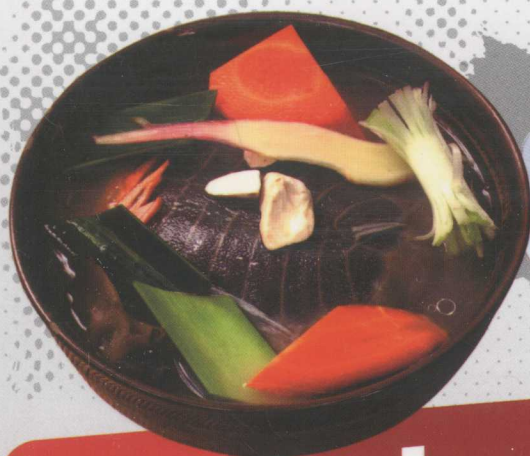


做给家人吃的健康食谱  
指导餐饮烹作的精编菜典



Jiankang Shidian  
Pengzhi Quanshu

new

# 健康食谱

## 烹制全书

本书囊括了煎、炒、烹、炸等22类制作方式，创制了上千种不同菜肴和饮品的烹制方法，简单易懂，好学好做，让您轻轻松松就能烹饪出色、香、味、营养俱全的健康膳食，在享受美餐的同时保养身体。

健康食谱，吃出健康！



彭铭泉 ▸ 主编

农村读物出版社

图 中 华 书 局 编 目 (CIP) 数 据

健康食谱全书 / 彭铭泉主编. — 北京: 农村读物出版社, 2012.  
ISBN 978-7-204-2224-1



Jiankang Shishi  
Pengzhi Quanshu

new

# 健康食谱

湖北工业大学图书馆



01324514

烹制全书



TS972.1/346



彭铭泉 ▸ 主编  
农村读物出版社

图书在版编目 ( CIP ) 数据

健康食膳烹制全书 / 彭铭泉主编. —北京: 农村  
读物出版社, 2012.3  
ISBN 978-7-5048-5554-1

I. ①健… II. ①彭… III. ①保健—食谱 IV.  
① TS972.161  
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 238860 号

---

|      |                                     |
|------|-------------------------------------|
| 责任编辑 | 姚 佳 吕 睿                             |
| 出 版  | 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100125)    |
| 发 行  | 新华书店北京发行所                           |
| 印 刷  | 中国农业出版社印刷厂                          |
| 开 本  | 787mm × 1092mm                      |
| 印 张  | 30                                  |
| 字 数  | 320 千                               |
| 版 次  | 2012 年 6 月第 1 版 2012 年 6 月北京第 1 次印刷 |
| 定 价  | 49.00 元                             |

---

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

主 编 彭 铭 泉

农村读物出版社

# JIANKANG SHISHAN PENGZHI QUANSHU

|       |     |     |     |
|-------|-----|-----|-----|
| 主 编   | 彭铭泉 |     |     |
| 执行主编  | 彭年东 |     |     |
| 副 主 编 | 黄东福 |     |     |
| 编 委   | 彭铭泉 | 彭年东 | 黄东福 |
|       | 张素华 | 彭溱懿 | 彭 斌 |
|       | 侯 坤 | 彭 红 | 彭 莉 |
|       | 郑晓姝 | 陈亚丁 | 侯雨灵 |
|       | 王素明 | 唐兴官 | 黄光亚 |
|       | 蒋 勇 |     |     |
| 菜品制作  | 蒋 勇 | 李贝蓓 | 张 岚 |
|       | 马 军 | 刘映军 | 胡世超 |
|       | 胡世毅 |     |     |



