

图说
生活

Meishi Tianxia Xilie
美食天下系列



用心讲述吃的科学 悉心解答吃的疑惑



科学搭配，合理营养，
为您和家人制定均衡的膳食方案。

新编 大众健康菜谱

教您轻松烹制营养均衡的家常好菜

《图说生活·美食天下系列》编委会 编



上海科学普及出版社

让生活有知有识



图说生活·美食天下

用心讲述吃的科学 悉心解答吃的疑惑

Meishi Tianxia Xitue



新编
大众**健康菜谱**



新编大众健康菜谱

家常饭菜 · 吃出健康

图书在版编目（CIP）数据

新编大众健康菜谱 / 《图说生活·美食天下系列》编委会编. —上海: 上海科学普及出版社, 2009. 3
(图说生活·美食天下系列)
ISBN 978-7-5427-4257-5

I. 新… II. 图… III. 保健—菜谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第018096号

出版: 上海科学普及出版社
(上海市中山北路832号 200070) <http://www.pspsh.com>
印刷: 北京威远印刷厂
发行: 上海科学普及出版社
开本: 16开(787×1092)
印张: 16印张
字数: 330千字
标准书号: ISBN 978-7-5427-4257-5
版次: 2009年3月第1版 2009年3月第1次印刷
定价: 19.80元

吃出全家好身体



在阳光明媚的日子里，和家人一起买菜、做饭、吃饭，是我们对幸福的最基本，可能也是最高的期望吧。在我们的内心深处，没有什么比家人的健康更让我们挂心的了。呵护家人的健康，就是呵护自己的幸福。

合理营养，不可缺少

健康的身体是我们享受幸福生活的本钱，而营养素又是维持身体健康的物质基础，蛋白质、维生素、膳食纤维、矿物质等，缺了哪一个都不行。了解这些营养素的食物来源，才能把它们变成可口的美味，变着花样端上自家的餐桌，让家人从此不再因为缺少某种营养素而去吃那些恼人的药丸。



针对所有家庭成员制订均衡的膳食方案

我们有众多的食材可以选择，每一种食材都有自己神奇的功效。谷类、蔬菜、大豆、菌菇、水果、肉、禽、鱼、奶、蛋，这些食材怎样合理摄入？老人、儿童、准妈妈同工作压力很大的中青年的食谱应该有什么样的区别呢？根据季节的变化食谱应该怎样变化才更营养健康呢？及时了解、解决这些问题，为家中不同年龄段的成员制订种类多样、营养均衡的食谱搭配方案。给每一个亲人做出适合他们的滋补保健菜，在每天的一日三餐中吃出健康来。



饮食健康，从一日三餐做起

用家常的菜，给家人最基本、最有力的健康保障。吃任何的营养补充剂都不如从家常菜中摄取来得营养健康、可靠。掌握好家常菜的搭配、烹制技巧，让平常的一日三餐守护家人的身心健康，才是我们给家人最贴心、最实在的关怀。



稍用一点心思，就能让家人爱上你做的菜，让全家人在不知不觉中就吃出好身体吧！



Contents

〔新编大众健康菜谱〕



家常菜 —— 给家人最贴心的呵护



10 PART.01

全家日常营养食谱



至关重要的营养素
11

优质蛋白质

红烧肉	11
葱爆羊肉	12
鲫鱼蒸蛋	13
奶汤鱼头	13
鱼片蒸蛋	14
番茄烧豆腐	14
麻婆豆腐	14
香椿拌黄豆	14
香菇炒板栗	15
生爆盐煎肉	15
鸡丁炒南瓜	15
口水鸡	15
嫩笋三黄鸡	16
柠檬可乐鸡翅	16
黄豆焖鸡翅	16
番茄酱鸡翅	16
蹄香花生浓汤	17
清汁炖羊肉	17
红豆甘薯炖	17
芋香地瓜饼	17
维生素 A、D	
橘子菠萝沙拉	18
牛腩胡萝卜烧土豆	19
腐竹鲜蘑	20
胡萝卜毛豆鸡丁	21
丝瓜炒毛豆	21
胡萝卜炖牛腩	22
胡萝卜炒猪肝	22
菠菜炒猪肝	22

韭菜炒鸭肝	22
炒双菇	23
炒空心菜	23
蛋黄蒸豆腐	23
胡萝卜炒果仁	23

B 族维生素

苦瓜炒肝片	24
芝麻炸里脊	25
菜花三色蛋	26
香椿烘蛋	27
青笋炖猪肚	28
香麻猪肚丝	28
刀豆炒腰花	28
熘腰花	28
糟熘鸭肝	29
洋葱芦笋爆鸡心	29
红枣炖羊心	29
酱汁油菜	29
坚果煲牛腩	30
小米棒糙粥	30
黑米莲蓉包	30
大麦玉米碎粥	30

