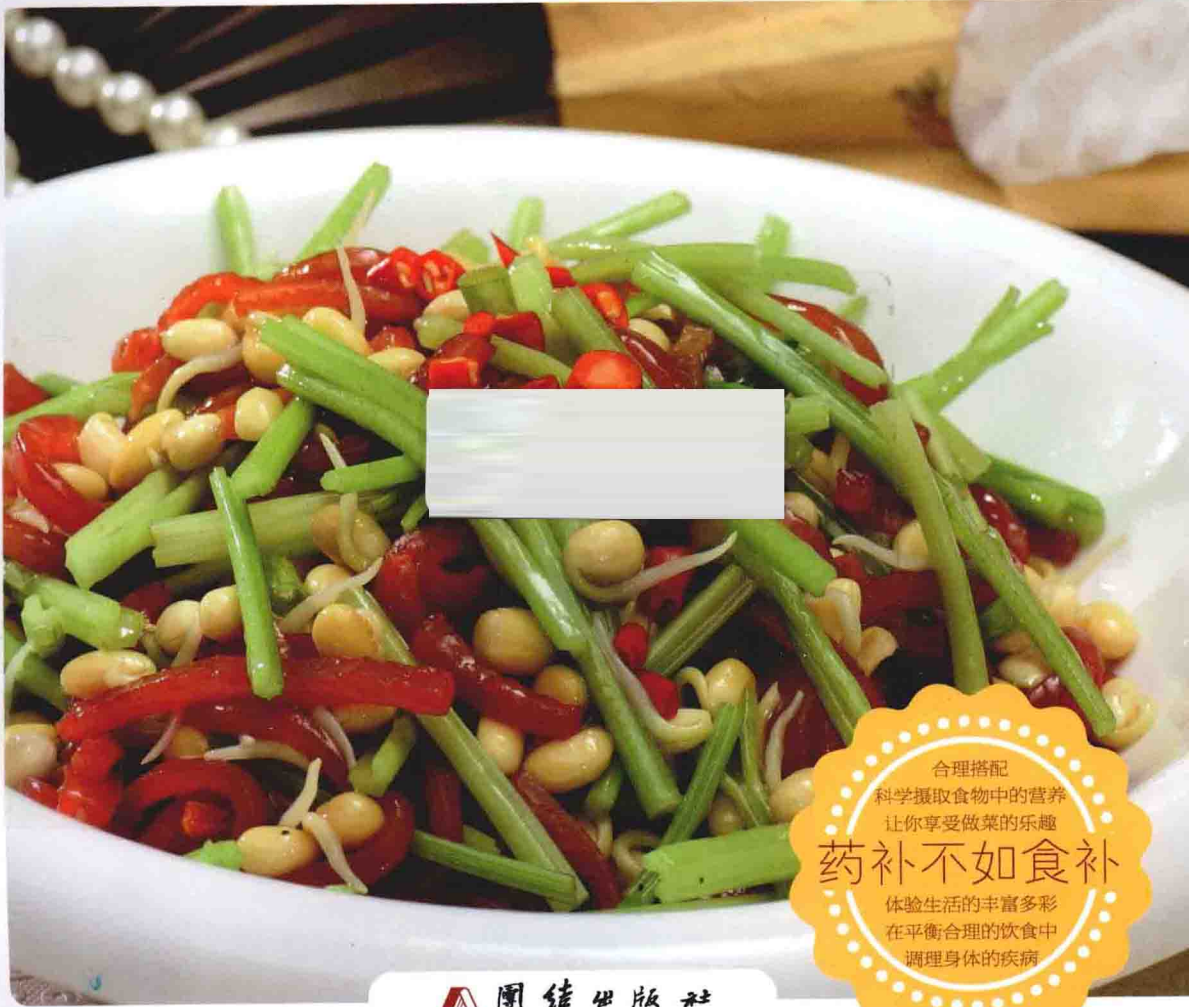


健康美食厨房

大众营养菜

减肥美容 · 降压降脂 · 养颜抗衰老 · 健脾养胃 · 益气补血

苏 易 ©编著



合理搭配

科学摄取食物中的营养
让你享受做菜的乐趣

药补不如食补

体验生活的丰富多彩
在平衡合理的饮食中
调理身体的疾病



团结出版社

大众营养菜

苏 易 编著



图书在版编目 (C I P) 数据

大众营养菜 / 苏易编著. — 北京: 团结出版社,
2014.1

ISBN 978-7-5126-2299-9

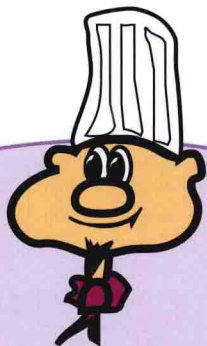
I . ①大… II . ①苏… III . ①保健—菜谱 IV .
① TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 302591 号

出 版: 团结出版社
(北京市东城区东皇城根南街 84 号 邮编: 100006)
电 话: (010) 65228880 65244790 (出版社)
(010) 65238766 85113874 65133603 (发行部)
(010) 65133603 (邮购)
网 址: <http://www.tjpress.com>
E-mail: 65244790@163.com (出版社)
fx65133603@163.com (发行部邮购)
经 销: 全国新华书店
排 版: 腾飞文化
