



一本专为好老婆而设的美食教程!



好老婆必学

老公这样吃

LAO GONG ZHE YANG CHI  
SHEN TI BANG, JING LI ZU

身体棒, 精力足

甘智荣 主编

健康饮食指南

浓情蜜意食谱

功能調理食谱



扫一扫, 马上看  
葱韭牛肉烹饪视频

吉林科学技术出版社

好老婆必学

# 老公这样吃 身体棒，精力足

甘智荣 主编



 吉林科学技术出版社

## 图书在版编目 (C I P) 数据

好老婆必学 老公这样吃身体棒, 精力足 / 甘智荣  
主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2015. 6  
ISBN 978-7-5384-9316-0

I. ①好… II. ①甘… III. ①食谱  
IV. ①TS972. 12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 124985 号

## 好老婆必学 老公这样吃身体棒, 精力足

Haolaopo Bixue Laogong Zheyangchi Shentibang Jinglizu

主 编 甘智荣  
出 版 人 李 梁  
责任编辑 李红梅  
策划编辑 黄 佳  
封面设计 伍 丽  
版式设计 谢丹丹  
开 本 723mm×1020mm 1/16  
字 数 200千字  
印 张 15  
印 数 10000册  
版 次 2015年7月第1版  
印 次 2015年7月第1次印刷

.....  
出 版 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 0431-85635177 85651759 85651628  
85677817 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-86037576

网 址 www.jlstp.net

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

.....  
书 号 ISBN 978-7-5384-9316-0  
定 价 29.80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: 0431-85659498

Part 1

## 好老婆必读， 老公吃好很重要

- 002 健康饮食，全面营养
- 007 老公的饮食指南
- 008 让老公吃得健康有讲究
- 010 注意，三餐要吃得有原则
- 011 献给你的健康烹调技法

Part 2

## 浓情蜜意， 倾情奉上

### ● 清爽凉拌菜

- 014 凉拌牛肉紫苏叶
- 015 醋香粉皮
- 015 凉拌五色蔬
- 016 玉米拌豆腐
- 017 白萝卜拌金针菇
- 017 老虎菜拌海蜇皮
- 018 洋葱拌西红柿
- 019 辣拌黄豆芽
- 019 家常拌粉丝
- 020 毛蛤拌菠菜
- 021 凉拌茭白