维生素 C

三丝莴笋	31
火腿炒油菜	32
蔬菜丝沙拉	33
碧绿笋尖	34
果蔬沙拉	35
橙味酸奶	35

蒜蓉西兰花.....35	荞麦饼.....44	翡翠汤.....60	草菇鸡片汤.....67
炆炒西兰花.....35	平菇烧豌豆.....44	鱼香猪肝.....60	三代同堂日常套餐
红椒翠丝炒熏干.....36	南瓜百合蒸饭.....44	三口之家日常套餐	香菇鲜虾饭.....68
青椒皮蛋.....36	燕麦南瓜粥.....45	香菇油菜.....61	豆豉苦瓜.....68
珊瑚菜花.....36	拌土豆丝.....45	鸡蛋番茄汤.....61	拌绿豆芽.....68
甜椒炒丝瓜.....36	咖喱土豆.....45	木樨肉.....61	鱼肉萝卜煲.....69
蚝油生菜.....37	土豆烧牛肉.....45	四彩鱼米.....62	海米西芹.....69
猕猴桃苹果汁.....37		干炸小黄鱼.....62	葱爆羊肉.....69
核桃蚝油生菜.....37		虾皮紫菜汤.....62	鲜蘑丝瓜汤.....69
番茄生菜沙拉.....37		辣蛋菜花.....63	素炒豆苗.....70

维生素E

南瓜糙米饭.....38	核桃芝麻粥.....48	圆白菜汤.....63	辣白菜.....70
奶油番茄.....39	木瓜蜜奶汁.....48	咖喱牛肉菜花.....64	炒土豆丝.....71
香浓玉米汤.....40	干贝冬瓜汤.....48	干炒苦瓜.....64	冬笋鸡片.....71
松仁玉米.....40	虾子炆芹菜.....49	莲藕汤.....64	葱姜小虾.....71
鸡蛋炒黄花菜.....40	鸭血木耳汤.....49	酸甜洋葱.....65	三丝紫菜汤.....71
奶油蘑菇汤.....40	紫米粥.....49	腊味饭.....65	酸辣莲藕.....72
奶香菠菜.....41	丝瓜鲜干贝.....49	什锦肉丁.....65	老醋花生.....72
凉拌莴笋丝.....41	清蒸带鱼.....50	腐竹拌菠菜.....66	奶汁白菜.....72
柠檬三文鱼沙拉.....41	清蒸鲜贝虾.....50	胡萝卜炒牛肉.....66	鸡丝西兰花.....73
蒜泥木耳菜.....41	蒜泥蚕豆.....50	三鲜冬瓜汤.....66	糖醋鱼片.....73
	豆腐皮炒蚕豆.....50	桂花窝头.....67	紫菜豆腐汤.....73
	甜酒芸豆.....51	焦熘豆腐.....67	里脊丝炒蒜苗.....73
	蚕豆三鲜汤.....51		
	海带豆腐绝配汤.....51		
	脆爽双丝.....51		

膳食纤维

西芹炒杏仁.....42	杏仁拌三丁.....56
三丝芹菜.....43	椒盐花卷.....56
芝麻双丝海带.....44	红豆粥.....57
	蒜蓉烧茄子.....57
	微波香菇烧麦.....57



均衡营养方案
52

营养早餐

胡萝卜拌青笋.....52	杏仁拌三丁.....56
番茄炆锅面.....52	椒盐花卷.....56
韭菜盒子.....52	红豆粥.....57
苹果小米粥.....53	蒜蓉烧茄子.....57
金针菇菠菜.....53	微波香菇烧麦.....57
可丽饼.....53	
奶香燕麦粥.....54	
金边白菜.....54	
小笼蒸包.....54	
紫菜蛋花汤.....55	
西芹百合.....55	
火腿油菜炒饭.....55	
营养粥.....56	

两口之家日常套餐

咖喱鸡块.....58	韭菜带丝汤.....58
芝麻油菜.....58	西式鲜鱼焖饭.....59
	香辣黄瓜花生沙拉.....59
	罗宋汤.....59
	金银饭.....60



74 PART.02

全家日常保健食谱



滋补保健食谱
75

益气补血食谱

海带排骨汤.....75	红枣花生粥.....78
羊肉萝卜汤.....76	山药糯米粥.....78
猪肝番茄汤.....77	兔肉补虚汤.....78
肉丝豆腐羹.....77	干姜红糖粥.....78
	鸭血豆腐.....79

红枣牛肝汤.....79..	酸奶鲜果蛋糕.....86.
蜜汁枸杞山药泥...79	山楂烧豆腐.....87..
茭白肉片.....79....	椿芽拌豆腐.....87..
枸杞鸡丁.....80....	拌果蔬三丝.....87..
桂圆枸杞鸡汤.....80.	蘑菇炖豆腐.....87..
人参炖老鹅.....80..	
栗子焖子鸡.....80..	
养生乌鸡汤.....81..	
荞麦红枣饭.....81..	
大麦牛肉粥.....81..	
青椒牛柳丝.....81..	

润肠排毒食谱

红豆冬瓜汤.....88..	田园小炒.....91..
鸭丝绿豆芽.....89..	醋炒红薯丝.....91..
春笋鱼片.....89..	木耳炒百叶.....91..
春笋橘子汁.....90..	
清炒魔芋丝.....90..	
茄汁菜包.....91..	

