

详步 XiangBu
图解版 TuJieBan



黄金搭档!

家常菜

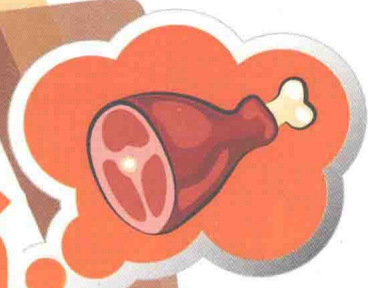
张明亮 © 主编



超值 ¥19.90
回馈

吉林出版集团 吉林科学技术出版社

黄金搭档!



家常菜

图书馆章

张明亮◎主编



图书在版编目(CIP)数据

黄金搭档家常菜 / 张明亮主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2011.6

ISBN 978-7-5384-5268-6

I. ①黄… II. ①张… III. ①家常菜肴—菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第048407号

黄金搭档 家常菜

主 编 张明亮
编 委 崔晓冬 蒋志进 郎树义 刘凤义 刘志刚
出 版 人 张瑛琳
责任编辑 车 强 郝沛龙
技术编辑 黄 达 王运哲
摄 影 杨跃祥
封面设计 精彩图文工作室
制 版 精彩图文工作室
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 150千字
印 张 12
印 数 1—20000册
版 次 2011年6月第1版
印 次 2011年6月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85635176
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5268-6
定 价 19.90元
如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

黄金搭档家常菜

平衡膳食健康生活	8	黄金搭配之一日三餐	14
人体所需营养素	8	不健康的饮食习惯和误区	15
黄金搭配之营养素	11	中国居民膳食指南及平衡膳食宝塔	16
黄金搭配之营养膳食	13		

PART 1

蔬菜食用菌

板栗香菇烧丝瓜	18	口蘑汤	33
木耳萝卜炖肉	19	红蘑土豆片	34
西芹鳝片	19	红汁黄瓜	35
雪菜笋汤	20	芥蓝虾仁	35
鸡粥西兰花	20	丝瓜焖腊肉	36
洋葱牛肉丝	21	玻璃白菜	36
蕨菜羊肉丝	22	榄菜四季豆	37
茄子焖烧鱼	23	木耳韭黄炒虾丝	38
海米烧菜花	23	金钱红薯球	39
上汤浸菠菜	24	清汤银耳鸭舌	39
番茄蛋卷	24	酸菜烧鱼肚	40
虾皮鸡蛋炒菠菜	25	肉珠豌豆	40
萝卜排骨汤	26	萝卜丝拌海蜇丝	41
火腿冬瓜汤	27	酸菜炒银芽	42
南瓜蒸鸡	27	金针培根卷	43
油焖茭白	28	蘑菇烧芋丸	43
竹笋三圆汤	28	口蘑锅巴汤	44
菠菜丸子汤	29	洋葱汤	44
西芹百合炒螺片	30	肉丝烧金针	45
虾酱茼蒿炒豆腐	31	茭白炒肉丝	46
酸辣萝卜卷	31	冬菜炒莴笋	47
灯笼草菇	32	虎皮尖椒	47
麻酱空心菜	32	山药益气汤	48
		百花蒸酿芦笋	48
		苦瓜炒肉丝	49
		醋熘白菜	50
		醋烹土豆丝	51

莲藕木耳炒牛肉 51
 百花酿北菇 52
 鸡蒙竹荪汤 52

PART 2
富肉类



子姜羊肉丝 54
 生煎里脊 55
 蛭干烧肉 55
 火爆燎肉 56
 生炒肚尖 56
 韭黄炒兔丝 57
 清炖牛尾 58
 爆炒猪肝 59
 孜然兔腿 59
 金银全蹄 60
 红煨猪排 60
 葱爆羊肉 61
 卤水金钱肚 62
 辣白菜炒肥肠 63
 烧元蹄 63
 山东蒸丸 64
 酥炸牛肉卷 64
 泡椒炒羊肝 65
 滑蛋牛肉 66
 蒜泥血肠 67
 腊八蒜泡脆耳 67
 腊味合蒸 68
 青椒玉米爆牛肉 68
 蒜泥羊排 69
 锅烧肘子 70
 番茄双参炖牛尾 71
 软炸羊里脊 71
 锅贴火腿 72
 酱爆牛肉 72
 红烧牛蹄筋 73
 葱烧大肠 74
 竹荪羊排汤 75
 铃铛丸子 75
 蹄筋参 76
 葵花圆子 76

