

健康营养功能性食谱

儿童聪明餐

你想孩子长得聪明、健康吗？

6-12
岁

儿童的营养宝鉴

中英对照

专业营养分析

小学生的兴趣营养餐



精选 36 款令儿童聪明伶俐
健康活泼的美食

倪洛、曾洁莹、黄凯诗 著



广东旅游出版社

图书在版编目(CIP) 数据

健康营养功能性食谱 / 倪洛等编著. —广州: 广东旅游出版社, 2005.1

ISBN 7-80653-611-6

I. 健... II. 倪... III. 保健—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第129035号

健康营养功能性食谱

儿童聪明餐

作者: 倪洛 曾洁莹 黄凯诗

责任编辑: 曾淑花

装帧设计: 天富恒

出版: 广东旅游出版社

地址: 广州市中山一路30号之一

邮编: 510600

邮购地址: 广州市合群一马路111号省图批116室

邮编: 510100 电话: 020-83791927

联系: 周向辰 邹亚洲

广东旅游出版社图书网: www.travel-publishing.com

印刷: 中山新华商务印刷有限公司

地址: 广东省中山市火炬开发区逸仙大道

850毫米×1168毫米 24开 18印张 360千字

2005年1月第1版 2005年1月第1次印刷

印数: 1-6000册

书号: ISBN 7-80653-611-6/R·52

定价: 72.00 元(全套共四册)

版权所有, 翻印必究

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书。



本书中文简体版权由皇冠出版社
(香港)有限公司独家授予, 仅
限在中国大陆地区发行。

序



小时候……

炎炎夏日，回到家中，打开冰箱，望着美味的雪糕，背后忽然有声音说：“用汤匙舀一匙雪糕吧，不要吃太多啊！”唔，真想再多吃几口呢！

托腮，口疮很痛啊！望着台上的食物，一点食欲也没有。忽然有声音说：“快多吃点蔬菜，增强抵抗力呀！”结果，忍着痛，快快把面前的菜吃完。

望着大大的胡萝卜，讨厌那种味道！忽然有声音说：“吃了眼睛会明亮、美丽啊！”从此，爱上吃胡萝卜。

长大了……

庆幸体重尚算适中，身体也健康，想不到还当上了营养师呢！

原来……

一切来自从小开始的营养教育。

寄望此书能够帮助那些希望从小在孩子心里播下营养教育种子的父母。



曾洁莹

健康营养功能性食谱



《健康美颜便利餐》：精选45个愈吃愈靓的食谱，制作简易，材料低卡低脂，揭示美发、美肤、美甲、好面色、纤体奥秘，提供专业营养分析，令你拥有外在美，强化内在健康！



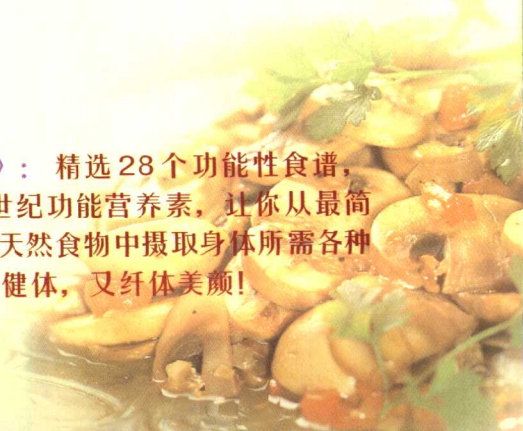
《健康营养汤》：精选45款健康及营养丰富的中、西靓汤，提供各项强身健体、减压、防癌、减肥及美颜秘诀，为你解答煲汤常见疑问。每日一碗汤，快乐又健康！



