



现代家庭营养配餐新概念丛书

XIANDAI JIATING YINGYANG PEICAN XINGAINIAN CONGSHU

中小學生 應該這樣吃

←王慕同 王德安 主 編→

Zhongxiao

suosheng

yinggai

zhongyang

chi



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PUBLISHER

现代家庭营养配餐新概念丛书

中小學生應該這樣吃

主 编 王慕同 王德安

编 者 王瑞丽 王芸萍 曾艳平

郝福礼 张智荣



人民军医出版社



图书在版编目(CIP)数据

中小學生應該這樣吃/王慕同,王德安主編. —北京:人民軍醫出版社,2002.1

(現代家庭營養配餐新概念叢書)

ISBN 7-80157-362-5

I. 中… II. ①王…②王… III. ①中學生—食譜
②小學生—食譜 IV. TS972.162

中國版本圖書館 CIP 數據核字(2001)第 069561 號

人民軍醫出版社出版

(北京市復興路 22 號 3 號)

(郵政編碼:100042 電話:68222916)

人民軍醫出版社激光照排中心排版

北京天宇星印刷廠印刷

桃園裝訂廠裝訂

新華書店總店北京發行所發行

*

開本:850×1168mm 1/36 · 印張:9.875 · 字數:156 千字

2002 年 1 月第 1 版 (北京)第 1 次印刷

印數:0001~5000 定價:18.00 元

(購買本社圖書,凡有缺、倒、脫頁者,本社負責調換)

内 容 提 要

本书是关于中小學生饮食营养调配的科普读物。从中小學生的生理特点出发,详细介绍了中小學生的日常营养需求及评价,日常食物的营养与卫生,中小學生的膳食调配原则和方法,并重点介绍了 110 种适于中小學生的风味菜肴的制作方法,且对每种食谱进行了营养成分及功能分析。文字通俗易懂,具有知识性、科学性和实用性,适合于广大家长、教师、厨师、营养师及医护人员阅读。

责任编辑 张建平

AP07/10



XIANDAI JIATING YINGYANG PEICAN XINGAINIAN CONGSHU



目 录

上篇 中小學生营养保健常识

一、中小學生的生理特点与保健..... (3)

(一)中小學生的生理特点 (3)

(二)中小學生的营养评价 (10)

(三)学生常见的营养缺乏病 (15)

二、营养素与中小學生的关系 (25)

(一)中小學生对热量的需要 (30)

(二)中小學生对蛋白质的需要 (32)

(三)中小學生对脂肪的需要 (34)

(四)中小學生对维生素的需要 (35)

(五)中小學生对无机盐的需要 (47)

(六)中小學生对水的需要 (56)

三、日常食物的营养与卫生 (59)

(一)畜禽肉的营养与卫生 (59)

(二)禽蛋类的营养与卫生 (66)

(三)水产品的营养与卫生 (70)

(四)蔬果类的营养与卫生 (80)

(五)调味品的营养与卫生 (93)

四、中小学生的膳食调配 (99)

- (一)平衡膳食的基本原则 (99)
- (二)小学生的膳食调配 (112)
- (三)中学生的膳食调配 (113)
- (四)特殊情况的膳食安排 (119)

五、常用米面食品及菜肴制作基本技术 (123)

- (一)制作米面食品的基本技术 (123)
- (二)制作常用菜肴的基本技术 (154)

下篇 中小学生营养食谱

一、适于中小学生的米面食品 (168)

(一)各种面条 (169)

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 冷水面 (169) | 水油面 (171) |
| 开水面 (170) | 水蛋面 (172) |
| 温水面 (170) | 蛋液面 (172) |
| 干油面 (171) | 油蛋面 (172) |

(二)简易西式面点 (173)

- | | |
|------------------|------------------|
| 树根蛋糕 (173) | 扭花面包 (177) |
| 素制蛋糕 (174) | 酒面果排 (178) |
| 司得大饼 (174) | 糖蛋油糕 (179) |
| 清酥罗转 (176) | 虎皮糖饼 (180) |
| 发面油酥 (177) | 糖蛋烘糕 (181) |

(三)各地风味面点 (182)

- | | |
|------------------|------------------|
| 蒸银丝卷 (182) | 三丁包子 (186) |
| 河南锅贴 (183) | 虾肉小笼 (187) |
| 油酥肉饼 (184) | 漳州抓面 (188) |
| 翡翠烧麦 (185) | 太师面条 (188) |
| 山西焦包 (185) | 熏肉大饼 (189) |

苏式船点	(190)	粉汤饺子	(197)
千层油糕	(191)	羊臊子面	(198)
黄桥烧饼	(192)	羊肉炒面	(199)
薄皮虾饺	(192)	馍夹羊肉	(200)
桂花山药饼	(193)	羊肉焖饭	(200)
小枣石榴	(194)	酿糯米饭	(201)
芸豆面卷	(195)	烩假莲子	(202)
枣泥酥盒	(195)	煎饼裸子	(202)
四喜蒸饺	(196)	天津包子	(203)
一品糍粑	(197)	荞面扒糕	(204)

