

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

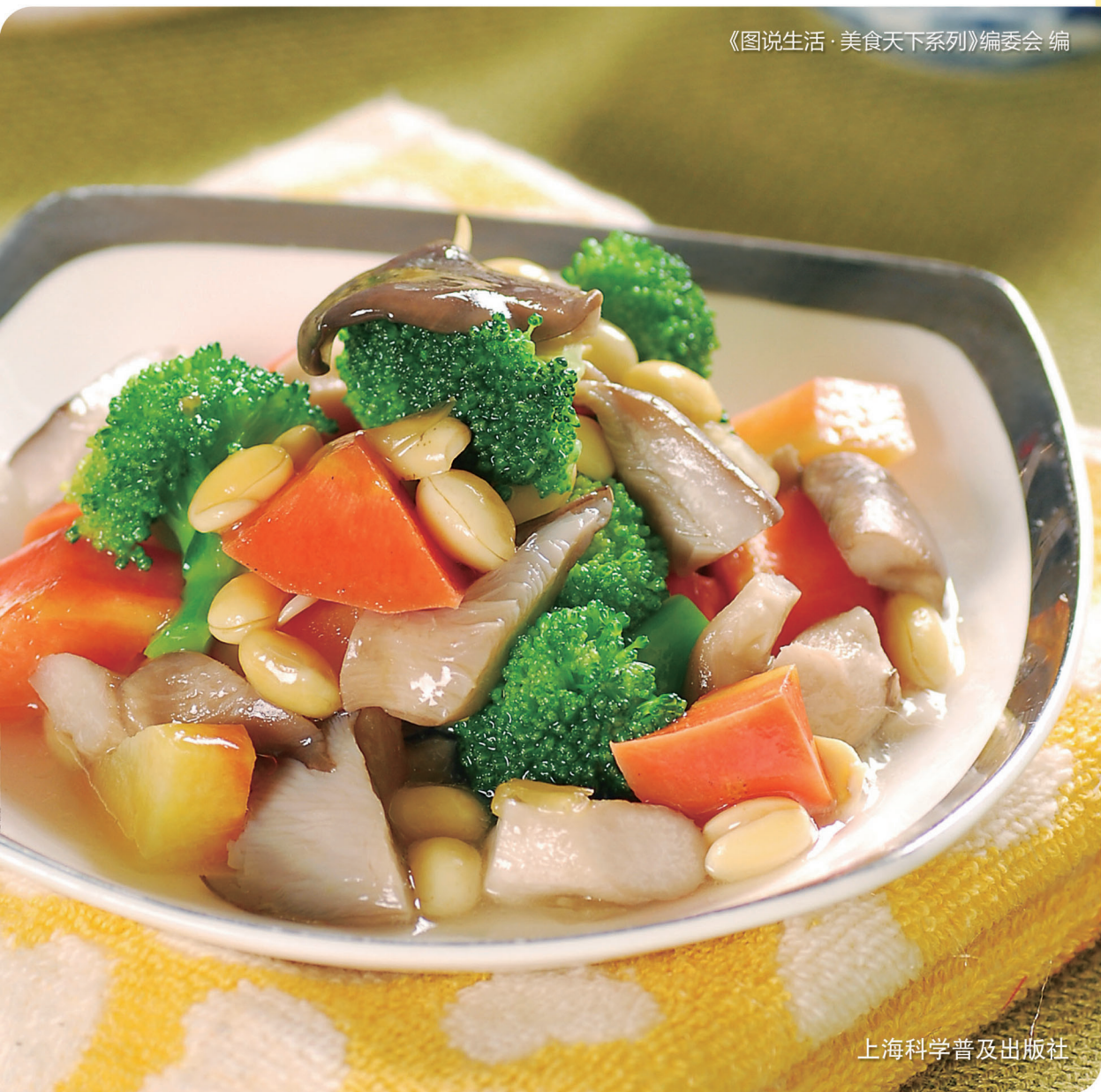


专家推荐的

# 营养保健食谱

全家不可缺少的健康饮食指南

《图说生活·美食天下系列》编委会 编



上海科学普及出版社

让生活更有趣味



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 Tianshi Xitie*



专家推荐的

营养保健**食谱**

上海科学普及出版社



让生活有味

用心讲述吃的科学 悉心解答吃的疑惑

图说生活

 美食天下系列

# 专家推荐的营养保健食谱

## 全家不可缺少的健康饮食指南

### 图书在版编目 (CIP) 数据

专家推荐的营养保健食谱 / 《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, 2009.6

(图说生活·美食天下系列)


ISBN 978-7-5427-2423-6

I. 专… II. 图… III. 保健—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 085402 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>

制作:  (www.rzbook.com)

印刷: 北京爱丽精特彩印有限公司

发行: 上海科学普及出版社

开本: 16 开 (787×1092)

印张: 14 印张

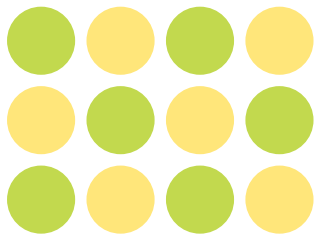
字数: 280 千字

标准书号: ISBN 978-7-5427-2423-6

版次: 2009 年 6 月第 1 版 2009 年 6 月第 1 次印刷

定价: 19.80 元

©如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。





## 前言

# foreword

### 让全家人都健康

孩子身体发育需要均衡合理的营养，更需要父母的温暖关怀；爱人工作压力大，容易疲劳、失眠、食欲不振，需要你的贴心呵护；老人的身子骨不再结实了，需要做儿女的倍加照顾。本书提供的大众营养保健菜，让你全家人都能吃出营养，吃出健康。

### 营养保健更美味

营养保健是一本万利的事，因为生命首先在于营养，而日常保健是预防营养缺乏的重要途径。本书经过精心挑选的营养菜和疾病预防与调理的保健菜，都是易寻的家常食材，不仅能让你在日常饮食中防疾病于未患，更能让你体会到家常美味带给你的健康与活力！

