

Zhong XiaoXueShengYingYangShiPu

中国传统饮食文化养生精萃

阐述食补合一的药善专家秘诀



制作简单、食疗为本、贴近生活、轻松地看、简单地学、明白的吃

中小學生 营养食谱

告诉你

找到自己得以享受一生的
健康区 (THE ZONE)
一种保持身体最旺盛的状态。
在生活里，你可以食无禁忌，
却健康超前。

吕利民 / 编著

LVLIMIN BIANZHU

远方出版社



家庭百鲜美食精典系列

家庭百鲜美食精典系列

中小學生營養食譜

呂利民 編著

遠方出版社

家庭百鲜美食精典系列

吕利民 编著

出版发行 / 远方出版社

地 址 / 呼和浩特市新城区老缸房街 18 号

电 话 / (0471)4918128

邮 编 / 010010

责任编辑 / 苏那嘎

封面设计 / 胡 艺

印 刷 / 北京市经纬印刷厂

开 本 / 850×1168 1/32

印 张 / 65

字 数 / 1000 千字

印 数 / 1-5000 册

版 次 / 2000 年 11 月第 1 版

印 次 / 2003 年 12 月第 2 次印刷

ISBN 7-80595-671-5/G·165

定价:128.0 元(全十册)

目 录

目 录

小学生饮食营养

小学生营养套餐(一)

椒盐花卷	(13)
五香茶蛋	(13)
牛 奶	(14)
红焖鸡块	(14)
肉末黄瓜饼	(15)
海带丝汤	(16)
米 饭	(17)
锅塌豆腐	(17)
醋熘圆白菜	(18)
氽鲫鱼汤	(19)
螺丝馒头	(19)
虾仁三鲜包	(20)
红豆米粥	(21)
炸熘黄鱼	(22)

肉末水萝卜	(23)
冬菜土豆汤	(23)
米 饭	(24)
红烧丸子	(24)
海米扒油菜	(25)
冬瓜蛋花汤	(26)
米 饭	(26)
水蒸蛋糕	(27)
花生奶露	(27)
青蒜炒猪肝	(28)
肉片烧水萝卜	(29)
菠 菜 汤	(29)
米 饭	(30)
肉末菠菜烧豆腐	(30)
红油白菜卷	(31)
藕 片 汤	(31)
馒 头	(32)
鸡蛋吐司面包	(33)
咖啡牛奶	(33)

— 100 —

2

目 录

C 椒盐花卷·····	(64)	苦瓜鲫鱼汤·····	(80)
面 丝 汤·····	(65)	馒 头·····	(80)
酱豆腐干·····	(65)	红烧排骨·····	(81)
红烧带鱼·····	(66)	油吃白菜心·····	(82)
炆 黄 瓜·····	(67)	海米紫菜蛋汤·····	(82)
粉 丝 汤·····	(68)	米 饭·····	(83)
米 饭·····	(68)	一品糍粑·····	(83)
羊肉西葫芦水饺·····	(69)	湘莲奶露·····	(84)
糖醋藕片·····	(70)	酱汁瓦块鱼·····	(85)
肉丁馒头·····	(70)	红烧冬瓜·····	(86)
健脑长智粥·····	(71)	鸡丝紫菜汤·····	(86)
青椒炒猪肝·····	(72)	米 饭·····	(87)
炒莴笋丝·····	(73)	雪菜卤豆腐·····	(87)
海米萝卜汤·····	(73)	香芹牛肉丝·····	(88)
米 饭·····	(74)	毛豆腐汤·····	(88)
茄汁豆腐丸子·····	(74)	馒 头·····	(89)
海米醋熘白菜·····	(75)	白 糖 包·····	(89)
鹌鹑蛋鸡丝汤·····	(75)	辣酱花生米·····	(90)
米 饭·····	(76)	牛 奶·····	(91)
发面烧饼·····	(76)	煨 牛 肉·····	(91)
卤 猪 肝·····	(77)	炒青椒丝·····	(92)
大麦米粥·····	(78)	雪菜冬瓜汤·····	(92)
西红柿青椒炒蛋·····	(78)	米 饭·····	(93)
茴香蚕豆·····	(79)	菜花炒猪肝·····	(93)

