

营养百味 NO. 16



做自己的家庭营养师

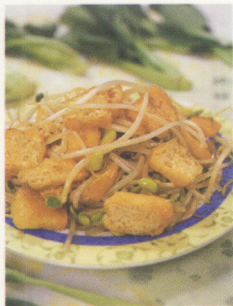
大众100例 健康菜谱

增强免疫力、健脑益智、延缓衰老……

搭乘健康直通车，享受健康，享受生活！



《营养百味》编委会 编



吃出健康 吃出美味

重庆出版集团 重庆出版社

1688 例

大众100 健康菜谱

1688 例
1688 例
1688 例
1688 例
1688 例
1688 例



图书在版编目(CIP)数据

大众健康菜谱 100 例 / 《营养百味》编委会编. — 重庆: 重庆出版社, 2006.10

(营养百味)

ISBN 7-5366-8170-4

I. 大... II. 营... III. 保健 - 菜谱

IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 125150 号

《营养百味》系列丛书·大众健康菜谱 100 例

出版人: 罗小卫

装帧设计: 夏 鹏 韩少杰

策 划: 华章同人

美术编辑: 辰 征

责任编辑: 陈建军

撰 稿: 陈 明

特约编辑: 石艳芳

摄 影: 文 冰

菜肴制作: 陈国军 (北京市交通培训中心厨师长)

 重庆出版集团 出版
重庆出版社

(重庆长江二路 205 号)

北京大容彩色印刷有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76/77 转 810

E-MAIL: sales@alpha-books.com

全国新华书店经销

开本: 889mm × 1194mm 1/48 印张: 2 字数: 25 千字

2006 年 11 月第 1 版 2006 年 11 月第 1 次印刷

定价: 5.00 元

如有印装质量问题, 请致电 023-68809955 转 8005

版权所有, 侵权必究

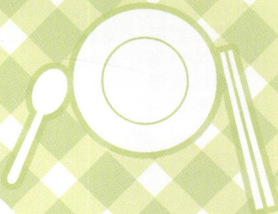
营养百味



大众健康菜谱

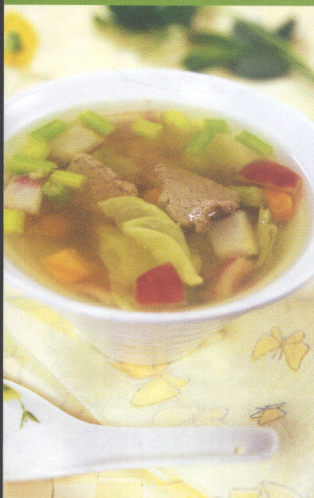
100 例

重庆出版集团 重庆出版社



Contents

大众健康菜谱



1杯=220毫升 1大匙=15毫升
1小匙=1茶匙=5毫升 适量=可
以依个人口味增减分量。 少许=
略加即可,例如:放盐、花椒粉等
调味料。 高汤=可以随自己的喜
好选择自己喜爱的高汤,如鸡高
汤、素高汤或排骨高汤,也可以用
自己煮的骨头汤来代替。如果自
己没有时间熬高汤,可以用市场
上卖的高汤块、鲑鱼粉、香菇海带
粉等混合清水制出快速高汤。

目录

4 增强免疫力

山药炒肉片	4
羊肉萝卜煲	5
草菇煨莴笋	6
圆白菜汤	7
珊瑚菜花	8
剁椒鸡蛋炒苦瓜	9
香菇鲜虾	10
平菇白菜	11
炒双菇	12
鸭血木耳汤	13
鱼香猪肝	14

15 养颜美容

尖椒炒玉米	15
冬菇油菜	16
腐竹拌菠菜	17
蒜泥木耳菜	18
黄豆芽炒豆腐	19
青瓜虾仁	20
肉末烧冬瓜	21
蒜蓉蒸丝瓜	22
南瓜美白汤	23
木瓜鱼煲	24
雪耳冬菇汤	25



26 健脑益智

麻酱拌菠菜	26
蒜蓉蒿子杆	27
金针黄豆排骨汤	28
家常豆腐汤	29
玉米沙拉	30
鸡蛋炒西芹	31
白煮葱油鲫鱼	32
清炒鳝丝	33
花生仁拌西芹	34
银耳莲子汤	35

