

早餐革命

己卯孟秋于京



中国农业出版社

序 一

今年4月1日,农业部有关部门与江苏省农林厅在京召开推进“早餐革命”高层研讨会,我应邀参加,非常荣幸。从改善食物结构的观点来看,“早餐革命”这个观点十分厚重,很有意义,值得提倡。

“早餐革命”的意义非常大。直观地讲,将中国人民的早餐水平提高,可以提高人民的生活质量,提高中华民族的素质,更好地从事社会主义革命和建设。从现在发展经济的角度来看,可以引导消费,拉动农业经济发展。从粮食生产角度来看,可以促进粮食转化,增加粮食的附加值。

推进“早餐革命”的时机是成熟的。建国50年,改革开放20年,应该将人民群众的生活质量提高一个档次。同时,当前农副产品非常丰富而且价格低廉。

“早餐革命”的观点提出后,在全国引起很大反响,数十家新闻媒体给予报道。江苏省农林厅选择一部分汇编成册,作为献给国庆 50 周年的贺礼,具有重大意义。特对《早餐革命》一书予以推荐以示祝贺。

中国学生营养促进
会名誉会长

于若木

1999 年 9 月于北京

序 二

早餐革命不仅是对传统饮食习惯的革命,更是对传统观念的冲击。面对市场经济和阶段性过剩,我们缺乏思想理论乃至实践上的准备。这个变化是匆匆而来的,是意料之外的。我们必须承认这个现实。出路就是改革观念和传统的做法。提出早餐革命是个大胆而成功的探索。祝“革命”成功。

农业部副部长

2000 年元旦

目 录

序一	于若木
序二	刘 坚

用一个战略性的口号引导国民

对奶类的消费	贾幼陵(1)
--------------	--------

还是应该提倡多喝奶	师晓京(4)
-----------------	--------

——访中国学生营养促进会名誉会长、
著名营养学家于若木

江苏奶业应有一个大发展	姜永荣(8)
-------------------	--------

努力建设江苏现代化奶业	冯惟珠(13)
-------------------	---------

早餐吃什么 牛奶加鸡蛋	刘立人(23)
-------------------	---------

——谈谈中国人的早餐革命

重提“早餐革命”	刘立人(28)
----------------	---------

应该唤起 12 亿中国人对传统早餐

的变革	刘立人(31)
为了下一代 请给孩子一杯奶	刘立人(33)
——努力推进“学生奶”活动	
奶牛——人类的“保姆”	刘立人(38)
“早餐革命”不仅是早餐	田 梅(46)
从奶业振兴说到启动消费	王柏森(49)
重视早餐	国 光(53)
我们的早餐要革命	王 磊 黄文方(56)
牛奶+鸡蛋=理想早餐	张则友(60)
专家鼓动“早餐革命”	吴海天(63)
推进早餐革命	王惠珍 徐守滨(67)
牛奶+鸡蛋:中国人早餐的进步	桑万邦(70)
天天喝牛奶 健康自然来	南京奶业集团公司(72)
——江苏省开展“牛奶与健康”宣传月	
活动内容	

用一个战略性的口号引导国民 对奶类的消费

农业部畜牧兽医局局长 贾幼陵

奶业是我国畜牧业的重要组成部分，也是经国务院确定的优先发展的行业。近二十年来，通过加大奶业生产基础设施投入，实施联合国粮农组织的奶类援助项目、加大乳品加工企业技术改造等，奶业生产和乳品加工业都有了较快的发展。1998年，全国牛奶的人均占有量达到6.8千克，但这一指标与世界平均水平差距甚远，与国家公布的国民膳食指标也有很大的差距。

客观地分析我国奶业发展相对缓慢的受制因素，饮食习惯和消费群体单一是其中一个不容忽视的原因。现在看来，通过引导消费，改变群众的饮食习惯，创造新的消费群体，以消费来引导生产是市场经济条件下我们业务主管部门转变指导生产方式的重点内容。在这方面，我们亚洲邻近几个奶业发展较快的国家的经验值得我们借鉴：

