

《天天饮食》系列丛书

CCTV1 金牌栏目



倾情奉献



大师教做家常菜，

窍门一点就明白！

大师 教做养生菜

春季养生菜 夏季养生菜 秋季养生菜 冬季养生菜

《天天饮食》栏目组丛书编委会 主编



青岛出版社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE

《天天饮食》系列丛书

CCTV1

金牌栏目



倾情奉献

大师 教做养生菜

《天天饮食》栏目组丛书编委会 主编

青岛出版社

图书在版编目(CIP)数据

大师教做养生菜/《天天饮食》栏目组丛书编委会主编.

-青岛:青岛出版社,2009.1

(《天天饮食》系列丛书)

ISBN 978-7-5436-5136-4

I.大… II.天… III.菜谱-中国 IV.TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第209890号



书 名 大师教做养生菜

主 编 《天天饮食》栏目组丛书编委会

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

组稿编辑 张化新

责任编辑 周鸿媛

特约编辑 贺 林 杨子涵 石艳芳

图片摄影 刘志刚 刘 计

协助拍摄 大浪淘沙时尚酒店(行政总厨:高杰)

设计制作  悦然生活美食文化工作室

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 2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷

开 本 16开(710毫米×1000毫米)

印 张 12

定 价 25.00元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售出后如有发现印装质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。电话:0532-80998826)

本书建议陈列类别:生活类 美食类



健康常伴 养生菜

中国有句老话儿，“民以食为天”。可见食物在人们生活中的重要地位。当人们度过了吃饭只为果腹充饥的时期后，对“吃饭”又有了更高的追求——既要美味，更要保健、养生。

养生菜，顾名思义，菜品在保证其本色本味的同时，还具有一定的保健、养生功效，让食者既饱了口福，又保了健康。

我国传统医学素有“医食同源”之说，《黄帝内经》中有“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”的说法，可见食物对养生、健体的作用。春生、夏长、秋收、冬藏，四季轮回，人体的物质与能量随季节的不同而此消彼长。因此，应根据季节的不同，选食不同的食材。

我们《天天饮食》栏目组自2007年10月推出“大师菜”系列节目以来，每期节目都是与烹饪大师们磋商再三才推出的，每一道菜品都经过精心选择，都是与季节相符的养生菜。我们把为观众献上健康、营养、美味的菜品作为制作节目的首要目标，以不辜负广大热心观众对我们的喜爱与信任。

补心养血的莲藕，补中益气的胡萝卜，补虚健脾的甘薯，补气益心的山药……每道菜都取材于这些在日常生活中普通得不能再普通的食材。如何将它们合理搭配以发挥更大的养生功效，如何把它们制作成更加美味的菜肴，让我们一起来看看烹饪大师们的“绝活”吧。这本《大师教做养生菜》集结、收录了李铁刚、屈浩、焦明耀、白常继等多位烹饪大师拿手菜肴的制作方法，从养生保健的角度来告诉你，哪些菜品能补气养血，哪些菜品可睡眠安神……再用浅显易懂的方法，教您在自家的厨房、利用简单器具，快速变身养生专家。做法简单、材料易找的时令养生菜，让您和家人餐桌上的菜肴变得更丰富、更健康。试试看，您会发现健康是可以“吃”出来的，这一点儿也不难做到！

