

吃对健康料理 更长寿

75种养生食材 × 141道健康料理，
为你解读餐桌上的长寿密码！

紧贴当下流行的原味饮食风潮，
肠胃零负担，身体满满正能量！

甘智荣 主编



扫一扫
跟着视频同步学

想长寿，该吃哪些食物？

全面解析 5大类别75种食材的营养功效，是否吃对食物一查便知！

餐桌上的长寿密码知多少？

权威营养师 科学配餐，合理用盐用油，为你的健康精打细算！

新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

吃对健康料理 更长寿

甘智荣 主编



新疆人民出版社
新疆人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

吃对健康料理更长寿/甘智荣主编. —乌鲁木齐:
新疆人民出版社, 2016. 6
ISBN 978-7-5372-6580-5

I. ①吃… II. ①甘… III. ①保健—食谱 IV.
①TS972. 161

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第112912号

吃对健康料理更长寿

CHIDUI JIANKANG LIAOLI GENG CHANGSHOU

出版发行 新疆人民出版社
新疆人民出版社

责任编辑 胡赛音

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

摄影摄像 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

地 址 新疆乌鲁木齐市龙泉街196号

电 话 0991-2824446

邮 编 830004

网 址 <http://www.xjpsp.com>

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 170毫米×230毫米 16开

印 张 10

字 数 160千字

版 次 2016年7月第1版

印 次 2016年7月第1次印刷

定 价 29.80元

【版权所有，请勿翻印、转载】

PREFACE 前言

宋美龄享年106岁，杨绛享年105岁……广西巴马、湖北钟祥、江苏如皋等著名的“长寿之乡”人均寿命均在80岁以上，最长寿者甚至达到127岁！你是否也想成为人人艳羡的百岁寿星呢？

古往今来，健康长寿一直是人们追求的美好愿望。人的寿命长短很大程度上取决于日常膳食，食材的选择与搭配，烹饪方式的运用，摄入热量的多寡……都会影响我们的膳食结构。营养专家指出，膳食平衡是健康饮食的关键。所谓的膳食平衡，是指选择多种食物经过适当搭配，做出满足人体营养需求的膳食。这既要求我们食物多样化，又提出了荤素搭配恰当、能量比例适宜的膳食理念。具体来说，就是以谷类食物为主，多吃蔬菜、水果和薯类，常吃奶类、豆类及其制品，并适量进食禽蛋、鱼类、瘦肉，少吃肥肉和荤油。此外，膳食清淡有利于人体健康，也是得享高寿的重要因素。除了不要过多食用动物性食物和油炸、烟熏食物，低盐少油的烹饪方式也应成为健康饮食的首选。

为了倡导健康的饮食风尚，这本《吃对健康料理更长寿》向读者朋友介绍了75种常见的养生食材，涵盖谷物、豆类、蔬菜、肉禽、蛋奶、水产、果品几大类别，是否吃得健康一查便知！还有权威营养师推荐了141多款营养食谱，不论是爽口的凉菜、清新的蒸菜，还是鲜美的小炒、喷香的汤羹，都能让你大快朵颐。各种食材如何搭配，一道菜肴中食材用量多少、热量供给多少，放多少盐、用哪种油，怎么调味最能保持食材的原始鲜味……各种美味窍门、健康秘诀尽在这本《吃对健康料理更长寿》。快来翻阅本书，用健康食材烹饪养生料理吧，从此享尽口福、活到百岁再也不是梦！

CONTENTS 目录

° PART 1 °

怎么吃更长寿

- 010 / 走近食材，挖掘健康长寿的营养宝库
- 014 / 饮食巧搭配，体魄强健更长寿
- 018 / 关注热量，活出轻盈体态
- 020 / 自制手工食材，享受独特风味
- 022 / 烹饪少油盐，身体更添活力
- 024 / 养成良好的饮食习惯，轻松成为百岁寿星



