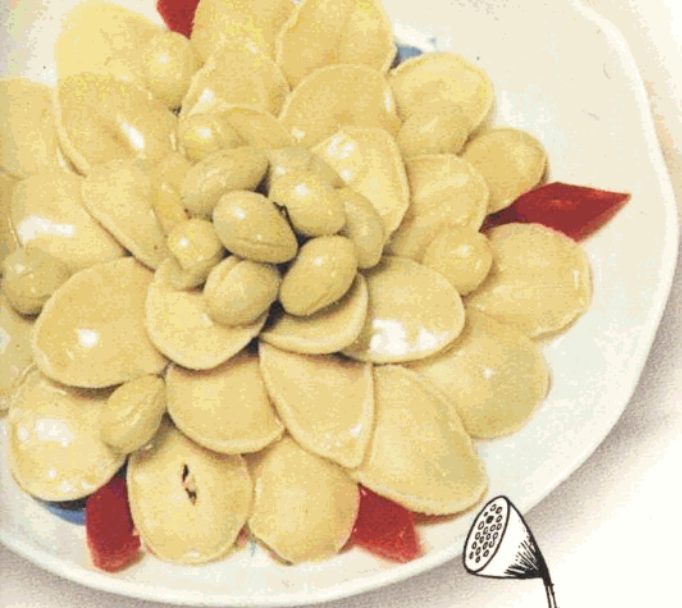


干果谷类养生食谱



每100克含磷250毫克
每100克含钾2057毫克
每100克含铁6.4毫克

前 言

近几年来，欧美各国提倡多吃素食，少吃荤食。因为有关科学家研究发现，多吃肉类荤食对人体健康不利，尤其对中老年人危害更大，容易患高脂血症、肥胖症、高血压、冠心病、糖尿病、癌症等现代疾病。随着我国经济的发展，人民生活水平的提高，一些家长不科学地要求自己的子女多吃肉类荤食，不吃或少吃素食。因此，出现为数不少的小胖墩，小小年纪就患上肥胖症、高脂血症等疾病，严重地影响着下一代的健康成长。

有关医学专家和营养专家认为，素食的营养价值和保健功能都远远胜于肉类荤食。素食多指蔬菜、瓜果、食用菌、海藻、干果、豆谷类食物，大多数素食富含维生素、矿物质和纤维素等营养成分，这些物质不仅对维护正常的人体生理功能起着重要作用，而且具有防治对人类威胁最大的癌症、心血管病等疾病的发生，以及具有养生健身、抗衰美容的功效。被人们誉为“抗癌、防衰、减肥、美容”的食品大多数都来自于素食。随着医学科学的不断发展，特别是“预防为主”的医学思想被人们普遍接受，经常根据现代饮食养生的要求制定合理食谱，是防病健身的主要方法。现在，肉类荤食已不再是人们的渴求之物，并渐渐为人们所疏远，蔬菜、瓜果之类的素食，已基本上代替了过去餐桌上的大排、鸡腿等荤食，人们开始选择对人体更有养生强身、防病益寿作用的合理膳

食。

我国许多家庭主妇也喜欢自己动手烧一些素食菜肴。但是，他们对素食的养生保健、营养知识及烹饪方法了解甚少，素食菜谱也过于单调乏味。怎样将素食烹制出多种色、香、味俱佳的美食，达到营养、保健、养生的完美结合，已成为当今家庭素食中的一个突出问题。素食养生系列丛书，就是为了满足家庭饮食的这一需要而编写的。本丛书以素食与养生为主线，对素食的营养价值、保健功效、烹饪方法都作了系统性介绍，具有较强的科学性和实用性。书中有时涉及的历史传说、趣闻等内容，亦具有一定的文化性和趣味性。本丛书共有五册：第一册《蔬菜营养食谱》，第二册《瓜果营养食谱》，第三册《菌藻类营养食谱》，第四册《豆类营养食谱》，第五册《干果谷类营养食谱》。每册书中介绍 160 种食谱，款款新颖，风味各异，而且在餐馆烹饪方法的基础上加以发展和创新，使之更适合家庭烹制，简便易学，是家庭烹饪的好帮手。

