

健康书系Ⅲ-A Chinese Diet Nutrition Cookbook NO.1

中国饮食营养 第一书

中国保健营养理事会 编



南海出版公司

中国保健营养理事会理事长、中国医促会亚健康专业委员会会长**赵宏祥**专文推荐本书介绍了常见食物的营养成分并组合了营养菜谱搭配，是一本实用性很强的日常营养健康知识科普书籍。

形形色色的现代病，孕育了形形色色的保健品，其实，所有的营养都可以在饭桌上求得！

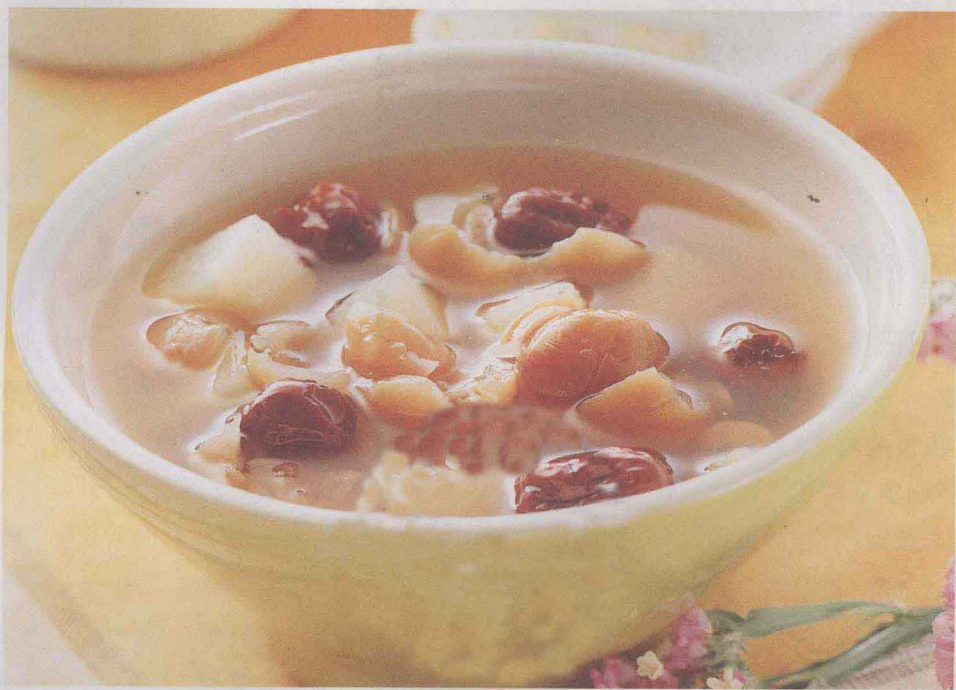
小食材大功效，吃得恰到好处才是立身之本！

中国饮食营养第一书

中国保健营养理事会编

主编 蒋峰 梁永胜

编委 李卫江 毛国华



南海出版公司

CONTENTS 目录

Part1

解开营养的“达·芬奇密码”



※ 生命在于营养

平衡膳食，才能有健康	010
十大危害人类健康的垃圾食品	012
世界卫生组织推荐的健康食品	014
良好的就餐习惯	015

※ 人体必需的六大营养素

蛋白质——生命的物质基础	016
脂肪——热量的来源	018

碳水化合物——生命活动的主要能源	020
水——生命之源	021
维生素——维持生命的元素	022
矿物质——强大的营养阵营	024

※ 让烹调更营养

被烹调偷走的营养	026
如何保护食物的营养素	028
常用烹饪方法对营养素的作用和影响列表	030

Part2

不同时间和人群的营养全攻略



※ 一日三餐的最佳营养搭配

早餐——健康一天的开始	032
生滚皮蛋瘦肉粥/生滚鱼片粥	034
豆浆/山水豆腐花	035
酸菜肉丝面/三丝炒蛋面	036
牛肉清汤面/热干面	037
牛肉桂林米粉/茶叶蛋	038
三鲜小馄饨/生煎锅贴	039
奶香密瓜/香煎葱油饼	040
玉米面饼/南瓜饼	041
午餐——补充营养好时机	042
开水白菜/蚝油生菜	044
小炒茄子/酸辣土豆丝	045
玉米烩豆腐/荷兰豆炒本菇	046

苦瓜炒蛋/青红椒炒肉	047
回锅肉/青豆烧肥肠	048
糖醋排骨/当归猪心	049
土豆炖牛肉/羊肉扒莴笋	050
白切鸡/芋儿烧鸡	051
家常福寿鱼/雪菜蒸黄鱼	052
腰果虾仁/香芹炒鱿鱼	053
红烧鳊鱼/清蒸大膏蟹	054
苦瓜海带瘦肉汤/鲜菇鸡汤	055
晚餐——营养别过剩	056
小油菜金针菇沙拉/油焖冬瓜	058
炆西兰花/鱼香茄子	059
鸡蓉拌豆腐/香菇蒸蛋	060
榄菜豆角肉末/草菇丝排	061



