

健康生活图书系列

3 种超级实用的快速检索目录
1. 节日菜单检索目录 2. 主料分类检索目录 3. 营养功效检索目录

家庭营养菜

健康生活图书编委会 编著

jiating yingyangcai

无论几口人用餐，配餐都不用愁，本书为您提供简单而科学的配餐组合
让您在短时间内准备好可口并有营养的饭菜
配餐方便快捷，好吃又有营养

特色菜谱营养升级版

500道营养家常菜
满足配餐的各种需要

超值心动价

19.90元

88个2人~10人以上就餐的配餐范例
16个节日菜单

吉林科学技术出版社



家庭营养菜

健康生活图书编委会 编著



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

家庭营养菜 / 健康生活图书编委会编著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2008. 8
(健康生活图书系列)
ISBN 978-7-5384-3933-5

I. 家… II. 健… III. 保健—菜谱 IV. TS972. 161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第124858号

健康生活图书系列

家庭营养菜



编 著 健康生活图书编委会

责任编辑 李 梁 赵洪博

封面设计 孙明晓

出版发行 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

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85630195

网 址 www.jlstp.com

制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司

印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司

开 本 16

纸张规格 710mm × 1000mm

印 张 13

字 数 200千字

版 次 2008年11月第1版 2008年11月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5384-3933-5

定 价 19.90元

目录 [CONTENTS]

PART 1 两口子吃饭

主妇、老公



A 套餐 (两菜一汤)

多宝菠菜·····	12
口蘑烩咖喱鸡·····	12
猪肉白菜汤·····	12

B 套餐 (两菜一汤)

蒜味花生炒菜丝·····	13
香炒里脊·····	13
青苹果鲜虾汤·····	13

C 套餐 (两菜一汤)

酸辣黄瓜皮·····	14
油泼羊肉·····	14
花生菇耳猪肚汤·····	14

D 套餐 (两菜一汤)

家常牛肉丝·····	15
美味鲜茄赛鲑鱼·····	15
萝卜豆酱汤·····	15

E 套餐 (三菜一汤)

橄榄油拌生菜沙拉·····	16
香油腰花·····	16
三鲜烩海参·····	17
银牙白菜蛎黄汤·····	17

F 套餐 (三菜一汤)

萝卜拌海蜇丝·····	18
猪肝炒菠菜·····	18
啤酒生炊鸡·····	19
益肾壮阳汤·····	19

主妇、母亲



A 套餐 (两菜一汤)

冰爽凉皮·····	20
翡翠仙桃扇贝·····	20
焖煮火腿白菜·····	20

B 套餐 (两菜一汤)

巧拌丝瓜·····	21
西红柿烧鱼·····	21
田园菌蔬汤·····	21

C 套餐 (两菜一汤)

醋泡白菜胡萝卜·····	22
茭笋炒猪肝·····	22
鹌蛋雪耳汤·····	22

D 套餐 (两菜一汤)

韩国泡菜·····	23
瘦肉炒芹菜·····	23
红枣莲藕猪蹄汤·····	23

E 套餐 (三菜一汤)

美颜芝麻牛肉汤·····	24
黑豆煮芥菜干丝·····	24
酸汁凤爪·····	25
多味排骨·····	25

F 套餐 (三菜一汤)

油菜玉菇酱汁汤·····	26
木瓜银耳炖红薯·····	26
菠菜辣汁鸡·····	27
菜心狮子头·····	27

主妇、父亲



A 套餐 (两菜一汤)

四川泡菜·····	28
蒜烧双蛋南瓜·····	28
什锦蒸炖丸子·····	28

B 套餐 (两菜一汤)

辣炒萝卜干·····	29
油焖双菇冬瓜脯·····	29
羊肉木耳汤·····	29

C 套餐 (两菜一汤)

家爆酱瓜·····	30
腐乳扣肉·····	30
荸荠豆腐紫菜汤·····	30

D 套餐 (二菜一汤)

双花拌萝卜·····	31
肉碎茶干炒苋菜·····	31
丝瓜蘑菇汤·····	31

E 套餐 (三菜一汤)

榄菜剁椒四季豆·····	32
小黄瓜炒墨鱼·····	32
咖喱牛小排·····	33
花生鹿筋汤·····	33

F 套餐 (三菜一汤)

抓拌莴笋·····	34
降脂六荤素·····	34
木耳炒扇贝·····	35
黑芝麻莲藕汤·····	35

主妇、孩子



A 套餐 (两菜一汤)

芝士焗田园蔬	36
家常回锅肉	36
鲜虾萝卜丝汤	36

B 套餐 (两菜一汤)

滑溜里脊	37
鲜豆瓣百合炒虾仁	37
豆角菜花汤	37

C 套餐 (两菜一汤)

青苹果鸡肉沙拉	38
咖喱牛肉干	38
熬豆汤	38

D 套餐 (两菜一汤)

奶丝菠萝虾	39
家常鸡腿豆腐	39
冬瓜红豆排骨汤	39

E 套餐 (三菜一汤)

