

品味健康生活 07

健康小菜 & 养生汤

郭玉梅 著

低油、低盐、不用人工味精，
简单烹调，吃出全家健康



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

©2006, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有

本书由中国台湾冠伦文化事业有限公司授权辽宁科学技术出版社在中国大陆独家出版中文简体字版本。著作权合同登记号: 06-2006第53号
版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

健康小菜 & 养生汤 / 郭玉梅著. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2006.7

(品味健康生活)

ISBN 7-5381-4763-2

I. 健… II. 郭… III. ①保健—菜谱 ②保健—汤—食谱
IV. 972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第057175号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路25号 邮编: 110003)

印刷者: 北京利丰雅高长城印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 168mm × 236mm

印 张: 5.5

字 数: 80千字

印 数: 1~8000

出版时间: 2006年7月第1版

印刷时间: 2006年7月第1次印刷

策 划: 盛益文化

责任编辑: 陈馨

封面设计: Wensilai

版式设计: Wensilai

责任校对: 王春茹

定 价: 24.00元

联系电话: 024-23284360

邮购咨询电话: 024-23284502 23284357

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http: //www.lnkj.com.cn



健康小菜&养生汤

郭玉梅 著



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

· 沈 阳 ·

目录

健康凉拌菜

凉拌香菜豆干	4
九层塔肉片	5
凉拌双菇	6
辣味萝卜	7
凉拌四季豆	8
拌三丝	9
凉拌鸡心	10
凉拌萝卜干	11
凉拌黄豆芽	12
凉拌山药	13
凉拌芥菜	14
芝麻酱茄子	15
豆豉牡蛎	16
茄汁鱿鱼	17
秋葵玉米	18
凉拌木耳银芽	19
凉拌海带芽	20
香油茼蒿	21
柴鱼菠菜	21



芝麻鸡丝	22
凉拌双耳	23
鸡皮金针菇冻	24
绍兴醉鸡	25
秋葵拌纳豆	26
凉拌木瓜	27
凉拌腰花	28
啤酒虾	29
松子鲑鱼	30

健康小菜

韭菜炒油豆腐	31
香炒龙须菜	32
腐乳蒸鱼	33
豆豉豆腐	34
豆瓣豆腐	35
豆瓣炒笋丝	36
葱味噌肉饼	37
红烧魔芋	38
百合炒虾仁	39
烤葱肉卷	40
炒苍蝇头	41





泡菜炒肉片	42
蒜泥鳕鱼	43
鱿鱼小炒	44
回锅肉	45
橙汁肉片	46
开阳白菜	47
可乐排骨	48
菠萝苦瓜	49
炒葫芦瓜	50
盐烤香鱼	51

养生汤

萝卜肉羹	53
当归鲈鱼汤	54
啤酒炖牛腩	55
豇豆排骨汤	56
银杏鸡肉汤	57
酸菜肚片汤	59
姜母鸭	61
山药蜜枣排骨汤	62
当归烧酒虾	63
牛肉炖胡萝卜	64

西红柿牛肉汤	65
罗汉果猪腱汤	66
蒜头煲鸡汤	67
巴西蘑菇鸡汤	68
南北杏仁排骨汤	69
当归羊肉汤	70
秋洋梨润肺汤	71
海鲜味噌汤	72
蒜头田鸡汤	73
山药排骨汤	74
百合荸荠排骨汤	75
豆瓣菜生鱼汤	76
泡菜豆腐锅	77
山药蛤蜊鸡汤	78
猴头菇鸡汤	79
黄花菜鸡心汤	80
槐花猪肚汤	81
萝卜肉片汤	82
海带芽虾皮汤	83
雪泥肉片锅	84
补气鸡汤	85
药炖排骨	86
大蒜蛤蜊汤	87



凉拌香菜豆干

材料

香菜	1把
豆干	4块
枸杞	1大匙
芝麻	少许
酱油	$\frac{1}{2}$ 大匙
香油	1大匙
蒜末	少许
糖	少许

做法

- 1 将香菜洗净，沥干水分，切碎；豆干切薄片，放入沸水中烫一下，捞起沥干；枸杞用开水泡软。
- 2 把香菜、豆干和枸杞放入盘中，加酱油、香油、糖、蒜末和芝麻拌匀即可。



