

21世纪饮食新理念

一生之基 在于童
一日之计 在于展

一日之计 在于展

一生之基 在于童
一日之计 在于展

一生之基 在于童

大众营养 早餐食谱

陶功定 主编

小
學
生
卷

北岳文艺出版社





数据加载失败，请稍后重试！

21 世 纪 竹 舍 新

一生之计 在于童晨
一日之计 在于晨

大众营养 早餐食谱

黄 安 刘原平：编著

北岳文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

大众营养早餐食谱.小学生卷/陶功定主编. - 太原:
北岳文艺出版社, 2000.8

ISBN 7-5378-2101-1

I.大… II.陶… III.小学生-营养-食谱
IV.TS972.16

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 38412 号

大众营养早餐食谱 (小学生卷)

陶功定 主编

*

北岳文艺出版社出版发行 (太原市解放路 46 号楼)

山西省新华书店经销 山西省经贸委印刷厂印刷

*

开本: 787×1092 1/32 印张: 4 字数: 75 千字

2000 年 8 月第 1 版 2000 年 8 月太原第 1 次印刷

印数: 1—3000 册

*

ISBN 7-5378-2101-1
I·2027 定价: 8.00 元

内 容 简 介

要想拥有健康,请您重视早餐。

随着生活节奏的加快,人们的负荷也越来越重。许多人养成了漠视早餐的不良习惯,认为吃不吃两可。即使吃,也是随意处之。行色匆匆的上班族拿着汉堡包或油条边走边吃是都市早晨最常见的一景。

早餐真是可有可无吗?

据美国格兰姆特基金会对千余名食用营养早餐和不食用营养早餐的人对比分析,结果发现前者的身体状况要明显地优于后者。

《大众营养早餐食谱》丛书是为中国大众编写的一套实用早餐读本。分为小学生卷、中学生卷、中年人卷、老年人卷四卷。该丛书本着科学、营养、易行的原则,结合中国人不同年龄段的生理特点,将式样别致、色鲜味美、营养丰富的早餐摆在千家万户的桌上。

如果您想拥有健康,如果您需要科学营养的早餐,这套丛书将是国内目前最好的读本。

引言

俗话说：“一日之计在于晨”，早餐是起床后的第一顿饭，一顿营养丰富的早餐可以提供身体所需要的热能和营养素，还能让人一天都有好心情。早餐对人一天的体力状况、思维能力和记忆力有着十分密切的关系，是人每天最重要的一顿饭。现在，越来越多的人认识到了这一点，重视了食用营养早餐。但还有不少人对于早餐的重视程度不够，甚至忽视，“早餐凑合”的现象很普遍。

据美国格兰姆特基金会对千余名食用营养早餐的学生和数百名未食用营养早餐的学生成绩对比，结果发现前者明显优于后者。还有的调查表明，食用早餐的孩子智力状况，明显强于不食用早餐的孩子。最近的一项调查发现，小学生约有 10% 不吃早餐。有的学生即使吃了早餐，也是凑凑合合、马马虎虎，有的吃一片面包或泡饭来填肚子，有的则手中拿一根油条或几块饼干，边走边吃，既不卫生更谈不上营养。

上午的学习任务比较紧张，学生要做大量的脑力劳动，而学习的效率高低就取决于大脑细胞能否获得稳定的

血糖供应所产生的能量,早餐在供应血糖方面起着重要的作用。早餐摄入的能量不足时,大脑的兴奋性降低,出现心慌、乏力、注意力不集中,使学习效率大大降低,从而影响学习成绩,同时对健康也将产生一系列的危害:

1. 影响学习成绩。大脑工作需要的能量来自血糖,不吃早饭或早饭中的能量不够,血糖的浓度就低,大脑细胞得不到充足的血糖供应,就会影响学习效率,从而影响学习成绩。不吃早餐或早餐质量不好的学生,上午第1、2节课就出现精力不集中、疲劳、思考问题不积极,第3、4节课以上现象更加严重,不吃早餐或不重视早餐的学生其考试成绩明显不如早餐吃得好的学生,不吃早餐或早餐吃得不好的学生中迟到、缺课现象也比较普遍。

