

现代

健康

食谱

Xiandai Jian

kang Shipu

110

种经典食谱

寿端兮 编著

美容、减肥、强身补血的

76种经典食谱

有效防治高血压、糖尿病、

风湿病的34种疗养食谱



中国计划出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

现代健康食谱 / 寿端兮编著. —北京: 中国计划出版社,
2005.5

ISBN 7-80177-420-5

I . 现… II . 寿… III . 保健 - 食谱
IV . TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 031254 号

现代健康食谱

责任编辑	凌 峰
编 著	寿端兮
封面设计	甜 豆
出版发行	中国计划出版社
地 址	北京市西城区木樨地北里甲 11 号 国宏大厦 C 座 4 层
邮 编	100038
电 话	010-63906433 63906381
经 销	新华书店北京发行所
印 刷	浙江省邮电印刷厂
开 本	889 × 1194 1/28
印 张	4
版 次	2005 年 5 月第 1 版
印 次	2005 年 5 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-80177-420-5/TS
定 价	18.00 元

(本书由台湾汉光文化网络股份有限公司授权出版)

现代 健康 食谱



Xiandai Jiankang Shipu

编 著 寿端兮



中国计划出版社

前言

“民以食为天”。随着社会物质文明的发展和人们生活水平的日渐提高，“吃”已不再只为求满足口腹之欲，人们对食物的营养价值与补疗的作用也日益重视。然而，虽然“吃”的物质条件已大大改善，某些人甚至已接近奢侈浪费的程度，但那并不表示大家都懂得吃、吃得科学，很多人反而常常因为不得当的饮食造成营养不均衡，进而引发许多现代“文明病”。

本书旨在指导读者科学、合理地安排饮食，在满足口腹之欲的同时，吃出文明，吃出健康。本书内容分为“养颜美容”、“强身补血”、“减肥”、“高血压食疗”、“糖尿病食疗”、“风湿病食疗”等六类，每一类均按早、中、晚餐的顺序编列食谱。由于每个人的体质不同，需要上也必然有所差别。因此，我们在菜式的选择上尽量以普遍性、合理性和便利性为原则，以适应多数读者的需要。书中所介绍的每一道菜，在医疗和食补上都有其或多或少的价值，因而有助于改善人体某些方面的功能。

对食补、食疗，大家可能都有所耳闻，但往往也只有一些模糊的概念。希望读者朋友以这本小书为媒，真正把食补、食疗的理念转化为吃出健康的实际行动。这是作者编写此书的最大心愿。诚望读者不吝指正。



目录

养颜美容

早餐	清汤燕窝	4
	麻油面线	6
	清汤银耳	6
	枸杞浑元	8
	奶蛋	8
	核桃酪	10
	芝麻糊	10
	八宝粥	12
	鸡茸馄饨	12
午餐	鸡肝汤	14
	姜茸鲜蚶	14
	淡菜烧鸡	16
	枸杞子炖鳗	16
	蹄筋海参	18
	十全猪尾	18
晚餐	洋参炖猪心	20
	肉苁蓉红烧鸡	20
	冬虫夏草炖乳鸽	22
	水晶美人	22
	二冬肝膏汤	24
	青椒猪肝	24
	冻蹄筋	26
	三元藕盅	26

强身补血

早餐	蜜汁芡实	28
	蜜汁面饼	28
	冰糖山药	30
	福圆炖蛋	30
	五福汤	32
	老藕红枣	32
午餐	泥鳅汤	34
	鸡米松子	34
	鱼羹猪脑	36
	生菜鲍片	36

