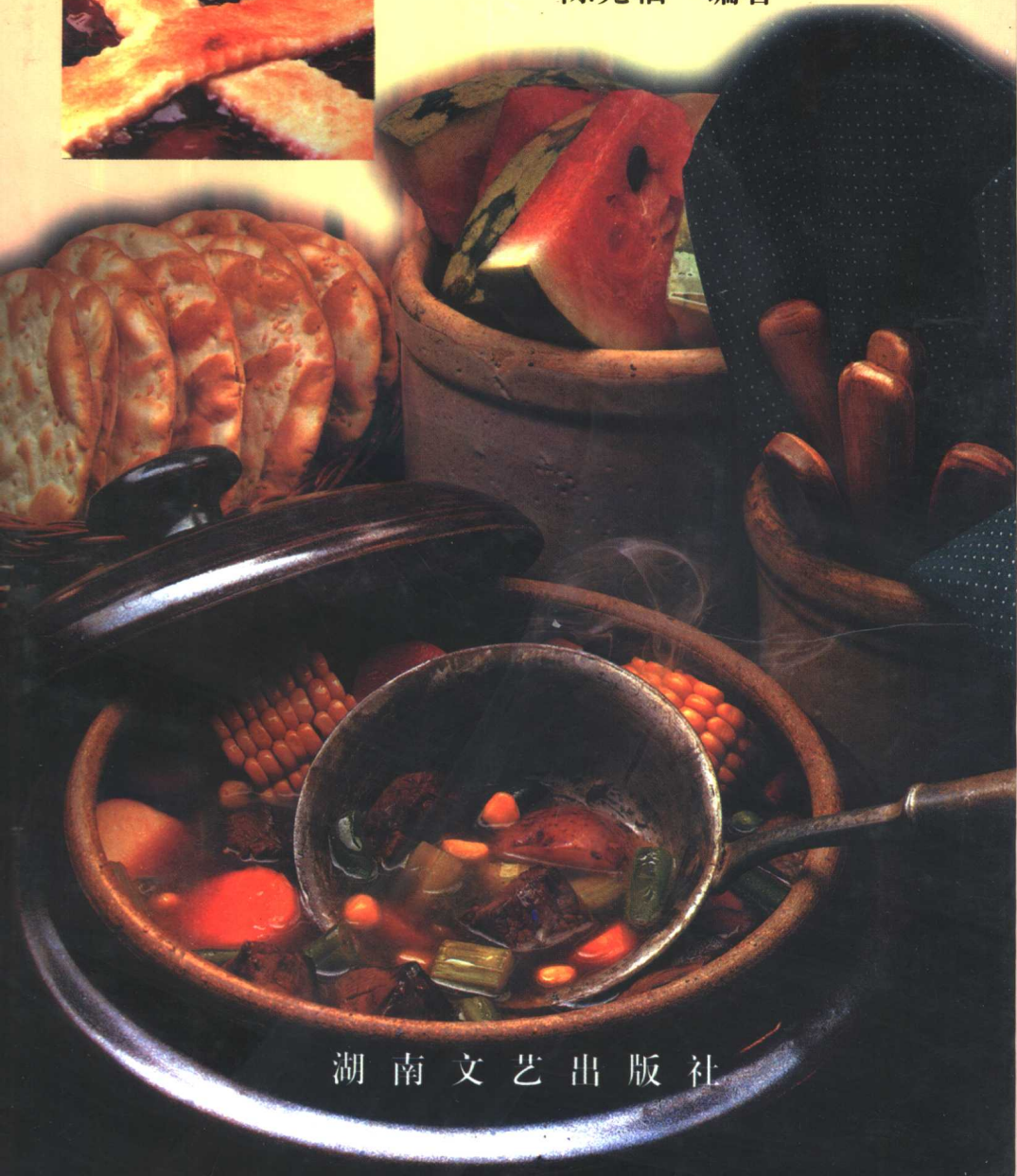


自己做

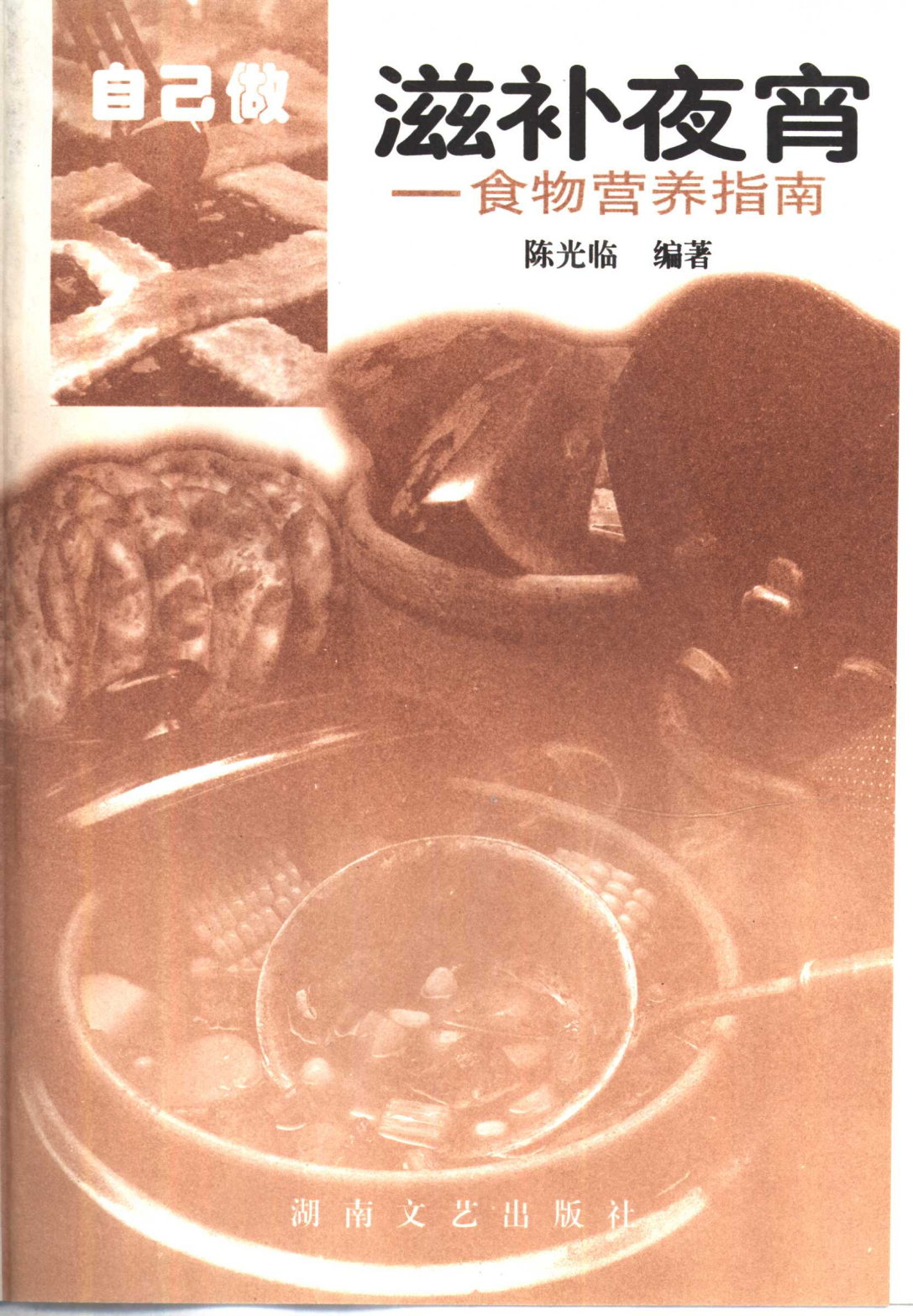
滋补夜宵

— 食物营养指南

陈光临 编著



湖南文艺出版社



自己做

滋补夜宵

— 食物营养指南

陈光临 编著

湖南文艺出版社

自己做滋补夜宵
——食物营养指南

陈光临 编著

责任编辑:黄亚雄

*

湖南文艺出版社出版、发行

(长沙市河西银盆南路 67 号 邮编:410006)

