

家庭百科

强身壮骨科学养生滋补食谱

金霞 编著



大众文艺出版社

强身壮骨科学养生滋补食谱

金霞 编著

大众文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

强身壮骨科学养生滋补食谱 / 金霞 编著. —北京: 大众文艺出版社, 2004. 03 (2009. 3 重印)

(家庭百科 / 金霞编著)

ISBN 978—7—80171—419—0

I. 强… II. 金… III. 家庭—生活—知识 IV. TS976. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 014190 号

强身壮骨科学养生滋补食谱

金霞 编著

大众文艺出版社出版发行

(北京市东城区交道口菊儿胡同 7 号 邮编: 100009)

新华书店经销

天津泰宇印务有限公司印刷

开本: 700 毫米×1000 毫米 1 / 16

印张: 270 字数: 4000 千字

2009 年 3 月第 2 版 2009 年 3 月第 2 次印刷

ISBN 978—7—80171—419—0

定价: 447.00 元 (全十五册)

版权所有, 翻版必究。

前言

健康长寿是人们的共同愿望，据科学推测，人的自然寿命为100-150岁，然而现实中能活到100岁的人少之又少。为什么人不能尽终天年呢？原因很多，然而可以确知的一点就是：百病缘于口。任何疾病都是由口入，由口得。

当今世界，随着人们生活节奏的加快，高强度、高效率的生活现状，使众多忙于工作、精神压力大的人们越来越吃不消，因而前所未有地重视起自身保健了。化学药物的毒副作用，使人们“重返大自然”的心理越来越强，在这一背景下药膳食疗这一独特的中华文化宝库的奇葩，越来越显示出她深厚的底蕴和夺目的光彩，为此我们精心编写了这本《强身壮骨科学养生滋补食谱》，希望读者能在获得美味可口的佳肴同时，也滋补了身体，祛除了疾病，拥有健康、快乐的人生。

菜花

营养成分：菜花中的营养成分不仅含量高，而且十分全面，主要包括蛋白质、碳水化合物、脂肪、矿物质、维生素 C 和胡萝卜素等。据分析，每 100 克新鲜菜花的花球中含蛋白质 3.5~4.5 克，是西红柿的 4 倍。此外，菜花中矿物质成分比其他蔬菜更全面，钙、磷、铁、钾、锌、锰等含量都很高。菜花的维生素 C 含量高于其他普通蔬菜。而且，菜花中的维生素种类非常齐全，尤其是叶酸的含量高。

药用功效：常吃菜花，能爽喉、开音、润肺、止咳、增强肝脏解毒能力、防止感冒和坏血病的发生。

西红柿

营养成分：西红柿含有的营养成分非常多，番茄红素、糖、维生素 A、B 族维生素、维生素 C、维生素 D 以及有机酸和酶等。其中维生素 C 的含量为苹果的 3~4 倍。西红柿还含有一种抗癌、抗衰老的物质——谷胱甘肽，能使体内某些种类细胞推迟衰老，降低癌症的患病概率。

药用功效：西红柿含有对心血管有保护作用的矿物质和维生素，能减少心脏病的发作。番茄红素具有独特的抗氧化能力，能清除自由基、保护细胞、阻止癌变进程。

黄花菜

营养成分：黄花菜含有丰富的优质蛋白质，可提供人体必需的 8 种氨基酸，其中以精氨酸、赖氨酸最为丰富。

药用功效：黄花菜所含营养成分对人体健康，尤其是胎儿发育十分有益。有较强的健脑抗衰功能，人称“健脑菜”，精神过度疲劳的现代人当经常食用。常食黄花菜，可降低血清胆固醇，预防中老年疾

病，延缓机体衰老。黄花菜所含的冬碱等成分能止血消炎、利尿、安神、健胃。

黄瓜

营养成分：现代医学认为，黄瓜富含蛋白质、糖类、维生素 B2、维生素 C、维生素 E、胡萝卜素、尼克酸、钙、磷、铁等营养成分，同时还含有丙醇二酸、葫芦素、柔软的细纤维等成分，是难得的排毒养颜食品。

