

健康食谱丛书JIANKANGSHIPUCONGSHU

QINGSHAONIANJIANKANGSHIPU

青少年 健康食谱

精确的营养数据

权威的功效分析

周详的操作细节

主
编
韩
春
姬



延边大学出版社

健康食谱丛书JIANKANGSHIPUCONGSHU

QINGSHAONIANJIANKANGSHIPU

青少年 健康食谱

常州大学图书馆
藏书章

本册主编：韩春姬

延边大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

青少年健康食谱/韩春姬主编. —延吉: 延边大学出版社,
2010. 3

(健康食谱丛书/韩春姬主编)

ISBN 978 - 7 - 5634 - 3018 - 5

I. ①青… II. ①韩… III. ①青少年 - 保健 - 食谱

IV. ①TS972. 162

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 232802 号

青少年健康食谱

丛书主编: 韩春姬

主 编: 韩春姬

责任编辑: 金昌海 崔文香

出版发行: 延边大学出版社

社址: 吉林省延吉市公园路 977 号 邮编: 133002

网址: <http://www.ydcbs.com>

E-mail: ydcbs@ydcbs.com

电话: 0433 - 2732435 传真: 0433 - 2732434

发行部电话: 0433 - 2133001 传真: 0433 - 2733266

印刷: 北京中创彩色印刷有限公司

开本: 710 × 1000 毫米 1/16

印张: 25 字数: 309 千字

印数: 1—3200

版次: 2011 年 4 月第 1 版

印次: 2011 年 4 月第 1 次

ISBN 978 - 7 - 5634 - 3018 - 5

定价: 32.00 元



青少年期包括少年期及青春发育期,年龄跨度通常为:女性 11~12 岁起至 17~18 岁,男性 13~14 岁起至 18~20 岁。这个时期的生理特点是身体发育速度加快,尤其是在青春发育期,身高、体重突发性增长、生殖系统迅速发育是其重要特征。除此以外,这个时期的学习任务比较重,活动量也比较大,故充足的营养是保证其生长发育、强健体魄、更好的获得科学知识的物质基础。因此,青少年的饮食问题是家长需要关注的头等大事。

本书针对青少年的生理特点及其发育过程中的营养需求,介绍了适合青少年的多种食谱,并分别介绍了每种食谱的原料、制作方法、功效、主要营养素及热能含量,使读者能够根据自身的健康状况选择适宜的食谱。本书中每种食谱的营养分析和功效分析均由营养学和中医学专业教师完成,营养素含量的计算使用了中国疾病预防控制中心营养与食品安全所研制的营养计算器(V1.6)。

本书所介绍的食谱在兼顾中国传统饮食的基础上,更多地考虑了青少年的营养需求,体现了现代营养学与传统中医食疗方法相结合,以调理青少年生理功能为目的的理论、方法和技术。希望本书能成为您必备的厨房参考书。

由于编者水平有限,难免有纰漏和不足之处,如各种食谱功效说明的通俗性仍显不足,还望广大读者不吝赐教。

作者



第一章 谷类、薯类	(1)
粳 米	(1)
小 米	(3)
糯 米	(4)
玉 米	(6)
小 麦	(9)
土 豆	(19)
地 瓜	(24)
第二章 坚果、种子类	(25)
花 生	(25)
核 桃	(28)
栗 子	(29)
第三章 嫩茎、叶、花菜类	(31)
菠 菜	(31)
芹 菜	(34)
白 菜	(40)
空心菜	(46)
油 菜	(47)
黄花菜	(50)
菜 花	(51)
茭 白	(53)
圆白菜	(54)
芥 菜	(56)
芥 菜	(59)

苋菜 (60)

西兰花 (61)

第四章 根茎、鲜豆、葱蒜类 (63)

冬笋 (63)

竹笋 (66)

胡萝卜 (67)

萝卜 (71)

莲藕 (72)

荸荠 (75)

