



健康美食大本营



JIANMEIGENG



主编 雷宇



上海科学技术文献出版社

JIAN MEI GENG

健美羹

JIAN MEI GENG

主编 雷 宇

编者 张 峻 刘济生 汪建平 李凤良

杨春兰 陈永兴 孙红艳 万 嫣

程乃哲 岳建军 刘 兵 杜 芸

朱玉伟 房 萍 李佳宇 朱 博

付胜祥 杨蕴华

上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

健美羹/雷宇主编. —上海: 上海科学技术文献出版社,
2008. 2

ISBN 978-7-5439-3441-2

I. 健… II. 雷… III. 保健-汤菜-菜谱 IV. TS972. 122

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第195758号

责任编辑: 何 蓉

封面设计: 汪伟俊

健 美 羹

雷 宇 主 编

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路2号 邮政编码200031)

全 国 新 华 书 店 经 销

江苏常熟市人民印刷厂印刷

*

开本890X1240 1/32 印张5.625 字数131 000

2008年2月第1版 2008年2月第1次印刷

印数:1- 6 000

ISBN 978-7-5439-3441-2

定价: 12.80元

<http://www.sstlp.com>

目 录

饮食与健美

健美蔬菜羹

番茄豆腐羹.....	5	荠菜冬笋豆腐羹	12
白菜山药萝卜甜羹.....	5	荸荠银耳羹	13
太极豆腐羹.....	6	草菇豆腐羹	13
木耳毛豆羹.....	6	冬瓜赤小豆羹	14
双菇豆腐羹.....	7	荠菜肉丝豆腐羹	14
番茄银耳羹.....	7	松菇豆腐羹	15
东坡羹.....	7	三宝藕丝羹	15
扁豆花粉山药羹.....	8	百合石斛羹	16
青腌菜毛豆腐羹.....	8	炒豆腐羹	16
慈姑芦笋羹.....	9	香菇莼菜羹	16
山药二仁羹.....	9	冬瓜肉末羹	17
珍珠豆腐羹.....	9	荸荠黑木耳羹	17
太子参银耳羹	10	茼蒿豆腐羹	18
山药赤小豆羹	10	草菇面筋豆腐羹	18
玉翠羹	11	冬笋豌豆羹	18
白木耳薏苡仁羹	11	金针菇木耳豆腐羹	19
百合荸荠梨羹	12	洋参百合羹	19
翡翠豆腐羹	12	芹菜黑木耳豆腐羹	20



双耳羹	20	鸡茸菠菜羹	27
海带首乌羹	21	桂花豆腐羹	28
红白豆腐羹	21	鸡金藕粉羹	28
山药绿豆羹	22	韭菜糯米羹	28
黑木耳豆腐羹	22	雪花黄瓜羹	29
素三丁木耳豆腐羹	22	百合莲心羹	29
紫菜双耳羹	23	银耳百合羹	30
清脑羹	23	银耳杜仲羹	30
灵芝银耳羹	24	芝麻山药羹	30
笋茸豌豆羹	24	银耳美容羹	31
翡翠羹	25	茴香羹	31
豆腐蔬菜羹	25	枸杞银耳羹	31
熟拌茄羹	26	马齿苋荸荠羹	32
豆沙山药羹	26	香菇豆腐羹	32
玉米菠菜羹	27		

健美水果羹

青梅栗肉甜羹	33	苹果雪梨陈皮羹	36
苹果西米羹	33	苹果粟米豆腐羹	37
橘瓣银耳羹	34	猕猴桃水果羹	37
水果羹	34	山楂扁豆羹	38
梨丁西米羹	34	枇杷银耳羹	38
烩什锦果羹	35	杏仁梨子藕粉羹	38
豆沙香蕉羹	35	香蕉西米羹	39
赤小豆荸荠羹	36	雪梨银耳羹	39
香蕉百合银耳羹	36	山楂橘皮桂花羹	40

荔枝银耳羹	40	桂花银耳柑羹	44
番茄山楂陈皮羹	40	莲蓬菠萝羹	45
苹果山楂首乌羹	41	樱桃蚕豆羹	45
苹果玉米羹	41	香蕉三丁羹	46
百合枇杷藕羹	42	荔枝桂圆羹	46
猕猴桃银耳羹	42	薏苡仁橘羹	46
菠萝樱桃羹	42	杏仁苹果豆腐羹	47
烩山楂羹	43	西瓜桂圆羹	47
山楂山药羹	43	芡实桃羹	47
山楂雪梨羹	43	甜橙莲子羹	48
草莓羹	44	木瓜银耳羹	48

