



烹饪大师、营养专家
教你烧营养菜

孩子吃得有味，吃得科学

身体好，营养好
考试自然胜人一筹

- ☒ 热能
- ☒ 蛋白质
- ☒ 膳食纤维
- ☒ 维生素
- ☒ 钙
- ☒ 铁

应考学生 营养菜谱

中国烹饪大师 季兆明
中国营养学专家 王红梅

著

上海文化出版社



应考学生 营养菜谱

中国烹饪大师 季兆明 著
中国营养学专家 王红梅

上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

应考学生营养菜谱/季兆明,王红梅著. - 上海:上海文化出版社,2005

ISBN 7-80646-783-1

I. 应… II. ①季… ②王… III. 学生-保健-菜谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 020752 号

责任编辑 唐宗良

装帧设计 叶 珺

书 名	应考学生营养菜谱
出版发行	上海文化出版社
地 址	上海市绍兴路 74 号
邮 编	200020
电子信箱	cslcm@public1.sta.net.cn
网 址	www.sbcm.com
经 销	新华书店
印 刷	苏州文艺印刷厂印刷
开 本	850×1168 1/32
印 张	4.5
插 页	2
字 数	85,000
版 次	2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷
印 数	1—6,100 册
国际书号	ISBN 7-80646-783-1/TS·281
定 价	11.00 元

告读者 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系

T: 0512-66063782

应考学生的 生理特点和营养需要



应考学生一般指年龄为 13 - 20 岁左右的青少年。这个年龄阶段正值青春期发育阶段,处于人一生生长发育的第二个高峰期,也是最后一个生长期;是从青少年过渡到成年人的关键时期,同时又是人一生学习的黄金时期。这个阶段学生的生理、心理上日益发展成熟,头脑知识不断积累,学习任务和考试竞争的压力很大,使学生的身心时时面临着巨大的考验。如何使考生以充沛的体力投入到紧张的复习迎考中,是家长们十分关注的问题。一般认为除了科学地安排好学习活动和休息时间外,合理安排好每日膳食也是相当重要的。

这个阶段的学生,在生理上与儿童和成年人有较大差异。因此,对热能和各种营养素的需要与一般人群有很大不同,总体上热能和各种营养素需要量明显增加。所以,在膳食安排中,应特别注意以下这些营养素:

一、热能和糖类

对青少年学生而言,热能除了维持基础代谢等基本能量消耗外,还必须有足够的能量用于供生长、发育所需。在满足总能量供给的基础上,还要求保证三大营养素供给的合理比例。尤其是糖类供给能量的比例要求达到 55% - 65%。因为大脑和神经系统只能依靠血液中葡萄糖(血糖)的氧化来供给能量,正常人每 100 毫升血液内葡萄糖的含量为 80 - 120 毫克,低于 80 毫克大脑的兴奋性就会下降,表现为注意力不集中,反应迟钝,分析理解能力下降。血糖过低时还会出现头晕、心慌、出虚汗等现象。血



糖的主要来源是主食,因此必须保证每日米饭或面点的摄入量。应考学生每日需要 2200 - 2800 千卡热能从各种食物中摄入。

二、蛋白质

蛋白质是生命的物质基础,约占人体重的 16% - 19%。在青春期,人的生长、发育速度很快,体重增加明显,同时大脑、各内脏器官处于发育和成熟阶段,因此必须保证膳食中有充足的优质蛋白质。此外,蛋白质中的谷氨酸对大脑的兴奋抑制平衡起着重要作用,是活跃脑细胞不可缺少的氨基酸之一。蛋白质中的赖氨酸有增强记忆的作用。据报道,在青少年膳食中适当增加赖氨酸,对促进身体发育和智力发育都有好处。平时,青少年学生每日需要摄入蛋白质 80 - 90 克,(其中 50% 以上为优质蛋白质)。复习考试期间可适当增加一些。优质蛋白质主要来源于动物性食品,如牛奶、蛋类、鱼及水产类、畜禽肉类食品。大豆蛋白也是优质植物蛋白,多吃些豆制品也是一种很好的补充。

