

科学调配 营养美味

主编 秋实

家庭食疗

Jiating Cailiao



美食专家
郑重推荐

吃 出 健 康
益 寿 延 年

内蒙古科学技术出版社



营养食谱

家庭食疗

JiaTing
CaiLiao

主编 秋实



内蒙古科学技术出版社

食物相克中毒图解

解 地浆水	鸭卵 李子	解 绿豆	肝脏 雀肉	解 冬瓜汁	李子 鲭鱼	解 鸡屎白	田螺 痢面
解 藕节	柿子 毛蟹	解 胡荽	蛤 田螺	解 大蒜汁	毛蟹 柑橘	解 黑豆甘草	鳗 牛肝
解 地浆水	牛肝 鳗	解 地浆水	生花生仁 螃蟹	解 鸡屎白	雀肉 李子	解 绿豆	牡蛎 红糖
解 鸡屎白	李子 鸡肉	解 地浆水	鱿鱼 柿子	解 藕节	毛蟹 茄子	解 地浆水	燃桑枝柴 鳝鱼
解 地浆水	田螺 玉米	解 蟹	红枣 鳝鱼	解 地浆水	牛乳 菠菜	解 柑橘皮	毛蟹 香瓜
解 蟹	南瓜 鳝鱼	解 绿豆	猪肉 田螺	解 橄榄汁	鳖 芹菜	解 黑豆甘草	柴鱼 南瓜
解 韭菜汁	红薯 石榴	解 地浆水	竹笋 羊肝	解 人乳和鼓汁	肉 蒜头	解 黑豆甘草	鲫鱼 蜜
解 绿豆	牛乳 生鱼	解 地浆水	冰 田螺	解 地浆水	守宫尿 米饭	解 黑豆甘草	鳗 酸醋



银丝蒸肚片

原料 猪肚 200 克，白色魔芋丝 1 包，枸杞 5 克，生姜 10 克，葱 10 克，花生油 20 克，盐 5 克，味精 5 克，蚝油 10 克，鸡精粉 5 克，麻油 2 克，干淀粉 10 克。

做法

1. 猪肚洗干净，枸杞泡洗，生姜去皮切成丝，葱切成花。
2. 炒锅加水投入猪肚，用小火把猪肚煮至八成烂，捞起切片，加入盐、味精、蚝油、干生粉、花生油拌匀待用。
3. 把魔芋丝摆入碟内，再把调好味的猪肚摆入，放上枸杞、姜丝，入蒸笼用中火蒸 10 分钟，拿出淋入麻油，撒上葱花即可。



雪花鱼夹肉

原料 瘦猪肉 50 克，鱼肉 100 克，鸡蛋 3 个，西红柿 20 克，花生油 500 克（实耗油 60 克），盐 5 克，味精 5 克，白糖 3 克，干淀粉 30 克。

做法

1. 瘦猪肉剁成肉泥，加少许盐、味精、干生粉制成肉馅，鱼肉切双飞鱼夹，西红柿切片摆入碟内。
2. 把肉馅酿入鱼夹内，鸡蛋去黄留白，加入盐、味精、白糖、干淀粉，调成雪花糊。
3. 炒锅下油，待油温 120℃ 时把鱼夹挂上雪花糊，炸至外白内熟，捞起入碟即成。



椒爆牛心顶

原料 牛心顶 250 克，红椒 1 个，生姜、葱各 10 克，花生油、盐、味精、鸡精粉、麻油、豆瓣酱、水淀粉各适量。

做法

1. 牛心顶去净油，洗净切厚片，红椒切粒，生姜去皮切粒，葱切花。
2. 锅内加水，待水烧开时，下入切好的牛心顶，烫去异味倒出，沥干水。
3. 另将炒锅下油，放入姜米、豆瓣酱、红椒粒爆香锅，再投入牛心顶片用大火爆炒片刻，调入盐、味精、鸡精粉炒至入味，用水淀粉勾芡，撒上葱花，淋入麻油即成。



滑菇炒鱼松

原料 滑菇 150 克，鲩鱼肉 50 克，生姜 10 克，葱 10 克，花生油 500 克（实耗油 50 克），盐 5 克，味精 5 克，白糖 1 克，水淀粉适量，熟鸡油 5 克。

