

营养专家

张晔教你 蒸出健康来

主编 / 张 晔

解放军309医院营养科前主任
北京电视台《养生堂》特邀专家

副主编 / 于建敏
沈婷婷



无烟

少油

低脂

新鲜

本真本味 / 营养全面
好做省事 / 不上火 / 预防慢性病



张晔教你 蒸出健康来

主编 / 张 晔

解放军309医院营养科前主任
北京电视台《养生堂》特邀专家

副主编 / 于建敏
沈婷婷

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 · BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

张晔教你蒸出健康来 / 张晔主编. — 北京 : 电子工业出版社, 2018.4

ISBN 978-7-121-33598-3

I. ①张… II. ①张… III. ①蒸菜—菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第019416号

策划编辑: 周 林

责任编辑: 裴 杰

印 刷: 中国电影出版社印刷厂

装 订: 中国电影出版社印刷厂

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编: 100036

开 本: 720×1000 1/16 印张: 10 字数: 208千字

版 次: 2018年4月第1版

印 次: 2018年4月第1次印刷

定 价: 39.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888, 88258888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式: zhoulin@phei.com.cn。

前言

随着时代的发展，人们的饮食理念早已经到了“文化”的阶层，从满足于吃饱，到吃出花样、吃出特色，再到吃出营养、吃出健康，而现在更是追求到了极致：讲究食材、烹饪方式——无烟，少油、低脂，新鲜、本真本味，营养全面、不流失、不破坏。然而，在中国各大菜系的煎炒烹炸蒸炖煮等花样百出的烹饪方式中，唯有“蒸菜”才能达到这种理想的烹饪状态。

蒸菜能最大程度保住食物的味、形和营养，蒸菜所含的多酚类营养物质（如黄酮类的槲皮素）的量，明显高于用其他方法烹调的菜。

蒸菜清淡、油脂少，能降低三高、心血管疾病等慢性病发生的风险，帮助身体抗衰老。

蒸菜以水渗热，阴阳调剂，锁住了大部分的维生素和水分，女士吃了皮肤水润光滑，男士吃了保肾护胃，身体强健。

全书以蒸菜为主题，告诉读者如何蒸出四季调理滋补菜，吃出不爱生病的体质；养生保健调养菜，固本培元，让身体充满正能量；防病治病功能菜，让美味蒸菜发挥“药效”等，而且细化到具体症状，如健脾养胃、益气养血、健脑益智、身体排毒以及防治三高、贫血、骨质疏松、痛经等。

蒸菜，让全家吃得精致，吃得健康！



蒸， 一种更理想的健康烹饪方式

源远流长话蒸菜	11
蒸出来的食材营养更丰富，功效更显著	12
蒸菜重“鲜”，新鲜食材饱含原汁	
原味全营养	13
根据食材的特色选择蒸菜方式	14
用最懂食材的锅具，尽情发挥	
食材的功效	16
蒸出营养好滋味要掌握诀窍	17
健康无添加的自制蒸米粉	18

第一章

清新蒸菜 健康美味一锅出

时令鲜蔬

膳食指南	20
保证每天摄入 300~500 克蔬菜	20
如何满足每日足量蔬菜目标	20
蔬菜中的好营养	21
蒸制攻略	21
绿叶菜蒸 5~7 分钟就好	21
根茎菜、水果大小切均匀	21
粉蒸白菜 利尿，预防高血压	22
白菜鸡肉卷 补钙，抗衰老	23
菜心蒸咸蛋 缓解疲劳	23
蒜蒸白菜 促进肠胃蠕动，排毒	24

喷香畜禽肉

膳食指南	39
哪种肉都别过量，建议每天摄入 40~75 克	39
畜肉：补铁好来源	39
食用动物内脏建议每月 2~3 次，每次 25 克	39
禽肉：低脂，高蛋白质	40
蒸制攻略	40
选瘦去肥，减少脂肪摄入	40
切小块，把好嘴关	40
香菇藕丸 提高免疫力	42
腊八豆蒸排骨 增强体质	42
梅干菜蒸肉 帮助新陈代谢	43

