

吃对了

精选版

名医伴你行

《大众医学》丛书

才安全

家庭必备的“饮食安全圣经”

《大众医学》编辑部汇编

- ◎ 学一点烹饪，
在“买汰烧”中
留住营养、留住美味
- ◎ 懂一点鉴别，
慧眼识“食”，
选对食品和保健品

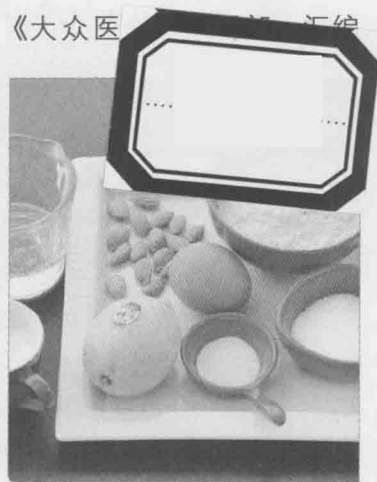


上海科学技术出版社

《大众医 汇编

名医伴我行 ——《大众医学》丛书（精选版）

吃对了才安全



上海科学技术出版社

内 容 提 要

本书是“名医伴你行”——《大众医学》丛书(精选版)之一。

人体每天要摄入大量的食物,确保食物的安全性也是不可忽视的重要环节。不合理烹饪食物既不能保全营养价值,还会制造出有害物质,危害健康。保健品并不是人人都适合,服用要“对号入座”,否则会添乱,引起疾病。食品选购也有窍门,要学一点鉴别法,慧眼识“食”,被别虚假广告忽悠了。实行安全饮食管理、让你吃得放心——是有效保持饮食健康的根本途径。《吃对了才安全》是一本普及版的“国民营养饮食安全管理公众读本”,本书汇聚了百余位营养专家,以简洁的编排、精辟的内容,教你在“买汰烧”中怎样留住营养、留住美味;读懂保健品的真实用途,千万不要乱吃;明明白白选购食品,既不被五花八门的伪劣食品蒙骗,又能吃得合理、实惠。

图书在版编目(CIP)数据

吃对了才安全 / 《大众医学》编辑部编. —上海:
上海科学技术出版社, 2014.8
(名医伴你行: 大众医学丛书: 精选版)
ISBN 978-7-5478-2276-0

I. ①吃… II. ①大… III. ①食品安全 IV.
① TS201.6

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第133597号

名医伴你行——《大众医学》丛书(精选版)

吃对了才安全

《大众医学》编辑部 汇编

上海世纪出版股份有限公司
上海科学技术出版社 出版

(上海钦州南路71号 邮政编码200235)

上海世纪出版股份有限公司发行中心发行
200001 上海福建中路193号 www.ewen.cc

上海中华商务联合印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 10

字数 180 千字

2014年8月第1版 2014年8月第1次印刷

ISBN 978-7-5478-2276-0/R.754

定价: 20.00元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题, 请向工厂联系调换

序

近年来,人们对健康越来越重视,追求健康、拥有健康成为很多人生活中的第一要务。在一定程度上,这要归功于医学保健类报刊、书籍长久以来孜孜不倦的科普宣传。

60多年来,在传播健康知识、传递健康理念、提高国民健康素质的漫漫征途中,我国创刊最早的医学科普杂志——《大众医学》,一直坚持“让医学归于大众”的办刊宗旨,为大众提供权威、实用的医学保健知识,赢得了一批又一批忠实读者。

医学是一门十分严谨的科学,事关生命和健康,来不得半点虚假。《大众医学》在追求实用性的同时,始终牢牢把握“忠实于医学”这个前提,作者几乎都是全国各大医学院校、医学科研单位以及各大医院的专家。其中,许多医学界的老前辈和各临床学科的带头人都多次为杂志撰稿,宣传和普及最新的医学科学知识、科学思想方法和健康生活方式。多年来,在全体编辑人员的执着追求下,在高层次作者的影响和带动下,《大众医学》建立了全国一流的专家作者队伍,不仅保证了文章的科学性、获得了读者的信赖,而且使杂志在医学界和医学科普界享有较高的声誉。

在严谨办刊的同时,《大众医学》编辑部还整合优势资源,着力打造权威、靠谱的养生保健图书,系统指导读者健康生活。相信这套汇聚多年精品文章的“名医伴你行——《大众医学》丛书”,也一定会帮助大家抓住健康、获得健康、享受健康!



