



营 养 与 健 康 手 册

家庭保健

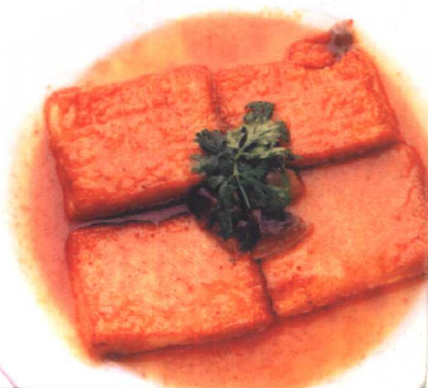
Jia Ting Bao Jian Yang Sheng Cai Pu

养生菜谱

张晓丽 编著



养生美容减肥篇
男性壮阳健身篇
孕妇优生优育篇
儿童营养益智篇



珠海出版社

家庭保健养生菜谱

张晓丽 编著

珠海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

营养与健康手册/张晓丽编著

ISBN7-80607-455-4/Q·1 ¥ 90.00 元

I. 营…

II. 张…

III. 营养-食谱-当代

IV. Q493.99

营养与健康手册

◎张晓丽编著

策 划: 罗立群

责任编辑: 罗立群

封面设计: 王 林

出版发行: 珠海出版社

经 销: 全国各地新华书店

电 话: 3331403 邮政编码: 519015

地 址: 中国珠海市吉大图书大厦4层

印 刷: 广东省中山市新华印刷厂

开 本: 850×1168mm 1/32

印 张: 55 字数: 1200千字

版 次: 1998年8月第1版第1次印刷

印 数: 1-8000册

定 价: 90.00元 (全五册·每册18.00元)

本书如有印装质量问题, 由承印厂负责调换

目 录

儿童营养益智篇

一、变聪明系列

蒸鸡茸海参·····	(3)	豆腐鲛鱼球煲·····	(10)
海参杂烩·····	(4)	梅菜蒸大鱼·····	(10)
煮豆腐海参·····	(4)	酸梅蒸乌头·····	(11)
红烧素海参·····	(5)	炒墨鱼丝·····	(11)
海参烩三丝·····	(6)	菜心炒鱼球·····	(12)
蒸海鲜·····	(6)	鲜鱿鱼腐煲·····	(12)
大鹏展翅·····	(7)	酥炸鲩鱼肠·····	(13)
豆腐煮鱼·····	(7)	豉汁蒸鲍鱼·····	(13)
生菜豆腐鱼球煲·····	(8)	香菇黄花烩鱼丸·····	(14)
穿心鱼卷·····	(9)	特式炸油球·····	(14)
果皮蒸鲛鱼·····	(9)	梨苹果柳卷·····	(15)
		碧绿酿土魷·····	(15)
		糖醋酥鱼·····	(16)
		豉汁煎胶鱼·····	(16)
		鸡蛋煎鱼片·····	(17)
		煎鱼饼·····	(17)

家庭保健养生菜谱

白菜鱼松····· (18)	冬茸扒芦笋····· (32)
菜心炒鲜鱿····· (18)	炸洋菇虾片····· (33)
脆皮炸鲩鱼····· (19)	爆洋菇黄瓜····· (34)
鱼青酿陈掌····· (19)	核桃肉丁····· (34)
桃仁炒鱼环····· (20)	凉拌粉丝····· (35)
豉汁蒸黄花鱼····· (21)	炒三鲜····· (35)
黄鱼羹····· (21)	冬冬青····· (36)
芥菜滚鱼尾····· (22)	悲翠素虾球····· (36)
白焯鲜鱿····· (22)	烧二松····· (37)
芙蓉瑶柱····· (23)	脆炸香蕉····· (37)
鲜鱿扒薺菜····· (23)	七彩粒粒····· (38)
鱿鱼烩腐衣····· (24)	
香蕉酥虾丸····· (24)	
水晶纸包虾····· (25)	
软炸鲜虾球····· (25)	
金钩韭黄炒海蜇····· (26)	家乡风味鸡什····· (39)
拌萝卜丝海蜇····· (27)	鸡丝扒时蔬····· (39)
干虾仁末煮白菜····· (27)	西芹炒鸡柳····· (40)
粟米烩虾仁····· (28)	百花凤凰卷····· (40)
芽菜仔炒虾仁····· (28)	银鱼烩鸡丝····· (41)
韭黄粉丝鲜虾羹····· (29)	珍珠笋炒鸡片····· (41)
五柳扒茄子····· (29)	蚝油胗肝····· (42)
素回锅肉····· (30)	鲜蔬荔果炒鸡片····· (42)
素烩雪菜····· (30)	鸡茸泡菜烧茄子····· (43)
草菇珍珠笋炒菜心····· (31)	汤菜心鸡脯····· (44)
鲍菇笋片烧菜心····· (31)	拌黄瓜鸡丝····· (45)
软炸冬菇····· (32)	韭黄炒鸡丝····· (45)



