

常见病食疗

保健菜精华

吴杰 吴昊然 主编



图书在版编目(CIP)数据

常见病食疗保健菜精华 / 吴杰, 吴昊然主编. — 赤峰: 内蒙古科学技术出版社, 2006.6
ISBN 7-5380-1441-1

I. 常... II. ①吴... ②吴... III. 常见病—食物疗法—食谱 IV. ①R247.1 ②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 056623 号

出版发行 / 内蒙古科学技术出版社

地 址 / 赤峰市红山区哈达街南一段 4 号

电 话 / (0476)8224848 8231924

邮购电话 / (0476)8231843

邮 编 / 024000

出 版 人 / 额敦桑布

组织策划 / 斯勤夫

责任编辑 / 乌 云

封面设计 / 水木工作室

印 刷 / 赤峰市中正制作印务有限公司

字 数 / 65 千

开 本 / 889 × 1194 1/24

印 张 / 3

版 次 / 2006 年 6 月第 1 版

印 次 / 2006 年 7 月第 2 次印刷

定 价 / 15.00 元

科学饮食系列菜谱

常见病食疗保健菜精华

科学饮食系列菜谱

编委会

主编	吴杰	吴昊然		
编委	夏玲	张亚芹	刘捷	王贵杰
	宋美艳	宋协春	连霞	张春娟
	刘洪涛	郭玉华	李松	马桂华
	马青	申东涛	郑玉平	韩锡艳
	李淑英	李永江	王茹	陆春江
摄影	吴昊然	吴杰		



内蒙古科学技术出版社

前

言

随着社会的不断发展和进步,人们逐渐认识到食物的营养价值和科学的进餐方式对健康的重要性。而健康是从日常生活中获得的,尤其是一日三餐的调配,总需要我们从自家的厨房开始,所以最好的保健医生是您自己。

中国的食补、食疗文化,是世界饮食文化中最辉煌的一页。中医讲究“食药同源”,这是一种回归自然的疗法,将治疗寓于日常饮食之中,可使体弱者获得健康,健康者变得更加强壮。为了让广大读者能在品尝美味、汲取营养的同时,收到疗病健身的效果,尽早摆脱疾病和亚健康的困扰,我们会同国内著名医药师、营养学家、烹饪名师一道,从普通家庭的视角出发,以严谨的科学态度、精确的理论依据,将传统中医药理论与现代营养学相结合,再结合饮食文化,及各种食物、药物的不同营养成分、药理作用和疗效,科学组方,制成各种药膳食疗菜肴,编写了《常见病食疗保健菜精华》。

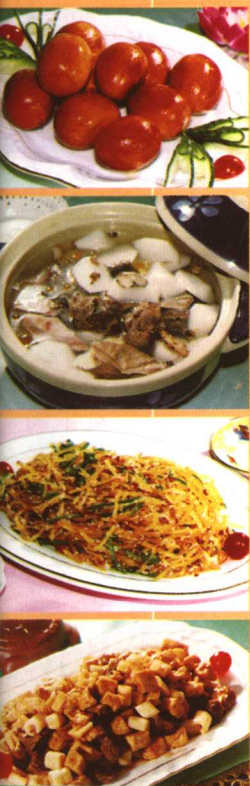
该书详细介绍了34款治疗肺结核、失眠、贫血、高血压、胃肠病、便秘等病症的美味药膳食疗菜肴,并以简洁的文字和精美的彩图对每款菜肴的用料配比、制作方法、成品特点、营养成分、功效、操作提示等做了具体介绍,对主要制作过程还配有示范图片。图文并茂,步骤清晰,原料易取,易学易做。食用后可大大改善身体营养状况,增强体质、促进健康。是集食疗与食补于一体的菜谱书,也是一本非常实用的科学饮食指导用书。

相信本书必定会成为您健康生活中不可缺少的挚友,让它的爱心和服务伴随着您,使您拥有健康和长寿!

本书在编写过程中,先后得到了中国人民解放军总医院、四平百草堂大药房等单位的大力支持与帮助,在此一并致谢!