湖南省新华书店经销 国防科技大学印刷厂印刷

*

1999 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

开本:850×1168 1/32 印张:5

字数:92,000 印数:1—6,000

ISBN 7-5404-2200-9

Z·68 定价:8.00

若有质量问题,请直接与本社出版科联系调换

前 言

夜宵，顾名思义是在一日三餐之外夜晚食用的小吃。它不同于正餐，所以量不多，制作也较容易。它不同于零食，一些瓜仁果肉，只可闲时助兴，夜宵则是人们晚上经过一段时间的工作、学习或娱乐，为了补充能量和营养而食用的少量食物。

为了让广大人民群众在繁忙的工作、学习之余，在日趋丰富的夜生活后，在孩子们紧张繁重的读书学习之后，更好地补充能量、补充营养，使原来局限于一部分人的夜宵走进千家万户，我们特地编选一些常见的有代表性的夜宵品种介绍给大家，让大家一看就懂，一学就会，一做就成。

随着经济发展，社会进步，人们已从单纯的求温饱的初级生存要求进入增强体质、防病抗病、延年益寿、提高生活质量的境界。如果不了解各种食物的性质和特点，不讲究饮食的科学性，不仅达不到强身防病、延年益寿的目的，还有可能因营养过剩和营养失调导致肥胖症、高血压、心血管病、结石症、糖尿病等。因此，我们选编了养生食物五十题，把常见的食物、水果、蔬菜一一介绍给大家，具体地分析了它们的营养价值、营养特点和性味功能，并且指出各种食物本身的弱点，以及清除这些不利因素的措施。同时，我们将二百多种常见食物的各种成分列成表格，供大家在选择品种时作参考，以便缺什么补什么，通过食物来达到合理摄取营养成分，科学地改善生活质量的目的是。

本书参阅和摘录了古代和现代的有关书籍和资料，谨在此深致谢意。

目 录

前言

一、夜宵食物篇

粥类

鱼片粥	(1)
豌豆粥	(3)
小豆粥	(4)
绿豆粥	(5)
白扁豆粥	(7)
蚕豆粥	(8)
玉米面粥	(9)
玉米糝粥	(10)
小米粥	(11)
大麦粥	(12)
高粱米粥	(13)
腊八粥	(14)
白薯粥	(16)
滑牛肉粥	(17)

干贝鸡丝粥	(19)
肉末粥	(21)
莲子粥	(22)
荷叶粥	(23)
藕粥	(24)
山药粥	(25)
红枣粥	(27)
萝卜粥	(28)
枸杞粥	(29)
核桃粥	(30)
栗子粥	(31)
百合粥	(32)
山楂粥	(33)
花生粥	(34)
枸杞江米粥	(35)
家常皮蛋粥	(36)
猕猴桃西米粥	(37)
淡菜粥	(38)
龙眼粥	(39)
牛肉茸粥	(40)
党参粥	(41)
黄芪粥	(42)
黄豆粥	(43)
山萸肉粥	(44)

大米奶粥	(45)
小米蛋花奶粥	(46)
土豆奶粥	(47)
绿豆奶粥	(48)
苹果奶粥	(49)

面食类、薯类

炸馒头	(50)
软炸面包	(52)
萝卜丝饼	(54)
葱花煎饼	(56)
鸡蛋煎饼	(57)
奶油煎饼	(58)
油炸白薯片	(59)
桂花糖芋头	(60)
蒸拌冷面	(61)
烩面	(63)
肉丝干拌面	(64)
凉面	(65)
面片汤	(67)
疙瘩汤	(69)
油茶	(71)

