

BAOJIAN SHIPU

保健食谱

吴杰 主编



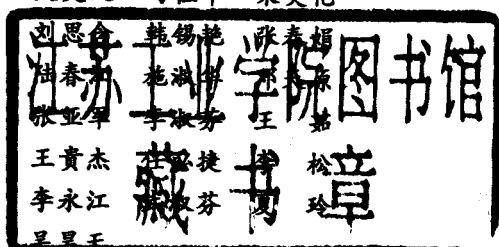
金盾出版社

保 健 食 谱

主 编 吴 杰

编 委 吴昊天 马桂华 宋美艳

摄 影



金 盾 出 版 社



这是一本专门介绍养生保健的食谱书。本书从养生保健的角度出发,分别介绍了益气养血、强胃健脾、宣肺平喘、养肝益胆、调补肾阳、滋补阴虚、健脑安眠、美容瘦身、明目养发、降脂降压十个方面的食疗保健菜肴及主食 450 款,并以简洁的文字对每款菜肴及主食的用料配比、制作方法、操作提示、营养功效均做了具体的讲解。本书内容丰富,科学实用,非常适合广大家庭使用。

图书在版编目(CIP)数据

保健食谱/吴杰主编. —北京:金盾出版社,2009.12

ISBN 978-7-5082-5991-8

I. 保… II. 吴… III. 保健—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 171585 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

北京金盾印刷厂印刷

装订:永胜装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:12 彩页:8 字数:293 千字

2009 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~8 000 册 定价:25.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

社会在不断地发展和进步,在物质生活日益丰富的今天,食物的营养价值和进餐的科学方法被人们广泛关注。从生命科学的基本常识出发,人们意识到调补身体是提高健康素质的重要方法。而健康又是一个积累的过程,要从我们自家的厨房开始,最好的医生就是自己。

中国的食补、食疗文化,是世界饮食文化中最辉煌的一页。中医学讲究“药食同源”,是一个回归自然的科学疗法,它将保健、治疗寓于日常的饮食之中,可使体弱者得以增进健康,健康者得以更加强壮、延年益寿。

人的健康长寿取决于多种因素,其中饮食是决定健康的关键因素,食物不但能满足我们的营养需求,而且,许多食物具有食疗食补、延年益寿的作用。医学研究表明,可供人类食用的食物中不仅含有人体所需的丰富营养素,许多食物对防治疾病还有明显的效果。

为了让广大读者能在品尝美味、汲取营养的同时,收到食疗保健、强身健体的效果,我们会同营养学家、医药师、烹饪名师,站在普通家庭的视角,以严谨的科学态度、精确的理论依据,精选食材、科学组方,将中医药理论、现代营养学、饮食文化相结合,编写了这本《保健食谱》。

书中介绍了益气养血、强胃健脾、宣肺平喘、养肝益胆、调补肾阳、滋补阴虚、健脑安眠、美容瘦身、明目养发、降脂降压十个方面的食疗保健菜肴及主食 450 款,以简洁的文字对每款菜肴及主食的用料配比、制作方法、操作提示、营养功效均做了具体的讲解。步骤清晰,制法简便,原料易取,易学易做,非常适合广大家庭使用。

本书是集食补食疗于一体的食谱书,也是大众家庭非常实用的科学饮食指导用书。相信本书必定会成为您健康生活中不可或缺的挚友,让它的爱心和服务伴随您一路走过,通过科学饮食,使您的健康水平得到提升,在品尝美味、享受人生的同时收获健康、快乐和幸福。

