



我国著名医学科学家胡维勤审定推荐

甘智荣 主编

精选 美味家常菜 1268例

555道美味佳肴 523种营养功效
102条烹饪常识 088种健康食材

超值价
19.90元



我国著名医学科学家胡维勤审定推荐

甘智荣 主编

精 选 美味家常菜 1268^例



图书在版编目(CIP)数据

精选美味家常菜1268例 / 甘智荣主编. —北京: 中国轻工业出版社,
2009. 1
ISBN 978-7-5019-6802-2

I. 精… II. 甘… III. 菜谱 IV. TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第204034号

责任编辑: 龙志丹 责任终审: 李克力

策划制作: 深圳市金版文化发展有限公司

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 深圳市彩美印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2009年1月第1版第1次印刷

开 本: 711×1016 1/16 印张: 16

字 数: 300千字

书 号: ISBN 978-7-5019-6802-2 定价: 19.90元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

81409SB1X101ZBW

导读 GUIDANCE

如何正确使用本书?

食材分析: 对一种食材的全面分析,让读者能更好地认识它。其中【适用量】是指成人每人每天的适合摄入量。

菜肴分类: 共分为活力素菜、营养荤菜、鲜美水产、健康主食、凉茶冷饮五大类。

豆腐

豆腐是我国的一种传统食品。人们把黄豆加水发胀,磨浆去渣,煮熟后加盐卤或石膏,使豆浆中的蛋白质凝固,就做成了豆腐。豆腐的蛋白质含量大豆高,而且豆腐蛋白属完全蛋白,不仅含有人体必需的8种氨基酸,而且比例也接近人体需要,营养价值较高。

【选购】豆腐本身的颜色是略带点微黄色。如果色泽过于死白,有可能添加了漂白不宜选购。

【适用量】每天80克。

【保存】没有包装的豆腐很容易霉坏。买回家后,应立刻浸泡于水中,并放入冰箱冷藏,调前再取出。

【烹饪特别提示】豆腐最好与其他蔬菜搭配烹饪,以利于营养吸收。

【营养师健康忠告】豆腐忌与菠菜一同食用。服用西药四环素时忌食豆腐。

八宝豆腐(热菜)

● **原材料:** 嫩豆腐1块,熟鸡肉30克,熟火腿25克,猪肉末、水发香菇末、蘑菇末、虾米末各15克
● **调味料:** 鸡汤150克,盐、味精、熟猪油、酒各少许,熟猪油、水淀粉各50克

● **做法:**

①嫩豆腐用清水过净,切成小方块,入碗。
②虾米末加酒稍浸,将熟鸡肉、熟火腿分别切成末。
③锅烧热,下油,将鸡汤和豆腐丁同时倒入锅内炒和,加虾米、盐烧开后,加入猪肉末、熟鸡肉末、香菇末、蘑菇末小火稍烩后,放味精,勾芡,装碗。撒上熟火腿末,淋上熟猪油少许即成。

【营养功效】本菜营养丰富,常食对安定情绪、防止老化、预防成人疾病有益,还可预防癌症、高血压、心脏病等疾病。(防癌抗癌)

煎炒豆腐(热菜)



● **原材料:** 豆腐250克,干辣椒丝50克,香菜段20克
● **调味料:** 盐、味精、胡椒粉、香油、豆油、葱花适量

● **做法:**

①豆腐洗净后用蒸锅蒸透,晾凉后切粗条待用。
②煎锅内放豆油烧热,放入豆腐煎至表面金黄。
③将豆腐推向一旁,放入香菜段、干辣椒丝和葱花炒透,再与豆腐拌匀,最后加入盐、味精、胡椒粉调味炒匀,淋香油,出锅装盘即可。

【烹饪提示】肉桂、发黄的香菜,已经没有了香气,而且可能会产生毒素,不要食用。服用补药和药白术时,不宜食用香菜,以免降低补药的疗效。

【营养功效】此菜富含蛋白质和多种营养,可消食开胃。(消食通便)

麻酱豆腐(凉菜)

● **原材料:** 豆腐1块
● **调味料:** 芝麻酱2大匙,精盐3克,辣椒油1小勺,酱油、味精、香油、豆瓣酱各适量

● **做法:**

①豆瓣酱剁碎,将豆腐切成3厘米见方的块。
②将豆瓣酱加入所有调味料拌匀成料汁。豆腐下沸水中焯烫透,捞出,控净水分,放入盘内。
③将料汁浇在豆腐上即可。

【营养功效】此菜的蛋白质含量丰富,而且属完全蛋白,不仅含有人体必需的八种氨基酸,而且比例也接近人体需要。营养价值较高,有降低血脂、保护血管细胞、预防心血管疾病的作用。此菜对术后调养、减肥、使皮肤细腻也很有好处。(美容瘦身)



家常豆腐(热菜)

● **原材料:** 豆腐300克,猪肉125克,蒜苗30克
● **调味料:** 酱油10克,豆瓣酱40克,盐适量,高汤适量,淀粉适量,鸡精适量,葱姜蒜末适量,红油适量

● **做法:**

①把豆腐切成大片,猪肉切成肉片,蒜苗切丁。
②锅中放油烧热,将豆腐煎成黄色,捞出待用。
③锅中留少许油,下葱姜蒜末炒香,下豆瓣酱、肉片炒香,放入豆腐和高汤略炒,再加盐、鸡精、酱油调味,勾芡,淋红油,再撒上蒜苗丁即可。

【营养功效】本品营养丰富,具有补虚强身、润肠通便、丰肌泽肤的作用。(美容瘦身)



麻婆豆腐(热菜)

● **原材料:** 豆腐300克,牛肉100克,青蒜苗30克
● **调味料:** 豆豉、花生油、盐、辣椒粉、姜葱末、水淀粉、酱油、糖、花椒面、味精各适量

● **做法:**

①豆腐切块,在开水中浸泡2分钟,捞出沥干。
②牛肉洗净切末,青蒜苗切丁。
③锅内加少许菜油,小火加热,油热后加入牛肉末炒至黄色,下盐和豆豉炒匀,再放辣椒粉炒出辣香味,加豆腐和肉汤炖4分钟,再加酱油和味精,勾芡,翻炒盛盘。撒上花椒面和蒜苗丁。

【营养功效】此菜富含的植物蛋白、钙、磷、铁、维生素及碳水化合物,具有温中益气、补中生津、解毒强湿、补精益髓的功效。(益气补血)