鱼香腰花 77
 红油猪肚片 78
 陈皮狗肉 79
 鸡汁牛筋 79
 土豆煲牛腩 80
 麻仁羊肉盒 80
 熘三样 81
 盐水排骨 82
 椒油拌腰片 83
 拌猪心片 83
 腐汁羊肉栗 84
 生酱羊肉 84
 家常扒五花 85
 炸千子 86
 樱桃肉酥 87
 麻辣羊肝 87
 沙锅炖牛鞭 88
 清炒牛肚片 88
 清汤肉丸 89
 泡豇豆拌兔丁 90
 香辣驴肉丝 90



PART 3
禽蛋豆制品

海米烧豆腐 92
 菠菜鸡煲 93
 怪味鸡块 93
 盐水胗肝 94
 腐竹蛤蜊汤 94
 豆筋皮炒韭菜 95
 茶树菇炖乳鸽 96
 粉皮西蓝花 97

烩豆干	97
银丝鸭脯	98
腐皮三鲜	98
盅馅汤	99
竹笋烧鸭	100
花生红豆煲凤爪	101
水晶鹌鹑蛋	101
纸包蒜香翅	102
鱼香鸡茄煲	102
椿芽焖蛋	103
白果莲子乌鸡汤	104
烧冻豆腐	105
党参乳鸽汤	105
豌豆鸡丝汤	106
双椒拌皮蛋	106
柴把鸭	107
大蒜烧鸡胗	108
人参炖鹌鹑	109
鸳鸯蛋	109
笋干炖老鹅	110
三仙鹅掌	110
酥香鸭块	111
大鹅焖土豆	112
山药枸杞炖乌鸡	113
金银滚滚来	113
骨汤烩豆腐	114
锅贴鸽蛋	114
青椒炒鸭肠	115
肉片烧腐竹	116
胗心相伴	117
肥鸭烧茄花	117
蛋黄炖肉	118
泡椒鸭血	118
平菇凤翅汤	119
栗子烧鸡块	120
南煎鸭肝	121
椒盐鸭舌	121
鸽粒双脆	122
水晶鸭腿	122
碎米鸡丁	123
白果蒸鸡	124
芋艿全鸭	125
翡翠鸭心	125

柠汁煎鸭脯	126
鸭肠烧豆腐	126
香脆炸鸡	127
烩鸭掌	128
沙茶炒鸡丝	128

PART 4 水产品



酱煨海参	130
苦瓜带鱼汤	131
老姜煮鲈鱼	131
香橙鳕鱼	132
豆豉划水	132
清蒸甲鱼	133
锦绣响螺片	134
三色鱼丸汤	135
豉椒蒸草鱼	135
炸墨鱼丸	136
鲑鱼炖酸菜	136
荷花鱼肚	137
木瓜炒鱿鱼	138
清蒸大蟹	139
麻辣泥鳅	139
干炸鱼条	140
三鲜鳝汤	140
干煎大虾	141
茶香墨鱼丸	142
腊肉炖海蚌	143
干香鳗鱼	143
豆酥鲳鱼	144
吉利生蚝	144