编 者

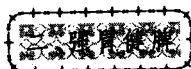
目 录



灵芝红枣鸡	(1)	药参炖鹌鹑	(18)
三味鸡	(2)	吉利堂滋补肉	(19)
桂圆鸡	(3)	竹荪肉卷	(20)
滋补乌鸡汤	(3)	血糯米丸	(21)
奇香鸡翅	(4)	花生煲猪手	(22)
金针鸡丝	(5)	菇枣焖猪蹄	(23)
翡翠香菇鸡柳	(6)	双菇烩猪血	(24)
阿胶蜜汁鸡片	(7)	红白豆腐羹	(24)
山珍鸡汤	(8)	翡翠猪肝	(25)
妙香鹅脯	(8)	美味猪肝汤	(26)
家常炖鹅	(9)	罐炖牛肉	(27)
吉香五味鹅	(10)	香菇焖蹄筋	(28)
香辣鹅块	(11)	红烧羊排	(29)
彩珠蒸乳鸽	(12)	翡翠红杞羊肉丸	(30)
豌豆鸽肉丁	(13)	沙锅鹿肉	(30)
乌龙戏凤	(13)	蒸鹿血	(31)
竹荪鸽肉汤	(14)	狗肉炖芸豆	(32)
酸辣鸽肉羹	(15)	排骨炖兔	(33)
双耳鸭血汤	(16)	圆枣甲鱼	(34)
桂圆鸽蛋汤	(17)	鲶鱼茄子	(35)
玉翠炒鸭蛋	(18)	黄鳝烧鸡翅	(36)

保健食谱

圆枣葡萄粥..... (37)	三味瘦肉粥..... (40)
党参鹿肉粥..... (37)	黑色补血粥..... (41)
菠菜猪肝粥..... (38)	花生莲枣粥..... (42)
鸭血粟米粥..... (39)	骨汤鳗鱼粥..... (42)



豉菇蒸滑鸡..... (44)	蒜香肥牛..... (63)
番茄鸡..... (45)	红参炒羊肉..... (64)
栗枣焖鸡块..... (46)	羊肉炒香菜..... (65)
鸡块炖淮山..... (46)	菇枣羊肉煲..... (65)
扁豆烧鸡条..... (47)	菇蒜烧牛肚..... (66)
香芹炒鸡丝..... (48)	酸辣羊肚汤..... (67)
豌豆鸡丁..... (49)	莲枣焖猪肚..... (68)
什锦鸡米..... (50)	草菇山药炖猪肚..... (69)
人参茯苓鸡..... (50)	吉香酿肚..... (69)
双菇炖乌鸡..... (51)	酥香蚕蛹..... (70)
鸭块炖芋头..... (52)	黑白炖双菇..... (71)
蒜烧沙茶鸭块..... (53)	双菇蒜子炖马哈..... (72)
青瓜爆双脆..... (54)	清蒸加吉鱼..... (73)
麻辣鹅块..... (55)	香姜牙鲆鱼..... (73)
翠菠拌鹅脯..... (56)	鲫鱼豆腐汤..... (74)
茴香鹅丝..... (57)	清汤鳊鱼..... (75)
枣蔻鹌鹑..... (57)	芽菇焖鲤鱼..... (76)
白术沙参鹌鹑..... (58)	水煮草鱼..... (77)
茴香牛肉滑蛋..... (59)	五丝蒸鳊鱼..... (78)
滑熘牛肉..... (60)	椒油蒸鲳鱼..... (79)
牛肉炒甘蓝..... (61)	滑炒鱼丝..... (80)
吉利小炒肉..... (62)	糖醋带鱼..... (80)

目 录

翡翠炆毛蚶.....	(81)	南瓜糯香粥.....	(88)
鲜菇炒甘蓝.....	(82)	鹌鹑白米粥.....	(88)
香椿滑蛋鸡片.....	(83)	猪肚二米粥.....	(89)
素拌香椿.....	(84)	奶香健脾粥.....	(90)
什锦南瓜盅.....	(84)	小米鱼肉粥.....	(90)
美味南瓜糊.....	(85)	圆枣小米粥.....	(91)
肉末扒白菜.....	(86)	椰浆糯米粥.....	(92)
翠绿鸡羹.....	(87)	香糯水果粥.....	(92)

