



高级营养师

《健康宝典》特邀嘉宾

熊苗

营养烹饪专家

魏立军

编著

青少年

营养配餐方案

教会中国父母合理搭配各种营养素

均衡饮食按需补充营养儿女身体好



赠送

青少年版“自动配餐王”软件，

价值1760元

全民营养健康知识普及工程学习卡



电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
<http://www.phei.com.cn>



青少年 营养配餐方案

高级营养师
《健康宝典》特邀嘉宾

熊 苗
营养烹饪专家

魏立军
编著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 · BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

青少年营养配餐方案 / 熊苗，魏立军编著. —北京：电子工业出版社，2010.10
ISBN 978-7-121-12134-0

I. ①青… II. ①熊… ②魏… III. ①青少年—保健—食谱 IV. ①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第210875号

责任编辑：周 林

特约编辑：田学清

印 刷：北京天宇星印刷厂

装 订：三河市鹏成印业有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：15.75 字数：258千字

印 次：2010年10月第1次印刷

定 价：29.80元（含光盘一张）

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

前言

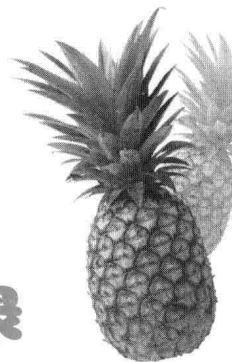
营养让青春绚烂绽放

随着社会的进步和科技的发展，人们在不断提高生活水平的时候，也开始越来越关注生活质量和健康问题。温饱问题不再是人们追求的唯一目标，我们不仅要吃饱，还要吃好、吃出健康。

人从呱呱坠地开始，经过天真烂漫的童年，接下来便进入了朝气蓬勃的青少年时期，伟人曾经用“八九点钟的太阳”来形容青少年。由此可见，这是一个多么美好的人生阶段。生命的每个阶段都是美丽的，它们的美各不相同，却都需要精心呵护才能散发出迷人的魅力。我们的身体同样遵循这样的规律，不同的年龄段会面临不同的生理和健康问题，需要我们给予不同的呵护和关怀。

众所周知，青少年时期是人生当中非常关键的生长发育时期，青春期的发育过程更是一个需要我们倍加关注的特殊阶段。青少年时期，是一生中长身体、长知识的黄金时期。这一时期身体的各部位、各器官逐渐发育成熟。而生长速度、性成熟程度、学习能力、劳动效率都与营养状况有极为密切的关系。

为使青少年能健康地成长，为了给大家提供一个科学和权威的指导，我们特意编写了此书。本书共分为4章，全面系统地分析了青少年的生理状况、营养需求，为青少年成长提供了丰富多样的营养配餐食谱，以及一些青少年时期常见的健康问题和病症的食疗食谱，希望可以帮助广大的青少年朋友度过一个愉快的人生的黄金阶段。



目录

目录

第一章 特别的营养给特别的你——青春期所需营养素	1
第一节 钙	2
第二节 铁	8
第三节 锌	14
第四节 维生素A	19
第五节 B族维生素	25
第六节 膳食纤维	33
第二章 均衡饮食，健康学习双丰收——青少年营养配餐概论	40
第一节 青少年生理特征	41
第二节 青少年营养评价方法	42
第三节 青少年营养原则	43
第四节 青少年食物选择	44
第五节 青少年营养配餐食谱推荐	65
第六节 青少年营养食谱	67
第三章 正确地饮食是成功的一半——特殊时期营养搭配	105
第一节 小学生营养配餐方案	106
第二节 中学生营养配餐方案	122
第三节 青春期营养配餐方案	133



第四节	考试期间营养配餐方案	144
第五节	锻炼期间营养配餐方案	156
第六节	女性生理期营养配餐方案	169

第四章 要青春不要疾病——青少年常见病营养配餐

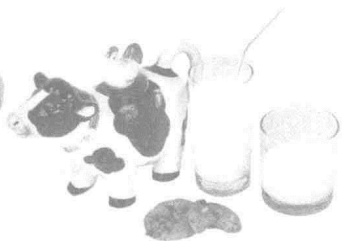
第一节	口腔溃疡	179
第二节	贫血	187
第三节	近视	197
第四节	用脑过度	207
第五节	便秘	217
第六节	上网综合征	226
第七节	肥胖	235

