



享受美食

Enjoy cooking

滋补心灵 食养身体
50篇贴心随笔 50道滋养佳肴

韵味·滋养手记

YOYO 编著

上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

靓味滋养手记 / 孙晓鹏主编. —上海: 上海文化出版社, 2012

ISBN 978 - 7 - 80740 - 922 - 9

I. ①靓… II. ①孙… III. ①菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 167773 号

责任编辑

胡燕贤

美术设计

方 明 等

书名

靓味滋养手记

出版、发行

上海文化出版社

地址: 上海绍兴路 74 号

网址: www.shwenyi.com

印刷

上海丽佳制版印刷有限公司

开本

889 × 1194 1/24

印张

5.5

图文

132 面

版次

2012 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 1 次印刷

印数

1 - 4, 210 册

国际书号

ISBN 978 - 7 - 80740 - 922 - 9/TS·440

定价

28.00 元

告读者 本书如有质量问题请联系印刷厂质量科

T: 021 - 64855582



享受美食

Enjoy cooking

韵味滋养手记



YOYO 编著

上海文化出版社



所谓“食色，性也。”食物的视觉美绝对是抓人眼球的第一法宝，而 YO 姐妙手下的美食则犹若一幅幅油画，让人感悟：美食，亦是一场视觉盛宴。而在这“色”的背后，又散发出怎样的诱人“香味”呢？打开《靓味滋养手记》，你便会感受到它的奇妙之处：原来平庸无奇的美食在 YO 姐的精心打造之下，竟被浓缩成了一套最营养、最简单的食谱，而且可以如此便捷地补制作出来。

——《Hers 都市主妇》韩佚



目录

常用滋补食材	008
料理常用工具	014

No.1 滋补汤羹

滋补不二选

白芷天麻牛肉角瓜汤	>>>祛风活血美白	020
陈皮鸳鸯贝蘑菇汤	>>>祛热润燥通络顺气	022
川芎茄子瘦肉汤	>>>行气开郁	024
枸杞大枣车前草汤	>>>清热解毒养肝滋阴	026
决明子时蔬猴头菇汤	>>>健胃健脾补虚	028
灵芝莲子丝瓜黑豆汤	>>>凉血解毒护肝	030
三七蜜枣牛肉汤	>>>补血活血安中益气	032
三文鱼西兰花蒜籽汤	>>>健脑和胃美容	034
五味子当归牛肉汤	>>>祛风行气润肤	036
银鱼北芪红豆汤	>>>健胃润肺止咳	038

No.2 滋补小炒

彩椒球葱腰片	>>> 固肾补气	042
当归羊肉圆	>>> 温中补血祛寒止痛	044
枸杞黄蘑溜肉片	>>> 舒筋活络强筋壮骨	046
红葱头炒子鸭	>>> 助眠润燥	048
孜然红葱球爆炒羊磨档	>>> 理气开胃温补通脉	050
京酱鹿肉丝	>>> 补脾胃益气血	052
苹果人参鸡	>>> 润肺养心补气安神	054
养生紫薯块	>>> 美容养颜增强免疫力	056

忍不住食指大动

No.3 滋补凉菜

优酪乳缤纷果蔬沙拉	>>> 润肠防癌抗病毒	060
陈皮桂花鸭	>>> 养生润燥和胃生津	062
嘎巴虾酱	>>> 补钙降血压	064
橄榄油拌苋菜	>>> 清爽健康排毒减肥	066
芝麻拌青笋	>>> 缓解压力润燥安神	068

健康爽口开胃

凉拌海蜇	>>> 清热解毒降压消肿	070
泡椒鸡肫	>>> 消食导滞除热解烦	072
醉皮皮虾	>>> 益气滋阴通络止痛	074

No.4 滋补海鲜

鲜到眉毛掉下来

枸杞蒸鳎鱼	>>> 补五脏益脾胃	078
海胆膏蒸蛋	>>> 舒筋活血滋阴补阳	080
韭香面条鱼	>>> 养胃滋阴和经脉	082
绿豆红焖鲈鱼	>>> 健脑降压排毒润颜	084
茄汁沙丁鱼	>>> 降低血压紧致肌肤	086
茄味芡汁清蒸鲈鱼	>>> 补肝肾益脾胃	088
乌龙牙鲆	>>> 补虚益气涤烦疗渴	090
茭白黑椒虾	>>> 理气宽胸健胃补肾	092

