

—“码”当先

全家人的食疗养生宝典，
未病先防不生病，防病防变有奇效



甘智荣 主编

全家人的 养生家常菜

一碗家常菜
暖心还养生

宝宝篇：茁壮成长，健康开心
妈妈篇：面色红润，窈窕美丽
爸爸篇：精力十足，活力四射
爷爷奶奶篇：身体棒棒的



扫一扫二维码
家常美食
“码”上来



营养简便的家常菜，助您全家吃出健康
不同人群、不同需求，都有不同菜肴为您倾情奉上

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

一“码”当先

全家人的 养生家常菜

甘智荣 主编



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

全家人的养生家常菜 / 甘智荣主编. —哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2015. 11

(一“码”当先)

ISBN 978-7-5388-8628-3

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第283625号

全家人的养生家常菜

QUANJIAREN DE YANGSHENG JIACHANG CAI

主 编	甘智荣
责任编辑	刘 杨
摄影摄像	深圳市金版文化发展股份有限公司
策划编辑	深圳市金版文化发展股份有限公司
封面设计	深圳市金版文化发展股份有限公司
出 版	黑龙江科学技术出版社
	地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001
	电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143
	网址: www.lkpbs.cn www.lkpub.cn
发 行	全国新华书店
印 刷	深圳市雅佳图印刷有限公司
开 本	723 mm × 1020 mm 1/16
印 张	15
字 数	200千字
版 次	2016年3月第1版 2016年3月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5388-8628-3/TS · 687
定 价	29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

目录

Contents



Part 1

知识全攻略， 教你做养生家常菜

食材选购，好食材才有大健康002

厨具保养，得意用具做美味005

炒菜炖汤，好吃好喝有秘诀007

厨房卫生，环境优雅饮食开心008

Part 2

让宝宝茁壮成长， 父母无忧



益智健脑

枸杞核桃豆浆012

枸杞核桃粥013

桂圆花生黑米糊014

糙米花生浆015

核桃花生木瓜排骨汤015

猕猴桃三文鱼炒饭016

三文鱼蒸饭017

火腿炒鸡蛋018

牛奶蒸鸡蛋019

蚕豆芝麻奶昔020

核桃黑芝麻豆浆020

枸杞百合蒸木耳021

增强免疫力

蚕豆猕猴桃杏仁奶022

开心果西红柿炒黄瓜023

西红柿饭卷024

橘子红薯汁025

西红柿柠檬蜜茶025

紫甘蓝拌海蜇丝026

促进发育

橙盅酸奶水果沙拉·····	027
橙子南瓜羹·····	028
东北家常酱猪头肉·····	028
蒸冬瓜肉卷·····	029
木瓜炖奶·····	030
豆瓣酱炒脆皮豆腐·····	031
家常豆腐·····	032
桂圆桑葚奶·····	033
红酒茄汁虾·····	033
虾皮老虎菜·····	034
红薯蒸排骨·····	035
孜然卤香排骨·····	036
草菇炒牛肉·····	037

开胃消食

柳橙芒果蓝莓奶昔·····	038
豉椒肉末蒸山药·····	039
麻婆山药·····	040
苹果橘子汁·····	041
胡萝卜猕猴桃汁·····	041

山楂豆腐·····	042
山楂红豆浆·····	043
山楂麦芽消食汤·····	044
洋葱炒鸭胗·····	045
胡萝卜酸奶·····	046
甜椒胡萝卜柳橙汁·····	046
蒸白萝卜肉卷·····	047

明目护眼

扁豆西红柿沙拉·····	048
红薯鸡肉沙拉·····	049
红薯牛奶甜汤·····	050
双菇玉米菠菜汤·····	051
白菜梗拌胡萝卜丝·····	051
糙米胡萝卜糕·····	052
粉蒸胡萝卜丝·····	053
蛋丝拌韭菜·····	054
枸杞拌蚕豆·····	055
糙米凉薯枸杞饭·····	056
枸杞炒猪肝·····	056
酱爆猪肝·····	057





