



卫生部首席健康教育专家

陈洪志

你的饮食决定你的健康

40岁

健康家常菜

首席健康专家专为 40 岁人群量身定制的 400 道健康食谱
中年人应从最简单的平衡膳食做起，求医不如求“食”

- ◎著名营养专家解读 40 岁人群的饮食营养方案
- ◎提供 400 条关于 40 岁人群的健康细节
- ◎送给领导、朋友最好的健康饮食书



著名饮食营养专家

于康

吉林科学技术出版社

国民健康
生活丛书

图书在版编目(CIP)数据

40岁健康家常菜 / 洪昭光, 于康主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2007. 5
ISBN 978-7-5384-3502-3

I. 4... II. ①洪... ②于... III. 保健-菜谱 IV.
TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第071983号

健康大师营养方案版

40岁健康家常菜

- 主编 ————— 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 隽 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 jl_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
2008年1月第1版
2008年1月第1次印刷
书号 ISBN 978-7-5384-3502-3
定价 29.80元



_____ :

美好的生活是多姿多彩的，就像一道色香味俱全的佳肴，需要健康的身体才能尽情地享受！希望这份承载着美味与祝福的小礼物，能够为您的生活带来一些改变，让健康与幸福天天与您相伴！

_____ 敬赠

40岁

健康家常菜

PDG

- 1 首席健康专家专为 40 岁人群量身定制的 400 道健康食谱
- 2 中年人应从最简单的平衡膳食做起，求医不如求“食”
- 3 著名营养专家解读 40 岁人群的饮食营养方案
- 4 提供 400 条关于 40 岁人群的健康细节
- 5 送给领导、朋友最好的健康饮食书

天
地
人
和
平
安

PDF

40

岁

健康家常菜



卫生部首席健康教育专家 洪昭光
著名饮食营养专家 于康
联合主编

健康生活 从合理膳食开始

jiankangshenghuocong
helishunlikaishi



洪昭光

卫生部首席健康教育专家

古人云“民以食为天”，饮食与每一个人都密切相关，合理饮食至关重要。因为合理的饮食可以让你不胖也不瘦，胆固醇不高也不低，血凝度不黏也不稀。

如今生活质量的提高使得人们越来越在意自己的饮食。中国有一句名言：“医食同源”，“医食同源”一词是根据“药食归一”思想而来，是指医药的来源，原本和食物如出一辙。古人认为药与食物同起源于一个根源，可见饮食与人体健康密切相关。在今天一日千里的社会中，生活节奏加快，竞争激烈，人体生物节律被破坏，饮食规律被打乱，快餐饱餐，吸烟酗酒，运动减少，失眠增多，于是一系列由紧张、压力、不良生活习惯所造成的身心疾病如高血压、高血脂、冠心病、糖尿病、癌症应运而生，慢性病发病率增高，发病年龄提前已成为不可阻挡的趋势。

人生百岁大致可分三个阶段：30岁前为青少年，30~60岁为中年，60岁以后为老年。

30岁前，青年人精力充沛，慢性病很少。60岁后，由于现今老年人已比较注意保健养生，衰老速度并不快。但在30~60岁期间，正是奋斗拼搏期，人与人之间的健康差异越拉越大，在60岁时，几乎不可同日而语。因此，30岁时就要努力培养健康理念和健康生活方式，40岁时，是转折点，发病危险性大增。中年人有自己的时髦观念：40岁以前用命换钱，40岁以后用钱买命，他们忘记了一条朴素的真理：生命是一条单行线，没有回头路，一江春水向东流，永不复回。

所以，人到中年更应注重生活方式，合理膳食，适量运动，心理平衡，戒烟限酒，16个字并不容易做，需要从日常生活中一点一滴做起。

因此饮食必须有节，讲究营养科学。那么，怎样才能使40岁的人们不但营养合理，而且健康生活呢？从营养学观点来看，就是一日三餐所提供的各种营养素能够满足人体生长、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？

这本《40岁健康家常菜》有营养专家于康教授把关，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。但愿中年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。

饮食+营养 健康60岁

yinshi+yingyang jiankang60sui

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，或者眼于宏观理论，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。

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，自然不是单靠这几百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

