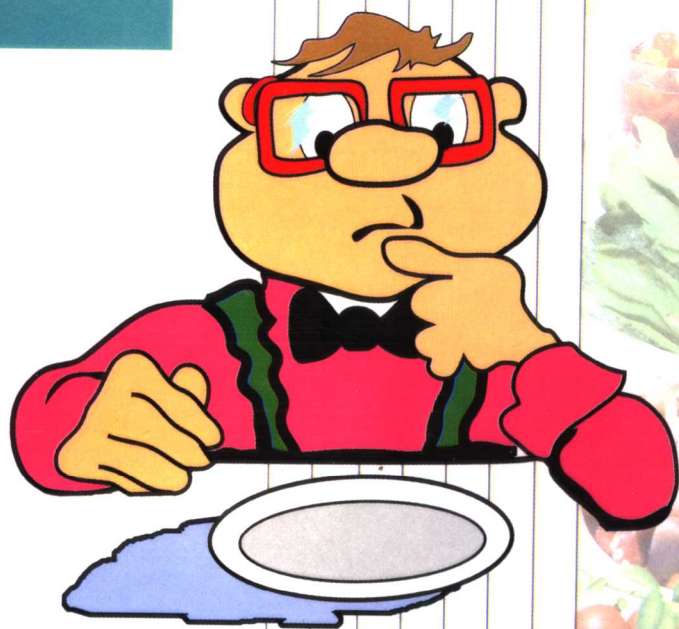


OCLDCM

吃出来的聪明

备考学生营养食谱



内蒙古人民出版社



M

吃出来的聪明

备考学生营养食谱



内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

吃出来的聪明:备考学生营养食谱/彭绍泉,彭年东主编.
—呼和浩特:内蒙古人民出版社,2005.5

ISBN 7-204-07893-4

I. 吃… II. ①彭… ②彭… III. 学生-保健-食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 039730 号

书 名 吃出来的聪明——备考学生营养食谱
主 编 彭绍泉 彭年东
责任编辑 李 杨
装帧设计 马东元
电子排版 韩 芳
编务电话 0471-4971950
发行电话 0471-4972001(传真)
出版发行 内蒙古人民出版社
地 址 呼和浩特市新城区新华东街祥泰大厦
印 刷 内蒙古地矿印刷厂
开 本 850×1168 1/32 印张 6.75 字数 100 千
版 次 2005 年 5 月第 1 版
印 次 2005 年 5 月第 1 次印刷
印 数 1-5000 册
书 号 ISBN 7-204-07893-4/C·148
定 价 13.50 元

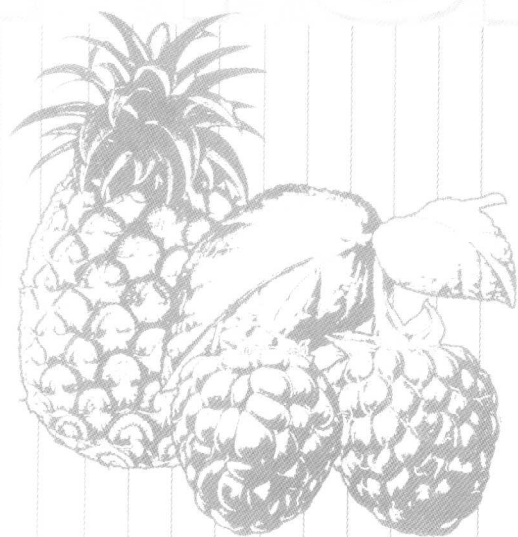
如发现印装质量问题,请与我社联系。

联系电话:(0471)4971562 4971659

CHICHULAIDECONGMINA



EXXS
YYSP



滋养智慧头脑 成就聪明考生

代序

生命在于运动，也在于健康的饮食。

21 世纪，健康是人生的第一财富，是社会第一资源，是国民第一素质，是不可替代的珍宝，失去了它就等于失去了一切。金榜题名来自科学的学习方法，也来自科学的营养膳食。对大多数望子成龙的家长们来说，让孩子吃饱吃好已习以为常了，可是您是否考虑过如何吃的健康，吃的聪明？在今天，经济能力的显著提高使营养过度成了时髦语，那么是不是由于物质生活水平提高，就不会有营养素缺乏现象了呢？答案是否定的。如何寻求饮食平衡，如何满足处于青春期的青少年对饮食和营养的要求？本书将是一本食尚之书，引领您追求饮食的时尚，即用智慧之鉴看饮食之道，以智慧之言看生命之道。“营养食谱滋养智慧头脑，成就聪明考生”是本书的主旨，它会让莘莘学子步入学校的殿堂，让天下的父母得到欣慰的回报，让国家得到栋梁之材。

