

健康· 家常菜

张明亮◎主编



图书在版编目 (CIP) 数据

健康家常菜 / 张明亮主编. -- 长春: 吉林科学技术出版社, 2011.6

ISBN 978-7-5384-5262-4

I. ①健… II. ①张… III. ①家常菜肴—菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第048423号

健康 家常菜

主 编	张明亮
编 委	崔晓冬 蒋志进 郎树义 刘凤义 刘志刚
出 版 人	张瑛琳
责任编辑	车 强 郝沛龙
技术编辑	黄 达 王运哲
摄 影	杨跃祥
封面设计	精彩图文工作室
制 版	精彩图文工作室
开 本	710mm×1000mm 1/16
字 数	150千字
印 张	12
印 数	1—20000册
版 次	2011年6月第1版
印 次	2011年6月第1次印刷

出 版	吉林出版集团
	吉林科学技术出版社
发 行	吉林科学技术出版社
地 址	长春市人民大街4646号
邮 编	130021
发行部电话/传真	0431-85677817 85635177 85651759
	85651628 85600611 85670016
储运部电话	0431-84612872
编辑部电话	0431-85635176
网 址	www.jlstp.net
印 刷	长春新华印刷集团有限公司

书 号	ISBN 978-7-5384-5262-4
定 价	19.90元
如有印装质量问题可寄出版社调换	
版权所有	翻印必究 举报电话: 0431-85635185

Foreword



前言

如果将饮食当成充饥，那是平庸所为！

如果将饮食看作摄取，那是聪慧选择！

如果将饮食视为养生，那是科学之举！

如今，人们早已从饱腹的平庸阶段进入了科学饮食。在烹饪原料比较匮乏的年代，我们对很多饮食方面的问题无从探究。但现今，面对五光十色的各种食材，吃什么？怎么吃？怎样搭配合理？怎样才能营养健康？才是我们每天都要面对的最大难题。针对大家经常遇到的众多饮食问题，我们组织多位饮食、健康方面的专家、学者精心编写了此套丛书。

本套丛书着重从健康和家常两方面入手。家常，顾名思义就是从家庭的日常饮食入手，突出菜肴的实用性和普及化，以满足不同地域美食爱好者的饮食需求。本套丛书面向普通家庭，以市场为“风向标”，其选用的原料取材方便，制作过程简单易行，可使您快速掌握各项精要，烹饪出色、香、味、形俱全，且营养健康的家常菜肴。饮食健康是一种艺术，也是一门学问。本套丛书用精准简捷的文字和精美的图片，为您解读健康和饮食方面的疑惑，使您茅塞顿开，轻松达到健康和营养的目的。

在以健康和家常为出发点的前提下，丛书的编写更加突出直观的特点。它以清新亮丽的分解图片为主，辅以简明扼要的文字说明，不论是娴熟的烹饪高手，还是初涉厨事的年轻人，都能以字导视，按图操作，快速掌握菜肴制作的原理和精髓，真正体验到烹饪带来的乐趣。

美食是一种享受生活的方式，忙碌的现代人没有太多时间去享受人生，但吃饭是每天必不可少的事情。希望本套丛书能成为您家庭饮食方面的好助手，不仅可以使您很方便地制作出各种美食，而且可以在烹调的过程中享受到其中的快乐，并且感受到美食中那一份醇美，那一缕温暖，和那一种幸福。

张明亮

2011年6月

健康家常菜

婴幼儿饮食健康	8	产后妇女饮食四字经	12
营养原则	8	女性饮食健康	13
婴幼儿菜肴烹调要点	8	营养原则	13
学生饮食健康	9	女性饮食健康宝典	13
营养原则	9	男性饮食健康	14
学生不可缺少的几类食物	9	营养原则	14
孕妇饮食健康	10	男性下酒菜巧安排	15
营养原则	10	健康食材推荐	15
孕期各阶段饮食重点	11	中老年饮食健康	16
健康食材推荐	11	营养原则	16
产妇饮食健康	12	健康食材推荐	16
营养原则	12		

PART 1

婴幼儿成长菜

青椒玉米爆牛肉	18	豌豆烩鸡粒	29
黄豆拌海带	19	木樨蒜薹	30
凉拌豆腐	19	黑木耳肉羹汤	31
玉米香菇排骨汤	20	雪菜毛豆鸡丁	31
糟香玉兰	20	橙汁白菜	32
滑溜鸡片	21	鸡蛋炒尖椒	32
蛋蓉牛肉羹	22	洋葱牛肉丝	33
葱油豆腐	23	西红柿炒鸡蛋	34
蔬菜丝沙拉	23	虾仁烩冬蓉	35
碧绿鱼片	24	鲜笋烧排骨	35
金针牛肉	24	海带粉丝	36
菠菜丸子汤	25	豆皮包鲷鱼	36
滑蛋牛肉	26	虾皮鸡蛋炒菠菜	37
肉泥烧茄子	27	炸土豆肉饼	38
肉末烩鱿鱼	27	椰香山药泥	39
面包桃鸽蛋	28	翡翠鱼米羹	39
蛋皮牛肉卷	28	酥炸牛肉卷	40
		粽香糯米翅	40
		西红柿炒卷心菜	41
		香葱拌鸡胗	42
		糖醋海蜇	42

