

家庭四季美食丛书

清淡营养菜

紫毫 编

500款可口营养菜



JIA TING SI JI MEI SHI CONG SHU

陕西旅游出版社

家庭四季美食丛书

清淡营养菜

紫毫 编

500款可口营养菜



美味宣言 & 四季饮食

Mei Wei Xuan Yan & Si Ji Yin Shi

陕西旅游出版社

(陕)新登字 012 号

责任编辑：薛 放

封面设计：爱宝隆

责任监制：刘青海

《家庭四季美食》(十二册)

紫 毫 编

陕西旅游出版社出版发行

(西安长安路 32 号 邮编：710061)

新华书店经销

北京中加印刷有限公司印刷

850×1168 毫米 大 32 开 6.5 印张

2003 年 8 月第 2 版 2003 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 7-5418-1601-9/G·409

定价：12.80 元



黄耆汁牛筋条



冬瓜虾仁卷



五味鲜鱿



五彩菠菜

美



素炒青花菜



糖醋韭黃

目 录

枸杞炒牛柳丝

补血养血治头晕眼花.....(1)

芹菜肉丝

治头痛目赤高血压病.....(1)

六味牛肉

治养血补气脾胃虚损.....(2)

蒸鸡蛋老幼咸宜.....(2)

灵芝猪腰治肾虚耳聋.....(3)

凉拌海带粉丝

防糖尿治糖尿.....(3)

牛肝炒芹菜

养血补肝明目.....(4)

香菇煮鲫鱼

治饮食不思倦藏无力.....(4)

赤小豆煮鹌鹑蛋

止泻止痢清湿热.....(5)

菠萝鸡片

开胃消食治手足软弱无力...(5)

何首乌猪肝治须发早白.....(6)

何首乌鸡丁乌发悦色.....(7)

菊花鸡片益血调容.....(8)

枸杞鸡丁养颜丰肌.....(9)

枸杞肉丝使貌美身健.....(10)

香菇萝卜球丰肌润喉.....(11)

银耳鹌鹑蛋愈喉痒音哑.....(12)

核桃拌韭菜

治脸色憔悴白发早生.....(12)

莲子猪肚益气健体.....(13)

核桃仁拌芹菜明目润肤.....(14)

荷叶肉降脂减肥.....(14)

美味双耳润肤美颜.....(15)

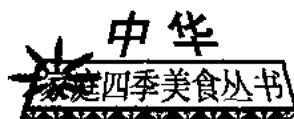
黄鱼豆腐治脸黄体虚.....(16)

栗子烧香菇愈消瘦乏力.....(17)

- 枸杞鲫鱼驻颜防老.....(18) 金针焖柚皮
番茄鲜蘑治形体消瘦.....(19) 补肝补脑治妇女乳房胀满 (31)
凉拌发菜消斑减肥.....(19) 鸡肝焗禾花雀
苡米烧鹌鹑益气减肥.....(20) 治妇女带下量多清稀.....(31)
海鲜大会明目增视力.....(21) 花菇煨鸡
菊花鱼乌发润肤.....(21) 产后病后妇人老人均合.....(32)
参芪毛豆角益气增肥.....(22) 红杞蒸鸡治产后乳少.....(33)
参芪鸭条丰肌润色.....(23) 花生红枣煮鲫鱼
糖醋海参 治产后乳少老人体弱.....(33)
治久病体虚产后虚损.....(23) 凉拌海蜇
栗子烧牛肉治消瘦脸黄.....(24) 治妇女更年期烦躁易怒.....(34)
佛手笋尖调肝消斑.....(25) 参地猪肝明目利咽.....(34)
火腿焖蚝豉润发美发.....(25) 焖山芋块丰肌润肤.....(35)
猪腱荷叶豆腐丰肌润肤.....(26) 笋烧海参润燥美肤.....(36)
素烧冬瓜减肥解暑.....(27) 独蒜乌鱼减肥悦颜.....(37)
藕酿肉健脾丰肌.....(27) 黄芪牛肉治消瘦悦容颜.....(37)
五香皮蛋香肠愈体弱形瘦.....(28) 酥香鹌鹑治女子太瘦.....(38)
韭菜炒羊肝 参杞烧肚片益精明目.....(39)
治月经量多过期不止.....(29) 黄芪鲫鱼健胃养颜.....(39)
五香黄豆长肌益颜.....(29) 荷叶鸡蛋愈声哑明目.....(40)
芙蓉鸭蛋健体增肌.....(30) 菊花爆鸡丝降压美容.....(41)

