

汗汗养生馆
Health Museum

营养餐桌 学生

编著 韦杨丽

爱心加油餐，让孩子更出色

目前中小学生学习营养膳食方面存在两大问题：部分营养素缺乏与某些营养素摄取过量。中小学生的营养均衡问题迫在眉睫。

第4季

040

广东出版集团
广东人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

学生营养餐桌/韦杨丽编著. —广州: 广东人民出版社, 2009. 12
(汗牛养生馆·第4季)

ISBN 978-7-218-06451-2

I. 学… II. 韦… III. 学生—保健—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第195674号

出版	广东人民出版社
发行	(广州市大沙头四马路10号)
经销	广东新华发行集团
印刷	广州伟龙印刷制版有限公司
开本	787毫米×1400毫米 1/24
印张	50
版次	2009年12月第1版
印次	2009年12月第1次
书号	ISBN 978-7-218-06451-2
定价	80.00元(共10册)

如发现印装质量有问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

邮购部地址: 广州大道南惠兰路1-11号丰盈居306室

电话: (020)84214487 邮政编码: 510300

图书网站: <http://www.hanniubook.com>

• 版权所有 翻版必究 •

营养餐桌

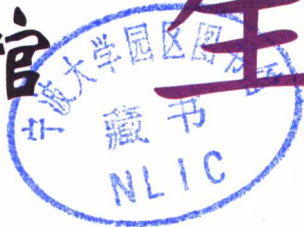
编著 韦杨丽

学生



养生馆

Health Museum



NLIC2970480341

第4季
040

广东省出版集团
广东人民出版社

前言



营养是指从每日摄取食物中获得对身体有益的食物成分。对负有繁重学习任务和承受一定学习压力的学生而言，营养问题尤为重要，因为学生正处于身体生长发育期和智力发展期，需要以营养为物质基础。然而，目前学生营养却存在许多问题：处于生长、发育阶段的中小学生每日饮食中的热量、蛋白质、钙、锌、铁、维生素A、维生素B₁、维生素C、维生素D₃等微量营养素供给明显不足，如维生素A和胡萝卜素之和，中学生摄入量不足者占50%，钙也只有标准供给量的42%~61%，而且年龄越小供应越不足。因此，中小学生的营养素缺乏问题必须引起重视。

近10年来，我国人民生活水平大幅度提高，食品资源极大丰富。目前在中小学生营养膳食方面存在的两大问题是：营养不平衡与某些营养素摄取过多。针对此现象，我们精心编制了这本《学生营养餐桌》。本书以学生全面均衡营养为立足点，从益智补脑、养心安神、清热排毒、养眼明目、增强免疫力等方面入手，为家长们提供多道营养美食，配以精美的图片和全面的营养分析，为家长们提供科学的营养饮食建议，让孩子的营养餐桌绿灯常亮！

除《学生营养餐桌》外，本套儿童系列丛书还包括《新手妈咪育儿经》《0~1岁婴儿断奶》《1~3岁宝宝饮食》《3~6岁幼儿营养》《儿童饮食宜忌》《儿童补铁补血》《儿童钙锌同补》《儿童开胃健胃》《儿童对症食疗》，共十个分册。从刚出生的宝宝到学龄儿童，从最初的母乳喂养到孩子饮食习惯的培养、特殊元素的补充，我们都倾情奉上，为你提供全方位的贴心的养育指导和营养建议，让你一书在手，轻松、科学育儿，愿你的孩子健康快乐成长！