干炸带鱼	145
粉丝炒梭蟹	146
翠绿酿虾扇	147
豆瓣鲫鱼	147
双耳炒螺片	148
黄焖甲鱼	148
腰果虾仁	149
家焖黄鱼	150
银鱼蒸丝瓜	151
酸萝卜炒海带丝	151
鸳鸯鱿鱼卷	152
烩三丝海参	152
韭黄烩黄鳝	153
红烧鳊鱼	154
菊花鱼翅羹	155
香辣河蟹芸豆	155
姜汁虾虎	156
葱拌八带	156
银鱼豆腐羹	157
菊花鲈鱼	158
油爆青虾	159
蛋煎蛭子	159
椒盐蛙腿	160
姜汁海蜇卷	160
烩酸辣鱼丝	161
大蒜烧鲑鱼	162
清汤鱼肚卷	163
酒焖全鱼	163
原壳蒸鲍	164
蒜子干贝脯	164
鲫鱼炖豆腐	165
蛤蜊瘦肉海带汤	166
鲜奶扇贝	166



银丝卷	171
素三鲜汤面	172
白兔饺	173
罗汉斋炒面	173
扬州脆炒面	174
荷香卤肉饭	174
五丁包子	175
家常石锅拌饭	176
沙锅鱼汤面	177
雪菜肉末粥	177
芝麻烧饼	178
糯米糍	178
三鲜水饺	179
红豆沙包	180
红焖排骨面	181
黑椒火腿炒饭	181
人参鸡粥	182
鲑鱼黄豆粥	182
家常炸酱面	183
萝卜丝饼	184
山东包子	185
虾仁蟹肉饭	185
太极薯蓉饼	186
奶香玉米饼	186
腊肉煲仔饭	187
菠菜猪肝粥	188
枣泥米团	189
家常鸡粥	189
小笼灌汤包	190
鸡汁锅贴饺	190
沙锅排骨粥	191

PART 5

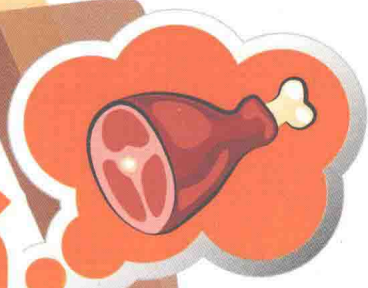
主食类

特色糖饼	168
韭黄肉丝焖饼	169
黏豆包	169
开花馒头	170
包菜牛肉饭	170

本书计量使用单位:

1大匙=15克 1小匙=5克 1杯=240毫升

黄金搭档!



家常菜

张明亮◎主编



图书在版编目(CIP)数据

黄金搭档家常菜 / 张明亮主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2011.6

ISBN 978-7-5384-5268-6

I. ①黄… II. ①张… III. ①家常菜肴—菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第048407号

黄金搭档 家常菜

主 编 张明亮
编 委 崔晓冬 蒋志进 郎树义 刘凤义 刘志刚
出 版 人 张瑛琳
责任编辑 车 强 郝沛龙
技术编辑 黄 达 王运哲
摄 影 杨跃祥
封面设计 精彩图文工作室
制 版 精彩图文工作室
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 150千字
印 张 12
印 数 1—20000册
版 次 2011年6月第1版
印 次 2011年6月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85635176
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5268-6
定 价 19.90元
如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185



如果将饮食当成充饥，那是平庸所为！
如果将饮食看作摄取，那是聪慧选择！
如果将饮食视为养生，那是科学之举！

如今，人们早已从饱腹的平庸阶段进入了科学饮食。在烹饪原料比较匮乏的年代，我们对很多饮食方面的问题无从探究。但现今，面对五光十色的各种食材，吃什么？怎么吃？怎样搭配合理？怎样才能营养健康？才是我们每天都要面对的最大难题。针对大家经常遇到的众多饮食问题，我们组织多位饮食、健康方面的专家、学者精心编写了此套丛书。

本套丛书着重从健康和家常两方面入手。家常，顾名思义就是从家庭的日常饮食入手，突出菜肴的实用性和普及化，以满足不同地域美食爱好者的饮食需求。本套丛书面向普通家庭，以市场为“风向标”，其选用的原料取材方便，制作过程简单易行，可使您快速掌握各项精要，烹饪出色、香、味、形俱全，且营养健康的家常菜肴。饮食健康是一种艺术，也是一门学问。本套丛书用精准简捷的文字和精美的图片，为您解读健康和饮食方面的疑惑，使您茅塞顿开，轻松达到健康和营养的目的。

