



国家“十二五”重点图书

列

学大厨 巧配 细做

营养餐

姚显明 主编

中原出版传媒集团 中原农民出版社

国家“十二五”重点图书

劳动就业培训系列

常州大学图书馆
藏书章

学大厨巧配细做

营养餐

姚显明 主编

中原出版传媒集团 中原农民出版社

本书作者

主 编 姚显明

副主编 周 明 郭才生 王国君 陈 伟

顾 问 王秀明

摄 影 车 夫 禹明辉

图书在版编目(CIP)数据

学大厨巧配细做营养餐/姚显明主编. —郑州:中原出版传媒集团,
中原农民出版社,2010.11
(劳动就业培训系列)
ISBN 978-7-80739-876-9

I. ①学… II. ①姚… III. ①膳食-营养学 ②保健-食谱
IV. ①R151.3 ②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 199751 号

出版:中原出版传媒集团 中原农民出版社

(地址:郑州市经五路 66 号 电话:0371—65751257

邮政编码:450002)

发行单位:全国新华书店

承印单位:河南地质彩色印刷厂

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:12

字数:163 千字 插页:12

版次:2011 年 1 月第 1 版 印次:2011 年 1 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-80739-876-9 定价:25.00 元

如发现印装质量问题,请与印刷厂联系调换

1

第五节 食之攻略——食全食美	(27)
一、食全攻略	(27)
二、食味攻略	(45)
三、食色攻略	(55)
第二章 大厨巧配营养餐	(58)
第一节 大厨配餐宝典——美食推荐	(58)
第二节 食物的搭配与禁忌	(60)
一、食物的最佳搭配	(60)
二、食物搭配的禁忌	(65)
第三节 因人配餐	(71)
一、儿童营养餐的配制	(71)
二、中小学生营养餐的配制	(72)
三、成年人营养餐的配制	(74)
四、不同季节营养餐的配制	(75)
五、孕产妇营养餐的配制	(78)
六、中老年人营养餐的配制	(82)
七、特殊人员营养餐的配制	(82)
第三章 大厨细做营养餐	(93)
第一节 怎样留住营养素	(93)
一、适当洗涤	(93)
二、科学切配	(93)
三、计划备料	(114)
四、沸水焯料	(114)
五、上浆挂糊	(114)
六、旺火急炒	(114)
七、加醋忌碱	(115)
八、勾芡收汁	(115)

九、现做现吃	(115)
十、酵母发酵	(115)
十一、用营养油烹饪	(116)
十二、用彩色菜汁增色	(116)
十三、依靠高汤增味	(116)
第二节 不一般的厨艺	(124)
一、低温烹饪	(125)
二、隔氧	(127)
三、低盐	(133)
四、低脂	(134)
第三节 营养冷菜的制作	(135)
第四节 营养热菜的制作	(146)
一、蒸菜	(146)
二、炖菜	(149)
三、煮菜	(153)
四、爆炒	(157)
五、煨菜、煲菜	(162)
六、其他做法	(163)
第五节 营养主食的制作	(165)
第六节 营养粥的熬制	(172)
第七节 营养汤的煲制	(178)

第一章

大厨的营养博客

第一节 草根大厨的营养课

一、饮食与营养

1. 饮食的观念

一是养生：为人体提供必要的营养素，满足人体营养的需要。调节人体新陈代谢，增强防御疾病的能力，促进健康，达到延年益寿的目的。

二是享受：满足人们不同的心理和口味嗜好。也就是说追求档次、美滋美味、山珍稀奇、生猛海鲜、野味杂品。患病也是富贵病。

如果为了追求营养，建议你适当放弃美味。

如果为了追求享受，提醒你不要忘记养生。

虽然鱼和熊掌不可兼得，但营养和享受完全可以兼顾，而这一切只需要改变一下饮食习惯。

对于营养师、厨师和家庭主妇来说，先考虑营养，后考虑味道，把享受建立在健康基础上，这是营养餐永恒的理念。

2. 营养

营养的核心是“合理”，意思是吃什么合理、吃多少合理、怎么吃合理。

合理营养是一个综合性概念，它要求通过膳食调配，为人体提供生理需要的能量和多种营养素；通过合理的配餐、应用科学的烹饪方法，以利于各种营养物质的消化、吸收及利用。此外，还应避免膳食构成的比例失调、某些营养素摄入过多以及在烹饪过程中营养素的损失或有害物质的形成，因为这些因素都不利于营养素的合理利用。

