

国内第一本吃对家常菜的健康指导书！

范志红

吃对你的家常菜

范志红 著

在回家吃饭最健康的年代
是时候该问问自己了
家常菜，你吃对了吗？



全国百佳图书出版单位
化学工业出版社

范志红

吃对你的家常菜

范志红 著



全国百佳图书出版单位

化学工业出版社

吃对家常菜，全家更健康！

本书首次推出中国农业大学范志红教授的100多道私房家常菜谱。全书针对老年人、男人、女人、孩子以及上班族等特殊人群，分别根据其体质状况提出对应的饮食方案，并推荐最健康营养美味的家常菜谱。对每种菜谱均配精美彩色大图，详细营养解析，细致的步骤指导更方便。书中还附有范老师私房厨房小窍门，让您使用更方便。

书后贴心编排食材索引目录，让您根据家中食材轻松选做健康菜！

跟着范老师，一起吃出健康，吃出美味！

图书在版编目（CIP）数据

范志红 吃对你的家常菜 / 范志红著. — 北京：
化学工业出版社，2013.6
ISBN 978-7-122-17060-6

I. ①范… II. ①范… III. ①食品安全②食品营养
IV. ①TS201.6②R151.3

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第078040号



责任编辑：李娜 马冰初

全案统筹：

摄影：

装帧设计：

双福 SF文化·出品
www.shuangfu.cn

责任校对：王素芹

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011）

印装：北京画中画印刷有限公司

710mm × 1000mm 1/16 印张17 字数200千字

2013年9月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：33.00元

版权所有 违者必究

目录 Contents

第1章

给全家人的健康三餐

早餐这样吃最健康营养·····	2
中式豆浆菜包套餐·····	4
全麦杏仁三明治套餐·····	6
土豆肉菜套餐·····	8
豪华自助早餐·····	10
晚餐怎么吃，身体最买账？·····	12
燕麦枣肉豆浆 + 黑芝麻腰果菠菜 + 蒸藕丁·····	14
牛奶蛋羹 + 酸奶 + 什锦水果·····	16
凉拌海芽菜 + 生鱼片 + 大拌菜 + 燕麦大米粥·····	18
芝麻酱拌莴笋花 + 什锦炒大麦 + 清炖乌鸡菌汤·····	20
美味便当的健康原则·····	22
红烧牛肉便当·····	26
香浓蛋奶素便当·····	28
美味纯素便当·····	30
风味菜饼便当·····	32
幸福减肥便当·····	34

健康汤粥让你夏日保持美丽与活力···	36
花生百合红豆沙·····	39
小米燕麦香羹·····	40
豆蓉蛋花玉米羹·····	42
牛奶桂花龟苓膏·····	44



第2章

给爱美的女性

不饿也能轻松瘦身·····	46
煎银鳕鱼·····	49
瘦身八宝粥·····	50
极嫩低脂蛋羹·····	52
原味蒸蔬菜·····	54
紫色食物，陪伴美丽女人·····	56

给疲劳的上班族

第3章

美丽果蔬汁	59
草莓猕猴桃奶昔	60
紫米养颜饭	62
香甜炒桑葚	64
让肠道畅通的几个反思	65
海鲜味豆渣煎饼	70
燕麦芝麻红豆浆	72
杏仁木耳拌菠菜	74
紫甘蓝猕猴桃柠檬汁	76
甜食也能吃出健康	78
山楂苹果大枣汤	81
酒酿藕粉果干羹	82
姜汁撞奶	84
苹果核桃全麦煎饼	86
自制酸奶	88

眼睛喜欢哪些营养食物	92
蜜渍桑葚	95
枸杞小米粥	96
鸡蛋拌菠菜	98
胡萝卜鸡肝泥	100
用食物打败压力	102
莲子百合糙米粥	106
鸡汤银耳蚕豆	108
焯拌芝麻菠菜虾仁碎	110
胡萝卜冬笋炒豆腐干丝	112
明智选择夜宵的原则	114
牛奶糙米莲子粥	117
百合小米豆浆	118
鸡蛋青菜汤面	120
藕粉酸奶羹	122