### 营养、健康一点通

食材的合理搭配能提高营养素的吸收和利用率，能发挥食材的最大功效。“营养一点通”、“健康一点通”、“贴心小提示”等为你提供生活保健方面的小窍门、小知识，让你在日常生活中轻松掌握饮食智慧。

### 该吃什么全知道

缺乏营养素吃什么，怎样吃；生了病吃什么，怎样吃，这是大众普遍关注的问题，也是大众需要了解的知识。本书中的营养保健知识和常见疾病的食疗方法，能给你一个全面的答案，也能让家人体会到你实实在在的关爱。

# Contents

## 目录



### 第一章

## 01

## 营养元素食物中来

### 身体必不可少的营养素

#### ◎ 优质蛋白

\*12 茭白肉片 / 夫妻肺片

\*13 香辣鱼排 / 花生芹菜 / 雪里蕻炒黄豆 / 红豆高粱粥

#### ◎ 维生素A

\*14 枇杷百合汤 / 西式炖菜

\*15 鱼香猪肝 / 菠菜拌蛋皮 / 清炒荷兰豆 / 麻酱拌菠菜 / 香菇油菜 / 蚝油生菜

#### ◎ 维生素B<sub>1</sub>

\*16 香糟鸡杂 / 肉苻蓉炖羊腰

#### ◎ 维生素B<sub>2</sub>

\*16 大麦牛肉粥

\*17 红枣牛肝汤 / 芥菜汤 / 清汤羊肚 / 黄瓜糙米饭 / 火爆腰花

#### ◎ 维生素C

\*18 红炖小土豆 / 酸辣瓜条拌鸡胗 / 羊腩烧豆角

\*19 草莓沙拉拌生菜 / 鸡丝茼蒿 / 清炒苦瓜 / 鱼香菠菜 / 凉拌韭菜 / 虎皮青椒

#### ◎ 维生素D

\*20 番茄沙丁鱼丸 / 南瓜牛腩盅

\*21 鲑鱼蒸饭 / 奶汁白菜 / 鲜番茄炒蛋 / 小黄鱼炖豆腐 / 鲜蘑扒菜心

#### ◎ 维生素E

\*22 珊瑚菜花 / 鸡蛋什锦沙拉

\*23 莴苣橘子汁 / 金沙玉米粒 / 蒜泥木耳菜 / 橘子鱼卷 / 素拌莼菜 / 羊肉炒空心菜

#### ◎ 钙

\*24 蛋酒黑豆汤 / 蛋奶羹 / 虾皮韭菜炒彩椒

\*25 青豆肉皮冻 / 苜蓿炖豆腐 / 合炒木樨肉 / 什锦芥菜 / 花生油麦菜 / 雪里蕻炖豆腐

#### ◎ 铁

\*26 羊肝炒菠菜 / 韭菜炒鸭肝

\*27 培根鲜油菜 / 火腿炒油菜 / 苋菜黄鱼羹 / 麻辣鹅肝 / 菠菜猪肝汤

#### ◎ 锌

\*28 丝瓜鲜干贝 / 香菇炒板栗

\*29 番茄大虾 / 牛奶燕麦粥 / 花生仁拌肚丁 / 松仁豆腐 / 白果炖双萝

#### ◎ 硒

\*30 芹菜香干炒肉丝 / 清炒海蚌 / 香卤鸡肝

\*31 大麦玉米碎粥 / 姜汁海螺 / 牛奶馒头 / 拔丝苹果





胡萝卜烧四季豆



芝麻油菜



火爆腰花



苹果小米粥

## ◎ 铜

- \*32 缤纷青果干贝球 / 腐竹鲜蘑
- \*33 巧克力沙司 / 脆香带鱼 / 辣味蚕豆 / 凉拌牡蛎 / 枸杞子炖牛肝

## ◎ 碘

- \*34 卤海带 / 蒜炒青蛤
- \*35 冬瓜干贝炖田鸡 / 清蒸鳗鱼 / 酸辣海蜇丝 / 紫菜豆腐汤 / 葱烧海参 / 麻辣添香小龙虾

## ◎ 膳食纤维

- \*36 虾仁荞麦面 / 胡萝卜炖猪皮 / 生炒茼蒿肉丝
- \*37 红豆炖甘薯 / 火爆鱿鱼卷 / 麻辣白菜丝 / 蒜苗鱼片 / 燕麦雪梨粥

## 🍴 家庭套餐营养又美味

### ◎ 简易二人套餐

- \*38 芹菜炒牛肉丝 / 虾仁蛋炒饭 / 冬笋木耳汤
- \*39 白菜豆腐丁 / 粉丝萝卜汤 / 鸡丝西兰花 / 翡翠汤 / 金银饭 / 鱼香猪肝
- \*40 冬笋鸡丝 / 草菇丝瓜汤 / 台式卤肉饭 / 香辣毛豆
- \*41 咖喱鸡块 / 芝麻油菜 / 韭黄带丝汤 / 咖喱土豆 / 桂枣山药汤 / 平菇肉片

### ◎ 幸福三人套餐

- \*42 腐竹拌菠菜 / 西芹百合 / 红炒牛肉丝 / 三鲜冬瓜汤

- \*43 腊味饭 / 酸甜洋葱 / 什锦肉丁 / 茶粥
- \*44 皮蛋豆腐 / 干炒苦瓜 / 莲藕汤 / 咖喱牛肉菜花
- \*45 鱼香茄子 / 里脊丝炒蒜苗 / 冬菇凤爪汤 / 土豆炖牛肉 / 焦熘豆腐 / 桂花窝头

### ◎ 温馨三代同堂套餐

- \*46 酸辣莲藕 / 老醋花生 / 糖醋鱼片 / 紫菜豆腐汤
- \*47 葱爆羊肉 / 拌绿豆芽 / 香菇鲜虾饭 / 豆豉苦瓜 / 海米西芹 / 鱼肉萝卜煲
- \*48 蚝油生菜 / 拌双丝牛肉 / 姜葱豆腐汤 / 拌海带丝 / 西芹炒鳝鱼丝
- \*49 辣白菜 / 凉拌豆腐 / 三丝紫菜汤 / 素炒豆腐