在以健康和家常为出发点的前提下，丛书的编写更加突出直观的特点。它以清新亮丽的分解图片为主，辅以简明扼要的文字说明，不论是娴熟的烹饪高手，还是初涉厨事的年轻人，都能以字导视，按图操作，快速掌握菜肴制作的原理和精髓，真正体验到烹饪带来的乐趣。

美食是一种享受生活的方式，忙碌的现代人没有太多时间去享受人生，但吃饭是每天必不可少的事情。希望本套丛书能成为您家庭饮食方面的好助手，不仅可以使您很方便地制作出各种美食，而且可以在烹调的过程中享受到其中的快乐，并且感受到美食中那一份醇美，那一缕温暖，和那一种幸福。

张明亮

2011年6月

黄金搭档家常菜

平衡膳食健康生活	8	黄金搭配之一日三餐	14
人体所需营养素	8	不健康的饮食习惯和误区	15
黄金搭配之营养素	11	中国居民膳食指南及平衡膳食宝塔	16
黄金搭配之营养膳食	13		

PART 1

蔬菜食用菌

板栗香菇烧丝瓜	18	口蘑汤	33
木耳萝卜炖肉	19	红蘑土豆片	34
西芹鳝片	19	红汁黄瓜	35
雪菜笋汤	20	芥蓝虾仁	35
鸡粥西兰花	20	丝瓜焖腊肉	36
洋葱牛肉丝	21	玻璃白菜	36
蕨菜羊肉丝	22	榄菜四季豆	37
茄子焖烧鱼	23	木耳韭黄炒虾丝	38
海米烧菜花	23	金钱红薯球	39
上汤浸菠菜	24	清汤银耳鸭舌	39
番茄蛋卷	24	酸菜烧鱼肚	40
虾皮鸡蛋炒菠菜	25	肉珠豌豆	40
萝卜排骨汤	26	萝卜丝拌海蜇丝	41
火腿冬瓜汤	27	酸菜炒银芽	42
南瓜蒸鸡	27	金针培根卷	43
油焖茭白	28	蘑菇烧芋丸	43
竹笋三圆汤	28	口蘑锅巴汤	44
菠菜丸子汤	29	洋葱汤	44
西芹百合炒螺片	30	肉丝烧金针	45
虾酱茼蒿炒豆腐	31	茭白炒肉丝	46
酸辣萝卜卷	31	冬菜炒莴笋	47
灯笼草菇	32	虎皮尖椒	47
麻酱空心菜	32	山药益气汤	48
		百花蒸酿芦笋	48
		苦瓜炒肉丝	49
		醋熘白菜	50
		醋烹土豆丝	51

莲藕木耳炒牛肉 51
 百花酿北菇 52
 鸡蒙竹荪汤 52

PART 2
富肉类



子姜羊肉丝 54
 生煎里脊 55
 蛭干烧肉 55
 火爆燎肉 56
 生炒肚尖 56
 韭黄炒兔丝 57
 清炖牛尾 58
 爆炒猪肝 59
 孜然兔腿 59
 金银全蹄 60
 红煨猪排 60
 葱爆羊肉 61
 卤水金钱肚 62
 辣白菜炒肥肠 63
 烧元蹄 63
 山东蒸丸 64
 酥炸牛肉卷 64
 泡椒炒羊肝 65
 滑蛋牛肉 66
 蒜泥血肠 67
 腊八蒜泡脆耳 67
 腊味合蒸 68
 青椒玉米爆牛肉 68
 蒜泥羊排 69
 锅烧肘子 70
 番茄双参炖牛尾 71
 软炸羊里脊 71
 锅贴火腿 72
 酱爆牛肉 72
 红烧牛蹄筋 73
 葱烧大肠 74
 竹荪羊排汤 75
 铃铛丸子 75
 蹄筋参 76
 葵花圆子 76

