

# 学做食疗家常菜

学做家常菜系列



01

品质好

全彩色图片，铜版纸印刷，每页至少3道菜，  
句酌，详细指导。



实惠

500道营养美味可口  
家常菜，详解85种常  
见食材营养功效及选  
购技巧。

02

好做

步步详解，厨房里的  
每一个动作、原料、  
调料、火候、时间细  
节一一提醒，3~4步  
就完成。主料目录，  
功效索引，快速查  
阅。



03



好看

500幅精美菜式图片，一道菜、一张图，100幅优  
质食材示意图，每种食材一张图。



辅助治病

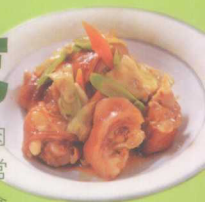
05

每道菜都有自己的  
食疗功效，全  
书菜肴对于辅助  
治疗及预防50种常见疾病、调理身体，有不同  
程度的效果。



06 好吃

介绍常蔬菜、水果、禽蛋、畜肉  
等7大类，85种超市和菜市场常  
见的食材，500道天天爱吃的食  
疗菜肴。





# 学做食疗家常菜

•《学做家常菜》编委会 编•



吉林出版集团  
Jilin Publishing Group



吉林科学技术出版社  
Jilin Science & Technology Publishing House

## 图书在版编目 ( C I P ) 数据

学做食疗家常菜 / 《学做家常菜》编委会编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2010. 10

(学做家常菜)

ISBN 978-7-5384-4963-1

I. ①学… II. ①学… III. ①食物疗法—菜谱 IV.

①TS972. 161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第166048号

## 学做食疗家常菜

编 《学做家常菜》编委会  
出版人 张瑛琳  
选题策划 李 梁  
责任编辑 赵 鹏 赵洪博  
封面设计  长春茗尊平面设计有限公司  
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司  
开 本 710mm×1000mm 1/16  
字 数 200千字  
印 张 12  
印 数 1—20 000册  
版 次 2010年10月第1版  
印 次 2010年10月第1次印刷

出 版 吉林出版集团  
吉林科学技术出版社  
发 行 吉林科学技术出版社  
地 址 长春市人民大街4646号  
邮 编 130021  
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759  
85651628 85600611 85670016  
储运部电话 0431-84612872  
编辑部电话 0431-85630195  
网 址 www.jlstp.net  
印 刷 延边新华印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-4963-1

定 价 25.00元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

# 前言

## Preface



忙碌的城市生活，导致我们几乎所有人都处于亚健康状态，每天我们可能都会被某种或者多种疾病所困扰。都说病从口入，不按时按顿吃饭，暴饮暴食，不注意营养搭配，每天我们都在消耗自己的身体。我们为何不把一日三餐吃好，与其每天吃药，不如把每顿饭搭配合理，吃出食疗的效果，吃得健康，调理好自己的身体，一举多得。

有心的主妇心疼自己的家人，可以凭自己了解的一点食材知识，针对每个家庭成员，结合他们的口味、体质以及健康状况设计食疗菜单。如果对食材的食疗功效还不是很了解，希望本书能帮助解决问题。

《学做食疗家常菜》详解近百种常见食材的食疗功效，结合每种食材的功效，搭配出500道美味家常菜。对症食疗索引，根据病症选择吃什么，每种常见病对应多种食材，多重美味，自由搭配，自主选择，想吃什么就做什么。满足口舌之欲的同时，又辅助治疗身体所患疾病。按本书菜谱做菜既展现了自己的厨艺，又让全家收获了健康，何乐而不为呢？

《学做家常菜》编委会



# 蔡姐带你逛超市

## P11 / 水果

菠萝、红枣、橘子、  
梨、苹果、西瓜、香蕉、  
莲子



鹅肉、鸡肝、鸡爪、鸡  
肉、鸡肾、鸡胗、鸭肝、鸭  
肉、鸡蛋、松花蛋

## P98 / 禽肉



白菜、百合、菠菜、菜花、冬瓜、豆角、  
豆芽、莲藕、番茄、甘蓝、荷兰豆、地瓜、黄  
瓜、茭白、芥蓝、韭菜、苦瓜、胡萝卜、白萝  
卜、南瓜、茄子、芹菜、山药、生菜、笋、土  
豆、西蓝花、空心菜、青椒、油菜