Contents 目录

第一章

P22



2人份

羊肉茄夹

P23



3人份

豉椒牛肉

P24



4人份

桃梨焖牛肉

P25



3人份

香滑鸡球

P26



3人份

清炖水鱼汤

减压家常菜



2人份

青红椒泡凤爪



2人份

葱爆羊肉



2人份

桃柱冬瓜玉米汤



3人份

金针鸡丝汤



3人份

三丝鱼汤

P27



3人份

合川肉片

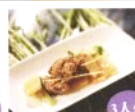
P28



2人份

葱油鸡肝

P29



3人份

炒鸭柳

P30



3人份

韭菜炒毛豆

P31



3人份

金玉满堂

第一章

减压家常菜



3人份

肉丝炒三丝



2人份

芫爆鸭条



3人份

果酱辣鸭



3人份

鸡丝蕨菜



3人份

清香小炒

P32



3人份

糖醋包菜

P33



3人份

木耳汤

P34



3人份

三丁茄子

P35



3人份

果味豆腐

P36



3人份

甘麦大枣汤

第一章

减压家常菜



3人份

芦笋百合炒明虾



3人份

金瓜百合



3人份

葱枣汤



4人份

肉末鱼豆腐



3人份

番茄炒豆腐

P37



3人份

虾米萝卜丝汤

P38



3人份

家常冬笋

P39



3人份

黄瓜炒冬笋

P40



3人份

青椒土豆丝

P41



2人份

姜米炒青菜

P42



3人份

一品菌王汤

P43



3人份

茭白肉片

P44



3人份

冰糖蒜汤

P45



2人份

虎头鸭丁

P46



3人份

鲫鱼汆豆腐

P47



3人份

鲍鱼萝卜汤

P48



4人份

苦瓜炒肉片

P49



3人份

芙蓉冬瓜

P50



3人份

油茶鸽蛋汤

P51



3人份

蟹肉扒西兰花

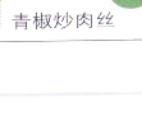
P47



3人份

豆腐鸭架汤

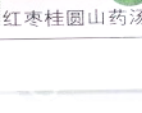
P48



3人份

青椒炒肉丝

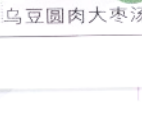
P49



3人份

红枣桂圆山药汤

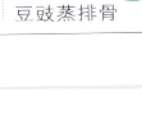
P50



3人份

乌豆圆肉大枣汤

P51



3人份

豆豉蒸排骨

Contents 目录

第一章

P52



4人份

芹菜红枣汤

P53



4人份

冬瓜红枣汤

P54



3人份

百合冰糖蛋花汤

P55



3人份

番茄鱼丸汤

P56



3人份

枸杞鸽蛋汤

减压家常菜



2人份

鱼香鸡



3人份

枸杞叶猪肝汤



4人份

首乌鸡汤



3人份

花旗参瘦肉汤



3人份

双色鱼丸

P57



3人份

天麻煨鸡汤

P60



3人份

拌肚丝

P61



3人份

猪肝拌豆芽

P62



4人份

八爪榆黄莲藕汤

P63



3人份

鸡丁拌青豌豆

第二章

补脑健脑家常菜



2人份

橙汁茄排



5人份

鸳鸯肠



3人份

凉爽肉片



3人份

炆拌腰条



3人份

肉丝拌芹菜

第三章

补脑健脑家常菜

P64



2人份

花生米拌豆腐干

P65



5人份

泡菜墩

P66



3人份

黄瓜拌梨丝

P67



5人份

酱牛腱子

P68



3人份

五香肉



4人份

十香拌菜



3人份

凉拌西瓜皮



3人份

白蘑田园汤



3人份

芹菜拌豆腐干



4人份

冬菇栗子鸡肉汤

P69



3人份

天麻川芎鱼头煲



3人份

香菇鱼翅羹

P70



5人份

鱼肉萝卜汤



4人份

乌骨鸡炖菜汤

P71



4人份

珊瑚鱼骨汤



5人份

鱼头豆腐汤

P72



4人份

南瓜蚬尖汤



4人份

