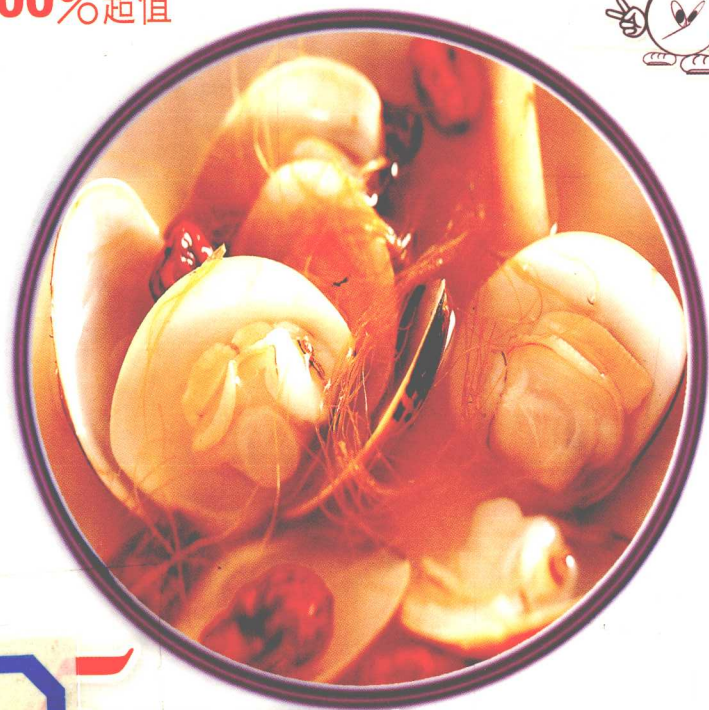




清心保肝食谱

36 道菜 + 18 种营养分析 + 48 种相宜相克 = 1 册 5 元钱

⇨ **100%** 超值



5元钱吃遍天下

只买好的，不买贵的！

版文化发展有限公司 / 主编

广州出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

清心保肝食谱 / 深圳市金版文化发展有限公司主编.
—广州: 广州出版社, 2005.12
(吃遍天下丛书. 小小药膳房)
ISBN 7-80731-026-X

I. 清... II. 深... III. 柔肝—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第102138号

 **吃遍天下 56** 小小药膳房

清心保肝食谱

出版发行 广州出版社 (地址: 广州市人民中路同乐路12号 邮政编码: 510121)
主 编 深圳市金版文化发展有限公司
责任编辑 易 文
封面设计 朱小良
印 刷 深圳市极雅致印刷有限公司 (0755-84190019)
开 本 787×1092 1/32
总 印 张 20
总 字 数 800千
版次印次 2005年12月第1版第1次
书 号 ISBN 7-80731-026-X/TS·6
总 定 价 50.00 元 (全10册)

家庭厨房必备工具

【刀具类】



1. 斩切刀：用来斩切带骨食物。
2. 切片刀：用于无骨肉食切片和蔬菜的切块处理。
3. 多用刀：用于加工西式料理和片皮。
4. 餐剪：主要用于剪干辣椒、蔬菜。
5. 磨刀棒：刀具用久了可以用它来增加锋利度。

【刀具类】



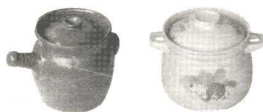
1. 漏勺：用于涮火锅、煮面条、煮饺子等。
2. 锅铲：一般用于炒菜、调味。
3. 汤勺：舀汤、盛粥羹之必备。
4. 煎铲：主要用于煎牛排、鸡蛋。

【锅具类】



1. 炒锅：可用于烹饪任何食物。
2. 不粘锅：是煎鸡蛋、煎牛排、烙饼的好帮手。
3. 砂锅：适合于炖肉、煲浓汤、煎中药。
4. 蒸锅：用蒸汽蒸熟食物的工具。
5. 汤锅：用来煮汤、煮面条、下饺子、煮粥都很棒。

【煲具类】



汤煲：主要用于煲老火靚汤。

【其他类】



1. 微波炉：用于解冻、加热、煎、炒、炸的多功能烹饪工具。
2. 电饭锅：可用来蒸饭、煮汤，能使营养流失最少。
3. 高压锅：能使食物快速炖烂，是省时省心的炊具。

