

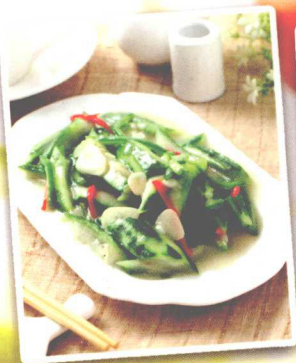
一日三餐我做主 YIRI SANCAN WOZUOZHU

健康晚餐

天天
添活力

一道营养的美味晚餐，一份暖暖的温馨呵护，一天轻松的健康之旅

华姨 编著



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

一日三餐我做主 YIRI SANCAN WOZUOZHU

健康晚餐

天天
添活力

华姨 编著



 浙江出版联合集团
 浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康晚餐 / 华姨编著. — 杭州 : 浙江科学技术出版社, 2015. 1

(一日三餐我做主)

ISBN 978-7-5341-6313-5

I. ①健… II. ①华… III. ①食谱 IV.
①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第258754号

丛 书 名 一日三餐我做主
书 名 健康晚餐
编 著 华姨

出版发行 浙江科学技术出版社
杭州市体育场路347号 邮政编码: 310006
销售部电话: 0571-85058048
E-mail: zkpress@zkpress.com

排 版 广东犀文图书有限公司
印 刷 广州汉鼎印务有限公司
经 销 全国各地新华书店

开 本	710mm×1000mm 1/16	印 张	10
字 数	175 000		
版 次	2015年1月第1版		2015年1月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5341-6313-5	定 价	29.80元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社负责调换)

责任编辑 刘 丹 梁 峥
责任校对 王群 王巧玲 李骁睿

责任印务 徐忠雷
特约编辑 舒荣华



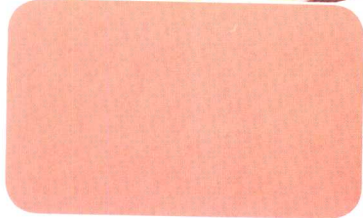
前言

preface

随着社会经济的不断发展，人民的生活水平和饮食条件得到极大的提升。从温饱到小康，再到现在的营养午餐计划，无不体现这个“民以食为天”的古老国度的人们对生活以及饮食的重视。现代家庭和个人对生活品质的要求愈来愈高，一日三餐不仅讲究吃好，也要求科学搭配和营养健康。但是，一些不法分子为了牟取暴利，不惜铤而走险，致使一些食物存在健康安全隐患，严重威胁我们的日常饮食安全。同时，快节奏的生活方式，也让许多人的饮食偏离了“早餐要吃好，午餐要吃饱，晚餐要吃少”的原则，早餐胡乱吃或不吃，中餐随便吃，晚餐则大吃，这种不良的饮食习惯给我们的健康和生活品质带来了极大的危害。

为此，我们编写了这套“一日三餐我做主”丛书，包括《花样早餐》《营养午餐》《健康晚餐》。本套丛书通过精心策划，挑选了居家常用的食材，介绍其营养功效、饮食宜忌和购存技巧等知识，合理地搭配出家常精美菜肴，体例科学、内容丰富、制作精美，让您的一日三餐变得更加营养健康。

《健康晚餐》根据营养晚餐的要求，以合理、科学的编排方式介绍了适宜晚餐食用的食材和营养晚餐的搭配及制作，食材简单易得，制作步骤详细，营养搭配丰富，让您既能学厨艺，又能为自己和家人制作出营养健康的精美晚餐，精心呵护家人健康。





