

知名膳食营养专家◎王旭峰
国宴传承人◎王志强 **点赞推荐**

人气营养专家王义娟全新力作
教您学做**88**道私房健康家常菜

营养师的餐桌：
超下饭的

营养家常菜

家常菜，你吃对了吗？

王义娟 ◎著

知名营养师
国宴第一二代传承人
中央电视台《回家吃饭》
栏目特邀嘉宾



营养家常



黑龙江科学技术出版社
HEILONGJIANG SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

营养师的餐桌：
超下饭的
营养家常菜



王义娟 ◎著



黑龙江科学技术出版社
HEILONGJIANG SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

营养师的餐桌 : 超下饭的营养家常菜 / 王义娟著

— 哈尔滨 : 黑龙江科学技术出版社, 2018. 1

ISBN 978-7-5388-9347-2

I. ①营… II. ①王… III. ①家常菜肴—菜谱 IV.

①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第252776号

营养师的餐桌：超下饭的营养家常菜

YINGYANGSHI DE CANZHUO: CHAO XIAFAN DE YINGYANG JIACHANGCAI

作 者 王义娟

责任编辑 马远洋

摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址：哈尔滨市南岗区公安街70-2号 邮编：150007

电话：(0451) 53642106 传真：(0451) 53642143

网址：www.lkpbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 889 mm×1194 mm 1/32

印 张 6

字 数 120千字

版 次 2018年1月第1版

印 次 2018年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-9347-2

定 价 39.80元

【版权所有，请勿翻印、转载】

推荐序二

欣闻爱徒要出书了，心中甚是欢喜。

光阴似箭，日月如梭。想起与叶子相处的这些年里，作为一名全职的家庭主妇，在营养、美食方面叶子已经从初出茅庐的小生转变为游刃有余的高手。叶子热爱生活，传递正能量，活泼开朗的性格、精益求精的态度，无时无刻不在感染着我们。

叶子的美食就如那梅花，只与粒粒傲雪相伴于寒冬，不会与其他的花争奇斗艳。甘于寂寞又不失傲骨，平实无闻又显出高贵。叶子的美食就如叶子本人一般，在黑夜中闪烁而夺目，不经意中已受到众人瞩目。

俗话说，药补不如食补。现如今，营养越来越被人们重视，人们在吃上也越来越讲究。随着生活水平的提高，大家更加注重饮食的营养搭配。本书的五个部分，在多个方面向读者充分展示了美食与营养的碰撞，点点火花创造出了一个又一个独特的美味佳肴：荤有肉料理，回味有海鲜，汤羹滋味美，素食备受赞，酱料私房制，营养美味全。这些菜品，在保持美味的同时让人们吃得更加营养，可以说是达到了鱼和熊掌兼得的效果，实属良作。

叶子可以说是营养师中最会做饭的，是美食达人中最懂营养的，她将营养与美食完美结合，做出了让人一看就会的接地气菜肴。详细读叶子这本美食书，一定会让您收获不小。

健康饮食，从这里做起，把健康带回家！

国宴传承人：王志强

自序

我不止一次地庆幸，庆幸我当年的决定！

2012年，是我人生的转折点，在过去的十几年中，我一直从事建材生意，事业也算小有起色，却发现六岁的女儿不仅性格很内向，而且非常挑食，不管是从身体还是心理上来讲，女儿当年都是不健康的。于是，我下定决心做一名全职家庭主妇。

从做全职家庭主妇这一天开始，我搬了家，格式化了电脑，拆掉了电视，开始了崭新的生活……从六岁就开始做饭的我对于美食还是有一定天赋的，所以为了让女儿爱上吃饭，我投其所好在网上学着做了很多创意便当，也经常让女儿动手一起做。

我在网上学做一段时间美食后，发现这种分享使我非常受益，就觉得需要把这种益处传递下去，也希望能帮助到更多的妈妈们，于是我开了博客。为了让家人吃得更健康，也为了我分享的内容更靠谱，我就去学了营养学，还带着女儿一起去学，我自己在营养学理论上孜孜不倦、如饥似渴地学习着，女儿也成了地地道道的小小营养师。

