

新婚家庭 饮食生活

王慕同 傅凤丽 王歆晖 编著



中国食品出版社

新婚家庭饮食生活

王慕同 傅凤丽 王歆晖 编著

中国食品出版社

内 容 简 介

本书详细介绍新婚夫妇为什么要重视营养调配,了解必需营养素在不同生理时期对机体的作用和常用食物对夫妇机体的利害关系,掌握科学配膳与烹调对夫妇合理摄取营养的重要性,还着重地阐述了新婚夫妇在不同生理、活动时期的饮食安排,供选用的营养风味面点26例、菜肴136例,具体的指出了每个菜点所含有的营养成分和适合食用的时期与对象。本书对新婚夫妇从开始建立家庭起就能根据机体的不同时期的营养素需要,调配自己需要的“三餐两点”有着重要的参考作用。

本书是由医师及有关科技人员在总结临床多年经验基础上、参考一些近期科研成果,综合整理编著而成。富有一定的科学性、知识性,及实用性。除可供广大新婚家庭阅读外,对一般家庭、医院、学校及企事业单位食堂、各界青年都有一定的参考价值。

新婚家庭饮食生活

王慕同 傅凤丽 王歆晖 编著

马 静 责任编辑

田 东 辉 封面设计

中国食品出版社出版

(北京广安门外湾子)

新华书店北京发行所发行

北京市大兴县孙中印刷厂印刷

787×1092 32开本

9.625印张216千字

1989年6月第1版

1989年6月第1次印刷

印数: 1—12,000册

ISBN7-80044-227-6/TS·228

定价: 3.60元

序

宋 振 省

健康长寿是人们的共同愿望。但怎样才能提高人民健康水平，达到延年益寿的目的，其中的确存在着许多学问，却未必是人们所普遍了解的。

为了将健康长寿的科学知识介绍给广大读者，帮助大家掌握增进健康之法与延年益寿之道，我老朋友王慕同医师，又汇同老护士、营养师等，在总结其多年临床经验的基础上，广泛地吸取了多方面的研究成果，编撰了这本《新婚家庭饮食生活》。

王慕同同志本着《黄帝内经》“不治已病治未病，”《备急千金要方》中“食能排邪而安腑、悦情爽志以资气血。”“能用食平病、释情遗疾者”才堪称“良工”的指导原则，从事医务工作40多年。鉴于当前社会特别需要，而又无一本较为完整的介绍新婚夫妇饮食生活方面的图书之际编撰此书，目的在于起到抛砖引玉的作用。

《新婚家庭饮食生活》的内容十分丰富，作为指导新婚夫妇怎样讲求营养、科学配膳、身体保健及防病治疗，或健体补虚防衰、或作为治疗疾病的辅助方法，有一定的实用价值。作者对本书介绍的每一个食谱和面点，都按照“主料”、“配料”、“调料”、“制法”、“特点”、“成分”、“功能”等方面进行了完整的叙述；以便于读者对症选用和操作实践，力求开卷能用。故在深度上和广度上比一般“食

谱”都有较大的发展，学术上的价值和研究价值自不待言，对于促进“家庭保健营养”事业的发展来说，无疑将是很有意义的。

本书内容属实，条目井然，既有所据，又有创新，可说自成家法、独步于前，很有普及意义。根据我国各民族的现存生活条件，按照这本书的指导原则去对症选择，合理安排多日的食谱，不仅是必要的，也是完全可以办得到的。

愿《新婚家庭饮食生活》能成为每个家庭的良师益友！
祝广大读者健康长寿！

目 录

一 新婚夫妇营养常识	(1)
1. 营养素在机体内的作用.....	(1)
2. 蛋白质的作用.....	(4)
3. 脂肪的作用	(5)
4. 碳水化合物的作用.....	(8)
5. 维生素的作用.....	(9)
6. 无机盐的作用.....	(13)
7. 水的作用.....	(15)
二 常用食物的保健营养作用	(17)
1. 谷类食物.....	(17)
2. 豆类食物.....	(20)
3. 肉类食物.....	(23)
4. 常用蔬菜.....	(26)
5. 水产食物.....	(30)
6. 蛋类食物.....	(32)
7. 常用奶类.....	(35)
8. 干鲜果品.....	(39)
9. 调味品类.....	(41)
三 新婚夫妇应当学点烹调知识	(43)
1. 烹调的作用.....	(43)
2. 烹调的方法.....	(45)
3. 烹调的火候.....	(49)
4. 合理的配膳.....	(50)