印 刷: 北京欣睿虹彩印刷有限公司

开 本: 700 × 1000 毫米 1 / 16
印 张: 11
印 数: 5000
字 数: 90 千字
版 次: 2014 年 1 月 第 1 版
印 次: 2014 年 1 月 第 1 次印刷

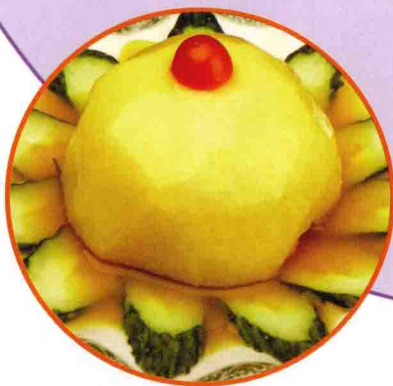
书 号: 978-7-5126-2299-9/T.49
定 价: 29.90 元
(版权所有, 盗版必究)



烹饪的旅途，充满了快乐和愉悦，它让人永远留有好奇和纯真。怀揣一颗真挚热忱的心，在通往美食的路上，做个矢志快活、积极单纯的奔跑者。

随着社会的繁荣昌盛，人们生活水平的不断提高，各种各样的食品和食物大量涌现，一日三餐越来越丰富，人们渐渐改变陈旧落后的饮食习惯，希望吃得健康、吃得科学、吃得有营养。饮食制作和饮食菜谱也不断发展，这对广大家庭饮食制作人员提出了更高的要求。学习家庭饮食烹饪技术，是现代生活的需要。

吃出健康，吃出美味，已是当下社会饮食的文化。为了使广大读者在闲暇之余，在饮食的品种和口味方面能常变常新，既讲究菜肴的营养、享受美食，又能增进食欲、调养身心、益寿延年，我们参考了众多烹饪方面的书籍，精心编写了这本《大众营养菜》。



大众营养菜



本书为您提供众多健康美味的大众营养菜谱，维生素、纤维素、矿物质、蛋白质……专业营养师教您合理补充各种营养元素！菜品制作简便、味道鲜美、营养丰富、经济实惠，可为广大读者在合理安排日常饮食方面提供帮助，以解决都市人工作繁忙无时间学习烹饪之苦。

