



WORKS

Tella

著

YINGYANGXIAOZHUYI

营养小煮意



YINGYANGXIAOZHUYI



营养小煮意



中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

营养小煮意 / Tella 著. — 北京 : 中国华侨出版社,
2013.11
ISBN 978-7-5113-4264-5

I. ①营… II. ①T… III. ①家常菜肴—菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第277874号

营养小煮意

著 者 / Tella

出 版 人 / 方 鸣

策划编辑 / 朱 殊

责任编辑 / 羽 子

封面设计 / 菜大包

版式设计 / 王国蕊

经 销 / 新华书店

开 本 / 720mm × 1000mm 1/16 印张 / 14 字数 / 200千字

印 刷 / 北京中科印刷有限公司

版 次 / 2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-4264-5

定 价 / 38.00元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成大厦三层 邮编:100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 82605959 传 真: (010) 82605930

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

目 录

Vitamin 维生素

维生素 A	11
培根胡萝卜	13
松子南瓜皮	15
番薯红糖水	17
香干莴笋	19
炒苋菜	21
洋葱炒猪肝	23
维生素 B	25
猪肝瘦肉汤	27
蔬菜鸡肉砂锅	29
青蒜爆蛤蜊	31
核桃虾仁	33
冬笋排骨汤	35
酸辣金针菇	37
维生素 C	39
红椒银芽	41
蒜香西兰花	43



萝卜豆腐汤	45
麻油苦瓜	47
藕三丁	49
油盐枸杞芽	51
维生素 D	53
电锅洋葱三文鱼	55
高汤卤蛋	57
牛奶炖蛋	59
橄榄油炒香菇	61
维生素 E	63
麻油鸡片	65
芝麻酱凉面	67
花生芋艿球	69
松仁玉米	71
红花籽油拌芦笋	73
维生素 K	75
蚝汁芦笋	77
芝麻酱拌菠菜	79
茼蒿拌香干	81



卷心菜肉卷	83
萝卜烧五花	85
凉拌黄瓜	87

Mineral 矿物质

铁	91
蒜香凉拌木耳	93
丝瓜炒蛤蜊	95
海带芽豆腐汤	97
花生粥	99
铁板葱香牛肉	101
钙	103
虾皮蒸冬瓜	105
桂圆银耳羹	107
香辣苕汁豆腐	109
蚕豆蛋花汤	111
沙茶芦笋虾仁	113



锌	115
干贝鸡汤	117
瑶柱蛋白炒饭	119
韭菜香干炒鱿鱼	121
番茄烩青口	123
黑椒杏鲍菇	125
钾	127
韭菜饼	129
葱香土豆蛋饼	131
莴笋烧肉	133
下饭茭白	135
油醋马兰头	137
镁	139
紫菜包饭	141
海带牛肉汤	143
冷荞麦面	145
姜汁猪肉	147
红枣银耳莲子汤	149



磷	151
紫菜蛋花汤	153
煎带鱼	155
青毛豆蒸肉饼	157
南瓜杂米粥	159
蒜泥冷汁鱼片	161

Carbohydrates 碳水化合物

淀粉	165
笋尖什锦饭	167
萝卜丝饼	169
咖喱牛肉汤面	171
绿豆凉粉	173
土豆素小炒	175
膳食纤维	177
鸡汁魔芋	179
绿豆薏仁水	181
木瓜银耳汤	183
凉拌西芹	185
沙茶空心菜	187



春菊蟹肉拌豆腐	189
杂菌汤	191

Fat 脂 肪

牛油果沙拉	195
椰浆咖喱鸡	197
猪油炒饭	199

Protein 蛋白质

凉拌牛腱	203
梅香鸡肉丸子	205
香卤鸡肉卷	207
台味海陆炖	209
渍虾	211
泡菜炖豆腐	213

索引	214
热量表	218



YINGYANGXIAOZHUYI



营养小煮意



中國華僑出版社

目 录

Vitamin 维生素

维生素 A	11
培根胡萝卜	13
松子南瓜皮	15
番薯红糖水	17
香干莴笋	19
炒苋菜	21
洋葱炒猪肝	23
维生素 B	25
猪肝瘦肉汤	27
蔬菜鸡肉砂锅	29
青蒜爆蛤蜊	31
核桃虾仁	33
冬笋排骨汤	35
酸辣金针菇	37
维生素 C	39
红椒银芽	41
蒜香西兰花	43



萝卜豆腐汤	45
麻油苦瓜	47
藕三丁	49
油盐枸杞芽	51
维生素 D	53
电锅洋葱三文鱼	55
高汤卤蛋	57
牛奶炖蛋	59
橄榄油炒香菇	61
维生素 E	63
麻油鸡片	65
芝麻酱凉面	67
花生芋艿球	69
松仁玉米	71
红花籽油拌芦笋	73
维生素 K	75
蚝汁芦笋	77
芝麻酱拌菠菜	79
茼蒿拌香干	81



卷心菜肉卷	83
萝卜烧五花	85
凉拌黄瓜	87

Mineral 矿物质

铁	91
蒜香凉拌木耳	93
丝瓜炒蛤蜊	95
海带芽豆腐汤	97
花生粥	99
铁板葱香牛肉	101
钙	103
虾皮蒸冬瓜	105
桂圆银耳羹	107
香辣苡汁豆腐	109
蚕豆蛋花汤	111
沙茶芦笋虾仁	113



锌	115
干贝鸡汤	117
瑶柱蛋白炒饭	119
韭菜香干炒鱿鱼	121
番茄烩青口	123
黑椒杏鲍菇	125
钾	127
韭菜饼	129
葱香土豆蛋饼	131
莴笋烧肉	133
下饭茭白	135
油醋马兰头	137
镁	139
紫菜包饭	141
海带牛肉汤	143
冷荞麦面	145
姜汁猪肉	147
红枣银耳莲子汤	149



磷	151
紫菜蛋花汤	153
煎带鱼	155
青毛豆蒸肉饼	157
南瓜杂米粥	159
蒜泥冷汁鱼片	161

Carbohydrates 碳水化合物

淀粉	165
笋尖什锦饭	167
萝卜丝饼	169
咖喱牛肉汤面	171
绿豆凉粉	173
土豆素小炒	175
膳食纤维	177
鸡汁魔芋	179
绿豆薏仁水	181
木瓜银耳汤	183
凉拌西芹	185
沙茶空心菜	187



春菊蟹肉拌豆腐	189
杂菌汤	191

Fat 脂 肪

牛油果沙拉	195
椰浆咖喱鸡	197
猪油炒饭	199

Protein 蛋 白 质

凉拌牛腱	203
梅香鸡肉丸子	205
香卤鸡肉卷	207
台味海陆炖	209
渍虾	211
泡菜炖豆腐	213

索引	214
热量表	218

