

清淡滋补的

养生菜

1688

263道
炒、蒸、炖菜



59道
凉拌菜



192道
汤、粥



514个
营养小贴士



660个
相宜相忌

中国美食烹饪大师

甘智荣

主编



通过调整日常饮食
来达到养生的目的，
既方便，又有效！
饮食养生，优质生活，
一日三餐不同凡“享”！



按图同步学
桂圆炒肉丝
扫一扫二维码



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社



清淡滋补的

养生菜

1688

263道
炒、蒸、炖菜



59道
凉拌菜



192道
汤、粥



514个
营养小贴士

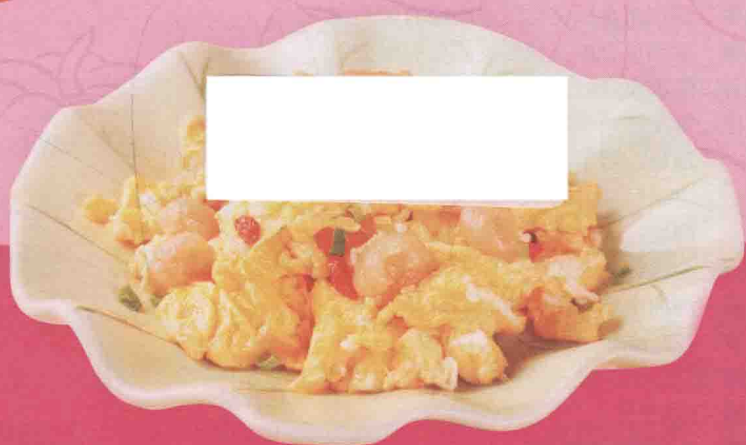


660个
相宜相忌

中国美食烹饪大师

甘智荣

主编



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

清淡滋补的养生菜1688 / 甘智荣主编. -- 哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2016. 9
ISBN 978-7-5388-8891-1

I. ①清… II. ①甘… III. ①保健—菜谱 IV.
①TS972. 161

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第180471号

清淡滋补的养生菜1688

QINGDAN ZIBU DE YANGSHENGCAI 1688

-
- 主 编 甘智荣
责任编辑 马远洋
摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司
策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司
封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司
出 版 黑龙江科学技术出版社
地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001
电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143
网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn
发 行 全国新华书店
印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司
开 本 723 mm×1020 mm 1/16
印 张 34
字 数 530千字
版 次 2016年9月第1版
印 次 2016年9月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-8891-1
定 价 39.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

PREFACE 序言



如今，养生越来越成为一种时尚。除了运动养生、中医养生等方面之外，饮食养生也是非常重要的。通过调整日常饮食来达到养生的目的，既方便，又有效，还简单、容易上手，非常适合追求养生的人们。本书就是专门为您推荐滋补养生菜的。

首先，在第一章中，为您介绍营养搭配、三餐饮食的注意事项，以及养生菜烹饪秘诀。掌握了这些内容，才能为全家搭配有营养的一日三餐，做出好吃的养生菜。

在第二章中，为您介绍有滋有味的养生小炒菜。说到养生菜，也许您会觉得只有清淡的、蒸的、煮的才养生，炒菜都是下重油、重盐，辣椒与花椒齐上阵，各种调味一起来，那就错了。其实，小炒菜也是可以养生的。养生菜也要有滋有味才好吃。

可以说，“蒸”是一种非常完美的烹饪方式。在第三章中，我们为您介绍蒸菜。蒸菜可以做到“营养一滴不漏”，是最完美的养生菜。首先，蒸菜少油、少盐，大多数以食材的原味取胜。其次，蒸菜在蒸制的过程中是密闭的，营养损耗很少，能最大程度地保留营养。所以，无论是蒸蔬菜，还是蒸肉、蒸鱼，都是非常美味和营养的。

炖菜大多使用小火慢煨，最讲求“入味”。炖菜中可以加入蔬菜，也可以用肉类、水产等食材。第四章中，我们为您介绍多款美味炖菜。炖菜通常都很入味，所用的调味料也比较少，能够保留食物的原本味道。想吃炖菜的时候，



准备一口砂锅，备好想吃的肉、菜，洗洗切切、大火烧开、小火慢慢炖煮之后，就可以大饱口福了。

凉拌菜是很多人的最爱。尤其是炎热的夏天，没有什么菜比一盘冰镇过的爽口凉拌菜更清爽的了。其实只要简单地洗洗、切切，有的甚至连焯水都不需要，加些简单的调料拌一下，就是一盘爽口的凉拌菜。第五章中，我们为您介绍爽口又养生的凉拌菜，有凉拌素菜、凉拌荤菜和凉拌沙拉，都是简单、爽口、营养、养生的最佳选择。