清淡营养菜谱

目录



- | | |
|----------------------|----------------------|
| 参术羊肝愈脸色不华.....(41) | 龙眼蒸鸡 |
| 海参豆腐养血丰肌.....(42) | 合病后体虚及老年人用.....(54) |
| 清蒸鲑鱼悦色丰肌.....(43) | 马蹄木耳清热化痰.....(55) |
| 芽菜炒鸡丝 | 核桃猪腰润肺愈耳聋.....(56) |
| 温肾固精滋润皮肤.....(44) | 栗子焖烧猪肉 |
| 大蒜芥兰牛肉 | 治肺燥久咳少痰.....(56) |
| 杀菌防癌通便.....(45) | 杏仁蒸肉治肺结核肺气肿.....(57) |
| 芦笋扒冬瓜利水健身减肥.....(45) | 京葱煮海参 |
| 蟹肉烧茄子 | 补肾壮阳通肠润燥.....(58) |
| 降胆固醇利尿宽肠.....(46) | 番茄鱼片补肾利尿治高血压 (59) |
| 黄瓜皮拌肉丝利水减肥.....(47) | 青瓜拌芽菜 |
| 蒜茸炒通菜 | 润肤清热防癌减肥.....(60) |
| 通便防癌降脂活血.....(48) | 大蒜西瓜盅 |
| 五香烧猪排丰肌明目.....(49) | 清热解毒利水消肿.....(60) |
| 枸杞爆鸡丁愈形体消瘦.....(50) | 清炒苋菜清热解毒明目.....(61) |
| 枸杞番茄鱼片愈面色苍白.....(51) | 炒苦瓜清热明目.....(61) |
| 枸杞滑肉片治体形消瘦.....(52) | 竹笋枸杞头清热明目.....(62) |
| 枸杞肉丝 | 扒冬瓜条清热减肥.....(63) |
| 治年老体弱肾虚腰痛.....(53) | 紫菜煮瘦肉清热利尿降血压 (64) |
| 桂圆肉蒸鸽蛋治老人肾虚.....(53) | 鸡蛋鱼片 |
| 虾米烧豆腐合老年补益用.....(54) | 合老年者常吃作滋补食疗 (64) |

中华

家庭四季美食丛书

清淡营养菜谱.....目录

杜仲炒腰花

治老年步履不稳血压高水肿.....(65)

灵芝粉蒸肉饼

治老人慢性支气管炎.....(65)

果仁排骨散寒燥湿利水消肿 (66)

鲜姜瘦肉

健胃止呕治外感风寒发热 (66)

干烧鲫鱼

和胃消肿治小便不利水肿 (67)

蚕豆牛肉

治腰膝酸痛筋骨无力.....(67)

洋葱炒牛肉降胆固醇防癌.....(68)

大蒜煮带鱼

利水防癌大蒜生吃佳.....(68)

田七猪心散瘀止血止痛消肿 (69)

洋葱炒鱼球防癌抗癌.....(69)

菠菜拌大豆芽菜

利湿清热防癌抗癌.....(70)

草菇煮豆腐清热降血压.....(70)

冬菇蒸鲈鱼

增强记忆健康美丽.....(71)

冬菇麒麟豆腐

降脂壮骨清热生津.....(71)

蜜豆炒鲜菇

清热降压抗癌润肤.....(72)

西芹炒核桃

降血压利大便防衰老.....(72)

茯苓鱼饼

宁心安神治肢倦乏力烦渴 (73)

蔬菜沙拉

减肥使身段苗条健康.....(73)

生蒜豆豉焖萝卜

杀菌防癌清理肠胃.....(74)

清炒蘑菇鲜露笋

降血糖抗癌肿充活力.....(74)

明砂猪肝

治目赤红肿视物不清.....(75)

芥菜肚仁

治胃寒呕吐消渴小便频.....(75)

莲子百合焖猪肉

治低热干咳心悸失眠.....(76)

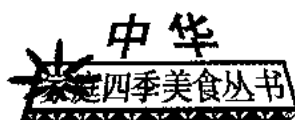
地黄海参丰肌悦色.....(76)