鸡丝粉丝拌韭黄	40
芋头烧排骨	40
美味牛肉豆腐	41
蛤蜊丝瓜汤	41

F 套餐 (三菜一汤)

韭菜花炆皮蛋	42
百合牛柳	42
香煎带鱼	43
芹菜清汤	43



老公、孩子



A 套餐 (两菜一汤)

葱爆茭瓜羊肉	44
蒜香鲜贝	44
菜卷青豆汤	44

B 套餐 (两菜一汤)

蒜烧排骨	45
羊肝桃仁拌菠菜	45
冰糖萝卜汤	45

C 套餐 (两菜一汤)

芥末酱拌牛肉	46
西芹芒果炒鲜贝	46
豆腐丝菠菜汤	46

D 套餐 (两菜一汤)

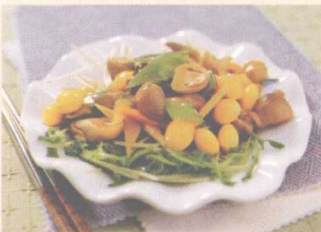
凉拌黄瓜木耳	47
豆腐蒸小排	47
鸡肉西兰花汤	47

E 套餐 (三菜一汤)

香椿滑蛋海鲜粒	48
可乐焖鸡腿	48
豆腐汤	49
清蒸茶鲫鱼	49

F 套餐 (三菜一汤)

香炸鱿鱼圈	50
香菇炒西葫芦	50
干豆角海带焖肉	51
豆腐芥菜鱼头汤	51



父亲、母亲



A 套餐 (两菜一汤)

肉末番茄烧豆腐	52
烂肉白菜	52
鲫鱼煮豆腐	52

B 套餐 (两菜一汤)

麻婆鸳鸯豆腐	53
酸萝卜烧羊肉	53
虾米三鲜汤	53

C 套餐 (两菜一汤)

鲜虾炒嫩芽	54
无水蘑菇红烧肉	54
银耳豆腐汤	54

D 套餐 (两菜一汤)

丝瓜拌西芹	55
四宝豆腐	55
莼菜鸡丝汤	55

E 套餐 (三菜一汤)

桃仁蚕豆拌木耳	56
当归焖羊肉	56
芥菜牛肉滑豆腐	57
肉片油菜汤	57

F 套餐 (三菜一汤)

红烧鱿鱼	58
茄汁炖蘑菇	58
东安子鸡	59
花生猪手汤	59



主妇、老公、孩子



A 套餐 (三菜一汤)

香辣茄鸡煲	62
通式炒和菜	62
家乡小炒	63
红薯南瓜汤	63

B 套餐 (三菜一汤)

锦绣莲藕炒鸭掌	64
泡菜爆河虾	64
果酱煎猪排	65
酥肉煨海带	65

C 套餐 (三菜一汤)

XO酱炒鸡丁	66
菜心炒双耳	66
锅焖酥手	67
健康果蔬汤	67

D 套餐 (四菜一汤)

烤鸡翅	68
广东泡菜	68
静思肉圆	69
红菇绿虾	69
补脑益智羹	69

主妇、父亲、母亲



A 套餐 (三菜一汤)

腐皮素什锦卷	70
五味鱿鱼	70
熬豆焖凤爪	71

百合炖猪蹄	71
-------	----

B 套餐 (三菜一汤)

香槟水滑鸡片	72
芦笋段炒虾仁	72
蒜炒紫茄	73
西瓜荸荠汤	73

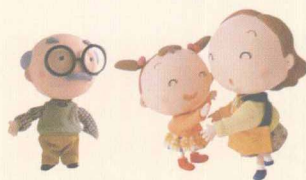
C 套餐 (三菜一汤)

糖醋水晶萝卜	74
虾干大蒜炒双瓜	74
姜葱热肘	75
鸡丝芦笋汤	75

D 套餐 (四菜一汤)

椒油笋丝掐菜	76
粉蒸肉	76
家常蒜椒茄子	77
香葱蒸鸡	77
虾仁韭菜豆腐汤	77

主妇、父亲、孩子



A 套餐 (三菜一汤)

紫苏百合炒羊肉	78
蒜椒拌三丝	78
卤豆腐	79
干贝香瓜鸡肉锅	79

B 套餐 (三菜一汤)

酥炸排骨	80
酸甜舌尖	80
无糖素什锦	81
茶香肉片榨菜汤	81

C 套餐 (三菜一汤)

红薯煲姜	82
盐酥鸡块	82
塔塔酥香鱼排	83
金针酸笋瘦肉锅	83

D 套餐 (三菜一汤)

橙汁猪柳卷	84
-------	----

素烩茄子块	84
-------	----

田乐豆腐	85
清炒鸡柳	85
皮蛋高汤杂菌	85

主妇、母亲、孩子



A 套餐 (三菜一汤)