煲汤是南方，尤其是广东的养生传统。煲一锅好汤，是一种非常好的养生方式。第六章中，我们为您介绍养生汤品。煲汤材料随意，还可以放养生药材和水果进去，只要您喜欢。

在最后一章中，我们为您介绍养生粥品。粥既有营养，又易消化，能够随意添加喜欢的食材，还可以当作主食食用。

本书所有菜品都配有精美大图、详细做法文字和步骤图，并附有一个可观看制作视频的二维码，无论参考哪种方式，相信您都能够轻松学会。

CONTENTS 目录



PART 1 要滋补，要养生，营养搭配很重要！

各种营养排排座	002
三餐要吃得有原则	006

养生菜烹饪秘诀	008
---------------	-----

PART 2 小炒菜，养生也要有滋味

枸杞芹菜炒香菇	012
胡萝卜丝炒包菜	013
松仁豌豆炒玉米	014
冬瓜烧香菇	015
虾菇油菜心	016
玉米粒炒杏鲍菇	017
芥蓝腰果炒香菇	018
松子豌豆炒干丁	019
板栗炒香菇	020
柏子仁核桃炒豆角	021
黄瓜炒土豆丝	022
胡萝卜丝炒豆芽	023
奶香口蘑烧花菜	024
白菜炒菌菇	025
杏仁秋葵	026
香菇豌豆炒笋丁	027
黄油豌豆炒胡萝卜	028
蒜香荷兰豆	029
西红柿炒口蘑	030
芥蓝炒冬瓜	031

西瓜翠衣炒青豆	032
豆腐皮枸杞炒包菜	033
西红柿炒洋葱	034
鲜菇烩湘莲	035
芦笋炒莲藕	036
小白菜炒黄豆芽	037
木耳烩豆腐	038
红烧紫菜豆腐	039
荷兰豆炒香菇	040
莲藕炒秋葵	041
芦笋炒百合	042
马蹄炒荷兰豆	043
杏仁苦瓜	044
山药木耳炒核桃仁	045
口蘑烧白菜	046
椰香西蓝花	047
红烧猴头菇	048
茶树菇核桃仁小炒肉	049
山楂银芽	050
糖醋菠萝藕丁	051

CONTENTS 目录



包菜炒肉丝	052	茶树菇炒鸡丝	081
白菜木耳炒肉丝	053	青椒炒鸡丝	082
草菇花菜炒肉丝	054	豆瓣酱烧鸡块	083
核桃枸杞肉丁	055	歌乐山辣子鸡	084
红薯板栗红烧肉	056	玉米炒鸭丁	085
韭菜炒牛肉	057	菠萝炒鸭丁	086
蚝油金针菇牛柳	058	滑炒鸭丝	087
豌豆炒牛肉粒	059	彩椒黄瓜炒鸭肉	088
蚝油芦笋牛肉粒	060	酸豆角炒鸭肉	089
松仁炒羊肉	061	鸭肉炒菌菇	090
金针菇炒肚丝	062	泡椒炒鸭肉	091
青椒炒肝丝	063	菠菜炒鸡蛋	092
菠菜炒猪肝	064	艾叶炒鸡蛋	093
芦笋炒猪肝	065	茭白炒鸡蛋	094
泡椒爆猪肝	066	火腿炒鸡蛋	095
韭菜炒猪血	067	陈皮炒鸡蛋	096
彩椒炒猪腰	068	彩椒玉米炒鸡蛋	097
木耳炒腰花	069	萝卜干肉末炒鸡蛋	098
软熘虾仁腰花	070	桂圆炒鸡蛋	099
胡萝卜豌豆炒鸭丁	071	鸡蛋炒豆渣	100
茭白鸡丁	072	炒蛋白	101
酱爆鸡丁	073	胡萝卜炒蛋	102
蜜橘鸡丁	074	海鲜鸡蛋炒秋葵	103
酱爆桃仁鸡丁	075	秋葵炒蛋	104
咖喱鸡丁炒南瓜	076	嫩姜炒鸭蛋	105
鸡丁炒鲜贝	077	茭白木耳炒鸭蛋	106
双椒鸡丝	078	大蒜烧鳝段	107
蒜苗豆芽炒鸡丝	079	绿豆芽炒鳝丝	108
干煸麻辣鸡丝	080	鲜笋炒生鱼片	109



