

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



养心食谱

策划·编写 廖厚文 图言

要想身体健康，必先注重调养

心的藏象全息养生。保护心水，就是要保护心的真阴。首先不能劳心过度，以免心阴暗耗，尤其避免忧思焦虑、所愿不遂、心神不宁而出现系列病症。



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

家庭健康调养
JIAOTING JIANKANG TIAOYANG
食谱丛书



策划·编写 厚文图书

养心食谱

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

养心食谱 / 犀文图书编写. —南京: 江苏科学技术出版社, 2011. 1

(家庭健康调养食谱丛书)

ISBN 978-7-5345-7784-0

I. ①养… II. ①犀… III. ①保健-食谱 IV.
①TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第263176号

家庭健康调养食谱丛书(全十一册)

养心食谱

策划·编写: 犀文图书

责任编辑: 樊明 编辑助理: 卢小帆

责任校对: 郝慧华 责任监制: 周雅婷

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>

经 销: 江苏省新华发行集团有限公司

印 刷: 深圳市彩美印刷有限公司

开 本: 1270mm×1012mm 1/40

印 张: 26.4

字 数: 264千字

版 次: 2011年1月第1版

印 次: 2011年1月第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5345-7784-0

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。通过阅读，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



常见的养心食物

西红柿豆腐羹

平菇白菜肉片汤

蒜苗烧蚌肉

肉丝炒蕨菜

孜然羊肉

清炖羊排

红椒鸡片

红薯甜粥

茄子粳米粥

洋葱炒干豆腐

紫菜蛋花汤

红烧牛肉

鱼香肉丝

肉丝烧茄子

洋葱炒肉丝

红松鱼排

西红柿豆腐鱼丸汤

南瓜红枣排骨汤

常见的养心水果

3

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

山楂桂花萝卜汤

枸杞烧鲫鱼

辣椒炒螺蛳

当归猪血莴苣汤

鸡肝烩莲子

西红柿肉片炒鸡蛋

苦瓜炒牛肉

桃仁牛肉

豆干丝炒牛肉

特色炒牛肉

白菜炒牛肉

菠萝炒牛肉

香干牛肉丝

椰蓉牛肉

蚝油甜豆牛肉

黑木耳炒牛肉

红糟羊肉

蒜苗炒肉丝

梅干菜蒸五花肉

清蒸酥肉

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

48

49

香菇糯米粉蒸排骨	50	莲子百合瘦肉汤	70
粉蒸排骨	51	木耳肉片汤	71
冬菇鲜虾蒸肉饼	52	淮山生地羊肉汤	72
辣蒸牛肉萝卜丝	53	莲子巴戟煲田鸡	73
清蒸排骨	54	当归参芪猪心汤	74
清蒸武昌鱼	55	沙参心肺汤	75
青豆粉蒸肉	56	沙玉猪肺汤	76
南瓜蒸肉	57	胡萝卜瘦肉粥	77
小笼粉蒸牛肉片	58	蚝豉皮蛋瘦肉粥	78
粉蒸羊肉	59	状元及第粥	79
牛肉菜花汤	60	滑蛋牛肉粥	80
豆腐猪蹄瓜菇汤	61	板栗牛腩粥	81
肉片丝瓜汤	62	牛尾粥	82
西红柿蛋花汤	63	韭菜海参粥	83
金针西红柿汤	64	肉桂羊肉粥	84
双菇肉丝汤	65	红薯西米粥	85
白贝冬瓜排骨汤	66	滋补羊肉粥	86
荷叶瘦肉汤	67	羊腩苦瓜粥	87
肉片黄瓜汤	68	糖醋排骨	88
银花肉片汤	69	枸杞滑熘肉片	89
		红烧猪蹄	90
		凉拌牛肉丝	91
		茶树菇蒸牛肉	92
		长沙风羊腿	93





常见的 养心食物



常见的养心食物有：西红柿、红小豆、红薯、红辣椒、红酒、红茶、红糖、猪肉、驴肉、牛肉、羊肉、狗肉等。



西红柿

西红柿，又名番茄、洋柿子、爱情果、玉女果。西红柿中的糖类占西红柿干物质的50%，糖中主要是葡萄糖，另有少量多糖。每100克西红柿含维生素C 20~25毫克，是西瓜的10倍。西红柿中的西红柿红素有抗氧化、宁静安心作用。西红柿不仅可炒菜或煮汤，也可生吃，还可加工成汁、酱及罐头等等。

红小豆

红小豆，又名赤小豆、朱赤豆。营养价值很高，每100克含蛋白质21.7克、碳水化合物60.7克，还有其他营养成分，为多功能补品。适宜心脏性、肾脏性水肿以及肝硬化腹水、脚气病、泻痢、便血、丹毒等患者食之。可做小豆粥、豆沙馅等等。