## 特别提示：

务必严格遵守《中华人民共和国野生动植物保护法》等有关法律法规，凡属国家明令保护的动、植物不得随意取食；本书提供的方剂应用仅供参考，具体应用请在医生的指导下进行。

——编者注





# 目 录

|     |             |     |
|-----|-------------|-----|
| 一   | 常用滋补食材····· | 1   |
| 二   | 健康羹品·····   | 24  |
| 三   | 健康汤品·····   | 40  |
| 四   | 健康膏品·····   | 107 |
| 五   | 健康烧品·····   | 110 |
| 六   | 健康炒品·····   | 140 |
| 七   | 健康面品·····   | 174 |
| 八   | 健康煲品·····   | 187 |
| 九   | 健康饼品·····   | 213 |
| 十   | 健康炖品·····   | 222 |
| 十一  | 健康拌品·····   | 289 |
| 十二  | 健康蒸品·····   | 298 |
| 十三  | 健康果品·····   | 327 |
| 十四  | 健康糊品·····   | 332 |
| 十五  | 健康粥品·····   | 336 |
| 十六  | 健康糕品·····   | 389 |
| 十七  | 健康饮品·····   | 395 |
| 十八  | 健康煮品·····   | 439 |
| 十九  | 健康焖品·····   | 462 |
| 二十  | 健康饭品·····   | 465 |
| 二十一 | 健康烩品·····   | 467 |
| 二十二 | 健康炸品·····   | 468 |
| 二十三 | 健康煎品·····   | 474 |

# 一 常用滋补食材



## (一) 人参

**科属** 本品为五加科草本植物人参的干燥根。

**性味** 甘、微苦、温。

**作用** 大补元气，补脾益肺，宁神益智，生津止渴。

### 食膳推荐

1. 人参酒：用人参 10~20 克，白酒 500 克，浸泡 15 天后饮用。每次 5~10 毫升，每日 2 次。
2. 人参粥：人参 2 克，大米 30~60 克，煮粥。病后体虚者常食。
3. 人参大枣汤：人参 6 克，大枣 10 枚，水煎。大出血后引起的虚脱和身体虚弱者常食。

**注意事项** 一次食量不可过大，否则有兴奋、眩晕、皮肤瘙痒等副作用。食用时忌食萝卜、茶叶；本品反藜芦，恶莱菔子，畏五灵脂。

## (二) 西洋参

**科属** 本品为五加科草本植物西洋参的根。

**性味** 甘、苦、凉。

**作用** 益气生津，润肺清热。

### 食膳推荐

1. 西洋参茶：西洋参 1~2 克，切薄片，泡开水代茶饮。
2. 西洋参汤：西洋参 3 克，切片，做菜汤时放入同煮。
3. 西洋参粥：西洋参 3 克，麦冬 10 克，淡竹叶 6 克，大米 30 克。麦冬、淡竹叶煎取汁液煮粥。待将熟时放入西洋参共煮，熟后食用。



### (三) 党参

**科属** 本品为桔梗科草本植物党参的干燥根。

**性味** 甘、平。

**作用** 补中益气，养血补肺。

#### 食膳推荐

1. 参芪芡实炖猪肾：党参 20 克，黄芪 20 克，芡实 30 克，猪肾 1 个。猪肾洗净后与食材共炖。
2. 党参炖肉：每次用党参 30~60 克，或与黄芪、大枣、当归同炖肉，食用。补虚，治体虚、气血不足。
3. 党参粥：党参 30 克，先煎取汁，大米 100 克，共同煮粥。

### (四) 黄芪

**科属** 本品为豆科植物黄芪或内蒙古黄芪等的干燥根。

**性味** 甘、微苦。

**作用** 补气升阳，益卫固表，托毒生肌，利水消肿。

#### 食膳推荐

1. 黄芪汤：糯米 300 克，黄芪 30 克，川芎 5 克，水煮，分 3 次服。
2. 黄芪猪肉汤：黄芪 50 克，大枣 10 克，或加当归、枸杞各 9 克，用瘦肉适量，加盐等调料煮汤，可补益气血，治体虚。
3. 黄芪山药煎：炙黄芪 24 克，淮山药 50 克，山茱萸 9 克，水煎饮，每日 1 次。

**禁忌** 有高热、大渴、便秘等实热症者忌用。

### (五) 山药

**科属** 本品为薯蓣科植物薯蓣的块茎。

**性味** 甘、平。

**作用** 健脾，除湿，益肺，固肾，益精，补气。

#### 食膳推荐

1. 山药粥：生山药 15 克，研成粉末，大米 50 克，煮粥食用。每天 1~2 次。
2. 山药炖猪胰：山药 60 克，猪胰 1 条，共炖煮。
3. 山药炖枣肉：人参 6 克，山药 30 克，大枣 10 枚，瘦猪肉适量，同煮。



## (六) 白扁豆

**科属** 本品为豆科植物扁豆的种子。

**性味** 甘、平。

**作用** 健脾和中，消暑化湿。

**食膳推荐**

1. 白扁豆红糖煎：白扁豆 100 克，浸泡去皮；用红糖、淮山药同煮。每日两次，连续饮用。
2. 扁豆大枣汤：扁豆 16 克，大枣 10 枚，水煎。连续服用 3~5 日。

