

美味厨房

- ◎一菜一图，指导详尽，让好味道不差毫分。
- ◎用料精准、操作简易、居家烹饪从现在开始。

全彩
超值版



美味 养生菜

居家指导版

吃出绿色，全菜品无任何添加剂，无味精、鸡精。

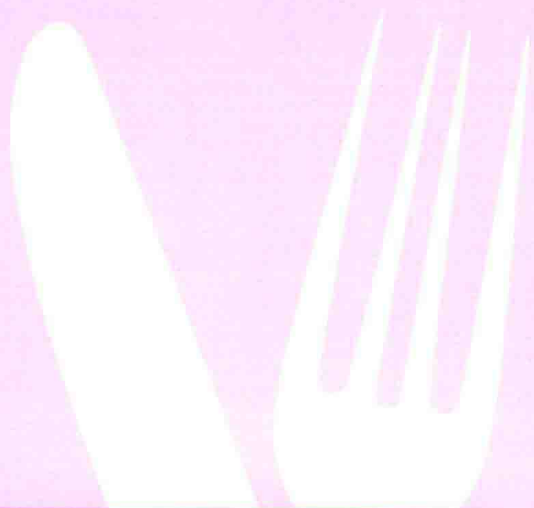
健康，从嘴巴开始！

美味厨房工作室 / 编写



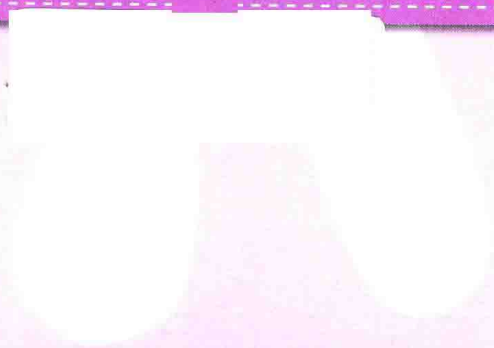
中国人口出版社

中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位



美味养生菜

MEI WEI YANG SHENG CAI



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目（CIP）数据

美味养生菜 / 美味厨房编写组编著. -- 北京 : 中国人口出版社, 2015.10

（美味厨房系列丛书）

ISBN 978-7-5101-3522-4

I. ①美… II. ①美… III. ①食物养生 - 菜谱 IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第151016号

美味养生菜

美味厨房编写组编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 山东海蓝印刷有限公司
开 本 710 毫米 × 1000 毫米
印 张 14
字 数 180 千字
版 次 2015 年 10 月第 1 版
印 次 2015 年 10 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-3522-4
定 价 29.80 元

社 长 张晓琳
网 址 www.rkcbs.net
电子邮箱 rkcbs@126.com
电 话 （010）83534662
传 真 北京市西城区广安门南大街 80 号中加大厦
邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

中国素有“烹饪王国”的美誉，饮食文化丰富多彩、博大精深。从高档宴席到街边小吃，从上海的生煎包到青藏的酥油茶，从北京的烤鸭到云南的米线，从风干牛肉到家常馅饼……无不散发着独特的魅力。来自五湖四海的食材和调味品，通过精妙的技艺，变成一道道叫人垂涎欲滴的美食，为亿万人的味蕾增添了满满的幸福感。如今，人们对于“吃”的期待已不仅仅是简单的味觉感受，更是对品味的追求、精神的享受和情感的传递。每一道美食都有着独特的文化背景，都蕴含着浓厚的文化底蕴，它能触动人们的味蕾，更能触动人们的心灵，透过美食，我们能够看到一个充满阳光的世界。

每个人对美食都有着不同的感受和领悟，人们会把生活中的酸甜苦辣融入对美食的理解，使美食不仅成为人生感悟的分享者，更成为情感的传递者。在制作和享受美食的过程中，快乐会逐渐放大，感染身边的每一个人；而痛苦会逐渐消散，变得无影无踪。味蕾的绽放，会让人的心灵更加温暖。所以，如果自己动手烧制出一桌精美的菜肴，无论是家人围坐一起，还是招待三五成群的朋友，都会既真诚动人又温暖美好。人与人之间的情感会在锅碗瓢盆的碰撞中升温，会在品尝菜肴、称赞烧菜手艺或是闲话家常中凝聚……

所以，为了让大家既能享受到美味，又不失自己动手的乐趣，我们特别策划了这场精彩的味觉盛宴。这里的每一道烹饪技艺都是用真诚的内心描绘的，每一张菜品图片都是用最真的情感拍摄的，希望您感受到的不仅仅是油、盐、酱、醋的琐碎，更有我们所传递的饮食文化理念的理



