

健康饮食顾问



家常菜

Jiachangcai Baojiankang

保健康

主编 执云



很多食物都是日常之物，它们价格低廉，却可以在日常用餐中达到治病的目的。这是昂贵的医药费所无法比拟的。

北京燕山出版社

责任编辑：亦耕

只需稍加留意，将食物配合食用，可提高营养价值达到事半功倍的效果。做菜是学问，而且大有学问。怎样做才能既丰富又营养，还要兼顾简单呢？

本书教你用最轻松、最简单、最省钱的方法获得健康。



ISBN 978-7-5402-1939-0



9 787540 219390 >

健康饮食顾问



家常菜

Jiachangcai Baojiankang

保健康



图书在版编目(CIP)数据

家常菜保健康 / 执云主编. — 北京: 北京燕山

出版社, 2008. 1

(健康饮食顾问)

ISBN 978-7-5402-1939-0

I. 家… II. 执… III. 保健—菜谱 IV. TS972. 161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 180112 号

家常菜保健康

编 译: 执云

责任编辑: 亦耕

封面设计: 艺平工作室

出版发行: 北京燕山出版社

社 址: 北京市灯市口大街 100 号 100006

电 话: 86-10-65240236 (发行部)

86-10-65240430 (总编室)

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京楠萍印刷有限公司

开 本: 1000×720 毫米 1/16 开本 印 张: 130

字 数: 1000 千字

版 次: 2008 年 1 月第 1 版

2008 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5402-1939-0

定 价: 298.00 元 (全十册)

目 录

第一章 植物类

第一节 葱白拌银耳	2
第二节 韭炒西葫芦	3
第三节 粉皮拌茼蒿	5
第四节 芹菜叶柄拌花生米	7
第五节 凉拌怪味菜花	9
第六节 醋熘卷心菜	11
第七节 糖汁草莓	13
第八节 山楂蒸薯珠	14
第九节 豆芽拌洋葱	16
第十节 香菜萝卜丝	18
第十一节 鸡油丝瓜	20
第十二节 蒜苗炒冬瓜条	22
第十三节 西红柿炒蘑菇	23
第十四节 草菇烧芦笋	24
第十五节 糖醋南瓜丸	25
第十六节 蒜味素香肠	27
第十七节 大蒜拌茄泥	28
第十八节 冬菇蒸油菜	30
第十九节 蒜炒茼蒿	31
第二十节 腐干炒菠菜	33
第二十一节 豆芽黄花菜	35
第二十二节 糖醋黄瓜	36
第二十三节 糖醋白菜丝	37
第二十四节 拔丝苹果	39

第二十五节	银耳粉丝	41
第二十六节	凉拌马铃薯片	42
第二十七节	炒青菜	44
第二十八节	木耳炒白菜	45
第二十九节	杏仁豆腐	46
第三十节	蜜汁鸭梨	48
第三十一节	水晶桃仁	49
第三十二节	百合蜂蜜	50
第三十三节	清拌银芽	52
第三十四节	冰糖苡米	53
第三十五节	橙子煎	54
第三十六节	杏仁蜜膏	55
第三十七节	口蘑烧茭白	56
第三十八节	八宝饭	57
第三十九节	冰糖桂花莲子	58
第四十节	荷叶煎	59
第四十一节	荠菜拌豆腐	60
第四十二节	绿茶煎	62
第四十三节	山药面	63
第四十四节	姜丝菠菜	64
第四十五节	木耳红枣酱	66
第四十六节	油炸山楂糕	67
第四十七节	江米藕	68
第四十八节	红扒猴头蘑	69
第四十九节	奶油芦笋	70
第五十节	荸荠圆	72
第五十一节	芝麻芋头面	73
第五十二节	西红柿炒蘑菇	74
第五十三节	凉拌蕨菜	75

第五十四节	苹果蛋饼	76
第五十五节	苦瓜泥	77
第五十六节	米茄菠萝烧	78
第五十七节	红枣木耳汤	79
第五十八节	苋菜豆腐汤	80
第五十九节	清蒸木瓜	81
第六十节	藕丝羹	82
第六十一节	蒸魔芋片	83
第六十二节	八宝酿梨	84
第六十三节	油焖茭白	85
第六十四节	冰糖炖香蕉	86
第六十五节	香菜胡萝卜丝	87