山楂鱼块.....	110	参杞烧海参.....	126
茄汁生鱼片.....	111	葱爆海参.....	127
酱焖多春鱼.....	112	鲜鱿鱼炒金针菇.....	128
焖刀鱼.....	113	豆瓣酱烧带鱼.....	129
酱爆鱿鱼圈.....	114	虾皮炒冬瓜.....	130
洋葱炒鱿鱼.....	115	虾仁炒豆角.....	131
鱿鱼炒三丝.....	116	猕猴桃炒虾球.....	132
酱烧八爪鱼.....	117	虾仁西蓝花.....	133
荷兰豆百合炒墨鱼.....	118	清炒海米芹菜丝.....	134
豉香花甲.....	119	桂圆炒虾球.....	135
泰式肉末炒蛤蜊.....	120	草菇丝瓜炒虾球.....	136
四宝鳕鱼丁.....	121	蒜香大虾.....	137
姜葱生蚝.....	122	虾米炒秋葵.....	138
韭菜炒干贝.....	123	白果桂圆炒虾仁.....	139
鲜虾烧鲍鱼.....	124	南瓜炒虾米.....	140
干贝烧海参.....	125		

PART 3 营养一滴不漏，蒸菜养生最完美

清蒸茄盒.....	142	清蒸西葫芦.....	151
蒜香蒸南瓜.....	143	清蒸豆腐丸子.....	152
蜂蜜蒸木耳.....	144	清蒸莲藕丸子.....	153
蒸芹菜叶.....	145	粉蒸芋头.....	154
粉蒸红薯叶.....	146	蒸三丝.....	155
蒸茼蒿.....	147	梅干菜蒸南瓜.....	156
粉蒸藕盒.....	148	百合蒸南瓜.....	157
醋香蒸茄子.....	149	肉酱蒸茄子.....	158
蒜泥蒸茄子.....	150	咸蛋肉碎蒸娃娃菜.....	159

CONTENTS 目录



肉末蒸丝瓜	160	豉汁蒸白鳝片	189
西红柿肉末蒸日本豆腐	161	清蒸草鱼段	190
紫苏肉末蒸茄子	162	豉油清蒸武昌鱼	191
香芋粉蒸肉	163	蒸鱼片	192
蒸白菜肉丝卷	164	豉汁蒸脆皖	193
蒸冬瓜肉卷	165	粉蒸鱼块	194
丝瓜蒸香肠	166	豉香福寿鱼	195
香芋蒸排骨	167	辣蒸鲫鱼	196
粉蒸牛肉	168	萝卜芋头蒸鲫鱼	197
茶树菇蒸牛肉	169	山药蒸鲫鱼	198
荷叶菜心蒸牛肉	170	豉油蒸鲤鱼	199
丝瓜蒸羊肉	171	剁椒蒸鲤鱼	200
木耳香菇蒸鸡	172	豆豉剁椒蒸泥鳅	201
清蒸红汤鸡翅	173	肉苁蓉蒸鲈鱼	202
枸杞百合蒸鸡	174	剁椒蒸鲈鱼	203
冬瓜蒸鸡	175	橄榄菜蒸鲈鱼	204
冬菜蒸白切鸡	176	豉汁蒸鲈鱼	205
滑嫩蒸鸡翅	177	清蒸开屏鲈鱼	206
虾酱蒸鸡翅	178	清蒸鸚鵡鱼	207
蟹味菇木耳蒸鸡腿	179	清蒸鳕鱼	208
草菇蒸鸡肉	180	清蒸黄脚立鱼	209
酱汁蒸虎皮凤爪	181	清蒸海上鲜	210
山楂蒸鸡肝	182	豉油蒸带鱼	211
香菇蒸鸽子	183	清蒸多宝鱼	212
粉蒸鸭肉	184	野山椒末蒸秋刀鱼	213
水蒸鸡蛋糕	185	蒜蓉粉丝蒸鲍鱼	214
肉末蒸蛋	186	鲜鱿蒸豆腐	215
香菇肉末蒸鸭蛋	187	北极贝蒸蛋	216
生蒸鳊鱼段	188	虾米花蛤蒸蛋羹	217



