

北京市卫生局妇幼卫生科研基金支持的关于
儿童膳食与健康生活行为研究课题成果



>膳食搭配特点 >家庭就餐指导 >合理烹调技巧 >四季食谱举例

2~6岁

幼儿家庭营养 配餐

解决孩子离园回家所遇到的膳食问题

北京市东华门幼儿园 ■ 编著

中国轻工业出版社

北京市卫生局妇幼卫生科研基金支持的
关于儿童膳食与健康生活行为研究课题成果

幼儿家庭营养配餐

北京市东华门幼儿园 编著



农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

幼儿家庭营养配餐 / 北京市东华门幼儿园编著. —北京:
农村读物出版社, 2008.12
ISBN 978-7-5048-5159-8

I. 幼… II. 北… III. 学前儿童—食谱 IV. TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 173641 号

责任编辑 李文宾 李红枫
出 版 农村读物出版社(北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100125)
发 行 新华书店北京发行所
印 刷 北京印刷一厂
开 本 889mm × 1194mm 1/24
印 张 5.5
字 数 100 千
版 次 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月北京第 1 次印刷
印 数 1~8 000 册
定 价 19.80 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

主 编 郝建秋 孙 然 刘 悦

编写人员 郝建秋 孙 然 刘 悦 赵雄华
彭云秀

食谱设计 郝建秋 孙 然 刘 悦 赵雄华
朱 琪 弭 云 彭云秀

食谱制作 赵雄华 陈伟成 姚静敏 田彦芹
蒋翠英 郝玉存 忠淑燕 周明全
赵佩云

摄 影 董京京 于 宁

专家指导 陈欣欣 李金环 尹 凯



序

〔幼儿家庭营养配餐〕

东华门幼儿园是北京市较为知名的一所幼儿园，之所以知名源于幼儿园优质的幼教质量、良好的育儿环境、精心的保健护理，特别是赢得了孩子们对幼儿园的喜爱与家长们的认可。我因工作关系，走进了这所幼儿园，我被这所幼儿园关注幼儿健康、探索与钻研如何做好儿童膳食营养工作的精神所感动。

2004年，我们共同携手开始了由北京市卫生局妇幼卫生科研基金支持的一项有关儿童膳食与健康生活行为的课题研究工作。在课题实施的过程中，东华门幼儿园深入研究了幼儿膳食的科学编排、合理制作等，将多年来本园幼儿膳食工作进行了梳理归纳。基于幼儿营养膳食对儿童生长健康的重要性，以及面临家长对营养知识的迫切了解与如何安排膳食的需求，伴随着课题的进展至结束，东华门幼儿园编写的《幼儿家庭营养配餐》也由此应运而生。

本书内容着重涉及了2~6岁幼儿膳食搭配特点、家庭就餐指导、合理烹调技巧以及四季食谱举例四个部分。从不同角度有针对性地指导家长们如何解决幼儿园的孩子离园回到家里所遇到的诸多膳食问题，例如：孩子应该吃些什

么？怎么搭配？怎样制作？外出就餐怎样安排等。值得一提的是，这些指导来自幼儿园日积月累的经验总结，注重了从“吃”中“学”，将养育和教育有机的融合，告诉家长如何科学合理地安排膳食，如何引导和培养孩子良好健康的饮食习惯。

本书是一本科学、实用、便捷的指导用书，它避免了深奥、繁多的高谈阔论，结合2~6岁幼儿的年龄特点，汲取了多年来幼儿园所积累的膳食经验，能够给家长及相关幼儿工作者最直接、最实际的指导，帮助家长朋友建立科学、营养的饮食理念，丰富幼儿的膳食品种，把幼儿园中合理、健康的膳食引入家庭，最终达到保证幼儿健康饮食、满足幼儿生长发育要求，促进幼儿健康快乐成长的目的。

家中有宝宝上幼儿园的家长们，当您读到这本书的时候，希望能够从中汲取平衡膳食的知识，建立合理营养与养成良好饮食习惯的理念，并把它们应用到实际生活当中，让幼儿园与家庭共同联手起来，为儿童的健康保驾护航。

北京妇幼保健院 陈欣欣

宝宝离开母腹，从以乳类食物为主，过渡到泥糊状食品，再到以固体食物为主后，妈妈们就要为如何给宝宝选择和制作食物而费心了。因为宝宝的食物既要营养丰富，又要能满足成长需要。

