

洪昭光 于康 / 主编

百姓家常菜升级版

吃好家常 营养饭菜

★ 自己做菜最营养 ★
★ 回家吃饭最放心 ★

洪昭光 于康 / 主编

百姓家常菜升级版

吃好家常 营养饭菜



图书在版编目 (C I P) 数据

吃好家常营养饭菜 / 洪昭光, 于康主编. — 长春 :
吉林科学技术出版社, 2016.1
ISBN 978-7-5578-0001-7

I. ①吃… II. ①洪… ②于… III. ①家常菜肴—菜
谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第285339号

洪昭光 于康 百姓家常菜升级版

吃好家常营养饭菜

主 编 洪昭光 于 康

出 版 人 李 梁

策划责任编辑 孟 波 孙 默

执行责任编辑 孙 默

封面设计 长春市墨工文化传媒有限公司

制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司

开 本 710mm×1000mm 1/16

字 数 240千字

印 张 15.5

版 次 2016年1月第1版

印 次 2016年1月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85659498

网 址 www.jlstp.net

印 刷 吉林省吉广国际广告股份有限公司

书 号 ISBN 978-7-5578-0001-7

定 价 35.00元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究



第一章



70%的疾病与吃喝有关

14 70%的疾病与吃喝有关

烹饪营养与健康	14
食谱搭配的原则	17
不同烹饪方法对食物中营养素的影响	18
营养来自家常饭菜	20
人体不可缺的七大营养素	21
不会吃是百病之源	24
营养安全和食品安全	25
要想身体好，均衡膳食最关键	26
进食顺序——你吃的对吗	28

能量平衡才不会生病..... 29

食物能量自己就能算..... 30

33 每天三顿饭的吃饭原则

早餐应该怎么吃	33
早餐最佳时间	33
不吃早餐危害大	34
适合早餐食用的食物	34
早餐喝粥要注意什么	34
吃西式早餐要注意什么	35
6种早餐不能吃	35
午餐应该怎么吃	38
晚餐的吃饭原则	40
水果怎么吃最营养	42
解读膳食宝塔第一层	45



第二章

家常营养汤煲 ——餐前先喝汤，胜过良药方

48 一碗好汤的窍门 ◀ 在家煲汤常识 ▶

51 煲汤离不开调料 ◀ 香辛料的处理 ▶

53 煲出来的美味 ◀ 八大秘诀 · 七大技法 ▶

三鲜疙瘩汤·····	57
银杏蔬菜汤·····	58
紫菜黄瓜汤·····	58
土豆汤·····	59
金针菇豆角汤·····	59
山药润肺汤·····	60
莲藕养身汤·····	60
莲藕骨头汤·····	61
海带丝瓜汤·····	62
油菜玉米汤·····	62
香芋芡实薏米汤·····	63
三鲜冬瓜汤·····	63
山药排骨汤·····	64
莲藕瘦肉珧柱汤·····	64
草菇木耳汤·····	65
口蘑汤·····	66
竹荪莲藕汤·····	66
青笋金针汤·····	67
益寿香菇汤·····	67
白蘑田园汤·····	68
无花果炖银耳·····	68
木耳黄花汤·····	69
口蘑竹荪汤·····	70
丝瓜蘑菇汤·····	70
芦笋南瓜乌鸡汤·····	71
滋补鸡汤·····	71

术苓鸡翅汤·····	72
椰子鹌鹑汤·····	72
炖乳鸽·····	73
党参乳鸽汤·····	74
芙蓉三丝汤·····	74
冬瓜乌鸡汤·····	75
何首乌煲鸡汤·····	75
乌骨鸡莼菜汤·····	76
栗子煲鸡汤·····	76
百果鸡煲·····	77
何首乌黑米鸡蛋汤·····	78
双耳鹌蛋汤·····	78
香菇木耳豆腐汤·····	79
八宝豆腐汤·····	79
三鲜豆腐羹·····	80
乌豆腐竹汤·····	80
豆芽海带豆腐汤·····	81
发菜豆腐汤·····	82
豆腐蛋黄汤·····	82
白菜豆腐汤·····	83
豆泡白菜汤·····	83
百叶油豆腐镶肉汤·····	84
苦瓜豆腐汤·····	84
牛肉豆腐汤·····	85
山药豆腐汤·····	86
木耳炖豆腐·····	86



