

2

读

精华版

壮骨强身 科学保健

滋补食谱

夏长春 主编

ZHUANGGU QIANGSHEN KEXUE
BAOJIAN ZIBU SHIPU

远方出版社

21^{世纪} **食疗养生** **必读**



壮骨强身 科学保健

精华版

滋补食谱

夏长春 主编

ZHUANGGU QIANGSHEN KEXUE
BAOJIAN ZIBU SHIPU

远方出版社

图书在版编目(CIP)数据

壮骨强身科学保健滋补食谱 / 夏长春主编. — 呼和浩特: 远方出版社, 2009.11

(21 世纪食疗养生必读)

ISBN 978-7-80723-461-6

I. ①壮… II. ①夏… III. ①骨骼 - 食物疗法 - 食谱 IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 207676 号

21 世纪食疗养生必读

壮骨强身科学保健滋补食谱

主 编	夏长春
责任编辑	刘卫伟
出版发行	远方出版社
社 址	呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
电 话	0471-4919981(发行部)
邮 编	010010
印 刷	北京佳明伟业印务有限公司
开 本	710×1000 1/16
字 数	200 千字
印 张	16
彩 页	8
版 次	2009 年 12 月第 1 版
印 次	2009 年 12 月第 1 次印刷
印 数	1 - 5000 册
标准书号	ISBN 978-7-80723-461-6
定 价	357.60 元(全 12 册 本册定价 29.80 元)



前言

我国的饮食文化历史悠久,自古就有很多饮食保健、食物养生的记载,先人们在漫长的生活实践中积累了丰富的保健与养生经验。随着市场经济的不断深入,人们的生活水平日益提高。在物质生活水平不断提高之后,人们的饮食结构发生了很大变化,造成了与之伴随而生的“富贵”病成为目前困扰人们健康的主要病因。因此,现代人们已普遍意识到饮食保健与健康的重要性,开始注重科学饮食,在社会上形成了饮食讲科学、讲保健,饮食要回归自然的饮食风尚,营养配餐职业也应运而生,成为现在的热门职业。

在组织编写这本保健滋补食谱的过程中,我们充分考虑了社会发展与烹饪行业的需求,参照了有关《营养配餐员国家职业标准及行业标准》的要求,注重理论与技能相结合;注重内容的实用性与适用性,力求概念准确、表述清楚、通俗易懂、循序渐进,使全书具有较强的科学性和可读性。

本书详尽地收录了关于补虚养身、强筋健骨、腹脏调理、健体强身和四季养生类的保健滋补食谱,各种美食的制作工艺介绍详细,并配上食物的营养分析,相信这本书一定会成为您厨房里不可缺少的小帮手。

编者

2009年9月

壮
骨
强
身
科学保健滋补食谱



目 录

补虚养身类

白菜猪肉水饺	14
枸杞油爆河虾	14
枸杞羊肾粥	15
虾仁青豆炒饭	16
冬虫夏草炖老雄鸭	16
虾菇鲜肉水饺	17
草果良姜羊肉羹	18
苹果萝卜羊肉粥	18
羊肉葡萄干饭	19
冬虫夏草炖黄雀	20
补骨脂猪腰汤	20
羊肉鱼鳔黄芪汤	20
豌豆焖羊肉饭	21
熟附煨姜焖狗肉	22
山药羊肉奶汤	22
阿富汗式羊肉米饭	23
香菜羊肉水饺	24
巴戟天炖猪大肠	24
韭菜胡桃肉炒鸡蛋	25
阿拉伯式羊肉菜花饭	25
巴戟胡桃炖猪腩	26
川断杜仲炖猪尾	27
枸杞叶羊肾粥	27
青红萝卜猪脚蚝豉汤	28
肉苁蓉炖羊肾	28
椰子糯米蒸鸡饭	29



槐花酥炸大虾	29
冬虫夏草瘦肉粥	30
芝麻杞子乌鸡汤	31
白果粥	31
酱羊肉	32
花生米炖猪爪	32
凤炖牡丹	33
蜜枣粽子	33
奶酪拌鲑鱼	34
海参烧豆花	34