——日本，站在提高民族和人口质量的高度，几十年来一直用“一杯牛奶强壮一个民族”为口号进行奶业发展的战略宣传，人均奶的消费量在一段不长的时间内

从不到 10 千克提高到目前的 68 千克。

——泰国，由于国王的重视与倡导以及政府的强有力举措，使“学生奶行动”取得了很大成功。泰国总理府办公室下面设有“全国喝奶运动委员会”，由部长担任主席，并在全国农村、城市和岛屿建立了许多牛奶配送中心，从而推动了学生奶的普及。

——印度，把奶牛饲养列入国家扶贫主要内容之一，由政府无偿提供奶牛给农民饲养，在此基础上投资建设奶类加工企业，并在全国掀起了旨在推进奶类消费的“白色风暴”，这一带有全局性的战略决策的实施使印度的奶业成为农业经济的一个重要支柱，人均消费奶量达到 60 千克。

我国，如何借鉴这些国家的成功经验，提出一个既能切合实际，又能引起共鸣的口号，来引起国民对奶业的高度重视，促进奶业的发展？从 1998 年开始，江苏省这方面进行了有益的探索。刘立人副厅长在全国首次提出了“早餐革命”这个既平民化、又有战略意义的口号，近两年来，通过一系列行政指导、宣传活动来推进早餐革命，在江苏城乡产生了广泛的共鸣，也产生了一定的成效，全省奶牛饲养量和乳品消费量增长幅度高于全国平均水平，南京市成为继上海、北京之后全国第三大奶类生产和消费城市。江苏的做法引起了农业部有关部门的高度重视，1999 年 4 月 1 日，在北京召开了“早餐革命研讨会”，国内行业管理、营养界的知名专家对此给予了充分肯定。

愿江苏进一步总结推进早餐革命的经验，以便尽快在全国推广实施。愿我们共同喊响“推进中国人的早餐革命”这一战略性的口号，引导国民对牛奶消费的重视，促进全国奶业的发展。

还是应该提倡多喝奶

——访中国学生营养促进会名誉会长、
著名营养学家于若木

农民日报记者 师晓京

在近日早餐革命研讨会的间隙，记者采访了我国著名的营养学家、老一辈革命家陈云同志的夫人于若木。80高龄的于老长期致力于中国人的膳食营养研究工作，尤其是近些年为中小学生的营养改善，不辞辛苦。田野上、工厂中、学校里到处留下她的足迹。精神依然矍铄的于老在接受采访时思维敏捷，侃侃而谈，爽朗的笑声使人难以置信她已是耄耋老人。

于老说：“农民日报开展提倡中国人多喝奶少喝酒的讨论非常好，你们做了好事，3月11日的报纸‘日本人喝奶强壮一个民族，中国人喝酒比喝奶多’标题醒目，对比鲜明，有警世作用”。

记者：我们报开展这场讨论的目的是为增强中国人的体质，拉动畜牧业尤其是乳业发展，增加农民收入，扩大内需。

于若木：牛奶的营养最全面，最容易消化吸收，奶

牛的饲料转化率高，牛奶在菜篮子里占有重要的地位。发展奶业，既可向人民供应更多的奶，增强人民体质，又可使贫困地区脱贫致富，一举多得。少数民族喝奶多，他们的牧业就发达，他们的体魄也较强壮。我到湖南考察时，省委书记还谈起水牛问题。现在机代牛耕，政府就引导农民挤奶发展奶业，这样做不但水牛保存下来，一头水牛挤奶每年还为农民增收1000元，如果把水牛和花斑奶牛杂交，产奶量可增加1倍，达2吨，可以帮助农民进一步致富。印度的“白色革命”就是靠的水牛。我国“两广”等地这方面也取得很好的效益，北方的黄牛也可挤奶。总之要根据各地情况，多方面发展。

记者：您指的多方发展，是否还包括奶山羊的发展？

于若木：对。延安时期生活很艰苦，我的大女儿3岁，儿子刚8个月，为了他们的健康，我养了两只奶山羊，每天保证给孩子挤奶喝。延安的小米，延河的水，还有两只奶山羊，使孩子们茁壮地成长起来。我认为，在西北地区和山区可发展奶山羊，山羊的奶比牛奶质量还要好，脂肪粒更细，更利于吸收，而且养奶山羊周期短，投入少，成本低，是农民脱贫致富的一条好路子。