/ 蔬菜

## P32

# P113

## /畜肉



牛百叶、牛肚、牛腱肉、牛筋、牛腩、牛肉、牛舌、牛尾、羊肉、猪肉、猪排骨、猪肝、猪蹄、猪心、猪腰

# P143

## /水产



# P169

## /豆制品



豆腐、腐竹

# P175

## /菌菇

冬菇、金针菇、木耳、猴头菇、平菇、滑子蘑、银耳



**超市选购不用愁  
蔡姐主意在心头**



## Contents

ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE  
ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE  
ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE  
ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE  
ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE

😊 1小匙 = 5克  
😊 1大匙 = 15克  
😊 1杯 = 240毫升

😊 1小匙 = 5克

😊1大匙 = 15克

😊1杯 = 240毫升



## 水果类

菠萝 ▾

|              |    |
|--------------|----|
| 菠萝腰果炒草菇····· | 12 |
| 菠萝拌二样·····   | 12 |
| 菠萝炒饭·····    | 13 |
| 菠萝拌鸭块·····   | 13 |
| 拌菠萝土豆丁·····  | 13 |
| 菠萝鸡蛋糖水·····  | 14 |
| 菠萝蛋糕·····    | 14 |

## 红枣

|            |    |
|------------|----|
| 二红粥.....   | 15 |
| 甘麦大枣汤..... | 15 |

橘子

|             |    |
|-------------|----|
| 橘子汤圆粥 ..... | 16 |
| 水果沙拉 .....  | 16 |

## 梨 ▼

|              |    |
|--------------|----|
| 白梨红枣煲鸡翅····· | 17 |
| 槟榔炖雪梨·····   | 17 |
| 参须雪梨乌鸡汤····· | 18 |
| 雪梨响螺百合汤····· | 18 |
| 番茄蜜汁雪梨汤····· | 18 |
| 杏仁梨糖粥·····   | 18 |

苹果 ▾

|              |    |
|--------------|----|
| 蜜汁苹果·····    | 19 |
| 甘草莲心水果饮····· | 19 |
| 甘蓝猪肉苹果汤····· | 20 |
| 苹果沙拉·····    | 20 |
| 蛋果菜汁·····    | 20 |
| 煮鲜果酱·····    | 21 |

草莓黑米奶昔…………… 21

西瓜 

|             |    |
|-------------|----|
| 冰凉西瓜丁·····  | 22 |
| 瓜皮粥·····    | 22 |
| 多味瓜皮·····   | 23 |
| 火红杂果露·····  | 23 |
| 酱味瓜皮·····   | 23 |
| 椒油西瓜皮·····  | 24 |
| 海底椰西瓜盅····· | 24 |

## 香蕉 ▼

|             |    |
|-------------|----|
| 香蕉拌桃片·····  | 25 |
| 草莓酱香蕉排····· | 25 |
| 芦荟香蕉粥·····  | 26 |
| 香蕉冰糖汤·····  | 26 |
| 拔丝香蕉·····   | 26 |
| 开胃果肉水饺····· | 26 |

莲子 ▾

|              |    |
|--------------|----|
| 红莲鹌鸭蛋糖水····· | 27 |
| 红莲影双白·····   | 27 |
| 莲子粥·····     | 28 |
| 莲子大枣银耳粥····· | 28 |
| 龙眼莲子粥·····   | 28 |
| 银花莲子粥·····   | 29 |
| 龙眼清凉补汤·····  | 29 |
| 红莲炖雪蛤·····   | 30 |
| 淮山莲子炖鸡·····  | 30 |



## 蔬菜类

## 白菜 ▾

|             |    |
|-------------|----|
| 白菜豆腐汤·····  | 32 |
| 菜卷青豆汤·····  | 32 |
| 白菜心拌干丝····· | 33 |
| 柠檬拌白菜·····  | 33 |
| 猪肉白菜汤·····  | 33 |
| 珊瑚白菜·····   | 33 |

百合 

|              |    |
|--------------|----|
| 百合拌番茄·····   | 34 |
| 百合粥·····     | 34 |
| 百合冰糖蛋花汤····· | 35 |
| 炆西芹百合·····   | 35 |
| 百合玉竹粥·····   | 35 |
| 金玉南瓜露·····   | 36 |
| 栗子百合生鱼汤····· | 36 |