contents 目录



Part 1

吃好晚餐 向健康看齐

- 2 晚餐知多少
- 3 现代都市人晚餐的弊病
- 4 晚餐不当, 问题不断
- 5 晚餐健康吃法指南
- 7 晚餐的合理搭配
- 8 晚餐宜食的食物

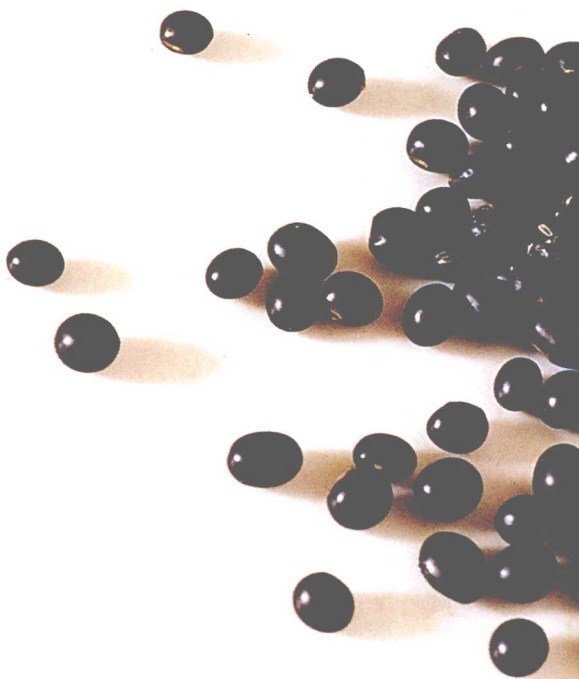
Part 2

常见晚餐食材及营养食谱

- 10 茄子
- 11 什锦茄子 + 雪菜炒黄豆 + 苦瓜鲫鱼汤
- 12 红烧茄子 + 滑蛋虾仁 + 菠菜肉丸汤
- 13 青椒
- 14 虎皮青椒 + 鱼片蒸豆腐 + 玉米煲老鸭
- 15 青椒小炒鳝 + 粉蒸芋头 + 冬瓜绿豆汤
- 16 冬瓜
- 17 酱烧冬瓜条 + 花椰菜炒咸肉 + 竹笋香菇汤
- 18 冬瓜炖牛肉 + 挂糊豆腐 + 肉丝银芽羹
- 19 丝瓜
- 20 青椒炒丝瓜 + 剁椒鱼腩 + 玉米蛋黄
- 21 丝瓜干贝 + 青豆粉蒸肉 + 当归猪血莴笋汤
- 22 苦瓜
- 23 清炒苦瓜 + 黄埔肉碎煎蛋 + 海带排骨汤
- 24 苦瓜炒牛肉 + 酸甜土豆片 + 浓汤裙菜煮鲈鱼
- 25 扁豆
- 26 鲜蘑烧扁豆 + 蒸鳊鱼 + 无花果排骨汤
- 27 彩色扁豆 + 榨菜肉末蒸鱼 + 青菜蛋花汤
- 28 番茄
- 29 金针番茄汤 + 青蒜烧肉 + 肉末豆腐
- 30 番茄炒牛肉 + 西蓝花炒紫包菜 + 菊花鸡肉汤



- 31 **豇豆**
 32 红焖豇豆 + 脆炒南瓜丝 + 老火鸡汤
 33 豇豆炒豆腐干 + 啤酒蒸鸭 + 陈皮山楂萝卜汤
 34 **油菜**
 35 生炒油菜 + 红焖莲藕丸 + 姜丝蒸鲈鱼
 36 豆泡烧油菜 + 葱爆牛肉 + 番茄蛋花汤
 37 **菠菜**
 38 银丝菠菜 + 冬菜蒸白切鸡 + 清蒸赤豆鲤鱼
 39 鱼香菠菜 + 蒜薹炒肉丝 + 胡萝卜豆腐炖鱼头
 40 **空心菜**
 41 素炒空心菜 + 菠萝鸡丁 + 冬瓜排骨汤
 42 空心菜炒牛肉 + 芹菜炒鸡蛋 + 南瓜红枣排骨汤
 43 **生菜**
 44 蚝油生菜 + 马蹄炒鸡片 + 豆腐葱花汤
 45 香菇生菜 + 板栗烧肉 + 紫菜虾干汤
 46 **土豆**
 47 炒土豆丝 + 陈皮油淋鸡 + 玉竹牛筋汤
 48 土豆焖鸡 + 桃仁莴笋 + 海带紫菜瓜片汤
 49 **白萝卜**
 50 青蒜焖白萝卜 + 香菇蒸滑鸡 + 香煎鲑鱼块
 51 牛腩白萝卜汤 + 干锅茶树菇 + 鱼香肉丝
 52 **胡萝卜**
 53 橙子胡萝卜汁 + 鸡翅香菇面 + 生炒菜薹
 54 丁香海带胡萝卜汤 + 滑蛋牛肉 + 尖椒茄子煲



