

BTV 北京卫视

北京卫视品牌栏目《养生堂》官方授权



之养生厨房 4

# 养对 生症 菜

北京电视台《养生堂》栏目组/著



名医对症详解食材菜品养生功效  
大厨精心指导养生菜品烹制全程

89 对症养生菜品

12 烹饪大师



食物不仅能提供日常所需的营养，  
同时也是祛病的良药。  
对症养生食疗寓养于食，  
既可在一日三餐中尽享美味，  
又可保健强身、防抗疾病。



化学工业出版社

BTV 北京卫视

北京卫视品牌栏目《养生堂》官方授权



之养生厨房④

# 对症养生菜

北京电视台《养生堂》栏目组/著



化学工业出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

养生堂之养生厨房: 4, 对症养生菜 / 北京电视台  
《养生堂》栏目组著. —北京: 化学工业出版社,  
2018.11

ISBN 978-7-122-33047-5

I . ①养… II . ①北… III . ①食物养生—菜谱  
IV . ① R247.1 ② TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 213918 号

---

责任编辑: 王冬军 葛亚丽 李 倩  
责任校对: 王素芹

装帧设计: 孙希前

---

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 北京久佳印刷有限责任公司

710 mm × 1000 mm 1/16 印张 12 字数 160 千字 2019 年 2 月北京第 1 版第 1 次印刷

---

购书咨询: 010-64518888

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

---

定 价: 49.80 元

版权所有 违者必究

# 前言



北京卫视《养生堂》栏目自2009年1月1日开播以来，深受广大观众的喜爱，经过9年的风雨洗礼，如今《养生堂》不仅成为我国较大的健康养生普及课堂之一，也影响着、改变着亿万国人的健康理念与生活方式，为推进“健康中国”的国家战略发挥了积极作用。

食疗养生一直是我国传统医学所崇尚的强身健体、祛病疗疾的方法。早在《黄帝内经》中就明确指出：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”“民以食为天”，中国人历来重视吃饭的问题，所以有药食同源、药食同理之说。《黄帝内经》13首方剂、《伤寒论》112首方剂中，含食物成分的方剂占1/2以上，如桂圆、姜、枣、杏仁、乌梅、橘柚、葡萄、赤小豆、葱、茴香、花椒、薏苡仁、甘草、酒、醋、鸡蛋、猪肉、羊肉、驴肉、牛肉等。普通的食物却有着不普通的养生功效，蕴涵着养生的智慧。

古人的饮食营养观念建立在得当与否，也就是宜与忌两方面。汉代大医家张仲景曾将这两方面归纳为：“所食之味，有与病相宜，有与身为害。若得宜则益体，害则成疾。”唐代医家孙思邈曾说：“安生之本必资于饮食，不知食宜者，不足以存生也。”当今社会物质极大丰富，大众早已超越了“民以食为天”的温饱阶段，如何吃好、吃得科学、吃得健康，成为国人格外关注的话题。《养生堂之养生厨房》，就是教会大众知道怎样“食宜”，如何更好地“存生”，把晦涩的中医学知识和高深的烹饪技艺转化为通俗易懂的健康道理，让百姓“看得懂、学得会、用得上”。

《养生堂之养生厨房》系列图书力图把中医饮食养生的精髓以文字的形式送到每一位

喜爱、支持《养生堂》的观众身边。本书即是所规划的《养生堂之养生厨房》系列图书中的一本。书中从近千期节目中精选 89 道对症养生菜品，针对不同体质、不同症状，介绍了相应的食疗菜品，并对每道菜品的养生功效做了详细分析，为日常对症食疗做出了指导。

