

Tasty Food
食在好吃

养生家常菜 一本就够

甘智荣 主编

增强免疫+开胃消食+保肝护肾+降“三高”+防癌抗癌
吃美味佳肴，享健康长寿！



Tasty Food
食在好吃

养生家常菜 一本就够

甘智荣 主编



江苏凤凰科学技术出版社



凤凰含章

图书在版编目 (CIP) 数据

养生家常菜一本就够 / 甘智荣主编. — 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.10

(食在好吃系列)

ISBN 978-7-5537-4259-5

I. ①养… II. ①甘… III. ①家常菜肴—保健—菜谱
IV. ①TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 049188 号

养生家常菜一本就够

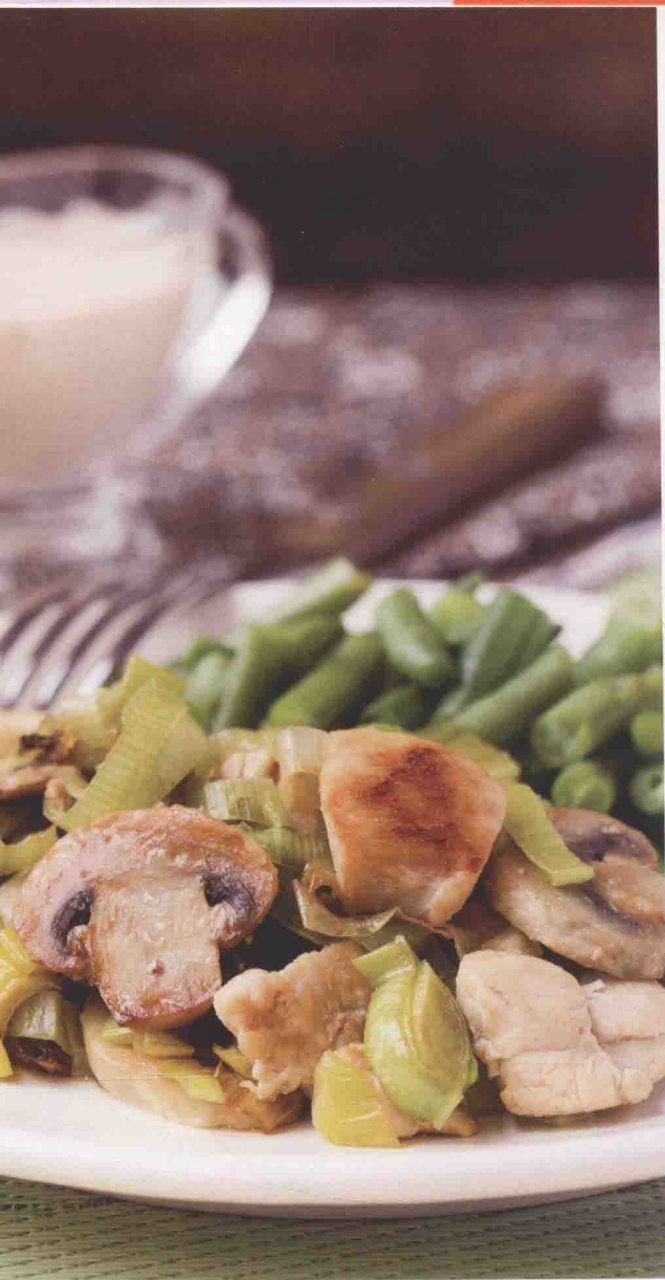
主 编	甘智荣
责任编辑	樊 明 葛 昀
责任编辑	曹叶平 周雅婷

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	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	10
插 页	4
字 数	250千字
版 次	2015年10月第1版
印 次	2015年10月第1次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-4259-5
定 价	29.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



PART 1 增强免疫力篇

香菇炒茭白	12
板栗炖白菜	14
莲藕炒火腿	16
浓汤豆腐皮	18
草菇烧豆腐	20
韭菜炒香干	22
小炒牛肚	24
干贝蒸水蛋	26
五花肉炒口蘑	28
橙香羊肉	30
冬笋炒鸡丁	32
南瓜蒸排骨	34
胡萝卜烧牛腩	36
蒜苗炒牛百叶	38
玉竹党参炖乳鸽	40
小鸡炖粉条	42
三色蒸蛋	44

