

♥Health♥

3+2

低糖 低热 低盐 + 高纤维 高钙

健康

家常菜

饮食生活编委会 编



吉林出版集团



吉林科学技术出版社

3+2

低糖 低热 低盐

高纤维 高钙

健康家常菜

饮食生活编委会 编



吉林出版集团 吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

3+2健康家常菜 / 饮食生活编委会编著. -- 长春 :
吉林科学技术出版社, 2012. 12
ISBN 978-7-5384-6363-7

I. ①3… II. ①饮… III. ①家常菜肴—菜谱 IV.
①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第275126号

3+2健康(家常菜)



主 编 饮食生活编委会
营养顾问 薛茗方
出 版 人 张瑛琳
选题策划 车 强
责任编辑 张伟泽 胡昕彤
封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 280千字
印 张 15
印 数 1—8 000册
版 次 2013年4月第1版
印 次 2013年4月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
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 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85635176

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-6363-7

定 价 25.00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: 0431-85635186



Foreword 食在健康

随着人们生活水平的日益提高，鸡、鸭、鱼、肉已经成为我们一日三餐的主要食物，然而高血压、高血糖、高血脂等一系列疾病的问题也随之出现，侵扰着我们的身体，影响着我们的正常生活。其根源在于我们日常饮食中对膳食纤维摄入不足、钙摄入不足，同时，喜食含有高盐、高热量、高糖等食物，这些长期的不良饮食习惯造成“三高”人群的大量涌现。

《3+2健康家常菜》详细介绍了饮食营养的科学知识，包括不健康饮食习惯和误区、一日三餐营养搭配等饮食营养知识；畜肉的切制、炸鱼的技巧、烹饪小窍门等厨房烹饪知识。营养与饮食搭配，从而使读者更加了解健康饮食的重要性。

本书分为低盐饮食、低热饮食、低糖饮食、膳食（高）纤维饮食、高钙饮食五个篇章，每章都对饮食小窍门、日常营养摄取量的计算方法、相应的食材等都做了详细讲解。每道菜肴不仅配有精美的图片，还介绍了菜肴的口味和制作时间，重点菜肴还配有相应的营养分析，为读者制作出营养、健康、美味的家常菜，使菜肴不失美味的同时达到与营养的双吸收。

《3+2健康家常菜》一定能够成为您健康饮食的好帮手，让您在享受各种美味菜肴的同时拥有健康的身体。





目录 Contents

3+2健康
家常菜

饮食营养需知	10	八宝西红柿	24
人体所需营养素	10	火腿炒芹菜	25
营养巧搭配，功效加倍	11	菜花炆海带结	25
一日三餐保健康	11	脆皮西红柿	26
不健康的饮食习惯和误区	13	冰镇芦笋	26
家常烹饪小窍门	15	炸茄饼	27
食材选用三原则	15	萝卜丝拌海蜇丝	28
蔬菜烹调小窍门	15	西红柿炒卷心菜	29
禽肉烹调小窍门	16	芝麻芦笋	29
去除家畜内脏异味的方法	17	芦笋菠菜汤	30
畜肉切制小诀窍	17	柴把茄子	30
炖肉的技巧	17	芹菜炒猪心	31
巧汆肉丸	17	西红柿海带煲牛尾	31
炸鱼的技巧	18	芹菜炆肚丝	32
炒鱼片的技巧	18	西红柿脊骨汤	32
蒸鱼的秘诀	18	京葱拌耳丝	33
		洋葱牛肉丝	34
		西红柿炖牛腩	35
		西红柿汁拌肥牛	35
		芦笋拌金钱肚	36
		西红柿胡萝卜炖牛尾	36
		烤牛肉拌茄子	37
		风林茄子	37
		芦笋炒酱猪耳	38
		胡萝卜煲排骨	38
		滑溜鸡片	39
		虾皮鸡蛋炒菠菜	40
		黑豆芹菜炒鸡条	41
		西红柿炒鸡蛋	41
		西红柿鸡蛋汤	42



