



轻松享受
快乐生活

轻 / 松 / 享 / 受 快 / 乐 / 生 / 活

大众保健菜

营养1001例

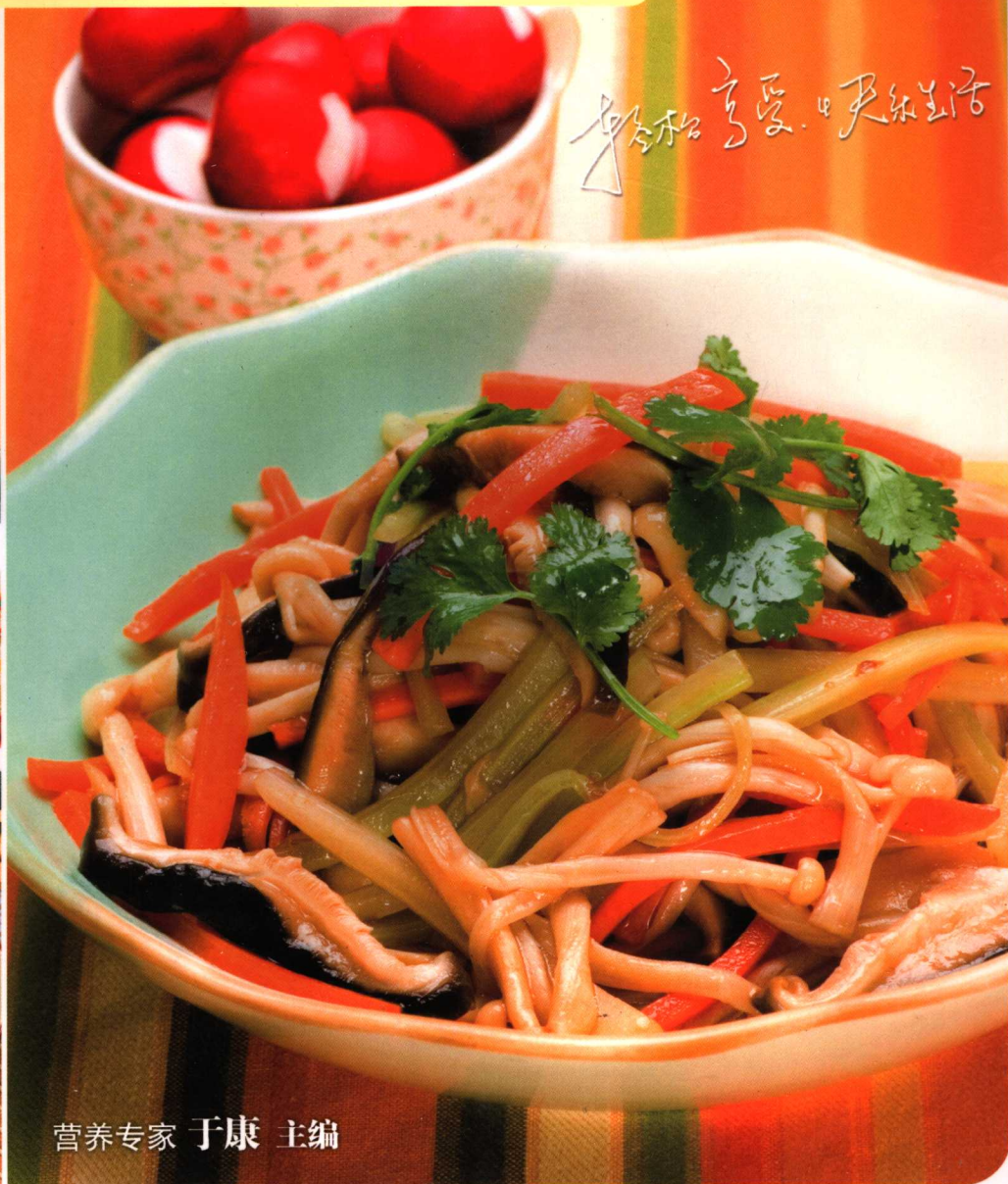
Dazhong Yingyang Baojian Cai 上海科学普及出版社

饮食决定健康

◆ 让健康从饮食开始
◆ 家庭营养保健食谱
◆ 家人不可缺少的健康卫士

《快乐生活1001》
编委会 编

轻松享受，快乐生活



营养专家 于康 主编

大众营养保健菜

1001例

DAZHONGYINGYANG
BAOJIANCAI



组 稿：科 普

责任编辑：宋惠娟

文图编辑：石艳芳 解鲜花

美术编辑：罗小玲

装帧设计：韩少杰

撰 稿：白 玉 陈 明 杜 欣 范姝岑 今 菲 李 鹃 李 宁

李 蔚 刘 颖 璐 璐 乌日娜 吴莎娜 晓 鹿

摄 影：李朝阳 刘 水 刘志刚 王伟江 王笑飞 文 冰 肖 亮

于 笑

菜肴制作：陈国军 陈绪荣 戴 平 广 邹 兰明路 雷建国 罗 俊

秦 斌 李永其 童建华 王 勇 谢 钦 熊望斌 张兴隆

快乐生活
1001



大众 营养保健菜 1001例



《快乐生活1001》编委会 编

上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

大众营养保健菜 1001 例 / 《快乐生活 1001》编委会
编. —上海: 上海科学普及出版社, 2007. 3

(快乐生活 1001)

ISBN 978-7-5427-3651-2

I. 大... II. 快... III. 保健—菜 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 021648 号



大众营养保健 | 菜

1001 例

DAZHONG YINGYANG BAOJIAN CAI



大众营养保健菜 1001 例

出 版: 上海科学普及出版社

(上海市中山北路 832 号 200070) <http://www.pspsh.com>

印 刷: 北京恒信邦和彩色印刷有限公司

发 行: 上海科学普及出版社

开 本: 16 开 (787 × 1092)

印 张: 16 印张

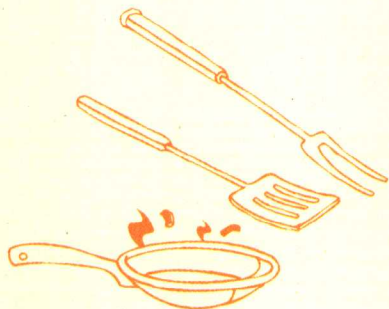
字 数: 450 千字

标准书号: ISBN 978-7-5427-3651-2/TS · 243

版 次: 2007 年 3 月第 1 版 2007 年 3 月第 1 次印刷

定 价: 29.90 元

©如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



让全家人都健康

● 孩子身体发育需要均衡合理的营养，更需要父母的温暖关怀；爱人工作压力大，容易疲劳、失眠、食欲不振，需要你的贴心呵护；老人的身子骨不再结实了，需要做儿女的倍加照顾。本书提供的大众营养保健菜让你全家人都能吃出营养，吃出健康。