2. 营养摄入不足,严重时导致营养缺乏症。早餐提供的能量和营养素在全天的能量和营养素的摄入中占有重要地位。早餐摄入的能量和营养素不足很难从午餐或晚餐中得到补充,不吃早餐或早餐质量不好是引起全天的能量和营养素摄入不足的主要原因之一。吃早餐可明显改善学生某些营养素如钙、镁、铁、铜、锌、维生素A等的摄入。不吃早餐的学生全天能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、微量元素及维生素等的摄入明显低于吃早餐的学生。经常不吃早餐,会引起营养素的不足,如钙、镁、锌的不足,严重时引起营养缺乏症,如营养不良,缺铁性贫血等。

3. 导致肥胖。不吃早饭,到中午的时候,会出现强烈的空腹感和饥饿感,吃起饭来狼吞虎咽,不知不觉就吃了太多食物。多余的能量在身体内转化成脂肪堆积在皮下,

使身体发胖。

4. 引起胃炎、胆结石等疾病。经常不吃早餐，影响消化系统的功能，容易诱发胃炎、胆结石等消化系统疾病。

由此不难得出结论：为了身体健康，为了取得优异的成绩，也为了我们民族未来的素质，食用营养早餐是绝对必要的。

前 言

“民以食为天”，一句古训，奠定了中国食文化的基础。唐代著名医学家孙思邈在《千金要方》中说：“安生之本，必资于食。不知食宜者，不足以存生也”。可见“食宜”在中国人的生活方式及生存质量中占有何等重要的地位。

何谓食宜？我理解，食宜不仅指饮食的数量、质量，更重要的是指饮食的搭配及与季节时令的配合，浓缩为现代术语，就是科学地饮食。的确，不论男女老幼，一日三餐都是有讲究的。现代科学研究表明，三餐当中，早餐的意义更为重要。有鉴于不同年龄段的人，其营养需求上有较大差别，为此，我们组织了一些中医界的专家学者编写了这套《大众营养早餐食谱系列丛书》，旨在为不同年龄和不同生理状况的人，提供科学早餐的食谱参考。

中国是一个美食的国度。早在 2000 多年前的春秋时期，孔子就提出“食不厌精”的思想，以后逐渐衍生和发展成了有中国特色的食文化，中国饮食不仅讲色、香、味，更注重食物的搭配以满足不同类型人的营养需要，从而形成了一种特殊的养生方式。就养生本义而言，是指人们有意

识地通过某种手段以实现对生命的保养、调养或颐养。用中医观点看,养生是以调阴阳、和气血、保精神为原则,以调神守志、导引吐纳、四时调摄、食养、药养、节欲、辟谷等多种方法为手段,从而达到健康长寿的目的。其中的食养,一定意义上也包含了食疗的内容,即从饮食性味,补泄滑涩的效用与人体状态,天时气候、地理方域的关系研究养生之道,从而形成了饮食调摄养生流派。我国最早的食养专著,是元代忽思慧所著《饮膳正要》。该书介绍了元代宫廷的饮食宜忌及食疗方法,记录了元代宫廷多种膳食,包括各地进献的膳食配方 94 首,饮料配方 56 首,食疗组方 61 首,以及 230 余种食物的性味、功能及主治,至今也有一定参考意义。

食养之妙,在于根据各个年龄阶段的不同生理状况进行合理的饮食搭配。这是因为,人生经历是一个可以分为儿童、青年、壮年、老年几个阶段的连续过程。人体气血盛衰和脏腑功能随着不同的年龄阶段而发生着不同的变化。大体上说,小儿生机旺盛,稚阴稚阳,脾常不足(中医认为“脾为后天之本”,脾胃健旺,营养充足,才能发育正常,身体健康),而且饮食不知自节,稍有不当,就会损伤脾胃,每多伤食为患。因此,小儿饮食应注意健脾消食,常选山楂、山药、茯苓、白豆蔻、板栗、猪肚、瘦猪肉、鸡蛋、牛奶、蜂蜜等。另外,小儿肾气未充,牙齿、骨骼、智力尚处于发育中,故应适当补益肾气,以促进生长发育,可选食核桃肉、黑芝麻、黑豆、桑椹、枸杞子、菟丝子、猪肉、猪肾、蜂乳等。

