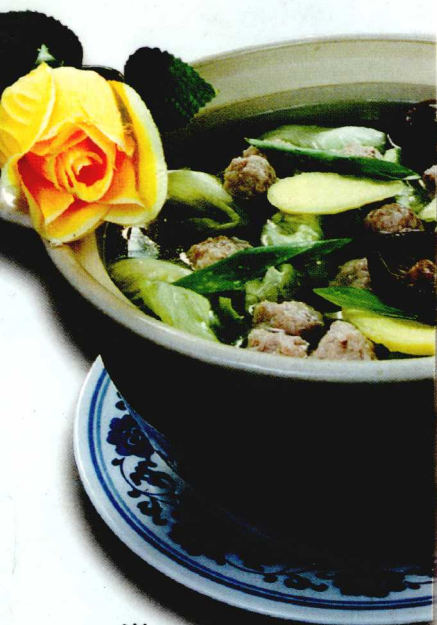


合家欢爱心套餐

Highway Brain Team

考生营养食谱

■ 高溥超 主编



烹饪美味佳肴
科学合理饮食
追求卓越智慧
滋味尽在其中



安徽人民出版社

考生 营养食谱

High School Senior Nutrition Recipe

■ 高溥超

安徽人民出版社

责任编辑 杜宇民
装帧设计 孟献辉
版式设计 王光生
图片摄影 高 侃

图书在版编目(CIP)数据

考生营养食谱/高溥超主编. —合肥:安徽人民出版社,
2000. 3

(合家欢爱心套餐/高溥超主编)

ISBN 7-212-01681-0

I. 考… II. 高… III. 青少年—保健—食谱
IV. TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 00150 号

考生营养食谱

高溥超 主编

出版发行:安徽人民出版社

地址:合肥市金寨路 381 号九州大厦 邮编:230063

经销:新华书店

印刷:中国科技大学印刷厂

开本:850×1168 1/32 印张:12 字数:274 千 插页:2

版次:2000 年 3 月第 1 版 2000 年 3 月第 1 次印刷

标准书号:ISBN 7-212-01681-0/G·272

定价:16.70 元

印数:00001—05000

本版图书凡印刷、装订错误可及时向承印厂调换

主编 高溥超

编者 程喜庆 于俊荣

赵春盛 肖 辉

马万山 王 箭

张有福 何延年

高肃华 叶晓燕

汪淑玲 曹建设

前 言

中国菜肴与主食既是营养丰富的食品,又是绚丽多彩的艺术品,它可以直接给人们以物质和精神的享受。讲究饮食营养平衡,提高食物烹饪技术,是改善生活、增进营养与增强人体素质的重要手段。

学生是祖国的未来,是 21 世纪的主人。增强考生体质,搞好他们的饮食营养调配,是每一位考生家长的愿望。

考生及家长应合理地利用不同种类食物中的蛋白质、维生素、糖类、脂肪等营养物质,以供机体的代谢。因为,各类食物中所含的蛋白质、维生素、糖类、脂肪等差别很大。如肉类、蛋类、乳品类有较丰富的优质蛋白,但多缺乏维生素 C;蔬菜中含有丰富的维生素 C,而蛋白质的含量甚微。故必须合理利用不同种类食物中的蛋白质、维生素、糖类、脂肪等来调配平衡饮食。其次,要注意不同食物,应采用不同的制作方法,以更好地保存食物中的营养。只有做好这几点,才能满足考生机体对营养的需要。

一、调配平衡考生饮食

营养是食物中供人体摄取、消化、吸收、利用的养料。营养素是指食物中含有的能供给考生热量、维持机体健康和包括大脑在内的器官正常发育、维持机体生理功能、抗御疾病侵袭的有效成分。营养素主要包括:蛋白质、维生素、糖类、脂肪等几大类。

蛋白质是构成人体组织的主要成分,是人体器官生长发育所必需的营养物质,是生命的基础,是脑细胞的主要成分之一,占脑干重量的 35%,是主持脑细胞的兴奋与抑制过程的主要物质,在记忆、思考、运动、神经传导等方面都有重要作用。蛋白质含量丰富的食物有鸡肉、牛肉、羊肉、兔肉、鱼类、虾、鸡蛋、牛奶、鹌鹑、豆腐、核桃仁、花生仁、米饭、馒头等。

维生素是维持人体正常功能不可缺少的营养素,是一类与机体代谢有密切关系的低分子有机化合物。维生素主要可分成两大类,一类是脂溶性,一类是水溶性。脂溶性维生素主要包括维生素 A、维生素 D 等,水溶性维生素主要包括维生素 C、维生素 B₁ 等。

