

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



科学搭配，合理营养，  
为您和家人制定均衡的膳食方案。

# 新编 大众 健康菜谱

教您轻松烹制营养均衡的家常好菜

《图说生活·美食天下系列》编委会 编



上海科学普及出版社



# 新编大众健康菜谱

家常饭菜·吃出健康

责任编辑：张吉容

统 筹：徐丽萍 刘湘雯

图文编辑：张 娜 石艳芳

美术编辑：王道琴

装帧设计：夏 鹏 韩少杰

拍 摄：文 冰 李 超 肖 亮 王 旭

王伟江 王笑飞 刘 水 杨跃祥（排名不分先后）

菜肴制作：邱 伟 童利华 戴 平 兰明路 李永其 张奔腾

陈绪荣 张兴隆 广 邹 王 勇（排名不分先后）

协助拍摄：四川绵阳川乡酒楼 四川遂宁信合宾馆天赐酒店 北京西蜀老宅大酒楼

北京嘉琳宾馆 百年荣记饮食文化发展有限公司 人人美食工作室

北京香渝厨餐饮有限公司（排名不分先后）



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 Xitie*



新编  
大众 健康菜谱

上海科学普及出版社

Xinbian

Dazhong

Jiankang

Caipu



## 新编大众健康菜谱

家常饭菜 · 吃出健康

### 图书在版编目 (CIP) 数据

新编大众健康菜谱 / 《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 978-7-5427-4257-5

I.新… II.图… III.保健—菜谱 IV.TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 018096 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

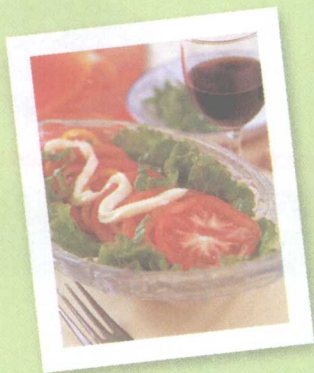
标准书号: ISBN 978-7-5427-4257-5

版次: 2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷

定价: 19.80 元

©如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

## 吃出全家好身体



在阳光明媚的日子里，和家人一起买菜、做饭、吃饭，是我们对幸福的最基本，可能也是最高的期望吧。在我们的内心深处，没有什么比家人的健康更让我们挂心的了。呵护家人的健康，就是呵护自己的幸福。

### 合理营养，不可缺少

健康的身体是我们享受幸福生活的本钱，而营养素又是维持身体健康的物质基础，蛋白质、维生素、膳食纤维、矿物质等，缺了哪一个都不行。了解这些营养素的食物来源，才能把它们变成可口的美味，变着花样端上自家的餐桌，让家人从此不再因为缺少某种营养素而去吃那些恼人的药丸。



### 针对所有家庭成员制订均衡的膳食方案

我们有众多的食材可以选择，每一种食材都有自己神奇的功效。谷类、蔬菜、大豆、菌菇、水果、肉、禽、鱼、奶、蛋，这些食材怎样合理摄入？老人、儿童、准妈妈同工作压力很大的中青年的食谱应该有什么样的区别呢？根据季节的变化食谱应该怎样变化才更营养健康呢？及时了解、解决这些问题，为家中不同年龄段的成员制订种类多样、营养均衡的食谱搭配方案。给每一个亲人做出适合他们的滋补保健菜，在每天的一日三餐中吃出健康来。



### 饮食健康，从一日三餐做起

用家常的菜，给家人最基本、最有力的健康保障。吃任何的营养补充剂都不如从家常菜中摄取来得营养健康、可靠。掌握好家常菜的搭配、烹制技巧，让平常的一日三餐守护家人的身心健康，才是我们给家人最贴心、最实在的关怀。



稍用一点心思，就能让家人爱上你做的菜，让全家人在不知不觉中就吃出好身体吧！



# Contents

## 〔新编大众健康菜谱〕

家常菜 —— 给家人最贴心的呵护



### 10 PART.01

### 全家日常营养食谱



#### 至关重要的营养素 11

#### 优质蛋白质

红烧肉 .....	11
葱爆羊肉 .....	12
鲫鱼蒸蛋 .....	13
奶汤鱼头 .....	13
鱼片蒸蛋 .....	14
番茄烧豆腐 .....	14
麻婆豆腐 .....	14
香椿拌黄豆 .....	14
香菇炒板栗 .....	15
生爆盐煎肉 .....	15
鸡丁炒南瓜 .....	15
口水鸡 .....	15
嫩笋三黄鸡 .....	16
柠檬可乐鸡翅 .....	16
黄豆焖鸡翅 .....	16
番茄酱鸡翅 .....	16
蹄香花生浓汤 .....	17
清汁炖羊肉 .....	17
红豆甘薯炖 .....	17
芋香地瓜饼 .....	17

#### 维生素 A、D

橘子菠萝沙拉 .....	18
牛腩胡萝卜烧土豆 .....	19
腐竹鲜蘑 .....	20
胡萝卜毛豆鸡丁 .....	21
丝瓜炒毛豆 .....	21
胡萝卜炖牛腩 .....	22
胡萝卜炒猪肝 .....	22
菠菜炒猪肝 .....	22

