

国家彩票公益金资助

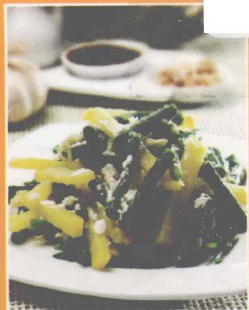
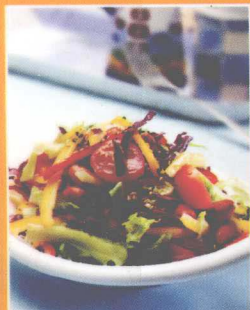
大字版

范志红

吃对你的家常菜

范志红 著

人气营养专家范志红教授
为您指导家常菜，点拨健康餐，
一点一滴，值得回味，
在家常菜中体会健康美味！



中国盲文出版社



国家彩票公益金资助

大字版

范志红

吃对你的家常菜

范志红 著

人气营养专家范志红教授
为您指导家常菜，点拨健康餐，
一点一滴，值得回味，
在家常菜中体会健康美味！



中国盲文出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

范志红吃对你的家常菜：大字版/范志红著. —北京：中国盲文出版社，2014.12

ISBN 978—7—5002—5583—3

I. ①范… II. ①范… III. ①食品安全 IV. ①TS201.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 293583 号

范志红 吃对你的家常菜

著 者：范志红

责任编辑：杨 阳

出版发行：中国盲文出版社

社 址：北京市西城区太平街甲 6 号

邮政编码：100050

印 刷：北京中科印刷有限公司

经 销：新华书店

开 本：787×1092 1/16

字 数：130 千字

印 张：15.25

版 次：2015 年 3 月第 1 版 2015 年 3 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978—7—5002—5583—3/TS·115