平常除了给女儿做各种漂亮的美食餐外，我还通过所学营养知识给女儿进行健脾养胃的食疗。两年后，我问女儿想吃什么，女儿答：“有吃的就行。”我继续追问，最想吃什么，女儿答：“有盐就行。”突然觉得，我家女儿也太好养了！

女儿内向的性格也在一年后完全有了改变，在我做全职主妇的第一年里，我每个周末都带孩子去户外玩，让孩子发现生活中的各种美，同时也让她与许多人进行交流。我后来翻照片，发现一共带女儿穿越了五十几个公园，女儿也逐渐成为驴友中的最小的领队，记得最长的

一次徒步穿越走了 22 公里，女儿一直跑在我前面，在大自然的怀抱里尽情地享受，没有半点累意和抱怨。如今的女儿爱说爱笑，很自信，每天都开开心心的，没有当年微微自闭的一点痕迹。

当我考过二级营养师后，才发现自己刚刚踏进营养的大门，于是我后来又考了一级营养师、健康管理师，还参加了科普写作班、营养配餐班、营养讲师的培训。学无止境，在学习营养学的道路上，我会继续前行。

通过这几年的学习与分享，我取得了不小的成绩，大大小小的奖也拿了很多，还担任过多家电台的美食嘉宾，但自己还处于初级阶段，需要学习的还有很多，所以我前进着、奔跑着、快乐着，初心不改。

作为一名“推动食育计划”的志愿者，我曾经到一些社区、学校做过健康公益讲座，发现大多数人不知道怎么吃，人们在饮食上有很严重的误区。我坚信通过接地气的菜肴与营养知识结合会让更多人真正走出误区，于是我更加坚定自己的信念，决定将营养美食分享进行到底……

每天清晨一睁眼，我总是急匆匆地冲进厨房，开始一天的快乐美食之旅，除去每天 8 小时的睡眠时间，我在其余的时间里从没离开过营养和美食，从设计菜谱、买菜、制作、拍摄、后期处理、上传，我的脑子里装的全是营养和美食，有朋友笑称，和我聊天就不要聊别的，只聊吃！

每天除了分享美食，我还坚持运动，一边跑步一边听营养讲座是我最享受的美好时光，我认为，坚持是一种品质，我不仅自己在进步，也要给女儿做表率。

美食改变了我的生活，也改变了我的人生：从前的我，拖着臃肿

而倦怠的身体一边工作一边打游戏，经常头痛不舒服，然后对身边的人也总是发脾气；现在的我，不仅健康减肥成功，而且身体非常好，现在每天都比以前忙很多，但我却是异常开心、乐此不疲。

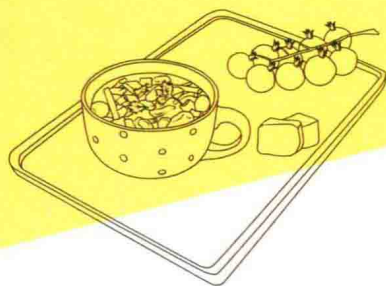
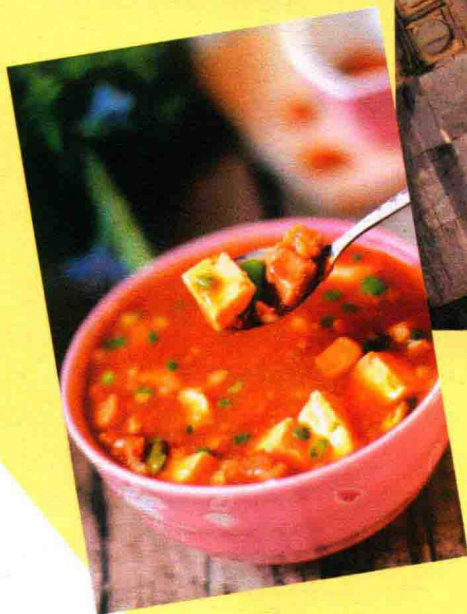
在这条路上，我要感谢的人太多，家人的支持，老师、同学、朋友的帮助，美食盟友的鼓励，广大粉丝朋友的支持以及各平台的扶持，感恩这一切的一切，我会不断努力，坚定不移地走下去！