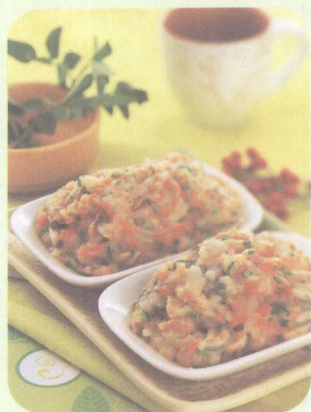
韭菜炒鸭肝 .....	22
炒双菇 .....	23
炒空心菜 .....	23
蛋黄蒸豆腐 .....	23
胡萝卜炒果仁 .....	23

#### B 族维生素

苦瓜炒肝片 .....	24
芝麻炸里脊 .....	25
菜花三色蛋 .....	26
香椿烘蛋 .....	27
青笋炖猪肚 .....	28
香麻猪肚丝 .....	28
刀豆炒腰花 .....	28
熘腰花 .....	28
糟熘鸭肝 .....	29
洋葱芦笋爆鸡心 .....	29
红枣炖羊心 .....	29
酱汁油菜 .....	29
坚果煲牛腩 .....	30
小米棒渣粥 .....	30
黑米莲蓉包 .....	30
大麦玉米碎粥 .....	30

#### 维生素 C

三丝莴笋 .....	31
火腿炒油菜 .....	32
蔬菜丝沙拉 .....	33
碧绿笋尖 .....	34
果蔬沙拉 .....	35
橙味酸奶 .....	35



蒜蓉西兰花 .....	35	荞麦饼 .....	44	翡翠汤 .....	60	草菇鸡片汤 .....	67
炆炒西兰花 .....	35	平菇烧豌豆 .....	44	鱼香猪肝 .....	60	<b>三代同堂日常套餐</b>	
红椒翠丝炒熏干 .....	36	南瓜百合蒸饭 .....	44	<b>三口之家日常套餐</b>		香菇鲜虾饭 .....	68
青椒皮蛋 .....	36	燕麦南瓜粥 .....	45	香菇油菜 .....	61	豆豉苦瓜 .....	68
珊瑚菜花 .....	36	拌土豆丝 .....	45	鸡蛋番茄汤 .....	61	拌绿豆芽 .....	68
甜椒炒丝瓜 .....	36	咖喱土豆 .....	45	木樨肉 .....	61	鱼肉萝卜煲 .....	69
蚝油生菜 .....	37	土豆烧牛肉 .....	45	四彩鱼米 .....	62	海米西芹 .....	69
猕猴桃苹果汁 .....	37	<b>矿物质</b>		干炸小黄鱼 .....	62	葱爆羊肉 .....	69
核桃蚝油生菜 .....	37	海米烧豆腐 .....	46	虾皮紫菜汤 .....	62	鲜蘑丝瓜汤 .....	69
番茄生菜沙拉 .....	37	清蒸鲳鱼 .....	47	辣蛋菜花 .....	63	素炒豆苗 .....	70
<b>维生素E</b>		黄瓜雪梨豆奶 .....	48	多味茄泥 .....	63	凉拌豆腐 .....	70
南瓜糙米饭 .....	38	核桃芝麻粥 .....	48	圆白菜汤 .....	63	辣白菜 .....	70
奶油番茄 .....	39	木瓜蜜奶汁 .....	48	咖喱牛肉菜花 .....	64	炒土豆丝 .....	71
香浓玉米汤 .....	40	干贝冬瓜汤 .....	48	干炒苦瓜 .....	64	冬笋鸡片 .....	71
松仁玉米 .....	40	虾子炆芹菜 .....	49	莲藕汤 .....	64	葱姜小虾 .....	71
鸡蛋炒黄花菜 .....	40	鸭血木耳汤 .....	49	酸甜洋葱 .....	65	三丝紫菜汤 .....	71
奶油蘑菇汤 .....	40	紫米粥 .....	49	腊味饭 .....	65	酸辣莲藕 .....	72
奶香菠菜 .....	41	丝瓜鲜干贝 .....	49	什锦肉丁 .....	65	老醋花生 .....	72
凉拌莴笋丝 .....	41	清蒸带鱼 .....	50	腐竹拌菠菜 .....	66	奶汁白菜 .....	72
柠檬三文鱼沙拉 .....	41	清蒸鲜贝虾 .....	50	胡萝卜炒牛肉 .....	66	鸡丝西兰花 .....	73
蒜泥木耳菜 .....	41	蒜泥蚕豆 .....	50	三鲜冬瓜汤 .....	66	糖醋鱼片 .....	73
<b>膳食纤维</b>		豆腐皮炒蚕豆 .....	50	桂花窝头 .....	67	紫菜豆腐汤 .....	73
西芹炒杏仁 .....	42	甜酒芸豆 .....	51	焦熘豆腐 .....	67	里脊丝炒蒜苗 .....	73
三丝芹菜 .....	43	蚕豆三鲜汤 .....	51				
芝麻双丝海带 .....	44	海带豆腐绝配汤 .....	51				
		脆爽双丝 .....	51				



### 均衡营养方案 52

#### 营养早餐

胡萝卜拌青笋 .....	52	杏仁拌三丁 .....	56
番茄炆锅面 .....	52	椒盐花卷 .....	56
韭菜盒子 .....	52	红豆粥 .....	57
苹果小米粥 .....	53	蒜蓉烧茄子 .....	57
金针菇菠菜 .....	53	微波香菇烧麦 .....	57
可丽饼 .....	53	<b>两口之家日常套餐</b>	
奶香燕麦粥 .....	54	咖喱鸡块 .....	58
金边白菜 .....	54	芝麻油菜 .....	58
小笼蒸包 .....	54	韭黄带丝汤 .....	58
紫菜蛋花汤 .....	55	西式鲜鱼焖饭 .....	59
西芹百合 .....	55	香辣黄瓜花生沙拉 .....	59
火腿油菜炒饭 .....	55	罗宋汤 .....	59
营养粥 .....	56	金银饭 .....	60



