

生活

书库

营

养

菜

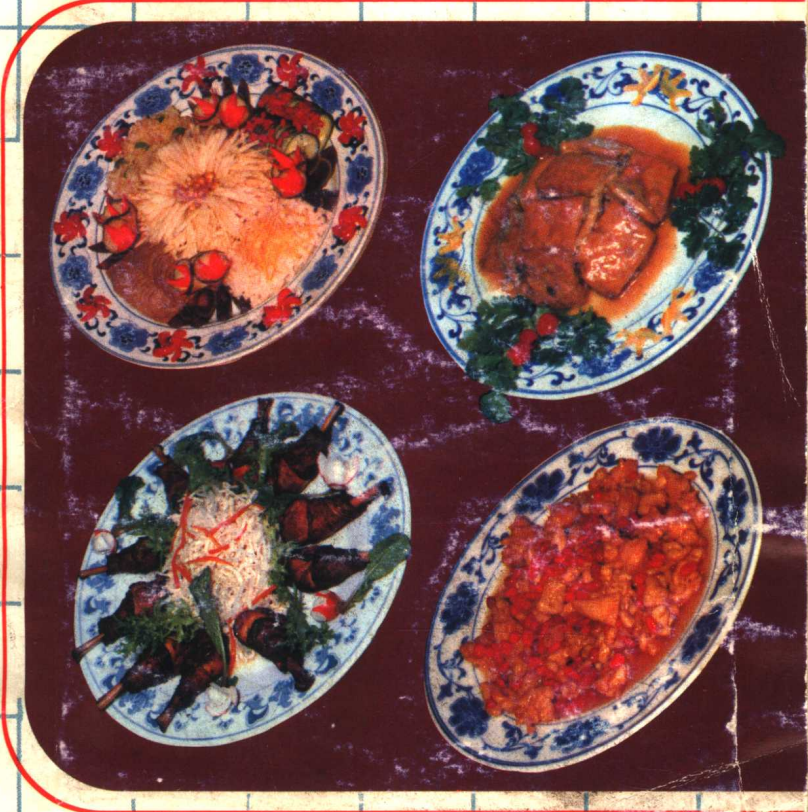
肴

溥杰

《营养菜肴》编写组



家庭生活丛书之一



轻工业出版社

家庭生活丛书之一

# 营 养 菜 肴

《营养菜肴》编写组

轻工业出版社

家庭生活丛书之一  
**营 养 菜 肴**  
《营养菜肴》编写组

\*

轻工业出版社出版  
(北京阜成路3号)  
北京龙华印刷厂印刷  
新华书店北京发行所发行  
各地新华书店经营

\*

787×1092毫米 1/32 印张: 5 字数: 91千字

1986年6月 第一版第一次印刷

印数: 1—55,000册 定价: 0.86元

统一书号: 13042·062

## 序

——献给为人民的健康而辛勤劳动的营养师们

1984年11月7日我应邀参加了一次别开生面的宴席，就是西城区科委、科协主持的“营养菜肴”品尝宴，应邀者除了有关部门的同志外，还有好几位知名的营养师，是为了给这一桌美味佳肴作出营养鉴定。

这一桌宴席看来似乎很平常，实际却又很不寻常，因为它的每一道菜都倾注着营养师们的心血。菜谱是营养师精心设计的，每道菜的营养价值都做了计算，肉和蔬菜类都有个合适的比例，动物蛋白质和植物蛋白质做到合理的搭配。烹调师们在营养师指导下，改善了烹调方法，减少油脂用量，难怪每一道菜在品尝之后都获得众口一致赞赏，因为它既满足人们的营养需要，又给人以美味的享受，清淡爽口，不觉油腻。由此可见，有营养师指导和没有营养师指导效果是大不一样的。

据了解，一些饭店的宴会菜谱几乎都是荤菜，宴会上虽配有一点蔬菜类，所占比重也很小。至于中小饭馆就根本不供应蔬菜类炒菜，饺子、包子多是纯肉馅。各种面条也不配菜码。据说是因为经营蔬菜类利润太小，没有积极性，这就是单纯盈利观点，而不是以人民的健康为重。至于大饭店宴席上缺少蔬菜类则是由于缺少营养师指导的缘故。

缺少蔬菜的膳食往往饭后感到油腻不适，易引起胃脘

痞满，降低食欲。从营养学上来说，就是缺少对人体非常重要的维生素、矿物质和食物纤维等营养要素，因此形成营养不平衡。蛋白质不足会形成营养不良，蔬菜类不足也会引起营养缺乏。饮食贵在各种营养成分完全和适量，关键在于膳食平衡。

