

——高考、中考学生家长必读

考试冲刺

营养菜谱

朱长云 张仁庆 主编

上海科学技术文献出版社



中国食文化丛书

考试冲刺 营养菜谱

——高考、中考学生家长必读

朱长云 张仁庆 主编

上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

考试冲刺营养菜谱/朱长云, 张仁庆主编. —上海:
上海科学技术文献出版社, 2005. 5

ISBN 7-5439-2519-2

I. 考... II. ①朱... ②张... III. ①中学生—营
养卫生②中学生—食谱 IV. ①R153.2 ②TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 008249 号

责任编辑: 胡德仁

考试冲刺营养菜谱

——高考、中考学生家长必读

朱长云 张仁庆 主编

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路 2 号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销

上海书刊印刷有限公司印刷

*

开本 850 × 1168 1/32 印张 7.375 插页 2 字数 172 000

2005 年 4 月第 1 版 2005 年 4 月第 1 次印刷

印数: 1—5 000

ISBN 7-5439-2519-2/R·701

定价: 12.00 元

<http://www.sstlp.com>



目 录

第一章 概 述	1
一、中外学生配餐的现状与典型管理经验	1
二、食物中的“黄金搭档”	8
三、临考学生有哪些生活特点	10
四、学生配餐有哪些特点	12
五、为什么学生早餐不可忽视	13
六、专家对学生饮食有哪些建议	15
七、怎样的合理营养能为考生减压	17
八、学生营养午餐应当怎样做	19
第二章 学生营养的配餐方案	22
一、怎样确保营养平衡	22
二、怎样注意饭菜的适口性	24
三、怎样强调食物的多样化	26
四、怎样掌握食物适宜的定量	29
五、怎样讲求经济效益	31
第三章 菜肴制作与营养分析	46
大豆黄酱焖兔肉	46
兔肉炖豆泡	47





三鲜烩兔肉圆	48	香菜炒鸡条	73
兔肉烧鸽蛋	49	炒荤素鸡片	74
鲜蘑黄酒煨兔肉	50	香干炒鸡丁	75
兔肉炖芸豆	51	芋头炖土鸡块	76
兔肉凤眼丸子	52	鸡肉紫菜卷	77
清炖双味肉	53	虾酱焖鸡蛋	78
咖喱兔肉	54	虾酱蒸鸡蛋羹	79
香辣鸡丁	55	美极一品鸡蛋	80
香菇红烧鸡翅	56	虾仁焖鸡蛋	81
鸡肉炖蘑菇	57	炸纸包鸡肉	82
鸡肉炖烤麸	58	炸纸包双味肉	83
鸡肉凤眼丸子	59	韭黄香干鸡丝	84
香炸鸡腿	60	猪肉煨鸡蛋	85
菠萝鸡圆	61	红烧肉炖冬瓜	86
枣生栗子鸡	62	米粉蒸排骨	87
杏仁鸡排	63	猪肉炖芸豆	88
鸡块炖芸豆	64	五彩猪肉丝	89
五彩鸡丝	65	猪肉炖豆腐干	90
茄汁松仁鸡米	66	猪肉炖粉丝腐竹	91
鸡片炒双耳	67	猪肉炖海带	92
火腿煨鸡片	68	凤眼丸子	93
鲜蘑什锦鸡圆	69	红烧肉炖鸡蛋	94
洋葱咖喱凤翅	70	红烧肉炖粉条扁豆	95
草菇焖鸡翅	71	猪肉炖西葫芦	96
芝麻鸡排	72	糖醋里脊	97





紫菜猪肉卷	98	清蒸大碗牛肉	123
冬菜扣肉	99	牛肉炖海带粉条	124
芋头扣肉	100	牛肉炒素鸡	125
虾仁烩肉丝	101	牛肉炖粉条菠菜	126
纸包猪肉	102	蚝油牛肉	127
肉丝香干蒜苗	103	香菇牛肉	128
肉丝香干韭黄	104	牛肉烧芸豆	129
家常炖排骨	105	牛肉焖西葫芦	130
排骨炖萝卜	106	咖喱鸭块	131
猪肉炖海带豆腐	107	黄焖鸭块	132
鱼丝炒香菜	108	火腿炖鸭块	133
茄汁鱼片	109	锅炸鸭子	134
火腿熘鱼片	110	鸭肉炸素鸡	135
浇汁鱼卷	111	红焖羊肉	136
香菇蒸鱼块	112	萝卜炖羊肉	137
鲜蘑鱼片	113	三鲜炒羊肉	138
牛腩炖豆泡	114	羊肉炖海带	139
萝卜煨牛肉	115	羊排炖素鸡	140
牛肉炒烤麸	116	羊肉炖豆泡	141
火腿熘牛肉	117	兔肉炖西葫芦	142
酱(焖)牛肉	118	兔肉烩香干	143
牛肉丝炒西芹	119	红烧兔肉焖南瓜	144
芝麻牛肉丝	120	鸡丁炒香干	145
咖喱牛肉	121	香菇炒鸡丝	146
牛肉炖粉条豆腐	122	鸡肉炖腐竹油皮	147



