

注重饮食调节 打造健康生活

看人下菜碟系列

清心润肺营养餐

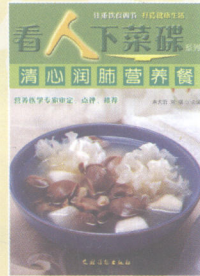
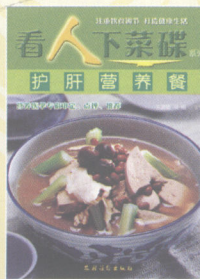
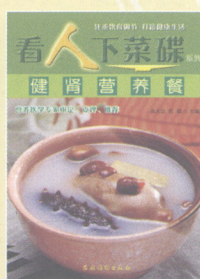
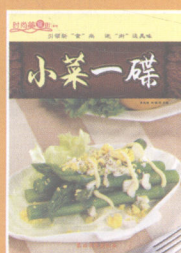
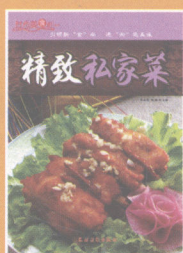
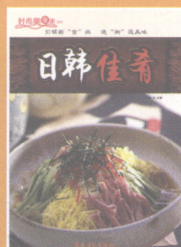
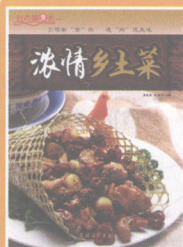
营养医学专家审定、点评、推荐

朱太治 双福◎主编

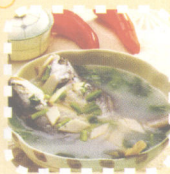


农村读物出版社

民以食为天 食以美为先



时鲜随佳肴共舞 营养伴美味齐飞



清心润肺

营养餐

朱太治 双福 ◎ 主编



农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

清心润肺营养餐/朱太治, 双福主编. —北京: 农村读物出版社, 2008.12

(看人下菜碟系列)

ISBN 978-7-5048-5181-9

I. 清… II. ①朱…②双… III. ①清心—食物疗法—食谱②润肺—食物疗法—食谱 IV. R247.1 TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第204591号

主 编	朱太治 双 福
统 筹	周学武
编 著	周学武 侯熙良 常方喜 彭 利 石晓亮 陈 辰 孙 燕 贾全勇 刘继灵 梅妍娜 赵 晶 孙 鹏 王雪蕾 徐正全 李华华 李青青 石婷婷 裴 丽
审 稿	韩 磊
摄 影	
设 计	 双福 SF 文化工作室 www.shuangfu.cn

责任编辑	育向荣 刘博浩
出 版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路2号 100125)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	北京画中画印刷有限公司
开 本	720mm X 1000mm 1/16
印 张	5
字 数	80千
版 次	2009年1月第1版 2009年1月北京第1次印刷
印 数	1 ~ 8000册
定 价	15.80元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

目录

CONTENTS

写在前面:

清心润肺的饮食原则 ----- 05

蔬(果)类

鲜蘑冬瓜球	07
附子冰糖炖冬瓜	07
橙汁渍瓜脯	08
琥珀翡翠汤	09
蜜汁百合梨	09
西芹鲜百合	10
杂烩鲜百合	11
冬笋炒三菇	11
油焖春笋	12
橘香青笋	13
油辣冬笋尖	13
鲜笋烩烤麸	14
鸡汤嫩豆腐	15
豆豉葱姜豆腐汤	15
滑子菇烧豆腐	16
松仁豆腐	17
什锦豆腐	17
家常小豆腐	18
松仁香菇	19
松仁玉米	19
糖醋莲藕	20
姜丝炒鲜藕	21
炒三鲜	21

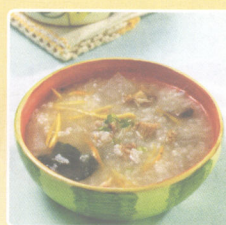
炒全素什锦	22
鲜辣茭白丝	23
松仁拌茭白	23
亮眼白玉条	24
芥油金针菇	25
嫩烧丝瓜排	25
雪耳炒双脆	26
清拌西瓜皮	27
花生土豆泥	27
冰糖湘莲	28