麒麟鱼	38	素鸡丝(拌茭白丝)	72
发菜栗子烧肉	38	炒腰花	74
干贝海参	40	金针鸡丝	74
梅汁生蚶	40		
晚餐 韭黄蛰子	42	高血压食疗	
什锦蛤蜊	42	早餐 芝麻芦笋	76
炒三冬	44	芋泥	76
麻油鸡	44	绿豆粥	78
当归鸭	46	百合莲子汤	78
当归羊肉	46	午餐 白汁牛肉	80
参炖乌骨鸡	48	蚝油鲍鱼菇	80
黄芪枸杞炖老鲑	50	西芹鸡肫	82
双色菜泥	51	清烩海参	84
		干贝冬瓜	84
		晚餐 牛蒡排骨汤	86
		猪肝西洋菜	86
		黄芪子鸡	88
		香菇发菜紫菜溜糊涂	88
减肥			
早餐 果菜汁	52	糖尿病食疗	
酵母乳	52	早餐 紫菜卷薄饼	90
煮马铃薯	52	焖南瓜	90
荷包蛋	52	干丝素面	92
煮蛋	54	午餐 脆皮豆腐	94
鲜奶麦片	54	炒冬笋	94
蛋花豆浆	54	胡萝卜焖牛肉	96
拌黄瓜	54	罗汉果炖牛肉丸汤	96
咸豆花	56	晚餐 冬瓜烧肉	98
青菜番茄蛋花汤	56	豆豉苦瓜	98
简易薄饼	56	丝瓜瘦肉汤	100
生菜面包	56	罗汉果焖鸡	100
午餐 芥末西芹	58	熟地黄煮豆腐荸荠	102
清蒸鳕鱼	58	猪胰青芪汤	102
凉拌茄子	60		
蒜泥猪心	60	风湿病食疗	
鸡肝串烤	62	早餐 糙米粥	104
洋葱什锦	62	豆泥红枣	104
家常焗蟹	64	午餐 薄荷比目鱼	106
海带牛肉丝	64	北芪瘦肉	106
凉拌海蜇	66	酒烧鲑鱼头	108
黄瓜粉皮	66	晚餐 乌豆老姜焖猪脚	109
晚餐 川草鱼	68	红烧山药栗子	110
三菇献寿	68	甘菊猪肚	110
糖醋高丽	70		
凉拌四季豆	70		
白菜香菇	72		



清汤燕窝

材 料：4 人份

燕窝 40 克，鸡肉 200 克，盐 1/2 茶匙，酒数滴，清水 5 饭碗，色拉油 1/2 大匙。

做 法：

1. 燕窝用清水浸软，再用手搓揉并加入 1/2 大匙沙拉油一起揉洗，小心冲水捡洗，将燕窝中所带的细小羽毛清除。
2. 另取一干净煮锅将洗净的鸡肉加 5 饭碗清水，用小火煮 1 小时后，用纱布将渣过滤，留清汤汁备用。
3. 将燕窝放进鸡汤中加入调味料，移入蒸锅中用大火蒸 25 ~ 40 分钟即可供食。

功效及说明：

1. 燕窝是分很多等级的珍品，经常服用强身美容都好，而且不分男女老幼补虚调理都可以食用。
2. 另外一种做法：
将整个椰子剥除外壳，再由内壳顶锯开，放入冲净的燕窝，不能加调味品，但嗜甜者可稍加冰糖，盖回壳盖，放入蒸锅蒸 1 小时即可食用。

使 用 说 明

1. 本书所涉及容器的容量标准为：饭碗，240 毫升；大匙，15 毫升；茶匙，5 毫升。
2. 调味料用量可按个人口味酌量增减。
3. 高汤做法：瘦猪肉 300 克，排骨 300 克，火腿 150 克，虾米 40 克，姜 1 大片，八角茴香 1 粒，陈皮 3 厘米见方 1 片，清水 3 大碗半。将上述原料用小火熬煮成 1 大碗汤汁，用纱布滤渣即可。





麻油面线

材 料：1 人份

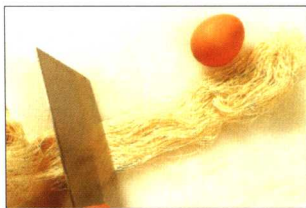
面线 10 厘米一束，老姜数片，盐 1/2 茶匙，黑麻油 1.5 大匙，清汤 1.5 饭碗，鸡蛋 1 个。

做 法：

1. 面线用水浸洗(要煮以前才浸洗，可浸于水中等煮时再捞出)。
2. 炒锅中火入麻油将蛋煎成荷包蛋盛起，接着将姜片放入锅内炒到产生香味，倒进清汤、盐煮滚，再下面线和煮好的荷包蛋，续煮至滚即可。

功效及说明：

简便的早餐一般都是甜食较多，但麻油面线是福州地方的名点，据说十分滋补活血，因此常用来给产妇食用。



清汤银耳

材 料：4 人份

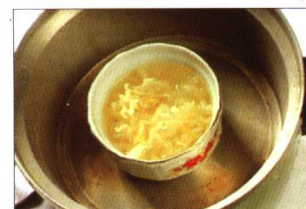
白木耳 10 克，清汤 5.5 饭碗，冰糖 4.5 大匙。

做 法：

1. 白木耳浸清水 4~6 小时，摘去沙根部分并洗净，再捞出换热水续浸 2 小时使之涨大，捞出滴去清水。
2. 清汤加冰糖、白木耳用小火慢慢熬煮成胶粘状即可食用。惟要注意在熬煮时水分的蒸发消失，为免焦底须酌加一些开水，保持水量。

