



delicious

美味家常菜
系列

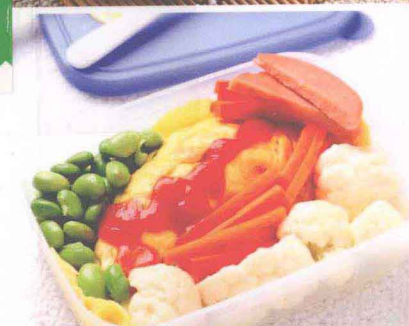
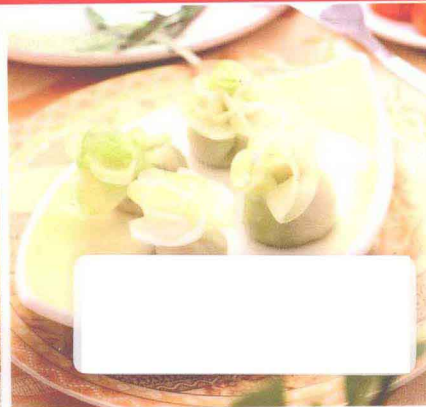
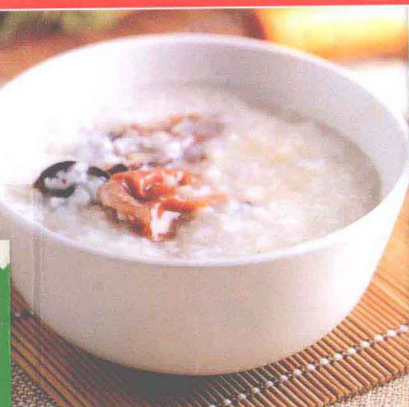


营养早晚餐

● 浓郁的家常特色，温馨的厨房美味。

● 快速提高厨艺，增添生活乐趣。

犀文图书 编著



中国纺织出版社

delicious
美味家常菜
系列



营养 早晚餐

 犀文图书 编著

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

营养早晚餐 / 犀文图书编著. — 北京 : 中国纺织出版社, 2013. 11

(美食厨房系列)

ISBN 978-7-5064-9682-7

I. ①营… II. ①犀… III. ①保健—食谱 IV.

①TS972. 161

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第080177号

责任编辑: 韩 婧 责任印制: 何艳

装帧设计: 犀文图书

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

邮购电话: 010—67004461 传真: 010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京新华印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2013年11月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 9

字数: 132千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



前言 preface

民以食为天，吃饭是一个家庭的头等大事。日常生活中，我们接触到的食材并不多，会做的菜式也就那么几样，吃饭就成了困扰家庭成员的大问题。诸如今天吃什么，如何勾起家人的食欲，怎样才能做出美味又健康的饭菜等，样样不容小觑。其实简单的食材也能拼出复杂的花样，家常调料也能调出温馨的感觉。读完《美味家常菜系列》这套丛书，一切的家庭饮食问题都将迎刃而解。

本丛书根据现代家庭特点，科学系统地介绍了营养早晚餐、家常主食、小吃、家常炒菜和家常凉菜、卤熏食谱等，手把手教你学，步骤简单易懂。它帮助你解决家庭饮食中吃什么、怎么吃、吃多少等科学营养进食与搭配的问题，一盘菜只需几分钟就轻松搞定，一顿饭只需花点心思就能带来家庭的温馨，这些饭菜营养丰富、味道可口，对家人的健康有很大帮助。

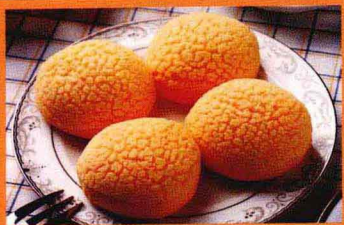
一日之计在于晨，早餐对人们全天膳食营养的摄入、保持健康状况、提高工作和学习效率至关重要。但是现代社会生活节奏太快，很多人根本就没时间吃早餐或者不吃早餐，这对健康是很不利的。可是怎样才能做出既快捷又富有营养的早餐呢？许多家庭还没有答案。

经过一日的工作和学习，想必很多人都认为晚餐要吃饱，只有这样才能补充身体流失的营养和精力。这样的想法恰恰是错误的，正所谓“早餐吃好，午餐吃少，晚餐不要吃太饱。”但也不要以为随便进食晚餐无关紧要，国内外专家研究发现，很多疾病的原因之一是来自晚上不良的饮食习惯。所以，晚餐吃错了，小心疾病上身。

