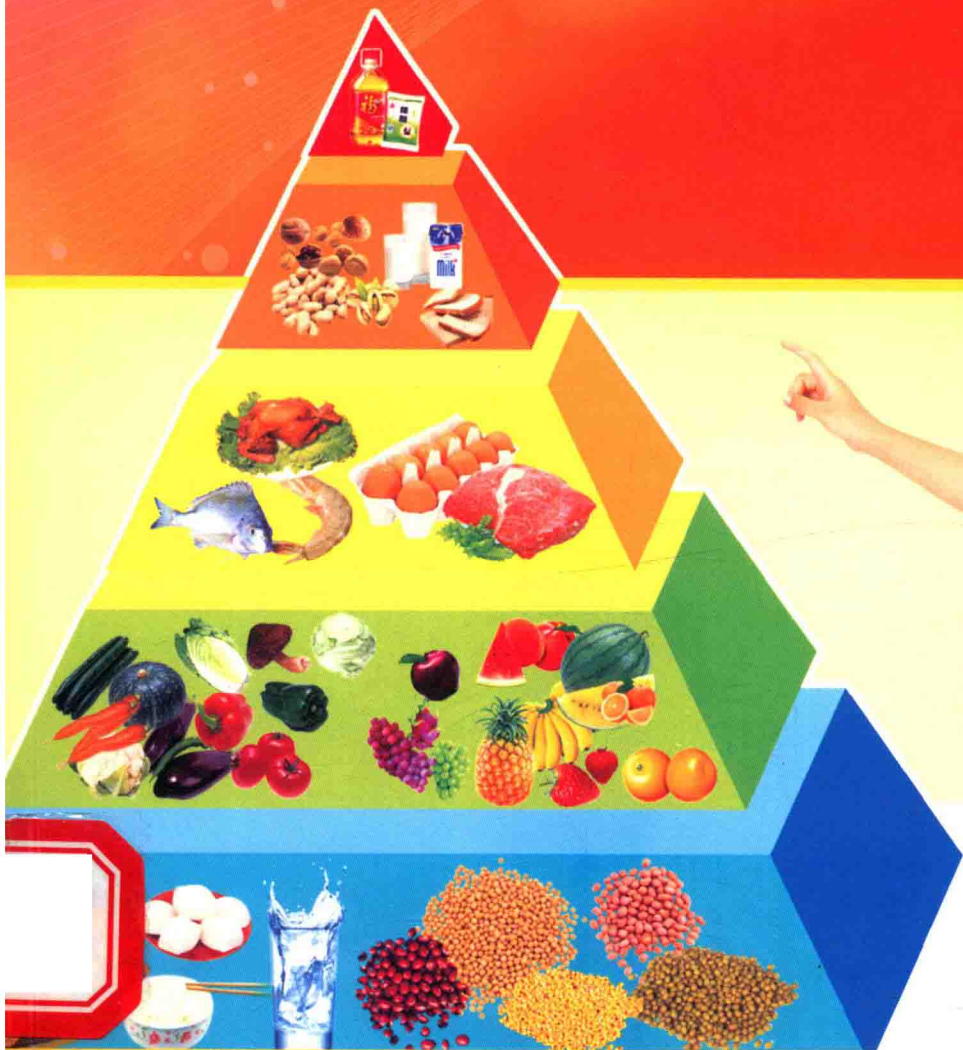


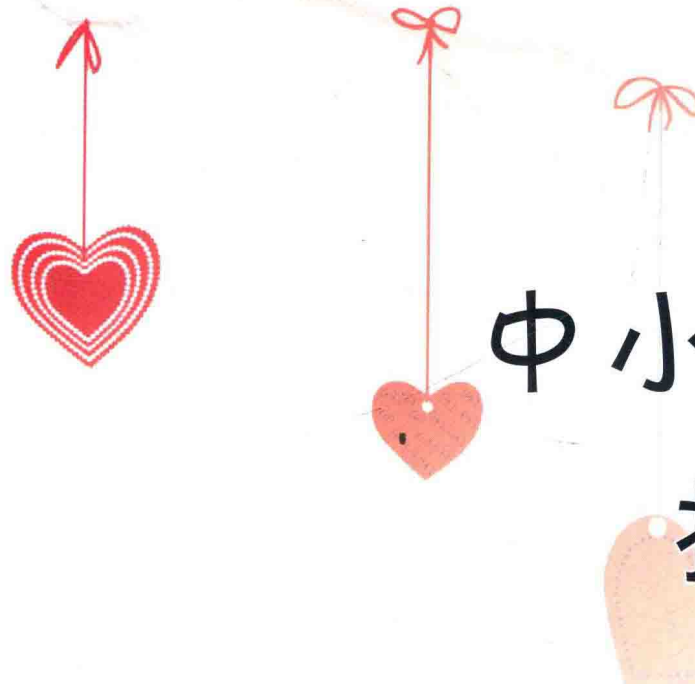
中小学营养午餐 指导手册

总策划：汤庆娅



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS





中小学营养午餐 指导手册

总策划：汤庆娅

编 著：汤庆娅 陶晔旋 刘 洪 阮慧娟

菜肴设计与制作：李 继 刘 洪



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS



内 容 简 介

青少年时期是一个人的性格和智力发育的关键时期,也是一个人行为习惯和生活方式形成的重要阶段。编者根据我国国情及地区的饮食习惯,结合目前儿童、青少年群体的体质状况,特为小学、初中、高中学生编制了营养午餐食谱,一共33套。在每份套餐中,提供了部分菜肴的制作过程、烹饪技巧和营养分析,并配有精美的实物图片供学校营养师、厨师和家长参考。

本书还收录了健康食物的选择原则、食物能量交换份、食物能量运动消耗对照表和常用食物成分表,对读者而言具有很高的实用价值。

图书在版编目(CIP)数据

中小学营养午餐指导手册 / 汤庆娅等编. -- 上海:
上海交通大学出版社, 2013
ISBN 978-7-313-10569-1

I. ①中… II. ①汤… III. ①青少年 - 保健 - 食谱
IV. ①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第266016号

著 者: 汤庆娅
出版发行: 上海交通大学出版社
