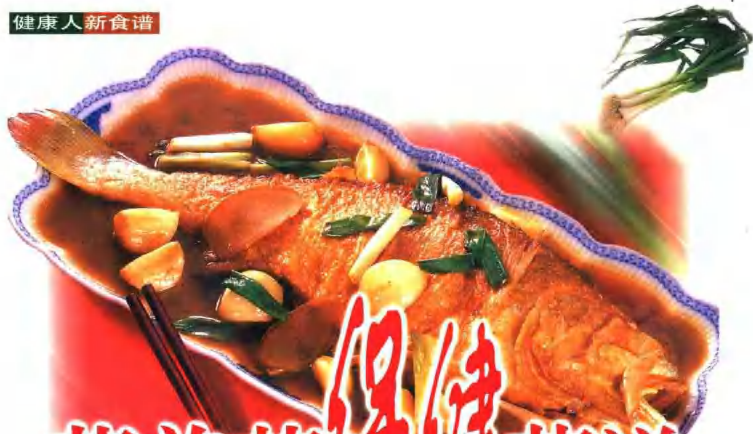


健康人新食谱



葱姜蒜保健菜谱

李曼萍

著



 中国轻工业出版社



图书在版编目(CIP)数据

葱姜蒜保健菜谱 / 李曼萍著. —北京: 中国轻工业出版社, 2001.3
(健康人新食谱)

ISBN 7-5019-3144-5

I. 葱… II. 李… III. 保健—菜谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 13353 号

版权声明

原书名: 葱姜蒜保健食谱

作者: 李曼萍

© 臺灣生活品味文化傳播有限公司 2000

本书中文简体字版经由台湾生活品味文化传播有限公司授权出版

责任编辑: 子宜	责任终审: 劳国强	封面设计: 崔云
版式设计: 王培燕	责任校对: 郎静瀛	责任监印: 胡兵

*

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

联系电话: 010-65241695

印 刷: 北京日邦印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2001年3月第1版 2001年3月第1次印刷

开 本: 889 × 1194 1/24 印张: 3.5

字 数: 76千字 印数: 1—10000

书 号: ISBN 7-5019-3144-5/TS · 1899

定 价: 18.00元

著作权合同登记 图字: 01-2001-0616

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

健康人新食谱



葱姜蒜保健菜谱

李曼萍 著



中国轻工业出版社
ZHONGGUO QINGGONGYE CHUBANSHE

目录

前言	4
葱	5
葱油鸡	6
葱爆牛肉	8
葱烧海参	10
葱熘鱼片	12
京酱肉丝	13
葱爆鲫鱼	14
葱白鸡粥	15
葱开煨面	16
姜	17
香油姜酒鸡	18
姜葱炒蟹	20
姜丝脆肠	22
猪脚姜	24
子萝卜炒牛肉	26
子姜炒鸭片	27
子姜鸡片	28

姜丝牡蛎汤	29
姜末蛋炒饭	30
大蒜、蒜苗	31
大蒜牛蛙煲	32
大蒜黄鱼	34
蒜苔蹄筋	36
蒜椒炒五味	38
蒜苗腊肉	39
蒜香豆腐	40
鱿鱼螺肉蒜	41
蒜烧南瓜	42
蒜子冬菜蒸肉	43
蒜香排骨	44



辣椒	45
青红椒炒牛肉	46
椒粒炒嫩蛋	48
麻婆豆腐	49
辣味海瓜子	50
豉椒蒸排骨	51
青椒镶肉	52

九层塔	53
三杯墨鱼	54
九层塔炒蟹脚	56
炒螺肉	57
塔香茄子	58
酥炸罗勒	59
下水汤	60
冬粉肉羹	61
塔香蛋饼	62

茼蒿	63
香根木耳牛肉丝	64
香根豆干炒肉丝	66
茼蒿牛肉末	67
茼蒿花生	68
茼蒿皮蛋鱼片汤	69
茼蒿豆腐鱼头汤	70



韭菜	71
韭菜鲜虾	72
韭黄墨鱼	74
韭菜炒南瓜子	75
糖醋韭黄	76
韭菜核桃仁	77
韭菜鸭血汤	78

茴香	79
茴香炒蛋	80
茴香鱼片汤	82
苏梅蒸鱼	83

前言

祛病强身的保健圣品

我们知道，炒菜时撒一把葱花，菜肴更加香气扑鼻，天冷时喝碗姜汤，可以保暖御寒，还有平常多吃大蒜可以增强体力，这些说法都与辛香料的特性有关，因此要善用辛香料，让它们发挥祛病强身的功效，就得从日常的饮食下手。如炒菜时拿来爆香，炖煮时拿来提味，烹调海鲜时用来去除腥味，煮汤或煮面时切成碎末撒入面中增加食物香气等等，都是烹调常见的用法。中国5000多年来饮食文化不断地演进，各地饮食习惯与口味虽然不同，但对于这些辛香材料的喜好却是大同小异的。

