

金版

232
道早餐

259
道午餐

204
道晚餐
84个推荐食谱

张箴食主编

百
变
花
样

巧安排

一日三餐

荤素搭配、粗细搭配、干稀搭配，既丰富口感，又保证营养。根据家中不同年龄、不同体质人群的不同需求，从容选择美味、健康的家庭套餐，解决“吃完这顿，下一顿吃啥”的苦惱，使一日三餐更有计划性，更具科学性，餐餐有美味，顿顿不重复。



营养
美味



中国华侨出版社



一日三餐 巧安排

张箴食 主编



中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一日三餐巧安排 / 张箬食主编. — 北京: 中国华侨出版社, 2013.2

ISBN 978-7-5113-3299-8

I. ①一… II. ①张… III. ①膳食营养 IV. ①R15

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 051036 号

一日三餐巧安排

主 编: 张箬食

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 文 涛

封面设计: 凌 云

文字编辑: 张 鹏

美术编辑: 张 诚

封面用图: www.quanjing.com

经 销: 新华书店

开 本: 720mm × 1020mm 1/16 印张: 20 字数: 388千字

印 刷: 北京尚唐印刷包装有限公司

版 次: 2013年4月第1版 2013年4月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-3299-8

定 价: 29.80元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 58815875 传真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



前言

中国人一日饮食一般习惯吃三餐，怎样安排好这一日三餐是有学问的。有的家庭安排得非常合理，吃的花样是五花八门，而有的家庭的饮食则简单得不能再简单，品种极为单调；还有的青少年不吃早餐，上两堂课就饿了，精力不集中而影响学习。总之，一日三餐不仅要定时定量，更重要的是要能保证营养的供应，做到膳食平衡。

谈到营养，可以说是仁者见仁智者见智，许多人都有自己的一套“营养经”。有人说，鸡鸭鱼肉有营养，因为其中的蛋白质丰富、容易被吸收利用；有人说，素食好，可以排毒养颜、防病强身；又有人说，山珍海味、燕窝鱼翅有营养；有人说牛奶有营养，豆制品有营养；还有人说，粗茶淡饭、豆腐白菜才是最有营养的……虽说说法各有不同，但这种争议性正是反映了营养的重要性。

其实营养就是“吃”的学问。“会吃”，就能吃出营养、吃出健康；“不会吃”，就会吃出疾病。只有掌握好“吃”这门学问，才能健康。“吃”是门实践的学问，看起来简单，真正会“吃”，还是要花点功夫学习的。首先，需要学习一些基础的营养知识，例如食物的分类、每类食物中含有哪些营养素，还应该了解合理营养的原则。然后，根据这些知识和家庭的具体情况合理选择、购买食物，并对食物进行科学的搭配和烹调，这样才能从食物中获得充足、均衡的各种营养物质。因此，营养的关键在于把营养知识应用到一日三餐的合理膳食和营养搭配中。

首先，要重视早餐，不仅要吃，而且要吃好。每天吃早餐是世界卫生组织倡导的健康生活方式的内容之一。不吃早餐会影响学习、工作效率。早餐中要有谷类食物、动物性食物、奶类或奶制品，还要有蔬菜水果。很多人也知道不吃早餐的危害，可就是早上起不来，没时间做，其实大可以在头一天的晚上就把第二天早上要吃的食物准备好。例如，把水果洗好、切好，用保鲜膜包好放在冰箱。

对于在城市中生活的上班族来说，午餐基本上不能回家吃的。单位有食堂的大家都反映不好吃、油水少，其实，午餐饭菜中的油水少有利于控制体重啊。吃盒饭吧，盒饭中蔬菜的量很少，主食和肉类相对来说较多，能量往往超过我们的需要。不知从什么时间开始的，大家都不从家里带便当了。其实，从家里带饭的做法很好，方便、合口，能量不过量，营养较全面。

晚餐的食物种类应该以谷类食物为主，最好有粥，小米、大米、杂粮粥都可以。动物性

食物适量，以鱼，牛羊肉为主。鱼最好用清蒸、清炖、红烧的方法，少用油炸，以减少油脂的摄入量。肉则以牛羊肉为首选，因为和猪肉相比，牛羊肉中所含的脂肪要少得多。牛肉可以红烧、咖喱等。羊肉可以清炖，可以放些萝卜；豆制品每周 1-2 次。蔬菜应该每顿都有。要选深颜色的蔬菜，用急火快炒，或上汤的方法烹调。水果每天都要吃的，品种不限。

由此可见，“营养”其实并不是件难事，真正难的是如何安排好自己和家人的一日三餐，如何让一日三餐合理膳食的积累换来长久的健康。为此，我们特意编写了这本《一日三餐巧安排》。和其他菜谱类的书籍相比，本书具有以下几个特点：