邮政编码: 200030
出 版 人: 韩建民
印 制: 上海万卷印刷有限公司
开 本: 188mm×260mm 1/16
字 数: 75千字
版 次: 2013年11月第1版
书 号: ISBN 978-7-313-10569-1
定 价: 25.00元

地 址: 上海市番禺路951号
电 话: 021-64071208
经 销: 全国新华书店
印 张: 3.25
印 次: 2013年11月第1次印刷

版权所有 侵权必究

告读者: 如发现本书有印装质量问题请与印刷厂自质量科联系
联系电话: 021-56928211



序 preface

随着我国经济的快速发展，人们生活方式也发生了明显改变，目前儿童、青少年的肥胖问题日益突出。学校作为学生主要的活动场所，学校健康教育对于改善学生的生活行为，有效缓解儿童、青少年肥胖率的增长和保证学生健康成长有着重要意义。学生午餐中能量和营养素的合理提供，既能满足学生生长发育和学习活动的需要，还能防止能量摄入过剩而导致肥胖。为了确保学生在校午餐的营养更加合理，提高中小学生的营养与健康水平，特邀请了多位营养专家和特级厨师设计并制作了本手册，为学校或相关供餐企业的工作人员提供参考。

目前，上海市大多数中小学生的进食习惯还存在许多不良行为问题，如偏爱油炸和油煎食品，叶类蔬菜摄入不足等。调查发现学校供膳部门的膳食制作人员的饮食健康知识掌握不到位，比较注重食物的烹饪口味来满足学生的不良嗜好，忽视了目前儿童、青少年能量和营养素摄入需要的合理性。作者欲通过《中小学营养午餐指导手册》中的实例介绍，采用图谱、简而易懂的烹饪操作流程和低脂烹饪技巧的提醒，为学校午餐的食谱设计和膳食烹饪人员提供可操作的指导范本。