目 录

红油豇豆丁..... (94)	炒 苋 菜..... (107)
海米冬瓜汤..... (94)	白菜肉丸汤..... (108)
米 饭..... (95)	牛奶粳米饭..... (108)
金银花卷..... (96)	琥珀莲子饭..... (109)
香菜拌豆腐丝..... (96)	白糖豆浆(一)..... (110)
咸 豆 浆..... (97)	香脆鱼肉饼..... (111)
虾仁蛋羹..... (98)	清炒木耳菜..... (111)
素炒黄瓜片..... (99)	西湖莼菜汤..... (112)
丝 瓜 汤..... (99)	米 饭..... (113)
米 饭..... (100)	三鲜水饺..... (113)
醋椒鲤鱼..... (100)	虾子炆茭白..... (114)
炆 招 菜..... (101)	猪肉韭菜包子..... (115)
茼蒿豆腐汤..... (101)	薏 米 粥..... (116)
葱 花 饼..... (102)	酸甜猪肝..... (117)
	扒 双 菜..... (117)
	榨菜鸡蛋汤..... (118)
	米 饭..... (119)
	肉片烧腐竹..... (119)
	肉末冬瓜..... (120)
	香菇豌豆汤..... (120)
	米 饭..... (121)
	豆蓉馒头..... (122)
	鲜橙五色羹..... (122)
	太 阳 肉..... (123)
小学生营养套餐(三)	
煎鸡蛋饼..... (103)	
煎豆腐干..... (103)	
牛 奶..... (104)	
芥末鸡丝..... (104)	
煮 咸 茄..... (105)	
白菜肉丝汤..... (105)	
米 饭..... (106)	
肉丁香干炒豆酱..... (107)	

小学生营养套餐(四)

目 录

肉末炒豌豆	(152)	雪里蕻炒肉末	(169)
余紫蟹菜心汤	(153)	榨菜笋片汤	(170)
米 饭	(154)	馒 头	(170)
鸡蛋煎饼馃子	(154)	香酥排骨	(171)
黑米红枣粥	(155)	肉丝雪里蕻百叶丝	(171)
炸 鲳 鱼	(156)	奶油芹菜汤	(172)
炆辣白菜	(156)	米 饭	(173)
排骨藕汤	(157)	芹菜肉包	(173)
米 饭	(158)	花生红枣粥	(174)
猪肉白菜水饺	(158)	清蒸双头	(175)
姜 拌 藕	(159)	烤鸭丝掐菜	(175)
生煎馒头	(160)	青萝卜汤	(176)
玉米渣粥	(161)	椒盐花卷	(176)
三丝肝膏	(162)	雪里蕻炖豆腐	(177)
清炒双丝	(163)	金菊芹菜	(177)
干 丝 汤	(163)	海米冬瓜鸡蛋汤	(178)
米 饭	(164)	米 饭	(179)
香干炒芹菜	(165)	蛋 花 粥	(179)
樱桃萝卜	(165)	拌豆芽粉丝	(180)
醋椒头尾汤	(166)	孜然羊肉	(181)
米 饭	(167)	香干炒菠菜	(181)
炸面包盒	(167)	鱼 头 汤	(182)
冲 藕 粉	(168)	馒 头	(183)
鱼香蛋糕	(168)	猪肝炒白菜	(183)

目 录

蘑菇炒韭黄 (184)

香菇笋片汤 (184)

米 饭 (185)

肉卷馒头 (185)

小 米 粥 (186)

鸳鸯鹌鹑蛋 (187)

茼蒿炒肉丝 (187)

酸菜白肉粉汤 (188)

米 饭 (189)

水煮鱼片 (189)

苦瓜炒牛肉 (190)

小白菜汤 (191)

家 常 饼 (191)

糖油红薯 (192)

小学生考试营养套餐

桂花糖饼 (193)

五香花生米 (193)

牛 奶 (194)

清蒸笋鸡 (194)

生煨豆苗 (195)

紫菜萝卜汤 (195)

米 饭 (196)

肉丝香干炒芹菜 (196)

五彩炒肉丝 (197)

鸡 蛋 汤 (197)

馒 头 (198)



小学生饮食营养

小学生需要哪些营养?

小学生营养指在小学学习的6~13岁儿童的营养。儿童在这时期的生长发育速度逐渐减慢,但各脏腑器官仍然在迅速发育,是身体智力发育的旺盛时期。因此,只有合理的饮食营养,才能促使小学生德、智、体全面发展,使得小学生动作灵敏,身心健康。

(1) 热能。这是食物中蛋白质、脂肪、碳水化合物在身体进行三大物质代谢时释放出来的能量,是用来维持生理功能的最重要的因素。如果膳食中热能供给不足,其他的营养素在体内也不能很好地被利用,这样就影响小学生生长,使他们身体瘦弱,容易生病。一般来说,小学生对热能的要求比较高。6~8岁小学生每日每千克体重约需热能336千焦耳(80千卡),9~12岁为273千焦耳(65千卡),和正常成年人差不多,所以必须供给充足的热能以补充小学生体力活动的消耗。如果体重超重,就应减少一些高热量的食物,如肥肉、米饭、面食、油炸食品、糖类等。