让爷爷奶奶身体棒棒， 延年益寿



补肾固齿

黑豆紫米露	060
海参干贝虫草煲鸡汤	061
核桃花生猪骨汤	062
栗焖香菇	063
栗子花生瘦肉汤	063
黑豆红枣枸杞豆浆	064
酱香黑豆蒸排骨	065
海鲜鸡蛋炒秋葵	066
凉拌秋葵	067

提高记忆力

蜂蜜核桃豆浆	068
桂花核桃糊	069
桂圆核桃鱼头汤	070
红枣芋头汤	071
粉蒸芋头	071
松子玉米炒饭	072
松子炒丝瓜	073
鱼蓉豆腐	074
黄豆白菜炖粉丝	075

乌发防脱

黑芝麻拌莴笋丝	076
---------	-----

杏仁核桃牛奶芝麻糊	077
首乌黑豆红枣鸡汤	078
板栗桂圆粥	079
桂圆炒虾球	079
猴头菇桂圆红枣汤	080
苦瓜玉米粒	081
杏鲍菇炒甜玉米	082
海带拌彩椒	083
牛奶香蕉蒸蛋羹	084
香蕉瓜子奶	084
葡萄干苹果粥	085

解郁安神

红薯莲子银耳汤	086
百合蒸南瓜	087
干煸芹菜肉丝	088
大米百合马蹄豆浆	089
紫苏苹果橙汁	089
莴笋炒瘦肉	090
莴笋莲雾柠檬汁	091
五香黄豆拌香菜	092
芦笋炒百合	093

健脾养胃

扁豆薏米排骨汤	094
---------	-----

扁豆玉米沙拉	095
腰果炒猪肚	096
小米蒸红薯	097
小米山药饭	097
麻酱拌牛肚	098
西芹湖南椒炒牛肚	099

香芋煮鲫鱼	100
苹果红枣鲫鱼汤	101
韩式南瓜粥	102
南瓜糙米饭	102
香菇豆腐酿黄瓜	103



让妈妈面色红润， 窈窕有魅力



清肠排毒

蜂蜜蒸红薯	106
红烧莲藕肉丸	107
红薯糙米饼	108
黄瓜拌土豆丝	109
土豆红薯泥	109
老干妈孜然莲藕	110
莲藕炒秋葵	111
冬瓜燕麦片沙拉	112
绿豆红薯豆浆	113

塑形美体

红绿豆瘦身粥	114
葛根玉米鸡蛋饼	115
豆腐干炒苦瓜	116
番荔枝木瓜汁	117

白萝卜枇杷苹果汁	117
炒魔芋	118
素烧魔芋结	119
陈醋黄瓜拌蜚皮	120
酱烧黄瓜卷	121

嫩肤美颜

陈皮苹果胡萝卜汁	122
胡萝卜丝炒包菜	123
红椒西蓝花炒牛肉	124
胡萝卜葡萄柚汁	125
胡萝卜山竹柠檬汁	125
黄油西蓝花蛋炒饭	126
生菜紫甘蓝沙拉	127
霸王花红枣玉竹排骨汤	128
西洋参麦冬鲜鸡汤	129
南乳花生焖猪蹄	130

芡实苹果鸡爪汤	130
剁椒武昌鱼	131

养血调经

当归炖猪腰	132
红枣黄芪蒸乳鸽	133
板栗红枣小米粥	134
阿胶枸杞小米粥	135
绿豆燕麦红米糊	135
大麦红糖粥	136
姜丝红糖蒸鸡蛋	137
桂圆红枣小麦粥	138
西洋参虫草花炖乌鸡	139

暖宫驱寒

葱爆羊肉卷	140
黑胡椒猪柳	141
丝瓜咸蛋蒸羊肉	142
蒜泥海带丝	143
姜汁干贝蒸冬瓜	143
姜汁蒸鸡	144
蒜蓉豆豉蒸虾	145
韭菜蛋炒饭	146
冬菜蒸牛肉	147
核桃苹果拌菠菜	148
核桃蒸蛋羹	148
艾叶炒鸡蛋	149