做法

1. 滑菇冲洗干净，鲩鱼肉去皮切成节，生姜去皮切片，葱切节。
2. 切好的鱼肉加少许盐、味精，用水淀粉腌好，炒锅下油，待油温 90℃ 时，轻轻地放入鱼肉，炸至八成熟时倒出待用。
3. 锅内留油，放入姜片、滑菇，调入剩下的盐、味精、白糖，炒匀后加入鱼肉翻炒透，然后用水淀粉勾芡，淋上熟鸡油，入碟即成。



合 川 鱼 片

原料 木耳 50 克，茶树菇 30 克，红椒 1 个，蒜苗 10 克，生姜 10 克，鲢鱼肉 100 克，花生油 30 克，盐 5 克，味精 5 克，胡椒粉少许，绍酒 10 克，麻油 2 克，水淀粉少许。

做法

1. 木耳去根切片，茶树菇去根切段，红椒切片，蒜苗切段，生姜去皮切片，鲢鱼肉切片。
2. 切好的鱼片加少许盐、味精、绍酒、水淀粉腌好，茶树菇用开水煮片刻即倒出。
3. 炒锅下油，放入姜片、木耳、鸡汤烧开，下入鲢鱼片、茶树菇、红椒、蒜苗，用中火煮熟，撒入胡椒粉，淋上麻油，入深碟即成。



鸡茸烧猴头菇

原料 干猴头菇 50 克，鸡肉 20 克，生姜 10 克，葱 10 克，花生油 20 克，盐 6 克，味精 5 克，白糖 1 克，水淀粉适量，熟鸡油 5 克。

做法

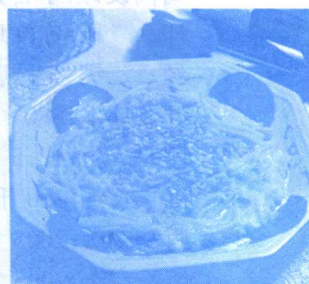
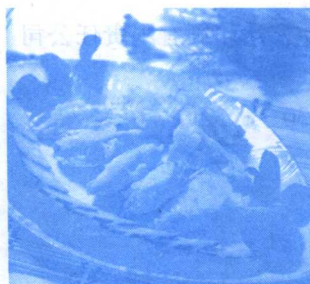
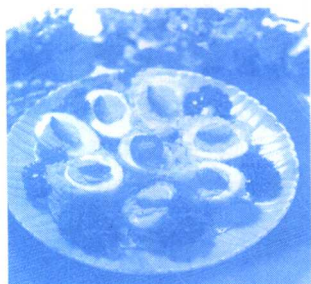
1. 干猴头菇泡透洗净，鸡肉剁成茸，生姜去皮切成米，葱切成花。
2. 炒锅加水，放入猴头菇，用小火煨透，捞起沥干水分待用。
3. 炒锅下油，放入姜米、鸡茸，炒香，投入猴头菇，注入少许鸡汤，调入盐、味精、白糖烧透，用水淀粉勾芡，撒上葱花，淋上熟鸡油，入碟即成。



家庭食疗

JIA TING CAI LIAO

主编 秋实



内蒙古科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭食疗/秋实主编.—赤峰:内蒙古科学技术出版社,2004

ISBN 7-5380-1316-4

I. 家… II. 秋 III. 蔬菜—食物疗法—菜谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 121471 号

家庭食疗

秋实 主编

出版发行:内蒙古科学技术出版社

地 址:赤峰市红山区哈达街南一段4号

电 话:(0476)8224848 8231924

邮 编:024000

责任编辑:乌兰

封面设计:李自茹

印 刷:赤峰地质宏达印刷有限责任公司

经 销:全国各地新华书店

开 本:880×1230 1/32

印 张:12.5

字 数:300千

版 次:2005年1月第1版

印 次:2005年2月第1次印刷

书 号:ISBN 7-5380-1316-4/R·358

定 价:13.80元

前 言

合理的饮食有益于健康，身体健康的人才能保持稳定的情绪、充沛的精力、敏锐的头脑。因此，希望保持身体健康的人，必须十分清楚哪些食物适合自己身体的需要，什么食物有利于身体的健康。我们知道，某些营养素的缺乏，容易导致某些疾病的发生，例如：身体缺乏维生素 B₁，就容易引起脚气病、癌症等。