功效及说明：

1. 一般市面所卖的白木耳有纯白色和略带微黄色两种，前者美观而后者营养较好，读者可按照自己所需要购买。
2. 银耳能滋阴养胃、润肺化痰，兼具去除脸部黑斑的功用，也是适宜妇女食用的养颜妙品，多吃无害。





枸杞浑元

材 料: 1 人份

新鲜枸杞叶芽 1 把, 鲜蛋 1 个, 清水或清汤 (全瘦鸡肉或猪肉加清水熬煮成汁再滤去渣) 1.5 饭碗。

调味料: 盐 1/3 茶匙。

做 法:

1. 取一干净小锅, 放入清水或清汤煮滚。盛 0.5 饭碗于小碗中, 将蛋打入后凝半分钟, 再将它倒入煮锅中, 改小火慢慢煮约 3~5 分钟, 熄火。
2. 枸杞叶摘嫩芽用水洗净, 净布吸干水分, 放入小汤碗中, 将已熄火煮好的蛋汁直接冲入碗中, 枸杞芽一遇滚水即熟而变色, 加调味料即可食用, 此时服下明目养颜, 可延年益寿。

功效及说明:

1. 枸杞叶对皮肤痒有疗效, 亦可以用作糖尿病患者的日常饮料, 可于每天早上服用, 但容易泻肚者不宜多吃。
2. 煮蛋时水滚入蛋煮 3~5 分钟, 则蛋黄正半熟而嫩最可口。如肠胃消化力较好的, 可以一次吃两个无妨。
3. 中国俗云: “若要小儿安, 三分饥和寒。” 此语对成人亦一样是忠言, “食过饱” 不但不合养生之道, 亦不合医学之道, 读者要多加注意。

奶 蛋

材 料: 1 人份

鸡蛋 1 个, 鲜奶 4/5 饭碗, 细糖 1 大匙。

做 法:

1. 鸡蛋去壳打散, 最好用细筛网过滤一次。
2. 鲜奶加糖以极小的火加热使糖溶解, 加热至 45℃ 即可。
3. 蛋汁倒下鲜奶再搅匀, 移入蒸锅蒸 10 分钟 (要用滚水蒸), 火力也不可太大, 最好在蒸到 5 分钟时要开盖透气以免蛋汁膨胀而流到碗外。

功效及说明:

1. 砂糖可改用蜂蜜或用咸味调理。
2. 早餐宜重营养, 注意睡眠和休息, 再加适当的运动和营养, 同时注意排泄正常, 自然可达到养身美容的目的了。
3. 此食有益于美容养颜, 而且价格低廉。





核桃酪

材 料：4 人份

红枣 1 饭碗，白米粉 1/3 碗，核桃仁 1 饭碗，冰糖粉 1/2 大匙，清水 4 饭碗。

做 法：

1. 红枣买越大粒的越好，用水浸泡（事先清洗）4 小时后用小刀把核取出，其肉全部用纱布包起来，慢慢用手搓揉使肉与皮分离，再放入清水中搓揉，让肉泥沉入水中，而不要的皮留于纱布内。
2. 核桃仁把仁衣剥去，将仁磨成泥屑，并加进红枣泥水中，再加入米粉、冰糖，用小而清静的小瓦锅以中小火力慢慢煮滚即可供食。十分香甜可口。

功效及说明：

1. 核桃亦为果仁种子的一种，多食滋补尤以老年为佳，而红枣对皮肤有良好作用，因此有助养颜和强身。
2. 核桃还有补脑的功用，儿童常食可以增强记忆能力。



芝麻糊

材 料：1 人份

芝麻粉 1.5 大匙（如果买超市的纯芝麻粉则另加太白粉 2.5 茶匙），滚开水 1 饭碗，砂糖 1.5 大匙。

做 法：

芝麻粉加糖搅拌均匀，开水煮开冲入使成糊状即可食用。

功效及说明：

1. 芝麻一般有两种，一是超市所卖纯芝麻磨成的芝麻粉；另一种是已掺了米粉或太白粉的芝麻糊粉，亦可在超市买到。芝麻粉在冲泡时需要加入适量的太白粉和糖，如是芝麻糊粉则只加入糖就可以了。
2. 素食者视芝麻为佳品，因芝麻本身是种子，而许多在其他蔬果中缺少的必要成分在种子中含量都高，因此适宜多食。
3. 此食颇有益于美容、养颜，亦能黑发、润肠通便。





