

张晔 主编

中央电视台《健康之路》、  
北京电视台《养生堂》特邀专家

于建敏 副主编

解放军309医院门诊部保健科  
副主任医师



# 蒸 炖 炒



少油少烟  
锁住水分



原汁原味  
锁住营养



养生百搭  
锁住健康

营养师的  
健康食谱



# 蒸炖炒

营养师的  
健康食谱



张晔 主编

中央电视台《健康之路》、  
北京电视台《养生堂》特邀专家

于建敏 副主编

解放军309医院门诊部保健科  
副主任医师

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。  
版权所有，侵权必究。

#### 图书在版编目 (CIP) 数据

蒸炖炒，营养师的健康食谱 / 张晔主编. — 北京：电子工业出版社，2016.9  
(悦享美味)

ISBN 978-7-121-29660-4

I. ①蒸… II. ①张… III. ①保健—食谱 IV. ①TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 187468 号

策划编辑：周 林

责任编辑：刘 晓

印 刷：北京千鹤印刷有限公司

装 订：北京千鹤印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：10 字数：160 千字

版 次：2016 年 9 月第 1 版

印 次：2016 年 9 月第 1 次印刷

定 价：39.90 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至 [zlbs@phei.com.cn](mailto:zlbs@phei.com.cn)，盗版侵权举报请发邮件到 [dbqq@phei.com.cn](mailto:dbqq@phei.com.cn)。

本书咨询联系方式：[zhoulin@phei.com.cn](mailto:zhoulin@phei.com.cn)。



## 目录 | contents

### 会选食材、做好菜，健康满分

- 12 管理家庭餐桌，从膳食宝塔开始
- 18 适量油盐，给每道菜锦上添花
- 19 少油少烟“蒸”美味
- 20 “炖”出原汁原味
- 20 一盘小“炒”也能调养全家