## 74 PART.02 全家日常保健食谱



### 滋补保健食谱 75

<b>益气补血食谱</b>		红枣花生粥 .....	78
海带排骨汤 .....	75	山药糯米粥 .....	78
羊肉萝卜汤 .....	76	兔肉补虚汤 .....	78
猪肝番茄汤 .....	77	干姜红糖粥 .....	78
肉丝豆腐羹 .....	77	鸭血豆腐 .....	79

红枣牛肝汤 .....	79	酸奶鲜果蛋糕 .....	86
蜜汁枸杞山药泥 ...	79	山楂烧豆腐 .....	87
茭白肉片 .....	79	椿芽拌豆腐 .....	87
枸杞鸡丁 .....	80	拌果蔬三丝 .....	87
桂圆枸杞鸡汤 .....	80	蘑菇炖豆腐 .....	87
人参炖老鹅 .....	80		
栗子焖子鸡 .....	80		
养生乌鸡汤 .....	81		
荞麦红枣饭 .....	81		
大麦牛肉粥 .....	81		
青椒牛柳丝 .....	81		

### 健脑益智食谱

琥珀核桃 .....	82	田园小炒 .....	91
干柠檬茶 .....	82	醋炒红薯丝 .....	91
葡萄甘蔗汁 .....	82	木耳炒百叶 .....	91
豆腐白菜 .....	82		

百合炖梨 .....	83		
爽口木耳 .....	83		
胡萝卜炒鸡蛋 .....	83		
白菜炒猪肝 .....	83		

### 养肝益肾食谱

香菇木耳炒猪肝 ...	84		
蔬菜腐皮卷 .....	84		
红枣炖兔肉 .....	84		
卷心菜包肝片 .....	84		
仙人掌炒牛肉 .....	85		
食粟补肾方 .....	85		
党参黄芪炖母鸡 ...	85		
核桃拌芹菜 .....	85		

消除疲劳食谱			
西芹炒鳝鱼丝 .....	86		
番茄鱼片 .....	86		
草莓黄瓜 .....	86		

### 润肠排毒食谱

红豆冬瓜汤 .....	88		
鸭丝绿豆芽 .....	89		
春笋鱼片 .....	89		
莴笋橘子汁 .....	90		
清炒魔芋丝 .....	90		
茄汁菜包 .....	91		

### 开胃消食食谱

陈皮花生粥 .....	92		
萝卜山楂汤 .....	92		
酸梅冬瓜球 .....	93		
葡萄柚苹果汁 .....	93		
茄汁茭白汤 .....	94		
姜汁鸭掌 .....	94		
果蔬沙拉加蛋 .....	95		
开胃酸辣汤 .....	95		

### 滋阴壮阳食谱

芹菜肉丝 .....	96		
鸡肝粟米粥 .....	96		
鸡爪炖章鱼 .....	96		
枸杞山药 .....	96		
东坡肘子 .....	97		
红枣香菇汤 .....	97		
补髓汤 .....	97		
黑芝麻果仁粥 .....	97		



## 男性保健食谱 98

### 强筋健骨食谱

牛肉薏米汤 .....	98
红薯粥 .....	99
凉拌豇豆 .....	99
鸡蓉玉米羹 .....	100
莲藕鲜饮 .....	100
黄瓜拌粉皮 .....	101
素炒三丝 .....	101
银耳红枣牛肉汤 ..	101

### 益肾壮阳食谱

韭菜炒虾仁 .....	102
韭菜壮阳饮 .....	102
当归炖羊肉 .....	102
芹菜叶蛋羹 .....	102
羊肉萝卜煲 .....	103
山药羊肉汤 .....	103
山药芡实粥 .....	103
羊肉温补粥 .....	103

### 护发固发食谱

清炖莴笋 .....	104
枸杞炖银耳 .....	104
黄豆芽炒油豆腐 ..	104
海带肉丝汤 .....	104
海带炖牛肉 .....	105
炒黄豆芽 .....	105
什锦黄豆 .....	105
紫菜猪肉汤 .....	105



## 女性保健食谱 106

### 美容护肤食谱

红酒苹果 .....	106
滑炒鱼片 .....	107
肉炒胡萝卜丝 .....	107
菠萝鸡球 .....	107
双瓜粥 .....	108
猪肝绿豆粥 .....	108
翡翠玫瑰汁 .....	108
西柚茶 .....	108

何首乌鸡 .....	110
黑豆炖羊肉 .....	110
醋黑豆 .....	110
牛肉炒鸡蛋 .....	111
脆香带鱼 .....	111
鲫鱼豆腐金橘汤 ..	111
蛋酒黑豆汤 .....	111

### 丰胸美体食谱

黄豆排骨汤 .....	112
煮黄豆 .....	112
核桃土豆奶 .....	112
红枣扣猪肘 .....	112
木瓜鲤鱼煲 .....	113
银耳炖木瓜 .....	113
炖猪蹄 .....	113
花生卤猪蹄 .....	113