第二章 禽蛋类

第一节	黄豆鸡肫	89
第二节	枸杞红糟鸡	90
第三节	芹菜拌鸡泥	92
第四节	大枣蒸鸡	93
第五节	豆豉鸡	95
第六节	山药炖鸡肉	96
第七节	菠萝鸡片	97
第八节	桂圆童子鸡	98
第九节	银耳氽鸡片	99
第十节	栗子烧鸡块	100
第十一节	松子仁鸡	101
第十二节	鲜莲子鸡丁	102
第十三节	香椿芽炒鸡蛋	103
第十四节	玉兰鸽蛋	105
第十五节	蒜苗鹌鹑蛋	106

第十六节	蒸鸭蛋	107
第十七节	白醋鸡蛋	109
第十八节	银耳姜片鸭	110
第十九节	丁香鸭子	112
第二十节	红烧鹅肉	114
第二十一节	鹌鹑炒洋葱	115

第三章 水产类

第一节	桂圆糟青鱼	118
第二节	海带黄花鱼	120
第三节	烧干贝	121
第四节	核桃鱼托	124
第五节	枸杞炖鱼	125
第七节	木耳虾仁	127
第八节	菜松虾球	129
第九节	虾仁茄子罐	131
第十节	青椒海带丝	132
第十一节	鲤鱼黄瓜片	134
第十二节	清蒸鲤鱼	135
第十三节	虾子煎豆腐	136
第十四节	海带扣鸭条	138
第十五节	胡萝卜拌海蜇	139
第十六节	红烧蟹肉	140
第十七节	油爆鳝片	142
第十八节	炖田螺	144
第十九节	炖蚌肉	145
第二十节	清蒸鲥鱼	147
第二十一节	菊花鳊鱼	149
第二十二节	绍酒甲鱼	150

第二十三节 香菇蒸带鱼	151
第二十四节 鲫鱼火腿汤	152

第四章 畜肉类

第一节 炒猪心	155
第二节 胡萝卜炖牛肉	157
第三节 芹菜炒猪脑	159
第四节 凉拌牛蹄筋	160
第五节 三鲜蹄筋	162
第六节 豆芽肉丝	163
第七节 核桃仁烧羊肉	165
第八节 白萝卜炖羊肉	166
第九节 炒羊肉片	168
第十节 枸杞炖羊肉	169
第十一节 母鸡炖牛尾	171
第十二节 枸杞汁大排	172
第十三节 洋葱排骨	175
第十四节 清汤猪骨	177
第十五节 荷叶蒸肉	178
第十六节 锅巴肉片	179
第十七节 荷叶米粉肉	180
第十八节 山楂肉片	181
第十九节 冬菇肉条	182
第二十节 青菜炒肚片	184
第二十一节 牛奶猪肚	185
第二十二节 麻酱腰子	186
第二十三节 猪肝炒韭菜	188
第二十四节 猪肝桂花肉	189
第二十五节 南煎猪肝	190

第二十六节	木瓜猪爪	191
第二十七节	红烧猪蹄	192
第二十八节	扒脊髓菜心	193
第二十九节	羊杂面	194
第三十节	五香兔肉	195
第三十一节	羊肚羹	196
第三十二节	猪皮冻胶	197
第三十三节	银耳白肺	198



植物类



葱白拌银耳

你还可以这样吃

葱白粥

原料:粳米约 50 克,葱白 3 寸段。

制作:煮粳米做粥,临熟加入葱白。

功效:解表散寒。凡因风寒侵表而引起的恶寒、发热、头痛、鼻塞、无汗体痛等症者,热食得汗则愈。

原料:水发银耳 200 克,葱白 50 克,素油 50 克,味精 2 克,糖 4 克,盐 5 克。

制作:在净锅中倒入素油并熬熟,将切成小段的葱白投入,改用小火,用手勺不断搅动葱白,待其色变深黄时,连油盛在小碗内,冷却后即成葱油;将银耳用开水烫泡一下,挤干装入盘内,趁热加入味精、糖、盐,拌匀,再倒入葱油拌和,即成。

