

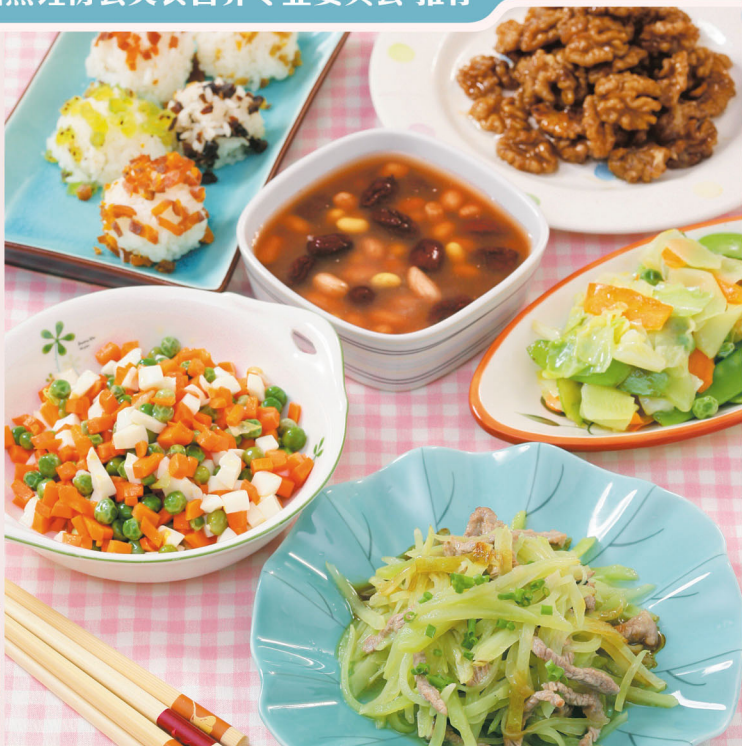
家常营养套餐

营养师推荐的套餐搭配方案

中国烹饪协会美食营养专业委员会 推荐

新

无论是省事又营养的日常三餐，还是节假日亲朋好友团聚的盛宴，本书帮您给家人制定最合理的饮食方案！



美食天下 第一辑

中国烹饪协会美食营养专业委员会 推荐

家常营养套餐

《美食天下》编委会 编

重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常营养套餐 / 《美食天下》编委会编. —重庆:
重庆出版社, 2012.11

(美食天下·第1辑)

ISBN 978-7-229-05893-7


I. ①家… II. ①美… III. ①家常菜肴—菜谱②保健—食谱 IV. ①TS972.12②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第266735号

美食天下 第一辑

家常营养套餐

出版人: 罗小卫

策划:  华章同人

责任编辑: 陈建军

特约编辑: 徐艳硕

文字撰稿: 李蔚娟子

设计统筹: 韩少杰

版式设计: 韩少杰

封面设计: 夏鹏

美术编辑: 吴金周

图片拍摄: 刘志刚 于笑



重庆出版集团 出版
重庆出版社

(重庆长江二路205号)

北京威远印刷厂 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76/77转810

E-MAIL: tougao@alpha-books.com

全国新华书店经销

开本: 889mm×1194mm 1/24 印张: 120 字数: 1600千字

版印次: 2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

定价: 480.00元(全40册)

如有印装质量问题, 请致电023-68706683

版权所有, 侵权必究



目录

Contents

4 营养师教你科学配餐

Part 1

日常速配套餐

● 两菜一汤一主食

- 7 芹菜炒肉丝
- 7 木耳拌黄瓜
- 7 白萝卜虾皮汤
- 7 米饭
- 8 葱爆羊肉
- 9 海米冬瓜
- 9 紫菜黄瓜汤
- 9 家常饼
- 10 酱牛肉
- 11 拍黄瓜
- 11 芹菜叶粉丝汤
- 11 家常炸酱面

● 三菜一汤一主食

- 12 榨菜肉丝
- 13 香菇烧丝瓜
- 13 玉米笋炒豌豆
- 13 鸡蛋豆腐汤
- 13 玉米粒炒饭

- 14 玉米面饼
- 15 黄瓜炒肉丁
- 15 油焖鲜香菇
- 15 老醋花生
- 15 萝卜丝鲫鱼汤
- 16 菠菜炒鸡蛋
- 17 蒜泥茄子
- 17 萝卜羊肉汤
- 17 莴笋炒鸡片
- 17 家常炒饼