### ◎ 每日阳光早餐

- \*50 营养粥 / 苹果小米粥 / 银耳莲子糯米粥
- \*51 韭菜盒子 / 香菇烧麦 / 胡萝卜拌青笋 / 葱油饼 / 金针菇菠菜
- \*52 南瓜羹 / 紫菜蛋花汤 / 黑豆浆 / 鲜奶蒸蛋
- \*53 肉松三明治 / 鸡蓉玉米羹 / 蔬菜沙拉 / 鸡块汉堡 / 水果拼盘 / 果味沙拉

### ◎ 最爱两菜一汤

- \*54 香椿炒鸡蛋 / 香爆肉丝 / 芹菜叶粉丝汤
- \*55 香菇油菜 / 菠菜猪肝汤 / 木樨肉 / 家常茄子 / 西兰花炒牛肉 / 鸡蛋番茄汤
- \*56 海米冬瓜 / 马齿苋黄花汤 / 四彩鱼米 / 干炸小黄鱼 / 糖醋藕片 / 虾皮紫菜汤

## 日常保健科学合理

### 健康滋养食谱

#### ◎ 补气食谱

- \*58 乌鸡首乌煲/人参炖老鹅
- \*59 黄芪炖羊肉/桂圆鸡丁紫米粥/人参莲子羹/莲百炖猪肉/桂圆牛腩汤

#### ◎ 补血食谱

- \*60 当归玫瑰羊肉煲/蜜汁枸杞子山药泥
- \*61 冬补羊肉炖萝卜/当归炖羊肉/乌鸡滋补粥/拔丝金枣/荞麦红枣饭/枣香乌鸡汤

#### ◎ 补益气血食谱

- \*62 姜丝腰片/枸杞子炖兔肉/当归生姜炖羊肉片
- \*63 黄米红枣饭/小米牛奶粥/骨香山药汤/干姜红糖粥/四神汤

#### ◎ 健脑益智食谱

- \*64 挂霜花生仁/蚕豆炖牛肉
- \*65 鹌鹑蛋葡萄/核桃仁烧羊肉/羊肉益智汤/桂圆珍珠羹/鲫鱼汤/琥珀核桃
- \*66 银耳莲子汤/家常豆腐汤/山药枸杞子银鱼汤/菠菜鸽子汤/金针黄豆排骨汤

#### ◎ 减肥瘦身食谱

- \*67 菠萝鱼片/多味冬瓜/板栗黄焖鸭
- \*68 生拌茼蒿/清蒸萝卜/清炒豆苗/素烧南瓜/蘑菇炒莴笋
- \*69 醋椒土豆丝/香菇苦瓜/薏苡仁红豆粥/青椒魔芋丝/爆炒圆白菜/黄瓜银耳汤

#### ◎ 乌发明目食谱

- \*70 何首乌鸡/青椒牛肉丝
- \*71 香菇小油菜/鸡丝茼蒿/羊肝炒芥菜/胡萝卜烧羊腩/奶油胡萝卜/山药青笋

炒鸡肝

- \*72 柠檬牛奶汁/何首乌紫菜炖豆腐/胡萝卜炒青豆/奶油番茄/黑芝麻瘦肉汤/羊肝明目粥

#### ◎ 抗衰益寿食谱

- \*73 芝麻鱼片/鱼香牛肝/山药炖鹅肉
- \*74 核桃仁肉丁/肉苁蓉炖羊腰/樱桃银耳汤/咖喱花菜
- \*75 核桃芝麻粥/牛奶鲫鱼汤/鸡肉腰片汤/苦瓜黄豆猪骨汤/红豆山药粥/橘酿银耳羹



#### ◎ 开胃消食食谱

- \*76 荷香鸡粒饭/陈皮鸡/生菜沙拉
- \*77 五香肘子/海米芹菜/葡萄柚菠萝汁/芥菜魔芋汤/虾子拌芹菜
- \*78 山楂烧豆腐/韭菜豆芽/清炒油麦菜/果蔬沙拉/开胃酸辣汤/红枣玫瑰茶

#### ◎ 润肠排毒食谱

- \*79 芦荟里脊丝/木耳羊肉片/清炒魔芋丝/草莓蜂蜜羹
- \*80 丝瓜炒蚕豆/猪血煮豆腐/香蕉蜂蜜牛奶/芒果芦荟汁
- \*81 拌黄瓜兔肉丝/魔芋鸡翅/海带拌粉丝/红白豆腐汤/皮蛋炒黄瓜/海米芹菜

#### ◎ 消除疲劳食谱

- \*82 苦瓜炒肝片/三丝清炒蟹/肉骨茶
- \*83 清炖甲鱼/腰果鲜贝/炒鳝鱼丝/青蒜豆腐/豌豆粥

### 四季养生食谱

#### ◎ 春季养生食谱

- \*84 金玉满堂/芋头红豆沙/韭菜炒羊肝
- \*85 山药蒸排骨/茼蒿炒豆腐/胡萝卜炖牛腩/炒豌豆苗/牛奶小米粥/胡萝卜荸荠汤
- \*86 蒜泥蚕豆/猪肝菠菜面/荠菜炒腐竹/

少茶牛蒡 / 玉米胡萝卜炖鸡汤

- \*87 五香螺蛳 / 清蒸八宝鸭 / 荷花番茄 / 奶汤娃娃菜

### ◎ 夏季养生食谱

- \*88 土豆炖豆角 / 黄瓜拌绿豆芽
- \*89 番茄鱼片 / 冬瓜莲藕炖小鸡 / 丝瓜炒豆腐 / 干炒苦瓜 / 番茄生菜沙拉 / 菊花绿豆粥
- \*90 绿豆菜心粥 / 蒜香蚕豆 / 桂花梨丝 / 蒜末冬瓜 / 双鸽归巢
- \*91 冬瓜老鸭煲 / 香糯荷藕 / 莼菜鱼羹 / 莲子木瓜粥