菜肴名称。

菜品分类: 同一种食材可以做成热菜、凉菜、汤煲等不同的菜肴。

做法: 教你一步步完成菜肴的制作。

营养功效: 营养师对整个菜肴的营养分析,同时介绍它的主要功效。



013 Part 1 家常菜知识集锦

- 014 如何炒菜更好吃
- 015 怎样吃菜更营养
- 016 饮食合理搭配，吃出营养健康
- 017 谨防菜肴中营养素流失
- 018 科学烹调出营养美味
- 019 不可不知的烹饪十不宜
- 020 掌握八大因素，做出美味菜肴
- 022 使用微波炉十忌



023 Part 2 活力素菜

024 白菜

- 024 泡菜鱼丝(凉菜)/芥末白菜(凉菜)
- 025 金边白菜(热菜)/珊瑚白菜(热菜)/醋熘白菜(热菜)

- 026 大白菜素汤(汤煲)/奶油白菜(热菜)

027 菜心

- 027 芝麻菜心(热菜)/菜心豆腐丸(热菜)

028 菠菜

- 028 紫菜菠菜卷(热菜)/虾米拌菠菜(凉菜)

- 029 菠菜鸡蛋汤(汤煲)/菠菜浓汤(汤煲)

030 芹菜

- 030 芝麻拌芹菜(凉菜)/鸡蛋炒芹菜(热菜)

- 031 翠芹腐皮(热菜)/双丝炒水芹(热菜)

032 茼蒿

- 032 生拌茼蒿(凉菜)/茼蒿鸡蛋汤(汤煲)

033 雪菜

- 033 雪菜莲子(热菜)/雪菜豆腐汤(汤煲)

034 胡萝卜

- 034 胡萝卜拌粉丝(凉菜)/回锅胡萝卜(热菜)

- 035 胡萝卜煮芥菜(汤煲)/四喜素斋(汤煲)/胡萝卜花(热菜)

036 紫甘蓝

- 036 紫甘蓝拌豆芽(凉菜)/什锦凉拌(凉菜)

037 茄子

- 037 麻酱拌茄子(凉菜)/芒果烧茄子(热菜)

038 玉米

- 038 玉米蔬菜汤(汤煲)/果味玉米羹(汤煲)

039 土豆

- 039 葡萄干土豆泥(热菜)/沙茶薯条(热菜)

040 山药

- 040 凉拌山药丝(凉菜)/皮蛋炒山药(热菜)

- 041 木耳炒山药(热菜)/韭薹山药条(热菜)/山药素汤(汤煲)

042 包菜

- 042 炆炒包菜(热菜)/四川泡菜(凉菜)

043 莲藕

- 043 腐竹藕卷(热菜)/莲藕排骨汤(汤煲)

044 花菜

- 044 辣油拌双花(凉菜)/红片花菜(凉菜)

- 045 蔬菜园地(热菜)/珊瑚花椰菜(热菜)

046 茭白

- 046 茭白金针菇(热菜)/风味茭白(热菜)

047 蒜薹

- 047 泡蒜薹(凉菜)/豆腐干炒蒜薹(热菜)

048 冬笋

- 048 冬笋肉丝(热菜)/佛手冬笋(热菜)

- 049 夏令三冬汤(汤煲)/干炸冬笋(热菜)

050 芦笋

- 050 扒鲜芦笋(热菜)/茄汁芦笋(热菜)

051 马蹄

- 051 马蹄炒香菇(热菜)/芦荟炒马蹄(热菜)

052 蘑菇

- 052 蘑菇炖豆腐(汤煲)/三鲜蘑菇(热菜)

053 口菇

- 053 番茄炒口蘑(热菜)/清汤口蘑(汤煲)

054 香菇

- 054 炒素什锦菜(热菜)/长寿菜(热菜)

- 055 烧香菇(热菜)/烤香菇(热菜)

056 木耳

- 056 木耳黄瓜(凉菜)/炒黑白菜(热菜)

057 银耳

- 057 银耳拌豆芽(凉菜)/椰子盅(汤煲)

058 海带

- 058 海带豆腐(热菜)/卤海带(凉菜)

059 豌豆



Contents

059 口蘑鲜豌豆(热菜)/川北凉粉(凉菜)

060 豆腐

060 八宝豆腐(热菜)/煎炒豆腐(热菜)

061 麻酱豆腐(凉菜)/家常豆腐(热菜)/麻婆豆腐(热菜)

062 文思豆腐(汤煲)/豆腐生菜肉丝汤(汤煲)/养颜瘦身汤(汤煲)

063 芥菜毛豆炒年糕(热菜)/豆油黄豆芽(热菜)

064 腐竹

064 腐竹拌口蘑(凉菜)/大蒜炒腐竹(热菜)

065 素小炒(热菜)/腐竹瓜片汤(汤煲)

066 粉丝

066 蚂蚁上树(热菜)/酸辣粉(热菜)

067 苹果

067 苹果柠檬盅(凉菜)/酸辣苹果丝(凉菜)

068 梨

068 川贝梨(热菜)/川椒煨梨(汤煲)

069 雪梨银耳百合汤(汤煲)/番茄蜜汁雪梨汤(汤煲)

070 木瓜

070 牛奶木瓜汤(汤煲)/冰糖炖木瓜(汤煲)

071 银耳木瓜盅(汤煲)/龙眼花生汤(汤煲)

072 菠萝

072 菠萝人参莲子羹(汤煲)/菠萝烤鸭(凉菜)

073 菠萝羹(汤煲)/莲子菠萝羹(汤煲)

074 香蕉

074 土豆香蕉卷(热菜)/烩香蕉汤(汤煲)

075 Part 3 营养荤菜

076 猪肉

076 猪皮冻(凉菜)/肉丝拌芹菜(凉菜)

077 糖醋咕咾肉(热菜)/粉蒸肉(热菜)/干菜焖肉(热菜)

078 东坡肉(热菜)/回锅肉(热菜)/鱼香肉丝(热菜)

079 猕猴桃肉丝(热菜)/木须肉(热菜)/肉丝烧花菜(热菜)

080 蘑菇炒肉片(热菜)/双耳炒肉片(热菜)

081 黄瓜肉片(热菜)/豌豆炒肉末(热菜)/茄子炒肉丁(热菜)

082 爆炒肉丁(热菜)/肉丁花生米(热菜)/一品脆香肉(热菜)

083 咸蛋蒸肉饼(热菜)/珍珠米圆(热菜)/走油肉(热菜)

084 微波自制猪肉松(微波)/烤里脊(微波)

085 烤五花肉(微波)/白菜红枣肉汤(汤煲)/清炖蟹粉狮子头(汤煲)

086 丸子黄瓜汤(汤煲)/丝瓜肉片汤(汤煲)

087 清补肉汤(汤煲)/青苹果瘦肉汤(汤煲)/冬瓜薏米腔骨汤(汤煲)

088 猪肝

088 猪肝拌莴笋(凉菜)/风味盐水猪肝(凉菜)