- 55 **黑木耳**
 56 葱烧黑木耳 + 桃香韭菜 + 红烧排骨
 57 黑木耳炒牛肉 + 陈皮油菜大鸭煲 + 清蒸冬瓜球
 58 **芹菜**
 59 芹菜粥 + 香菇焖肉 + 紫菜煎蛋饼
 60 芹菜炒鱼松 + 蒸瓢茄子 + 苦瓜排骨汤
 61 **莴笋**
 62 菠萝莴笋 + 豆腐干炒蒜薹 + 滑炒鱼丝
 63 鸡腿菇炒莴笋 + 黄汁烩菠菜 + 玉米淡菜煲排骨
 64 **百合**
 65 鲜果炒百合 + 鸡蛋蒸肉丸 + 雪梨猪骨汤
 66 西芹百合炒腰果 + 菠萝咕嚕肉 + 三鲜苦瓜汤
 67 **西蓝花**
 68 香菇炒西蓝花 + 海带烧肉 + 焖豆腐
 69 锡纸焗西蓝花 + 豆泡鸭块 + 清润白菜汤
 70 **猪肉**
 71 平菇炒肉 + 金沙西洋菜 + 花生莲藕排骨汤
 72 清蒸酥肉 + 番茄炒鸡蛋 + 玉米青豆羹
 73 **猪肚**
 74 青椒炒猪肚 + 香干拌芹菜 + 哈密瓜百合瘦肉汤
 75 清拌猪肚 + 辣椒芋丝 + 萝卜炖鲤鱼



- 76 **猪血**
 77 薏米猪血粥 + 清蒸鱼丸 + 三丝炒绿豆芽
 78 炒猪血块 + 清烹里脊 + 白菜丸子汤
 79 **牛肉**
 80 芹菜牛肉 + 萝卜蒸菜 + 黑豆鱼尾汤
 81 土豆焖牛肉 + 香炸胡萝卜丸子 + 蚌肉冬瓜汤
 82 **鸡肉**
 83 海带炒鸡丝 + 糖醋藕片 + 莴笋炒豆腐
 84 鸡肉炒藕丝 + 豆瓣豆腐 + 三鲜鱿鱼汤
 85 **鸭肉**
 86 白菜炒鸭片 + 酸菜藕片 + 玉米清汤
 87 芽姜炒鸭片 + 剁椒蒸香干 + 绿豆萝卜炖排骨
 88 **鸡蛋**
 89 胡萝卜炒鸡蛋 + 小炒蘑菇 + 黄豆瘦肉汤
 90 洋葱炒蛋 + 清烩鲈鱼片 + 花生凤爪汤
 91 **鹌鹑蛋**
 92 肉末蒸鹌鹑蛋 + 小白菜炒豆腐 + 番茄鱼丸汤
 93 剁椒黄瓜炒鹌鹑蛋 + 葱酥鲫鱼 + 油菜玉菇汤
 94 **草鱼**
 95 豉汁蒸鱼片 + 黑木耳炒肚片 + 白菜豆腐汤
 96 莲藕海带鱼汤 + 东坡豆腐 + 蒸梅菜扣肉
 97 **鲈鱼**
 98 清蒸鲈鱼 + 芥蓝炒豆腐 + 菠菜蛋汤
 99 榨菜蒸鲈鱼 + 红烧鹌鹑蛋 + 蒜香茄子

