

图说
生活



Meishi Tianxia Xilie

美食天下系列

用心讲述吃的科学 悉心解答吃的疑惑



专家推荐的

家庭营养套餐

适合中国家庭的科学膳食方案

《图说生活·美食天下系列》编委会 编



上海科学普及出版社

让生活有知有味



图说生活·美食天下

用心讲述吃的科学 悉心解答吃的疑惑

Meishi Tianxia Xilie



专家推荐的 家庭营养套餐

上海科学普及出版社



专家推荐的家庭营养套餐

营 养 美 味 • 全 家 健 康

图书在版编目 (CIP) 数据

专家推荐的家庭营养套餐 / 《图说生活·美食天下系列》编委会编. —上海: 上海科学普及出版社, 2009. 3

(图说生活·美食天下系列)

ISBN 978-7-5427-4255-1

I. 专… II. 图… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 018097 号

出 版: 上海科学普及出版社

(上海市中山北路 832 号 200070) <http://www.pspsh.com>

印 刷: 北京威远印刷厂

发 行: 上海科学普及出版社

开 本: 16 开 (787 × 1092)

印 张: 16 印张

字 数: 330 千字

标准书号: ISBN 978-7-5427-4255-1

版 次: 2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷

定 价: 19.80 元



全家一起吃好饭

家是个温馨的词，我们对亲人的爱有多深，我们对家的热爱就有多深厚。家的温馨和我们对家的依赖是要靠无数细节来营造的。一盘精心准备的小菜，一碗精心炖煮的汤羹，你爱喝的那种粥，你爱吃的那种老爸老妈老公老婆才能炒出来的独特味道，就是在这一粥一饭中，悄然发现家已经成为我们生命中不可缺少的一部分。

家庭成员都需关爱

爱人、孩子、父母，因为有了他（她）们，我们才能感到幸福。在做饭时要充分考虑他们的营养需求，不管是二人世界、三口之家，还是三代同堂的大家庭，根据家庭成员的不同组合，搭配出适合全家人吃的营养套餐，让家人的健康成为幸福生活的坚实基础。



营养均衡、合理搭配

饮食应讲究营养，要广泛摄入蔬菜、水果、禽蛋、奶类、五谷杂粮等多种食物，才能构建合理、稳固的营养大厦。怎样做到一餐中有荤有素，凉菜、热菜、汤汤水水和主食合理搭配，稍加留心，参照我们的营养套餐搭配方案，一顿营养均衡、搭配合理的饭菜轻松上桌！



轻松应对各种情况

在繁忙的现代生活中，怎样快速解决吃饭问题，怎样在周末好好犒赏一下劳累了一周的家人，怎样在高朋满座、亲戚团聚之时快速端出营养美味？我们根据不同的情况，安排了营养快餐、周末团圆餐、节日家宴等营养套餐搭配方案，并根据不同的人数，设置不同的菜量，提供最快捷、个性化的套餐搭配建议。



和家人一起吃饭吧，这是全世界幸福家庭共同的小秘诀。



Contents

[专家推荐的**家庭营养套餐**]

营养套餐 —— 给家人最实在最真切的关爱



8 PART.01

二人世界营养套餐



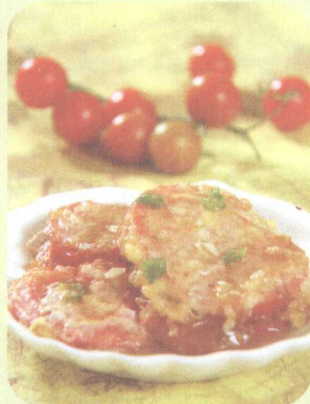
为爱人做一顿饭吧
8

▶ 两菜一汤一主食

◆ 芹菜炒肉丝	10
木耳拌黄瓜	11
白萝卜虾皮汤	11
米饭	11
◆ 葱爆羊肉	12
海米冬瓜	13
紫菜黄瓜汤	13
家常饼	13
◆ 啤酒炸藕	14
番茄炒鸡蛋	15
玉米冬瓜汤	15
馒头	15
◆ 香菇肉片	16
素炒三丝	17
菠菜汤	17
花卷	17
◆ 什锦肉丁	18
海米炒黄瓜	19
丝瓜油条汤	19
麻团	19
◆ 酱牛肉	20
拍黄瓜	21
芹菜叶粉丝汤	21
家常炸酱面	21
◆ 酱鸡翅	22
酸辣洋葱	23
腐竹黄瓜汤	23
鸡蛋炒饭	23
◆ 葱花饼	24
蒸肘子	25