089 春笋炒肝(热菜)/枸杞蒸猪肝(热菜)/胡萝卜炒猪肝(热菜)

090 猪腰

090 荷兰豆爆腰条(热菜)/泡椒脆腰条(热菜)

091 猪肠

091 红烧圈子(热菜)/招牌下酒菜(热菜)

092 猪排

092 无锡肉骨头(热菜)/糖醋排骨(热菜)

093 椒盐排骨(热菜)/豉汁排骨(热菜)

094 猪蹄

094 冰糖炖猪蹄(热菜)/蚝油鲜虾猪蹄煲(热菜)

095 白云猪蹄(凉菜)/黄花菜木耳猪蹄汤(汤煲)/黄豆煲猪蹄(汤煲)

096 牛肉

096 苦瓜拌牛肉(凉菜)/卤水牛肉(凉菜)

097 腐竹拌牛蹄筋(凉菜)/红油肚丝(凉菜)/柿子椒炒牛肉(热菜)

098 胡萝卜炒牛肉(热菜)/干煸牛肉(热菜)

099 香葱牛肉(热菜)/果味牛肉(热菜)/玉米年糕炒牛肉(热菜)

100 水煮牛肉(热菜)/酸辣菠萝牛肉汤(汤煲)

101 西湖牛肉羹(汤羹)/浓汤蘑菇煨牛肉丸(汤煲)/清汤萝卜煲牛腩(汤煲)

102 茄汁黄豆牛腩(汤煲)/果香牛肉汤(汤煲)

103 牛肚汤(汤煲)/麻辣烫(火锅)

104 羊肉

104 子姜炒羊肉丝(热菜)/新疆炒羊排(热菜)



目录



Contents
Contents
Contents



- 105 川味火锅(火锅)/龟羊汤(汤煲)/白菜羊肉丸子汤(汤煲)
- 106 酸奶烩羊肉(汤煲)/海参羊肉汤(汤煲)
- 107 兔肉
- 107 熏卤兔腿(热菜)/兔肉汤(汤煲)
- 108 鸡肉
- 108 口水鸡(凉菜)/棒棒鸡(凉菜)
- 109 怪味鸡(凉菜)/糊涂鸡(凉菜)/黄瓜拌鸡丝(凉菜)
- 110 青蒜炒鸡丝(热菜)/辣味鸡丝(热菜)/歌乐山辣子鸡(热菜)
- 111 花椒炒仔鸡(热菜)/卷心菜鸡肉卷(热菜)/宫保鸡丁(热菜)
- 112 酱爆鸡丁(热菜)/冬笋鸡丁(热菜)/菠萝鸡丁(热菜)
- 113 鲜果炒鸡丁(热菜)/鸡蓉金丝笋(热菜)/蚝油鸡条(热菜)
- 114 鸡片炒西兰花(热菜)/苹果炒鸡柳(热菜)
- 115 山椒红酒鸡(热菜)/辣子鸡火锅(火锅)/南瓜烧鸡(热菜)
- 116 家常鸡(热菜)/鸡骨酱(热菜)/番茄鸡片(热菜)
- 117 黄瓜氽鸡片(汤煲)/剁椒蒸滑鸡(热菜)/鸡豆花(汤煲)
- 118 玻璃凤凰片(汤煲)/椰汁杞枣炖母鸡(汤煲)
- 119 清汤冬瓜鸡(汤煲)/绿衣鸡肉汤(汤煲)/美果子鸡汤(汤煲)
- 120 香橙炖鸡(汤煲)/瓦罐鸡汤(汤煲)
- 121 党参玉竹煲老鸡(汤煲)/菠菜鸡片汤(汤煲)/酸辣粉皮汤(汤煲)
- 122 豆腐鸡丝汤(汤煲)/菠菜鸡肉汤(汤煲)/三鲜汤(汤煲)
- 123 砂锅鸡汤(汤煲)/椰汁杞枣炖母鸡(汤煲)
- 124 鸡翅
- 124 苦瓜焖鸡翅(热菜)/太白凤翅(热菜)
- 125 鸡肝
- 125 鸡肝汤(汤煲)/银耳鸡肝汤(汤煲)
- 126 鸡爪
- 126 酱凤爪(凉菜)/泡椒凤爪(凉菜)
- 127 鸡脚腔骨汤(汤煲)/龙眼鸡爪汤(汤煲)
- 128 花生红豆凤爪汤(汤煲)/香菇凤爪汤(汤煲)

- 129 鸭血
- 129 红白豆腐汤(汤煲)/毛血旺(热菜)
- 130 鸭肉
- 130 涪州风味鸭(凉菜)/盐水鸭(凉菜)
- 131 腰果鸭丁(热菜)/卤水鸭胗(凉菜)/风干鸭脖(凉菜)
- 132 柠汁可乐煎鸭脯(热菜)/苦瓜炒鸭片(热菜)
- 133 荔枝鸭片(热菜)/鸭掌扣海参(热菜)/卤鸭肠(凉菜)
- 134 玉米马蹄煲老鸭(汤煲)/沙参玉竹老鸭汤(汤煲)/红小豆鸭汤(汤煲)
- 135 鸽肉
- 135 脆皮乳鸽(热菜)/辣炒乳鸽(热菜)
- 136 人参天麻乳鸽汤(汤煲)/四宝煲老鸽(汤煲)/瑶柱乳鸽粥(热菜)
- 137 鸡蛋
- 137 香蕉蛋羹(热菜)/菠萝什锦蛋(热菜)
- 138 菠菜拌蛋皮(凉菜)/菠菜炒蛋(热菜)/土豆球蒸蛋(热菜)
- 139 草莓酱蛋饼(热菜)/神仙蛋(热菜)/毛豆蛋饼(热菜)
- 140 芙蓉蛋(热菜)/豆花蒸蛋(微波)
- 141 西红柿蛋汤(汤煲)/海米紫菜蛋汤(汤煲)/芒果蛋汤(汤煲)
- 142 鸭蛋
- 142 尖椒皮蛋(凉菜)/咸蛋芥菜汤(汤煲)
- 143 鹌鹑蛋
- 143 冬瓜鹌鹑蛋汤(汤煲)/百合鹌鹑蛋汤(汤煲)
- 144 苹果炒鹌鹑(热菜)/五圆鹌蛋(汤煲)/西兰花鹌鹑蛋汤(汤煲)



145 Part 4 鲜美水产

- 146 鲫鱼
- 146 蒜蒸鲫鱼(热菜)/鲫鱼炖豆腐(汤煲)
- 147 草鱼
- 147 西湖醋鱼(热菜)/橘子鱼卷(热菜)
- 148 鲤鱼
- 148 红烧鲤鱼(热菜)/酸菜鱼火锅(汤煲)