强筋健骨类

鲮鱼强筋健骨汤	36
羊肉马蹄饺子	36
姜葱豆腐汤	37
八宝素菜	37
干焖腐竹	38
煎素豆鱼	39
余蟹黄豆腐丸子	39
八仙闹海	40
黑椒牛排	41
土豆炖牛肉	41
地瓜牛奶	42
温拌蜇头	42
太子参田鸡粥	43
芒果密瓜烩蟹	44
花椒鸡	44
炒肉拌干豆腐	45
牛筋花生汤	46
炒螃蟹	46
紫菜虾皮汤	47
芒果密瓜烩蟹	48
木瓜生姜蜂蜜粥	48
青椒炒蟹柳	49



蟹肉炒面	50
蚝油草菇	51
紫菜粥	51

腹脏调理类

花生小豆泥鳅汤	53
米须芽菜猪红汤	53
苹果洛神伏特加	54
腌李子	55
天麻鳝丝	55
冬虫草炖白鸽	56
豆芽拌猪肝	56
人参猪肚汤	57
党参羊肉肚	58
杂拌海参	58
白玉鳝段	59
巧克力核桃糕	60
菜茄马铃薯淡菜汤	61
核桃豆腐羹	61
糖醋黄花鱼煲	62
苹果炖芦荟	62
胡豆炖牛肉	63
莲子猪心汤	63
红枣千层糕	64
大蒜腐竹焖鳖	64
银耳肺羹	65
门冬蛤蜊	66
防喘汤	66
阿胶白皮粥	67
陈皮麻黄炖猪肺	67
雪耳南北杏鹌鹑瘦肉汤	67
霸王花煲鹌鹑汤	68
鸭汁粥	69
黄精圆肉乳鸽汤	69



黄芽白煲鸭汤	70
五味腰柳	70
健脾润肺酥鸭	71
百合猪肺煲	72
酒糟茄子	72
红萝卜杏仁菜干汤	73
酱柿子	73
八宝糯米鸡	73
白果老鸭	74
八宝鸡	75
人参鸡油汤圆	75
参芪猴头炖鸡	76
砂仁黄芪猪肚	77
内金鸡蛋羹	77
双耳炒肉片	77
小茴香炖猪肚	78
山药牛乳面	78
生姜萝卜饼	79
白胡椒火腿汤	79
白豆蔻粥	80
白鸽红枣饭	80
砂仁大蒜煮猪肚	81
糯米红枣粥	81
胡椒狗肉粥	82
艾叶煮鸡蛋	82
花椒炖鸡胗	83
苏打馒头	83
草果豆蔻炖乌鸡	84
草蔻羊肉面	84
椒油蒜泥鱼皮	85
椒蒜土豆丝	85
烧茄子	86
鸡蛋拌土豆泥	86
炒嫩南瓜丝	87
苦瓜瘦肉煲	88



21 世纪食疗养生必读☆☆☆

壮 骨 强 身 科学保健滋补食谱

糯米爆谷汤	88
南瓜蒸饺	89
丝瓜蛋汤	89
冰镇糖醋番茄	90
鸡油芦笋	90
凉拌猪肝	91
毛豆炒蛋	91
清蒸鲈鱼	92
煎苦瓜鸡粒饼	92
熘羊肝尖	93
猪肝绿豆粥	93
甜椒滚潺菜汤	94
火腿菜花	94
牛奶煮平菇	95
甘蓝汁	95
山药豆腐汤	95
卷心菜梨汁	96
姜丝萝卜汤	96
杂果西米羹	97
橘酪羹	97
白菜炒木耳	98

健体强身类

黄鱼饺	99
虾菇鲜肉水饺	99
虾仁面包盒	100
香菇素包	101
四鲜烤麸	101
干贝炒猪腰	102
酱炒螺蛳	102
泡椒肠头	103
砂仁炒肚条	103
冬菇鱼茸饺	104
椒盐脆鳝	104



芽菇煮蚬肉	105
猪排骨炖洋葱	106
土豆烧鹅	106
葱姜牛肉饭	107
淮山鹅肉瘦肉汤	107
火腿冬笋鳝鱼汤	108
桃香韭菜	108
沙参玉竹煲鹅肉	109
鸡茸土豆球汤	109
冬瓜白饭鱼瘦肉蚝豉汤	110
日式蒸水蛋	110
鸡丝木耳炒面	111
奶油鲩鱼汤	111
凉拌佛手里脊	112
海参原蒸三鸽	112
黄豆猪蹄汤	113
酸菜煮豆花	113
熏鸡拌黄瓜	114
荠菜黑豆粥	114
雀肉粟米羹汤	115
金针菇炖鳗鱼	116
玉米须炖乌龟	116
羊肝火腿汤	117
杜仲枸杞子炖公鸡	117
葛根老鸡煲	118
北芪参枣生鱼汤	118
冬菇鹌鹑窝蛋汤	119
芹菜兔肉煲	119
小米蛋奶粥	120
雪耳百合白鸽蛋汤	120
荷包蛋饭	121
龙眼里脊	122
香菇肉片	122
鸡腿扒乌参	123
黄花鱼煮大蒜头	124



