

忘不了的私房菜丛书

滋补养生食谱



舌尖上的妈妈味道

名师文化生活编委会◎编著

长江出版传媒 湖北科学技术出版社

忘不了私房菜丛书

名师文化生活编委会◎编著

滋补养生餐



图书在版编目 (CIP) 数据

滋补养生餐 / 名师文化主编. ——武汉: 湖北科学技术出版社, 2013.12

(舌尖上的妈妈味道)

ISBN 978-7-5352-6433-6

I . ① 滋 … II . ① 名 … III . ① 保 健 — 菜 谱
IV . ① TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 313492 号

策 划: 刘 虹

责任编辑: 刘 虹 王小芳

封面设计: 戴 旻

出版发行: 湖北科学技术出版社

电话: 027-87679468

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号

邮编: 430070

(湖北出版文化城 B 座 13-14 层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 黄冈市新华印刷有限责任公司

邮编: 438000

787 × 1092 1/16

10 印张

200 千字

2014 年 3 月第 1 版

2014 年 3 月第 1 次印刷

定价: 23.50 元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换



目录

CONTENTS

第一章 滋补养生常用食材

一、五谷类	10
二、蔬菜类	10
三、水果类	13
四、畜禽蛋类	14
五、豆类及其制品类	16
六、水产类	17
七、奶品类	18
八、杂菌类	20
九、干果类	21

第二章 五谷杂粮最养人

营养八宝粥	23
桂圆小米粥	24
姜枣糯米粥	25
紫米健康粥	26
黄鳝排骨粥	27



紫苏叶粥	28
浮小麦粥	29
玉米煎饼	30
健脾薏米粥	31
猪肝豆米粥	32
胡萝卜鸡肝粥	33
虾仁山药煎饼	34
芹菜肉饺	35
糯香八宝饭	36
菠菜鸡蛋面线	37
双色米椰球	38
黄花菜肉粥	39
兔肉荸荠粥	39
猪肝糯米粥	40
红薯黑米粥	40
清热菜米粥	41
紫米馒头	41
皮蛋腐竹瘦肉粥	42
红豆鸭肉粥	42
美味丝卷	43
红糖紫米糕	43
美味桃酥	44
玉米面馒头	44
绿豆沙草饼	45
黄金红薯块	45

第三章 科学搭配 健康加分

三色炒虾仁	47
蚝油肉丝大白菜	48
西红柿炒猪肝	49
当归鲤鱼汤	50
板栗烧鸡	51
核桃拌菠菜	52
蒜泥白肉	53
芹香腰果鸡丁	54
珊瑚鱼条	54
玻璃冬瓜片	55
豆豉香菇烧兔肉	56
薑头红椒煎蛋	57
西葫芦炒牛肉	58
银鱼蒸蛋	59
金玉满堂	60
柠香鸭片	60
美玉双椒	61
红绿相映	61
泡椒混三丝	62
清香鲈鱼	62
平菇肉片头	63
笋片木耳腰花	63
百味牛肉	64
什锦果味沙拉	64

双仁合和	65
荸荠炒鸡片	65
香味茄片	66
酱香核桃仁	66
爽脆嫩虾	67
黄瓜双鱿片	67
腰果炒鸡丁	68
百合脆瓜	68

第四章 滋补养生招牌汤

花生牛筋汤	70
板栗乌鸡汤	71
板栗乌鸡汤	71
羊肉海参汤	72
灵芝淮山汤	73
枸杞乳鸽汤	74
牛肋条肉汤	75
大枣花生猪蹄汤	76
玄参猪肝汤	77
黄精枸杞鹌鹑汤	78
赤小豆鸡汤	79
鸽蛋海参汤	80
银耳百合牛肉汤	81
胡椒羊肉汤	82
桂圆田七鸡汤	83



羊腩萝卜汤	84
无花果西洋菜鱼丸汤	84
核桃牛骨汤	85
核桃牛骨汤	85
莲子百合瘦肉汤	86
南北杏猪肺汤	86
核桃栗子红枣煲鸡	87
眉豆花生鸡脚汤	87
无花果菜干瘦肉	88
西洋菜瘦肉汤	88
山药炖排骨	89
南瓜红豆煲排骨	89
银耳木瓜炖瘦肉	90
芥菜莲藕肉丸汤	90
虫草排骨鲍鱼汤	91
猪胰淡菜汤	91
猪骨煲莲藕	92
萝卜炖羊肉	92