Contents

149 香菜皮蛋鲤鱼汤(汤煲)/金针鲤鱼汤(汤煲)/参芪鲤鱼汤(汤煲)

150 鲢鱼

150 剁椒鱼头(热菜)/鱼头炖豆腐(汤煲)

151 八珍鱼头汤(汤煲)/酸汤鲢鱼(汤煲)/清汤鱼丸(汤煲)

152 福寿鱼

152 烤福寿鱼(微波)/五柳福寿鱼(热菜)

153 鲑鱼

153 鲑鱼炖茄子(汤煲)/鲑鱼火锅(火锅)

154 黑鱼

154 菜胆生鱼球(热菜)/脆椒鱼丁(热菜)

155 滑炒黑鱼丝(热菜)/木瓜银耳生鱼汤(汤煲)

156 黄花鱼

156 糟香小黄花鱼(热菜)/芹菜蒸黄花鱼(热菜)

157 家常煎黄花鱼(热菜)/豆瓣黄花(热菜)/腌黄花鱼(热菜)

158 豆腐蒸黄花鱼(微波)/微波黄花鱼(微波)

159 香葱黄花汤(汤煲)/萝卜黄鱼腔骨汤(汤煲)/双冬黄鱼汤(汤煲)

160 鲈鱼

160 香滑鲈鱼块(热菜)/油泼鲈鱼(热菜)

161 豆豉鲈鱼(热菜)/家常烧鲈鱼(热菜)/蒜瓣烧鲈鱼(热菜)

162 茶香鲈鱼丸(热菜)/菜卷鱼(热菜)

163 玉米鲈鱼块(热菜)/鱼片香汤(热菜)

164 鳊鱼

164 松鼠鳊鱼(热菜)/宋嫂鱼羹(热菜)

165 子姜鱼丝(热菜)/松仁鱼米(热菜)/茶汁鱼片(热菜)

166 鲳鱼

166 豉汁蒸白鲳(热菜)/干烧鲳鱼(热菜)

167 油浸鲳鱼(热菜)/橘味鲳鱼(微波)

168 鳝鱼

168 锅巴鳝片(热菜)/梁溪脆鳝(热菜)

169 生爆鳝片(热菜)/蒜瓣烧鳝鱼(热菜)/鳝爆虾(热菜)

170 鳕鱼

170 余鳕鱼(汤煲)/鳕鱼豆腐汤(热菜)

171 甲鱼

171 甲鱼炖老鸡(汤煲)/霸王别姬(汤煲)

172 虾

172 菜心拌虾(凉菜)/虾皮拌香菜(凉菜)

173 拌三鲜(凉菜)/虾炆芹菜(热菜)/韭菜炒虾仁(热菜)

174 虾仁黄瓜丁(热菜)/炒虾仁(热菜)/炸虾仁(热菜)

175 茄汁虾球(热菜)/草莓虾球(热菜)/白果炒虾球(热菜)

176 鲜虾香芒盏(热菜)/盐水虾(微波)/盐焗基围虾(微波)

177 油焖大虾(热菜)/天下第一菜(热菜)/水中捞月(热菜)

178 三鲜豆腐(汤煲)/白菜虾仁汤(汤煲)/海米黄瓜豆腐汤(汤煲)

179 青苹果鲜虾汤(汤煲)/虾枣汤(汤煲)/鲜虾黄芪猪展汤(汤煲)

180 蟹

180 清蒸大闸蟹(热菜)/香辣蟹(热菜)

181 银鱼

181 香芋银鱼(热菜)/银鱼煎蛋(热菜)

182 蛤蜊

182 炒豆腐(热菜)/番蛤蜊(汤煲)

183 苦瓜炖蛤蜊(汤煲)/芦笋炒蛤蜊(热菜)/香盞玉贝(热菜)

184 彩螺

184 芹菜炒彩螺(热菜)/猴头菇瑶柱炖彩螺(汤煲)