PART 2 开胃消食篇

豆角拌香干	46
清香三素	48
蒜薹炒土豆条	50
红烧鳊鱼	52
香麻藕条	54
福建荔枝肉	56
豆豉肉片炒冬瓜	58
萝卜干炒肚丝	60
咖喱猪肘	62
酸汤鲈鱼	64
豉椒炒鸡翅	66
泡椒炒鸭肠	68
糖醋黄鱼	70
香煎黄骨鱼	72
蒜末豆豉蒸黄骨鱼	74
浓香咖喱鱼丸	76

目录 Contents

家常菜的烹饪常识

五色对五脏的膳食养生法	6
减少蔬菜营养素的流失	7
食用肉类必知要点	8
海鲜的烹饪及食用注意事项	9

PART 3

保肝护肾篇

一品豆腐	78
沙茶牛肉	80
孜然羊肉	82
白水羊肉	84
螺肉炖老鸭	86
海鲜砂锅粥	88
碧螺春虾仁	90
清蒸黄骨鱼	92
板栗排骨汤	94
锁阳淮山猪腰汤	96
酒香腰丝	98
脆皮羊肉卷	100

莴笋炒香菇	136
拔丝红薯	138
香菇炒豆角	140
荸荠炒火腿	142
玉米炒豌豆	144
杏鲍菇炒肉丝	146
滑子菇炒西兰花	148
家常土豆片	150
豉椒炒牛肚	152
白萝卜炖羊腩	154
口蘑炒鸡块	156
青豆焖鸽子	158
上汤豌豆苗	160

PART 4

降“三高”篇

芹菜炒香菇	102
莴笋拌黄瓜丝	104
黄瓜炒火腿	106
烧椒麦茄	108
蒜苗炒豆腐	110
上汤茼蒿	112
黄瓜炒猪肝	114
菠菜猪肝汤	116
海带丸子汤	118
扳指干贝	120
玉米煲鲫鱼	122
百合蒸山药	124
黄瓜炒肉片	126

PART 5

防癌抗癌篇

凉拌金针菇	128
紫苏肉末蒸茄子	130
蒜蓉蒸西葫芦	132
凉拌苤蓝	134



Tasty Food
食在好吃

养生家常菜 一本就够

甘智荣 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

养生家常菜一本就够 / 甘智荣主编. — 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.10

(食在好吃系列)

ISBN 978-7-5537-4259-5

I. ①养… II. ①甘… III. ①家常菜肴—保健—菜谱
IV. ① TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 049188 号

养生家常菜一本就够

主 编	甘智荣
责任编辑	樊 明 葛 昀
责任编辑	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	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	10
插 页	4
字 数	250千字
版 次	2015年10月第1版
印 次	2015年10月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-4259-5
定 价	29.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

养生,是指通过各种方法对人体进行科学调养,以保持生命健康活力,达到颐养生命、增强体质、预防疾病、延年益寿目的的一种行为。本书中介绍的养生,多为食养,即依据食物的性味、功效及不同的搭配等关系带你了解养生之道。

随着社会的进步和物质生活水平的提高,人们的饮食观念也逐渐从“吃饱”向“吃香”转变,并日益关注健康与养生,提倡膳食平衡、营养搭配。越来越多的人开始注重食物的养生功效,认为一日三餐不仅要美味,还要兼顾营养,从而吃得放心、吃出健康。鉴于此,能起到强身健体、延年益寿作用的养生菜在今天备受人们青睐。

俗话说“药补不如食补”,饮食是健康的基础,吃对了食物有助于日常保健以及促进身体的康复。我们都知道,日常主要的烹饪食材包括蔬菜、畜肉、禽蛋、水产品几大类,其中,新鲜的蔬菜提供人体所必需的多种维生素和矿物质,对人们的日常生活非常重要;畜肉、禽蛋不仅美味,而且营养丰富,能增强人体抵抗力;各种水产品蛋白高、脂肪低,还含有大量人体所必需的微量元素,营养价值极高。而将不同类型的食材依据其自身的性味、功效巧妙地搭配起来,用科学合理的烹饪方法精心烹制,就能提高食材中营养物质的利用率,充分发挥食材的养生功效,从而达到以食养生的目的。

为了让广大读者在自家厨房就能轻松烹制出色香味俱佳的养生家常菜,我们精心编写了这本书。本书从最基础的烹饪知识着手,介绍了一些养生、烹饪的必备常识,将养生与烹饪完美融合,让读者朋友了解不同的膳食养生法以及各种食材的烹饪技巧。此外,本书精心挑选了75道养生家常菜,并根据不同食疗功效分为增强免疫力、开胃消食、保肝护肾、降“三高”、防癌抗癌等5部分,每道菜品都介绍了营养分析、小贴士、制作指导,以及所用材料和做法演示。同时,本书还列出了菜品的口味、烹饪方法和适宜人群,让读者在烹饪过程中能够得心应手,有针对性地选择食材,为家人合理配膳,吃得更营养健康!





