

保健食谱精选

Baojianshipujingxuan



# 补养食疗菜

陈定远 编著

科学合理的养生药膳

我们的口号是

要健康更要美味



优惠价  
**4.8元**  
保健食谱精选 SHIPUJINGXUAN

羊城晚报出版社



## 图书在版编目(CIP)数据

保健食谱精选/陈定远编著. —广州: 羊城晚报出版社, 2005. 10

ISBN 7-80651-431-7

I. 保… II. 陈… III. 保健-食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第089983号

责任编辑 吴伯衡 黄捷生  
责任技编 汤卓英  
策 划 阿光  
封面设计 刘文  
摄 影 Raymond (香港专业摄影师)

## 保健食谱精选

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: 528437)

规 格/ 889毫米×1240毫米 1/64 印张 12.5

版 次/ 2005年10月第1版 2005年10月第1次印刷

书 号/ ISBN 7-80651-431-7/TS. 33

定 价/ 48.00元 (全十册)

版权所有 翻版必究

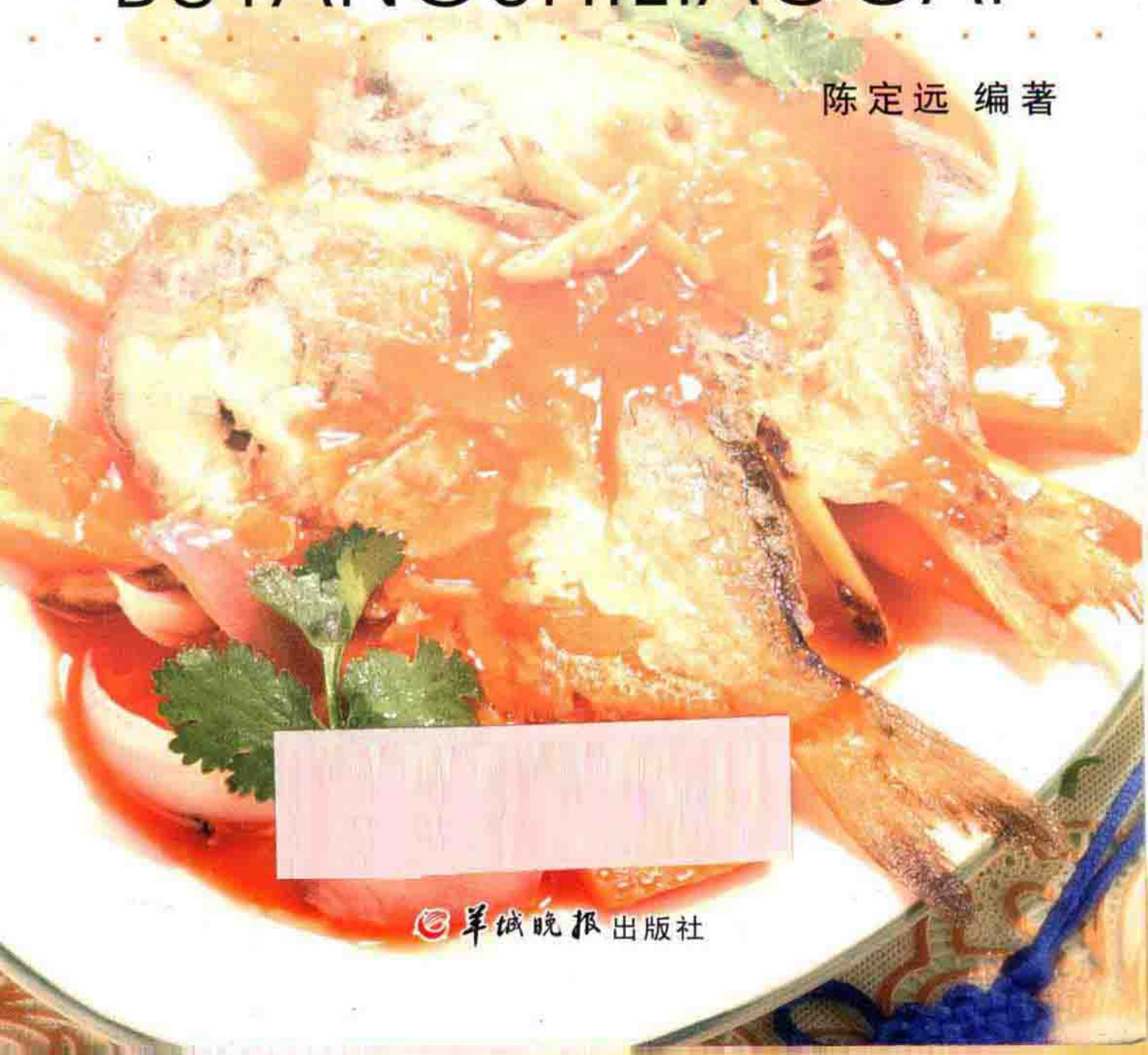
(如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)