第一章

特别的营养给特别的你

——青春期所需营养素

众所周知，青春期是由少年过渡到成人的关键时期，是人生发育的第二个高峰。青春期特征以骨骼生长、肌肉增强、大脑组织结构完善及性发育成熟最为突出，也是身高迅速增长、体重增加更为显著的时期。因此对于这一时期的少男少女来说，保证丰富而足够的营养就显得尤为重要。



第一节 钙

一、生理作用

1. 什么是钙

在人体所需要的矿物质中，需要量最多的就是钙，它是构成骨骼和牙齿的重要物质，人体内99%的钙分布在骨骼和牙齿中，只有很少一部分分布在血液、软组织和细胞外液的血管外间隙中。不仅如此，钙还具有维持神经肌肉正常活动的重要功能，促进蛋白质分解酶、脂肪酶等酶的活性，从而有助于蛋白质、脂肪的新陈代谢。

2. 钙的生理作用

（1）强壮骨骼和牙齿

人体内99%的钙分布在骨骼和牙齿中，钙是组成牙齿和骨骼的重要成分，充足的钙可以强化我们的骨骼和牙齿，促进生长发育，预防骨质疏松和骨折的发生。如果想要孩子长得更高，家长不妨给孩子多吃些富含钙的食物。

（2）强化软组织韧性和弹性

钙与人体软组织的韧性密切相关，丰富的钙可以增加软组织的弹性和韧性，一旦缺乏就会对软组织的弹性和韧性产生影响，如皮肤表现出松垮、皱纹，眼睛晶状体缺乏弹性后容易导致近视、老花眼等，血管则出现硬化现象。

（3）稳定情绪与安眠

钙具有降低神经细胞兴奋性的功能，被称为“天然的镇静剂”，对烦躁不安、失眠等症状有很好的抑制作用。睡前喝一杯温热的牛奶，可以



帮助我们美美地睡到天亮。

钙对神经系统的传导功能有强化作用，有助于神经递质的产生和释放。人体的感受和冲动能够及时正确地传递出去全靠这种神经递质。

(4) 维持肌肉神经兴奋

人体合理的钙含量有助于维持肌肉神经的正常兴奋性，如果体液中钙浓度降低，就会导致肌肉和神经的兴奋性增高，严重时出现抽搐症状。

(5) 凝血机能

人体血液的凝固是一个复杂的系统工程，其中需要一种叫做凝血酶的活性酶，这种酶需要钙做催化剂，才能激活，因此，钙在血液凝固的过程中也扮演着重要的角色。

二、富含钙的食物

动物性食品	虾米皮、鱼类、贝类
蔬菜	雪里蕻、油菜、芹菜叶、海带、紫菜、豇豆、小白菜
豆类及其制品	大豆、豆腐、腐竹、黑豆、青豆
奶蛋类	牛奶、奶酪、干酪、优酪乳、蛋黄
坚果类	花生、杏仁、葵花子、榛子、芝麻