双冬豆皮汤.....	87	参竹鱼尾汤.....	95
香菇时蔬炖豆腐.....	87	北芪泥鳅汤.....	95
木瓜鲫鱼汤.....	88	家常带鱼煲.....	96
鲢鱼丝瓜汤.....	88	木瓜鲈鱼汤.....	96
火腿鱼头汤.....	89	墨鱼猪肚汤.....	97
参芪泥鳅汤.....	90	豆腐芥菜鱼头汤.....	98
草果陈皮青鱼汤.....	90	淡菜鲫鱼汤.....	98
何首乌鲤鱼汤.....	91	草菇海鲜汤.....	99
冬瓜草鱼汤.....	91	墨鱼油菜汤.....	99
莴笋海鲜汤.....	92	鲫鱼豆芽汤.....	100
三鲜鱿鱼汤.....	92	蛤蜊丝瓜汤.....	100
菠菜黄鱼羹.....	93	淮山百合鲫鱼汤.....	101
赤豆炖鲤鱼.....	94	胡萝卜腐竹鲫鱼汤.....	102
奶汤萝卜鳊鱼.....	94	冬菜煲银鳕鱼.....	102



第三章

家常营养主食 ——汤后用主食，肠胃添活力

104 常吃的家常主食

◀ 食材部分 ▶

106 善用工具制作家常主食

◀ 工具部分 ▶

107 制作面食的各种面团

◀ 应用部分 ▶

115 制作主食的各种馅料

◀ 美味的馅料 ▶

南瓜百合粥	121
时蔬饭团	122
萝卜肉粥	122
金银黑米粥	123
金笋牛肉粥	123
韭菜鲜虾粥	124
荸荠猪肚粥	124
大枣银耳粥	125
杏仁红枣粥	126
八宝粥	126
麻香馅饼	127
菜肉烙饼	127
火腿青菜炒饭	128
鲜牡蛎蛋炒饭	128
彩椒牛肉炒饭	129
煎豆沙饼	130
冬瓜饼	130
白筋饼	131
牛肉馅饼	131
韭菜薄饼	132
白菜饼	132
菠菜饼	133
豆面小窝头	134
黑米面馒头	134

金银馒头	135
蜂蜜小馒头	135
牛肉花卷	136
香麻花卷	136
合面菇香团子	137
香葱花卷	138
趣味花卷	138
韭菜肉馅包子	139
菊花包子	139
玉米面素菜包	140
胡萝卜牛肉水饺	140
鲜汤羊肉包	141
酸菜水饺	142
香酥咖喱饺	142
白菜水饺	143
三彩饺子	143
家常炸酱面	144
冬菇炒面	144
什锦鸡蛋面	145
牛肉炆锅面	146
玉米汤面	146
鱼丸清汤面	147
特色蒸面条	147
麻辣牛肉面	148
肉丝干拌面	148
翡翠凉面拌菜心	149
家常肘花面	150



第四章

家常营养素菜

——主食后食素，健康不长肉

152 炒出各种美味家常菜

◀小炒秘笈▶

南瓜炒百合·····	163
西芹炒双片·····	164
白菜炒三丝·····	164
素炒三丝·····	165
西芹百合炒腰果·····	165
虾酱炒四季豆·····	166
番茄土豆片·····	166
家常茼蒿杆·····	167
菜花炒三片·····	168
苦瓜炒虾仁·····	168
小炒双丝·····	169
树椒土豆丝·····	169
多味什锦菜·····	170
糖醋水晶萝卜·····	170
凉拌五丝·····	171
海味芹菜·····	172
姜汁拌空心菜·····	172
爽味萝卜卷·····	173
豆干拌四季豆·····	173
花生仁拌芹菜·····	174
芹菜拌土豆丝·····	174
五味苦瓜·····	175
爽口老虎菜·····	176
芥末菜花·····	176
花生米拌黄瓜·····	177
麻酱拌茼蒿·····	177
芹菜拌竹笋·····	178
凉拌青木瓜·····	178

