

科学饮食 健康人生

主编 秋实

养 生保健食谱

Yangshengbaojian Shipu



美食专家
郑重推荐

养 生 美 食
保 健 佳 肴

朝華出版社





胡萝卜炒羊肉丝



原料 羊肉 100 克，胡萝卜 250 克，香菜 50 克，葱 5 克，生姜 10 克，精盐 4 克，味精 4 克，生抽 10 克，麻油 5 克，绍酒 5 克，淀粉 3 克，花生油 20 克。

做法

1. 将羊肉洗净切丝腌制好；胡萝卜去皮切丝；香菜切段；生姜切丝；葱切段。
2. 锅内加开水，放入羊肉，绍酒煮片刻；胡萝卜丝也用沸水煮片刻，捞起滤水待用。
3. 烧锅下油，放入姜丝、羊肉丝、胡萝卜丝、香菜，淋入酒稍爆，调入精盐、味精，下水淀粉勾芡，最后下麻油，撒上葱花即可。



苦瓜焖鸡翅



原料 苦瓜 100 克，鸡中翅 5 个，红椒 1 个，生姜 5 克，蒜 10 克，花生油 500 克（实耗油 15 克），盐 3 克，味精 1 克，白糖 1 克，蚝油 2 克，老抽 2 克，水淀粉适量，麻油 1 克。

做法

1. 苦瓜切环去籽；鸡中翅洗净，用开水烫至硬身，抹上少许老抽；红椒去籽切环；生姜去皮切片；蒜子切粗粒。
2. 锅内加油，待油温 100°C 时，投入鸡中翅，炸至金黄，捞起沥干油。
3. 锅内留油，放入生姜片、蒜粒、苦瓜环稍炒，加入鸡中翅、红椒环，注入清汤少许，调入盐、味精、白糖、蚝油、老抽，用中火焖透，下水淀粉勾芡，淋入麻油即成。