开胃消食食谱

陈皮花生粥.....92..	萝卜山楂汤.....92..
酸梅冬瓜球.....93..	酸梅冬瓜球.....93..
葡萄柚苹果汁.....93..	茄汁茭白汤.....94..
茄汁茭白汤.....94..	姜汁鸭掌.....94..
姜汁鸭掌.....94..	果蔬沙拉加蛋.....95..
果蔬沙拉加蛋.....95..	开胃酸辣汤.....95..
开胃酸辣汤.....95..	

滋阴壮阳食谱

芹菜肉丝.....96..	鸡肝粟米粥.....96..
鸡肝粟米粥.....96..	鸡爪炖章鱼.....96..
鸡爪炖章鱼.....96..	枸杞山药.....96..
枸杞山药.....96..	东坡肘子.....97..
东坡肘子.....97..	红枣香菇汤.....97..
红枣香菇汤.....97..	补髓汤.....97..
补髓汤.....97..	黑芝麻果仁粥.....97..
黑芝麻果仁粥.....97..	

健脑益智食谱

琥珀核桃.....82....	干柠檬茶.....82....
干柠檬茶.....82....	葡萄甘蔗汁.....82....
葡萄甘蔗汁.....82....	豆腐白菜.....82....
豆腐白菜.....82....	百合炖梨.....83....
百合炖梨.....83....	爽口木耳.....83....
爽口木耳.....83....	胡萝卜炒鸡蛋.....83..
胡萝卜炒鸡蛋.....83..	白菜炒猪肝.....83..
白菜炒猪肝.....83..	

养肝益肾食谱

香菇木耳炒猪肝...84	蔬菜腐皮卷.....84..
蔬菜腐皮卷.....84..	红枣炖兔肉.....84..
红枣炖兔肉.....84..	卷心菜包肝片.....84..
卷心菜包肝片.....84..	仙人掌炒牛肉.....85..
仙人掌炒牛肉.....85..	食栗补肾方.....85..
食栗补肾方.....85..	党参黄芪炖母鸡...85
党参黄芪炖母鸡...85	核桃拌芹菜.....85..
核桃拌芹菜.....85..	

消除疲劳食谱

西芹炒鳝鱼丝.....86.	番茄鱼片.....86....
番茄鱼片.....86....	草莓黄瓜.....86....
草莓黄瓜.....86....	



男性保健食谱 98

强筋健骨食谱

牛肉薏米汤.....98..	红薯粥.....99....
红薯粥.....99....	凉拌豇豆.....99....
凉拌豇豆.....99....	鸡蓉玉米羹.....100..
鸡蓉玉米羹.....100..	莲藕鲜饮.....100..
莲藕鲜饮.....100..	黄瓜拌粉皮.....101..
黄瓜拌粉皮.....101..	素炒三丝.....101..
素炒三丝.....101..	银耳红枣牛肉汤..101

益肾壮阳食谱

韭菜炒虾仁.....102	韭菜壮阳饮.....102
韭菜壮阳饮.....102	当归炖羊肉.....102
当归炖羊肉.....102	芹菜叶蛋羹.....102
芹菜叶蛋羹.....102	羊肉萝卜煲.....103
羊肉萝卜煲.....103	山药羊肉汤.....103
山药羊肉汤.....103	山药芡实粥.....103
山药芡实粥.....103	羊肉温补粥.....103
羊肉温补粥.....103	

护发固发食谱

清炖茼蒿.....104..	枸杞炖银耳.....104..
枸杞炖银耳.....104..	黄豆芽炒油豆腐...104
黄豆芽炒油豆腐...104	海带肉丝汤.....104..
海带肉丝汤.....104..	海带炖牛肉.....105..
海带炖牛肉.....105..	炒黄豆芽.....105..
炒黄豆芽.....105..	什锦黄豆.....105..
什锦黄豆.....105..	紫菜猪肉汤.....105..
紫菜猪肉汤.....105..	



女性保健食谱 106

美容护肤食谱

红酒苹果.....106..	滑炒鱼片.....107..
滑炒鱼片.....107..	肉炒胡萝卜丝.....107..
肉炒胡萝卜丝.....107..	菠萝鸡球.....107..
菠萝鸡球.....107..	双瓜粥.....108..
双瓜粥.....108..	猪肝绿豆粥.....108..
猪肝绿豆粥.....108..	翡翠玫瑰汁.....108..
翡翠玫瑰汁.....108..	西柚茶.....108..
西柚茶.....108..	

何首乌鸡.....110..	黑豆炖羊肉.....110..
黑豆炖羊肉.....110..	醋黑豆.....110..
醋黑豆.....110..	牛肉炒鸡蛋.....111..
牛肉炒鸡蛋.....111..	脆香带鱼.....111..
脆香带鱼.....111..	鲫鱼豆腐金橘汤...111
鲫鱼豆腐金橘汤...111	蛋酒黑豆汤.....111..
蛋酒黑豆汤.....111..	