- 100 **鲤鱼**
 101 当归焖鲤鱼 + 冬菜炒荷兰豆 + 凉拌黄瓜
 102 香糟烧鲤鱼 + 香辣土豆块 + 如意白菜卷
 103 **鲫鱼**
 104 炖奶鲫鱼 + 四珍小白菜 + 蒸肉饼
 105 酥焖鲫鱼 + 银耳炒芹菜 + 白果红枣牛肉汤
 106 **带鱼**
 107 木瓜烧带鱼 + 腐竹拌菠菜 + 紫菜蛋汤
 108 红烧带鱼段 + 客家酿豆腐 + 三鲜冬瓜汤
 109 **海蜇**
 110 黄瓜姜丝海蜇 + 韭菜豆芽猪血汤 + 咸鸭蛋蒸猪肉
 111 糖醋海蜇芹菜 + 茶香牛肉 + 海带什蔬汤
 112 **海带**
 113 海带粥 + 酸辣汁豆腐干 + 西蓝花鸡肫
 114 银芽海带丝 + 干煸牛肉丝 + 爆炒腰花
 115 **豆腐**
 116 青蒜炒豆腐 + 腊味蒸滑鸡 + 山药莲藕汤
 117 宫保豆腐 + 五更牛腩 + 炆辣苦瓜
 118 **粳米**
 119 胡萝卜鸡丝粥 + 玉米煎蛋烙 + 豆腐乳空心菜
 120 枸杞子粥 + 清蒸带鱼 + 醋熘白菜





- 121 玉米
122 玉米胡萝卜粥 + 黑木耳拌鸡片 + 板栗烧菜心
123 五色炒玉米 + 珍珠鲤鱼 + 双菇豆腐
124 小米
125 鲜菇小米粥 + 西蓝花蛋饼 + 炒白花藕
126 小米鱼肉粥 + 蛋皮虾仁卷 + 客家三杯鸡
127 黑豆
128 黑豆煮鱼 + 火腿油菜 + 素炒蛋黄豆腐
129 黑豆莲藕乳鸽汤 + 茭白炒肉片 + 脆皮豆腐
130 荞麦
131 荞麦凉面 + 豆腐皮炒韭菜 + 鲜榨果蔬汁
132 韩式荞麦面 + 锅烧鸭块 + 手撕卷心菜
133 莲子
134 莲子猪心汤 + 平菇鲫鱼 + 辣椒炒干丝
135 莲子山药鹌鹑汤 + 粉蒸牛肉 + 红焖冬瓜
136 山楂
137 首乌山楂鸡肉汤 + 黄瓜炒鸡蛋 + 酱焖四季豆
138 山楂焖鸡翅 + 四季豆腐 + 芡实猪肉汤



一周营养晚餐推荐

- 140 周一
蛋炒丝瓜 + 蚝油豆腐 + 玉竹老鸭汤
黑椒牛柳 + 焖油菜心 + 莴笋豆腐羹
142 周二
台湾麻油鸡 + 韭菜炒银鱼 + 凉拌苦瓜
剁椒皮蛋烧土豆 + 清蒸罗非鱼 + 白果苦瓜炖猪肚
144 周三
洋葱炒肉丝 + 海带煲乳鸽 + 火腿豆腐
蚝油牛肉 + 炸鹌鹑蛋 + 白萝卜三鲜汤
146 周四
清蒸鱼头鱼尾 + 紫菜拌白菜 + 开胃茄子
甜辣藕片 + 蒜蓉西蓝花 + 山药胡萝卜瘦肉汤
148 周五
粉条炖鸡块 + 蒜蓉豌豆苗 + 煎荷包蛋
炸熘鳊鱼 + 玉竹烧豆腐 + 花生黑木耳猪肺汤
150 周六
茶树菇鸡汤 + 豆腐干炒西蓝花 + 蒸肉饼
葱油蒸鸭 + 玉米蘑菇小炒 + 鲫鱼豆腐汤
152 周日
海带炖鲫鱼 + 客家炒鸡 + 松子玉米粒
香芋牛肉煲 + 素炒紫包菜 + 油辣香菇



