

●●●

食疗智慧养生堂丛书

●●●

青少年 营养计划

主编 ◎ 杨国浩 李瑜

宝贝绝不能输在起跑线上。

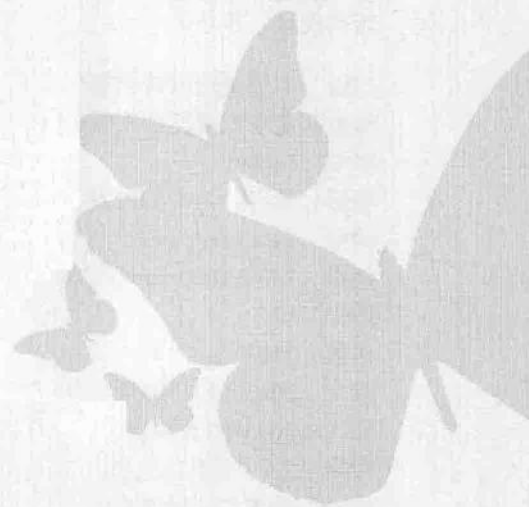
最好的营养送给孩子，
不一样的营养带来不一样的未来，
爸妈做的营养，孩子吃的健康！

中国医药科技出版社

食疗智慧养生堂丛书

青少年营养计划

主 编 杨国浩 李 瑜



中国医药科技出版社

内 容 提 要

身体素质极大地影响着孩子的未来,而决定孩子身体素质的关键又是什么呢?这就在饮食营养上。给孩子提供足够他们身体成长发育所需要的营养,让他们的身体素质达到最好状态,这是每个父母都不能忽视的重要问题。

本书涉及多种营养食物,提供了实用的营养饮食。希望家长能从本书中,获得比较科学、全面的营养知识,给孩子提供合理的营养,预防孩子出现营养不良和营养过剩,维护好孩子的健康。

图书在版编目(CIP)数据

青少年营养计划 / 杨国浩, 李瑜主编. ——北京: 中国医药科技出版社, 2013.1

(食疗智慧养生堂丛书)

ISBN 978-7-5067-5362-3

I. ①做… II. ①杨… III. ①少年儿童—饮食营养学—基本知识 IV. ①R153.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第013788号

美术编辑 陈君杞
版式设计 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 100082
电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938
网址 www.cmstp.com
规格 $710 \times 1020 \text{ mm}^1/_{16}$
印张 15
字数 240千字
版次 2013年1月第1版
印次 2013年1月第1次印刷
印刷 大厂回族自治县德诚印务有限公司
经销 全国各地新华书店
书号 ISBN 978-7-5067-5362-3

定价 29.80元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

民以食为天，此语道破了吃在人们心目中的地位。自从有了人类，花草根叶、蔬菜瓜果、禽兽鱼虫、五谷杂粮就成了人们食用的基本物质。随着人们生活水平的提高，吃的学问、吃的智慧也在不断地升华。现代人不再单单以吃好、吃饱、维持生存为目的，他们更多地是关注如何才能吃出健康、吃出美丽、吃出长寿，简单说就是如何利用日常饮食来达到强身健体养颜的目的。

内调外养是人体保健的最佳选择。“养生之道，莫先于食。”在众多的养生方法中，食疗被誉为养生之首选。食物不仅可以为人体提供生长发育和健康生存所需的各种营养素，还具有强身健体、防治疾病、延缓衰老的作用。“药食同源”，智慧的人们将药物和食物这两者结合起来，将那些对健康的呵护，对疾病的防治悄无声息地融入到日常饮食中，贯彻到一日三餐之中。利用这些食物治病、养生、健身、美容也是中国传统医学的重要组成部分。

食疗真的这么厉害吗？说起食疗，或许有人会不屑，吃喝谁不会呀？其实，吃喝是需要智慧的，吃喝的学问很大。人类80%以上的疾病都与吃有关。以高脂肪、高蛋白饮食为主的人群，其胆结石的发病率是以蔬菜、碳水化合物类饮食为主的人群的5倍以上；摄入动物脂肪较多、盐过多、经常吃甜食、过度饱食是冠心病、糖尿病形成的诱发因素。几乎一切非传染性疾病，都可以从食物的营养学上找到原因。饮食，对于人类，不但是生存的第一需要，而且是防病治病的重要手段。饮食像水一样，既能载舟，亦能覆舟，既能营养身体，亦能招致疾病。懂得吃的智慧