《儿童聪明餐》：精选36款令儿童聪明伶俐、健康活泼的美食，提供专业营养分析和令孩子聪明、健康的饮食秘诀，让孩子身心健康，快乐成长！



《天然良品》：精选28个功能性食谱，囊括24种新世纪功能营养素，让你从最简单、最便宜的天然食物中摄取身体所需各种养分，既强身健体，又纤体美颜！



第一章 关注营养 健康成长

第二章 促进生理健康

1 向肥胖说 goodbye

- 珍宝大蘑菇
- 鲜杂菌肉酱千层宽面
- 滋味苹果杯



2 健硕活力小子

- 甜蜜蜜早餐
- 白汁意粉小山丘
- 狐狸先生多少点



3 改善偏食有良方

- 猕猴桃圣代冰淇淋
- 田园比萨饼
- 彩色薯球



4 增高有办法

- 小鱼仙什锦饭
- 长颈鹿奶酪饼
- 芒果奶昔



5 免疫力打退病魔

- 活力小子
- 杂果雪山东
- 串烧乐
- 彩色营养便当



6 聪明仔有精明眼

- 胡萝卜松饼



1

5

5

8

10

12

14

16

18

20

22

24

26

28

30

32

34

36

38

40

42

44

46

49

50

7 高纤防便秘

- 葡萄干烤面包拌苹果酱
- 津白乖乖卷
- 苹果杏仁乳酪



52

54

56

58

第三章 促进心理健康

1 减压靠营养

- 香蕉滋味橙汁
- 小白兔虾饺
- 缤纷彩虹面



60

60

62

64

66

2 提升情绪智能

- 鲜果炖奶冻
- 奇妙小袋子
- 牛牛晒太阳



68

70

72

74

3 聪明仔食聪明餐

- 聪明仔色拉
- 三文鱼小精灵
- “营”仔潜艇
- 聪明蛋角三色饭



76

78

80

82

84

4 记忆力加油站

- 河塘寻宝乐
- 食物拼图
- 太阳豆花花



86

88

90

92

5 开心营养素

- 趣味手撕鸡
- 虾哈哈
- 开心糯米鸡



94

96

98

100

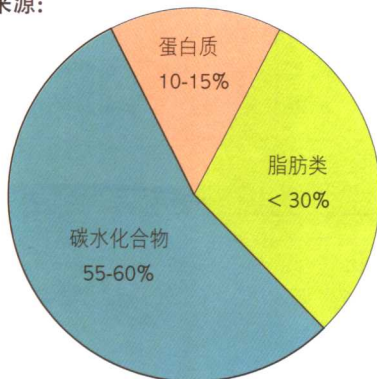
现今的家长，对子女呵护备至，爱护有加，可是对他们的营养需求，却是一知半解甚或一无所知。很多家长仍以为孩子吃得“多”就等于“有营养”，其实不同年龄的儿童对营养素各有不同需求，饮食均衡，孩子才能健康快乐地成长。

健康体魄由充足的热量开始

充足的热量能帮助孩子：

- 活力充沛。
- 维持身体各部分机能。
- 精神集中。
- 进行各项活动、游戏。
- 促进营养素的消化和吸收。

儿童热量的来源：



儿童的热量需求：

年龄组别	每日所需的热量 (kcal)
1-3 岁	1300
4-6 岁	1800
7-10 岁	2000
(男) 11-14 岁	2500
(女) 11-14 岁	2200

(资料来源：USRDA)

营养提示

儿童的热量需求须根据其身高和体重计算，上述资料只供参考，有需要可咨询专业营养师。

孩子的热量足够吗？

若孩子经常出现下列情况，表示平日的热量摄取可能不足。

- 孩子有过矮或过瘦的情况。
- 经常投诉肚子饿。
- 常吃小食和零食。
- 精神混乱，不能集中。
- 经常感到疲倦、乏力。

营养素 类别 年龄	蛋白质 (g)	脂溶性维生素				水溶性维生素						矿物质	
		A (μg/RE)	D (μg)	E (mg)	K (μg)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	B ₆ (mg)	B ₁₂ (μg)	C (mg)	叶酸 (μg)	钙 (mg)	铁 (mg)
1-3 岁	16	400	5	6	15	0.5	0.5	0.5	0.9	40	150	500	10
4-6 岁	24	500	5	7	20	0.6	0.6	0.6	1.2	45	200	800	10
7-10 岁	28	700	5	7	30	0.9	0.9	1.0	1.8	45	300	1300	10
(男) 11-14 岁	45	1000	5	10	45	1.2	1.3	1.3	2.4	50	400	1300	12
(女) 11-14 岁	46	800	5	8	45	1.0	1.0	1.2	2.4	50	400	1300	15

资料来源：Recommended Dietary Allowance, 10th Edition and the Dietary Reference Intakes Series, National Academy Press, National Academy of Sciences, 1998.