“献给亲人的爱”是《养生堂》始终不变的信念，感谢您阅读此书，并把健康送给父母、亲人、朋友和自己。

北京电视台《养生堂》栏目组

2019 年 1 月

# 目录



## 调节睡眠 /002

- 龙眼虾仁 /002
- 小米面芝麻茶 /004
- 咸蛋黄焗苦瓜 /006
- 桂圆大枣莲子羹 /008

## 消除疲劳 /010

- 西兰花拌双耳 /010
- 芦笋百合鲜玉米 /012
- 洋葱炒牛肉 /014

## 缓解抑郁 /016

- 玫瑰花煎香蕉 /016
- 茯神饼 /018
- 酸辣脆三丁 /020
- 仔鸡烧三宝 /022

## 补气养血 /024

- 蘑菇鸡 /024
- 富贵猪手 /026
- 酒酿牛肉丸 /028
- 补气养血小肝尖 /030

## 清热祛湿 /032

- 败酱草小烤肉 /032
- 酱爆茯苓鸡 /034
- 豇豆炒茄子 /036
- 打傀儡 /038

## 强筋健骨 /040

- 酱烧猪尾 /040
- 荷包豆腐 /042
- 平菇酥牛肉 /044
- 酒香余牛肉 /046

## 减肥降脂 /048

- 麻婆魔芋豆腐 /048
- 薏米红豆莲子粥 /050
- 京酱肉丝 /052
- 少油香煎牛柳 /054

## 清肠排毒 /056

- 酱汁香菇酿 /056
- 木耳烩三素 /058
- 鲜虾酿苦瓜 /060
- 火龙果沙拉 /062

## 提高免疫力 /064

- 素回锅肉 /064
- 浓香鸡肉卷 /066
- 肉烧二冬 /068
- 肝腰合炒 /070

## 第一篇

## 日常调养

### 调理脾胃 / 074

- 辣椒炒苦瓜 / 074
- 回锅土豆片 / 076
- 玉珠怀山药 / 078
- 锅塌山药 / 080
- 焦溜咯吱 / 082
- 鸡肉炒馒头 / 084

### 保肝护肝 / 086

- 冻豆腐白菜炖粉条 / 086
- 春韭鸳鸯豆腐 / 088
- 豉香三丝 / 090
- 三脆腰花 / 092
- 干煎糖醋虾 / 094
- 鱼羊鲜 / 096

### 养心安神 / 098

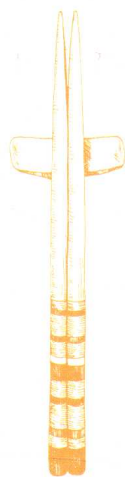
- 低盐泡制鬼子姜 / 098
- 黄花香菜炆肉丝 / 100
- 百味归心 / 102
- 金汤水三鲜 / 104
- 糯米酿红枣 / 106
- 燕麦春饼 / 108

### 补肾益肾 / 110

- 板栗烧番茄 / 110
- 板栗烧鸡 / 112
- 鲜味豆腐 / 114
- 干姜秘制虾 / 116
- 竹笋烧海参 / 118
- 双脆牛柳 / 120

### 滋阴润肺 / 122

- 豉汁双脆 / 122
- 养肺小炒 / 124
- 银耳西蓝花炒鹌鹑蛋 / 126
- 黄焖鸭肉 / 128
- 润烧猪手 / 130
- 胡萝卜红烧肉 / 132



### 防降三高 / 136

- 芹菜叶拌香干 / 136
- 魔芋炒韭菜 / 138
- 金瓜芙蓉羹 / 140
- 紫苏牛肉卷 / 142
- 上汤海带丝 / 144
- 桃花银鳕鱼 / 146
- 牛柳豆花 / 148
- 金银满地 / 150

### 护心护脑 / 152

- 青椒烧腐竹 / 152
- 蒜香玉兰片 / 154
- 金汤白果鸡球 / 156
- 肉香腐竹 / 158
- 妙香炒豆 / 160
- 焦溜丸子 / 162
- 小炒木耳 / 164
- 红汤牛腩 / 166



### 防癌抗癌 / 168

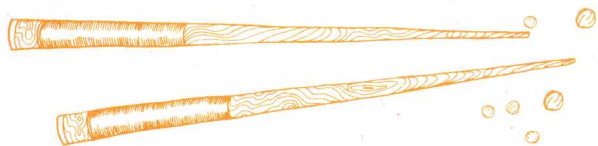
- 生炒三样 / 168
- 蚝油三鲜 / 170
- 双菇煎仔鸡 / 172
- 翠竹嫩扇贝 / 174
- 咖喱粉丝煲 / 176
- 红煨牛肉 / 178
- 酒酿蒸苹果 / 180
- 蓝莓山药 / 182



第  
一  
篇

日常调养

---





# 龙眼虾仁

养心安神 助睡眠

本期专家：张晋 中国中医科学院西苑医院治未病中心 主任医师  
厨 师：顾玉亮

“龙眼虾仁”是一道传统的北京菜，这道菜的特别之处在于菜中的虾仁并非真的虾仁，而是用口蘑做出虾仁的口感和味道。据古籍记载，蘑菇具有开胃化痰的作用。中医上讲“胃不和则卧不安”，如果进食过多导致胃不舒服，就可以用口蘑开胃消食，进而改善睡眠。睡眠不好的原因有很多，痰热扰心、痰热扰神，也会出现睡眠不好的情况，有化痰功效的口蘑同样能解决这个问题。龙眼有非常好的养血安神的作用，临床中多用于治疗心血不足所致的睡眠不好。口蘑搭配龙眼，强强联合，增强了这道菜养心安神的功效。