### ◎ 秋季养生食谱

- \*92 凉拌山药丝 / 核桃鸡条 / 胡萝卜炒鸡蛋
- \*93 绿豆炖老鸡 / 肉末小白菜 / 香蕉奶糊 / 双莲紫米粥 / 芹菜烧鱼条 / 莲藕炒肉片 / 菜花炒蘑菇
- \*94 豆芽凉拌青椒 / 西芹香辣兔 / 银耳炖肉 / 芡实莲子糙米粥 / 拌果蔬三丝
- \*95 油菜金针菇 / 香煎苹果薯饼 / 菠菜虾皮粉丝汤 / 绿豆海带汤 / 芙蓉羊肉

### ◎ 冬季养生食谱

- \*96 木耳烩羊肉 / 党参羊肉汤 / 炒鹅腿片
- \*97 三鲜豆腐 / 海米扒油菜 / 拔丝红薯 / 麻酱拌菠菜 / 小炒圆白菜 / 猪肝西芹
- \*98 黑椒牛排 / 茄香鸡片 / 胡萝卜汁面 / 虾皮紫菜蛋花汤
- \*99 海带丝炖老鸭 / 奶香土豆块 / 猪血豆腐汤 / 奶汁扒白菜 / 羊肉萝卜汤

## 🍴 五脏调养食谱

### ◎ 心调养食谱

- \*100 西芹爆猪心 / 当归炖猪心 / 桂枣山药汤
- \*101 虫草甲鱼煲 / 龙枣羊心 / 心心相印 / 山药猪心汤 / 树舌炖猪心

### ◎ 肝调养食谱

- \*102 韭菜炒羊肝 / 鱼香猪肝



- \*103 菠菜炒猪肝 / 泡椒蒸甲鱼 / 银耳鸽蛋糊 / 木樨肝片汤 / 猪肝番茄汤

### ◎ 脾调养食谱

- \*104 葱姜烧仔鸡 / 农家肚片
- \*105 芫爆肚丝 / 拔丝莲子 / 蚝汁烧牛肚 / 山药小馒头 / 黑豆茯苓薏苡仁粥 / 莲生凤爪汤

### ◎ 肺调养食谱

- \*106 银杏蒸椒鸭 / 杏仁豆腐
- \*107 银耳炖双鸽 / 胡萝卜牛肉小米粥 / 虫草全鸭汤 / 杏仁银肺汤 / 木耳炖豆腐 / 茶树菇老鸭煲

### ◎ 肾调养食谱

- \*108 灵芝炖乳鸽 / 海参炖蛋 / 西芹时蔬炒虾仁
- \*109 花莲肉丁汤 / 枸杞子炖羊肉 / 养生乌鸡汤 / 银耳鸽蛋汤 / 怀杞炖乌鸡

### ◎ 五脏兼补调养食谱

- \*110 花胶炖水鸭 / 莲子炖猪肚
- \*111 枸杞山药炖鸡 / 桂枣山药汤 / 玉米鹌鹑蛋 / 芋头炖鸭 / 卤蛋 / 乡村炖老鸭

## 🍴 秋季滋阴汤

### ◎ 感冒预防调理食谱

- \*112 生姜粥 / 海豆腐羹 / 神仙粥
- \*113 香甜南瓜饼 / 酸辣银鱼羹 / 鲜蔬起司派 / 麦片粥 / 鲜果什锦 / 薏苡仁麦片粥 / 鲜虾丝瓜汤 / 红豆冬瓜汤