让爸爸精力充沛，全家舒心



舒缓压力

黄瓜薄荷饮	152
芦笋炒鸡柳	153
芦笋沙茶酱辣炒虾	154
金橘柠檬苦瓜汁	155
枸杞开心果豆浆	155
橙香蓝莓沙拉	156
香蕉牛奶甜汤	157

猕猴桃巧克力玛芬	158
芒果莲雾桂圆汁	159

益气补肾

白果干贝大米粥	160
虾米干贝蒸蛋羹	161
黑米莲子糕	162
红豆黑米豆浆	163
百合黑米粥	163

卤猪腰	164
五彩鸽丝	165
银耳核桃蒸鹌鹑蛋	166
香菇蒸鹌鹑蛋	167
蓝莓葡萄汁	168
葡萄菠萝柠檬汁	168
姜葱蒸小鲍鱼	169

润肺止咳

银耳山药百合饮	170
木瓜银耳汤	171
西洋参川贝苹果汤	172
桔梗拌海蜇	173
沙参玉竹雪梨银耳汤	173
玉竹杏仁猪骨汤	174
北沙参清热润肺汤	175
沙参玉竹海底椰汤	176
虫草花炒茭白	177

消脂减肥

黄豆芽泡菜	178
绿豆芽炒鳝丝	179

草菇冬瓜球	180
豆芽拌洋葱	181
小米洋葱蒸排骨	181
柠檬彩蔬沙拉	182
酸脆鸡柳	183
老黄瓜炒花甲	184
凉拌黄瓜条	185

舒筋活络

酸甜李子饮	186
李子果香鸡	187
三七党参瘦肉汤	188
丹参山楂大米粥	189
胡萝卜山楂汁	189
家常蘑菇烧鸡	190
酒酿蒸鸡	191
酒蒸蛤蜊	192
桂花蜂蜜蒸萝卜	193
蜂蜜香蕉奶昔	194
双瓜西芹蜂蜜汁	194
肉末烧蟹味菇	195





让小毛病一闪而过， 全家健康有活力



感冒

莴笋哈密瓜汁	198
花菜香菇粥	199
上海青苹果柠檬汁	200
炆拌手撕蒜薹	201

咳嗽

白萝卜甜椒沙拉	202
陈皮炒鸡蛋	203
白萝卜丝沙拉	204
山药杏仁银耳羹	205

消化不良

草莓油桃苹果汁	206
莲藕菠萝柠檬汁	207
酸奶玉米蓉	208
芦笋青苹果汁	209

腹泻

胡萝卜粳米粥	210
小麦粳米粥	211
莲子糯米糕	212
拔丝红薯莲子	213

便秘

杏仁松子大米粥	214
韭菜黄豆炒牛肉	215
蒸白萝卜	216
芹菜白萝卜汁	217

牙痛

素炒芋头片	218
葱香蒸茄子	219
小白菜炒茭白	220
玉米苦瓜煎蛋饼	221

口腔溃疡

橙汁雪梨	222
腐乳凉拌鱼腥草	223
南瓜沙拉	224
芹菜甜橘沙拉	225

皮肤瘙痒

家常海带绿豆汤	226
薏米红豆豆浆	227
西瓜皮煲薏米	228
南瓜番茄排毒汤	229
芡实炖老鸭	230

知识全攻略， 教你做养生家常菜

Part 1

如今，越来越多的人开始意识到饮食不再只为充饥果腹，已经慢慢成为大家养生保健、祛病长寿的手段。俗话说“药食同源，药补不如食补”，药物因其往往会诱发一些不良反应，不能长期服用，而只能应急治病。此外，食物的偏性往往也能起到很好的调养身体的作用。所以，饮食疗法越来越受欢迎。那么，如何做出营养全面的养生家常菜呢？如何为家人的健康保驾护航呢？首先让我们一起了解一下做养生家常菜的基础知识吧。