香辣虾仁蒸南瓜	218
鲜菇蒸虾盏	219

豉汁蒸蛤蜊	220
-------------	-----

PART 4 小火慢煨，炖菜养生又入味

薏米炖冬瓜	222
土豆炖油豆角	223
香菇炖豆腐	224
香菇炖竹荪	225
菠菜炖豆腐	226
土豆炖南瓜	227
灵芝炖蘑菇	228
奶油炖菜	229
黄豆白菜炖粉丝	230
土豆南瓜炖豆角	231
鸡汤肉丸炖白菜	232
胡萝卜香味炖牛腩	233
萝卜炖牛肉	234
红花炖牛肉	235
补骨脂炖牛肉	236
猴头菇炖排骨	237
杜仲核桃炖猪腰	238
红腰豆炖猪骨	239
党参薏仁炖猪蹄	240
酸萝卜炖排骨	241
猪肉炖豆角	242
腊肉白菜炖粉条	243
清炖狮子头	244

红枣山药炖猪蹄	245
土豆炖牛腩	246
西红柿土豆炖牛肉	247
山药白果炖牛肉	248
枸杞黑豆炖羊肉	249
红酒炖羊排	250
莲藕炖鸡	251
茶树菇腐竹炖鸡肉	252
当归白术炖鸡块	253
三色蘑菇炖鸡	254
山药胡萝卜炖鸡块	255
春笋仔鲍炖土鸡	256
海马炖鸡	257
燕窝炖鸡爪	258
茶树菇炖鸭掌	259
四宝炖乳鸽	260
红枣银耳炖鸡蛋	261
益母草炖蛋	262
木瓜银耳炖鹌鹑蛋	263
炖鱼泥	264
苹果炖鱼	265
金针菇豆腐炖鱼头	266
鱼丸炖鲜蔬	267

CONTENTS 目录



海底椰炖雪蛤油	268
啤酒炖鲈鱼	269
萝卜炖鱼块	270
红花当归炖鱿鱼	271
清炖鲢鱼	272

百合枇杷炖银耳	273
芦荟银耳炖雪梨	274
杏果炖雪梨	275
枇杷糖水	276

PART 5 拒绝油烟，清新凉拌菜最养生

黄瓜拌豆皮	278
黄瓜拌土豆丝	279
凉拌花菜	280
凉拌粉丝	281
金针菇拌黄瓜	282
醋拌芹菜	283
凉拌秋葵	284
白菜梗拌胡萝卜丝	285
菠菜拌粉丝	286
彩椒拌腐竹	287
葱丝拌熏干	288
蛋黄酱拌菠菜	289
腐乳拌薄荷鱼腥草	290
橄榄油拌西芹玉米	291
腐乳凉拌鱼腥草	292
凉拌嫩芹菜	293
凉拌双耳	294
凉拌五色蔬	295
绿豆芽拌猪肝	296
小白菜拌牛肉末	297
海蜇黄瓜拌鸡丝	298

鸡蓉拌豆腐	299
鸡肉拌南瓜	300
醋拌墨鱼卷	301
蒜香虾米菠菜	302
白菜拌虾米	303
凉拌手撕鸡	304
凉拌牛肉紫苏叶	305
海米拌三脆	306
芥辣荷兰豆拌螺肉	307
桔梗拌海蜇	308
老虎菜拌海蜇皮	309
虾干拌胡萝卜	310
木瓜鸡肉沙拉	311
菠菜柑橘沙拉	312
鸡蛋水果沙拉	313
南瓜苹果沙拉	314
柠檬彩蔬沙拉	315
藕片花菜沙拉	316
蛋黄酱蔬菜沙拉	317
生菜南瓜沙拉	318
鲜桃黄瓜沙拉	319



黄桃沙拉.....	320	葡萄柚猕猴桃沙拉.....	329
橘子香蕉水果沙拉.....	321	胡萝卜玉米虾仁沙拉.....	330
缤纷蜜柚沙拉.....	322	生鲜蔬菜沙拉.....	331
玉米黄瓜沙拉.....	323	芋泥彩椒沙拉.....	332
紫魅沙拉.....	324	草莓苹果沙拉.....	333
橄榄油蔬菜沙拉.....	325	蜜柚苹果猕猴桃沙拉.....	334
蓝莓果蔬沙拉.....	326	番石榴水果沙拉.....	335
鲜虾紫甘蓝沙拉.....	327	四色果蔬沙拉.....	336
人参果杂果沙拉.....	328		

