

最具人气营养专家范志红教授最新力作 760000 粉丝忠实阅读 体验



我们无法选择空气
但我们可以选择健康美食

范志红

吃对你的家常菜

2

范志红◎著

跟靠谱专家@范志红原创营养信息

选择》对的食材

选择》对的烹调方法

选择》对的菜品搭配



全国百佳图书出版单位



化学工业出版社



范志红

吃对你的家常菜



化学工业出版社

· 北京 ·

本书是范志红老师继畅销书《范志红吃对你的家常菜》后推出的第二部家常菜谱。书中全新收录了近百道范老师私房营养家常美食，以全彩步骤图解的方式呈现给读者，希望给更多的读者带来切切实实的美味和健康。

本书按照粮食、蔬菜、豆制品、蛋类、鱼类、肉类等食材分类，介绍了各类食物的健康烹调要点，也介绍了饭、粥、煎饼、汤面、炒饭、菜肴、汤羹、零食、饮料等如何兼顾健康和美味的要点。这些知识和方案，都是作者多年思考、体会和实践的结果。

书中的每一道主食、菜肴和饮品，都出自作者本人的私家菜谱，其中绝大多数的食材配方和烹调方法，或是作者原创，或是经过作者修改而改善健康特性。书中的每一道食物，不仅有详细的制作方法和图片，还有细致的解释和叮嘱，帮助读者理解为什么要选择这些食材，为什么要这样烹调处理，哪些细节是健康的关键。

跟着范老师，吃对你的家常菜，吃出全家人的健康！

图书在版编目（CIP）数据

范志红吃对你的家常菜2/范志红著. —北京：
化学工业出版社，2015.5
ISBN 978-7-122-22834-5

I. ①范… II. ①范… III. ①食品安全 ②食品营养
IV. ①TS201.6 ②R151.3

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第014528号

责任编辑：李娜 马冰初
责任校对：陈静

装帧设计：北京八度出版服务机构

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）
印装：北京瑞禾彩色印刷有限公司
710mm×1000mm 1/16 印张18 字数260千字 2015年5月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：39.80元

版权所有 违者必究

Contents

目录

给全家人的营养美食 / 1
有关烹调器具和调味品的说明 / 4



Part 1 主食

吃好主食，吃出健康 / 10

煎饼类

软煎饼的健康制作 / 14

- 香蕉鸡蛋煎饼 / 18
- 苹果花生软饼 / 20
- 白萝卜丝煎饼 / 22
- 蔬菜鸡蛋煎饼 / 24
- 茴香豆渣煎饼 / 26
- 香菇麦胚煎饼 / 28

