



王作生 马义杰 张绪华 编著

爱心家肴——用爱做好菜 用心烹佳肴

养心润肺菜谱

Yangxin Runfei Caipu

50道精美可口的保健菜肴

50 dao Jingmeikekou de Baojiancaiyao

吃出健康 吃出营养

Chichu Jiankang Chichu Yingyang



青岛出版社 ●



鲁新登字08号

图书在版编目 (CIP) 数据

养心润肺菜谱 / 王作生, 马义杰, 张绪华 编著.

— 青岛: 青岛出版社, 2002.5

ISBN 7-5436-1265-8

I. 养... II. 王 III. 养心润肺 - 食物疗法 - 菜谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2002) 第083255号

- 书 名** 养心润肺菜谱
- 编 著** 王作生 马义杰 张绪华
- 摄 影** 青岛双福摄影广告设计有限公司
- 出版发行** 青岛出版社
- 地 址** 青岛市徐州路77号 (266071)
- 邮购电话** 13335059110 0532-5814611-8664
- 责任编辑** 张化新
- 装帧设计** 姜尚源
- 制版印刷** 青岛杰明印刷有限责任公司
- 出版日期** 2005年1月第3版 2005年1月第3次印刷
- 开 本** 16开 (710×1000毫米)
- 印 张** 5
- 定 价** 15.00元 (版权所有, 违者必究)

· 爱心家肴

养心润肺菜谱

用·爱·做·好·菜 用·心·烹·佳·肴



青 岛 出 版 社

目录

CONTENTS



洋葱炒肉片	5
栗子大枣炖母鸡	7
紫菜黄瓜汤	8
当归粥	9
豆芽猪蹄汤	11
海米冬瓜汤	13
海米烧萝卜	14
虾皮炒黄瓜片	15
燕窝参汤	17
冰糖燕窝盅	19
决明烧茄子	20
辣油水豆腐	21
扒双菜	23
炒丝瓜	25
西葫芦盅	26
海带炖豆腐	27
枸杞松仁鸡丁	29
醋制猪肚	31
骨皮炖猪蹄	32
香菇扒小白菜	33
油炸核桃猪腰	35
扒鲜芦笋	37
凉拌藕片	38
北芪莲藕炖牛腩	39
板栗牛肉	41





南瓜炖牛肉	43
防喘汤	44
鲫鱼川贝汤	45
白果鲫鱼	47
黄精炒鳝丝	49
天葵猪肚汤	51
莲子桂圆汤	53
川芎蛤蜊汤	55
桑杏猪肺煲	56
萝卜鸡丝	57
蜇皮拌芹菜	59
白菜炒豆芽	61
百合参耳汤	62
油炸山药	63
拔丝山慈姑	65
青椒绿豆芽	67
沙锅枸杞乌鸡	68
蚕豆炖牛肉	69
门冬蛤蜊	71
香菇豆腐笋	73
木耳黄瓜	74
山药炖鲤鱼	75
胡萝卜炒猪肉丝	77
红花羊心	79



CONTENTS

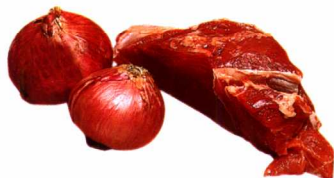
目录

洋葱炒肉片...



洋葱炒肉片

● 养心润肺菜谱 ●



主料 洋葱200克，瘦猪肉70克。

配料 调味料适量。

- 制法**
- ① 将瘦肉洗净，切片。
 - ② 将洋葱洗净，切片。
 - ③ 将油锅烧热，放入瘦肉翻炒至将熟，再放入洋葱，加调味料，煸炒片刻即成。

功效 降脂。可预防动脉粥样硬化。



切洋葱时，
刀蘸水切，可防止辣眼流泪。



栗子大枣炖母鸡...



