

程庆岭 鲁先灵 刘德柱 编著



现代家庭 合理 营养食谱



科学普及出版社

现代家庭合理营养食谱

程庆岭 鲁先灵 刘德柱 编著

科学普及出版社

• 北京 •

(京)新登字026号

图书在版编目(CIP)数据

现代家庭合理营养食谱/程庆岭,鲁先灵,刘德柱编著.
—北京:科学普及出版社,1993

ISBN 7-110-03069-5

I. 现代家庭合理营养食谱

II. ①程庆岭 ②鲁先灵 ③刘德柱

III. ①营养-食谱 ②家庭-营养-食谱

IV. R154

科学普及出版社出版

北京海淀区白石桥路32号 邮政编码:100081

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

通县向阳印刷厂印刷

※

开本:787×1092毫米 1/32 印张:13 字数:281千字

1994年1月第1版 1994年1月第1次印刷

定价:7.00元

前 言

家庭是人类社会的细胞。食品是人类赖以生存的必须物质。合理膳食是人类社会文明和营养科学发展对饮食生活提出的必然要求。许多国家的实践证明，制订符合当地情况、科学合理的膳食结构，实行营养指导，不仅是其社会文明的重要标志，也是一项重要的基础科学建设。它既能使公民科学合理地摄取食物营养，又能为建立适合公民饮食消费需要的农业、食品工业乃至整个国民经济结构提供科学依据。我国的膳食结构和营养指导工作长期处于比较落后的状态，这固然同我国过去经济落后，长期把精力放在解决温饱问题上有关，但是不能不看到，同我们思想认识上的片面性也有很大关系。党的十一届三中全会以来，随着国民经济的发展，现代家庭生活水平不断提高，饮食结构已逐步由温饱型向营养型、保健型过渡，人们越来越认识到加强人类自身建设的重要性，力求在现有条件允许的情况下，使可食资源的生产消费更加有计划和科学化，也就是让人们吃得科学合理，以求得最佳的社会效益和经济效益，这也是我国在深化改革过程中必须抓的重要问题。近几年来，党中央、国务院十分重视食物营养工作，已把调整国民食物结构作为一项基本国策，成立了国家营养委员会，这对于经济协调发展，公民饮食科学化以及提高国民素质无疑都具有重大意义。因此，我们根据我国现代家庭成员模式和常用食物特点，编写了《现

代家庭合理营养食谱》一书，旨在提高现代家庭（特别是城市家庭）的生活质量，并为其提供具有实用价值的参考。

本书根据我国公民生活特点，简单地介绍了烹调基本知识，用实例具体介绍了适合于人体营养需要的现代家庭生活中常见菜谱的烹调方法、用料、特点和营养学评价情况。在营养学评价的内容中，主要依据人民卫生出版社出版的中国医科院卫生研究所编著的《食物成分表》第3版本以及编者在实际工作中测定的部分及其它有关资料内容。在实际烹调和就餐过程中，可根据个体差异需要，食谱原料配比酌情增减。某些微量元素（如锌、硒、碘、铜等）越来越被人们所重视，本书与众不同的是增加了有关内容，由于食物中微量元素的广泛研究工作刚刚开始，故部分原料中的含量无法计算，敬请广大读者谅解。

本书针对不同年龄组正常群体和特殊群体的需要，以春、夏、秋、冬四季早、中、晚三餐食谱为实例，主要介绍了各种食谱所需原料、制作、特点和营养学评价，具有一定的科学性、参考性、实用性，是现代家庭饮食营养顾问。由于作者水平所限，不足之处，敬请广大读者予以指正。

目 录

前 言

第一章 烹调的基本知识

- 一、原料的分类、采购和合理使用····· (2)
 - (一) 分类····· (2)
 - (二) 采购和合理使用····· (2)
- 二、烹调方法介绍····· (7)
- 三、调味品及其应用····· (17)
- 四、加热对食品营养价值的影响····· (19)

第二章 正常群体的饮食原则及食谱

- 一、婴儿(0~1岁)的饮食原则及食谱····· (22)
 - (一) 婴儿的饮食原则····· (22)
 - (二) 婴儿食谱····· (24)
 - 7~9个月婴儿食谱····· (24)
 - 10~12个月婴儿食谱····· (49)
- 二、幼儿(1~3岁)的饮食原则及食谱····· (76)
 - (一) 幼儿的饮食原则····· (76)
 - (二) 幼儿的食谱····· (77)
- 三、学龄前儿童(4~7岁)的饮食原则及食谱····· (103)
 - (一) 学龄前儿童的饮食原则····· (103)
 - (二) 学龄前儿童的食谱····· (105)