营养保健更美味

● 营养保健是一本万利的事，因为生命首先在于营养，而日常保健是预防营养不良的重要途径。本书经过精心挑选的营养菜和疾病预防与调理的保健菜，都是易寻的家常食材，不仅能让你在日常饮食中防疾病于未患，更能让你体会到家常美味带给你的健康与活力！



营养、健康一点通

● 食材的合理搭配能提高营养素的吸收和利用率，能发挥食材的最大功效。“营养一点通”、“健康一点通”、“贴心小提示”等为你提供一些生活保健方面的小窍门、小知识，让你在日常生活中轻松掌握饮食智慧。



该吃什么全知道

● 缺乏营养吃什么，怎样吃；生病了吃什么，怎样吃，这是大众普遍关注的一个问题，也是大众需要了解的知识。本书中的营养保健知识和常见疾病的食疗方法能给你一个全面的答案，也能让家人体会到你实实在在的关爱。

目录

第1章

营养食补篇

至关重要的营养素

■ 优质蛋白质 / 12

茭白肉片 / 夫妻肺片 —— 12

香辣鱼排 / 花生芹菜 / 雪里蕻炒
黄豆 / 红豆高粱粥 —— 13

■ 维生素 A / 14

枇杷百合汤 / 西式炖菜 —— 14

鱼香猪肝 / 菠菜拌蛋皮 / 清炒荷
兰豆 / 麻酱拌菠菜 / 香菇油菜 /
蚝油生菜 —— 15

■ 维生素 B₁ / 16

香糟鸡杂 / 肉苁蓉炖羊腰 —— 16

■ 维生素 B₂ / 16

大麦牛肉粥 —— 16

大枣牛肝汤 / 芥菜汤 / 清汤羊肚
/ 黄瓜糙米饭 / 火爆腰花 —— 17

■ 维生素 C / 18

红炖小土豆 / 酸辣瓜条拌鸡胗 / 羊
腩烧豆角 —— 18

草莓沙拉拌生菜 / 鸡丝茼蒿 / 清
炒苦瓜 / 鱼香菠菜 / 凉拌韭菜 /
虎皮青椒 —— 19

■ 维生素 D / 20

番茄沙丁鱼丸 / 南瓜牛腩盅 —— 20

幸福的鲑鱼蒸饭 / 奶汁白菜 / 鲜
番茄炒蛋 / 小黄鱼炖豆腐 / 鲜蘑
扒菜心 —— 21

■ 维生素 E / 22

珊瑚菜花 / 鸡蛋什锦沙拉 —— 22

莴苣橘子汁 / 金沙玉米粒 / 蒜泥
木耳菜 / 橘子鱼卷 / 素拌莼菜 /
羊肉炒空心菜 —— 23

■ 钙 / 24

蛋酒黑豆汤 / 蛋奶羹 / 虾皮韭菜
炒彩椒 —— 24



青豆肉皮冻 / 苜蓿炖豆腐 / 合炒
木樨肉 / 什锦芥菜 / 花生油麦菜
/ 雪里蕻炖豆腐 —— 25

■ 铁 / 26

羊肝炒菠菜 / 韭菜炒鸭肝 —— 26

培根鲜油菜 / 火腿炒油菜 / 苋菜黄鱼
羹 / 麻辣鹅肝 / 菠菜猪肝汤 —— 27

■ 锌 / 28

丝瓜鲜干贝 / 香菇炒板栗 —— 28

番茄大虾 / 牛奶燕麦粥 / 花生仁拌肚
丁 / 松仁豆腐 / 白果炖双萝 —— 29

■ 硒 / 30

芹菜香干炒肉丝 / 清炒海蚌 / 香
卤鸡肝 —— 30

大麦玉米碎粥 / 姜汁海螺 / 牛奶
馒头 / 拔丝苹果 —— 31

■ 铜 / 32

缤纷青果干贝球 / 腐竹鲜蘑 —— 32

巧克力沙司 / 脆香带鱼 / 辣味蚕
豆 / 凉拌牡蛎 / 枸杞子炖牛肝 —— 33

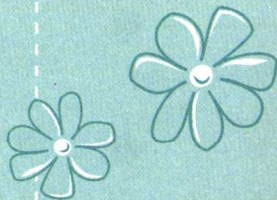
■ 碘 / 34

卤海带 / 蒜炒青蛤 —— 34

冬瓜干贝炖田鸡 / 清蒸鳗鱼 / 酸



Contents



辣海蜇丝 / 紫菜豆腐汤 / 葱烧海参 / 麻辣添香小龙虾 —— 35

■ 膳食纤维 /36

虾仁荞麦面 / 胡萝卜炖猪皮 / 生炒茼蒿肉丝 —— 36

红豆炖甘薯 / 火爆鱿鱼卷 / 麻辣白菜丝 / 蒜苗鱼片 / 燕麦雪梨粥 —— 37

日常营养套餐搭配方案

■ 二人开伙套餐 /38

芹菜炒牛肉丝 / 虾仁蛋炒饭 / 冬笋木耳汤 —— 38

白菜豆腐丁 / 粉丝萝卜汤 / 鸡西兰花 / 翡翠汤 / 金银饭 / 鱼香猪肝 —— 39

冬笋鸡丝 / 草菇丝瓜汤 / 台式卤肉饭 / 香辣毛豆 —— 40

咖喱鸡块 / 芝麻油菜 / 韭黄带丝汤 / 咖喱土豆 / 桂枣山药汤 / 平菇肉片 —— 41

■ 三口之家套餐 /42

腐竹拌菠菜 / 西芹百合 / 红炒牛肉丝 / 三鲜冬瓜汤 —— 42

腊味饭 / 酸甜洋葱 / 什锦肉丁 /

茶粥 —— 43

皮蛋豆腐 / 干炒苦瓜 / 莲藕汤 / 咖喱牛肉菜花 —— 44

鱼香茄子 / 里脊丝炒蒜苗 / 冬菇凤爪汤 / 土豆炖牛肉 / 焦熘豆腐 / 桂花窝头 —— 45



