

KAOQIAN YINGYANG CAIDAN

考前 >>>>>>>>>

彭 景 著  
周 晓 燕

# 营养菜单



古吴轩出版社

YINGYANG CAIDAN

考前



彭景燕 著  
周晓燕

营养菜单



育

家长轻松学会 60

古吴轩出版社

图书在版编目(CIP)数据

考前营养菜单 / 彭景,周晓燕著. —苏州:古吴轩出版社,  
2004.3

ISBN 7-80574-789-X

I. 考… II. ①彭… ②周… III. 学生—保健—菜谱  
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 018455 号

责任编辑:侯辛华 顾振翠

装帧设计:陆月星

责任印制:蒋家宏

责任照排:小 新

菜肴制作:苏州市得月楼餐饮有限公司

(原苏州市得月楼菜馆)

摄影:瞿金根 李宁军

书 名:考前营养菜单

出版发行:古吴轩出版社

苏州市十梓街 488 号 215006

印 刷:苏州市新区丽达彩印包装有限公司

开 本:889×1194 1/32

印 张:3

印 数:0001-5000 册

版 次:2004 年 3 月第 1 版 第 1 次印刷

书 号:ISBN 7-80574-789-X/G·195

定 价:16.80 元



# 目录

C O N T E N T S

## 距考试 100 天

- 3 考生的营养需求
- 3  考生每天需要哪些营养素
- 5  考生每天营养素的需要量
- 7  营养素的食物来源
- 9 怎样安排考生的一日三餐
- 10 家长要避免的误区
- 12 营养菜单推荐

## 距考试 70 天

- 27 需要特别补充营养素的考生
- 27  睡眠不好的考生
- 27  怕冷或头晕、耳鸣的考生
- 28 如果考生出现下列问题,家长应怎样对待
- 28  节食
- 28  素食
- 29 合理安排考生的膳食
- 30 营养菜单推荐

## 距考试 40 天

- 43 注意补充维生素



- 44 特别注意食品卫生  
46 营养菜单推荐

### 距考试 10 天

- 61 怎样提高考生的食欲  
61  为什么会食欲不佳  
62  增加食欲的几种方法  
63 特别注意食品卫生  
64 要注意的其他事项  
66 营养菜单推荐

### 考试期间

- 87 考试期间的特别提醒  
87  要安排易消化、易吸收，  
但同时又是缓慢消化吸收的食物  
87  有一定的饱腹感，但不能有饱胀的感觉  
88  有一定量的水分，但不能引起多尿  
88  不会引起口渴的食物  
88  吃起来方便的食物  
88  食物的卫生仍然是最重要的  
88 考试期间的食物安排参考

O N T E N T



## 营养专家和烹调专家的寄语

高考和中考就要来临了,对于每位考生及其家长来说,这是一个既激动,又紧张,而且还有些担忧的时期。照顾好考生的饮食起居,让他们能健康地、充满活力地去复习迎考,发挥出应有的水平,这是家长、老师以及学生本人都很重视的一件事。我们将此书奉献给即将迎来高考和中考的考生及家长,希望帮助大家解决一些饮食调养方面的实际问题。



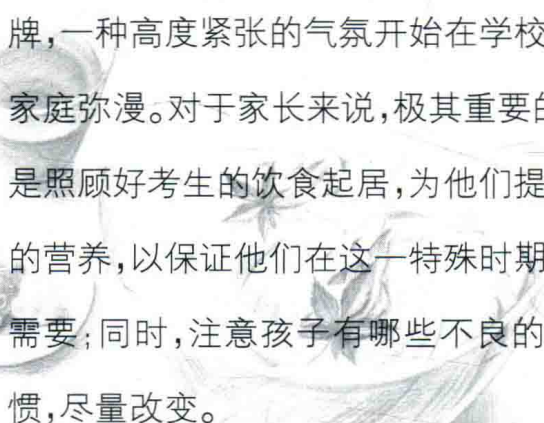


# 距考试

# 100 天



距考试 100 天时，许多学校都会在校园内的醒目位置上设立一个倒计时的标志牌，一种高度紧张的气氛开始在学校和考生家庭弥漫。对于家长来说，极其重要的事情，是照顾好考生的饮食起居，为他们提供均衡的营养，以保证他们在这一特殊时期的营养需要；同时，注意孩子有哪些不良的饮食习惯，尽量改变。