四、学龄儿童(8~12岁)的饮食原则及食谱·····	(133)
(一) 学龄儿童的饮食原则·····	(133)
(二) 学龄儿童的食谱·····	(134)
五、青春发育期(13~17岁)的饮食原则及食谱·····	(164)
(一) 青春发育期的饮食原则·····	(164)
(二) 青春发育期的食谱·····	(166)
六、青年期(18~25岁)的饮食原则及食谱·····	(196)
(一) 青年期的饮食原则·····	(196)
(二) 青年期的食谱·····	(198)
七、壮、中年期(26~60岁)的饮食原则及食谱·····	(227)
(一) 壮、中年期的饮食原则·····	(227)
(二) 壮、中年期的食谱·····	(228)
八、老年期(60岁以上)的饮食原则及食谱·····	(259)
(一) 老年期的饮食原则·····	(259)
(二) 老年期的食谱·····	(261)

第三章 孕妇的饮食原则及食谱

一、妊娠早期(0~3个月)的饮食原则及食谱·····	(292)
(一) 妊娠早期的饮食原则·····	(292)
(二) 妊娠早期的食谱·····	(293)
二、妊娠中期(4~7个月)的饮食原则及食谱·····	(325)

(一) 妊娠中期的饮食原则.....	(325)
(二) 妊娠中期的食谱.....	(327)
三、妊娠晚期 (8 ~ 10个月) 的饮食原则及	
食谱.....	(355)
(一) 妊娠晚期的饮食原则.....	(355)
(二) 妊娠晚期的食谱.....	(356)

附录

- 附1 推荐的每日膳食中营养素供给量
- 附2 山东省 7 ~ 18岁学生的生长曲线图
- 附3 美国儿童生长曲线图

第一章 烹调基本知识

我国的烹调技艺源远流长，以其丰富多采的民族风格和地方特色，成为我国宝贵文化遗产中的一部分并称誉世界。烹调技术是随着社会的发展、生产力的不断提高而发展起来的。我国早在古代医学文献《内经》中就有“五谷为养、五畜为益、五果为助、五菜为充”的记载。以“养”、“益”、“助”、“充”来表明各种食物对人体的营养价值和在合理膳食中的作用，说明人体所需食物不是单一的，必须以谷类、肉类、水果、蔬菜配合起来食用，才能有益于健康。这与现代合理营养膳食的科学道理是基本一致的。烹调技术是专门研究菜肴的原料性质、用途、刀工、烹制、调味方法和菜肴的色、香、味、形、器以及如何保护和提高食物营养价值的一门学科。所谓“烹”就是对原料加热，使之成熟。它起源于原始人发现火后，逐渐由生食变为熟食的时期，从此人类也就开始脱离了一般动物的生活方式。所谓“调”就是调理滋味，它起源于盐的利用。当人类发现食用有盐的熟食滋味特别鲜美，从此调味也就开始了。我们常说的烹调就是将切配好的净料，通过加热和调味，制成完整的菜肴。

一、原料的分类、采购和合理使用

(一) 分 类

现代家庭食谱的原料非常丰富，品种繁多，来源广泛，原料的分类一般有三种方法：

按原料的性质可分为动物性原料（猪、牛、羊、鸡、鱼等）、植物性原料（粮食、蔬菜、果品等）、矿物性原料（盐、碱等）和人工合成原料（味精、色素、某些香料等）四类。

按原料的初加工可分为干货原料（笋干、虾米、海参等）、复制品原料（香肠、腊肉等）和未加工的鲜活原料（鲜肉、鲜菜、活鱼、活禽等）三类。

按原料在烹调中的主次可分为主料（该菜谱的主要原料）、辅料（该菜谱的辅助原料）和调料（油、盐、酱、醋、糖等）三类。

(二) 采购和合理使用

1. 猪肉 是人们肉食的主要来源，在选择采购方面宜选购皮薄、肉质坚实、纤维较细、富有光泽和弹性、脂肪乳白、瘦肉鲜红、无臭味和其它异味的猪肉。各部位的肉在烹调使用上各有差异，前腿部位宜于爆、炒、红烧、清煮、制肉馅或丸子等；腹背部位宜于爆、炒、炸、烧、炖、烤，含