中国科学院院士

2014年8月

前言

60多年来,在不同的历史阶段,《大众医学》都努力成为大众健康的记录者、参与者。《大众医学》所刊载的文章,均出自著名专家、学者之手,他们身处国内外临床医学、预防医学、保健医学等领域研究前沿,在不断攻克一个个研究疑点、难点的同时,不忘社会大众,承担一份可敬的普及医学健康知识的社会责任。

正因如此,《大众医学》文章的权威性、珍藏性一直受到广大读者的认可,不少读者在每月购买杂志,及时了解最新医学、保健领域新进展之后,还要购买一本《大众医学》合订本,收藏起来,平时遇到健康问题,都能从中获得帮助、找到答案。

如今在合订本之外,你又有了新的选择:精选本。这套丛书精选《大众医学》创刊以来饮食营养、养生保健、家庭用药、男女两性方面的经典文章,加以重新编辑整理,以更新颖、更实用的方式呈现。希望你在阅读之后能感受到《大众医学》一如既往的严谨、专业、实用!

《大众医学》在变,因你而变;《大众医学》不变,对于医学保健问题的严谨追求,期盼你我健康之心不变。

《大众医学》编辑部

2014年8月



>>> 作者名单

撰写营养烹饪管理的专家 (不分先后次序)

- 北京军区总医院营养科 荀晓霖
- 第二军医大学附属长海医院营养科教授 蔡东联
- 上海市质量技术监督局稽查总队 李燕
- 黑龙江商学院 杨铭铎
- 上海市疾病预防控制中心主任医师 上海市营养学会前副理事长 蒋家骥
- 复旦大学医学院公共卫生学院营养与食品卫生学系教授 厉曙光
- 扬州大学旅游烹饪学院 纪有华
- 扬州大学旅游烹饪学院 唐建华
- 扬州大学旅游烹饪学院 周爱东
- 扬州大学医学院 潘九林
- 中国营养学会理事长 中国疾病预防控制中心营养与食品安全研究所研究员 杨月欣
- 中国疾病预防控制中心营养与食品安全所 赵洪静
- 中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授 范志红
- 中山大学医学院 叶艳彬

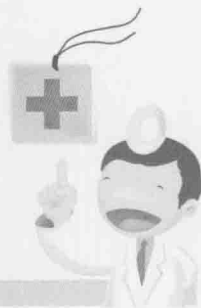
撰写保健品消费管理的专家 (不分先后次序)

- 第二军医大学附属长海医院药学部主任药师 王忠壮
- 第二军医大学附属长海医院药学部主任药师、教授 胡晋红
- 上海市质量技术监督局稽查总队 李燕
- 复旦大学附属儿科医院教授 徐秀
- 复旦大学附属华山医院教授 陈星荣
- 复旦大学附属中山医院营养科主任 高键
- 复旦大学医学院公共卫生学院营养与食品卫生学系 毛绚霞
- 华中科技大学同济医学院营养与食品卫生学系教授 周韫珍
- 中国营养学会临床营养分会主任委员、解放军总医院营养科教授 薛长勇
- 解放军总医院营养科副主任医师 张荣欣
- 军事医学科学院卫生学环境医学研究所研究员 蒋与刚