健美干果羹

荔枝枣羹	49	莲子蒸蛋羹	53
山药桂圆荔枝羹	49	扁豆薏苡仁莲枣羹	54
花生红糯羹	49	黑木耳栗子羹	54
莲子核桃羹	50	大枣花生赤小豆羹	55
八珍羹	50	花生莲子羹	55
莲子香蕉羹	50	花生山药羹	55
莲子芝麻羹	51	米糠芝麻藕粉羹	56
花生栗子羹	51	桂花鲜栗羹	56
百合栗子羹	51	花生银耳百合羹	57
栗子藕粉羹	52	栗子银耳羹	57
黑木耳豆枣羹	52	黄芪姜枣蜂蜜羹	57
花生桂圆首乌羹	53	桂圆桑葚参枣羹	58
莲子苹果羹	53	花生蜜枣栗子羹	58



糖枣芝麻莲子羹	59	山药莲子薏苡仁羹	65
八宝莲子羹	59	薄荷莲子羹	65
决明子核桃芝麻羹	59	核桃豆腐羹	65
罗汉白果羹	60	豆浆杏干羹	66
栗子百果羹	60	豆浆杏仁银耳羹	66
山萸花生羹	61	桂圆枣仁藕粉羹	66
养心莲子核桃羹	61	山药枸杞奶羹	67
核桃芝麻葛根羹	62	芝麻栗子羹	67
花生山楂核桃羹	62	核桃豌豆羹	67
木耳大枣羹	62	三仁羹	68
桂圆大枣羹	63	核桃仁芝麻羹	68
桂圆薏苡仁莲子羹	63	莲子茯苓羹	68
杏仁莲子羹	63	花生核桃芝麻羹	69
银耳柿饼羹	64	松仁南瓜羹	69
桂圆蛋羹	64		

健美蛋乳羹

马齿苋蒸鸡蛋羹	70	百莲肉丝蛋花羹	73
冰糖五彩玉米羹	70	麦芽山楂鸡蛋羹	74
洋参银耳鸡蛋羹	71	芙蓉藕羹	74
蜂蜜牛奶芝麻羹	71	绞股蓝鸡蛋羹	75
肉汁丝瓜蛋羹	71	鱼腥草杏仁鸡蛋羹	75
阿胶鸡蛋羹	72	松花蛋淡菜羹	75
白蘑鹌蛋羹	72	饴糖姜汁蛋羹	76
美味蘑菇奶油羹	72	银耳冰糖鸭蛋羹	76
荸荠黑木耳鸡蛋羹	73	豆腐鸡蛋黑木耳羹	76

藕汁鸡蛋羹	77	烩四丁鸡蛋羹	84
米苡鹌鹑蛋羹	77	虾仁蛋白羹	84
山药鲜奶羹	78	火腿香菇蛋羹	85
桂花栗茸奶羹	78	藕丝蛋羹	85
蚕豆蛋黄羹	79	云片银耳鸽蛋羹	86
胡萝卜牛奶羹	79	豆浆莲子鸽蛋羹	86
什锦蛋羹	79	绿豆牛奶羹	87
蛋片鱼肉羹	80	枸杞鸡汁玉米羹	87
海米蛋羹	80	牛奶山药虾皮羹	88
鸡蛋虾皮羹	81	牛奶鹌鹑蛋羹	88
青菜蛋黄羹	81	牛奶玉米花生羹	88
蛋茸玉米羹	82	牛奶西瓜羹	89
鲫鱼蒸蛋羹	82	双耳蛋羹	89
蛤仁蒸蛋羹	82	鸡肝蛋羹	89
蒸芙蓉蛋羹	83	猪肝蒸蛋羹	90
鸡蛋豌豆羹	83		

健美畜肉羹

银耳肉茸羹	91	牛肉豆腐草菇羹	94
小肉丸豆腐羹	91	豆腐番茄牛肉羹	95
骨汤骨髓羹	92	西湖五柳羹	95
猪血薏苡仁羹	92	苡蓉枸杞羊肾羹	95
天冬猪皮羹	93	山药羊髓花生羹	96
黑木耳羊肝羹	93	紫菜仙子羹	96
豆腐牛肉羹	93	牛肉玉米羹	97
莲子羊肝羹	94	银耳肺羹	97