祝愿所有热爱家庭、关爱健康的人们读到这本书！祝愿每道菜在你的手里都成为一件艺术品，色、香、味、形、质俱佳，让你的家庭充满欢笑！



Contents 目录



Part1 早晚餐营养知多少

Part2 早餐

12 粥饭类

- 南瓜粥
- 红豆粳米粥
- 13 四宝莲子粥
- 鱼片白粥
- 14 樱桃玫瑰花粥
- 木棉花粥
- 15 杏仁嫩肤粥
- 海带绿豆粥
- 16 板栗核桃粥
- 姜汁冬瓜粥
- 17 红枣糯米粥
- 八宝粥
- 18 甘薯香芋粥
- 核桃松子玉米粥
- 19 牛奶红枣粥
- 小米桂圆粥
- 20 银耳鸡蛋玉米粥
- 紫薯西米粥
- 21 高粱猪肚粥
- 黑米红枣粥
- 22 燕麦糯米粥
- 皮蛋鸡肉燕麦粥

- 23 鲜虾冬瓜燕麦粥
- 豆芽燕麦粥
- 24 火腿燕麦粥
- 芝麻花生猪肝山楂粥
- 25 天冬黑豆粥
- 决明子粥
- 26 状元及第粥
- 油盐白粥
- 27 叉烧皮蛋粥
- 鸡肉蛋清粥
- 28 鱼腥草粥
- 麦门冬粥
- 29 虾仁炒饭
- 黄鳝饭
- 30 鲜菇菜心炒饭
- 干贝蛋炒饭
- 31 韭菜花饭
- 香菇蛋炒饭
- 32 板栗鲜贝饭
- 腊肉糯米饭
- 33 银鱼蛋炒饭
- 木瓜火腿蒸饭
- 34 菠萝糯米饭

叉烧肉饭

- 35 黑胡椒猪肉饭
- 红烧肉苦瓜饭

- 36 蛋包饭
- 肉干香菇饭

- 37 鸡丝芹菜饭
- 葱油鸡饭

- 38 滑蛋虾仁饭
- 香菇酿虾仁饭

- 39 兰豆虾仁腰果饭
- 京酱牛肉丝饭

- 40 鸡蛋土豆牛肉饭
- 荷兰豆腊肠饭

41 粉面类

- 牛肉沙茶凉面
- 三色凉面

- 42 鸡丝米粉
- 原汤桂林米粉

- 43 榨菜肉丝粉
- 干炒牛河

- 44 家常炒河粉
- 鸡丝银针粉

- 45 冬菇肉丝炒米粉
- 风味阳春面

- 46 排骨粉
- 鸡肉粉皮

- 47 红烧牛腩粉
- 鲜虾云吞面

- 48 牛筋丸面
- 潮州四宝面

- 49 传统大肉面
- 经典牛肉乌冬面

- 50 什锦鸡蛋面
- 香葱油面

- 51 清汤牛肉面
- 鸡翅香菇面

- 52 全家福汤面
- 鱼丸清汤面

- 53 虾仁伊府面

- 奶油荷兰豆意面
- 54 ----- 野菜肉酱面
鸡蛋面
- 55 ----- 包点类**
- 蜜汁焗餐包
酥皮奶油包
- 56 ----- 奶皇包
蚝汁叉烧包
- 57 ----- 葱香生肉包
稻香小笼包
- 58 ----- 莲蓉包
香菇滑鸡包
- 59 ----- 灌汤小笼包
金黄南瓜饼
- 60 ----- 香甜玉米饼
芋丝煎饼
- 61 ----- 萝卜丝饼
火腿酥油饼
- 62 ----- 香滑椰汁煎饼
甘薯酥饼
- 63 ----- 冬菇鸡肉饺
三河米饺
- 64 ----- 白菜水晶饺
腊味萝卜糕
- 65 ----- 荸荠清心糕
椰香糕
- 66 ----- 西米椰汁糕
田园南瓜仁蛋糕
- 67 ----- 斑兰双味蛋糕
斑兰玉米奶酪蛋糕
- 68 ----- 果酱花卷蛋糕
姜汁豆奶慕斯蛋糕
- 69 ----- 炖汤类**
- 莲藕炖排骨
无花果炖猪蹄
- 70 ----- 西洋参炖鸭心
鸭心炖莲子
- 71 ----- 豆芽海带炖鲫鱼
煎炖鲜鲈鱼

