家庭生活百科全书

营养美食



军事医学科学出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

内容简介

美好的生活来自健康的身体。合理的饮食是幸福的保证。怎样才能常保健康？怎样才能青春永驻？本书向你提供日常饮食的正确吃法，教你吃的健康，吃的美丽，在饮食中享受生活的乐趣。本书观点明确，简便易行，能使你在日常生活中随时照顾家庭，使家庭生活达到其乐融融的境地。

* * *

图书在版编目(CIP)数据

家庭生活百科全书·营养美食卷/沙勤编.
－北京：军事医学科学出版社，2000.9
ISBN 7－80121－257－6
Ⅰ.家… Ⅱ.沙… Ⅲ.①家庭生活－普及读物
②食品营养：合理营养－基本知识 Ⅳ.TS976.3
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 63697 号

* *

军事医学科学出版社出版
（北京市太平路 27 号 邮政编码：100850）
新华书店总店北京发行所发行
潮河印刷厂印刷

*

开本：787mm×1092mm 1/32 印张：13.375 字数：289 千字
2000 年 9 月第 1 版 2000 年 9 月第 1 次印刷
印数：1－3 000 册 定价：19.00 元

（购买本社图书，凡有缺、损、倒、脱页者，本社发行部负责调换）

目 录

一、合理膳食的设计与调配 …… (1)

合理膳食与营养平衡 …… (1)
营养平衡 …… (1)
营养不足 …… (6)
营养过剩 …… (15)
合理膳食的设计 …… (18)
确定进餐者每日热能营养素摄入量 …… (18)
进行食物分类并确定各类食物营养素供给量 …… (18)
确定膳食中各类食物的份数 …… (25)
安排一日三餐所占热量的比例 …… (26)
设计菜单 …… (26)
合理膳食调配与食物的选择 …… (31)
合理膳食调配的影响因素 …… (31)
合理膳食调配的内容 …… (33)
食品原料的选择 …… (34)
食品的营养强化 …… (36)
食品营养强化的概念 …… (36)
强化食品的分类 …… (37)
食品强化的基本要求 …… (38)
食品营养强化的方法 …… (39)

二、不同生理阶段人群的合理膳食 …… (41)
婴幼儿的合理膳食 …… (42)
婴幼儿生理特点和营养需要 …… (42)
婴幼儿的膳食安排 …… (47)
儿童和青少年的合理膳食 …… (51)
儿童和青少年的生理特点及营养需求 …… (52)
儿童和青少年的膳食安排 …… (54)
孕妇的合理膳食 …… (56)
孕妇的生理特点与营养需求 …… (56)
孕妇的合理膳食 …… (61)
乳母的合理膳食 …… (63)
乳母的生理特点和营养需求 …… (63)
乳母的合理膳食 …… (67)
更年期的合理膳食 …… (68)
更年期的生理特点 …… (69)
更年期的营养需要 …… (70)
更年期的膳食安排 …… (72)
中老年人的合理膳食 …… (74)
中年人的营养 …… (74)
老年人的营养与合理膳食 …… (75)
三、烹饪原料的加工技术 …… (84)
烹饪原料的初加工 …… (84)
原料初加工的基本要求 …… (84)
新鲜原料的初加工 …… (85)

干货原料的初加工 …… (89)
刀工与刀法 …… (99)
刀工 …… (99)
刀法及其运用 …… (103)
选料与配菜 …… (104)
选料 …… (104)
配菜 …… (107)
原料的初步熟处理 …… (110)
焯水 …… (111)
制汤 …… (113)
过油 …… (114)
走红 …… (114)
挂糊与上浆 …… (115)
挂糊与上浆的区别 …… (115)
挂糊与上浆的作用 …… (116)
糊、浆的原料与种类 …… (118)
糊、浆制法及操作要点 …… (121)
菜肴的调味 …… (123)
菜肴的味与调味品 …… (123)
我国调味技术的特点 …… (125)
热菜的调味 …… (126)
凉菜的调味 …… (127)
菜肴的勾芡 …… (128)
勾芡对菜肴的作用 …… (128)
勾芡粉汁的原料、种类及调制方法 …… (130)
勾芡的分类 …… (131)

需要全本请访问 www.ertongbook.com

勾芡的基本方法 …… (132)

四、烹调方法及其应用 …… (134)

