

中国烹饪大师 高炳义

营养专家 顾奎琴

◎联合推荐◎

新编 *Xin Bian Jia Chang Bao Jian Cai Pu* 家常保健菜谱



用爱做好菜 用心烹佳肴

真情回报读者

超低价

19.90元

● 爱心家肴美食文化工作室
组织编写

青岛出版社
Qingdao Publishing House



图书在版编目 (CIP) 数据

新编家常保健菜谱 / 爱心家肴美食文化工作室编. — 青岛: 青岛出版社, 2008.8

ISBN 978-7-5436-4869-2

I. 新… II. 爱… III. 保健 - 菜谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第115022号



用爱做好菜 用心烹佳肴

XINBIAN JIACHANG BAOJIAN CAIPU

- 书 名 新编家常保健菜谱
组织编写 爱心家肴美食文化工作室
顾 问 高炳义 顾奎琴
编 著 王作生
菜品制作 邴吉和
摄 影 高玉德 刘志刚 余 笑
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路77号 (266071)
邮购电话 0532-80998664
策划组稿 张化新
责任编辑 周鸿媛
特邀编辑 纪承志
制 版 青岛艺鑫制版有限公司
印 刷 青岛海蓝印刷有限责任公司
出版日期 2008年8月第1版 2008年8月第1次印刷
开 本 16开(720×1020毫米)
印 张 12
定 价 19.90元

编校质量、盗版监督电话 0532-80998671

(青岛版图书售后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社印刷处调换。电话: 0532-80998826)

本书建议陈列类别: 生活类 美食类

中国烹饪大师 高炳义

营养专家 顾奎琴

◎联合推荐◎

新编 *Xin Bian Jia Chang Bao Jian Cai Pu* 家常保健菜谱



用爱做好菜 用心烹佳肴

真情回报读者

超低价

19.90元

● 爱心家肴美食文化工作室
组织编写

青岛出版社
Qingdao Publishing House



NEW



用爱做好菜 用心烹佳肴

XINBIAN JIACHANG BAOJIAN CAIPU

养胃菜

降压菜

降糖菜

养心菜

护肝菜

润肺菜

健脑菜

补血菜

美容菜

瘦身菜

儿童保健菜

孕产妇保健菜

老年人保健菜

女性保健菜

男性保健菜

爱心家肴
Aixinjiayao

用爱做好菜 用心烹佳肴

Xin Bian Jia Chang Bao Jian Cai Pu

新编家常保健菜谱

● 爱心家肴美食文化工作室 组织编写

顾问 高炳义 顾奎琴

编著 王作生



Xin Bian Jia Chang Bao Jian Cai Pu

青岛出版社
Qingdao Publishing House

专家简介



高炳义 国际中餐大师，世界烹联国际评委，世界烹联国际饮食文化研究会委员，中国烹饪大师，高级技师，国家一级评委，国家职业技能鉴定专家，国家职业技能竞赛裁判员，中国鲁菜特级烹饪大师，国家劳动和社会保障部全国优秀裁判员，全军军需烹饪专家组专家，2004中国餐饮业年度十大人物，中央电视台“满汉全席”烹饪技术总顾问、裁判长，中国烹饪协会副会长，中国烹饪协会名厨专业委员会主任，美国中餐协会高级顾问，中国澳门中厨协会荣誉顾问，多次担任世界和全国烹饪大赛评委或裁判长。

高大师烹饪技艺精湛，创制菜品百余款，获国家专利17项，刻苦钻研烹饪理论，造诣颇高，自著专业书籍6部，共计160余万字，多次参加国际研讨会和国家级专业理论研讨会，并发表演讲和论文数篇。



顾奎琴 国内知名营养专家、科普作家。1980~2000年任解放军总医院主管营养师，2000~2003年任中国食疗网CEO(创办人)、北京润泽堂食疗医学研究院院长。

顾女士现任中华自然疗法基金会主席、顾氏(北京)私人食疗会所首席专家。同时兼任：国际东方食疗药膳研究会常务理事、中国药膳研究会理事、中国营养学会会员、中国药文化研究会专家、“健康中国大讲台”专家委员会委员、新浪网“伊人风采·阳光天下女人”特邀专家、辽宁电视台《健康一身轻》主讲人等。从事临床营养与食疗研究工作30多年，曾为多位国家领导人和党、政、军领导进行过营养保健和饮食治疗。