宝宝上了幼儿园，妈妈们松了一口气，不用再为宝宝吃什么而绞尽脑汁地挑选、制作，也不用再为追着孩子喂饭而烦恼了。孰不知，日托宝宝的妈妈们还是要为晚上及周末食物的选择伤脑筋。琳琅满目的食品、无数炫目的广告都在吸引着妈妈们的目光，使妈妈们有些眼花缭乱，不知该如何为宝宝选择、搭配食物。因此，常常有家长向幼儿园保健医生咨询符合自己孩子年龄成长需要的科学食谱，想在周末照此为宝宝准备饭菜。每当家长询问应该如何设计食谱时，我们便开始思考，是否应该为家长撰写一本幼儿家庭饮食指导方面的书，以帮助家长为孩子选择和调配出科学、合理的饮食，使孩子在家里也能吃到营养搭配科学合理的饮食，让孩子们吃得更健康，充分满足孩子成长的需要。

食谱举例部分,除了选择幼儿园四季食谱中一些适合家庭制作的内容,还添加了一些幼儿园不太容易制作或不宜集体食用的食品,如海鲜类、草莓、葡萄等水果类,为幼儿提供了更加丰富的食物品种。家长可根据孩子的口味,家中现成的原材料自行搭配,组合出您和宝宝喜爱的科学一日餐。对于刚离开幼儿园升入小学的幼儿家长,食谱搭配部分也同样具有指导意义。

请您在使用这本书的过程中，多提宝贵意见和建议，以便我们进行改进和完善。在此表示深深的谢意。也祝您的宝宝健康成长，就餐愉快。

目 录

[幼儿家庭营养配餐]

序 编者的话

一、幼儿膳食搭配特点	1
(一) 幼儿膳食特点	1
1. 2~3岁幼儿膳食特点	1
2. 3~6岁幼儿膳食特点	3
(二) 幼儿膳食搭配要点	4
1. 米面搭配	5
2. 粗细粮搭配	6
3. 主副食搭配	6
4. 荤素搭配	7
5. 干稀搭配	8
6. 甜咸搭配	8
7. 软硬搭配	9
8. 蔬菜水果搭配	10
9. 色彩形态搭配	10
二、培养幼儿良好的饮食 行为习惯	12
1. 幼儿家庭就餐指导	12
2. 在外就餐指导	13
3. 家庭野外就餐指导	14

三、幼儿膳食合理烹调技巧	18
1. 主食类	18
2. 肉、鱼和蛋类	19
3. 蔬菜类	20
4. 调料类	21
四、四季幼儿膳食特点及 食谱举例	23
(一) 春季	23
1. 春季幼儿膳食特点	23
2. 春季周末食谱举例	23
(二) 夏季	49
1. 夏季幼儿膳食特点	49
2. 夏季周末食谱举例	49
(三) 秋季	75
1. 秋季幼儿膳食特点	75
2. 秋季周末食谱举例	75
(四) 冬季	101
1. 冬季幼儿膳食特点	101
2. 冬季周末食谱举例	101
后记	126



一、幼儿膳食搭配特点



幼儿膳食特点

1 2~3岁幼儿膳食特点

2~3岁的幼儿仍处于快速生长期,20颗乳牙基本出齐,咀嚼能力大大增强,但远远没有达到成年人的咀嚼水平,虽然可以直接吃一些大人的食物,如馒头、面条、饺子、鱼肉等,不过,如果条件许可,饭菜最好单独制作。食品制作需要细、小、软、烂,尤其不能吃硬、整粒圆滑的食物,如整粒花生米、芸豆等,以免吸入孩子的气管。

与大孩子相比,此阶段孩子胃的容量较小,消化机能在逐渐健全之中,因此,应该建立合理的膳食安排,帮助孩子养成定时定量良好的进食习惯。所以为孩子准备营养丰富、容易消化的食

物就非常重要。

2~3岁的幼儿已经可以很好的用勺进食,很少将食物掉在桌上,用杯子喝水时也较少将水撒出。这个年龄段的孩子要求独立,自己学做小事情,如洗手、搬小椅子等,但情绪常常会受外界环境及周围人的影响,不能专心吃饭。家长要充分了解孩子的这些特点,在锻炼孩子的独立性和自理能力的同时,注意培养孩子良好的饮食习惯。

幼儿食物选择要点:

