

家常保健菜

润肺、养心、降压、
补血、养胃、保肝、
降糖、健脑、减肥……
一本真正想你之所想的
“多功能”菜谱，
让你做自己的
家庭营养师。

200例

主编：中国保健营养理事会



南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

家常保健菜/深圳市金版文化发展有限公司策划。

海口: 南海出版公司, 2008.10

(百姓百味)

ISBN 978-7-5442-4069-7

I. 家… II. 深… III. 食谱—中国 IV. TS972.142

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第011749号

BAIXING BAIWEI 4(01)——JIACHANG BAOJIANCAI

百姓百味4(01)——家常保健菜

策 划	深圳市金版文化发展有限公司
责任编辑	陈正云
封面设计	闵智军
出版发行	南海出版公司 电话 (0898) 66568511 (出版) 65350227 (发行)
社 址	海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206
电子信箱	nanhaicbgs@yahoo.com.cn
经 销	新华书店
印 刷	深圳市鹰达印刷包装有限公司
开 本	889mm×1260mm 1/48
印 张	2
版 次	2008年10月第1版 2008年10月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5442-4069-7
定 价	100元 (共10册)

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

<http://www.ch-jinban.com>

百姓百味 4-01 baixingbaiwei

中国保健营养理事会 编

家常 保健菜



200例

南海出版公司

目录

contents



最佳保健养生食物···04 不可不知的烹饪十三不宜···06

补血养颜···08

果汁白菜心···06
菠菜粉丝···08
西芹山药木瓜···09
韭菜花烧猪血···09
油焖冬瓜···10
蒜蓉丝瓜···10
草菇丝排···11
橙子藕片···11
芥菜青豆···12
鲜魷炒山药···12
木耳炒口蘑···13
翡翠竹荪···13
油菜豆腐···14
花生蒸猪蹄···14
当归猪心···15
胡萝卜炒猪肝···15
黄瓜炒火腿···16
哈尔滨水晶皮冻···16
黄瓜嫩牛柳···17
香橙鸡胸···17

豉汁蒸凤爪···18
无花果煎鸡肝···18
鸡蛋蒸海带···19
牛奶炒蛋清···19
草鱼煨冬瓜···20
西湖醋鱼···20
板栗烧鲤鱼···21
甜豆炒墨鱼···21
龙井虾仁···22
黄瓜槐菜炒彩螺···22

减压降糖···23

香菇扒油菜···23
芝麻拌芹菜···23
香炒红薯叶···24
五味苦瓜···24
芹菜炒花生米···25
大枣蒸南瓜···25
糖醋萝卜···26
芥末西兰花···26
丝瓜毛豆···27
圣女芦笋···27
荠菜炒冬笋···28
玉米笋炒芹菜···28
仙人掌炒青椒···29

黄豆炒香芹···29
香菇炒豆芽···30
皮蛋豆腐···30
茯苓豆腐···31
三杯豆腐···31
皮蛋豆花···32
豆腐丝拌黄瓜···32
节瓜炒肉丝···33
苦瓜炒金钱肚···33
贡菜炒鸡丝···34
清蒸鲑鱼···34
香芹炒鱿鱼···35
芹菜炒花甲肉···35
黄瓜海蜇丝···36
太极鸳鸯蛋···36
蛤蜊炖蛋···37
香菇拌豆角···37
金针三丝···38
百灵菇炒鱼丝···38

滋阴助阳···39

海米扒白菜···39
凉拌韭菜···39
金银豆腐羹···40
虾仁扒豆腐···40

韭黄腐竹···41
春笋枸杞肉丝···41
山药烧猪排···42
猪腰豌豆片···42
西红柿韭菜炒猪肝···43
孜然羊肉···43
农家炖羊肉···44
印度咖喱羊···44
芹菜狗肉煲···45
狗肉煲萝卜···45
甲鱼烧鸡···46
韭黄炒鸡蛋···46
肉蓉蒸蛋···47
酸甜酥鱼蛋···47
咸蛋苦瓜···48
芡实烧甲鱼···48
韭黄炒虾仁···49
枸杞韭菜炒虾仁···49
青蒜烧虾···50
潮式腌虾···50
姜葱炒花甲···51
蒜蓉带子···51
蒜蓉鲍鱼···52
草菇烩鱼丸···52