编者参考了上海市中小学生学校午餐营养标准的指导性意见（试行）和2000年中国营养学会编著的《中国居民膳食营养素参考摄入量》中对7~18岁人群的营养素推荐量，同时结合学生营养状况与饮食营养行为的现状进行适当的调整。按照小学、初中和高中三个学段的形式分层指导。对于主食材的用量，以及低脂烹饪方法进行了重点讲解，有助于读者建立正确的营养烹饪观念和掌握相应的操作技术和技巧，帮助制作出既不增加脂肪的用量又不失美味的营养午餐。希望本手册能对中小学生的午餐营养结构的改善起到积极的指导作用。同时，也可提供给学生家长和烹饪爱好者，作为业余健康烹饪的指导用书。

汤庆娅
2013年10月



前言



青少年时期是一个人的体格和智力发育的关键时期，也是一个人行为习惯和生活方式培养的重要阶段。编者根据我国国情及地区的饮食习惯，结合目前儿童、青少年群体的体质状况，特为小学、初中、高中学生编制了营养午餐食谱，一共33套。在每份套餐中，提供了部分菜肴的制作过程、烹饪技巧和营养素分析，并配有精美的实物图片供学校营养师、厨师和家长参考。

由于学校午餐烹制的局限性，建议家长让学生在家用餐时多选择绿叶蔬菜和水产类食物，此外，还应保证水果和奶制品的摄入，以平衡每日营养素的供给。

本书还收录了健康食物的选择原则、食物能量交换表、食物能量运动消耗对照表和常用食物成分表，对读者而言具有很高的实用价值。



Bread

小学部分



小学部分简介.....	1
黑椒牛柳套餐.....	2
洋葱蚝油牛肉套餐.....	3
咖喱土豆鸡块套餐.....	4
清蒸带鱼套餐.....	5
茄汁鲳鱼套餐.....	6
糖醋排条套餐.....	7
白灼基围虾套餐.....	8
金针菇炒鸡丝套餐.....	9
彩椒鱿鱼丝套餐.....	10
百合蒸南瓜套餐.....	11
什锦炒饭套餐.....	12

初中部分



初中部分简介.....	13
新奥尔良烤鸡翅套餐.....	14
粉蒸排条套餐.....	15
青椒木耳目鱼卷套餐.....	16
洋葱牛肉片套餐.....	17
陈皮鱼块套餐.....	18
清蒸鲳鱼套餐.....	19
咖喱鸡中翅套餐.....	20
酱牛肉套餐.....	21
栗子烧鸡块套餐.....	22
山楂鱿鱼卷套餐.....	23
鸡肉什锦炒饭套餐.....	24

高中部分



高中部分简介.....	25
豆豉蒸鱼块套餐.....	26
清蒸水晶狮子头套餐.....	27
茄汁基围虾套餐.....	28
红烧鲳鱼套餐.....	29
糟溜鱼片套餐.....	30
菠萝牛肉套餐.....	31
莲子鸡丁套餐.....	32
醋溜带鱼套餐.....	33
鱼香肉丝套餐.....	34
咖喱土豆牛肉套餐.....	35
虾仁什锦炒饭套餐.....	36

附录

附录 1	食物交换份表.....	37
附录 2	食物选择原则.....	38
附录 3	食物能量消耗对照表.....	39
附录 4	常用食品及水果营养成分表.....	40
附录 5	荤菜原料上浆操作步骤.....	43

小学部分简介

■ 每日营养素推荐量 (1600kcal)

蛋白质	55g	锌	13.5mg
脂肪	45g	维生素A (视黄醇当量)	700μg
碳水化合物	240g	维生素B1	0.9mg
钙	800mg	维生素B2	1mg
铁	12mg	维生素C	80mg