Part 1 低盐饮食

低盐饮食小窍门	20
每日钠盐摄取参考值	20
低盐食材	21
西芹炒百合	22
海米炆芹菜	23
红椒泡芹菜	23
黄瓜芹菜	24

鸡蓉芦笋条	42	百合芦笋炒北极贝	61
冬瓜芦笋鸽蛋汤	43	芦笋扒鲍片	62
凤爪胡萝卜汤	43	锅仔茄子鲑鱼	62
鸡丝芦笋汤	44		
鹌鹑煲海带	44		
苦瓜煎蛋	45		
黄焖鸡翅	46		
西红柿鸡蓉草菇	47		
西红柿炒豆腐	47		
芦笋扒香菇	48		
芦笋炒三菇	48		
东北酱茄子	49		
大杏仁拌芦笋	49		
海带焖木耳	50		
胡萝卜炒木耳	50		
肉丝炒平菇	51		
鲜虾墨鱼蒸豆腐	52		
冬菇炒芦笋花	53		
胡萝卜炆冬菇	53		
海带豆腐排骨汤	54		
黄豆拌海带	54		
芹菜炒鱼丝	55		
西红柿炒蟹	55		
芹菜炒蜇皮	56		
西红柿大虾	56		
七星鱼圆汤	57		
鲑鱼炖茄子	58		
芹菜豆腐蛤蜊汤	59		
芹菜肉丝鱿鱼卷	59		
芹菜鳝丝	60		
西红柿烧鱼	60		
胡萝卜芦笋煮鳕鱼	61		
		有限度地摄入脂肪	64
		减小脂肪摄入的比例	64
		每日热量摄取参考值	64
		低热食材	65
		葱油拌双耳	66
		绿豆芽炒芹菜	67
		酸辣芹菜	67
		干贝冬瓜玉米汤	68
		油菜玉米汤	68
		三丝紫菜汤	69
		芹菜拌土豆丝	69
		紫菜黄瓜汤	70
		脆芹拌腐竹	70
		蒜蓉西兰花	71
		三鲜冬瓜汤	72
		百叶炒韭菜	73
		韭菜炒毛豆	73
		粉皮黄瓜	74
		花生米拌黄瓜	74
		玉米核桃煲排骨	75
		玉米胡萝卜脊骨汤	75
		紫菜冬菇肉丝汤	76



✿ Part 2 低热饮食 ✿



大蒜烧牛腩	76	紫菜虾干汤	100
肉丝拉皮	77	生卤青虾	101
海带炖牛肉	78	水煮牛蛙	102
紫菜瘦肉花生汤	79	紫菜尔鱼	103
狗肉河虾炒韭菜	79	韭菜炒鳝丝	103
韭菜炒肉皮	80	魔芋鳝片	104
黄瓜拌猪心	80	河虾烧黄瓜	104
豆腐黄瓜排骨汤	81	醋椒带鱼	105
黄瓜拌肘花	81	海参拌韭菜	105
黄瓜爆肉丁	82	韭菜炒虾仁	106
魔芋炖牛肉	82	大蒜烧鲑鱼	106
皮蛋豆花	83		
油焖豆腐	84		
紫菜蛋花汤	85		
虾干紫菜蛋汤	85		
蛋丝拌韭菜	86		
韭菜炒鹅脯	86		
韭菜花炒鸡丝	87		
蛋皮韭菜	87		
韭菜花炆松花蛋	88		
干香菇煲鸡	88		
椿芽焖蛋	89		
白云凤爪	90		
玉米香菇排骨汤	91		
紫菜豆腐汤	91		
虾菇紫菜豆腐羹	92		
豆腐炒韭菜	92		
豆筋皮炒韭菜	93		
玉米豆腐汤	93		
黄瓜拌豆干	94		
黄瓜拌豆芽	94		
酱煨香菇	95		
木耳黄花汤	96		
炒香菇白菜片	97		
百花酿香菇	97		
煸香菇扁豆	98		
黄瓜拌干豆腐	98		
玉米菠菜蛤蜊汤	99		
玉米枸杞煲鱼头	99		
蛤蜊炒韭菜	100		



Part 3 低糖饮食

低糖饮食的重要性	108
低糖饮食小窍门	108
每日糖类摄取参考值	109
低糖食材	109
银杏苦瓜	110
酱芹菜	111
开阳芹菜	111
炸芹菜丸子	112
百合南瓜羹	112
芦荟南瓜	113
干煸南瓜条	113
冰镇苦瓜	114
干煸苦瓜	114
西芹拌香干	115
葱油拌苦瓜	116
煎焖苦瓜	117
滑炒豌豆苗	117
魔芋烩豌豆苗	118
火腿肠拌丝瓜	118
豆豉南瓜蒸排骨	119
冬瓜苦瓜脊骨汤	119
豉汁肉片炒苦瓜	120