目录 Contents

家常菜的烹饪常识

五色对五脏的膳食养生法	6
减少蔬菜营养素的流失	7
食用肉类必知要点	8
海鲜的烹饪及食用注意事项	9

PART 1

增强免疫力篇

香菇炒茭白	12
板栗炖白菜	14
莲藕炒火腿	16
浓汤豆腐皮	18
草菇烧豆腐	20
韭菜炒香干	22
小炒牛肚	24
干贝蒸水蛋	26
五花肉炒口蘑	28
橙香羊肉	30
冬笋炒鸡丁	32
南瓜蒸排骨	34
胡萝卜烧牛腩	36
蒜苗炒牛百叶	38
玉竹党参炖乳鸽	40
小鸡炖粉条	42
三色蒸蛋	44

PART 2

开胃消食篇

豆角拌香干	46
清香三素	48
蒜薹炒土豆条	50
红烧鳊鱼	52
香麻藕条	54
福建荔枝肉	56
豆豉肉片炒冬瓜	58
萝卜干炒肚丝	60
咖喱猪肘	62
酸汤鲈鱼	64
豉椒炒鸡翅	66
泡椒炒鸭肠	68
糖醋黄鱼	70
香煎黄骨鱼	72
蒜末豆豉蒸黄骨鱼	74
浓香咖喱鱼丸	76

PART 3

保肝护肾篇

一品豆腐	78
沙茶牛肉	80
孜然羊肉	82
白水羊肉	84
螺肉炖老鸭	86
海鲜砂锅粥	88
碧螺春虾仁	90
清蒸黄骨鱼	92
板栗排骨汤	94
锁阳淮山猪腰汤	96
酒香腰丝	98
脆皮羊肉卷	100

PART 4

降“三高”篇

芹菜炒香菇	102
莴笋拌黄瓜丝	104
黄瓜炒火腿	106
烧椒麦茄	108
蒜苗炒豆腐	110
上汤茼蒿	112
黄瓜炒猪肝	114
菠菜猪肝汤	116
海带丸子汤	118
扳指干贝	120
玉米煲鲫鱼	122
百合蒸山药	124
黄瓜炒肉片	126

PART 5

防癌抗癌篇

凉拌金针菇	128
紫苏肉末蒸茄子	130
蒜蓉蒸西葫芦	132
凉拌苤蓝	134

莴笋炒香菇	136
拔丝红薯	138
香菇炒豆角	140
荸荠炒火腿	142
玉米炒豌豆	144
杏鲍菇炒肉丝	146
滑子菇炒西兰花	148
家常土豆片	150
豉椒炒牛肚	152
白萝卜炖羊腩	154
口蘑炒鸡块	156
青豆焖鸽子	158
上汤豌豆苗	160





家常菜的烹饪常识

五色对五脏的膳食养生法

俗话说“民以食为天”，饮食是健康的基础，所以要合理安排膳食。中医认为“药食同源”，不同颜色的食物可以辅助治疗不同的疾病。

1. 红色食物养心

红色食物包括胡萝卜、红辣椒、西红柿、西瓜、山楂、红枣、草莓、红薯、红苹果等。按照中医五行学说，红色为火、阳，故红色食物进入人体后可入心、入血，大多具有益气补血和促进血液、淋巴液生成的作用。

研究表明，红色食物一般具有极强的抗氧化性，它们富含番茄红素、丹宁酸、维生素A、维生素C等，可以保护细胞，具有抗炎作用，能增强人的体质和缓解因工作、生活压力造成的疲劳。尤其是番茄红素，对心血管具有保护作用，它有独特的氧化能力，可以保护体内细

胞，使脱氧核糖核酸及免疫基因免遭破坏，从而减少癌变危害，降低胆固醇等。

有些人易受感冒病毒的“欺负”，多食红色食物会助你一臂之力，如胡萝卜所含的胡萝卜素，可以在体内转化为维生素A，保护人体上皮组织，增强人体抗御感冒的能力。此外，红色食物还能人体提供丰富的优质蛋白质和许多无机盐、维生素以及微量元素，能大大增强人的心脏和气血功能。因此，经常食用一些红色蔬果，对增强心脑血管活力、提高淋巴免疫功能颇有益处。