红薯

红薯，又名山芋、地瓜。含有人体必需的8种氨基酸，蛋白质含量超过白米、白面、小米等。红薯最大的特点是能供给人体大量的粘液蛋白。近年来，红薯在国外已被视为保健食品，是抗癌减肥益寿的佳品。日本发现红薯的粘液蛋白是一种多糖和蛋白质混合物，可防止疲劳、提高人体免疫力、降低心血管病的发生。除直接食用外，还深加工制成红薯片、薯条等。



红辣椒

红辣椒，又名红辣子、番椒。它具有很高的营养价值。据分析，每100克红辣椒中所含的维生素C可高达198毫克，是各种蔬菜中的佼佼者。帮助治疗心绞痛、脾胃虚寒、胃寒疼痛、不思饮食、身困体乏、感冒风寒、恶寒无汗等病症。做菜或调味食用均可。

红糖

红糖，又名赤糖，红糖粉。糖对人体的营养价值主要表现在，能给人较高的热量。红糖的营养优于糖，每100克红糖含钙90毫克，几乎是糖的3倍；含铁4毫克，为糖的3倍。还含有核黄素、尼克酸、胡萝卜素及锰、锌、铬等。红糖具有补



红酒

红酒，又名红葡萄酒、餐酒。红酒中含有250多种营养成分，不仅含有丰富的维生素A、维生素B、维生素C、维生素E，同时还含有人体必需的微量元素。红酒含有黄酮类、有机酸，可降低血脂，软化血管，降低血小板粘稠度，防止血栓形成，预防心血管疾病。医学专家认为，适度饮用红葡萄酒可以护心。营养专家则建议每天饮用红酒应控制在60毫升以内。



血、破淤、缓肝、祛寒等营养功效，尤其适于产妇、儿童及贫血患者食用。可直接沏水、煮粥，还可用于菜肴上色调味。



红茶

红茶，汤色透明，茶香淡雅。由于品种不同，也有深橙黄色或金黄色。茶被称为三大饮料之一、“东方饮料的皇帝”。茶叶含有多种维生素，如维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素C、维生素E、维生素P等，有的含量相当丰富，如维生素B₂含量比白米高约20倍、比瓜果高约60倍，维生素C的含量也很可观。茶可提神醒脑、防治痢疾、降低血压、防止动脉硬化、防治糖尿病等。

牛肉

牛肉，又名毛犀肉。牛肉是一种优良的高蛋白食物。每100克牛肉含蛋白质20.1克，比猪肉约多3.3%，比羊肉约多10%。所含脂肪量较低，比猪肉低5倍，牛肉的胆固醇含量低，而氨基酸丰富全面，适宜病后体弱、气血不足、脾胃虚弱等症，对心脏疾病有辅助疗效。牛肉可以炒、煮、蒸、烩、煎、烧、炸、熘、爆，可做汤、做馅、做冷盘。在西餐中更可大显身手。另外，还可以加工成五香酱牛肉、咖喱牛肉干、牛肉松等制品。





羊肉

羊肉，又名羖肉、羯肉、羝肉。羊肉块中的肥油很容易从瘦肉中剥离，食用时可以控制热量水平。羊肉是形成血红蛋白所需要的铁的最好来源，还富含骨和牙齿需要的磷，适合虚劳羸瘦、腰膝酸软、产后虚冷、腹痛、寒疝、产后无乳、产后中风、功能性子宫出血、肾阳虚冷、阳痿、身面水肿等患者食用。羊肉食法五花八门，可烧、卤、酱、炖、涮、熘、煎、炸、扒、蒸、爆、烩、糊、羹、煮汤等等。

狗肉

狗肉，又名香肉。狗肉营养价值很高，含丰富的蛋白质、脂肪等营养成分。分析表明，狗肉含有多种氨基酸和脂类，可使人产生较高的热能，是老年人极好的冬季补品。适合腰膝酸冷、阳痿、早泄、脾胃虚寒、浮肿、胸胀、腹满、小儿遗尿、不孕患者食用。可炒菜或制成五香狗肉。



猪肉

猪肉，又名豕肉、豚肉。猪肉是国人膳食中蛋白质和脂肪最主要的来源。猪肉还是磷和铁的来源，主要含在瘦肉中。猪肉中的维生素B₁相当丰富，为牛、羊肉的7倍、大白菜的20多倍。适合咳嗽烦满、小儿疮疖脓肿、赤白带下、多发性神经炎、维生素B₁缺乏症、便秘等患者食用。猪肉可以炒、煮、蒸、烩、煎、烧、炸、熘、爆，可做汤、做馅、做冷盘等等。另外，以猪肉为原料可加工成腌肉、肉松、腊肉、酱肉等多种食品。



驴肉

驴肉，又名驢肉。每100克驴肉热量达108千卡，含蛋白质22.8克、脂肪1.5克，还有维生素A、维生素E、维生素B等。驴肉的蛋白质含量比牛肉、猪肉高，而脂肪含量比牛肉、猪肉低，是典型的高蛋白质低脂肪食物，另外还含有动物胶、骨胶朊和钙、硫等成分，能为体弱、病后调养的人提供良好的营养补充。

