

青少年营养食谱



QINGSHAONIAN YINGYANG SHIPU

于千禾◎编著

京华出版社

青少年营养食谱



QINGSHAONIAN YINGYANG SHIPU

于千禾◎编著

京华出版社

京华出版社

图书在版编目(CIP)数据

青少年营养食谱/于千禾编著. —北京:京华出版社,2008.8

ISBN 978-7-80724-268-0

I. 学... II. 于... III. 学生-保健-食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 125397 号

著 者 ☐ 于千禾 编著

出版发行 ☐ 京华出版社

(北京市朝阳区安华西里一区 13 楼 2 层 100011)

(010)64258473 64255036 84241642 (发行部)

(010)64251790 64258472 64255606 (编辑部)

E-mail: jinghuafaxing@sina.com

印 刷 ☐ 北京建泰印刷有限公司

开 本 ☐ 787mm × 960mm 1/16

字 数 ☐ 200 千字

印 张 数 ☐ 14.5 印张

印 数 ☐ 1-3000

版 次 ☐ 2008 年 8 月第 2 版

印 次 ☐ 2008 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ☐ ISBN 978-7-80724-268-0

定 价 ☐ 28.80 元

京华版图书,若有质量问题,请与本社联系

前言

古老的格言说“民以食为天”，但以何种“食”成何种“天”却大有讲究。心理学家曾做过这样的实验：分甲乙两组学生，时间为上午，甲组学生每人早餐吃两个鸡蛋，乙组学生早餐未进食，然后让两组学生分别在相同强度下学习背诵诗歌，最后进行测试。测试结果显示：一、身体状况：甲组学生正常，乙组学生明显头晕乏力；二、学习结果：甲组学生记忆效果明显优于乙组学生。

为什么是这种结果呢？就身体状况而言，学习是需要动脑筋的，人脑重约 1300 克~1500 克，约占体重的 2%，但人脑所消耗的能量却占 20%以上，繁重的脑力劳动者所消耗的能量可以达到 30%或者更多。人脑共有 100 多亿个神经细胞，又称神经元，每个神经元都需要血液所提供的氧气和营养成份才能生存。而人的大脑是全身最复杂的机器，也是需氧最多的地方，嘴里没有能量(食物)的摄入，就直接影响思考问题中的大脑的生化反应，因而出现头晕乏力。就记忆效果而言，记忆的保持或遗忘，取决于众多的、不同的神经细胞群参与工作的数量与质量。甲组学生食用了两个鸡蛋，记忆效果优于乙组学生，这是因为蛋黄里含有乙酰胆碱，乙酰胆碱在脑内起清道夫的作用，它保证了神经冲动传递的畅通，因而有效地提高了人的记忆力。由此可见，吃没吃，吃什么，还是对人的行动后果产生了不同的影响。当然，鸡蛋不是万能的，这里举例只是就其所含乙酰胆碱而言的。

“望子成龙”乃天下父母良苦之心。当父母们从胎教，不，就算从学前班开始替孩子

张罗学习的外在的一切,或者心急地指望孩子能在短时间内成才时,可否换一种思路想一想这样的一个问题:与其给汽车增添内饰,闪亮喷漆,指望能超载远行,何不增加其动力呢?

于千禾

目 录

第一章 营养基础篇	(1)	四、青少年的营养评价	(33)
一、青少年所需营养的特点	(1)	五、考生的饮食策略	(34)
二、青少年的营养需要	(2)	(一)考生的饮食原则	(34)
(一)蛋白质	(2)	1.注意均衡营养	(34)
(二)脂肪	(6)	2.要有足够的营养	(34)
(三)糖类	(8)	3.保证足够的蛋白质 ...	(35)
(四)矿物质	(9)	4.适当摄取脂肪可增强记忆力	(35)
1.钙	(10)	5.要有好胃口	(36)
2.铁	(11)	6.适当补充辛香和酸味的食品	(36)
3.锌	(14)	7.自备饮料最安全	(36)
4.碘	(16)	8.血压过低时吃点盐 ...	(36)
5.铜	(17)	9.三餐巧安排	(36)
6.锰	(19)	10.不要盲目依赖保健品	(36)
7.铬	(20)	(二)临考前的饮食安排	(37)
(五)维生素	(21)	(三)考前的饮食搭配	(37)
1.维生素 A	(22)	(四)考前早餐的配制	(38)
2.维生素 B ₁	(24)	(五)考前午餐的配制	(38)
3.维生素 B ₂	(25)	(六)考前晚餐的配制	(38)
4.维生素 C	(25)	(七)考前进补的是与非	(38)
5.维生素 D	(26)	第二章 健康成长篇	(39)
6.维生素 E	(27)	一、健康成长的基本食物	(39)
7.维生素 K	(28)	(一)蔬菜	(39)
8.维生素 B ₆	(28)	1.白菜	(39)
9.维生素 B ₁₂	(29)	2.韭菜	(40)
(六)水	(29)	3.萝卜	(41)
(七)纤维素	(30)	4.黑木耳	(41)
(八)热能	(31)		
三、膳食要平衡、多样化	(32)		