的人能吃出美丽和健康，不懂吃的智慧的人则会吃出衰老和疾病。学会对症“下药”，懂得从众多食材中选择最适合自己的，多补充体内所缺少的营养素，才能做到均衡膳食、健康美丽。合理的饮食，可以使人身体健壮，益寿延年；反之，则会病从口入。所以说，吃是一门大学问、大智慧，大家一定要学好这门学问、拥有这个智慧。

最好的医生是自己，最好的心情是宁静，最好的运动是步行，最好的药物是食物！如果说食疗为健康养生开辟了一条新的“出路”，那么，这套食疗智慧养生堂丛书就是巡行这一出路的“GPS 导航系统”。这套丛书遵循营养学基本原理，指导大家合理营养，平衡膳食，根据每个人的健康和身体情况科学安排日常饮食，通过改善饮食条件与食物组成，最大程度地发挥食物本身的生理调节功能以提高人类健康水平，达到延缓衰老、抵抗疾病的效果。让我们在饮食中享受快乐、享受健康吧！

手不释卷，生命的奇迹出现，生命的长度从此改变。养生，就让我们从此书出发！

余增丽

2012 年 10 月



前言

Preface

“青少年好像早晨八、九点钟的太阳”，正处于人生的黄金阶段，是个体从儿童过渡到成年、逐步走向成熟的中间阶段。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、劳动效率等都与营养状况有着密切的关系。

广大青少年朋友能否健康成长、顺利渡过这一人生重要的特殊阶段，各位家长在其中扮演着重要的角色。各位家长请问：您知道饮食与孩子健康的关系么？您了解孩子在不同阶段的营养需求么？您是否能够通过日常的合理饮食来保障孩子的健康、预防疾病的发生？如果您的孩子不幸患上了疾病，您能配合医疗给予食疗调理吗？如果您的答案是 YES，那么恭喜您，买书的钱可以省了！如果您的答案是 NO，那么就请跟随本书一起来学习吧！让我们共同帮助您的孩子达到传说中“身体倍儿棒、吃嘛嘛香、聪明伶俐、人见人爱、花见花开……”的无敌境界！