目录 CONTENTS

5 第一章 益智补脑好记忆

6 12大营养素为大脑充电

10 学生记忆力小讲堂

12 海参珍珠汤

13 黄豆煲猪蹄

14 三色金针菇

15 紫菜煎蛋饼

16 凉拌佛手瓜

17 银耳龙眼羹

18 虾仁鸡腿菇

19 生菜炖鳙鱼头

20 桃仁人参炖鹌鹑

21 鸡蛋煎猪脑

22 蚝油芥蓝牛肉

23 黄花菜炒百合

24 正确吃零食也补脑

25 第二章 减压安神好睡眠

26 减压安神小讲堂

28 黄花炒木耳

29 天麻炖鸡

30 莲子芝麻茶

31 香菇扒小白菜

32 清蒸鲮鱼

33 百合芝麻煲猪心

34 6种食物影响学生情绪

36 灵芝小麦粥

37 淮山核桃炖猪脑

38 黄花菜炖蚌肉

39 青榄炖响螺

40 醋熘羊肉片

41 枸杞翡翠豆腐

42 镇静安神好食物

45 第三章 清热排毒好身体

46 清热排毒健康饮食

49 绿豆西米粥

50 苦瓜炒鸡蛋

51 无花果雪梨煲猪肺

52 蒲公英薏米解毒汤

53 凉拌蒜味鸭

54 西米猕猴桃糖水

55 干锅萝卜鸭

56 雪梨木瓜煲猪肺

57 瘦肉皮蛋粥

58 孩子上火怎么办

59 牛肉炒百合

60 海米烧冬瓜

61 虾仁煮魔芋

62 清味三合汤

- 63 百合炒西芹
- 64 红白小相会
- 65 塘葛菜煲生鱼
- 66 酸甜鱿鱼卷
- 67 木瓜马蹄瘦肉汤
- 68 **6款适合孩子服用的清热排毒方**

69 第四章 养眼明目好视力

- 70 **孩子靓瞳营养素**
- 72 皮蛋浸苦瓜
- 73 猪肝青菜汤
- 74 椰香龟苓膏
- 75 玉米萝卜排骨汤
- 76 红绿炒羊肝
- 77 松仁炒玉米
- 78 胡萝卜炒鸭肝
- 79 黑豆猪肝汤
- 80 **小心! 这些药物损害孩子的视力**
- 82 干烧黄鱼
- 83 萝卜烧牛肉
- 84 碧波煮鱼片
- 85 上汤浸苋菜
- 86 山楂枸杞饮
- 87 菜椒爆鹌鹑
- 88 **怎样保护孩子的视力**
- 90 **吃对食物可明目**

91 第五章 增强身体免疫力

- 92 **增强孩子免疫力的8种方法**
- 94 肉丝炒黄瓜
- 95 当归鸡蛋羹
- 96 洋参冬瓜煲水鸭
- 97 蒜薹炒肉丝
- 98 灵芝蹄筋汤
- 99 鸡肾西兰花
- 100 猪肝炒洋葱
- 101 胡萝卜丝炒肉丝
- 102 **能增强孩子免疫力的食物**
- 104 罗汉果杏仁煲鸡翅
- 105 南瓜排骨汤
- 106 金银花粥
- 107 桑枝绿豆鸡肉汤
- 108 尖椒炒大肠
- 109 黄豆木瓜汤
- 110 百合蜂蜜汤
- 111 莲藕猪肚汤
- 112 **增强孩子免疫力, 悉心养护有妙招**
- 113 **考试营养餐**
- 115 **早餐方案**
- 116 **午餐方案一**
- 117 **午餐方案二**
- 118 **晚餐方案**
- 119 **加餐方案**



第一章

益智补脑好记忆

大脑是我们生命的指挥官，尤其对于学习紧张的孩子们来说，清醒的头脑和好的记忆力意味着灵敏的反应能力和逻辑思维能力。大脑的能量消耗很大，它就能消耗我们所吸收的能量的15%~20%，因此，及时给孩子补充营养、为大脑加油十分重要。

1 2 大营养素为大脑充电



学习任务越来越重了，要记的东西越来越多了，这时，不要忘了及时给孩子补充营养，为孩子的大脑充电。那么，应为孩子补充哪些营养呢？

1.脂肪

充足的脂肪可使头脑更健全、更有活力，在培养良好头脑的材料中，无论怎样强调脂肪的重要性都不过分。对大脑的发育尤为重要是多不饱和脂肪酸以及构成大脑细胞膜结构的磷脂。母乳中含有大量的DHA(二十二碳六烯酸)，这是一种大脑发育必不可少的必需脂肪酸，如果在孩子出生后采用母乳喂养，那么，他长到五六岁时便可以表现出较高的智商。日常饮食中含DHA最多的是深海鱼类，同时鱼肉中还富含磷脂，深海鱼类含有健脑作用最优良的脂肪。

2.维生素C

维生素C是仅次于脂肪的健脑营养素，维生素C在促进脑细胞结构的坚固、消除脑细胞结构的松弛和紧缩方面起着相当重要的作用。维生素C不足，易使脑细胞的结构松弛和紧缩，导致大脑功能低下。充足的维生素C可使大脑功能更灵活、更敏锐，它有提高智商和对抗精神疲劳的作用。维生素C广泛地存在于新鲜蔬菜和时令水果中；还要记得：孕育新生命的地方（常常是处于生命现象的最旺盛期），也是维生素C的含量最多的地方，如豆类种子的芽、萝卜长出的新芽以及鱼籽、虾籽、蟹籽等等都含有大量的维生素C，鱼脑也是动物体内富含维生素C的部位。