鸡汁芽白 护肤养颜	24
肉末蒸圆白菜 缓解胃溃疡	25
豉油蒸油菜 宽肠通便	26
酸汤空心菜 有效预防高血压	27
什锦茄子 缓解视觉疲劳	28
清蒸茄子 避免胆固醇沉积	29
蒜蓉蒸茄子 抗衰老	29
梅干菜蒸苦瓜 消除疲劳，防苦夏	30
米粉蒸南瓜 抗氧化，防衰老	31
番茄蛤蜊蒸蛋 抗衰老，促进大脑活性	32
五谷丰登 保护血管，养护肠胃	33
荷香小米蒸红薯 维护肠道健康	34
奶酪土豆泥 辅助降压又补钙	34
玫瑰山药 美容养颜	35
老干妈蒸芋头 预防糖尿病	35
蚝油三菇 延缓衰老	36
海带蒸卷 预防高脂血症	37
木耳枸杞蒸豆腐 防癌，抗癌	37
茶树菇蒸牛肉 预防贫血	38
蒸香菇盒 预防血管硬化	38

香菜蒸牛肉	增强肌力	43
南瓜粉蒸牛肉	病后调养	44
家常榨菜蒸牛肉	补充血红素铁	44
丝瓜咸蛋蒸羊肉	补脑, 健脑	45
粉蒸羊肉	开胃, 增食欲	45
白萝卜羊肉卷	温补气血	46
板栗蒸土鸡	体虚补充营养	46
金针菇蒸鸡腿	预防大肠癌	47
竹排糯香鸡翅	温中补脾, 益气养血	47
香芋蒸鸭	养护心脏	48
荷香蒸鸭	改善虚弱, 食欲不佳	48

嫩滑豆腐、蛋

膳食指南	49	
大豆及豆制品是素中之荤	49	
每天一个蛋, 蛋黄别浪费	49	
蒸制攻略	49	
蒸蛋嫩滑、无蜂窝、不粘底窍门	49	
蒸豆腐去水是关键	49	
老坛酸菜蒸豆腐	预防骨质疏松	50
剁椒蒸豆腐	健脑, 防衰	51
干贝香菇蒸豆腐	健脑, 益智	51
糯米酿豆腐	提高蛋白质利用率	52
鱼蓉豆腐	促进排钠, 扩张血管	52
彩蔬蒸蛋	改善记忆力	53
豆渣蒸蛋	防癌, 抗癌	53
鸡蛋豆腐	延年益寿	54
鱼香蒸蛋	补充身体矿物质	54

鲜美水产

膳食指南	55
鱼类可避免血脂升高, 预防心血管疾病	55
痛风患者禁食高嘌呤含量水产	55

蒸制攻略	55
食材干净味道更鲜美	55
清蒸武昌鱼 预防动脉硬化	56
清蒸带鱼 养护心血管	56
豆豉蒸鲫鱼 增强抗病能力	57
泡椒蒸鱼块 促进血液循环	57
酒糟蒸带鱼 预防肝癌	58
剁椒鱼头 延缓衰老	58
枸杞香菇蒸白鳢 提高记忆力	59
腊鱼蒸鲜肉 促进食欲	59
三丝蒸白鳢 调节血糖	60
黄豆酱蒸鲈鱼 健身, 补血	60
蒜蓉基围虾 壮阳益肾	61
香菇蒸虾盖 保护心血管	61
蒜蓉粉丝蒸扇贝 使体内胆固醇下降	62
蛤蜊蒸丝瓜 防治慢性病	62

美味主食

膳食指南	63
每天摄入 250~400 克主食	63
主食中的好营养	63
粗细搭配, 比例得当更营养	64
增加薯类, 丰富主食的种类	64
蒸制攻略	64
火候很重要	64
蒸制薯类时最好连皮蒸	64
刀切馒头 补充身体所需热量	65
香菇油菜包子 调节免疫力	66
麻酱花卷 预防骨质疏松	67
萝卜羊肉蒸饺 冬季滋补	67
玉米鲜虾烧卖 保护视力	68
玉米面发糕 养脾胃, 助消化	69
鲜玉米蒸糕 促进排毒	69

黑米蛋糕	养心, 抗衰老	70
黑米面馒头	养肾, 健体	71
黑米山药糕	健脾, 养胃	71
红豆粽子	解毒, 排毒	72

诱人甜品

膳食指南	73	
吃甜品, 要当心糖过量	73	
蒸制攻略	73	
耍点儿花样控制糖摄入	73	
巧用保鲜膜	73	
选择美观、耐热、环保的器皿	73	
南瓜糯米糍	养脾胃, 促消化	74
姜汁红薯条	降低血脂	74
花生糯米球	补虚补血, 延缓衰老	75
莲子银耳羹	养胃, 润肺	75
红酒蒸梨	润肺, 养颜	76
双皮奶	补钙, 强心养胃	76
草莓焦糖蛋奶布丁	健脑益智	77
奶香玉米窝窝头	增强免疫力	78
豆香钵子糕	补充多种营养素	78