5. 冬瓜	(41)	4. 柑橘	(54)
6. 黄瓜	(41)	5. 西瓜	(54)
7. 番茄	(42)	6. 葡萄	(55)
8. 菠菜	(42)	7. 柿子	(55)
(二) 肉类	(43)	8. 荔枝	(55)
1. 猪肉	(43)	9. 枣	(56)
2. 牛肉	(43)	10. 核桃	(56)
3. 羊肉	(44)	(七) 调味品	(57)
4. 兔肉	(44)	1. 辣椒	(57)
(三) 蛋类	(45)	2. 花椒	(57)
1. 鸡蛋	(45)	3. 酱油	(57)
2. 鹌鹑蛋	(45)	4. 醋	(57)
(四) 水产品	(45)	5. 白糖	(58)
1. 鲤鱼	(46)	6. 葱	(58)
2. 鲫鱼	(46)	7. 大蒜	(58)
3. 黄花鱼	(46)	8. 姜	(59)
4. 带鱼	(46)	二、健康成长的基本菜肴	(60)
5. 墨鱼	(47)	1. 姜爆鸭丝	(60)
6. 螃蟹	(47)	2. 桃仁鸡丁	(60)
7. 鳖和龟	(48)	3. 糖醋脆鱼	(60)
8. 海带	(48)	4. 虾油白肉	(61)
9. 紫菜	(49)	5. 肉菜豆腐	(61)
(五) 农产品	(49)	6. 烧牛蹄筋	(61)
1. 大米	(49)	7. 炒家常鸡	(62)
2. 小米	(50)	8. 红烧甲鱼	(62)
3. 小麦	(50)	9. 糖醋鱿鱼	(63)
4. 花生	(51)	10. 三鲜豆腐	(63)
5. 黄豆	(51)	11. 锅巴肉片	(64)
6. 玉米	(51)	12. 姜炒羊肉	(65)
7. 甘薯	(52)	13. 雪菜冬笋	(65)
(六) 水果	(53)	14. 干煸牛肉	(65)
1. 苹果	(53)	15. 糖醋鸡红	(65)
2. 梨	(53)	16. 干煸冬笋	(66)
3. 桃子	(54)	17. 红烧海参	(66)

18. 板栗白菜	(66)	52. 糖醋白菜	(79)
19. 三色葫芦	(67)	53. 奶油白菜(2)	(79)
20. 粘糖羊尾	(67)	54. 牛肉油菜	(79)
21. 糖醋鲤鱼	(68)	55. 松鼠黄鱼	(80)
22. 荠菜鱼卷	(68)	56. 荠菜鱼卷	(80)
23. 拔丝蛋块	(69)	57. 炒鳝鱼丝	(81)
24. 两吃大虾	(69)	58. 发菜虾排	(81)
25. 虾片油菜	(70)	59. 海带烧排骨	(82)
26. 卷心柿椒	(70)	60. 绿豆海带汤	(82)
27. 番茄牛肉	(70)	61. 海星煲瘦肉	(82)
28. 肉丝芹菜	(70)	62. 紫菜煲贴贝	(82)
29. 羊肝排叉	(71)	63. 松仁海带	(82)
30. 鱼香肝片	(71)	64. 脆爆海带	(83)
31. 糖酥丸子	(72)	65. 炸肉茄盒	(83)
32. 松花猪肉	(72)	66. 肉炒三丝	(83)
33. 炸牛里脊	(73)	67. 肉末鱿鱼	(84)
34. 黄鱼参羹	(73)	68. 油氽鱿鱼	(84)
35. 三杯子鸡	(73)	69. 核桃仁酪	(84)
36. 珍珠三鲜	(74)	70. 素拌豇豆	(85)
37. 清炒虾仁	(74)	71. 什锦豆腐	(85)
38. 猪肉土豆	(74)	72. 香干芹菜	(85)
39. 肉炒蒜苗	(75)	73. 镶油豆腐	(85)
40. 肉片冬瓜	(75)	74. 虾子油皮	(85)
41. 鸭泥面包	(75)	75. 凉拌粉皮	(86)
42. 炸五香卷	(76)	76. 猪肝黄瓜	(86)
43. 奶油白菜(1)	(76)	77. 猪肝菠菜	(86)
44. 番茄肉片	(76)	78. 荷包鲫鱼	(86)
45. 黄烧牛肉	(77)	79. 荷叶鸭子	(87)
46. 淡菜腰花	(77)	80. 白菜肉卷	(87)
47. 家常鸡块	(78)	81. 白菜肉丸	(88)
48. 雪花肥鸡	(78)	82. 番茄酿肉	(88)
49. 东安子鸡	(78)	83. 卤制猪肝	(88)
50. 花生鸡丁	(79)	84. 卤制黄豆	(89)
51. 素炒白菜	(79)	第三章 益智健脑篇	(90)