林 杨

吃出来的聪明



望子成龙，是每位家长的愿望；考个好成绩，是每个考生的向往。怎样才能考好呢？除了考生的刻苦学习外，考生还必须懂得保健身体，有一个强健的体魄，才能有充足的力量，投入紧张的学习、考场上。

引起考生考试不理想的因素有什么呢？

★营养不足

考生都是正常的青春期男女青少年，这是人生第二个快速成长阶段，这一时期的青少年由于身体在短时间内发生急速变化，新陈代谢旺盛，脑力、体力活动量大，需要大量的营养支持。如果在此时期营养素供给不足或不合理，对考生的身体和成绩有很大的影响。

★不良膳食习惯影响考试成绩

青少年常有些不良膳食习惯，例如不吃早饭，三餐不准时，爱吃高糖、高盐、高脂肪的快餐食品，好吃零食等，这些坏习惯容易造成消化不良，营养不均衡，思维不够敏捷，影响考试成绩低下。

★情绪困扰导致考试成绩不理想

青少年背负的沉重学习压力，大量消耗体内的营养，除此之外，前途的不明确性，与父母师长的代沟隔膜，朋友间的人际关系等，都很容易引起青少年的情绪波动。情绪上的困扰会使青少年食欲减退，甚至有些青少年还会以抽烟、喝酒等方法来宣泄情绪，排除困扰，大大影响考生正常的营养吸收，导致考试成绩下降。

因此，家长应该合理的调节孩子心理因素的前提下，提供科学的饮食，才能使孩子学习进步，身体健康。如何才能保证孩子每日所需的营养呢，首先家长们就应该了解孩子身体需要什么。

★保证蛋白质、钙的充足摄入

正常身高和体重与蛋白质、钙等摄入充足和均衡有着很大的关系，蛋白质是人体各种组织细胞的重要成分，也是生长发育的



主要原料,蛋白质摄入不足将严重阻碍青少年身体的生长发育。同时,蛋白质也有助于增强青少年免疫力,抵御疲劳。钙是牙齿和骨骼正常发育的基础和保障,如果在青少年时期钙质摄入不足,不但影响少年身体生长的高度,而且会增加老年时发生骨质疏松的危险性。因此,考生应特别注意对优质蛋白质的摄入和钙质的补充。

☆补充铁、锌等矿物质

约有三分之一的青少年容易发生缺铁性贫血的情况,而女生由于开始月经来潮,铁的丢失更多,更容易贫血。多进食含铁丰富的食物,是青少年营养保健中不可缺少的。缺乏锌的青少年表现为食欲不振、味觉减退、皮肤粗糙、口腔溃疡、生长发育不良等,及时适量补锌,能够保障青少年的正常免疫力和生长发育。

☆摄入多种维生素

缺乏维生素A会使青少年眼睛发干、夜盲、免疫力下降、皮肤粗糙;缺乏维生素B₂,可导致口角炎、舌炎、眼炎等疾病。其他维生素和矿物质虽然在青少年群体中的缺乏情况不如上述的广泛和明显,但也需要引起注意。因为只有营养的全面均衡,才是身体健康的坚实基础。

本书重点针对考生在学习和考试中出现的精神紧张、记忆低下、心神不安、失眠等情况,撰写成《吃出来的聪明》一书。该书主要内容有:考试中营养配餐食谱、补脑益智营养食谱、抗失眠营养食谱、缓解紧张情绪的营养食谱、帮助消化的营养食谱、清热去火的营养食谱、女生营养食谱等。这些内容,根据考生各自身体情况不同,有的内容适宜这些考生,有的内容适宜另外一些考生,便于考生选择食用。