近代某些发达国家的所谓“文明病”，即肥胖症、高血压、心血管病、脑血管病等，多半是营养失调造成的，即动物性食物过多，脂肪过多或总热量过高引起的。目前我国总的说来动物性食物数量不高，但在部分城市人口中也因膳食不平衡造成脑血管症及心血管症发病率升高。例如，北京市的营养调查即发现，居民膳食中脂肪占总热量的30%以上，在对2000人的调查中，有三分之一的人体重超过标准。肥胖症患者体内脂肪积存过多易诱发冠心病、高血压及胆石症等。近年的科研报告还说明高脂肪膳食有使肿瘤发病率增高的可能。根据我国人民的体质和生活习惯，营养学家认为膳食中脂肪的含量以占总热量的20~25%为宜。

国外有的学者从医疗统计中得出结论：与膳食有关的疾病导致死亡的人数占死亡总数的60%。因此可以毫不夸张地说从膳食营养方面对人民进行保健，比从医药方面对人民进行保健更为重要，我国人民俗话说说的“药补不如食补”也是这个意思。

由此可见，每个炊事员、烹调师和食堂管理人员，以及饭店经理和从事饮食业的个体户都肩负着人民的保健工作，做好这一工作是关系着人民健康的大事，切不可等闲视之。

北京市西城区科委和西城区科协组织的“营养菜肴研究”，经过两年的努力已经制定出一系列的菜谱及其配料和烹调方法，并且说明其营养价值，为了广泛的向群众宣传营养知识，将部分营养菜谱编辑成书，以便各饭店、餐馆、食堂及家庭主妇参考或仿照制作。

希望这本《营养菜肴》能为人民的健康做出一点贡献。

于若木

## 营养菜肴的特点

饮食对人体健康的影响很大，随着科学的进步，人民生活水平的提高，保健饮食越来越受到人们的重视。北京市西城区科委、科协组织西城区烹饪协会，西城区饮食公司开展“营养菜肴”的专题研究，改革烹饪技艺，将我国烹饪艺术与营养科学进行有机的结合，使之符合营养卫生要求。

这些菜肴，我觉得有几个特点：首先是食品的选择配伍，一反餐馆中多使用鸡、鸭、鱼、肉、山珍海味，而是青菜豆腐皆备，荤素搭配齐全，用营养学的术语说：就是接近所谓的“平衡膳食”。人体所需要的营养素种类很多，必须从多种食物取得，鱼、肉类等蛋白质食物摄取太少，自然不利于身体的健康，而蔬菜五谷类食物缺乏，也同样有其危害性。饮食业中注意到这点并加以改革，确实是个极好的开端。

其次是烹饪方法的改进。餐馆中的菜肴一般容易肥甘味厚，除去鱼、肉类过多以外，在烹调过程中用油过多，而且常用猪油。西方发达国家冠心病、高血压、肥胖病等的发病率都很高，根据他们近三十年的研究，认为不平衡的饮食是致病的原因之一。而饮食总热量过高，富于饱和脂肪酸的动物性脂肪过多，胆固醇含量高，是主要的因素。另外，在烹饪中使用食盐和味精过多，对健康也非常有害。近年来，这些疾病在我国也有增多的趋势。借鉴他们的经验，改进我国的烹饪方法，防患于未然，正是我们目前应该抓

紧的工作。

这项工作已进行了两年。两年中，不但对厨师进行了营养知识的教育，并且对就餐的顾客进行各种形式的宣传，在改革的同时进行宣传推广。这些烹饪方法，虽然注意保持其原有的色、香、味，但并不刻意追求外形美观，而是讲究实际。所以，有许多菜肴一般家庭也能做到。因而是可以向广大群众推广的，这是第三个特点。

胡耀邦同志在视察山东烟台时说：中国人吃饭也要改革，其中要改变“暴饮暴食”，要改变烹饪方法中那些落后的东西，“讲究营养，讲究卫生”两条。所以，我觉得这本册子，正是朝着这两方面努力的一种尝试。

