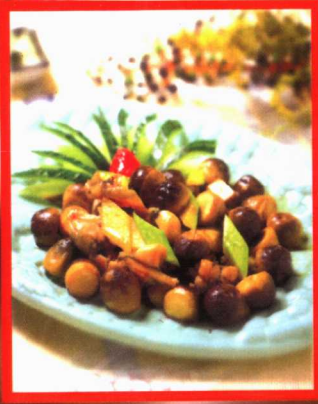
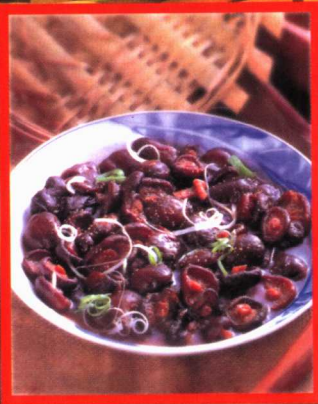
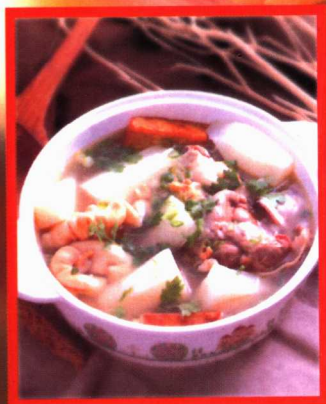


菜疗

CAI LIAO



● 饮食计划



兴界图书出版公司

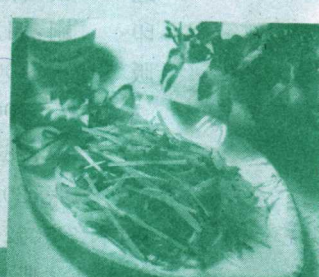
绿色营养师

LUSE YINGYANG SHIPU

食疗菜

主编 萧雪

CAI LIAO



W 世界图书出版公司
广州·上海·西安·北京

图书在版编目(CIP)数据

菜疗/潇雪主编. —广州:广东世界图书出版公司,
2004.1

ISBN 7-5062-4690-2

I. 菜… II. 潇… III. 蔬菜—食物疗法—菜谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 112731 号

菜 疗

出版发行:广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲 25 号 邮编:510300)

电 话:020-84451013 84453623

Http://www.gdst.com.cn

E-mail:pub@gdst.com.cn

经 销:各地新华书店

印 刷:四川省南方印务有限公司

版 次:2004 年 1 月第 1 版

2004 年 6 月第 2 次印刷

开 本:787mm×1092mm 1/16

印 张:20.25

ISBN 7-5062-4690-2/TS·0008

出版社注册号:粤 014

定 价:18.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读,请与本公司联系退换。



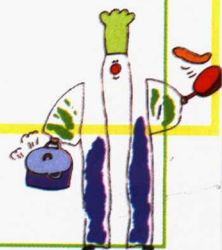
炒箭笋

材料 箭笋500克，辣椒2只，大蒜2粒，葱2根，辣豆酱10克。

调料 色拉油20克，料酒10克，糖5克，盐2克。

制作方法

1. 箭笋放入开水中氽烫后取出，切约3厘米长的段备用。葱切小段，辣椒切细丝，大蒜去皮后切片。
2. 锅中加油烧热，先将葱、蒜、辣椒放入爆香，再倒入辣豆酱，炒香时加入箭笋快炒，并加入料酒、糖、盐调味，炒匀即可起锅。





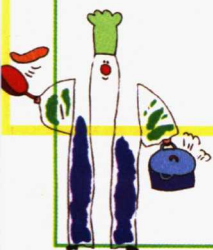
多味茄粒

材料 嫩茄子 300 克，红椒 1 只，生姜 10 克，蒜 10 克，香菜少许。

调料 花生油 30 克，盐 6 克，味精 5 克，豆瓣酱 10 克，水淀粉适量，麻油 5 克。

制作方法

1. 嫩茄子切丁，香菜洗净切粒，生姜去皮切粒，蒜切米。
2. 烧锅下油，待油热时放入姜米、蒜米、豆瓣酱、茄子，用中火炒至松软。
3. 调入盐、味精、红椒粒炒透，用水淀粉勾芡，撒入香菜粒，出锅装碟即成。



