



1580 · Nutrient · Vegetable · Porridges

健康时报
人民日报社主办
重点推荐

营养菜汤粥

591道菜 · 332道汤 · 157款粥 · 225个烹调技巧 · 275个营养分析



1580例

一本符合大众口味的营养菜谱，
让您轻松享受美味！

营养与美食的完美结合
关爱您的健康生活



主编

胡维勤

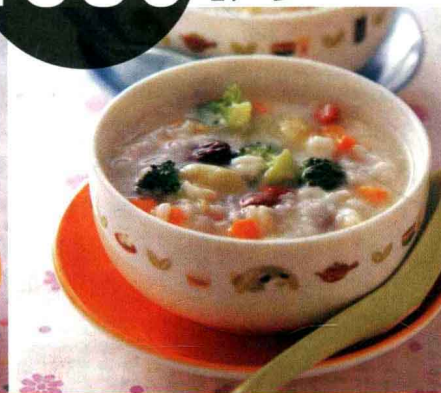
国家领导人
专职保健医生

南海出版公司



营养菜汤粥

1580例



南海出版公司

前言

P R E F A C E

从1971年9月16日到中南海报到至1995年10月退休，整整25个年头，在从事中央首长保健工作近9000个日日夜夜里，体会颇多，也积累了一些经验，现在有机会与大家分享这些经验，我觉得很高兴。

营养是食物中的营养素和其他物质间的相互作用与平衡对健康和疾病的关系，以及机体摄食、消化、吸收、转运、利用和排泄物质的过程。营养素是维持正常生命活动所必需摄入生物体的食物成分，分蛋白质、脂质、碳水化合物、维生素和矿物质5大类。蛋白质是机体组织细胞的主要成分；脂质包括中性脂肪和类脂，前者主要是供给能量，后者具有重要的生理功能；碳水化合物（糖类）是供给生物热能的一种主要营养素；维生素为机体所必需的微量有机化合物，每种维生素都有各自的生理功能，缺乏时会引起特殊的疾病，严重缺乏可导致死亡；矿物质可让血液的酸碱度（pH）和身体的渗透压保持一定平衡，并可维持其他身体组织器官与脏器的代谢。

我认为，讲究饮食营养首先要提高健康理念，把健康放在第一位，健康虽不是一切，但一切从健康开始。人生的第一幸福是健康，健康不仅属于个人，还属于家庭、社会。要获得健康，不仅要有健康的理念、健康的意识，还要有健康的知识。

在我看来，最基本的营养搭配原则是尽量

多吃不同种类的食物，每天除了水以外，还要吃几十种食物。这个数字看起来很多，实际上并不难达到，因为三餐中的葱、姜、蒜都算在其中。除了“多”以外，食物搭配还要注重“远”和“杂”。“远”就是一天内所吃的食物种类越远越好，如动物类、家禽类、鱼类、菌类互相搭配食用；“杂”就是蔬菜、肉、粮食等不同种类的食物都要吃，让营养素互相补充、共同发挥作用。

相对于现在市场上铺天盖地的菜谱类书籍来说，这本《营养菜汤粥1580例》有以下几个特点：一是推陈出新，首次将菜、汤、粥合编在一起，是目前市场上内容最丰富、最全面的菜谱书；二是集思广益，让消费者亲自来挑菜，为此，我们对社会各阶层人士进行了问卷调查，从4000份问卷中统计出最受广大消费者欢迎的20道菜、20道汤、20款粥，将其列在每一部分的开始；三是将“营养”确实地落实到了每一道菜中，《健康时报》的十几位营养专家和我一起，严格按照营养标准挑选了每一道菜、每一道汤、每一款粥，同时，还兼顾做法及食材购买的难易度，没营养、难做、食材不易购买的菜、汤、粥绝不会在本书中出现。精力有限，希望此书能对广大消费者有所帮助。

胡维勤

2007年11月于北京

目录

CONTENTS



Part 1

营养菜



胡教授告诉你怎样做菜、吃菜更营养13

巧做营养美味菜	13
吃菜有方更营养	16
做菜、吃菜宜忌	20

胡教授告诉你20道最受欢迎的营养菜22

清炒空心菜	22
韭黄炒鸡蛋	23
椒盐虾	24
啤酒鸭	25
家常豆腐	26
土豆烧牛肉	27
清蒸排骨	28
红烧茄子	29
白切鸡	30
红烧猪蹄	31
尖椒土豆丝	32
炆炒包菜	33
红烧鱼块	34
香酥乳鸽	35
西红柿炒鸡蛋	36
青红椒炒肉	37
红烧肉	38
芹菜炒香干	39
清蒸螃蟹	40
回锅肉	41

胡教授向你推荐127道营养蔬菜42

蒜蓉大白菜●奶汁扒白菜●板栗烧白菜	42
开水白菜●炆炒小白菜	
盐水菜心●蒜蓉菠菜	43
上汤菠菜●菠菜粉丝	
蒜蓉生菜●蚝油生菜	44
奶油扒生菜●酸辣包菜	
椒丝空心菜●油淋麦菜	45
蒜蓉木耳菜●蒜蓉茼蒿	
米粉蒸茼蒿●清炒红薯叶	46
蒜蓉野苋菜●凉拌韭菜	
麻酱青葱●老虎菜	47
清炒豌豆苗●上汤南瓜苗	
姜汁芥蓝●黄豆芥蓝	48
荠菜百叶卷●粉蒸塌棵菜	
蒜蓉马齿苋●凉拌香椿	49
清炒龙须菜●蒜蓉天绿香	
清炒草头●草头圈子	50
清炒蒲公英●炆炒蕨菜	
东北大合炒●开洋莼菜	51
凉拌黄花菜●凉拌鱼腥草	
凉拌折耳根●凉拌贡菜	52
珊瑚花菜●炆西兰花	
西兰花炒百合●小炒茄子	53
凉拌茄子●鱼香茄子	
西芹炒百合●芹菜炒花生米	54
胡萝卜拌水芹●西芹山药木瓜	
芝麻拌芹菜●芹菜炒石花菜	55
冰糖百合●蜜豆炒百合	
蒜蓉拌荷兰豆●清炒荷兰豆	56
红椒四季豆●清炒四季豆	
姜汁豆角●清炒豆角	57
椒丝扁豆●蒜蓉刀豆	
蒜蓉四棱豆●香油蚕豆	58