食材选购，好食材才有大健康

要想为全家人做养生家常菜，
新鲜质好的食材必不可少，
面对市面上琳琅满目、参差不齐的食材，你会挑选吗？



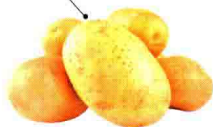
洋葱



●色泽鲜明、外表光滑

选购洋葱以色泽鲜明、外表光滑、无损伤和病虫害、颈部小、未发芽、手捏坚实的为佳。

土豆



●表皮光滑、大小一致

选购时应选表皮光滑、个体大小一致、没有发芽的和绿色的为最好。凡长出嫩芽的土豆已含毒素，不宜食用。

香菜



●苗壮、叶肥、质地脆嫩

选购时应挑选苗壮、叶肥、质地脆嫩、长短适中、香气浓郁、没有黄叶、没有虫害者为佳。

冬瓜



●重量大、肉质结实、质地细嫩

凡个体较大、肉厚湿润、表皮有一层粉末、重量大、肉质结实、质地细嫩的冬瓜均为质量好的冬瓜，反之，其质量就差。

黄瓜



●鲜艳、结实、光亮

选购黄瓜应以新鲜、结实、光亮，颜色为深绿色者为上品；其果肉结实而充满水分，则是未成熟的。

芹菜



●叶身要平直

挑选芹菜主要看叶身是否平直，新鲜的芹菜是平直的。存放时间较长的芹菜，叶子尖端会翘起，叶子软，甚至发黄起锈斑。

白萝卜



●根形圆整、表皮光滑

以根形圆整、表皮光滑为优。一般来说，皮光的往往肉细。此外，分量较重，掂在手里沉甸甸的不是糠心的萝卜。

菠菜



●叶柄短、根小色红

蔬菜市场上的菠菜一般有两种类型：一是小叶种，一是大叶种。不管什么品种，都是叶柄短、根小色红、叶色深绿的好。

花菜



●花球周边未散开

选购花菜要看花球的成熟度，以花球周边未散开的最好；再看花球的洁白度，以花球洁白微黄、无异色、无毛花的为佳品。

西红柿



●质柔软，果肉厚、汁多

选购西红柿，以果大而整齐，表面光滑少裂纹，色鲜艳，质柔软，果肉厚、汁多、味酸甜适度为优。

胡萝卜



●根粗大、心细小

选购胡萝卜以根粗大、心细小，质地脆嫩、外形完整，表面光泽、感觉沉重，颜色红或橙红且色泽均匀者为佳。

蒜薹



●条长翠嫩，枝条浓绿

选购蒜薹以条长翠嫩，枝条浓绿，颈部白嫩的为佳；尾巴发黄，顶端开花，纤维粗老的不宜购买。

香菇



●菌伞肥厚、盖面细滑

选购香菇，总的要求是个大而均匀，菌伞肥厚、盖面细滑，边缘下卷，成分干燥，色泽黄褐或黑褐色有微霜。

猪肉



●表面呈乳白色

好的猪肉表面呈乳白色，表皮下的脂肪呈有光泽的洁白色，脂肪层的厚度适宜，且没有黄膘色。

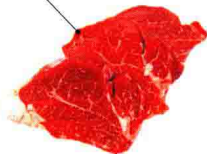
排骨



●肉颜色明亮呈红色，肉质紧密

选购鲜排骨时，要求排骨肉颜色明亮呈红色，肉质紧密，表面微干或略显湿润且不黏手的，按下后的凹印可迅速恢复。

牛肉



●肉颜色明亮呈红色，肉质紧密

新鲜牛肉有光泽，红色均匀稍暗，脂肪为洁白或淡黄色，外表微干或有风干膜，不粘手，弹性好，有鲜肉味。

鲫鱼



●眼睛略凸，眼球黑白分明