白切葡汁鸡	86
香味腊肉	86
茭笋蜜豆炒猪肝	87
蟹黄三丝羹	87

B 套餐 (三菜一汤)

杂拌木瓜丝	88
松仁汉堡牛扒	88
鲜蛭黄瓜萝卜泥	89
杏仁贵妃露	89

C 套餐 (三菜一汤)

黑胡椒毛豆	90
糖醋鳕鱼	90
番茄牛尾	91
菠菜苦瓜鸡汤	91

D 套餐 (四菜一汤)

醋浸尖椒鸡菇	92
虾仁烘韭菜鸡蛋	92
五味萝卜浸墨鱼	93
红酒烧牛肉	93
山药莲子煲乌鸡	93



父亲、母亲、孩子



A 套餐 (三菜一汤)

冰糖冬瓜爽	94
京酱素卷肉丝	94
豆豉鳊鱼	95
淮杞兔肉汤	95

B 套餐 (三菜一汤)

凉拌青木瓜	96
鸡肉蚕豆酥	96
蟹掌豆腐	97
芹菜荸荠降压汤	97

C 套餐 (三菜一汤)

酸酪卷心菜	98
水晶五彩虾球	98
泡菜肉酱拌豆腐	99
玉竹杞子乌鸡汤	99

D 套餐 (四菜一汤)

豆瓣黄瓜	100
结瓜焖凤爪	100
黄鳝茄子煲	101
酱烧小排骨	101
芽笋冬瓜汤	101

芥蓝牛肉	104
大蒜草菇烧骨排	105
蚝油豆腐	105
百合土鸡汤	105

B 套餐 (五菜一汤)

酱爆桃仁鸡丁	106
滑炒蛤蜊马蹄	106
鲜虾粉丝煲	106
火腿奶酪猪排	107
群菌南瓜块	107
糖醋韭菜煎蛋	107

C 套餐 (五菜一汤)

姜糖鸭脖	108
虾米烧腐竹	108
干烧雪菜南瓜	108
椒麻猪肝	109
茄香咖喱鸡菇	109
干贝银丝羹	109

D 套餐 (五菜一汤)

清汤小牛肉	110
酸甜虾	110
蛋黄瓜仁炒菠菜	110
肉末炒什锦	111
八宝辣酱豆腐干	111
滋补鸡汤	111

B 套餐 (五菜一汤)

雪菜豆皮	114
五香酱鸭	114
冻豆腐炖鲢鱼	114
回锅腊肉	115
小葱鲜鱿芋头饼	115
苹果沙梨瘦肉汤	115

C 套餐 (五菜一汤)

青木瓜粉丝沙拉	116
川东菜炒毛豆	116
姜丝煎蛋	116
金瓜焖小牛肉	117
豉香鸳鸯豆腐	117
海带排骨笋汤	117

D 套餐 (五菜一汤)

拌酸白菜丝	118
绍兴醉香虾	118
家常小炒肉	118
蒜苗沙茶豆腐	119
茄子沙拉	119
首乌木耳鸡片汤	119

父亲、母亲、老人、孩子



母亲、主妇、老人、孩子



父亲、主妇、老人、孩子



A 套餐 (四菜一汤)

红焖小土豆	104
-------	-----

A 套餐 (四菜一汤)

酸辣白菜	112
鱼香红酥手	112
凉拌碎肉	113
腊八豆煎鸡蛋	113
牛奶木瓜养颜汤	113

A 套餐 (四菜一汤)

双菇银杏扒豆苗	120
青瓜肉碎烩猴菇	120
芝麻牛肉	121
粉蒸莲藕	121
奶油蘑菇鲜蛤汤	121

B 套餐 (五菜一汤)

豆荚炒墨鱼	122
翠花油豆腐	122
家常烧腩肉	122
香炒三宝	123

酱韭菜·····	123
木瓜煲猪尾·····	123
C套餐 (五菜一汤)	
羊肉熏酱茄·····	124
肉烧百叶结·····	124
香炸鸡肝·····	124
莲藕拌蕨菜·····	125
香卤豆干茄脯·····	125
干贝百叶汤·····	125
D套餐 (五菜一汤)	
菜脯苦瓜蛋·····	126
水煮牛肉片·····	126
红糟五花肉·····	126
莲藕香虾饼·····	127
干豆豉炒蕨菜·····	127
金针菇鱼尾汤·····	127

PART 4 五口人吃饭

父亲、母亲、主妇、老公、孩子



A套餐 (六菜一汤)	
椒丝腐乳蒸滑鸡·····	130
雪菜香干丝·····	130
陈皮蒸白鳢·····	131
蒜酱焖大肉排·····	131
豉辣猪耳·····	132
双耳菠菜根·····	132
木耳牛腱汤·····	132
B套餐 (六菜一汤)	
木瓜鲈鱼球·····	133
甜辣豆腐·····	133
酸辣香牛排·····	133
双花焖鸡肉·····	134
韭菜花炒扁蛋·····	134
酱肉茄子·····	135
蜜枣莲藕炖排骨·····	135

