



21世纪饮食新理念



早餐 是长身体的助推器
是用脑力的补给站



大众营养 早餐食谱

中
學
生
卷

早餐 能让你一天都有好心情

陶功定 主编

早餐 是长身体的助推器
是用脑力的补给站

早餐 能让你一天都有好心情

北岳文艺出版社



内 容 简 介

要想拥有健康,请您重视早餐。

随着生活节奏的加快,人们的负荷也越来越重。许多人养成了漠视早餐的不良习惯,认为吃不吃两可。即使吃,也是随意处之。行色匆匆的上班族拿着汉堡包或油条边走边吃是都市早晨最常见的一景。

早餐真是可有可无吗?

据美国格兰姆特基金会对千余名食用营养早餐和不食用营养早餐的人对比分析,结果发现前者的身体状况要明显地优于后者。

《大众营养早餐食谱》丛书是为中国大众编写的一套实用早餐读本。分为小学生卷、中学生卷、中年人卷、老年人卷四卷。该丛书本着科学、营养、易行的原则,结合中国人不同年龄段的生理特点,将式样别致、色鲜味美、营养丰富的早餐摆在千家万户的桌上。

如果您想拥有健康,如果您需要科学营养的早餐,这套丛书将是国内目前最好的读本。

引言

俗话说：“一日之计在于晨”，早餐是起床后的第一顿饭，一顿营养丰富的早餐可以提供身体所需要的热能和营养素，还能让人一天都有好心情。早餐对人一天的体力状况、思维能力和记忆力有着十分密切的关系，是人每天最重要的一顿饭。现在，越来越多的人认识到了这一点，重视了食用营养早餐。但还有不少人对于早餐的重视程度不够，甚至忽视，“早餐凑合”的现象很普遍。

据美国格兰姆特基金会对千余名食用营养早餐的学生和数百名未食用营养早餐的学生成绩对比，结果发现前者明显优于后者。还有的调查表明，食用早餐的孩子智力状况，明显强于不食用早餐的孩子。最近的一项调查发现，小学生约有 10% 不吃早餐。有的学生即使吃了早餐，也是凑凑合合、马马虎虎，有的吃一片面包或泡饭来填肚子，有的则手中拿一根油条或几块饼干，边走边吃，既不卫生更谈不上营养。

上午的学习任务比较紧张，学生要做大量的脑力劳动，而学习的效率高低就取决于大脑细胞能否获得稳定的

血糖供应所产生的能量,早餐在供应血糖方面起着重要的作用。早餐摄入的能量不足时,大脑的兴奋性降低,出现心慌、乏力、注意力不集中,使学习效率大大降低,从而影响学习成绩,同时对健康也将产生一系列的危害:

1. 影响学习成绩。大脑工作需要的能量来自血糖,不吃早饭或早饭中的能量不够,血糖的浓度就低,大脑细胞得不到充足的血糖供应,就会影响学习的效率,从而影响学习成绩。不吃早餐或早餐质量不好的学生,上午第1、2节课就出现精力不集中、疲劳、思考问题不积极,第3、4节课以上现象更加严重,不吃早餐或不重视早餐的学生其考试成绩明显不如早餐吃得好的学生,不吃早餐或早餐吃得不好的学生中迟到、缺课现象也比较普遍。

2. 营养摄入不足,严重时导致营养缺乏症。早餐提供的能量和营养素在全天的能量和营养素的摄入中占有重要地位。早餐摄入的能量和营养素不足很难从午餐或晚餐中得到补充,不吃早餐或早餐质量不好是引起全天的能量和营养素摄入不足的主要原因之一。吃早餐可明显改善学生某些营养素如钙、镁、铁、铜、锌、维生素A等的摄入。不吃早餐的学生全天能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、微量元素及维生素等的摄入明显低于吃早餐的学生。经常不吃早餐,会引起营养素的不足如钙、镁、锌的不足,严重时引起营养缺乏症,如营养不良,缺铁性贫血等。

