

专家为您配食谱，天天做饭不发愁！

家庭四季营养 配餐手册



依据四季养生理念，每季5周
食谱搭配——4周家常食谱，
1周滋补养生食谱，更有1天
待客大餐。



主编 张纪源 王 枫

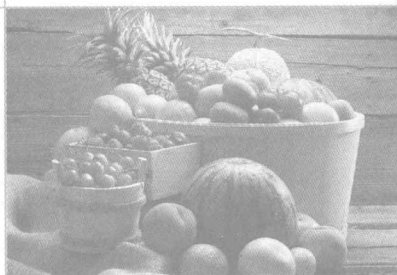
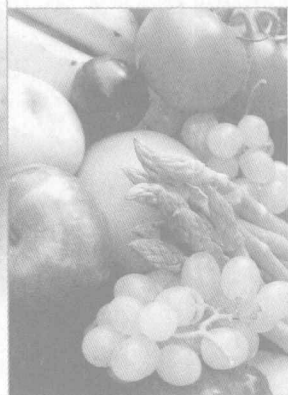
世界图书出版公司

专家为你配食谱 天天做饭不发愁

家庭四季营养 配餐手册

主 编 张纪源 王 枫
编 者 侯祥红 张文斌
刘芳娥 赵晶晶

Jia ting si ji ying yang pei can shou ce



世界图书出版公司

西安 北京 广州 上海

图书在版编目(CIP)数据

家庭四季营养配餐手册/张纪源,王枫主编.—西安:世界图书出版西安公司,2009.2

ISBN 978-7-5062-4789-4

I. 家... II. 张... III. ①膳食-营养学-手册②保健-食谱 IV. R151.3-62 TS5972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 010697 号

家庭四季营养配餐手册

主 编 张纪源 王 枫

责任编辑 齐 琼

封面设计 吉人设计

出版发行 世界图书出版西安公司

地 址 西安市北大街 85 号

邮 编 710003

电 话 029-87214941 87233647(市场营销部)

029-87232980(总编室)

传 真 029-87279675

经 销 全国各地新华书店

印 刷 西安东江印务有限公司

成品尺寸 260×185 1/16

印 张 12

字 数 200 千字

版 次 2009 年 2 月第 1 版 2009 年 2 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5062-4789-4