鱼香腰花 77
 红油猪肚片 78
 陈皮狗肉 79
 鸡汁牛筋 79
 土豆煲牛腩 80
 麻仁羊肉盒 80
 熘三样 81
 盐水排骨 82
 椒油拌腰片 83
 拌猪心片 83
 腐汁羊肉栗 84
 生酱羊肉 84
 家常扒五花 85
 炸干子 86
 樱桃肉酥 87
 麻辣羊肝 87
 沙锅炖牛鞭 88
 清炒牛肚片 88
 清汤肉丸 89
 泡豇豆拌兔丁 90
 香辣驴肉丝 90



PART 3
禽蛋豆制品

海米烧豆腐 92
 菠菜鸡煲 93
 怪味鸡块 93
 盐水胗肝 94
 腐竹蛤蜊汤 94
 豆筋皮炒韭菜 95
 茶树菇炖乳鸽 96
 粉皮西兰花 97

烩豆干	97
银丝鸭脯	98
腐皮三鲜	98
盅馅汤	99
竹笋烧鸭	100
花生红豆煲凤爪	101
水晶鹌鹑蛋	101
纸包蒜香翅	102
鱼香鸡茄煲	102
椿芽焖蛋	103
白果莲子乌鸡汤	104
烧冻豆腐	105
党参乳鸽汤	105
豌豆鸡丝汤	106
双椒拌皮蛋	106
柴把鸭	107
大蒜烧鸡胗	108
人参炖鹌鹑	109
鸳鸯蛋	109
笋干炖老鹅	110
三仙鹅掌	110
酥香鸭块	111
大鹅焖土豆	112
山药枸杞炖乌鸡	113
金银滚滚来	113
骨汤烩豆腐	114
锅贴鸽蛋	114
青椒炒鸭肠	115
肉片烧腐竹	116
胗心相伴	117
肥鸭烧茄花	117
蛋黄炖肉	118
泡椒鸭血	118
平菇凤翅汤	119
栗子烧鸡块	120
南煎鸭肝	121
椒盐鸭舌	121
鸽粒双脆	122
水晶鸭腿	122
碎米鸡丁	123
白果蒸鸡	124
芋艿全鸭	125
翡翠鸭心	125

柠汁煎鸭脯	126
鸭肠烧豆腐	126
香脆炸鸡	127
烩鸭掌	128
沙茶炒鸡丝	128

PART 4 水产品



酱煨海参	130
苦瓜带鱼汤	131
老姜煮鲈鱼	131
香橙鳕鱼	132
豆豉划水	132
清蒸甲鱼	133
锦绣响螺片	134
三色鱼丸汤	135
豉椒蒸草鱼	135
炸墨鱼丸	136
鲑鱼炖酸菜	136
荷花鱼肚	137
木瓜炒鱿鱼	138
清蒸大蟹	139
麻辣泥鳅	139
干炸鱼条	140
三鲜鳝汤	140
干煎大虾	141
茶香墨鱼丸	142
腊肉炖海蚌	143
干香鳊鱼	143
豆酥鲳鱼	144
吉利生蚝	144



干炸带鱼	145
粉丝炒梭蟹	146
翠绿酿虾扇	147
豆瓣鲫鱼	147
双耳炒螺片	148
黄焖甲鱼	148
腰果虾仁	149
家焖黄鱼	150
银鱼蒸丝瓜	151
酸萝卜炒海带丝	151
鸳鸯鱿鱼卷	152
烩三丝海参	152
韭黄烩黄鳝	153
红烧鳊鱼	154
菊花鱼翅羹	155
香辣河蟹芸豆	155
姜汁虾虎	156
葱拌八带	156
银鱼豆腐羹	157
菊花鲈鱼	158
油爆青虾	159
蛋煎蛭子	159
椒盐蛙腿	160
姜汁海蜇卷	160
烩酸辣鱼丝	161
大蒜烧鲑鱼	162
清汤鱼肚卷	163
酒焖全鱼	163
原壳蒸鲍	164
蒜子干贝脯	164
鲫鱼炖豆腐	165
蛤蜊瘦肉海带汤	166
鲜奶扇贝	166



