

食

疗保健康系列 02

# 青少年保健食疗方

QINGSHAONIAN  
BAOJIAN  
SHILIAOFANG

周俭 马玉平 编著



中国医药科技出版社

食疗保健系列 02

# 青少年保健

QINGSHAONIAN  
BAOJIAN  
SHILIAOFANG

## 食疗方

周俭 马玉平 编著

轻松做菜

简单煲汤

以食代药

吃出健康

中国医药科技出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

青少年保健食疗方 / 周俭, 马玉平编著. —北京:  
中国医药科技出版社, 2004. 4  
(食疗保健康系列)  
ISBN 7-5067-2943-1

I. 青... II. ①周... ②马... III. 青少年—保健—  
食谱 IV. TS972. 161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 028265 号

美术编辑 陈君杞  
责任校对 张学军  
版式设计 刘海燕 郭小平

出版 中国医药科技出版社  
地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号  
邮编 100088  
电话 010-62244206  
网址 [www.mpsky.com.cn](http://www.mpsky.com.cn)  
规格 889 × 1194mm 1/32  
印张 1 1/2  
字数 35 千字  
印数 1-5 000  
版次 2004 年 5 月第 1 版  
印次 2004 年 5 月第 1 次印刷  
制版 北京市佳虹文化传播有限责任公司  
印刷 北京建筑工业印刷厂  
经销 全国各地新华书店  
书号 ISBN7-5067-2943-1/R · 2462  
定价 10.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换  
(我社已出版《食疗方系列》VCD, 供选用)

## 出版者的话

随着人们生活水平的提高,人们的健康意识也在逐步增强,老百姓逐步由以前的“有病被动治疗状态”向“主动参与疾病预防状态”转变,这就需要有浅显易懂的,实用性强的食疗科普读物奉献给大家。

“是药三分毒,药补不如食补”。在日常生活中,科学的饮食配膳可以使人们在享受美味的同时,身体得到滋补与调理,从而达到“有病治病、无病防病”的目的。而且饮食保健还具有安全、无毒副作用、方便实用、易于坚持等特点。鉴于此,我们组织策划了一套图文并茂的,集科学性、实用性、可操作性为一体的,制作精美的《食疗保健康》丛书。

该丛书首批推出20个品种,以常见疾病如失眠、头晕、儿科常见疾病等的食疗保健为主,也有特殊人群如青少年、产妇等的保健食疗方以及健康人群的四季茶、汤、粥、菜的科学配膳。该丛书的特点:(1)图文并茂,彩图视觉效果好;(2)文字浅显易懂,指导性强,除均有食疗组方、制作外,多数分册均对主料及成分的营养成分进行了重点分析,并介绍了该食疗方的食谱特点及保健小语,内容中西医并重。希望丛书的出版能帮助广大老百姓吃出学问,吃出健康!

由于时间仓促,不完善之处在所难免,恳请读者在实践中能予以批评指正。

# 目 录

## 小常识..... 1

|          |    |         |    |
|----------|----|---------|----|
| 姜汁菠菜     | 4  | 素炒苋菜    | 24 |
| 香椿拌豆腐    | 6  | 虾皮炒豆腐   | 26 |
| 辣椒姜丝藕    | 8  | 牛筋小白菜   | 28 |
| 蔬菜素沙拉    | 10 | 淡菜炖猪蹄   | 30 |
| 水果盅      | 12 | 黄豆蹄筋汤   | 32 |
| 胡萝卜枸杞炖鸭肝 | 14 | 香菇荸荠凤爪汤 | 34 |
| 泡椒草鱼     | 16 | 香菇炒菜心   | 36 |
| 红烧肉炖海带   | 18 | 鸡蛋木耳炒黄花 | 38 |
| 莴笋炆海米    | 20 | 豆腐丸子汤   | 41 |
| 炸茄合      | 22 |         |    |