吴 杰

2006年3月



目

录

- 红油鸡丝 /4
- 双珍蒸蛋羹 /6
- 香酥枣泥蛋夹 /8
- 绿意蛋糕条 /10
- 吉利堂熏蛋 /12
- 火爆双片 /14
- 白芨山药龟煲 /16
- 枳壳香菇兔肉 /18
- 葱香猪肠烧豆腐 /20
- 香辣芥菜丝 /22
- 辣炒西芹肉片 /24
- 槐米烧肥肠 /26
- 豆腐烧鞭笋 /28
- 田螺炖豆腐 /30
- 三色猪肠 /32
- 回锅肉 /34
- 甘蓝豆扣烧猪肠 /36

- 笋姜肉丝 /38
- 猪蹄块炖豆腐扣 /40
- 当归补血鸡 /42
- 辣油海带丝 /44
- 豆泡烧鱼块 /46
- 虎皮咸蛋 /48
- 茄汁荷包蛋 /50
- 蛋皮韭香盒 /52
- 虫草鸭丸汤 /54
- 吉利堂蟹柳豆扣 /56
- 吉利堂烧豆腐 /58
- 佛手炒南瓜 /60
- 蜜汁双蔬核桃仁 /62
- 蝎炒肉丝 /64
- 豆皮拌菠菜 /66
- 吉利堂酱肉 /68
- 香酥黑芝麻丸 /70



红油鸡丝

特点 鸡丝软嫩，木耳滑脆，鲜香爽辣。

功效 鸡肉是一种高蛋白、低脂肪肉食，且富含不饱和脂肪酸和丰富的磷、铁、铜、钙、锌、维生素B族、维生素A等，其味甘，性温，有温中补脾，益气养血，补肾益精的功能。木耳是一种高蛋白、低脂肪、多维生素和无机盐的食物，有良好的健脑安神作用。青椒中富含维生素、铁、钙等，可温中散寒，开胃消食。它们在此组合成菜，对脾肾两虚的老年失眠者十分有益。



原 料



净鸡肉 300 克，水发木耳、青椒各 40 克，葱段、姜片各 10 克，料酒 10 克，精盐 3 克，味精、白糖各 2 克，芥末油 2.5 克，红油（辣椒油）10 克。

操作提示

鸡肉丝要撕得粗细均匀。

制作步骤



(1) 锅内放入清水、料酒，下入鸡肉、葱段、姜片用大火烧开，撇净浮沫后改用小火煮至熟烂捞出，稍凉后撕成丝。木耳、青椒均切成丝。



(2) 鸡肉丝放入容器内，再加入木耳丝、青椒丝。



(3) 加入红油及所有调料拌匀，装盘即成。

双珍蒸蛋羹

特点 色泽美观，口感清嫩，咸香鲜美。

功效 鸡蛋富含蛋白质，脂肪，维生素B族，维生素A、E、D，钙，磷，铁等，其味甘，性平，有滋阴润燥，补血养心，定魄宁神的功能。黄花菜营养丰富，其味甘，性微寒，有安神除烦的功能。木耳是一种高蛋白、低脂肪、多纤维素、多无机盐的食品，所含卵磷脂、脑磷脂、鞘磷脂有良好的健脑安神作用。此款菜肴适宜于心烦失眠者食用。



原料



鸡蛋3个，水发木耳、水发黄花、猪肉末各50克，葱末、姜末各10克，料酒、酱油各10克，精盐、鸡精各3克，味精2克，湿淀粉10克，牛奶150克，汤200克，花生油50克。

