

一日三餐食谱设计

主编 杨铭铎
编著 缙仲轩 何永清
刘维丹 宁松涛
摄影 张维嘉 刘道毅

金盾出版社

内 容 提 要

本书是帮助读者掌握饮食科学知识，学会一日三餐食谱设计，吃什么，怎么做，如何吃出健康来的实用性生活图书。它在简明阐述人的营养需求，能量平衡和各种常用食品营养价值，以及编制食谱原则和方法的基础上，重点介绍了一日三餐270组食谱实例和运用各种烹调方法制成的近百种菜肴的制作方法。其内容充实，深入浅出，文字通俗易懂，实用性强，便于阅读和运用，是家庭烹制日常健康饮食的好帮手，也可供餐饮人员学习参考。

图书在版编目(CIP)数据

一日三餐食谱设计 / 杨铭铎主编；缙仲轩等编著. —北京：金盾出版社，2003.9

ISBN 7-5082-2556-2

. —... . 杨... 缙... . 食谱 . TS972.16

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第050194号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码：100036 电话：68214039 66882412

传真：68276683 电挂：0234

彩色印刷：北京百花彩印有限公司

黑白印刷：北京天宇星印刷厂

各地新华书店经销

开本：787×1092 1/32 印张：4.5 彩页：4 字数：100千字

2003年9月第1版第1次印刷

印数：1—15000册 定价：6.50元

(凡购买金盾出版社的图书，如有缺页、
倒页、脱页者，本社发行部负责调换)