生菜滑牛肉/小鸡炖蘑菇062

葱烧红杉鱼/菜心炒虾仁063

西芹百合炒墨鱼粒/姜葱炒花甲 ...064

蔬菜蛋花汤/青木瓜鱼片汤065

⑥ 不同人群的最佳营养搭配

婴幼儿066

蛋黄土豆泥/生菜豆腐丁068

香菇黑米粥/鳕鱼米糊069

山药杏仁糊/蜜汁红薯070

蟹肉蒸蛋/蛋黄羹071

金银米汤/南瓜蔬菜浓汤072

蔬菜干贝浓汤/牛奶玉米谷片073

学龄儿童074

冬菇蚝油菜心/开洋油菜076

蘑菇焖土豆/香蕉豆腐077

猪肝肉饼/天麻蒸猪脑078

羊肉焖豆腐/宫保鸡丁079

烩鸡翅/鱼丁生菜080

蒜蓉开片虾/香菇蒸带鱼081

牛奶银耳水果汤/香蕉百合银耳粥 ...082

板栗土鸡瓦罐汤/西红柿豆腐汤 ...083

孕产妇084

上汤菠菜/奶油炖白菜086

西芹山药木瓜/西兰花炒百合087

鸡腿菇烧豆腐/玉米拌豆腐088

三色蒸水蛋/胡萝卜炒蛋089

青豆肉丁/驰名猪脚090

白菜炒猪肝/韭菜猪血091

黄焖牛筋/牛肚煲土豆092

香橙鸡胸/西芹炒鸡柳093

无花果煎鸡肝/蘑菇炒肾球094

菠菜鳕鱼/竹笋鲫鱼汤095

萝卜丝鲫鱼汤/鸡丝海蜇096

牛奶炖花生/萝卜干蜜枣猪蹄汤 ...097

雪梨银耳瘦肉汤/海带排骨汤098

桂圆黑枣炖乌鸡/黄花银耳蒸鹌鹑 099

青少年100

蚝油鲜菇/青椒肉末102

仔姜炒肉丝/粉蒸排骨103

油菜炒猪肝/西红柿牛肉炖白菜 ...104

红薯炖羊肉/咖喱鸡块炖土豆105

腐竹大蒜焖塘虱/山药鲑鱼106

红烧鱼块/油爆虾107

萝卜丝煮桂花鱼/青蒜甲鱼108

豆腐海带鱼尾汤/莲藕炖排骨109

中老年人110

盐水菜心/清炒四季豆112

玉米油小葱黑木耳/西芹炖南瓜 ...113

干焖冬菇/金针三丝114

鸡蛋蒸日本豆腐/西芹炒排骨115

香芹鸡腿菇炒牛肉/洋葱棒棒腿 ...116

韭黄炒虾仁/板栗排骨汤117

双仁菠菜猪肝汤/龙眼莲子羹118

Part3

每天应吃的十类营养食物



* (一) 68种蔬菜

大白菜/板栗烧白菜	121	冬瓜/臊子冬瓜	148
小白菜/炆炒小白菜	122	南瓜/炖南瓜	149
空心菜/清炒空心菜	123	黄瓜/青椒炒黄瓜	150
卷心菜/炆炒卷心菜	124	苦瓜/五味苦瓜	151
油菜/香菇油菜	125	佛手瓜/豉汁佛手瓜	152
菠菜/菠菜粉丝	126	蒜薹/蒜薹炒鸭片	153
生菜/蒜蓉生菜	127	芋头/尖椒炖芋头	154
韭 菜/凉拌韭菜	128	红 薯/红薯饭	155
韭 黄/韭黄炒鸡蛋	129	沙 葛/糖醋沙葛	156
菜 薹/红菜薹肉片	130	山 药/山药烧猪排	157
木耳菜/蒜蓉木耳菜	131	莲 藕/绿豆镶莲藕	158
红薯叶/香炒红薯叶	132	竹 笋/枸杞春笋	159
苋 菜/苋菜豆腐汤	133	玉米笋/清炒玉米笋	160
茼 蒿/蒜蓉茼蒿	134	莴 笋/翡翠莴笋丝	161
芥 蓝/姜汁芥蓝	135	茭 白/茭白肉片	162
雪里蕻/雪里蕻肉末	136	秋 葵/秋葵炒肉片	163
黄花菜/黄花菜炒牛肉	137	白萝卜/虾米萝卜丝	164
香 菜/泡腌香菜	138	胡萝卜/胡萝卜炒肉丝	165
茄 子/红烧茄子	139	洋 葱/洋葱牛肉丝	166
土 豆/尖椒土豆丝	140	西红柿/西红柿炒鸡蛋	167
四季豆/干煸四季豆	141	西葫芦/西葫芦炒鸡柳	168
豆 角/姜汁豆角	142	荸 荠/腐竹荸荠甜汤	169
西兰花/炆西兰花	143	慈 姑/慈姑焖家鸡	170
芹 菜/西芹炒百合	144	魔 芋/凉拌芋结	171
百 合/冰糖百合	145	芦 笋/芦笋炒牛肉	172
辣 椒/虎皮尖椒	146	菱 角/菱角炒鸡片	173
丝 瓜/发菜炒丝瓜	147	茼 蓝/辣油茼蓝	174
		大头菜/大头菜炒腊肉	175