黄豆苦瓜排骨汤	120	板栗香菇烧丝瓜	140
奶汤蹄筋	121	浓汤猴头菇	141
椒油拌腰片	122	蘑菇烩丝瓜	141
党参银耳牛蛙汤	123	小辣椒拌南豆腐	142
豆豉辣椒蒸排骨	123	牛奶炖豆腐	142
辣椒叶烧猪肝	124	带鱼煮南瓜	143
淮山牛奶炖猪肉	124	苦瓜拌蜇头	143
白灼猪腰	125	河蟹炖南瓜	144
杜仲猪腰汤	125	苦瓜炒虾仁	144
浸卤猪腰	126	酱煨海参	145
桃仁炖猪腰	126	鲤鱼炖冬瓜	146
肉片烧口蘑	127	奶油鲑鱼南瓜汤	147
鸡蛋炒苦瓜	128	苦瓜带鱼汤	147
苦瓜炒鸭子	129	干贝烩丝瓜	148
菠萝苦瓜鸡汤	129	辣椒小鱼干	148
蛋白炒苦瓜	130	椰汁牛奶烧鲤鱼	149
酱汁苦瓜鸡	130	豌豆苗炒虾仁	149
芦笋南瓜乌鸡汤	131	白雪鲜虾仁	150
苦瓜黄豆田鸡汤	131	鲢鱼丝瓜汤	150
苦瓜焖鸡翅	132		
百合银耳鸽汤	132		
西蓝花炒鸡块	133		
蛋煎蛎黄	134		
苦瓜豆腐煲	135		
冰糖炖银耳	135		
菠菜银耳羹	136		
菠萝银耳羹	136		
枸杞银耳	137		
卤味猴头菇	137		
猴头菇炖竹丝鸡	138		
香酥猴头菇	138		
口蘑竹荪汤	139		



* Part 4 膳食纤维饮食 *

膳食纤维对人体的益处	152
每日膳食纤维摄取参考值	153
膳食纤维食材	153
橄榄四季豆	154
八味酿笋	154
脆皮蕨菜卷	154



柴把蕨菜	156	白菜地瓜豆皮汤	180
炒酸蕨菜	156	香菇扒油菜	180
拌双笋	157	草菇扒芦笋	181
八宝菠菜	157	炒青笋木耳	181
莲藕拌蕨菜	158	蚕豆炆木耳	182
碧绿脆笋	158	春笋豌豆	182
陈醋螺头拌菠菜	159	肉丝烧金针	183
拔丝苹果	160	益寿香菇汤	184
白菜炖粉条	161	黑木耳豆腐汤	185
葱油菜卷	161	荸荠豆腐紫菜汤	185
芙蓉发菜汤	162	草菇木耳汤	186
扒白菜条	162	腐竹木耳汤	186
菠菜肝片汤	163	扒鲍鱼芦笋	187
蕨菜炒蹄筋	163	柠香杏仁酥虾球	187
菠菜牛肉汤	164	白菜螺片	188
菜花炒肉片	164	海米烧菜花	188
红油猪肚片	165	辣炒田螺	189
菠萝咕嚕肉	166	蒜香蒸海蛭	190
春笋牛肉	167	鲍鱼菇青笋煲双瓜	191
蕨菜腊肉丝	167	鲍汁佛手笋	191
菠菜西红柿拌肉丝	168	白菜炒虾仁	192
猪肝炒菜花	168	炒鳊鱼冬笋	192
白菜炖五花肉	169	木耳炒扇贝	193
蕨菜羊肉丝	169	白菜心拌海蜇皮	193
白菜牛百叶汤	170	菠菜海螺汤	194
肉丸紫菜汤	170	木耳菜鱼汤	194
香熏鹌鹑蛋	171		
三色蒸蛋羹	172		
春笋炒鸡胗	173		
菠菜板栗鸡汤	173		
鸡肝扒油菜	174		
菠菜鸡煲	174		
木耳炒鸡	175		
炒鸡丝蕨菜	175		
咸蛋黄扒油菜	176		
椒麻蕨菜鸡	176		
棒棒鸡丝	177		
熏拌鸭肠	178		
菠菜拌豆腐皮	179		
油菜叶拌豆丝	179		