36 延缓衰老

葱枣牛肉	36
咖喱牛肉	37
椿芽拌豆腐	38
番茄鱼片	39
奶油冬瓜汤	40
菠菜炒猪肝	41
洋葱牛肉蔬菜汤	42
奶油番茄汤	43
冬瓜老鸭煲	44
蚕豆三鲜汤	45
杏仁牛奶芝麻粥	46
腰果鸡丁	47

增强免疫力 49

- 虾仁山药 49
- 干贝山药羹 49
- 海米烧萝卜 50
- 萝卜丝鲫鱼汤 50
- 鸡肉芋头 51
- 芋头炖鸭 51
- 丝瓜魔芋汤 52
- 青椒魔芋丝 52
- 丸子圆白菜 53
- 炒圆白菜丝 53
- 菜花炒蘑菇 54
- 辣炒菜花 54
- 芥汁西兰花 55
- 西兰花浓汤 55
- 苦瓜银耳 56
- 肉末苦瓜条 56
- 清蒸虾蓉佛手 57
- 佛手瓜烧牛肉 57
- 猴头板筋 58
- 五彩猴头菇 58
- 木耳竹荪汤 59
- 银耳芦笋 59



养颜美容 60

- 60 鸡粒玉米
- 60 油菜烧腐竹
- 61 绿豆芽拌油菜
- 61 面筋炆苋菜
- 62 蒜蓉苋菜
- 62 麻辣黄瓜
- 63 黄瓜炒肉丁
- 63 海米冬瓜
- 64 奶油冬瓜球
- 64 虾酱焖丝瓜
- 65 香菇丝瓜
- 65 米粉蒸南瓜
- 66 脆炒南瓜丝
- 66 青木瓜黄豆汤
- 67 冰糖炖木瓜
- 67 茄子黄豆芽煲
- 68 黄豆芽炒肉丝
- 68 四彩鱼米
- 69 酸菜鱼
- 69 清蒸武昌鱼

健脑益智 70

- 糖醋带鱼 70
- 萝卜干炖带鱼 70
- 猪血菠菜汤 71
- 酥炸菠菜 71
- 拌茼蒿 72
- 鸡丝茼蒿 72
- 枸杞炖兔肉 73
- 黄瓜拌兔肉丝 73
- 拌三丝 74
- 干贝金针菇 74
- 珍珠南瓜 75
- 鹌鹑蛋炒韭菜 75
- 五香鸽子 76
- 菠菜鸽片汤 76
- 火腿炒蜗牛 77
- 红烧蜗牛肉 77
- 剁椒鱼头 78
- 原味鲜鱼汤 78
- 生吃三文鱼 79
- 口蘑烧三文鱼 79
- 涮椒鳝丝 80
- 沙锅鳝鱼 80
- 干炸小鲫鱼 81
- 鲫鱼汤 81

延缓衰老 82

- 82 洋葱烧番茄
- 82 洋葱大排
- 83 拌香椿
- 83 油炸香椿
- 84 番茄炒西芹
- 84 番茄烧豆腐
- 85 冬瓜煨鸡
- 85 绿豆冬瓜汤
- 86 菠菜猪肝汤
- 86 五彩肝尖
- 87 麻辣蹄筋
- 87 红烧蹄筋
- 88 酸菜鸭肉汤
- 88 香酥鸭
- 89 栗子炒丝瓜
- 89 栗子烧白菜
- 90 红枣杞子炖乌鸡
- 90 党参黄芪炖乌鸡
- 91 三鲜黄瓜汤
- 91 葱烧海参

92 附录

92 附录 1: 吃出健康

94 附录 2: 健康小建议



山药炒肉片

【材料】山药 300 克、猪肉 100 克、鸡蛋 1 只

【调料】水淀粉、酱油、香油、料酒、葱末、姜末、盐、味精各适量



做法

Method

1 将山药削皮，洗净，斜刀切片；猪肉切片，置碗中，放入盐、料酒、水淀粉，打入鸡蛋，搅拌均匀，备用。

2 锅置火上，放油烧至五成热，放入猪肉片煸炒片刻，捞出控油。

3 原锅中底油烧热，放入葱末、姜末煸炒出香味，放入山药、酱油及少许清水翻炒，烧沸后放入猪肉片、味精翻炒均匀，淋上香油翻炒几下即可。

山药可增加人体淋巴细胞的活性，增强免疫功能，延缓细胞衰老。所以说“常服山药延年益寿”，是有科学道理的。

健康直通车

羊肉萝卜煲

健康直通车

【材料】羊肉 500 克、白萝卜 200 克

【调料】盐、味精、料酒、葱段、姜、八角、茴香各适量

萝卜能诱导人体自身产生干扰素，增加机体免疫力，并能抑制癌细胞的生长，对防癌、抗癌有重要作用。

做法 Method..

