

滋补餐



都市好吃族

全家吃

张晔 编著

美食养生一网打尽



新疆人民出版社

责任编辑：吴菊红
摄影：韩振
美术设计：鸿妆设计室



ISBN 7-228-07943-4



9 787228 079438 >

ISBN 7-228-07943-4
定价(全12册): 201.60元

图书在版编目 (CIP) 数据

滋补餐全家吃 / 张晔 著. — 乌鲁木齐: 新疆人民出版社, 2003. 4

(健康美食新概念)

ISBN 7-228-07943-4

I . 滋… II . 张… III . 保健—菜谱
IV . TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 023313 号

滋补餐全家吃

张晔 编著

出 版 新疆人民出版社
地 址 乌鲁木齐市解放南路 348 号
邮 编 830001
印 刷 北京日邦印刷有限公司
发 行 新疆人民出版社
开 本 889 × 1194 1/24
印 张 3
字 数 40 千字
版 次 2003 年 5 月第 1 版
印 次 2003 年 5 月第 1 次印刷
印 数 1-3000
美术设计 鸿妆设计室
责任校对 刘莉

ISBN 7-228-07943-4 定价 (全 12 册): 201.60 元

滋补餐全家吃



新疆人民出版社

健康美食 新概念

目 录

MU LU

肉 类

鱿鱼煲猪肚	P4	菇笋煲老鸭	P21
天麻川芎炖牛尾	P5	淮山杞子元肉炖鸡	P22
杞莲健肠汤	P6	虫草煲老鸭	P23
白果炒鸡丁	P7	参归健胃老鸭汤	P24
什锦首乌盅	P8	丹参淮山鸡	P25
参地红枣炖牛腱	P9	清汤原盅鸡蒸翅	P26
冬瓜排骨汤	P10	陈皮煲老鸭	P27
蛤蚧排骨汤	P11	首乌煲乌骨鸡	P28
干烧五花肉	P12	四物鸡汤	P29
香煎牛排	P13	鲍鱼蒸凤爪	P30
清咽润肺汤	P14	燕窝炖乳鸽	P31
番茄土豆排骨汤	P15	五宝炖鸡腿	P32
四神汤	P16	凤爪炖香菇	P33
归椒炖牛肉	P17	杏仁乳鸽	P34
陈皮山楂五香肉	P18	参枣补气鸡汤	P35

家 禽

参炖乳鸽	P19
莲子百合炖乳鸽	P20

海鲜水产

姜汁日月贝	P36
淮杞瘦肉煲海参	P37

荞麦黄耆鲈鱼汤 P38

玉竹百合鱼汤 P39

发菜蒸干贝 P40

黄耆蒸鳕鱼 P41

三鲜洋参炖生鱼 P42

天麻炖鱼头 P43

参枣煲生鱼 P44

乌梅蒸石斑 P45

淮杞瘦肉鲍鱼汤 P46

肉桂炒虾 P47

栗子红豆鱼头汤 P48

黄耆白果蛤蚧汤 P49

海瓜子萝卜汤 P50

蔬菜 * 豆腐 * 蛋

苦瓜黄豆木耳汤 P51

腐竹白果荸荠汤 P52

三色小炒 P53

银杏归杞养生面 P54

蒜香豆腐 P55

茶 * 甜点 * 粥

贝母通鼻茶 P56

麦冬健胃茶 P56

桂参滋补茶 P57

桂姜奶茶 P57

养生云吞 P58

冰糖蒸燕窝 P59

百合枣梨清润汤 P60

参须枸杞粥 P61

栗子龙眼安神粥 P62

参竹银耳汤 P63

南瓜荞麦面 P64

川贝蜜枣蒸雪梨 P65

人参燕窝炖水梨 P66

补中益气汤 P67

黑芝麻麦片粥 P68

生姜枣仁粥 P69

迷你养生药典 P70





DU YU BAO ZHU DU

【鱿鱼煲猪肚】

材 料

鲜山药 500 克、鱿鱼干品 200 克、猪肚 500 克、枸杞 50 克、老姜 2 片、盐适量。

做 法

1. 鲜山药去皮后切块，枸杞洗净，老姜切片。
2. 干鱿鱼洗净泡水（约 40 分钟），软后切块。
3. 猪肚洗净，放入滚水中氽烫后捞出洗净切块。
4. 所有材料放入锅内，倒入适量滚水，用大火煲滚后，转收慢火煲 2 小时，最后加盐调味即可。