- 军事医学科学院卫生学环境医学研究所营养研究室主任、《营养学报》主编 郭长江
- 上海营养学会副理事长、复旦大学附属华东医院营养科主任 孙建琴
- 上海雷允上药业有限公司神象参茸分公司 执业中药师、经济师 顾敏
- 上海农业科学研究所 陈国良
- 上海市疾病预防控制中心主任医师 上海市营养学会前副理事长 蒋家骥
- 上海市农业科学院食用菌研究所研究员 唐庆九
- 上海市农业科学院食用菌研究所研究员 张劲松
- 中国营养学会前副理事长 复旦大学医学院公共卫生学院营养与食品卫生学系教授 柳启沛
- 上海市中医失眠症医疗协作中心 上海市中医医院主任医师 施明
- 上海市中医失眠症医疗协作中心 上海市中医医院副主任医师 张雯静
- 复旦大学附属华山医院心血管研究室主任、教授 李勇
- 中国营养学会前副理事长 第二军医大学公共卫生学院军队卫生学教授 赵法伋
- 上海中医药大学教授 宋经中
- 上海中医药大学附属龙华医院教授 李祥云
- 中国营养学会前理事长 天津营养学会前理事长 顾景范
- 同济大学花粉应用研究中心 支崇远
- 同济大学花粉应用研究中心 张玉兰
- 同济大学交通工程系 杨涛
- 扬州大学旅游烹饪学院营养系主任 彭景
- 中国管理科学研究院研究员 程爵棠
- 中国疾病预防控制中心营养与食品安全所研究员 王竹
- 中国中西医结合学会前心血管专业委员会主任委员、复旦大学附属华山医院心血管研究室教授 戴瑞鸿
- 北京营养学会副主任委员 协和医院临床营养科教授 于康

撰写食品安全与消费管理的专家 (不分先后次序)

- 中国营养学会前副理事长 第二军医大学公共卫生学院军队卫生学教授 赵法伋
- 上海营养学会副理事长、复旦大学医学院公共卫生学院营养与食品卫生学系教授 郭红卫



- 国家质量监督检验检疫总局产品质量监督司 李静文
- 复旦大学附属华东医院营养科副主任医师 冯颖
- 江苏省疾病预防控制中心 袁宝君
- 上海市疾病预防控制中心 李燕婷
- 上海市疾病预防控制中心主任医师 上海市营养学会前副理事长 蒋家骥
- 上海市静安区卫生局卫生监督所 高鸣翔
- 上海市农业科学院食用菌研究所 贾薇
- 上海市农业科学院食用菌研究所 周昌艳
- 上海市农业科学院作物育种栽培研究所研究员 朴钟泽
- 上海市农业科学院作物育种栽培研究所 王士梅
- 上海市食品研究所技术总监、上海市食品学会食品安全委员会主任 马志英
- 上海市烟糖协会 毛照显
- 上海市烟糖协会 徐斌
- 上海市营养学会 李大辉
- 上海市闸北区疾病预防控制中心 单宁
- 上海市闸北区疾病预防控制中心 李鸿林
- 上海市闸北区疾病预防控制中心 杨素珍
- 天津市疾病预防控制中心营养与食品卫生学部主任医师 江国虹
- 天津市疾病预防控制中心营养与食品卫生学部 潘怡
- 扬州大学旅游烹饪学院 赵廉
- 扬州大学旅游烹饪学院营养系主任 彭景
- 中国调味品协会第三届理事会会长 卫祥云
- 中国工程院院士 中国疾病预防控制中心营养与食品安全研究所研究员 陈君石
- 中国疾病预防控制中心营养与食品安全所研究员 杨丽琛
- 中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授 范志红
- 中国中医科学院西苑医院研究员 张国喜