新鲜鲫鱼眼睛略凸，眼球黑白分明，不新鲜的则是眼睛凹陷，眼球浑浊。身体扁平、色泽偏白的，肉质比较鲜嫩。

鲤鱼



●鱼鳃色泽鲜红，腮丝清晰

优质的鲤鱼眼球突出，角膜透明，鱼鳃色泽鲜红，腮丝清晰，鳞片完整有光泽，不易脱落，鱼肉坚实、有弹性。

茼蒿



●尖叶和圆叶两个类型

蔬菜市场上有尖叶和圆叶两个类型。尖叶种叶片小，缺刻多，吃口梗性，但香味浓；圆叶种叶宽大，缺刻浅，吃口软糯。

海虾



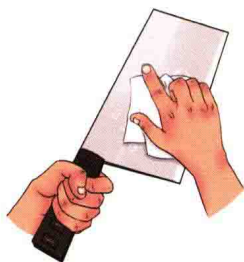
●虾壳是否硬挺有光泽

挑选时应注意虾壳是否硬挺有光泽，虾头、壳身是否紧密附着虾体，坚硬结实，有无剥落。

厨具保养，得意用具做美味

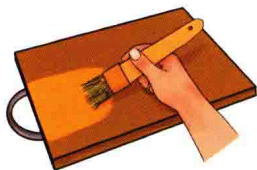
和人的身体一样，厨房用具使用久了也会“生病”。
在家做养生菜，没有一套健全的厨具，做起菜来也不能得心应手，
想要的养生菜也不能很好地完成。所以，厨具保养非常重要。

厨房刀具的保养



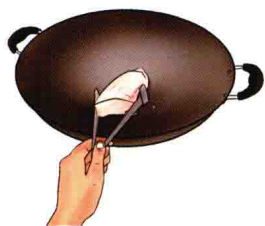
刀具每次使用完后，应立刻用清水清洗刀面，再用抹布擦干，放置于通风干燥处，以防生锈。刀具按不同用途分开使用，不宜切、削木材等硬物。为保持刀具的长久锋利，建议购买磨刀棒或磨刀器，方便自行磨刀。另外，不要用手指划刀刃去试探刀具是否锋利，以免割伤。

砧板防裂小技巧



新买的砧板应立即涂上油以防使用过程中出现开裂。做法是在砧板上下两面及周边涂上油，待油吸干后再涂，以此三四遍即可。因砧板周边较易开裂，可反复多涂几遍，油干后即可使用。因为油的渗透力强，又不易挥发，可以长期润泽木质，从而起到防止砧板爆裂的目的。

新铁锅如何用



新买的铁锅要进行“开锅”处理，首先准备好一块生肥猪肉，将新铁锅洗净烘干。接着放入生肥猪肉，以内圈到外圈的方式呈螺旋状在锅内壁不停地擦拭，大约持续5分钟后将猪油倒掉，用厨房用纸擦干净，再用热水洗净并擦干。如此重复3~4次，以溢出的猪油不再变黑时即可。

筷子筒和刀架要透气



筷子与口腔的接触最直接、最频繁，存放时要保证通风干燥，最好是选择不锈钢丝做成的、透气性良好的筷筒，并把它钉在墙上或放在通风处，这样能很快把水沥干。另外，把菜刀放在不通风的抽屉和刀架里也是不可取的，同样应该选择透气性良好的刀架。



勺锅铲高挂一举多得

长柄汤勺、漏勺、锅铲等都是做菜熬汤时的好帮手，但很多人习惯把这些用具放到抽屉里，或放在锅和炒勺里，并盖上盖子，这同样不利于保持干燥。在吊柜和厨柜之间，或在墙上方便的地方安装一根结实的横杆，并在横杆上装上挂钩，把清洗后的锅铲、漏勺、打蛋器、洗菜篮等挂上面。



燃气灶的保养

燃气灶要用质地较细的去污剂清理，喷嘴如有堵塞现象，影响燃气出火时，可用细铁丝刷去碳化物，并将出火口逐一清洁，最后用毛刷将污垢刷掉。烹调时，应注意火苗的颜色变化，正常情形火苗应呈现蓝色，若呈现红色或黄色时，表示燃气燃烧不完全，可调节风门的进风量来达到最佳燃烧效果。



