



青少年

董浩 王茜 编著

减压健康食谱

一本为求学期间的青少年特制的减压健康食谱！



新星出版社 NEW STAR PRESS

青少年 减压健康食谱

董浩 王茜 编著

新星出版社 NEW STAR PRESS

图书在版编目(CIP)数据

青少年减压健康食谱 / 董浩, 王茜编著. —北京: 新星出版社, 2009.6

ISBN 978-7-80225-689-7

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第079947号

青少年减压健康食谱

董浩 王茜 编著

责任编辑: 吴 超

责任印制: 韦 舰

装帧设计: 郑 岩

出版发行: 新星出版社

出 版 人: 谢 刚

社 址: 北京市东城区金宝街67号隆基大厦 100005

网 址: www.newstarpress.com

电 话: 010-65270477

传 真: 010-65270449

法律顾问: 北京建元律师事务所

读者服务: 010-65267400 service@newstarpress.com

邮购地址: 北京市东城区金宝街67号隆基大厦 100005

印 刷: 北京尚唐印刷包装有限公司

开 本: 720×965 1/16

印 张: 13.25

字 数: 90千字

版 次: 2009年7月第一版 2009年7月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-80225-689-7

定 价: 32.00元

版权专有, 侵权必究; 如有质量问题, 请与出版社联系调换。

序言

人们常用“民以食为天”这句名言来形容饮食的重要性，也就是说，人生最重要的事就是通过摄取饮食来维持生命。饮食是一把双刃剑，在日常生活中科学合理的饮食会让人吃出健康，吃出好心情；而饮食不科学不合理，也会吃出疾病影响健康。中华人民共和国卫生部、中华人民共和国科学技术部、中华人民共和国国家统计局对我国居民营养与健康状况的调查结果表明，近十年来我国城乡居民的膳食、营养状况有了明显改善，但膳食结构或生活方式的改变而引发的慢性疾病，特别是青少年中的肥胖、糖尿病呈上升趋势。据一项全国100名营养学家进行的“国人十大营养问题”调查结果表明，中小学生的营养问题就是我国最严重的十大营养问题之一。

青少年时期生长发育迅速，新陈代谢旺盛，处在体格和智力发育最关键的时期。这个时期的膳食是否科学合理，营养摄入是否均衡，对青少年一生的健康及整个中华民族的整体素质都有重要影响。随着人民生活质量的提高，青少年的生长发育有了改善，无论身高还是体重都有了明显的增长。因食物单调或不足引发的营养缺乏病，如生长迟缓、佝偻病、智力发育低下等正在逐渐减少，而与膳食结构不合理有关的肥胖症、糖尿病、缺铁性贫血等却在逐渐上升。

青少年时期不但是身体生长发育最关键的时期，而且面临着青春期躁动和学习压力、家庭与社会压力等诸多矛盾，所以更应该注意日常饮食的科学合理。1999年李岚清副总理就指出：“幼儿教育和青少年营养健康问题是关系到贯彻当前教育方针，培养德、智、体、美等方面全面发展的建设者和接班人的重大根本性问题。”

早在二千多年前，我国中医经典著作《黄帝内经》就指出：饮食要“以五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”意思是说，人体需要五谷杂粮的滋养，干鲜果品的辅助，禽鱼肉蛋类食品的补益以及各种蔬菜的营养补充，再根据各种食物的气味进行合理的搭配，才能够达到营养身体、健康长寿的目的。青少年时期，对饮食营养更有着特殊的需求，更应该注意日常膳食的合理搭配，做到“色香味形意养”兼备，使青少年能够健康地茁壮成长。

本书是中央电视台著名主持人董浩和王茜为我国广大青少年量身定做的健康食谱，简单易学，一看就懂，菜谱的搭配非常符合青少年的营养需求，是能够使孩子们受益的一本好书。

祝青少年朋友吃得好，吃得健康。

张国玺 于北京

2009年5月6日

张国玺，从事医学及养生保健方面的研究近二十年，现为中国中医研究院西苑医院研究员，中国中西医结合学会养生学与康复医学专业委员会委员，《中国中西医结合杂志》编委，中央电视台《健康之路》特邀嘉宾，《天天饮食》栏目营养顾问。

养生 从青少年做起



年逾五十，回首往事，发现人从十五岁开始向三十而立冲刺的过程中，压力是一生中最大的。而这期间人却对自身及饮食的照顾最为薄弱。此阶段如果身体上落下什么隐患，早晚会在以后的生活历程中找上门儿来。因此在主持天天饮食节目近三年来，我就总想为这些正在长身体，正在苦学，正在苦干的青少年们编一本为他们减压、为他们补劲儿的实用易学的菜谱。这一想法正好又和我的好朋友好搭档王茜、铁钢师傅不谋而合。经过近两年的努力，此书今天终于和大家见面了！