芥菜青豆●丝瓜毛豆	
清炒丝瓜●发菜炒丝瓜	59
臊子冬瓜●油焖冬瓜	
鱼子酱烧冬瓜●冬瓜胡萝卜烩火腿	60
西红柿焖冬瓜●红枣蒸南瓜	
百合南瓜●炖南瓜	61
脆炒南瓜丝●芋头南瓜煲	
拍黄瓜●糖醋黄瓜	62
香油苦瓜●五味苦瓜	
凉拌西瓜皮●豉汁佛手瓜	63
酸辣土豆丝●海带拌土豆丝	
西红柿烩土豆●土豆泥	64
葱花土豆●土豆烩芥蓝	
桂花土豆丁●拔丝红薯	65
蜜汁红薯●家常芋头	
葱油炒芋头●青椒蒸芋头	66
鲜桃炒山药●火龙果拌山药	
玉米笋炒山药●凉拌藕片	67
红椒藕片●绿豆镶莲藕	
白汁春笋●枸杞春笋	68
春笋炒猪血●蚝油笋尖	
雪菜冬笋●荠菜炒冬笋	69
清炒竹笋●四季豆炒竹笋	
韭菜薹拌水笋●洋葱炒芦笋	70
清炒玉米笋●松仁玉米	
蜜饯萝卜●翡翠莴笋丝	71
凉拌三丝●佛门四宝蔬	
五彩素菜●东北丰收菜	72
五味魔芋●仙人掌炒青椒	
酒酿马蹄●核桃拌韭菜	73

胡教授向你推荐63道营养豆制品.....74

绿豆芽拌豆腐●玉米拌豆腐●苦瓜豆腐	74
风味小豆腐●香蕉豆腐	

芙蓉豆腐●磨坊豆腐	75
口水豆腐●三丁豆腐	
草菇烩豆腐●豌豆香菇拌豆腐	76
萝卜泥拌豆腐●豌豆烩豆腐	
香椿拌豆腐●青红椒焖豆腐	77
蘑菇虾米豆腐●一品豆腐	
玉米烩豆腐●油菜豆腐	78
香干马兰头●鸡汁小白干	
毛豆蒸香干●红椒黄豆	79
黄豆炒大肠●黄豆炒香芹	
百花蛋香靛豆腐●三鲜酿豆腐	80
客家豆腐煲●红烧米豆腐	
红烧日本豆腐●鸡蛋蒸日本豆腐	81
金菇日本豆腐●牛肉末烧豆腐	
金针菇扒油豆腐●鸡蓉拌豆腐	82
什锦豆花●天府豆花	
豆花鱼片●皮蛋豆花	83
白皮羊肉●千张夹肉煲	
韭黄腐竹●腐竹大蒜焖塘虱	84
豆腐鲢鱼●豆腐鲫鱼	
神仙豆腐煮鱼头●海鲜豆腐煲	85
鲳鱼烧豆腐●豆腐夹鳊鱼片	
锅贴豆腐●虾仁扒豆腐	86
金银豆腐羹●荷花豆腐	
青豆豆腐丁●豆腐烧肥肠	87
羊肉焖豆腐●香菇豆腐丝	
翠塘虾仁豆腐●蟹粉豆腐	88
金钱豆腐●豆腐狮子头	
西红柿炒豆腐●咸菜蒸豆腐	89

胡教授向你推荐55道营养菌菇菜.....90

蚝油香菇●香菇烧白菜●香菇上海青	90
香菇炖杏仁●芹菜炒香菇	
松子仁烧香菇●板栗香菇	91



煎酿香菇●香菇拌豆角	
香菇烧牛肉●香菇蒸蛋	92
香菇蒸带鱼●草菇丝排	
草菇焖肉●草菇焖鸡	93
草菇烩鱼丸●草菇虾仁	
草菇焖鸭●冬菇蚝油菜心	94
牛肝菌扒菜心●牛肝菌炒肉片	
鲍汁扒百灵菇●荷兰豆炒本菇	95
凉拌双耳●木耳烧鸡	
木耳炒口蘑●芥辣黑木耳	96
木耳金针炒芹菜●腐竹豆芽黑木耳	
胡萝卜烩木耳●平菇肉片	97
金针三丝●金针菇牛肉卷	
金针菇炒三丝●金针菇拌芹菜	98
金针菇鸡毛菜●茶树菇炒肚丝	
茶树菇炖鸡●小肉炖蘑菇	99
鸡腿菇鸡球●鸡腿菇烧田鸡	
香芹鸡腿菇炒牛肉●花菇焖鸡	100
水芹炒花菇●草菇烩土豆	
蘑菇蛋卷●杏鲍菇烧肉丸	101
野山菌炒鳝鱼片●西兰花竹荪虾	
肉片滑子菇●鲍鱼菇炒肉	102
百灵菇炒鱼丝●香油袖珍菇	
松茸炒鲜鱿●泡辣椒炒猪肚菇	103

胡教授向你推荐207道营养荤菜104

西红柿肉片●粉蒸肉●叉烧肉	104
茭白肉片●黄瓜熘肉片	
红菜薹肉片●秋葵炒肉片	105
莴笋炒肉片●百合鲜片肉片	
白肉酸菜●塌菜炒肉	106
春笋枸杞肉丝●水芹炒肉丝	
牛蒡肉丝●胡萝卜炒肉丝	107
油炸炸签肉●珍珠丸子	

