

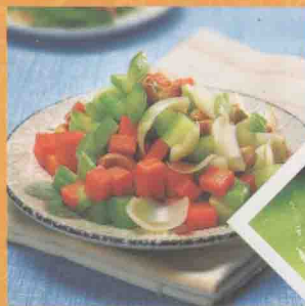
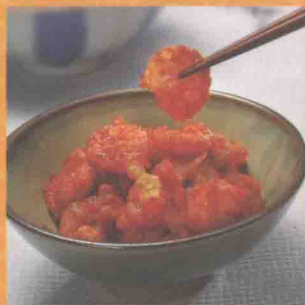
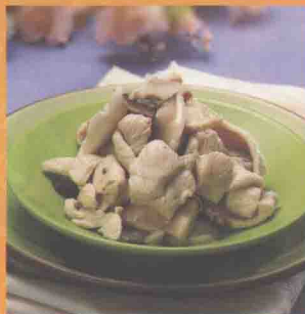
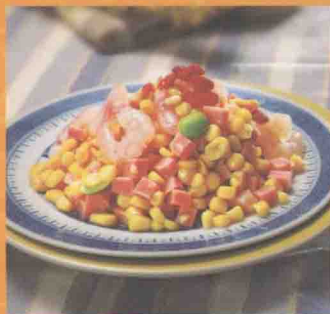
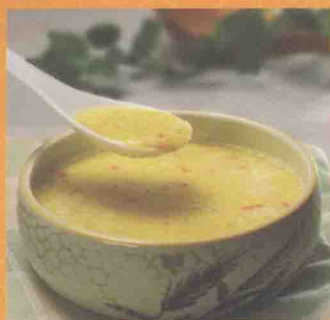
家庭

营养配餐

制作大全

超值珍藏版

朱太治 杨红 周学武◎主编



● 荤素、性味配比科学。

小两口家庭配餐、三口之家配餐、为老人准备的食谱、节假日家庭套餐，满足不同家庭的营养需求。

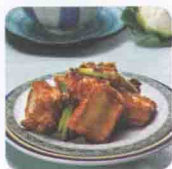
100幅精美彩图，制作过程实景再现。

提供免费
网络教学视频



中华工商联合出版社

家庭



营养配餐制作大全

朱太治 杨 红 周学武 ◎ 主编



中华工商联合出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭营养配餐制作大全 / 周学武, 朱太治, 杨红主

编. — 北京: 中华工商联合出版社, 2012. 9

ISBN 978-7-5158-0321-0

I. ①家… II. ①周… ②朱… ③杨… III. ①保健—
食谱 IV. ①TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第201140号

家庭营养配餐制作大全

作 者: 朱太治 杨 红 周学武

出 品 人: 成与华

策 划: 李 征

责任编辑: 吴 琼

参编人员: 于德奎 孙 鹏 王雪蕾 侯熙良 常方喜 彭 利 贾全勇 梅妍娜
孙 燕 刘继灵 徐正全 李青青 郑希凤 李华华 初 晨 安伯旻
种雅春 张鹏程 刘少博 王 芸 张彩慧 闫士稳

菜品制作: 会景·翡翠餐厅

工作人员: 石青华 于善瑞 仇 鑫 孙 嫣 胡玉英 孙建慧 刘嘉华 申永芬

全案统筹: 双福 SF 文化·出品
www.shuangfu.cn

摄 影: 双福 SF 文化·出品
www.shuangfu.cn

责任审读: 郭敬梅

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 北京米开朗优威印刷有限责任公司

版 次: 2012年10月第1版

印 次: 2012年10月第1次印刷

开 本: 700mm×1000mm 1/16

字 数: 100千字

插 图: 600幅

印 张: 6

书 号: ISBN 978-7-5158-0321-0

定 价: 28.00 元

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-58302813

社 址: 北京市西城区西环广场A座
19-20层, 100044

网 址: <http://www.chgslcbs.cn>

E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)

E-mail: gszlzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印刷质量
问题, 请与印务部联系。

