

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

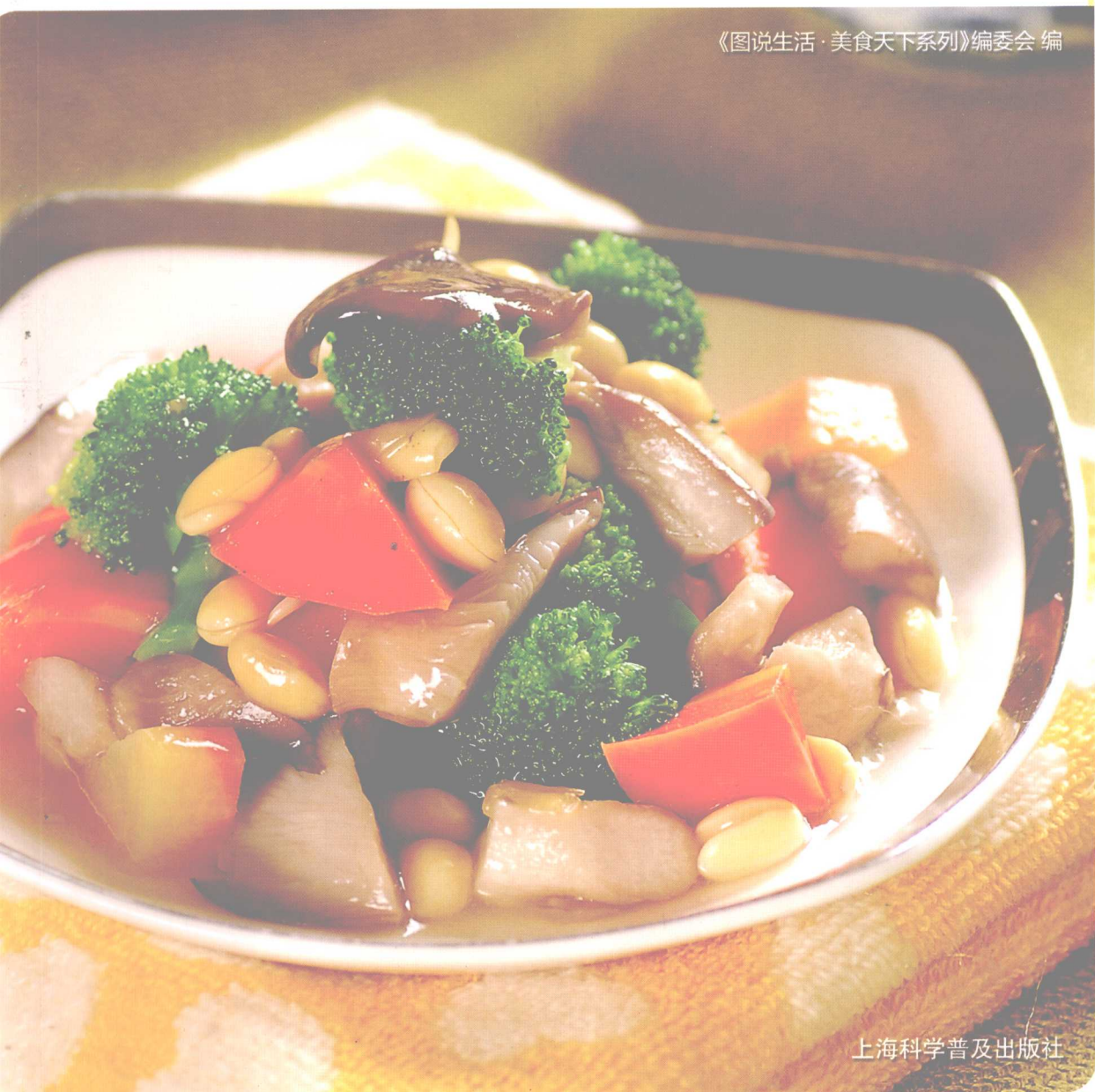


专家推荐的

营养保健食谱

全家不可缺少的健康饮食指南

《图说生活·美食天下系列》编委会 编



上海科学普及出版社

中国营养学会

专家推荐的

营养保健食谱

北京不同缺少营养素饮食指南



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
营养保健食谱

上海科学普及出版社



让生活有知有味

用心讲述吃的科学 悉心解答吃的疑惑

图说生活



美食天下系列

专家推荐的**营养保健食谱**

全家不可缺少的健康饮食指南

图书在版编目(CIP)数据

专家推荐的营养保健食谱 / 《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, 2009.6

(图说生活·美食天下系列)

ISBN 978-7-5427-2423-6

I. 专… II. 图… III. 保健—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 085402 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>

制作:  (www.rzbook.com)

印刷: 北京爱丽精特彩印有限公司

发行: 上海科学普及出版社

开本: 16 开 (787×1092)

印张: 14 印张

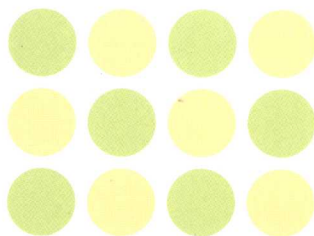
字数: 280 千字

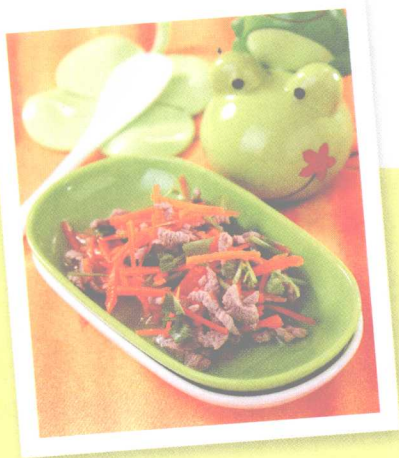
标准书号: ISBN 978-7-5427-2423-6

版次: 2009 年 6 月第 1 版 2009 年 6 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。