前言

PREFACE

解和饮食智慧的感悟。“言有尽而味无穷”，“吃”是学问、是智慧，更是幸福。我们希望本书不仅能够让您的烹饪技术不断进步，而且能让您更多地感受到美食的魅力，同时也能把对美食的热爱融合到生活中，永远热情饱满、激情自信地面对生活，成为热爱美食、热爱生活的快乐的人！

这本《美味养生菜》内容包括老人健康长寿的滋补珍品、男性强壮体魄的美味佳肴、女性窈窕美丽的养颜食谱、孩子强体健脑的可口美食几部分。要想保证身体健康，就要保证膳食的平衡，这样人体才能够摄入均衡的营养。本书中的菜品不仅满足了不同人群的特殊需求，而且做到了搭配合理、营养均衡、口味多样，让大家既吃出美味又吃出健康。

编者

2015年1月

1

Part1

老人健康长寿 的滋补珍品



• 保养须知	2	• 苦瓜肉片	14
• 中老年人中风的预防措施	4	• 豆豉苦瓜	14
• 珊瑚白菜	5	• 苦瓜豆腐汤	15
• 菜心拌蜇皮	5	• 杨梅胡萝卜	15
• 果汁白菜心	6	• 胡萝卜烧里脊	16
• 白菜焖油豆泡	6	• 煮南瓜	16
• 白菜软炒虾	7	• 南瓜蒜蓉汤	17
• 干贝蟹肉炖白菜	7	• 银杏南瓜汤	17
• 小白菜豆腐汤	8	• 绿豆南瓜汤	18
• 红颜汤	8	• 南瓜大米粥	18
• 甘蓝粉丝	9	• 红油南瓜丝	19
• 木耳圆白菜	9	• 香油南瓜丝	19
• 爆炒圆白菜	10	• 麻辣南瓜	20
• 粳米菜心粥	10	• 香南瓜	20
• 芹菜炒羊肉丝	11	• 鱼香南瓜	21
• 珍珠菜花	11	• 山药莲子苡仁粥	21
• 海米烧菜花	12	• 山药百合炖兔肉	22
• 咖喱菜花	12	• 干烧茭白	22
• 腰豆西蓝花	13	• 海米茭白	23
• 酸辣苦瓜片	13	• 红油茭白	23
		• 茭白肉丝	24
		• 椒盐茭白盒	24
		• 素炒魔芋丝	25
		• 咸鱼烧豆腐	25
		• 油豆腐炒酸白菜	26

• 菠菜炖豆腐.....	26
• 平菇炖肉.....	27
• 凉拌鲜菇.....	27
• 平菇肉丝汤.....	28
• 金针菇炒牛肚.....	28
• 凉拌金针菇.....	29
• 香辣金针菇.....	29
• 金针菇拌黄瓜.....	30
• 雪耳拌芽菜.....	30
• 枸杞羊骨黑豆汤.....	31
• 枸杞山药炖排骨.....	31
• 桂圆莲子粥.....	32
• 莲子糯米粥.....	32
• 益母草泡红枣.....	33
• 樱桃大枣扒山药.....	33
• 红枣黑豆粥.....	34
• 红枣莲子粳米粥.....	34
• 糯米红枣粥.....	35
• 猪皮红枣羹.....	35
• 蜜饯姜枣龙眼.....	36
• 丝瓜花蜜饮.....	36
• 蜜汁三宝.....	37
• 苦瓜蜂蜜汁.....	37
• 蜜汁猕猴桃.....	38
• 白果冰糖猕猴桃.....	38
• 猕猴桃乳酸果汁.....	39
• 猕猴桃粥.....	39
• 雪梨荸荠枸杞饮.....	40
• 雪梨燕窝汤.....	40

• 雪花梨片.....	41
• 红酒煮梨.....	41
• 辣椒炒香干.....	42
• 韭菜辣炒五香干.....	42
• 老汤卤豆腐丝.....	43
• 剁椒蒸香干.....	43
• 花生米拌熏干.....	44
• 雪菜平锅豆腐.....	44
• 剁椒咸鱼蒸豆腐.....	45
• 泡菜炒豆腐.....	45
• 葱姜海参煲生蚝.....	46
• 烧黄鳝.....	46