- 72 ----- 胡椒大骨炖猪脑
白果炖猪脬
- 73 ----- 香菇炖菜胆
党参炖三鲜
- 74 ----- 木瓜炖银耳
银耳炖樱桃
- 75 ----- 豆浆类**
- 土豆豆浆
虾皮紫菜豆浆
- 76 ----- 火龙果豆浆
黑米黑豆汁
- 77 ----- 玉米扁豆木瓜汁
玉米绿豆糊
- 78 ----- 果汁类**
- 红豆香蕉酸奶汁
橙子牛奶汁
- 79 ----- 苹果枇杷汁
苹果牛奶汁
- 80 ----- 草莓汁
苹果猕猴桃汁
- 81 ----- 其他类**
- 煎蛋拌奶沙
山东煎馅饼
- 82 ----- 三宝芙蓉蛋
面包炸火腿
- 83 ----- 番茄荷包蛋
菠菜瘦肉馄饨
- 84 ----- 鸡蛋泡馄饨
香炸芝麻球



- 86 ----- 肉菜类**
- 枸杞子松仁烩鸭
清蒸带鱼
- 87 ----- 扒方肉
清蒸赤小豆鲤鱼
- 88 ----- 爆炒猪肝
红烧栗子鸡
枸杞子香菇蒸白鳝
- 89 ----- 冰糖扒蹄
花旗参蒸乳鸽
清蒸醉虾
- 90 ----- 家乡牛肉片
葱爆肉
啤酒焖牛肉
- 91 ----- 冬瓜炖牛肉
香菇糯米粉蒸排骨
水晶猪皮冻
- 92 ----- 葱爆牛肉
猪排炖黄豆芽
当归醉鸡卷
- 93 ----- 黑木耳炒牛肉
炒大明虾
黑豆猪肝
- 94 ----- 潮州蒸草鱼
豉汁蒸鱼片
茄子蒸草鱼片
- 95 ----- 砂蔻蒸鱼
多彩蒸草鱼
金针菇蒸鱼块
- 96 ----- 豉汁蒸盘龙鳝
三丝蒸白鳝
豉汁蒸鲢鱼头
- 97 ----- 豉汁蒸黄骨鱼
酱椒黄骨鱼
鱼片蒸蛋

- 98 ----- 鱼腩焖豆腐
葱焖草鱼段
蜀香酸菜鱼
- 99 ----- 白菜肉丸汤
淡菜香菇瘦肉汤
冬瓜荷叶脊骨汤
- 100 ----- 木瓜猪尾汤
扁豆瘦肉汤
- 101 ----- 花生莲藕排骨汤
冬瓜排骨汤
- 102 ----- 萝卜羊肉汤
豆腐鲫鱼汤
- 103 ----- 鲢鱼头豆腐汤
木瓜眉豆鲫鱼汤
- 104 ----- 蔬菜类**
- 南瓜芋头煲
娃娃菜粉条煲
- 105 ----- 素茄子煲
香辣豆腐煲
- 106 ----- 杂菜粉丝煲
茄子豆腐煲
- 107 ----- 蚝汁桃仁木耳豆腐煲
丝瓜面筋煲
- 108 ----- 麻婆豆腐
麻酱豆腐
- 109 ----- 野味汁煮生菜
泰式椰菜花
- 110 ----- 白玉西兰花
鸡油荷兰豆苗
- 111 ----- 日式茼笋
韭菜煮魔芋
- 112 ----- 木耳炒西芹
窝蛋浸菠菜
- 113 ----- 麻辣洋葱丝
胡萝卜炒红腰豆
- 114 ----- 黄豆芽炒鱼松
咸蛋蒸冬瓜
- 115 ----- 黄瓜姜丝海蜇
爽口南瓜丝

- 116 ----- 芥味玉米沙拉
南瓜蛋羹
- 117 ----- 甜椒炒丝瓜
丝瓜炒蛋
- 118 ----- 黄瓜拌素鸡
香菇苦瓜
- 119 ----- 炒茭白绿蚕豆
炒黄花菜
- 120 ----- 酸甜菜花
锡纸焗西兰花
- 121 ----- 红烧茄子
蒜蓉西兰花
- 122 ----- 白蒜茄子玉西兰
尖椒皮蛋
- 123 ----- 糖醋鲜藕
山楂玉米粒
- 124 ----- 五色玉米
原条烤玉米
乌发素什锦
- 125 ----- 五香兰花干
翡翠豆腐
青椒拌豆干
- 126 ----- 酿蛋黄豆腐
蚕豆烧熏干
- 127 ----- 铁扒豆腐
洞庭臭干
- 128 ----- 全福豆腐
青蒜炒豆腐
- 129 ----- 黄豆芽豆腐汤
冬瓜绿豆汤
- 130 ----- 家常四物汤
白菜豆腐金菇汤
- 131 ----- 菌菇类**
- 泰式烤木耳
百花酿冬菇
- 132 ----- 香菇炒西兰花
油辣香菇
- 133 ----- 丝瓜干贝
蕨菜炒香菇

