

菜谱系列·家常风味菜丛书

胡素芳 编著

适时养生菜



羊城晚报出版社





图书在版编目(CIP)数据

适时养生菜 胡素芳编著. —广州: 羊城晚报出版社, 2005. 2

(菜谱系列·家常风味菜丛书)

ISBN 7-80651-308-6

I. 适… II. 胡… III. 保健—菜谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第007373号

责任编辑 黄初瑛 黄捷生 吴伯衡

责任技编 汤卓英

策 划 韦 光

封面设计 莫晓林

摄 影 Raymond (香港专业摄影师)



适时养生菜

SHISHI YANGSHENG CAI

出版发行/ 羊城晚报出版社(广州市东风东路733号 邮编: 510085)

发行部电话: (020)87776211转3824

经 销/ 广东新华发行集团

印 刷/ 广东省中山新华商务印刷有限公司

地 址/ 广东省中山市火炬开发区逸仙大道 (邮编: 528137)

规 格/ 787毫米×1092毫米 1/16 印张 6 字数 30千

版 次/ 2005年2月第1版 2005年2月第1次印刷

书 号/ ISBN 7-80651-308-6/TS·22

定 价/ 18.00元

版权所有 违者必究

(如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)



菜谱系列·家常风味菜丛书

胡素芳 编著

适时养生菜



 羊城晚报出版社

前言

QIAN YAN

吃得好，更要吃得有营养。饮食营养是保证健康的基本条件，科学地安排饮食营养，就可以使婴幼儿正常生长，青少年发育良好，老年人益寿延年，正常人身体健康，病人早日康复。但是，很多人对各种菜的饮食保健功能，食用宜忌，适时养生，并不十分清楚。彩版

《适时养生菜》将现代营养学与中医养生结合起来，配上精美的图片与简明扼要的文字说明，帮助“食客”在享用美味饮食的同时，兼收适时养生之效。





目录



胡萝卜爆肉丁	5
泡菜炒牛肉	7
芹菜烧豆腐	9
丁香焖鸭	11
猪肉炒香菇	13
冬菇焖猪尾	15
黄花鱼炒萝卜	17
三丝掐菜	19
平菇藕	21
栗子排骨	23
西芹炒虾仁	25
爆炒西瓜皮	27
板栗红烧肉	29
豌豆炒牛舌	31
蚝油空心菜	33
西瓜皮炒肉片	35
杏仁蒸鸡	37
党参烧鱼肚	39
清蒸大闸蟹	41
炒鹌鹑	43
凉拌黄瓜	45
鲜橙伴排骨	47
蚕豆炒牛肉	49
银耳蒸童鸡	51
炸腐皮春卷	53
蜂王浆烧鱼肚	55

菠菜烧虾米	57
香葱猪扒	59
木耳拌瓜皮	61
青豆炒虾仁	63
金芽牛肚	65
鲜润排骨	67
苦瓜炒牛肉	69
煎蛋角	71
金针炒丝瓜	73
海带猪排	75
土豆焖排骨	77
番茄土豆牛肉	79
番茄猪扒	81
枸杞炒双丝	83
素三鲜	85
冬菇元宝肉	87
番茄炒牛肉	89
南瓜炒猪肉	91
胡萝卜炒鸡肉	93
韭黄豆腐烩肉	95