第一，面向大众。精选大众经常食用的近百种食材，无论是豆浆、粥品，还是沙拉、汉堡，无论是蔬菜、菌豆蛋，还是猪牛羊、鱼虾蟹，都可以在本书中找到详细的做法。酸、甜、苦、辣、咸，五种味道俱全，黄、绿、黑、白、红，五色食物全有，无论是南方人还是北方人，无论是老年人还是年轻人，都可以在本书中找到自己想吃的美味，一日三餐从此不再单调。

第二，省事省时。详细介绍早、中、晚三餐的搭配原则、饮食宜忌，并根据营养学家的建议按照荤素、粗细、干稀等搭配原则，精选数百道菜品，不仅能满足你对一日三餐的营养需求，还能轻松帮你解决“吃完这顿，下一顿吃啥”的苦恼，使一日三餐更有计划性，更具科学性，餐餐有美味，顿顿不重复。此外，本书的每道菜都标明了详细的做法，有些经典菜还列出了步骤图，一目了然，即使是新手也能很快上手，为家人作出可口的美味佳肴。真正让你做到一书在手，三餐安排，既省事又省时。

第三，贴心实用。一周食谱推荐，28 份全天营养套餐，从早餐到晚餐，餐餐涵盖五谷类、豆类、肉蛋类、奶类、蔬菜类；荤素搭配、粗细搭配、日食五色以及凉菜、热菜、汤、主食搭配，既丰富了口感，又保证了营养。大部分菜品都列举了专家点评、适宜人群，指导你为家人健康配膳，让你和家人吃得更合理、更健康。

总之，本书以适合现代城市家庭生活的需要为出发点，精选 600 余道家常美味佳肴，充分满足你一日三餐的搭配要求，且操作性强，是你厨房饮食的好帮手！



目录

第一部分

中国人营养膳食指南



- 002 人体最需要的营养素
- 004 怎样才能维持膳食平衡
- 006 中国居民平衡膳食宝塔
- 007 营养膳食的各种平衡关系

- 013 一日三餐要合理
- 014 少食多餐，有利健康
- 016 主食的地位不可取代
- 018 选择合理的烹饪方式



第二部分

早餐

- 022 不吃早餐的危害
- 023 慎防几类早餐的营养陷阱

- 024 吃营养早餐应注意什么
- 025 营养早餐的食物选择

主食

- | | |
|--------|--------|
| 026 | 香葱肉包 |
| 燕麦馒头 | 香煎素菜包 |
| 027 | 031 |
| 金银馒头 | 葱花卷 |
| 菠汁馒头 | 花生卷 |
| 028 | 032 |
| 胡萝卜馒头 | 五香牛肉卷 |
| 豆沙双色馒头 | 033 |
| 029 | 芝麻面饼 |
| 莲蓉包 | 黄瓜饼 |
| 灌汤小笼包 | 蘑菇鸡蛋饼 |
| 030 | 034 |
| 牛肉煎包 | 莲藕鸡蛋饼 |
| | 腊肠蔬菜煎饼 |

- | | |
|--------|-------|
| 煎蛋饼 | 奶香玉米饼 |
| 035 | 039 |
| 鸡蛋薄饼 | 土豆饼 |
| 水果鸡蛋饼 | 葱油芝麻饼 |
| 香酥饼 | 金鱼饺 |
| 036 | 040 |
| 香煎玉米饼 | 锅贴饺 |
| 037 | 七彩风车饺 |
| 火腿玉米饼 | 虾饺皇 |
| 炸莲蓉芝麻饼 | 041 |
| 南瓜饼 | 鸡肉馄饨 |
| 038 | 042 |
| 蔬菜饼 | 双色馄饨 |
| 松仁玉米饼 | 酸汤水饺 |