操作提示

蒸鸡蛋羹时要用大火。

制作步骤



(1) 木耳切小丁。黄花菜切成小段。鸡蛋磕入容器内，加入精盐1克搅散成鸡蛋液，再加入牛奶及适量温水搅匀，淋入花生油20克，入蒸锅内蒸至熟透。



(2) 锅内放余下的花生油烧热，下入葱末、姜末炝香，下入肉末煸炒至变色，下入木耳丁、黄花段炒匀，加入汤、料酒、酱油、余下的精盐、鸡精炒开，烧至熟透。



(3) 加味精，用湿淀粉勾芡成卤。将蒸熟的鸡蛋羹取出，盛入烧好的卤即成。

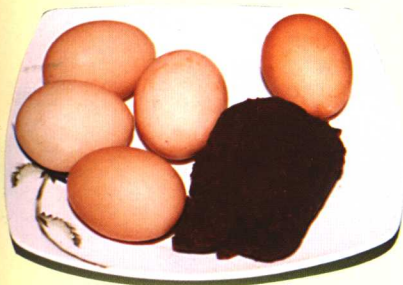
香酥枣泥蛋夹

特点 色泽金黄，外酥里嫩，香甜适口，枣香浓郁。

功效 鸡蛋富含蛋白质，脂肪，维生素B族，维生素A、E、D，钙，磷，铁等，并富含卵磷脂，有良好的催眠作用。大枣含蛋白质、脂肪、糖类、钙、铁、多种维生素等，有益气生津，养血安神的功能。二物在此组合同烹成菜，适宜于心烦失眠患者食用。



原 料



鸡蛋黄4个，鸡蛋1个，枣泥150克，料酒10克，精盐1克，湿淀粉25克，面粉50克，白糖20克，植物油800克。

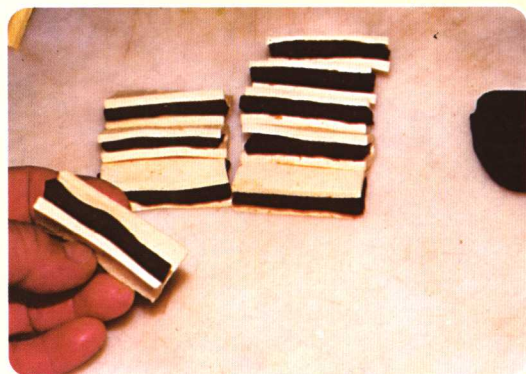
操作提示

蛋粉糊不要调制过稀，要调成稠糊。

制作步骤



(1) 鸡蛋黄放入容器内，加入料酒、精盐搅匀成蛋黄液，倒入方盒内，入蒸锅内用大火蒸至熟透成蛋黄糕取出，扣在案板上，切成长方形的夹刀片。



(2) 鸡蛋磕入容器内，加入湿淀粉、面粉30克、植物油15克及适量清水调匀成蛋粉糊。在蛋黄糕的夹层中逐一放入枣泥，再沾匀面粉。



(3) 锅内放油烧至五成熟，将枣泥蛋黄糕拖匀蛋粉糊，下入油锅中用中火炸呈金黄色，至熟透捞出，沥去油，装入盘内，撒上白糖即成。

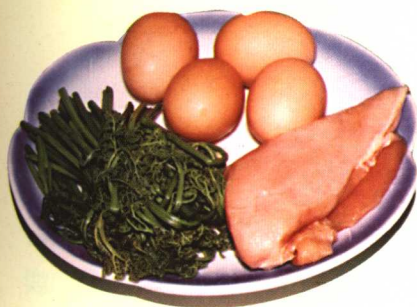
绿意蛋糕条

特点 糕条筋软，蕨菜脆嫩，味美咸鲜。

功效 鸡蛋黄含蛋白质、脂类、糖类、铁、磷、钙，维生素A、B₁、B₂，尼克酸、卵磷脂等。其味甘，性平，有滋阴润燥，养血息风的功能，对心烦失眠等症有疗效。蕨菜含麦角甾醇、胆碱、甙类、鞣质等，具有安神镇静的功能。二物在此配以具有益气养血，补肾益精功能的鸡肉，对失眠者有较好的食疗效用。