牛蒡/牛蒡肉丝	176
粉葛/粉葛煲花豆	177
芥菜/芥菜百叶卷	178
马齿苋/蒜蓉马齿苋	179
香椿/凉拌香椿	180
龙须菜/清炒龙须菜	181
蕨菜/炆炒蕨菜	182
莼菜/开洋莼菜	183
贡菜/凉拌贡菜	184
霸王花/霸王花猪肺汤	185
枸杞叶/上汤枸杞叶	186
仙人掌/仙人掌炒青椒	187
芦荟/西瓜芦荟汁	188

* (二) 35种肉类

猪肉/红烧肉	190
猪蹄/葱烧猪蹄	191
猪肚/红油猪肚丝	192
猪肺/杏仁猪肺汤	193
猪肝/胡萝卜炒猪肝	194
猪脑/天麻蒸猪脑	195
猪舌/拌猪舌	196
猪腰/火爆腰花	197
猪肠/黑椒猪大肠	198
猪血/韭菜花烧猪血	199
火腿/火腿粥	200
腊肉/腊味合蒸	201
牛肉/苦瓜炒牛肉	202
牛蹄筋/蚝油卤蹄筋	203
羊肉/葱爆羊肉	204
狗肉/狗肉煲萝卜	205

兔肉/辣椒炒兔丝	206
驴肉/凉拌驴肉	207
马肉/伊犁熏马肉	208
鹿肉/木桶板栗烧鹿肉	209
鸡肉/青椒焗仔鸡	210
乌鸡/十全大补乌鸡汤	211
鸭肉/爆炒鸭丝	212
鹅肉/黄瓜烧鹅肉	213
鹅肝/烤法国鹅肝	214
山鸡/山鸡冬瓜汤	215
鸽肉/火腿鸽子	216
麻雀/甘草红枣炖麻雀	217
鹌鹑/白果炒鹌鹑	218
鹧鸪/川贝炖鹧鸪	219
斑鸠/茶树菇蒸斑鸠	220
蛇/香辣菜花蛇	221
蜗牛/法式牛油焗蜗牛	222
蚕蛹/开边蚕蛹	223
蜂蛹/蜂蛹蒸蛋	224

* (三) 52种水产

鲤鱼/冬瓜鲤鱼汤	226
青鱼/美味鱼丸	227
草鱼/松子草鱼	228
鲢鱼/巢湖鱼冻	229
鳊鱼/鱼头豆腐汤	230
鲫鱼/葱焖鲫鱼	231
武昌鱼/豉椒武昌鱼	232
鲈鱼/清蒸鲈鱼汤	233
桂花鱼/特色蒸桂花鱼	234
福寿鱼/清蒸福寿鱼	235

中国饮食营养第一书 CONTENTS 目录

鲮鱼/荷兰豆鲮鱼片	236
黄花鱼/糖醋黄花鱼	237
黄颡鱼/豉汁蒸黄颡鱼	238
鳢鱼/芙蓉鳢鱼片	239
鲟鱼/清蒸鲟鱼	240
鲑鱼/豉汁蒸鲑鱼	241
银鱼/银鱼胡萝卜羹	242
黄鳝/芹菜翠衣炒鳝片	243
泥鳅/韭菜薹焖泥鳅	244
带鱼/香煎带鱼	245
鲳鱼/香煎银鲳鱼	246
鲑鱼/橘皮鱼片豆腐汤	247
金枪鱼/橙香金枪鱼	248
鲨鱼/鲨鱼唇炖猴头菇	249
鳗鱼/红煨鳗鱼	250
比目鱼/红焖比目鱼头	251
石斑鱼/黄芪山药鱼汤	252
鲷鱼/红糟鲷鱼羹	253
旗鱼/西红柿拌旗鱼丁	254
鳕鱼/豆豉蒸鳕鱼	255
秋刀鱼/青椒秋刀鱼	256
剥皮鱼/干烧剥皮鱼	257
章鱼/红枣章鱼汤	258
鱿鱼/木耳炒鲜鱿	259
墨鱼/甜豆炒墨鱼	260
田螺/紫苏田螺肉	261
扇贝/蒜蓉粉丝蒸扇贝	262
蚬/豉汁焗黄沙蚬	263
海带/海带炖肉	264
紫菜/四海紫菜卷	265
石花菜/芹菜炒石花菜	266

海蜇/汤泡海蜇头	267
海参/鲍汁扣辽参	268
虾/隔水蒸九节虾	269
蟹/姜葱炒花蟹	270
甲鱼/蚝油蒸甲鱼	271
乌龟/老龟汤	272
蛤蜊/蛤蜊炖蛋	273
蛭子/豉椒炒蛭子	274
鲍鱼/小鲍鱼汤	275
牡蛎/生炒牡蛎肉	276
田鸡/枸杞田鸡汤	277

