

最受欢迎的

精编家常菜

II

图说菜谱系列

夏金龙◎主编
吉林科学技术出版社



NEW

一看就会的
家常菜

图书在版编目(CIP)数据

精编家常菜: 图说菜谱系列/夏金龙主编. —长春:
吉林科学技术出版社, 2010. 1
ISBN 978-7-5384-4453-7

I. 精… II. 夏… III. 菜谱— IV. TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第169251号

最受欢迎的 精编家常菜 II

主 编: 夏金龙

责任编辑: 车 强 郝沛龙 摄影指导: 杨跃祥 封面设计: 张 跃

版式设计: 董芳芳 张 丛 周鸿雁 史红斌 林 凡 范俊松 汪 润

齐海红 赵红梅 任 莉

吉林科学技术出版社出版、发行

版权所有 翻印必究

发行部电话/传真: 0431—85677817 85651628 85635177

85600611 85670016 85651759

编辑部电话: 0431—85629318 85635176

Email: jlkjbqs@163.com

网址: www.jlstp.com

社址: 长春市人民大街4646号 邮编: 130021

印刷: 长春新华印刷有限公司

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

710mm×1000mm 16开本 20印张

2010年1月第1版 2010年2月第2次印刷

ISBN 978-7-5384-4453-7

定 价: 29.90元



Author 作者简介



夏金龙 国际烹饪艺术大师、中国烹饪大师，中国餐饮文化名师，国家高级烹饪技师，国家高级公共营养师，国家企业二级人力资源管理师。中国饭店业金牌总厨，中国十大最有发展潜力青年厨师，全国餐饮业国家级评委，雀巢专业餐饮·大中华区厨艺顾问，法国国际美食会大中华区荣誉主席，吉林省养生保健协会药膳专业委员会执行主任，吉林省烹饪协会副秘书长，吉林省名厨专业委员会副主任；2007年被法国国际美食会授予国际美食博士勋章，国际餐饮管理大师骑士勋章称号；2008年7月获得世界御厨阿一鲍鱼始创人杨贯一先生之阿一鲍鱼高级研修班结业证书，同年8月被中国北京奥运会生活服务处对外交流中心聘为“名厨专家顾问团成员”，同时授予“中国奥运美食形象大使”和“杰出贡献人士奖”称号；2009年被中国国际交流促进会授予“中国烹坛领军人物奖”和“餐饮业卓越管理奖”称号。曾编著出版饮食类图书80余本。现任吉林省人力资源和社会保障厅培训鉴定基地副总经理兼餐饮总监。

主 编 夏金龙

编 委 张延成 曹清春 高 波 刘亚轩 范春雨 孙学富 吕春雨
刘云峰 郭建武 贾艳华 贾美玲 任玉华 李 野 韩光绪
刘 刚 曲镇东 任玉珊 韩忠权 李成国 张艳锋 高树亮
王 成 李 越 李云龙 王明海 鲁亚亮 班兆金 唐世伦
赵 斌 盛 强 陈 元 孙继伟 宋 鹏 万晓松 万晓雷
崔晓冬 蒋志进 郎树义 刘凤义 刘志刚

技术顾问 唐 文：吉林省烹饪协会会长，全国餐饮业国家级评委，烹饪教授
王圣奎：中国人民大会堂国宴大师，亚洲·中国餐饮行业协会副会长
张奔腾：中国烹饪大师，全国餐饮业国家级评委
张恩来：中国烹饪大师，国家高级公共营养师

营养顾问 王者悦：世界养生保健联合会主席，吉林省养生保健协会会长

摄影指导 杨跃祥

摄影助理 姜丽丽 马 骐 于小宏 张启为 韩继成 路世平 高 伟
李德富 咸树勇 王 明 吕 建

鸣谢单位：

◆感谢长春市金管家餐饮管理有限公司
对本书菜品制作给予的大力支持



前言

Foreword

中国的饮食文化有着数千年的历史，中国的烹饪艺术以其技艺精湛、花样品种繁多、色香味形器俱佳而享誉世界。中华八大菜系各具特色，美味佳肴数不胜数，在此基础上形成的家常菜更是品种繁多，口味齐全，活色生香。

家常菜是人们日常饮食中的一个重要组成部分，与人们的生活息息相关。美味可口的家常菜不仅可提供人们日常所需的能量和各种微量元素，而且对人们的身体健康起着不可估量的作用。随着社会生活水平的不断提高，人们在解决了温饱以后，更加注重吃出健康、吃出营养、吃出品位、吃出花样，提倡平衡的膳食理念和合理的营养搭配。

本套丛书为了满足人们日常饮食的需要，从品种繁多的各地方菜品中，精心挑选了多款具有代表性、操作简便、营养均衡、适宜家庭制作的美味佳肴，分为《实用家常菜》《精编家常菜》《经典家常菜》三本书，介绍给喜爱美食的朋友们。