2. 黑色食物养肾

黑色食物是指颜色呈黑色或紫色、深褐色的各种天然植物或动物，如黑木耳、紫茄子等。五行中黑色为水、入肾，因此，常食黑色食物更益补肾。研究发现，黑米、黑芝麻、黑豆、黑木耳、海带、紫菜等的营养保健和药用价值

都很高，它们可明显减少动脉硬化、冠心病、脑中风等疾病的发生概率，对流感、气管炎、咳嗽、慢性肝炎、肾病、贫血、脱发、早白头等症均有很好的辅助治疗作用。

3. 黄色食物养脾

五行中黄色为土，因此，摄入黄色食物后，其营养物质主要集中在中医所说的中土（脾胃）区域。黄色食物如南瓜、玉米、大豆、土豆、杏等，可提供优质蛋白质、脂肪、维生素和微量元素等，常食对脾胃大有裨益。此外，黄色食物中，维生素A、维生素D的含量均比较丰富。维生素A能保护肠道、呼吸道黏膜，可以减少胃炎、胃溃疡等疾病的发生概率；维生素D有促进钙、磷吸收的作用，进而壮骨强筋。

4. 绿色食物养肝

绿色食物主要指芹菜、西蓝花、苦瓜、青菜等，这类食物水分含量高达90%~94%，而且热量较低。中医认为，绿色（含青色和蓝色）入肝，多食绿色食物具有疏肝强肝的功能，绿色食物是良好的人体“排毒剂”。另外，五行中青绿克黄（木克土，肝制脾），所以绿色食物还具有调节脾胃消化吸收功能的作用。绿色蔬菜中含有丰富的叶酸，可有效消除血液中过多的同型半胱氨酸，从而保护心脏的健康。绿色食物还是钙元素的重要来源，是补钙佳品。

5. 白色食物养肺

白色食物主要指山药、燕麦片等。白色在五行中属金，入肺，偏重于益气行气。研究表明，大多数白色食物，如牛奶、大米、面粉和鸡鱼类等，蛋白质成分都比较丰富，经常食用既能消除身体疲劳，又可促进疾病的康复。此外，白色食物是安全性相对较高的营养食物，因为它的脂肪含量相对于红色食物要低得多，十分符合科学的饮食方式。特别是高血压、心脏病、高脂血症、脂肪肝等患者，食用白色食物效果会更好。

减少蔬菜营养素的流失

蔬菜中含有人体需要的多种营养素，经常食用蔬菜不仅不会给身体带来负担，还能让身体更健康。下面告诉大家如何保存及炒制蔬菜，才能最大限度地减少营养素的流失。

1. 蔬菜不要久存

很多人喜欢一周进行一次大采购，把蔬菜采购回来存在家里慢慢吃，这样虽然节省了时间，也很方便，但殊不知，蔬菜放置一天就会损失大量的营养素。例如，菠菜在常温下（20℃）放置一天，维生素C的损失就高达84%。因此，应尽量减少蔬菜的储藏时间，如果储藏也应该选择干燥、通风、避光的地方。

2. 蔬菜不要马上整理

许多人都习惯把蔬菜买回家以后就立即整理，整理好后却要隔一段时间才炒。其实我们买回来的包菜的外叶、莴笋的嫩叶、毛豆的荚等都是活的，它们的营养物质仍然在向可食用部分供应，所以保留它们有利于保存蔬菜的营养物质。而整理以后，营养物质容易丢失，蔬菜的品质自然下降，因此，不马上炒的蔬菜就不要立即整理，应现理现炒。