定 价 25.00 元

☆如有印装错误,请寄回本公司更换☆

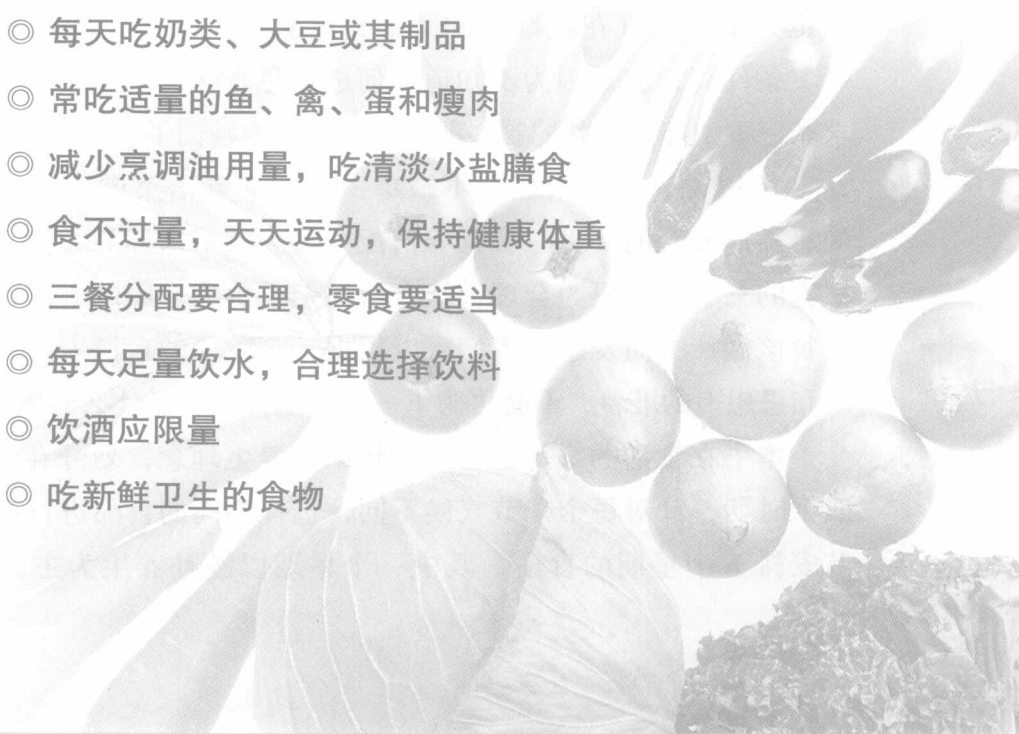


中国营养学会推荐

中国居民膳食指南

本书是根据中国营养学会关于《中国居民膳食指南》精神，为大众家庭编写的一本指导性、示范性食谱，以帮助人们平衡膳食，合理营养，促进健康。本食谱适宜于普通家庭3~5人用餐。书的前半部分是按照一年四季不同气候特点而编制成一日三餐食谱；后半部分则是对全年食谱中所涉及的主食、菜品制作方法进行一一介绍。读者可根据我国地域、习俗及个人需要，本着食物多样、营养平衡的原则，对食谱中的主食、菜品进行相应的同类互换，即以粮换粮，以菜换菜、以肉换肉等，如大米与白面或粗粮之间、畜肉与禽肉之间、同类蔬菜之间互换等，而不必生搬硬套。本书以其科学性、实用性和操作性极强的特点，必将成为家庭厨房的好帮手。

- ◎ 食物多样，谷类为主，粗细搭配
- ◎ 多吃蔬菜、水果和薯类
- ◎ 每天吃奶类、大豆或其制品
- ◎ 常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉
- ◎ 减少烹调油用量，吃清淡少盐膳食
- ◎ 食不过量，天天运动，保持健康体重
- ◎ 三餐分配要合理，零食要适当
- ◎ 每天足量饮水，合理选择饮料
- ◎ 饮酒应限量
- ◎ 吃新鲜卫生的食物



近年来，城乡居民膳食结构及生活方式发生了重要变化，食品供应极大丰富，但同时因不懂营养平衡、膳食结构不合理，以及身体活动减少，而引发了与膳食营养相关的慢性疾病，如糖尿病、心脑血管疾病的患病率明显增高，已经成为严重威胁国民健康的突出问题。

目前市场上各种菜谱、食谱琳琅满目，品种很多，但其介绍的大都是单一的菜品或主食，究竟如何对这些单一的菜品、主食进行合理的一日三餐搭配，做到既色香味俱全，又保证营养平衡，是普通大众很难掌握的一件事。就像我们常去酒店吃饭，却常为点菜发愁，就是因为不知道如何配菜才能使大家满意。也有个别书籍介绍的一次性快餐或者节假日食谱（尚未看到有连续更长时间的食谱安排），然而，平衡膳食，合理营养，必须持之以恒、长期坚持，才能促进健康，避免疾病。

现在许多家庭经常遇到的问题就是不知道下一顿该吃什么？不仅上班族如此，即使天天在家做饭的家庭主妇亦如此。通常是到了该吃饭的时候还不知道该做什么，往往是临时凑合，做的都是自己拿手或偏好的几种饭菜。长期下来就容易出现营养单一，膳食结构不合理的问题。虽然也买了一大堆花花绿绿的菜谱，照着做了几次，到后来不是因为麻烦、条件高，就是因为不知道如何进行色香味的搭配而放弃，如果还要求家庭主妇都懂营养配餐，那也真是太难为她们了。

所以说，目前市场上不缺单一品种的食谱菜谱，缺的是科学合理的、长期成套的一日三餐营养搭配方案。有了这样的方案，才能使普通家庭的三餐搭配更为合理，饮食习惯走上更为健康的方向，不再为一日三餐该做什么而发愁。人们可以根据一个阶段的食谱安排，提前做好物质和思想上的准备，不必再为下一顿该吃什么、做什么而手忙脚乱了。

本书在食谱的安排上，按一年四季养生理念，划分春、夏、秋、冬四个时期，针对每个季节气候不同，选择不同的食品进行搭配。每个季节安排五个星期的食谱，其中一个星期以滋补养生为主。在配餐原则

导 读

上，力求色香味俱全、营养合理、方便快捷、经济实惠。对食谱所涉及的菜品和主食，逐个列出原料、做法。每一季又以一周为一个单元，这样有利于周日可以为下一周准备食品原料，更重要的是在一周内，可以进行较为合理的营养搭配和饮食调剂。就相当于医疗上的一个疗程，比如夏季饮食以清淡为主，但也可以在一周内安排两三次荤食如鸡鸭鱼肉，既补充了营养，又调节了口味，同样，冬季饮食以温补为主，但也可以安排两三天的素食来平衡营养。如果是一两天的饮食安排，就很难做到这一点。

我国地域辽阔，东西南北饮食习惯、食物种类各异，仅凭一两套食谱肯定是不够的。经常吃同样的食物，日久难免生厌，那么合理的营养也就无从谈起。其实我们编写这样一部食谱，更重要的意义在于一种指导、示例作用。读者完全可以根据自己的口味和当地食物的品种，对食谱中的主食、菜品进行同类互换，即以粮换粮、以菜换菜、以肉换肉、以豆换豆，例如大米可与面粉或粗粮互换；畜肉与等量的禽肉或鱼肉互换；大豆与相当量的豆制品互换；同类蔬菜之间互换等。以此达到平衡膳食营养、各取所需的目的，使饮食更加丰富多彩，满足人们的口味享受。