酥炸腰果

材料 腰果 300 克。

调料 色拉油 500 克，麦芽糖 10 克，糖 40 克。

制作方法

1. 将麦芽糖、腰果及糖放入锅中，加水至和腰果同煮，以小火煮至汁液浓稠时捞出腰果，沥干，放凉。
2. 锅中加色拉油，放入腰果，以温油小火慢慢将其炸至金黄色即可。





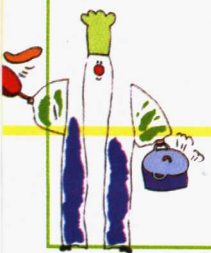
龙眼莲花翅

材料 青菜花1把, 大白菜少许, 龙眼10粒, 排翅300克, 蟹腿50克, 火腿50克, 笋丝少许。

调料 高汤100克, 味精2.5克, 米酒少许, 盐2.5克, 麻油少许, 淀粉适量。

制作方法

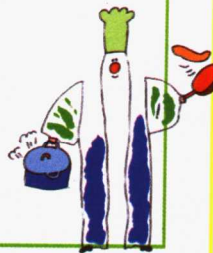
1. 将白菜洗净, 切丝, 火腿也切丝备用。
2. 白菜、蟹腿、火腿、笋丝放入盘中铺底, 龙眼去壳放置盘上, 青花菜、排翅围边蒸10~13分钟即端出。
3. 高汤、味精、米酒、盐、麻油略煮后, 以淀粉加水勾芡, 即可起锅淋于盘中。



龙眼丝瓜

材料 丝瓜1条，龙眼10粒，红椒半个，香菇1个。

调料 色拉油500克，高汤100克，米酒20克，味精少许，盐少许，淀粉适量。



制作方法

1. 丝瓜削皮，切成斜刀片。
2. 龙眼去壳，去籽；红椒切成菱形；香菇洗净对半切开。
3. 热油锅，倒入500克色拉油，再将丝瓜、香菇过油，约3分钟即可捞出沥干，摆盘。
4. 放高汤、米酒、味精、盐烧开后，加龙眼、红椒，煮熟后捞出，摆盘，剩余的酱汁再以太白粉加水勾芡淋上即可。





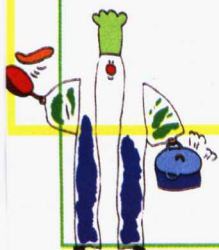
凤梨牛小排

材料 凤梨 150 克，牛仔骨 300 克，红椒少许，麻油少许，淀粉少许，姜 1 小片，葱 2 根（切段）。

调料 水 50 克，小苏打 3 克，酱油 10 克，米酒少许，黑胡椒酱 10 克。

制作方法

1. 将牛小排用葱、姜腌 30~40 分钟。
2. 凤梨、红椒切片备用。
3. 热锅，倒 500 克色拉油加热后，放入牛小排，炸约 3~4 分钟，接着再倒入凤梨、红椒过油，捞起沥干。
4. 锅中余油 10 克，爆炒黑胡椒酱，再倒入其他材料炒匀，最后以淀粉加水勾芡并淋上麻油即可。

