

搜狐健康
health.sohu.com

推荐

深受千万妈妈喜爱的“豆浆奶奶”爱心奉献



中学生最爱吃的 营养早餐晚餐

张晔
编著

解放军309医院营养科前主任
中央电视台《健康之路》特邀专家
北京电视台《养生堂》特邀专家

不辜负和娃们在一起的
温暖小“食”光



全国百佳图书出版单位
化学工业出版社

中学生最爱吃的 营养早餐

张晔
编著

解放军309医院营养科前主任
中央电视台《健康之路》特邀专家
北京电视台《养生堂》特邀专家



全国百佳图书出版单位
化学工业出版社

·北京·

孩子早上起床后或者放学回家时，看到几样凝聚父母心思的饭菜，一定会很容易感受到父母对自己的关爱，用餐时也一定更愿意与父母做各种沟通；而父母看到孩子开心地吃着自己准备的早晚餐，和自己聊着他们的故事或秘密，一天的心情也一定会更好。但是这一切，也不能太增加父母的负担。所以，简单、快速、营养且带点儿小情怀的早晚餐制作方法对于都市父母来说是最需要的。

本书正是从这个角度出发，由具有丰富经验的营养师执笔，为那些爱孩子的父母们介绍了集营养、美味、简便为一体的早晚餐制作方法。希望能为这些家庭带去健康与温暖。

图书在版编目(CIP)数据

中学生最爱吃的营养早晚餐/张晔编著. —北京: 化学工业出版社, 2015. 4
ISBN 978-7-122-22945-8

I. ①中… II. ①张… III. ①中学生—食谱 IV.
① TS972. 162

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 026436 号

责任编辑: 贾维娜 杨骏翼
责任校对: 程晓彤

装帧设计: 悦然文化

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)
印 装: 北京瑞禾彩色印刷有限公司
710mm×1000mm 1/16 印张 13 字数 250 千字 2015 年 4 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.90 元

版权所有 违者必究



前言

preface

每次遇到一边走路、一边吃着油条或包子匆匆上学的孩子，我都有点心疼。他们正是朝气蓬勃的年纪，正处于生长发育的高峰期，所需的营养必须是充足和均衡的，根本不是“吃饱了不饿”那么简单。

上午是孩子一天中学习最繁重的时段，一方面学习紧张，另一方面需要参加适当的体育活动，体能消耗大。但目前中学生早餐多是上学的路上购买油条、包子、汉堡、肉夹馍、煎饼、鸡蛋灌饼等等，卫生安全首先难以保证，更何况碳水化合物所占比重过大或是油腻的早餐，消化时间长，使血液过久地积于腹部，造成脑部血流量减少，这势必会影响氧的传输，于是让孩子整个上午头脑昏昏沉沉，思维迟钝。有研究表明，早餐进食能量充足、配比均衡的学生，在创造力、想象力、逻辑思维能力及身体素质等方面，都要优于早餐质量差的学生。

而晚餐呢，是很多家庭一天中难得的聚餐时光。有不少家长认为，孩子早餐没好好吃，午餐在外面瞎凑合，晚饭应该好好补一补。于是，多数家庭晚餐比较丰盛。其实，这样的晚餐是不合理的，往往会造成孩子肠胃不适，脂肪堆积从而导致肥胖，有的还会影响孩子的睡眠状况。

本书从营养搭配入手，为中学生的家长们推荐了适合中学生的各类早晚餐，有快手妙招，也有功能菜谱。简单、放心、营养全面、一目了然！这样，家长们再也不用发愁该给孩子吃什么了吧？！

健康是终生的事业，是成功的前提。早餐吃好了，不仅可以让孩子学习精力充沛，还能促进身体的健康发育；晚餐吃对了，不仅满足身体所需的营养，还能贮备足够的精力，为第二天高效的学习做足准备。孩子身体健康了，才能为健康的心理成长提供物质保证。孩子的身心都健康了，必然会形成积极健康的价值观，学习自然更加努力，更有精力参加各种各样有益的活动，这样的孩子，也必然有更多的机会赢得美好的未来。

编著者

2014 年冬



第一章

早晚餐——
身心健康的基础

- 2  吃对早晚餐，孩子将受益一生
- 4  吃得对，精神足
- 7  向营养的早餐致敬
- 10  想培养孩子的幸福感，就从晚餐入手吧
- 12  中学生最需要的营养素
- 18  注意了！餐桌上父母易犯的十个错
- 20  一生好身材，现在就塑造

第二章

想保证营养，
必须科学搭配！

- 24  这么搭配，早晚餐营养没得说
- 26  1周黄金早晚餐食谱举例
- 27  买菜的学问

第三章



15 分钟搞定 营养早餐



- 30  早餐三君子：主食 + 蔬菜 + 水果
- 31  上午加餐小食品推荐
- 32  网友问得最多的早餐问题
- 34  快手早餐有高招
- 36  点击率最高的早餐明星食物
- 40  厨房小电器，轻松帮大忙