本书注重实用性、可操作性、经济性，好学易查，通俗易懂。只要能按照本书的指导，科学合理的搭配膳食，保持营养平衡，长期坚持，就会远离疾病，走向健康。



序 言

随着我国人民生活水平的提高,营养科学知识的普及,合理膳食逐渐成为现代人的生活时尚。中国营养学会2007年9月重新修订了《中国居民膳食指南》,而本书正是根据《指南》精神,为普通家庭编写的一本指导性、示范性食谱。其目的就是将科学膳食的理念和做法推广到千家万户。

合理营养是健康的物质基础,而平衡膳食又是合理营养的根本途径。所以说,为广大民众提供科学合理的健康食谱,指导人们平衡膳食,合理摄取营养,避免由不合理膳食引发疾病具有很重要的现实意义。

近年来人们越来越重视营养科学知识,吃什么,如何吃成了大家关注的焦点,广大科学工作者在这方面推出了很多理论著作,但是如何把这些理论变为普通民众的具体行为,应用于一日三餐之中,中间仍然有不小的距离。

这部书是几位长期从事养生与食品营养的专业工作者,根据新修订的《中国居民膳食指南》,通过科学分析,精心挑选与搭配,反复征询各方意见而编排的。表面看只是一部简单的家常食谱,其实质却是融入了较强的营养科学理念,同时兼顾了色香味的搭配,是颇费一番苦心的。这是一次理论与实践相结合的有益探索,对于推广普及科学的膳食理念与行为具有非同寻常的意义。

该书根据一年四季不同气候特点和食物供应情况,分别制定了春、夏、秋、冬四季食谱。每个季节安排四个星期的日常食谱和一个星期的保健养生食谱。以一周为一个单元,比较符合现代人的工作习惯和休假制度。每天的食谱都充分考虑了一日三餐的能量供应和营养素搭配的丰富全面,尽量做到营养平衡。每餐食谱在食物品种选择与数量上,根据现代中国家庭的组成特点,安排以适宜于普通家庭3~5人用餐,这就减少了因就餐人数不同而需要繁琐计算的麻烦,大大提高了读者的选择范围。

本书以其科学性、实用性和操作性强的特点,必将成为家庭厨房的好帮手。愿每个读者都能做到合理营养,平衡膳食,保证我们的身体健康,生活欢乐!