# 补养食疗菜

BUYANGSHILIAOCAI

陈定远 编著



羊城晚报出版社

# 前言

俗话说：“民以食为天。”在逐步迈进小康生活的二十一世纪，人们已不再担忧吃饱的问题，更注重追求饮食的“美味”、“营养”、“进补”，越来越关注饮食的营养平衡、养生强身功能。日常饮食的补养食疗作用越来越受人们的重视。

《补养食疗菜》从大量的补养食疗菜谱之中，精选具有强身健体、滋补养生作用的菜式38道，原材料简单，做法易学，文字简洁，图片精美，供家庭烹饪时选用。既可以作菜以品美食，又有滋补强壮之效，可谓两全其美！







# 目录

|             |    |
|-------------|----|
| 莲子香菇炒鸡丁...  | 5  |
| 五味子烧鲈鱼..... | 7  |
| 菜心炒肚片.....  | 9  |
| 酒香鲳鱼.....   | 11 |
| 洋葱煎猪肝.....  | 13 |
| 黑豆猪尾汤.....  | 15 |
| 玉米炒虾仁.....  | 17 |
| 鱼香鱿鱼.....   | 19 |
| 豌豆烩肉丝.....  | 21 |
| 原汁烩墨鱼.....  | 23 |
| 洋葱炒肉片.....  | 25 |
| 大蒜腐竹焖水鱼...  | 27 |
| 海参公鸡汤.....  | 29 |
| 酥炸猪肝排.....  | 31 |
| 玉米松子炒田鸡...  | 33 |
| 银丝章鱼.....   | 35 |
| 胡萝卜炒猪肝..... | 37 |
| 干煸牛肉丝.....  | 39 |
| 党参鲫鱼汤.....  | 41 |

|             |    |
|-------------|----|
| 豉汁蒸鲳鱼.....  | 43 |
| 四季豆炒肉片..... | 45 |
| 砂仁焖猪肚.....  | 47 |
| 胡椒肚片.....   | 49 |
| 葱姜蒸黄花鱼..... | 51 |
| 茴香狗肉汤.....  | 53 |
| 藕片炒猪肝.....  | 55 |
| 雪梨炒牛肉片..... | 57 |
| 香蒸鲈鱼.....   | 59 |
| 芹菜炒牛肉丝..... | 61 |
| 芦笋炒肉片.....  | 63 |
| 荸荠炒猪肝.....  | 65 |
| 黄芪鸡汤.....   | 67 |
| 清蒸鲈鱼.....   | 69 |
| 肉末番茄炒豆腐...  | 71 |
| 四季豆炒猪肝..... | 73 |
| 花生焖章鱼.....  | 75 |
| 蘑菇烧豆腐.....  | 77 |
| 姜砂蒸鲈鱼.....  | 79 |



# Contents







# 莲子香菇炒鸡丁

LIANZIXIANGGU CHAO JIDING

## 原材料



|     |      |
|-----|------|
| 鸡肉  | 300克 |
| 火腿  | 50克  |
| 莲子  | 60克  |
| 香菇  | 100克 |
| 葱段  | 适量   |
| 姜末  | 适量   |
| 鸡蛋清 | 适量   |