八宝粥

材 料：4 人份

清水 15~20 饭碗，冰糖 2~3 大匙。

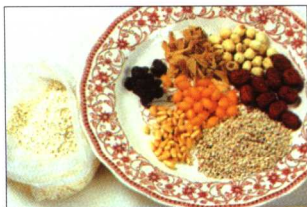
①糯米 1 饭碗，莲子 3~4 大匙，红枣 8 粒，红豆 2 大匙，百合 2 大匙，白果 1 大匙，葡萄干 2 大匙，冬瓜糖 1 大匙。

做 法：

1. 将①料洗净捡去杂质，只有冬瓜糖免洗，但需切成丁方粒。
2. 清水放糯米煮滚改小火，先放入大红豆、百合、莲子续煮 40 分钟，再放下其他材料和冰糖煮 20 分钟，熄火后焖 20 分钟即可供食。喜甜味重的可自己酌加砂糖，以增其味。

功效及说明：

1. 八宝材料可按自己的喜好和方便而增、减，例如瓜子仁、栗子、白果、松子、小米、花生、红豆等均可采用。
2. 糯米煮一小时一般已够烂了，如喜食呈稀糊状的，可以多加些清水，延长煮的时间。
3. 八宝粥的功效视配料的不同而稍有差异，因果仁类食物含有丰富维生素 E，均有益于养颜，亦具有补血作用。



