

效补养食疗系列 — Heshibuyical —

合时补益菜

高伟民 编著

四季飘香 调脏补益

46道新鲜美味的家常菜肴



随时调理
健康百分百

羊城晚报出版社

图书在版编目(CIP)数据

合时补益菜/高伟民编著. —广州: 羊城晚报出版社, 2005. 10

ISBN 7-80651-423-6

I. 合… II. 高… III. 保健-菜谱 IV. TS972. 161

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第080959号

责任编辑 黄捷生 刘小芬 吴伯衡

责任技编 汤卓英

策 划 阿 光

封面设计 刘 文

摄 影 Raymond (香港专业摄影师)

合时补益菜

HE SHI BU YI CAI

出版发行/ 羊城晚报出版社(广州市东风东路733号 邮编: 510085)

发行部电话: (020) 87776211转3824

经 销/ 广东新华发行集团

印 刷/ 广东省中山新华商务印刷有限公司

地 址/ 广东省中山市火炬开发区逸仙大道 (邮编: 528437)

规 格/ 787毫米×1092毫米 1/16 印张 6 字数 30千

版 次/ 2005年10月第1版 2005年10月第1次印刷

书 号/ ISBN 7-80651-423-6/TS. 28

定 价/ 18.00元

版权所有 违者必究

(如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

最有效补养食疗系列

合时补益菜

高伟民 编著



羊城晚报出版社

QIAN 前言 YAN

物质匮乏的年代，人们对饮食的要求只限于裹腹。而在日益追求生活质量的今天，饮食生活是人们生活中的一项重要内容，既有对口味的挑剔，又有对营养的特殊要求，不同的季节，不同的体质，要求也不一样。

《合时补益菜》针对现代人对饮食的特别要求，精选了几十款补益强身的菜谱，以供居家餐桌之需。色、香、味俱全的精美制作，加上对现代人营养的满足，相信按本书菜式烹调，将带给您视觉、味觉和营养的全方位享受。



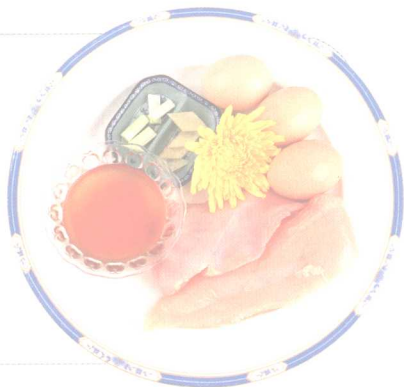
MU 目 录 LU

菊花炒鸡片·····	4	黄豆猴头菇焖鸡肉·····	26
剁椒蒸鱼鳔·····	6	猴头菇焖鸡肉·····	28
杜仲炒腰花·····	8	白果炒鸡丁·····	30
木耳烧羊肉·····	10	银耳烧豆腐·····	32
麻辣羊肉·····	12	清炒苦瓜·····	34
炒双丝·····	14	麻油茼蒿菜·····	36
醋烧牛肚·····	16	韭菜炒鲜虾·····	38
酸菜蒸肉饼·····	18	黑木耳炒黄花菜·····	40
虾仁韭黄炒蛋·····	20	炒双菇·····	42
竹笋烧鸡条·····	22	百合炒牡蛎肉·····	44
青蒜鲜蘑炒鸡杂·····	24	鸡翅火腿烧甲鱼·····	46
青椒炒鳝片·····	48	肉桂炒腰花·····	72
柏子仁芹菜烩鱼片·····	50	木耳烩草鱼·····	74
天麻口蘑蒸鱼头·····	51	木耳黄瓜炆腰花·····	76
肉苁蓉蒸鲫鱼·····	54	辣椒焖豆腐·····	78
大蒜炒鳝鱼片·····	56	天麻芎芩蒸鲤鱼·····	80
姜丝炒章鱼·····	58	木耳烧香肠·····	82
姜菇二冬蒸鲤鱼·····	60	韭菜炒青虾·····	84
黄精烧鲜鱼·····	62	黄酒炒鸡肠·····	86
合欢花蒸猪肝·····	64	豆豉煨猪心·····	88
参芪烧鲤鱼·····	66	笋菇炒猪心·····	90
参归烧腰子·····	68	青蒜木耳炒肚片·····	92
笋菇烧里脊·····	70	韭菜木耳炒猪肝·····	94