愿本书的出版，带给您口福无限、健康无限、快乐无限。

前言





菠菜 —— 2

菠菜鲜蘑 —— 3

培根炒菠菜 —— 4

锅塌菠菜 —— 4

芹菜 —— 5

芹菜肉丝 —— 6

杏仁芹菜 —— 7

芹菜花生米 —— 7

白菜 —— 8

醋熘白菜 —— 9

扒栗子白菜 —— 10

五花肉炖白菜 —— 10

黄瓜 —— 11

木耳炒黄瓜 —— 12

老黄瓜排骨汤 —— 13

特色拍黄瓜 —— 13

茄子 —— 14

鱼香茄子 —— 15

豆角炒茄子 —— 16

干煸茄子 —— 16

莴笋 —— 17

莴笋干炒腊肉 —— 18

麻酱莴笋 —— 19

山药炒莴笋 —— 19

白萝卜 —— 20

萝卜丝银雪鱼 —— 21

萝卜炖牛尾 —— 22

干锅萝卜 —— 22

蘑菇 —— 23

柴鸡炖蘑菇 —— 24

蘑菇奶油汤 —— 25

三鲜小蘑菇 —— 25

油麦菜 —— 26

豆豉鲮鱼油麦菜 —— 27

清炒油麦菜 —— 28

麻酱油麦菜 —— 28

韭菜 —— 29

蛋皮韭菜卷 —— 30

韭菜炒鸡蛋 —— 31

韭菜炒鸭血 —— 31

蕨菜 —— 32

蕨菜腊肉 —— 33





目录

爽口蕨菜梗 —— 54
蕨菜小炒 —— 54
苦瓜 —— 55
苦瓜虾仁 —— 56
清炒苦瓜 —— 57
蜂蜜苦瓜 —— 57
莲藕 —— 58
腐乳炒莲藕 —— 59
莲藕排骨汤 —— 40
香炸莲藕 —— 40
木耳 —— 41

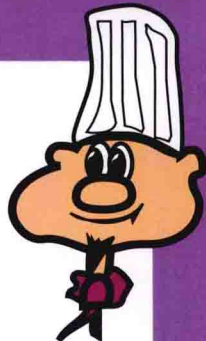
蛋清芦笋炒木耳 —— 42
菊花野木耳 —— 45
香芹山药炒木耳 —— 45
西红柿 —— 44
西红柿炒西兰花 —— 45
西红柿炖牛腩 —— 46
西红柿鸡蛋汤 —— 46
茼蒿 —— 47
金针拌茼蒿 —— 48
茼蒿炒海肠 —— 48

营 养豆制品类

豆腐 —— 50
苋菜梗蒸嫩豆腐 —— 51
坛焖菠菜豆腐 —— 52
蛋黄豆腐 —— 52
腐竹 —— 53
蒜茸蒸腐竹 —— 54
鲜虾鸡汤烩腐竹 —— 55
麻辣腐竹牛肉 —— 55

豆芽 —— 56
黑豆芽炆腰花 —— 57
黄豆芽咸肉炒韭菜 —— 58
小豆芽粉条 —— 58
豆皮 —— 59
风味豆皮塔肉 —— 60
爽口豆皮卷 —— 61
香辣豆皮 —— 61