### 减脂瘦身食谱

香蕉葡萄粥 .....	109
冬瓜鱼尾汤 .....	109
绿豆莲子荷叶粥 ..	109
苦瓜炒牛肉 .....	109

### 美发护发食谱

乌发粉 .....	110
-----------	-----







## 中老年保健食谱 114

### 延年益寿食谱

香菇山药 .....	114
杏仁豆腐 .....	115
人参蒸鸡 .....	115
胡萝卜芹菜粥 .....	116
桂圆百合 .....	116
山药芝麻糊 .....	117
海带薏米蛋汤 .....	117
双参猪肉美味汤 .....	117

### 养心安神食谱

花莲肉丁汤 .....	118
玫瑰枣仁心 .....	118
清补瘦肉汤 .....	118
桂圆烧鹅 .....	118
养心鸭子 .....	119
葱枣汤 .....	119
参枣米饭 .....	119
莲子百合煨猪肉 .....	119

### 健脑益智食谱

核桃鸡丁 .....	120
莲子鸡丁 .....	120
双耳炖猪脑 .....	120
剁椒鱼头 .....	120
鱼头豆腐汤 .....	121
山药奶肉羹 .....	121
桂圆肉粥 .....	121
核桃薏米汤 .....	121

### 通便润肠食谱

香菇桃仁汤 .....	122
猪血菠菜汤 .....	122
蜂蜜蛋花汤 .....	122
冬笋烩鲜菇 .....	122
银丝拌金钩 .....	123
红薯小米粥 .....	123
芝麻粥 .....	123
芒果芦荟汁 .....	123



## 儿童功能食谱 124

### 补充优质蛋白质

奶油焖虾仁 .....	124
烩鸡片海参 .....	124
奶酪三明治 .....	125
阳光蒸蛋 .....	125
虾味鸡 .....	126
芙蓉鱼羹 .....	126
清蒸黄鱼蛋羹 .....	127

爽滑鸭丝 .....	127
糖醋鲤鱼 .....	127

### 补充维生素

猪肝菠菜汤 .....	128
煎金瓜酪 .....	128
鲜菇炒豌豆 .....	128
腰果鸡丁 .....	128

什锦素菜煲 .....	129
苹果沙拉 .....	129
二米饭 .....	129
香卤鸡胗 .....	129

### 补充矿物质

豆腐黄豆 .....	130
紫菜蛋卷 .....	131
鸡蛋奶酪煮豌豆 .....	131
鸡汤水牡蛎 .....	131
洋葱炒螺肉 .....	132
青瓜虾仁 .....	132
牛奶蛋花麦片粥 .....	132
醋焖酥鱼 .....	132
金银炒肝片 .....	133
桂圆红枣童子鸡 .....	133
羊肝炒菠菜 .....	133
三色鱼丸 .....	133

### 益智明目

花生玉米豆腐 .....	134
--------------	-----

豆腐蛋汤 .....	134
胡萝卜杏仁炖 .....	135
胡萝卜炒肉 .....	135
金针黄豆排骨汤 .....	136
菊花蒸茄子 .....	136
核桃仁炒韭菜 .....	136
菊花鱼片汤 .....	136
海鲜汇 .....	137
雪菜炒鲜鱿银丝 .....	137
韭菜炒羊肝 .....	137
鸡汤紫菜馄饨 .....	137

### 开胃助消化

荷叶莲子粥 .....	138
藕汁生姜露 .....	138
扁豆枣肉糕 .....	138
番茄肉粒炒蛋 .....	138
蒸茄条 .....	139
三鲜南瓜挞 .....	139
小米山药粥 .....	139
冬瓜虾卷 .....	139



## 四季养生食谱 140

### 春季养生食谱

山药薏米红枣粥 .....	140
土豆炒肉丝 .....	141
炒蘑菇白菜片 .....	142
油菜金针菇 .....	142
香菇烧菜花 .....	143
藕炖排骨芥汤 .....	143
红薯姜汤 .....	144
山药炒肉片 .....	144
鳝鱼粉丝 .....	145
三色珍珠汤 .....	145
生炒茼蒿肉丝 .....	146
芹菜炒腰花 .....	146
香椿炒鸡蛋 .....	146
油焖春笋 .....	146
萝卜白菜汤 .....	147
野菜豆腐丸子 .....	147
里脊三片汤 .....	147
菜花炒虾球 .....	147

### 夏季养生食谱

油焖豇豆 .....	148
苦瓜烧鸭掌 .....	149
白果丝瓜 .....	150
菊花豇豆 .....	150
肉片冬瓜汤 .....	151
牛肉末炒酸豇豆 .....	151
黄瓜拌绿豆芽 .....	152
冬瓜老鸭煲 .....	152
鲫鱼冬瓜汤 .....	153
鲜虾丝瓜汤 .....	153
椒泥茄子 .....	154
麻酱凤尾 .....	154
生拌茼蒿 .....	154
冬瓜丸子汤 .....	154
荷花番茄 .....	155
苦尽甘来 .....	155
咸蛋黄炒苦瓜 .....	155
凉拌茄条 .....	155

## 秋季养生食谱

荷香果仁糯米粥 ..	156
挂霜荸荠 .....	157
兔肉米饭 .....	158
红烧兔肉 .....	159
玉米猪排 .....	160
银丝大闸蟹 .....	160
绿豆炖老鸡 .....	161
莲藕红豆炖排骨 ..	161
沙锅炖菜心 .....	162
炆炒卷心菜 .....	162
虾干拌白菜 .....	162
糖醋排骨 .....	162
芙蓉菜花 .....	163
金钩红嘴玉 .....	163
菠菜拌豆干 .....	163
三鲜菠菜 .....	163