1 将羊肉洗净、切块，用沸水焯一下，备用；白萝卜洗净、去皮，切成滚刀块，备用。

2 沙锅置火上，放入适量清水，放入羊肉、料酒、葱段、生姜、八角、茴香煮开，转小火慢炖至熟烂，然后放入萝卜块，炖至萝卜熟，撒入盐、味精即可。

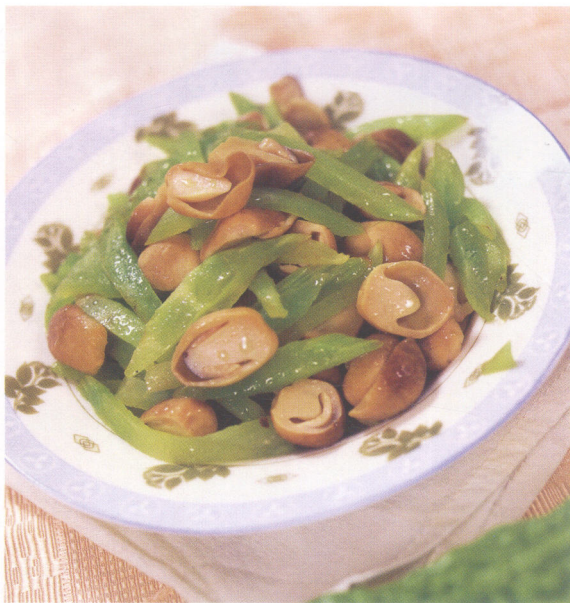




草菇煨莴笋

【材料】草菇 200 克、莴笋 300 克

【调料】料酒、盐、白糖、水淀粉、香油、味精各适量



健康直通车

草菇的维生素C含量高，能促进人体新陈代谢，提高人体免疫力。

做法

Method

- 1 将草菇发好，洗净、去杂质；莴笋去叶，削皮，切长5厘米、宽1厘米的片，备用。
- 2 锅置火上，放油烧至六成热，放入草菇和莴笋炸一下，盛出沥油。
- 3 净锅置火上，放入适量清水烧热，加料酒、盐、白糖、味精和草菇、莴笋，用中小火煨6分钟，放入水淀粉勾芡，淋入香油，出锅即可。

圆白菜汤

【材料】圆白菜 100 克、胡萝卜 50 克

【调料】盐、胡椒粉、葱末、姜末、味精各适量

做法

Method

1 将圆白菜剥去老叶，洗净，切成 5 厘米长的丝；胡萝卜去皮，洗净，斜刀切成薄片，再切成丝。

2 锅置火上，放油烧热，放入葱末、姜末煸炒出香味，放入胡萝卜丝、圆白菜丝、翻炒片刻，加盐及适量清水烧开，放入香油、胡椒粉、味精，搅匀即可。

圆白菜能提高人体免疫力，预防感冒。在抗癌蔬菜中，圆白菜排在第 5 位，相当重要。

健康直通车





珊瑚菜花

【材料】菜花 200 克、青椒 50 克

【调料】番茄酱、白糖、醋、香油、盐各适量



做法

Method

- 1 将菜花择洗干净，掰成小瓣，放入沸水中焯熟，捞出，再放入凉水中浸凉，捞出沥干，放入盘中备用。
- 2 将青椒去蒂，去子，洗净，切成小块，放入沸水中焯成深绿色，捞出晾凉，放入菜花中，加少许盐，搅拌均匀备用。
- 3 将番茄酱放入碗内，加白糖、醋、香油、盐搅匀，均匀地淋在菜盘内即可。