本书在编写过程中，得到河南工业大学、河南农业大学等相关院校领导和同仁们的大力支持，同时还引用和参考了部分编著者的资料，在此一并致谢！

由于编者水平有限，若书中有不妥之处还恳请专家读者批评指正。

杨国浩
2012 年 10 月





目录

C o n t e n t s

第一章 青少年营养原则及评价

青少年的营养原则 002

青少年的营养评价 003

第二章 青少年生理、心理特点及营养需求

◎ 青少年的生理特点 006

◎ 青少年的心理特点 007

◎ 青少年的营养需求——营养健康六大“护卫” 009

肉丝炒蛋 010

香菇虾仁 011

炸鸡排 011

八宝豆腐 012

皮蛋瘦肉粥 012

五香海带丝 014

家常海参 015

腰果虾仁 015

核桃芝麻羹 016

八宝饭 018

番茄土豆饼 018

胡萝卜色拉 020

芒果鸡柳 021

洋葱炒猪肝 021

金丝菠菜 022

香煎南瓜饼 022

胡萝卜猪肝汤 023

咸蛋黄焗玉米 024

浇汁鲈鱼 024

花生拌菠菜 025

橄榄莴苣 025

花生芝麻糊 026

土豆炖牛肉 029

鸡丝芹菜焖饭 030

西红柿炒鸡蛋 030

苹果芹菜沙拉 031

香蕉红薯饼 031

鸡块烧雪梨 032

桂圆银耳莲子汤 032

萝卜丝鲫鱼汤 033

素炒木樨韭菜 033

黄焖羊肉 034

肉丝炒苦瓜 035

油焖白菜心 036



- 荷花青椒 036
- 柠檬鸡肝 037
- 山楂水 037
- 水果沙拉 038
- 熘翡翠片 038
- 冬瓜排骨汤 040
- 莲藕花生猪骨汤 041
- 香菇油菜 041
- 雪里蕻炖豆腐 042
- 紫菜蛋花汤 042
- 海米冬瓜 043
- 黑豆煲鲤鱼 043
- 韭菜炒河虾 044
- 鸡血汤 045
- 西红柿炖牛腩 045
- 红豆黑米粥 046
- 菠萝葡萄羹 046
- 烩木耳鸡片 047
- 菠菜牛丸汤 047
- 牡蛎萝卜汤 048
- 香蒜鲜贝 049
- 酱爆猪肝 049
- 虾仁花蛤蒸蛋羹 050
- 油菜金针菇 050
- 西兰花炸牛排份饭 051
- 杂粮煎饼 052
- 凉拌黑木耳 053
- 香菇炒丝瓜 053
- 什锦瓜丝 054
- 干煸四季豆 054
- 燕麦红薯粥 055

第三章 青少年饮食与健康

◎ 让孩子变得更聪明——饮食与健脑 058

- 黑豆红枣枸杞汤 060
- 鲍鱼鸽蛋 060
- 松鼠桂鱼 061
- 墨鱼山药 062
- 益智羹 062
- 茯苓胖头鱼 063
- 补脑益智饮 063
- 桑椹饮 064
- 茉莉竹荪汤 064
- 一品海参 064
- 山药桂圆粥 065
- 冰糖湘莲 066

◎ 给孩子一个高挑的身材——饮食与身高 066

- 猪骨菠菜汤 068
- 鸡肝猪腿黄芪汤 069
- 糖醋红曲排骨 069
- 黄金苹果 070

- 蟹肉烧豆腐 070
- 腐竹银芽黑木耳 071
- 羊骨红枣糯米粥 071
- 牛奶蛋黄汤 072
- 河虾炒鸡蛋 072
- 猪肝鸡蛋粥 073
- 牡蛎肉汤 073

◎ 睡出健康来——饮食与睡眠 073

- 银耳百合莲子羹 077
- 山药炖兔 078
- 山莲煨鸡 078
- 参枣糯米饭 079
- 绿豆百合粥 079
- 白鸭冬瓜煲 080
- 核桃茯苓粥 080
- 远志莲子羹 081
- 百合麦米小米粥 081
- 牛奶鸡菌汤 082
- 小麦黑豆夜交藤汤 082