## 冬季养生食谱

小鸡炖蘑菇 .....	164
糖醋炆圆白菜 .....	165
农家肚片 .....	166

炒鹅腿片 .....	166
海带丝炖老鸭 .....	167
芝香葱爆肉 .....	167
紫菜豆腐汤 .....	168
炆圆白卷 .....	168
当归生姜羊肉汤 ..	169
红烧羊肉 .....	169
胡椒煨猪肚 .....	170
栗子烩白菜 .....	170
白萝卜煲羊腩 .....	170
山楂萝卜羊肉煲 ..	170
腊肉土豆泥 .....	171
鱼汤金针肥牛卷 ..	171
红薯蒸牛肉 .....	171
萝卜丝鲫鱼汤 .....	171



白萝卜饼 .....	181
山药汤圆 .....	189
炒绿豆芽 .....	189

## 孕中期食谱

鲜果什锦 .....	182
鸡蛋炒韭菜 .....	183
海米海带丝 .....	184
素拌土豆丝 .....	184
肉末蒸蛋 .....	184
红豆泥饭 .....	184
豆浆粥 .....	185
杏仁粥 .....	185
鸭梨桃仁汤 .....	185
烩豆腐 .....	185

## 坐月子食谱

三鲜汇 .....	190
鸡丝馄饨 .....	190
腰花木耳汤 .....	190
大排蘑菇汤 .....	190
干贝芦笋 .....	191
芪归炖鸡汤 .....	191
炖鳗鱼 .....	191
银耳莲子汤 .....	191

## 172 PART.03 妈妈宝宝营养保健食谱



### 孕产妇营养保健食谱 173

#### 孕前期食谱

海松子鸽蛋粥 .....	173
清炒猪血 .....	174
韭菜粥 .....	174
里脊菱肉 .....	174
炒海瓜子 .....	174
一品山药 .....	175
冰镇山药 .....	175
油炸香椿糊 .....	175
白嫩鳕鱼羹 .....	175

#### 孕早期食谱

砂仁鲫鱼 .....	176
菠萝鸡盹 .....	177
乌鸡糯米葱白粥 ..	178

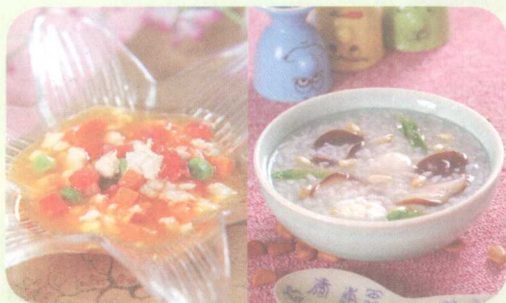
栗子粥 .....	178
开胃番茄酱 .....	178
元宝肉 .....	178
五彩虾松 .....	179
雪菜笋片汤 .....	179
山药炖鸽 .....	179
清炒鱿鱼卷 .....	179
水晶菠萝 .....	180
奶汤瓜片 .....	180
鲫鱼香菇汤 .....	180
鱼肉水饺 .....	180
蛋黄莲子汤 .....	181
香蕉土豆泥 .....	181
大蒜鸡翅 .....	181

## 孕晚期食谱

羊肉冬瓜汤 .....	186
木耳鸭肝烩 .....	187
丝瓜炒蚕豆 .....	188
小炒牛肉 .....	188
鸡蛋手擀面 .....	188
椒盐排骨 .....	188
炒鸡蓉银耳 .....	189
清炖牛肉汤 .....	189

## 产后恢复食谱

红烧肘子 .....	192
当归枸杞面线 .....	192
莲子炖猪肚 .....	192
脆爽鲜藕片 .....	192
奶油鲫鱼 .....	193
黄芪羊肉汤 .....	193
米酒蒸螃蟹 .....	193
菜花肉饼 .....	193





## 宝宝营养保健食谱 194

### 0~3个月宝宝营养

#### 4~6个月宝宝食谱

菜水	196
水果藕粉	197
疙瘩汤	198
豆浆	198
玉米汁	198
金银花米汁	199
西瓜汁	199
鱼泥	199

#### 7~9个月宝宝食谱

蜂蜜橘糊	200
蛋黄粥	201
糖水樱桃	202
草莓蜂蜜羹	202
时蔬浓汤	202
碎菜	203
青菜肝末	203
芋头玉米泥	203

#### 10~12个月宝宝食谱

牛奶蛋	204
鱼松	205
“蟹黄”豆腐羹	206
营养蘑菇豆花	206
奶香菜花	206
三色豆腐虾泥	207
紫菜粥	207
菠菜面	207

#### 13~18个月宝宝食谱

水炒鸡蛋	208
翡翠白玉汤	209
鸭血豆腐汤	210
鲜肉土豆泥	210
鱼香茄子羹	210
双米银耳粥	211
皮蛋瘦肉粥	211
虾仁豆花羹	211

#### 1.5~2岁宝宝食谱

番茄沙丁鱼丸	212
--------	-----

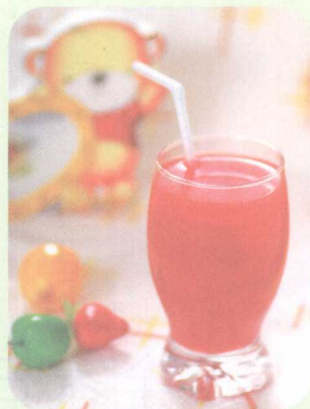
菜心蛋花汤	213
鸡蓉豆腐汤	213
豆腐鱼头汤	214
木瓜苡萝奶	214
翡翠蛋羹	215
清蒸肝糊	215
黄瓜炒鸡蛋	215