红烧狮子头●笋干烧肉	108
百叶结炖肉●盐渍白菜炒肉	
南瓜土豆炖红烧肉●肉丝炒干蕨菜	109
榄菜豆角肉末●蒜泥蒸肉	
蒜苗肉末●青椒肉末	110
雪里蕻肉末●猪肉炖粉条	
紫苏炒瘦肉●黄花菜炒瘦肉	111
芋头烧肉●苦瓜酿肉	
肉碎毛豆●青豆肉丁	112
洋葱炒肉●蚝油卤蹄筋	
葱烧牛筋●干烧鞭花	113
肉末煎茄子●肉碎酿茄子	
蒜泥白肉●蒜子猪血	114
西红柿包肉●胡萝卜锅包肉	
京酱肉丝●水晶皮冻	115
松子熏肉●咕嚕肉	
蒜泥血肠白肉●杀猪菜	116
板栗肉丁●黄瓜熘三鲜	
仔姜炒肉丝●花菜炒肉片	117
葱烧猪蹄●青豆烧肥肠	
农家圆子●黑椒猪大肠	118
花生蒸猪蹄●萝卜焖猪蹄	
糖醋小排●猪肝蒸排骨	119
土豆排骨●咕嚕排骨	
芥菜头烧排骨●山药烧猪排	120
粽香糯排●豉汁蒸排骨	
荷叶粉蒸骨●玉米炒猪心	121
胡萝卜炒猪肝●上海青炒猪肝	
西红柿韭菜炒猪肝●白菜炒猪肝	122
火爆腰花●熘腰花	
冬瓜炒腰片●香辣腰片	123
猪腰豌豆片●杜仲腰花	
软酥猪腰●彩椒腰片	124
红油猪肚丝●莲子猪肚	

白果莴笋烩大肚●蒸猪肚	125
沙茶牛肉●干煸牛肉丝	
苦瓜炒牛肉●牛肉烧萝卜	126
陈皮牛肉●粉蒸牛肉	
酱牛肉●西红柿焖牛肉	127
黄花菜炒牛肉●芥蓝炒牛肉	
洋葱牛肉丝●萝卜烧牛腩	128
竹笋炒牛肉●芦笋炒牛肉	
生菜滑牛肉●莴笋牛肉丝	129
青豆烧牛肉●葱香牛肉	
菜椒炒牛肉●黄瓜嫩牛柳	130
茶树菇炒黄牛肉●白灼牛肉球	
椒丝黄喉●小炒鲜牛肚	131
大蒜烧牛肚●板栗焖羊肉	
葱爆羊肉●香油炒羊肉片	132
鱼丸木耳烧羊肉●粉蒸羊肉	
山药烧羊排●孜然羊肉	133
羊肉扒莴笋●农家炖羊肉	
爆炒羊肚丝●凉拌狗肉	134
锅仔狗肉●芹菜狗肉煲	
狗肉煲萝卜●魔芋烧狗肉	135
青豆烧兔肉●宫廷兔肉	
凉拌驴肉●驴肉炒竹笋	136
驴肉拌万年青●冬瓜焖火腿	
黄瓜炒火腿●洋葱叉烧	137
冬笋烧鸡●滑溜鸡片	
板栗鸡翅●西葫芦炒鸡杂	138
荷叶蒸鸡●宫保鸡丁	
新疆大盘鸡●清蒸乌鸡	139
西兰花炒鸡块●鸡肉扒小白菜	
无花果煎鸡肝●田七蒸鸡	140
西葫芦炒鸡柳●板栗烧鸡	
香橙鸡胸●西红柿炒鸡块	141
豉酱蒸凤爪●西芹鸡柳	

贡菜炒鸡丝●腰果鸡丁	142
慈姑焖家鸡●芋儿烧鸡	
山药香菇滑鸡煲●菱角炒鸡片	143
莴笋鸡翅●贵妃鸡翅	
茶香鸡●玉米青红椒炒鸡肉	144
荷兰豆炒鸡脯●鸡腿节瓜盅	
爆人参鸡片●芦荟鸡丁	145
爆炒鸭丝●北京烤鸭	
清蒸板鸭●蒜薹炒鸭片	146
板栗焖鸭●辣子鸭丁	
黄酒焖鸭●湘西血粑鸭	147
鹌鹑蛋焖鸭●鸭肉扣芋头	
清蒸鸭掌●芙蓉鹅片	148
芋儿烧鹅●黄瓜烧鹅肉	
清蒸盐水鹅●红烧鹅掌	149
玫瑰蒸乳鸽●火腿鸽子	
辣椒炒兔丝●红烧鹌鹑	150
白果炒鹌鹑●黄花银耳蒸鹌鹑	
苦瓜炒蛋●香椿炒蛋	151
玉米炒蛋●蛋包西红柿	
牛奶炒蛋清●胡萝卜炒蛋	152
荷包里脊●蛋白炒苦瓜皮	
蛋蒸肝泥●肉末蒸蛋	153
猪肉蛋羹●枸杞蒸蛋	
蚕蛹蒸蛋●青椒皮蛋	154
三色蒸水蛋●酸甜酥衣蛋	
韭菜煎鹅蛋●西红柿汁鹌鹑蛋	155