三、脂类

脂类包括脂肪、磷脂和胆固醇等。在日常饮食中,应注意脂肪供给数量和质量的两个要求,可多选择含不饱和脂肪酸(亚油酸等)丰富的植物脂肪作为食用油脂。动物性脂肪对维持脑功能也有一定作用,可定时吃一点肥肉,但数量不能太多。植物脂肪和动物脂肪的摄入比例应 7: 3。此外,一般脂肪中同时含有磷脂。磷脂可分为卵磷脂和脑磷脂,两者均是大脑记忆功能所必需的物质,可促进脑细胞发育,并维持大脑的功能处于良好状态。动物脂肪往往与胆固醇共存。胆固醇也是大脑活动所必需的物质,青少年学生尤其不可缺少。所以,适当吃些脂肪性食物对青少年来说是没有坏处的。当然,高血脂或肥胖青少年要注意控制。磷脂主要存在于奶类、蛋类、动物肝脏、瘦肉和大豆及豆制品中。胆固醇主要来自于动物性



食品。

四、钙

钙占人体重的 1.5% - 2.0%，是人体内含量最多的无机盐。其中 99% 存在于骨骼、牙齿中，钙对人体有很多功能，它在神经冲动传递、心脏跳动、肌肉收缩、血液凝固、神经和肌肉的应激，以及某些酶活性等方面有着重要作用。钙对大脑也有很多重要作用，其中最重要的一点是抑制脑神经细胞的异常兴奋，使之保持正常状态。近年来科学实验表明，脑内钙含量与青少年学生的注意力、记忆力有密切关系，缺钙的学生多有注意力不集中、记忆力较差、易疲惫、学习成绩不佳等表现。青少年学生每日需要 800 - 1000 毫克钙。含钙丰富的食品有牛奶及其奶制品、海产食品、肉类食品、大豆及其制品、芝麻酱、瓜子、发菜等，此外还可补充一些含钙的保健食品。补钙的同时，最好补充鱼肝油（VA、VD）等物质，以提高钙的吸收利用率。

五、铁

铁是人体内含量最多的一种必需微量元素。铁是组成人体血红蛋白的成分，主要参与氧的转运、交换和组织呼吸过程。如果膳食缺铁，可导致缺铁性贫血。缺铁使青少年学生学习注意力不集中，学习能力下降，易烦躁、抵抗力下降等。男孩每日需铁 15 毫克，女孩每日需铁 20 毫克。含铁丰富的食品有动物血（猪、鸡、鸭）、动物肝脏、瘦肉、海产品、芝麻酱、桂圆、黑木耳、豆制品。补铁同时需要补充 VC、VB₂，以提高铁的吸收利用率。

六、锌

锌是人体必需的微量元素之一。人体内含锌 1.4 - 2.3 克。锌具有促进生长、发育、组织再生、促进食欲等重要作用。人脑中锌含量占全身锌总量的 7.8%，如果食物中缺乏锌的供给，大脑中酶的活性就会降低，就会直



接影响脑神经激素,使记忆力、理解力下降。缺锌还可导致生长发育迟缓、食欲不振、味觉异常、抵抗力下降。青少年学生每日需要 15 - 19 毫克锌。含锌丰富的食品有牡蛎等贝壳类海产品、瘦肉、动物内脏、粗粮等。

七、维生素 A 与 β -胡萝卜素

VA 与 β -胡萝卜素(VA 原)是脂溶性维生素,多与脂肪共存。 β -胡萝卜素在人体内可以转化为 VA,转化率为 1/6。VA 具有维持上皮组织完整性,防止皮肤干燥、角化、增强上皮组织抵抗力;维持正常的视觉功能,防治夜盲症和干眼病;促进骨骼生长、发育等作用。青少年学生每日需要 VA 800 微克。含维生素 VA 丰富的食品有:动物肝脏(猪、牛、羊、鸡、鸭、鹅)、乳制品、鸡蛋、鱼肝油;含 β -胡萝卜素丰富的食品有:胡萝卜、南瓜、红薯、深绿色蔬菜(菠菜、韭菜、荠菜等)、玉米、芒果和柑橘等。

