

■ 妈妈学做营养餐，孩子聪明又健康

孩子吃什么？吃多少？怎么吃？

妈妈做什么？做多少？怎么做？

书中既有问，书中亦有答。

吃出聪明 CLEVER
吃出智慧 WISDOM!
丛书！

妈妈学做营养餐
美食坊

QINGSHONIAN YINGYANG SHIPU

青少年营养食谱

策划·编写 豆库文图书



吉林出版集团
吉林科学技术出版社

吃出智慧 CLEVER WISDOM!
丛书!

QINGSHAONIAN YINGYANG SHIPU
青少年营养食谱

策划·编写 凤凰文图书



前言



随着我国居民收入和生活水平大幅度提高，家庭和个人对生活品质的要求亦愈来愈高。在吃的方面不仅讲究吃好，亦讲究科学营养及搭配。针对家庭和个人的这一需求，我们精心策划，科学系统的开发和编撰这套小菜谱系列丛书。第1辑分为10个系列，共计108本，每个系列从不同的角度，系统的介绍各种菜肴的制作方法、营养结构、功效宜忌和定量配置。该丛书体例科学，内容丰富，制作精美，价格低廉。它既能满足读者学习各种家常菜肴的基本方法和烹饪技巧的需要，同时亦能让读者了解各种菜肴的营养结构和定量搭配及功效宜忌等相关知识。

《吃出聪明健康丛书》针对不同年龄阶段的婴幼儿、青少年及考生的生理和心理特点，系统地介绍不同成长发育时期的婴幼儿及青少年食谱的烹饪方法和营养结构、定量搭配、功效宜忌等知识点。该丛书具有经济实用、易学易做等特点。它帮助妈妈解决了婴幼儿、青少年及考生吃什么、吃多少、怎么吃等科学营养进食和搭配的问题。

青少年膳食营养均衡的注意要点 3

酸辣海参	5
枸杞肉丁	6
苋菜鱼肉饭	7
猪肝菠菜汤	8
清炒三瓜片	9
鲜虾烧乌贼	10
大虾萝卜汤	11
首乌核桃鱼头汤	12

青少年营养从牛奶开始 13

胡萝卜豆腐丸子	15
莲藕乳鸽汤	16
番茄青椒炒蛋	17
百合莲子猪肉汤	18
玉竹猪肺汤	19

有益于学生眼睛的食物 20

蒜蓉炒菜花	22
腐竹拌牛肉	23
海带绿豆饮	24
板栗焖鸡	25
酸甜排骨	26

青少年变声期的饮食处理 27

菠萝炒牛肉	29
红枣炖鲈鱼	30
咸蛋芥菜汤	31
山楂焖鸡翅	32
肉片炒莴笋	33

青春期营养合理搭配 34

清蒸黄鱼	36
烧茄子	37
豆腐鲢鱼汤	38
苦瓜瘦肉汤	39
青椒萝卜炒鱼米	40
豆腐干炒蒜苗	41
洋葱炒虾仁	42

青少年活力食品 43

香菇炒西兰花	45
清炒苦瓜	46
五色炒玉米	47
爆土豆丁	48
三丝炒绿豆芽	49
醋熘白菜	50

炒黄瓜酱	51	黄瓜炒猪肝	75
快炒鱿鱼	52	千层猪耳	76
皮蛋瘦肉粥	53	黑椒猪手	77
状元及第粥	54	茶树菇烧肉	78
艇仔粥	55	豉汁蒸排骨	79
生滚田鸡粥	56	海带烧肉	80
田螺芋头粥	57	红烧狮子头	81
生菜鲛鱼球粥	58	苦瓜木棉牛肉汤	82
柴鱼花生粥	59	薏仁节瓜黄鳝汤	83
淡菜皮蛋粥	60	绿豆茯苓老鸭汤	84
板栗牛腩粥	61	淮山枸杞乌鸡汤	85
皮蛋猪肝粥	62	当归枣仁猪心汤	86
扁豆猪手粥	63	香附砂仁鲫鱼汤	87
滋补猪肺粥	64	核桃茯苓猪肉汤	88
猪脾枣米粥	65	枸杞黄芪乳鸽汤	89
苋菜小鱼粥	66	白鸽醒脑汤	90
韭菜海参粥	67	淮杞玉竹生蚝汤	91
板栗烧排骨片	68	菠菜木耳鸡蛋汤	92
糖醋排骨	69	豌豆苗豆腐汤	93
姜醋猪脚	70		
苦瓜腱肉	71		
枸杞滑溜肉片	72		
香菇烧肉	73		
排骨冬瓜汤	74		



青少年膳食营养均衡的注意事项

(1) 饮食多样化

按营养学要求，青少年的膳食应该做到食物多样，谷物为主，有荤有素。多吃蔬菜、水果和薯类，常吃奶类、豆类和豆制品经常适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉，少吃肥肉和荤油。根据营养学家建议，主食除米饭、面粉制品之外，还应吃玉米、小米、荞麦、高粱米、甘薯等杂粮。早餐除主食外，要坚持喝牛奶或豆浆。

