

金牌价值 · 营养冠军 · 均衡补益

瓜果之王、蔬菜之王……荟萃富含营养素的明星食物

# 金牌营养 健康食物大全

{ 养生 + 保健 + 食疗 }

想要补充营养？

怎么能错过各种明星食物 胡维勤 / 主编

健康美食全视频



扫一扫二维码  
视频同步做美食

告诉您吃什么样的食物能够营养均衡  
跟着视频做，厨房新手也能烹出美食

优选健康食物，吃得更明白，吃得更放心



海峡出版发行集团

福建科学技术出版社

健康美食全视频

金牌价值 · 营养冠军 · 均衡补益  
瓜果之王、蔬菜之王……荟萃富含营养素的明星食物

# 金牌营养 健康食物大全

{ 养生 + 保健 + 食疗 }

胡维勤 / 主编



海峡出版发行集团

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建科学技术出版社

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

金牌营养健康食物大全 / 胡维勤主编 . — 福州 : 福建科学技术出版社 , 2016. 6

( 健康美食全视频 )

ISBN 978-7-5335-4915-2

I . ①金… II . ①胡… III . ①食品营养 IV . ①R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 314763 号

- 书 名 金牌营养健康食物大全  
健康美食全视频
- 主 编 胡维勤
- 出版发行 海峡出版发行集团  
福建科学技术出版社
- 社 址 福州市东水路 76 号 ( 邮编 350001 )
- 网 址 [www.fjstp.com](http://www.fjstp.com)
- 经 销 福建新华发行 ( 集团 ) 有限责任公司
- 印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司
- 开 本 710 毫米 × 1020 毫米 1/16
- 印 张 16
- 图 文 256 码
- 版 次 2016 年 6 月第 1 版
- 印 次 2016 年 6 月第 1 次印刷
- 书 号 ISBN 978-7-5335-4915-2
- 定 价 39.80 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换



## 1 Part

### 吃对了食物，身体才不会生病

- 012……什么是食物的营养价值
- 013……食物营养成分分析
- 018……各种体质选食宜忌

## 2 Part

### 健康食物的功效大不同，给你最好的选择

- 022……补充蛋白质最有价值的食物
- 024……补充碳水化合物最有价值的食物
- 026……补充脂肪最有价值的食物
- 028……补充膳食纤维最有价值的食物
- 030……补充维生素A最有价值的食物
- 032……补充维生素B<sub>1</sub>最有价值的食物
- 033……补充维生素B<sub>2</sub>最有价值的食物
- 034……补充烟酸最有价值的食物
- 035……补充维生素B<sub>12</sub>最有价值的食物
- 036……补充维生素C最有价值的食物
- 038……补充维生素E最有价值的食物
- 040……补充生物素最有价值的食物
- 041……补充维生素K最有价值的食物
- 042……补充钙最有价值的食物
- 044……补充磷最有价值的食物
- 045……补充钾最有价值的食物
- 046……补充镁最有价值的食物
- 047……补充钴最有价值的食物
- 048……补充碘最有价值的食物
- 049……补充铁最有价值的食物
- 051……补充锌最有价值的食物
- 052……补充硒最有价值的食物
- 053……最能增强免疫力的食物
- 055……最能舒缓压力的食物
- 057……最能调理肠胃的食物
- 059……最能补脑益智的食物
- 061……最能祛湿的食物
- 063……最能助眠的食物
- 065……最能补血的食物
- 067……最能护眼的食物
- 069……最能补肾的食物
- 071……最能健脾的食物
- 073……最能排毒的食物



3  
Part

## 细数最有价值食物

## ● 五谷杂粮类

- 076……▶ 大米
- 077……板栗二米粥
- 077……大米小米粥
- 078……腊肠蒸饭
- 079……▶ 小米
- 080……小米鸡蛋粥
- 081……红糖小米粥
- 081……南瓜小米粥
- 082……▶ 黑米
- 083……红豆黑米粥
- 083……百合黑米粥
- 084……黑米桂花粥
- 085……▶ 玉米
- 086……彩椒山药炒玉米
- 086……玉米胡萝卜粥
- 087……▶ 燕麦
- 088……玉米燕麦粥
- 088……燕麦黄豆浆
- 089……▶ 红豆
- 090……养颜桂圆红豆浆
- 090……红豆薏米美肌汤
- 091……▶ 黄豆
- 092……苦瓜黄豆鸡爪汤
- 093……黄豆红枣粥
- 094……▶ 黑豆
- 095……酱香黑豆蒸排骨
- 095……黑豆银耳豆浆
- 096……▶ 绿豆
- 097……绿豆冰沙
- 097……绿豆银耳羹
- 098……▶ 莲子
- 099……红薯莲子银耳汤
- 099……莲子糯米糕
- 100……▶ 黑芝麻
- 101……黑芝麻蜂蜜豆浆
- 101……黑芝麻糯米糊
- 102……▶ 花生
- 103……酱花生米
- 103……莲藕章鱼花生鸡爪汤