八、维生素 C

VC 能增加血液、大脑组织中氧的含量,具有抗疲劳、增强抵抗力和耐受力、提高学习效率、促进铁的吸收、利用等作用。缺乏 VC,可导致坏血病,即出现易疲劳、抵抗力下降、出血等症状。青少年学生每日需要 VC 60 毫克以上。含维生素 C 丰富的食品有:各种新鲜深色蔬菜如:西红柿、青椒、青菜、菠菜、韭菜、芹菜、荠菜、蕨菜、马兰头、苋菜、生菜等,以及各种新鲜水果如:鲜枣、猕猴桃、山楂、草莓、金橘、苹果、梨、葡萄、菠萝、芒果、酸枣等。

九、维生素 B 族

包括维生素 B_1 、 B_2 、 B_6 、烟酸、泛酸、 B_{12} 等。它们在体内的共同作用是协助和调节蛋白质、脂肪和糖类的各种代谢活动。缺乏 B 族维生素,可引起学生食欲不振、消化不良、干性或湿性脚气病;皮肤和黏膜出现炎症等症状。青少年学生每日需要摄入 VB_1 、 VB_2 各 1.2 - 1.6 毫克。烟酸 12 - 18



毫克。含B族维生素丰富的食品有粗粮、动物内脏、瘦肉、蛋类、奶类以及某些食用菌、蔬菜等。

除了上述这些营养素之外,还必须注意每日的膳食纤维(20—30克)、碘等其他各种营养素的摄入。为了保证应考学生每日能从膳食中获得充足的营养素,在安排每日膳食时应注意:

1. 饮食多样化:学生每日的膳食应该有主食、副食,有荤、有素,尽量做到多样化。合理的主食,是除米饭之外,还应吃面粉制品,如面条、馒头、包子、饺子、馄饨等。早餐除吃面粉类点心外,还要坚持饮牛奶或豆浆。每餐尽量做到食物原料品种多,分量少。同时结合季节特点,经常更换食物原料和烹调方法,并采用一些合理的粮菜混食、荤素搭配方法。这样不但使人体每日所需要的营养素种类齐全,而且可以相互补充(即营养素之间的互补作用),食物种类和烹调方法的多样化,可以促进食欲,增进机体对营养素的吸收和利用。

2. 膳食应充分保证学生每天所需的各类食物,如粮食300—500克(男高中生要绝对保证每天有500克主食),肉、禽、水产类100—200克,豆制品50—100克,蛋50—100克,牛奶250克,蔬菜350—500克。其他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。

3. 安排好一日三餐:每餐做到菜点有荤有素,不能一餐丰富,一餐单调,做到均衡营养。一般早餐要选择热能高、优质蛋白质丰富的食物,以保证有足够的热能供上午的活动的消耗。早餐应有牛奶、鸡蛋、面食等食物。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优质蛋白质、脂肪、糖类、无机盐、维生素等营养素。至于晚餐一般以吃五谷类的食品和清淡的菜点较适宜。晚间学习和休息时间过晚,



则要增加夜宵。夜宵不宜食用含蛋白质和脂肪过多的膳食,以免引起消化不良和影响睡眠质量。同时可在三餐之间各加一些点心和水果。每日各餐中,尽量避免偏食。





序

.....

应考学生的生理特点和

营养需要 / 1

.....

冷盘类

水晶小排 / 2

.....

糟猪爪 / 3

.....

拌粟米 / 4

.....

乳汁肉片 / 5

.....

水晶冻鸡 / 6

.....

棒棒鸡丝 / 7

.....

盐水鸭 / 8

.....

酱鸽 / 9

.....

虎皮凤爪 / 10

.....

乳汁墨鱼 / 11

.....

陈皮油爆虾 / 12

.....

酒香盐水虾 / 13

.....

辣莴笋 / 14

.....

凉拌双笋 / 15

.....

油焖笋 / 16

.....

香干拌马兰 / 17

.....

碧绿银芽 / 18

.....

虾子茭白 / 19

.....

棒棒茄子 / 20

.....

糟卤毛豆 / 21

.....

琥珀核桃 / 22

.....

桂花糖百合 / 23

.....

棒棒粉皮黄瓜 / 24

.....