## CONTENTS

## 目录





021 枸杞拌菠菜

022 黄瓜拌豆皮

023 黄瓜拌海蜇

023 醋拌莴笋萝卜丝

### ● 清新素·小炒

024 奶油娃娃菜

025 白果炒苦瓜

025 豆腐皮枸杞炒包菜

026 素炒藕片

027 玉米炒豌豆

027 辣白菜焖土豆片

028 香油胡萝卜

029 西红柿炒冻豆腐

029 杏鲍菇炒甜玉米

030 芦笋炒莲藕

031 胡萝卜炒口蘑

031 黄瓜炒土豆丝

032 莴笋炒什锦

033 清炒黄瓜片

033 彩椒茄子

### ● 飘香畜肉菜

034 湖南夫子肉

035 白菜粉丝炒五花肉

035 茶树菇炒五花肉

036 猪肉炖豆角

037 草菇花菜炒肉丝

037 黄瓜肉丝

038 莲花酱肉丝

039 干豇豆烧肉

039 魔芋烧肉片

040 红烧莲藕肉丸

041 蒸肉丸子

041 核桃枸杞肉丁

042 猴头菇炖排骨

043 橄榄白萝卜排骨汤

043 石斛玉竹淮山瘦肉汤

044 西红柿烧牛肉

045 黄瓜炒牛肉

045 杨桃炒牛肉

046 山楂菠萝炒牛肉

047 西芹牛肉卷

047 赤芍烧牛肉

048 麻辣牛肉豆腐

049 豌豆炒牛肉粒

049 黑椒苹果牛肉粒

050 香菜炒羊肉

051 山楂马蹄炒羊肉

051 松仁炒羊肉

052 红烧牛肉汤

053 海带牛肉汤



053 腊肠西红柿汤

### ● 鲜香水产菜

054 醋拌墨鱼卷

055 豉汁炒鲜鱿鱼

055 当归乌鸡墨鱼汤

056 酱香开屏鲈鱼

057 香酥刀鱼

057 糖醋鲤鱼

058 鹿茸竹笋烧虾仁

059 泰式芒果炒虾

059 虾仁土豆泥

060 上海青鱼肉粥

061 芹菜鲫鱼汤

061 辣子鱼块

062 明虾海鲜汤

063 橘皮鱼片豆腐汤

063 虫草海马小鲍鱼汤

### ● 营养禽蛋菜

064 歌乐山辣子鸡

065 橙汁鸡片

065 香辣鸡翅

066 柚皮炆鸭

067 菠萝炒鸭丁

067 丁香鸭

068 香菇蒸鸽子

069 红烧鹌鹑

069 五彩鸽丝

070 叉烧鹌鹑蛋

071 陈皮炒鸡蛋

071 鸡蛋水果沙拉

072 薄荷鸭汤

073 山药田七炖鸡汤

073 蜂蜜蛋花汤

### ● 健康粥品

074 菠菜银耳粥

075 板栗粥

075 冬瓜莲子绿豆粥

076 核桃木耳粥

077 果味麦片粥

077 海藻绿豆粥

078 黑芝麻核桃粥

079 山药黑豆粥

079 绿豆雪梨粥

080 南瓜燕麦粥

081 糯米红薯粥

081 桑葚粥

082 枣泥小米粥

083 双米银耳粥

083 胡萝卜瘦肉粥

084 蚕豆枸杞粥



085 猪肝瘦肉粥

085 菊花枸杞瘦肉粥

086 糙米牛肉粥

087 板栗牛肉粥

087 小白菜洋葱牛肉粥

088 小米鸡蛋粥

089 大麦花生鸡肉粥

089 羊肉淡菜粥

### ● 家常主食

090 胡萝卜丝蒸小米饭

091 红薯糙米饭

091 南瓜拌饭

092 菠萝蒸饭

093 红豆薏米饭

093 椰浆红薯米饭

094 燕麦五宝饭

095 芋头饭

095 生蚝蒸饭

096 清蒸排骨饭

097 鳕鱼炒饭

097 牛油果虾仁炒饭

098 西红柿鸡蛋炒面

099 豆角鸡蛋炒面

099 金枪鱼酱拌面

100 肉末洋葱面

101 南瓜面片汤

101 五彩蔬菜烩面片

102 猪肝杂菜面

### Part 3

## 爱心和营养， 送给这样的老公

### ● 从事体力工作的老公这样吃

104 腐竹烩菠菜

105 蒜蓉芥蓝片

105 腰果葱油白菜心

106 干焖大虾

107 白果桂圆炒虾仁

107 菠菜炒鸡蛋

108 枸杞黑豆炖羊肉

109 锁阳韭菜羊肉粥

109 嫩姜菠萝炒牛肉

110 山药银杏炖牛肉

111 山药南瓜粥



- 111 香菇大米粥
- 112 固肾补腰鳗鱼汤
- 113 党参蛤蚧汤
- 113 田七山药牛肉汤
- 114 胡萝卜黑豆豆浆
- 115 莲藕柠檬苹果汁
- 115 南瓜馒头

### ● 从事脑力工作的老公这样吃

- 116 马蹄玉米炒核桃
- 117 素炒海带结
- 117 虾仁四季豆
- 118 豉香葱丝鳕鱼
- 119 芝麻带鱼
- 119 酱爆虾仁
- 120 野山椒末蒸秋刀鱼
- 121 蒜蓉粉丝蒸鲍鱼
- 121 蒸鱼片
- 122 菠菜鱼丸汤
- 123 芋头海带鱼丸汤
- 123 萝卜炖鱼块
- 124 燕窝虫草猪肝汤
- 125 葫芦瓜玉米排骨汤
- 125 牛奶花生核桃豆浆

### ● 常熬夜的老公这样吃

- 126 洋葱虾泥

- 127 干贝芥菜
- 127 猴头菇鲜虾烧豆腐
- 128 清蒸多宝鱼
- 129 清蒸草鱼段
- 129 花生红米粥
- 130 太子参桂圆猪心汤
- 131 滋补明目汤
- 131 黄芪当归猪肝汤
- 132 西瓜西红柿汁
- 133 鲜虾紫甘蓝沙拉
- 133 酸奶草莓

### ● 爱运动的老公这样吃

- 134 酱牛肉
- 135 小炒牛肉丝
- 135 虾皮蚝油蒸冬瓜
- 136 蒜香大虾
- 137 核桃枸杞炒虾仁
- 137 豆瓣酱烧鲤鱼
- 138 辣子鸡
- 139 木耳炒腰花
- 139 牛膝生地黑豆粥
- 140 鱼鳔豆腐汤
- 141 无花果牛肉汤
- 141 麦冬黑枣土鸡汤



