

中华美食频道
热播栏目

养生馆

【美食天下系列】

中华美食频道 编著

吃出健康
吃出美丽



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

【中华美食频道热播栏目】

养生馆

◀ 美食天下系列 ▶

YangShengGuan

中华美食频道编著



◆ 山东科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

养生馆 / 中华美食频道编著. — 济南: 山东科学技术出版社, 2008.3

(美食天下系列)

ISBN 978-7-5331-4886-7

I. 养... II. 中... III. 食物养生 — 基本知识 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 193878 号

美食天下系列·养生馆

主 编: 文 海

副主编: 毕海英 肖 瑶

编 委: 郝爱蕾 胡 敏 杨 坤 于 艳

邵福绪 王绪涛 汤晓非 周 杰

封 雷 金 静 刘 鹏 姜莉莉

盛筱舟 侯淋耀

菜品制作: 唐露露

摄 影: 青岛双福摄影广告设计有限公司

美食天下系列

养生馆

中华美食频道编著

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531)82098088

网址: www.lkj.com.cn

电子邮件: sdkj@sdpress.com.cn

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531)82098071

印刷者: 济南新先锋彩印有限公司

地址: 济南市工业北路 182-6 号

邮编: 250101 电话: (0531)88619328

开本: 889mm × 1194mm 1/24

印张: 5 $\frac{2}{3}$

版次: 2008 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5331-4886-7

定价: 25.00 元

前言

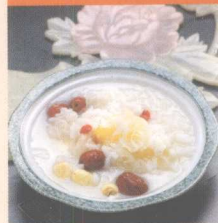
古语道：“民以食为天”，传说农业鼻祖——神农氏，遍尝百草之滋味、水泉之甘苦，日遇72毒，目的是为了百姓“知所避就”，能够吃得更好更有益健康。

“健康”，为众人所神往。现代养生理念就是怎样搭配膳食更合理更有益健康的“科学膳食”。中华民族的祖先早先2000多年前就提出了“平衡膳食”的观点，在《内经素问》里写道：“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充”的16字真言，“合理使用以保证其正色为基本原则，食材要全面、营养要平衡”便是养生之本。

本书正是依托数字电视卫星频道——中华美食频道的热播栏目——《养生馆》内容，向广大读者传授“健康食疗”方法的一本不可多得的“养生食疗”类生活图书。

本书选取了16种国家药膳规范中允准可以应用于食疗的中药食材，对每一道菜品都进行了功效及禁忌注释，以便于广大读者正确理解食用。同时增加了“中药材禁忌”、“四季养生要诀”等养生知识，以帮助广大读者恰到好处的应用药膳，达到药膳真正补养的功效。

我国最早的食疗医著，当属汉代的《神农本草经》，书中有言“食能排邪而安脏腑，悦情爽志以资气血”，但愿这本凝聚编创人员心血的《养生馆》能为千万个家庭送上一份贴心的关怀！





阿胶



白果



黄芪



当归



桂圆



枣



首乌



百合



红花



牛蒡



莲子



银耳



山药



罗汉果



茯苓



枸杞

目 录

一、养生佳肴 50 道

* 健脾开胃

- 柳橙猪肉丁 /1
- 咸酥莲藕 /2
- 果味奶香鸡 /3
- 醋香鲛鱼莲藕 /4
- 冰镇果香圆子 /5
- 天下第一鲜 /6
- 金针章鱼萝卜汤 /7
- 锡包牛肉 /8
- 开胃海苔卷 /9
- 红椒炒鹌鹑蛋 /10
- 芥兰排骨汤 /11
- 肉片番茄鸡蛋汤 /12

* 美肤养颜

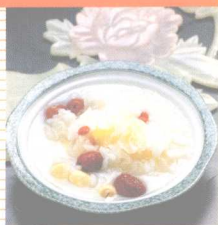
- 芝麻鱼条 /13
- 奶酪焗香芋 /14
- 煎蒸香鱼 /15

- 长生猪手煲 /16
- 奶香芙蓉虾 /17
- 蛤蜊沙拉 /18
- 米浆汆鱼片 /19
- 银耳大米粥 /20
- 香菇蒸鲳鱼 /21
- 豆腐炖五花肉 /22