汤面类

汤面怎么做才营养 / 30

- 油麦菜鸡蛋汤面 / 34
- 番茄鸡蛋汤面 / 36
- 针菇干丝汤面 / 38
- 番茄酱奶酪汤煮筱面 / 40

杂粮饭类

杂粮饭的健康福利 / 42

- 南瓜胡萝卜糙米饭 / 46
- 金银饭 / 48
- 八宝饭 / 50
- 金珠豆浆饭 / 52

炒饭类

炒饭也能吃出健康 / 54

- 什锦蔬菜炒饭 / 58
- 韭菜香干炒小米饭 / 60
- 三文鱼炒饭 / 62
- 梅菜鸡肉炒饭 / 64

Contents

杂粮粥

什么人该喝什么粥 / 66

燕麦高粱糙米粥 / 70

红薯黄米粥 / 71

八宝粥 / 72

小米大黄米糙米鸡心粥 / 74

杂粮蔬果糊

美味羹糊的妙用 / 76

糙米大枣核桃酪 / 80

杏仁百合山药羹 / 82

黄豆燕麦苹果浆 / 84

桂花红豆羹 / 86

美味面点

营养面点的制作考虑 / 88

南瓜牛奶馒头 / 92

麦胚发面饼 / 94

酸奶饼 / 96

山药泥小窝头 / 98

豆渣果干包 / 100

全麦馒头三明治 / 102

饺子和包子

带馅食品的营养改良 / 104

鱼肉蔬菜饺子 / 108

韭菜虾米饺子 / 110

油菜虾皮包子 / 112

杂粮面素包子 / 114

Part 2

菜肴

肉类菜

发挥肉菜的健康作用 / 118

风味炒羊肉片 / 126

萝卜炖羊肉 / 128

茄汁煮肥牛 / 130





目录

- 土豆肉饼 / 132
- 海带丸子油麦菜 / 134
- 牛蒡香菇炖牛肉 / 136
- 粉蒸薯块排骨 / 138
- 蘸汁鸡翅 / 140
- 黄豆凤爪冻 / 142
- 茴香杏仁鸡肝泥 / 144
- 莴笋拌鸡丝 / 146

鱼虾类

留住水产品的健康好处 / 148

- 五香锅烤鱼 / 154
- 微波清蒸多宝鱼 / 156
- 清香酸汤煮鱼 / 158
- 芹菜腰果拌虾仁 / 160
- 番茄蘑菇炒虾仁 / 161

鸡蛋菜品

蛋类怎样吃最健康 / 162

- 白蘑菇蟹足棒炒蛋 / 168
- 茄汁番茄炒蛋 / 170
- 豆浆蒸蛋羹 / 172
- 葱香豆渣炒蛋 / 174



豆制品菜

豆制品也能吃得津津有味 / 176

- 孜然炒豆腐 / 180
- 洋葱香菇炒豆腐 / 182
- 香椿豆腐干碎 / 184
- 茼蒿拌豆腐 / 186
- 葱香豆腐千张 / 188
- 五香豆嘴 / 190
- 香菇笋丁芽豆 / 192

蔬菜和水果

蔬菜烹调方法的营养大比拼 / 194

简单美味油煮菜 / 200

- 香油煮茼蒿 / 204
- 筒版上汤油麦菜 / 206

Contents

洋葱口蘑煮茄丁 / 208

美味杂煮菜 / 210

鸡汤白萝卜丝 / 212

安全美味的水炒菜 / 214

贝粒炒豇豆 / 218

香浓焖豆角 / 220

罗汉笋芦笋炒木耳 / 222

草菇炒双花 / 224

胡萝卜丝笋丝炒酸菜 / 226

芒果黄瓜山药小炒 / 228

秘制手撕圆白菜 / 230

美味蒸菜的N种面孔 / 232

蒸三丝 / 236

浇汁蒸茄条 / 238

麻酱拌茄泥 / 240

凉拌蔬菜的四类做法评点 / 242

肉松大拌菜 / 248

健骨青菜塔 / 250

葵仁拌苦菊（香椿） / 252

金芽拌翠芽 / 254

坚果土豆泥 / 256

酸奶大拌菜 / 258

赛香瓜 / 260

汤羹和饮料

从自制饮品中喝出健康 / 262

柠檬桂圆红茶 / 266

淡柠檬茶 / 268

炒大麦茶 / 269

牛奶豆浆饮 / 270

牛奶木瓜饮 / 271

甜食和零食

在美味零食中找到营养 / 272

红酒酸奶 / 275

草莓奶昔 / 276

豌豆芸豆糕 / 277

果仁炒薯丁 / 278

芒果南瓜泥 / 280

蒸莲子 / 282





给全家人的营养美食

有健康素质的人都知道，要让老人远离疾病，孩子健康成长，爱人精力充沛，自己永葆青春，最重要的方法之一就是管好全家人的饮食，让每个人得到合理的营养。

但是，营养这件事，绝不是能够从微信微博中看几篇文章就能理解的，不是吃一堆保健品就能解决的，也不是用蛋白质摄入多少、脂肪摄入多少之类的简单数据能够实现的。归根到底，人体所需的各种营养和保健成分都来自于各种食材，而这些食材还要经过烹调，变成一日三餐的饭菜粥汤，端上餐桌，才能实现它们的健康价值。

自古以来，中国人相信“君子远庖厨”，成功人士总是津津乐道于食物的精美外观和口味质地，却疏于关注食物的健康品质。其实，那些餐饮店中的浓味美食，偶尔享用的时候会感觉味蕾得到充分刺激的惊喜，如果变成三百六十五天一日三餐的家庭饮食，恐怕得到的感受就不再是美食，而是一种身体的负担。我们这个社会里，很多没有时间做饭，也没有时间回家吃饭的精英人士，正处于为饭局所苦、为肚膈发愁、为体检单着急的状态。

