



ZHONGXUESHENG YENSHICHANGSHI

中学生 饮食常识

常旭嘉 姜向则 编

轻工业出版社

PDG

中学生饮食常识

常旭嘉 姜向则 编

轻工业出版社

内 容 提 要

青少年正处于长身体，学习知识的黄金时期。如何教育青少年养成良好饮食习惯，掌握一些必要的饮食常识，对培养青少年学生德、智、体、美、劳动各方面健康发展，有着极为重要的现实意义。本书向学生介绍了饮食等方面的基本常识，是中学生业余和从事家务劳动必读科普读物。

中学生饮食常识

常旭嘉 姜向则编

轻工业出版社出版
(北京广安门南滨河路25号)

北京外文印刷厂印刷
新华书店北京发行所发行
各地新华书店经售

787×1092毫米1/32印张 20 30/36 字数：51千字

1987年11月 第一版 第一次印刷

印数：1—15,000 定价：0.75元

统一书号：13042·107

ISBN7—5019—0037—X/N·008

前 言

青少年正处长身体长知识的时期，是人才成长的重要阶段。在这一时期对青少年进行良好的教育，使他们在德、智、体、美、劳动各方面得到全面发展，并养成良好的生活习惯，将为其一生的成长发展打下坚实的基础，从而受益终身。

对青少年除学校各方面的教育外，家庭中有关日常生活的教育也是十分重要的组成部分，二者是互为补充的。目前，我国独生子女家庭愈来愈多，孩子的生活自理能力一般比较差。因此，向他们介绍一些日常生活常识，培养他们生活自理能力，养成良好的生活、劳动习惯是十分必要的。

本丛书注意科学性和实用性的统一，在语言文字上力求通俗易懂，适合中学生的阅读水平，是中中学生日常生活的良师益友，部分内容也适用于小学高年级学生。同时，对于家长指导孩子日常生活也是必不可少的辅助教材。

由于我们水平不高，加之编写时间仓促，资料有限，因此，内容还不够全面；缺点、错误也在所难免，欢迎读者批评和帮助。

编 者

目 录

一 中学生饮食的营养

- (一) 六大营养素..... 1
 - 1. 蛋白质——生命的基础..... 1
 - 2. 脂类——人体的储备能源..... 2
 - 3. 糖——人体的主要能源..... 3
 - 4. 维生素——维持生命的要素..... 3
 - 5. 无机盐和微量元素——人体不可缺少的元素..... 5
 - 6. 水——人体的主要成分..... 6
- (二) 各种副食品的营养成分..... 7
 - 1. 肉类的营养..... 7
 - 2. 鱼类的营养..... 8
 - 3. 蛋类的营养..... 8
 - 4. 豆制品的营养..... 8
 - 5. 蔬菜的营养..... 9
 - 6. 水果的营养..... 9
- (三) 要注意饮食的营养结构..... 9
 - 1. 科学地安排一日三餐、合理摄取热能..... 10
 - 2. 合理的膳食组成..... 11

二 要提倡科学文明用餐

- (一) 要养成良好的饮食习惯..... 12

(二) 应提倡科学的吃饭方式..... 13

(三) 吃饭也要讲究文明..... 13

三 饮食小常识

(一) 蔬菜应现炒现吃..... 15

(二) 炒菜应连汤一起吃..... 15

(三) 吃豆浆要煮透..... 15

(四) 吃过早饭再喝牛奶、豆浆..... 16

(五) 千万不要吃汤泡饭..... 16

(六) 生吃鸡蛋害处大..... 17

(七) 儿童不宜多吃菠菜..... 17

(八) 烧焦、烧糊的鱼和肉不能吃..... 18

(九) 不要在液化石油气炉上烤食物..... 18

(十) 烂菜吃不得..... 18

(十一) 不要吃隔夜的熟白菜..... 19

(十二) 吃扁豆要炒熟..... 19

(十三) 发芽的马铃薯(土豆)不能吃..... 19

(十四) 千万不要吃发霉的花生米..... 20

(十五) 预防吃蟹中毒..... 20

(十六) 不要误食毒蘑菇..... 20

四 食用水果的常识

(一) 吃水果的学问..... 22

(二) 吃水果要削皮..... 22

(三) 怎样吃菠萝..... 23

(四) 桔子食量不宜过大..... 23

(五) 不宜空腹吃柿子..... 23

五 饮水常识

(2)

(一) 多喝白开水, 少喝果汁水.....	25
(二) 不要喝反复煮沸的水.....	25
(三) 出汗多时应喝盐开水.....	26
(四) 不要喝生水.....	27