° PART 2 °

谷物、豆类及豆制品

- | | | |
|--------------------------------------|------------------------------------|--|
| 028 / 小米
胡萝卜丝蒸小米饭
小米南瓜粥 | 038 / 毛豆
毛豆炒鸡肉 | 046 / 豆腐
香煎豆腐萝卜泥
豆腐油菜香菇浓汤
西红柿拌豆腐 |
| 030 / 糙米
酸菜糙米炒饭 | 039 / 蚕豆
蒜香蚕豆炒饭 | 048 / 油豆腐
西蓝花煮油豆腐
油豆腐煮蘑菇 |
| 031 / 小麦
山药小麦粥 | 040 / 豌豆
豌豆炒玉米粒 | |
| 032 / 燕麦
玉米燕麦粥
燕麦紫薯豆浆 | 041 / 纳豆
纳豆味噌萝卜丝 | |
| 034 / 高粱
杂豆高粱粥
高粱小米豆浆 | 042 / 黄豆
黄豆小米粥
番茄酱黄豆 | |
| 036 / 玉米
马蹄玉米炒核桃 | 044 / 黄豆芽
凉拌黄豆芽
豆芽炒豆腐 | |



° PART 3 °

蔬菜与菌菇

052 / 南瓜

南瓜镶肉
南瓜猪肉沙拉
南瓜红豆芹菜汤

054 / 苦瓜

苦瓜猪肉蛋饼
猪肉味噌炒苦瓜

056 / 黄瓜

醋拌黄瓜肉片

057 / 茄子

油醋风味凉拌茄子

058 / 西红柿

西红柿酸奶沙拉
西红柿炒生菜
杂谷浓菜汤

060 / 红薯

香烤红薯苹果

061 / 芋头

芋头煮猪肉

062 / 白萝卜

海带萝卜汤
三文鱼萝卜米酒汤

064 / 胡萝卜

胡萝卜奶油汤

胡萝卜肉酱饭

胡萝卜拌海苔

黄彩椒胡萝卜汤

橄榄油煮胡萝卜

胡萝卜碎炒鸡蛋

068 / 山药

蓝莓山药泥

三文鱼柠汁渍山药

山药萝卜沙拉

070 / 莲藕

猪肉莲藕豆浆汤

071 / 芦笋

芦笋炒鸡肉

072 / 秋葵

秋葵牛肉卷

生抽渍秋葵

秋葵海带汤

074 / 西蓝花

焗烤双色花菜

凉拌西蓝花

西蓝花炒墨鱼

076 / 包菜

千层包菜

077 / 白菜

白菜涮肉沙拉

078 / 油菜

油菜牛奶炖鸡肉

油菜虾米炒饭

海带拌油菜

080 / 菠菜

菠菜咖喱汤

花生酱拌菠菜

蒜香菠菜炒平菇

082 / 芥菜

芥菜温泉蛋

083 / 生菜

鱼糕煮生菜

084 / 甜椒

冰镇三色椒

085 / 魔芋

魔芋烩时蔬

086 / 香菇

香菇炒油豆腐

香菇蒸鹌鹑蛋

088 / 金针菇

白酒蒸金针菇

089 / 黑木耳

蒜泥黑木耳

° PART 4 °

畜肉、禽蛋及乳制品

092 / 猪肉

芹菜炒猪肉
南瓜猪肉煎饼
猪肉芦笋卷
肉丸火锅
猪肉咖喱汤
洋葱姜烧猪排
猪肉味噌汤
排骨煮白菜

098 / 牛肉

半熟牛排
焗烤玉米牛肉

100 / 鸡肉

红薯鸡肉
鸡肉酸奶咖喱汤
风味鸡肉炒萝卜
杂菜鸡肉锅
胡萝卜拌鸡肉丝
萝卜炖鸡翅

104 / 鸡蛋

青椒西红柿炒蛋
西红柿木耳生菜蛋汤

106 / 牛奶

牛奶炖猪肉

107 / 乳酪

青葱焗烤

108 / 酸奶

土豆酸奶沙拉
南瓜酸奶沙拉

° PART 5 °

海鲜与海鲜

112 / 桂鱼

烤桂鱼小青椒

113 / 紫菜

紫菜香菇汤

114 / 海带

海带拌熏三文鱼

115 / 鳗鱼

鳗鱼蛋花

116 / 鳕鱼

柠檬汁清蒸鳕鱼
西蓝花鳕鱼豆浆汤

118 / 秋刀鱼

生姜煮秋刀鱼
红烧秋刀鱼

120 / 金枪鱼

金枪鱼意大利面

121 / 沙丁鱼

西红柿烤沙丁鱼

122 / 三文鱼

三文鱼炒蘑菇
三文鱼拌饭
烧渍三文鱼

124 / 鲷鱼

