



第2辑 34

养肝护肾

怎么吃

《小菜王系列》编委会 / 编著



- ▶ 黄金食材，配出健康
- ▶ 烹调绝招，贴心提醒
- ▶ 一书在手，笑傲厨房

超值
特供

中国工商出版社



第2辑

养肝护肾

怎么吃

《小菜王系列》编委会 / 编著

中国工商出版社

责任编辑 袁 泉
装帧设计 程 程 王 波

图书在版编目 (CIP) 数据

小菜王系列 (第2辑) / 《小菜王系列》编委会编著. —北京:
中国工商出版社, 2011
ISBN 978-7-80215-479-7

I. ①小… II. ①小… III. ①菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第218278号

书名 / 小菜王系列 (第2辑)
编者 / 《小菜王系列》编委会

出版·发行 / 中国工商出版社
经销 / 新华书店
印刷 / 北京博艺印刷包装有限公司
开本 / 787毫米×1092毫米 1/32 **印张** / 40 **字数** / 260千字
版本 / 2011年12月第1版 2011年12月第1次印刷
印数 / 01-3000

社址 / 北京市丰台区花乡育芳东里23号 (100070)
电话 / (010) 63730074, 63748686 **电子邮箱** / zggsccbs@163.com
出版声明 / 版权所有, 侵权必究

书号 : ISBN 978-7-80215-479-7/TS·3
定价 : 240.00元 (全20册)

(如有缺页或倒装, 本社负责退换)

Contents

目录

Part 1 蔬果 4

菜品 4

西红柿土当归 4

油菜蚕豆瓣 6

海米炒洋葱 8

醉红枣银耳 9

七味山药 10

核桃蚝油生菜 10

银耳炒菠菜 11

核桃仁炒韭段 11



汤品 12

什锦栗子煲 12

蘑菇银耳滚豆腐 14

桂圆莲子羹 15

红枣木耳汤 16

黄金豆腐羹 17

清肝芦荟汤 18

黄豆海带汤 20

胡萝卜竹荪煲 21

冰糖炖雪梨 22

双菇黄瓜汤 22

银耳红枣木瓜羹 23

银耳桂花汤 23

Part 2 禽畜 24

菜品 24

香油双腰 24

豆豉炒鹅肠 25

莴笋炒肉片 26

四季豆炒肥牛 26

黄豆烧牛肉 27

蒜薹炒猪腰 27

西红柿炒牛肉 28

菠萝咕咾肉 28

下饭小炒 29

白菜炒猪肝 29

汤品 30

糖醋猪骨汤 30

山药枸杞煲水鸭 32

萝卜炖牛腩 32

山药炖排骨 33

鲜鲜羊鱼汤 33

薏米炖猪小肚	34
白果瘦肉汤	34
牛肉苹果萝卜汤	35
猪肝豌豆滋补汤	35
枸杞菊花猪肝汤	36
咖喱芋头烧牛肉	37
枸杞子炖羊肉	38
牛尾汤	40
桂圆山药炖乌鸡	42

Part 3 水产 44

菜品	44
虾仁泥鳅	44
双鲜炒三丝	46



干菇炒墨鱼仔	46
蒜炒鳝鱼段	47
南瓜炒虾仁	47
糖醋熘虾球	48
酱爆蛭子	48
双椒炒带鱼	49
芦笋虾仁	49
草菇炒鳝鱼段	50
干贝炒西葫芦	52
韭菜炒蛤蜊肉	53

汤品 54

银耳海参汤	54
墨鱼冬瓜煲	56
莲子甲鱼煲	57
冬瓜鲫鱼汤	58
鲑鱼酸辣汤	58
酸菜干虾豆腐汤	59
鱼头豆腐汤	59

桃仁墨鱼汤	60
鲍鱼野鸭汤	62
芦笋瘦肉鱿鱼汤	62
枸杞子鲑鱼汤	63
豆腐海鲜汤	63



计量单位换算表

1小匙=3克=3毫升

1大匙=15克=15毫升

1杯=200毫升

1碗=300毫升

少许=略加即可，如用来点缀菜品的香菜叶、红椒丝等。

适量=依自己口味，自主确定分量。比如盐的用量。

另外，烹调中所用的高汤，读者可依个人口味，选择鸡汤、排骨汤或是素高汤都可以。



菜品

西红柿土当归

材料 西红柿1个，土当归15克，小黄瓜1/4条，黑橄榄2粒，白芝麻1大匙。

调料 A.醋1大匙；B.美乃滋3大匙，味啉1小匙。

做法

- ① 土当归洗净，剥除外皮，加调料A浸泡10分钟，捞出后，切成长条片备用。
- ② 西红柿去蒂，小黄瓜去头尾，两者均洗净，切丁；黑橄榄洗净，备用。
- ③ 白芝麻及调料B均放入大碗中搅拌均匀，加入所有材料拌匀即可。