功效:扶正解表。



葱不仅是家庭必备的调味佐餐佳品,而且有着很好的药用功效。流行病学观察到,经常吃葱的人,虽有脂多体胖者,但胆固醇并无过高表现,并且体质强健。葱有较强的杀菌作用,可预防呼吸道和肠道传染病,经常吃葱,还可健脑。葱中含有的葱素有软化血管、降低血脂的作用,对心血管硬化有较好的疗效。

葱有着较强的杀菌作用,功同大蒜,对预防肠道、呼吸道传染病有疗效。葱的辛香味,能促进人的消化液分泌,从而提高食欲促进消化;葱头所含的前列腺素 A 能舒张小血管而减少血循环之阻力,有助于防治高血压,对脑力劳动者尤为适宜。

在烹调中,葱常被加工成丝、末,作为凉菜的调料,增鲜之外,还可起到杀菌、消毒之用。加工成段,经油炸后与主料同烹,十分诱人。在鱼汤中,放些经油炸的葱,香味浓郁,可除鱼腥。家畜、家禽的内脏,膻味较浓,葱更是成了不可少的调料。

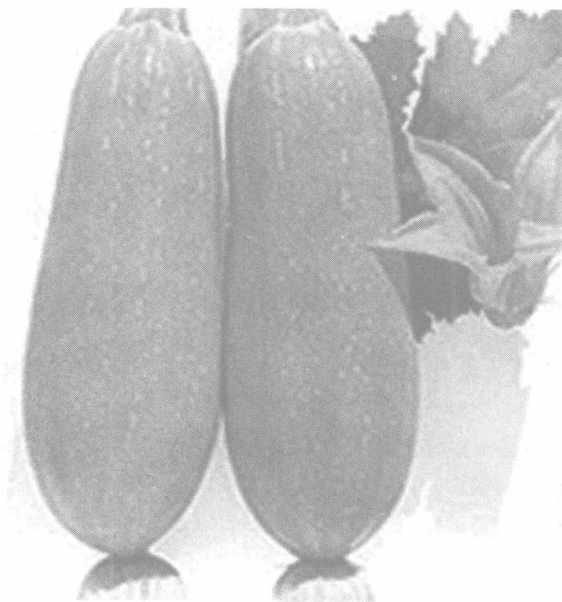
韭炒西葫芦

原料:韭菜 100 克,西葫芦 500 克,大蒜、酱油、食盐、食油各适量。

制作:将西葫芦洗净切成细丝;韭菜洗净切成 2 厘米长的段,大蒜切成末;炒锅烧热放油,投入蒜末、盐,再放入西葫芦丝,快速翻炒至软,烹入酱油,投入韭菜段,炒匀即可出锅装盘。

功效:祛风解表。适合感冒、上呼吸道感染、扁桃体炎、便秘以及传染性肝炎、急性肾小球肾炎等病患者食用。

西葫芦含有一种干扰素的诱生剂,可刺激机体产生干扰素,提高免疫力,发挥抗病毒和肿瘤的作用。西葫芦富含水分,有润泽肌肤的作用。中医认为,西葫芦具有清热利尿、除烦止渴、润肺止咳、消肿散结的功能。可用于辅助治疗水肿腹胀、烦渴、疮毒以及肾炎、肝硬化腹水等症。



你还可以这样吃

韭菜干丝

原料:韭菜 75 克、干丝 150 克、素高汤半碗、色拉油 4 匙。盐、糖、酱油、味精适量。

制作:韭菜洗净,切段,干丝洗净切成段。炒锅入油,放入高汤、干丝和适量的盐、糖、酱油、味精用小火慢慢翻炒 5~7 分钟,使干丝完全吸收汤的味道,再放入韭菜继续炒半分钟即可。



