

好吃养生



家常菜

杨力教授教你吃美味菜肴享健康长寿

力主编
—— 中国中医科学院教授、博士生导师
—— 中央电视台《百家讲坛》特邀专家

餐餐滋味好
顿顿营养全

补气血、降三高
防雾霾、护肾精
调月经、养颜瘦身
减压助眠、延年益寿
增强免疫力……
全家皆宜

江苏凤凰科学技术出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

随书附赠
滋养全家食疗
养生粥
全彩小册子



凤凰生活

杨力
主编

——中国科学院教授、博士生导师
中央电视台《百家讲坛》特邀专家

好吃养生 家常菜



江苏凤凰科学技术出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

好吃养生家常菜 / 杨力主编. — 南京 : 江苏凤凰科学技术出版社, 2014.7

(凤凰生活)

ISBN 978-7-5537-3289-3

I. ①好… II. ①杨… III. ①食物疗法—家常菜肴—食谱
IV. ①R247.1 ②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 115960 号

好吃养生家常菜

主 编 杨 力
责任编辑 谷建亚 董 玲
助理编辑 沙玲玲
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 南京精艺印刷有限公司

开 本 715mm×868mm 1/12
印 张 14
字 数 300 千字
版 次 2014 年 7 月第 1 版
印 次 2014 年 7 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-3289-3
定 价 29.80 元 (赠送小册子)

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

目录

CONTENTS



安全买菜、健康洗菜	10	调味料的养生妙处	16
掌握营养零损失的清洗方法	11	食材营养零损失的好刀工	18
食材巧处理	12	健康烹饪把好最后一关	20
一眼看出食材用量必杀技	14	食物五性、五味、五色巧搭配	22

Part

I

强心健体 增强心肌营养菜

红豆 养心补血的“心之谷”	26	莲藕 补心益肾的灵根	34
红豆紫米豆浆 滋阴补血、暖胃	27	糖醋藕片 健脾开胃	35
莲子红豆花生粥 养心安神	27	莲藕排骨汤 生肌益血	35
洋葱 药食同源的“蔬菜皇后”	28	莲子 强心安神的老少皆宜滋补品	36
洋葱炒番茄 抗血小板凝聚	29	莲子猪肚 补消瘦、心慌气短	37
翠丝同心圆 预防感冒	29	莲子炖瘦肉 调理慢性支气管炎	37
芹菜 养颜又养心的“药芹”	30	茄子 养心更延年的蔬菜佳品	38
香干炒芹菜 补肝肾、通便	31	番茄炒茄子 美容抗衰老	39
花生仁拌芹菜 促进凝血	31	家常茄子 抑制消化系统肿瘤	39
苦瓜 十苦九补属苦瓜	32	辣炒茄子 增强血管弹性	40
清炒苦瓜 健胃生津	33	蒜泥茄子 防治胃癌	40
苦瓜排骨汤 清心明目	33		