六 炊事小知识

(一) 正确的淘米方法.....	28
(二) 煮饺子、面条的好方法.....	28
(三) 稀饭也可不用火煮.....	29
(四) 巧煮红薯.....	29
(五) 煮鸡蛋的窍门.....	29
(六) 巧煮牛奶.....	30
(七) 除米饭的焦糊味.....	30
(八) 炒菜应注意的问题.....	30
(九) 蔬菜尽量不要用开水烫漂.....	31
(十) 洗掉蔬菜上小虫子的方法.....	32
(十一) 炒菜时防止油星飞溅的方法.....	32
(十二) 油锅着火时的处置.....	32
(十三) 藕丝怎样炒才不会发黑.....	33
(十四) 菠菜和豆腐不要放在一起煮.....	33
(十五) 怎样调芝麻酱.....	33
(十六) 凉拌菜要注意卫生.....	34
(十七) 生熟食要分开.....	35
(十八) 巧剥松花蛋皮.....	35
(十九) 去豆腐的泔水味.....	35
(二十) 炒鸡蛋去腥法.....	36
(二十一) 清除菜板上腥臭的方法.....	36

(二十二) 饭菜如何防馊.....	36
(二十三) 除冰冻肉食的异味.....	37
(二十四) 防止鲜肉变质.....	37
(二十五) 防止豆腐发酸变坏.....	37
(二十六) 怎样存放面食.....	37

七 常用调料的使用和保存

(一) 怎样存放食用油.....	39
(二) 植物油不宜长期贮存.....	39
(三) 如何使油变香.....	40
(四) 怎样去菜籽油的怪味.....	40
(五) 花生油贮藏法.....	40
(六) 保存猪油.....	41
(七) 盐的妙用.....	41
(八) 防盐、糖受潮.....	42
(九) 醋的妙用.....	43
(十) 如何使醋变香.....	45
(十一) 味精不是营养品.....	45
(十二) 要正确使用味精.....	45
(十三) 黄酒(料酒)与烹调.....	46
(十四) 糖精没有毒.....	47
(十五) 酱油防霉.....	47

八 灶具、炊具、餐具、茶具的使用和保养

(一) 液化石油气的使用.....	48
(二) 使用液化石油气应注意的几个问题.....	49
(三) 使用蜂窝煤的小窍门.....	50
(四) 炒菜用铁锅比用铝锅好.....	50

(五) 不宜用铜锅炒菜.....	51
(六) 高压锅的使用.....	51
(七) 砂锅的使用.....	52
(八) 如何去掉蒸锅里的水垢.....	53
(九) 铝制炊具的保养.....	53
(十) 擦洗铜餐具.....	54
(十一) 瓷餐、茶具的擦洗.....	54
(十二) 盐水磨刀快.....	54
(十三) 用盐除锅里的铁锈.....	55
(十四) 餐、茶具的消毒.....	55
(十五) 搪瓷器皿的保护.....	55
(十六) 刀、叉的养护.....	56
(十七) 不要用一般洗衣粉洗餐具.....	56

九 家常饭菜的制做

(一) 主食.....	58
1. 米饭.....	58
2. 烙饼.....	58
3. 馒头.....	59
4. 挂面汤.....	60
5. 炸馒头片.....	60
6. 鸡蛋炒米饭.....	60
7. 炒面.....	61
8. 煮面条 (附炸酱、打卤的方法)	61
(二) 菜.....	
1. 炒菜.....	62
(1) 鲜笋炒肉丝.....	62

(2) 榨菜炒肉丝·····	62
(3) 肉丝炒平菇·····	63
(4) 青椒炒肉丝·····	63
(5) 酸菜炒肉丝·····	64
(6) 冬菜炒肉丝·····	64
(7) 葱头炒羊肉片·····	65
(8) 芹菜炒牛肉丝·····	65
(9) 牛肉炒粉丝·····	66
(10) 炒粉皮·····	66
(11) 家常豆腐·····	67
(12) 炒泡菜·····	67
(13) 绿豆芽炒韭菜·····	68
(14) 糖醋元白菜·····	68
(15) 海米白菜·····	68
(16) 香干炒芹菜·····	69
(17) 海米烧萝卜·····	69
(18) 海米烧冬瓜·····	69
(19) 土豆酱·····	70
(20) 熬白菜·····	70
(21) 炒茄丝·····	70
(22) 红烧冬瓜·····	71
(23) 炒萝卜·····	71
(24) 炒葱头·····	72
(25) 炒土豆丝·····	72
(26) 炒莴笋·····	72
(27) 油焖茭白·····	73