鸡茸馄饨

材 料：4 人份

鸡胸半副，馄饨皮、豆苗各 125 克，鸡蛋 1 个，虾米 1 大匙，清汤 6 饭碗，麻油 1/2 茶匙。

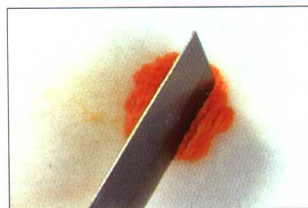
调味料：盐 1.5 茶匙，胡椒粉 1/2 茶匙。

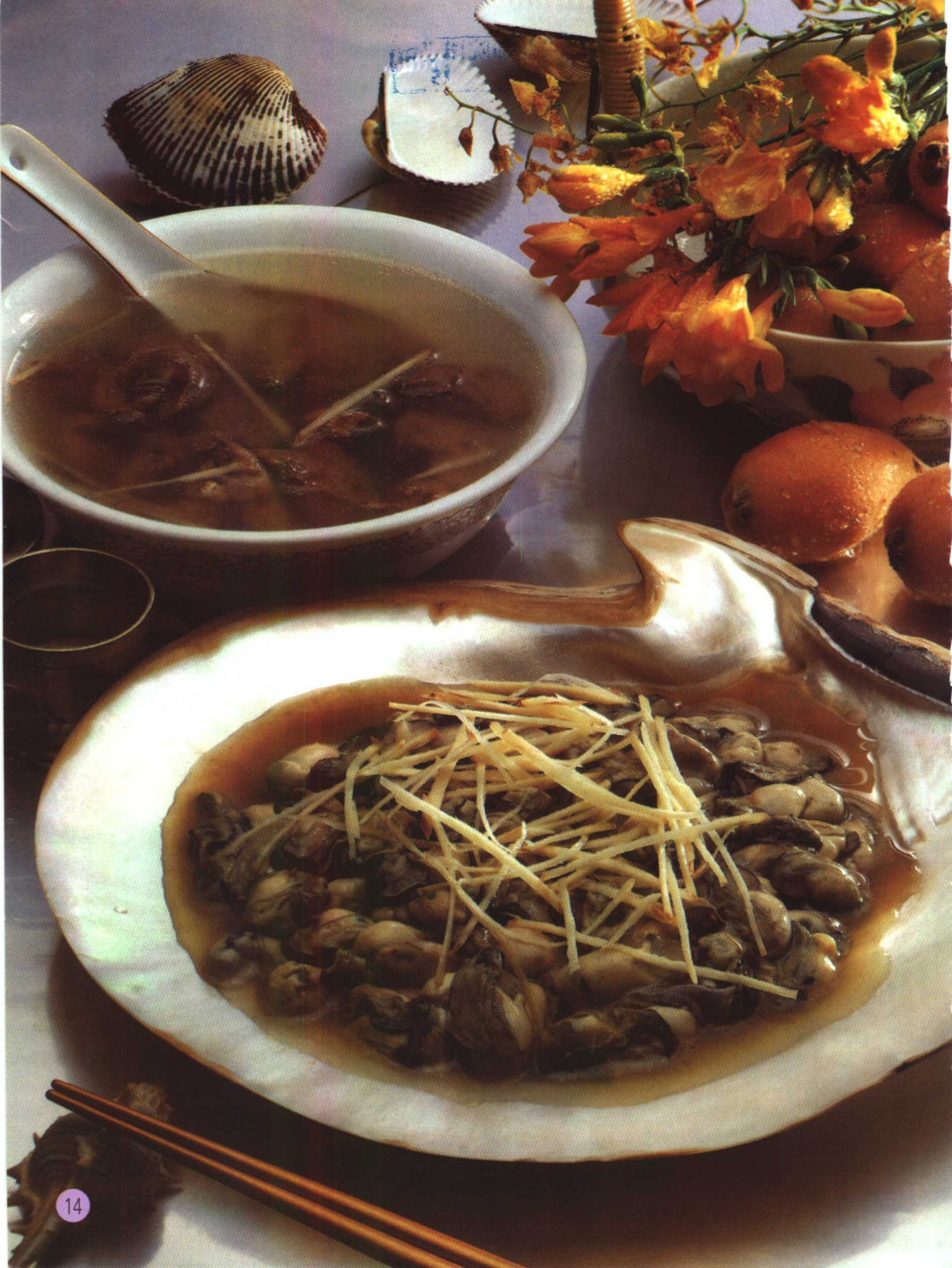
做 法：

1. 鸡胸去骨洗净，擦干，切剁成茸泥。
2. 虾米洗净，用水浸泡 10 分钟后，剁成细屑。
3. 将鸡肉茸、虾米屑、蛋、胡椒粉及 1/2 份的盐一起搅匀后，用馄饨皮等分包成护士帽形状。
4. 豆苗去老残叶，洗净。
5. 净锅清汤煮滚，放入馄饨及剩下的 1/2 份盐续滚 2 分钟后，再放下豆苗略滚即可，食前放下麻油。

功效及说明：

1. 本食品极富营养，有益强身。适合不好甜食者食用。
2. 一般人常忽略早餐或者只注重吃的“量”而不注意“质”的讲究，导致中年后体力急速衰退，应加以改进。





鸡肝汤

材 料：4 人份

鸡肝 8 副，姜汁 1 大匙，沙拉油 2 大匙，清汤 6 饭碗。

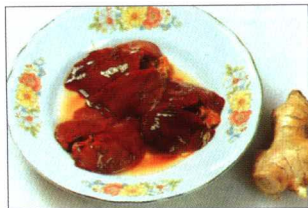
调味料：盐 1 茶匙，绍兴酒 1 大匙。

做 法：

1. 鸡肝洗净切片，先用大火将锅子烘到十分烫热，倒下鸡肝片，烘焙翻炒约 1 分钟左右，等肝全部变色且略呈焦干状后盛起浸清水备用。
2. 炒锅洗净抹干，用中大火倒下油即入姜汁爆香，放下烘过洗净的鸡肝，一面翻炒一面加入调味料，再倒入清汤加盖煮滚，滚起后撇去汤面浮沫，续滚 1 分钟即可熄火。
3. 另可依各人口味，先在碗中放入洗净的香菜，再冲入滚起的鸡肝汤即可供食。

功效及说明：

1. 鸡肝是富有营养的食物，也宜于产后滋补。
2. 鸡肝含有丰富的维生素 A，对儿童视力极有助益。
3. 鸡肝的腥味稍重，怕腥者可改用猪肝。



姜茸鲜蚶

材 料：4 人份

鲜蚶 500 克，葱花 1/2 大匙，太白粉 1 大匙，姜丝 1 大匙，清汤 2/3 饭碗，沙拉油 4 大匙。

调味料：盐 2/3 ~ 1 茶匙，糖 1/2 茶匙，胡椒粉 2/3 茶匙。

淋加料：绍兴酒 2 茶匙，黑醋 1 茶匙。

做 法：

1. 鲜蚶洗净捡去砂石、碎壳，捞起滴干水分，用滚水冲淋一遍，再将水分滴干；清汤放进调味料和太白粉调匀。
2. 炒锅用大火尽量烧热，放下油立即放下姜茸搅拌一两下后，倒下烫过的蚶粒，继续以大火翻炒 1 ~ 2 分钟，再将调匀的汤汁倒下搅成芡汁煮滚即可，放下淋加料撒上姜丝即可供食。

功效及说明：

1. 本书照片中为加强摄影效果以盘饰盛之，故羹汁无法加进而使菜本身改变了，希望读者原谅并注意。
2. 蚶本身是荷尔蒙含量较高的食物，高血压患者应尽量少吃。