三 冬 养 肺 粥

虫草鸭.....	(94)	双白燕窝.....	(107)
三味沙锅鸭.....	(94)	雪耳拌杏仁.....	(108)
灵芝煲鸭仔.....	(95)	蜜花拌三丝.....	(108)
双参炖鸭块.....	(96)	雪梨荸荠汤.....	(109)
鸭块烧丝瓜.....	(97)	银耳雪梨川贝汤.....	(110)
干菜扒猪肘.....	(97)	菜心拌蛰皮.....	(110)
双仁肉丁.....	(98)	萝卜拌蛰皮.....	(111)
百合桃仁猪肉汤.....	(99)	素炒蒿子秆.....	(112)
干冬菜炖猪肺.....	(100)	杏仁素菜汤.....	(112)
双冬花生煲猪肺.....	(100)	陈皮杏仁拌紫苏.....	(113)
百合猪肺汤.....	(101)	花生拌三丁.....	(114)
冬瓜牛肺汤.....	(102)	三宝炖海参.....	(114)
炒三白.....	(103)	双耳桂花汤.....	(115)
果仁山药丸.....	(103)	什锦山药饼.....	(116)
百合雪耳煮蛋.....	(104)	四仁粥.....	(117)
茼蒿炒鸭蛋.....	(105)	三味小米粥.....	(117)
蛋煎双瓜.....	(106)	百合瘦肉粥.....	(118)
丝瓜炒双耳.....	(106)	玉竹鸭肉粥.....	(118)

保健食谱

山药黑米粥 (119)	甘草猪肺粥 (121)
吉利三参粥 (120)	奶香果仁粥 (121)

四、养肝益胆

双黄煲乌鸡 (123)	蒜豉烧泥鳅 (139)
当归鸡 (123)	泥鳅苦菜炖豆腐 (139)
枸杞鸡片汤 (124)	口蘑炖甲鱼 (140)
菊花鸽肉 (125)	灵须炖乌龟 (141)
灵芝煲乳鸽 (125)	酒香螃蟹 (141)
香菇炒肉丝 (126)	鱼丸烧牡蛎 (142)
木耳双鲜汤 (127)	兰花蚌肉 (142)
黄芪瘦肉汤 (127)	蒜油拌海带 (143)
草菇羊肉豆腐汤 (128)	鲜蘑拌竹笋 (144)
参茸炖羊肉 (129)	香辣螺蛳 (144)
猪肝拌平菇 (129)	丹参田螺汤 (145)
鲜蘑炒鸡肝 (130)	双珍泥鳅汤 (146)
鸭肝炒三鲜 (131)	茵陈蚬肉汤 (146)
杞子鸡肝汤 (131)	翡翠蛤蜊汤 (147)
菜花烧鲤鱼 (132)	牡蛎紫菜汤 (148)
当归炖鲤鱼 (133)	内金蚌肉汤 (148)
清蒸鲈鱼 (133)	赤豆薏米粥 (149)
紫菜鱼片汤 (134)	玉米猪肝粥 (149)
椒盐鳗鱼 (135)	菊花牡蛎粥 (150)
虫草灵芝烧鳗鲡 (135)	黄花鱼肉粥 (151)
马齿苋炖鲫鱼 (136)	疏肝利胆粥 (151)
薄荷鲫鱼汤 (137)	鸡骨草瘦肉粥 (152)
黄杞烧带鱼 (137)	金钱紫花玉米粥 (153)
玉米须炖带鱼 (138)	红杞桃仁芹菜粥 (154)

