



卫生部首席健康教育专家

张国立

你的饮食决定你的健康



健康大师营养功效分析版 百姓家常菜



国民健康
生活丛书

央视“天天饮食”特邀嘉宾

中国中医科学院西苑医院

著名养生保健专家张国玺教授

北京协和医院临床营养科

著名饮食营养专家于康教授

食物营养保健功效的全面解读

教您合理平衡膳食的方法



吉林科学技术出版社

卫生部首席健康教育专家

洪昭光

央视“天天饮食”特邀嘉宾

中国中医科学院西苑医院张国玺教授

北京协和医院营养科于康教授

食物营养保健功效的全面解读

教您合理平衡膳食方法

健康大师
营养功效

分析版

百姓家常菜



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

百姓家常菜 / 张国玺 洪昭光 于康主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2007.5

ISBN 978-7-5384-3498-9

I. 百... II. ①张... ②洪... ③于... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第066766号

健康大师营养功效分析版

百姓家常菜

主编: 张国玺 洪昭光 于康

责编: 李 梁 孙 默

图片摄影: 王大龙 杨跃祥 许京鹭

封面设计: 明晓设计

技术插图: 孙明晓 张 丛 周鸿雁 赵 婷 王 舒
于 通 张 虎 侯 隼 武文婷 汪 飞
徐晓凤 魏 巍 王 闯 朱 慧 何 琼
柳 俏 李凤娟 张金玲 郑召阳

制 版: 长春市创意广告图文制作有限责任公司

出 版: 吉林科学技术出版社出版、发行

社 址: 长春市人民大街 4646 号 邮 编: 130021

发行部电话 / 传真: 0431-85677817 85635177

85651759 85651628

编辑部电话: 0431-85635175

电子信箱: ll_010307@sina.com

网 址: www.jlstp.com 实 名: 吉林科学技术出版社

印 刷: 长春新华印刷厂印刷

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

开 本: 710×1000 16 开 15 印张

2007 年 9 月第 1 版

2007 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5384-3498-9

定 价: 29.80 元

你的食物

NIDESHIWUJIUSHINIDEYIYAO

就是你的医药



衣、食、住、行，构成人们的基本生活，俗话说：开门七件事，柴米油盐酱醋茶。“吃”最密切地与每一个人相关联。

如今生活质量的提高使得人们越来越在意自己的饮食。中国人讲吃，不仅仅是一日三餐，还蕴含着中国人认识事物、理解事物的哲理。实际上饮食是一种文化，这种文化已经超越了“吃”本身，而提升到一种情感沟通、人际交流、促进健康和享受生活的更高境界。现代人更讲究如何才能美味的同时吃得更健康。

二千五百年前，西方医圣希波克拉底即提倡：“你的食物，就是你的医药。”也就是说，不当的食物会引起疾病；适当的食物却可以治病。

人们通过长期实践认识到，没有任何一种天然食物能包含人体所需要的各类营养素，即使像乳、蛋这类公认的营养佳品，也难免“美中不足”。所

以单靠一种食物，不管数量多大，都不可能维护人体健康。这就是说，吃饱了肚子并不意味着就有了足够的营养，要保证合理营养，食物的品种应尽可能多样化，使热量和各种营养素数量充足、比例恰当，过度和不足都将造成不良后果。因此，饮食必须有节，讲究营养科学。

就是一日三餐所提供的各种营养素能够满足人体的生长、发育和各种生理、体力活动的需要，也就是膳食调配合理，达到膳食平衡的目的。主食有粗有细，副食有荤有素，既要有动物性食品和豆制品，也要有较多的蔬菜，还要经常吃些水果。这样，才能构成合理营养，但在日常生活中人们自己操作时却会出现难题，不是油放多了，就是食物营养不均衡，那么，应该怎么办呢？

可喜的是，现在各出版社都在关注饮食营养这方面的内容，绞尽脑汁想做出更符合读者口味的菜谱书。有一位读者在书店购书时说过这样一句话：“看看有没有简单的，自己能做的，又能促进健康的”。从某种意义上说，实用、简单、可操作性、对健康有帮助应当是这本菜谱书在编写时追求的一个目标，本书有中医专家张国玺教授、营养专家于康教授共同把关，在当前林林总总的饮食类图书中，相信读者在选择时更多了一个选择的机会。

本书让你走进厨房，亲自操作厨艺，还能让家庭变得更和谐、更温馨，愿读者朋友能通过本书的介绍真正“吃”出美味，吃出营养，吃出幸福，吃出健康来。

首席健康教育专家

洪昭光

不生病的³饮食搭配

BUSHENGBINGDEYINSHIDAPEI



人们常用“民以食为天”这句名言来形容饮食的重要性。所谓的“食”，包括了四个层次要求：一是维持生命，二是追求享受，三是有助社交，四是吃出健康。也就是说，对饮食的最基本要求是，人们必须通过饮食中所提供的营养素以维持生命，唐代医药学家孙思邈就提出“安谷则昌，绝谷则危”的道理。当人们在满足了生命对营养素的基本要求以后，便开始在味道、口感和形体颜色上有所追求，尽量使食物做得色香味俱佳，让大家从食物中享受到美味给人们带来的乐趣。而饮食的最高层次则是通过饮食吃出健康长寿。

合理的膳食应该包括以下几个方面：

1. 主食的合理搭配，是指日常主食要粗细粮合理搭配。中国营养学会在《中国居民膳食指南》中提倡饮食要注意粗细粮的合理搭配，经常吃一些粗粮、杂粮等。

2. 副食的合理搭配，主要是指荤食与素食的合理搭配。所谓荤食，是指以动物性食物为主的副食品，包括畜禽鱼蛋等动物性食物，主要为

人体提供蛋白质、脂溶性维生素和矿物质等营养成分。所谓素食，是指以蔬菜和豆类为主的副食品。荤食与素食的合理搭配不但可以使食物中的营养成分互补，而且有利于保持体液环境的酸碱平衡，有益于人体的健康长寿。

3. 主副食的合理搭配，主副食的合理搭配就是要根据主食种类来合理地搭配副食。例如，主食以细粮为主时，就应该多安排一些蔬菜或豆类的副食减少禽鱼肉蛋等副食；当主食以粗粮品种为主时，就要多安排一些禽鱼肉蛋类副食减少蔬菜或豆类副食。主副食的协调搭配，既提高了口感又有利于营养成分的平衡。