二、大厨营养餐

五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充。

从养生的角度来说，男女老少有不同的饮食要求，一年四季应有不同的饮食搭配。古人认为：

春季，气温转暖，阳气上升。饮食上应由厚味转清温平淡，少吃牛肉、羊肉以及辛辣食物和高脂食物，多补充绿叶蔬菜。

夏季，天气炎热，阳气大盛，人体阳气充盛外泄，精神振奋，阴精过耗，精力渐感不足，饮食应以清淡为主，可稍冷、略咸，以助阴气。果品类大多味甘或酸，性偏寒凉或平，具有清热解暑、生津化痰、通利二便等多种功效，常食有益健康。

秋季，金风送爽，阳气渐收，精神爽快，经一夏之消耗，常有喜睡易困之象，又因脾胃运化渐弱，饮食宜健脾开胃。

冬季，气候严寒，阳气潜藏，食宜暖，味宜厚，性宜温，以求补养。羊肉、韭菜、山药都是比较好的滋养食物。

比照以上古训，你的饮食科学吗？

五谷杂粮、百果百蔬、畜禽鱼虾……每天都适量、适时摄入，

此乃养生要诀。

从健康的角度，吃不可过！

从营养的角度，吃不可偏！

对特殊人群如婴儿、学生、孕妇、老人、病人，吃尤其需要讲究营养，适当淡化口味。于是，一种特殊的餐饮形式出现了，这就是营养餐。

什么是营养餐呢？

至今也没有权威的定义，这主要是因为营养餐是个饮食新概念，是刚刚兴起的饮食革命。

中国人吃习惯了高盐、高糖、高脂肪食物，一下子要改变饮食习惯，改吃低盐、低糖、低脂肪的营养餐，这比改变其他任何习惯都困难。毕竟，美食比健康更有诱惑。

营养餐的兴起基本上是从特殊群体开始的，尤其是青少年，学校是营养餐推广的主阵地。实践证明，营养餐在推广中遇到不少麻烦，不少学生反映，营养餐普遍存在口味欠佳的现象，不想吃。问题出在哪里呢？营养配餐师是按照中小學生身体发育的不同拟定学生餐的，小学生营养餐要求尽量避免重辣口味，中学生餐虽然以鱼香、酸甜和咸鲜等三种口味为主，但也提倡清淡。如此看来，真正的营养餐确实与“重口味的饮食习惯”有差距。

营养餐的推广在国外也不顺利，英国一家电视台在“给我吃点营养餐”运动中，坦言——从孩子开始推广营养餐是一项艰苦的工作，已经吃惯了汉堡、薯条和高脂肪、高盐、高糖等“垃圾食品”的孩子们，很难在一朝一夕之间改变自己的口味。

为了让中小學生健康成长，英国政府计划在全国公立学校内禁止销售碳酸饮料、巧克力等，决心要将“垃圾食品”赶出学校。

.....