P art 1

吃好晚餐 向健康看齐



晚餐知多少



晚餐是一日三餐之中的最后一餐，俗话说“早餐要吃好，午餐要吃饱，晚餐要吃少”。晚餐要吃少，是因为晚上以休息为主，机体的大部分器官处在“休息”状态，消耗的热量较少。晚餐吃多了，会让一些器官在本该“下班休息”的时间，被迫“加班加点”超负荷运行，若不及时消化，更是会增加胃的负担。中医认为“胃不和则精气竭”“胃不和则卧不安”。

养马的人都知道“马无夜草不肥”，同样的道理，人少吃晚餐，肥胖可能会远离自己。因为人在休息时，消耗的热量较少，而摄入过多的热量会转化为脂肪，最终会导致肥胖，造成人体机能的减退。众所周知，肥胖是很多种疾病的根源，肥胖的人患高脂血症、高血压、糖尿病、冠心病等疾病的概率要比体重正常的人大很多。当然，晚餐要吃少并不意味着胡乱吃东点西应付，而是要吃得科学、搭配合理、营养健康，因为晚餐的一大功能是补充白天消耗的体力和脑力，并为第二天积蓄能量。

专家指出，晚餐要少量，也要清淡、营养，

搭配得当，可以以谷类、豆类、蔬菜、水果为主，即宜吃些富含碳水化合物、膳食纤维的食物。如有需要，可适当补充一些鱼类等营养丰富的食物，特别是脑力劳动者和一些特殊人群。

我国各地晚餐形式各有不同，但主要以米饭、粥、面食、菜和汤等为主。米饭作为主食是常见的晚餐之一，其配菜具有多样化的特点，可选择范围广，以禽肉、畜肉、海鲜、蔬菜等为基础组合搭配而成。粥的主要食材以谷物、豆类为主，可以搭配一些不同的食材，满足不同的口味和营养需求。面食品种较多，是北方大部分人的主食，也可以搭配不同的菜同食。汤营养丰富易于消化，但晚餐喝汤要以清淡为主，用肉类煲汤较油腻、热量高，不适合晚上食用，选在上午或中午吃比较好。此外，一些人晚餐后会吃点甜品或水果，喝杯牛奶，完善营养结构，补充机体需求。



现代都市人晚餐的弊病

随着现代化建设的高速发展,城市变得越来越繁荣,人们的生活质量和日常的饮食条件也得到大幅度地提升。但是,为了追求更高的生活质量,人们愈加繁忙,尤其是都市人所面对的压力有增无减。与此同时,一些规律性的生活、饮食习惯被打破,特别是都市上班族,由于工作比较繁忙,生活节奏较快,在日常饮食方面往往掉以轻心,不加以重视,从而日积月累,养成不良的饮食习惯。

午餐随意,晚餐“阴晴不定”,已经成为许多都市上班族的饮食习惯,无规律已经成为晚餐的基本状态。一日紧张的工作节奏使人身心疲惫,导致许多人晚餐食欲不振,往往“蜻蜓点水”凑合吃点,更有甚者直接跳过晚餐倒床大睡。无序的加班更加打乱了都市人的饮食规律,不想下厨或不会烹饪等原因又使得人们往往不得不选择快餐、外卖等方式。众所周知,快餐、外卖等食物为了增加口感,常常添加浓重的调味品,新鲜程度、卫生安全等得不到保证,食用后往往会影响肠胃功能,久而久之,肠胃问题不请自来。

另一方面,诸多应酬、会谈、聚会等活动大多安排在晚餐时间进行,大鱼大肉、推杯换盏过量饮酒等不合理的进食方式无疑加重了肠胃的负担。多余的油脂摄入可引起血脂升高,进而导致动脉粥样硬化和冠心病;多余的蛋白质摄入可增加胃肠、肝脏和肾脏的代谢负担;而过量酒精的摄入,更是人们健康的大敌。这也是现代都市人晚餐的一大弊病。

晚餐问题不容小觑,时时刻刻影响着我们的健康。务必养成良好的晚餐习惯。那么,什么样的习惯才能改变晚餐的弊病?