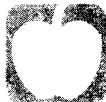


鸡米炒茄丁	148	余丸子粉丝白菜	173
鸡丝炒米粉	149	肉片炒腐竹	174
炒双鸡双瓜	150	猪肉粉丝酸菜	175
鱼香鸡丝(片)	151	猪肉炒西葫芦	176
鸡米烩双耳	152	肉丝炒米粉	177
鸡片炒佛手瓜	153	肉片烩地三鲜	178
鸡丁烩什蔬	154	肉末炒红根	179
三色炒鸡丝	155	肉丝炒香干白菜	180
鸡丝炒牛河	156	番茄肉片炒菜花	181
鸡米炒米粉	157	肉片腐竹炒海带	182
鸡丁焖双豆	158	肉末炒茄丁	183
咖喱鸡米	159	肉片煨二冬	184
鸡蛋炒菠菜	160	香肠炒瓜片	185
芙蓉银耳	161	香肠炒洋葱	186
鸡蛋焖银鱼	162	五彩鱼丝	187
鸡片双耳黄瓜	163	韭黄豆芽炒鱼丝	188
鸡米炒香干雪菜	164	五彩牛肉丝	189
鸡蛋炒番茄	165	牛肉炒香干菠菜	190
鸡片炒双脆	166	牛肉炒油皮凉瓜	191
番茄烩鸡蛋	167	牛肉炒素鸡	192
鸡蛋炒莴笋	168	羊肉炒二冬	193
香菇烩鸡肝	169	酱羊肉煨萝卜	194
鸡蛋炒洋葱	170	香干油菜	195
鸡块炒香干萝卜	171	鲜蘑油菜	196
鸡块煨二冬	172	宫爆茄丁	197



鲜蘑莴笋片	198	脑黄金冬瓜	211
素鸡炒土豆	199	脑黄金烩豆腐	212
宫爆蜗牛	200	素鸡炒苦瓜	213
脑黄金烩蜗牛	201	素鸡炒丝瓜	214
蜗牛烩双耳	202	洋葱炒丝瓜	215
时蔬烩蜗牛	203	双色梅豆	216
西芹百合	204	香干荷兰豆	217
脑黄金烩双茄	205	鲜蘑丝瓜	218
脑黄金烩时蔬	206	鲜蘑冬瓜	219
一品时蔬	207	豆豉苦瓜	220
烤麸粉条菠菜	208	豆腐干炒扁豆	221
松仁玉米	209	金钩元白菜	222
脑黄金烩双耳	210	后记	223





第一章 概 述

一、中外学生配餐的现状与典型管理经验

1. 各国推行学校配餐计划的动向

学校配餐计划起始于 19 世纪,而大规模地推广却在 20 世纪中叶。近年来,各国学校配餐有了更快地发展,推行这项计划的国家日益增多,供餐的规模不断扩大,运行模式更趋多样化,并朝着规范化、标准化、法制化的方向发展。

根据 1988 ~ 2002 年近 15 年报道及其他资料所做的不完全统计,实行学校配餐计划的国家约有 47 个:

亚洲:日本、韩国、中国、印度、印度尼西亚、泰国、菲律宾、新加坡、马来西亚、沙特阿拉伯、伊朗;

北美洲:美国、加拿大、墨西哥、古巴、巴拿马、牙买加、特立尼达和多巴哥、多米尼加;

南美洲:智利、秘鲁、巴西、阿根廷;

欧洲:法国、德国、英国、爱尔兰、意大利、瑞典、丹麦、芬兰、比利时、西班牙、挪威、瑞士、俄罗斯、斯洛伐克、波兰;

非洲:南非、肯尼亚、埃及、尼日利亚、摩洛哥、坦桑尼亚、加纳;