### PART 1

## 蒸炖炒，共飨美味和营养的馈赠

### 解馋肉、蛋

为身体提供丰富的优质蛋白质和脂肪

- 22 禽肉结缔组织柔软，脂肪少，肉质鲜嫩，更易于消化
- 22 畜肉脂肪含量差别大，优选瘦肉，限量食用内脏
- 25 每天一个蛋，蛋黄别浪费

#### 猪肉

- 26 蒜烧五花肉 炖
- 27 猪肉炖粉条 炖
- 27 私家京酱肉丝 炒

#### 牛肉

- 28 杏鲍菇牛肉粒 炒
- 29 番茄炖牛腩 炖
- 29 金针肥牛 炒

#### 羊肉

- 30 白萝卜羊肉卷 蒸
- 31 羊肉炖胡萝卜 炖
- 31 葱爆羊肉 炒

#### 鸡肉

- 32 板栗烧鸡 炖
- 33 宫保鸡丁 炒
- 33 板栗鸡丁 炒

#### 鸡蛋

- 34 豆渣蒸蛋 蒸



## 新鲜时蔬

维生素、矿物质的最佳来源

### 胡萝卜

- 36 粉蒸胡萝卜丝 蒸
- 37 胡萝卜牛腩煲 炖
- 37 私房少油鱼香肉丝 炒

### 茄子

- 38 蒜蓉蒸茄子 蒸
- 39 鲜虾茄子煲 炖
- 39 地三鲜 炒

### 番茄

- 40 秘制番茄酱 炖
- 41 减脂番茄豆腐羹 炖
- 41 番茄炒鸡蛋 炒

### 白萝卜

- 42 萝卜丝蒸牛肉 蒸

### 冬瓜

- 43 冬瓜薏米排骨汤 炖

### 南瓜

- 44 红枣百合蒸南瓜 蒸

### 黄瓜

- 45 黄瓜炒甜椒 炒

### 苦瓜

- 46 苦瓜冬菇骨汤 炖
- 47 苦瓜蒸咸蛋 蒸
- 47 苦瓜肉片 炒

### 丝瓜

- 48 翡翠丝瓜卷 蒸

### 韭菜

- 49 韭菜豆芽菜松 炒

### 白菜

- 50 翡翠白玉卷 蒸
- 51 白菜粉丝猪骨汤 炖
- 51 草菇炒白菜 炒

### 洋葱

- 52 洋葱炒猪肝 炒

### 圆白菜

- 53 飘香手撕圆白菜 炒

### 油菜

- 54 海米油菜 炒

### 生菜

- 55 蚝油生菜 炒

### 芹菜

- 56 芹菜腊肉丁 炒

### 芥蓝

- 57 白灼芥蓝 炒

### 苋菜

- 58 蛋黄苋菜 炒

### 西蓝花

- 59 虾仁蒸西蓝花 蒸

### 莴笋

- 60 莴笋聚会 蒸
- 61 莴笋烧肉 炖
- 61 姜汁莴笋 炒



## 西葫芦

62 西葫芦炒鸡蛋 炒

## 营养菌类及制品

优质蛋白质和微量元素的提供者

63 常见食用菌的营养价值

63 不同菇类，做法各不同

## 香菇

64 香菇藕丸 蒸

## 金针菇

65 金针菇培根卷 蒸

## 木耳

66 醋熘素什锦 炒

## 银耳

67 银耳百合雪梨汤 炖

## 不可或缺的薯类

富含膳食纤维，既可做主食也能当蔬菜

68 薯类所含膳食纤维的营养价值

68 多样薯类，主食、蔬菜可兼用

## 红薯

69 荷香小米蒸红薯 蒸

## 山药

70 山药寿司 蒸

## 芋头

71 关东煮 炖

## 土豆

72 奶香土豆泥 蒸

## 美味海鲜

让丰富矿物质和优质蛋白质滋补身体

73 营养丰富，肉质纤维细短，较畜禽肉更易消化

73 痛风患者选海鲜要注意嘌呤含量

## 草鱼

74 泡椒蒸鱼块 蒸

## 鲤鱼

75 红烧鱼豆腐 炖

## 鲫鱼

76 奶白鲫鱼汤 炖

## 虾

77 蒜蓉基围虾 蒸

## 牡蛎

78 番茄炖牡蛎 炖

## 扇贝

79 蒜蓉粉丝蒸扇贝 蒸

## 螃蟹

80 姜丝蒸蟹 蒸





## 保健强身调养菜，过瘾又健康

### 养心

苦味入心，红色养心，全面提升精气神

- 82 家常榨菜蒸牛肉 蒸
- 83 茄汁黄豆 炖
- 83 胡萝卜炒木耳 炒
- 83 蒜蓉油淋生菜 炒

### 护肝

多吃蔬菜，给肝脏减减压

- 84 菠菜蒸蛋 蒸
- 85 香菇什锦豆腐 炖
- 85 醋烹带鱼 炒

### 补肾

养好先天之本，健康少生病

- 86 板栗蒸土鸡 蒸
- 87 白菜羊肉丸子汤 炖
- 87 鸡丁核桃仁 炒

### 健脾

养好脾胃，营养吸收更全面

- 88 清蒸鲢鱼 蒸
- 89 猪肉黄豆炖豆腐 炖
- 89 清炒扁豆丝 炒

### 润肺

养肺清肺，多吃白色食物

- 90 如意白菜卷 蒸
- 91 双耳羹 蒸
- 91 胡萝卜雪梨炖瘦肉 炖
- 91 荸荠炒肉丝 炒

### 身体排毒

多摄取富含B族维生素、膳食纤维的食物

- 92 多味冬瓜 炒
- 93 清蒸竹笋 蒸
- 93 海带炖豆腐 炖
- 93 豆干炒菠菜 炒

### 延缓衰老

抗衰老，留住青春脚步

- 94 西蓝花蒸蘑菇 蒸
- 94 沙茶牛肉 炒





## 对症食疗，把生活习惯病“吃”回去

### 高血压

控制血压，预防心血管疾病

- 97 粉蒸芹菜叶 蒸
- 97 清炒菠菜 炒

### 高脂血症

调整饮食结构，清洁血液不黏稠

- 98 控制脂肪的摄入
- 98 适当增加膳食纤维的摄入
- 98 适当减少碳水化合物的摄入
- 98 控制动物蛋白的摄入
- 98 多吃新鲜果蔬
- 99 洋葱蒸蛋 蒸
- 99 虾仁鱼片炖豆腐 炖