#### 2~3岁宝宝食谱

香菇炒三片	216
糟香三丝	217
鸡毛菜土豆汤	218
胡萝卜玉米浓汤	218
绿豆红薯糖水	218
咸蛋黄炒南瓜	219
银耳莲子绿豆羹	219
野菜珍珠丸子	219

#### 3~6岁宝宝食谱

酱爆魔芋豆腐	220
肉丝豆腐干蒜苗	221
春笋烧兔	221
鸭舌粥	222
煮豆腐	222
竹笋肉羹	223
苦瓜排骨汤	223
蘑菇鱼肚	223
银耳珍珠汤	224
蘑菇炖鸡	224
苹果鸡	224
鱼丝烩粟米	224



## 附录

- 附录1：怎样炒菜更营养 / 225
- 附录2：怎样喝粥更营养 / 231
- 附录3：怎样煲汤更健康 / 234
- 附录4：聪明宝宝必吃的18种食物 / 239
- 附录5：宝宝营养素缺乏的警示信号 / 242
- 附录6：聪明宝宝的四季营养 / 243
- 附录7：中老年营养保健要点 / 244
- 附录8：中老年必吃的食物 / 252

## PART.01

Quanjia Richang Yingyang Shipu

# ●● 全家日常**营养**食谱



### ▶ 至关重要的营养素

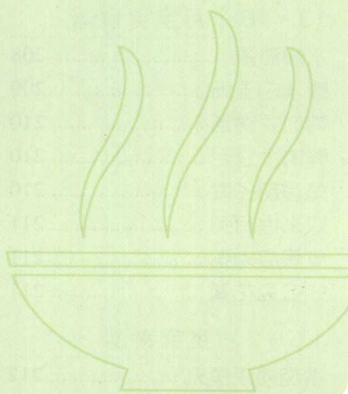
11

优质蛋白质	11
维生素 A、D	18
B 族维生素	24
维生素 C	31
维生素 E	38
膳食纤维	42
矿物质	46

### ▶ 均衡营养方案

52

营养早餐	52
两口之家日常套餐	58
三口之家日常套餐	61
三代同堂日常套餐	68



# 优质蛋白质

## 作用

构成和修补人体的组织、促进生长发育、抗衰老、修复损伤的最重要“材料”；能构成生理活性物质，如酶、激素、抗体等；调节渗透压，预防水肿；供给热量。

## 缺乏症状

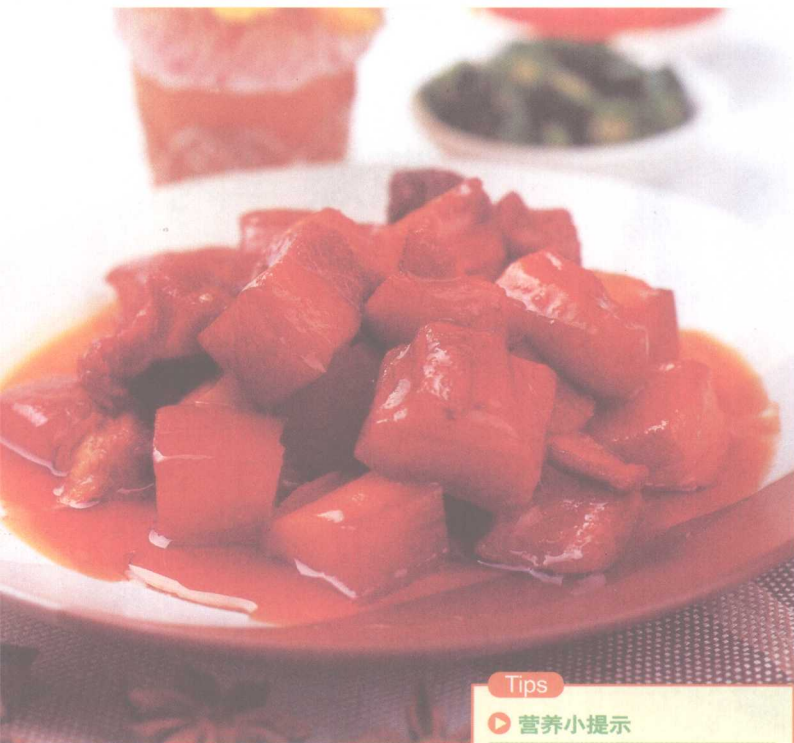
女性会过早地出现皱纹；儿童及青少年发育受阻，造成体型异常、矮小；成人抵抗力减弱，出现消瘦、腹胀水肿，容易诱发各种心脑血管疾病；老年人会出现各种老年性疾病，如高血压、心脑血管疾病等。