(28) 糖醋炒藕丝·····	73
2. 凉拌菜·····	73
(1) 凉拌芹菜·····	73
(2) 金钩拌菠菜·····	74
(3) 拌干丝·····	74
(4) 豆丝拌菜叶·····	74
(5) 凉拌芹菜叶·····	75
(6) 绿豆芽拌蛋皮丝·····	75
(7) 拌粉皮·····	76
(8) 松花蛋拌豆腐·····	76
(9) 小葱拌豆腐·····	77
(10) 拌茄泥·····	77
(11) 凉拌豇豆·····	77
(12) 凉拌海带丝·····	77
(13) 麻酱拌西红柿·····	78
(14) 凉拌黄瓜·····	78
(15) 糖拌西红柿·····	78
3. 酸辣菜·····	79
(1) 泡菜·····	79
(2) 酸菜·····	79
(3) 辣菜丝·····	80
(4) 酸辣元白菜·····	80
(5) 辣黄瓜条·····	81
(6) 辣白菜·····	81
(7) 辣白菜芯·····	82
(8) 辣油黄瓜皮·····	82

(9) 芥末白菜墩.....	83
(三) 羹、汤.....	83
(1) 肉末鸡蛋羹.....	83
(2) 虾皮萝卜丝汤.....	84
(3) 西红柿鸡蛋汤.....	84
(4) 冬菜鸡蛋汤.....	84
(5) 三片汤.....	85
(6) 绿豆汤.....	85

一、中学生饮食的营养

中学生正处长身体的时期，食物是中学生生长发育的物质基础，注意饮食的营养结构，调配好饮食，建立合理的饮食制度，养成良好的饮食习惯是保证中学生身体健康，促进智力发展的一个重要因素。

（一）六大营养素

什么叫营养素呢？营养素是指维护人体健康并提供生长、发育和劳动力所需要的各种食品中所含的营养成分。人体由六大类物质构成，即水、蛋白质、脂肪、糖类、无机盐和维生素。这六大类物质便是人体所需要的六种营养素。

六种营养素对人体的作用互不相同；人对每种营养素的需要量也有差异；食物中所含各种营养素的质与量更是千差万别。处在生长发育时期的中学生，在选择食物的品种和数量方面更要讲究营养的合理调配问题。

1. 蛋白质——生命的基础

一切有生命的地方都有蛋白质。蛋白质是构成人体的主要“建筑材料”，是生命的基础。蛋白质对身体各部分

的活动起着重要作用，几乎参加了人体内的每一项正常生理活动。

在正常情况下，由蛋白质供给的能量约占人体所需总能量的 $1/10$ 。人体生长发育需要较多的蛋白质，据估计约占总能量的 $1/6$ 。如果蛋白质供不应求，会使人疲倦无力，体重下降、肌肉萎缩、贫血，长期下去，还会造成营养不良性水肿，严重影响人体的生长发育，妨碍智力的发展。

在鸡蛋、肉、鱼、乳、豆制品、米、面、玉米面等食物中都含有较丰富的蛋白质，应适当选择搭配食用。

2. 脂类——人体的储备能源

脂类包括脂肪和类脂。脂肪在人体内贮存量很大，大约占成年人体重的 $10 \sim 20\%$ ，青少年体内所占的比例略少一些。

脂肪绝大部分存在于皮下、内脏周围等脂肪组织中，其主要功能是氧化供能。由于脂肪氧化时产生的热量比糖和蛋白质氧化时产生的热量高，而且体积小，因此是一种很好的能源储备。脂肪还象垫子一样对机械性撞击起缓冲作用，象隔热层那样防止体内热量丧失。脂肪还有助于脂溶性维生素的吸收；使食物增加香味；使人体显得丰满匀称等。然而过多食用脂肪会给人体带来某些疾病。青少年所需要的脂肪一部分来源于主食的米、面中，一部分可从油脂和肉、鱼等副食中得到。

3. 糖——人体的主要能源

糖类是人体最重要的能源物质，它既包括蔗糖、葡萄糖、麦芽糖等平常称之为糖的一些糖类，也包括平常不称之为糖的一些物质，如淀粉、糊精、纤维素等。

人体所需要的糖，主要是由粮食中供应。每天的食物，糖类占80%以上，其中主要是米、面等淀粉类食物。正常情况下，人体所需要的能量70%是由糖类提供的。此外，糖类也是组成细胞不可缺少的成分。青少年可从日常食物中可以得到足够的糖分，但由于他们正处于生长发育阶段，活动量大，可以适当补充一点糖类食物。但又不宜过多食用，因为摄取的糖分超过人体需要时，它会转变成脂肪，使人发胖。

