

营养百味 NO. 17



做自己的家庭营养师

大众100例 营养菜谱

维生素、矿物质、膳食纤维、蛋白质……
专业营养师教你合理补充各种营养素！



《营养百味》编委会 编

吃出健康 吃出美味

重庆出版集团 重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

大众营养菜谱 100 例 / 《营养百味》编委会编. — 重庆: 重庆出版社, 2006.10

(营养百味)

ISBN 7-5366-8171-2

I. 大... II. 营... III. 保健 - 菜谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 125149 号

《营养百味》系列丛书·大众营养菜谱 100 例

出版人: 罗小卫

装帧设计: 夏 鹏 韩少杰

策 划: 华章同人

美术编辑: 辰 征

责任编辑: 陈建军

撰 稿: 陈 明

特约编辑: 石艳芳

摄 影: 文 冰

菜肴制作: 陈国军 (北京市交通培训中心厨师长)



重庆出版集团 出版
重庆出版社

(重庆长江二路 205 号)

北京大容彩色印刷有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76/77 转 810

E-MAIL: sales@alpha-books.com

全国新华书店经销

开本: 889mm × 1194mm 1/48 印张: 2 字数: 25 千字

2006 年 11 月第 1 版 2006 年 11 月第 1 次印刷

定价: 5.00 元

如有印装质量问题, 请致电 023-68809955 转 8005

版权所有, 侵权必究

营养百味



大众营养菜谱

100例

重庆出版集团 重庆出版社



Contents

大众营养菜谱



1杯=220毫升 1大匙=15毫升
1小匙=1茶匙=5毫升 适量=可
以依个人口味增减分量。少许=
略加即可,例如:放盐、花椒粉等
调味料。高汤=可以随自己的喜
好选择自己喜爱的高汤,如鸡高
汤、素高汤或排骨高汤,也可以用
自己煮的骨头汤来代替。如果自己
没时间熬高汤,可以用市场上
卖的高汤块、鲑鱼粉、香菇海带粉
等混合清水制出快速高汤。

目录

4 食补维生素

红烧牛肉丝	4
番茄肉片	5
腐竹拌菠菜	6
芝麻土豆丝	7
海米西芹	8
彩椒啤酒鱼	9
茼蒿炒蒜苗	10
黄金瓜丝	11
咖喱土豆鸡块	12
辣蛋菜花	13
清炒空心菜	14

15 食补矿物质

鸡丝豌豆	15
竹笋肉丝汤	16
清蒸带鱼	17
咖喱牛肉	18
胡萝卜炒果仁	19
芹叶豆腐羹	20
木樨肉	21
口蘑肉片	22
酒蒸鸡	23
三色洋葱	24
酥炸菠菜	25

26 食补纤维素

土豆炖豆角	26
糖醋萝卜丝	27
红薯姜汤	28
金丝银芽	29
酸辣莲藕	30
豆豉鲮鱼油麦菜	31
豆腐白菜	32
椒油炆西芹	33
韭菜墨鱼丝	34
青辣椒烧茄子	35
鲜蘑冬笋	36

37 食补蛋白质

红薯烧牛肉	37
凉拌山药枸杞	38
四彩鸡丁	39
干煸扁豆	40
草菇白菜	41
红烧豆腐	42
肉皮冻	43
番茄鸡丁	44
瓜皮蛋花汤	45
豆渣鸭子	46
白煮葱油鲫鱼	47



维生素 49

小白菜丸子汤 49
花生菠菜 49
凉拌空心菜 50
蒜蓉木耳菜 50
回锅肉 51
清炖牛肉汤 51
焖核桃鸡块 52
松子香蘑 52
海米油菜心 53
凉拌莴笋 53
酱爆茄子 54
番茄鱼片 54
雪梨银耳汤 55
油炆茭白 55
烧豌豆 56
老醋花生 56
菜花炒蘑菇 57
鱼头炖豆腐 57
香菇扒油菜 58
肉丁黄豆汤 58
老虎菜 59
凉拌蛤蜊 59



矿物质 60

60 香椿拌豆腐
60 三鲜炒蕨菜
61 凉拌海参
61 拌三丝
62 醋熘白菜
62 双笋虾仁
63 百合银耳汤
63 炆圆白菜
64 黄芪猴头鸡肉汤
64 椒盐虾
65 面拖蟹
65 紫菜鸡丝羹
66 玉米沙拉
66 干煸四季豆
67 葱爆羊肉
67 糖醋鲤鱼
68 糖醋带鱼
68 家常黄鱼
69 白菜海带丝
69 京酱肉丝
70 沙丁鱼烙
70 橄榄螺头汤