热菜的烹调方法 …… (134)
水熟法 …… (135)
油熟法 …… (144)
气熟法 …… (166)
固熟法 …… (171)
凉菜的制作方法 …… (173)
热制冷吃凉菜制作方法 …… (173)
冷制冷吃凉菜制作方法 …… (175)
甜味菜的制作方法 …… (178)
拔丝 …… (179)
蜜汁 …… (181)
糖水 …… (183)
挂霜 …… (183)
锅菜的烹调方法 …… (184)
涮锅 …… (184)
什锦火锅 …… (186)
生片锅 …… (187)
沙锅 …… (188)

五、家常菜肴制作 …… (190)

家常冷菜 …… (190)
鸡丁色拉 …… (190)
香肠拌色拉 …… (192)

盐水鸭胗 …… (193)
金陵盐水鸭 …… (194)
酒醉鸭肝 …… (196)
五香熏鱼 …… (197)
蒜泥牛肉 …… (198)
金钩白玉 …… (199)
姜汁黄瓜 …… (200)
鸡虾拌黄瓜 …… (201)
红油黄瓜 …… (202)
肉丝拌三丝 …… (204)
凉拌五色丝 …… (205)
青龙红珠 …… (206)
麻辣拌茭白 …… (207)
香干拌香椿 …… (209)
麻酱茄子 …… (210)
金钩豆苗 …… (211)
皮蛋拌豆腐 …… (212)
果酱白菜心 …… (213)
香椿拌豆腐 …… (214)
炝麻辣莴笋 …… (215)
珊瑚卷心菜 …… (216)
香辣五丝 …… (217)
炝卷心菜卷 …… (218)
四川泡菜 …… (219)
蛋皮拌菠菜 …… (220)
菠菜拌粉丝 …… (221)

芹菜拌干丝 …… (222)
辣白菜卷 …… (223)
糖醋三丝 …… (225)
香辣白菜 …… (226)
盐水虾 …… (227)
油爆虾 …… (228)
盐水肫 …… (229)
水晶凤爪 …… (230)
卤 鸭 …… (231)
酱卤叉烧 …… (232)
糖醋小排骨 …… (233)
素 鸭 …… (234)
五香烤麸 …… (235)
苔菜花生 …… (237)
家常禽蛋菜 …… (238)
小煎鸡米 …… (238)
鱼香鸡脯丝 …… (239)
宫爆鸡丁 …… (241)
碧绿牛肝菌鸡丁 …… (242)
彩云珍鲜莲鸡丁 …… (244)
酱爆黄腊伞鸡丁 …… (245)
神州五味鸡 …… (247)
香妃嫩鸡 …… (248)
奶油柠檬鸡 …… (249)
奶油咖喱鸡 …… (251)
葱油香露鸡 …… (252)

麻辣鸭膀 …… (254)
豆瓣鸭块 …… (255)
子姜烧鸡 …… (256)
韭芽四件 …… (257)
奶油烩三元 …… (259)
奶油珍珠 …… (260)
脆溜蛋酪 …… (261)
开洋炒蛋 …… (263)
奶油咖喱鸽 …… (264)
红松鸡排 …… (265)
六味鸡 …… (266)
雪衣蛋饺 …… (267)
桃花芙蓉片 …… (269)
芭蕉扇鱼羹 …… (270)
油淋仔鸡 …… (271)
炒仔鸡块 …… (273)
酱包仙人头鸡丁 …… (274)
锦绣鸡球 …… (275)
葱爆鸡心 …… (276)
笋炒鸡肫 …… (277)
青椒炒鸡肠 …… (278)
香酥片皮鸭 …… (279)
芋芳全鸭 …… (281)
冬笋烂鸭片 …… (282)
茴香鸭掌 …… (283)
滑炒肫片 …… (284)

溜 松 花 …… (285)
溜 黄 菜 …… (286)
栗子黄焖鸡 …… (287)
馄饨鸭 …… (288)
虎皮蛋 …… (289)
老烧蛋 …… (290)
肉丝涨蛋 …… (291)
家常畜肉菜 …… (293)
陈皮牛肉 …… (293)
凉拌牛肉 …… (294)
韭芽牛肉丝 …… (295)
合川肉片 …… (296)
咕咾肉 …… (298)
椒麻溜里脊 …… (299)
糖醋里脊 …… (300)
珍珠肉圆 …… (302)
闽醉排骨 …… (303)
糯米炸春花 …… (304)
虾仁爆腰花 …… (306)
青蒜肚片 …… (307)
鱼香腰花 …… (309)
三鲜蹄筋 …… (310)
芝麻肝片 …… (312)
软炸腰花 …… (313)
桂花肉 …… (314)
梅子肉 …… (315)

