

60 吃遍天下 小小药膳房

瑜伽养生食谱

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！

深圳市金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

瑜伽养生食谱 / 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.瑜... II.深... III.食物养生—食谱 IV.TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第102093号

 吃遍天下 60 小小药膳房

瑜伽养生食谱

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)

《吃遍天下》60

小小药膳房

瑜伽养生食谱



广州出版社

向您推荐

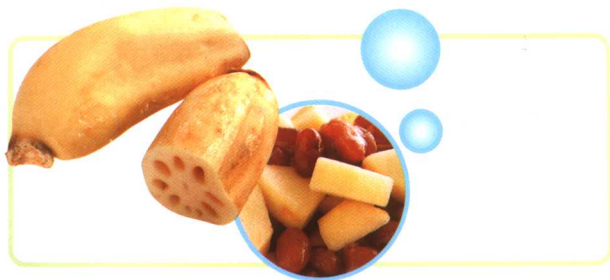
《瑜伽养生食谱》以通俗的文字介绍了36例精美菜肴的烹调方法，教您通过食物的巧妙搭配，制作出营养丰富的菜肴。书中还配有精美详细的制作过程图，为您提供了更直观的参考借鉴，使操作更简单。

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。



本菇炒蟹柳	4
百合蔬菜	5
西芹炒百合	6
〔营养分析〕 百合	7
彩蔬肉片	8
翠红马铃薯	9
桂花土豆丁	10
〔营养分析〕 土豆	11
凉拌苹果花豆	12
〔营养分析〕 苹果	13
蘑菇蛋卷	14
百灵菇炒鱼丝	15
竹荪虾	16
〔营养分析〕 竹荪	17
草菇烩鱼丸	18
〔营养分析〕 草菇	19
蟹黄豆腐	20
皮蛋豆花	21
翠塘虾仁豆腐	22
〔营养分析〕 豆腐	23
腐乳鸡	24
〔营养分析〕 鸡肉	25
三鲜鱼丸煲	26
花生拌鱼片	27
芙蓉鳊鱼片	28
〔营养分析〕 鳊鱼	29
冬菜大酿鸭	30
〔营养分析〕 鸭肉	31

凉瓜炒金钱肚	32
〔营养分析〕 苦瓜	33
植物四宝	34
芙蓉猪肉笋	35
脆嫩双笋	36
〔营养分析〕 竹笋	37
阳春白雪	38
笋菇菜心	39
胡萝卜炒蛋	40
〔营养分析〕 胡萝卜	41
鸡丝炒百合金针	42
〔营养分析〕 黄花菜	43
绿豆酿莲藕	44
〔营养分析〕 莲藕	45
萝卜焖牛杂	46
酱汁炒萝卜皮	47
青红椒拌冬瓜片	48
〔营养分析〕 冬瓜	49
鼎上清炒蟹粉	50
炆白菜卷	51
红果大白菜	52
〔营养分析〕 白菜	53
番茄白菜心	54
〔营养分析〕 茄子	55
卷心菜焖香肠	56
〔营养分析〕 圆白菜	57
相宜相克大公开	58

本菇炒蟹柳



准备:3分钟
烹饪:5分钟



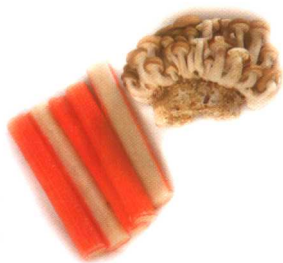
【特色介绍】 颜色靓丽，营养丰富。

【原材料】 本菇200克、蟹柳100克

【调味料】 葱10克、姜5克、蒜5克、味精3克、盐5克、鸡精2克

【制作过程】

1. 蟹柳切菱形片，本菇切小朵；
2. 将本菇入沸水中氽烫至熟；
3. 起锅上油，将蟹柳、本菇加入调味料一起炒匀即可。





准备:6分钟
烹饪:5分钟

百合蔬菜

《吃遍天下》60
瑜伽养生食谱



【原材料】 豌豆荚15克、新鲜香菇10克、白木耳10克、青椒10克、红椒10克、百合30克

【调味料】 盐0.5克、太白粉4克、油5克

【制作过程】

1. 百合剥片，洗净；白木耳泡水至软、洗净、摘除老蒂，放入滚水汆烫、捞起沥干。
2. 豌豆荚摘除头部、洗净；红椒洗净、切成条状；太白粉加水调匀备用；香菇洗净、切粗条，放入滚水汆汤、捞起沥干备用；
3. 起油锅，放入百合炒至透明，加入香菇、白木耳拌炒，再加盐、豌豆、红椒快炒，放入太白粉勾薄芡即可食用。

