

家庭饮食顾问

四季饮食

——谈怎样安排食谱



吉林人民出版社

家庭饮食顾问

四季饮食

——谈怎样安排食谱

杨国柱 编

吉林人民出版社

内 容 提 要

饮食是人们赖以生存的最基本的条件之一。随着我国人民生活水平日益提高，饮食不断改善，怎样科学的进食，既吃得好又能保持营养平衡，已经成为一个新的课题。

本书以营养平衡为主旨，介绍了怎样安排一日三餐，怎样挑选食品，怎样调剂四季饮食等内容，都是生活中必需的知识。书中列举的食谱可供日常饮食参考；设计的套餐谱例，可供家庭宴会时选做。

家 庭 饮 食 顾 问

四 季 饮 食

——谈怎样安排食谱

杨国柱 编

*

吉林人民出版社出版 吉林省新华书店发行

通化市印刷厂印刷

*

787×1092毫米36开本 5 $\frac{1}{8}$ 印张 89,000字

1982年7月第1版 1982年7月第1次印刷

印数：1—101,570

书号：13091·117 定价：0.40元

出版说明

随着我国人民生活水平不断提高，饮食日益改善，怎样科学地饮食，已成为一个新问题。为帮助读者了解和掌握饮食科学知识，我们选编了这部“家庭饮食顾问套书”，共分五册出版。