二、适于中小学生的菜肴 (206)

(一)含蛋白质较多的菜肴 (206)

姜爆鸭丝	(207)	烧牛蹄筋	(212)
桃仁鸡丁	(208)	炒家常鸡	(213)
糖醋脆鱼	(209)	红烧甲鱼	(214)
虾油白肉	(210)	糖醋鱿鱼	(216)
肉菜豆腐	(211)	三鲜豆腐	(217)

(二)含胆固醇较低的菜肴 (218)

锅巴肉片	(220)	干煸冬笋	(224)
姜炒羊肉	(221)	红烧海参	(225)
雪菜冬笋	(222)	板栗白菜	(226)
干煸牛肉	(222)	三色葫芦	(227)
糖醋鸡红	(223)		

(三)含碳水化合物较多和较少的菜肴 (228)

粘糖羊尾	(230)	虾片油菜	(236)
糖醋鲤鱼	(231)	卷心柿椒	(237)
芥菜鱼卷	(232)	番茄牛肉	(237)
拔丝蛋块	(233)	肉丝芹菜	(238)
两吃大虾	(234)		

(四)含维生素 A 较多的菜肴 (239)

羊肝排叉	(241)	黃魚參羹	(247)
魚香肝片	(242)	三杯子雞	(248)
糖酥丸子	(243)	珍珠三鮮	(249)
松花豬肉	(244)	清炒蝦仁	(250)
炸牛里脊	(246)		

(五)含維生素 B ₁ 較多的菜餚				(251)
豬肉土豆	(253)	鴨泥面包	(255)	
肉炒蒜苗	(254)	炸五香卷	(256)	
肉片冬瓜	(255)			

(六)含維生素 B ₂ 較多的菜餚				(258)
奶油白菜	(259)	黃燒牛肉	(261)	
番茄肉片	(260)	淡菜腰花	(261)	

(七)含維生素 B ₅ 較多的菜餚				(263)
家常雞塊	(263)	東安子雞	(266)	
雪花肥雞	(265)	花生雞丁	(267)	

(八)含維生素 C 較多的菜餚				(268)
素炒白菜	(269)	奶油白菜	(271)	
糖醋白菜	(270)	牛肉油菜	(272)	

(九)含鈣量較多的菜餚				(272)
松鼠黃魚	(275)	炒鱈魚絲	(277)	
芥菜魚卷	(276)	發菜蝦排	(278)	

(十)含磷量較多的菜餚				(279)
炸肉茄盒	(280)	肉末魷魚	(282)	
肉炒三絲	(281)	油汆魷魚	(284)	

(十一)含鐵量較多的菜餚				(285)
核桃仁酪	(286)	涼拌粉皮	(291)	
素拌豇豆	(287)	豬肝黃瓜	(292)	
什錦豆腐	(288)	豬肝菠菜	(293)	
香干芹菜	(289)	荷包鰾魚	(294)	
鑲油豆腐	(290)	荷葉鴨子	(296)	
蝦子油皮	(290)			

(十二)含锌量较多的菜肴	(297)
白菜肉卷	(299)
白菜肉丸	(300)
番茄酿肉	(301)
卤制猪肝	(302)
卤制黄豆	(303)

上 篇

中小學生
營養保健常識



一、中小学生的生理特点与保健

中小學生時期是人的一生中生长发育最关键的时期,我国党和政府历来十分重视中小学生的健康成长,且多次下达有关决定和指示。根据我国第三次人口普查结果表明,19岁以下的中小学生占全国总人口数的36.81%,因此,中小学生的营养配餐,对保证中小学生的身体健康,提高我国人民的身体素质,具有极为深远的意义。

(一)中小学生的生理特点

适龄入学的中小学生,属于儿童少年的年龄分期范畴,这一阶段的年龄分期,目前还没有统一的规定。一般来说,6~12岁为童年期;12~20岁为青春期;20岁以上才为成年人。

为了更好地安排中小学生的营养配餐,首先必须熟知中小学生的生理发育规律和各个系

统的成长情况。

1. 一般的生长发育规律

中小学生的生长发育,是人的一生中身体形态、生理功能和心理过程发生激烈变化的重要时期。“生长”,是指体型和器官的增大或增重,也就是全身各部分所有细胞数的增殖与细胞间质的增多。人出生时细胞总数约为1万亿多个,至成人时约为100万亿多个,相当于出生时的100倍。“发育”,则是复杂的过程,包括机体内部各种器官在形态上的改变与细胞、组织、器官功能上的发展及其本质上的变化过程。发育的广义还包括情感和社会行为的发展,也就是心理过程的发育,因为大脑的发育是产生心理过程的物质基础。生长与发育是紧密地交织在一起的,生长是发育的前提,发育包括生长。