联系电话: 010-58302915

目录 Contents



Part 1 小两口家庭

怪味鸡块	2
牛肉炒胡萝卜丝	3
美味土豆条	4
白菜烧三菇	5
杂烩鲜百合	6
青豆炒番茄	7
什锦肉丁	8
香椿炒山药	9
红烧五花肉	10
草菇菜心	11
金针鸡丝汤	12
砂锅紫菜汤	13
山药鸡蓉粥	14
萝卜排骨汤	15
蒜苗炒虾	16
拍黄瓜	17
苦瓜炒鸡蛋	18
凉拌土豆丝	19
香菇熘鸡片	20
脆炒南瓜丝	21
番茄口蘑汤	22
麻辣牛肉条	23
金针肉丝	24

Part 2 三口之家

茄汁熘虾仁	26
菠菜拌粉丝	27
番茄卷心菜汤	28
金钩荷兰豆	29
熘腰花	30
京酱肉丝	31
干炸小黄鱼	32
油焖春笋	33
蔬菜浓汤	34
肉片焖芸豆	35
洋葱蚝油牛肉	36
黑木耳炒金针菜	37
海带排骨汤	38
菠菜拌猪肝	39
番茄鱼片	40
芹菜炒鸭丝	41
鱼香茄子	42
酸辣白菜	43
水果奶蛋羹	44
糖醋拌三丝	45
五彩豆腐	46
洋葱拌番茄	47
菠菜豆腐汤	48



Part 3 为老人准备的食谱

葱香孜然排骨	50
黑木耳拌海蜇	51
番茄鸡蛋汤	52
土豆炖排骨	53
翡翠番茄片	54
牛奶麦片粥	55
杂锦鸡丁	56
奶汁鲜蘑菜花	57
南瓜粥	58
鱼肉菜粥	59
奶香南瓜汤	60
烩时蔬	61



虾仁黄瓜	62
草菇炖豆腐	63
银耳鹌鹑蛋	64
醋炒萝卜	65
酸菜蒸豆腐	66
虾仁玉米粒	67
什锦豆腐汤	68
菠萝鸭片	69
南瓜甜椒汤	70
西芹花生米	71
干煸牛肉丝	72

