



健康美食大本营



JJANSHENCAN



主编 雷宇



上海科学技术文献出版社

JIAN SHEN CAN

健身餐

JIAN SHEN CAN

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

健身餐/雷宇主编. —上海: 上海科学技术文献出版社,
2008. 2

ISBN 978-7-5439-3437-5

I. 健… II. 雷… III. 保健-食谱 IV. TS972. 161

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第195757号

责任编辑: 何 蓉

封面设计: 汪伟俊

健 身 餐

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5.5 字数128 000

2008年2月第1版 2008年2月第1次印刷

印数:1- 6 000

ISBN 978-7-5439-3437-5

定价: 12.00元

<http://www.sstlp.com>

目 录

春季健身餐

韭菜拌蛋丝.....	3	西兰花炒腰花	15
茼蒿拌豆腐.....	4	荠菜炒鸡片	16
香椿芽拌豆腐.....	4	鲜菇炒鱼片	17
香干拌马兰.....	5	韭黄炒虾肝	17
鲜笋拌肉片.....	5	干煎黄花鱼	18
炆青螺.....	6	五香鲤鱼	19
翡翠火腿.....	7	罗汉肚	19
脆皮鹌鹑.....	8	海米卷心菜	20
熘三样.....	9	虾子茭白	21
糖醋熘青鱼.....	9	草鱼豆腐	21
腐乳爆肉	10	蘑菇笋尖豆腐	22
酱爆肉丁	11	竹荪烧三球	22
韭菜炒绿豆芽	11	红烧鹌鹑	23
糖醋卷心菜	12	酥鲫鱼	24
茼蒿炒木耳肉片	12	蒜烧鳊鱼	25
蚝油炒三菇	13	蒜苗河蚌肉	25
蘑菇炒鸡杂	14	酱汁鱼	26
草菇豆腐虾仁	14	烩蹄筋	26
芦笋炒肉片	15	银花烩鸭舌	27

鹤鹑烩玉米	28	绣球虾米	35
余汤肉丸	28	香菇蛭干	36
龙井虾仁	29	炖蚌鸽	37
余蛤蜊肉	30	黄酒炖田螺	37
奶油扒香菇菜心	30	蚌肉炖老鸭	38
蘑菇炖豆腐	31	油焖茭白	38
猴头菜心	31	沙锅鳊鱼头	39
豉汁蒸排骨	32	春笋焖肉	39
蛋皮包肉卷	33	红煨对鸽	40
芙蓉三鲜	34	豆瓣鳊鱼	40
芙蓉鲫鱼	34	炆辣莴苣	41
清蒸鳊鱼	35		

夏季健身餐

海蜇皮拌芹菜	44	番茄鸡肉球	52
凉拌苦瓜	45	烹腐竹	52
拌茄泥	45	香炸仔鸡	53
清拌豆腐	46	裹炸鸭子	54
海带拌腐竹	46	炸桂花鳝	55
银芽拌鸡丝	47	芝麻鸡排	55
脆皮黄瓜	48	软熘鸭心	56
金钩炆蒜苗	48	爆腌花	57
蒜茸炆鳝丝	49	蒜爆鸡丝草鱼卷	58
炆虾仁豌豆	50	芹菜香菇炒墨鱼	58
蛋皮芹卷	50	腐干炒蒜苗	59
金钱茄子	51	滑炒腐竹瓜片	60

豆豉炒苦瓜	60	丝瓜虾仁	74
鱼香茄子	61	玉珠鲜蘑	74
三丝掐菜	61	豆芽烩海蜇	75
翠玉鸽丝	62	瓜球烩鱼圆	76
青椒炒黑鱼片	63	奶油扒干贝	76
姜花炒鳝片	63	鲜虾扒冬瓜	77
翠衣炒鳝鱼	64	笋扒冬瓜	78
丝瓜虾仁	65	红扒鸭条	78
生炒仔鸡	65	蘑菇冬瓜夹	79
蚝油空心菜	66	紫菜冬瓜卷	79
青椒鱿鱼丝	67	瓢茄子	80
黄瓜酿肉	67	荷叶米粉肉	81
白汁鱼盒	68	荷叶乳鸽片	81
鳝鱼煮豆干	69	清蒸河鳗	82
鸭血煮豆腐	70	苦瓜炖文蛤	83
滚龙丝瓜	70	蒜苗肉片	83
酱烧苦瓜	71	苦瓜焖鸡翅	84
豆腐茸豌豆	72	芹菜百叶丝	84
冬瓜烧香菇	72	双素煨鱼圆	85
红烧甲鱼	73		