不良的进食姿势影响消化与健康,严重的会导致疾病。

一、忌笑食。有些人用膳时边吃边笑、边笑边吃,殊不知这样极易使食物进入气管,引起呛咳、窒息,就有危及生命的可能。

二、忌走食。用膳时应端正地坐在桌边,边吃边走边走边吃,既不文明、更不卫生,空气中的尘土、微生物以及有害气体容易入侵,对健康的不利是极明显的。

三、忌气食。吃饭时应该心情舒畅,这样,食物进入肠胃后,才能得到很好的消化与吸收。边生气边进食,势必影响进食情绪,大脑皮质使消化腺体的正常分泌受到抑制,影响消化与吸收功能。

四、忌分神。在吃饭时,有些人边吃边看书报,这样也不利于健康,特别是成了习惯后,就会使消化器官经常地处于血液供应不足的状态,影响食物的消化与吸收。

五、忌快食。狼吞虎咽地吃饭是十分有害的。食物在嘴里咀嚼不完全,口腔中分泌出来的唾液的消化作用没能发挥,各种消化酶的分解作用也不完全,加重了肠胃等消化器官的负担,使食物不能被人体充分消化、吸收,易形成胃溃疡、胃炎。由于吞咽太快,如吃的是油炸或煎烤等坚硬的食物,也容易因此而擦伤喉管,鸡、鱼等骨刺,也极易卡住喉咙。

六、忌蹲食。蹲着吃饭既不雅致,更有碍健康。因为蹲食,下股弯曲,腹股沟动脉受到压迫,血液循环势必受阻,妨碍了向胃部毛细管的供血,胃肠也不能得到正常的蠕动,不但会引起消化功能失调,而且还有形成消化道溃疡的可能。

粉皮拌莴苣

原料:粉皮 100 克,莴苣 500 克,细盐、醋、酱油、味精、蒜泥、香油各适量。

制作:将粉皮用手掰碎,用冷水泡软,煮熟,捞出控净水分,待用;将莴苣洗净,切碎,放在开水锅内过一下,捞出挤去多余水分,与煮熟的粉皮搅拌均匀,加细盐、醋、味精、蒜泥、香油调匀,盛入入内,即可上桌食用。

功效:降脂减肥。适合肥胖病、冠心病、高血脂症、糖尿病、高血压、慢性肾炎、消化不良等病人食用,也适合一般老年人食用。

莴苣中无机盐、维生素含量较丰富,尤其是含有较多的烟酸。莴笋中还含有一定量的微量元素锌、铁,钾离子也含量丰富,是钠盐含量的 27 倍,有利于调节体内盐的平衡。莴笋有增进食欲、刺激消化液分泌、促进胃肠蠕动等功能。对于高血压、心脏病等患者,具有促进利尿、降低血压、预防心律紊乱的作用,能改善消化系统和肝脏功能,有助于抵御风湿性疾病和痛风。莴笋含钾量较高,有利于促进排尿,减少对心房的压力,对高血压和心脏病患者极为有益。莴笋中所含的丰富的烟酸是胰岛素的激活剂,糖尿病人经常吃些莴苣,可改善糖的代谢

你还可以这样吃

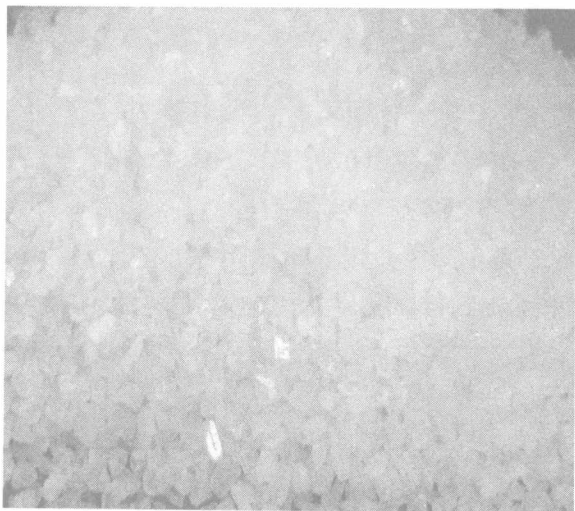
鸡油莴苣

原料:莴苣 400 克。精盐 2 克、味精 2.5 克,湿淀粉 30 克、熟鸡油 25 克、清汤 25 克、熟猪油 750 克。

制作:莴苣切成 6 厘米长、28 厘米宽的条,炒锅置中火上烧热,下猪油,烧至三成热(约 66℃)时,将莴苣入锅,移到小火上"养"至酥软,倒入漏勺沥去油,用沸水冲去表油层,复将莴苣入锅加清汤,沸后加精盐、味精,用湿淀粉勾薄芡,淋入鸡油,出锅装盘即成。