北风酸菜鱼

P73



4人份

贡菜草菇棒鱼汤



5人份

时蔬炖大鹅

P74



3人份

巧克力什锦水果球



3人份

鲈鱼汤

P75



2人份

酱萝卜拌肉丝



4人份

参芪鸡肾煲

P76



3人份

番茄蛋清汤



3人份

烩虾仁

P77



3人份

菠耳汤



4人份

元葱红烩鸡

P78



3人份

枣杞鸡汤



5人份

参芪肉丸萝卜汤

P79



3人份

煎熬带鱼



4人份

孜然牛肉蔬菜汤

P80



3人份

炖牛肉



3人份

西瓜炖鸡块

P81



3人份

鸡肉炖肉丸



5人份

清炖鳝鱼

P82



3人份

烩金银带子



3人份

香茶鸽蛋牛肉汤

P83



3人份

家常鱿鱼



3人份

玫瑰墨鱼汤

Contents 目录

第二章

P84



5人份

红烧冬笋

P85



3人份

虾酱肉丝茼蒿秆

P86



3人份

炖羊肉条

P87



4人份

西葫芦炒肉片

P88



4人份

家鸡香芋豆腐

补脑健脑家常菜



3人份

木耳炖豆腐



3人份

乌豆腐竹汤



3人份

咖喱土豆



5人份

卷心菜汤



4人份

香菇烩丝瓜

P89



3人份

金银豆腐

P90



2人份

姜丝肉

P91



3人份

菜花烧火腿

第三章

P94



6人份

酱汁什锦白菜

P95



4人份

番茄排骨冬瓜汤

补钙家常菜



5人份

蘑菇炖鸡



5人份

水晶虾仁



3人份

萝卜煮肉丸



5人份

卤素鸡豆腐



3人份

小辣椒拌南豆腐

P96



4人份

锅烧蟹

P97



3人份

锅贴鱼

P98



5人份

烧蒸牛肉

P99



4人份

口蘑焖里脊

P100



3人份

炆青椒肉丝

第三章

补钙家常菜



4人份

紫菜瘦肉花生汤



3人份

芹菜炒猪心



3人份

炒肉榨菜丝



4人份

菌香寸骨



3人份

芹菜鱼丝

P101



3人份

豆腐扒牛肉

P102



3人份

酱鸡蛋

P103



3人份

香菜拌海螺

P104



5人份

炖排骨

P105



3人份

羊肉雪耳藕片汤



3人份

葱焖鲫鱼



3人份

珊瑚黄鱼



3人份

鸡蛋沙拉



4人份

油淋仔鸡



3人份

牛肝白果鲈鱼羹

P106



2人份

冬菜蒸鳊鱼

P107



3人份

蟹味菇鳊鱼汤

P108



3人份

绣球豆腐

P109



3人份

鱼香肉丝

P110



3人份

鲜虾鱼肚拱嘴羹



4人份

油煎豆腐余菠菜



3人份

华都沙拉



3人份

炖牛蹄筋



5人份

酱鸡脖



4人份

牛筋花生汤

P111



3人份

麒麟金鲳

P112



4人份

牛肉口蘑雪豆汤

P113



4人份

鱼肚鸡汤

P114



4人份

花生牛肉汤

P115



4人份

羊肉山药青豆汤



5人份

芥兰排骨汤



5人份

鹿筋木瓜汤



3人份

鹿茸片老鸽汤



4人份

青苹果鲜虾汤



4人份

田七木瓜仔鸡汤

Contents 目录

第三章

P116



4人份

大虾豆腐汤

P117



3人份

莴笋海鲜汤

P118



3人份

白灵菇煲飞蟹

P119



3人份

杜仲牛膝猪手汤

P120



2人份

拌口条

补钙家常菜



4人份

排骨洋葱南瓜汤



3人份

平菇豆腐煮冬瓜



4人份

咖喱猪肉汤丸



4人份

明虾白菜蘑菇汤



5人份

清蒸羊肉

P121



3人份

蛋黄蒸豆腐

P124



4人份

卤味千层耳

P125



6人份

红椒西芹

P126



5人份

多味小番茄

P127



3人份

冬瓜苡米墨鱼汤

第四章

防治三高家常菜



3人份

莲蓬豆腐汤



3人份

菠菜番茄拌肉丝



3人份

水果沙拉