《益智新探》是从大脑营养学的角度，阐述了有助于提高智力的正确饮食。分别对孕妇、幼儿、儿童、学生及成年人等不同情况，详细加以介绍。

《养生之道》是以现代营养学为基础，介绍了二十五种能够养生健身的食品。

《四季饮食》是介绍日常饮食，读者可从中了解到怎样安排一日三餐，怎样选择食品，怎样在不同季节调剂饮食等。

《病从口除》是向那些患了慢性病的读者，介绍怎样通过合理的饮食，减轻或解除疾患。

《长寿秘诀》是针对当前出现的营养过剩，而运动不足的问题，提出了“营养、休息、运动三者平衡是长寿秘诀”的科学论述，并介绍了具体做法。

以上五种书主要是根据日本有关书籍编译的。近十几年来，日本在饮食科学方面达到了较高水

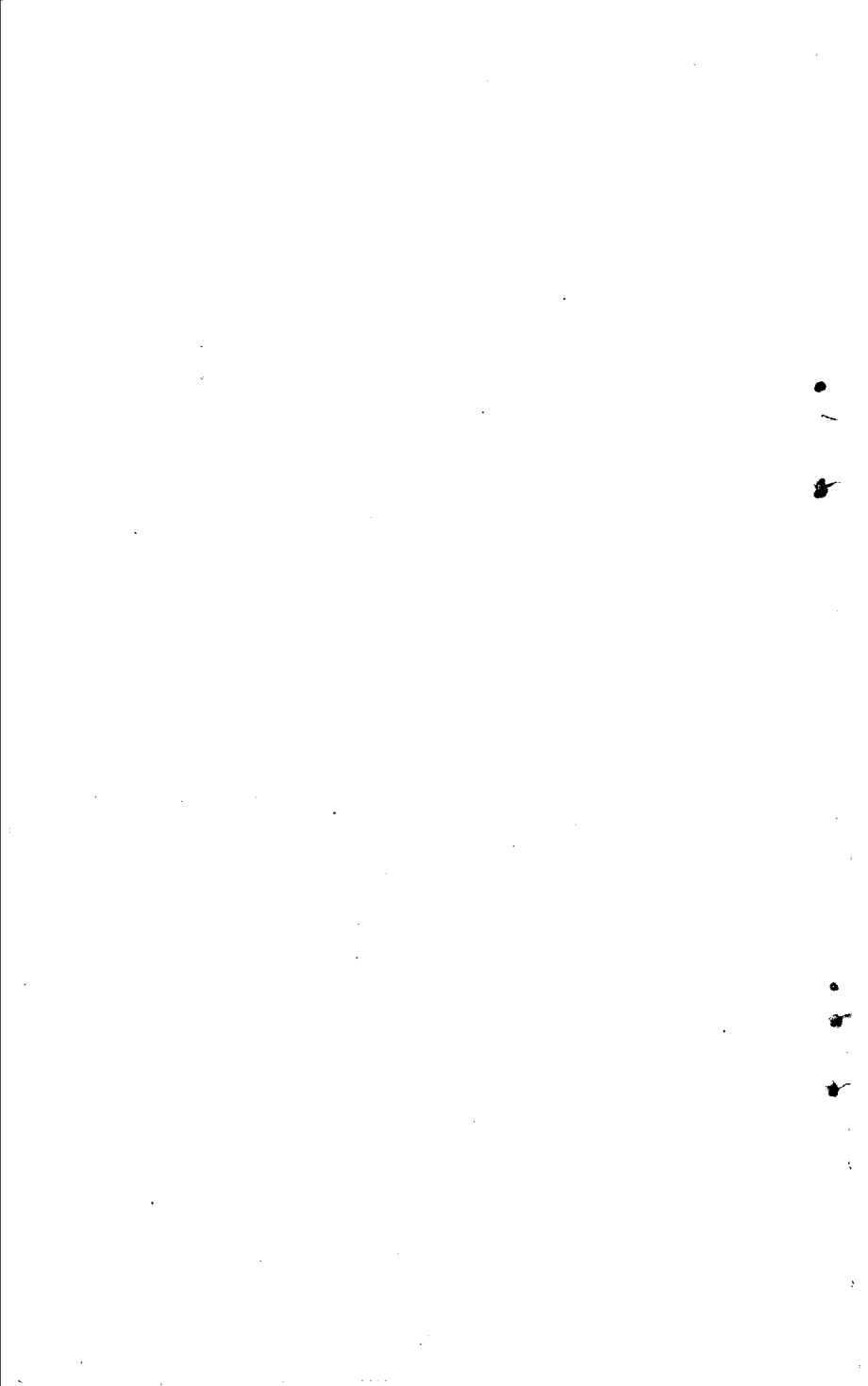
平，对中医中药的研究也有较深造诣。本套书原著所介绍的内容，与我国饮食生活基本相同，并且取材丰富、治学严谨，加上编译者的悉心选编，颇有参考价值。

目 录

怎样安排一日三餐.....	(1)
调配平衡饮食的一般原则.....	(3)
调配平衡饮食的步骤.....	(5)
合理分配一日三餐食物的比例.....	(10)
合理烹调.....	(12)
怎样挑选食品.....	(21)
肉类食品.....	(23)
禽肉与蛋类.....	(30)
水产品.....	(40)
乳及乳制品.....	(49)
食用油脂.....	(55)
豆类及其制品.....	(59)
蔬菜 and 水果.....	(64)
味精食糖.....	(75)
怎样调剂四季饮食.....	(81)
春季食谱.....	(83)
夏季食谱.....	(102)
秋季食谱.....	(127)
冬季食谱.....	(152)

怎样安排一日三餐





調配平衡飲食的一般原則

从商店购来的各种各样的食品，怎样吃才好呢？怎样把选择来的食物合理地分配到一日三餐中去呢？这就要調配平衡飲食。

調配平衡飲食的目的是为了全面地、合理地利用不同种类食物中的蛋白质、维生素及无机盐，以保证机体的需要。但是，各类食物中所含有的蛋白质、维生素和无机盐是大不相同的。例如，肉类、蛋类含有较多的蛋白质，但缺乏维生素C；蔬菜中含有较丰富的维生素C和无机盐，但若作为蛋白质的来源，则是很不够的。又如面粉和大米含有较多的碳水化合物，可以作为热量的主要来源，但缺乏维生素B₂及维生素C。因此必须合理地利用不同种类食物中的蛋白质、维生素及无机盐，調配平衡飲食，以满足机体对营养素的需要。