第五章 健脑益智 吃出好记性

乳鸽天麻汤	94
核桃海参瘦肉汤	95
鲩鱼尾煲木瓜	96
豆腐金针菇汤	97
山药枸杞蒸草鱼	98
菊花鳝鱼	99
黄花菜炒香菇	100
银耳烩鸽蛋	101
山药玫瑰黑芝麻糊	102
豆腐炒青红椒	103
核桃鸡丁	104
百合莲子猪心盅	105
赤小豆花生煲鲫鱼	106
豆芽猪肝汤	106
鲜味豆腐	107
大枣小麦茶	107



美味胡萝卜	108	香烧狗肉	125
芹菜草鱼尾羹	108	百花酿香菇	126
银耳鹌鹑蛋	109	苦瓜酿鱼	127
苦瓜黄豆烧排骨	109	煨鸡饼	128
鲜蘑腐竹	110	美味烧鹅	128
白烧鳝鱼	110	笋香鸭脯	129
松仁烧香菇	111	西红柿酿草菇	129
番茄鸡片	111	四季豆炒肉丝	130
冬菇蒸鹌鹑	112	荷兰豆炒牛肉片	130
三鲜豆腐盒	112	雪菜黄鱼	131
松鼠鳊鱼	113	菜叶松肉条	131
金银蛋烧排骨	113	韭蛋香虾仁	132
芹香肉片串	114	咸蛋南瓜片	132
花生米炒鸡丁	114	鸡腿菇烩黄瓜	133

第六章 养胃健脾 补血安神

鸡胗丸扒奶白菜	116
三鲜蒸丝瓜	117
红枣蒸香菇	118
豉汁南瓜蒸排骨	119
家常烧黄鱼	120
五鲜烧鲳鱼	121
五香鱼	122
百叶烧排骨	123
荷香蒸排骨	124

蛤蜊鲫鱼汤	133
葱香鱼片	134
珍珠丸子	134
鲜肉酿冬菇	135





百花齐放	135
藕片炒肉片	136
肉末镶冬瓜片	136
鲜虾鸡肉面	137
红枣猪肚汤	137

苹果煮牛肉	155
雪耳瘦肉苹果汤	155
奶香胡萝卜花	156
哈密瓜面包泥	156
鲜果沙拉	157
奶油苹果	157
香蕉棒	158
鲜果西瓜丁	158
美味香蕉	159
草莓奶酪	159
酥炸荔枝球	160
拔丝杨桃	160

第七章 美容养颜健康吃

柠檬蒸芋球	139
菠萝沙拉什锦果	140
什锦水果沙拉	141
木瓜蒸奶	142
海南椰子盅	143
葡萄干奶米	144
蒸八宝枣米糕	145
绿豆椰奶	146
木瓜椰汁鲜奶露	147
水晶桃	148
什锦西瓜	149
桃梨焖牛肉	150
冰糖莲子	151
龙眼莲子鸡蛋羹	152
桂圆鸡蛋羹	153
柠檬汁豆腐	153
糖水五珠	154
猕猴桃鸡蛋盒	154



忘不了私房菜丛书

名师文化生活编委会◎编著

滋补养生餐



图书在版编目 (CIP) 数据

滋补养生餐 / 名师文化主编. ——武汉: 湖北科学技术出版社, 2013.12

(舌尖上的妈妈味道)

ISBN 978-7-5352-6433-6

I . ① 滋 … II . ① 名 … III . ① 保健 — 菜谱
IV . ① TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 313492 号

策 划: 刘 虹

责任编辑: 刘 虹 王小芳

封面设计: 戴 旻

出版发行: 湖北科学技术出版社

电话: 027-87679468

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号

邮编: 430070

(湖北出版文化城 B 座 13-14 层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 黄冈市新华印刷有限责任公司