Part 5 高钙饮食

补钙误区	196
每日钙质摄取参考值	197
高钙食材	197
虾干炒油菜	198
腌拌桔梗	199
黑芝麻莲藕汤	199
茭白虾米	200

虾米白菜心汤	200	青椒拌皮蛋	220
虾米冬瓜汤	201	党参黑豆煲乌鸡	220
黄豆拌雪里蕻	201	锦绣蒸蛋	221
虾米萝卜丝汤	202	肉片烧腐竹	222
麻酱拌菠菜	202	鹌鹑烧豆腐	223
百合芦笋虾球	203	虾皮胡萝卜炒粉丝	223
萝卜丝炖大虾	204	麻酱棒棒鸡	224
麻酱茄子	205	菜薹炆皮蛋	224
麻酱素什锦	205	雪里蕻炖豆腐	225
粉皮麻酱黄瓜	206	XO酱豆腐煲	225
酱爆青椒	206	雪里蕻毛豆百叶	226
芝麻茴香煲牛腩	207	拔丝豆腐	226
茴香枸杞煲羊杂	207	海米烧豆腐	227
虾米三鲜汤	208	酸辣豆腐羹	228
金针菇牛肉卷	208	茴香蚕豆	229
猪蹄瓜菇汤	209	鲍汁金针菇	229
软炸羊肉	210	芥末金针菇	230
麻酱包片肝丝	211	八宝豆腐干	230
麻酱牛肉	211	爆炒水磨豆腐	231
麻酱腰花	212	三色豆腐羹	231
葱白鸡蛋炒肘	212	辣味金针菇	232
黑椒牛柳	213	五彩金针菇	232
肉末炒雪里蕻	213	豉椒蒸扇贝	233
黑豆炖牛骨髓	214	鲫鱼豆腐汤	234
海参牛尾煲	214	鲍鱼海参煲	235
蒜香排骨	215	虾皮炒彩条	235
盐水排骨	216	白萝卜炖鱼头	236
茴香鸭掌	217	麻酱鲍鱼	236
金针菇炒鸡丝	217	泥鳅虾米汤	237
海参焖笋鸡	218	八宝海参	237
海参鹅蛋菌汤	218	虾皮紫菜汤	238
菠萝鸡片海参	219	参芪鱼头煲	238
鹌蛋海参煲	219	干煎大虾	239





TIPS

饮食营养需知

人体所需营养素

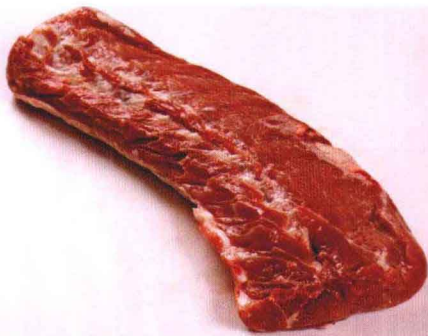
各种食物经过被食入者消化、吸收，不断供给人体必需的物质，以保证机体的正常生长发育、供给能量、维持健康和弥补损失等，这些作用的总和称为“营养”。在各种食物里所含的能够供给人体“营养”的有效成分，叫做“营养素”。在此“营养”被理解为一种行为，而“营养素”则是一类物质，两者概念是完全不相同的。

现代医学研究表明，人体所需的营养素不下百种，其中一些可由人体自身合成、制造。另外的无法自然合成、制造，必须由外界提供的约有40余种。经细分之后，可概括为七大营养素，分别为脂肪、蛋白质、膳食纤维、水、维生素、碳水化合物和矿物质。

脂 肪

脂肪是人体必需营养素之一，它与蛋白质、碳水化合物是产能的三大营养素，为构成人体细胞和组织的重要组成部分，是一种富含热能的营养素。脂肪具有供给能量、构成身体成分、供给必需脂肪酸、保护脏器和维持体温、节约蛋白质等多种功效。

除食用油脂含约100%的脂肪外，含脂肪丰富的食品为动物性食物和坚果类。动物性食物以畜肉类含脂肪最丰富，且多为饱和脂肪酸。禽肉一般含脂肪量较低，多数在10%以下。鱼类脂肪含量基本在10%以下，多数在5%左右，且其脂肪含不饱和脂肪酸多，所以老年人宜多吃鱼少吃肉。



蛋白质

蛋白质是人的必需营养素，具有构成和修复组织、调节生理功能、担当代谢物质和营养素的载体以及提供能量等功效。

蛋白质是由20多种氨基酸构成的，其中有些氨基酸是体内需要的，但人体不能合成，必需由食物中的蛋白质来供给，这类氨基酸称为“必需氨基酸”；另一类氨基酸也是体内需要但能在体内合成，不一定通过食物供给，称为“非必需氨基酸”。在此需要说明，“必需氨基酸”与“非必需氨基酸”同等重要，缺少任何一种即不能形成身体所需要的蛋白质。

膳食纤维

膳食纤维是一种特殊的营养素，其本质是碳水化合物中不能被人体消化酶所分解的多糖类物质，被称为七大营养素之一。膳食纤维一词在1970年以前的营养学中尚不曾出现，当时只有“粗纤维”之说，用以描述不能被消化、吸收的食物残渣，且仅包括部分纤维素和木质素。

以前人们认为膳食纤维对人体不具有营养作用，甚至吃多了还会影响人体对食物中营

养素，尤其是对微量元素的吸收，对身体不利，一直未被重视。此后通过一系列的调查研究，特别是近来人们发现并认识到那些不能被人体消化吸收的“非营养”物质，却与人体健康密切相关，而且在预防人体某些疾病方面起着重要作用。膳食纤维有数百种之多，具有预防胃肠道疾病、减少有害物质的吸收、控制体重、避免血糖急剧上升和防癌等多种功效。