菠菜 

|             |    |
|-------------|----|
| 拌肉丝菠菜·····  | 37 |
| 凉拌菠菜·····   | 37 |
| 菠菜炒粉丝·····  | 38 |
| 菠菜粥·····    | 38 |
| 芦笋菠菜汤·····  | 38 |
| 菠菜板栗鸡汤····· | 39 |
| 上汤浸菠菜·····  | 39 |

菜花 

|            |    |
|------------|----|
| 泡菜凉拌面····· | 40 |
| 蔬菜牛肉汤····· | 40 |
| 炆拌双花·····  | 41 |
| 奶油烧菜花····· | 41 |

炆菜花海带结····· 41

冬瓜

冬瓜鲜虾豌豆汤····· 42

鸡肉炖冬瓜····· 42

芙蓉冬瓜····· 43

香橙冬瓜汤····· 43

冬瓜排骨汤····· 43

冬瓜莲米粥····· 43

豆角

鱼香豆角····· 44

孜然牛肉蔬菜汤····· 44

八宝菜····· 45

猪肉酱焖豆角····· 45

豆腐干拌芸豆角····· 45

豆芽

豆芽肉片汤····· 46

黄瓜拌豆芽····· 46

豆芽鱼尾汤····· 47

豆芽炒海贝····· 47

黄豆芽炒雪菜····· 47

莲藕

奶汤藕块····· 48

枸杞鲜藕····· 48

鲜藕粳米粥····· 49

鹌鹑莲藕汤····· 49

家常醋溜藕····· 49

砂仁猪肚莲藕汤····· 49

番茄

琥珀番茄····· 50

糊涂面····· 50

番茄鱼丸汤····· 51

蛋花番茄面····· 51

番茄蘑菇凉面····· 51

甘蓝

卷心菜花蛤汤····· 52

糖醋包菜····· 52

芥末甘蓝丝····· 53

京酱素卷肉丝····· 53

辣甘蓝····· 53

荷兰豆

碧绿银杏····· 54

地瓜荷兰豆汤····· 54

香菇炒荷兰豆····· 55

冬笋拌荷兰豆····· 55

荷兰豆拌蟹柳····· 55

荷兰百合北风菌····· 56

荷兰豆肉片汤····· 56

地瓜

米露煮香芋地瓜····· 57

地瓜干粥····· 57

地瓜煎堆····· 58

地瓜鸡腿····· 58

地瓜南瓜汤····· 58

地瓜姜汤····· 58

黄瓜

黄瓜拌梨丝····· 59

拌三丝····· 59

黄瓜钱豆板汤····· 60

青瓜玉米笋····· 60

茭白

茭白炒肉丝····· 61

椒盐茭白盒····· 61

茭白肉片····· 62

茭白炒猪肝····· 62

椒辣太白鸡····· 62

芥蓝

芥蓝烧什菌····· 63

盐水芥蓝····· 63

虾油冬笋拌芥蓝····· 64

葱油芥蓝····· 64

芥蓝牛肉····· 64

韭菜

蛋卷韭菜盒子····· 65

豆腐卷粉丝饼····· 65

豆皮炒韭菜····· 66

蛋丝拌韭菜····· 66

核桃仁拌翠韭····· 66

苦瓜

苦瓜猪肚汤····· 67

苦瓜泡海蜇····· 67

苦瓜炒肉片····· 68

凉拌苦瓜····· 68

苦瓜番茄汤····· 68

胡萝卜

素炒胡萝卜····· 69

胡辣冬笋汤····· 69

胡萝卜鹌鹑汤····· 70

胡萝卜炒木耳····· 70

泡胡萝卜····· 70

白萝卜

山药萝卜粥····· 71

泡八仙菜····· 71

干煸萝卜丝····· 72

鸡肉萝卜煲····· 72

黄花菜萝卜薏米汤····· 72

南瓜

南瓜百合粥····· 73

煎南瓜····· 73

清香小炒····· 74

山楂小豆南瓜粥····· 74

蜜制南瓜····· 74

刀鱼煮南瓜····· 74

茄子

茄子煮花甲····· 75

榄菜蟹菇蒸茄子····· 75

茄子沙拉····· 76

辣味茄丝····· 76

肉段烧茄子····· 76

青椒炒茄丝····· 76