李式琰



## 营养菜肴的保健医疗作用

营养和健康的关系非常密切，很多疾病的发生都与饮食有关，如动脉粥样硬化的主要起因是日常膳食不平衡造成代谢紊乱的结果；动脉粥样硬化引起的各种心血管系统疾病虽然在中年以后出现症状，但病变从青年时期就开始了，因此目前主张预防措施应从婴儿时期开始。生长发育、衰老、死亡是人类生命的必然过程，长生不老虽然不可能，但合理的营养可以延缓衰老过程，预防老年多发病的发生，维持一定的智力和劳动能力，使人们的晚年生活更加愉快幸福。

营养与肿瘤的防治也有很大的关系。流行病学调查结果表明：肠癌、乳腺癌发病率与膳食中脂肪摄入量有关。脂肪食用较多的国家和地区，肠癌、乳腺癌发病率就高，反之则较低。膳食纤维摄入量少的人容易患结肠癌。因此提倡多吃些蔬菜水果。另外，某些微量元素缺乏与肿瘤的发生也有关系，如消化道癌患者血中硒水平明显低于健康人。

从免疫的角度来看，营养状况对免疫机能有很大影响。营养缺乏损害机体的免疫功能，传染病容易乘虚而入；而感染又可使机体的营养机能下降，使免疫机能损害更加严重。营养不良对免疫机能发生影响的结果是身体的抵抗力下降，容易患各种传染病。

人在不同的年龄阶段都需要营养。人体所需要的营养，都是靠食物得来。自然界的各种食物供给人们每天工作，

学习、活动需要的热能，构造与修补身体组织，调节体内各种生理机能和预防疾病和延缓衰老。食物所含的营养素有蛋白质、脂肪、碳水化合物、无机盐、维生素和水等，一日三餐的食物供给了这些营养素。

我们的祖先早就知道饮食营养与医疗、预防的关系，重视合理营养在保健、医疗方面的重要作用。如古人有“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膳食中的合理比重，说明人体需要食物不是单一的，必须以谷类、肉类、水果、蔬菜配合起来食用，才能有益于健康。这和现代营养学讲求“平衡膳食”的科学道理极为相同。今天我们提倡的“营养菜肴”不但要求保持原有菜肴的独特风味，而且要在烹饪技术、主副料配伍、烹调用油等等各个方面讲究营养，使之对人体健康有益。不是只注意重风味，不讲究营养；也不是单纯强调营养，破坏原有的独特风味。

我国在几千年前，从实践中就已经知道各种食物对不同疾病有防治作用，如“羊肝明目”，“海藻治瘰”。古人不仅理解各种食物能滋补身体，还总结了多种食物有防病、治病的功用。古人主张：“食疗不愈、然后命药”。本草纲目中总结了几百种食物的保健医疗作用，如杏仁粥治疗咳嗽，鲤鱼煎汤治疗水肿，绿豆汤清热解毒等。现代医学更证明了平衡的营养膳食可以防治高脂血症、动脉粥样硬化、冠心病、高血压、肥胖病以及老年性贫血、骨质疏松、腿疼等老年性疾病。用各种食物制成不同的营养菜肴，配伍合宜，符合营养卫生。色、香、味俱佳，使人们

吃了不但对健康有益,而且还是一种美好的享受,使人们有更充沛的精力去努力工作。

我国的烹饪技术历史悠久,经验丰富,在世界上极为有名,它具有绚丽多彩的民族特色,是我国劳动人民创造的宝贵文化遗产中的一部分。西城区烹饪协会为了把我国宝贵的烹饪技术继承、挖掘、发扬,更好地传下去,因此组织了西城区各大餐馆把自己的特殊风味菜和营养学科学地结合起来,吸收我国烹饪技术中有益的东西,注意菜的配伍,提高营养价值,使之更好地为广人民生活服务。

燕凤芝

# 目 录

营养菜谱	(1)
(一) 肉类	(1)
酱汁肘子	(1)
糖醋排骨	(2)
苦瓜酿肉	(3)
锅塌葵花里脊	(4)
锅巴肉片	(5)
酱爆肚仁	(6)
宫保肉丁	(7)
青豆炒肉丝	(8)
鱼香肉丝	(9)
干煸牛肉丝	(10)
火柿烧牛肉	(11)
家常烤牛肉	(12)
酸辣百页	(13)
炒牛肚丝	(14)
烧牛蹄筋	(15)
红烧牛尾	(16)
番茄牛舌	(17)
清蒸羊肉	(18)