3. 导致肥胖。不吃早饭,到中午的时候,会出现强烈的空腹感和饥饿感,吃起饭来狼吞虎咽,不知不觉就吃了

太多食物。多余的能量在身体内转化成脂肪堆积在皮下，使身体发胖。

4. 引起胃炎、胆结石等疾病。经常不吃早餐，影响消化系统的功能，容易诱发胃炎、胆结石等消化系统疾病。

由此不难得出结论：为了身体健康，为了取得优异的成绩，也为了我们民族未来的素质，食用营养早餐是绝对必要的。

前言

“民以食为天”，一句古训，奠定了中国食文化的基础。唐代著名医学家孙思邈在《千金要方》中说：“安生之本，必资于食。不知食宜者，不足以存生也”。可见“食宜”在中国人的生活方式及生存质量中占有何等重要的地位。

何谓食宜？我理解，食宜不仅指饮食的数量、质量，更重要的是指饮食的搭配及与季节时令的配合，浓缩为现代术语，就是科学地饮食。的确，不论男女老幼，一日三餐都是有讲究的。现代科学研究表明，三餐当中，早餐的意义更为重要。有鉴于不同年龄段的人，其营养需求上有较大差别，为此，我们组织了一些中医界的专家学者编写了这套《大众营养早餐食谱系列丛书》，旨在为不同年龄和不同生理状况的人，提供科学早餐的食谱参考。

中国是一个美食的国度。早在 2000 多年前的春秋时期，孔子就提出“食不厌精”的思想，以后逐渐衍生和发展成了有中国特色的食文化，中国饮食不仅讲色、香、味，更注重食物的搭配以满足不同类型人的营养需要，从而形成了一种特殊的养生方式。就养生本义而言，是指人们有意

识地通过某种手段以实现对生命的保养、调养或颐养。用中医观点看,养生是以调阴阳、和气血、保精神为原则,以调神守志、导引吐纳、四时调摄、食养、药养、节欲、辟谷等多种方法为手段,从而达到健康长寿的目的。其中的食养,一定意义上也包含了食疗的内容,即从饮食性味,补泄滑涩的效用与人体状态,天时气候、地理方域的关系研究养生之道,从而形成了饮食调摄养生流派。我国最早的食养专著,是元代忽思慧所著《饮膳正要》。该书介绍了元代宫廷的饮食宜忌及食疗方法,记录了元代宫廷多种膳食,包括各地进献的膳食配方 94 首,饮料配方 56 首,食疗组方 61 首,以及 230 余种食物的性味、功能及主治,至今也有一定参考意义。

食养之妙,在于根据各个年龄阶段的不同生理状况进行合理的饮食搭配。这是因为,人生经历是一个可以分为儿童、青年、壮年、老年几个阶段的连续过程。人体气血盛衰和脏腑功能随着不同的年龄阶段而发生着不同的变化。大体上说,小儿生机旺盛,稚阴稚阳,脾常不足(中医认为“脾为后天之本”,脾胃健旺,营养充足,才能发育正常,身体健康),而且饮食不知自节,稍有不当,就会损伤脾胃,每多伤食为患。因此,小儿饮食应注意健脾消食,常选山楂、山药、茯苓、白豆蔻、板栗、猪肚、瘦猪肉、鸡蛋、牛奶、蜂蜜等。另外,小儿肾气未充,牙齿、骨骼、智力尚处于发育中,故应适当补益肾气,以促进生长发育,可选食核桃肉、黑芝麻、黑豆、桑椹、枸杞子、菟丝子、猪肉、猪肾、蜂乳等。

青壮年精力旺盛,气血充沛,饮食均匀即可,一般不需要专补。但青壮年心高气盛,有时自恃身强体壮,不注意劳逸结合,或者劳心伤神过度,造成心脾或心肾不足,容易出现失眠多梦、健忘、心悸、食欲不振等,此时宜进养心安神之品,可选食莲米、茯苓、山药、枸杞子、何首乌、酸枣仁、桂圆肉、松子仁、猪心、猪脑等。

老年人机能减退,阴阳渐衰,气血已亏,尤以脾胃虚弱、肾气渐衰为甚。人体生长、发育、衰老主要取决于脾肾两脏功能。脾胃为后天之本,气血生化之源。维持人体生长、发育乃至各种生命活动的一切物质,都源于脾胃所化生的后天之精。肾为先天之本,生命之根,元阴元阳之所居。肾气旺盛与否决定着衰老速度和寿命的长短。故老年人抗衰防老,益寿延年,最宜进食健脾补肾,益气养血之品。如人参、黄芪、山药、茯苓、枸杞子、当归、桑椹、冬虫夏草、核桃肉、芝麻、黑豆、银耳、何首乌、韭菜、瘦猪肉、猪心、动物肝脏、蛋类、奶类、海参、龟肉、鳖肉、虾、胡萝卜、菠菜等。