## 考生的营养需求

虽然许多考生的家长很关注自己孩子的营养与膳食,但有相当一部分家长对于孩子需要哪些营养素和需要多少营养素,以及这些营养素从哪些食物中获得,并不是十分清楚。平时的膳食一般是以吃饱、吃好作为标准,或者是以孩子喜欢吃,就尽量满足他们的需要为宗旨。因此,虽然我们现在的的生活条件很好,市场供应也很丰富,但由于一些孩子平时有偏食的习惯,家长又不懂得营养搭配,造成营养供给的不均衡,所以仍然有营养不良的孩子,特别是学习和心理压力都非常大的考生,这对他们的身体健康和学习效果产生了很多不良影响。因此,我们有必要首先了解一下考生的每日营养需求。

### ■考生每天需要哪些营养素

人体每天需要的营养素有六大类,分别是蛋白质、脂类、碳水化合物、维生素、无机盐和水。这些营养素对维持人体的生理功能都是不可缺少的,同时每类营养素对人体的生理功能又各有其特点。

**蛋白质:**蛋白质可以说是人体所需要的一种最为重要的营养素,是一切生命的物质基础。人体内蛋白质的含量大约为16%,它是人体细胞的基本骨架,同时也是人体生理活性物质所不可缺少的,如各种酶、一些激素等。血液中的红细胞、白细胞的基本组成成分也是蛋白质。血液中的另外一种重要物质——抗体,也是蛋白质的一种——免疫球蛋白,它与人体的免疫功能有着十分密切的关系。因此,对于青少年来说,如果体内缺乏蛋白质,不但会影响到生长发育,还会影响到对疾病的抵抗力——容易生病,或者生病后不能及时痊愈。如果红细胞减少,还会产生贫血,对身体素质也会产生比较大的影响。





**脂类:**一提起脂类,许多人总是将其与高血压、高血脂、肥胖等联系起来,其实,脂类的营养素并不仅仅是脂肪,还包括卵磷脂、胆固醇等。与其他营养素一样,脂类也是人体不可缺乏的,因为它是我们人体能量的一个十分重要的来源,只是要注意不能过多。人体缺乏脂类,不能正常工作;但如果过多,这部分脂肪就会无限制地在人体的皮下、内脏贮存起来,形成肥胖。

**碳水化合物:**脂肪是人体能量的重要来源,而碳水化合物是人体能量的主要来源。与脂肪相比,碳水化合物具有消化吸收率高、转化为能量的速率比较快,以及代谢产物对人体无害等特点。所以碳水化合物含量高的淀粉类食物,是我们中国老百姓日常的主食,同时这也是世界卫生组织所推崇的健康食品。

**维生素:**这是一大类在食物中含量很低的营养素,通常以毫克计算,但却一点也不能缺少。包括水溶性维生素,如维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>2</sub>、维生素 C 等,以及脂溶性维生素,主要有维生素 A、维生素 D 和维生素 E。维生素的作用主要是参与对人体各种生命活动的调节,因此,维生素的缺乏往往会引起严重而且明显的疾病。许多疾病也是大家所熟知的,如维生素 C 缺乏引起的坏血病,维生素 A 缺乏引起的夜盲症,维生素 D 缺乏引起的佝偻病等。但由于现阶段维生素的缺乏不十分明显,主要表现为不足,症状的出现也不那么典型,所以很容易被人们忽视,然而这对考生的健康和精神状态却有比较大的影响。