首先要清楚知道晚餐应该以什么为主食。我国传统饮食结构把谷物类作为主食,然而,如今的餐桌上主食的地位越来越被弱化。实际上,主食是不可或缺的主角。晚餐的主食可以以稀食为主,男性的晚餐主食量应为100~150克左右(生食剂量),女性为50~100克左右,老年人宜喝一些粥类食物。作为主食的米、面和薯类等碳水化合物食物,应是人体能量的主要来源(占总能量的60%),也是代谢过程最简单、代谢产物无害且最易排除的食物。其次,正常的晚餐应该在晚上600~700,可以根据个人习惯做适当调整,一般应该距吃完午餐6个小时左右。最后,晚餐的进食食物要多元化,做到均衡营养。





晚餐不当，问题不断

晚餐习惯跟我们的生活息息相关，晚餐不当，积久成疾。不合理的晚餐习惯如同埋伏在身体里的炸弹，随时爆发，影响我们的身体健康，成为某些疾病的诱因。常见的问题如下。

问题一：肥胖

晚餐吃得过饱或过于丰盛，血糖和血中氨基酸及脂肪酸的浓度就会增高，从而促进胰岛素大量分泌。晚餐后若不进行适量的活动，热能消耗低，导致多余的热量在胰岛素的作用下大量合成脂肪，形成肥胖。

问题二：高血压

高血压与晚餐进食的食物种类有关。正常饮食讲究荤素均衡，而过多地食用肉类食品可增加肠胃负担，极易使血压上升。另外，人在睡眠时血流速度大大减慢，大量血脂就会沉积在血管壁上，从而引起动脉硬化，使人得高血压病。科学实验证实，晚餐中偏重荤食的人比偏重食素食的人，血脂一般要高2~3倍，患高血压、肥胖病者如果晚餐偏爱荤食，则有百害无一利。

问题三：糖尿病

中老年人倘若长期对晚餐的进食量不加以控制，过量进食，会反复刺激胰岛素大量分泌，造成负担加重，进而衰竭，从而诱发糖尿病。

问题四：尿道结石

结石与晚餐进食的时间有关。据测定，人体排尿高峰一般在饭后4~5小时。如果晚餐过晚，排尿高峰期正处于睡眠状态，尿液滞留在膀胱中，长期以往就会形成尿道结石。

问题五：冠心病

食物中能产生热量的营养素有蛋白质、脂肪和碳水化合物。它们经过氧化产生热量，供身体维持生命、生长发育和运动。晚餐摄入过多热量可引起血胆固醇增高，还会刺激肝脏，把过多的胆固醇运载到动脉壁堆积起来，诱发动脉硬化和冠心病。

问题五：肠癌

晚上摄入副食品（即非主食，一般是经过精加工的食品，包括糖果、罐头、乳制品、蜜制品、豆制品、饮料、饼干、糕点、果品等）过多，活动又减少，必然有一部分蛋白质不能消化，也有小部分不能吸收。这些物质在大肠内受到厌氧菌的作用，会产生胺酶、氨、吲哚等有害物质。有毒产物可增加肝肾的负担。睡眠时肠蠕动减少，又相对延长了这些物质在肠腔内停留的时间，可使大肠癌发病率增高。



晚餐健康吃法指南

前面我们已经谈到饮食习惯和身体健康的关系，个体应该根据实际情况，及时发现和改变常见的不利于健康的饮食习惯，保持一种良好的、营养科学的进餐方式。通常来说，要做到不挑食不偏食，食品多样化，荤素均衡化，进食规律化。