## ● 蔬菜

### 104……▶ 白菜

105……白菜玉米沙拉

105……黄豆白菜炖粉丝

### 106……▶ 韭菜

107……蛋丝拌韭菜

107……韭菜炒黄面

### 108……▶ 菠菜

109……菠菜蒸蛋羹

110……京酱菠菜

110……菠菜叉烧炒饭

### 111……▶ 芹菜

112……蒸芹菜叶

113……鲜虾芹菜粥

### 114……▶ 油菜

115……虾菇油菜心

115……玉米油菜汤

### 116……▶ 山药

117……山药粥

117……蓝莓山药泥

118……西红柿炒山药

### 119……▶ 白萝卜

120……榨菜炒白萝卜丝

121……白萝卜彩椒沙拉

121……白萝卜炖羊排

### 122……▶ 胡萝卜

123……胡萝卜牛尾汤

124……香油胡萝卜

### 125……▶ 莲藕

126……莲藕丸子

126……藕丁西瓜粥

127……莲藕炒秋葵

### 128……▶ 紫薯

129……紫薯山药豆浆

129……紫薯牛奶西米露

### 130……▶ 土豆

131……土豆炒饭

131……黄瓜炒土豆丝

### 132……▶ 南瓜

133……南瓜麦片粥

133……南瓜小米糙米糊



## 134……▶ 苦瓜

135……苦瓜玉米粒

135……蒸肉末酿苦瓜

136……玉米苦瓜煎蛋饼

## 137……▶ 黄瓜

138……凉拌黄瓜

138……西红柿黄瓜奶昔

139……鲜桃黄瓜沙拉

## 140……▶ 冬瓜

141……干贝冬瓜煲鸭汤

141……干贝冬瓜芡实汤

142……冬瓜燕麦片沙拉

## 143……▶ 茭白

144……小白菜炒茭白

144……茭白秋葵豆皮卷

## 145……▶ 茄子

146……咸蛋黄茄子

147……手撕茄子

147……酱茄子

## 148……▶ 西红柿

149……扁豆西红柿沙拉

149……西红柿苹果汁

150……西红柿厚蛋烧

## 151……▶ 豆角

152……川香豆角

152……木耳拌豆角

## 153……▶ 花菜

154……肉酱花菜泥

155……藕片花菜沙拉

155……猪肝炒花菜

## 156……▶ 绿豆芽

157……魔芋豆芽沙拉

157……西红柿豆芽汤

## 158……▶ 芦笋

159……芦笋炒鸡柳

159……芦笋炒腊肉



160……▶ 香菇

161……醋香凉皮

161……杂菇小米粥

162……▶ 木耳

163……肉末木耳

163……乌醋花生黑木耳

164……▶ 银耳

165……木瓜银耳汤

165……桂圆红枣银耳炖鸡蛋

166……▶ 海带

167……甜杏仁绿豆海带汤

167……蒜泥海带丝

168……▶ 紫菜

169……紫菜萝卜蛋汤

169……紫菜笋干豆腐煲

## ● 水果、干果

170……▶ 西瓜

171……西瓜西红柿汁

171……西瓜绿豆粥

172……▶ 木瓜

173……木瓜鲤鱼汤

173……木瓜雪梨菊花饮

174……▶ 苹果

175……葡萄干苹果粥

175……冰镇土豆苹果沙拉

176……苹果炖鱼

177……▶ 香蕉

178……香蕉松饼

179……橘子香蕉水果沙拉

179……香蕉粥

180……▶ 橘子

181……芹菜甜橘沙拉

181……蜜橘鸡丁







## 182……▶ 柠檬

183……柠檬沙拉

183……柠檬姜茶

## 184……▶ 柚子

185……柚子香紫薯银耳羹

185……缤纷蜜柚沙拉

## 186……▶ 樱桃

187……樱桃豆腐

187……酸奶樱桃山药泥

## 188……▶ 葡萄

189……香蕉葡萄汁

189……葡萄苹果汁

## 190……▶ 草莓

191……草莓桑葚果汁

191……酸奶草莓

## 192……▶ 猕猴桃

193……猕猴桃冰沙

193……猕猴桃炒虾球

## 194……▶ 红枣

195……红枣芋头汤

196……红枣小米粥

197……山药红枣鸡汤

197……苹果红枣鲫鱼汤

## 198……▶ 核桃

199……紫米核桃红枣粥

199……核桃蒸蛋羹

## ● 肉禽蛋奶

## 200……▶ 猪肉

201……酱爆肉丁

201……红烧莲藕肉丸

202……酱香回锅肉

## 203……▶ 牛肉

204……五香酱牛肉

205……牛肉苹果丝



206……▶ 羊肉

207……羊肉淡菜粥

207……丝瓜蒸羊肉

208……▶ 猪排骨

209……小米洋葱蒸排骨

209……酱排骨

210……▶ 猪蹄

211……海底椰无花果猪蹄汤

211……三杯卤猪蹄

212……▶ 猪肝

213……酱爆猪肝

214……▶ 鸡肉

215……酱爆鸡丁

216……玉竹花胶煲鸡汤

216……木瓜鸡肉沙拉

217……▶ 鸭肉

218……山药酱焖鸭

218……口蘑嫩鸭汤

219……▶ 鸽肉

220……红枣黄芪蒸乳鸽

220……陈皮银耳炖乳鸽