顾女士主编出版了《现代营养全书》(1~4卷)《中华家庭药膳全书》《食疗美容手册》《吃出美丽与健康》等100多部营养食疗方面的专著。其中多部书籍获奖，并有十余部作品在我国香港、台湾地区出版发行。编导、主持电视片多部。多次应邀在中央电视台《健康之路·健康星》等栏目做营养健康方面的系列访谈节目。曾接受过《中国食品报》等杂志的人物专访，并在《健康之友》等杂志设有专栏。

编者的话

《新编家常菜谱》推出已经一年多了，它的出版得到了广大读者的厚爱，销量已经突破30万册，一直名列全国美食类图书销售排行第一名。为了答谢广大读者的厚爱，我们又精心组织编写了一系列《新编家常菜谱》姊妹版——《新编家常保健菜谱》《新编家常小炒》《新编家常凉拌》《新编家常汤煲》《新编过瘾川菜》。这几本菜谱，延续了《新编家常菜谱》的特点，以原料作为最基本的分类方法，讲解了近500款家常菜肴的制作方法。再加上烹饪大师给我们推荐的食物最佳配膳、厨房小窍门、烹调小技巧，营养专家对食材营养功效的分析点拨，都能让读者在step by step学习烹调美食的过程中尽可能多地获取有益的信息。

中国烹饪大师高炳义先生和我国知名营养专家顾奎琴女士继续为我们提供了很多有益的信息，并对本书的内容进行了审定。顾女士更是为广大读者提出了很多有益的饮食与营养方面的建议与忠告，读者们可以举一反三，科学合理地安排全家人的饮食。

总之，我们希望这套书能成为一本实用的、操作性强的、方便查阅的厨房工具书，在您发愁今天该吃什么的时候，这本书能成为您最得力的营养美食顾问，成为您生活中的好帮手！

爱心家肴美食文化工作室

2008年8月

目录

CONTENTS

1. 养胃菜

家常养胃食物	12
糖拌西红柿	14
番茄黄豆炖牛肉	14
大麦葡萄粥	14
大麦片汤面	15
糯米红枣粥	15
莲子糯米粥	15
地瓜蒸饭	16
炒红薯乳瓜	16
姜汁马铃薯	16
土豆烧排骨	17
芋头饺	17
香芋肉末	17
山药小米粥	18
山药鸡蛋面	18
桂花栗子粥	18
板栗猪肉汤	19
果汁白菜心	19
干贝蟹肉炖白菜	19
苹果蛋饼	20
杏仁苹果瘦肉汤	20
牛奶大枣粥	20
玫瑰奶茶	21

姜汁糖	21
当归生姜炖羊肉	21
葱爆羊肉	22
羊肉虾羹	22
马蹄玉米煲老鸭	22
红小豆鸭汤	23
生姜鲫鱼汤	23
砂仁鲫鱼汤	23

2. 降压菜

家常降压食物	24
双瓜玉米窝头	26
鸡粒玉米	26
牛骨髓炒面	26
荞麦面扒糕	27
三豆粥	27
黄豆排骨汤	27
花生仁拌芹菜	28
花生木瓜排骨汤	28
红油芹菠菜	28
虾仁炒芹菜	29
西红柿炒鱼片	29
西红柿炖鲍鱼	29
糖醋海带	30

油炸海带肉丸	30
罗汉冬瓜	30
羊肉冬瓜汤	31
胡萝卜菜丝粥	31
胡萝卜炖狗肉丸	31
菠菜粥	32
炒菠菜	32
藕米糕	32
椒油藕片	33
香菇油菜	33
香菇酥桃仁	33
双耳拌海蜇	34
太子参海蜇汤	34
茄汁鹌鹑蛋	34
香菇烧鹌鹑蛋	35
豆沙香蕉	35
鸡蛋牛奶香蕉汁	35