4. 干稀食物的合理搭配，干食，是指米饭、馒头、包子、大饼等主食。稀食，是指米粥、菜汤、蛋汤等主食或副食。每餐都应该有干有稀，合理搭配。干稀食物的搭配不但有利于胃肠的消化吸收，还能提高食物中营养成分的利用。

5. 生熟食的合理搭配，是指副食品种要生食与熟食进行合理搭配。能生食的尽量不要熟食，以减少维生素的损失，所以提倡生熟食的合理搭配，以保证营养成分的充分吸收。

6. 食物合理地烹调加工，是指根据食物所含营养成分的特点进行合理地烹调加工，以减少营养成分的丢失。

本书向读者介绍了近千1000种我们在日常生活中可以自己烹饪的家常菜，简单易学，一看就懂，菜谱的搭配又符合人体的营养需求，是能够使广大读者受益的一本家庭常用菜谱。

祝广大读者朋友吃得好，吃得健康。

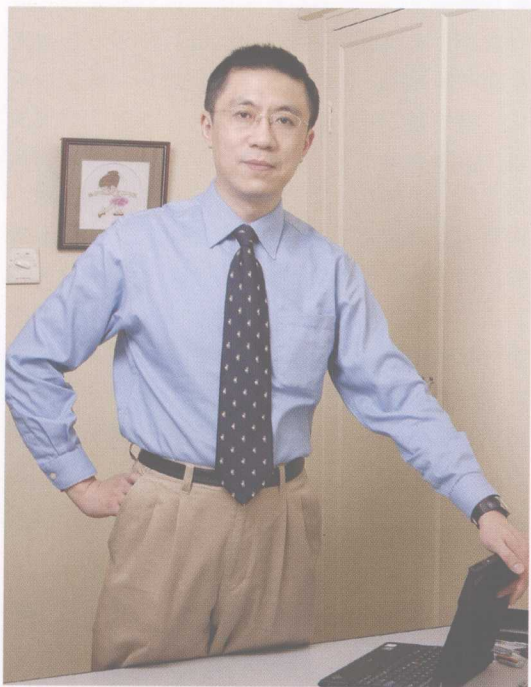
中医养生保健专家

张国立

吃出营养

CHICHUYINGYANGCHICHUJIANKANG

吃出健康



人一生（按70岁计）的食物总量（包括饮水）近60余吨，平均进餐75000次。我们注定要和食物相伴终生。如此大量的食物足以在一定程度上改变人的健康走向。因此，我们应该也必需了解食物、研究食物和亲近食物。

了解、研究和亲近食物的最实际和最有效的途径是了解、研究和亲近菜肴，特别是我们每天与之打交道的老百姓们的家常菜。林林总总的食物正是以千千万万的家常菜为载体而进入人体，浩瀚博大的食物世界正是由形形色色的家常菜为材料而慢慢组建。如何将不同的食物组合成美味可口又富含营养的菜肴是每个关心自己健康的朋友都应该充分了解的信息。

然而，要充分了解此信息，绝非易事。市面上众多的科普读物，或着眼于宏观理论，或就营养素细说端详，却鲜有从家常菜角度入手，结合其营养特点，为广大读者提供建议者。本书在这方面进行了有益的尝试。由西医学专家、中医学专家、营养学专家和烹调大师一同从菜肴的制备和营养特点等角度对近千种家常菜细剖剖析和评价，使读者朋友们置身其中，体会饮食文化的博大和营养科学的精深。

因饮食习惯、食物种类和烹调方法存在较大差异，造成家常菜的制备头绪繁多。同时，追求口感满足和保证营养合理之间的“冲突”也难以避免。对读者朋友们而言，只有在掌握合理营养的基本原则的基础上，结合自身的饮食习惯做出判断和选择，才能获得实际的益处。有所谓“授之以鱼，不如授之以渔”，维护健康和预防疾病如此，编书和读书大致也是如此。

很显然，浩大的菜肴的海洋，自然不是单靠这近千种家常菜所能穷尽的。我们希望的是，读者朋友能从本书出发，深入了解各种家常菜对健康的可能影响，从而为构建合理的膳食模式寻觅适宜的轨迹。

如果这本小书能在这方面起到“抛砖引玉”的作用，为广大读者朋友提供些许有益的信息，那么，我们为之付出的精力和时间就得到了最好的补偿。

著名饮食营养专家

于康

健康菜品制作原则

一 谷类食品的烹调原则

大米烹调前必须经过淘洗，但在淘洗过程中水溶性维生素和矿物质会有一部分损失，营养损失程度与加工精度、淘米次数、浸泡时间、用水量和温度密切相关。因此，主食在烹调淘米时要轻洗，不宜次数太多，也不宜用力搓，以减少维生素和无机盐的丢失。对于存放过久的米，则要多淘洗几遍。米的吸水率在浸泡两小时后最大，所以，先将米浸泡两小时，然后再煮饭为好。米浸泡后煮饭，不但时间可节省40%，米中的维生素B也只损失35%。大米最好采用煮、蒸的方式做饭，如做捞饭，米汤也应当饮用，否则B族维生素损失要高得多。煮饭、煮粥、煮豆、炒菜、都不宜放碱，因为碱容易加速维生素C及维生素B的破坏。而无论是那一种烹调方式蛋白质和矿物质的损失都不大。

在制作面食时，用蒸、烤、烙等方法，B族维生素损失较少，若是高温油炸损失就比较大。蒸馒头、烙饼时面粉中维生素损失较少；炸油条、油饼可使维生素全部被破坏。煮面条和水饺的汤应尽量利用。玉米中维生素含量较低，且不易被人体吸收。若在做玉米粥、蒸窝头、贴玉米饼时加点小苏打，则玉米面食品不但色香味俱佳，而且易被人体吸收、利用。

二 豆类食品烹调原则

豆类有黄豆、黑豆、青豆、豌豆、绿豆、红小豆、芸豆，是国人饮食中优质蛋白质的重要来源。大豆含有35%~40%的蛋白质，是植物性食物中含蛋白质最多的食品。

大豆营养价值虽然很高，但蛋白质不能被完全吸收。必须通过水泡、磨浆、加热、发酵、发芽等加工制作方法，制成豆腐等豆制品，这样在加工过程中去除或破坏了大豆中的抗营养素因子，使大豆蛋白质结构从密集变成疏松状态、蛋白质分解酶易进入分子内部，使消化率提高，提高大豆蛋白质的营养价值。