● 四菜一汤一主食

- 18 白菜烧三菇
- 19 火爆腰花
- 19 盐水鸭肝
- 19 芥末西芹
- 19 绿豆粥
- 20 干炸小黄鱼
- 21 京酱肉丝
- 21 黄瓜炒豆干
- 21 糖拌三样
- 21 青菜玉米面粥

● 五菜一汤一主食

- 22 煎豆腐
- 23 家常烧黄鱼
- 23 土豆烧牛肉
- 23 香辣南瓜
- 24 凉拌木耳菜
- 24 胡萝卜海带丝汤
- 24 炒金银馒头
- 25 干烧鲳鱼
- 26 芝麻圆白菜
- 26 椒盐炸豆腐

- 27 鸡蛋肉卷
- 27 蒜蓉油麦菜
- 27 花生排骨汤
- 27 芽菜炒饭

● 六菜一汤一主食

- 28 蛋香萝卜丝
- 29 虾仁芹菜
- 29 咕咾肉
- 29 芙蓉番茄
- 30 香辣豆腐
- 30 红油黄瓜
- 30 香菇豆腐汤
- 30 鸡丝糯米粥
- 31 椒香炒土豆
- 32 番茄鸡丁
- 32 大蒜煨羊肉
- 32 炒西蓝花
- 33 五香花生
- 33 青椒镶豆腐
- 33 鲫鱼冬瓜汤
- 33 薄荷粥

Part 2

亲朋欢聚套餐

● 浪漫情侣套餐

- 35 炒花蛤
- 35 尖椒小炒肉
- 35 鱼香番茄
- 35 豆芽蟹味菇汤
- 36 牛肉萝卜丝

37 黑木耳炒黄花菜

37 沙茶双丸

37 油焖鲜香菇

37 萝卜丝鲫鱼汤

38 蒜苗炒肉丝

39 三色鸡丁

39 枸杞丝瓜

39 芹菜拌核桃仁

39 金针豆芽羹

40 蒜蓉蒸丝瓜

41 鱼香肉丝

41 红油炒蟹

41 番茄洋葱拌沙拉

41 莲枣枸杞汤

● 闺蜜小聚套餐

42 蒜香牛柳

43 红椒菜花

43 姜拌藕片

43 番茄鸡蛋汤

44 菠菜拌粉丝

45 西芹银耳百合

45 韭菜炒虾仁

45 番茄圆白菜汤

46 鲜奶香菇

47 蒜香排骨

47 枸杞冬瓜汤

47 西兰花炒虾仁

47 香椿拌豆腐

● 生日派对套餐

48 葱油鱼

49 干煸牛肉丝

49 芹菜拌干丝

49 虾皮韭菜炒彩椒

50 干煸茭白

50 什锦腐竹

50 海米土豆瘦肉汤

51 蚂蚁上树

52 热窝鱼

52 海带三丝

52 酱爆茄条

52 牛肉薏米汤

53 香炒土豆片

53 木樨豆腐

54 蜜汁鸡翅

55 葱姜虾

55 脆炒南瓜丝

55 九转大肠

56 蚝油生菜

56 凉拌苦瓜

56 菌菇豆腐汤

56 银耳莲子羹

57 清蒸牛肉

58 酸菜鱼

58 杏仁豆腐

58 木瓜鸡柳

58 草菇鸡蛋汤

59 鱼香茄子

59 白汁鲜蘑

59 腌西兰花

● 周末滋补套餐

60 凉拌双耳

61 鲜茄牛肉

61 香菇烧菜花

61 番茄排骨汤

62 红烧牛肉

63 虎皮花生

63 什锦蔬菜

63 鸡蛋三丁

63 银耳汤圆羹

● 年节家宴套餐

64 油焗蟹

65 叉烧肉

65 银耳百合雪梨

65 红油牛肉

66 芙蓉鸡片

66 腐乳空心菜

66 双菇烧西蓝花

67 五香芸豆

67 雪碧冬瓜丝

67 皮蛋鱼片汤

67 花生捞汤圆

68 焖烧牛肉

69 蒜蓉粉丝蒸扇贝

69 清蒸鲈鱼

69 清蒸丝瓜排骨

70 双花咖喱

70 紫米薏仁粥

70 奶油娃娃菜

70 清炒荷兰豆

71 橘汁三丁

71 扁豆鸡爪汤

71 五彩腐竹



营养师教你 科学配餐

吃饭不仅要吃饱，更要吃得好。日常饮食应注意营养均衡：主食与副食搭配要均衡；动物性食物与植物性食物搭配要均衡；杂粮与精粮搭配要均衡……下面要告诉你最简单、最科学、最营养的配餐方案，让你轻松享受每一餐。