抽油烟机巧清洁

抽油烟机注重平时的保养，当煮完最后一道菜时，不要马上关掉开关，让抽油烟机将剩余的油气尽量排出。关掉开关后，顺手擦拭油烟机表面，此时油气尚热，最易清洁。对于涡轮式抽油烟机，可使用厨房油污清洁剂喷入抽油烟机内，待清洁剂作用后，再打开抽油烟机开关，利用离心力将软化的油污去除。



消毒柜勤保养

消毒柜的日常保养与维护应在柜体内部冷却后再进行，以免烫伤。消毒柜在使用后，应该经常用洁净的柔软抹布或软刷沾用温水稀释的中性清洁剂清洗内胆、柜门及碗架等部分的脏污，再用干布抹干。请不要使用强力清洁剂或带有研磨料的去污粉，否则有可能使表面出现退色或失去光泽。擦洗时请不要用力过猛，也不要敲击，否则有可能会引起损坏或变形。

炒菜炖汤，好吃好喝有秘诀

如何炒菜才能更香更好吃；如何炖汤才能更鲜更好喝？

相信这是很多下厨新手最想咨询的问题。

大家继续往下看，炒菜炖汤的不传秘诀即将公布。

炒菜好吃的秘诀

食材要切均匀

入锅炒的食材，不论是切丝、切丁或切块，都要切得大小一样，才能使材料在短时间内均匀炒热。不易熟的食材要先放入锅中，炒至略热后，再把容易炒熟的材料下锅一起均匀炒熟。

出锅时放盐

青菜在制作时应少放盐，否则容易出汤，导致水溶性维生素丢失。炒菜出锅时再放盐，这样盐分不会渗入菜中，而是均匀撒在表面，能减少摄盐量；或把盐直接撒在菜上，舌部味蕾受到强烈刺激，能唤起食欲。

放醋有讲究

凡需要加醋的热菜，在起锅前将醋沿锅边淋入，比直接淋上香味更加醇厚浓郁。

味精或鸡精的使用

味精和鸡精都是增加菜品新鲜味道的调料，一般都是在快要出锅时适量加入，鸡精本身含有盐分，所以炒菜时如果用了鸡精，用盐量一定要减少。

去除蔬菜的苦涩味

萝卜、苦瓜等带有苦涩味的蔬菜，切好后加少量盐渍一下，滤出汁水再炒，苦涩味会明显减少。菠菜在开水中烫后再炒，可去苦涩味和草酸。

炖汤好喝的秘诀

选料要得当

这是制好鲜汤的关键所在。用于制汤的原料，通常为动物性原料，如鸡肉、鸭肉、猪瘦肉、猪肘子、猪骨、火腿、板鸭、鱼类等。采购时应注意必须鲜味足、异味小、血污少。

下料

肉类要先余一下，去掉肉中残留的血水，保证煲出的汤色正。鸡要整只煲，可保证煲好汤后鸡肉细腻不粗糙。另外，不要过早放盐，盐会使肉里含的水分很快跑出来，也会加快蛋白质的凝固。

火候要适当

炖汤火候的要诀是大火烧沸，小火慢炖。这样可使食物蛋白质浸出物等鲜香物质尽可能地溶解出来，使汤鲜醇味美。只有用小火长时间慢炖，才能使浸出物溶解得更多，既清澈，又浓醇。

炊具要选择

制鲜汤以陈年瓦罐炖煮效果最佳。瓦罐通气性、吸附性好，还具有传热均匀、散热缓慢等特点。炖制鲜汤时，瓦罐能均衡而持久地把外界热传递给内部原料，相对平衡的环境温度，有利于水分子与食物的相互渗透，这种相互渗透的时间维持得越长，鲜香成分溶出得越多，汤的滋味鲜醇，食品质地越酥烂。