其实，无论多么繁忙，在家做饭都是必不可少的健康投入。即便

中午不能在家里吃饭，甚至晚上不能回家吃饭，早餐也可以亲手制作，吃得丰富又满足。再说，想想正在备孕的妻子，想想还要成长的孩子，日常饭菜的质量怎能用外购快餐来凑合？经常在家吃饭，为家人买菜做饭，是高质量幸福生活所必需的要素。

给家人最好的饭菜，才是保障家人健康的关键所在。不过，家人的营养需求各不相同。孩子、孕妇、哺乳妈妈、患有脂肪肝的中年男人、需要减肥的女人、消化不良的老人，在食物烹调制作中都有不同的要求。他们既需要饭菜有益健康，同时也需要饭菜安全可靠，美味可口，这就给主厨人提出了很大挑战。

比如说，要预防和控制肥胖、脂肪肝等问题，需要切实减少烹调中的油脂。什么样的烹调方法，才能少放油而让菜肴不失美食感？患高血压的家人需要控盐，怎样烹调才能做到清淡减盐又不失香味？那些杂粮杂豆，怎样烹调才能成为口感迷人的食物？

这一切，都需要在烹调方法上大下工夫。即便是日常习以为常的炒饭、汤面、煎饼等，如果做得不合理，它们可能会给健康带来麻烦；而如果做得巧妙科学，就能够成为健康饮食的契机。只有主厨人知道健康烹调的秘密，才能让家庭餐桌的吸引力倍增，让全家人吃得幸福，吃得健康。

而这一切，正是本书编写的目的所在。书中简单介绍了粮食、蔬菜、豆制品、蛋类、鱼类、肉类等各类食物的健康烹调要点，也介绍

了饭、粥、煎饼、汤面、炒饭、菜肴、汤羹、零食、饮料等如何兼顾健康和美味的要点。这些知识和方案，都是笔者多年思考、体会和实践的结果。

书中的每一道主食、菜肴和饮品，都出自笔者本人的私家菜谱，其中绝大多数的食材配方和烹调方法，或是笔者原创，或是经过笔者修改而改善健康特性。这些食谱与市售的菜谱有很大的



差别，它们摒弃了常用的煎炸、过油、大量油炒等不健康烹调方法，避免加入精制糖，避免加入过多钠盐，而集中于推介示范那些不产生致癌物、不会过高增加食物热量的烹调方法。书中特别鼓励读者尝试烹调多样化的杂粮、豆类和蔬菜食品，因为它们对于预防肥胖、糖尿病、冠心病和癌症是最有益处的食材，也往往是大多数家庭不擅长烹调的食材。

笔者还考虑到，如今上班族的工作非常繁忙，选择了操作比较简单、食材比较普及、适合家庭烹调的菜谱。书中还运用了多种调味品和调味方式，以及多种食材的搭配方式，力图利用自然健康的方法来提升健康饭菜的口味。每一个菜谱的最后，还提示了和其他主食菜肴健康搭配的要点。

书中的每一道食物，不仅有详细的制作方法和图片，还有细致的解释和叮咛，帮助读者理解为什么要选择这些食材，为什么要这样烹调处理，哪些细节是健康的关键。在满足所有健康人预防疾病的需求同时，还会告诉读者，菜肴中替慢性病患者和消化不良的人做了哪些细致体贴的考虑，一些一时手头上没有的食材可以如何替换。

因为时间匆忙，也因为笔者的食品知识和烹调技艺有限，其中很多内容难免有粗陋之处，有关健康烹调的内容也还很全面，有待专家和读者们的批评和补充。但是，笔者不揣粗陋，愿以此书献给倡导中国营养烹饪的先辈李瑞芬老师，所有多年来推动烹饪营养和健康饮食的老一代营养专家们，以及对健康烹调孜孜以求的烹饪营养专家和大厨们。如本书能对餐饮和家庭的健康烹调略有帮助，如果其中的一部分菜品能够扎根在读者的厨房当中，成为家庭的常用菜式，这就是笔者最大的欣慰和满足。