《吃遍天下》56

小小药膳房

清心保肝食谱



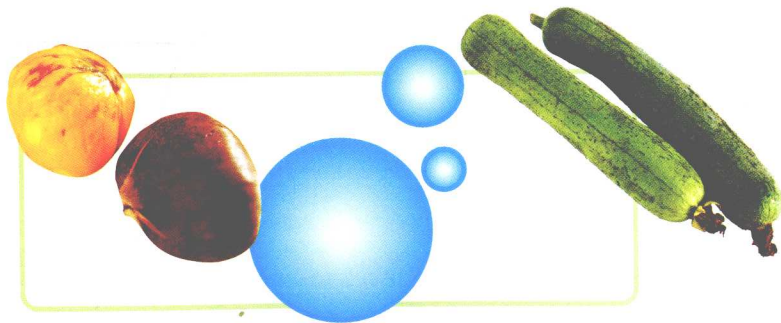
广州出版社

向您推荐

《清心保肝食谱》以通俗的文字介绍了36例精美菜肴的烹调方法，教您通过食物的巧妙搭配，制作出营养丰富的菜肴。书中还配有精美详细的制作过程图，为您提供更直观的参考借鉴，使操作更简单。

除此之外，本书还具有三大特点：

1. 五元定价，绝对超值。此书不仅价格超低，而且质量一流，非常注重装帧的精美和图片的美观，一览便知。
2. 配有营养分析，以便提高您的饮食质量。书中选取了36道食谱中涉及的18种食材，有针对性地进行了详细的营养分析，方便您根据家人的体质及相关宜忌调整饮食，将中医学“药食同补”的科学概念应用到日常生活中。
3. 配有相宜相克图文，给人饮食方面的警示。专业的营养师从营养学的角度对本书36道菜中的相关食物进行了相宜与相克的列举，帮您纠正日常生活中不正确的饮食习惯，让您的饮食既丰富、有营养，又安全、放心。



泽泻薏苡仁瘦肉汤 ……4

川芎白芷鱼头汤 ……5

杜仲鹌鹑汤 ……6

〔营养分析〕 鹌鹑肉 ……7

川贝母炖豆腐 ……8

〔营养分析〕 豆腐 ……9

南杏萝卜炖猪肺 ……10

〔营养分析〕 萝卜 ……11

健脾养心汤 ……12

灵芝蒸猪心 ……13

茶鸡竹笋汤 ……14

〔营养分析〕 竹笋 ……15

车前空心菜猪肾汤 ……16

〔营养分析〕 空心菜 ……17

百合冬瓜鸡蛋汤 ……18

〔营养分析〕 冬瓜 ……19

猪肠核桃汤 ……20

〔营养分析〕 核桃 ……21

熟地丝瓜汤 ……22

〔营养分析〕 丝瓜 ……23

车前田螺汤 ……24

〔营养分析〕 螺 ……25

玉米须蛤蜊汤 ……26

柴胡菊花枸杞茶 ……27

黑豆牛肉汤 ……28

〔营养分析〕 牛肉 ……29

淡菜首乌米粥 ……30

首乌鸡肝汤 ……31

白芍蒺藜山药排骨汤 ……32

〔营养分析〕 山药 ……33

枸菊肝片汤 ……34

〔营养分析〕 猪肝 ……35

蒲公英茶 ……36

梅芪玉米须茶 ……37

桂参大枣猪心汤 ……38

白果决明菊花茶 ……39

芹菜蔬果汁 ……40

〔营养分析〕 芹菜 ……41

决明枸杞茶 ……42

黑豆甘草茶 ……43

洋参炖乳鸽 ……44

〔营养分析〕 鸽肉 ……45

生蚝瘦肉汤 ……46

参果炖瘦肉 ……47

红枣炖兔肉 ……48

〔营养分析〕 兔肉 ……49

二冬炖鲍鱼 ……50

〔营养分析〕 鲍鱼 ……51

番茄莲子咸肉汤 ……52

〔营养分析〕 西红柿 ……53

党参马蹄猪腰汤 ……54

〔营养分析〕 荸荠 ……55

枸杞冬瓜淡菜汤 ……56

黄精牛筋煲莲子 ……57

相宜相克大公开 ……58

泽泻薏苡仁瘦肉汤



准备:8分钟

烹饪:90分钟



【功效】健脾、利水、渗湿。

【适应症】高脂血症、肥胖、糖尿病属脾虚水湿内停者。症见肥胖或水肿、小便不利、体倦身重、头目眩晕、四肢乏力。



【原材料】猪瘦肉60克、泽泻30克、薏苡仁1克

【调味料】盐8克、味精5克

【制作过程】

1. 猪瘦肉洗净，切件；泽泻、薏苡仁洗净；
2. 把全部材料放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煲1~2小时，调味即可（拣去泽泻）。

川芎白芷鱼头汤

《吃遍天下》56
清心保肝食谱



【功效】 行气活血，祛风止痛。



准备:8分钟
烹饪:1小时

【原材料】 川芎20克、白芷15克、红枣10枚、鱼头1个

【调味料】 生姜2片、盐8克

【制作过程】

1. 川芎、白芷、红枣和生姜洗净。红枣去核，鱼头去腮，冲水去血污，洗净，斩件；
2. 将上述材料放入炖盅，用适量水，盖上盖，放入锅内，隔水炖约1小时。
3. 加入盐调味，即可。