- 134 ----- 冬菇扒菜胆
香辣金针菇
- 135 ----- 鸡腿菇炒茼笋
香菇板栗
- 136 ----- 山野菜炒蘑菇
干锅茶树菇
- 137 ----- 冬笋香菇
香菇拌豆角
- 138 ----- 凉拌面筋
香菇苋菜
干炸平菇
- 139 ----- 彩色四季豆
油焖花菇
烧四宝
- 140 ----- 粉蒸香菇
芥末双耳
黄芪猴头菇汤
- 141 ----- 冬菇茭白汤
银耳柑橘汤
金针菇萝卜汤
- 142 ----- 上汤白灵菇
猴头菇炖海参
- 143 ----- 竹笙鲜菇汤
白雪银耳汤
- 144 ----- 杏仁桂圆炖银耳
油菜玉菇汤



delicious
美味家常菜
系列



营养 早晚餐

 犀文图书 编著



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

营养早晚餐 / 犀文图书编著. — 北京 : 中国纺织出版社, 2013. 11

(美食厨房系列)

ISBN 978-7-5064-9682-7

I. ①营… II. ①犀… III. ①保健—食谱 IV.

①TS972. 161

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第080177号

责任编辑: 韩 婧 责任印制: 何艳

装帧设计: 犀文图书

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

邮购电话: 010—67004461 传真: 010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京新华印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2013年11月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 9

字数: 132千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



前言 preface

民以食为天，吃饭是一个家庭的头等大事。日常生活中，我们接触到的食材并不多，会做的菜式也就那么几样，吃饭就成了困扰家庭成员的大问题。诸如今天吃什么，如何勾起家人的食欲，怎样才能做出美味又健康的饭菜等，样样不容小觑。其实简单的食材也能拼出复杂的花样，家常调料也能调出温馨的感觉。读完《美味家常菜系列》这套丛书，一切的家庭饮食问题都将迎刃而解。

本丛书根据现代家庭特点，科学系统地介绍了营养早晚餐、家常主食、小吃、家常炒菜和家常凉菜、卤熏食谱等，手把手教你学，步骤简单易懂。它帮助你解决家庭饮食中吃什么、怎么吃、吃多少等科学营养进食与搭配的问题，一盘菜只需几分钟就轻松搞定，一顿饭只需花点心思就能带来家庭的温馨，这些饭菜营养丰富、味道可口，对家人的健康有很大帮助。

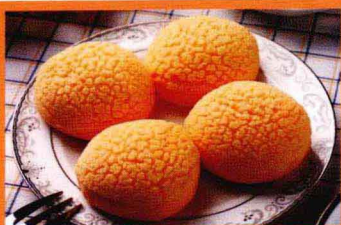
一日之计在于晨，早餐对人们全天膳食营养的摄入、保持健康状况、提高工作和学习效率至关重要。但是现代社会生活节奏太快，很多人根本就没时间吃早餐或者不吃早餐，这对健康是很不利的。可是怎样才能做出既快捷又富有营养的早餐呢？许多家庭还没有答案。

经过一日的工作和学习，想必很多人都认为晚餐要吃饱，只有这样才能补充身体流失的营养和精力。这样的想法恰恰是错误的，正所谓“早餐吃好，午餐吃少，晚餐不要吃太饱。”但也不要以为随便进食晚餐无关紧要，国内外专家研究发现，很多疾病的原因之一是来自晚上不良的饮食习惯。所以，晚餐吃错了，小心疾病上身。

祈愿所有热爱家庭、关爱健康的人们读到这本书！祈愿每道菜在你的手里都成为一件艺术品，色、香、味、形、质俱佳，让你的家庭充满欢笑！



Contents 目录



Part1 早晚餐营养知多少

Part2 早餐

12 粥饭类

- 南瓜粥
- 红豆梗米粥
- 13 四宝莲子粥
- 鱼片白粥
- 14 樱桃玫瑰花粥
- 木棉花粥
- 15 杏仁嫩肤粥
- 海带绿豆粥
- 16 板栗核桃粥
- 姜汁冬瓜粥
- 17 红枣糯米粥
- 八宝粥
- 18 甘薯香芋粥
- 核桃松子玉米粥
- 19 牛奶红枣粥
- 小米桂圆粥
- 20 银耳鸡蛋玉米粥
- 紫薯西米粥
- 21 高粱猪肚粥
- 黑米红枣粥
- 22 燕麦糯米粥
- 皮蛋鸡肉燕麦粥