中国营养学会前理事长

陈惠珍

中国疾病预防控制中心营养与食品安全所前所长



目 录

contents



第一部分:食品营养常识 /2

- 一、人体所需六大营养素概述 /4
- 二、科学配餐基本知识 /8
- 三、家庭常用厨艺小常识 /9

第二部分:四季营养配餐食谱 /12

一、春季配餐食谱 /14

春季饮食养生常识 /14

(一)春季四周日常套餐食谱示例 /16

第一周食谱(适用于初春气候) /16

第二周食谱(适用于仲春气候) /17

第三周食谱(适用于仲春气候) /18

第四周食谱(适用于晚春气候) /19

(二)春季一周养生套餐食谱示例(偏重药膳) /20

(三)春季节日家宴套餐食谱示例 /21

二、夏季配餐食谱 /22

夏季饮食养生常识 /22

(一)夏季四周日常套餐食谱示例 /24

第一周食谱(适用于初夏气候) /24

第二周食谱(适用于炎夏气候) /25

第三周食谱(适用于炎夏气候) /26

第四周食谱(适用于夏末气候) /27

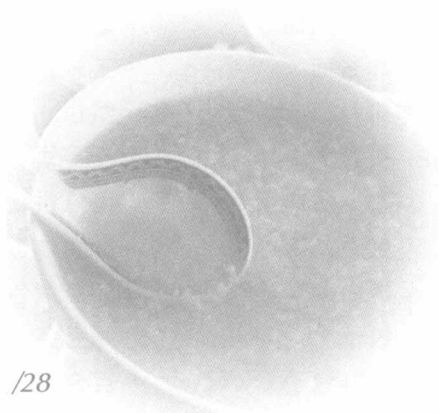
(二)夏季一周养生套餐食谱示例(偏重药膳) /28

(三)夏季节日家宴套餐食谱示例 /29

三、秋季配餐食谱 /30

秋季饮食养生常识 /30

(一)秋季四周日常套餐食谱示例 /31



第一周食谱(适用于初秋气候) /31

第二周食谱(适用于仲秋气候) /32

第三周食谱(适用于仲秋气候) /33

第四周食谱(适用于晚秋气候) /34

(二)秋季一周养生套餐食谱示例(偏重药膳) /35

(三)秋季节日家宴套餐食谱示例 /36

四、冬季配餐食谱 /37

冬季饮食养生常识 /37

(一)冬季四周日常套餐食谱示例 /38

第一周食谱(适用于初冬气候) /38

第二周食谱(适用于寒冬气候) /39

第三周食谱(适用于寒冬气候) /40

第四周食谱(适用于冬末气候) /41

(二)冬季一周养生套餐食谱示例(偏重药膳) /42

(三)冬季节日家宴套餐食谱示例 /43

第三部分:四季营养食谱制作方法 /44

一、主食类 /46

- 46 米饭
- 馒头、花卷
- 西红柿鸡蛋面
- 鸡蛋饼

- 47 鸡丝汤面
- 炸酱面
- 排骨面

- 48 牛肉面
- 香菇酱肉面
- 金银米饭
- 辣白菜炒饭
- 饺子

- 49 三鲜包子
- 香菇包子
- 地软包子
- 猪肉包子

- 50 豆沙包

- 50 香葱花卷
- 玉米面发糕

- 51 油饼、油条
- 煎饼
- 葱油饼
- 玉米饼

- 52 烙饼
- 千层饼
- 南瓜饼

- 53 咖喱炒饭
- 三色拨鱼儿
- 绿豆粥
- 百合粥

- 54 红小豆粥
- 玉米糝粥
- 小米粥
- 百合小米粥

- 54 红枣银耳粥

- 55 核桃仁粥
- 山药粥
- 红枣粥
- 滋补杂粮粥

- 56 百合莲子粥
- 红枣百合粥
- 麦片粥
- 黑米粥
- 粟米羹

- 57 皮蛋瘦肉粥
- 芹菜粥
- 八宝粥
- 枸杞粥
- 银耳莲子粥

- 58 蛋花粥
- 红枣枸杞粥

- 58 鱼蓉粥

- 苦瓜糯米粥
- 绿豆薏米粥

- 59 龙眼薄荷粥
- 银耳瘦肉粥
- 火腿白菜米粥
- 绿菜瘦肉粥
- 猪蹄美容粥

- 60 丝瓜杏仁排骨粥
- 百合绿豆糯米粥
- 羊肉粥
- 猪肝粥

- 61 羊肝粥
- 栗子粥
- 红枣栗子粥
- 芹菜香菇粥

- 62 桂圆莲子粥



- 62 杏仁川贝糯米粥
- 63 山楂粥
- 63 黑芝麻粥
- 64 胡萝卜粥
- 鱼蓉枸杞粥
- 菊花粥
- 64 红枣莲子粥
- 芝麻粥
- 63 川贝雪梨粥
- 黄豆南瓜粥
- 梨粥
- 莲子百合枸杞粥

二、凉菜类 /65

- 65 凉拌胡萝卜丝
- 70 海米拌芹菜
- 76 凉拌木耳
- 82 桃仁拌莴笋
- 五香咸菜
- 鸡丝拌粉皮
- 麻辣猪耳
- 椒泥茄子
- 青菜拌毛豆
- 71 拌果蔬三丝
- 77 麻酱豆腐
- 素三丝
- 炆芹菜
- 海带豆腐
- 拌豆腐丝
- 73 果味辣白菜
- 菠菜拌粉丝
- 水煮五香花生米
- 面酱黄瓜
- 桂花蜜藕
- 66 糖拌西红柿
- 糖醋萝卜丝
- 三色萝卜丝
- 黄瓜拌海蜇皮
- 糖醋萝卜卷
- 凉拌金针菇
- 72 酸辣黄瓜
- 78 鸡松拌茄子
- 83 花生仁拌卷心菜
- 拌土豆丝
- 凉拌茄条
- 蒜茸西兰花
- 萝卜丝拌蜇皮
- 海带拌粉丝
- 酱鸡肝
- 蒜泥木耳菜
- 腐竹卷
- 香椿拌豆腐
- 蒜茸菠菜
- 姜汁豇豆
- 74 拌三丝
- 84 拌萝卜丝
- 黄瓜拌素鸡
- 73 炆三丝
- 麻酱拌豆角
- 米醋萝卜
- 67 姜汁菠菜
- 凉拌黄瓜
- 凉拌牛肚
- 甜辣萝卜丝
- 蔬菜沙拉
- 糖醋藕片
- 79 榨菜拌肚丝
- 姜汁黄瓜
- 水果沙拉
- 凉拌魔芋
- 蒜泥黄瓜
- 凉拌藕片
- 糖醋黄瓜
- 85 麻酱菠菜
- 洋葱拌木耳
- 拌粉皮
- 炆土豆丝
- 68 老醋花生
- 凉拌芹菜叶
- 生拌茼蒿
- 八宝菜
- 凉拌苦瓜
- 虾酱豆腐
- 桃仁木耳
- 红油肝花
- 凉拌韭菜
- 炆海带丝
- 芝麻菠菜
- 86 炆拌肉松花生米
- 69 青椒皮蛋
- 75 酱香猪耳
- 豆腐丝拌粉丝
- 凉拌佛手瓜
- 芥末菜花
- 拌海蜇皮
- 酱牛肉
- 雪里蕻拌豆干
- 凉拌卷心菜
- 炆辣白菜
- 76 蒜茸茼蒿
- 87 凉拌紫甘蓝
- 70 蒜泥猪肝
- 鸡丝拌黄瓜
- 凉拌鸡丝
- 凉拌海带丝
- 时蔬拌粉丝
- 杏仁拌三丁
- 蒜泥胡萝卜丝
- 炆绿豆芽
- 82 瓜条拌藕片
- 三丝拌金针