■ 三代同堂套餐 /46

酸辣莲藕 / 老醋花生 / 糖醋鱼片 / 紫菜豆腐汤 —— 46

葱爆羊肉 / 拌绿豆芽 / 香菇鲜虾饭 / 豆豉苦瓜 / 海米西芹 / 鱼肉萝卜煲 —— 47

蚝油生菜 / 拌双丝牛肉 / 姜葱豆腐汤 / 拌海带丝 / 西芹炒鲮鱼丝 —— 48

辣白菜 / 凉拌豆腐 / 三丝紫菜汤 / 素炒豆苗 —— 49

■ 营养早餐 /50

营养粥 / 苹果小米粥 / 银耳莲子

糯米粥 —— 50

韭菜盒子 / 香菇烧麦 / 胡萝卜拌青笋 / 葱油饼 / 金针菇菠菜 —— 51

南瓜羹 / 紫菜蛋花汤 / 黑豆浆 / 鲜奶蒸蛋 —— 52

肉松三明治 / 鸡蓉玉米羹 / 蔬菜沙拉 / 鸡块汉堡 / 水果拼盘 / 果味沙拉 —— 53

■ 两菜一汤 /54

香椿炒鸡蛋 / 香爆肉丝 / 芹菜叶粉丝汤 —— 54

香菇油菜 / 菠菜猪肝汤 / 木樨肉 / 家常茄子 / 西兰花炒牛肉 / 鸡蛋番茄汤 —— 55

海米冬瓜 / 马齿苋黄花汤 / 四彩鱼米 / 干炸小黄鱼 / 糖醋藕片 / 虾皮紫菜汤 —— 56

第2章

日常保健篇

滋补保健食谱

■ 补气食谱 /58

乌鸡首乌煲 / 人参炖老鸭 —— 58

黄芪炖羊肉 / 桂圆鸡丁紫米粥 /

人参莲子羹 / 莲百炖猪肉 / 桂圆牛腩汤 —— 59

■ 补血食谱 / 60

当归玫瑰羊肉煲 / 蜜汁枸杞子山药泥 —— 60

冬补羊肉炖萝卜 / 当归炖羊肉 / 乌鸡滋补粥 / 拔丝金枣 / 荞麦红枣饭 / 枣香乌鸡汤 —— 61

■ 补益气血食谱 / 62

姜丝腰片 / 枸杞子炖兔肉 / 当归生姜炖羊肉片 —— 62

黄米红枣饭 / 小米牛奶粥 / 骨香山药汤 / 干姜红糖粥 / 四神汤 —— 63

■ 健脑益智食谱 / 64

挂霜花生仁 / 蚕豆炖牛肉 —— 64

鹌鹑蛋葡萄 / 核桃仁烧羊肉 / 羊肉益智汤 / 桂圆珍珠羹 / 鲫鱼汤 / 琥珀核桃 —— 65

银耳莲子汤 / 家常豆腐汤 / 山药枸杞子银鱼汤 / 菠菜鸽片汤 / 金针黄豆排骨汤 —— 66

■ 减肥瘦身食谱 / 67

菠萝鱼片 / 多味冬瓜 / 板栗黄焖鸭 —— 67

生拌茼蒿 / 清蒸萝卜 / 清炒豆苗 / 素烧南瓜 / 蘑菇炒莴笋 —— 68

醋椒土豆丝 / 香菇苦瓜 / 薏苡仁红豆粥 / 青椒魔芋丝 / 爆炒圆白菜 / 黄瓜银耳汤 —— 69



■ 乌发明目食谱 / 70

何首乌鸡 / 青椒牛肉丝 —— 70

香菇小油菜 / 鸡丝茼蒿 / 羊肝炒芥菜 / 胡萝卜烧羊腩 / 奶油胡萝卜 / 山药青笋炒鸡肝 —— 71

柠檬牛奶汁 / 何首乌紫菜炖豆腐 / 胡萝卜炒青豆 / 奶油番茄 / 黑芝麻瘦肉汤 / 羊肝明目粥 —— 72

■ 抗衰益寿食谱 / 73

芝麻鱼片 / 鱼香牛肝 / 山药炖鹅肉 —— 73

核桃仁肉丁 / 肉苁蓉炖羊腰 / 樱桃银耳汤 / 咖喱花菜 —— 74

核桃芝麻粥 / 牛奶鲫鱼汤 / 鸡肉腰片汤 / 苦瓜黄豆猪骨汤 / 红豆山药粥 / 橘酿银耳羹 —— 75

■ 开胃消食食谱 / 76

荷香鸡粒饭 / 陈皮鸡 / 生菜沙拉 —— 76

五香肘子 / 海米芹菜 / 葡萄柚菠萝汁 / 芥菜魔芋汤 / 虾子拌芹菜 —— 77

山楂烧豆腐 / 韭菜豆芽 / 清炒油麦菜 / 果蔬沙拉 / 开胃酸辣汤 / 红枣玫瑰茶 —— 78

■ 润肠排毒食谱 / 79

芦荟里脊丝 / 木耳羊肉片 / 清炒魔芋丝 / 草莓蜂蜜羹 —— 79

丝瓜炒蚕豆 / 猪血煮豆腐 / 香蕉蜂蜜牛奶 / 芒果芦荟汁 —— 80

拌黄瓜兔肉丝 / 魔芋鸡翅 / 海带拌粉丝 / 红白豆腐汤 / 皮蛋炒黄瓜 / 海米芹菜 —— 81

■ 消除疲劳食谱 / 82

苦瓜炒肝片 / 三丝清炒蟹 / 肉骨茶 —— 82

清炖甲鱼 / 腰果鲜贝 / 炒鳝鱼丝

青蒜豆腐 / 豌豆粥 —— 83

四季养生食谱

■ 春季养生食谱 / 84

金玉满堂 / 芋头红豆沙 / 韭菜炒羊肝 —— 84

山药蒸排骨 / 茼蒿炒豆腐 / 萝卜炖牛腩 / 炒豌豆苗 / 牛奶小米粥 / 胡萝卜荸荠汤 —— 85

蒜泥蚕豆 / 猪肝菠菜面 / 荠菜炒腐竹 / 沙茶牛蒡 / 玉米胡萝卜炖鸡汤 —— 86



五香螺蛳 / 清蒸八宝鸭 / 荷花番茄 / 奶汤娃娃菜 —— 87

■ 夏季养生食谱 / 88