邮编: 438000

787 × 1092 1/16

10 印张

200 千字

2014 年 3 月第 1 版

2014 年 3 月第 1 次印刷

定价: 23.50 元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换

前言

滋补养生餐， 品味妈妈的味道



“衣裳再添几件，饭菜多吃几口，出门在外没有妈熬的小米粥！”歌曲《儿行千里》简单朴素的几句话，唱的是母亲的牵肠挂肚，道的是家的无尽温馨。难怪很多人都常说：家的味道就是妈妈做的饭菜！是的，不管长大的我们现在身在何处，舌尖上妈妈的味道总是每个人的一种带着淡淡乡愁的别样的思念。妈妈煮的汤，妈妈做的菜，那一丝丝熟悉的味道，也是对回家的一种期盼。

为了让更多的人在异乡能品味到家和妈妈的味道，我们特意搜集整理了南北各地最具有代表性的各类家常美食，编辑制作了这套《舌尖上的妈妈味道：忘不掉的私房家常菜》丛书，包括《一碗好汤》、《美味主食》、《清雅素食》、《滋味荤菜》、《鲜味水产》、《合家欢乐餐》、《爱心宴客菜》、《滋补养生餐》8个分册。本册《滋补养生餐》作为全系列的一个重点，根据中医养生理论，针对不同季节、人群、脏器以及不同的保健目的，推荐相应食材，再搭配其他适宜的食材，做一道充满爱意的美食，与您一起为家人的健康保驾护航。

本书结合传统中医理论和现代营养学，针对各种食材的不同性味，进行了科学的搭配，做成各款汤、羹、粥、菜等，均具有极好的养生保健功效。全书分为6大章节，分别从日常调养、四季养生、不同人群、不同体质、亚健康症状、常见病等方面详细介绍了各款菜肴的制作方法及其保健功效。希望每位读者都能灵活运用于日常饮食上，让人人都可以成为家庭的养生专家。



目录

CONTENTS

第一章 滋补养生常用食材

一、五谷类	10
二、蔬菜类	10
三、水果类	13
四、畜禽蛋类	14
五、豆类及其制品类	16
六、水产类	17
七、奶品类	18
八、杂菌类	20
九、干果类	21

第二章 五谷杂粮最养人

营养八宝粥	23
桂圆小米粥	24
姜枣糯米粥	25
紫米健康粥	26
黄鳝排骨粥	27



紫苏叶粥	28
浮小麦粥	29
玉米煎饼	30
健脾薏米粥	31
猪肝豆米粥	32
胡萝卜鸡肝粥	33
虾仁山药煎饼	34
芹菜肉饺	35
糯香八宝饭	36
菠菜鸡蛋面线	37
双色米椰球	38
黄花菜肉粥	39
兔肉荸荠粥	39
猪肝糯米粥	40
红薯黑米粥	40
清热菜米粥	41
紫米馒头	41
皮蛋腐竹瘦肉粥	42
红豆鸭肉粥	42
美味丝卷	43
红糖紫米糕	43
美味桃酥	44
玉米面馒头	44
绿豆沙草饼	45
黄金红薯块	45

第三章 科学搭配 健康加分

三色炒虾仁	47
蚝油肉丝大白菜	48
西红柿炒猪肝	49
当归鲤鱼汤	50
板栗烧鸡	51
核桃拌菠菜	52
蒜泥白肉	53
芹香腰果鸡丁	54
珊瑚鱼条	54
玻璃冬瓜片	55
豆豉香菇烧兔肉	56
薑头红椒煎蛋	57
西葫芦炒牛肉	58
银鱼蒸蛋	59
金玉满堂	60
柠香鸭片	60
美玉双椒	61
红绿相映	61
泡椒混三丝	62
清香鲈鱼	62
平菇肉片头	63
笋片木耳腰花	63
百味牛肉	64
什锦果味沙拉	64

双仁合和	65
荸荠炒鸡片	65
香味茄片	66
酱香核桃仁	66
爽脆嫩虾	67
黄瓜双鱿片	67
腰果炒鸡丁	68
百合脆瓜	68

第四章 滋补养生招牌汤

花生牛筋汤	70
板栗乌鸡汤	71
板栗乌鸡汤	71
羊肉海参汤	72
灵芝淮山汤	73
枸杞乳鸽汤	74
牛肋条肉汤	75
大枣花生猪蹄汤	76
玄参猪肝汤	77
黄精枸杞鹌鹑汤	78
赤小豆鸡汤	79
鸽蛋海参汤	80
银耳百合牛肉汤	81
胡椒羊肉汤	82
桂圆田七鸡汤	83