185 Part 5 健康主食

186 米饭

186 菠萝鲑鱼炒饭/什锦炒饭

187 豌豆炒饭/番茄虾仁炒饭/芹菜叶炒饭

188 香菇炒饭/火腿炒饭/扬州炒饭

189 叉烧煲仔饭/烧鸭煲仔饭/八宝饭

190 面条

190 银芽冬菇炒蛋面/凉拌擀面

191 炸酱面/鸡丝菠菜面/尖椒牛肉面

192 榨菜肉丝面/红烧牛腩面/鸡肉手擀面



193 香菇竹笋清汤面/西红柿蛋面/酸菜肉丝面

194 饺子

194 韭黄水饺/大白菜水饺

195 三鲜水饺/冬菜鸡蛋饺/芹菜猪肉饺

196 钟水饺/鸡肉饺/鲜虾水饺

197 猪肉韭菜饺/牛肉大葱饺/鱼肉大葱饺

198 包子

198 香滑芋蓉包/金沙奶皇包

199 香菇菜包/江米包/鲜肉大包

200 上海小笼包/三角糖包/虾仁包

201 灌汤包/香葱肉包/豆沙包

202 馒头

202 菠汁馒头/双色馒头

203 椰汁蒸馒头/金银馒头/豆沙馒头

204 刀切馒头/芝士馒头/甘笋馒头

205 花卷

205 双色花卷/花生卷

206 菠菜香葱卷/葱花火腿卷/牛油花卷

207 汤圆

207 鲜肉汤圆/宁波汤圆

208 糖不甩汤圆/莲蓉汤圆/芝麻花生汤圆

209 白糖汤圆/红糖汤圆/凉瓜汤圆

210 小吃

210 韭菜煎饼/绿瓜饼

211 南瓜饼/萝卜饼/红薯饼

212 牛肉大葱饼/糖麻团

213 榄仁千层糕/红枣糕/脆皮炸年糕

214 黄金薯枣/香酥软枣

215 小麻花/金丝炸蜜枣/空心金堆

216 三丝春卷/脆皮香蕉/笑口常开

217 炸三角片/心心相印/蛋塔

218 乡间西瓜烙/杏仁曲奇

219 珍珠金沙果/巧手炸煎堆/金丝炸肉丸

220 豆沙蘑菇酥/菊花酥

221 粥

221 花生粥/小米粥

222 瑶柱鸡丝粥/香菇鸡翅粥/爽滑牛肉粥

223 黑米粥/核桃仁粥/小米绿豆粥

224 玉米红枣粥/核桃芝麻粥/八宝粥

225 虾肉粥/地瓜粥/牛蛙粥

226 排骨粥/皮蛋瘦肉粥

227 Part 6 时尚饮品

228 茶

228 桂花蜜茶/桂花普洱茶

229 菊花决明饮/玫瑰调经茶/大黄通便茶

230 金盏整肠茶/玫瑰杞枣茶

231 茉莉花香茶/茉莉紫罗兰茶/薄荷茶

232 荷叶瘦身茶/罗汉果胖大海茶

233 明目茶/柠檬蜜茶/蒲公英甘草茶

234 蔬果汁

234 香蕉哈密瓜奶/西瓜蜜桃汁

235 梨子汁/梨子香瓜汁/菠萝香瓜汁

236 菠萝草莓柳橙汁/猕猴桃薄荷汁/猕猴桃柳橙奶酪

237 清爽蜜橙汁/木瓜蛋奶饮/桃子汁

238 胡萝卜芹菜汁/菠菜菠萝牛奶/菠菜芹菜汁

239 冷饮

239 冰砂/鸳鸯冰砂

240 芋头冰砂/八宝杂果冰/珍珠雪冰

241 什锦蜜豆冰/玫瑰花蜜冰砂/咖啡圣代

242 薄荷宾治/旭日东升/椰皇飘雪

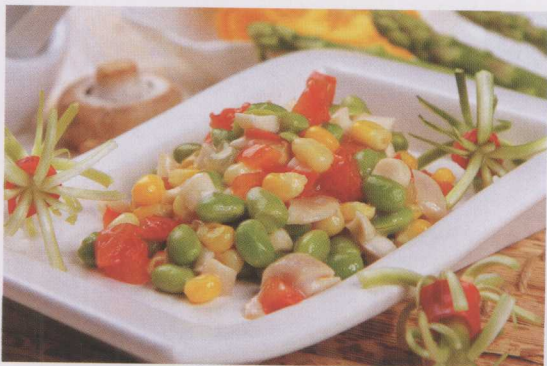
243 柠檬冷饮/逍遥骑士/鸿运当头

244 天使之吻/环游世界/薄荷仙子

245 咖啡

245 鲜果咖啡/爱尔兰咖啡

246 摩卡咖啡/蓝山咖啡/奶油咖啡





Contents

247 Part 7 科学搭配膳食

248 一日三餐的科学搭配

248 早餐的科学搭配/午餐的科学搭配/晚餐的科学搭配

249 一周营养食谱举例

249 星期一食谱

250 星期二食谱

251 星期三食谱

252 星期四食谱

253 星期五食谱

254 星期六食谱

255 星期日食谱



功效分类检索



消食通便

泡菜鱼丝	024
芥末白菜	024
金边白菜	025
珊瑚白菜	025
醋溜白菜	025
虾米拌菠菜	028
双丝炒水芹	031
雪菜莲子	033
胡萝卜煮芥菜	035
紫甘蓝拌豆芽	036
果味玉米羹	038
蔬菜园地	045
珊瑚花椰菜	045
泡蒜薹	047
冬笋肉丝	048
佛手冬笋	048
干炸冬笋	049
酸辣莴笋	050
马蹄炒香菇	051
番茄炒口蘑	053
川北凉粉	059
煎炒豆腐	060
大蒜炒腐竹	064
蚂蚁上树	066

番茄蜜汁雪梨汤	069
菠萝羹	073
莲子菠萝羹	073
土豆香蕉卷	074
猕猴桃肉丝	079
爆炒肉丁	082
烤里脊	084
春笋炒肝	089
果味牛肉	099
玉米年糕炒牛肉	099
清汤萝卜煲牛腩	101
怪味鸡	109
黄瓜拌鸡丝	109
冬笋鸡丁	112
辣子鸡火锅	115
南瓜烧鸡	115
苦瓜焖鸡翅	124
泡椒凤爪	126
香菇凤爪汤	128
沙参玉竹老鸭汤	134
香蕉蛋羹	137
菠菜拌蛋皮	138
咸蛋芥菜汤	142
滑炒黑鱼丝	155
松鼠鳜鱼	164
宋嫂鱼羹	164

清蒸大闸蟹	180
香辣蟹	180
香芋银鱼	181
香盏玉贝	183



美容瘦身

大白菜素汤	026
奶油白菜	026
菜心豆腐丸	027
紫菜菠菜卷	028
茼蒿鸡蛋汤	032
什锦凉拌	036
风味茭白	046
茄汁芦笋	050
芦荟炒马蹄	051
炒黑白菜	056
椰子盅	057
银耳拌豆芽	057
海带豆腐	058
麻酱豆腐	061
家常豆腐	061
豆腐生菜肉丝汤	062
养颜瘦身汤	062
苹果柠檬盅	067

雪梨银耳百合汤	069
牛奶木瓜汤	070
冰糖炖木瓜	070
银耳木瓜盅	071
烩香蕉汤	074
猪皮冻	076
东坡肉	078
青苹果瘦肉汤	087
枸杞蒸猪肝	089
蚝油鲜虾猪蹄煲	094
胡萝卜炒牛肉	098
山椒红酒鸡	115
椰汁杞枣炖母鸡	123
酱凤爪	126
鸡脚腔骨汤	127
龙眼鸡爪汤	127
风干鸭脖	131
鸭掌扣海参	133
红小豆鸭汤	134
辣炒乳鸽	135
脆皮乳鸽	135



目录



Contents Contents Contents



鲫鱼炖豆腐	146
鱼头炖豆腐	150
鲑鱼火锅	153
脆椒鱼丁	154
木瓜银耳生鱼汤	155
萝卜黄鱼腔骨汤	159
松仁鱼米	165

红烧鲤鱼	148
香菜皮蛋鲤鱼汤	149
甲鱼炖老鸡	171
虾皮拌香菜	172
拌三鲜	173
韭菜炒虾仁	173
盐水虾	176
芦笋炒蛤蜊	183

子姜鱼丝	165
油浸鲳鱼	167
橘味鲳鱼	167
菜心拌虾	172
鲜虾香芒盏	176
虾枣汤	179
芹菜炒彩螺	184

剁椒鱼头	150
清汤鱼丸	151
腌黄花鱼	157
鳝爆虾	169



滋阴壮阳

菠菜浓汤	029
胡萝卜花	035
韭薹山药条	041
文思豆腐	062
川贝梨	068
一品脆香肉	082
烤五花肉	085
泡椒脆腰条	090
红烧圈子	091
招牌下酒菜	091
糖醋排骨	092
冰糖炖猪蹄	094
香葱牛肉	099
水煮牛肉	100
西湖牛肉羹	101
白菜羊肉丸子汤	105
卷心菜鸡肉卷	111
涪州风味鸭	130
盐水鸭	130
玉米马蹄煲老鸭	134
尖椒皮蛋	142
冬瓜鹤鹑蛋汤	143
百合鹤鹑蛋汤	143
西兰花鹤鹑蛋汤	144