煎饺

西式小点

043

鸡蛋火腿三明治

044

火腿芝士三明治

藕片三明治

彩椒三明治

045

健康三明治

苹果西红柿三明治

奶酪汉堡三明治

046

吐司三明治

芋头吐司卷

腊肠洋葱吐司

047

香蕉鸡蛋吐司

生菜牛肉吐司

菠萝火腿吐司

048

蛋挞

糖果吐司卷

巧克力松饼

049

樱桃曲奇

050

杏仁曲奇

可可薄饼

椰蓉圈

051

芝麻花生球

熟虾寿司

紫菜手卷

052

墨西哥煎饼

火腿青蔬披萨

薄脆蔬菜披萨

粥

053

胡萝卜肉末粥

054

萝卜香菇肉粥

芋头香菇粥

生菜猪肝粥

055

皮蛋瘦肉粥

瘦肉生姜粥

鱼肉鸡蛋粥

056

鹌鹑蛋猪肉粥

玉米火腿粥

鸡蛋醪糟粥

057

猪肝粥

猪肝瘦肉粥

蔬菜蛋白粥

058

白菜薏米粥

豆腐香菇粥

苦瓜胡萝卜粥

059

葡萄干果粥

哈密瓜玉米粥

南瓜银耳粥

豆浆米糊

060

黄豆豆浆

061

黑豆豆浆

062

高粱红枣豆浆

红绿二豆浆

红枣米润豆浆

063

山药薏米豆浆

杏仁豆浆

五谷豆浆

064

核桃豆浆

黑芝麻花生豆浆

山楂大米豆浆

065

荞麦薏米豆浆

紫薯南瓜豆浆

大米莲藕豆浆

066

果柠豆浆

牛奶开心果豆浆

燕麦糙米豆浆

067

栗子燕麦豆浆

068

五豆红枣浆

069

山楂红豆浆

绿豆红薯豆浆

胡萝卜豆浆

070

五色滋补豆浆

八宝豆浆

菊花雪梨黄豆浆

071

莲枣红豆浆

花生百合莲子浆

黑豆糯米豆浆

072

燕麦小米豆浆

荞麦豆浆

南瓜豆浆

073

牛奶芝麻豆浆

木耳黑豆豆浆

红薯芝麻豆浆

074

红豆桂圆豆浆

枸杞黑芝麻豆浆

米香豆浆

075

玉米银耳枸杞豆浆

腰果小米豆浆

红薯山药豆浆

076

核桃燕麦豆浆

滋养杞米豆浆

养生干果豆浆

077

健脑豆浆

小麦玉米豆浆

黄瓜雪梨豆浆

078

金橘红豆浆

胡萝卜黑豆豆浆

土豆豆浆

079

香橙豆浆

杂果豆浆

冰镇香蕉草莓豆浆

080

玉米燕麦片汁

大米南瓜花生仁汁

红薯米糊

081

花生芝麻糊

南瓜米糊

枸杞芝麻糊

082

薏米芝麻双仁米糊

红豆莲子糊

红枣核桃米糊

083

核桃藕粉糊

莲子百合红豆糊

红豆山楂米糊

凉拌菜

084

冰糖苦瓜

菊花西芹

085

芹菜拌腐竹

红豆拌西兰花

凉拌苹果花豆

086

凉拌韭菜

凉拌西瓜皮

橙香瓜条

087

红酒蜜梨

鲜橙醉雪梨

黄瓜梨爽

088

双味芦荟

火山降雪

荷花绘素

089

蜜制圣女果

香菜拌香干

脆皮黄瓜

090

风味海白菜

泡酸芥菜

拌虾米

091

卤海带

花生拌菠菜

蒜蓉拌荷兰豆

092

姜汁时蔬

风味豇豆节

爽口芥蓝

093

凉拌五仁

西芹拌芸豆

清口芹菜叶

094

玉米芥蓝拌杏仁

野蘑菇拌菜心

生拌油麦菜

095

炆拌萝卜苗

香脆萝卜

蒜蓉益母草

096

红椒贡菜

风味萝卜皮

糖醋心里美

097

三色泡菜

美味萝卜

酸辣萝卜冻

098

五彩素拌菜

蔬果拌菜

爽口脆白

099

果汁藕片

美味竹笋尖

杏仁拌苦瓜

100

酱黄瓜

小黄瓜泡菜

巧拌滑子菇

101

拌海带丝

拌海白菜

杏仁花生

102

红椒丝拌豆腐皮

五香豆腐丝

鸡蓉拌豆腐

沙拉

103

果丁酿彩椒

104

果蔬沙拉

鲜果沙拉

水果沙拉

105

鲜蔬沙拉

青木瓜沙拉

木瓜蔬菜沙拉

106

夏威夷木瓜沙拉

地瓜包菜沙拉

芦笋蔬菜沙拉

107

土豆玉米沙拉

什锦生菜沙拉

蔬菜沙拉

108

苹果草莓沙拉

营养蔬果沙拉

白萝卜芝麻沙拉

109

海带沙拉

土豆蔬果沙拉

鸡蛋蔬菜沙拉

110

扒什菜沙拉

玉米沙拉

沙拉面包卷

111

鲜虾芦笋沙拉

海带蟹肉沙拉

五色豆芽沙拉

112

美果鲜贝

奶参沙拉

烟三文鱼沙拉





第三部分

午餐



114 午餐不能凑合

主食

118

五彩饭

香肠蒸饭

119

西湖炒饭

西式炒饭

松子玉米饭

120

彩色虾仁饭

金瓜饭

玫瑰八宝饭

121

印尼炒饭

牛扒炒鸡蛋面

什锦炒面

122

南瓜炒米粉

台式炒面

广东炒面

蔬菜

123

胡萝卜烩木耳

回锅莲藕

124

白果炒五鲜

三椒炒芦荟

XO酱爆生菜

125

蒜炒包菜

辣味干豆角

松仁玉米

126

玉米炒芹菜

剁椒炒土豆丝

女士小炒

127

洋葱炒土豆

素回锅肉

琥珀冬瓜

128

红枣蒸南瓜

木瓜炒银芽

农家烧冬瓜

129

钵子娃娃菜

蒸白菜

芦笋百合炒瓜果

130

田园香茄

钵子四季豆

蒜香茄子

131

咖喱花菜

藕片炒莲子

132

大葱爆木耳

南瓜炒洋葱

洋葱炒芦笋

133

双椒洋葱圈

炆炒包菜

116 午餐的“八不主义”

