

家庭健康调养
JIATING JIANKANG TIAOYANG
SHIPU CONGSHU 食谱丛书



养脾食谱

策划·编写 廖文圖書

要想身健体康，必先注重调养

「健脾益胃的养生方法与食疗」，中医认为脾胃是「后天之本」。人若「先天」不足，可通过「后天」食养补之。如果脾胃虚弱，功能异常，供给减少或过多，人体的生长发育等生命活动就将受到影响。



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

家庭健康调养
JIA TING JIAN KANG TIAO YANG
SHI PU CONG SHU 食谱丛书



策划·编写 墨库文图书

养脾食谱

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

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



从中医学解析脾脏

玉米炖排骨

松子玉米粒

雪菜腰果

山楂玉米粒

姜丝炒肉

香菇烧豆腐

酿蛋黄豆腐

笋干炒鸡丝

土豆香蕉泥

香辣土豆块

蘑菇烩腐竹

面筋丝瓜

松子南瓜饼

菠萝炒肉片

蟹黄扒芦笋

糖醋黄豆芽

脾脏疾病症状分析

鲜虾香芒盏

炒土豆丝

姜归母鸡羹

金汤木瓜船

木瓜煮肉丸

3

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

23

24

25

26

27

当归党参鳝鱼

玫瑰南瓜盅

当归生姜羊肉汤

鸭梨鸡肉片

雪梨银耳川贝汤

川贝雪梨猪肺汤

五色炒玉米

菠萝鸡片汤

木瓜红枣生鱼汤

花生凤爪汤

土豆牛肉汤

察言观色识五脏

南瓜红枣排骨汤

南瓜烧鸡

木瓜烧带鱼

土豆焖鸡

香素咕鲁肉

紫玉米烧鱼块

花生鲤鱼

南瓜蒸肉

芝麻土豆饼

伍元蒸南瓜

菠萝糯米饭

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

51

松仁南瓜饼	52
木瓜雪耳汤	53
黄芪猴头菇汤	54
牛肉菜花汤	55
豆腐猪蹄丝瓜汤	56

五味与健康 57

羊肉山药汤	59
红枣冬青猪脚汤	60
鳝鱼辣汤	61
草鱼豆腐汤	62
西红柿蛋花汤	63
淮杞玉竹生蚝汤	64
酿鲫鱼豆腐汤	65
健脾栗子汤	66
青豆蛋黄菜花汤	67
莲子巴戟煲田鸡	68
参芪泥鳅汤	69
枸杞烧鲫鱼	70
葱香菱角	71
西红柿鱼片	72
龙眼红枣粥	73
饴糖大米粥	74

养脾食物 75

枸杞红枣煲鸡蛋	77
红枣猪蹄	78
薏仁马蹄猪肉汤	79

黑木耳枸杞猪肝粥	80
人参莲子汤	81
参枣米饭	82
滑炒鱼丝	83
红枣粥	84
香芋焖鸭	85
莲子百合瘦肉汤	86
淮山鱼片汤	87
红薯淮枣糖水	88
木耳香菇排骨汤	89
萝卜笋丝汤	90
平菇白菜肉片汤	91
养脾食物	92





从中医学解析脾脏

中医称的“脾”，与西医相比含义丰富得多。脾居腹中，经脉连胃，所以脾与胃互为表里。《素问》言：“中央黄色，入通于脾，开窍于口，藏精于脾，故病在舌本。”脾在五行中属土，与胃、肉、唇、口等构成脾系统。脾胃为“后天之本”，共同完成消化食物、精微上输心肺，变化为营血，所以脾是血液化生之源，也有统摄血液的功能。

脾主统血

脾统摄血液于脉管内运行。脾能“生血”，故可保持血气旺盛，调节免疫能力，使外有所“卫”，即保卫身体健康的能力；脾因生血又可促进血细胞形成，使内有所“濡”，即濡养身体细胞；脾兼能“统血”，可固摄血液于脉中运行，加强“止血”功能。

思虑伤脾

中医认为：“思则气结。”思虑过度会伤及脾，使神经系统功能失调，消化液分泌减少，出现食欲不振、讷呆食少，还会导致睡眠不佳，日久则气结不畅，百病随之而起。

脾开窍于口，其华在唇四白

脾胃健运，则食欲旺盛、口味正常、唇色红润光泽；若脾胃有病，则会反应出食欲改变、口味异常以及唇色苍白、萎黄。

脾主升清

脾把水谷精微向上输送到心、肺、头、目，指脾能把饮食中的精气、津液上输于肺，然后再输送至其他脏腑，以化生气血、脾能益气的“气”，指的是人体机能的动力。身体能有源源不绝的动力，有赖脾发挥正常的运化能力；又因“主肌肉四肢”，所以“益脾”可消除怠倦，恢复体力活力。