土豆炖豆角 / 黄瓜拌绿豆芽 —— 88

番茄鱼片 / 冬瓜莲藕炖小鸡 / 丝瓜炒豆腐 / 干炒苦瓜 / 番茄生菜沙拉 / 菊花绿豆粥 —— 89

绿豆菜心粥 / 蒜香蚕豆 / 桂花梨丝 / 蒜末冬瓜 / 双鸽归巢 —— 90

冬瓜老鸭煲 / 香糯荷藕 / 莼菜鱼羹 / 莲子木瓜粥 —— 91

■ 秋季养生食谱 / 92

凉拌山药丝 / 核桃鸡条 / 胡萝卜炒鸡蛋 —— 92

绿豆炖老鸡 / 肉末小白菜 / 香蕉奶糊 / 双莲紫米粥 / 芹菜烧鱼条 / 莲藕炒肉片 / 菜花炒蘑菇 —— 93

豆芽凉拌青椒 / 西芹香辣兔 / 银



耳炖肉 / 芡实莲子糙米粥 / 拌果蔬三丝 ————— 94

油菜金针菇 / 香煎苹果薯饼 / 菠菜虾皮粉丝汤 / 绿豆海带汤 / 芙蓉羊肉 ————— 95

■ 冬季养生食谱 /96

木耳烩羊肉 / 党参羊肉汤 / 炒鹅腿片 ————— 96

三鲜豆腐 / 海米扒油菜 / 拔丝红薯 / 麻酱拌菠菜 / 小炒圆白菜 / 猪肝西芹 ————— 97

黑椒牛排 / 茄香鸡片 / 胡萝卜汁面 / 虾皮紫菜蛋花汤 ————— 98

海带丝炖老鸭 / 奶香土豆块 / 猪血豆腐汤 / 奶汁扒白菜 / 羊肉萝卜汤 ————— 99

■ 五脏调养食谱

■ 心调养食谱 /100

西芹爆猪心 / 当归炖猪心 / 桂枣山药汤 ————— 100

虫草甲鱼煲 / 龙枣羊心 / 心心相印 / 山药猪心汤 / 树舌炖猪心 — 101

■ 肝调养食谱 /102

韭菜炒羊肝 / 鱼香猪肝 — 102

菠菜炒猪肝 / 泡椒蒸甲鱼 / 银耳鸽蛋糊 / 木樨肝片汤 / 猪肝番茄汤 ————— 103

■ 脾调养食谱 /104

葱姜烧仔鸡 / 农家肚片 — 104

芫爆肚丝 / 拔丝莲子 / 蚝汁烧牛肚 / 山药小馒头 / 黑豆茯苓薏苡仁粥 / 莲生凤爪汤 ————— 105

■ 肺调养食谱 /106

银杏蒸椒鸭 / 杏仁豆腐 — 106

银耳炖双鸽 / 胡萝卜牛肉小米粥 / 虫草全鸭汤 / 杏仁银肺汤 / 木耳炖豆腐 / 茶树菇老鸭煲 — 107

■ 肾调养食谱 /108

灵芝炖乳鸽 / 海参炖蛋 / 西芹时蔬炒虾仁 ————— 108

花莲肉丁汤 / 枸杞子炖羊肉 / 养生乌鸡汤 / 银耳鸽蛋汤 / 怀杞炖乌鸡 ————— 109

■ 五脏兼补调养食谱 /110

花胶炖水鸭 / 莲子炖猪肚 — 110

枸杞山药炖鸡 / 桂枣山药汤 / 玉米鹌鹑蛋 / 芋头炖鸭 / 卤蛋 / 乡

村炖老鸭 ————— 111

■ 常见疾病预防调理食谱

■ 感冒预防调理食谱 /112

生姜粥 / 海鲜豆腐羹 / 神仙粥 — 112

香甜南瓜饼 / 酸辣银鱼羹 / 鲜蔬起司派 / 鲜果什锦 / 薏苡仁麦片粥 / 鲜虾丝瓜汤 / 红豆冬瓜汤 — 113

■ 咳嗽预防调理食谱 /114

金银花冲鸡蛋 / 羊腩萝卜丝粥 — 114

鲫鱼豆腐金橘汤 / 姜蜜膏 / 白菜佛手卷 / 鲜鱼葱白糯米粥 / 蜜饯百合 ————— 115

■ 哮喘预防调理食谱 /116

山药羊肉汤 / 羊肉抓饭 — 116

桂圆莲子粥 / 龙眼莲子羹 / 莲藕鲜饮 / 腐竹白果薏苡仁糖水 / 龙眼红枣粥 / 刀豆炒腰花 — 117

■ 高血压预防调理食谱 /118

三丝金针菇 / 番茄炒西芹 / 核桃



拌芹菜 ————— 118

海带炖牛肉 / 翠衣海带骨头粥 /
海带冬瓜汤 / 芹菜苹果汁 / 麻辣
萝卜丝 ————— 119

■ 低血压预防调理食谱 / 120

雪里蕻鸡丝面 / 百合炖梨 — 120

西柠鸡片 / 葱椒油淋鱼 / 剁椒欢
喜鱼 / 草莓粥 / 三杯梭鱼 / 西湖
醋鱼 ————— 121

■ 高血脂预防调理食谱 / 122

蜆皮拌芹菜 / 双菇苦瓜丝 / 蒜蓉
茄子 ————— 122

玉米沙拉 / 罗汉上素 / 素炒金
针菇 / 金针木耳雪梨汤 / 乡野
风味羹 ————— 123

■ 冠心病预防调理食谱 / 124

沙丁鱼烙 / 炒圆白菜丝 / 清蒸鲈
鱼 ————— 124

香菇烧菜花 / 清汤苦瓜 / 炆拌西
兰花 / 胡萝卜苹果汁 / 猕猴桃西
米粥 / 南瓜羹 ————— 125

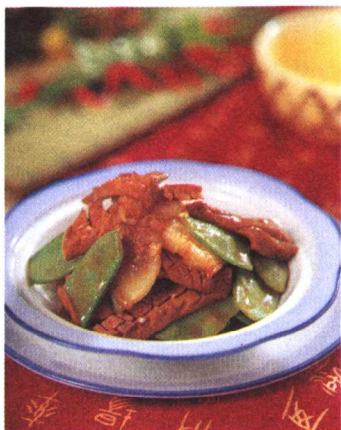
■ 贫血预防调理食谱 / 126

猪肝补血羹 / 草菇鸡片汤 / 豆腐