西芹炒百合



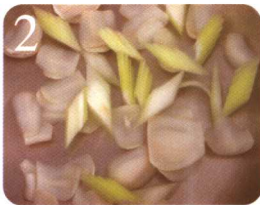
准备:5分钟
烹饪:3分钟

【原材料】鲜百合250克、西芹50克

【调味料】盐3克、味精2克、白糖2克、水淀粉10克

【制作过程】

1. 将百合放入清水中洗净，从瓣尖撕去薄膜以除苦味，掰下鳞片待用；西芹洗净，去老筋，斜切成片；
2. 锅内烧水，待沸后，投入百合、西芹氽至断生，捞出沥干水分；
3. 锅置旺火上，烧油至六成热，放原料入锅内翻炒，加入盐、味精、白糖炒匀，然后用少量水淀粉勾芡，待芡汁浓稠后，淋少许油，装盘即可。



Lily 百合

百合又名韭番、重箱、玉手炉、夜合等，属百合科，多年生草本植物。原产中国，欧美作为花卉栽培，我国则采收鳞茎供食。百合种类很多，我国主要栽培的是卷丹、小卷丹、天香百合、白花百合等。百合是著名的保健食品和常用中药，因其鳞茎瓣片紧抱，“数十片相掣”，状如白莲药，故名“百合”。人们常将百合看作团结友好、和睦合作的象征。民间每逢喜庆节日，有互赠百合的习俗，或将百合做成糕点之类食品，款待客人。广东人更喜欢用百合、莲子同煲糖水，以润肺补气。

【营养与功效】

百合主要含秋水碱等多种生物碱和营养物质，有良好的营养滋补之功，特别是对病后体弱、神经衰弱等症大有裨益。百合性甘、平，无毒，具有补中益气、温肺止咳的功能，故常用于制甜食、煮粥等。支气管不好的人，食用百合有助病情的改善，因百合富含水分，还可以解渴润燥。



【营养师健康警告】 百合性偏凉，凡风寒咳嗽、虚寒出血、脾虚便溏者不宜选用。

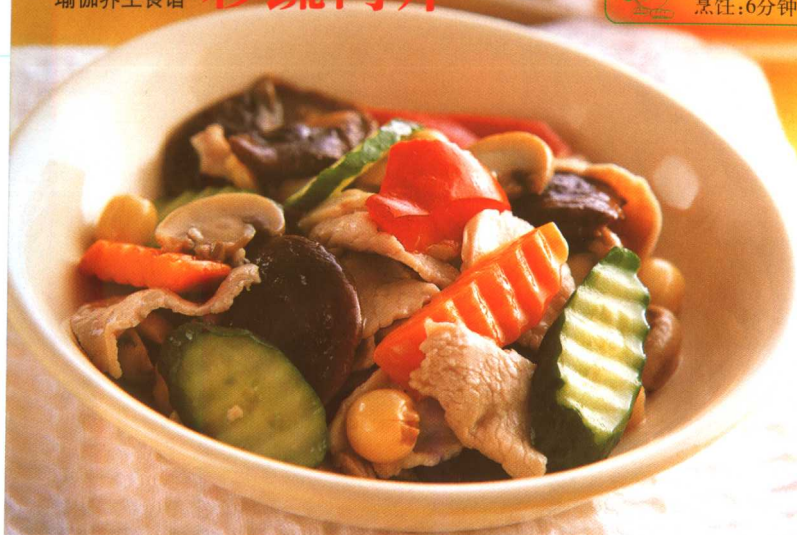
【适用量】 每次30克。

【选购】 要选择新鲜没有变色的百合。

彩蔬肉片



准备:2小时
烹饪:6分钟



【原材料】 莲子20克、小黄瓜20克、香菇10克、甜椒10克、肉片20克、胡萝卜10克、蒜仁适量

【调味料】 橄榄油10克

【制作过程】

1. 莲子放入碗、泡水2小时，移入蒸锅煮熟；太白粉加20毫升水拌匀；
2. 小黄瓜、香菇洗净、切片，甜椒去籽，洗净、切片，胡萝卜削皮、洗净、切片；将小黄瓜、香菇、甜椒、胡萝卜、肉片放入滚水汆烫至熟备用；
3. 起油锅，放入蒜仁、香菇爆香，加入全部材料拌炒，起锅前，加入太白粉勾芡即可。





