

陈建新 白 皋 编 著

100岁不是梦——

联合国粮农组织提出：每餐

一荤一素一菇

3+1



上海科学技术文献出版社

科学饮食,平衡营养——健康长寿 100 岁新概念

一 荤 一 素 一 菇

陈建新 白 皋 编 著

上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

一荤一素一菇 / 陈建新等编著. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2007. 4
ISBN 978-7-5439-3123-7

I. 一... II. 陈... III. 菜谱 IV. TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第028354号

责任编辑: 胡德仁

封面设计: 策人堂设计工作室

一荤一素一菇

陈建新 白 皋 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市武康路2号 邮政编码200031)

全国新华书店经销

江苏常熟人民印刷厂印刷

*

开本890×1240 1/32 插页2 印张7 字数128 000

2007年4月第1版 2007年4月第1次印刷

印数: 1-6 000

ISBN 978-7-5439-3123-7 / T·853

定价: 15.00元

<http://www.sstlp.com>

科学饮食，平衡营养——
每餐一荤一素一菇一汤，健康
长寿一百岁！



作者简介

陈建新 现任上海锦鸿餐饮管理有限公司行政总厨,中国烹饪协会会员、上海烹饪协会理事、国家级中餐技师、中国烹饪大师、全国优秀厨师、中国烹饪名厨专业委员会委员、上海烹饪名厨专业委员会委员、中国创新菜研究院研究员、餐饮业国家一级评委。曾多次荣获全国烹饪大赛金奖,出版了《创意上海菜》一书,几十篇烹饪作品先后发表在《上海调味品》、《上海饭店》、《中国烹饪》、《餐饮世界》、《东方美食》、《华夏美食》、《食品与生活》、《四川烹饪》、《美食》、《烹调知识》等报刊杂志上。



茅台神仙鸡



生煨豆苗



鲜菇炒三元



皮蛋鱼片汤



鼓汁蒸河鳗



糖醋藕片



凤爪炖平菇



双丝鱿鱼汤

西施虾仁



杭椒百合



罗汉斋



咖喱牛肉汤



金针香炸鲜鱿丝



油焖娃娃菜



滑菇牛肉片



笋片咸肉汤



类自古以来,就有“民以食为天”之说。天地生人,饮食为第一要务。

两千多年前的《内经素问》中明确指出:“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充。”并且进一步指出,合理饮食的基本原则是:“食养尽之,无使过之。”食物应全面,营养要平衡,这就是科学饮食观的核心内容。

科学饮食必须因人、因时、因地合理地选择和摄取食物,恰当、妥善地安排好每日三餐。我们在摄取食物时,除应考虑色、香、味、形、养外,更要讲究食物的科学搭配,这样才能满足人们在现代快节奏环境下科学生活的需要。

科学饮食,平衡营养,健康长寿 100 岁,是现代快节奏形势下提出的新概念。怎样科学饮食,怎样平衡营养,这是一个长期永恒的课题,需不断研究与探讨。在当今社会,并不是吃得越多越好,也不是营养物质越多越丰富对人体越有帮助;恰恰相反,肥胖、高脂血症、高胆固醇、脂肪肝等这些现代亚健康疾病都是过多摄入高蛋白、高脂肪、高营养物质所造成的后果。

前

言

食用菌(各种菇类)富含人体必需的各种营养物质和矿物质,以及人体必需的18种氨基酸,科学搭配其他食物一起服食,可满足人体每日所需的各种营养物质,而且又不会在体内堆积剩余营养,有利于人体各器官在良好的营养环境下,正常规律性运行,从而达到平衡营养、健康长寿。鉴于此,每日一菇,众多营养学家、专家教授们已达成共识,并给予积极宣传与推崇。每日一荤一素一菇一汤(3+1),健康长寿100岁不是梦!