第4章

给辛苦半生的爸妈

有利血压的低盐美食	124
茴香豆干炒蛋	126
蘑菇冬笋鸡翅汤	128
清蒸农家乐	130
麻酱青叶卷	132
别吃出糖尿病	133
红豆饭 + 白灼芥蓝蘑菇 + 蔬菜沙拉 + 皮蛋豆腐	136
拌菠菜金针菇 + 鸡肉煮杂菜 + 蒸荞麦面	138
什锦蒸饭 + 虾仁煮茼蒿 + 豆角香菇炒香干丝 + 猕猴桃	140
八宝粥 + 焯拌紫背天葵 + 海鲜豆腐蔬菜煲	142
让三餐远离痛风危险	144
椰汁牛奶	148
果蔬大拌菜	150
粉蒸时蔬	152
土豆鸡蛋饼	154
防癌饮食的原则	156
西兰花香菇三文鱼沙拉	158
芸豆紫米芝麻糕	160

酸奶猕猴桃木瓜冻	162
咖喱鸡肉	164



第5章

给成长中的孩子

如何让宝贝赢在起跑线上 (宝贝的科学喂养)	166
胡萝卜泥	170
清香青菜汁	172
鸡汤豌豆泥	174
补铁鸡肝泥	176
淡甜果米糊	178
吃足钙其实很容易	180
胡萝卜木瓜牛奶羹	184
麻酱凉面补钙餐	186
牛奶包子补钙餐	188
油菜炒香干补钙餐	190

奶酪素咖喱补钙餐	192
青春期要把铁补够	194
胡萝卜炖牛肉补铁餐	198
青椒洋葱炒鸡心补铁餐	200
黑芝麻果干红豆包补铁餐	202
羊杂汤补铁餐	204
腹泻之后怎么吃	205
胡萝卜炒米粥	208
肉桂酸奶	210
苹果莲藕羹	212
山药糯米大枣浆	214

醋拌海蜇裙带菜	222
香拌素三鲜	224
六个热菜	
豉蒸蟠龙鳝	226
清炖乌鸡盅	228
五福猪肉丸	230
嫩豌豆鲜百合炒虾仁	232
白灼豆苗	234
香菇滑丝瓜	236
饮料	
自制紫米核桃乳	238
主食	
虾肉五鲜饺子	240
无油八宝饭	242

给肠胃放个假	243
薯块百合小米粥	246
碧绿清香果菜汁	248
清爽炒藕片	250
鸡汤煮苋菜	252

米饭的创意吃法	254
香甜椰浆糙米饭	256
榴莲水果香饭团	258
清爽桃红饭卷	260
蔬菜奶酪米饭煎饼	262
索引：食材	264



第6章

健康节日餐

美味健康的春节家宴	216
五个凉菜	
卤水拼盘	217
椰蓉金银条	218
缤纷大拌菜	220

第1章 给全家人的健康三餐

美味健康早餐 / 晚餐 / 便当 / 汤粥

范老师健康讲堂





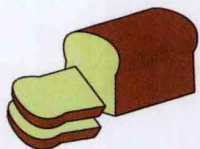
早餐这样吃最健康营养

吃早餐有益身体，这是人人皆知的常识。长年不吃早餐，不仅容易患胃病、胆结石，上午工作效率低，提前衰老，还容易因为午餐和晚餐食欲过旺而发生肥胖。但是，在上班的日子里，早上一般时间都很紧张；在休息的日子里，很多人又喜欢“补觉”，早上起得很晚，早饭干脆和午饭合并在一起。总之，无论有没有时间，早餐似乎都是一种奢侈。还有很多人不知道早餐该吃什么，除了牛奶、面包就是油条、豆浆，想不出还有什么其他花样。



那么，怎么吃早餐营养才比较全面呢？食物类别要全面，最好能包括四大类食物。

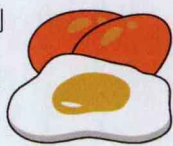
首先，淀粉类主食必不可少，包括各种粮食如各种米食、各种面食、小米、燕麦、大麦等；或者是富含淀粉的豆类，比如红豆、绿豆、芸豆、豌豆等等；也可以是富含淀粉的薯类，比如马铃薯、甘薯、山药、芋头等。