维生素 A 可促进体内蛋白质的合成,参与眼球内视紫质的合成与再生,维持正常视觉,防止夜盲症。维生素 A 含量丰富的食物有动物肝脏、鸡蛋黄、黄油、牛乳、栗子、绿叶蔬菜、番茄、胡萝卜等。

维生素 B 族在脑细胞兴奋与抑制的过程中,起着蛋白质助手的作用,它还可促进胃肠功能、消除疲劳。含维生素 B 族的食物有香菇、核桃仁、芝麻、鹌鹑蛋、鲱鱼、荠菜、金针菜、芹菜、菜花等。

维生素 C 可促进体内的氧化作用,使大脑功能灵活、敏锐,提高智商,预防及治疗坏血病。含维生素 C 的食物有大枣、刺梨、猕猴桃、草莓、酸枣、番茄、菠菜、卷心菜、萝卜等。

糖类可经肝脏变成葡萄糖,经血液供给体内各组织被氧化并放热量,供人体消耗。糖类还可促进发育,辅助脂肪的氧化作用。大脑的正常功能活动也依赖于糖类。但医学研究证明,食用大量精制糖食,会使脑进入过度疲劳状态,并使某些人患神经衰弱。含糖丰富的食品有蔗糖、蜂蜜,各类甜糕点等。

脂肪是构成人体的重要成分,能为人体提供热能。脑内含脂肪较多,约占脑重量的 60%,是脑细胞的主要构成材料。脑脂肪充足,可促进脑细胞发达,使人思维敏锐。含脂肪较多的食物有牛

肉、猪肉、鸡、鸡蛋、鸭、花生仁、松子、虾、鱼、面条、米饭等。

总之,只有禽、蛋、肉、鱼、菜、果及主食相互搭配,合理地利用不同种类食物中的蛋白质、维生素、脂肪、糖类等营养素,才能满足考生身体营养的需要,增强考生体质。

具体调配平衡考生饮食,应注意以下几点:

1. 合理调配饮食

主要指食品品种间的合理搭配。因为不同的食品所含营养素不同,如果不将食物合理搭配,使考生长期偏食某些食物,其结果势必影响考生体内各组织器官的营养需要和匀称发展,有碍考生身体健康。

合理调配饮食,就是要做到水、蔬菜、果品、鱼肉、五谷杂粮兼而取之,全面搭配。

2. 合理定量

合理定量,是指对各餐食物量进行合理分配。现代营养学专家提出:“早餐好,午餐饱、晚餐少。”这是因为人们早餐及午餐,不充分摄取营养,就不能满足一天的学习及工作的需要,而晚上吃的太饱太好,超过人体代谢的水平,脾胃消化不了许多食物,就会出现停食等多种疾病。故上述理论是合理的,有科学根据的。

3. 因时调配饮食

由于一年四季有春夏秋冬之别,食物的性味有寒热温凉之异,因此,考生膳食的安排要随季节而异。如夏季天气炎热,食欲降低,宜少吃脂肪类食品,多吃清淡食物,并多饮水;冬季气候寒冷,机体需要高热量饮食,食味宜偏温,可适当多吃些牛羊肉、鸡蛋等温补之品,这样才能避免因季节变化,使考生生病的现象出现。

二、菜肴烹调的讲究

烹调是指将可食性的动植物、菌类等原料进行粗细加工、热处理及科学地投放调味品等烹制菜肴的过程。

烹调作用主要包括:调解菜肴色泽,增加美感;调合滋味,促进人的食欲;促进营养成分分解,利于消化;使生变熟,消毒杀菌;调剂汁液,促使菜肴丰润等。

家常的热菜烹调有炒、烧、溜、扒、烹、爆、煎、焖、蒸、炖、氽、煨、烤、烩、涮等 27 种方法。因主辅原料不同,可采用不同的烹调方法。但由于烹调方法不同,食物内的营养素其损失程度亦有较大区别。

爆,这种烹调方法,要旺水热油爆制。操作较快,一般是原料先经鸡蛋清或湿淀粉上浆拌匀下热油锅划散成熟,然后沥去油、水,原勺加配料,快速翻炒。原料的营养成分因有蛋清或湿淀粉形成的薄膜保护,所以没有什么损失,是一种较好的烹调菜肴方法。

溜,一般是原料经炸再溜。原料改刀后经过上浆或表面裹一层糊,在过油时糊受热而变成焦脆的外壳,从而使营养素减少了损失。故溜也是一种很好的烹调方法。

炖,可使水溶性维生素和矿物质溶于汤内,维生素仅受部分破坏,肉中蛋白质部分水解,溶于汤中而呈鲜味,其营养素损失很少。如炖鸡汤,人们将鸡与汤一起食饮,即可减少营养素的损失。