肉(禽蛋)类

肉末芙蓉蛋	29
丝瓜藤煮肉片	29
肉末瓜丁	30
雪梨瘦肉汤	31
冬笋炒腊肉	31
蒸鸡蛋肉卷	32
茭实白果猪肚汤	33
当归猪心汤	33
麦仁小牛肉	34
麦粒炒鸡脆	35

丝瓜魔芋烧鸡块	35
莲子鸡腿	36
冬瓜鸡腿煲	37
金针鸡丝汤	37
白果鸡汤	38
嫩姜炒仔鸭	39
活力菠萝鸭片	39
桃仁炒鸭丁	40
姜爆鸭丝	41
清汤柴把鸭	41
雪梨银耳煲鸭肾	42
栗子冬瓜煲老鸭	43
银耳杏仁鹌鹑汤	43
番茄炒鸡蛋	44
辛夷鸡蛋煲	45
鲜奶蛋清	45
锦绣蛋丝	46
芙蓉五彩素	47
鸡蛋色拉	47
银耳鹌鹑蛋	48





水产品类

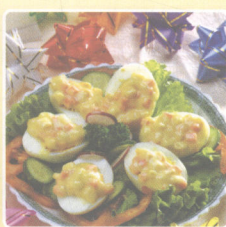
红烧大黄鱼	49
雪菜大汤黄鱼	49
香醋浸鲢鱼	50
清炖鲢鱼头	51
葱油鲢鱼	51
氽鲢鱼丸子	52
西红柿炖鲢鱼	53
银耳鳊鱼汤	53
木樨鱼丝	54
银鱼炒鸡蛋	55
鲜百合炒虾仁	55
春虾烧豆腐	56
豆浆煮海蟹	57
蛤蜊炒冬瓜	57
炒蛤蛋	58
蛭子炒鸡蛋	59
温拌银耳干贝	59
瑶柱冬瓜汤	60
笋片炒蛭黄	61
笋片烧海参	61
蜇皮豆芽菜	62
糖醋蜇头	63
温拌海蜇	63
鸡丝炒蜇皮	64

主食汤饮类

茯苓薏仁赤豆粥	65
梨藕肉粥	65
五宝赤豆粥	66
花生衣粥	67
花生菠菜粥	67
南瓜莲子汤	68
猪肺白果粥	69
薏仁百合粥	69
樱桃银耳汤	70
竹笋粥	71
冬瓜鸭粥	71
绿豆茯苓膏	72
鸭羹粥	73
鸭肉萝卜粥	73
橘味土豆布丁	74
煲鸭粥	75
蜜枣绿豆汤	75
杂拌荞麦面	76
冰糖莲子羹	77
百合银耳红枣羹	77

附录:

食品安全常识	78
--------	----



写在前面：清心润肺的饮食原则

清心的饮食原则

心的主要生理功能

1.主血脉：包括主血和主脉两个方面。全身的血液，都在脉中运行，依赖于心脏的搏动而输送到全身，发挥其濡养作用。心气充沛，血液才能在脉内周流不息，营养全身，使得面色红润光泽，脉象和缓有力；如果心气不足，血液亏虚，脉道不利，就会形成血流不畅，或血脉空虚，面色无华，脉象细弱无力，甚至发生气血淤滞，血脉受阻，面色灰暗，唇舌青紫。

2.主神志：神有广义、狭义之分。广义的神指人体生命活动的外在表现，狭义的神是指人的精神意识思维活动。心对人体生命活动起着主宰的作用，在各脏腑功能活动中居于首要地位，五脏六腑在心的调节下，才能进行统一协调的正常生命活动。

心的生理特点

心为阳脏，主阳气，心气与夏气相应。

心的阳气能推动血液循环，维持人的生命活动，使之生机不息。自然界的四时阴阳消长变化，与人体五脏功能活动系统是顺应联系着的。

心与夏季、南方、热、火、苦味、赤色等有着内在联系。心通于夏气，是说心阳在夏季最为旺盛，功能最强。

营养原则



日常的饮食可以选择补益心气、益心血、养心安神的食品。

适宜食物

1.主食及豆类：小麦、绿豆、赤豆。

2.海鲜类：牡蛎、海参。

3.菜类：瓠子、空心菜、辣椒、百合、藕。

4.水果类：荔枝、龙眼、桑椹、西瓜、甜瓜、哈密瓜、莲子。

5.其他：桂皮。

饮食禁忌

忌过于肥甘厚腻的饮食；忌浓茶、浓咖啡；戒烟限酒。

润肺的饮食原则

肺的主要生理功能

1.主气、司呼吸：肺主气包括主一身之气和呼吸之气两个方面。在气的生成方面，肺吸入的清气和脾胃化生的水谷精气共同组成宗气。同时，肺有节律的呼吸运动，调节着全身的气的升降出入的运动，使体内体外的气体交换，呼浊吸清，保证生命活动的正常进行。