## ● 压力大的老公这样吃

- 142 红酒茄汁虾
- 143 西红柿烧排骨
- 143 家常蒸带鱼
- 144 焖刀鱼
- 145 白菜拌虾干
- 145 糖醋辣白菜
- 146 洋葱炒鱿鱼
- 147 枣仁蜂蜜小米粥
- 147 花生银耳牛奶
- 148 南瓜烧排骨
- 149 莲子心冬瓜汤
- 149 苹果樱桃汁

## ● 常有应酬的老公这样吃

- 150 鸡丝凉瓜
- 151 鸡蛋炒百合
- 151 秋葵炒肉片
- 152 凉拌嫩芹菜
- 153 胡萝卜芹菜沙拉
- 153 绿豆芽拌猪肝
- 154 小炒肝尖
- 155 紫甘蓝拌茭白
- 155 西红柿炒山药
- 156 雪莲果百合银耳糖水
- 157 陈皮绿豆汤

- 157 人参橘皮汤

## ● 肠胃不好的老公这样吃

- 158 彩椒山药炒玉米
- 159 山楂玉米粒
- 159 山药酱焖鸭
- 160 咖喱鸡丁炒南瓜
- 161 紫甘蓝千张丝
- 161 黑豆玉米窝头
- 162 小米山药甜粥
- 163 玉米山药糊
- 163 海米甘蓝豆浆
- 164 黄花菜猪肚汤
- 165 山楂麦芽消食汤
- 165 山药胡萝卜鸡翅汤

## ● 睡眠不佳的老公这样吃

- 166 牛奶鸡蛋小米粥
- 167 莲子奶糊
- 167 红豆小米豆浆
- 168 核桃豆浆
- 169 百合莲子银耳豆浆
- 169 桑葚莲子银耳汤
- 170 红薯莲子粥
- 171 灵芝炖猪心
- 171 苹果银耳莲子汤
- 172 百合香蕉饮



## Part 4

# 奇妙的法术， 爱心菜肴功效佳

### ● 增强记忆调理餐

- 174 肉桂五香鲫鱼
- 175 红烧武昌鱼
- 175 枸杞叶福寿鱼
- 176 五香鲛鱼
- 177 川辣红烧牛肉
- 177 黄豆焖鸡翅
- 178 鸡丁炒鲜贝
- 179 开心果蔬菜沙拉
- 179 胡萝卜玉米沙拉
- 180 蔬菜海鲜汤
- 181 黄花菜健脑汤
- 181 小麦红枣猪脑汤

### ● 强身健体调理餐

- 182 牛肉煲芋头
- 183 泡椒炒鸭肉
- 183 青梅炆鸭
- 184 茄汁鸡肉丸
- 185 虾酱蒸鸡翅
- 185 软熘虾仁腰花
- 186 培根虾卷

- 187 肉末烧蟹味菇
- 187 玉米年糕炒肉
- 188 清蒸福寿鱼
- 189 蛋黄酱蔬菜沙拉
- 189 南瓜苹果沙拉
- 190 人参糯米鸡汤
- 191 虾米白菜豆腐汤
- 191 红参淮杞甲鱼汤

### ● 增强免疫力调理餐

- 192 白芍鸭肉烧冬瓜
- 193 百合虾米炒蚕豆
- 193 蒜汁肉片
- 194 小白菜拌牛肉末
- 195 银鱼蒸粉藕
- 195 玉米粒炒杏鲍菇
- 196 炒牛蒡胡萝卜丝
- 197 红油魔芋结
- 197 西瓜哈密瓜沙拉
- 198 菠萝苦瓜鸡块汤
- 199 枸杞羊肉汤
- 199 花生莲藕绿豆汤



## ● 滋补肾阳调理餐

- 200 葱韭牛肉
- 201 酱爆大葱羊肉
- 201 粉蒸牛肉
- 202 茶树菇腐竹炖鸡肉
- 203 东安子鸡
- 203 腰豆炒虾仁
- 204 虾仁炒猪肝
- 205 蒜蓉豆豉蒸虾
- 205 清炒生蚝
- 206 人参炒腰花
- 207 韭黄炒腰花
- 207 海蜇豆芽拌韭菜
- 208 生蚝豆腐汤
- 209 百合花旗参腰花汤
- 209 清炖羊肉汤