Part 4 节假日家庭套餐



周末小套餐

红烧牛肉+香菇油菜+火腿冬瓜汤	74
土豆咖喱鸡块+蒜薹炒鸡蛋+金针羹	76
木樨肉+胡萝卜炒菠菜+海带炖豆腐	78

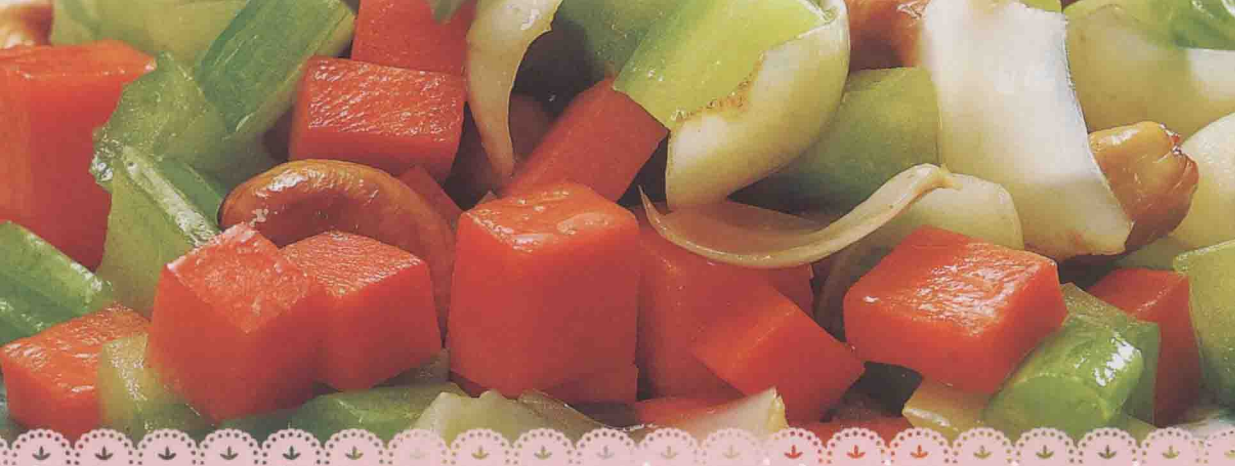
情人节小套餐

咕咾肉+西芹虾球+酸辣豆腐蛋花汤	80
煎蒸带鱼+香辣三丝藕片+菇笋汤	82
炒西兰花+水煮肉片+银耳冬瓜汤	84

儿童节小套餐

莴笋炒肉片+番茄炒蘑菇+紫菜豆腐羹	86
榨菜肉丝+珊瑚藕片+香菇豆腐汤	88
清炒虾仁+油焖三鲜+海米冬瓜汤	90

更多套餐组合	92
--------------	----



Part 1

小两口家庭

在蜜月期间，机体会消耗很多营养素，此时要尽量增加饮食花样，丰富婚期食谱，摄取充足的营养，以保证身体健康，愉快地度过新婚蜜月。蜜月期间要及时补充优质蛋白，多吃高蛋白食物，以维持人体的健康和正常机能的运转。维生素是维持机体新陈代谢不可缺少的物质，维生素E能调整性腺功能，并能增加卵子的活力，维生素C能增强机体免疫力，消除疲劳，且有抗病解毒能力，应多吃一些富含维生素的新鲜蔬菜、水果、动物肝脏和植物油等。无机盐和微量元素是构成机体的必需物质，并有帮助血液凝固、维持正常心肌活动、调整新陈代谢、维持酸碱平衡、解除机体疲劳等作用，蜜月期间应多吃一些富含这类营养素的海带、黑木耳、红糖、骨头汤等食物。