为满足人们日常生活的实际需求,提高人们的科学饮食观,我们组织有关专家编纂出版了这本《一荤一素一菇》,旨在让广大家庭主妇在选择、搭配食物,科学烹饪每日佳肴时,对食物营养的合理应用有所参考与帮助。

由于水平有限和时间仓促,书中谬误及不尽之处在所难免,恳望广大读者与同仁不吝赐教和批评指正,以便在再版时更臻完善。

编者

目 录

(一)

- 宫爆鸡丁 (1)
油焖春笋 (2)
荠菜烩鲜菇 (3)
西湖牛肉羹 (4)

(二)

- 香芋扣肉 (5)
鸡汁娃娃菜 (6)
蚝油双菇 (6)
腿骨竹笋汤 (7)

(三)

- 豉油皇煎封鲳鱼 ... (8)
五彩山药丝 (9)
金针菇炖水蛋 (10)
酸辣汤 (11)

(四)

- 葱烤鲫鱼 (12)
菠菜香干粒 (13)
茶树菇炒香芹 (13)
小排土豆番茄汤 ... (14)

(五)

- 香辣草虾 (15)
蒜泥荷兰豆 (16)
鸡腿蘑滑肉片 (17)
竹荪鱼片汤 (18)

(六)

- 茅台神仙鸡 (19)
生煨豆苗 (19)
鲜菇炒三元 (20)
皮蛋鱼片汤 (21)



(七)

- 鳝筒栗子烧肉 (22)
干烧四季豆 (23)
竹荪豆腐片 (23)
扁尖冬瓜汤 (24)

(八)

- 蟹粉狮子头 (25)
咸鱼鸡粒茄子 (26)
三鲜烩冬菇 (27)
怀山药炖童子鸡 ... (28)

(九)

- 鱼香脆鳝 (29)
松仁粟米粒 (30)
滑子菇炒虾仁 (30)
海带结排骨汤 (31)

(十)

- 香菇蒸鸡腿 (32)
雪菜炒冬笋 (33)
鲜菇炒蛋 (34)
酸菜馄饨黄鱼汤 ... (34)

(十一)

- 油爆河虾 (35)
海米扒油菜 (36)
木耳炒肚片 (37)
什锦粟米羹 (38)

(十二)

- 辣子鸡丁 (39)
油焖茭白 (40)
平菇海参 (40)
鲫鱼萝卜丝汤 (41)

(十三)

- 泰式煎牛排 (42)
田园四素 (43)
甲鱼冬笋草菇 (44)
蹄筋白菜汤 (45)

(十四)

- 红烧大虾 (46)
蟹粉菜心 (47)
杏鲍菇炖土豆 (48)
汽锅乌骨鸡 (49)



目 录
MU LU

(十五)

- 荠菜香芋鸡骨酱 … (50)
蒜茸西兰花 …… (51)
猴头菇滑鸡柳 …… (52)
茶树菇排骨汤 …… (53)

(十六)

- 红烧青鱼档 …… (54)
酸溜白菜 …… (54)
鸡蛋裹鲜蘑 …… (55)
黄豆猪爪汤 …… (56)

(十七)

- 八宝辣酱 …… (57)
芹菜拌腐竹 …… (58)
滑菇炒鳝丝 …… (58)
蛤蜊鲫鱼汤 …… (59)

(十八)

- 豉汁蒸河鳗 …… (60)
糖醋藕片 …… (61)
鸡爪炖平菇 …… (62)
双丝鱿鱼汤 …… (62)

(十九)

- 南瓜烧鸭 …… (64)
酒香草头 …… (65)
鲜蘑莴笋尖 …… (65)
白果腐竹煲猪肚 … (66)

(二十)

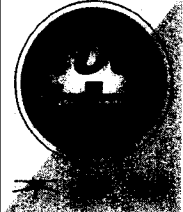
- 五味鸡翅 …… (67)
百合炒甜豆 …… (68)
鱼片猴头菇 …… (69)
雪菜汤黄鱼 …… (70)

(二十一)

- 糖醋排骨 …… (71)
豆苗牛松窝蛋 …… (72)
羊肚菌烧百叶结 … (73)
芋艿老鸭汤 …… (74)

(二十二)

- 西施虾仁 …… (75)
杭椒炒百合 …… (76)
罗汉斋 …… (77)
咖喱牛肉汤 …… (78)



(二十三)

- 火夹桂鱼 (79)
鲜肉茄夹 (80)
凉拌金银配 (81)
玉米红枣煲凤爪 ... (81)