**无机盐:**也是一大类营养素,根据其含量的多少,可分为常量元素和微量元素。在常量元素中,钙是考生最容易缺乏的;在微量元素中,铁缺乏的现象比较严重,此外,锌也要注意补充。

**水:**是我们每天需要量最多,而且对我们有重要生理功

能的营养素,但往往不被人们所重视。现在,为了方便,许多家庭都选择了纯净水,但许多食品卫生的抽查结果显示,纯净水并不纯净,有些甚至不能达到卫生要求;而且纯净水中各离子的含量都远远低于天然水,考生长期饮用纯净水可能会产生离子的缺乏;还有一些考生,以可乐等软饮料完全替代饮用水,也是应该避免的。

### ■ 考生每天营养素的需要量

考生每天营养素的需要量,可以说是人一生中营养素需要量最高的时期。为了便于比较,我们将考生一日营养素的需要量分别与父母的需要量进行比较,就可以看出其中的差别。

### 考生一日营养素的需要量与父母需要量的比较

	蛋白质 (克)	脂类 (克)	碳水化合物 (克)	能量 (千卡)
男生 (按 18-20 岁计算)	80	75-90	371-438	2700
父亲 (按 45-48 岁计算)	75	66-80	330-390	2400
女生 (按 18-20 岁计算)	70	63-76	316-373	2300
母亲 (按 45-48 岁计算)	65	58-70	288-341	2100

蛋白质、脂肪、碳水化合物是三种在膳食中含量很高的营养素,从上表的比较中,我们可以看出,无论是女生,还是男生,其三大营养素的需要量比父母高得多,因此,由这三种营养素所供给的能量也比父母高得多,在日常生活中往往表现为考生的饭量比父母大。除了这些宏量营养素外,一些含量比较低的,以毫克甚至以微克计算的营养素,也存在着一定的差异:



### 考生一日无机盐的需要量与父母需要量的比较

	钙 (毫克)	铁 (毫克)	锌 (毫克)	碘 (微克)	硒 (微克)
男生 (按 18-20 岁计算)	1000	15	15.0	150	50
父亲 (按 45-48 岁计算)	800	15	11.5	150	50
女生 (按 18-20 岁计算)	1000	20	11.5	150	50
母亲 (按 45-48 岁计算)	800	15	11.5	150	50

### 考生一日维生素的需要量与父母需要量的比较

	维生素 A (微克)	维生素 D (微克)	维生素 E (微克)	维生素 B <sub>1</sub> (微克)	维生素 B <sub>2</sub> (毫克)	维生素 C (毫克)
男生 (按 18-20 岁计算)	800	5	14	1.4	1.4	100
父亲 (按 45-48 岁计算)	800	10	14	1.3	1.4	100
女生 (按 18-20 岁计算)	700	5	14	1.3	1.2	100
母亲 (按 45-48 岁计算)	700	10	14	1.3	1.4	100

当然,每位考生生长发育的时间和速度不一样,有的考生发育比较晚,在高三年级时还可能会有身高的增长;而有些考生的发育时间比较早,身高的增长已经不明显;另外一些考生喜爱体育活动,消耗的能量就比较多;而有些考生属于“好静不好动”的类型,能量的消耗就会明显减少。家长在进行考前的膳食调整时,要充分注意到这些差别,对孩子的饭量、喜欢吃的食物作一个细致的观察,一般情况下,只

要孩子没刻意节食,也没有贪食的现象,就可以作为他平时正常的膳食。不要教条地按照上面的数字逼着孩子吃这个,补那个,尤其要注意不要让食补成为孩子学习以外的又一个负担!