(一)益智饭粥	(90)
1. 八宝粥	(90)
2. 柏子仁粥	(90)
3. 聪明八宝粥	(90)
4. 淡菜粥	(91)
5. 干贝粥	(91)
6. 桂圆粟米粥	(91)
7. 桂圆粥	(91)
8. 藿香荷叶粥	(92)
9. 花生米醋粥	(92)
10. 海参粥	(92)
11. 橘皮山粥	(92)
12. 酒酿粥	(92)
13. 莲子芡实粥	(93)
14. 栗子桂圆粥	(93)
15. 梅花粥	(93)
16. 苹果粥	(93)
17. 人参核桃粥	(94)
18. 桑菊豆豉粥	(94)
19. 桑椹女贞粥	(94)
20. 山药桂圆粥	(94)
21. 石膏菊芷粥	(94)
22. 酸梅粥	(95)
23. 远志莲子粥	(95)
24. 黑芝麻粥	(95)
25. 桂圆糯米粥	(95)
26. 桂圆红枣粥	(95)
27. 小麦红枣粥	(96)
28. 茯苓香菇饭	(96)
29. 牡蛎麦冬饭	(96)
30. 桂圆长寿面	(97)
31. 莲子茯苓糕	(97)
32. 莲子糕	(97)
33. 茯苓饼	(97)

34. 银鱼鸡蛋饼	(98)
35. 芝麻肝饼	(98)
36. 龙眼肉长寿面	(98)
37. 龙眼糕	(99)
38. 茯苓人参糕	(99)
39. 补肾健脑糕	(99)
40. 海参饼	(100)
41. 益智油饺	(100)
42. 芝麻荸荠鼓	(100)
43. 蛋黄山药粳米粥	(101)
44. 三珍米粥	(101)
45. 神仙粥	(101)
46. 酸枣仁粥	(102)

(二)益智点心

1. 菠菜人参饺	(102)
2. 什锦麻蓉汤圆	(102)
3. 五仁元宵	(103)
4. 苹果玉米糊	(103)
5. 核桃仁豌豆泥	(103)
6. 大枣百合莲肉羹	(103)
7. 芡实大枣银杏羹	(104)
8. 香蕉羹	(104)
9. 蜜汁红莲	(104)
10. 蜜汁红枣	(104)
11. 远志膏	(104)
12. 枸杞桂圆膏	(105)

(三)益智菜肴

1. 黄花菜炖母鸡	(105)
2. 海带炖鸡	(105)
3. 清炖海参鸡	(105)
4. 清蒸小鸡	(106)
5. 鸡血豆腐	(106)
6. 桂圆童子鸡	(106)
7. 桂圆鸡丁	(106)