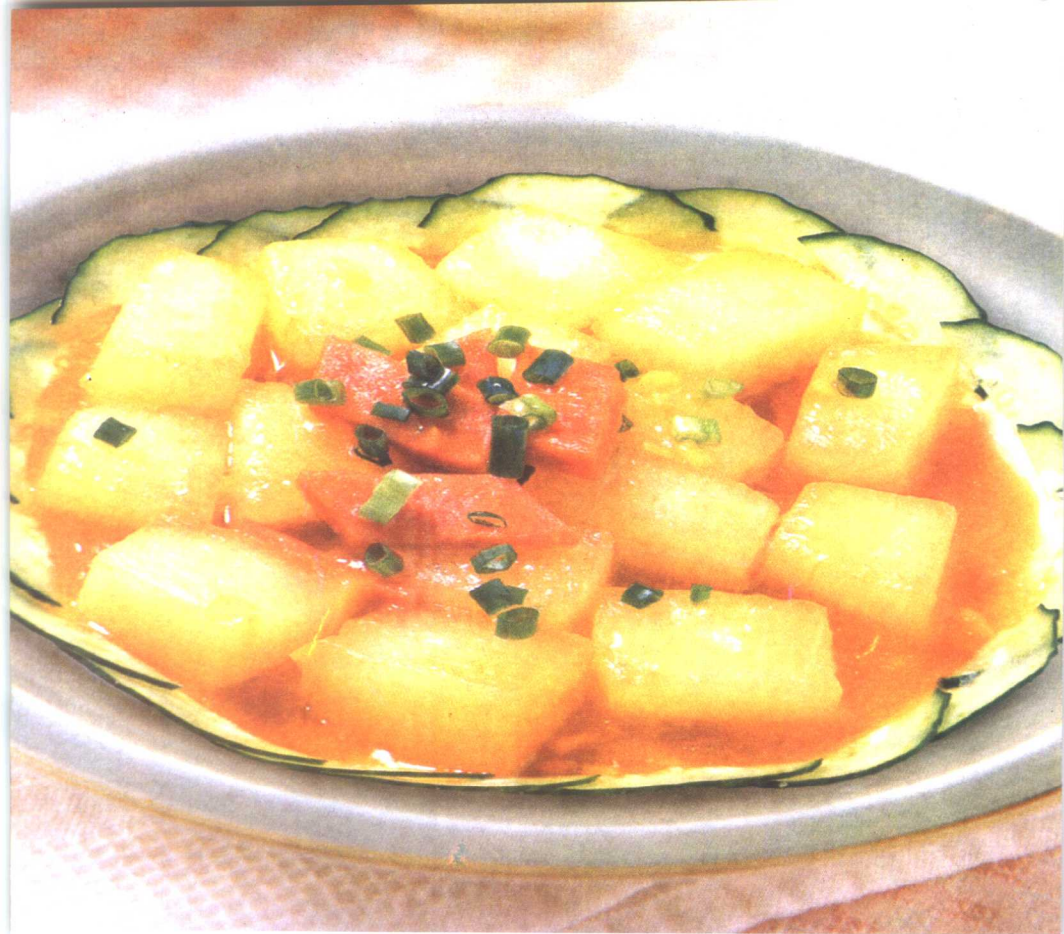


雪菜烧豆腐

原料 雪菜 100 克，嫩白豆腐 200 克，枸杞 3 克，生姜 5 克，色拉油 8 克，盐 5 克，味精 2 克，白糖 1 克，水淀粉适量，熟鸡油 1 克。

做法

1. 雪菜切碎洗净；嫩白豆腐切成小块；枸杞泡透；生姜去皮切成米。
2. 锅内加水，待水开时，投入雪菜，烫熟捞起，用凉水冲透，挤干水分。
3. 另烧锅下油，放入姜米，注入清汤，下白豆腐块，用中火烧开，下入雪菜、枸杞，调入盐、味精、白糖烧透，然后用水淀粉勾芡，淋入熟鸡油，出锅入碟即成。



火腿烧白云

原料 三文治火腿 15 克，嫩冬瓜 300 克，生姜 10 克，葱 5 克，色拉油 8 克，盐 5 克，味精 2 克，蚝油 2 克，水淀粉适量。

做法

1. 三文治火腿切菱形片；嫩冬瓜去皮去籽在表面切米字花刀，切小块；生姜去皮切米；葱切花。
2. 烧锅加水，待水开时，投入冬瓜，用中火煮出其中生味，倒出待用。
3. 另烧锅下油，放入姜米，火腿片炒香，加入冬瓜，注入清汤，调入盐、味精、蚝油，烧透入味，再下水淀粉勾芡，撒上葱花即成。



蒜茸苋菜

原料 苋菜 500 克，蒜 30 克，精盐 5 克，味精 4 克，鸡汤 300 克，绍酒 5 克，花生油 20 克，水淀粉 10 克。

- 做法**
1. 苋菜洗净切段；蒜切茸。
 2. 锅内加水烧开加入苋菜煮片刻，捞起滤水待用。
 3. 再烧锅下油，放入蒜茸、苋菜，淋入绍酒，调入鸡汤、精盐、味精炒至刚熟，用水淀粉勾芡，下包尾油，上碟即成。



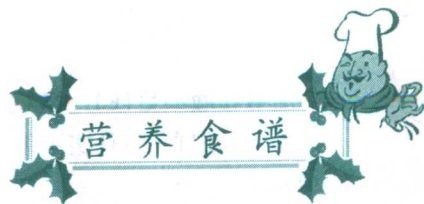
菠菜炖鱼脯



原料 鲇鱼 1 条，菠菜 100 克，红枣 15 克，生姜 10 克，色拉油 8 克，盐 5 克，味精 2 克，胡椒粉少许，绍酒 2 克。

做法

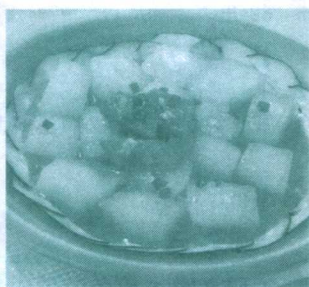
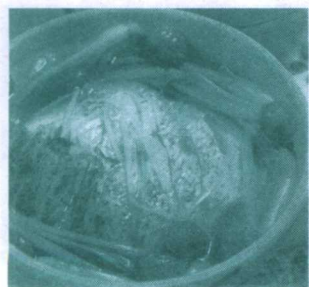
1. 将鱼宰杀洗净，在鱼脊部横切几刀；菠菜洗净去老叶；生姜去皮切丝；红枣泡透。
2. 烧锅下油，放入姜丝、鱼脯，用小火煎香，淋入绍酒，注入清水，用中火炖约 20 分钟。
3. 加入菠菜、红枣，调入盐、味精、胡椒粉，再炖 15 分钟即可食用。