## ● 护肝明目调理餐

- 210 胡萝卜炒鸡肝
- 211 南瓜炒牛肉
- 211 火腿炒鸡蛋
- 212 肉末胡萝卜炒青豆
- 213 胡萝卜炒杏鲍菇
- 213 胡萝卜丝炒包菜
- 214 翡翠沙拉

- 215 南瓜生菜沙拉
- 215 菊花绿豆浆
- 216 菊花苹果甜汤
- 217 明目枸杞猪肝汤
- 217 银杞明目汤

## ● 健脾开胃调理餐

- 218 莲藕炖鸡
- 219 棒棒鸡
- 219 爽口鸡肉
- 220 肉松鲜豆腐
- 221 香芋粉蒸肉
- 221 蒸冬瓜肉卷
- 222 醋焖鲫鱼
- 223 生汁炒虾球
- 223 豆芽拌洋葱
- 224 橘子豌豆炒玉米
- 225 山楂糕拌梨丝
- 225 草莓苹果沙拉
- 226 鲜桃黄瓜沙拉
- 227 车前草猪肚汤
- 227 节瓜西红柿汤
- 228 柑橘山楂饮
- 229 蓝莓果蔬沙拉
- 230 水果酸奶沙拉

## Part 1

# 好老婆必读，

## 老公吃好很重要

想要老公吃好，老婆首先需要了解一些基础知识，不能打无准备之仗。比如，老公的饮食中都需要哪些营养素？这些营养素都存在于哪些食物中？老公的一日三餐有哪些搭配方面的讲究？怎样能让老公吃得更健康？怎样的烹饪方法才是最健康的？只有先掌握了这些内容，才能更好地调配老公的饮食，让老公吃得好，吃得健康！



## 健康饮食，全面营养

健康均衡的饮食离不开全面的营养。蛋白质、脂肪、碳水化合物以及各种维生素、矿物质、膳食纤维等都是不可或缺的。

### / 蛋白质——生命的守护者 /

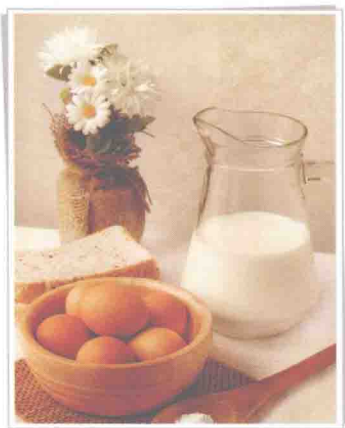
蛋白质是组成人体的重要成分之一。食物中蛋白质的各种人体必需氨基酸的比例越接近人体蛋白质的组成，就越容易被人体消化吸收，其营养价值也就越高。一般来说，动物性蛋白质在各种人体必需氨基酸组成的比例上更接近人体蛋白质，是优质蛋白质。

#### ①蛋白质的作用

蛋白质是生命的物质基础，是机体细胞的重要组成部分，是人体组织更新和修补的主要原料。人体的毛发、皮肤、肌肉、骨骼、内脏、大脑、血液、神经、内分泌系统等都是由蛋白质组成。

#### ②食物来源

蛋白质的主要来源是肉、蛋、奶和豆类食品。含蛋白质多的食物包括：畜肉类，如牛、羊、猪、狗等；禽肉类，如鸡、鸭、鹌鹑等；海鲜类，如鱼、虾、蟹等；蛋类，如鸡蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋等；奶类，如牛奶、羊奶、马奶等；豆类，如黄豆、黑豆等。此外，芝麻、瓜子、核桃、杏仁、松子等干果类食品的蛋白质含量也很高。



### / 脂类——提供能量 /

人身体内部的消化、新陈代谢要有能量的支持才能完成。这个能量供应者就是脂肪。脂肪酸分为饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸两大类。亚麻油酸、次亚麻油酸、花生四烯酸等均属在人体内不能合成的不饱和脂肪酸，只能由食物供给，又称作必需脂肪酸。必需脂肪酸主要含在植物油中，在动物油脂中含量较少。