疏肝解郁 肝脏解毒拿手菜

燕麦 养心更延年的佳品

燕麦南瓜粥 防止贫血

燕麦牛丸粥 降糖补钙

菠菜 养肝润燥的波斯草

鱼香菠菜 预防缺铁性贫血

三彩菠菜 增强青春活力

青椒 维生素C含量丰富

青椒蒸香菇 降压防癌

青椒豆腐丝 止咳化痰

黄瓜 厨房里的美容剂

小炒黄瓜片 润肤去皱

海米炒黄瓜 排除肠道腐败物质

42 芦笋 美味的膳食纤维 50

43 芦笋根瘦肉汤 解毒宁神 51

43 芦笋鸡片 强健血管 51

44 圆白菜 富含最强的抗癌成分 52

45 圆白菜炒五花肉 使皮肤细嫩 53

45 圆白菜炒粉丝 排毒瘦身 53

46 螃蟹 螃蟹上席百味淡 54

47 螃蟹瘦肉汤 活血通络 55

47 清蒸蟹 滋阴养胃 55

48 丝瓜 养生美容俱佳 56

49 番茄丝瓜 清热凉血 57

49 毛豆烧丝瓜 抗过敏 57

丝瓜酥肉汤 滋阴解毒 58

养脾补虚 固本培元滋补菜

大米 补脾养五脏的五谷之长

大米海参粥 补中益气

油菜大米粥 活血化痰

黄豆 健脾补虚的豆族之王

卤黄豆 补中益气

四喜黄豆 促进胆固醇代谢

60 鸡肉 健脾益五脏的“羽族之首” 64

61 香菇蒸鸡 抗癌防中风 65

61 红火麻辣鸡 增强体力 65

62 牛肉 养脾益气的“肉中骄子” 66

63 杭椒牛柳 促进心血管健康 67

63 干煸牛肉丝 增长肌肉 67

南瓜 健脾养胃又补血

南瓜炒肉丝 补虚益气

南瓜沙拉 养颜降糖

番茄 健脾化滞的长寿果蔬

番茄炖牛腩 健胃养脾

冰汁番茄 护肤抗衰老

68 **菜花** 利五脏清血管的常用佳蔬 72

69 菜花肉片 增强肝脏解毒能力 73

69 番茄酱炒菜花 降低血糖 73

70 香菇炒菜花 缓解压力 74

71 蒜蓉菜花 预防感冒 74

71

71

Part

4

养肺润燥 抵抗雾霾私家菜

鸭肉 金秋第一滋阴润肺佳品

蒜薹鸭丝 润肺补肾

醪糟鸭 润肺生津

银耳 长生不老良药

白萝卜银耳汤 生津止咳

银耳木瓜排骨汤 养阴润肺

大白菜 清热润肺的“菜中之王”

醋溜白菜 促进消化

白菜粉丝汤 排毒瘦身

76 **百合** 养肺有情之物 82

77 百合双豆甜汤 滋阴清热 83

77 莲子百合煲瘦肉 止咳化痰 83

78 **白萝卜** 润肺止咳效果好 84

79 萝卜排骨煲 消食化积 85

79 白萝卜酸梅汤 生津护肝 85

80 **白梨** 润肺抗燥的“全科医生” 86

81 胡萝卜雪梨炖瘦肉 提高免疫力 87

81 银耳雪梨汤 清热润燥 87

核桃 轻身益气的养肺之宝 88

核桃紫米粥 补血健脑 89

琥珀核桃 润肺定喘 89

核桃仁炒韭菜 缓解便秘 90

核桃芝麻豆浆 提高记忆力 90



Part

5

养肾养命 食欲大动补益菜

黑米 滋阴补肾的“神米”

黑米红枣粥 滋阴补血、暖胃

黑米桂圆粥 养心安神

羊肉 补阳的最佳肉类

葱爆羊肉 生肌健力

羊肉萝卜汤 御寒补虚

鹌鹑蛋 动物中的人参

银杏雪耳炖鹌鹑蛋 健脑、养血

香菇烧鹌鹑蛋 补钙强身

山药 药食两用的“食物药”