◎ 擦亮孩子的心灵窗口——饮

食与视力 083

羊肝胡萝卜粥 085

胡萝卜炒鳝丝 086

银杞明目汤 086

清蒸海螺 087

冬虫夏草炖鸡 087

猪肝绿豆粥 088

枸杞肉丝 088

芝麻核桃蜜乳饮 089

菠菜护眼汤 089

牡蛎蘑菇紫菜汤 090

第四章 青少年不同时期的营养方案

◎ 小学生营养方案 092

炆黄瓜条 095

清炒萝卜丝 096

香卤鹌鹑蛋 096

红薯小米粥 097

土豆浓汤 097

火腿奶酪三明治 097

咖喱牛肉 098

粉蒸排骨 098

酱爆鸡丁 099

扬州炒饭 099

红烧鱼 100

素什锦 100

肉末豆腐 101

三色肉丸 101

番茄蛋花汤 102

冬瓜海米汤 102

鱼香猪肝 103

酱焖黄鱼 103

日本豆腐 104

京酱肉丝 104

素鸡红烧肉 105

蚝油扒蘑菇 105

东坡茄子 106

糖醋藕片 106

菠菜蛋花汤 106

茼蒿豆腐汤 107

◎ 中学生营养方案 107

芹菜豆腐干 110

醋烹绿豆芽 111

五香茶鸡蛋 111

燕麦南瓜粥 112

菊花核桃粥 112

红烧羊肉 112

软炸里脊 113

尖椒回锅肉 113

清蒸武昌鱼 114

糖醋小排 114

榨菜肉丝毛豆 115

核桃冬菇丁 115

海带炖肉 116

鱼茸菠菜心 116

五色紫菜汤 117

五香牛肉 117

炸虾球 118

素炒腰花 118

鱼头豆腐 119

雪菜黄花鱼 119

腰果鸡丁 120

鸡杂炒芥菜 120

海米炆芹菜 121

酸辣肚丝汤 121

鸭血豆腐汤 121

◎ 女生生理期间营养方案 122

姜丝菠菜猪肝汤 124

牛奶荷包蛋 124

山药薏米红枣粥 124

黑米粥 125

姜枣红糖水 125

山楂桂枝红糖汤 126



花生红枣粥 126

乌骨鸡汤 126

香菇烧鸡肉 127

金丝蜜枣羹 127

枸杞炖羊肉 128

◎ 考试期间的营养方案 128

猪肝鸡蛋羹 130

糖醋鲤鱼 131

笋丝百叶 131

口蘑烧鸡翅 132

虾仁蛋包饭 132

西兰花炒牛肉 133

板栗烧白菜 133

黄瓜拌腐竹 134

西芹百合 134

韭黄炒鸡蛋 135

冰糖银耳羹 135

第五章 青少年常见疾病食疗防治

◎ 恼人的“四眼”——近视 138

软炸枸杞猪肝 140

枸杞牛肝汤 140

菊花羊肝汤 141

菊花鱼丸 142

竹笋枸杞头 142

玄参炖猪肝 143

虫草炖雉鸡肉 143

枸杞鸽蛋汤 144

明眼鸡肝 144

◎ 肥胖症 145

拔丝酿山药 145

香菇蕨菜 146

扒二白 147

韭菜炒绿豆芽 147

辣味素三丁 148

腌芹菜 149

豆馅丝糕 150

绿豆海带粥 150

荷叶粥 151

罗汉果山楂饮 152

清脂乌龙茶 152

减肥茶 153

◎ 青春痘 153

薏仁绿豆粥 155

大蒜白芨煮鲤鱼 155

白果粥 156

菊花粥 156

山楂荷叶粥 157

海带绿豆汤 157

姜醋木瓜 158

枸杞消炎粥 158

薏仁海带双仁粥 159

果菜绿豆饮 159

◎ 神经衰弱 160

芹菜枣仁汤 162

香酥牛脑 162

百合枣龟汤 163

鲜花生叶汤 163

葱枣汤 164

龙眼姜枣汤 164

莲子桂圆汤 165

拔丝蛋块 165

莲子桂花冰糖汤 166

猪心莲参圆肉汤 166

杞子山药猪脑汤 167

参柏猪心 167

茯苓肉包 168

◎ 感冒 169

神仙粥 169

豆豉葱白饮 170

姜糖紫苏饮 170

姜葱萝卜饮 171

感冒解热茶 171



- 贝母沙参蒸雪梨 172
薄荷粥 172
苦瓜莲肉汤 173
香薷扁豆汤 173
绿豆粥 174
冬瓜莲叶扁豆粥 174
榕树须茶 175
- ◎ 过敏性鼻炎 175
鳝鱼煲猪肾 176
苡蓉金英羊肉粥 176
菟丝细辛粥 177
葱白红枣鸡肉粥 177
辛夷花煲鸡蛋 178
扁豆苡实淮山粥 178
苍耳茶 179
辛夷豆腐汤 179
菊花粥 180
红枣苍耳汤 180
- ◎ 扁桃体炎 181
檀香橄榄茶 182
凉拌黄瓜 182
葱蛋 183
橄榄粥 183
百合炖香蕉 184
百合羹 184
枸杞炖猪肉 185
五汁饮 185
- ◎ 牙痛 186
咸蛋蚝豉粥 187
皮蛋腐竹咸瘦肉粥 188
贻贝苡蓉黑豆汤 188
丝瓜姜汤 189
狗肝菜豆腐汤 189
柳根煲瘦肉 190
绿豆鸡蛋糖水 190
虎坠火汤 191
- ◎ 口腔溃疡 191
黑枣玫瑰羹 192
冬瓜粥 193
萝卜缨蜂蜜汁 193
- 乌梅生地绿豆糕 194
莲子甘草茶 194
生地青梅饮 195
生地莲心汤 195
地芩竹叶饮 196
竹叶通草绿豆粥 196
鲜藕萝卜饮 197
- ◎ 急性肠胃炎 197
姜韭牛奶 198
陈皮粥 198
桂花心粥 199
蜂蜜桃汁饮 199
橙子蜂蜜饮 200
鲜藕粥 200
石榴乌梅汤 200
丁香姜糖 201
- ◎ 便秘 201
枸杞盅 202
猪油菠菜饭 203
鲜笋拌芹菜 204
芝麻粥 204
红薯粥 205
猪红粥 205
薤菜荸荠汤 206
蜂蜜松核 206
荸荠茅根茶 206
- ◎ 贫血 207
田七汽锅鸡 208
参芪乌鸡 209
当归炖羊肉 210
香菇鳊鱼 211
红枣粥 211
红枣云耳羹 212
龙眼莲子粥 212
墨米饭 213
- ◎ 肝炎 213
养阴里脊肉 215
鸡骨草饮 215
猪肝四物汤 216
参归羊肉汤 217