21 世纪食疗养生必读☆☆☆

壮

骨

强

身

科学保健滋补食谱

肉心鱼丸	124
元鱼烧鸡	125
珊瑚鱼肚羹	125
萝卜烧湖鸭	126
葱头煎猪排	127
茯苓软溜豆腐	127
丝瓜酿肉	128
九转豆腐	129
二米粥	129
山药薏米粥	130
酱肘子	130
京式麻酱腰片	131
冬笋鸡片	131
冬荷煲老鸭汤	132
冬菜鸭	133
凉拌火鸭丝	133
凉薯拌肉丝	134
原笼牛肉	134
双丝拌豆干	135
妊娠安胎汤	136
姜丝小肠	136
家常鸡腿豆腐	137
川味棒棒鸡	138
平菇三高汤	138
拌两样	139
拌肚丝白菜	139
枸杞蒸鸡	140
桂圆肉蒸蛋	141
梅子蒸排骨	141
椒油炆拌虾片	142
椒麻白肉	143
海味豆腐汤	143
清炖茄子	144
清炖鱼	144
清真肚丝汤	145



滑肉莴笋	146
炒花生	146
炒茭白绿蚕豆	147
炖奶汤鲫鱼萝卜丝	147
炖明虾豆腐	148
炖鸡白菜汤	149
红松嫩鸡	149
红油肚片	150
红薯红枣汁	151
羊肉炖冬瓜	151
翡翠虾球	152
肉丝炒大头菜	153
肉末酸菜豆花汤	154
胡萝卜牛肉丝	154
胡萝卜芹菜粥	155
芥末拌肚丝	156
花生酱鸡丝	156
芽菜炒肉丝	157
苋菜鱼头豆腐汤	158
苦瓜豆腐汤	158
茄汁伞把	159
茄汁溜墨鱼	159
荷芹鸭丝	160

春季养生类

鸡丝莼菜粥	162
荔枝红枣粥	162
桑椹枸杞猪肝粥	163
五谷糙米粥	164
首乌百合粥	165
南瓜大麦粥	165
白果冬瓜粥	166
苋菜小鱼粥	167
木耳银芽海米粥	167



21 世纪食疗养生必读☆☆☆

壮 身 科学保健滋补食谱

红枣糯米粥	168
玫瑰花粥	169
山药蛋黄粥	169
空心菜瘦肉粥	170
腊肠香米粥	171
糯米花生麦粥	171
小麦豆角粥	172
山药扁豆粥	173
鸽蛋菜心粥	173
韭芽炒蛋	174
清蒸滑鸡	174
烟肉白菜粥	175
葵花子粥	176
蜜饯胡萝卜粥	176
毛尖虾仁	177
酒酿粥	177
回春炖盅	178
冬菇扒茼蒿	179
姜汁拌菠菜	180
椒油炆芹菜	180
茴香菜春卷	181
素炒韭菜	181
苜蓿粥	182
苦苣菜粥	183
炒干丝荠菜	184
清明菜糖饮	184
香椿鸡蛋饼	185
蔬菜油条粥	185
包心菜粥	186
山茱萸丹皮炖甲鱼	187
鲢鱼黄豆粥	188
红烧义河蚶	188
春笋塘鳢片	189
草菇鱼片粥	190
野鸡粥	191



鸡丝泡饭粥	192
猪红鱼片粥	193
天麻补脑汤	193
槐花炒鸡蛋	194
慈姑粥	194
熟地当归羊肉汤	195
茵陈粥	196
郁李仁粥	196
月季花粥	197
生姜拌韭花	197
菠菜粉皮	197
剥皮鱼粳米粥	198
南派蒸菜	199
怪味鸡片	200
拌嫩香椿芽	200