## 小 常 识

### 1. 青少年有哪些生理特点?

青少年是指 10~17 岁的中、小学生,这个阶段具有以下鲜明的生理特点:

- (1) 体格迅速生长,出现第二次生长高峰;
- (2) 各器官体积增大,功能日趋成熟;
- (3) 生殖系统发育加快,出现月经或遗精;
- (4) 第二性征迅速发育,男生开始长胡须,女生乳房开始发育。

由于青少年时期是生长发育的高速时期,每日营养素和能量消耗比开始发育前要增加 2 倍之多,故对营养的需求也相对增加许多。

### 2. 青少年需要哪些供给热能的营养素?

人体大脑和体力的活动需要热能的推动。能够产生热能的营养素有三种:

(1) 蛋白质:构成身体细胞的主要材料。每 1 克蛋白质产生 4 卡的热能。富含蛋白质的食物有鸡、鸭、鱼肉、奶、蛋等。

(2) 脂肪:是一种高效的产生热能的营养素,每 1 克脂肪可以产生 9 卡的热能。并含有必需脂肪酸,有助于大脑和身体的生长发育。还有一些类脂(如磷脂、鞘脂)是神经系统的保护神。

(3) 碳水化合物:热能供给的主要来源,每 1 克碳水化合物可以产生 4 卡的热能。米、面食品含有较多的碳水化合物,是在我们日常膳食中扮演主角的地位。

### 3. 青少年需要哪些维生素和矿物质?

(1) 维生素:是维持生命活动的要素。分为脂溶性维生素和水溶性维生素两大类。

①脂溶性维生素易溶于脂肪,不溶于水。脂溶性维生素包括维生素 A、维生素 D、维生素 E、维生素 K 四种。

②水溶性维生素易溶于水,不溶于脂肪。主要包括维生素 C 和 B 族维生素。

B 族维生素中有维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>2</sub>、维生素 B<sub>12</sub>、尼克酸、叶酸、生物素等。

对青少年比较重要的维生素有维生素A、维生素D、维生素C、B族维生素。

(2) 矿物质：是构成身体组织的主要成分，并参与生理活动不可缺少的物质。

①常量元素—凡在体内含量较多，每日需要量在100毫克以上的元素称为常量元素，如钾、钠、钙、磷、镁等。

②微量元素—凡在体内含量较少，每日需要量在100毫克以下的元素称为微量元素，如铁、锌、碘、硒、铜等。

③对青少年比较重要的矿物质有钙、铁、锌、碘、硒等。

## 4. 如何安排青少年的日常饮食？

(1) 饮食多样化：合理营养对青少年健康成长及学习有着很重要的意义。每日的膳食应主、副搭配，荤、素搭配，尽量做到多样化。主食，除了米饭、白面之外，还应吃些粗杂粮，如玉米面窝头、大麦面包、甘薯等。早餐除吃米、面食外，还要坚持喝牛奶或豆浆。

(2) 食物组成：每天粮食为300~500克，肉、禽类100~200克，豆制品50~100克，蛋50~100克，蔬菜350~500克。其他还应多吃水果、坚果类食品 and 海带、紫菜海产品，香菇、木耳等菌藻类食物。青少年需要钙较多，应多吃些虾皮、糖醋排骨、油煎小鱼（鱼骨可食）、骨头汤等，通过饮食来补充青少年骨骼增长所需要的钙质。

(3) 一日三餐：早餐吃好，要选择热能高的食物，以足够的热能保证上午的活动。中午吃饱，午餐既要补充上午的能量消耗，又要为下午消耗储备能量，因此午餐食品要有丰富的蛋白质和脂肪。晚餐吃少，且不宜过多食用蛋白质和脂肪，以免引起消化不良和影响睡眠。晚餐清淡容易消化比较适宜。

(4) 荤素搭配：合理的粮菜混食、荤素搭配，可以摄入人体所需要的各种营养素，相互补充，增进机体对营养素的吸收和利用。膳食营养素的摄入量可参考中国营养学会制定推荐的“每日膳食中营养素供给量”来对照衡量。