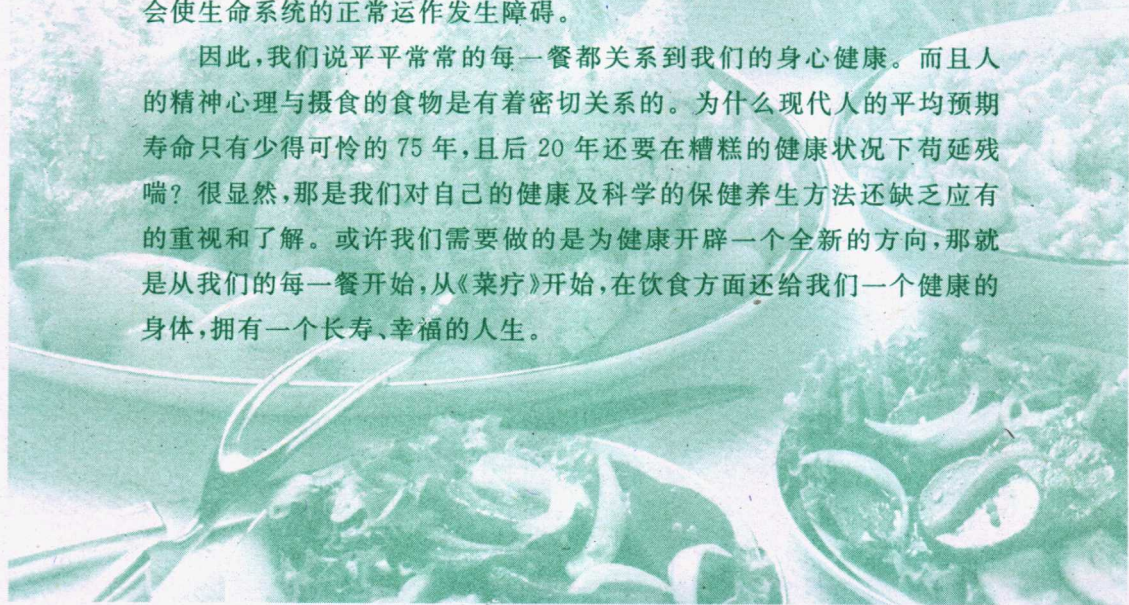


前 言

合理的饮食有益于健康,而身体健康的人才能保持稳定的情绪、充沛的精力、敏锐的头脑。因此希望保持身体健康的人,必须十分清楚哪些食物适合自己身体的需要,哪些食物可以促进自己的身体健康。我们知道,某些营养素的缺乏,容易造成机体某些特定的疾病,例如:身体缺乏维生素 B₁,就容易引起脚气病、癌症的发生。

世界卫生组织公布已经发现人体必需的铁、锌、铜、锰、钴、钼、硒、碘、锡、硅等 14 种微量元素,而它们正是来自于食物,虽然在人体中的含量以毫克、甚至微克来计算,但却起着维护我们的身体机能、调节机体代谢和促进生长发育的巨大作用。人体一旦缺乏或濒于缺乏某种微量元素,便会使生命系统的正常运作发生障碍。

因此,我们说平平常常的每一餐都关系到我们的身心健康。而且人的精神心理与摄食的食物是有着密切关系的。为什么现代人的平均预期寿命只有少得可怜的 75 年,且后 20 年还要在糟糕的健康状况下苟延残喘?很显然,那是我们对自己的健康及科学的保健养生方法还缺乏应有的重视和了解。或许我们需要做的是为健康开辟一个全新的方向,那就是从我们的每一餐开始,从《食疗》开始,在饮食方面还给我们一个健康的身体,拥有一个长寿、幸福的人生。



目 录

常见蔬菜营养及其疗效..... (1)

叶 茎 篇

白菜姜葱汤	(23)
白菜绿豆芽饮	(23)
白菜红糖水	(23)
白菜解毒汤	(23)
甜咸小白菜汁	(24)
白菜苡米粥	(24)
清心白菜	(24)
白菜生鱼汤	(24)
白菜干腐皮红枣汤	(25)
大白菜汤	(25)
白菜露	(25)
白菜绿豆饮	(25)
白菜炒猪肝	(26)
虾米烧白菜	(26)
糖醋白菜	(26)
菠菜猪血汤	(27)
菠菜鸡蛋汤	(27)
菠菜炒猪肝	(27)
菠菜粥	(27)

菠菜银耳煎	(28)
麻油拌菠菜芹菜	(28)
人参菠菜饺	(28)
菠菜根粥	(28)
菠菜鸡金汤	(29)
姜汁菠菜	(29)
菠菜鱼片汤	(29)
凉拌菠菜	(29)
菠菜拌海蜇	(30)
雪梨菠菜根汤	(30)
菠菜鸡血汤	(30)
菠菜拌萝卜丝	(30)
菠菜肉丝	(31)
菠菜猪肝汤	(31)
菠菜香蕉皮汤	(31)
拌菠菜海蜇	(32)
菠菜炒芝麻	(32)
三仁汤	(32)
马齿苋蛋白羹	(32)
马齿苋粥	(33)
麻酱马齿苋	(33)
蜂蜜马齿车前汤	(33)
鲜马齿苋凉菜	(33)