### 糖尿病

吃对食物，糖尿病患者也能吃得好

- 101 牛奶蒸蛋 蒸
- 101 海带炖鸭汤 炖

### 痛风

中低嘌呤饮食，补充蛋白质

- 102 坚持中低嘌呤饮食
- 102 选低嘌呤细粮，有选择地吃粗粮
- 102 补充蛋白质，优选蛋类、牛奶
- 103 姜汁红薯条 蒸

- 103 番茄炖豆腐 炖

### 脂肪肝

控制饮酒量，预防酒精性脂肪肝

- 105 纳豆炖萝卜 炖
- 105 毛豆烧丝瓜 炒

### 便秘

多选富含膳食纤维的食物，润肠通便

- 106 蒜蒸白菜 蒸
- 107 香蕉土豆泥 蒸
- 107 山药木耳炒莴笋 炒
- 107 银耳炖木瓜 炖

### 消化不良

饮食调理，养成生活好习惯

- 108 细嚼慢咽，保护胃黏膜
- 108 清淡易消化的流质或半流质饮食
- 108 来点开胃消食的食物助消化
- 109 南瓜羹 蒸
- 109 羊肉炖白萝卜 炖
- 109 醋熘绿豆芽 炒

### 咳嗽

止咳选富含维生素A、维生素C的食物

- 110 淮山药泥 蒸







## PART 4

# 女人美容纤体、不生病，从健康饮食开始

## 益气养血

气血充足，女人健康不爱老

- 112 蜂蜜白萝卜盅 蒸
- 113 西洋参板栗蒸乌鸡 蒸
- 113 丝瓜猪肝瘦肉汤 炖

## 调理经期不适

温热、清淡、补血食物，缓解经期不适

- 114 经期宜多吃补血的食物
- 114 饮食宜温热、清淡，忌生冷、酸辣
- 115 当归生姜羊肉汤 炖
- 115 荔枝桂圆山楂汤 炖

## 缓解乳腺增生

舒缓心情、饮食调理，缓解乳房胀痛

- 116 每天吃些豆制品
- 116 避免长期食用高脂肪食物
- 117 鲜蒸白菜心 蒸
- 117 菠萝豆腐 炒

## 缓解更年期综合征

补充维生素、钙是关键

- 118 保证维生素的摄入量
- 118 多吃富含钙质的食物
- 118 艾灸涌泉穴缓解更年期症状

119 羊肉苹果汤 炖

119 莲藕排骨汤 炖

## 减肥瘦身

管住嘴、迈开腿，瘦身效果佳

- 120 调整食物结构，多吃富含膳食纤维的食物
- 120 饮食 + 运动，肉肉掉得快
- 121 梅干菜蒸苦瓜 蒸
- 121 海米冬瓜 炒

## 淡斑祛斑

内养外调，肌肤光泽有活力

122 番茄炒草菇 炒





## PART 5

# 药补不如食补，男人吃出精气神

## 强肾健体

肾是先天之本，养肾就是养命

- 124 豉汁蒸盘龙白鳝 蒸
- 125 泥鳅豆腐汤 炖
- 125 蚕豆炒虾仁 炒

## 壮阳固精

缓解压力，展现男人风采

- 126 酒炖蛤蜊 炖
- 127 私家山药炖豆腐 炖
- 127 爆炒羊肝 炒

## 增肌塑形

挑选肉食，补充蛋白质

- 129 农家粉蒸牛肉 蒸
- 129 番茄罗勒炖鸡胸 炖

## 调理烟酒伤害

增强身体的排毒和抗病能力

- 130 栗子杜仲鸡爪汤 炖
- 131 银耳木瓜排骨汤 炖
- 131 鸽蛋西蓝花 炒

## 预防前列腺疾病

多吃富含锌的食物

- 132 蛤蜊冬瓜汤 炖



## PART 6

# 全营养功能餐，让儿童茁壮成长

## 促进生长发育

补充脂肪、碳水化合物、蛋白质

- 135 香菇蒸蛋 蒸
- 135 时蔬乱炖 炖
- 135 豆豉牛肉 炒

## 调节孩子免疫力

平衡膳食、丰富营养，增强抗病能力

- 137 香菇菜花 炖
- 137 肉炒胡萝卜丝 炒

## 健脾开胃

补充 B 族维生素、维生素 A

- 138 清蒸牡蛎 蒸
- 139 木瓜鲫鱼汤 炖
- 139 咸蛋黄炒南瓜 炒

## 健脑益智

补充  $\Omega$ -3 脂肪酸和锌

- 141 清蒸鳕鱼 蒸
- 141 萝卜烧牛肉 炒

## 保护视力

多补充保护视力的营养素

- 143 青椒炒猪肝 炒
- 144 培根滑蛋西蓝花 炒



### PART 7

## 给爸妈的特别关爱，一周早餐挑着吃

### 周一

适量搭配粗粮，减少老年慢性病

- 147 茄汁筱面窝窝 蒸

### 周二

摄入维生素 C 和不饱和脂肪酸，保护心血管