原 料



鸡蛋黄4个，蕨菜150克，净鸡肉100克，葱末、姜末各5克，料酒10克，精盐3克，味精2克，湿淀粉10克，汤50克，植物油25克。

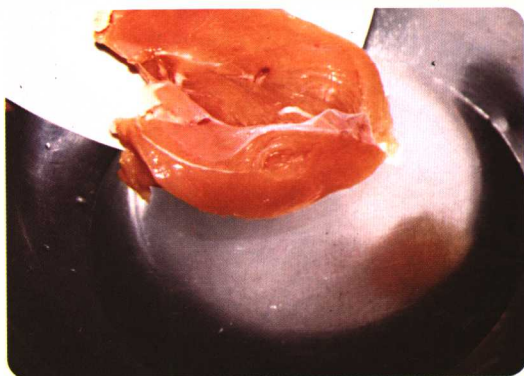
操作提示

蒸鸡蛋糕的方盒内要先均匀地抹上一层油，再倒入鸡蛋液。

制作步骤



(1) 鸡蛋黄放入容器内，加入精盐0.5克，搅散成鸡蛋液，倒入方盒内，入蒸锅蒸至熟透取出，扣在案板上。蕨菜切成段。蛋黄糕切成条。



(2) 锅内放入清水，下入鸡肉用大火烧开后，撇净浮沫，改用小火煮至熟透捞出，撕成条。



(3) 锅内放油烧热，下入葱末、姜末炝香，下入蕨菜段煸炒至微熟。下入蛋黄糕条、鸡肉条炒匀，加汤、料酒、余下的精盐炒匀至熟，加味精，用湿淀粉勾芡，出锅装盘即成。

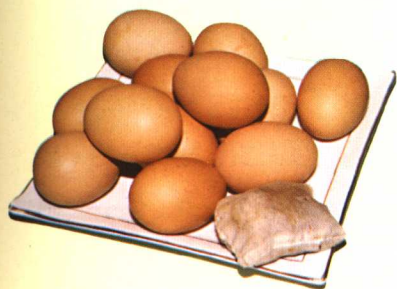
吉利堂熏蛋

特点 色泽红润，软嫩咸香。

功效 北沙参味甘，性微寒，有养阴润肺，益胃生津的功能。麦冬味甘、微苦，性寒，有润肺养阴，益胃生津，清心除烦的功能。玉竹味甘，性平，有养阴润肺，益胃生津的功能。五味子味酸，性温，有敛肺滋阴，生津止渴，宁心安神的功效。鸡蛋可为人体补充丰富的蛋白质、脂肪、钙、铁、磷、维生素D等，可滋阴润燥，养血安神。它们在此共用，可润肺止咳，滋阴安神，适宜于肺阴虚内热所致心烦失眠、干咳少痰、疲惫盗汗患者食用。



原 料



熟鸡蛋10个,药包1个(内装北沙参、玉竹各15克,五味子、麦门冬各10克,八角、桂皮各5克,花椒2克),葱段、姜片各15克,料酒20克,精盐10克,白糖15克。

操作提示

药包入汤锅后,要先用大火烧升,再改用小火煎煮。

制作步骤



(1) 熟鸡蛋剥去外皮。锅内放入清水,下入药包、葱段、姜片烧开,煎煮20分钟。



(2) 下入鸡蛋、精盐,用小火烧开,煨约1小时,拣出鸡蛋沥去汤汁。



(3) 熏锅内放入白糖,放上熏帘,放入鸡蛋,盖上锅盖,用大火烧至锅内冒黄白烟时,关火闷2分钟取出即成。

火爆双片

特点 色泽美观，口感软嫩，咸香清新，味美适口。

功效 茄子含多种生物碱、色素茄色甙、紫苏甙、维生素B、维生素C、维生素A、维生素E、糖类、脂肪、蛋白质、无机盐等，纤维素的含量较多。藕中含有丰富的蛋白质、糖类、钙、磷、铁及多种维生素，其中以维生素C和食物纤维含量居高。油菜中富含蛋白质、钙、铁、胡萝卜素、维生素C等。三物共用，可补充食物纤维，促进胃肠蠕动，利于排便，适宜于各种便秘患者食用。



原 料



茄子 200 克, 藕片 125 克, 油菜 30 克, 葱花、姜片各 5 克, 料酒 10 克, 酱油 5 克, 精盐、鸡精各 3 克, 味精 2 克, 湿淀粉 10 克, 汤 15 克, 植物油 650 克。

操作提示

要用大火速炒, 烹汁后快速翻匀出锅。

制作步骤



(1) 茄子去蒂, 横切成片。油菜切成段。锅内放植物油烧至八成热, 下入茄片炸呈金黄色捞出。锅内留油 15 克烧热, 下入葱花、姜片炝香, 下入藕片炒匀至微熟。



(2) 下入炸好的茄片炒匀。下入油菜段炒匀至熟。



(3) 烹入用所有调料(不含植物油)对成的芡汁翻匀, 出锅装盘即成。