大活养生

鲜山药滋养补益，特别适合全家大小在盛夏食欲不振、易疲倦时食用，大补元气。



TIAN MA CHUAN XIONG DUN NIU WEI

【天麻川芎炖牛尾】

材 料

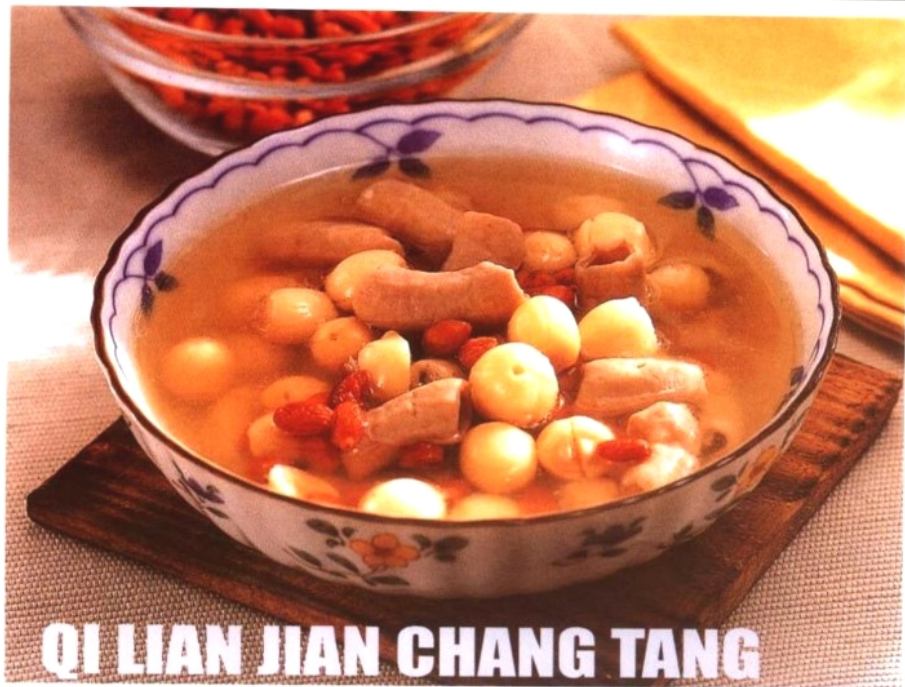
天麻 30 克、川芎 25 克、枸杞 25 克、牛尾 750 克、老姜 4 片、陈皮 2 片、米酒 2 小匙、盐适量。

做 法

1. 天麻、川芎、枸杞、陈皮洗净，老姜去皮切片。
2. 牛尾切块洗净，用滚水氽烫约 2 分钟，去除血水腥味，捞起冲洗干净。
3. 把所有材料一起放入炖盅内，加适量盐、米酒及滚水，以隔水方式蒸炖约 4~5 小时即可。

大语养生

这道炖汤补肝肾，适用于气血虚弱、记忆力衰退的上班族食用，对于头晕头痛也有功效。



QI LIAN JIAN CHANG TANG

【杞莲健肠汤】

材 料

新鲜莲子 250 克、枸杞 10 克、猪小肠 500 克。

调味料

盐 2 小匙。

做 法

1. 猪肠洗净后放入滚水内氽烫一下，捞出，切寸段。
2. 把猪肠及枸杞一同放入汤锅内，加水 10 碗，先用大火煮开，再转小火炖煮约 40 分钟。
3. 加入莲子继续炖煮约 15 分钟，待猪肠软烂即可加盐调味，盛出食用。