目 录

炒荸荠鸡肝·····	(46)	锦绣田鸡粒·····	(60)
奇异鸡块·····	(47)	丝瓜滚鸡什汤·····	(61)
咖喱鸡·····	(47)	鸡茸肉汁汤·····	(61)
豆豉鸡·····	(48)	银耳煲鸡脚汤·····	(62)
葱片橙汁鸡·····	(48)	眉豆鸡脚汤·····	(62)
菜心炒鸡肝·····	(49)	花旗参煲鸡汤·····	(63)
鸡丝豆苗·····	(49)	番茄炒蛋·····	(63)
番茄鸡丝·····	(50)	韭黄炒蛋·····	(63)
鸡丝扒丝瓜脯·····	(50)	瑶柱蒸蛋·····	(64)
五彩鸡丝·····	(51)	蒸三色蛋·····	(64)
荔荷五柳鸡丝·····	(51)	虾米蒸蛋·····	(65)
菠萝鸡翼·····	(52)	火腿炒蛋·····	(65)
凤城蜜软鸡·····	(52)	金银炒滑蛋·····	(66)
蜜味生抽鸡·····	(53)	滑蛋鱼丝·····	(66)
花生马蹄炒鸡丁·····	(53)	煎芙蓉瑶柱·····	(67)
菜胆陈皮鸭·····	(54)	五柳炒松花蛋·····	(67)
核桃鸭子·····	(54)	炒黄埔蛋·····	(68)
蜜萝烧鸭片·····	(55)	菜脯炒蛋·····	(68)
蚝油掌翼煲·····	(56)	蛋 卷·····	(69)
雪菜炒三丝·····	(56)	凤凰蛋·····	(69)
奶油鹅丁·····	(57)	蛋花豆腐煮鱼·····	(70)
红烧鸭翅膀·····	(57)	龙眼鹌鹑蛋·····	(70)
陈皮炖大鸭·····	(58)	鱼香鸽蛋·····	(71)
冬瑶炖大鸭·····	(58)	素鸽蛋·····	(71)
瑶柱炖田鸡·····	(59)	黄花木耳蒸彩蛋·····	(72)
白菜仔炒田鸡·····	(59)		
清蒸田鸡·····	(60)		

三、快长高系列

蒜子牛肉····· (73)	大头菜蒸猪肉····· (84)
酸笋蒸牛肉····· (73)	煮白菜肉片····· (85)
凉瓜炒牛肉····· (74)	猪肉煎蛋饼····· (86)
西芹炒牛肉····· (74)	生炒排骨····· (86)
沙葛云耳炒牛肉····· (75)	鲜栗排骨煲····· (87)
银芽炒牛肉····· (75)	酸梅蒸排骨····· (87)
茄汁牛肉····· (76)	盐菜肉····· (88)
鲜果牛肉····· (76)	蒸猪肝····· (88)
萝卜炒牛肉····· (77)	红烧面筋····· (89)
薯仔煮牛肉····· (77)	豆腐烧肉煲····· (89)
荷兰豆冬笋炒牛肉····· (78)	鸡腿排骨····· (90)
牛肉三丝卷····· (78)	甜烧白····· (90)
雪耳洋葱炒牛肉····· (79)	素蜜汁火腿····· (91)
番茄煮牛肉····· (79)	脆滑肉····· (91)
炒金银柳····· (80)	白瓜炒猪耳酸····· (92)
牛肉扒节瓜····· (80)	炒青豆角叉烧松····· (92)
蜜瓜藏牛柳····· (81)	银湖映月····· (93)
茼蒿牛丸汤····· (81)	温拌猪腰粉丝····· (93)
荷蹄炒香肚····· (82)	温拌肉丝海蜇····· (94)
咸酸菜炒猪肠····· (82)	青瓜排骨····· (94)
鲜茄烩猪扒····· (83)	枝竹马蹄煲猪手····· (95)
什锦猪肚丝····· (83)	淮杞炖猪肝····· (95)
荷兰豆炒猪肝····· (84)	淮山杞子煲猪尾····· (96)
	猪尾章鱼煲木瓜····· (96)
	白菜煲猪肺····· (97)
	西洋菜滚瘦肉····· (97)