煎,烹调方法用油虽少,但油煎面的温度比煮、炖制法的温度高,对维生素虽然不利,但损失不太大,其他营养素亦无大的损失。

焖,此法对营养素损失的大小与焖的时间长短有关。时间短,维生素的损失即少;时间长,则维生素的损失就大。但若严格掌握烹制时间,汁水适宜,亦可减少水溶性营养素的损失。

而烤、炸、熏、煨等烹调法则会使食物内的营养素损失较多。故烹调菜肴时应注意掌握火候。

烹饪学是研究食物原料性质、烹调技艺以及营养构成的一门综合性科学。人们要想做一手好菜肴,在精通各种烹调方法和技艺的同时,还必须懂得菜肴具有的属性,熟悉菜肴艺术创造的基本规律,不断创新,才能做到。

三、主食制作的学问

主食的制作方法,包括蒸、煮、烤、烙、焖、煎、炸等多种方法。要想使自己做出的主食具有色、香、味、形等特点,亦要努力学习,方能达到目的。主食制作的学问很多,现仅举几个例加以说明:

如蒸包子的肉馅,加入各种调味品后,一定要用筷子用劲搅拌至起粘性方可用,因这样制出的包子馅蒸熟后抱团、不散。而蒸包子的面粉加入酵母与水,拌匀揉成面团后,一定要用布盖好,静置1小时,待酵面发起,方可制成包子上屉。因这样制成的包子松软可口,否则未等酵面发起,制成的包子会呈干硬状。

又如做面条时,要想使汤面好吃,不但要注意选好牛肉、海鲜等不同配料,在制作时还应注意面条的粗细、煮面条的方法等问题。一般讲,煮抻面、手擀面,应用旺火,并点两次凉水,这样煮出的面条筋道、爽口;煮挂面、干切面,不宜用旺火,因旺火煮锅中水太热,面条表面会形成一层粘膜,水分不易向里渗透,这样煮出来的面条发粘,而且硬心。故,用文火煮,开锅后点少许凉水,再开锅即熟,面条柔软而汤清。

总之,主食的制法同菜肴的烹调一样都有许多学问,是烹饪学的重要组成部分,书中介绍的主食及菜肴制作方法,仅是中华文化的一小部分,家庭大众要想进一步提高烹饪技术,就必加倍地努力学习与实践。

让我们共同携手为继承我国优秀的饮食文化遗产而努力奋斗!

作者

1999年10月



酱猪蹄



醋熘鱼卷

清蒸鲫鱼





三味汤



软炸鹌鹑蛋

鲜藕鸡丁





鱼香猪肝



素烧春笋



枸杞烧肚片



番茄豆腐



莲子焖鸡块



冰糖枸杞银耳羹

目 录

营 养 菜 肴

益 智 健 脑

糖醋桂鱼	[3]	红烧鲢鱼	[17]
豆瓣鲤鱼	[4]	清蒸乌子鱼	[18]
清蒸鲫鱼	[4]	炸松仁红鲢	[19]
炅锅鲤鱼	[5]	砂锅鲈鱼	[20]
干烧鲳鱼	[6]	黄芪炖鳊鱼	[21]
烤平鱼	[7]	枣仁鲚鱼	[22]
脆皮鲳鱼	[8]	黄精石首鱼	[23]
清炖草鱼	[8]	归芪婆子鱼	[24]
红烧白鲢	[9]	番茄桂鱼	[24]
锅煽青鱼	[10]	焖鳊虎鱼	[25]
松仁鱼片	[11]	松鼠黄鱼	[26]
香菇烧鱼块	[12]	干炸带鱼	[27]
口蘑滑鱼卷	[12]	果汁鱼片	[28]
清炒鱼片	[13]	葱辣鱼块	[28]
奶汁鳗鱼	[14]	醋溜鱼卷	[29]
椰味竹鱼	[15]	三丝红蒸鱼	[30]
桂圆春水鱼	[16]	砂锅鲈鱼	[31]

醋烹武昌鱼	[31]	烧鱿鱼卷	[50]
油爆鱼片	[32]	冬菇墨鱼	[51]
海带炖黄鱼	[33]	栗子焖鲍鱼	[52]
莲子清蒸元鱼	[34]	桂圆枣仁冰糖羹	[53]
人参砂锅鱼头	[35]	当归柏子仁羹	[53]
煎烧比目鱼	[36]	饴糖洋参羹	[54]
爆炒虾仁	[36]	核桃栗子糖羹	[54]
清蒸对虾	[37]	核桃柿饼冰糖羹	[55]
油焖青虾	[38]	莲子花生冰糖羹	[55]
油炸虾排	[38]	鲤鱼羹	[56]
红烧虾球	[39]	海参鸡蛋汤	[56]
海参鱼片	[40]	海带鹌鹑蛋汤	[57]
海参虾仁锅巴	[41]	海参三鲜汤	[58]
扒海参	[42]	冬菇鱼丸汤	[58]
葱爆鳝丝	[42]	黄瓜鲫鱼汤	[59]
叉烧鳝片	[43]	鲤鱼豆腐汤	[60]
清蒸蟹肉	[44]	洋参鸡蛋汤	[60]
蟹肉扒口蘑	[45]	香菜氽鲢鱼汤	[61]
葱炒带子	[46]	鲜味鱿鱼汤	[62]
油炸带子	[46]	芙蓉参汤	[62]
焖蛤蜊肉	[47]	鲜藕鱼丸汤	[63]
烧田螺肉	[47]	油菜鱼丸汤	[64]
葱炒蚌肉	[48]	鱼片荠菜汤	[65]
葱姜烩乌鱼蛋	[49]	紫菜蛤蜊汤	[65]
蚝油干贝	[50]	鱿鱼豆苗汤	[66]