三、补钙食谱

1. 花生莲藕猪骨汤

原料：猪骨 500 克，鲜藕 250 克，花生仁 100 克，红枣 25 克，食盐适量。

做法：

(1) 将猪骨、花生仁、红枣分别洗净备用；

(2) 鲜藕去皮、洗净，切成块备用；

(3) 汤锅中加适量清水，倒入猪骨、花生仁和红枣，开武火煮沸后改文火熬煮半小时左右；

(4) 将藕块倒入锅中，继续煮至肉熟藕烂，加适量食盐调味即可。

推荐理由：花生味甘，性平，入脾、肺经，被誉为“植物肉”，营养价值可与鸡蛋、牛奶、肉类等动物性食物相媲美。猪骨是传统的补钙佳



品，所含的丰富钙质可维护骨骼和牙齿健康。这款汤可强筋壮骨，补钙补血。

2. 黑豆煲鲤鱼

原料：鲤鱼600克，黑豆100克，红枣20克，姜5克，味精、食盐各适量。

做法：

- (1) 将黑豆、红枣分别洗净后控去水分，姜洗净后切片备用；
- (2) 鲤鱼处理干净后切成块备用；
- (3) 锅中加适量清水，煮沸后倒入鱼块焯一下，捞出备用；
- (4) 锅中加适量清水，倒入鱼块、黑豆和红枣，放入姜片，开武火煮沸后改文火熬煮至豆熟鱼烂；
- (5) 加适量味精和食盐调味，出锅即可食用。

推荐理由：黑豆性平，味甘，入脾、肾经，被称为植物中营养最丰富的保健佳品，每100克黑豆中含钙224毫克、磷500毫克，两者相互协同作用，有利于人体吸收利用钙质，是良好的补钙食物。鲤鱼味甘，性平，入脾、肾、肺经，不仅含有丰富的钙，还含有大量的维生素D，维生素D具有促进钙质吸收的作用，经常食用亦可以促进人体骨骼发育。这款汤可健身补钙，健脾开胃。

3. 芹菜牛肉粥

原料：粳米100克，芹菜100克，牛肉50克，食盐适量。

做法：

- (1) 将牛肉洗净后剁成末，芹菜洗净后切成末备用，粳米淘洗干净；
- (2) 锅中加适量清水，倒入洗净的粳米和牛肉末，开武火煮沸；
- (3) 将芹菜末倒入锅中，改文火熬煮至熟，加适量食盐调味后即可。

推荐理由：芹菜味甘、苦，性凉，入肺、胃、肝经，其中含有的钙、磷可促进骨骼发育，预防小儿软骨病。牛肉味甘，性平，归脾、胃经，具有强健筋骨、补中益气、滋养脾胃等功效。这款粥可壮骨养身，清热解毒。

4. 鳊丝油菜粥

原料：黄鳊150克，粳米150克，油菜100克，香菜、葱、姜各5克，



食用油、胡椒粉、料酒、味精、醋、食盐各适量。

做法：

(1) 将油菜洗净后切碎，香菜洗净后切段，葱、姜分别洗净后切末备用；

(2) 黄鳝处理干净后洗净，切成丝，加适量葱姜末、料酒、醋、食盐搅拌均匀，腌渍片刻备用；

(3) 锅中加适量清水，倒入洗净的粳米，开武火煮沸后改文火熬煮至熟；

(4) 将鳝丝和油菜倒入锅中，继续煮至沸腾，加适量香菜、食用油、味精、胡椒粉和食盐调味，出锅即可食用。

推荐理由：黄鳝味甘，性温，入肝、脾、肾经，具有温阳益脾、强精止血、滋补肝肾、补中益气、养血固脱等功效。油菜味辛，性温，入肝、肺、脾经，是绿叶蔬菜中的含钙冠军。这款粥可壮骨强身，气血双补。

5. 紫菜虾皮汤

原料：紫菜20克，虾皮20克，鸡蛋50克，食用油、香油、醋、料酒、酱油、味精、食盐各适量。

做法：

(1) 将虾皮洗净，加适量料酒腌渍片刻备用；

(2) 紫菜洗净，放入水中浸泡，撕成块备用；

(3) 鸡蛋打散，制成蛋液备用；

(4) 锅中加适量食用油，烧至三成热后倒入酱油炆锅，倒入适量清水和紫菜、虾皮，开武火煮沸；

(5) 将蛋液倒入锅中，加适量味精、醋和食盐调味，淋入香油即可出锅。

推荐理由：虾皮味甘、咸，性温，含钙丰富，素有“钙库”的美称。紫菜味甘、咸，性寒，入肺经，富含钙、铁等多种矿物质，可促进骨骼、牙齿的生长和保健。这款汤可补钙壮骨，美容补虚。