## 来源

动物性蛋白质来源于鱼、畜禽肉、蛋、乳类等；植物性蛋白质主要来源于豆类、硬果类、薯类、蔬菜类等食物。

## 烹饪注意事项

蛋白质在烹调过程中一般不会流失，只有食物变焦时蛋白质才会损失，高温下烧焦的蛋白质有致癌作用。



### Tips

#### 营养小提示

猪肉具有补肾养血、滋阴润燥的功效，但是猪肉中胆固醇含量偏高，故肥胖人群及血脂较高者不宜多食。

## 红烧肉\*

### 〔材料〕

五花肉 500 克

### 〔调料〕

植物油、酱油、白糖、料酒、肉桂、大料、葱段、姜块（拍破）、味精各适量

### ● 做法

- 1 五花肉洗净切成方块待用。
- 2 锅内倒油烧热后放入葱、姜、肉桂、大料炸一下。
- 3 放入五花肉块一边翻炒，一边加入酱油、白糖、料酒，再翻炒一会儿，加水，烧开后改用小火。
- 4 烧至肉烂汁浓，放入味精即可。





## 葱爆羊肉

### 【材料】

羊肉 300 克、葱 1 棵

### 【调料】

植物油、酱油、盐、味精、水淀粉、料酒、胡椒粉、香油各适量

### ● 做法

- 1 羊肉洗净，切薄片，加水淀粉、盐、料酒、胡椒粉腌 5 分钟，葱洗净，斜切成片待用。
- 2 锅内倒入油烧至三成热，放入羊肉片滑炒，散开后捞出。
- 3 锅中加入葱爆香，放入滑炒好的羊肉、酱油、味精、料酒，翻炒均匀。
- 4 出锅前淋上少许香油即可。

### Tips

#### ▶ 营养小提示

经常食用羊肉，能增加蛋白质摄入量，增强体质，促进血液循环。

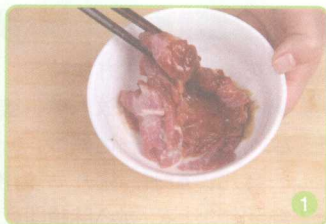
### 轻松有技巧

羊肉最好选后腿肉，切片要薄且厚薄要均匀，下锅翻炒的时候，油要热、火要大，这样才能使爆出来的肉鲜嫩可口。

### 举一反三

#### 🔥 芝葱爆肉

→ 也可以在羊肉出锅后，撒上白芝麻、香菜段，这样就成了一道更加鲜香的家常菜。





鱼和鸡蛋的味道相互渗透，味道更鲜美。

## 鲫鱼蒸蛋

### 【材料】

鲫鱼 1 条、鸡蛋 4 个

### 【调料】

葱末、高汤、盐、味精、香油各适量

### ● 做法

- 1 将鲫鱼去鳞、鳃、内脏、骨，洗净备用。
- 2 将鸡蛋打入蒸碗中，加入盐、味精，边打边加高汤拌匀，放入鲫鱼。
- 3 将蒸碗放入蒸笼中蒸 15 分钟。
- 4 撒上葱末，淋上香油即可。

## 奶汤鱼头

### 【材料】

鲢鱼 1 条、香菇 6 朵、火腿 50 克

### 【调料】

熟猪油、姜末、葱段、盐、料酒、葱姜汁、味精、胡椒粉、奶汤各适量

### ● 做法

- 1 将鲢鱼收拾干净，斩成大块，用盐、料酒、葱姜汁腌渍入味。
- 2 香菇在水中泡发，洗净，切片；火腿切成片备用。
- 3 锅内倒油，烧至四成热，放入葱段、姜末煸香，放入鲢鱼块略炒，放入料酒、奶汤、火腿片、香菇片烧沸，撇出浮沫，拣去葱姜。
- 4 加入盐、味精、胡椒粉，转小火烧至熟，待汤汁浓白后，装入盆中即可。





## 鱼片蒸蛋

【材料】鲈鱼 200 克、鸡蛋 2 个

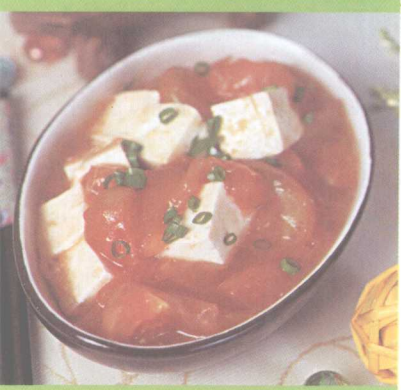
【调料】植物油、盐、高汤、鸡精、葱花、胡椒粉、酱油、熟猪油各适量

### ● 做法

1. 取洗净的鲈鱼肉切成薄片，放入容器中加入盐、植物油拌匀备用。
2. 鸡蛋打散，加高汤、盐、鸡

精，搅打均匀后倒入一个大盘子里。

3. 将装有鸡蛋的盘子置小火上蒸至八成熟，将鱼片、葱花铺放在蛋面上，再以小火蒸熟。
4. 取出后，淋上酱油、熟猪油、胡椒粉即可。



## 番茄烧豆腐

【材料】番茄 100 克、豆腐 150 克

【调料】植物油、酱油、盐、味精、白糖、葱花各适量

### ● 做法

1. 番茄洗净，用开水烫一下，去皮后切块；豆腐洗净切块。
2. 锅内放水煮沸，放入豆腐块余一下，捞出冲凉备用。

3. 锅内放油烧热，放入番茄炒 1 分钟后，加入豆腐、少许水同炒。

4. 加入酱油、盐、味精、葱花煮至入味，盛出即可。



## 麻婆豆腐

【材料】豆腐 200 克、牛绞肉 75 克

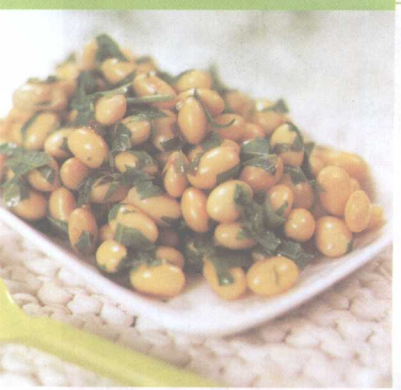
【调料】高汤、植物油、郫县豆瓣、豆豉、蒜苗、辣椒粉、花椒粉、水淀粉、酱油、味精各适量