前言

foreword

让全家人都健康

孩子身体发育需要均衡合理的营养，更需要父母的温暖关怀；爱人工作压力大，容易疲劳、失眠、食欲不振，需要你的贴心呵护；老人的身子骨不再结实了，需要做儿女的倍加照顾。本书提供的大众营养保健菜，让你全家人都能吃出营养，吃出健康。

营养保健更美味

营养保健是一本万利的事，因为生命首先在于营养，而日常保健是预防营养缺乏的重要途径。本书经过精心挑选的营养菜和疾病预防与调理的保健菜，都是易寻的家常食材，不仅能让你在日常饮食中防疾病于未患，更能让你体会到家常美味带给你的健康与活力！

营养、健康一点通

食材的合理搭配能提高营养素的吸收和利用率，能发挥食材的最大功效。“营养一点通”、“健康一点通”、“贴心小提示”等为你提供生活保健方面的小窍门、小知识，让你在日常生活中轻松掌握饮食智慧。

该吃什么全知道

缺乏营养素吃什么，怎样吃；生了病吃什么，怎样吃，这是大众普遍关注的问题，也是大众需要了解的知识。本书中的营养保健知识和常见疾病的食疗方法，能给你一个全面的答案，也能让家人体会到你实实在在的关爱。

Contents

目录



第一章

01

营养素食物中来

身体必不可少的营养素

◎ 优质蛋白

- *12 茭白肉片 / 夫妻肺片
- *13 香辣鱼排 / 花生芹菜 / 雪里蕻炒黄豆 / 红豆高粱粥

◎ 维生素A

- *14 枇杷百合汤 / 西式炖菜
- *15 鱼香猪肝 / 菠菜拌蛋皮 / 清炒荷兰豆 / 麻酱拌菠菜 / 香菇油菜 / 蚝油生菜

◎ 维生素B₁

- *16 香糟鸡杂 / 肉苡蓉炖羊腰

◎ 维生素B₂

- *16 大麦牛肉粥
- *17 红枣牛肝汤 / 芥菜汤 / 清汤羊肚 / 黄瓜糙米饭 / 火爆腰花

◎ 维生素C

- *18 红炖小土豆 / 酸辣瓜条拌鸡胗 / 羊腩烧豆角
- *19 草莓沙拉拌生菜 / 鸡丝茼蒿 / 清炒苦瓜 / 鱼香菠菜 / 凉拌韭菜 / 虎皮青椒

◎ 维生素D

- *20 番茄沙丁鱼丸 / 南瓜牛腩盅

- *21 鲑鱼蒸饭 / 奶汁白菜 / 鲜番茄炒蛋 / 小
黄鱼炖豆腐 / 鲜蘑扒菜心

◎ 维生素E

- *22 珊瑚菜花 / 鸡蛋什锦沙拉
- *23 莴苣橘子汁 / 金沙玉米粒 / 蒜泥木耳菜
/ 橘子鱼卷 / 素拌莼菜 / 羊肉炒空心菜

◎ 钙

- *24 蛋酒黑豆汤 / 蛋奶羹 / 虾皮韭菜炒彩椒
- *25 青豆肉皮冻 / 苣荬炖豆腐 / 合炒木樨肉 /
什锦荠菜 / 花生油麦菜 / 雪里蕻炖豆腐

◎ 铁

- *26 羊肝炒菠菜 / 韭菜炒鸭肝
- *27 培根鲜油菜 / 火腿炒油菜 / 苋菜黄鱼羹
/ 麻辣鹅肝 / 菠菜猪肝汤

◎ 锌

- *28 丝瓜鲜干贝 / 香菇炒板栗
- *29 番茄大虾 / 牛奶燕麦粥 / 花生仁拌肚丁
/ 松仁豆腐 / 白果炖双笋

◎ 硒

- *30 芹菜香干炒肉丝 / 清炒海蚌 / 香卤鸡肝
- *31 大麦玉米碎粥 / 姜汁海螺 / 牛奶馒头 /
拔丝苹果





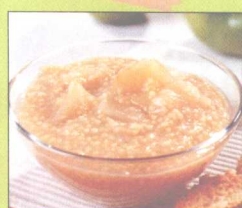
火爆腰花



丝瓜炒蚕豆



果蔬沙拉



苹果小米粥

◎ 铜

- *32 缤纷青果干贝球 / 腐竹鲜蘑
- *33 巧克力沙司 / 脆香带鱼 / 辣味蚕豆 / 凉拌牡蛎 / 枸杞子炖牛肝

◎ 碘

- *34 卤海带 / 蒜炒青蛤
- *35 冬瓜干贝炖田鸡 / 清蒸鳗鱼 / 酸辣海蜇丝 / 紫菜豆腐汤 / 葱烧海参 / 麻辣添香小龙虾

◎ 膳食纤维

- *36 虾仁荞麦面 / 胡萝卜炖猪皮 / 生炒茼蒿肉丝
- *37 红豆炖甘薯 / 火爆鱿鱼卷 / 麻辣白菜丝 / 蒜苗鱼片 / 燕麦雪梨粥

🍴 家庭套餐营养又美味

◎ 简易二人套餐

- *38 芹菜炒牛肉丝 / 虾仁蛋炒饭 / 冬笋木耳汤
- *39 白菜豆腐丁 / 粉丝萝卜汤 / 鸡丝西兰花 / 翡翠汤 / 金银饭 / 鱼香猪肝
- *40 冬笋鸡丝 / 草菇丝瓜汤 / 台式卤肉饭 / 香辣毛豆
- *41 咖喱鸡块 / 芝麻油菜 / 韭黄带丝汤 / 咖喱土豆 / 桂枣山药汤 / 平菇肉片