蛋类

当归红枣蛋	(72)
荠菜煮鸡蛋	(73)
胡椒蛋	(74)
桂圆肉煮蛋	(75)
甜酒冲蛋	(76)
蒸蛋羹	(77)
甜酒荷包蛋	(78)
五香茶叶蛋	(79)
雪花豆腐羹	(80)

二、食物营养篇

人体所需营养的来源	(81)
-----------------	------

常见食物介绍	(81)
--------------	------

1. 米、面——养生之本
2. 玉米——保健抗癌
3. 大豆——营养健脾
4. 红薯——健身长寿
5. 绿豆——消暑清热
6. 山药——补中延年
7. 芋艿——粮菜兼备

8. 马铃薯——减肥食物 (88)
9. 小米——滋肾补脾 (88)
10. 江米——温甘补气 (89)
11. 黑豆——活血祛风 (89)
12. 白芝麻——润肺滑肠 (90)
13. 黑芝麻——养血祛风 (90)
14. 花生——长生果 (91)
15. 枣——活维生素丸 (93)
16. 栗子——天然粮食 (94)
17. 核桃——固精强身 (95)
18. 樱桃——大补气血 (96)
19. 杏——抗癌明星 (97)
20. 桃——生津活血 (98)
21. 西瓜——天生白虎汤 (98)
22. 梨——润肺之宝 (99)
23. 香蕉——清热滑肠 (100)
24. 苹果——百利无害 (101)
25. 葡萄——滋补佳品 (102)
26. 荔枝——果中之王 (103)
27. 柚子——天然罐头 (104)
28. 山楂——祛瘀降压 (105)
29. 猕猴桃——水果金库 (106)
30. 橘子——补肺升阳 (107)
31. 冬瓜——利水清热 (107)

32. 南瓜——全身是宝	(109)
33. 黄瓜——清热美容	(110)
34. 丝瓜——祛暑清心	(111)
35. 苦瓜——苦尽甜来	(112)
36. 茄子——活血延年	(113)
37. 辣椒——温中开胃	(114)
38. 大蒜——行气调胃	(115)
39. 葱——驱邪利脏	(116)
40. 生姜——解表和中	(117)
41. 大白菜——蔬菜之王	(118)
42. 菠菜——通脉养血	(119)
43. 莴笋——宽胸祛热	(120)
44. 韭菜——温中起阳	(121)
45. 香菜——芬芳醒脾	(122)
46. 茼蒿——清香和胃	(122)
47. 卷心菜——补肾强身	(123)
48. 洋葱——西菜皇后	(124)
49. 金针菜——忘忧草	(125)
50. 香菇——人体卫士	(127)
三、食物属性归类表	(128)
四、常用食物成分表	(131)

一、夜宵食物篇

粥 类

鱼片粥

[原料]

江米 250 克，粳米 250 克，草鱼肉 500 克，精盐 10 克，味精 5 克，酱油 50 克，香油 10 克，胡椒面 3 克，熟花生油 25 克，生姜 30 克，香葱 30 克，薄脆或油条 100 克。

[做法]

1. 将江米和粳米洗净后倒入锅中，加入清水用旺火煮开，再改用中火煮熟熬烂。加入精盐、味精、香油拌匀，熬成咸味粥。
2. 鱼肉直刀切成薄片，加入花生油和味精拌匀。生姜、香葱洗净，均切成细丝。如用薄脆则捏碎成小片，如用油条即切成小