### ◎ 咳嗽预防调理食谱

- \*114 金银花冲鸡蛋 / 羊肺萝卜丝粥
- \*115 鲫鱼豆腐金橘汤 / 姜蜜膏 / 白菜佛手卷 / 鲜鱼葱白糯米粥 / 蜜饯百合

### ◎ 哮喘预防调理食谱

- \*116 山药羊肉汤 / 羊肉抓饭
- \*117 桂圆莲子粥 / 龙眼莲子羹 / 莲藕鲜饮

／腐竹白果薏苡仁糖水／龙眼红枣粥  
／刀豆炒腰花

### ◎ 高血压预防调理食谱

- \*118 三丝金针菇／番茄炒西芹／核桃拌芹菜
- \*119 海带炖牛肉／翠衣海带骨头粥／海带冬瓜汤／芹菜苹果汁／麻辣萝卜丝

### ◎ 低血压预防调理食谱

- \*120 雪里蕻鸡丝面／百合炖梨
- \*121 西柠鸡片／葱椒油淋鱼／剁椒欢喜鱼／草莓粥／三杯梭鱼／西湖醋鱼

### ◎ 高血脂预防调理食谱

- \*122 蜇皮拌芹菜／双菇苦瓜丝／蒜蓉茄子
- \*123 玉米沙拉／罗汉上素／素炒金针菇／金针木耳雪梨汤／乡野风味羹

### ◎ 冠心病预防调理食谱

- \*124 沙丁鱼烙／炒圆白菜丝／清蒸鲈鱼
- \*125 香菇烧菜花／清汤苦瓜／炆拌西兰花／胡萝卜苹果汁／猕猴桃西米粥／南瓜羹

### ◎ 贫血预防调理食谱

- \*126 猪肝补血羹／草菇鸡片汤／豆腐皮炒蚕豆
- \*127 杏仁牛奶芝麻粥／夹沙五花肉／苹果瘦肉汤／鸡肝酱香饭／红酒浸雪梨

### ◎ 糖尿病预防调理食谱

- \*128 冰南瓜豆腐／香菇苦瓜／煮黄豆
- \*129 茄子炖土豆／冬瓜拌海带／炒空心菜／醋熘白菜／丝瓜魔芋汤／笔架沙拉

### ◎ 失眠预防调理食谱

- \*130 花生牛奶红枣粥／鲫鱼红粥／香椿拌黄豆
- \*131 鲜果炒鳗柳／烩水果／清炖双冬／苹果小米粥／百合莲杞汤

### ◎ 胃病预防调理食谱

- \*132 红炖小土豆／红烧荷包

蛋／清炒苦瓜

- \*133 水晶鸡／西芹百合／番茄菠菜汤／兔肉米饭／柚子汁／清炖猪肚

### ◎ 高血压预防调理食谱

- \*134 小米山药粥／红烧冬瓜／核桃蚝油生菜
- \*135 炆圆白卷／香蕉酸奶／罗汉燕麦粥／奶油燕麦粥／银耳高粱粥

### ◎ 泄泻预防调理食谱

- \*136 姜汁菠菜／藕丁莲子紫米粥／红豆沙
- \*137 蒜味扁豆／开胃木耳／萝卜白菜汤／苹果煎蛋饼／柿饼粥

### ◎ 前列腺疾病预防调理食谱

- \*138 银耳翠虾仁／苦瓜炖牡蛎／海松子鸽蛋粥
- \*139 排骨莲藕煲／羊肉萝卜汤／黄芪鲫鱼汤／南北杏雪梨炖乳鸽／清炖白鳝／大虾炖汤

### ◎ 皮肤病预防调理食谱

- \*140 胡萝卜炒果仁／姜桂艾叶鸡蛋／三鲜菠菜
- \*141 清炒空心菜／糖拌番茄／青柠芦荟汁／黄瓜豆奶／香炖猪蹄

### ◎ 鼻炎预防调理食谱

- \*142 素炒三丁／苦瓜银耳／水煮萝卜丝
- \*143 芡实辛夷粥／莲藕萝卜汤／雪梨银耳汤／薏苡仁煮鸭／蜂蜜菊花糯米粥

### ◎ 口腔疾病预防调理食谱

- \*144 葡萄柚苹果汁／茄子炖豆腐／鲜荷莲藕汤
- \*145 罗宋汤／柿子汁／芹菜苹果汁／梨花豆腐羹／千岛百合羹

### ◎ 眼病预防调理食谱

- \*146 羊肝羹／黄瓜炒猪肝／鱼子炖豆腐





## 特殊人群特殊关爱

### 孕产妇营养保健食谱

#### ◎ 孕期食谱

- \*148 菠萝鸡胗 / 砂仁鲫鱼 / 雪里蕻笋片汤
- \*149 荷叶乳鸽片 / 海米海带丝 / 酥炸核桃 / 乌鸡糯米葱白粥 / 糖醋带鱼
- \*150 鸡蛋炒韭菜 / 奶油双珍 / 冬菇扣肉 / 青椒牛肉丝 / 鲜果什锦
- \*151 木耳鸭肝烩 / 当归鲈鱼 / 莲藕排骨汤 / 西芹鸡柳 / 阿胶粥

#### ◎ 缓解孕期不适食谱

- \*152 青椒镶饭 / 糖醋荷包蛋
- \*153 蛋黄莲子汤 / 大蒜鸡翅 / 金针菇油菜猪心汤 / 葡萄虾 / 杜仲猪骨汤 / 姜丝炒牛肉

#### ◎ 坐月子食谱

- \*154 银耳莲子枸杞子粥 / 鸡丝馄饨 / 莲子炖猪肚
- \*155 枸杞子鸡丁 / 银耳莲子红枣汤 / 烧牛蹄筋 / 花生猪脚汤 / 乌鸡白凤汤 / 月母鸡

#### ◎ 产后恢复食谱

- \*156 脆爽鲜藕片 / 什锦蔬菜烩豆腐 / 双菇苦瓜丝

### 聪明宝宝营养保健食谱

#### ◎ 0~3个月宝宝营养食谱

- \*157 西瓜汁 / 番茄汁 / 苹果汁 / 橘子汁
- \*158 胡萝卜汤 / 樱桃汁 / 青菜水

#### ◎ 4~6个月宝宝营养食谱

- \*159 浓米油 / 鲜红薯泥 / 蛋黄泥 / 蛋黄土豆泥

- \*160 胡萝卜泥 / 山楂水 / 牛奶香蕉糊 / 茄子泥 / 鱼肉香糊 / 南瓜粥 / 冰糖绿豆粥

#### ◎ 7~12个月宝宝营养食谱

- \*161 绞肉卷心菜 / 蛋皮鱼卷 / 红嘴绿鹦哥丝面

#### ◎ 1~2岁宝宝营养食谱

- \*162 馒头夹肉松 / 水炒鸡蛋 / 豆腐蛋汤 / 虾皮丝瓜汤
- \*163 刺猬丸子 / 蛋花紫菜汤 / 双色水果冻 / 赛螃蟹 / 香肠炒蛋

#### ◎ 2~3岁宝宝营养食谱

- \*164 猪血豆腐青菜汤 / 烩蔬菜五宝 / 香菇炒三片

#### ◎ 3~6岁宝宝营养食谱

- \*165 金苹果公主 / 豆芽炒肉丝 / 菊花鱼片汤 / 荷叶莲子粥 / 什锦蛋丝

#### ◎ 宝宝功能营养食谱

- \*166 清蒸黄鱼蛋羹(优质蛋白质) / 奶油焖虾仁(优质蛋白质)
- \*167 桂圆红枣童子鸡(铁) / 紫菜蛋卷(碘) / 醋焖酥鱼(钙) / 鸡汤氽牡蛎(锌) / 洋葱炒螺肉(锌) / 金银炒肝片(铁)
- \*168 三色鱼丸(硒) / 胡萝卜炒猪肝(维生素A、D) / 煎南瓜酪(维生素A、D) / 鲜菇炒豌豆(维生素B)
- \*169 什锦素菜煲(维生素B) / 椰汁四蔬(维生素C) / 苹果沙拉(维生素C) / 雪里蕻炒鲜鱿银丝(益智)
- \*170 菠萝三文鱼(益智) / 韭菜炒羊肝(明目) / 菊花蒸茄子(明目) / 酱爆魔芋豆腐(利便) / 西芹百合(利便)