PART 2

① 学生健脑菜

鸡蒙竹荪汤	44
冬笋炒牛肉	45
红烧鲈鱼头	45
姜汁四季豆	46
花仁卷心菜	46
洋葱炒猪肝	47
炒鸡米	48
酱汁牛腿肉	49
牛腩炖冻豆腐	49
竹叶蒸子排	50
腐皮韭黄卷	50
双耳爆敲虾	51
木樨肉	52
白米虾炒蛋	53
酱香鸡肉卷	53
青豆粉蒸肉	54
牛肉萝卜煮河虾	54
西芹爆虾干	55
猕猴桃炒肉丝	56
杏仁蒸蛋	57
香葱拌螺头	57
芝麻薯条	58
碧螺虾仁	58
草菇爆鸡丝	59
海鲜炒韭黄	60
鸳鸯雪花卷	61
西蓝花炒鸡块	61
烩什锦鳕鱼	62
蛤仁菠菜炒鸡蛋	62
南瓜炒芦笋	63
菠菜银耳羹	64
五香豆腐皮	65
熏烤河鳗	65
酸菜鱼头汤	66
白萝卜炖牛肉	66
萝卜丝炖大虾	67
椰蓉炒活蟹	68
芙蓉菊蟹	68

PART 3

① 孕妇滋补菜

人参鳕鱼	70
茶香猪心	71
双白炒虾仁	71
芥菜心炒素鸡	72
冬笋双鱿	72
水蛋蒸海参	73
三圆炖鸭	74
烧汁培根卷	75
坛烧肥鸡	75
木樨豆腐	76
野山菌烧扇贝	76
鲜虾墨鱼蒸豆腐	77
糖醋排骨	78
鳕鱼蒸水蛋	79
外婆烧肉	79
吉列蒲棒鸡	80
金钱鸡卷	80
手把羊肉	81
百合芦笋虾球	82
金龙戏珠	83
干贝瘦肉汤	83
大枣银耳羹	84
海鲜蒸蛋	84
银耳鹌蛋汤	85
西芹百合炒螺片	86
蒸四季豆丸子	87
腌拌桔梗	87
生煎里脊	88
煎酿丝瓜	88



板栗香菇烧丝瓜	89
猪肝拌菠菜	90
鸡片莼菜汤	91
柠檬鸡球	91
奶汤干贝烧菜花	92
椒爆蛭头	92

PART 4

产妇调养菜

茶树菇炖乳鸽	94
樱桃白雪鸡	95
花生红枣炖猪蹄	95
番茄蛋卷	96
桂花炒豆腐	96
人参乌鸡汤	97
鲫鱼奶汤	98
椒盐三文鱼	99
白蘑炖野鸡	99
萝卜肉	100
山药益气汤	100
红豆肉汤	101
羊肉萝卜汤	102
枸杞红枣鸡汤	103
烧荔枝鱼	103
蟹肉草菇	104
玉竹烧猪心	104
竹荪肝膏汤	105
莲藕黄豆排骨汤	106
三鲜焖白菜	107
海米香菇炒掐菜	107
人参炖土鸡	108
白玉干贝	108
三鲜排骨汤	109
猪肝菠菜汤	110
桂圆牛肉汤	111
高汤炖煎蛋	111
白果炒羊肉	112
肉末蒸蛋	112
丝瓜鲜虾汤	113
萝卜排骨汤	114
煎红鲑鱼	115

龙舟鳊鱼	115
清蒸鸡	116
梅子蒸鲈鱼	116

PART 5

女性养颜菜

木瓜炒鱿鱼	118
夜来香氽鸡片	119
鲜香小萝卜	119
鲜奶炖烤菠菜盅	120
芒果脆鳝	120
龙井捶虾汤	121
白玉双菌汤	122
酸辣萝卜卷	123
菊花鱼翅羹	123
橙汁南瓜	124
花香鸡丝	124
锦绣蒸蛋	125
花生眉豆煲鸡爪	126
花卷鱿鱼	127
玻璃白菜	127
香葱拌蚕豆	128
莲藕焖玉兔	128
菠萝咕嚕肉	129
黄豆猪蹄汤	130
红酒螺片	131
腌泡凤爪	131
冬菜蒸鳊鱼	132
黄酱肉皮	132
上汤芥蓝	133
冬瓜八宝汤	134
酸辣兔肉	135
葱拌八带	135
夏果露笋鲜带子	136
农家豆腐	136
蒜蓉西蓝花	137
南瓜炒百合	138
腐乳炒空心菜	139
鸽蛋鲍片汤	139
铁观音炖子鸡	140
人参木瓜炖猪排	140