养生保健食谱

YANGSHENG BAOJIAN SHIPU

主编 秋实



朝华出版社

图书在版编目(CIP)数据

养生保健食谱/秋实主编. —北京:朝华出版社,
2005.3

(营养美味食谱)

ISBN 7-5054-1177-2

I. 养… II. 秋… III. 保健—食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 019163 号

养生保健食谱

主 编:秋 实

责任编辑:张 冉

责任印制:赵 岭

出版发行:朝华出版社

社 址:北京市车公庄西路 35 号 邮政编码:100044

电 话:(010)68433166(总编室)

(010)68413840/68433213(发行部)

传 真:(010)88415258(发行部)

印 刷:北京业和印务有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:880×1230mm 32 开

字 数:300 千字

印 张:12.5

版 次:2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷

装 别:平

书 号:ISBN 7-5054-1177-2/G·0576

定 价:13.80 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

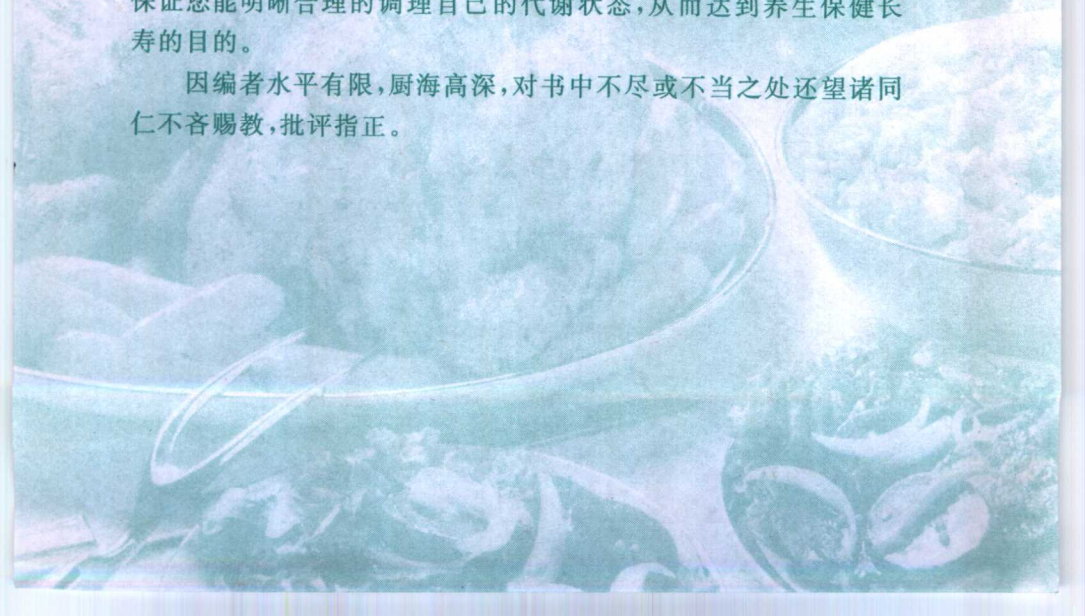
前 言

“吃”是一件很重要的事情，人们既能从吃中吃出来病，又能从吃中吃出来健康，随着生活水平的提高和生活质量的改善，人们的寿命逐渐延长，然而有的人健康长寿一生，而有的人却疾病缠身一世，当然这也有其他诸如遗传一些方面的因素。但是，“吃”能养生保健确是个不可否认的真理。

如今社会老龄化逐步加剧，摆在世人面前的养生保健问题更加尖锐和突出。身体锻炼是一方面的，有时也受限制；吃药打针是被动的；然而合理饮食，饮食养生保健则是积极的、主动的、切实可行的，不要小瞧饮食养生保健，里面的学问大着呢！往往健康长寿的人，他们的饮食都有一定的规律和特殊性。

为此，本书本着营养搭配、药膳调理、膳食规律等养生方法科学选编菜例，并分门别类的介绍相应的病理指征所应摄食的菜肴，保证您能明晰合理的调理自己的代谢状态，从而达到养生保健长寿的目的。

因编者水平有限，厨海高深，对书中不尽或不当之处还望诸同仁不吝赐教，批评指正。



目 录

一、饮食养生保健的作用

1. 饮食不当的害处 … (23)
2. 合理膳食的好处 … (24)