2 Part2 男性强壮体魄 的美味佳肴



• 健康饮食.....	48
• 山楂肉丁.....	50
• 丝瓜炖瘦肉.....	50
• 紫苏肉片.....	51
• 豆角木瓜肉片汤.....	51
• 阿胶炖肉.....	52
• 牛蒡排骨汤.....	52
• 黄豆芽排骨.....	53
• 豆豉猪心.....	53
• 龙眼猪心.....	54

• 烩酸辣肚丝	54	• 酸辣玉芦笋	69
• 莲子煲猪肚片	55	• 芦笋炒腊肉	69
• 砂仁猪肚	55	• 南瓜烩芦笋	70
• 白胡椒煲猪肚	56	• 山药枸杞酿猪肠	70
• 大葱爆羊肉	56	• 山药软炸兔	71
• 羊肉奶白汤	57	• 扁豆炒山药	71
• 茴桂黄羊汤	57	• 龙眼红枣木耳羹	72
• 羊肉炖淮山药	58	• 木耳炒黄瓜	72
• 萝卜炖羊肉	58	• 杞子白果炒木耳	73
• 巴戟羊骨汤	59	• 香醋木耳	73
• 当归生姜炖羊肉	59	• 甜辣木耳	74
• 羊肉虾羹	60	• 兰花香菇	74
• 嫩韭炒海肠	60	• 香菇鸡块煲	75
• 虾酱韭菜	61	• 香菇海米汤	75
• 腌韭菜花	61	• 油菜香菇汤	76
• 油菜薹汤	62	• 柠檬香菇汤	76
• 粉丝拌黄瓜	62	• 香菇萝卜汤	77
• 豆腐穿黄瓜	63	• 香菇竹笋粥	77
• 炆黄瓜条	63	• 花生大枣蒸藕片	78
• 糖醋黄瓜卷	64	• 猪蹄花生大枣汤	78
• 酸辣黄瓜条	64	• 心肺炖花生	79
• 豆瓣黄瓜片	65	• 白果栗仁瓜梅羹	79
• 炒黄瓜酱	65	• 牛奶栗子粥	80
• 蛋黄烧黄瓜	66	• 板栗猪肉汤	80
• 紫菜黄瓜汤	66	• 百合莲肉炖蛋	81
• 泡胡萝卜	67	• 菊芋知母蛋花汤	81
• 油泼双丝	67	• 黄瓜炒鸡蛋	82
• 清炒竹笋银芽	68	• 丹参山楂粥	82
• 糟汁醉芦笋	68	• 当归粥	83

• 桂圆红枣粥	83
• 黄芪阿胶糯米粥	84
• 清余蚬黄	84
• 石决明煲牡蛎肉	85
• 米酒蒸螃蟹	85
• 凉拌海蜇	86
• 海蜇荸荠芹菜汤	86

3 Part3

女性窈窕美丽的养颜食谱



• 女性饮食原则	88
• 女性吃什么能够睡好觉	90
• 醒脑排骨汤	91
• 南瓜排骨汤	91
• 糖醋排骨	92
• 木瓜猪脚汤	92
• 山药炖猪蹄	93
• 猪蹄瓜菇煲	93
• 豆腐白菜猪蹄汤	94
• 牛膝炖猪蹄	94
• 扒烧蹄筋	95
• 首乌肝片	95
• 杜仲猪肾	96
• 胡萝卜炒猪肾	96

• 三鲜拌牛腱	97
• 香芹牛肉	97
• 木瓜炒牛肉	98
• 黄芪牛肉	98
• 北芪莲藕炖牛腩	99
• 当归生姜炖羊肉	99
• 豆豉羊肉	100
• 党参羊肉肚	100
• 韭菜炒羊肝	101
• 兔肉米饭	101
• 春笋兔肉	102
• 兔肉汤	102
• 辣椒兔丝	103
• 干煸兔腿	103
• 山楂炖兔肉	104
• 花生拌圆白菜	104
• 圆白菜炒百合	105
• 粉蒸菜卷	105
• 芹菜炒藕片	106
• 蒜拌山芹茶菇	106
• 四宝菠菜	107
• 菠菜炒鸡蛋	107
• 菠菜浓汤	108
• 鱼香番茄	108
• 番茄炒鸡蛋	109
• 番茄肉片胡萝卜汤	109
• 瘦肉番茄粉丝汤	110
• 番茄芝士色拉	110
• 番茄苹果高丽菜汁	111