西红柿鸡蓉汤	141
醋香山药	142
麻酱空心菜	142

金菇肥牛汤	167
椒盐泥鳅	168
狗肉丁炒黄豆芽	168

PART 6

男性强身菜

杞子炖牛鞭	144
腰花拌芦笋	145
爆炒腰丝	145
党参乳鸽汤	146
香辣田鸡腿	146
南瓜扣肉	147
冬笋口蘑猪腰汤	148
清蒸活鲍鱼	149
雪菜烧鸭	149
酱卤鸭	150
竹网茶香蛙	150
芝麻牛排	151
狗肉河虾炒韭菜	152
韭菜炒鹅脯	153
拌菜生鱼	153
五香熏驴肉	154
生卤海螺	154
排骨黄芽汤	155
蚬子干烧肉	156
荷香蒸海参	157
芦笋炒酱猪耳	157
家常姜汁蛭	158
韭黄熘兔丝	158
家常扒五花	159
木耳韭黄炒虾丝	160
羊排炖活蟹	161
菱角烧牛蛙	161
炸鹌鹑	162
香熏鸭肠	162
青椒鳝鱼丝	163
萝卜狗肉汤	164
清酒炖鲍鱼	165
杂鱼牛腩炖豆腐	165
薯丝拌海参	166
洋葱爆羊肉	166

PART 7

中老年养生菜

清蒸人参鸡	170
人参枸杞炖鳗鱼	171
虫草炖老鸭	171
鲫鱼豆芽汤	172
青笋炒牛肉	172
滋补狗肉汤	173
蕨菜羊肉丝	174
粉莲蒸肉蟹	175
大枣焖肘子	175
五香烧带鱼	176
黄焖栗子鸡	176
补身汤	177
火腿炖肘子	178
豆腐煮牛肉	179
茄子焖烧鱼	179
清蒸甲鱼	180
老卤鸭脯	180
巧手长寿汤	181
奶汤蹄筋	182
爽珠蒸鳗鱼	183
青椒炒蛋	183
火腿鸭片	184
小炒牛肉	184
口蘑竹荪汤	185
益寿香菇汤	186
干炸鱼条	187
鲜虾干贝炖白菜	187
老厨白菜	188
煎土豆饼	188
三鲜炖山药	189
滋补野山菌汤	190
老姜煮鲈鱼	191
山药焖牛肉	191

本书计量使用单位:

1大匙=15克 1小匙=5克 1杯=240毫升



●● 营养原则

蛋白质 婴幼儿正值身体组织器官生长的旺盛时期，每天需要大量的优质蛋白才能满足生长发育的需求。如果蛋白质供给不足，会影响孩子的大脑发育，体重和身高也会增长缓慢。因此，应该摄取足量的蛋白质食物，如牛奶、鸡蛋、鸡肉、鱼肉以及豆制品等。

碳水化合物 婴儿最初3个月对淀粉不易吸收，故米、面等淀粉食物应在4个月后再开始逐步添加。而对于幼儿，其活动量比较大，身体消耗的能量多，对碳水化合物的需要量也多，所以提供的量也应较多。

矿物质 钙和磷结合形成磷酸钙，是构成骨骼和牙齿的主要成分。因此，足够的钙和磷能促进婴幼儿骨骼和牙齿的生长。婴幼儿缺乏钙、磷，可引起牙齿发育不良、佝偻病等。

婴幼儿缺锌时会出现生长发育缓慢、味觉减退、食欲不振、贫血、创伤愈合不良、免疫功能低下等现象。含锌丰富的食物有番茄、鱼、虾等。

胎儿在母体内最后1个月，肝内储存较多的铁，但仅够出生后3~4个月。周岁以内

的婴儿每天需要铁10~15毫克，1~3岁幼儿推荐的每日膳食铁适宜摄入量为12毫克。

维生素 维生素A与机体的生长、骨骼发育、生殖、视觉及抗感染有关。婴幼儿在缺乏维生素A时，眼睛对黑暗环境的适应能力减退，还可引起眼结膜干燥。维生素A的最好来源是各种动物的肝脏、奶类、蛋类等。

维生素B₁可增加婴幼儿食欲，促进生长，对神经细胞膜的传递功能也具有重要作用。

人体缺乏维生素B₂时，会出现口角炎，严重时还会出现唇炎、舌炎、角膜炎。

婴幼儿也是特别容易发生维生素D缺乏的易感人群，维生素D缺乏可引起佝偻病。鱼肝油是婴幼儿补充维生素D的最佳来源。

脂肪 婴儿对脂肪的需要量高于成人，而对于1~3岁的幼儿，由脂肪提供的能量每日在30%~35%为宜，并且幼儿的膳食中含有适量的脂肪也有助于增加食欲。脂肪在一天总能量中的比例也不宜过高，摄入过多的脂肪会发生能量过剩，致使过多的脂肪堆积在体内，体重增加，对孩子的健康也不利。

●● 婴幼儿菜肴烹调要点

●在保证食物新鲜、色香味形以促进食欲的同时，婴幼儿食物应切碎、煮烂，以利于孩子咀嚼、吞咽和消化。

●应去除烹调原料中的刺、骨、核等，如系硬果类食物，应先研碎后调糊取食，只有这样才能使婴幼儿免遭梗、塞、刺和呛咳的伤害。

●婴幼儿菜肴的烹调手段应以蒸、煮、炖、煨、炒为主，口味宜清淡，不宜添加过多盐。

●应尽量少用半成品和市场上出售的熟食，如香肠、火腿、罐头食品等，因为其中所含有的食品添加剂、防腐剂等不利于婴幼儿的生长发育。

●幼儿不宜食用煎炸、熏烤、黏腻、冷硬之物，更不宜食用生葱、生姜、生蒜和胡椒、辣椒等辛辣刺激性食物。味精、糖精、食用色素等亦不宜多食。



●● 营养原则

蛋白质 蛋白质是人体必需的营养素，学生，尤其是青春期的学生，如摄入的蛋白质数量足质量高，则他们的神经系统功能强，脑细胞活跃，理解力、记忆力都随之增强。另外，人体内酸碱平衡的维持、水分的正常代谢、遗传信息的传递、营养物质的运输等，无不与蛋白质有着密切关系。