以上这些内容是普通易于制作的菜肴、粥、小吃菜谱,只要家长针对自己孩子的身体情况,有针对性的制作出美味可口的食物,考生食后,均会收到良好的效果。



目录

吃出来的聪明

考试中营养配餐食谱

001 / 025

套餐 A / 004

早餐(夹片面包香蕉奶昔) / 004
午餐(番茄炒牛肉 蒜茸菜心 紫菜肉丸汤) / 005
晚餐(铁板猪排 清炒生菜 番茄鸡蛋汤) / 007

套餐 B / 009

早餐(口蘑鲜包 绿豆浆) / 009
午餐(盐水大虾 蒜茸茼蒿 荸荠排骨汤) / 010
晚餐(红烧排骨 青椒土豆丝 菠菜汤) / 012

套餐 C / 013

早餐(鸡茸烧麦 玉米粥) / 013
午餐(豉汁蒸排骨 鸡汤豆苗 蹄筋汤) / 014
晚餐(荸荠牛肉丸 盐水煮菜心 甘蓝猪骨煲汤) / 016

套餐 D / 017

早餐(鸡汤馄饨) / 017
午餐(三鲜豆腐 姜汁豇豆 番茄滑肉汤) / 018
晚餐(三色鸡蛋糕 酱爆鸭条 猪杂汤) / 020

套餐 E / 021

早餐(葡式蛋塔 鲜奶) / 021
午餐(萝卜牛腩煲 蒜茸菜胆 带丝全鸭汤) / 022
晚餐(清蒸桂花鱼 清炒青笋丝 三丝汤) / 024

补脑益智营养食谱

027 / 053

- | | | |
|---------------|---------------|---------------|
| 核桃煮黑豆 / 030 | 桂圆炖黄豆 / 030 | 核桃红杞炒玉笋 / 031 |
| 百合炒茼蒿 / 031 | 菊花熘鸡片 / 031 | 枸杞炒鸡杂 / 032 |
| 洋参炖鸽蛋 / 033 | 鸡汤烩鹌鹑 / 033 | 鹅肝菌焖山鸡 / 034 |
| 鸡汤煮鸡肾 / 034 | 核桃枸杞爆双脆 / 035 | 洋葱炒肉丝 / 035 |
| 豆苗炒猪腰 / 036 | 双仁炒牛肉 / 036 | 山药杏仁炖牛尾 / 037 |
| 桂圆花生炒牛肚 / 038 | 爆炒牛腰 / 038 | 枸杞烩牛筋 / 039 |
| 桂圆萝卜炖羊肉 / 039 | 羊肾羹 / 040 | 枸杞炖羊脑 / 041 |
| 双仁兔心汤 / 041 | 红枣炖兔肉 / 042 | 生姜烧狗肉 / 042 |
| 竹荪炒生鱼 / 042 | 芹菜炒鳝段 / 043 | 参枣炖鳖 / 043 |
| 参杞龟汤 / 044 | 人参洋葱炒肉蟹 / 044 | 川芎炖斑鱼头 / 045 |
| 天麻麒麟鱼 / 045 | 双味核桃斑鱼片 / 046 | 蒜焖墨鱼 / 047 |
| 夏果西芹熘鲜贝 / 048 | 莴苣海参汤 / 048 | 洋参桃仁炒虾仁 / 049 |
| 玉竹烩鱼肚 / 049 | 淮山炒双鲜 / 050 | 桂圆人参饮 / 050 |
| 桂圆益智汤 / 051 | 远志汤 / 051 | 虫草鸡汤 / 051 |
| 桂圆核桃粥 / 052 | 益智饮 / 052 | 桂圆羹 / 053 |

目录

吃出来的聪明

抗衰老营养食谱

055 / 081

- | | | |
|------------|-------------|-------------|
| 人参茯苓粥 /059 | 百合粥 /060 | 桂圆八宝粥 /060 |
| 童参茯苓粥 /060 | 枣莲绿豆粥 /061 | 核桃枣饼 /061 |
| 荔枝面 /062 | 茯苓糕 /062 | 红枣莲子包 /063 |
| 茯苓桂花饺 /063 | 苹果酱奶卷 /064 | 益心汤圆 /064 |
| 莲子鲜奶糊 /065 | 虫草炖乳鸽 /065 | 首乌煮鸡蛋 /066 |
| 大枣牛肉汤 /066 | 珍珠羊肉汤 /067 | 蜜枣鹿肉汤 /067 |
| 人参炖团鱼 /068 | 银耳桑葚汤 /069 | 黑豆双仁汤 /069 |
| 莲米蒸仔鸡 /069 | 荔枝熘鸡片 /070 | 芝麻黄金鸭块 /070 |
| 灵芝猪肉干 /071 | 酥皮鹿肉 /072 | 琥珀松仁 /072 |
| 什锦果脯 /073 | 柏仁煮花生 /073 | 苹果蛋奶饮 /074 |
| 花生牛奶饮 /074 | 蜂乳刺五加饮 /075 | 牛奶桑葚茶 /075 |
| 葡萄枸杞茶 /075 | 甘草合欢茶 /076 | 参叶灵芝茶 /076 |
| 黑豆花生浆 /077 | 枣仁鸡心煲 /077 | 安神鸭煲 /078 |
| 乳鸽煲 /078 | 合欢皮猪心煲 /079 | 熟地牛肉煲 /079 |
| 灵芝牛腩煲 /080 | 龙眼虾仁煲 /080 | 乌鱼双仁煲 /081 |