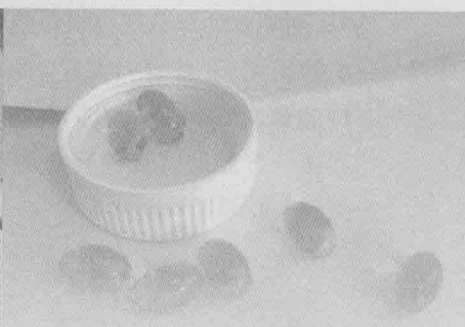
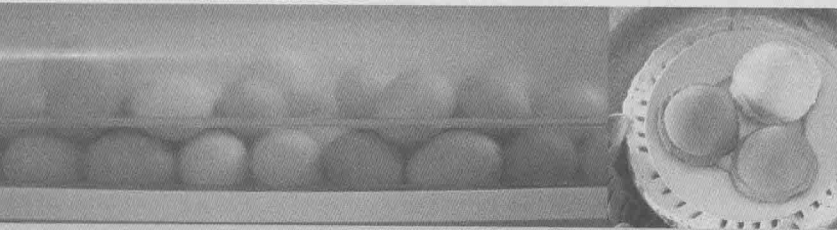
◆ 营养烹饪管理.....	001	膳食纤维——人体必需的第七种“营养素”.....	042
为小家庭设计春季营养组合	002	理性选择灵芝产品	044
为小家庭设计夏季营养组合	004	银耳, 抗衰延寿又滋补	047
为小家庭设计秋季营养组合	007	大蒜, 寻常百姓的保健食物	049
为小家庭设计冬季营养组合	009	人类健康的紫色黄金——蜂胶	051
炒菜时选锅加盐有讲究	012	蜂蜜——大众的保健品	053
焖烧锅会焖掉营养吗	013	保健珍品——蜂王浆	057
别用高温烹调	014	长盛不衰的保健品——花粉	059
粗粮不必细吃	015	选择人参的几个注意点	061
使用味精新讲究	017	西洋参真的“参”不可测吗	063
“卖汰烧”中怎样多留维生素	018	冬令进补话药酒	065
低脂菜也美味	020	保健佳品——大豆异黄酮	068
从靓汤中煲出营养	023	把猴头菇请上餐桌	069
烧荤菜何时加调料	024	番茄红素——防癌抗癌的好帮手	070
厨房中的“保钙”技巧	025	鉴别绞股蓝优劣的六条指标	071
学一学: 低盐分、高美味的调味法	026	给深海鱼油热降降温	072
巧用微波炉加热食品	029	别轻易上了促眠保健品的套	073
◆ 保健品消费管理	031	◆ 食品安全与消费管理	075
关注保健食品	032	奶制品: 五花八门乱人眼	076
蛋白质粉究竟有多少有效成分	034	明明白白选酸奶	078
中国有多少人缺乏蛋白质	036	如何选择合格的婴幼儿奶粉	080
老年人吃蛋白质粉能延缓衰老吗	037	不要常吃“两高一低”三种奶	081
服用蛋白质粉时要注意哪些问题	038	天天喝鲜奶, 还要中老年奶粉吗	083
如何选购蛋白质粉	039	改改口味吃奶酪	085
我们都需要额外补充氨基酸吗	040		

健康“食”尚——食用菌	087
食用菌干货的质量问题与选购	089
粉丝、粉条的质量问题与选购	090
芝麻酱的质量问题与选购	091
黄酒的质量问题与选购	092
白砂糖的质量问题与选购	092
饮料的质量问题与选购诀窍	094
冷饮的质量问题与选购	095
酱腌肉的质量问题与选购	096
豆制品的质量问题与选购	097
水果罐头的质量问题与选购	098
休闲食品的质量问题与选购	099
鲜奶蛋糕的质量问题与选购	102
海产品的质量问题和选购	103
酱和酱腌菜的质量问题与选购	105
学会选择食用油,天天用好油	106
今天,选什么酱油好	107
酱油和食醋: 配制还是酿造	109
选啤酒,讲究有度	110
选购葡萄酒的几点建议	112
纯正麻油的色香味	114