儿童均衡饮食金字塔



若根据“儿童均衡饮食金字塔”进食，就能确保小朋友获得充足的六大营养素，包括碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素、矿物质及水分。

不同营养各有千秋

1. 碳水化合物

- 热量的主要来源，令儿童活力充沛。
- 是大脑热量的唯一来源，令脑细胞运作正常。

碳水化合物小档案

- 每1克提供4千卡热量。
- 每日的摄取量应占全日热量的55%-60% (约5-12份，举例：3片面包+1碗饭=6份)。
- 摄取不足会导致儿童过轻或过矮。
- 过量摄取会转化成脂肪，贮存体内，导致过胖。

含丰富碳水化合物的食物：

米粉、净米饭、面包、麦片、玉米片、饼干、马铃薯、玉米、意粉、通心粉等。

营养提示

多选择含高纤维素的五谷类，对于舒缓便秘极有帮助。

2. 蛋白质

- 是构成身体各器官、细胞和组织的重要物质。
- 制造血液、头发、皮肤、激素、消化液、酵素等。
- 帮助细胞发育和成长。
- 由氨基酸组成，当中有8种氨基酸是身体不能自行制造的，所以必须从食物中获取。

蛋白质小档案

- 每1克提供4千卡热量。
- 每日的摄取量应占全日热量的10%-15% (约3-5份，举例：1只蛋+152克肉=5份)。
- 缺乏会导致生长缓慢、智力下降、食欲不振。

含丰富蛋白质的食物：

动物性：肉类、海鲜、牛奶、奶酪。

植物性：豆类及豆制品（如豆腐）。

营养提示

6-12岁儿童每日需要摄取蛋白质=体重(公斤)×1.2克

3. 脂肪

- 帮助维生素A、D、E、K等脂溶性维生素的吸收。
- 制造激素。
- 构成细胞膜的重要元素。
- 保护身体的器官和关节。

脂肪小档案

- 每1克提供9千卡热量。
- 由脂肪酸和甘油组成；亚麻油酸 (Linoleic Acid) 及次亚麻油酸 (Linolenic Acid) 更是儿童成长中不能缺少的元素，称为“重要脂肪酸”，必须从食物中获取。
- 每日的摄取量应少于全日热量的30% (约6茶匙油)。

含丰富脂肪的食物：

所有煮食油（如玉米油、花生油）；食物如花生、果仁等。

4. 维生素

- 帮助身体吸收碳水化合物和脂肪。
- 维持身体各部分的正常运作。
- 帮助身体抵抗各种疾病。
- 个别维生素的重要性，可参考下面的功能表。

维生素小档案

- 不含任何热量。
- 身体只需极少量。
- 分为水溶性和脂溶性两种：水溶性维生素有B族及C；脂溶性维生素有A、D、E、K。

维生素功能表

维生素	功能	食物来源	维生素	功能	食物来源
维生素A	* 构成视网膜的重要元素，对眼睛健康非常重要 * 有助脑部发育 * 抗氧化、抗衰老、防癌 * 维持鼻膜、肺和喉咙黏膜的健康 * 有助骨骼成长	番茄、胡萝卜、木瓜、南瓜、动物肝脏、牛油	维生素D	* 帮助钙质和磷质的吸收 * 有助骨骼和牙齿健康	* 奶品类，如乳酪、奶和奶酪 * 可连骨吃的鱼，如沙丁鱼、白饭鱼
维生素B	* 协助脂肪、碳水化合物和蛋白质的正常代谢 * 有助对抗压力 * 辅助神经系统和肌肉的协调作用	肉类、动物内脏、蛋类、全麦产品、豆类、绿叶蔬菜	维生素E	* 促进红血球细胞的生长 * 抗氧化、减慢老化过程	果仁、全麦、豆类、植物油
维生素C	* 皮肤结缔组织的组成元素 * 增强身体抵抗疾病能力，有预防感冒之效 * 有抗氧化功效，能保护细胞免受自由基伤害，具有防癌和抗衰老作用 * 加速伤口愈合 * 有助牙齿健康 * 有助蛋白质和激素代谢 * 促进铁质吸收	柑橘类水果（如橙、西柚、柠檬）、猕猴桃、草莓	维生素K	* 促进血液正常凝固 * 制造凝血细胞的成分，帮助血液凝固	深绿色蔬菜 (注：维生素K亦可由大肠细菌制造)