蒜泥马齿苋	(34)	芹菜红枣汤	(41)
马齿苋萝卜缨粥	(34)	青菜枣仁汤	(41)
马齿苋黄花菜茶	(34)	芹菜卷柏蛋汤	(42)
白蜜马齿苋汁	(34)	芹菜白米粥	(42)
凉拌马齿苋	(35)	芹菜拌干丝	(42)
灰马二苋汤	(35)	芹菜炒肉	(42)
苋菜粥	(35)	水芹炒肉丝	(43)
苋菜汤	(35)	青菜狮子头	(43)
凉拌苋菜	(36)	炒青菜	(43)
蜜糖菜花汁	(36)	葱白茶	(43)
菜花鸡米	(36)	葱白酒	(44)
香菇烧菜花	(36)	葱汁麻油	(44)
甜菜茶	(37)	大葱糯米粥	(44)
甜菜粥	(37)	葱姜汤	(44)
芹汁蜜汁	(37)	葱白香菜汤	(45)
芹菜车前汤	(37)	葱炖猪蹄	(45)
芹菜煲红枣	(38)	红枣葱白糖	(45)
芹菜红枣茶	(38)	葱枣汤	(45)
淡菜拌芹菜	(38)	高粱葱果粥	(46)
芹菜益母草汤	(38)	葱白阿胶煮蜜糖	(46)
芹菜大戟煎	(39)	葱白灯心丝瓜汤	(46)
芹菜藕片汤	(39)	葱薤粥	(46)
芹菜豆腐羹	(39)	葱白粥	(47)
芹菜白米粥	(39)	葱椒饮	(47)
芹菜炒香菇	(40)	紫苏陈皮葱饮	(47)
凉拌芹菜	(40)	葱煮柚皮	(47)
芹菜豆腐	(40)	葱涎液	(48)
芹菜炒鸡蛋	(41)	葱白琥珀饮	(48)
芹菜露	(41)	胡荽紫苏葱白汤	(48)

葱白烧豆腐	(48)	金针菜糖水	(56)
葱白炒肉片	(49)	金针菜汤	(56)
葱醋粥	(49)	当归金针肉汤	(56)
葱豉黄酒	(49)	金针菜黄豆煨猪爪	(57)
豉螺汤	(49)	金针菜茶	(57)
葵菜葱白粥	(50)	金针菜饮	(57)
葱油海蜇	(50)	凉拌金针菜	(57)
葱白生姜甘草豆豉汤	(50)	鸡丝金针菜	(58)
葱豉粥	(50)	金针菜玉米冰糖羹	(58)
姜葱红糖水	(51)	金针肚片	(58)
竹笋白米粥	(51)	金针菜虾仁汤	(59)
竹笋陈蒲冬瓜皮汤	(51)	金针菜炖鳊鲈	(59)
竹笋鲫鱼汤	(51)	金针菜炖鲫鱼	(59)
清炒竹笋	(52)	金针蹄膀汤	(60)
淡竹叶饮	(52)	金针炒肉片	(60)
春笋烧蘑菇	(52)	金针合剂	(60)
草菇火腿扒芥菜	(52)	炒金针菜	(60)
木耳笋片肉汤	(53)	金针菜肉	(61)
素三鲜	(53)	金针肉丝香菇	(61)
黄鱼炒笋丝	(53)	金针蒸肉饼	(62)
竹叶陈皮茶	(54)	泡洋葱	(62)
竹叶粥	(54)	洋葱醋汁	(62)
凉拌鲜笋	(54)	洋葱糖泥	(62)
三鲜三花饮	(54)	洋葱醋茶	(63)
清蒸玉竹鸡	(55)	槐葱茶	(63)
金针菜炖瘦肉	(55)	韭菜籽粉	(63)
金针菜蒸肉饼	(55)	韭菜根汁	(63)
金针白茅饮	(55)	韭菜甘草煎	(63)
金针豆腐羹	(56)	鲜虾炒韭菜	(64)