丰胸美体食谱

黄豆排骨汤.....112	煮黄豆.....112..
煮黄豆.....112..	核桃土豆奶.....112..
核桃土豆奶.....112..	红枣扣猪肘.....112..
红枣扣猪肘.....112..	木瓜鲤鱼煲.....113..
木瓜鲤鱼煲.....113..	银耳炖木瓜.....113..
银耳炖木瓜.....113..	炖猪蹄.....113..
炖猪蹄.....113..	花生卤猪蹄.....113..
花生卤猪蹄.....113..	

减脂瘦身食谱

香蕉葡萄粥.....109.	冬瓜鱼尾汤.....109.
冬瓜鱼尾汤.....109.	绿豆莲子荷叶粥..109
绿豆莲子荷叶粥..109	苦瓜炒牛肉.....109.
苦瓜炒牛肉.....109.	

美发护发食谱

乌发粉.....110..	
---------------	--



中老年保健食谱 114

延年益寿食谱

- 香菇山药.....114..
- 杏仁豆腐.....115..
- 人参蒸鸡.....115..
- 胡萝卜芹菜粥...116
- 桂圆百合.....116..
- 山药芝麻糊.....117.
- 海带薏米蛋汤...117
- 双参猪肉美味汤..117

养心安神食谱

- 花莲肉丁汤.....118.
- 玫瑰枣仁心.....118.
- 清补瘦肉汤.....118.
- 桂圆烧鹅.....118..
- 养心鸭子.....119..
- 葱枣汤.....119..
- 参枣米饭.....119..
- 莲子百合煨猪肉..119

健脑益智食谱

- 核桃鸡丁.....120..
- 莲子鸡丁.....120..
- 双耳炖猪脑.....120.
- 剁椒鱼头.....120..
- 鱼头豆腐汤.....121.
- 山药奶肉羹.....121.
- 桂圆肉粥.....121..
- 核桃薏米汤.....121.

通便润肠食谱

- 香菇桃仁汤.....122.
- 猪血菠菜汤.....122.
- 蜂蜜蛋花汤.....122.
- 冬笋烩鲜菇.....122.
- 银丝拌金钩.....123.
- 红薯小米粥.....123.
- 芝麻粥.....123..
- 芒果芦荟汁.....123.



儿童功能食谱 124

补充优质蛋白质

- 奶油焖虾仁.....124.
- 烩鸡片海参.....124.
- 奶酪三明治.....125.
- 阳光蒸蛋.....125..
- 虾味鸡.....126..
- 芙蓉鱼羹.....126..
- 清蒸黄鱼蛋羹...127

- 爽滑鸭丝.....127..
- 糖醋鲤鱼.....127..

补充维生素

- 猪肝菠菜汤.....128.
- 煎瓜金酪.....128..
- 鲜菇炒豌豆.....128.
- 腰果鸡丁.....128..

- 什锦素菜煲.....129.
- 苹果沙拉.....129..
- 二米饭.....129..
- 香卤鸡胗.....129..

补充矿物质

- 豆腐黄鱼.....130..
- 紫菜蛋卷.....131..
- 鸡蛋奶酪煮豌豆..131
- 鸡汤氽牡蛎.....131.
- 洋葱炒螺肉.....132.
- 青瓜虾仁.....132..
- 牛奶蛋花麦片粥..132
- 醋焖酥鱼.....132..
- 金银炒肝片.....133.
- 桂圆红枣童子鸡..133
- 羊肝炒菠菜.....133.
- 三色鱼丸.....133..

益智明目

- 花生玉米豆腐...134

- 豆腐蛋汤.....134..
- 胡萝卜杏仁炖...135
- 胡萝卜炒肉.....135.
- 金针黄豆排骨汤..136
- 菊花蒸茄子.....136.
- 核桃仁炒韭菜...136
- 菊花鱼片汤.....136.
- 海鲜汇.....137..
- 雪菜炒鲜鱿银丝..137
- 韭菜炒羊肝.....137.
- 鸡汤紫菜馄饨...137

开胃助消化

- 荷叶莲子粥.....138.
- 藕汁生姜露.....138.
- 扁豆枣肉糕.....138.
- 番茄肉粒炒蛋...138
- 蒸茄条.....139..
- 三鲜南瓜挞.....139.
- 小米山药粥.....139.
- 冬瓜虾卷.....139..



四季养生食谱 140

春季养生食谱

- 山药薏米红枣粥..140
- 土豆炒肉丝.....141.
- 炒蘑菇白菜片...142
- 油菜金针菇.....142.
- 香菇烧菜花.....143.
- 藕炖排骨养颜汤..143
- 红薯姜汤.....144..
- 山药炒肉片.....144.
- 鱈鱼粉丝.....145..
- 三色珍珠汤.....145.
- 生炒茼蒿肉丝...146
- 芹菜炒腰花.....146.
- 香椿炒鸡蛋.....146.
- 油焖春笋.....146..
- 萝卜白菜汤.....147.
- 野菜豆腐丸子...147
- 里脊三片汤.....147.
- 菜花炒虾球.....147.