蚕豆 —— 62

腐竹烧蚕豆 —— 63

韭黄鸡蛋蚕豆米 —— 64

蚕豆烟熏肉 —— 64

豆苗 —— 65

豆苗手撕鸡 —— 66

豆苗拌土豆丝 —— 67

上汤豆苗 —— 67

花生 —— 68

小鱼干花生 —— 69

花生红枣扣黄鸡 —— 70

花生金汤肥牛肉 —— 70

美味禽蛋类

鸡蛋 —— 72

三色蒸鸡蛋 —— 73

菠菜木耳炒鸡蛋 —— 74

蛋皮拌菠菜 —— 74

鹌鹑蛋 —— 75

鹌鹑蛋烧排骨 —— 76

杭椒小皮蛋 —— 77

炸鹌鹑蛋 —— 77

皮蛋 —— 78

皮蛋拌茄子 —— 79

蒜仔皮蛋煮苋菜 —— 80

尖椒皮蛋 —— 80

鸭蛋 —— 81

咸蛋黄焗南瓜 —— 82

糯米奶油鸭蛋包 —— 83

摊野鸭蛋 —— 83

鸭肠 —— 84

芹菜鸭肠煲 —— 85

山椒野蘑烩鸭肠 —— 86

辣卤鸭肠 —— 86

鸡肉 —— 87

小炒鸡肝 —— 88

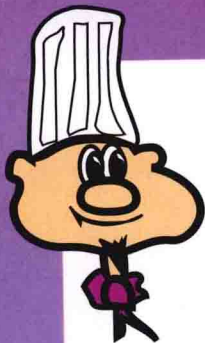
炸蟹籽鸡肉卷 —— 89

鸡肉肠 —— 89

目录

Contents





鸭肉 —— 90

莲藕酱香鸭 —— 91

老北京鸭肉饼 —— 92

香椿鸭肉卷 —— 92

鸡胗 —— 93

山椒拌鸡胗 —— 94

藤椒拌鸡胗 —— 94

浓 香肉类

目 录

羊肉 —— 96

小米爆羊肉 —— 97

锅仔菠菜羊肉丸子 —— 98

萝卜羊肉锅仔 —— 98

牛肉 —— 99

虾酱通菜炒牛肉 —— 100

生菜奶油牛肉 —— 101

黑椒牛肉丁 —— 101

猪肉 —— 102

青笋炒腊味 —— 103

封缸猪皮炒辣椒 —— 104

辣椒炒肉 —— 104

牛肚 —— 105

尖椒牛肚 —— 106

香芹炒牛肚丝 —— 107

干锅牛肚 —— 107

猪蹄 —— 108

鲜辣风味猪蹄 —— 109

黄豆炖猪蹄 —— 110

酱香猪蹄 —— 110

猪肺 —— 111

尖椒炒猪肺 —— 112

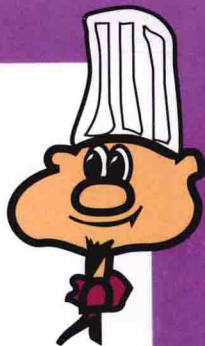
木瓜雪梨炖猪肺 —— 113

荷叶饼爆猪肺 —— 113

猪肝 —— 114

菠菜猪肝 —— 115





肉末猪肝青菜汤 —— 116

蛋黄猪肝 —— 116

大肠 —— 117

苦瓜烧肥肠 —— 118

脆皮大肠 —— 118

鲜 香水产类

虾 —— 120

香辣虾 —— 121

菠菜扒虾肉 —— 122

虾油芥蓝 —— 122

鲫鱼 —— 123

榨菜烧鲫鱼 —— 124

萝卜丝鲫鱼汤 —— 125

香菜烤鲫鱼 —— 125

蛤蜊 —— 126

地锅蛤蜊鸡 —— 127

蛤蜊豆腐汤 —— 128

蛤蜊蒸蛋 —— 128

鱿鱼 —— 129

炸鱿鱼 —— 130

鲜鱿炒木耳 —— 131

铁板鱿鱼 —— 131

鲈鱼 —— 132

红烧鲈鱼 —— 133

松鼠鲈鱼 —— 134

清蒸鲈鱼 —— 134

草鱼 —— 135

干烧草鱼 —— 136

辣椒烧鱼 —— 137

酸菜草鱼 —— 137

螃蟹 —— 138

黑胡椒螃蟹 —— 139

绍酒醉膏蟹 —— 140

水煮螃蟹 —— 140

目 录





带鱼 —— 141

糖醋带鱼 —— 142

红烧带鱼 —— 143

烟熏带鱼 —— 143

鲛鱼 —— 144

虾酱鲛鱼 —— 145

腊肠风味鲛鱼 —— 146

酱香鲛鱼 —— 146

美

颜果品类

目
录

苹果 —— 148

拔丝苹果 —— 149

啤酒苹果圈 —— 150

脆皮香蕉苹果派 —— 150

柠檬 —— 151

百合柠檬鱼片 —— 152

柠檬虾仁 —— 153

柠檬鲈鱼 —— 153

山楂 —— 154

水晶山楂 —— 155

蜜汁山楂 —— 156

山楂拍黄瓜 —— 156

猕猴桃 —— 157

猕猴桃沙拉 —— 158

猕猴桃虾球色拉 —— 159

蛋黄焗猕猴桃 —— 159

雪梨 —— 160

青瓜雪梨 —— 161

腰果雪梨 —— 162

雪梨八宝饭 —— 162

木瓜 —— 163

木瓜酥 —— 164

鲜奶木瓜冻 —— 165

木瓜生鱼片 —— 165

木瓜排骨汤 —— 166





大众 营养菜



★★★★★



爽口时蔬类



★★★★★





菠菜

挑选与储存

挑选与储存菠菜以菜梗红短、叶子新鲜、有弹性的为佳。

选购菠菜时，叶子要厚，生长得好，且叶面要宽，叶柄要短。如叶部有变色现象，要予以剔除。

性味

性凉，味甘、辛，无毒。

营养成分

营养素	含量/100克	营养素	含量/100克
水分	91.80克	蛋白质	2.40克
脂肪	0.30克	钙	103.00毫克
磷	38.00毫克	铁	1.90毫克
维生素 B ₁	0.02毫克	热量	30.00千卡