* 补气益血

- 奇异果培根卷 /23
- 五彩牛肉粒 /24
- 栗子干锅鸡 /25
- 葱香豆盒 /26
- 红枣、枸杞煲乌鸡 /27
- 黑豆煲黑鱼 /28
- 蕃茄炖羊排 /29
- 莲藕煲狗肉 /30
- 栗子鸡汤 /31





油麦培根卷 / 32
牛肉养生汤 / 33
法式红酒烤鸡 / 34

* 降血压、 血脂、血糖

石锅拌饭 / 35
鲛鱼豆腐饺 / 36
玉米马蹄烙 / 37
柴把干丝 / 38
豆腐炖鳝鱼 / 39

* 护肝明目

忆江南 / 40
熘肝尖 / 41

水晶之恋 / 42
如意菠菜卷 / 43
茄汁酿青椒 / 44
肝胆相照 / 45
羊肝粥 / 46

* 强身健体

椒盐蟹味菇 / 47
菇香满园 / 48
蟹黄豆腐 / 49
茄汁虾球 / 50
营养小炒 / 51
牛肉煲泥鳅 / 52
香菇海参汤 / 53

二、保健药膳 76 种

* 百合

百合沙拉 / 54
西芹百合 / 55
牛肉炒百合 / 56
荸荠百合羹 / 57

百合猪腰玉米羹 / 58

* 大枣

圆肉红枣汤 / 59
牛奶枣饭 / 60
枣香合笋虾球 / 61

玫瑰枣仁心 / 62
红枣银芽炒鸭丝 / 63

* 山药

山药芝麻糊 / 64
山药牛百叶 / 65
山药牛肉 / 66
山药银耳木瓜盅 / 67
山药枸杞煲苦瓜 / 68
山药煲兔肉 / 69

* 当归

当归合家鸡 / 70
当归瓜露牛肉 / 71
当归芦笋虾仁 / 72
昆布鲑鱼卷 / 73
当归冰爽苦瓜 / 74
当归木瓜蒸双果 / 75

* 枸杞

枸杞海参煲 / 76
枸杞猪肾粥 / 77
枸杞爆双肝 / 78
枸杞香菇煎蛋 / 79
枸杞烧黄花鱼 / 80

枸杞豆鱼汤 / 81

* 莲子

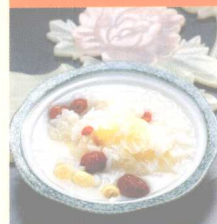
南瓜莲子银耳羹 / 82
莲年有鱼 / 83
莲子蒸牡蛎 / 84
莲子豆腐盒 / 85
莲香惜玉 / 86
莲子水果羹 / 87