山药羊肉汤 补血养颜

虾仁山药 瘦身通便

92 **韭菜** 补肾壮阳的起阳草 100

93 **韭菜炒鸭肝** 益精养血 101

93 **韭菜烧猪血** 清洁肠胃 101

94 **板栗** 补肾的“干果之王” 102

95 **板栗燕麦豆浆** 促进胆固醇代谢 103

95 **板栗煨鲤鱼** 裨益脾胃 103

96 **海带** 利尿消肿的长寿菜 104

97 **姜拌海带** 清火熄风 105

97 **海带牡蛎汤** 补肾益脑 105

98 **虾** 补肾壮阳的海鲜“甘草” 106

99 **蒜蓉开边虾** 强筋健骨 107

99 **虾仁炒茭白** 补虚健体 107

盐水虾 预防骨质疏松 108

一品鲜虾汤 保护血管 108

Part

6

气血充足 不胖不瘦健康家常菜

糯米 补气暖胃之佳品

红枣糯米粥 缓解心悸失眠

蜜汁糯米藕 活血化瘀

黑芝麻 芳香的补血有情物

甜奶黑芝麻粥 防止皮肤干燥

芝麻枸杞煲牛肉 滋养肝肾

110 **乌鸡** 益气补血的“黑心宝贝” 114

111 **乌鸡糯米葱白粥** 安胎止痛 115

111 **党参枸杞煲乌鸡** 滋阴清热 115

112 **土豆** 平常食物，绝佳补品 116

113 **醋溜土豆丝** 减肥轻身 117

113 **麻辣土豆泥** 提高免疫力 117

黑木耳 含铁补血冠军

青椒木耳 促进排结石

双耳萝卜汤 滋阴润肤

香菇 食中佳品，益胃助食

油辣香菇 补充氨基酸

板栗炒香菇 提高抗癌细胞活力

118 胡萝卜 补血养肝的“土人参” 122

119 胡萝卜炒木耳 宽肠通便 123

119 胡萝卜红枣汤 延缓衰老 123

120 鲤鱼 滋补气血的上品鱼 124

121 回锅鱼片 健胃补脾 125

121 熘鱼片 减缓孕妇水肿 125

四彩鱼米 辅助降血压 126



春夏秋冬 四季调养家常菜

春季 少酸多甜以养脾气

荠菜豆腐羹 助肝气升发

香椿摊鸡蛋 清热解毒

夏季 健脾除湿，消暑清热

香菇油菜 降脂排毒

山竹西瓜汁 清热解暑

128 秋季 养肺润肺，滋阴除燥 132

129 嫩玉米炒柿子椒 养胃降压 133

129 京糕梨丝 清肺热 133

130 冬季 养肾防寒，重在滋补 134

131 香菇煲乳鸽 体虚进补 135

131 萝卜丝鲫鱼汤 健脾开胃 135

四季好粥防病人 136



保健强身 护卫健康家常菜

明目护眼

菠菜炒猪肝 补铁又补血

酸菜鱼片汤 明目降压

枸杞甲鱼汤 滋补肝肾

138 增强免疫力 140

138 豆豉辣椒圈 缓解肌肉疼痛 140

139 虎皮尖椒 促进食欲 141

139 尖椒牛肉 促进铁吸收 141

减压助睡眠

韭菜炒鳝鱼丝 补血、补肾

防痔解便秘

西芹百合 缓解便秘

清热去火

海米冬瓜 利尿消肿

百合炒芦笋 润肺抗氧化

苦瓜煎蛋 防癌抗癌

消除口臭

苦瓜柠檬姜汁 清火杀菌

西柚柳橙汁 消水肿

薄荷红腰豆 解毒补血

142

142

143

143

144

144

145

145

146

146

147

147

消脂瘦身

豆芽椒丝 清除血管壁中胆固醇

炆炒芦笋 低脂低糖高纤维

凉拌魔芋 减少食量

美容抗衰老

凉拌银耳 保护肝脏

祛湿

白菜卷黄花菜 散瘀消肿

抗辐射

海带绿豆粥 减少辐射病

148

148

149

149

150

150

151

151

152

152

Part

9

对症食疗 防病祛病家常菜

