

百姓菜谱丛书

新亚(集团)上海市饮食服务学校

朱炳元 主编

康复 调养 菜谱



82-51
82-51
2



上海遠東出版社

百姓菜谱丛书

康复调养菜谱

新亚(集团)上海市饮食服务学校

朱炳元 主 编

贺化帛 副主编

贺化帛 编 著

上海遠東出版社

主 编/ 朱炳元

副 主 编/ 贺化帛

编 著/ 贺化帛

责任编辑/ 李晶刚

装帧设计/ 盛文刚

摄 影/ 贺化帛

版式设计/ 李如琬

责任制作/ 晏恒全

责任校对/ 吴明泉

出 版/ 上海远东出版社

(200336) 中国上海市仙霞路 357 号

发 行/ 新华书店上海发行所

上海远东出版社

制 版/ 南京展望照排印刷有限公司

印 刷/ 上海复旦大学印刷厂

装 订/ 上海复旦大学印刷厂

版 次/ 2000 年 12 月第 1 版

印 次/ 2000 年 12 月第 1 次印刷

开 本/ 787×1092 1/32

字 数/ 125 千字

印 张/ 7.75

插 页/ 2

印 数/ 1 - 6000

ISBN 7 - 80661 - 208 - 4

TS·25 定价: 8.00 元



白煨姜汁鱼

三蛋炖猪脑



油酱毛蟹



淮山炖猪肺

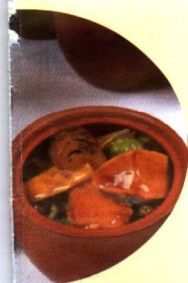


酥炸鹌鹑





清蒸甲鱼



糟香焖四宝



蜜枣猪手煲



冰糖煨圆蹄



酱爆腰花



黄油鲳鱼



豉汁蒸河鳗



出版说明

随着生活水平的不断提高,现代人越来越讲究吃的口味,吃的科学,吃的情调,但工作节奏的加快,休闲生活的丰富,又使人无心在厨房花费大量时间。于是,我们为现代家庭度身定作的“百姓菜谱丛书”应运而生。