芹菜

芹笋泡菜····· 77



# 目录

## Contents

|              |    |
|--------------|----|
| 芹菜山楂粥·····   | 77 |
| 芹菜海米粥·····   | 78 |
| 泡红椒芹菜·····   | 78 |
| 什锦拌菜·····    | 78 |
| 西芹菠萝炒火腿····· | 79 |
| 蚝汁西芹·····    | 79 |
| 虾干拌西芹·····   | 80 |
| 海螺肉炒西芹·····  | 80 |
| 五香豆腐拌西芹····· | 80 |
| <b>山 药</b> ▼ |    |
| 芥菜山药汤·····   | 81 |
| 山药百合·····    | 81 |
| <b>生 菜</b> ▼ |    |
| 腰片拌生菜·····   | 82 |
| 翠玉双菇·····    | 82 |
| 清润补汤·····    | 83 |
| 麻酱葱段生菜胆····· | 83 |
| 生菜沙拉·····    | 83 |
| <b>笋</b> ▼   |    |
| 葱油青笋·····    | 84 |
| 三鲜炒春笋·····   | 84 |
| 白油鲜笋·····    | 85 |
| 冬笋茼蒿汤·····   | 85 |
| <b>土 豆</b> ▼ |    |
| 土豆三丝清汤·····  | 86 |
| 奶汤鲜虾土豆汤····· | 86 |
| 芹菜拌土豆丝·····  | 87 |
| 青椒土豆丝·····   | 87 |
| 芹菜叶土豆条汤····· | 87 |
| <b>西蓝花</b> ▼ |    |
| 蟹肉扒西蓝花·····  | 88 |
| 西蓝花瘦肉汤·····  | 88 |
| 红豆西蓝花·····   | 89 |
| 蒜蓉西蓝花·····   | 89 |
| 翡翠百合·····    | 90 |
| 蒜香西蓝花·····   | 90 |

|              |    |
|--------------|----|
| <b>空心菜</b> ▼ |    |
| 姜汁拌空心菜·····  | 91 |
| 空菜竹荪豆腐汤····· | 91 |
| 双蛋拌空心菜·····  | 92 |
| 肉丝炒空心菜·····  | 92 |
| 蒜茸空心菜·····   | 92 |
| <b>青 椒</b> ▼ |    |
| 爽口老虎菜·····   | 93 |
| 虾油拌椒丝·····   | 93 |
| 青椒拌豆片·····   | 94 |
| 盐煎青椒·····    | 94 |
| 烧拌青椒·····    | 94 |
| 腌辣椒酱·····    | 94 |
| <b>油 菜</b> ▼ |    |
| 油菜玉米汤·····   | 95 |
| 姜米炒青菜·····   | 95 |
| 香菇扒菜胆·····   | 96 |
| 油菜香菇汤·····   | 96 |

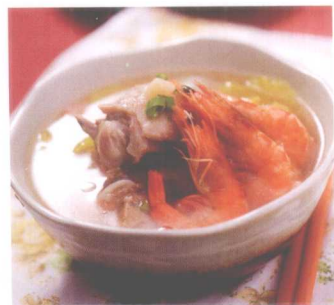


### Part 3

## 禽肉类

|               |     |
|---------------|-----|
| <b>鹅 肉</b> ▼  |     |
| 大鹅焖土豆·····    | 98  |
| 桂圆山药炖鹅·····   | 98  |
| 枸杞桂圆炖鹅肉·····  | 99  |
| 酱汁卤鹅·····     | 99  |
| 鹅肉炖松茸·····    | 99  |
| <b>鸡 肝</b> ▼  |     |
| 麻辣鸡肝·····     | 100 |
| 香炸鸡肝·····     | 100 |
| <b>鸡 爪</b> ▼  |     |
| 清补凉鸡脚排骨汤····· | 101 |
| 小豆木瓜凤爪汤·····  | 101 |
| <b>鸡 肉</b> ▼  |     |
| 栗子炖鸡·····     | 102 |