三 蔬菜和水果的烹调原则

根据蔬菜和水果的营养特点，在加工烹调中应注意水溶性维生素及矿物质的损失和破坏，特别是维生素C。烹调对蔬菜维生素的影响与烹调时洗涤方式、切碎程度、用水量、pH值、加热程度及时间有关。合理做法是先洗后切，或现炒现切。维生素C在80℃以上温度时，快速烹调损失较少。蔬菜类食物，最适宜用“急火快炒”的烹调方法，尤其是芦笋、卷心菜、芹菜、甜菜和大白菜等有叶蔬菜，这样既不会炒烂，又能保留营养。至于根茎类蔬菜，则不怕久炒，烹调时间稍长点也可以。切菜时一般不宜太碎，可用手拉断者，尽量少用刀，因为铁会加速维生素C的氧化。炒菜时要急火快炒，避免长时间炖煮，而且要盖好锅盖，防止溶于水的维生素随蒸气跑掉。炒菜时应尽量少加水，煮菜时应先将水烧开，然后再放菜。炖菜时在油中先加盐提高温度，或适当加醋，既可调味，又可保护维生素C少受损失。

四 畜、禽肉、鱼类和蛋的烹调原则

肉类食物因其含有多多种易被人体吸收的蛋白质、维生素、糖分及矿物质等营养素，同时又有很多细菌，温度要加热到100摄氏度左右，时间要在十多分钟才能杀灭，但煮太久或温度达200摄氏度左右又会使食物中的营养成分发生化学变化。因此肉类烹调控制在100摄氏度左右的温度较佳。

肉在红烧或清炖时维生素损失最多，但可使水溶性维生素和矿物质溶于汤内；蒸或煮对糖类和蛋白质起部分水解作用，也可使水溶性维生素及矿物质溶于水中，因此在食用以上方法烹调的肉类或鱼类食物时要连汁带汤一起吃掉。炒肉及其他动物性食物营养素损失较少。炸食可严重损失维生素，但若在食品表面扑面糊，避免与油接触则可以减少维生素的损失。蛋类宜煮和炒，这样营养素损失最少，炸鸡蛋维生素损失最多。此外，做肉菜时适当加一点淀粉，可以保护肉中的蛋白质，并且使肉质滑嫩，既好吃、又容易消化。

如何使用本书

中医保健专家、营养专家对菜品的食用价值综合分析

菜品原料名称，主料和辅料标明计量单位

菜品调料名称，为方便使用计量单位用匙标明

菜品具体做法，分步详解，通俗易懂，好学易做

菜品名称

菜品可食份数

首席健康专家对大众饮食的健康忠告

三鲜拌牛腱 (四人份)

健康大师营养功效分析

张国玺 牛肉具有补脾胃、益气养血之功效，可用于气虚少食、泄泻、水肿、乏力、自汗等症的食疗。辣椒有温中健脾、散寒燥湿、发汗解表之功用。**洪昭光** 牛肉富含蛋白质，应每天进食3~4份蛋白质。

原材料 熟牛腱400克，黄瓜50克，红辣椒50克，西芹50克。

调味料 精盐少许，味精1/2小匙，辣油1/2小匙，葱油1/2小匙。

做法

- 1.将黄瓜用清水反复冲洗干净，削去外皮，用刀剖开除去瓜籽，切成小条，备用。
- 2.将西芹摘除老黄叶；辣椒除去筋，撕成小块，西芹、辣椒分别洗净，切小条。
- 3.取干净炒锅，置于火上，放入清水适量烧沸，将切好的西芹和辣椒分别用沸水焯一下，捞出冲凉。
- 4.牛腱切成条，和黄瓜条、西芹条、红辣椒条、精盐、味精、辣油、葱油等调料一起拌匀入味，装入盘中即成。



卫生部首席健康教育专家 洪昭光

合理膳食可以让你不胖不瘦，胆固醇不高也不低，血黏度不黏也不稀。比如三份高蛋白，可以早上吃一个荷包蛋，中午吃一份肉片苦瓜，晚上吃一份豆腐和二两鱼，这样一天三至四份蛋白质不多也不少。

健康忠告

黄瓜拌猪心 (二人份)

健康大师营养功效分析

于康 猪心中蛋白质含量丰富，还有大量的碳水化合物、维生素B族、钙、铁等矿物质。**张国玺** 猪心味甘咸、性平，具有养心安神、补血之功效。可用于惊悸、怔忡、自汗、失眠等症的食疗。**洪昭光** 猪心的胆固醇和饱和脂肪酸含量很高，仅可作为偶尔进食的食物。

原材料 生猪心200克，黄瓜100克。

调味料 精盐1/3小匙，味精1/3小匙，一品鲜酱油少许，醋少许，辣油1/2小匙，麻油1/2小匙，料酒1/2大匙，姜片少许，红辣椒圈少许，蒜泥少许。

做法

- 1.先将生猪心用清水洗净，然后剖成两半，用水洗净污血，待用。
- 2.锅内放清水烧开，加入料酒，姜片，放入猪心，撇去浮沫，转中火煮30分钟，捞出冲凉备用。
- 3.黄瓜用水冲洗干净，削去外皮，然后切成块，红辣椒圈洗净，待用。
- 4.熟猪心切片，与黄瓜块，和红辣椒圈、蒜泥、精盐、一品鲜酱油、醋、辣油、麻油、味精等拌匀入味，装盘即成。



本书使用的
计量单位

1杯=240毫升=240克

15

Contents

目录



健康大师教你 如何吃肉更健康

第一章 12 肉类家常菜

香拌肚丝·····	014
芥末双脆·····	014
炆拌腰条·····	014
三鲜拌牛腱·····	015
黄瓜拌猪心·····	015
雪菜牛肉汤·····	016
卤味千层耳·····	016
卤猪蹄·····	017
羊肉洋葱汤·····	017
川味卤水口条·····	017
炖羊肉条·····	018
海带炖牛肉块·····	018
卤蹄筋·····	018
沪香罗汉肚·····	019
玉米樱桃肉·····	019
茶树菇猪心汤·····	020
咖喱猪肉丸汤·····	020
糟香猪肉汤·····	021
米露煮香芋地瓜·····	021
首乌羊排汤·····	021
滑溜里脊·····	022
乳汁牛蛙·····	022
羊肉雪耳藕片汤·····	022
杭椒牛柳·····	023
红烧牛蹄筋·····	023
田七杜仲猪腰汤·····	024
清爆羊肚·····	024
红烧大排·····	025
红烧狮子头·····	025