* 烹饪·食用技巧 *

此菜无需烹炒，凉拌即可食用。所以，所有材料都要清洗干净，以免降低口感，甚至有农药等有害物质残留，危害健康。也可以将材料放入沸水中汆烫之后再拌匀食用。



养肝·护肾原理

中医认为，土当归性温、味辛，归肝、肾二经，有通经活络、平肝益气、除风和血、利水消肿的作用，加上西红柿可滋阴养血、凉血养肝、清热解毒，食用此菜，可达到保肝益肾、养血护肤的作用。



搭配宜忌

- ✓ 当归+糯米=具有美容养颜、舒经活血的作用
- ✓ 当归+羊肉=具有补虚强身、益气养血的作用



材料选购与保存

土当归的根部呈圆锥形，而且根须较少，表面一般为红棕色、棕色或棕黑色，且有纵皱纹及皮孔状疤痕，根顶部有横环纹。此外，土当归的质较硬，内里为黄白色，有当归之香气，味道略显甘苦些。



油菜蚕豆瓣

材料 蚕豆瓣、油菜各200克，蒜适量。

调料 盐、味精、水淀粉、香油各少许。

做法

- ① 鲜蚕豆瓣浸泡洗干净，备用；油菜择洗干净；蒜去皮，切成末。
- ② 锅内加水烧开，放入蚕豆瓣、油菜氽烫片刻，捞起，沥干备用。
- ③ 油锅烧热，放入蒜末、蚕豆瓣、油菜煸炒片刻，放入少许盐和味精调味，用水淀粉勾薄芡，大火收汁后，淋上香油即可。

* 烹饪·食用技巧 *

烹煮此菜的秘诀在于一个“快”字，蚕豆、小油菜氽烫时要快，烹炒的时候也要快，避免长时间地氽烫、长时间地煸炒，才能保证此菜鲜嫩脆爽的口感。



养肝·护肾原理

小油菜性平、味甘，是蔬菜中含无机盐和维生素最丰富的菜，具有滋阴清热、健脾护肝、排毒消肿的作用，还可增强肝脏的排毒功能。加之蚕豆能中和下气，食用此菜，有清热降火、养肝排毒的作用。



搭配宜忌

- ✓ 油菜+虾仁=具有补肾壮阳的作用
- ✗ 油菜+南瓜=降低油菜营养



材料选购与保存

◎ 购买油菜时，要挑选质地新鲜、表面油亮，且无虫、无黄叶的嫩油菜。另外，还有一个小秘诀可判断油菜的新鲜与否，那就是用两指轻轻一掐油菜茎，以一掐即断者为佳。

◎ 油菜购买后，宜尽快烹炒食用，不宜长期保存。一般而言，放在冰箱中，可保存24小时左右。





海米炒洋葱

- * 材料** 海米50克，洋葱150克，姜适量。
- * 调料** 料酒1/2小匙，盐1小匙，味精2小匙，香油少许。
- * 做法**
 - ① 海米放在清水中浸泡至透，捞出后洗净，加料酒腌渍一会儿，然后放在蒸锅中蒸约10分钟，备用；洋葱、生姜分别洗净，切成丝。
 - ② 油锅烧热，下姜丝、洋葱丝，用大火炒香，再放入海米炒至八成熟，放入盐、味精、香油炒透即可。



养肝·护肾原理

洋葱营养丰富，有刺激食欲、帮助消化的作用，同海米同炒，有平肝润肠、利尿祛痰和预防感冒的作用，对畏寒、体倦、腰膝酸软等症有改善作用，还能增乳、通乳。



烹饪·食用技巧

- ◎ 洋葱在切片之前，可放在冷水中浸泡一会儿，以免切洋葱时，洋葱所散发出的刺激性物质刺激眼睛，导致人流眼泪。
- ◎ 此菜不宜炒得太熟，否则不爽口。有皮肤瘙痒性疾病和患有眼疾、眼部充血者应当少吃。