|              |     |
|--------------|-----|
| 归圆鸡肉汤·····   | 102 |
| 麦香鸡丁·····    | 103 |
| 浮油鸡片·····    | 103 |
| 西葫芦鸡片汤·····  | 103 |
| 盐焗鸡·····     | 104 |
| 白术茯苓鸡汤·····  | 104 |
| <b>鸡 肾</b> ▼ |     |
| 油泡肾球·····    | 105 |
| 北芪党参煲鸡肾····· | 105 |
| <b>鸡 胗</b> ▼ |     |
| 豆腐拌鸡肫肝片····· | 106 |
| 盐水肫花·····    | 106 |
| 酱鸡胗·····     | 107 |
| 油爆双脆·····    | 107 |
| 芹黄胗花·····    | 107 |
| <b>鸭 肝</b> ▼ |     |
| 盐水鸭肝·····    | 108 |
| 首乌鸭肝汤·····   | 108 |
| <b>鸭 肉</b> ▼ |     |
| 酱爆核桃鸭脯丁····· | 109 |
| 淮山杞子炖水鸭····· | 109 |
| 三豆樱桃骨鸭汤····· | 110 |
| 鲜柠啤酒鸭·····   | 110 |
| <b>鸡 蛋</b> ▼ |     |
| 鸡蛋松·····     | 111 |
| 紫菜滑蛋汤·····   | 111 |
| <b>松花蛋</b> ▼ |     |
| 松花苦苣粥·····   | 112 |
| 水晶松花蛋·····   | 112 |





## Part 4 畜肉类

### 牛百叶

|        |     |
|--------|-----|
| 过桥百叶   | 114 |
| 酸辣牛百叶  | 114 |
| 油爆百叶   | 115 |
| 生拌牛百叶  | 115 |
| 白菜牛百叶汤 | 115 |

### 牛肚

|        |     |
|--------|-----|
| 酸辣肚丝汤  | 116 |
| 香菜拌牛肚丝 | 116 |
| 黄芪炖牛肚  | 117 |
| 薏米炖牛肚  | 117 |
| 桔梗牛杂汤  | 117 |

### 牛腱肉

|         |     |
|---------|-----|
| 水晶牛肉    | 118 |
| 萝卜海带煲牛肉 | 118 |
| 牛肉窝蛋    | 119 |
| 酥香牛肉    | 119 |
| 五香酱牛肉   | 119 |

### 牛筋

|         |     |
|---------|-----|
| 牛筋花生汤   | 120 |
| 麻辣牛筋    | 120 |
| 咖喱牛筋煲   | 121 |
| 牛筋炖双萝卜汤 | 121 |
| 银萝蹄筋煲   | 121 |

### 牛腩

|         |     |
|---------|-----|
| 牛腩四宝    | 122 |
| 番茄炖牛腩   | 122 |
| 牛腩炖海带   | 123 |
| 烧汁鸽蛋牛腩汤 | 123 |

### 牛肉

|         |     |
|---------|-----|
| 牛肉莲藕黄豆汤 | 124 |
| 金瓜牛肉面   | 124 |
| 白汁牛肉    | 125 |
| 芝麻牛肉    | 125 |

|       |     |
|-------|-----|
| 仔姜牛肉片 | 125 |
|-------|-----|

### 牛舌

|       |     |
|-------|-----|
| 夫妻肺片  | 126 |
| 沙拉牛舌  | 126 |
| 醋椒浸牛舌 | 127 |
| 番茄牛舌  | 127 |
| 椒麻牛舌  | 127 |

### 牛尾

|         |     |
|---------|-----|
| 红烧黄牛尾   | 128 |
| 番茄牛尾    | 128 |
| 沙锅牛尾    | 129 |
| 番茄海带煲牛尾 | 129 |
| 淮杞煲牛尾   | 129 |

### 羊肉

|         |     |
|---------|-----|
| 葱爆羊肉    | 130 |
| 油泼羊肉    | 130 |
| 生姜当归羊肉粥 | 131 |
| 鱼羊鲜汤    | 131 |
| 羊肉山药青豆汤 | 131 |

### 猪肉

|        |     |
|--------|-----|
| 黄芪瘦肉汤  | 132 |
| 参果炖瘦肉汤 | 132 |
| 肉片炒蒜薹  | 133 |
| 新津耙肉   | 133 |
| 皱皮烧肉   | 133 |
| 红油水饺   | 133 |

### 猪排骨

|          |     |
|----------|-----|
| 花生大蒜排骨汤  | 134 |
| 酱排骨      | 134 |
| 酱烧小排骨    | 135 |
| 凉瓜排骨老头菌汤 | 135 |
| 排骨洋葱南瓜汤  | 135 |

### 猪肝

|        |     |
|--------|-----|
| 猪肝菠菜粥  | 136 |
| 枸杞叶猪肝汤 | 136 |
| 炒猪肝    | 137 |
| 卤浸猪肝   | 137 |