莴笋 (76)

角瓜 (79)

豆角 (80)

黄豆芽 (83)

绿豆芽 (86)

韭菜 (90)

蒜苔 (91)

洋葱 (93)

第五章 茄果、瓜菜类 (95)

丝瓜 (95)

黄瓜 (96)

茄子 (100)

南瓜 (107)

青椒 (112)

番茄 (113)

第六章 畜禽肉类 (118)

猪肉 (118)

猪蹄 (147)

猪肝 (149)

牛肉 (152)

牛腱 (173)

牛蹄 (175)

羊肉 (178)



羊 肝	(181)
兔 肉	(182)
鸡 肉	(188)
鸡 翅	(221)
鸡 肝	(227)
鸡 腿	(229)
鸭 肉	(232)
鹌 鹑	(253)
鸽 肉	(257)
第七章 鱼虾蟹贝类	(261)
海 蜇	(261)
牡 蛎	(262)
螃 蟹	(263)
虾 皮	(264)
虾 仁	(265)
青 虾	(271)
对 虾	(272)
蛤 蜊	(281)
鱼 类	(283)
第八章 蛋豆奶类	(306)
鸡 蛋	(306)
黄 豆	(316)
豌 豆	(317)
豆 腐	(322)
腐 竹	(350)
油皮(腐皮)	(353)
第九章 水果	(357)
菠 萝	(357)
香 蕉	(358)
枣	(359)
第十章 菌藻类	(361)
香 菇	(361)



青少年健康食谱

金针菇.....	(365)
草 菇.....	(367)
木 耳.....	(368)
银 耳.....	(370)
海 带.....	(371)
紫 菜.....	(372)
附 录.....	(374)
附录1 食物的“性”和“味”	(374)
附录2 人的六种不同体质属性及适宜的食物	(376)
附录3 各种营养素的功效、缺乏症及食物来源	(378)
附录4 烹饪术语	(383)





第一章 谷类、薯类



粳米

【营养特点】 粳米含有人体必需的淀粉、蛋白质、脂肪、维生素 B₁、烟酸和多种微量元素,是儿童的重要主食。中医认为粳米具有补中益气、益脾健胃的功效,是病后胃肠功能减弱、烦渴、虚寒、痢泻等症的食疗佳品。

【特别提示】 制作米粥时不要放碱,因为米是人体维生素 B₁ 的重要来源,碱会破坏米中的维生素 B₁,导致维生素 B₁ 缺乏,出现“脚气病”。制作米饭时一定要“蒸”或“焖”,不要“捞”,因为捞饭会损失掉大量维生素。

100 克粳米中营养素含量

热能 (kcal)	脂肪 (g)	蛋白 质(g)	碳水化 合物(g)	胡萝卜 素(μg)	维生素 B ₁ (mg)	维生素 B ₂ (mg)	维生素 C(mg)	维生素 E(mg)	烟酸 (mg)	钾 (mg)
346	0.8	7.4	77.4	-	0.11	0.05	-	0.46	1.9	13
钠 (mg)	钙 (mg)	镁 (mg)	铁 (mg)	锰 (mg)	锌 (mg)	铜 (mg)	磷 (mg)	硒 (μg)	纤维 (g)	胆固醇 (mg)
3.8	13	34	2.3	1.29	1.7	0.3	110	2.23	0.7	-

♡ 考 司 ♡

【原料】 主料:粳米 300 克,鸡蛋 70 克,猪肉(瘦)125 克,丝瓜 50 克,胡萝卜 50 克,紫菜(干)300 克。调料:白砂糖 60 克,白醋 60 克,酱油 50 克,姜 2 克。

【做法】 ①米洗净,装器皿中,用 2 杯水浸泡 1 小时;

②丝瓜切丝,用热水浸泡 30 分钟捞出,另加糖 15 克以及酱油半杯,覆上微波薄膜;