本套丛书面向普通家庭，每本书选取了

150款美味菜品，按照常用的烹调技法分为开胃爽口腌拌菜、味香醇厚熏酱菜、鲜香爽滑溜炒菜、外酥里嫩煎炸菜、清香原味蒸煮菜、软嫩浓厚焖炖菜、浓香适口烧烩菜、滋补营养汤煲羹、营养美味好主食九个部分。书中的每道菜品，不仅有精美的成品彩图，更是针对制作中的关键步骤配以分解图片说明，让您更直观地理解掌握。另外，我们还对每道菜品附加了营养提示、操作时间、口味特点和烹饪笔记，让您心中有数，有针对性地选择习作，烹调出满足全家人口味的健康佳肴。

愿《实用家常菜》《精编家常菜》《经典家常菜》能够成为您家庭生活的好帮手，让您每天轻轻松松地享受烹饪带来的乐趣。



2009年12月





Contents

最受欢迎的精编家常菜 II

饮食营养小百科

8/人体所需营养素

9/营养巧搭配,功效加倍

12/科学营养膳食观

13/不同人群的饮食健康

15/一日三餐保健康

17/不健康的饮食习惯和误区

19/中国居民膳食指南及平衡膳食宝塔



Part 01

开胃爽口腌拌菜

020 老坛香

022 泡菜

024 肉丝拌苦苣

026 农家手撕菜

028 芥末猪肚丝

030 红油猪舌

032 双椒拌螺丁

034 香葱拌毛蚶

036 棒棒鸡丝

038 麻辣拌肘花

040 麻酱素什锦

042 五味苦瓜



044

芥末拌合菜

046

拌鱼丝

048

香葱拌鸡胗



Part 02

味香醇厚熏酱菜

050

熏拌鸭肠

052

白云凤爪

054

糖熏兔肉

056

卤牛腱

058

酱香大肠

060

生熏带鱼

062

盐卤虾爬子

064

酱煨海参

066

酱香腰豆



Part 03

鲜香爽滑熘炒菜

068

香辣白菜条



- 070 肉丝炒酸菜
- 072 肉末炒雪里蕻
- 074 虾干炒油菜
- 076 豆角丝炒肉
- 078 青椒鳝鱼丝
- 080 红椒炒花腩
- 082 鸡蛋炒苦瓜
- 084 西蓝花炒鸡块
- 086 西芹百合炒螺片
- 088 百合芦笋虾球
- 090 焦熘里脊条
- 092 葱爆肉丝
- 094 炒猪肚领
- 096 西芹炒猪肝
- 098 鱼香腰花
- 100 辣子肥肠
- 102 羊肝炒菠菜
- 104 腰果鸡丁
- 106 酱爆鸡丁
- 108 香辣皮蛋
- 110 宫保豆腐丁
- 112 豆腐干炒豇豆
- 114 芒果脆鳝
- 116 炒虾片
- 118 川椒蟹

- 120 鸳鸯鱿鱼卷
- 122 木樨鲜贝
- 124 板栗蘑菇炒螺花



Part 04

外酥里嫩煎炸菜

- 126 炸青椒盒
- 128 麻香土豆条
- 130 香酥鲜菇
- 132 炸千子
- 134 芝麻牛排
- 136 蒜香炸子鸡
- 138 风味炸鸡翅
- 140 南煎豆腐
- 142 蛋煎蛎黄
- 144 干煎大虾
- 146 酥炸虾段
- 148 软炸羊肉
- 150 蒜香排骨



Part 05

清香原味蒸煮菜

- 152 烧蒸扣肉
- 154 盐水蒸虾



Contents

最受欢迎的精编家常菜 II

- 156 盐水排骨
- 158 蛋黄鸭卷
- 160 手把羊肉
- 162 酒酿清蒸鸭子
- 164 锦绣蒸蛋
- 166 白果蒸鸡
- 168 蒜香蒸海蜇
- 170 四喜豆腐盒
- 172 人参鳊鱼
- 174 千层羊肉
- 176 南瓜扣肉



Part 06 软嫩浓厚焖炖菜

- 178 罐焖肉
- 180 清汁排骨
- 182 杞子炖牛鞭
- 184 黄焖羊肉
- 186 番茄胡萝卜炖牛尾
- 188 鲤鱼炖冬瓜
- 190 花蟹炖豆腐
- 192 家常焖冻豆腐
- 194 雪里蕻炖豆腐
- 196 萝卜丝炖大虾