三、热菜类 /88

(一) 肉菜类

- | | | | |
|-----------|-----------|------------|------------|
| 88 香菇肉片 | 96 青笋炒肉 | 104 红焖豆角 | 112 蚂蚁上树 |
| — 排骨炖豆角 | 97 海带炖牛肉块 | — 猪肝炒菜花 | — 黑豆炖羊肉 |
| — 鱼香肉丝 | — 毛豆鸡丁 | — 水煮牛肉 | — 茼蒿煮肉片 |
| 89 蒜薹腊肉 | — 青椒肉片 | 105 枸杞山药炖鸡 | 113 黄豆焖鸡翅 |
| — 火爆腰花 | — 山椒拌白肉 | — 青椒鸭丁 | — 木耳炒肉片 |
| — 酸豇豆炒肉末 | 98 木耳炒百叶 | — 芹菜香干炒肉丝 | — 牛肉炖土豆 |
| — 胡萝卜炒肉片 | — 肉片炒扁豆 | — 泡菜肉丝 | — 冬笋炒肉丁 |
| — 糖醋排骨 | — 西葫芦炒肉 | 106 酱卤牛腱 | 114 肉炒胡萝卜丝 |
| 90 绿豆芽炒肉丝 | — 青椒牛柳丝 | — 大枣焖肘子 | — 水煮肉片 |
| — 滑溜鸡片 | — 白菜炒猪肝 | — 烧蒸扣肉 | — 猪肝炒胡萝卜 |
| — 胡萝卜炖牛腩 | 99 肉末雪里蕻 | — 蒜泥白肉 | 115 红油肚片 |
| 91 山药炒腊肉 | — 红烧大排 | 107 茶香猪心 | — 韭菜炒羊肝 |
| — 冬瓜炖排骨 | — 刀豆炒腰花 | — 油淋牛百叶 | — 韭菜炒鸭肠 |
| — 肉片炒青椒 | — 花生卤猪蹄 | — 黄瓜片炒猪肝 | — 香菇茄子炒肉末 |
| — 宫爆鸡丁 | 100 乡村小炒鸡 | — 糖醋里脊 | 116 魔芋烧肉 |
| 92 青椒火腿 | — 口蘑焖鸡块 | 108 腊肉荷兰豆 | — 葱爆羊肉 |
| — 芹菜炒肉 | — 猴头菇炖鸡 | — 小炒鸡米 | — 虫草炖老鸭 |
| — 蒜苗五花肉 | — 冬笋炒牛肉 | — 大鹅炖酸菜 | — 党参炖鸡块 |
| 93 肉末四季豆 | 101 猪蹄炖黄豆 | — 栗子焖肉 | 117 母鸡薏米煲 |
| — 胡萝卜炖牛肉 | — 胡萝卜毛豆鸡丁 | 109 银耳肺头 | — 排骨莲藕煲 |
| — 西红柿炖牛肉 | — 木耳莴笋拌鸡丝 | — 南瓜炖排骨 | — 黄豆排骨煲 |
| — 猪肉酸菜炖粉条 | — 冬瓜炖老鸭 | — 桂圆鸡 | — 茶树菇老鸭煲 |
| 94 豆角红烧肉 | 102 银耳炖乳鸽 | — 清炖羊肉 | 118 蘑菇排骨煲 |
| — 小鸡炖蘑菇 | — 韭薹炒肉 | 110 肉丝炒酸菜 | — 山药百合煲猪手 |
| — 咖喱牛肉 | — 五花肉炖土豆 | — 干煸牛肉丝 | — 黑木耳煲瘦肉 |
| — 苦瓜炒肉 | — 海带三丝 | — 锅包肉 | — 香菇煲老鸭 |
| 95 豉汁蒸排骨 | — 山药炖羊肉 | — 葱爆肉 | — 酸菜猪肺煲 |
| — 肉末橄榄菜 | 103 滑菇炒鸡柳 | 111 冬瓜炖羊肉 | 119 肉丸茄子煲 |
| — 木须肉 | — 肉丝炒金针菇 | — 辣子鸡丁 | — 羊肉萝卜煲 |
| — 红烧鸡块 | — 韭黄腰花 | — 黄焖鸡 | — 萝卜牛腩煲 |
| 96 京酱肉丝 | — 白萝卜煲羊腩 | — 辣白菜炒肥肠 | — 归参炖母鸡 |
| — 肉末苦瓜 | — 茭白肉片 | 112 汆白肉 | |
| — 白菜炒肉丝 | 104 红烧蹄膀 | — 洋葱炒肉丝 | |