## 食材

SHICAI

口蘑、龙眼、豆角、樱桃、姜各适量，盐15克，白糖300克，淀粉200克，面粉20克，生粉20克，米醋600克，老抽30克，植物油适量。



## 制作方法

ZHIZUOFANGFA

- ① 将口蘑去掉根蒂，切成月牙形备用。豆角切段，姜切末备用。
- ② 调脆浆糊：在碗中放入200克淀粉、20克面粉、20克生粉，加适量水，调至类似酸奶的浓稀程度。
- ③ 调抓炒汁：在碗中放入600克米醋、300克白糖、30克老抽、15克盐，隔水加热半分钟。
- ④ 锅中放适量油，开中火，待油温六成热时，将口蘑裹上脆浆糊，快速地下入锅中炸至浅金黄色捞出。
- ⑤ 另起锅，锅内爆香姜末，放入抓炒汁熬制片刻，下入口蘑、龙眼、豆角和樱桃，大火翻炒均匀即可。



## 烹饪小窍门

PENGRENXIAOQIAOMEN

1. 一个口蘑切两刀，切出三块素虾仁。
2. 用秘制脆浆糊包裹口蘑，炸好后可使其口感特别酥脆。

### 食疗功效小结

口蘑可以开胃、化痰、消食。龙眼有非常好的养血安神的功效。

### 养生小贴士

龙眼适合中老年人和体弱者在冬季经常食用，可补气血、御风寒、缓衰老。



# 小米面芝麻茶

养胃 补虚 安神

本期专家：顾奎琴 中国人民解放军总医院  
原主管营养师

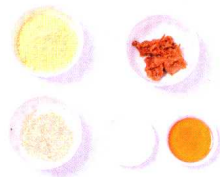
厨 师：顾奎琴

安神助眠，小米是不错的选择。小米味甘，性微寒，入胃经，具有健脾和胃、安神助眠的功效，且含有人体必需的8种氨基酸。小米中含有丰富的色氨酸，其含量在所有的谷物中独占鳌头。色氨酸能促进大脑神经细胞分泌一种使人入睡的神经递质——5-羟色胺，能使人产生困倦感。此外，小米含有丰富的淀粉，食后使人产生温饱感，可以促进胰岛素的分泌，提高进入脑内色氨酸的含量。用小米粥治疗失眠，无副作用，不伤元气。芝麻和芝麻酱富含植物蛋白和不饱和脂肪酸，还含有维生素E和钙、铁等元素，经常食用能够起到抗衰老的作用。这道“小米面芝麻茶”中，植物性食物的营养搭配合理，非常适合儿童、老年人以及体弱多病的人食用，有很好的恢复体力和养胃、补虚、安神的作用。

## 食材

SHICAI

小米面 100 克，白芝麻 10 克，芝麻酱 20 克，盐、香油各适量。



## 制作方法

ZHIZUOFANGFA

- 1 开小火，锅烧热后放入芝麻，翻炒至金黄色且有香味溢出即可。
- 2 把炒好的芝麻晾凉后，用擀面杖将其擀成粉状，盛入碗中。
- 3 在芝麻面中加入适量盐调匀，做成芝麻盐。
- 4 在碗中放入小米面，再加入适量凉水，调成稀糊状。
- 5 把芝麻酱加少量水和香油解开。
- 6 开小火，锅中加入适量水，水开后放入调好的小米糊，不停搅拌，煮 2 ~ 3 分钟后盛出。
- 7 食用前，均匀撒上芝麻酱和芝麻盐即可。



1



2



3



4



5



6



7

## 烹饪小窍门

PENGRENXIAOOIAOMEN

1. 炒芝麻时一定要用小火，注意不要把芝麻炒糊。
2. 制作芝麻盐时，盐不宜放入过多，以减少盐的摄入量。

### 食疗功效小结

小米能够健脾和胃、安眠补虚，且可促进胰岛素的分泌。芝麻和芝麻酱富含蛋白质和不饱和脂肪酸以及钙、铁等元素，有抗衰老之效。

### 养生小贴士

发芽的小米和麦芽一样，含有大量的酶，也是一味中药，有健胃消食的作用。



# 咸蛋黄焗苦瓜

## 夏季养心安眠

本期专家：张晋 中国中医科学院西苑医院治未病中心 主任医师

厨师：何亮

夏季天气炎热，很多人的睡眠会变得不好，通常是由于人的心阴不足，心火上炎，上扰心神从而导致睡不好觉。苦瓜有去心火的作用，所以人们说：夏季要睡眠好，就要学会吃“苦”。有些人难以接受苦瓜的味道，这道菜中搭配了咸蛋黄，它能够克制苦瓜的苦味，使口感变好，同时具有清心安神的作用。另外，咸蛋黄是咸的，苦瓜是苦的，咸克苦，符合中医酸、苦、甘、辛、咸五味相生相克的关系。中医认为咸入肾，苦入心，而肾水克心火，因此苦味和咸味相搭非常合适。这道“咸蛋黄焗苦瓜”中还用到一个重要的汁——醪糟汁，它不仅能够克制苦瓜的苦、咸蛋黄的腥，还能够增加养血活血、通络安神的作用。

