

美味又养生 系列

www.btv.com.cn

BTV 生活

吃对了才幸福

最受百姓欢迎的中国金牌饮食健康栏目十年精粹

食
食全食美
Food

食全食美

倪小康 / 主编

会吃的人活得美 / 不能丢弃的营养美味
生活的精彩离不开厨艺 / 厨房一招鲜

梁溯题

给最在乎的人 做饭

[温暖家人的
90道美味营养佳肴]

江西科学技术出版社

ZTC
紫图



最受百姓欢迎的中国金牌饮食健康栏目十年精粹

给最在乎的人 做饭

倪小康 / 主编

食全食美

梁溯题

江西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

食全食美 / 倪小康主编.

—南昌: 江西科学技术出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5390-4915-1

I. ①食… II. ①倪… III. ①保健—菜谱

IV. ① TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 305687 号

国际互联网 (Internet) 地址: <http://www.jxkjcbbs.com>

选题序号: ZK2013177 图书代码: D13079-101

丛书主编 / 黄利 监制 / 万夏

项目策划 / 设计制作 / 紫圖圖書 ZITQ®

责任编辑 / 李佳

特约编辑 / 马松 李媛媛 徐梅子

食全食美

倪小康 / 主编

出版发行 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街 2 号附 1 号 邮编 330009
电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印 刷 北京瑞禾彩色印刷有限公司

经 销 各地新华书店

开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 13

字 数 90 千

版 次 2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-4915-1

定 价 39.90 元

赣版权登字-03-2013-210 版权所有 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)



薏米海参粥
早餐补肾养颜



番茄牛肉丸
夏天晒不黑



附姜肚丝
鲜美的“胃舒平”

