

家庭补疗菜

家是不变的港湾
家是不变的明灯

不变的还有那

一碗碗浓汤一道道鲜菜

几多爱意几多回味



图书在版编目(CIP)数据

家常保健美食丛书/杜玉明编. —广州: 羊城晚报出版社, 2006. 2

ISBN 7-80651-433-3

I. 家… II. 杜… III. 保健-菜谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第095236号

责任编辑 何砚华 吴伯衡 黄捷生
责任技编 汤卓英
策 划 阿 光
封面设计 刘 文
摄 影 Raymond (香港专业摄影师)

家常保健美食丛书—家庭补疗菜

出版发行/ 羊城晚报出版社(广州市东风东路733号 邮编: 510085)

发行部电话: (020)87776211转3824

经 销/ 广东新华发行集团

印 刷/ 广东省中山新华商务印刷有限公司

地 址/ 广东省中山市火炬开发区逸仙大道 (邮编: 528437)

规 格/ 787毫米×1092毫米 1/16 印张 6 字数 30千

版 次/ 2006年3月第1版 2006年3月第1次印刷

书 号/ ISBN 7-80651-433-3/TS·34

定 价/ 90.00(共五册)

版权所有 违者必究

(如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)



杜玉明编

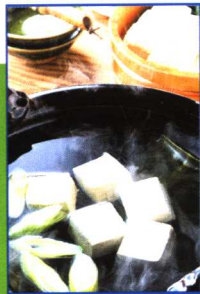
家庭补疗菜



 羊城晚报出版社

前

言



人的身体健康、生病与否，甚至寿命长短，都跟生活环境和气候变化有着密切关系；同时，由于当今社会生活节奏快，工作压力大，心理和生理方面无不承受着现代文明带来的冲击。因此，我们在日常生活中应当善自珍摄，通过身体锻炼和食疗来达到保健养生的目的。希望本书能为您带来福音，为防病健体、延年益寿更添保障。



目录

CONTENTS



- | | | | |
|-------|---------|----|---------|
| 5 | 豉汁蒸鲳鱼 | 13 | 莲子香菇炒鸡丁 |
| 7 | 大蒜腐竹焖水鱼 | 15 | 酥炸猪肝排 |
| 9 | 香蒸鲈鱼 | 17 | 家常鱿鱼 |
| 11 | 蘑菇烧豆腐 | 19 | 五味子烧鲈鱼 |
| <hr/> | | | |
| 21 | 花生焖章鱼 | 29 | 芹菜炒牛肉丝 |
| 23 | 枸杞糖醋排骨 | 31 | 干煸牛肉丝 |
| 25 | 韭黄炒鱿鱼丝 | 33 | 洋葱煎猪肝 |
| 27 | 鲜肉酿青椒 | 35 | 鱼香鱿鱼 |
| <hr/> | | | |
| 37 | 四季豆炒猪肝 | 45 | 香酥五花肉 |
| 39 | 清蒸带鱼 | 47 | 苦瓜炒肝片 |
| 41 | 胡萝卜炒猪肝 | 49 | 玉米松子炒田鸡 |
| 43 | 菜心炒肚片 | 51 | 芦笋炒肉片 |
| <hr/> | | | |
| 53 | 猪肉枸杞炒蛋丁 | 61 | 姜砂蒸鲈鱼 |
| 55 | 砂仁焖猪肚 | 63 | 枸杞炒肉丝 |
| 57 | 银丝章鱼 | 65 | 原汁烩墨鱼 |
| 59 | 椒盐排骨 | 67 | 豌豆烩肉丝 |
| <hr/> | | | |
| 69 | 葱姜蒸黄花鱼 | 77 | 清蒸鲈鱼 |
| 71 | 四季豆炒肉片 | 79 | 肉末番茄炒豆腐 |
| 73 | 酒香鲳鱼 | 81 | 章鱼蒸鸡 |
| 75 | 青椒炒猪肝 | 83 | 荸荠炒猪肝 |
| <hr/> | | | |
| 85 | 雪梨炒牛肉片 | 93 | 玉米炒虾仁 |
| 87 | 洋葱炒肉片 | 95 | 藕片炒猪肝 |
| 89 | 萝卜丝炒牛肉 | | |
| 91 | 胡椒肚片 | | |