杜仲鹌鹑汤



【功效】 补益肝肾，强壮筋骨。



准备:5分钟
烹饪:3小时



【原材料】 鹌鹑1只、杜仲50克、淮山100克、枸杞子25克，红枣6个

【调味料】 生姜5片、盐8克、味精3克

【制作过程】

1. 鹌鹑洗净去内脏，剁成块；
2. 杜仲，枸杞子，淮山，红枣，生姜洗净；
3. 把全部用料放入锅内，加清水适量，武火煮滚后，改文火煲3小时，调味供用。

【适应症】 用于肝肾不足之腰膝无力，筋骨萎软；或先天不足，发育不良之站立无力，行迟脚软等。近亦用治中风后遗症，小儿麻痹下肢萎软。

Partridge

鹌鹑肉



鹌鹑又称鹌鸟，肉质细嫩、肌纤维短，故味鲜可口、香而不腻，一向被列为野禽上品。鹌鹑肉不仅味美，而且营养丰富，含有多无机盐、卵磷脂、激素和多种人体必需氨基酸。我国自古已用鹌鹑入饌，春秋战国时已是宫廷筵席上的珍品，素有“动物人参”之美名。

【营养与功效】

中医认为，鹌鹑味甘、性平、无毒，入肺、脾经，有消肿、利水、补中、益气的功效。

现代医学研究认为，鹌鹑肉中蛋白质含量高，脂肪、胆固醇含量低，而且富含芦丁、磷脂、多种氨基酸等，有补脾益气、健筋骨、固肝肾之功效。同时对神经衰弱、胃病、肺病均有一定的辅助治疗作用，在医疗上，常用治疗糖尿病、贫血、肝炎、营养不良等病。

【营养师健康警告】

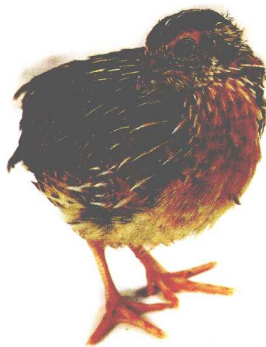
一般人均可食用，特别适合中老年人以及高血压、肥胖症患者食用。不要与猪肉、猪肝、蘑菇、木耳同食。

【烹饪方法】

最宜炸、烧、卤、扒、蒸、炖、焖、烤等烹饪方法。

【烹饪特别提示】

鹌鹑肉营养丰富，有很好的滋补作用，最好做成炖品，以利于人体吸收。



【适用量】

每次半只。

【选购】

皮起皱、嘴坚硬的为老鹌鹑，品质较差；皮肉光滑、嘴柔软的是嫩鹌鹑，品质较好。



川贝母炖豆腐

准备:8分钟
烹饪:60分钟



【原材料】豆腐300克、川贝母25克

【调味料】冰糖适量

【制作过程】

1. 川贝母打碎或研成粗米状；冰糖亦打成粉碎；
2. 豆腐放炖盅内，上放川贝母、冰糖，盖好，隔滚水文火炖约1小时，吃豆腐及川贝。

【适应症】用于燥热咳嗽或肺虚久咳，痰少咽燥，咯吐不爽，经久不愈，大便干硬，舌红少苔等。咽喉炎，慢性支气管炎，肺结核，肺不张，小儿百日咳等属于燥热伤肺见有上症者，可用本汤防治之。

【功效】清热润肺，化痰止咳。



Bean cur

豆腐

相传豆腐的发明与汉代淮南王刘安有关。刘安讲究黄老之术，在淮南朝夕修炼。陪伴他的僧道常年吃素，为了改善生活，就悉心研制出了鲜美的豆腐，并把他献给刘安享用。刘安一尝，果然好吃，下令大量制作。这样，豆腐便流传开来。

【营养与功效】

豆腐是用石膏或卤水制成的，含铁、钙、镁较多，对小儿骨骼与牙齿生长有特殊帮助。镁对心肌有保护作用，故适合于冠心病患者食用。豆腐中植物蛋白的含量丰富，质量好，且含糖量少，有增强中性脂肪排泄的作用，最适合糖尿病患者和肥胖者食用。也可以说豆腐是高血压、高血脂、冠心病、动脉硬化、糖尿病患者和肥胖者的保健食品。