皮炒蚕豆 ————— 126

杏仁牛奶芝麻粥 / 夹沙五花肉 /
苹果瘦肉汤 / 鸡肝酱香饭 / 红酒
浸雪梨 ————— 127

■ 糖尿病预防调理食谱 / 128

冰南瓜豆腐 / 香菇苦瓜 / 煮黄
豆 ————— 128



茄子炖土豆 / 冬瓜拌海带 / 炒空
心菜 / 醋熘白菜 / 丝瓜魔芋汤 /
笔架沙拉 ————— 129

■ 失眠预防调理食谱 / 130

花生牛奶红枣粥 / 鲫鱼红粥 / 香
椿拌黄豆 ————— 130

鲜果炒鳗柳 / 烩水果 / 清炖双冬
/ 苹果小米粥 / 百合莲杞汤 — 131

■ 胃病预防调理食谱 / 132

红炖小土豆 / 红烧荷包蛋 / 清炒
苦瓜 ————— 132

水晶鸡 / 西芹百合 / 番茄菠菜
汤 / 兔肉米饭 / 柚子汁 / 清炖
猪肚 ————— 133

■ 高血压预防调理食谱 / 134

小米山药粥 / 红烧冬瓜 / 核桃蚝
油生菜 ————— 134

炆圆白卷 / 香蕉酸奶 / 罗汉燕麦粥
/ 奶油燕麦粥 / 银耳高粱粥 — 135

■ 泄泻预防调理食谱 / 136

姜汁菠菜 / 藕丁莲子紫米粥 / 红
豆沙 ————— 136

蒜味扁豆 / 开胃木耳 / 萝卜白菜
汤 / 苹果煎蛋饼 / 柿饼粥 — 137

■ 前列腺疾病预防调理食谱 / 138

银耳翠虾仁 / 苦瓜炖牡蛎 / 海松

子鸽蛋粥 ————— 138

排骨莲藕煲 / 羊肉萝卜汤 / 黄芪
鲫鱼汤 / 南北杏雪梨炖乳鸽 / 清
炖白鳝 / 大虾炖汤 ————— 139

■ 皮肤病预防调理食谱 / 140

胡萝卜炒果仁 / 姜桂艾叶鸡蛋 /
三鲜菠菜 ————— 140

清炒空心菜 / 糖拌番茄 / 青柠芦
荟汁 / 黄瓜豆奶 / 香炖猪蹄 — 141

■ 鼻炎预防调理食谱 / 142

素炒三丁 / 苦瓜银耳 / 水煮萝卜
丝 ————— 142

芡实辛夷粥 / 莲藕萝卜汤 / 雪梨
银耳汤 / 薏苡仁煮鸭 / 蜂蜜菊花
糯米粥 ————— 143

■ 口腔疾病预防调理食谱 / 144

葡萄柚苹果汁 / 茄子炖豆腐 / 鲜
荷莲藕汤 ————— 144

罗宋汤 / 柿子汁 / 芹菜苹果汁 /
梨花豆腐羹 / 千岛百合羹 — 145

■ 眼病预防调理食谱 / 146

羊肝羹 / 黄瓜炒猪肝 / 鱼子炖豆
腐 ————— 146

第3章

特定人群营养保健篇

孕产妇营养保健食谱

■ 孕期食谱 / 148

菠萝鸡胗 / 砂仁鲫鱼 / 雪里蕻笋
片汤 ————— 148

荷叶乳鸽片 / 海米海带丝 / 酥炸
核桃仁 / 乌鸡糯米葱白粥 / 糖醋
带鱼 ————— 149

鸡蛋炒韭菜 / 奶油双珍 / 冬菇扣
肉 / 青椒牛肉丝 / 鲜果什锦 — 150

木耳鸭肝烩 / 当归鲈鱼 / 莲藕排骨汤 / 西芹鸡柳 / 阿胶粥 — 151

■ 缓解孕期不适食谱 / 152

青椒镶饭 / 糖醋荷包蛋 — 152

蛋黄莲子汤 / 大蒜鸡翅 / 金针菇油菜猪心汤 / 葡萄虾 / 杜仲猪骨汤 / 姜丝炒牛肉 — 153

■ 坐月子食谱 / 154

银耳莲子枸杞子粥 / 鸡丝馄饨 / 莲子炖猪肚 — 154

枸杞子鸡丁 / 银耳莲子红枣汤 / 烧牛蹄筋 / 花生猪脚汤 / 乌鸡白凤汤 / 月母鸡 — 155

■ 产后恢复食谱 / 156

脆爽鲜藕片 / 什锦蔬菜烩豆腐 / 双菇苦瓜丝 — 156

宝宝营养保健食谱

■ 0~3个月宝宝营养食谱 / 157

西瓜汁 / 番茄汁 / 苹果汁 / 橘子汁 — 157

胡萝卜汤 / 樱桃汁 / 青菜水 — 158

■ 4~6个月宝宝营养食谱 / 159

浓米油 / 鲜红薯泥 / 蛋黄泥 / 蛋

黄土豆泥 — 159

胡萝卜泥 / 山楂水 / 牛奶香蕉糊 / 茄子泥 / 鱼肉香糊 / 南瓜粥 / 冰糖绿豆粥 — 160

■ 7~12个月宝宝营养食谱 / 161

绞肉卷心菜 / 蛋皮鱼卷 / 红嘴绿鹦哥丝面 — 161

■ 1~2岁宝宝营养食谱 / 162

馒头夹肉松 / 水炒鸡蛋 / 豆腐蛋汤 / 虾皮丝瓜汤 — 162

刺猬丸子 / 蛋花紫菜汤 / 双色水果冻 / 赛螃蟹 / 香肠炒蛋 — 163

■ 2~3岁宝宝营养食谱 / 164

猪血豆腐青菜汤 / 烩蔬菜五宝 / 香菇炒三片 — 164

■ 3~6岁宝宝营养食谱 / 165