按照饮食调摄养生理论,不同季节的饮食也应当有所区别和讲究。春季万物萌生,阳气升发,人之阳气也随之生发,食宜扶助阳气,可选用红枣、花生、豆豉、大小麦、葱、芫荽、动物肝脏等;夏季万物茂盛,天气炎热而又多雨,食宜清热化湿,健脾开胃,绿豆、赤小豆、乌梅、西瓜、雪梨、银耳、薏苡仁、莲米、兔肉、鸭肉等,均是佳品;秋季气候干燥,万物收敛,食宜养阴润燥,不妨选用蜂蜜、百合、麦冬、银

耳、冰糖、燕窝、雪梨等；冬季万物伏藏、天寒地冻，容易感受寒邪、伤人阳气，食宜温补阳气，常食羊肉、狗肉、麻雀肉、核桃肉、虾、鳝、韭菜、干姜等，当是较好选择。尤其冬季，人体阳气收藏，容易吸收营养，实为一年之中最佳进补时节。特别是老年人，冬季进补，见效更为显著。

以上所言，虽然泛而不专，实为建立一个食养的大体概念。其所列食药，有些可以单独食用，有些则宜配伍调制为不同主、副膳食，甚至形成药膳系列。本丛书以中医食养理论为经，以西医合理营养科学计算为纬，对不同年龄段的早餐进行了比较科学的设计，相信它能为不同体质、不同年龄、不同性别的人在不同情况下，选择适于自己的早餐有所裨益。当然，鉴于学识水平及写作匆忙，本书难免会有不尽人意甚至错误之处，诚望各类读者能给予中肯批评指正。

陶功定

2000年1月20日于太原



目 录

第 一 章 概 述

- 1 (一)中学生的生理特点
- 1 形态明显发育
- 2 内分泌的变化引起机体的骤变
- 2 性器官和身体机能出现差异
- 2 骨骼钙化是性发育的重要标志
- 3 智力与心理的发育趋于成熟
- 3 (二)中学生的营养与健康
- 3 热量
- 5 营养素
- 10 维生素、无机盐和食物纤维
- 17 (三)中学生的饮食原则
- 17 早餐要吃饱
- 17 吃饭时不要说笑
- 18 吃饭要细嚼慢咽
- 18 不要暴饮暴食
- 19 不要吃汤泡饭
- 19 不要吃过热太烫的食物

1

目
录



- | | |
|----|-------------|
| 20 | 不要挑食、偏食 |
| 20 | 饭后不要做剧烈运动 |
| 21 | (四)中学生膳食的调配 |
| 21 | 要平衡膳食 |
| 21 | 调配膳食的原则 |
| 24 | 调配方法 |

第二章 中学生营养早餐食谱

- | | | |
|-----|----|--------|
| • 2 | 32 | (一)主食谱 |
| | 32 | 炸油条 |
| | 32 | 大米饭 |
| | 33 | 二米饭 |
| | 33 | 枣卷 |
| | 34 | 千层饼 |
| | 34 | 糖三角 |
| | 35 | 鸡蛋炒米 |
| | 36 | 蛋包馒头片 |
| | 36 | 两色枣发糕 |
| | 37 | 肉菜卷 |
| | 38 | 牛肉蒸饺 |
| | 39 | 猪肉菜包 |
| | 39 | 蛋花馄饨 |
| | 40 | 芝麻酱烧饼 |
| | 41 | 果酱面卷 |

41	烤蛋糕
42	(二)菜谱
42	红果拌银耳
43	五香卤蛋
44	麻酱拌茄泥
44	麻酱拌黄瓜
45	什锦小菜
45	五香猪肝
46	脆皮猪肠
47	鸡蛋炒豆腐
47	五香虎皮蛋
48	肉末炒黄豆芽
49	土豆炒肉丝
49	肉丝炒绿豆芽
50	芹菜炒鸡蛋
51	炒虾皮豆腐
52	番茄豆腐丁
53	土豆烧牛肉丁
53	香椿炒鸡蛋
54	西红柿炒鸡蛋
55	鸡蛋炒菜花
55	肉丝炒青椒
56	鸡蛋炒油菜
57	(三)汤谱
57	豆浆
58	红薯粥