③与米一起放入炉内,用高火煮 10 分钟后,再用中火加热 12 分钟;

④把饭取出,静放 3 分钟后,趁热拌入白糖、白醋;

⑤丝瓜丝切成段,姜及胡萝卜也切成条丝状备用;

⑥取一张紫菜皮摆平,铺上饭,再铺适量的肉松(猪肉剁细)、姜丝、丝瓜丝、胡萝卜丝、蛋(鸡蛋打散煎成饼皮)皮,卷成筒形,再切块即可食用。

【功效】 提供优质蛋白质,维生素 A、钙、铁、锌、碘等营养素含量非常丰富,有利于青少年生长发育。

【营养】 热能 2252 千卡,碳水化合物 443.3 克,蛋白质 141.2 克,脂肪 20.5 克,膳食纤维 68.4 克,胆固醇 511 毫克,钙 971 毫克,铁 183.7 毫克,锌 17.94 毫克,维生素 C 21 毫克,维生素 A 1260 微克视黄醇当量。

♡ 松仁鱼丸粥 ♡

【原料】 主料:粳米 120 克。辅料:松子(炒)20 克,鱼丸 50 克。调料:盐 2 克,味精 1 克。

【做法】 ①松仁、鱼丸分别洗净;

②粳米洗净后用水浸泡 30 分钟;

③锅置火上,放入鸡汤、粳米,大火煮开后转小火熬煮 20 分钟;

④加入鱼丸继续煮 15 分钟;

⑤将松仁、盐放入粥中,用小火煮 20 分钟;

⑥出锅前加味精调味即可。

【功效】 提供优质蛋白,铁、锌等微量元素含量丰富,松子富含不饱和脂肪酸,有助于青少年生长发育,预防缺铁性贫血。

【营养】 热能 598 千卡,碳水化合物 98.4 克,蛋白质 20.1 克,脂肪 15.1 克,膳食纤维 3.3 克,胆固醇 64 毫克,钙 47 毫克,铁 4.8 毫克,锌 5.45 毫克,维生素 C 0 毫克,维生素 A 7 微克视黄醇当量。

♡ 姜味牛肉饭 ♡

【原料】 主料:粳米 500 克。辅料:姜 50 克,牛肉(瘦)150 克。调料:酱油 5 克,花生油 25 克,小葱 5 克。

【做法】 ①将鲜牛肉洗净并剁成肉茸;

②生姜挤压出汁,约有两匙的量,放入牛肉中;

③再加入酱油、花生油、葱调匀;

④粳米淘洗干净后,用水煮至八分熟,捞出沥干;

⑤与牛肉充分搅拌,上笼蒸 1 小时即可。

【功效】 提供大量的优质蛋白,铁、锌等微量元素含量非常高,可促进青少年生长发育,提高机体的抵抗力,预防缺铁性贫血。有养肺补虚、健脾开胃的功效。

【营养】 热能 2138 千卡,碳水化合物 397.2 克,蛋白质 68.4 克,脂肪 32.8 克,膳食纤维 5 克,胆固醇 87 毫克,钙 103 毫克,铁 17.6 毫克,锌 14.4 毫克,维生素 C 3 毫克,维生素 A 30 微克视黄醇当量。



小 米

【营养特点】 小米又称粟米。小米中维生素 B₁ 的含量位居所有粮食之首；一般粮食中不含有的胡萝卜素，每 100 克小米中的含量达 0.12 毫克；小米中色氨酸的含量在所有谷类中独占鳌头。由于小米容易被人消化吸收，故被营养专家称为“保健米”。

