

YINGYANG WUCANXIAOYE

大 众 流 行 食 谱

主编 吴秀微

营 养

午餐宵夜



午餐营养全面
宵夜美味多滋

朝華出版社

大 众 流 行 食 谱

营养午餐宵夜

YING YANG WU CAN XIAO YE

主编 吴秀微



朝華出版社

图书在版编目(CIP)数据

营养午餐宵夜/吴秀微主编. —北京:朝华出版社,

2005.10

(大众流行食谱)

ISBN 7-5054-1387-2

I. 营… II. 吴… III. 食谱 IV. S972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 114996 号

营养午餐宵夜

主 编:吴秀微

责任编辑:王 磊

责任印制:赵 岭

出版发行:朝华出版社

社 址:北京市车公庄西路 35 号 邮政编码:100014

电 话:(010)68433166(总编室)

(010)68413849/68433213(发行部)

传 真:(010)88415258(发行部)

印 刷:北京业和印务有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:850×1168mm 32 开

字 数:100 千字

印 张:4.25

版 次:2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

装 别:平

书 号:ISBN 7-5054-1387-2 G·0756

定 价:60.00 元(全 10 册)

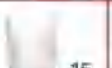
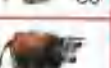
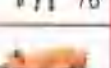
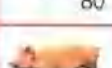
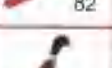
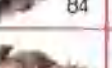
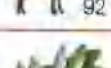
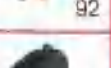
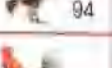
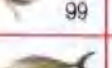
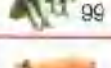
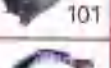
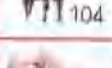
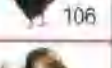
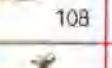
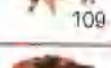
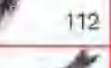
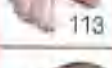
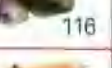
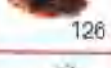
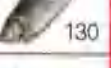
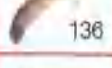
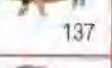
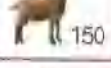
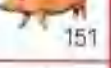
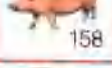
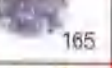
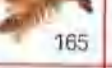
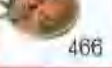
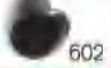
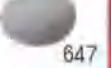
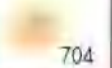
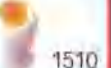
版板所有 翻印必究·印装有误 负责调换

食物相克中毒图解

解 地浆水	鸭蛋 李子	解 绿豆	肝脏 雀肉	解 冬瓜汁	李子 鲭鱼	解 鸡屎白	田螺 痢面
解 藕节	柿子 毛蟹	解 胡荽	蛤 田螺	解 大蒜汁	毛蟹 柑橘	解 黑豆甘草	鳗 牛肝
解 地浆水	牛肝 鳗	解 地浆水	生花生仁 螃蟹	解 鸡屎白	雀肉 李子	解 绿豆	牡蛎 红糖
解 鸡屎白	李子 鸡肉	解 地浆水	鱿鱼 柿子	解 藕节	毛蟹 茄子	解 地浆水	燃桑枝柴 鳊鱼
解 地浆水	田螺 玉米	解 蟹	红枣 鳊鱼	解 地浆水	牛乳 菠菜	解 柑橘皮	毛蟹 香瓜
解 蟹	南瓜 鳊鱼	解 绿豆	猪肉 田螺	解 橄榄汁	鳖 芹菜	解 黑豆甘草	柴鱼 南瓜
解 韭菜汁	红薯 石榴	解 地浆水	竹笋 羊肝	解 人乳和豉汁	犬肉 蒜头	解 黑豆甘草	鲫鱼 蜜
解 绿豆	牛乳 生鱼	解 地浆水	冰 田螺	解 地浆水	守宫尿 米饭	解 黑豆甘草	鳗 酸醋

食物胆固醇含量

(毫克/100克)

