



秋季食谱大全：营养师推荐的应季美食

The background features a series of overlapping, wavy bands in various shades of green and light blue, creating a sense of depth and movement. The colors transition from a pale, almost white light at the top to a vibrant green at the bottom.

01

秋季饮食原则与营养需求

秋季饮食原则：平衡饮食，滋养润燥

选择应季食物，满足身体需求

- **保暖**：补充热量，增强抵抗力
- **滋润**：滋润肌肤，缓解干燥
- **营养**：均衡摄入，提高免疫力

适量摄入，避免过量

- **三餐规律**，控制食量
- **适量加餐**，避免饥饿
- **注重口感**，避免油腻

合理搭配，营养全面

- **荤素搭配**，保证蛋白质、脂肪、碳水化合物
- **颜色搭配**，增加食物营养成分
- **烹调方式**，保留食物营养价值

秋季营养需求：提高免疫力，预防感冒

蛋白质：增强免疫力，修复损伤

- **优质蛋白质**：鱼肉、鸡肉、瘦肉、蛋类、豆类
- **动植物蛋白**：豆腐、豆浆、鸡蛋、牛奶

维生素：促进身体代谢，增强免疫力

- **维生素A**：胡萝卜、南瓜、番茄、动物肝脏
- **维生素C**：柑橘类、草莓、猕猴桃、绿叶蔬菜
- **维生素E**：坚果、橄榄油、绿叶蔬菜

矿物质：维持生理功能，提高免疫力

- **钙**：牛奶、酸奶、豆腐、绿叶蔬菜
- **铁**：红肉、动物肝脏、绿叶蔬菜、豆类等
- **锌**：牡蛎、瘦肉、蛋类、豆类、坚果

秋季饮食搭配：蔬菜水果与蛋白质的食物

01

蔬菜水果搭配

- **富含维生素**：柑橘类、草莓、猕猴桃、绿叶蔬菜
- **富含膳食纤维**：芹菜、菠菜、南瓜、茄子
- **含有天然抗氧化剂**：红枣、枸杞、银杏、绿茶

02

蔬菜搭配蛋白质食物

- **优质蛋白质**：鱼肉、鸡肉、瘦肉、蛋类、豆类
- **植物蛋白质**：豆腐、豆浆、鸡蛋、牛奶
- **营养素互补**：蔬菜炖肉、豆类炖鸡、豆腐炖鱼

03

水果搭配蛋白质食物

- **水果酸奶**：各种水果切块加入酸奶
- **水果沙拉**：各种水果切块搭配坚果、酸奶
- **水果炖肉**：水果与肉类搭配炖煮，增加口感



02

秋季蔬菜水果推荐

秋季蔬菜：菠菜、南瓜、茄子等

菠菜：富含铁、钙、维生素，促进新陈代谢

01

南瓜：富含维生素A、C，滋润肌肤，预防感冒

02

茄子：富含膳食纤维，降低胆固醇，预防心血管疾病

03

秋季水果：苹果、梨、柿子等

01

苹果：富含维生素C、K，抗氧化，预防感冒

02

梨：富含水分、膳食纤维，润肺止咳，缓解干燥

03

柿子：富含维生素A、C、K，抗氧化，促进消化

蔬菜水果搭配食谱：蔬菜沙拉、果汁等

- 蔬菜沙拉
 - 菠菜、生菜、黄瓜、番茄等，搭配橄榄油、柠檬汁、盐
- 水果沙拉
 - 苹果、梨、葡萄、菠萝等，搭配酸奶、蜂蜜、薄荷叶
- 果汁
 - 菠菜汁、南瓜汁、茄子汁等，搭配冰块、柠檬汁

The background features a series of overlapping, wavy bands in various shades of green, ranging from light lime to deep forest green. The bands flow from the top left towards the bottom right, creating a sense of movement and depth. The overall aesthetic is clean, modern, and natural.