维生素

维生素是维持人体正常生命活动所必需的一类有机化合物，但不是构成各种组织的主要原料，也不是人体内能量的来源，其主要作用是调节人体的物质代谢。人体对各种维生素的需求量虽然不多，每天仅为若干毫克或微克，但由于多数维生素在体内不能自行合成，或虽有少数能在体内由其他物质转化生成，但仍然不能满足人体需要，故必须从食物中摄取，否则会导致新陈代谢某些环节的障碍，影响正常生理功能，甚至引起各种维生素缺乏症。

碳水化合物

碳水化合物是自然界中最为丰富的有机化合物，是绿色植物经过光合作用的产物。碳水化合物主要以各种不同的淀粉、糖和纤维素的形式存在于谷物、粮食、豆类、蔬菜和水果中，在动物性食物中含量很少。碳水化合物

是人体热能的主要来源，并且是构成各种组织的重要成分。碳水化合物和蛋白质生成的糖蛋白是构成软骨组织、骨骼和眼球角膜的组成部分，此外几乎人体的神经组织、结缔组织、肝等都是碳水化合物为主要成分。



矿物质

矿物质又称无机盐，是无机化合物中盐类的总称，是人的重要组成部分。无机盐在人体内的需要量虽然不像蛋白质、脂肪和碳水化合物那样多，却是人体正常生理功能不可缺少的重要物质。成年人体内的无机盐约占体重的5%。矿物质的主要功能有以下几个方面：构成骨骼和牙齿的主要成分；调节生理功能；构成软组织的重要成分；参与免疫功能的形成；保护人体细胞不发生癌变；延缓机体衰老过程等。

营养巧搭配，功效加倍



随着人们对健康的关注，食物的营养高低越来越受重视，但大部分人关心的往往是某种单一的食物有什么营养，而对于各种营养素的搭配知之甚少。从现代营养学观点看，两种或两种以上的食物，如果搭配合理会起到营养互补、相辅相成的作用，能够发挥其对人体保健的最大功效。

一日三餐保健康

一日三餐是保证我们生存和健康的物质基础，而怎样安排好这一日三餐是有学问的。有人只重视吃保健品，而不重视基本的一日三餐，是不对的，对身体的健康也会造成伤害。

一般情况下，一天需要的营养，应该均摊在三餐之中。每餐所摄取的热量应该占全天总热量的1/3左右，但午餐既要补充上午消耗的热量，又要为下午的工作、学习提供能量，可以多一些。



一日三餐究竟选择什么食物，怎么进行搭配，采用什么方法来烹调都是有讲究的，并且因人而异。一般来说，一日三餐的主食和副食应该粗细搭配，动物食品和植物食品要有一定的比例，最好每天吃些豆类、薯类和新鲜蔬菜。一日三餐的科学分配是根据每个人的生理状况和工作需要来决定的。按食量分配，早餐应该占25%~30%，午餐占40%，晚餐占30%~35%比较合适。

早餐

早餐是一天中最重要的一顿饭，切记不可马马虎虎，应是正正经经的一顿饭。据了解，有相当一部分人早餐不正规，匆匆吃一点或边走边吃，少部分人根本不吃。其实吃好早餐非常重要，一顿质量好的早餐，可以供给人体和大脑需要的能量和营养素，使人精力充沛，思维活跃，工作和学习效率提高，记忆力增强，不吃早餐或吃得太少可以使人没有精神，思维迟钝，记忆力下降，甚至会产生低血糖，所以应该重视早餐。

一份营养的早餐应该是营养丰富、干稀平衡、荤素搭配、清淡易消化的食物。比如应该包括谷类（馒头、面包、小点心等）、肉蛋类（一个鸡蛋或少量熟肉、肠等）、一杯牛奶（约200毫升）、水果或蔬菜（一些小青菜、泡菜或纯果汁）。至于炸油饼、油条虽是人们所好，但只宜少吃，多吃则对身体不利。

午餐

午餐是一日之正餐，在一日三餐中起着

承上启下的作用，这段时间人们的工作、学习等各种活动很多，且从午餐到晚餐要相隔5~6小时甚至更长，所以要供给充足的能量和营养素，各种原料要搭配好。

午餐中的主食根据三餐食量配比，应在150~200克，可在米饭、面制品如馒头、面条、大饼中间任意选择，应尽量避免炒面、方便面等食品。副食在240~360克，以满足人体对无机盐和维生素的需要。副食种类的选择很广泛，如肉、蛋、奶、豆制品、海产品、蔬菜等，按照科学配餐的原则挑选几种，相互搭配食用。一般宜选择50~100克的肉禽蛋类，50克豆制品，再配上200~250克蔬菜，也就是要吃些耐饥饿又能产生高热量的炒菜。饮料方面最好选择茶等碱性饮料，可以中和肉等酸性食物，达到酸碱平衡，同时又富含抗氧化物质，可以清除体内垃圾。