五谷类	 0	豆制品	 0	蔬菜类	 0	植物油	 0	水果类	 0
海参	 0	酸奶	 15	牛奶鲜	 15	海蜇皮	 16	脱脂奶粉	 28
田鸡(青蛙)	 40	火腿	 45	火腿肠	 57	牛肉瘦	 58	兔肉	 59
羊肉(瘦)	 60	牛奶粉	 71	小黄鱼	 74	带鱼	 76	酱牛肉	 76
蛇肉	 80	香肠	 82	鲤鱼	 84	酱羊肉	 92	猪耳	 92
猪油	 93	鸭肉	 94	鸽肉	 99	鲢鱼	 99	甲鱼	 101
牛肚	 104	鸡肉	 106	青鱼	 108	猪肉肥	 109	花鲢	 112
鸡翅	 113	鲜贝	 116	羊肚	 124	黄鲢	 126	鲫鱼	 130
泥鳅	 136	猪大肠	 137	羊肉(肥)	 148	羊大肠	 150	猪心	 151
猪舌	 158	猪肚	 165	对虾	 165	蚌肉	 239	河蟹	 267
蟹(黄)(鲜)	 466	鹌鹑蛋	 515	鸡蛋	 585	松花蛋(鸭)	 602	鸭蛋	 647
鸡肝	 676	鹅蛋	 704	鱿鱼干	 871	鲱鱼子	 1070	鸡蛋黄	 1510
鸭蛋黄	 1576	鹅蛋黄	 1696	羊脑	 2004	牛脑	 2447	猪脑	 2571

烩玉子豆腐



原料

猪瘦肉 100 克，蟹柳 2 条，咸蛋黄 1 个，玉子豆腐 2 条，青椒 1 个，姜片少许，蒜蓉少许，食盐 3 克，醋 3 克，上汤 10 克，生粉少许，食用油 10 克。

做法

1. 将猪瘦肉剁碎；蟹柳斜刀切菱形件；蛋黄切粒；玉子豆腐切厚片；青椒斜刀切件。
2. 起锅爆香姜片、青椒件、蒜蓉，放入瘦肉碎炒香，注入上汤，放入蟹柳、蛋黄粒、玉子豆腐片煮 3 分钟，加食盐和醋调味拌匀。
3. 待汤沸时，用生粉勾芡上碟即可。

卤鸭捞面



卤鸭腿1只，蛋面100克，菜心150克，蒜蓉5克，食盐3克，蚝油10克。

原料

做法

1. 将卤鸭腿斩件；菜心洗净，飞水至熟；蛋面用温水略泡。
2. 起锅注入适量清水烧沸，放入蛋面煮5分钟至熟，捞起上碟，放入卤鸭件、菜心。
3. 起锅放入蚝油、食盐、蒜蓉及少许面汤烧沸，淋在蛋面上即可。

鸡汤米线



原料 米线 100 克，西兰花 50 克，红萝卜半根，葱花少许，食盐 3 克，高汤 3 杯，麻油少许。

1. 将米线用盐水浸泡；西兰花切小件，入开水略烫，捞出投凉；红萝卜切丝。
2. 起锅注入鸡汤烧沸，放入米线、红萝卜煮 2 分钟，用食盐调味，放入西兰花件略煮。
3. 上汤碟，撒入葱花，淋入麻油即可。

做法

海鲜钵仔饭



香米饭 250 克，花蟹 1 只，鲜虾仁 100 克，八爪鱼 1 只，鲜草菇 3 朵，葱花少许，食盐 3 克，胡椒粉少许，上汤 10 克，花生油 250 克。

原料

做法

1. 将花蟹剖净，斩件；鲜虾仁洗净；鲜草菇飞水，切开；八爪鱼剖净。
2. 将香米饭、鲜草菇、蟹件、鲜虾仁、八爪鱼放入钵中，用食盐、胡椒粉、上汤调味拌匀。
3. 用另一钵仔饭扣，入笼猛火蒸 10 分钟，取出撒入葱花即可。

