



吃好三餐

健康全家

新手父母
中年爸妈、爷爷奶奶
统统看过来

全家人的健康三餐
看这本就够了

甘智荣◎编著

针对家庭成员的不同需要

精选165余道适合家庭各成员的营养餐

结合一日三餐的饮食调理原则

贴心设计营养早餐+能量午餐+健康晚餐

让全家人都吃得健康、安心

最贴心的
吃饭小百科

APCTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

全能主妇系列

CHIHAO SANCAN JIANKANG QUANJIA

吃好三餐 健康全家

甘智荣◎编著

ARCTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

吃好三餐 健康全家 / 甘智荣编著. —合肥:
安徽科学技术出版社, 2015. 1
(全能主妇系列)
ISBN 978-7-5337-6491-3

I. ①吃… II. ①甘… III. ①膳食营养②保健-菜谱
IV. ①R15②TS972. 161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第267724号

吃好三餐 健康全家

甘智荣 编著

出版人: 黄和平 选题策划: 丁凌云 吴玲 责任编辑: 吴玲

特约编辑: 黄佳 装帧设计: 吴展新

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>

(合肥市政务文化新区翡翠路1118号出版传媒广场, 邮编: 230071)

电话: (0551) 63533330

印制: 深圳市雅佳图印刷有限公司 电话: (0755) 82426000

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 720×1016 1/24

印张: 6 字数: 150千

版次: 2015年1月第1版

2015年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5337-6491-3

定价: 15.00元

版权所有, 侵权必究

前言 PREFACE



在家庭中，男人是顶梁柱，女人是贤内助。“贤内助”一词，可以说是“全能主妇”的另一种形象的称呼。我们这里所说的“全能主妇”，并非仅仅指待在家中煮饭带孩子，伺候老公、公婆的全职太太，还是新时代中上得厅堂下得厨房的新女性——她们智慧，工作事业上有自己的一片天地；她们美丽，从内到外注重保养，有健康的好身体；她们贤惠，回到家系上围裙就能做一顿美味，一家人围桌享受，其乐融融。

在现代社会，健康的身体是一切活动的本钱。良好的饮食习惯和充足的营养，能够保证全家人的身体健康，那么，对主妇们来说，如何吃才能保证又营养又健康呢？

“全能主妇系列”应运而生，本套丛书共有5本，分别是《吃好三餐 健康全家》《孕产妇营养餐》《女性养颜美容餐》《儿童营养益智餐》《宴客家常菜》，为主妇们提供了全家人的日常三餐及特定人群的营养餐，让全家人吃得营养、吃得健康。

《吃好三餐 健康全家》一书，为主妇们提供了一日三餐的健康常识，介绍了健康饮食中不可或缺的营养素，并且根据各个年龄段人群的不同特点提供饮食指导，分别从营养早餐、

能量午餐、健康晚餐三个方面，全面兼顾家中的各个成员（婴幼儿、儿童、青壮年、孕妈妈、老年人），提供好吃又好做的三餐食谱，解决主妇们的后顾之忧。

《孕产妇营养餐》一书，以孕产妈妈的营养需求为根本，介绍备孕期调理常识和营养需求，全面解析孕产妈妈各个时期所需的营养素，并提供优质的备孕营养餐、孕期优孕餐、月子期营养餐和哺乳期营养餐，让孕产妈妈健康快乐地完成孕产之旅。

《女性养颜美容餐》一书，提供了调理外在肌肤、身材问题的食疗方，及女性脏腑内调美容餐，并针对女性生理特点提出了抗衰养护调理餐，为女性的美丽和健康加分。

《儿童营养益智餐》一书，为主妇们介绍了儿童健脑益智常识，并根据儿童成长不同阶段的特点和饮食需求，提供相应的营养益智餐和辅助功能食谱，为孩子的健康成长打下坚实的基础。