221……▶ 鸡蛋

222……海鲜鸡蛋炒秋葵

223……陈皮炒鸡蛋

223……火腿炒鸡蛋

224……爱心蔬菜蛋饼

225……▶ 鹌鹑蛋

226……叉烧鹌鹑蛋

226……酱汁鹌鹑蛋

227……▶ 牛奶

228……牛奶面包粥

228……牛奶粥

229……▶ 酸奶

230……酸奶水果沙拉

230……酸奶冰棒



- 231……▶ 鲫鱼
- 232……萝卜芋头蒸鲫鱼
- 233……红腰豆鲫鱼汤
- 234……▶ 鲤鱼
- 235……清香蒸鲤鱼
- 235……糖醋鲤鱼
- 236……▶ 鲈鱼
- 237……豉汁蒸鲈鱼
- 237……满堂彩蒸鲈鱼
- 238……▶ 鲑鱼
- 239……红烧鲑鱼
- 239……五香鲑鱼
- 240……▶ 三文鱼
- 241……三文鱼蒸饭
- 241……茄汁香煎三文鱼
- 242……▶ 带鱼
- 243……豆瓣酱烧带鱼
- 244……葱香带鱼
- 244……芝麻带鱼
- 245……▶ 海参
- 246……枸杞海参汤
- 247……海参养血汤
- 247……海参粥
- 248……▶ 生蚝
- 249……烤生蚝
- 249……煎生蚝鸡蛋饼
- 250……▶ 海蜇
- 251……海蜇黄瓜拌鸡丝
- 251……老虎菜拌海蜇
- 252……▶ 虾
- 253……酱爆虾仁
- 253……什锦虾
- 254……鲜虾粥
- 255……蒜香豆豉蒸虾
- 256……元帥虾

健康美食全视频

金牌价值 · 营养冠军 · 均衡补益  
瓜果之王、蔬菜之王……荟萃富含营养素的明星食物

# 金牌营养 健康食物大全

{ 养生 + 保健 + 食疗 }

胡维勤 / 主编

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

金牌营养健康食物大全 / 胡维勤主编. —福州: 福建科学技术出版社, 2016. 6

(健康美食全视频)

ISBN 978-7-5335-4915-2

I. ①金… II. ①胡… III. ①食品营养 IV. ①R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 314763 号

- 书 名 金牌营养健康食物大全  
健康美食全视频
- 主 编 胡维勤
- 出版发行 海峡出版发行集团  
福建科学技术出版社
- 社 址 福州市东水路 76 号 (邮编 350001)
- 网 址 [www.fjstp.com](http://www.fjstp.com)
- 经 销 福建新华发行 (集团) 有限责任公司
- 印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司
- 开 本 710 毫米 × 1020 毫米 1/16
- 印 张 16
- 图 文 256 码
- 版 次 2016 年 6 月第 1 版
- 印 次 2016 年 6 月第 1 次印刷
- 书 号 ISBN 978-7-5335-4915-2
- 定 价 39.80 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换



## 1 Part

### 吃对了食物，身体才不会生病

- 012……什么是食物的营养价值
- 013……食物营养成分分析
- 018……各种体质选食宜忌

## 2 Part

### 健康食物的功效大不同，给你最好的选择

- 022……补充蛋白质最有价值的食物
- 024……补充碳水化合物最有价值的食物
- 026……补充脂肪最有价值的食物
- 028……补充膳食纤维最有价值的食物
- 030……补充维生素A最有价值的食物
- 032……补充维生素B<sub>1</sub>最有价值的食物
- 033……补充维生素B<sub>2</sub>最有价值的食物
- 034……补充烟酸最有价值的食物
- 035……补充维生素B<sub>12</sub>最有价值的食物
- 036……补充维生素C最有价值的食物
- 038……补充维生素E最有价值的食物
- 040……补充生物素最有价值的食物
- 041……补充维生素K最有价值的食物
- 042……补充钙最有价值的食物
- 044……补充磷最有价值的食物
- 045……补充钾最有价值的食物
- 046……补充镁最有价值的食物
- 047……补充钴最有价值的食物
- 048……补充碘最有价值的食物
- 049……补充铁最有价值的食物
- 051……补充锌最有价值的食物
- 052……补充硒最有价值的食物
- 053……最能增强免疫力的食物
- 055……最能舒缓压力的食物
- 057……最能调理肠胃的食物
- 059……最能补脑益智的食物
- 061……最能祛湿的食物
- 063……最能助眠的食物
- 065……最能补血的食物
- 067……最能护眼的食物
- 069……最能补肾的食物
- 071……最能健脾的食物
- 073……最能排毒的食物