3. 钙

一个人是否能充分地发挥其能力，主要取决于他是否有持久而集中的注意力。钙质是能够使孩子们行为稳重并且具有良好注意力的营养素。脑神经里钙的总含量的多与少，将会影响一个人一生的脑功能状况。钙质能控制脑神经的异常兴奋，使注意力集中并保证大脑顽强地工作，防止人陷入酸性易疲劳的体质（当血液的酸性程度相当严重时，甚至还会使脑神经机能停滞、意识丧失）。所以，要多吃牛奶、酸奶、奶酪、鱼虾、豆类及豆制品、虾皮、海带、蔬菜等含钙丰富的食物。

4. 铁

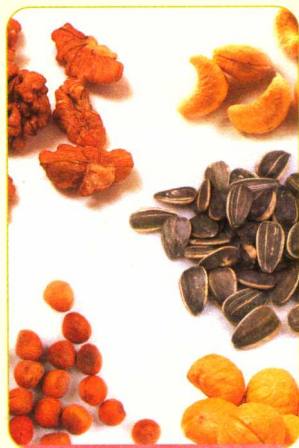
铁缺乏可引起心理活动和智力发育的损害及行为改变，铁缺乏（尚未出现贫血时的缺乏）还可损害儿童的认知能力，而且以后补足铁质，也难以恢复。因此，要给孩子多吃含铁食物（动物肝脏、动物血、木耳等），以保证铁元素的充足供给。

5. 锌

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，这将直接影响脑神经激素，使记忆力、理解力下降。所以，要给孩子多吃富含锌的食物，如肝脏、贝壳类、鱼、牡蛎、瘦肉、罐装鱼、硬奶酪、粗营养食物、坚果、蛋和豆类等。

6. 铜

铜是大脑的“益友”。铜与锌、铁等一样，都是大脑神经递质的重要成分。如果摄取不

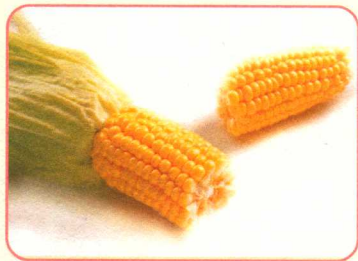


足，可致神经系统失调，大脑功能发生障碍。铜缺乏将使脑细胞中的色素氧化酶减少，活力下降，从而使记忆力衰退、思维紊乱、反应迟钝，甚至步态不稳、运动失常等。一个健康灵活的大脑，是离不开铜元素这个“益友”的。增加富含铜元素食物的摄入是有效补铜的方法，如多吃动物肝脏、虾、豆类、鲜肉、果仁等。



7. 磷

磷是大脑生理活动必不可少的无机盐。磷不仅是脑磷脂、卵磷脂、胆固醇的主要成分之一，而且直接参与神经纤维的传导和细胞膜的生理活动。体内含磷正常则可使人反应灵活、记忆力强、思维敏捷。如果身体缺少磷，则会导致人的智力明显下降。所以，要给孩子多吃含磷的食物，如鸡蛋、动物肝脏、花生、鱼干、海带、虾、比目鱼等。



8. 糖

神经和脑细胞的运作必须靠糖来产生能量。糖是提供脑持续活力的“燃料”。由于中国人的膳食中55%~65%都含糖，所以糖是不必额外补充的健脑食物，只是要注意多吃五谷杂粮、粗粮，少吃精白米面、精制糖就可以了，因为精制米面、精制糖食用过多会使脑进入过度疲劳状态，有些人因此会患上神经衰弱或自闭症或抑郁症。

9. 蛋白质

蛋白质是主持脑细胞兴奋与复杂智力活动的基本物质。其中的谷氨酸、酪氨酸能使头脑运转更加快速、更加灵敏；色氨酸起到神经传达作用；牛磺酸能增强思考和记忆能力等。富含蛋白质的食物以野生动物肉类、深海鱼虾、植物蛋白为优。