1 要养成良好的饮食习惯

一定要吃早餐，而且要吃好，忌吃冰凉食物。

三餐定时定量，少吃零食。早饭宜吃好，午饭宜吃饱，晚饭宜吃少。

讲究饮食卫生，不吃腐败变质和霉变食品。

少吃或不吃油炸食物，不吃过烫食物。

“三少一高”，即少油、少盐、少糖、高纤维。

不偏食，不挑食。挑食往往造成营养素吸收不完全。

不暴饮暴食，不酗酒。

每天饮用6~8杯水。

人体对营养素的需求是多方面的，如蛋白质、脂肪、碳水化合物、无机盐、维生素等。各种营养素之间既相互影响又相互补充。

为了满足人体营养多方面的需要，必须尽量做到食物的合理搭配。

中国营养学会推荐的正常成人每日膳食中三大营养素占总能量的百分比：

蛋白质占总能量的10%~15%。

脂肪占总能量的20%~25%。

碳水化合物占总能量的60%~70%。

2 科学配餐的原则

1. 确保每日膳食中应包括食物金字塔中的各类食物，各种食物及营养素种类要齐全、数量要充足、搭配比例要适当，做到营养平衡。

2. 一日三餐的能量比例大体与工作强度相匹配、避免早餐过少、晚餐过多的弊病。

3. 食用富含优质蛋白质的食物。人体所需的蛋白质中，除粮食提供一部分外，其总量的1/3~1/2必须是优质蛋白质，需由肉类提供，既要有四条腿的猪牛羊（其中一种即可），又要有两条腿的鸡鸭鹅（其中一种即可），还要有没腿的鱼类、蛋类、大豆等优质蛋白质食物供给。不能因减肥而盲目节食。

4. 确保蔬菜、水果的供给量，一般正常人一天应供给500~700

克的蔬菜水果（其中3/4为蔬菜、1/4为水果），其中最好要有一半是绿色或其他有色的叶菜类，品种应多样化。应照顾到根、茎、叶、花、果类蔬菜都要有，还要有豆类及菌藻类。

5. 食物搭配要注意酸碱平衡、粗细搭配、干稀平衡。

6. 做菜要多变化烹饪手法，如：拌、炒、炸、熘、烧、炆、卤、蒸等。

7. 要充分利用调味品，如番茄酱、咖喱粉、黄酱、白糖、醋、鱼香汁、椒盐等。由于烹饪原料的品种、部位的不同，只有科学搭配，才能使每一道菜所含的营养素更全面、更合理。只有在食物搭配上达到合理、平衡的膳食结构，才能满足人体的正常需要，才能有利于人体的健康。





Part 1

设计菜单时，我们要充分考虑每一位家庭成员的营养需求，保证家人从一日三餐中吃出健康来。

日常速配套餐



(两菜一汤一主食)

Nutrition Package

最佳搭配

- 芹菜炒肉丝
- 木耳拌黄瓜
- 白萝卜虾皮汤
- 米饭

此两菜一汤一主食口味以清淡为主，可以让你和家人的肠胃放松一下。猪肉可以提供人体生理必需的蛋白质、脂肪；芹菜、木耳、黄瓜、白萝卜富含维生素和膳食纤维，可促进胃肠蠕动，可将残留在人体的毒素排出体外，从而起到排毒清胃的作用。

芹菜炒肉丝

材料：芹菜200克、猪瘦肉150克、水发黑木耳30克。

调料：植物油、葱末、姜末、姜丝、盐、料酒、水淀粉、酱油、白糖、味精。

做法

- 1 芹菜去根叶、洗净，切斜段；瘦肉洗净后切成丝，放入碗内，加料酒、酱油、水淀粉、姜末腌渍约10分钟；黑木耳洗净，切丝。
- 2 炒锅倒入油烧至六成热，下肉丝炒散，待肉色变白后捞出沥油。
- 3 锅内留少许底油，烧热后放入葱末、姜丝爆香，下芹菜段、木耳丝翻炒，加盐、白糖、味精调味，倒入肉丝，翻炒均匀即可。