辣子八宝腰丁·····	025
苦瓜猪肚汤·····	026
鹿筋木瓜汤·····	026
熘肉段·····	026
清烹里脊·····	027
南瓜肉丸汤·····	027
红杞煨猪手·····	028
红烧猪尾·····	028
水晶牛肉·····	029
红烧肚块·····	029
酱猪耳·····	029
腊味合蒸·····	030
咸鱼蒸肉饼·····	030
栗子蒸酥肉·····	030
芥兰排骨汤·····	031
栗子焖羊肉·····	031
酱牛腱子·····	032
酱猪肚·····	032
酱爆肚仁·····	033
竹筒蒸肉·····	033
桔梗金钱肚汤·····	033
美味酱排骨·····	034
扒三白·····	034
扒牛肉条·····	034
松茸扒牛排·····	035
荷香蒸排骨·····	035
煎串肉·····	036
口蘑烧羊腿·····	036
当归煨牛白奶·····	036
锅煽肉片·····	037
菌香寸骨·····	037
龙井蒸牛肉·····	038
果味蒸猪手·····	038
红焖肉块·····	038

风味蒸肉·····	039
熘腰花·····	039
熘肝尖·····	040
酱爆里脊丁·····	040
焦熘里脊条·····	040
荷兰豆肉片汤·····	041
紫菜瘦肉花生汤·····	041
牛肉窝蛋·····	042
羊杂蘑菇汤·····	042
豆豉蒸排骨·····	043
熘三样·····	043
炆青椒肉丝·····	043
番茄蒸鹿肉·····	044
烧蒸扣肉·····	044
清蒸羊肉·····	044
虫草双花焖鹿筋·····	045
五香酱驴肉·····	045
五香熏兔·····	046
熏鸡腿·····	046
煊炒三丝·····	046
乌克兰牛肉·····	047
归圆鸡肉汤·····	047
金钱里脊·····	047
莲藕炒肉片·····	048
蒜焖兔肉·····	048
冬菜肉丁·····	048
芥菜里脊肉片·····	049
海带丝炒肉·····	049
茭白肉片·····	050
爆羊肉片·····	050
沙司肉饼·····	051
丝瓜肉片·····	051
京酱羊肉丝·····	051
炒肚丝·····	052

肉片炒蒜薹·····	052
家常合川肉片·····	052
醋烹肉片·····	053
清炒肉片·····	053
麻辣肉片·····	054
葱爆羊肉·····	054
鱼香肉丝·····	055
宫保肉丁·····	055
鱼香牛肉丝·····	055
双椒爆腰花·····	056
莲花肉丝·····	056
板栗红枣烧羊肉·····	056
合川肉片·····	057
炒杂烩·····	057
肉丝拌粉皮·····	058
凉拌牛肉·····	058
苹果炒牛肉片·····	059
三阳开泰·····	059
拌肉丝波菜·····	059
菜心猪耳·····	060
菠菜番茄拌肉丝·····	060
云腿香菇牛鞭·····	060
鲁式炒肉·····	061
清拌里脊丝·····	061
红扒猪舌·····	062
葱爆肉·····	062
冬瓜炖羊肉·····	063
肉丝拌芹菜·····	063
黄豆焖牛肉·····	063

韭菜炒毛豆·····	068
糖醋白菜·····	068
白灼芥蓝·····	069
素爆鸡丁·····	069
姜米炒青菜·····	069
红烧素排骨·····	070
黄瓜炒冬笋·····	070
蒜香苋菜·····	070
家常冬笋·····	071
青椒土豆丝·····	071
茭白辣椒炒毛豆	072
雪梨素鱼片·····	072
焖蒜苗·····	072
玫瑰炒三酥·····	073
焖茭白·····	073
酱炒苦瓜·····	074
炒苦瓜丝·····	074
干煸青椒·····	075
熘番茄·····	075
扒素四宝·····	075
盐煎扁豆·····	076
青椒炒茄丝·····	076
酱爆青椒·····	076
醋炒什锦·····	077
蚝油茭白·····	077
酸辣萝卜·····	077
素炒胡萝卜·····	078
熘胡萝卜丸子·····	078
四味素烩·····	078
芙蓉冬瓜·····	079
鸡油扁豆·····	079
菠菜炒粉丝·····	080
素炒三丁·····	080
干煸萝卜丝·····	081
干煸四季豆·····	081
茄汁素鱼片·····	081
什锦掐菜·····	082

肉片面筋炒白菜	082
金瓜百合·····	082
三丁茄子·····	083
橙汁茄排·····	083
云腿白菜·····	084
风味土豆泥·····	084
开洋炖菜心·····	085
油焖春笋·····	085
虾仁蛋韭黄·····	085
茄汁素虾仁·····	086
滑炒素虾仁·····	086
芦笋炒百合·····	086
水芹炒百叶·····	087
三鲜炒春笋·····	087
酱汁春笋·····	088
糖醋包菜·····	088
糖醋柿子椒·····	088
五色虾仁·····	089
番茄马蹄·····	089
生煨豆苗菜·····	089
蟹肉扒西兰花	090
香菇扒菜胆·····	090
西芹菠萝炒火腿	090
海参豆腐烧全茄	091
芦笋百合炒明虾	091
荠菜丝瓜瘦肉汤	092
珍珠蟹柳·····	092
如意金条·····	093
海味青蔬卷·····	093
金玉满堂·····	093
醋熘瓜片·····	094
虾酱茼蒿秆·····	094
腊肠炒双笋·····	094
芥蓝腰果炒香菇	095
榄菜四季豆·····	095
什锦京葱·····	096
蟹柳烧冬瓜·····	096
素炒丝瓜·····	097
双椒韭黄炒腰柳	097
清香小炒·····	097
鲍汁金针菇·····	098
碧绿银杏·····	098

泡莴笋·····	098
青瓜腰果虾仁	099
松仁菜心·····	099
糖醋蒜薹·····	100
海米拌洋白菜	100
炆油菜·····	101
蘸汁芥蓝·····	101
麻辣南瓜·····	101
炆拌双花·····	102
泡胡萝卜·····	102
火腿白菜汤·····	102
荷兰豆拌蟹柳	103
芦笋菠菜汤·····	103
红绿双片·····	104
果蔬浓汤·····	104
素炒南瓜苗·····	105
杏仁拌三丁·····	105
虾干拌西芹·····	105
黄瓜玉米笋·····	106
葱油青笋·····	106
素炒莲藕·····	106
三鲜拌春笋·····	107
凉拌苦瓜·····	107
百合拌番茄·····	108
五味拌菜·····	108
柠檬拌白菜·····	109
小葱拌蕨菜·····	109
香干拌野菜·····	109
清烧丝瓜排·····	110
枸杞鲜藕·····	110
四季泡菜·····	110
红椒西芹·····	111
糟香番茄·····	111