▶ 三菜一汤

◆ 炒花蛤	26
尖椒小炒肉	27
鱼香番茄	27
豆芽蟹味菇汤	27
◆ 辣子肉丁	28
蒜蓉木耳菜	29
彩椒炒山药	29
皮蛋青菜粥	29
◆ 鸡蛋炒苦瓜	30
五花肉炒泡菜	31
煮毛豆	31
三丝豆苗汤	31
◆ 牛肉炒胡萝卜丝	32
拌土豆丝	33
黑木耳炒黄花菜	33
沙茶双丸汤	33



34 PART.02 三口之家营养套餐



吃出宝贝好身体 34

► 三菜一汤

◆ 枸杞炒肉丝	36	◆ 宫保鸡丁	54
炒绿豆芽	37	地三鲜	55
赛螃蟹	37	核桃仁炒韭菜	55
小米红枣粥	37	韭菜羊肉汤	55
◆ 柿子椒炒肉片	38	◆ 咖喱土豆鸡块	56
素三丁	39	白菜粉丝炖豆腐	57
拌海蜇丝	39	老干妈烧茄子	57
打卤蛋汤	39	芽菜绿蔬汤	57
◆ 芝麻肉片	40	◆ 玉米面粥	58
番茄炒草菇	41	香辣鸡胗	59
甜酸萝卜条	41	尖椒土豆丝	59
香肠蔬菜汤	41	海米拌菠菜	59
◆ 肉片焖扁豆	42	◆ 土豆烧豆角	60
盐水虾	43	香椿炒鸡蛋	61
韭菜炒鸡蛋	43	菜心炒双菇	61
肉末豆腐汤	43	黄瓜肉片汤	61
◆ 冬笋鸡片	44	◆ 红烧鱼块	62
韭菜炒干丝	45	肉末酸豆角	63
蒜香茄子	45	洋葱烧番茄	63
木耳白菜汤	45	冬瓜红枣汤	63
◆ 双花炒牛肉	46	◆ 糖醋鲤鱼	64
清炒苦瓜	47	炒西葫芦	65
黄豆炖白菜	47	腐竹拌芹菜	65
紫菜海米鸡蛋汤	47	皮蛋瘦肉粥	65
◆ 鸡蛋沙拉	48	◆ 清蒸带鱼	66
苦瓜炒牛肉	49	清炒莴笋	67
辣炒卷心菜	49	肉皮冻	67
紫菜鸡丝汤	49	黄瓜糯米粥	67
◆ 蒜香牛柳	50	◆ 韭菜炒虾仁	68
红椒菜花	51	西芹银耳百合	69
姜拌藕片	51	菠菜拌粉丝	69
番茄鸡蛋汤	51	番茄卷心菜汤	69
◆ 鲜蘑炒腐竹	52	◆ 家常豆腐	70
黑椒牛柳	53	香菇油菜	71
酸辣白菜	53	青椒墨鱼丝	71
虾仁丝瓜汤	53	火腿冬瓜汤	71

► 四菜一汤

◆ 火爆腰花	72
白菜烧三菇	72
盐水鸭肝	73
芥末西芹	73
绿豆粥	73
◆ 三色鸡丁	74
蒜苗炒肉丝	75
枸杞丝瓜	75
芹菜拌核桃仁	75
金针豆芽羹	75
◆ 京酱肉丝	76
干炸小黄鱼	76
黄瓜炒豆干	77
糖拌三样	77
青菜玉米面粥	77
◆ 鱼香肉丝	78
蒜蒸丝瓜	79
红油炒蟹	79
番茄洋葱拌沙拉	79
.....	79
莲枣枸杞汤	79

► 三菜一汤一主食

◆ 榨菜肉丝	80
香菇烧丝瓜	80
玉米笋炒豌豆	81
鸡蛋豆腐汤	81
玉米粒炒饭	81
◆ 玉米面饼	82
黄瓜炒肉丁	83
油焖鲜香菇	83
老醋花生	83
萝卜丝鲫鱼汤	83
◆ 沙茶牛肉	84
卤鸭掌	84
糖醋香菇炒豌豆	85
.....	85
番茄冬瓜汤	85
蒜味蛋炒饭	85
◆ 家常炒饼	86
莴笋炒鸡片	87
菠菜炒鸡蛋	87
蒜泥茄子	87
萝卜羊肉汤	87



88 PART.03 三代同堂营养套餐



老人营养要重视 88

► 六菜一汤

◆ 木樨肉	90	◆ 棒棒鸡丝	93
芹菜炒碎牛肉	91	腐乳烧肉	94
胡萝卜炒菠菜	91	虾皮炒菠菜	94
海带烧豆腐	91	芹菜烧豆腐	94
青椒火腿炒皮蛋	92	蚕豆炒韭菜	95
.....	92	土豆火腿沙拉	95
蒜泥白肉	92	大米芝麻粥	95
苦瓜鸡汤	92	◆ 酱猪蹄	96
.....	92	红烧日本豆腐	97