3. 降糖菜

家常降糖食物	36
燕麦南瓜粥	38
燕麦面条	38
豌豆烧豆腐	38
豌豆炖猪蹄	39

什锦沙拉	39
胡萝卜乌鱼汤	39
山药玉米粥	40
清蒸山药鸭	40
椒油炆茭白	40
金钩玉条	41
洋葱拌花生	41
洋葱味噌汤	41
芹菜炒鱼丝	42
红枣芹菜汤	42
南瓜饼	42
南瓜牛肉汤	43
蘑菇鲍鱼汤	43
黄豆芽蘑菇汤	43
豆豉炒苦瓜	44
猪蹄炖苦瓜	44
枸杞粥	44
枸杞炖兔肉	45
柚皮红烧肉	45
柚子肉炖鸡	45
白果蒸猕猴桃	46
猕猴桃炒肉丝	46
锅煸牡蛎	46
生蚝猪肉汤	47
魔芋凉粉	47

泡椒魔芋丝	47
-------------	----

4. 养心菜

家常养心食物	48
小麦粥	50
羊肉小麦生姜粥	50
人参桂圆炖双心	50
龙眼牛肉汤	51
绿豆南瓜羹	51
薏仁绿豆老鸭汤	51
八宝莲子	52
清蒸莲子鳗鲡鱼	52
百合炒鸡蛋	52
百合炖肉	53
葱油茭白	53
茄汁茭白	53
凉拌藕花	54
桃仁甘笋莲藕汤	54
芥末拌黄花菜	54
金针樱桃肉	55
葱爆肉丝	55
大葱烧海参	55
煎西瓜豆沙饼	56
清蒸西瓜鸡	56

红枣山药炖南瓜	56
花生红枣鲫鱼	57
凉拌猪心	57
猪心红枣汤	57
茄汁鲑鱼	58
炒鲑鱼片	58
山菜黄花鱼羹	58
家常焖黄花鱼	59
合菜烙	59
黄花菜蛋汤	59

5. 护肝菜

家常护肝食物	60
芝麻鱼条	62
芝麻豆腐	62
青虾炒韭菜	62
韭菜炒羊肝	63
荠菜豆腐羹	63
荠菜鸡蛋汤	63
洋葱玻璃鸡片	64
洋葱骨	64
平菇猪肉汤	64
平菇鲍鱼汤	65
苦瓜炒猪肝	65

苦瓜豆腐汤	65	花生小豆鲫鱼汤	76	韭菜炒核桃	87
猪肝炒胡萝卜	66	松仁牛柳	76	菠菜麻油拌粉丝	87
胡萝卜烧牛肉	66	松子玉米	77	菠菜冬瓜汤	87
玫瑰花粥	66	鲜柚子百合	77	胡萝卜炒肉丝	88
玫瑰豆腐	67	百合肚肺	77	回锅胡萝卜	88
酸姜芒果滑牛柳	67	干煸鲜笋	78	黄花菜拌黄瓜	88
芒果陈皮瘦肉汤	67	竹笋香菇汤	78	黄花菜炖母鸡	89
萝卜片炒猪肝	68	海参银耳	78	蒜泥拌海蜇	89
猪肝豆腐汤	68	银耳黄瓜	79	蒜头熬鱼	89
红烧兔肉	68	冬瓜炒蒜薹	79	柑橘山楂饮	90
淮山兔肉补虚汤	69	虾仁冬瓜汤	79	冰糖银耳橘瓣羹	90
红烧鲍鱼	69	雪梨鸭汤	80	油炸香蕉夹	90
瘦肉鲍鱼汤	69	雪梨百合汁	80	香蕉茶汁	91
茄汁鲈鱼片	70	凉拌橘子鸭	80	奶油烤菠萝什锦	91
冬瓜海带煮鲈鱼	70	姜橘椒鱼羹	81	菠萝虾球	91
豆瓣黄鱼	70	雪丽豆沙香蕉	81	干炸猪脑	92
香菜鱼肚羹	71	牛奶芙蓉香蕉汁	81	山药枸杞炖猪脑	92
鲤鱼羹	71	竹笋炒猪肺	82	八宝鸡汤	92
鲤鱼炖豆腐	71	参竹心肺汤	82	红杞蒸鸡	93
		水煮青鸭	82	桂圆糟鲭鱼	93
		核桃鸭子	83	孜然红烧鲭鱼块	93
		葱油鲜鲢鱼	83	蒜仔焖海鳗	94
		姜蒜鲢鱼汤	83	红糟海鳗	94
				牛奶炖花生	94
				羊肉奶羹	95
				特色炒蛋	95
				平菇蛋汤	95