据统计，中国有超过 2.5 亿高血压患者、1.2 亿肥胖者、1.1 亿糖尿病患者，并且发病人群正在逐渐年轻化，这些慢性疾病都与饮食密切相关。合理饮食、健康饮食不是该吃什么不该吃什么那么简单的问题，而是要营养全面均衡、合理膳食。现代饮食中很多都存在能量超标却部分营养素严重缺乏的情况，这跟中国近代饮食结构发生的巨大变化有关。本书中将营养知识和美食结合起来，做了一些分析阐述，所有食谱都是经过精心设计的，都是些接地气的家庭菜肴，我力求将美食做到简单化，让厨房小白也能轻松上手，希望这本书能让广大读者朋友们有所收获，并且领会到健康饮食的精髓。

健康需要均衡的营养、合理的运动、充足的睡眠、良好的心态，当然，还有我们改变不了的自然因素和社会环境因素，我们所能左右的因素占 60%，那我们就好好地把这 60% 把控好，做一个健康、豁达、阳光的人，同时把这种正能量进行传递！

祝愿所有朋友健康、快乐！





推荐序一

两年前，叶子通过朋友介绍，来到赛福凯瑞医学研究院参加北京营养讲师训练营的培训课程。北京营养讲师训练营是营养讲师的魔鬼训练营，接近一年的理论和实践课程，非常考验大家的毅力和决心。从第一次见到叶子，我就隐隐感觉到了她热爱营养的决心，而且她也确实用行动证明了自己。每周的讲师课程她总能准时，并认真完成作业，甚至经常带着女儿一起来学习。除此之外，叶子又先后考了国家一级公共营养师、高级健康管理师等，同时也成为“食育推动计划”公益项目的一名志愿者。

生活中的叶子一直给人积极、温暖的感觉，每次见面总能感受到她的阳光正能量。叶子无比热爱美食，上课的时候经常给大家带各种美食，也经常到我们的乐烹厨艺苑学习交流，并跟大家分享她做美食的经验和方法。而且她还积极参与了我们发起的“坚持锻炼一百天”的活动，每天坚持锻炼，保持着非常良好的生活节奏。

几年来的扎实积累，叶子在营养学的路上一直如饥似渴地学习着，逐渐成长为一名真正具有“写、讲、配、做”四项技能的优秀营养师。听闻叶子出书，也是我意料之中的事情。她能将所学的营养知识融入到美食中，将健康饮食观念传递给更多人，真正落实到生活中，是叶子的心愿，也是我们所有营养师一生的使命和追求。

传播正确的健康理念任重而道远，祝福有着坚韧毅力和满满爱心的叶子，在营养美食道路上走得更远……

赛福凯瑞医学研究院院长 王旭峰

目录

STONE

FOOD

Part 1

渔行生鲜

回味悠长的家常鲜味

- Chapter 01 孔雀开屏鱼 —— 002~004
- Chapter 02 麻辣带鱼 —— 005~007
- Chapter 03 酸菜鱼 —— 008~009
- Chapter 04 避风塘带鱼 —— 010~011
- Chapter 05 蜜汁黄花鱼 —— 012~014
- Chapter 06 芹菜炒虾仁 —— 015~017
- Chapter 07 劲爆香辣虾 —— 018~019
- Chapter 08 香辣干锅虾 —— 020~021
- Chapter 09 避风塘北极虾 —— 022~023
- Chapter 10 椒盐炸虾 —— 024~025
- Chapter 11 葱烧海参 —— 026~028
- Chapter 12 烤鱿鱼卷 —— 029~031
- Chapter 13 韩式辣酱鱿鱼卷 —— 032~033
- Chapter 14 手工Q弹鱼丸 —— 034~035



目录

STENZ

Part 2

无肉不欢

超人气肉料理轻松上桌

- Chapter 01 洋葱炒猪肝 —— 038~040
- Chapter 02 农家小炒肉 —— 041~043
- Chapter 03 小酥肉 —— 044~045
- Chapter 04 香酥排骨 —— 046~047
- Chapter 05 烤五花肉 —— 048~050
- Chapter 06 孜然煎炒羊肉 —— 051~053
- Chapter 07 红酒烤羊排 —— 054~055
- Chapter 08 烤整鸡 —— 056~057
- Chapter 09 金针菇培根卷 —— 058~060
- Chapter 10 四喜丸子 —— 061~063
- Chapter 11 麻辣肉皮 —— 064~065
- Chapter 12 水煮肉片 —— 066~067
- Chapter 13 红烧猪蹄 —— 068~070
- Chapter 14 润肺雪梨鸭 —— 071~073
- Chapter 15 玉米炖牛腩 —— 074~075
- Chapter 16 西红柿炖牛腩 —— 076~077