参麦地黄汤	217	防风苏叶瘦肉汤	222
垂盆金佛饮	218	芋头茎煲猪排骨	223
枸杞蒸蛋	219	糖醋姜汤	223
黄芪红枣汤	219	归芪防风猪瘦肉汤	224
◎ 荨麻疹	219	牛肉南瓜条	224
冬瓜芥菜汤	221	荸荠清凉散	225
生姜桂枝粥	222		



第一章

青少年营养原则 及评价



◆ 青少年的营养原则 ◆

青少年主要是指7~18岁的中、小学生，他们正处于生长高峰期，再加上紧张的学习，活动量也比较大，每日营养素和能量消耗相应增加。在这期间膳食营养对于保障他们的健康起到了非常重要的作用。各位老妈们在孩子的日常饮食中，应注意以下原则。

1. 平衡膳食

各种类型的食物，如谷类、肉类、水果、蔬菜等都要经常吃，切忌偏食。尽量做到食物多样化、荤素搭配、粗细兼备，这样才能够达到取长补短、平衡膳食的目的。

2. 安排好一日三餐，特别注意早餐质量

所谓合理营养，是应该符合人体生理功能和实际需要的。如早餐要选择热能高的食物，以保证有足够的能量来维持上午的活动。有些发达国家很注重早餐，不仅有牛奶、果汁，还有煎蛋、果酱、面包和肉类食品。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。至于晚餐则不宜食过多的蛋白质和脂肪，以免引起消化不良和影响睡眠。晚餐以吃五谷类的食品和清淡的蔬菜比较适宜。

3. 蛋白质要充足

青少年正处在生长发育期，对蛋白质的需求量比成人高得多，如果供给不足便会影响身高增长。食物以畜瘦肉、鱼虾肉、禽蛋类、乳类、豆类及其制品含蛋白质丰富。此外，胶原蛋白和黏蛋白是构成骨骼的有机成分，青少年应及时补充，食物中肉皮、猪蹄、鸡、鱼、甲鱼等均富含胶原蛋白和黏蛋白。

4. 及时补钙

根据调查显示，缺钙儿童及时补钙者比不补钙者个子要高很多。如果日常膳食中不能提供充足的钙质，血液和软组织中的钙量不足，就必须向骨骼来索取，会使骨骼中钙元素发生流失，结果会导致骨质疏松、椎骨变形、脊柱变曲，从而使身体变矮。含钙较多的食物有牛奶、奶制品、鸡蛋、鱼类、贝类、豆腐及豆类、芝麻酱、南瓜子等。

5. 铁、锌、硒等微量元素必不可少

如果食物中供给的铁不足，必然使血红蛋白合成受阻，而引起很多器官和组织的生理功能异常，生长发育、智力发育、免疫功能、细胞代谢等均会



受到影响。日常食谱中,动物肝脏和其他内脏、红肉类(指牛肉、羊肉等)、蛋黄、鱼以及豆类含铁量都非常高,且生物利用率也较高。

锌对于青少年的生长发育、组织再生、促进食欲、促进性器官和性功能的正常发育、保护皮肤健康、增强免疫力等多方面都有重要的意义。在日常膳食中,动物肝脏、瘦肉、牛奶、禽蛋、大豆、花生、芝麻等都是锌元素的良好来源。