第二章

四季调理滋补菜

吃出不爱生病的体质

春季

膳食原则	80
保持膳食平衡, 侧重选择生发阳气的食材	80

多吃富含维生素的绿色蔬菜	80
西蓝花蒸蘑菇 对抗病毒, 抗氧化	80
红枣蒸南瓜 增强身体免疫力	81
香椿蒸鸡蛋 有助生发	81
海带肉卷 促便排毒	82
清蒸竹笋 增进食欲	82
蒜蓉蒸西葫芦 清热利尿	83
榆钱饭 化痰清肺, 降火	83
粉蒸韭菜包鸡蛋 疏调肝气, 解春困	84
荠菜团子 提高身体免疫力	84

夏季

膳食原则	85
注重补充优质蛋白质	85
清热利湿为宜，少食肥甘厚味	85
适量吃苦，注意补充水分	85
翡翠丝瓜卷 补充优质蛋白质	85
冰糖枸杞蒸藕片 排毒，祛湿	86
咸蛋黄蒸苦瓜 降脂，降糖	86
虾仁蒸豆腐 补充优质蛋白质	87
粉蒸四季豆 消暑，健脾	87
冰糖桂花莲子 清热，泻火	88
荷香蒸鸭 消暑热，度苦夏	88

秋季

膳食原则	89
防秋燥, 维生素不可少	89
平补、润补相结合, 养阴生津润肺	89
百合南瓜羹 滋阴润肺	89
糯米藕 健脾, 润肺	90
蒸三素 润燥去火	90
蒜蓉蒸娃娃菜 增强免疫力, 防感冒	91
蒜蓉粉丝蒸扇贝 增强身体机能	91

百合蒸雪梨 润肺生津	92
麦饭 预防便秘	92

冬季

膳食原则	93
增加温、热性食物	93
黑色食物可增加，维生素更不能少	93
萝卜丝蒸牛肉 补充体力	93
蓝莓山药 益肾健体	94
糯米蒸糕 滋补御寒，缓解气虚	94
金针白菜包 加快新陈代谢	95
肉末腐竹蒸粉丝 补充丰富的蛋白质	95
丝瓜蒸羊肉 滋补驱寒	96
小米蒸羊排 健脾胃，补虚劳	96

第三章

养生保健调养菜

固本培元，身体充满正能量

养心护心

膳食原则	98
红色食物来养心	98
镁是心脏的“保护神”	98
银耳杏仁雪梨羹 护心润肺	98
红豆牛肉饭 强健体魄，护心	99
燕麦牛奶羹 降低血液中的胆固醇	99

补肝明目

膳食原则	100
绿色食物最养肝	100
养成良好的饮食习惯有益肝脏健康	100
菠菜蒸蛋 补血养肝	100
粉蒸胡萝卜丝 养肝、明目、护心	101
蒸猪肝 养肝补血	101

健脾养胃

膳食原则	102
通过黄色、甜味食物养脾	102
油炸、生冷、辛辣食物是大忌	102
米粉蒸南瓜 保护胃黏膜	102
老奶洋芋 益气健脾，预防肠道疾病	103
山药寿司 健脾胃、促消化	103

滋阴润肺

膳食原则	104
润肺多食白色、酸味食物	104
避免刺激，注意补充水分	104
如意白菜卷 润肺养胃	104
双耳羹 清肺排毒	105
清香蒸藕丸子 健脾开胃	105

补肾益精

膳食原则	106
少盐清淡最适宜	106



吃黑色食物养肾	106
板栗蒸土鸡 补肾益精	106
芝麻花生糕 滋补肝肾	107
黑芝麻山药羹 养肾健脾, 助消化	107

益气养血

膳食原则	108
适量食用富含铁的食物	108
控制食用耗气食物和脂肪	108
西洋参板栗蒸乌鸡 补血益气	108
粉蒸排骨 补血益气	109
红枣蒸板栗 健脾胃、益气血	109