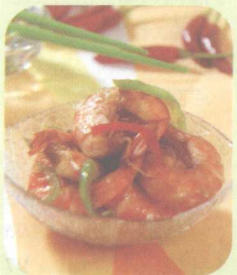
芝麻小白菜	97
三鲜豌豆	97
油焖虾	98
芹菜香肠沙拉	98
香菇鸡翅汤	98
◆凉拌油麦菜	99
平菇肉片	100
醋熘白菜	100
蒜蓉苦瓜	100
甜椒炒双菇	101
腰果虾仁	101
蛋花粥	101

► 五菜一汤一主食

◆干烧鲳鱼	102
芝麻卷心菜	103
椒盐炸豆腐	103
蒜蓉油麦菜	103
鸡蛋肉卷	104
花生排骨汤	104
芽菜炒饭	104
◆家常烧黄鱼	105
土豆烧牛肉	106
煎豆腐	106
香辣南瓜	106
凉拌木耳菜	107
胡萝卜海带丝汤	107
炒金银馒头	107

► 六菜一汤一主食

◆花椒鸡丁	108
红烧鲳鱼	109
怪味茄子	109
炆炒黄豆芽	109
白菜拌猪头肉	110
香辣苦瓜	111
榨菜肉丝汤	111



紫米粥	111
◆扒牛肉	112
姜爆子鸭	113
清炒豌豆苗	113
炸河虾	113
木耳拌瓜丝	114
美味洋葱	115
鸡丝豌豆汤	115
冰糖红枣粥	115
◆卤辣味肥肠	116
油淋春鸡	117
松仁玉米	117
家常茄子	117
果汁白菜心	118
清炒甜豆	119
海米粉丝大白菜汤	119
野菜粥	119
◆烤鱼片	120
焖羊肉	121
金边白菜	121
辣味萝卜丝	121
麻辣酸黄瓜	122
榨菜拌豆腐	123
苦瓜牛肉汤	123
豌豆烩饭	123
◆咕嘟肉	124
虾仁香芹	125
芙蓉番茄	125
香辣豆腐	125
蛋香萝卜丝	126
红油黄瓜	127
香菇豆腐汤	127
鸡丝糯米粥	127
◆焦熘黄鱼	128
洋葱牛扒	129
素炒豆腐丝	129
胡萝卜烧豌豆	129
辣拌黄瓜皮	130
香糟鸡翅中	131
草菇香菜汤	131
家常烫饭	131
◆菠菜炒猪肝	132
三色鸡丝	133
皮蛋炒黄瓜	133

葱香卷心菜	133
花生红枣粥	134
草菇烧面筋	135
香芹银芽	135
黄花银耳鱼尾汤	135
◆番茄鸡丁	136
大蒜煨羊肉	137
炒西兰花	137
椒香炒土豆	137
青椒镶豆腐	138
五香花生	139
鲫鱼冬瓜汤	139
薄荷粥	139
◆胡萝卜烧羊肉	140
湘味鸡翅	141
怪味豆角	141
香辣茭白	141
上汤豆苗	142

老虎菜	143
鲫鱼豆腐汤	143
双菇炒饭	143
◆扁豆馅饼	144
牛肉炒粉丝	145
番茄炒玉米粒	145
什锦素茄丁	145
锅塌豆腐	146
腐竹三丝	147
番茄口蘑汤	147
菠菜虾皮粥	147



148 PART.04

营养快餐



快速端出营养餐 148

◆豆腐脑	150
芹菜拌三样	150
◆泡圆白菜	151
香肠粥	151
◆煎鸡蛋	152
玉米粥	152
◆上汤云吞面	153
拌金针菇	153
◆鲜橙汁	154
阳春面	154
◆浓香麦片粥	155
拌西瓜皮	155
◆凉拌空心菜	156
糊塌子	156
◆蔬菜棒沙拉	157
补血紫米粥	157

158 PART.05

周末团圆营养套餐



周末美食喜相逢 158

► 三菜一汤

◆鲜茄牛肉	160
香菇烧菜花	161
凉拌双耳	161
番茄排骨汤	161
◆香菇笋鸡汤	162

红烧羊肉	163
苦瓜拌芹菜	163
银芽豌豆苗	163
◆皮蛋豆腐	164
蒜味虾	165
鱼香白菜	165
什锦小白菜汤 ...	165
◆韭菜炒墨鱼仔 ...	166
蒜蓉空心菜	167
木耳刺身	167
枸杞牛肉羹	167

四菜一汤

◆红烧牛肉	168
什锦蔬菜	168
虎皮花生	169
鸡蛋三丁	169
银耳汤圆羹	169
◆鲜奶香菇	170
蒜香排骨	170
西兰花炒虾仁 ...	171
香椿拌豆腐	171
枸杞冬瓜汤	171