C套餐 (六菜一汤)	
家味嘟嘟鸡·····	136
腊肉炒青蒿·····	136
蒜泥拌紫苏茄·····	136
牛肉末炒三丁·····	137
草香排骨·····	137
咸蛋黄烧豆腐·····	138
贴心鲫鱼汤·····	138
D套餐 (六菜一汤)	
文昌鸡·····	139
韭菜银芽炒牛肉·····	139
酸汁冬瓜鱼·····	139
肉丝炒黄花菜·····	140
白菜辣泡菜·····	140
肉酱蛭子·····	141
玉米核桃煲排骨·····	141
E套餐 (六菜一汤)	
红油拌鸭掌·····	142
淮山药木耳片·····	142
脆肠炒鸡腿菇·····	143
梅菜蒸排骨·····	143
萝卜辣味牛肉煲·····	143
煎封鲳鱼·····	144
莲藕栗子汤·····	144
F套餐 (六菜一汤)	
桂圆炖鸡肉·····	145
肉丸蒸蛋·····	145
葱油草菇·····	145
山楂肉条·····	146
醋椒带鱼·····	146
百合芦笋·····	147
牛蒡排骨汤·····	147

两个三口之家的聚会

A套餐 (六菜一汤)	
豌豆苦瓜焖鸡翅·····	148
茶香猪心·····	148
蜜汁河鳗·····	149
时菜紫金骨·····	149
麻辣四季豆·····	150
千岛焗明虾·····	150
苦瓜小鱼汤·····	150

B套餐 (六菜一汤)	
酸奶烧鸡翅·····	151
菠萝卤牛腩·····	151
胡萝卜芦笋煮鳢鱼·····	151
秘制糖醋排骨·····	152
双冬炒芥菜·····	152
木须金针炒河粉·····	153
鸡蓉凤尾玉米羹·····	153
C套餐 (六菜一汤)	
香草烤鸡·····	154
南煎豆腐丸子·····	154
枇杷虾·····	155
凉瓜酸菜煲软骨·····	155
酸菜牛肉丝·····	156
上汤芦笋·····	156
酸辣烹鲳鱼·····	156
D套餐 (六菜一汤)	
芝香雪菜·····	157
回锅鸭肉·····	157
辣椒小鱼干·····	158
双豆茶香排骨·····	158
一品茄柳·····	158
斑脂虾仁·····	159
牛肉核桃汤·····	159
E套餐 (六菜一汤)	
梅菜卤鸡·····	160
肉碎豆酥烤茄子·····	160
宫保鱿鱼·····	161
彩玉煲排骨·····	161
一品香酥藕·····	162
牛肉碎炒豆干·····	162
莲藕竹荪冬菇汤·····	162
F套餐 (六菜一汤)	
苦瓜蒸仔鸡·····	163
咖喱牛腩·····	163
辣味芝麻骨·····	164
腌竹炖鲜·····	164
什锦烤鲜蛋·····	164
丝瓜嫩肉丸·····	165
白术健脾鲈鱼汤·····	165

七人以上的聚餐

A套餐（八菜一汤）

琥珀番茄	166
魔芋烧鸭	166
宫爆大虾	166
锦绣排骨	167
烤牛肉拌茄子	167
虎皮杭椒浸肥牛	167
土鸡焖冬瓜	168
辣味羊肉煲	168
红枣北芪炖鲈鱼	168

B套餐（八菜一汤）

沙锅酥松肉	169
亚参拌芦笋	169
脆皮爆鳝鱼	169
醇香京酱肉丝	170
香菇豆腐饼	170
锅烧羊里脊	170
芸豆冬笋焖仔排	171
干菜焖腩肉	171
杜仲栗子鸡汤	171

C套餐（八菜一汤）

茯苓牡丹鸡	172
香菇冬瓜球	172
雪菜鱿鱼	172
瓦罐肚条	173
蓝花香锅肉	173
豆腐蒸鲑鱼	173
蟹肉豆腐汁	174
文蛤丝瓜饼	174
半汤兔肉块	174

D套餐（八菜一汤）

淋卤鸡心花	175
徽子煨牛肉	175
盐酥溪虾	175

泰式柠檬鱼	176
薯粉蒸小排骨	176
金丝裹脆丸	176
水晶冬瓜卷	177
三仙豆腐	177
核桃山药炖乳鸽	177

E套餐（九菜一汤）

红参白切鸡	178
麻辣牛筋	178
五彩鳝丝	178
醋焖全鲤	179
酒卤东坡肉	179
虾米酸菜心	179
啤酒蒸花蟹	180
汤泡羊肉	180
意式炸排骨	181
棒骨蘑菇汤	181

F套餐（九菜一汤）

蒜泥梅蒸扇贝	182
香辣茼笋	182
枣杞双雪煲鲫鱼	182
菊花瓜蒸四宝	183
蚕豆烩蟹肉豆腐	183
红糟炸鳗块	183
余丸子	184
豆酱卷心菜	184
鲜柠啤酒鸭	185
鲜山药土鸡汤	185