(二十四)

- 走油焖猪肉 (82)
虾米煮干丝 (83)
银耳炖鸽蛋 (83)
扁尖冬瓜咸肉汤 ... (84)

(二十五)

- 豆腐衣包肉 (85)
银芽炒青椒 (86)
金翠双菇 (87)
当归猪蹄汤 (88)

(二十六)

- 八宝鸭 (89)
香椿头拌豆腐 (90)
平菇肉丁 (90)
芙蓉口蘑汤 (92)

(二十七)

- 花蟹炖水蛋 (93)
荠菜炒冬笋 (93)
木耳葱爆牛肉 (94)
三鲜汤 (95)

(二十八)

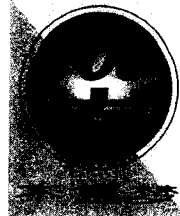
- 糟溜鲜鲈鱼 (96)
白灼橄榄菜 (97)
蘑菇烧海参 (98)
西湖莼菜汤 (99)

(二十九)

- 红烧羊肉 (100)
辣椒炒毛豆 (101)
鲜蘑菇烧笋片 (102)
生汆五片汤 (103)

(三十)

- 响油鳝丝 (104)
苦瓜炒鸡蛋 (105)
凤脯猴头菇 (106)
翡翠腌鲜汤 (107)



(三十一)

- 炸烹牛肉丝 (108)
五丁豆腐 (109)
猴头菇炒青菜 (110)
香菜鱼片汤 (110)

(三十二)

- 香辣酱炒虾 (111)
炸平菇 (112)
青椒炒蛋 (113)
酸菜鸡片汤 (113)

(三十三)

- XO 酱海鲜豆腐 (114)
蒸三鲜 (115)
生煸菠菜 (115)
鸡爪炖香菇 (116)

(三十四)

- 凉拌五彩丝 (117)
西湖醋鱼 (118)
炸茄饼 (118)
紫菜虾皮蛋汤 (119)

(三十五)

- 本帮油爆虾 (120)
银鱼跑蛋 (121)
茶树菇西芹肉丝 ... (121)
豆苗鸡鸭血豆腐汤 ... (122)

(三十六)

- XO 酱青瓜鲜鱿 (122)
蟹味菇炒鳝丝 (123)
菠菜炒百叶 (124)
莼菜肉丝汤 (125)

(三十七)

- 葱香鸦片鱼头 (125)
鲜奶雪鱼配窝头 ... (126)
生煸刀豆 (127)
平菇肉丝汤 (127)

(三十八)

- 金蒜戏鱼 (128)
鲜芦笋百合蟹黄炒鲜贝
..... (129)
什锦素菜煲 (130)



黄瓜鸡蛋汤 (130)

(三十九)

吐司豆泥虾排 (131)

油麻鱼茸卷 (132)

白果炒山药 (133)

童子鸡炖三菇 (134)

(四十)

金银跑蛋 (134)

琥珀核桃银鳕鱼 ... (135)

飘香牛杂锅 (136)

猴头菇火腿汤 (137)

(四十一)

香芒杭椒炒鳕鱼 ... (137)

翠椒蒸鱼头 (138)

三菇炒鸡片 (139)

豆苗酸辣汤 (140)

(四十二)

金针香炸鲜鱿丝 ... (140)

油焖娃娃菜 (141)

滑菇牛肉片 (142)

笋片咸肉汤 (143)

(四十三)

老干妈乡情目鱼仔 ... (143)

银丝香蕉球 (144)

金针菇炒鸡蛋 (145)

浓汤甲鱼 (146)

(四十四)

花椒油浸鲩鱼 (146)

南瓜江米肉 (147)

鸡腿菇炒腊肠 (148)

鸡汁煮双笋 (149)

(四十五)

明炉鱼蛙鲜 (150)

甜香玉米炸鸡翅 ... (151)

口蘑炒百合 (151)

豆腐菱角汤 (152)

(四十六)

豆浆鲈鱼 (153)

泰式香麻茄夹 (153)

滑菇平菇炒青豆 ... (154)