- 149 红薯糙米饭 蒸
- 149 芹菜鱼丝 炒

### 周三

适量补充矿物质，预防老年慢性病

- 151 牡蛎豆腐羹 炖
- 151 蒜香海带丝 炒

### 周四

补充钙和维生素 D，壮骨强身

- 153 紫菜虾皮蛋花汤 炖
- 153 玲珑牛奶馒头 蒸

### 周五

食物松软易消化，健脾利胃

- 155 小葱炒鸡蛋 炒
- 155 松仁玉米 炒

### 周六

从食物中补铁，防止老年人贫血

- 157 红枣芝麻红豆豆浆 打汁
- 157 菠菜炒猪肝 炒

### 周日

适量补充维生素，提高抗病能力

- 159 小窝窝头 蒸
- 159 胡萝卜炒牛肉丝 炒

# 蒸炖炒

营养师的健康食谱



张晔 主编

中央电视台《健康之路》、  
北京电视台《养生堂》特邀专家

于建敏 副主编

解放军309医院门诊部保健科  
副主任医师

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。  
版权所有，侵权必究。

#### 图书在版编目 (CIP) 数据

蒸炖炒，营养师的健康食谱 / 张晔主编. — 北京：电子工业出版社，2016.9  
(悦享美味)

ISBN 978-7-121-29660-4

I. ①蒸… II. ①张… III. ①保健—食谱 IV. ①TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 187468 号

策划编辑：周 林

责任编辑：刘 晓

印 刷：北京千鹤印刷有限公司

装 订：北京千鹤印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：10 字数：160 千字

版 次：2016 年 9 月第 1 版

印 次：2016 年 9 月第 1 次印刷

定 价：39.90 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至 [zltts@phei.com.cn](mailto:zltts@phei.com.cn)，盗版侵权举报请发邮件到 [dbqq@phei.com.cn](mailto:dbqq@phei.com.cn)。

本书咨询联系方式：[zhoulin@phei.com.cn](mailto:zhoulin@phei.com.cn)。



## 蒸炖炒，不辜负营养与美味

“唯爱与美食不可辜负”不知出自哪位大师之口，细细品味满含哲理，可以肯定的是：这位大师一定深谙“吃货”之道——吃早已不是为了果腹，而是为了愉悦精神。爱美食、爱健康、爱生活，爱与美食从来没有这么般配过。

不管是天上飞的、地上跑的，还是土里长的，凡是能走上家庭餐桌的，都是大自然筛选后留给我们的最适宜的食材。如何让这些食材发挥最大的营养价值呢？煎、炒、烹、炸、蒸、炖、煮……关键在于选择哪种烹饪方式。

蒸，以水沸后产生的水蒸气为传热介质而将食物蒸熟。蒸菜避免了受热不均，也避免了过度煎炸导致的营养成分被破坏和有害物质的产生，最大限度地保留了食材的营养，并且蒸菜锁水效果佳，清淡、油脂少，特别适合“三高”人群。

炖，一般都需要盖盖儿加热，主要以水作为加热介质来烹饪食物。炖菜时氧气相对隔绝，因此食材中的大部分抗氧化成分可以得到保存，同时有流失的矿物质也会保留在汤水中，美容养颜、抗衰老的效果好。

炒，是最平常的烹饪方式，却蕴涵着中华饮食文化的精髓。炒菜可以将多种食材任意搭配成养生菜谱，让食材变换的形式更多样、口感更丰富，一盘小“炒”也能调养全家。

中国有八大菜系，多种多样的烹饪方式，但日常的饮食只需要健康营养、简单温馨就好。蒸、炖、炒，是足以满足日常需要的烹饪方式，更重要的是它们能保留食物最本质的营养，提炼出食物最朴素的味道，亲手做一餐一饭，既成全了爱与美食，也不辜负营养与美味。



## 目录 | contents

### 会选食材、做好菜，健康满分

- 12 管理家庭餐桌，从膳食宝塔开始
- 18 适量油盐，给每道菜锦上添花
- 19 少油少烟“蒸”美味
- 20 “炖”出原汁原味
- 20 一盘小“炒”也能调养全家