辣包菜

134

糖醋包菜

农家手撕包菜

鱼香笋丝

135

红枣炒竹笋

辣炒竹笋

辣椒笋衣

136

尖椒炒彩玉

咸菜炒尖椒

红椒小炒菜薹

137

辣味茭白

彩椒木耳山药

腐竹花生芹菜

138

香菇蚝油菜心

清炒空心菜

鲜桃炒山药

139

雀巢杂菜丁

140

家常芋头

肉类

141

玉米粒煎肉饼

排骨烧玉米

142

花生蒸猪蹄

菜心白肉

酱肉菠菜

143

随缘小炒

口蘑五花肉

糖醋里脊肉

144

焖酥肉

虎皮蛋烧肉

家常红烧肉

145

苏式粽香肉

水煮肉片

豆香肉皮

146

粉蒸肉

珍珠圆子

147

香辣炸藕盒

肉片豆腐卷

周庄酥排

148

豆角炖排骨

纸包牛肉

洋葱炒牛里脊

149

干煸牛肉丝

酥炸牛肉丸

150

泡椒牛肉花

椒丝拌牛柳

151

香笋牛肉丝

西兰花炒肚

泡椒烧牛筋

152

辣炒羊肉

双椒爆羊肉

迷你羊肉粒

153

手抓肉

板栗焖羊肉

154

油泼羊肉

洋葱爆羊肉

羊肉烩菜

155

羊肉萝卜煲

酱羊肉

156

鱼香羊肝

芥子汁烧羊腿

157

口水鸡

洋葱麻香鸡

飘香手撕鸡

158

玉米炒鸡米

银杏炒鸡丁

红焖家鸡

159

红烧鸡块

160

川椒炸仔鸡

红麻童子鸡

古蔺口水鸡

161

板栗鸡翅煲

小鸡炖蘑菇

162

蒜薹炒鸭片

163

青花椒仔鸭

泡椒鸭掌

小炒鸭掌

164

烹鸭条

冬菜大酿鸭

165

芋头烧鹅

黄瓜烧鹅肉

腐竹烧鹅

166

青豆烧兔肉

辣椒炒兔肉

莴笋炒兔肉

水产

167

野山椒蒸草鱼

柠檬鲜椒鱼

168

特色酸菜鱼

香菜烤鲫鱼

农家窝头烧鲫鱼

169

清蒸福寿鱼

红烧鲫鱼

170

椒盐刁子鱼

171

招财鱼

豆瓣乌江鱼

咸柠檬蒸白水鱼

172

糖醋黄鱼

姜葱桂鱼

香煎银鲳鱼

173

清蒸武昌鱼

鱼丸蒸鲈鱼

功夫鲈鱼

174

醋椒飘香鱼

竹笋川丁鱼

土豆烧鱼

175

香味带鱼

茶树菇烧带鱼

江湖油美鲢

176

青红椒炒虾仁

177

泡椒基围虾

蒜蓉开边虾

178

五仁粒粒香

椒盐虾仔

金瓜虾仁

179

豌豆萝卜炒虾

香橙辣子蟹

金牌口味蟹

180

洋葱炒鱿鱼

韭菜薹焖泥鳅

181

蜀香烧鳝鱼

三色鳝丝

腊八豆香菜炒鳝鱼

182

芹菜翠衣炒鳝片

蒜香小炒鳝背丝

杭椒鳝片

菌豆蛋

183

蚝油鸡腿菇

青豆炒滑子菇

184

红油花菇

乌椒野山菌

185

辣炒蘑菇

扎辣椒炒姬菇

小瓜炒茶树菇

186

蘑菇炒圣女果

香菇蚝油菜心

煎酿鸡腿菇