补脾健胃53

- 豆豉焖苦瓜53
- 拔丝土豆53
- 山药炒玉米笋54
- 冰糖百合54
- 米粉蒸茼蒿55
- 玉米油小葱黑木耳55
- 香椿拌豆腐56
- 菠萝肉片56
- 紫苏炒瘦肉57
- 糖醋里脊57
- 栗子烧排骨58
- 红油耳片58
- 咸菜炒猪肚59
- 苦瓜炒牛肉59
- 香菇烧牛肉60
- 宫保鸡丁60
- 西葫芦炒鸡柳61
- 咖喱鸡块土豆61
- 双耳滑鸡煲62
- 果醋鸡翅62
- 云南小瓜炒鸡杂63
- 香椿炒蛋63
- 银鱼煎蛋64
- 参芪烧鲫鱼64



- 梅菜蒸鲈鱼65
- 菊花蒸草鱼65
- 糖醋带鱼66
- 鸡腿菇鸡丸66

润肠通便67

- 红果大白菜67
- 粉丝蒸大白菜67
- 天香菠菜68
- 生菜沙拉68
- 腩子冬瓜69
- 白汁春笋69
- 脆嫩双笋70
- 芝麻酱牛蒡70
- 家常芋头71
- 芝麻酱青葱71
- 凉拌鱼腥草72
- 芹菜炒香菇72
- 蘑菇蛋卷73
- 韭菜炒蚕豆73
- 香薰豆腐74
- 咸菜蒸豆腐74
- 芥菜叶拌豆丝75
- 香干马兰头75
- 猕猴桃炒肉丝76



- 南瓜土豆炖红烧肉76
- 烟笋老腊肉77
- 芥蓝炒牛肉77
- 魔芋烧牛肉78
- 烟笋烧土鸡78
- 烩鸡翅79
- 豆角煎蛋79
- 香菇蒸蛋80
- 芝麻鱼片80
- 大白菜蒸鱼胶81
- 油菜炒虾仁81

防癌抗癌82

- 姜汁南瓜糊82
- 洋葱炒芦笋82
- 大蒜炒蟹柳83
- 蚝油鲜菇83
- 拌萝卜黄豆84
- 凉拌西兰花红豆84
- 豌豆香菇拌豆腐85
- 蒜苗萝卜干85
- 牛蒡肉丝86
- 花菜肉片86
- 大豆芽炒大肠87
- 菱角炒鸡片87



- 七彩炒鸡丝88
- 香菇烧鸡翅88
- 葱姑焖家鸡89
- 蒜香炒鸭片89
- 麻辣鱼皮90
- 雪菜蒸鲑鱼90
- 香芹剥皮鱼91
- 蚝油蒸甲鱼91
- 大蒜鳊段92
- 干锅田鸡92
- 木耳炒蛋93
- 平菇肉片93
- 白菜蘑菇94
- 金针菇炒猪肉94
- 鸡腿菇烧田鸡95
- 草菇焖鸡95
- 松茸炒鲜魷96
- 花豆炒虾仁96





最佳保健养生食物

现代人越来越注重养生保健，很多食物所含有的营养素对人体的功效各有侧重，下面列举一些常见功效的最佳食物。

最佳蔬菜

各类蔬菜中，以既能提供丰富的养分，又有抗癌功效的蔬菜为最佳。日本营养专家的测试资料表明，就抑癌率而言，依次为芦笋93.7%，花椰菜92.3%，卷心菜91.4%，芹菜83.7%，茄子74%，甜椒55.5%，胡萝卜46.5%，荠菜35.4%，苤蓝34.8%，芥菜32.9%，金针菜32.6%，雪里红29.8%，西红柿22.8%，大葱16.3%，大蒜15.8%，黄瓜14.3%，大白菜2.4%。