(二)素菜类

- | | | | |
|-----------|------------|-----------|------------|
| 120 酸辣白菜 | 127 炒黄豆芽 | 135 生炒苋菜 | 143 甘蓝滑蛋 |
| 蒜泥油麦菜 | 128 炆油菜 | 面筋烧大白菜 | 双菇扒菜心 |
| 韭菜炒鸡蛋 | 三丝牛肝菌 | 香辣甘蓝 | 西红柿烧豆腐 |
| 清炒丝瓜 | 清炒荷兰豆 | 136 酸辣土豆丝 | 144 清炒卷心菜 |
| 家常豆腐 | 蘑菇青菜 | 酱爆茄丁 | 糖醋冬瓜 |
| 121 香烧茄子 | 鱼香茄子 | 圆白菜炒小虾 | 甜椒炒银芽 |
| 酱焖四季豆 | 129 辣味茄丝 | 137 干烧四季豆 | 山药烩香菇 |
| 炒绿豆芽 | 素炒豇豆 | 鱼香茄子煲 | 145 口蘑豆芽汤 |
| 清炒青菜 | 银芽海带丝 | 黄瓜炒鸡蛋 | 关东酱茄子 |
| 122 西芹百合 | 芹菜炒香干 | 干煸菠菜 | 炒豆腐皮 |
| 炒鲜蘑 | 炒鲜芦笋 | 138 椰香花菜 | 146 素菇烧豆角 |
| 蚝油生菜 | 130 豆腐皮炒尖椒 | 笋丝炒丝瓜 | 三丝蒜苗 |
| 上汤娃娃菜 | 清炒苦瓜 | 素炒油菜 | 炒三鲜豆芽 |
| 123 清炒西兰花 | 干炒茭白 | 咖喱菜花 | 尖椒炒茄子 |
| 清炒空心菜 | 番茄烩豆腐 | 清炒木耳菜 | 147 鸡腿菇炒莴笋 |
| 炒土豆丝 | 蒜末冬瓜 | 139 爆炒西瓜皮 | 开阳芹菜 |
| 白菜鲜蘑 | 131 冬菇面筋 | 核桃仁拌芹菜 | 银耳炖木瓜 |
| 芒果烧茄子 | 木耳山药炒青椒 | 海米白菜 | 香辣绿豆芽 |
| 124 香菇菜心 | 地三鲜 | 腐竹烧丝瓜 | 148 丝瓜炒毛豆 |
| 韭菜银芽 | 132 粉蒸苋菜 | 芝麻炒芦笋 | 香菇炒豆苗 |
| 虎皮尖椒 | 土豆青椒丝 | 140 素炒青笋 | 核桃蚝油生菜 |
| 海米烧菜花 | 鱼香豆干 | 松仁玉米 | 糖醋荸荠 |
| 125 清炒豆苗 | 炒芹菜 | 枸杞丝瓜 | 149 爽口洋葱 |
| 西红柿炒鸡蛋 | 133 豆腐干炒韭菜 | 141 鸡茸芦笋 | 辣味冬笋 |
| 干煸豆角 | 尖椒土豆丝 | 双菇拌苦瓜丝 | 辣子炒白菜 |
| 冬菇扒茼蒿 | 清炒油麦菜 | 黑木耳炒黄花菜 | 豆芽黄花菜 |
| 126 茄汁芦笋 | 鲜蘑炒腐竹 | 杏仁拌豌豆 | 雪菜干烧冬笋 |
| 素炒西葫芦 | 134 素炒菠菜 | 西芹炒木耳 | 150 香菜炒土豆 |
| 麻辣豆腐 | 素炒柿子椒 | 142 银芽冬菇丝 | 香菇烧冬瓜 |
| 滑炒鸡腿菇 | 茭白炒胡萝卜 | 酱爆茭白 | 芥末西兰花 |
| 127 干烧冬笋 | 口蘑炒青菜 | 丝瓜炒豆腐 | 白菜炖豆腐 |
| 醋熘土豆丝 | 香菇豆腐 | 姜汁地瓜条 | 清炒芥蓝 |
| 圆白菜炒粉丝 | 135 山药炒木耳 | 143 双耳冬菇 | 151 土豆炖南瓜 |
| 素炒韭菜 | 酱爆茼蒿 | 沙锅豆腐 | 鸡蛋烧豆腐 |

- | | | | |
|----------------------------|---|---|--|
| 151- 黄豆干炒蒜苗
雪菜剁椒遇冬笋 | 153- 沙锅炖菜心
什锦沙锅 | 155- 炒大白菜
炒圆白菜
西芹魔芋
豆腐干炒韭菜
蜜糖蒸萝卜
桂圆枸杞蒸鸽蛋 | 156- 脆炒龙须菜
炒豆角
青衣素心
茭白炒鸡蛋
笋丝豆苗 |
| 152- 番茄土豆
油焖豆腐
红芹炖栗子 | 154- 炆炒小油菜
红糖炖豆腐
葱烧豆腐
醋熘白菜
香菇油菜 | | 157- 木耳炒黄瓜 |
| 153- 鱼香南瓜
木耳炒牛蒡 | | | |