世界卫生组织公布，已经发现人体需要铁、锌、铜、锰、钴、钼、硒、碘、锡、硅等 14 种必备的微量元素。它们来自于食物，虽然在人体中的含量仅仅以毫克、甚至微克来计算，但却起着维护我们的身体机能、调节机体代谢和促进生长发育的巨大作用。人体一旦缺乏某种微量元素，便会使人体生命系统的正常运行发生障碍。

因此，我们说平平常常的每一餐都关系到你的身心健康，而且人们的饮食与精神心理也是密切相关的。为什么现代人的平均预期寿命只有少得可怜的 75 年，而且后 20 年还要在糟糕的健康状况下苟延残喘？很显然，那是由于我们对自己的健康及科学的保健养生方法还缺乏应有的重视和了解。或许我们需要做的是为健康开辟一条全新的道路，那就是从我们的每一餐开始，从《家庭食疗》开始，通过合理饮食还给我们一个健康的身体，拥有一个长寿、幸福的人生。

目 录



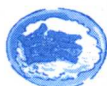
常见蔬菜的食疗功效 … (23)

青 蔬 篇

清心白菜	(51)
白菜生鱼汤	(51)
白菜干腐皮红枣汤	(51)
大白菜汤	(52)
白菜露	(52)
白菜绿豆饮	(52)
白菜姜葱汤	(52)
白菜绿豆芽饮	(53)
白菜红糖水	(53)
白菜解毒汤	(53)
甜咸小白菜汁	(54)
白菜苡米粥	(54)
白菜炒猪肝	(54)
虾米烧白菜	(55)
糖醋白菜	(55)
菠菜猪血汤	(56)
菠菜鸡蛋汤	(56)
菠菜炒猪肝	(56)

菠菜粥	(56)
菠菜银耳煎	(57)
麻油拌菠菜芹菜	(57)
人参菠菜饺	(57)
菠菜根粥	(58)
菠菜鸡金汤	(58)
姜汁菠菜	(58)
菠菜鱼片汤	(59)
凉拌菠菜	(59)
菠菜拌海蜇	(59)
雪梨菠菜根汤	(60)
菠菜鸡血汤	(60)
菠菜拌萝卜丝	(60)
菠菜肉丝	(60)
菠菜猪肝汤	(61)
菠菜香蕉皮汤	(61)
拌菠菜海蜇	(62)
菠菜炒芝麻	(62)
马齿苋蛋白羹	(62)
马齿苋粥	(62)
麻酱马齿苋	(63)
蜂蜜马齿车前汤	(63)

家庭食疗



JIA TING CAI LIAO





家庭菜疗



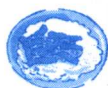
鲜马齿苋凉菜	(63)	芹菜红枣汤	(72)
蒜泥马齿苋	(64)	青菜枣仁汤	(73)
马齿苋萝卜缨粥	(64)	芹菜卷柏蛋汤	(73)
马齿苋黄花菜茶	(64)	芹菜白米粥	(73)
白蜜马齿苋汁	(65)	芹菜拌干丝	(74)
凉拌马齿苋	(65)	芹菜炒肉	(74)
灰马二苋汤	(65)	水芹炒肉丝	(74)
苋菜粥	(66)	青菜狮子头	(75)
苋菜汤	(66)	炒青菜	(75)
凉拌苋菜	(66)	葱白茶	(75)
蜜糖菜花汁	(67)	葱白酒	(76)
菜花鸡米	(67)	葱汁麻油	(76)
甜菜茶	(67)	大葱糯米粥	(76)
甜菜粥	(68)	葱姜汤	(76)
芹汁蜜汁	(68)	葱白香菜汤	(77)
芹菜车前汤	(68)	葱炖猪蹄	(77)
芹菜煲红枣	(68)	红枣葱白糖	(77)
芹菜红枣茶	(69)	葱枣汤	(78)
淡菜拌芹菜	(69)	高粱葱果粥	(78)
芹菜益母草汤	(69)	葱白阿胶煮蜜糖	(78)
芹菜大戟煎	(70)	葱白灯心丝瓜汤	(79)
芹菜藕片汤	(70)	葱薤粥	(79)
芹菜豆腐羹	(70)	葱白粥	(79)
芹菜炒香菇	(71)	葱椒饮	(80)
凉拌芹菜	(71)	紫苏陈皮葱饮	(80)
芹菜豆腐	(71)	葱煮柚皮	(80)
芹菜炒鸡蛋	(72)	葱涎液	(80)
芹菜露	(72)	葱白琥珀饮	(81)