吃出健康，吃出美味的春夏秋冬，每一季都有适合您的养生菜。赶快来试试吧！

《天天饮食》栏目组

《天天饮食》栏目组工作人员





《天天饮食》主创人员

总制片人 冯存礼

执行主编 张长武

主持人 董浩

编导 孙山 奚伟 赵煦

烹饪顾问 李铁钢

摄像 邸爱兵 李啸尉

责编 刘宇

制片 赵春玲

统筹 孙娟

监制 冯存礼 韩军

目录

CONTENTS

CCTV



春季养生菜

【鸡肉】

棒棒鸡丝	12
天麻手撕鸡	14
碎炒鸡米	16
韩式照烧鸡柳	18
翡翠鸡肉丸	22
桂圆炖鸡翅	22

【彩椒】

清爽大拌菜	24
-------	----

【菠菜】

翡翠水晶饺	26
菠菜双柳	28
皮蛋炒菠菜	35
菠菜拌扇贝	36
金针菇拌菠菜	36
菠菜麻油拌粉丝	37
凉拌菠菜	37

【苹果】

苹果滑炖鸡	30
苹果炒肉片	53
苹果炖草鱼	54
苹果汁	54

【鸡肝】

鸡肝炒胡萝卜	32
--------	----

凉拌鸡肝	33
------	----

番茄鸡肝	33
------	----

【动物血】

猪血炒青蒜	34
-------	----

香菜炒鸭血	34
-------	----

【韭菜】

韭菜炒豆腐干	38
--------	----

韭香海蜇	39
------	----

韭菜煮蛤蜊肉	39
--------	----

韭菜炒羊肝	40
-------	----

核桃仁炒韭菜	40
--------	----

【白菜】

白菜猪肉炖粉条	41
---------	----

白菜软炒虾	41
-------	----

【香椿】

香椿拌豆腐	42
-------	----

香椿炒鸡蛋	42
-------	----

【豆芽】

凉拌豆芽金针菇	43
---------	----

银耳拌豆芽	43
-------	----

【芹菜】

花生仁拌芹菜	44
--------	----

虾仁炒芹菜	44
-------	----

红油芹菠菜	45
-------	----

西芹炒排骨	45
-------	----

【胡萝卜】

胡萝卜粥	46
------	----

麻辣三丝	46
------	----

胡萝卜炒猪肝	47
--------	----

胡萝卜烧牛肉	47
--------	----

【大蒜】

四川泡大蒜	48
-------	----

金蒜鸡翅	48
------	----

蒜炒空心菜	49
-------	----

大蒜大米粥	49
-------	----

【荞麦、燕麦】

荞麦菜卷	50
------	----

燕麦五香饼	51
-------	----

南瓜燕麦粥	51
-------	----

【枸杞】

枸杞肉丝	52
------	----

银耳枸杞汤	52
-------	----

春季养生小知识	55
---------	----

春季饮食调养分三步走	55
------------	----

春季养生宜吃的食物	56
-----------	----



夏季养生菜

【荷叶】

醒脑排骨汤	58
-------	----

【鸭肉】

双皮老鸭汤	60
-------	----

爽口鸭条	62
------	----

啤酒鸭	88
-----	----

【鳝鱼】

鳝鱼拌面	64
------	----

【苦瓜】

鲜虾煮三瓜	66
-------	----



豉椒凉瓜炒鸡球	68
苦瓜炒猪肝	89
【冬瓜】	
雪耳水晶绿豆爽	70
清火老鸭汤	72
冬瓜莲子燕	78
冬瓜炒蒜薹	91
草鱼冬瓜汤	91
【丝瓜】	
丝瓜鲢鱼滋补汤	74
三菇烩丝瓜	76
甜椒炒丝瓜	92
丝瓜炒鸡蛋	92
【番茄】	
家常番茄蛋	80
番茄炒鸡蛋	93
番茄烧豆腐	93
【黄鱼】	
荷香黄鱼羹	82
【豆腐】	
豆腐蟹	84
【兔肉】	
葱爆兔肉	86
红烧兔肉	87
陈皮炒兔肉	87
【黄瓜】	
黄花菜拌黄瓜	90
花生酱拌黄瓜	90
【大蒜】	
蒜香土豆泥	94
大蒜烧茄子	94
【西瓜】	
凉拌西瓜皮	95

煎西瓜豆沙饼	95
【小米】	
小米发糕	96
山药小米粥	96
【莲子】	
薏米莲子百合粥	97
莲子鸡丁	98
莲子糯米粥	98
夏季健康好饮食	99
夏季喝绿豆汤解暑有讲究	99
夏季养生宜吃的食物	100



【百合】	
百合猪肚	102
百合炒鸡蛋	136
卷心菜炒百合	136
【猪蹄】	
补气猪手汤	104
花生蹄花汤	128
【鸡蛋】	
金银蛋炒黄鱼松	106
农家水蛋鱼	108
酸辣蛋花汤	134
煎蛤仁蛋饼	134