缓解紧张情绪的食物及菜谱

083 / 108

- | | | |
|------------|-------------|--------------|
| 山楂银耳粥 /085 | 芹菜山楂粥 /085 | 大蒜海參粥 /086 |
| 木耳芹菜粥 /086 | 番茄山药粥 /087 | 萝卜海蜇粥 /087 |
| 发菜荸荠粥 /088 | 核桃什锦炒饭 /088 | 茯苓糕 /089 |
| 木香凉糕 /089 | 扁豆枣包 /090 | 清汤海藻面 /090 |
| 胡桃酥 /091 | 三子泥 /092 | 五汁蜂蜜膏 /092 |
| 香蕉煮鸡蛋 /093 | 海带炖蹄膀 /093 | 红枣炖牛腩 /094 |
| 沙苑煮墨鱼 /094 | 螺片豆腐汤 /095 | 紫菜虾仁汤 /095 |
| 海藻豆芽汤 /096 | 虫草蒸仔鸡 /096 | 枸杞烧仔鹅 /097 |
| 紫菜煎鸡蛋 /097 | 香芹炒肉丝 /098 | 番茄炒牛肉 /098 |
| 松茸蒸兔肉 /099 | 山药墨鱼圈 /099 | 百合炒鳝丝 /100 |
| 菊花白糖饮 /101 | 桑叶饮 /101 | 枸杞桑菊饮 /101 |
| 三物饮 /102 | 菊槐绿茶饮 /102 | 菊花山楂决明饮 /103 |
| 桑葚红枣饮 /103 | 香菇滑鸡煲 /103 | 竹笋瘦肉煲 /104 |
| 豆腐牛柳煲 /105 | 西芹羊腩煲 /105 | 青豆兔肉煲 /106 |
| | 芹菜兔肝煲 /107 | 海参西芹煲 /107 |

帮助消化的营养食谱

109 / 126

鲫鱼羹 / 113	胡豆羊肉粥 / 111	五香卤鸭 / 112
砂仁炖肚条 / 114	羊肉粥 / 113	头蹄汤 / 113
红枣粥 / 115	羊肉面片汤 / 114	胡椒炖猪肚 / 115
豆蔻蒸馒头 / 117	豉汁排骨 / 116	羊杂蘑菇面 / 116
羊肉萝卜汤 / 119	萝卜瘦肉饼 / 117	山楂瘦肉干 / 118
豆苗肉丸汤 / 120	内金鸡炖汤 / 119	肉金饼 / 120
豆浆饴糖饮 / 122	萝卜粥 / 121	冰糖鱼肚汤 / 121
南瓜粥 / 123	蜂蜜土豆饮 / 122	黑木耳炒肉 / 122
乌梅粥 / 124	消食糕 / 123	陈皮炖鹌鹑 / 124
乌梅冰糖饮 / 125	番茄牛肉饭 / 124	香菇粥 / 125
	醋浸花生米 / 126	内金鸡蛋羹 / 126

清热去火的营养食谱

127 / 143

银耳粥 / 130	蚕豆粥 / 130	莲子绿豆粥 / 130
菊花竹荪粥 / 131	苋菜瘦肉面 / 131	薄荷饼 / 132
绿豆糕 / 132	竹叶糕 / 133	蜂蜜蒸雪梨 / 133
槐花煮藕粉 / 134	山药猴头鸡肉汤 / 134	银耳煮鸭蛋 / 135
银耳炖瘦肉 / 135	荸荠炖萝卜 / 136	薏苡仁煮冬瓜 / 136
红豆煮南瓜 / 137	竹荪银耳汤 / 137	山药炒苋菜 / 138
葱油炒藕丝 / 138	蒜茸马齿苋 / 139	双耳炒菠菜 / 139
百合炒芥蓝 / 140	百合炒丝瓜 / 140	酿苦瓜 / 141
雪梨橙饮 / 141	西瓜鲜李汁 / 141	蜂蜜柚子汁 / 142
	西瓜芒果汁 / 142	莲子丝瓜煲 / 142