### ● 做法

1. 将豆腐切成 2 厘米见方的小块，郫县豆瓣、豆豉剁细，蒜苗切成 2 厘米长的段。

2. 将豆腐块放入开水中，加少许盐煮开后捞出晾凉。

3. 锅内倒油烧热，加入牛绞肉炒至变色，再加入盐、豆豉、辣椒粉、豆瓣、酱油翻炒数下，加入高汤和豆腐，煮 3~5 分钟。
4. 用水淀粉勾芡，放入蒜苗，再加入味精、花椒粉即可。



## 香椿拌黄豆

【材料】黄豆 150 克、香椿 50 克

【调料】盐、香油、味精各适量

### ● 做法

1. 黄豆洗净，用水泡一夜，香椿去老梗，洗净，放入沸水中焯一下，捞出过凉，切末备用。
2. 黄豆放沸水里煮，加入盐，煮软后捞出，控水。
3. 将香椿末倒入黄豆中，加入

盐、香油、味精，拌匀即可。

### 贴心小提示

用沸水焯一下香椿，可以降低香椿本身亚硝酸盐的含量。还可以滴两三滴醋调味，但是醋一定要少放。



## 香菇炒板栗

【材料】水发香菇15朵、栗子肉100克、豌豆尖50克、鸡蛋1个

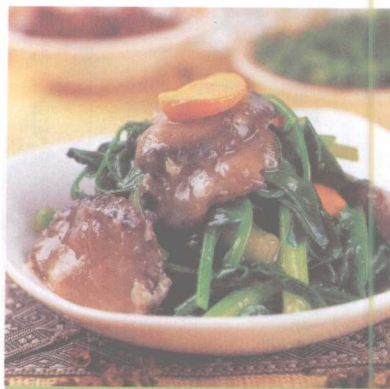
【调料】植物油、葱段、姜片、蒜片、盐、味精、白糖、高汤、淀粉、水淀粉、胡椒粉、香油各适量

### ● 做法

1. 香菇、栗子肉洗净切片；豌豆尖洗净。

2. 栗子片放入开水中煮至六成熟，捞出沥净水；香菇片中加入鸡蛋、淀粉拌匀。

3. 锅内倒油烧至六成热，下香菇片，炒至微黄，放栗子片、豌豆尖、葱段、姜片、蒜片炒几下，加适量高汤烧开，放盐、胡椒粉、白糖、味精调味，用水淀粉勾薄芡，淋香油即可。



## 生爆盐煎肉

【材料】五花肉250克、青蒜2棵

【调料】豆豉(小)1包、蒜末、辣椒粉、料酒、酱油、盐、白糖、植物油各适量

### ● 做法

1. 将材料洗净，五花肉切成条状，青蒜切段并将蒜白、蒜青分开备用。

2. 锅烧热，倒植物油，先放入肉爆香，再加入蒜末同炒，随后倒入豆豉及蒜白拌炒。

3. 加入蒜青、辣椒粉和料酒、酱油、盐、白糖快速炒匀即可。



## 鸡丁炒南瓜

【材料】南瓜300克、鸡胸肉150克、豌豆30克、鸡蛋清1个

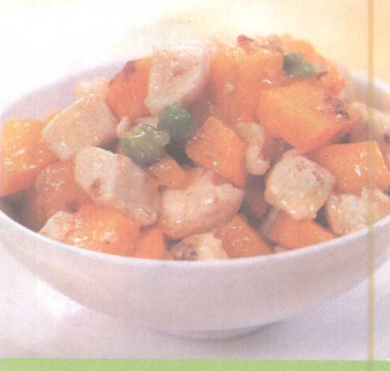
【调料】盐、鸡汤、料酒、淀粉、水淀粉、香油各适量

### ● 做法

1. 南瓜洗净，去瓢及子，切小块；鸡胸肉洗净，切丁，用鸡蛋清、少许盐、淀粉、料酒拌匀，

腌20分钟；豌豆洗净，放沸水锅中焯烫，捞出沥干。

2. 炒锅倒油烧热，下入南瓜块翻炒至五成熟，放入鸡丁、鸡汤炒至鸡肉变白，再加入豌豆、盐，炒至熟，用水淀粉勾芡，再淋上香油即可。



## 口水鸡

【材料】土鸡1只，花生碎20克，红辣椒、芝麻各10克、香菜5克

【调料】葱段、葱花、姜片、花椒粉、酱油、醋、白糖、味精、盐、姜蒜末、麻酱、香油、红油、卤料包各适量

### ● 做法

1. 红辣椒洗净切末，香菜洗净切末。

2. 土鸡杀洗干净，放入锅中，加入葱段、姜片、卤料包煮5分钟，然后加盖焖15分钟后起锅晾凉，放入冰箱中冷藏。

3. 将冰箱里的土鸡取出，沥干水分，剁成小块，放入酱油、红油、香油、麻酱、白糖、葱花、花椒粉、味精、姜蒜末、盐、醋等调料，拌匀即可。