脂肪 学生不能像成年人那样吃素，因为适量的脂肪摄入可促进脑发育、促进脂溶性维生素的吸收与利用，特别是脂肪中的不饱和脂肪酸是学生体格和智能发育的“黄金物质”，所以学生食谱中脂肪含量比成人要高一些。

矿物质 钙、铁、锌和碘元素是学生在生长发育阶段需要较多而且容易缺乏的元素。含钙丰富的食品，如乳类、豆类、海产品、蔬菜对学生骨骼的发育有益处。青春期往往是患贫血较多的时期，尤其是少女由于月经来临，

血液流失多，也造成铁质的流失，应多吃些含铁的食物。此外，锌元素对学生青春性腺、性器官的发育，碘元素对学生智力提高有很大关系，应适当增加锌和碘的供给量。

维生素 维生素是维持人体生命活动必不可少的营养素。维生素有20多种，主要有维生素(A、D、C、B₁、B₂、B₆)等6种。小学生要尽量多吃些含维生素C的蔬菜和水果，如柑橘、苹果、番茄、萝卜、樱桃等。另外，还要多食用粗糙谷物、猪肝、鸡蛋、牛奶、蔬菜等。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学生食用。

碳水化合物 处于学习阶段的学生往往为了减肥而不吃主食，这样会使人的大脑因缺乏能量来源而变得迟钝，影响学习效果。因此，学生要养成吃主食的习惯，使足量的碳水化合物在机体中发挥应有的作用。

●● 学生不可缺少的几类食物

- 各种谷物，为儿童提供蛋白质和维生素B，并提供充足热能，如米饭、馒头、面条等。
- 以动物性食物为主，可以提供优质蛋白质和脂肪、矿物质、维生素A和B族维生素等，如肉、蛋、奶和鱼、虾、蟹等。
- 以豆类为主，可提供植物优质蛋白质及矿物质、粗纤维和维生素B，如黄豆、豆腐等。
- 以蔬菜水果为主，可供给维生素、矿物质和粗纤维等。
- 食用油和食糖，食用油要以植物油为主，以提供热能和必需脂肪酸。
- 补充健脑益智食品，如鸡蛋、核桃、苹果。

- 补充帮助长高的食品，如荞麦、芝麻、花生、海带、紫菜、芹菜、韭菜、番茄、青椒、葡萄、草莓、鸡肉、羊肉、猪肝、鸡蛋、鳕鱼、海米等。





●● 营养原则

碳水化合物 胎儿的脂肪氧化酶活力很低，几乎无法利用脂肪功能。所以，碳水化合物中的葡萄糖是提供胎儿能量的唯一来源。如果孕妇的摄入量不足，就必须节省自己需要的葡萄糖来满足胎儿的需要，同时不得不氧化脂肪和蛋白质来供能，这样容易出现酮症或酮症酸中毒。因此，孕妇每天要摄入150~250克的碳水化合物。

维生素 孕妇缺乏维生素A也可导致胎儿死亡和畸形的发生；若过量可导致自发性流产和新生儿先天性缺陷。我国居民膳食营养素参考推荐的摄入量为800毫克/天。孕妇维生素D若缺乏会影响胎儿骨骼发育，也能导致新生儿低钙血症及母体骨质软化等，其建议的摄入量为5~10毫克/天。

此外，中国居民膳食营养素参考摄入量建议怀孕妇女应多摄入富含叶酸的食物。叶酸可来源于肝脏、豆类和深绿色叶菜等。

胎儿的发育需要大量的维生素C，对胎儿的骨、齿的正常发育，造血系统健全和机体抵抗力等都有促进作用，孕妇如果缺乏维生素C易贫血、出血，也可导致早产、流产。新鲜的蔬菜水果都是维生素C的很好来源。

矿物质 钙主要是用在胎儿的骨骼和牙齿的发育，在怀孕8个月的时候，胎儿的20颗乳牙和第一颗恒牙开始钙化，此时，如果孕妇钙的摄入量不够充足，母体将会经常发生小腿抽搐的现象。当胎儿大量需要钙时，母体会动用自己的骨钙以满足胎儿的需求，这样会造成母体缺钙，导致骨质疏松，严重的会

使骨盆变形而影响分娩，胎儿也可能产生先天性佝偻病。奶及奶制品是钙的最好来源，豆类及其制品、虾皮、芝麻、海带等海产品都是钙的良好来源。

铁在维持新陈代谢及正常的智力活动，提高细胞免疫功能等方面起重要作用。已有大量的证据表明，孕早期的铁缺乏与早产和低出生体重有关，缺铁性贫血还与孕期体重增长不足有关。动物肝脏、动物血、瘦肉是铁的良好来源，此外，蛋黄、豆类、某些蔬菜也提供部分铁。