五、滋补药膳

阿胶汽锅鸡	(155)	熟地烧鳝段	(173)
虫草莲子鸡	(155)	芝麻炒鳝糊	(174)
鹿茸炖母鸡	(156)	翡翠双龙	(175)
补骨脂烧鸡块	(157)	三味鱼肚汤	(176)
苡莲煲乌鸡	(158)	河虾炒韭菜	(177)
双龙炒凤片	(158)	荷兰豆炒虾球	(177)
苡蓉杜仲炖乳鸽	(159)	双子煮河蟹	(178)
肉片炒双鲜	(160)	肉片烧海参	(179)
黑豆桃仁炖羊肉	(160)	三鲜海参	(179)
栗子焖鹿肉	(161)	蚌肉鸽蛋汤	(180)
狗脊炖鹿肉	(162)	双鲜豆腐汤	(181)
黑豆焖狗肉	(163)	海龙乌鱼汤	(182)
海马虫草炖狗肉	(164)	吉香烩什锦	(183)
干贝牛髓汤	(164)	吉利堂滋补锅	(184)
杞子烧牛鞭花	(165)	栗子雪莲焖饭	(185)
吉利三花汤	(166)	三味滋补粥	(185)
桃仁爆腰花	(167)	苡蓉杜仲黑米粥	(186)
三鲜腰花汤	(167)	桃仁苡实粥	(186)
参茸羊肾汤	(168)	莲子黑豆麦仁粥	(187)
三味煲甲鱼	(169)	虾干羊肉粥	(188)
霸王戏珠	(170)	山药猪腰粥	(188)
珍珠炖黑鱼	(171)	海参淡菜粥	(189)
杜仲煲黑鱼	(171)	鳝鱼韭菜粥	(190)
锁阳丝子烧泥鳅	(172)	什锦补肾粥	(191)
仙灵脾泥鳅汤	(173)		

双耳炖鸡

双耳炖仔鸡	(192)	香酥银鱼	(214)
菇枣焖鸡块	(193)	旱莲草银鱼汤	(215)
排骨焖龙凤	(193)	牛膝蒸鲳鱼	(216)
栗子地黄鸡	(194)	双杞爆鱼花	(216)
首乌当归煲黑凤	(195)	三色乌鱼汤	(217)
沙锅炖龙凤	(196)	西洋参煲甲鱼	(218)
木耳炖鸭块	(197)	银耳鸽蛋炖水鱼	(219)
双参煲老鸭	(198)	圆枣炖龟肉	(220)
奇香卤鸭	(199)	当归黄精炖龟	(220)
沙参炖鹅肉	(200)	油焖海虾	(221)
灵芝冬菜焖鹅	(200)	海红炒木耳	(222)
阿胶煲肉鸽	(201)	滋阴补虚汤	(223)
荔枣炖乳鸽	(202)	上汤鲍鱼	(224)
肉片炒木耳	(203)	龟胶牡蛎汤	(224)
肉炒双鲜	(204)	鸡汤燕窝	(225)
三黄猪肉汤	(205)	燕窝鲍鱼粥	(226)
锦菇炒牛肉	(205)	吉香海参粥	(227)
虫草黄精炖牛肉	(206)	木耳蚌肉粥	(228)
参芪烧蹄筋	(207)	鱼肉糯米粥	(228)
吉香酱驴肉	(208)	淮山甲鱼粥	(229)
香鲜炒滑蛋	(209)	花旗参鸡肉粥	(230)
雪耳蛋花汤	(210)	玉竹丹皮粥	(231)
双花煎鱼盒	(211)	沙参鸭肉粥	(232)
阿胶烧鱼块	(212)	猪肉牡蛎粥	(232)
蒜烧鲶鱼	(213)	龟胶黑鱼粥	(233)
黄豆炖鲶鱼	(213)		

家常汤羹类

桂圆莲子鸡	(235)	红枣桂圆煮鸽蛋	(247)
百合鸡丸汤	(236)	桂圆金黄汤	(248)
龙骨炖猪脑	(237)	枣仁桂花莲子	(249)
灵芝煲猪心	(237)	银耳桂圆莲子汤	(249)
三味猪心汤	(238)	银耳紫菜蛋花汤	(250)
合欢花炒猪心	(239)	圆枣银耳汤	(251)
百合炒鸡蛋	(240)	黄芪首乌粥	(251)
紫菜心片汤	(241)	人参五味粥	(252)
蛋煎黄花鱼	(241)	红枣蛋花粥	(253)
夜交藤黄鱼汤	(242)	银合麦仁粥	(253)
参归炖鲳鱼	(243)	猪心花菜粥	(254)
灵参炖龟	(244)	茯苓桂圆粥	(255)
合欢皮煮螃蟹	(244)	红枣黑米粥	(255)
雪耳牡蛎汤	(245)	紫菜牡蛎粥	(256)
茯苓酥牡蛎	(246)	健脑安神粥	(257)
远志干贝猪肉汤	(247)	碧菠鸽蛋面	(258)