- | | | | |
|-------------------|-------|-------------------|-------|
| 8. 桂苣酱鸭 | (107) | 42. 牡蛎煎 | (117) |
| 9. 太子参鸭 | (107) | 43. 香菇蛭干 | (118) |
| 10. 桂圆烧鹅 | (107) | 44. 山海双参 | (118) |
| 11. 参杞鸽 | (108) | 45. 焖牡蛎 | (118) |
| 12. 麦冬枣仁炖乳鸽 | (108) | 46. 丁香火锅 | (119) |
| 13. 天麻鸳鸯鸽 | (109) | 47. 猪肉烧百叶结 | (119) |
| 14. 精杞炖鹌鹑 | (109) | 48. 莲子百合炖猪肉 | (119) |
| 15. 枸杞黄精炖鹌鹑 | (109) | 49. 双菇炒肉丝 | (120) |
| 16. 章鱼炖鹌鹑 | (109) | 50. 冰糖蹄 | (120) |
| 17. 木耳蒸鲫鱼 | (110) | 51. 赤豆南瓜煮排骨 | (120) |
| 18. 党参青鱼 | (110) | 52. 糖醋排骨 | (121) |
| 19. 天麻鱼片 | (110) | 53. 猪脊骨炖藕 | (121) |
| 20. 红枣炖鱼头 | (111) | 54. 丹参猪心 | (121) |
| 21. 红烧鳊鱼 | (111) | 55. 石菖蒲炖猪心 | (122) |
| 22. 腐竹赤豆炖鲤鱼 | (111) | 56. 莲子炖猪心 | (122) |
| 23. 金针菇蒸鳗鱼 | (111) | 57. 柏子仁炖猪心 | (122) |
| 24. 豆豉鳊鱼 | (112) | 58. 参归煮猪心 | (122) |
| 25. 五味子烧鲈鱼 | (112) | 59. 归参山药蒸猪肾 | (122) |
| 26. 炖鲈鱼 | (112) | 60. 灵芝猪心 | (123) |
| 27. 黄芪炖鲈鱼 | (112) | 61. 灵芝猪舌 | (123) |
| 28. 黑豆塘虱鱼 | (113) | 62. 玉竹猪心 | (123) |
| 29. 芹菜香菇炒墨鱼 | (113) | 63. 参归炖猪心 | (124) |
| 30. 荔枝鲳鱼 | (113) | 64. 山药枸杞炖猪脑 | (124) |
| 31. 带鱼冻 | (114) | 65. 莲子桂圆炖猪脑 | (124) |
| 32. 红烧带鱼 | (114) | 66. 清蒸猪脑 | (125) |
| 33. 灵芝甲鱼 | (114) | 67. 猪脑烩鸡茸 | (125) |
| 34. 参麦甲鱼 | (115) | 68. 猪肝煮黄豆 | (125) |
| 35. 清蒸甲鱼 | (115) | 69. 菜包肝片 | (125) |
| 36. 黄精蟹黄鱼翅 | (115) | 70. 金针菇炒腰花 | (126) |
| 37. 茄汁虾仁 | (115) | 71. 金针菇烩肚片 | (126) |
| 38. 茄汁虾球 | (116) | 72. 泥鳅炖豆腐 | (126) |
| 39. 虾米烧豆腐 | (116) | 73. 香菇焖牛肉 | (127) |
| 40. 蟹黄鱼翅 | (116) | 74. 山药杞枣炖牛肉 | (127) |
| 41. 龙凤龟 | (117) | 75. 红焖牛肉 | (127) |