### 猪蹄

|         |     |
|---------|-----|
| 白菜香菇蹄花汤 | 138 |
| 猪蹄花生汤   | 138 |
| 沙锅猪蹄    | 139 |
| 醉姜猪脚    | 139 |
| 泡萝卜炖猪蹄  | 139 |

### 猪心

|         |     |
|---------|-----|
| 杂味猪心    | 140 |
| 柏子仁猪心汤  | 140 |
| 虾干笋尖猪心汤 | 141 |
| 双莲红豆猪心汤 | 141 |

### 猪腰

|         |     |
|---------|-----|
| 冬瓜薏米猪腰汤 | 142 |
| 鹅卵石腰片   | 142 |



## Part 5 水产类

### 鲍鱼

|       |     |
|-------|-----|
| 四味鲍鱼  | 144 |
| 萝卜鲍鱼汤 | 144 |
| 清汤鲍鱼  | 145 |
| 温拌鲍鱼  | 145 |

### 贝

|         |     |
|---------|-----|
| 西芹芒果炒鲜贝 | 146 |
| 鲜贝烧冻豆腐  | 146 |
| 五彩鲜贝    | 147 |
| 干贝芥菜汤   | 147 |
| 干贝冬瓜汤   | 147 |

### 草鱼

|       |     |
|-------|-----|
| 肥肠水煮鱼 | 148 |
| 百合鱼圆  | 148 |
| 茄汁鱼片  | 149 |
| 花椒鱼片  | 149 |

### 带鱼

|      |     |
|------|-----|
| 雪椒带鱼 | 150 |
|------|-----|



# 目录

## Contents

|       |     |
|-------|-----|
| 醋椒带鱼  | 150 |
| 干烧带鱼  | 151 |
| 香煎带鱼  | 151 |
| 红烧带鱼段 | 151 |

### 鳊鱼

|      |     |
|------|-----|
| 松仁鱼米 | 152 |
| 红糟鱼块 | 152 |
| 酱香鳊鱼 | 153 |
| 韭黄鱼丝 | 153 |
| 五彩鱼丝 | 153 |

### 鲫鱼

|         |     |
|---------|-----|
| 鲫鱼汆豆腐   | 154 |
| 家常鲫鱼    | 154 |
| 莲藕红枣鲫鱼煲 | 155 |
| 北风酸菜鱼   | 155 |
| 木瓜鲫鱼汤   | 155 |

### 甲鱼

|         |     |
|---------|-----|
| 清炖甲鱼汤   | 156 |
| 童子甲鱼汤   | 156 |
| 枸杞淮山炖甲鱼 | 157 |
| 虫草圆肉炖龟肉 | 157 |

### 鲤鱼

|        |     |
|--------|-----|
| 红烧鲤鱼   | 158 |
| 冬瓜鲤鱼头粥 | 158 |
| 鸡炒鱼片   | 159 |
| 红烧鱼尾   | 159 |

### 海参

|         |     |
|---------|-----|
| 大蒜海参粥   | 160 |
| 京葱鹿筋烧海参 | 160 |
| 五彩海参汤   | 161 |
| 余海参鹅蛋菌  | 161 |
| 酸辣海参    | 161 |

### 虾

|         |     |
|---------|-----|
| 萝卜煮河虾   | 162 |
| 豆板虾仁    | 162 |
| 木耳香葱爆河虾 | 163 |

|       |     |
|-------|-----|
| 美极鲜虾仁 | 163 |
|-------|-----|

### 蟹

|         |     |
|---------|-----|
| 五谷蟹     | 164 |
| 鲜腐竹炒青蟹肉 | 164 |
| 素珠蟹     | 165 |
| 蟹羹汤     | 165 |

### 鲑鱼

|         |     |
|---------|-----|
| 鲑鱼草菇粥   | 166 |
| 豆酥鲑鱼    | 166 |
| 鱼肉芒果咖喱汤 | 167 |
| 冬菜蒸鲑鱼   | 167 |

### 鱿鱼

|       |     |
|-------|-----|
| 腐皮鱿鱼  | 168 |
| 凤球烧鱿鱼 | 168 |



## Part 6

## 豆制品类

### 豆腐

|         |     |
|---------|-----|
| 肉末拌豆腐   | 170 |
| 白果嫩豆腐   | 170 |
| 荸荠豆腐紫菜汤 | 171 |
| 拌红白绿    | 171 |
| 鱼头豆腐汤   | 172 |
| 香椿拌豆腐   | 172 |
| 荷包豆腐    | 172 |

