

食材万千
精选 18 种对学生
最有利的食材

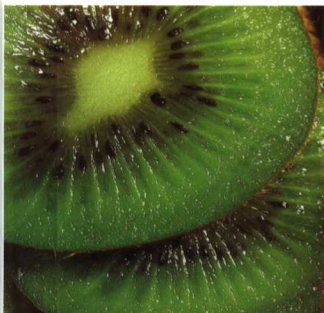
学生

18 种食材营养功效全揭秘！

必吃的 18 种食物

51 道针对学生的美味佳肴，合理配方，全面吸收

D I E T E T I C S E C R E T

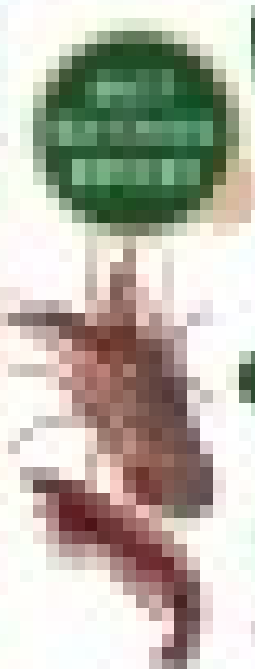


中国疾病预防控制中心

中国疾病预防控制中心

中国疾病预防控制中心

中国疾病预防控制中心

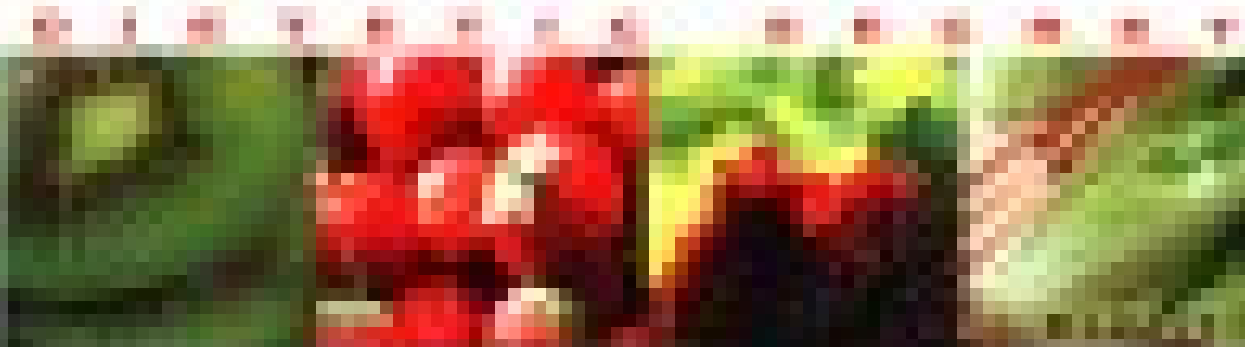
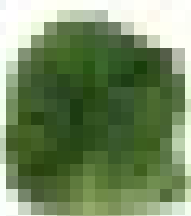


学生

中国疾病预防控制中心

必吃的 18 种食物

中国疾病预防控制中心



图书在版编目(CIP)数据

学生必吃的18种食物 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口: 南海出版公司, 2005. 11

(饮食秘诀)

ISBN 7-5442-3144-5

I. 学... II. 深... III. 学生—营养卫生 IV. R153.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第060654号

YINSHI MIJUE 02 —— XUESHENG BICHI DE 18 ZHONG SHIWU
饮食秘诀02 —— 学生必吃的18种食物

主 编 深圳市金版文化发展有限公司

责任编辑 陈正云 周诗鸿

封面设计 朱小良

出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 65350227

社 址 海口市蓝天路友利园大厦 B 座 3 楼 邮编 570203

电子信箱 nhcbgs@0898.net

经 销 新华书店

印 刷 深圳彩视电分有限公司

开 本 711mm×1016mm 1/48

印 张 30

版 次 2005年11月第1版 2005年11月第1次印刷

书 号 ISBN 7-5442-3144-5

定 价 148.00元 (共10册)

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.ch_jinban.com

学生必吃的 18种食物



南海出版公司

饮食秘诀
02

DIETETIC
SECRET

前言 PREFACE

中小学生的营养搭配贵在均衡适量

中国学生营养促进会在1994年5月20日“中国学生营养日”提出：营养贵在全面、均衡、适量。全面营养是根据人体营养需要而确立的。青少年学生正处在生长发育期，需要的营养相对比成人还要多，营养的种类更要全面。优质蛋白质、脂肪、糖类是必不可少的矿物质和微量元素需求量较大。