二、养生保健食谱

1. 补气益血 …… (29)
 - 党参炖乳鸽 …… (29)
 - 枸杞桂圆鸽蛋 …… (29)
 - 红焖鹌鹑 …… (30)
 - 人参银耳鸽蛋汤 …… (30)
 - 莲藕猪脊骨汤 …… (31)
 - 瘦肉章鱼西菜汤 …… (31)
 - 花旗参滋补汤 …… (32)
 - 人参群鲜汤 …… (32)
 - 桂圆葡萄干汤 …… (33)
 - 桂芝补血汤 …… (33)
 - 归参鲮鱼羹 …… (33)
 - 芝麻首乌糊 …… (34)
 - 牛奶强身饮料 …… (34)
 - 桑葚藕粉蜜 …… (34)
 - 桂花长春酒 …… (35)
 - 牛髓粥 …… (35)

- (10) …… (35)
- (11) …… (36)
- (12) …… (36)
- (13) …… (36)
- (14) …… (37)
- (15) …… (37)
- (16) …… (37)
- (17) …… (38)
- (18) …… (38)
- (19) …… (38)
- (20) …… (39)
- (21) …… (39)
- (22) …… (39)
- (23) …… (40)
- (24) …… (40)
- (25) …… (41)
- (26) …… (41)
- (27) …… (41)
- (28) …… (42)
- (29) …… (42)
- (30) …… (43)
- (31) …… (43)
- (32) …… (44)



养生保健食谱





养生保健食谱



- 地黄蒸乌鸡 (44)
佛手南瓜鸡 (44)
薏苡仁炖鸡 (45)
黄芪炖乌骨鸡 (45)
归芪蒸鸡 (46)
清蒸人参鸡 (46)
爆人参鸡片 (47)
天门冬人参炖鸡 (47)
补元橘皮鸭 (48)
2. 强胃健脾 (48)
苡仁丰肌丸 (48)
羊肉火锅 (49)
健脾美肤兔肉 (49)
红杞炖鲫鱼 (50)
赤豆鲤鱼 (50)
菊花青鱼火锅 (51)
黑豆红枣煲黄鳝 (51)
椰子炖鸡 (52)
党参茯苓鸡 (52)
芡实煮老鸭 (52)
桂圆红枣蒸鸭 (53)
松茸鹅肉块 (53)
淮山枸杞炖白鸽 (54)
香菜蒜茸烧鹌鹑 (54)
鹌鹑肉片 (54)
黄芪蒸鹌鹑 (55)
黄芪乌鸡汤 (55)
山药菊红汤 (56)
荷花豆腐汤 (56)
虫草山药鸭肉汤 (56)

- 淮山药泥 (57)
桂花红枣羹 (57)
红枣麻油面 (57)
猪肉酸菜包 (58)
高汤水饺 (58)
猪肉春卷 (59)
八宝锅蒸 (59)
玉竹柿蒂粥 (60)
山药扁豆粥 (60)
栗子粥 (60)
大枣薯蕷粥 (60)
花生红枣粥 (61)
豌豆粥 (61)
江米枣粥 (61)
桂花赤豆粥 (62)
扁豆花粥 (62)
山药羊肉粥 (62)
什锦炒饭 (63)
八宝饭 (63)
桂圆山药糕 (64)
枣糕 (64)
三仙糕 (65)
阳春白雪糕 (65)
莲肉糕 (65)
人参薯蕷糕 (66)
桂花赤豆糕 (66)
黄芪烩什锦 (67)
参芪焖青豆 (67)
豆角炒青椒 (68)
珊瑚菜花 (68)



番茄蛋糕	(68)
泥鳅炖豆腐	(69)
栗子烧白菜	(69)
苡米山楂散	(70)
青椒炒肉丝	(70)
甜椒牛肉丝	(70)
蒸猪肚	(71)
莲子猪肚	(71)
烧蹄筋	(71)
黄芪炖牛肚	(72)
砂仁炖牛肉	(72)
六味牛肉脯	(73)
粉蒸牛肉	(73)
3. 养肝护胆	(73)
过路黄绿茶	(73)
鸡内金橘皮粥	(74)
鳊鱼粥	(74)
玫瑰枣糕	(74)
绿豆酸枣酿藕	(75)
黄芪灵芝炖猪肉	(75)
茉莉花氽鸡片汤	(76)
田基黄鸡蛋汤	(76)
砂仁萝卜汁	(76)
佛手菊花饮	(77)
萝卜炒猪肝	(77)
茭白瘦肉丝	(77)
鸡骨草煲红枣	(78)
香菇煲瘦肉	(78)
猪肝豆腐汤	(78)
蒜瓜砂仁汤	(79)