鲜汁肉饼



原料

猪五花肉 150 克，鹅肠 200 克，红萝卜 1 个，鲜冬菇 50 克，西芹 50 克，食盐 3 克，胡椒粉少许，蚝油 5 克，鲍汁 5 克，上汤 50 克，生粉 3 克，花生油 10 克。

做法

1. 将猪五花肉剁成肉末；鹅肠用白醋、生粉搓洗干净，用盐水飞水至熟，上碟；红萝卜、西芹、鲜冬菇切粒。
2. 将肉末、红萝卜粒、冬菇粒、西芹粒加少许食盐、胡椒粉、生粉打至起胶，制成肉饼；用平锅将其两面煎香，取出。
3. 起锅注入蚝油、鲍汁、上汤烧沸，放入肉饼慢火煮熟，加食盐调味，上碟子；用原汁勾芡，淋于鹅肠上即可。

菠萝肉片



猪五花肉 100 克，菠萝 1 个，蛋清少许，青椒 1 个，红椒 1 个，姜片 2 片，食盐 3 克，糖醋汁 5 克，生粉 5 克，花生油 500 克。

原料

做法

1. 将猪五花肉切块；菠萝削皮，挖去黑色孔眼，切块；青、红椒切丁。
2. 猪五花肉块用食盐、蛋清拌匀，拍上生粉略腌；起油锅烧至六成热，将猪五花肉块浸炸至金黄色，捞起沥干油分。
3. 起锅爆香姜片，放入菠萝块、青红椒丁略炒，注入糖醋汁，加食盐待煮沸时用生粉勾芡，放入肉块、淋包尾油上碟即可。

前 言

中国有句古话,叫“早上吃饱,中午吃好,晚上吃少”,这是人们在长期的生活实践中积累出来的养生经验,也说明了一日三餐在人们的日常生活中的作用。

早上是一天的开始,吃饱了全身精力充沛,一天的心情和状态也好。如今政府为了让人们重视早餐的作用,动员社会搞起了“早餐工程”,现在学校、小区门口等地方随处可见政府的健康早餐车,可以说人们不再为早餐发愁了,所以这里我们就不再对早餐多作表述,而着重提一下人们的午餐和宵夜该怎样制作和搭配。

所谓“午餐吃好”就是告诉人们,午餐营养能量的摄取直接影响到下午的工作质量,午餐起着承载上午机体能量消耗的补充和储备下午工作的能量的任务,因而午餐一兼两任,任务很重。所以,午餐的摄取要尤为的“精”,一定要注意营养的全面。为此,笔者结合自己多年积累的营养保健学方面的知识,以两菜一汤的标准食量科学搭配了午餐,解决了人们午餐零散盲目充填的状态。

“晚上吃少”告诉人们,夜晚的活动相对白天要少,消耗的能量也很少,因而,吃少部分食物就可以满足身体所需了,如果吃得过多,食物不能充分消化,时间长了,会使人发胖,也易引起胃病,宵夜要求精,以易消化,能量少为度,吃些家常小点、风味佳肴,品上几口美酒,无疑是对漫漫长夜的最好的消遣和诠释。