MULU

Fuluobobaorou ding



胡萝卜爆肉丁

用料

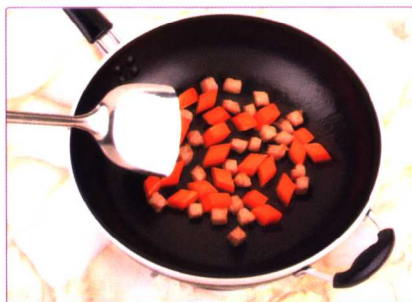
胡萝卜 200克
猪瘦肉 150克
黄酒 5克



做法



1 胡萝卜洗净，切丁；猪瘦肉洗净，切丁。



2 锅中下油烧热，放入胡萝卜、猪瘦肉丁炒熟。



3 入黄酒、甜面酱、白糖、精盐、味精、湿淀粉、适量水翻炒均匀，淋入麻油起锅即可。

提示



滋阴润燥，健脾下气。

Paocaichaoniurou



泡菜炒牛肉

用料

牛肉
泡菜
蒜头
生姜

100克
300克
少许
少许



做法



1 泡菜洗净，切片；大蒜去皮，剥蓉；牛肉洗净，切片。



2 武火起油锅，爆香姜片，放入牛肉，炒至八成熟，起锅。另起油锅，下蒜蓉爆香，下泡菜炒熟。



3 下牛肉片，调入盐、味精、白糖、湿芡粉，略翻炒即可。

提示



牛肉含优质蛋白，适宜慢性肾炎患者食用。

Qincaishao doufu

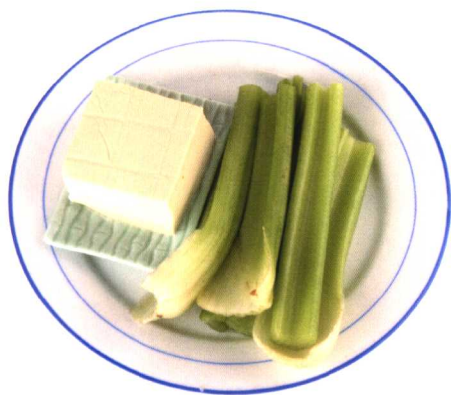


芹菜烧豆腐

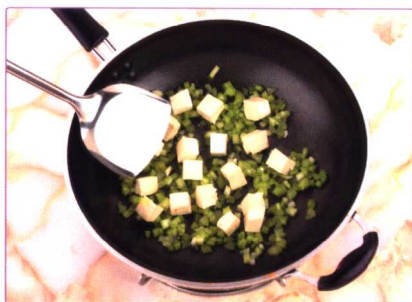
用料

芹菜 100克
豆腐 100克

做法



1 芹菜洗净，切段；豆腐洗净，切小块。



2 起油锅，烧热，下豆腐微煎，再放入芹菜段炒匀。

提示



补中宽肠，生津解毒，
清热润燥。



3 加入味精、精盐，炒熟炒匀即可。

Dingxiangmenya



丁香焖鸭

用料

水鸭	500克
丁香	5克
肉桂	5克
草豆蔻	5克
陈皮	3克
砂仁	3克
姜片	适量
葱白	适量



做法



1 丁香、肉桂、草豆蔻、陈皮、砂仁分别洗净；水鸭活杀，去毛、内脏，洗净斩件。



2 将丁香、肉桂、草豆蔻、陈皮、砂仁煎汁弃渣。起油锅，用姜片、葱段爆香水鸭块。



3 加入丁香等煎汁，加酱油、料酒、精盐、白糖适量，加盖焖至鸭肉熟即可。

提示



鸭肉能滋五脏之阴，清虚劳之热，补血行水，养胃生津。适合于体内有热、上火的人食用。

Zhurouchaoxianggu



猪肉炒香菇

用料

香菇 100克
猪瘦肉 100克
黄酒 5克



做法



1 香菇洗净，用清水泡发，切开；猪瘦肉洗净切成薄片。



2 炒锅置火上，加食油烧至九成热，把肉片和香菇同时下锅，旺火爆5分钟。



3 加黄酒、白糖、酱油、盐、味精调味，勾芡，炒匀即可。

提示



香菇补肺益胃。香菇纤维有降血糖作用。

Donggumenzhuwei



冬菇焖猪尾

用料

冬菇
猪尾
姜片
葱段
料酒

30克
1条
适量
适量
适量

做法



1 冬菇浸洗干净，去蒂；猪尾刮洗干净，斩件。



2 烧锅下油，爆香姜、葱，溅入料酒，投入猪尾爆透。



3 加入冬菇，调入味料及适量清水，加盖焖至猪尾熟烂，用湿生粉打芡，炒匀上碟。

提示



润肌肤，益胃气，抗衰老，防癌症。