营养餐遇到的尴尬并不能责怪学生，只能说营养餐的宣传不够，我们平时的饮食习惯不好，大家还不了解营养餐，更没有接

受营养餐。可见，营养餐的推广需要智慧和行动。

说到这里，有必要给营养餐下个临时的定义了。

简单地说，营养餐就是低盐、低糖、低脂肪的，营养合理又均衡的，原料本身营养素保留尽可能多的餐饮。要保留食物的营养，就不能对原料进行过度加工，也不能一味地添加调味料，所以营养餐确实存在口感不爽的问题。

西式餐饮，生鲜是营养餐的一大特征。

那么，中式餐饮能否把营养餐调制成美味餐呢？

营养师和大厨精心研究了一套中式营养餐，通过精选原料，改进厨艺，倡导新理念，如今郑重推出，相信营养餐的明天不会再遥远。

就在这本书完稿时，得知深圳市河北区开了一家“营养餐厅”，倡导健康的饮食理念，“营养餐厅”的每道菜都有一个特殊的标识牌，标明菜品的重量、能量以及蛋白质、脂肪、碳水化合物等营养素含量，并有点菜师提供饮食咨询，顾客在了解每道菜的营养成分后，根据自己的身体需要进行选择。

这似乎很麻烦，但却代表了未来的饮食趋势。

三、营养餐怎样吃才健康

（一）食物多样化，谷类为主

人类的食物多种多样，各种食物所含的营养成分不完全相同，除母乳外，任何一种天然食物都不能提供人体所需的全部营养素。

平衡膳食要求饮食应多样化，我们日常的食物有五大类。

1. 谷类及薯类

谷类包括米、面、杂粮，薯类包括马铃薯（土豆）、甘薯（红薯、白薯、番薯）等。谷类与薯类主要提供碳水化合物、蛋白质、膳食纤维和B族维生素。

2. 动物性食物

主要包括畜禽肉、水产品、奶、蛋等，主要提供蛋白质、脂

肪、矿物质、维生素 A 和 B 族维生素。

3. 豆类及其制品

包括大豆及其他干豆类，主要提供蛋白质、脂肪、膳食纤维、矿物质和 B 族维生素。

4. 蔬菜水果类

包括叶菜、根菜、茎菜、花菜、果菜、食用菌等，主要提供膳食纤维、矿物质、维生素 C 和胡萝卜素。

5. 纯能量食物

包括动植物油、淀粉、食用糖，主要提供能量。植物油还可提供维生素 E 和必需脂肪酸。

(二) 多吃蔬菜、水果和薯类

蔬菜和水果含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维。蔬菜种类繁多，包括植物的叶、茎、花菜，还有茄果、鲜豆、菌类等。不同品种所含营养成分不尽相同，红、黄、绿等深色蔬菜中维生素含量超过浅色蔬菜和一般水果，它们是胡萝卜素、B 族维生素、叶酸、矿物质（钙、磷、钾、镁、铁）、膳食纤维和天然抗氧化物的主要或重要来源。我国近年来开发的野果如猕猴桃、刺梨、沙棘、黑加仑等，也是维生素 C 和胡萝卜素的丰富来源。

有些水果中维生素及一些微量元素的含量不如新鲜蔬菜多，但水果中含有的葡萄糖、果酸、果胶等物质又比蔬菜丰富。红、黄色水果如鲜枣、柑橘、柿子和杏等，是维生素 C 和胡萝卜素的丰富来源。

薯类含有丰富的淀粉、膳食纤维以及多种维生素和矿物质，也是抗癌的理想食品。我国居民近十年来薯类食用较少，应当鼓励多吃薯类。

蔬菜、水果和薯类配餐理想的膳食在保持心血管健康、增强抗病能力、减少儿童发生眼干燥症的危险及预防某些癌症等方面起着十分重要的作用。

(三) 常吃奶类、豆类或其制品

奶类除含丰富的优质蛋白质和维生素外，含钙量也较高，且

钙的吸收率很高，是天然钙质的最好来源，是其他任何食物都不可比拟的。我国居民膳食提供的钙质普遍偏低，平均只有推荐量的一半左右。我国婴幼儿维生素 D 缺乏症的患病率较高，与膳食中钙不足有一定的关系。大量的研究表明，给儿童、青少年补钙可以提高其骨密度，从而延迟其发生骨质疏松的年龄；给老年人补钙，也可能减缓其骨质丢失的速度。因此，应大力提倡奶类配餐的比例。