(2) 每天必需的食物

如粮食300~500克(高中男生要保证每天有500克主食)，肉、禽类100~200克，豆制品50~100克，蛋50~100克，蔬菜350~500克。其它还应多吃水果和坚果类食品 and 海带、紫菜等海产品，香菇、木耳等菌藻类食物每周也应选择食用。青少年需要钙较多，应多吃些虾皮、糖醋排骨、油煎小鱼(鱼骨可食)等。



(3)三餐营养合理

早餐要选择热能高的食物，以足够的热量保证上午的活动。如牛奶、鸡蛋、果酱、馒头、豆包、面包和肉类食品。午餐既要补充上午的能量消耗，又要为下午消耗储备能量，因此午餐食品要有丰富的蛋白质和脂肪。

“晚餐吃得少”，这是对成年人而言，但对儿童晚餐要做到吃得适量吃得好。要保证足够的热量和适量的蛋白质、脂肪。晚餐不要吃得太晚，以免引起消化不良而影响睡眠。



酸辣海参

原料:

水发海参250克, 猪里脊肉75克, 鸡蛋1个, 香菜段、葱丝、清汤适量, 盐、胡椒粉、味精、酱油、料酒、醋、香油各适量。

制作过程:

1. 把水发海参洗净, 放入沸水锅内焯一下, 捞出沥净水分, 改刀切成抹刀片备用; 鸡蛋磕碗里打散, 放锅内摊成鸡蛋皮, 取出切成块; 猪里脊肉切成片, 放沸水锅内焯一下, 取出沥水备用。
2. 锅置火上, 放清汤烧沸, 放入水发海参块煮5分钟。
3. 再放入肉片、盐、酱油、料酒、醋、胡椒粉和味精烧煮, 撇去浮沫, 淋上香油, 放入鸡蛋皮、香菜段和葱丝即成。

营养功效:

海参能增强血管弹性。

小贴士

海参与葱搭配食用, 营养丰富。





枸杞肉丁

原料：

猪肉250克，枸杞子15克，番茄酱50克，酒、盐、水淀粉、糖、白醋、油各适量。

制作过程：

1. 将肉洗净切成小块，用刀背拍松，加酒、盐、水淀粉拌匀。
2. 用六、七成热的油略炸后捞出，待油热后复炸并捞出，油沸再炸至酥膨起。
3. 枸杞子磨成浆，调入番茄酱、糖、白醋，成酸甜卤汁后倒入余油中，炒浓后放入肉，拌匀即可。

营养功效：

补益明目、消除疲劳、安神。

小贴士

枸杞含有丰富的胡萝卜素、维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素C、钙、铁等健康眼睛的必需营养，擅长明目，有提高机体免疫力的作用。有酒味的枸杞已经变质，不可食用。



苋菜鱼肉饭

原料：

大米50克，蒸熟的鱼肉20克，苋菜10克，盐适量。

制作过程：

1. 将大米淘洗干净，清水浸泡1小时；鱼肉弄碎，待用。
2. 苋菜洗净，放入滚水中焯软捞起，沥干水分切细。
3. 开火将大米煮沸，改小火慢煮成浓糊状的烂饭，放入苋菜丝搅匀煮粘稠，再放鱼肉、盐搅匀煮滚即可。

营养功效：

补充营养，预防便秘。

小贴士

苋菜富含易于被人体吸收的钙质，对牙齿和骨骼的生长起到促进作用，其还含有丰富的铁和维生素K。苋菜蒸煮时间不宜过久。



猪肝菠菜汤

原料:

猪肝100克, 菠菜150克, 盐、味精、肉汤、姜片各适量。

制作过程:

1. 把猪肝洗净切成小薄片, 菠菜切成长段。
2. 在锅内倒入肉汤, 汤烧开后把肝、菠菜倒入。
3. 加姜片、盐、味精, 待汤烧沸即可。

营养功效:

补肝养血、补充营养。

小贴士

此菜鲜香清淡, 肝嫩菜绿, 营养非常丰富。菠菜中含有大量的抗氧化剂, 能激活大脑功能, 还可增强青春活力。



清炒三瓜片

原料:

苦瓜100克, 丝瓜100克, 黄瓜100克, 油、盐、味精各适量。

制作过程:

1. 将苦瓜、丝瓜、黄瓜洗净, 分别切片。
2. 将油锅烧热, 把切好的苦瓜、丝瓜、黄瓜放入油锅内同炒。
3. 撒上调料, 炒2~3分钟即可。

营养功效:

清热凉血、除湿消肿。

小贴士

此菜清甜爽口, 对青少年青春期痤疮有良效。黄瓜能清热解毒, 加速肠胃蠕动, 预防便秘。



鲜虾烧乌贼

原料:

乌贼200克，河虾80克，芥兰100克，生姜、油、盐、味精、糖、蚝油、料酒、水淀粉、香油各适量。

制作过程:

1. 乌贼洗净切刀花；河虾去掉虾枪洗净；生姜去皮切小片；芥兰洗净切成片。
2. 将油倒入锅中烧热，放入乌贼卷、河虾，泡炸至八成熟倒出。
3. 锅内留底油，放入姜片、芥兰煸炒片刻，投入乌贼卷、河虾，加入料酒，盐、味精、糖、蚝油，用大火炒至入味，然后用水淀粉勾芡，淋入香油即可。

营养功效:

强身健体、健脾益气。

小贴士

乌贼又名墨鱼，有滋补肝肾、调经带的作用，对青春期少女痛经、月经不调症状有疗效。乌贼干和绿豆干煨汤食用可以起到明目降火等保健作用。



大虾萝卜汤

原料:

大虾50克, 白萝卜100克, 油、醋、姜丝、葱花、盐、胡椒粉各适量。

制作过程:

1. 将萝卜洗净, 切成丝; 大虾剪去虾枪。
2. 炒锅烧热, 加入油适量, 烧热后, 加入葱花, 然后再加入大虾, 翻炒几下。
3. 虾锅中加入适量水和萝卜丝, 八成熟时, 加入各种调味品烧开即可。

营养功效:

开胃、化痰清热。

小贴士

此菜清淡鲜美, 富含优质蛋白质、维生素和纤维素。妈妈还可以为孩子煮一道鲜美的白灼虾, 营养而美味, 煮的时候放入柠檬片, 可使虾肉能香, 味更美。



首乌核桃 鱼头汤

原料:

核桃25克，首乌15克，鲤鱼头1个，盐、米醋、料酒、油、葱、姜各适量。

制作过程:

1. 首乌、核桃洗净，装入药袋；鱼头去鳃，洗净，剁成块状。
2. 锅置火上，倒油烧热，入鱼头、姜、葱翻炒均匀；上述材料一同入砂煲，加适量水，炖至鱼头烂熟骨离。
3. 除去鱼骨及药袋，加盐、醋、料酒等调味即可。

营养功效:

聪脑明目，益智、促发育。

小贴士

核桃性温，味甘，归肺、肾经。具有温补肺肾、定喘润肠的功效。



青少年营养从牛奶开始

随着生活水平的提高，人们的身体不缺营养了，甚至有些营养过剩，导致青少年学生营养结构不合理，部分非常重要的营养缺乏，直接影响青少年的生长、发育。要改善中小学生的营养状况要从三个方面着手。

天天喝牛奶促健康

学生喝牛奶，对改善饮食结构意义重大。牛奶要天天喝，因为它含有优质的蛋白质，容易消化吸收，吸收率高达97%。200毫升的牛奶含蛋白质6克以上，脂肪占7克左右。所含的酶以乳糖为主，乳糖可调节胃酸，促进肠蠕动，有利于食物钙的吸收和消化液的分泌。牛奶富含钙、磷、钾，其中钙的含量尤为丰富，一杯奶可以

提供230毫克钙，相当于一天所需钙量的26%以上，而且奶钙容易消化吸收，吸收率可达60%以上，一般食物中钙的吸收率仅为30%。

每天喝一杯奶可有效地提高骨密度，减少骨质疏松症及儿童佝偻病的发生。此外，奶中维生素B₂含量丰富，喝一杯奶可达到每天需要量的23.3%；还含有少量的维生素E、维生素B₁和维生素C，且奶是一种碱性食物，可维持机体的酸碱平衡。

倡导宝塔型食物结构

专家建议，中小学生要按“宝塔型”食物结构进食。“宝塔”的第一层是主食，主食可提供人体的大部分需求，1/2的蛋白质，2/3的热量来

源于主食。主食与菜肴搭配着吃，应该吃两口饭、一口菜、一口肉、一口鱼、一口蛋，达到平衡营养的作用。主食除了白米，精面，还应吃一些五谷杂粮，它们所含的无机盐、维生素及纤维素均有利于身体健康。“宝塔”的第二层是蔬菜水果，第三层是肉、蛋、豆制品，第四层是奶类，第五层是脂类及盐。少油少盐，多吃蔬菜，可起到洗肠、平衡酸碱的作用。水果中含葡萄糖、果糖、有机酸等，而蔬菜更好，200克的西红柿所含胡萝卜素相当于12公斤香蕉的含量，所以水果不能代替蔬菜中所含有的膳食纤维，它可以在胃内停留的时间长，促进肠蠕动，将体内及肠内的废物、



胆固醇及致癌物排出体外，有降血脂、降血糖、减轻体重的重要作用。

牛奶+鸡蛋+面包，这是早餐最理想的食物。

严格管理营养餐奶

学生营养奶、营养午餐是一个系统工程，教育工作者和营养专家认为，对学生的营养奶及营养午餐应实行严格的管理。学生的饮用牛奶有两种：一种是纯牛奶，蛋白质含量要达到3%以上；二是调味奶，奶的含量要达到80%以上，蛋白质含量要达到2.5%。