【特别提示】 青少年可放心食用小米。

100 克小米中营养素含量

热能 (kcal)	脂肪 (g)	蛋白 质(g)	碳水化 合物(g)	胡萝卜 素(μg)	维生素 B ₁ (mg)	维生素 B ₂ (mg)	维生素 C(mg)	维生素 E(mg)	烟酸 (mg)	钾 (mg)
358	3.1	9	75.1	102	0.33	0.1	—	3.63	1.5	284
钠 (mg)	钙 (mg)	镁 (mg)	铁 (mg)	锰 (mg)	锌 (mg)	铜 (mg)	磷 (mg)	硒 (μg)	纤维 (g)	胆固醇 (mg)
4.3	41	107	5.1	0.89	1.87	0.54	229	4.74	1.6	—

♡ 菜团子 ♡

【原料】 主料：玉米面(黄)200 克，绿豆面 200 克，小米面 200 克。辅料：猪肋条肉(五花肉)300 克，腌雪里蕻 150 克。调料：大葱 25 克，姜 10 克，香油 5 克，味精 2 克，酱油 15 克。

【做法】 ①把玉米面、豆面、小米面放在一容器里，加 30℃ 左右的水，边倒水边搅拌；

②面和均匀后放在一边，用湿布盖着，防止面变干(醒面，约 30 分钟)；

③把葱、姜、香油、味精加酱油与肉调和均匀，腌制 10 ~ 15 分钟；

④把事先洗净、泡好的雪里蕻切成末，用手捏团；

⑤将捏好的雪里蕻团里的水挤出(不要挤得太干，否则口感就不好了)；

⑥猪肉剁馅和雪里蕻拌在一起；

⑦面醒好后，抓一把放在手里，搓圆后双手一拍，面皮就摊在双手里了；

⑧往里放馅后，边转面皮边往上拢，两只手的大拇指同时把馅往里按，这样面皮就被推得均匀了，薄厚也一样了(和面时水若放得不够，可能就不太容易合上)；

⑨捏成团上锅(屉布往中间拢一拢，便于菜团子受热)，蒸 30 分钟即可。

【功效】 提供丰富的蛋白质、钙、铁、锌等营养素，B 族维生素含量也很丰富，膳食纤维多，对便秘、脚气、贫血有疗效，可以促进青少年生长发育，提高对疾病的

抵抗力。

【营养】 热能 3879 千卡,碳水化合物 453.1 克,蛋白质 105.1 克,脂肪 194.7 克,膳食纤维 26.9 克,胆固醇 327 毫克,钙 530 毫克,铁 40.7 毫克,锌 16.3 毫克,维生素 C 56 毫克,维生素 A 79 微克视黄醇当量。

♡ 香菇锅巴 ♡

【原料】 主料:锅巴(小米)200 克。辅料:香菇(鲜)50 克,木耳(干)25 克,冬笋 100 克,鸡肉 50 克,油菜心 100 克。调料:酱油 10 克,精盐 1 克,味精 1 克,绍酒 5 克,植物油 100 克。

【做法】 ①将香菇,黑木耳分别入温水中泡透。洗净,摘去蒂,用清水漂洗一次,捞出,分别改刀成小片。冬笋切成片;油菜心洗净,捞出,控去水,切成 3 厘米长的段;

②炒锅置于火上,放素油 50 克烧热,投入香菇爆出香味,下笋片、油菜心段、黑木耳、熟鸡丝炒匀,烹入绍酒,加清汤、酱油、精盐烧沸,投入味精,出锅装入大汤碗内;

③炒锅洗净,复置旺火上烧热,倒入剩余的素油烧至八成熟,投入米锅巴炸至金黄色,待锅巴酥脆时立即倒入漏勺沥油,装盘(食时将锅巴倒入大汤碗内即成)。

【功效】 有补虚养身、健脾开胃的作用。膳食纤维丰富,可预防便秘,蛋白质、铁、锌等营养素丰富,可以提高机体免疫力,促进生长发育,预防贫血。

【营养】 热能 1785 千卡,碳水化合物 165.8 克,蛋白质 37.6 克,脂肪 111.4 克,膳食纤维 8.3 克,胆固醇 117 毫克,钙 301 毫克,铁 17.9 毫克,锌 5.85 毫克,维生素 C 67 毫克,维生素 A 162 微克视黄醇当量。