187

三鲜猴头蘑

鸡汁百灵菇

干锅素什锦

188

腌香菇柄

草菇虾仁

双菇扒菜胆

189

玉米烧香菇

香菇肉丸

红油桂珍菇

190

泡辣猪肚菇

椒盐平菇

荷兰豆炒本菇

191

干锅榄菜鲜菌

玉米炒豌豆

红椒黄豆

- | | | | | | | | |
|----------|---------|-----|----------|-----|----------|-----|----------|
| 192 | 豉香青豆 | 198 | 猪蹄炖牛膝 | 204 | 白果煲猪肚 | 211 | 牛筋汤 |
| | 八珍豆腐 | | 无花果蘑菇猪蹄汤 | | 淮山羊肉汤 | | 马蹄红枣牛骨汤 |
| | 剁椒夹心豆腐 | | 猪皮花生眉豆汤 | 205 | | | 胡萝卜煲牛尾 |
| 193 | | 199 | | | 胡萝卜竹蔗羊肉汤 | 212 | |
| | 旭日映西施 | | 黑木耳猪尾汤 | | 银杏青豆羊肉汤 | | 胡萝卜山药羊肉煲 |
| | 特色千叶豆腐 | | 金银花蜜枣煲猪肺 | | 节瓜鸡肉汤 | | 羊排鲫鱼山药煲 |
| | 蟹黄豆花 | | 玉米桂圆煲猪胰 | 206 | | | 菊花羊肝汤 |
| 194 | | 200 | | | 清炖鸡汤 | 213 | |
| | 鸡蛋蒸日本豆腐 | | 猪肠莲子枸杞汤 | | 参片鸡汤 | | 牡蛎豆腐汤 |
| | 百花蛋香豆腐 | | 蝉花熟地猪肝汤 | 207 | | 214 | |
| | 三色蒸蛋 | | 清补凉节瓜煲猪蹄 | | 茸芪煲鸡汤 | | 豆腐鲜汤 |
| 195 | | 201 | | | 百合乌鸡汤 | | 黄瓜黑白耳汤 |
| | 鸡蛋盒 | | 胡萝卜猪腱汤 | 208 | | | 香菇白菜魔芋汤 |
| | 蛋里藏珍 | | 南瓜猪展汤 | | 椰盅乌鸡汤 | 215 | |
| | 茄汁鹌鹑蛋 | | 薏米猪蹄汤 | | 扁豆莲子鸡汤 | | 蘑菇鲜素汤 |
| 196 | | 202 | | | 橙子当归鸡煲 | | 草菇竹荪汤 |
| | 皮蛋豆花 | | 西红柿红薯排骨汤 | 209 | | | 冬菜土豆汤 |
| | 鱼香鹌鹑蛋 | | 萝卜橄榄猪骨汤 | | 清炖鸭汤 | 216 | |
| | 卤味鹌鹑蛋 | | 猪骨黄豆芽汤 | | 冬笋鸭块 | | 什锦汤 |
| 汤 | | 203 | | 210 | | | 黄瓜竹荪汤 |
| 197 | | | 土豆西红柿脊骨汤 | | 西洋菜鲤鱼汤 | | 芋头米粉汤 |
| | 双枣莲藕炖排骨 | | 胡萝卜红薯猪骨汤 | | 藿香鲫鱼 | | |
| | 党参蜜枣脊骨汤 | | 白萝卜青榄猪肺汤 | | | | |