金苹果公主 / 豆芽炒肉丝 / 菊花鱼片汤 / 荷叶莲子粥 / 什锦蛋丝 — 165

■ 宝宝功能营养食谱 / 166

清蒸黄鱼蛋羹(优质蛋白质) / 奶油焖虾仁(优质蛋白质) — 166

桂圆红枣童子鸡(铁) / 紫菜蛋卷



(碘) / 醋焖酥鱼(钙) / 鸡汤余牡蛎(锌) / 洋葱炒螺肉(锌) / 金银炒肝片(铁) — 167

三色鱼丸(硒) / 胡萝卜炒猪肝(维生素A、D) / 煎南瓜酪(维生素A、D) / 鲜菇炒豌豆(维生素B) — 168

什锦素菜煲(维生素B) / 椰汁四蔬(维生素C) / 苹果沙拉(维生素C) / 雪里蕻炒鲜鱿银丝(益智) — 169

菠萝三文鱼(益智) / 韭菜炒羊肝(明目) / 菊花蒸茄子(明目) / 酱爆魔芋豆腐(利便) / 西芹百合(利便) — 170

中老年人营养保健菜谱

■ 延年益寿菜谱 / 171

龙眼百合 / 海带薏苡仁蛋汤 — 171

田鸡鱼胶炖枸杞 / 怀山药芝麻糊 / 双参猪瘦肉美味汤 / 红烧龟肉 / 黄芪鳝鱼汤 / 人参炖鸡汤 — 172

■ 益智健脑菜谱 / 173

核桃鸡丁 / 双耳炖猪脑 / 山药奶肉羹 — 173

绿菊鱼头汤 / 黄精蒸鸡 / 茶叶鸽蛋 / 莲子鸡丁 / 茉莉竹荪汤 — 174

■ 通便润肠菜谱 / 175

香菇桃仁汤 / 猪血菠菜汤 — 175

银丝拌金钩 / 桑葚芝麻糕 / 蜂蜜





蛋花汤 / 芝麻粥 / 红薯粥 / 虾子海参——176

■ 强身抗劳菜谱 / 177

剑门豆腐 / 糯米红枣鲤鱼 / 拔丝山药——177

果仁排骨 / 人参蒸鸡 / 清蒸芦笋 / 丁香火锅 / 双参肉——178

■ 养心安神菜谱 / 179

玫瑰枣仁心 / 莲子百合煨猪肉 / 养心鸭子 / 龙眼烧鹅——179

男性营养保健菜谱

■ 强筋健骨 / 180

黄瓜拌粉皮 / 凉拌豇豆 / 素炒三丝——180

■ 护发固发 / 181

银耳山药蛋汤 / 炒黄豆芽——181

何首乌煮蛋 / 海带肉丝汤 / 紫菜猪肉汤 / 清炒莴笋——182

■ 益肾壮阳 / 183

核桃仁炒韭菜 / 韭菜炒虾仁 / 当归羊肉汤 / 生地百合粥 / 枸杞子

糯米饭——183

■ 男性常见病预防调理 / 184

双耳炒黄瓜 (降压) / 枸杞子煮黑豆 (降糖) / 山楂枸杞子饮 (心血管疾病) / 冬瓜排骨汤 (利湿化滞)——184

木耳冰糖羹 (阴虚) / 五彩山药片 (固肾) / 丝瓜豆腐瘦肉汤 / 老醋花生米 (降压) / 菠菜银耳粥 (糖尿病) / 三仙酒——185

女性营养保健食谱

■ 美肤护肤 / 186

牛奶番茄汁 / 翡翠玫瑰汁 / 枸杞子炒肉丝 / 双瓜粥——186

红酒苹果 / 三文鱼片 / 猪肝绿豆粥 / 肉炒胡萝卜丝 / 西柚茶 / 小炒鸡米——187

■ 轻松瘦身 / 188

凉拌韭菜 / 酱牛肉 / 素三丝——188



■ 丰胸有道 / 189

木瓜蜜奶汁 / 花生卤猪蹄 / 煮黄豆 / 芝麻花生粥——189

■ 美发护发 / 190

牛奶番茄汁 / 黑豆炖羊肉 / 核桃拌芹菜——190

醋黑豆 / 海带豆腐 / 牛肉炒鸡蛋 / 黑芝麻燕麦粥——191

■ 女性常见病预防调养 / 192

益母生地黄粥 (经期调理) / 银耳莲子羹 (缓解更年期综合征) / 红黑盅 (贫血) / 黄豆焖鸡翅 (产妇补钙)——192

附录

不可不知的营养知识 193

不可不知的饮食知识 207

孕产妇营养指南 210

宝宝营养指南 214

女性营养指南 224

男性营养指南 228

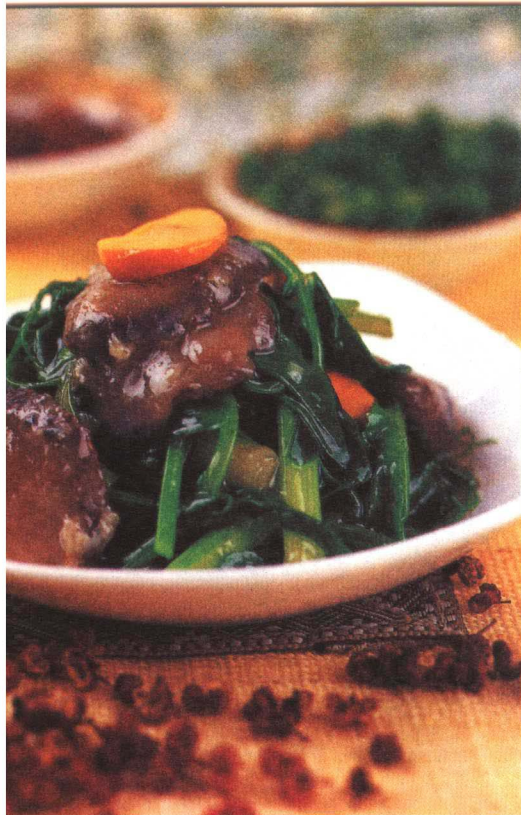
中老年人日常饮食注意事项 231

常用食物的营养与保健功能 232

水果与养生 252

常吃粗粮 254





01



营养食补篇

YINGYANGSHIBUPIAN



YINGYANG
SHIBUPIAN





至关重要的营养素 优质蛋白质

【作用】是构成和修补人体的组织,生长发育、抗衰老、修复损伤的最重要“材料”;构成生理活性物质,如酶、激素、抗体等;调节渗透压,预防水肿;供给热量。

【缺乏症状】女性会过早地出现皱纹;儿童及青少年发育受阻,造成体型异常、矮小;成人抵抗力减弱,出现消瘦、腹胀水肿,容易诱发各种心脑血管疾病;老年人会出现各种老年性疾病,如高血压、心脑血管疾病、癌症等。