豆类是我国的传统食品，含大量的优质蛋白质、不饱和脂肪酸、钙及 B 族维生素、烟酸等。为提高农村人口的蛋白质摄入量以及防止城市人过多消费肉类带来的不利影响，我们应大力提倡多吃豆类及其制品。

（四）适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉，少吃肥肉和荤油

鱼、禽、蛋、瘦肉等动物性食物是优质蛋白质、脂溶性维生素和矿物质的良好来源。动物蛋白质中的氨基酸组成更适合人体需要，且赖氨酸含量较高，有利于补充植物蛋白质中赖氨酸的不足。肉类中铁的成分较多，鱼类特别是海产鱼，所含不饱和脂肪酸有降低血脂和防止血栓形成的作用。动物肝脏含维生素 A 极为丰富，还富含维生素 B₁₂、叶酸等，但有些动物的脏器如脑、肾等所含胆固醇相当高，对预防心血管系统的疾病不利。我国相当一部分城市和绝大多数农村居民吃动物性食物的平均量还不够，配餐时应适当增加。但部分大城市居民食用动物性食物过多，食用粮谷类食物不足，配餐时应适当控制。

肥肉和荤油是高能量和高脂肪食物，吃得太多往往会引起肥胖，是某些慢性病的诱因，应当少吃。目前猪肉仍是我国大多数居民的主要肉食，猪肉脂肪含量高，应适当控制猪肉消费量。鸡、鱼、兔、牛肉等动物性食物含蛋白质较高，脂肪较低，产生的能量远低于猪肉，应大力提倡吃这些食物，特别是水产品。

（五）食量与体力活动要平衡，保持适宜体重

保持正常体重是一个人健康的前提。进食量与体力活动是控制体重的两个主要因素。如果进食过多而活动量不足，多余的能

量就会在体内以脂肪的形式积存，即增加体重，久之会发胖。因此，要避免毫无节制的饮食。相反，若食量不足，劳动或运动量过大，可因能量不足而引起消瘦，造成劳动能力下降。所以，人们需要保持食量与能量消耗之间的平衡。脑力劳动者和活动量较少的人应加强锻炼，进行适宜的运动，如快走、慢跑、游泳等；而消瘦的人群，尤其是儿童则应增加食量和油脂的摄入，以维持正常生长发育和适宜体重。体重过高或过低都是不健康的表现，它们可造成人体抵抗力下降，易患某些疾病，如老年人的慢性病或儿童的传染病等。经常运动会增强心血管和呼吸系统的功能，保持良好的生理状态，可提高工作效率、调节食欲、强壮骨骼以及预防骨质疏松。

（六）吃清淡少盐的膳食

清淡少盐的膳食有利于健康，既不要太油腻，也不要太咸，不要吃过多的动物性食物和油炸、烟熏食物。目前，我国城市居民油脂的摄入量一直呈上升趋势，这是不利于健康的。我国居民食盐摄入量过多，平均值为世界卫生组织建议值的两倍以上。大量研究表明，钠的摄入量与高血压发病率呈正相关，而食盐是钠的主要来源。世界卫生组织建议每人每日食盐用量以不超过 5 克为宜。膳食钠的来源除食盐外，还包括酱油、咸菜、味精等高钠食品及含钠的加工食品等。在家庭中，应该从小就开始培养孩子清淡少盐的饮食习惯。

（七）饮酒应限量

我国的酒文化源远流长，在节假日、喜庆和交际的场合，人们饮一些酒是可以理解的，但要注意适量，特别是白酒。白酒除供给能量外，不含其他营养素。无节制地饮酒，会使食欲下降，食物摄入减少，以致多种营养素缺乏，严重时还会造成酒精性肝硬化；过量饮酒也会增加患高血压、脑中风等疾病的危险。此外，饮酒过量还会麻痹大脑神经导致事故及暴力的发生。