夏季营养食谱

145 / 173

黄芪猴头粥 / 149	升芪鸡肉粥 / 150	金樱根鸡粥 / 150
阿胶葱白蜜糖粥 / 151	参芪粥 / 151	紫珠旱莲粥 / 151
松子核桃粥 / 152	黑豆红糖粥 / 152	蜂蜜番薯粥 / 153
鱼肚糯米粥 / 153	枸杞瘦肉糯米粥 / 153	参枣黑米粥 / 154
金针猪肉饼 / 154	阿胶通草煎饼 / 155	白果蛋黄饼 / 156
洋参瘦肉面 / 156	首乌炖鸡面 / 157	玉米糕 / 157
鹿胶糕 / 158	腰果方糕 / 158	鸡茸玻璃包子 / 159

目录

吃出来的聪明

Q 生 营 养 食 谱

菠菜饺 / 159	虾仁水晶饺子 / 160	芹菜锅贴饺 / 161
首乌北芪鸡 / 161	乌鸡白凤汤 / 162	双耳炖乳鸽 / 162
归地羊肉汤 / 163	红花桃仁瘦肉汤 / 163	阿胶炖豆腐 / 164
伏冬瓜汤 / 164	双耳羹 / 165	鸡蛋银耳羹 / 165
银合焖鸡 / 166	核桃炒鸡丁 / 166	红枣蒸仔鸭 / 167
白果蒸鸡蛋 / 168	枸杞炒蛋 / 168	荸荠炒肉丝 / 168
砂仁蒸肘子 / 169	首乌炒肝腰 / 170	红花蒸螃蟹 / 170
木香陈皮腌萝卜 / 171	洋参饮 / 171	桂圆灵芝饮 / 172
冰糖香蕉汤 / 172	冰糖萝卜汤 / 172	姜醋煮猪脚煲 / 173

减 肥 营 养 食 谱

175 / 205

清炒丝瓜 / 178	雪菜炖豆腐 / 178	银杏炒莲白 / 179
熘鸡片 / 179	蘑芋烧鸡 / 180	桃仁炒鸡丁 / 180
冬瓜烧鸭肉 / 181	荷叶糯米蒸乳鸽 / 182	竹筒蒸鹌鹑 / 182
洋葱炒肉丝 / 183	爆炒仔兔 / 184	番茄烧墨鱼 / 184
槐菜熘鲜贝 / 185	虾米烧白菜 / 186	鲜藕烧草鱼 / 186
玫瑰粥 / 187	南瓜粥 / 187	伏神绿豆粥 / 187
陈皮粟米粥 / 188	葵籽糯米粥 / 188	荷叶粥 / 187
荞麦饼 / 189	玉米饼 / 190	萝卜糯米粥 / 189
豆芽鸡肉汤饺 / 191	核桃土豆泥 / 191	莲米糕 / 190
西瓜饮 / 192	减肥茶 / 193	百合雪梨饮 / 192
荷花茶 / 193	消脂茶 / 194	荷叶莲心茶 / 193
冬瓜水鸭汤 / 194	枸杞蛋汤 / 195	猕猴桃茶 / 194
兔肉紫菜汤 / 196	鸽蛋黄鱼汤 / 197	陈皮南瓜羊肉汤 / 195
核桃炖龟肉 / 198	荷叶炖鲜藕 / 198	赤豆生鱼汤 / 197
猴头菇鸡煲 / 199	麦冬瘦肉煲 / 200	银耳山楂羹 / 199
豆腐鱼头煲 / 201	芦笋煲 / 202	荷叶鱼丸煲 / 200
四物煲 / 203	上汤豆苗 / 203	红杞篙笋煲 / 202
百合蚕豆煲 / 204	腐竹煲 / 204	三菇煲 / 204
		芦荟香芋煲 / 205