韭汁红糖饮	(64)	茼蒿蛋清汤	(72)
韭菜炒羊肝	(64)	茼蒿汤	(72)
韭菜炒菠菜	(65)	拌茼蒿	(72)
鲜虾韭菜粥	(65)	茼蒿炒肉	(73)
牛奶韭菜粥	(65)	芥菜汤	(73)
韭菜糯米羹	(65)	芥菜粥	(73)
鲜韭汁	(66)	芥菜茶	(73)
韭菜姜汁	(66)	芥菜冬瓜皮汤	(74)
韭汁地黄丸	(66)	芥菜荸荠茶	(74)
韭菜根鸡蛋	(66)	芥菜生姜汤	(74)
青鱼煮韭黄	(67)	芥菜卤	(74)
桃仁炒韭菜	(67)	芥菜黄瓜汤	(75)
虾仁炒韭菜	(67)	荠菜煎鸡蛋	(75)
韭菜地黄汤	(67)	荠菜粥	(75)
韭菜爆腰花	(68)	荠菜马齿苋汤	(75)
韭菜炒鸡蛋	(68)	二花茶	(76)
核桃炒韭菜	(68)	草头茵陈汤	(76)
韭黄肉丝春卷	(69)	草头汁	(76)
洋白菜白糖饮	(69)	马兰汁	(76)
洋白菜粥	(69)	香干马兰头	(76)
洋白菜汁	(69)	马兰荔枝汤	(77)
凉拌茼蒿	(70)	马兰清肝饮	(77)
卷心菜汁	(70)	辣椒炒鸡肉	(77)
酸辣卷心菜	(70)	辣椒炒牛肉	(77)
炒卷心菜	(70)	辣椒塞肉	(78)
卷心菜炒肉片	(71)	辣椒酒	(78)
炆卷心菜卷	(71)	辣椒炒虾	(78)
醋熘卷心菜	(71)	茭白炒猪肝	(78)
鲜茼蒿汁	(72)	茭白红烧肉	(79)

清蒸茭白	(79)
茭白煮猪脚	(79)
茭白芹菜汤	(79)
芥菜汤	(80)
芥菜末	(80)
雪里蕻炒猪肝	(80)
香菜汤	(80)
香菜肘子汤	(81)
香菜酒	(81)
香菜牛肉汤	(81)
油菜炒鸡片	(81)
油菜炒牛肉	(82)
素炒青椒	(82)
豆干青椒丝	(82)
青椒炒绿豆芽	(83)
青椒拌虾皮	(83)
青椒炒薯丝	(83)
三丝黄花菜	(84)
豆芽黄花菜	(84)
黄花菜汤	(85)
蕃茄煎饼	(85)
八宝蕃茄	(85)
茼蒿烩鱼片	(86)
淡竹叶蘑菇菜心	(86)
虾米炒通菜	(86)
生菜拌鸭掌	(87)
虾米拌黄瓜	(87)
凉拌蒲公英	(87)
蒲公英蛋饼	(88)

绿豆芽芹菜汤	(88)
仙芹兔丁	(88)
槐花炖瘦肉	(88)
蕨菜烩玉丝	(89)
奶油甘蓝	(89)
莼菜豆腐汤	(89)

根 茎 篇

蜜汁红薯	(93)
红薯炖狗肉	(93)
红薯糖水	(93)
薯粉蜜膏	(93)
马铃薯汁	(94)
马铃薯粥	(94)
马铃薯蜜膏	(94)
山药黄肉粥	(94)
小麦山药茶	(95)
山药饼	(95)
山药面	(95)
山药粉	(95)
山药汤圆	(96)
山药大枣粥	(96)
山药蛋黄粥	(96)
天仙面	(96)
鸡肠山药散	(97)
炒山药泥	(97)
冰糖山药汤	(97)
鸽肉山药玉竹汤	(98)