- | | | | |
|-------------------|-------|--------------------|-------|
| 76. 桂圆牛心 | (128) | 110. 苹果香蕉烩桂圆 | (136) |
| 77. 虫草山药牛骨髓 | (128) | 111. 芹菜炒腐竹 | (137) |
| 78. 桂圆炖牛髓 | (128) | 112. 芹菜煮豆腐 | (137) |
| 79. 玫瑰花烤羊心 | (128) | 113. 香菇烧面筋 | (137) |
| 80. 红枣炖羊心 | (129) | 114. 糖杨梅 | (137) |
| 81. 远志羊心 | (129) | 115. 贝汁珍珠豆腐 | (138) |
| 82. 清蒸羊肉 | (129) | 116. 冰糖莲子 | (138) |
| 83. 枸杞炖羊肉 | (129) | 117. 益智鳝段 | (138) |
| 84. 黄芪枸杞炖羊脑 | (130) | 118. 黄精蒸鸡 | (139) |
| 85. 沙锅鹿肉 | (130) | 119. 莲子鸡丁 | (139) |
| 86. 陈皮兔 | (130) | 120. 地黄乌鸡 | (139) |
| 87. 蘑菇烩兔丝 | (131) | 121. 杞槽炖鹌鹑 | (139) |
| 88. 阿胶蒸鸡蛋 | (131) | 122. 何首乌炖鸡 | (140) |
| 89. 百合桂圆煲鸡蛋 | (131) | 123. 枸杞叶炒猪心 | (140) |
| 90. 参精鹌蛋 | (132) | 124. 枸杞海参鸽蛋 | (140) |
| 91. 补脑鸽蛋 | (132) | 125. 龙眼金钟鸡 | (140) |
| 92. 桂圆枸杞鸽蛋 | (132) | 126. 合欢鸭心海参 | (141) |
| 93. 桂圆荷包蛋 | (132) | 127. 龙眼烧鹅 | (141) |
| 94. 桂圆蒸鸡蛋 | (132) | 128. 蜜枣扒山药 | (142) |
| 95. 枸杞海参鸽蛋 | (133) | 129. 糖醋焖鲫鱼 | (142) |
| 96. 牛奶鹌鹑蛋 | (133) | 130. 杞子烧黄鱼 | (142) |
| 97. 圆杞蒸鸽蛋 | (133) | 131. 芝麻酱炙鲤鱼 | (143) |
| 98. 竹荪网鸽蛋 | (133) | 132. 山水莲蓬 | (143) |
| 99. 醋煮圆枣莲子 | (134) | 133. 桂圆鸡丝 | (144) |
| 100. 芙蓉银耳 | (134) | 134. 枸杞鱼片 | (144) |
| 101. 糖百合 | (134) | 135. 参麦甲鱼 | (144) |
| 102. 糖清桂圆 | (134) | 136. 茉莉花氽鸡片 | (145) |
| 103. 炒南瓜子 | (134) | 137. 参杞羊头 | (145) |
| 104. 茯苓贝梨 | (135) | (四) 益智汤羹 | (146) |
| 105. 桂圆蒸百合 | (135) | 1. 白鸭冬瓜茯神汤 | (146) |
| 106. 桂圆蒸红枣 | (135) | 2. 百合鸡蛋汤 | (146) |
| 107. 花粉番茄酱 | (135) | 3. 补益中气汤 | (146) |
| 108. 辣椒拌海带丝 | (136) | 4. 鲳鱼汤 | (146) |
| 109. 百合酿藕 | (136) | 5. 豆麦汤 | (147) |



- | | | | |
|-------------------|-------|--------------------|-------|
| 6. 干贝猪瘦肉汤 | (147) | 40. 人参桂莲大枣汤 | (155) |
| 7. 黄豆干贝兔肉汤 | (147) | 41. 天麻枸杞汤 | (155) |
| 8. 黄花菜忘忧汤 | (147) | 42. 银耳大枣汤 | (155) |
| 9. 鸡肝枸杞汤 | (148) | 43. 鲜莲银耳汤 | (155) |
| 10. 灵芝银耳汤 | (148) | 44. 百合汤 | (156) |
| 11. 莲子桂圆汤 | (148) | 45. 参归鳝鱼羹 | (156) |
| 12. 牛肉鸡蛋汤 | (148) | 46. 天麻猪脑羹 | (156) |
| 13. 青箱子鱼片汤 | (148) | 47. 黄芪鳝鱼羹 | (156) |
| 14. 芹菜红枣汤 | (149) | 48. 桑椹红枣羹 | (156) |
| 15. 杞圆荔莲乳鸽汤 | (149) | 49. 木耳豆枣羹 | (157) |
| 16. 人参红枣汤 | (149) | 50. 清脑羹 | (157) |
| 17. 桑椹鲤鱼汤 | (149) | 51. 樱桃杞圆羹 | (157) |
| 18. 首乌鲤鱼汤 | (150) | 52. 银耳杜仲羹 | (158) |
| 19. 兔肉补虚汤 | (150) | 53. 银耳百合羹 | (158) |
| 20. 茼蒿鱼头汤 | (150) | 54. 银耳莲子仁羹 | (158) |
| 21. 香菜鸡蛋汤 | (150) | 55. 猪脑毛豆羹 | (158) |
| 22. 小麦红枣猪脑汤 | (150) | 56. 银耳鸽蛋汤 | (158) |
| 23. 鸭肉海参汤 | (151) | 57. 黑豆枣杞汤 | (159) |
| 24. 野猪肉红枣汤 | (151) | 58. 花生红枣汤 | (159) |
| 25. 银耳杏仁豆腐汤 | (151) | 59. 鲤鱼头豆腐健脑汤 | (159) |
| 26. 银耳鸡汤 | (151) | 60. 黄花忘忧汤 | (159) |
| 27. 鳙鱼川芎白芷汤 | (152) | 61. 益智羹 | (160) |
| 28. 猪心枣仁汤 | (152) | 62. 银耳杜仲清脑羹 | (160) |
| 29. 猪心参归汤 | (152) | (五) 益智饮料 | (160) |
| 30. 猪心桂圆汤 | (152) | 1. 合欢花茶 | (160) |
| 31. 猪肉莲子芡实汤 | (153) | 2. 枸杞枣仁茶 | (160) |
| 32. 猪肝参归枣仁汤 | (153) | 3. 桂圆茶 | (161) |
| 33. 猪脑麦枣汤 | (153) | 4. 桂圆洋参茶 | (161) |
| 34. 猪蹄鸡蛋汤 | (153) | 5. 桂圆枣仁茶 | (161) |
| 35. 莲蛋黄汤 | (154) | 6. 黑豆小麦茶 | (161) |
| 36. 安神汤 | (154) | 7. 五加皮五味子茶 | (161) |
| 37. 百合鸡蛋汤 | (154) | 8. 红参枸杞茶 | (161) |
| 38. 百合莲子银耳汤 | (154) | 9. 花生叶茶 | (161) |
| 39. 红参鱼头汤 | (154) | 10. 健脑油茶 | (161) |