* 桂圆

桂圆养生牛肉丸 / 88
桂圆西汁黄花鱼 / 89
桂圆牛奶虾仁 / 90
桂圆猪蹄烧牡蛎 / 91
桂圆山菌酿苹果 / 92
桂圆扒三素 / 93

* 首乌

首乌老酒浸虾 / 94
首乌烧猪手 / 95
首乌酥海带 / 96
首乌核桃鸡宝饭 / 97
首乌虾仁茄子 / 98



养生馆



* 茯苓

- 菇香茯苓饭 / 99
- 茯苓冬瓜盒 / 100
- 茯苓核桃粥 / 101
- 清汤茯苓豆腐 / 102
- 茯苓羊肉萝卜汤 / 103

* 牛蒡

- 素炒牛蒡 / 104
- 五色蔬菜汤 / 105
- 牛蒡香羹 / 106
- 牛蒡排骨汤 / 107

* 阿胶

- 阿胶养生膏 / 108
- 阿胶香米粥 / 109
- 阿胶炖肉 / 110

* 黄芪

- 芪莲炖牛蛙 / 111
- 黄芪鲜虾汤 / 112
- 黄芪猪蹄汤 / 113

黄芪煲羊排 / 114

* 红花

- 红花鱼头豆腐汤 / 115
- 红花拌莴苣 / 116
- 活血凤爪汤 / 117
- 蘑菇红花汤 / 118

* 银耳

- 润夏梨盅 / 119
- 银耳蛋汤 / 120
- 银耳莲子粥 / 121

* 罗汉果

- 罗汉煲鸡汤 / 122
- 罗汉果炖兔肉 / 123
- 罗汉果煲猪蹄 / 124

* 白果

- 白果烧牛肉 / 125
- 白果川贝牛肉羹 / 126
- 酱爆白果鸭丁 / 127
- 白果浸猪肚 / 128

一、养生佳肴 50 道——健脾开胃

柳橙猪肉丁

功效： 加入陈皮开胃消脂。
忌： 肥胖，糖尿病者不宜食用。

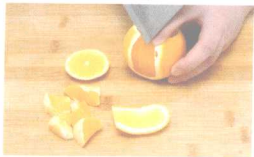
主料： 猪肉 300 克。

配料： 脐橙 150 克、鸡蛋 50 克。

调料： 君度橙酒、砂糖、白醋。

做法：

1. 将猪肉切块放入调味的蛋液中拌匀。
2. 将脐橙去皮切块取部分榨汁备用。
3. 将猪肉块裹上面粉，入油锅炸熟后与剩下的脐橙块一起装盘。
4. 浇上用橙汁、砂糖、白醋和橙酒熬成的芡汁，撒上橙皮丝即可。



养生馆

Yang Sheng Guan

柳橙猪肉丁

1

一、养生佳肴 50 道——健脾开胃

咸酥莲藕

功效：消食开胃。

主料：莲藕 300 克、芝麻 150 克。

配料：彩椒 15 克、葱 5 克、香菜 5 克。

调料：淀粉、盐、油。

做法：

1. 将莲藕切片，焯水并拔凉备用。
2. 用淀粉、水、盐、油调制稀糊。
3. 将藕片蘸稀糊、芝麻慢火炸成金黄色。
4. 将藕片、彩椒、葱丝、香菜段同炒。



一、养生佳肴 50 道——健脾开胃

果味奶香鸡

功效： 富含蛋白质和多种维生素，提高人体免疫力。

主料： 鸡腿肉 300 克。

配料： 苹果 80 克、彩椒 50 克、洋葱 30 克。

调料： 盐、糖、胡椒粉、淀粉、鲜奶。

做法：

1. 将苹果去皮切丁备用。
2. 将鸡腿肉切块，用盐、糖、胡椒粉及淀粉上浆后滑油。
3. 将彩椒、洋葱切块过油备用。
4. 将主料，配料入锅煸炒并加入鲜奶烧至入味。