由于我们水平有限，书中疏漏与不妥之处在所难免，敬请读者斧正赐教。

张志华

目 录

一、干果类.....	1
补虚抗衰——红枣	1
挂霜红枣	4
红枣奶冻	4
枣泥果冻	5
枣泥牛奶	5
枣泥棒冰	6
红枣煲花生	6
红枣粥	7
红枣山药粥	7
红枣汤	8
红枣莲子汤	8
补脑益智——核桃	9
凉拌核桃	11
核桃酥	11
雪花核桃	12
油炸核桃蜜枣丸	12
核桃酪	13
核桃杏仁露	13
核桃粥	14
核桃枸杞粥	14
核桃山药羹	15
核桃莲子红枣汤	15
补肾强骨——栗子	17
板栗扒白菜	20
栗子炒香菇	20
五香板栗	21
玫瑰栗子	21
糖烤栗子	22
栗子滋补饭	22

板栗粥	23
栗子红枣粥	23
栗子桂圆粥	24
栗肉甜羹	24
养心安神——莲子	26
莲子蒸糕	29
莲子茯苓蒸糕	29
莲子炖荔枝	30
莲子粥	30
莲子芡实粥	31
莲子银耳羹	31
莲子山药汤	32
雪花莲子汤	32
莲子山药饮	33
莲肉龙眼饮	33
补血养心——荔枝	34
荔枝橙汁	37
荔枝果汁	37
荔枝奶汁	37
荔枝草莓汁	38
荔枝蜜膏	38
荔枝酒	39
荔枝粥	39
荔枝山药莲子粥	40
荔枝红枣汤	40
荔枝扁豆汤	41
补虚长智——桂圆	42
龙眼补膏	45
龙眼参蜜膏	45
龙眼红枣蜜饯	46
龙眼补酒	46
龙眼粥	47
龙眼枣莲子粥	47
龙眼莲子汤	48

龙眼红枣汤	48
龙眼枸杞汤	49
龙眼枣仁饮	49
滋阴清热——百合	50
蜜蒸百合	53
冰糖百合	53
百合粥	54
百合杏仁粥	54
百合鲜藕羹	55
百合汤	55
百合绿豆汤	56
百合银耳汤	56
百合酸枣汤	57
百合杏仁绿豆汤	57
二、谷粮类	58
健脾和中——小米	58
小米酥粿	61
油炸小米锅巴	61
小米蒸糕	62
小米豆饭	62
小米红薯饭	63
杂粮饭	63
五谷饭	64
小米山药羹	64
小米芝麻粥	65
小米红枣粥	65
防癌抗衰——玉米	66
奶油玉米粒	69
玉米什锦色拉	69
金银卷	70
营养馒头	70
烤玉米饼	71
美式玉米煎饼	71
美式玉米面包	72

玉米烤糕	73
椰汁玉米糕	73
翠玉营养羹	74
滋补强身——血糯米	75
腊八粥	77
血糯糖粥	77
血糯麦粥	78
血糯红枣粥	78
血糯龙眼粥	79
血糯花生粥	79
血糯山药粥	80
八宝饭	80
血糯赤豆饭	81
血糯酒酿	81
清热利湿——米仁	83
米仁粥	85
米仁红枣粥	85
米仁莲子粥	86
米仁杏仁粥	86
米仁茯苓粥	87
米仁酒酿	87
米仁扁豆汤	88
米仁荸荠汤	88
米仁山药汤	89
米仁山楂汤	89
健胃利肠——荞麦	90
荞麦甜烙饼	92
葱油荞麦饼	92
荞麦韭黄饼	93
荞麦蒸面	93
荞麦面条	94
荞麦粥	94
荞麦菜粥	95
荞麦红枣粥	95

