

五色 健康食谱

张胜文 编著



健康新概念系列

JIANKANG XINGAINIAN XILIE



吉林科学技术出版社

五色健康食谱

张胜

江苏工业学院图书馆
藏书章

吉林科学技术出版社

健康新概念系列

五色健康食谱

张胜文 编著

责任编辑:杨晓蔓 封面设计:杨玉中

*

吉林科学技术出版社出版、发行

吉林电力职工大学印刷厂印刷

*

880×1230 毫米 32 开本 5.125 印张 145 000 字

2003 年 8 月第 1 版 2003 年 8 月第 1 次印刷

定 价:10.00 元

ISBN 7—5384—2662—O/Z·287

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换。

社址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

发行部电话 0431—5677817 5635177

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

传真 0431—5635185 5677817

网址 www.jkebs.com

序言

健康,是指人体生理机能正常,没有缺陷和疾病;膳食,是指日常吃的饭和菜。健康需要膳食,膳食为了健康。

人类生存是自然界的产物。时值 21 世纪,我们面对繁花似锦、五彩缤纷的世界,更加庆幸自己降临世间。由于社会的进步,推动着饮食业向前发展,而饮食业的发展,又会促使人们饮食理念的更新。人类进入现代社会,早已认识到,膳食的作用不仅仅是为了充饥,而是在充饥的基础上,研究如何在膳食中摄取营养成分,利用其药用价值来求得身心健康。

只有健康,才有精力投入社会活动。

只有健康,才能体会出人生的快乐。

自从洪昭光教授的《登上健康快车》在电视上热播以来,受到了广大观众的关爱与重视,在社会上引起了强烈的共振与反响。在人民饮食文化素质极大提高的今天,要求健康的呼声日益高涨。怎样健康,确实是大家最最关心的话题。别的不谈,怎样膳食则是首选问题。根据广大群众的呼声,我对洪昭光教授的饮食观:“一、二、三、四、五”和“红、黄、绿、白、黑”作了较为详实的诠释,尤其对后者列举了大量的健康膳食谱,并且在每款菜例的后面都写明了菜肴制作要点和药用价值以及对身体健康的重要意义等。这样一来,大家就会——

清清楚楚看菜谱,

明明白白保健康!

张胜文
2003 年 4 月

作者简介

张胜文,男,烹饪技师,生于1957年4月,1979年毕业于吉林省商业学校。在饭店主灶三年后调入乾安县第一职业中学任烹饪专业教师。20多年来,一直从事烹饪教学和家常菜的研究工作。现已出版《家常菜典》等著作20余部,发表《原料初步热处理方法与菜肴的质量风格》等论文300多篇。共出版、发表有关烹饪学术文字500万之巨!据此,1994年获得吉林省首届教学成果一等奖,1996年被评为吉林省优秀专业教师,并获得陈香梅教学基金奖。

目 录

第一篇 健康膳食列举

一、红色食物给人带来愉悦

白糖拌西红柿·····	(7)	糖醋萝卜丝·····	(17)
麻酱拌西红柿·····	(7)	萝卜豆芽汤·····	(18)
西红柿拌黄瓜·····	(8)	樱桃肉·····	(19)
酥炸西红柿·····	(9)	锅包肉·····	(21)
木樨柿子·····	(10)	番茄鸡片·····	(22)
西红柿炖牛肉·····	(11)	干煸羊肉丝·····	(23)
什锦西红柿·····	(12)	酱爆胡萝卜丁·····	(24)
炒三鲜·····	(13)	拔丝胡萝卜·····	(26)
余柿子鸡蛋汤·····	(14)	猪血肠·····	(27)
蜜汁西红柿·····	(15)	南瓜炖土豆·····	(28)
奶油番茄·····	(16)	炒干豆腐尖椒·····	(29)
奶汁扒西红柿·····	(16)		

二、黄色食物使家庭生活幸福美满

清炸鸭肝·····	(32)	熘肝尖·····	(35)
酱羊肝·····	(33)	鱼香猪肝·····	(36)
盐水牛肝·····	(34)	南烧猪肝·····	(37)

2 目录

炒鸡杂	(38)	肉丝炒香菜梗	(50)
熘三样	(39)	猪肝菠菜汤	(51)
羊腰炒青椒土豆片	(40)	猪肝柿子汤	(52)
炸烹肝片	(41)	虾仁炆芹菜叶	(53)
鹅杂炖土豆	(42)	碎烧油菜	(54)
熘蟹腿	(44)	炒南瓜丝	(55)
清蒸蟹腿	(45)	拔丝地瓜	(56)
鸡蛋炒大葱	(46)	黄参蜜饯	(58)
鸡蛋炒黄韭	(47)	五香茶蛋	(59)
拔丝白果	(48)	腌多油咸鸭蛋	(60)
糖醋荷包蛋	(49)	红烧鹌鹑蛋	(61)