青壮年精力旺盛,气血充沛,饮食均匀即可,一般不需要专补。但青壮年心高气盛,有时自恃身强体壮,不注意劳逸结合,或者劳心伤神过度,造成心脾或心肾不足,容易出现失眠多梦、健忘、心悸、食欲不振等,此时宜进食养心安神之品,可选食莲米、茯苓、山药、枸杞子、何首乌、酸枣仁、桂圆肉、松子仁、猪心、猪脑等。

老年人机能减退,阴阳渐衰,气血已亏,尤以脾胃虚弱、肾气渐衰为甚。人体生长、发育、衰老主要取决于脾肾两脏功能。脾胃为后天之本,气血生化之源。维持人体生长、发育乃至各种生命活动的一切物质,都源于脾胃所化生的后天之精。肾为先天之本,生命之根,元阴元阳之所居。肾气旺盛与否决定着衰老速度和寿命的长短。故老年人抗衰老,益寿延年,最宜进食健脾补肾,益气养血之品。如人参、黄芪、山药、茯苓、枸杞子、当归、桑椹、冬虫夏草、核桃肉、芝麻、黑豆、银耳、何首乌、韭菜、瘦猪肉、猪心、动物肝脏、蛋类、奶类、海参、龟肉、鳖肉、虾、胡萝卜、菠菜等。

按照饮食调摄养生理论,不同季节的饮食也应当有所区别和讲究。春季万物萌生,阳气升发,人之阳气也随之生发,食宜扶助阳气,可选用红枣、花生、豆豉、大小麦、葱、芫荽、动物肝脏等;夏季万物茂盛,天气炎热而又多雨,食宜清热化湿,健脾开胃食品,如绿豆、赤小豆、乌梅、西瓜、雪梨、银耳、薏苡仁、莲米、兔肉、鸭肉等,均是佳品;秋季气候干燥,万物收敛,食宜养阴润燥,不妨选用蜂蜜、百合、麦



冬、银耳、冰糖、燕窝、雪梨等；冬季万物伏藏、天寒地冻，容易感受寒邪、伤人阳气，食宜温补阳气，常食羊肉、狗肉、麻雀肉、核桃肉、虾、鳝、韭菜、干姜等，当是较好选择。尤其冬季，人体阳气收藏，容易吸收营养，实为一年之中最佳进补时节。特别是老年人，冬季进补，见效更为显著。

以上所言，虽然泛而不专，实为建立一个食养的大体概念。其所例食药，有些可以单独食用，有些则宜配伍调制为不同主、副膳食，甚至形成药膳系列。本丛书以中医食养理论为经，以西医合理营养科学计算为纬，对不同年龄段的早餐进行了比较科学的设计，相信它能为不同体质、不同年龄、不同性别的人在不同情况下，选择适于自己的早餐有所裨益。当然，鉴于学识水平及写作匆忙，本书难免会有不尽人意甚至错误之处，诚望各类读者能给予中肯批评指正。

陶功定

2000年1月20日于太原

目 录

第一章 概 述

- 1 (一)小学生的生理特点
- 1 脏腑娇嫩,形气未充
- 2 生机蓬勃,发育迅速
- 4 (二)小学生的营养需求
- 4 对蛋白质的需求
- 6 对脂类的需求
- 6 对碳水化合物的需求
- 7 对维生素的需求
- 11 对矿物质的需求
- 14 (三)小学生的饮食原则
- 14 食物多样,谷类为主
- 15 小学生营养食谱的制定方法

第二章 小学生营养早餐食谱

- 20 (一)早餐菜谱



- | | |
|----|------------|
| 20 | 蔬菜豆制品类 |
| 32 | 禽蛋肉类 |
| 38 | (二)早餐点心谱 |
| 56 | (三)早餐汤(粥)谱 |

第三章 小学生常见早餐食品的保健补益功能

- | | |
|----|----------|
| 78 | (一)粮油蔬菜类 |
| 86 | (二)瓜果类 |
| 90 | (三)肉类 |

第四章 小学生常见病早餐食谱

- | | |
|-----|-------------|
| 95 | (一)感冒 |
| 97 | (二)小儿麻疹 |
| 100 | (三)百日咳 |
| 102 | (四)小儿流行性腮腺炎 |
| 104 | (五)小儿痢疾 |
| 106 | (六)小儿咳嗽 |
| 108 | (七)小儿厌食 |
| 110 | (八)小儿便秘 |
| 113 | (九)小儿肥胖病 |