* (四) 15种豆类及其制品

黄豆/红椒黄豆	279
黑豆/黑豆赤肉	280
绿豆/绿豆海带糖水	281
红豆/红豆牛奶汤	282
豌豆/豌豆煮鸡腿	283
扁豆/白扁豆鸡汤	284
青豆/青豆烧牛肉	285
蚕豆/香油蚕豆	286
黄豆芽/凉拌豆芽	287
绿豆芽/绿豆芽拌豆腐	288
豌豆苗/豆苗煮芋头	289
豆腐/家常豆腐	290
腐竹/素烩腐竹	291
豆沙/豆沙腐饼	292
豆浆/酱油黑豆浆	293

* (五) 19种菌类

草菇/草菇焖鸡	295
---------	-----



牛肝菌/牛肝菌扒菜心	296
白灵菇/鲍汁扒白灵菇	297
金针菇/金针菇炒三丝	298
猪肚菇/泡椒猪肚菇	299
香菇/板栗香菇	300
黑木耳/胡萝卜烩木耳	301
平菇/平菇肉片	302
茶树菇/茶树菇炖鸡	303
松蘑/松蘑炒鲜鱿	304
猴头菇/紫菜烩猴头菇	305
银耳/银耳枸杞羹	306
竹荪/翡翠竹荪	307
鸡腿菇/鸡腿菇烧排骨	308
口蘑/木耳炒口蘑	309
鸡枞/素炒杂菌	310
真姬菇/真姬菇炒蟹柳	311
姬松茸/姬松茸炒肉	312
鲍鱼菇/家鸡煲鲍鱼菇	313

* (六) 6种禽蛋

鸡蛋/肉末蒸蛋	315
鸭蛋/星星蛋	316
鹅蛋/韭菜煎鹅蛋	317
鹌鹑蛋/鹌鹑蛋烧猪蹄	318
咸蛋/咸蛋苦瓜	319
松花蛋/青椒皮蛋	320

* (七) 6种奶制品

牛奶/牛奶银耳水果汤	322
酸奶/果伴酸奶	323
奶酪/玉米乳酪包	324

羊奶/甜麦芽羊奶	325
黄油/黄油花卷	326
奶粉/莲藕奶茶	327

* (八) 11种坚果

核桃/核桃泥	329
板栗/板栗饭	330
腰果/腰果鸡丁	331
花生/花生粥	332
莲子/莲子粥	333
松子/松子仁烧香菇	334
葵花子/瓜仁煎包	335
南瓜子/南瓜子红枣饮	336
杏仁/杏仁红枣粥	337
白果/白果炖乳鸽	338
开心果/椒盐开心果	339

* (九) 15种谷物

粳米/清粥	341
糙米/糙米米浆	342
糯米/八宝高纤饭	343
小米/小米粥	344
玉米/松仁玉米	345
黑米/黑米粥	346
红米/红米饭团	347
薏米/薏米西红柿炖鸡	348
大麦/大麦茶	349
小麦/酥麦饼	350
燕麦/燕麦枸杞粥	351
荞麦/荞麦桂圆红枣粥	352
高粱/高粱粳	353

芝 麻/黑芝麻山药糊	354
芡 实/芡实莲子炖鸭	355

* (十) 45种水果

苹 果/青苹果炖生鱼	357
梨/白梨糊	358
西 瓜/清爽蔬果汁	359
橘 子/柑橘蜜	360
金 橘/金橘蛋包汤	361
橙 子/橙子藕片	362
柚/沙田柚汁	363
葡萄柚/小黄瓜葡萄柚沙拉	364
桃 子/蜜桃汁	365
猕猴桃/猕猴桃炒肉丝	366
樱 桃/樱桃蜜汁	367
杨 桃/杨桃酸奶汁	368
葡 萄/葡萄西芹蔬果汁	369
桂 圆/桂圆山药红枣汤	370
荔 枝/荔枝鱿鱼片	371
番荔枝/苹果番荔枝汁	372
菠 萝/菠萝苦瓜汤	373
香 蕉/香蕉牛奶汁	374
石 榴/阿娜尔玉米香	375
番石榴/番石榴综合果汁	376
柿 子/柿子柠檬汁	377
芒 果/芒果飘雪	378
李 子/李子牛奶饮	379
杏/杏仁奶泡	380
草 莓/草莓沙拉	381
哈密瓜/哈密瓜香蕉汁	382
桑 葚/桑葚沙拉	383

木 瓜/牛奶炖木瓜	384
无花果/无花果猪肉汤	385
杨 梅/梅子可乐饼	386
椰 子/椰皇炖燕窝	387
橄 榄/青橄榄炖水鸭	388
榴 莲/蜜汁榴莲	389
火龙果/凉拌山药火龙	390
山 竹/山竹奶露	391
枇 杷/枇杷汁	392
柠 檬/纤体柠檬汁	393
大 枣/糯米红枣	394
山 楂/山楂草莓汁	395
蓝 莓/蓝莓多多	396
甘 蔗/甘蔗鸡骨汤	397
人参果/草莓人参果汁	398
黄皮果/黄皮苹果西红柿汁	399
红毛丹/毛丹雪耳	400
甜 瓜/甜瓜蔬果汁	401