提倡全面营养，就是要吃多种食品，不偏食、不挑食。每种食品都有不同的营养成分，偏食会带来某种营养素的缺乏，影响健康。日本的中小学生每天要吃34种食品(包括调料)，我国每天吃到20种左右还是应该办得到的。

营养的均衡包括质和量的均衡。目前中小学生肥胖儿童约占5%~8%，而超过标准体重10%的人则更多。肥胖的主要原因除遗传因素外，饮食也是一个重要因素。所以，家长应注意调整 and 合理安排孩子的饮食，对肥胖儿童可逐渐减食或多食用蔬菜。

中小学生易患营养缺乏症

中小学生是一个对各类营养素的需要量骤增而且相当敏感的群体，在营养素供给不足或不尽合理时，很容易发生因营养素的摄入量不足而出现的营养缺乏症。在某种营养素缺乏时，最先受害的往往是其作用于体内的敏感器官和系统。但是，由于体内代谢相互关联，所以，无论哪种营养素缺乏，都会直接或间接地影响到整个机体的发育，影响到这一时期的正常学习、劳动和娱乐活动的进行。



青少年在青春期对热量的需要达到了高峰,但有些青少年唯恐自己发胖,采取不科学的节食方法,限制自己的食量。这样很容易导致热能摄入不足,造成身体消瘦、疲乏无力、抵抗力下降,等等,最终影响到身体的健康。

尽管有些营养素缺乏症所带来的后果是很严重的,但并非完全不可逆转。如果在发生缺乏症后,能遵照医生的建议,及时改善饮食条件,采取一些必要措施,营养缺乏症大多是能够痊愈的。

适合中小學生食用的五类食品:

1.米饭、馒头、面条、玉米、红薯共375克,主要摄取碳水化合物、蛋白质和B

族维生素。

2.肉75克、鱼虾类25克、蛋25克、奶及奶制品200克,主要提供蛋白质、脂肪、矿物质、维生素A和B族维生素。

3.大豆及其制品75克,主要提供蛋白质、脂肪、矿物质、膳食纤维和B族维生素。

4.水果75克、蔬菜250克,主要提供膳食纤维、矿物质、维生素C、胡萝卜素。

5.食用油15克、食糖10克,提供热能。

本书针对学生生长发育的一般特点,全面而详实地指导家长做出适合孩子、保质保量而且美观的营养美食。本书的特色是:

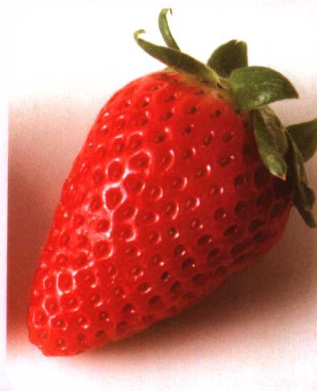
1.科学分析、便于理解。专业的营养师对每一种食材进行详实的营养与功效分

析,并指导饮食宜忌。

2.实用食谱、简单易行。精心挑选的食谱简单易行,即使是烹调知识并不丰富的家长,也能成功完成。

3.对症饮食、平衡健康。根据学生的生理特点,合理运用饮食手段进行调节,安全、健康、有效。

4.设计精美、赏心悦目。新颖别致的版面设计配合清晰逼真的图片,使读者仿佛身临其境。



目录

CONTENTS



鸡肉	6	蘑菇焖土豆	38
白切大靛鸡	9	炸薯条	39
西葫芦炒鸡柳	10	胡萝卜	40
沙锅豉油鸡	11	胡萝卜牛骨汤	45
油菜	12	红萝卜大骨头	46
小油菜金针菇沙拉	15	怪味萝卜丝	47
竹荪肘子扣上海青	16	猪肝	48
开洋油菜	17	胡萝卜炒猪肝	51
生菜	18	猪肝菠菜粥	52
生菜沙拉	23	金针菇猪肝汤	53
生菜滑牛肉	24	龙眼	54
生菜热狗卷	25	龙眼果冻	57
香菇	26	龙眼枸杞煲鸡腿	58
蚝油鲜菇	31	龙眼莲子羹	59
香菇炖杏仁	32	草莓	60
香菇素鸡炒肉	33	草莓沙拉	63
土豆	34	猕猴桃	64
沙锅土豆	37	猕猴桃沙拉	67

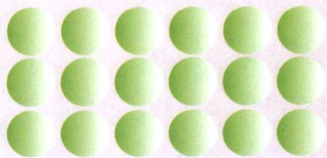


猕猴桃炒肉丝	68
水果聚宝盆	69
葡萄	70
葡萄干炒松子	73
麻乡葡萄	74
葡萄柠檬汁	75
羊肉	76
香草羊扒	81
鱼羊鲜	82
手抓羊小腿	83
金针菇	84
金菇拌芹菜	87
金针三丝	88
日式炸金针菇	89
虾肉	90
蒜蓉开片虾	93
泡椒基围虾	94
火局海鲜大烩	95
带鱼	96
糖醋带鱼	99
香菇蒸带鱼	100
雪菜熘带鱼	101