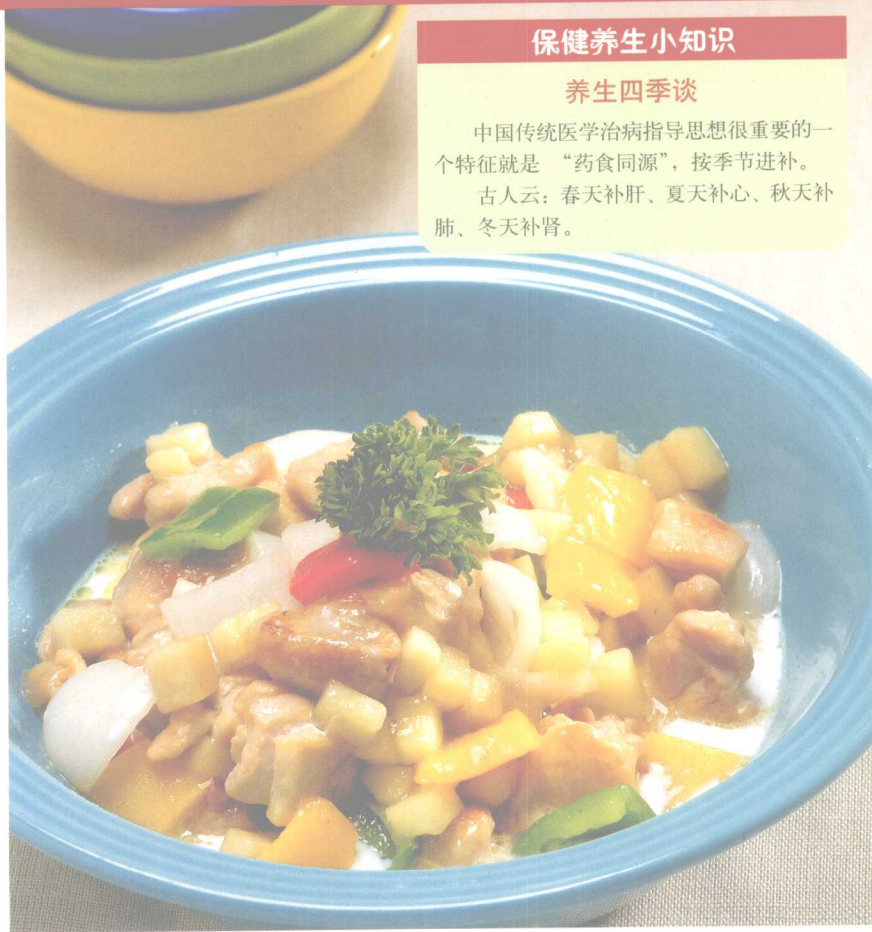


保健养生小知识

养生四季谈

中国传统医学治病指导思想很重要的一个特征就是“药食同源”，按季节进补。

古人云：春天补肝、夏天补心、秋天补肺、冬天补肾。



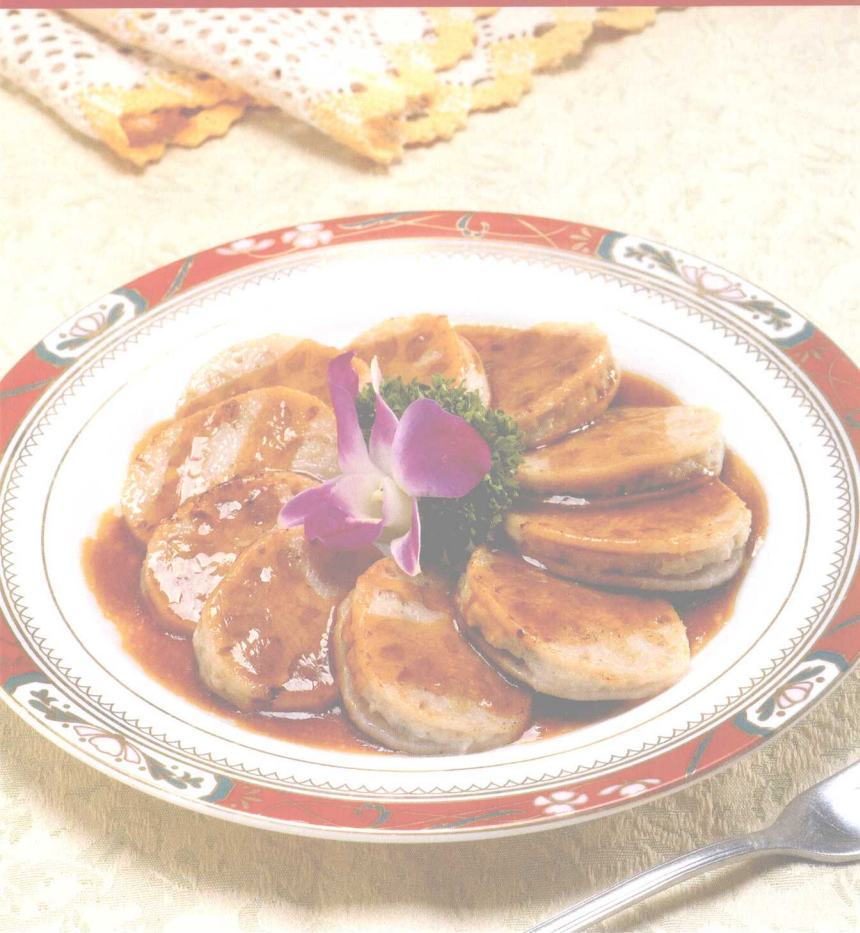
养生馆
YangShengGuan

果味奶香鸡

3

一、养生佳肴 50 道——健脾开胃

醋香鲑鱼莲藕



功效： 消食开胃。

主料： 鲑鱼 200 克。

配料： 莲藕 150 克、葱姜各 5 克。

调料： 醋、盐、鸡精、糖、淀粉。

做法：

1. 将鲑鱼肉剁泥，加葱、姜、蛋清、淀粉、盐拌匀。
2. 将莲藕切夹刀片，并将鲑鱼泥酿入其中。
3. 锅中加油，将藕稍煎。加盐、糖、鸡精、醋烧至入味。
4. 用湿淀粉调芡汁，浇在藕盒上。



一、养生佳肴 50 道——健脾开胃

冰镇果香圆子

功效： 开胃，促进食欲，适宜夏季或食欲不振者食用。

主料： 糯米粉 100 克。

配料： 各种水果 100 克、酒酿 150 克。

调料： 白醋、砂糖、淀粉。

做法：

1. 用糯米粉加水调成面团，做成小丸子，并裹上糯米粉。
2. 将水果切丁备用。
3. 锅中加水烧开，放入小丸子，煮开后加酒酿、白醋、砂糖并用水淀粉勾芡。
4. 撒上水果丁，放入冰箱冷冻。



保健养生小知识

春季养生守则：温养阳气、疏肝气、养肝血

春天是养肝的最好季节，除了生理上讲究废物毒素的排除外，在心理方面，也应以开朗的心情融入这个季节，这样才会肝气顺达、气血活络，身体也较为健康愉悦；否则情绪不好会影响代谢，易伤肝伤身。