十香拌菜·····	114
家鸡香芋豆腐	114
五香熏蛋·····	114

熏干豆腐卷·····	115
烩豆腐丁·····	115
炒桂花豆腐·····	116
蘑菇炖豆腐·····	116
糖醋熘豆腐丸子	117
肉丝涨蛋·····	117
香椿炒鸡蛋·····	117
豆板虾仁·····	118
韭香豆干腊肉·····	118
老烧蛋·····	118
水熘豆腐·····	119
熘虾段·····	119
香煎老豆腐·····	120
大良煎虾饼·····	120
葱烧豆腐·····	121
南煎豆腐·····	121
家常麻婆豆腐·····	121
绣球豆腐·····	122
四喜豆腐盒·····	122
双耳蒸蛋饼·····	123
豆腐烧芹菜·····	123
鸡蛋蒸肉丸·····	123
老汤卤豆腐丝·····	124
火腿煎蛋·····	124
浇汁豆腐海参·····	124
八宝蒸水蛋·····	125
榄菜虾仁蒸豆腐	125
蛋黄蒸豆腐·····	126
拌三皮丝·····	126
南乳烧腐竹·····	127
三色蛋卷片·····	127
玛瑙豆腐·····	127
肉丝荠菜豆腐·····	128
菠菜拌豆腐皮·····	128
白菜心拌干丝·····	128
香干拌芹菜叶·····	129
海带拌粉丝·····	129
肉末拌豆腐·····	130
拌红白绿·····	130
鸡蛋松·····	131
凉拌三丝·····	131
豆腐煲·····	131

油菜叶拌豆丝... 132
海米拌豆腐... 135
什锦粉丝... 132
豆腐干拌芸豆角 133
花生米拌豆腐干 133
青椒拌豆片... 134
肉丝拌腐皮... 134
绿豆芽拌干丝... 135
海米拌豆丝... 132
海带炆腐竹... 135

健康大师忠告
多吃没有腿的食物
第四章 136
水产类家常菜

刺身赤贝... 138
海蜇萝卜丝... 138
芥末蜇丝... 138
珊瑚黄鱼... 139
拌蜇皮... 139
鱼米映红椒... 140
香扒鲑鱼段... 140
五彩拌鲍丝... 141
象眼鱼卷... 141
白汁番茄鳕鱼... 141
鸡腿鲈鱼... 142
爆氽鱼块... 142
清炒虾仁... 142
凉拌海兔... 142
双冬武昌鱼... 143
奶汤鲫鱼... 143
菱米鱼丁... 144
西湖醋鱼... 144
海鲜酿苦瓜... 145
豆瓣花鲢... 145
龙井鱼片... 145
豆瓣青鱼... 146
煲仔鱼丸... 146
鲫鱼氽豆腐... 146
芹菜鱼丝... 147

醋爆鱼丁... 147
茄汁葡萄鱼... 148
鲜丝瓜鱼汤 148
奇味银鱼排... 148
柠檬鱼片... 149
三丝鲜贝... 149
香滑鲈鱼球... 149
三丝鱼卷... 150
鸡炒鱼片... 150
五柳鱼... 150
韭黄鱼丝... 151
鳝丝炒韭黄... 151
碧绿绣虾簪... 152
粽叶梭鱼汤... 152
西芹杏仁花枝片 153
木耳香葱爆河虾 153
双椒墨鱼仔... 153
白灼蛭子肉... 154
卤鲜鱿鱼... 154
沙锅鲫鱼... 154
五彩拌鲜鱿... 155
三色拌乌贝... 155
枸杞拌螺片... 156
凉拌鱼皮... 156
翡翠拌蚬子... 157
银丝三文鱼... 157
海鲜拌菜... 157
卤水青虾... 158
烩酸辣鱼丝... 158
泥鳅钻豆腐... 158
刮炖鳕鱼... 159
鱿鱼山药汤... 159
双耳爆海螺... 160
虾尾梅干菜鱼汤 160
爆鱿鱼卷... 161
蟹肉瓜条... 161
炒鳝鱼丝... 161
炒乌鱼片... 162
鱼肚鲜虾苦瓜汤 162
鱿鱼芦笋汤... 162
软酥鲫鱼... 163

草鱼怀珠... 163
贡菜草菇棒鱼汤 164
清炒鱼丁... 164
冬菜蒸鳊鱼... 165
蒸文蛤... 165
红烧大虾... 165
碎烧鱼... 166
香煎带鱼... 166
蒜茸青口贝... 166
香葱烧海参... 167
干煎大虾... 167
麒麟金鲳... 168
滑炒鱼片... 168
拌墨斗鱼... 168

健康大师告诉你
菇，最好的功能食品
第五章 169
菌类家常菜

紫菜冬菇肉丝汤 170
冬菇冬笋肉丝汤 170
草菇海鲜汤... 170
白蘑茄脯... 171
沙嗲榆耳烧鲜鱿 171
炒肉海带... 172
草菇爆虾球... 172
炆拌金针菇... 173
卤味猴头蘑... 173
果脯鹅蛋菌... 173
炒双菇... 174
双味香菇... 174
香菇栗子... 174
烩鸡油菌... 174
鸡肉烧花菇... 175
珊瑚戏乌龙... 175
姬松茸烧素圆 176
火龙西米蒸菌丸 176
素鸡翅烧元蘑 177
玉米虎掌烧鲍片 177
红酒开洋杏鲍菇 177

咖喱马蹄滑菇... 178
鲍鱼菇烧素海参 178
冬瓜鸡扒菌... 178
蓝宝豆烧猴头... 179
浇汁蘑菇鱼... 179
松茸烩鱼肚... 180
草菇炒西红柿... 180
胗菌酸辣汤... 180
余海参鹅蛋菌... 181
枸杞炖银耳... 181
凤尾菇猪腰煲... 181
鸡腿菇鹿肉煲... 182
炒鲜蘑菇... 182
金沙球盖菌... 182
椒香红牛肝... 183
白蘑田园汤... 183
美味牛肝三文鱼 184
竹荪芦笋烧鲍片 184
双色茶树菇... 184