晚餐

三餐中的晚餐一定要适量，在现实生活中，由于大多数家庭晚餐准备时间充裕，吃得丰盛，这样对健康不利。之所以晚餐要适量，是因为如果晚餐摄入食物过多，血糖和血中氨基酸的浓度就会增高，从而促使胰岛素分泌增加。一般情况下，人们在晚上活动量较少，能量消耗低，多余的能量在胰岛素作用下合成脂肪储存在体内，会使体重逐渐增加，从而导致肥胖。此外晚餐吃得过多，会加重消化系统的负担，使大脑保持活跃，从而导致失眠、多梦等。

晚餐的品种应包括谷类、少量动物性食品、大豆及制品以及蔬菜水果等，其中谷类食物应在125克左右，可在米面食品中多选择富含膳食纤维的食物如糙米、全麦食物，这类食物既能增加饱腹感，又能促进肠胃蠕动。动物性食品一般摄取量为50克，大豆或者相当量的制品20克，蔬菜150克，水果100克。需要特别注意的是晚餐不要食用含钙高的食物，比如虾皮、带骨小鱼等一定不要吃，以免引发尿道结石。

不健康的饮食习惯和误区

◀ 鸡蛋加牛奶 ▶

鸡蛋和牛奶都有较高的营养价值，但是两者同时食用既不合理，热能也不够。因为奶制品及蛋类的主要成分是蛋白质，其吸收转化速度低于淀粉类物质，所以两者一起食用，不仅不能很快地给人体提供能量，而且仅仅作为热量被消耗也是一种浪费。

◀ 空腹喝豆浆 ▶

如果空腹饮用豆浆，豆浆中的蛋白质只能代替淀粉作为热量被消耗掉，而不能真正起到构造新组织、修补旧组织的功能，不仅造成了蛋白质的浪费，也使体内营养素失去平衡，加重消化以及泌尿系统的负担。

◀ 空腹喝粥 ▶

早餐时空腹喝粥，会使血糖迅速升高，因为淀粉经过煮粥过程变为糊精，糊精可使血糖迅速升高，特别是老年人，更应该避免短时间内血糖上升太快。所以喝粥前最好吃一片面包或其他主食。

◀ 不吃早餐 ▶

长期不吃早餐不但会引起全天能量和营养素摄入不足，而且会造成肠内壁过度摩擦，损伤肠黏膜，导致消化系统疾病而引起营养不良，机体的抵抗力就会大大下降。不吃早餐还容易造成多种疾病，比如易患胆结石、易发心肌梗死、易患血栓等。

◀ 晚餐太丰盛 ▶

傍晚时血液中胰岛素含量为一天中的高峰，胰岛素可使血糖转化成脂肪凝结在血管壁上和腹壁上，晚餐吃得太丰盛，久而久之，人便肥胖起来。同时还会破坏人体正常的生物钟，容易使人患上失眠症。

◀ 腌制品 ▶

腌制品均含有较高的硝酸盐，硝酸盐可还原成亚硝酸盐，对人体产生较大的危害。以腌制的泡菜为例，新鲜蔬菜都含有少量的硝酸盐，对人体并无大碍。但在食用较多盐

分腌制的食物时，它会还原形成大量的对人体有害的亚硝酸盐。食用腌制食物后，亚硝酸盐在胃内胃酸及硝酸还原菌的作用下，与膳食蛋白质分解产物二级胺反应生成致癌物质亚硝胺，会增加食管癌、胃癌、肝癌和大肠癌等发病的风险。

◀ 嗜饮咖啡 ▶

咖啡中含有高浓度的咖啡因，可使心脏功能发生改变并使血管中的胆固醇增高。适量饮用咖啡有提神醒脑的作用，但过多饮用反而会降低工作能力和效率，喝咖啡超过5杯者，其理解能力会有所下降，将难以完成复杂的工作。

◀ 水果当主食 ▶

很多人尤其是上班族，由于长期静坐的工作方式而造成消化不良、血脂增高、血管硬化等疾病，需要水果中的营养物质来化解。但是水果不能当主食。因为水果中虽然含多种维生素和糖分，却缺少人体需要的蛋白质和某些微量元素，用水果当主食，长期食用会造成人体缺乏蛋白质等物质，营养失衡，诱发病。

◀ 贪吃生鲜 ▶

在三文鱼、象拔蚌、鲈鱼、乌鱼、生鱼片、蛇、龟、蟹等生鲜食物中，存在寄生虫和致病菌的概率很高，很容易让你在大快朵颐之时病从口入，从而导致寄生虫病。



❖ 饮水不足 ❖

人们由于各种原因，往往很容易忘记喝水，造成体内水分补给不足。体内水分减少，血液浓缩及黏稠度增大，容易导致血栓形成，诱发脑血管及心血管疾病，还会影响肾脏代谢的功能。