②主宣发肃降：宣发是指肺气向上升宣和向外周布散的作用，可以排出体内的浊气，同时可以将脾转输的津液和水谷精微布散全身；如果肺气失去宣发的功能，则会呼吸不畅，胸闷、咳嗽、无汗等。肃降指肺将吸入的自然界的清气向下散布、同时使呼吸道保持洁净的作用；如果肺失肃降，会出现呼吸短促、喘息、咳痰等症状。

③通调水道：指肺通过宣发肃降的功能对体内水液的输布、运行和排泄起着疏通和调节的作用。如果肺通调水道的功能失调，则可能水液停聚、生痰成饮等。

④朝百脉：指全身的血脉都会聚于肺，通过肺的呼吸进行气体交换。肺朝百脉的生理作用为帮助心脏运行血液。心脏的搏动，是血液运行的基本动力；血的运行，又依赖于气的推动，随着气的升降而运行到全身。若肺气虚衰，不能帮助心脏运行血液，就会影响心主血脉的生理功能，而出现血行障碍，如胸闷心悸、唇舌青紫等症状。

肺的生理特点

肺为华盖，为娇脏，肺气与秋气相通应。

肺为华盖是对肺在五脏中位居最高和保护肺腑、抵御外邪、统领一身之气作用的高度概括。肺的生理功能最易受外界环境的影响。如自然界的病邪侵袭人体，尤其是风寒邪气，多首先入肺，病变初期多见发热恶寒、咳嗽、鼻塞等症状。

肺为娇脏是指肺脏清虚娇嫩而易受邪侵的特性。

肺气与秋气相应，为清虚之体，性喜清润，与秋季气候清肃、空气明润相通应。故肺气在秋季最旺盛，秋季也多见肺的病变：燥气当令，此时燥邪极易侵犯人体而耗伤肺之阴津，出现干咳，皮肤和口鼻干燥等症状。

营养原则



肺宜清润，适宜吃有清热、滋阴、降肺气、止咳定喘、化痰作用的食物。

适宜食物

①主食及豆类：糯米、薏苡仁。

②鱼肉类：鸭肉、鹅肉、燕窝、鳗鱼、龟肉。

③蔬菜类：冬瓜、葫芦、瓠子、芹菜、芥菜、荠菜、番茄、萝卜、胡萝卜、山药、竹笋、芦笋、百合、蘑菇、银耳、豆豉、紫菜、海带。

④水果类：杨梅、杏、葡萄、枸杞子、白果、苹果、橘子、梨子、枇杷、罗汉果、花生、荸荠、甘蔗。

⑤其他：胡桃仁、松子、蜂蜜、生姜、芝麻。

饮食禁忌

不宜吃过于辛辣燥热的食物；戒烟。

韩磊

（青岛大学医学院附属医院营养科主任）

鲜蘑冬瓜球

原料

鲜蘑150克，冬瓜300克，葱花、姜末、盐、白胡椒粉、湿淀粉、料酒、花生油各适量。

制作

- ① 冬瓜去皮、籽洗净，挖成小球，浸入水中；鲜蘑切成瓣。
- ② 炒锅注油烧热，下葱姜爆锅，放入料酒、鲜蘑、冬瓜球，添入适量清汤烧开，撒入盐、白胡椒粉，用湿淀粉勾芡，出锅即成。