胡教授向你推荐119道营养水产

家常福寿鱼●清蒸福寿鱼●葱焖鲫鱼	156
鲫鱼蒸水蛋●芹菜鲫鱼	
参芪烧鲫鱼●山药蒸鲫鱼	157
红烧武昌鱼●清蒸武昌鱼	
葱香桂花鱼●特色蒸桂花鱼	158



香煎带鱼●糖醋带鱼		韭黄炒虾仁●腰果虾仁	
雪菜熘带鱼●糖醋全鲤	159	蒜香赖尿虾●梅菜炒河虾	176
椒丝鲤鱼●得莫利炖活鱼		菠菜炆海米●芹菜炆海米	
白汁鲤鱼●香糟小黄鱼	160	姜葱炒花蟹●毛蟹炒年糕	177
清蒸黄花鱼●糖醋黄花鱼		生炒明蚝●山药韭菜煎蚝仔	
焖黄颡鱼●豉汁蒸黄颡鱼	161	大蒜生蚝●蒜蓉柠檬烤生蚝	178
葱烧红杉鱼●干煎红杉鱼		三鲜鱼圆煲●芹菜炒蛤蜊肉	
土豆条炖鲈鱼●黄芪烧鲈鱼	162	紫苏田螺肉●鲍汁扣海螺	179
东坡鱼脯●土豆烧鱼		香芹炒鱿鱼●木耳炒鲜鱿	
西湖醋鱼●豉汁蒸塘虱	163	西兰花炒鲜鱿●韩式炒鲜鱿	180
松子草鱼●清蒸草鱼		双椒炒鲜鱿●烧汁鱿鱼筒	
荷兰豆炒鱼片●咖喱鲳鱼	164	茵陈炒花甲●姜葱炒花甲	181
松鼠桂鱼●鸡骨草煲鳗鱼		豉椒炒蛭子●蒜蓉粉丝蒸扇贝	
芙蓉鳊鱼片●炸鳊鱼	165	白灼毛蚶●蒜蓉鲜贝	182
鲑鱼炖茄子●家常沙塘鱼		芹菜翠衣炒鳊片●红烧鳊片	
清蒸江团●大白菜煮鲢鱼球	166	大蒜烧鳊鱼●虾爆鳊背	183
荷兰豆鲢鱼片●豆酱蒸鲢鱼		鸡丝海蜇●黄瓜海蜇丝	
板栗烧鳗鱼●大蒜焖海鳗	167	汤泡海蜇头●甲鱼烧鸡	184
红煨鳗鱼●椒丝河鱼干		蚝油蒸甲鱼●青蒜甲鱼	
豆豉蒸鳊鱼●红豆鳊鱼	168	荷叶蒸田鸡●丝瓜烧田鸡	185
龙井乌鱼片●荷叶粉蒸乌鱼			
西芹百合炒墨鱼粒●南瓜墨鱼丝	169		
甜豆炒墨鱼●富贵墨鱼片			
三文鱼排●青豆三文鱼	170		
姜葱烧鱼头●红烧鱼头			
面酱蒸鱼头●青椒秋刀鱼	171		
巢湖鱼冻●番茄酱鱼片			
清蒸鲟鱼●松子马哈鱼	172		
木瓜炖鱼翅●蒜蓉开虾片			
隔水蒸九节虾●虾肉干烩白菜	173		
芝士焗龙虾●佳果五彩炒虾球			
虾胶酿青椒●乡村炒河虾	174		
龙井虾仁●菜心炒虾仁			
龙须菜炒虾仁●水晶虾仁	175		

Part 2

营养汤



胡教授告诉你怎样煲汤、喝汤更营养	187
煲汤有方，留住营养	187
喝汤有方，身体健康	189
煲汤、喝汤宜忌	192
胡教授告诉你20道最受欢迎的营养汤	196

香菇土鸡汤	196
西红柿鸡蛋汤	197
紫菜蛋花汤	198
海带排骨汤	199
莲藕龙骨汤	200
玉米胡萝卜脊骨汤	201
鱼片豆腐汤	202
冬瓜老鸭汤	203
清炖甲鱼	204
黄豆猪蹄汤	205
香菜豆腐鱼头汤	206
花生煲凤爪	207
生地煲龙骨	208
清炖牛肉汤	209
酸辣汤	210
罗宋汤	211
萝卜煲羊腩	212
苦瓜海带瘦肉汤	213
菠菜猪血汤	214
莲子猪心汤	215

胡教授向你推荐47道营养蔬菜汤.....216

白茅根豆腐汤●豆腐丝瓜汤●萝卜豆腐汤	216
姜葱豆腐汤●菇笋豆腐汤	
海带豆腐汤●绿茶山药豆腐汤	217
海带绿豆汤●绿豆百合汤	
枸杞叶菊花绿豆汤●绿豆银耳汤	218
胡萝卜菜汤●胡萝卜甘蔗汤	
生姜芥菜汤●红薯芥菜汤	219
菜心冬瓜汤●冬瓜海米汤	
海带黄豆汤●海带菠菜汤	220
莲子萝卜汤●莲子山药甜汤	
红枣红糖煮南瓜●紫菜南瓜汤	221
薏米芹菜汤●牛奶芹菜汤	

韭菜豆芽猪血汤●枸杞叶咸蛋汤	222
清煲小白菜汤●鲜蔬菜浓汤	
炖三雪●四红汤	223
洋葱红豆汤●洋葱四味汤	
腐竹马蹄汤●马蹄鲜藕汤	224
马蹄豆腐汤●佛手瓜煲马蹄	
菠菜银耳汤●蜜橘银耳汤	225
毛豆浓汤●西红柿豆芽汤	
菠萝苦瓜汤●山楂二皮汤	226
生姜红枣汤●海底椰红枣汤	
红枣木耳汤●牛蒡豆皮丝汤	227

胡教授向你推荐98道营养荤汤.....228

白萝卜排骨汤●海带花生排骨汤	
排骨蘑菇汤●木瓜排骨汤	228
海带绿豆排骨汤●山药黄豆排骨汤●板栗红枣排骨汤	
绿豆陈皮排骨汤●胡萝卜土豆排骨汤	229
玉米猪骨汤●苦瓜猪骨汤	
黄豆猪骨汤●木瓜猪骨花生汤●党参豆芽猪骨汤	230
咸猪骨豆腐汤●凤爪龙骨汤●海底椰煲龙骨	
猴头菇煲龙骨●冬瓜脊骨汤	231
粉丝紫菜肉丝汤●雪梨瘦肉汤	
红豆茅根瘦肉汤●杏仁瘦肉汤●黄瓜瘦肉汤	232
马齿苋瘦肉汤●百合桂圆瘦肉汤●胡萝卜马蹄瘦肉汤	
黑木耳红枣瘦肉汤●空心菜茅根瘦肉汤	233
银耳炖猪蹄●海带煲猪蹄	
木瓜猪蹄汤●百合猪蹄汤●粉葛猪蹄汤	234
西红柿猪肝汤●胡萝卜猪肝汤	
猪肝豆腐汤●猪肝菠菜蛋花汤●枸杞叶猪肝汤	235
四神猪肚汤●莲子枸杞炖猪肚	
玉米猪小肚汤●上海青猪腰汤●黄豆芽猪腰汤	236
菜干煲猪肺●枸杞叶猪心汤	
哈密瓜猪胰汤●百合桂圆猪脑汤●菊花天麻猪脑汤	237
花生牛肉汤●黑豆牛肉汤	