❖ 暴饮暴食 ❖

暴饮暴食是指在短时间内进食大量食物，超过胃肠功能的负荷。暴饮暴食可引起急性胃扩张，诱发急性胃肠炎、急性胃溃疡穿孔，甚至诱发心脏病等，它还是诱发急性胰腺炎的元凶之一。可以说暴饮暴食是饮食的第一大忌。

❖ 常吃洋快餐 ❖

因为洋快餐以烤、炸为主，营养成分不齐全，属于高脂肪、高蛋白、高热量的三高食品。经常吃洋快餐，能量摄入高，容易肥胖，危害健康。

❖ 口味咸重 ❖

大量摄入盐分对健康不利，特别是增加了高血压的发病风险。世界卫生组织推荐健康人每日吃盐总量不宜超过6克，然而研究数据表明，我国人均每日食盐量为12~14克，我国北方一些地区居民人均每日食盐量竟高达18~20克，并且还有进一步增高的趋势，这将大大增加高血压发病的风险。

❖ 沉迷保健品 ❖

所谓“保健食品”是指具有某种特定保健功能的食品，即适宜于特定人群食用，具有某种调节机体功能，不以治疗疾病为目的的食品。目前人们对保健食品的认识误区主要包括用保健食品替代正规的治疗药品、用保健食品替代一般食品、在没有任何指征的情况下，盲目滥用保健品等等。

❖ 大量饮烈性酒 ❖

酒可谓“有利有弊”，两者的差别关键在酒的“质”与“量”。如果少量饮用果酒、低度酒，可增加胃液分泌，增进食欲，促进消化。但如果饮酒过量，或饮用烈性酒，则会

增加高血压、中风等发病的概率，损害肝、肺和神经系统的功能，还可刺激胃黏膜，降低食欲，引起消化不良等各种胃肠疾病。

❖ 多添佐料调味 ❖

桂皮、胡椒、丁香、小茴香、生姜等天然调味品有一定的诱变性与毒性，若是在烹饪中经常过多使用会发生口干、咽喉痛、精神不振、失眠等不良反应，严重时甚至会诱发高血压、胃肠炎等多种病发。

❖ 食量与体力活动不平衡 ❖

食物提供人体能量，体力活动消耗能量。如果进食量过大而活动量不足，多余的能量就会在体内以脂肪的形式积存即增加体重，久之发胖；相反若食量不足，劳动或运动量过大，可由于能量不足引起消瘦，造成劳动能力下降。所以人们需要保持食量与能量消耗之间的平衡。

❖ 不爱吃蔬菜和水果 ❖

蔬菜与水果含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维。蔬菜的种类繁多，不同品种所含营养成分不尽相同，甚至悬殊很大。红、黄、绿等深色的蔬菜中维生素含量超过浅色蔬菜和一般水果，它们是多种营养素的主要或重要来源。另外虽然一般水果中维生素及一些微量元素的含量不如新鲜蔬菜，但水果含有的葡萄糖、果酸、柠檬酸、苹果酸、果胶等物质又比蔬菜丰富。红黄色水果如鲜枣、柑橘、柿子和杏等也是维生素C和胡萝卜素的丰富来源。





家常烹饪小窍门

食材选用三原则

◀ 随菜选料原则 ▶

随菜选料就是要根据特定菜肴的质量要求选择一定品质优良的主料、辅料和调料。

质的原料不用，如长霉花生仁、发芽土豆、酸败油脂、腐败肉类等，虫蛀病害原料不用，如米猪肉等。

◀ 食用安全原则 ▶

要保证菜肴的食用安全，食材选用是第一道关卡，必须严格把握。因此要做到有毒有害的原料不用，如河豚鱼、苦瓠子等，腐败变

◀ 物尽其用原则 ▶

物尽其用是指所选用的菜肴食材应做到尽可能地减少在加工过程中的损耗，便于菜肴制作。

蔬菜烹调小窍门

◀ 蔬菜适宜先洗后切 ▶

蔬菜中含有大量水溶性维生素和矿物质，这些营养物质易于溶解在水中，尤其是维生素C，经过测定，切好的蔬菜用清水洗，其维生素C可损失60%。此外，如果切后再洗蔬菜，很容易使蔬菜表面的泥沙粘在刀口上，反而洗不干净了。因此为了保证蔬菜营养素少丢失，食用蔬菜更卫生，蔬菜应该先洗净，再改刀成形。

扁豆干等，在食用前要用热水浸泡，而不要用冷水。因为用冷水浸泡，容易产生大量的亚硝酸盐，而亚硝酸盐对人体有害。而用热水浸泡干菜，由于热水杀灭了干菜中的污染物，基本上不再产生亚硝酸盐。因此在泡发干菜时，千万注意不要用冷水浸泡。