医师点评

清心餐，冬瓜性寒味甘，清热生津，辟暑除烦，在夏日食用尤为适宜。

附子冰糖炖冬瓜

原料

冬瓜500克，杏仁25克，附子、五味子、麻黄、细辛、冰糖各适量。

制作

- ① 冬瓜洗净，连皮切成大块。
- ② 将附子、杏仁、五味子、麻黄、细辛分别用水稍冲。
- ③ 将全部原料放入炖盅内，隔水炖3小时，加冰糖调味即可。

医师点评

清心餐，冬瓜可煎汤、煨食、做药膳、捣汁饮，或用生冬瓜外敷。



橙汁渍瓜脯

原料 ◆◆◆◆◆

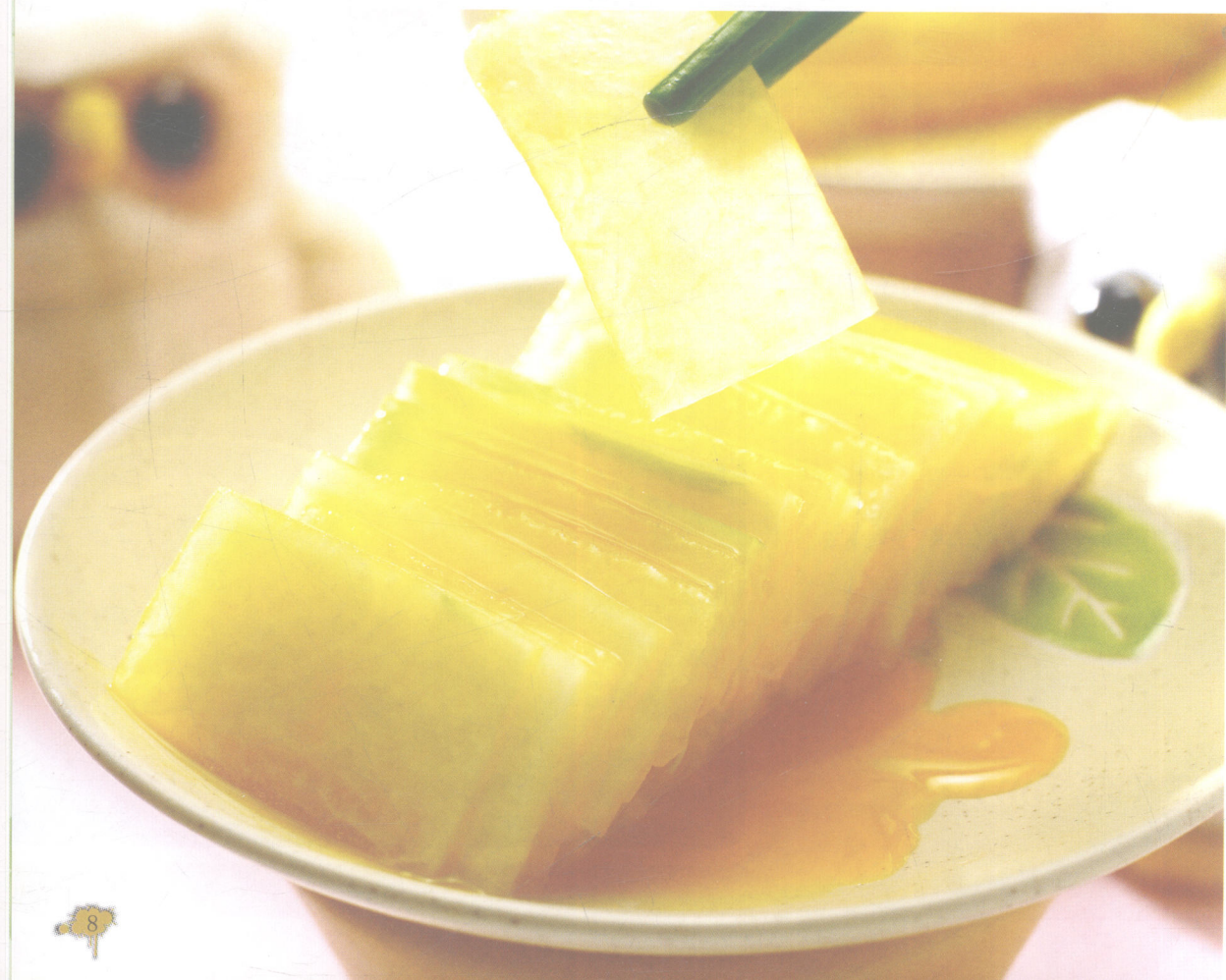
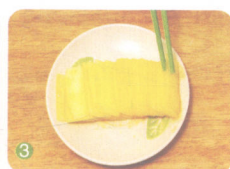
冬瓜350克，橙汁100克。