PART 6 煲一锅好汤，才是养生正道

西红柿豆芽汤.....	338	核桃花生双豆汤.....	354
竹荪莲子丝瓜汤.....	339	佛手胡萝卜马蹄汤.....	355
金针菇蔬菜汤.....	340	冬菇玉米须汤.....	356
玉米浓汤.....	341	老冬瓜木棉荷叶汤.....	357
百合半夏薏米汤.....	342	竹荪葛根海底椰汤.....	358
西瓜冬瓜汤.....	343	银耳山药甜汤.....	359
人参橘皮汤.....	344	开胃水果汤.....	360
牛蒡丝瓜汤.....	345	苦瓜菊花汤.....	361
南瓜番茄排毒汤.....	346	菊花苹果甜汤.....	362
芦笋马蹄藕粉汤.....	347	红枣芋头汤.....	363
核桃仁豆腐汤.....	348	红枣白果绿豆汤.....	364
莲藕核桃板栗鸡汤.....	349	红薯莲子银耳汤.....	365
莲藕海带汤.....	350	黑枣苹果汤.....	366
决明子蔬菜汤.....	351	家常蔬菜蛋汤.....	367
节瓜西红柿汤.....	352	紫菜萝卜蛋汤.....	368
花生腐竹汤.....	353	蛋花花生汤.....	369

CONTENTS 目录



蜂蜜蛋花汤	370
藕汁田七蛋花汤	371
香菇鸡腿汤	372
红薯芡实鸡爪汤	373
山药红枣鸡汤	374
四物乌鸡汤	375
山药田七炖鸡汤	376
干贝菌菇鸡汤	377
桑葚乌鸡汤	378
薄荷椰子杏仁鸡汤	379
黄芪鸡汤	380
珍菌茯苓黄芪鸡汤	381
红豆鸭汤	382
佛手鸭汤	383
薄荷鸭汤	384
口蘑嫩鸭汤	385
紫菜虾米猪骨汤	386
大麦猪骨汤	387
萝卜干蜜枣猪蹄汤	388
猪皮花生眉豆汤	389
姬松茸山药排骨汤	390
淡菜海带排骨汤	391
天冬川贝瘦肉汤	392
瘦肉莲子汤	393
猪血山药汤	394
双仁菠菜猪肝汤	395
红枣猪肝冬菇汤	396
清炖羊肉汤	397
枸杞羊肉汤	398

牛肉蔬菜汤	399
海带牛肉汤	400
田七山药牛肉汤	401
桔梗牛肚汤	402
莲子芡实牛肚汤	403
节瓜红豆生鱼汤	404
香菜鱼片汤	405
木瓜鲤鱼汤	406
鸡内金鲫鱼汤	407
黄花菜鲫鱼汤	408
豆腐紫菜鲫鱼汤	409
牛奶鲫鱼汤	410
茯苓鳝鱼汤	411
苹果红枣鲫鱼汤	412
凉薯胡萝卜鲫鱼汤	413
玉竹党参鲫鱼汤	414
干贝胡萝卜芥菜汤	415
金菊石斑鱼汤	416
养颜石斑鱼汤	417
芋头海带鱼丸汤	418
鲍鱼橄榄汤	419
虫草海马小鲍鱼汤	420
明虾海鲜汤	421
紫菜生蚝汤	422
马蹄海蜇汤	423
枸杞海参汤	424
白玉菇花蛤汤	425
麦冬黑枣土鸡汤	426



PART 7 清粥慢煮，养生就要有姿态

枣泥小米粥.....	428	双米银耳粥.....	455
黑米桂花粥.....	429	梨藕粥.....	456
山药黑豆粥.....	430	核桃蔬菜粥.....	457
山药南瓜粥.....	431	苦瓜胡萝卜粥.....	458
枣仁莲子粥.....	432	芹菜粥.....	459
黑芝麻核桃粥.....	433	砂仁粥.....	460
芦荟雪梨粥.....	434	蜂房粥.....	461
香菇皮蛋粥.....	435	合欢花小米粥.....	462
五色粥.....	436	决明子大米粥.....	463
苹果玉米粥.....	437	菊花粥.....	464
牛奶面包粥.....	438	荷叶藿香薏米粥.....	465
胡萝卜南瓜粥.....	439	丝瓜竹叶粥.....	466
紫薯桂圆小米粥.....	440	陈皮大米粥.....	467
菠菜粥.....	441	荷叶郁金粥.....	468
糯米薏米红枣粥.....	442	桃仁苦瓜粥.....	469
黑芝麻燕麦粥.....	443	山药茅根粥.....	470
芋头红薯粥.....	444	五子养心粥.....	471
椰汁黑米粥.....	445	丹参芹菜粥.....	472
板栗桂圆粥.....	446	莲子燕窝香薯粥.....	473
黄瓜粥.....	447	人参黄芪粥.....	474
西瓜绿豆粥.....	448	生姜枸杞粥.....	475
海带绿豆粥.....	449	姜黄蒜片粥.....	476
薏米绿豆百合粥.....	450	人参五味子粥.....	477
薄荷糙米粥.....	451	阿胶枸杞小米粥.....	478
猕猴桃薏米粥.....	452	枸杞虫草粥.....	479
花菜菠萝稀粥.....	453	牛膝大蒜粥.....	480
糯米桂圆红糖粥.....	454	菟丝子粥.....	481