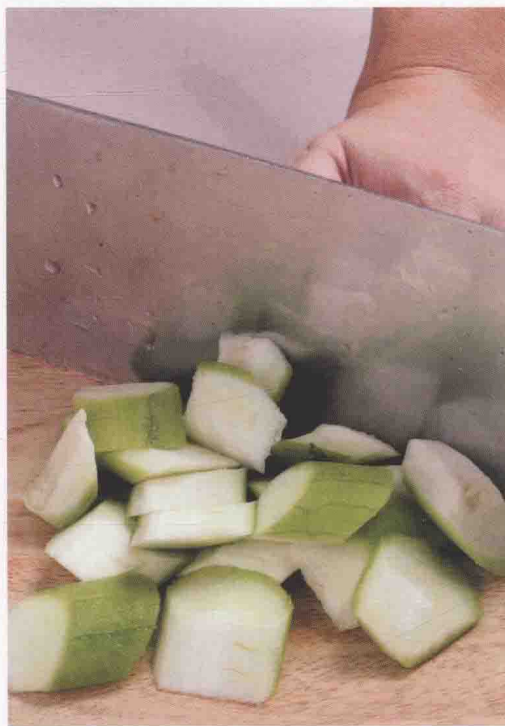
3. 不要先切后洗

在烹饪菜肴时，人们总是习惯将蔬菜先切后洗。其实，这样做是非常不科学的，因为先切后洗会加速蔬菜中营养素的氧化和可溶物质的流失，从而使蔬菜的营养价值大大降低。

事实上，蔬菜先洗后切，维生素C可保留98.4%~100%；而如果先切后洗，维生素C就只能保留73.9%~92.9%。正确的做法是：把叶片剥下来清洗干净后，再用刀切成片、丝或块，随即下锅烹炒。

还有，蔬菜不宜切得太细，因为切得过细容易丢失营养素。据研究表明，蔬菜切成丝以后，其中的维生素仅仅能保留18.4%。对于花菜而言，洗净后只要用手将一个个绒球肉质花梗团掰开就可以了，不必再用刀切，因为用刀切时，花菜的肉质花梗团便会被弄得粉碎不成形。当然，最后剩下的肥大主花大茎还是要用刀切开。

总而言之，能够不用刀切的蔬菜就尽量不要用刀切。



食用肉类必知要点

肉类是我们在日常食物中获得蛋白质和热量的重要来源。我们在进食肉类食物时，也要多了解一些和健康有关的知识，尽量减少可能产生的危害。

1. 肉类的最佳食用量

按照合理的饮食标准，成年人平均每天需要动物蛋白质44~45克。这些蛋白质除了从肉类中摄取外，还可以通过牛奶、蛋类等补充。成年人最好每天在午餐时吃一次肉菜，食用量以200克左右为宜。在早餐或晚餐时，再补充点鸡蛋和牛奶，就完全可以满足身体对动物蛋白的需要了。

2. 晚餐不宜过多进食肉类

晚餐过多进食肉类食物，不但会增加胃肠负担，而且会使体内的血液猛然上升。人在睡觉时血液运行速度大大减慢，大量血脂就会沉积在血管壁上，从而引起动脉粥样硬化，易患高血压。科学实验证明，晚餐经常进食荤食的人比经常进食素食的人血脂一般要高2~3倍，而患高血压、肥胖症的人如果晚餐爱吃荤食，危害就更多了。

3. 三类食物要少吃

(1) 腌制食物。腌制食物含有硝酸盐，腌制不透更甚。在肠道细菌的作用下，硝酸盐可还原为有毒的亚硝酸盐，它们在一定条件下与胺结合成为致癌性极强的亚硝酸胺类化合物，长期食用易患食道癌。

(2) 卤制食物。卤制食物含有一种对人体有害的物质——亚硝胺，长期食用会导致鼻咽癌和食道癌。

(3) 熏制食物。肉类食物在熏烤过程中会产生如杂环胺、多环芳烃、亚硝胺等致癌物质。经过熏制的鱼和牛肉表面含强致突变物，经常食用易患胃癌。



海鲜的烹饪及食用注意事项

海鲜营养丰富，且有鲜美的味道和滑嫩的口感。不过，海产品内往往含有毒素和有害物质，若烹饪或食用方法不当，严重者会发生食物中毒。所以，烹饪和食用海产品应注意以下几点。

1. 如何烹饪海鲜可以减少营养流失

海鲜种类繁多，其营养成分不尽相同，大多数为高蛋白质、低脂肪，且含多种维生素、无机盐，具有较高的营养价值。那么，烹调海鲜时，应如何尽量减少其营养流失呢？

(1) 准确掌握火候。由于海鲜要么细嫩，要么脆爽，故在烹制时一定要掌握好火候，否则一旦火候过了，材料就会老韧嚼不烂；而如果火候不够，材料又未熟，且口感不好，吃后甚至还会引起疾病。所以，烹制海鲜应当根据材料掌握好火候。如涮白蛤、涮毛蚶时，需先用八成沸的烫水略煮后捞出，再用沸水冲烫至