荞麦菜糊	96
荞麦山药面糊	96
补中和气——红薯	97
蜜蘸红薯	100
油炸薯饼	100
油炸薯球	101
香葱红薯饼	101
椒盐红薯片	102
油炸薯泥枣	102
西式甜薯条	103
西式烤红薯	103
红薯汤圆	104
滋养益寿——花生	105
奶油花生	108
五香花生	108
玻璃花生	109
怪味花生	109
卤爆花生	110
脆皮花生	110
花生露	111
自制花生酱	112
花生山药粥	112
花生龙眼汤	113
抗衰美容——芝麻	114
芝麻拌茄子	117
芝麻甜麦粉	117
芝麻茯苓粉	118
芝麻补肾粉	118
补肾健脑糖	119
芝麻粥	119
五仁补粥	120
健脾益肾膏	120
芝麻山药糊	121
芝麻益精汤	121

一、干果类

补虚抗衰——红枣

红枣，又称干枣、大枣，为鼠李科枣树属植物的果实。红枣原产于我国，大约已有 2 500 年的栽培史。我国最早的诗歌集《诗经》中就有“园有枣，其实之食”和“八月剥枣”的记叙。枣树最初生长在我国华北、西北一带，这些地方至今还生长着枣树的野生种——酸枣。枣树经过历代劳动人民的辛勤培育，至今品种已达 300~400 种，其中较为优良的品种有：山东乐陵的金丝小枣、北京的蜜云小枣、河南灵宝大枣、河南新郑灰枣、陕西晋枣、浙江义乌大枣、安徽琥珀蜜枣、山西保德油枣等。

红枣中最负盛名的要数山东乐陵的金丝小枣，皮薄、肉厚、核小、色美、味甜，若将半熟的红枣掰开，缕缕金丝在阳光下闪闪发光，可延伸 3~6 厘米长，有“为天下第一”之美称。清代乾隆皇帝对乐陵金丝小枣大加赞赏，他曾给城南杜家村一棵大枣树挂过“枣王牌”，从此，这个村子改名为“枣牌村”。乐陵金丝小枣种原产我国，盛名于明清。一首古诗《同登乐陵城晚眺》中写道：“六月荷花连天碧，千家小枣射云红。”十分形象地描绘了当时乐陵一带小枣栽培规模和蔚为壮观的景象。相传，乐陵县城东有一棵历尽沧桑的枣树老寿星，唐将罗成曾在此树下拴马驻憩。现在，此树直径已 1 米有余，虽然枝叶枯朽过半，仍岁岁发新枝，每年还能结下百斤鲜果。

红枣既可鲜食、煮熟食，也可晒干或烘干，制成蜜枣、乌枣、枣泥、枣醋、枣酒、枣酱等多种食品，它与桃、李、梅、杏并称为“中国五果”。在人们日常生活中，红枣还是一味佐料，可用来除腥臭怪味，

炖鱼、煮羊肉时，放几个红枣可除去腥膻味。食过大蒜之后，嚼上一个红枣，可消除大蒜臭味。

红枣的营养十分丰富，婴幼儿吃枣泥，比吃水果营养价值还高；产妇经常煮些红枣汤吃对身体恢复十分有益；中老年人食用红枣，能益寿驻颜。红枣富含蛋白质、脂肪、糖类、胡萝卜素、维生素 B、维生素 C、维生素 PP 以及磷、钙、铁等成分，其中维生素 C 的含量在果品中名列前茅，是苹果的 75 倍、桃子的 100 倍左右，有“活维生素丸”之美称。曾有英国医学专家对 163 位虚弱消瘦患者做对比实验，凡是连续吃红枣的，其机体康复程度比单纯服多种维生素药丸的要快 3 倍以上。日本专家研究发现，红枣富含的环磷酸腺苷（c-AMP），是人体能量代谢的必需物质，能增强肌力、消除疲劳、扩张血管、增加心肌收缩力、改善心肌营养，对防治心血管疾病有良好的作用。红枣中还含有抗过敏作用的物质，但这种抗过敏物质遇热可失去活力，故红枣用于过敏性紫癜时生食效果更佳。红枣中所含的山楂酸有明显的抗癌作用，因而常食红枣能预防和治疗胃肠部及其他部位的肿瘤。

祖国医学认为，红枣具有补虚益气、养血安神、健脾和胃等功效，是脾胃虚弱、气血不足、倦怠无力、失眠等患者良好的保健营养品。常言道：“一日吃三枣，一辈子不显老。”这话虽有些夸张，但能形象地说出红枣对人体滋补、抗衰、益寿的作用。如红枣配以木耳，其补益滋养的作用更强，是老年人最为理想的抗衰延年的保健食品。