定 价：26.00 元

编辑热线：(010) 83190220

销售服务热线：(010) 83190297 83190289 83190292

目 录

第1章 给全家人的健康三餐

早餐这样吃最健康营养/2

中式豆浆菜包套餐/4

全麦杏仁三明治套餐/6

土豆肉菜套餐/7

豪华自助早餐/9

晚餐怎么吃，身体最买账/12

黑芝麻腰果菠菜蒸藕丁晚餐/15

燕麦蛋羹酸奶晚餐/17

生鱼片大拌菜晚餐/18

清炖乌鸡菌汤什锦炒大麦晚餐/20

美味便当的健康原则/23

红烧牛肉便当/27

香浓蛋奶素便当/29

美味纯素便当/31

风味菜饼便当/33

幸福减肥便当/35

健康汤粥让你夏日保持美丽与活力/38

花生百合红豆沙/41

小米燕麦香羹/42

豆蓉蛋花玉米羹/43

牛奶桂花龟苓膏/44

第2章 给爱美的女性

不饿也能轻松瘦身/48

煎银鳕鱼/51

瘦身八宝粥/52

极嫩低脂蛋羹/54

原味蒸蔬菜/55

紫色食物，陪伴美丽女人/57

美丽果蔬汁/60

草莓猕猴桃奶昔/61

紫米养颜饭/62

香甜炒桑葚/63

让肠道畅通的几个反思/65

海鲜味豆渣煎饼/70

燕麦芝麻红豆浆/71

杏仁木耳拌菠菜/72

紫甘蓝猕猴桃柠檬汁/73

甜食也能吃出健康/75

山楂苹果大枣汤/78

酒酿藕粉果干羹/79

姜汁撞奶/80

苹果核桃全麦煎饼/81

自制酸奶/82

第3章 给疲劳的上班族

眼睛喜欢哪些营养食物/88

蜜渍桑葚/91

枸杞小米粥/92

鸡蛋拌菠菜/93

胡萝卜鸡肝泥/95

用食物打败压力/97

莲子百合糙米粥/100

鸡汤银耳蚕豆/101

焯拌芝麻菠菜虾仁碎/103

胡萝卜冬笋炒豆腐干丝/104

明智选择夜宵的原则/106

牛奶糙米莲子粥/109

百合小米豆浆/110

鸡蛋青菜汤面/112

藕粉酸奶羹/113

第4章 给辛苦半生的爸妈

有利血压的低盐美食/116

茴香香干炒蛋/119

蘑菇冬笋鸡翅汤/120

清蒸农家乐/122

麻酱青叶卷/123

别吃出糖尿病/125

红豆饭白灼芥蓝蘑菇控糖餐/128

蒸荞麦面鸡肉煮杂菜控糖餐/131

什锦蒸饭虾仁煮茼蒿控糖餐/134

八宝粥海鲜豆腐蔬菜煲控糖餐/136

让三餐远离痛风危险/140

椰汁牛奶/145

果蔬大拌菜/146

粉蒸时蔬/147

土豆鸡蛋饼/148

防癌饮食的原则/150

西兰花香菇三文鱼沙拉/152

芸豆紫米芝麻糕/154

酸奶猕猴桃木瓜冻/155

咖喱鸡肉/156

第5章 给成长中的孩子

如何让宝贝赢在起跑线上/160

胡萝卜泥/164

清香青菜汁/165

鸡汤豌豆泥/166

补铁鸡肝泥/167

淡甜果米糊/168

吃足钙其实很容易/170

胡萝卜木瓜牛奶羹/174

麻酱凉面补钙餐/175

牛奶包子补钙餐/176

油菜炒香干补钙餐/178

奶酪素咖喱补钙餐/179

青春期要把铁补够/181

胡萝卜炖牛肉补铁餐/185

青椒洋葱炒鸡心补铁餐/186

黑芝麻果干红豆包补铁餐/187

羊杂汤补铁餐/188

腹泻之后怎么吃/190

胡萝卜炒米粥/194

肉桂酸奶/195

苹果莲藕羹/196

山药糯米大枣浆/197

第6章 健康节日餐

美味健康的春节家宴/200

五个凉菜

卤水拼盘/200

椰蓉金银条/201

缤纷大拌菜/202

醋拌海蜇海带/203

香拌素三鲜/203

六个热菜

豉蒸蟠龙鳙/204

清炖乌鸡盅/205

五福猪肉丸/206

嫩豌豆鲜百合炒虾仁/207

白灼豆苗/209

香菇滑丝瓜/210

饮料

自制紫米核桃乳/210

主食

虾肉五鲜饺子/211

无油八宝饭/212

给肠胃放个假/214

薯块百合小米粥/217

碧绿清香果菜汁/218

清爽炒藕片/219

鸡汤煮苋菜/220

米饭的创意吃法/222

香甜椰浆糙米饭/224

榴莲水果香饭团/225

清爽桃红饭卷/226

蔬菜奶酪米饭煎饼/228

索引 食材/229

第 1 章

给全家人的健康三餐

美味健康早餐/晚餐/便当/汤粥

范老师
健康讲堂

早餐这样吃最健康营养

吃早餐有益身体，这是人人皆知的常识。长年不吃早餐，不仅容易患胃病、胆结石，致使上午工作效率低，提前衰老，还容易因为午餐和晚餐食欲过旺而发生肥胖。但是，在上班的日子里，早上一般时间都很紧张；在休息的日子里，很多人又喜欢“补觉”，早上起得很晚，早饭干脆和午饭合并在一起。总之，无论有没有时间，早餐似乎都是一种奢侈。还有很多人不知道早餐该吃什么，除了牛奶、面包就是油条、豆浆，想不出还有什么其他花样。

那么，怎么吃早餐营养才比较全面呢？食物类别要全面，最好能包括四大类食物。

首先，淀粉类主食必不可少，包括各种谷物如米食、面食、小米、燕麦、大麦等；或者是富含淀粉的豆类，比如红豆、绿豆、芸豆、豌豆等等；也可以是富含淀粉的薯类，比如马铃薯、甘薯、山药、芋头等。淀粉类主食是早餐的主要能量来源，而且对胃有保护作用。无论是面包还是馒头，荞麦面还是烤红薯，绿豆煎饼还是肉菜包，燕麦

片还是小米粥，它们都含有淀粉。

其次，奶类、蛋类、肉类、豆类至少要有的一样。它们提供充足的蛋白质，而且可以延缓餐后胃的排空速度，让早餐更“扛饿”。比如说面包消化速度太快，配上牛奶就会好得多；单吃馒头、米饭也比较容易饿，配上鸡蛋、豆浆、熟肉、豆制品等，饱腹感就会增强，感觉也会更满足。

最难的是第三项要求——水果蔬菜至少有一样。烧饼加豆浆或牛奶加面包的传统早餐当中，几乎没有水果、蔬菜。一餐当中如果没有水果、蔬菜，那么它的膳食纤维数量就很难凑够，而且提供的营养元素不平衡，钾、镁元素数量过少。比如说，早上吃点凉拌蔬菜做的小菜，在煮汤面的时候加些青菜，吃个水果，或者喝杯纯果汁，都是补充蔬菜、水果的方式。

如果能让早餐 100 分，最好再能纳入坚果或种子。因为果仁不仅美味可口，而且富含维生素 E 和多种矿物质，还有预防心血管疾病的作用。晚上吃果仁、嗑瓜子，往往会因过量而导致发胖，而早餐加上一勺果仁或种子之后，早餐的美味感和满足感会大大提升，营养品质也更高。

除了这些营养上的要求，早餐的设计中还要再加上一些具有相当挑战的条件：

一是要高营养素密度，即体积小而营养素含量高；

二是要美味可口，能激发早上本来不太强烈的食欲；

三是要有高饱腹感，不至于到了 10 点就感觉饥饿；

四是要方便快捷，15 分钟之内就能吃到嘴里……

很多人大概会摇摇头说，这么苛刻的条件，真的能够做到吗？答案是肯定的。高品质的生活需要有改善生活的高度热情，需要有切实可行的策划，还需要烹调上的技术含量，注重食材的筛选和烹调方法。但只要努力就能做到！在当今世界上，什么样的人才最珍稀？就是能让全家人健康生活的好主妇啊！