G套餐（十菜一汤）

照烧鸡肉	186
双蛋拌空心菜	186
沙茶酱炒双魷	186
韭菜花豆豉炒肉片	187
极汁桂鱼	187
瓜条拌藕片	187

耗油牛肉爽	188
辣汁卤排骨	188
猪肝香鸭煲	188
秋日蟹锅	189
冬瓜烧鱼尾	189

H套餐（十菜一汤）

酱香鸭	190
泰式凉拌海鲜	190
红焖花蟹	190
双菇煮鳝鱼	191
烂蒜麻辣肚	191
飘香大盘鸡	191
姜汁拌空心菜	192
香葱煨参筋	192
麻将腰花	192
茄汁排叉牛柳	193
杞菊排骨汤	193

I套餐（十菜一汤）

蒜茸粉丝蒸扇贝	194
香辣蟹	194
海参焖笋鸡	194
红薯蒸排骨	195
五福三文鱼	195
奶油烧丝瓜	195
白灼猪腰	196
鲜山药焖猪肘	196
葵花鸭子	196
番茄柠檬炖鲫鱼	197
水果拼盘	197

索引1

家庭营养节日菜单	198
----------	-----

索引2

家庭营养菜食材索引	200
-----------	-----

索引3

家庭营养菜功效索引	205
-----------	-----



PART 1

两 口 人 吃 饭



儿童饮食篇



正确的饮食观念

在教育孩子的过程中，注意从点滴小事中入手，往往可以起到事半功倍的效果，孩子也比较容易接受。很多研究都指出，一个人的饮食习惯受到父母的影响最大。因此，家长们不仅自己要了解健康的饮食观念，还要把这些观念灌输给孩子。比如：少吃油煎、油炸的食物；菜色选择要均衡和多样化。不偏食是孩子健康的最基本原则，因此，家长在为孩子搭配三餐时，应尽量多变化，让孩子从小就多尝试各种食物。摄取的食物种类丰富，就不用担心生长所需要的营养素会缺乏。更需要注意的是，不要在孩子面前对食物做负面评价，更不应该用食物当作奖励或是惩罚孩子的工具。



饮食中的酸碱平衡

食物分酸性和碱性两类。鱼肉禽蛋米面为酸性。蔬菜，水果，豆类及制品为碱性。孩子往往不爱吃蔬菜、谷物等食物。而这些食物不但多为碱性，而且大都富含膳食纤维，可以锻炼咀嚼肌，增进胃肠道的消化功能，促进肠蠕动，防止便秘，减少奶糖、点心等甜腻食品对牙齿及牙周的黏着，防止龋齿发生，还可以增加粪便量，稀释粪便中的致癌物，有预防结肠癌的作用。人体内存在自动调节酸碱平衡系统，只要饮食多样化，吃五谷杂粮，就能保持酸碱平衡。平时多选择白菜、油菜、韭菜、芹菜、荠菜、玉米或是豆类等食物。



适当选择饮料

儿童的肠胃还比较弱，不适合食用太多冷饮。冷饮对胃肠平滑肌刺激会引起强烈收缩，导致腹痛，并减弱肠胃消化食物的能力，甚至呕吐，停食等症状。在大量出汗、饭前饭后、喝完热饮后或是长时间用嗓子后都不适合食用冷饮。另外儿童也不适宜饮用浓茶，否则会影响胃酸分泌与刺激胃粘膜引起胃功能失调，还会妨碍肠道对铁质的吸收，引起缺铁性贫血。在牛奶中加米汤饮用也不适当。牛奶中含有多种营养成分，而米汤、米粥这些以淀粉为主的食物里，含有一种脂肪氧化酶，会破坏牛奶中含量很高的维生素A。儿童的维生素A摄取主要依靠乳类食品，一旦维生素A长期摄入不足，会导致儿童发育迟缓，体弱多病。



调味品的选择

脂肪是人体重要的组成部分，它是提供机体热能的最主要的



来源,对儿童来说脂肪可提供35%左右的热量。动物油和植物油中所含的脂肪酸分别主要是饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸。饱和脂肪酸会在血管壁沉积,为血管硬化打下基础,而不饱和脂肪酸是神经发育、髓鞘形成所必需的物质,不饱和脂肪酸供应不足,就会导致幼儿体重下降。因此烹饪时要选择植物油。由于儿童肾还没有发育成熟,无力排出血中过多的钠,容易使钠盐滞留。儿童食盐过多,也会发生高血压,引起体内钾质的丧失,引起心肌衰弱甚至死亡,所谓“婴儿摇篮死亡”便是这样产生的。因此调味注意不要过咸。