高血压

炆拌芹菜腐竹 排钠盐

老醋蜆头 舒张血管

糖尿病

牛奶蒸蛋 稳定血糖

洋葱炒牛肉 增强胰腺功能

高血脂

蒜薹炒鱼片 降脂防流感

蒜蓉空心菜 辅助降糖

痛风

凉拌土豆片 健脾补气

154

155

155

156

157

157

158

159

159

160

161

香辣猪血 补血佳品

乳腺增生

冬瓜鲫鱼汤 活血通络

黄豆炖猪蹄 补血润肤

更年期综合征

牡蛎豆腐羹 保肝利胆

牡蛎炒蛋 补钙补锌

月经不调

蒜香炒蛤蜊 补血利尿

蛤蜊蒸蛋 滋阴润燥

缺铁性贫血

161

162

163

163

164

165

165

166

167

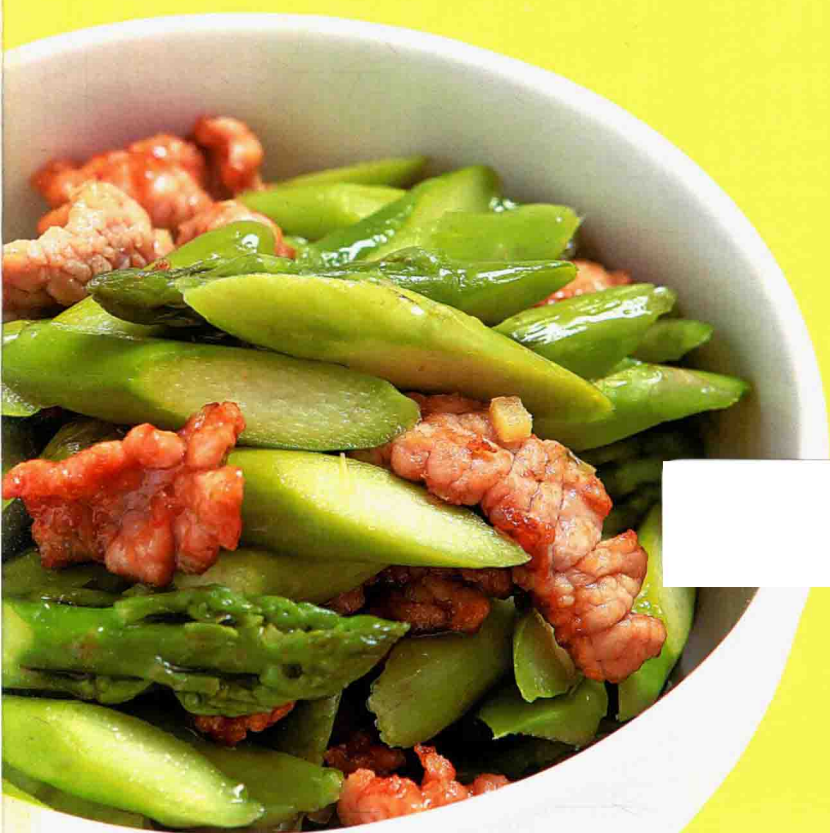
167

168

杨力主编

中国科学院教授、博士生导师
中央电视台《百家讲坛》特邀专家

好吃养生 家常菜



图书在版编目(CIP)数据

好吃养生家常菜 / 杨力主编. —南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2014.7

(凤凰生活)

ISBN 978-7-5537-3289-3

I. ①好… II. ①杨… III. ①食物疗法-家常菜肴-食谱
IV. ①R247.1 ②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 115960 号

好吃养生家常菜

主 编 杨 力
责任编辑 谷建亚 董 玲
助理编辑 沙玲玲
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 南京精艺印刷有限公司

开 本 715mm × 868mm 1/12
印 张 14
字 数 300 千字
版 次 2014 年 7 月第 1 版
印 次 2014 年 7 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-3289-3
定 价 29.80 元 (赠送小册子)

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com



民以食为天

自古中国人就注重民以食为天，强调病从口入，主张药补不如食补，可见吃对菜、吃好饭是何等的重要。

人们一日三餐大多在家吃，所以做好家常菜的确是一家人健康的大事。那么，怎样才能把家常菜做得既好吃又营养呢？

本书将引领大家走出药补、药膳的误区，从天然食材，从烹饪、美食、营养等角度，全方位地帮助大家打造既好吃又健康营养的家常菜，从而达到让每个中国人都快乐、健康的目的。

最后，祝广大读者朋友健康长寿！

民以食为天
序

自古中国人就注重民以食为天，强调病从口入，主张药补不如食补，可见吃对菜、吃好饭是何等的重要。人们一日三餐大多在家吃，所以做好家常菜确是一家人健康的大事。那么，怎样才能把家常菜做得既好吃又营养呢？本书将引领大家走出药补、药膳的误区，从天然食材，从烹饪、美食、营养等角度，全方位地帮助大家打造既好吃又健康营养的家常菜，从而达到让每个中国人都快乐、健康的目的。最后，祝广大读者朋友健康长寿！

杨力
2014.6.20
北京

杨力

2014.6.20

北京

目录

CONTENTS



安全买菜、健康洗菜	10	调味料的养生妙处	16
掌握营养零损失的清洗方法	11	食材营养零损失的好刀工	18
食材巧处理	12	健康烹饪把好最后一关	20
一眼看出食材用量必杀技	14	食物五性、五味、五色巧搭配	22