■ 每日食物推荐摄入量 (食部)

谷类	225g
大豆类	30g
蔬菜	300g
水果	200g
肉类	50g
乳类	300g
蛋类	25g
水产品	50g
烹调油	20g

■ 午餐营养素推荐量

能量	550~650kcal
蛋白质	25~30g
脂肪	25%~30%

■ 午餐食物准备量 (市品)

谷类	75~100g (均85g)
荤菜	肉蛋类 75~100g 或 水产类 100~125g
豆制品	70g (每周)
蔬菜	100~150g
烹调油	8~10g

第一套 黑椒牛柳套餐

类别	食物名称	食物原料
主食	小米饭	米80g 小米10g
荤菜	黑椒牛柳 (胡萝卜)	牛柳50g 胡萝卜25g 糖2g 鸡蛋12.5g 酱油3ml 油2g 蚝油少许 水淀粉适量 蒜蓉适量 黑椒料少许
半荤	鹌鹑蛋草菇	鹌鹑蛋25g(3只) 草菇50g 油2g 糖2g
蔬菜	清炒毛菜	毛菜125g 油3g 糖1g
汤	小排山药汤	小排20g 山药50g

主调料实耗汇总

酱油3ml 糖5g 油7g 盐<2.5g

【每人每餐营养供给量】

能量	644kcal	钙	160mg
蛋白质	32g	铁	7.6mg
脂肪	19g	锌	6.1mg
碳水化合物	89g	维生素A	461μg
膳食纤维	5.3g	维生素C	34.8mg
能量百分比	蛋白质(20%)	脂肪(27%)	碳水化合物(53%)

小贴士:

I 黑椒牛柳提示

- ①如牛肉肉质偏老,可放苏打,入冰箱腌制4个小时后待用;
- ②炒前用蛋黄拌匀,其作用是给牛肉催发,牛肉会膨松;
- ③牛肉的油温控制在六成。

II 鹌鹑蛋草菇提示

可加蚝油增加此道菜肴的风味。



【套餐原料和汤】



黑椒牛柳(胡萝卜)



清炒毛菜



小排山药汤

【黑椒牛柳制作步骤】

- 1.牛肉切厚片,用刀背拍松,再切成牛柳,加入调料[蚝油、糖、蛋黄、酱油]搅拌,拌入少量水淀粉,放入冰箱腌制(见小贴士I-①);
- 2.胡萝卜洗净,切成与牛柳大小相仿的条;
- 3.锅中放油,烧至六成熟,放入牛柳,滑油至熟,倒出后沥干,原锅放蒜蓉煸香,加入[蚝油、糖、酱油],放入胡萝卜条,加水烧开后放入牛柳,用水淀粉勾芡出锅。

【鹌鹑蛋草菇制作步骤】

- 1.鹌鹑蛋洗净,开水煮5分钟,放入冷水中冷却,再去壳;
- 2.草菇焯水,六成熟后待用;
- 3.锅中放热油煸炒草菇,加调料[蚝油(见小贴士II)、盐、糖],放水烧开后放鹌鹑蛋,煮1~2分钟,收汁至稠,即可出锅。

第二套 洋葱蚝油牛肉套餐

类别	食物名称	食物原料
主食	南瓜饭	米75g 南瓜25g
荤菜	洋葱蚝油牛肉	牛肉30g 洋葱25g 油3g 糖1g 蚝油少许 生抽少许
半荤	蛋皮包肉	瘦肉末30g 鸡蛋25g 糖1g 油2g
蔬菜	香菇西兰花	西兰花100g 香菇9g 油3g
汤	花豆腐番茄汤	豆腐25g 番茄30g 葱2g

主调料实耗汇总

糖2g 油8g 盐<3g

【每人每餐营养供给量】

能量	532kcal	钙	152mg
蛋白质	28g	铁	6.0mg
脂肪	15g	锌	4.9mg
碳水化合物	73g	维生素A	1344μg
膳食纤维	3.1g	维生素C	61.2mg
能量百分比	蛋白质(21%)	脂肪(25%)	碳水化合物(54%)