No.5 滋补小点

餐前饭后的助兴

川芎樱花虾饼	>>> 活血去瘀固肾抗衰	096
大枣玉米糕	>>> 益肺宁心健脾开胃	098
碱蓬菜水饺	>>> 降血糖降血压	100
南瓜饼	>>> 补中益气抗衰老	102
山药豆沙火烧	>>> 美白塑身利水消肿	104

薯泥大欧包	>>>美容助消化增强免疫力	106
小麦草汤圆	>>>排毒减肥促循环	108
杏仁花生杂粮粥	>>>健脾和胃补元气	110

No.6 滋补茶饮

健康喝出来

枸杞大枣茶	>>>补中益气健脾暖胃	114
龙须茶	>>>去脂消暑降火	116
玫瑰茄花粉茶	>>>清心凉血去斑美白	118
秘制驻颜乌发茶	>>>柔顺黑发	120
神奇去脂瘦身饮	>>>安全排毒减肥	122
酸浆茶饮	>>>清肺去热利咽化痰	124
桃子红糖茉莉花饮	>>>健脾暖胃养阴生津	126
自制黑米茶	>>>暖肝活血明目	128

后记	130
----	-----

常用滋补食材

黄芪

常用中药材，含叶酸及硒、多糖、皂苷、多种氨基酸，以及锌、铜等多种微量元素。黄芪味甘、气微温、无毒，具有补气固表，利尿托毒，排脓，敛疮生肌的功效。做药膳有增强免疫功能，增强机体耐缺氧及应激能力，促进机体代谢，改善心功能，降压保肝，调节血糖，抗菌及抑制病毒等作用。



川芎

辛散温通，辛香善升，归肝、胆、心经。具有祛风止痛，活血行气的功效。做药膳可用于改善头痛、正头风头痛、跌扑肿痛、安抚神经、胸肋刺痛、症瘕腹痛等。



当归

味甘、辛、微苦，性温，归肝、心、脾经，香郁行散，可升可降。具有补血，活血，调经止痛，润肠通便的功效。做药膳可以调节机体免疫功能、具有抗癌的作用，还可以护肤美容、抑菌、防止动脉硬化。



天麻

别名赤箭、木浦、明天麻、定风草根、白龙皮。性平、味甘，有医治凉风和神志昏迷，提气益神的作用。多用于头痛眩晕、肢体麻木、惊风抽搐、破伤风等症，对肝阳上亢引起的头痛、眩晕等效果尤为显著。



甘草

味甘，性平，无毒，微凉，入脾、胃、肺经。甘草有和中缓急，润肺，解毒，调和诸药的功效。做药膳可用于治疗脾胃虚弱食少，腹痛便溏，劳倦发热，肺痿咳嗽，心悸惊痫，咽喉肿痛，消化性溃疡等状况。



五味子

俗称山花椒、秤砣子、五梅子等。五味子具有抗菌，安眠，调节血压，收敛固涩，益气生津，补肾宁心，延缓衰老，提高免疫力的功效。拿它入膳可用于改善虚喘盗汗，内热干渴，心悸失眠。



决明子

也叫草决明、还瞳子、假绿豆、马蹄子、千里光。决明子味苦、甘而性凉，具有清肝火，祛风湿，益肾明目等功能。决明子还含有多种维生素和丰富的氨基酸、脂肪、碳水化合物等，具有清肝明目、降血脂降血压的作用。



白芷

又名香白芷，味辛，性温，归肺、胃、大肠经，芳香升散。中医上说其具有祛风解表，散寒止痛，除湿通窍，消肿排脓的功效。白芷入膳有解热镇痛，抗炎、抗菌作用，能改善微循环，促进皮肤新陈代谢，延缓皮肤衰老，还能消除色素堆积，去除斑点。



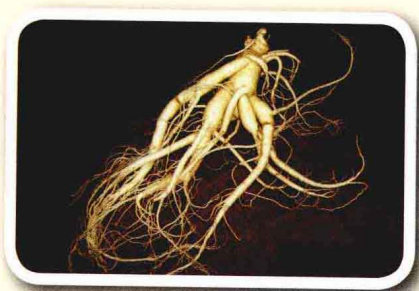
党参

又名辽参、三叶菜、叶子草。是常用的补气中药，其性平、味甘，入脾、肺经。党参能清肺，化痰，平肝，和胃，解毒。具有益脾胃、补中益气、和胃养血的功效，最宜用于平素倦怠乏力，精神不振，稍一活动就喘促的人。



人参

味甘微苦，归脾、肺经，性症偏温，其功重在“大补正元之气，以壮生命之本”，进而固脱、益损、止渴、安神。作为滋补药膳的常用食材，人参有益气生血、补益五脏、消炎抗癌、双向调节、抗老延年等功效，可谓全方位的滋补佳品。