糯米

【营养特点】 糯米又称江米,是人们经常食用的粮食之一。因其香糯黏滑,常被用来制成风味小吃,深受人们喜爱。糯米中含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、维生素 B₂ 等营养素。中医认为糯米有补中益气、养胃健脾、固表止汗、止泻、解毒疗疮等功效,可用于治疗虚寒性胃痛、胃溃疡及十二指肠溃疡、气虚自汗、痘疹痈疖。

【特别提示】 糯米不宜消化,不宜食之过量,青少年脾胃虚弱者尤应注意。糯米年糕无论甜咸,体重过重的青少年都要慎食。



100 克糯米中营养素含量

热能 (kcal)	脂肪 (g)	蛋白 质(g)	碳水化 合物(g)	胡萝卜 素(μg)	维生素 B ₁ (mg)	维生素 B ₂ (mg)	维生素 C(mg)	维生素 E(mg)	烟酸 (mg)	钾 (mg)
348	1.0	7.3	77.5	—	0.11	0.04	—	1.29	2.3	137
钠 (mg)	钙 (mg)	镁 (mg)	铁 (mg)	锰 (mg)	锌 (mg)	铜 (mg)	磷 (mg)	硒 (μg)	纤维 (g)	胆固醇 (mg)
1.5	26	49	1.4	1.54	1.54	0.25	113	2.71	0.8	—

♡ 烧肉糯米蒸笼饭 ♡

【原料】 主料:糯米 100 克,洋葱(白皮)50 克,猪肋条肉(五花肉)350 克,青豆 50 克。调料:色拉油 35 克,盐 4 克,姜 3 克,料酒 20 克,酱油 20 克,大葱 8 克,白砂糖 15 克。

【做法】 ①五花肉洗净后放入冷水锅中大火烧开;

②烧沸后略煮一会儿(将血水浮沫去除干净)捞出,再用冷水洗净;

③把烫过且洗净的肉切成小块沥干;

④用大火将锅烧热入油,放入姜片爆香;

⑤放下肉块,煸炒肉块至出油;

⑥加入料酒翻炒;

⑦加酱油炒匀肉块;

⑧加水至肉块刚淹没;

⑨加锅盖,用大火将水煮沸;

⑩加糖,用勺炒匀;

⑪转小火加锅盖焖烧;

⑫焖烧 15 分钟后掀盖翻炒,再焖烧;

⑬约 15 分钟左右肉已转色,再加糖 15 克炒匀后继续焖烧;

⑭待 10 分钟后肉汁呈黏稠状时转大火,用勺不断翻炒至收汁,肉汁黏稠肉块红润即可

⑮蒸笼垫上粽叶,铺上糯米,大火将水烧开,上笼蒸约 20 分钟左右,熟后取出;

⑯铁锅内加油爆香洋葱,放入红烧肉丁,加少许水煮透;

⑰将煮透的红烧肉等料浇于蒸笼饭上,随后撒上煮熟的青豆即可。

【功效】 蛋白质、铁、锌、钙、维生素 A 等营养素丰富,可以提高机体免疫力,预防贫血,保护视力,增强心血管功能。有助于青少年骨骼强壮,促进生长发育。

【营养】 热能 2486 千卡,碳水化合物 231 克,蛋白质 132.7 克,脂肪 135.8 克,膳食纤维 50 克,胆固醇 86 毫克,钙 933 毫克,铁 34 毫克,锌 13.57 毫克,维生素

C24 毫克,维生素 A474 微克视黄醇当量。

♡ 咸汤圆 ♡

【原料】 主料:糯米粉 500 克,猪肉(瘦)200 克,虾米 30 克,莴笋 150 克。调料:大葱 30 克,酱油 15 克,盐 5 克,胡椒粉 7 克,白砂糖 10 克。