最佳美容食物

近年来，国内外美容专家看好以下食物：
1. 温开水，每天8~10杯，可保持皮肤丰润光泽；
2. 绿色蔬菜，如苋菜、椰菜、青菜等，

含有大量维生素与矿物质；
3. 西瓜、哈密瓜，既补水分又供营养；
4. 瘦肉、鸡肉、鱼肉，提供丰富的蛋白质、铁质；
5. 粗粮、豆类，供给皮肤所需特殊养分；
6. 脱脂奶与低脂奶、乳酪，热量低而含钙多，可柔软皮肤，强壮筋骨；
7. 柑桔类水果，含丰富维生素C，防止面部微血管破裂与色素斑形成；
8. 猪皮，胶原蛋白及弹性蛋白颇多，可增强皮肤弹性。

最佳护脑食物

对于大脑，并非所有食物都有利。油炸食品与肥肉等富含过氧化脂类化合物的食物，可使脑血管壁发生变化，进而影响血液流量，导致大脑缺血。此时，因拥有胡萝卜素以及超氧化物歧化酶等成分的“还原食物”，可以阻止脑血管的病变而保护大脑。哪些属于“还原食物”呢？专家研究认为，还原食物包括菠菜、韭菜、南瓜、葱、椰菜、菜椒、豌豆



豆角、西红柿、胡萝卜、小青菜、大豆、蒜叶、芹菜等蔬菜，核桃、花生、开心果、腰果、松子、杏仁等壳类食物，以及糙米饭、猪肝汤等。

最佳护心食品

德国专家试验证明，坚持每日吃鱼50克，心脏病发生率可降低40%，尤以吃深海鱼为佳。野生马齿苋，近年来也受到医学家的青睐。据美国专家研究，马齿苋含有丰富的ω-3脂肪酸，此种不饱和脂肪酸可抑制人体内血浆胆固醇和甘油三酯的生成，且能使血管内细胞合成的前列腺素增多，血栓素A₂（强烈的血管收缩剂和血小板凝剂）减少，使血液黏度下降，防止血小板聚集，冠状动脉痉挛和血栓形成，从而有效地防止冠心病。此外，其含有大量钾元素，可降低血压，抑制心肌的兴奋性，减慢心率而保护心脏。

最佳肉食

据法国营养学专家报告，家禽肉脂肪量虽不少于畜肉类（猪、牛、羊等），但其化学

结构接近于橄榄油，有益于心脏。德国营养学专家称鸡肉为“蛋白质的最佳来源”，其脂肪量也比牛肉低得多。调查表明，凡一周内吃两次去皮鸡肉的人患癌症的危险降低一半。此外，兔肉、鱼肉的美容、健脑、护心功效，与禽肉一样优于畜肉，亦属肉食中的佳品。

最佳纠酸食物

肉、蛋、米、面、糖等在体内的代谢产物为带阴离子的酸根，可使血液偏酸，但此类食品营养丰富、口感好，很受人们欢迎。为防止变成酸性体质（70%的疾病发生在酸性体质人身上），需要吃入一定量的碱性食品，如蔬菜、水果、牛奶、茶叶等，抵消过多的酸性成分，恢复正常的酸碱度。





不可不知的烹饪十三不宜

家常健康烹饪,看似简单的家常厨房问题,其实关乎家人的饮食安全、健康和营养。在家常烹饪的过程中,有一些不宜事项必须要注意:

1. 烧肉不宜过早放盐:盐的主要成分氯化钠,易使肉中的蛋白质发生凝固,使肉块缩小,肉变质硬,且不易烧烂。

2. 油锅不宜烧得过旺:经常食用烧得过旺的油炸菜,容易产生低酸胃或胃溃疡,如不及时治疗还会发生癌变。

3. 肉、骨烧煮忌加冷水:肉、骨中含有大量的蛋白质和脂肪,烧煮中突然加冷水,汤汁温度骤然下降,蛋白质与脂肪即会迅速凝固,肉、骨的空隙也会骤然收缩而不会变烂,而且肉、骨本身的鲜味也会受到影响。