范志红

2015年3月于北京



有关烹调器具和调味品的说明

要想做好全家人的健康饭菜，首先要了解健康烹调所需的器具和调料，以下几个方面的准备必不可少。

◎ 准备1：少油、少油烟烹调所需的锅具

大部分家庭所用的炒锅，锅底太薄，锅体升温迅速，即便采用“热锅凉油”的策略，也非常容易造成油温过高，直接表现就是冒出大量油烟。



目前超市销售的澄清透明的精炼食用油，烟点都在200摄氏度左右，甚至有些品种高达230~250摄氏度。用200摄氏度以上的温度来烹调，容易产生致癌物。而油烟本身就是一种确定的肺癌致癌物，而且是室内产生PM2.5的重要污染源。

所以，建议家庭购买锅体偏厚的锅来炒菜，并慢慢熟悉它们的烹调操作。这类锅的升温速度较慢，容易控制温度，不仅油烟少很多，操作起来更安全，更有余裕的时间来从容地添加调料和翻动原料。

只是要注意，锅底较厚的锅，受热之后温度上升比较慢，可能需要耐心等待一分钟。同样，在烹调结束的时候，厚底锅的余热散发也比较

慢，所以一定要比用薄底锅时提前一分钟关火，让余热发挥作用，才能避免把菜炒得太软。然后及时在锅中注入少量水，避免余热把锅底的残余食物加热焦糊，或者形成锅垢。

做炒菜的时候，如果想少用一些油，就必须用不粘锅。它的好处是放少量油烹调食物也不会粘锅，能让烹调油量减少一半左右。在烹调油多的食材时，比如五花肉、某些多脂肪的鱼类，甚至可以完全不放油，用煸出来的油再炒蔬菜就足够了。目前市面上各种号称不用放油的锅，都可以使用。具体要买多贵的，就看个人选择和经济观念了。价格一两百元的就足以使用，一两千元的也可以使用。

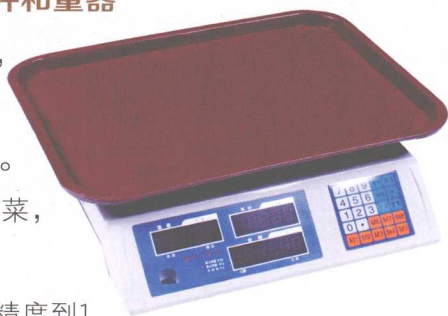
也有很多人担心不粘锅的涂层有害。其实，涂层本身无毒，只有受到200摄氏度以上的高热才可能有分解危险。如果不干烧、没有大量油烟、锅中不过火、不烧糊菜肴，锅是不会受到那么高热度的。只要菜肴没有变干，还含有水分，涂层受到的实际温度只有100摄氏度而已。相比之下，吃进去大量炒菜油的健康危险更大。因为从理论上说，每天只要额外多吃10克油脂，又不增加运动把它消耗掉，一年就会长7斤肥肉。

如果这些都不肯用的话，也没关系，那就利用本书中所教授的方法，做健康少油的蒸煮菜、凉拌菜和水炒菜吧，其实味道也不错。

◎ 准备2：食材定量所需的厨房秤和量器

对于烹调经验不太足的人来说，给食材定量是非常重要的。材料比例不同，很可能会影响到食物的口感。如果要做减肥餐，或者慢性病病人的饭菜，定量就更加重要。

给食材定量，需要一个厨房秤，精度到1克就可以了，0.1克当然更好。量程在500克以上，最好是2千克。因为如



果量程太小，一个磁盘子或玻璃碗就可能超出量程，这样太不方便了。

给调料定量，则需要固定的勺子。固定大小的茶匙用来放香辛料，固定大小的汤匙用来放酱油、醋、料酒和油脂之类液体调味品，定量的盐勺用来放盐、鸡精和味精等需要控制数量的固体含钠调味品。