火腿竹笋汤●冬瓜火腿汤●竹笋鹌鹑蛋火腿汤	238
西红柿羊肉汤●竹笋羊肉清汤●板栗红枣鸡汤	
杂菌炖家鸡●人参红枣鸡腿汤	239
胡萝卜鸡腿汤●五圆煲整鸡	
板栗土鸡汤●玉米煲土鸡●山药枸杞母鸡汤	240
西瓜煲鸡●海参煲鸡	
乌鸡冬瓜汤●苦瓜菠萝炖鸡汤●椰子银耳鸡汤	241
板栗鸡肉汤●黄花冬菇鸡肉汤●龙眼肉炖鸡	
哈密瓜螺肉鸡汤●参须雪梨乌鸡汤	242
燕窝椰子炖母鸡●红枣猪骨炖乌鸡	
鸡肉蘑菇汤●海带炖鸡●海参鸡肉汤	243
海带枸杞鸡腿汤●淡菜乌鸡腿汤	
补髓清汤●百合桂圆鸡心汤●燕窝红枣鸡丝汤	244
青橄榄炖水鸭●银耳香梨老鸭汤	
薏米绿豆老鸭汤●酸菜鸭汤●党参茯苓水鸭汤	245
黑豆狗肉汤●莲子山药鹌鹑汤	
桂圆百合炖鹌鹑●蜜梨海蜇鹌鹑汤●龙骨煲鹌鹑	246
椰子红枣老鸽汤●党参黄芪乳鸽汤	
火腿鸽子汤●百合汽锅鸽子●龙眼老鸽汤	247

胡教授向你推荐55道营养水产汤.....248

天麻鱼头汤●丝瓜鱼头豆腐汤●鲜菇豆腐鱼头汤	248
香菜皮蛋鱼干汤●皮蛋鱼片汤	
豆腐海带鱼尾汤●丝瓜香菇鱼尾汤	249
胡萝卜鲫鱼汤●羊肉鲫鱼汤	
草菇豆腐鲫鱼汤●豆豉粉葛鲫鱼汤	250
奶白鲫鱼汤●白果仁鲫鱼汤	
冬瓜炖鲤鱼●莲藕鲤鱼汤	251
小白菜鲤鱼汤●鲤鱼苦瓜汤	
枸杞鲤鱼汤●木瓜鲤鱼汤	252
草鱼炖豆腐●无花果草鱼汤	
木瓜鱼尾汤●冬瓜草鱼汤	253
胡萝卜生鱼汤●苹果生鱼汤	
红枣枸杞煲生鱼●花旗参无花果生鱼汤	254

柠檬红枣炖鲈鱼●木瓜鲈鱼汤	
黄花菜甲鱼汤●山药枸杞炖甲鱼	255
鳝鱼炖虾汤●金针菇鳝鱼汤	
花生牡蛎瘦肉汤●牡蛎猪瘦肉汤	256
牡蛎紫菜汤●清炖牡蛎	
人参鹿茸炖乌龟●芡实枸杞龟苓汤	257
香菇海蜇汤●清炖黄颡鱼	
苦瓜炖蛤蜊●白菜蛤蜊汤	258
虾皮豆腐汤●冬瓜草菇虾汤	
虾仁韭菜汤●干贝鲜虾汤	259
章鱼干煲猪蹄汤●木瓜墨鱼汤	
墨鱼牡蛎汤●参须枸杞炖墨鱼	260
香菇滚田鸡汤●绿豆荷叶田鸡汤	
黄花菜田鸡汤●枸杞田鸡汤	261

胡教授向你推荐112道营养药膳汤.....262

参杞香菇瘦肉汤●山药玉米须瘦肉汤	
山药熟地瘦肉汤	262
玄参生地麦冬汤●沙参玉竹百合汤	
灵芝蜜枣瘦肉汤●杏仁萝卜汤●菟丝子瘦肉汤	263
罗汉果瘦肉汤●红枣党参汤	
藕节生地排骨汤●西洋参排骨汤●山药白芍排骨汤	264
黄精排骨补脑汤●生地莲藕排骨汤●核桃排骨首乌汤	
黄瓜扁豆排骨汤●百合红枣排骨汤	265
无花果排骨汤●二冬生地炖脊骨●生地莲藕猪骨汤	
夏枯草黄豆脊骨汤●山药杜仲猪尾汤	266
牛膝炖猪蹄●玉米须炖猪蹄	
药膳猪心汤●桂圆猪心汤●远志茯神炖猪心	267
灵芝猪心汤●丹参猪心汤	
生地炖猪心●麦冬炖猪肚●猪肚三神汤	268
车前草猪肚汤●天麻炖猪脑	
沙参玉竹煲猪肺●胖大海炖猪肺●茅根雪梨猪肺汤	269
党参当归猪肝汤●豆芽猪腰汤	
人参腰片汤●党参马蹄猪腰汤●猪腰煲杜仲	270