《宴客家常菜》为家庭布置宴席提供了数种参考，精选多道“上得了台面”的美食，前菜、汤品、主菜、主食、饮品、点心，顺接而下，完美诠释了宴客菜精髓。

吃是一件简单的事，如何吃好、吃对却是一个大难题。希望本套丛书能为所有主妇带来帮助，让主妇吃得美丽、孩子吃得聪明、老人吃得健康，每个家庭都和谐美满。

目录 CONTENTS



Part 1

关注三餐健康，这些常识不可不知

● 健康饮食中不可或缺的营养素

营养素 002

蛋白质——生命的守护者 002

脂肪——提供能量 003

碳水化合物——机体的主要成分 003

维生素——生命元素 004

矿物质——必备营养素 006

水——生命之源 007

膳食纤维——抗癌卫士 008

植物营养素——抗氧化者 008

● 让家人吃得健康有讲究 009

谨遵“膳食宝塔”，平衡膳食 009

科学烹调，留住美味与营养 011

● 全家人的健康饮食指导 013

婴幼儿的饮食指导 013

儿童、青少年的饮食指导 016

青壮年人群的饮食指导 016

孕妈妈的饮食指导 017

老年人的饮食指导 020



Part 2

全家人的营养早餐，吃饱还要吃好

♥ 家有小宝(0~3岁)的营养

早餐 022

西红柿稀粥 022

苹果米糊 023

鸡肉口蘑稀饭 023

乌龙面蒸蛋 024

鲜虾花蛤蒸蛋羹 025

玉米面糊 025

土豆青豆泥 026

芝麻核桃面皮 027

马蹄胡萝卜饺子 027

♥ 家有儿童的营养早餐 028

南瓜鸡蛋面 028

香肠土豆饼 029

金枪鱼土豆饼 029

洋葱鲑鱼炖饭 030

彩色虾仁饭 031

鸡肉馄饨 031

双色包 032

瓜子仁南瓜粥 033

橙片全麦三明治 033

♥ 爸爸妈妈的营养早餐 034

金银馒头 034

瓜仁煎包 035

火腿卷 035

苹果玉米粥 036

香芹炒饭 037

蛤蜊牛奶饭 037

西红柿牛肉面 038

牛肉馄饨 039

薄皮鲜虾饺 039

♥ 老年人的营养早餐 034

燕麦馒头 040

白菜包 041

芹菜小笼包	041
小米南瓜粥	042
双色馄饨	043
白菜猪肉饺	043
枸杞竹荪牛肉面	044
莲枣红豆浆	045
养生干果豆浆	045

 家有孕妇的营养早餐	046
鲜虾菜肉包	046
圆花卷	047
胡萝卜馒头	047
脱脂奶红枣粥	048
菠菜银耳粥	049
百合黑米粥	049
鹌鹑蛋龙须面	050