淀粉类主食是早餐的主要能量来源，而且对胃有保护作

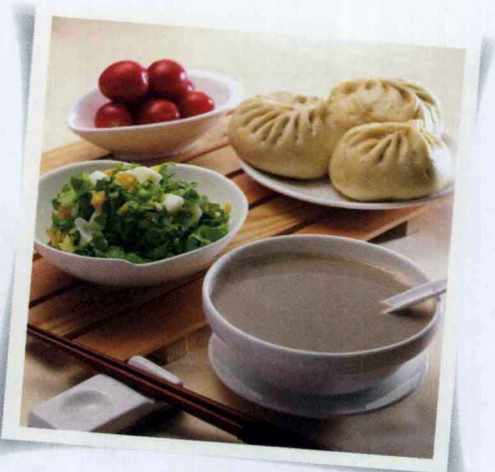
用。无论面包还是馒头，荞麦面还是烤红薯，绿豆煎饼还是肉菜包，燕麦片还是小米粥，它们都含有淀粉。

其次，奶类、蛋类、肉类、豆类至少要有一样。它们提供充足的蛋白质，而且可以延缓餐后胃的排空速度，让早餐更“扛饿”。比如说面包消化速度太快，配上牛奶就会好得多；单吃馒头、米饭也比较容易饿，配上鸡蛋、豆浆、熟肉、豆制品等，饱腹感就会增强，感觉也会更满足。



最难的是第三项要求——水果蔬菜至少有一样。烧饼加豆浆或牛奶加面包的传统早餐当中，几乎没有水果、蔬菜。一餐当中如果没有水果、蔬菜，那么它的膳食纤维数量就很难凑够，而且提供的营养元素不平衡，钾、镁元素数量过少。比如说，早上吃点凉拌蔬菜做的小菜，在煮汤面的时候加些青菜，吃个水果，或者喝杯纯果汁，都是补充蔬菜、水果的方式。

如果要让早餐 100 分，最好再能纳入坚果或种子。因为果仁不仅美味可口，而且富含维生素 E 和多种矿物质，还有帮助预防心血管疾病的作用。



晚上吃果仁、嗑瓜子，往往会过量而促进发胖，而早餐谁也不会多吃，加上一勺果仁或种子之后，早餐的美感和满足感会大大提升，营养品质也更高。

除了这些营养上的要求，早餐的设计中还要再加上一些具有相当挑战的条件：

- 一是要高营养素密度，体积小而营养素含量高；
- 二是要美味可口，激发早餐本来不太强烈的食欲；
- 三是要有高饱腹感，不至于到了 10 点就感觉饥饿；
- 四是要方便快捷，15 分钟之内就能吃到嘴里……



很多人大概会摇摇头说，这么苛刻的条件，真的能够做到吗？答案是肯定的。高品质的生活需要有改善生活的高度热情，需要有切实可行的策划，还需要烹调上的技术含量，关键在于筛选食材和烹调方法。但只要努力就能做到！在当今世界上，什么样的人才最珍稀？就是能让全家人健康生活的好主妇啊！

牛奶、燕麦片之类的早餐人们肯定都吃腻了。这里给大家奉上几个风格多样的早餐案例。



中式豆浆菜包套餐

营养 小提醒

黄豆、黑豆和芝麻不仅营养价值极高，还是传统滋补食物，对皮肤的健康也非常好。这套套餐包含了粮食、豆类、坚果、蛋类、蔬菜五种类型的食材，营养全面而平衡，有丰盛感。

原料

材料 速冻包子或蔬菜馅包子3个，鸡蛋1个，黄豆10克，黑豆、黑芝麻各5克，生菜叶1片，圣女果1碟。

调料 椒盐、香油各适量。



做法



1. 将黄豆、黑豆、黑芝麻淘洗干净放入豆浆机，选择“五谷豆浆”键；将生菜叶洗净撕碎。



2. 将鸡蛋放煮蛋器上，按“嫩煮”（或放入锅内煮熟）；将包子从冰箱中拿出，放进蒸盒，用蒸锅蒸好。



3. 圣女果洗净装盘，将煮好的鸡蛋冲冷去壳，切碎，撒上少许椒盐，加入1/2勺水、香油、生菜叶搅匀，把蒸好的包子取出放入盘中，将豆浆倒入碗中，摆上鸡蛋沙拉、圣女果即可。

范老师 饮食小窍门

豆浆可以头一天提前做好，分装一份放冰箱中，早上热一下可以喝。如果不怕凉的话，鸡蛋也可以头天晚上煮好，次日直接剥壳。

包子宜选蔬菜馅或荤素搭配馅，胡萝卜馅或小白菜馅最为理想，因为它们营养价值高。粉条馅的包子营养价值低。因为这种豆浆的脂肪含量偏高，鸡蛋中也含有脂肪，如果配合全是肉馅的包子，脂肪就显得过多。