名人推荐 / 4

序：给最在乎的人做饭 / 6

编者序：感恩美味的家常便饭 / 7

第一篇

会吃的人活得美

吃什么可以祛斑去皱 / 16

吃什么样的早餐补肾养颜：薏米海参粥 19

让皮肤水水弹弹的：七附荷香美容蹄 21

吃什么护肤最好 / 22

吃紫薯，皮肤会越来越光滑 25

皮肤应该多吃“番茄红素”：番茄牛肉丸 27

我的享“瘦”秘诀：每天必吃半斤绿叶菜 / 28

让眼睛亮亮的：焯拌紫背天葵 30

把蔬菜和水果打成汁喝最好吸收 31

吃什么防治失眠最快 / 32

“火”去掉了才能睡得香：枣仁莲子黑豆沙 35

缓解精神紧张的美味菜：合欢粟米焗鸭脯 37

吃什么可以摆脱颈椎病的困扰 / 38

头重脚轻，吃鲜天麻糟溜鱼片 39

头晕心跳快，吃宣木瓜黄豆炖猪手 41

养好了胃，人才活得有精神 / 42

食物中的鲜美“胃舒平”：附姜肚丝 43

吃什么胃才舒服：汗蒸参术鸡 45

吃什么防治肩周炎 / 46

用美味甩掉肩周炎：透骨草肥牛 49

祛湿清毒,吃桑枝鸡.....51

吃什么缓解考生压力 / 52

考试前要帮孩子除烦躁:黄精玉竹烧春笋牛腩.....53

考试前一定要加强孩子的免疫力:虫草花石斛走地鸡.....55

“天使的食物”——各色豆类 / 56

保证一天精神充足:金芒豆香糯米卷.....59

献给糖尿病朋友的美味 / 60

降糖补肾还清心:苦荞山药粥.....63

含糖低又特滋补:脆瓜炒海蜇.....65

打开“钙库”来补钙:杂粮煎饼.....67

养护肝脏还能减肥:三瓜炖排骨.....68

养胃清热:石斛苦瓜茶.....68

强效去火:麦冬黄连茶.....68

吃什么美味调痛风 / 70

防治痛风的养生菜:干锅焗萝卜南瓜.....73

让关节不再痛:薏米木瓜捞饭.....75

简简单单治痛风:柠檬蜂蜜苏打水.....75

春季吃什么最健康 / 76

让血管畅通无阻:香芹炒洋葱.....79

女人越吃越漂亮:香椿拌豆腐.....81

让人充满阳光和活力:炒五芽.....83

春季如何养肝柔肝 / 84

让心情像花蕾般舒展:菊花麦冬枸杞茶.....85

吃后从内到外都暖暖的:归芍拌萝卜炖羊排.....87

夏天会吃,再热都不怕 / 88

保护心脏,大开胃口:鲫鱼煲凉瓜(苦瓜).....89

夏天身体容易虚怎么办,吃绿豆海带煲乳鸽.....91

夏天再热都能精力充沛:乡村豆腐.....92



金芒豆香糯米卷
保证一天精神充足



干锅焗萝卜南瓜
防治痛风的养生菜



炒五芽
让人充满阳光和活力



椒瓜鳝鱼
凉血止毒又大补

- 心情烦躁时，来一杯山楂玫瑰乌梅茶..... 93
- 营养丰富香甜可口：金汤五子羹..... 93
- “冬天一条参，夏天一条鳝”：椒瓜鳝鱼..... 95

让容貌变年轻 / 96

- 鲫鱼炖萝卜丝..... 97

防癌的美味上汤 / 98

- 米汤浸萝卜丝..... 99

清血开胃的温暖补汤 / 100

- 酸辣羹..... 101

吃盐是一门艺术 / 102

- 美味的低盐菜品：百花香菌豆腐..... 103

牛奶如何吃好吸收 / 104

- 补充精力心情好：奶汁南瓜素烩..... 105
- 让最挑食的孩子都大块朵颐：奶酪焗大虾..... 106



奶酪焗大虾
让人胃口大开

第二篇

不能丢弃的营养美味

吃豆渣皮肤好，常吃能抗癌 / 108

- 陈氏祖传豆渣绿茶饮..... 110

- 糊塌子..... 111

- 美味豆渣的别样做法..... 111

- 雪里蕻炒雪花渣..... 111

- 京城秘制农家小炒豆渣..... 112

- 茼蒿懒豆腐..... 112

- 豆渣珍珠丸子..... 113



雪里蕻炒雪花渣
排毒养颜又瘦身

香煎豆渣饼	113
降血压、血糖，芹菜的根和叶才是宝 / 114	
芹菜的别样做法	117
香蒸芹菜尖，想瘦身又不饿	117
芹根嫩牛肉	118
金钩芹菜叶	118
奇效芹根陈皮茶：调理慢性小咳嗽	119
泡菜炒粉条	121
中医食疗中有名的补品 / 122	
泡椒鸡杂	123
吃茄子不能扔茄子皮 / 124	
茄皮小炒肉	125
西兰花的营养大部分都在根上 / 126	
西兰花根炒虾仁	126



金钩芹菜叶
爽口降血压



茄皮小炒肉
治疗三高还养颜

第三篇

有营养吃不胖的素斋

让身体通畅起来的美味 / 128	
焖葱	129
清热排毒，还有故乡的味道 / 130	
家乡炒凉粉	131
健脾消肿，开胃消食 / 132	
雪菜炒山药	133
净化血液抗辐射 / 134	
油菜炒木耳	135