家长应将粮谷及薯类、乳类、鱼、肉、禽、蛋、豆类及蔬菜水果类等食物合理搭配,提供营养齐全的饮食。粮食,要粗细粮搭配着吃,但粗粮不宜多吃。蛋奶每日都要有,可以鸡蛋、鹌鹑蛋、鸽子蛋、乌鸡蛋等调配着吃;牛奶、酸奶、奶酪等搭配着吃。蔬果最好吃时令的,由于大棚栽培模糊了季节性,做家长的就要心中有数,不能哪个



贵就吃哪个。特别是橙、绿色蔬菜,如:胡萝卜、南瓜、小白菜、菠菜、茴香等,每日都应有所选择。

参考专家提供的每日食物参考供给量,根据自己孩子的具体情况,可以适当增加谷类、乳类、果蔬类食物,但油、糖、肉类不要超过参考供给量(吃排骨或鱼时应考虑骨头的重量)。

2~3岁儿童每日食物参考供给量

食 物	供 给 量
谷类(粗、细粮)	125~150克
豆类豆制品	25~30克
肉类(禽、鱼、肉、肝)	50~60克
蛋 类	50克
奶 类	250毫升
蔬 菜	125~150克
水 果	50~60克
食 糖	10~15克
食 油	10~15克

参考王如文、冯建春《儿童营养实用知识必读》。

合理加工与烹调要点:

(1) 幼儿的食物应单独制作,注意质地的细、小、烂、碎、软。

(2) 给宝宝烹调食物口味以清淡为宜,不要太咸,不要以成人的口感标准来确定食物的咸淡,以免增加宝宝的肾脏负担。避免给宝宝食用香肠、



火腿、熏肉等过咸的加工食品。同时注意食物不要太甜,长时间给幼儿进食高糖饮食会影响其正常的食欲,降低机体的免疫力,或者体重增长过快。

(3) 重视饮食卫生。

① 为孩子准备食品过程中经常洗手是非常重要的,处理生禽肉后、准备熟食前、饭前、便后都应该用肥皂、流动水认真洗手。

② 在厨房里准备两套刀和砧板,分别处理生、熟食。

③ 孩子的餐具最好用远红外线或者蒸煮方法进行消毒后再使用。

④ 外买熟食需要加热后再食用。

⑤ 最好不让孩子吃隔夜饭菜,如果一定要吃,需要热透。

合理的膳食安排:

随着孩子年龄的增长与活动量的加大,能量的消耗也会相应增多,但是幼儿的胃容量却相对较小,幼儿好动,容易饥饿,因此,2~3岁时,每日可进餐4~5次,每餐间隔4小时。一般可安排早、中、晚三餐,在两次正餐之间应有加餐。加餐可以是奶类、豆浆、点心、水果、水果汁、碎果仁等小食品。



培养良好的进餐习惯:

(1) 家长要对孩子的饥饿和吃饱信号敏感,绝不强迫孩子吃或者不吃;提供愉快的就餐环境,并尽可能做到规律进餐。给孩子提供安全的餐具,如碗、碟、勺子。

(2) 鼓励孩子自己进餐和做一些力所能及的小事情,不要怕脏乱、怕麻烦。

(3) 鼓励孩子吃一些没有体验过但有营养的食物,培养不挑食、不偏食的好习惯。

2 3~6岁幼儿膳食特点

3岁后的幼儿各个方面的能力又有了提高,20颗乳牙已经出齐。5岁左右恒牙开始替换乳牙;6岁时第一颗恒牙开始萌出。此时期孩子年体重增长2千克左右,年身高增高不低于5厘米。

在饮食上,随着幼儿的咀嚼和消化功能逐渐增强,从品种上可以开心地和大人们吃一样的食物了,但消化能力比起成人来说仍然是弱的,如果不单独为孩子制作膳食,那么,大人们就要“委屈”自己,使食品制作得软硬适中、清淡,温度适宜,以易于孩子消化吸收,适应换牙时“豁牙”阶段的需要。

幼儿食物选择要点:

在食物选择上以当地、时令的各种食物为基础,花样品种尽量丰富,在购买食品时要考虑粗细粮、荤素菜、干稀及色彩的搭配。

合理加工与烹调要点:

在平衡膳食的基础上,合理烹饪食物(见本书幼儿膳食合理烹调技巧中的内容),不但能促进食物的消化、吸收和利用,还可以提高食物的营养价值。同时注意饮食卫生。

合理的膳食安排:

合理安排餐次,定时、定点、定量进食。每



日三次主餐，主餐间隔4小时，其间可以加点心1~2次，晚餐后除水果、牛奶或酸奶外不要进食其他食物，并且应在睡前1小时前进食。睡前不要吃任何食品，更不要含着奶瓶入睡，以免影响孩子睡眠，也有利于保护孩子的牙齿。

4~6岁儿童每日食物参考供给量

食 物	供 给 量
谷类（粗、细粮）	180~225克
豆类豆制品	35~40克
肉类（禽、鱼、肉、肝）	60~75克
蛋 类	50克
奶 类	250~350毫升
蔬 菜	200~250克
水 果	60~70克
食 糖	10~15克
食 油	10~15克

参考王如文，冯建春《儿童营养实用知识必读》。



培养良好的进餐习惯：

学龄前期儿童心理上具有好奇、注意力分散、喜欢模仿等特点，具有极大的可塑性，是培养良好生活、饮食习惯的重要时期，家长和看护人应该抓紧这一时期，培养孩子良好的行为习惯。如：饭前洗手，自己用勺进餐，4岁左右学习用筷子进餐，不挑食、偏食等。

（二） 幼儿膳食搭配要点

目前还没有一种食物可以完全满足人们在营养上的全部需求，只有食物的多样化，才能既调节口味，又满足营养的需求。

膳食搭配就是每日膳食要从五大类食物中进行选择，因为五大类食物中谷类、薯类和糖是碳水化合物与能量的主要来源；动物性食物和豆类是优质蛋白质的主要食物来源；而果蔬类是维生素和无机盐的主要来源。只有合理摄取种类齐全、比例适当的混合食物，才能满足孩子生长发育的需要。

所谓搭配着吃，就是讲究食物搭配要多食、远食。

多食：在能够接受的范围内，食物品种要尽可能丰富，所选择的多种食物尽可能合理地搭配

在一起吃。比如，鱼头、豆腐搭配着吃，就比早晨吃豆腐，晚上喝鱼汤的营养更合理。

远食：一天内所吃食物的种属越远越好。比如：鸡、鱼、猪（不同种属）的搭配就比鸡、鸭、鹅（禽类）或猪、牛、羊（畜类）的搭配要好，但不要一次选择品种太多。比如，可以用煲的鸡汤为孩子制作萝卜猪肉丸子汤。

搭配进食的饭菜要满足孩子的心理需求，色彩、形态的搭配要丰富，利用食物本身的颜色和香味，为孩子烹调味美可口、形态各异的美食。

搭配进食在食物的选择上，不仅要顾及孩子的喜好，也要将孩子不太喜欢吃的食物间断加入到孩子爱吃的食物当中，如绿叶菜、茄子等。

1 米面搭配

米与面：米食和面食是人们主食摄入的两大主要类型，从营养学的角度看，米食和面食是各有所长的。大米的绝大部分组成是淀粉，可以供给能量，是补充营养素的基础食物。面粉是由小麦加工磨成的，和大米比较，其热量不相上下，但脂肪和蛋白质的含量要比大米高，且易于消化吸收。人体不可缺少的磷、铁以及维生素B₂的含量，也比大米高，但钙的含量低于大米。

搭配要点：不能简单地评判米和面谁好谁坏，只有地域之分。我们不妨将米食和面食交换着吃，相互调节口味的同时，也可以达到营养互补。

一般来讲，早餐可以米面搭配，如小花卷搭配山药大米粥。如果中餐的主食是米，那么，晚餐就要吃些面食，这样一天下来，米面的营养都得到补充。

搭配举例：

1. 米饭+小凉糕一小块
2. 荤素炒面+小米粥
3. 小肉包子+蛋花菜粥
4. 鸡蛋软饼+肉末菜粥

▲ **注意点：**不能长期食用精米、精面，而对糙米和黑面不闻不问。因为精粮在加工时会损失大量营养，所以应粗细结合，才能营养平衡。

小贴士

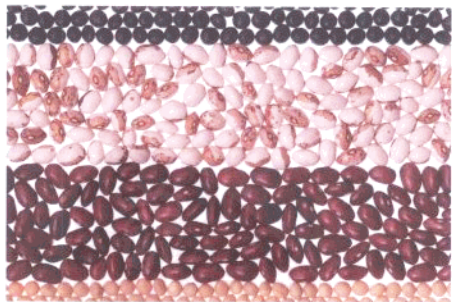
荤素炒面的制作方法

鸡胸或猪里脊肉丝炒豇豆或蒜苗。面条上笼蒸熟，用开水烫一下，下到炒好的菜锅里，调味，翻锅，焖一会儿即可。



2 粗细粮搭配

粗粮与细粮：相对我们平时吃的精米白面等细粮而言的粮食就是粗粮。包括：玉米、小米、红米、黑米、紫米、高粱、大麦、燕麦、荞麦、麦麸等，各种豆类、红薯、山药、马铃薯等。细粮含有较多的氨基酸，相比粗粮更容易被身体消化和吸收，且口感好，适合孩子。而粗粮中维生素B的含量较高，含有大量的膳食纤维，但口感有些粗糙。