### 中老年人营养保健菜谱

#### ◎ 延年益寿菜谱

- \*171 龙眼百合 / 海带薏苡仁蛋汤

\*172 田鸡鱼胶炖枸杞 / 怀山药芝麻糊 / 双参猪瘦肉美味汤 / 红烧龟肉 / 黄芪鳝鱼汤 / 人参炖鸡汤

### ◎ 益智健脑菜谱

\*173 核桃鸡丁 / 双耳炖猪脑 / 山药奶肉羹

\*174 绿菊鱼头汤 / 黄精蒸鸡 / 茶叶鸽蛋 / 莲子鸡丁 / 茉莉竹荪汤

### ◎ 通便润肠菜谱

\*175 香菇桃仁汤 / 猪血菠菜汤

\*176 银丝拌金钩 / 桑葚芝麻糕 / 蜂蜜蛋花汤 / 芝麻粥 / 红薯粥 / 虾子海参

### ◎ 强身抗劳菜谱

\*177 剑门豆腐 / 糯米红枣鲤鱼 / 拔丝山药

\*178 果仁排骨 / 人参蒸鸡 / 清蒸芦笋 / 丁香火锅 / 双参肉

### ◎ 养心安神菜谱

\*179 玫瑰枣仁心 / 莲子百合煨猪肉 / 养心鸭子 / 龙眼烧鹅

## 男性营养保健菜谱

### ◎ 强筋健骨菜谱

\*180 黄瓜拌粉皮 / 凉拌豇豆 / 素炒三丝

### ◎ 护发固发菜谱

\*181 银耳山药蛋汤 / 炒黄豆芽

\*182 何首乌煮蛋 / 海带肉丝汤 / 紫菜猪肉汤 / 清炒莴笋

### ◎ 益肾壮阳菜谱

\*183 核桃仁炒韭菜 / 韭菜炒虾仁 / 当归羊肉汤 / 生地百合粥 / 枸杞子糯米饭

### ◎ 男性常见病预防调理

\*184 双耳炒黄瓜（降压） / 枸杞子煮黑豆（降糖） / 山楂枸杞子饮（心血管疾病） / 冬瓜排骨汤（利湿化滞）

\*185 木耳冰糖羹（阴虚） / 五彩山药片（固肾） / 丝瓜豆腐瘦肉汤 / 老醋花

生米（降压） / 菠菜银耳粥（糖尿病） / 三仙酒

## 女性营养保健菜谱

### ◎ 美肤护肤菜谱

\*186 牛奶番茄汁 / 翡翠玫瑰汁 / 枸杞子炒肉丝 / 双瓜粥

\*187 红酒苹果 / 三文鱼片 / 猪肝绿豆粥 / 肉炒胡萝卜丝 / 西柚茶 / 小炒鸡米

### ◎ 轻松瘦身菜谱

\*188 凉拌韭菜 / 酱牛肉 / 素三丝

### ◎ 丰胸有道菜谱

\*189 木瓜蜜奶汁 / 花生卤猪蹄 / 煮黄豆 / 芝麻花生粥

### ◎ 美发护发菜谱

\*190 牛奶番茄汁 / 黑豆炖羊肉 / 核桃拌芹菜

\*191 醋黑豆 / 海带豆腐 / 牛肉炒鸡蛋 / 黑芝麻燕麦粥

### ◎ 女性常见病预防调养

\*192 益母生地黄粥（经期调理） / 银耳莲子羹（缓解更年期综合征） / 红黑虫（贫血） / 黄豆焖鸡翅（产妇补钙）

## 附录

\*193 附录1：不可不知的营养知识

\*207 附录2：不可不知的饮食知识

\*210 附录3：孕产妇营养指南

\*214 附录4：宝宝营养指南

1杯=220毫升 1大勺=15毫升

1小勺=1茶匙=5毫升

适量=依个人口味增减分量





01



# 营养元素 食物中来



YINGYANGYUANSUSHIWUZHONGLAI



YINGYANGYUANSU  
SHIWUZHONGLAI





## 身体必不可少的营养素

# 优质蛋白质

【作用】是构成人体的组织，生长发育、抗衰老、修复损伤的最重要“材料”，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、癌症等。

【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。



## 夫妻肺片

● **材料** 牛肉500克、牛杂200克(牛心、牛肚、牛舌、牛筋)、盐炒花生仁适量、卤水适量。

● **调料** 酱油、白酒、辣椒油、白芝麻、花椒粉、八角、花椒、肉桂、盐、味精。

### 做法

1. 牛肉、牛杂洗净后放入沸水锅内煮净血水，捞起后放在另一锅内，加入卤水和香料包(内装花椒、肉桂、八角)、盐、白酒，再加入清水，用大火烧沸约30分钟后，改用小火煮90分钟，煮到牛肉、牛杂熟而不烂，捞出凉凉待用。
2. 卤水烧沸约10分钟后倒入碗中，将酱油、辣椒油、花椒粉放入调成味汁。
3. 将盐炒花生仁拍碎待用；再将凉凉的牛肉、牛杂切成约6厘米长、3厘米宽的薄片，混合在一起，淋上味汁，拌匀装盘，分别撒上白芝麻和花生仁末即可。

## 茭白肉片

● **材料** 茭白300克、里脊肉100克、红椒1只。

● **调料** 油、酱油、水淀粉、盐、白糖、料酒、蒜末、葱段。

### 做法

1. 茭白去皮，洗净切片；里脊肉洗净切片；红椒去子，洗净切片。
2. 将切好的肉片放入碗中，加入料酒、酱油、水淀粉腌渍片刻。
3. 锅内放油，烧至六成热，放入里脊肉片滑油，肉片熟后捞出。