焖葱
让身体通畅起来



干烂豆腐
吃不胖还倍儿香

春季清肠毒 / 136

油焖春笋137

吃不胖，香得让人想哭 / 138

干烂豆腐138

第四篇

内脏会吃最补人

会做猪肝，补肝养眼 / 140

补肾壮阴祛湿寒：韭香肝丝142

养肝开胃口口香：腊八蒜溜肝尖143

会吃腰子才补肾 / 144

从唐朝流传下来的壮腰健肾菜：温拌腰丝146

好吃不臊特补肾：极品腰片147

会吃猪肚脾胃壮 / 148

健脾开胃的家常菜：葱爆猪肚150



腊八蒜溜肝尖
养肝开胃口口香

第五篇

好好吃饭 胜过锻炼

给儿童的美味成长菜 / 152

蒜香炒小排153

强筋壮骨抗癌菜 / 154

芦笋炒鸡丁155

以后吃饭不怕没胃口 / 156

莴笋溜里脊157



芦笋炒鸡丁
强筋壮骨抗癌菜

下饭菜里的抗癌明星 / 158

香菜肉丁烧长茄.....159

越吃越馋的提神菜 / 160

榄菜炒肥牛.....161

补血不用吃保健品 / 162

菠菜肥牛.....163

多吃口蘑不显老 / 164

酱香蘑菇炒肉丁.....165

既滋补又不长胖 / 166

鲜椒鱿鱼.....167

三高人群放心吃 / 168

淮山药滑鸡片.....169

太美味了，一碗饭不够吃 / 170

鸡哈豆腐.....170



榄菜炒肥牛
越吃越馋的提神菜



鲜椒鱿鱼
滋补又不长胖

第六篇

巧吃主食 平平安安

妈妈的味道 / 172

扁豆焖面.....173

凡吃过的人都念念不忘 / 174

肉臊干拌面.....175

常吃豌豆，皮肤真好 / 176

豌豆香米饭.....177

吃紫薯，抗疲劳、抗衰老 / 178

紫薯糕.....178



肉臊干拌面
吃过的人都念念不忘



点心渣儿窝头
美容美味的早餐



香蕉奶酪糖果
孩子超爱的营养早餐



豆渣
皮肤好能抗癌

第七篇

自己做的点心才有营养

补钙又经饿 / 180

虾皮酥 181

医生送给女性的美容美味早餐 / 182

点心渣儿窝头 183

调节生理现象的温馨女儿饼 / 184

姜红迷你饼 185

没有一个孩子不爱吃的营养早餐 / 186

香蕉奶酪糖果 187

上班族的健康零食 / 188

芝麻薄饼 189

不含添加剂的零食才能给小朋友吃 / 190

自制花生糖 191

甜蜜开胃的降脂果肉 / 192

祖传炒红果 194

第八篇

生活的精彩离不开厨艺： 厨房一招鲜

附录：幸福生活，自己做主：《食全食美》编导手记 / 200

后记 / 204

《食全食美》职员表 / 205

美味又养生 系列

www.btv.com.cn

BTV 生活

吃对了才幸福

最受百姓欢迎的中国金牌饮食健康栏目十年精粹

食
食全食美
Food

食全食美

倪小康 / 主编

会吃的人活得美 / 不能丢弃的营养美味
生活的精彩离不开厨艺 / 厨房一招鲜

梁溯题



给最在乎的人 做饭

[温暖家人的
90道美味营养佳肴]

江西科学技术出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

ZTC
紫图

减肥、抗癌的美味豆渣

能清热毒、清肠毒、清肝毒，对皮肤特别好，特别地吸油。有高血脂、糖尿病的朋友特别适合吃，常吃还能抗癌。但很多人认为它是食物里的边角余料，不好吃，这里，让我教您六种最简单的极美味豆渣烹饪方法，以及一款用豆渣制作的奇效减肥茶饮，让您看到豆渣为身体带来的奇迹。

吃芹菜根才能降血压

吃芹菜根不仅可以有效排除肾毒，还能降血压，肝阳上亢型高血压的朋友要多吃。另外，像感冒后的慢性小咳嗽，还有下巴长痘、盆腔炎、小便浑浊等现象，都可以用它熬的水来进行调理。芹菜根怎么吃才既美味又营养呢？书中特邀知名大厨和中国高级营养师为您奉献多种芹菜根、芹菜叶的做法，既享美味又能减压，无毒一身轻。

焖葱：让身体通畅起来

大葱有健胃驱寒，散热止痛、刺激食欲的功效，平常家里经常用它来治疗感冒，效果很好。这里教您一道“焖葱”，整道菜只用大葱来做，却可以做出咸鲜而回甜的口味，细细烹、慢慢煮，细嚼慢品，味道浓郁而且大补。

苦荞山药粥：补肾降糖的美味

向您推荐一款补肾降糖的美味——苦荞山药粥。没病的人吃了强身，有糖尿病的朋友可作为家常便饭享用，减轻糖尿病对肾脏造成的负担，加上可以清心除烦的麦冬，特别适合糖尿病病人，而且味道一点儿都不差。