58	绿豆粥
59	赤豆粥
59	芝麻粥
60	栗子粥
61	枣泥赤豆粥
61	小米蛋花粥
62	虾皮菠菜挂面汤
63	蛋花面片汤
63	番茄蛋花汤
64	鸡蛋豆腐汤
65	虾皮豆腐油菜汤
65	八宝粥

第三章

中学生常见早餐食品的保健补益功能

67	(一)粮油蔬菜类
67	粮谷物与调味品
74	蔬菜类
81	(二)瓜果类
86	(三)禽兽鱼肉类

第四章

中学生常见病的饮食疗法

91	(一)贫血
94	(二)单纯性甲状腺肿大
96	(三)肥胖
100	(四)上呼吸道感染
102	(五)肺结核
105	(六)高血压
107	(七)病毒性肝炎
110	(八)急性胃炎
113	(九)痢疾
116	(十)急性肾炎
119	(十一)糖尿病

第一章

概 述

(一)中学生的生理特点

中学生处于青少年期，医学上称为青春发育阶段（10~20岁）。这一时期是由儿童发育至成人的过渡时期，也是发育的突飞猛进阶段。也可称为是性成熟阶段。此时期决定着人一生的体格、体质、心理和智力的发育，这一急骤的巨变包括形态、生理、生化、内分泌以及行为等方面的改变，是人一生发育的最重要阶段。

1. 形态明显发育

中学生在这一时期身高、体重、肩宽、胸廓及骨盆等形态处在快速发育阶段。一般女性在9~10岁发育较快，男性在14~16岁发育较快。在发育过程中，上、下肢的增长要快于脊柱的增长；体重增长高峰不明显，但增长时间长、幅度大；皮下脂肪和肌肉开始加速发育，使女青年显的丰

满,男青年显得茁壮。这阶段的营养状况对体格形态的发育起着重要作用。

2. 内分泌的变化引起机体的骤变

人类发育的速度从出生后一直下降,到青春发育阶段又出现了一个突增阶段,这是因为受一系列内分泌影响而引起的。首先是下丘脑促性腺分泌量增加,随之促黄体生成激素,促肾上腺素和生长素的分泌量也增加。在这些激素的作用下,促使儿童的身高、体重、身体各部位包括大脑的发育,同时也刺激了性激素和性腺激素的分泌,出现了第二性征,这种变化一般是在12~14岁。在这旺盛的新陈代谢过程中,如能提供丰富的营养则可促进生殖器官的发育和机能的增长。

3. 性器官和身体机能出现差异

在这一阶段中学生的性器官开始发育并趋于成熟,并伴随有性机能的出现,由此开始男性、女性在各种机能方面都产生了较大的差异,表现在体力和各项生理生化指标方面:如血压、脉搏、体温、血红蛋白、红细胞、肺活量、握力等方面都不同。17~20岁左右,男性的一切生理数值均明显高于女性,因此对各种营养素的要求也不同。在这方面,性别起着很重要的作用。

4. 骨骼钙化是性发育的重要标志

骨骼钙化的早晚及好坏与性发育密切相关,骨钙化的程度特别是指骨和掌骨的钙化程度与第二性征的发育时间是吻合的。一般来说,骨钙化后两年女性开始出现月经初潮,象征着第二性征的到来,男性的骨钙化要比女性晚2年左右,故男性青春期的开始与第二性征的到来,也比女性稍晚些。总之,骨钙化的状况可以确切地反映一个人的发育水平,因此,在中学生阶段加强营养,保证骨钙化的正常进行,即可保证正常的生长发育。

5. 智力与心理的发育趋于成熟

此阶段脑的重量增加是有限的,6~20岁期间脑的重量只增加10%,但是脑细胞内部的构造和机能却进行着复杂的变化。在13~14岁时,脑电波又表现出一个飞跃的现象,说明机能上在成熟,逐步达到成人的水平。随着脑组织的发育,中学生的智力、反射活动、感觉、记忆及思维能力在不断扩大、加深,心理活动也异常活跃。因此,必须注意保证充足的营养与睡眠时间,以促进脑与神经系统的正常发育过程。

(二)中学生的营养与健康

1. 热量