夏季养生食谱

- 油焖豇豆.....148..
- 苦瓜烧鸭掌.....149.
- 白果丝瓜.....150..
- 菊花豇豆.....150..
- 肉片冬瓜汤.....151.
- 牛肉末炒酸豇豆..151
- 黄瓜拌绿豆芽...152
- 冬瓜老鸭煲.....152.
- 鲫鱼冬瓜汤.....153.
- 鲜虾丝瓜汤.....153.
- 椒泥茄子.....154..
- 麻酱凤尾.....154..
- 生拌茼蒿.....154..
- 冬瓜丸子汤.....154.
- 荷花番茄.....155..
- 苦尽甘来.....155..
- 咸蛋黄炒苦瓜...155
- 凉拌茄条.....155..

秋季养生食谱

- 荷香果仁糯米粥...156
- 挂霜荸荠.....157..
- 兔肉米饭.....158..
- 红烧兔肉.....159..
- 玉米猪排.....160..
- 银丝大闸蟹.....160.
- 绿豆炖老鸡.....161.
- 莲藕红豆炖排骨..161
- 沙锅炖菜心.....162.
- 炆炒卷心菜.....162.
- 虾干拌白菜.....162.
- 糖醋排骨.....162..
- 芙蓉菜花.....163..
- 金钩红嘴玉.....163.
- 菠菜拌豆干.....163.
- 三鲜菠菜.....163..

冬季养生食谱

- 小鸡炖蘑菇.....164.
- 糖醋炆圆白菜...165
- 农家肚片.....166..

- 炒鹅腿片.....166..
- 海带丝炖老鸭...167
- 芝香葱爆肉.....167.
- 紫菜豆腐汤.....168.
- 炆圆白卷.....168..
- 当归生姜羊肉汤..169
- 红烧羊肉.....169..
- 胡椒煨猪肚.....170.
- 栗子烩白菜.....170.
- 白萝卜煲羊腩...170
- 山楂萝卜羊肉煲..170
- 腊肉土豆泥.....171.
- 鱼汤金针肥牛卷..171
- 红薯蒸牛肉.....171.
- 萝卜丝鲫鱼汤...171



- 白萝卜饼.....181..
- 山药汤圆.....189..
- 炒绿豆芽.....189..

孕中期食谱

- 鲜果什锦.....182..
- 鸡蛋炒韭菜.....183.
- 海米海带丝.....184.
- 素拌土豆丝.....184.
- 肉末蒸蛋.....184..
- 红豆泥饭.....184..
- 豆浆粥.....185..
- 杏仁粥.....185..
- 鸭梨桃仁汤.....185.
- 烩豆腐.....185..

坐月子食谱

- 三鲜汇.....190..
- 鸡丝馄饨.....190..
- 腰花木耳汤.....190.
- 大排蘑菇汤.....190.
- 干贝芦笋.....191..
- 芪归炖鸡汤.....191.
- 炖鳗鱼.....191..
- 银耳莲子汤.....191.

172 PART.03

妈妈宝宝营养保健食谱



孕产妇营养保健食谱 173

孕前期食谱

- 海松子鸽蛋粥...173
- 清炒猪血.....174..
- 韭菜粥.....174..
- 里脊菱肉.....174..
- 炒海瓜子.....174..
- 一品山药.....175..
- 冰镇山药.....175..
- 油炸香椿糊.....175.
- 白嫩鳕鱼羹.....175.

孕早期食谱

- 砂仁鲫鱼.....176..
- 菠萝鸡肫.....177..
- 乌鸡糯米葱白粥..178

- 栗子粥.....178..
- 开胃番茄酱.....178.
- 元宝肉.....178..
- 五彩虾松.....179..
- 雪菜笋片汤.....179.
- 山药炖鸽.....179..
- 清炒鱿鱼卷.....179.
- 水晶菠萝.....180..
- 奶汤瓜片.....180..
- 鲫鱼香菇汤.....180.
- 鱼肉水饺.....180..
- 蛋黄莲子汤.....181.
- 香蕉土豆泥.....181.
- 大蒜鸡翅.....181..

孕晚期食谱

- 羊肉冬瓜汤.....186.
- 木耳鸭肝烩.....187.
- 丝瓜炒蚕豆.....188.
- 小炒牛肉.....188..
- 鸡蛋手擀面.....188.
- 椒盐排骨.....188..
- 炒鸡蓉银耳.....189.
- 清炖牛肉汤.....189.

产后恢复食谱

- 红烧肘子.....192..
- 当归枸杞面线...192
- 莲子炖猪肚.....192.
- 脆爽鲜藕片.....192.
- 奶油鲫鱼.....193..
- 黄芪羊肉汤.....193.
- 米酒蒸螃蟹.....193.
- 菜花肉饼.....193..