## (七) 大枣

**科属** 本品为鼠李科植物大枣的成熟果实。

**性味** 甘、平。

**作用** 补脾胃，调营卫，生津液。

**食膳推荐**

1. 大枣粥：大枣 10 枚，糯米 50 克，煮粥，适量白糖。
2. 大枣羊骨汤：羊颈骨（打破）1~2 根，大枣 20 枚，糯米 50~100 克，煮粥加盐调味，分次食之。
3. 大枣人参汤：大枣 10 枚，人参 3 克，煮汤。

## (八) 甘草

**科属** 本品为豆科植物甘草的根及根状茎。

**性味** 甘、平。

**作用** 补脾和中，缓解疼痛，润肺止咳。解毒，调和诸药。

**食膳推荐**

- 甘草大枣汤：甘草 90 克，小麦 150 克，大枣 10 枚，上三味以水煎取汁，温分 3 次服。

**禁忌**

1. 恶心呕吐、苔厚腻者勿食。
2. 甘草与大戟、甘遂、海藻等食材相克。

## (九) 当归

**科属** 本品为伞形科植物当归的根。



**性味** 甘、辛、温。

**作用** 补血和血，调经止痛，润燥滑肠。

**食膳推荐**

1. 当归生地炖羊肉：当归 30 克，生地 10 克，羊肉 250 克，切成小块，加水适量炖汤。
2. 当归米酒：当归身 60 克，切片，浸泡在 1 000 克米酒中，15 日后饮用。
3. 当归黄花肉汤：当归身 15 克，黄花菜 15 克，瘦猪肉适量同煮汤。

**禁忌** 脾虚湿盛之食欲不振，脘腹胀满，腹泻，阴虚火旺者勿食。

## (十) 熟地

**科属** 本品为玄参科植物地黄或怀庆地黄的根茎。

**性味** 甘、微温。

**作用** 滋阴补血。

**食膳推荐**

1. 地黄酒：熟地 60 克，白酒 500 克，泡 7 天服用。
2. 复方熟地酒：大熟地 250 克，沉香或檀香 3 克，枸杞 120 克，白酒 3 000 克，浸泡 10 日以上即可饮用。

**禁忌** 脾虚少食，气滞痰多及便溏者。

## (十一) 阿胶

**科属** 本品为马科动物驴的皮，经漂刮去毛后熬制而成的胶块。

**性味** 甘、平。

**作用** 补血和血，滋阴润肺。

**食膳推荐**

1. 阿胶鸡蛋汤：阿胶 10 克，鸡蛋 1 个，用一碗水烔化；鸡蛋调匀后加入阿胶水中，煮成蛋花。
2. 阿胶炖肉：瘦猪肉 100 克，阿胶 6 克烔化，加水适量。先炖猪肉。熟后加阿胶再炖，低盐调味。

**禁忌** 本品不能直接入煎，须单独加水烔化，加入汤中饮用。凡脾胃虚弱、消化不良者应勿食。

## (十二) 何首乌

**科属** 本品为蓼科草本植物何首乌的块根。



**性味** 甘、苦、涩、微温。

**作用** 制首乌补肝肾，益精血，乌须发。

#### 食膳推荐

1. 首乌黑豆汤：制首乌 6 克，黑豆 30 克。首乌煎煮取汁 50 毫升，将黑豆泡涨，洗净，煮 1 小时后，加入首乌汁，再煮 30 分钟，得一小碗，用食盐加猪油调味，一次喝完。每天 1 次。
2. 首乌红枣蛋：制首乌 20 克，大枣 10 枚，鸡蛋 2 个加水同煮，蛋熟后取出，去壳再煮，至水一碗，饮汤吃蛋。
3. 首乌粥：制首乌 15 克，大米 30~60 克，用沙锅先煮首乌至烂，去渣取汁煮粥食。