食疗功效

1. 菠菜含有大量的植物粗纤维，具有促进肠道蠕动的作用，利于排便，且能促进胰腺分泌，帮助消化。
2. 菠菜提取物具有促进细胞增殖的作用，既能抗衰老又能增强青春活力。
3. 菠菜中所含的胡萝卜素在人体内转变成维生素 A，能维护正常视力和上皮细胞的健康，增加预防传染病的能力，促进儿童生长发育。



适宜人群

一般人群均可食用。

菠菜煮熟后软滑易消化，特别适合老、幼、病、弱者食用，电脑工作者、爱美的人也应常食菠菜。糖尿病人（尤其Ⅱ型糖尿病人）经常吃菠菜有利于血糖保持稳定；同时菠菜还适宜高血压患者、便秘者、坏血病患者、皮肤粗糙者和过敏者食用。

烹饪技巧

菠菜中含一种草酸物质，这种物质不仅吃起来发涩，还可与食物中的钙质化合生成不溶性草酸钙。在食用时需将菠菜焯一下水，捞出放入冷水中浸泡 10 分钟，草酸钙就会沉于水中。



菠菜鲜蘑

TIME 15分钟

菜品特点

色泽诱人
营养丰富

- **主料：**菠菜 200 克，鲜蘑 200 克，红椒丝 8 克
- **配料：**植物油 40 克，精盐、鸡精、料酒、葱末、姜末、蒜末各适量

操作步骤

1. 将菠菜择洗干净，切成段；鲜蘑洗净，撕成条；分别将菠菜和鲜蘑放入沸水中稍煮，捞出投凉，沥干水分装盘。
2. 将植物油烧至五成热，放入葱末、姜末、蒜末炸香，烹入料酒，放入鲜蘑煸炒，再放入菠菜同炒，

撒入精盐、鸡精炒匀，出锅装盘，点缀红椒丝即可。

操作要领

蘑菇最好选用平菇，味道会好一些。

视觉享受：★★★★

味觉享受：★★★★★

操作难度：★★★★

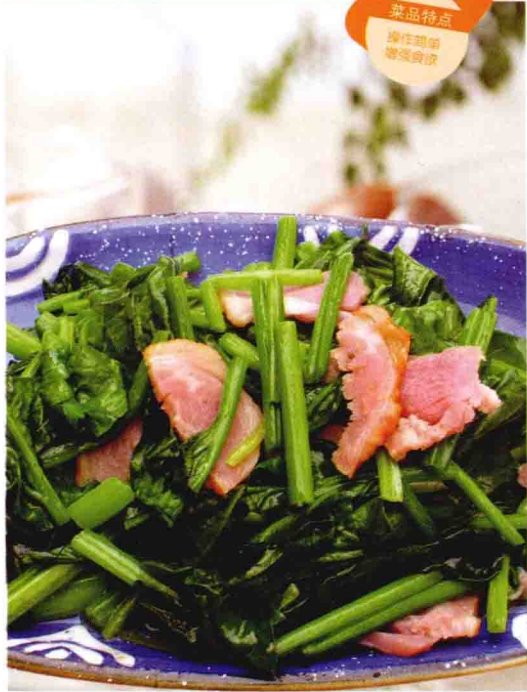


视觉享受：★★★★ 味觉享受：★★★★ 操作难度：★★

培根炒菠菜

TIME 10分钟

菜品特点

操作难度
增强食欲

主料：菠菜 400 克，培根 40 克

配料：大蒜 1 瓣，盐 7 克，酱油 5 克，黑胡椒粉、油各适量

操作步骤

1. 菠菜洗净放入沸水中焯熟，捞出后过冷水投凉，沥干水分，切成 3 厘米长的小段，用手攥一下，挤去水分。
2. 大蒜切薄片，培根切小片，煎锅加油烧热，放入蒜片炒香，然后加入培根炒至微微发焦，放入菠菜大火快炒，炒匀后，放酱油、盐和黑胡椒粉调味即可。