鲷鱼彩蔬沙拉
鲷鱼豆腐汤

126 / 比目鱼

杂菌烩比目鱼
彩蔬比目鱼



128 / 红杉鱼

茄汁红杉鱼
香菇杏仁红杉鱼

130 / 虾

虾仁腐皮包
红酒番茄酱虾

132 / 墨鱼

香蒜墨鱼意大利面
水晶墨鱼卷

134 / 章鱼

章鱼西红柿沙拉

135 / 蛤蜊

蛤蜊西班牙海鲜饭

136 / 蚬

豆腐蚬肉
西蓝花拌蚬仔

138 / 扇贝

咖喱虾炒扇贝

奶油扇贝

140 / 生蚝

香烤生蚝
生蚝牛奶汤



° PART 6 °

水果与坚果

144 / 苹果

培根苹果卷
胡萝卜苹果炒饭
苹果猪排

146 / 雪梨

百合雪梨粥
红酒雪梨

148 / 香蕉

香蕉鸡蛋饼
乳酪香蕉羹

150 / 草莓

草莓苹果煎饼
草莓土豆泥

152 / 蓝莓

柳橙芒果蓝莓奶昔

153 / 猕猴桃

猕猴桃秋葵豆饮

154 / 牛油果

牛油果沙拉
牛油果香蕉奶昔

156 / 花生

乌醋花生黑木耳
花生拌菠菜

158 / 核桃

核桃蒸蛋羹
芝麻麦芽糖蒸核桃

160 / 板栗

板栗煨白菜



吃对健康料理 更长寿

甘智荣 主编



新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

吃对健康料理更长寿/甘智荣主编. —乌鲁木齐:
新疆人民出版社, 2016. 6
ISBN 978-7-5372-6580-5

I. ①吃… II. ①甘… III. ①保健—食谱 IV.
①TS972. 161

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第112912号

吃对健康料理更长寿

CHIDUI JIANKANG LIAOLI GENG CHANGSHOU

出版发行 新疆人民出版社
新疆人民出版社

责任编辑 胡赛音

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

摄影摄像 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

地 址 新疆乌鲁木齐市龙泉街196号

电 话 0991-2824446

邮 编 830004

网 址 <http://www.xjpsp.com>

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 170毫米×230毫米 16开

印 张 10

字 数 160千字

版 次 2016年7月第1版

印 次 2016年7月第1次印刷

定 价 29.80元

【版权所有，请勿翻印、转载】

PREFACE 前言

宋美龄享年106岁，杨绛享年105岁……广西巴马、湖北钟祥、江苏如皋等著名的“长寿之乡”人均寿命均在80岁以上，最长寿者甚至达到127岁！你是否也想成为人人艳羡的百岁寿星呢？

古往今来，健康长寿一直是人们追求的美好愿望。人的寿命长短很大程度上取决于日常膳食，食材的选择与搭配，烹饪方式的运用，摄入热量的多寡……都会影响我们的膳食结构。营养专家指出，膳食平衡是健康饮食的关键。所谓的膳食平衡，是指选择多种食物经过适当搭配，做出满足人体营养需求的膳食。这既要求我们食物多样化，又提出了荤素搭配恰当、能量比例适宜的膳食理念。具体来说，就是以谷类食物为主，多吃蔬菜、水果和薯类，常吃奶类、豆类及其制品，并适量进食禽蛋、鱼类、瘦肉，少吃肥肉和荤油。此外，膳食清淡有利于人体健康，也是得享高寿的重要因素。除了不要过多食用动物性食物和油炸、烟熏食物，低盐少油的烹饪方式也应成为健康饮食的首选。