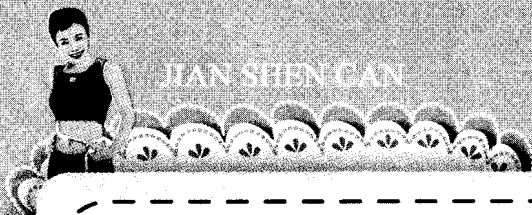
秋季健身餐

凉拌藕片	88	腐乳炆虾仁	90
拌番茄鱼片	89	豆沙藕丸	90
黄瓜拌海蜇	89	芙蓉鸡排	91
炆三丝	90	芝麻香酥鸽	92

芝麻鱼片	92	余鳊鱼片	110
炸蟹卷	93	清汤芙蓉鸭	110
浇汁鱼	93	余鸡茸银耳	111
爆双脆	94	余鸡丝蜇头	112
酱爆兔肉丁	95	鸡球扒大乌参	112
京葱鸭块	96	三色扒豆腐	113
百合炒芹菜	96	蟹肉扒草菇	114
炒三丝	97	陈皮扒鸭条	114
蘑菇炒鸡丁	98	百合酿藕	115
平菇蟹肉	98	豆豉鳊鱼	116
金针菇炒腰花	99	香菇鸭肫	116
木耳对虾	100	金菇扣三丝	117
芙蓉鱼丝	100	口蘑炖乳鸽	118
香菇藕饼	101	海带小排骨	118
青荷虾茸肉糜	102	姜醋炖牛肚	119
拖煎黄鱼	102	山药炖鸽	119
白萝卜煮豆腐	103	赤豆炖鹌鹑	120
萝卜煮鲜贝	104	蒜头炖乌龟	121
蟹肉烧豆腐	104	猪肉焖海参	121
蘑菇青菜心	105	鹅肉焖鱼鳔	122
蟹黄鱼翅	105	焖鳗鱼	122
干烧黄鱼	106	葱姜焖肉蟹	123
金针菇烩肚片	107	虾子黄焖鸡	124
松菇烩海参	107	肉片四季豆	125
烩四宝鸭	108	栗子鸭块	125
烩鲈鱼片	109	鹌鹑炒螺片	126

冬季健身餐

银丝白菜·····	128	椒油菠菜·····	144
拌素什锦·····	128	干煎酿馅鱼·····	144
鸡丝冬笋·····	129	锅贴虾饼·····	145
姜汁肚片·····	130	三色萝卜球·····	146
麻酱笋尖·····	130	油豆腐塞肉·····	146
瓢豆腐·····	131	菠菜头烧虾米·····	147
虾茸猪排·····	132	酱烧冬笋·····	147
肉泥虾盒·····	132	素狮子头·····	148
裹炸牛肉·····	133	香菇烧面筋·····	149
软炸乳鸽·····	134	猴头蹄筋·····	150
酥炸凤翼·····	134	红烧牛鞭·····	150
脆皮大肉·····	135	葱烧蹄筋·····	151
菜包里脊·····	136	蒜烧鲢鱼·····	152
鱼片熘豆腐·····	137	豆瓣鲫鱼·····	152
汤爆肚尖·····	137	冬笋烩三菇·····	153
葱爆羊肉丁·····	138	冬笋烩刺参·····	154
酱爆鸭丁·····	138	蘑菇烩兔丝·····	154
炒酸辣白菜·····	139	三鲜烩脑仁·····	155
口蘑鸡丁·····	140	氽山药球·····	156
嫩姜羊肉丝·····	140	氽萝卜丝鲫鱼·····	156
冬笋牛肉丝·····	141	鲜汤柴把鸭·····	157
银鱼羊肉丝·····	141	扒酿香菇·····	158
葱炒牛肉·····	142	花蛋扒鸽·····	158
鱼香肉片·····	143	奶油扒白菜·····	159