营养平衡型早餐之一



营养平衡型早餐之二



晚餐食谱之四



晚餐食谱之五



营养平衡型早餐之三

经济型早餐之一





经济型早餐之二

盒饭经营者配制的午餐之一



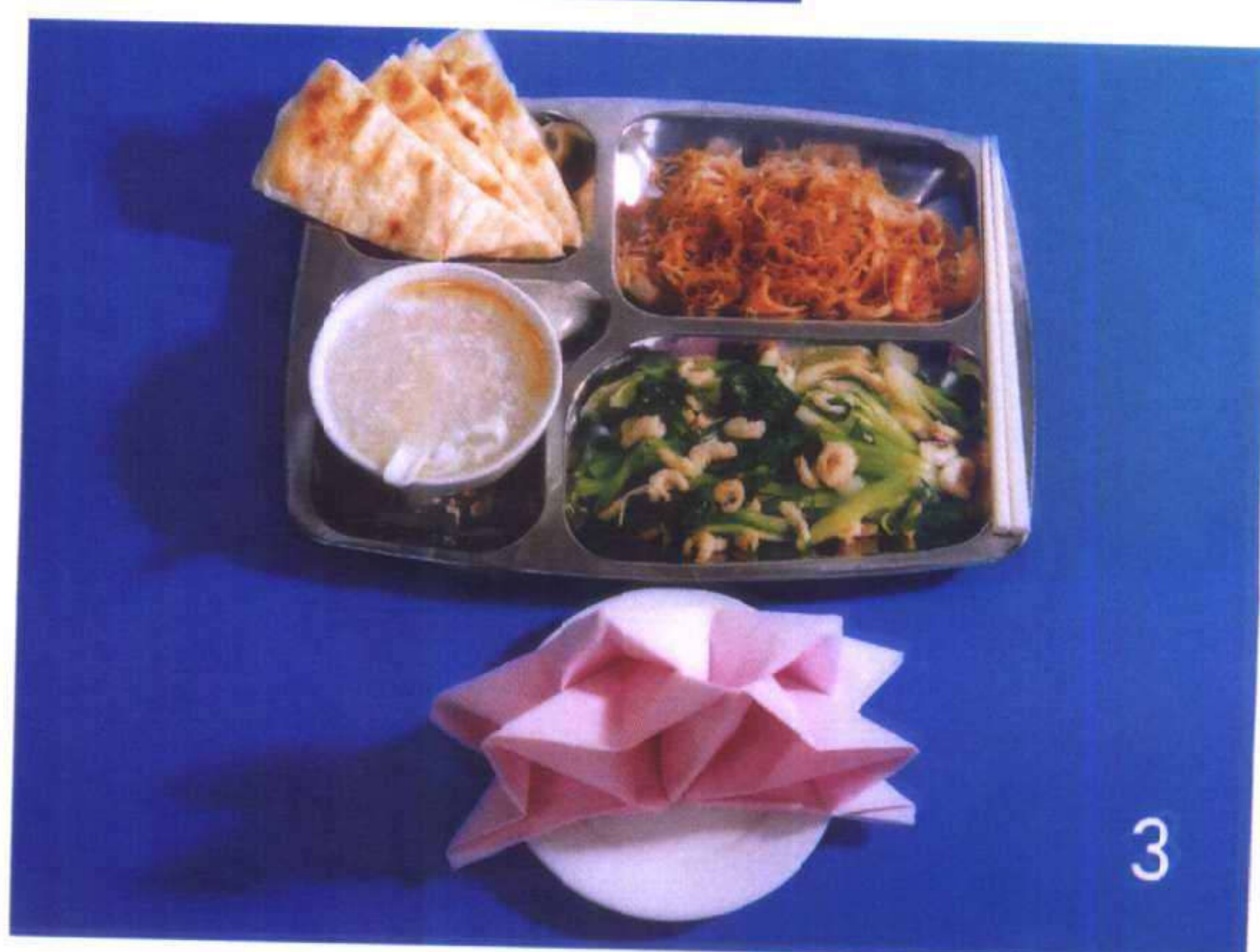
盒饭经营者配制的午餐之二



盒饭经营者配制的午餐之三



快餐经营者配制的午餐之一





晚餐食谱之一



晚餐食谱之二



晚餐食谱之三

前 言

“国以民为本，民以食为天”，是治国安邦的至理名言。民之食为人类生存和发展的物质基础，是人们从事生产和一切活动的能量源泉，是人类永恒的第一主题。

饮食活动主要体现在一日三餐上。这三餐吃什么，吃的方式、方法以及吃的品味，随着社会发展而不断变化，已经成为衡量人们生活的基本指标之一。今天，我国城乡居民生活水平普遍大幅度提高，有一部分人还达到了相当富足的程度。但是人们往往由于缺乏饮食科学知识，不能合理地安排自己的一日三餐，甚至因吃之不当而罹病，严重影响了生活质量。本书从人体的营养需求出发，阐述了常用食物所含的营养成分及性状，一日三餐设计的原理与原则及食谱举例等。力求帮助读者知道一个人为什么吃、吃什么、怎样吃，掌握饮食科学知识，进而具备设计一日三餐的能力，做到吃得合理，吃出健康。本书唯一的希望是，读者通过科学的饮食，不断提高身体素质，以健壮的身体和饱满的热情，投入到全面建设小康社会的伟大实践中去，共创幸福生活和美好未来。

编 者

金盾版图书，科学实用 通俗易懂，物美价廉，欢迎选购

厨师培训教材	25.00 元	家庭四季美味快餐	6.00 元
烹饪诀窍500题	12.50 元	菜蔬美味30种	8.00 元
餐厅服务规范	10.00 元	水产美味30种	8.00 元
客房服务与管理	6.00 元	禽蛋美味30种	8.00 元
中国南北名菜谱（精装）	22.00 元	肉菜美味30种	8.00 元
中国南北名菜谱（平装）	19.00 元	凉菜美味30种	8.00 元
中国名菜精华	30.00 元	粤菜美味30种	8.00 元
中国素斋集萃	20.00 元	京菜美味30种	8.00 元
正宗川菜160种	13.50 元	湘菜美味30种	8.00 元
正宗苏菜160种	11.60 元	川菜美味30种	8.00 元
正宗粤菜160种	11.50 元	苏菜美味30种	8.00 元
粤菜烹调160种	11.00 元	鲁菜美味30种	8.00 元
鲁菜烹调350例	9.00 元	东北菜美味30种	8.00 元
京菜烹调280例	6.90 元	清真美味30种	8.00 元
新派川菜100种	19.00 元	卤制美味30种	8.00 元
上海特色菜点	22.00 元	烧烤美味30种	8.00 元
东北名菜精华	6.00 元	肥肠美味30种	8.00 元
上海名店名菜谱	13.00 元	沙拉美味30种	9.00 元
上海素食	6.80 元	竹笋美味30种	8.00 元
名菜精华	11.00 元	粥品美味30种	8.00 元
食品雕刻精选	20.00 元	沙锅美味30种	8.00 元
冷盘集锦	12.00 元	素食美味30种	8.00 元
卤制菜肴与糟制凉菜	7.50 元	肉鸽美味30种	8.00 元
风味甜菜150种	7.50 元	象形点心30种	8.00 元
海鲜菜谱	5.50 元	四季风味下酒菜	8.50 元
清真菜谱	6.60 元	清真特色食品	7.00 元
新编大众菜谱	6.00 元	家宴冷餐谱	6.50 元
5分钟学烹饪	8.50 元	喜庆家宴食谱	6.50 元
家庭烹调入门	5.50 元	双休日家庭食谱	5.00 元
美味家常菜320例	8.50 元	菜肴围边技巧	9.70 元
家庭蔬菜烹调350种	11.00 元	家庭凉拌菜	8.00 元