【做法】 ①糯米粉加入冷水后,揉成面团,从中取出 200 克面团放入 3 杯热水中,高火 2 分钟后捞出,放入原来揉好的面团中,再用力揉搓,使其产生黏性后,将其分成 40 份;

②虾米泡软剁碎,与干大葱 15 克、肉糜(猪肉剁泥)、酱油 15 克、精盐 5 克、胡椒粉 2 克、白糖 10 克拌匀,摔打成肉馅;

③一张皮包入大半匙肉馅,揉搓成咸汤圆;

④取 10 个汤圆(其余冷冻,需要时再煮),放入热高汤中,并加入莴笋、干大葱 15 克及精盐、味精、胡椒粉、高汤、冷水,以高火煮 6 分钟视汤开即可(冷冻的汤圆,煮时多加 1 分钟)。

【功效】 蛋白质、钙、铁、锌、碘、维生素 B 族等营养素丰富,可以提高机体免疫力,健脾开胃,促进生长发育,预防贫血,保护视力。有助于青少年骨骼强壮。

【营养】 热能 2670 千卡,碳水化合物 414.5 克,蛋白质 78.8 克,脂肪 79.9 克,膳食纤维 5.1 克,胆固醇 318 毫克,钙 359 毫克,铁 16.7 毫克,锌 13.7 毫克,维生素 C9 毫克,维生素 A82 微克视黄醇当量。



玉 米

【营养特点】 玉米,又名苞米、苞谷、棒子、玉蜀黍,是我国一些地区的主食。玉米性味甘、平。具有调中和胃,降浊利尿,降血脂、降低血清胆固醇的功效。玉米中除了含有碳水化合物、蛋白质、脂肪、胡萝卜素外,还含有核黄素、维生素等营养物质。有研究表明,在所有主食中,玉米的营养价值和保健作用是最高的,玉米中含有的这些营养素对预防心脏病、癌症等疾病尤有好处。玉米中所含的维生素 B₆、烟酸等成分,具有刺激胃肠蠕动、加速粪便排泄的特性。可防治便秘、肠炎、肠癌等;含有的胡萝卜素被人体吸收后能转化为维生素 A,具有防癌作用;含有的天然维生素 E 具有增强人体新陈代谢、调整神经系统功能、延缓衰老、降低血清胆固醇、防止皮肤病变的功能,还能减轻动脉硬化和脑功能衰退;含有的黄体素、玉米黄质可以对抗眼睛老化。一言概之,玉米是粗粮中的保健佳品,对人体的健康颇为有利。

【特别提示】 吃玉米时应将玉米粒的胚芽全部吃进,因为玉米的许多营养成分都集中在胚芽里。玉米发霉后会产生致癌物,所以发霉玉米不可以食用。



100 克玉米中营养素含量

	热能 (kcal)	脂肪 (g)	蛋白 质(g)	碳水化 合物(g)	胡萝卜 素(μg)	维生素 B ₁ (mg)	维生素 B ₂ (mg)	维生素 C(mg)	维生素 E(mg)	烟酸 (mg)	钾 (mg)
干玉米	335	3.8	8.7	66.6	102	0.21	0.13	—	3.89	2.5	300
鲜玉米	99.6	0.4	3.2	20.8	48	0.1	—	3	—	1	226
	钠 (mg)	钙 (mg)	镁 (mg)	铁 (mg)	锰 (mg)	锌 (mg)	铜 (mg)	磷 (mg)	硒 (μg)	纤维 (g)	胆固醇 (mg)
干玉米	3.3	14	96	2.4	0.48	1.7	0.25	218	3.52	6.4	—
鲜玉米	0.3	2	34	0.9	0.14	—	—	103	0.6	2.6	—