排毒养颜

膳食原则	110
增加富含维生素 E、维生素 C 的食物	110
适量多吃富含膳食纤维的食物, 防毒素堆积	110
荸荠冰糖藕羹 滋阴排毒	110
玉米窝头 助排便, 促排毒	111
莴笋聚会 促进消化, 防癌抗癌	111

防癌抗癌

膳食原则	112
饮食要均衡, 食材要新鲜	112
膳食纤维、维生素 C 不可少	112
西蓝花蒸蘑菇 增强人体自愈能力	112
奶香玉米 增强身体抗病能力	113
黄瓜糙米饭 使人充满活力	113

延缓衰老

膳食原则	114
补充抗氧化营养素防衰老	114
适当补充富含核酸、不饱和脂肪酸的食物	114
蒸鳕鱼 抗衰, 明目	114

第四章

防病治病功能菜

美味蒸菜也能发挥“药效”

高血压

膳食原则	116
远离高血压首先要控制食盐量	116
每天 4 700 毫克钾帮助排钠	116
粉蒸芹菜叶 降低毛细血管通透性	116
农家蒸茭白 辅助降压	117
蛋皮菠菜包 增强血管弹性, 促进血液循环	117
豌豆苗蒸魔芋 增强血管弹性, 抑制血压上升	118
洋葱香菇蒸双蛋 减少外周血管阻力	118
番茄蒸牛肉 含较多的锌, 利于稳定血压	119
清蒸三文鱼 含 $\omega-3$ 脂肪酸, 有效降压	119
牡蛎蒸饭 控制铜导致的血压上升	120
芦笋圆白菜蒸培根 扩张末梢血管	120

糖尿病

膳食原则	121
多选用低 GI 和 GL 的食物	121
餐餐要有主食, 避免并发症	122
每日主食按比例分配成一日三餐更安全	122
薏米红豆燕麦饭 防止血糖骤然升降	122
荞麦菜卷 富含降血糖的铬和矾	123

粉丝蒜茸蒸黄瓜	抑制糖类转变成脂肪	123
火腿香菇蒸苦瓜	辅助降血糖	124
肉末蒸茄子	防止糖尿病并发心血管病变	124
胡萝卜牛肉丸	富含降血糖的锌	125
香菇虾蒸鹌鹑蛋	补充营养, 滋补调治	125

血脂异常

膳食原则	126
控制胆固醇的摄入	126
膳食纤维帮助降低胆固醇和血脂	126
红枣杞子蒸滑鸡 促进胆固醇排出	127
朴素盐蒸鸡 防治动脉硬化	127
红枣蒸苹果 降脂、补血	128
葱油金针菇 减少甘油三酯	128
清蒸芥蓝 减少胆固醇的累积	129
洋葱蒸蛋 降低血液黏稠度	129
竹笋蒸鳕鱼 促进消化，有效降脂	130
荠菜猪肉蒸饺 降低胆固醇和甘油三酯含量	130

痛风

膳食原则	131
饮食“三低一多”防痛风	131
亲近低嘌呤，适量中嘌呤，偶尔高嘌呤	131
蒸玉米棒 嘌呤含量低，避免尿酸在体内堆积	132
糯米饭团 缓解痛风症状	132
冬瓜鸭卷 增强食欲	133
丝瓜酿蛋 有利于急性痛风发作后恢复体能	133

葱丝蒸海参	低嘌呤海产品, 补肾利尿	134
清蒸冬瓜球	预防关节疼痛	134
蒜蓉蒸南瓜	既避免肥胖, 又利尿	135
木耳冰糖羹	防凝血, 缓解痛风症状	135

动脉粥样硬化

膳食原则	136
盐要控制，科学摄入量	136
多选富含保护心血管营养素的食物	136
苋菜饺子 排毒降脂	137
魔芋三丝 减少血清中的胆固醇	138
香菇蒸鸡 改善血管循环	138
鳕鱼蒸豆腐 保护心血管系统	139
鲫鱼蒸蛋 维持良好的血管环境	140
红枣糯米 改善心肌营养	140

脂肪肝

膳食原则	141
B 族维生素和 维生素 E 清除多余脂肪	141
多吃绿色食物, 肝好心情棒	141
戒酒或限制饮酒是重中之重	141
毛豆鸡蛋肉饼 改善内脏脂肪代谢	142
纳豆饭 减轻酒精对肝脏的损伤	142
南瓜黑豆盅 净化体内环境	143
姜丝蒸鸡 有利于给肝脏瘦身	143
剁椒蒸带鱼 保护肝脏血流流畅	144
竹笋咸肉蒸干张 减少脂肪堆积	144