碘作为甲状腺素的原料，对新陈代谢发挥着调节作用，包括能量的产生，蛋白质的合成。对孕期妇女而言，碘通过甲状腺素影响胎儿体格和智力发育。母亲碘缺乏可以导致胎儿甲状腺功能低下，从而引起生长发育迟缓、认知能力降低为标志的不可逆转的克汀病。

蛋白质 蛋白质是人体的必需营养素，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。怀孕期间，胎儿、胎盘、羊水、血容量增加及母体子宫、乳房等组织的生长发育都需要蛋白质。因此，对于孕妇，必须增加优质蛋白的摄入量，即瘦肉、蛋、奶、豆类及其制品。

脂肪 脂肪是人体必需营养素之一，也是人类膳食能量的重要来源，孕期需要足够多的脂肪积累。而且膳食脂肪中的磷脂及其中的长链多不饱和脂肪酸对人类生命早期脑和视网膜的发育有重要的作用，决定了孕期对脂肪以及特殊脂肪酸的需要。

● 孕期各阶段饮食重点

孕早期 怀孕12周前的这一阶段，通称为孕早期。这时胎儿的体重不会超过20克，但却是胎儿主要器官发育形成的时期，特别是胎儿的神经管及主要内脏器官。所以，准妈妈要特别注意膳食中的营养均衡，保证各种维生素、微量元素和其他无机盐的供给。孕早期的饮食应清淡些，宜少吃多餐，争取不要减少总的摄入量。此外，这个时期大多数孕妇会遇到早孕反应，表现出程度不同的恶心、呕吐、厌食、偏食等，影响了孕妇的食欲。所以，孕妇当尽可能选择自己喜欢的食物，以刺激、增进食欲。

孕中期 孕中期（怀孕4~6个月）是胎儿迅速发育的时期。胎儿除了迅速增长体重外，组织器官也在不断地分化、完善；另一方面，孕妇此时的体重也迅速增加。因此，这个时期的营养饮食很重要。在此阶段，孕妇的早孕反应已经过去，多数孕妇胃口大开，这时就应不失时机地调整饮食，补充营养。在保证饮食质量的同时，还要适当提高各种营养素的摄入量。当然，孕妇也不能不加限制地过多进食，从而造成巨大儿（胎儿的体重超过4千克），影响生产。

● 健康食材推荐

全麦制品 全麦制品包括麦片粥、全麦饼干、全麦面包等，其可以提供丰富的铁和锌，可以使孕妇保持较充沛的精力，还能降低体内胆固醇的水平。此外，用全麦制作而成的各种饼干类小零食，细细咀嚼能够非常有效地缓解孕吐反应。

瘦肉 猪瘦肉或牛瘦肉不仅含有丰富的蛋白质，还含有丰富的铁，并且易于被人体吸收。怀孕时孕妇血液总量会增加，为的是保证供给胎儿足够的营养，因此，孕妇对铁的需要就会成倍地增加。如果体内储存的铁不足，孕妇会感到极易疲劳，通过饮食特别是瘦肉补充足够的铁就显得极为重要。

孕晚期 孕晚期是指怀孕7个月到生产阶段。此阶段胎儿生长速度更快，胎儿体内需要贮存的营养素增多，孕妇需要的营养也达到最高峰，再加上孕妇需要为分娩储备足够能量，所以，孕妇在膳食方面需要作相应调整。孕妇应根据本身的情况调配饮食，尽量做到膳食多样化，尽力扩大营养素的来源，保证营养和热量的供给。在产前检查时，孕妇可以请教医生，了解胎儿发育是否良好，偏大或偏小，同时结合自己身体的胖瘦、是否有妊娠糖尿病、工作量大小，以及家庭经济状况等，综合考虑，制订出一个适合孕妇的食谱。



玉米 玉米中蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质都比较丰富，对胎儿的智力、视力都有好处。玉米的氨基酸组成中以健脑的天冬氨酸、谷氨酸含量较高，脂肪中的脂肪酸主要是亚油酸、油酸等聚不饱和脂肪酸，这些营养物都对智力发育有利。

鱼 鱼，尤其是海鱼，其含有大量的优质蛋白，便于人体消化和吸收，而且一般的海鱼，其脂肪含量低、无机盐含量丰富，矿物质如钙含量高、维生素丰富。此外，鱼的磷质和大量氨基酸可促进胎儿中枢神经系统发育。另外，鱼肉也被称为最佳防早产食品，常吃鱼肉有防止早产的作用。



●● 营养原则

热量 产妇每日需要的热能要高达12000~17000千焦。糖类是饮食中最主要的热能来源,因此,宜多吃含糖丰富的食物,如面、大米、小米、玉米等。此外,如此高的热量单靠糖类是远远不能满足的,需要摄入羊肉、瘦猪肉、牛肉、鸡肉等动物性食品和高热能的坚果类食品,如核桃仁、花生米、芝麻、松子等。