4. 维生素——维持生命的要素

维生素是维持生命活动所必需的营养素。在六大类营养素中，维生素需要量虽然最少，但由于人体不能合成或合成量不足，因此它对人体健康具有重要的意义。人体缺乏维生素，将会引起一系列疾病。人体必需的维生素主要有：

(1) 维生素A和胡萝卜素。维生素A是维持人体健康、促进生长发育所必需的一种维生素，因而也是青少年必需摄取的一种维生素。缺乏维生素A，就会皮肤粗糙干燥，呼吸道易受感染，还会患夜盲症、干眼病等。我国中学生膳食中富含维生素A的食品如肝、乳类、蛋等所占的比例并不高，主要靠摄取含胡萝卜素丰富的黄、绿色蔬菜

及杏、柑、桔等植物性食品中的胡萝卜素而在体内转化为维生素A。

(2) 维生素D。维生素D的主要生理功能是促进肠道对钙、磷的吸收，并使钙、磷沉积于骨骼中，促进骨的形成。青少年的骨骼发育，比婴幼儿缓慢，但为预防佝偻病或骨质疏松症的发生，应注意摄取维生素D。维生素D主要存在于奶、蛋、动物肝中，但是含量不多，故除注意钙的补充和多接受阳光照射外，还应适当补充维生素D制剂或鱼肝油。但应防止过量摄取，否则会使食欲下降，肾、心钙化，发育障碍，甚至死亡。

(3) 维生素C。维生素C能增强机体的抗病能力，在维持牙齿、骨骼、血管和肌肉的正常生理功能方面具有十分重要的作用。严重缺乏维生素C时易患坏血病、牙龈及皮下出血。维生素C主要存在于蔬菜、水果当中。因此，青少年要多食用水果和蔬菜，必要时还应适当补充维生素C制剂。

(4) 维生素B₁、维生素B₂。维生素B₁能促进人体内糖的氧化，增进食欲。缺乏维生素B₁时，会引起消化不良，气色不佳，有时手脚发麻，易患多发性神经炎及肠胃功能发生障碍等病症。缺乏维生素B₂时，容易患口角炎、舌炎、角膜炎，精神倦怠。维生素B₁的良好食物来源，为干酵母、核果类（如花生仁）、干豆类、杂粮、糙米、粗面粉等；此外，芹菜叶、青笋叶含维生素B₁亦甚丰富。维生素B₂在一般动物性食品中较丰富，植物性食品以豆类含量较多，野菜含量较丰富。

(5) 叶酸和维生素B₁₂。叶酸和维生素B₁₂在人体

增长细胞的复制过程中起着特别重要的作用，因此对于生长发育旺盛的青少年有着特别重要的意义。缺乏叶酸易患癞皮病，缺乏维生素B₁₂时，皮肤会变得苍白、毛发稀黄，精神不振，食欲不佳，呕吐、腹泻。含叶酸和维生素B₁₂较多的食品有牛肉、猪肉、牛肝、猪心、牛奶和蛋等。

5. 无机盐和微量元素——人体不可缺少的元素

无机盐是人体的组成部分，是维持正常生理机能不可缺少的物质。人体需要量较多的有钙、磷、钠、钾、氯、硫、镁等常量元素，和铁、铜、锌、钴、锰、铬、硒、碘、硅、氟等微量元素，共约五十余种。它们在人体内的作用十分复杂，各放异彩，缺少哪一种也不行。下面简单介绍几种人体必需的常量元素与微量元素：

(1) 钠与钾：钠与钾分别储存在细胞外和细胞内，起着维持细胞内外渗透压和酸碱度平衡的作用，并且维持着神经和肌肉的正常运动。氯还是胃酸的主要成分。日常膳食中的食盐，能提供人体需要的足够的钠、钾和氯，一般无需特殊补充。

(2) 钙与磷：钙和磷是构成骨骼和牙齿的主要成分，对生长发育阶段的青少年十分重要。钙在血液凝固时起重要作用，钙还可以与钠、钾一起协调神经和肌肉活动。一般食物中含磷丰富，不致缺乏。食品中钙的来源以奶及奶制品最好，不但含量丰富且吸收率高。但由于我国奶类食品摄食甚少，钙主要来自植物性食品。植物性食品中蔬菜和豆类含钙较丰富，但某些植酸、草酸盐含量高的植