

# 对症 肉类养生宝典

郭玉梅 孙春峰◎编著



中国纺织出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

对症肉类养生宝典 / 郭玉梅, 孙春峰编著. —北京: 中国纺织出版社, 2010.3  
(求医不如求食系列; 2)

ISBN 978-7-5064-6122-1

I. ①对… II. ①郭…②孙… III. ①肉类—食物养生 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第217148号

著作权合同登记号: 图字: 01-2010-0448

---

策 划: 尚 益 卢志林

责任编辑: 魏 萌

责任印制: 刘 强

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

---

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

http: // www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京市雅彩印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2010年3月第1版第1次印刷

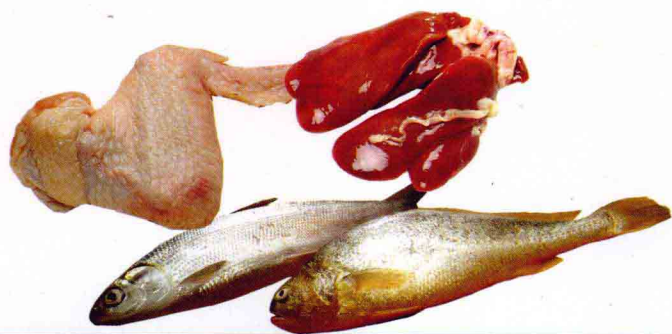
开本: 710×1000 1/16 印张: 8

字数: 120千字 定价: 25.00元

---

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

求医不如求食系列 ②



# 对症肉类 养生宝典

郭玉梅 孙春峰 编著

 中国纺织出版社

# 前言

## Foreword



**蛋**白质是生命的物质基础，没有蛋白质就没有生命。机体中的每个细胞和所有重要组成部分都有蛋白质的参与。蛋白质占人体重量的16.3%，即一个体重60千克的成年人，其体内约有9.8千克蛋白质。而青少年的生长发育、孕产妇的优生优育、老年人的健康长寿，都与膳食中蛋白质的量有密切的关系。肉类与海鲜中含有十分理想的优质蛋白，每日适量摄取，对身体非常有益。本书详细介绍了大众餐桌上常见的海鲜和肉类的营养成分、选购要领与食疗效果，以图文并茂的形式介绍了各式美味菜肴的烹饪方法。每道菜肴的材料都以易购为原则，烹调方法简单易学，即使是很少下厨房的人也可以轻松烹制出一道道美食。希望各位读者能参考本书，利用简单的食材，轻轻松松为家人烹煮出营养、美味的佳肴，维护全家健康。





# 目录

## CONTENTS



### 海 鲜 篇



|       |    |
|-------|----|
| 带鱼    | 6  |
| 味噌炖带鱼 | 7  |
| 清蒸带鱼  | 8  |
| 鲳鱼    | 9  |
| 酱淋鲳鱼  | 10 |
| 参归鲳鱼汤 | 11 |
| 鳕鱼    | 12 |
| 乳酪鳕鱼  | 13 |
| 遮目鱼   | 14 |
| 卤遮目鱼头 | 15 |
| 鲑鱼    | 16 |
| 洋葱鲑鱼  | 16 |
| 鲑鱼煎饼  | 17 |
| 金枪鱼   | 18 |
| 味噌金枪鱼 | 18 |
| 红烧金枪鱼 | 19 |
| 鲈鱼    | 20 |
| 清蒸鲈鱼  | 20 |
| 参芪鲈鱼汤 | 21 |
| 黄鱼    | 22 |
| 酱烧黄鱼  | 22 |
| 红糟小黄鱼 | 23 |
| 秋刀鱼   | 24 |