怪味鸡块

原 料



鸡腿500克，油菜175克，食盐、白糖、花椒粉、香葱、醋、辣椒油、香油各适量。

营养专家告诉你

鸡肉含有丰富的蛋白质，能及时补充机体的损耗。

制 作



1. 油菜洗净；香葱切末。



2. 将油菜焯烫后捞出沥干，围在盘四周。



3. 把鸡腿剁成小方块煮熟，放入围有油菜的盘中。



4. 食盐、白糖、花椒粉、香葱、醋、辣椒油、香油调成味汁。



5. 将调好的味汁浇在鸡块上即可。

牛肉炒胡萝卜丝

原料



胡萝卜200克, 牛肉150克, 香菜、食盐、鸡精、淀粉、料酒、花生油各适量。

营养专家告诉你

胡萝卜中含有丰富的胡萝卜素, 它在人体内可以转化为维生素A, 但前提是溶解在油脂中, 因为胡萝卜素属于脂溶性物质。

制作



1. 胡萝卜洗净, 切成丝; 香菜切小段。



2. 牛肉洗净, 切成丝, 用料酒、食盐、淀粉腌渍10分钟。



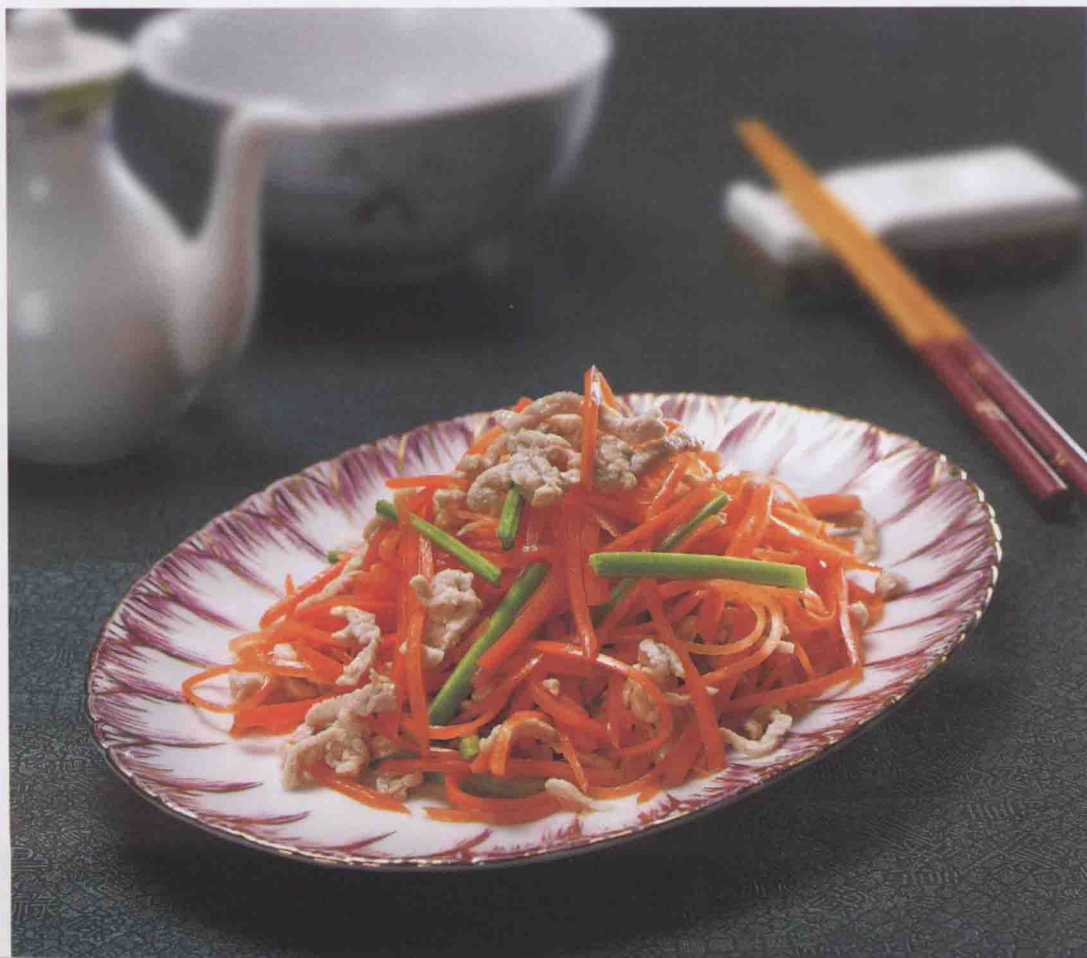
3. 炒锅注油烧热, 放入牛肉炒至变色, 盛出备用。



4. 锅中留底油烧热, 放入胡萝卜丝炒至八成熟, 再放入牛肉翻炒。



5. 加入食盐和鸡精调味, 出锅前撒入香菜段即可。





美味土豆条

原料



土豆400克, 鸡蛋1个, 吉士粉、食盐、白糖、鸡精、淀粉、番茄沙司、花生油各适量。

营养专家告诉你

土豆中含有大量淀粉和膳食纤维, 并有多钟营养元素, 能宽肠通便, 促进脾胃消化。搭配番茄沙司可开胃、促消化。

制作



1. 土豆去皮切条, 拌匀食盐、鸡精、蛋黄、吉士粉, 拍上淀粉。



2. 炒锅注油烧热, 放入土豆条以慢火炸至浅黄色捞出。



3. 待油烧至七成热时, 再次放土豆条炸至金黄后捞出沥油。



4. 锅内留底油, 放入番茄沙司和白糖翻炒, 用淀粉勾芡。



5. 淋少许热油, 将调好的芡汁盛入食盘中蘸食即可。

白菜烧三菇

原 料



白菜100克，草菇、鲜香菇、金针菇各50克，干辣椒、食盐、鸡精、料酒、花生油各适量。

营养专家告诉你

菌菇类清爽鲜嫩，排毒养颜，对消化不良、便秘等病症具有食疗功效，与白菜同食还可养心安神、补血、滋阴润燥。

制 作



1.将白菜洗净，切成大块。



2.金针菇洗净，切段；香菇去掉蒂，洗净，切片；草菇洗净，对切备用。



3.干辣椒去掉蒂、籽，切成丝备用。



4.炒锅注油烧热，加入干辣椒丝爆香，放入金针菇、香菇、草菇翻炒片刻。



5.放入白菜、食盐、料酒，添水稍焖，待汤汁收干，撒鸡精调味，炒匀即可。





杂烩鲜百合

原料



鲜百合200克，西芹100克，胡萝卜75克，腰果50克，大蒜、姜、食盐、鸡精、水淀粉、花生油各适量。

营养专家告诉你

本菜色泽悦目，鲜香爽脆。腰果中含有软化血管的维生素和微量元素，西芹具有降血压的功效，搭配百合可保护血管、防治心血管疾病。

制作



1. 鲜百合掰成瓣洗净，西芹、胡萝卜洗净切丁；姜切成末。
2. 将上述食材放入加有油、食盐的沸水锅中略烫，捞出沥干。
3. 腰果下入热油锅中炸至色泽金黄，沥油。
4. 锅留底油烧热，爆香大蒜末、姜丝，放入焯好的食材翻炒。
5. 撒入食盐、鸡精调味，用水淀粉勾芡，放入腰果炒匀即可。