硒能够促进青少年的生长,保护心血管和心脏的健康。在日常膳食中,主要是海产品当中含量比较丰富,另外,大蒜当中也含有较为丰富的硒。

6. 不饱和脂肪酸不可缺

不饱和脂肪酸是人体胆固醇的主要来源,是制造体内固醇类激素,如性激素、肾上腺激素、维生素D等的必需物质。富含不饱和脂肪酸的食品有植物油,其中粟米油、豆油等含量尤为丰富,鱼油、瘦肉、鱼类也应该经常食用。

7. 多吃蔬菜、水果

水果和蔬菜中含有多多种人体必需的维生素,对青少年的健康成长起着重要的作用。新鲜蔬菜如白菜、胡萝卜、黄瓜、青椒、嫩笋、番茄、葱及新鲜水果如橘子、香蕉、梨、苹果、葡萄、桃、杏、西瓜等含有对人体增高十分重要的维生素,所以必须充分供给。

8. 水分供应要充足

水是人体生命之源,青少年体内的水分占体重的70%左右。水分可以促进新陈代谢,使体毒素易于排出,还有助于青少年的生长发育。每天饮水最好保持在2000ml以上,可以采取清晨喝温开水、早餐喝豆浆、午餐喝菜汤、睡觉前喝牛奶、运动前喝淡盐开水、炎夏喝热茶等方式来补充水分。尽量少饮用饮料,特别是碳酸类的饮料。

9. 高档补品要远离

目前有些父母为急求孩子长得快、长得聪明,常受到一些广告宣传的影响,给小孩买了大量的高档补品,常年供给,而基本的营养素则缺乏,造成营养品失调症,更为可怕的是大多数高档补品含有不同程度的激素类成分,常会导致发胖、性早熟甚至诱发高血压等。因此,必须放弃这种拔苗助长的做法。

◆ 青少年的营养评价 ◆

1. 目测估计法

该方法是通过目测青少年的身体状况,主要包括皮肤光泽度和弹力、黏



膜血液充盈状况以及体重等指标来评价青少年的营养状况。具体目测指标和营养状况的分级标准见下表。

营养状况目测表

目测指标	营养状况		
	良好	中等	较差
体重	较重	接近一定指标	较轻
皮肤	光泽, 有Ⅱ度、Ⅲ度弹力	光泽一般, Ⅱ度弹力	无光泽, 干燥, Ⅰ度弹力
黏膜	血液充盈、红润	血液充盈中等	苍白贫血状
体态	肥胖	中等	瘦弱

2. 身高、体重比较方法

本方法是根据一定的身高应有相应理想体重的原理, 利用身高来推算出标准体重, 然后以此为依据来评定青少年的营养状况。根据中国居民的营养状况, 目前大多采用以下方法进行测算。

$$\text{男生标准体重} = (\text{身高} - 100) \times 0.9$$

$$\text{女生标准体重} = (\text{身高} - 105) \times 0.92$$

注: 身高单位为 cm。

判定标准: 实际体重超过标准体重的 10% ~ 20% 为过重; 超过标准体重 20% 以上为肥胖; 低于标准体重 10% ~ 20% 为消瘦; 低于标准体重 20% 以上为严重消瘦。

举例: 如某女生身高为 162cm, 体重为 45kg, 按上述公式计算的标准体重 $= (162 - 105) \times 0.92 = 53.4\text{kg}$ 。该女生实际体重是 45kg, 则低于标准体重的 $(53.4 - 45) / 53.4 \times 100\% = 15.8\%$, 在 10% ~ 20% 的范围内, 所以该女生属于消瘦体型。

3. 营养指数测量方法

营养指数测量法是根据青少年的体重和身高之间的比例关系, 来评价其营养状况的一种方法。根据以上计算出的指数结果可以青少年得对营养状况进行评价。

营养良好	指数在 100 ~ 91
营养中等	指数在 90 ~ 85
轻度营养不良	指数在 84 ~ 76
中度营养不良	指数在 75 ~ 65
严重营养不良	指数在 65 以下



第二章

青少年生理、心理 特点及营养需求