Part 3

承上启下的午餐，补充全天能量的关键

家有小宝（0~3岁）的能量

午餐	052
茄子泥	052
胡萝卜豆腐泥	053
牛奶炒三丁	053
豌豆饭	054
虾丁豆腐	055
虾仁西蓝花	055
肉末西红柿煮面片	056

鲜鱼豆腐稀饭	057
虾仁蔬菜稀饭	057
玉米肉末拌面	058
芝麻拌芋头	059
猕猴桃蛋饼	059

家有儿童的能量午餐

芦笋鱼片卷蒸滑蛋	060
香菇豌豆炒笋丁	061
橘子豌豆炒玉米	061

炒魔芋 062

虾仁蔬菜炒饭 063

鱿鱼丸子 063

莲藕萝卜排骨汤 064

红烧小土豆 065

茄汁香煎鲑鱼 065

玉米胡萝卜鸡肉汤 066

核桃仁豆腐汤 067

玉米土豆清汤 067

❤️ 爸爸妈妈的能量午餐 068

萝卜炖牛肉 068

酥炸带鱼 069

清蒸冬瓜生鱼片 069

宫保豆腐 070

虾仁四季豆 071

清炒海米芹菜丝 071

荷兰豆炒香菇 072

洋葱炒鸡蛋 073

豆腐皮枸杞炒包菜 073

椰香西兰花 074

木瓜草鱼汤 075

淡菜萝卜豆腐汤 075

❤️ 老年人的能量午餐 076

清蒸开屏武昌鱼 076

彩椒木耳烧花菜 077

木耳炒百合 077

燕窝玉米白果猪肚汤 078

西葫芦炒鸡丝 079

醋熘黄瓜 079

板栗煨白菜 080

素炒香菇芹菜 081

芹菜拌海带丝 081

胡萝卜炒口蘑 082

山药蒸鲫鱼 083

胡萝卜玉米牛蒡汤 083

❤️ 家有孕妇的能量午餐 084

豆腐蒸鹌鹑蛋 084

胡萝卜炒杏鲍菇 085

西蓝花炒什蔬 085

糖醋鱿鱼 086

枸杞拌菠菜 087

青椒炒肝丝 087

羊肉西红柿汤	088
彩椒炒芦笋	089
芝麻带鱼	089
山药红枣鸡汤	090

黄花菜炖乳鸽	091
茯苓胡萝卜鸡汤	091
西红柿奶酪豆腐	092

Part 4

科学合理的晚餐，守护全家人的健康

❤ 家有小宝(0~3岁)的健康

晚餐	094
西兰花土豆泥	094
肉酱花菜泥	095
苹果胡萝卜泥	095
虾仁鸡蛋卷	096
菠菜拌鱼肉	097
莲藕丸子	097
牛肉白菜汤饭	098
肉末蒸蛋	099
胡萝卜炒蛋	099
玉子虾仁	100

鲷鱼稀饭	101
鲜虾蔬菜稀饭	101

❤ 家有儿童的健康晚餐 102

金枪鱼蔬菜小米粥	102
虾仁香菇粥	103
核桃蔬菜粥	103
木耳猪肝汤	104
牛奶鲫鱼汤	105
清炖牛肉汤	105
冬瓜烧香菇	106
黄瓜炒土豆丝	107
海带丝拌菠菜	107

鸭肉蔬菜萝卜卷 108

糖醋藕片 109

西红柿烩花菜 109

❤ 爸爸妈妈的健康晚餐 110

胡萝卜板栗排骨汤 110

胡萝卜炒口蘑 111

松仁莴笋 111

黄豆蛤蜊豆腐汤 112

荷兰豆炒胡萝卜 113

草菇扒茼蒿 113

青萝卜陈皮鸭汤 114

鸭胗炒上海青 115

滑炒鸭丝 115

桂圆水果沙拉 116

番荔枝水果沙拉 117

翡翠沙拉 117

❤ 老年人的健康晚餐 118

莲藕红豆瘦肉汤 118

小白菜拌牛肉末 119

绿豆芽炒鳝丝 119

菠萝苦瓜鸡块汤 120

人参莲子蒸蛋 121

蜜枣蒸南瓜 121

马蹄炒荷兰豆 122

白果炒苦瓜 123

海带拌彩椒 123

香蕉燕麦粥 124

黄瓜粥 125

香菇大米粥 125

❤ 家有孕妇的健康晚餐 126

椰汁黑米粥 126

西瓜翠衣炒青豆 127

山楂玉米粒 127

鳕鱼蒸鸡蛋 128

玉米腰果火腿丁 129

桂圆炒鸡蛋 129

枸杞党参银耳汤 130

裙带菜鸭血汤 131

红豆鲫鱼汤 131

橄榄油蔬菜沙拉 132

水果酸奶沙拉 133

杂果沙拉 133

木瓜银耳炖鹌鹑蛋 134

part

1

关注三餐健康， 这些常识不可不知

“民以食为天”，与我们的生活密切相关的一日三餐看似平常，却对我们的健康、营养和体质等各方面都有很重要的作用。下面我们就为您介绍一些与一日三餐密切相关的常识，让您了解什么样的饮食是健康饮食，健康饮食中需要哪些营养成分，健康饮食如何选取、搭配各种食材，如何用更科学的方法烹饪。另外，我们还为您介绍了各个年龄段人群的饮食指导。