第四章



晚餐， 讲究量少而精



- 44  晚餐搭配原则
- 45  让晚餐更愉快的小窍门
- 46  网友问得最多的晚餐问题
- 48  营养又健康的夜宵单品

第五章



48 种 功能性早晚餐



52 强壮骨骼

钙和维生素 D 搭配食用



早餐 套餐①

蔬菜蛋饼三明治 +
黑椒虾 + 果仁面茶 +
猕猴桃



晚餐 套餐①

土豆鸡蓉菠菜饼 +
豆角炒茭白 + 肉末
豆腐 + 苹果

58 乌发护发

吃黑色食物，补铁补铜



早餐 套餐①

虾肉水饺 + 青椒炒
木耳 + 核桃



晚餐 套餐①

鸡丝凉面 + 黑木耳
蒸蛋 + 海带豆腐汤 +
红枣

64 提高免疫力

维生素和蛋白质都重要



早餐 套餐①

蛋炒饭 + 西蓝花炒
虾仁 + 小麦核桃红
枣豆浆 + 柚子



晚餐 套餐①

奶黄包 + 香菇疙瘩
汤 + 回锅胡萝卜 +
香蕉

70 补铁补血

补铁时，吃点酸性食物



早餐 套餐①

皮蛋瘦肉粥 + 煎饼
卷大葱 + 花生拌菠
菜 + 葡萄



晚餐 套餐①

番茄鸡蛋打卤面 +
盐水虾 + 蒜蓉苦瓜 +
橘子

76 开胃

B族维生素有益消化



早餐 套餐①

红豆山楂米糊 + 摊
筱面煎饼 + 麻酱油
麦菜 + 草莓



晚餐 套餐①

水煎包 + 蛋香萝卜
丝 + 山药排骨汤 +
柚子

82 苗条不节食

选择低卡高纤食物



早餐 套餐①

芹菜猪肉水饺 + 凉
拌茼蒿笋丝 + 葡萄



晚餐 套餐①

燕麦米饭 + 莲藕炖
排骨 + 蒜蓉西兰花 +
香蕉

88 皮肤粉嫩

维生素C抗氧化作用强



早餐 套餐①

猪血大米粥 + 包子 +
爽口木耳 + 苹果



晚餐 套餐①

三鲜锅贴 + 家常鱼
块 + 鸡蛋炒丝瓜 +
草莓

94 初潮来临

补钙、补铁，忌生冷、辛辣



早餐 套餐①

山药薏米豆浆 + 猪
肉大葱包 + 葱炒木
耳 + 红枣



晚餐 套餐①

当归大米粥 + 玉米
饼 + 韭菜虾皮炒豆
干 + 山药兔肉汤 +
柑橘

100 乳房发育

胶原蛋白不可少



早餐 套餐一

木瓜芒果豆浆 + 猪肉茴香蒸包 + 蒜蓉菠菜 + 核桃



晚餐 套餐一

花生猪蹄粥 + 鲫鱼蒸蛋 + 香芹腐竹 + 香蕉

106 战“痘”