操作要领

菠菜焯水可以去除涩味。

主料：菠菜 200 克，鸡蛋 3 个

配料：料酒 5 克，生抽 10 克，面粉 10 克，淀粉 5 克，姜丝 2 克，油、盐、清汤各适量

操作步骤

1. 将整棵菠菜洗净，从根部剖开成粗细合适的数棵菠菜；鸡蛋中加入少量盐打散，淀粉加适量水调成湿淀粉，加入到鸡蛋中打匀。
2. 将菠菜放入面粉中沾上一层面粉，将多余的面粉拍掉。
3. 平底锅烧热，转小火放入油烧热，将沾上面粉的菠菜放入鸡蛋液中浸透，然后平放入平底锅中；待两面煎至金黄，放入姜丝、料酒、生抽和清汤，转大火略塌将汤汁收干即可。

操作要领

可以将面粉加入到鸡蛋中，调成鸡蛋糊，用菠菜沾鸡蛋糊制作。

视觉享受：★★★★ 味觉享受：★★★★ 操作难度：★★

锅塌菠菜

TIME 25分钟

菜品特点

色泽金黄
松软酥香



芹菜

挑选与储存

选购与储存芹菜应挑选梗短而粗壮、菜叶翠绿而稀少者。色泽鲜绿、叶柄厚、茎部稍呈圆形、内侧微向内凹，这种芹菜的品质是上好的，可以放心购买。

性味

性凉，味甘、辛，无毒。



营养成分

营养素	含量/100克	营养素	含量/100克
蛋白质	1.80克	脂肪	1.10克
纤维素	1.40克	锌	1.46毫克
碳水化合物	1.90毫克	铁	1.08毫克
核黄素	1.08毫克	镁	1.00毫克
维生素E	1.21毫克	钙	1.00毫克

食疗功效

1. 从芹菜籽中分离出的一种碱性成分，有镇静作用，对人体能起安定作用。
2. 芹菜含铁量较高，能补充妇女经血的损失，食之能避免皮肤苍白干燥、面色无华，而且可使目光有神、头发黑亮。
3. 芹菜是高纤维食物，它经肠胃的消化作用产生一种木质素或肠内脂的物质，这类物质是一种抗氧化剂，浓度高时可抑制肠胃细菌产生的致癌物质。

适宜人群

一般人群均可食用。

平时可以选择多吃芹菜，清热解毒，预防节后高血压。

芹菜性凉质滑，故脾胃虚寒者、肠滑不固者、血压偏低者、婚育期男士应少吃芹菜。

烹饪技巧

虽然芹菜的吃法多种多样，但还是清炒最为合适。如果是西芹最好先过一遍沸水，假如用香芹做菜，叶子不要随便丢弃，吃过葱、蒜之后嚼一点香芹叶可以消除口中的异味。



芹菜肉丝

TIME 15 分钟

菜品特点
清脆爽滑

主料：芹菜 150 克，瘦肉丝 100 克，黄豆芽 50 克

配料：红椒 50 克，盐 5 克，白糖 3 克，生抽 5 克，料酒 5 克，生粉 5 克，油适量

视觉享受：★★
味觉享受：★★★
操作难度：★★

操作步骤

1. 芹菜择去叶子和根须，洗干净切段；瘦肉丝用生抽、生粉拌匀码味；黄豆芽洗净晾干，红椒切丝。
2. 热锅入油，七成热后（刚要冒烟），倒入瘦肉丝大火滑炒，盛出。
3. 热锅入油，六成热时倒入黄豆芽和芹菜段，大火煸炒1分钟，倒入瘦肉丝、红椒丝，加入盐、白糖，

并将生抽、料酒、生粉、水和匀，倒入芹菜肉丝中炒匀即可出锅。

操作要领

炒芹菜时不要盖盖子，水也要少加，否则颜色不正，口感不脆。