- 何首乌煮鸡蛋防脱发发生发.....(77)
- 松子仁烧香菇降脂减肥.....(78)
- 枸杞爆肝尖益精明目.....(79)
- 煎猪肝愈面色萎黄.....(80)
- 赤豆鲤鱼汤利水减肥.....(80)
- 竹蔗甘笋猪骨汤
治舌燥便秘.....(81)
- 栗子鲤鱼汤利水消肿.....(81)
- 牛肉冬瓜羹利尿通淋.....(82)
- 沙参玉竹猪腩汤
治干咳无痰烦热便秘.....(83)
- 荠菜猪肝汤利水止血明目.....(84)
- 乌鱼冬瓜汤利水消肿.....(84)
- 菠菜猪肝汤润肠通便.....(84)
- 藿香灯心苦瓜汤
清心降火通畅小便.....(85)
- 黄豆节瓜鱼尾汤
治手脚微肿小便不畅.....(86)
- 萝卜瘦肉汤通利二便.....(86)
- 荷叶冬瓜汤利尿解渴.....(87)
- 莲子汤祛湿利尿.....(87)
- 银耳鸽蛋汤止咳通便.....(88)
- 枸杞蛋花鸡肝汤
治出汗太多小便不.....(89)
- 塘葛菜马齿苋瘦肉汤
清热利尿腹痛止泻.....(89)
- 绿豆车前草苦瓜汤
利尿去湿止泻治痢.....(90)
- 紫菜肉丝汤清热利尿.....(90)
- 甘蔗煲甘笋汤
治皮肤干燥大便秘结.....(91)
- 鱼唇瑶柱鲍鱼羹
治体热烦燥大便秘结.....(91)
- 发菜金银蚝瑶柱汤
治大便秘结痔疮便血.....(92)
- 桑椹木耳牛腱汤
治视力减退大便便秘结.....(92)
- 决明子白菜仔汤
清热利水清肝明目.....(93)
- 二仙乳鸽汤
治大便不实小便清长.....(93)

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 淮山薏米田鸡汤 | 白瓜大豆芽红枣汤.....(100) |
| 增进食欲利尿去湿.....(94) | 双莲百合元肉汤.....(101) |
| 马蹄通菜汤 | 粉葛小豆花生汤.....(101) |
| 治糖尿病便秘血便秘.....(94) | 咸酸菜面筋粉丝汤.....(101) |
| 参蓉红枣乳鸽汤 | 大豆芽草菇豆腐汤.....(102) |
| 治说话无力便秘.....(95) | 番薯通菜豆角汤.....(102) |
| 茅根雪梨猪肺汤 | 芋头萝卜菱角汤.....(103) |
| 清热润肺化痰通便.....(96) | 南瓜腐皮花生冬菇汤.....(103) |
| 生菜萝卜豆腐汤 | 酸辣豆腐羹.....(104) |
| 清熱解毒化痰通便.....(96) | 青红萝卜薯仔汤.....(104) |
| 菠菜滚猪肝汤 | 莲杏腐竹汤.....(105) |
| 治便秘促进面色红润.....(97) | 三鲜蘑菇汤.....(105) |
| 万寿果木瓜生鱼汤 | 眉豆发菜汤.....(106) |
| 治伤口愈合拔毒生肌.....(97) | 白果薏仁玉竹汤.....(106) |
| 猪骨豆腐汤 | 木瓜花生栗子汤.....(107) |
| 降胆固醇补汤益髓.....(98) | 草菇豆腐胜瓜汤.....(107) |
| 蕃茄薯仔牛肉汤 | 核桃栗子莲藕汤.....(108) |
| 治食欲不振口干口渴.....(98) | 罗汉大会汤.....(108) |
| 珍珠笋青红辣椒汤.....(99) | 金银白菜枝竹汤.....(109) |
| 番茄草菇豆腐汤.....(99) | 草菇青瓜汤.....(109) |
| 板豆腐白菜汤.....(100) | 沙参玉竹节瓜汤.....(110) |