制作 ◆◆◆◆◆

- ① 冬瓜去皮、瓤，切成长方形薄片，放入沸水锅中焯熟，捞出沥干，整齐地摆入容器中。
- ② 将橙汁倒入冬瓜片中，盖上保鲜膜。
- ③ 放入冰箱中冷藏8小时左右，取出整齐地摆入盘中即可。

医师点评

清心餐，冬瓜中含丙醇二酸，能抑制糖类转化为脂肪，防止人体发胖。





琥珀翡翠汤

原料

冬瓜100克, 枸杞50克, 咸鸭蛋黄2个, 盐、鸡精、清汤、湿淀粉、花生油各适量。

制作

- ① 冬瓜削皮去籽, 切成片, 下入开水锅焯熟, 咸鸭蛋黄蒸熟; 枸杞用水泡开。
- ② 锅内注油烧热, 放入蛋黄, 炒碎, 添入少量清汤, 加入冬瓜片烧开, 撒入盐、鸡精调味, 用湿淀粉勾芡, 加入枸杞子, 盛汤盘即成。

医师点评

清心餐, 冬瓜含维生素C较多, 且钾盐含量较高, 钠盐含量较低, 可消肿而不伤正气。

蜜汁百合梨

原料

鲜百合100克, 梨1个, 蜂蜜适量。

制作

- ① 梨洗净去皮、核, 切块, 放盅内。
- ② 鲜百合放在梨块上, 淋入蜂蜜, 添入适量清水。
- ③ 入蒸锅蒸30分钟即可。



医师点评

润肺餐, 梨性味甘寒, 具有润肺的作用, 对咽干痒痛、音哑、痰稠等症皆有效。

西芹鲜百合

原料 ◆◆◆◆◆

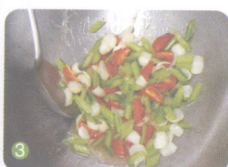
鲜百合、西芹各100克，圣女果75克，盐、鸡精、鲜汤、湿淀粉、色拉油各适量。

制作 ◆◆◆◆◆

- ① 鲜百合片拆散；西芹择洗干净，切成菱形小块；圣女果洗净切厚片。
- ② 把西芹、百合、圣女果放入沸水锅中焯断生，沥干水分。
- ③ 炒锅注油烧热，放入三种原料略炒，添入鲜汤烧开，撒入盐、鸡精，用湿淀粉勾薄芡，翻炒均匀即成。

医师点评

润肺餐，鲜百合具养心安神、润肺止咳的功效，对病后虚弱的人非常有益。



杂烩鲜百合

原料

鲜百合250克, 西芹100克, 腰果75克, 胡萝卜50克, 蒜末、姜丝、盐、味精、淀粉、花生油各适量。

制作

- ① 鲜百合掰成瓣洗净, 西芹、胡萝卜洗净切丁, 分别放入沸水锅中, 加油、盐略烫, 捞出沥干水。
- ② 腰果放热油锅中炸至金黄色, 取出沥油。
- ③ 炒锅留油烧热, 下蒜末、姜丝爆香, 放入焯好的百合、西芹、胡萝卜翻炒, 撒入盐、味精炒匀, 用淀粉勾芡, 加入腰果翻炒均匀即可。

医师点评

润肺餐, 百合含淀粉、蛋白质、脂肪及钙、磷、铁、维生素B₁、维生素B₂、维生素C等营养素, 还含秋水仙碱等多种生物碱。

冬笋炒三菇

原料

冬笋100克, 冬菇、草菇、鲜蘑各50克, 葱末、姜末、盐、味精、胡椒粉、鲜汤、酱油、料酒、香油、花生油各适量。

制作

- ① 冬菇、冬笋分别洗净切片, 草菇、鲜蘑顶部切十字花刀。
- ② 将以上原料下沸水锅略焯, 捞出, 沥干水分。
- ③ 炒锅注油烧热, 下葱末、姜末炒香, 放冬菇、冬笋、草菇、鲜蘑煸炒, 烹入料酒, 添入鲜汤, 撒入盐、味精、胡椒粉、酱油烧开, 用小火烧入味, 加淀粉勾芡, 淋入香油即成。