- 23 鲜虾冬瓜燕麦粥
- 豆芽燕麦粥
- 24 火腿燕麦粥
- 芝麻花生猪肝山楂粥
- 25 天冬黑豆粥
- 决明子粥
- 26 状元及第粥
- 油盐白粥
- 27 叉烧皮蛋粥
- 鸡肉蛋清粥
- 28 鱼腥草粥
- 麦门冬粥
- 29 虾仁炒饭
- 黄鳝饭
- 30 鲜菇菜心炒饭
- 干贝蛋炒饭
- 31 韭菜花饭
- 香菇蛋炒饭
- 32 板栗鲜贝饭
- 腊肉糯米饭
- 33 银鱼蛋炒饭
- 木瓜火腿蒸饭
- 34 菠萝糯米饭

叉烧肉饭

- 35 黑胡椒猪肉饭
- 红烧肉苦瓜饭
- 36 蛋包饭
- 肉干香菇饭
- 37 鸡丝芹菜饭
- 葱油鸡饭
- 38 滑蛋虾仁饭
- 香菇酿虾仁饭
- 39 兰豆虾仁腰果饭
- 京酱牛肉丝饭
- 40 鸡蛋土豆牛肉饭
- 荷兰豆腊肠饭
- 41 粉面类
- 牛肉沙茶凉面
- 三色凉面
- 42 鸡丝米粉
- 原汤桂林米粉
- 43 榨菜肉丝粉
- 干炒牛河
- 44 家常炒河粉
- 鸡丝银针粉
- 45 冬菇肉丝炒米粉
- 风味阳春面
- 46 排骨粉
- 鸡肉粉皮
- 47 红烧牛腩粉
- 鲜虾云吞面
- 48 牛筋丸面
- 潮州四宝面
- 49 传统大肉面
- 经典牛肉乌冬面
- 50 什锦鸡蛋面
- 香葱油面
- 51 清汤牛肉面
- 鸡翅香菇面
- 52 全家福汤面
- 鱼丸清汤面
- 53 虾仁伊府面

- 奶油荷兰豆意面
- 54 ----- 野菜肉酱面
鸡蛋面
- 55 ----- 包点类**
- 蜜汁焗餐包
酥皮奶油包
- 56 ----- 奶皇包
蚝汁叉烧包
- 57 ----- 葱香生肉包
稻香小笼包
- 58 ----- 莲蓉包
香菇滑鸡包
- 59 ----- 灌汤小笼包
金黄南瓜饼
- 60 ----- 香甜玉米饼
芋丝煎饼
- 61 ----- 萝卜丝饼
火腿酥油饼
- 62 ----- 香滑椰汁煎饼
甘薯酥饼
- 63 ----- 冬菇鸡肉饺
三河米饺
- 64 ----- 白菜水晶饺
腊味萝卜糕
- 65 ----- 荸荠清心糕
椰香糕
- 66 ----- 西米椰汁糕
田园南瓜仁蛋糕
- 67 ----- 斑兰双味蛋糕
斑兰玉米奶酪蛋糕
- 68 ----- 果酱花卷蛋糕
姜汁豆奶慕斯蛋糕
- 69 ----- 炖汤类**
- 莲藕炖排骨
无花果炖猪蹄
- 70 ----- 西洋参炖鸭心
鸭心炖莲子
- 71 ----- 豆芽海带炖鲫鱼
煎炖鲜鲈鱼

- 72 ----- 胡椒大骨炖猪脑
白果炖猪腰
- 73 ----- 香菇炖菜胆
党参炖三鲜
- 74 ----- 木瓜炖银耳
银耳炖樱桃
- 75 ----- 豆浆类**
- 土豆豆浆
虾皮紫菜豆浆
- 76 ----- 火龙果豆浆
黑米黑豆汁
- 77 ----- 玉米扁豆木瓜汁
玉米绿豆糊
- 78 ----- 果汁类**
- 红豆香蕉酸奶汁
橙子牛奶汁
- 79 ----- 苹果枇杷汁
苹果牛奶汁
- 80 ----- 草莓汁
苹果猕猴桃汁
- 81 ----- 其他类**
- 煎蛋拌奶沙
山东煎馅饼
- 82 ----- 三宝芙蓉蛋
面包炸火腿
- 83 ----- 番茄荷包蛋
菠菜瘦肉馄饨
- 84 ----- 鸡蛋泡馄饨
香炸芝麻球