### 腐竹

|       |     |
|-------|-----|
| 脆芹拌腐竹 | 173 |
| 炒腐竹   | 173 |
| 葱油腐竹  | 174 |
| 腐竹瓜片汤 | 174 |



## Part 7

## 菌菇类

### 冬菇

|         |     |
|---------|-----|
| 冬菇鸡丁粥   | 176 |
| 紫菜冬菇肉丝汤 | 176 |
| 蒜蓉冬菇    | 177 |
| 竹笙莲藕冬菇汤 | 177 |
| 冬菇栗子    | 178 |
| 墨鱼香菇粥   | 178 |

### 金针菇

|         |     |
|---------|-----|
| 鲍汁金针菇   | 179 |
| 海马乳鸽金针汤 | 179 |
| 红椒拌金菇   | 180 |
| 金针鸡丝汤   | 180 |

### 木耳

|        |     |
|--------|-----|
| 老醋拌木耳丝 | 181 |
| 凉拌黄瓜木耳 | 181 |

### 猴头菇

|         |     |
|---------|-----|
| 猴头菇老鸡汤  | 182 |
| 卤味猴头菇   | 182 |
| 浓汤猴头菇   | 183 |
| 香酥猴头菇   | 183 |
| 黄瓜肉碎烩猴菇 | 183 |

### 平菇

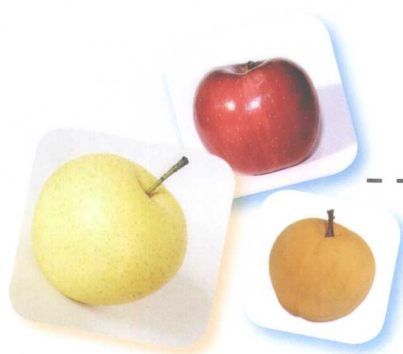
|       |     |
|-------|-----|
| 平菇炒肉  | 184 |
| 平菇煨鸡汤 | 184 |
| 平菇凤翅汤 | 185 |
| 蚝油牛肉丝 | 185 |

### 滑子蘑

|         |     |
|---------|-----|
| 滑菇炒小白菜  | 186 |
| 滑菇肉片白菜汤 | 186 |

### 银耳

|         |     |
|---------|-----|
| 柠檬银耳浸凉瓜 | 187 |
| 银耳汤     | 187 |
| 银耳烩菜心   | 188 |
| 银耳豆腐汤   | 188 |



-----Part 1-----

# 水果类





# 菠萝

对症  
食疗

食材  
选购

“菠萝中含有一种叫“菠萝朊酶”的物质，可分解蛋白质，加速溶解纤维蛋白和血凝块，降低血液黏度，改善局部的血液循环，具有抗血栓作用，可用于心脑血管疾病的食疗；且菠萝所含糖、盐类和酶可以利尿，适于作为肾炎、高血压病患者的辅助食疗经常食用。

挑选菠萝要注意色、香、味三方面：果实青绿、坚硬、没有香气的菠萝不够成熟；色泽已经由黄转褐，果身变软，溢出浓香的便是果实成熟了；捏一捏果实，如果有汁液溢出就说明果实已经变质，不可以再食用了。

”



## 01 菠萝腰果炒草菇

对症食疗 | 高血压

**【材 料】** 菠萝半个（约200克），腰果10克，鲜芦笋200克，草菇80克，干笋40克，青椒25克，番茄2个切粒，咖喱粉5克，白糖1/2小匙，淀粉20克，茄汁、水、精盐各1大匙。

### 制作方法

- ①草菇切两半，干笋切粒，开水煲10分钟，取出沥水；鲜芦笋切段，放滚水煮1分钟，捞出用冷水浸一下，取出沥水。
- ②将菠萝肉切粒，用盐水浸过沥干；下油，爆透草菇，放入咖喱粉、白糖、精盐、茄汁爆炒，勾芡。
- ③加番茄、干笋、青椒、鲜芦笋炒香，再加菠萝粒、腰果，翻匀上碟，或盛在挖空的菠萝壳内。