## 食材

SHI CAI

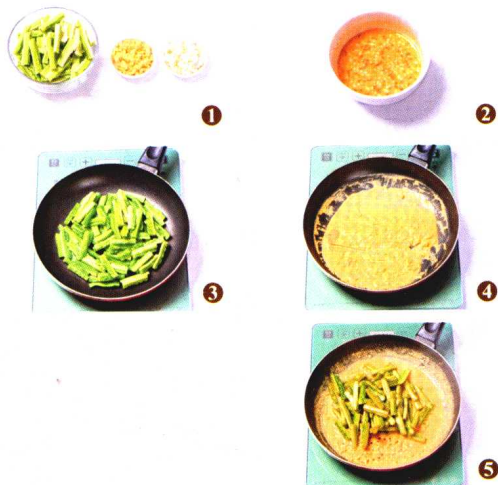
咸蛋黄、苦瓜、葱、姜、醪糟汁、植物油  
各适量。



## 制作方法

ZHIZUOFANGFA

- ① 苦瓜切条，葱、姜切末备用。
- ② 用醪糟汁将咸蛋黄解开，加入葱末、姜末搅拌均匀。
- ③ 热锅，倒入适量底油，然后下入苦瓜，煸炒至有焦边时捞出备用。
- ④ 开中火，锅内加入少量底油，倒入调好的咸蛋黄，炒至咸蛋黄反沙。
- ⑤ 下入苦瓜，翻炒均匀即可。



## 烹饪小窍门

FENGRENXIAOQIAOMEN

1. 咸蛋黄用醪糟汁懈成泥状再下锅，可以使苦瓜被包裹得更均匀。
2. 葱、姜可以为咸蛋黄去腥。
3. 醪糟既能中和苦瓜的苦味，还可以为咸蛋黄去腥。
4. 用干煸的方法代替油炸更健康，且更易使苦瓜裹上蛋黄。

## 食疗功效小结

苦瓜可以去心火，咸蛋黄可以养心阴，醪糟汁不仅能克制苦瓜的苦、咸蛋黄的腥，还能增加养血活血、通络安神的作用。

## 养生小贴士

“咸蛋黄焗南瓜”是一道常见菜，做的过程中南瓜必须要油炸。而这道菜不用油炸，会更加健康。



# 桂圆大枣莲子羹

补益心脾 养血安神

本期专家：顾奎琴 中国人民解放军总医院  
原主管营养师

厨 师：顾奎琴

中医认为桂圆味甘、性温，归心脾经，具有补益心脾、养血安神、润肤美容之功效，被称为“南方人参”。桂圆含有糖、蛋白质和多种维生素，其中葡萄糖含量很高，而且可以被人体直接吸收，特别适合年老体衰、久病体虚、贫血者和产后妇女食用，具有很好的调补作用。每天吃5~10个桂圆，还有助于改善失眠症状。实验证明，桂圆肉还对癌细胞有一定的抑制作用，并能延长癌症患者的生存期。这道“桂圆大枣莲子羹”具有很好的补益心脾、养血安神的功效，其中桂圆滋补，红枣养血补脾，莲子清心安神，银耳滋阴润肺，适合失眠健忘、神经衰弱、贫血和病后体虚者食用。



## 食材

SHI CAI

桂圆肉 25 克，红枣 30 克，莲子 30 克，  
水发银耳 50 克。



## 制作方法

ZHIZUOFANGFA

- ① 将莲子浸泡 2 小时以上。
- ② 银耳泡发，择成片状。
- ③ 开火，锅中加入适量水，放入莲子和银耳，加盖煮制 1 小时。
- ④ 加入红枣和桂圆肉，再煮 30 分钟即可。



## 烹饪小窍门

PENGRNXIAODIAOMEN

1. 莲子比较耐煮，最好提前泡 2 小时以上。
2. 银耳煮成胶状效果最好。
3. 将去壳后的桂圆放到热水里面浸泡一会儿，取肉会更容易。

### 食疗功效小结

桂圆可补气血、御风寒、安神益脾、缓衰老、养颜润肤。红枣可养血补脾。莲子安神清心。银耳滋阴润肺。

### 养生小贴士

桂圆性热，多食易上火。因此孕妇、肝火旺及有内火的人不宜常吃桂圆，风寒感冒、消化不良、舌苔厚腻者也不宜吃，咳嗽、哮喘和气管炎患者最好少吃。