附录： 402~415

一、食物营养成分表

二、中国居民膳食营养素参考摄入量

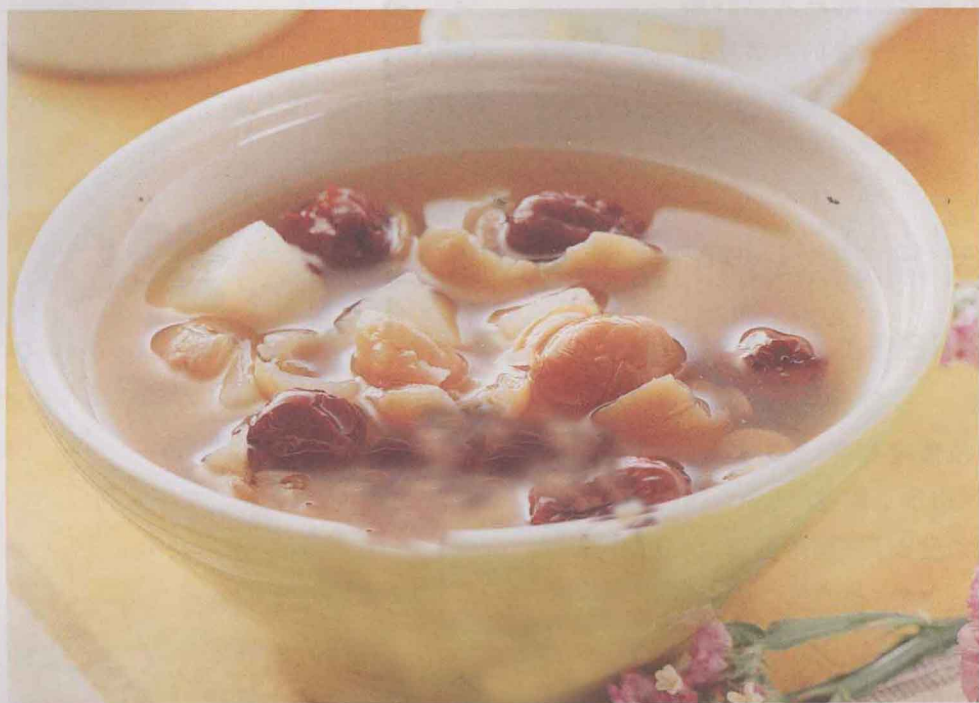


中国饮食营养第一书

中国保健营养理事会编

主编 蒋峰 梁永胜

编委 李卫江 毛国华



南海出版公司

CONTENTS 目录

Part1

解开营养的“达·芬奇密码”



※ 生命在于营养

平衡膳食，才能有健康	010
十大危害人类健康的垃圾食品	012
世界卫生组织推荐的健康食品	014
良好的就餐习惯	015

碳水化合物——生命活动的主要能源	020
水——生命之源	021
维生素——维持生命的元素	022
矿物质——强大的营养阵营	024

※ 人体必需的六大营养素

蛋白质——生命的物质基础	016
脂肪——热量的来源	018

※ 让烹调更营养

被烹调偷走的营养	026
如何保护食物的营养素	028
常用烹饪方法对营养素的作用和影响列表	030

Part2

不同时间和人群的营养全攻略



※ 一日三餐的最佳营养搭配

早餐——健康一天的开始	032
生滚皮蛋瘦肉粥/生滚鱼片粥	034
豆浆/山水豆腐花	035
酸菜肉丝面/三丝炒蛋面	036
牛肉清汤面/热干面	037
牛肉桂林米粉/茶叶蛋	038
三鲜小馄饨/生煎锅贴	039
奶香密瓜/香煎葱油饼	040
玉米面饼/南瓜饼	041
午餐——补充营养好时机	042
开水白菜/蚝油生菜	044
小炒茄子/酸辣土豆丝	045
玉米烩豆腐/荷兰豆炒本菇	046

苦瓜炒蛋/青红椒炒肉	047
回锅肉/青豆烧肥肠	048
糖醋排骨/当归猪心	049
土豆炖牛肉/羊肉扒莴笋	050
白切鸡/芋儿烧鸡	051
家常福寿鱼/雪菜蒸黄鱼	052
腰果虾仁/香芹炒鱿鱼	053
红烧鳊鱼/清蒸大膏蟹	054
苦瓜海带瘦肉汤/鲜菇鸡汤	055
晚餐——营养别过剩	056
小油菜金针菇沙拉/油焖冬瓜	058
炆西兰花/鱼香茄子	059
鸡蓉拌豆腐/香菇蒸蛋	060
榄菜豆角肉末/草菇丝排	061