JIAN SHEN CAN

竹荪鸽蛋.....	160	清炖羊肉.....	164
霸王别姬.....	160	八宝鸭.....	164
八宝乳鸽.....	161	原盅甲鱼.....	165
淡菜酥腰.....	162	香菇焖牛肉.....	166
雪里蕻鲫鱼.....	163	黄焖凤翼.....	167
冬笋烧肉.....	163		

春季健身餐

春回大地,万物复苏,大自然为人类提供了品种繁多的烹饪原料。人体的内环境开始由冬季向春季转化,人体之阳气亦随之升发,此时应养阳。在饮食上要选择一些平补阳气的食品。《摄生消息论》中指出:“当春之时,食味宜咸宜甘,以养脾气。饮酒不可多,米面团饼,不可多食,致伤脾胃,难以消化。”唐代孙思邈在《千金要方》中提出了“春七十二日宜省酸增甘,以养脾气”的原则,应时蔬菜、瘦肉、鱼、豆类及豆制品等均为必需的食品。因春季多雨、多风、多寒、多湿,饮食应以辛甘、清淡为主,辛温祛寒,甘能健脾,清淡可利湿,使得人体能抗拒风寒、风湿之邪的侵袭,健脾益气,减少生病。而生冷之物则应少食,以免伤害脾胃。还要防止“肝旺伤脾”,这样在春天应该适当多吃些甜味食物,少吃酸味食物。春季因多食酸可引起胃酸分泌障碍,影响消化吸收;应少食酸涩、油腻之物,以增加脾胃功能。春季也是肝气旺而多病季节,宜适当食猪肝、羊肝、鸡肝等动物肝脏予以补养。

春季菜肴以辛温清淡为宜,中晚餐以一荤三素为宜,汤不宜厚味,宜清淡。食汤、菜要有利于益气健身,有利于渗湿健脾,有利于祛寒祛热。荤菜以补益为主,猪精肉、牛肉、鸡肉、鸽肉、鱼肉均可,但不能日日专吃一样,应交替食用,一日可用一种,或搭配食用,量宜适中,过则为患。做荤菜应放生姜、橘皮等调料。

春季正是由寒转暖的时候,此时阳气升发,气候温暖多风,人

体气血趋向于表,聚集一冬的内热散发出来,在春季膳食调配上,应多用一些时鲜蔬菜。叶菜类蔬菜是供给人体膳食中胡萝卜素、维生素 B₂、维生素 C 的重要来源,并有较多的叶酸和胆碱,春季可多吃些各种绿色菜,如青菜、菠菜、芹菜、白菜、葱、春笋等。根茎类蔬菜可多吃些胡萝卜、莴苣、萝卜等,它们含有维生素 C 和能降压的琥珀酸钾盐,所有根茎类作物也都含有钙、磷等矿物质。春季做汤,应以胡萝卜、白萝卜、冬瓜、海带、番茄、春笋、香菇等为主料,配以少量的猪肉丝、猪肝。

营养学家认为,在春天需要进补调理的有以下 6 种人:①中老年人有早衰现象者。②患有各种慢性疾病而身体虚弱者。③腰酸眩晕、脸色萎黄、精神萎靡者。④春天有时较冷,受冷后容易反复感冒者。⑤过去在春天有哮喘发作史而现在尚未发作者。⑥到黄霉天容易疟疾,或到夏天有夏季低热者。利用春季气候良好的条件,根据体质虚弱情况适当用食物进补,往往能起到防病治病的效果。需要提醒的是,春季如果选用温性食物进补,往往会出现助阳升火的弊病。

入春后气温回升,气候变化较大,细菌、病毒大量繁殖,是感冒、肺炎以及各种传染病多发的季节,要根据气候变化增减衣服,以预防感冒。还要摄入足够的水果、蔬菜,以获得足够的维生素,如多吃青菜、菜花、胡萝卜、苋菜、番茄、青椒、柑橘、柠檬、芝麻等物。这些食物能提高人体的免疫功能,增强机体的抗病能力,从而抵抗各种致病因素的侵袭。