“新品”鸡蛋新在哪	115
超市选购食品须知	116
大米有了新“身份”	120
热鲜肉·冷冻肉·冷却肉	122
当心肉类食品变成了“蹩脚货”	123
鉴别水发食品有三法	125
泥蚶、花蛤中也有甲肝病毒	126
茶叶的质量问题与选购	127
过节,别把假酒带进家	129
食品保质期,有时需要做“减法”	131
花色盐的“花头”	132
桶装水的质量问题与选购	134
食品添加剂,福兮? 祸兮?	135
封杀不安全食物上餐桌的10条途径	136
给“农药果蔬”脱毒的6条措施	140
夏天,宜吃“少虫蔬菜”	141
不提倡“药用蔬菜”上餐桌	142
自制凉拌菜,严把六道关	144
夏日将至,让冰箱成为“保鲜箱”	145
水果、蔬菜的家庭贮藏	147



营养烹饪管理





为小家庭设计春季营养组合

春季的蔬菜市场素有“菜荒”之说。从冬季过来的蔬菜已经过时，春季的时令菜往往还没上市，在屈指可数的家常原料面前，要进行合理营养搭配组合，的确有许多学问。目前，小家庭通常由年轻的父母与一个可爱的孩子组成，这一年龄段的人新陈代谢旺盛、胃口好。因此，膳食中能量的供给要充足，口味上也要偏浓厚一些。小家庭的菜量要适中，做得多了，吃不掉浪费，硬撑下去就有点填鸭的意思了，对健康不利。因此，吃得少就要做得少，算着人的食量来做；还要吃得精，根据自己的身体状况、工作特点来定食谱。

春季营养特点

1. 由醇厚滋补向清新爽口转变 经过冬季醇厚滋补，人们对于高脂肪、高蛋白质的食物已经没有食欲，说明人体对这一类营养的需求已随着气温的升高而减弱，而新鲜的绿色蔬菜可以帮助清理胃肠中的积腻，让你胃口大开。因此，清新爽口的蔬菜原料成了人们在春季的首选。其他一些脂肪含量较低的动物原料也会受到人们的喜爱。

2. 注意营养素的合理搭配 人们对高脂肪的食物没有食欲并不表示人体就不需要脂肪，适量的脂肪尤其是富含不饱和脂肪酸的优质脂肪是人体新陈代谢所必需的。蔬菜固然很爽口，但其中纤维及草酸的含量较高，过多食用也会影响其他营养素的摄入，摄入过多的纤维还会引起腹泻。

说明：冬季的腌鱼、腌肉等往往可以保存到春季，而且搭配在菜肴中会使味道更加香浓，咸鱼烧猪肉就是这样的一道菜，火腿炒豆瓣也是春季的时令菜。这些腌制品好吃是不错，但吃多了会增加身体的负担。所以，即使你很喜欢吃，也要控制一下嘴巴。还要多吃些蔬菜，其中所含的丰富维生素可以大大减弱腌制品中的有害成分。

春季家常菜组合

以正餐（午餐或晚餐）为例，以春季常见的原料为主，向你介绍一些简便易做的春季家常菜的组合。米饭是中国人最喜欢的主食，在下面的膳食组合中，主食都是米饭，不再一一提及。

以水产原料为主的组合

菜 肴

- 凉拌蚕豆瓣
- 凉拌蒜薹
- 水芹炒百页
- 水芹炒豆腐干
- 清蒸刀鱼
- 清蒸鳊鱼
- 春笋虾皮汤
- 虾皮冬瓜汤

替 换 品 种

- 姜米拌豆苗
- 姜米拌菠菜
- 韭菜炒百页
- 青椒炒豆腐干
- 清蒸鲫鱼
- 清蒸鲈鱼
- 海米瓢子汤
- 淡菜冬瓜汤

特点：这一组合中，蛋白质主要由鱼类提供，水产品蛋白质通常是优质蛋白质。用清蒸法做鱼类菜，可最大程度地保留鱼肉中的水分，做起来也省事方便。鲜嫩的蚕豆瓣是春季蔬菜中的上品，制作时将其下沸水锅烫熟，时间不宜长，保持其青翠的色泽，在很大程度上保护其