药用功效：经常食用或贴黄瓜在皮肤上可有效对抗皮肤老化，防止唇炎、口角炎。新鲜黄瓜为减肥良品，腌黄瓜却因含盐多会引起发胖。黄瓜中的苦味素有抗癌作用，“黄瓜头儿”含苦味素较多，不宜全部丢弃。《本草纲目》中记载，黄瓜有清热、解渴、利水、消肿之功效。

冬瓜

营养成分：每 100 克冬瓜肉中含蛋白质 0.4 克、碳水化合物 2.4 克、钙 19 毫克、磷 12 毫克、铁 0.3 毫克及多种维生素；特别是维生素 C 的含量较高，每 100 克含有 16 毫克，为西红柿的 1.2 倍。

药用功效：夏季多食冬瓜，能解渴消暑、利尿，免生疔疮。冬瓜利尿，且含钠极少，是慢性肾炎水肿、营养不良性水肿、孕妇水肿的消肿佳品。冬瓜含多种维生素和人体必需的微量元素，可调节代谢平衡，令肌肤洁白如玉、润泽光滑。

绿豆

营养成分：绿豆是典型的高蛋白、低脂肪类食品。它的主要成分是蛋白质、粗脂肪，并含有人体所需的多种氨基酸、维生素和铁、钙、磷等矿物质。

药用功效：绿豆汤能消暑益气、止渴利尿，能及时补充水分和矿物质，是夏天或高温环境工作者的首选饮品。绿豆能解毒，有机磷农药、铅、酒精中毒(醉酒)或吃错药时，可先灌一碗绿豆汤再进行紧急处理。

赤豆

营养成分：赤豆富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、钙、磷、铁、铜等矿物质，并含有维生素 B1、维生素 B2、烟酸等营养成分，营养较丰富，但总体上不及大豆。

药用功效：赤豆有良好的利尿作用，能解酒、解毒，对心脏病和肾病、水肿有一定疗效。常食能润肠通便、降血压、降血脂、调节血糖、解毒抗癌、预防结石、健美减肥。中医认为它有利小便、消胀、除肿、止吐的功能。

豇豆

营养成分：豇豆提供易于消化吸收的优质蛋白质、适量的碳水化合物及多种维生素、微量元素等。据测定，每 100 克豇豆含蛋白质 27 克、脂肪 0.2 克、碳水化合物 5.8 克、膳食纤维 27 克，含维生素 C 18 毫克，几乎与西红柿不相上下。

药用功效：豇豆含易于消化吸收的优质蛋白质、碳水化合物及多种维生素、微量元素，能及时补充机体的营养成分。因含维生素 B1、维生素 C，可增进食欲，提高机体抗病毒能力。

目 录

骨质疏松类.....	1
粥类.....	1
1. 冬虫夏草田鸡腿粥.....	1
2. 牡蛎虾皮粥.....	2
3. 太子参田鸡粥.....	3
4. 红枣羊骨糯米粥.....	4
5. 鸡蛋木耳粥.....	4
6. 豆腐皮粥.....	5
7. 麻婆西施粥.....	6
8. 蛎发菜粥.....	7
9. 五香麦片粥.....	8
10. 虾皮糙米粥.....	8
11. 牛奶麦片蜜枣粥.....	9
12. 牡蛎肉末粥.....	10
13. 当归乌鸡粥.....	11
14. 白灵菇瘦肉粥.....	12
15. 羊骨粥.....	12
16. 山栗粥.....	13
羹类.....	14
17. 凤菇三宝羹.....	14
18. 雀儿药粥.....	15
19. 苹果生菜酸奶汁.....	16
20. 一品开胃羹.....	16
21. 鲜奶杂果羹.....	17
22. 蟹黄豆腐羹.....	18
23. 鱿鱼豆腐羹.....	19
24. 酸辣蛋花羹.....	20
25. 豆腐苋菜羹.....	21
26. 桂花鲜栗羹.....	22