延缓衰老

麻酱拌茄子	037
玉米蔬菜汤	038
沙茶薯条	039
凉拌山药丝	040
炆炒包菜	042
清汤口蘑	053
长寿菜	054
木耳黄瓜	056
干菜焖肉	077
黄瓜肉片	081
肉丁花生米	082
冬瓜薏米腔骨汤	087
荷兰豆爆腰条	090
白云猪蹄	095
腐竹拌猪蹄筋	097
干煸牛肉	098
茄汁黄豆牛腩	102
鸡片炒西兰花	114
三鲜汤	122
鸡肝汤	125
柠汁可乐煎鸭脯	132
荔枝鸭片	133
西湖醋鱼	147
橘子鱼卷	147
酸菜鱼火锅	148
芹菜蒸黄花鱼	156
豆瓣黄鱼	157
香滑鲈鱼块	160



健脑明目

生拌茼蒿	032
四喜素斋	035
四川泡菜	042
红片花菜	044
三鲜蘑菇	052
炒素什锦菜	054
芥菜毛豆炒年糕	063
腐竹瓜片汤	065
龙眼花生汤	071
菠萝莲子羹	072
肉丝烧花菜	079
双耳炒肉片	080
丝瓜肉片汤	086
风味盐水猪肝	088
黄花菜木耳猪蹄汤	095
柿子椒炒牛肉	097
浓汤蘑菇煨牛丸	101
川味火锅	105
辣味鸡丝	110
歌乐山辣子鸡	110
苹果炒鸡柳	114
瓦罐鸡汤	120
党参玉竹煲老鸡	121
砂锅鸡汤	123
卤鸭肠	133
人参天麻乳鸽汤	136
草莓酱蛋饼	139
西红柿蛋汤	141
金针鲤鱼汤	149



减压降糖

芝麻拌芹菜	030
皮蛋炒山药	040
山药素汤	041
茭白金针菇	046
夏令三冬汤	049
扒鲜芦笋	050
烧香菇	055
烤香菇	055
卤海带	058
豆油黄豆芽	063
腐竹拌口蘑	064
素小炒	065
川椒烩梨	068
菠萝烤鸭	072
肉丝拌芹菜	076
蘑菇炒肉片	080
茄子炒肉丁	081
猪肝拌莴笋	088
椒盐排骨	093
黄豆煲猪蹄	095
苦瓜拌牛肉	096
果香牛肉汤	102
酸奶烩羊肉	106
海参羊肉汤	106
兔肉汤	107
菠萝鸡丁	112





Contents



防癌抗癌

鸡蓉金丝笋	113	腐竹藕卷	043	椰汁杞枣炖母鸡	118	胡萝卜拌粉丝	034
蚝油鸡条	113	莲藕排骨汤	043	清汤冬瓜鸡	119	回锅胡萝卜	034
黄瓜余鸡片	117	豆腐干炒蒜薹	047	菠菜鸡片汤	121	芒果烧茄子	037
绿衣鸡肉汤	119	蘑菇炖豆腐	052	酸辣粉皮汤	121	辣油拌双花	044
美果子鸡汤	119	麻婆豆腐	061	豆腐鸡丝汤	122	口蘑鲜豌豆	059
香橙炖鸡	120	糖醋咕咾肉	077	太白凤翅	124	八宝豆腐	060
菠菜炒蛋	138	粉蒸肉	077	银耳鸡肝汤	125	酸辣粉	066
海米紫菜蛋汤	141	回锅肉	078	花生红豆凤爪汤	128	酸辣苹果丝	067
苹果炒鹌鹑	144	鱼香肉丝	078	红白豆腐汤	129	丸子黄瓜汤	086
八珍鱼头汤	151	木须肉	079	毛血旺	129	胡萝卜炒猪肝	089
五柳福寿鱼	152	豌豆炒肉末	081	卤水鸭胗	131	青蒜炒鸡丝	110
菜胆生鱼球	154	咸蛋蒸肉饼	083	苦瓜炒鸭片	132	宫保鸡丁	111
豆腐蒸黄花鱼	158	珍珠米圆	083	四宝煲老鸽	136	番茄鸡片	116
双冬黄鱼汤	159	走油肉	083	瑶柱乳鸽粥	136	菠菜鸡肉汤	122
蒜瓣烧鲈鱼	161	微波自制猪肉松	084	土豆球蒸蛋	138	腰果鸭丁	131
茶香鲈鱼丸	162	白菜红枣肉汤	085	神仙蛋	139	菠萝什锦蛋	137
梁溪脆鳝	168	清炖蟹粉狮子头	085	芙蓉蛋	140	毛豆蛋饼	139
生爆鳝片	169	清补肉汤	087	豆花蒸蛋	141	芒果蛋汤	141
余鳊鱼	170	无锡肉骨头	092	五圆鹌蛋	144	鲑鱼炖茄子	153
鳊鱼豆腐汤	170	豉汁排骨	093	蒜蒸鲫鱼	146	菜卷鱼	162
虾炆芹菜	173	卤水牛肉	096	参芪鲤鱼汤	149	鱼片香汤	163
炸虾仁	174	红油肚丝	097	酸汤鲑鱼	151	干烧鲳鱼	166
茄汁虾球	175	酸辣菠萝牛肉汤	100	烤福寿鱼	152	霸王别姬	171
草莓虾球	175	牛肚汤	103	糟香小黄花鱼	156	虾仁黄瓜丁	174
白果炒虾球	175	麻辣烫	103	家常煎黄花鱼	157	水中捞月	177
天下第一菜	177	子姜炒羊肉丝	104	微波黄花鱼	158	白菜虾仁汤	178
三鲜豆腐	178	新疆炒羊排	104	香葱黄鱼汤	159	青苹果鲜虾汤	179
海米黄瓜豆腐汤	178	龟羊汤	105	油泼鲈鱼	160	银鱼煎蛋	181
番蛤蜊	182	熏卤兔腿	107	豆豉鲈鱼	161	苦瓜炖蛤蜊	183
		口水鸡	108	家常烧鲈鱼	161	猴头菇瑶柱炖彩螺	184
		棒棒鸡	108	玉米鲈鱼块	163		
		糊涂鸡	109	茶汁鱼片	165		
		花椒炒仔鸡	111	豉汁蒸白鲳	166		
		酱爆鸡丁	112	锅巴鳝片	168		
		鲜果炒鸡丁	113	蒜瓣烧鳊鱼	169		
		家常鸡	116	炒虾仁	174		
		鸡骨酱	116	盐焗基围虾	176		
		剁椒蒸滑鸡	117	油焖大虾	177		
		鸡豆花	117	鲜虾黄芪猪展汤	179		
		玻璃凤凰片	118	炒豆腐	182		