宝宝营养保健食谱 194

0~3个月宝宝营养

4~6个月宝宝食谱

菜水	196
水果藕粉	197
疙瘩汤	198
豆浆	198
玉米汁	198
金银花米汁	199
西瓜汁	199
鱼泥	199

7~9个月宝宝食谱

蜂蜜橘糊	200
蛋黄粥	201
糖水樱桃	202
草莓蜂蜜羹	202
时蔬浓汤	202
碎菜	203
青菜肝末	203
芋头玉米泥	203

10~12个月宝宝食谱

牛奶蛋	204
鱼松	205
“蟹黄”豆腐羹	206
营养蘑菇豆花	206
奶香菜花	206
三色豆腐虾泥	207
紫菜粥	207
菠菜面	207

13~18个月宝宝食谱

水炒鸡蛋	208
翡翠白玉汤	209
鸭血豆腐汤	210
鲜肉土豆泥	210
鱼香茄子羹	210
双米银耳粥	211
皮蛋瘦肉粥	211
虾仁豆花羹	211

1.5~2岁宝宝食谱

番茄沙丁鱼丸	212
--------	-----

菜心蛋花汤	213
鸡蓉豆腐汤	213
豆腐鱼头汤	214
木瓜菠萝奶	214
翡翠蛋羹	215
清蒸肝糊	215
黄瓜炒鸡蛋	215

2~3岁宝宝食谱

香菇炒三片	216
糟香兰丝	217
鸡毛菜土豆汤	218
胡萝卜玉米浓汤	218
绿豆红薯糖水	218
咸蛋黄炒南瓜	219
银耳莲子绿豆羹	219
野菜珍珠丸子	219

3~6岁宝宝食谱

酱爆魔芋豆腐	220
肉丝豆腐干蒜苗	221
春笋烧兔	221
鸭舌粥	222
煮豆腐	222
竹笋肉羹	223
苦瓜排骨汤	223
蘑菇鱼肚	223
银耳珍珠汤	224
蘑菇炖鸡	224
苹果鸡	224
鱼丝烩粟米	224



附录

- 附录1: 怎样炒菜更营养 / 225
- 附录2: 怎样喝粥更营养 / 231
- 附录3: 怎样煲汤更健康 / 234
- 附录4: 聪明宝宝必吃的18种食物 / 239
- 附录5: 宝宝营养素缺乏的警示信号 / 242
- 附录6: 聪明宝宝的四季营养 / 243
- 附录7: 中老年营养保健要点 / 244
- 附录8: 中老年必吃的食物 / 252



PART.01

Quanjia Richang Yingyang Shipu

全家日常营养食谱



至关重要的营养素

11

优质蛋白质	11
维生素 A、D	18
B 族维生素	24
维生素 C	31
维生素 E	38
膳食纤维	42
矿物质	46

均衡营养方案

52

营养早餐	52
两口之家日常套餐	58
三口之家日常套餐	61
三代同堂日常套餐	68



至关重要的营养素

优质蛋白质

作用

构成和修补人体的组织、促进生长发育、抗衰老、修复损伤的最重要“材料”；能构成生理活性物质，如酶、激素、抗体等；调节渗透压，预防水肿；供给热量。

缺乏症状

女性会过早地出现皱纹；儿童及青少年发育受阻，造成体型异常、矮小；成人抵抗力减弱，出现消瘦、腹胀水肿，容易诱发各种心脑血管疾病；老年人会出现各种老年性疾病，如高血压、心脑血管疾病等。

来源

动物性蛋白质来源于鱼、畜禽肉、蛋、乳类等；植物性蛋白质主要来源于豆类、硬果类、薯类、蔬菜类等食物。

烹饪注意事项

蛋白质在烹调过程中一般不会流失，只有食物变焦时蛋白质才会损失，高温下烧焦的蛋白质有致癌作用。



Tips

营养小提示

猪肉具有补肾养血、滋阴润燥的功效，但是猪肉中胆固醇含量偏高，故肥胖人群及血脂较高者不宜多食。

红烧肉*

〔材料〕

五花肉 500 克

〔调料〕

植物油、酱油、白糖、料酒、肉桂、大料、葱段、姜块（拍破）、味精各适量

● 做法

- 1 五花肉洗净切成方块待用。
- 2 锅内倒油烧热后放入葱、姜、肉桂、大料炸一下。
- 3 放入五花肉块一边翻炒，一边加入酱油、白糖、料酒，再翻炒一会儿，加水，烧开后改用小火。
- 4 烧至肉烂汁浓，放入味精即可。





葱爆羊肉*

〔材料〕

羊肉 300 克、葱 1 棵

〔调料〕

植物油、酱油、盐、味精、水淀粉、料酒、胡椒粉、香油各适量

● 做法

- 1 羊肉洗净，切薄片，加水淀粉、盐、料酒、胡椒粉腌5分钟；葱洗净，斜切成片待用。
- 2 锅内倒入油烧至三成热，放入羊肉片滑炒，散开后捞出。
- 3 锅中加入葱爆香，放入滑炒好的羊肉、酱油、味精、料酒，翻炒均匀。
- 4 出锅前淋上少许香油即可。