**禁忌** 本品生食与熟食功能有别。忌用铁器煎食。

### (十三) 枸杞子

**科属** 本品为茄科灌木植物枸杞或宁夏枸杞的成熟果实。

**性味** 甘、平。

**作用** 滋阴补血，益精明目。

#### 食膳推荐

1. 枸杞粥：枸杞子 25 克，大米 100 克，煮稠粥。每日食用 1~2 次。
2. 枸杞炖兔肉：枸杞子 15 克，兔肉 250 克，文火炖熟，加盐调味。

### (十四) 龙眼肉

**科属** 本品为无患子科植物龙眼的假种皮。

**性味** 甘、温。

**作用** 益心脾，补气血。

#### 食膳推荐

1. 龙眼莲子粥：龙眼肉 5 克，莲子肉 10 克，大米 100 克，煮粥。
2. 龙眼大枣：龙眼肉 30 克，大枣 30 克，煮汤。

### (十五) 桑葚

**科属** 本品为桑科植物桑的果穗。

**性味** 甘、寒。

**作用** 补肝，益肾，熄风，滋液。

#### 食膳推荐

桑葚煎：鲜桑葚 30~60 克，水适量煎服。



## (十六) 北沙参

**科属** 本品为伞形科植物珊瑚菜的根。

**性味** 甘、微苦、微寒。

**作用** 润肺止咳，益胃生津。

**食膳推荐**

1. 益胃汤：北沙参 15 克，麦冬 15 克，生地 15 克，玉竹 5 克，冰糖 3 克，煎水分 2 次饮或代茶饮。
2. 沙参百合饮：北沙参 30 克，百合 30 克，冰糖 50 克，水适量煎饮，分 2~3 次食用。

**禁忌** 虚寒作嗽及肺胃虚者禁饮。与藜芦相克。

## (十七) 麦冬

**科属** 本品为百合科植物麦冬须根上的小块根。

**性味** 甘、微苦、微寒。

**作用** 养阴润肺，清心除烦，益胃生津。

**食膳推荐**

1. 麦冬煎：鲜麦冬 500 克，榨汁，加白蜜隔水加热至成膏状；每次 2~3 匙，用温酒冲饮。
2. 麦冬乌梅饮：麦冬 20 克，炒乌梅 6 克，煎水取汁，加冰糖适量，分 3 次饮用。

## (十八) 天冬

**科属** 本品为百合科植物天冬的块根。

**性味** 甘、苦、寒。

**作用** 滋阴清热，润肺生津。

**食膳推荐**

1. 天冬炖肉：天冬 60 克，瘦猪肉 500 克，炖食。
2. 清蒸天冬：鲜天冬 60 克，去皮放碗中蒸熟，用糖调味，分 3 次食用。

## (十九) 百合

**科属** 本品为百合科植物卷丹百合、细叶百合及其同属多种植物的鳞茎。

**性味** 微苦、平。

**作用** 润肺止咳，清心安神。



### 食膳推荐

1. 百合粥：百合 20 克，大米 30 克。治咳嗽、咳血、心中烦热。
2. 百合鸡子黄汤：百合 45 克，鸡蛋 1 个。百合浸泡一夜，出白沫，去其水，用清水煮，加鸡蛋黄搅拌匀再煮，放白糖或冰糖调味。
3. 百合党参猪肺汤：百合 30 克，党参 15 克，猪肺 250 克，炖熟，加少许食盐调味。

## (二十) 玉竹

**科属** 本品为百合科植物玉竹的根茎。

**性味** 甘、平。

**作用** 养阴润燥，生津止渴。

### 食膳推荐

1. 玉竹煎：玉竹 15 克，煎水取汁，加白糖适量调味。
2. 玉竹炖肉：玉竹 15~30 克，与猪肉 250 克，同炖。

**禁忌** 胃有寒者忌食。

## (二十一) 蛤蟆油

**科属** 本品为蛙科动物中国林蛙或黑龙江林蛙的雌性干燥输卵管。

**性味** 甘、咸、平。

**作用** 补肾益精，润肺养阴。对病后、产后虚弱、肺癆咳嗽、吐血、盗汗者有益。

### 食膳推荐

1. 冰糖蛤蟆饮：蛤蟆油 9 克，用开水泡开，由暗黑色变纯白并增大，去黑子，洗净，加水煎 30 分钟，加入冰糖饮用。对产后虚弱、吐血、盗汗者有益。
2. 蛤蟆油蒸燕窝：蛤蟆油 9 克，燕窝 6 克，加适量水、冰糖蒸食。对神经衰弱、阴虚咳嗽者有益。