三七

三七为五加科人参属植物，是我国特有的名贵中药材，也是最早的“药食同源”植物之一，自古以来就被认为具有显著的活血化瘀、消肿定痛功效，具有“金不换”、“南国神草”之美誉。三七能扩张血管，降低血压，改善微循环，增强机体免疫功能，保肝抗炎，延缓衰老。



北芪

味甘，性微温。有托毒排脓，补气固表，利尿，生肌的功效。作为药膳食材，可以起到补气行滞，补气升阳，利水消肿，温里散寒，托脓生肌，去瘀散结，益气固表，补气益阴，增强体质，延年益寿的作用。



莲子

又名莲实、莲米。味甘涩、性平，入心、脾、肾经，具有补脾益肾，养心安神的功效。莲子是常见的药膳食材，有很好的滋补作用。莲子中的钙、磷和钾含量非常丰富，鲜可生食，熟可作汤，也可作甜品、糕点、蜜饯和药膳，是一味传统的药用食材。



淮山

也叫山药，有“神仙之食”的美名。淮山含有大量的蛋白质、糖类、各种维生素和微量元素，常食淮山可调节人体免疫系统，增强人体免疫力，预防心血管系统的脂肪沉积，保持血管的弹性，减少皮下脂肪沉积，避免出现肥胖，具有很好的益气养阴，补脾强肾，瘦身美白的效果。



枸杞

味甘性平，有补肾，滋阴，养肝，明目，益气等功效。适用于肾亏引起的腰膝酸软、头晕目眩、双目昏花等症。历代养生家、医学家都很看重枸杞的补养功效。《本草汇言》认为，枸杞“气可充，血可补，阳可生，阴可长，风湿可去，有十全之妙焉”。



YOYO 叮咛：

常用滋补食材大都含有一定的药理性，须对自身体质有所了解后方可食用，切不可胡乱过量食用哦！



料理常用工具

量勺

取量液体时：1大勺（汤匙） $\approx$ 15毫升，1小勺（茶匙） $\approx$ 5毫升， $1/2$ 小勺 $\approx$ 3毫升， $1/3$ 小勺 $\approx$ 2毫升， $1/4$ 小勺 $\approx$ 1毫升

量取固体时：1大勺（汤匙） $\approx$ 15克，1小勺（茶匙） $\approx$ 5克， $1/2$ 小勺 $\approx$ 3克， $1/3$ 小勺 $\approx$ 2克， $1/4$ 小勺 $\approx$ 1克

量杯

建议选择体积大些的钢化玻璃量杯，可以在里面直接搅拌后，入冷藏室冷藏或者微波炉加热，使用方便。

1量杯 $\approx$ 240毫升， $1/2$ 量杯 $\approx$ 125毫升， $1/3$ 量杯 $\approx$ 80毫升， $1/4$ 量杯 $\approx$ 60毫升， $1/8$ 量杯 $\approx$ 30毫升

厨房秤

用于烹饪时精确计量原料用量的一种工具。对于不常做料理的人，在称取药膳食材时，尤为重要。建议选择误差可以精确到0.1克的电子厨房秤。

打蛋器

也叫蛋抽子，用来搅拌鸡蛋时使用，可以迅速让蛋液和粉类混合得非常均匀。

胡椒磨

手动将胡椒颗粒研磨成胡椒碎或者胡椒粉的工具。胡椒不仅是常用的调味料，也是一味中药，有温中，下气，消痰，解毒等功效。现磨的胡椒粉，香气十足，研磨后佐食易被人体吸收，其药用功效也比未研磨以前发挥得更好。

料理瓶

这种瓶子非常适合装液体佐料，如橄榄油、黄酒、米醋、生抽等，特殊的瓶嘴设计可使液体流速减缓，从而更容易控制流量，更方便料理。

搅拌勺

做药膳汤品时，最好用木质或竹制的汤勺进行搅拌，防止金属材质的汤勺和汤中的药膳食材发生反应，影响汤的口感和营养成分。

橡皮刮刀

用不粘的胶质做成，一般用来搅拌面糊等液态材料，因为它本身比较柔软，所以可以把粘在器具上的面糊等食材刮干净。

搅拌棒

跟橡皮刮刀一样的材质，适合做饮品时使用，可以让各种食材在液体中充分溶解，又不会损伤到容器的内壁。

食品夹

适合用来夹取过烫、过热等不便于手直接拿取的食物，让整个操作过程更安全、更快捷。