【来源】动物性蛋白质来源于鱼、畜禽肉、蛋、乳类等;植物性蛋白质主要来源于豆类、硬果类、薯类、蔬菜类等食物。

【烹饪注意事项】蛋白质在烹调过程中一般不会流失,只有食物变焦时蛋白质才会损失,高温下烧焦的蛋白质有致癌作用。

茭白肉片

● **材料** 茭白 300 克、里脊肉 100 克、红椒 1 只。

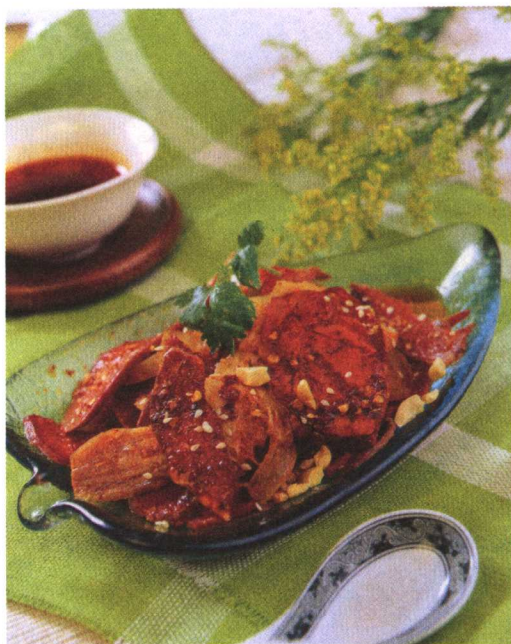
● **调料** 油、酱油、水淀粉、盐、白糖、料酒、蒜末、葱段。

做法

1. 茭白去皮,洗净切片;里脊肉洗净切片;红椒去子,洗净切片。
2. 将切好的肉片放入碗中,加入料酒、酱油、水淀粉腌渍片刻。
3. 锅内放油,烧至六成热,放入里脊肉片滑油,肉片熟后捞出。



4. 锅内添加适量油烧热,放蒜末爆香,放入茭白翻炒数下,肉片回锅同炒,加入酱油、盐、白糖、葱段、红椒片、少许清水,炒至入味即可。



夫妻肺片

● **材料** 牛肉 500 克、牛杂 200 克(牛心、牛肚、牛舌、牛筋)、盐炒花生仁适量、卤水适量。

● **调料** 酱油、白酒、辣椒油、白芝麻、花椒粉、八角、花椒、肉桂、盐、味精。

做法

1. 牛肉、牛杂洗净后放入沸水锅内煮净血水,捞起后放在另一锅内,加入卤水和香料包(内装花椒、肉桂、八角)、盐、白酒,再加入清水,用旺火烧沸约 30 分钟后,改用小火煮 90 分钟,煮到牛肉、牛杂熟而不烂,捞出晾凉待用。
2. 卤水烧沸约 10 分钟后倒入碗中,将酱油、辣椒油、花椒粉放入调成味汁。
3. 将盐炒花生仁拍碎待用;再将晾凉的牛肉、牛杂切成约 6 厘米长、3 厘米宽的薄片,混合在一起,淋上味汁,拌匀装盘,分别撒上白芝麻和花生仁末即可。

贴心小提示

清洗牛肚的时候,可以在牛肚上先放入适量的盐和醋,反复搓揉几下,黏液就会很容易清洗干净,同时还能去除异味。

香辣鱼排

● **材料** 草鱼1条、鸡蛋清1个。

● **调料** 植物油、干辣椒段、花椒、辣椒粉、葱末、姜片、蒜片、面包屑、盐、料酒、葱姜汁、味精、白糖、淀粉、香油。

做法

- 1.将鱼去鳞、鳃、内脏、头、骨、皮，洗净，鱼肉切成片，用盐、料酒、葱姜汁腌渍入味；用鸡蛋清、淀粉和辣椒粉拌成糊，将鱼片挂匀，再撒上面包屑。
- 2.锅内倒油，烧至五成热，放入鱼肉炸至外酥里嫩，捞出沥油，切成条。
- 3.锅内留适量余油，放入干辣椒段、花椒炆锅，再放入葱末、姜片、蒜片煸香，倒入鱼肉翻炒，烹入料酒，放盐、味精、白糖炒制入味，淋上香油即可。



花生芹菜

● **材料** 芹菜500克、熟五香花生仁50克。

● **调料** 淡色酱油、白糖、盐、香油。

做法

- 1.芹菜除去根、叶，用清水洗净，切成3厘米长的段。
- 2.锅内放水，用旺火烧开，把芹菜段放入沸水内焯一下，捞出沥干水分，放入盘中。
- 3.盘中放入五香花生仁，加入淡色酱油、盐、白糖、香油，拌匀即可。

贴心小提示

芹菜中含有挥发性的芹菜油，具有香味，能促进食欲。芹菜是具有很好药用价值的保健蔬菜，它的降压作用也为人们所熟知。



雪里蕻炒黄豆

● **材料** 腌雪里蕻150克、黄豆100克、干辣椒2个。

● **调料** 葱花、酱油。

做法

- 1.雪里蕻用清水漂洗干净后切小段；黄豆洗净，泡一夜，煮熟；干辣椒去蒂，去子，切段。
- 2.炒锅倒油烧热，炒香辣椒段，放入雪里蕻段、酱油炒匀，加入少许水、黄豆稍焖，出锅前撒入葱花即可。

健康一点通

腌雪里蕻咸味较重，可以不放盐，或者出锅前尝尝咸淡，再决定是否放盐。

TIPS

红豆高粱粥

● **材料** 红豆、高粱米、圆糯米各1/3杯，花生10粒，清水5杯。

● **调料** 白糖。

做法

- 1.将所有材料分别洗净，红豆用水浸泡3小时，高粱米用水浸泡30分钟，圆糯米用水浸泡1小时。
- 2.锅置火上，放入清水、红豆，大火煮开后转小火熬煮1小时。
- 3.加入圆糯米、高粱米、花生，继续小火熬煮至粥黏稠，加白糖调味即可。

营养一点通

1.高粱米味甘、性温，对滋养肠胃有比较好的效果。

2.作早餐粥食用时，可以加一些红薯或山药。

TIPS



至关重要的营养素

维生素 A

【作用】维持正常视觉和上皮细胞的正常结构和功能；促进机体的生长和骨骼的发育；增加机体抗感染能力、防癌。

【缺乏症状】长期缺乏者，在弱光下看不清周围的物体，导致夜盲症；同时出现干眼症和皮肤粗糙。

【来源】天然维生素A有两个类型：一是维生素A₁，存在于海产鱼类的肝脏内；另一类是维生素A₂，存在于淡水鱼中。其他来源有肝、乳和乳制品、蛋类、菠菜、甜瓜、甘蓝、豌豆苗、胡萝卜、青椒、南瓜、红心甜薯、橘子等。

【烹饪注意事项】煎炸会破坏维生素A；应尽量减少含维生素A的食物（如胡萝卜）与外界空气的接触；要把新鲜蔬菜切开或切碎时，请用锋利的刀子，因为当蔬菜的组织受到损害时，维生素A会被破坏。