Part 3

汤水滋味

美味汤羹日日饮

- Chapter 01 南瓜银耳汤 —— 080~081
- Chapter 02 皂角米桃胶银耳汤 —— 082~083
- Chapter 03 银耳莲子汤 —— 084~086
- Chapter 04 山药雪梨莲藕汤 —— 087~089
- Chapter 05 养生四物汤 —— 090~091
- Chapter 06 夏日绿豆汤 —— 092~093
- Chapter 07 疙瘩汤 —— 094~095
- Chapter 08 三丁豆腐汤 —— 096~098
- Chapter 09 海带排骨汤 —— 099~101
- Chapter 10 黄豆猪蹄汤 —— 102~104
- Chapter 11 黄芪党参鸡汤 —— 105~107
- Chapter 12 山药柴鸡汤 —— 108~109
- Chapter 13 豆浆鸡汤 —— 110~111
- Chapter 14 乌鸡汤 —— 112~113
- Chapter 15 老鸭汤 —— 114~115



目录

STENZHO

Part

4

素养有方

备受赞誉的营养素食

- Chapter 01 酸辣白菜 —— 118~120
- Chapter 02 润肤冬五福 —— 121~123
- Chapter 03 素东坡肉 —— 124~126
- Chapter 04 健康豆腐丝 —— 127~129
- Chapter 05 萝卜糕 —— 130~131
- Chapter 06 烤豆皮 —— 132~133
- Chapter 07 拍黄瓜 —— 134~135
- Chapter 08 炆拌穿心莲 —— 136~138
- Chapter 09 凉拌西葫芦 —— 139~141
- Chapter 10 凉拌双嘴儿 —— 142~144
- Chapter 11 洋芋擦擦 —— 145~147
- Chapter 12 素鸡翅 —— 148~149
- Chapter 13 红油金针菇 —— 150~151
- Chapter 14 蜂蜜糯米藕 —— 152~154
- Chapter 15 秋葵土豆饼 —— 155~157
- Chapter 16 盐水花生 —— 158~159



Part
5

自己做酱

私房酱料大揭秘

Chapter 01 剁椒 —— 162~163

Chapter 02 火锅小料 —— 164~165

Chapter 03 四川麻辣火锅底料 —— 166~167

Chapter 04 油泼辣子 —— 168~170

Chapter 05 韭花酱 —— 171~173

Chapter 06 万能烧烤酱 —— 174~175

Chapter 07 香菇牛肉酱 —— 176~178



Part

1

渔行生鲜

回味悠长的家常鲜味

将各种类型的海鲜以不同的手法制作成别致的家常料理，让每一道料理都变得鲜美可口，滋滋入味。



CHAPTER 01

孔雀开屏鱼

最惊艳的鱼，原来这么简单！一直以为孔雀开屏鱼特别难，没想到试过后才知道这道菜比一般的做鱼方法都简单，整个造型就是刀法的问题，只要掌握切的技巧，其实这道菜做起来真的很简单。





营养小学堂

武昌鱼堪称上等鱼类，不仅肉质鲜嫩，而且营养丰富，实验检测每100克可食部分的武昌鱼含蛋白质20.8克、脂肪15.8克、钙155毫克、磷195毫克、铁2.2毫克，武昌鱼所含的蛋白质为有利于人体吸收的优质蛋白，脂肪以不饱和脂肪酸为主，同时富含钙、磷、铁等矿物质，人体对动物肉类中的钙吸收比较高，所以武昌鱼可以作为补钙的食材，是老少皆宜的优质肉类，尤其很适合老人、孩子以及那些想控制体重的人群。

孔雀开屏鱼作为一道宴客菜非常赏心悦目，做法很简单，就是一个巧妙的切法，烹调方式采用蒸的形式，最大化保留了食物的营养和原汁原味，是一道非常推崇的健康美味又高颜值的菜肴。