记者：老一代无产阶级革命家陈云同志身体一直较好，这可能得益于身边有您这个营养学家。

于若木：陈云同志是牛奶的受益者。解放后陈云同志每天坚持喝牛奶，吃奶昔（一种含蛋白质很高的牛奶制品），后来，陈云同志开始胖了，过去冬天穿很厚的衣服，还经常感冒，喝奶后感冒少了，身体也强壮起来。

记者：请您谈谈学生奶的问题。

于老：儿童是长身体的阶段，营养显得异常重要，所以推广学生奶意义重大。应该让我们的每个中小學生都喝上一杯牛奶，没有牛奶的地方可以喝豆奶。牛奶和豆奶同步发展，牛奶豆奶相结合，动物植物蛋白相结合可起到互补的作用。我国应以学生奶为突破口，开展奶类行动计划，以扭转我国乳业严重滞后的局面。

记者：请您谈谈奶业的发展。

于若木：牛奶是食品工业的重要原料，牛奶相容性好，最易与其他食物相配合。如果一个国家的牛奶业不发达，那它的食品工业肯定会受影响。牛奶可加工成冰淇淋、蛋糕等多种食品，比如加牛奶的馒头，不但营养高，而且很白，口感好。创造公司推出奶馒头，市场销售火爆。

记者：我国人民没有喝奶的习惯，许多人喝奶后不舒服，这可能也是制约奶业发展的一大问题。

于若木：喝奶，作为一种消费，不应该任其自然；要用科学知识引导人民，让人们了解奶对人一生各阶段都有好处，你们报纸在这方面可做大量的宣传工作。

至于喝奶后肚子不舒服的问题，是由于70%的中国人有乳糖不耐症。这有遗传的因素，更多的是由于儿童断奶后没有继续喝牛奶，消化乳汁的酶消失了造成的。不过，可以喝酸奶或吃其他奶制品，总之要增加人们对奶制品的消费量。

记者：如何推动奶业发展？

于若木：春节期间，江泽民主席给我拜年时，我谈起了学生营养午餐和学生奶的问题。北京市这方面做得不错，政府号召，并有一定的投入，加上报纸的宣传，搞得轰轰烈烈。江泽民主席听后很重视，节后在北京视察时就谈到学生午餐的问题。最近李岚清副总理在幼儿教育和青少年营养健康工作会议上也讲到了注意合理营养的问题，提倡让广大青少年多食用优质蛋白和维生素丰富的豆类食品和奶制品，在有条件的地方让学生每天增加一杯豆奶或牛奶，使青少年学生健康生长。中央很重视这个问题，如果各地领导都来重视，那么奶业发展就会快得多。

（原载《农民日报》1999年4月15日第5版）

江苏奶业应有一个大发展

江苏省人民政府副省长 姜永荣

江苏奶业应有一个大发展。从推进农业产业化经营来看，以畜牧业为重点，突出奶业的发展势在必行。对发展农业产业化经营，省委、省政府很重视，各地也做了大量的工作，特别是以畜牧业为重点的产业化经营势头不错，奶业产业化经营各方面的基础条件较好，应该能够做得更好些；从改善传统的食品结构，增强人民的体魄来看，发展奶业也势在必行。中国人的早餐习惯是稀饭加咸菜，要实行早餐革命，提倡牛奶加鸡蛋。现在早餐吃鸡蛋还比较普遍，牛奶还远远没有达到。随着经济的发展，奶业发展必然会提到人们的餐桌上来；从增加农民收入，培育农村经济新的增长点来看，奶业发展也势在必行。连续三年农业丰收，农民增收和农村经济的形势很好。但由于受自然灾害和市场风险双重影响，农业的不稳定因素还长期存在。目前农民增收难度加大，但是也有不少好的典型，这就说明办法总比困难多，其中重要的一条是抓好一些农村经济新的增长点。就畜牧业而言，奶业发展的空间较大，势头也不错，有望将其培育成为新的经济增长点。