家常炒菜类

木瓜炖鸡块	(259)	肉丝扒油麦菜	(265)
酒香凤翅	(260)	花生焖猪蹄	(266)
三宝炖乌鸡	(261)	仙人掌炒兔肉	(267)
菇枣栗子焖肉鸽	(262)	兰花蹄筋	(268)
果香鸽肉丁	(263)	椰香鳕鱼	(269)
酥果炒肉丁	(263)	妙香鲈鱼	(270)
肉丝扒金针	(264)	香酥带鱼	(270)

保健食谱

金针平鱼	(271)	芦荟炒双鲜	(288)
菇枣烧黄鱼	(272)	橄榄油拌苋菜	(288)
胖头鱼炖豆腐	(273)	兰花炒香菇	(289)
鲜果鱿鱼花	(274)	口蘑炒香干	(290)
参鸽炖鱼翅	(275)	素菜小炒	(291)
香柠炖燕窝	(276)	草菇烩豆腐	(292)
吉利酿海参	(276)	虾仁豆腐羹	(293)
兔肉炒海参	(277)	什锦冰果	(294)
芦笋虾片	(278)	血糯燕窝粥	(295)
兰花烧双鲜	(279)	血糯银耳粥	(296)
田螺酿肉	(280)	豆芽蹄花粥	(296)
蒜香蚬尖	(281)	什锦美容粥	(297)
蛭子烧豆腐	(282)	果仁养颜粥	(298)
吉香养颜锅	(283)	莲枣银耳粥	(299)
红油莴笋	(284)	香菇芦荟粥	(300)
银耳拌秋葵	(284)	红薯苋肉粥	(301)
椰香雪耳	(285)	魔芋参肉粥	(301)
凉拌什锦	(286)	果香燕麦粥	(302)
银牙鱼丝	(287)	木耳冬瓜粥	(303)

附录 菜谱索引

首乌煲肉鸽	(305)	扒原壳鲍鱼	(309)
黑豆焖鸽块	(306)	三子鲫鱼汤	(310)
芝麻鸽片	(306)	菜胆爆田螺	(311)
桃仁烧带鱼	(307)	蛤蜊扒芥蓝	(312)
桑椹炖带鱼	(308)	榛仁爆鱼花	(313)
菊花鲍鱼片	(309)	海带豆芽蜗牛汤	(314)

目 录

豆苗海带汤	(315)	蜗牛黄精粥	(319)
蛄尖拌菠菜	(316)	双子猪肝粥	(320)
滑炒猪肝	(316)	鲍鱼蔬菜粥	(320)
芝麻桑椹粥	(317)	菊花乌鱼粥	(321)
海带鱼肉粥	(318)		

四 降脂降糖

玉米须炖甲鱼	(323)	西芹炒豆干	(340)
赤豆炖鲫鱼	(324)	香菇炒芹菜	(341)
木耳菜鲫鱼汤	(325)	番茄海带汤	(342)
双笋海参	(325)	木耳拌脆笋	(343)
佛手虾仁	(326)	双笋拌腐竹	(343)
兔肉炒鲜菇	(327)	芦笋鱼片	(344)
灵芝炖兔肉	(328)	三鲜雪耳	(345)
辣油拌石花菜	(329)	银耳竹荪汤	(346)
老醋蛰头	(330)	竹荪蔬菜汤	(347)
萝卜丝拌蛰皮	(330)	洋葱凤尾虾	(347)
黄豆芽拌海带	(331)	蒜香空心菜	(348)
木耳海带汤	(332)	蕨菜拌三丝	(349)
鸡腿菇烧黄豆芽	(333)	蚝油生菜	(350)
虾菇烧芸豆	(334)	香菇茄条	(350)
金针豆腐汤	(335)	火腿肠炒双瓜	(351)
决明子豆腐汤	(335)	果香南瓜盅	(352)
猴头菇炒兔肉	(336)	玉米海带粥	(353)
猴头煲海参	(337)	红小豆玉米粥	(353)
拌三丝	(338)	玉米双豆粥	(354)
拌什锦	(339)	苦瓜海鲜粥	(355)
蒜香茄花	(339)	鱼肉燕麦粥	(356)