（八）吃清洁卫生、不变质的食物

从食物的选择、烹调到就餐等各个过程都要注意卫生，集体

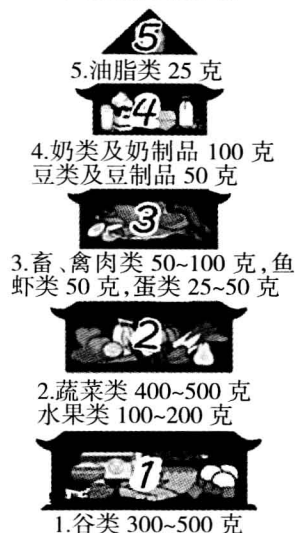
用餐要提倡分餐制，以减少疾病传播的机会。

《中国居民膳食指南》强调“常吃奶类、豆类或其制品”，以弥补我国居民膳食钙严重不足的缺陷；提倡居民注意食品卫生，增强自我保护意识。

（九）用平衡膳食宝塔来导航

平衡膳食宝塔共分五层，包含我们每天应吃的主要食物种类。膳食宝塔各层位置和面积不同，这在一定程度上反映出各类食物在膳食中的地位 and 应占的比重。谷类食物位居底层，每人每天应该吃 300 ~ 500 克；蔬菜和水果占据第二层，每天分别应吃 400 ~ 500 克和 100 ~ 200 克；鱼、禽、肉、蛋等动物性食物位于第三层，每天应该吃 125 ~ 200 克（鱼虾类 50 克，畜、禽肉 50 ~ 100 克，蛋类 25 ~ 50 克）；奶类和豆类食物合占第四层，每天应吃奶类及奶制品 100 克和豆类及豆制品 50 克；第五层塔尖是油脂类，每天不超过 25 克。

平衡膳食宝塔



1. 谷类

谷类是面粉、大米、玉米粉、小麦、高粱等的总称。它们是膳食中能量的主要来源，在农村，谷类往往是膳食中蛋白质的主要来源。多种谷类掺着吃比单吃一种好，特别是以玉米或高粱为主要食物时，应当更重视搭配一些其他的谷类或豆类食物。加工的谷类食品如面包、烙饼等应折合成相当的面粉量来计算。

2. 蔬菜和水果

蔬菜和水果通常会被认为类同食物，因为它们有许多共性。但蔬菜和水果终究不是一类食物，各有优势，不能完全相互替代。尤其是儿童，不可只吃水果不吃蔬菜。配餐时，蔬菜、水果的重

量按市售鲜重计算。一般说来，红、绿、黄色较深的蔬菜和深黄水果含营养素比较丰富，所以应多选用深色蔬菜和水果。

3. 鱼、肉、蛋

鱼、肉、蛋归为一类，主要提供动物性蛋白质和一些重要的矿物质和维生素。但它们彼此间也有明显区别。鱼、虾及其他水产品含脂肪很低，有条件可以多吃一些。这类食物的重量是按购买时的鲜重计算。肉类包含畜肉、禽肉及动物内脏，重量是按屠宰清洗后的重量来计算。这类食物尤其是猪肉含脂肪较高，所以生活富裕时也不应该吃过肉类。蛋类含胆固醇相当高，一般人每天不超过一个鸡蛋为好。

4. 奶类和豆类食物

奶类及奶制品当前主要包含鲜牛奶和奶粉。平衡膳食宝塔建议的 100 克，按蛋白质和钙的含量来折合，相当于鲜奶 200 克或奶粉 28 克。中国居民膳食中普遍缺钙，奶类应是首选补钙食物，很难用其他类食物代替。有些人饮奶后有不同程度的肠胃不适，可以试用酸奶或其他奶制品。豆类及豆制品包括许多品种，平衡膳食宝塔建议的 50 克是个平均值，根据其提供的蛋白质，可折合为大豆 40 克或豆腐干 80 克等。