6. 花生核桃拌鸡丁

原料：鸡脯肉100克，花生仁20克，核桃仁20克，鸡汤20克，葱、



芝麻酱、香油、味精、食盐各适量。

做法：

(1) 将芝麻酱倒入鸡汤中，加入葱花、香油、味精、食盐，搅拌均匀，制成调味汁备用；

(2) 锅中加适量清水，放入洗净的鸡脯肉煮熟，捞出，放凉后切成丁；

(3) 将鸡丁和花生仁、核桃一起放进碗里，倒入调味汁拌匀即可食用。

推荐理由：鸡肉中含有对人体生长发育有重要作用的磷脂类营养物质，钙质和磷元素的含量也很丰富，经常食用可健脾胃、活血脉、强筋骨，是促进青少年生长发育和骨骼健康的优质食材。花生中含有丰富的维生素E和一定量的锌，具有增强大脑记忆力、提高注意力的作用。核桃中的磷脂，对脑神经有良好的保健作用，所含的锌、锰、铬等矿物质是人体不可缺少的微量元素。这款菜可强筋壮骨，健脑益智。

7. 牛排汤

原料：牛排骨500克，葱、姜、蒜各10克，芝麻、胡椒粉、食盐各适量。

做法：

(1) 将葱洗净，切成葱花和葱段，姜洗净后切大片，蒜去皮备用；

(2) 牛排骨放入冷水中浸泡20分钟，然后捞出，再倒入沸水锅中烫去血水；

(3) 锅中加适量清水，放入蒜、姜片、葱段，倒入牛排骨，开武火煮沸后改中火熬煮；

(4) 待汤呈乳白色后，改文火继续熬煮，随时撇去水面的泡沫；

(5) 牛排骨熟烂之后将其捞出放入汤盆中，锅中汤水继续熬煮成浓高汤；

(6) 高汤熬好后倒入汤盆中，撒上芝麻、葱花和胡椒粉，加适量食盐调味即可。

推荐理由：牛肉中含有人体不能合成的必需氨基酸，吸收率高达100%，牛排骨中还含有大量钙质，能够促进青少年骨骼发育。这款汤可开胃补钙，壮骨健身。

8. 青椒炒牛柳

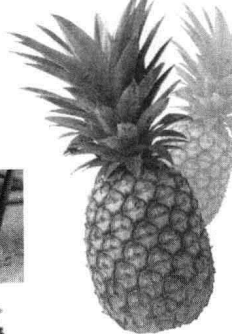
原料：牛里脊肉200克，青椒100克，料酒、白糖、香油、食用油、

青少年

营养

配餐

方案



第一章

特别的营养给特别的你——青春期所需营养素

淀粉、酱油、鸡精、食盐各适量。

做法：

(1) 将牛里脊肉洗净后切成条，加淀粉、酱油、白糖腌渍片刻备用；

(2) 青椒洗净后去蒂、去籽，切成菱形；

(3) 锅中加适量食用油，烧热至三成后倒入腌好的牛肉滑熟盛出；

(4) 锅中再加适量食用油，烧至五成热时倒入青椒，翻炒几下，接着倒入滑好的牛肉条一起翻炒至熟，加香油、鸡精、食盐调味即可。



推荐理由：牛柳富含优质蛋白质、

钙、磷、铁等营养物质，青少年经常食用可促进生长发育和骨骼健康。

青椒含有丰富的维生素C，青少年食用可以提高机体免疫功能，其独有的辣味还可以促进食欲。这款菜可开胃补虚，壮骨强身。

9. 冬菇豆腐肉汤

原料：冬菇25克，红枣25克，豆腐150克，猪瘦肉200克，姜5克，味精、食盐各适量。



做法：

(1) 将冬菇放入清水中泡发，洗净备用；

(2) 将红枣洗净，瘦肉洗净、切片，豆腐洗净、切块，姜洗净、切片备用；

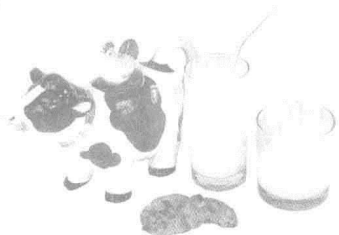
(3) 锅中加适量清水，放入猪肉片、冬菇、红枣和姜片，武火煮沸后改文火煮至肉片熟烂；