◎ 幸福三人套餐

- *42 腐竹拌菠菜 / 西芹百合 / 红炒牛肉丝 / 三鲜冬瓜汤

- *43 腊味饭 / 酸甜洋葱 / 什锦肉丁 / 茶粥

- *44 皮蛋豆腐 / 干炒苦瓜 / 莲藕汤 / 咖喱牛肉菜花

- *45 鱼香茄子 / 里脊丝炒蒜苗 / 冬菇凤爪汤 / 土豆炖牛肉 / 焦熘豆腐 / 桂花窝头

◎ 温馨三代同堂套餐

- *46 酸辣莲藕 / 老醋花生 / 糖醋鱼片 / 紫菜豆腐汤

- *47 葱爆羊肉 / 拌绿豆芽 / 香菇鲜虾饭 / 豆豉苦瓜 / 海米西芹 / 鱼肉萝卜煲

- *48 蚝油生菜 / 拌双丝牛肉 / 姜葱豆腐汤 / 拌海带丝 / 西芹炒鳝鱼丝

- *49 辣白菜 / 凉拌豆腐 / 三丝紫菜汤 / 素炒豆苗

◎ 每日阳光早餐

- *50 营养粥 / 苹果小米粥 / 银耳莲子糯米粥

- *51 韭菜盒子 / 香菇烧麦 / 胡萝卜拌青笋 / 葱油饼 / 金针菇菠菜

- *52 南瓜羹 / 紫菜蛋花汤 / 黑豆浆 / 鲜奶蒸蛋

- *53 肉松三明治 / 鸡蓉玉米羹 / 蔬菜沙拉 / 鸡块汉堡 / 水果拼盘 / 果味沙拉

◎ 最爱两菜一汤

- *54 香椿炒鸡蛋 / 香爆肉丝 / 芹菜叶粉丝汤

- *55 香菇油菜 / 菠菜猪肝汤 / 木樨肉 / 家常茄子 / 西兰花炒牛肉 / 鸡蛋番茄汤

- *56 海米冬瓜 / 马齿苋黄花汤 / 四彩鱼米 / 干炸小黄鱼 / 糖醋藕片 / 虾皮紫菜汤

日常保健科学合理

健康滋养食谱

◎ 补气食谱

- *58 乌鸡首乌煲/人参炖老鹅
- *59 黄芪炖羊肉/桂圆鸡丁紫米粥/人参莲子羹/莲百炖猪肉/桂圆牛腩汤

◎ 补血食谱

- *60 当归玫瑰羊肉煲/蜜汁枸杞子山药泥
- *61 冬补羊肉炖萝卜/当归炖羊肉/乌鸡滋补粥/拔丝金枣/荞麦红枣饭/枣香乌鸡汤

◎ 补益气血食谱

- *62 姜丝腰片/枸杞子炖兔肉/当归生姜炖羊肉片
- *63 黄米红枣饭/小米牛奶粥/骨香山药汤/干姜红糖粥/四神汤

◎ 健脑益智食谱

- *64 挂霜花生仁/蚕豆炖牛肉
- *65 鹌鹑蛋葡萄/核桃仁烧羊肉/羊肉益智汤/桂圆珍珠羹/鲫鱼汤/琥珀核桃
- *66 银耳莲子汤/家常豆腐汤/山药枸杞子银鱼汤/菠菜鸽片汤/金针黄豆排骨汤

◎ 减肥瘦身食谱

- *67 菠萝鱼片/多味冬瓜/板栗黄焖鸭
- *68 生拌茼蒿/清蒸萝卜/清炒豆苗/素烧南瓜/蘑菇炒莴笋
- *69 醋椒土豆丝/香菇苦瓜/薏苡仁红豆粥/青椒魔芋丝/爆炒圆白菜/黄瓜银耳汤

◎ 乌发明目食谱

- *70 何首乌鸡/青椒牛肉丝
- *71 香菇小油菜/鸡丝茼蒿/羊肝炒芥菜/胡萝卜烧羊腩/奶油胡萝卜/山药青笋

炒鸡肝

- *72 柠檬牛奶汁/何首乌紫菜炖豆腐/胡萝卜炒青豆/奶油番茄/黑芝麻瘦肉汤/羊肝明目粥

◎ 抗衰益寿食谱

- *73 芝麻鱼片/鱼香牛肝/山药炖鹅肉
- *74 核桃仁肉丁/肉苁蓉炖羊腰/樱桃银耳汤/咖喱花菜
- *75 核桃芝麻粥/牛奶鲫鱼汤/鸡肉腰片汤/苦瓜黄豆猪骨汤/红豆山药粥/橘酿银耳羹



◎ 开胃消食食谱

- *76 荷香鸡粒饭/陈皮鸡/生菜沙拉
- *77 五香肘子/海米芹菜/葡萄柚菠萝汁/芥菜魔芋汤/虾子拌芹菜
- *78 山楂烧豆腐/韭菜豆芽/清炒油麦菜/果蔬沙拉/开胃酸辣汤/红枣玫瑰茶

◎ 润肠排毒食谱

- *79 芦荟里脊丝/木耳羊肉片/清炒魔芋丝/草莓蜂蜜羹
- *80 丝瓜炒蚕豆/猪血煮豆腐/香蕉蜂蜜牛奶/芒果芦荟汁
- *81 拌黄瓜兔肉丝/魔芋鸡翅/海带拌粉丝/红白豆腐汤/皮蛋炒黄瓜/海米芹菜

◎ 消除疲劳食谱

- *82 苦瓜炒肝片/三丝清炒蟹/肉骨茶
- *83 清炖甲鱼/腰果鲜贝/炒鳝鱼丝/青蒜豆腐/豌豆粥

四季养生食谱

◎ 春季养生食谱

- *84 金玉满堂/芋头红豆沙/韭菜炒羊肝
- *85 山药蒸排骨/茼蒿炒豆腐/胡萝卜炖牛腩/炒豌豆苗/牛奶小米粥/胡萝卜荸荠汤
- *86 蒜泥蚕豆/猪肝菠菜面/芥菜炒腐竹/