脾主运化

脾代表一种功能——把食物转化成气血、把气血运送全身的功能。此功能必须通过经络才能发挥作用。脾气帮助食物消化和吸收，并把吸收了的水谷精微（营养）散布全身。《素问》言：“诸湿肿满，皆属于脾”，脾脏对水有调节作用，脾有吸收和输送水液的功能，避免水液停滞。

从现代医学解析脾脏

西医所指的脾脏与中医所说的有些不同，但有些功能实际上是很相似的。例如中医说脾统血，在西医中的说法是脾脏可以代谢掉老旧的红细胞，其实也是统血之功能；中医说脾统血，保护卫气，即为西医的免疫系统功能。

脾脏的主要功能

脾脏是胎儿时期主要的造血器官，成人后转变为储存血液的器官。脾脏是淋巴器官，功能主要有三种：第一是破坏老旧的红细胞，清除衰老的红细胞，并将其剩余的血细胞碎片送到肝脏分解，维持红细胞的新陈代谢；第二是产生抗体，维持人体的免疫能力；第三则是清除被抗体附着的细菌。





玉米炖排骨

原料:

玉米1根, 排骨500克, 水发香菇25克, 姜片、猪油、酱油、料酒、盐、味精、香油各少许。

制作过程:

1. 将排骨剁块, 用清水洗净备用; 玉米洗净剁块, 并切成两半, 备用。
2. 锅内放清水烧沸, 放入排骨焯出血水, 捞出用清水洗净。
3. 锅置火上, 放猪油烧热, 下姜片炆锅, 加入清水和排骨, 用大火烧沸后用中火煮15分钟, 下水发香菇、玉米块再煮15分钟至玉米熟, 加酱油、料酒、盐和味精调味, 淋入香油即可。



玉米含有大量的营养保健物质, 除了含有碳水化合物、蛋白质、脂肪、胡萝卜素外, 玉米还含有核黄素等营养物质。

营养功效:

开胃健脾, 润肺养心。



松子玉米粒

原料:

玉米2根, 瘦肉50克, 炸松子仁30克, 胡萝卜50克, 青豆30克, 油、盐、味精、蒜蓉各少许。

制作过程:

- 1. 玉米取粒; 瘦肉切成小丁; 胡萝卜切丁。
- 2. 锅内放油, 将蒜蓉爆香, 接着放入肉丁煸炒至六成熟。
- 3. 加入玉米粒, 胡萝卜丁、青豆一起翻炒, 调入盐、味精, 出锅装盘, 将炸松子仁撒在上面即可。



玉米的维生素含量非常高, 是稻米、小麦的5~10倍, 而特种玉米的营养价值要高于普通玉米。比如, 甜玉米的蛋白质、油及维生素含量就比普通玉米高1~2倍, “生命元素”硒的含量则高8~10倍, 其所含有的17种氨基酸中, 有13种高于普通玉米。

营养功效:

预防肥胖症、高血脂、高血压、冠心病。

雪菜腰果

原料：

雪菜100克，腰果100克，葱、姜、油、香油、盐、味精、汤各适量。

制作过程：

1. 将雪菜切成细丝，放入开水锅内煮透，去除咸味。
2. 用葱、姜煸炒雪菜，加汤、盐煨至熟捞出，沥干水分。烧热油锅至三成热，放腰果，炸至金黄时，捞出沥干油。
3. 再用大火将油烧至八成热，放入雪菜炸至脆，捞出；在腰果、雪菜分别撒上味精、盐，淋上香油，装盘即可。



腰果中的某些维生素和微量元素成分有很好的软化血管的作用，对保护血管、防治心血管疾病大有益处。

营养功效：

开胃健脾，有助消化。





山楂玉米粒

原料:

干山楂50克，玉米粒200克，青豆50克，蒜蓉、盐、味精、油各适量。

营养功效:

开胃，活血散瘀，固发。

制作过程:

- 1. 将山楂切粒。
- 2. 锅内下油，将蒜蓉爆香，加入山楂粒、玉米粒和青豆翻炒。
- 3. 将近熟时，放入盐、味精，出锅即可。



山楂，又名红果、山里红等，富含钙质，有消食化积、理气散瘀的功效。对易脱发者有固发功能。山楂还能消除体内多余油脂，帮助排除体内毒素。



姜丝炒肉

原料：

猪里脊肉250克，姜10克，鸡蛋清20毫升，葱15克，油、淀粉、糖、盐、料酒、味精、香油各适量。

营养功效：

开胃健脾，排汗降温，提神。

制作过程：

- 1.姜去皮洗净，切丝；葱洗净，切丝备用。
- 2.猪里脊肉剔去筋膜，切丝后放入碗里，加鸡蛋清、盐和淀粉拌匀，放入锅内煸炒至熟，取出。
- 3.净锅至大火上，烧热油，放入姜丝和葱丝，用小火煸炒片刻，放入炒好的肉丝炒匀，加盐、料酒和糖翻炒片刻，放入味精，淋上香油，出锅装盘即可。