肉末蛋羹	135
韭黄炒鸡蛋	135
【南瓜】	
南瓜卤肉	110
草菇蒸滑鸡	112
南瓜鸡丁	129
【莴笋】	
椒油青笋丝	114
【山药】	
山药烩滑鸡	116
大葱板栗烧山药	118
清蒸山药鸭	143
红豆山药盒	143
百合拌山药	144
山药羊肉汤	144
【梨】	
赛香瓜	120
清润雪梨鸡片	122
【莲藕】	
藕粉水果羹	124
黄金焗莲藕	126
炆藕片	132
藕拌黄花菜	132
椒油藕片	133
鲜奶藕糊	133
【猪肺】	
薏仁猪肺粥	129
【菜花】	
香菇菜花	130
海米烧菜花	131
猪肝炒菜花	131
【黑木耳、银耳】	
黑木耳炒黄花菜	137



凉拌银耳..... 138

芙蓉银耳..... 138

【红枣】

黑豆红枣粥..... 139

开口笑..... 139

【芝麻】

芝麻鱼条..... 140

【大米】

落花生粥..... 141

豌豆大米粥..... 141

芋头大米粥..... 142

当归粥..... 142

秋季的健康饮食..... 145

秋季进补有“四忌”..... 145

秋季养生宜吃的食物..... 146



【牛肉】

港式小炒牛肉..... 148

韩式烤肉..... 150

金橘炖牛腩..... 152

洋葱牛肉丝..... 176

【牛尾】

养生牛尾煲..... 154

【羊肉】

生姜羊肉汤..... 156

宫保羊肉..... 158

【人参】

参鸡汤..... 160

人参红枣炒虾条..... 162

【虾】

虾干焖烤麸..... 164

虾米粥..... 179

番茄炖虾..... 179

水晶虾仁..... 180

虾干拌西芹..... 180

【萝卜】

鲫鱼萝卜丝汤..... 166

红烧象牙白..... 168

萝卜炖羊肉..... 177

白萝卜炒肉丝..... 178

萝卜片炒猪肝..... 178

【竹笋】

竹笋炖土鸡..... 170

干煸鲜笋..... 182