皮蛋拌豆腐 / 25

.....

油焖烤麸 / 26

.....

热炒类

虾仁豆腐 / 28

.....

炒海虾仁 / 29

.....

韭菜花炒白米虾 / 30

.....

冰糖甲鱼 / 31

.....

柠檬年糕鱼丁 / 32

.....

话梅鱼丁 / 33

.....

红烧塘鳢鱼 / 34

.....

草鱼豆腐 / 35

.....

蒜枣河鳗 / 36

.....

油酱毛蟹 / 37

.....

葱姜炆青蟹 / 38

.....

韭黄螺肉 / 39

.....

蛤蜊炖蛋 / 40

.....

葱油蛤蜊 / 41

.....

蛏子水炒蛋 / 42

.....

干贝镶冬瓜 / 43

.....

芙蓉青蟹 / 44

.....

塘鳢鱼炖蛋 / 45

.....

咸鲞炖蛋 / 46

.....

鱼粒油麦菜 / 47

.....

竹笋烧鲞鳗 / 48

.....

五香烤子鱼 / 49

.....

苔条小黄鱼 / 50

.....

萝卜丝带鱼 / 51

.....

扁尖毛豆炒肉丝 / 52

.....

青蒜炒肉丝 / 53

.....

萝卜干炒肉丝 / 54

.....

洋葱炒方腿 / 55

.....

佛手瓜炒肉片 / 56

.....

梅菜一口香 / 57

.....

椒盐排条 / 58

.....

葱熘大排 / 59

.....

咖喱牛肉 / 60

.....

栗子焖鸡 / 61

.....

天麻乌鸡 / 62

.....

黄瓜红肠炒蛋 / 63

.....

蛋煎番茄 / 64

.....

腐皮臭豆腐 / 65

.....

丝瓜面筋 / 66

.....

烩白米苋	/ 67
醋熘莲花白	/ 68
红尖椒炒空心菜	/ 69
葱油南瓜	/ 70
酱黄豆	/ 71
鞭笋炒苦瓜	/ 72
芦笋炒银杏	/ 73
奶酪烙鱼	/ 74

汤羹类

腐竹甘蔗煲猪耳	/ 76
海参干贝瘦肉汤	/ 77
排骨炖藕	/ 78
花生蚌肉煲猪尾汤	/ 79
藕片汤	/ 80
葱香牛肉汤	/ 81
柠檬牛肉汤	/ 82
咖喱牛肉丸汤	/ 83
芫荽牛肉汤	/ 84
鹌鹑蛋牛肉汤	/ 85
牛肉土豆汤	/ 86
牛肉番茄汤	/ 87
百合炖兔肉汤	/ 88
人参煲老母鸡汤	/ 89
菊蕊炖子鸡	/ 90

黑芝麻炖鸡	/ 91
陈皮炖鸭汤	/ 92
冬菇鸡片汤	/ 93
黄豆鸡爪汤	/ 94
青萝卜鸭块汤	/ 95
冬瓜煲鹌鹑	/ 96
淮杞炖乳鸽	/ 97
黄豆芽排骨汤	/ 98
青蛤萝卜丝鲫鱼汤	/ 99

酸菜鱼汤	/ 100
菠菜银鱼汤	/ 101
豆腐塘鳢鱼汤	/ 102
鸡蛋蟹羹汤	/ 103
双鲜汤	/ 104
番茄腐皮香菇汤	/ 105
海带冬瓜汤	/ 106

西菜类

乡下浓汤	/ 108
苏格兰羊肉汤	/ 109
奶油春笋鸡丝汤	/ 110
奶油菠菜泥汤	/ 111
意大利色拉	/ 112
墨西哥色拉	/ 113

蘑菇虾肉色拉	/ 114
苹果色拉	/ 115
虾仁安利蛋	/ 116
蜜汁猪排	/ 117
东南亚特色排骨	/ 118
柠汁鸡排	/ 119
乡村焖鸡	/ 120
红焖豉油鸡	/ 121
罐焖乳鸽	/ 122