香菜切碎，豆干切薄片。



枸杞用开水泡软。

预防动脉硬化、改善更年期症状



TIP 营养补给站

- **香菜** 性温、味辛，可解表散寒、调整肠胃机能、调节雌性激素分泌。
- **豆干** 豆干由黄豆制成，富含植物性雌激素，可改善更年期症状，并可预防动脉硬化和高血脂。
- **禁忌** 凉拌香菜豆干简单易做又美味，不过，阴虚火旺者及痛风患者不宜多吃。

TIP 营养补给站

■**九层塔** 味辛、性温，可行血益气、开胃、促进食欲，煎蛋或煮蛋花汤可改善胃痉挛。

■**猪腱肉** 猪肉富含维生素B₁，猪腱肉含丰富的动物胶质，具有滋补肝、肾、胃，以及滋润肌肤的功效。吃凉拌九层塔肉片可以开胃、促进食欲，并可补充体内所需的维生素B₁。

促进食欲、滋润肌肤、补充体力

九层塔肉片

材料

猪腱肉 ……1块 酱油 ……1大匙
九层塔 ……适量 香油 ……2大匙
蒜末 ……1大匙 糖 ……少许
姜丝 ……1大匙 芝麻 ……少许
红辣椒 ……1个

做法

- 1 将猪腱肉煮熟，放凉，切薄片；九层塔洗净；红辣椒去子，切丝。
- 2 将猪肉片、蒜末、姜丝、红辣椒丝与酱油、香油、糖拌匀，撒上九层塔与芝麻即可。



猪腱肉放入沸水中煮熟。



放凉后切薄片。



不爱吃辣的人，可将红辣椒去子，只用它来增加菜肴的色彩。

凉拌双菇

材料

鸿喜菇 ……1把 姜丝…………少许
美白菇 ……1把 蚝油 ……1大匙
嫩油豆腐 ……4块 糖…………少许
红辣椒 ……1个 香油 ……少许

做法

- 1 将鸿喜菇和美白菇简单清洗一下，嫩油豆腐切丝，全部放入沸水余烫，捞起沥干水分。
- 2 将红辣椒去子，切丝。把烫过的鸿喜菇、美白菇、嫩油豆腐与红辣椒丝、姜丝、蚝油、糖、香油拌匀即可。



菇类、嫩油豆腐、红辣椒丝和姜丝。



菇类和嫩油豆腐余烫过。



全部材料拌匀即可。

鸿喜菇



美白菇

消除自由基、养颜美容、排除体内毒素



TIP 营养补给站

■**鸿喜菇** 又名灵芝菇，无污染的环境才能培育成功，其富含硒元素与多糖体，可抗衰老、清除体内自由基、排除毒素，属于口感很好的菇类。

■**美白菇** 富含多酚化合物与多糖体，是爱美女性最理想的食物，对人体健康有益。

TIP 营养补给站

■ **萝卜** 性凉、味甘辛，常吃萝卜可降血压、调节血脂、软化血管，因此，能够预防高血压、动脉硬化与心血管疾病，并具有解毒、消积食的功效。吃萝卜时最好加少许姜，以免寒凉破气。

■ **禁忌** 脾胃虚寒、气血虚弱和吃中药者应避免吃萝卜。

调节血脂、软化血管、促进排便

辣味萝卜

材料

萝卜……………半根
辣豆瓣酱……………4 $\frac{1}{2}$ 大匙
姜丝……………1 大匙
盐……………1 大匙
糖……………少许

做法

- 1 将萝卜去皮，切成块，加1大匙盐拌匀，腌30分钟。
- 2 萝卜腌软后用冷开水洗净，沥干水分。
- 3 倒入辣豆瓣酱、糖、姜丝拌匀，放入冰箱腌2天左右即可食用。



萝卜去皮，切成长、宽、高约1厘米的块状。



加盐腌30分钟后洗净。



加入调味料拌匀后腌2天再食用，比较入味。

凉拌四季豆

材料

四季豆……………200 克
姜丝……………1 大匙
红辣椒……………1 个
盐……………少许
橄榄油……………1 大匙

做法

- 1 将四季豆泡洗干净，去除两端的筋，折成适当大小；红辣椒去子，切丝。
- 2 煮沸一锅水，放入四季豆烫熟，捞出沥干水分，放凉。
- 3 加入橄榄油、姜丝、红辣椒丝与盐，拌匀即可食用。