牛奶、燕麦片之类的早餐之外，再给大家奉上几个风格多样的早餐案例。

中式豆浆菜包套餐

营养小提醒

黄豆、黑豆和芝麻不仅营养价值极高，还是传统滋补食物，对皮肤的健康也非常好。这套套餐包含了谷物、豆类、坚果、蛋类、蔬菜五种类型的食材，营养全面而平衡，有丰盛感。

原 料

材 料 速冻包子或蔬菜馅包子 3 个，鸡蛋 1 个，黄豆 10 克，黑豆、黑芝麻各 5 克，生菜叶 1 片，圣女果 1 碟。

调 料 椒盐、香油各适量。

做 法

1. 将黄豆、黑豆、黑芝麻淘洗干净放入豆浆机，选择“五谷豆浆”键；将生菜叶洗净撕碎。

2. 将鸡蛋放煮蛋器上，按“嫩煮”（或放入锅内煮熟）；将包子从冰箱中拿出，放进蒸盒，用蒸锅蒸好。

3. 圣女果洗净装盘，将煮好的鸡蛋冲冷去壳，切碎，撒上少许椒盐，加入1/2勺水、香油、生菜叶搅匀，把蒸好的包子取出放入盘中，将豆浆倒入碗中，摆上鸡蛋沙拉、圣女果即可。

范老师饮食小窍门

豆浆可以头一天提前做好，分装一份放冰箱中，早上热一下可以喝。如果不怕凉的话，鸡蛋也可以头天晚上煮好，次日直接剥壳。

包子宜选蔬菜馅或荤素搭配馅，胡萝卜馅或小白菜馅最为理想，因为它们营养价值高。粉条馅的包子营养价值低。因为豆浆的脂肪含量偏高，鸡蛋中也含有脂肪，如果配合全是肉馅的包子，脂肪就显得过多。

这份早餐适合健康人群和蛋奶素食者，但不适合急性腹泻患者，坚果过敏者，面筋蛋白不耐受者，大豆蛋白不耐受者，鸡蛋蛋白不耐受者。

全麦杏仁三明治套餐

营养小提醒

以粗粮为主，但烤后味道香美，饱腹感强，营养素全面而丰富。10 分钟内可以做好，5 分钟内可以吃完。

大杏仁富含膳食纤维、钾、镁、钙、铁、锌等矿物质，维生素 E 和维生素 B₂ 特别丰富。研究证实，它不仅具有很好的饱腹感，每日食用 1 把还有助于控制血糖上升，减少心脏病危险，改善肠道菌群……好处多多。同时，杏仁有很好的滋润作用，秋季食用有利于预防便秘和皮肤干燥。最要紧的是，它的确很美味。

全麦馒头营养价值远远高于白馒头，而且血糖上升速度明显慢一些。糖尿病人不适合吃白馒头，甚至不宜吃那种仅仅点缀一点麸皮但仍然柔软细腻的假“全麦面包”。一定要注意，颜色不均匀、暗黄、麸皮密而不规则的才是真全麦馒头，可以多买一些，放冷冻室冻起来，早上取出，微波炉化冻 90 秒即恢复新鲜柔软。

原 料

材 料 全麦馒头 1 个，大杏仁 25 克，热牛奶 200 克，生菜叶 2 片。

调 料 沙拉酱 1/2 茶匙，橄榄油适量。

做 法

1. 将全麦馒头切成4片；平锅上涂少量橄榄油，转小火放入馒头片两面焙干焙香，取出。
2. 将牛奶倒入杯中，放微波炉里高火热1分钟；将大杏仁切碎，生菜叶洗净，沥干。
3. 将馒头片一面涂少量沙拉酱，撒上杏仁碎和生菜叶，盖上另一片馒头做成三明治，依次做完，同牛奶一起食用。

范老师饮食小窍门

高血糖、高血脂、高血压、减肥者、蛋奶素食者都适合这套早餐，但急性腹泻患者，杏仁过敏者，对面筋蛋白不耐受者，对牛奶不耐受者均不适合。

土豆肉菜套餐

营养小提醒

这份早餐不用大米或白面，而用土豆来提供淀粉。其中膳食纤维丰富，特别富含钾、镁和铁，抗氧化物质、维生素C和维生素E十分丰富。因为土豆可以一次蒸好，分装放冰箱中，食用两次到三次，其实并不麻烦；酱牛肉可以换成其他熟肉制品或一份前面讲过的煮蛋沙拉。

土豆是相当优质的主食，法国人用它替代面包是绝对明智的，因为它按干重来算，蛋白质含量和大米相当，氮

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com