(4) 将豆腐块放入锅中，文火煮30分钟，加适量味精和食盐调味即可。

推荐理由：猪瘦肉和豆腐中都含有丰富的钙质，经常食用有助于促



进青少年生长发育和骨骼健康，对维持良好的视力也有一定的功效。冬菇含有多种氨基酸，经常食用可提高人体免疫力、促进新陈代谢、加强体内废物排泄等。这款汤可强筋壮骨，补益脾胃，滋阴润燥。



第二节 铁

一、生理作用

1. 什么是铁

铁是血红蛋白的重要组成部分，缺铁会导致贫血，它还是多种酶和免疫系统的组成成分。食物中的铁元素分为血红素铁和非血红素铁，前者主要存在于动物类食品中，较易被人体吸收，是人体补血的主要食物来源。

2. 铁的生理作用

（1）造血

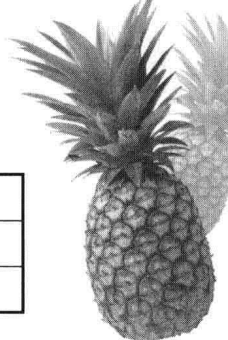
铁是血红蛋白的重要组成部分，是保证人体血液充足的强大营养基础，大量的血红蛋白可以为细胞输送充足的氧气，并将二氧化碳带出细胞，让我们有个好气色。

（2）免疫

人体免疫系统和铁元素有着密切关系，铁能够增加中性白细胞和吞噬细胞的吞噬功能，增强机体的抗感染能力，从而有助于提高机体免疫力。

（3）助长

由铁元素构成的血红素，对人体的能量代谢有着十分重要的影响，为身体发育提供充足的能量，同时还可以促进 β -胡萝卜素转化为维生素A，保护呼吸系统。



二、富含铁的食物

动物性食品	动物肝脏和肾脏、动物血、猪瘦肉、牛肉、羊肉、牡蛎、蛤蜊
蔬菜	菠菜、黑木耳、芥菜叶、豌豆、扁豆、小白菜、雪里蕻
其他	葡萄干、杏干、啤酒酵母、豆类

三、补铁食谱

1. 紫菜虾仁蛋花羹

原料：虾仁200克，鸡蛋150克，紫菜30克，葱、姜各5克，食用油、胡椒粉、料酒、水淀粉、食盐各适量。

做法：

- (1) 将紫菜洗净，放入清水中浸泡，捞出，切丝备用；
- (2) 葱洗净切成葱花，姜洗净、切片，鸡蛋打散制成蛋液备用；
- (3) 虾仁洗净，加适量水淀粉和胡椒粉，搅拌均匀，倒入沸水锅中略焯，捞出控去水分备用；
- (4) 锅中加适量食用油，烧至五成热后下姜片炆锅，倒入适量清水和料酒，煮沸，捞出姜片；
- (5) 将虾仁倒入锅中，加适量胡椒粉和食盐调味，用水淀粉勾芡后倒入蛋液，搅拌均匀；
- (6) 放入紫菜丝，撒上葱花即可出锅。

推荐理由：紫菜味甘、咸，性寒，入肺经，含有丰富的铁质，经常食用可预防贫血、骨质疏松等病症的发生。虾仁富含优质蛋白质及铁、镁等矿物质，具有保护心血管，防治贫血的功效。这款汤可补血壮骨，补脑益智。

2. 红糖黑米粥

原料：黑米200克，红糖20克。

做法：

- (1) 将黑米洗净，用清水浸泡3小时左右；
- (2) 锅中加适量清水，倒入泡好的黑米和泡黑米的水，开武火煮沸后改文火熬煮成粥；



(3) 加入红糖,搅拌均匀,再次煮沸即可出锅。

推荐理由:黑米被誉为“补血米”、“长寿米”,具有补血益气、健肾润肝的功效。红糖味甘,性温,入脾经,具有行血止疼、补血破淤、益气缓中等功效。这款粥可补血补气,补虚养身。