益气补血

芝麻菜心	027
菠菜鸡蛋汤	029
鸡蛋炒芹菜	030
翠芹腐皮	031
雪菜豆腐汤	033
葡萄干土豆泥	039
木耳炒山药	041





Contents
Contents



常识分类检索

勿食隔夜煮白菜/026

怎样制作泡菜/026

每周至少应吃两次菠菜/029

正确食用菠菜的方法/029

芹菜挑选常识/031

芹菜的保存方法/031

西兰花的烹饪方法/045

如何选购花椰菜/045

如何挑选竹笋/049

如何挖竹笋/049

香菇的选购技巧/055

香菇晒干后营养更丰富/055

怎样选购毛豆/063

吃干炒黄豆易中毒/063

如何选购腐竹产品/065

腐竹最好中午吃/065

挑选雪梨小窍门/069

巧用雪梨疗疾/069

挑选木瓜有窍门/071

龙眼如何保鲜/071

如何选购菠萝/073

吃菠萝防过敏的窍门/073

病害肉有哪些特点/080

怎样辨别公猪肉和母猪肉/080

炖猪肉有诀窍/084

猪肉不宜和哪些食物搭配/084

巧炒猪肉片/086

猪肉苹果同吃降胆固醇/086

排骨炸得好吃有窍门/093

蒸排骨嫩滑的窍门/093

神奇方法煮出好吃的牛肉/098

如何鉴别牛肉的新鲜度/098

鉴别注水牛肉的方法/100

选购牛肉小技巧/100

用生姜嫩化老牛肉/102

牛肉的食用禁忌/102

牛肚知多少/103

牛肚的营养功效/103

羊肉怎么做才不会有膻味/106

绵羊肉与山羊肉鉴别/106

正确食用鸡肉的方法/114

去除鸡肉腥味的方法/114

鸡肉减肥法/118

鉴别鸡肉是否熟的方法/118

注水鸡肉的识别方法/120

使鸡肉清爽可口的办法/120

劣质冷冻禽肉巧识别/123

煲鸡汤用锅有讲究/123

巧辨鸡的老嫩/127

鸡爪巧妙脱骨/127

怎样去除鸡爪的腥味/128

焖煮鸡爪要注意/128

去臊豆除鸭腥/132

水烫、酒灌、盐泡拔鸭毛/132

鸡蛋最营养的烹饪方法/140

鸡蛋这样吃有害/140

黑鱼营养价值高/155

黑鱼的传说/155

夏天多吃黄花鱼/158

真假黄花鱼如何辨别/158

不同人不同吃鱼法/162

过冬必吃鲈鱼/162

鲈鱼烹饪小窍门/163

四鳃鲈鱼的价值/163

冷冻海水鱼如何安全选购/167

烧鱼怎样才不会外浓内淡/167

炒锅饭不利健康/186

面条，最好中午吃/190

做饺子不剩面不剩馅的妙法/194

做好素馅包子的小窍门/198

馒头比大饼更有营养/202

花卷的两种发面方法比较/205

元宵与汤圆/207

小吃对生活的影响/210

台湾小吃/212

南京夫子庙小吃/212

小吃的沿革/214

为什么会有小吃/214

苏州玄妙观小吃/218

上海城隍庙小吃/218

长沙火宫殿小吃/220

一生必吃的爱情小吃/220

粥油营养比参汤/221

立秋后早晨喝碗粥/226

家庭煮粥小常识/226

如何选购茶叶/228

一杯茶冲泡几次为宜/230

一日饮茶巧安排/230

孕妇、儿童能否喝茶/232

茶水的妙用/232

有些人不适合喝蔬果汁/234

食用冷饮要适量/239

咖啡的饮用禁忌/246



Part 1

家常菜知识集锦

家常菜是家庭日常制作食用的菜肴。“一方水土养活一方人。”家常菜因地理位置、物产、生活习惯和饮食爱好的不同，形成了东南西北中各自风味的不同基础，经过发展，经过提升，最终形成了中式菜的各种菜系。家常菜的选材都很平常，在菜场一般都可以买到，调料也并不难得，只要你有下厨的心情，是随时都可以烹制的。但有些菜却怎么炒菜的味道都不正，极可能是你没有用到下面介绍的一些技巧。试试吧，营养美味的家常菜唾手可得。





如何炒菜更好吃

如何做好家常菜？如何让家常菜做得更美味？如何让家常菜更符合家居生活的需求？在平平常常的家常炒菜中，有什么需要注意的地方？想要炒菜更好吃，有什么方法和要领？除了基本的烹饪手法，还有什么诀窍和技巧？想要炒菜更好吃，以下几点必须要注意：

1. 所用的调味品及其用量必须适当

调味品要由少到多慢慢地加，边加边尝，差什么味就补什么味，特别是在调制复合味时，要注意到各种味道的主次关系。比如，有些菜肴以甜酸为主，其他的为辅；有些菜肴以麻辣为主，其他的为辅。

2. 保持风味特色

烹调菜肴时，必须按照菜肴的不同规格要求进行调味，要做到：烧什么菜像什么菜，是什么风味就调什么风味。防止随心所欲地进行调味，把菜肴的口味混杂。不能把“回锅牛肉”做成“麻辣牛肉”，把“红烧全鱼”做成“糖醋全鱼”。

3. 根据季节调节色泽和口味

人们的口味随着季节的变化会有不同，如：在万物复苏、生机勃勃的春季，人们喜欢新鲜的菜肴；而在天气炎热的夏季，人们喜欢口味比较清淡的菜肴；在寒冷的冬季里，则喜欢浓厚肥美的菜肴。不仅如此，甚至在一天中的早、中、晚三餐中，人们对口味的需求都有所不同。在调味时，可在保持风味特色的前提下，根据季节的变化，适当灵活地调味。