健康饮食中 不可或缺的营养素

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。食物中的蛋白质在必需氨基酸的比例上越接近人体蛋白质，就越容易被人体消化吸收，那么这种食物的营养价值也就越高。一般来说，动物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，在日常饮食中应该优先选择。

蛋白质的作用：蛋白质是生命的物质基础，是细胞的重要组成部分，也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为主要成分所组成的。

食物来源：蛋白质的主要来源有肉、蛋、奶和豆类食品。含蛋白质比较多的食物包括：畜肉类，如牛肉、羊肉、猪肉、



狗肉等；禽肉类，如鸡肉、鸭肉、鹅肉、鹌鹑肉等；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、坚果类食品中的蛋白质含量也很高。

脂肪——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、花生四烯酸等均属于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。

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。

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



人类从食物中获取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：一类是人体可以吸收、利用的有效碳水化合物，如单糖、双糖、多糖；另一类是人体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。

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、节约蛋白质、维持脑细胞正常功能、为机体提供热量及解毒等多方面的作用。

食物来源：碳水化合物的食物来源很丰富，在我们日常食用的食物中有粗粮、杂粮、蔬菜及水果几大类。粗粮、杂粮类包括大米、小米、小麦、大麦、燕麦、豆类、高粱等；蔬菜类有胡萝卜、土豆、番薯等；水果有甘蔗、甜瓜、西瓜、香蕉、葡萄等，坚果有核桃、杏仁、榛子等。

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，但是，维生素在人体的生长、代谢以及发育过程中，发挥着不可或缺的作用。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。

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合成的功能。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。

维生素B₁：维生素B₁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B₁的食物有谷类、豆类、干果类、硬壳果类。

维生素B₂：维生素B₂又叫核黄素，在碳水化合物、蛋白质和脂肪的代谢过程中起着重要的作用，可以促进生长发育，维护皮肤和细胞膜的完整性，消除口舌炎症，还能保护视力，减轻视疲劳。维生素B₂主要来源于奶类、蛋类、鱼类、肉类、谷类、新鲜蔬菜与水果等。

维生素B₁₂：维生素B₁₂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人痴呆、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B₁₂主要来源于动物内脏、鱼类、禽类、贝壳类软体动物、蛋类、乳及乳制品。

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主要来源于新鲜水果和蔬菜，如柑橘、草莓、猕猴桃、山楂、草莓、枣、西红柿、苋菜、辣椒、芥蓝、芥菜、白菜、青椒、鱼腥草、花菜、西蓝花、莲藕、芦笋等。

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。

维生素P: 维生素P能够防止维生素C被氧化而受到破坏,可以增强维生素C的作用。人体内无法自身合成维生素P,因此,维生素P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。

钙: 钙是人体骨骼和牙齿的主要组成物质,对于骨骼的代谢和生命的维持有着重要的作用。除此之外,钙还可以调节细胞和毛细血管的通透性,并强化神经系统的传导功能等。钙的来源主要有乳制品、豆类与豆制品、海产品、肉类以及禽蛋。还可来源于蔬菜类如黑木耳、蘑菇等;水果与干果类如苹果、香蕉、黑枣、杏仁、核桃、南瓜子、花生、莲子等。

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、动物肾脏、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。

锌: 锌是一些酶的组成要素,参与人体多种酶的活动,参与核酸和蛋白质的合成,能提高人体的免疫功能。含锌较多的食物有牡蛎、瘦肉、西蓝花、鸡蛋、粗粮、核桃、花生、西瓜子、板栗、干贝、