栗子大枣炖母鸡

养心润肺菜谱



主料 母鸡 1 只，栗子、大枣各 50 克。

配料 精盐、味精各适量。

- 制法**
- ① 将鸡剁成块，入沸水中焯过，捞出洗净。
 - ② 将栗子去掉外壳，大枣用水洗净。
 - ③ 把焯好水的鸡块、栗子、大枣放入沙锅内，加入适量水，烧开，撇去浮沫，小火炖 2 小时左右，至鸡块熟烂时，放入精盐、味精调味即成。

功效 补气补血。适用于治疗冠心病。



母鸡炖制时间要长，去栗子外皮膜前可先炸一下，外皮容易去。

紫菜黄瓜汤

养心润肺菜谱



主料 黄瓜100克，紫菜20克。

配料 精盐、味精、姜末各适量。

制法 ① 黄瓜洗净切片，紫菜洗净。

② 将黄瓜片同紫菜、精盐、姜末一同下锅，加水适量，烧沸后加入味精调味即成。

功效 清热利水，补胃养心。适用于治疗冠心病。



当归粥



主料 当归20克，粳米55克，红枣5枚。

配料 白糖适量。

制法 ① 将当归洗净后放入沙锅内，用温水约600毫升浸泡10分钟，在火上煎熬两次，每次煮沸后再慢煎20~30分钟，共收汁150毫升。

② 红枣浸泡洗净。

③ 粳米淘洗干净。

④ 将粳米、红枣、白糖同入锅中，加入药汁，加水适量煮粥。

功效 活血止痛，润肠通便。适用于治疗气虚血淤型脑动脉硬化、冠心病。





豆芽猪蹄汤



豆芽猪蹄汤

养心润肺菜谱



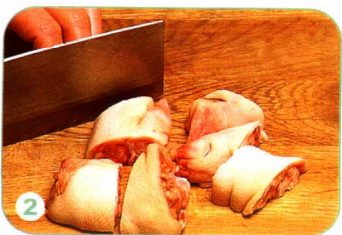
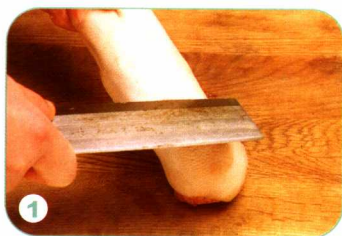
主料 鲜猪蹄2只，黄豆芽300克。

配料 八角3粒，精盐、味精各适量。

- 制法**
- ① 将鲜猪蹄残毛清除干净，再用刀将皮刮至白净。
 - ② 每支猪蹄剁成6~8块，洗净。
 - ③ 沙锅内加入清水，放入八角、猪蹄，旺火煮开，撇去浮沫，再用小火煮3小时，投入黄豆芽再煮40分钟，起锅时放入精盐、味精调味。

功效 健脾益气，止咳化痰。适用于治疗久病虚劳喘息、咳嗽、咯痰、气短、乏力。

煮猪蹄时，应一次加足水，加盐不宜过早，否则猪蹄不易烂。





海米冬瓜汤...



海米冬瓜汤



养心润肺菜谱

主料 冬瓜300克，水发海米50克。

配料 鲜汤200毫升，葱花、生姜丝、精盐、味精、麻油各适量。

制法 ① 将冬瓜去皮、瓤，洗净。

② 冬瓜切成5厘米长、2厘米宽的长方片。

③ 炒锅上旺火，加入鲜汤，烧沸后放入冬瓜片、海米、精盐，煮约10分钟，加入葱花、生姜丝、味精，撇去浮沫，淋上麻油即成。

功效 清热解毒，消肿排脓，化腐生肌。适用于治疗面色无华、形体消瘦、持续咯脓痰、脓血。



海米烧萝卜



主料 萝卜250克，海米25克。

配料 精盐、味精、植物油各适量。

制法 ① 将海米泡发。

② 将萝卜去根洗净。

③ 萝卜切块。

④ 锅烧热，放入植物油，油五成热后，加入萝卜块煸炒，再加入精盐炒匀，放入海米、味精、水，烧至萝卜块熟透入味即成。

功效 降血压。适用于治疗冠心病。



虾皮炒黄瓜片



养心润肺菜谱

主料 黄瓜200克，虾皮50克。

配料 精盐、味精、姜末、葱花、蒜末、植物油各适量。

制法 ① 将黄瓜洗净，切片。

② 虾皮用水浸泡，洗净。

③ 锅置火上，加入植物油，烧至六成热时，放入葱丝、姜末、蒜末略炒，再放入黄瓜片，虾皮煸炒。

④ 黄瓜半熟时，加入精盐、酱油、味精，略炒，出锅即成。

功效 降压，降血脂，减肥，美容，通便。适用于治疗高血压病、冠心病。