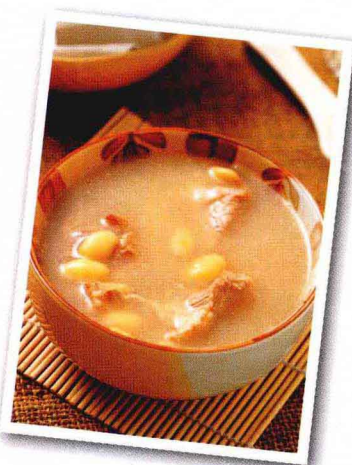


- 86 ----- 肉菜类**
- 枸杞子松仁烩鸭
清蒸带鱼
- 87 ----- 扒方肉
清蒸赤小豆鲤鱼
- 88 ----- 爆炒猪肝
红烧栗子鸡
枸杞子香菇蒸白鳝
- 89 ----- 冰糖扒蹄
花旗参蒸乳鸽
清蒸醉虾
- 90 ----- 家乡牛肉片
葱爆肉
啤酒焖牛肉
- 91 ----- 冬瓜炖牛肉
香菇糯米粉蒸排骨
水晶猪皮冻
- 92 ----- 葱爆牛肉
猪排炖黄豆芽
当归醉鸡卷
- 93 ----- 黑木耳炒牛肉
炒大明虾
黑豆猪肝
- 94 ----- 潮州蒸草鱼
豉汁蒸鱼片
茄子蒸草鱼片
- 95 ----- 砂蔻蒸鱼
多彩蒸草鱼
金针菇蒸鱼块
- 96 ----- 豉汁蒸盘龙鳝
三丝蒸白鳝
豉汁蒸鲢鱼头
- 97 ----- 豉汁蒸黄骨鱼
酱椒黄骨鱼
鱼片蒸蛋

- 98 ----- 鱼腩焖豆腐
葱焖草鱼段
蜀香酸菜鱼
- 99 ----- 白菜肉丸汤
淡菜香菇瘦肉汤
冬瓜荷叶脊骨汤
- 100 ----- 木瓜猪尾汤
扁豆瘦肉汤
- 101 ----- 花生莲藕排骨汤
冬瓜排骨汤
- 102 ----- 萝卜羊肉汤
豆腐鲫鱼汤
- 103 ----- 鲑鱼头豆腐汤
木瓜眉豆鲫鱼汤
- 104 ----- 蔬菜类**
南瓜芋头煲
娃娃菜粉条煲
- 105 ----- 素茄子煲
香辣豆腐煲
- 106 ----- 杂菜粉丝煲
茄子豆腐煲
- 107 ----- 蚝汁桃仁木耳豆腐煲
丝瓜面筋煲
- 108 ----- 麻婆豆腐
麻酱豆腐
- 109 ----- 野味汁煮生菜
泰式椰菜花
- 110 ----- 白玉西兰花
鸡油荷兰豆苗
- 111 ----- 日式莴笋
韭菜煮魔芋
- 112 ----- 木耳炒西芹
窝蛋浸菠菜
- 113 ----- 麻辣洋葱丝
胡萝卜炒红腰豆
- 114 ----- 黄豆芽炒鱼松
咸蛋蒸冬瓜
- 115 ----- 黄瓜姜丝海蜇
爽口南瓜丝

- 116 ----- 芥味玉米沙拉
南瓜蛋羹
- 117 ----- 甜椒炒丝瓜
丝瓜炒蛋
- 118 ----- 黄瓜拌素鸡
香菇苦瓜
- 119 ----- 炒茭白绿蚕豆
炒黄花草
- 120 ----- 酸甜菜花
锡纸焗西兰花
- 121 ----- 红烧茄子
蒜蓉西兰花
- 122 ----- 白蒜茄子玉西兰
尖椒皮蛋
- 123 ----- 糖醋鲜藕
山楂玉米粒
- 124 ----- 五色玉米
原条烤玉米
乌发素什锦
- 125 ----- 五香兰花干
翡翠豆腐
青椒拌豆干
- 126 ----- 酿蛋黄豆腐
蚕豆烧熏干
- 127 ----- 铁扒豆腐
洞庭臭干
- 128 ----- 全福豆腐
青蒜炒豆腐
- 129 ----- 黄豆芽豆腐汤
冬瓜绿豆汤
- 130 ----- 家常四物汤
白菜豆腐金菇汤
- 131 ----- 菌菇类**
泰式烤木耳
百花酿冬菇
- 132 ----- 香菇炒西兰花
油辣香菇
- 133 ----- 丝瓜干贝
蕨菜炒香菇