小贴士:

I 洋葱蚝油牛肉提示

- ① 热油,放入牛柳炒至六成熟;
- ② 锅指的是锅里油倒出后不需洗的锅称原锅。
- ③ 在本书中提到的原锅均为这意思。

II 蛋皮包肉提示

- ① 蛋皮可加汤水蒸;
- ② 用高汤勾芡淋到蛋卷上。



【套餐原料和汤】



洋葱蚝油牛肉



蛋皮包肉



香菇西兰花

【洋葱蚝油牛肉制作步骤】

1. 牛肉切片上浆,洋葱切块;
2. 锅中放油,将牛肉放入锅中滑熟,倒出沥干;
3. 原锅(见小贴士I-②),放入洋葱块煸炒,加水、酱油、蚝油、糖再放点胡椒粉(胡椒粉吸湿);
4. 再放入牛肉翻炒出锅。

【蛋皮包肉制作步骤】

1. 鸡蛋打散,加水(见小贴士II-②),打成蛋液,加一点盐,平底锅烧热,放1~2g油,蛋放入锅中做成蛋皮待用;
2. 肉酱加入葱、姜、蒜末、黄酒、麻油、盐、鸡精搅拌上劲,均匀摊在蛋皮上,把蛋皮卷起来,待用;
3. 将卷成型的蛋皮入蒸箱蒸15分钟,取出切段装盆。

第三套 咖喱土豆鸡块套餐

类别	食物名称	食物原料
主食	白米饭	米85g
荤菜	芙蓉虾仁	虾仁25g 鸡蛋清50g 油2g 糖1g 淀粉适量 盐少许 味精适量
半荤	咖喱土豆鸡块 (红烧/咖喱粉)	鸡腿50g 土豆50g 油2g 糖3g 咖喱粉适量 葱适量 酒少许
蔬菜	芹菜香干	芹菜100 香干10g 油2g 糖1g
汤	海带豆腐血汤	海带5g 豆腐25g

主调料实耗汇总

糖5g 油6g 盐<3g

【每人每餐营养供给量】

能量	593kcal	钙	161mg
蛋白质	28g	铁	6.2mg
脂肪	15g	锌	3.4mg
碳水化合物	87g	维生素A	38μg
膳食纤维	2.6g	维生素C	25.5mg
能量百分比	蛋白质(19%)	脂肪(23%)	碳水化合物(58%)

小贴士:

I 芙蓉虾仁提示

- ① 虾仁统一上浆;
- ② 蛋清加水要揉捏, 不要搅拌起

II 咖喱土豆鸡块提示

- ① 鸡肉提前用生粉、生抽、料酒、白糖腌制入味;
- ② 加水以后要用中小火焖煮, 不要开大火, 大火煮过的鸡肉会很老不好吃。



【套餐原料和汤】



芙蓉虾仁



咖喱土豆鸡块



海带豆腐血汤

【芙蓉虾仁制作步骤】

1. 虾仁上浆(见操作附录);
2. 蛋清加水, 揉捏后加入淀粉, 搅匀, 滑油后捞出;
3. 锅中放水, 烧开, 倒入滑油成熟的蛋清, 将油过滤后取出备用;
4. 原锅加汤水, 放入虾仁与蛋清炒匀勾芡后出锅。

【咖喱土豆鸡块(红烧/咖喱粉)制作步骤】

1. 土豆和鸡腿分别切块;
2. 土豆放入蒸箱蒸熟(半小时以上);
3. 锅中放油, 放入葱、姜; 将鸡块煸成半熟, 加入黄酒、咖喱粉和水, 水烧开后把鸡烧熟, 打开盖加入土豆、盐、糖烧开至熟。