三、绿色食物延年益寿老少皆宜

酸辣白菜	(67)	魔芋烧泥鳅	(82)
醋熘白菜	(68)	魔芋炖鸡块	(83)
肉丝炒韭菜	(69)	糖醋芦笋	(84)
木樨韭菜	(70)	洋葱炒粉条	(85)
菠菜拌粉皮	(71)	羊肉烧大葱	(86)
扒菠菜	(72)	红烧笋片	(87)
虾仁炆芹菜	(73)	滑炒茭白	(88)
羊肉炒芹菜	(74)	猪肚拌黄瓜	(89)
生炆甘蓝	(75)	松炸西红柿	(90)
炒甘蓝	(76)	肉丝炒豇豆	(91)
腰片拌生菜	(77)	茴香豆	(92)
鱼香茼蒿	(78)	里脊炒豆荚	(93)
鱼肉烩茼蒿	(79)	怪味萝卜丁	(94)
香炸芋片	(80)	麻酱拌水萝卜	(95)
白烧地瓜	(81)	蜜汁胡萝卜	(95)

肉片烧菜花	(96)	蜜饯山楂	(100)
干烧口蘑	(97)	糖拌橘子	(101)
沙锅炖猴头蘑	(98)	烧熘豆腐	(102)
炸苹果夹	(99)		

四、白色食物降糖降脂健康美丽

牛奶蒸蛋	(106)	毛腿鸡炒菜瓜	(116)
麻辣豆腐	(107)	拌什锦西瓜	(117)
白菜炖冻豆腐	(108)	肉片烧茄子	(117)
煎韭菜	(109)	口蘑锅巴	(118)
熟炆菠菜	(109)	炒黄豆芽	(119)
蒜泥拌苋菜	(110)	拔丝苹果	(120)
芝麻拌香菜梗	(111)	甜烩三鲜	(121)
炆土豆丝	(111)	醉葡萄	(122)
双菇烩魔芋	(112)	水晶蜜桃	(122)
酱烧春笋	(113)	果汁肉条	(123)
拌黄瓜菜	(114)	碎烧鲤鱼	(124)
冬瓜奶油汤	(115)		

五、黑色食物滋补清肠润肺心畅

炒肉木耳	(128)	肉片炒洋葱	(132)
余木耳	(129)	腌葱	(133)
烩木耳	(129)	干煸笋条	(134)
拌木耳	(130)	糖醋南瓜丸子	(135)
鱿鱼须炒韭菜	(131)	苦瓜鸡蛋饼	(136)
炒芹菜粉	(132)	鸡片炒口蘑	(137)

炒绿豆芽	(138)	炆海带丝	(141)
苹果鸡丁	(139)	葱烧海参	(142)
梨丝穿红珠串	(140)	熘心嘴	(143)
拌紫菜	(141)		

第二篇 健康膳食组合

一、春季健康膳食组合

(一)春季健康膳食组合原则	(149)
(二)春季健康膳食组合内容	(150)

二、夏季健康膳食组合

(一)夏季健康膳食组合原则	(151)
(二)夏季健康膳食组合内容	(152)

三、秋季健康膳食组合

(一)秋季健康膳食组合原则	(153)
(二)秋季健康膳食组合内容	(154)

四、冬季健康膳食组合

(一)冬季健康膳食组合原则	(155)
(二)冬季健康膳食组合内容	(156)

第一篇 健康膳食列举

人类生存,以食为天。这是永远颠扑不破的真理,也是无可争辩的事实。不是么?人类生命的诞生与延续,必须赖依食物中的各种营养物质来保证机体内各个组织器官的正常生理活动,否则便失去生命的全部意义。

在烹饪原料比较匮乏的年代,人类的饮食主要目的是为了充饥。随着时代的进步,社会的发展,原料的富足,人们在饮食的单一充饥目的中,进一步完善——如何合理摄取食物中的养分来维持生命。时值 21 世纪,由于烹饪原料与日俱增,加之人们饮食文化素质的提高,饮食理念的更新,所以,在食物中合理摄取营养的基础上,讲究了健康膳食。也就是说,在膳食的内容和就餐形式中追求健康!