- 134 ----- 冬菇扒菜胆
香辣金针菇
- 135 ----- 鸡腿菇炒莴笋
香菇板栗
- 136 ----- 山野菜炒蘑菇
干锅茶树菇
- 137 ----- 冬笋香菇
香菇拌豆角
- 138 ----- 凉拌面筋
香菇苋菜
干炸平菇
- 139 ----- 彩色四季豆
油焖花菇
烧四宝
- 140 ----- 粉蒸香菇
芥末双耳
黄芪猴头菇汤
- 141 ----- 冬菇茭白汤
银耳柑橘汤
金针菇萝卜汤
- 142 ----- 上汤白灵菇
猴头菇炖海参
- 143 ----- 竹笙鲜菇汤
白雪银耳汤
- 144 ----- 杏仁桂圆炖银耳
油菜玉菇汤





Part 1
早晚餐营养知多少



早餐 一日之计在于晨

俗话说：“一日之计在于晨。”在每天三顿饭中，早餐至关重要，所谓的“早吃好，中吃饱，晚吃少”，就是这个道理。由于早晨时间较紧，很多人都忽略了早餐的营养，甚至相当多一部分人不吃早餐或在路上草草吃几口。这些都是不对的，早餐可以供给人体和大脑一天需要的能量和营养素，使人精力充沛，思维活跃，工作和学习效率提高，记忆力增强。不吃早餐或吃的太少，会使人没有精神，思维迟钝，记忆力下降，甚至会产生低血糖，所以早餐对一天的工作和学习非常重要。

不吃早餐的健康隐患

低血糖：人体所需要的能量主要来自于糖。人早晨起床后，已大约有 12 个小时没有进餐，胃处于空虚状态，此时血糖水平也降低。开始活动后，大脑与肌肉消耗糖（即血糖），于是血糖水平会继续下降。这时如果还不进食，体内就没有足够的血糖可供消耗，人体会感到倦怠、疲劳、暴躁、易怒，反应迟钝。营养学家调查还发现，许多车祸的发生都与肇事者血糖水平过低、反应迟钝有关，因此提醒开车族们，血糖过低时开车与酒后驾车同样危险。

老得快：不吃早餐，人体只得动用体内贮存的糖原和蛋白质，久而久之，会导致皮肤干燥、起皱，加速人体的衰老。

胃病：人体在睡眠时，胃仍在分泌少量胃酸，如果不吃早餐，胃酸没有食品去中和，这就会刺激胃粘膜，导致胃部不适，久而久之则可能引起胃炎、胃溃疡等。

营养不良：早餐提供的能量和营养素在全天能量和营养素的摄取中占有重要的地位，实验证明，早餐营养摄入不足很难在其他餐次中得到补充，不吃早餐或早餐质量不好是引起全天的能量和营养素摄入不足的主要原因之一。严重时还会造成营养缺乏症，如营养不良、缺铁性贫血等。

早餐该怎么吃

从营养的角度考虑，早、中、晚三餐的膳食比例以 30%、40% 和 30% 最科学，各类食物都应当按比例分配到三餐。早餐要以谷类为主，以蛋、奶为辅。谷类中充足的营养可以释放出大量的碳水化合物以提供一上午所需的热量，使人们学习和工作效率倍增；燕麦、大麦、糙米、豆类、黑麦等食品中含有丰富的可溶性纤维和不可溶性纤维，富含可溶性纤维的食物有助于降低血液中的胆固醇含量，因而减少得心脏病的危险。

但是，由于受早晨时间紧张和长期生活习惯的影响，大多数人的早餐要满足上述条件并非易事。尽管如此，为了身体的健康，还是应当注意安排好早餐，有几种食物最好能吃：

1. 一杯牛奶。中国人均日摄取钙的量只有 391 毫克，还不到中国营养学会推荐量 800 毫克的一半，而牛奶是很好的补钙食物，一杯牛奶大约可以补充 270 毫克的钙，且较一般钙剂容易吸收，成人以每日 250 毫升为宜。