姜汁四季豆·····	179
南煎豆腐·····	180
黄金豆腐·····	180
翡翠豆腐·····	181
蚝油豆腐·····	181
什锦豆腐·····	182
香干炒芹菜·····	182
麻婆豆腐·····	183
豇豆炒豆干·····	184
尖椒干豆腐·····	184
虾酱茼蒿炒豆腐·····	185
番茄炒豆腐·····	185
木耳炒腐竹·····	186
脆芹拌腐竹·····	186
丝瓜炒鸡蛋·····	187
百合炒鸡蛋·····	188
木樨豆腐·····	188
醋姜拌松花蛋·····	189
葱拌鹅蛋·····	189
栗子双菇·····	190
杭椒炒素菇·····	190
干煸茶树菇·····	191
芥蓝炒鸡腿菇·····	192
山药炒香菇·····	192
香菇炒西葫芦·····	193
老醋拌木耳丝·····	193
黑白拌时蔬·····	194
草菇拌双花·····	194





第五章

家常营养肉菜 ——素后少量肉，年轻不长皱

196 肉类这么做更营养 <健康吃肉>

蒜香排骨·····	207
芥菜炒里脊丝·····	208
软炸里脊条·····	208
大蒜烧牛腩·····	209
清蒸羊肉·····	209
鱼香猪蹄·····	210
红烧牛肉·····	210
胡萝卜烧羊腩·····	211
牛肉丝拌芹菜·····	212
牛肉丝拌苦苣·····	212
腰果拌肚丁·····	213
蹄筋拌豆芽·····	213

兔肉拌芦笋·····	214
辣拌羊肚·····	214
炆拌牛百叶·····	215
蒜泥耳片·····	216
里脊丝拌四季豆·····	216
香蒜焖鸡肉·····	217
大鹅焖土豆·····	217
菠萝鸡块·····	218
魔芋烧鸭·····	218
鲜莲炒仔鸡·····	219
木耳炒鸡块·····	220
泡菜生炒鸡·····	220
红烧凤翅·····	221
凉拌鸡丝蕨菜·····	221
柠檬鸡球·····	222
白果炒鸡丁·····	222
双花炒鸡片·····	223
酱爆鸭块·····	224
酱爆桃仁鸡丁·····	224
回锅鸭肉·····	225





鸡丝拌干丝	225
香葱拌鸡胗	226
鸡松拌茄子	226

227 水产这样做最鲜美

◀ 美味海鲜 ▶

干烧鱼块	229
清蒸鲈鱼	230
炸烹银鱼	230
葱椒鲜鱼条	231
清蒸扇贝	231
清蒸茶香鲫鱼	232
冬菜蒸鳕鱼	232
家焖黄鱼	233
剁椒鱼头	234
醋焖鲤鱼	234
腊八蒜烧带鱼	235
爆炒鱿鱼	235
香辣蟹	236

宫保大虾	236
翡翠虾仁	237
海螺肉炒西芹	238
芦笋炒虾仁	238
雪菜炒黄鱼	239
西芹芒果炒鲜贝	239
鳕鱼丝炒油菜	240
凉拌海带	240
泡菜三文鱼	241
虾干拌西芹	242
拌墨鱼	242
明虾沙拉	243
海鲜沙拉	243
双椒拌螺丁	244
蜆头拌苋菜	244
香葱拌蚬子	245
三丝拌蛭子	246
大蒜菠菜拌蛤仁	246
海蜇皮拌白菜心	247
橄榄菜拌鳝丝	247



洪昭光 于康 / 主编

百姓家常菜升级版

吃好家常 营养饭菜



吉林科学技术出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

图书在版编目 (C I P) 数据

吃好家常营养饭菜 / 洪昭光, 于康主编. -- 长春 :
吉林科学技术出版社, 2016.1
ISBN 978-7-5578-0001-7

I. ①吃… II. ①洪… ②于… III. ①家常菜肴—菜
谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第285339号

洪昭光 于康 百姓家常菜升级版

吃好家常营养饭菜

主 编 洪昭光 于康

出版人 李梁

策划责任编辑 孟波 孙默

执行责任编辑 孙默

封面设计 长春市墨工文化传媒有限公司

制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司

开 本 710mm×1000mm 1/16

字 数 240千字

印 张 15.5

版 次 2016年1月第1版

印 次 2016年1月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85659498

网 址 www.jlstp.net

印 刷 吉林省吉广国际广告股份有限公司

书 号 ISBN 978-7-5578-0001-7

定 价 35.00元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究

你的食物

就是你的医药

衣、食、住、行，构成人们的基本生活，俗话说：开门七件事，柴米油盐酱醋茶。古人云“民以食为天”，“吃”与每个人的关系最为密切。

如今生活质量的提高使得人们越来越在意自己的饮食。中国人讲吃，不仅仅是一日三餐，还蕴含着中国人认识事物、理解事物的哲理，孩子满月要“吃”，孩子周岁时要“吃”，十八岁时要“吃”，结婚时要“吃”，到了六十大寿，更要觥筹交错地庆贺一番。实际上饮食是一种文化，这种文化已经超越了“吃”本身，而提升到一种情感沟通、人际交流、促进健康和享受生活的更高境界。现代人更讲究如何才能美味的同时吃得更健康。