大 话 养 生

改善消化吸收功能，健胃整肠，兴奋肠道，加强对营养素的吸收，适合为肠胃不佳、瘦弱的家庭成员炖煮，经常食用无副作用，效果不错哟！



BAI GUO CHAO JI DING

【白果炒鸡丁】

材 料

白果1罐、鸡胸肉2条、青葱3棵。

调味料

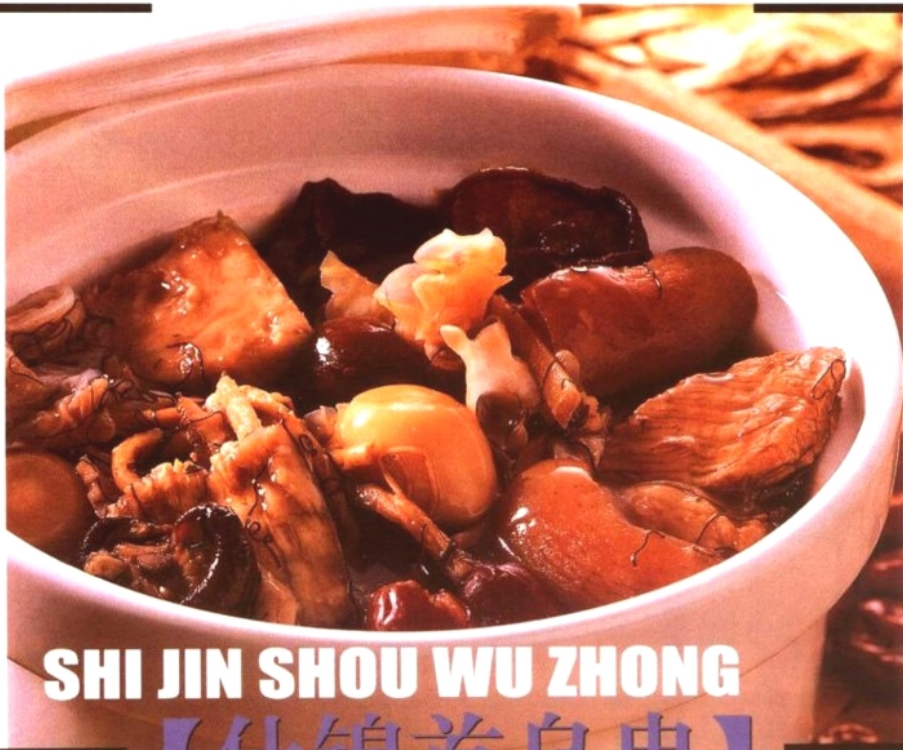
盐1小匙、酱油1大匙。

做 法

1. 青葱切除根须和老叶，洗净，切小段。
2. 鸡胸肉洗净，切丁块，加入调味料，拌腌约20分钟待用。
3. 准备一个炒菜锅，加热后加油，先放入葱段、鸡丁拌炒一下，待香味出来、鸡肉颜色变白时，加进白果炒匀，接着加入2大匙水，稍焖至鸡肉熟透即成。

大活养生

固肾补肺、止咳平喘，适合成人食用。



SHI JIN SHOU WU ZHONG

【什锦首乌盅】

材 料

- 猪排 200 克、干香菇 5 朵、姜丝 1 小撮。
- 大白菜 1/4 颗、鸽蛋 3 颗、银耳 2 朵。
- 炸芋头 6 块、发菜 1 小撮。
- 人参须 1 小束、当归 1 片、红枣 4 粒、何首乌粉 1 小撮。

调味料

- 淀粉、麻油各 2 小匙、肉桂粉 1 小撮。
- 冰糖 1 小撮、酱油 2 大匙。

做 法

- 猪排洗净，加调味料 A 腌 20 分钟，香菇洗净，泡软去蒂，大白菜剥开洗净。
- 猪排与芋头一同入油锅，炸好捞起沥去油脂备用。
- 将材料 A 及材料 D 放入锅中，加水炖煮 20 分钟，然后加入材料 B 及调味料 B 再炖煮，直到材料软烂，再加入材料 C 煮 15 分钟即可。

大语养生

长期食用可延缓老化，有助脑力集中，补气养颜。



SHEN DI HONG ZAO DUN NIU JIAN 【参地红枣炖牛腱】

材 料

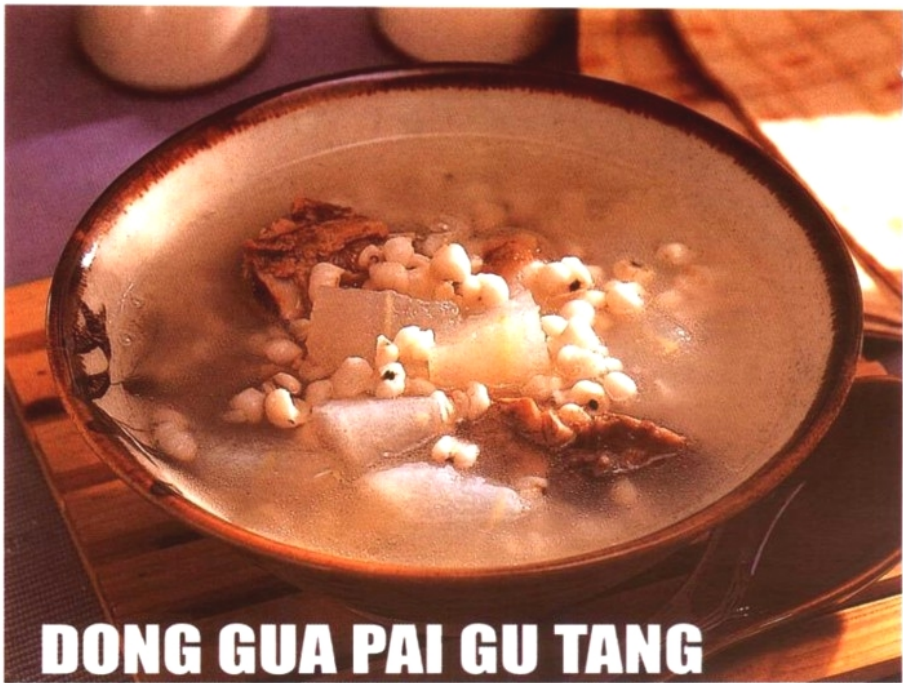
牛腱1条（约750克）、当归25克、红枣15粒、熟地15克、老姜4片、党参2条、米酒1/4杯、枸杞25克、盐适量。