营养提示

水溶性维生素（如B族、C等）容易氧化及溶于水，因此鲜果蔬菜等食物必须于切开后立刻食用及避免烹煮过长时间，以减少营养素的流失。

5. 矿物质

- 能协助制造血液。
- 是牙齿和骨骼成长的重要养分。
- 协助制造激素和各种抗体。

矿物质小档案

- 不含任何热量。
- 身体只需极少量。

矿物质功能表

矿物质	功能	食物来源
铁质	* 制造红血球的主要元素 * 促进健康成长	牛肉、猪肉、红腰豆及动物内脏
钙质	* 保持骨骼和牙齿强健 * 保持身体的神经传递及肌肉收缩正常 * 帮助血液凝固	奶类食品、硬豆腐、深绿色蔬菜、连骨的沙丁鱼
碘质	* 保持人体的正常代谢 * 维持指甲和牙齿健康	鱼类、贝壳类、海鲜、紫菜、昆布
铜质	* 能帮助铁质的吸收	动物内脏、贝壳类食物
磷质	* 帮助钙质的吸收 * 帮助碳水化合物及脂肪的代谢	奶类食品、鱼和鸡肉

营养提示

如果孩子三餐饮食均衡，便没有必要再吃额外的营养补充丸。

6. 水分

- 水是生命之源，由婴儿期开始，我们体内 70% 以上都是水分。
- 6-12 岁儿童水分建议：
每公斤体重 × 80 至 100 毫升

制作儿童健康午餐饭盒的秘诀：

- 饭盒的 1/2 分量应是五谷类的食物，如饭、意粉、面等。
- 饭盒的 1/3 分量应是蔬菜、瓜或豆类。
- 饭盒的 1/6 分量应是鱼、牛肉、猪肉等肉类，或蛋和豆腐。



(注：可参考 p.46 “彩色营养便当”制法)

很多父母都希望子女“白白胖胖”，其实过胖除了容易令儿童受朋辈歧视，造成自卑、缺乏自信外，亦严重影响他们的生理发展。

儿童减重方针

饮食上

☺ 每天烹调用油   至    

☺ 每日   +   

(2碗菜+3个水果)

- ☺ 每餐 38-76 克鲜肉，包括猪、牛、鸡、鱼
- ☺ 煮食宜用蒸/白水煮/煮/烧
- ☹ 排骨/鸡翅/牛腩/香肠/午餐肉
- ☹ 外出进食
- ☹ 炸、炒、煎的食物
- ☹ 多吃零食