- 198 甜酱焖茄子
- 200 黄焖甲鱼
- 202 茶树菇炖乳鸽



Part 07 浓香适口烧烩菜

- 204 蚬子干烧肉
- 206 红烧肚片
- 208 红煨猪排
- 210 九转大肠
- 212 烧元蹄
- 214 青笋烧牛肉
- 216 山药烩香菇
- 218 肉片烧腐竹
- 220 胡萝卜烧兔肉
- 222 浓汁鳊鱼烩松茸
- 224 竹笋烧鸭
- 226 韭黄烩黄鳝
- 228 南烧虾丁
- 230 红烧鳗鱼
- 232 扒烧牛蹄筋
- 234 豌豆烩鸡粒
- 236 大蒜烧鸡珍
- 238 红烧鳊鱼



240

虾肉烩豆腐

242

三丝烩鱼肚



Part 08

滋补营养汤煲羹

244

三鲜排骨汤

246

笋干老鸭煲

248

山药煲兔肉

250

蚬干鲫鱼汤

252

鳝背牛肉煲

254

花生凤爪汤

256

清汤羊肉丸

258

蛤蜊瘦肉海带汤

260

白果莲子乌鸡汤

262

莼菜黄鱼羹

264

三色豆腐羹

266

鸡蒙竹荪汤

268

五丝酸辣汤

270

金箱豆腐汤

272

奶汤蹄筋

274

海带丝瓜汤

276

笋干香鹑煲

278

七星鱼圆汤

280

三鲜虾仁汤

282

三丝鱼肚羹

284

豆筋肥肠煲

286

黄豆猪蹄汤

288

翡翠鱼圆汤

290

养心鸭血羹

292

醋椒鱼头尾汤

294

火腿鱼片汤

296

萝卜海蜇汤

298

旺旺牛蛙煲



Part 09

营养美味好主食

300

香葱鸡粒粥

302

菠菜猪肝粥

304

腊肉煲仔饭

306

番茄牛肉饭

308

五香羊肉面

310

肉丝香菇面

312

韭菜盒子

314

虾肉烧卖

316

特色糖饼

318

葱油饼



YINSHIYINGYANGXIAOBAIKE

饮食营养小百科

人体所需营养素

各种食物经过消化、吸收,不断供给人体必需的物质,以保证机体的正常生长发育、供给能量、维持健康和弥补损失等,这些作用的总和称为“营养”。在各种食物里所含的能够供给人体“营养”的有效成分,叫做“营养素”。在此“营养”理解为一种行为,而“营养素”则是一类物质,两者概念是完全不相同的。

现代医学研究表明,人体所需的营养素不下百种,其中一些可自身合成、制造。无法自行合成、制造,必须由外界摄取的约有40余种。经细分之后,可概括为七大营养素,分别为蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、水、维生素和矿物质。

● 蛋白质

蛋白质是人的必需营养素,具有构成和修复组织、调节生理功能、担当代谢物质和营养素的载体以及提供能量等功效。

蛋白质是由20多种氨基酸构成的,其中有些氨基酸是体内需要的,但人体不能合成,必需由食物中的蛋白质来供给,这类氨基酸称为“必需氨基酸”;另一类氨基酸也是体内需要但能在体内合成,不一定通过食物供给,称为“非必需氨基酸”。在此需要说明,“必需氨基酸”与“非必需氨基酸”同等重要,缺少任何一种即不能形成身体所需要的蛋白质。

● 脂肪

脂肪是人体必需营养素之一,它与蛋白质、碳水化合物是产能的三大营养素,为构成人体细胞和组织的重要组成部分,是一种富含热能的营养素。脂肪具有供给能量、构成身体成分、供给必需脂肪酸、保护脏器和维持体温、节约蛋白质等多种功效。

除食用油脂含约100%的脂肪外,含脂肪



丰富的食品为动物性食物和坚果类。动物性食物以畜肉类含脂肪最丰富,且多为饱和脂肪酸。禽肉一般含脂肪量较低,多数在10%以下。鱼类脂肪含量基本在10%以下,多数在5%左右,且其脂肪含不饱和脂肪酸多,所以老年人宜多吃鱼少吃肉。

● 碳水化合物

碳水化合物是自然界中最为丰富的有机化合物,是绿色植物经过光合作用的产物。碳水化合物主要以各种不同的淀粉、糖和纤维素的形式存在于谷物、粮食、豆类、蔬菜和水果中,在动物性食物中含量很少。碳水化合物

是人体热能的主要来源,并且是构成各种组织的重要成分。碳水化合物和蛋白质生成的糖蛋白是构成软骨组织、骨骼和眼球角膜的组成部分,此外几乎人体的神经组织、结缔组织、肝等都是以碳水化合物为主要成分。

● 膳食纤维

膳食纤维是一种特殊的营养素,其本质是碳水化合物中不能被人体消化酶所分解的多糖类物质,被称为七大营养素之一。膳食纤维一词在1970年以前的营养学中尚不曾出现,当时只有“粗纤维”之说,用以描述不能被消化、吸收的食物残渣,且仅包括部分纤维素和木质素。