常吃菜花可增强肝脏解毒能力，并能提高机体免疫力，可预防发烧和坏血病的发生。

健康直通车

剁椒鸡蛋炒苦瓜

【材料】苦瓜 250 克、鸡蛋 2 个

【调料】剁椒、料酒、盐、味精各适量

健康直通车

苦瓜中含有生理活性蛋白质和维生素B₁₇，经常食用能提高机体免疫功能。



做法 Method

- 1 将苦瓜洗净，去瓤，切成小粒；鸡蛋打散；剁椒剁碎。
- 2 将苦瓜粒、剁椒放入鸡蛋液中，加少许盐、料酒、味精，搅拌均匀。
- 3 锅置火上，放油烧热，放入苦瓜炒熟即可。



香菇鲜虾

【材料】香菇150克、鲜虾200克、洋葱100克、青椒20克

【调料】葱末、黑胡椒、柠檬汁、料酒、水淀粉、盐各适量

健康直通车

香菇中有一种一般蔬菜缺乏的物质，它可以转化为维生素D，促进体内钙的吸收，并可以增强人体抗病的能力。

做法

Method

1 将洋葱去皮，切去根部，洗净，切片；青椒去蒂、子，洗净，切片；鲜虾去头、尾、外壳，洗净；香菇泡好，去蒂，洗净，切小块备用。

2 锅置火上，放油烧热，放入洋葱片、葱末煸炒出香味，再放入青椒片翻炒至将熟，放入香菇翻炒1分钟，放入鲜虾，炒至变色。

3 加入水淀粉、柠檬汁、料酒、黑胡椒、盐，烧至鲜虾熟透，盛出即可。



平菇白菜

【材料】白菜 200 克、平菇 150 克

【调料】干红辣椒丝、料酒、盐、味精各适量

做法 Method . . .

- 1 将白菜择洗干净，切成大块；平菇洗净，撕成条状备用。
- 2 锅置火上，放油烧热，放入干红辣椒丝炸出香味，放入平菇翻炒，加白菜、盐及少许清水稍焖，待汤汁收干，加味精，翻炒均匀即可。



平菇含有抗肿瘤细胞的多糖体，对肿瘤细胞有很强的抑制作用，且具有免疫的特性。



炒双菇

【材料】香菇50克、平菇150克

【调料】葱花、盐、酱油、味精各适量

做法

Method

- 1 香菇泡发，去蒂，切片；平菇洗净，切片。
- 2 锅置火上，倒油烧热，炒香葱花，放入香菇翻炒，再放入平菇翻炒至熟，加盐、酱油、味精调味即可。



食用菌类食物能够防止过氧化物损伤机体，降低血压升高几率，调节甲状腺的工作，提高免疫力。

健康直通车

鸭血木耳汤

【材料】鸭血 200 克、黑木耳 25 克

【调料】姜末、香菜、盐、胡椒粉、香油、水淀粉、味精各适量

健康直通车

黑木耳含有抗肿瘤活性物质，能增强机体免疫力，经常食用可防癌抗癌。

做法

Method

1 将鸭血清洗干净，切成 3 厘米见方的块；木耳用温水发好，洗净，用手撕成小片；香菜择洗干净，切小段，备用。

2 锅置火上，放入适量清水，加盐烧开后，放入鸭血、木耳、姜末，烧开后转中火煮 10 分钟，加香油搅匀，用水淀粉勾芡，撒上胡椒粉、香菜段即可。





鱼香猪肝

【材料】猪肝 150 克、黄瓜 200 克

【调料】豆瓣酱、白糖、水淀粉、葱末、姜末、蒜末、醋、酱油、料酒、盐、味精各适量



健康直通车

猪肝含有一般肉食不含的维生素C和微量元素硒，能增强人体的免疫反应，抗氧化，防衰老。

做法

Method

1 将猪肝清洗干净，切成片，放入沸水中焯一下，去除血水，捞出沥干，置碗中，加少许盐、5克水淀粉，搅匀；黄瓜洗净，切片；将白糖、醋、酱油、料酒、盐、味精、水淀粉放入碗中，搅拌均匀，调制成汁，备用。

2 锅置火上，放油烧热，放入猪肝片稍炒，放豆瓣酱、葱末、姜末、蒜末一同煸炒，出香味后，放黄瓜片和调好的汁，翻炒均匀即可。