11. 醒脑茶	(162)	一、失眠	(169)
12. 莲心甘草茶	(162)	1. 豆麦茶	(169)
13. 莲心枣仁茶	(162)	2. 莲心茶	(170)
14. 牛骨髓油茶	(162)	3. 桑葚茶	(170)
15. 莲参茶	(162)	4. 党参大枣茶	(170)
16. 莲心茶	(163)	5. 柏子仁茶	(170)
17. 桑椹茶	(163)	6. 合欢花茶	(170)
18. 生脉茶	(163)	7. 芹菜茯神茶	(171)
19. 酸奶茶	(163)	8. 杞菊莲心茶	(171)
20. 茯苓松子饮	(163)	9. 灵芝茶	(171)
21. 黑豆合欢蜜饮	(163)	10. 黑豆浮小麦茶	(171)
22. 双花山楂蜜饮	(163)	11. 核桃仁烧羊肉	(172)
23. 核桃牛奶饮	(163)	12. 鸡蛋炒杞叶	(172)
24. 双仁合欢花饮	(164)	二、心悸	(173)
25. 竹叶速溶饮	(164)	1. 猪心枣仁汤	(174)
26. 酸枣仁粉	(164)	2. 猪脑天麻炖枸杞	(174)
27. 花生豆奶	(164)	3. 龟肉百合红枣汤	(174)
28. 胡萝卜豆奶	(165)	4. 山药乳	(174)
29. 西瓜牛奶	(165)	5. 百合粥	(175)
30. 芝麻豆奶	(165)	6. 远志莲粉粥	(175)
31. 甜瓜牛奶	(165)	7. 牡蛎烧猪肉	(175)
32. 胚芽豆奶	(165)	8. 柏子仁粥	(175)
33. 葡萄奶	(166)	9. 茯苓包子	(176)
34. 李子汁	(166)	10. 冰糖莲子羹	(176)
35. 萝卜苹果汁	(166)	11. 珍珠汤圆	(176)
36. 甜橙汁	(166)	12. 玫瑰花烤羊心	(177)
37. 香蕉冰淇淋	(166)	13. 山药葡萄粥	(177)
38. 桃子汁	(167)	14. 竞赛饮	(177)
39. 鲜橘汁	(167)	15. 柏仁煮花生米	(177)
40. 杨梅汁	(167)	三、青少年假性近视	(178)
41. 决明菊花茶	(167)	1. 红杞蒸鸡	(178)
42. 健脑茶	(168)	2. 归芪蒸鸡	(178)
43. 芝麻茶	(168)	3. 猪肝羹	(179)
第四章 身心调节篇	(169)	4. 明砂猪肝汤	(179)