### ■ 营养素的食物来源

我们日常需要的营养素大多数是通过食物进行供给的,而每一种食物所含有的营养素种类和含量都不一样,因此,我们要对此进行选择。

日常我们所吃的食物主要有动物性食物和植物性食物两类。

动物性食物中的鸡、鸭、鹅、猪肉、羊肉、牛肉等畜禽类动物,以及鱼、虾、蟹等水产品,还有各种禽蛋类,都是蛋白质的最佳来源。但如果再进行比较的话,按其蛋白质的营养价值,可以粗略地排次为:水产类、禽类、畜类。相对来说,鱼虾类肉质细腻,易消化吸收,脂肪的含量一般低于畜类,而必需脂肪酸的含量高于畜类,海产鱼中还含有碘、锌等微量元素,营养素的种类比较全面,可以作为首选;而畜类的肉质纤维比较粗,对于身体健康的考生来说,消化吸收并没有问题,主要的问题在于畜肉中饱和脂肪酸的含量比较高,对于并不缺乏脂肪的考生,特别是城市考生,或者体重有些偏重的考生来说,就要适当控制。

在动物性食物中,我们还特别要注意的是牛奶,这是一种供给人体钙的最佳食物选择。对于考生来说,每天1-2杯牛奶应该得到保证。

植物性食物包括我们每天所吃的主食和各种蔬菜水果。这两种食物是我们每日膳食中比例最高、数量最多的食物。一般情况下,考生每天大约要吃300-500克的主食才能满足需要,而蔬菜的每天摄入量要达到400-500克,再加100-200克的水果,注意这些都是指的净重量。有许多考生



蔬菜水果的摄入量达不到要求,应引起家长的注意。

豆制品是我国的传统食品,也是一种优质蛋白质的来源,对于考生来说,可作为动物性食物蛋白质的补充来源。

每天烹调所用的油和糖,在营养学上属于纯热能营养素。对于考生来说,这也是不可缺少的,但要注意不能过多。

为了更加形象地说明考生每日需要的营养素和其食物来源,我们将中国营养学会“中国居民平衡膳食宝塔”推荐给大家。



## 怎样安排考生的一日三餐

其实,说安排考生的一日三餐并不准确,应该是一日五餐或一日六餐。为什么要这样安排呢?

许多家长和考生都知道早餐的重要性,可是对于许多考生来说,让他们早晨起来吃下按照许多营养学家所推荐的占全天热能 30%的早餐,也确实是有为为难他们。为什么这么说呢?因为良好的食欲是建立在充足的睡眠和充裕的时间的基础上的。可是临近大考的考生有几个能奢侈地将时间花在睡觉和吃饭上呢?因此许多考生睡眠不足,没有良好的食欲,早晨的时间格外紧张也不允许他们从容地享用精心准备的早餐。因此,正确的做法是通过适当加餐,及时地补充能量和营养素,使考生心情愉快地享用食物,而不是接受命令或完成任务式地吃食物,这无论从身体健康和心理健康的角度,还是从提高学习效率的方面来讲,都是非常有益的。

根据考生的实际状况,一天膳食可以这样安排:

**早餐:**根据各家庭的习惯安排。主食,如馒头、包子、面包、蛋糕等;副食,如鸡蛋、西式火腿、豆腐干等蛋白质含量高的食物;用新鲜蔬菜代替酱菜;早餐起来水分不足,牛奶、豆浆、稀饭、泡饭、面条汤等都可以作为水分补充的一种来源。

**加餐:**许多考生都反映,到第三节、第四节课时,饥肠辘辘,注意力不集中,学习效率低下,这与大脑缺乏能量有很大的关系。这一点,也已被科学实验所证实。许多学校由于各种原因不能为学生提供加餐,家长可以自己为考生备些加餐的食物,并不要太多,但要做到能解决问题。如早餐如果没有喝牛奶,可以带一盒鲜奶或酸奶;早餐如果没有吃主食,可以带一块蛋糕或面包;早餐如果没有吃蔬菜,可以带