羊腩萝卜汤	84
无花果西洋菜鱼丸汤	84
核桃牛骨汤	85
核桃牛骨汤	85
莲子百合瘦肉汤	86
南北杏猪肺汤	86
核桃栗子红枣煲鸡	87
眉豆花生鸡脚汤	87
无花果菜干瘦肉	88
西洋菜瘦肉汤	88
山药炖排骨	89
南瓜红豆煲排骨	89
银耳木瓜炖瘦肉	90
芥菜莲藕肉丸汤	90
虫草排骨鲍鱼汤	91
猪胰淡菜汤	91
猪骨煲莲藕	92
萝卜炖羊肉	92

第五章 健脑益智 吃出好记性

乳鸽天麻汤	94
核桃海参瘦肉汤	95
鲩鱼尾煲木瓜	96
豆腐金针菇汤	97
山药枸杞蒸草鱼	98
菊花鳝鱼	99
黄花菜炒香菇	100
银耳烩鸽蛋	101
山药玫瑰黑芝麻糊	102
豆腐炒青红椒	103
核桃鸡丁	104
百合莲子猪心盅	105
赤小豆花生煲鲫鱼	106
豆芽猪肝汤	106
鲜味豆腐	107
大枣小麦茶	107



美味胡萝卜	108	香烧狗肉	125
芹菜草鱼尾羹	108	百花酿香菇	126
银耳鹌鹑蛋	109	苦瓜酿鱼	127
苦瓜黄豆烧排骨	109	煨鸡饼	128
鲜蘑腐竹	110	美味烧鹅	128
白烧鳝鱼	110	笋香鸭脯	129
松仁烧香菇	111	西红柿酿草菇	129
香茄鸡片	111	四季豆炒肉丝	130
冬菇蒸鹌鹑	112	荷兰豆炒牛肉片	130
三鲜豆腐盒	112	雪菜黄鱼	131
松鼠鳊鱼	113	菜叶松肉条	131
金银蛋烧排骨	113	韭蛋香虾仁	132
芹香肉片串	114	咸蛋南瓜片	132
花生米炒鸡丁	114	鸡腿菇烩黄瓜	133

第六章 养胃健脾 补血安神

鸡胗丸扒奶白菜	116	蛤蜊鲫鱼汤	133
三鲜蒸丝瓜	117	葱香鱼片	134
双枣蒸香菇	118	珍珠丸子	134
豉汁南瓜蒸排骨	119	鲜肉酿冬菇	135
家常烧黄鱼	120		
五鲜烧鲳鱼	121		
五香鱼	122		
百叶烧排骨	123		
荷香蒸排骨	124		





百花齐放	135	苹果煮牛肉	155
藕片炒肉片	136	雪耳瘦肉苹果汤	155
肉末镶冬瓜片	136	奶香胡萝卜花	156
鲜虾鸡肉面	137	哈密瓜面包泥	156
红枣猪肚汤	137	鲜果沙拉	157

第七章 美容养颜健康吃

柠檬蒸芋球	139	奶油苹果	157
菠萝沙拉什锦果	140	香蕉棒	158
什锦水果沙拉	141	鲜果西瓜丁	158
木瓜蒸奶	142	美味香蕉	159
海南椰子盅	143	草莓奶酪	159
葡萄干奶米	144	酥炸荔枝球	160
蒸八宝枣米糕	145	拔丝杨桃	160
绿豆椰奶	146		
木瓜椰汁鲜奶露	147		
水晶桃	148		
什锦西瓜	149		
桃梨焖牛肉	150		
冰糖莲子	151		
龙眼莲子鸡蛋羹	152		
桂圆鸡蛋羹	153		
柠檬汁豆腐	153		
糖水五珠	154		
猕猴桃鸡蛋盒	154		



第一章

滋补养生常用食材