第四部分

晚餐



218 晚餐摄入不当的危害

主食

- 220
番茄酱肉末面
221
红烧牛肉面
酸汤浆水面

蔬菜面

- 222
火腿鸡丝面
鸡肉西兰花米线
冬菇炒蛋面

219 健康晚餐如何吃

223

- 豉油皇炒面
牛肉水饺
家乡蒸饺
224
玉米水饺

225

- 包菜饺
牛肉大葱饺
猪肉韭菜饺
226
青椒猪肉包

相思红豆包

小笼包

227

羊肉夹馍

228

牛肉大葱饼

黄金大饼

草帽饼

粥

229

腊八粥

三豆山药粥

230

绿豆莲子百合粥

黑米黑豆莲子粥

红薯玉米粥

231

南瓜粥

黄瓜胡萝卜粥

冬瓜白果姜粥

232

西红柿桂圆粥

山药藕片南瓜粥

鹌鹑蛋猪肉白菜粥

233

银杏瘦肉粥

香菇牛肉青豆粥

皮蛋排骨花生粥

234

猪腰枸杞羊肉粥

牛肉黄豆大米粥

双菇鸡肉粥

235

红枣桂圆鸡肉粥

鹌鹑麦仁大米粥

阿胶枸杞小米粥

236

玉米须大米粥

首乌红枣熟地粥

玫瑰花鸡汤粥

蔬菜

237

清炒玉米笋

238

土豆炒四季豆

炒腐皮笋

清炒芦笋

239

火龙果黄金糕

芦笋扒冬瓜

240

西芹炒胡萝卜

莴笋炒木耳

西兰花面筋

241

菠萝炒苦瓜

片片枫叶情

大刀苦瓜

242

烧椒麦茄

京扒茄子

尖椒炒茄片

243

小葱黑木耳

双椒炒嫩瓜

清炒娃娃菜

244

蒜蓉木耳菜

芥蓝炒核桃仁

白菜头炒芥蓝

245

白果烩三珍

芥菜青豆

腐乳空心菜

246

清炒益母草

腊八豆炒菜梗

湘间小炒

247

蒜蓉四棱豆

芽菜炒四季豆

西芹炒百合

248

黄豆炒香芹

清炒菜心

豆腐皮炒菜心

249

胡萝卜炒豆芽

尖椒土豆丝

西芹拌草菇

250

炆拌茼蒿

清凉三丝

陈醋娃娃菜

251

泡青萝卜

香辣藕条

252

麻辣莴笋

爽口黄瓜卷

蒜片炆黄瓜

253

酱油捞茄

葱香茄子

笋尖木耳

254

葱油拌双耳

木耳小菜

255

青豆拌小白菜

红油海带花

脆丝三宝

肉类

256

金针肚丝

炒五彩丝

257

咸口条

醉肚尖

258

黄松牛肉干

黄花菜炒牛肉

南瓜牛柳

259

青豆烧牛肉

金针菇肥牛

260

青椒炒肉丝

白灼牛百叶

凉瓜炒牛肚

261

花卷烧羊排

羊肉炖萝卜

美味清远鸡

262

鲜果炒鸡丁

菠萝鸡丁

263

花雕醉鸡锅

竹笋蒸草鸡

碧绿扣鸭四宝

264

小炒鲜鸭片

脆皮香酥鸭

韭黄炒鹅肉

265

清炒鹅肠

酱爆鹅脯

三色鹅肠

菌豆蛋

266

荷兰豆炒金针菇

金针菇炒三丝

267

莴笋炒香菇

徽式双冬

268

草菇炒笋

269

蚝汁扒群菇

爆炒鲜山菌

草菇炒雪里蕻

270

双菌烩丝瓜

丝瓜炒滑子菇

草菇炒芥蓝

271

滑子菇炒小白菜

清炒百灵菇

鲍汁扣三菇

272

香菇烧山药

菠菜芝麻卷

豆皮千层卷

273

青豆蒸香干

金枝玉叶

香煎肉蛋卷

274

双色蒸水蛋

275

韭菜煎鸡蛋

土豆嫩煎蛋

叉烧煎蛋

水产

276

小鱼花生

小炒鱼丁

277

荷兰豆炒鱼片

百灵菇炒鱼丝

278

酒糟蒸带鱼

荷兰豆炒雪螺

海鲜爆荷兰豆

279

清蒸大虾

280

蟹柳白菜卷

鲜蚕豆炒虾肉

虾干炒百合腰豆

281

韭菜炒虾仁

什锦笋片

282

春秋田螺

彩椒炒素螺

南瓜墨鱼丝

283

泡萝卜炒鲜鱿

苦瓜炒鲜鱿

284

金针菇炒鳝丝

海鲜炒满天星

韭菜炒鲜虾

汤

285

参杞香菇瘦肉汤

286

芥菜连锅汤

287

萝卜牛肉海带汤

288

红枣炖兔肉

平菇木耳鸡丝汤

花胶冬菇鸡脚汤

289

胡萝卜马蹄煮鸡腰

杜仲艾叶鸡蛋汤

290

五子鸡杂汤

木瓜汤

红枣猪肝冬菇汤

291

棒骨猴头汤

萝卜竹笋煲河虾

砂锅一品汤

292

菊花土茯苓汤

白果枝竹薏米汤

参果炖瘦肉

293

四物炖豆皮

木瓜淮山鲫鱼汤

294

金针香菜鱼片汤

节瓜红豆生鱼汤

包菜果香肉汤

295

丝瓜鱼头豆腐汤

豆腐红枣泥鳅汤

296

毛丹银耳

竹笋鸭肠玉米汤

鹌鹑笋菇汤

297

蛤蜊清汤

298

金氏红豆羹

上汤豆苗

黄豆芽汤

299

什锦蔬菜汤

上汤油菜

酸笋菜心汤

300

西红柿豆腐汤

翡翠白菜汤

小葱豆腐汤

301 一周食谱推荐1

302 一周食谱推荐2

303 一周食谱推荐3

304 一周食谱推荐4

第一部分 中国人 营养膳食指南



● 饮食是维持人体生命的物质基础，合理营养是健康之本。饮食对于人体健康影响是巨大的，它不仅能影响整个人体系统和各个器官的机能状态，而且还可以影响整个人体的结构。我们在日常生活中应注意饮食的科学性，一定要养成合理的饮食习惯，才能达到营养均衡、保持健康的目的。