## 5. 如何纠正青少年饮食不良习惯？

(1) 挑食、偏食：挑食、偏食会使孩子饮食单一，摄入的营养素不全面。家长最好以身作则，以自己的良好饮食行为为孩子做出示范，让孩子什么都吃，不挑食。

(2) 不吃早饭：学生上午学习比较紧张，学习效率高低取决于大脑细胞的能量供给，如果不吃早饭，血糖难以供给大脑能量，注意力不集中，记忆力下降，学习成绩下降。还容易患胃炎、胆结石等疾病。要让学生认识到不吃早餐的危害，平常早睡早起，早餐食品制作方便简单，易于食用。有些发达国家很注重早餐，不仅有牛奶、桔汁，还有煎蛋、果酱、面包和肉类食品。

(3) 爱吃零食：爱吃零食是孩子的天性，关键不要吃得太多，时间上安排也要注意。可在两顿之间吃零食，不要靠近吃饭时间，以免影响食欲。临睡前不要吃零食，以免增加胃肠道负担，不利于食物的消化吸收。不要吃过多的甜食，或油炸食品，以免热能摄入过多。

## 6. 青少年容易出现哪些营养缺乏症？

(1) 缺铁性贫血：铁是人体必需微量元素，是合成血红蛋白的主要原料。青少年对铁的需要量比成人多一倍。然而在日常生活中，学生回家和父母吃的一样的饭食，加之生理上的丢失（如月经）往往容易缺铁性贫血。

(2) 钙摄入不足：钙对于维持人体的骨骼和牙齿的健康非常重要，缺少钙，容易患佝偻病，身高增长迟缓。由于我国是粮食类食物为主体，钙的摄入明显不足。奶及奶制品，豆制品是钙的良好来源，每日喝奶，多吃豆制品可以增加钙的摄入。并注意维生素D（鱼肝油含量较多）的补充，维生素D有促进钙磷吸收的作用。

(3) 锌摄入不足：锌被誉为生命之花，是生长发育，尤其是性器官和性功能发育所必需的微量元素。锌还可以促进食欲，增强机体免疫功能。缺少锌可以出现生长发育迟缓，“异食癖”生殖系统发育不良。动物食品中含锌较多。

(4) 维生素A摄入不足：维生素A主要维持上皮组织细胞的功能，和维持夜间暗视的功能。缺乏维生素A则易患夜盲症、干眼病、失明、某些上皮癌症。

## 7. 青少年容易出现的其他营养问题？

肥胖症是青少年容易出现的另一营养问题，它是因营养不平衡所致。平常吃东西没有节制，零食、洋快餐不断，天长日久体重增加，导致肥胖。

计算体重的简易公式如下：标准体重(kg) = [身高(cm) - 100] × 0.9

如果一个人的体重在标准体重的±10%以内，属于正常体重。如果实际体重超出标准体重的10%为超重；如果实际体重超出标准体重的20%为肥胖。

减肥在平衡膳食的基础上提倡三多三少：

三多：多吃蛋白质食物（肉奶蛋）。

多吃膳食纤维食物（粗杂粮、蔬菜）。

多吃富含维生素和矿物质的食物（蔬菜水果）。

三少：热能少：给予低热能的平衡膳食，让热能的摄入量低于消耗量，呈负平衡状态。

脂肪少：少吃脂肪含量多的食物，如肥肉、动物内脏等。少吃煎炸食品。

咸食少：少吃咸的食品，如咸菜、甜面酱、腐乳等。

## 姜汁菠菜

### 主料

菠菜 (500 克): 性凉, 味甘。功能养血止血、润燥滑肠、清热除烦、生津止渴、养肝明目。菠菜富含胡萝卜素、叶酸、叶绿素、钙、铁、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、维生素C、维生素K、蛋白质、碳水化合物。有助消化及促进肠蠕动的作用。现代研究显示菠菜含有丰富的抗氧化剂, 有助于防止大脑的老化、抗衰老。可防止太阳光所引起的视网膜损害, 保护视力。