为了倡导健康的饮食风尚，这本《吃对健康料理更长寿》向读者朋友介绍了75种常见的养生食材，涵盖谷物、豆类、蔬菜、肉禽、蛋奶、水产、果品几大类，是否吃得健康一查便知！还有权威营养师推荐了141多款营养食谱，不论是爽口的凉菜、清新的蒸菜，还是鲜美的小炒、喷香的汤羹，都能让你大快朵颐。各种食材如何搭配，一道菜肴中食材用量多少、热量供给多少，放多少盐、用哪种油，怎么调味最能保持食材的原始鲜味……各种美味窍门、健康秘诀尽在这本《吃对健康料理更长寿》。快来翻阅本书，用健康食材烹饪养生料理吧，从此享尽口福、活到百岁再也不是梦！

CONTENTS 目录

° PART 1 °

怎么吃更长寿

- 010 / 走近食材，挖掘健康长寿的营养素宝库
- 014 / 饮食巧搭配，体魄强健更长寿
- 018 / 关注热量，活出轻盈体态
- 020 / 自制手工食材，享受独特风味
- 022 / 烹饪少油盐，身体更添活力
- 024 / 养成良好的饮食习惯，轻松成为百岁寿星



° PART 2 °

谷物、豆类及豆制品

028 / 小米

胡萝卜丝蒸小米饭
小米南瓜粥

030 / 糙米

酸菜糙米炒饭

031 / 小麦

山药小麦粥

032 / 燕麦

玉米燕麦粥
燕麦紫薯豆浆

034 / 高粱

杂豆高粱粥
高粱小米豆浆

036 / 玉米

马蹄玉米炒核桃

红豆玉米饭

038 / 毛豆

毛豆炒鸡肉

039 / 蚕豆

蒜香蚕豆炒饭

040 / 豌豆

豌豆炒玉米粒

041 / 纳豆

纳豆味噌萝卜丝

042 / 黄豆

黄豆小米粥
番茄酱黄豆

044 / 黄豆芽

凉拌黄豆芽
豆芽炒豆腐

046 / 豆腐

香煎豆腐萝卜泥
豆腐油菜香菇浓汤
西红柿拌豆腐

048 / 油豆腐

西蓝花煮油豆腐
油豆腐煮蘑菇



° PART 3 °

蔬菜与菌菇

052 / 南瓜

南瓜镶肉
南瓜猪肉沙拉
南瓜红豆芹菜汤

054 / 苦瓜

苦瓜猪肉蛋饼
猪肉味噌炒苦瓜

056 / 黄瓜

醋拌黄瓜肉片

057 / 茄子

油醋风味凉拌茄子

058 / 西红柿

西红柿酸奶沙拉
西红柿炒生菜
杂谷浓菜汤

060 / 红薯

香烤红薯苹果

061 / 芋头

芋头煮猪肉

062 / 白萝卜

海带萝卜汤
三文鱼萝卜米酒汤

064 / 胡萝卜

胡萝卜奶油汤

胡萝卜肉酱饭

胡萝卜拌海苔

黄彩椒胡萝卜汤

橄榄油煮胡萝卜

胡萝卜碎炒鸡蛋

068 / 山药

蓝莓山药泥

三文鱼柠汁渍山药

山药萝卜沙拉

070 / 莲藕

猪肉莲藕豆浆汤

071 / 芦笋

芦笋炒鸡肉

072 / 秋葵

秋葵牛肉卷

生抽渍秋葵

秋葵海带汤

074 / 西蓝花

焗烤双色花菜

凉拌西蓝花

西蓝花炒墨鱼

076 / 包菜

千层包菜

077 / 白菜

白菜涮肉沙拉

078 / 油菜

油菜牛奶炖鸡肉