这份早餐适合健康人群和蛋奶素食者，但不适合急性腹泻患者，坚果过敏者，面筋蛋白不耐受者，大豆蛋白不耐受者，鸡蛋蛋白不耐受者。



全麦杏仁三明治套餐

范老师 饮食小窍门

高血糖、高血脂、高血压、减肥者、蛋奶素食者都适合这套早餐，但急性腹泻患者，杏仁过敏者，对面筋蛋白不耐受者，对牛奶不耐受者均不适合。

原料

材料 全麦馒头 1 个，大杏仁 25 克，
热牛奶 200 克，生菜叶 2 片。

调料 沙拉酱 1/2 茶匙，橄榄油适量。



做法



1. 将全麦馒头切成 4 片；平锅上涂少量橄榄油，转小火放入馒头片两面烘干焙香，取出。



2. 将牛奶倒入杯中，放微波炉里高火热 1 分钟；将大杏仁切碎，生菜叶洗净，沥干。



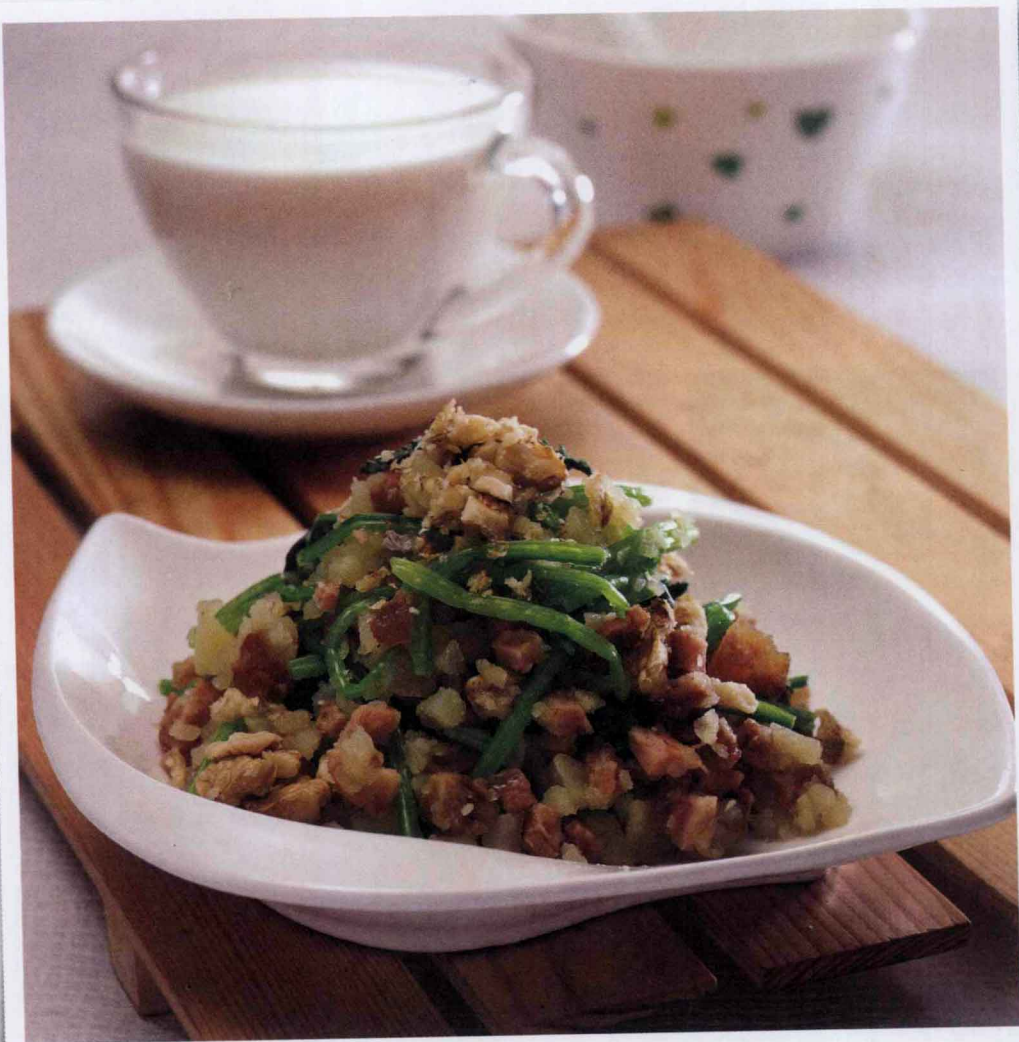
3. 将馒头片一面涂少量沙拉酱，撒上杏仁碎和生菜叶，盖上另一片馒头做成三明治，依次做完，同牛奶一起食用。