27. 银鱼香菇羹	23
28. 雪菜虾仁豆腐羹	24
29. 牛骨茶	25
30. 紫菜豆腐羹	26
31. 韭菜虾羹	27
32. 蟹肉冬蓉羹	28
33. 荠菜干贝羹	29
34. 草菇豆腐羹	30
35. 陈皮蛇羹	30
36. 红枣北芪饮	31
37. 子姜牛柳羹	32
38. 油菜苹果牛奶汁	33
39. 酸辣发菜羹	34
40. 豆腐鱼茸羹	35
汤类	36
41. 洋葱虾米豆腐番茄汤	36
42. 益母草红枣瘦肉汤	37
43. 腐竹汤	37
44. 竹蔗胡萝卜猪骨汤	38
45. 奶油蘑菇鸡丝汤	39
46. 南瓜红枣排骨汤	40
47. 花生鸡脚节瓜猪骨汤	41
48. 芝士鲜奶汤	42
49. 煮干丝鸡汤	43
50. 豆腐菜远牛肉汤	44
51. 红霞白云汤	45
52. 肉末梨花豆腐汤	45
53. 鸡蓉莲蓬汤	46
54. 金珠疙瘩汤	47
55. 酸辣五丝汤	48
56. 黄芽白煲鸭骨汤	49
57. 鸡丝腐衣汤	50
58. 豆腐鸭架汤	51
59. 榨菜豆腐汤	52

60. 醋椒鸭架汤.....	53
61. 炖鸭骨架汤.....	53
62. 白菜炖猪骨汤.....	55
63. 芙蓉豆腐汤.....	55
64. 咸酸菜蚝豉汤.....	56
65. 紫菜豆腐汤.....	57
66. 什锦豆腐汤.....	58
67. 杏仁蜜瓜田鸡汤.....	59
68. 笋苗腐衣汤.....	59
69. 强健骨骼豆腐丝瓜汤.....	60
70. 奶油冬苋汤.....	61
71. 咸菜豆腐鱼尾汤.....	62
72. 姜葱豆腐汤.....	62
73. 凤爪猪尾花生汤.....	63
74. 乌鸡汤.....	64
75. 鸡蛋豆腐汤.....	65
76. 晃子汤.....	66
77. 黑豆腐皮汤.....	66
78. 狗肉豆腐汤.....	67
79. 白菜干猪肉煲排骨汤.....	68
80. 土茯苓黄芪猪骨汤.....	69
81. 猪骨汤.....	69
82. 菠菜牛骨汤.....	70
83. 满天星汤.....	71
84. 槐花豆腐汤.....	72
85. 紫菜鸡蛋汤.....	72
86. 番茄牛尾汤.....	73
87. 鸭架栗子白菜汤.....	74
88. 黄豆大骨汤.....	75
89. 鱼头豆腐汤.....	76
90. 青豆鱼头汤.....	77
其它类.....	77
91. 熏豆腐干.....	77
92. 蚕豆素虾仁.....	78

93. 泡椒猪尾.....	79
94. 香卤素鸡.....	80
95. 酱牛拐筋.....	81
96. 龙女斛珠.....	82
97. 莼菜羹.....	83
98. 芝麻藕丸.....	84
99. 脆炸牛奶.....	85
100. 羊蝎子.....	86
101. 素香肠.....	87
102. 油卤豆腐.....	88
103. 柱侯蹄筋面.....	89
104. 卤素火腿.....	90
105. 麻心元宵.....	91
106. 豆干蒸腊肉.....	92
107. 西施虾仁.....	92
108. 清蒸虫草煮鸡.....	94
109. 姜醋猪脚.....	95
110. 芙蓉蟹.....	96
111. 玉竹白菜.....	97
112. 牛膝蹄筋.....	97
113. 海带扒冻豆腐.....	99
114. 洋葱煎蛋饼.....	99
115. 三鲜炒饭.....	100
116. 金钩烘蛋.....	101
117. 虾球炒面.....	102
118. 酥皮蛋饺.....	103
119. 素牛肉.....	104
120. 卤素熏鱼.....	105
121. 豆腐丸子.....	106
122. 葱油干贝白玉.....	107
123. 太史豆腐.....	108
124. 茯苓板栗鲤鱼.....	109
125. 地瓜牛奶.....	110
126. 葱油腐竹.....	111