慎重食用营养食物

儿童所需的鸡蛋每天一只就足够了,超过需要量肠胃便难以负担,结果便导致消化吸收功能的障碍,引起消化不良与营养不良。此外,鸡蛋还有发酵特性,如儿童皮肤生疮化脓,吃了鸡蛋会使化脓加剧。一两岁的儿童,体内各器官都很娇嫩、脆弱,尤其是消化器官,更经不起刺激。鸡蛋是一种难消化的食物,给儿童吃鸡蛋切忌过量。目前有些特种加药食品中加了人参的占30%左右,如人参糖、人参饼干、人参奶粉、人参麦乳精、人参可乐等。中医认为,人参有促进性激素分泌的作用,儿童吃了会发生性早熟,严重影响儿童的正常发育,因此切忌随便给儿童吃含有人参的食品。

特殊人群饮食篇

孕妇

孕妇营养应丰富全面,增加能量,以满足代谢需要。主要食品应包括以下几类:食用蛋白质含量丰富的食品,如瘦肉、肝、鸡、鱼、虾、奶、蛋、大豆及豆制品等,蛋白质的摄入量宜保持在每日80~100克;保证充足的碳水化合物,这类食品包括五谷和土豆、白薯、玉米等杂粮;保证适量的脂肪,植物性脂肪更适应孕妇食用,如豆油、菜油、花生油和橄榄油;适量增加矿物质的摄取,如钙、铁、锌、铜、

锰、镁等,其中钙和铁非常重要。食物中含钙多的是牛奶、蛋黄、大豆、面和蔬菜;补充维生素,多吃蔬菜和水果。注意蔬菜一定要食用新鲜的,干菜、腌菜和煮得过烂的蔬菜中,维生素大多已被破坏;尽量少食刺激性食物,如辣椒、浓茶、咖啡等;不宜多吃过咸、过甜及过于油腻的食物;少食多餐,以避免胃太空或太饱。孕妇不必拘泥于一日三餐的固定模式,有胃口时就吃。

哺乳期女性

由于哺乳期的特殊需求,女性需要大量的蛋白质、钙和能量。因此,在这一时期的女性要多摄入牛奶,多选择动物性的食物以及大豆制品和水产品,以保证足够的营养和能量。

婴幼儿

在这一时期,最好保证每日饮奶,家长还要帮助孩子养成不挑食不偏食的良好饮食习惯。食物中要注意多选择蛋类制品、肥瘦相间的禽畜肉、动物肝脏类、加工好的豆类,以及蔬菜类。每周可以吃一些动物和海产品食物。随着年龄的增长,可以在食谱中逐步增加粗粮类的食物。

儿童

有一定的自主食物选择权后,更要注意良好饮食习惯的养成。保证孩子的早餐质量,食量应相当于全日量的1/3。控制零食和食糖的摄入,尽量饮用清淡饮料。在食量上,男孩子应与父亲大致持平,女孩子与母亲大致持平。饮食要粗细搭配,多吃富含蛋白质的鱼、肉、禽、蛋、奶制品及豆制品。

青少年

这是身体的一个重要生长发育期,也是容易消耗大量体力的年龄阶段。食物中要保证有充足的谷类,从而保证体能充足。蛋白质在这一时期也很重要,优质蛋白质会帮助青少年健康地生长,因此,膳食中应含有充足的动物性和大豆类食物。青春发育期的青少年每日还应摄入一定量的奶类和豆类食品,补充生长发育所需要的钙;增加维生素C的摄入,促进铁的吸收。女孩子还应该多吃些海产品,以增加碘的摄入。



多宝菠菜

原料 菠菜200克◆玉米粒50克◆火腿50克◆胡萝卜50克
◆红腰豆50克◆松仁50克

调料 姜少许◆精盐1小匙◆高汤1大匙◆水淀粉1/2小匙◆植物油30克

做法

- ①将菠菜洗净切段，过水焯，取出装盘；红腰豆煮熟备用。
- ②坐锅点火倒油，下姜末煸香，加火腿丁、胡萝卜粒、玉米粒、松仁、腰豆翻炒，加精盐、高汤精、水淀粉炒匀后浇在菠菜上即可。



营养功效

菠菜中含有大量的植物粗纤维，可以帮您清除肠胃内的有害毒素，并且还能够促进肠道蠕动和胰腺分泌。



口蘑烩咖喱鸡

原料 口蘑150克◆鸡肉40克◆西红柿50克◆洋葱50克◆胡萝卜50克◆青、红椒各50克

调料 蒜少许◆精盐1小匙◆鸡精1/2小匙◆白糖1/2小匙◆黄油1大匙◆蛋奶10克◆咖喱粉1大匙◆水淀粉少许◆植物油30克

做法

- ①将口蘑洗净，表面用刀划几下，切成块。
- ②坐锅点火倒少许油，放入黄油炒化，放入鸡肉、蒜煸炒，炒至鸡肉变色后加入精盐、鸡精，放入口蘑翻炒片刻，加入咖喱粉炒上色，倒入开水，放入青红椒、白糖、洋葱、西红柿、胡萝卜，炖熟，最后加入蛋奶、水淀粉勾芡出锅。