• 晚餐宜早不宜晚

晚餐早点吃可以让肠胃预留充分的消化时间。如果晚餐晚吃，大量食物来不及消化而积留于胃内，会影响睡眠的质量，导致肠胃消化不良。晚餐早吃还可以降低尿路结石的发病率。

• 晚餐宜少不宜多

与早餐、中餐相比，晚餐宜少吃，“早餐吃得要像皇帝、午餐吃得要像平民、晚餐吃得要像乞丐”说的就是这个道理。一般要求晚餐所供给的热量以不超过全日膳食总热量的30%。晚餐过多过饱，容易诱发肥胖、动脉硬化、心脑血管疾病等疾病，不利于身体健康。怎样的分量才是合理的呢？这里提供一个参考数据：主食100克花卷、馒头或米饭及加稀饭或面条汤；副食50~100克肉禽类、100克鱼类及一些蔬菜。作为一份晚餐，其热能、食量和营养成分即可满足正常人的需要。特别需要说明的是，晚餐分量宜少并不是绝对的，那些上夜班的工人、熬夜的人，其对晚餐的分量要求会高一点，即可以吃得稍饱一些，目的主要是增加热能，保持精力。

• 晚餐宜少荤多素

晚上人体对食物的吸收能力相对较弱，晚餐过于丰盛则不利于消化吸收。建议晚餐要偏素，以富含碳水化合物的食物为主，尤其应多



摄入一些新鲜蔬菜，尽量减少蛋白质、脂肪类食物的摄入。素食脂肪含量很低，可降低血压和胆固醇含量，这是素食的好处。但有的人只吃素食不吃荤，这也是不可取的。为了平衡体内各种营养素，不必谈“荤”色变，我们可以通过控制荤食的分量达到荤素合理搭配的目的。





• 晚餐忌油腻或过甜

毫无控制地摄入油脂较多的食物，可能引起脂代谢异常，时间一长便会导致动脉粥样硬化和冠心病的发生；含高蛋白成分的食物摄入过多，会增加胃肠、肝肾的代谢负担，血糖水平也会处在较高水平，多余的能量被机体储存起来，高脂血症、糖尿病和肥胖症等问题随之而来。因此，建议晚餐切勿经常食用过于油腻和糖分过多的食物。

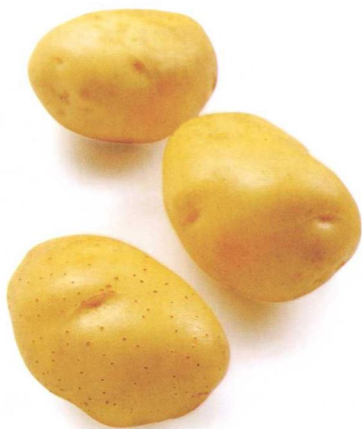
• 晚餐忌不吃主食

米、面、杂粮、豆类、薯类等主食，这是我们身体所需要的主要能量来源。有些减肥者只吃些水果或凉拌蔬菜，有人以冷食或冰啤酒等充当晚餐，这些都是不健康的饮食习惯。前者缺乏人体需要的营养和能量，会造成部分营养素的缺乏；后者对饱腹和营养起不到任何作用，摄入的多是水分和糖分，进入人体胃肠道后会导致脾胃功能紊乱，还会引起厌食、腹胀及腹痛。冰啤酒如果再配食较多的肉类烧烤，还可能诱发痛风。



• 夜宵忌常吃

不少人有吃夜宵的习惯，夜宵一般是指晚餐之后至第二日凌晨之前进食的餐，这时通常以小吃为主，渐已形成一种饮食文化。但从健康角度出发，应尽量少吃夜宵或不吃。在正常情况下，人在夜间睡眠时身体各器官也处于休息的状态，常吃夜宵，这就意味着本该休息的器官也要跟着你一起“加班”，久而久之它们就会“罢工”，成为症状显现出来。除此之外，夜宵过饱可使胃肠鼓胀，对周围器官造成压迫。肝、胆、胰等器官在餐后的紧张工作会引起大脑活跃，并扩散到大脑皮层其他部位，诱发失眠。需要说明的是，上夜班的人是应该适当进食夜宵的。



晚餐的合理搭配

晚餐不仅仅只是为了满足口腹之欲，不应饕餮盛宴。吃一顿健康而又富有营养的晚餐不是一件难事。生活中的食材各式各样，只要我们学会合理利用，搭配得当，就能够轻松料理出健康晚餐的食谱。那么究竟怎么做，才是合理的搭配呢？