5. 归参鳝鱼羹 (179)
6. 银杞明目汤 (179)
7. 桂圆淮药膏 (179)
8. 枸杞叶猪肝汤 (180)
9. 枸杞鹌鹑蛋汤 (180)
10. 菊花枸杞猪肝粥 (180)
11. 桑椹粥 (181)
12. 黄精瘦肉汁 (181)
13. 鹌鹑炖杞子 (181)
14. 鲍鱼决明汤 (182)
- 第五章 防病治病篇 (183)
- 一、中暑 (183)
1. 莲藕茶 (184)
2. 苦瓜绿茶 (184)
3. 杨梅茶 (184)
4. 消暑茶 (184)
5. 乌梅甘草茶 (184)
6. 翠衣凉茶 (184)
7. 绿豆杨梅茶 (185)
8. 绿豆粥 (185)
9. 金银花菊花粥 (185)
10. 冬瓜火腿粥 (186)
- 二、感冒 (186)
- (一) 风寒感冒类 (186)
1. 白菜根姜糖饮 (186)
2. 香糖米汤 (186)
3. 莱菔饮 (187)
4. 醋莱菔片 (187)
5. 葱白萝卜煲 (187)
6. 独蒜含片 (187)
7. 姜蒜红糖饮 (187)
8. 五神茶 (188)
9. 白芷荆芥茶 (188)
10. 辣茶 (188)
11. 核桃葱姜茶 (188)
12. 酒茶 (188)
13. 梅肉红茶 (188)
14. 姜梨饮 (189)
15. 绿豆麻黄汤 (189)
16. 橘苏姜糖饮 (189)
17. 橘饼生姜饮 (189)
18. 复方紫苏汁 (189)
19. 紫苏粥 (189)
20. 葱白粥 (189)
21. 葱豉粥 (190)
22. 荆芥粥 (190)
23. 防风粥 (190)
24. 川芎白芷炖鱼头 (190)
25. 芫荽黄豆汤 (190)
- (二) 风热感冒类 (190)
1. 金针红糖汤 (191)
2. 白糖炖苦瓜瓢 (191)
3. 绿豆汤 (191)
4. 绿豆茶 (191)
5. 橘葱汤 (191)
6. 梨苹桔皮汤 (191)
7. 薄荷糖 (192)
8. 葛根粥 (192)
9. 菊花茶 (192)
10. 芫荽发疹饮 (192)
11. 橄榄萝卜饮 (192)
12. 桑菊薄荷饮 (192)
13. 山楂银花饮 (193)
14. 桑菊薄荷茶 (193)
15. 山腊梅茶 (193)
16. 芦根茶 (193)
- (三) 暑邪感冒类 (193)
1. 西瓜番茄汁 (193)

2. 藿荷饮	(193)	11. 瓜蒌饼	(199)
3. 翠玉条	(194)	12. 罗汉果煮猪肺	(199)
4. 白菜绿豆芽饮	(194)	(四) 阴虚咳嗽型	(199)
三、咳嗽	(194)	1. 冰糖炖梨	(199)
(一) 风寒咳嗽型	(194)	2. 冰糖拌核桃仁	(200)
1. 莱菔姜汁饮	(194)	3. 蜂蜜猪油膏	(200)
2. 莱菔蜜饯	(195)	4. 蜜蛋	(200)
3. 莱菔姜枣煎	(195)	5. 百合核桃膏	(200)
4. 杏仁莱菔煎	(195)	6. 冰糖芝麻饮	(200)
5. 大蒜橘饼汤	(195)	7. 冰糖蒸海蜇	(200)
6. 杏仁茶	(19)	8. 地黄膏	(200)
7. 芥菜粥	(195)	9. 蜜百合	(201)
8. 百部生姜汁	(195)	10. 百合杏仁粥	(201)
(二) 风热咳嗽型	(196)	11. 玉竹粥	(201)
1. 萝苕二汁饮	(196)	12. 天门冬粥	(201)
2. 冬瓜子汤	(196)	13. 沙参粥	(201)
3. 蘑菇汤	(196)	14. 珠玉二宝粥	(201)
4. 茼蒿汤	(196)	15. 川贝雪梨炖猪肺	(202)
5. 葱梨汤	(196)	16. 银耳茶	(202)
6. 莱菔汁	(197)	(五) 痰湿咳嗽型	(202)
7. 甜橙茶	(197)	1. 橘皮茶饮	(202)
8. 竹沥姜汁饮	(197)	2. 橘红糕	(202)
9. 枇杷叶粥	(197)	3. 香椽茶	(202)
(三) 痰热咳嗽型	(197)	4. 蜜饯柚肉	(203)
1. 秋梨白藕汁	(197)	5. 柚子炖鸡	(203)
2. 荸荠梨藕汁	(197)	(六) 久咳通用方	(204)
3. 枇杷汁	(198)	1. 川贝蒸柿饼	(203)
4. 炖梨	(198)	2. 红糖炖鲫鱼	(203)
5. 萝卜炖瘦肉	(198)	3. 冰糖炖香蕉	(203)
6. 雪羹汤	(198)	4. 生食石榴	(203)
7. 拌海蜇	(198)	5. 罗汉果饮	(203)
8. 糯米梨	(198)	6. 菠萝蜜	(204)
9. 竹沥粥	(199)	7. 冰糖炖橄榄	(204)
10. 生芦根粥	(199)	8. 花生蜜枣汤	(204)

