



养肺食谱

策划·编写 犀文图书

要想身体健康，必先注重调养

「娇生惯养」肺：肺来自外界的侵害主要

就是寒气。寒气若没有及时排出，自毛孔侵入

体内即会伤肺，所以防止寒气侵入是养肺的重

要环节。而来自内部的侵害主要源于肝火，所

以消解肝火也可以养肺。



家庭健康调养
JIATING JIANKANG TIAOYANG
食谱丛书



策划·编写 库文圖書

养肺食谱

大学图书馆
书章

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

家庭健康调养食谱丛书(全十一册)

养肺食谱

策划出品



犀文圖書

责任编辑

编辑助理

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009)

网 址 <http://www.pspress.cn>

集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009)

集团网址 凤凰出版传媒网<http://www.ppm.cn>

销 售 全国各地新华书店

印 刷 深圳彩美印刷有限公司

开 本 1270×1012 1/40

印 张 17.5

字 数 175千字

版 次 2010年12月第1版

印 次 2010年12月第1次印刷

标准书号 ISBN 978- - - -

定 价 132.00元(全十一册)

图书如有印刷质量问题, 可随时向印刷厂调换



前言

PREFACE



随着我国居民收入和生活水平大幅度提高，家庭和个人亦对生活品质的要求愈来愈高。在吃的方面不仅讲究吃好，亦讲究科学营养及搭配。针对家庭和个人的这一需求，我们精心策划，科学系统地开发和编撰这套小菜谱系列丛书。第1辑分为10个系列，共计108本，每个系列从不同的角度，系统地介绍各种菜肴的制作方法、营养结构、功效宜忌和定量配置。该丛书体例科学，内容丰富，制作精美，价格低廉。它既能满足读者学习各种家常菜肴的基本方法和烹饪技巧的需要，同时亦能让读者了解各种菜肴的营养结构和定量搭配及功效宜忌等相关知识。

《家庭健康调养食谱丛书》根据家庭健康调养的需要，科学系统地介绍了家庭健康调养食谱的烹饪方法和营养功效、定量搭配等知识。该丛书具有经济实用、价格实惠、易学易做等特点。通过习读，读者不仅能掌握菜肴的烹饪方法和技巧，了解相关的营养知识，还能懂得如何搭配食物。



目录

CONTENTS



开胃凉拌菜

糖醋萝卜

水晶海藻

腐竹卷

凉拌菠菜

银芽海带丝

蒜茄子

芹菜叶花仁

葱头油淋鸡

凉拌竹笋

芹菜拌腐竹

蒜蓉豆苗

蜂蜜红萝卜

椒油萝卜丝

养肺食物

家常热菜

核桃仁莴笋

蛋清滑里脊

菜花香菇

猴头菇煨兔肉

金针菇炒肚丝

腊肠鲜百合

鸭梨鸡肉片

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

百合丝瓜炒鸡片

香芋焖鸭

蚝油豆腐

糟卤鸭块

水瓜蜆肉香芋煲

清炒苦瓜

滑溜鸡片

红烧冬瓜

红烧栗子鸡

常用养肺方法

滋补汤水

金针菇萝卜汤

芪归猴头菇鸡汤

罗汉果菜干鹌鹑汤

银耳豆浆羹

玉竹淮山鸽汤

猴头菇黄芪鸡

白菜豆腐金菇汤

淡菜海带冬瓜汤

银杞明目汤

冬菇茭白汤

花生凤爪汤

百合柿饼鸽蛋汤

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

48

杏仁青红萝卜汤	49
西洋菜猪肺汤	50
蜜枣剑花猪肺汤	51
马蹄海蜇汤	52
紫菜萝卜汤	53
紫菜马蹄豆腐羹	54
莲子百合瘦肉汤	55
萝卜鲫鱼汤	56
蜜枣排骨鲍鱼汤	57
冬菇萝卜南杏猪肺汤	58
罗汉果葛菜生鱼汤	59
天冬杞枣老鸭汤	60
沙玉猪肺汤	61
竹笙鲜菇汤	62
百合枸杞甲鱼汤	63
肉丸三丝汤	64
沙参心肺汤	65
杂鱼冬瓜汤	66
淮山鱼片汤	67