春笋兔肉..... 182

【糯米】

芝麻凉糕..... 172

姜葱糯米粥..... 188

糯米丸子..... 188

【猪肉】

葱爆肉丝..... 174

山楂肉丁..... 174

肉丝烧金针..... 175

芦笋瘦肉汤..... 175

【油菜】

虾仁油菜..... 181

扒双菜..... 181

【辣椒】

煎酿虎皮椒..... 183

辣椒黄豆烧肉..... 183

【海带】

清炒海带..... 184

炸熘海带..... 184

海带香鸡粥..... 185

【海蜇】

蒜泥海蜇萝卜丝..... 185

【红薯】

红薯蒸饭..... 186

【芋头】

芋头烧排骨..... 187

豆沙香芋丸..... 187

【栗子】

板栗牛肉..... 189

牛奶栗子粥..... 189

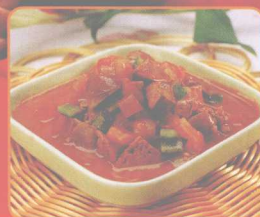
冬季养生小知识..... 190

冬季养生宜吃的食物..... 190



大师 教做

春季 养生菜



CCTV1



棒棒鸡丝

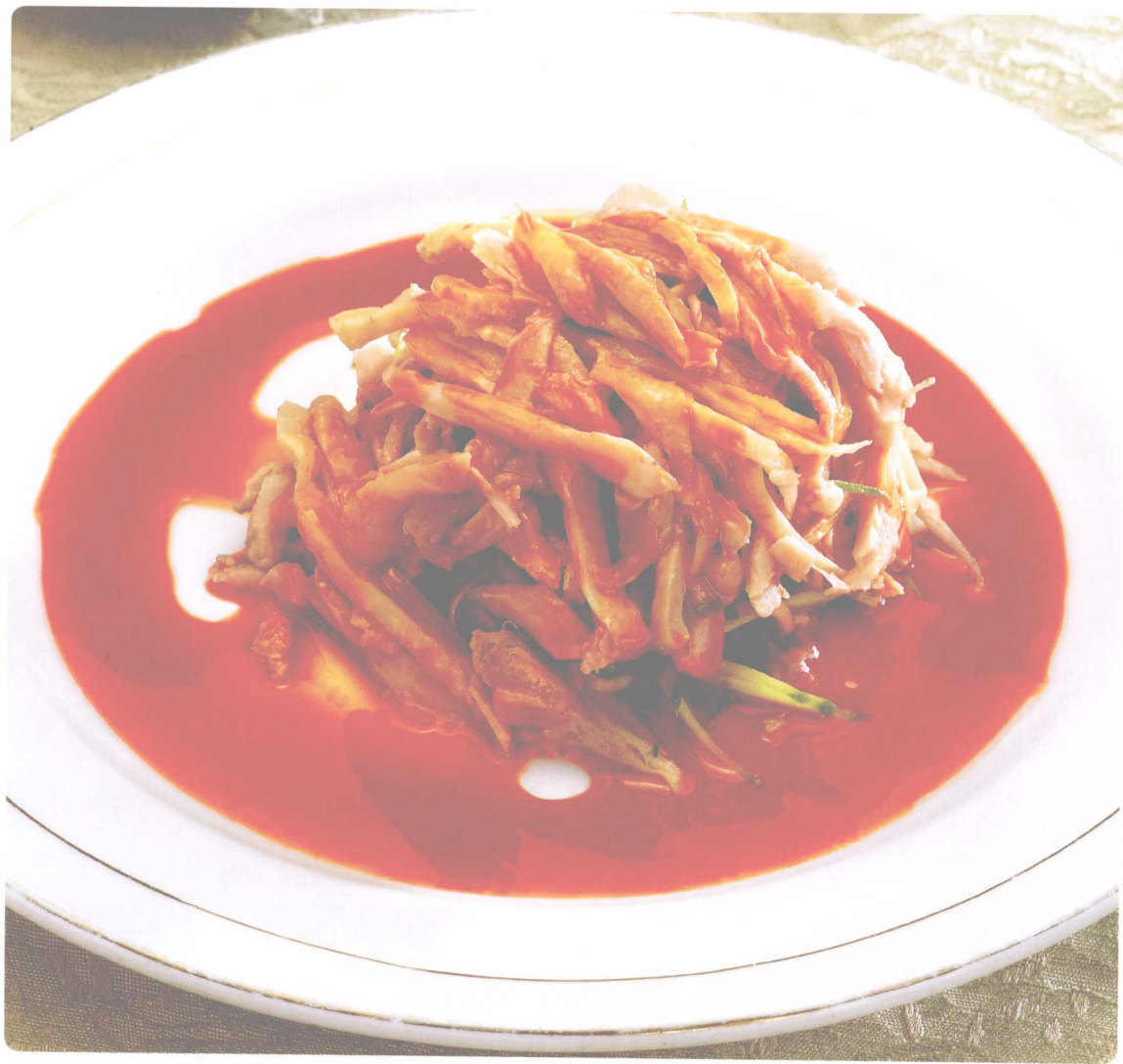
春季养生明星食材：鸡肉

菜肴特点 口味香辣，爽口开胃。



出场大师

屈浩
中国烹饪大师
国际大赛评委

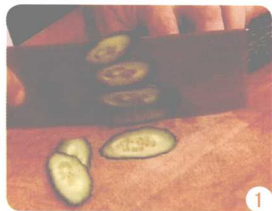


原料 鸡腿肉、黄瓜

调料 葱段、姜片、料酒、花椒、麻酱、辣椒油、辣椒面、花椒面、盐、白糖、味精、酱油

做法

1. 鸡腿肉洗净；黄瓜洗净，去蒂，切丝。
2. 锅置火上，放入适量清水，放入鸡腿肉、葱段、姜片、料酒、花椒，大火烧开后，转小火煮至鸡腿肉熟透，熄火，在原汤中晾凉后，捞出，将肉拍松，撕去鸡皮，鸡肉用手撕成丝。
3. 取小碗，加入麻酱，用辣椒油调稀，放入辣椒面、花椒面、盐、白糖、味精、酱油，搅拌均匀，制成调味汁。
4. 取盘，在盘底铺上黄瓜丝，上面放上鸡丝，淋上调味汁，拌匀后即可食用。