青豆炒番茄

原料



青豆100克，番茄1个，胡萝卜1根，葱、食盐、花生油各适量。

营养专家告诉你

本菜色泽鲜艳，豆香浓郁，含有丰富的胡萝卜素、B族维生素、维生素P、维生素C等，有健胃消食、清热解毒、消炎抗菌的良好功效。

制作



1. 胡萝卜洗净，去皮切丁；将葱切末。



2. 青豆洗净，用清水浸泡1小时后煮熟。



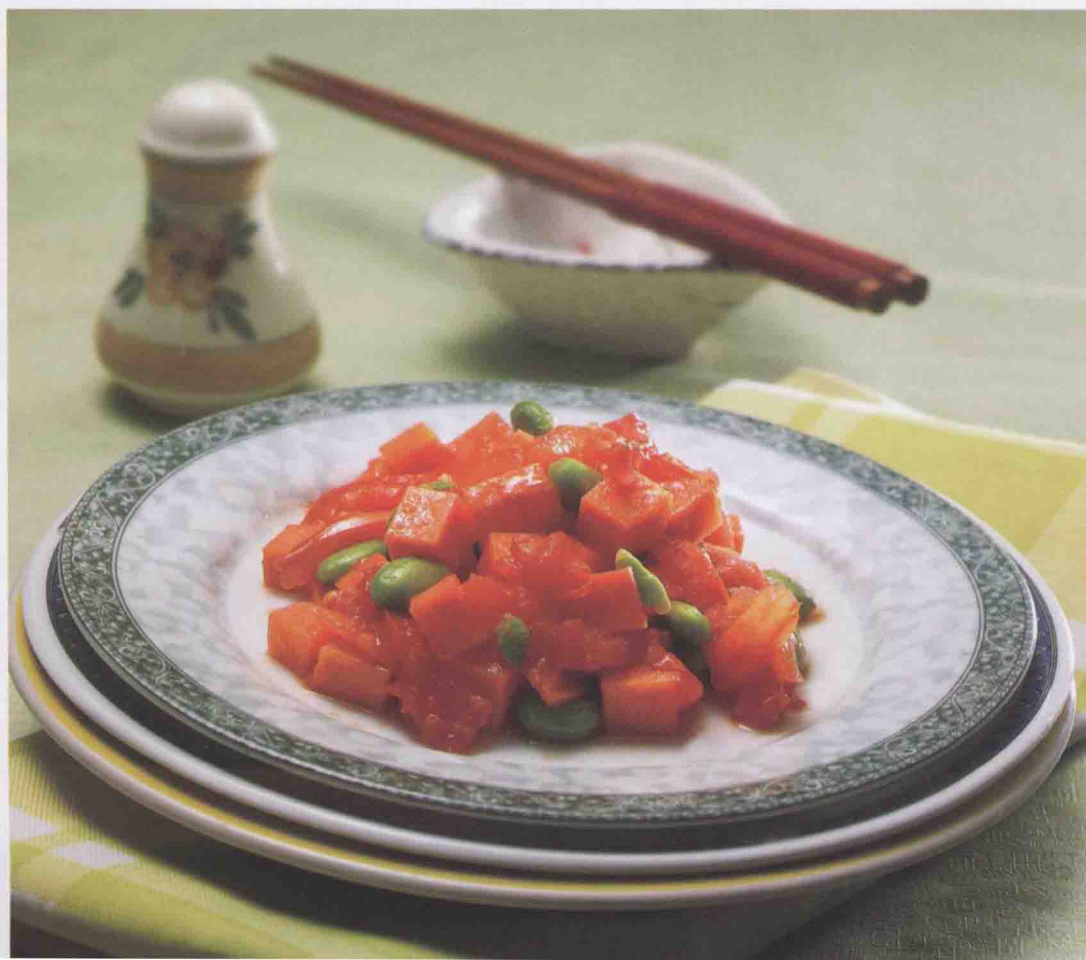
3. 番茄洗净切片，葱洗净切末。

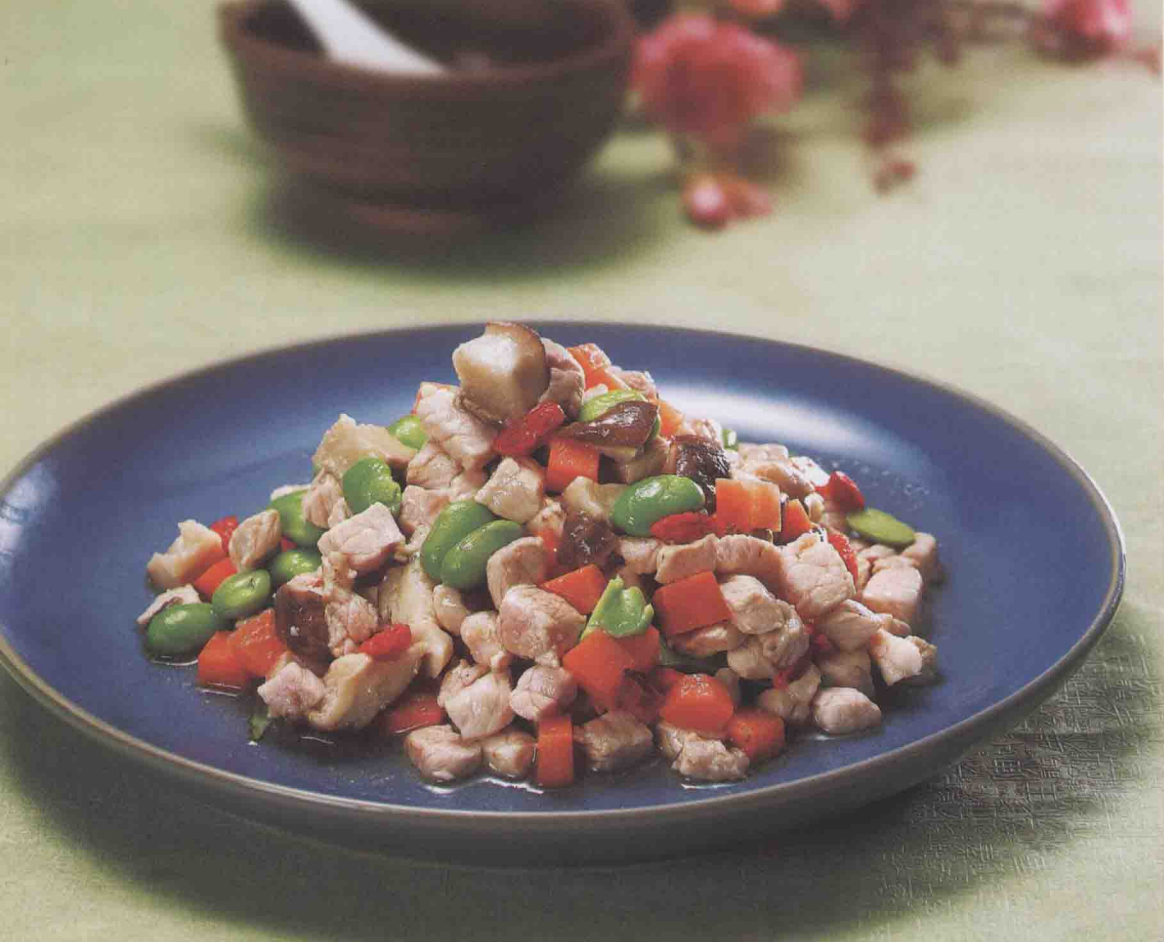


4. 炒锅注油烧热，加入葱末爆香，放入胡萝卜、青豆翻炒片刻。



5. 再放入番茄炒至胡萝卜熟，加食盐调味即成。





什锦肉丁

原料



猪里脊肉200克, 豌豆75克, 香菇50克, 胡萝卜1根, 枸杞子、葱、姜、食盐、淀粉、胡椒粉、料酒、水淀粉、花生油各适量。

制作



1. 猪里脊肉洗净切丁, 加胡椒粉、淀粉和料酒腌渍; 葱切末。
2. 香菇泡发后切丁, 豌豆洗净煮熟, 胡萝卜去皮切丁; 姜切末。
3. 炒锅注油烧热, 放入肉丁滑炒至熟, 捞出沥油。
4. 锅留底油烧热, 爆香葱、姜, 加香菇、胡萝卜、食盐炒熟。
5. 放入豌豆、肉丁、枸杞子炒熟, 用少量水淀粉勾芡即可。