• 奶油番茄汤	111	• 蒜香土豆泥	126
• 黄瓜拌绿豆芽	112	• 姜汁马铃薯	126
• 蒜蓉拌黄瓜	112	• 土豆烧排骨	127
• 清拌黄瓜	113	• 胡萝卜土豆烧排骨	127
• 柿子椒炒黄瓜	113	• 红枣葡萄干土豆泥	128
• 木耳炒黄瓜	114	• 红薯蒸饭	128
• 黄瓜肉片汤	114	• 红薯粥	129
• 黄瓜姜鲜汁	115	• 红薯双仁汤	129
• 黄瓜榨菜里脊汤	115	• 蜜烧红薯	130
• 冬瓜炒蒜苗	116	• 陈皮红薯	130
• 三色冬瓜丝	116	• 炒红薯乳瓜	131
• 罗汉冬瓜	117	• 红薯鱼肉饼	131
• 虾仁烩冬瓜	117	• 瓜薯菜窝头	132
• 麻辣海米冬瓜	118	• 姜汁糖	132
• 回锅冬瓜	118	• 良姜陈皮粥	133
• 蒸素扣肉	119	• 红枣鲜姜粥	133
• 番茄块拌芦荟	119	• 鲜姜粳米粥	134
• 盐水花生芦荟	120		
• 芦荟汁开洋西芹	120		
• 青苹果芦荟汤	121		
• 红油芦荟	121		
• 龙眼山药饮	122		
• 山药素汤	122		
• 玉米山药杏仁汤	123		
• 金橘山药粟米粥	123		
• 车前山药粥	124		
• 土豆鲜蘑沙拉	124		
• 桂花土豆丁	125		
• 大麦土豆粥	125		



• 姜葱糯米粥	134	• 香蕉粥	149
• 红枣洋参饮	135	• 冰糖炖香蕉	149
• 香菇红枣汤	135	• 香瓜苹果汁	150
• 红枣木耳羊肉汤	136	• 玻璃苹果	150
• 桂圆桑葚粥	136	• 苹果炒肉片	151
• 白果蒸桂圆肉	137	• 青苹果瘦肉汤	151
• 花生桂圆红枣汤	137	• 木瓜花生大枣汤	152
• 金丝桂圆茶	138	• 银耳木瓜盅	152
• 桂圆莲子粥	138	• 木瓜煲猪尾	153
• 银耳莲子羹	139	• 木瓜烧带鱼	153
• 八宝莲子	139	• 生姜米醋炖木瓜	154
• 白果莲子汤	140	• 咸甜木瓜两味	154
• 莲子银耳菠菜汤	140	• 金华豆腐包	155
• 莲子龙眼蛋汤	141	• 香菇豆腐	155
• 莲子核桃鸡丁	141	• 鸳鸯豆腐	156
• 百合炒芦笋	142	• 核桃豆腐丸	156
• 百合丝瓜汤	142	• 杏仁银耳豆腐汤	157
• 百合炒鸡蛋	143	• 雪菜豆腐汤	157
• 荠菜百合	143	• 竹笋豆腐汤	158
• 水晶桃仁	144	• 薯香海带	158
• 核桃仁炒韭菜	144	• 红焖萝卜海带	159
• 挂霜桃仁	145	• 海带煮瘦肉	159
• 琥珀核桃	145	• 拌海带	160
• 墨鱼炖桃仁	146	• 干煎带鱼	160
• 蜜汁香蕉	146	• 清蒸带鱼	161
• 烩香蕉汤	147	• 纸包带鱼	161
• 鸡蛋牛奶香蕉汁	147	• 盐酥带鱼	162
• 香蕉三丁羹	148	• 姜丝炒墨鱼	162
• 香蕉龙井茶	148	• 墨鱼炒韭菜	163

