

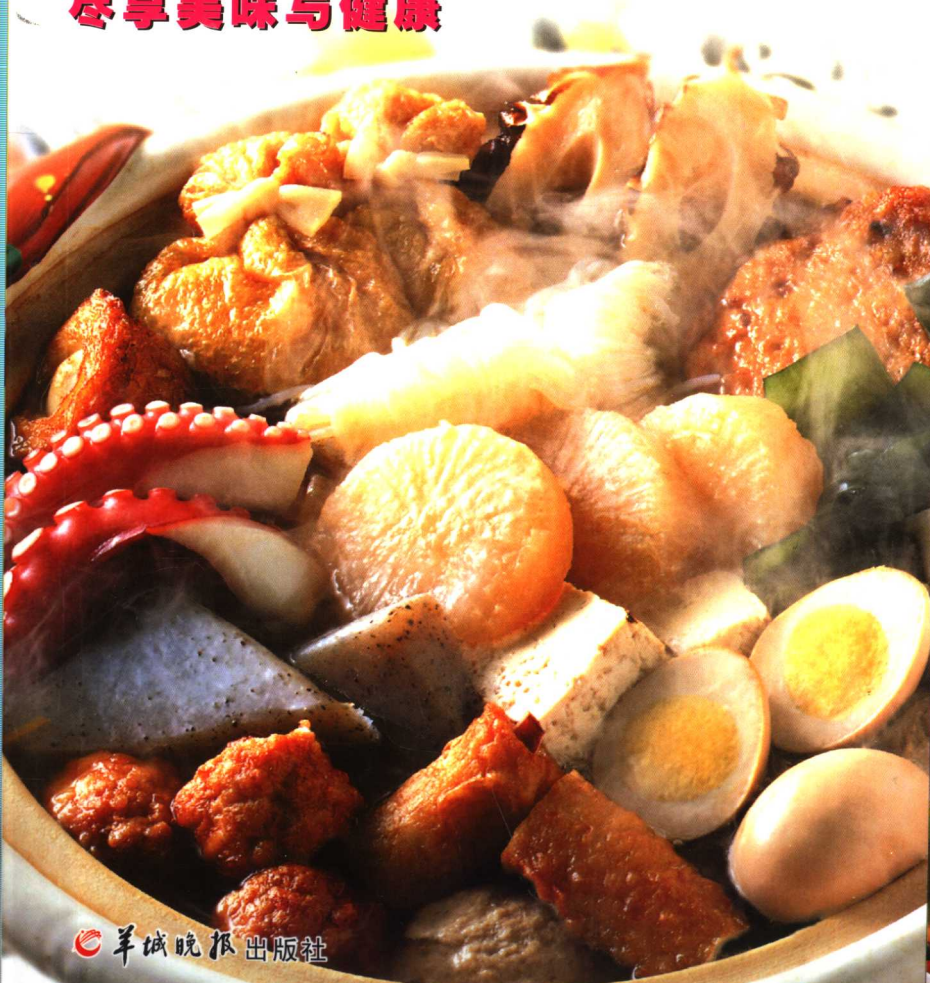
家常保健美食丛书

杜玉明编

# 合时养生菜

HESHILYANGSHENGCAI

科学选材 合理烹调  
滋补身体 精心调养  
尽享美味与健康



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—合时养生菜

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)



家常保健美食丛书



杜玉明编

# 合时养生菜

HESHINYANGSHENGCAI



 羊城晚报出版社

# 前

# 言



中医学认为“药食同源”。“滋补菜肴”糅合了我国博大精深的中医理论和丰富的烹饪技术，让人们在享受美食的同时达到强身健体、养生延年的保健效果。现代人生活、工作节奏紧张快速往往容易忽略了身体健康。因此，在平时饮食中加强调理更显得意义重大。正可谓“有病治病，无病强身”。

我们编著的这本《合时养生菜》，以滋补强身、防病疗疾、烹饪方便、功效显著为原则，对菜肴的选料、制作、功用等作了详细介绍，并配以实拍图片。读者可根据自己的喜好和需要加以选用，以作养生、滋补之用。