红枣桂圆猪皮汤●补肾牛肉汤	
红枣党参牛肉汤●当归牛肉汤●黄芪牛肉蔬菜汤	271
归芪羊肉汤●川芎当归羊肉汤●活血通络狗肉汤	
沙参玉竹兔肉汤●杜仲核桃兔肉汤	272
甘草红枣炖麻雀●丹参田七清鸡汤	
参茸鸡肉汤●人参糯米鸡汤●阳起石公鸡汤	273
竹荪鸡汤●党参茯苓鸡腿汤	
当归桂圆炖鸡肉●阿胶鹿茸公鸡汤●金樱子煲鸡	274
人参乌鸡汤●当归黄芪乌鸡汤●人参当归乌鸡汤	
鹿茸炖乌鸡●鹿茸枸杞乌鸡汤	275
白果莲子乌鸡汤●清补凉炖乌鸡	
西洋参炖乌鸡●地黄乌鸡汤●决明五味炖乌鸡	276
黑豆乌鸡汤●川芎炖鸭汤●土茯苓绿豆老鸭汤	
沙参玉竹老鸭汤●茅根生地老鸭汤	277
沙参天冬炖老鸭●党参黄芪乳鸽汤●冰糖燕窝炖乳鸽	
生地绿豆乳鸽汤●北沙参玉竹老鸽汤	278
土茯苓煲乳鸽●玉竹沙参炖鹌鹑	
杜仲鹌鹑汤●白果炖鹌鹑●玉竹南杏鹌鹑汤	279
益母草煲鸡蛋●桂圆鸡蛋汤	
红枣鸡蛋汤●川芎白芷炖鱼头	280
红枣生鱼汤●黄芪带鱼汤	
土茯苓龙骨甲鱼汤●沙参玉竹炖甲鱼	281
土茯苓老龟汤●芡实乌龟汤	
黄芪红枣鳝鱼汤●生地螃蟹汤	282
五子下水汤●四物炖豆皮汤	
玉竹麦冬炖鸭梨●夏枯草黑豆汤	283
鸡骨草舒肝汤●鱼腥草绿豆汤	
川贝炖豆腐●川贝炖蜜梨	284
黄芪当归补血汤●莲子茯苓养生汤	
红枣枸杞阿胶浆●桂圆芝麻补血汤	285



Part 3

营养粥



胡教授告诉你怎样喝粥、煲粥更营养……287

怎样喝粥更营养	287
怎样煲粥更营养	289
喝粥、煲粥宜忌	293

胡教授告诉你20道最受欢迎的营养粥……296

小米粥	296
八宝粥	297
皮蛋瘦肉粥	298
银耳莲子粥	299
绿豆粥	300
排骨粥	301
红薯粥	302
黑米粥	303
南瓜粥	304
虾粥	305
冰糖百合粥	306
牛肉粥	307
猪肝瘦肉粥	308
田鸡粥	309
香菇鸡翅粥	310
燕窝粥	311
生滚花蟹粥	312
生鱼粥	313
鳝鱼粥	314
香菇鲜虾粥	315



胡教授向你推荐32道营养蔬果粥.....316

- 香菜葱白粥●芹菜豆腐粥●白菜粥.....316
韭菜大米粥●包菜虾米粥
菠菜粥●空心菜粥317
苦瓜大米粥●胡萝卜小米粥
萝卜大米粥●莲藕绿豆粥318
香菇大米粥●红薯红枣粥
香椿粥●草菇小米粥319
韭菜西葫芦粥●山药豆腐粥
杂菌粥●豌豆豆腐粥320
木瓜糙米粥●香蕉大米粥
苹果麦片粥●贡梨粥321
菠萝西米粥●杨桃苹果粥
猕猴桃大米粥●猕猴桃西米粥322
椰子山楂粥●雪梨黄瓜粥
蜂蜜西红柿粥 ●白虎粥●鸭梨粥323

胡教授向你推荐35道营养肉蛋粥.....324

- 鹌鹑蛋菜心粥●鸡蛋生菜粥●鸡蛋麦片粥.....324
双蛋香菇粥●鸡蛋牛肉粥
萝卜干肉末粥●猪肉生菜粥325
瘦肉黑米粥●香菇猪肉粥
黄花菜瘦肉粥●西红柿猪骨粥326
猪肝绿豆粥●猪肝木耳粥
胡萝卜猪肝粥●猪肝猪肚粥●冬瓜排骨粥.....327
糙米排骨粥●皮蛋排骨粥
猪脑粥●莲子猪心粥●淡菜猪腰粥.....328
猪肚萝卜粥●牛腩苦瓜粥
芹菜牛肉粥●香浓火腿粥●火腿菠菜粥.....329
叉烧青豆粥●洋葱鸡腿粥
乌骨鸡粥●花生鸡粥●香菇木耳鸡丝粥.....330
香菇鸡粥●鸡肝大米粥
香菇鸡翅粥●鹌鹑胡萝卜粥331

胡教授向你推荐31道营养水产粥.....332

- 鲮鱼干贝粥●生菜鲮鱼粥●鲮鱼豆腐粥.....332
鲮鱼扁豆粥●黄瓜鱼片粥
生菜鱼肉粥●黄花鱼粥333
草菇鳕鱼粥●桂花鱼小米粥
百合鲫鱼粥●鲜香鲤鱼粥334
大米鲈鱼粥●天麻鱼头粥
鳗鱼粥●草鱼猪骨粥335
银鱼萝卜粥●鲜滑泥鳅粥
鳝鱼胡萝卜粥●甲鱼粥336
墨鱼猪肉粥●鲜香牡蛎粥
海参大米粥●章鱼猪蹄粥337
虾仁白菜粥●虾球干贝粥
绿茶虾仁粥●青豆虾仁粥338
淡菜韭菜粥●蟹肉莲藕粥
蟹柳豆腐粥●鱿鱼冬瓜粥339

胡教授向你推荐39道营养药膳粥.....340

- 阿胶红枣粥●花生粥●莲子粥.....340
排毒养颜粥●石膏退热粥
红米粥●小米绿豆粥341
消斑药材粥●六味地黄粥
紫苏大米粥●当归玉米粥●肉桂甜粥.....342
黑米党参粥●党参猪肝粥
莲子安神粥●党参百合粥343
山药小米粥●石斛清热粥
白术猪肚粥●益母草粥●玫瑰花粥.....344
鹿茸大米粥●燕窝大米粥
贝母白果粥●阿胶糯米粥●枇杷叶粥.....345
荷叶冬瓜粥●茶末稀粥
玉竹养心粥●补血花生粥346
补益桂圆粥●决明降脂粥
五味补虚正气粥●西洋参红枣粥347
炮姜薏米粥●垂盆草粥
鹿茸钩藤粥●白芍桃仁粥●竹叶沙参粥.....348