#### ①脂肪的作用

脂肪是构成人体组织的重要营养物质，在大脑活动中起着重要的、不可替代的作用。脂肪具有为人体储存并供给能量，保持体温恒定及缓冲外界压力、保护内脏等作用，并可

促进脂溶性维生素的吸收，是身体活动所需能量的最主要来源。

## ②食物来源

富含脂肪的食物有花生、芝麻、蛋黄、动物类皮肉、花生油、豆油等。

## / 碳水化合物——机体的主要成分 /

如果问我们的大脑最离不开哪种营养物质，那就是——糖类。糖类又称为碳水化合物，是人体热量的主要来源，为全身细胞，包括脑细胞提供能源。碳水化合物是人类从食物中取得能量最经济和最主要的来源。食物中的碳水化合物分成两大类：一类是人可以吸收利用的有效碳水化合物，如单糖、双糖、多糖，另一类是人不能消化的无效碳水化合物。碳水化合物是一切生物体维持生命活动所需能量的主要来源。它不仅是营养物质，而且有些还具有特殊的生理活性，如肝脏中的肝素有抗凝血作用。

## ①碳水化合物的作用

碳水化合物是人体能量的主要来源。它具有维持心脏正常活动、节省蛋白质、维持脑细胞正常功能、为机体提供热能及保肝解毒等多方面的作用。

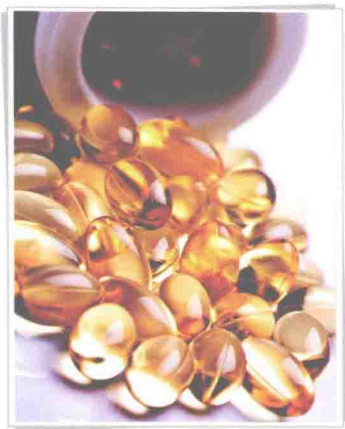
## ②食物来源

碳水化合物的食物来源有粗粮、杂粮、蔬菜及水果几大类，具体有大米、小米、小麦、燕麦、高粱、西瓜、香蕉、葡萄、核桃、杏仁、榛子、胡萝卜、红薯等。



## ／ 维生素——生命元素 ／

维生素既不参与构成人体细胞，也不为人体提供能量，但在人体生长、发育、代谢的过程中发挥着重要的、不可或缺的作用。人体一共需要13种必要维生素，如维生素A、B族维生素、维生素C、维生素D、维生素H、维生素P等。



### ①维生素A

维生素A又叫视黄醇、抗干眼病维生素，具有维持人的正常视力、维护上皮组织细胞的健康和促进免疫球蛋白的合成功能。富含维生素A的食物有鱼肝油、牛奶、蜂蜜、木瓜、香蕉、胡萝卜、西蓝花、西红柿等。

### ②维生素B<sub>1</sub>

维生素B<sub>1</sub>又称硫胺素或抗神经炎素，具有调节神经系统生理活动的作用。富含维生素B<sub>1</sub>的食物有谷类、豆类、干果类、硬壳果类。

### ③维生素B<sub>2</sub>

维生素B<sub>2</sub>又叫核黄素，在碳水化合物、蛋白质和脂肪的代谢中起重要作用，可促进生长发育，维护皮肤和细胞膜的完整性，消除口舌炎症，增进视力，减轻眼睛疲劳。维生素B<sub>2</sub>的食物来源有奶类、蛋类、鱼肉、肉类、谷类、新鲜蔬菜与水果等动植物食物中。

### ④维生素B<sub>12</sub>

维生素B<sub>12</sub>有预防贫血和维护神经系统健康的作用，还可有效预防中老年痴呆、抑郁症等疾病，对保持中老年人身体健康起着非常重要的作用。维生素B<sub>12</sub>主要来源于肉类及其制品，包括动物内脏、鱼类、禽类、贝壳类软体动物、蛋类、乳及乳制品。

### ⑤维生素C

维生素C可以促进伤口愈合、增强机体抗病能力、改善贫血、提高免疫力等。维生素C主要来源于新鲜蔬菜和水果，如柑橘、橙子、草莓、猕猴桃、枣、西红柿、白菜、青椒等。

### ⑥维生素D

维生素D是钙磷代谢的重要调节因子之一，可以提高机体对钙、磷的吸收，促进生长和骨骼钙化，维持血液中柠檬酸盐的正常水平。维生素D的来源较少，主要有鱼肝油、沙丁鱼、小鱼干、动物肝脏和蛋类。

### ⑦维生素P

维生素P能防止维生素C被氧化而受到破坏，可以增强维生素C的效果。人体无法自身合成维生素P，因此必须从食物中摄取。柑橘类水果、杏、枣、樱桃、茄子、荞麦等都含有维生素P。