4. 锅内添加适量油烧热，放蒜末爆香，放入茭白翻炒数下，肉片回锅同炒，加入酱油、盐、白糖、葱段、红椒片、少许清水，炒至入味即可。



### 贴心小提示

清洗牛肚的时候，可以在牛肚上先放入适量的盐和醋，反复搓揉几下，黏液就会很容易清洗干净，同时还能去除异味。

## 香辣鱼排

- **材料** 草鱼1条、鸡蛋清1个。
- **调料** 植物油、干辣椒段、花椒、辣椒粉、葱末、姜片、蒜片、面包屑、盐、料酒、葱姜汁、味精、白糖、淀粉、香油。

### 做法

- 1.将鱼去鳞、鳃、内脏、头、骨、皮，洗净，鱼肉切成片，用盐、料酒、葱姜汁腌渍入味；用鸡蛋清、淀粉和辣椒粉拌成糊，将鱼片挂匀，再撒上面包屑。
- 2.锅内倒油，烧至五成热，放入鱼肉炸至外酥里嫩，捞出沥油，切成条。
- 3.锅内留适量余油，放入干辣椒段、花椒炆锅，再放入葱末、姜片、蒜片煸香，倒入鱼肉翻炒，烹入料酒，放盐、味精、白糖炒制入味，淋上香油即可。



## 花生芹菜

- **材料** 芹菜500克、熟五香花生仁50克。
- **调料** 淡色酱油、白糖、盐、香油。

### 做法

- 1.芹菜除去根、叶，用清水洗净，切成3厘米长的段。
- 2.锅内放水，用大火烧开后，把芹菜段放入沸水内焯一下，捞出沥干水分，放入盘中。
- 3.盘中放入五香花生仁，加入淡色酱油、盐、白糖、香油，拌匀即可。

### 贴心小提示

芹菜中含有挥发性的芹菜油，具有香味，能促进食欲。芹菜是具有很好药用价值的保健蔬菜，它的降压作用也为人们所熟知。



## 雪里蕻炒黄豆

- **材料** 腌雪里蕻150克、黄豆100克、干辣椒2个。
- **调料** 葱花、酱油。

### 做法

- 1.雪里蕻用清水漂洗干净后切小段；黄豆洗净，泡一夜，煮熟；干辣椒去蒂，去子，切段。
- 2.炒锅倒油烧热，炒香辣椒段，放入雪里蕻段、酱油炒匀，加入少许水，黄豆稍焖，出锅前撒入葱花即可。

### 健康一点通

腌雪里蕻咸味较重，可以不放盐，或者出锅前尝尝咸淡，再决定是否放盐。

TIPS

## 红豆高粱粥

- **材料** 红豆、高粱米、圆糯米各1/3杯，花生10粒，清水5杯。
- **调料** 白糖。

### 做法

- 1.将所有材料分别洗净，红豆用水浸泡3小时，高粱米用水浸泡30分钟，圆糯米用水浸泡1小时。
- 2.锅置火上，放入清水、红豆，大火煮开后转小火熬煮1小时。
- 3.加入圆糯米、高粱米、花生，继续小火熬煮至粥黏稠，加白糖调味即可。

### 营养一点通

- 1.高粱米味甘、性温，对滋养肠胃有比较好的效果。
- 2.作早餐粥食用时，可以加一些红薯或山药。

TIPS



## 身体必不可少的营养素

# 维生素 A

【作用】维持正常视觉和上皮细胞的正常结构和功能，促进机体的生长和骨骼的发育，增加机体抗感染能力，防癌。

【缺乏症状】长期缺乏者在弱光下看不清周围的物体，导致夜盲症，同时出现干眼症和皮肤粗糙。

【来源】天然维生素A有两个类型：一是维生素A<sub>1</sub>，存在于海产鱼类的肝脏内；另一类是维生素A<sub>2</sub>，存在于淡水鱼中。其他来源有肝、乳和乳制品、蛋类、菠菜、甜瓜、甘蓝、豌豆苗、胡萝卜、青椒、南瓜、红心甜薯、橘子等。

【烹饪注意事项】煎炸会破坏维生素A，应尽量减少含维生素A的食物（如胡萝卜）与外界空气的接触。要把新鲜蔬菜切开或切碎时请用锋利的刀子，因为当蔬菜的组织受到损害时，维生素A会被破坏。

## 枇杷百合汤

● **材料** 枇杷 12 个、鲜百合 100 克、川贝 2 克。

● **调料** 冰糖。

### 做 法

1. 将枇杷洗净去皮，去核；百合洗净剥成瓣；川贝洗净用温水泡软备用。

2. 锅内加水，放入枇杷、百合、川贝，大火烧开后转小火炖 30 分钟，加入冰糖即可。

### 贴心小提示

1. 枇杷含有大量的维生素和糖类，有润肺滑肠、化痰降气、排除毒素的功能。

2. 如果没有新鲜的枇杷，可用罐头糖水枇杷代替。

## 西式炖菜

● **材料** 虾仁 50 克，鲜香菇 5 朵，胡萝卜 1 个，菜花、西兰花各半个。

● **调料** 高汤、盐、酱油、料酒、水淀粉、姜汁。

### 做 法

1. 将菜花、西兰花洗净掰成小块；胡萝卜洗净切成圆片，雕成花瓣状，用沸水焯一下；鲜香菇洗净切成块；虾仁洗净，用少许料酒和盐稍腌一下待用。

2. 坐锅点火倒入高汤、盐、酱油、料酒，搅匀煮开，再放入菜花、西兰花，煮 2 分钟左右。将虾仁滑入锅内，锅开后加入水淀粉勾芡，起锅装盘，根据口味淋上少许的姜汁即可。

### 贴心小提示

1. 选购西兰花以菜株亮丽、花蕾紧密结实为佳；花球表面无凹凸，整体有隆起感、拿起来没有沉重感的为良品；若发现有开黄色花朵者，表示已经不新鲜，味道也不好了，若上部略带紫色，则问题不大，也不会影响味道。

2. 西兰花热量低、纤维多，富含维生素 A 和维生素 C，还有防癌作用呢。



## 鱼香猪肝

● **材料** 猪肝100克、黄瓜300克。

● **调料** 豆瓣酱、白糖、水淀粉、葱末、姜末、蒜末、醋、酱油、料酒、盐、味精。

### 做法

1. 将猪肝清洗干净，切成片，放入沸水中焯一下，去除血水，捞出沥干，置碗中，加少许盐、水淀粉，搅匀；黄瓜洗净，切片；将白糖、醋、酱油、料酒、盐、味精、水淀粉放入碗中，搅拌均匀，调制成汁，备用。