准备:10分钟

烹饪:8分钟

翠红马铃薯

《吃遍天下》60
瑜伽养生食谱



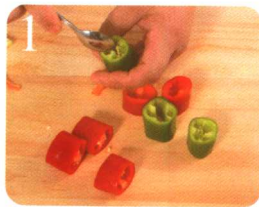
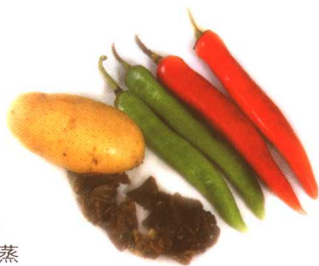
【特色介绍】 颜色靓丽，营养丰富。

【原材料】 青椒100克、红椒100克、马铃薯400克、水发木耳20克

【调味料】 盐5克、味精3克、胡椒粉1克、香油适量

【制作过程】

1. 青椒、红椒洗净，去籽切成圈；木耳洗净切碎；
2. 马铃薯洗净，下锅煮熟，去皮后捣碎，加调料拌匀；
3. 塞入青椒、红椒中，撒上木耳，放入盘中，上蒸锅蒸熟即成。



桂花土豆丁



准备:5分钟
烹饪:8分钟



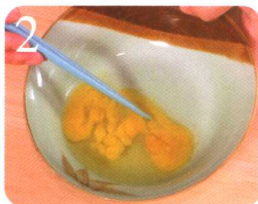
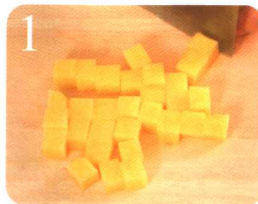
【特色介绍】口味酥香、浓厚。

【原材料】土豆200克、鸡蛋2个

【调味料】盐5克、葱6克、味精3克、香油10克

【制作过程】

1. 将土豆去皮切成1厘米见方的小丁，放入开水锅里焯熟后捞出，用凉水冲凉后撒盐拌匀并沥干水分；
2. 鸡蛋打入碗中，加盐打散，葱花；
3. 炒锅倒油烧至五成热，将鸡蛋炒半熟后加入土豆丁炒出香味，加葱花、味精炒匀后出锅装盘，淋香油即成。



Potato

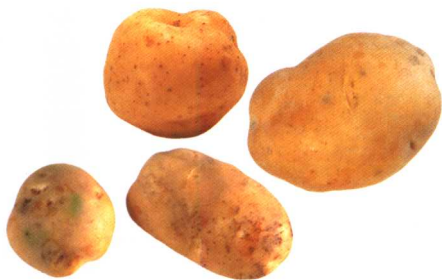
土豆



土豆是世界性的健康食品。法国营养学家弗朗西马尔罗通过长达15年的研究率先发现，土豆是一种价廉的减肥“良药”。1988年，法国维勒班市成立了全球第一家马铃薯减肥健美餐厅，目前这类餐厅仅法国就有70多处。1989年以来，意大利、西班牙、美国、加拿大、俄罗斯等国也先后创建了土豆食疗餐厅30多家。在我国以土豆做主食的还不多，多数人是当菜肴吃。为了减肥，就应以土豆当饭，如煮土豆、炸土豆条或煎土豆饼，每日一餐，坚持吃下去对预防营养过剩或减去多余的脂肪肯定有益。

【营养与功效】

中医认为，土豆性平味甘，具有和胃调中、益气健脾、强身益肾、消炎、活血消肿等功效，辅助治疗消化不良、习惯性便秘、神疲乏力、慢性胃痛、关节疼痛、皮肤湿疹等症；现代医学研究认为，土豆是高蛋白、低脂肪的营养食品，能为婴儿提供多种维生素和生长所必需的微量元素，可预防中老年人营养不良、便秘、肥胖等症，是理想的健康食品。