春季容易出现头晕、头痛、失眠的现象。常常食用梨、香蕉、橘子、绿豆、花生、芹菜,就可预防上述症状的产生,对防治高血压也有益处。患有糖尿病、心血管疾病,或大病恢复期,要选用清凉、新鲜的食物,如梨、莲藕、苋菜、甲鱼、百合、螺蛳、青菜,忌食油腻、煎

炸、甜黏等不宜消化的食物,防止食积胃肠。

慢性气管炎在春季也容易发作,要多食枇杷、橘子、莲子、百合、核桃、蜂蜜、大枣、梨等健脾益肾、养肺祛痰的食物,有助于减轻症状;饮食宜清淡,忌食辣椒、胡椒等刺激性食物,油腻、海味、过甜、过咸的食物也要少吃,以避免刺激呼吸道,加重病情。

溃疡病也易在春季发作,饮食调养可用开水冲服蜂蜜,饭前空腹服用。少吃动物内脏、肉汤、豆类、菠菜及刺激性调味品等,避免消化液分泌过多,而加重病情。

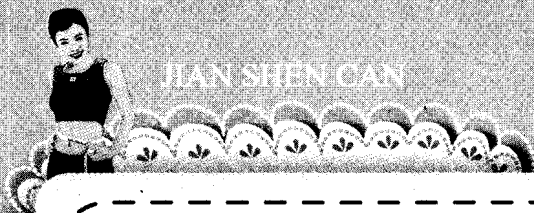
春季饮食宜清淡,且应注意补充因冬季新鲜蔬菜不足而导致的维生素相对较少的状况。因此,春季应多吃茭白、莴苣、茼蒿、菠菜、青菜、苋菜、芹菜、荠菜、四季豆、香椿等新鲜时令蔬菜,少吃肥肉等高脂肪食物。春季的应时水产品颇多,刀鱼、鲥鱼、鳊鱼、鲢鱼、甲鱼、河蚌均十分鲜美,由于此时的水产品大多尚未产卵,口味及营养价值均优于其他季节,为春季美食的好原料

韭菜拌蛋丝

【原料】嫩韭菜 150 克,鸡蛋 2 只,麻油 40 克,精盐、味精、白糖各适量。

【制作】将嫩韭菜整理干净,放入沸水锅中烫熟捞出,滗去水,切成约 3 厘米长的段,放入精盐适量拌匀,再滗去精盐水,放在盘中。鸡蛋磕入碗中,加入精盐适量搅匀。炒锅上火,放少许麻油滑锅,倒入蛋液摊成蛋皮,取出,切成丝,放在韭菜上,加味精、白糖、麻油拌匀即成。

【功用】健脾温中,活血散瘀。



【提示】①韭菜不宜过食,以免上火。②胃虚有热、阴虚火旺者忌食,胃病及大便稀溏者慎食。③韭菜适宜春季食用,夏韭纤维多,不易被消化吸收,易引起胃肠不适。④隔夜韭菜不宜食用。

茼蒿拌豆腐

【原料】豆腐 250 克,茼蒿 200 克,熟火腿 30 克,葱、精盐、白糖、酱油、醋、麻油、味精各适量。

【制作】将茼蒿去皮,同豆腐、火腿一起均切成 1 厘米左右见方的丁。豆腐切好后入开水锅中烫一下捞出。葱切末备用。茼蒿丁用精盐腌一会儿,然后去掉水分。将豆腐丁、茼蒿丁、火腿丁放在一起,葱花撒在上面,再放精盐、白糖、味精、酱油、醋、麻油,拌匀即成。

【功用】益气利尿,降压补钾。

【提示】①此菜特点为红白绿色,鲜嫩爽口。②吃豆腐对大多数人来说是有益的,但因豆腐中含嘌呤较多,所以,嘌呤代谢失常的痛风病人,血尿酸浓度增高的患者应慎食豆腐。③在服用四环素类药物时,也不宜吃豆腐,因为用石膏做的豆腐中含有较多的钙,用盐卤做的豆腐中含有较多的镁,四环素与豆腐同服会发生络合反应,生成金属络合物,从而影响四环素在体内的吸收,使四环素类药物杀菌效果降低。

