

下厨房
xiachufang.com

86 道家常美味
贴心打造家庭营养餐桌



WORKS

Tella
著

YINGYANGXIAOZHUYI



营养小煮意



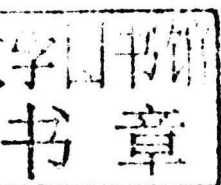
中国华侨出版社



YINGYANGXIAOZHUYI



营养小煮意



中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

营养小煮意 / Tella著. — 北京 : 中国华侨出版社, 2013.11

ISBN 978-7-5113-4264-5

I. ①营… II. ①T… III. ①家常菜肴—菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第277874号

营养小煮意

著 者 / Tella

出 版 人 / 方 鸣

策划编辑 / 朱 殊

责任编辑 / 羽 子

封面设计 / 菜大包

版式设计 / 王国蕊

经 销 / 新华书店

开 本 / 720mm × 1000mm 1/16 印张 / 14 字数 / 200千字

印 刷 / 北京尚唐印刷包装有限公司

版 次 / 2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-4264-5

定 价 / 38.00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) 82605959 传 真: (010) 82605930

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

目 录

Vitamin 维生素

维生素 A	11
培根胡萝卜	13
松子南瓜皮	15
番薯红糖水	17
香干莴笋	19
炒苋菜	21
洋葱炒猪肝	23
维生素 B	25
猪肝瘦肉汤	27
蔬菜鸡肉砂锅	29
青蒜爆蛤蜊	31
核桃虾仁	33
冬笋排骨汤	35
酸辣金针菇	37
维生素 C	39
红椒银芽	41
蒜香西兰花	43



萝卜豆腐汤	45
麻油苦瓜	47
藕三丁	49
油盐枸杞芽	51
维生素 D	53
电锅洋葱三文鱼	55
高汤卤蛋	57
牛奶炖蛋	59
橄榄油炒香菇	61
维生素 E	63
麻油鸡片	65
芝麻酱凉面	67
花生芋艿球	69
松仁玉米	71
红花籽油拌芦笋	73
维生素 K	75
蚝汁芦笋	77
芝麻酱拌菠菜	79
芫荽拌香干	81



卷心菜肉卷	83
萝卜烧五花	85
凉拌黄瓜	87

Mineral 矿物质

铁	91
蒜香凉拌木耳	93
丝瓜炒蛤蜊	95
海带芽豆腐汤	97
花生粥	99
铁板葱香牛肉	101
钙	103
虾皮蒸冬瓜	105
桂圆银耳羹	107
香辣芡汁豆腐	109
蚕豆蛋花汤	111
沙茶芦笋虾仁	113



锌	115
干贝鸡汤	117
瑶柱蛋白炒饭	119
韭菜香干炒鱿鱼	121
番茄烩青口	123
黑椒杏鲍菇	125
钾	127
韭菜饼	129
葱香土豆蛋饼	131
莴笋烧肉	133
下饭茭白	135
油醋马兰头	137
镁	139
紫菜包饭	141
海带牛肉汤	143
冷荞麦面	145
姜汁猪肉	147
红枣银耳莲子汤	149



磷	151
紫菜蛋花汤	153
煎带鱼	155
青毛豆蒸肉饼	157
南瓜杂米粥	159
蒜泥冷汁鱼片	161

Carbohydrates 碳水化合物

淀粉	165
笋尖什锦饭	167
萝卜丝饼	169
咖喱牛肉汤面	171
绿豆凉粉	173
土豆素小炒	175
膳食纤维	177
鸡汁魔芋	179
绿豆薏仁水	181
木瓜银耳汤	183
凉拌西芹	185
沙茶空心菜	187