真希望这本书能通过广大家长之手，成为年轻朋友的养生秘籍，在他们的成长成才之路上起到拉拉队的作用！

记住身体是事业的本钱，董浩叔叔永远是青少年朋友的同盟者、好后勤！

董浩 于京南

2009年3月10日



哥家有儿初长成

哥大我十一岁，从记事起只要有哥在身边，我就什么都不怕。哥不允许小伙伴欺负我，但他却把我推进水坑；哥不允许小伙伴叫我“胖子”，但家中只要有个好吃的东西，哥总是假装不屑地丢给我：“胖子，赏给你吃，看着就不好吃。”当我大嚼大咽时，却分明看见哥狠狠地咽了几口水……哥不小心弄坏了我最爱的那把花雨伞，嘴里虽嘟囔“破东西，真差劲”，但他却在雨中接我放学，用手在头顶为我撑起一片天……如果父爱是座山，那哥的爱就是一把大伞，在我头顶永远地撑起一片天。

第一次见到哥的儿子，粉嘟嘟的一个小肉团使我欣喜若狂却又手足无措，小家伙长得虎头虎脑，憨憨实实，所以从那天起我一直叫他“憨虎”。憨虎从小对食物是超级抠门，虽和我最亲对我最好，但也只是从嘴里掏出一东西递给我吃……

从能走能跑的那天开始，他就就显露出了超常旺盛的精力，每年回老家必定是憨虎最开心的日子，四条腿的凳子、椅子，他都拿来骑羊、骑牛、骑狗、骑猪……憨虎走过的地方必定是“鸡犬不宁，狼藉一片”，妈说像极了小时的哥。

今年见到哥，刚四十的他已经添了许多白发，和儿时记忆里的哥已相去甚远！而憨虎，我得抬头看他了，有了绒绒的小胡子，有了喉结，说话也更憨声粗气了，有小男子汉的感觉。放学也不再和我闹成一团，他总是背着一个偌大的书包就进了房间……憨虎真的长大了，我欣慰；憨虎压力大了，脾气大了，话少了，我心酸……

从做美食节目开始，我就答应憨虎要给他做他最爱吃的牛排，但我总为生活忙碌，为工作忙碌，为每天杂七杂八的事忙碌，一次又一次地食言于孩子。

在董浩和铁钢师傅的共同努力下，这本《青少年减压健康食谱》终于完稿了，仅以此书送给天下的父母、天下的哥，送给所有和憨虎一样初长成的大孩子。

王茜

2009年3月15日

菜品顾问

李铁钢，

中国烹饪大师，国际烹饪大师，高级烹饪大师，北京烹饪大师。
现任香格里拉北京嘉里中心饭店宴会总厨，曾获得“八方食圣”六连冠擂主，挪威海产三文鱼大赛金奖及多次国内外厨艺比赛金奖，法国厨皇协会授予蓝带勋章，作品被多家媒体刊登，并受聘挪威王国三文鱼形象大使，加拿大厨艺顾问，天天饮食投资顾问公司首席顾问，擅长粤菜、宫廷菜及川鲁菜，对中西合璧菜式更具独到见解。