4. 根据原料的性质掌握调味

(1) 新鲜原料要突出本味。调味时不压主味，如：新鲜的鸡、鸭、鱼、肉等不要用太麻或太辣的调味品。

(2) 一些有腥膻气味的原料要除去异味。如：牛、羊肉有膻味，内脏有臊味，鱼有腥味等，要加一些料酒、醋、辣椒等。

(3) 味淡的原料要增加滋味。有些原料本身无任何滋味，要适当增加滋味，如，白菜、黄瓜等。

5. 不同菜肴有不同的放盐顺序

盐作为菜肴的重要调料之一，对整道菜起着至关重要的作用。什么时候放盐可以让菜肴更入味？

(1) 烹调前先放盐的菜肴

烧整条鱼或者炸鱼块时，在烹制前，先用适量的盐稍腌渍再烹制，有助于咸味渗入。

(2) 在刚烹制时就放盐的菜肴

做红烧肉、红烧鱼块时，肉、鱼经煎后，即应放入盐及调味品，然后旺火烧开，小火煨炖。

(3) 熟烂后放盐的菜肴

肉汤、骨头汤、蹄膀汤等荤汤，在熟烂后放盐调味，这样才能使肉中蛋白质、脂肪较充分地溶在汤中，使汤更鲜美。同理，炖豆腐时，也当熟后放盐。

(4) 烹制快结束时放盐的菜肴

烹制爆肉片、回锅肉、炒白菜、炒蒜薹、炒芹菜时，应在全部煸炒透时适量放盐，这样炒出来的菜肴嫩而不老，养分损失较少。



怎样吃菜更营养

我们吃菜不单单是为了吃饱肚子，更重要的是要吃出营养，达到身体对营养的合理吸收。但很多人对吃菜并不讲究，他们没有正确的吃菜观点，忽视做菜的一些常识、不讲究食物之间的搭配宜忌，从而让食物中的营养白白流失，根本达不到身体对营养的合理吸收。建立正确的吃菜观念、重视食物之间的合理搭配、通晓做菜的常识，是保证营养合理吸收的基石。

1. 吃要远“三白”、近“三黑”

人吃东西是要讲平衡的，荤素搭配，酸碱平衡，主食和辅食都要吃。

离“三白”远一些，就是离糖、盐、猪油远一些。但要近“三黑”，尤其对老人，要对三个黑色的食品稍微亲近一点——第一个是木耳，第二个是紫菜，还有一个是紫米。这三个黑色的食品对老人比较好，这就叫远“三白”、近“三黑”。



2. 组合菜为你带来好营养

蔬菜中含有丰富的维生素、无机盐、纤维素和果酸等，是人体所需营养的重要来源。有人炒菜习惯于单一地炒，其实将几种蔬菜合在一起炒会更好。

营养互补：维生素C在深绿色蔬菜中最为丰富，而黄豆芽富含维生素B₂，若将黄豆芽炒菠菜，则两种维生素均可获得；柿子椒中富含维生素C，胡萝卜中富含胡萝卜素，土豆中富含热量，若将三者合炒，则可达到营养互补。

增进食物的色香味：红色、绿色菜肴可促进食欲，若将莴苣中放入胡萝卜片、鲜红辣椒，色泽鲜艳；若放入一些生香菜，则可使菜变香；西红柿还可使菜变成红色并有酸味，能促进食欲。

3. 吃菜得法更营养

蔬菜中含有大量的膳食纤维、维生素、蛋白质、氨基酸以及β-胡萝卜素和微量元素等各种营养，各种蔬菜吃得好，更营养健康。

(1) 吃饭时必先吃菜

因为蔬菜是保持人体营养均衡的重要菜肴之一，尤其是平时只愿吃主食不愿多吃蔬菜的人，更应先食蔬菜，这样既能提高饱腹感，又可达到营养均衡和药效双重作用。

(2) 能生吃的蔬菜不熟吃

就蔬菜而言，无论是炒、烧、溜、炖、炸、蒸等都会使其中的维生素、矿物质、纤维素等营养成分遭到不同程度的损失和破坏，很多营养比较全面、平衡的食物因此而损失，甚至失去了它的真正营养价值。为了保持蔬菜的各种营养素不受破坏，能生吃的蔬菜尽量不要熟吃。

(3) 现吃现做

做熟的菜在室温下存放2小时，维生素C保留79.2%~100%，存放4小时就降至72%；如在60℃中保存2小时，维生素C就只剩60.2%左右，保存4小时就降为43.4%左右；回锅重热，营养素也会损失。



饮食合理搭配，吃出营养健康

在社会物质比较丰富、科技水平日益提高的今天，怎样吃得更科学或者说更有益于健康，是当前人们关注的话题。从营养学角度来看，将各种食物进行合理搭配，可能会更符合人们对各种营养的需求。

粗细搭配

科学研究表明，不同种类的粮食及其加工品的合理搭配，可以提高其生理价值。粮食在经过加工后，往往会损失一些营养素，特别是膳食纤维、维生素和无机盐，而这些营养素也正是人体所需要或容易缺乏的。以精白粉为例，它的膳食纤维只有标准粉的1/3，而维生素B₁只有标准粉的1/50；与红小豆相比，二者少得更多。因此，在主食选择上，应注意粗细搭配。至于什么样的比例最好，目前还没有确切的资料，将来也不可能，还是因人而异为好。不过，多吃杂粮的好处是显而易见的。



荤素搭配

动物油含饱和脂肪酸和胆固醇较多，应与植物油搭配，尤应以植物油为主。动物脂肪可提供维生素A、维生素D和胆固醇，后者是体内合成皮质激素、性激素以及维生素D的原料。每天进食少量动物油应是有益无害的。又如，老年人容易缺钙，不妨经常用鲜鱼与豆腐一起烹调，前者含有较多的维生素D，后者含有丰富的钙，将两者合用，可使钙的吸收率提高20多倍。

酸碱搭配

随着人们物质生活水平的提高，餐桌上的食物常常是荤多素少，属性上则为酸多碱少，长期如此，则导致血液偏酸性。如果血液偏酸性，就会出现钙盐缺乏，血液黏稠度增大，酸中毒，易患多种疾病。比如中老年人易患神经系统疾病、高血压、动脉硬化、脑溢血、胃溃疡等病症。为了避免血液的酸碱失衡，有必要将酸性和碱性食物合理搭配。

那么，食物的酸碱性是怎么确定的呢？这是根据食物进入人体后所生成的最终代谢物的酸碱性来确定的。例如，水果中虽然含有各种有机酸，在味觉上呈酸性，但这些有机酸在人体内经过氧化生成二氧化碳和水排出体外，在生理上并不显酸性。而水果中大量存在的钾、钠、钙、镁等矿物元素，它们在人体内最终代谢产生为带阳离子的氧化物，呈碱性。常见的碱性食物以其碱度大小排列为：海带、菠菜、红薯、西瓜、萝卜、香蕉、梨、苹果、胡萝卜、草莓、南瓜、马铃薯、扁豆、黄瓜、藕、洋葱、大豆、牛奶、茶叶。

大部分的肉、鱼、蛋等动物性食品和大米及其制品均属于酸性食物。常见的酸性食物以其酸度大小排列为：鲑鱼、鸡蛋黄、大米、牡蛎、鸡肉、鳗鱼、面粉、猪肉、牛肉、啤酒、花生、大麦、虾、面包。

根据以上食物的酸碱性，从中进行均衡选择，适宜搭配，不偏食，可避免酸碱失衡，对健康大有好处。