10. B 族维生素

B族维生素可以使人注意力集中、消除烦躁、缓解压力以及预防神经障碍，是智力活动的“好助手”。酵母、肝脏、鱼籽、酸奶酪及小麦胚芽等都富含B族维生素。

11. 维生素 A

维生素A是一种强抗氧化剂，是维护视力、保护眼睛，促进脑发达的营养素。智力低下的原因之一就是维生素A不足，所以，要注意摄取富含维生素A的食物。动物肝脏、橙黄色的蔬菜（胡萝卜、南瓜、玉米、红薯）、橙黄色的鲜果（橙子、杏、芒果、柿子、黄桃）等都是良好的维生素A的来源。

12. 维生素 E

维生素E有极强的抗氧化作用，可防止脑内产生过氧化脂肪，并可保持大脑活力，预防脑疲劳。富含维生素E的食物有橄榄油、红花油、芝麻等。

单靠某种食物是不能实现优秀脑力的，科学地将作用各异的12大健脑益智的营养素（脂肪、维生素C、钙、铁、锌、铜、磷、糖、蛋白质、B族维生素、维生素A、维生素E）搭配起来，综合利用，才能发挥更大的健脑效用。



学生记忆力小讲堂 ▼

记忆对学生的重要性

记忆是智力活动的仓库。没有记忆人就无法学习和生活,记忆对学生尤为重要。学生们需要依靠记忆吸取知识、运用知识。没有对学过的知识的记忆就无法积累知识,也很难学懂新的知识,从这一点来说,理解和记忆是相辅相成的,记忆要在理解的基础上记忆,反过来没有对旧知识的记忆也很难理解新知识。因此也可以说记忆也是理解的基础。



食物与记忆力的关系

影响记忆力及智力的主要原因是脑信息传递速度与脑营养吸收状况。而直接制约脑信息传递速度的就是脑神经细胞的发育状况,直接取决于人类后天脑营养的补充情况。所以,有效补充脑营养,刺激脑神经细胞的发育是提高记忆力、集中注意力、改善思维障碍最直接、有效的方法。

增强记忆力有妙招

不同的食物,所含的营养物质不同,对学习和记忆的影响也不同。

首先是DHA。英国脑营养科学研究所的教授指出,“日本人的孩子智商高,是因为吃鱼吃得多”,“鱼中含有DHA,可以改善脑的功能”。

其次,对记忆有重要影响的营养物质是胆碱、卵磷脂。一般认为,胆碱不足,神经元的功能自然就会衰减,其结果是不能正常记忆。

因此,我们在平时的饮食中,应该注意吃含卵磷脂多的食物。麦芽、大豆、花生中含有大量的卵磷脂,此外,牛肉、鳕鱼、鸡蛋等食物中,卵磷脂的含量也很高。

记忆力下降的几种原因

● 长期饱食

现代营养学研究发现，进食过饱后，大脑中被称为“纤维芽细胞生长因子”的物质会明显增多。这些纤维芽细胞生长因子能使毛细血管内皮细胞和脂肪增多，促使动脉粥样硬化，出现大脑早衰和智力减退等现象。

● 轻视早餐

不吃早餐会使人的血糖低于正常供给，久而久之对大脑有害。对此，早餐质量与智力发展也有密切联系。据研究，一般吃高蛋白早餐的儿童在课堂上的最佳思维相对延长，而吃素的儿童情绪和精力下降相对较快。

● 甜食过量

甜食过量的儿童往往智商较低。这是因为儿童脑部的发育离不开食物中充足的蛋白质和维生素，而甜食会损害人的胃口，降低食欲，减少对高蛋白和多种维生素的摄入，导致营养不良，从而影响大脑发育。

● 睡眠不足

大脑消除疲劳的主要方式是睡眠。长期睡眠不足或质量太差只会加速脑细胞的衰退，聪明人也会变得糊涂起来。

● 少言寡语

大脑中有专司语言的叶区，经常说话也会促进大脑的发育，并具有锻炼大脑的功能。平常应该多交流沟通，锻炼语言能力。

● 蒙头睡觉

人在蒙头睡觉时，随着被子里二氧化碳浓度升高，氧气浓度不断下降，长期吸进潮湿污浊的空气，对大脑危害极大。

● 不愿动脑

思考是锻炼大脑的最佳方法。只有多动脑筋，勤于思考，人才能变得更聪明。反之，不愿意动脑筋只能加速大脑的退化，聪明人也会变得愚笨。

● 带病用脑

在身体不适或患病时，勉强坚持学习或工作，不仅效率低下，而且还容易造成大脑损害。



海参珍珠汤

原料 水发海参 300 克，鹌鹑蛋 10 个，滑子菇 25 克，生姜 10 克，青菜 50 克，植物油 15 克，盐 8 克，鸡精 3 克，白糖 1 克，绍酒 3 克，胡椒粉少许，香油 1 克。