南煎丸子 …… (316)
珍珠丸子 …… (317)
吐司炸猪排 …… (318)
滑炒猪肝 …… (319)
溜黄猪肝 …… (320)
咖喱炒肚丝 …… (321)
熟炒肚片 …… (322)
爆炒腰花 …… (323)
葱爆腰花 …… (324)
全家福 …… (325)
葱椒肉片 …… (326)
东坡肉 …… (328)
走油肉 …… (329)
乳腐汁肉 …… (330)
香糟扣肉 …… (332)
干菜焖肉 …… (333)
枫泾猪排 …… (334)
肉茸土司 …… (335)
八宝辣酱 …… (336)
家常水产 …… (338)
五彩白玉 …… (338)
锦绣白玉 …… (339)
西施虾仁 …… (341)
珍珠虾仁 …… (342)
芙蓉虾仁 …… (344)
芹黄蝴蝶鳝 …… (345)

需要全本请访问 www.ertongbook.com

洋葱鳝丝 …… (347)
鱼香鳝球 …… (348)
春笋鱼片 …… (350)
芝麻鱼排 …… (351)
干烧鱼块 …… (353)
青笋鱼丁 …… (354)
锅爆银鱼 …… (355)
干烧扁鱼 …… (356)
醋椒桂鱼 …… (358)
干烧鲫鱼 …… (359)
西湖醋鱼 …… (361)
奶汤鲫鱼 …… (362)
面包虾球 …… (363)
面拖鱼条 …… (364)
家常扁鱼 …… (366)
抓炒鱼块 …… (367)
荔枝带鱼 …… (368)
醋溜带鱼 …… (369)
香酥鱼片 …… (370)
墨鱼炒肉丝 …… (371)
鳝段烧肉 …… (372)

六、家庭点心和饮料制作 …… (374)

点心的概念和操作要领 …… (374)
什么是点心 …… (374)
各类点心的特点和操作要领 …… (374)

家庭自制美味点心 …… (380)
开口笑 …… (380)
小馓子 …… (381)
可可饼干 …… (381)
松子枣泥拉糕 …… (382)
什锦松糕 …… (382)
荷叶夹 …… (383)
千层油糕 …… (383)
甜酒酿 …… (384)
糖粢饭糕 …… (385)
糯米藕 …… (385)
豆粉丸子 …… (386)
巧果 …… (387)
八宝糖粥 …… (387)
冰花炖鸡蛋 …… (388)
芝麻糊 …… (388)
芋头泥糊 …… (389)
鲜肉月饼 …… (389)
春卷 …… (390)
鸡尾酒常识和家庭自制 …… (391)
鸡尾酒的由来 …… (391)
鸡尾酒的特点 …… (393)
调制鸡尾酒应备的器具 …… (394)
调制鸡尾酒应备的配料 …… (395)
调制鸡尾酒的要点和方法 …… (397)
鸡尾酒酒谱 …… (398)

竹叶清红粉佳人 …… (408)
家庭自制清凉饮料 …… (410)
荷叶凉茶 …… (410)
鲜藕凉茶 …… (410)
凉藕糕 …… (411)
芭蕉（香蕉）花汤 …… (411)
酸梅汤 …… (411)
西瓜翠皮汤 …… (411)
翠衣凉茶 …… (412)
扁豆汁 …… (412)
轻盐冬瓜汤 …… (412)
轻盐菠罗汁 …… (412)
枇杷竹叶凉茶 …… (412)
番茄甜汤 …… (413)
芝麻叶茶 …… (413)
绿豆汤 …… (413)
薄荷凉茶 …… (413)
轻盐甘草饮 …… (413)
菊花饮 …… (414)
凉盐茶 …… (414)
金银花汤 …… (414)
蚕豆衣凉茶 …… (414)
鱼腥草汤 …… (414)



一、合理膳食的设计与调配

随着生活水平的提高、食品科学的进步和营养知识的普及，人类对饮食的要求，已不仅是充饥果腹、品尝美味而已，而且要求饮食能为进餐者提供适宜的热能和各种营养素。这种饮食就是前述的合理膳食。由于进餐者的情况不尽相同，他们对热能和营养素的要求各有差别，所以，合理膳食只有经过科学的设计和合理的调配，才能满足进餐者的需要。