CONTENTS 目录



健脾益气粥.....	482	胡萝卜瘦肉粥.....	511
茅根红豆粥.....	483	小麦黑豆排骨粥.....	512
苡蓉枸杞粥.....	484	火腿玉米粥.....	513
金樱子芡实粥.....	485	猪肺薏米粥.....	514
桑葚黑豆黑米粥.....	486	花生牛肉粥.....	515
芡实莲子粥.....	487	小白菜洋葱牛肉粥.....	516
玫瑰薏米粥.....	488	牛肉萝卜粥.....	517
百合黑米粥.....	489	板栗牛肉粥.....	518
百合糙米粥.....	490	生姜羊肉粥.....	519
茯苓核桃粥.....	491	羊肉淡菜粥.....	520
灵芝党参枸杞粥.....	492	鱼肉海苔粥.....	521
黄芪灵芝粥.....	493	鲜虾蛋粥.....	522
红枣灵芝甜粥.....	494	金枪鱼杂粮粥.....	523
川贝杏仁粥.....	495	艇仔粥.....	524
麦冬大米粥.....	496	燕窝鲜贝粥.....	525
灵芝莲子百合粥.....	497	黑豆生蚝粥.....	526
荷叶莲子枸杞粥.....	498	鲜虾香菇粥.....	527
桂圆阿胶红枣粥.....	499	海参粥.....	528
补气益血药膳粥.....	500	鲫鱼薏米粥.....	529
枸杞蛋花粥.....	501	砂锅鱼片粥.....	530
鸡蛋西红柿粥.....	502		
大麦花生鸡肉粥.....	503		
鸡肝粥.....	504		
银耳鸡肝粥.....	505		
山药乌鸡粥.....	506		
人参鸡粥.....	507		
鸡丝干贝小米粥.....	508		
红枣乳鸽粥.....	509		
丹参瘦肉粥.....	510		



PART 1

要滋补，要养生， 营养搭配很重要！

在现代社会，人们在饮食上更加注重营养和健康，生命最重要的物质基础来源于食物，所以说，吃什么、怎么吃就成了养生的关键所在。

本书讲的是滋补养生，所以，怎么样做出有滋补养生效果的菜肴，最大限度地保留营养是最重要的。本章内容中，我们就为您介绍一些关于养生和健康烹饪的基础知识，希望对您有所帮助。





各种营养排排座

我们都知道，人体需要摄入全面而足够的营养来维持正常的生理机能，但是，你知道具体需要哪些营养吗？这些营养物质都有什么作用？为什么它们对人体很重要呢？这些营养物质要从哪些食物中摄取呢？下面的内容将为您一一解答。

· 蛋白质 ·

蛋白质是组成人体的重要成分之一，占人体总重量的18%左右。食物中蛋白质的各种人体必需氨基酸的比例越接近人体蛋白质的组成，就越容易被人体消化吸收，其营养价值也就越高。一般来说，动物性蛋白质的氨基酸组成比例更接近人体，属于优质蛋白质。

✘ 蛋白质的作用

蛋白质是生命的物质基础，是机体细胞的重要组成部分，是人体组织更新和修补的主要原料。人体的每个组织，如毛发、皮肤、肌肉、骨骼、内脏、大脑、血液、神经、内分泌系统等都是由蛋白质组成的。随着年龄的增长，人体内蛋白质的分解代谢会逐步增加，合成代谢会逐步减少。所以，补充蛋白质对于维持机体正常代谢、补偿组织蛋白消耗、增强机体抵抗力等都具有重要作用。

蛋白质的来源

日常生活中包含蛋白质多的食物有：畜肉类，如牛、羊、猪、狗等；禽肉类，如鸡、鸭、鹌鹑等；海鲜类，如鱼、虾、蟹等；蛋类、奶类、豆类等。此外，芝麻、瓜子、核桃、杏仁、松子等干果类食品的蛋白质含量也很高。