以前人们认为膳食纤维对人体不具有营养作用,甚至吃多了还会影响人体对食物中营养素,尤其是对微量元素的吸收,对身体不利,一直未被重视。此后通过一系列的调查研究,特别是近来人们发现并认识到那些不能被人体消化吸收的“非营养”物质,却与人体健康密切相关,而且在预防人体某些疾病方面起着重要作用。膳食纤维有数百种之多,具有预防胃肠道疾病、减少有害物质的吸收、控制体重、避免血糖急剧上升和防癌等多种功效。

● 维生素

维生素是维持人体正常生命活动所必需的一类有机化合物,但不是构成各种组织的主要原料,也不是人体内能量的来源,其主要作用是调节人体的物质代谢。人体对各种



维生素的需求量虽然不多,每天仅为若干毫克或微克,但由于多数维生素在体内不能自行合成,或虽有少数能在体内由其他物质转化生成,但仍然不能满足人体需要,故必须从食物中摄取,否则会导致新陈代谢某些环节的障碍,影响正常生理功能,甚至引起各种维生素缺乏症。

● 矿物质

矿物质又称无机盐,是无机化合物中盐类的总称,是人的重要组成部分。无机盐在人体内的需要量虽然不像蛋白质、脂肪和碳水化合物那样多,却是人体正常生理功能不可缺少的重要物质。成年人体内的无机盐约占体重的5%。矿物质的主要功能有以下几个方面:构成骨骼和牙齿的主要成分;调节生理功能;构成软组织的重要成分;参与免疫功能的形成;保护人体细胞不发生癌变;延缓机体衰老过程等。

● 营养巧搭配, 功效加倍

Collection

精编家常菜



随着人们对健康的关注,食物的营养高低越来越受重视,但大部分人关心的往往是某种单一的食物有什么营养,而对于各种营养素的搭配知之甚少。从现代营养学观点看,两种或两种以上的食物,如果搭配合理会起到营养互补、相辅相成的作用,能够发挥其对人体保健的最大功效。

植物蛋白 +
动物蛋白 =

达到蛋白质互补的功效

动物蛋白质在吸收利用率方面，都优于植物蛋白质；而植物蛋白质由于必需氨基酸组成不完整，即便是蛋白质含量高，也不能有效地为人体吸收利用。但如果将植物蛋白质与动物蛋白质混合食用，可以达到蛋白质互补的功效。其中比较常见的搭配菜式有豆类搭配畜肉、绿色蔬菜搭配海鲜等。

蛋白质 + 镁 =

有利于发挥生物活性

食物中所含的镁与膳食中蛋白质结合形成络合物，不仅对氧化磷酸化的酶系统的生物活性极为重要，而且与多酶系统都有重要的协同关系，而酶的本身就是蛋白质。因此



富镁食物如谷类、豆类等与高蛋白食物如瘦肉、虾米、鸡肉等搭配同食，有利于发挥镁参与有关酶系统的生物活性。

蛋白质 + 铁 =

形成铁蛋白

铁可以参加体内血红蛋白、肌红蛋白等的合成，并与多种重要酶的生物活性有关，铁与蛋白质在能量代谢方面存在着协同作用；铁的吸收与运转过程也离不开蛋白质。用富含铁的食物，如油菜、苋菜、菠菜、松蘑、木耳等，搭配高蛋白食物，如虾仁、牛腱子肉、猪蹄筋、鲑鱼等同食，是比较不错的选择。

蛋白质 + 铜 =

促进食物中铁的吸收

食物中的铜是体内许多金属酶的组成成分，而这些酶也都是铜与蛋白质的结合体。在体内，铜与蛋白质形成的血浆铜蓝蛋白能促进食物中铁的吸收和机体内储备铁利用，体现了铜与蛋白质的结合与协同。故富铜食物如动物肝肾、甲壳类、硬果类、葡萄干等宜与高蛋白食物搭配同食。

脂肪 +
蛋白质 =

有益于消化蛋白质

含有适量脂肪的蛋白质对于胃的消化是有好处的，因为它可以使胃的消化进程慢一些，留较多时间来消化蛋白质。用含有丰富油脂的原料，如花生、鸭皮、松子、核桃、杏仁等搭配水产品、奶类、蛋类等富含蛋白质的食物，有益于机体消化蛋白质。

脂肪 +

蒜素 =

有效降低胆固醇

大蒜中含有的蒜素成分可以大大降低血液中的有害胆固醇的含量。在摄取高脂肪食物时，搭配一些蒜素食物，如大蒜、辣椒等，可以降低血中胆固醇及甘油三酯，预防动脉粥样硬化，降低血糖和血脂等。

碘 +

碳水化合物 =

有益于碳水化合物代谢

碘是甲状腺素的组成成分，而甲状腺素是调节人体能量代谢的重要激素，对蛋白质、脂肪和碳水化合物的代谢有促进作用。如果钾缺乏时，碳水化合物、蛋白质的代谢将受到影响。在摄取碘时，多吃海带、紫菜；摄取富含碳水化合物食物，如山芋、红薯，可以帮助碳水化合物的代谢。