第四套 清蒸带鱼套餐

类别	食物名称	食物原料
主食	燕麦饭	米85g 燕麦2g
荤菜	清蒸带鱼(糟)	带鱼中段70g 糖1g
半荤	鸡粒玉米	鸡胸30g 鲜玉米粒50g 油3g
蔬菜	蒜泥菠菜	菠菜125g 蒜3g 油3g
汤	葱 虾皮萝卜丝汤	白萝卜25g 虾皮1g

主调料实耗汇总

糖1g 油6g 盐<3g

【每人每餐营养供给量】

能量	685kcal	钙	138mg
蛋白质	33g	铁	7.1mg
脂肪	13g	锌	3.4mg
碳水化合物	119g	维生素A	643μg
膳食纤维	10.3g	维生素C	45.5mg
能量百分比	蛋白质(19%)	脂肪(17%)	碳水化合物(64%)

小贴士:

I 清蒸带鱼提示

- ①带鱼在拌匀的时候盐已被吸收(如需彻底吸收要提早半个小时以上拌匀);
- ②蒸的时候加盖,避免蒸气渗入。

II 鸡粒玉米提示

甜玉米也可以用甜玉米罐头或冻玉米代替,加工时一定要焯水。



【套餐原料和汤】



清蒸带鱼(糟)



鸡茸玉米



蒜泥菠菜

【清蒸带鱼制作步骤】

- 1.将带鱼洗净切段,放在容器内,撒盐拌匀,让盐充分被鱼身吸收(见小贴士 I-①);
- 2.将带鱼块装盘,加入葱、姜、黄酒,上锅蒸10~15分钟取出(见小贴士 I-②)。

【鸡粒玉米制作步骤】

- 1.鸡胸脯肉切粒上浆,加入蛋清、料酒、盐、鸡精、搅拌上劲,加入水淀粉拌匀,入冰箱静置1小时,醒发一下;
- 2.玉米粒(见小贴士 II)洗净,蒸酥;
- 3.锅中放油烧热至4~5成,将鸡丁滑熟倒出,原锅放入葱花煸香,放入蒸酥的玉米粒,加汤水,盐、鸡精、滑熟的鸡粒,勾芡炒匀。

第五套 茄汁鲳鱼套餐

类别	食物名称	食物原料
主食	黑米饭	米80g 黑米5g
荤菜	茄汁鲳鱼(净重)	鲳鱼100g 油4g 番茄酱8g 糖5g 黄酒少许 盐少许 葱适量 干粉适量
半荤	蛋皮黄瓜丝 (绿豆芽)	鸡蛋20g 黄瓜50g 油2g
蔬菜	青椒土豆丝	土豆75g 青椒15g 油2g
汤	芋艿粒豆腐羹	芋艿10g 豆腐25g

主调料实耗汇总

番茄酱8g 糖5g 油8g 盐<3g

【每人每餐营养供给量】

能量	658kcal	钙	135mg
蛋白质	32g	铁	5.2mg
脂肪	19g	锌	3.4mg
碳水化合物	90g	维生素A	91μg
膳食纤维	2.2g	维生素C	34.2mg
能量百分比	蛋白质(20%)	脂肪(26%)	碳水化合物(54%)

小贴士:

I 茄汁鲳鱼提示

鲳鱼拍上干粉后不宜放置过久,容易糊。

II 蛋皮黄瓜丝

黄瓜避免炒太熟。



【套餐原料和汤】



茄汁鲳鱼



蛋皮黄瓜丝



青椒土豆丝

【茄汁鲳鱼制作步骤】

1. 鲳鱼切块加入黄酒、盐、葱姜腌制;
2. 将腌制好的鲳鱼拍上干粉(见小贴士 I), 放油锅煎到外脆;
3. 原锅放入番茄酱、糖、水、盐炒匀烧开, 勾芡后将炸好的鱼块放进去翻匀。