芋头	102
青椒蒸芋头	105
潮式反沙芋头	106
芋头烧肉	107
鸡蛋	108
香菜炒蛋	111
鲜肉蛋饺	112
蛋包饭	113
牛奶	114
粟米牛奶麦片	119
牛奶玉米谷片	120





鸡肉 *Chicken*

在我国，鸡肉是比较常见的肉类，鸡的品种很多，按用途可分为肉用型、蛋用型、肉蛋兼用型三种。优良品种有富贵鸡、九斤黄、寿光鸡、北京油鸡、狼山黑鸡、洛岛红鸡、澳洲黑鸡等。鸡肉的肉质细嫩，滋味鲜美，适合多种烹调方法，并富有营养，能起到滋补养身的作用。鸡肉不但适于热炒、炖汤，而且还是比较适合冷食凉拌的肉类。



营养师健康提示

鸡肉含有丰富的蛋白质，为了避免加重肾脏的负担，肾功能不良者禁食；鸡肉性温，为了避免助热，高烧患者及胃热患者禁食；鸡肉中磷的含量较高，为了避免影响铁的吸收，服用含铁药剂时暂不要食用鸡肉。鸡屁股是淋巴腺体集中的地方，含有多种病毒、致癌物质，所以不可食用。

选购

选购时要注意，性别不同的鸡功效不同：公鸡肉，属阳，温补作用较强，比较适合阳虚气弱患者食用；母鸡肉属阴，比较适合产妇、年老体弱及久病体虚者食用。

适用量

每次约50克。

食用鸡肉的注意事项

鸡肉的营养十分丰富，但必须注意以下几点：

1. 用油炸的鸡肉热量极高，经常食用极易患上肥胖症，还会破坏青少年内分泌系统的平衡，导致皮肤病和青春痘的发生。
2. 鸡胸肉是整鸡中热量和脂肪含量最低的部分，可以有效预防肥胖症的发生。



营养与功效

中医认为，鸡肉味甘、性温，入脾、胃经。有温中益气、补精填髓、益五脏、补虚损的功效，可用于脾胃气虚、阳虚引起的乏力、胃脘隐痛、浮肿、产后少乳、虚弱头晕等症，对于肾精不足所致的小便频数、耳聋、精少精冷等症也有很好的辅助疗效。现代研究认为，鸡肉营养丰富，是高蛋白、低脂肪的健康食品，其中氨基酸的组成与人体所需要的十分接近，同时它所含有的脂肪酸多为不饱和脂肪酸，极易被人体吸收，含有的多种维生素、钙、磷、锌、铁、镁等成分，也是人体生长发育所必需的。鸡肉是青少年最好的食品，特别有利于消化吸收。



维 生 素

A (微克)	B ₁ (毫克)	B ₂ (毫克)	B ₆ (毫克)	B ₁₂ (微克)	C (毫克)	D (微克)	E (毫克)	生物素 (微克)	K (微克)	P (微克)	胡萝卜素 (毫克)	叶酸 (微克)	泛酸 (毫克)	烟酸 (毫克)
42	0.07	0.08	0.18	0.4	3	221	0.2	2	53	-	-	11	1.68	5

营养成分全知道



热量	三大营养素			胆固醇	膳食纤维	矿物质								
(千卡)	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)	(毫克)	(克)	钙 (毫克)	铁 (毫克)	磷 (毫克)	钾 (毫克)	钠 (毫克)	铜 (毫克)	镁 (毫克)	锌 (毫克)	硒 (微克)
166	18.5	9.6	1.4	187	-	17	0.9	160	340	72.4	0.08	7	1.29	5.4

白切大靚鸡

【做法】

1. 鸡去毛桩、内脏，洗净，姜洗净切片，葱择洗净，切段备用；
2. 锅上火，注入清水烧开，放入姜片，葱段调入盐、味精调匀；
3. 放入洗净的鸡，浸煮30分钟，取出切件装盘即可。