在补品的使用上，宜用清轻升发、温养阳气之品，如西洋参、山药、黄芪、红枣等；不宜用辛热或升散的补品。

养生馆
YangShengGuan

冰镇果香圆子

5

一、养生佳肴 50 道——健脾开胃

天下第一鲜



功效： 富含蛋白质、脂肪、纤维素、易消化吸收，适合老年人及儿童。
忌： 痛风者禁食。

主料： 五花肉 200 克、虾米 15 克、菠菜 100 克。

配料： 蛤蜊 300 克、香菜 10 克、葱姜各 5 克。

调料： 盐、鸡精、料酒、香油。

做法：



1. 将五花肉、虾米、菠菜、剁碎做馅，加入葱姜末、料酒、盐、鸡精调味。



2. 将馅料挤成丸子。

3. 将挤好的丸子与蛤蜊同煮 2 分钟。



4. 在锅中加入盐、鸡粉调味撒上海菜末，淋上香油即可。

一、养生佳肴 50 道——健脾开胃 金针章鱼萝卜汤

功效： 补血安神，顺气通便。

主料： 金针菇 70 克、鱿鱼板 130 克。

配料： 木耳 15 克、萝卜 100 克、胡萝卜 80 克、里脊肉 50 克。

调料： 盐、鸡粉、胡椒粉。

做法：

1. 金针菇切段，木耳、萝卜切块。
2. 鱿鱼板，胡萝卜切滚刀块，里脊肉切丁。
3. 所有原料放入砂锅炖 45 分钟，加入盐、鸡粉、胡椒粉调味即可。



一、养生佳肴 50 道——健脾开胃

锡包牛肉



功效：健脾开胃，强筋骨。

主料：牛肉 250 克。

配料：香菇 15 克、西红柿 100 克、洋葱 80 克。

调料：蚝油、老抽、盐、砂糖。

做法：



1. 将牛肉、香菇、西红柿分别切片。洋葱切丝备用。



2. 牛肉余熟捞出，加入蚝油、老抽、盐、砂糖调味炒匀。



3. 依次放入洋葱、西红柿、牛肉、香菇并用锡纸包好，放入烤箱，烘烤 5 分钟即可。