脂肪较多的部位还可炼大油；后腿部位宜于爆、炒、炖、卤、腌等。在实际生活中，人们在市场上采购的猪肉往往难以辨认肉的部位，在具体使用时，原则上在肉中没有白筋、细腻较实的瘦肉均可爆炒炖烧等，否则宜使用于制馅、红烧、酥肉等。另外，小排适宜糖醋；大排多用于烤、炸、烧；前后蹄髈适用于红烧、清炖；颈肉又称血脖多用于制馅等；前后脚爪仅有皮、筋、骨，肉质较少，胶质蛋白丰富，一般用于红烧、酱、煮或制冻等。

2. 羊肉 亦是人们肉食的主要来源之一，品种繁多，总的可分为山羊、绵羊两大类，后者较前者肉质肥嫩、皮下脂肪较多。在选择采购方面宜选购肌肉坚实有光泽、色泽红匀，脂肪洁白或微黄，富有弹性、无臭味或其它异味的羊肉。羊肉为冬春进补食品，在烹调方面，也可分部位烹制，一般来说，可以烧、卤、炸、炖、炒、熘或制馅等，以食用者的饮食习惯而选定。

3. 牛肉 在人们的实际生活中也较常见，一般肉质以瘦肌肉为多，在选择采购方面宜选购肌肉红匀、坚实、有光泽，脂肪洁白或淡黄，富有弹性，无臭味或其它异味的牛肉。也可按部位因材施料，原则上较嫩的牛肉可做炒牛肉丝、香酥牛肉、冬笋牛肉片、芹菜炒牛肉丝、桂花牛肉等，较老的牛肉可做卤牛肉、咖喱牛肉、腌牛肉、清煮牛肉汤等。

4. 鸡肉 是人们家禽肉食中最常见的一种，又分仔鸡、老母鸡、公鸡、肉鸡等，它能为人们提供大量的蛋白质。仔鸡系指饲养60天左右的鸡，又称笋鸡，它肉质细嫩，宜做辣子鸡、炸鸡块、炒鸡肉丁、炸熘仔鸡等。老母鸡系指

下蛋一年后的鸡，它肉质肥厚，不易烂但味道非常鲜美，宜做鸡汤或其它菜的配料，如烧烩海参、鱿鱼、肉皮等。公鸡肉质亦较老，宜做烧鸡或制汤等。肉鸡一般鸡龄较短，肉质极嫩，宜做鸡片、鸡块、清蒸、炒辣子鸡等。另外，鸡头、鸡爪、脊背、颈、翅亦宜制汤或烧、卤，腿肉可做炒鸡丁等。

5. 鸭肉 肉质较松、纤维较粗，可做风味不同的笼蒸全鸭、香酥肥鸭或烤鸭等。

6. 水产品 在人们的实际生活中食用极为普遍。它品种繁多，总的可分为淡水鱼、海水鱼两大类。目前在市场上能够经常买到的淡水鱼有鲤鱼、鲫鱼、白鲢、草鱼、鲇鱼、鳊鱼、甲鱼以及河虾、河蟹等，海水鱼有带鱼、黄花鱼、巴鱼、鲳鱼等。在选择采购方面宜选购鱼鳃鲜红、两眼球突出透明、无鳞片脱落、手持躯体稍弯、富有弹性、有光泽的新鲜鱼。另外需要注意，鳊鱼、甲鱼、蟹类死后，由于体内成分的分解变化，食后容易引起中毒，故应买活鲜的。在烹调上由于品种不同各有千秋。

(1) 鲤鱼 刺硬，但肉质细嫩，适宜食用个头30厘米左右，体重750克左右，可做整条红烧、清蒸、醋溜，也可配合其它佐料爆、炒鱼片、鱼块、鱼条、鱼丁等。

(2) 鲫鱼 是祖国各地常见的鱼类，肉质同鲤鱼，适宜食用的为个头25厘米左右，体重550克左右。现代家庭烹调宜做干烧、酥熘、清蒸、汆汤等，较小的鲫鱼也可酥炸、冷食。

(3) 乌鳢鱼 是人们生活中常食的鱼类之一，肉质细腻，一般家庭可烹调凉菜、热菜和制汤。将鱼去骨切成鱼肉

丝，用沸水一烫，同姜丝、葱丝和某些佐料可拌成凉菜，若生鱼丝同绿豆芽一块可炒成热菜，还可以切成乌鱼片，做滑鱼片、油炸鱼片或炒鱼片。另外用切鱼片后的鱼骨煮汤，汤浓味鲜，是汤类佳品。