因编者水平有限,阅历高深,书中难免有不尽或不当之处,还望读者及同仁不吝赐教,批评斧正。

目 录

一、营养午餐.....	(7)
拌肘花·炆白菜卷·丝瓜杏仁排骨汤	(7)
拌口条·素炒白菜·莲叶煲鸡汤	(8)
榨菜耳丝·果汁白菜心·鲜荷莲藕汤	(9)
拌皮丝·芝麻白菜丁·节瓜瘦肉汤	(10)
拌猪肝·粉丝炆白菜·绿豆老鸽汤	(11)
木犀腰片·甘蓝泡菜·猪眼肉黄瓜汤	(12)
凉拌肚丁·蒜泥木耳菜·老黄瓜猪腰汤	(13)
拌肚丝·蒜片苋菜·青天葵瘦肉蜜枣汤	(14)
肚丝拉皮·萝卜松·三鲜汤	(15)
椿芽拌肚丝·菠菜油豆腐·三丝汤	(16)
皮冻·白菜粉条炒肉丝·丝瓜瘦肉汤	(17)
酱排骨·炒甘蓝块·渍菜肉丝汤	(18)
黄瓜拌肚丝·炸熘菠菜·红薯菠菜汤	(19)
小煎腌肉·姜汁菠菜·小白菜汤	(20)
泡菜肉末·生煸菠菜·芋儿汤	(22)
莴笋拌肚片·菠菜炒粉丝·白菜素汤	(23)
红油肚丝·菜心火腿片·冬菇红枣汤	(24)
盐水口条·白肉油菜·藕片汤	(25)
麻辣口条·鱼香油菜心·木耳冬笋汤	(26)
拌猪心·芝麻油菜·清汤冬菇	(28)

- 炆猪心·香肠炒油菜·三丝紫菜汤 (29)
- 凉拌耳丝·韭菜炒绿豆芽·荔枝桂圆汤 (30)
- 卤腰片·鸡油炒菠菜·紫菜萝卜汤 (31)
- 蒜泥腰片·韭黄银丝·百合莲花汤 (32)
- 凉拌番茄·韭菜炒鸡蛋·山药桂花汤 (33)
- 凤眼肝·干煸青椒·菠菜肉丁汤 (34)
- 荔枝肉·木犀尖椒·鲍鱼瘦肉汤 (35)
- 芹菜拌腐竹·姜丝炆腰花·黄豆肉骨汤 (37)
- 拌双皮·虾皮炒韭菜·五色猪瘦肉汤 (38)
- 芝麻拌菠菜·虾子炆芹菜·荔枝鸡爪汤 (39)
- 拌三鲜·糖醋胡萝卜·萝卜丝海带汤 (40)
- 盐卤鸡片·蜜汁番茄·番茄蛋汤 (41)
- 桃仁拌鸡块·番茄冰果·鸡蛋豆腐汤 (42)
- 卤汁肫肝·花生米拌黄瓜·鸡丝麻菇汤 (43)
- 凉拌肫肝·凉拌佛手里肾·草菇鸡蛋汤 (44)
- 拌两样·番茄烧鲜蘑·煎泡蛋汤 (45)
- 凉拌鸡丝·虾皮烧冬瓜·菜心木耳蛋汤 (46)
- 鸡丝馅菜·炒肉渍菜粉·芥菜咸蛋汤 (47)
- 白油鸡·素炒黄豆芽·酸菜皮蛋汤 (48)
- 白片鸡·炆芸豆·鹅肉补益汤 (50)
- 芥末鸡·红油扁豆·榨菜鸡蛋火腿汤 (51)
- 菠萝拌鸭块·葱爆羊肉·黄豆瑶柱兔肉汤 (52)
- 芥末鸭·姜丝肉·山药莲子羹汤 (53)
- 熟鸭肉拌双丝·雪花菠菜·穿山甲首乌汤 (54)
- 糖醋姜片·金丝菠菜·洋参冬瓜鸭汤 (55)
- 麻油豆腐皮·蒜片炒肉·九香虫杜仲汤 (56)
- 香椿拌豆腐·蒜泥肥肠·肉苁蓉鹿肾汤 (57)
- 黄瓜炒鸭肉·蒜泥拌茄子·奶油口蘑汤 (58)