生菜滑牛肉/小鸡炖蘑菇062

葱烧红杉鱼/菜心炒虾仁063

西芹百合炒墨鱼粒/姜葱炒花甲 ...064

蔬菜蛋花汤/青木瓜鱼片汤065

⑥ 不同人群的最佳营养搭配

婴幼儿066

蛋黄土豆泥/生菜豆腐丁068

香菇黑米粥/鳕鱼米糊069

山药杏仁糊/蜜汁红薯070

蟹肉蒸蛋/蛋黄羹071

金银米汤/南瓜蔬菜浓汤072

蔬菜干贝浓汤/牛奶玉米谷片073

学龄儿童074

冬菇蚝油菜心/开洋油菜076

蘑菇焖土豆/香蕉豆腐077

猪肝肉饼/天麻蒸猪脑078

羊肉焖豆腐/宫保鸡丁079

烩鸡翅/鱼丁生菜080

蒜蓉开片虾/香菇蒸带鱼081

牛奶银耳水果汤/香蕉百合银耳粥 ...082

板栗土鸡瓦罐汤/西红柿豆腐汤 ...083

孕产妇084

上汤菠菜/奶油炖白菜086

西芹山药木瓜/西兰花炒百合087

鸡腿菇烧豆腐/玉米拌豆腐088

三色蒸水蛋/胡萝卜炒蛋089

青豆肉丁/驰名猪脚090

白菜炒猪肝/韭菜猪血091

黄焖牛筋/牛肚煲土豆092

香橙鸡胸/西芹炒鸡柳093

无花果煎鸡肝/蘑菇炒肾球094

菠菜鳕鱼/竹笋鲫鱼汤095

萝卜丝鲫鱼汤/鸡丝海蜇096

牛奶炖花生/萝卜干蜜枣猪蹄汤 ...097

雪梨银耳瘦肉汤/海带排骨汤098

桂圆黑枣炖乌鸡/黄花银耳蒸鹌鹑 099

青少年100

蚝油鲜菇/青椒肉末102

仔姜炒肉丝/粉蒸排骨103

油菜炒猪肝/西红柿牛肉炖白菜 ...104

红薯炖羊肉/咖喱鸡块炖土豆105

腐竹大蒜焖塘虱/山药鲑鱼106

红烧鱼块/油爆虾107

萝卜丝煮桂花鱼/青蒜甲鱼108

豆腐海带鱼尾汤/莲藕炖排骨109

中老年人110

盐水菜心/清炒四季豆112

玉米油小葱黑木耳/西芹炖南瓜 ...113

干焖冬菇/金针三丝114

鸡蛋蒸日本豆腐/西芹炒排骨115

香芹鸡腿菇炒牛肉/洋葱棒棒腿 ...116

韭黄炒虾仁/板栗排骨汤117

双仁菠菜猪肝汤/龙眼莲子羹118

Part3

每天应吃的十类营养食物



※ (一) 68种蔬菜

大白菜/板栗烧白菜	121	冬瓜/臊子冬瓜	148
小白菜/炆炒小白菜	122	南瓜/炖南瓜	149
空心菜/清炒空心菜	123	黄瓜/青椒炒黄瓜	150
卷心菜/炆炒卷心菜	124	苦瓜/五味苦瓜	151
油菜/香菇油菜	125	佛手瓜/豉汁佛手瓜	152
菠菜/菠菜粉丝	126	蒜薹/蒜薹炒鸭片	153
生菜/蒜蓉生菜	127	芋头/尖椒炖芋头	154
韭 菜/凉拌韭菜	128	红 薯/红薯饭	155
韭 黄/韭黄炒鸡蛋	129	沙 葛/糖醋沙葛	156
菜 薹/红菜薹肉片	130	山 药/山药烧猪排	157
木耳菜/蒜蓉木耳菜	131	莲 藕/绿豆镶莲藕	158
红薯叶/香炒红薯叶	132	竹 笋/枸杞春笋	159
苋 菜/苋菜豆腐汤	133	玉米笋/清炒玉米笋	160
茼 蒿/蒜蓉茼蒿	134	莴 笋/翡翠莴笋丝	161
芥 蓝/姜汁芥蓝	135	茭 白/茭白肉片	162
雪里蕻/雪里蕻肉末	136	秋 葵/秋葵炒肉片	163
黄花菜/黄花菜炒牛肉	137	白萝卜/虾米萝卜丝	164
香 菜/泡腌香菜	138	胡萝卜/胡萝卜炒肉丝	165
茄 子/红烧茄子	139	洋 葱/洋葱牛肉丝	166
土 豆/尖椒土豆丝	140	西红柿/西红柿炒鸡蛋	167
四季豆/干煸四季豆	141	西葫芦/西葫芦炒鸡柳	168
豆 角/姜汁豆角	142	荸 荠/腐竹荸荠甜汤	169
西兰花/炆西兰花	143	慈 姑/慈姑焖家鸡	170
芹 菜/西芹炒百合	144	魔 芋/凉拌芋结	171
百 合/冰糖百合	145	芦 笋/芦笋炒牛肉	172
辣 椒/虎皮尖椒	146	菱 角/菱角炒鸡片	173
丝 瓜/发菜炒丝瓜	147	茼 蓝/辣油茼蓝	174
		大头菜/大头菜炒腊肉	175