大洋洲:澳大利亚。

国外的“学校供餐”实际上是按照主管部门统一设计的食谱而供应“营养餐”,与我国倡导的“学生营养午餐”(School Nutritious Lunch)在内涵上基本是一致的。而各国在具体的推行过程中,又形成了各自不同的特点。

日本:集中推行学校午餐,全国有 96% 的小学校和 70% 的中学校实行供餐计划,成为实施率最高的国家之一。

美国:以实施规模大、供餐计划多为特点,包括国家午餐、早餐和专项计划等 6 项,参加的学生总数达 3 500 万人以上。

法国:从幼儿园到大学共有学生 1 300 万人,其中 600 万学生在学校吃午餐,以发展自助餐厅为特点,全国约有 4 万家自助餐厅,每年提供 10 亿份,相当于供餐服务量的 1/3,有 50% 的学生吃自助餐。

英国:学校供餐计划起步较早,但实施过程中曾出现起伏波动。1975 年最多时共有 68% 的中小学生在吃午餐,总数达 515 万人。由于 1980 年相当多的学校停止供餐,造成大幅度减少,20 世纪 90 年代又恢复学校供餐,有 44% ~ 45% 的学生参加,另有相当比例的学生自带午餐上学,在校就餐。

瑞典、芬兰等北欧国家:实行全部免费的福利型供餐计划,其费用由纳税人提供,采取中央食堂配送,学校安排自助午餐的做法。

斯洛伐克:所有国立中小学校均不收学费,由学校食堂每天向学生供应一份热餐,由政府补贴餐费的 65%。20 世纪 90 年代末,74% 的学生在学校食堂就餐。

在发展中国家,学校供餐模式各不相同。



墨西哥:把实施早餐计划作为国家社会发展的一部分,纳入家庭综合发展体系,向城乡贫困的 460 万儿童供应廉价早餐。

智利:在 1963 年启动了学校供餐计划,目的是通过免费供餐,改进学生的学习表现。1988 年向 50 万儿童提供早餐和午餐或者午餐和下午课间餐。

泰国:在全国范围内向 650 万幼儿和小学生大规模提供免费学生奶的同时,在 20 世纪 80 年代由王室推行午餐农业计划,90 年代又制定《学校午餐基金法》,由政府每年拨款 25 亿铢(约合 7 000 万美元),来加强学校午餐计划。

印度尼西亚:在 1996 年实施国家学校供餐计划,20 世纪 90 年代末向全国所有贫困农村的 700 多万小学生供应课间餐。为了刺激当地生产,为发展农村经济和消费贫困作出贡献,计划要求必须利用本地产品,才可获得资助。

印度:为提高小学入学率和上课率,开展了“食品为教育计划”,凡上课率达 80% 的 6~11 岁学生可获得补助食品,每年供餐 180~200 天,至少提供 1/3 能量、1/2 蛋白质的需要量。

菲律宾:总统在 1993 年 12 月签署了菲律宾营养行动计划(Philippine Plan of Action for Nutrition, PPAN),由国家营养委员会联合有关部委组织实施,其中包括补充供餐计划“比达尼”,通过综合发展,提供玉米、大豆、牛奶等配方食品,来改善社区中度和重度营养不良学龄前儿童的营养状况,已取得明显效果。

沙特阿拉伯:针对学龄前儿童营养不良的状况,教育部和卫生部制定了学校自助餐厅管理条例,由学校专门委员会在上午 9:00~9:30 向学生提供三明治、饼干、薯条、饮料等。1997 年自助餐厅又增加了奶制品销售,估计向学校提供牛奶 7 500 万盒。





南非:总统曼德拉在 1994 年国情咨文中宣称:“在需要营养计划的每一所小学校中都要加以实施”,并把它纳入国家“重建与发展计划”的一部分,为此每年拨款 4.96 亿兰特(约合 1.4 亿美元)。1997~1998 年度共有 14 549 所小学校的 500 万学生参加这项计划。

下面我们对不同类型国家学校供餐运行模式进行分析,先以日本学校供餐运行模式为例:

1. 由政府依法集中制定了一套较为完善的学校供餐与营养改善法规

实施专一的以中小学生为主体的午餐计划,采取以低价优惠供餐为主,对少数贫困学生免费为辅的做法,形成了传统日餐与西餐相结合、学校食堂与配餐中心(中央食堂)相结合,供应午餐与营养健康教育相结合的以赢利为目的的供餐运行模式,显示出有序运行、长期稳定并不断完善的特点。