秋天养肺 68

饭后甜品 70

雪梨银耳川贝汤	71
香草西米	72
桂花糖藕	73
杏仁豆腐	74
椰丝糯米糍	75
红薯淮枣糖水	76

杨枝甘露	77
冰糖银耳莲子汤	78
西瓜莲子羹	79
海椰糯米糖水	80
银耳柑橘汤	81
橘子山楂汁	82
木瓜茨实糖水	83
润肺凉茶	84
罗汉果糖茶	85
罗汉果五花茶	86
蚌花蜜枣茶	87
白石润肺茶	88
桑菊香鼓茶	89
清肺茶	90
紫黄定咳茶	91
金鱼川贝茶	92
双百茶	93



开胃凉拌菜





糖醋萝卜

原料:

白萝卜、胡萝卜各1个，花椒粒少许，盐1小匙，糖、醋各1大匙，香油少许。

制作过程:

1. 白萝卜和胡萝卜分别去皮，切丁，放入滚水中煮熟，捞起沥干。
2. 待凉装在碗中，加盐抓拌并腌1小时，捞出，以凉开水冲净沥干，加入糖、醋、花椒粒搅拌均匀，再放进冰箱腌一个晚上。
3. 第二天取出，淋上香油，即可食用。



烹调萝卜时，在切好的萝卜上撒少许精盐，腌渍一下，滤去萝卜汁，即可减少萝卜的苦涩味。胡萝卜忌与醋同煮、同食，恐其破坏胡萝卜素。

营养功效:

胡萝卜具有健脾消食、补血助发育、养肝明目、下气止咳的功效。一般人均可食用。

水晶海藻

原料：

海藻300克，熟白芝麻、醋、盐、糖各适量。

制作过程：

- 1.海藻放入清水中浸泡约2小时后在开水中氽烫一会儿，立即捞出浸入冰水中。
- 2.凉后捞出沥干水分，并调入适量醋、糖、盐，拌匀。
- 3.最后撒入适量白芝麻拌匀即可。

营养功效：

海藻性味咸寒，具有清热、软坚散结的功效。脾胃虚寒者忌食用。



氽烫时间不可过久，一会儿即可，否则影响口感；浸泡冰水可以使海藻口感更脆嫩，泡凉水也可。





腐竹卷

原料:

粉丝、腐皮各1束,猪肉250克,香菇4朵,鸡蛋1个,葱1根,酱油、糖各1小匙,料酒1大匙。

制作过程:

1. 粉丝以温水泡软,捞出切段;猪肉剁细;香菇泡软,去蒂并切丝;葱洗净,切末备用。
2. 碗中打入鸡蛋并搅拌均匀,加入猪肉、葱末、酱油、糖、料酒,搅拌均匀成肉馅。
3. 腐皮摊开,放入粉丝、香菇和肉馅,用手卷起来摆在盘中;放入蒸锅蒸熟,待凉后切小段即可。



腐皮是豆浆加热、放凉后,取其皮面薄膜干燥制成。适合包卷其他材料蒸、炸,含有丰富蛋白质。

营养功效:

猪肉, 为人体提供优质蛋白质、必需脂肪酸和血红素铁, 能补虚养血, 健脾补肝, 滋润干燥。

凉拌菠菜

原料:

菠菜300克，大蒜2瓣，蚝油1大匙。

制作过程:

1. 菠菜洗净，放入滚水中汆烫一下，捞出，立即浸入凉开水中，待凉后捞起，以手轻轻挤干水分。
2. 将菠菜对切一半，装在盘中。
3. 大蒜去皮，切末，撒在菠菜上，淋上适量蚝油即可端出。

营养功效:

菠菜具有养血、止血、利肠通便、解热毒之功效；蚝油是老少皆宜的保健佳品，适合身体虚弱、营养不良的人食用，尤其适合儿童补充锌元素，促进智力和身体发育。



一般人均可食用菠菜。脾胃虚弱、肾、炎和肾结石患者忌食。



银芽海带丝

原料:

绿豆芽100克, 海带丝60克, 红辣椒2个, 大蒜数瓣, 白醋1小匙, 糖、盐、香油各1小匙。

制作过程:

1. 海带丝洗净, 放入滚水中煮熟, 捞出, 浸入凉开水中, 待凉切段; 红辣椒洗净, 切丝; 大蒜去皮, 切末。
2. 绿豆芽洗净, 放入滚水中余烫, 捞出, 立即浸入凉开水中, 待凉加入白醋腌拌, 5分钟后沥干水备用。
3. 待海带丝、绿豆芽放凉, 装在碗中加红辣椒丝、糖、盐、香油, 搅拌均匀即可端出。