菠菜

生姜: 性温, 味辛, 无毒, 功能发汗解表, 温中止呕, 化痰止咳。生姜主要成分为姜醇、姜烯、姜辣素、天门冬素、哌啶酸-2, 以及谷氨酸、天门冬氨酸、丝氨酸、甘氨酸等。有促进消化液分泌, 增进食欲的作用。



生姜

### 辅料

醋、酱油、香油、蒜汁、味精、食盐。



### 食谱特点

辛凉滑润。有开胃消食、清热解毒、补血明目、润肠生津之效, 可促进生长发育。



### 制作要领

1. 将择洗干净菠菜，放入开水中焯一下，捞出过凉水，沥干水分，切成寸段装盘。
2. 将生姜洗净，捣烂取汁，放入碗中，加入香油、酱油、醋、蒜汁、盐、味精调匀，淋入菠菜盘中，搅拌均匀即可食用。

### 保健小语

1. 适于便秘、厌食患者食用。
2. 适于贫血、夜盲症患者食用。
3. 菠菜含草酸较多，不可与豆腐同食。软骨病、痛风、肾结石患者、钙质缺乏者，应少吃或暂戒食菠菜。

### 营养成分分析

| 热量<br>(kJ) | 蛋白质<br>(g) | 脂肪<br>(g) | 碳水化<br>合物<br>(g) | 维生素            |              |            |              | 矿物质       |           |           |           |
|------------|------------|-----------|------------------|----------------|--------------|------------|--------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|            |            |           |                  | 维生素A<br>(μgRE) | 维生素E<br>(mg) | 烟酸<br>(mg) | 维生素C<br>(mg) | 钾<br>(mg) | 钙<br>(mg) | 铁<br>(mg) | 硒<br>(μg) |
| 445.00     | 11.57      | 1.34      | 12.46            | 2167.15        | 7.74         | 2.67       | 142.40       | 1383.95   | 293.70    | 12.91     | 4.32      |



## 香椿拌豆腐

### 主料

新鲜香椿 (100克): 性寒, 味苦。功能清热解毒、涩肠、止血、健脾理气、杀虫、固精。香椿含蛋白质、维生素C、钙、钾, 以及磷、胡萝卜素、铁、B族维生素等营养物质, 具有较高的营养价值。现代医学研究证实, 香椿具有养颜、抗菌功效。可治疗面疾、滋润肌肤, 具有较好的养颜美容功效。



新鲜香椿

嫩豆腐 (250克): 性凉, 味甘。功能益气和, 生津润燥, 清热解毒。豆腐含较丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、异黄酮类、皂苷, 以及胡萝卜素、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、烟酸等。



嫩豆腐

### 辅料

盐、香油、味精。



### 制作要领

1. 将洗净的香椿, 用开水烫一下, 切成细末。
2. 将冲洗干净的豆腐, 放入盘中, 切成小块, 最后把香椿末撒在上面, 再撒上盐、香油、味精拌匀即可。
3. 香椿只有经开水烫后, 才可降低其亚硝酸盐含量, 安全食用。