孕妇优生优育篇

一、孕前营养系列

- 砂仁鲫鱼 (101)
百花酿蜜糖豆 (101)
瑶柱鲜芦笋 (102)
玉树藏珍宝 (103)
杂锦鸡丁 (103)
菠萝鸡肾 (104)
奶油双珍 (105)
琵琶豆腐 (105)
豆芽生鱼片 (106)
酸菜炒杂烩 (107)
淮山瘦肉煲乳鸽 (107)
酥炸甜核桃 (108)

二、孕期保健系列

- 豉椒贵妃蚌 (109)
碧绿鱼肚 (109)

- 三鲜烩鱼唇 (110)
香酥凤卷 (111)
贵妃牛腩 (111)
红烧海参 (112)
核桃明珠 (113)
西芹鸡柳 (113)
银鱼青豆松 (114)
青绿青衣片 (115)
红枣北芪炖鲈鱼 (115)
枝竹小肚汤 (116)
营养牛骨汤 (116)
雪耳肉茸羹 (117)
鲜奶炖鸡蛋 (117)

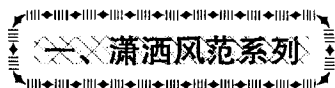
三、孕后进补系列

- 酥炸珍肝 (119)
蒸酿豆腐角 (119)
金针云耳蒸桂鱼 (120)
蒜心木耳牛肉丝 (121)
红烧狮子头 (121)
白灼腰肝 (122)

家庭保健养生菜谱

鲛鱼肉煎蛋角	(123)	栗子冬菇焖鸽	(128)
姜葱鱼云	(123)	卤水乳鸽	(129)
茶香鸡	(124)	蒸鳗鱼	(129)
煎藕饼	(124)	姜葱炒蟹	(130)
木耳煮鸡酒	(125)	上汤基围虾	(130)
鲜奶炖鸡	(126)	肉丝冬菇烩海参	(131)
北芪党参炖乌鸡	(126)	梅菜蒸猪肉	(131)
百合花生糊	(127)	当归炖鸡	(132)
蜜糖子姜鸡翼	(127)	田七红枣炖鸡肉	(132)

男性壮阳健身篇



生菜显贵鸡	(135)	雪盖乌龙	(140)
碧玉爽香骨	(135)	斑柳扒豆苗	(141)
鸡油三白	(136)	五彩缤纷	(141)
小棠蟹柳	(137)	仙女散花	(142)
棠胆珍珠鱿	(137)	蟹肉扒豆苗	(142)
鸡油小棠菜	(138)	木耳鲜鱿	(143)
翡翠藏三宝	(139)	豆苗虾仁	(144)
椰菜肉松	(139)	木须肉	(144)
		云耳猪肝焗滑鸡	(145)
		花生菜脯家乡粒	(146)
		厚菇芥菜	(146)
		芥菜炒鱼条	(147)
		菠菜腰花	(148)
		酥炸春花肉	(149)