2. 一个鸡蛋。鸡蛋含有丰富的营养，其蛋白质所含必需氨基酸的量最接近人体要求的比例。

需要注意的是：

(1) 蛋黄中胆固醇含量很高，血脂异常患者要少吃；

(2) 某些病人不宜吃鸡蛋；

(3) 不宜多吃，即使是健康的人，一天吃一个也可以了。

3. 一个苹果。水果主要提供水溶性维生素和膳食纤维，补充早餐的摄取不足，以3两左右为宜，也可以用其他水果代替。

4. 适量糖类。可以是面包、馒头或其他复杂碳水化合物，但尽量不吃或少吃作为甜味剂的简单糖。糖类主要提供上午所需的热能，同时具有节约蛋白质的作用。

有条件的话，早餐还可以吃一些蔬菜、少量肉和坚果。

科学的营养早餐，可以保证上午精力充沛，中午不易犯困，对健康极为有益。若长期坚持，还会对减肥、美容、儿童智力发育产生有利的影响。有兴趣的朋友可以试一下：如果你吃了科学的营养早餐，你会发现上午的工作效率有所提高；如果你给孩子吃了科学的营养早餐，你会发现孩子上午学习或做事比平时专注。



晚餐 每日最后的正餐

说到晚餐，这是一日正餐中最后一餐，按一般想法，晚餐更应该丰富，花样多，口味浓郁。其实不然，现代社会的快节奏生活使得超过三分之一的人失去了良好的睡眠，引起失眠的原因有很多，包括生活节奏快、精神压力大、疾病的影响……但大家往往忽视了一个因素：晚餐吃得不对，也会让你睡不好。生活中，就有以下几种与睡眠“合不来”的食物：

1. 甘薯、玉米、荷兰豆等产气食物。在消化过程中会产生较多气体，等到睡觉前，消化未尽的气体会产生腹胀感，妨碍正常睡眠。

2. 辣椒、大蒜、洋葱等辛辣食物。研究显示，吃辣后，在睡眠的第一周期，体温会上升，睡眠质量降低，胃中会有灼烧感，进而影响睡眠。

3. 猪肉等过于油腻的食物。因为油腻食物在消化过程中会加重肠、胃、肝、胆和胰的工作负担，刺激神经中枢，让它一直处于工作状态，导致失眠。

4. 肉汤。晚饭时，用一锅热气腾腾的鸡汤、排骨汤犒劳自己未必是好事。肉类煲汤较油、热量高，最容易发胖，不适合晚上食用，选在上午或中午吃比较好。此时，不妨选择一些菌类汤。

5. 咖啡、浓茶、可乐等令大脑兴奋的食物。尤其一些对咖啡因特别敏感的人，可能持续兴奋的时间更久。此外，咖啡因还有利尿作用，过多喝咖啡，容易让人排尿增多，这也会干扰睡眠。

6. 酒。酒虽然可以让人很快入睡，但却让睡眠状况一直停留在浅睡期，很难进入深睡期。所以，饮酒的人即使睡的时间很长，醒来后仍会有疲乏的感觉。



晚餐该怎么吃

要如何做一桌美味又营养的晚餐呢？做到以下三点，营养晚餐就信手拈来了。

1. 烹调方法要低脂。煎炸菜肴尽量少些，水煮鱼之类汪着油的菜肴，每餐有一个过瘾即可。多吃些蒸、煮、炖、凉拌的菜肴，特别是凉菜，应以素食为主，最好选择一两种生拌菜。

2. 食物类别要多样。把食物划分成肉类、水产类、蛋类、蔬菜类、豆制品类、主食类等。各类食物都有一些，而不是集中于肉类和水产类。在肉类当中，也尽量选择多个品种，猪肉、牛肉、鸡肉、鸭肉等都可以考虑；蔬菜类当中也分为绿叶蔬菜、橙黄色蔬菜、浅色蔬菜、菌类蔬菜等，尽量增加品种，或选择原料中含有多种食品的菜肴。

3. 要有些粗粮、豆类和薯类。比如说，有些凉菜就含有粗粮，如荞麦粉、莜面等。又比如，有些菜肴中含有土豆、甘薯和芋头。还有一些紫米粥、玉米饼、荞麦面、绿豆面之类餐点，这些都是粗粮的来源，但由于甘薯、玉米等是会产气的食物，晚餐适量食用即可，不因过多，否则会影响睡眠质量。酥类餐点则少吃，它们通常都含有大量的饱和脂肪。

总之，只要动动脑筋，其实大部分早晚餐里都能调配出合格的营养餐呢！