六菜一汤

◆软炸香椿	172
啤酒焖牛肉	173
清炒虾仁	173
豆瓣茄子	173



184 PART.06 节日家宴营养套餐



要美味，也要健康
184

六菜一汤一甜品

◆蜜汁鸡翅	186
葱姜虾	187

蒜末冬瓜	174
白菜心拌豆腐丝	174
海带紫菜粥	174
◆麻辣肉片	175
啤酒鱼	176
素焖扁豆	176
韭菜银芽	176
麻酱菠菜	177
卤煮腐皮	177
鲜奶鸡汤	177
◆葱油鱼	178
干煸牛肉丝	179
虾皮韭菜炒彩椒	179
芹菜拌干丝	179
干煸茭白	180
什锦腐竹	180
海米土豆瘦肉汤	180
◆热窝鱼	181
蚂蚁上树	182
酱爆茄条	182
香炒土豆片	182
木樨豆腐	183
海带三丝	183
牛肉薏米汤	183

九转大肠	187
蚝油生菜	187
脆炒南瓜丝	188

凉拌苦瓜	189
菌菇豆腐汤	189
银耳莲子羹	189
◆酸菜鱼	190
清蒸牛肉	191
木瓜鸡柳	191
白汁鲜蘑	191
杏仁豆腐	192
鱼香茄子	193
腌西兰花	193
草菇鸡蛋汤	193

十菜一汤

◆油焗蟹	194
叉烧肉	195
红油牛肉	195
芙蓉鸡片	195
双菇烧西兰花 ...	196
腐乳空心菜	197
五香芸豆	197
雪碧冬瓜丝	197
皮蛋鱼片汤	198
银耳百合雪梨汤	199
花生捞汤圆	199
◆芡爆百叶	200
洋葱炒鳝鱼	201
韭菜炒蛭子	201
红乳冬瓜块	202
豉椒肉片	203
豆干青椒丝	203
生煸菠菜	203
巧克力奶酪	204
卤凤爪	205
香椿拌黄豆	205
菠菜莲子汤	205
◆辣炒鱿鱼	206
洋葱爆牛柳	207



油爆里脊丁	207
小鸡炖蘑菇	208
酣酸白菜丝	209
滑炒豆腐	209
红烧平菇	209
绿豆南瓜汤	210
红油猪耳	211
麻酱豇豆	211
豌豆黄	211
◆蒜蓉粉丝蒸扇贝	212
清蒸丝瓜排骨 ...	213
焖烧牛肉	213
清蒸鲈鱼	213
双花咖喱	214
清炒荷兰豆	215
奶油娃娃菜	215
紫米薏仁粥	216
橘汁三丁	217
五彩腐竹	217
扁豆鸡爪汤	217
◆葱烧海参	218
花生猪蹄	219
清炖羊肉	219
可乐鸡翅	220
清汤油菜心	221
素爆什锦	221
黄瓜拌粉鱼	221
小窝头	222
苹果豌豆沙拉 ...	223
莲藕排骨汤	223
姜汁炖鲜奶	223

附录

附录 1: 营养套餐的搭配原则 /	224
附录 2: 人体必需的七大营养素 /	226
附录 3: 一日三餐如何吃 /	229
附录 4: 科学饮食有讲究 /	250
附录 5: 家庭常用烹饪技法 /	253

PART.01

二人世界

为爱人做一顿饭吧

二人世界的健康饮食搭配



.....
有时间，为自己喜欢的人做上一顿饭吧！只要是你亲手做的，不管味道如何，都可以温暖他（她）的心。平日里小两口工作繁忙，往往忽略了一日三餐，其实自己做，并不和麻烦费事划等号。两菜一汤、三菜一汤，基本半小时内搞定，有干有稀，有荤有素，营养美味，卫生经济，何乐而不为？
.....

Chapter.01

::他饮食

生活中，男人们对美味的兴趣似乎远远高于对健康的重视，即便注意也往往只注意降低脂肪、胆固醇和增加蛋白质，却时常忽视了其他营养素的合理摄取。男性要注意以下几点：

正确对待蛋白质

日常饮食中食用中等数量的肉、禽、鱼或豆科植物，增加低脂乳制品是十分有益的。

多吃含抗氧化剂的食物

抗氧化剂，特别是维生素E能阻止自由基损伤血管壁，从而预防胆固醇堵塞，故有助于对抗心脏病和脑卒中。粗粮、坚果和植物油，差不多都含有维生素E。吃水果和蔬菜也能获取其他抗氧化剂的益处。