牛蒡/牛蒡肉丝	176
粉葛/粉葛煲花豆	177
芥菜/芥菜百叶卷	178
马齿苋/蒜蓉马齿苋	179
香椿/凉拌香椿	180
龙须菜/清炒龙须菜	181
蕨菜/炆炒蕨菜	182
莼菜/开洋莼菜	183
贡菜/凉拌贡菜	184
霸王花/霸王花猪肺汤	185
枸杞叶/上汤枸杞叶	186
仙人掌/仙人掌炒青椒	187
芦荟/西瓜芦荟汁	188

* (二) 35种肉类

猪肉/红烧肉	190
猪蹄/葱烧猪蹄	191
猪肚/红油猪肚丝	192
猪肺/杏仁猪肺汤	193
猪肝/胡萝卜炒猪肝	194
猪脑/天麻蒸猪脑	195
猪舌/拌猪舌	196
猪腰/火爆腰花	197
猪肠/黑椒猪大肠	198
猪血/韭菜花烧猪血	199
火腿/火腿粥	200
腊肉/腊味合蒸	201
牛肉/苦瓜炒牛肉	202
牛蹄筋/蚝油卤蹄筋	203
羊肉/葱爆羊肉	204
狗肉/狗肉煲萝卜	205

兔肉/辣椒炒兔丝	206
驴肉/凉拌驴肉	207
马肉/伊犁熏马肉	208
鹿肉/木桶板栗烧鹿肉	209
鸡肉/青椒焗仔鸡	210
乌鸡/十全大补乌鸡汤	211
鸭肉/爆炒鸭丝	212
鹅肉/黄瓜烧鹅肉	213
鹅肝/烤法国鹅肝	214
山鸡/山鸡冬瓜汤	215
鸽肉/火腿鸽子	216
麻雀/甘草红枣炖麻雀	217
鹌鹑/白果炒鹌鹑	218
鹧鸪/川贝炖鹧鸪	219
斑鸠/茶树菇蒸斑鸠	220
蛇/香辣菜花蛇	221
蜗牛/法式牛油焗蜗牛	222
蚕蛹/开边蚕蛹	223
蜂蛹/蜂蛹蒸蛋	224

* (三) 52种水产

鲤鱼/冬瓜鲤鱼汤	226
青鱼/美味鱼丸	227
草鱼/松子草鱼	228
鲢鱼/巢湖鱼冻	229
鳊鱼/鱼头豆腐汤	230
鲫鱼/葱焖鲫鱼	231
武昌鱼/豉椒武昌鱼	232
鲈鱼/清蒸鲈鱼汤	233
桂花鱼/特色蒸桂花鱼	234
福寿鱼/清蒸福寿鱼	235

中国饮食营养第一书 CONTENTS 目录

鲮鱼/荷兰豆鲮鱼片	236
黄花鱼/糖醋黄花鱼	237
黄颡鱼/豉汁蒸黄颡鱼	238
鳢鱼/芙蓉鳢鱼片	239
鲟鱼/清蒸鲟鱼	240
鲑鱼/豉汁蒸鲑鱼	241
银鱼/银鱼胡萝卜羹	242
黄鳝/芹菜翠衣炒鳝片	243
泥鳅/韭菜薹焖泥鳅	244
带鱼/香煎带鱼	245
鲳鱼/香煎银鲳鱼	246
鲑鱼/橘皮鱼片豆腐汤	247
金枪鱼/橙香金枪鱼	248
鲨鱼/鲨鱼唇炖猴头菇	249
鳗鱼/红煨鳗鱼	250
比目鱼/红焖比目鱼头	251
石斑鱼/黄芪山药鱼汤	252
鲷鱼/红糟鲷鱼羹	253
旗鱼/西红柿拌旗鱼丁	254
鳕鱼/豆豉蒸鳕鱼	255
秋刀鱼/青椒秋刀鱼	256
剥皮鱼/干烧剥皮鱼	257
章鱼/红枣章鱼汤	258
鱿鱼/木耳炒鲜鱿	259
墨鱼/甜豆炒墨鱼	260
田螺/紫苏田螺肉	261
扇贝/蒜蓉粉丝蒸扇贝	262
蚬/豉汁焗黄沙蚬	263
海带/海带炖肉	264
紫菜/四海紫菜卷	265
石花菜/芹菜炒石花菜	266

海蜇/汤泡海蜇头	267
海参/鲍汁扣辽参	268
虾/隔水蒸九节虾	269
蟹/姜葱炒花蟹	270
甲鱼/蚝油蒸甲鱼	271
乌龟/老龟汤	272
蛤蜊/蛤蜊炖蛋	273
蛏子/豉椒炒蛏子	274
鲍鱼/小鲍鱼汤	275
牡蛎/生炒牡蛎肉	276
田鸡/枸杞田鸡汤	277