搭配要点：从营养学观点来看，粗粮和细粮在营养上各具特色，口感上也各有千秋，搭配进食才能使粗、细粮中的营养成分形成互补，满足机体的需要。但由于幼儿消化吸收功能较弱，不

易过多食用粗粮，可以1份粗粮+4份或更多细粮进行搭配。

搭配举例：

1. 小馒头 + 小米山药粥
2. 小肉包 + 鲜奶玉米糊
3. 全麦三明治 + 绿豆粥
4. 双面果料发糕 + 小白菜豆腐丸子汤

3 主副食搭配

主食与副食：在餐桌上经常听到父母对孩子说：少吃点饭，多吃肉和菜，能长得壮实。其实不然，粮食，包括米、面、杂粮构成的主食，其主要成分是碳水化合物，是我们身体所需“基础原料”的主要来源，是既经济又能直接转化为能量的营养素。相对主食而言，包括肉、蛋、豆、蔬



果等做成的菜肴都统称为副食,副食品种的丰富,提供了主食以外孩子生长发育所需的其他营养素。因此,主副食不可相互替代。

搭配要点:古人云:“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充”,这一合理营养的膳食原则,指导着人们烹饪过程和饮食生活。《中国居民平衡膳食宝塔》是主食、蔬菜、荤菜和水果的合理搭配的依据,述说了每日应吃食物的种类及相应的数量,对合理调配平衡膳食进行具体指导。膳食合理、平衡,才能保证孩子生长发育的营养需求。

搭配举例:

1. 面包 + 鸡蛋 + 小米蔬菜粥
2. 米饭 + 清蒸鲈鱼 + 豆干炒小油菜 + 莼菜汤
3. 小包子 + 冬瓜汤 + 扇贝芦笋沙拉
4. 番茄打卤面 + 酱猪肝一小块

4 荤素搭配

荤与素:“荤”包括一切动物性食品,如肉、禽、鱼、奶、蛋等,主要提供优质蛋白质。餐桌上的“素”,除主食以外就是蔬果和大豆及制品了,它们虽然不能提供动物性优质蛋白,但能提供多种维生素和矿物质。

搭配要点:人体对营养素的吸收利用能力受



到一起吃的其他食物的影响。每日蛋白质,尤其是优质蛋白的供给,可以保证儿童良好的生长发育。但长期、大量摄入蛋白质则会加重肾脏排泄负担,也使钙的排出增加。果蔬类食品不仅提供维生素、纤维等多种营养素,且低脂,配合肉蛋可以做到营养素互补,减少营养素(维生素和微量元素)的流失。因此,单纯吃“荤”或“素”都不能满足孩子的生长发育的需要,一口肉或蛋,两口蔬菜搭配着进食最好。

搭配举例:

1. 儿童什锦炒饭 + 棒骨冬瓜汤
2. 小花卷 + 什锦小馄饨汤
3. 米饭 + 碎肉番茄烩豆腐 + 鸡汤蘑菇
4. 米饭 + 鸡蛋炒番茄 + 排骨藕汤



小贴士

碎肉番茄烩豆腐的制作方法

煸炒碎肉和番茄后倒入切成块的豆腐，一起煮炖10分钟，加入小料，如青豌豆、紫菜碎等孩子喜欢的口味，调味出锅。

5 干稀搭配

膳食的干与稀：饭桌上，光吃稀食如粥、汤、豆浆、羹等能量显然不够，但没有汤水的干食如米饭、馒头、面包等，不但水分不足，影响消化吸收，也不好下咽，所以，还是应该干稀搭配着吃，每餐有稀有干，吃着舒服，到了肠胃里也易于消化吸收。



搭配要点：给孩子的一餐饭菜中要兼顾干与稀。比如早餐，可以面包、花卷等主食搭配牛奶、小米粥、豆浆等。中晚餐，以面食为主时搭配粥或者羹；以米食为主时则搭配肉菜汤。既保证营养的供给，又有利于消化吸收。