Tips

▶ 营养小提示

经常食用羊肉，能增加蛋白质摄入量，增强体质，促进血液循环。

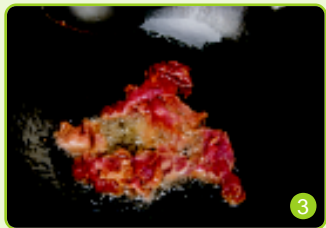
●● 轻松有技巧

羊肉最好选后腿肉，切片要薄且厚薄要均匀，下锅翻炒的时候，油要热、火要大，这样才能使爆出来的肉鲜嫩可口。

举一反三

葱爆肉

→ 也可以在羊肉出锅后，撒上白芝麻、香菜段，这样就成了一道更加鲜香的家常菜。



吃出全家好身体



在阳光明媚的日子里，和家人一起买菜、做饭、吃饭，是我们对幸福的最基本，可能也是最高的期望吧。在我们的内心深处，没有什么比家人的健康更让我们挂心的了。呵护家人的健康，就是呵护自己的幸福。

合理营养，不可缺少

健康的身体是我们享受幸福生活的本钱，而营养素又是维持身体健康的物质基础，蛋白质、维生素、膳食纤维、矿物质等，缺了哪一个都不行。了解这些营养素的食物来源，才能把它们变成可口的美味，变着花样端上自家的餐桌，让家人从此不再因为缺少某种营养素而去吃那些恼人的药丸。



针对所有家庭成员制订均衡的膳食方案

我们有众多的食材可以选择，每一种食材都有自己神奇的功效。谷类、蔬菜、大豆、菌菇、水果、肉、禽、鱼、奶、蛋，这些食材怎样合理摄入？老人、儿童、准妈妈同工作压力很大的中青年的食谱应该有什么样的区别呢？根据季节的变化食谱应该怎样变化才更营养健康呢？及时了解、解决这些问题，为家中不同年龄段的成员制订种类多样、营养均衡的食谱搭配方案。给每一个亲人做出适合他们的滋补保健菜，在每天的一日三餐中吃出健康来。



饮食健康，从一日三餐做起

用家常的菜，给家人最基本、最有力的健康保障。吃任何的营养补充剂都不如从家常菜中摄取来得营养健康、可靠。掌握好家常菜的搭配、烹制技巧，让平常的一日三餐守护家人的身心健康，才是我们给家人最贴心、最实在的关怀。



稍用一点心思，就能让家人爱上你做的菜，让全家人在不知不觉中就吃出好身体吧！



鱼片蒸蛋

【材料】鲈鱼200克、鸡蛋2个

【调料】植物油、盐、高汤、鸡精、葱花、胡椒粉、酱油、熟猪油各适量

● 做法

- 1.取洗净的鲈鱼肉切成薄片，放入容器中加盐、植物油拌匀备用。
- 2.鸡蛋打散，加高汤、盐、鸡

精，搅打均匀后倒入一个大盘子里。

- 3.将装有鸡蛋的盘子置小火上蒸至八成熟，将鱼片、葱花铺放在蛋面上，再以小火蒸熟。
- 4.取出后，淋上酱油、熟猪油、胡椒粉即可。



番茄烧豆腐

【材料】番茄100克、豆腐150克

【调料】植物油、酱油、盐、味精、白糖、葱花各适量

● 做法

- 1.番茄洗净，用开水烫一下，去皮后切块；豆腐洗净切块。
- 2.锅内放水煮沸，放入豆腐块氽一下，捞出冲凉备用。

3.锅内放油烧热，放入番茄炒1分钟后，加入豆腐、少许水同炒。

4.加入酱油、盐、味精、葱花煮至入味，盛出即可。



麻婆豆腐

【材料】豆腐200克、牛绞肉75克

【调料】高汤、植物油、郫县豆瓣、豆豉、蒜苗、辣椒粉、花椒粉、水淀粉、酱油、味精各适量

● 做法

- 1.将豆腐切成2厘米见方的小块；郫县豆瓣、豆豉剁细，蒜苗切成2厘米长的段。

2.将豆腐块放入开水中，加少许盐煮开后捞出晾凉。

3.锅内倒油烧热，加入牛绞肉炒至变色，再加入盐、豆豉、辣椒粉、豆瓣、酱油翻炒数下，加入高汤和豆腐，煮3~5分钟。

4.用水淀粉勾芡，放入蒜苗，再加入味精、花椒粉即可。



香椿拌黄豆

【材料】黄豆150克、香椿50克

【调料】盐、香油、味精各适量

● 做法

- 1.黄豆洗净，用水泡一夜；香椿去老梗，洗净，放入沸水中焯一下，捞出过凉，切末备用。
- 2.黄豆放沸水里煮，加入盐，煮软后捞出，控水。
- 3.将香椿末倒入黄豆中，加入