### 食谱特点

香嫩可口。具有清热解毒、促进生长发育、增强机体免疫力之功效。

### 保健小语

1. 适于生长发育旺盛的青少年食用。
2. 适用于赤眼、胃火牙痛等内热者食用。
3. 痛风患者应慎食。
4. 脾胃虚寒、肾虚者应少食。

### 营养成分分析

| 热量<br>(kJ) | 蛋白质<br>(g) | 脂肪<br>(g) | 碳水化<br>合物<br>(g) | 维生素                         |              |            |              | 矿物质       |           |           |                        |
|------------|------------|-----------|------------------|-----------------------------|--------------|------------|--------------|-----------|-----------|-----------|------------------------|
|            |            |           |                  | 维生素A<br>( $\mu\text{gRE}$ ) | 维生素E<br>(mg) | 烟酸<br>(mg) | 维生素C<br>(mg) | 铁<br>(mg) | 钙<br>(mg) | 锌<br>(mg) | 硒<br>( $\mu\text{g}$ ) |
| 997.22     | 21.54      | 9.55      | 16.42            | 88.92                       | 3.30         | 1.18       | 30.40        | 7.71      | 482.96    | 4.49      | 6.07                   |



## 辣椒姜丝藕

### 主料

鲜红柿子椒 (150 克): 性温, 味辛甘。功能健脾开胃。富含维生素 C、维生素 A、 $\beta$ -胡萝卜素、维生素 B<sub>6</sub>、维生素 E 和叶酸, 它还含较多的抗氧化剂, 可增强免疫力。



鲜红柿子椒

熟花生米 (100 克): 性温, 味甘。功能润肺化痰, 健脾和胃。含蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、维生素 B<sub>1</sub> 等。体寒湿滞及肠滑便泻者不宜食用。



熟花生米

鲜藕 (150 克): 性寒, 味甘, 无毒。功能凉血散瘀、健脾开胃、清热、益血、生肌、止泻。含碳水化合物、蛋白质、天门冬素、维生素 C。



鲜藕

生姜: 性温, 味辛, 无毒。功能发汗解表, 温中止呕, 化痰止咳。生姜主要成分为姜醇、姜烯、姜辣素, 天门冬素、哌啶酸-2, 以及谷氨酸、天门冬氨酸、丝氨酸、甘氨酸等。有促进消化液分泌, 增进食欲的作用。

### 辅料

花生、酱油、香油、味精、盐。



## 食谱特点

鲜脆清爽可口。  
具有健脾开胃、助消化之功效。



## 制作要领

- 1.将洗净的鲜红柿子椒切丝，藕、鲜姜去皮洗净切丝，放入盆中混合，撒上盐拌匀，沥干水分装入盘中备用。
- 2.将煮熟的花生米垫底，将三丝铺在上面。
- 3.取一个碗，把精盐、酱油、醋、味精、香油倒进去，搅拌均匀成调味汁。淋入三丝即成。

## 保健小语

- 1.适用于便秘、咳嗽痰多、食欲不振患者食用。
- 2.营养丰富，适于青少年食用。

## 营养成分分析

| 热量<br>(kJ) | 蛋白质<br>(g) | 脂肪<br>(g) | 碳水化<br>合物<br>(g) | 维生素                  |              |            |              | 矿物质       |           |           |           |
|------------|------------|-----------|------------------|----------------------|--------------|------------|--------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|            |            |           |                  | 维生素A<br>( $\mu$ gRE) | 维生素E<br>(mg) | 烟酸<br>(mg) | 维生素C<br>(mg) | 钾<br>(mg) | 钙<br>(mg) | 镁<br>(mg) | 磷<br>(mg) |
| 581.62     | 4.36       | 0.80      | 28.59            | 87.37                | 1.69         | 1.88       | 148.54       | 635.55    | 81.53     | 60.74     | 90.90     |



## 蔬菜素沙拉

### 主料

黄瓜 (150克): 性凉, 味甘。功能清热解毒, 利水消肿。含多种游离氨基酸, 胡萝卜素, 维生素B<sub>2</sub>, 维生素C, 碳水化合物, 葫芦素 A、B、C、D, 以及钙、磷、铁等矿物质。有降脂降压、抗肿瘤、美容祛斑等功能。



黄瓜、胡萝卜

胡萝卜 (100克): 性平, 味甘, 无毒。功能补中行气, 健脾消食。富含胡萝卜素、叶酸、尼克酸、碳水化合物以及蛋白质、钙、磷、铜、铁等元素, 维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>2</sub> 等营养物质。有降压、强心、降血脂作用。



