

家庭美食厨房丛书
养生保健菜谱

厨

编著：堵军



方正书局出品
FANGZHENG PUBLISHING COMPANY

中国方正出版社

YANGSHENGBAOJIANCAIPU

中国的饮食文化，源远流长，在古时，我们的先人就已懂得了各种菜肴的用料配置，营养价值及保健作用；此后数千年来，这方面的实践与经验代代积累，成为华夏文化宝库中的一笔独步世界的丰厚财富。



厨

家庭美食厨房丛书

养生保健菜谱

编著：堵军



中国方正出版社



图书在版编目(CIP)数据

养生保健菜谱/堵军编. - 北京:中国方正出版社,2003.4(家庭美食厨房丛书)

ISBN 7-80107-641-9

I. 养… II. 堵… III. 保健-菜谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 026090 号

养生保健菜谱

堵军编

责任编辑:王相国

责任校对:丁新丽

责任印制:郑新

出版发行:中国方正出版社

(北京市西城区平安里西大街 41 号 邮编:100813)

方正书局销售电话:(010)68475352 68475590 68471769

编辑部:(010)63099854

网 址:www.fzpress.com.cn

责 编 E-mail:www.fzg001@yahoo.com.cn

经 销:新华书店

印 刷:北京昌平长城印刷厂

开 本:850×1168 毫米 32 开

印 张:10 彩插: 4 页

字 数:260 千字

印 数:1-5000

版 次:2003 年 4 月第 1 版 2003 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 7-80107-641-9 总定价:220.00 元(全套共 11 册)

本册定价:20.00 元

本书如有印装质量问题,请与本社出版部联系退换
版权所有,侵权必究

鹿茸黄芪煲牛尾





核桃煲乳鸽



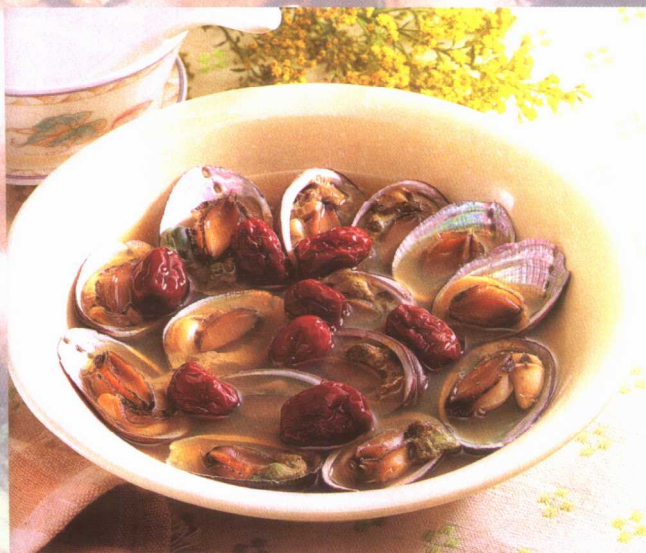
鸡血藤红枣煲牛尾



冬瓜瘦肉汤



枸杞煲虾



川芎红枣煲鲍鱼



白芍甘草蛤蜊汤



杜仲排骨汤



何首乌煲虾



百合枇杷汤



冰糖燕窝



84

花旗参梨



丹参瘦肉粥



人参排骨汤



四物鸡

出版说明

饮食之道，学问大矣。

中国的饮食文化，源远流长，在古时，我们的先人就已懂得了各种菜肴的用料配置，营养价值及保健作用；宫廷还专设“食医”，“膳夫”之职，专事王室的饮食。此后数千年来，这方面的实践与经验代代积累，成为华夏文化宝库里的一笔独步世界的丰厚财富。

国人的饮食，讲究内容与形式的统一。菜要做得好吃，又要有花色。青菜萝卜，海鲜肉品，山珍干货，一经烹饪，便见活色生香。饮食当随时代变。现代人对饮食的要求越来越高——要吃得科学、吃得营养、吃得健康。食事，实乃大事矣。