辛香料的保健功效

辛香料的种类极多，本书即以葱、姜、蒜、辣椒、芫荽、九层塔、韭菜、茴香8种常见原料为主，介绍它们的烹调应用及保健功效。这些辛香料含有精油，即是香味与辛味的来源，在烹调上可以去腥、提香，达到开胃与增加食欲的功能，在保健上则有振奋精神、发汗祛寒、杀菌驱虫与止痛止呕等功效，最具代表性的是大蒜中所含有的“蒜辣素”，在学术界已初步

证实具有延年益寿与预防癌症的功效。

辛香气味有益身体

辛香料的特殊气味，经由人体的嗅觉及消化吸收，会刺激大脑兴奋，达到振奋精神的作用，也因此能抑制呕吐及舒缓疼痛，例如辣椒、姜及大蒜都有这类功能。而其中的辛味成分更能帮助与促进血液循环，使血液在体内通行无阻，使人体的新陈代谢稳定，从而提高免疫力，降低生病的几率。促进血液循环，进而就可以将人体中的寒气祛除，并有发汗及降低体温的功用，对于风寒所造成的发烧发热，具有纾解作用，前文中所述姜汤的疗效，即是由此而来。

多吃辛香料长保健康

除了美味与保健，辛香食物还含有丰富的蛋白质与维生素，提供人体所需要的各种营养，所谓药补不如食补，辛香食物便是这句话最佳的例证，不论做成主菜还是配菜，每天吃一些，不要因为它的气味特殊而挑食，好好的利用这些保健养生的圣品，远离病痛，增进健康。

书中所用计量单位杯、大匙、小匙与毫升的换算关系：

1杯 = 240毫升 1大匙 = 15毫升 1小匙 = 5毫升



去除腥味、疏通经脉、发汗祛寒

葱是中国三大调味菜之一，几乎家家必备，是一种开胃的调味菜。其中以山东的大葱最驰名，又称为“京葱”，较南方所产的葱个头大，气味也较浓郁，品质柔软细腻、脆嫩多汁、甘芳适口。北方人食用大葱时以生食为主，山东人常喜爱将大葱切段，蘸甜面酱再包入面饼里食用。

葱一年四季都能栽培生产，供应无缺，也是菜贩常用来拉拢客人、买菜送葱的“人情菜”。大葱一般只食用葱白的部分，葱白具甜味；其他种类的葱，葱白与葱绿都可食用。葱绿又称为“葱管”，含有许多可转变为维生素A的叶红素。葱头为葱的鳞茎，富含维生素B及维生素C。葱白除了生食之外，拿来腌肉也

可以增加肉类的美味。

葱含有特殊的挥发性精油，气味辛香，能去除鱼、肉类的腥味，也有抑制、杀灭细菌的作用。而葱的发汗作用，在中医里常被用来治疗感冒伤风；切数段葱白，加上几片姜片，以水熬成汤汁服用，再穿上保暖的衣物或是加盖棉被，就可以让身体发汗，达到祛寒散热、治疗伤风的效果。

葱虽然一年四季均有生产，但以农历一月所产的葱，最为细嫩香甜，也最好吃，因此民间习俗有“正月葱”的美名。由此可知，要享用最美味的葱肴，就要好好把握农历正月的机会，大快朵颐一番。



葱油鸡

功效：祛寒温润、补充营养、生长肌肉



材料

土鸡腿 2 只 葱 2 根



调味料

A 料 盐 2 小匙

B 料：色拉油 3 大匙（注：食用油是常用原料，在以下各菜的用料中不一一介绍）

C 料：米酒 2 小匙 盐 1/2 小匙
胡椒粉 1/4 小匙



作法

1. 土鸡腿洗净，表皮均匀抹上 A 料，腌约 2 小时，用开水冲掉多余盐分，放入盘中，移入蒸锅蒸熟（约 25 分钟），取出，切成约 2 厘米宽长块，盛入盘中备用。
2. 葱洗净，去根，以刀斜切成细丝备用。
3. 锅中倒入 B 料烧沸，放入葱丝及 C 料爆香，盛出，均匀淋在鸡腿块上即可端出。