点心类

菜汁疙瘩面	/ 124
西施猫耳朵	/ 125
豆苗饼	/ 126
皮蛋瘦肉粥	/ 127
鱼片花生粥	/ 128
芥片汤	/ 129
血糯莲子羹	/ 130
炸山芋干	/ 131
米兰炒饭	/ 132
咖喱海鲜烩饭	/ 133
一句营养搭配菜单	/ 134

☑ 应考学生的
营养菜谱

冷盆类



水晶小排

营养简述:

热能(千卡)	3541
蛋白质(克)	145
脂肪(克)	312
糖类(克)	40
膳食纤维(克)	---
VA(微克)	39
VB ₁ (毫克)	4.1
VB ₂ (毫克)	2.0
VC(毫克)	---
钙(毫克)	157.3
铁(毫克)	13.7
锌(毫克)	23.6

本菜肴含有极高的热能、蛋白质、脂肪、VB₁、VB₂、锌,这些营养素的含量已经大大超过一个学生每日对热能和优质蛋白质、脂肪、VB₁、VB₂、锌的需要量。同时,菜肴中还含有充足的铁。这些营养素对学生的生长、发育,增加抵抗力等,发挥重要的作用。该菜肴中钙含量一般,需要从牛奶等奶制品中补充;而膳食纤维、VA、VC含量极少,一定要从蔬菜、水果或其他菜肴中补充。

需要注意:

本菜肴动物脂肪含量高。

用料:

猪小排	1000 克
鲜猪肉皮	250 克
黄酒	20 克
香葱	20 克
姜片	20 克
精盐	20 克
味精	2 茶匙

制法:

- ① 将小排修净表面油膘,斩成2厘米见方的块,放入清水中浸泡2小时,以除尽血污。然后放入冷水锅中焯水,煮沸后撇尽浮沫,煮到小排断生捞出,逐块洗净,放入高约3厘米的不锈钢长方盘里(搪瓷方盘亦可)。
- ② 猪皮焯水洗净,放在小排上。另取锅加清水 1000 克,加入黄酒、精盐、味精烧沸后倒入方盘内(以浸没小排为度),放上葱姜,上笼蒸酥,取出,捞出葱姜、撇净浮油,冷却后封口进冰箱冷藏。5 小时后,待汤汁成冻后方可食用。
- ③ 上席时,用勺将小排铲起,堆放在盘内,每块小排都粘有晶莹剔透的皮冻,适合夏季食用。



糟猪爪

用料:

猪前爪	750 克
葱姜	20 克
黄酒	20 克
精盐	25 克
香糟卤	250 克

制法:

① 摘尽猪爪毛,洗净,放入锅中,加清水,焯水 10 分钟左右(断血水为宜),捞出洗净,用刀从趾缝中斩成两片,再放入清水锅中加葱姜、黄酒,煮至八成酥烂,捞出用凉开水冲淋沥干后,在肉骨面撒上盐,腌 1 小时左右。

② 将腌好的猪爪平铺在盛器内,倒入香糟卤浸泡 4 小时后,待皮色变白取出,斩块装盘浇上原卤即成。

营养简述:

热能(千卡)	1198.1
蛋白质(克)	102
脂肪(克)	90
糖类(克)	---
膳食纤维(克)	---
VA(微克)	13.5
VB ₁ (毫克)	0.02
VB ₂ (毫克)	0.45
VC(毫克)	---
钙(毫克)	169.3
铁(毫克)	5
锌(毫克)	5.2

本菜肴烹调方法营养素损失很少,符合合理营养要求。菜肴中含有很高的热能、蛋白质、动物脂肪,其中蛋白质、脂肪含量虽较高,但质量不高,不能很好满足学生对优质蛋白质和必需脂肪酸的需要。VB₂、铁、锌含量一般,而膳食纤维、VA、VB₁、VC、钙含量极少,一定要从其他菜肴中补充。本菜肴营养价值不高,但可以作为调节口味,促进食欲之用。



拌粟米

营养简述:

热能(千卡)	1002
蛋白质(克)	26
脂肪(克)	61
糖类(克)	149
膳食纤维(克)	15
VA(微克)	17
VB ₁ (毫克)	0.6
VB ₂ (毫克)	0.7
VC(毫克)	11.0
钙(毫克)	57.9
铁(毫克)	6.1
锌(毫克)	4.1