纤维素 71

玉米牛肉羹 71
葱油薯块 71
土豆烧牛肉 72
姜汁藕片 72
糖醋白菜心 73
芹菜沙拉 73
熏干炒芹菜 74
芥蓝炒香肠 74
韭菜炒鸡蛋 75
绿豆芽拌肉丝 75
口蘑玉兰片 76
蒜蓉番茄 76
奶油口蘑汤 77
银耳花生黄瓜丁 77
珊瑚金钩 78
干烧萝卜 78
辣炒魔芋丝 79
蚝油生菜 79
清炒荷兰豆 80
肉丝茼蒿 80
蕨菜炒牛肉丝 81
油炆空心菜 81

蛋白质 82

82 红薯姜汤
82 桂圆山药汤
83 油炆土豆丝
83 蒜味扁豆
84 火腿豌豆
84 豆豉苦瓜
85 草菇鸡片汤
85 雪菜蚕豆汤
86 腐竹黄瓜
86 麻婆豆腐
87 沙锅白肉汤
87 香辣蹄花
88 番茄牛肉
88 鸡肉沙拉
89 水煎鸡蛋
89 赛螃蟹
90 冬菇老鸭煲
90 豆瓣鲜鱼
91 粉皮鱼头汤
91 黄鱼羹

92 附录

92 附录：人体需要的七大营养素

红烧牛肉丝

【材料】牛肉100克、胡萝卜100克、西芹100克

【调料】豆瓣酱、葱末、姜末、酱油、料酒、醋、白糖、水淀粉、盐、味精各适量

营养快车

胡萝卜中富含维生素A，维生素A可以防治夜盲症和视力减退，有助于对多种眼疾的治疗。

做法 Method

1 将牛肉清洗干净，切成3厘米长的丝，置碗中，放入盐、料酒、水淀粉搅匀；西芹择去叶子，洗净，切成丝；胡萝卜去皮，洗净，切成丝；将白糖、酱油、醋、料酒置碗中，搅拌均匀，调制成汁，备用。

2 锅置火上，放油烧热，放入豆瓣酱、葱末、姜末煸炒出香味，放入牛肉丝煸炒片刻，放入西芹丝、胡萝卜丝和调制好的汁，翻炒均匀即可。



番茄肉片

【材料】猪肉250克、尖椒100克、番茄1个、鸡蛋1个

【调料】番茄酱、葱段、姜片、醋、白糖、盐、料酒、水淀粉、味精各适量

做法

Method

1 将猪肉洗净，切片，放至碗中，放入盐、味精、料酒、水淀粉，打入鸡蛋，搅拌均匀；番茄放入沸水中烫一下，去皮，切片；尖椒去蒂，去子，洗净，切片，放入沸水中焯一下，捞出沥干，备用。

2 锅置火上，放油烧热，放入肉片煸炒片刻，盛出。

3 原锅中底油烧热，放入葱段、姜片煸炒出香味，捞出不用，放入番茄、番茄酱、醋、白糖，煸炒均匀，放入尖椒、猪肉片，翻炒均匀即可。



番茄中所含的维生素P居蔬菜之首，维生素P有助于人体对维生素C的吸收，可以增强毛细血管壁防止淤伤的能力。

腐竹拌菠菜

【材料】菠菜 300 克、腐竹 100 克

【调料】姜末、花椒油、盐、味精各适量



营养快车

菠菜中富含维生素A和胡萝卜素，可降低患视网膜退化的危险，从而保护视力。

做法

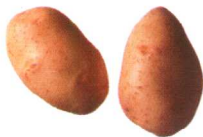
Method

- 1 将菠菜择洗干净，放入沸水中焯一下，捞出，再放入凉水中浸凉，捞出沥干，切成寸段，放入盘中，备用。
- 2 将腐竹用开水泡发，洗净，切成3厘米长的段，放在菠菜上，备用。
- 3 将花椒油、盐、味精撒在腐竹和菠菜上，搅拌均匀，撒上姜末即可。

芝麻土豆丝

【材料】土豆 250 克、芝麻 10 克

【调料】蒜末、辣椒油、盐、味精各适量



做法

Method

- 1 将土豆去皮，洗净，切成丝，放入沸水中焯熟，捞出，再放入凉水中浸凉，捞出沥干，放入盘中。
- 2 锅置火上，放油，烧至四成热，放入芝麻，炒熟，捞出沥油，备用。
- 3 将葱末、辣椒油、盐、味精撒在土豆丝上，搅拌均匀，再撒上芝麻即可。