山药羊肉粥	(98)	萝卜丝蛋汤	(105)
熟地山药粥	(98)	萝卜杏贝露	(106)
生山药酒	(98)	萝卜姜汁糖茶	(106)
莲枣山药粥	(99)	粳米胡萝卜粥	(106)
沙参山药粥	(99)	胡萝卜猪肝汤	(106)
定咳定喘饮	(99)	胡萝卜炒菠菜	(107)
山药莲子汤	(99)	胡萝卜汁	(107)
山药扁豆糕	(100)	胡萝卜炒猪肝	(107)
山药羊肉鸡蛋面	(100)	雉肉炒胡萝卜	(107)
煎芋泥鱼肠	(100)	胡萝卜鸡蓉粥	(108)
鲜鱼芋艿羹	(100)	胡萝卜棒楂粥	(108)
芋艿粥	(101)	胡萝卜淮山内金汤	(108)
芋艿丸	(101)	胡萝卜烧羊肉	(108)
芋艿糕	(101)	胡萝卜狗肉汤	(109)
椒盐芋艿	(101)	胡萝卜汁	(109)
萝卜炖冰糖	(102)	生姜饴糖饮	(109)
萝卜姜汁饮	(102)	醋浸生姜茶	(110)
萝卜茶	(102)	干姜粥	(110)
萝卜膏	(102)	姜醋	(110)
五汁蜜膏	(103)	姜汁牛奶	(110)
萝卜鲍鱼汤	(103)	生姜豆腐羊肉汤	(111)
清炖牛肉	(103)	拨粥	(111)
鲜萝卜汁	(103)	甜醋生姜煲猪脚	(111)
荸荠麦冬萝卜汤	(104)	姜汁炒章鱼	(111)
二根麦萝茶	(104)	生姜银鱼羹	(112)
羊肉萝卜汤	(104)	猪油姜酒煎	(112)
蜜饯萝卜	(104)	地黄煎	(112)
香菜萝卜	(105)	旱莲生姜膏	(112)
杏仁萝卜猪肺汤	(105)	干姜羊肉汤	(113)

- | | | | |
|--------------|-------|---------------|-------|
| 生姜茯苓粥····· | (113) | 蒜姜茶····· | (120) |
| 猪膏汤····· | (113) | 生大蒜····· | (121) |
| 生姜地黄酒····· | (113) | 大蒜糖浆····· | (121) |
| 诃黎勒生姜粥····· | (114) | 山药紫荆皮大枣汤····· | (121) |
| 姜桂茯苓饼····· | (114) | 山药炖羊肚····· | (121) |
| 姜附酒····· | (114) | 芋艿猪肉汤····· | (122) |
| 姜椒煨鸡块····· | (114) | 白茄根汤····· | (122) |
| 薄荷茶····· | (115) | 春茄肉丝蛋汤····· | (122) |
| 生姜夹柿饼····· | (115) | 春茄冬瓜汤····· | (122) |
| 生姜大蒜炖红糖····· | (115) | 茄蔗汁····· | (123) |
| 姜蜜梨····· | (115) | 茄子泥····· | (123) |
| 姜汁牛肺糯米饭····· | (116) | 茄子炭····· | (123) |
| 姜汁米汤····· | (116) | 油炒茄子····· | (123) |
| 姜汁糖····· | (116) | 萝卜酸梅汤····· | (124) |
| 姜汁黄鳝饭····· | (116) | 萝卜丝饼····· | (124) |
| 姜汁北杏猪肺汤····· | (117) | 萝卜麦芽糖····· | (124) |
| 苦菜姜汁····· | (117) | 蒸胡萝卜····· | (124) |
| 大蒜羊肉····· | (117) | 胡萝卜山鸡汤····· | (125) |
| 大蒜炒肚片····· | (118) | 胡萝卜汤····· | (125) |
| 糖醋蒜头····· | (118) | 鲜藕片····· | (125) |
| 大蒜糖溶泥····· | (118) | 鲜藕汁····· | (125) |
| 大蒜烧鲫鱼····· | (118) | 鲜藕粥····· | (126) |
| 黄花鱼煮大蒜····· | (119) | 藕粉粥····· | (126) |
| 黑豆大蒜煮红糖····· | (119) | 蜜藕····· | (126) |
| 蒜醋鲤鱼····· | (119) | 虫笋葫芦汤····· | (126) |
| 大蒜豆腐····· | (119) | 竹笋鲫鱼汤····· | (127) |
| 蒜豉酒····· | (120) | 笋片砂锅····· | (127) |
| 大蒜酒····· | (120) | 煮洋葱····· | (127) |
| 醋大蒜····· | (120) | 洋葱泥····· | (127) |