矿物质 铁是构成血液中血红蛋白的主要成分,特别是产后充足补铁是重要的。由于妊娠期扩充血容量及胎儿的需要,约半数的孕妇患缺铁性贫血,分娩时又因失血丢失约200毫克的铁。哺乳从人乳中又要失去一些。所以,应在膳食中多加些鸡蛋黄、猪血、黑木耳、红枣、动物肝、红糖、豆制品等含铁多的食物。此外,产妇还需要大量的钙元素,如果膳食中钙的供应不足,势必动用母体内储备的钙,为减少动用母体内钙的储备,必须选食含钙多的食物,如虾皮、紫菜、牛奶、海带、芝麻酱等。如果有必要,也可选用乳酸钙、碳酸钙、骨粉等一些钙剂进行补充。

脂肪 脂肪在哺乳膳食中也很重要。每日每千克体重需要1克脂肪。若少于1克时,乳汁中脂肪含量就会降低,影响乳汁的分泌,进而影响新生儿的生长发育。膳食中含有高脂肪的食物品种很多,可结合产妇的口味,搭配选用。

维生素 产后除维生素A需要量增加较少外,其余各种维生素需要量较未孕时增加1倍以上。因此,产后膳食中各种维生素必须增加,以维持产妇的自身健康,促进乳汁分泌,满足婴儿生长需要。含维生素丰富的食物有豆类、番茄、大白菜、茄子、萝卜等。

蛋白质 蛋白质是生命的物质基础,含大量的氨基酸,是修复组织器官的基本物质,这些对产妇本身是十分必要的。产妇每日需要蛋白质90~100克,较正常女性多20~30克。产妇每日泌乳要消耗蛋白质10~15克,6个月内婴儿对8种必需氨基酸的消耗量很大,所以乳母的膳食蛋白质的质量是很重要的。蛋白质含量丰富的食物有鸡蛋、猪瘦肉、鸡肉、兔肉、牛肉、鱼类、豆制品、小米、豆类等。

●● 产后妇女饮食四字经

新妈妈产后饮食应以精、杂、稀、软四字为主要原则。

精是指量不宜过多。产后过量的饮食除了能让产妇在孕期体重增加的基础上进一步肥胖外,对于产后的恢复并无益处。杂是指食物品种多样化。产后饮食虽有讲究,但忌口不宜过,荤素搭配还是很重要的。进食的品种越丰富,营养越均衡和全面。稀是指水分要多一些。产妇大多出汗较多,体表的水分挥发也大于平时。因此,产妇饮食中的水分可以多一点,如多喝汤、牛奶、粥等。软是指食物烧煮方式应以细软为主。产妇的饭要煮得软一点,少吃油炸的食物,少吃坚硬的带壳的食物。因新妈妈产后由于体力透支,很多人会有牙齿松动的情况,过硬的食物一方面对牙齿不好,另一方面也不利于消化吸收。



●● 营养原则

蛋白质 蛋白质是构成一切细胞和组织结构的重要成分，女性必须摄取足够的蛋白质。蛋白质是由多种氨基酸等组成，其中脑组织中的游离氨基酸含量以谷氨酸为最高，其在豆类、芝麻中的含量较为丰富，应适当多吃。而对于牛磺酸和磷脂等，女性可以从鱼类、贝壳类水产中摄取。

维生素 维生素是维持生理功能的重要成分，特别是脑和神经代谢有关的维生素，如维生素B₁、维生素B₆等。这类维生素在糙米、全麦、苜蓿中含量较丰富，因此，日常膳食中粮食不宜太精。而抗氧化营养素，如胡萝卜素、维生素C、维生素E，有利于提高工作效率，各种新鲜蔬菜和水果是主要来源。

矿物质 女性如果在年轻时体内能摄入并储存较多的钙，则有可能因增龄而导致骨钙丢失的速度减慢，从而防止或推迟骨质疏松症的发生。缺铁可影响学习和工作能力，发生贫血，免疫功能下降，使疾病趁虚而入，女性由于定期月经失血，应注意铁的补给。女性缺锌时伤口愈合缓慢，易生痤疮，复发性口腔溃疡等，膳食中要有适量蛋白质食物、肝脏、海产品、鱼、干果等，以增加锌的摄入量。

脂肪 女性要适当减少脂肪的摄入量，脂肪提供能量应在总能量的20%~30%，如果脂肪摄入过多，则容易导致脂质过氧化物增加，使活动耐力降低，影响工作效率。饮食上要少吃油炸食品和肥腻食物，以防超重。