沙茶牛蒡 / 玉米胡萝卜炖鸡汤

- *87 五香螺蛳 / 清蒸八宝鸭 / 荷花番茄 / 奶汤娃娃菜

◎ 夏季养生食谱

- *88 土豆炖豆角 / 黄瓜拌绿豆芽
- *89 番茄鱼片 / 冬瓜莲藕炖小鸡 / 丝瓜炒豆腐 / 干炒苦瓜 / 番茄生菜沙拉 / 菊花绿豆粥
- *90 绿豆菜心粥 / 蒜香蚕豆 / 桂花梨丝 / 蒜末冬瓜 / 双鸽归巢
- *91 冬瓜老鸭煲 / 香糯荷藕 / 莼菜鱼羹 / 莲子木瓜粥

◎ 秋季养生食谱

- *92 凉拌山药丝 / 核桃鸡条 / 胡萝卜炒鸡蛋
- *93 绿豆炖老鸡 / 肉末小白菜 / 香蕉奶糊 / 双莲紫米粥 / 芹菜烧鱼条 / 莲藕炒肉片 / 菜花炒蘑菇
- *94 豆芽凉拌青椒 / 西芹香辣兔 / 银耳炖肉 / 芡实莲子糙米粥 / 拌果蔬三丝
- *95 油菜金针菇 / 香煎苹果薯饼 / 菠菜虾皮粉丝汤 / 绿豆海带汤 / 芙蓉羊肉

◎ 冬季养生食谱

- *96 木耳烩羊肉 / 党参羊肉汤 / 炒鹅腿片
- *97 三鲜豆腐 / 海米扒油菜 / 拔丝红薯 / 麻酱拌菠菜 / 小炒圆白菜 / 猪肝西芹
- *98 黑椒牛排 / 茄香鸡片 / 胡萝卜汁面 / 虾皮紫菜蛋花汤
- *99 海带丝炖老鸭 / 奶香土豆块 / 猪血豆腐汤 / 奶汁扒白菜 / 羊肉萝卜汤

🍴 五脏调养食谱

◎ 心调养食谱

- *100 西芹爆猪心 / 当归炖猪心 / 桂枣山药汤
- *101 虫草甲鱼煲 / 龙枣羊心 / 心心相印 / 山药猪心汤 / 树舌炖猪心

◎ 肝调养食谱

- *102 韭菜炒羊肝 / 鱼香猪肝

- *103 菠菜炒猪肝 / 泡椒蒸甲鱼 / 银耳鸽蛋糊 / 木樨肝片汤 / 猪肝番茄汤

◎ 脾调养食谱

- *104 葱姜烧仔鸡 / 农家肚片
- *105 芫爆肚丝 / 拔丝莲子 / 蚝汁烧牛肚 / 山药小馒头 / 黑豆茯苓薏苡仁粥 / 莲生凤爪汤

◎ 肺调养食谱

- *106 银杏蒸椒鸭 / 杏仁豆腐
- *107 银耳炖双鸽 / 胡萝卜牛肉小米粥 / 虫草全鸭汤 / 杏仁银肺汤 / 木耳炖豆腐 / 茶树菇老鸭煲

◎ 肾调养食谱

- *108 灵芝炖乳鸽 / 海参炖蛋 / 西芹时蔬炒虾仁
- *109 花莲肉丁汤 / 枸杞子炖羊肉 / 养生乌鸡汤 / 银耳鸽蛋汤 / 怀杞炖乌鸡

◎ 五脏兼补调养食谱

- *110 花胶炖水鸭 / 莲子炖猪肚
- *111 枸杞山药炖鸡 / 桂枣山药汤 / 玉米鹌鹑蛋 / 芋头炖鸭 / 卤蛋 / 乡村炖老鸭

🍴 秋季滋阴汤

◎ 感冒预防调理食谱

- *112 生姜粥 / 海豆腐羹 / 神仙粥
- *113 香甜南瓜饼 / 酸辣银鱼羹 / 鲜蔬起司派 / 麦片粥 / 鲜果什锦 / 薏苡仁麦片粥 / 鲜虾丝瓜汤 / 红豆冬瓜汤