维生素A +

维生素C =

防止维生素C被氧化

维生素C是一种还原剂，很容易被氧化，而维生素A能够与维生素C互补，在食用富含维生素C的食物，如新鲜蔬菜和水果等，搭配富含维生素A的食物，如动物肝脏、奶油、蛋黄等，可以有效地防止维生素C被氧化。



维生素B₁ +维生素B₂ = 促进蛋白质的吸收和利用

维生素B₁和维生素B₂在机体内的生物氧化和能量代谢中是相辅相成、互相协同的，它们在人体中的需要量与能量代谢密切相关，并彼此保持平衡。蛋白质的代谢如缺少维生素B₁和维生素B₂的参与，将大大影响其在体内的吸收和利用。



用猪瘦肉搭配绿叶蔬菜、玉米搭配动物肝脏、花生拌菠菜等，可以有效地促进蛋白质的吸收。

脂肪 +

维生素B₂ = 促进脂肪的分解代谢

脂肪通过分解向人体提供自身无法生成的脂肪酸，而在分解过程中特别需要维生素B₂的帮助。在摄取高油脂食物时，搭配富含维生素B₂的食物，如香菇、鸡蛋、菠菜、空心菜、韭菜等，可以促进脂肪的分解，转化成能量，减少脂肪在体内的囤积，预防肥胖、动脉硬化等症。

铁 +

维生素B₆ = 预防贫血

铁的吸收离不开维生素B₆。铁与维生素B₆都是制造血红蛋白的主要物质，人体如果缺乏维生素B₆，即使摄入大量的铁，人体仍然会发生贫血。为了防止发生贫血，用富含维生素B₆的食物，如小麦、肉类、干果搭配铁元素丰富的食物，如动物肝脏、猪血、鸭血、鸡肉等，是非常好的选择。

维生素B₆ +维生素B₁₂ = 有效地促进维生素B₁₂的吸收

在B族维生素中，维生素B₆搭配其他维生素共同完成食物的消化分解，如果没有维生素B₆，维生素B₁₂就不能被人体吸收。所以在摄取维生素B₁₂的食物时，如畜肉、动物内脏、海鱼、贝类时，同时摄取富含维生素B₆的食物，可以促进维生素B₁₂的吸收。

钙 +

维生素C = 提高对钙质的吸收

众所周知，钙是构建骨骼的材料，和维生素C一起摄取，可以大大提高身体对钙质的吸收量，强化人体骨骼和牙齿。其中比较常见的黄金搭配菜式有芝麻酱拌菠菜、霉干菜烧肉、虾皮炒蔬菜、鸽子炖马铃薯等。

硒 +

维生素E = 保护细胞膜不受致癌物的伤害

维生素E和硒都对细胞膜有保护作用，能够防止红细胞膜、肝线粒体膜等的过氧化破坏反应。特别是硒可增强维生素E的抗氧化作用，防止细胞膜变性。两者搭配摄取，如玉米搭配海虾、甘蓝搭配鱼肉、牡蛎搭配鸡蛋、黄豆搭配猪心等，可以共同保护细胞膜、细胞核和染色体不受致癌物的伤害。

硒 +

蛋白质 = 构成人体免疫防线

硒与蛋白质构成人体免疫防线，蛋白质在体内是以多种形式出现的，其中具有重要作用的有酶和抗体。在机体内硒参与酶的合成，刺激人体免疫蛋白及抗体的产生，增强机体对疾病的抵抗力。比较常见的菜式有核桃爆鲜虾、牡蛎烩冬菇、肝片烧腐竹等。



维生素E +

β胡萝卜素 = 预防体内酸化

和维生素C同被列为强力抗酸化的维生素E，可以预防体内酸化、皮肤病和不当生活习惯引起的慢性疾病，如高血压等，用富含维生素E的食物，如玉米、花生油、绿色蔬菜搭配胡萝卜、莴笋、食用菌等，更能提高食疗效果。

铁 + 维生素A = 有效地提高血红蛋白浓度

人体血浆中低浓度视黄醇与低水平血红蛋白相关，提示维生素A和铁之间的相互作用机制可影响肝脏铁的动员以及铁整合到红细胞的过程。因此在补充铁时增加摄取维生素A比单独摄取铁，更有效地提高血红蛋白浓度。常见的菜式有油菜炒肝尖、烧茄子大肠、鸭血番茄汤、奶油菠菜等。