银丝卷	171
素三鲜汤面	172
白兔饺	173
罗汉斋炒面	173
扬州脆炒面	174
荷香卤肉饭	174
五丁包子	175
家常石锅拌饭	176
沙锅鱼汤面	177
雪菜肉末粥	177
芝麻烧饼	178
糯米糍	178
三鲜水饺	179
红豆沙包	180
红焖排骨面	181
黑椒火腿炒饭	181
人参鸡粥	182
鲛鱼黄豆粥	182
家常炸酱面	183
萝卜丝饼	184
山东包子	185
虾仁蟹肉饭	185
太极薯蓉饼	186
奶香玉米饼	186
腊肉煲仔饭	187
菠菜猪肝粥	188
枣泥米团	189
家常鸡粥	189
小笼灌汤包	190
鸡汁锅贴饺	190
沙锅排骨粥	191

PART 5
主食类

特色糖饼	168
韭黄肉丝焖饼	169
黏豆包	169
开花馒头	170
包菜牛肉饭	170

本书计量使用单位:

1大匙=15克 1小匙=5克 1杯=240毫升



人体所需的各种营养素必须通过每天所吃的食物不断得到供应和补充，那么究竟应该吃什么，这里面就有一个食物营养的配比关系。即在人体的生理需要和膳食营养供给之间建立平衡的关系，就形成了平衡膳食。

我国中医文献对平衡膳食有着精辟而生动的论述“五谷宜为养，失豆则不良；五畜适为益，过则害匪浅；五菜常为充，新鲜绿黄红；五果当为助，力求少而数；气味合则服，尤当忌偏独；饮食贵有节，切切勿使过。”这些论点，不仅有极强的可操作性，即使用现代营养学的观点来看，同样是十分科学和准确的。

但是，中国传统理论上关于膳食平衡的论述，与现代营养学关于膳食平衡的理论还是有区别的。现代营养学认为，平衡膳食是指四个方面的平衡：即氨基酸间的平衡、生热营养素之间的平衡、酸碱平衡和各种其他营养素间的平衡。只有这样才有利于营养素的吸收和利用。而我国传统膳食平衡主要从食物的五味、四性等方面加以阐述，主要有膳食四性平衡、膳食冷热平衡、膳食五味平衡、膳食酸碱平衡、主副食平衡和食物杂与精平衡等方面的内容，其中，膳食四性平衡和五味平衡是我国独有的理论。

人体所需营养素

各种食物经过消化、吸收，不断供给人体必须的物质，以保证机体的正常生长发育，供给能量，维持健康和弥补损失等，这些作用的总和称为“营养”。在各种食物中所含的能够供给人体“营养”的有效成分，叫做“营养素”。在此“营养”理解为一种行为，而“营养素”则是一类物质，两者概念是完全不同的。

现代医学研究表明，人体所需的营养素不下百种，其中一些可自身合成制造，但无法自行合成制造而必须由外界摄取的约有40余种，经细分之后，可概括为七大营养素，分别为蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、水、维生素和矿物质。

蛋白质 蛋白质是人体的必需营养素，具有构成和修复组织，调节生理功能，担当代谢物质和营养素的载体以及提供能量等功效。

蛋白质是由20多种氨基酸构成的，其中有些氨基酸是体内需要的，但人体不能合成，必须由食物中的蛋白质来供给，这类氨基酸称为“必需氨基酸”；另一类氨基酸也是体内需要但能在体内合成，不一定通过食物供给，