4. 未煮透的黄豆不宜吃:黄豆中含有一种会妨碍人体中胰蛋白酶活动的物质。人们吃了未煮透的黄豆,对黄豆蛋白质难以消化

和吸收,甚至会发生腹泻。而食用煮烂烧透的黄豆,则不会出问题。

5. 烧鸡蛋不宜放味精:鸡蛋本身含有与味精相同的成分——谷氨酸。因此,炒鸡蛋时没有必要再放味精,味精会破坏鸡蛋的天然鲜味,当然更是一种浪费。

6. 酸碱食物不宜放味精:酸性食物放味精同时高温加热,味精(谷氨酸)会因失去水分而变成焦谷氨酸二钠。虽然无毒,却没有一点鲜味了。在碱性食物中,当溶液处于碱性条件下,味精(谷氨酸钠)会转变成谷氨酸二钠,是无鲜味的。

7. 反复炸过的油不宜食用:反复炸过的油其热能的利用率只有一般油脂三分之一左右。而食油中的不饱和脂肪经过加热,还会产生各种有害的聚合物,此物质可使人体生长停滞,肝脏肿大。另外,此种油中的维生素及脂肪酸均遭破坏。

8. 冻肉不宜在高温下解冻:将冻肉放在



火炉旁，沸水中解冻，由于肉组织中的水分不能迅速被细胞吸收而流出，使肉不能恢复其原来的质量。遇高温，冻猪肉的表面还会结成硬膜，影响肉内部温度的扩散，给细菌造成繁殖的机会，肉也容易变坏。冻肉最好在常温下自然解冻。

9. 吃茄子不宜去掉皮：维生素P是对人体很有用的一种维生素，在我国所有蔬菜中，茄子中所含的维生素P最高。而茄子中维生素P最集中的地方是其紫色表皮与肉质连结处，因此，食用茄子应连皮吃，而不宜去皮。

10. 蔬菜不宜久存：新鲜的青菜，买来存放家里不吃，便会慢慢损失一些维生素。如菠菜在20℃时放置一天，维生素C损失达84%。蔬菜应在避光、通风、干燥的地方贮存。

11. 不宜丢弃含维生素最丰富的部分：例如豆芽，有人在吃时只吃上面的芽而将豆瓣丢掉。事实上，豆瓣中含维生素C比芽的部分多2—3倍。再就是做蔬菜饺子馅时把菜汁挤掉，这样维生素会损失70%以上。正确的方法是，切好菜后用油拌好，再加盐和调料，这样油包菜，馅就不会出汤。