Part 1

营养菜

古人早就说过：“五谷为养，五畜为益，五菜为充，五果为助”，各类食品在膳食中都有一席之地。营养学家也告诫我们，世界上没有一无是处的食物，也没有十全十美的食物，食物的妙处、营养，全在于合理搭配，取长补短。

胡教授告诉你怎样做菜、吃菜更营养 ...13

胡教授告诉你20道最受欢迎的营养菜 ...22

胡教授向你推荐127道营养蔬菜42

胡教授向你推荐63道营养豆制品74

胡教授向你推荐55道营养菌菇菜90

胡教授向你推荐207道营养荤菜104

胡教授向你推荐119道营养水产156



胡教授
告诉你

怎样做菜、吃菜更营养

胡教授说，中国老百姓的传统饮食习惯是粗茶淡饭，许多流传下来的传统膳食原则就很好地说明了这一点，如“饮食宜清淡，以素食为主”，“可一日无肉，不可一日无豆”，“食，不可无绿”，“萝卜白菜汤，吃了保健康”，“得谷者昌，失谷者亡”等，因此，虽然现在物质条件好了，但也千万不能忘记“粗茶淡饭、青菜豆腐保平安”的中华民族传统膳食规律。

巧做营养美味菜

处理蔬菜的时间有讲究

蔬菜买回家后不能马上整理。许多人都习惯把蔬菜买回家以后就立即整理，整理好后却要隔一段时间才炒。包菜的外叶、莴笋的嫩叶、毛豆的荚都是活的，它们的营养物质仍然在向食用部分，如叶、球、豆粒运输，保留它们有利于保存蔬菜的营养物质。整理以后，营养容易丢失，菜的品质自然下降，因此，不打算马上炒的蔬菜就不要立即整理，应现理现炒。

蔬菜不要先切后洗

许多蔬菜，人们都习惯先切后清洗，其实，这样做是非常不科学的。因为这种做法会加速蔬菜营养素的氧化和可溶物质的流失，使蔬菜的营养价值降低。蔬菜先洗后切，维生素C可保留98.4%~100%，如果先切后洗，维生素C就会降低到73.9%~92.9%。正确的做法是：把叶片剥下来清洗干净后，再用刀切成片、丝或块，随即下锅烹炒。

还有，蔬菜不宜切得太细，过细容易丢失

营养素。据研究，蔬菜切成丝后，维生素仅保留18.4%。至于花菜，洗净后只要用手将一个个绒球肉质花梗团掰开即可，不必用刀切，因为刀切时，肉质花梗团便会被弄得粉碎不成形，当然，最后剩下的肥大主花大茎要用刀切开。总之，能够不用刀切的蔬菜就尽量不要用刀切。



切出肉类好营养

要根据“横切牛羊竖切鸡，斜着来切猪肉皮”的原则来切肉类食物，就是说切猪肉时要顺着纹路稍斜来切，即斜刀，因为猪肉质地较嫩，如不斜着切，在上浆或用热油滑炒时容易断碎；鸡肉质地细嫩，特别是鸡脯肉，更嫩，切时不仅要顺纹路切，而且还要切得比猪肉粗一点；而切牛羊肉时则要相反，必须要横着纹路切，因为牛羊肉质要比猪肉、鸡肉老许多，韧性又强，如不横切，经烹调后肉会难以嚼烂，只有横切，牛羊肉方能导热快、入味均、口感嫩。

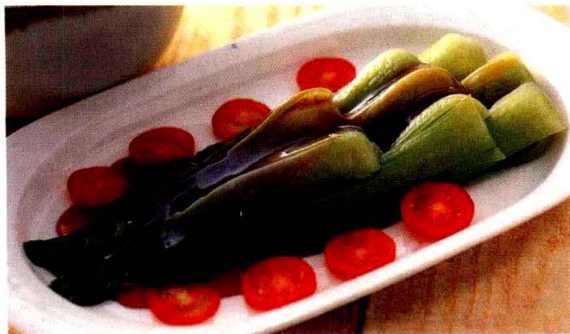
炒菜用铁锅最好

炒菜用铁锅效果最好，不但维生素损失少，而且可补充铁质。若用铜锅煮菜，维生素C的损失要比用其他炊具高2~3倍，这是因为铜锅煮菜会产生铜盐，促使维生素C氧化。

铝锅炒菜危害大

铝制品受热后，分子极为活跃，特别是遇到酸、碱性食物时，更易发生化学反应而形成铝化合物。铝元素融入食物进入人体后，便在肝、肾、脾、甲状腺及脑组织中蓄积，它能抑制消化道对磷的吸收，扰乱磷代谢，破坏胃蛋白酶的活性，导致消化功能紊乱，不利于人体排毒。

一个人摄入的铝元素超过正常值的5倍，就会产生疾病。儿童体内铝含量过高，会反应迟钝、早衰；成年人体内铝含量过高，会早衰，生育痴呆子女；老年人体内铝含量过高，会患痴呆症。科学家曾对一名5岁和一名9岁因患早衰症（出现白发、皱纹，老态龙钟）而死的女孩进行解剖，发现其大脑中铝元素的含量比正常人高出6倍以上。虽然并非每个吃用铝锅炒菜的人都会出现这类情形，但食铝过多确实对人体有害。



炒菜的油温最好控制在200℃以下

炒菜时先熬油已经成为很多人的习惯，要么不烧油锅，一烧油锅必然弄得油烟弥漫，其实，这样做是有害的。炒菜时，当油温高达200℃以上时，会产生一种叫做“丙烯醛”的有害气体，它是油烟的主要成分，还会使油产生大量极易致癌的过氧化物，所以炒菜时最好将油温控制在200℃以下。