CHI ZHI ZHENG CHANG YU



豉汁蒸鲳鱼

原料



鲳鱼	1条
豆豉	1汤匙
黄酒	1汤匙
生姜末	5克
葱花	5克
辣椒	1只

功效

适用于消化不良、脾虚泄泻、贫血、筋骨酸痛、四肢麻木等病症。

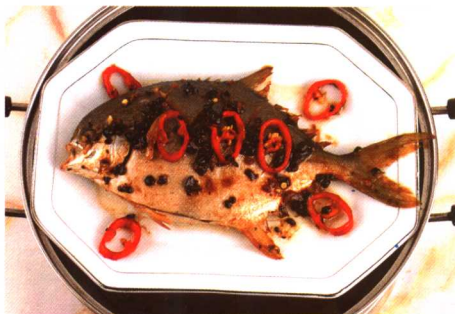
制作过程



1. 将鲳鱼剖杀去鳞及内脏，洗净，两面各切3刀；辣椒切圆片。



2. 将酱油、黄酒与葱花、生姜末、辣椒片、豆豉调匀，均匀抹在鲳鱼两面，腌10分钟。



3. 烧热蒸锅水，放入鲳鱼，腌料放在鱼身上，隔水用旺火蒸10分钟左右，取出淋上热麻油即成。

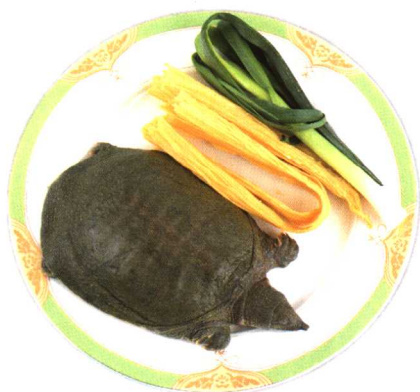
DA SUAN FU ZHU MEN SHUI YU



大蒜腐竹焖水鱼

制作过程

原料



水鱼(甲鱼)	一只
大蒜	120克
腐竹(枝竹)	100克

功效

滋阴凉血，益气补虚，
补肾壮阳健骨。



1. 将水鱼置于温水锅中，逐渐升温，使排尽尿液，捞起宰净，切块，用开水拖去血腥，捞起滤干。

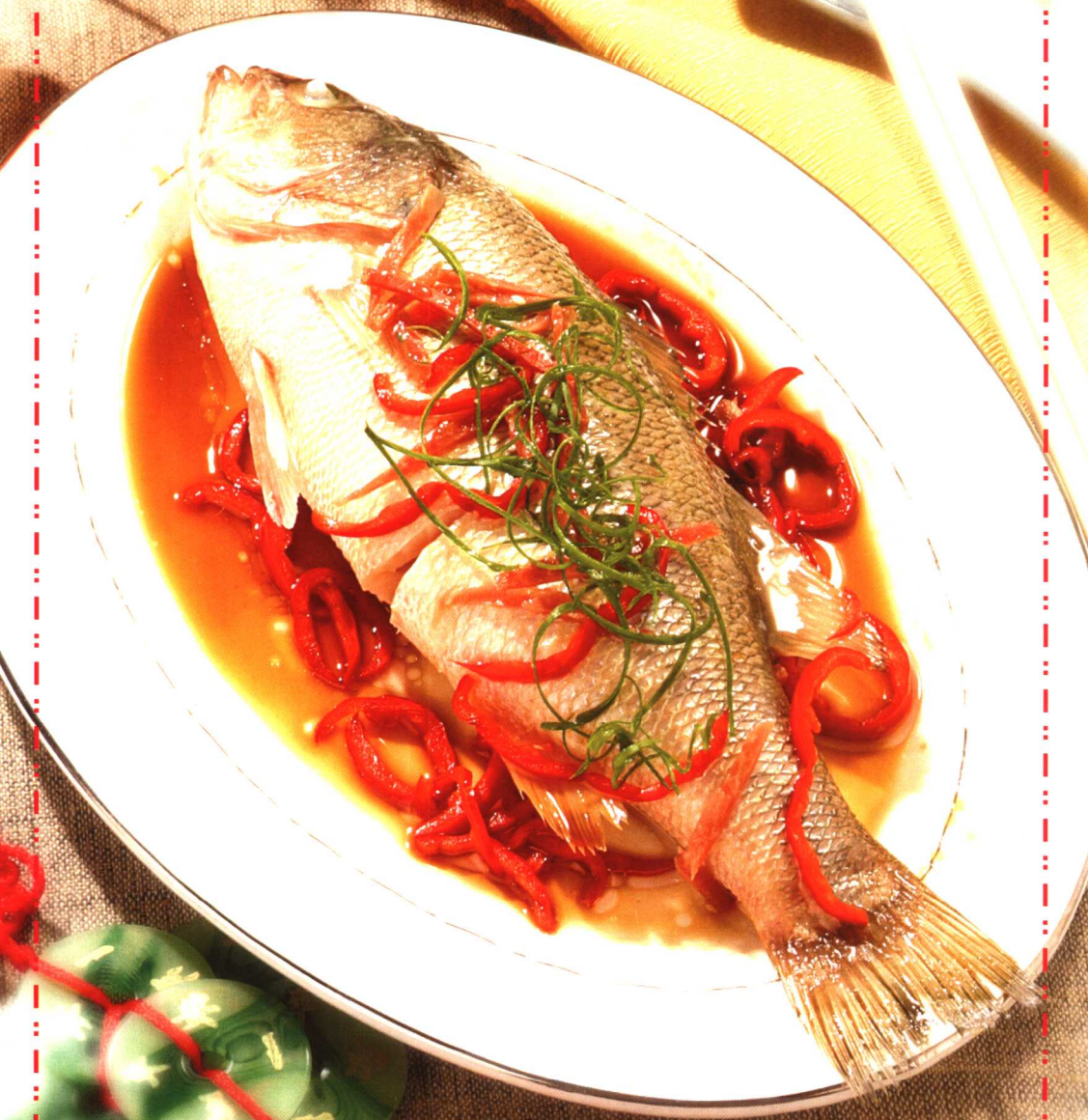


2. 腐竹用水浸软，切段；大蒜去衣，洗净，切段。炒锅置火上，放入植物油加热，放入水鱼快速煸炒。



3. 待炒至七成熟时，放入腐竹及其他配料，继续翻炒至水鱼熟透入味，装盘食用。

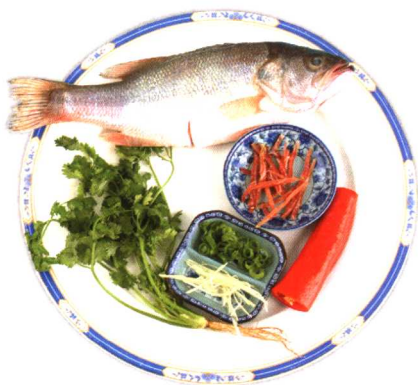
XIANG ZHENG LU YU



香蒸鲈鱼

制作过程

原料



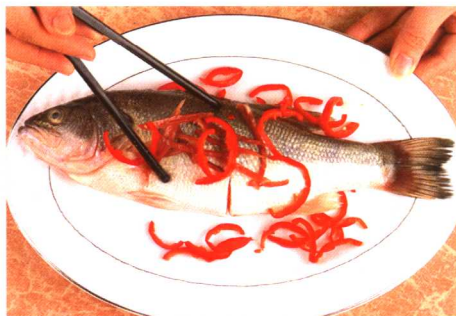
鲈鱼	1条
葱花	10克
生姜丝	10克
红辣椒	1只
火腿丝	适量
香菜	适量

功效

鲈鱼性温，味甘，具有益脾胃、补肝肾的功效。



1. 将鲈鱼刮鳞去鳃，自腹部剖开(背部仍连在一起)，去内脏洗净；香菜洗净，摘成小朵；红辣椒去籽，切丝。