妈妈厨艺秀

1. 将水发海参切成片洗净，鹌鹑蛋用开水煮熟后去壳，生姜切成片，青菜择洗干净。
2. 锅内下油，放入姜片、海参炆香，攒入绍酒，注入适量清汤烧开。
3. 再加入鹌鹑蛋、滑子菇、青菜，调入盐、鸡精、白糖、胡椒粉，淋上香油，滚透即成。

营养 & 功效

对精血亏损、虚劳、走神、记忆力下降等有疗效。

贴心小叮咛

海参性质滑利，脾胃虚弱、痰多、大便秘薄者不宜食用。

美味小秘方

煮鹌鹑蛋时，应先在水中加少许盐，否则蛋易破；海参不宜选购太烂的，以有弹性的为佳。

黄豆煲猪蹄

原料 泡黄豆50克，猪蹄1个，胡萝卜30克，生姜10克，葱10克，盐3克，鸡精3克，绍酒3克，胡椒粉少许。

妈妈厨艺秀

1. 将泡黄豆洗净，猪蹄砍成块，胡萝卜切成块，生姜切片，葱切成花。
2. 锅内烧水，待水开后，下入猪蹄，用中火煮尽血水，捞起冲净。
3. 用瓦煲一个，加入猪蹄、黄豆、胡萝卜、生姜，调入盐、鸡精、绍酒、胡椒粉，注入适量清汤，用小火煲约2小时后，撒入葱花即可。

贴心小叮咛

因为生大豆含有不利于健康的抗胰蛋白酶和凝血酶，所以大豆不宜生食，夹生黄豆也不宜吃。



营养 & 功效

黄瓜含丰富的维生素A、维生素C、钾，可清理肠内积热，促进尿液分泌。对体质燥热易出汗的小朋友来说，黄瓜是夏季消暑的佳品。

美味小秘方

猪蹄在制作前要去尽毛，煲出的汤才不会有毛腥味。



三色金针菇

原料 金针菇 80 克，牛肉 20 克，胡萝卜 10 克，韭菜花 10 克，生姜 5 克，植物油 10 克，盐 5 克，鸡精 3 克，蚝油 2 克，湿淀粉适量，香油 1 克。

妈妈厨艺秀

1. 金针菇切去老根、洗净，牛肉切成丝，胡萝卜去皮切丝，韭菜花切段，生姜去皮切粒。
2. 牛肉加少许盐、鸡精、湿淀粉腌好。用锅烧水，待水开时，投入金针菇、胡萝卜，稍烫片刻捞起冲凉待用。
3. 另烧锅下油，放入姜粒、牛肉丝炒至八

成熟，加入金针菇、胡萝卜、韭菜花，调入盐、鸡精、蚝油炒透，用湿淀粉勾芡，淋入香油，出锅入碟即成。

营养 & 功效

金针菇营养丰富，精氨酸、赖氨酸含量极多，经人体吸收，对增长智力和思维能力、加强记忆力大有裨益。学生常吃金针菇，能补脑健脑，促进智力发育，提高学习成绩，因此它被誉为“益智菇”。

美味小秘方

原料的切配要整齐一致，油宜少放。

紫菜煎蛋饼

原料 紫菜(干品)20克, 鸡蛋4个, 生姜3克, 韭菜20克, 植物油20克, 盐5克, 鸡精2克, 胡椒粉少许。

妈妈厨艺秀

1. 将紫菜用清水泡透, 捞起沥干水, 鸡蛋打散, 生姜切成米, 韭菜洗净切成粒。
2. 取深碗一个, 加入鸡蛋、紫菜、生姜、韭菜, 调入盐、鸡精、胡椒粉拌匀。
3. 锅内烧油, 下入调好的鸡蛋液, 用小火煎成饼形, 铲入碟内即可食用。



贴心小叮咛

肥胖考生要限量食用。

营养 & 功效

增强记忆力, 缓解脑部压力, 还可保护孩子视力, 使孩子食欲、消化正常, 维持心脏与神经系统的运作, 并可治疗考生备考期间的头晕目眩。

美味小秘方

紫菜内有沙, 要反复多洗几遍; 煎时要掌控好火候, 两面都要煎透, 但不能糊。