【营养师健康警告】

一般人均可食用。皮色发青或发芽的土豆不能食用，以防龙葵素中毒。土豆切开后容易氧化变黑，属正常现象，不会造成危害。

【选购】 应选表皮光滑、个体大小一致且没有发芽的土豆。

【适用量】 每次1个即可。

凉拌苹果花豆



【原材料】 苹果100克、花豆120克

【调味料】 红砂糖15克、柠檬汁3克

【制作过程】

1. 花豆泡水40分钟，放入滚水煮熟，捞起、沥干备用；
2. 苹果削皮、洗净、切丁，放入500毫升水，倒入柠檬汁备用；
3. 苹果丁捞起放入锅，加入花豆、红砂糖，拌匀即可食用。



准备:40分钟
烹饪:5分钟

Apple

苹果

别名林檎、柰、苹婆果

苹果是印度梵文苹婆果的简称，属蔷薇科植物，色泽鲜艳，清香甜脆。

【营养师健康警告】

苹果含有大量的糖类和钾盐，摄入过多不利于心、肾保健，建议患有冠心病、心肌梗塞、肾病、糖尿病的人谨慎食用。

【营养与功效】

苹果内含有碳水化合物、蛋白质、脂肪、膳食纤维、多种矿物质、维生素和微量元素，可补充人体足够的营养。

中医认为：苹果有安眠养神、补中、益气、消食化积之功效。



能改善消化不良、气壅不通症。榨汁服用，能够顺气消食。



【选购】

要选择没有虫斑、没有淤伤、光滑而芬芳的苹果。

【保存】

和其他蔬菜水果放在一起时要用塑料袋包好，常温下可储存10天左右。

【清洗】

先用清水浸泡然后清洗，以去除农药残留。

【适用量】 每天1~2个。

【苹果小资料】

现代医学研究认为，食用苹果能够降低血胆固醇、降血压、保持血糖稳定、降低过旺的食欲、有利于减肥，苹果汁能杀灭传染性病毒、治疗腹泻、预防蛀牙。可以说苹果是心脏病患者的健康水果，因为它不含饱和脂肪、胆固醇和钠。研究表明，由于它含的纤维素是具有较高溶解性的纤维，因而它能保护人类心血管系统的健康。大约25%的苹果纤维是以胶质形式存在的，这种果胶通过减少对脂肪的吸收，可使血液中的胆固醇保持正常的水平。

蘑菇蛋卷



准备:8分钟
烹饪:8分钟



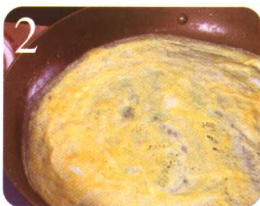
【特色介绍】 本品具有润肺益气、清痰祛火之功效。

【原材料】 鸡蛋3个、蘑菇20克、植物油25克、牛奶25克

【调味料】 盐少许

【制作过程】

1. 将鸡蛋打入碗中搅散，放入牛奶和盐调匀，蘑菇洗净后切成薄片；
2. 炒锅置旺火上，下油烧热，再放入鸡蛋液，制成饼，折成卷，煎至呈深黄色时，出锅装盘；
3. 将蘑菇片包入蛋卷内，移入蒸锅蒸熟即可。



百灵菇炒鱼丝

《吃遍天下》的
瑜伽养生食谱



【特色介绍】 鱼肉泥要打成胶状。

【原材料】 百灵菇100克、鲮鱼肉150克、蛋白1个

【调味料】 盐5克、味精2克、鸡精粉3克、胡椒粉5克、糖少许、油200克

【制作过程】

1. 百灵菇洗净，切丝过水，鲮鱼洗净；
2. 鲮鱼肉剁泥，调入盐、味精、鸡精、胡椒粉打匀，刮成丝状，入油锅浸熟；
3. 油烧热，放入百灵菇稍炒，加入鱼丝，调入盐、糖、味精炒匀即可。



准备:10分钟
烹饪:5分钟