慢性胃炎

膳食原则	145
选择细软、清淡的饮食, 以免伤害胃壁	145

注意铁的补充, 避免营养不良	145
牛奶香蕉蒸蛋 缓解胃部不适	145
五宝蒸南瓜 保护胃黏膜	146
蒜蓉豇豆 防治慢性胃炎	146
豉汁蒸牛柳 补铁防贫血	147
粉蒸鸡翅中 促进胃炎康复	147

胆囊炎

膳食原则	148
养成吃早餐的好习惯, 预防胆囊炎	148
建议已患胆囊炎的人用豆、豆制品和鱼虾代替肉	148
膳食纤维是排出胆汁酸的推手	148
芝麻麦芽糖蒸核桃 利于排出结石	148
枸杞百合蒸木耳 促进肠胃蠕动	149
清蒸鲢鱼 利于胆囊炎患者身体恢复	149
蚕豆酱鸭蒸豆腐 避免摄入大量胆固醇	150
豉汁蒸腐竹 丰富的植物蛋白质	150

第五章

兼顾全家营养套餐 多福多寿少生病

青少年成长发育

膳食原则	152
饮食均衡, 荤素搭配多样化	152
保证钙的充足摄入, 同时要补维生素 D	152

清蒸罗非鱼 健脑益智	153
咸蛋蒸肉饼 提高记忆力	153

女性养颜调养

膳食原则	154
温热、清淡、补血食物, 缓解经期不适	154
每天吃些豆制品, 缓解乳腺增生	154
补充维生素和钙, 缓解更年期综合征	154
干贝蒸白菜 远离乳腺癌	155
枸杞红枣蒸乌鸡 调理月经不畅	156
豆腐豉豆蒸排骨 舒缓更年期情绪症状	156

男性强肾健体

膳食原则	157
挑选肉食, 补充蛋白质	157
适量增加富含锌的食物	157
白酒蒸蛤蜊 增强肌体免疫力	158
清蒸牡蛎 提高精子活力	158

父母远离老年病

膳食原则	159
侧重选择富含不饱和脂肪酸的食物, 保护心血管	159
适量多摄入富含锌、硒、铬的食物, 预防老年慢性病	159
补充钙和维生素 D, 壮骨强身	159
茄汁莪面窝窝 保护心血管, 促进肠道健康	160
莲蓬虾蓉 补充优质蛋白	160

张晔教你 蒸出健康来

主编 / 张 晔

解放军309医院营养科前主任
北京电视台《养生堂》特邀专家

副主编 / 于建敏
沈婷婷

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 · BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

张晔教你蒸出健康来 / 张晔主编. — 北京 : 电子工业出版社, 2018.4
ISBN 978-7-121-33598-3

I. ①张… II. ①张… III. ①蒸菜—菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第019416号

策划编辑: 周 林

责任编辑: 裴 杰

印 刷: 中国电影出版社印刷厂

装 订: 中国电影出版社印刷厂

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编: 100036

开 本: 720×1000 1/16 印张: 10 字数: 208千字

版 次: 2018年4月第1版

印 次: 2018年4月第1次印刷

定 价: 39.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888, 88258888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式: zhoulin@phei.com.cn。

前言



随着时代的发展，人们的饮食理念早已经到了“文化”的阶层，从满足于吃饱，到吃出花样、吃出特色，再到吃出营养、吃出健康，而现在更是追求到了极致：讲究食材、烹饪方式——无烟，少油、低脂，新鲜、本真本味，营养全面、不流失、不破坏。然而，在中国各大菜系的煎炒烹炸蒸炖煮等花样百出的烹饪方式中，唯有“蒸菜”才能达到这种理想的烹饪状态。