多摄入些含镁的食物

镁是神经及肌肉功能所必需的矿物质，还有益于调节心脏、降低血压，提高男士的生育能力。各种深色绿叶蔬菜、柑橘类水果、坚果、葡萄干、玉米、蘑菇、大蒜、洋葱、鸡肉中都含有丰富的镁。

补充微量元素锌

锌是机体内含量不多的微量元素，然而却是全身酶的活性成分，对调整免疫系统、促进生长十分重要。据调查表明，不缺乏锌的男士竟然不足1/3，这种情况在全世界很普遍。人体对锌的需要量并不很多，只要注意摄入海产品、瘦肉、粗粮和豆科植物就可以满足。

食用一定量的铬

较女士而言，男士肌肉更为发达，这就意味着男士要消耗更多的

热量。而铬元素最大的功效就是促进体内胆固醇的代谢,增强机体的耐力。成年男子最好每天摄入50微克的铬,若您的活动量较大,则需要100~200微克的铬,所以男士不妨适量饮些啤酒。

补肾壮阳的饮食原则

1.多吃动物肾脏:猪、狗、羊、牛之肾脏均有养肾气、益精髓之功效。如羊肾甘温,可补肾气;猪肾咸平,助肾气、利膀胱;狗肾对增强性功能效果更佳;有些动物的睾丸可治阳痿、遗精、滑精等症。

2.多吃水产品:海参、鲍鱼、淡菜、泥鳅等都是有效的壮阳食物。鱼、虾、贝及海藻类含丰富的锌,锌是形成睾丸激素的重要物质,因此吃水产品有助于提高性欲。

3.多吃富含麦芽油的食物:缺乏维生素E会导致阴茎退化和萎缩,性激素分泌减少。而麦芽油富含维生素B、维生素E,因此应常食含麦芽油的玉米、小米、全麦粉等。

4.多吃种仁:松子、芝麻、葵花子、南瓜子、桃仁、花生等具有激发性欲的功效。

Chapter 02

她饮食

女人爱美,在饮食上大都会比男人更讲究,会发胖的不吃,会长斑的不吃……总之,既要吃得美味,吃得健康,还要吃得美丽!怎么合理饮食呢?

摄入脂肪要适量

女性要控制总热量的摄入,减少脂肪摄入量,少吃油炸食品,以防超重和肥胖。每天

的烹调用油限量为30克,而且最好食用素油即植物油。每天吃肉类50克,最好是瘦肉;鱼类50克(除骨净重)。

注意补充维生素

维生素B₁、维生素B₆与脑和神经代谢有关。这类维生素在糙米、全麦、苜蓿中含量较丰富。另外,抗氧化营养素如β胡萝卜素、维生素C、维生素E,有利于提高工作效率,各种新鲜蔬菜和水果中含量尤为丰富。

矿物质的供给不要忽视

女性在月经期,伴随着血红细胞的丢失还会丢失许多铁、钙和锌等矿物质。因此,在月经期和月经后,女性应多摄入一些钙、镁、锌和铁,以提高脑力劳动的效率,可多饮牛奶、豆奶或豆浆等。

粮食不要太精致

每天吃杂粮粗粮能壮体养颜美身段。要克服对精加工主食的嗜好,抵制美味可口零食的诱惑。

美白祛斑饮食之道

1.可多食用含维生素C的蔬果,因为维生素C不仅能够抑制黑色素的生成,而且还具有氧化还原作用。维生素E同样具有氧化还原作用,也有很好的防斑抗衰作用。

2.含高感光物质的蔬菜,如芹菜、胡萝卜、香菜等,最好在晚餐时食用,食用后不宜在强光下活动,以避免黑色素沉着。

3.瓜果皮贴面法不科学。因为果皮中所含的果酸和色素成分很多,会使皮肤变得更黑。正确的方法是使用果肉、瓜肉,并且要根据不同性质的皮肤,选用不同的瓜果。中国女性一贯以皮肤白嫩为美,可选用冬瓜的白肉,千万不能见果皮就贴。



芹菜炒肉丝

〔材料〕

芹菜200克、猪瘦肉150克、水发黑木耳30克

〔调料〕

植物油、葱末、姜末、姜丝、盐、料酒、水淀粉、酱油、白糖、味精各适量

●做法

- 1 芹菜去根、叶，洗净，切斜段，瘦肉洗净后切成丝，放入碗内，加料酒、酱油、水淀粉、姜末腌渍约10分钟，黑木耳洗净，切丝。
- 2 炒锅倒入油烧至六成热，下肉丝炒散，待肉色变白后捞出沥油。
- 3 锅内留少许底油，烧热后放入葱末、姜丝爆香，下芹菜段、木耳丝翻炒片刻，加盐、白糖、味精调味，随后倒入肉丝，翻炒均匀即可。