9. 松子胡桃蜜 (204)
10. 党参小核桃汤 (204)
11. 百部蜂蜜饮 (204)
12. 百部鸡汁 (204)
13. 杏仁饼 (204)
14. 花生粥 (205)
15. 杏仁粥 (205)
16. 杏仁猪肺粥 (205)
17. 真君粥 (205)
18. 甘蔗粥 (205)
19. 百合杏仁赤豆粥 (205)
20. 薏米杏仁粥 (205)
21. 腐皮白果粥 (206)
22. 白果蒸鸡蛋 (206)
23. 蜜饯双仁 (206)
- 四、便秘 (206)
1. 蜂蜜茶 (207)
2. 黄豆皮茶 (207)
3. 木耳芝麻茶 (207)
4. 木耳粥 (207)
5. 五仁粥 (208)
6. 红薯粥 (208)
7. 松子仁粥 (208)
8. 荞麦韭菜饼 (208)
9. 萝卜丝饼 (208)
10. 夹沙香蕉 (209)
- 五、急性上呼吸道感染 (209)
1. 神仙粥 (209)
2. 葱豉粥 (209)
3. 葱豉荷米汤 (210)
4. 黄芪粥 (210)
5. 葱白粥 (210)
6. 葱姜粥 (210)
7. 西瓜番茄汁 (210)
8. 薄荷鲜桃 (211)
9. 川贝梨 (211)
- 六、细菌性痢疾 (211)
1. 马齿苋粥 (211)
2. 豆蔻粥 (211)
3. 茶叶粥 (212)
4. 鱼腥草粥 (212)
5. 大蒜粥 (212)
6. 葡萄鱼 (212)
7. 黄瓜拌蜂蜜 (213)
8. 醋煮豆腐 (213)
9. 蒜泥马齿苋 (213)
10. 苦瓜汁 (213)
- 七、蛔虫病 (213)
1. 苦楝根粥 (213)
2. 鲜姜蜂蜜饮 (214)
3. 甘草粉蜜汤 (214)
4. 鸭蛋药 (214)
5. 生丝瓜子 (214)
6. 南瓜子 (214)
7. 乌梅汤 (214)
8. 生姜汁 (214)
9. 糯米粉蜂蜜糊 (215)
10. 使君南瓜炖瘦肉 (215)
- 八、儿童多动综合征 (215)
1. 酸枣仁熟地粥 (215)
2. 枸杞枣仁汤 (215)
3. 甘麦大枣汤 (215)
4. 参枣桂圆粥 (215)
5. 小麦糯米粥 (216)
6. 麦片鸡蛋羹 (216)
7. 鸡蛋牛奶 (216)
8. 姜葱海带牡蛎汤 (216)
9. 桂圆肉柏子仁炖猪心 ... (216)

第一章 营养基础篇

一、青少年所需营养的特点



温馨提示

青少年的营养需要有一个显著的特点,他们所获得的营养不仅仅是要维持生命活动和生活与劳动,更重要的是还要满足其迅速生长发育的需要。

青少年是长身体、长知识的重要时期。这时期青少年的身高、体重增长迅速,体内的各个器官逐渐发育成熟,心理变化也非常复杂,特别爱幻想,好活动。由于营养是身体成长发育的基础,对人体的变化起着综合性的作用,所以,评价青少年的营养状况,必须从多方面着手进行,如形态发育、智力发育和生理功能三个方面。

为了使身体健康发育成长,除了进

行体育锻炼、讲究卫生以外,还必须有合理的营养。在整个发育期间,由于机体的物质代谢是合成代谢大于分解代谢,因此,其所需的能量和各种营养素的数量相对成人高。只有充足的营养才能保证青少年正常发育和最大限度地发挥遗传的潜力。我们知道,身体各器官组织的发育有早有晚,并且有各自的关键生长期。因而在不同的阶段营养不足对各器官产生的影响则有所不同。例如,神经系统最早发育,脑细胞在胎儿3个月到出生后6个月期间增长最快,此时如果营养匮乏,必然使脑细胞数目减少,造成终生智力低下无法挽回。骨骼、肌肉和生殖系统在青春期发育最快,此时如给孩子以充足的营养则可以生长迅速,并最大限度地发挥遗传决定的生长发育的潜力。但如果营养摄入不足,生长就达不到应有的高度。

12岁~18岁进入青春发育期,在心