香椿芽拌豆腐

【原料】嫩豆腐 400 克,香椿芽 50 克,精盐 3 克,味精 2 克,鲜

汤 30 克,麻油适量。

【制作】将豆腐放入碗中,隔水蒸炖半小时,切成 1~2 厘米的丁块放入盘中。香椿嫩芽洗净后用沸水焯一下,再用凉水过凉,控干后切成细末,放在豆腐上。取精盐、味精、鲜汤、麻油放入碗中,调匀制成调味汁,浇在豆腐上即成。

【功用】清热生津,润肤明目,益气健脾。

【提示】①此菜特点为红绿相间,鲜嫩清香。②香椿芽宜在谷雨前采摘食用,晚则质老。③民间认为香椿芽为大发之物,故有慢性皮肤病、淋巴结核、恶性肿瘤者忌食。

香干拌马兰

【原料】马兰头 500 克,香干 4 块,麻油 20 克,白糖 10 克,精盐 3 克,生姜末 5 克,味精适量。

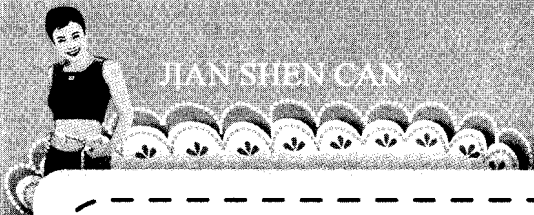
【制作】将香干用开水泡一下,切成薄片再切成碎末。将马兰头去杂洗净,放入开水锅中焯至断生,捞出沥水,再用刀将其切成碎末拌散。将香干末、马兰头末放入碗内,加入精盐、白糖、味精、生姜末、麻油拌匀,装盘即成。

【功用】清热解毒,凉血止血。

【提示】①此菜特点为色泽碧绿,清香爽口。②马兰头是春季佳蔬,因其性凉,凡脾胃虚寒、腹泻者忌食。

鲜笋拌肉片

【原料】带皮肋条猪肉 500 克,净春笋 150 克,酱油 50 克,麻



油 10 克,味精 1 克,香醋 15 克,精盐 3 克,生姜 1 片,葱 1 根,黄酒 10 克,鲜汤 1 000 克。

【制作】将肋条肉放入沸水中烫去血沫,捞出洗净,放入大沙锅内,加鲜汤、生姜、葱、黄酒,上火煮至八成熟捞出,去皮冷却,切成 6 厘米长、3 厘米宽、2 毫米厚的薄片。将笋加入锅内煮熟捞出,切成 3 厘米长、1 厘米宽的薄片。用酱油、醋、味精、精盐调成卤汁放于碗内,待用。将笋片用沸鲜汤烫 3 分钟捞出沥去汤水,再将肉片倒入浸烫 1 分钟捞出,倒入卤汁内,乘热拌匀。装盘时先用笋片垫底,后将肉片放在上面,加入麻油,连碗内卤汁一同倒下即成。

【功用】滋阴养胃,美容减肥。

【提示】①此菜特点为笋脆肉鲜,食之爽口,肥而不腻。②竹笋属寒凉之品,脾虚便溏及消化道溃疡者忌食。③竹笋中含有较多的草酸钙,故肾炎、尿路结石病人不宜食用。④儿童处于生长期,如果缺钙,会造成骨骼畸形,而竹笋中的草酸易与钙结合形成难溶性的草酸钙,因而妨碍人体对钙的吸收利用,因此,儿童不宜多吃竹笋。

炆青螺

【原料】青螺肉 300 克,熟春笋 100 克,青蒜 50 克,生姜末、酱油、味精、醋、白糖、胡椒粉、麻油各适量。

【制作】将青螺肉去肠杂,洗净沥干。将熟春笋、青蒜切成小于青螺肉的小丁,再将青螺肉、春笋丁、青蒜丁分别下沸水锅烫制,沥干后放盘中。取小碗 1 只,放入生姜末、酱油、味精、醋、白糖、胡椒粉、麻油,调匀制成调味汁。将调味汁浇在青螺肉、春笋丁和青