清淡营养菜谱

目录



金菇竹笋汤.....(110)	金银菜大头菜汤.....(119)
节瓜扁豆腐竹汤.....(111)	冬瓜大枣花生汤.....(119)
淮杞元肉冬瓜汤.....(111)	青红萝卜雪耳蜜枣汤.....(119)
银芽豆角冬菇汤.....(112)	茼蒿粟米汤.....(120)
番茄豆腐花汤.....(112)	金银菜甘笋豆腐汤.....(120)
去湿老黄瓜蜜枣汤.....(112)	番茄薯仔红萝卜汤.....(120)
红萝卜紫菜合掌瓜汤.....(113)	紫菜冬笋花生汤.....(121)
木瓜银耳栗子汤.....(113)	鲜冬笋腐竹棠菜汤.....(121)
栗子芥菜汤.....(114)	番茄鲜菇青柠汤.....(121)
腐皮白果甘蔗汤.....(114)	当归肉圆黑豆汤.....(122)
天麻素鸡汤.....(115)	白果薏米腐皮豆腐汤.....(122)
淮山百合冬菇豆腐汤.....(115)	莲藕枝竹黑豆汤.....(122)
枸杞元肉银耳汤.....(116)	丝瓜面筋汤.....(123)
豆腐木耳番茄汤.....(116)	鲜干白菜雪耳蜜枣汤.....(123)
冬瓜鲜菇鸡蛋花汤.....(116)	茄子豆腐花汤.....(123)
海带冬瓜汤.....(117)	栗子花生冬菇汤.....(124)
粟米豆腐汤.....(117)	木瓜银耳无花果汤.....(124)
腐竹花生栗子汤.....(117)	节瓜清补凉汤.....(124)
粉葛赤小豆蜜枣汤.....(118)	莲子腐竹薏米汤.....(124)
豆腐花油炸鬼汤.....(118)	老黄瓜赤小豆汤.....(125)
紫菜豆腐汤.....(118)	青红萝卜豆腐汤.....(125)

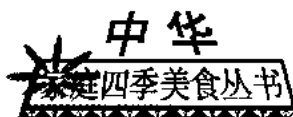
中华 家庭四季美食丛书

清淡营养菜谱.....目录

竹笙豆腐汤.....(125)	黄芽白素火腿汤.....(133)
枝竹圆肉白菜汤.....(126)	冬菇香芹豆腐汤.....(133)
西洋菜杏仁蜜枣汤.....(126)	豆腐大豆芽发菜汤.....(134)
芋仔咸菜汤.....(126)	紫菜豆瓣汤.....(134)
莲藕发菜红豆汤.....(127)	西洋菜银耳百合汤.....(135)
冬笋豆苗豆腐汤.....(127)	雪菜青豆双菇汤.....(135)
冬笋花生冬菇汤.....(127)	甘笋面筋杞子冬菇汤.....(136)
蚕豆雪菜汤.....(128)	尖笋番茄汤.....(136)
番茄豆腐蘑菇汤.....(128)	红萝卜薯仔汤.....(137)
莲藕榄角红枣汤.....(128)	韭菜大豆芽豆腐汤.....(137)
南北杏雪耳雪梨汤.....(129)	眉豆花生正菜汤.....(138)
毛豆雪菜豆腐汤.....(129)	尖笋腐皮汤.....(138)
杂锦酸辣汤.....(129)	桑菊白菜豆腐汤.....(139)
菜干罗汉果蜜枣汤.....(130)	栗子冬笋汤.....(139)
合掌瓜腐竹汤.....(130)	上汤素翅.....(140)
咸酸菜豆腐汤.....(130)	雪菜笋丝汤.....(140)
萝卜椰菜芹菜汤.....(131)	苡蓉蘑菇栗子甘笋汤.....(141)
芋笋雪耳粟米汤.....(131)	素鸡马蹄冬菇汤.....(141)
木瓜花生冬菇汤.....(132)	豆泡金针云耳白菜汤.....(141)
云耳胜瓜豆腐汤.....(132)	冬笋胡椒粒咸菜汤.....(142)
莲藕发菜甘笋汤.....(132)	发菜粟米汤.....(142)

清淡营养菜谱

目录



菜心鸽蛋蘑菇汤.....(143)	芫荽青椒汤.....(152)
腐皮薏米莲子冬菇汤.....(143)	香菇豆芽窝蛋汤.....(153)
二菇椰菜汤.....(144)	冬菇金针面筋杂锦汤.....(153)
紫菜马蹄栗子汤.....(144)	椰菜香菇马蹄豆腐汤.....(153)
四季豆粉丝汤.....(145)	薯仔番茄洋葱汤.....(154)
红萝卜西兰花腐竹汤.....(145)	尖笋冬瓜汤.....(154)
素鸡大豆芽冬菇脚汤.....(146)	芹菜辣椒豆腐汤.....(154)
双菇冬笋菜心汤.....(146)	菠菜蛋皮汤.....(155)
西洋菜罗汉果蜜枣汤.....(147)	椰菜木耳云吞皮汤.....(155)
洋葱黄豆番茄汤.....(147)	苋菜豆腐汤.....(155)
洋葱甜椒蛋花汤.....(148)	粟米笋番茄草菇汤.....(156)
素三鲜豆腐汤.....(148)	红萝卜香菇白菜汤.....(156)
蘑菇马蹄冬菇汤.....(149)	黑枣枸杞紫菜豆腐汤.....(156)
咖喱杂菜汤.....(149)	香菇金针竹笙汤.....(157)
面筋胜瓜汤.....(150)	红枣香菇汤.....(157)
雪菜青豆豆腐汤.....(150)	五香豆干金针木耳汤.....(157)
枝竹云耳金针马蹄汤.....(151)	菠菜粟米汤.....(157)
豆苗香菇马蹄豆腐汤.....(151)	菱角冬菇汤.....(158)
蘑菇萝卜汤.....(151)	豆腐香菇马蹄汤.....(158)
芫荽黄瓜大蒜汤.....(152)	大豆芽豆腐汤.....(158)
冬笋慈菇生菜汤.....(152)	芦笋红萝卜汤.....(159)