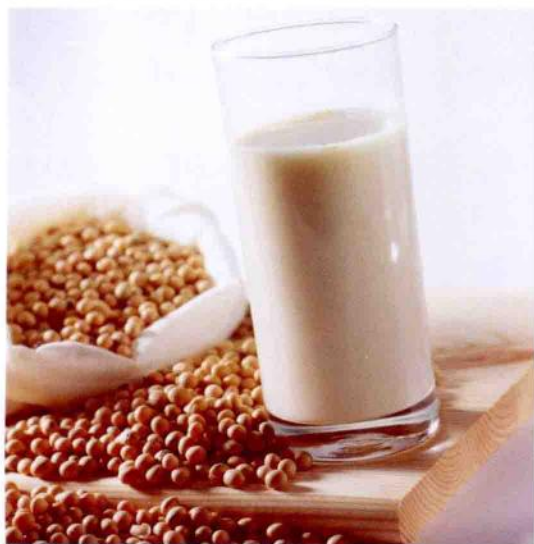


人体最需要的营养素

人体所需要的营养素有六大类——蛋白质、脂肪、碳水化合物（糖类）、无机盐（矿物质）、维生素、水。目前发现核酸类也非常重要，故为七大类。

● 蛋白质

蛋白质是人体表现各种生命活动所必须的物质，故说蛋白质是生命的基础。组成蛋白质的基本单位是存在于自然界的20种氨基酸。食物中蛋白质营养价值的高低取决于其所含人体必需氨基酸的种类、含量及其相互间的比例是否与人体组织蛋白质相近似，越相近似的营养价值就越高（鸡蛋蛋白质和人体蛋白质最相似）。蛋白质的作用有三：一是构成及修补人体细胞及组织器官（肌肉、血液、皮肤、毛发等）的主要原料；二是体液的主要成分，具有重要的调节生理的功能；三是人体热能来源之一。蛋白质的主要食物来源为瘦肉和内脏类、鱼虾类、禽蛋类、乳类及大豆、豆制品类。谷物类食物蛋白质含量大多不超过10%，但因每天进食量多，也是人体蛋白质的一个主要来源。



● 脂类

脂类包括脂肪及类脂两大类，也是人体营养的重要组成成分。构成脂肪的基本单位是脂肪酸（分饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸两种）。不饱和脂肪酸人体不能合成，必须通过食物摄入，故称“必需脂肪酸”，如亚油酸、亚麻酸、花生四烯酸等。其作用除改善食物的色、香、味以增进食欲，延长食物在胃里的时间，增加饱足感外，最重要的功能是提供热能（所含热量比蛋白质和糖类高一倍）。脂肪主要的食物来源为各种动物油、植物油，肥肉、蛋黄酱及各种坚果。

● 碳水化合物

碳水化合物又称糖类，是膳食中最主要的热量来源，分为单糖（如葡萄糖、果糖、半乳糖等）、双糖（如蔗糖、麦芽糖、乳糖等）和多糖（如淀粉、糖原、膳食纤维等）三大类。除膳食纤维外，各种糖类经摄入、消化、吸收后，最终都变成葡萄糖在体内氧化产生热能，供全身组织器官利用。人体没有消化、分解膳食纤维的酶，因此膳食纤维摄入后不能被人体吸收。但是，膳食纤维的作用不可忽视，它可促进肠道蠕动，加快粪便形成与排出，减少有害物质与肠道黏膜接触的时间，可预防便秘、痔疮、阑尾炎、结肠憩室、结肠癌等；可以降低体内胆固醇，预防动脉硬化；还能改变糖代谢，有助于防治糖尿病。碳水化合物主要的食物来源为粮食类、根茎类、豆类、水果及各种糖、蜂



蜜等，蔬菜、水果则是膳食纤维主要的食物来源。

● 无机盐

无机盐（矿物质）仅占人体体重的4%，但功能很多。现知有20多种元素是人体所必需的，其中最主要的有钙、磷、铁、钠、钾、碘、氟、锌等。由于世界各地土壤条件不均匀，所产各种食物矿物质含量丰欠不等。一般而言，我国居民膳食中，磷、硫等不易缺乏，较易缺乏的是钙、铁、锌、碘、氟等。因此，要在饮食中给予特别补充。

● 维生素

维生素是人体生长、代谢所必需的一类低分子有机化合物，需要量很少（以毫克或微克计），但不可缺少。它既不是构成细胞、组织的原料，也不是热能物质，但作用巨大。由于很多的维生素人体不能合成，所以必须由摄食来供给。人体若缺乏某种维生素，新陈代谢的某些环节便会出现障碍，从而影响正常的生理功能，甚至出现特殊的“维生素缺乏症”。维生素缺乏的原因大多是由于食物中摄入量不足（食物中含量不足或食物的储存、烹调不当，使维生素被破坏或损失）。维生素可分为脂溶、水溶两大类：维生素A、维生素D、维生素E、维生素K等脂溶性维生素只溶于脂肪而不溶于水，吸