做 法

1. 将牛腱洗净切块，放入滚水中氽烫去除血水，捞起冲净备用。
2. 当归、熟地、枸杞洗净；红枣去核洗净。
3. 老姜去皮，洗净拍扁一下；党参洗净切成2寸长。
4. 将所有材料放进炖锅内，加入烧滚的开水及米酒、盐，盖上锅盖，以隔水方式蒸炖4小时即可（也可用电锅煮炖）。

大 话 养 生

这道炖汤有活血行血、增强能量、健脾暖胃的功效，是冬季全家极佳的滋补药膳。



DONG GUA PAI GU TANG

【冬瓜排骨汤】

材 料

薏仁 200 克、冬瓜 250 克、排骨 250 克。

调味料

盐 2 小匙。

做 法

1. 薏仁洗净，用清水浸泡 1 小时后沥干待用。
2. 冬瓜削皮去籽，洗净，切厚片。
3. 排骨洗净，用滚水余烫去除血水后，捞出，冲净浮沫。
4. 把所有处理好的材料放入汤锅内，加水 8 碗，用大火煮开后，转小火炖煮约 40 分钟，待薏仁呈花糜状、排骨熟透时，加盐调味，即可盛出食用。

大 话 养 生

排毒美肤、利水消脂、补钙强身除湿疹、适合全家人在秋风乍起、皮肤感到不适时食用。



HA LI PAI GU TANG

【蛤蜊排骨汤】

材 料

百合 18 克、排骨 300 克、莲藕 200 克、蛤蜊 200 克、盐适量。

做 法

1. 排骨以热水氽烫后捞起用冷水冲凉，放入锅内，加入 6 杯水；百合以热水氽烫（氽烫后再炖汤才不会带有酸味），再放入锅内，煮沸后改小火煮约 30 分钟。
2. 莲藕去皮洗净，切片，加入汤内，继续再煮约 30 分钟，加盐调味即可；若以电锅烹调，则内锅只须加入 5 杯水，外锅则先加入 2 杯水，按下开关，煮至开关跳起，加入莲藕，并在外锅再加入 1 杯水，再按下开关，至开关跳起即可。

大话养生

皮肤干燥、脸色苍白的人可多吃，可增强皮肤的代谢能力。



GAN SHAO WU HUA ROU 【干烧五花肉】

材 料

枳实 4.5 克、陈皮 4.5 克、半夏 4.5 克、五花肉 600 克、葱 3 棵、酱油 3 大匙、冰糖 1 大匙、盐适量。

做 法

1. 将所有药材用小布袋包好。
2. 五花肉洗净，加入水，淹没至肉面，煮约 10 分钟，以冷水冲凉，切小块；葱切斜段。
3. 锅中放入 3 大匙油烧热，放入肉以中火煎至表面微黄，加入葱段炒香，淋上酱油，加入冰糖，再放入药材，加入 2 杯水，煮沸后改小火焖煮约 30 分钟，至水干。

大 话 养 生

可祛痰、使情志顺畅，适合工作繁重、失眠心烦的上班族食用，尤其适合中年或更年期的朋友。



XIANG JIAN NIU PAI

【香煎牛排】

大活养生

材 料

龟板 12 克、骨碎补 6 克、鹿茸 4.5 克、枸杞 12 克、
牛小排 3 片、蒜瓣 3 粒、胡椒粉 1/4 小匙、盐适量。

做 法

1. 锅内放入 2 杯水，将龟板、骨碎补、鹿茸过水洗净加入，煮沸后改小火再煮约 20 分钟，将汤汁滤出。
2. 牛小排撒上胡椒及盐，蒜瓣去蒂、去皮，剁碎。
3. 锅内热油 2 大匙，放入牛小排，以小火煎至出油，加入蒜末，至香后加入药材汤汁及枸杞，煮约 5 分钟即可。

可改善电脑族因敲打键盘而引起的
手部肌肉酸软无力，具有改善视力、强壮
筋骨的功效。



QING YAN RUN FEI TANG 【清咽润肺汤】

材 料

茅根 2 扎，甘蔗 500 克（切薄片）、荸荠（去皮）250 克，玉米 2 支、胡萝卜（去皮切大块）1 个，猪肉 500 克、盐适量。

做 法

把全部材料洗净，取砂锅放入茅根、甘蔗、荸荠、玉米和胡萝卜，注入适量清水煲滚，加入已焯烫的猪肉，用中火煲 3 小时，下盐调味即成。

大语养生

此汤能润肺、解燥，烟酒过多、夜睡的人最宜饮用，让您从咽到肺都舒服。