Tips

▶ 营养小提示

1. 芹菜含铁量较高，是缺铁性贫血患者的佳蔬。2. 对高血压、血管硬化、神经衰弱患者也有辅助治疗作用。

营养套餐DIY

● 芹菜炒肉丝 + ● 木耳拌黄瓜 + ● 白萝卜虾皮汤 + ● 米饭

轻松有技巧

选购芹菜时，应挑选菜梗短而粗壮，菜叶翠绿而稀少的；芹菜新鲜不新鲜，主要看叶身是否平直，新鲜的芹菜是平直的，存放时间较长的芹菜，叶子尖端就会翘起，叶片软，甚至发黄起锈斑。

举一反三

芹菜炒牛肉

一猪肉可换成牛肉。还可以做成辣味的，用辣豆瓣酱或辣椒酱来炒即可。



🍲 木耳拌黄瓜

【材料】黄瓜 200 克、水发黑木耳 50 克

【调料】葱丝、姜丝、盐、味精、香油各适量

● 做法

1. 黄瓜洗净切片；黑木耳洗净，去蒂，撕成小朵，沥干。
2. 木耳、黄瓜片装入盘中，把姜丝、葱丝、香油、盐、味精一起拌匀，浇在木耳黄瓜上，拌匀即可。

贴心小提示

1. 凉拌黄瓜时要特别注意清洗，黄瓜有刺不易洗净，可以在案板上撒上一些盐，然后将洗过的湿黄瓜在案板上反复滚，最后冲去盐分即可。2. 这道简单的凉拌小菜很适合女性更年期综合征、动脉硬化、眼底出血等症患者食用。



🍲 白萝卜虾皮汤

【材料】白萝卜 200 克、水发黑木耳 50 克、虾皮适量

【调料】盐、味精、白糖各适量

● 做法

1. 白萝卜去皮，洗净，切薄片；黑木耳去蒂，撕成小朵。
2. 锅中倒入适量水煮开，下白萝卜片、木耳煮至白萝卜软烂，放盐、味精、白糖调味，出锅前放入虾皮即可。

贴心小提示

虾皮不宜煮时间太长，出锅前放入，稍微搅拌一下就行了。



🍲 米饭

【材料】大米 250 克

● 做法

1. 大米淘洗干净。
2. 电饭锅中倒入适量水（没过大米约 1 个手指节）、大米，按下开关，煮至开关跳起即可。

贴心小提示

蒸米饭要用凉水，并且水不要多，只要超过米的表面 1 个手指节就可以了，如果水放多就做成稠米粥了。





葱爆羊肉

【材料】

羊肉 250 克、大葱 100 克、香菜适量

【调料】

植物油、蒜片、盐、酱油、白糖、料酒、淀粉各适量

●做法

- 1 羊肉用温水泡洗30分钟，以去除血污和膻脂，再放入冰箱中冷冻至半硬，再取出，逆纹切成片，放入碗中，用酱油、淀粉抓拌均匀，腌10分钟后，倒出多余汤汁备用；大葱去外皮，切斜段；香菜择洗干净，切段。
- 2 炒锅倒入油烧至七成热，下入羊肉爆炒至变色后盛出。
- 3 原锅重置大火上，倒入油烧热，下入蒜片、葱段爆香，再将炒过的羊肉倒入一同翻炒，加入盐、白糖、料酒，大火翻炒片刻，盛盘后撒上香菜段即可。

营养套餐DIY

●葱爆羊肉 + ●海米冬瓜 + ●紫菜黄瓜汤 + ●家常饼

提升厨艺小妙招

1.羊肉不要切得太薄，为了省时省事可以用涮羊肉用的羊肉片，但因为较薄，炒时易碎。2.炒羊肉时要大火快炒，否则肉质较嫩的羊肉就老了。

轻松有技巧

选购羊肉时，看其是否新鲜可以用手指按压，看其凹陷处是否能立即恢复，并且肉结实有光泽，红得均匀，脂肪洁白或呈淡黄色。

Tips

► 营养小提示

羊肉营养丰富，除含有丰富蛋白质、脂肪外，还含有较多的钙、铁、磷等无机盐和维生素A、维生素B，并有很好的药用保健价值。羊肉适宜身体虚弱、阳气不足，冬天手足不温，畏寒无力的人食用。在流行性感冒、急性肠炎以及一切感染性疾病发热期间忌食羊肉。

海米冬瓜

【材料】冬瓜 500 克、海米 50 克

【调料】植物油、盐、料酒、鸡精、水淀粉各适量

● 做法

1. 冬瓜削去外皮，去瓤，冲洗干净，切成片，用少许盐腌 5 分钟，沥干备用；海米用温水泡软。
2. 炒锅倒油烧热，放入冬瓜片炒至嫩绿时捞出，控油待用。
3. 锅内留少许底油，放入料酒、鸡精、海米，烧开后放入冬瓜片，用大火翻炒均匀，烧开后，转小火焖烧至冬瓜透明入味后，用水淀粉勾芡即可出锅。