工作人员

摄影：易泽 马骐

化妆：夏璞

菜品顾问：李铁钢

餐编人员：李冬 张朝晖 刘彦广



工作人员合影。从左起为：张朝晖、董浩、王茜、李铁钢和李冬。

温馨提示

判断油温：

五成热——油的表面开始明显变化，将筷子置于油中，能看到有微小的气泡浮起。此时的油温适合滑炒肉末。

七成热——筷子上的气泡变得密集，开始有少许青烟升起。此时的油温适合炆锅、爆香调料和炒菜。

八成热——气泡变得很密集，锅上方的油烟变得很明显。此时的油温适合油炸或煎制肉类、鱼类，能使其外皮变得酥脆。

勺量标示





目录

青少年早餐设计

青少年早餐设计

青少年的早餐理念（张国玺） 2 /

豆浆 4 / 玉米苹果汁 5 /

润喉双瓜汁 6 / 鲜柠苹果水 7 /

牛肉虾球粥 8 / 燕麦蛋奶粥 9 /

八宝红糯粥 10 / 赤豆核桃糙米粥 11 /

芝麻小米粥 12 / 花生红枣汤 13 /

培根太阳蛋 15 /

火腿全蛋三明治 17 /

馒头夹火腿 19 /

鲜奶馒头 21 /

香Q松酥饼 23 /

清汤荷包蛋 25 /

香菇肉臊饭 27 /

香蒜面包 29 /

玉米火腿三明治 31 /

香芋饼 33 /

青少年午餐设计

青少年的午餐理念 (张国玺) 36 /

绿豆马蹄爽 37 /

消暑绿豆沙 38 / 香蕉奶昔 39 /

芋头绿茶沙拉 40 / 麻油拌海蜇 41 /

海鲜粥 42 / 滑蛋牛肉粥 43 /

莲藕牛腩汤 44 / 天妇罗炸胡萝卜 45 /

香菇凤爪汤 46 / 粟米鸡丝羹 47 /

宫廷酸辣汤 48 / 红豆冬瓜煲龙骨 49 /

腊肠银丝卷 50 / 豉汁排骨 51 /

黄金鸡腐卷 53 / 蒜炒紫茄 55 /

陈皮炒肉丝 57 / 嫩姜炒里脊丝 59 /

黑胡椒牛排 61 / 橙汁猪柳卷 63 /

鲜奶炖鲤鱼 65 /

啤酒鸭 67 /

飘香牛肉 69 /

醪糟烧黄鱼 71 /

魔芋烧鸭 73 /

自制比萨 75 /

咖喱牛小排 77 /

家常鸡丝豆腐 79 /

蒸白鳝 81 /

古法蒸鲜鱼 83 /

咖喱虾仁炒饭 85 /

翡翠炒饭 87 /

芝麻南瓜饼 89 /

油泼面 91 /

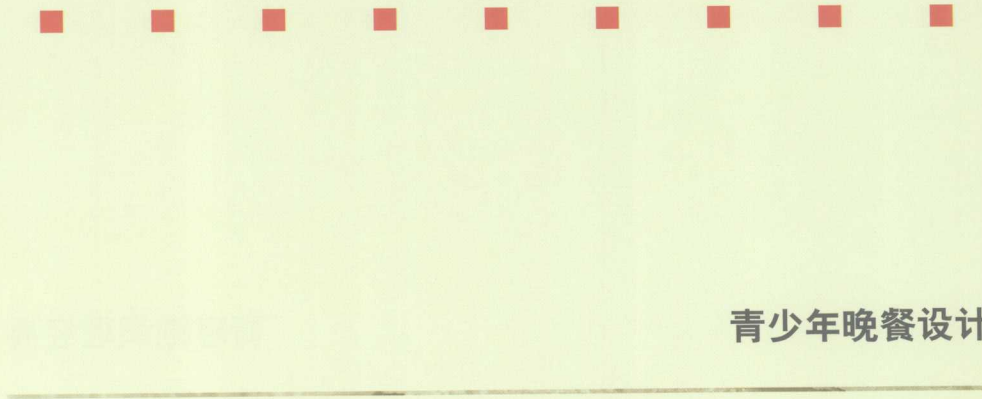
家常肉饼 93 /

豉油王炒面 95 /

核桃炒腰花 97 /

红烧肉 99 /

小萝卜烧鸭 101 /



青少年晚餐设计

青少年的晚餐理念（张国玺） 104 /

绿豆仁西米露 105 /
金橘番茄汁 106 / 桂香西瓜汁 107 /
紫菜蛋花汤 108 / 薏米栗子汤 109 /
鲫鱼豆腐汤 110 / 蛤蜊豆腐汤 111 /
海米丝瓜汤 112 / 海皇豆腐羹 113 /
小米淮山药粥 114 / 胡萝卜小排粥 115 /
丝瓜瘦肉粥 116 / 红豆粥 117 /
桂圆粥 118 / 马蹄萝卜粥 119 /
鸡肉木耳粥 120 / 栗子双米粥 121 /
凉拌白菜心 122 / 蚝油香菇生菜 123 /
香菇煲土鸡 124 / 炆炒双花 125 /
清蒸黄花鱼 127 /
莲藕炒群蔬 129 /
茭白炒虾皮 131 /
酸豆角炒肉末 133 /

松仁玉米 135 /
菜脯苦瓜蛋 137 /
鱼腩焖豆腐 139 /
沙爹鸭血豆泡 141 /
三鲜豆腐 143 /
碎米芽菜豆腐 145 /
金钩粉丝烧瓜 147 /
黄金蟹肉豆腐 149 /
酱肉蒸茄子 151 /
扬州炒饭 153 /
蒸拌莜面 155 /
鲜虾海苔面 157 /
蛋黄蒸肉饼 159 /
核桃仁炒菠菜 161 /
香葱饼 163 /