# 目录

## CONTENTS



- |       |          |    |        |
|-------|----------|----|--------|
| 5     | 芥兰炒虾仁    | 13 | 青椒炒牛柳丝 |
| 7     | 青蒜焖火腩    | 15 | 猪肝炒水芹  |
| 9     | 姜汁菠菜     | 17 | 红枣栗子焖鸡 |
| 11    | 茄汁青椒烩鲳鱼  | 19 | 清蒸茄子   |
| ..... |          |    |        |
| 21    | 四季豆炒肉    | 29 | 红萝卜炒肉丝 |
| 23    | 葱爆羊肉     | 31 | 双耳炒豆腐  |
| 25    | 淡菜蒸排骨    | 33 | 土豆丝炒牛肚 |
| 27    | 酒香牛筋     | 35 | 椰菜花焖鸭  |
| ..... |          |    |        |
| 37    | 丝瓜炒牛肝    | 45 | 素烩三菇   |
| 39    | 甜椒炒鳝丝    | 47 | 西瓜皮炒肉片 |
| 41    | 茼蒿炒鸡肝    | 49 | 菜心扒银耳  |
| 43    | 土豆烧牛肉    | 51 | 雪梨炒牛肉片 |
| ..... |          |    |        |
| 53    | 小茴香大蒜蒸生鱼 | 61 | 洋葱煎猪肝  |
| 55    | 三鲜红茄     | 63 | 鲜肉酿青椒  |
| 57    | 椒盐排骨     | 65 | 板栗烧猪肉  |
| 59    | 木耳烧豆腐    | 67 | 番茄烩牛腩  |
| ..... |          |    |        |
| 69    | 烩鳝鱼丝     | 77 | 牛肉炒萝卜丝 |
| 71    | 朱砂蒸鸡肝    | 79 | 什锦四季豆  |
| 73    | 枸杞炒肉丝    | 81 | 黑豆焖牛肉  |
| 75    | 清烧香菇四素   | 83 | 豆腐烧草鱼  |
| ..... |          |    |        |
| 85    | 韭菜炒羊肝    | 93 | 芹菜炒牛肉丝 |
| 87    | 南瓜炒肉片    | 95 | 菜花烧牛肉  |
| 89    | 永结同心     |    |        |
| 91    | 鱼肉酿青椒    |    |        |