参芪当归羊血羹	98	西湖牛肉羹	105
黄芪猪肉羹	98	桂圆猪脑羹	106
参芪羊肉羹	99	黑木耳猪肉羹	106
山药栗子瘦肉羹	99	天麻猪脑羹	107
牛肉末豆腐羹	99	山药枸杞猪脑羹	107
三丝银耳羹	100	香菇肉丁羹	107
时蔬五彩羹	100	栗子猪脑羹	108
猪脊髓羹	101	红枣猪血羹	108
猪肉黄鳝羹	101	雪花蹄筋羹	108
猪腰黑豆羹	102	兔肉山药羹	109
当归大枣羊肉羹	102	猪蹄芝麻羹	109
番茄豆腐猪肉羹	102	牛蹄筋栗子羹	110
三丁豆腐羹	103	羊肉虾仁羹	110
蹄筋花生羹	103	补脑宁神羹	110
黑木耳猪脑羹	104	羊肉猪心羹	111
参芪大枣猪皮羹	104	雪梨兔肉羹	111
肉末豆腐羹	105		

健美禽肉羹

鹌鹑桂圆羹	112	鸡茸粟米羹	116
燕窝鸡茸羹	112	鸡茸芥菜羹	116
鸡茸蜗牛羹	113	松仁鸭羹	117
腐皮鸡丁羹	113	三鲜玉米羹	117
杏仁鹌鹑羹	114	火腿脚爪羹	117
雪花腐皮羹	115	鸡肝枸杞羹	118
火腿莲子鸭羹	115	莲子鸭羹	118

鸡茸藕羹·····	119	鸡丝黄瓜羹·····	119
糟鸭豆腐羹·····	119	鲜莲鸭羹·····	119

健美河鲜羹

酸辣烩鱼羹·····	121	四美羹·····	128
白菜虾仁羹·····	121	莼菜蟹黄肉鱼羹·····	129
大蒜鲶鱼羹·····	122	虾蛋豆粉羹·····	129
鲫鱼赤小豆羹·····	122	鲫鱼温中羹·····	129
鲫鱼羹·····	123	雪花鳅鱼羹·····	130
鳝鱼羹·····	123	春笋鳊鱼羹·····	130
菊花鲈鱼羹·····	124	三虾豆腐羹·····	131
黑木耳鳖肉羹·····	124	烩蟹羹·····	131
黄芪鳝鱼羹·····	125	鱼茸白奶羹·····	132
鲫鱼菠菜羹·····	125	鲜虾冬瓜羹·····	132
鲈鱼羹·····	126	虾仁豆腐羹·····	133
桃花鳊鱼蛋羹·····	126	虾仁蛋羹·····	133
参归鳝鱼羹·····	127	宋嫂鱼羹·····	134
香菜皮蛋鱼片羹·····	127	虾仁豆腐番茄羹·····	134
鱼肉青菜羹·····	128	姜椒鲫鱼羹 135	·····

健美海鲜羹

烩黄鱼羹·····	136	豆腐干贝羹·····	138
莼菜黄鱼羹·····	136	鲜蛭咸蛋豆腐羹·····	139
三丝鱼翅羹·····	137	参归海参羹·····	139
凤菇三宝羹·····	137	干贝鳊鱼羹·····	140
海鲜白玉羹·····	138	干贝西瓜羹·····	140



海参虾仁猪肉羹·····	141	莴苣鱿鱼羹·····	147
翡翠干贝羹·····	141	黄鱼豆腐羹·····	148
鱼鳔胶羹·····	142	雪花银鱼羹·····	148
苋菜黄鱼羹·····	142	什锦羹·····	149
荸荠海蜇羹·····	143	枸杞子鱼鳔羹·····	150
冬瓜干贝羹·····	143	海参鲍鱼羹·····	150
海参羹·····	143	蛎鲜豆腐羹·····	150
干贝鲜菇羹·····	144	海带银鱼羹·····	151
之江鲈鱼羹·····	144	酸辣银鱼羹·····	151
芥菜干贝羹·····	145	沙茶鱿鱼羹·····	152
美味鱼翅羹·····	145	银鱼锅巴羹·····	152
黄鱼海参羹·····	146	墨鱼羹·····	153
红薯乌贼羹·····	146	黄鱼鸡蛋羹·····	153
黄鱼青菜羹·····	147	蛭肉羹·····	154