西式炖菜

● **材料** 虾仁50克，鲜香菇5朵，胡萝卜1个，菜花、西兰花各半个。

● **调料** 高汤、盐、酱油、料酒、水淀粉、姜汁。

做法

- 1.将菜花、西兰花洗净掰成小块；胡萝卜洗净切成圆片，雕成花瓣状，用开水焯一下；鲜香菇洗净切成块；虾仁洗净，用少许料酒和盐稍腌一下待用。
- 2.坐锅点火倒入高汤、盐、酱油、料酒，搅匀煮开，再放入菜花、西兰花，煮2分钟左右。将虾仁滑入锅内，锅开后加入水淀粉勾芡，起锅装盘，根据口味淋上少许的姜汁即可。

贴心小提示

1.选购西兰花以菜株亮丽、花蕾紧密结实为佳；花球表面无凹凸，整体有隆起感、拿起来没有沉重感的为良品；若发现有开黄色花朵者，表示已经不新鲜，味道也不好了，若上部略带紫色，则问题不大，也不会影响味道。

2.西兰花热量低、纤维多，富含维生素A和维生素C，还有防癌作用呢。

枇杷百合汤

● **材料** 枇杷12个、鲜百合100克、川贝2克。

● **调料** 冰糖。

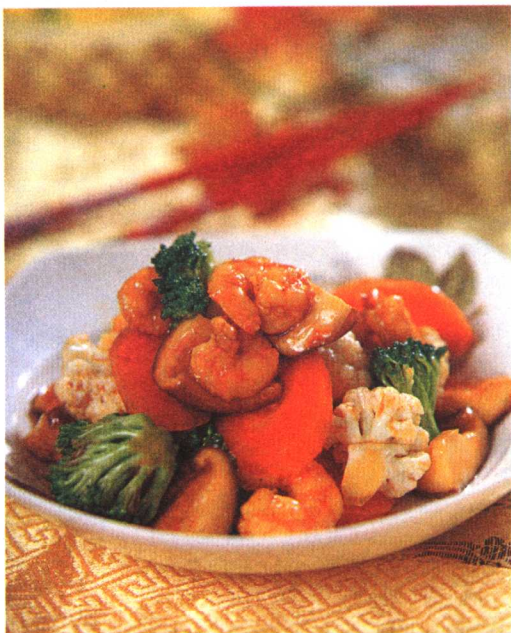
做法

- 1.将枇杷洗净去皮，去核；百合洗净剥成瓣；川贝洗净用温水泡软备用。
- 2.锅内加水，放入枇杷、百合、川贝，大火烧开后转小火炖30分钟，加入冰糖即可。

贴心小提示

1.枇杷含有大量的维生素和糖类，有润肺滑肠、化痰降气、排除毒素的功能。

2.如果没有新鲜的枇杷，可用罐头糖水枇杷代替。





鱼香猪肝

- **材料** 猪肝100克、黄瓜300克。
● **调料** 豆瓣酱、白糖、水淀粉、葱末、姜末、蒜末、醋、酱油、料酒、盐、味精。

做法

- 1.将猪肝清洗干净，切成片，放入沸水中焯一下，去除血水，捞出沥干，置碗中，加少许盐、水淀粉，搅匀；黄瓜洗净，切片；将白糖、醋、酱油、料酒、盐、味精、水淀粉放入碗中，搅拌均匀，调制成汁，备用。
- 2.锅置火上，放油烧热，放入猪肝片稍炒，放豆瓣酱、葱末、姜末、蒜末一同煸炒，出香味后，放黄瓜片和调好的汁，翻炒均匀即可。



菠菜拌蛋皮

- **材料** 菠菜200克、鸡蛋2个、海米少许。
● **调料** 盐、白糖、香油、味精。

做法

- 1.将菠菜择洗干净，放入沸水中焯一下，捞出，过凉，沥干，切段。
- 2.海米洗净，放温水中泡发，捞出，切碎，放入菠菜段中，撒盐拌匀。
- 3.鸡蛋打散，放热油锅中摊成薄厚均匀的蛋皮，将蛋皮切丝，撒在菠菜海米上，加入白糖、香油、味精拌匀即可。

清炒荷兰豆

- **材料** 荷兰豆300克。
● **调料** 蒜末、料酒、盐、白糖、味精。

做法

- 1.将荷兰豆去筋，洗净，备用。
- 2.锅置火上，放油，烧至五成热，放入蒜末煸炒出香味，放入荷兰豆，翻炒，放入料酒、盐、白糖，翻炒均匀，待荷兰豆翠绿时，放入味精，炒匀即可。

营养一点通

荷兰豆中含有较为丰富的膳食纤维，可以治疗便秘，有清肠的作用。

TIPS

麻酱拌菠菜

- **材料** 菠菜400克、芝麻酱15克。
● **调料** 芥末、香油、盐。

做法

- 1.将菠菜择去根、老叶，掰开洗净，切成3厘米长的段，用沸水焯一下，捞出，再放入凉水中浸凉，捞出沥干，放入盘中。
- 2.将芝麻酱用少许凉水拌开，芥末用水调匀。
- 3.将芝麻酱、芥末、盐、香油一起放入碗内，搅拌均匀，淋在菠菜上，拌匀即可。



香菇油菜

- **材料** 油菜200克、香菇80克。
● **调料** 盐、酱油、白糖、水淀粉、味精。

做法

- 1.油菜择洗干净，控水备用；香菇用温水泡发，去蒂，挤干水分，切片备用。
- 2.炒锅倒油烧热，放入油菜，加一点儿盐，炒熟后盛出。
- 3.炒锅再次烧热，放入油烧至五成热，放入香菇，勤翻炒，加盐、酱油、白糖翻炒至熟，闻到香菇特有的香气后，加入水淀粉勾芡，再放入味精调味，最后放入炒过的油菜翻炒均匀即可。



蚝油生菜

- **材料** 生菜400克、蚝油30克。
● **调料** 蒜泥、盐、鲜汤、水淀粉、味精。

做法

- 1.生菜洗净，撕成大片，沥干水分。
- 2.锅置火上，倒入清水、盐，烧沸后加入生菜焯一下，捞出，沥干后盛盘。
- 3.锅复置火上，放油烧热，倒入蒜泥略炒，加入蚝油、鲜汤、盐、味精，烧开后用水淀粉勾芡制成卤汁，将卤汁浇在生菜上即可。