## 提示

补益五脏，温中益气，  
补精添髓，益胃助食，  
可增强性功能。

## 制作过程

1 鸡肉用温水洗净，切成丁，用蛋清、湿淀粉拌匀；香菇洗净，加水浸透，切成小菱形块。



2 炒锅置火上，入油烧热，爆香葱段、姜末，放入鸡肉丁，煸炒至七成熟。



3 再加入香菇、火腿、莲子、调味料翻炒均匀，起锅装盘即成。









# 五味子烧鲈鱼

WUWEIZISHAOLUYU

## 原材料



|     |     |
|-----|-----|
| 鲈鱼  | 1条  |
| 五味子 | 50克 |
| 黄酒  | 适量  |
| 葱段  | 适量  |
| 生姜片 | 适量  |

## 提示

补肝肾、健脾胃、化痰止咳，对肝肾不足的人有良好的补益作用。

## 制作过程

1 将五味子去杂洗净，鲈鱼去内脏洗净。



2 炒锅置火上，放入植物油，待烧热后，放鲫鱼煎至两面金黄。



3 放入黄酒、精盐、葱段、生姜片、五味子和适量清水，旺火烧沸后改用小火炖至鱼肉熟烂，再用旺火收浓汤汁，用胡椒粉调味即成。









# 菜心炒肚片

CAIXINCHAODUPIAN

## 原材料



熟猪肚 200克  
青菜心 300克  
黄酒 适量

## 提示

补虚健脾，缓解精神紧张，补充人体所需丰富的营养素。

## 制作过程

1 先将熟猪肚切成薄片；青菜去老叶，取菜心，切成段。



2 炒锅烧热，放油烧至五成熟，将菜心下锅滑炒一下，铲起备用。



3 炒锅留余油，将肚片、菜心投入略煸后，下黄酒、精盐、鲜汤，烧滚后加入味精，放入湿淀粉勾芡，淋上适量麻油即成。









# 酒香鲳鱼

JIUXIANGCHANGYU

## 原材料



鲳鱼  
黄酒  
葱段  
生姜

1条  
10毫升  
适量  
4片

## 提示

鲳鱼味甘，性平，具有健脾益气、养血添精、柔筋利骨等功效。

## 制作过程

1 将鲳鱼去除内脏，洗净，沥干水分备用。



2 锅置火上，倒油烧热，放入姜片、葱段爆香，再放入鲳鱼煎至两面金黄。



3 加入黄酒及调味品，改用小火焖至鱼熟透，装盘即可。









# 洋葱煎猪肝

YANGCONGJIANZHUGAN

## 原材料



|      |      |
|------|------|
| 猪肝   | 350克 |
| 炸土豆条 | 80克  |
| 洋葱   | 200克 |
| 青菜   | 250克 |



## 提示

芳香适口，松软肉嫩，养肝健脾，补血降脂，抗衰老。可预防动脉硬化、冠心病。

## 制作过程

1 先将猪肝洗净剔去筋皮，切成薄片，撒上精盐、胡椒粉，沾上面粉；洋葱切成丝；青菜去老叶洗净，下油锅炒熟，盛起。



2 起油锅，放洋葱丝略炒后加水煮汤，取出，滤去洋葱丝；另起油锅，下猪肝，煎至猪肝两面上色。



3 起锅时配上炸土豆条、炒青菜，浇上炒洋葱丝的汤汁即成。









# 黑豆猪尾汤

HEIDOUZHUWEITANG

## 原材料



|    |      |
|----|------|
| 猪尾 | 1条   |
| 红枣 | 10个  |
| 陈皮 | 10克  |
| 黑豆 | 160克 |



## 提示

补益气血，健脾补肾，  
益精补髓。

## 制作过程

1 将黑豆放入铁锅内(不加油)，炒至豆衣裂开，洗净；红枣和陈皮洗净；红枣去核；猪尾去残毛，洗净，斩段。



2 将猪尾放入开水锅中氽约5分钟，捞起。



3 煲内加入清水，用猛火煮至水开，放入全部用料，改用中火继续煮3小时，加精盐调味，即可饮用。