127. 腐皮银菜卷.....	112
128. 辣油水豆腐.....	113
129. 白脱淡炼乳.....	114
130. 松月楼素包.....	114
131. 卤猪尾.....	115
132. 韭菜老豆腐.....	116
133. 红油角干.....	117
134. 卤豆干.....	118
135. 鲜菇烧豆腐.....	119
136. 豆腐炖猪蹄.....	120
137. 脆爆海带.....	120
138. 雪菜烧豆腐.....	121
139. 蓝莓酸奶.....	122
140. 大蒜蹄筋.....	123
141. 香菇熏干.....	124
142. 虾皮烧豆腐.....	124
143. 虾仁豆腐丸.....	125
144. 虾仁溜豆腐.....	126
145. 豆腐橙子芝麻粥.....	127
146. 白烧蹄筋.....	128
147. 炒鲜奶.....	129
148. 柑橘鲜奶.....	129
149. 奶酪冻豆腐.....	130
150. 凉拌素火腿.....	131
151. 豉油豆腐.....	131
152. 肉丝拌腐皮.....	132
153. 葱姜炒螃蟹.....	133
154. 油豆腐油菜.....	134
155. 马兰头拌豆腐.....	135
156. 虾米烧莴笋.....	136
157. 玉兔聚绿茵.....	137
158. 金瓜米粉.....	138
159. 熏五香豆干.....	138
160. 烤鳗鱼.....	140

161. 玫瑰牛肉	141
162. 小笼牛肉	141
163. 北芪炖乌鸡	142
164. 花旗参木瓜排骨煲	143
165. 红枣煲乌鸡	144
166. 砂锅人参鸡	145
167. 滋补乌骨鸡	146
168. 沙参炖母鸡	147
169. 枸杞炖乌骨鸡	147
170. 当归炖乌鸡	148
171. 人参炖乌鸡	149
172. 五香牛肉	150
173. 金针肥牛	151
174. 辣豉排骨	152
175. 菠菜煎豆腐	152
176. 泡椒牛肉花	153
177. 氽蛎黄	154
178. 带花羊头	155
179. 凉粉烧牛肉	156
180. 海带炖排骨	157
181. 酱豆腐	157
182. 酱干豆腐	158
183. 虾仁一品饺	159
184. 孜然烤牛柳	160
185. 荷香甲鱼	161
186. 酸菜煨虾	162
187. 羊肾和乳粉	163
188. 罗汉大虾	163
189. 糖桂花栗子酥	164
190. 枸杞汁烹麻雀	165
191. 鱼香豆腐	166
192. 豆粉饼干	167
193. 牡蛎炖猪肉	167
194. 牛奶大米饭	168

195. 清水菜头卷	169
196. 豆腐焖泥鳅	170
197. 豆腐干拌豆角	171
198. 椰汁奶糊	171
199. 枸杞哈士蟆	172
200. 牛尾大补鸡落	173
201. 炸黄雀	174
202. 红焖鸭	175
203. 樟茶鸭子	176
204. 卷筒素蟹粉	177
205. 油酥皮鸭	179
206. 水晶鸭方	180
207. 韭黄素鸡丝	181
208. 铁扒豆腐	182
209. 素烤鸭	183
210. 清汤鸭块	184
211. 椒盐八宝鸭	186
212. 一品鸽蛋	187
213. 醋熘鸡	188
214. 素香酥鸭	189
215. 素白斩鸡	190
216. 如意豆腐卷	192
217. 素油鸡	193
218. 卤水猪脚	194
219. 酱汁排骨	195
220. 蘸素鸡	196
221. 纸包豆腐	197
222. 南蛇炖鸡	198
223. 鲜香蟹松	199
224. 雪丽豆腐	200
225. 雀巢爆牛蛙	201
226. 酸辣豆腐	202
227. 酱莲花素肉	203
228. 豆腐花	204