鸡冻·蒜苗炒豆腐·蛤蚧猪腰汤	(59)
糖醋黄瓜·蒜薹炒肉·腊鸭煲冬菇汤	(60)
五香冬瓜·芝麻蒜薹·大米鸡汤	(61)
素炒茄丝·青蒜拌豆腐·虫草炖老鸭	(62)
鸡蛋松·清蒸茄子·附子肉汤	(63)
丝瓜炒鸡蛋·笋叶面疙瘩·木耳豆腐汤	(64)
椒油炆虾片·鲜姜炒蛋·枸杞鸡肉汤	(65)
黄瓜薏皮丝·肉丝炒蛋·鹿茸炖乌骨鸡	(66)
拌薏皮·清炒鸡蛋·莲叶煲鸡汤	(67)
香干拌海带丝·鸡丝炒蛋·杜仲羊腰汤	(68)
蛋皮海带卷·火腿炒蛋·牛肉萝卜汤	(69)
椒油炆海带丝·煎荷包蛋·茭白猪蹄汤	(70)
多味海带·欧式炸土豆丸子·枸杞羊肾汤	(71)
海带拌三丝·香菜拌土豆丝·羊卵升阳汤	(72)
海带芹菜拌鸭丝·油炸薯片·熟地片尾汤	(73)
姜葱拌海带丝·红薯肉饼·千斤拔牛骨汤	(74)
炸酥鱼·葱油薯块·西瓜皮荷叶海蜇汤	(75)
拌鱿鱼丝·炒莴笋·双翅汤	(76)
炆鱼丝·茄汁茭白·绿豆芽蛤蚧冬瓜皮汤	(78)
绿豆芽拌鸡丝·香椿炒鸡蛋·海参肉片汤	(79)
红油鱼丝·香椿豆腐卷·干贝汤	(80)
清汤鸡块·香椿煎豆腐·芦笋鲍鱼汤	(81)
白菜拌土豆丝·清蒸花菇·排骨藕汤	(82)
凉拌白肉·醋熘白菜·排骨海带汤	(83)
卤肉·奶油白菜·荷叶柠檬瘦肉汤	(84)

二、营养夜宵 (86)

莜面搓鱼子 (86)	爆鱼面 (99)
蜜三刀 (86)	肴肉面 (100)
蒸食炸 (87)	擂沙圆 (101)
炸回头 (87)	猪油夹沙粽 (101)
京东肉饼 (88)	肉骨头粥 (102)
褡裢火烧 (88)	面筋千张 (102)
灌肠 (89)	豆腐花 (103)
蛤蟆吐蜜 (89)	桂花糖油山芋 (103)
爱窝窝 (90)	橘肉圆子 (104)
老豆腐 (90)	赤豆茸冻 (104)
油茶 (91)	油余馒头 (105)
羊肉杂面 (91)	叉烧蛋球 (106)
漏鱼 (92)	萝卜丝油墩子 (106)
白水羊头肉 (92)	麻辣豆腐脑 (107)
白汤杂碎 (93)	香甜高粱糕 (107)
卤煮丸子 (93)	琼脂桂花豌豆冻 (108)
卤煮小肠 (94)	炸土豆串 (108)
羊霜肠 (95)	铁锅糊蛋 (109)
炖吊子 (95)	莲蓉松 (109)
爆肚 (96)	土豆咖喱蛋饼 (110)
炒肝 (96)	连理茄夹 (110)
爆糊 (97)	水晶番茄 (111)
百果大炭糕 (97)	酥炸臭豆腐 (111)
煎饼馃子 (98)	炒豆腐脑 (111)
炸鹌鹑 (98)	干香血豆腐 (112)
炸蚂蚱 (99)	豆腐夹沙 (112)

怪味炸饺	(113)	沙茶牛肉	(118)
红薯火锅	(113)	娥姐粉饺	(118)
风味麻辣烫	(114)	玉液叉烧包	(119)
鸭肉褡裢包	(115)	荷叶饭	(120)
酥脆烤馍	(115)	千层糕	(120)
翠绿馒头	(116)	牛肉烧卖	(121)
叉烧米粉	(116)	老婆饼	(122)
鸡血藤圆饺	(117)	平洲福肉饼	(122)
牛肉丸	(117)	蚝仔煎蛋	(123)