● 科学营养膳食观

■ Collection

■ 精编家常菜

食物多样和谷类为主

人类的食物是多种多样的，任何一种天然食物都不能提供人体所需的全部营养素。膳食必须由多种食物组成，才能满足人体各种营养需要，达到合理营养、促进健康的目的。多种食物应包括以下五大类，即为谷类及薯类、动物性食物、豆类及其制品、蔬菜水果和纯热能食物。谷类为主是为了提醒人们保持我国膳食的良好传统，防止发达国家膳食的弊端。另外要注意粗细搭配，经常吃一些粗粮、杂粮等。稻米、小麦不要碾磨太精，否则谷粒表层所含的维生素、矿物质等营养素和膳食纤维大部分流失到糠麸之中，得不到科学营养的效果。

多吃蔬菜和水果

蔬菜与水果含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维。蔬菜的种类繁多，包括植物的叶、茎、花薹、茄果、鲜豆、食用蕈藻等，不同品种所含营养成分不尽相同，甚至悬殊



很大。红、黄、绿等深色的蔬菜中维生素含量超过浅色蔬菜和一般水果，它们是多种营养素的主要或重要来源。另外虽然一般水果中维生素及一些微量元素的含量不如新鲜蔬菜，但水果含有的葡萄糖、果酸、柠檬酸、苹果酸、果胶等物质又比蔬菜丰富。红黄色水果如鲜枣、柑、橘、柿子和杏等也是维生素C和胡萝卜素的丰富来源。

常吃奶类和豆类保健康

奶类除含丰富的优质蛋白质和维生素外，含钙量较高，且利用率也很高，是天然钙质的极好来源。我国居民膳食提供的钙质普遍偏低，平均只达到推荐供给量的一半左右。我国婴幼儿佝偻病的患者也较多，这和膳食钙不足可能有一定的联系。豆类是我国的传统食品，含大量的优质蛋白质、不饱和脂肪酸，钙及维生素B₁、维生素B₂、烟酸等。为提高农村人口的蛋白质摄入量及防止城市中过多消费肉类带来的不利影响，应大力提倡豆类，特别是大豆及其制品的生产和消费。

常吃水产禽蛋有益身体健康

水产以及禽蛋等动物性食物是优质蛋白质、脂溶性维生素和矿物质的良好来源。动物性蛋白质的氨基酸组成更适合人体需

COLLECTION

要,且赖氨酸含量较高,有利于补充植物蛋白质中赖氨酸的不足。我国大城市居民一般摄取动物性食物过多,而吃谷类和蔬菜不足,这对健康不利。另外需要注意,肥肉和荤油为高能量和高脂肪食物,摄入过多往往会引起肥胖,并且是某些慢性病的危险因素,应当少吃。

食量与体力活动要平衡

三餐分配要合理。一般早、中、晚餐的能量分别占总能量的30%、40%、30%为宜。食物提供人体能量,体力活动消耗能量。如果进食量过大而活动量不足,多余的能量就会在体内以脂肪的形式积存即增加体重,久之发胖;相反若食量不足,劳动或运动量过大,可由于能量不足引起消瘦,造成劳动能力下降。所以人们需要保持食量与能量消耗之间的平衡。脑力劳动者和运动量较少的人应加强锻炼,开展适宜的运动,如快走、慢跑、游泳等。而消瘦的儿童则应增加食量和油脂的摄入,以维持正常

生长发育和适宜体重。体重过高或过低都是不健康的表现,可造成抵抗力下降,易患某些疾病。

吃清淡少盐膳食

吃清淡膳食有利于健康,即不要太油腻,不要太咸,不要摄取过多的动物性食物和油炸、烟熏食物。



目前城市居民油脂的摄入量越来越高,这样不利于健康。我国居民食盐摄入量过多,平均值是世界卫生组织建议值的两倍以上。流行病学调查表明,钠的摄入量与高血压发病呈正相关,因而食盐不宜过多。世界卫生组织建议每人每日食盐用量不超过6克为宜。膳食钠的来源除食盐外还包括酱油、咸菜、火腿、咸肉等高钠食品。因此应从幼年起就养成吃清淡少盐膳食的习惯。

COLLECTION

不同人群的饮食健康

幼儿前期饮食健康

幼儿前期指1~3周岁的儿童,这期间正处在生长发育的旺盛阶段,但生长发育速度比婴儿期慢。在幼儿前期,幼儿已经断乳,辅助食品逐渐代替母乳转为主食,因此家长应从此期开始根据幼儿生理卫生的特点,给予合理的膳食,培养良好的饮食习惯,并注意调理幼儿的消化吸收能力。

幼儿前期的饮食基本上各种食物都可选用,逐渐从乳类为主过渡到粮食、肉类、鱼类、蛋类和蔬菜水果等综合性食物。另外饮食要求少而精,粗细粮搭配、荤素搭配、干稀搭配。并且要养成定时、定量的好习惯。

幼儿期饮食健康

幼儿期也是学龄前期,一般指3~6岁儿童。此期儿童生长发育仍较快,语言、动作能力增强,身体骨骼、牙齿、肌肉等均衡生长,因此营养物质需要量较大,必须有足够的热能、蛋白质、维生素、矿物质等以供生长发育的需要。