菊花炒鸡片

原料

鸡肉	750克
野菊花瓣	60克
鸡蛋	3个
葱	适量
姜	适量
料酒	适量



做法

① 鸡肉洗净切成薄片；葱洗净切丝；姜洗净切片；花瓣洗净，鸡蛋取蛋清；将鸡片放入碗内，加入鸡蛋清和味料拌匀。



② 锅中放入足量猪油，油烧至五成热，放入鸡片，搅散、略炸，捞出，沥尽油。另起油锅，再放入鸡片，爆香姜、葱。



③ 烹入料酒，倒入用盐、白糖、味精、胡椒粉、香油兑好的汁，将出锅时投入花瓣，迅速炒匀即可。



JU HUA CHAO JI PIAN



功 效

平肝清热。适用于肝阳上亢证。主要表现为眩晕、耳鸣、头胀痛、面红、急躁易怒、失眠、多梦、口苦等症。



剁椒蒸鱼鳔

原料

鱼鳔	300克
红椒	1只
野山椒	20克
辣椒酱	10克
姜米	5克
葱	1条



做法

① 鱼鳔放气、洗净；红椒洗净切碎；野山椒洗净切碎；葱洗净切花。



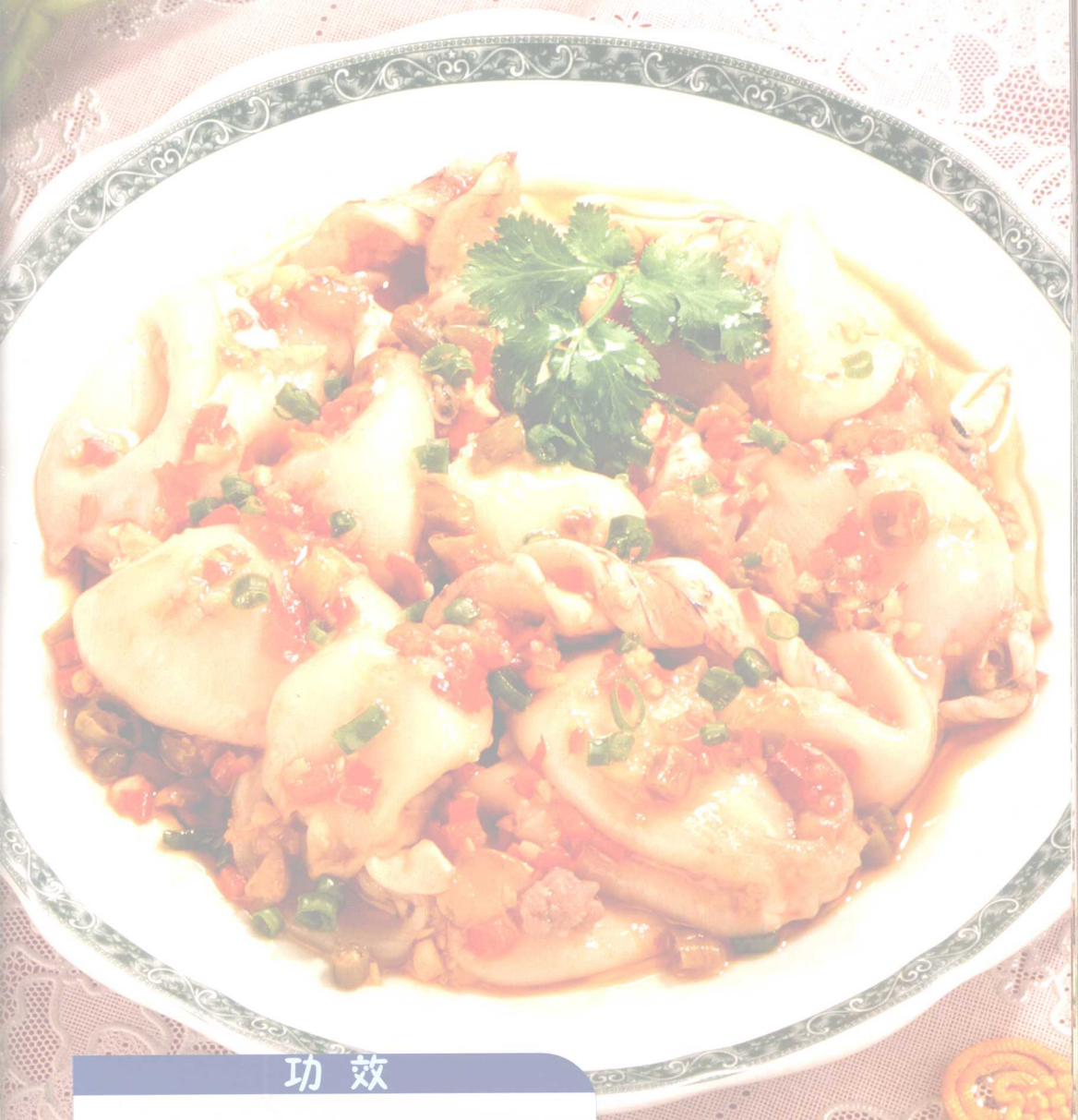
② 用生粉、酱油将以上材料腌好，放入碟中摆好。



③ 烧沸水，放上鱼鳔隔水蒸3~4分钟，撒上葱花即可。



DUD JIAO ZHENG YU BIAO



功效

补益强身，胃病患者不宜食用。

杜仲炒腰花

原料

炙杜仲	12克
猪腰子	250克
葱段	适量
姜片	适量
蒜	适量
料酒	适量
花椒	适量



做法

① 猪腰切开挑去臊腺，洗净切腰花；杜仲煎煮成药液50毫升；取一半药液，加料酒、豆粉、食盐、白糖、酱油、醋拌入腰花内。



② 锅置武火上热，倒入猪油、菜油，烧至八成熟时，放入花椒，投入腰花、葱、姜、蒜，快速炒散。



③ 放入味精，翻炒即成。



DU ZHONG CHAO YAO HUA



功效

补肝肾，强筋骨。适用于肾虚腰痛，脚膝酸痛，步履不稳，高血压等症。