5人份

糖香番茄



3人份

酱南瓜

P128



4人份

草果陈皮青鱼汤

P129



5人份

老汤卤豆腐丝

P130



2人份

葱油腐竹

P131



3人份

糟豆腐

P132



3人份

彩色海蜇丝

第四章

防治三高家常菜



5人份

冰凉西瓜丁



3人份

魔芋拌球盖菌



5人份

豆苗扒鹌鹑蛋



3人份

海带焖木耳



3人份

五彩拌鲜鱿

P133



4人份

肉片炒豆腐

P134



3人份

黄芪鲫鱼汤

P135



4人份

海参鹅蛋菌汤

P136



3人份

瘦肉番茄粉丝汤

P137



5人份

红扒鸡



3人份

海参拌凤尾



3人份

玉米樱桃肉



4人份

桃子沙拉



3人份

双耳爆海螺



4人份

虾米白菜心汤

P138



3人份

凤尾菇猪腰煲

P139



2人份

酥椒香口蘑

P140



3人份

双色茶树菇

P141



3人份

竹荪芦笋烧鲍片

P142



3人份

芹苳蜆丝



2人份

锅包凤尾菇



2人份

鸡肉烧花菇



3人份

肉末拌豆腐



3人份

四喜烤麸



2人份

抓炒鱼条

P143



3人份

鸭蓉菜花

P144



3人份

胡桃豆腐

P145



2人份

麦香鸡丁

P146



3人份

香菇栗子

P147



3人份

肉末炒豆腐



3人份

韭黄鸡丝



3人份

爆汆鱼块



3人份

鸭蓉白菜



3人份

油菜玉米汤



3人份

五香烤松茸

Contents 目录

第四章

防治三高家常菜

P148



3人份

P149



3人份

P150



3人份

P151



4人份

P152



3人份

玉米菠菜蛤蚧汤

绿豆芹菜汤

番茄玉米汤

冬菇冬笋肉丝汤

甘草莲心水果饮



3人份



3人份



3人份



3人份



3人份

葱烧豆腐

空菜竹荪豆腐汤

虾子白菜汤

紫苏咖喱荸荠汤

姬菇豆苗蛋花

P153



3人份

P154



4人份

P155



3人份

P158



2人份

P159



4人份



5人份



3人份



3人份

山楂决明红枣汤

鸡腿菇煲鹿肉

黑木耳瘦肉红枣汤

牛肉苦瓜汤

鱼肉芒果咖喱汤

柠檬香菇汤

第五章

补气益血家常菜



3人份



3人份

翡翠豆腐

红油拌猪肝

P160



3人份

P161



2人份

P162



3人份

P163



2人份

P164



3人份

滑炆里脊丝

拌肉丝菠菜

鸡汤煮芸丝

柱侯煎鱼排

鳝丝炒韭黄

第五章

补气益血家常菜



3人份



3人份



2人份



2人份



5人份

卤猪腰

开洋豆腐

椒麻鸡丁

陈皮鸡丝

水晶牛肉

P165



3人份

拌墨斗鱼

P166



4人份

五色鱼汤

P167



5人份

淮山板栗乌鸡汤

P168



3人份

鱼肉豆腐汤

P169



3人份

肉丝炒土豆



5人份

卤猪蹄



3人份

兔肉松



3人份

肉丁烩豆腐



3人份

虫草人参甲鱼汤



5人份

栗子参鸡汤

P170



3人份

蜜汁肉桂水果汤

P171



3人份

菠萝银耳羹

P172



3人份

青蒜炒肚片

P173



3人份

鱼米映红椒

P174



3人份

滋补灵芝壮阳汤



3人份

番茄翅根汤



4人份

网油鱼柳



4人份

鳕鱼酱汤



3人份

鹿肉什蔬汤



3人份

芽姜炒鸡片

P175



3人份

三色爆肚片

P176



3人份

椒盐大虾

P177



3人份

醋烹肉片

P178



3人份

羊肉洋葱汤

P179



4人份

当归红花鸡汤



3人份

杭椒牛柳



3人份

当归田七炖鸡



3人份

归参炖母鸡



4人份

鹌鹑莲藕汤



3人份

鱼香牛肉丝