12. 不宜先切菜再冲洗：在洗切青菜时，若将菜切了再冲洗，大量维生素就会流失到水中。

13. 铝铁炊具不宜混合：铝制品比铁制品软，如炒菜的锅是铁的，铲子是铝的，较软的铝铲就会很快磨损而进入炒菜中，人食下过多的铝，对身体是很不利的。



果汁白菜心

原材料

嫩白菜心500克、黄瓜20克、胡萝卜1根

调味料

盐3克、柠檬汁20毫升、白糖15克

制作过程

- ① 将白菜心洗净切丝，黄瓜洗净切丝，胡萝卜去皮切丝。
- ② 将所有原材料放入碗中，调入盐腌渍15分钟。
- ③ 沥去水分，加入柠檬汁、白糖，拌匀即可食用。

【营养功效】

白菜含有丰富的粗纤维，能起到润肠、促进排毒的作用。白菜中含有丰富的维生素C、维生素E，多吃白菜可以起到很好的护肤和养颜效果。

【适宜人群】

此菜一般人均可食用，尤其适合爱美的青年女性。

【食用禁忌】

大白菜性偏寒凉，胃寒腹痛、大便溏泻及寒痢者不可多食。



菠菜粉丝

原材料

菠菜100克、粉丝50克、胡萝卜1个、熟芝麻5克

调味料

蒜蓉、盐、味精各3克、姜末5克、生抽、醋各5毫升、红油10毫升

制作过程

- ① 粉丝泡软洗净，胡萝卜洗净切丝，菠菜洗净备用。
- ② 锅中放水烧沸，放入粉丝、胡萝卜、菠菜，汆烫至熟，捞出，沥干水分，装盘，撒上少许芝麻。

③ 锅内放油烧热，将所有调料炒香后与菠菜拌匀。

【营养功效】

菠菜中含有大量的β胡萝卜素，也是维生素B₁、叶酸、铁和钾的极佳来源。此菜有补铁补血的功效。

【适宜人群】

一般人均可食用，尤其适合孕妇妇女。

【食用禁忌】

菠菜不宜与鳝鱼、韭菜、黄瓜同食。



西芹山药木瓜

原材料

西芹300克、山药100克、
木瓜200克

调味料

盐3克、味精1克

制作过程

- ① 西芹洗净，切成小段；木瓜去皮，去籽，切成块；山药去皮，切块。
- ② 锅置火上，加水烧开，下入西芹段、山药稍焯后捞出沥水。
- ③ 锅上火，加油烧热，下入所有原料一起炒熟后，

再加盐、味精炒至入味即可。

【营养功效】

山药含有丰富的营养成分和特殊的药物成分，具有滋阴补肾、健脾补肾、补血益气、止血利湿、增进新陈代谢等功效。

【适宜人群】

此菜一般人均可食用，尤其适合孕妇。

【食用禁忌】

湿盛中满或有实邪、积滞者忌食山药。



韭菜花烧猪血

原材料

韭菜花100克、猪血150克

调味料

姜1块、红椒1个、蒜10克、
油15毫升、辣椒酱30克、
豆瓣酱20克、盐3克、味精2克、鸡精2克、上汤200毫升

制作过程

- ① 猪血切块，韭菜花切段，姜切片，蒜去皮切片，红椒切块。
- ② 锅中水烧开，放入猪血焯烫，捞出沥水。

③ 油烧热，爆香蒜、姜、红椒，加入猪血，上汤及调味料煮入味，再加入韭菜花即可。

【营养功效】

猪血中含铁量较高，而且容易被人体吸收利用，可以防治缺铁性贫血。

【适宜人群】

此菜特别适合需要补血的孕妇食用。

【食用禁忌】

猪血不宜与黄豆同吃，否则会引起消化不良。



油焖冬瓜

蒜蓉丝瓜

原材料

冬瓜300克、青辣椒20克、
红辣椒20克

调味料

葱10克、姜10克、盐3克、
酱油3毫升、味精2克、鸡
精2克

制作过程

- ①冬瓜去皮、去籽，洗净，切三角形厚块，面上划十字花刀。
- ②将切好的冬瓜入沸水中稍烫，捞出，沥干水分。
- ③起锅上油，下入冬瓜焖

10分钟，加入所有材料炒匀即可。

【营养功效】

冬瓜有良好的美容养颜、清热解暑功效。因其利尿，且含钠极少，所以是慢性肾炎水肿、营养不良性水肿、孕妇水肿的消肿佳品。

【适宜人群】

一般人均可食用，尤其适合青年女性。

【食用禁忌】

久病的人与阴虚火旺者应少食冬瓜。

原材料

丝瓜300克、大蒜20克

调味料

盐3克、味精3克、生抽少许

制作过程

- ①丝瓜去皮后洗净，切成块状，排入盘中。
- ②大蒜去皮，剁成蓉，下油锅中爆香，再加所有调味料炒匀；取出，浇淋于丝瓜排上。
- ③再将丝瓜入锅中蒸5分钟即可。

【营养功效】

丝瓜中含防止皮肤老化的维生素B₁、增白皮肤的维生素C等成分，能保护皮肤，消除斑块，使皮肤洁白、细嫩。丝瓜汁还有清洁护肤、美容的功效。对于治疗皮肤色素沉着可起到一定作用。故此菜有杀菌消炎、美容护肤的功效。