第一，统一思想，提高认识，把奶业作为振兴江苏农业的一个新的经济增长点。经济要发展，人民生活水平要提高，奶业在人们生活中是必不可少的。人民的生活标准正在逐渐由温饱型向小康型、营养保健型方向转变，生活质量的提高是以经济为基础的，江苏作为一个经济大省，人民的生活水平也不算低，但是人均占有奶量只有 1.5 千克，仅为全国的四分之一，发达国家的六十分之一，这个水平太低了，太低的原因是什么？很值得我们去研究。要从提高人民生活水平、培植农村经济新的经济增长点、突破产业化经营的认识高度来重视、研究和发展奶业。过去是小孩、老人、城市人吃奶，消费对象和消费市场很狭窄，现在乳品市场不仅是城市。当然，有的人会说这是习惯的问题，但是崇尚现代生活、打破传统的生活习惯，包括改进传统的食品结构是经济发展的客观必然规律，是不以人的主观意志为转移的。把奶业作为农业经济的一个新的增长点不要作为口号喊，而要作为实事来办，现在全省的奶牛饲养量为 3.48 万头，达到全国平均水平或者更快些，究竟需要多少奶牛，该如何规划发展，思想上要解决什么问题，工作重点是什么，包括政府需要解决一些什么问题，都需要统一思想，认真研究。现在对农村经济工作的指导不能停留在下指标上，而是要深入实际做些研究，从一些基础性的工作做起，要改变计划经济向市场经济过渡中缺乏指导、缺乏规划、缺乏及时解决一些实质性问题具体办法的状况。只有认识提高了，奶业发展才能真正摆上各级党委

和政府的议事日程上来。

第二，紧紧抓住“三个突破”的奶业工作重点。今后一段时期内，我省奶业工作的重点是三个突破，即联合突破、加工突破、消费突破。

联合突破的关键是在机制改革上寻求新的活力。一定要以市场为导向，运用经济杠杆，按照深化改革的要求把机制搞活。目前一些搞得比较好的奶业企业，他们的视野比较开阔，不是停留在计划经济时代的传统的工作方式上，而是按照市场经济的内在要求，在联合上做文章，包括资产重组和人才资源的发挥，联合决不是象征意义上的一般凑合、捏合。1996年，我们到瑞士去参观一家奶酪生产企业，企业与农户的利益连结很紧，农户每天定时定点把奶送到乳制品加工厂，奶价是多少，加工以后利润返回是多少，都有明确的规定。我们现在的龙头企业，真正的利益共同体到目前还不多，买断式的比较多，这种联合是低水平的联合，所以要进一步解放思想，以改革的思路，按照十五大的要求，研究奶业在联合上怎么走出一条新路。现在，国有的、集体的、私营的、个体的都允许发展，已经有不少老百姓养奶牛，而且上了一定的规模，我们的乳制品加工企业是不是可以同他们紧密结合，当然这种联合不是一个简单的过程，需要我们以解放思想为前提，在调整和完善所有制结构上跨出一步，这一步要跨得大一点，坚实一点。

加工突破的关键是要有企业自身的发展规划和名优产品。这方面南京奶业集团公司做得不错，现在的乳制

品品种比以前丰富多了，曾经有一段时间，上海乳品对江苏的冲击比较大，现在，这种状况已经有所改变，南京奶业集团各类乳品的地销和外销量都在逐月上升。国外乳品的种类很多，人们的日常生活中也不仅仅是早上喝牛奶。奶业的总量要发展，加工突破必须先行。企业要根据自身的能力和市场需求，搞好发展规划，加强乳品开发研究工作，要改变目前品种数量、产品档次、销售区域相对狭窄的现状，不断推出更多的为城乡居民所接受各类乳制品。

消费突破的重点是开拓市场。开拓市场要有现代化的营销体系，要有强有力的促销手段。5月份南京奶业集团利用国际牛奶日在南京进行了一系列规模较大、影响较好的宣传活动，24日晚在五台山体育馆举办了“奶业之春”大型文艺晚会，靠宣传提高了企业的知名度，也带动了企业产品销量的增加。促销要靠长期的宣传，去引导消费，提高市民的消费意识，要靠提高质量去适应大众消费需求，要靠设立合理的销售网点和方便灵活的服务手段去适应现代生活快节奏的需要。应当看到，奶业是一个具有发展前途的长青产业，现在仅仅是城市的市场容量比较大，随着经济的发展，加上现代化交通设施的普及，消费区域将会逐步向集镇、向农村推进，奶业将是一个经久不衰的产业。

第三，政府要为奶业发展办实事。在计划经济年代，奶业是以社会效益为主的，企业生存靠的是政府的优惠政策。在市场经济条件下，饲料和消毒奶的价格补贴等