夏季养生类

黄瓜丝拌白菜	202
山药西瓜炒百合	202
百合绿豆汤	203
鸡油扁豆	203
白瓜咸蛋汤	204
慈姑鸭脯煨瓜方	205
海米冬瓜	206
凉拌冬瓜条	206
四色冻	207
西瓜冻	208
拌西红柿黄瓜	208
杏仁豆腐	209
密瓜刨冰	210
爆炒三果	211
什锦西瓜盅	212
冰凉鲜果	213
八宝莲子粥	213



21 世纪食疗养生必读☆☆☆

科学保健滋补食谱

梅苏拌藕	214
水晶猕猴桃	215
杂果雪蛤膏	216
三丝拌面	216
甜瓜西米露	217
薏苡仁绿豆粥	218
草菇冬瓜	218
二豆粥	219
扁豆香薷汤	219
干豆腐拌黄瓜	220
炒肉拉皮	221
烩冬菇素鱼片	221
清汤素鱼丸	222
荷叶里脊	223
蚌肉冬瓜汤	224
笼蒸全鸭	225
挂冻雪兔	226
花生拌黄瓜	226
果汁煎软鸭	227
凉拌薄荷	228
韭菜饮	228
双菇鲜茄汤	229
多味冬瓜	230
端阳豆糕	230

秋季养生类

八宝百合	232
枇杷银耳	232
大鹅炖酸菜	233
果脯粥	234
百合炒西兰花	234
济南扁食	235
蛋煎生蚝	236
烩鸭四宝	237



百合拌金针菇	238
罗汉果烧兔肉	238
三冬火腿	239
栗子焖肉	240
双白炒虾仁	241

冬季养生类

土豆烧牛肉	242
姜葱熏鲤鱼	242
红烧酿草鱼	243
银杏蒸椒鸭	244
干煸牛肉末扁豆	245
四生片火锅	245
葱熘羊里脊	246
菊花生片大火锅	247
砂锅豆腐	248
果味肉丁	249
氽羊肉菜饭	250
葱味鹅蛋	251
陈皮川椒烧狗肉	252
酸菜炖鲫鱼	252
玉米笋烧腊肉	253
拌牛肉丝	254

科学保健滋补食谱



补虚养身类

白菜猪肉水饺

工艺:煮 **口味:**饺子皮薄馅大,面软馅香。

功效:补虚养身调理、补阳调理、壮腰健肾调理、营养不良调理。

食用方法:早餐|中餐|晚餐

主料:小麦富强粉 250 克、猪肉(肥瘦)250 克 **辅料:**大白菜(小白口) 300 克、虾米 500 克 **调料:**大葱 30 克、姜 20 克、花生油 30 克、盐 3 克、味精 2 克、酱油 5 克、大蒜 5 克、香油 5 克、醋 5 克、

制作工艺:1. 瘦肉剁成细泥,肥肉切末;大白菜剁细末,稍挤一下水分。2. 肉馅加葱姜末、酱油、盐、味精搅匀,放入白菜、海米末和花生油、香油拌匀。3. 面粉加水和好,醒 1 个小时,下成 60 个剂子,擀成薄皮,分别将肉馅包入,放开水煮熟捞出,上桌时带大蒜汁佐餐。

营养分析:大白菜是现今餐桌上必不可少的一道家常美食,大白菜具有较高的营养价值,含有丰富的多种维生素和矿物质,特别是维 c 和钙、膳食纤维的含量非常丰富。对于护肤、养颜、防止女性乳腺癌、润肠排毒、促进人体对动物蛋白的吸收等,都有极大功效。我国中医还认为大白菜能养胃生津、除烦解渴、利尿通便、清热解毒。多食大白菜,还能预防和治疗便秘,预防痔疮及结肠癌等。

虾米中含有丰富的蛋白质和矿物质,钙含量尤其丰富;还含有丰富的镁元素,能很好地保护心血管系统,对于预防动脉硬化、高血压及心肌梗死有一定的作用;并还有镇定作用,常用来治疗神经衰弱、植物神经功能紊乱等症。

健康提示:老年人常食,可预防自身因缺钙所致的骨质疏松症。

枸杞油爆河虾

工艺:油爆 **口味:**葱香

功效:阳痿早泄调理、补虚养身调理、补阳调理、壮腰健肾调理。

食用方法:中餐|晚餐|零食

主料:河虾 500 克。 **辅料:**枸杞子 30 克。 **调料:**大葱 5 克、姜 4 克、白砂糖 3 克、黄酒 5 克、盐 2 克、味精 1 克、香油 1 克、植物油 50 克。