◎ 咳嗽预防调理食谱

- *114 金银花冲鸡蛋 / 羊腩萝卜丝粥
- *115 鲫鱼豆腐金橘汤 / 姜蜜膏 / 白菜佛手卷 / 鲜鱼葱白糯米粥 / 蜜饯百合

◎ 哮喘预防调理食谱

- *116 山药羊肉汤 / 羊肉抓饭
- *117 桂圆莲子粥 / 龙眼莲子羹 / 莲藕鲜饮

／腐竹白果薏苡仁糖水／龙眼红枣粥
／刀豆炒腰花

◎ 高血压预防调理食谱

- *118 三丝金针菇／番茄炒西芹／核桃拌芹菜
- *119 海带炖牛肉／翠衣海带骨头粥／海带冬瓜汤／芹菜苹果汁／麻辣萝卜丝

◎ 低血压预防调理食谱

- *120 雪里蕻鸡丝面／百合炖梨
- *121 西柠鸡片／葱椒油淋鱼／剁椒欢喜鱼／草莓粥／三杯梭鱼／西湖醋鱼

◎ 高血脂预防调理食谱

- *122 蜆皮拌芹菜／双菇苦瓜丝／蒜蓉茄子
- *123 玉米沙拉／罗汉上素／素炒金针菇／金针木耳雪梨汤／乡野风味羹

◎ 冠心病预防调理食谱

- *124 沙丁鱼烙／炒圆白菜丝／清蒸鲈鱼
- *125 香菇烧菜花／清汤苦瓜／炆拌西兰花／胡萝卜苹果汁／猕猴桃西米粥／南瓜羹

◎ 贫血预防调理食谱

- *126 猪肝补血羹／草菇鸡片汤／豆腐皮炒蚕豆
- *127 杏仁牛奶芝麻粥／夹沙五花肉／苹果瘦肉汤／鸡肝酱香饭／红酒浸雪梨

◎ 糖尿病预防调理食谱

- *128 冰南瓜豆腐／香菇苦瓜／煮黄豆
- *129 茄子炖土豆／冬瓜拌海带／炒空心菜／醋熘白菜／丝瓜魔芋汤／笔架沙拉

◎ 失眠预防调理食谱

- *130 花生牛奶红枣粥／鲫鱼红粥／香椿拌黄豆
- *131 鲜果炒鳗柳／烩水果／清炖双冬／苹果小米粥／百合莲杞汤

◎ 胃病预防调理食谱

- *132 红炖小土豆／红烧荷包

蛋／清炒苦瓜

- *133 水晶鸡／西芹百合／番茄菠菜汤／兔肉米饭／柚子汁／清炖猪肚

◎ 高血压预防调理食谱

- *134 小米山药粥／红烧冬瓜／核桃蚝油生菜
- *135 炆圆白卷／香蕉酸奶／罗汉燕麦粥／奶油燕麦粥／银耳高粱粥

◎ 泄泻预防调理食谱

- *136 姜汁菠菜／藕丁莲子紫米粥／红豆沙
- *137 蒜味扁豆／开胃木耳／萝卜白菜汤／苹果煎蛋饼／柿饼粥

◎ 前列腺疾病预防调理食谱

- *138 银耳翠虾仁／苦瓜炖牡蛎／海松子鸽蛋粥
- *139 排骨莲藕煲／羊肉萝卜汤／黄芪鲫鱼汤／南北杏雪梨炖乳鸽／清炖白鳝／大虾炖汤

◎ 皮肤病预防调理食谱

- *140 胡萝卜炒果仁／姜桂艾叶鸡蛋／三鲜菠菜
- *141 清炒空心菜／糖拌番茄／青柠芦荟汁／黄瓜豆奶／香炖猪蹄

◎ 鼻炎预防调理食谱

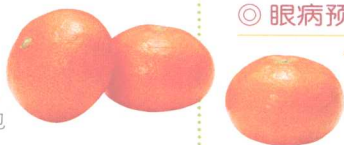
- *142 素炒三丁／苦瓜银耳／水煮萝卜丝
- *143 芡实辛夷粥／莲藕萝卜汤／雪梨银耳汤／薏苡仁煮鸭／蜂蜜菊花糯米粥

◎ 口腔疾病预防调理食谱

- *144 葡萄柚苹果汁／茄子炖豆腐／鲜荷莲藕汤
- *145 罗宋汤／柿子汁／芹菜苹果汁／梨花豆腐羹／千岛百合羹

◎ 眼病预防调理食谱

- *146 羊肝羹／黄瓜炒猪肝／鱼子炖豆腐



特殊人群特殊关爱

孕产妇营养保健食谱

◎ 孕期食谱

- *148 菠萝鸡胗 / 砂仁鲫鱼 / 雪里蕻笋片汤
- *149 荷叶乳鸽片 / 海米海带丝 / 酥炸核桃 / 乌鸡糯米葱白粥 / 糖醋带鱼
- *150 鸡蛋炒韭菜 / 奶油双珍 / 冬菇扣肉 / 青椒牛肉丝 / 鲜果什锦
- *151 木耳鸭肝烩 / 当归鲈鱼 / 莲藕排骨汤 / 西芹鸡柳 / 阿胶粥

◎ 缓解孕期不适食谱

- *152 青椒镶饭 / 糖醋荷包蛋
- *153 蛋黄莲子汤 / 大蒜鸡翅 / 金针菇油菜猪心汤 / 葡萄虾 / 杜仲猪骨汤 / 姜丝炒牛肉

◎ 坐月子食谱

- *154 银耳莲子枸杞子粥 / 鸡丝馄饨 / 莲子炖猪肚
- *155 枸杞子鸡丁 / 银耳莲子红枣汤 / 烧牛蹄筋 / 花生猪脚汤 / 乌鸡白凤汤 / 月母鸡

◎ 产后恢复食谱

- *156 脆爽鲜藕片 / 什锦蔬菜烩豆腐 / 双菇苦瓜丝

聪明宝宝营养保健食谱

◎ 0~3个月宝宝营养食谱

- *157 西瓜汁 / 番茄汁 / 苹果汁 / 橘子汁
- *158 胡萝卜汤 / 樱桃汁 / 青菜水

◎ 4~6个月宝宝营养食谱

- *159 浓米油 / 鲜红薯泥 / 蛋黄泥 / 蛋黄土豆泥

- *160 胡萝卜泥 / 山楂水 / 牛奶香蕉糊 / 茄子泥 / 鱼肉香糊 / 南瓜粥 / 冰糖绿豆粥

◎ 7~12个月宝宝营养食谱

- *161 绞肉卷心菜 / 蛋皮鱼卷 / 红嘴绿鹦哥丝面

◎ 1~2岁宝宝营养食谱

- *162 馒头夹肉松 / 水炒鸡蛋 / 豆腐蛋汤 / 虾皮丝瓜汤
- *163 刺猬丸子 / 蛋花紫菜汤 / 双色水果冻 / 赛螃蟹 / 香肠炒蛋

◎ 2~3岁宝宝营养食谱

- *164 猪血豆腐青菜汤 / 烩蔬菜五宝 / 香菇炒三片

◎ 3~6岁宝宝营养食谱

- *165 金苹果公主 / 豆芽炒肉丝 / 菊花鱼片汤 / 荷叶莲子粥 / 什锦蛋丝

◎ 宝宝功能营养食谱

- *166 清蒸黄鱼蛋羹(优质蛋白质) / 奶油焖虾仁(优质蛋白质)
- *167 桂圆红枣童子鸡(铁) / 紫菜蛋卷(碘) / 醋焖酥鱼(钙) / 鸡汤氽牡蛎(锌) / 洋葱炒螺肉(锌) / 金银炒肝片(铁)
- *168 三色鱼丸(硒) / 胡萝卜炒猪肝(维生素A、D) / 煎金瓜酪(维生素A、D) / 鲜菇炒豌豆(维生素B)
- *169 什锦素菜煲(维生素B) / 椰汁四蔬(维生素C) / 苹果沙拉(维生素C) / 雪里蕻炒鲜鱿银丝(益智)
- *170 菠萝三文鱼(益智) / 韭菜炒羊肝(明目) / 菊花蒸茄子(明目) / 酱爆魔芋豆腐(利便) / 西芹百合(利便)