|        |    |
|--------|----|
| 烤味噌秋刀鱼 | 24 |
| 干煎秋刀鱼  | 25 |
| 草鱼     | 26 |
| 糖醋草鱼   | 26 |
| 当归草鱼汤  | 27 |
| 鲢鱼     | 28 |
| 沙锅鲢鱼头  | 28 |
| 鲢鱼冬瓜汤  | 29 |
| 鲫鱼     | 30 |
| 葱烧鲫鱼   | 30 |
| 红豆鲫鱼汤  | 31 |
| 泥鳅     | 32 |
| 泥鳅参须汤  | 32 |
| 泥鳅钻豆腐  | 33 |
| 鲤鱼     | 34 |
| 鲤鱼豆芽汤  | 34 |
| 菠萝鲤鱼   | 35 |
| 鳙鱼     | 36 |
| 爆炒鳙鱼   | 36 |
| 参须鳙鱼汤  | 37 |
| 蛤蜊     | 38 |
| 蛤蜊萝卜汤  | 38 |
| 海蜇     | 40 |

|       |    |
|-------|----|
| 凉拌海蜇丝 | 40 |
| 海蜇拌鸡丝 | 41 |
| 海参    | 42 |
| 海参肉羹  | 42 |
| 红烧海参  | 43 |
| 鲍鱼    | 44 |
| 鲍鱼萝卜汤 | 44 |
| 参须鲍鱼汤 | 45 |
| 虾     | 46 |
| 烧酒虾   | 46 |
| 虾仁滑蛋  | 47 |
| 牡蛎    | 48 |
| 牡蛎面   | 48 |
| 章鱼·鱿鱼 | 50 |
| 豆酥鲜鱿  | 50 |
| 茄汁章鱼  | 51 |
| 蚬     | 52 |
| 蚬肉味噌汤 | 52 |
| 豆芽炒蚬  | 53 |
| 干贝    | 54 |
| 白菜煨干贝 | 54 |
| 韭黄炒鲜贝 | 56 |





## 猪肉篇

|       |    |
|-------|----|
| 肉燥    | 61 |
| 炸肉丸   | 63 |
| 桂香卤肉  | 64 |
| 味噌蒸肉  | 65 |
| 红糟蒸肉  | 66 |
| 蜜汁肉   | 67 |
| 洋葱烧肉  | 68 |
| 黄豆芽肉汤 | 69 |

|         |    |
|---------|----|
| 西洋菜猪胰汤  | 70 |
| 党参当归猪心汤 | 71 |
| 老姜猪肚汤   | 72 |
| 五味猪肚汤   | 73 |
| 芦荟排骨汤   | 74 |
| 莲子百合排骨汤 | 75 |
| 杜仲猪腰汤   | 76 |
| 爆炒腰花    | 77 |

|       |    |
|-------|----|
| 四神汤   | 78 |
| 红枣猪尾汤 | 79 |
| 党参猪蹄汤 | 80 |
| 茶香猪蹄  | 81 |
| 蹄筋猪皮汤 | 82 |
| 卤大肠   | 83 |
| 烤葱肉卷  | 84 |



## 鸡肉篇

|        |    |
|--------|----|
| 蒜香鸡腿   | 89 |
| 麻油鸡    | 90 |
| 银芽鸡丝   | 91 |
| 土鸡什锦汤  | 92 |
| 腰果鸡丁   | 93 |
| 当归玉竹鸡汤 | 94 |
| 大蒜炖鸡汤  | 95 |
| 杏仁鸡翅汤  | 96 |

|        |     |
|--------|-----|
| 人参香菇鸡汤 | 97  |
| 栗子凤爪汤  | 98  |
| 黄豆凤爪汤  | 99  |
| 薏米黄芪鸡汤 | 100 |
| 咖喱鸡肉   | 101 |
| 百合远志鸡汤 | 102 |
| 冬瓜薏米鸡汤 | 103 |
| 白果鸡丁   | 104 |

|       |     |
|-------|-----|
| 松仁蒸鸡  | 105 |
| 豆豉蒸鸡肉 | 106 |
| 凉拌双宝  | 107 |
| 三杯鸡心  | 108 |
| 玉竹鸡心汤 | 109 |
| 烤奶酪鸡腿 | 110 |