春菊蟹肉拌豆腐	189
杂菌汤	191

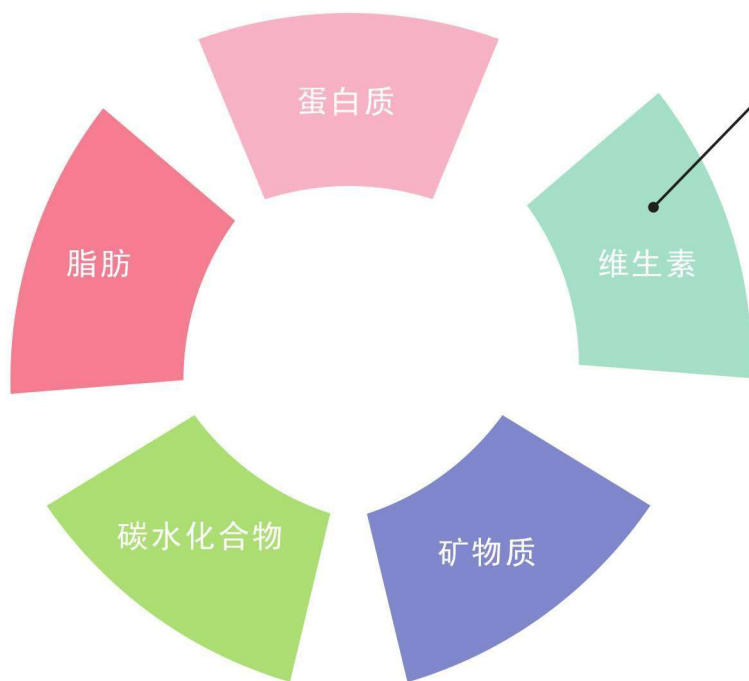
Fat 脂 肪

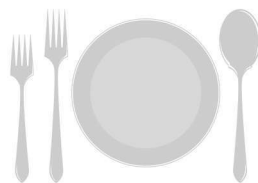
牛油果沙拉	195
椰浆咖喱鸡	197
猪油炒饭	199

Protein 蛋白质

凉拌牛腱	203
梅香鸡肉丸子	205
香卤鸡肉卷	207
台味海陆炖	209
渍虾	211
泡菜炖豆腐	213

索引	214
热量表	218





Vitamin 维生素

刚到美国的时候，每每见到同事从包里拿出小盒子吞下各种维生素，数量之多令我瞠目结舌。从那时我开始认识各种各样的维生素。不久后回国探亲，接到国内亲朋好友的代买单，每份上面都赫然有瓶装维生素。

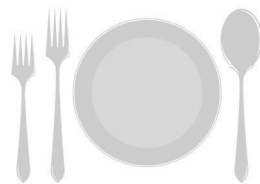
虽然我个人更提倡先均衡好饮食中的维生素后再考虑外补，毕竟食物中的维生素被人体吸收的倍率要高过药片很多。但从好的角度看，说明大家都很重视健康，知道补充维生素对于身体健康的意义。

维生素是我们摄取食物获得的重要养分之一，人体需要它们来维持各种细胞和器官的正常功能。如果缺乏哪一种，都会造成身体的不适和疾病的侵袭。适量地摄入维生素会有助我们的新陈代谢和慢性疾病的预防。

通常我们所讲的维生素分为两大类，一类是脂溶性维生素，就是溶解于脂肪、依靠脂肪才能被吸收的维生素，维生素 A/D/E/K 都属于此类；一类是水溶性维生素，会溶解在水里，比如我们常常提到的维生素 B 和 C 都是水溶性维生素。

因为维生素有这样的属性，做菜的时候就可以根据这样的属性来搭配辅材，或者进行整桌菜色的搭配。例如可以用猪油来炒含有脂溶性维生素的蔬菜，或是在里面加些肉片，以来帮助此类维生素的吸收。而如果吃含有水溶性维生素的食物，就要多加注意，比如不要在洗菜时候泡太久，或者是将这类食物在水里烫很久又将水倒掉，以防维生素流失。





维生素 A

维生素 A 是脂溶性维生素，简单来讲，就是和脂肪很搭，用油带它下肚会容易吸收。

我们的身体如果缺少维生素 A，就会有运行不良的危险。维生素 A 可以帮助我们保护眼睛、骨骼和牙齿健康。如果缺了它，不但皮肤干燥，肝脏受损，也会觉得头痛骨痛，心情郁躁。

奶制品、鱼肝油，还有深绿和深黄色的蔬菜水果都是我们获得维 A 营养的有效途径。除此之外，不要忘记身为脂溶性的它，需要与脂肪搭配食用才能更好地吸收。



❖ 培根胡萝卜 ❖



众所周知，胡萝卜是重要的维 A 来源之一。每 100 克的胡萝卜含有 16706IU 的维 A，是每日推荐摄取量的 334%。因为维 A 是脂溶性维生素，所以我们在做胡萝卜的时候与脂肪类的食材一起做会更好促进维 A 溶出和吸收，比如与肉类一起炒炖，用油炒过，都可以。如果这些方式你都不喜欢，那么和含有油脂食物一同进食也可以。



材料/ Materials

胡萝卜 1个
厚培根 1片（薄培根3片）
盐 1/2茶匙

●工具：煎锅 1只



制作/ Steps

1. 煎锅上小火，将切细的培根放入慢慢煎。
2. 煎到完全出油为止。
3. 转中火，将切好的胡萝卜片放入。
4. 放入盐，反复翻炒至熟，约 15 分钟左右，装盘即可。





✧ 松子南瓜皮 ✧



南瓜与胡萝卜一样，都是极好的补充维 A 的食材。每 100 克的南瓜含有 8513IU 的维 A，虽然不如胡萝卜的含量那么出色，但是也达到了每日推荐食用量的将近 2 倍，足以补充我们的日常所需。如果南瓜皮嫩，建议连皮一起吃。南瓜皮中的粗纤维也非常有营养，而且深绿色也会带来不同的营养成分。



材料/ Materials

南瓜带皮	300克
松子	50克
鲜酱油	1大匙
味霖或糖	1大匙
盐	1/4茶匙
色拉油	1/2大匙
水	50毫升

●工具：煎锅 1只



制作/ Steps

1. 南瓜带皮切薄片放入有油的煎锅中翻炒。
2. 放入水稍煮一下，不要盖锅盖，同时翻炒，放入盐。
3. 放入松子继续翻炒。
4. 放入酱油和味霖炒入味即可，约 5 分钟后出锅。