防癌的美味汤：米汤浸萝卜丝

青萝卜能增加机体免疫力，抑制癌细胞的生长，还可以降低血脂，软化血管，常吃能预防多种疾病；米汤又叫“米油”，营养极为丰富，可以滋阴长力。用青萝卜、米汤和补钙上品虾皮搭配，做一道鲜香营养的美味上汤，全家都可以进补，性质平和，功效翻倍。



“爱读”每天为您分享好书，精选书摘！
扫一扫，加入爱读，收听精彩生活！



绿色印刷产品

建议上架类别：生活·大众健康

ISBN 978-7-5390-4915-1



9 787539 049151 >

定价：39.90元



最受百姓欢迎的中国金牌饮食健康栏目十年精粹

给最在乎的人 做饭

倪小康 / 主编

食全食美

梁溯题

江西科学技术出版社

名人推荐

食出娱乐，食出文化，食出经典。这就是《食全食美》带给您的全新感受！

——北京电视台台长 赵多佳

《食全食美》既有民间达人的私房好菜，又有烹饪大师的技艺解密，是居家生活，烹饪研究不可多得的帮手！愿《食全食美》飘香世界！

——世界中国烹饪联合会会长 杨柳

传授烹饪绝技，挖掘民间美食，指导饮食健康消费，提升大众幸福指标。

——中国烹饪协会副会长 边疆

食全食美，挖掘了民间风味，传播了美食文化，受益了广大百姓。

——中国鲁菜泰斗 王义均

营养烹饪两张皮，合在一起才是美食，这也正是《食全食美》所追求的。

——国内临床营养界泰斗 李瑞芬

七八分饱利减肥，均衡膳食营养好，健康饮食，生活才能食全食美。

——健康教育家 洪昭光

作为《食全食美》第一任主持人，这十年，我依然如旧，我也在介绍美食中奠定了吃货的地位，这个节目就像一所学校，走出无数爱美食爱生活的人。

——著名主持人 那威

十年了，您还好吗？每一天有《食全食美》的陪伴，您的生活一定是多姿多彩的，这里挖掘了我不为人知的一面，十年间，每个人都在成长，心态都在变化，十年后，就像亲切的老朋友重聚，未来会有更好的十年陪伴大家，陪伴《食全食美》。

——著名主持人 梁永斌

因为主持《食全食美》，我认识了那么多热爱生活的朋友，我爱他们！

——著名演员 方青卓

不知不觉《食全食美》走过十年，这里有我记忆中的小楼，小楼里有我品尝过的美味，美味中飘散回忆的味道，这些美好全部留存我的心中，祝福《食全食美》能够拥有更多的观众，祝福我们的生活“食全食美”。

——著名主持人 伍洲彤

我爱，演戏；也爱，美食；更爱，食全食美！

——著名演员 房子斌

百姓食时，尝滋味小菜，品大众生活，享《食全食美》。

——时尚创意美食设计师 付洋

生活，它就是这个样儿地！

——《食全食美》主题歌作者 雪村

在电视里跟大家一块炒菜已经十年了，这十年的爱都融在美味里，一次懂得美味的人生才算完美，一个懂得生活的男人才有品味。《食全食美》，一档改变了我价值观的节目。回家吃饭，真好！

——著名主持人 东子

我和东子在《食全食美》谈了一段“厨房恋爱”，得到了大家的承认，就让我们把这份“厨房恋爱”和着锅碗瓢盆伴随您下一个十年！

——北京电视台主持人 英子

《食全食美》不止生产美味，在这里，每个人都可以成为大厨，每种食物都可以呈现更多姿态，家人朋友因为你在厨房的创造而感到快乐。这就是《食全食美》的独特魅力，它构建了人和厨房的美好关系，温暖到胃。

——北京电视台主持人 梦遥

顶个光头，吃嘛嘛香，见谁都打心眼里乐呵，托福，做大爷大妈的“侄子”十年了，您家窍门我没少惦记，新鲜吃食我没少搜罗，您要烦我，下个十年，接茬儿到您家做个“食在”人儿！咱就跟着《食全食美》日子过“火”，生活过“旺”！