03

秋季肉类推荐

秋季肉类：鸡肉、鸭肉、猪肉等

鸡肉：富含优质蛋白质，易消化，增强免疫力

01

鸭肉：富含蛋白质、B族维生素，滋阴润燥

02

猪肉：富含优质蛋白质、铁、磷，滋补身体

03

肉类烹饪方法：炖、炒、蒸等

01

炖：保留营养成分，肉质鲜嫩，易消化

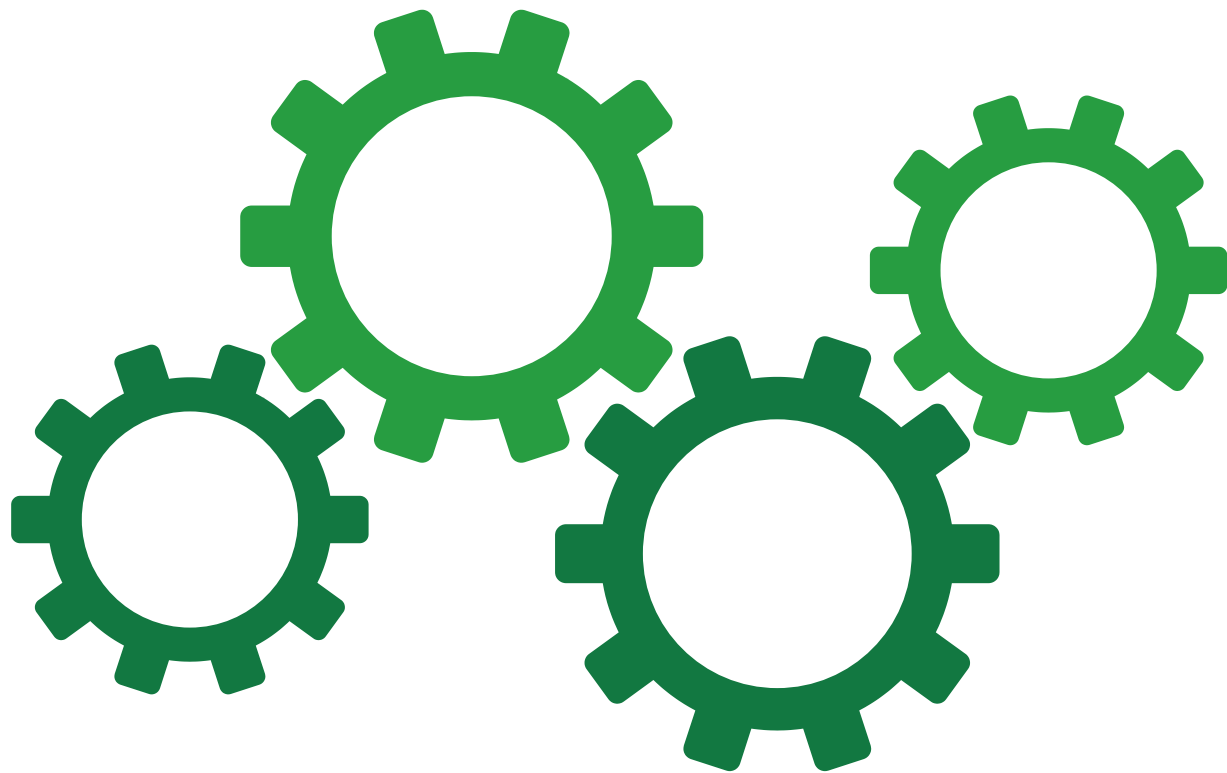
02

炒：口感鲜美，营养丰富，增加食欲

03

蒸：保留肉类原汁原味，营养成分不流失

肉类搭配食谱：鸡肉炖南瓜、鸭胸肉沙拉等



鸡肉炖南瓜：鸡肉、南瓜搭配炖煮，口感鲜美，营养丰富

鸭胸肉沙拉：鸭胸肉、生菜、黄瓜搭配沙拉酱，口感清爽，营养丰富



04

秋季豆类与坚果推荐

秋季豆类：黄豆、红豆、绿豆等

黄豆：富含植物蛋白质、脂肪、矿物质，营养价值高

01

红豆：富含植物蛋白质、淀粉、膳食纤维，滋补身体

02

绿豆：富含蛋白质、淀粉、膳食纤维，清热解暑

03

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：
<https://d.book118.com/837165150026010003>