●● 女性饮食健康宝典

每个女性都希望自己有苗条的身材、充沛的精力和健康的身体，而借助一些简单的食材，你就可以更加美丽和健康。

养颜 葵花子富含锌，人体缺锌会导致皮肤迅速出现皱纹。每天吃几粒葵花子可以使皮肤光洁。此外，女性每天早晚各吃一个猕猴桃，有助于血液循环，使皮肤更有弹性。

养发 鸡蛋富含硫，每周吃4个鸡蛋，可以使头发亮泽。锌和维生素B可以延缓白发生长。高蛋白食物如瘦肉、鱼等配上生菜，对保养浓密的头发起着重要的作用。

明目 每周吃3次用植物油烧制的胡萝卜。胡萝卜富含维生素A、维生素E，能增强视力，起到明目作用。全麦粉含有大量的硒元素，制成主食可以使眼睛免遭病菌侵害。

美甲 酸奶含有促进指甲生长的蛋白质，每天喝一瓶大有好处。此外，常吃核桃和花生也可预防指甲断裂，核桃和花生含有能使指甲坚固的生长素。

固齿 每天吃150克奶酪并加一个柠檬。奶酪中的钙能使牙齿坚固，柠檬中的维生素C能使牙齿坚固。奶制品可以让牙齿更坚固，它们是我们所需要的钙质和磷质的最好来源。

补血 黑糯米因其表皮色黑得名，蛋白质、粗脂肪、铁质均高于白糯米，具有补血益气、补脑健肾之功效，尤其对缺铁性贫血女性的疗效更为显著。



●● 营养原则

脂肪 男性应控制脂肪的过多摄入。研究发现,城市男性脂肪的供热比已达35%,而郊区和县城也已接近30%,这一脂肪摄入水平对年轻男性超重和肥胖的发生有直接影响,而且男性居民由于观点和社交环境的影响,对脂肪的摄入量更大。因此,男性必须控制脂肪的摄入量,而且脂肪要以植物油为主,减少摄入动物脂肪。

碳水化合物 男性应注意谷物和薯类的摄入。谷物和薯类是碳水化合物的主要来源,碳水化合物的供能比例越高,人群超重及肥胖、糖尿病、高胆固醇的风险越低。在谷类特别是杂粮中,植物蛋白、B族维生素、不饱和脂肪酸及纤维素的含量较高;薯类为低脂肪、高纤维、含有丰富矿物质的食物,这些成分均是人体肌肉和神经活动不可缺少的物质。同时,多种谷物和薯类的摄入,还可以使营养成分互补,更好地满足身体的需求。

矿物质 镁是人体必需的一种矿物质元素,缺镁使男性产生疲乏感、抑郁、心跳加快和易抽搐。缺镁在导致肥胖、高血压、糖尿病及心、脑、肾、血管病中均充当着帮凶的角色。绿色蔬菜的含镁量居各种食物之最,但有些男性却不注意绿色蔬菜的摄入。男性可以通过增加镁的摄入、减少影响镁吸收的膳食因素等两方面来满足人体对镁的需要。锌能促进男性性器官的正常发育和性功能的正常,缺锌使性成熟延迟,性器官发育不全,性功能降低,精子减少。动物性食物中一般含锌量高于植物性食品,其吸收率较高。

蛋白质 对于轻度体力劳动的男性,每天蛋白质的摄取量为75克,中度体力劳动者为80克,重度体力劳动者为90克。摄取蛋白质除了吃含有动物性蛋白质的食物外,还应多吃富含植物性蛋白质的食物,如大豆及大豆制品等。

维生素 男性需要注意补充的维生素主要有维生素A、维生素B₆、维生素C和维生素E。其中维生素A不仅能够提高免疫力、保护视力,还可抗肿瘤。维生素A缺乏不仅易引起视力下降、夜盲症,还会影响男性精子的生成。维生素B₆有助于提高人体免疫力,还可预防皮肤肿瘤、膀胱肿瘤和肾结石等疾病。维生素C不仅能保护牙齿和牙龈,还可有效地预防感冒、心脏病、白内障等疾病,并可延缓男性衰老的过程。维生素E具有很强的抗氧化性,能清除体内垃圾,降低胆固醇,保护血管,有效地预防心脏病、高血压等心脑血管疾病。此外,维生素E还可以有效地提高男性精子的活力。



● 男性下酒菜巧安排

家人聚会或有朋友来到家中聚餐，免不了要喝酒，喝酒就少不了可口的下酒菜。如何才能让大家吃得舒服又不伤身体呢？只要您按照我们所说的要点去安排，就可以达到很好的效果。

● 做几道富含蛋白质的下酒菜：酒水入肠会影响人体的新陈代谢，易出现蛋白质缺乏。因此，在下酒菜里应有含蛋白质丰富的食品，如豆制品、牛肉、禽肉、瘦肉、排骨等。

● 做几道具有碱性食品的下酒菜：鸡、鸭、畜肉等多为酸性食品，与之相对应的为碱性食物。一般说来，碱性食物多属植物类，如豆腐、豌豆、大豆、绿豆、油菜、芹菜、莲藕、茄子、黄瓜、蘑菇、萝卜等。要注意的是，有一些食物因吃起来酸，人们就错误地把它们当成了酸性食物，如山楂、西红柿、醋、梅子等，其实这些东西也是典型的碱性食物。

● 下酒菜适宜放些糖。酒的主要成分是乙醇，进入人体在肝脏分解转化后才能排出体外，这样就会加重肝脏的负担。所以，做下酒菜时应适当选用几款保肝食品。糖对肝脏具有保护作用，下酒菜里最好有一两款甜菜，如糖醋小排骨、糖腌藕片、蜜糖花生等。

● 除了上面介绍的要点外，在安排下酒菜时，最好不要有以下几类原料，如烧烤食品、熏腊食品和凉粉等加工类食品。因为在饮酒的同时，摄取以上食品会增加酒精对胃肠的刺激，减缓了血流速度，延长了酒精在血液中的停留时间，促使人醉酒，危害健康。