所含的维生素。水芹、春笋是水溶性维生素及纤维素的主要提供者。本组菜肴的脂肪主要来源于烹调油，这可根据个人的情况适度增减，但春季的菜肴一般不宜用油过多。总的来说，这组菜肴清淡爽口，比较适合白领、运动量较少的人群选择。

以禽畜原料为主的组合

菜 肴

- 香椿拌豆腐
- 春笋拌蚕豆
- 芦蒿炒肉丝
- 茼蒿炒香干
- 毛豆烧仔鸡
- 咸鱼烧肉
- 丝瓜鸡蛋汤
- 丝瓜干丝汤

替 换 品 种

- 香干拌芹菜
- 姜米拌茼蒿
- 韭菜炒鸡蛋
- 菠菜炒粉丝
- 春笋烧肉
- 春笋烧仔鸡
- 雪菜肉丝汤
- 排骨冬瓜汤

特点：这一组合中，蛋白质主要来自于仔鸡、肉丝与豆腐，数量很充足，蛋白质的搭配也较合理。咸鱼、咸肉的用量不宜多，过多食用腌制品会给人体增加不少负担。香椿、春笋等是春季蔬菜中

的上品，宜焯水后凉拌。本组菜肴的脂肪主要来源于烹调油与肉类原料，脂肪含量较多。总的来说，这组菜肴口味清淡中不乏浓厚，适合中等运动量的人群选择。



以蔬菜原料为主的组合

菜 肴

- 酱汁春笋
- 葱油拌茼蒿
- 韭菜炒河虾
- 糖醋青椒
- 肉末炖鸡蛋
- 肉末烧萝卜
- 青菜豆腐汤
- 荠菜肚片汤

替 换 品 种

- 雪菜煮黄豆
- 姜米拌豆苗
- 菠菜炒鸡蛋
- 青椒炒面筋
- 香菇烧凤爪
- 肉末烧面筋
- 荠菜肉末豆腐羹
- 萝卜丝鲫鱼汤

特点：这一组合中，蛋白质主要来自豆制品、面筋以及少量的动物原料，动物蛋白与植物蛋白相互搭配，保证了膳食中蛋白质的质量。蔬菜加热要快，春笋、菠菜

不要忘了焯水。本组菜肴的脂肪主要来源于烹调油。总的来说，这组菜肴口味清淡爽口，适合白领等运动量较少尤其是偏爱蔬菜的人群选择。



为小家庭设计夏季营养组合

夏季是一个菜篮子相当丰富的季节，各种瓜果及叶类蔬菜应有尽有，让人有目不暇接的感觉。夏季的蔬菜的季节性很明显，过了这一季节，风味就有了相当大的差别，如西瓜，春末夏初气温较温和的时候显不出有多好吃，进入凉爽的秋季时，味道也不怎么样，其他的蔬菜也有这种特点。因此，我们这里主要以自然生长的夏季的食物原料来谈夏季的小家庭的营养组合。

夏季营养特点

1. 菜肴风味以清淡为主。人们对饮

食的口味的选择与季节有着很密切的关系。夏季的温度较高，湿度较大，人体消化能力较弱，吃饭没胃口，严重些的甚至茶饭不思，俗称“疰夏”。这种情况下，人们对于较油腻、辛辣的菜肴有一种本能的抵制，从营养的角度来说，这一类食物大多是高能量的，不适合夏季的人体需要。因此，夏季的饮食要选一些味道清淡的，或是略带苦味的食物。如黄瓜、苦瓜、百合、冬瓜、番茄等等。在烹调方法上要尽量采用炒、白煮、氽、清炖等，少用红烧的，基本不用油炸的方法来做