3.西红柿烩牛肉

原料:牛肉250克,西红柿125克,葱、姜各5克,食用油、大料、白糖、水淀粉、食盐各适量。

做法:

- (1) 将西红柿洗净后切小块,葱、姜分别洗净后切段、切片备用;
- (2) 牛肉洗净后切大块备用;
- (3) 锅中加适量食用油,烧至五成热,下大料和葱段、姜片炆锅,倒入适量清水和牛肉块,加适量食盐调味,焖制5分钟左右;
- (4) 捞出锅中的大料和葱段、姜片,倒入西红柿块,加适量白糖调味,继续焖制3分钟;
- (5) 锅中倒入水淀粉勾芡,出锅即可食用。

推荐理由:西红柿味甘、酸,性微寒,入肝、胃、肺经,铁元素含量丰富,并且含有丰富的胡萝卜素、B族维生素以及维生素C,这些维生素有利于人体吸收铁质。牛肉具有滋养脾胃、强健筋骨、补中益气、化痰息风、止渴止涎等功效,富含的优质蛋白质可促进人体吸收铁元素。这款菜可补血健身,健脾开胃。

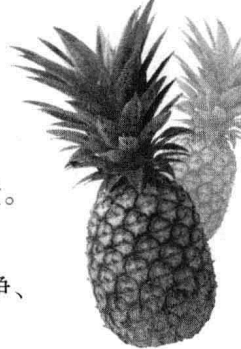
4.枸杞蒸葡萄

原料:葡萄干100克,枸杞50克。

做法:

- (1) 将葡萄干和枸杞分别洗净,控干水分,放入碗中;
- (2) 把碗放入蒸锅中,隔水蒸10分钟即可食用。

推荐理由:葡萄干味甘、微酸,性寒,铁元素含量极其丰富,经常食用具有补肝肾、益气血、生津液、利小便的功效。枸杞不仅含有丰富的铁元素、维生素B₁、维生素B₂、维生素C,而且铜元素含量也非常丰富,这些物质具有促进人体吸收铁质的功效。这款甜点可补气养血,明目安神。



5. 白菜猪肝汤

原料：猪肝200克，白菜200克，葱、姜各5克，食用油、食盐各适量。

做法：

(1) 将猪肝洗净、切片，白菜洗净、切片，葱洗净、切段，姜洗净、切丝备用；

(2) 锅中加适量食用油，烧至四成热后下葱段、姜丝炆锅，倒入适量清水，开武火煮沸；

(3) 将猪肝倒入锅中，煮熟后捞出，放入碗中备用；

(4) 白菜片倒入锅中，加适量食盐调味，煮熟后倒入装有猪肝的碗中即可。

推荐理由：猪肝含铁丰富，还含有一般肉类食物所不具有的维生素C，具有促进铁质吸收的作用，经常食用猪肝可调节和改善造血系统。白菜含有极其丰富的维生素C，不仅可以防治坏血病，还可以促进人体吸收铁元素。这款汤可补血养肝，明目美容。

6. 菠菜猪血汤

原料：菠菜400克，猪血200克，香油、食盐各适量。

做法：

(1) 将菠菜洗净、切段，猪血洗净、切块备用；

(2) 锅中加适量清水，倒入猪血块，开武火煮沸；

(3) 将菠菜倒入锅中，再次煮沸，加适量食盐和香油调味即可。

推荐理由：菠菜味甘，性寒，所含的铁元素对缺铁性贫血有辅助治疗效果，丰富的维生素C可以促进人体对铁元素的吸收利用。猪血性温，味甘、苦，含有丰富的血浆蛋白、维生素B₂、维生素C和铁，这些营养物质可以补充人体所需铁质，促进人体对铁的吸收，是补血养颜的食疗佳品。这款汤可补血滋阴，解毒通便。

7. 菠菜牛丸汤

原料：菠菜500克，牛肉250克，鸡蛋1个，食盐、姜各适量。

做法：

(1) 将菠菜洗净后用滚水烫至熟软，然后切成细末备用；

(2) 牛肉洗净后剁成馅，加入菠菜细末、鸡蛋、姜、食盐，搅拌均