♡ 农家丰收饭 ♡

【原料】 主料:米饭(蒸)200 克,玉米(鲜)100 克。辅料:猴头菇 75 克,贡菜 75 克,松子(炒)50 克,河虾 50 克,猪五花肉 50 克,红椒 50 克。调料:料酒 10 克,精盐 3 克,鸡精 2 克,大葱 10 克,姜 10 克,大蒜(白皮)10 克,香油 10 克,植物油 50 克。

【做法】 ①将猴头菇、贡菜、红椒、河虾(熟)、猪五花肉(熟)均切丁;

②将葱、姜、蒜分别切末待用;

③勺内加油烧热,放入葱、姜、蒜炅香;

④烹入料酒,加肉汤,下入玉米、肉丁、猴头菇丁、鸡精烧入味;

⑤下入贡菜、红椒、河虾炒匀至熟;

⑥下入松子仁(炸熟),加精盐炒匀;

⑦下入挑散的米饭炒透,淋入香油出勺装盘即成。

【功效】 营养素种类齐全,含丰富的优质蛋白质、钙、锌、不饱和脂肪酸,有利于青少年生长发育,提高对疾病的抵抗力,有健脾开胃、益智补脑的功效,可预防贫血。

【营养】 热能 1494 千卡,碳水化合物 100.6 克,蛋白质 35.7 克,脂肪 111 克,膳食纤维 15 克,胆固醇 192 毫克,钙 352 毫克,铁 13.5 毫克,锌 8.61 毫克,维生素 C 83 毫克,维生素 A 67 微克视黄醇当量。

♡ 咸蛋黄烘玉米 ♡

【原料】 主料:咸鸭蛋 100 克,玉米(鲜)250 克。辅料:火腿 50 克,胡萝卜 50 克。调料:淀粉(玉米)5 克,盐 2 克,植物油 30 克。

【做法】 ①玉米粒放入沸水中煮至八成熟,捞出沥干水分,加少许干淀粉,搅拌均匀,将多余的淀粉倒出;

②胡萝卜洗净,切丁,入沸水中焯至变色捞出控水;

③火腿切丁待用；

④锅内倒油，加热，烧至五成热后放入玉米粒，炸成金黄色捞出沥油；

⑤锅内留底油，加入咸蛋黄炒至起泡，倒入炸好的玉米粒翻炒至均匀的滚满蛋黄，再放入胡萝卜丁、火腿丁及盐翻炒均匀即可。

【功效】 丰富的优质蛋白质和维生素 A 可以促进生长发育，保护视力，提高机体的抗病能力。

【营养】 热能 865 千卡，碳水化合物 79.8 克，蛋白质 30.3 克，脂肪 50.9 克，膳食纤维 7.8 克，胆固醇 695 毫克，钙 145 毫克，铁 9.8 毫克，锌 5.8 毫克，维生素 C46 毫克，维生素 A480 微克视黄醇当量。

♡蛋花粟米羹♡

【原料】 主料：鸡蛋 100 克，玉米（鲜）100 克。调料：盐 2 克，白砂糖 10 克，鸡精 1 克，淀粉（玉米）5 克。

【做法】 ①锅里放适量的水煮开；

②锅内放入玉米、盐、糖、鸡精煮开；

③淀粉放入碗内加入适量水调制成湿淀粉待用；

④将鸡蛋打散打匀；

⑤把湿淀粉加入汤内，沿着锅边慢慢倒入鸡蛋液；

⑥用勺子轻轻搅匀，待锅里出现漂亮的蛋花，关火即可。

【功效】 丰富的优质蛋白质和维生素 A 可以促进生长发育，保护视力，提高机体的抗病能力。有健脾开胃的作用，对营养不良有疗效。

【营养】 热能 310 千卡，碳水化合物 40.1 克，蛋白质 17.8 克，脂肪 10 克，膳食纤维 2.9 克，胆固醇 585 毫克，钙 60 毫克，铁 3.4 毫克，锌 2.01 毫克，维生素 C16 毫克，维生素 A234 微克视黄醇当量。