四 新婚夫妇应知的生理卫生常识	(57)
1.生殖器官的构造和正常生殖功能	(57)
2.双方婚前都应检查身体	(60)
3.关于性生活	(61)
五 新婚夫妇的饮食安排	(65)
1.蜜月期妇女的饮食	(65)
2.带环妇女的饮食	(66)
3.服避孕药妇女的饮食	(67)
4.痛经妇女的饮食	(68)
(1) 当归大枣酒	(68)
(2) 生姜陈皮饮	(68)
(3) 益母止血膏	(69)
(4) 桃仁粥	(69)
(5) 吴茱萸粥	(69)
(6) 梔子当归粥	(69)
5.经期妇女的饮食	(69)
6.性生活前后的饮食	(71)
(1) 菟丝子笋饭	(73)
(2) 枸杞子炖牛肉	(73)
7.旅行结婚时的饮食	(73)
8.女性白带过多时的饮食	(74)
9.准备怀孕时的饮食	(75)
10.男性不育症的饮食调理	(77)
(1) 莲子粳米粥	(78)
(2) 猪肉菟丝汤	(78)
(3) 猪肾枸杞汤	(78)
(4) 鸡内金散	(78)

11. 男性阳痿症的食疗	(78)
(1) 猪肾煨枸杞	(79)
(2) 拌大虾韭菜	(79)
(3) 炸麻雀	(79)
(4) 炖首乌仔鸡	(79)
(5) 猪肉狐尾粥	(79)
12. 女性不孕症的饮食调理	(79)
(1) 巴戟炖肠	(80)
(2) 茴香猪肾	(80)
(3) 艾姜煨蛋	(80)
13. 夫妇同房后身体出现不适的饮食调理	(81)
14. 孕期妇女的饮食	(81)
15. 哺乳期妇女的饮食	(86)
(1) 猪蹄通草汤	(88)
(2) 猪骨通草汤	(88)
(3) 鲜鲤鱼粥	(88)
(4) 鲜鲫鱼乳汤	(88)
(5) 猪肝黄芪汤	(88)
(6) 生南瓜子泥	(89)
(7) 炖丝瓜鲢鱼	(89)
(8) 花生米汤	(89)
(9) 炒王不留行豆腐汤	(89)
(10) 黑芝麻散	(89)
16. 妇女断奶的饮食疗法	(89)
(1) 豆豉炒米饭	(90)
(2) 牛黄枇杷汤	(90)
(3) 花椒红糖饮	(90)

(4) 炒麦芽散	(90)
(5) 烧麦芽饮	(90)
17. 保持皮肤健美的饮食	(90)
18. 防治青春痘的饮食	(91)
19. 睡眠不好时的饮食	(93)
(1) 易睡易醒	(93)
(2) 入睡困难	(93)
(3) 整夜不眠	(94)
(4) 阴虚火旺	(94)
20. 夜班作业的饮食	(94)
(1) 热量需要	(94)
(2) 蛋白质供给	(95)
(3) 维生素供给	(95)
21. 身体消瘦者和肥胖者的饮食	(96)
22. 四季饮食安排	(99)
六 新婚家庭常备营养食谱	(103)
1. 一周食谱安排	(103)

冷 盘

星期日	仙桃祝庆	(103)
星期一	玉斩白鸡	(104)
星期二	葵花脆仁	(105)
星期三	樱桃茶蛋	(105)
星期四	香干人果	(106)
星期五	鱼香银芽	(107)
星期六	清拌双脆	(108)

热 菜

星期日	瑞雪丰年	(108)
星期一	蛋皮肉龙	(109)
星期二	吉庆有鱼	(110)
星期三	清炖童鸡	(111)
星期四	糖醋龙肋	(111)
星期五	龙眼烧白	(112)
星期六(I)	丹凤朝阳	(113)
星期六(II)	荷莲并生	(114)

汤 菜

星期日	红白戏水	(115)
星期一	雪菜拌玉	(116)
星期二	鱼头戏尾	(116)
星期三	酸辣鲢鱼	(117)
星期四	二丝托云	(117)
星期五	三仙相遇	(118)
星期六	开洋萝卜	(119)
2. 节假宴会配膳实例		(119)

冷 盘

双笋争艳	(119)
香干马兰	(120)
糖醋萝卷	(121)
珊瑚白菜	(121)

热 菜

怪味鸡肉	(122)
雪花鱼片	(123)
桃仁鸭卷	(124)
芜爆里脊	(125)
芙蓉鸡片	(125)
焦溜肥肠	(126)
蚂蚁上树	(127)
蜜饯双仁	(128)

汤 肴

清汤竹荪	(128)
清炖肚汤	(129)
3. 日常备选食谱	(130)
糯米窝窝	(130)
北京烧麦	(131)
煎饼馃子	(133)
天津包子	(134)
羊藕焦包	(135)
雪花须面	(136)
江米沙糕	(137)
黄米切糕	(137)
蛋黄馍糕	(138)
蜜熘红薯	(139)
鸡丝馄饨	(140)
黄米粽子	(141)