2500年前，西方医圣希波克拉底提倡：“你的食物，就是你的医药。”美国的比勒（H.G.Bieler）医师在行医半个世纪之后，亦提出他的诚恳忠告：“大自然治病，医生只不过是大自然的助手而已。”也就是说，不当的食物会引起疾病；适当的食物却可以治病。

人们通过长期实践认识到，没有任何一种天然食物能包含人体所需要的各类营养素，即使像乳、蛋这类公认的营养佳品，也难免“美中不足”。所以单靠一种食物，不管数量多大，都不可能维护人体健康。这就是说，吃饱了肚子并不意味着就有了足够的营养，除非所吃进的食物还含有人体所需要的各种营养成分。反过来也一样，质虽精但量不足，同样不可能维护健康、促进生长。因此，要保证合理营养，食物的品种应尽可能多样化，使热量和各种营养素数量充足、比例恰当，过度和不足都将造成不良后果。营养过度，其后果比肥胖本身还严重。营养缺乏会造成营养不良性水肿，以及贫血、夜盲、脚气病、糙皮病、坏血病、佝偻病等系列疾病。总之，营养不良(过度和缺乏)所造成的后果是严重的。因此，饮食必须有节，讲究营养科学。





那么，怎样才算营养合理呢？从营养学观点来看，就是一日三餐所提供的各种营养素能够满足人体的生长、发育和各种生理、体力活动的需要，也就是膳食调配合理，达到膳食平衡的目的。主食有粗有细，副食有荤有素，既要有动物性食品和豆制品，也要有较多的蔬菜，还要经常吃些水果。这样，才能构成合理营养，但在日常生活中人们自己操作时却会出现难题，不是油放多了，就是食物营养不均衡，那么，应该怎么办呢？

可喜的是，现在各出版社都在关注饮食营养这方面的内容，绞尽脑汁想做出更符合读者口味的菜谱书。有一位读者在书店购书时说过这样一句话：“看看有没有简单的，自己能做的，又能促进健康的”。从某种意义上说，实用、简单、可操作性、对健康有帮助应当是这本菜谱书在编写时追求的一个重要目标。本书由我及另外一位营养专家于康教授共同把关，相信本书一定会从林林总总的饮食类图书中脱颖而出，成为您及家人的健康好帮手。

本书让你走进厨房，亲自操作厨艺，还能让家庭变得更和谐、更温馨，提高家庭的生活幸福度。为什么呢？研究表明：家人共同准备晚餐，共进晚餐，是全家人交流思想、沟通感情的重要途径，是家庭健康的重要核心，而家庭健康又是个人健康和社会健康的基础。但愿读者朋友能通过本书的介绍真正“吃”出美味，吃出营养，吃出幸福，吃出健康来。

洪昭光

吃出营养 吃出健康

人一生（按70岁计）的食物总量（包括饮水）近60余吨，平均进餐75 000次。我们注定要和食物相伴终生。如此大量的食物足以在一定程度上改变人的健康走向。因此，我们应该也必须了解食物、研究食物和亲近食物。

了解、研究和亲近食物的最实际和最有效的途径是了解、研究和亲近菜肴，特别是我们每天与之打交道的老百姓们的家常菜。林林总总的食物正是以千千万万的家常菜为载体而进入人体，浩瀚博大的食物世界正是由形形色色的家常菜为材料而慢慢组建。如何将不同的食物组合成美味可口又富含营养的菜肴是每个关心自己健康的朋友都应该充分了的信息。

然而，要充分了解此信息，绝非易事。市面上众多的科普读物，或着眼于宏观理论，或就营养素细说端详，却鲜有从家常菜角度入手，结合其营养特点，为广大读者提供建议者。本书在这方面进行了有益的尝试。由西医学专家、中医学专家、营养学专家和烹调大师一同从菜肴的制备和营养特点等角度对近千种家常菜细细剖析和评价，使读者朋友们置身其中，体会饮食文化的博大和营养科学的精深。