木耳烧羊肉

原料

羊瘦肉	500克
水发木耳	25克
料酒	适量



做法

① 羊肉洗净，切成块，放入沸水锅内焯一下，捞出，洗去膻味；把水发木耳摘去老蒂，洗净。



② 炒锅置于旺火上，将羊肉倒入锅内煸炒至熟透时，烹入料酒再炒，并加入酱油、精盐、白糖、清水，加盖焖15分钟。



③ 放入木耳合炒，炒至木耳入味，撒入胡椒粉，推匀调味，即可供食用。



MU ER SHAO YANG ROU



功效

补益强身。适用于久病体弱、虚劳消瘦、胃蒸眩晕及虚寒呕吐、产后受寒腹痛或寒疝腹痛等症。

麻辣羊肉

原料

精羊肉	200克
姜丝	10克
葱段	10克
辣椒	1个
黄酒	适量
花椒	适量



做法

① 羊肉洗净切丝；辣椒洗净去蒂切丝。



② 素油放锅中烧热，加花椒、辣椒炸焦后捞出再放入精羊肉丝、姜丝、葱头煸炒后，加盐、味精、醋、黄酒。



③ 炒熟透收汁调味即成。



MA LA YANG ROU



功效

补虚益气，温中暖下。适用于阳痿。症见阳事不举，面色苍白，神疲乏力，形体虚浮，畏寒肢冷，舌质淡嫩、苔白，脉沉弱等。

炒双丝

原料

黄牛肉	250克
白萝卜	500克
葱花	适量
料酒	适量



做法

① 萝卜洗净，去皮，切细丝；牛肉洗净，切成细丝，用菜刀背将肉丝打松，装入碗内，加精盐、料酒、酱油、芡粉拌匀。



② 用武火烧热菜油，放入萝卜丝、精盐翻炒，炒至八成熟时盛入碗内，再用武火烧热菜油，倒入牛肉丝，翻炒2分钟。



③ 倒入萝卜丝炒匀，再加料酒1匙，冷水少许，焖烧5分钟，稍加葱末，拌炒几下，盛入碗内即可。



CHAO SHUANG SI



功 效

补脾健胃，强壮筋骨，散血化滞，利水消痰。
适用于脾胃虚弱所致的胃痛、脘腹胀满、食欲
不振和脾虚久泻，兼轻度浮肿等。