新疆炮肉·····	(19)
盐爆里脊·····	(20)
(二) 禽类·····	(21)
红扒赵鸡·····	(21)
东安子鸡·····	(22)
饴糖鸡·····	(23)
五圆鸡·····	(24)
桃仁鸡花·····	(25)
两味鸡·····	(26)
炒鸡茸银耳·····	(27)
芙蓉鸡片·····	(28)
御府鸭块·····	(29)
香桃鸭方·····	(30)
烤鸭拌三鲜·····	(31)
炉鸭丝烹掐菜·····	(32)
口蘑鸭子·····	(33)
冬菜大酿鸭·····	(34)
(三) 鱼虾类·····	(36)
油钻鱼·····	(36)
菊花桂鱼·····	(37)
老蚌怀珠·····	(38)
酸沙桂鱼·····	(39)
冬菜梢子鱼·····	(40)
白斩鲤鱼·····	(41)
葱椒鱼条·····	(42)
松鼠黄鱼·····	(43)

干煎黄鱼	(44)
葱油鱼	(45)
醋椒鱼	(46)
氽头尾	(47)
红烧甲鱼	(47)
红烧裙边	(49)
油爆鱿鱼卷	(50)
糖醋鱿鱼	(51)
酸辣目鱼	(52)
烩乌鱼蛋	(53)
两吃大虾	(54)
炒凤尾虾仁	(55)
清炒虾仁	(56)
酿银耳	(57)
红烧海参	(58)
(四) 素菜类	(60)
烤麸	(60)
鲜蘑烧腐竹	(61)
鸡油豌豆	(62)
川冬菜炒蚕豆	(63)
海米炒油菜平菇	(64)
香菇炒菜花	(65)
香菇烧茭白	(66)
糟煨冬笋	(67)
干烧冬笋	(68)
奶油扒龙须菜	(69)

开洋蒲菜·····	(70)
素烧三元·····	(71)
桃仁烧丝瓜·····	(72)
三鲜酿豆腐·····	(73)
麻婆豆腐·····	(74)
锅塌豆腐·····	(75)
烧素什锦·····	(76)
(五) 甜食类·····	(78)
翡翠泥·····	(78)
蜜汁三泥·····	(79)
西米葡萄羹·····	(80)
家庭营养食谱·····	(82)
什锦炒肉丁·····	(82)
肉珠烩豌豆·····	(83)
椒麻肉·····	(83)
香菇托肉·····	(84)
肉丝炒苦瓜·····	(85)
豆芽汤·····	(85)
五味酱·····	(86)
茭白肉丁·····	(87)
拌双花·····	(87)
红烩牛肉·····	(88)
怪味鸡·····	(89)
糖醋古老肉·····	(89)
炸凤尾大虾·····	(90)

葱烧鲫鱼	(91)
熘黄菜	(92)
大合菜	(92)
桃仁拌芹菜	(93)
珠落玉盘	(94)
素什锦	(95)
沙锅豆腐	(95)
烧豆腐丸子	(96)
什锦果羹	(97)
赛香瓜	(98)
豆苗炒荸荠	(98)
蓑衣黄瓜	(99)
新春乐	(100)
保健食谱	(101)
冠心病高血压病保健治疗食谱	(101)
慢性肝炎保健治疗食谱	(105)
骨质疏松症保健治疗食谱	(109)
附录	(115)
(一) 宫乔菜肴疗效观察	(115)
(二) 宴席配餐与家庭便宴配餐	(117)
(三) 常用食物成分表	(119)
(四) 常用食物的胆固醇含量表	(139)



# 营 养 菜 谱

## (一) 肉 类

### 酱 汁 肘 子

(曲园 张金泉)

#### 原 料

猪肘子750克， 大茴香1克， 丁香1克， 小茴香1克， 桂皮1克， 肉果(草果)1克， 甘草1克， 花椒1克， 葱15克， 姜15克， 冰糖100克， 料酒10克， 酱油50克， 味精2克， 精盐1克。

#### 制 法

1. 用烙铁将肘皮上的毛烙净，再用清水泡洗十分钟，刮洗干净，放入汤锅煮三成熟，取出洗净血沫。

2. 砂锅中放清水750毫升，加入调料和各种香料(香料用纱布包好)，大火烧开，再用文火煨烂(煨八成烂再扣碗蒸至烂熟)，装盘时皮向上。

#### 营 养 价 值

用以上原料制成的酱汁肘子含蛋白质119克，脂肪113克，碳水化合物109克，总热量1929千卡。钙59毫克，磷34毫克，铁4毫克。

#### 保 健 作 用

猪肉有补肾、养血、滋阴等作用，凡病后体虚、产后