幼儿期由于消化系统尚未完善,消化能力弱,故在饮食安排上要遵循质优、量足、营养平衡、易于消化的原则。幼儿期每天以进餐4次为宜,在食物量的分配上,早餐为20%~25%;午餐为30%~35%;晚餐为25%~30%;另加午点一次为10%~15%。此

外幼儿期的食品要细、软，避免食用质地粗硬的食物和有刺激性及油腻的食品。

学龄儿童期饮食健康

学龄儿童期指年龄为7~12岁的儿童，此阶段处于迅速生长发育期，是第二个生长发育的高峰期。此期儿童活泼好动、新陈代谢旺盛，因此对营养的要求高。学龄儿童期营养供给是否全面充足、比例适宜，不仅关系到生长发育和身体健康，而且对儿童智力发育、提高学习成绩极为密切。此期儿童不仅热量需求增加，而且对各种营养素也比幼儿期需求量加大，其中对钙、铁、锌和碘的需要量增加明显。

学龄儿童期要合理安排饮食结构，既要量足，又要营养平衡；品种要多样，搭配要合理，以保证营养全面、充足、比例适当。此外还必须注意早餐质量。据研究发现，不吃早餐或早餐质量不好的学生，容易出现精力不集中和疲劳的现象，还会影响消化系统的功能。

青春期饮食健康

青春期是儿童进入成年的过渡期，一般指12~18岁。青春期是长身体、长体力、长知识和机体各种生理功能逐渐成熟，身体全面发展的重要时期。通常男子的青春期为15~16岁，女子的青春期为13~14岁。

青春期要有足够的热量供给。粮食是我国膳食中主要的热量来源，因此从青年开始就要养成吃五谷杂粮的好习惯。要粗细搭



配、品种多样，不要单纯追求精细而不愿意吃粗粮、杂粮的状况。青春期青年要补充足够的各种维生素。青年人要吃含维生素丰富的食物，如粗糙谷物、猪肝、鸡蛋、牛奶、蔬菜和水果。其中绿色或橙黄色蔬菜水果中含有的维生素等营养物质更适合青年人食用。

青年期的饮食健康

青年期是指18~25岁，此阶段是人一生中身心发育的重要时期。青年期的人们多在学习时期，也有走上工作岗位的。此期人体生长发育相对稳定，身体状况正经历从旺盛到稳定的过程。青年期一般体力、脑力劳动较多，每天消耗的能量大，如果膳食安排不妥当，营养供给不足，就会影响工作和学习。

青年期在饮食上要保证足够的热能供给，还需要摄取充足的碳水化合物和维生素，以保证机体的需要。另外要少吃甜食，糖虽然是人体必需的营养物质，但如果食用过量，会导致体内缺乏维生素B₁，影响大脑高级神经中枢的功能，引起头晕、乏力、失眠等现象，影响身体健康。一般青年人食糖不要超过10克/天。

妊娠妇女饮食健康

妇女受孕后体内的正常物质代谢和各器官的功能都将发生一系列的改变，母体不仅要满足自身的营养需要，而且还要满足胎儿生长发育的需要。妊娠妇女营养的好坏，直接关系到胎儿的营养，与胎儿的体质、智能发育有着密切关系。为满足胎儿迅速发育的需要，



妊娠妇女应合理地、科学地摄入各种营养素，不是摄取的营养素越多越好。如摄入的营养素过多，会使胎儿发育过大，分娩困难，也会使妊娠妇女的体重增加，容易在妊娠晚期引起高血压、糖尿病等。

妊娠妇女要多吃富含蛋白质的食品，如瘦肉、鲜鱼、蛋奶和豆制品等，蛋白质是保证妊娠妇女和胎儿健康最重要的营养素之一。妊娠妇女对脂肪的摄入量不要过多限制，也需要注意各种维生素和矿物质的补充。

中年期的饮食健康

人到中年，机体各系统功能正处于逐渐由旺盛转衰的趋势，新陈代谢缓慢，脂肪易于堆积，造成体重增加。中年期是人生的多事之秋，此期人体的免疫能力降低、记忆力减退、消化功能减弱，甚至出现早衰的现象。

中年期人们往往忽视了饮食营养的合理供给，不考虑健康养生，造成饮食不合理，饮食习惯不科学，导致患上肥胖病、高血压、冠心病、糖尿病、癌症等。因此中年期要讲究饮食科学，善于饮食保养，保持旺盛充沛的体力和精力，延缓人体老化速度。

老年期的饮食健康

人进入老年后，体内的营养消化、吸收功能及机体代谢功能均逐渐减退，从而导致机体各系统组织的功能引起一系列的变化，

发生不同程度的衰老和退化。在人的生命旅途中，40岁为一分界线，40岁以前为发育成熟期，身体和精力都日趋旺盛；从40~50岁阶段，机体的形态和功能逐渐出现衰老现象；到60岁以后，衰老现象逐渐明显，主要表现为器官组织逐渐改变，消化吸收功能减退，新陈代谢减慢，内分泌功能衰退，机体免疫力、抵抗力降低，伴随而来的就是一系列老年性疾病。