2. 把鲈鱼的水分沥干，入盘，抹上精盐与黄酒腌15分钟，撒上火腿丝、红椒丝。



3. 将盘放入煮沸的蒸锅中，隔水用旺火蒸至鱼熟透，再将葱花、生姜放在鱼上，淋上烧沸的酱油与麻油，在盘边摆饰香菜朵即成。

MO GU SHAO DOU FU



蘑菇烧豆腐

制作过程

原料



豆腐
鲜蘑菇

350克
200克



1. 将豆腐冲洗干净，切成小块；蘑菇洗净，切成片。



2. 将豆腐、蘑菇一齐放入锅内，加盐及清水淹没豆腐，用武火煮。



3. 待烧开后，改用文火煮15分钟左右，加入酱油及麻油，稍沸停火，再加适量味精即成。

功效

补益脾胃，化痰理气。
适用于脾胃虚弱所致的
肢倦乏力、纳食不香和
咳嗽痰多等症。

LIAN ZI XIANG GU CHAO JI DING



莲子香菇炒鸡丁

原料



鸡肉	300克
火腿	50克
莲子	60克
香菇	100克
葱段	适量
姜米	适量
鸡蛋清	适量

功效

补益五脏，温中益气，补精添髓，益胃助食，可增强性功能。

制作过程



1. 鸡肉用温水洗净，切成丁，用蛋清、湿淀粉拌匀；香菇洗净，加水浸透，切成小菱形块。



2. 炒锅置火上，入油烧热，放葱段、姜米爆香，放入鸡肉丁，煸炒至七成成熟。



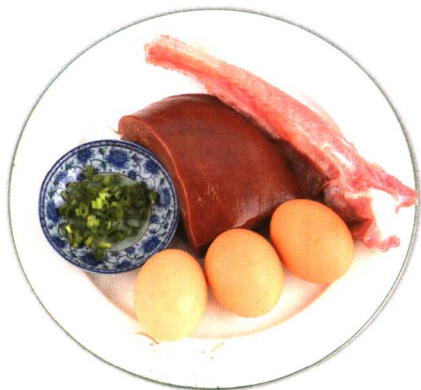
3. 再加入香菇、火腿、莲子、调味料翻炒均匀，起锅装盘即成。

SU ZHA ZHU GAN PAI



酥炸猪肝排

原料



猪肝	300克
大排骨	450克
鸡蛋	3只
葱花	25克

功效

滋阴养肝，补血明目，
能增强人体免疫力。

制作过程



1. 大排骨剁成小块，加入黄酒、精盐适量腌一下；把猪肝切成片，加入葱花、胡椒粉、精盐、味精，搅匀，放入冰箱速冻一下取出。



2. 将鸡蛋清、淀粉调匀成蛋糊，与猪肝片、排骨搅拌均匀。



3. 炒锅上火，放油烧至七成热，投入排骨、猪肝炸透后，转大火炸至外脆时捞出装盆，同辣酱、酱油2小碟一起上桌即成。