炒蔬菜要旺火快炒

炒蔬菜时，要等锅里的油温超过100℃，即气泡消失后再倒菜入锅，急火快炒可保留82.7%~99.3%的维生素C，如采用一般的炒、煮、焖，维生素C仅可保留31.6%。而且，炒的时间越长，营养素损失越多，据研究，蔬菜煮10分钟，维生素C损失16%，煮30分钟则损失35.7%。



微火炒菜危害大

许多人担心用急火、大火炒菜会破坏蔬菜中的营养，就采用微火小炒，大量实践和研究都证明，用微火、小火炒菜是不科学的。用急火爆炒容易在极短的时间内将菜炒好，可以大大减少菜肴中营养素的破坏和损失。经研究证明，在蔬菜加热过程中，其所含的营养素是在不断遭到破坏的，加热的时间越长，蔬菜的营养丢失越多。专家测定，绿色蔬菜急火爆炒，可使胡萝卜素的保存率达到76%~90%，维生素C的保存率达到60%~80%，而大白菜若在锅内煮5分钟，维生素C的损失率可达45%。

维生素C对促进肠道排毒起着重要作用，如

果长期食用这类维生素C大量缺失的菜肴，于肠道的有效排毒非常不利，从而造成人体毒素的堆积，易诱发各类疾病，影响人体健康。所以，炒菜的时间越短越好，切忌用微火慢炒。

炒青菜宜加醋

炒蔬菜时如果在蔬菜下锅后就加一点醋，能减少蔬菜中维生素C的损失，促进钙、磷、铁等矿物成分的融解，提高菜肴的营养价值和人体对营养素的吸收利用率。

炒菜最好盖上锅盖

炒菜盖上锅盖可隔绝空气，减少氧化作用，菜的营养素损失就会减少。如果敞锅炒菜，就会损失一半的维生素C和10%~30%维生素A。

炒菜不宜放油过多

炒菜时放油太多，菜的外部会包上一层脂肪，使调味料的滋味不易渗入菜内，食后消化液不能完全与食物接触，不利于消化吸收。因此，炒菜时应适量用油。

放盐的最佳时间

用豆油、菜子油做菜，为减少蔬菜中维生素的损失，一般应在菜炒熟后再放盐。

用花生油做菜，由于花生油极易被黄曲霉菌污染，故应先放盐炸锅，这样可以大大减少黄曲霉菌毒素。

用荤油做菜，可先放一半盐，以去除荤油中残留的有害物质，菜炒熟后再加一些盐。

在做肉类菜肴时，为使肉类炒得嫩，应在肉炒至八成熟时放盐。



炒蔬菜时，应等到出锅时再放入食盐和味精，因为蔬菜含水分多在90%以上，先放入食盐，菜体内的水分便会向外渗，使蔬菜的鲜嫩口感变差。

放料酒的最佳时机

烹制鱼肉、羊肉等荤菜时，放一些料酒可让其腥气蒸发，因此，加料酒的最佳时间应当是烹调过程中锅内温度最高的时候。

炒肉丝要在肉丝煸炒后加酒；煎鱼应在鱼煎好后加酒；炒虾仁最好在炒熟后加酒；煲汤一般在沸腾后改用小火炖、煨时放料酒。

使用味精小窍门

味精在常温下不易溶解，在70℃~90℃时溶解最好，鲜味最足，当温度超过100℃时，味精就会随水蒸气蒸发，温度超过130℃时，味精就会变质为焦谷氨酸钠，不但没有鲜味，还会产生毒性，所以炖、烧、煮、熬、蒸的菜不宜过早放味精，在将出锅时放最好。

烹制酸性菜肴，如糖醋、醋熘、醋椒菜类

时不宜使用味精，因为味精在酸性环境中不易溶解，酸性越大，溶解度越低，鲜味的效果也越差。

拌凉菜使用晶味精时，应先用少量热水将其化开，然后再浇到凉菜上，这样效果较好（因味精在45℃时才能发挥作用）。如果用晶味精直接拌凉菜，不易拌均匀，影响味精的提鲜作用。

烧鱼适时放姜保营养

烧鱼时，放一些生姜可以去腥增鲜，但如果过早地放入生姜，鱼体浸出液中的蛋白质会影响生姜中有益物质的浸出，使生姜不能发挥去腥作用。当鱼体的浸出液略偏酸性（pH值5.5左右）时，放入生姜，其去腥的效果最佳。因此，烧鱼时应在鱼的蛋白质凝固后再加入生姜，以发挥生姜去腥增香的功能。

勾芡、挂糊也有讲究

炒菜时用淀粉勾芡，可使汤汁浓厚，而且淀粉糊包围着蔬菜，有保护维生素C的作用。勾芡的食物，汁液（鲜味成分）不易外溢、流失，从而达到让食物外焦里嫩、口感好的目的。

同理，油炸时给原料挂糊，也可起到保护

营养素、改善口味的作用。油炸食物时，在原料表面裹上一层淀粉或面粉糊，避免食物与热油直接接触，从而减少蛋白质的变性和维生素的损失。

油炸食物营养损失最多

油炸食物时，维生素B₁损失60%，维生素B₂损失90%以上。特别是当油温高达135℃左右时，食物还易发生脂肪变性，产生有毒物质。

烹饪肉类食物小窍门

动物性食物一般都比较难消化，烹调时应烧熟煮烂，以利于消化吸收。

煮肉时，盐应迟些放，这样更易将肉煮烂。

炒肉时可先放淀粉或酱油拌一下，这样既保护维生素、蛋白质，也可使肉质更鲜嫩可口。

矿物质让黄豆制品更营养

黄豆含有丰富的蛋白质和维生素，将其加工成豆浆、豆腐等，不仅可保留原来的营养成分，而且更有利于机体吸收。在加工黄豆的过程中，加入一些矿物质，可提高它的营养价值。

吃菜有方更营养

荤素搭配保健康

按照中国营养学会推荐的膳食营养金字塔建议，要保持健康的饮食，每人每天必须吃100~200克水果和400~500克蔬菜，而现代中国人每人每天吃的蔬菜平均仅276克，水果仅45克，远远低于建议的标准。胡教授说，中国