2. 锅置火上，放油烧热，放入猪肝片稍炒，放豆瓣酱、葱末、姜末、蒜末一同煸炒，出香味后，放黄瓜片和调好的汁，翻炒均匀即可。



## 菠菜拌蛋皮

● **材料** 菠菜200克、鸡蛋2个、海米少许。

● **调料** 盐、白糖、香油、味精。

### 做法

1. 将菠菜择洗干净，放入沸水中焯一下，捞出，过凉，沥干，切段。

2. 海米洗净，放温水中泡发，捞出，切碎，放入菠菜段中，撒盐拌匀。

3. 鸡蛋打散，放热油锅中摊成薄厚均匀的蛋皮，将蛋皮切丝，撒在菠菜海米上，加入白糖、香油、味精拌匀即可。

## 清炒荷兰豆

● **材料** 荷兰豆300克。

● **调料** 蒜末、料酒、盐、白糖、味精。

### 做法

1. 将荷兰豆去筋，洗净，备用。

2. 锅置火上，放油，烧至五成热，放入蒜末煸炒出香味，放入荷兰豆，翻炒，放入料酒、盐、白糖，翻炒均匀，待荷兰豆翠绿时，放入味精，炒匀即可。

### 营养一点通

荷兰豆中含有较为丰富的膳食纤维，可以治疗便秘，有清肠的作用。

T I P S

## 麻酱拌菠菜

● **材料** 菠菜400克、芝麻酱15克。

● **调料** 芥末、香油、盐。

### 做法

1. 将菠菜择去根、老叶，掰开洗净，切成3厘米长的段，用沸水焯一下，捞出，再放入凉水中浸凉，捞出沥干，放入盘中。

2. 将芝麻酱用少许凉水拌开；芥末用水调匀。

3. 将芝麻酱、芥末、盐、香油一起放入碗内，搅拌均匀，淋在菠菜上，拌匀即可。



## 香菇油菜

● **材料** 油菜200克、香菇80克。

● **调料** 盐、酱油、白糖、水淀粉、味精。

### 做法

1. 油菜择洗干净，控水备用；香菇用温水泡发，去蒂，挤干水分，切片备用。

2. 炒锅倒油烧热，放入油菜，加一点儿盐，炒熟后盛出。

3. 炒锅再次烧热，放入油烧至五成热，放入香菇，勤翻炒，加盐、酱油、白糖翻炒至熟，闻到香菇特有的香气后，加入水淀粉勾芡，再放入味精调味，最后放入炒过的油菜翻炒均匀即可。



## 蚝油生菜

● **材料** 生菜400克、蚝油30克。

● **调料** 蒜泥、盐、鲜汤、水淀粉、味精。

### 做法

1. 生菜洗净，撕成大片，沥干水分。

2. 锅置火上，倒入清水、盐，烧沸后加入生菜焯一下，捞出，沥干后盛盘。

3. 锅复置火上，放油烧热，倒入蒜泥略炒，加入蚝油、鲜汤、盐、味精，烧开后用水淀粉勾芡，制成卤汁，将卤汁浇在生菜上即可。



身体必不可少的营养素

## 维生素 B<sub>1</sub>

【作用】在人体能量代谢中起关键作用，对胃肠道的正常蠕动和消化液的分泌有重要作用。

【缺乏症状】出现脚气病、肢端麻木、肌肉萎缩、四肢无力和下肢水肿、食欲不振、消化不良现象。

【来源】谷类、豆类、干果和动物的心、肝、肾、脑及瘦猪肉、蛋类等。

【烹饪注意事项】面食忌油炸。

身体必不可少的营养素

## 维生素 B<sub>2</sub>

【作用】是构成辅酶的重要物质，参加物质代谢中的氢传递。

【缺乏症状】害怕强光、视力疲劳、眼睛发炎、嘴角开裂、舌炎、生长迟缓等症状。

【来源】动物内脏、蛋类、奶类等；豆类、新鲜绿叶蔬菜等。

【烹饪注意事项】忌强光直射。

### 香糟鸡杂

● **材料** 鸡胗、鸡肝、鸡心各 200 克。

● **调料** 姜 2 片，葱 1 小根，米酒、盐各 1 大匙，花椒、丁香各 1 小匙，酒糟半杯。

#### 做 法

- 1.葱、姜洗净，葱切段，姜切片；鸡胗、鸡肝、鸡心切除油脂，洗净备用。
- 2.煮滚半锅水，加入葱、姜及米酒，再放入鸡胗、鸡肝、鸡心焯水，捞出备用。
- 3.另取一锅，倒入 3 杯水，加入花椒、丁香及酒糟煮滚，再加入鸡杂煮熟后取出切片，淋上卤汁即可。

### 大麦牛肉粥

● **材料** 大麦 50 克、牛肉 40 克、胡萝卜 30 克。

● **调料** 盐、姜末。

#### 做 法

- 1.大麦洗净，浸泡 2 小时；牛肉洗净，切碎末；胡萝卜洗净，切成碎丁。
- 2.锅置火上，倒入适量水烧开，放入大麦煮开，换小火煮成粥，加胡萝卜丁煮约 6 分钟，再加入牛肉末、姜末煮熟，最后调入盐即可。

### 肉苁蓉炖羊腰

● **材料** 羊腰 1 对、肉苁蓉 30 克。

● **调料** 盐、味精、胡椒粉。

#### 做 法

- 1.将羊腰切开，去掉筋膜和腺腺，洗净。肉苁蓉洗净，切片。
- 2.将羊腰与肉苁蓉放入沙锅内，注入适量清水用大火煮沸，再转小火将羊腰炖熟。
- 3.将肉苁蓉捞出，锅内加入盐、胡椒粉、味精即可。



#### 厨艺一点通

如果想牛肉末更有味道，可以先用料酒、盐、葱花等调料腌一下。

T I P S