蒸菜能最大程度保住食物的味、形和营养，蒸菜所含的多酚类营养物质（如黄酮类的槲皮素）的量，明显高于用其他方法烹调的菜。

蒸菜清淡、油脂少，能降低三高、心血管疾病等慢性病发生的风险，帮助身体抗衰老。

蒸菜以水渗热，阴阳调剂，锁住了大部分的维生素和水分，女士吃了皮肤水润光滑，男士吃了补肾护胃，身体强健。

全书以蒸菜为主题，告诉读者如何蒸出四季调理滋补菜，吃出不爱生病的体质；养生保健调养菜，固本培元，让身体充满正能量；防病治病功能菜，让美味蒸菜发挥“药效”等，而且细化到具体症状，如健脾养胃、益气养血、健脑益智、身体排毒以及防治三高、贫血、骨质疏松、痛经等。

蒸菜，让全家吃得精致，吃得健康！



蒸， 一种更理想的健康烹饪方式

源远流长话蒸菜	11
蒸出来的食材营养更丰富，功效更显著	12
蒸菜重“鲜”，新鲜食材饱含原汁	
原味全营养	13
根据食材的特色选择蒸菜方式	14
用最懂食材的锅具，尽情发挥	
食材的功效	16
蒸出营养好滋味要掌握诀窍	17
健康无添加的自制蒸米粉	18

第一章

清新蒸菜 健康美味一锅出

时令鲜蔬

膳食指南	20
保证每天摄入 300~500 克蔬菜	20
如何满足每日足量蔬菜目标	20
蔬菜中的好营养	21
蒸制攻略	21
绿叶菜蒸 5~7 分钟就好	21
根茎菜、水果大小切均匀	21
粉蒸白菜 利尿，预防高血压	22
白菜鸡肉卷 补钙，抗衰老	23
菜心蒸咸蛋 缓解疲劳	23
蒜蒸白菜 促进肠胃蠕动，排毒	24

鸡汁芽白 护肤养颜	24
肉末蒸圆白菜 缓解胃溃疡	25
豉油蒸油菜 宽肠通便	26
酸汤空心菜 有效预防高血压	27
什锦茄子 缓解视觉疲劳	28
清蒸茄子 避免胆固醇沉积	29
蒜蓉蒸茄子 抗衰老	29
梅干菜蒸苦瓜 消除疲劳，防苦夏	30
米粉蒸南瓜 抗氧化，防衰老	31
番茄蛤蜊蒸蛋 抗衰老，促进大脑活性	32
五谷丰登 保护血管，养护肠胃	33
荷香小米蒸红薯 维护肠道健康	34
奶酪土豆泥 辅助降压又补钙	34
玫瑰山药 美容养颜	35
老干妈蒸芋头 预防糖尿病	35
蚝油三菇 延缓衰老	36
海带蒸卷 预防高脂血症	37
木耳枸杞蒸豆腐 防癌，抗癌	37
茶树菇蒸牛肉 预防贫血	38
蒸香菇盒 预防血管硬化	38

喷香畜禽肉

膳食指南	39
哪种肉都别过量，建议每天摄入 40~75 克	39
畜肉：补铁好来源	39
食用动物内脏建议每月 2~3 次，每次 25 克	39
禽肉：低脂，高蛋白质	40
蒸制攻略	40
选瘦去肥，减少脂肪摄入	40
切小块，把好嘴关	40
香菇藕丸 提高免疫力	42
腊八豆蒸排骨 增强体质	42
梅干菜蒸肉 帮助新陈代谢	43

香菜蒸牛肉	增强肌力	43
南瓜粉蒸牛肉	病后调养	44
家常榨菜蒸牛肉	补充血红素铁	44
丝瓜咸蛋蒸羊肉	补脑，健脑	45
粉蒸羊肉	开胃，增食欲	45
白萝卜羊肉卷	温补气血	46
板栗蒸土鸡	体虚补充营养	46
金针菇蒸鸡腿	预防大肠癌	47
竹排糯香鸡翅	温中补脾，益气养血	47
香芋蒸鸭	养护心脏	48
荷香蒸鸭	改善虚弱，食欲不佳	48

嫩滑豆腐、蛋

膳食指南	49	
大豆及豆制品是素中之荤	49	
每天一个蛋，蛋黄别浪费	49	
蒸制攻略	49	
蒸蛋嫩滑、无蜂窝、不粘底窍门	49	
蒸豆腐去水是关键	49	
老坛酸菜蒸豆腐	预防骨质疏松	50
剁椒蒸豆腐	健脑，防衰	51
干贝香菇蒸豆腐	健脑，益智	51
糯米酿豆腐	提高蛋白质利用率	52
鱼蓉豆腐	促进排钠，扩张血管	52
彩蔬蒸蛋	改善记忆力	53
豆渣蒸蛋	防癌，抗癌	53
鸡蛋豆腐	延年益寿	54
鱼香蒸蛋	补充身体矿物质	54