健美杂粮羹

赤小豆芋头西米羹·····	155	木香姜糖羹·····	158
赤小豆甜酒羹·····	155	玫瑰藕粉羹·····	158
绞股蓝黑米羹·····	156	红薯山药大枣羹·····	159
樱桃三豆羹·····	156	绿豆南瓜羹·····	159
扁豆银耳羹·····	156	绿豆海带羹·····	160
豌豆奶羹·····	157	玉米赤豆羹·····	160
阿胶葛根藕粉羹·····	157	薏苡仁豆羹·····	160
玉米甜羹·····	157	百合花杏仁羹·····	161
玉米须赤小豆羹·····	158	山楂葛根茯苓羹·····	161
银花甘草绿豆羹·····	158	黑芝麻薏苡仁羹·····	161

粟米薏苡仁绿豆羹·····	162	豆浆玉米羹·····	164
绿豆芝麻羹·····	162	山药芝麻藕粉羹·····	165
南瓜羹·····	162	首乌芝麻羹·····	165
粟米糯米羹·····	163	芝麻核桃羹·····	165
芝麻豆浆羹·····	163	红薯蜜羹·····	166
赤小豆西米羹·····	164	黑豆生地羹·····	166
桂花豌豆羹·····	164	黄豆花生枣羹·····	166

饮食与健美

人人都渴望健美,而健美又与饮食息息相关。

几乎所有的食物都含有脂肪、蛋白质、碳水化合物、维生素和矿物质,但含量有别,因而都各尽其能地为人提供必需的营养和热量,故营养结构学从人体健康角度考虑,要求食品多样化,以满足人体对营养的需求。

减肥食品常常只注重某类食品的组合,单从减少食品考虑,这种做法人为地破坏了日常饮食中食物的自然组合。营养学家认为,用餐的最佳食谱是:早餐和晚餐以淀粉和糖类食品为主,午餐主要是蛋白质食品。

假如不吃淀粉类食品,摄食的肉类、奶类、蛋类在人体内部不断转化为热量,会使人体缺少蛋白质、维生素和矿物质。

引起肥胖的内因为遗传、内分泌等,外因是过食和缺少运动,所以饮食不能过量,还要有适量的运动,才能保证正常的体重。

人不可能做到吃下去多少就能吸收多少,脂肪只能吸收90%~95%,蛋白质只能吸收85%~92%。因此,不要认为只要掌握了每种食品内含的热量和其他营养物质,就能了解人体从这种食品中吸收了多少能量和营养物质,这是不正确的。

由于熟食品和生食品的重量不同,如熟鸡重量只是生鸡重量的80%。即使同类食品也不相同,如100克童子鸡肉能提供1650千焦的热量,100克鸡肉能提供1880千焦的热量,故每餐食品宜根



据以上情况定量。

冷食为相等或低于体温的食品,对于同样的食品来说,冷食要吸收体内热量来热化与消化食物,因而有利于身材苗条。

咀嚼食品能消耗一定的热量,饭菜经细嚼慢咽有利于消化。

从营养学角度看,蛋白质、碳水化合物和脂肪对人体同样重要,三者缺一不可,合理组合才能保持体态轻盈、动作敏捷。

健美的关键应当来自人体内部,许多有益于人体健美的食品,对一个人的健美将会起到意想不到的作用。美容驻颜与抗老防衰是密不可分的。葵花子和南瓜子富含锌,人体缺锌会导致皮肤迅速出现皱纹。为此,人们每天嚼食几粒葵花子或南瓜子,可使皮肤光洁,延缓皱纹的形成。同时,每天早、晚可各吃一个猕猴桃,猕猴桃富含维生素 C,有助于血液循环,更好地向皮肤输送营养物质。而维生素 A 可使皮肤富有弹性,延缓松弛,动物肝脏及乳类含有大量维生素 A。

人到 30~40 岁,头发开始老化。而头发的健美是美的关键,青年期就要给予适当的养护。鸡蛋富含硫,每周吃 4 个鸡蛋,可以使头发亮泽。锌和维生素 B 族可以延缓白发的生长。高蛋白食物如肉类、鱼类、蛋类等,再配上新鲜的蔬菜,对头发的养护将起到重要的作用,因为头发的 97% 由角质蛋白组成。

明亮而有神的双眼,可以增加一个人的自然美韵。每周吃 3 次用植物油烧制的胡萝卜,胡萝卜富含维生素 A、维生素 E,能增强视力,起到明目的作用。用带麸皮的面粉做的面包含有大量的硒元素,常吃这种面包,可使眼睛免除细菌、病毒的侵害,有助于防患眼疾。维生素 C 能改善视力,经常吃柑橘类水果有助于眼睛防护。