中小学生的生长发育,是一个由量变(结构形态的增加)到质变(功能的成熟)的复杂过程。量变和质变既有一定的连续性,又有一定的阶段性,但经常是同时进行着的,对外界环境的适应性,对自身保护的能力,也都不断地发展着。但中小学生的生长发育速度并不是均等的、直线上升的,而是呈波浪式的,有时快些,有时慢些。以身高、体重的增长为例,由胎儿到性成熟时期,就有两次突击性增长。第一次是在胎儿时期,第二次是在青春发育期的前夕。女学生第二次突增约在10岁左右开始,12岁左右增

长速度达到高峰,以后速度就较快地减慢;男学生约在 12 岁开始突增,14 岁左右达到高峰,以后速度也就较快地减慢。在第二次突增阶段,身高的年增长平均为 7~8 厘米,最快时可达 10~12 厘米;体重年增长平均为 5~6 千克,最快时可达 8~10 千克。在生长发育的突增时期,如不注意补充足量的营养素,就要影响以后整个的身高与体重,对健康也有影响。因此,我们根据中小学生发育速度呈波浪式的特点,注意学生各年龄阶段的营养需要量,保证供给足量的营养素,才能促进学生正常的生长发育。

中小学生学习时期的生长发育同化作用大于异化作用;到了成年时期则同化作用和异化作用处于相对平衡状态;而到老年时期则逐渐转化为异化作用占优势状态。同化作用,是机体在新陈代谢过程中,将摄入体内的营养物质经分解后合成为可供机体生长发育、修复与更新组织用的物质,使体内物质和能量增加的过程;而异化作用,是机体将体内复杂的物质分解为比较简单的化合物,释放出能量,供给生命活动的需要,并将废物排出体外,使体内物质和能量消耗减少的过程。同化作用和异化作用,彼此依存,相互斗争,构成机体新陈代谢不可缺少的两个方面。中小学习时期,是长身体的时期。只有同化作用占优势,才能不断地进行生长发育。如果不能保证同化作用超过异化作用,则生长

发育就停滞不前,将对机体造成严重的危害,有时甚至可造成终身的缺陷。因此,在中小学时期必须在膳食中供给充足的营养物质,以保证机体内同化作用的需要。

2. 各个系统的发育规律

医学家研究认为,人体的各个系统成熟发育的趋势,基本上是完全一致的,都是由加速→缓慢→再加速→再缓慢以至停止发育。人体各个系统的发育虽然在不同的阶段有早晚、快慢的不同,但彼此都密切地关联着,前后顺序也是很好地交替着的。某一系统的发育正是为了给其他系统的发育打好基础,这种发育上既不平衡,又统一的特点,正反映了人体是一个有机协调的整体,也是中小学生能够适应外界环境的必要条件。

人体的神经系统,是调节支配全身各个器官生理功能的重要系统。人体的神经系统发育得最早,且一直处于领先状态,小儿出生后,可在短短的时间内达到成人时期脑子重量的25%;发育到6~7岁时,其脑子的重量就已达到成人时期的90%;因此,在这个时期身体的各种生理功能、语言和动作的发育也是比较快的。在中小学生时期(6~21岁),虽然脑的重量只增长10%,但脑细胞内部的结构和机能却进行着极其复杂的变化,而达到逐渐成熟的成人水平。因此,对中小学生的营养配餐,必须保

证充足的营养素供应,以促进大脑的正常发育。

淋巴系统,是人体抗御疾病的重要防线,有的还参与造血和产生抗体,还有的能起加速骨骼生长和增强肌肉活动的作用。在10岁以前发育特别快;到12岁左右,淋巴系统的发育相当成人时期的200%。这是由于儿童时期身体对疾病的抵抗力较弱,需要有较强的淋巴系统来加强防御,以达到保护机体的目的。因此,这个时期的淋巴系统发育到最高水平,各种免疫抗体的水平也迅速提高。12~20岁,由于各器官逐渐发育,机体对疾病的抵抗力的增强,于是淋巴系统就开始逐渐退化。例如扁桃体4~10岁时发育达到高峰;12~13岁后又逐渐退化;胸腺在6~11岁时为最大,约30克,以后逐渐萎缩;20岁时已萎缩为20克左右。

学生在10岁以前,生殖系统几乎没有什么发育,第一性征的生殖器官,呈未发育的童型状态。但当全身进入第二次突增(12~14岁)以后,生殖系统将迅速发育。在第二性征方面,男学生表现有阴毛、腋毛、胡须、喉结突出等;女学生表现有乳房隆起,出现阴毛、腋毛,骨盆变宽,皮下脂肪增厚等。女学生多在14岁前后出现月经初潮,但这并不意味着生殖器官已发育成熟,因为,此时卵巢、子宫的重量仅为成熟时期的30%;到18岁时才接近成年人的重量。因此,仅以月经初潮作为女性性成熟的标志,那是