明星——鱼肉 · p28
- ◆ 美味的力量——牛肉 · p29
- ◆ 百变的口味——猪肉 · p29
- ◆ 首席家禽——鸡肉 · p30
- ◆ 大将之才——鸭肉 · p30
- ◆ 独特的羊肉 · p31

■ 美丽蔬菜，绿色能量 · p32

- ◆ 伟大的配角——大白菜 · p34
- ◆ 翠绿的芳香——菠菜和芹菜 · p34
- ◆ 维C英雄——花椰菜 · p35
- ◆ 神奇搅拌——胡萝卜 · p35
- ◆ 天生丽质——西红柿 · p36
- ◆ 营养大师——土豆 · p36



## 【饮食地带，我的地盘】 · p60

### 阳光下的早餐 · p61

#### ■ 中式早餐，美味又营养 · p62

- 生菜鱼片粥 · p62
- 猪肝瘦肉粥 · p62
- 花生黄豆肉丸粥 · p63
- 排骨菠菜粥 · p63
- 海带绿豆猪骨粥 · p63
- 银杏瘦肉粥 · p63

#### ■ 西式早餐，轻盈而高能 · p64

- 星期一 · p64
- 星期二 · p64
- 星期三 · p64
- 星期四 · p65
- 星期五 · p65
- 星期六 · p65
- 星期日 · p65

### 家中美餐 · p66

#### ■ 美味小炒 · p68

- 肾球炒菜花 · p68
- 果仁炒肾花 · p68
- 腰花炒芥兰 · p69
- 鲜笋炒心片 · p69
- 猪肝百样吃 · p69
- 香蒜鲳鱼煲 · p70
- 圆椒炒鳝片 · p70
- 双飞蝴蝶片 · p71

#### ■ 营养猪肺汤 · p72

#### ■ 营养打包吃，健康又全面 · p47

#### ■ 食不厌粗，五谷杂粮都是宝 · p48

#### ■ 一碗好汤，胜过吃肉 · p48

#### ■ 含铁食物，拒绝贫血 · p49

### 慢慢地吃 · p50

### 零食，给理由我就吃 · p52

#### ■ 过瘾不如不吃 · p53

#### ■ 营养零食，随时充电 · p54

- ◆ 一片奶酪 · p55
- ◆ 两片黑巧克力 · p55
- ◆ 三两颗奶糖 一支棒棒糖 · p56
- ◆ 一个香蕉或一个苹果 · p57

- ◆ 青红黄紫——圆辣椒 · p37
- ◆ 一支独秀——青黄瓜 · p37
- ◆ 压缩包裹——洋葱 · p38
- ◆ 肉类好伴侣——茄子 · p38
- ◆ 蔬菜中的贵族——蘑菇 · p39