功能。莴笋中的铁元素很容易被人体吸收，经常食用新鲜莴苣，可以防治缺铁性贫血。莴笋含有少量的碘元素，它对人的基础代谢、心智和体格发育甚至情绪调节都有重大影响。因此莴笋具有镇静作用，经常食用有助于消除紧张，帮助睡眠。莴笋含有非常丰富的氟元素，可参与牙和骨的生长。



味精是日常生活中的一种调味品，它的主要成分是谷氨酸钠，溶解于 300 倍的水中，即可品出它的鲜味。在炒菜、做汤时，只要加上一点，就可使菜肴味道鲜美、可口。味精本身也是一种营养品，有肝脏病的人，平时吃点味精也有好处。味精还可改善人体细胞营养状况，改善大脑机能，可治疗神经衰弱，也可以作为智力发育较差的儿童辅助剂。此外，它能与血液中氨结合成谷酰胺，对肝昏迷、癫痫亦有一定疗效。

味精原料是植物性蛋白质，如豆类、玉米、淀粉等，经微生物发酵而成。科学测定：人体每日允许摄入味精量是较高的，即每公斤体重可摄入味精为 0.1~0.2 克，一个体重 55 公斤的人。每天可以摄入味精 5~6 克，如一般五口之家，每天可用 33 克，较普遍的都不会达到这个标准。

使用味精有它的科学法与禁忌。

一、忌味精入锅。科学研究表明，味精遇到高温，特别是在油锅的高温下更容易转变成含氮的致癌物，它能诱发肝、脑、小肠、结肠和性腺产生肿瘤。因此，在使用味精时，不要与菜同时下锅，加热时间太久，更不宜让味精在油锅中煎熬，可在起锅前加入，或将味精加在烧好的食物容器中。

二、忌味精遇碱。味精喜酸怕碱，在弱酸的汤菜中，加入味精，可使食物鲜美可口，如遇上碱性食物，就会使谷氨酸钠变成谷氨酸二钠，失去应有的鲜味。

三、忌味精过量。味精的用量也是有个限度的，不是放得愈多愈鲜味、愈有营养，如过量进食便会出现头痛、头晕，颜面发红发热，四肢疲倦乏力，呕吐等现象。科学研究表明，食用过量味精会引起智力衰退、视网膜受损、性激素分泌减少，性器官发育受影响等。因此，不要在每种食品或汤中都放味精，特别是婴儿，更不要随便使用味精。

芹菜叶柄拌花生米

原料：芹菜 1000 克，花生米 250 克，姜丝、蒜末、细盐、醋、味精、香油各适量。

制作：将芹菜根和叶片去掉，只留叶柄，切成 2 厘米长的段，用开水焯一下，捞出备用；花生米用水煮熟，倒入焯好的芹菜叶柄中，加上姜丝、蒜末、细盐、醋、味精、香油调匀，盛入大盘中食用。

功效：凉血、降脂、减肥。适合肥胖病、贫血、高血脂、高血压、动脉硬化、消化不良、呼吸道出血、慢性肝炎等病人食用。健康人常吃，也有开胃增食的功效。

你还可以这样吃

芹菜粥

原料：旱芹菜 100 克、粳米 100 克、熟牛肉 50 克、猪油 6 克、精盐 3 克、味精适量、清水 1000 克。

制作：芹菜拣洗干净，切成粗粒状；熟牛肉切成粗米粒状；粳米淘洗干净，放入锅内加清水上火烧开，待米粒煮开花时，加入其他原料继续熬煮成粥。

功效：平肝清热，止咳，健胃，降压降脂。