木耳拌黄瓜

材料：黄瓜200克、水发黑木耳50克。

调料：葱丝、姜丝、盐、味精、香油。

做法

- 1 黄瓜洗净切片；黑木耳洗净，去蒂，撕成小朵，沥干。
- 2 木耳、黄瓜片装入盘中，把姜丝、葱丝、香油、盐、味精一起拌匀，浇在木耳黄瓜上，拌匀即可。

白萝卜虾皮汤

材料：白萝卜200克、水发黑木耳50克、虾皮适量

调料：盐、味精、白糖。

做法

- 1 白萝卜去皮，洗净，切薄片；黑木耳去蒂，撕成小朵。
- 2 锅中倒入适量水煮开，下白萝卜片、木耳煮至白萝卜软烂，放盐、味精、白糖调味，出锅前放入虾皮即可。

{ 贴心小提示 }

- 虾皮不宜煮时间太长，出锅前放入，稍微搅拌一下就行了。

米饭

材料：大米250克。

做法

- 1 大米淘洗干净。
- 2 电饭锅中倒入适量水（没过大米约1个手指节）、大米，按下开关，煮至开关跳起即可。

★ 贴心小提示 ★

- 洗米一定不要过度揉搓，否则米里的营养就会大量流失。



(两菜一汤一主食)

Nutrition Package

最佳搭配

·葱爆羊肉

·海米冬瓜

·紫菜黄瓜汤

·家常饼

羊肉含有丰富的蛋白质，能助元阳，补精血，疗肺虚，益劳损；冬瓜美味清新，清热泻火，消暑美肤；紫菜具有抗癌、美容双重功效，再配上口感筋道的家常饼，此套餐是你日常餐桌上可经常出现的美味营养套餐。



葱爆羊肉

材料：羊肉250克、大葱100克、香菜适量。

调料：植物油、蒜片、盐、味精、酱油、白糖、料酒、淀粉。

做法

- 1 羊肉用温水洗净逆纹切成片，放入碗中，用酱油、味精、淀粉抓拌均匀，腌10分钟；大葱去外皮，切斜段；香菜洗净，切段。
- 2 炒锅倒入油烧至七成热，下入羊肉爆炒至变色后盛出；原锅重置火上，倒油烧热，入蒜片、葱段爆香，再将炒过的羊肉倒入一同翻炒，入盐、白糖、料酒，大火翻炒片刻，盛盘后撒上香菜段即可。



紫菜黄瓜汤

材料：黄瓜150克、紫菜少许。

调料：盐、料酒、味精。

做法

- 1 黄瓜洗净，切片；将紫菜洗净撕碎备用。
- 2 锅中倒入适量水烧开，放入黄瓜片煮开，再放入紫菜、盐、料酒、味精煮开即可。

海米冬瓜

材料：冬瓜500克、海米50克。

调料：植物油、盐、料酒、鸡精、水淀粉。

做法

- 1 冬瓜削去外皮，去瓢、籽，冲洗干净，切成片，用少许盐腌5分钟，沥干备用；海米用温水泡软备用。
- 2 炒锅倒油烧热，放入冬瓜片炒至嫩绿时捞出，控油待用。
- 3 锅内留少许底油，放入料酒、鸡精、海米，烧开后放入冬瓜片，用大火翻炒均匀，烧开后，转小火焖烧至冬瓜透明入味后，用水淀粉勾芡即可出锅。

家常饼

材料：面粉500克。

调料：盐。

做法

- 1 将面粉加300克温水、少许盐，和成面团，揉匀揉透后，略饧一会儿。
- 2 取出面团，搓成长条，按扁后擀成长方形面皮，在上面抹一层植物油，均匀撒上盐，由外向里卷成卷，根据需要切成大小均匀的段，每一段都用手拉成长条，然后扯起一端由外向内盘卷成螺丝形，按扁后再擀成小薄饼。
- 3 把面饼生坯在平底油锅中烙至两面金黄即可。



(两菜一汤一主食)

Nutrition Package

最佳搭配

· 酱牛肉

· 拍黄瓜

· 芹菜叶粉丝汤

· 家常炸酱面

此两菜一汤一主食的组合，口味清淡，营养均衡，其中牛肉富含蛋白质，其氨基酸组成更接近人体需要，能提高机体抗病能力；芹菜叶比茎的营养要高出很多倍，再配上清淡的黄瓜小菜和诱人的炸酱面，此套餐真是色香味俱全。