贴心小提示

想省事一些，也可以不炒冬瓜，直接焖烧，但先炒一下冬瓜味道更好。



紫菜黄瓜汤

【材料】黄瓜 150 克、紫菜少许

【调料】盐、料酒、味精各适量

● 做法

1. 黄瓜洗净，切片备用；将紫菜洗净撕碎。
2. 锅中倒入适量水烧开，放入黄瓜片煮开，再放入紫菜、盐、料酒、味精煮开即可。

贴心小提示

更简单的办法是将黄瓜片、紫菜、盐、味精放入大碗中，然后冲入开水搅匀，小两口加班晚了，这是一个懒法子。



家常饼

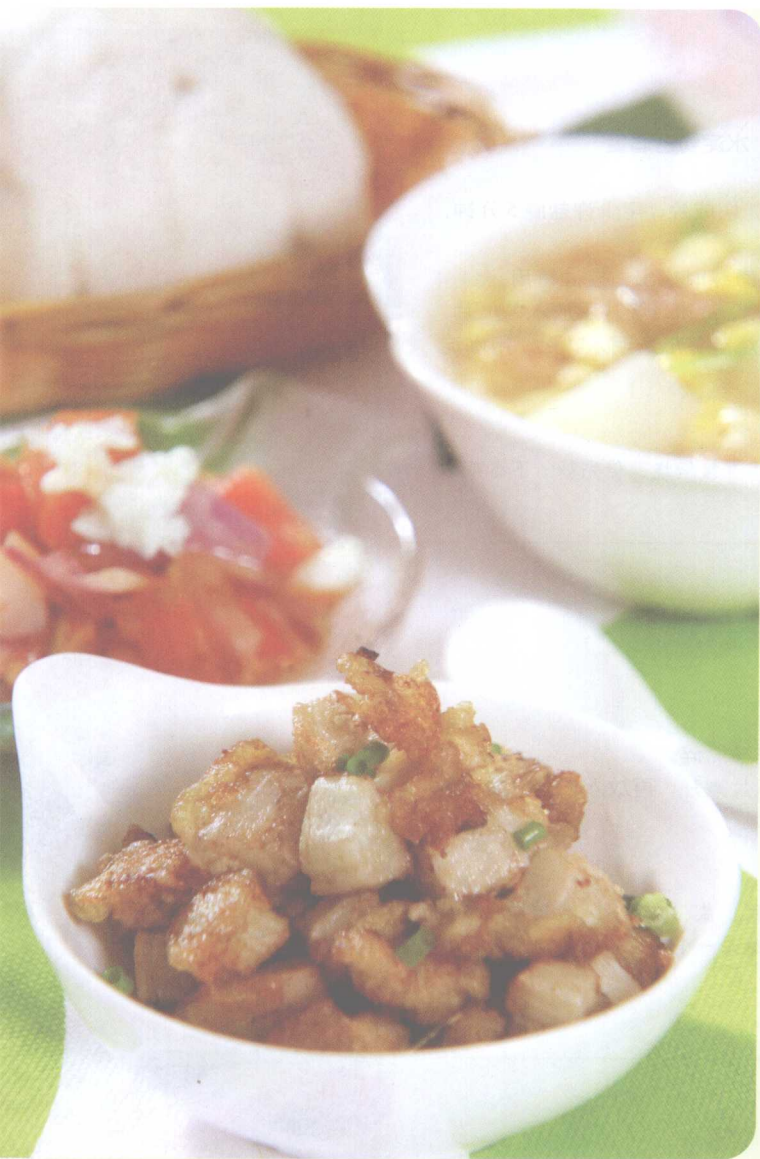
【材料】面粉 500 克

【调料】盐少许

● 做法

1. 将面粉加 300 克温水、少许盐，和成面团，揉匀揉透后，略饧一会儿。
2. 取出面团，搓成长条，按扁后擀成长方形面皮，在上面抹一层植物油，均匀撒上盐，由外向里卷成卷，根据需要切成大小均匀的段，每一段都用手拉成长条，然后扯起一端由外向内盘卷成螺丝形，按扁后再擀成小薄饼。
3. 把面饼生坯在平底油锅中烙至两面金黄即可。





〔材料〕

藕400克、啤酒1罐、面粉适量

〔调料〕

植物油、白糖、淀粉、水淀粉、苏打粉各适量

● 做法

- 1 藕洗净，切成小方块，均匀裹上淀粉待用；取一小盆，加入淀粉、面粉、一半啤酒和匀，再加入苏打粉拌匀制成啤酒糊。
- 2 炒锅倒油烧至六成热，将藕块蘸匀啤酒糊下油锅中炸，当糊结壳时捞出，待油温升到八成热时，再入锅复炸至色泽金黄表面起壳时，捞出沥油。
- 3 另用净锅，加入剩余的啤酒、白糖烧开后用水淀粉勾芡，起锅浇在炸好的藕块上即可。