(2) 蛋白质。蛋白质在儿童的生长发育中是十分重要的,要供应充足,小学生对蛋白质的需要量较婴幼儿期稍低一些,但每日每千克体重仍需2.5克。因



此，在膳食中要有 $1/2$ 的优质蛋白质，至少也应有 $1/3$ 的优质蛋白质。

(3) 碳水化合物。小学生对碳水化合物的需要量为每日每千克体重在 15 克以上，较婴幼儿有所增加，故粮食摄入量逐渐增多，成为能量的主要来源。

(4) 矿物质。小学生的骨骼正在生长发育之中，需要大量的钙和磷，如果钙、磷供应不足，可能产生轻度佝偻病和骨质疏松症。铁供应不足会发生贫血，碘供应不足会出现“大脖子”病。因此，小学生每天应摄入钙 600 毫克，磷 700 毫克，铁 15 毫克，碘 100~110 微克。

(5) 维生素。维生素对小学生维护正常生长和调节生理机能非常重要。缺乏任何一种维生素，都可使儿童产生某种疾病，严重缺乏时，还可患各种维生素缺乏症。因此，必须补充充足的维生素。中国生理学会制定的标准是：5~7 岁以上儿童，维生素 A 的每日供给量为 2200 国际单位；胡萝卜素的每日供给量为 4 毫克；维生素 D 的每日供给量为 10 微克；维生素 C 的每日供给量：7~9 岁 45 毫克，10~12 岁 50 毫克；维生素 B₁ 的每日供给量：7 岁 1 毫克，8~9 岁 1.1 毫克，10 岁 1.2 毫克，11~12 岁 1.3 毫克；维生素 B₂ 的每日供给量：7 岁 1 毫克，8~9 岁 1.1 毫克，10 岁 1.2 毫克，11~12 岁 1.3 毫克；尼克酸的每日供给量：7 岁 10 毫克，8~9 岁 11 毫克，10 岁 12 毫克，11~12 岁 13 毫克。以上营养素，不但对小学生的脑髓发育作用极大，对全身的发育也很重要。要注意给他们



平衡膳食，以保持各类营养素间的平衡，这样，才能促进小学生身体全面健康地发育。

为什么说长期吃低脂肪食物会造成小学生营养不良？

小学生若老吃目前流行的低脂肪食物，就可能得不到正常发育所需的足够营养。新奥尔良图兰大学的特里萨·尼克劳斯说：“我们知道，如果从儿童时代开始吃低脂肪食物，成年后得心脏病的危险就会减小。但是，现在有些父母搞得太过分。”尼克劳斯说，主要问题是，脂肪低常常意味着热量少，从而会很快产生饥饿感。这样，孩子们可能会乱吃零食。

在美国，所谓低脂肪饮食指的是获得的总热量中来自脂肪的低于30%。目前许多人40%以上的热量是来自脂肪。

吃低脂肪食物的小学生不大可能获得足够的维生素B₁₂、尼克酸和核黄素等营养。这类小学生的总热量有25%是来自糖，而吃高脂肪食物的小学生的热量，只有14%是来自糖。美国的饮食学家建议，对小学生而言，他们获得的热量中，来自糖的热量不要超过10%。

为什么说缺碘会影响小学生的智力？

碘对大脑的发育起决定性的作用。缺碘最严重的危害是影响小学生智力。缺碘程度越严重，对智力发育的影响就越大。如胎儿期和婴幼儿期严重缺碘，大脑发育将受到不可恢复的损害，重则会发生地方性克



汀病，使其成为白痴。胎儿期和婴幼儿期轻度缺碘也会影响大脑发育，使人的智力低下，这部分人外表虽然和正常人一样，但是在上学念书时特别费劲，学习再努力也得不到好成绩。成人后他们也只能从事简单劳动，不能掌握复杂的劳动技能和科技知识。小学生缺碘，同样也会造成生长发育的障碍，尤其对智力发展不利。因此，家长朋友们要注意给孩子补充碘。

如何安排小学生的一日饮食？

(1) 早餐。早餐是一天中最重要的一顿饭。据调查，凡能坚持每天吃好、吃饱早饭的小学生，其体型和机能发育都比较好，身体健壮，上课精神充沛，学习效率也高；反之，早饭不吃饱，有14%的小学生在第二课时产生饥饿感，72.5%的学生在第三课时不能集中精神听课；早饭不吃的学生一般在第一节课时已有饥饿感，经过紧张的脑力或体力劳动，有可能出现四肢无力、思维迟钝、面色苍白、心慌、多汗等“低血糖”症状。早餐应该重视质量而不是数量。早晨起来，虽然胃里已排空，但由于活动量不大，一般缺乏饥饿感；加之上学早，时间紧张，进餐时间较短，因此，早餐勿须大量的饭菜，只要少而精的主、副食品。另外，一顿全由淀粉食品构成的早餐，所能提供的葡萄糖尚不够小学生2小时的消耗。所以早餐除了要提供产热快的淀粉类，还要提供饱腹感强、不容易饿的蛋白质和脂肪，如：五香牛肉、茶鸡蛋、红油豆腐干、肉包子等。有条件的还可增加含维生素的水果。