芝麻中富含维生素E，具有优异的抗氧化作用，可以保肝护心，延缓衰老。

营养快车



海米西芹

【材料】西芹 200 克、海米 50 克

【调料】葱末、姜末、料酒、盐、味精各适量

营养快车

海米中富含维生素 D，维生素 D 能够促进钙和磷的吸收，从而强化骨骼和牙齿。

做法

Method

1 将西芹择去叶子，洗净，切成长段，放入沸水中焯一下，捞出沥干；海米用温水稍泡，捞出沥干，备用。

2 锅置火上，放油烧热，放入海米炸出香味，放入葱末、姜末煸炒出香味，放西芹翻炒，加料酒、盐、味精，翻炒均匀即可。



彩椒啤酒鱼

【材料】鲈鱼1条(约750克)、啤酒150克、绿柿子椒、红柿子椒各50克

【调料】葱丝、姜片、番茄酱、料酒、酱油、盐、味精各适量

柿子椒中富含维生素A,可促进发育,强壮骨骼,维护皮肤、头发、牙齿、牙龈的健康。

营养快车

做法 Method

1 将鲈鱼去鳞、两腮、内脏,洗净,鱼身两侧切口;红、绿柿子椒去子,洗净,切小丁。

2 锅置火上,放油烧热,放入鲈鱼炸至金黄色,捞出沥油。

3 原锅中底油烧热,放入葱丝、姜片煸炒出香味,放入红、绿柿子椒丁、啤酒、料酒、酱油、盐、味精,烧开后,放入炸好的鲈鱼,大火焖5分钟,放入番茄酱,再焖1分钟即可。





莴笋炒蒜苗

【材料】莴笋1根、蒜苗100克、红柿子椒20克

【调料】盐适量

做法 Method

- 1 莴笋去皮，取茎，切粗丝；蒜苗洗净切段；彩椒洗净切长条。
- 2 锅中油烧热，倒入莴笋、蒜苗、柿子椒，翻炒将熟时，放盐调味继续炒熟即可。

营养快车

莴笋中富含维生素B₁₁，也就是人们常说的叶酸，对准妈妈而言它是必不可少的，可预防胎儿某些先天神经系统的缺陷。



黄金瓜丝

【材料】咸鸭蛋黄 150 克、南瓜 300 克

【调料】葱末、盐、味精各适量

南瓜中富含维生素A和叶酸，胜过绿色蔬菜，甚至被人称为“最佳美容食品”。

营养快车

做法

Method

- 1 将南瓜去皮，去瓤，切丝，放入沸水中焯一下，捞出沥干。
- 2 锅置火上，放油烧热，放入咸鸭蛋黄煸炒片刻。
- 3 当锅中发出响声，加入南瓜丝、盐及少许水翻炒，待水份收干后加味精，撒上葱末，翻炒均匀即可。



咖喱土豆鸡块

【材料】鸡肉 200 克、土豆 150 克、咖喱粉 30 克

【调料】葱末、蒜末、淀粉、盐、料酒、味精各适量



营养快车

鸡肉中富含维生素 D，幼儿和老人需要补充维生素 D，可以防治佝偻病、软骨病。

做法

Method

- 1 将鸡肉洗净，切2厘米见方的块，放入沸水中焯一下捞出；土豆洗净，削皮，切块。
- 2 锅置火上，放油烧至五成热，放入土豆块炸至金黄色，捞出沥油。
- 3 原锅中底油加热，放入咖喱粉、淀粉、蒜末，用小火煸炒出香味，加葱末煸炒几下，加少许水，搅拌均匀后放入鸡块、料酒，转中火烧5分钟，放入土豆、盐、味精，翻炒均匀即可。

辣蛋菜花

【材料】菜花 300 克、鸡蛋 1 个、干红辣椒 3 个

【调料】葱末、盐各适量

做法

Method

- 1 将菜花择洗干净，掰成小瓣，放入沸水中焯一下，捞出沥干；鸡蛋打入碗中，加葱末及少许盐，搅匀；干红辣椒洗净，切成丝，备用。
- 2 锅置火上，放油烧热，倒入鸡蛋液，炒熟盛出。
- 3 原锅中底油烧热，放入干红辣椒丝炸出香味，放入菜花翻炒片刻，放入炒好的鸡蛋，加盐，翻炒均匀即可。



菜花中富含维生素 C 和维生素 B₁₁ 叶酸，维生素 C 可以增加皮肤弹性，预防色斑，还能促进伤口的愈合。



清炒空心菜

【材料】空心菜 400 克

【调料】蒜末、盐、味精各适量



营养快车

空心菜中富含维生素K和维生素A，其中维生素K可防治新生儿出血性疾病，预防内出血及痔疮。

做法

Method

- 1 将空心菜择洗干净，放入沸水中焯一下，捞出沥干，切寸段，备用。
- 2 锅置火上，放油，烧至五成热，放入蒜末煸炒出香味，放入空心菜翻炒几下，加盐、味精，翻炒均匀即可。

鸡丝豌豆

【材料】鸡肉 200 克、豌豆 100 克

【调料】蒜末、料酒、水淀粉、胡椒粉、盐各适量

做法

Method

1 将鸡肉清洗干净，切成丝，置碗中，放入水淀粉、胡椒粉，搅匀；豌豆冲洗干净，放入沸水中焯一下捞出沥干，备用。

2 锅置火上，放油烧热，放入蒜末煸炒出香味，放入鸡肉丝、料酒煸炒，待鸡肉丝炒至金黄色，放入豌豆、盐，翻炒均匀即可。

豌豆和鸡肉中都含有丰富的磷，它可以促进成长以及身体组织器官的修复，甲状腺功能亢进的人需要补充磷质。

营养快车