绿豆大蒜汤	(79)
金钱银花煲瘦肉	(79)
二金玉枣瘦肉汤	(80)
玉米蚌肉汤	(80)
金针汤	(80)
鸡骨草瘦肉汤	(81)
4. 宣肺利喘	(81)
白及冰糖燕窝	(81)
百莲酿藕	(81)
生姜夹柿饼	(82)
雪梨炖贝母	(82)
桂圆山药饼	(82)
菠萝雪蛤	(83)
凉拌三鲜	(83)
莲子百合煨猪肉	(83)
清汤苦瓜	(84)
雪梨黑豆方	(84)
胡桃银耳炖海参	(84)
核桃烧鱿鱼	(85)
灵芝煎水鱼	(85)
银耳煮鸭蛋	(85)
二冬嫩蛋	(86)
灵芝鸭	(86)
竹笋烧鸭	(87)
沙参玉竹煲老鸭	(87)
双参焖老鸭	(87)
桂花炖鸭	(88)
冰糖炖麻雀	(88)
牡丹花银耳汤	(88)
虫草麻雀姜汤	(89)



养生保健食谱





养生保健食谱

莲子百合瘦肉汤	(89)
胡萝卜大枣汤	(89)
鹌鹑滋阴汤	(90)
桔梗冬瓜汤	(90)
生姜杏仁猪肺汤	(90)
四仁鸡蛋汤	(91)
银贝雪梨汤	(91)
黄芪猴头鸡肉汤	(91)
沙参麦冬瘦肉汤	(92)
百合银耳瘦肉汤	(92)
秋梨川贝膏	(93)
山茶冰糖饮	(93)
三鲜饮	(93)
五汁饮	(94)
碧桃饮	(94)
人参胡桃饮	(94)
橄榄萝卜饮	(94)
蜜糖银花饮	(95)
萝卜汁煮麦芽糖	(95)
万寿菊糖水	(95)
建兰花茶	(95)
五味枸杞茶	(96)
荷叶粥	(96)
枇杷叶粥	(96)
罗汉果粥	(97)
海参粥	(97)
猪肺粥	(97)
牛乳粥	(97)
5. 补血养心	(98)
桂圆红枣粥	(98)

益母草汁粥	(98)
鱼胶糯米粥	(99)
黄芪熟地鸡粥	(99)
鸽肉粥	(99)
红花归参粥	(100)
红枣山药粥	(100)
桂圆糯米粥	(100)
小麦红枣粥	(101)
驴肉粥	(101)
藕粉粥	(101)
桑葚糯米粥	(102)
花生红枣黑米粥	(102)
鸡汁粥	(102)
莲子桂圆粥	(103)
桃酥补血糕	(103)
藕米糕	(104)
黄花菜肉饼	(104)
羊杂面	(104)
什锦麻蓉汤圆	(105)
小麦红枣桂圆汤	(105)
章鱼木瓜汤	(105)
菠菜猪血汤	(106)
羊肝菠菜鸡蛋汤	(106)
羊骨红枣汤	(107)
鸭血豆腐汤	(107)
带鱼番木瓜汤	(107)
二莲蛋黄汤	(108)
乳腐蛋汤	(108)
甘麦红枣汤	(109)
枸杞银耳汤	(109)