考试中

营养配餐食谱





学生在进行考试的三天到五天这段时间，心理压力很重，加上备考阶段强烈的脑力活动，容易造成青少年脑力、体力下降，这就严重的影响了考试成绩，因此为考试阶段的青少年组织合理的饮食，就成了家长们非常头痛的事情了。有些家长认为考试了，弄点好东西，给孩子补补，买了大量的含油脂食品给孩子食用，结果因为食物不宜于消化，停滞在胃部，造成血液在胃部停留时间过长，引起大脑供血不足，造成孩子思维不灵活，影响了考试成绩。那么怎样才能让考试阶段的孩子既能摄取丰富的营养，又能提高思维的活跃性呢，那就需要合理的营养膳食的搭配。

大家都知道，合理补充营养能缓解压力，因此家长们在考试阶段，可给考生多补充维生素E、维生素C、硒、铁、锰等矿物质以及对智力有影响的锌等。对考生来说，再忙也要吃早餐，合理的早餐既要有馒头、面包等淀粉类食物，还要有鸡蛋、肉松、豆制品等，牛奶、豆浆也需选一种，最好有蔬菜、水果。熬夜的考生尽量少吃零食、少喝咖啡。如果熬夜加班学习，晚餐最好多吃富含维生素B族的食物，如全谷类、瘦肉、肝脏、豆类等。一般来说，在考试阶段，所有的孩子都有一定的失眠现象，家长切忌不能给孩子食用安眠药之类的药品，应让孩子每天就寝的时候，饮用250克的牛奶，可以促





进睡眠。

下面,我们介绍几款考试中的营养套餐,所选菜肴简单易做,提供给家长一个指导食谱,各位家长还可以参考后面的内容,适当加以选择,供考生配餐食用。

套餐 A

早餐(夹片面包 香蕉奶昔)

夹片面包

【配方】 切片面包2片,鸡蛋1个,黄油5克,番茄半个,熏肉火腿1片,生菜1片,酸奶油5克,芝士1片,番茄酱10克。

【制作】 1.将黄油放入平底锅,加热融化后,打入鸡蛋,煎熟备用;番茄洗净,切片;生菜洗净,切丝;切片面包放入面包烤架,烤成两面黄备用。

2.将一片面包放在盘内,放一片番茄,一片熏肉,一个鸡蛋,一半生菜,一半酸奶油,一片芝士,一半番茄酱,将另外一片面包盖在上面,用餐刀对角切成两半,即可食用。





【功效】 补充营养。

香蕉奶昔

【配方】 香蕉1个,酸奶250克,白糖5克。

【制作】 将香蕉切碎,和酸奶、白糖一起放入搅拌机中打碎,倒入杯中,即可饮用。

【功效】 补充营养。

午餐(番茄炒牛肉 蒜茸菜心 紫菜肉丸汤)

番茄炒牛肉

【配方】 番茄2个,牛肉250克,洋葱20克,姜5克,葱5克,生抽10克,淀粉15克,松肉粉2克,花生油25克,精盐2克,胡椒粉1克,鸡精2克。

【制作】 1.将番茄洗净后切片;牛肉洗净后切片,放入碗中,加入生抽、淀粉、松肉粉腌制30分钟;洋葱切2厘米左右的片;姜切片,葱切段。

2.将炒锅置武火上烧热,加入花生油,油温八成热时,放入姜、葱爆香,倒入牛肉翻炒断生,放入洋葱、番茄、炒断生后,加入精盐、胡椒粉、鸡精迅速炒匀,即可装盘食用。





【功效】 补充营养。

蒜茸菜心

【配方】 菜心300克,蒜茸5克,花生油15克,精盐2克,胡椒粉1克,鸡精2克。

【制作】 1.将菜心洗净,在沸水中略煮一下,捞出备用。
2.将炒锅置武火上烧热,加入花生油,油温八成热时,放入蒜茸爆香,倒入菜心,翻炒断生,加入精盐、胡椒粉、鸡精迅速炒匀,即可装盘食用。

【功效】 补充营养。

紫菜肉丸汤

【配方】 干紫菜20克,猪肉茸50克,葱5克,姜5克,精盐2克,味精1克,胡椒粉1克,鸡精2克,淀粉5克。

【制作】 1.将紫菜洗净,在清水中发开,捞出备用;猪肉茸放入碗中,加入精盐、味精、淀粉、清水(20克),用力搅拌成肉胶状备用。

2.将炒锅置武火上加入清水500克,水沸后,放入姜、葱,略煮5分钟,将猪肉茸做成丸子放入锅中煮熟,加入紫菜,汤沸后,加入精盐、胡椒粉、鸡精即可食用。