【营养师健康警告】

豆腐含嘌呤较多，因嘌呤代谢失常的痛风病人和血尿酸浓度增高的患者不宜食用。

【适用量】

每次约50克。

【烹饪特别提示】

烹饪过程一定要轻，否则豆腐易碎。

【烹饪方法】

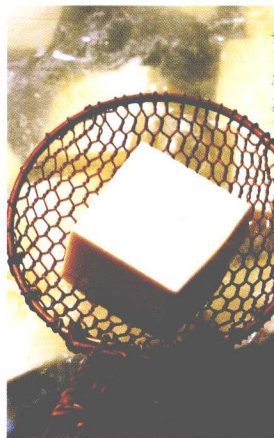
烹调方式多样，可煮、炒、炖等。

【选购】

要选择颜色正、无异味的豆腐。

【保存】

豆腐不宜保存，建议现买现食。



南杏萝卜炖猪肺



【功效】 润肺燥，养肝阴，生津液。

【适应症】 中气弱，脾胃虚，精血亏。



准备:10分钟

烹饪:90分钟



【原材料】 猪肺250克、上汤1碗半、南杏4克、萝卜100克、花菇50克

【调味料】 生姜2片、盐10克、味精5克

【制作过程】

1. 猪肺反复冲洗干净，切成大件，南杏、花菇浸透洗净；萝卜洗净，带皮切成中块；
2. 将以上用料连同1碗半上汤倒进炖盅，盖上盅盖，隔水炖之，先用大火炖30分钟，再用中火炖50分钟，后用小火炖1小时即可。
3. 炖好后，用油、盐、味精调味，喝汤吃肉。



Radish

萝卜

萝卜又名紫花菘、温菘、莱菔等，属十字花科，二年生草本植物。我国是萝卜的故乡，早在3000多年前就有栽种，萝卜的形状有长圆筒形、圆锥形、圆形、圆扁形，皮有白、绿、红紫色，萝卜营养丰富，有很好的食用、医疗价值。

【营养与功效】

萝卜热量少，纤维素多，吃后易产生饱胀感，因而有助于减肥。萝卜能增加机体免疫力，还能抑制癌细胞的生长，对防癌、抗癌有重要作用。萝卜还是一味中药，其味辛甘，性凉，主治食积胀满、痰嗽失音、吐血、痢疾。

【营养师健康警告】

萝卜不能和人参或胡萝卜一起食用，胃肠功能不佳者及先兆流产、子宫脱垂患者勿食。

【烹饪特别提示】

若要和胡萝卜一起食用时应加些醋调和。

【烹饪方法】

可炒，可生吃，可腌、酱、拌、炆、煮、蒸、做馅、做汤等。

【选购】

应挑选个体大小均匀，无病变、无损伤的鲜萝卜，萝卜皮细嫩光滑，密度大，用手指轻弹，声音沉重、结实的为佳，如声音混浊则多为糠心。

【适用量】 每餐50~100克。

【保存】

萝卜在阴凉处可保存1~2个月。



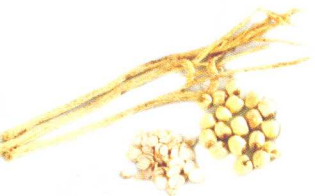
健脾养心汤



准备:5分钟
烹饪:60分钟



【功效】 补脾养心，健体丰肌。



【原材料】 党参15克、花旗参15克、莲子12粒

【调味料】 冰糖适量、水500毫升

【制作过程】

1. 中药材洗净，莲子去心备用；党参切段；
2. 将所有材料放入炖盅内，以小火隔水加热炖约1小时，再加冰糖调味即可。



准备:5分钟
烹饪:40分钟

灵芝蒸猪心

《吃下》第
清心保肺



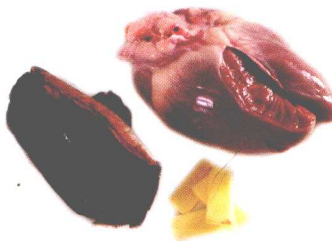
【功效】 适用于慢性风湿性心脏病、气虚血少、心脉不足、头晕目眩、面色无华。

【原材料】 猪心1个、灵芝20克

【调味料】 姜片适量、盐5克、麻油少许

【制作过程】

1. 将猪心剖开洗净切片，灵芝去柄，洗净切碎，同放于大瓷碗中，加入姜片，精盐和清水300毫升，盖好；
2. 隔水蒸至酥烂，下盐，淋麻油即可。



茶鸡竹笋汤



准备:8分钟
烹饪:2小时



【原材料】鸡腿2只、竹笋600克、乌龙茶叶15克

【调味料】盐适量、水1500毫升

【制作过程】

1. 鸡腿洗净剁块，竹笋洗净切块；
2. 将鸡腿块下入沸水中氽烫后，捞出；
3. 鸡腿、茶叶和水装入炖锅以小火隔水炖2小时，最后加盐调味即可。

【功效】化油腻，减肥。