收后可在体内储存；维生素B₁、维生素B₂、烟酸、维生素C、维生素B₁₂等水溶性维生素则相反，溶于水而不溶于脂肪，吸收后在人体内储存很少，摄入过量则会从尿中排出。

● 水

水同样是人体必需的一种营养素，也是人体的最重要组成成分。人体体重的65%是水，血液中含水量更是高达80%。各种生理活动，如各种化学反应和新陈代谢都需要在水的环境中进行。如果损失20%的水，人体便无法维持生命。故而，喝足水，主动饮水为养生、抗衰、驻颜的重要手段。

● 核酸

人体发现核酸对健康、抗衰的作用较晚，但近年对它的认识越来越深刻了。如果说蛋白质是生命活动的基础，那么核酸便是生命的本质和载体。生命的繁衍以核酸的合成、复制为前提，生命的遗传信息——基因就存在于核酸的结构中，核酸决定了蛋白质的合成和结构。年轻时，人体可自我合成足够的核酸，但25岁后自体合成核酸的能力逐渐减弱，于是细胞分裂、蛋白质合成便减弱，甚至停止，生命也随之衰亡。如在此之前及时从食物中摄取足够的外源核酸，便可增进健康，延缓衰老，故现在也把核酸作为人体的一种必需营养素。在自然饮食中，以鱼、虾、贝类等水产品含核酸最多，动物肝脏、豆制品、洋葱、蘑菇等食品也富含核酸。据研究，一般人每天需要1克核酸，故要有意地多吃一些富含核酸的食品。



怎样才能维持膳食平衡

营养与健康有着密切的关系，合理的营养是人体健康的物质基础，更是长寿的基本保证。随着社会的发展、科技的进步，人们对营养的要求也越来越高。因此，深入研究食物营养成分、合理的膳食、改善营养状况、满足人体营养的需要成为每个人都热切关注的问题。如何食之好、食之精、食之科学、食之健康，如何掌握好营养平衡，更是营养与健康问题的核心内容，也是应该进一步深入探讨的要点。实践证明，中国居民要想吃得合理，维持膳食平衡，必须做到以下几点。

● 食物多样，谷类为主

食物所含的营养成分不尽相同。平衡膳食必须由多种食物组成，才能满足人体各种营养需要。多种食物包括五大类：①谷类及薯类。谷类包括米、面、杂粮；薯类包括马铃薯、甘薯、木薯等。主要提供碳水化合物、蛋白质、膳食纤维及B族维生素。②动物性食物。包括肉、禽、鱼、奶、蛋等，主要提供蛋白质、脂肪、矿物质、维生素A和B。③豆类及其制品。包括大豆及其他干豆类，主要提供蛋白质、脂肪、膳食纤维、矿物质和B族维生素。④蔬菜水果类。包括鲜豆、根茎、叶菜、茄果等，主要提供膳食纤维、矿物质、维生素C和胡萝卜素。⑤纯热能食物。包括动植物油、淀粉、食用糖和酒类，主要提供能量。植物油还可提供维生素E和必需脂肪酸。

在各类食物中，谷类是中国人传统的主食。一些发达国家由于动物性食物在居民的整个膳食结构中占的比例很大，摄入的能量与脂肪过高，加上舒适的工作与生活环境，体力消耗很少，在能量上入大于出，从而导致体重过分增加甚至肥胖。所以，我们在生活逐渐好转的今天更需保持以谷类为主的良好膳食传统。此外，还要注意粗细粮搭配，常吃一些粗、杂粮以及薯类。薯类含有丰富的淀粉、膳食纤维以及多种维生素和矿

物质。

● 多吃蔬菜与水果

由于蔬菜与水果含有大量的水分以及丰富的维生素、矿物质和膳食纤维，多吃新鲜蔬菜与水果对保持正常的身体机能，增加身体的抗病能力以及预防某些癌症都起着十分重要的作用。水果、蔬菜还在保持心血管健康、增强抗病能力、减少儿童发生干眼病的危险及预防某些癌症等方面，起十分重要的作用。

在日常饮食中，在尽可能多地摄取蔬菜和水果的同时，最好根据自己的体质特点和不同品种蔬菜水果所含的营养成分，区别对待，合理进食。比如，红、黄、绿等深色蔬菜中维生素含量超过浅色蔬菜和一般水果，是胡萝卜素、维生素B2、维生素C和叶酸、矿物质、膳食纤维和天然抗氧化物的主要或重要来源。尽可能多吃菠菜、小白菜、油菜等绿叶蔬菜，红辣椒、胡萝卜、番茄等红