Part

I

强心健体 增强心肌营养菜

红豆 养心补血的“心之谷”	26	莲藕 补心益肾的灵根	34
红豆紫米豆浆 滋阴补血、暖胃	27	糖醋藕片 健脾开胃	35
莲子红豆花生粥 养心安神	27	莲藕排骨汤 生肌益血	35
洋葱 药食同源的“蔬菜皇后”	28	莲子 强心安神的老少皆宜滋补品	36
洋葱炒番茄 抗血小板凝聚	29	莲子猪肚 补消瘦、心慌气短	37
翠丝同心圆 预防感冒	29	莲子炖瘦肉 调理慢性支气管炎	37
芹菜 养颜又养心的“药芹”	30	茄子 养心更延年的蔬菜佳品	38
香干炒芹菜 补肝肾、通便	31	番茄炒茄子 美容抗衰老	39
花生仁拌芹菜 促进凝血	31	家常茄子 抑制消化系统肿瘤	39
苦瓜 十苦九补属苦瓜	32	辣炒茄子 增强血管弹性	40
清炒苦瓜 健胃生津	33	蒜泥茄子 防治胃癌	40
苦瓜排骨汤 清心明目	33		

疏肝解郁 肝脏解毒拿手菜

燕麦 养心更延年的佳品

燕麦南瓜粥 防止贫血

燕麦牛丸粥 降糖补钙

菠菜 养肝润燥的波斯草

鱼香菠菜 预防缺铁性贫血

三彩菠菜 增强青春活力

青椒 维生素C含量丰富

青椒蒸香菇 降压防癌

青椒豆腐丝 止咳化痰

黄瓜 厨房里的美容剂

小炒黄瓜片 润肤去皱

海米炒黄瓜 排除肠道腐败物质

42 芦笋 美味的膳食纤维

43 芦笋根瘦肉汤 解毒宁神

43 芦笋鸡片 强健血管

44 圆白菜 富含最强的抗癌成分

45 圆白菜炒五花肉 使皮肤细嫩

45 圆白菜炒粉丝 排毒瘦身

46 螃蟹 螃蟹上席百味淡

47 螃蟹瘦肉汤 活血通络

47 清蒸蟹 滋阴养胃

48 丝瓜 养生美容俱佳

49 番茄丝瓜 清热凉血

49 毛豆烧丝瓜 抗过敏

丝瓜酥肉汤 滋阴解毒

50

51

51

52

53

53

54

55

55

56

57

57

58

养脾补虚 固本培元滋补菜

大米 补脾养五脏的五谷之长

大米海参粥 补中益气

油菜大米粥 活血化痰

黄豆 健脾补虚的豆族之王

卤黄豆 补中益气

四喜黄豆 促进胆固醇代谢

60 鸡肉 健脾益五脏的“羽族之首”

61 香菇蒸鸡 抗癌防中风

61 红火麻辣鸡 增强体力

62 牛肉 养脾益气的“肉中骄子”

63 杭椒牛柳 促进心血管健康

63 干煸牛肉丝 增长肌肉

64

65

65

66

67

67

南瓜 健脾养胃又补血

南瓜炒肉丝 补虚益气

南瓜沙拉 养颜降糖

番茄 健脾化滞的长寿果蔬

番茄炖牛腩 健胃养脾

冰汁番茄 护肤抗衰老

68 **菜花** 利五脏清血管的常用佳蔬

69 菜花肉片 增强肝脏解毒能力

69 番茄酱炒菜花 降低血糖

70 香菇炒菜花 缓解压力

71 蒜蓉菜花 预防感冒

71

71

72

73

73

74

74

Part

4

养肺润燥 抵抗雾霾私家菜

鸭肉 金秋第一滋阴润肺佳品

蒜薹鸭丝 润肺补肾

醪糟鸭 润肺生津

银耳 长生不老良药

白萝卜银耳汤 生津止咳

银耳木瓜排骨汤 养阴润肺

大白菜 清热润肺的“菜中之王”

醋溜白菜 促进消化

白菜粉丝汤 排毒瘦身

76 **百合** 养肺有情之物

77 百合双豆甜汤 滋阴清热

77 莲子百合煲瘦肉 止咳化痰

78 **白萝卜** 润肺止咳效果好

79 萝卜排骨煲 消食化积

79 白萝卜酸梅汤 生津护肝

80 **白梨** 润肺抗燥的“全科医生”