中老年人营养保健菜谱

◎ 延年益寿菜谱

- *171 龙眼百合 / 海带薏苡仁蛋汤

- *172 田鸡鱼胶炖枸杞 / 怀山药芝麻糊 / 双参猪瘦肉美味汤 / 红烧龟肉 / 黄芪鳝鱼汤 / 人参炖鸡汤

◎ 益智健脑菜谱

- *173 核桃鸡丁 / 双耳炖猪脑 / 山药奶肉羹
*174 绿菊鱼头汤 / 黄精蒸鸡 / 茶叶鸽蛋 / 莲子鸡丁 / 茉莉竹荪汤

◎ 通便润肠菜谱

- *175 香菇桃仁汤 / 猪血菠菜汤
*176 银丝拌金钩 / 桑葚芝麻糕 / 蜂蜜蛋花汤 / 芝麻粥 / 红薯粥 / 虾子海参

◎ 强身抗劳菜谱

- *177 剑门豆腐 / 糯米红枣鲤鱼 / 拔丝山药
*178 果仁排骨 / 人参蒸鸡 / 清蒸芦笋 / 丁香火锅 / 双参肉

◎ 养心安神菜谱

- *179 玫瑰枣仁心 / 莲子百合煨猪肉 / 养心鸭子 / 龙眼烧鹅

男性营养保健菜谱

◎ 强筋健骨菜谱

- *180 黄瓜拌粉皮 / 凉拌豇豆 / 素炒三丝

◎ 护发固发菜谱

- *181 银耳山药蛋汤 / 炒黄豆芽
*182 何首乌煮蛋 / 海带肉丝汤 / 紫菜猪肉汤 / 清炒莴笋

◎ 益肾壮阳菜谱

- *183 核桃仁炒韭菜 / 韭菜炒虾仁 / 当归羊肉汤 / 生地百合粥 / 枸杞子糯米饭

◎ 男性常见病预防调理

- *184 双耳炒黄瓜 (降压) / 枸杞子煮黑豆 (降糖) / 山楂枸杞子饮 (心血管疾病) / 冬瓜排骨汤 (利湿化滞)
*185 木耳冰糖羹 (阴虚) / 五彩山药片 (固肾) / 丝瓜豆腐瘦肉汤 / 老醋花

生米 (降压) / 菠菜银耳粥 (糖尿病) / 三仙酒

女性营养保健菜谱

◎ 美肤护肤菜谱

- *186 牛奶番茄汁 / 翡翠玫瑰汁 / 枸杞子炒肉丝 / 双瓜粥
*187 红酒苹果 / 三文鱼片 / 猪肝绿豆粥 / 肉炒胡萝卜丝 / 西柚茶 / 小炒鸡米

◎ 轻松瘦身菜谱

- *188 凉拌韭菜 / 酱牛肉 / 素三丝

◎ 丰胸有道菜谱

- *189 木瓜蜜奶汁 / 花生卤猪蹄 / 煮黄豆 / 芝麻花生粥

◎ 美发护发菜谱

- *190 牛奶番茄汁 / 黑豆炖羊肉 / 核桃拌芹菜
*191 醋黑豆 / 海带豆腐 / 牛肉炒鸡蛋 / 黑芝麻燕麦粥

◎ 女性常见病预防调养

- *192 益母生地黄粥 (经期调理) / 银耳莲子羹 (缓解更年期综合征) / 红黑虫 (贫血) / 黄豆焖鸡翅 (产妇补钙)

附录

- *193 附录1: 不可不知的营养知识
*207 附录2: 不可不知的饮食知识
*210 附录3: 孕产妇营养指南
*214 附录4: 宝宝营养指南

1杯=220毫升 1大勺=15毫升

1小勺=1茶匙=5毫升

适量=依个人口味增减分量

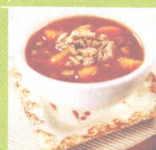
01

营养元素
食物中来

YINGYANGYUANSUSHIWUZHONGLAI



YINGYANGYUANSU
SHIWUZHONGLAI





身体必不可少的营养素 优质蛋白质

【作用】是构成人体的组织，生长发育、抗衰老、修复损伤的最重要“材料”，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、癌症等。

【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。

茭白肉片

● **材料** 茭白 300 克、里脊肉 100 克、红椒 1 只。

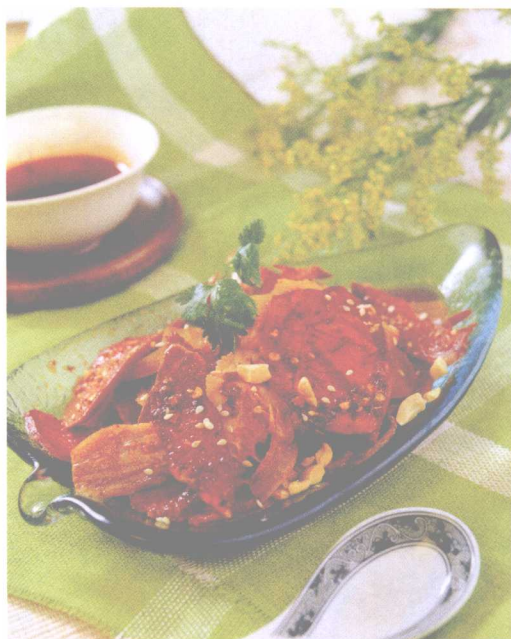
● **调料** 油、酱油、水淀粉、盐、白糖、料酒、蒜末、葱段。

做法

1. 茭白去皮，洗净切片；里脊肉洗净切片；红椒去子，洗净切片。
2. 将切好的肉片放入碗中，加入料酒、酱油、水淀粉腌渍片刻。
3. 锅内放油，烧至六成热，放入里脊肉片滑油，肉片熟后捞出。