21 世纪健康人的标准是什么呢?应该是,有力的心脏,聪慧的头脑,强健的体魄,充沛的精力,美好的心境,有序的生活。身体健康是我们人类共同向往和追求的权利,采用什么方式方法健康,便是摆在每个人面前的重要课题。若从大范畴讲,人类生存的环境中,所有的一切,多与身体健康有着直接或间接的关系,在众多的关系中,首要的当属膳食。原因很简单,膳食在人类所消耗的物质原料中,它的数量最大,同时,它的营养成分可以转化人体的各个器官组织。既然如此,人体的各个器官组织是由膳食中的各种营养物质转化的,那么,膳食中各种营养物质的成分、数量、质量等就直接影响着机体组织。可以肯定地讲,若膳食中的营养成分结构合理,数量适宜,质量上乘,那机体内的组织细胞就会得到及时的补充或修复,有利健康。

多年来,人们总想方设法在膳食中寻找健康的因素,在膳食中寻觅健康的坐标点,而这个健康的因素能否真正发挥效能,这个健康的坐标点能否坐落在中心上,则是问题的关键所在。关于这个问题,现任卫生部心血管病专家咨询委员会副主任,全国心血管病防治科研领导小组副组长,中国老年保健协会心血管病专家委员会主任委员,北京安贞医院干部

保健科教授洪昭光,在其新作《登上健康快车》中,为我们揭示了健康生活新观念,观念之一就是合理膳食。合理膳食,实际上就是健康膳食,这正好与民众的声音产生了呼应,与时代的旋律产生了共鸣。

在现实生活中,常人见了《健康膳食》恐怕置之不理,误认为在故弄玄虚,在膳食品种上不加选择;在膳食数量上不计多少;在膳食时间上没有规律。结果出现了饥饱不均,喝得醉烂如泥的现象时有发生。很多人在很小的年纪就因膳食不当而病魔缠身。这里列举的健康膳食菜例,不论男女老少,人人皆可接受。在这方面,洪教授说得很清楚。

“民以食为天,合理的膳食很重要。因为合理的膳食可以让你不胖也不瘦,胆固醇不高也不低,血黏度不稠也不稀。”说到底,就是保障身体健康。怎样做到健康膳食呢?洪教授总结两句话,十个字:“一、二、三、四、五,红、黄、绿、白、黑。”剖析说来,一是每人每天一袋奶,目的是为补钙;二是每人每天 250~350 克碳水化合物,相当于 300~400 克主食;三是三份高蛋白,即吃 1 枚鸡蛋,50 克瘦肉,100 克鸡、鱼、虾、豆制品等;四是“有粗有细(指粗细粮搭配食用),不甜不咸,三四五顿,七八分饱”;五是指 500 克蔬菜和水果,当然,这里的“一、二、三、四、五”是指每个人进食常量而言,但遇到个别情况还要作一定的调整。对于“红、黄、绿、白、黑”,本书将以此为序,详细介绍具体的科学内涵和烹调菜例,同时本着原料多样性,技术可行性,菜品食用性的准则,以便大家在健康膳食中受益。

一、红色食物给人带来愉悦

洪昭光教授在《登上健康快车》一书中说,“红是一天食用 1~2 个红色西红柿。特别是提醒男同志每天吃 1~2 个西红柿,前列腺癌会减少 45%。”尤其是食用熟西红柿,效果则更好。如果某人情绪低落,那么可在炒菜时放点红辣椒,用辣椒素刺激和改善情绪,同时,红辣椒还可以刺激体内产生内啡肽,是减少忧愁,减轻焦虑的物质。

但是,就其红色原料角度讲,光食用西红柿和红辣椒还不够,显得单调,所以在此基础上,要有一定的拓展。拓展什么呢?首先考虑的是与西红柿和红辣椒相近的红色原料,如,心里美萝卜、紫疙瘩、胡萝卜、樱桃、草莓、山楂、花生等;其次考虑的是与西红柿和红辣椒营养成分与药用价值相近的原料。

西红柿的营养成分:以每百克净西红柿为食用单位,其中含水分约 95.2 克、蛋白质 0.6 克、脂肪 0.2 克、糖 3.3 克、粗纤维 0.3 克、无机盐 0.4 克、磷 22 毫克、铁 0.3 毫克,含维生素 C 较多,为 12 毫克,还含少量的维生素 B₁、B₂、B₅ 及红色素等营养物质。

西红柿的药用价值:中医认为,西红柿味酸、甘,性平,微寒,具有生津止渴、健胃消食、清热解毒、凉血平肝等功效。《陆川本草》说它能“生津止渴、健胃消食,治口渴、食欲不振”。对暑天口感无味,不思饮食,口舌生疮、口角溃烂,高血压,牙龈出血,胃热口苦,中暑头晕,肝炎等症均有一定的疗效。现代医学研究发现,西红柿还有抗癌消炎和降血脂作用,原因是西红柿中大量维生素 C 及一些抗癌因子对胃癌细胞有所抑制;西红柿中的番茄碱可抑制体内致病真菌,同时降低毛细血管的通透性,有抑制肉芽组织形成作用。据此,对有关血液疾病,如高血脂、动脉硬化等症也