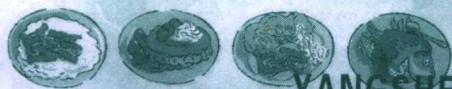


海参汤 (109)
 黑木耳猪肝汤 (110)
 黑豆莲藕乳鸽汤 ... (110)
 黑豆党参汤 (110)
 桂圆红枣汤 (111)
 猪皮止血汤 (111)
 猪肉黄花菜根汤 ... (111)
 猪肉参枣汤 (112)
 猪肝木耳菠菜汤 ... (112)
 猪蹄瓜菇汤 (112)
 猪蹄猪心汤 (113)
 泥鳅参芪汤 (113)
 牛肉莲子山药汤 ... (114)
 清汤燕窝 (114)
 山药紫荆皮汤 (115)
 丝瓜豆腐猪蹄汤 ... (115)
 乌鸡补血汤 (115)
 黄芪归枣汤 (116)
 黄芪猪肝汤 (116)
 黄豆芽猪血汤 (116)
 黄豆排骨汤 (117)
 鲫鱼猪蹄汤 (117)
 姜枣红糖汤 (117)
 茭白猪蹄汤 (118)
 灵芝黄芪汤 (118)
 驴肉汤 (118)
 墨鱼当归汤 (119)
 花生红枣汤 (119)
 花生蜜枣栗子羹 ... (120)
 山楂雪梨羹 (120)

藕丝羹 (120)
 桂圆薏仁莲子羹 ... (121)
 桂圆首乌汤 (121)
 银耳柿饼羹 (122)
 白切鸡 (122)
 枸杞子炖鸡 (122)
 洋葱炒鸡片 (123)
 桂圆童子鸡 (123)
 陈皮鸡丁 (124)
 酱油嫩鸡 (124)
 茉莉花鸡片 (125)
 啤酒鸡 (125)
 荔枝蒸鸭 (126)
 乳鸽炖绿豆 (126)
 陈皮鸽松 (126)
 归芪墨鱼片 (127)
 黄芪炖鲈鱼 (127)
 烩鳝鱼丝 (128)
 芥菜鱼卷 (128)
 姜醋炒章鱼 (129)
 麻辣青鱼丁 (129)
 章鱼炖鹌鹑 (130)
 参麦甲鱼 (130)
 糖醋黄鱼 (131)
 虾子海参 (131)
 焖蚝豉 (132)
 红枣花生炖猪蹄 ... (132)
 滑熘鹿里脊 (133)
 黄芪软炸里脊 (133)
 黄豆炖猪肝 (134)



养生保健食谱





养生保健食谱



- 鲜肉酿青椒 (134)
- 猪皮胶冻 (135)
- 番茄苋菜盅 (135)
- 青椒炒猪肝 (136)
- 豇豆炒猪肝 (136)
- 灵芝猪肝 (137)
- 猪血烧豆腐 (137)
- 猪蹄芝麻糊 (138)
- 柏子仁炖猪心 (138)
- 豆豉酱猪心 (138)
- 扒肥肠 (139)
- 参归炖猪心 (139)
- 松子火腿烧豆腐 ... (140)
- 酸辣猪血 (140)
- 酸辣牛百叶 (140)
- 雪梨炒牛肉片 (141)
- 桂圆牛心 (141)
- 太子参烧羊肉 (142)
- 土豆烧羊肉 (142)
- 红枣炖羊心 (143)
- 羊肉黑豆炖当归 ... (143)
- 远志羊心 (144)
- 扁豆羊肉丝 (144)
- 参精鹌蛋 (145)
- 鲜莲烩玉米 (145)
- 葡萄蜜汁藕 (145)
- 蜜汁红薯 (146)
- 芍药甘草蜜饮 (146)
- 绿豆红枣饮 (147)
- 山楂桃仁露 (147)

- 姜丝菠菜 (147)
- 木耳核桃炖豆腐 ... (148)
- 三鲜酿豆腐 (148)
- 松子香菇 (149)
- 生地枸杞蜜 (149)
- 土豆蜂蜜饮 (150)
- 6. 健脑安眠 (150)
- 圆肉猪心汤 (150)
- 紫菜猪心汤 (150)
- 黄花合欢大枣汤 ... (151)
- 百合芡实汤 (151)
- 人参猪肚汤 (151)
- 玉兰花黑鱼汤 (152)
- 枸杞百合羹 (152)
- 银耳参枣羹 (152)
- 天麻猪脑羹 (153)
- 合欢黑豆饮 (153)
- 黑豆小麦煎 (153)
- 百合二仁蜜 (154)
- 咸鸭蛋蚝豉粥 (154)
- 栗子桂圆粥 (154)
- 桂花莲子 (155)
- 柏子猪心片 (155)
- 胡桃猪心 (156)
- 玫瑰花烤羊心 (156)
- 胡桃桂圆鸡丁 (156)
- 磁朱鸡肝酥 (157)
- 桂圆鹌鹑蛋 (157)
- 桂圆大枣煲鸭 (158)
- 核桃人参汤 (158)