应当把平衡飲食中的不同品种食物的搭配与烹调的花样区别开来。有的家庭每餐花样很多，如一餐中有馒头、花卷、油饼、面汤、素炒土豆丝；又如一餐中有玉米面发糕、窝头、煎饼、玉米糗粥、素炒土豆丝等。但是，仔细推敲一下，这在食物品种的搭配上，是很单调的。上面所举的实例，一种是面粉和土豆丝，另一种是玉米和土豆丝，它们含有较多的淀粉，这对提高蛋白质的利用和全面供给

机体必需的维生素、无机盐补益不大。这种做法，只叫烹调的花样多，并不是平衡饮食中多品种食物的调配。因此，必须把两者区别开来。调配平衡饮食要遵循以下几个原则：

1. 要注意季节。一般说来，夏季饭菜应当清淡爽口，并可适当选择具有酸味和辛香的食物，以便增加食欲；冬季饭菜则以浓厚为宜，可以富有油脂，味浓色重。

2. 要保证饭菜色形美观、味道鲜美适口、香气袭人，花色品种繁多。

3. 主食要粗细粮搭配，粮豆混食。例如小枣二面发糕（玉米面、标准面粉）、小豆杂合面窝头（玉米面、豆面、小米面、标准面粉）、绿豆干饭、小豆大米粥、芸豆小米粥、绿豆二米粥（大米、小米）、芸豆玉米楂粥等，都是我国民间喜欢吃的食品。由于合理搭配，它们的蛋白质生理价值既得到了提高，又增添了品种风味。如单独食用大豆、玉米、小米的生理价值分别为64、60、57，但混合后食用，生理价值提高到73。有人认为粗粮营养差，不易消化，不好吃，不愿意食用。其实，有些粗粮的蛋白质生理价值比细粮高。如玉米生理价值为60，小米为57、白面为52。

此外，主食还要干稀合理搭配。如馒头、花卷可与玉米面糊、小豆小米粥、大米绿豆粥等；窝头、发糕可与面汤、大米粥相搭配。干稀搭配，使食物

有一定的容积。容积过大，使胃肠负担过重；容积过小，也容易出现饥饿感。

4. 副食要多品种，荤与素、汤与菜搭配。为了全面充分地供给人体蛋白质、维生素和矿物质，副食的多品种搭配是很重要的。荤素搭配是我国在副食调配上的一个重要原则。它不仅解决了蛋白质互补问题，而且还解决了维生素和无机盐的全面供给问题。如豆制品、面筋与肉、蛋、禽等动物性蛋白质搭配，能提高蛋白质生理价值；再与蔬菜搭配又使我们得到丰富的维生素和无机盐。应当强调的是，充分利用大豆蛋白质。大豆的蛋白质含量既高，品质又好，胆固醇又低，是优质蛋白质的很好来源，利用豆制品可以制做数十种美味菜肴。例如：炸豆腐丸子、砂锅豆腐、麻辣豆腐、生煎豆腐、葱烧豆腐、口袋豆腐、锅贴豆腐、金镶豆腐、莲蓬豆腐、白水豆腐等等。

调配平衡饮食的步骤

1. 根据用餐者的年龄、劳动强度、性别确定每人每日所需总热量、营养素需要量及其比例。一般来说，在平衡饮食中，碳水化合物、脂肪和蛋白质的比例以 5 : 1.5 : 1 为宜。就是说，每人每日碳水化合物的供给量应占总热量的65~70%、脂肪占20~25%、蛋白质占10~15%。例如：一名轻体力

每日膳食中

(1981年第三届全国)