健康大师教你
合理主食调控健康
第六章 185
主食类家常菜

燕麦粥... 186
薄荷绿豆粥... 186
杏仁粥... 187
山楂荞麦粥... 187
杜仲磁石粥... 187
火腿青菜炒饭... 188
南瓜百合蒸饭... 188
木瓜火腿蒸饭... 188
番茄牛肉烩饭... 189
海鲜烩饭... 189
荷香鸡粒饭... 190
叉烧酱油炒饭... 190
果脯地瓜饭... 190
茄汁鱼柳饭... 191
扬州炒饭... 191
肉末雪菜炒饭... 191



五彩玉米饭····· 192	肉丝汤面····· 205	猪肝菠菜粥····· 218	心血管疾病····· 229
番茄虾仁炒饭·· 192	全家福汤面····· 205	韭黄肉丝焖饼 219	肝病····· 230
香菇蛋炒饭····· 192	家常筋饼····· 206	萝卜丝酥饼····· 219	肾病····· 230
菠萝炒饭····· 193	古钱大饼····· 206	青瓜烙····· 219	痛风····· 230
麦片焖米饭····· 193	胡萝卜汁面····· 207	郁李仁紫菜粥 220	消化性溃疡····· 230
泡椒鸡丁炒饭·· 194	鲍鱼鸡丝汤面 207	西米桂粥····· 220	癌症····· 231
龙凤炒饭····· 194	家常饼····· 207	玫瑰花粥····· 220	肥胖····· 231
山菜蘑菇炒饭·· 195	牡蛎煎饼····· 208	白果冬瓜粥····· 220	骨质疏松····· 231
素四宝烩饭····· 195	鲜肉茄饼····· 208	羊腩苦瓜粥····· 221	
家常石锅拌饭·· 195	蛋花番茄面····· 208	白术鸡内金粥 221	按所含营养素索引·· 232
口蘑菜心炒饭·· 196	荷叶饼····· 208	沙锅排骨粥····· 222	高蛋白质····· 232
赤豆米饭····· 196	香菜肉粒夹饼 209	菠菜粥····· 222	高纤维素····· 233
紫菜包饭····· 196	锅子饼····· 209	胡椒粥····· 223	高矿物质····· 234
海南鸡饭····· 196	清蒸蔬菜饼····· 210	蟹柳豆腐粥····· 223	高维生素····· 234
鸡肉羹饭····· 197	关东肉火勺····· 210	萝卜火腿粥····· 223	
三椒牛肉饭····· 197	上海五仁酥饼 211	黑芝麻甜奶粥 224	按适宜人群索引 235
手擀面····· 198	冬瓜饼····· 211	仿真燕窝粥····· 224	儿童····· 235
茄汁牛肉面····· 198	苹果比萨饼····· 211	栗子玉竹龙眼粥 224	中年····· 235
奶香大枣饭····· 199	葫芦头泡馍····· 212	杨梅瘦肉粥····· 225	老人····· 237
肉丁蒸糯米饭·· 199	甜咸酥麻饼····· 212	猪腰薏米粥····· 225	女性····· 237
香椿蛋炒饭····· 199	蒜辣煎饼····· 212	奶香麦片粥····· 226	
阳春面····· 200	岐山锅盔····· 213	生姜海参粥····· 226	按四季养生索引·· 238
酸辣凉面····· 200	潮式黄金饼····· 213	菊芽粥····· 226	春季····· 238
清汤牛肉面····· 200	煎饼合子····· 214	香葱鸡粒粥····· 227	夏季····· 238
野菜肉酱面····· 201	内蒙古饼····· 214	北芪大枣粥····· 227	秋季····· 239
酸辣三丝面····· 201	鸡蛋银鱼饼····· 214	马齿苋粥····· 227	冬季····· 240
雪菜肉丝面····· 202	香煎鸡蛋饼····· 215	藿香粥····· 228	
洋葱羊肉面····· 202	烫面油香····· 215	竹叶粥····· 228	
三鲜汤面····· 202	猪肉油酥饼····· 215	什锦烤麸粥····· 228	
什锦鸡蛋面····· 203	四川紫薇饼····· 216		
豆浆水饭····· 203	麻酱烧饼····· 216		
素条面····· 203	天门葱花油饼 216		
土豆苦力····· 204	椒盐旋饼····· 217		
肉末打卤面····· 204	玉米糊饼····· 217		
鳝鱼丝面····· 204	桂圆枸杞粥····· 218		
		按常见病索引····· 229	
		糖尿病····· 229	

健康大师

教你

如何吃肉更健康

RUHECHIROUGENGJIANKANG



张国玺

洪昭光

于康

中医养生保健专家 卫生部首席健康教育专家 北京协和医院营养专家

从前人们是吃不饱饭、吃不上肉，现在人们的生活水平提高了，想吃什么就吃什么，可是有些人不懂，以为鸡鸭鱼肉就是营养好的。其实吃东西是要讲平衡的，要荤素搭配，人不能光吃素，也不能光吃肉。从人的牙齿构成来讲，人生出来就是要吃肉的，人的牙齿有32颗，上面5颗，下面5颗槽牙是吃五谷杂粮的，前面四颗门牙是吃蔬菜、水果的，还有一颗叫犬牙，四个加在一起就是吃鸡鸭鱼肉。

随着生活水平的逐步提高，在现代人一致呼吁健康饮食的口号声中，大部分人过多地夸大了蔬菜的好处，却忽略了肉类中的营养成分。不少爱美的女性拒“肉”于千里之外，甚至谈“肉”色变，深怕肉类中的脂肪和热量影响自己的身材，从而强迫自己成为准素食主义者。殊不知，肉类中含有多种人体所必须的营养素。英国营养基金会总干事卡比达教授就指出，不吃红肉会令身体较易受细菌感染，而且肉类含有多种人体必要的营养（人体血液所需的铁质和骨骼所需的维他命D等），缺少这些营养素会导致多种疾病。

人体组织是由细胞构成的，而细胞更新需要蛋白质提供更多更新的“原料”，以促进生长发育和修补组织。因此，在膳食中应合理的依靠脂肪提供能量，以“保护”蛋白质，避免被“氧化燃烧”，让蛋白质发挥更重要的作用。所以，适量摄入瘦肉、鱼类等，这是维护人体健康必需的。

最近，来自美国加利福尼亚州蒙特里的美国心脏病学讨论会上的报告也指出，高血压的典型特征是动脉壁增厚，但当给予足量的钾后，动脉壁便不再增厚。这主要是钾对血管有保护作用，可防止动脉壁不受血压的机械性损伤，从而降低了高血压病人中风的发病率。