## 牛肉篇

|       |     |
|-------|-----|
| 莲竹牛腩汤 | 114 |
| 参芪牛腩汤 | 115 |
| 烤奶酪牛肉 | 116 |
| 卤牛腱牛肚 | 117 |
| 淮杞炖牛肉 | 118 |
| 牛肉炒韭黄 | 119 |
| 茭白炒牛肉 | 120 |

|       |     |
|-------|-----|
| 牛肉粉丝  | 121 |
| 黄芪牛肚汤 | 122 |
| 三彩牛肉  | 123 |
| 百合牛柳  | 124 |
| 洋葱牛柳  | 125 |
| 陈皮炒肉丝 | 126 |
| 杜仲牛筋汤 | 127 |



# 海鲜篇



# 带鱼

带鱼味甘、性温，入胃经，具有补虚损及改善脾胃虚弱、消化不良、皮肤干燥、高血压和高脂血等症的功效。



## 营养成分

带鱼的营养价值很高，含有多不饱和脂肪酸、钙、磷、铁、钠、钾、维生素A、维生素B<sub>1</sub>和维生素B<sub>2</sub>等。

## 食疗效果

带鱼具有养肝、补血、补虚、润肤、杀虫和祛风等功效，可改善胃寒、腹胀、病后体虚等症。吃带鱼还可以帮助老人增强记忆力、预防老年痴呆症，并能使皮肤光滑细嫩。吃新鲜的清蒸带鱼可改善急慢性肠炎症状。

## 烹饪方式

一般以抹盐油煎最常见，新鲜的也可以加葱、姜清蒸。

## 注意事项

患有癌症、红斑性狼疮、过敏体质、气喘咳嗽或皮肤长疮者不宜吃带鱼。

## 如何选购

带鱼不新鲜时，鱼表面的银白色粉末会脱落或变黄，应避免购买。



效用 05 带鱼

带鱼可改善胃寒，可使肌肤更细腻，还能增强老年人的记忆力。

## 味噌炖带鱼

### 材料

带鱼 ..... 2块  
粗味噌 ..... 1大匙  
葱花 ..... 适量  
料酒 ..... 1大匙  
白糖 ..... 少许

### 做法

- 1 将带鱼去杂后洗净，两面剖一字形花刀。
- 2 锅内放入粗味噌、料酒、白糖和120毫升水，煮沸后转小火将味噌煮溶，再放入带鱼。
- 3 用小火慢煮入味后，撒上葱花即可。



效用 USEFULNESS

带鱼和香菇搭配可养颜美容、改善高血压、高血脂、脂肪肝及降低胆固醇。

## 清蒸带鱼

### 材料

|           |    |          |    |
|-----------|----|----------|----|
| 带鱼 .....  | 2块 | 白糖 ..... | 少许 |
| 干香菇 ..... | 4朵 | 盐 .....  | 少许 |
| 葱 .....   | 1根 | 料酒 ..... | 适量 |
| 姜片 .....  | 适量 | 蚝油 ..... | 少许 |

### 做法

- 1 将带鱼去杂后洗净，表面切横刀纹，用盐涂抹鱼身，再用料酒和姜片腌10分钟；干香菇水发后洗净切丝；葱切丝。
- 2 将带鱼放在盘中，加入香菇丝、葱丝、姜片、料酒、蚝油和白糖。
- 3 放入水已经沸腾的蒸锅中，用大火蒸12分钟即可。