多补充维生素 A



早餐 套餐一

薄荷绿豆浆 + 京味糊塌子 + 大拌菜 + 橘子



晚餐 套餐一

火腿蔬菜蛋包饭 + 干烧草菇 + 苋菜笋丝汤 + 橙子

112 促进长个儿

多补钙是王道



早餐 套餐一

银鱼蛋饼 + 冰汁番茄 + 杏仁豆浆 + 橘子



晚餐 套餐一

番茄蛋花疙瘩汤 + 韭菜盒子 + 蔬菜酸奶沙拉 + 小米熬排骨

118 平衡激素分泌

抗氧化剂是关键



早餐 套餐一

猪腰小米粥 + 葱油饼 + 素炒萝卜丝 + 苹果



晚餐 套餐一

大白菜猪肉水饺 + 尖椒羊肉 + 竹笋香菇萝卜汤 + 香蕉

124 健脑益智

锌和优质蛋白都不能缺



早餐 套餐一

鸡肉三明治+芝麻
豆浆+凉拌紫甘蓝+
红枣



晚餐 套餐一

豆干炒饭+酸菜鱼+
胡萝卜拌莴笋+梨

130 明目护眼

补充含叶黄素的食物



早餐 套餐一

香葱鸡蛋饼+鸡肝
小米粥+蒜蓉西兰
花+苹果



晚餐 套餐一

玉米面发糕+菠菜
炒猪肝+荸荠木耳
汤+猕猴桃

136 提高记忆力

含卵磷脂的食物很有效



早餐 套餐一

花生榛子豆浆+摊
莜麦蛋饼+翡翠同
心圆+葡萄



晚餐 套餐一

鸡蛋炒饭+腰果鲜
贝+菠菜莲子汤+
橙子

142 集中注意力

补脑健脑是关键



早餐 套餐一

核桃杏仁豆浆+牛
肉汉堡+鸡蛋炒洋
葱+橘子



晚餐 套餐一

番茄鸡蛋打卤面+
菠菜炒猪肝+鲫鱼
冬瓜汤+梨

148 减轻压力

B 族维生素不可少



早餐 套餐一

牛奶豆浆 + 凉拌芹菜叶 + 小窝窝头 + 香蕉



晚餐 套餐一

燕麦饼 + 上汤娃娃菜 + 莲藕排骨汤 + 苹果

154 缓解紧张

钙、镁、钾可松弛神经



早餐 套餐一

牛奶开心果豆浆 + 煎红薯饼 + 香辣手撕鸡 + 橘子



晚餐 套餐一

刀切馒头 + 滑炒肉片 + 南瓜西芹鸡翅汤 + 芒果

160 消除精神疲劳

补充碳水化合物



早餐 套餐一

牛奶腰果豆浆 + 腊肠年糕 + 拌心里美萝卜 + 葡萄



晚餐 套餐一

陕西肉夹馍 + 黑豆紫米粥 + 肉丝炒胡萝卜 + 香蕉

166 感冒

补充水分和维生素 C



早餐 套餐一

蔬菜金银米饭 + 照烧香菇豆腐 + 芝麻鸡丝拌粉皮 + 猕猴桃



晚餐 套餐一

葱花花卷 + 蒜拌茼蒿 + 番茄蒸蛋 + 猕猴桃泥

172 肥胖

多吃富含膳食纤维的食物



早餐 套餐一

扬州炒饭 + 凉拌莴笋丝 + 黄瓜豆浆 + 橘子

晚餐 套餐一

绿豆芽猪肉馄饨 + 番茄炒冬瓜 + 葡萄

178 便秘

适量补充膳食纤维和水



早餐 套餐一

葱油花卷 + 糖醋藕片 + 什锦糙米粥 + 猕猴桃

晚餐 套餐一

麻酱花卷 + 黄鱼粥 + 木耳炒肉 + 清爽三丝

184 青春期抑郁

多吃富含蛋白质的食物



早餐 套餐一

牛奶燕麦粥 + 松子玉米虾仁蛋饼 + 西芹百合 + 橙子

晚餐 套餐一

培根玉米炒饭 + 熘鱼片 + 翡翠白玉汤 + 梨

190 近视

补充类胡萝卜素



早餐 套餐一

鸡肝小米粥 + 肉酱夹馒头 + 回锅萝卜 + 橘子

194 腹泻

多食用易消化的食物



早餐 套餐一

花生淮山粥 + 蒜香番茄炒土豆片 + 香菇蒸蛋 + 橘子

第一章

早晚餐—— 身心健康的基础

新鲜、合理的早餐能让身体和大脑迅速地启动并活跃起来，为整个上午的学习和活动提供足够的能量；清淡、可口的晚餐能完成全天消耗的补给，也是一家人团聚的幸福时光。良好的饮食习惯，对孩子的一生都有积极的影响，会助力于孩子身心健康发展，精力充沛、信心十足。





吃对早晚餐， 孩子将受益一生

天然食物长身体，加工食品毁身体

天然食物是大自然赋予我们最宝贵的资源之一，富含蛋白质、脂类、碳水化合物、维生素、矿物质等丰富的营养，且颜色丰富多彩，不含任何添加剂。孩子如果爱上天然食物，有利于身体的快速成长，且能为孩子一生的健康打下良好的基础。这就需要爸爸妈妈对孩子的饮食多加引导，让孩子爱上天然食物，为孩子的健康增色。

但现在生活节奏快，很多孩子都在外面解决一日三餐，这就避免不了吃些加工食物，如膨化食品、煎炸食物等，这些食物有高油、高盐等特点，且缺乏营养，常吃不利于孩子的健康成长。

在用餐时间、食量等方面养成好习惯

合理的进食顺序

中学生正确的进食顺序为汤、蔬菜、饭、肉，饭后1小时吃水果。因为人在感到饥饿时吃饭对胃的刺激比较大，时间久了容易导致胃病。如果吃饭前先喝点汤，可使整个消化器官活动起来，使消化腺分泌足量消化液，为进餐做好准备。这样，就会减轻对空胃的刺激，起到保护胃的作用。