## 细数最有价值食物

## ● 五谷杂粮类

- 076……▶ 大米
- 077……板栗二米粥
- 077……大米小米粥
- 078……腊肠蒸饭
- 079……▶ 小米
- 080……小米鸡蛋粥
- 081……红糖小米粥
- 081……南瓜小米粥
- 082……▶ 黑米
- 083……红豆黑米粥
- 083……百合黑米粥
- 084……黑米桂花粥
- 085……▶ 玉米
- 086……彩椒山药炒玉米
- 086……玉米胡萝卜粥
- 087……▶ 燕麦
- 088……玉米燕麦粥
- 088……燕麦黄豆浆
- 089……▶ 红豆
- 090……养颜桂圆红豆浆
- 090……红豆薏米美肌汤
- 091……▶ 黄豆
- 092……苦瓜黄豆鸡爪汤
- 093……黄豆红枣粥
- 094……▶ 黑豆
- 095……酱香黑豆蒸排骨
- 095……黑豆银耳豆浆
- 096……▶ 绿豆
- 097……绿豆冰沙
- 097……绿豆银耳羹
- 098……▶ 莲子
- 099……红薯莲子银耳汤
- 099……莲子糯米糕
- 100……▶ 黑芝麻
- 101……黑芝麻蜂蜜豆浆
- 101……黑芝麻糯米糊
- 102……▶ 花生
- 103……酱花生米
- 103……莲藕章鱼花生鸡爪汤

## ● 蔬菜

### 104……▶ 白菜

105……白菜玉米沙拉

105……黄豆白菜炖粉丝

### 106……▶ 韭菜

107……蛋丝拌韭菜

107……韭菜炒黄面

### 108……▶ 菠菜

109……菠菜蒸蛋羹

110……京酱菠菜

110……菠菜叉烧炒饭

### 111……▶ 芹菜

112……蒸芹菜叶

113……鲜虾芹菜粥

### 114……▶ 油菜

115……虾菇油菜心

115……玉米油菜汤

### 116……▶ 山药

117……山药粥

117……蓝莓山药泥

118……西红柿炒山药

### 119……▶ 白萝卜

120……榨菜炒白萝卜丝

121……白萝卜彩椒沙拉

121……白萝卜炖羊排

### 122……▶ 胡萝卜

123……胡萝卜牛尾汤

124……香油胡萝卜

### 125……▶ 莲藕

126……莲藕丸子

126……藕丁西瓜粥

127……莲藕炒秋葵

### 128……▶ 紫薯

129……紫薯山药豆浆

129……紫薯牛奶西米露

### 130……▶ 土豆

131……土豆炒饭

131……黄瓜炒土豆丝

### 132……▶ 南瓜

133……南瓜麦片粥

133……南瓜小米糙米糊





## 134……▶ 苦瓜

- 135……苦瓜玉米粒
- 135……蒸肉末酿苦瓜
- 136……玉米苦瓜煎蛋饼

## 137……▶ 黄瓜

- 138……凉拌黄瓜
- 138……西红柿黄瓜奶昔
- 139……鲜桃黄瓜沙拉

## 140……▶ 冬瓜

- 141……干贝冬瓜煲鸭汤
- 141……干贝冬瓜芡实汤
- 142……冬瓜燕麦片沙拉

## 143……▶ 茭白

- 144……小白菜炒茭白
- 144……茭白秋葵豆皮卷

## 145……▶ 茄子

- 146……咸蛋黄茄子
- 147……手撕茄子
- 147……酱茄子

## 148……▶ 西红柿

- 149……扁豆西红柿沙拉
- 149……西红柿苹果汁
- 150……西红柿厚蛋烧

## 151……▶ 豆角

- 152……川香豆角
- 152……木耳拌豆角

## 153……▶ 花菜

- 154……肉酱花菜泥
- 155……藕片花菜沙拉
- 155……猪肝炒花菜

## 156……▶ 绿豆芽

- 157……魔芋豆芽沙拉
- 157……西红柿豆芽汤

## 158……▶ 芦笋

- 159……芦笋炒鸡柳
- 159……芦笋炒腊肉