油菜虾米炒饭

海带拌油菜

080 / 菠菜

菠菜咖喱汤

花生酱拌菠菜

蒜香菠菜炒平菇

082 / 芥菜

芥菜温泉蛋

083 / 生菜

鱼糕煮生菜

084 / 甜椒

冰镇三色椒

085 / 魔芋

魔芋烩时蔬

086 / 香菇

香菇炒油豆腐

香菇蒸鹌鹑蛋

088 / 金针菇

白酒蒸金针菇

089 / 黑木耳

蒜泥黑木耳

° PART 4 °

畜肉、禽蛋及乳制品

092 / 猪肉

芹菜炒猪肉
南瓜猪肉煎饼
猪肉芦笋卷
肉丸火锅
猪肉咖喱汤
洋葱姜烧猪排
猪肉味噌汤
排骨煮白菜

098 / 牛肉

半熟牛排
焗烤玉米牛肉

100 / 鸡肉

红薯鸡肉
鸡肉酸奶咖喱汤
风味鸡肉炒萝卜
杂菜鸡肉锅
胡萝卜拌鸡肉丝
萝卜炖鸡翅

104 / 鸡蛋

青椒西红柿炒蛋
西红柿木耳生菜蛋汤

106 / 牛奶

牛奶炖猪肉

107 / 乳酪

青葱焗烤

108 / 酸奶

土豆酸奶沙拉
南瓜酸奶沙拉

° PART 5 °

河鲜与海鲜

112 / 桂鱼

烤桂鱼小青椒

113 / 紫菜

紫菜香菇汤

114 / 海带

海带拌熏三文鱼

115 / 鳗鱼

鳗鱼蛋花

116 / 鳕鱼

柠檬汁清蒸鳕鱼
西蓝花鳕鱼豆浆汤

118 / 秋刀鱼

生姜煮秋刀鱼
红烧秋刀鱼

120 / 金枪鱼

金枪鱼意大利面

121 / 沙丁鱼

西红柿烤沙丁鱼

122 / 三文鱼

三文鱼炒蘑菇
三文鱼拌饭
烧渍三文鱼

124 / 鲷鱼

鲷鱼彩蔬沙拉
鲷鱼豆腐汤

126 / 比目鱼

杂菌烩比目鱼
彩蔬比目鱼



128 / 红杉鱼

茄汁红杉鱼
香菇杏仁红杉鱼

130 / 虾

虾仁腐皮包
红酒番茄酱虾

132 / 墨鱼

香蒜墨鱼意大利面
水晶墨鱼卷

134 / 章鱼

章鱼西红柿沙拉

135 / 蛤蜊

蛤蜊西班牙海鲜饭

136 / 蚬

豆腐蚬肉
西蓝花拌蚬仔

138 / 扇贝

咖喱虾炒扇贝

奶油扇贝

140 / 生蚝

香烤生蚝
生蚝牛奶汤



° PART 6 °

水果与坚果

144 / 苹果

培根苹果卷
胡萝卜苹果炒饭
苹果猪排

146 / 雪梨

百合雪梨粥
红酒雪梨

148 / 香蕉

香蕉鸡蛋饼
乳酪香蕉羹

150 / 草莓

草莓苹果煎饼
草莓土豆泥

152 / 蓝莓

柳橙芒果蓝莓奶昔

153 / 猕猴桃

猕猴桃秋葵豆饮

154 / 牛油果

牛油果沙拉
牛油果香蕉奶昔

156 / 花生

乌醋花生黑木耳
花生拌菠菜

158 / 核桃

核桃蒸蛋羹
芝麻麦芽糖蒸核桃

160 / 板栗

板栗煨白菜



PART 1

怎么吃更 **长寿**

健康饮食是长寿的关键

健康的饮食习惯是长寿的关键，但要怎么吃才合适呢？说起吃，内容可就丰富了，不仅要合理地搭配食材，而且要选用健康的烹饪方式，更要杜绝不良的饮食习惯，你做到了吗？