营养专家告诉你

香菇有补脾益气之功效, 适用于咳嗽、痰多、胸闷、吐泻等症。猪肉与香菇搭配, 有滋补保健作用。

香椿炒山药

原料



山药450克，香椿50克，葱、食盐、鸡精、香油、花生油各适量。

营养专家告诉你

山药中含有多多种微量元素，且含量较为丰富，具有滋补作用。需要注意的是，山药有收涩作用，故大便秘结者不宜食用。

制作



1. 将山药去皮，洗净切片。



2. 香椿去茎切成末；葱切成葱花。



3. 锅内添入适量清水煮沸，放入山药烫至断生捞出。



4. 炒锅注油烧热，下入葱花、香椿末爆香，再加山药、食盐、鸡精翻炒。



5. 出锅前淋入香油即可。





红烧五花肉

原料



带皮五花肉500克，葱、姜、八角、桂皮、白糖、酱油、料酒、鲜汤、花生油各适量。

营养专家告诉你

五花肉营养全面而丰富，为强壮滋补品，有和胃补中、滋阴润燥、润滑肌肤的良好功效。

制作



1. 将五花肉洗净，切成方块，焯烫后捞出；葱切段，姜切片。



2. 炒锅注油烧热，倒入肉块翻炒片刻。



3. 倒入酱油、料酒，加葱段、姜片、八角、桂皮和白糖稍加翻炒。



4. 添入适量鲜汤，用旺火煮沸，撇去浮沫。



5. 再用小火烧至熟烂，撒上葱花即可。