搭配举例：

1. 面包 + 酱牛肉 + 牛奶
2. 米饭 + 松仁碎肉炒青菜 + 排骨冬瓜汤
3. 小花卷 + 黄豆焖鸡翅 + 素炒茼蒿 + 小米枣粥
4. 豆沙包 + 小馄饨汤

6 甜咸搭配

咸与甜：咸味调料是绝大多数复合调味的基础味，有百味之主之说，无论何种菜品只有加入适量的咸味才能使其滋味浓郁适口。一般来讲，咸味调料主要就是酱油和食盐。而甜味在烹饪中可以单独用于调制甜味食品，但更多的时候是参与复合味型的调和作用，遮苦去腥，解腻，提鲜，让食品更甘美润口。甜味调料主要有蜂蜜和食用糖。

搭配要点：甜咸搭配，可以增加孩子的味觉刺激，感受不同味道，增加食欲。但是，由于孩子各个器官生长发育还未完全，甜和咸的口味都不能太厚重。搭配上，可以在一种菜肴中同时添



加,也可以在一顿饭中,偏甜主食搭配略咸的副食。在制作菜肴时,切勿用甜味中和过咸味,抑或咸味中和过甜味,其结果会导致口味过重,无形中增加了糖与盐的摄入量。如,制作菜品时盐放多了,切忌再用糖去中和,可以加水,减低菜的咸度,然后弃掉菜汤。

搭配举例:

1. 糖三角+大米蛋花粥
2. 西葫芦鸡蛋饼+冰花银耳羹
3. 米饭+番茄炒鸡蛋+红烧豆腐丁+鸡架白菜汤
4. 油盐卷+糖醋排骨+蒜茸双花+海带丝排骨汤

7 软硬搭配

软食与硬食: 由于幼儿咀嚼和消化吸收

功能仍未十分健全,因而不能完全食用成人食品,制作时应软、碎、烂。但随着孩子年龄的增长,食品的硬度应有所加强,如果长期食用过软食品,孩子的牙齿和消化道得不到应有的锻炼,会造成颌骨发育不良,牙齿不齐。同时,咀嚼运动的缺少,面部的肌肉力量则会变弱。

搭配要点: 在儿童食品制作向成人期过渡时,根据孩子牙齿的发育情况,适时地配一点具有一定硬度的食品,做到软硬兼“食”。既要吃面条,又要食黄豆与花生米;可以喝果汁,更要咬食水果。硬食的添加可以在正餐,也可以利用吃零食时吃一些富含纤维、有一定硬度的食物。硬食的种类有水果、胡萝卜、豆类、动物软骨、虾皮、玉米等。





搭配举例：

1. 面包 + 黄豆炒胡萝卜 + 牛奶 + 半个苹果
2. 米饭 + 海带炖肉 + 糖醋圆白菜 + 藕汤
3. 椒盐核桃 + 酸奶
4. 小花卷 + 鲜玉米段 + 羊肉萝卜汤

8 蔬菜水果搭配

蔬菜与水果：新鲜蔬菜和水果是人们每日膳食结构中不可缺少的重要副食品。它们的共同特点除含有大量水分外，还含有人体所需的矿物质和维生素，为人体提供一定热量的糖。此外，蔬菜和水果中的膳食纤维虽然不能被人体消化，但可以刺激胃液的分泌和肠的蠕动，有助于人体对食物的消化吸收和排便。

虽然蔬菜和水果有着许多共同之处，但它们的营养成分和含量却各具特点。在日常膳食中两者是



不可以相互替代的，所以，吃水果也要吃蔬菜。

搭配要点：大部分蔬菜和水果都可以搭配着进食。在选择吃蔬菜和水果时，要考虑时令，同时尽量经常变换品种，蔬菜量要略多于水果量。

搭配举例：

1. 米饭 + 菠萝咕老肉 + 素炒茼蒿 + 番茄蛋汤
2. 果蔬汁 = 胡萝卜 + 橙子 + 芹菜 + 蜂蜜榨汁
3. 金银卷 + 雪梨炒鸡片 + 海鲜蛋花菜粥
4. 面包 + 果蔬沙拉 + 豆浆

9 色彩形态搭配

食物的色彩与形态：食物颜色直接影响着我们的食欲。食疗中就有“五食各应五色，五色各有五味，依色调理饮食”之说。利用食物本身的