秀美的指甲可以给女性增添妩媚,科学的饮食搭配,将使女士

拥有晶亮艳丽的指甲。酸奶含有促进指甲生长的蛋白质,每天喝一瓶酸奶大有好处。经常吃核桃和花生能预防指甲断裂,核桃和花生富含能使指甲坚固的生长素。

整齐而洁白的一口牙齿,能给人一种美的感受。每天可吃150克奶酪,并加一个柠檬,奶酪里的钙能使牙齿坚固。维生素C能杀灭口腔里导致龋齿的细菌。此外,多吃鱼和家禽也有益于保护牙齿,因为这些肉类食品中含有固齿的磷元素。

羹作为一类常见的加工食物,在健美方面同样功不可没。据考证,大概有了陶器,也就有了羹。早时的羹是很浓的肉汁,在没有盐之前,这种大羹就是煮肉的肉汤,较为肥腻。有盐以后,刚开始只是施以“盐梅”。当时大羹是古人们吃的“粒食”(在石磨没诞生之前,先民们只能用棒把谷物碾碎成为“粝”,或者就吃黍、稷、粟、麦、稻的种子),大羹是当时最好的下饭佐餐食品,无论贵族和贫民都可以用。

开始以五味调羹,据说是彭祖创造的,他以五味调的雉羹,献给尧,于是才赋予了羹的滋味。彭祖五味调羹以后,羹的含义就成了五味之和。《左传》中有一段文字总结了五味调肉羹的过程:肉或者鱼入清汤煮,然后用酱、醋、肉酱、盐、梅子调味。调和再煮时,要提防过和不及。这过和不及,指的是火候。

古人吃羹有各种讲究。比如一种,吃羹时边上要摆上盐梅。羹是调好味的,这盐梅是为调节客人的口味用的,但只能“执之以右,居之于左”。也就是说,一定要摆在羹的左边,要用右手拿。

做羹,以各种肉或鱼为主料,也要加一点谷物。在春秋战国时期,羹的名目就很多,几乎所有可入口的动物肉都可配以谷米做成羹。比如鸭羹、羊羹、豕羹、犬羹、鳖羹、兔羹、雉羹、鸡羹、羊蹄羹、鹿头羹、鲤鱼羹……肉羹里加上蔬菜,称为“菹羹”。在春秋战国



时的诸羹中,最负盛名者要数羊羹,当初诸羹中,以羊羹为最。汉代,是食羹最鼎盛期,出现了各种各样明目的羹。隋唐以后,随着各种烹饪方法的出现,羹在菜肴中不再处主要地位,渐渐转为文人雅士们雅兴发挥的对象。宋林洪的《山家清供》里,汇集了文人雅士创作的各类雅羹十来种,其中,以笋作羹,叫做“玉带羹”;以芙蓉花配豆腐叫“雪霞羹”;以山药、栗配羊汁为“金玉羹”;以葵与芹相配,称“碧涧羹”。张翰的鲈鱼药羹称“锦带羹”。苏东坡的芦菔羹称“骊塘羹”。还有“溪流清处取小石子或带藓者一二十枚,汲泉煮之,隐然有羹之气”,称为“石子羹”。

现代羹的制作,多是在汤的基础上拌入一定数量的湿淀粉,使之浓厚不游动。羹的品种较多,凡是软、鲜嫩的原料都可以制成羹。原料切配以丁为主,因丁易勾芡均匀,但宜小不宜大。勾芡后可以放入必要数量的熟油,推入芡内,使之肥、热、香、亮,如水果羹、豆腐羹、黄鱼羹等。

健美蔬菜羹

番茄豆腐羹

【原料】番茄 200 克,豆腐 200 克,毛豆米 50 克,精盐、味精、白糖、胡椒粉、湿淀粉、清汤、植物油各适量。

【制作】将豆腐切成片,下沸水锅中烫一下,捞出沥水待用。番茄洗净,用开水烫后去皮,剁成茸,下油锅煸炒,加精盐、白糖、味精,炒几下,待用。毛豆米洗净。油锅中下清汤、毛豆米、精盐、白糖、味精、胡椒粉、豆腐,烧沸入味,用湿淀粉勾芡,下番茄酱汁拌匀,出锅即成。

【功用】健美养颜,温补脾胃,益气和中。

白菜山药萝卜甜羹

【原料】白菜、山药、萝卜、白糖各适量。

【制作】将白菜、山药、萝卜分别洗净,再将白菜切碎,山药、萝卜分别切丁,共入一锅,加水煮至诸料酥透。起锅前加糖调匀即成。

【功用】健身泽肤,清热利肠。脾胃虚寒滑泻者不宜多食。