类 别		能 量 (千卡)
婴 儿 (不分性别)	初 生 至 6 个 月 6~12个月	120/公斤体重 100/公斤体重
儿 童 (不分性别)	1 岁以上 2 岁以上 3 岁以上 5 岁以上 7 岁以上 10 岁以上	1100 1200 1400 1600 2000 2200
少年男子 (体重47公斤) (体重53公斤)	13岁~ 16岁~	2400 2800
少年女子 (体重45公斤) (体重48公斤)	13岁~ 16岁~	2300 2400
成年男子 (体重60公斤)	18~40岁	极轻体力劳动 2400 轻体力劳动 2600 中等体力劳动 3000 重体力劳动 3400 极重体力劳动 4000
成年女子 (体重53公斤)	18~40岁	极轻体力劳动 2200 轻体力劳动 2400 中等体力劳动 2800 重体力劳动 3200 孕妇(第4~6个月) +300 孕妇(第7~9个月) +300 乳 母 +300

营养素供给量

营养学术会议修订)

蛋白质 (克)	钙 (毫克)	铁 (毫克)	维生素A (微克视 黄醇当量)	硫胺 素 (毫克)	核黄 素 (毫克)	烟酸 (毫克)	抗坏 血酸 (毫克)	维生素 D (微克)
2.0~4.0 公斤体重	400	10	200	0.4	0.4	4	30	10
	600	10	200	0.4	0.4	4	30	10
40	600	10	300	0.7	0.7	7	30	10
40	600	10	400	0.7	0.7	7	35	10
45	800	10	500	0.8	0.8	8	40	10
50	800	10	1000	1.0	1.0	10	45	10
60	800	10	1000	1.2	1.2	12	45	10
70	1000	12	1000	1.4	1.4	14	50	10
80	1200	15	1000	1.6	1.6	16	60	10
90	1000	15	1000	1.8	1.8	18	60	10
80	1200	18	1000	1.5	1.5	15	60	10
80	1000	18	1000	1.6	1.6	16	60	10
70	600	12	1000	1.2	1.2	12	60	10
75	600	12	1000	1.3	1.3	13	60	10
80	600	12	1000	1.5	1.5	15	60	10
90	600	12	1000	1.7	1.7	17	60	10
105	600	12	1000	2.0	2.0	20	60	10
65	600	15	1000	1.1	1.1	11	60	10
70	600	15	1000	1.2	1.2	12	60	10
75	600	15	1000	1.4	1.4	14	60	10
85	600	15	1000	1.6	1.6	16	60	10
+15	800	18	1000	1.8	1.8	18	80	10
+25	1500	18	1000	1.8	1.8	18	80	10
+25	2000	18	1200	1.8	1.8	18	100	10

劳动成年妇女，查表得知，她每日所需总热量为2,400千卡。根据5:1.5:1的比例，她所需的碳水化合物应占总热量的68%、脂肪为20%、蛋白质为12%，则每天所需要数量是：

碳水化合物：

$$2,400 \times \frac{68}{100} \div 4 = 408 \text{克}$$

脂 肪：

$$2,400 \times \frac{20}{100} \div 9 = 53 \text{克}$$

蛋 白 质：

$$2,400 \times \frac{12}{100} \div 4 = 72 \text{克}$$

维生素、无机盐可直接查表确定。

2. 确定每日主食的数量。一般可按国家粮食计划供应标准来决定。主食数量确定后，即可计算出由主食所供给的碳水化合物、脂肪、蛋白质及其它营养素。

3. 确定每日副食品的数量。可根据经济条件及当地供应情况决定每人每日需要的豆类、肉类、鱼类、禽类、蛋类等动物性食品的数量，并将其中蛋白质、脂肪、碳水化合物及其它营养素计算出来。在比较理想的情况下，豆类和动物性蛋白质的数量最好能占全部蛋白质供给量的三分之一以上。

4. 蔬菜在平衡饮食中占很重要的地位。一般说来，每人每天吃蔬菜的总量，应能满足维生素和

无机盐的供给标准。因此，在选择蔬菜时要特别注意含有钙、铁、维生素 B₂ 和维生素 C、胡萝卜素的蔬菜。一般情况下，每人每天有一斤至一斤半蔬菜即可。其中最好有一半是绿色蔬菜，同时还应尽量多食用黄色、橙色和红色的蔬菜，因为这几种有色的蔬菜中含胡萝卜素、维生素 B₂ 和维生素 C 较多。食用蔬菜品种愈多愈好，最好每天能有 3~5 种。在产鲜豆的季节，可以多吃些鲜豆，豆荚鲜嫩时可连豆一起吃。因为嫩豆荚不仅含有较多的维生素，同时也能供给一些蛋白质。在蔬菜淡季可以多吃些豆芽，特别是绿豆芽，补充一部分维生素 C。

