

一日三餐营养搭配合理的食谱设计

1. 早餐：要求吃饱吃好，在购买食物和准备早餐时，要注意合理搭配。根据自己家的经济条件、口味和生活习惯来安排，要用均衡膳食的原则做指导。早餐中最好能有谷类（馒头、米饭）；动物性食物，如肉类、蛋类等；奶及奶制品；蔬菜、水果。

可参考样例：

- ①牛奶、馒头、茶鸡蛋、拌芹菜。
- ②牛奶、面包、火腿、生菜。
- ③豆浆、菜肉蒸包、橘子。
- ④牛奶、豆沙包、煮鸡蛋、拌黄瓜。
- ⑤牛奶、花卷、咸鸭蛋、拌菜花。
- ⑥牛奶、发糕、酱鸡肉、拌莴苣。
- ⑦豆腐脑、烧饼、酱牛肉、香蕉。

2. 午餐必须吃饱吃好。因为经过一上午的工作或学习，肚子早就饿了，这时应选择数量和质量最充分的午餐。热量占全日总热量的 35%~40%。虽然中午时间比较紧张，但如果仔细安排，合理搭配，还是能够做出营养丰富的饭菜的。

一般来讲，应该有一份荤菜，如红烧肉、蒜泥白肉、酱牛肉、葱炒蛋等，再加上两份蔬菜，其中一种是绿叶菜就可以了，有时间还可做一份汤或粥，再吃上 100~200 g 主食。肉类及蛋类食品在冰箱里短期存放，营养素损失很少。蔬菜应当选择新鲜现做的。

在外就餐，购买时可选择那些比较干净卫生、营养合理的饭菜，如菜肉包、鸡蛋素包、韭菜虾皮鸡蛋馅饼等，不要去购买凉皮、凉面等纯淀粉类食物或羊肉串等食品。

午餐中缺少的蔬菜可用水果或番茄来补充，可吃香蕉、橘子等水果，亦可喝上一袋牛奶或豆奶，既可补充蛋白质和矿物元素，又可补充水分。

可参考样例：

- ①椒盐排骨、卷心菜、柿椒香菜、豆腐汤、米饭。
- ②糖醋里脊、菠菜、炒鸡蛋、木耳奶汤、冬瓜、海米、花卷。
- ③宫保鸡丁、芹菜、豆腐皮、蘑菇蛋汤、馒头。
- ④清蒸鱼、芸豆肉片、小白菜蛋汤、米饭。
- ⑤滑炒肉丝、素炒豆角、紫菜蛋汤、面条。
- ⑥腰果虾仁、醋熘绿豆芽、西红柿蛋汤、窝头。
- ⑦红烧鸡块、韭菜炒鸡蛋、西葫芦豆腐汤、烧饼。

3. 晚餐要做到种类丰富，食物多样化，一般像小白菜、菠菜、油菜等青菜可放在晚餐做。因为早餐和午餐时间比较紧张，可能不能吃到足够的绿叶蔬菜，晚餐一定要注意补充。

晚餐主食可增加些花样，如蒸红薯、粗粮窝头、小米煎饼、玉米面发糕、豆包、水饺、炒饭、焖饼、面条等，适当吃些粗粮，增加体内的维生素和矿物元素。

晚餐的原则是菜肴品种丰富，争取做到天天变换不重样。晚餐一般要有三至四个菜，两荤两素或一荤两素。最好经常有骨头汤、鱼汤、豆腐汤、青菜汤，也可煮粥，如小米绿豆粥、大米麦仁红枣莲子粥、大米山药粥、大米胡萝卜粥等。

可参考样例：

- ①红烧茄子、熘肝尖、油菜、海米汤、玉米面发糕。
- ②酱爆肉丁、黄瓜丁、土豆肉丝、炆茼蒿、绿豆小米粥、千层饼。
- ③清炖排骨、冬瓜小白菜粉丝、柿椒炒鸡蛋、红小豆大米粥、馒头。
- ④芸豆丝炒肉丝、木须肉、酸辣萝卜丝汤、花卷。
- ⑤熘鱼片、白菜豆腐、芹菜肉丝、玉米面粥、馒头。
- ⑥菠菜虾皮、鸡蛋蒸包、蒜泥拌黄瓜、小米粥。
- ⑦蘑菇炖鸡、香菇油菜、番茄虾仁汤、面条。