由此可见，高血压病人适当增加钾的摄入量是有益的。值得注意的是，有些高血压病人由于持续服用利尿剂、降压药，使排尿增多，钾随之排出，发生低钾倾向的可能性更大，所以，服用这类药物治疗的病人，更应注意补钾。补钾的方式主要分药补和食补两种。药补常首选氯化钾，主要适用于服用利尿剂降压药物治疗的病人，而食补则适用于所有高血压病人，包括那些轻度高血压，尚未服用降压药物治疗的患者。含钾丰富的食品很多，主要有瘦肉、牛肉、鱼类及其他海产品、小白菜、油菜、黄瓜、西红柿、土豆、橘子、香蕉、桃、葡萄干等蔬菜与水果。

有人担心食用瘦肉、鱼类等高蛋白的食品，可能对高血压病人不利，其实大可不必担心。研究表明，低蛋白饮食对于高血压病人比高脂肪饮食更有害，是发生中风的主要原因，因此要求高血压病人应保证适量蛋白质的供应。但高血压病人要少吃羊肉，患有冠心病、高血压、高血脂和肥胖的人要忌食肥猪肉。

猪、牛、羊肉——日常饮食中必不可少的佳品

猪肉是人体蛋白质和脂肪的主要来源之一，猪的瘦肉和肥肉分别含有蛋白质16.7%和2.2%；脂肪

28.8%和90.8%；水份是53%和6%。猪肉中含有丰富的磷和铁，并且猪肉中的锌和铜也是儿童智力生长发育所必需的元素，与肉结合的铁才容易被人体吸收。其他一些微量元素如锰、硅、硒、氟等也都含有。猪肉具有补肾、养胃、滋肝、润肌肤、滋阴润燥的养生保健功效。

牛肉中含有的蛋白质、脂肪、维生素A、B族维生素、维生素D、钙、铁、磷等非常丰富。营养价值很高，是滋补强壮的上品。

此外，牛肉在强筋骨、养脾胃、安中益气、消水肿、除湿气等方面有很好的药用功效。

羊肉所含的钙质、铁质都高于猪肉，对贫血、肺病及体质虚弱的人非常有益。每100克羊肉中含有蛋白质17.3克、碳水化合物0.5克、脂肪13.6克、钙15毫克、铁3毫克、磷168毫克、胆固醇70毫克，以及其他一些微量元素。羊肉可以益气补虚、温中暖下。是治疗虚痨、腹痛、腰膝酸软、产后虚冷的最佳食品。

适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉类，少吃肥肉和荤油

鱼、禽、蛋、瘦肉等动物性食物是优质蛋白质、脂溶性维生素和矿物质的良好来源。动物性蛋白质的氨基酸组成更适合人体需要，且赖氨酸含量较高，有利于补充植物性蛋白质中赖氨酸的不足。此外，肉类中铁的利用较好，动物肝脏含维生素A极为丰富，还富含維生素B₁、B₂和叶酸等。但值得注意的是，肥肉和荤油为高能量和高脂肪食物，摄入过多往往引起肥胖，而且是某些慢性病的危险因素，应当少吃。

相比之下，鸡、鱼、兔、牛肉等动物性食物不仅含蛋白质较高，而且饱和脂肪、总脂肪量和胆固醇含量较低，产生的能量也远低于猪肉，故在《中国居民膳食指南》中明确提出应大力提倡吃这些动物性食物，适当减少猪肉的消费比例。

应特别提出的是，现代营养学证明了鱼类的营养价值：它含有高生物价值且极易消化吸收的优质蛋白质，有益于心血管健康的脂肪酸，较低的胆固醇和较丰富的常量元素和微量元素等，这些都使得鱼类在维护人体健康，特别是心脏健康方面扮演着重要的角色。众多的研究表明，常吃鱼类有助于减低心血管疾病的发生。美国心脏病学会和糖尿病学会都将每周食用2~3次鱼(特别是海鱼)作为膳食的推荐原则。但不管吃什么，怎么吃，都还是要遵从适可而止的理论。只有吃的合理，才会拥有健康的身体。

☆肉类中的营养素☆

蛋白质：一般说来，肉类食物中最有营养价值的营养素是蛋白质，平均含量为10%~20%。肉类蛋白质不仅含量高，同时由于肉类蛋白质含有人体所需要的全部必需氨基酸，并且比例适宜，能被人体很好地吸收和利用，因此属于优质蛋白质。

脂肪：肉类食物中的脂肪含量为7%~50%，同蛋白质一样，不同动物或不同部位的肉中，脂肪含量差别也很大。脂肪能给肉类食物带来良好的口感，使肉吃起来很香，同时，脂肪也为人们带来大量的能量。但是，由于动物脂肪中含有较多的饱和脂肪酸，动物内脏中还含有较高的胆固醇，脂肪产生的能量较高，如果摄入量过大，对身体不利的。因此，肉类食物中的脂肪摄入量是应该加以限制的。

矿物质：肉类的矿物质含量大约1%左右，包括钾、钠、钙、镁、硫、磷、氯、铁、锌等多种常量元素和微量元素。尤其是肉中所含的铁，是以血红素铁的形式存在的，很容易被人体吸收利用，是人体铁的重要来源。肉类食物中所含的锌，既丰富又易于被人体吸收，是人体锌的最好来源。

维生素：肉类食物还是人类B族维生素的主要膳食来源，也是维生素A和生物素及叶酸的重要来源。特别是动物内脏中的B族维生素以及肝脏中的维生素A，其含量更是异常丰富，是人类获取这些维生素的重要途径之一。



香拌肚丝 (三人份)

健康大师营养功效分析

张国玺 猪肚味甘，性微温，可补脾健胃，治疗食欲不振、食少等症。**洪昭光** 猪肚本身胆固醇很高，不宜多吃和常吃。

原料 熟猪肚1个，香菜少许。

调料 蒜泥少许，辣油1/2小匙，一品鲜酱油1小匙，香醋1/2小匙，葱油1小匙，味精1/2小匙，精盐少许。

做法

- 1.将香菜洗净，切段；将猪肚用温水洗净后先斜刀片成大片，再切成丝。
- 2.将切好的猪肚丝和香菜、蒜泥、辣油、一品鲜酱油、香醋、葱油、味精、盐拌匀入味即成。



芥末双脆 (三人份)