熟；蒸制海鱼类材料时，因其肉质细嫩，上笼蒸制时间以6~7分钟为佳，若蒸制时间过长，便会影响海鲜的质量，营养也会随之流失。

(2) 避免生食。海鲜类食物容易被肠炎弧菌感染，特别是在炎热的夏季，一不小心就容易发生食物中毒，所以不能生吃；而且在烹调前应用清水将食物洗干净，并彻底煮熟之后再食用，这是避免食物中毒的好方法。若海鲜购买回家后没有马上烹煮或一次无法煮完，则应包装好冷冻起来，避免与其他食物一起存放，导致交叉感染。

(3) 减少油量。海鲜、贝壳类等食物含有较高的胆固醇，所以在烹调时应少加油，所淋的明油最好用香油炼制的花椒油替代，因为这样既可明油亮汁，又可提香去异味。

(4) 注意盐分含量。有些海鲜类食物（如虾米），商家为了延长其保存期限，在贩售前



(3) 海鲜不能与啤酒搭配食用。食用海鲜时饮用大量啤酒，会产生过多的尿酸，尿酸过多，会沉积在关节或软组织中，从而引起关节和软组织发炎，导致痛风。痛风发作时，不但被侵犯的关节红肿热痛，甚至会因此全身高热，状似败血症。久而久之，患部关节会逐渐被破坏，甚至还会引起肾结石和尿毒症。

(4) 某些海鲜不宜与红葡萄酒搭配食用。红葡萄酒与某些海鲜搭配时，高含量的单宁会严重破坏海鲜的口味。此外，红葡萄酒与蟹搭配还可令肠胃产生不适。

(5) 海鲜不能与某些水果同食。海鲜含有丰富的蛋白质和钙等营养物质，如果与某些水果如柿子、葡萄、石榴、山楂等同吃，就会降低其蛋白质的营养价值。而且水果中的某些化学成分容易与海鲜中的钙质结合，从而形成一种新的不容易消化的物质。这种物质会刺激胃肠道，引起腹痛、恶心、呕吐等症状。因此，海鲜与这些水果同吃，至少应间隔 2 个小时。

3. 哪些人不宜吃海鲜

(1) 胆固醇和血脂偏高的人。螺、贝、蟹类，尤其是蟹黄，含有非常高的胆固醇，胆固醇以及血脂偏高的人应该注意少吃或者不吃这类海产品。

(2) 关节炎、痛风患者。海参、海鱼、海带等海产品中含有较多的嘌呤，关节炎、痛风患者不宜常食，否则会加重病情。

(3) 出血性疾病患者。血小板减少、血友病、维生素 K 缺乏症等出血性疾病患者要少吃或不吃海鱼，因为海鱼肉中所含的某些物质可抑制血小板凝集，从而加重出血性疾病患者的出血症状。

(4) 肝硬化患者。肝脏硬化时，机体难以产生凝血因子，加之血小板含量偏低，容易引起出血，如果再食用富含抑制血小板凝集物质的沙丁鱼、青鱼、金枪鱼等，会使病情急剧恶化。

会用盐去腌渍，所以食用时应减少用盐量，或先用水浸泡一段时间再烹调。起锅前的调味也应留意，先品尝一下再决定是否需另外调味。

2. 海鲜不能与哪些食物同食

(1) 海鲜不能与大量维生素 C 同食。虾、蟹等甲壳类海鲜品中含有高浓度“五价砷”，其本身对人体无害，但在吃海鲜的同时服用大量维生素 C，“五价砷”就会转化成“三价砷”（即三氧化二砷，俗称砒霜），导致急性砷中毒，严重者还会危及生命。

(2) 海鲜不能与寒凉食物同食。海鲜本性寒凉，食用时最好避免与一些寒凉的食物同食，比如空心菜、黄瓜等蔬菜。饭后也不应该马上饮用像汽水、冰水这样的冰镇饮品，还要注意少吃或者不吃西瓜、梨等寒性水果，以免导致身体不适。

PART 1

增强免疫力篇

人体的免疫力是指机体抵抗外来侵袭、维护体内环境稳定性的能力。人们在日常生活中，最简便的方法是通过食物进补，例如，可以多食用一些蛋类、肉类、水产类等营养丰富的食物，来增强机体的抵抗力。



口味 清淡 人群 一般人群 技法 炒

香菇炒茭白

茭白含有大量的营养物质，其中以碳水化合物、蛋白质、脂肪等营养物质的含量最为丰富。常食茭白，可为人体补充充足的营养，增强人体的抵抗力及免疫力。除此之外，茭白还具有消暑、除烦、止渴的功效，最适合在夏季高温时食用。