• 食物搭配

配制合理的饮食就是要选择多样化的食物，使所含营养素齐全，比例适当，以满足人体需要。这里说的搭配，大致包括粗粮和细粮、干与稀、荤与素、冷与热等。食物搭配与营养均衡关系密切，如一碗面只能提供少许蛋白质以及碳水化合物，所以最好配上一份水果、一份肉类或豆制品，以补充蛋白质、维生素和纤维素。

晚餐注意选择脂肪少、易消化的食物，且注意不应吃得过饱。蔬菜、面条、米粥、玉米、水果是比较好的晚餐选择。

• 针对不同人群

晚餐的搭配需要针对不同的人群选用相应的食材。处于青春发育期的少男少女，要注意各种营养成分的摄取，以平衡膳食，合理搭配，可选择补充蛋白质较多的食物，主要有畜、禽肉类和鱼类，还有奶制品等。中老年人尽量吃得清淡些，以蔬菜为主。总之，就餐食物品种因人而异。



• 多吃富含维生素C的薯类食品

薯类食品的好处在于，不论煮、炸、烤等料理方法都不会损伤其中的维生素C，因为薯类的维生素C为“结合型维生素C”，其特性为耐热，任你煎、炒、烹、炸，仍能保持原来的含量。因此，如果每天享用薯类食品，搭配水果同食，能保证身体每日所需的维生素C。与其他食品同时食用，则营养平衡效果更佳。

• 可适量食用蛋白质类食品

蛋白质是制造血液或肌肉的重要营养成分。含蛋白质多的食物包括：牲畜的奶，如牛奶、羊奶、马奶等；畜肉，如牛、羊、猪、狗肉等；禽肉，如鸡、鸭、鹅、鹌鹑等；蛋类，如鸡蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋等；以及鱼、虾、蟹等；还有大豆类，包括黄豆、大青豆和黑豆等，其中以黄豆的营养价值为最高，是婴幼儿食品中优质的蛋白质来源。因此，晚餐适当地摄取肉类食品，对于均衡体内各种营养很有必要。

晚餐宜食的食物

• 色氨酸食物

营养学家建议，在吃晚餐的时候可以适量地食用一些含有色氨酸的食物，这种物质在人体内代谢后会生成 5- 羟色胺，抑制中枢神经兴奋度。5- 羟色胺在人体内可进一步转化生成褪黑素，这种物质经过证实确实有着很好的镇静和诱发睡眠作用。因此对于一些晚上经常失眠以及睡眠质量不好的人群而言，适量的多吃含色氨酸的物质可帮助有效的入眠。

小米是含有此类物质的食物，其色氨酸含量在所有谷物中独占鳌头，每 100 克就含有色氨酸 202 毫克。此外，香菇、黑芝麻、牛奶、黄豆、油豆腐、鸡蛋、鱼片、海蟹等也是富含色氨酸的食物。

• B 族维生素食物

B 族维生素是一个大家族，包括维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 B₆、维生素 B₁₂ 等。由于其有很多共同特性（如都是水溶性、都是辅酶等）以及需要相互协同作用，因此被归类为一族。晚餐摄入适当的 B 族维生素食物，能起到很好的消除烦躁不安以及促进睡眠的作用，这些作用对于现代人来说非常的重要。



日常生活中 B 族维生素主要来源于动物肝脏、肉、蛋、鱼、奶以及一些全麦食品。

• 富含钙和镁的食物

钙和镁是一对完美的搭档。饮食中只补钙往往是不够的，镁的存在是钙在体内被吸收的关键。没有镁，则钙不能完全被利用和吸收。

在日常生活中，钙的来源很多，有豆类及豆制品、牛奶、海带、虾皮等，其中牛奶中的钙最易吸收，虾皮中的钙含量最高。镁主要从大豆、绿叶蔬菜、果仁、粮食、紫菜、动物内脏中获得。晚餐食用适量的糙米、燕麦或荞麦，可以帮助提高镁的摄入量。

P art 2

常见晚餐 食材及营 养食谱