2. 日本学校供餐的计划目的

(1) 对日常生活中的饮食,能够正常理解并养成良好的习惯;

(2) 丰富学校生活,培养与人沟通的能力;

(3) 努力促进饮食生活合理化、改善营养、增进健康;

(4) 引导儿童及学生正确理解粮食的生产、分配和消费。

3. 日本学校供餐的主要做法

(1) 制定并建立一套完整的法规体系,包括《营养改善法》(1945 年)、《学校供餐法》(1954 年)、《营养师法》(1947 年)、《厨师法》(1958 年)、《食品卫生法》(1974 年)、《保护消费者基本法》(1968 年)、《保健所法》(1947 年)、《学校保健法》(1958

年)、《学校教育法》(1947年)等项法令,而且每项法令大都制定实施规则,从而形成了互相配合的法律体系。

(2) 日本十分重视营养人员的培养,1947年制定了《营养师法》,此后不断加以改善。经过半个世纪的努力,形成了一支营养人才的大军,至1999年全国共拥有营养师698 932名,管理营养师82 549名,共计781 481名。

据文部省统计,1997年5月,在中小学校食堂和配餐中心工作的营养师共达10 304人,加上特殊教育学校,夜间定时制高校和教育部门的营养师1 507人,合计共11 811人,从而保证每个配餐中心都有1名或更多一些的营养师,大多数中小学校拥有1名营养师,部分中小学校两校配备1名营养师。

4. 营养师和管理营养师均为国家公务员

营养师:营养师从事营养指导工作,要求大学或专科学校毕业,经厚生省大臣(相当于我国卫生部长)主办的营养师考试合格后,才可向都、道、府、县领取许可证。

管理营养师:对营养工作中的复杂或难以解决的问题具有解决能力,并经过注册合格的营养师;要求在厚生省规定的机构中从事2年以上营养指导工作,经过厚生省大臣举办的管理营养师资格考试合格后,才可取得这一职称。

(1) 中央和地方政府每年都向学校午餐计划提供大量的财政补贴,以1994年为例,午餐总支出12 310亿日元(约合102亿美元),其中包括三部分来源:

a. 学生家长支付“学生午餐费”5 400亿日元,占总支出43.9%。

b. 地方政府支付劳务费、厨房设施与设备费6 110亿日



元,占总支出的 49.6%;其中用于劳务支出 5 530 亿日元,占地方政府总支出的 87.2%,而厨房设施与设备费仅占 12.8%。

c. 中央政府支付 801 亿日元,占总支出的 6.5%。

依据《学校供餐法》,如果用于供餐补助以外的目的,或违反补助金发放条件,或在发放年度没有购置有关设施或设备,或用虚假方法接受补助金,则停止发放或退还补助金。

(2) 学校供餐分为三种:一种是完全供餐,含有面包或米饭、牛奶和菜肴;另一种是辅助供餐,供应牛奶、蔬菜;第三种仅供应牛奶。1997 年,上述四类学校实施供餐计划总数共 37 400 所,实施率为 93.6%;实施三种供餐的学生总数为 1 251 万人,实施率为 93%。

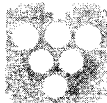
(3) 日本学校供餐所需的食品原料供应,因地区和学校的不同因而采取不同做法。最简便的办法是每所学校根据食谱要求直接从商家、批发市场、商贩、生产单位直接采购。另一种办法是由市町村学校供餐会统一采购。同时,也可以通过日本体育·学校健康中心和都道府学校供餐会来采购,再供应给学校和配餐中心。

学校供餐计划虽然是一项政府行为,但涉及食品原料及物资的采购等事物,不宜由政府直接承办,而由专门的公共事务机构来办理。

5. 卫生管理方面存在的主要问题

- 午餐制作过程中的二次污染没有引起足够的重视。
- 食品的温度管理不当,没有考虑抑制病原菌的繁殖。
- 对卫生管理存在的设施与设备没有进行改善。
- 没有制定改善卫生管理的指导体制。





主要对策是:改善设施和设备,解决午餐制作过程中存在的问题,树立学校供餐各方的改革意识,确立卫生管理体制。1997年9月1日,文部省向全国发出《完善学校卫生管理》的通知,追加1996年预算,实行学校供餐设施的一体化,增加食品冷藏库,为配餐中心配备冷藏车等。