4. 锅内添加适量油烧热，放蒜末爆香，放入茭白翻炒数下，肉片回锅同炒，加入酱油、盐、白糖、葱段、红椒片、少许清水，炒至入味即可。



夫妻肺片

● **材料** 牛肉 500 克、牛杂 200 克（牛心、牛肚、牛舌、牛筋）、盐炒花生仁适量、卤水适量。

● **调料** 酱油、白酒、辣椒油、白芝麻、花椒粉、八角、花椒、肉桂、盐、味精。

做法

1. 牛肉、牛杂洗净后放入沸水锅内煮净血水，捞起后放在另一锅内，加入卤水和香料包（内装花椒、肉桂、八角）、盐、白酒，再加入清水，用大火烧沸约 30 分钟后，改用小火煮 90 分钟，煮到牛肉、牛杂熟而不烂，捞出凉凉待用。
2. 卤水烧沸约 10 分钟后倒入碗中，将酱油、辣椒油、花椒粉放入调成味汁。
3. 将盐炒花生仁拍碎待用；再将凉凉的牛肉、牛杂切成约 6 厘米长、3 厘米宽的薄片，混合在一起，淋上味汁，拌匀装盘，分别撒上白芝麻和花生仁末即可。

贴心小提示

清洗牛肚的时候，可以在牛肚上先放入适量的盐和醋，反复搓揉几下，黏液就会很容易清洗干净，同时还能去除异味。

香辣鱼排

● **材料** 草鱼1条、鸡蛋清1个。

● **调料** 植物油、干辣椒段、花椒、辣椒粉、葱末、姜片、蒜片、面包屑、盐、料酒、葱姜汁、味精、白糖、淀粉、香油。

做法

1. 将鱼去鳞、鳃、内脏、头、骨、皮，洗净，鱼肉切成片，用盐、料酒、葱姜汁腌渍入味；用鸡蛋清、淀粉和辣椒粉拌成糊，将鱼片挂匀，再撒上面包屑。
2. 锅内倒油，烧至五成热，放入鱼肉炸至外酥里嫩，捞出沥油，切成条。
3. 锅内留适量余油，放入干辣椒段、花椒炆锅，再放入葱末、姜片、蒜片煸香，倒入鱼肉翻炒，烹入料酒，放盐、味精、白糖炒制入味，淋上香油即可。



花生芹菜

● **材料** 芹菜500克、熟五香花生仁50克。

● **调料** 淡色酱油、白糖、盐、香油。

做法

1. 芹菜除去根、叶，用清水洗净，切成3厘米长的段。
2. 锅内放水，用大火烧开后，把芹菜段放入沸水内焯一下，捞出沥干水分，放入盘中。
3. 盘中放入五香花生仁，加入淡色酱油、盐、白糖、香油，拌匀即可。

贴心小提示

芹菜中含有挥发性的芹菜油，具有香味，能促进食欲。芹菜是具有很好药用价值的保健蔬菜，它的降压作用也为人们所熟知。



雪里蕻炒黄豆

● **材料** 腌雪里蕻150克、黄豆100克、干辣椒2个。

● **调料** 葱花、酱油。

做法

1. 雪里蕻用清水漂洗干净后切小段；黄豆洗净，泡一夜，煮熟；干辣椒去蒂，去子，切段。
2. 炒锅倒油烧热，炒雪里蕻段，放入雪里蕻段、酱油炒匀，加入少许水，黄豆稍焖，出锅前撒入葱花即可。

健康一点通

腌雪里蕻咸味较重，可以不放盐，或者出锅前尝尝咸淡，再决定是否放盐。

TIPS

红豆高粱粥

● **材料** 红豆、高粱米、圆糯米各1/3杯，花生10粒，清水5杯。

● **调料** 白糖。

做法

1. 将所有材料分别洗净，红豆用水浸泡3小时，高粱米用水浸泡30分钟，圆糯米用水浸泡1小时。
2. 锅置火上，放入清水、红豆，大火煮开后转小火熬煮1小时。
3. 加入圆糯米、高粱米、花生，继续小火熬煮至粥黏稠，加白糖调味即可。

营养一点通

1. 高粱米味甘、性温，对滋养肠胃有比较好的效果。

2. 作早餐粥食用时，可以加一些红薯或山药。

TIPS



身体必不可少的营养素

维生素 A

【作用】维持正常视觉和上皮细胞的正常结构和功能，促进机体的生长和骨骼的发育，增加机体抗感染能力，防癌。

【缺乏症状】长期缺乏者在弱光下看不清周围的物体，导致夜盲症，同时出现干眼症和皮肤粗糙。

【来源】天然维生素A有两个类型：一是维生素A₁，存在于海产鱼类的肝脏内；另一类是维生素A₂，存在于淡水鱼中。其他来源有肝、乳和乳制品、蛋类、菠菜、甜瓜、甘蓝、豌豆苗、胡萝卜、青椒、南瓜、红心甜薯、橘子等。

【烹饪注意事项】煎炸会破坏维生素A，应尽量减少含维生素A的食物（如胡萝卜）与外界空气的接触。要把新鲜蔬菜切开或切碎时请用锋利的刀子，因为当蔬菜的组织受到损害时，维生素A会被破坏。

西式炖菜

● **材料** 虾仁50克，鲜香菇5朵，胡萝卜1个，菜花、西兰花各半个。

● **调料** 高汤、盐、酱油、料酒、水淀粉、姜汁。

做 法

- 1.将菜花、西兰花洗净掰成小块；胡萝卜洗净切成圆片，雕成花瓣状，用沸水焯一下；鲜香菇洗净切成块；虾仁洗净，用少许料酒和盐稍腌一下待用。
- 2.坐锅点火倒入高汤、盐、酱油、料酒，搅匀煮开，再放入菜花、西兰花，煮2分钟左右。将虾仁滑入锅内，锅开后加入水淀粉勾芡，起锅装盘，根据口味淋上少许的姜汁即可。