【适宜人群】

此菜一般人均可食用，尤其适合青少年。



草菇丝排

原材料

嫩丝瓜2条、鲜草菇25克、
红椒20克、咸蛋白20克

调味料

盐3克、味精5克、胡椒粉
5克、植物油5克、生粉3
克、香油3克

制作过程

- ① 丝瓜切成条状。
- ② 鲜草菇切成块状，咸蛋白切成条状，红椒切成条状。
- ③ 锅中放植物油，烧热，加入丝瓜、草菇、红椒条、

蛋白，炒1分钟，放盐、味精、胡椒粉，炒1分钟后用生粉勾芡，出锅盛盘，淋入香油。

【营养功效】

丝瓜性味甘平，有清暑凉血、解毒通便、祛风化痰、润肤美容、通经络、行血脉、下乳汁等功效。丝瓜络有清热、化痰、通络的功效。

【适宜人群】

此菜一般人均可食用，尤其适合青年女性。



橙子藕片

原材料

藕300克、橙子1个

调味料

橙汁20克

制作过程

- ① 莲藕去皮后切成薄片，橙子洗净，切成片。
- ② 锅中加水烧沸，下入藕片煮熟后，捞出。
- ③ 将莲藕与橙片在锅中拌匀，再加入橙汁即可。

【营养功效】

橙子中含有丰富的果胶、蛋白质、钙、磷、铁及维生素

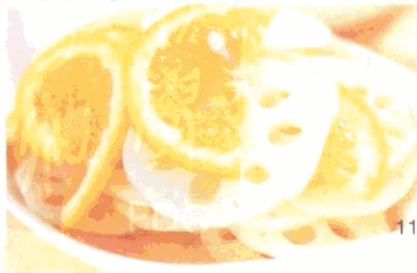
B₁、维生素B₂、维生素C等多种营养成分。中医认为，橙子有生津止渴、舒肝理气、通乳、消食开胃等功效，有很好的补益作用。此菜有增加皮肤弹性、减少皱纹产生的作用。

【适宜人群】

一般人均可食用，尤其适合青年女性。

【食用禁忌】

饭前或空腹时不宜食用橙子，否则橙子所含有机酸会刺激胃黏膜，对胃不利。



芥菜青豆

鲜桃炒山药

原材料

芥菜100克、青豆200克、
红椒1个

调味料

芥末油10毫升、香油20毫
升、盐3克、味精2克

制作过程

- ① 芥菜择洗干净，过沸水后切成末；红椒去蒂、籽，切粒。
- ② 青豆择洗干净，放入沸水中煮熟，捞出装入盘中。
- ③ 将芥菜末放入青豆中，调入芥末油、香油、盐、

味精拌匀，撒上红辣椒粒即可食用。

【营养功效】

芥菜和青豆都是高蛋白营养佳品，二者同食有健身美颜、丰胸乌发的特殊功效。

【适宜人群】

一般人均可食用，尤其适合青年女性。

【食用禁忌】

芥菜不宜生吃，同时也不能食之过量。

原材料

五指鲜桃2个、鲜山药500克

调味料

盐3克、糖10克、鲜奶25毫升、生粉少许

制作过程

- ① 将鲜桃、鲜山药分别洗净切片。
- ② 锅中注适量水烧开，放入切好的原材料焯烫，捞出，入油锅中翻炒。
- ③ 调入调味料炒匀，勾芡出锅即可。

【营养功效】

此菜维生素、矿物质和微量元素含量丰富，有调养身体、增强抵抗力、排毒养颜的功效。

【适宜人群】

此菜一般人均可食用，尤其适合青年女性朋友食用。

【食用禁忌】

山药与甘遂不要一同食用，也不可与碱性药物同服。



木耳炒口蘑



原材料

木耳200克、口蘑200克



调味料

盐3克、味精3克

制作过程

- ① 木耳泡发，洗净；口蘑洗净切厚片。
- ② 锅中放油，下入木耳、口蘑、调味料炒入味即可。

【营养功效】

口蘑是一种较好的减肥美容食品。它所含的大量植物纤维，具有防止便秘，促进排毒、预防糖尿病及

大肠癌、降低胆固醇含量的作用。而且它又属于低热量食品，可以防止发胖。

【适宜人群】

一般人均可食用，尤其适合中老年人。

【食用禁忌】

市场上有泡在液体中的袋装口蘑，食用前一定要多漂洗几遍，以去掉某些化学物质。



原材料

竹荪50克、椿菜100克



调味料

姜5克、葱5克、蒜6克、味精3克、鸡精5克、盐3克、高汤适量

制作过程

- ① 椿菜切去大叶部，留梗；竹荪用高汤煨软。
- ② 椿菜入水中煮熟，将竹荪穿入椿菜。
- ③ 起锅上油，爆香姜、葱、蒜，调入味精、鸡精、盐，加入高汤，做成茨汁，浇