制作要点

1. 鸡腿肉放在水中煮开后，要用竹签扎一扎。特别是靠近骨头的部分常有淤血，不容易煮透，在上面扎孔后可使鸡肉更易熟透，且成熟度均匀。
2. 鸡腿肉煮好后不要马上捞出来，要浸泡在原汤中自然晾凉后再取出来。
3. 调味汁中各种调料的用量比例可根据自己喜好的口味酌情增减。
4. 调味汁要在食用前再淋入，因为黄瓜遇盐会出汤，影响菜肴的口感。

窍门一点就明白

制做这道菜有3个关键点：

- 一煮。将鸡腿肉煮熟后放在原汤中晾凉。
- 二敲。将鸡腿肉敲打拍松后撕成丝。
- 三浇汁。吃的时候再浇汁，拌匀后食用。

饮食养生堂

1. 中医认为，母鸡肉有益气养血、安胎定志的功效，用于辅助治疗胎动不安和预防流产有一定的疗效；而公鸡肉味甘性温，有补虚调中、下气拔毒、通二便的功效，适用于黄疸、便秘等症。
2. 春天的暖风易引起体内郁热而生肝火，或致体内津液外泄，可适量吃些清解内热、滋养肝脏的食物，如鸡肉、荠菜、蕹菜、茄子、蘑菇等。这类食物性凉味甘，可清解内热、润肝明目。
3. 依据中医理论，阳春三月应忌吃羊肉、狗肉、鹌鹑、炒瓜子及辛辣物等。



天麻手撕鸡

春季养生明星食材：鸡肉

菜肴特点 鸡肉中吸收了天麻的营养，味道香醇，鲜嫩可口。



出场大师

刘浩翔
高级烹饪技师
北京名厨



原料 净仔鸡、天麻

调料 葱段、香葱末、姜片、黄姜粉、花椒、高汤粉、葱油、花椒油、味精、鸡粉、胡椒粉、盐、白糖

做法

1. 仔鸡洗净，放入沸水中氽去血水，捞出。锅中换适量清水，放入葱段、姜片、黄姜粉、花椒、高汤粉、天麻，烧开。
2. 烧开的锅中再放入氽好的仔鸡，不盖锅盖，煮20分钟，熄火，盖上锅盖，浸泡4小时，取出，拆下鸡脯肉，撕成小块，装盘。
3. 取小碗，加葱油、花椒油、味精、鸡粉、胡椒粉、盐、白糖、香葱末搅匀，制成葱油汁，淋在鸡脯肉上，拌匀即可。



制作要点

1. 原料要选三黄仔鸡，最好是公鸡，因为其肉丝长。
2. 煮仔鸡的时候要加入花椒，可以去除鸡的腥味。
3. 仔鸡不加锅盖煮20分钟后，要先熄火，在汤中浸泡4小时，使天麻的味道和药效能被鸡肉充分吸收。

窍门一点就明白

1. 拆下鸡脯肉后的仔鸡可以用来烹调“鸡腿炖蘑菇”或“白菜鸡架汤”等菜肴。
2. 葱油的用途非常广，很多荤、素食材都可以用它来调味或蘸食。
3. 烹调此菜可以用高汤代替高汤粉。

饮食养生堂

1. 现在许多人崇尚吃土鸡，认为其营养价值高，其实土鸡和肉鸡在营养构成上没有实质性的差异，只是土鸡肉中抗生素类药物残留相对较少，从这点来说，吃土鸡对健康更为有利。
2. 春季饮食以平补为原则，重在养肝补脾。若肝功能受损则会导致周身气血运行紊乱，使其他脏腑器官受干扰而致病；又因酸味入肝，为肝的本味，所以春季不宜多吃酸。若亢奋的肝脏再摄入过量的酸味，容易造成肝气过旺，势必伤及脾脏。
3. 新鲜水果虽有清热、生津解渴的作用，但大多味酸，因而不宜在春天多食。春季宜吃些味甘的食物，如香蕉、甘蔗或柿饼之类。



碎炒鸡米

春季养生明星食材：鸡肉

菜肴特点 菜色美观，口味多样，可品尝到鲜嫩的鸡肉，脆爽的藕丁，香辣的杭椒，鲜美的香菇。



出场大师

李铁刚

高级烹饪技师

《天天饮食》厨艺指导