——北京电视台主持人 火旺

《食全食美》让千万人爱上厨房，这是我们最大的骄傲！

——北京电视台主持人 吴冰

序

给最在乎的人做饭

“与发现一个新星相比，发现一款新菜肴对于人类的幸福更有好处”，十八世纪法国作家布里亚·萨瓦兰就发现了“美食”之于“幸福”的意义无可比拟。十年来，《食全食美》坚持不懈地与大家一起发现“美食”，并传递着“幸福”。

不错，北京电视台生活频道品牌栏目《食全食美》已经陪伴大家走过十个年头。感谢每天忠实守候在电视机前热爱生活、热爱家庭的朋友，正是你们的坚守给了我们坚持的勇气。十年里我们的内容在变化，形式在发展，嘉宾也在不断更新，但不变的，是对“家的味道”的追寻。

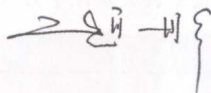
厨房是一个家的灵魂，是“家的味道”源头，那些“善烹小鲜，可治大国”的厨房主人就是掌握这个家庭“健康、幸福”的灵魂人物。《食全食美》致力于这些“民厨”与“名厨”的发现，看他们如何点“食”成“金”，让您的餐桌集百家之长，掌握厨房的秘钥，开启幸福之门。

《食全食美》因你而生，为你而生。得缘于大家对厨艺的追求，对生活的热爱，感谢贡献“美味智慧”的每一位嘉宾，当年跟着节目初试身手的小厨娘或已成为私家美味的高手，当年的一手私家菜或已成为一道经典，当年的5分钟食谱或让你养成了忙碌中也坚持在家做饭的好习惯，一道道“私家菜”或让你成为了待客达人。

在快节奏的生活下，以“味”享受为核心之外，饮食与养生的和谐与统一成为现代都市人的餐盘追求核心。在或豪华或清新的餐馆中享受饕宴之乐后，其实深深怀念的还是那口“家的味道”，这正是食全食美十年坚守的价值所在，也是我们将继续坚持的动力。

北京电视台

生活节目中心主任



编者序

感恩美味的家常便饭

我是一个八零后北漂，几乎很少下厨做饭，理由很多：合租做饭不方便，工作忙没时间，厨艺不好，做的没人爱吃……于是，无论一个人，还是和朋友，每到饭点儿，不是穿梭在各色小馆，快餐店，就是叫外卖。

但日子不能永远这样过下去。逛街试衣服时经常遇到这样的尴尬，售货员拿来的最大号，我穿竟然系不上扣子；还有脸上的成人痘，不断流失水分的可怜皮肤，都给我敲响了警钟。

我观察了一下与我合租的舍友，她的生活习惯各方面都与我相反。家务事驾轻就熟，而且只要有时间，必然自己下厨，还时不时会从家乡带一些风味特产与我们分享。没见过她脸上起过痘，而且气色很健康。

我决定改变了，但有些一筹莫展，正好得了这次机会。如果不是编辑《食全食美》，我永远不会知道，原来世界上还有这么廉价、又如此健康的美容食品；那些菜市场里我看了都会发困的萝卜茄子白菜，竟然都能治病；平时只能在垃圾桶里见到的芹菜根、茄子皮，养生效果连“排毒养颜胶囊”和其相比都OUT了。

好吧，对于不下厨一族，就算萝卜白菜们都有逆天的魔力，但“麻烦”二字也足以让我们继续混迹于大街小巷的快餐店，并毫无悔意地长痘发福下去。可是，编辑这本书又再次颠覆了我对做饭的概念。它能让你在最短的时间，以最省力的方法完成一道看似很复杂的菜，至少在完全没有下厨经验的前提下，你都可以做出来。

随着本书的收尾，我再也找不到一个不下厨的理由了。请看，养生学家、资深大厨和各路私房菜主在这里闪亮登场，专门针对我们最头疼又最常见的健康困扰进行解答，分享的办法实用到信手拈来，身边家常食材就可以轻松入药。

幸福其实很简单，需要改变的，只是我们的态度。每天留出点儿时间爱护一下自己，生活中的压力自然就消融在胃里了。

编者谨识

2013年12月16日

食全食美 给最在乎的人做饭 7