# 鲳鱼

鲳鱼性温、味甘，具有补精壮阳、养血益气和补养肠胃的功效，可改善贫血、失眠健忘及心悸等症。



## 营养成分

鲳鱼富含DHA、蛋白质、钙、磷、铁和碳水化合物。

## 食疗效果

鲳鱼可益气养血、健脾养胃、促进消化、强精壮阳、改善阳痿早泄，对筋骨疼痛、贫血心悸和头晕等症也有疗效。食欲不振、身材瘦削、全身无力与产后虚弱者适宜常吃鲳鱼。

## 烹饪方式

鲳鱼有白鲳与黑鲳之分，味道差不多，烹煮方式多变，可清蒸、红烧或油煎。

## 注意事项

鲳鱼含糖量高，糖尿病患者不宜多吃。鲳鱼子有小毒，不宜食用。鲳鱼属于发物，患有慢性疾病和过敏性皮肤病的人不宜食用。



效用 USEFULNESS

鲷鱼含有丰富的微量元素硒和镁，对冠状动脉硬化等心血管疾病有预防作用，能延缓衰老，预防癌症的发生。

## 酱淋鲷鱼

### 材料

|           |       |           |       |
|-----------|-------|-----------|-------|
| 鲷鱼 .....  | 1条    | 辣椒末 ..... | 少许    |
| 色拉油 ..... | 适量    | 酱油 .....  | 1大匙   |
| 葱花 .....  | 1大匙   | 醋 .....   | 1大匙   |
| 蒜末 .....  | 1/2大匙 | 白糖 .....  | 1/2大匙 |
| 姜末 .....  | 1/2大匙 |           |       |

### 做法

- 1 将鲷鱼去杂后洗净，两面各剖几刀。
- 2 锅中油烧热，放入鲷鱼两面煎至金黄色，取出盛盘。
- 3 将葱花、蒜末、姜末、辣椒末、酱油、醋和白糖调汁淋在鲷鱼上即可。

# 参归鲳鱼汤

## 材料

鲳鱼 ..... 1条  
参须 ..... 20克  
当归 ..... 1片  
姜丝 ..... 1大匙  
料酒 ..... 少许

## 做法

- 1 将参须和当归放入锅中，加入1200毫升水，待水煎煮成一半时，沥出药渣。
- 2 鲳鱼去杂后洗净，切成斜段，用料酒略腌。
- 3 把药汁倒入锅中煮沸，再放入姜丝和鲳鱼煮熟即可。

## 效用 USEFULNESS

鲳鱼含有丰富的不饱和脂肪酸，有降低胆固醇的功效，非常适宜高脂血与高胆固醇患者食用。



# 鳕鱼

多吃鳕鱼可活化脑组织细胞，促进心脏功能，还有预防衰老、活血化淤、补血与止血等功效。

## 营养成分

鳕鱼属于高蛋白、低脂肪的鱼类，富含钙、磷、钠、维生素D、牛磺酸与DHA；鳕鱼肝含有大量的维生素A、维生素D和鱼肝油。

## 食疗效果

鳕鱼属于深海鱼，富含DHA，可活化脑组织细胞；牛磺酸可降低胆固醇、抑制癌细胞、促进心脏功能、改善肝功能及预防衰老，还有活血化淤、补血、止血、消肿和改善便秘的功效。鳕鱼的肉质较易松散，加热后也不会收缩，容易消化，很适宜作为婴儿的断奶食品。鳕鱼肝可治疗夜盲症。

## 烹饪方式

鳕鱼肉质细嫩，清蒸或红烧都很美味，和海带搭配煮汤也很对味。

## 注意事项

购买鳕鱼时如果发现鱼肉释出很多液体，表示肉质已经变差，应避免购买。



图1

将鳕鱼两面煎至呈金黄色。



图2

铺上炒过的馅料。



图3

撒满乳酪。



效用 USEFUL

鳕鱼富含DHA与钙，乳酪也含有丰富的钙，二者同烤，让你摄取到最充足的钙质。

# 乳酪鳕鱼

## 材料

|     |      |
|-----|------|
| 鳕鱼  | 1块   |
| 洋葱末 | 半碗   |
| 玉米粒 | 1/3碗 |
| 香菇  | 3朵   |
| 乳酪丁 | 1碗   |
| 盐   | 适量   |
| 色拉油 | 适量   |
| 胡椒粉 | 少许   |