本菜肴食物品种多样,烹调方法较合理。菜肴中含有较高的热能、蛋白质、脂肪、糖类、膳食纤维、VB₁、VB₂和铁,锌含量一般,而VA、VC、钙含量明显偏低,需要从牛奶、蔬菜、水果或其他菜肴中补充。

用料:

粟米粒	250 克
熟金华火腿	25 克
青椒	1 只(25 克)
松仁	10 克
米酒	5 克
精盐	6 克
味精	3 克
麻油	5 克
精制油	250 克(耗 5 克)

制法:

- ① 粟米粒,倒入开水锅焯水后捞出沥干,装入盘中。
- ② 熟火腿切成 5 毫米见方的丁,青椒洗净、去籽、修去内筋,切成 5 毫米见方的丁,放入开水锅焯水即捞出,放入干净的盛器内,待用。
- ③ 烧热锅,倒入精制油,用小火加至三分热时,投入松仁,略炸一会儿倒出。将以上三种原料放入粟米盘中,加米酒、精盐、味精、麻油拌匀即可。



乳汁肉片

用料:

猪里脊肉	250 克
玫瑰红乳腐汁	150 克
黄酒	10 克
白糖	25 克
香葱	4 根
姜	1 块(拍碎)
味精	5 克
精制油	25 克

制法:

- ① 将里脊肉批成 5 厘米长 3 厘米宽 2 毫米厚的片,放入碗内加入乳腐汁、黄酒、白糖、葱姜、味精拌和,腌渍 30 分钟。
- ② 锅烧热,放少量精制油滑锅,将肉片一片片平铺下锅,用小火煎至两面干熟,取出冷却后即可装盘。

特别留意:

用不粘锅煎效果更好。

营养简述:

热能(千卡)	733
蛋白质(克)	60
脂肪(克)	40.6
糖类(克)	32.4
膳食纤维(克)	0.3
VA(微克)	---
VB ₁ (毫克)	0.5
VB ₂ (毫克)	0.4
VC(毫克)	---
钙(毫克)	91
铁(毫克)	7.3
锌(毫克)	6.0

本菜肴中热能、优质蛋白质、脂肪、VB₁、铁、锌含量较高,VB₂ 含量一般,膳食纤维、VA、VC、钙含量均很低,需从其他菜肴中补充,以弥补摄入不足。



水晶冻鸡

营养简述:

热能(千卡)	1078
蛋白质(克)	115
脂肪(克)	64
糖类(克)	11
膳食纤维(克)	---
VA(微克)	80
VB ₁ (毫克)	0.5
VB ₂ (毫克)	0.9
VC(毫克)	---
钙(毫克)	23
铁(毫克)	4.1
锌(毫克)	2.5

本菜肴含有很高的热能、蛋白质、动物脂肪、VB₁、VB₂。其中蛋白质含量已经超过一个学生每日所需量,蛋白质营养质量较高,铁含量比较丰富,而膳食纤维、VA、VC、钙、锌含量极少,需要考虑从其他菜肴中补充。

用料:

鸡胸肉	500 克
熟火腿片	100 克
香菜叶	少许
冰粉(琼脂)	15 克
葱姜	10 克
黄酒	5 克
味精	5 克
精盐	15 克

制法:

- ① 锅中加冷水 1000 克,放入鸡脯、葱姜,旺火烧沸后用小火烧至八成熟,捞出冷却,批成 6 厘米长 2 毫米厚的片。将火腿肉切成同等大小的薄片。用小碗 4 只,先放几瓣香菜叶,在碗底间隔排列,放入鸡片、火腿片,然后将鸡片和火腿片的垫底料放在上面。
- ② 鸡汤烧沸后撇去浮沫、浮油,捞尽杂质,加黄酒、味精、冻粉,用小火加热几分钟,待冻粉充分溶解后将汤分盛 4 只小碗里(最好用网筛过滤)冷却后,用保鲜膜封口,进冰箱冷藏,上席时将水晶冻鸡扣在盘中即可。