“百姓菜谱丛书”切合家庭用餐的实际需求,取料容易,成本低廉,营养搭配合理,形式富于变化。低成本改善家庭生活,您不必轻易下馆子,在家即可享受美味佳肴。

“百姓菜谱丛书”为繁忙的上班族精心设计,内容深浅适宜,文字解说简明,技法易于掌握。您一看就懂,一学即会,无需多花时间,便可迅速将美味菜式摆上餐桌。

为方便读者,“百姓菜谱丛书”根据家庭用餐及用料的不同情况,分门别类,自成专题。您按图索骥,便

可从容应对不同情况,无师自通成高手。

一日三餐,是百姓家庭的大事。“百姓菜谱丛书”助您轻松解决这一大事,使您家庭和睦温馨,生活更有情趣。

2000年12月

目 录

◎ 感冒调养食谱 ◎

姜丝肉	3		
菠菜牛肘汤	5		
赛蟹粉	6	葱姜豆豉豆腐煲	7
		三鲜素海参	8
		上海辣白菜	10

◎ 支气管炎调养食谱 ◎

杏仁焖肉	13		
白果鸡丁	14		
杏仁黄焖鸭块	16	虫草炖老鸭	18
		萝卜丝鲫鱼汤	19
		杏仁豆腐	20

◎ 咽喉炎调养食谱 ◎

黄瓜炒肉片	23		
炆开洋黄瓜	24	马蹄木耳	26
		糖醋黄瓜	27

◎ 肺部疾病调养食谱 ◎

红焖松仁鸡块	31		
芪杞炖乳鸽	32		
虫草鹤鹑	33	锅烧河鳗	34
		鸡油菜心	36

◎ 胃炎调养食谱 ◎

炒菠萝鸭片	39		
清蒸鲥鱼	41		
清蒸鲈鱼	42	卤烤子鱼	43
		酿糖藕	44
		香干拌马兰	45

◎胃及十二指肠溃疡调养食谱◎

葱油鲳鱼	49
西红柿炒鱼片	50
炒猴头蘑	52
醋溜卷心菜	53

◎便秘调养食谱◎

黄芽菜炒肉丝	57		
芝麻虾扇	58		
干贝煨白菜	59	琥珀核桃仁	61
		松仁豆腐	62

◎肝病调养食谱◎

乳腐汁焖肉	65
松鼠鳊鱼	67
泥鳅木耳汤	69

◎ 高血压、高血脂、动脉硬化调养食谱 ◎

酥焖小鲫鱼	73		
蛤蜊氽鲫鱼	75		
荠菜豆腐鸡血羹	77	韭菜炒蛋	78
		芹菜拌腐竹	79
		植物四宝	80

◎ 冠心病调养食谱 ◎

荷叶粉蒸肉	83		
炒木须肉	84		
酿金钱菇	85	烧面筋	86
		酱爆茄子	87
		炒冬菇	88

◎ 慢性心功能不全调养食谱 ◎

茭白炒猪心	91		
辣椒炒鳝丝	92	温拌海蜇头	93
		酿青椒	94

◎ 甲状腺功能亢进调养食谱 ◎

海带排骨汤	97		
芋艿鸭煲	98	海带炒鱼片	100
		桂花蜜汁芋艿头	102

◎ 糖尿病调养食谱 ◎

油爆鳝片	105		
苦瓜烩蛤肉	107		
油焖冬笋	109	豆豉炒苦瓜	110
		蟹酱通心菜	111

◎ 贫血调养食谱 ◎

蚝油猪肝	115
鸡火苋菜	116
酸辣烩鸡血	117
血糯八宝饭	118

◎ 血小板减少调养食谱 ◎

冰糖煨圆蹄	123		
花生红枣煨猪蹄	125	花生肉丁	126
		党参黄芪炖鸡	128

◎ 肾病调养食谱 ◎

海参里脊	131		
鱼香核桃腰花	133		
火腿蚕豆	135		
核桃仁鸡卷	136	开洋四季豆	138
		荠菜冬笋	140
		生煸草头	141

◎ 脑血管疾病及神经衰弱调养食谱 ◎

木耳炒猪肝	145		
天麻砂锅鱼头汤	146		
蛤肉滑嫩蛋	148	蟹粉扒蘑菇	149
		炆银耳干贝	150
		煮干丝	151

◎ 失眠、健忘调养食谱 ◎

淮山枸杞炖猪脑	155		
天麻汽锅鸡	150		
鲜莲子鸡米	157	雪菜大汤黄鱼	159
		西芹炒百合	161

◎ 眼病调养食谱 ◎

枸杞头炒肉丝	165		
咸菜猪肝汤	166	茼杞炖乳鸽	167
		葱油拌双丝	168

◎ 肥胖病调养食谱 ◎

拔丝山药	173		
三夹冬瓜汤	175		
酿黄瓜	176	糖醋萝卜卷	178
		蘑菇烩冬瓜	179
		竹笋枸杞头	180

◎ 骨质疏松症调养食谱 ◎

肉丝黄豆汤	183		
干煸牛肉丝	184		
发菜柴捆鸡	186	滑炒虾仁	187
		五丝豆腐汤	188
		芹菜炒干丝	189

◎ 抗衰老及美容、美发者调养食谱 ◎

糟香醉河鳗	193		
芹黄鱼丝	194		
炒素腰花	196	蜜枣核桃球	197
		香菇炒莴苣	198
		清炖木耳香菇	199

◎ 妇女病调养食谱 ◎

荠菜炒肉丝	203		
墨鱼炒肉丝	204	当归煨白奶	205
黄芪炖白凤	207	糖醋带鱼	208
		炒毛蟹	209