胡荽紫苏葱白汤	(81)	当归金针肉汤	(90)
葱白烧豆腐	(81)	金针菜黄豆煨猪爪	(90)
葱白炒肉片	(82)	金针菜茶	(91)
葱醋粥	(82)	金针菜饮	(91)
葱豉黄酒	(82)	凉拌金针菜	(91)
葵菜葱白粥	(83)	鸡丝金针菜	(92)
葱油海蜇	(83)	金针菜玉米冰糖羹	(92)
葱白生姜甘草豆豉汤 ..	(83)	金针肚片	(92)
葱豉粥	(84)	金针菜虾仁汤	(93)
姜葱红糖水	(84)	金针菜炖鳗鲡	(93)
竹笋白米粥	(84)	金针菜炖鲫鱼	(94)
竹笋陈蒲冬瓜皮汤	(84)	金针蹄膀汤	(94)
竹笋鲫鱼汤	(85)	金针炒肉片	(95)
清炒竹笋	(85)	金针合剂	(95)
淡竹叶饮	(85)	炒金针菜	(95)
春笋烧蘑菇	(86)	金针菜肉	(96)
草菇火腿扒芥菜	(86)	金针肉丝香菇	(96)
木耳笋片肉汤	(86)	金针蒸肉饼	(97)
黄鱼炒笋丝	(87)	三丝黄花菜	(97)
凉拌鲜笋	(87)	豆芽黄花菜	(98)
三鲜三花饮	(87)	黄花菜汤	(99)
清蒸玉竹鸡	(88)	泡洋葱	(99)
金针菜炖瘦肉	(88)	洋葱醋汁	(99)
金针菜蒸肉饼	(89)	洋葱糖泥	(99)
金针白茅饮	(89)	洋葱醋茶	(100)
金针豆腐羹	(89)	榄葱茶	(100)
金针菜糖水	(89)	韭菜籽粉	(100)
金针菜汤	(90)	韭菜根汁	(101)



家庭食疗



JIATINGCAILIAO





家庭菜肴



韭菜甘草煎·····	(101)	醋熘卷心菜·····	(110)
鲜虾炒韭菜·····	(101)	鲜茼蒿汁·····	(111)
韭汁红糖饮·····	(101)	凉拌茼蒿·····	(111)
韭菜炒羊肝·····	(102)	茼蒿蛋清汤·····	(111)
韭菜炒淡菜·····	(102)	茼蒿汤·····	(112)
鲜虾韭菜粥·····	(102)	茼蒿烩鱼片·····	(112)
牛奶韭菜粥·····	(103)	拌茼蒿·····	(112)
韭菜糯米羹·····	(103)	茼蒿炒肉·····	(113)
鲜韭汁·····	(103)	芥菜冬瓜皮汤·····	(113)
韭菜姜汁·····	(104)	芥菜荸荠茶·····	(114)
韭汁地黄丸·····	(104)	芥菜生姜汤·····	(114)
韭菜根鸡蛋·····	(104)	芥菜卤·····	(114)
青鱼煮韭黄·····	(105)	芥菜黄瓜汤·····	(114)
桃仁炒韭菜·····	(105)	荠菜煎鸡蛋·····	(115)
虾仁炒韭菜·····	(105)	荠菜粥·····	(115)
韭菜地黄汤·····	(105)	荠菜马齿苋汤·····	(115)
韭菜爆腰花·····	(106)	草头茵陈汤·····	(116)
韭菜炒鸡蛋·····	(106)	草头汁·····	(116)
核桃炒韭菜·····	(107)	马兰汁·····	(116)
韭黄肉丝春卷·····	(107)	香干马兰头·····	(116)
洋白菜白糖饮·····	(107)	马兰荔枝汤·····	(117)
洋白菜粥·····	(108)	马兰清肝饮·····	(117)
洋白菜汁·····	(108)	辣椒炒鸡肉·····	(117)
卷心菜汁·····	(108)	辣椒炒牛肉·····	(117)
酸辣卷心菜·····	(109)	辣椒塞肉·····	(118)
炒卷心菜·····	(109)	辣椒酒·····	(118)
卷心菜炒肉片·····	(109)	辣椒炒虾·····	(118)
炆卷心菜卷·····	(110)	茭白炒猪肝·····	(119)



JIATINGCAILIAO