青春期调理经典

青春期调理饮食的理念（张国玺） 166 /

草莓沙冰 168 / 牛奶煮木瓜 169 /

亮丽消脂饮 170 / 杨桃苹果汁 171 /

冬瓜绿豆汤 172 / 人参果土鸡汤 173 /

牛肉核桃汤 174 / 牛尾莲子汤 175 /

枸杞炖乌鸡 176 / 玉米淮山萝卜汤 177 /

天麻嫩鱼头 179 /

无花果杏仁煲老鸭 181 /

百合枸杞炒鸡柳 183 /

五彩猪红羹 185 /

凉拌油豆腐 187 /

肉糜炒菠菜 189 /

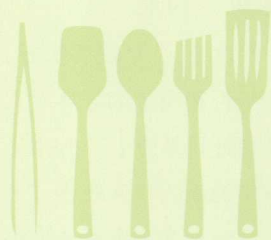
双冬烧豆腐 191 /

蒜泥菠菜 193 /

香椿拌豆腐 195 /

玉桂苹果炒鸡肝 197 /

青少年 早餐设计



青少年的早餐理念

张国玺

2007年12月,由中国营养学会编著的《中国居民膳食指南》中指出:人们应该合理安排一日三餐的时间及食量,即进餐定时定量。从量上来说,早餐提供的能量应为全天总能量的25%~30%,午餐应占30%~40%,晚餐应占30%~40%,可根据职业、劳动强度和生活习惯进行适当调整。三餐进餐时间一般为:早餐6~7时,午餐12时左右,晚餐18~19时。

常言道:“早餐要吃好,午餐要吃饱,晚餐要吃少。”早餐是一天中的第一餐,早餐进食与否和质量的好坏对人体的营养和健康状况有着重要的影响。因为,早餐距离前日的晚餐时间多为十二小时以上,机体的营养素消耗较大,需要及时地摄入营养以补充能量,青少年的新陈代谢旺盛,更需要营养素的补充。营养学研究表明,青少年不吃早餐引起的能量和营养素摄取不足很难从午餐和晚餐中得到充分补充。每天食用营养充足的早餐可以为青少年提供身体和智力发育所需的能量和各种营养素,有助于青少年的健康成长。

青少年主要的任务是学习,需要大脑的高效率工作。大脑是全身代谢频率最高的器官,重量只占全身体重的2%,但需要约20%的供血量、20%~25%的供氧量及65%的葡萄糖消耗量。大脑的能量主要是糖的氧化提供的,脑细胞获得了能量兴奋起来,人们才能够学习、记忆和思考。有不少研究资料表明:吃不吃早餐及早餐质量对青少年的认知能力、学习成绩等有一定影响。一些发达国家的观察结果认为,不吃早餐对儿童应答的准确性具有不利影响;早餐能量摄入充足的学生其身体耐力、创造力,以及加法、数字校对等表现均优于能量摄入不足的学生。

美国的研究资料表明,约有47%的白人每天吃早餐,而黑人每天吃早餐的仅有22%。研究人员对1198名黑人和1633名白人进行了长达八年的跟踪调查,随访其早餐习惯,并评估其糖尿病和心血管病的危险因素。这些研究对象均为年轻人,年龄在25~37岁之间。研究结果发现,经常不吃早餐的人与每天坚持吃早餐的人相比,其肥胖及胰岛素抵抗综合征的发生率升高了35%~50%。所以在美国第43届心血管病流行病学及预防年会上,专家告诫人们:不吃早餐的人反而容易肥胖,且患糖尿病和心血管病的危险也

显著增加，而坚持每天吃早餐则有益于健康。

青少年每天必须吃早餐并保证早餐的营养充足。早餐中的蛋白质、脂肪和碳水化合物的供能比例应为 $1: (0.7 \sim 0.8) : (6 \sim 7)$ ，这样可以让碳水化合物更好地发挥其提供能量的作用，并能够使血糖在整个上午保持稳定水平，满足大脑对血糖的需求。

早餐的食物应品种多样，搭配合理，要包含谷类、动物性食物、奶或奶制品、蔬菜和水果等四类食物，以上四类食物都包括者称“早餐营养充足”，只包括其中三类者称“早餐营养较充足”，包括两类或一类者称“早餐营养不充足”。

谷类食物包括馒头、面包、米饭、面条、麦片、豆包、粥等；动物性食物包括禽、肉、鱼、蛋等；奶类包括牛奶和奶制品，以及大豆和大豆制品；蔬菜水果则多种多样供选择。

豆浆



主料：黄豆100g

配料：花生20g

调料：糖5g

做法：

1. 黄豆花生提前用清水浸泡一夜。
2. 将黄豆花生放进豆浆机中，根据不同品牌以及型号的豆浆机按照豆浆机的操作和比例提示加入豆子和水。（一般黄豆豆浆大约需要8到10分钟。）

特点：

醇厚味美，爽滑浓郁，操作简单，是常见的早餐佳品。黄豆具有提高肌肤新陈代谢、促进脂肪新陈代谢的作用，含有大量的大豆磷脂，适合各类人群饮用。



小妙招 豆浆机煮好的豆浆一定要再放进奶锅中煮开两次再饮用。