四季豆泡洗干净，去除两端的筋。



折成适当大小，放入沸水中烫熟。



补血、造血、预防便秘、改善胀气

TIP 营养补给站

■四季豆 性平、味甘，含丰富的铁质，有补血、造血的功效，因富含纤维质，可有效预防便秘、促进排便。中医认为四季豆具有消水肿、改善腹胀与脚气病的功效。凉拌四季豆简单易做，每次可多做些，冰镇后食用也很美味。

TIP 营养补给站

■ **胡萝卜** 性平、味甘，可预防眼睛疲劳、感冒与夜盲症，并可改善肌肤粗糙与老化、减少体内的自由基。

■ **土豆** 性平、味甘，具有活血消肿、和胃润中的功效。土豆富含钾，可促进排出体内多余的钠，并可预防坏血病、便秘与大肠癌。

拌三丝

材料

肉丝……150克 盐……少许
土豆……1个 味醂 ……1大匙
胡萝卜… $\frac{1}{2}$ 根 淀粉 ……少许
橄榄油…1大匙

做法

- 1 将肉丝与少许淀粉拌匀；土豆和胡萝卜去皮，切丝。
- 2 煮沸适量的水，先永烫土豆丝与胡萝卜丝，捞出沥干，然后将肉丝烫熟，捞出沥干。
- 3 把肉丝、土豆丝、胡萝卜丝与盐、味醂、橄榄油拌匀即可食用。

注 味醂：一种日式调味料，是由糯米经发酵而成的酒，可用糖、醋和糯米酒替代。



土豆与胡萝卜分别切丝。



放入沸水中永烫。



胡萝卜丝、土豆丝和肉丝加入调味料拌匀。

改善肌肤粗糙、预防便秘、缓解眼睛疲劳



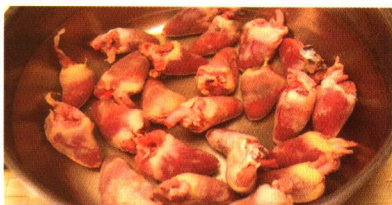
凉拌鸡心

材料

鸡心……300克 红辣椒……1个
蒜末…… $\frac{1}{2}$ 大匙 香油……1大匙
姜丝……1大匙 味醂……1大匙
酱油……1大匙 芝麻……少许

做法

- 1 将鸡心汆烫后洗净污血，煮沸适量的水，放入鸡心煮20分钟。红辣椒去子，切碎。
- 2 鸡心切成两半，放入大碗中，加蒜末、姜丝、红辣椒、酱油、香油、味醂和芝麻拌匀。
- 3 拌匀后放置10分钟，使其更入味即可食用。



鸡心汆烫后，放入沸水煮20分钟。



捞出沥干水分后，切成两半。



加入调味料拌匀。

补充铁质、改善缺铁性贫血



TIP 营养补给站

■ **鸡心** 鸡胗和鸡心都是补铁的佳品，蛋白质也十分丰富。凉拌鸡心（也可加鸡胗）适合佐饭或当下酒菜，患有缺铁性贫血者不妨多食用。

■ **禁忌** 因鸡心胆固醇与普林含量高，心血管疾病患者不宜多吃。

TIP 营养补给站

■**萝卜** 性凉、味甘辛，常吃萝卜可降血压、调节血脂、软化血管，因此能够预防高血压、动脉硬化与心血管疾病，并具有解毒、消积食的功效。吃萝卜时最好加少许姜，以免寒凉破气。

■**香菜** 性温、味辛，可解表散寒、调整肠胃机能、调节雌性激素分泌。

■**禁忌** 脾胃虚寒、气血虚弱和吃中药者应避免吃萝卜。

凉拌萝卜干

材料

萝卜干 100克
香菜 1小把
蒜末 $\frac{1}{2}$ 大匙
糖 少许
香油 1大匙

做法

- 1 将萝卜干切成小片，用热开水浸泡30分钟，洗去多余的盐分后，沥干水分。
- 2 将香菜洗净，切碎。
- 3 把萝卜干、香菜、蒜末、糖和香油拌匀即可食用。

注 萝卜干已有咸味，必须经过泡水以除去多余的盐分。

调整肠胃、促进排便



萝卜干切碎，用热开水浸泡30分钟。



萝卜干加香菜和调味料拌匀。

凉拌黄豆芽

材料

黄豆芽 ……200 克 辣豆瓣酱…1大匙
魔芋 ……1 片 香油……1大匙
蒜末 ……1 大匙 酱油……1大匙
姜丝 ……1 大匙 味醂……1大匙

做法

- 1 将魔芋切粗条。
- 2 将黄豆芽放入沸水中汆烫 10 分钟，然后放入魔芋稍烫，即可捞出沥干水分。
- 3 加入蒜末、姜丝和辣豆瓣酱、香油、酱油、味醂拌匀即可食用。