目 录

四季豆焖肉排	(149)	瓦罐牛肉	(163)
红烩羊肉	(150)	杞子炖羊肉	(164)
芥兰头什锦丁	(151)	韭菜炒羊肝	(165)
大芥菜拌蚝油	(151)	炸核桃鸭子	(165)
大芥菜煮蟹肉	(152)	冬虫草炖鸽	(166)
石斑冬菇盒	(152)	巴戟淮杞炖乳鸽	(166)
鱼香冬菇	(153)	虫草炖鸭	(167)
发菜素鸡丝	(154)	仙茅煲大虾	(168)
发菜鸡卷	(154)	米酒炒对虾	(168)
发菜元蹄	(155)	醉 虾	(168)
		杞子炸烹大虾	(169)
		蚝豉焖韭菜	(170)
		炖鲜蘑鹿冲	(170)
		生焖狗肉	(171)
		熟附煨姜炖狗	(171)
		沙锅牛尾	(172)
		红烧牛鞭	(173)
		羊肉煨大蒜	(174)
		炸麻雀丸子	(174)
		鸭肝酿煨禾花雀	(175)
		丁香脆皮鹌鹑	(175)
		雄性子鸡虾仁	(176)
		蚝油珍肝	(176)
		酥炸珍肝	(177)
		东江窝全鸭	(177)
		海参干贝鲤鱼	(178)
		烧鹿鞭	(179)

二、雄风永葆系列

补骨脂煨猪腰	(156)
杞子汁烩肉排	(157)
杜仲炒腰花	(157)
盐焗猪腰	(158)
猪腰炒韭黄	(159)
蒜泥白肉	(159)
首乌炒猪肝	(160)
枸杞炒肉丝	(160)
桃仁炒腰花	(161)
莲子百合煨瘦肉	(161)
猪肾羹	(162)
附子黑豆焖狗肉	(162)
枸杞炒牛花	(163)

家庭保健养生菜谱

巴戟杞子炖鸡腰	(179)	虾子扒海参	(196)
鹿茸炖甲鱼	(180)	鸡茸蛎糊	(196)
玫瑰煲墨鱼	(180)	软炒蚝蛋	(197)
阳痿秘方	(181)	葱爆羊肝肾	(197)
芝麻河车丸	(181)	酒炒鸡肠	(198)
韭菜炒羊肾	(182)	山稔子煮塘虱鱼	(198)
核桃仁炒韭菜	(182)	杜仲塘虱	(199)
锁阳炖鸡子	(183)	炒田鼠	(199)
栗子黄焖鸡	(183)	法制黑豆	(200)
炸核桃仁猪腰	(184)	一品山药	(200)
枸杞炖牛鞭	(185)	山药茯苓包子	(201)
仙茅炖牛子	(185)	红扒鸭子山药	(201)
何首乌煲牛肉	(186)	莲子鸡片	(202)
茨实煲老鸭	(186)	玉锁丹	(203)
虫草蒸鸡	(187)	核桃仁炖蚕蛹	(203)
干煎蒜子中虾	(187)	虎皮核桃	(204)
玉兰明虾	(188)	糖溜白果	(204)
锅巴虾仁	(188)	栗子鱼肚	(205)
益智炖花胶	(189)	青蒜生蚝煲	(205)
软熘狗肉	(190)	姜葱焗鲜蚝	(206)
羊肉茨实	(191)	酥炸生蚝	(206)
桂皮烧鹌鹑	(191)	蚝仔煎鸡蛋	(207)
淮杞炖鹌鹑	(192)	红烧海参	(208)
栗子鸭脯	(192)	鲜荷荔枝虾	(208)
百仁全鸭	(193)	豉汁鸳鸯虾	(209)
炒虾腰	(194)	翡翠虾球	(210)
姜炖葱焗虾	(195)	椒盐泥鳅	(210)

目 录

豉汁蒸塘虱鱼	(211)	花雕醉鸽	(228)
蒜子炆大鳝	(212)	虾酱香乳鸽	(229)
银芽韭黄炒鳝丝	(212)	西芹炒蛇片	(229)
墨鱼炒韭菜花	(213)	五彩蛇丝	(230)
荷蹄炒香肚	(214)	花菇酿翠环	(231)
脆皮猪肚	(215)	枸杞滑溜里脊片	(232)
狗肉炖红薯	(215)	白果烧鸡	(232)
菠萝炒牛柳丝	(216)	银耳汆鸡片	(233)
韭黄陈皮炒鸭丝	(217)	党参北芪炖鸡	(234)
爆炒鳝鱼片	(217)	黑芝麻炖鸡	(234)
黄鳝烤肉	(218)	蒜子鳗鱼	(235)