酱牛肉

材料：牛腱肉1000克。

调料：黄酱、花椒、桂皮、葱段、姜片、大料、料酒、酱油、盐、白糖、葱花。

做法

- 1 牛腱肉洗净，整块放入水中大火煮，煮沸后将水面的血沫撇去，边煮边撇，约煮15分钟捞出沥干。
- 2 将牛腱肉放入汤锅中，加入热水至完全没过肉面，放入酱油、黄酱、盐、白糖、料酒、葱段、姜片、花椒、大料、桂皮，加盖大火煮30分钟，然后转小火炖2小时以上，打开锅盖再用大火炖15分钟使其入味。捞出牛腱肉，凉凉，切片，撒上葱花即可。

拍黄瓜

材料：黄瓜2根。

调料：大蒜、麻酱、盐、醋、味精。

做法

- 1 黄瓜洗净，擦干，用刀拍碎，盛盘；大蒜拍碎，放黄瓜上。
- 2 麻酱用醋调稀，倒入盘中，撒盐、味精拌匀即可。

{ 贴心小提示 }

● 在做拍黄瓜时，最好选择用白醋，这样可以使黄瓜长时间的保持翠绿的鲜艳色彩。

芹菜叶粉丝汤

材料：嫩芹菜叶50克、粉丝40克。

调料：植物油、葱花、姜末、盐、味精、香油。

做法

- 1 嫩芹菜叶洗净；粉丝用温水泡至回软。
- 2 锅中倒油烧至五成热，放入葱花、姜末炆锅，注入适量清水煮开，加入粉丝煮至透明，放入芹菜叶，加盐、味精调味，开锅后淋入香油即可。

{ 贴心小提示 }

● 芹菜叶中所含的维生素C比茎多，因此吃芹菜时可保留嫩叶用于做汤或凉拌。

家常炸酱面

材料：手擀面250克、猪肉丁150克、黄酱200克。

面码：黄瓜丝、熟绿豆芽、煮熟黄豆、萝卜丝。

调料：葱末、料酒、香油、植物油、白糖、味精。

做法

- 1 炒锅放植物油，烧至六成热，放葱末，炸出香味，再放入猪肉丁煸炒片刻，加黄酱、水、料酒不停翻炒，炒至肉丁熟，待黄酱和油炒和时，加白糖再翻炒片刻，加味精，淋上香油即成炸酱。
- 2 锅内加入清水，烧沸后下面条，面条熟后盛碗内，加炸酱拌匀，配面码食用即可。



(三菜一汤一主食)

Nutrition Package

最佳搭配

- 榨菜肉丝
- 香菇烧丝瓜
- 玉米笋炒豌豆
- 鸡蛋豆腐汤
- 玉米粒炒饭

本组套餐的搭配包含了肉类、豆类、菌类与蛋类，营养丰富且全面，不仅能为人体提供优质蛋白质和植物性脂肪，还含有丰富的无机盐和维生素。同时豆类中富含的豆固醇可以人体对胆固醇的摄入，可以降低血脂的作用，保护血管细胞，有助于预防心血管疾病。



榨菜肉丝

材料：猪肉150克、榨菜200克、红椒丝适量。

调料：葱丝、姜丝、盐、白糖、料酒、水淀粉、味精、植物油。

做法

- 1 猪肉洗净切丝，用盐和料酒拌匀，用水淀粉上浆并拌入一点油；榨菜洗净、切丝。
- 2 将葱丝、姜丝、料酒、水淀粉、白糖、味精倒入碗中调成味汁。
- 3 炒锅倒油烧热后下肉丝滑散，再下榨菜丝、红椒丝翻炒几下，倒入调好的味汁勾芡，烧开后翻炒几下即可出锅。



香菇烧丝瓜

材料：丝瓜400克、香菇30克。

调料：姜、料酒、水淀粉、盐、香油、植物油。

做法

- 1 将丝瓜去皮，纵向一剖两半，再切成片；香菇泡发后捞出，去蒂，切片，泡香菇的水放置一旁沉淀。
- 2 姜洗净，切末，加水浸泡，取其汁；炒锅倒油烧热，倒入姜汁略烹，再放入料酒、香菇水、盐略煮，放入香菇片、丝瓜片炒至熟透，用水淀粉勾芡，淋入少许香油即可。

玉米笋炒豌豆

材料：玉米笋200克、豌豆80克。

调料：牛奶、黄油、盐、胡椒粉。

做法

- 1 将玉米笋切成长条；豌豆放入开水中煮熟；把牛奶、胡椒粉、少许盐调匀，即成白汁。
- 2 锅中放入黄油熬化，放入玉米笋条、剩余盐和适量水，煮至笋条熟软，加入豌豆、白汁，继续煮约10分钟即可。