第一章

概 述

(一)小学生的生理特点

小学生的年龄范围划分根据各地规定的上学年龄不同而略有不同,北方儿童的上学年龄多为6岁,南方地区儿童多为7岁。因此小学生是指6-7岁至12-13岁的学龄期儿童。这是一个特殊的人群,他们正处在长身体、长知识和心理发育的重要阶段,在这个时期,体重增加快,更换乳牙,长出第一、二磨牙。对疾病的抵抗力增强。其生理特点与一生其他各年龄段相比,有着显著的不同,按照祖国医学,其生理特点可归纳为:

1. 脏腑娇嫩,形气未充

《小儿药证直诀》里说:“五脏六腑,成而未全,全而未壮”;《育婴实秘》里云:“血气未充,肠胃脆薄,神气怯弱”,这些都说明了小学生时期机体柔嫩,气血未充,经脉未盛,

1

概述



与成人有着明显的不同，正由于此，古代医学把此期儿童比作“幼芽”，并高度概括为“稚阴稚阳”，这里的阴，一般是指体内精、血、精液等物质，这里的阳，是指体内脏腑的各种生理功能活动。故“稚阴稚阳”的观点，更充分说明了小学生无论在物质基础与生理功能上都是幼稚和不完善的。年龄越小，这一特点越突出。古代医学又在此基础上，提出此期儿童素有“肺脏娇嫩”、“脾常不足”、“肾常不足”、“肝常有余”、“心火易炽”等观点。

2. 生机蓬勃,发育迅速

这和上述特点是一个问题的两个方面。由于脏腑娇嫩、形气未充，所以在生长发育过程中，从体格、智力以至脏腑功能，均不断向完善、成熟方面发展，年龄越小，生长发育的速度也愈快，好比旭日初生、草木方萌、蒸蒸日上、欣欣向荣。

古代医学把上述现象称为“纯阳”，所谓“纯阳”，并非有阳无阴的盛阳，是指儿童生机旺盛以及对营养物质的需求，相对地感到更加迫切而言。正如《黄帝内经》指出：“故谷不入，半日则气衰，一日则气少”，阐明了人体精气全赖饮食的营养，故必须保证儿童摄取足够的营养，以促进生长发育。临床实践也证明营养不足的儿童，可导致生长落后，严重的营养缺乏，如疳症患儿，生长可完全停止，而当合理补充足够的营养时，常有突然飞跃式生长，将以前的生长停顿阶段完全补上。

小学生的生长发育处于相对平稳的状态,身高平均每年增长5-6厘米,体重平均每年增长2-4千克。在学龄期末,即10-12岁,出现第二个发育高峰(第一个高峰在生后1-2岁)。此时,体格发育急剧增快,身高一般每年增高7-8厘米,最快可达10-12厘米,体重一般每年增加5-6千克,最多可达8-10千克。以后发育速度逐渐减慢,直到发育成熟。

在学龄期,尤其是学龄期末,孩子的组织器官也迅速增长,功能日渐完善。

1. 消化系统:消化器官逐渐成熟,消化液分泌增加,消化能力增强,因而饮食不受限制,可与成人相同。

2. 呼吸系统:肺组织成熟,肺泡数量增多,肺活量显著增大,呼吸功能增强,一分钟呼吸次数较以往减慢,呼吸系统抗病能力增强,因而较以前不易患感冒。

3. 心血管系统:心脏和血管的功能日趋完善,心率、脉搏较以前减慢。

4. 脑:脑重量已经接近成人水平,调节功能日趋完善。表现在运动功能更加协调,记忆力和思维能力增强。能够熟练地运用语言,不仅能说而且能写。

5. 免疫系统:免疫器官日趋成熟,免疫力增强,孩子较以前强壮而不易患病。

6. 骨骼系统:少年儿童的骨骼比较柔软,软骨较多,骨化还未完成,骨中含的有机物多,而无机物少。这样的骨不易骨折,但易变形。随着年龄的增长,骨长长、变粗,并且由