草菇菜心

原料



草菇300克, 嫩菜心150克, 水淀粉、食盐、鸡精、蚝油、酱油、料酒、花生油各适量。

营养专家告诉你

草菇菜心鲜香脆嫩, 清新爽口。草菇的维生素C含量高, 能促进人体的新陈代谢, 提高机体免疫力, 增强抗病能力。

制作



1. 草菇洗净, 锅内添清水, 加食盐和少许油煮沸, 放入草菇焯烫, 捞出。



2. 炒锅注油烧热, 放入草菇煸炒至熟, 盛出。



3. 锅中加酱油、蚝油、料酒、食盐、鸡精和水煮沸, 放草菇, 勾芡盛盘。



4. 另起炒锅注油烧热, 放入菜心翻炒, 撒入食盐、鸡精调味。



5. 炒匀后出锅, 摆放在盘子周围即可。





金针鸡丝汤

原料



鸡肉200克，金针菇100克，香菇、黑木耳各25克，葱、食盐、花生油各适量。

制作



1.将金针菇、黑木耳、香菇以温水泡发，洗净，香菇切丝。



2.鸡肉洗净，切丝备用；葱切成葱花。



3.炒锅注油烧至七成热，爆香葱花，放入鸡丝翻炒片刻。



4.放入香菇丝、金针菇和黑木耳煸炒，添入清水，慢火煮沸。



5.撒入适量食盐调味即可。

营养专家告诉你

此菜清新润滑，能有效地增强机体的生物活性，促进新陈代谢，有利于食物中各种营养素的吸收和利用，对生长发育也大有益处。