红 枣



挂霜红枣

原料:

红枣 250 克 炒熟芝麻 25 克
白糖 200 克

做法:

①将红枣洗净，用水煮熟，去核掰成两瓣。

②将锅内倒入少许清水，加入白糖，用文火熬至糖汁粘稠，倒入红枣瓣拌匀，挂上糖浆，撒入熟芝麻，稍加翻炒起锅，待冷却后，即可食用。

特点:香甜味美。

功效:健脾益肝，养血补虚，常食强身。

红枣奶冻

原料:

红枣 250 克 鸡蛋清 1 个
脱脂奶粉 250 克 柠檬汁 15 克
白糖、开水各适量。

做法:

①将红枣洗净，用水煮至软熟，去皮、核，制成枣泥，加入白糖拌匀，加温使白糖熔化。

②用开水将奶粉调匀成稀糊状，待凉后加入鸡蛋清，用力拌至发泡膨胀，慢慢地放入枣泥、柠檬汁拌匀后，放入容器内，放入冰箱冷冻 1~2 小时，即可食用。

特点:色彩艳丽，香甜可口。

功效:营养丰富，健身抗衰，消暑止渴。

枣泥果冻

原料：

红枣 200 克 橘汁 50 克
食用明胶 1 匙
白糖、红枣汁各适量。

做法：

①将红枣洗净，用水煮至熟软，去皮、核，制成枣泥。

②将食用明胶用开水溶解后，逐渐加入冷红枣汁、白糖，待食用明胶液变稠时，用竹筷子打到起泡沫，再加入枣泥、橘汁拌匀，倒入盘中，放入冰箱冷藏 2 小时后，即可食用。

特点：冰凉香甜，夏令佳品。

功效：健脾和胃，益气生津，消暑止渴。

枣泥牛奶

原料：

红枣 200 克 牛奶 1 瓶
橘汁 25 克 苹果汁 25 克
蜂蜜适量。

做法：

①将红枣洗净，用水煮至熟软，去皮、核，制成枣泥。

②把牛奶倒入锅内，用中火煮沸后，加入枣泥拌匀，再加入橘汁、苹果汁、蜂蜜调好口味，即可饮用。

特点：奶香浓郁，果味甜蜜。

功效：营养丰富，补脾益气，抗衰强身。

枣泥棒冰

原料：

红枣	500 克	白糖	1 400 克
淀粉	100 克	桂花	50 克
清水	7 000 毫升		

做法：

①将红枣洗净，用清水煮至熟软，去皮、核，制成枣泥。

②把淀粉放入碗内，倒入少许凉开水拌匀成湿淀粉。

③将清水倒入锅内，用大火煮沸后，加入白糖、湿淀粉、枣泥拌匀调好口味，撒入桂花，待冷却后，倒入棒冰模具内，放入冰箱冷冻2~3小时，即可食用。

特点：枣香味甜，夏令佳品。

功效：健脾胃，养气血，消暑热。

红枣煲花生

原料：

红枣	50 克	花生	100 克
大蒜	15 克	豆油	10 克
白糖适量。			

做法：

①将红枣、花生洗净，用清水浸泡2小时，捞出沥干；大蒜去皮洗净，切成薄片。

②把锅烧热后，倒入豆油，待油温七成时，放入大蒜片煸炒至出香味后，放入红枣、花生炒几下，倒入适量清水，用大火煮沸后，改用小火煲至熟酥，加入白糖调好口味，即可食用。

特点：香甜可口。

功效：健脾养血，利水消肿。

红 枣 粥

原料：

红枣 50 克 糯米 80 克
白糖适量，糖桂花少许。

做法：

①将红枣洗净，用水浸泡 2 小时；糯米洗净，用水浸泡 1 小时。

②把红枣、糯米放入锅内，倒入适量清水，先用大火煮沸后，改用小火煮成稀粥，加入白糖调好口味，淋上糖桂花，即可食用。

特点：枣香味甜。

功效：健脾益胃，补虚养血，是食欲不振、脾虚便溏、病后体虚、气血不足者的康复食品。

红枣山药粥

原料：