猪肉白菜汤

原料 猪里脊肉400克◆白菜200克◆干粉皮50克

调料 豆瓣酱2大匙◆辣椒粉1小匙◆黑芝麻1小匙◆鸡精1/2匙◆精盐适量◆八角少许◆葱段少许◆月桂叶少许◆姜片少许

做法

- ①猪里脊肉洗净切块，锅内加水烧开，放入猪肉焯透捞出，放入沸水中加葱、姜、八角、月桂叶煲煮汤底，然后拣出调料待用。
- ②白菜洗净切块，干粉皮用清水浸透；香菜切段，将辣椒粉、芝麻压碎搅匀备用。
- ③另起锅，将猪里脊肉连汤倒入锅中，将豆瓣酱用滤网过滤至汤锅中，再放入白菜、粉皮、精盐、鸡精煮至入味，撒入香菜段、辣椒、芝麻粉即可。

蒜味花生炒菜丝

原料 卷心菜300克◆花生仁20克

调料 青蒜、葱各1根◆盐1小匙◆香油1/2大匙◆植物油30克

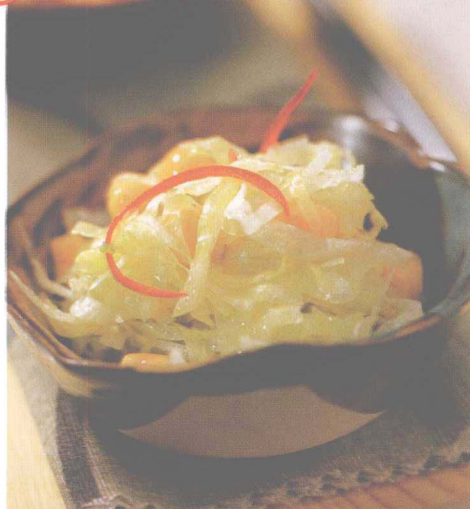
做法

- ①卷心菜洗净，青蒜、葱洗净，均切丝备用。
- ②炒锅入油2大匙爆香葱、青蒜，放入卷心菜丝炒熟，加入花生仁及盐炒匀，最后淋上香油即可。



营养功效

日本科学家认为，卷心菜的抗衰老、抗氧化的效果与芦笋、菜花同样处在较高的水平。卷心菜的营养价值与大白菜相差无几，其中维生素C的含量丰富。此外，卷心菜富含叶酸，这是甘蓝类蔬菜的一个优点。



香炒里脊

原料 猪里脊200克◆木耳1朵◆青椒1/4个◆胡萝卜1/4根

调料 毛豆、虾米各1大匙◆甜面酱、水各2大匙◆酱油、糖各2小匙◆植物油60克

做法

- ①将里脊肉切片，青椒、木耳分别切块，胡萝卜切片，虾米泡软。
- ②热油炒熟肉片，盛起备用；用余油炒青椒，略炒后盛出备用。
- ③热油中放入胡萝卜、毛豆、虾米，加2大匙水炒熟，拌入所有调料，再将肉片、木耳及青椒回锅一同炒匀即可。



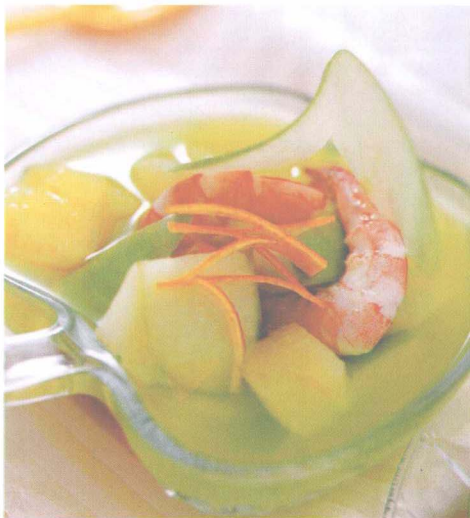
青苹果鲜虾汤

原料 大虾500克◆青苹果1个

调料 精盐适量◆胡椒粉适量◆橙汁适量◆鱼露1大匙◆香菜少许◆姜片少许◆柴鱼高汤8杯

做法

- ①将大虾洗净剥去外壳，挑除虾线，苹果洗净切块。
- ②香菜洗净，切碎末；姜片洗净。
- ③锅中加8杯柴鱼高汤煮沸，下入虾壳、姜片煮10分钟，过滤清汤，下入青苹果、精盐、胡椒粉、橙汁、鱼露煮沸，再下入鲜虾煮熟变红，撒入香菜末即可。





酸辣黄瓜皮

原料 黄瓜4根

调料 姜3片◆辣椒1条◆精盐1/2小匙◆白糖1/2小匙◆白醋1小匙◆辣油1大匙

做法

- ①黄瓜洗净切头去尾，再切成长段，用精盐腌制约10分钟后冲洗干净。
- ②将每段黄瓜用刀像削苹果一样，慢慢削成连续长条，最好一刀到底不要断，切至中心籽瓢处停刀，最后再切除籽瓢。
- ③姜及辣椒切丝，与白糖、白醋、辣油一起置于大碗中拌匀，再放入黄瓜卷，约腌2小时即可。