得心应手

判断鸡腿是否蒸熟，可以用筷子插入鸡腿，如果可以穿透且无血水流出，即表明鸡腿已经蒸熟了。





葱爆牛肉

功效：滋补营养、发汗解饥、调胃温中



材料

葱 100 克

牛肉丝 200 克



调味料

A 料：糖、米酒、橄榄油各 2 小匙

酱油 1 大匙

B 料：盐 1 小匙



作法

1. 葱洗净，去根及老叶，斜刀切成 5 厘米长斜段备用。
2. 牛肉丝放入碗中，加入 A 料，拌匀并腌 20~30 分钟备用。
3. 锅中倒入 2 大匙油烧热，放入牛肉丝，大火爆炒至熟，加入葱段及 B 料炒匀，盛入盘中即可端出。





—此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertong.com

葱烧海参

功效：滋养补益，增加蛋白质的吸收



材料

海参 2 条
猪肉 100 克 葱 4 根



调味料

A 料：糖、盐各 2 小匙 米酒、
淡色酱油各 1 大匙
B 料：湿淀粉 2 大匙
C 料：胡椒粉 1/4 小匙



作法

1. 海参去除内脏，切成 5 厘米长斜段，放入滚水中氽烫至熟（1~1.5 分钟），捞出，洗净沥干备用。
2. 葱洗净，去根及老叶，切成 5 厘米长斜段；猪肉洗净，切片备用。
3. 锅中倒入 2 大匙油烧热，放入肉片爆香，加入海参及 A 料炒匀，再加入葱段及 100 毫升水略炒，加盖焖煮 5~6 分钟至入味，打开锅盖，加入 B 料勾芡，最后撒上 C 料，盛入盘中即可端出。







葱熘鱼片

功效：健脾健胃、行气活血、补充营养



材料

去骨鱼肉 450 克
葱 4 根



调味料

A 料：淀粉 1 大匙
B 料：盐、糖各 2 小匙
米酒 1 大匙



作法

1. 葱洗净，切 5 厘米长斜段备用。
2. 鱼肉洗净，切成 5 厘米长斜片，放入碗中，加入 A 料抓拌均匀，放入滚水中余烫 30 秒钟，捞出，沥干备用。
3. 锅中倒入 2 大匙油烧热，放入葱段爆香，加入鱼片及 B 料快炒至鱼肉变成白色（2～3 分钟），盛入碗中即可端出。





京酱肉丝

功效：调上气，祛寒通乳，发汗散热



材料

葱 150 克

猪肉 200 克



调味料

A 料：盐 1 小匙 糖 2

小匙 酱油、米

酒各 1 大匙

B 料：湿淀粉 2 大匙



作法

1. 葱洗净，去根，取葱白部分切成细丝，泡入水中去除部分葱味，捞出，沥干，放入盘中备用。
2. 猪肉洗净，切丝，放入碗中，加入 A 料拌匀并腌 30 分钟备用。
3. 锅中倒入 2 大匙油烧热，放入肉丝大火快炒至熟，用 B 料勾芡，盛入已放好葱白的盘中即可端出。





葱熘鲫鱼

功效：增进食欲，帮助消化，补充营养



材料

鲫鱼 8 条（每条约 300 克）
葱 300 克



调味料

A 料：盐、香油各 1/2 大匙
糖 2 大匙 米酒 3 大匙
酱油 4 大匙 水 1500 毫升



作法

1. 鱼去除内脏，洗净沥干；葱洗净，去根及老叶备用。
2. 锅中倒入 10 大匙油烧热至 165℃—175℃，放入鲫鱼炸至两面呈金黄色，捞出，沥干油备用。
3. 深锅中放入 4 条鲫鱼及一半的葱，再放入剩下的鲫鱼及葱一层层叠好，加入 A 料大火煮开，转小火焖煮至汤汁收干，盛入盘中即可端出。



葱白鸡粥

功效：祛寒散湿，预防感冒，增强抵抗力



材料

鸡胸肉 70 克 葱 3 根
稀饭 1 碗 (约 300 毫升)



调味料

A 料：糖、橄榄油各 1 小匙
米酒 2 小匙
盐 1 大匙



作法

1. 葱洗净，去根及老叶，取葱白部分，切成 3 厘米长段备用。
2. 鸡胸肉洗净，切成 3 厘米见方丁，放入碗中，加入 A 料拌匀并腌 20 分钟备用。
3. 稀饭放入锅中煮滚，加入鸡肉煮开，再加入葱段，转小火加盖焖煮 3~5 分钟，盛入碗中即可端出。