◀ 蔬菜带皮食用营养佳 ▶

蔬菜是人们摄取维生素、无机盐等各种营养成分的重要来源。对于有些蔬菜，如丝瓜、冬瓜、茄子等，最好带皮制作成菜，营养更佳。蔬菜的表皮色泽鲜艳美观，皮层内含有多种维生素、叶绿素和粗纤维，特别是维生素C含量较高，所以这些蔬菜带皮食用风味别致，营养丰富。如果削皮烹制食用，会损失很多营养成分，并且浪费原料，还会失去原料本身的特色色泽和风味。

◀ 蔬菜炒制不宜用油过多 ▶

在家庭烹制蔬菜时，无论是动物油还是植物油，都以适量为宜。如果炒菜时用油太多，蔬菜外部会包上一层油膜，调味滋味不易渗入，食用后消化液不能完全与食物接触，不利于消化吸收。此外常吃油多的菜肴，也会引发各种疾病，对人体健康不利。

◀ 干菜要用热水浸泡 ▶

干菜，如我们常见的茄子干、豇豆干、



◀ 烹制绿色菜，不必放酱油 ▶

黄瓜、芥兰、菠菜、韭菜等绿色蔬菜，色泽翠绿，翠嫩鲜美。用这些原料做菜时，您不必放酱油。用酱油调味，绿色蔬菜会变得色泽暗淡黑褐，失去原有的翠绿。而且浓重的酱油味，也会遮盖蔬菜的清淡、爽嫩口味，影响了菜肴的整体质量。



◀ 炒蔬菜巧防汤汁多 ▶

造成烹炒蔬菜汤汁过多的原因，主要是原料本身水分多，清洗时没有沥干水分，或原料在水中浸泡时间过长，原料吸水多；也与烹制时掌握火候不当有关，温度偏低，则原料中的水分蒸发少；加热时间过长，原料中水分便大量流出。调味时，加盐过早或添汤过多，

自然也会使菜肴汤水过多。防止汤汁过多的方法，应根据原料的性质和烹饪要求而定：有的菜加热前先用盐腌一下去掉部分水分再烹炒；有的菜用水焯、挤压、沥干的方法，减少原料中的部分水分。另外缩短加热时间和不过早放盐，也能减少原料水分的流出。

◀ 烹调蔬菜要旺火速炒 ▶

一般来说，新鲜蔬菜在烹制时要用旺火爆炒，而不宜微火慢炒。其原因首先是旺火爆炒可以保护蔬菜中较多的维生素少受损失。蔬菜在加热过程中，本身所含的营养素会受到不同程度的破坏，而旺火速炒可大大降低维生素的损失率。其次旺火速炒由于温度高、速度块、时间短、翻动勤，可以保持蔬菜色泽美观、质地脆嫩、口感适宜。

◀ 炒蔬菜加盐不宜过早 ▶

用旺火炒制蔬菜时，为了保持菜肴脆嫩爽口，避免产生过多的汤汁，放盐不宜过早，且用量不宜多。用旺火速炒的蔬菜，一般质地鲜嫩，含水较多，在烹制时如果放盐较早，会造成水分和水溶性营养素的溢出，从而失去了嫩脆质感，降低蔬菜的营养价值，也影响菜肴的风味。

禽肉烹调小窍门

◀ 切禽肉 ▶

禽肉质地细嫩疏松，切时应顺着禽肉的纤维纹理去切，才能切得整齐。

◀ 去腥味(1) ▶

整理禽肉时应将禽的尾尖(臀尖)割去，并清除内脏，洗净后用热水浸烫一下，使部分表皮脂肪浸出，可去除禽肉的腥味。

◀ 去腥味(2) ▶

制作前先把切好的禽肉放在冷水锅中烧沸，稍等片刻后捞出禽肉，将锅中的水全部倒掉，重新换水，再放入禽肉置火上烧煮，并加入调味料，这样炖出的禽肉纯香无腥味。

◀ 去腥味(3) ▶

冷冻的禽肉常常有一股怪味，烧煮前将

其用姜汁拌匀并腌渍5分钟，不但能除掉怪味，而且可以使禽肉的味道更加鲜美。

◀ 炸禽肉 ▶

炸禽肉时应先将禽肉加入调料拌匀、腌渍，再封上保鲜膜并冷藏20分钟，然后放入油锅内炸制，这样炸出的禽肉酥脆可口。

◀ 炸整禽 ▶

炸整禽时需要注意，禽的眼睛遇高温会突出爆裂，滚油溅出容易伤人，故整禽下油锅炸制前应先挖去禽的眼睛，以免烫伤。

◀ 炖禽 ▶

炖禽时为了保持禽皮完整，可先用大针在禽身上扎几个小洞，放入锅内炖煮时要盖上锅盖，这样禽皮比较光滑且不破裂。