称为“非必需氨基酸”。在此需要说明，“必需氨基酸”与“非必需氨基酸”同等重要，缺少任何一种都不能形成身体所需要的蛋白质。

蛋白质的食物来源可分为植物性蛋白质和动物性蛋白质两大类。植物蛋白质中，谷类含蛋白质10%左右，蛋白质含量不算高，但由于是人们的主食，所以仍然是膳食蛋白质的主要来源。豆类含有丰富的蛋白质，特

别是大豆含蛋白质高达40%，氨基酸组成也比较合理，在体内的利用率较高，是植物蛋白质中非常好的蛋白质来源。蛋类含蛋白质11%~14%，是优质蛋白质的重要来源。肉类蛋白质营养价值优于植物蛋白质，是人体蛋白质的重要来源。为改善膳食蛋白质的质量，在膳食中应保证有一定数量的优质蛋白质。通常动物性蛋白质和大豆蛋白质应占膳食蛋白质总量的30%~50%。

脂肪 脂肪是人体所必需的营养素之一，它与蛋白质、碳水化合物共同为产能的三大营养素，是构成人体细胞和组织的重要组成部分，是一种富含热能的营养素。脂肪具有供给能量，构成身体成分，供给必需脂肪酸，保护脏器和维持体温，节约蛋白质等多种功效。

除食用油脂含约100%的脂肪外，含脂肪丰富的食品有动物性食物和坚果类。动物性食物以畜肉类含脂肪最丰富，且多为饱和脂肪酸。禽肉一般含脂肪量较低，多数在10%以下。鱼类脂肪含量基本在10%以下，多数在5%左右，且其脂肪含不饱和脂肪酸多，所以，老年人宜多吃鱼少吃肉。蛋类以蛋黄含脂肪量高，约为30%，但全蛋仅为10%左右，其组成以单不饱和脂肪酸为多。除动物性食物外，植物性食物中以坚果类(如花生、核桃、瓜子、榛子、葵花子等)含脂肪量较高，最高可达50%以上，不过其脂肪组成多以亚油酸为主，所以是多不饱和脂肪酸的重要来源。

碳水化合物 碳水化合物即糖类，是自然界中最为丰富的有机化合物，是绿色植物经过光合作用的产物。碳水化合物主要以各种不同的淀粉、糖和纤维素的形式存在于谷物、粮食、豆类、蔬菜和水果中，在动物性食物中含量很少。碳水化合物是人体热能的主要来源，并且是构成各种组织的重要成分，碳水化合物和蛋白质生成的糖蛋白是构成软骨组织、骨骼和眼角膜的组成部分。此外，几乎人体所有的神经组织、结缔组织、肝等都是

以碳水化合物为主要成分。

膳食中碳水化合物中淀粉的来源主要是粮谷类和薯类食物。粮谷类一般含碳水化合物60%~80%，薯类中含量为15%~29%，豆类中为40%~60%。而碳水化合物中单糖和双糖的来源主要是蔗糖、糖果、甜食、糕点、甜味水果、含糖饮料和蜂蜜等。

膳食纤维 膳食纤维是一种特殊的营养素，其本质是碳水化合物中不能被人体消化酶所分解的多糖类物质，被称为“七大营养素”之一。膳食纤维一词在1970年以前的营养学中尚不曾出现，当时只有“粗纤维”之说，用以描述不能被消化的、吸收的食物残渣，且仅包括部分纤维素和木质素。

以前人们认为，膳食纤维对人体不具有营养作用，吃多了甚至还会影响人体对食物中营养素的吸收，尤其是对微量元素的吸收，对身体不利。此后，通过一系列的调查研究，特别是近年来人们发现并认识到那些不能被人体消化吸收的“非营养”物质，实际上与人体健康密切相关，而且在预防人体某些疾病方面起着重要作用。膳食纤维有数百种之多，具有预防胃肠道疾病、减少有害物质的吸收、控制体重、避免血糖急剧上升和防癌等多种功效。