(4) 鲢鱼 无细刺，肉质洁白细腻，一般家庭以清蒸或清炖多见，如果煮鱼汤，其味道也很鲜美。

(5) 鳝鱼 个头粗细如鞭杠大小适宜食用，每年三四月间是食用鳝鱼的最佳时期。鳝鱼为一种活鲜鱼类，其宰杀方法是：用左手的三个手指（食指、中指、无名指）勾夹住鳝鱼的颈部，右手持尖刃刀，将刀尖刺入鳝鱼腹面的颈根部，并向尾部顺长割划，剖腹取出内脏，洗净即可。一般可与辣椒配炒成鳝鱼卷，也可清蒸或煮汤。

(6) 甲鱼 个头如马蹄大小适宜食用，体重500克左右，每年三四月间是食用甲鱼的最佳期。甲鱼亦是一种活鲜鱼类，其宰杀方法是：将甲鱼腹面朝上，令其伸出头来。用刀准确地将头剥下，然后放入80℃左右的热水中烫5分钟后取出（较嫩的甲鱼浸烫时间可短些），再从甲鱼裙边下面两侧的骨缝处割开，将盖掀起，取出内脏，用清水洗净，然后再放入开水中煮去血污，取出用冷水洗净即可随意烹调。一般家庭以清蒸甲鱼最佳，也可与鸡同蒸或与辣椒、鱿鱼配炒。

(7) 河虾 鲜虾色泽清白，头尾不脱落；并有一定的弯曲度。河虾含有丰富的蛋白质、钙、磷、钾、钠、碘、锌、视黄醇当量等，一般家庭烹调以水炆凉拌虾、糖醋虾或滑虾仁等多见。

(8) 河蟹 为一种鲜活鱼类，食蟹季节在秋季，蟹肥

黄满，细嫩味鲜，一般烹调以清蒸、凉拌河蟹为最佳。

(9) 带鱼 人们生活中常食海水鱼之一，一般家庭烹调可烧、炸、炖、煎，干炸后食用方便，味道鲜美，也可做清蒸或糖醋带鱼。

(10) 黄花鱼 肉质细嫩，味道鲜美，没有小刺，适宜老人或幼儿食用；可用于烧、炸、熘、蒸等。小黄花鱼，挂上全蛋糊，入油锅炸酥食用，十分方便，也可做糖醋黄花鱼。

(11) 鲳鱼 肉白细嫩，味道鲜美，一般家庭可以红烧、干炸、清蒸、清炖等。

7. 蛋品类 品种繁多，营养价值高，是优质蛋白质和微量元素的良好来源。在人们实际生活中日常食用的蛋品有：鸡蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋、鹅蛋等。在选择采购方面宜选购蛋品表面清洁、粗糙，光泽不显著，手摇无动感，光照透明气室小、无斑点，蛋黄轮廓清晰的新鲜蛋品，一般家庭烹制以蒸、炒、煮、炸、勾芡等均可。

8. 干货原料 在菜谱原料中，除鲜活原料外，还有大量的干货原料，这些原料在烹调前必须经过涨发，使其重新吸收水分，最大限度地恢复原有的鲜嫩、松软状态，有的还可以除去腥臊味或杂质。不同的干货原料可使用不同的涨发方法，总的来说有：水发、油发、盐发、碱发、火发五种。常用的干货原料有海参、尤鱼、干贝、墨鱼干、海蜇、石花菜、香菇、木耳、玉兰片、干肉皮、蹄筋、腐竹、银耳等。在选择采购方面宜选购新鲜、无虫蛀、无霉变、无杂质、无腐烂现象的干货品。

二、烹调方法介绍

烹的主要作用是：杀菌消毒；促使营养成分分解，易于消化吸收；使菜肴的色、香、味、形更佳。

调的主要作用是：去腥解腻；增减滋味；增加菜肴的色彩；最后确立菜肴的滋味。

我国劳动人民在长期的生活实践中，积累了丰富的烹调经验，据有关资料记载，其烹调方法种类多达50多种，常用的有：炒、炸、熘、爆、炖、焖、煨、烧、扒、煮、氽、烩、煎、贴、塌、蒸、烤、涮、熬、拔丝、蜜汁、瓢、焗、烹、炆、拌、腌、卤、冻、酥、熏、酱、卷、腊、挂霜、灌、火锅、砂锅等。

1. 炒 炒是先在锅内放入适量的油脂，旺火加热后再将加工成丁、丝、条、片等小型原料放入锅里，不停地快速翻炒熟的一种常用烹调方法。当主料炒至半熟时加入配料和调料，也可先下葱姜等，然后依次放入配料调料。炒又可分为生炒、熟炒、熬炒、滑炒、干炒、抓炒、爆炒等。