多吃该菜，可缓解疲劳、乏力、厌食、失眠、腹胀、腹痛等症状。



香菇烧豆腐

原料：

豆腐400克，水发香菇150克，火腿50克，葱花、盐、番茄酱、淀粉、味精、糖、酱油、油各适量。

制作过程：

1. 将豆腐切成方块；香菇去蒂洗净，切成小块；火腿切片，待用。
2. 锅内放油烧至七成热，放入豆腐炸至金黄色，倒入漏勺。
3. 锅内留余油，油热后放入番茄酱煸炒，倒入香菇、糖、酱油和适量水，再放入豆腐加盐、味精、火腿片，用中火烧至入味，勾薄芡出锅，装盘即可。

营养功效：

益气丰肌，降低血压。



香菇肉质脆嫩，味道鲜醇，营养丰富，是益寿延年的上品。凡脾胃虚寒及顽固性皮肤瘙痒症患者，当少食或不食香菇。



蛋黄酿豆腐

原料：

北豆腐300克，鸭蛋黄6个，葱段、姜片、食用油、清汤、淀粉、料酒、酱油、盐、糖、香油各适量。

制作过程：

1. 把北豆腐放沸水锅内焯一下，捞出用冷水过凉，控净水分，再切成大块，用小勺挖出少许豆腐；鸭蛋黄放碗里，加葱段、姜片、料酒和清汤，上屉蒸5分钟，取出蛋黄，填入豆腐块里。
2. 锅内放食用油烧至六成熟，轻轻放入蛋黄豆腐，用中小火将豆腐表面煎至微黄，盛出。
3. 净锅置火上，倒入蒸蛋黄的汤汁，加上酱油、盐、糖烧沸，放入煎好的蛋黄豆腐，用小火烧煮片刻，放入水淀粉勾芡，淋上香油，出锅即可。



鸭蛋黄对孩子补铁有益，对孩子的大脑发育也有益。

营养功效：

益气和中，生津解毒，有益脾胃。



笋干炒鸡丝

原料:

鸡胸肉250克, 笋干75克, 鸡蛋清、葱丝少许, 猪油、香油、料酒、醋、淀粉、盐、味精各适量。

制作过程:

1. 把鸡胸肉剔净筋膜, 洗净后切成细丝, 放在碗里, 加鸡蛋清、盐和淀粉抓匀上浆; 笋干放清水里浸泡至软, 取出用刀切成丝, 放入沸水中焯一下, 捞出过凉待用。
2. 净锅置大火上, 放猪油烧至五成熟, 用葱丝炝锅, 再放入鸡丝滑炒至熟。
3. 锅内放入笋干丝, 加上料酒、盐、醋和味精, 用大火快速炒均匀, 淋上香油, 出锅装盘即可。



竹笋性属寒凉, 又含较多的粗纤维和难溶性草酸钙, 所以患有胃溃疡、胃出血、肾炎、尿结石、肝硬化或慢性肠炎的人, 应慎食。

营养功效:

助食开胃, 温中益气。



土豆香蕉泥

原料：

香蕉1根，土豆1个，小西红柿4个，蜂蜜适量。

制作过程：

- 1. 香蕉去皮，用汤匙捣碎；土豆洗净去皮，放入锅内蒸至熟软，取出压成泥状，放凉备用。
- 2. 将香蕉泥与土豆泥混合，摆上小西红柿，淋上蜂蜜即可。

营养功效：

补充营养，促进生长。



小贴士

香蕉含丰富的矿物质，钾离子含量也很高，是一种能使人快乐的水果。



香辣土豆块

原料:

土豆500克, 干红辣椒50克, 清汤、油、葱花、姜末、白醋、盐、味精各适量。

制作过程:

1. 土豆洗净去皮, 切块; 干红辣椒去蒂去籽, 切成小段, 洗净泡软备用。
2. 油锅烧至七成热, 下土豆炸至熟透, 呈金黄色时倒入漏勺。
3. 炒锅烧热, 留少许底油, 用姜末炆锅, 放入红辣椒煸炒, 出红油后再放入土豆块, 烹白醋, 添清汤, 加盐、味精翻炒均匀, 撒葱花出锅即可。



此菜含糖分较多, 故糖尿病患者不可多食; 脾胃虚寒易腹泻者也应少食。

营养功效:

和中养胃, 利湿消湿, 健脾益气, 解毒。