段。

3. 把鱼片分放于碗中，放入酱油，盛入熬好的粥，加进胡椒粉，撒上葱丝、姜丝、薄脆或油条，食用时拌匀即可。

可选用草鱼肉，也可用青鱼肉，吃时将调料拌匀，味道鲜浓，富有营养，别具特色。

豌豆粥

〔原料〕

赤豌豆 400 克，大米 150 克，红糖 200 克，糖桂花 2 克。

〔做法〕

1. 赤豌豆拣去杂质和个小霉烂者，清水洗干净后放入锅中，加适量水烧开。改用中火煮两小时，待豆煮得快烂时，改用小火焖煮。

2. 大米洗净，放入锅中，盖上锅盖，仍用小火焖烂煮稠。然后加入红糖、糖桂花，拌匀后盛入碗中即可食用。

此粥鲜香甜润，食之十分舒适。另外，麦芽可以消食回乳；丝瓜可平喘止咳，还有通络下乳的作用；饴糖可润肺补脾。如喂奶的妇女或是体质虚弱者，可根据需要在粥中加入麦芽、丝瓜或饴糖，稍煮一会儿即可食用。

小豆粥

〔原料〕

红小豆 400 克，大米 100 克，黄豆 100 克，红糖或白糖 150 克。

〔做法〕

1. 红小豆和黄豆选好洗净，放入铁锅，加入清水，用大火烧开，改用中火熬煮。

2. 大米洗净，待锅里的豆子煮至六七成熟时，将大米下入锅中，沸腾后改用小火熬煮。待豆烂、大米开花时即成。食用时，将粥分盛碗中，加入红糖或白糖拌匀。

熬小豆时，既不放黄豆，也不放大米，直到红小豆煮熟熬烂时，将上面的稀汤盛入碗中，放些糖，则为小豆汤。锅底的开花豆子，用漏勺盛入碗中，也可拌糖作为甜点小吃；还可放入热油锅中，加入白糖，用温火炒制，收干汤汁，制成豆馅，烙馅饼、蒸包子、做蒸饼等等均可应用。

明代李时珍在《本草纲目》中，所列《粥条》记述此粥具有利小便、消水肿脚气、辟邪疴的食疗作用。红小豆本身就具有利尿通乳、清热解毒的作用，夏秋季节作为夜宵，很有食药同效的好处。

绿豆粥

〔原料〕

绿豆 400 克，大米 100 克，白糖或砂糖 150 克。

〔做法〕

1. 将绿豆选好，洗净，倒入锅中加进清水，先用大火烧开，再改用小火或中火熬煮。

2. 大米洗净，待豆煮至八成熟时，将大米放入锅中，仍用中火熬煮。至豆和米粒开花即成。食用时，盛入碗中，加些白糖或砂糖拌匀即可。

如用高压锅，可将洗净的绿豆和大米同时放入锅内，加适量清水，用大火熬至高压锅阀顶冒气时，再改用小火，熬煮 10 分钟左右即可离火。这样既省事又省火。待晾凉后再打开锅盖，放入白糖或砂糖即可食用。

古人说：“绿豆甘凉，煮食清胆养胃，解渴止暑，利小便，已（止）泻痢。”（《随息居饮食谱》）明代李时珍在《本草纲目》中说，绿豆“甘、寒、无毒”，“北人用之甚广，可作豆粉、豆饭、豆酒；炒食、粿食；磨而为面，澄滤取粉，可以做饵顿糕，荡皮搓索，

为食中要物”。并说，绿豆粥“解热毒、止烦渴”。夏天食用可起到生津利咽、解热祛暑和解毒的食疗功效。

饵顿糕，北方一种糕饼，做法有些像南方的发糕。

白扁豆粥

〔原料〕

白扁豆（芸豆）500 克，大米 200 克。

〔做法〕

1. 将白扁豆洗净，倒入锅中，加适量清水，用旺火烧开，再改用中火将豆焖煮至八成熟。

2. 大米洗净，倒入锅中，仍用中火熬煮至扁豆酥软、米粒开花，离火再焖 10～15 分钟，待粥稠黏软即成。

食用时，可配以馒头、烙饼。

白扁豆即芸豆，具有健脾止泻、解毒和中的作用，并能清暑化湿、止泻、解酒毒，为粥中上品。