• 紫蔻陈皮烧鲫鱼.....	163	• 三丝烩鸡丝.....	176
• 砂仁鲫鱼汤.....	164	• 咖喱菜花.....	176
• 鲫鱼枸杞汤.....	164	• 山楂淋菜花.....	177
• 安胎鲤鱼粥.....	165	• 铁板椰花菜.....	177
• 水晶虾仁.....	165	• 脆煎菜花.....	178
• 虾仁炒鲜奶.....	166	• 海蜇莴苣丝.....	178
• 翡翠虾仁.....	166	• 凉拌莴苣干.....	179
• 酒炒螺蛳.....	167	• 莴苣黄焖兔.....	179
• 小米发糕.....	167	• 红油拌莴笋.....	180
• 菜馍.....	168	• 姜丝拌莴笋.....	180
• 期颐饼.....	168	• 欧式拌莴笋.....	181
		• 香菇炆翠笋.....	181
		• 红腐汁莴笋.....	182
		• 家乡拌老虎菜.....	182
		• 巧拌三样.....	183
		• 菜心山药煨牛蹄.....	183
		• 红烧栗子淮山药.....	184
		• 玉米糝山药粥.....	184
		• 山药鸡蛋面.....	185
		• 山药粟米糊.....	185
		• 山药甘笋羊肉粥.....	186
		• 香干芋头.....	186
		• 芋头炖排骨.....	187
		• 金丝苹果.....	187
		• 酸辣苹果丝.....	188
		• 苹果蛋饼.....	188
		• 杏仁苹果瘦肉汤.....	189
		• 苹果沙拉.....	189
		• 蜜汁鲜果.....	190

4

Part4

孩子强体健脑的可口美食

• 饮食8要点助孩子健康成长.....	170
• 青春期孩子的饮食.....	171
• 糖拌番茄.....	172
• 番茄炒肉片.....	172
• 番茄双花.....	173
• 番茄粳米粥.....	173
• 糖醋番茄.....	174
• 巧克力酱番茄饼.....	174
• 金针炒海肠.....	175
• 炆拌金针菇.....	175

• 松子百叶.....	190
• 牛奶大枣粥.....	191
• 皇家红茶.....	191
• 玫瑰奶茶.....	192
• 牛奶木瓜汤.....	192
• 豉椒炒豆腐.....	193
• 剁椒蒸猪血豆腐.....	193
• 麻辣豆腐.....	194
• 香煎豆腐.....	194
• 麻辣鸡豆腐.....	195
• 美人椒肝尖.....	195
• 酱爆肝腰球.....	196
• 洋葱炒猪肝.....	196
• 鱼香鸡肝.....	197
• 麻辣煮鸡肝.....	197
• 小麦鸡血粥.....	198
• 良姜草寇陈皮鸡.....	198
• 猴头蘑炖柴鸡.....	199
• 腰果鸡丁.....	199
• 四彩鸡丁.....	200
• 竹笋鸡脯煲.....	200
• 芪麻鸡.....	201
• 归参红枣鸡.....	201
• 栗子大枣炖母鸡.....	202
• 枸杞杜仲鹌鹑汤.....	202
• 鹌鹑杜仲杞子粥.....	203
• 鹌鹑粥.....	203
• 蒜泥海带.....	204
• 麻辣海带丝.....	204

• 黄酒鲤鱼.....	205
• 酸菜鱼.....	205
• 木耳烧黄花鱼.....	206
• 菊花草鱼.....	206
• 南瓜鱼肉汤.....	207
• 鳙鱼补脑汤.....	207
• 鲈鱼苳麻根汤.....	208
• 青瓜煮鱼片.....	208
• 牛奶鲫鱼汤.....	209
• 黄豆芽炖鲫鱼.....	209
• 牛蒡黑鱼汤.....	210
• 蜆儿羹.....	210
• 倍炖目鱼条.....	211
• 西湖鱼肚羹.....	211
• 笔管鱼炖豆腐.....	212
• 双耳爆敲虾.....	212





Part
1

老人健康长寿
的滋补珍品

LAO REN JIAN KANG CHANG SHOU DE ZI BU ZHEN PIN

保养须知

首先，足够的蛋白质、维生素是保证皮肤代谢不可缺少的重要因素。其次，含丰富维生素的食物对皮肤的保健和疾病的预防也是必需的，尤其含维生素 A、维生素 B₂、维生素 C 的食物，如新鲜的蔬菜、水果、米、面、豆类及动物的肝脏和鸡蛋等。足量的维生素 E 能减少面部皮肤细胞的色素沉着，保持皮肤的润滑，减缓衰老。酒类、咖啡、浓茶对皮肤有刺激作用，应限制用量。

① 保持皮肤的清洁

应经常用温水、低刺激性沐浴用品擦身或洗澡，不断清除体表的油脂、尘土、脱落的上皮细胞及汗腺、皮脂腺的排泄物，以防止毛孔及皮脂腺的出口被堵塞而形成疖肿、毛囊炎等。同时用温水擦身可改善皮肤和肌肉的血液循环，消除疲劳。