保健食谱

锦菇瘦肉粥	(356)	豆浆蹄薯粥	(359)
首乌降脂粥	(357)	白米水果粥	(359)
枸杞肉菜粥	(358)		

一、益气养血

灵芝红枣鸡

【原 料】 净母鸡 1 只,红枣 50 克,灵芝 15 克,冰糖、黄酒各 20 克,姜块 15 克,精盐 3 克,味精 2 克。

【制 法】 ①将灵芝放入沙锅内,加入清水烧开,熬煮 20 分钟。红枣洗净。姜块拍松。母鸡剥去翅尖、爪尖,在两只腿骨的内侧,用刀背敲断腿骨,将两腿交叉别入鸡腹内,鸡翅一只别在背部,另一只从鸡颈部刀口处插入,从口中穿出,搦至翅根,翅尖别在后背,整理成形。 ②锅内加清水烧开,下入母鸡氽透捞出,将血沫冲洗干净,放入煮灵芝的沙锅内。 ③加入冰糖、黄酒、姜块,用小火焖至七八成熟,放入红枣、精盐,继续焖至母鸡软烂,加入味精即成。

【提 示】 熬灵芝的水一定要加足,保证母鸡下锅后,汤汁要没过母鸡 2~3 厘米。用小火长时间慢炖。

【功 效】 养血益气,安神补虚,健骨壮力。鸡肉蛋白质的含量较高,种类多,易于消化,容易被人体吸收和利用,具有增强体力,温中益气,补虚养血等功效。红枣能促进白细胞的生成,降低血清胆固醇,提高血清白蛋白,保护肝脏,具有养血安神,益气生津,缓和药性等功效。灵芝能促进血液携氧能力,提高血液对组织的供氧量,改善各内脏器官血液微循环,提高动脉血氧含量和降低

静脉氧分压,具有补气益阴,养心安神,固本健身等功效。此菜对营养不良、乏力疲劳、久病不复、气血不足、血虚萎黄、神经衰弱等人均有较好的食疗保健作用。

三味鸡

【原料】 净鸡1只,党参、黄芪、当归各20克,葱段、姜片、红糖各25克,八角、桂皮各5克,白芷、陈皮各3克,香叶、小茴香各1克,啤酒200克,酱油150克,精盐、香油各10克。

【制法】 ①将鸡剁去翅尖、爪尖,在两只腿骨的内侧,用刀背敲断腿骨,将两腿交叉别入鸡腹内,鸡翅一只别在背部,另一只从鸡颈部刀口处插入,从口中穿出,搦至翅根,翅尖别在后背,整理成形。②锅内加入清水烧开,将鸡下入沸水锅中氽透捞出,冲洗干净。锅内加入清水(有老汤最好),放入当归、党参、黄芪、葱段、姜片、八角、桂皮、白芷、陈皮、香叶、小茴香、啤酒、酱油、红糖、精盐,用大火烧开,改小火熬15分钟。③将鸡下入汤锅中,关火,浸泡至汤汁变凉,再开小火浸煮至软烂,将鸡捞出,刷上一层香油,装盘即成。

【提示】 鸡一定要用小火浸煮,使其充分吸入味道和药效,同时肉质也会更嫩。

【功效】 养血益气,生津健脾,活血补血。党参具有益气,生津,养血等功效。黄芪具有补气升阳,益卫固表,益气利水等功效。当归具有补血活血,散瘀止痛等功效。此菜对心肝血虚、面色萎黄、气虚无力、脾虚气弱、倦怠乏力等人均有较好的食疗保健作用。