洋葱、西红柿

西红柿 (150克): 性微寒, 味甘酸。功能健脾消食。富含维生素 C、以及钾、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>2</sub>、尼克酸等。有降脂降压、抗真菌、消炎作用。

洋葱 (100克): 性凉, 味甘辛。功能清热解毒, 化痰, 利尿, 杀虫。富含钙、磷、铁、维生素 C 以及胡萝卜素、硫胺素、尼克酸等。有降压、降脂、抗癌作用。

### 辅料

酱油、醋、盐、味精、香油。



### 食谱特点

酸凉爽口。有健脾消食, 化痰利尿, 清热解毒的作用。





### 制作要领

1. 将黄瓜洗净用刀拍一下,切成斜刀。将西红柿胡萝卜洗净切成小块。
2. 将洋葱去皮洗净,为防切时辣眼睛,可先将其切成两瓣,用凉水冲洗后再切丝装盘。
3. 将精盐、酱油、醋、味精、香油放入碗中,搅拌成调味汁。倒入盘中拌匀即可。

### 保健小语

1. 适于食欲不振、消化不良的青少年食用。
2. 适于夜盲症、口干等维生素缺乏者食用。
3. 高血压、肥胖者宜经常食用。

### 营养成分分析

| 热量<br>(kJ) | 蛋白质<br>(g) | 脂肪<br>(g) | 碳水化<br>合物<br>(g) | 维生素                   |               |            |               | 矿物质       |           |           |           |
|------------|------------|-----------|------------------|-----------------------|---------------|------------|---------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|            |            |           |                  | 维生素 A<br>( $\mu$ gRE) | 维生素 E<br>(mg) | 烟酸<br>(mg) | 维生素 C<br>(mg) | 钾<br>(mg) | 钙<br>(mg) | 镁<br>(mg) | 磷<br>(mg) |
| 497.39     | 4.36       | 0.94      | 23.09            | 817.74                | 1.98          | 2.00       | 59.75         | 692.63    | 99.99     | 60.74     | 97.05     |



# 水果盅

## 主料

**猕猴桃 (500 克)：**性寒，味甘酸，无毒。功能解热，止渴，利尿通淋。猕猴桃果实富含维生素 C、胡萝卜素、蛋白质、碳水化合物、脂肪以及钙、磷、铁等矿物质。猕猴桃有降血脂、护肝、抗癌、抗衰老及乌发作用。



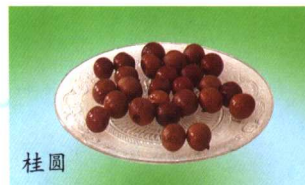
猕猴桃

**荔枝 (100 克)：**性温，味甘酸，无毒。功能理气止痛，消肿散结，益气止血，生津止渴。含有碳水化合物、维生素 C 以及蛋白质、脂肪、维生素 A、维生素 B、叶酸、柠檬酸。



荔枝

**桂圆 (100 克)：**性平，味甘。功能养心，健脾益气，补血安神、滋肾润肺。桂圆含丰富的蛋白质、碳水化合物、维生素 B、腺嘌呤、胆碱等。具有抗衰老、抗癌、增强免疫功能，美容养颜，促进生长发育等功效。



桂圆

**菠萝 (100 克)：**性平，味甘，微酸。功能消暑解渴，消食止泻。富含碳水化合物、蛋白质、脂肪、有机酸以及各种维生素和矿物质。



菠萝

**樱桃西红柿 (10 个)：**性微寒，味甘酸。功能健脾消食。富含维生素 C、以及钾、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>2</sub>、尼克酸等。有降脂降压、抗真菌、消炎作用。



樱桃西红柿

**橙汁 (1000 克)：**性微温，味辛微苦。功能疏肝和胃，散寒止痛。



橙汁