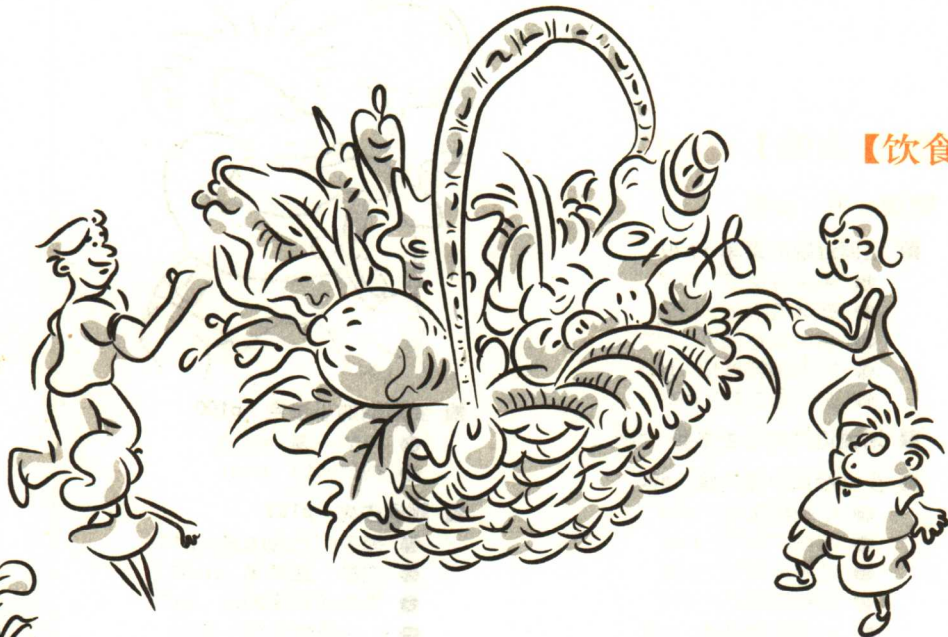
#### ■ 奶制品，天天见 · p41

- ◆ 坚固的牛奶 · p41
- ◆ 活泼的酸奶 · p41

#### ■ 一瓶水，随身带 · p42

- ◆ 柠檬水 · p44
- ◆ 矿泉水 · p45
- ◆ 凉开水和温开水 · p45

### 营养地吃 · p46



- 白菜干南杏猪肺汤 · p72
- 白萝卜无花果猪肺汤 · p73
- 霸王花桂圆猪肺汤 · p73

## DIY, 做冷餐 · p74

### ■ 火热的冷餐 · p75

- 海鲜沙拉 · p75
- 火腿沙拉 · p75
- 香肠沙拉 · p76
- 鸡蛋沙拉 · p76
- 金枪鱼沙拉 · p76
- 马铃薯沙拉 · p77

### ■ 我爱三明治 · p78

- 鸡蛋三明治 · p79
- 全素三明治 · p79
- 火腿三明治 · p79

### ■ 中式冷餐 · p80

## 动静结合, 吃喝玩乐 · p81

### ■ 吃喝有度 · p82

### ■ 玩的高兴 · p82

### ■ 乐于锻炼 · p83

### ■ 能量的吐纳 · p83

### ■ 动静结合, 吃喝玩乐 · p84

## 地盘准则 · p85

- ◆ 充足的热量 · p86
- ◆ 足够的蛋白质 · p86
- ◆ 钙、铁、碘、锌不能少 · p87
- ◆ 每天都有维生素 · p87

## 【饮食攻略】 · p89

### 健康秘笈 · p89

#### ■ 远离近视的菜单 · p90

- 猪肝菠菜汤 · p92
- 蘑菇鸡杂汤 · p92
- 西洋菜鸡杂汤 · p93
- 妙用明目枸杞 · p93
- 明目菊花茶 · p93

#### ■ 增强记忆的燕麦早餐 · p94

#### ■ 少女经后补血饮食 · p95

- 牛肉桂圆汤 · p96
- 归杞羊肉汤 · p96
- 红枣清炖鸡 · p96
- 莲藕猪展汤 · p96
- 益母草猪胰汤 · p96
- 清浸瘦肉汁 · p97
- 红枣阿胶汤 · p97

#### ■ 长高的助力 · p98

- 奶油土豆泥 · p98
- 苏打饼干热可可 · p98
- 紫菜虾皮番茄鸡蛋汤 · p99
- 牛奶汤圆 · p99



#### ■ 变声期的小法宝 · p100

- 小菜一碟 · p100
- 杂菜沙拉 · p101

#### ■ 靓汤去火 · p102

- 莲子百合瘦肉汤 · p102
- 白萝卜鲫鱼汤 · p102
- 雪梨银耳瘦肉汤 · p103
- 小白菜鱼头汤 · p103
- 甘笋洋葱排骨汤 · p103
- 海带绿豆排骨汤 · p103

#### ■ 清凉果汁 · p104

- 蜂蜜西瓜雪梨汁 · p104
- 草莓甜酸果汁 · p104
- 苹果番茄汁 · p105
- 三色果汁 · p105

#### ■ 甘味凉茶 · p106

- 菊花茶 · p107
- 山楂麦芽汤 · p107
- 冰糖绿豆水 · p107

## 考试, 考验你的安排 · p108





吃吃喝喝很琐碎，可这些都是一个伟大生活的细节！

## 【饮食文化，时尚之源】· p112

### 走进饮食世界 · p112

#### ■ 为何选择中餐 · p113

- ◆ 庞大的家族，悠久的历史 · p113
- ◆ 中餐的讲究 · p114
  - >> 开胃菜 · p114
  - >> 凉菜 · p114
  - >> 饭前汤 · p114
  - >> 热菜 · p114
  - >> 饭后汤 · p115
  - >> 点心 · p115
  - >> 水果 · p115
- ◆ 中餐的小小不足 · p116
- ◆ 不要过于追求口味 · p118



#### ■ 西餐是这么吃的 · p120

- ◆ 营养组合 · p120
- ◆ 美学处理 · p122
- ◆ 循规蹈矩 · p124
- ◆ 进餐礼仪 · p128



## 【寄语少男少女】· p132

## 【附录】· p134

常见元素效能表 · p134

常见维生素效能表 · p135



感谢法国博善传播调查顾问公司  
(Société Bongren de la Recherche de la communication)  
提供的调查资料及分析建议。

# 【博维望的愿望】

## 饮食也有好风景

成长的路上有许多美丽的风景

青春期漫长而又短暂，少男少女胸怀壮志而又脚步匆匆，但是有一道风景还是值得去看，那就是“饮食世界”，它决定了未来生活的质量。

少男少女们终将走向成熟，走向更为复杂的社会环境，讲吃讲喝就是以自我的标准去品尝生活的滋味。

成长的路上有伴侣

父母是少男少女们最亲近的人，他们指导着成长的生活，有着无可替代的作用。一个孩子生活习惯的形成和完善，既有来自环境的熏陶，又不能离开父母的引导。

少男少女要建立一个自信的生活观念，需要爸爸妈妈的理解、鼓励和帮助。

“快乐学习，科学吃喝，  
你们会发现生活的魅力。”



我们从少男少女的饮食生活谈起，介绍“营养观念”和“饮食文化”，提出合理的方案，当然也少不了对不健康饮食观的批评。

我们希望少男少女们能自觉培养健康意识，能够了解饮食文化的内容和规律，学会安排自己的学习和生活。

简单地说，就是要有个好“食性”！





运动与饮食相结合，  
动静相宜才是好生活！