健康大师营养功效分析

于康 胡萝卜可提供丰富的胡萝卜素，可以转化为对视力有益的维生素A，有助于保护眼睛。

张国玺 此菜具有健脾消食，补肝明目的功效。

原料 水发黄喉250克，胡萝卜50克。

调料 精盐、味精各1/3小匙，芥末适量，葱油、黄酒各1.5小匙，辣油、蒜泥各少许，葱、姜各少许。

做法

- 1.将水发黄喉洗净切成条，放入沸水锅中烫2分钟，捞出沥干。胡萝卜洗净，切条，然后一起放在沸水锅里烫1分钟，捞出冲凉，备用。
- 2.将黄喉和胡萝卜装入盘中，加上精盐、味精、葱油、辣油、蒜泥、黄酒、葱、姜等调料拌匀，即成。

提示

黄喉要选清水煮发，而不用碱发的，烫时要沸水下锅，烫透。



炆拌腰条 (二人份)

健康大师营养功效分析

张国玺 猪腰性平、味咸，具有补肾气、通膀胱、消水肿、治耳聋、腰痛等功效。**洪昭光** 猪腰属于高胆固醇食物，对所有人都不推荐大量进食。

原料 猪腰200克，白菜嫩帮100克，红辣椒30克，葱、姜各少许。

调料 美极鲜、辣油、香醋各1小匙，精盐少许，味精1/2小匙，蒜泥、黄酒各少许，葱油1.5小匙。

做法

- 1.猪腰一切两半，去腰臊，切条；白菜帮切条，红辣椒切圈。
- 2.取净锅置旺火上，加适量水烧开，先加入葱、姜、黄酒，再将腰条入锅用小火焯去血水，捞出冲凉。
- 3.将腰条、白菜条、红辣椒圈和美极鲜酱油、精盐、味精、辣油、香醋、蒜泥、黄酒、葱油等调料一起放入容器中拌匀入味，装盘即成。



三鲜拌牛腱 (四人份)

健康大师营养功效分析

张国玺 牛肉具有补脾胃、益气养血之功效,可用于气虚少食、泄泻、水肿、乏力、自汗等症的食疗。辣椒有温中健脾、散寒燥湿、发汗解表之功用。**洪昭光** 牛肉富含蛋白质,应每天进食3~4份蛋白质,

原料 熟牛腱400克,黄瓜50克,红辣椒50克,西芹50克。

调料 精盐少许,味精1/2小匙,辣油1/2小匙,葱油1/2小匙。

做法

- 1.将黄瓜用清水反复冲洗干净,削去外皮,用刀剖开除去瓜籽,切成小条,备用。
- 2.将西芹摘除老黄叶;辣椒除去筋,撕成大块,西芹、辣椒分别洗净,切小条。
- 3.取干净炒锅,置于火上,放入清水适量烧沸,将切好的西芹和辣椒分别用沸水焯一下,捞出冲凉。
- 4.牛腱切成条,和黄瓜条、西芹条、红辣椒条、精盐、味精、辣油、葱油等调料一起拌匀入味,装入盘中即成。



卫生部首席健康教育专家 **洪昭光**

合理膳食可以让你不胖不瘦,胆固醇不高也不低,血黏度不黏也不稀。比如三份高蛋白,可以早上吃一个荷包蛋,中午吃一份肉片苦瓜,晚上吃一份豆腐和二两鱼,这样一天三至四份蛋白质不多也不少。

健康忠告

黄瓜拌猪心 (二人份)

健康大师营养功效分析

于康 猪心中蛋白质含量丰富,还有大量的碳水化合物、维生素B族、钙、铁等矿物质。**张国玺** 猪心味甘咸、性平,具有养心安神、补血之功效。可用于惊悸、怔忡、自汗、失眠等症的食疗。**洪昭光** 猪心的胆固醇和饱和脂肪酸含量很高,仅可作为偶尔进食的食物。

原料 生猪心200克,黄瓜100克。

调料 精盐1/3小匙,味精1/3小匙,一品鲜酱油少许,醋少许,辣油1/2小匙,麻油1/2小匙,料酒1/2大匙,姜片少许,红辣椒圈少许,蒜泥少许。

做法

- 1.先将生猪心用清水洗净,然后剖成两半,用水洗净污血;待用。
- 2.锅内放清水烧开,加入料酒,姜片,放入猪心,撇去浮沫,转中火煮30分钟;捞出冲凉备用。
- 3.黄瓜用水冲洗干净,削去外表皮,然后切成块;红辣椒圈洗净,待用。
- 4.熟猪心切片,与黄瓜块,和红辣椒圈、蒜泥、精盐、一品鲜酱油、醋、辣油、麻油、味精等拌匀入味,装盘即成。



1杯=240毫升=240克



卫生部首席健康教育专家 洪昭光

健康忠告

1份高蛋白相当于50克瘦肉或者4个大鸡蛋,或者100克豆腐,或者100克鱼虾,或者150克鸡鸭鹅肉,或者25克黄豆。但摄入蛋白过多,也会对人体造成伤害。因为氨基酸从尿里排出影响肾脏,蛋白过多,消化不良,造成肠道毒素太多。而蛋白太少也不行,营养不良,一样会导致不健康状态。

卤味千层耳 (五人份)

健康大师营养功效分析

于康 猪耳中除含有大量蛋白质、脂肪、钙、铁等营养物质外,还含有丰富的胶原蛋白物质。**张国玺** 可养颜美容、滋养肌肤、减少皱纹。

原料 猪耳4只。

调料 精盐2小匙,味精1小匙,料酒1/4小匙,葱段、姜片、桂皮、八角各少许。

做法

- 1.将猪耳用温水泡洗,刮净皮面,切去耳根。
- 2.将猪耳入水锅内,焯透捞出。
- 3.锅内入清水2000克,加入各种调味料,放入猪耳烧沸,转小火煮1小时捞出。放在盘内,浇少许卤汁,用重物压实,放冰箱冷却2~3小时。



雪菜牛肉汤 (三人份)

健康大师营养功效分析

洪昭光 牛肉能提高机体抗病能力。

原料 雪菜100克,熟牛肉250克,胡萝卜、红椒各少许。

调料 葱、蒜末各1/2小匙,精盐适量。

做法

- 1.雪菜放入网筐里,流水冲洗5小时去掉咸味,取出切碎。
- 2.熟牛肉切块,放入沸水锅内烫透捞出。胡萝卜、红椒洗净切丝备用。
- 3.锅内加2大匙植物油烧热,下入葱蒜末炸锅,倒入8杯牛骨高汤、牛肉、雪菜煮沸,再加胡萝卜丝、红椒丝及调料慢煮15分钟。