## / 矿物质——必备营养素 /

矿物质是人体内无机物的总称，是人体必需的元素。矿物质是无法自身产生、合成的，必须从食物中摄取。

### ①钙

钙是骨骼和牙齿的主要组成物质，对于骨骼的代谢和生命体征的维持有着重要的作用。钙还可以调节细胞和毛细血管的通透性和强化神经系统的传导功能等。钙的来源有乳制品、豆类与豆制品、海产品以及肉类与禽蛋如羊肉、猪肉等；蔬菜类如黑木耳、蘑菇等；水果与干果类如苹果、黑枣、杏仁、胡桃、南瓜子、花生、莲子等。

### ②铁

铁元素具有造血功能，是构成血红蛋白和肌红蛋白的元素。铁还在血液中起运输氧和营养物质的作用。缺铁会影响细胞免疫和机体系统功能，降低抵抗力。富含铁元素的食物有动物肝脏、肾脏、瘦肉、蛋黄、鸡、鱼、虾、豆类、菠菜、芹菜、油菜、苋菜、芥菜、黄花菜、西红柿、杏、桃、李、葡萄干、红枣、樱桃、核桃等。

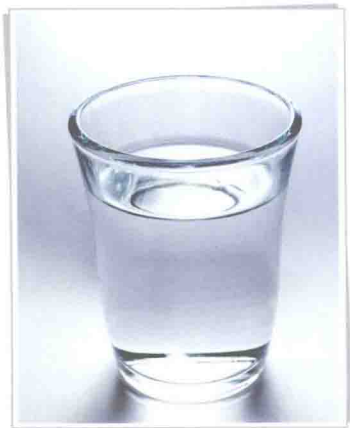
### ③锌

锌是一些酶的组成要素，参与人体多种酶活动，参与核酸和蛋白质的合成，能提高人体的免疫功能。含锌较多的有牡蛎、瘦肉、西蓝花、鸡蛋、粗粮、核桃、花生、西瓜子、板栗、干贝、榛子、松子、腰果、黄豆、银耳、小米、萝卜、海带、白菜等。

## / 水——生命之源 /

水是生命之源。人体内的水分占到体重的65%，脑髓、血液、肌肉甚至骨骼里也含有水。可以说，没有水，就没有生命。水不仅是生命的必需品，还有很多功效。

水具有溶解消化功能。溶解于水中的物质有利于体内进行有效的化学反应。人体的消化液，如唾液、胃液、胰



液、肠液、胆汁等，其中水的含量高达90%以上。水具有参与代谢功能。在新陈代谢过程中，人体内物质交换和化学反应都是在水中进行的。水是各种化学物质在体内正常代谢的保证。水充当着体内各种营养物质输送的载体。比如运送氧气、维生素到全身；把尿素、尿酸等代谢废物运往肾脏，随尿液排出体外。水还具有滋润、稀释和排毒功能。水能使身体细胞经常处于湿润状态，保持肌肤丰满柔软。水具有稀释功能，肾脏排水的同时可将体内代谢废物、毒物及食入的多余药物等一并排出，减少肠道对毒素的吸收。

## ／ 膳食纤维——抗癌卫士 ／

膳食纤维是不易被消化的食物营养素，主要来自于植物的细胞壁，包含纤维素、半纤维素、树脂、果胶及木质素等。

### ①膳食纤维的作用

膳食纤维有增加肠道蠕动、增强食欲、减少有害物质对肠道壁的伤害、促使排便通畅、减少便秘及其他肠道疾病的发生的作用，同时膳食纤维还能降低胆固醇，以减少心血管疾病的发生，阻碍碳水化合物被快速吸收以减缓血糖快速上升。

### ②食物来源

膳食纤维的食物来源有糙米和玉米、小米、大麦等杂粮。此外，根菜类和海藻类中膳食纤维含量较多，如牛蒡、胡萝卜、薯类和裙带菜等。

## ／ 植物营养素 ／

植物营养素是一种天然的抗氧化剂。植物营养素是一种存在于天然植物中，对人体有益处的非基础营养素。植物营养素虽然种类繁多，每种植物中所含有的植物营养素都是不同的，但是目前发现并且已经应用在保健上的，主要有多酚类营养素和番茄红素等植物营养素。

比如针叶樱桃，其中不仅富含维生素C，而且富含一种能够促进维生素C吸收的类黄酮等植物营养素。

紫花松果菊和狭叶松果菊被开发为免疫增强剂，适合人们在短期内迅速提升免疫力，还具有抗病毒、抗细菌、抗炎等多种功效。