豆腐菜肴200种	6.00 元	生活小窍门1400例	6.70 元
辣味菜肴烹调270种	5.00 元	厨房小常识800题	6.90 元
四川火锅	10.00 元	蔬菜的贮存与保鲜	6.00 元
沙锅菜肴精选	24.00 元	说茶饮茶	8.00 元
汤粥羹汁制作300例	5.00 元	口布折花120款	8.00元
家常美味汤谱	6.50 元	家庭养花300问	
消暑解热汤谱	3.00 元	(第三版)	10.00 元
营养早餐60套	11.50 元	中国盆景欣赏与创作	50.00 元
早餐食谱	6.00 元	盆景制作与养护	
电烤箱食谱	3.50 元	(修订版)	32.00 元
微波炉食谱	7.50 元	插花艺术问答	13.00 元
宝宝营养食谱	5.70元	怎样学剪纸	16.00 元
婴幼儿食谱	7.00 元	民间剪纸技巧	12.00 元
孕产妇食谱	5.00 元	中国根艺	19.80 元
主食花样360种	10.00 元	中国石艺	25.00 元
北京风味小吃	7.50 元	钓鱼与捕鱼(第二版)	9.00 元
成都风味小吃	4.00 元	张三丰太极拳	6.00 元
广东点心	8.00 元	少年武术	15.00 元
上海小吃	10.00 元	长穗剑基本技法	9.00 元
美味面点400种		剑术基本技法	8.50 元
(第二版)	10.00 元	怎样打羽毛球	7.80 元
家常面点制作60种	8.00 元	怎样学游泳	9.00 元
精美茶点	22.00 元	女子减肥健美操图解	18.00 元
大众西餐	4.10 元	二胡基础演奏法	24.00 元
大众糕饼点心	6.00 元	电子琴弹奏入门	6.00 元
食堂烹饪指南	9.00 元	竹笛吹奏入门	9.00 元
饮酒识酒趣谈	6.80 元	五线谱入门	9.50 元
鸡尾酒调制技法	6.00 元	围棋入门	10.00 元
名优酱菜腌菜家庭制法		少儿围棋	8.00 元
300种(第二次修订版)	5.50 元	象棋入门	12.50 元
家庭泡菜100例	4.00 元	象棋攻防指南	8.00 元
家庭自制冷饮300例	7.00 元	象棋弃子战例赏析	21.00 元

以上图书由全国各地新华书店经销。凡向本社邮购图书者，另加10%邮挂费。书价如有变动，多退少补。邮购地址：北京太平路5号金盾出版社发行部，联系人徐玉珏，邮政编码100036，电话66886188。

目 录

第一章 饮食科学基础知识.....	(1)
第一节 人类的营养需求与消化吸收.....	(1)
一、 营养素.....	(1)
二、 营养生理与能量平衡.....	(15)
第二节 饮食的物质基础及其营养供给.....	(21)
一、 粮食.....	(22)
二、 肉类.....	(23)
三、 水产品.....	(25)
四、 蔬菜类.....	(26)
五、 果实类.....	(31)
六、 干货制品.....	(32)
七、 加工制品.....	(33)
八、 油脂.....	(33)
九、 调味料、香辛料与添加剂.....	(34)
第三节 原料在烹调中的变化与营养素的保护.....	(38)
一、 原料在烹调中的变化.....	(38)
二、 烹调过程中保护营养素的方法.....	(41)
第四节 食谱的编制方法.....	(43)
一、 合理营养与平衡膳食.....	(43)
二、 食物的色、香、味、形、质.....	(47)
第二章 一日三餐食谱组合及菜肴制作实例.....	(52)
第一节 一日三餐食谱组合.....	(52)
一、 早餐食谱.....	(52)