贴心小提示

1.选购西兰花以菜株亮丽、花蕾紧密结实为佳；花球表面无凹凸，整体有隆起感、拿起来没有沉重感的为良品；若发现有开黄色花朵者，表示已经不新鲜，味道也不好了，若上部略带紫色，则问题不大，也不会影响味道。

2.西兰花热量低、纤维多，富含维生素A和维生素C，还有防癌作用呢。

枇杷百合汤

● **材料** 枇杷12个、鲜百合100克、川贝2克。

● **调料** 冰糖。

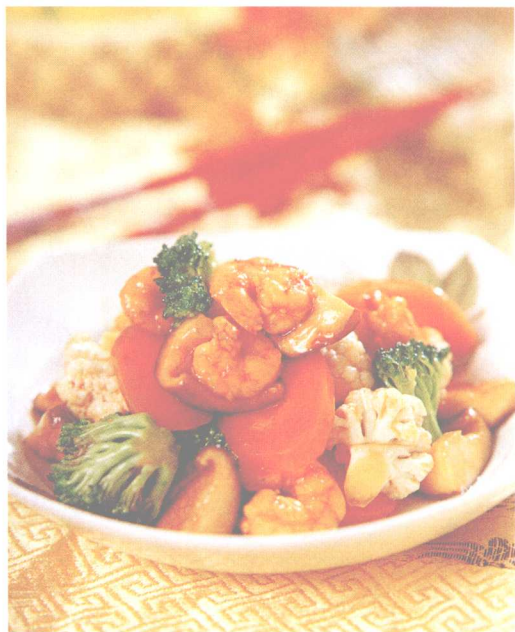
做 法

- 1.将枇杷洗净去皮，去核；百合洗净剥成瓣；川贝洗净用温水泡软备用。
- 2.锅内加水，放入枇杷、百合、川贝，大火烧开后转小火炖30分钟，加入冰糖即可。

贴心小提示

1.枇杷含有大量的维生素和糖类，有润肺滑肠、化痰降气、排除毒素的功能。

2.如果没有新鲜的枇杷，可用罐头糖水枇杷代替。



鱼香猪肝

● **材料** 猪肝100克、黄瓜300克。

● **调料** 豆瓣酱、白糖、水淀粉、葱末、姜末、蒜末、醋、酱油、料酒、盐、味精。

做法

1. 将猪肝清洗干净，切成片，放入沸水中焯一下，去除血水，捞出沥干，置碗中，加少许盐、水淀粉，搅匀；黄瓜洗净，切片；将白糖、醋、酱油、料酒、盐、味精、水淀粉放入碗中，搅拌均匀，调制成汁，备用。

2. 锅置火上，放油烧热，放入猪肝片稍炒，放豆瓣酱、葱末、姜末、蒜末一同煸炒，出香味后，放黄瓜片和调好的汁，翻炒均匀即可。



菠菜拌蛋皮

● **材料** 菠菜200克、鸡蛋2个、海米少许。

● **调料** 盐、白糖、香油、味精。

做法

1. 将菠菜择洗干净，放入沸水中焯一下，捞出，过凉，沥干，切段。
2. 海米洗净，放温水中泡发，捞出，切碎，放入菠菜段中，撒盐拌匀。
3. 鸡蛋打散，放热油锅中摊成薄厚均匀的蛋皮，将蛋皮切丝，撒在菠菜海米上，加入白糖、香油、味精拌匀即可。

清炒荷兰豆

● **材料** 荷兰豆300克。

● **调料** 蒜末、料酒、盐、白糖、味精。

做法

1. 将荷兰豆去筋，洗净，备用。
2. 锅置火上，放油，烧至五成热，放入蒜末煸炒出香味，放入荷兰豆，翻炒，放入料酒、盐、白糖，翻炒均匀，待荷兰豆翠绿时，放入味精，炒匀即可。

营养

荷兰豆中含有较为丰富的膳食纤维，可以治疗便秘，有清肠的作用。

TIPS

麻酱拌菠菜

● **材料** 菠菜400克、芝麻酱15克。

● **调料** 芥末、香油、盐。

做法

1. 将菠菜择去根、老叶，掰开洗净，切成3厘米长的段，用沸水焯一下，捞出，再放入凉水中浸凉，捞出沥干，放入盘中。
2. 将芝麻酱用少许凉水拌开；芥末用水调匀。
3. 将芝麻酱、芥末、盐、香油一起放入碗内，搅拌均匀，淋在菠菜上，拌匀即可。



香菇油菜

● **材料** 油菜200克、香菇80克。

● **调料** 盐、酱油、白糖、水淀粉、味精。

做法

1. 油菜择洗干净，控水备用；香菇用温水泡发，去蒂，挤干水分，切片备用。
2. 炒锅倒油烧热，放入油菜，加一点儿盐，炒熟后盛出。
3. 炒锅再次烧热，放入油烧至五成热，放入香菇，勤翻炒，加盐、酱油、白糖翻炒至熟，闻到香菇特有的香气后，加入水淀粉勾芡，再放入味精调味，最后放入炒过的油菜翻炒均匀即可。



蚝油生菜

● **材料** 生菜400克、蚝油30克。

● **调料** 蒜泥、盐、鲜汤、水淀粉、味精。

做法

1. 生菜洗净，撕成大片，沥干水分。
2. 锅置火上，倒入清水、盐，烧沸后加入生菜焯一下，捞出，沥干后盛盘。
3. 锅复置火上，放油烧热，倒入蒜泥略炒，加入蚝油、鲜汤、盐、味精，烧开后用水淀粉勾芡制成卤汁，将卤汁浇在生菜上即可。