祖国中医学向来有“药食同源”之说。各种食物有各自的营养成分和药理性质，饮食得当，有助于保健和疾病的康复。对某些身体虚弱、营养不良的人，自古就有“药补不如食补”之说，其实也是这个道理。然而。如果不明物性盲目进食、进补，则会雪上加霜反受其害。因此，日常生活中如何科学合理地进食，如何以日常膳食保护健康或辅助治病，是人们当今极需了解的知识。

在编写过程中，作者及时学习有关保健、调理的新概念，收集了有关营养素的新资料；又继承了祖先积累的丰富的食疗经验，以常用食物的营养成分、性味与功效为依据，选择最佳的配伍组合，创新地运用科学合理、适合家庭操作的烹调方法，组合撰写成800余例包含主食、点心、菜肴、汤羹的保健、调理食谱。这些食谱分别适应人体几个主要生长期的保健，以及一些常见病慢性病的防治和辅疗。每例食

谱写有详尽的制作方法，亦叙述了其特色和功效。为使读者能更好、更方便地参照制作，书中还简介了一些选料、加工及烹制经验和技巧。

本书具有一定的知识性、实用性，写作上又力求通俗易懂。可作为日常生活、保健强身、优生优养、延缓衰老、延年益寿的食疗和食谱，亦可供基层营养卫生工作者、医院食堂、营养配制、食疗食补以及食品行业、酒楼饭馆和有志于研究发展健康营养饮食文化工作者参考应用。作者希望本书能成为读者朋友的生活良友，助大家青春永驻健康长寿。

编者

2003 年 4 月



目 录

第一章 人与膳食的关系

第一节膳食与营养	(1)	第二节疾病·膳食·食养 ..	(7)
一、糖类	(1)	一、疾病与膳食	(7)
二、脂肪	(1)	二、体质与食养	(9)
三、蛋白质	(2)	三、食物养生法与阴阳学说 ..	
四、矿物质	(2)	(11)
五、维生素	(4)		

第二章 家庭烹调常识

第一节原料的品质选择 ..(13)	二、蔬菜	(25)	
一、畜禽类	(13)	三、畜禽、水产	(25)
二、水产类	(17)	第五节浆糊料的调制方法 ..	
三、蔬菜类	(18)	(26)
四、干货类	(20)	第六节勾芡.....	(27)
第二节生料的加工成形 ..(21)	第七节烹调方法.....	(29)	
第三节烹调预处理	(22)	第八节调味汁的配制.....	(31)
一、原料清洗的小经验 ..(22)	第九节干货发泡.....	(35)	
二、去异味及增效	(23)	第十节四季膳食须知.....	(36)
三、初步熟处理	(23)	一、春季膳食须知	(36)
四、生料保鲜	(24)	二、夏季膳食须知	(36)
第四节防止营养成分流失的方		三、秋季膳食须知	(37)
法	(25)	四、冬季膳食须知	(37)
一、粮食	(25)		

第三章 婴幼儿保健食谱

第一节 婴儿保健食谱

菜汁、果汁	(40)	果泥	(42)
蛋黄泥	(41)	水炖蛋	(42)
土豆泥	(41)	银鲳鱼泥	(42)
菜泥	(42)	奶香红薯泥	(43)

第二节 幼儿保健食谱

烤馒头片	(44)	豆腐蛋羹	(46)
菜肉粥(或菜心蛋黄粥)	(44)	核桃茸豆糕	(46)
.....	(44)	鹌鹑肉粥	(46)
肝黄粥(或鱼茸蛋黄粥)	(45)	米苡鹌鹑蛋羹	(47)
.....	(45)	冰糖花生酪	(47)
花生枣泥粥	(45)	白果炖蛋	(47)
桂花甘薯粥	(45)	苹果泥羹	(47)
金笋牛肉粥	(45)	骨汤骨髓羹	(48)

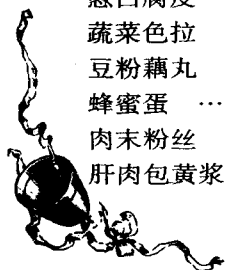
第三节 儿童保健食谱

一、主食、点心类

蜜汁红薯	(49)	菠菜角面条	(50)
水蒸蛋糕	(49)	果酱浜格	(51)
奶油燕麦粥	(50)	香菇高汤饺	(51)
珍珠糖球	(50)		