菜。调味时可以用辣,但必须是有开胃作用的微辣,浓厚的麻辣味不要用。

2. 夏季营养素的合理搭配。炎热的季节里,瓜果可以去暑解渴,补充人体水分的流失,当然是人们的最爱,但若是整日以瓜果为食,就走到了另一极端。瓜果中果胶可以帮助人的消化,但过多地摄入却可能导致腹泻。因此,尤其是肠胃功能不太好的人,在夏天不要贪食瓜果。冷食也很受宠,但食冷要注意两点,一是温度不要太低,过度的低温会影响人的肠胃的健康,造成腹泻,甚至会对肠胃带来长期的伤害;二是要注意卫生,制作冷食时器皿及周围

环境的卫生都要注意。对于脂肪,可选用一些含优质脂肪的低脂类原料,其中的必需脂肪酸是人体新陈代谢所必需的。

说明:夏季家庭里尽量不要制作腌鱼、腌肉、腐乳等,由于天气炎热,微生物很容易滋生并产生毒素。同样的原因,剩饭剩菜也不要食用,不要由于一时的节省而带来食物中毒的后果。

夏季家常菜组合

以正餐(午餐或晚餐)为例,以夏季常见的原料为主,向你介绍一些简便易做的夏季家常菜的组合。主食除了常用的米饭之外,还可以用凉面、稀饭、菜泡饭等。

以水产原料为主的组合

菜 肴

- 蒜泥拌茄子
- 酸辣黄瓜条
- 青椒炒土豆
- 蛋黄炒冬瓜
- 清蒸鲫鱼
- 咖喱炒龙虾
- 丝瓜干丝汤
- 鳝鱼干丝汤

替 换 品 种

- 姜丝拌银芽
- 盐水豌豆
- 干煸苦瓜
- 酸辣银芽
- 洋葱炒鳝丝
- 清蒸鲈鱼
- 冬瓜海带汤
- 牛蛙炖冬瓜

特点:这一组合中,蛋白质主要由鱼类提供,水产品蛋白质通常是优质蛋白质。用清蒸法做鱼类菜,可最大程度地保留鱼肉中的水分,做起来也省事方便。鳝鱼是夏季的时令原料,俗话说,“小暑长鱼赛人参”,家庭做菜最好选市场上烫杀好的,可省去在家杀黄鳝的烦恼。烫杀后的鳝鱼嘴巴张开的是新鲜的并且烫透的,鳝鱼的身体要有较大的卷曲,基本可保证烫杀前的鳝鱼是鲜活的,

这些在选购时要看清。拌茄子爽口开胃,是夏季的美味,拌之前要将茄子放在电饭煲上蒸熟,再撕成条,加蒜泥、酱油、麻油拌匀,其中的营美素损失极少。这一组合中的蔬菜是水溶性维生素及纤维素的主要提供者。少量的脂肪主要来源于烹调油,一般不宜油多。总的来说,这组菜肴清淡爽口,而且每一替换组中都有一道开胃的菜肴,比较适合白领、运动量较少的人群选择。



以禽畜原料为主的组合

菜 肴

- 蒜泥白切肉 · 蒜泥白切鸡
- 面酱炒豌豆 · 番茄炒鸡蛋
- 菱角烧鸡翅 · 酸菜煲猪肚
- 榨菜丝瓜汤 · 火腿冬瓜汤

替 换 品 种

- 山椒泡凤爪 · 姜汁肉片
- 青椒炒茄丝 · 青椒炒扁豆
- 苦瓜炒肉丝 · 葱烧鹌鹑
- 番茄蛋汤 · 海带冬瓜汤

特点: 这一组合中,蛋白质主要来自鸡、鹌鹑、肉类与鸡蛋,数量很充足,蛋白质的搭配也较合理。不论是菱角烧鸡翅还是葱烧鹌鹑,还是几个炒菜,用油都不宜多。白切肉与白切鸡是夏季的时令菜,爽口开胃而没有油腻的感觉。酸菜、榨菜及野山椒在生产时经常会添加一些