医师点评

清心餐, 中医认为, 竹笋性味甘寒, 具有滋阴凉血、清热化痰、解渴除烦、利尿通便、养肝明目的功效。



油焖春笋

原料 ◆◆◆◆◆

春笋肉500克，花椒、白糖、味精、酱油、香油、花生油各适量。

制作 ◆◆◆◆◆

- ① 笋肉洗净用刀剖开，切段。
- ② 炒锅注油烧至五成热，下花椒炸香，捞出去掉，放入笋条煸炒至淡黄色，加入酱油、白糖、味精及适量水，加盖小火焖烧至汤汁浓稠，淋上香油，炒匀出锅即成。

医师点评

清心餐，春笋营养丰富，含植物蛋白、钙、磷、铁和微量元素等营养成分。





橘香青笋

原料

青笋、橘子、盐、味精、糖、白醋、橙汁各适量。

制作

- ① 青笋去皮切细丝，橘子取皮切细丝。
- ② 将青笋丝、橘皮丝加水浸泡变脆。
- ③ 捞出青笋丝、橘皮丝控水，放在盆内，加糖、白醋、橙汁、盐、味精拌匀，装盘即可。

医师点评

清心餐，脾胃虚弱或患有胃肠溃疡、胃出血、肝硬化、慢性肠炎、结石等疾病的患者应忌食笋。

油辣冬笋尖

原料

冬笋300克，杂骨汤100毫升，花椒、鸡精、精盐、酱油、辣椒油、色拉油各适量。

制作

- ① 冬笋加水煮熟，捞出晾凉。
- ② 将冬笋从中间切开，拍松，顺长切条。
- ③ 炒锅注油烧至七成热，下冬笋、花椒煸炒，加入酱油、精盐炒片刻，添入杂骨汤，撒入鸡精，盖盖焖2分钟，收浓汤汁，盛入盘中，淋入辣椒油，拌匀晾凉即成。



医师点评

清心餐，年老体弱者、妇女产后以及因吃笋会诱发哮喘的人不宜吃笋。

鲜笋烩烤麸

原料 ◆◆◆◆◆

烤麸1块，鲜笋1根，香菇6朵，白糖、盐、味精、酱油、花生油各适量。

制作 ◆◆◆◆◆

① 烤麸泡软撕成片；鲜笋去壳洗净切片，下入沸水锅焯熟；香菇泡软，去蒂切两半，原汁留用。

② 炒锅注油烧热，下烤麸炸至金黄色，捞出沥油。

③ 炒锅留底油烧热，下入香菇、笋片煸炒，放入烤麸、香菇汁烧开，加入酱油、盐、白糖，加盖小火焖烧10分钟，收浓汤汁，撒入味精，炒匀出锅即成。

医师点评

清心餐，新鲜竹笋不宜多吃，最好烹制前先用开水焯一下。



鸡汤嫩豆腐

原料

嫩豆腐250克, 嫩茼蒿150克, 鸡蛋3个, 浓鸡汤150克, 葱末、香菜末、盐、味精、胡椒粉、酱油、香油、花生油各适量。

制作

- ① 嫩豆腐碾成泥; 茼蒿去叶洗净, 切成细末; 鸡蛋打入盆内, 加入豆腐、茼蒿、盐、味精、胡椒粉拌匀。
- ② 炒锅注油烧热, 下葱末炒香, 放入蛋液豆腐翻炒成形, 添入浓鸡汤煨烧, 撒上胡椒粉、香菜末, 淋入香油。
- ③ 将葱末、酱油、味精、香油调成味汁, 同上桌佐餐即可。

医师点评

清心餐, 豆腐中丰富的大豆卵磷脂有益于神经、血管、大脑的发育生长。

豆豉葱姜豆腐汤

原料

北豆腐500克, 淡豆豉25克, 大葱5根, 老姜, 盐、味精各适量。

制作

- ① 淡豆豉洗净, 大葱洗净取葱白, 北豆腐下入开水锅焯一下。
- ② 将淡豆豉、北豆腐放入炖锅, 加开水煮30分钟, 放入葱白、姜煮5分钟, 撒入盐、味精即可。

医师点评

清心餐, 豆腐有益中气、健脾利湿、清热解毒等功效。