冷水浴可健身防病，增加皮肤的抵抗力。由于皮肤受到冷水的刺激后血管收缩，继而增加体表温度使血管再行扩张，这样由于皮肤血管的舒张收缩，改善了皮肤的血流，对末梢神经也起到了一种良性的刺激，可增进皮肤的弹性、维持皮肤的紧张度、对推迟皮肤的老化也有积极的作用。

② 面部皮肤的按摩

中老年人随着皮下组织的萎缩，皮肤变得松弛而出现皱纹。对面部松弛的皮肤进行按摩可维持其紧张度。方法是双手压紧面部的皮肤自中心横向两侧，由前向后均匀地擦拭，做到轻柔而有力，可反复进行，每日数次。



合理的膳食

中老年人由于机体形态与功能发生了一系列变化，对于食物营养的需要有其特殊的要求。为了适应这些变化就应供给合宜的平衡膳食。营养平衡对于维持中老年人的健康长寿起着重要作用。

通常情况下，中老年人合理的膳食原则应满足如下几点要求：

- 1、热量适宜，以能维持标准体重为宜。
- 2、膳食中的蛋白质质量要高、数量适宜。每日应饮奶 250 毫升，适量的禽、鱼、瘦肉及豆制品，及少量的蛋类。
- 3、动物脂肪要少，尽量选用植物油。
- 4、供给充足的水果（每日 100 ~ 200 克）、蔬菜（每日 400 ~ 500 克）。
- 5、经常能食用一些坚果类、菌藻、粗粮、杂粮。
- 6、每日食盐摄入量控制在 8 克以下，最好 6 克。每日豆浆 250 毫升。



中老年人的补钙

老年人缺钙会造成很多疾病，最常见的是骨质疏松症。患者骨骼变得细小而空洞，犹如浮石般脆弱易断。老人如何补充钙质呢？最基本的应注意以下三点：

第一、补钙莫忘食醋 补钙的最好办法是从食物中摄取。含钙较多的食物有牛奶、鸡蛋、猪骨头汤、鱼虾、黄豆、萝卜缨、芹菜、韭菜等。但是，补钙时莫忘吃醋，有人做过这样的实验，把经人为引起骨质疏松的老鼠分为普通食物组

和吃醋食物组（钙的摄取量相同），一个月后检查两组老鼠骨头的强度，结果发现吃醋食物组的老鼠骨强度明显增加。因为醋与食物中的钙能产生化学反应，生成既溶于水又容易被人体吸收的醋酸钙。因此，提倡食物中加点醋，如常吃糖醋排骨、糖醋鱼等。

第二、注意食物中钙磷的比例 钙在人体内的吸收和利用还常常受到其他成分的影响，对钙的吸收利用率影响较大的是钙磷的含量比

例。当钙和磷的比例在 1:1~1:2 时, 钙的吸收率最高。在食品中, 钙磷之比在此范围内的要数水产品, 所以, 补钙应多吃些水产品为好。

第三、宜在夜间补充钙质 因为夜间患者最需要钙, 而且最容易吸收。由于夜间入睡后不进食物, 但人体血液中仍需要一定数量的钙, 这时只有从体内唯一含钙部分——骨骼中索取。另一方面, 由于就寝时人体的含钙量较少, 因此, 临睡前摄取钙质能很快被吸收。

★ 人体缺钙及随之产生的钙代谢紊乱是老化和衰老的主要原因之一, 那么通过补钙保骨

以防止钙丢失和防治骨质疏松也可成为抗衰老的重要措施之一。

★ 为防治骨质疏松, 每日钙摄入量应达到国家推荐的供给量标, 建议老年人应为 1000~1500 毫克。建议老年人不吸烟, 少饮酒, 有利于减少骨丢失。补钙方式与吸收也有关系, 吃饭时补充钙剂与空腹或餐后服钙剂相比, 钙吸收率可提高 20%, 尤其无胃酸者及消化性溃疡病人宜餐中补钙。把钙作为食品强化剂而广泛应用, 亦是切实可行的。



中老年人中风的预防措施

① 节制饮食

中老年人预防中风, 要切忌酗酒, 不宜过量食用肥甘、油腻厚味之品, 饮食以清淡为宜, 以尽量减少高脂血症的发生。

② 加强锻炼身体

中老年人务必慎起居, 生活要有规律, 注意劳逸结合, 重视体育锻炼。

③ 保持乐观的心情

中老年人一定要心胸开阔, 保持心情舒畅, 遇事冷静对待, 泰然处之。

④ 注意定期检查

中老年人要定期作血脂、血糖、血液流变学等化验检查, 经常监测血压。