6. 润肺菜

7. 健脑菜

8. 补血菜

家常补血食物	96
车前子赤豆甜羹	98
赤豆鲤鱼	98
龙眼肉粥	98
补血膏	99
黑芝麻粥	99
芝麻白糖糊	99
藕粥	100
桃仁莲藕汤	100
皮蛋炒菠菜	100
脆椒拌菠菜	101
黑木耳豆面饼	101
黑木耳鲳鱼汤	101
参枣米饭	102
南瓜红枣排骨汤	102
冬菇樱桃	102
樱桃甜汤	103
葱炖猪蹄	103
豆腐猪蹄汤	103
猪血炒青蒜	104
菜胆蚝油扒猪血	104
参芪黄精焖牛肉	104
仙人掌炒牛肉	105
菊花炒鸡片	105
龙眼鸡汤	105
清炖甲鱼	106
山药桂圆炖甲鱼	106
肉末海参	106
冬笋海参	107

牛奶杨梅糕	107
脆炸鲜奶	107

9. 美容菜

家常美容食物	108
大麦土豆粥	110
大麦米粥	110
黑豆红枣猪皮汤	110
黑豆红枣粥	111
党参红枣茶	111
大枣冬菇汤	111
莲子鸡丁	112
莲子鱼尾汤	112
百合炒芦笋	112
百合绿豆汤	113
银耳蛋汤	113
银耳乌龙汤	113
荷叶冬瓜汤	114
冬瓜菠菜羹	114
胡萝卜粥	114
鸡蛋胡萝卜豆汁	115
芦荟汁开洋西芹	115
鸡丁芦荟	115
木瓜蛤油	116
木瓜炒牛肉	116
黄豆煨猪蹄	116
花生煲猪爪	117
鸡汁燕窝	117
鲜奶鸡炖燕窝	117

桂花鱼翅	118
白扒鱼翅	118
蜜饯山楂糕	118
蜜饯姜枣龙眼	119
鲜奶玉液	119
牛奶小米乳	119

10. 瘦身菜

家常瘦身食物	120
小米鸡蛋粥	122
番茄银耳小米羹	122
香菇豆腐	122
雪菜豆腐汤	123
土豆烧牛肉	123
土豆豆腐配	123
蟹肉烧冬瓜	124
八宝冬瓜汤	124
海带烩鸡柳	124
白萝卜海带汤	125
魔芋拌芹菜	125
葱炒卷心菜	125
虾皮卷心菜馅饼	126
芝麻卷心菜	126
番茄炒鱼片	126
番茄鲫鱼汤	127
白萝卜炒肉丝	127
清炖萝卜牛肉	127
姜汁黄瓜	128
清蒸黄瓜	128

山楂炒绿豆芽	128
山楂鱿鱼卷	129
苹果炒肉片	129
苹果生鱼汤	129
荷叶兔肉	130
春笋兔肉	130
农家蒸带鱼	130
清蒸带鱼	131
草鱼冬瓜汤	131
啤酒鱼	131

11. 儿童保健菜

家常儿童食物	132
番茄拌芦荟	134
番茄鸡蛋羹	134
金针菇拌菠菜	134
金针菇萝卜汤	135
甜椒菜花	135
红酒牛腱菜花汤	135
凉拌鲜茼蒿	136
虾子烧茼蒿	136
洋葱炒肉丝	136
洋葱鸡蛋圆饼	137
山药三米粥	137
酒蜜山药	137
什锦水果沙拉	138
苹果烤鸡	138
海蜇马蹄芋头粉	138
芋头烧排骨	139

松子银鱼拌饭	139
松子仁糖	139
杏香奶糊	140
牛奶龙眼雪蛤	140
海带肉卷	140
海带炖豆腐	141
鸡肝黄金窝头	141
沙苑蒺藜煮猪肝	141
鸭血烧豆腐	142
浓汤鹿血	142
茶香鹌鹑蛋	142
香酥鹌鹑	143
糖醋鲤鱼	143
松子鱼排	143