三、悠然养身系列

白雪虾仁	(220)	北芪炖甲鱼	(235)
粟米虾仁扒西芹	(220)	红烧黄花鱼	(236)
斑肉三文鱼卷	(221)	莲子蒸甲鱼	(236)
鲩鱼片炒蒜心	(222)	清炖黄花鱼	(237)
豆腐泡酿鱼	(222)	鸽蛋烩银耳	(237)
豆腐鱼肉腐皮角	(223)	海马附子煲兔肉	(238)
鲜蘑菇烩海参	(224)	白果鸡蛋餐	(239)
虾米炒肉丝	(224)	清蒸龟肉	(239)
酿苦瓜	(225)	长春鸽蛋	(239)
炆牛展	(226)	荷豆生鱼片	(240)
盐香焗鸡	(226)	栗子鸡煲	(240)
夜香双腿	(227)	稀卤白菜墩	(241)
		白菜扒猪肝	(242)
		白菜咸鱼柳	(243)
		五丝白菜卷	(243)
		糖辣白菜条	(244)

家庭保健养生菜谱

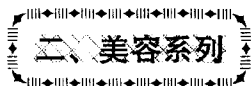
三色白菜卷	(245)	韭黄素春卷	(247)
翡翠长春	(246)		

养生美容减肥篇



鸡丝氽蛎黄	(251)
八宝蒸鸭	(252)
柴杞沙参鸭条	(252)
双母蒸团鱼	(253)
地黄海参	(254)
玉尖鸭舌	(255)
太白鸭子	(256)
菟韭虾仁	(257)
菟丝烧海参	(258)
葫巴蒸花雀	(259)
良姜烧鸡条	(259)
茱萸鸡丝冻	(260)
参莲蒸蛋	(261)
人参乌骨鸡汤	(261)
人参熊掌	(262)
高丽参蒸鸡	(263)

人参桂鱼	(264)
芡实蒸蛋	(265)
葱烧健脾全鸡	(265)
沙参蒸鸡	(266)
枸蓼炖牛肉	(267)
地黄肉圆	(268)
四君蒸鸭	(269)
红枣鸭子	(269)
蛋酥黄鸭	(270)
银耳补肺羹	(272)
归芍罐罐鸡	(272)
参归羊肉汤	(273)
龙眼凤翅	(273)
黄芪烧猴头	(274)
茴香酥羊肉	(275)



灵芝海参	(277)
地黄金龟	(278)

目 录

三、減肥系列

家庭保健养生菜谱

糖醋黄瓜卷	(315)	鸡丝烩豌豆	(326)
花生仁拌芹菜	(316)	鸡片烩蚕豆	(326)
芹菜炒香菇	(317)	红焖萝卜海带	(327)
素炒大白菜	(317)	冬菇烧白菜	(328)
清炒竹笋	(318)	小白菜炖豆腐	(328)
素炒豆芽菜	(319)	油豆腐油菜	(329)
鲜蘑炒碗豆	(319)	素烧土豆	(330)
葱花蚕豆	(320)	素烧冬瓜	(330)
素炒豇豆	(320)	笋尖焖豆腐	(331)
首乌肝片	(321)	冬菇烧面筋	(331)
肉丁炒黄瓜丁	(322)	素焖扁豆	(332)
肉丝香干炒芹菜	(323)	冻豆腐熬腌菜	(333)
肉片炒扁豆	(323)	灵芝粉蒸肉饼	(333)
抓炒杜仲腰花	(324)	荷叶肉	(334)
烩双菇	(325)		

儿童营养益智篇

合理的营养，对少年儿童的身体发育成长相当重要，调配合宜的膳食，可以促进儿童健康成长，增强对疾病的抵抗力，促进智力的发展。

本篇介绍的菜谱，均衡营养，提供儿童所需的各类物质，且色、香、味俱佳，很适合小朋友的口味。