色素,所以在使用前最好用清水冲洗一下,尤其注意不要把它包装中的汤汁也放入锅中。本组菜肴的脂肪主要来源于烹调油与肉类原料,如蒜泥白肉、酸菜煲猪肚等,脂肪含量较多。总的来说,这组菜肴口味清淡中不乏浓厚,适合中等运动量的人群选择。

以蔬菜原料为主的组合

菜 肴

- 蒜泥黄瓜 · 蒜泥拌茄子
- 菜椒炒素鸡 · 糖醋甜椒
- 肉末烧粉皮 · 肉末烧茄子
- 丝瓜干丝汤 · 番茄蛋汤

替 换 品 种

- 凉拌苦瓜 · 皮蛋拌豆腐
- 番茄炒鸡蛋 · 青椒炒面筋
- 丝瓜烧毛豆 · 西芹炒百合
- 海米丝瓜汤 · 香菜银鱼羹

特点: 这一组合中,蛋白质主要来自于素鸡、面筋、鸡蛋以及其他少量的动物原料,量虽不多,但基本上是优质蛋白质,而且动物蛋白与植物蛋白相互搭配,保证了膳食中蛋白质的质量。脂肪的含量也不多,主要来源于烹调油,茄子、素鸡、面筋这

类菜用油量稍多些,其他菜的油量就比较少。由于是夏天,凉菜不宜在室温下放置过久,最好现做现吃,汤则可以先做好,晾凉,喝起来比较爽口。总的来说,这组菜肴口味清淡爽口,适合白领等运动量较少尤其是偏爱蔬菜的人群选择。



为小家庭设计秋季营养组合

秋季营养保健特点

秋天是丰收的季节,是猪肥鱼蟹壮、稻实果飘香的季节,也是有利于养生保健的季节。近年来,人们除了讲究食物的色香味形和营养价值以外,也考虑到小家庭的饮食特点,并根据不同季节的食物配伍特性,合理“搭配”膳食,以达到饮食养生的目的。

1. 秋季保健 经过炎热的夏季,人体消耗很大。秋季是个干燥的季节,要多吃蔬菜、水果,多饮水,以起到清火、润燥的功效。比如,经常食用梨子、荸荠,有助于缓解秋燥引起的咳嗽。秋季也是进补的季节,要适当多吃些高蛋白质食物,为即将到来的寒冬聚集能量,但饮食不宜油腻厚味,以免生火助热,可以选用豆类、鱼类等优质蛋白质。

秋季饮食应以“养阴清热、润燥止渴、清心安神”为基本准则。选择莲子、百合、芝麻、糯米、萝卜、梨、柿、甘蔗、菠萝、香蕉、银耳、蜂蜜、荸荠、葡萄、乳品等滋润食物;

或选择由人参、沙参、麦冬、川贝、杏仁、胖大海、冬虫夏草等配制的保健药膳,以益气滋阴、宣肺化痰。进补最好在医生的指导下进行。

2. 口味特色 人的口味随季节而变化,秋季气温由热转凉,人体消耗逐渐减少,食欲开始增加。配菜时,宜配素重荤轻的菜肴,以提高菜肴的营养价值,达到平衡膳食的目的。调味时,强调“春酸、夏苦、秋辣、冬咸”的原则。适度辣味有助开胃,但辛辣过重会加剧秋燥,引起咳嗽。在秋季,火锅一类的食物还是不宜多吃。对怕辣的人,菜肴中适量加些糖,使辣味变得较为柔和。

秋季家常菜组合

三口之家的饮食安排不宜太复杂,量也不宜太多,以一顿吃完为宜。这一季节,红烧的菜肴比较可口,但烹制时间较长,可以适当多做一些,放在冰箱里冷藏。下面以正餐为例,向你介绍简便易做的秋季家常菜组合。主食选用中国人最喜欢的米饭。