● 健康食材推荐

番茄 番茄中的酸味能促进胃液分泌，帮助消化蛋白质等。此外，丰富的维生素C能结合细胞之间的关系，制造出骨胶原，强健血管。而矿物质则以钾的含量最为丰富，有助于释出血液中的盐分，因此具有降血压的功能。此外，番茄还有帮助男性减缓前列腺肥大及发生癌变的食疗功效。

大蒜 大蒜可杀菌，能消灭侵入体内的病菌。此外，大蒜能提供维生素B₆的吸收，促进酶类的新陈代谢以产生能源，并消除疲劳。此外，另一不可忽视的大蒜功用就是提升机体免疫力。大蒜中所含的硒化铅具有抗氧化作用，因此，被视为抗癌的食物，年轻男性多食可改善体质并强身。

海鲜 海鲜可以增强男性的性能力。男性精液里含有大量的锌，当体内的锌不足，会影响精虫的数量与品质。而食物中海鲜类的蚝、虾、蟹的锌含量最为丰富，一颗小小的蚝就几乎等于一天中锌的需求量(15毫克)。此外，蚝因富含糖原或牛磺酸，具有提升男性肝脏功能的作用，且可以滋养强身。



绿茶 绿茶富含的维生素C可预防感冒、美肤。此外，绿茶也富含防止老化的谷氨酸、提升免疫力的天冬氨酸、具滋养强身的氨基酸，还可利尿、消除压力，有提升作用的咖啡因、降血压的黄酮类化合物等营养，对年轻男性有很好的补益功效。

黄豆 很多人都知道黄豆有植物性荷尔蒙，有利于女性，殊不知黄豆对男性也是绝佳食品。例如，常吃黄豆以及黄豆制品，可以有效地降低患前列腺癌的机率，而且黄豆对改善男性的骨质流失一样有效。另外，多吃黄豆可以补充卵磷脂，卵磷脂已被证实与短期记忆力和学习力有关。



●● 营养原则

蛋白质 人体进入中老年后,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产生一系列的变化。对于中老年而言,丰富、优质的蛋白质是十分必要的。因为随着年龄的增长,人体对食物中的蛋白质的利用率逐渐下降,只相当年青时的60%~70%,而对蛋白质分解却比年青时高。因此,中老年蛋白质的供应应当高一些。

维生素 维生素A、维生素B、维生素C、维生素D、维生素E是人体新陈代谢所必需的物质,中老年由于消化吸收功能减退,对各种维生素的利用率低,常出现贫血、伤口不易愈合、眼花、溃疡、皮皱、衰老等各种缺乏维生素的症状,因而每日必需有充足的供应量,必要时应适当补充。

●● 健康食材推荐

鸭 肉 老年人的餐桌上应该多加点鸭肉。因为鸭肉属于禽类白肉,和猪肉、牛肉等红肉相比,其蛋白质含量高,但脂肪含量却很低。同时,鸭肉富含维生素E,能够帮助老年人利尿消肿、养胃、助消化,并有延缓衰老的作用,对脾胃消化能力差的老年人是非常适合的。

山 楂 山楂能显著降低血清胆固醇及甘油三酯,可有效地防治动脉粥样硬化。山楂还能增加心肌收缩力,扩张冠状动脉血管。此外,山楂中的类黄酮有扩张血管和持久降压的作用。动脉硬化且伴有高血脂、高血压或冠心病者,经常食用山楂是不错的选择。

脂 肪 中老年体内负责脂肪代谢的酶和胆酸逐渐减少,对脂肪消化吸收和分解的能力随年龄的增长日趋降低,因而限制脂肪的摄入是有必要的,特别要控制动物脂肪,增加植物脂肪。

矿物质 锌、铜、铁、硒等是人体生理活动所必需的重要元素,参与体内酶及其他活性物的代谢。如果饮食合理一般不会缺乏。但由于中老年的压力相对较重,使机体消化、吸收能力较差,加之分解代谢大于合成代谢,容易产生某些矿物质的相对不足。如中老年对钙的吸收能力差,再加上钙的排出量增加的话,便容易发生骨质疏松,出现腰背痛、腿疼,肌肉抽搐等症状。因此,应补充一些含有丰富钙元素的食物,以预防骨质疏松。

燕 麦 燕麦所含有的油酸、亚油酸、皂甙、卵磷脂以及微量元素钙、硒、镁等,均有降低血清胆固醇的作用,可以防止过多的胆固醇在动脉壁上沉积,进而有效地预防老年人常见的动脉硬化等病症。

红 薯 红薯中富含的钾、 β -胡萝卜素、叶酸、维生素C和维生素B₆,这些成分均有助于预防动脉硬化。其中 β -胡萝卜素和维生素C有抗脂质氧化、预防动脉粥样硬化的作用;而叶酸和维生素B₆有助于降低血液中的半胱氨酸水平,避免其损伤动脉血管。此外,红薯中还含有大量黏液蛋白,能保持人体心血管壁的弹性。

PART

1

婴幼儿成长菜

One