**禁忌** 外感者慎食。

## (二十二) 鹿茸

**科属** 本品为鹿科动物梅花鹿或马鹿尚未骨化带茸毛的幼角。

**性味** 甘、咸、温。

**作用** 补肾壮阳，益精。对肾阳虚所致的阳痿、腰膝酸冷、耳鸣、妇女子宫寒冷、不孕者有益。



### 食膳推荐

1. 鹿鞭酒：鹿鞭 50 克，白酒 1 000 克，浸泡 15 天后，饮用。每次 10 克，每日 2 次。对肾虚阳痿者有益。
2. 鹿茸阿胶汤：鹿茸切片，与阿胶烊化，加水炖熟，加少许盐，饮用。对妇女血虚、白带、腰膝痛、子宫寒冷不孕者有益。

**禁忌** 阴虚火旺、外感实热者忌食。

## (二十三) 海狗肾

**科属** 本品为海狗科动物海狗或海豹科动物海豹的雄性外生殖器。

**性味** 咸、热。

**作用** 补肾壮阳，益精补髓。对虚损劳伤，肾精衰损所致的阳痿、滑精、精冷、腰膝冷痛者有益。

### 食膳推荐

海狗肾酒：海狗肾 50 克，用白酒 1 000 克浸泡，15 天后饮用。每次 10 克，每日 2 次。肾虚阳痿、腰膝冷痛者宜饮。

**禁忌** 目赤、咽喉干痛、咳嗽痰少、咳血、便秘、阳强易举等阴虚火旺证，以及外感发热者禁食。

## (二十四) 海马

**科属** 本品为海龙科动物线纹海马、刺海马、大海马、三班海马、小海马等除去皮肤及内脏的干燥体。

**性味** 甘、温。

**作用** 温肾壮阳，调气活血，散结消肿。对阳痿、腹部肿块、淋巴结核、跌打损伤者有益。

### 食膳推荐

海马酒：海马 30 克，用白酒 500 克浸泡，15 天后饮用，每次 10 克，每日 2 次。对肾虚阳痿、跌打损伤者有益。

**禁忌** 孕妇，阴虚火旺及外感发热者忌食。

## (二十五) 巴戟天

**科属** 本品为茜草科藤本植物巴戟天的根。

**性味** 辛、甘、微温。

**作用** 补肾阳，强筋骨，祛风湿。对腰膝无力、关节酸痛、小便不禁、阳痿、遗精、



风寒湿痹者有益。

### 食膳推荐

巴戟天煮大虾：巴戟天 15 克，大虾 500 克，巴戟天去心，切段，加水适量，煮熟调料食用。每次 50 克，每日 1 次。能补肾壮阳。

## (二十六) 杜仲

**科属** 本品为杜仲科乔木植物杜仲的树皮。

**性味** 甘、温。

**作用** 补肝肾，强筋骨，安胎，降血压。对肾虚腰痛、腰膝无力、先兆流产、胎动不安、高血压者有益。

### 食膳推荐

1. 杜仲酒：杜仲 30 克，白酒 500 克。浸泡 7 天后方可饮用。对高血压、劳损腰痛者有益。

2. 杜仲猪蹄汤：杜仲 45 克，猪蹄 1 只，加水适量。文火熬 4 个小时，每日食用 2 次。同时配合肌肉按摩和功能锻炼，有助于缓解小儿麻痹后遗症。

## (二十七) 锁阳

**科属** 本品为锁阳科肉质寄生植物锁阳的肉质茎。

**性味** 甘、温。

**作用** 补肾壮阳，润肠通便。对腰膝酸软，阳痿，滑精，肠道燥热者有益。

### 食膳推荐

锁阳粥：锁阳 15 克，洗净切薄片，大米 50 克，共煮。肾虚阳痿，遗精，腰痛，老年阴虚气弱便秘者常食。

## (二十八) 肉苁蓉

**科属** 本品为列当科一年生寄生草本植物肉苁蓉带鳞片的肉质茎。

**性味** 甘、咸、温。

**作用** 补肾益精，强筋骨，润肠通便。对腰膝酸软、阳痿、女子不孕、肠道燥热便秘者有益。

### 食膳推荐

1. 苁蓉羊肉粥：肉苁蓉 15 克，洗净切成薄片；精羊肉适量，大米 30~60 克，共煮成稠粥，空腹吃。对肾虚面黑、阳痿、遗精、腰痛者有益。