营养小提醒

以粗粮为主，但烤后味道香美，饱腹感强，营养素全面而丰富。10 分钟内可以做好，5 分钟内可以吃完。

大杏仁富含膳食纤维、钾、镁、钙、铁、锌等矿物质，维生素 E 和维生素 B₂ 特别丰富。研究证实，它不仅具有很好的饱腹感，每日食用 1 把还有助于控制血糖上升，减少心脏病危险，改善肠道菌群……好处多多。同时，杏仁有很好的滋润作用，秋季食用有利于预防便秘和皮肤干燥。最要紧的是，它的确很美味。

全麦馒头营养价值远远高于白馒头，而且血糖上升速度明显慢一些。糖尿病人不适合吃白馒头，甚至不宜吃那种仅仅点缀一点麸皮但仍然柔软细腻的假“全麦面包”。一定要注意，颜色不均匀、暗黄、麸皮密而不规则的才是真全麦馒头，可以多买一些，放冷冻室冻起来，早上取出，微波炉化冻 90 秒即恢复新鲜柔软。



土豆肉菜套餐

营养 小提醒

这份早餐不用大米或白面，而用土豆来提供淀粉。其中膳食纤维丰富，特别富含钾、镁和铁，抗氧化物质、维生素 C 和维生素 E 十分丰富。因为土豆可以一次蒸好，分装放冰箱中，食用两次到三次，其实并不麻烦；酱牛肉可以换成其他熟肉制品或一份前面讲过的煮蛋沙拉。

土豆是相当优质的主食，法国人用它替代面包是绝对明智的，因为它按干重来算，蛋白质含量和大米相当，氨基酸平衡更好，而且富含维生素 C 和钾。

原料

材料 土豆 1 个，酱牛肉 20 克，菠菜 50 克，豆浆 1 杯，坚果碎适量。



做法



1. 提前一晚将土豆去皮、洗净切厚片，放入锅内蒸熟，取出切碎，放冰箱中。



2. 提前一晚将菠菜洗净、焯过切段，分装盒中，放冰箱中；将酱牛肉切碎，放冰箱中备用。



3. 早上将菠菜取出沥干，放入微波炉高火加热 1 分钟，将土豆碎和酱牛肉碎混合，放入微波炉中加热至 70℃ 取出，加入菠菜段和坚果碎混合，搭配淡豆浆或小米粥食用。

范老师 饮食小窍门

土豆和菠菜几乎不需要加盐，拌入酱牛肉即可，因为市售各种肉类熟食含盐都大大过量。如果需要可以加入少量椒盐。其中也不需要加油，因为坚果碎已经提供了脂肪和香味。如果实在需要可以加半勺香油。

这份早餐适应所有健康人群，特别适合高血压患者，也适合对面筋蛋白、牛奶和鸡蛋不耐受的人。但它不适合素食主义者和坚果过敏者。



豪华自助早餐

(宾馆生活用)

紫米粥 1 碗+三文鱼紫菜饭卷 7 个+煎蛋 (1 个)+
红芸豆玉米粒生菜沙拉 (2 汤匙)+酸奶 (100 克)+
蒸好的南瓜 (2 片)+鳄梨 (牛油果) 1 个

营养小提醒

这份早餐包括了粮食、蔬菜、蛋类、鱼类、豆类、水果、奶类等六大类别。种类丰富，内容豪华而不油腻，营养平衡合理，口味协调，有益消化吸收。

范老师 饮食小窍门

炼乳用来配鳄梨吃。如果没有，换用其他水果亦可，推荐大樱桃和草莓。一定要先喝热粥汤，再吃其他冷食。饭卷可以换成炒饭或炒面等主食。对于胃肠敏感的人来说，冰过的酸奶可以放在室温下一会儿再喝，以免引起胃的不适。