油泼羊肉

原料 羊里脊250克

调料 葱10克◆香菜5克◆辣椒15克◆生抽1小匙◆美极鲜酱油1小匙◆鸡精1/2小匙◆胡椒粉5克◆植物油30克

做法

- ①羊里脊切成薄片，葱切丝，香菜切段。
- ②坐锅点火放入水，待水开后放入羊肉片，焯完后捞出放在盘中，加生抽、美极鲜酱油、鸡精、胡椒粉，放葱丝、干辣椒丝，用七成热的油泼在上面，最后撒上香菜即可。



花生菇耳猪肚汤

原料 猪肚1个◆花生50克◆冬菇50克◆木耳50克

调料 豆豉菜50克◆红枣6粒◆香油少许◆精盐适量

做法

- ①猪肚里外洗净后把猪肚反转，锅内加入少许植物油烧热，用中火煎后再刮洗干净，切成大块；淡菜用温水浸后淘洗净。
- ②冬菇择去菇蒂；红枣剥去枣核；花生去衣。其余用料分别用温水淘洗干净。
- ③洗净瓦煲后，放进3000克(约12碗)清水，再将煲置于火上把水烧开，再将以上用料倒进煲内，先用中火煲1.5小时，再用文火煲1.5小时加入香油、精盐调味即可。



家常牛肉丝

原料 嫩牛肉500克◆芹菜120克

调料 红辣椒、姜丝各少许◆鸡蛋1个◆酱油、淀粉、油各1小匙◆辣椒酱、料酒、香油、水淀粉各1小匙◆鸡精、醋各1/2小匙◆糖少许◆植物油2000克（实耗60克）

做法

- ①牛肉切成细丝，加蛋液、酱油、淀粉，拌腌；芹菜去叶、头切长段；红辣椒去籽切细丝；料酒、香油、水淀粉与油调成酱汁。
- ②热油锅，加入牛肉拨散，盛起沥干。
- ③原锅留1小匙油，放红辣椒及姜丝，辣椒酱爆香，然后下芹菜、牛肉、酱汁，以大火快炒几下即可。



美味鲜茄赛鲑鱼

原料 茄子500克◆鸡蛋100克◆面粉50克

调料 大蒜30克◆香菜3克◆盐1匙◆高汤精1小匙◆白糖1/2小匙◆料酒1/2小匙◆淀粉1/2小匙◆植物油30克

做法

- ①将长茄子切成三段，每段顶部切十字花刀，加入盐腌15分钟左右，待茄子变软后裹匀面粉，再蘸上鸡蛋液，放入锅中小火煎熟即可。
- ②将煎好的茄子取出装盘，蒜末炸香放在茄子上，盐、白糖、高汤精、料酒、水淀粉调成汁放入锅中烧开后淋在茄子上即可。



萝卜豆酱汤

原料 白萝卜300克

调料 豌豆夹50克◆豆酱3大匙◆白糖少许◆味精1/2小匙◆葱花姜末各少许◆猪骨高汤6杯

做法

- ①白萝卜去皮切长条。
- ②豌豆夹洗净切去两端备用。
- ③汤锅中加6杯猪骨高汤，加豆酱不停搅拌均匀，加入白萝卜条、豌豆夹及所用调料煮至入味即可。



营养功效

白萝卜含有很多的淀粉酶，能够防止胃酸过多，提高消化机能，还有很强的解毒功能。





橄榄油拌生菜沙拉

原料 生菜、西红柿、西芹各100克◆秋葵、洋葱、小玉米、胡萝卜、黄瓜各50克

调料 橄榄油1大匙◆柠檬汁1/2匙◆精盐1小匙◆胡椒粉1/2匙

做法

- ①蔬菜皆洗净、切块备用。
- ②橄榄油、柠檬汁、精盐与胡椒调成沙拉酱汁。
- ③生菜先放入碗中，再依序放入其他蔬菜，食用前再淋上沙拉酱汁即可。



营养功效

促进血液循环，改善消化系统功能，保护皮肤，提高内分泌系统功能，对骨骼系统有益处，抗衰老，预防心脑血管疾病。

香油腰花

原料 猪腰1副◆姜片适量◆黑豆苗30克

调料 料酒适量◆香油4大匙◆精盐少许◆植物油50克

做法

- ①猪腰去筋洗净，改花刀，再切块，加少许姜片汆烫后泡水备用；黑豆苗洗净放入碗中。
- ②香油烧热后爆香姜片，加入料酒及适量水煮开，再放入腰片，煮开，浇在黑豆苗上即可。



营养功效

猪腰子具有补肾气、通膀胱、消积滞、止消渴之功效。可用于治疗肾虚腰痛、水肿、耳聋等症。