鸡蛋豆腐汤

材料：豆腐200克，鸡蛋1个，番茄、油菜各50克。

调料：高汤、盐、味精、香油。

做法

- 1 豆腐洗净切块；番茄洗净切块；油菜洗净切段；鸡蛋打成蛋液。
- 2 锅中注入高汤烧开，放入豆腐块、油菜段略煮，再均匀淋入鸡蛋液搅散，再次煮开后加入番茄块，煮熟后加盐、味精、香油调味即可。

{ 贴心小提示 }

- 将豆腐切块后放入淡盐水中浸泡约15分钟，就可去除豆腐腥味。

玉米粒炒饭

材料：米饭250克，玉米粒30克，黄瓜、胡萝卜各50克。

调料：葱末、盐、胡椒粉、植物油。

做法

- 1 将黄瓜、胡萝卜均洗净，切成丁；玉米粒洗净。
- 2 锅中倒入油烧热，放葱末爆香，再放入玉米粒、黄瓜及胡萝卜丁一起拌炒，炒至胡萝卜油亮，倒入米饭一起炒散，加盐、胡椒粉，炒匀即可。

(三菜一汤一主食)

Nutrition Package

最佳搭配

- 玉米面饼
- 黄瓜炒肉丁
- 油焖鲜香菇
- 老醋花生
- 萝卜丝鲫鱼汤

此两荤两素的搭配，营养全面而丰富，是饮食中比较常见的搭配，适合于不同家庭的日常饮食。香菇可抑制血清和肝脏中的胆固醇，防止血管硬化和降低血压，鲫鱼可提高人体免疫力，预防感冒。

玉米面饼

材料：玉米面500克、面粉少许。
调料：白糖。

做法

- 1 将玉米面放在面盆里，加少许面粉和白糖掺和均匀，加150克温水，拌均匀，和成玉米面团，面团可稍微和软一些。
- 2 把和好的面团分成大小均匀的等份，取出一份，在案板上用手揉成一团，然后按扁，稍微用擀面杖在上面擀几下，擀成圆形的坯子。
- 3 平底锅烧热后，把生坯放在平底锅上，用小火烘烤，盖严锅盖，直至把向下的那一面烤成黄色、饼熟为止。



黄瓜炒肉丁

材料：黄瓜250克、猪瘦肉200克。

调料：盐、酱油、淀粉、姜粉、味精、葱花、姜丝、植物油。

做法

- 1 黄瓜洗净，切成小丁；猪瘦肉洗净，切成小丁，放入碗里，加入一半盐、酱油和姜粉、淀粉、少许味精，抓拌均匀。
- 2 炒锅烧热，倒入油烧热后将腌好的肉丁炒至八九成熟，盛入碗中；锅里再放油，油热后放葱花、姜丝，然后放黄瓜丁翻炒，放盐、酱油翻炒均匀，最后将炒好的肉丁放进去炒匀炒熟即可。

油焖鲜香菇

材料：鲜香菇250克。

调料：葱段、姜片、盐、酱油、白糖、鸡汤、香油、植物油。

做法

- 1 将鲜香菇洗净焯水，捞出挤干。
- 2 炒锅倒油烧热后放入葱段、姜片，爆出香味，下入香菇翻炒片刻，然后添加鸡汤、盐、酱油、白糖，开锅后改用小火焖，待汤汁收浓后淋入香油即可。

老醋花生

材料：花生仁300克、香菜少许。

调料：醋、白糖、盐、植物油。

做法

- 1 锅中倒油烧至四成热，放入花生仁炸至呈金黄时捞出，控油凉凉；香菜洗净切碎，拌入炸花生仁中。
- 2 醋、白糖、盐拌匀成调味汁，倒入花生仁中拌匀即可。

萝卜丝鲫鱼汤

材料：活鲫鱼2条、白萝卜200克。

调料：葱段、姜片、盐、料酒、胡椒粉、味精、香油、植物清汤。

做法

- 1 将活鲫鱼杀洗干净，在鱼身两侧平行划上刀纹，放入沸水中略烫，捞出；白萝卜洗净，去皮，切丝，放入沸水中焯一下。
- 2 锅中倒油烧至六成热，下鲫鱼略煎，然后放葱段、姜片、清汤、料酒烧沸，撇去浮沫，加盖用中火煮至汤呈乳白色，拣出葱段、姜片，加盐、白萝卜丝再煮5分钟左右，加味精、香油、胡椒粉即可出锅。