（十）每日三餐食量合理分配

我国多数地区居民习惯于每日三餐。三餐食量的分配及间隔时间应与作息时间和劳动状况相匹配。一般早、晚餐各占 30%，午餐占 40% 为宜。早餐被喻为帝王餐，要吃好，量不需要太多，但营养含量要高。中餐被喻为贵族餐，要吃饱，因为中午和下午劳动强度较大。晚餐被喻为乞丐餐，要吃得少一些，因为晚上要休息，消耗热量也较小。

（十一）生吃、鲜吃，不剩吃

1. 生吃

主要指的是蔬菜、水果等。比如大拌菜、大丰收、乳瓜蘸酱、生菜生吃、醋泡脱皮花生、生拌西芹、生拌茼蒿、生拌白菜心、水果沙拉、水果拼盘、果汁、蔬菜汁等。生吃营养素破坏较少，

尤其是水溶性维生素得到了保护。

有人发现生食可作为抗癌的一种饮食疗法。据说最早由犹太籍博士格尔森采用。

美国科学家安妮·威格莫尔，在身患癌症的绝望中，运用生食疗法，一日三餐吃生瓜果，坚持数年不间断，起了作用，后来又活了 20 多年。

生食为什么能抗癌？美国另一名科学家最近发现，生食可以保护人体的内免疫系统，因而间接地起到抗癌作用。生食可以保护食物中的维生素不至于被破坏，但只限于蔬菜、水果、鲜活鱼、活虾。对原料进行“生调”，可增进色、香、味，又可充分利用食物的维生素，不失为一种保健祛病的食物疗法。

生食时，要注意某些食物的毒性和卫生，如四季豆、白果、鲜黄花菜、木薯、豆浆等，这些食物只有在加热熟制后才能食用，否则会造成食物中毒。

2. 鲜吃

新鲜的原料营养素含量十分丰富而且充足，烹制以后味道鲜美，对人体的营养价值也高。一旦变质切记莫用，它会给我们的身体带来潜伏性疾病，重者可造成食物中毒。即使当时没有明显症状，对于我们的身体也没有好处。所以我们要防止病从口入。

3. 不剩吃

素菜经过高温烹调已经使不耐热的维生素损失了一部分，如果再次加热食用，其营养价值几乎只有纤维素了，多次加热还会产生对我们身体不利的亚硝酸盐（是一种致癌物质）。因此，营养餐不提倡吃剩饭菜，尤其是夏季。

第二节 中餐厨艺 PK 西餐厨艺

一、中餐的特点

相对而言，中餐不是特别讲究营养和科学饮食，而是过分强调色、香、味和“滋补”。

中国人在饮食上更注重口味上的要求，而西方人更注重营养的搭配。

与西餐相比，中餐更注重热锅油炒的烹饪方法，食物的形式以热食熟食为主，凉菜为辅，以养生为由而过多添加补料。大量使用食盐而导致食物偏咸。

从中国九大菜系的特点上，我们不难看出中餐在营养方面的缺憾！

1. 川菜

以成都风味为正宗，还包含了重庆菜、东山菜、江津菜、自贡菜、合川菜等，富有浓厚的乡土风味，素以味广、味多、味厚著称，并有一菜一格，百菜百味的美誉。烹饪特别讲究火候，并以小煎、小炒、干烧、干煸见长。调味多用三椒和鲜姜，故味重，以麻辣酸香为主。

2. 鲁菜

由济南菜、胶东地方菜和孔府菜所组成，其烹调方法擅长爆、烧、炒、炸，菜肴以清、鲜、脆、嫩著称。

3. 粤菜

由广州、潮州、东江三个地方菜组成，它广泛吸取了川、鲁、苏、浙等地方菜的烹调技术精华，自成一格，有“食在广州”的美誉。口味讲究鲜、嫩、滑爽、生脆，擅长煎、炒、烧、烩、烤等，调味爱用蚝油、虾酱、梅膏、沙茶、红醋和鱼露，颇具特色。菜肴色彩浓重，滑而不腻。尤以烹制蛇、狸、猫、狗、猴等野生