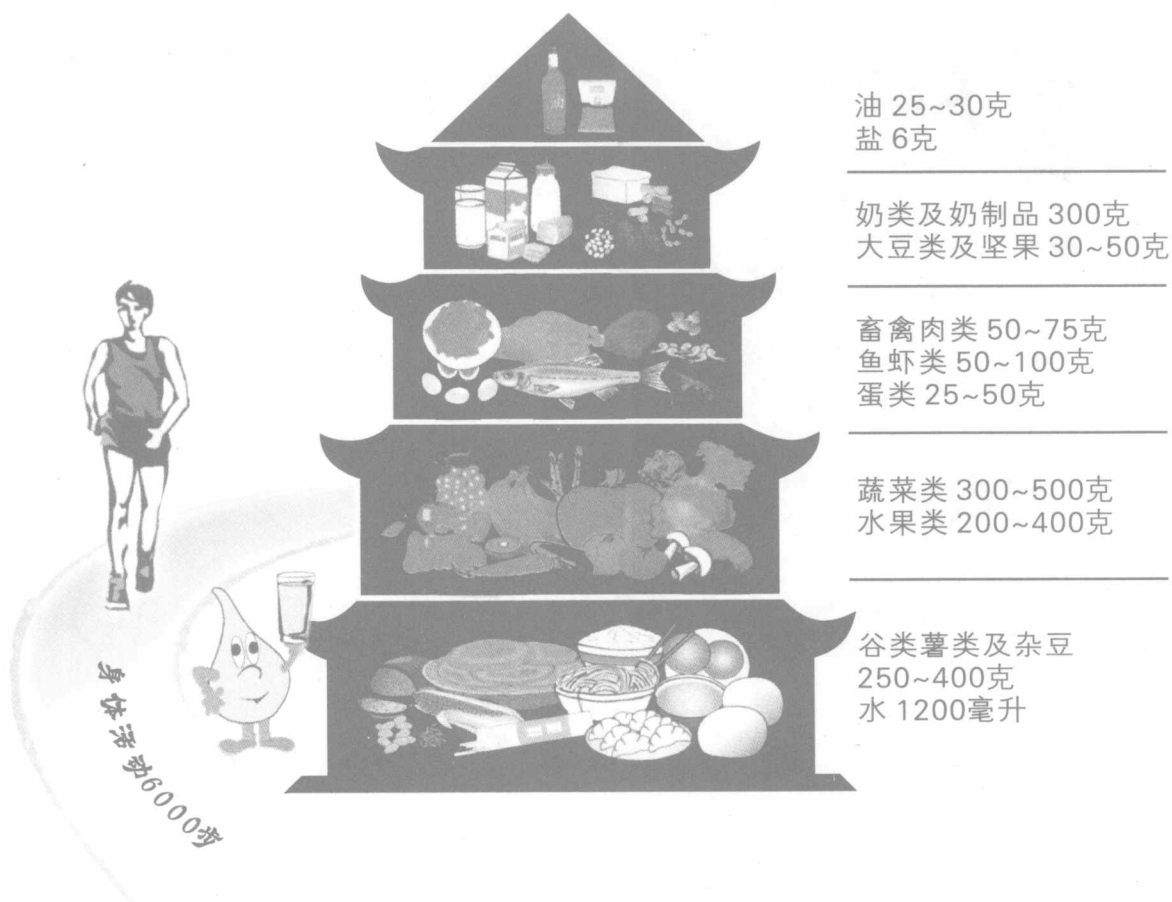
(三)水产类

- | | | | |
|-------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
| 157- 豆豉鲮鱼油麦菜
韭菜炒虾仁
清蒸草鱼 | 160- 苦瓜鱼片
金针菇熘鱼丝
红烧鲫鱼
家常小炒皇 | 163- 红烧大虾
萝卜丝煮鲫鱼
豆腐炖鲢鱼
萝卜烧蟹肉 | 165- 糖醋带鱼
冬菇焖鱼头
滑炒鱼片
熘虾段 |
| 158- 鱿鱼丝炒香菜
豆腐炒虾仁
炸小黄鱼
盐水虾 | 161- 熘鱼段
清蒸武昌鱼
红烧带鱼
韭黄炒鳝丝 | 164- 酸菜鱼
酱焖鲤鱼
红烧鲤鱼
虾仁豆腐 | 167- 鱼头豆腐煲
炒鱿鱼丝
鲫鱼莲藕煲 |
| 159- 鳕鱼米花
熘鱼片
葱油鲜鲢鱼
鲜嫩鳝片 | 162- 红焖鲤鱼
滑菇烩鱼丸
豆瓣鲫鱼 | 165- 泡椒鲤鱼
芦笋干贝
海米拌青椒 | 168- 枸杞烧鲫鱼
黄芪炖鲫鱼
小龙虾豆腐
素贝烧冬瓜 |