# JIE LAN CHAO XIA REN



# 芥兰炒虾仁

## 制作过程

### 原料



粗茎芥兰  
虾仁  
冬菇

350克  
250克  
适量

### 功效

此菜温补内脏、止渴止咳，常吃精神爽朗。



1. 冬菇浸软去蒂，切丝；芥兰去叶、去皮切片；虾仁去头及壳，留尾，挑去肠脏，切半身双飞，以适量盐、胡椒粉和生粉腌片刻。



2. 烧红锅下油，将虾仁泡嫩油盛起，沥去油分；锅内留油少许，投入芥兰片及冬菇丝翻炒。



3. 炒熟芥兰及冬菇丝，再将虾仁回锅，加适量盐、生抽、糖和生粉勾芡，炒匀便可上碟。

# QING SUAN MEN HUO NAN

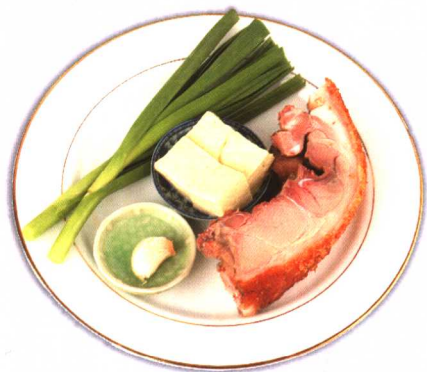




# 青蒜焖火腩

## 制作过程

### 原料

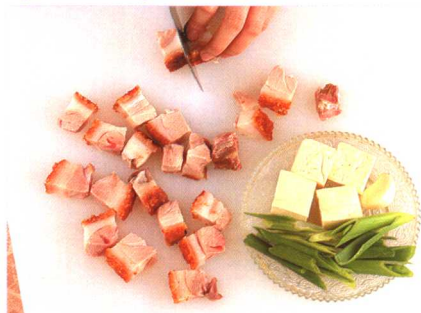


火腩  
青蒜  
豆腐  
蒜头

300克  
150克  
200克  
适量

### 功效

此菜提神解毒、可治阳萎，健脑，预防感冒和高血压。



1. 青蒜摘去老叶，洗净，切斜片；豆腐切方块；火腩切小块。



2. 用油将豆腐煎至金黄色，再投入火腩反复颠炒，盛起备用。



3. 烧热锅，爆香蒜肉，倒下火腩、豆腐炒香，再放入青蒜及适量生抽、糖、盐和胡椒粉炒，匀即可上碟。

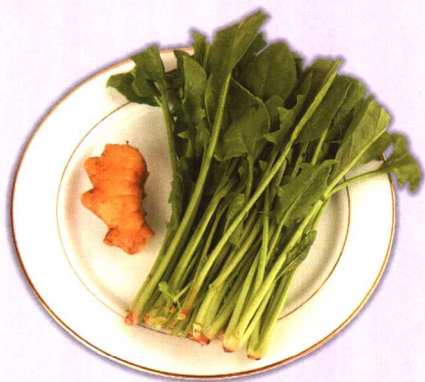
# JIANG ZHI BO CAI



# 姜汁菠菜

## 制作过程

### 原料



菠菜  
姜

450克  
80克

### 功效

具有养血、通肠胃、健脾和中之效。



1. 菠菜摘去残叶，去须根后洗净，切成寸段；姜洗净，切碎，榨出姜汁留用。



2. 锅至火上，烧旺火将植物油加热，投入蒜蓉爆香。



3. 将菠菜放入锅中，快速翻炒，断生时铲出，以姜汁、生抽、醋、花椒油、麻油、味精调汁，淋在菠菜上即可。

# QIE ZHI QING JIAO HUI CHANG YU



# 茄汁青椒烩鲳鱼

## 制作过程

### 原料



鲳鱼	280克
青椒	25克
水发香菇	50克
胡萝卜	120克
鸡蛋清	少许
料酒	适量
葱姜汁	少许

### 功效

具有补胃、养血、益气、明目之功效。



1. 胡萝卜洗净切片；水发香菇泡洗干净，切片；青椒去蒂、去籽，切成小块；鲳鱼去内脏清洗干净。



2. 将鸡蛋清、湿淀粉、精盐调成糊，将鲳鱼放入蛋清糊中拌匀，放入八成热的油锅中炸至金黄色，捞出沥油。



3. 锅中留余油烧热，加番茄酱翻炒几下，再下香菇片、胡萝卜片、青椒，加料酒、白糖、精盐、味精，再加入鱼和适量清水，烧至鱼肉入味，用湿淀粉勾芡，出锅即可食用。

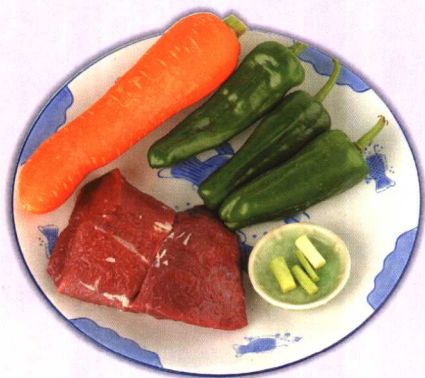
QING JIAO CHAO NIU LIU SI



# 青椒炒牛柳丝

## 制作过程

### 原料



青椒	120克
牛柳	300克
红萝卜	200克
葱段	适量

### 功效

此菜调脏温中，健脾化滞，增加食欲。



1. 青椒、红萝卜洗净切丝；牛柳切丝，加入适量生抽、糖、酒、生粉和油腌10分钟，泡嫩油待用。



2. 烧红油锅，爆香葱段、投入青椒丝、红萝卜丝略炒盛起。



3. 烧红油锅，倒入牛柳迅速煸炒，待炒至七成熟时，加入青椒、红萝卜、调味品、炒匀上碟。

# ZHU GAN CHAO SHUI QIN

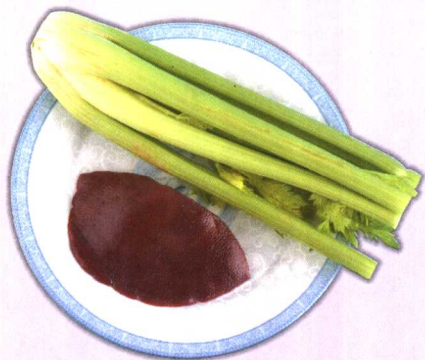




# 猪肝炒水芹

## 制作过程

### 原料



猪肝  
鲜水芹

300克  
250克

### 功效

平肝、解表，适宜高血压、肝炎及肝硬化者食用。



1. 水芹菜摘洗干净，切段；猪肝切薄片备用。



2. 铲锅置火上，烧热油投入猪肝片，略炒。



3. 炒至猪肝刚变颜色时倾入水芹菜爆炒，用麻油、盐调味即可。