淋在竹荪上即可。

【营养功效】

竹荪营养丰富，香味浓郁，滋味鲜美。自古就列为“草八珍”之一。竹荪的有效成分可补充人体必需的营养物质，提高机体的免疫抗病能力。竹荪味极甘，有大补之功。中医认为，竹荪具有健脾益胃的作用，对脾胃消化功能有很大裨益，特别是具有养颜美容的作用。



油菜豆腐

原材料

油菜200克、鸡胸肉100克、豆腐200克

调味料

葱15克、蒜10克、黑豆少许、盐3克、酒8毫升、生粉15克、金银花5克、甘草2片

制作过程

- ①将黑豆、金银花、甘草以3碗水煎煮成1碗，鸡肉、油菜与豆腐均切丁，葱、蒜切粒。
- ②将鸡肉用酒、盐和生粉

均匀拌腌20分钟，再入热油锅中滑熟，捞出沥去油分。

- ③将葱、蒜粒爆香，加入油菜与药汁煮开后，用生粉勾芡，倒入豆腐与鸡丁煮2分钟即可。

【营养功效】

油菜对抵御皮肤过度角质化大有裨益，爱美人士多摄入油菜可促进血液循环，散血消肿。

【适宜人群】

一般人均可食用，尤其适合青年女性。

花生蒸猪蹄

原材料

猪蹄500克、花生100克

调味料

红椒10克、盐3克、酱油5克

制作过程

- ①猪蹄褪毛后砍成段，花生洗净，红椒切片。
- ②将猪蹄入油锅中炸至金黄色后捞出，盛入碗内，加入花生米、用酱油、盐、红椒拌匀。
- ③再上笼蒸1个小时至猪蹄肉烂骨离即可。

【营养功效】

花生味甘、平，入脾、肺经。花生中的维生素K有止血作用。花生红衣的止血作用比花生肉高出50倍。对多种出血性疾病都有良好的止血功效。花生含有维生素E和一样多的锌，能增强记忆，抗老化，延缓脑功能衰退，滋润皮肤。

【适宜人群】

此菜一般人均可食用，尤其适合学龄儿童。



当归猪心

原材料

猪心1个、当归15克

调味料

姜5克、盐3克、味精2克、
生抽7毫升、蚝油6克、青
椒20克、红椒3克

制作过程

- ① 猪心洗净淤血，切成片，青、红椒洗净切成片，当归泡发，姜洗净切片。
- ② 将猪心、青红椒片下入沸水中焯熟后捞出。
- ③ 锅中加油烧热，下入猪心、辣椒片、当归、姜片

一起炒匀，再加入调味料炒好即可。

【如何选购新鲜猪心】

新鲜猪心为红或淡红色，脂肪为乳白色或微红色，组织结实有弹性，气味正常，可购买食用。变质的猪心，为红褐色，脂肪微绿色，组织松散无弹性，有异味，有些猪心的上部有结节、肿块，颜色不正，有斑点或心外表有绒毛样包膜粘连，这些都不能食用。



胡萝卜炒猪肝

原材料

胡萝卜100克、猪肝150克、
青椒20克

调味料

生姜5克、盐3克、味精4克

【营养功效】

胡萝卜营养丰富，含较多的胡萝卜素、糖、钙等营养物质；猪肝含有维生素C与微量元素硒。此菜胡萝卜与猪肝同炒能补肝养血，益目。

【食用禁忌】

胡萝卜不要过量食用，大量摄入会令皮肤的色素产生变化，变成橙黄色。

制作过程

- ① 猪肝洗净切片，胡萝卜切成菱形片，青椒切片。
- ② 将猪肝片、胡萝卜片、青椒片一起下入沸水中，稍焯后捞出。
- ③ 锅中加油烧热，下入猪肝和备好的材料一起炒匀后，加入调味料炒至入味即可。