♡三丁炒玉米♡

【原料】 主料：玉米（鲜）300 克。辅料：火腿 50 克，青尖椒 30 克，鸡肉 50 克，鸡蛋清 35 克。调料：味精 2 克，猪油（炼制）50 克，盐 5 克，淀粉（玉米）3 克。

【做法】 ①嫩玉米洗净，剥下细粒（不用水洗）；

②火腿、鸡肉、青尖椒分别切成方丁，鸡肉丁入碗，放入鸡蛋清，湿淀粉拌匀上浆；

③炒锅置旺火，注入熟猪油，四成热时，下鸡肉丁过油，捞出沥油，原锅下玉米粒过油，取出沥油；

④炒锅留底油烧热，下火腿丁、青尖椒丁，翻炒几下，再放入玉米粒、鸡肉丁翻炒，下盐、味精，翻拌均匀装盘即成。

【功效】 有健脾开胃的作用，对便秘有疗效。



【营养】 热能 965 千卡,碳水化合物 86.4 克,蛋白质 34 克,脂肪 58 克,膳食纤维 9.3 克,胆固醇 136 毫克,钙 19 毫克,铁 8.3 毫克,锌 5.37 毫克,维生素 C 67 毫克,维生素 A 87 微克视黄醇当量。



小 麦

【营养特点】 小麦的营养成分及含量与大麦相似。小麦粉分为标准粉、富强粉和精白粉。标准粉加工度比较低,膳食纤维含量较高,各种营养素含量较丰富。富强粉和精白粉加工度比较高,营养素流失比较多,膳食纤维含量低,所以消化吸收率较高,属于高血糖生成指数食物。小麦中的蛋白质缺乏赖氨酸,如与豆制品混合食用,可以起到蛋白质的互补作用。

【特别提示】 精加工的小麦粉 B 族维生素损失比较多,膳食中需搭配维生素含量丰富的食物共同食用。

100 克小麦粉(标准粉)中营养素含量

热能 (kcal)	脂肪 (g)	蛋白 质(g)	碳水化 合物(g)	胡萝卜 素(μg)	维生素 B ₁ (mg)	维生素 B ₂ (mg)	维生素 C(mg)	维生素 E(mg)	烟酸 (mg)	钾 (mg)
349	1.1	10.4	74.3	-	0.15	0.11	-	1.25	2	124
钠 (mg)	钙 (mg)	镁 (mg)	铁 (mg)	锰 (mg)	锌 (mg)	铜 (mg)	磷 (mg)	硒 (μg)	纤维 (g)	胆固醇 (mg)
3.1	31	48	3	0.92	0.96	0.58	120	6.01	1.6	-

♡ 西洋风味面 ♡

【原料】 主料:面条(标准粉)650 克。辅料:奶油 50 克,鸡蛋黄 50 克,香菇(鲜)50 克,洋葱(白皮)35 克,腊肉(烟肉)30 克。调料:胡椒粉 3 克,盐 3 克,橄榄油 20 克,青葱 10 克。

【做法】 ①蛋黄蛋白分开,只取蛋黄打散,洋葱切粒,香菇切片,腊肉切段;

②奶油放入平底锅融化烧热,加入洋葱、腊肉煎香,再加入香菇翻炒;

③倒入蛋黄液翻炒,让蛋黄裹住所有材料烩香;

④放橄榄油,加入煮熟的面,胡椒粉,盐,烩炒入味后熄火,洒下葱花翻炒均匀即可盛盘。

【功效】 维生素 A 含量非常高,优质蛋白质丰富,钙、铁、锌、B 族维生素含量较高,可以保护视力,预防近视,增强机体抗病能力,促进生长发育,预防贫血。有健脾开胃的功效,对消化不良有疗效。

【营养】 热能 2725 千卡,碳水化合物 405.9 克,蛋白质 72.3 克,脂肪 96 克,