## 02 菠萝拌二样

对症食疗 | 高血压

**【材 料】** 菠萝300克，黄瓜50克，胡萝卜20克，白糖3大匙，白醋1大匙，精盐、玫瑰露酒各2小匙。

### 制作方法

- ①将菠萝用小刀挖去角尖，除去外皮，备用。
- ②黄瓜、胡萝卜分别洗干净，与菠萝均切成条，备用。
- ③将菠萝条、黄瓜条、胡萝卜条盛入盘中，加入精盐、白糖、白醋、玫瑰露酒调好味，拌匀装盘即成。





# 红枣

对症  
食疗

## 蔡姐食材攻略

食材  
选购

“ 红枣，富含钙和铁，能有效防治骨质疏松症和贫血症，适于中老年人和青少年食用，尤其对女性会有十分理想的食疗作用；红枣中有一种名为芦丁（维生素P）的物质，可软化血管，降低血压症，能防治高血压。红枣中还含有环磷酸腺苷，能促进血管扩张，增加心肌收缩力，改善心肌营养，防治心血管疾病。

选购红枣，要注意两端，如果两端有小孔或粉末，说明红枣可能有蛀虫。手指按压红枣，感觉坚实有弹性，肉质干爽且细腻的为佳；松散粗糙而且未干透的质量较差，更加潮湿的容易腐败变质。红枣，肉色淡黄、细腻有弹性，无丝条相连，口感软糯，口味香甜的质量最好。

”



### 01 二红粥

对症食疗 | 痛经

**【材 料】** 红花 6 克，红枣 6 枚，粳米 100 克，红糖 20 克。

#### 制作方法

- ① 把红花洗净，红枣去核，洗净备用；粳米淘洗干净。
- ② 把粳米、红花、红枣、红糖同放电饭煲内，加清水 1000 毫升，如常规将粥煲熟即成。
- ③ 食法：每日 1 次，每次食用 50 克。早餐食用。

### 02 甘麦大枣汤

对症食疗 | 慢性胃炎

**【材 料】** 浮小麦 30 克，大枣 10 枚，炙甘草 6 克，冰糖适量。

#### 制作方法

- ① 将浮小麦、大枣（去核）、炙甘草分别用清水洗净备用。
- ② 将全部原料放入锅内，加入适量清水煎煮，再放入冰糖煮至溶化即成。

红枣用热水泡，待泡到红枣皱纹快撑起来时，再搅动红枣使表面杂质脱落，然后换水冲洗，可以轻松洗净红枣。

蔡姐小妙招



# 橘子

对症  
食疗

食材  
选购

“橘肉具有生津开胃、润肺止咳的作用，常吃橘子，对治疗急慢性支气管炎、老年久咳气短、消化不良、慢性胃病等有一定的效果。另外，橘子中钾元素的含量比较丰富，因此肾炎患者食用可以避免加重肾脏的负担。橘子还具有降压以及缓解血管硬化的作用，适宜高血压症以及心脑血管疾病患者食用。”

选购橘子要注意选择果形端正的，观察果皮，若没有腐烂的斑点，新鲜光亮，就可以放心选购。另外，好的橘子拿在手里会感觉到比较有分量，轻捏橘子的表皮，会有一些油状物质冒出来，而且透过橘子的表皮会闻到阵阵的香气。”



## 01 橘子汤圆粥

对症食疗 | 失眠

**【材 料】** 稀粥1碗，鲜橘子1个，汤圆5个，白糖1大匙。

### 制作方法

- ①橘子去皮、分瓣；汤圆下沸水中煮至熟透，见浮起，捞出。
- ②锅中倒入稀粥煮沸，下入汤圆及调料，最后下入橘子瓣煮透，出锅装碗即可。

剥开的橘子皮也不要扔掉，可以把它切成丝或者是丁，在喝茶的时候放一些，可以提高茶水的清香味儿。

蔡姐小妙招

## 02 水果沙拉

对症食疗 | 高血压

**【材 料】** 苹果100克，小番茄100克，橘子100克，西瓜100克，香蕉100克，沙拉酱4小匙。

### 制作方法

- ①苹果洗净，去皮，除内核，放水中浸泡；小番茄洗净；橘子洗净，西瓜去皮，香蕉去皮，取肉；备用。
- ②上述材料均切成丁。
- ③将原料盛入盆中，加入沙拉酱拌匀入味，装盘即成。