## 做法

- 1 将鳕鱼抹少许盐腌渍10分钟，放入热油锅中，两面煎至呈金黄色(图1)，再盛入深盘中。
- 2 将香菇洗净，切成丁。
- 3 锅内倒入少许油，先放入洋葱末炒软，再放入玉米粒和香菇丁拌炒，加盐和胡椒粉炒匀后，倒在鳕鱼上(图2)，再撒满乳酪丁(图3)。
- 4 将鳕鱼放入已预热的烤箱中，烤约10分钟即可。

# 遮目鱼

遮目鱼背部的黑肉部分含铁；头部含DHA和EPA；颊部含胶质；鱼肚的胆固醇含量高。

## 营养成分

遮目鱼富含不饱和脂肪酸、胶质、维生素A、维生素E、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、DHA、EPA、钾、钠和铁等微量元素。

## 食疗效果

遮目鱼的热量较高，最适合用于补充体力；鱼头含有DHA与EPA，可以降血压、抗衰老；颊部含有胶质与钾、钠，可养颜美容、提神健胃；鱼肉可提供丰富的微量元素与维生素，能明目、养脑及延缓衰老。

## 烹饪方式

遮目鱼的烹调方式可依部位来分：全鱼可油煎、红烧或清蒸；鱼头可加豆豉和酱油红烧；鱼肚可红烧或煮汤；鱼背通常做成鱼丸或鱼松；现宰的遮目鱼内脏可煮姜丝汤、炒或炸。

## 注意事项

遮目鱼的嘌呤含量较高，痛风患者不宜食用；鱼肚的胆固醇含量较高，不宜多吃；烹调整条遮目鱼时不宜在表面剖刀，以免将细刺切断，吃起来更多刺。

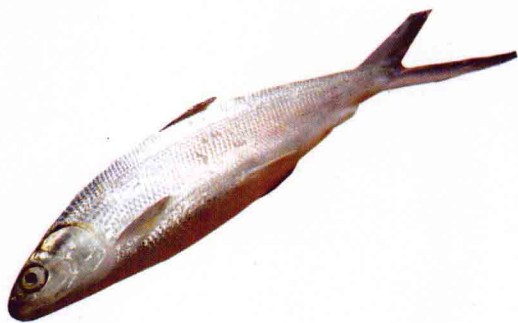


图1 擦干水分。



图2 抹上淀粉。

### 煎遮目鱼时如何避免油爆？

煎遮目鱼时最担心发生“油爆”现象，热油溅到脸上和手上，不仅痛还可能留下疤痕。其实，只要掌握一点小技巧即可预防，还能把鱼煎得非常完整不脱皮。

1. 将遮目鱼去鳞、内脏和鳃后，擦干水分(图1)，均匀地抹上淀粉(图2)。
2. 开火热锅，再倒入油，并放入一片姜，可避免遮目鱼粘锅。
3. 油热后，轻轻放入遮目鱼即可。

如果还是担心会被热油溅到，就拿锅盖当盾牌吧！



#### 效用 USEFULNESS

遮目鱼的头部软骨富含胶质、钾与钠，有养颜美容、健胃且消除疲劳的功效。

## 卤遮目鱼头

### 材料

遮目鱼头 ..... 1个  
腌渍菠萝 ..... 2大匙  
姜 ..... 4片  
葱 ..... 2根  
酱油 ..... 2大匙  
白糖 ..... 1大匙  
料酒 ..... 2大匙

### 做法

- 1 将遮目鱼头去鳃后洗净；葱切段。
- 2 除鱼头之外，将其他材料放入锅中，再倒入500毫升水，用大火煮沸。
- 3 放入鱼头，用大火再次煮沸后转小火煮20分钟即可熄火，再闷约20分钟可使鱼头更入味。