合理膳食与营养平衡

人体在日常活动中需要消耗体内贮存的能量和物质，消耗掉的能量和物质必须从外界得到补充。婴幼儿、青少年在生长期间，妇女在怀孕、哺乳期间，各类人群在伤病恢复期间，则需要更多的能量和营养素。所有这些，人体必须通过饮食，从膳食中才能得到。人体从膳食中所获得的营养素种类和数量，与人体的营养水平和健康状况具有密切的关系。营养素摄入量不足或某些营养素摄入量过多都会对人体健康产生不良的影响。

❀营养平衡

1. 营养平衡的概念

如前所述，食物的营养价值是其本身所含热能与营养素

及其满足人体需要的程度。然而世界上任何一种食物，无论它是植物性的还是动物性的，都不可能满足人体对各种营养素的需要。因此，必须把若干种食物进行科学的搭配，使搭配后的膳食所含的热能、各种营养素的数量及其比例能满足人体的需要。这种膳食所提供的营养（热能和营养素）和人体所需的营养恰好一致，即人体消耗的营养与从食物获得的营养达成平衡，这称为营养平衡。

由于人的生理状况和生活环境复杂多变，构成膳食的各种食物必须进行适当的调整才能适应人体的营养需求，从而保证机体处于最佳的营养状态。合理的营养应能维持机体的正常生理功能，保证和促进机体的生长发育，增强机体免疫力及对疾病的抵抗能力，延缓机体衰老，并提高人们的工作效率和劳动能力。如果因营养缺乏或过剩所引起的营养失调，将会严重地损害人体健康。

2. 合理膳食应具备的营养学条件

合理膳食应具备营养平衡、卫生安全和可接受性等条件，本节主要阐述合理膳食在营养学方面应具备的条件，即它应是符合营养平衡的膳食。一般地说，合理膳食是由多种食物经过合理搭配而成的，它不但要为食用者提供足够数量的热能和营养素，而且要保持各种营养素在数量上的比例合理，使之符合人体的生理需要，以利于人体对营养素的吸收和利用。具体地说，合理膳食应具备下列条件。

(1)膳食营养符合供给标准

由于不同进餐者的年龄、性别、所从事的职业和劳动强度以及生理、健康状况不尽相同，所以每日膳食所提供的营养素必须依进餐者的具体情况而定。以成年人为例，其能量需要

包括基础代谢、机体活动、食物特殊动力作用三个方面。对于儿童、孕妇、乳母来说还有生长发育、泌乳等特殊生理需要。表5-1所列举的数值是健康人群膳食中热能的供给量标准。各种特殊人群应根据具体情况适当加以调整。

(2)热能营养素之间的平衡

膳食中三种热能营养素除了提供人体所必需的能量外，还各自具有特殊的生理功能。三者摄入量的比例合理时，它们就能完成各自的作用，否则就会出现不利于健康的后果。

通过长时期对人群膳食结构与人体健康关系的研究，认为碳水化合物、蛋白质和脂肪三者摄入量的比例为6～7:1:0.7～0.8是比较适宜的。根据这一比例，它们在人体里经过氧化，分别为机体提供的热能是：碳水化合物占60%～70%，蛋白质占10%～15%，脂肪占20%～25%。

(3)必需氨基酸含量比例与人体需要的平衡

食物蛋白质质量的高低主要取决于所含8种必需氨基酸的含量比例与人体所需模式相一致的程度。也就是说，在平衡膳食中蛋白质8种必需氨基酸的含量必须尽可能符合人体所需要的比例。

由于大多数动物性蛋白所含8种必需氨基酸不仅种类齐全，而且含量较高，比例接近人体的需要，称之为优质蛋白；植物性蛋白则由于赖氨酸含量较低，影响了蛋白质的利用率，故质量较差。但大豆蛋白赖氨酸的含量高，生物价接近牛肉，亦属于优质蛋白。

为了使膳食中8种必需氨基酸的含量与比例能符合人体的需要，在膳食构成中要注意动物性蛋白、大豆蛋白和植物性蛋白之间的比例和搭配，保证优质蛋白能占蛋白质总供给量

需要全本请访问 www.ertongbook.com