盐、香油、味精，拌匀即可。

贴心小提示

用沸水焯一下香椿，可以降低香椿本身亚硝酸盐的含量。还可以滴两三滴醋调味，但是醋一定要少放。



香菇炒板栗

【材料】水发香菇 15 朵、栗子肉 100 克、豌豆尖 50 克、鸡蛋 1 个

【调料】植物油、葱段、姜片、蒜片、盐、味精、白糖、高汤、淀粉、水淀粉、胡椒粉、香油各适量

● 做法

1. 香菇、栗子肉洗净切片；豌豆尖洗净。

2. 栗子片放入开水中煮至六成熟，捞出沥净水；香菇片中加入鸡蛋、淀粉拌匀。

3. 锅内倒油烧至六成热，下香菇片，炒至微黄，放栗子片、豌豆尖、葱段、姜片、蒜片炒几下，加适量高汤烧开，放盐、胡椒粉、白糖、味精调味，用水淀粉勾薄芡，淋香油即可。



生爆盐煎肉

【材料】五花肉 250 克、青蒜 2 棵

【调料】豆豉（小）1 包、蒜末、辣椒粉、料酒、酱油、盐、白糖、植物油各适量

● 做法

1. 将材料洗净，五花肉切成条状，青蒜切段并将蒜白、蒜青分开备用。

2. 锅烧热，倒植物油，先放入肉爆香，再加入蒜末同炒，随后倒入豆豉及蒜白拌炒。

3. 加入蒜青、辣椒粉和料酒、酱油、盐、白糖快速炒匀即可。



鸡丁炒南瓜

【材料】南瓜 300 克、鸡胸肉 150 克、豌豆 30 克、鸡蛋清 1 个

【调料】盐、鸡汤、料酒、淀粉、水淀粉、香油各适量

● 做法

1. 南瓜洗净，去瓢及子，切小块；鸡胸肉洗净，切丁，用鸡蛋清、少许盐、淀粉、料酒拌匀，

腌 20 分钟；豌豆洗净，放沸水锅中焯烫，捞出沥干。

2. 炒锅倒油烧热，下入南瓜块翻炒至五成熟，放入鸡丁、鸡汤炒至鸡肉变白，再加入豌豆、盐，炒至熟，用水淀粉勾芡，再淋上香油即可。



口水鸡

【材料】土鸡 1 只，花生碎 20 克，红辣椒、芝麻各 10 克、香菜 5 克

【调料】葱段、葱花、姜片、花椒粉、酱油、醋、白糖、味精、盐、姜蒜末、麻酱、香油、红油、卤料包各适量

● 做法

1. 红辣椒洗净切末，香菜洗净切末。

2. 土鸡杀洗干净，放入锅中，加入葱段、姜片、卤料包煮 5 分钟，然后加盖焖 15 分钟后起锅晾凉，放入冰箱中冷藏。

3. 将冰箱里的土鸡取出，沥干水分，剁成小块，放入酱油、红油、香油、麻酱、白糖、葱花、花椒粉、味精、姜蒜末、盐、醋等调料，拌匀即可。





嫩笋三黄鸡

【材料】三黄鸡 1/2 只、嫩笋 2 个、香菇 3 朵

【调料】葱段、蒜瓣、姜片、红枣、枸杞子、香叶、桂皮、盐各适量

● 做法

1. 嫩笋去壳，洗净，切成薄片；香菇洗净后去蒂，切块。
2. 三黄鸡洗净，放入沸水中氽烫一下，洗去浮沫后待用。
3. 沙锅内倒水烧热，放入三黄鸡、笋片、香菇块、红枣、葱段、蒜瓣、姜片、香叶、桂皮，大火烧开后转小火慢炖 1 小时，加枸杞子、盐，继续用小火炖 10 分钟即可。



柠檬可乐鸡翅

【材料】鸡翅中 8 只、可乐 200 毫升、柠檬少许

【调料】酱油、葱段、盐各适量

● 做法

1. 将鸡翅洗净，用牙签将鸡翅扎些孔，用酱油、葱段、盐腌渍 40 分钟。
2. 腌好的鸡翅入热油锅略炸，至外皮金黄即可起锅。
3. 炸好的鸡翅加腌料、可乐，置另一锅用大火煮至滚后，转小火继续煮约 30 分钟，盛于盘内，挤少许柠檬汁淋在鸡翅上即可。



黄豆焖鸡翅

【材料】鸡翅中 250 克、黄豆 50 克、水发海带 50 克、胡萝卜 50 克

【调料】植物油、葱段、姜片、花椒水、姜汁、盐各适量

● 做法

1. 将鸡翅洗净，用花椒水、姜汁、盐、葱等腌渍入味；黄豆泡洗干净，海带洗净，切丝，将黄豆、海带加葱段、姜片等煮熟；胡萝卜洗净，切片。
2. 炒锅倒油烧至八成热，下入腌好的鸡翅，翻炒至变色，加其他材料及适量汤、盐，转小火焖至汁浓即可。



番茄酱鸡翅

【材料】鸡翅 8 只

【调料】植物油、酱油、番茄酱、蒜片、大料各适量

● 做法

1. 锅置火上，可以稍微多放一点油，在油三四成热时就放蒜片和大料。
2. 油热后，放鸡翅翻炒，表皮变色就可以放酱油了，翻炒不超过半分钟，放番茄酱，多放点味道比较好。
3. 锅中倒水，没过鸡翅，大火收干汤汁即可。