四、汤羹类 /169

- | | | | |
|--|--|---|---------------------------------------|
| 169- 西红柿鸡蛋汤
三鲜冬瓜汤
小白菜汤
榨菜肚丝汤
黄瓜鸡片汤 | 171- 银耳羹
三丝紫菜汤
什锦豆腐汤 | 173- 紫菜虾皮汤
草菇丝瓜汤
鱼头苦瓜汤
南瓜排骨汤
香菇肘花汤
奶油蘑菇汤 | 176- 西湖牛肉羹
山药汤
白萝卜汤 |
| 170- 鸡蛋羹
莲子桂圆汤
豆芽青笋汤
猪肝菠菜汤
虾球银耳汤 | 172- 莲藕山药汤
银耳百合羹
紫菜汤
苋菜肉片汤
菠菜汤 | 175- 金针油菜猪心汤
黄瓜银耳汤
莲子豆腐汤
火腿白菜汤
南瓜青豆汤 | 177- 羊肉萝卜汤
白果排骨汤
乌鸡白凤汤
火腿冬瓜汤 |
| 171- 香菇鸡汤
鲫鱼豆腐汤 | 173- 冬瓜汤
海米冬瓜汤
榨菜肉丝汤
笋丝豆苗汤 | 176- 海带冬瓜汤 | 178- 香菇茭白汤
排骨栗子汤
时蔬浓汤
木耳豆腐汤 |

中国居民平衡膳食宝塔



源自：中国营养学会

营养师(营养师)国家营养师



科学配餐基

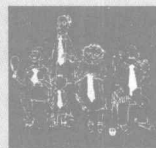
人体所需六大营养素概述

第 01 部分

家庭常用厨艺小常识

食品营养常识

Shipin yingyang changshi



人体所需六大营养素概述

一个人从呱呱坠地到长大成人，需要从外界摄取大量的食物。食物虽然各种各样，但是其中含有某些共同的东西。科学研究认为，食物中含有人体需要的6种物质，它们分别是蛋白质、脂类、碳水化合物、维生素、矿物质和水，矿物质也叫无机盐。

（一）六大营养素的作用

1. 蛋白质 蛋白质是人体内含量最多的固体成分，是体现生命特征的物质基础，因此蛋白质与人的生长发育及健康的关系非常密切。蛋白质是构成各种组织的主要有机成分，种类繁多。各种蛋白质都具有重要的生理功能，绝非糖类与脂类所能替代。除脂肪与骨骼以外，所有组织的蛋白质含量都多于糖与脂类。任何生理活动都离不开蛋白质。

人体蛋白质由20种氨基酸组合构成，其中有8种氨基酸不能由人体合成或合成的速度远不能适应机体的需要，必须从膳食中获取，在营养学上，这8种氨基酸被称为必需氨基酸。多种食物蛋白质混合食用，可使其中的氨基酸互相补充，特别是对必需氨基酸的取长补短，有利于身体的充分利用，这就是蛋白质的互补作用。中国菜讲究多种搭配，对发挥蛋白质的互补作用，提高食物蛋白的营养价值是很有利的，比如我们经常吃的水饺、包子等，实际都是可以发挥蛋白质互补作用的。

2. 脂类 脂类在食物中包括脂肪、类脂和油。脂肪是人体重要的产能营养素，也是体内能量的主要储存形式。人体的脂肪主要储存在皮下，这也是许多胖人肚子大的原因。类脂主要有磷脂和胆固醇，是细胞的构成原料，与蛋白质一起构成生物膜以及血液中的脂蛋白。胆固醇还是人体合成性激素、肾上腺皮质激素的原料。神经鞘磷脂、脑苷脂、神经节苷脂等存在于脑与神经组织中，与神经传导功能有关。

如果膳食中摄入脂肪过多，易导致体内能量过剩，引起超重甚至肥胖。肥胖者易患高血压、高血脂、动脉硬化、糖尿病及胆道疾病。流行病学调查资料证明，高脂肪膳食与肠癌、乳癌等发病率增高有一定关系。合理的脂类营养对于预防疾病，保障健康有重要意义。

除了保护内脏、保持体温及缓冲作用等，脂肪的主要生理作用是供能与储能。人体摄入过多的能量，不论来自哪种营养素，都能以脂肪的形式储存于体内。成年人脂肪占体重的10%~20%，肥胖者可达30%~60%。膳食脂肪能增加食物美味，促进食欲，增强饱腹感，延缓胃排空，帮助脂溶性维生素与胡萝卜素的吸收。

3. 碳水化合物 食物中的碳水化合物有两类，一类是可以被人体消化吸收并利用的碳水化合物；另一类是不能被人体消化吸收，但对人体有益的膳食纤维。前者是人体的必需营养素，后者是人体的膳食必需成分。两类物质对于人体健康都具有重要意义。

碳水化合物的功能首先是供给能量。我国居民的膳食结构中，糖类供能约占总能量的60%。每克糖彻底氧化可供能量16.7kJ (4kcal)。大脑、血细胞、皮肤、睾丸等组织均以