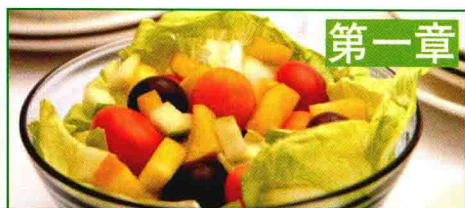
因饮食习惯、食物种类和烹调方法存在较大差异，造成家常菜的制备头绪繁多。同时，追求口感满足和保证营养合理之间的“冲突”也难以避免。对读者朋友们而言，只有在掌握合理营养的基本原则的基础上，结合自身的饮食习惯做出判断和选择，才能获得实际的益处。有所谓“授之以鱼，不如授之以渔”，维护健康和预防疾病如此，编书和读书大致也是如此。

很显然，浩大的菜肴的海洋，自然不是单靠这近千种家常菜所能穷尽的。我们希望的是，读者朋友能从本书出发，深入了解各种家常菜对健康的可能影响，从而为构建合理的膳食模式寻见适宜的轨迹。

如果这本小书能在这方面起到“抛砖引玉”的作用，为广大读者朋友提供些许有益的信息，那么，我们为之付出的精力和时间就得到了最好的补偿。



于康



第一章

70%的疾病与吃喝有关

14 70%的疾病与吃喝有关

烹饪营养与健康	14
食谱搭配的原则	17
不同烹饪方法对食物中营养素的影响	18
营养来自家常饭菜	20
人体不可缺的七大营养素	21
不会吃是百病之源	24
营养安全和食品安全	25
要想身体好，均衡膳食最关键	26
进食顺序——你吃的对吗	28

能量平衡才不会生病	29
食物能量自己就能算	30

33 每天三顿饭的吃饭原则

早餐应该怎么吃	33
早餐最佳时间	33
不吃早餐危害大	34
适合早餐食用的食物	34
早餐喝粥要注意什么	34
吃西式早餐要注意什么	35
6种早餐不能吃	35
午餐应该怎么吃	38
晚餐的吃饭原则	40
水果怎么吃最营养	42
解读膳食宝塔第一层	45

第二章

家常营养汤煲 ——餐前先喝汤，胜过良药方

48 一碗好汤的窍门 ◀ 在家煲汤常识 ▶

51 煲汤离不开调料 ◀ 香辛料的处理 ▶

53 煲出来的美味 ◀ 八大秘诀 · 七大技法 ▶

三鲜疙瘩汤	57
银杏蔬菜汤	58
紫菜黄瓜汤	58
土豆汤	59
金针菇豆角汤	59
山药润肺汤	60
莲藕养身汤	60
莲藕骨头汤	61
海带丝瓜汤	62
油菜玉米汤	62
香芋芡实薏米汤	63
三鲜冬瓜汤	63
山药排骨汤	64
莲藕瘦肉珧柱汤	64
草菇木耳汤	65
口蘑汤	66
竹荪莲藕汤	66
青笋金针汤	67
益寿香菇汤	67
白蘑田园汤	68
无花果炖银耳	68
木耳黄花汤	69
口蘑竹荪汤	70
丝瓜蘑菇汤	70
芦笋南瓜乌鸡汤	71
滋补鸡汤	71

术苓鸡翅汤	72
椰子鹌鹑汤	72
炖乳鸽	73
党参乳鸽汤	74
芙蓉三丝汤	74
冬瓜乌鸡汤	75
何首乌煲鸡汤	75
乌骨鸡蔬菜汤	76
栗子煲鸡汤	76
百果鸡煲	77
何首乌黑米鸡蛋汤	78
双耳鹌鹑汤	78
香菇木耳豆腐汤	79
八宝豆腐汤	79
三鲜豆腐羹	80
乌豆腐竹汤	80
豆芽海带豆腐汤	81
发菜豆腐汤	82
豆腐蛋黄汤	82
白菜豆腐汤	83
豆泡白菜汤	83
百叶油豆腐镶肉汤	84
苦瓜豆腐汤	84
牛肉豆腐汤	85
山药豆腐汤	86
木耳炖豆腐	86