驴肉具有补气血、益脏腑等功能，是积年劳损、久病初愈、气血亏虚、短气乏力、食欲不振者的补益食疗佳品。可以炒食，也可制成酱驴肉。





西红柿豆腐羹

原料:

西红柿200克，豆腐200克，紫菜10克，油、盐、味精、糖、胡椒粉、水淀粉、鲜汤各适量。

制作过程:

1. 将豆腐切成片，下沸水锅中焯一下，捞出，沥水待用。
2. 西红柿洗净，用开水烫后去皮，剁成蓉，下油锅煸炒，加盐、糖、味精，炒几下，倒入碗中待用；将紫菜洗净。
3. 在油锅中放入鲜汤、紫菜、盐、糖、味精、胡椒粉、豆腐，煮沸入味，用水淀粉勾芡，再倒入西红柿蓉推匀，出锅即成。



紫菜宜选色泽鲜艳的。

营养功效:

调补脾胃，益气和中，适用于贫血、疲劳综合征、单纯性消瘦症。



平菇白菜肉片汤

原料:

羊血块200克, 鲜平菇150克, 葱花、姜末、青蒜细末、油、料酒、盐、味精、五香粉、麻辣汁水各适量。

制作过程:

- 1. 将鲜平菇摘洗干净, 并将大的纵剖为二, 同盛入碗中备用; 将羊血块洗净, 入沸水锅氽透, 取出, 切成2厘米见方的块, 待用。
- 2. 炒锅置火上, 用油烧至六成热时, 加葱花、姜末煸炒出香, 加鸡汤(或清水)适量, 并加羊血块, 烹入料酒, 大火煮沸, 加平菇, 拌匀, 改用小火煨煮30分钟。
- 3. 加青蒜细末、盐、味精、五香粉及麻辣汁水, 再煮至沸即成。

营养功效:

补血养血, 养心温脾。



小贴士

腐烂的白菜含有亚硝酸盐等毒素, 食用后可使人体严重缺氧甚至有生命危险。

蒜苗烧蚌肉

原料:

蒜苗250克, 河蚌500克, 胡萝卜、蒜蓉、生姜末、油、盐、料酒、香油、味精、糖各适量。

制作过程:

1. 将蒜苗洗净, 切成3厘米长的段。
2. 将河蚌取肉洗净, 放入沸水锅中焯一下, 捞出一片, 加上料酒、盐拌匀备用。
3. 炒锅置火上, 放油烧热, 放入蒜蓉、生姜末爆香, 下蒜苗段煸炒至半熟, 加入河蚌肉片, 煮沸5分钟, 再加糖、味精调味即成。



不要食用未熟透的贝类, 以免传染上肝炎等疾病。

营养功效:

清热解毒, 滋阴益气, 防癌抗癌。适用于贫血、厌食症、疲劳综合征、高血压病、高脂血症、动脉硬化等症。





肉丝炒蕨菜

原料:

干虾仁100克, 蕨菜300克, 碱面2克, 鸡蛋1个, 香菜15克, 水淀粉25克, 清汤150毫升, 盐3克, 熟猪油、料酒各适量。

制作过程:

1. 将蕨菜切成4厘米长的段; 干虾仁洗净, 改刀切成长5厘米的细丝, 放在碗里, 加上鸡蛋清、盐少许和淀粉拌匀; 香菜洗净, 切成小段。
2. 锅置火上, 放熟猪油烧至六成热时, 放入干虾仁滑炒至熟, 捞出控油待用。
3. 净锅复置火上, 加猪油烧热, 倒入清汤、盐、料酒和蕨菜, 用中小火烧至浓稠入味, 放入虾仁, 用水淀粉勾芡, 淋上姜汁, 出锅装盘即可。



蕨菜可鲜食或晒干菜, 制作时用沸水烫后晒干即成。吃时用温水泡发, 再烹制各种美味菜肴。

营养功效:

活血化淤, 抗衰延寿。

孜然羊肉

原料：

羊里脊肉500克，鸡蛋1个，笋25克，孜然粉25克，辣椒粉10克，盐3克，葱、姜丝、油、料酒、酱油各适量。

制作过程：

1. 把羊里脊肉剔净筋膜，改刀切成薄片备用；笋洗净后切成段。
2. 将切好的羊肉片放盘内，加上鸡蛋清、料酒和淀粉拌匀上浆。
3. 净锅置火上，放油烧至六成热，用葱姜丝炆锅，加入羊肉片，边炒边放入笋、酱油、盐和料酒，待炒匀后撒上孜然粉和辣椒粉即成。



羊肉特别是山羊肉膻味较大，煮制时放个山楂或加一些萝卜、绿豆，炒制时放葱、姜、孜然等佐料可以祛除膻味。

营养功效：

益气补虚，促进血液循环，增强御寒能力。