### PART 1

## 蒸炖炒，共飨美味和营养的馈赠

### 解馋肉、蛋

为身体提供丰富的优质蛋白质和脂肪

- 22 禽肉结缔组织柔软，脂肪少，肉质鲜嫩，更易于消化
- 22 畜肉脂肪含量差别大，优选瘦肉，限量食用内脏
- 25 每天一个蛋，蛋黄别浪费

#### 猪肉

- 26 蒜烧五花肉 炖
- 27 猪肉炖粉条 炖
- 27 私家京酱肉丝 炒

#### 牛肉

- 28 杏鲍菇牛肉粒 炒
- 29 番茄炖牛腩 炖
- 29 金针肥牛 炒

#### 羊肉

- 30 白萝卜羊肉卷 蒸
- 31 羊肉炖胡萝卜 炖
- 31 葱爆羊肉 炒

#### 鸡肉

- 32 板栗烧鸡 炖
- 33 宫保鸡丁 炒
- 33 板栗鸡丁 炒

#### 鸡蛋

- 34 豆渣蒸蛋 蒸



## 新鲜时蔬

维生素、矿物质的最佳来源

### 胡萝卜

- 36 粉蒸胡萝卜丝 蒸
- 37 胡萝卜牛腩煲 炖
- 37 私房少油鱼香肉丝 炒

### 茄子

- 38 蒜蓉蒸茄子 蒸
- 39 鲜虾茄子煲 炖
- 39 地三鲜 炒

### 番茄

- 40 秘制番茄酱 炖
- 41 减脂番茄豆腐羹 炖
- 41 番茄炒鸡蛋 炒

### 白萝卜

- 42 萝卜丝蒸牛肉 蒸

### 冬瓜

- 43 冬瓜薏米排骨汤 炖

### 南瓜

- 44 红枣百合蒸南瓜 蒸

### 黄瓜

- 45 黄瓜炒甜椒 炒

### 苦瓜

- 46 苦瓜冬菇骨汤 炖
- 47 苦瓜蒸咸蛋 蒸
- 47 苦瓜肉片 炒

### 丝瓜

- 48 翡翠丝瓜卷 蒸

### 韭菜

- 49 韭菜豆芽菜松 炒

### 白菜

- 50 翡翠白玉卷 蒸
- 51 白菜粉丝猪骨汤 炖
- 51 草菇炒白菜 炒

### 洋葱

- 52 洋葱炒猪肝 炒

### 圆白菜

- 53 飘香手撕圆白菜 炒

### 油菜

- 54 海米油菜 炒

### 生菜

- 55 蚝油生菜 炒

### 芹菜

- 56 芹菜腊肉丁 炒

### 芥蓝

- 57 白灼芥蓝 炒

### 苋菜

- 58 蛋黄苋菜 炒

### 西蓝花

- 59 虾仁蒸西蓝花 蒸

### 莴笋

- 60 莴笋聚会 蒸
- 61 莴笋烧肉 炖
- 61 姜汁莴笋 炒





## 西葫芦

62 西葫芦炒鸡蛋 炒

## 营养菌类及制品

优质蛋白质和微量元素的提供者

63 常见食用菌的营养价值

63 不同菇类，做法各不同

## 香菇

64 香菇藕丸 蒸

## 金针菇

65 金针菇培根卷 蒸

## 木耳

66 醋熘素什锦 炒

## 银耳

67 银耳百合雪梨汤 炖

## 不可或缺的薯类

富含膳食纤维，既可做主食也能当蔬菜

68 薯类所含膳食纤维的营养价值

68 多样薯类，主食、蔬菜可兼用

## 红薯

69 荷香小米蒸红薯 蒸

## 山药

70 山药寿司 蒸

## 芋头

71 关东煮 炖

## 土豆

72 奶香土豆泥 蒸

## 美味海鲜

让丰富矿物质和优质蛋白质滋补身体

73 营养丰富，肉质纤维细短，较畜禽肉更易消化

73 痛风患者选海鲜要注意嘌呤含量

## 草鱼

74 泡椒蒸鱼块 蒸

## 鲤鱼

75 红烧鱼豆腐 炖

## 鲫鱼

76 奶白鲫鱼汤 炖

## 虾

77 蒜蓉基围虾 蒸

## 牡蛎

78 番茄炖牡蛎 炖

## 扇贝

79 蒜蓉粉丝蒸扇贝 蒸

## 螃蟹

80 姜丝蒸蟹 蒸