红枣 15 个 鲜山药 100 克
糯米 100 克
白糖适量。

做法：

①将红枣洗净，用清水浸泡 2 小时，捞出沥干；山药去皮洗净，切成小块；糯米淘洗干净，用清水浸泡 1 小时。

②把红枣、糯米放入锅内，倒入适量清水，用大火煮沸后，加入山药块，再改用小火煮成稀粥，加入白糖调好口味，即可食用。

特点：甘甜软糯。

功效：养血安神，补虚健身，是贫血、体虚乏力、腰酸腿软、小儿软骨病等患者的康复食品。

红 枣 汤

原料：

红枣 250 克

红糖适量。

做法：

①将红枣用水浸泡 2 小时，洗净沥干。

②将红枣放入锅内，倒入适量清水，用大火煮沸后，改用小火煮至熟软，加入红糖调好口味，即可食用。

特点：甘甜味香。

功效：补脾和胃，养血益气，抗衰益寿，是脾胃虚弱、气血不足、肺虚咳嗽、体倦乏力、心悸、肝炎、过敏性紫癜等患者的康复食品。

红枣莲子汤

原料：

红枣 50 克 莲子肉 10 克

鲜山药 100 克 炒白扁豆 15 克

白糖适量。

做法：

①将红枣、莲子肉洗净，用清水浸泡 2 小时；山药去皮洗净，切成小块。

②把红枣、莲子肉、炒白扁豆放入锅内，倒入适量清水，用大火煮沸后，改用小火煮至熟软，加入山药块再煮沸，然后加入白糖调好口味，即可食用。

特点：味甜可口。

功效：补脾胃，养气血，是消化不良、消瘦乏力、脾虚泄泻、贫血等患者的康复食品。

补脑益智——核桃

核桃，又称胡桃、羌果，在我国素有“长寿果”之美称，为核桃科落叶乔木核桃的果实。核桃原产于我国西北部，种植史至少可达2 000多年。据《名医别录》中记载：“此果出羌胡，汉时张骞出西域，始得种还，植之秦中，渐及东土，故名之。”羌胡是指现在的新疆、甘肃、青海一带，张骞将核桃种引进中原地区。目前，我国山西、陕西、山东、安徽、江苏、河南、河北、吉林等省均有栽培。核桃品种繁多，大约有上百种，其中优良品种有绵仁核桃、露仁核桃、阳平核桃等，最著名的是河北的“石门核桃”，其特点是果壳极薄、口味香甜。

核桃是世界三大干果之一，具有较高的经济价值。核桃仁味美而营养丰富，既可生食、炒食，也可榨油或配制各种糕点和糖果。核桃油芳香可口，是优良的食用油。核桃木质坚硬，纹理秀丽，不腐不裂，为高级家具木材。核桃壳可制活性炭，树皮、果皮、枝叶等富含单宁，又可提炼烤胶。

核桃是一种营养价值较高的食品，1 千克核桃仁相当于9 千克牛奶或5 千克鸡蛋的营养价值。它含有蛋白质、脂肪、糖类、磷、铁、锌、镁、磷脂和维生素A、B、C、PP等成分。核桃的蛋白质中含有对人体极为重要的赖氨酸。核桃的脂肪主要成分是亚油酸、亚麻酸等不饱和脂肪酸，能降低血中胆固醇，故常食核桃仁能有效地预防和治疗动脉硬化。尤其它含有丰富的磷脂，磷脂对增进机体细胞活力、促进造血机能及毛发的生长、提高脑神经功能有重要作用。核桃仁所富含的锌、锰、铬等微量元素，有参与机体新陈代谢、保持心血管和内分泌的正常功能、延缓衰老等重要作用。

祖国医学认为，核桃具有补肾助阳、温肺定喘、补气养血、强筋壮骨之功效，尤其是补脑益智的功用较为显著，是中老年人养生益寿的滋补品，也是肾虚头晕、阳痿遗精、早生白发、神经衰弱、失眠多梦等患者的康复保健食品。因核桃仁含油量较高，故便秘腹泻者不宜多食，以防腹泻加重。