(一) 营养平衡型早餐 (30组)	(52)
(二) 经济型早餐 (30组)	(55)
二、午餐食谱	(56)
(一) 盒饭经营者配餐 (20组)	(56)
(二) 自带饭盒者配餐 (20组)	(57)
(三) 快餐食品店经营者配餐 (20组)	(58)
三、晚餐食谱	(61)
(一) 平时晚餐食谱 (60组)	(61)
(二) 节假日晚餐菜谱 (90组)	(68)
第二节 一日三餐菜肴制作实例	(73)
一、凉拌菜的制作	(74)
什锦炒肉拉皮	(75)
家常凉菜	(75)
酱味拌茄条	(76)
姜汁拌菠菜	(76)
二、熏菜的制作	(76)
熏腐皮	(77)
熏五香猪舌	(77)
熏蛋	(78)
三、酱菜的制作	(78)
酱牛腱肉	(78)
酱猪手	(79)
四、氽菜的制作	(79)
氽鳝鱼片	(80)
上汤柴把肉	(80)
清汤氽腰穗	(81)
氽绣球豆腐	(81)

明月银耳汤.....	(82)
汆白肉渍菜粉.....	(82)
清汤眉毛丸子.....	(82)
五、烩菜的制作.....	(83)
三丝烩鱼翅.....	(83)
白烩鲜贝.....	(83)
西湖莼菜.....	(84)
什锦牛脑羹.....	(84)
烩群鲜.....	(85)
八宝饭.....	(85)
橘酪元宵.....	(85)
扁豆花生羹.....	(86)
莲子鲜奶露.....	(86)
藕丝羹.....	(86)
六、涮菜的制作.....	(87)
鲜鱼火锅.....	(87)
鸳鸯火锅.....	(88)
七、焖菜的制作.....	(88)
干菜焖肉.....	(89)
虫草焖鸡块.....	(89)
枣杏焖鸭.....	(90)
八、蒸菜的制作.....	(90)
清蒸甲鱼.....	(91)
清蒸鲜贝.....	(91)
清蒸肉蟹.....	(92)
油浸鱼.....	(92)
米粉肉.....	(92)

清蒸辣味萝卜	(93)
酿苦瓜	(93)
九、炖菜的制作	(94)
枸杞炖肉鸽	(94)
清炖驼掌	(95)
鲶鱼炖茄子	(95)
乳渍炖猴头蘑	(96)
十、熬菜的制作	(96)
大头菜西红柿熬土豆	(96)
家常熬黄花鱼	(97)
十一、煨菜的制作	(97)
煨三鲜	(97)
烧煨面筋条	(98)
冬菇粉丝牛肉汤	(98)
十二、煎菜的制作	(99)
煎金华火腿	(101)
煎茄夹	(101)
煎熘虾饼	(102)
南煎豆腐	(102)
酿煎香菇	(103)
煎焖驴肉	(103)
十三、 菜的制作	(103)
锅 马哈鱼	(105)
锅 豆腐	(105)
锅 大虾	(106)
锅 白蜜	(106)
十四、爆菜的制作	(107)

油爆肚仁.....	(108)
宫保肉丁.....	(108)
脆爆海带.....	(109)
十五、炒菜的制作.....	(109)
尖椒炒丝瓜.....	(110)
木樨韭菜.....	(110)
炒合菜.....	(111)
腊味荷兰豆.....	(111)
爆炒鱿鱼.....	(112)
炒肉丝蕨菜.....	(112)
十六、炸菜的制作.....	(112)
炸面包鱼托.....	(113)
软炸虾仁.....	(114)
香酥鸡腿.....	(114)
清炸腰花.....	(115)
串炸鲜贝.....	(115)
炸松子豆腐.....	(115)
炸香菇.....	(116)
麻果肉.....	(116)
奶油鸡球.....	(117)
十七、烹菜的制作.....	(117)
炸烹五花肉.....	(118)
烹汁牛肉.....	(118)
炸烹土豆条.....	(118)
炸烹菜卷.....	(119)
十八、熘菜的制作.....	(119)
焦熘鱼段.....	(120)

锅巴海参.....	(120)
雪花里脊.....	(121)
虾仁菠菜.....	(121)
蚝油生菜.....	(122)
十、烧菜的制作.....	(122)
烧二冬.....	(123)
葱烧海参.....	(123)
红烧牛肉.....	(123)
咖喱鸡块.....	(124)
干烧四宝.....	(124)
大蒜烧肥肠.....	(125)
南烧肉条.....	(125)
二十、蜜菜的制作.....	(126)
蜜汁薯圆.....	(126)
拔丝京糕.....	(127)
夹沙苹果.....	(127)
雪花甜瓜.....	(127)
挂霜花生米.....	(128)