【蛋皮黄瓜丝制作步骤】

1. 黄瓜切丝, 蛋放入锅中做成蛋皮, 出锅后切丝;
2. 锅中放油, 加入葱花煸香;
3. 黄瓜蛋皮丝煸炒后即可出锅(煸炒时不要太熟)。

第六套 糖醋排条套餐

类 别	食 物 名 称	食 物 原 料
主 食	白米饭	米85g
荤 菜	糖醋排条	排条50g 油3g 酱油5ml 糖1g 鸡蛋1个 姜适量 盐少许
半 荤	山药青椒木耳炒肉片	腿肉30g 山药50g 青椒15g 木耳20g 油3g 糖1g
蔬 菜	炒苋菜	苋菜125g 油3g
汤	三丝汤	白菜5g 胡萝卜3g 香菇5g 油1g

主调料实耗汇总

酱油5ml 糖2g 油10g 盐<2g

【每人每餐营养供给量】

能 量	666kcal	钙	263mg
蛋 白 质	26g	铁	8.0mg
脂 肪	25g	锌	4.3mg
碳水化合物	87g	维生素A	362μg
膳食纤维	4.3g	维生素C	52.7mg
能量百分比	蛋白质(16%)	脂肪(34%)	碳水化合物(50%)

小贴士:

I 山药青椒木耳炒肉片提示

- ①为防止山药发黑切片后用盐水浸泡一下;
- ②加水后放青椒。



【套餐原料和汤】



糖醋排条



山药青椒木耳炒肉片



炒苋菜

【糖醋排条制作步骤】

1. 锅中放水烧开, 加入葱、姜、料酒, 小排放入水中煮熟, 捞出待用;
2. 锅中放底油, 加入水、糖, 烧开后放盐、醋勾芡, 放入小排, 翻匀即可。

【山药青椒木耳炒肉片制作步骤】

1. 将山药、青椒、猪腿肉分别切片(见小贴士 I-①), 木耳切成小朵;
2. 肉片加蛋清、盐、味精上浆, 搅拌上劲后, 放入冰箱醒发(见操作附录);
3. 锅中放油, 将肉片滑熟倒出, 底油放入山药煸炒, 加水略煮(山药是生的), 加入肉片, 最后加入黑木耳、青椒, 煮熟后出锅。

第七套 白灼基围虾套餐

类别	食物名称	食物原料
主食	白米饭	米85g
荤菜	白灼基围虾	基围虾60g 盐少许 花椒适量 葱适量 姜适量
半荤	扬州干丝	干丝30g 胡萝卜丝5g 油3g 糖1g 肉丝10g 盐少许 黄酒少许 味精适量
蔬菜	蚝油生菜	生菜125g 油3g 糖1g 蚝油适量
汤	豆苗蛋汤	豆苗15g 蛋10g 油1g

主调料实耗汇总

糖2g 油7g 盐<3g

【每人每餐营养供给量】

能量	610kcal	钙	95mg
蛋白质	41g	铁	5.1mg
脂肪	17g	锌	4.0mg
碳水化合物	75g	维生素A	34μg
膳食纤维	2.4g	维生素C	10.5mg
能量百分比	蛋白质(26%)	脂肪(26%)	碳水化合物(48%)

小贴士:

I 白灼基围虾提示

为了保持虾的鲜嫩,先把水烧开,把虾放进去再撩起来(两次)。

II 扬州干丝提示

干丝提前焯制,焯好后再加调料。



【套餐原料和汤】



白灼基围虾

扬州干丝

蚝油生菜

【白灼基围虾制作步骤】

1. 基围虾洗净,沥干;
2. 锅中放水烧开加盐、花椒(1~2粒),葱、姜;
3. 将虾倒入,再烧开即可(见小贴士 I)。

【扬州干丝制作步骤】

1. 豆腐干、胡萝卜、猪腿肉或里脊肉分别切丝,焯水待用(见小贴士 II);
2. 锅中放油加热,放入肉丝煸炒,加入黄酒和糖,倒入胡萝卜丝、干丝煮片刻,转小火,煮开后加调料(盐、味精)炒熟后出锅撒上葱花。