材料选购与保存

选购洋葱，以选择黄皮、扁圆形、水分含量低、辛辣味浓、鳞茎颈部细者为佳。



醉红枣银耳

***材料** 红枣150克，银耳50克。

***调料** 花雕酒1瓶。

- *做法**
- ① 将红枣洗净，用水浸泡涨发，捞出沥干；银耳洗净，用水浸泡，沥干。
 - ② 锅置火上，将红枣和银耳放入锅中加水焖煮，煮至红枣晶莹饱满后捞出放于一边凉透。
 - ③ 取一保鲜盒，将煮好的已经凉透的红枣、银耳放入其中，倒入没过枣和银耳的花雕酒，密封浸泡2~4天即可装盘食用。



养肝·护肾原理

红枣中含有大量的蛋白质、钙、铁、磷、镁、钾等无机盐和多种维生素，具有保肝健脾、养血安神、滋阴生津的作用，其中的三萜类化合物还具有抑制肝炎病毒活性的作用。



烹饪·食用技巧

红枣、银耳在焖煮后，一定要让其自然冷却、凉透，再放入花雕酒浸泡，使之入味。如果家中没有花雕酒，也可以用其他黄酒或红酒代替。



材料选购与保存

- ◎选购红枣时，以表面有光泽，外表呈紫红色，有浅浅的、极少的皱纹者为佳。
- ◎红枣易生霉，可用塑料袋密封，内放一支香烟，置于阴凉通风处保存。

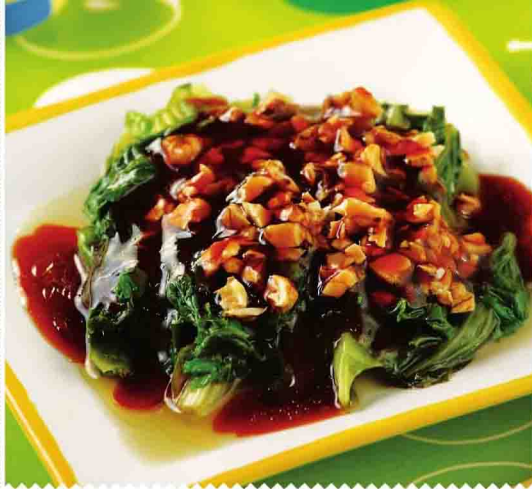


七味山药

*** 材料** 山药200克，芦笋2支，黑芝麻、干橘皮末、柠檬汁各适量。

*** 调料** A.味咻2大匙，酱油1小匙，盐、味精各1/3小匙；B.干紫菜粉、辣椒粉各1小匙，花椒粉1/4小匙。

*** 做法** ① 山药切丝，芦笋切丝，均放入沸水中氽烫，捞出后，摆入盘中。
② 将调料A倒入碗中调匀，加入调料B、芝麻、干橘皮末、柠檬汁混合均匀，淋在山药丝上即可。



核桃蚝油生菜

*** 材料** 生菜200克，核桃仁100克。

*** 调料** 蚝油适量。

*** 做法** ① 将生菜洗净，沥干水分。
② 油锅烧热，放入核桃仁小火炒熟，盛出后压碎。
③ 另起锅烧热，倒入适量的油，放入生菜用大火快炒1分钟，淋入蚝油炒至入味。
④ 将生菜盛入盘中，撒上压碎的核桃末即可。



银耳炒菠菜

*** 材料** 菠菜200克，银耳10克，蒜末、葱末、姜末各适量。

*** 调料** 盐少许。

- * 做法**
- ① 将菠菜洗净，沥干；银耳泡发洗净，撕成小朵。
 - ② 锅内放水烧开，下菠菜，氽烫后捞出，去根，一切两段。
 - ③ 另起油锅烧热，放入银耳朵、葱末、姜末、蒜末稍炒，再下菠菜段，炒匀后，调入盐，拌炒均匀即可。



核桃仁炒韭段

*** 材料** 韭菜段200克，核桃仁60克。

*** 调料** 盐适量。

- * 做法**
- ① 锅置火上，倒入适量的油烧热，下核桃仁炸黄，取出，备用。
 - ② 韭菜段洗净，备用。
 - ③ 另起油锅，放入韭菜段翻炒，待韭菜呈深绿色时，放入核桃仁翻炒，炒熟后用盐调味即可。