红枣白瓜冬菇汤.....(159)	大枣元肉汤.....(166)
枸杞紫菜豆腐汤.....(159)	葱白淡豆豉汤.....(166)
蘑菇鲜露笋汤.....(160)	鲜蘑菇豆腐汤.....(166)
生姜辣椒木耳生菜汤.....(160)	金针苋菜汤.....(167)
冬笋金针花生豆腐汤.....(160)	海带燕窝紫菜豆腐汤.....(167)
豆腐紫菜杂锦汤.....(161)	淡豆豉葱白豆腐汤.....(167)
雪里红百叶辣椒汤.....(161)	杏仁西洋菜汤.....(167)
雪菜冬笋汤.....(161)	马蹄海带粟米须汤.....(168)
北菇菠菜汤.....(162)	绿豆冬瓜汤.....(168)
三菇鲜汤.....(162)	杏仁西洋菜蜜枣汤.....(168)
冬瓜豆腐杂锦汤.....(162)	黄瓜三丝汤.....(169)
巴戟腐竹蜜枣汤.....(163)	红苋豆腐汤.....(169)
南瓜冬菇花生汤.....(163)	豆苗粟米尖汤.....(169)
枸杞蘑菇夜香花汤.....(163)	马齿苋绿豆汤.....(170)
沙参玉竹苹果汤.....(164)	南杏雪耳萝卜汤.....(170)
百合芦笋汤.....(164)	鲜蘑豆腐汤.....(170)
莲实蚕豆薯仔汤.....(164)	大豆芽豆腐汤.....(171)
粉葛小豆汤.....(165)	赤豆茅根西瓜汤.....(171)
冻豆腐咸菜豆芽汤.....(165)	豆腐蛋花汤.....(171)
冬虫草沙参汤.....(165)	鹌鹑蛋番薯汤.....(171)
青红萝卜莲实汤.....(166)	酸菜皮蛋汤.....(172)

清淡营养菜谱.....目录



草菇汤.....(172)	冬菇冬笋椰菜豆腐粉丝汤(180)
丝瓜绿茶汤.....(173)	香菇豆苗粟米汤.....(180)
海带紫菜冬瓜汤.....(173)	雪梨红萝卜汤.....(180)
莲子百合八珍汤.....(173)	香菇金针腐皮汤.....(181)
番茄鸡蛋汤.....(174)	香菇豆苗萝卜汤.....(181)
菠菜豆腐汤.....(174)	草菇笋菜豆腐汤.....(181)
冬瓜冬笋冬菇汤.....(174)	鲜菇银芽汤.....(182)
姜葱茭白汤.....(175)	生姜豆豉苦瓜汤.....(182)
绿豆南瓜汤.....(175)	甜椒滚潺菜汤.....(182)
番茄皮蛋菜汤.....(176)	花生冬菇枝竹汤.....(183)
鲜茄蛋花汤.....(177)	慈菇木耳汤.....(183)
通菜马蹄蜜枣汤.....(177)	莲藕西洋菜汤.....(183)
赤豆冬瓜去湿汤.....(177)	马蹄白果豆腐汤.....(184)
酸辣豆腐蛋花汤.....(177)	栗子冬菇大芥菜汤.....(184)
甘蔗腐皮汤.....(178)	鲜百合冬菇滚西兰花汤.....(184)
茼蒿冬笋红萝卜汤.....(178)	素汤杂锦丁.....(185)
烤麸香菇粟米笋汤.....(178)	蜜瓜云耳甘笋黄豆汤.....(185)
节瓜腐皮滚汤.....(179)	绿豆萝卜汤.....(185)
紫菜黄瓜豆腐汤.....(179)	豆浆鸡蛋羹.....(186)
茼蒿红白萝卜汤.....(179)	马蹄豆浆.....(186)
生姜芥菜辣椒汤.....(180)	天花粉冬瓜汤.....(186)