Tips

▶ 营养小提示

莲藕，又名莲菜，微甜而脆，十分爽口，可生食也可做菜，而且药用价值相当高，是老幼妇孺、体弱多病者上好的食品和滋补佳珍。

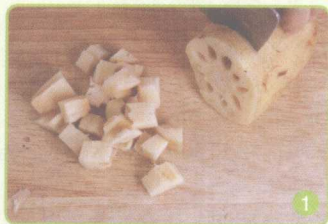
营养套餐DIY

● 啤酒炸藕 + ● 番茄炒鸡蛋 + ● 玉米冬瓜汤 + ● 馒头

啤酒炸藕

轻松有技巧

1.炸两次藕虽然麻烦些，但炸出的藕会外焦里脆。2.也可以不用白糖、啤酒勾芡，而是将炸好的藕块蘸椒盐食用。



番茄炒鸡蛋

【材料】鸡蛋 2 个、番茄 150 克

【调料】植物油、葱花、盐、白糖各适量

● 做法

1. 鸡蛋磕入碗中，加少许盐用筷子充分搅打均匀备用；番茄洗净去皮、去蒂，切片备用。
2. 炒锅倒油烧热，炒香葱花，倒入搅好的鸡蛋液炒散后铲出待用。
3. 将锅内余油烧热，下番茄煸炒，放白糖，再倒入鸡蛋同炒，加盐调味，炒匀即成。

贴心小提示

1. 如果不喜欢吃番茄皮，可以先焯烫一下，去皮，再炒。2. 如果喜欢颜色重一点，还可以加点酱油。



玉米冬瓜汤

【材料】冬瓜 250 克、玉米粒 100 克、海米 30 克

【调料】植物油、葱末、姜末、盐、料酒、味精各适量

● 做法

1. 冬瓜洗净，去皮，去瓤，切片待用；玉米粒洗净；海米泡软。
2. 炒锅倒油烧热，炒香葱末、姜末，再放入海米炒出香味后，烹入料酒，倒入适量清水烧开，加入冬瓜片、玉米粒煮至冬瓜软烂，放入盐、味精即可。

贴心小提示

冬瓜有利水消肿功效，具有养颜美容、轻身健体的作用。



馒头

【材料】面粉 500 克、酵母 3.5 克、泡打粉 5 克

【调料】白糖少许

● 做法

1. 面粉放入盆中，倒入 30℃ 温水、酵母、泡打粉、白糖和匀制成面团，饧 30 分钟。
2. 在面团上撒上千面粉揉面，然后揉搓成长条，再切成适当大小的段制成馒头剂子，揉圆，上锅蒸 15 分钟即可。





香菇肉片*

【材料】

猪瘦肉200克、水发香菇250克

【调料】

植物油、葱末、姜末、盐、料酒、水淀粉、香油、淀粉各适量

●做法

- 1 猪瘦肉洗净切片，加盐、料酒、淀粉拌匀腌制片刻；水发香菇洗净去蒂，对半切开。
- 2 炒锅倒油烧热，爆香葱末、姜末，倒入肉片炒香，再放入香菇、盐炒熟，最后用水淀粉勾芡，淋香油炒匀出锅。

Tips

► 营养小提示

香菇的营养成分主要有5种，即蛋白质、矿物质、维生素、碳水化合物、膳食纤维。香菇粗蛋白质含量为其干重的13%~46%，远高于水果、蔬菜和粮食作物，可与肉、蛋类食物媲美，营养价值较高；香菇含有多钟丰富的具有生理活性的矿物质元素；香菇中的维生素类主要有维生素B₁、维生素B₂、烟酸、维生素C、维生素D、维生素E等，此外还含有少量维生素A、碳水化合物与膳食纤维。碳水化合物是食用菌中含量最高的成分，一般占干重的60%左右；一些食用菌如香菇、草菇等的核酸含量高达5.4%~8.8%。

营养套餐DIY

●香菇肉片 + ●素炒三丝 + ●菠菜汤 + ●花卷

提升厨艺小妙招

香菇是一种可供食用的大型真菌，是四季可食的美味佳肴，享有“素中之肉”之称。香菇食用方法简便多样，可多种菜肴混合烹调，既可冷拼凉拌，又可红烧、煎炒、熬炖，还可做馅、炸酱、烧汤等。

轻松有技巧

如果有鲜香菇，洗净、去蒂后直接煸炒即可。