炸鸡子包	(142)
八批饅子	(142)
炸细饅子	(144)
绿豆米糕	(145)
枣泥凉果	(146)
红果冰酪	(146)
济南米粉	(147)
鸡肉糝泥	(148)
济南鬻肉	(150)
鱼肉水饭	(151)
鸡鸭饴饅	(152)
蓬莱小面	(153)
蚝油烧包	(154)
香麻煎饼	(155)
酸渍白菜	(156)
椒麻桃仁	(157)
素拌合菜	(158)
油皮素鱼	(159)
素制火腿	(160)
炆黄瓜皮	(161)
朝鲜泡菜	(161)
渍制香瓜	(162)
炆辣青笋	(163)
珊瑚白菜	(164)
蓑衣萝卜	(164)
四川泡菜	(165)
红果梨丝	(166)

海米莴笋	(167)
珊瑚藕片	(168)
山东烧鸡	(169)
红袍花生	(169)
虎皮核桃	(170)
油焖竹笋	(171)
姜汁黄瓜	(172)
素拌茄泥	(173)
拌西红柿	(173)
糖醋黄瓜	(174)
麻辣茭白	(174)
醉制鸡蛋	(175)
盐水对虾	(176)
闽生果仁	(177)
醋辣白菜	(178)
苔菜花生	(179)
炸小丸子	(180)
炆制莴笋	(180)
溜鲤鱼片	(181)
红烧鱼片	(182)
糟溜鱼片	(183)
糖醋青鱼	(184)
荷包鲫鱼	(185)
红烧鱼块	(186)
奶汤鲫鱼	(187)
家常熬鱼	(188)
红烧鲤鱼	(189)

醋椒鲤鱼	(190)
酒焖甲鱼	(191)
大蒜甲鱼	(192)
清炖甲鱼	(193)
五柳鲤鱼	(194)
清蒸桂鱼	(195)
虾籽鲢鱼	(196)
虾籽鱼肚	(197)
沙锅鱼头	(198)
蟹粉鱼肚	(199)
川糟青鱼	(200)
草鱼粉皮	(201)
清蒸鳊鱼	(202)
脆烧鱼段	(203)
蟹粉炒虾	(204)
红烧明虾	(205)
胡椒明虾	(206)
茄汁虾仁	(207)
干烧明虾	(208)
蛋炸明虾	(209)
盐水河虾	(210)
油爆青虾	(211)
熘制对虾	(211)
两吃大虾	(212)
糖醋鸡红	(213)
三杯仔鸡	(214)
油爆河虾	(215)

肉瓢青椒	(216)
沙锅狮头	(217)
虾籽蹄筋	(218)
走油蹄膀	(219)
烧牛蹄筋	(220)
闽味排骨	(221)
火爆猪肝	(222)
腰丁腐衣	(223)
蛋爆三样	(223)
八宝辣酱	(224)
酒醉冬笋	(225)
连锅肉汤	(226)
麻扣三丝	(227)
蚝油牛肉	(228)
蹄肚菜汤	(229)
沙锅猪肝	(230)
南煎猪肝	(231)
八宝菠菜	(232)
五丝玉卷	(233)
红焖牛肉	(234)
排牛肉条	(235)
芙蓉牛肉	(236)
葱爆羊肉	(237)
炒鱼羊片	(238)
滑溜羊脊	(239)
八十全爆	(240)
兰花肉蛋	(241)

三丝肉卷	(242)
豆衣素鸭	(243)
椒炒猪心	(244)
菜炒肚片	(245)
油泡生肠	(246)
笋炒圈子	(247)
笋炒腰花	(248)
清素什锦	(249)
苹果豆腐	(250)
胡桃豆腐	(251)
盐水鸭肫	(252)
酒醉鸭肝	(252)
红糟光鸭	(253)
酱制光鸭	(254)
香糟鸭肝	(255)
八宝填鸭	(256)
酥炸鸭肝	(257)
酱汁鸭肝	(258)
葱辣菊花	(258)
芥末鸭掌	(259)
蚝油鸭掌	(260)
桃仁鸭膀	(261)
水晶花腰	(261)
鸭蓉彩蛋	(262)
香辣肉片	(263)
七 附 录	(265)
1. 几种常用的计量单位	(265)

2.常用食物营养成分表	(266)
3.各种劳动每日营养素供给量表	(282)
4.常用食物所含的胆固醇量表	(284)
5.我国正常人男性成人的身长与体重表	(285)
6.家庭常配药品的应用	(287)