(1) 生炒 又称煏炒，是指将生的食品原料放入有底油的锅中，直接翻炒七、八成熟时加上调料，最后炒熟出锅的方法。特点是鲜嫩、汤汁少。

(2) 熟炒 是指采用经过出水的半熟或全熟的食品放入油锅内旺火略炒的方法。特点是略带卤汁，口味浓香。

(3) 熬炒 是指将成块生原料放入有底油的锅中，再加酱油煏炒，待原料外皮收缩，加配料、佐料和适量的水，放小火上收汁，至料熟汁浓即成。

(4) 滑炒 是指将原料上浆后过油滑出，再用少量油在旺火上急炒，最后浇上预先兑好的芡汁，待熟后出锅的方法。特点是柔软滑嫩。

(5) 干炒 是指用少量油把原料内部的水分炒干，再加入调味品而不挂糊、不上浆的炒法。特点是干香酥脆。

(6) 抓炒 是指将主料抓糊（蛋清糊或水粉糊）经温油滑过，然后放入用葱、姜、蒜炆锅后的锅中，最后倒入对好的芡汁颠翻出勺的方法。特点是味酸适中，质嫩，明汁亮芡。

(7) 爆炒 是指将主料切成细丁、薄片或剖上花刀，先用沸水焯，再用油炸，然后烹油爆炒。特点是质地鲜嫩。

2. 炸 炸是一种将加工好的食物原料投入旺火多油的锅内直接烹制的方法。其特点是香、酥、脆、焦、嫩等。炸的方法又可分为清炸、干炸、软炸、酥炸、卷包炸、脆炸、焦炸、玻璃炸、香炸、暄炸等。

(1) 清炸 是指将原料不经过拍粉、挂糊或上浆，而用调料渍拌后，投入旺火油锅中炸熟的方法。特点是所做的菜肴原料不挂糊，外香脆、内熟嫩，清香扑鼻。

(2) 干炸 是指将原料用调味品腌渍入味，再挂上用干粉糊（或其它糊），然后下油锅炸熟的方法。特点是成品里外酥透，颜色褐黄。

(3) 软炸 是指将生原料切好用调料拌匀，再挂上鸡蛋、粉芡制成的稠糊，然后投入温油锅中炸熟的方法。软炸的油温很讲究，油温太高会外焦里生，太低会脱浆。特点是成品色泽金黄。

(4) 酥炸 是指将原料蒸、煮熟后，外面挂上全蛋糊

(也有不挂糊的),再放入热油锅内炸熟的方法。特点是成品酥、香、肥、嫩。

(5)卷包炸 是指将加工成片、条或茸的鲜嫩无骨原料加调料拌和后,包上其它原料制成的皮,再拖蛋粉糊入油锅而炸熟的方法。特点是色泽金黄,外酥脆而内鲜嫩。

(6)脆炸 是指将带皮的原料(如整鸡、整鸭)先用沸水浸烫,使外皮绷紧,并在表面上挂一层饴糖,经吹干后投入热油锅,炸至深黄色后,将锅离火而在油内浸熟的方法。特点是皮脆、肉嫩、滑香。

3. 熘 熘是先将食物用油炸到酥脆,然后以调剂好的卤汁淋浇在其表面的烹调方法。另一种方法是在锅里调好芡汁加热,投入原料。其特点是外焦里嫩或滑软鲜嫩。熘又可分为焦熘、软熘和滑熘等。

(1)焦熘 又称脆熘或炸熘。是指将原料切成片、丁、条、块等形状,放在用蛋黄(或蛋清蛋黄混用)和粉芡打成稍稠一点的糊内拌匀,投入油锅炸至外焦里嫩即可捞出,再浇上烘好的汁而制成的菜。特点是外焦里嫩。

(2)软熘 是指用经过蒸熟或煮(氽)熟的原料加入调料,投入制好的芡汁的方法。另一种方法是把熟加工过的原料同芡汁一起下锅,使原料入味后再出锅。特点是嫩而滑,芡汁宽。

(3)滑熘 是指先将原料切成片块、丁、条、丝,稍加调料拌渍后上浆,经过水滑或油滑,再投入炒好的芡汁锅内颠翻而制作的方法。特点是滑嫩、色白。

4. 爆 爆是指将烫过或炸过的细小无骨的原料,用旺火热油,快速急炒,颠翻几下即成的操作方法。特点是脆嫩