给水和汤定量，用一个杯子最好。可以买量杯，也可以用普通杯子，称200克的水放在里面，就知道它的大致容量了。200克水就是200毫升。

◎ 准备3：充分利用现代化烹调器具

要想从油烟污染和烟熏火燎的环境中解放出来，烹调轻松又清洁，美食多样又方便，那就必须善用各种现代烹调器具。仅仅有电饭锅还不够，还需要有电压力锅、豆浆机、食品加工机、电蒸锅、微波炉、电烤箱、汤煲等各种器具。虽然不必选择特别昂贵的品种，至少一般性的烹调器具是需要准备的。这些现代烹调器具可以让人轻松应对多种食材，无论是五谷杂粮，还是豆子油籽，鸡鸭鱼肉，做起来都完全不觉得麻烦，避免“我不知道鱼肉该怎么做”“我嫌做杂粮太麻烦”之类的无助感影响你的饮食营养平衡。



在需要烹调一桌家宴的时候，更可以聪明选择菜谱，巧用现代电器，做到同时几样菜肴一起烹调。比如锅里炒着一个菜，蒸锅里蒸着一个菜，烤箱里烤着一份菜，炖锅里煲着一个汤，电饭锅里焖着饭，趁有一两分钟的空隙，再配上一碗调料汁，做个凉拌。最后几样饭菜一起成熟，掌厨人从容不迫地把一个个美食端上桌来，访客们会何等惊艳。

◎ 准备4：选购适合不同烹调的油脂

本书中的炒菜油，推荐使用精炼茶籽油和精炼橄榄油（黄色的橄榄油），或者也可以使用花生油和米糠油。煮菜和凉拌时可以使用芝麻油、

亚麻籽油、核桃油和初榨橄榄油（带点绿色而且橄榄味道很浓的橄榄油）。

本书中没有任何煎炸烹调方法，也无需过油处理，所以不需要棕榈油帮忙。煮肉汤、鸡汤时分离出来的浮油可以用于煮菜，但不建议专门购买动物油烹调。如果喜欢黄油的香气，建议用一半黄油和一半植物油混合使用。

所有的油脂，都不建议烹调到冒出大量油烟的程度。同时，要注意油脂的新鲜度，开封后应当保存在阴凉避光的橱柜里，每次用完要盖好盖子，减少氧气进入，最好3个月内吃完。如果油脂有不新鲜气味，要毫不客气地扔掉，避免脂肪氧化产物促进衰老。

◎ 准备5：选购优质调味品

本菜谱中建议使用高品质的调味品，以提高菜肴的享受感，并保证食品安全性。调味品的意义就在于提供美味，如果本身品质不佳，就丧失了使用的意义。同时，不新鲜和劣质的调味品还可能带来污染物质、氧化脂肪甚至霉菌毒素。

酱油和醋建议选购纯酿造的优质产品。酱油的氨基酸态氮含量最好能超过0.8%，1.0%~1.2%更佳。醋的总酸度必须超过3.5%，最好能达到4.5%以上，营养价值更高。番茄酱应选择不含色素、香精、甜味剂和味精的产品。其他调味品均应选择超市能买到的最优质产品。



Part 1



主食

煎饼类 / 汤面类 / 杂粮饭类 / 炒饭类

杂粮粥 / 杂粮蔬果糊 / 美味面点 / 饺子和包子





吃好主食，吃出健康



中国人常把“五谷为养”这句话挂在嘴上，或许是因为长期农业社会的缘故，大部分人靠粮食当中的营养素来维持自己的营养供应。它们被中国人叫作“主食”。

古人所吃的“谷物”品种繁多，至少有数十种。除了最常见的水稻（大米的来源）和小麦（面粉的来源），常见品种还有小米（粟）、大黄米（黍）、大麦、燕麦（包括莜麦）、黑麦、荞麦、高粱、玉米等。

每一种谷物，又分成不同品种，就拿小米来说，颜色有黄色、白色、黑色、绿色等类型，口感有黏性小米（常常叫做小黄米）和非黏性小米（普通的小米）。黍子也有黏性和非黏性的品种之分，因为其中黏性的品种比较受人喜爱，所以市面上常见的是黏性的大黄米。玉米就更不用说了。有的玉米特别硬，咬起来让腮帮子疲劳不堪，有的则特