12. 孕产妇保健菜

家常孕产妇食物	144
西柠煎软鸭	146
柠檬猪肺汤	146
什锦甜粥	146
蜜汁葡萄	147
何首乌大枣粥	147
红枣炖兔肉	147
蜂蜜鲜萝卜	148
萝卜鲢鱼汤	148
菠菜芹菜粥	148
菠菜蛋汤	149
生拌茼蒿叶	149
豆腐茼蒿	149

香菇丝瓜	150
丝瓜豆腐汤	150
醋浸花生	150
猪脚炖花生	151
牛奶栗子粥	151
板栗排骨	151
小米面发糕	152
苹果小米粥	152
酸奶木瓜	152
橙汁酸奶	153
水晶海参	153
小豆腐海参	153
牛肉饭	154
果香牛肉汤	154
油泼鲈鱼	154
菜卷鱼	155
盐水虾	155
虾仁炒豆腐	155

13. 老年人保健菜

家常老年人食物	156
顶霜草莓	158
草莓果酱	158
开口笑	158
红枣北芪蒸鸡	159
金针菇炒鸡丝	159
竹荪素翅	159
辣椒粥	160
虎皮辣椒	160

大蒜马齿苋	160	蜜汁红枣米	171	什锦番茄	182
大蒜烧鲫鱼	161	红枣板栗烧羊肉	171	番茄卷心牛肉	182
菜花炒蛋	161	桂圆炖蛋	172	百合拌山药	182
菜花炒木耳	161	龙眼山药饮	172	狗肉枸杞山药汤	183
香椿拌豆腐	162	木瓜烧带鱼	172	七彩香菇	183
榄菜虾仁蒸白玉	162	黄花番木瓜汤	173	烧香菇	183
南瓜燕麦粥	162	炆黄豆芽	173	韭菜炒虾仁	184
南瓜蔬菜汤	163	黄豆芽煲花枝	173	韭花酱炒八带	184
口蘑烧莲子	163	海米拌菠菜	174	胡萝卜松	184
莲子百合燕窝	163	双菇菠菜	174	胡萝卜阿胶炖猪肉	185
核桃仁炒雀蛋	164	翠芹腐皮	174	冬蓉芦笋	185
琥珀核桃	164	芹菜红枣水	175	芦笋瘦肉汤	185
凉拌银耳	164	辣椒羊肉粥	175	蜜汁猕猴桃	186
椰汁银耳	165	辣炒肉片	175	猕猴桃蒸带子肉	186
玉米杏仁粥	165	黄瓜玉米沙拉	176	双耳蒸蛋皮	186
桂花玉米羹	165	黄瓜炒肉片	176	腰花木耳汤	187
松子土司	166	丝瓜炒番茄	176	双仁拌三丁	187
松子仁烩丝瓜	166	碧绿丝瓜	177	花生煨猪手	187
蜂蜜煮百合	166	卷心菜粥	177	南瓜子瘦肉汤	188
蜜汁烤羊腰	167	烧三样	177	南瓜子茶	188
清炒鳝鱼丝	167	蒜香蚕豆	178	黄豆菜心	188
枸杞鳝鱼骨汤	167	大蒜烧鲆鱼	178	黄豆无花果煲猪手	189
		卤海带	178	肉蒸蛋	189
		大酱海带汤	179	蛋蓉玉米羹	189
		三鲜拌牛腱	179	爱心蛋炒饭	190
		芹菜牛肉丝	179	桂圆姜汁粥	190
				羊肉粥	190
				羊杞豆腐汤	191
				香烤牡蛎	191
				海藻蒸牡蛎	191

14. 女性保健菜

家常女性食物	168
烤香蕉	170
烩香蕉汤	170
酸辣苹果丝	170
玻璃苹果	171

15. 男性保健菜

家常男性食物	180
--------------	-----

养胃菜

胃是人体消化系统中最重要的器官。食物由食管入胃，经胃液作用初步消化后，再输送至十二指肠。没有胃与小肠的消化吸收，人体活动所需要的能量便无从补充，所以，说胃是“人体器官之母”一点都不为过。