老年期的饮食要求结构多样化，一般应包括五谷杂粮、豆类、鱼类、肉类、蛋奶、海产品和蔬菜、水果等。在品种搭配上，既要保持各种营养素的平衡，又要注意适合老年人的消化功能，使其易于消化吸收，形成适合老年人的科学合理的饮食结构。此外在饮食上要粗细搭配、荤素搭配，注意节制饮食，并要力求清、淡、鲜，忌肥甘厚味。



一日三餐保健康

一日三餐是保证我们生存和健康的物质基础，而怎样安排好这一日三餐是有学问的。有人只重视吃保健品，而不重视基本的一日三餐，这是不对的，对身体的健康也会造成伤害。

一般情况下，一天需要的营养，应该均摊在三餐之中。每餐所摄取的热量应该占全天总热量的1/3左右，但午餐既要补充上午

消耗的热量，又要为下午的工作、学习提供能量，可以多一些。

一日三餐究竟选择什么食物，怎么进行搭配，采用什么方法来烹调都是有讲究的，并且因人而异。一般来说，一日三餐的主食和副食应该粗细搭配，动物食品和植物食品要有一定的比例，最好每天吃些豆类、薯类和新鲜蔬菜。一日三餐的科学分配是根

据每个人的生理状况和工作需要来决定的。按食量分配,早餐应该占25%~30%,午餐占40%,晚餐占30%~35%比较合适。

● 早餐

早餐是一天中最重要的一顿饭,切记不可马马虎虎,应是正正经经的一顿饭。据了解,有相当一部分人早餐不正规,匆匆吃一点或边走边吃,少部分人根本不吃。其实吃好早餐非常重要,一顿质量好的早餐,可以供给人体和大脑需要的能量和营养素,使人精力充沛,思维活跃,工作和学习效率提高,记忆力增强,不吃早餐或吃的太少可以使人没有精神,思维迟钝,记忆力下降,甚至会产生低血糖,所以应该重视早餐。

一份营养的早餐应该是营养丰富、干稀平衡、荤素适当、清淡易消化的食物。比如应该包括谷类(馒头、面包、小点心等)、肉蛋类(一个鸡蛋或少量熟肉、肠等)、一杯牛奶(约200毫升)、水果或蔬菜(一些小青菜、泡菜或纯果汁)。至于炸油饼、油条虽是人们所好,但只宜少吃,多吃则对身体不利。

● 午餐

午餐是一日之正餐,在一日三餐中起着承上启下的作用,这段时间人们的工作、学习等各种活动很多,且从午餐到晚餐要相隔5~6小时甚至更长,所以要供给充足的能量和营养素,各种原料要搭配好。



午餐中的主食根据三餐食量配比,应在150~200克,可在米饭、面制品如馒头、面条、大饼中间任意选择,应尽量避免炒面、方便面等食品。副食在240~360克,以满足人体对无机盐和维生素的需要。副食种类的选择很广泛,如肉、蛋、奶、禽类、豆制品类、海产品、蔬菜类等,按照科学配餐的原则挑选几种,相互搭配食用。一般宜选择50~100克的肉禽蛋类,50克豆制品,再配上200~250克蔬菜,也就是要吃些耐饥饿又能产生高热量的炒菜。饮料方面最好选择茶等碱性饮料,可以中和肉等酸性食物,达到酸碱平衡,同时又富含抗氧化物质,可以清除体内垃圾。

● 晚餐

三餐中的晚餐一定要适量,在现实生活中,由于大多数家庭晚餐准备时间充裕,吃得丰盛,这样对健康不利。之所以晚餐要适量,是因为如果晚餐摄入食物过多,血糖和血中氨基酸的浓度就会增高,从而促使胰岛素分泌增加。一般情况下,人们在晚上活动量较少,能量消耗低,多余的能量在胰岛素作用下合成脂肪储存在体内,会使体重逐渐增加,从而导致肥胖。此外晚餐吃得过多,会加重消化系统的负担,使大脑保持活跃,从而导致失眠、多梦等。

晚餐的品种应包括谷类、少量动物性食品、大豆及制品以及蔬菜水果等,其中谷类食物应在125克左右,可在米面食品中多选择富含膳食纤维的食物如糙米、全麦食物,这类食物既能增加饱腹感,又能促进肠胃蠕动。动物性食品一般摄取量为50克,大豆或者相当量的制品20克,蔬菜150克,水果100克。需要特别注意的是晚餐不要食用含钙高的食物,比如虾皮、带骨小鱼等一定不要吃,以免引发尿道结石。