6. 对于我们有益的启示

a. 作为一项政府行为,日本所以能够坚持实行学校供餐计划,重要原因是日本政府长远的眼光和扶持政策。

b. 日本不仅制定了《学校供餐法》,而且出台了有关规范管理、人才培养等方面一系列的配套法令,其法制之健全、人力之雄厚、运行之规范、计划之稳定、供销之显著,居世界各国前茅,因而受到广泛的关注。

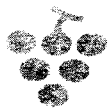
c. 日本政府始终把学校供餐作为教育事业的一部分,始终坚持以非赢利为目的,从而取得了实际成效,受到社会各界、尤其是家长们的欢迎和支持。

d. 在日本供餐过程中,曾多次出现过不同程度的食物中毒问题,特别是1996年中毒的学生曾达1.1万人,而且死亡5人,负面影响很大。日本政府及时总结教训,采取了补救措施,并未因此而停顿甚至终止。这种对待突发性食物中毒事件的处理态度和方式是值得思考和借鉴的。

e. 日本学校供餐,既保留了日餐的某些特点,又吸取了西餐的许多长处,实行东方与西方膳食相结合,取长补短。

f. 学校食堂和配餐中心的规模一般不追求过大,以利于操作。





二、食物中的“黄金搭档”

人们对食物的认识,通常都着眼于食物的感官形状及市场价格,或者依据某些传统观念和口味嗜好来判定,往往忽视了食物本身所固有的营养价值。所谓食物的营养价值是指食物中所含热能和营养素能满足人体营养需要的程度,具体说就是食物所含营养素的种类、数量和相互比例越接近于人体的生理需要,其被机体吸收和利用的程度就越高,营养价值也就越高,反之营养价值就越低。目前,还没有一种天然食物,能满足人体对各种营养素的全部需要。但不同的食物具有不同含量和比例的营养素,因而有不同的营养价值。因此,人们在选择食物原料时,应当注意它们营养价值的差异,在配餐中将不同原料搭配在一起,使配餐后的营养素之间能达到互补的作用。

1. 营养配餐中选择原料的基本原则

自然界的食物原料成千上万,每一种食物原料都有其各自的营养价值,给予人类营养配餐丰富的食源,让人们在营养配餐中完成科学合理的搭配。选择原料的基本原则是:

a. 原料选择应多样化,因地制宜,力求原料选择种类齐全,品种多样。

b. 时令新鲜,因地制宜,就地取材。

c. 原料品种选择合理。粮食在两种以上,蔬菜在 3~4 种以上,动物性原料在两种以上,然后再进行科学搭配。

d. 应当注意选择那些具有特殊营养价值的原料,如乳类、海产品、深色,尤其是绿色、红色、黄色新鲜蔬菜及菌类、蛋黄、新鲜正常的肝脏等。它们营养成分相当丰富,除含有较多的优质





蛋白质,而且还含有人体易缺乏的营养素,如维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂、铁、钙等。

e. 选择色泽各异、风味独特,质地细嫩可口易消化吸收的原料,如大豆、豆类及其制品是优质蛋白质最经济的来源,它含有肉类和许多食物中所缺乏的不饱和脂肪酸、膳食纤维、钙、植物胆固醇等。这对改善菜点的营养价值极为有益,是我国广大农村或经济还不太富裕的地方人群以及老人、儿童、病人的膳食中重要的食物来源。

f. 多吃海产品。海产品等食物风味独特,是内陆居民膳食中蛋白质、微量元素及维生素的重要补充。

g. 应重视生物活性物质原料的选择,如香菇、木耳、魔芋、花生、芝麻、葱、蒜、番茄、苹果等。这些食物不仅具有特殊的营养价值,还具有一定的保健功能,如抗病毒、抗癌、抗衰老及降低胆固醇等作用。它们在世界上具有“健康食品”、“抗衰老食品”等美称。

h. 对于经济不宽裕的膳食人群,指导人们选择那些价廉且营养价值高的食物,在加工烹调中增加色、香、味、形。

2. 主食和副食的合理搭配

按烹饪原料的生理功能及用途,人为地把它们分为主食和副食。主食是指人们在膳食中主要热能来源的食物,又称为“热力食物”,它们在一日三餐中不可缺少,所占比例占总热能的 60% 左右。我国居民的主食是以淀粉形式供给人体热能,如米、面、杂粮、薯类等。副食是用于更新修补组织,调节生理功能,补充主食中营养不足的食物,又成为“保护性食物”,如肉、鱼、蛋、奶、蔬菜等。