早餐食欲差，要尽可能安排一些色、香、味、形具有吸引力的早点，早点的花样尽量做到每天不重样。

(2) 午餐。小学生的午餐营养量应占全天营养的40%。午餐的内容应有肉食与豆制品搭配的副食，以提高蛋白质的营养价值。每星期吃1~2次鱼类，1~2次猪肝，每天保持有动物性食品（肉、蛋类）。有绿色和深绿色的蔬菜，也有橙黄色的蔬菜，少选白色或浅色蔬菜。增加虾皮、海带、紫菜、菌类以及肉骨头（炖时加少量醋，以促使钙溶解）。主食应粗细粮搭配，豆谷类搭配，使8种人体必需氨基酸种类齐全，互相补充。力求食物品种多样，一周内饭菜花样不重复。

(3) 晚餐。由于小学生晚上多在9~10点休息。因此晚餐的热量比例应不少于30%，与早餐热量相等。晚餐内容包括主食、肉炒菜、粥或汤类，以达到干稀搭配、荤素搭配，但要防止过于油腻，既要营养丰富，又要容易消化。

(4) 夜餐与课间餐的要求相同，以营养丰富、容易消化、食用方便的食物和饮料为宜。例如：果酱面包、蛋糕、维生素饼干等；汤类及饮料如油茶、藕粉、麦乳精、牛奶、豆浆、鸡蛋汤、莲子羹、银耳羹等。

(5) 小学生进食量。本书使用的烹调用量是家庭成员集体用量。其实在家庭中，小学生和家庭成员一同就餐，不可能按一点点量制作烹调。但对每餐小学生进食的量作了逐一说明，家长可以以此为参考，根据小学生各自不同的生长发育特点和饮食习惯，对他们指导进餐。



(6) 平衡膳食宝塔说明。平衡膳食宝塔共分五层，包括我们每天应食用的主要食物种类。宝塔各层位置和面积不同，这在一定程度上反映出各类食物在膳食中的地位 and 应占的比重。谷类食物位居底层，每人每天应吃 300~500 克；蔬菜和水果占据第二层，每天应吃 400~500 克和 100~200 克；鱼、禽、肉、蛋等动物性食物位于第三层，每天应吃 125~200 克（鱼虾类 50 克，畜禽肉类 50~100 克，蛋类 25~50 克），奶类和豆类食物合占第四层，每天应吃奶类及奶制品 100 克和豆类及豆制品 50 克。第五层塔尖是油脂类，每天不超过 25 克。

中国居发平衡膳食“宝塔”

上面是中国营养学会根据中国居民膳食结构特点设计的膳食“宝塔”。

小学生的膳食营养原则，可参考这个“宝塔”。

为什么小学生要吃课间餐？

小学生课间餐，一般指在上午第二节课后供应的点心，目的是补充能量和维生素，使小学生不受饥饿的干扰而专心学习，这对早餐吃得少或不吃的小学生尤为重要。课间餐量不在多，除供给面包、糕点、包子等干食外，最好能供一杯牛奶或豆浆，既可补充水分，又可供给能量和优质蛋白质。课间餐的供应必须妥善组织，注意双手和食具的卫生，以免传染肝炎、痢疾等疾病。



为什么说食用菌有益小学生健康?

据研究,小学生常食食用菌类食物具有多方面的益处。食用菌如蘑菇、木耳、金针菇、草菇等,干品的蛋白质含量接近于肉类和蛋品,鲜品也明显高于蔬菜及瓜果,含有十七种氨基酸,包括人体必需的八种氨基酸。这些蛋白质生理活性高,十分适宜小学生吸收利用。食用菌中还含有丰富的维生素 A、维生素 D、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 B₆ 及铁、镁、钙、磷等多种微量元素,这些物质都是小学生生长发育所不可少的,对于维护小学生的健康和预防疾病具有特殊的作用。研究证实,小学生经常吃食用菌,还具有提高智力、增加食欲和保持良好体形作用。小学生食用食用菌,宜选用鲜品为佳,干品不易消化,影响吸收和利用。

过“补”可以导致哪些疾病?

小学生处于生长发育时期,合理的补充营养供其机体和智力发育所需,很有必要。但补之不当则适得其反。

(1) 补参害处多。“少不食参”,健康的小学生不宜服用人参和含参食品,如果服用会削弱免疫力和抗病能力,容易感染疾病,会出现兴奋、激动、易怒、烦躁、失眠等神经系统亢进症状。人参可促进人体性腺激素分泌,如长期补参会导致小学生性早熟。服参过多对心脏也有害,可致心缩力减弱,血压、血糖降