有一定的辅助治疗作用。

红辣椒是由普通辣椒干后变色而成。它的营养成分源于绿色辣椒。以每百克绿青椒为食用单位,其中含水分约为 80~94 克,蛋白质 0.9~3 克、脂肪 0.3 克、糖 11.6 克、胡萝卜素 1.56 毫克,含维生素 C 较多,达 171 毫克,还含红色素等。知道绿辣椒的营养成分,那红辣椒的营养成分也就了解了,断言讲,由于干制,其水分会大大减少,而其他营养物质相对大大增加。

辣椒的药用价值:中医认为,辣椒味辛、性热,具有温中散寒,开胃消食的功能,对寒滞腹痛、呕吐、食欲不振,开郁去疾,杀虫解毒等症均有作用。根据这两种原料的营养成分和药用价值,我们就可以选用含维生素 C 较多的青椒、苦瓜、白萝卜、雪里蕻、芥菜、紫菜薹、油菜、肉制品等。这些原料大多具有双重性和多重性,虽然含有大量的维生素 C,红色素等,但同时却有绿色皮层包裹,或没有绿色皮层包裹,只裸露表面。在具体列举菜肴例证时,根据实际需要,适当地作以调整,这里提出,请勿引起误解。

白糖拌西红柿

原料 熟透的红色西红柿 400 克 白糖 60 克

做法 1. 将西红柿去蒂,洗净,沥干水分(或用洁布揩干水分),用刀切成均匀的橘子瓣儿状。2. 将柿子瓣按莲花形状码入圆盘中,撒上白糖即可,上桌后由餐者夹柿子瓣蘸白糖或拌白糖食用。

特点 色泽鲜红,口味甜酸,质感爽口。

要领 1. 主料必须是熟透的西红柿,否则有微毒,人们食后容易产生腹泻或肠胃不适的不良反应。2. 此肴属冷制凉食类别,故要将西红柿洗涤干净,以求卫生,同时揩干或晾干表面水分,防止冲淡甜味。3. 因西红柿中的营养素对抗癌和降血脂等症均有效用,可以多量生食,同时能降温 and 消暑。但因西红柿性寒,故脾胃虚寒者不宜多食。另外,因其中含有水杨酸类物质,故多动症的儿童也不宜多食。糖尿病患者慎食或少食。

麻酱拌西红柿

原料 熟透的西红柿 400 克 芝麻酱 30 克 精盐 1.5 克 白糖适量

做法 1. 将西红柿去蒂,洗净,挖去蒂坑。2. 锅内加水烧开,将西红柿放入水锅中烫一下,扒去外皮,从中剖开,切面朝下,切 1 厘米宽的半圆片,整齐地码在平盘中。3. 麻酱中放入适量凉开水,加上精盐、白糖,调成麻酱汁,倒在西红柿上,上桌后由食者自行拌匀。

特点 形状整齐,色泽红艳,甜酸麻香。

要领 1. 因为西红柿生食,故须选用味甜起沙的品种,成熟的才能受人

欢迎。2. 本品以甜润和麻香为主,要求少放盐,不宜体现出咸味,让味觉的“对比现象”呈现在菜肴之中,其最佳比例是在 15% 的蔗糖溶液中加入 0.17% 的食盐,这种糖、盐混合液会比纯糖溶液更甜。3. 西红柿属高糖食品,故糖尿病患者应慎食或少食。

西红柿拌黄瓜

原料 熟透的西红柿 350 克 鲜嫩的绿黄瓜 200 克 麻酱 10 克 白糖 30 克 醋 10 克 精盐 1 克 新大蒜数瓣 味精适量

做法 1. 将西红柿和黄瓜洗涤干净。西红柿于开水锅中烫一下,剥去外皮,切 3 厘米见方的块状,而黄瓜先用刀身拍扁,拍破,再斜切劈柴块。大蒜扒皮,捣泥状。2. 将黄瓜和西红柿放在盘中。3. 麻酱用适量温开水稀释一下,加上精盐、白糖、醋、蒜,拌匀成调味汁,浇在盘中的黄瓜和西红柿上即成,上桌后由餐者自行拌匀。

特点 红绿鲜艳,口味甜酸,脆嫩爽口。

要领 1. 此肴以西红柿为主料,以黄瓜为辅料,两种原料必须洗涤干净后进行刀工拌制成肴。2. 西红柿的营养成分和药用价值我们已了解,而黄瓜是消暑解毒之物,同时被世人视为减肥食品,因此,本款菜肴较适宜肥胖人在夏季食用。