229. 蜜豉串烧蚝	204
230. 荷叶蒸素鸡	205
231. 红烧牛筋	206
232. 砂锅卤豆腐	207
233. 百叶结烧肉	208
234. 甜豆浆	209
235. 胡桃龙眼鸡丁	210
236. 熘雀脯	211
237. 焖金钱冬瓜	212
238. 烧皮丝	213
239. 炸豆腐排	214
240. 炸豆腐卷	215
241. 炸豆腐丸	216
242. 炸棋子豆腐	217
243. 油爆素肚	218
244. 栗子猪尾煲	219
245. 扒烧牛筋	220
246. 麻辣豆腐条	221
247. 鱼香豆腐煲	222
248. 马兰香干	223
249. 香芋猪手	223
250. 香椿煎豆腐	224
251. 韭花干丝	225
252. 雪盖乌龙	226
253. 长鱼煮干丝	227
254. 锅炸豆腐	228
255. 金丝枣煲黄耳	229
256. 酸辣豆腐皮	230
257. 酱瓜豆腐松	231
258. 酱焖丝瓜	232
259. 酥炸豆腐	233
260. 辣豉千张	234
261. 辣烧豆腐条	235
262. 软炸豆腐	236

263. 豉椒炒田鸡	237
264. 豆豉烧豆腐	238
265. 豆腐鸡蛋锅贴	238
266. 豆腐烧油菜	240
267. 豆腐松	241
268. 豆腐墩	241
269. 蜜汁熏干	242
270. 虾酱炖鱿鱼	243
271. 蒸素菜卷	244
272. 葵花豆腐	245
273. 葱爆豆腐条	247
274. 莴笋豆干	247
275. 荷包素米粉肉	248
276. 荠菜腐皮卷	249
277. 茼爆豆腐丝	250
278. 芝麻鸡蛋豆腐块	251
279. 芝麻豆腐	252
280. 腰丁烩腐皮	252
281. 脆皮豆腐盒	253
282. 脆皮豆腐	254
补虚养身类	256
粥类	256
1. 人参猪腰粥	256
2. 龟肉粥	256
3. 鹌鹑粥	257
4. 鸽肉粥	258
5. 鸡丸瑶柱粥	259
6. 阿胶麦冬粥	260
7. 银鱼羊肉粥	261
8. 百果鸡粥	262
9. 杏仁川贝粥	263
10. 黄芪红糖粥	264
11. 鹿角胶粥	264
12. 鹌鹑马兰粥	265

13. 鹌鹑粥.....	266
14. 鸭脯火腿粥.....	267
15. 鲮鱼黄豆粥.....	268
16. 鱼生粥.....	269
17. 香菇鸡粒粥.....	270
18. 香菇火腿鸡丝粥.....	271
汤类.....	272
19. 竹荪蝴蝶鱼肚汤.....	272
20. 红枣银耳木耳猪腱汤.....	273
21. 煲乳鸽汤.....	274
22. 苡米鸡汤.....	274
23. 鱿鱼蛋菇汤.....	275
24. 腐竹瑶柱发菜瘦肉汤.....	276
25. 瑶柱葫芦瓜瘦肉汤.....	277
26. 氽竹笋云片鸽蛋汤.....	278
27. 明炉三菌甲鱼汤.....	279
28. 龙须汤.....	280
29. 黄芪羊肉汤.....	281
30. 鳕鱼花生猪骨汤.....	282
31. 青蒿蹄花汤.....	283
32. 雪菜野鸭汤.....	284
33. 萝卜煲鲜陈肾汤.....	285
34. 花生鸡爪汤.....	286
35. 肚条豆芽汤.....	286
36. 海参笋肉丝汤.....	287
37. 奶油鸡块汤.....	288
38. 乌药羊肉汤.....	289
39. 香菜黄豆排骨汤.....	290
40. 牛筋面.....	290
羹类.....	291
41. 瑶柱鱼唇羹.....	291
42. 归参鳝鱼羹.....	292
43. 冬瓜鳖裙羹.....	293
44. 鹌鹑松仁羹.....	294