俗话说胃病要“三分治七分养”，胃病的发生与很多因素有关，与饮食更是有着极其密切的关系。因此，养胃必须从饮食调理入手，才能收到标本兼治的效果。

家常养胃食物



番茄 健胃消食



糯米 温暖脾胃



番薯 健脾强肾



芋头 益胃宽肠



鸭肉 滋阴养胃



生姜 温胃散寒



板栗 健脾补肾

牛奶 补肺养胃



白菜 养胃利水

马铃薯 补气健胃

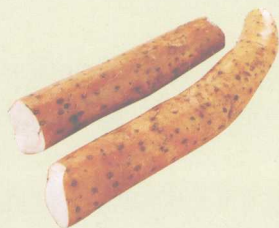


羊肉 暖胃益肾

大麦 止渴除烦

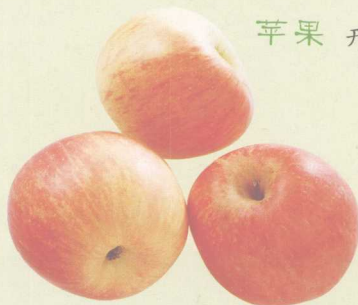


山药 补脾养胃



鲫鱼 健脾开胃

苹果 开胃醒酒



糖拌西红柿



原料: 西红柿 4个

调料: 绵白糖 100克

制法:

将西红柿洗净,用开水烫一下,去蒂和皮,一切两半,再切成月牙块,装入盘中,加白糖,拌匀即成。

功效: 生津止渴,健胃平肝,适用于发热、口干口渴、高血压等病症。

番茄黄豆炖牛肉



原料: 熟牛肉 200克、西红柿 250克、黄豆 50克

调料: 甜面酱、猪油、大料、葱姜末、盐、白糖、湿淀粉、高汤各适量

制法:

1. 黄豆洗净,用清水泡胀。将牛肉剔去筋膜,洗净,切成3厘米见方的块。西红柿洗净,去蒂,切块。
2. 炒锅内放猪油烧热,下大料炸至枣红色,放葱姜末炆锅,下甜面酱炒香,加高汤、盐,放入牛肉、黄豆炖煮至牛肉熟软时放入西红柿,加白糖稍炖,用湿淀粉勾芡,颠炒均匀后出锅即可。

大麦葡萄粥



原料: 大麦仁 200克,葡萄干、糙梗米各 100克

调料: 麦芽糖 100克、蜂蜜 50克

制法:

1. 大麦仁、葡萄干、糙梗米分别浸泡至涨发,然后淘洗干净。
2. 上述处理好的用料一同入锅,加适量水,用旺火烧开,然后改用文火熬煮成稀粥,调入蜂蜜和麦芽糖即成。

功效: 适用于辅助治疗慢性胃炎伴腹胀便秘等。胃酸过多者不宜用。

大麦片汤面



原料：草果5克、羊肉1000克、大麦粉1000克、生姜10克、豆粉1000克

调料：胡椒粉、盐、味精各适量

制法：

1. 草果、羊肉洗净，羊肉切成片。生姜洗净，用刀拍破。
2. 将大麦粉、豆粉加水，如常法和成面团，制成面片，待用。
3. 将草果、羊肉和生姜放入锅内，武火烧开，移文火上煨炖，待羊肉煮熟后，加入面片煮熟，放入胡椒粉、盐、味精调匀即成。

原料：糯米、红枣各适量

制法：

糯米淘洗净，红枣洗净，同放锅中，置于火上，加入适量水，先用大火煮开，再转小火熬煮成粥即可。

功效：适用于胃寒疼痛和胃及十二指肠溃疡。

糯米红枣粥



原料：莲子50克、糯米100克

调料：白糖适量

制法：

1. 莲子用温水浸泡，去除莲心，用清水洗净。糯米淘洗干净，用清水浸泡1~2小时。
2. 将煮锅洗净，放入莲子、糯米和适量清水，置于火上，煮成粥，加入白糖调味即成。

功效：补中益气，清心安神，健脾和胃。

莲子糯米粥