蒜上,拌匀即成。

【功用】清热利湿,通便解毒。

【提示】①此菜特点为清香味美。②青螺肉若初加工方法不当,成菜螺肉则腥味较重,难以下咽。一般螺蛳买回后,要先用清水养几天,最好在清水内加少量食盐,使其吐尽泥沙。若要取肉,则用刀背轻轻磕破壳,取肉,除去肠杂后,用清水冲洗一次,然后放入碗内加精盐搓洗,去除腥味,再加面粉搓揉,以去其黏液,最后用清水反复洗净即成。③脾虚久泄、大便稀溏、胃寒疼痛、久溃痈疮不敛者不宜食用。

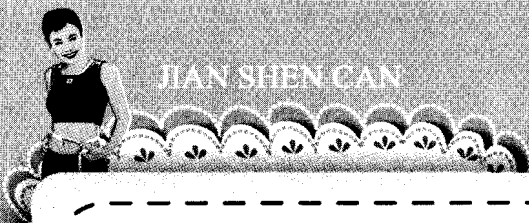
翡翠火腿

【原料】熟火腿 200 克(肥瘦各半),熟青豆 100 克,虾仁 100 克,鸡蛋 3 个,面粉 50 克,菠菜 250 克,白芝麻 50 克,干淀粉 10 克,白糖 25 克,番茄酱 25 克,植物油 250 克(实耗约 30 克)。

【制作】将熟青豆去皮,制成豆泥,放入碗内。将菠菜洗净用沸水略烫捞出,用纱布包起,将绿汁挤出,放于青豆泥内。将虾仁斩茸,加鸡蛋清、白糖、干淀粉,与青豆泥拌匀,分成 16 份。将火腿切成薄片(32 片),里面扑上一层面粉。将混合虾茸豆泥逐份涂于火腿片上,上面覆盖一片火腿夹起,涂上蛋清,蘸上芝麻待炸。炒锅上火,放油烧至五成热,将火腿下锅炸至芝麻味香,用漏勺捞起装盘,盘边放番茄酱蘸食。

【功用】健脾开胃,生津养血。

【提示】①此菜特点为红绿相映,夹心似翡翠,咸中带甜,香酥鲜嫩。②火腿制作过程中要加硝酸盐和亚硝酸盐,其目的方



面是为了防腐,抑制微生物的生长繁殖,另一方面也可增加色泽,使之美观。如果长期大量食用含硝酸盐和亚硝酸盐的食物对身体是有害的。食用火腿时应多食含维生素 C 丰富的食物,如油菜、小白菜、菠菜、橘子、鲜枣等。

脆皮鹌鹑

【原料】鹌鹑 6 只,淀粉 30 克,香菜 10 克,酱油 25 克,鲜葱 50 克,胡椒粉 1 克,鲜生姜 50 克,鲜辣油 15 克,大蒜 25 克,芥末 3 克,麻油 25 克,花椒水 50 克,味精 0.5 克,植物油 750 克(实耗约 50 克),蔬菜花、精盐各适量。

【制作】将净鹌鹑从背部割开取出内脏,除尽腔内污血和肺叶,洗净后用尖竹针将鹌鹑胸内扎若干孔,但不能将鹌鹑皮扎破。装盆后放酱油、精盐、胡椒粉、花椒粉、花椒水、葱段和拍松的生姜块,稍加拌揉,腌渍半小时。将大蒜剥皮剁成细末装碗,加麻油、生姜末、酱油、芥末、味精,调匀备用。将焅制的鹌鹑用铁钩吊起挂竹竿上晾制。淀粉装碗,加入温水约 150 克调匀,浇于鹌鹑皮上,每隔 3 分钟冲浇 1 次,约浇 3 次鹌鹑体表即能呈现一层微薄的粉霜。炒锅上旺火,放油烧至七成热,鹌鹑用漏勺托着,速用手勺往鹌鹑腔里连续浇油,见鹌鹑九成熟时,放入八成热油锅里炸鹌鹑表皮,见鹌鹑表皮呈脆状时,捞出切成块,放入盘内呈鹌鹑形,再配上绿色香菜叶和蔬菜花点缀。另用小碗装辣椒油、蒜芥卤配鹌鹑块上桌蘸食即成。

【功用】补中益气,滋养五脏。

【提示】①此菜特点为色泽樱红,油亮咸辣,皮脆肉嫩。②古