养气益血

菠萝汁煨鸡	[68]	姜汁炖鸡翅	[68]
-------	------	-------	------

当归仔鸡	[69]	益智鹌鹑	[90]
香瓜鸡	[70]	黄芪汽锅鸡	[90]
龙眼炖鸡脯	[70]	洋参童子鸡	[91]
莲子焖鸡块	[71]	虾仁童子鸡	[92]
炒鸡片	[72]	炸鹌鹑蛋	[92]
炒辣子鸡丁	[73]	炸麻雀	[93]
蛇果鸡	[73]	御酱鹌鹑	[94]
可乐鸡翅	[74]	二子铁雀	[95]
三杯鸡	[75]	五宝全鸡	[95]
清蒸枸杞鸡	[76]	焖鸭子	[96]
银耳鸡淖	[77]	红丝银耳蒸鹌鹑	[97]
胡萝卜扣鸡	[77]	布袋鸭子	[98]
百合鸡片	[78]	龙凤鸭片	[99]
红枣蒸全鸡	[79]	火腿烧鹌鹑蛋	[100]
花生米鸡丁	[79]	核桃仁蒸鸡蛋	[100]
软熘鸡心	[80]	金笋煨白鹅	[101]
奶汁焖鸡腿	[81]	卤水鹌鹑	[102]
鲜藕鸡丁	[82]	香酥鹌鹑	[102]
凤凰蛋	[82]	香炸山鸽	[103]
桃仁豆腐鸡	[83]	鲜奶炖乳鸽	[104]
菊花鸡丝	[84]	莲子鹌鹑蛋	[104]
软炸鸡肝	[84]	洋参焖鸭块	[105]
山药炒鸡片	[85]	清蒸百合乳鸽	[106]
鲜豌豆烧仔鸡	[86]	沙茶焖鸽	[106]
香酥鸡腿	[87]	蒜苗爆鸭丝	[107]
荷香鸡翅	[87]	银耳太白鸭	[108]
松仁焖鸡条	[88]	蚝油鹌鹑	[109]
吐丝鹌鹑蛋	[89]	火腿鸡片	[109]

香椿蛋	[110]	清炖口蘑鸡汤	[117]
葱焖野鸭	[111]	云片鹌鹑蛋汤	[118]
排骨焖野鸭	[112]	粉丝木耳汤	[119]
炒烤鸭	[113]	鸽肉萝卜汤	[119]
鲜口蘑炒烤鸭片	[113]	春笋鸽蛋汤	[120]
冰糖枸杞银耳羹	[114]	冬菜鸭汤	[121]
大枣银耳羹	[115]	冬瓜鸽肉汤	[121]
鸭肉羹	[115]	鸡蓉莴笋汤	[122]
牛奶鸡蛋汤	[116]	菠菜余鸡肝	[123]
陈皮乌鸡汤	[116]	奶汤荷兰豆	[124]
当归豆腐汤	[117]	三丝虾仁汤	[125]

强身健体

红枣炖猪肉	[126]	枸杞烧肚片	[136]
莲子瘦肉丁	[126]	枣仁炖猪心	[137]
参杞猪肉片	[127]	蒜泥白肉	[138]
当归猪蹄	[128]	红果肉片	[138]
莲子猪肚	[128]	滑熘里脊	[139]
松子肉	[129]	炸猪排	[140]
回锅肉	[130]	三鲜肉脯	[141]
鱼香肉丝	[130]	鱼香猪肝	[142]
扒里脊条	[131]	菊花水晶肘	[142]
核桃仁炖猪腰	[132]	烧牛蹄筋	[143]
荷叶粉蒸肉	[133]	清蒸牛肉	[144]
葱爆里脊	[134]	五香牛肉	[145]
梅菜扣肉	[134]	鹿尾牛肉	[145]
糖醋肉片	[135]	樱桃牛肉丁	[146]
葱爆腰花	[136]	烧牛肉	[147]