* (四) 15种豆类及其制品

黄豆/红椒黄豆	279
黑豆/黑豆赤肉	280
绿豆/绿豆海带糖水	281
红豆/红豆牛奶汤	282
豌豆/豌豆煮鸡腿	283
扁豆/白扁豆鸡汤	284
青豆/青豆烧牛肉	285
蚕豆/香油蚕豆	286
黄豆芽/凉拌豆芽	287
绿豆芽/绿豆芽拌豆腐	288
豌豆苗/豆苗煮芋头	289
豆腐/家常豆腐	290
腐竹/素烩腐竹	291
豆沙/豆沙腐饼	292
豆浆/酱油黑豆浆	293

* (五) 19种菌类

草菇/草菇焖鸡	295
---------------	-----



牛肝菌/牛肝菌扒菜心	296
白灵菇/鲍汁扒白灵菇	297
金针菇/金针菇炒三丝	298
猪肚菇/泡椒猪肚菇	299
香菇/板栗香菇	300
黑木耳/胡萝卜烩木耳	301
平菇/平菇肉片	302
茶树菇/茶树菇炖鸡	303
松蘑/松蘑炒鲜鱿	304
猴头菇/紫菜烩猴头菇	305
银耳/银耳枸杞羹	306
竹荪/翡翠竹荪	307
鸡腿菇/鸡腿菇烧排骨	308
口蘑/木耳炒口蘑	309
鸡枞/素炒杂菌	310
真姬菇/真姬菇炒蟹柳	311
姬松茸/姬松茸炒肉	312
鲍鱼菇/家鸡煲鲍鱼菇	313

* (六) 6种禽蛋

鸡蛋/肉末蒸蛋	315
鸭蛋/星星蛋	316
鹅蛋/韭菜煎鹅蛋	317
鹌鹑蛋/鹌鹑蛋烧猪蹄	318
咸蛋/咸蛋苦瓜	319
松花蛋/青椒皮蛋	320

* (七) 6种奶制品

牛奶/牛奶银耳水果汤	322
酸奶/果伴酸奶	323
奶酪/玉米乳酪包	324

羊奶/甜麦芽羊奶	325
黄油/黄油花卷	326
奶粉/莲藕奶茶	327

* (八) 11种坚果

核桃/核桃泥	329
板栗/板栗饭	330
腰果/腰果鸡丁	331
花生/花生粥	332
莲子/莲子粥	333
松子/松子仁烧香菇	334
葵花子/瓜仁煎包	335
南瓜子/南瓜子红枣饮	336
杏仁/杏仁红枣粥	337
白果/白果炖乳鸽	338
开心果/椒盐开心果	339

* (九) 15种谷物

粳米/清粥	341
糙米/糙米米浆	342
糯米/八宝高纤饭	343
小米/小米粥	344
玉米/松仁玉米	345
黑米/黑米粥	346
红米/红米饭团	347
薏米/薏米西红柿炖鸡	348
大麦/大麦茶	349
小麦/酥麦饼	350
燕麦/燕麦枸杞粥	351
荞麦/荞麦桂圆红枣粥	352
高粱/高粱粳	353

芝麻/黑芝麻山药糊	354
芡实/芡实莲子炖鸭	355

* (十) 45种水果

苹果/青苹果炖生鱼	357
梨/白梨糊	358
西瓜/清爽蔬果汁	359
橘子/柑橘蜜	360
金橘/金橘蛋包汤	361
橙子/橙子藕片	362
柚/沙田柚汁	363
葡萄柚/小黄瓜葡萄柚沙拉	364
桃子/蜜桃汁	365
猕猴桃/猕猴桃炒肉丝	366
樱桃/樱桃蜜汁	367
杨桃/杨桃酸奶汁	368
葡萄/葡萄西芹蔬果汁	369
桂圆/桂圆山药红枣汤	370
荔枝/荔枝鱿鱼片	371
番荔枝/苹果番荔枝汁	372
菠萝/菠萝苦瓜汤	373
香蕉/香蕉牛奶汁	374
石榴/阿娜尔玉米香	375
番石榴/番石榴综合果汁	376
柿子/柿子柠檬汁	377
芒果/芒果飘雪	378
李子/李子牛奶饮	379
杏/杏仁奶泡	380
草莓/草莓沙拉	381
哈密瓜/哈密瓜香蕉汁	382
桑葚/桑葚沙拉	383

木瓜/牛奶炖木瓜	384
无花果/无花果猪肉汤	385
杨梅/梅子可乐饼	386
椰子/椰皇炖燕窝	387
橄榄/青橄榄炖水鸭	388
榴莲/蜜汁榴莲	389
火龙果/凉拌山药火龙	390
山竹/山竹奶露	391
枇杷/枇杷汁	392
柠檬/纤体柠檬汁	393
大枣/糯米红枣	394
山楂/山楂草莓汁	395
蓝莓/蓝莓多多	396
甘蔗/甘蔗鸡骨汤	397
人参果/草莓人参果汁	398
黄皮果/黄皮苹果西红柿汁	399
红毛丹/毛丹雪耳	400
甜瓜/甜瓜蔬果汁	401

附录：402~415

一、食物营养成分表

二、中国居民膳食营养素参考摄入量