鲜美水产

膳食指南	55
鱼类可避免血脂升高，预防心血管疾病	55
痛风患者禁食高嘌呤含量水产	55

蒸制攻略	55
食材干净味道更鲜美	55
清蒸武昌鱼 预防动脉硬化	56
清蒸带鱼 养护心血管	56
豆豉蒸鲫鱼 增强抗病能力	57
泡椒蒸鱼块 促进血液循环	57
酒糟蒸带鱼 预防肝癌	58
剁椒鱼头 延缓衰老	58
枸杞香菇蒸白鳢 提高记忆力	59
腊鱼蒸鲜肉 促进食欲	59
三丝蒸白鳢 调节血糖	60
黄豆酱蒸鲈鱼 健身，补血	60
蒜蓉基围虾 壮阳益肾	61
香菇蒸虾盖 保护心血管	61
蒜蓉粉丝蒸扇贝 使体内胆固醇下降	62
蛤蜊蒸丝瓜 防治慢性病	62

美味主食

膳食指南	63
每天摄入 250~400 克主食	63
主食中的好营养	63
粗细搭配，比例得当更营养	64
增加薯类，丰富主食的种类	64
蒸制攻略	64
火候很重要	64
蒸制薯类时最好连皮蒸	64
刀切馒头 补充身体所需热量	65
香菇油菜包子 调节免疫力	66
麻酱花卷 预防骨质疏松	67
萝卜羊肉蒸饺 冬季滋补	67
玉米鲜虾烧卖 保护视力	68
玉米面发糕 养脾胃，助消化	69
鲜玉米蒸糕 促进排毒	69

黑米蛋糕	养心，抗衰老	70
黑米面馒头	养肾，健体	71
黑米山药糕	健脾，养胃	71
红豆粽子	解毒，排毒	72

诱人甜品

膳食指南	73	
吃甜品，要当心糖过量	73	
蒸制攻略	73	
耍点儿花样控制糖摄入	73	
巧用保鲜膜	73	
选择美观、耐热、环保的器皿	73	
南瓜糯米糍	养脾胃，促消化	74
姜汁红薯条	降低血脂	74
花生糯米球	补虚补血，延缓衰老	75
莲子银耳羹	养胃，润肺	75
红酒蒸梨	润肺，养颜	76
双皮奶	补钙，强心养胃	76
草莓焦糖蛋奶布丁	健脑益智	77
奶香玉米窝窝头	增强免疫力	78
豆香钵子糕	补充多种营养素	78

第二章

四季调理滋补菜

吃出不爱生病的体质

春季

膳食原则	80
保持膳食平衡，侧重选择生发阳气的食材	80

多吃富含维生素的绿色蔬菜	80
西蓝花蒸蘑菇 对抗病毒，抗氧化	80
红枣蒸南瓜 增强身体免疫力	81
香椿蒸鸡蛋 有助生发	81
海带肉卷 通便排毒	82
清蒸竹笋 增进食欲	82
蒜蓉蒸西葫芦 清热利尿	83
榆钱饭 化痰清肺，降火	83
粉蒸韭菜包鸡蛋 疏调肝气，解春困	84
荠菜团子 提高身体免疫力	84

夏季

膳食原则	85
注重补充优质蛋白质	85
清热利湿为宜，少食肥甘厚味	85
适量吃苦，注意补充水分	85
翡翠丝瓜卷 补充优质蛋白质	85
冰糖枸杞蒸藕片 排毒，祛湿	86
咸蛋黄蒸苦瓜 降脂，降糖	86
虾仁蒸豆腐 补充优质蛋白质	87
粉蒸四季豆 消暑，健脾	87
冰糖桂花莲子 清热，泻火	88
荷香蒸鸭 消暑热，度苦夏	88

秋季

膳食原则	89
防秋燥，维生素不可少	89
平补、润补相结合，养阴生津润肺	89
百合南瓜羹 滋阴润肺	89
糯米藕 健脾，润肺	90
蒸三素 润燥去火	90
蒜蓉蒸娃娃菜 增强免疫力，防感冒	91
蒜蓉粉丝蒸扇贝 增强身体机能	91