行为上

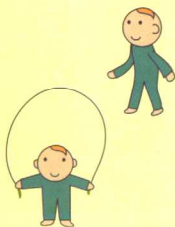
- ☺ 制作健康小食
- ☺ 不以食物作发泄情绪的工具
- ☹ 饭后立即睡觉

生活上

- ☺ 每天 20-30 分钟的运动  
- ☺ 周末到公园或郊野公园活动
- ☺ 参加运动及其他课外活动，培养兴趣
- ☹ 打游戏机，长时间看电视和上网

平日的家中运动

- 原地踏步
- 踏台阶
- 跳绳
- 呼拉圈



周末的户外活动

- 登山郊游
- 参加运动兴趣班（如打羽毛球）
- 户外康乐活动（如骑自行车、游泳）



选择健康的食肆

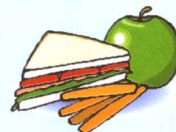
奇奇粥面

- ☒ 皮蛋瘦肉粥
- ☒ 牛肉粥
- ☒ 罗汉斋肠粉
- ☒ 鱼片粥
- ☒ 油条
- ☒ 粉肠猪腰粥



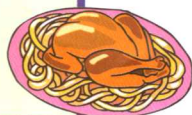
美味三明治店

- ☒ 烧牛肉三明治
- ☒ 三文鱼三明治
- ☒ 火腿三明治
- ☒ 水煮蛋三明治
- ☒ 餐肉蛋三明治
- ☒ 珍宝热狗



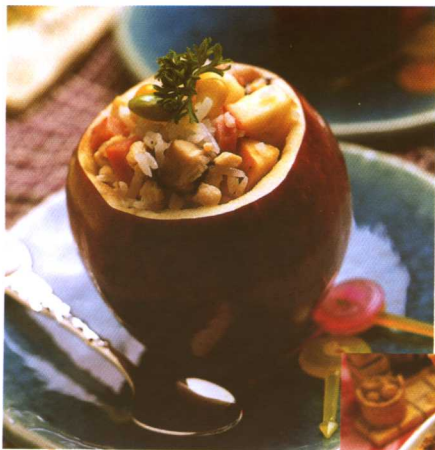
龙龙茶餐厅

- ☒ 叉烧饭/米粉
- ☒ 切鸡饭/米粉
- ☒ 烧肉饭/米粉
- ☒ 肉片汤面
- ☒ 干炒牛肉河粉
- ☒ 五香肉丁公仔面
- ☒ 烤面包



小越南餐厅

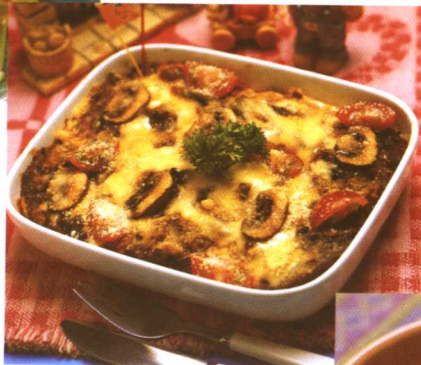
- ☒ 鸡丝檬粉
- ☒ 牛肉粉丝
- ☒ 越南春卷
- ☒ 香茅鸡翅饭



健康饮食方程式：

- 少脂肪，尤其是饱和脂肪。
- 少盐及腌制食物，不过量使用调味品。
- 少酒精。
- 适量肉类，多选吃鱼类。
- 多纤维素。

- 多蔬果。
- 多抗氧化营养素。
- 多吃黄豆食品。
- 多用蒜头、洋葱作为调味品。
- 多吃十字花科蔬菜（如椰菜、椰菜花、西兰花）。
- 选用低脂／脱脂奶品。
- 每天6~8杯水。



珍宝大蘑菇(一人分量)

Super mushrooms

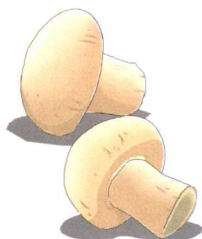
HOT  15 min 

材料:

大烧烤蘑菇	2 只
豆腐	1 砖
吞拿鱼	1/3 杯
玉米粒	1/2 杯
低脂奶酪	1 片

做法:

1. 将烤炉预热至 190℃。
2. 将玉米粒和吞拿鱼拌入豆腐中, 搅拌成豆腐蓉, 酿在蘑菇面上。
3. 奶酪磨蓉, 撒在蘑菇面上。
4. 将蘑菇放进烤炉烤约 10 分钟即成。



营养多一点

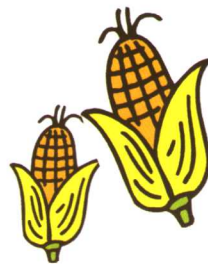
若改用硬豆腐, 可获得更多钙质。

Ingredients:

BBQ mushrooms	2
Bean curd	1 piece
Tuna fish	1/3 cup
Corn kernels	1/2 cup
Low fat cheese	1 slice

Method:

1. Pre-heat oven to 190℃.
2. Mix bean curd with corn kernels and tuna fish, stuff the mushrooms with the ingredients.
3. Grate cheese and sprinkle on the mushrooms.
4. Bake for 10 minutes. Serve hot.



营养教育

菌类食物含丰富的多糖体, 可增强儿童免疫力。

用烤的方法代替炸, 大大减低脂肪量。



营养素（每份）：

热量	220.5 kcal
碳水化合物	28.1 g
蛋白质	21.4 g
脂肪	2.5 g

鲜杂菌肉酱千层宽面(四人分量)

Mixed mushrooms lasagna

HOT  30 min 

材料:

蘑菇	1/3 杯
鲜菇	1/3 杯
蚝菇 (秀珍菇)	1/3 杯
猪肉末	160 克
番茄	2 个
芦笋	2 条
千层宽面 (熟)	6-8 片
番茄酱	1/2 杯
低脂奶酪	4 片
奶酪粉	少许
芥花籽油	2 茶匙

猪肉腌料:

酱油	1 1/2 茶匙
糖	2/3 茶匙
麻油	2/3 茶匙

做法:

1. 将烤炉预热至 190℃。
2. 用腌料腌猪肉末。
3. 蘑菇、蚝菇和鲜菇洗净，切片。
4. 番茄洗净，切片待用。
5. 芦笋洗净，切粒待用。
6. 奶酪切半。
7. 烧热锅，下油，炒熟猪肉、蘑菇、蚝菇、鲜菇、番茄和芦笋。
8. 放一片宽面于烤盘上，涂上番茄酱，加上少许肉末、番茄、芦笋、菇类和奶酪；然后再放上一片宽面，重复之前步骤，一层层叠上，直至材料用完。
9. 撒上奶酪粉，放入烤炉烤至奶酪溶化即成。

Ingredients:

Mushrooms	1/3 cup
Fresh mushrooms	1/3 cup
Oyster mushrooms	1/3 cup
Minced pork	160 g
Tomatoes	2
Asparagus	2
Lasagna (cooked)	6-8 slices
Tomato sauce	1/2 cup
Low fat cheese	4 slices
Parmesan cheese	a pinch
Canola oil	2 tsp

Marinade for pork:

Soy sauce	1 1/2 tsp
Sugar	2/3 tsp
Sesame oil	2/3 tsp

Method:

1. Pre-heat oven to 190℃.
2. Marinate minced pork.
3. Rinse and slice all mushrooms.
4. Rinse and cut tomatoes into wedges.
5. Rinse and dice asparagus.
6. Cut cheese into halves.
7. Heat oil. Cook minced pork, all the mushrooms, tomatoes and asparagus thoroughly.
8. Put a piece of lasagna on the baking tray, spread with tomato sauce, then add minced pork, tomatoes, asparagus, all mushrooms and cheese. Cover with another lasagna, repeat the step until all the ingredients are used.
9. Sprinkle with parmesan cheese, bake until cheese melts. Serve hot.



营养素（每份）：

热量	213.3 kcal
碳水化合物	29.4 g
蛋白质	16.8 g
脂肪	2.9 g

滋味苹果杯 (三人分量)

Yummy apple cup

HOT  30 min 

材料:

苹果	3 个
净米饭	1 碗
鸡肉	120 克
火腿	1 片
冬菇	2 只
花生油	2 茶匙

鸡肉腌料:

酱油	1/2 茶匙
麻油	1/2 茶匙
姜汁	少许
糖	1/2 茶匙

调味料:

盐	1/2 茶匙
糖	1/2 茶匙
胡椒粉	少许

做法:

1. 鸡肉切粒, 用腌料腌 30 分钟。
2. 冬菇浸软去蒂, 切粒。
3. 火腿切粒。
4. 将苹果洗净, 切去顶部, 去掉果肉做成杯子; 然后将果肉切粒, 待用。
5. 将苹果浸在柠檬水中, 以防氧化。
6. 烧热锅, 下油, 炒熟鸡肉、火腿和冬菇。
7. 再放入苹果肉和净米饭, 炒匀。
8. 将材料放入苹果杯中, 即成。

营养教育



苹果含维生素C, 容易在空气中氧化, 不但破坏维生素C, 还会令苹果变色。浸柠檬水或盐水均可防止氧化; 然而, 因盐水含较高钠质 (会增加肾脏的负担), 因此建议用柠檬水。

Ingredients:

Apples	3
Rice	1 bowl
Chicken	120 g
Ham	1 slice
Shiitake mushrooms	2
Peanut oil	2 tsp

Marinade for chicken:

Soy sauce	1/2 tsp
Sesame oil	1/2 tsp
Ginger juice	a pinch
Sugar	1/2 tsp

Seasoning:

Salt	1/2 tsp
Sugar	1/2 tsp
Pepper	a pinch

Method:

1. Dice chicken and marinate for 30 minutes.
2. Soak shiitake mushrooms, remove stalks and dice.
3. Dice ham.
4. Rinse apples, cut the top part and remove the central part, make an apple cup. Dice the removed apple, set aside.
5. Put the apple in lemon water to prevent oxidation.
6. Heat oil, cook chicken, ham and shiitake mushrooms.
7. Add diced apple and rice, stir-fry well.
8. Put the ingredients into the apple cup. Serve hot.

用易洁锅炒饭, 用油少, 有助减肥。