二、菜肴类

葱白腐皮	(51)	清蒸猪脑	(53)
蔬菜色拉	(52)	芥菜肝米羹	(53)
豆粉藕丸	(52)	鸡米菜花	(53)
蜂蜜蛋	(52)	羸鲷焖黑豆	(54)
肉末粉丝	(52)	沙司鹌鹑	(54)
肝肉包黄浆	(53)	虾仁豆腐羹	(54)





炸酥虾	(55)	三色瓜球	(56)
牛肉芋泥饼	(55)	虎皮鹌鹑蛋	(56)
蜜汁羊肉	(55)	鳝段炖肉	(56)

三、汤类

奶味冬瓜汤	(57)	开洋紫菜萝卜汤	(58)
菠菜泥牛骨汤	(57)	鲫鱼笋菇汤	(58)
蔬菜小排汤	(57)	番茄鸡肝汤	(58)

第四章 青少年保健食谱

一、主食、点心类

虾、蟹什锦饭	(62)	薏米莲心百合汤	(64)
玉米豆沙饼	(62)	牛奶生梨饭	(64)
螺肉菜烩面	(62)	苹果布丁	(64)
夹肉炸包	(63)	桂圆花生粥	(65)
山药泥	(63)	鲜蘑麸皮三明治	(65)
米仁白果粥	(63)	米仁绿豆粥	(65)

二、菜肴类

干煸刀豆	(66)	金银鹌鹑蛋	(70)
雪笋塘里鱼	(66)	猪爪什锦砂锅	(70)
精拌茄片	(66)	枣香羊糕	(70)
蒜虾腐竹	(67)	卤羊肝	(71)
水果色拉	(67)	红焖鸡	(71)
蟹粉狮子头	(67)	甜玉米千岛色拉	(71)
三鲜芋泥	(68)	铁扒雪鱼	(72)
蚂蚁上树	(68)	桂圆莲枣炖猪蹄	(72)
干烧大排	(68)	葱爆田螺	(72)
芝麻鱼球	(69)	黄瓜炒蛳肉	(73)
葱油马鲛鱼	(69)	玉丁桂花蛋	(73)
鸳鸯蛋	(69)	菠菜冰豆腐煲	(73)

三、汤类

鸡丝菜花汤	(74)	豌豆泥奶汤	(74)
-------------	------	-------------	------

鲜番茄牛尾汤	(74)	龙头鳔豆腐汤	(76)
小肉丸豆腐羹	(75)	笋耳米仁汤	(76)
羊排萝卜海带汤	(75)	开洋粉皮鱼头煲	(76)
豆芽油豆腐汤	(75)		

第五章 妇女“三期”保健食谱

第一节 妊娠期保健食谱

一、主食、点心类

八宝糯米饭	(80)	鲤鱼糯米饭	(81)
糙米糖团	(80)	花生红糯羹	(81)
瓜蒂炒面粉	(80)	荔枝枣羹	(82)
莲心糯米粥	(81)	刀豆水铺蛋	(82)
核桃糯米粥	(81)	豆粉糯米丸	(82)

二、菜肴类

油焖金针笋	(83)	奶油蘑菇虾片	(87)
香虾萝卜丝	(83)	荷叶猪肉	(87)
葱白拌双耳	(83)	三鲜冬瓜盅	(88)
锦蔬番茄碗	(84)	三丝银芽	(88)
酸甜蔬菜丝	(84)	螺肉珍珠丸	(88)
素三鲜	(84)	杜仲腰花	(89)
糖酒炖蛋黄	(85)	刀豆炒腰片	(89)
苜蓿汁水炖蛋	(85)	黄豆炖猪肝	(89)
醋溜菜煨蛋	(85)	瑞典牛肉饼	(90)
木耳鲤鱼煲	(86)	酱香牛鼻肉	(90)
山楂鱼块	(86)	五彩菠萝鸡片	(90)
葱白鳊鱼	(86)	莲藕焖鸭	(91)
发菜鱼丸	(87)	冷拌金针菇	(91)

三、汤类

金针豆芽汤	(91)	紫菜虾皮蛋蓉	(92)
素燕窝	(92)	菠菜肝片汤	(92)

