

保健食谱精选
Baojianshipujingxuan



简易养生保健菜

陈定远 编著

美食养生 美味保健
在自家厨房
轻轻松松搞定



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)

简易养生保健菜

JIANYIYANGSHENGBAOJIANCAI

陈定远 编著



羊城晚报出版社

前言

在二十一世纪的今天，人们越来越关注养生保健。日常饮食的养生保健作用也越来越受到人们的重视。如何在家庭餐桌上享受美味，得到健康，已成为大家普遍关心的一个话题。

中医对利用药物和食物进行养生保健、滋补身体以达到防病治病、健康长寿的目的，积累了丰富的经验和众多行之有效的方法。彩版《简易养生保健菜》，从众多的养生食疗菜谱中精选了适合家庭日常使用的菜谱38道，配上精美的图片，使您在日常饮食中，既能享受味道鲜美、营养丰富的美食，又收养生保健之效！



目录

- | | |
|----------------|----------------|
| 芹菜炒牛肉丝..... 5 | 什锦四季豆..... 43 |
| 清烧香菇四素..... 7 | 芫荽炒鸡肝..... 45 |
| 双耳炒豆腐..... 9 | 西瓜皮炒肉片..... 47 |
| 葱爆羊肉..... 11 | 番茄烩牛腩..... 49 |
| 豆腐烧草鱼..... 13 | 四季豆炒肉..... 51 |
| 洋葱煎猪肝..... 15 | 酒香牛筋..... 53 |
| 牛奶鸡肉汤..... 17 | 当归黄芪鲤鱼汤... 55 |
| 土豆烧牛肉..... 19 | 韭菜炒羊肝..... 57 |
| 淡菜蒸排骨..... 21 | 土豆丝炒牛肚..... 59 |
| 板栗烧猪肉..... 23 | 牛肉炒萝卜丝..... 61 |
| 永结同心..... 25 | 丝瓜炒牛肝..... 63 |
| 芥兰炒虾仁..... 27 | 清蒸茄子..... 65 |
| 霸王花猪脊骨汤... 29 | 淮杞莲藕牛腩汤... 67 |
| 椰菜花焖鸭..... 31 | 菜花烧牛肉..... 69 |
| 素烩三菇..... 33 | 烩鳝鱼丝..... 71 |
| 红枣栗子焖鸡..... 35 | 青蒜焖火腩..... 73 |
| 鱼肉酿青椒..... 37 | 黑豆焖牛肉..... 75 |
| 红萝卜炒肉丝..... 39 | 木耳烧豆腐..... 77 |
| 淮山莲鳖汤..... 41 | 青椒炒牛柳丝..... 79 |



Contents



芹菜炒牛肉丝

QIN CAI CHAO NIU ROU SI

原材料



牛肉	300克
芹菜	200克
鸡蛋	1只
料酒	适量

提示

清爽可口，补益脾胃，强筋壮骨。

制作过程

1 芹菜洗净切段；牛肉洗净，切成肉丝，用适量精盐、黄酒、胡椒粉拌匀，放入鸡蛋清和适量干淀粉抓拌上浆。



2 炒锅放植物油，待油热后，放入牛肉丝，煸炒至六成熟时盛起，另起油锅放入芹菜快速煸炒。



3 待芹菜断生时放入牛肉丝，加入适量精盐、酱油、白糖、鲜汤，略加翻炒即成。





清烧香菇四素

QING SHAO XIANG GU SI SU

原材料



香菇	50克
番茄	120克
腐竹	100克
小白菜	200克
料酒	少许



提示

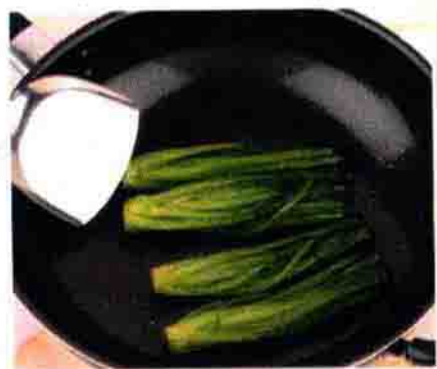
补气血，降血脂，益胃助食，托疹解毒，有预防癌症、脂肪肝、高血脂症的作用。

制作过程

1 香菇用开水泡发，去蒂洗净，切成小块；腐竹用温水泡1~2小时，切成段，放入盘内；番茄切片、小白菜摘去老叶备用。



2 炒锅上火，倒入少许植物油烧热，投入小白菜，颠炒至油菜熟时铲起放入盘内。



3 炒锅放油烧热，放入香菇、腐竹快速翻炒，倒入适量汤，用淀粉勾芡出锅淋在菜上，平盘周围摆饰番茄即可。





双耳炒豆腐

SHUANG ER CHAO DOU FU

原材料



木耳	50克
银耳	50克
鲜豆腐	400克
香菜	少许

制作过程

1 木耳、银耳用清水泡发，洗净，去杂质，在油锅中略爆；香菜洗净，切碎；豆腐切小块备用。



2 炒锅置火上，倒入植物油烧热放入豆腐块，煎至微黄。



3 然后加入木耳、银耳、鲜汤、香菜、胡椒粉、盐及味精，快速翻炒至熟透即可。



提示

生津润燥，清热解毒，止咳消痰，滋补气血。



葱爆羊肉

CONG BAO YANG ROU

原材料



羊肉	400克
葱头	150克
蒜末	5克
姜末	5克
料酒	少许

提示

益气养血，开胃养肝，
补肾益精，补钙功效显著。

制作过程

1 将羊肉洗净，切薄片；葱头摘洗干净切块备用。



2 锅内放入食油，用姜、蒜末炆锅，放入羊肉片翻炒均匀。



3 待羊肉片炒至半熟时，再放入大葱，随即加酱油、醋、料酒煸炒几下，淋入香油，颠翻出锅，即可。





豆腐烧草鱼

DOU FUSHAO CAO YU

原材料



草鱼肉	300克
嫩豆腐	180克
豌豆苗	50克
料酒	适量
葱花	适量
姜末	适量

提示

补益脾胃，平肝祛风，降血压，强壮身体。可预防心肌梗塞的发生。

制作过程

1 将豌豆苗摘洗干净；豆腐切丁；鱼肉洗净，去刺，切成小方丁。



2 炒锅上火，加油烧至八成熟，放入鱼丁煎至呈黄色，然后烹入料酒，加葱姜、酱油、精盐、鸡汤。



3 待鱼肉入味，加入豆腐，翻炒均匀，再放入豌豆苗即可出锅。





洋葱煎猪肝

YANG CONG JIAN ZHU GAN

原材料



猪肝	300克
炸土豆条	280克
洋葱	200克
菜心	250克

提示

补肝明目，降脂降压，抗动脉硬化，防止血栓形成，抗衰老。

制作过程

1 菜心摘去老叶洗净；洋葱切细丝；猪肝洗净剔去筋皮，切薄片。



2 锅内放油，烧至七成熟时再投入猪肝，快速颠炒。



3 待猪肝五成熟时，加入炸土豆条、菜心翻炒均匀，起锅时浇上炒洋葱丝的汤汁即成。