汤品

什锦栗子煲

材料 栗子300克，冬笋100克，金针菇、西红柿、黑木耳各20克，蒜、姜各5克。

调料 A.盐、味精、糖各少许，清汤1碗，酱油适量；
B.水淀粉适量。

做法

- ① 栗子煮熟去壳；西红柿、冬笋洗净、切块；金针洗净浸透切段；黑木耳洗净浸透切片；蒜去皮炸透；生姜去皮、切片。
- ② 冬笋块、金针菇段、黑木耳片分别放入开水中氽烫。
- ③ 烧锅下油，下蒜、姜片爆香，放入冬笋块、金针菇段、黑木耳片、清汤，调入调料A先焖片刻，再加入栗子、西红柿块同焖几分钟，用水淀粉勾芡即成。

* 烹饪·食用技巧 *

栗子生吃不易消化，而熟吃又容易滞气，所以一次不宜吃得太多。脾胃虚弱所致的消化不良或患有风湿病的人不宜食用栗子。



养肝·护肾原理

栗子为肾之果，是补肾佳品，适用于改善因肾虚所致的腰膝酸软、腿脚不利、尿频等症。西红柿、冬笋、金针菇、黑木耳均是营养丰富之温补食品。食用此菜，有补肾益气、强健筋骨、暖肠厚胃的作用。



搭配宜忌

- ✓ 栗子+白菜=具有消除黑眼圈和色斑的作用
- ✗ 栗子+羊肉=易导致消化不良、呕吐等症



材料选购与保存

选购栗子的时候，不要一味追求果肉的色泽洁白或金黄，金黄色的果肉有可能是经过了化学处理。同时，栗子以果壳呈黑色、坚实没有虫害的为好，若有小孔出现，就说明该栗子必定有虫侵入，不宜购买。





蘑菇银耳滚豆腐

*** 材料** 豆腐150克，蘑菇100克，银耳50克，姜片、葱花各10克。

*** 调料** 盐、味精、香油、胡椒粉各适量。

*** 做法** ① 豆腐、蘑菇均用清水洗干净，切片；银耳浸泡至透，备用。
② 锅内加水烧开，放入蘑菇片、银耳氽烫片刻，捞起沥水备用。
③ 取瓦煲一个，加入适量水、蘑菇片、银耳、豆腐片，调入盐、味精、香油、胡椒粉同滚片刻，撒入葱花即可。



养肝·护肾原理

蘑菇性平、味甘，能补益脾胃、益阴养肝、抑制病毒，再加上其他食物的滋补作用，食用此汤，可起到滋阴补肝的作用。



烹饪·食用技巧

蘑菇和银耳本身都具有菌类惯有的异味，所以在烹煮的时候，可适当延长烹煮时间，否则难以去除其异味，会影响整道汤品的味道。



材料选购与保存

购买豆腐要注意三点：一是看外观，优质豆腐呈现出均匀的乳白色或淡黄色，稍有光泽，且结构均匀，无杂质；二是摸，优质豆腐外形完整，软硬适度，富有一定的弹性，质地细嫩；三是闻，优质的豆腐有豆腐特有的香味，无异味。



桂圆莲子羹

*** 材料** 桂圆肉50克，莲子（鲜品）100克，枸杞子少许。

*** 调料** 冰糖、白糖、水淀粉各适量。

*** 做法** ① 将桂圆肉放入凉水中清洗干净（块大的撕成两半），捞出沥干；鲜莲子剥去绿皮、嫩皮，并去莲子心，洗净，放在开水锅中氽烫，捞出倒入凉水中。

② 在锅内放入清水，加入白糖和冰糖，烧开后撇去浮沫，把桂圆肉和莲子放入锅内，用水淀粉勾薄芡，点缀枸杞子即成。



养肝·护肾原理

莲子中营养丰富，含大量的钙、磷、钾等成分，可镇静神经，维持肌肉的伸缩性和心跳的节律，还能补皮涩肠、养新固肾。



烹饪·食用技巧

莲子皮薄如纸，剥除很费时间。若将莲子先洗一下，然后放入开水中，加入适量碱，搅拌均匀后稍闷泡片刻，再倒入淘米箩内，用力揉搓，即可很快去除莲子皮。



材料选购与保存

◎选购莲子时，以外观上有一点自然的皱皮或残留的红皮且莲子孔较小者为佳。

◎莲子应置于干燥处密封保存，并加入花椒防虫，储存过程中应经常翻晒。