5. 最后，各种食物基本确定后，计算出全部食物所供给的各种营养素，再与营养素供给标准相比较，若相差过多，可适当调整。如相差在 $\pm 10\%$ 以内，就可认为符合要求。经过这样选配，基本上能做到饮食平衡。

通过上述几个步骤即可调配一日的平衡饮食。一日平衡饮食确定后，就不必每天计算。只要先确定一个食品基本消费数字，然后按此原则适当调换即可。例如一个中等强度劳动男子，通常每天有粮食 1 斤，蔬菜 1 斤，豆类 0.1~0.2 斤，并酌用一些动物性食品即可基本上满足需要。在进行调换时主要是以粮抵粮，以豆换豆，蔬菜代蔬菜，并改变烹调方法，使每天饭菜形式多样化，尽量避免单调重复。

合理分配一日三餐食物的比例

确定了一日平衡饮食所需要的主食和副食品的数量，那么，如何将全日的食物分配到各餐去呢？这要考虑胃肠的消化能力，使食物中的营养素能被充分吸收和利用，适当安排两餐的间隔时间，既不能太长，也不能太短。在我国，大多数人习惯上多采用三餐制，这是比较合理的。全天各餐食物分配的比例，在一般情况下，最好是午餐最多，早餐和晚餐较少。通常早餐应占全天总热量25~30%，午餐占40%，晚餐占30~35%。

早晨一般食欲较差，但是为了满足上午工作的需要，必须摄取足够的热量。然而有些人早餐吃得太少，热量也不够，工作不到半日，早就饥肠辘辘。所以早餐的食物应有足够的热量，应该尽可能选择体积小又富有热量的食物，并能引起食欲。一般不宜吃大量的新鲜蔬菜。

午餐前后都是工作时间，所以既要补足上午热量的消耗，又要为下午的工作做好热量储备，因而午餐的热量较早、晚餐尤多，可以吃富于蛋白质和脂肪的食物。

晚餐食物的体积可与午餐相近，但热量应稍低。因为夜间睡眠，热量消耗不大，如多吃了含有难消化的蛋白质和脂肪的食物也会影响睡眠。因此，

晚餐中可多吃些蔬菜，含碳水化合物较多并易消化的食物，少吃富有蛋白质、脂肪和难消化的食物。

为了帮助大家能调配好一日三餐，下面拟出一个轻体力劳动妇女的一日三餐平衡饮食作为参考。

一日主、副食品总量：

粮食0.8斤（包括大米、小米、标准粉、玉米面等）。

油条0.1斤，豆浆一大碗（约300毫升）。

豆制品（干豆腐0.1斤或豆腐0.2斤），动物性蛋白质（瘦猪肉、牛肉、羊肉、肝、肾、鸡、鱼、蛋）0.1~0.2斤、蔬菜1斤（油菜、小白菜、菠菜，绿叶菜不少于0.5斤）。植物油可按每月定量分配，有条件时可适当增加。

三餐分配：

早餐 豆浆一大碗（约300毫升），油条一根或鸡蛋一个（0.1斤），芝麻烧饼一个或馒头一个（0.1斤）。

午餐 绿豆大米粥0.1斤，馒头、大饼或发糕（丝糕）0.2斤，肉片烧油菜（瘦肉0.1~0.2斤，油菜0.6斤、植物油少许）。

晚餐 米饭（豆饭、二米饭皆可）0.3斤，素烧豆腐（豆腐0.2斤、胡萝卜和小白菜各0.1斤），牛奶虾皮萝卜丝汤（虾皮、牛奶少许，萝卜0.2斤）。