一只水果等等。

**中餐:**尽量让考生吃饱、吃好,注意变换食物的种类和烹调方法,但也要避免过多的肉类和过于油腻。

**晚餐:**对于考生来说,不必像成年人那样,晚上要吃得少,由于要学习到深夜,可以按中餐的标准进行配餐。但要注意的一点是,避免吃得过饱。因为过饱时,血液都集中到消化系统,大脑的血液供给相对不足,容易产生昏昏欲睡的感觉,影响学习效率。因此,8分饱就可以了,不足的部分可以通过加餐来满足。

**加餐:**可以在睡前1个半小时或2小时加餐,补充晚餐的不足。适当的加餐,有益于考生的休息。例如睡眠不佳的考生,可以喝一杯牛奶或加些麦片,或吃一只苹果;晚餐吃得不多的考生也可以吃些面包、蛋糕等。

**注意两点:**一是不要过多,过多的加餐不但会影响睡眠,也会影响到身体健康;二是在食物的选择上,尽量选择全价食物,而不是纯热能型食物。全价食物就是营养素的种类比较齐全的食物,如上面例子中牛奶加些麦片,不但含蛋白质、钙,还含有一定量的碳水化合物以及膳食纤维。但有些食物,特别是经过特殊加工的食物,营养素的种类比较单一,只能提供能量,这样就不适合作为考生的食物。如一些膨化食品,虽然许多考生都喜欢吃,偶尔吃一点也无妨,但如果将它作为常规或经常出现在膳食中的食物名单上却是不合适的。

## 家长要避免的误区

对于考生的营养与膳食,家长要避免的误区主要是:

### ■吃得高级,就是有营养

其实这是很多人都存在的对膳食营养知识的误区。总

认为山珍海味或大鱼大肉就是有营养,越贵就越有营养。其实,真正有营养,或营养好的膳食是平衡膳食,也就是说,膳食中要含有人体需要的各种营养素。要达到平衡膳食并不难,只要根据“中国居民平衡膳食宝塔”所推荐的食物种类的量来安排就可以达到。天然的、来源广泛的、没有加工过的食物,一般是比较价廉的食物,但其营养价值却是加工食物不能比的。加工过的食物价格高,那也是加工费而已,并不代表其营养价值就高。

### ■吃得越香、越多,就越好

许多家长爱子心切,总是希望子女多吃些,孩子吃得越多,他就越高兴,因此培养了许多小胖墩。这也是应该避免的状况。小胖墩的出现,不但给孩子的身体健康留下了隐患,也给孩子的心理造成了不小的压力,甚至会形成心理障碍。这在女孩子身上更加明显。因此,就要参加考试的考生不宜实施减肥,但也不宜让孩子过多饮食,或者鼓励孩子过多饮食。

### ■吃不下饭菜,就用补药

考生中食用各种补品似乎是公开的秘密。对于考生服用补品,仁者见仁,智者见智,不能一概而论。但有一点是肯定的,那就是如果孩子吃不下饭,单靠补品来维持,那肯定是不行的。因为目前市场上的各种营养补充液,还没有哪一种能够完全代替食物,它可能只是针对某一种或几种营养素而已。这样的营养液或者营养粉,根本就不能提供均衡的营养。有些孩子的饮食很正常,消化吸收功能也不差,但因为家长听信商家夸大的宣传,或者因为攀比的心理作怪,认为别人的孩子吃,我的孩子也要吃,否则就对不起孩子,这样做不但浪费了钱,甚至还可能起到相反的作用。



**青蒜拌百叶**

早餐菜品

**原料:**青蒜 100 克,百叶 150 克,酱油 10 克,糖 5 克,味精 2 克,辣酱 10 克,麻油 15 克。

- 制法:** 1) 将青蒜洗净切成丝,百叶切成细丝。  
2) 锅中加水烧沸,先放百叶丝并烧沸,再放青蒜稍烫,立即离火并将原料捞出。  
3) 烫好的原料放入碗中,趁热加入酱油、糖、味精、辣酱拌匀,最后淋麻油即可。

**类似菜品推荐:**青蒜拌干丝、香卤百叶卷等百叶类菜品。