食物中的膳食纤维来自各种杂粮，如糙米和胚芽精米，以及玉米、小米、大麦、小麦皮(米糠)和麦粉(黑面包的材料)等；此外，根菜类和海藻类中食物纤维较多，如牛蒡、胡萝卜、四季豆、红豆、豌豆、薯类和裙带菜等。



水 水又被称为营养素的载体，是人体内七大营养素之一，是体液的主要成分，是维持人体正常生理活动不可缺少的物质，对健康起着重要的作用。水的功效主要有参与人体内物质代谢，构成细胞和体液的重要组成部分，调节体温，润滑和保护人体器官等。

各种饮用水是人体内水的主要来源，除此之外，人体还可以从各种食品中摄取水分。一般水果和蔬菜中水的含量大约为90%，易于人体的吸收和利用。

●水是世界上最廉价最有治疗力量的奇药。矿泉水和电解质水的保健和防病作用是众所周知的。主要是因为水中含有对人体有益的成分。当感冒、发热时，多喝开水能帮助发汗、退热、冲淡血液里细菌所产生的毒素；同时，小便增多，有利于加速毒素的排出。

●睡前一杯水有助于美容。上床之前，你无论如何都要喝一杯水，这杯水的美容功效非常大。当你睡着后，那杯水就能渗透到每个细胞里，细胞吸收水分后，皮肤就更加娇柔细嫩。

●入浴前喝一杯水，常葆肌肤青春活力。沐浴前一定要先喝一杯水，沐浴时的汗量为平常的2倍，体内的新陈代谢加速，喝了水，可使全身每一个细胞都能吸收到水分，创造出光润细柔的肌肤。

●晨起就喝淡盐水是错误的。人在整夜睡眠中滴水未进，然而呼吸、排汗、泌尿却仍在进行中，这些生理活动要消耗损失许多水分。早晨起床如饮些白开水，可很快使血液得到稀释，纠正夜间的高渗性脱水。而喝盐水则反而会加重高渗性脱水，令人更加口干。早晨是人体血压升高的第一个高峰，喝盐水会使血压更高，新鲜的白开水是最佳选择。

●很多人往往在口渴时才想起喝水，而且往往是大大口吞咽，这种做法也是不对的。喝水太快太急会无形中把很多空气一起吞咽下去，容易引起打嗝或是腹胀。因此，最好先将水含在口中，再缓缓喝下，尤其是肠胃虚弱的人，喝水更应该一口一口慢慢喝。

维生素 维生素是维持人体正常生命活动所必需的一类有机化合物，但不是构成各种组织的主要成分，也不是人体内能量的来源，其主要作用是调节人体的物质代谢。人体对各种维生素的需求量虽然不多，每天仅为若干毫克或微克，但由于多数维生素在体内不能自行合成，虽有少数能在体内由其他物质转化生成，但仍然不能满足人体需要，故必须从食物中摄取，否则会导致新陈代谢某些环节的障碍，影响正常生理功能，甚至引起各种维生素缺乏症。

目前已经被认知的维生素有40余种，按其溶解性质可分为脂溶性维生素和水溶性维生素两大类。脂溶性维生素只是溶于脂肪而不溶于水，必须经过脂肪溶解，方可被人体吸收，常见有维生素A、维生素D、维生素E、维生素K等；而水溶性维生素只溶于水而不溶于脂肪，人体内储存很少，摄入量达到饱和后，随尿排出，常见有维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、维生素B₁₂、维生素PP和维生素C等。

矿物质 矿物质又称无机盐，是无机化合物中盐类的总称，是人体的重要组成部分。无机盐在人体内的需要量虽然不像蛋白质、脂肪和碳水化合物那样多，却是人体正常生理功能不可缺少的重要物质。成年人体内的无机盐约占体重的5%。矿物质的主要功能有以下几个方面：构成骨骼和牙齿的主要成分，调节生理功能，构成软组织的重要成分，参与免疫功能的形成，保护人体细胞不发生癌变，延缓机体衰老过程等。