81 胡萝卜雪梨炖瘦肉 提高免疫力

81 银耳雪梨汤 清热润燥

核桃 轻身益气的养肺之宝

核桃紫米粥 补血健脑

琥珀核桃 润肺定喘

核桃仁炒韭菜 缓解便秘

核桃芝麻豆浆 提高记忆力

82

83

83

84

85

85

86

87

87

88

89

89

90

90



Part

5

养肾养命 食欲大动补益菜

黑米 滋阴补肾的“神米”

黑米红枣粥 滋阴补血、暖胃

黑米桂圆粥 养心安神

羊肉 补阳的最佳肉类

葱爆羊肉 生肌健力

羊肉萝卜汤 御寒补虚

鹌鹑蛋 动物中的人参

银杏雪耳炖鹌鹑蛋 健脑、养血

香菇烧鹌鹑蛋 补钙强身

山药 药食两用的“食物药”

山药羊肉汤 补血养颜

虾仁山药 瘦身通便

92 **韭菜** 补肾壮阳的起阳草

93 **韭菜炒鸭肝** 益精养血

93 **韭菜烧猪血** 清洁肠胃

94 **板栗** 补肾的“干果之王”

95 **板栗燕麦豆浆** 促进胆固醇代谢

95 **板栗煨鲤鱼** 裨益脾胃

96 **海带** 利尿消肿的长寿菜

97 **姜拌海带** 清火熄风

97 **海带牡蛎汤** 补肾益脑

98 **虾** 补肾壮阳的海鲜“甘草”

99 **蒜蓉开边虾** 强筋健骨

99 **虾仁炒茭白** 补虚健体

盐水虾 预防骨质疏松

一品鲜虾汤 保护血管

100

101

101

102

103

103

104

105

105

106

107

107

108

108

Part

6

气血充足 不胖不瘦健康家常菜

糯米 补气暖胃之佳品

红枣糯米粥 缓解心悸失眠

蜜汁糯米藕 活血化痰

黑芝麻 芳香的补血有情物

甜奶黑芝麻粥 防止皮肤干燥

芝麻枸杞煲牛肉 滋养肝肾

110 **乌鸡** 益气补血的“黑心宝贝”

111 **乌鸡糯米葱白粥** 安胎止痛

111 **党参枸杞煲乌鸡** 滋阴清热

112 **土豆** 平常食物，绝佳补品

113 **醋溜土豆丝** 减肥轻身

113 **麻辣土豆泥** 提高免疫力

114

115

115

116

117

117

黑木耳 含铁补血冠军

青椒木耳 促进排结石

双耳萝卜汤 滋阴润肤

香菇 食中佳品，益胃助食

油辣香菇 补充氨基酸

板栗炒香菇 提高抗癌细胞活力

118 **胡萝卜** 补血养肝的“土人参” 122

119 胡萝卜炒木耳 宽肠通便 123

119 胡萝卜红枣汤 延缓衰老 123

120 **鲤鱼** 滋补气血的上品鱼 124

121 回锅鱼片 健胃补脾 125

121 熘鱼片 减缓孕妇水肿 125

四彩鱼米 辅助降血压 126



春夏秋冬 四季调养家常菜

春季 少酸多甜以养脾气

荠菜豆腐羹 助肝气升发

香椿摊鸡蛋 清热解毒

夏季 健脾除湿，消暑清热

香菇油菜 降脂排毒

山竹西瓜汁 清热解毒

128 **秋季** 养肺润肺，滋阴除燥 132

129 嫩玉米炒柿子椒 养胃降压 133

129 京糕梨丝 清肺热 133

130 **冬季** 养肾防寒，重在滋补 134

131 香菇煲乳鸽 体虚进补 135

131 萝卜丝鲫鱼汤 健脾开胃 135

四季好粥防病人 136



保健强身 护卫健康家常菜

明目护眼

菠菜炒猪肝 补铁又补血

酸菜鱼片汤 明目降压

枸杞甲鱼汤 滋补肝肾

138 **增强免疫力** 140

138 豆豉辣椒圈 缓解肌肉疼痛 140

139 虎皮尖椒 促进食欲 141

139 尖椒牛肉 促进铁吸收 141