【原材料】

公鸡1只（2000克左右）、姜150克、葱5棵

【调味料】

盐250克、味精100克、清水15升

【特别提示】

注意煮的时间，鸡不可太过熟。

【特色介绍】

皮滑、肉香、香味十足。



西葫芦炒鸡柳

【特别提示】

鸡柳用生粉和鸡蛋清腌一下，会更加鲜嫩。



【原材料】

鸡肉300克、西葫芦150克、红椒1个、姜5克

【调味料】盐5克、味精3克、酒5克、生粉3克、生抽5克



【做法】

1.将鸡肉洗净切成鸡柳状；西葫芦洗净切成菱形块状；红椒切片；姜切片；



2.锅中加水烧开，下入鸡柳和西葫芦块稍焯，再捞出；



3.锅中加油烧热，爆香姜片、红椒片，下入鸡柳、西葫芦稍炒后，调入调味料炒匀即可。



【特别提示】 鸡肉鲜嫩，豉油味美。

沙锅豉油鸡

【做法】

1. 鸡去净毛桩、内脏，洗净，用调味料腌制3小时；
2. 锅上火，水烧开后放入腌过的鸡焯烫，捞出沥干水分；
3. 锅上火，倒入豉油，放入鸡，一起煮2小时至熟入味即可。

【原材料】

鸡1只、豉油500克

【调味料】 盐20克、味精20克、鸡精粉15克





油菜

Rape



油菜又称
矮箕菜、
上海青，颜

色深绿，菜帮酷似白菜，是十字花科植物。油菜的营养成分含量及其食疗价值可称得上诸种蔬菜中的佼佼者，据专家测定，油菜中含多种营养素，所含的维生素C比大白菜高1倍多。在亚洲，油菜栽培面积最大的国家是中国和印度，自20世纪70年代后期起，两国的种植面积都扩大到了300万公顷以上。至1985年，中国油菜种植面积和总产量都超过了印度。



营养师健康提示

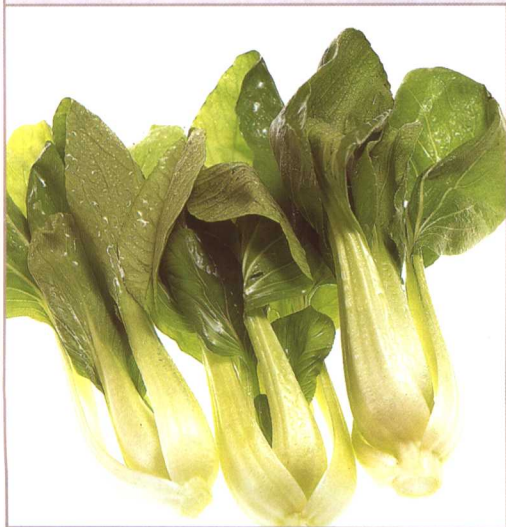
一般人均可食用，小儿麻疹后期、患有疥疮和狐臭的人要少食。要注意吃剩的熟油菜过夜后就不要再吃，以免造成亚硝酸盐沉积，引发癌症。

选购

要挑选新鲜、油亮、无虫、无黄萎的嫩油菜，用两指轻轻一掐即断者为嫩油菜，还要仔细观察菜叶的背面有无虫迹和药痕。

适用量

每餐约150克。



食用油菜的注意事项

食用油菜时要现做现切，并用旺火爆炒，这样既可保持鲜脆，又可使营养成分不被破坏。

营养与功效

油菜颜色深绿，富含多种营养素，其中维生素C的含量超过大白菜的2倍。同时富含钙、铁、胡萝卜素，是维持人体黏膜及上皮组织生长的重要营养源。对抵御皮肤过度角质化大有裨益，爱美人士不妨多摄入一些油菜。可促进血液循环，改善内分泌，促进血液循环，散血消肿，对孕妇产后瘀血腹痛，及丹毒、肿痛脓疮有一定的食疗效果。油菜含有能促进眼睛视紫物质的合成，能明目，还能清热解毒、润肠通便，对口角湿白、口腔溃疡、牙齿松动、牙龈出血等也有防治作用。经常食用还有利于学生智力的发育。



维 生 素

A (微克)	B ₁ (毫克)	B ₂ (毫克)	B ₆ (毫克)	B ₁₂ (微克)	C (毫克)	D (微克)	E (毫克)	生物素 (微克)	K (微克)	P (微克)	胡萝卜素 (毫克)	叶酸 (微克)	泛酸 (毫克)	烟酸 (毫克)
3	0.03	0.07	0.08	-	12	-	0.88	-	33	-	0.02	66	0.17	0.3

营养成分全知道

热量 (千卡)	三大营养素			胆固醇 (毫克)	膳食纤维 (克)	矿物质								
	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)			钙 (毫克)	铁 (毫克)	磷 (毫克)	钾 (毫克)	钠 (毫克)	铜 (毫克)	镁 (毫克)	锌 (毫克)	硒 (微克)
12	1.3	0.3	1.2	-	0.2	148	1.1	58	110	89	0.06	22	0.4	0.79