海带性寒, 凡脾胃虚寒者忌食。孕妇及老人与小孩应常食。尤其是孕妇更应适量吃些海带, 因为胎儿的发育是不可缺少碘的, 而海带是最理想的补碘佳品。

营养功效:

海带具有化痰软坚、清热利尿之功效, 可治疗甲状腺肿、淋巴结肿大、饮食不下、水肿、高血压等症。



蒜茄子

原料：

鲜嫩茄子4个，大蒜两瓣，味精、香油、盐各适量。

制作过程：

- 1. 茄子洗净，去把削皮。
- 2. 大蒜剥皮，拍扁剁成碎末儿；茄子切成两片相连的若干片，置锅内蒸透，晾凉待用。
- 3. 两片茄子之间放少量蒜末儿，外面抹一层盐，放在容器里置入冰箱，食用时放入味精、滴入香油，捣烂拌匀即可。



忌手术前忌吃茄子，因为麻醉剂可能无法被正常地分解，会拖延病人苏醒时间，影响病人康复速度。

营养功效：

本菜清热凉血，活血祛瘀，祛风通络，利尿消肿。体质虚弱及脾胃虚寒腹泻者不宜食用。



芹菜叶花仁

原料：

芹菜50克，花生仁100克，盐、花椒粉、味精、香油各适量。

营养功效：

本菜清热除烦，利水消肿，凉血止血。芹菜具有健胃、利尿、镇静、降压的作用；核桃可补肾固精、温肺定喘、润肠。两者搭配，具有降血压、补肝益肾的功效。



适宜用于头晕、头痛、眩晕以及脾胃阴虚、津液亏耗的便秘，或老年体虚便秘、咳嗽、小便不利等患者的辅助治疗。

制作过程：

1. 芹菜去叶柄，只留嫩芹菜叶，洗净后放沸水锅内焯一下，捞出入冷水中过凉，控净水分。
2. 将花生仁放清水中浸泡20分钟，再放沸水中烫焖5分钟，取出去掉外皮，控净水分。
3. 净锅烧热放入花生仁，用中小火煸炒至熟，捞出用擀面杖按压成碎粒待用；将芹菜叶和花生碎粒放在碗里，加入盐、花椒粉、味精和香油拌匀即可。



葱头油淋鸡

原料：

童子鸡1只，葱头、姜、味精、鲜露、木鱼精各适量。

制作过程：

- 1. 将鸡洗净，吸干水分，用鸡粉均匀把鸡的内外擦抹入味，置于蒸锅内隔水蒸熟。
- 2. 待凉后切块摆成鸡形入盘。
- 3. 将葱头切片，姜切丝，泡油淋于鸡上，再倒入鲜露、味精、木鱼精调成的汁即可。



鸡要嫩，表皮要完整，不宜过肥。蒸鸡时间要控制好，不能生，不能过火。

营养功效：

本菜固精益气，生津止渴，适用于肺热燥咳、胃热烦渴、产后乳少等症。



凉拌竹笋

原料:

竹笋3支, 盐、姜丁、蒜丁、辣椒油、醋、香菜各适量。

制作过程:

1. 竹笋切丝。
2. 把切好的竹笋放进锅煮, 但不要在水里煮太久, 老了不好吃。
3. 把竹笋捞起来, 沥干水分, 放进碗里加盐、姜丁、蒜丁、辣椒油和醋, 拌好后加香菜即可。



一般人均可食用, 尤其适宜肥胖者。适用于浮肿、腹水、急性肾炎、咳嗽、糖尿病等病人。

营养功效:

竹笋营养丰富, 其味甘、性微寒, 无毒, 具有止渴、利尿、化痰的功效。



芹菜拌腐竹

原料：

芹菜300克，水发腐竹200克，香油20克，酱油10克，盐6克，味精2克，醋10克。

制作过程：

1. 将芹菜择洗干净、去掉叶，切丝，入开水中烫一下，再用凉水冲凉并装盘。
2. 腐竹切成丝，入开水中烫一下，再用凉水冲凉，码在芹菜上。
3. 味精事先用开水化开，同酱油、盐、醋一起浇在腐竹和芹菜上，再加香油拌匀即成。



一般人均可食用，芹菜有降血压的作用，故血虚病人忌食。

营养功效：

芹菜含有蛋白质、脂肪、糖类、膳食纤维、维生素、矿物质及微量元素，具有清热、平肝、利尿、提神醒脑等功能。