魔芋切粗条。



黄豆芽烫软，再放入魔芋略烫一下。



黄豆芽、魔芋和调味料拌匀。

利尿去湿、预防牙龈出血和动脉硬化



TIP 营养补给站

■ **黄豆芽** 性寒、味甘，可利尿去湿、预防高血压与动脉硬化，并可淡化雀斑、预防牙龈出血。黄豆芽煮汤食用可清火降血压。

■ **禁忌** 肠胃虚弱者不宜吃黄豆芽，因其普林含量高，痛风患者也忌吃。

TIP 营养补给站

■**山药** 性平、味甘，可延缓细胞老化、增强免疫力，改善因肠胃机能不佳引起的消化不良，并可预防更年期综合征，改善虚弱体质，补肾益精。

■**禁忌** 严重便秘、肠胃胀气者应少吃山药，否则会使症状加剧。

补肾益精、改善肠胃机能与更年期症状



凉拌山药

材料

山药 ……1小段 苹果醋…1大匙
蛋黄 ……1个 香油 ……适量
酱油 ……1大匙 芝麻 ……少许
果糖… $\frac{1}{2}$ 大匙

做法

- 1 将山药去皮，切丝，泡入冰水中（可增加脆感）。
- 2 将酱油、果糖、苹果醋、香油和芝麻拌匀备用。
- 3 将山药盛盘中，中间放蛋黄，淋入拌匀的调味料即可食用。



山药切丝。



泡入冰水中可增加脆感。



加入调味料拌匀。

凉拌芥菜

材料

芥菜……………1棵
枸杞……………1大匙
盐……………1大匙
果糖……………1大匙
醋……………2大匙
冷开水……………1大匙

做法

- 1 将芥菜去皮，切薄片，加1大匙盐拌匀，腌30分钟。腌软后冲洗盐分，最后用冷开水洗净，再沥干水分。
- 2 将枸杞用热开水冲洗后沥干。
- 3 芥菜加醋、果糖、冷开水拌匀，放入冰箱1个小时以上，食用前撒上枸杞即可。



芥菜去皮，切薄片。



加盐腌软后，冲洗掉盐分。



枸杞用热开水冲洗干净。

TIP 营养补给站

■ **芥菜** 性凉、味甘辛，具有解毒、清热的功效，并可改善消化不良、促进食欲、降火止渴、解酒开胃。

■ **禁忌** 体质虚寒、容易排软便者不宜多吃芥菜，病后体质羸弱者也不宜吃芥菜。

TIP 营养补给站

■ **茄子** 性寒、味甘，可活血、止痛、消肿，并可软化微血管、预防微血管出血，故可预防高血压、动脉硬化，增强血管抵抗力。常吃茄子还有缓解痛经的功效。

■ **禁忌** 容易下痢、脾胃虚寒、异位性皮肤炎患者和孕妇都不宜多吃茄子。

芝麻酱茄子

材料

茄子 ……4个 酱油 ……1大匙
蒜末 …… $\frac{1}{2}$ 大匙 果糖 …… $\frac{1}{2}$ 大匙
葱花 ……少许 醋 ……1大匙
芝麻酱 ……2大匙 香油 ……1大匙
冷开水 ……1大匙

做法

- 1 芝麻酱先用冷开水拌匀，再加入蒜末、酱油、果糖、醋与香油拌匀备用。
- 2 茄子洗净切段，蒸锅中水开后放入茄子，蒸15分钟左右。
- 3 茄子盛盘，淋入芝麻酱，撒上葱花即可。

软化微血管、缓解痛经、增强血管抵抗力



茄子洗净切段。



蒸锅中水开后，放入茄子蒸15分钟。



芝麻酱先用冷开水调匀，再加入其他调味料拌匀。