宜定时进餐

每个人胃的排空是很有规律的，所以为了中学生的健康发育，应合理安排每天进餐的次数、时间及每餐的食量。因为定时进餐能使胃肠道有规律地蠕动和休息，增加食物的消化吸收率，使肠道保持良好状态，减少胃病的发生。

宜细嚼慢咽

进餐时细嚼慢咽能使唾液大量分泌，可中和胃酸，保护胃肠，促进食物的消化吸收。

不宜过饱

吃得过饱，往往会出现思绪混乱、昏昏欲睡的情况，不利于中学生更好地学习。这是因为人吃过多的碳水化合物，会在胃里转化为酒精，这部分酒精被人体吸收后，就会引起上述症状，所以，中学生要注意节食。

注重亲子交流时光

“爸爸妈妈，你们再不陪我，我就长大了”，每个孩子成长的快乐时光转瞬即逝，他们渴望得到爸爸妈妈的陪伴。可是忙碌的父母们，为了支撑家庭，为了给孩子提供优越的生活条件，缺少与孩子之间的沟通，甚至与孩子一起吃饭的时候也变得越来越少了，这就让孩子们成长变得越来越孤独、落寞。

最近热播的《爸爸去哪儿》异常火爆，这档节目通过爸爸和孩子相处的生活细节，拉近了爸爸和孩子之间的距离，也从一个侧面反映了孩子非常需要父母的陪伴，因为有了爸爸妈妈的爱，孩子才能无忧无虑地生活。美国总统奥巴马每天都抽出时间和女儿一起进餐，这让孩子和父亲的关系更加亲密。总统都能做到每天陪孩子一起吃饭，我们难道做不到吗！

父母和孩子之间需要时间来联络感情，吃饭时间沟通无疑是较好的选择。和孩子一起吃饭是件特别简单的事情，希望爸爸妈妈们不要放过这只属于自己 and 孩子的幸福时刻，珍惜和孩子一起吃饭的美好时光，让我们为孩子带去更多幸福，让孩子不再孤单，每天都被暖暖的爱包围着。



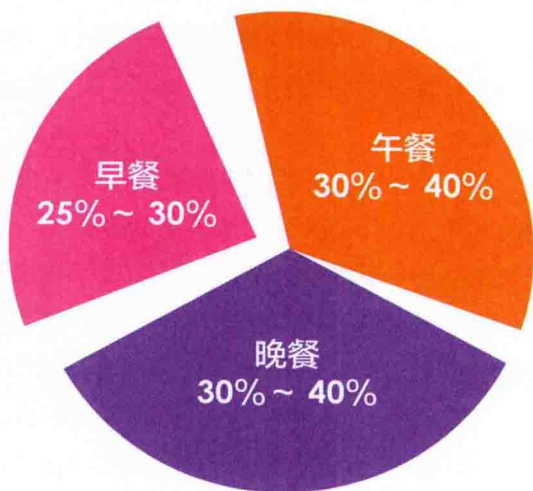
吃得对， 精神足

你的孩子迈入中学的门槛，就不再是“小屁孩儿”了，已经长成小孩子了。初中3年，高中3年，这6年是一个孩子体格和智力发育的关键时期，也是一个孩子行为和生活方式形成的重要时期，是奠定一生基石的重要时光，如蛹蜕变成蝴蝶的惊奇变化每天都可能发生。

在这段时间内，孩子生长速度加快，对各种营养素的需要增加。充足的营养摄入能保证体格和智力的正常发育，成为孩子时期乃至一生的健康奠定良好基础。

一日三餐定时定量

孩子应建立适应其生理需要的饮食习惯，一日三餐定时吃，两餐间隔4~6小时。三餐比例要适宜，早餐提供的能量应占全天能量的25%~30%，午餐应占30%~40%，晚餐应占30%~40%。正餐不应以糕点、甜食等取代。



盲目节食后患多

有些中学生特别是青春期少女，为了追求体型完美，有意识地节食。而长期节食容易导致营养不良、厌食、经期推迟等。因此，中学生不应盲目节食减肥。

衡量孩子胖瘦与健康标准 BMI

BMI 即体重指数，是国际常用衡量孩子胖瘦程度以及健康的一个标准。

BMI= 体重 (kg) ÷ 身高 (m) 的平方

例如：一位年龄在 15 岁，身高为 1.50m，体重 40kg 的初三女学，她的 BMI 值计算方法为 $BMI = 40 \div 1.5^2 = 17.8$ (kg / m²)，属于正常体重。

受生理结构等因素的影响，男性与女性的 BMI 体重指数标准根据年龄变化稍有区别。

BMI 划分	男生	女生
较瘦	<13	<16
正常	14 ~ 20	17 ~ 22.9
超重	21 ~ 24	23 ~ 26.9
肥胖	> 25	> 27