2. 苁蓉羊肉羹：肉苁蓉 15 克，刮去鳞，用酒洗净，去黑汁，切薄片与羊肉共煮成



羹，食盐调味。对肾虚阳痿、遗精、腰痛、尿频者有益。

### (二十九) 菟丝子

**科属** 本品为旋花科寄生蔓草植物菟丝子的成熟种子。

**性味** 辛、甘、平。

**作用** 补肾益精，养肝明目，安胎。对目昏、耳鸣、阳痿、遗精、腰膝酸软、尿频、先兆流产、胎动不安者有益。

#### 食膳推荐

菟丝子茶：菟丝子 10 克，煎汁。冰糖调味。消渴不止者有益。

### (三十) 冬虫夏草

**科属** 本品为麦角菌科真菌寄生在蝙蝠蛾科昆虫——虫草蝙蝠蛾幼虫上的子座及幼虫的尸体。

**性味** 甘、温。

**作用** 补肺益肾，止咳平喘。对腰膝酸软、喘咳短气、神疲少食、阳痿、遗精、自汗、虚劳咳嗽带血者有益。

#### 食膳推荐

1. 虫草酒：虫草 15~30 克，白酒 500 克，泡 15 天后饮用。每次 10~20 毫升。每日 2 次。对病后体虚、食少乏力、失眠者有益。

2. 虫草炖肉：可与鸭子、鸡、瘦肉等蒸或者炖，每次用虫草 5~15 克，肉和虫草一起吃。对肾虚、阳痿、遗精、腰膝酸软、咳嗽气喘者有益。

### (三十一) 雪莲花

**科属** 本品为属菊科草本植物的多种雪莲花的带花全草。

**性味** 甘、苦、温。

**作用** 补肾壮阳，调经，止血。患阳痿、腰膝酸软、风湿关节炎、妇女月经不调者宜食。

#### 食膳推荐

1. 雪莲炖鸡：雪莲花 30 克，或与适量当归、黄芪、党参同炖。对气血不足之不孕、崩漏、月经不调者有益。

2. 雪莲花酒：雪莲花 30 克，白酒 500 克，泡 15 天后饮用。对阳痿、风湿、痛痹者有益。



### (三十二) 川贝母

**科属** 本品为百合科多年生草本植物乌花贝母、卷叶贝母等的鳞茎。

**性味** 甘、苦、微寒。

**作用** 化痰止咳，润肺散结。对阴虚燥咳、咯痰带血者有益。

**食膳推荐**

1. 川贝母蒸雪梨：取大雪梨 1 个，去皮、挖去核，将川贝粉 2 克，放入梨内，加冰糖 20 克。蒸 40 分钟，食用。每次 1 个，每日 2 次。对肺虚久咳者有益。

2. 川贝冰糖柑：用广柑 1 个去皮，在碗内压绒去核，加川贝粉 2 克，冰糖 20 克，蒸上汽 10 分钟即可。对肺虚久咳者有益。

**禁忌** 脾胃虚寒及湿痰者不宜食用。

### (三十三) 苦杏仁

**科属** 本品为蔷薇科多年生木本植物杏或山杏的成熟种子。

**性味** 苦、温，有小毒。

**作用** 祛痰止咳，平喘，润肠。对外感咳嗽、肠燥便秘者有效。

**食膳推荐**

1. 杏仁粥：杏仁 30 克，去皮尖、炒碎后和米煮粥。对气喘、足浮肿、小便淋漓者有益。

2. 双仁蜜饯：炒杏仁 250 克，放锅中加水适量，煮 1 小时，再加核桃仁 250 克，待汁将干锅时候，加蜂蜜 500 克，拌匀至沸即可。可补肾益肺，止咳平喘润燥。长期食用有益于肺、肾两虚，久咳者。

**禁忌** 阴虚咳嗽及大便溏泻者禁食。

### (三十四) 昆布

**科属** 本品为海带科植物海带或翅藻科植物昆布的干燥叶状体。

**性味** 咸、寒。

**作用** 消痰软坚，行水。对瘰癧、甲状腺肿、噎隔、水肿、睾丸肿痛、带下者有益。

**食膳推荐**

1. 昆布炖羊腩：昆布 30 克，海藻 30 克，通草 3 克，海蛤壳 30 克，马尾藻 30 克，羊甲状腺 1 具，共炖。对气瘕、胸膈满塞、咽喉项颈渐粗者有益。忌与生菜、蒜、笋共食。

2. 昆布羹：昆布 250 克，米泔水浸泡一夜，去咸味洗净，用水煮半熟。切成小块，