

营养美味系列
Yingyang Meimei Xilie



百味

养胃菜

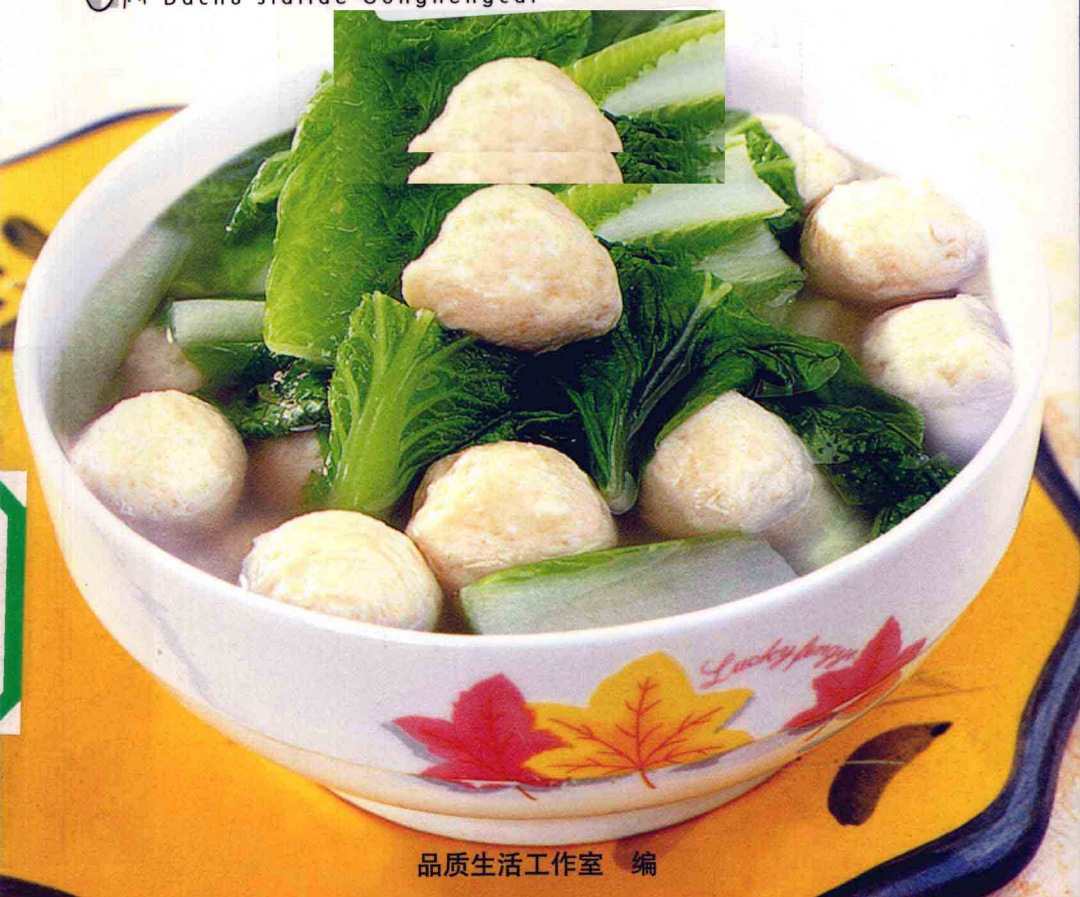
100



大厨家里的

功能菜

Dachu Jialide Gongnengcai



品质生活工作室 编



中国书店 出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养胃菜100 / 品质生活工作室编. —北京: 中国画报出版社, 2009.12

ISBN 978-7-80220-670-0

I. ①养... II. ①品... III. ①益胃 - 菜谱 IV. ①TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第233901号

养胃菜100

出 版 人: 田 辉

编 者: 品质生活工作室 (e-mail: pzsh100@sina.com)

责任编辑: 李 刚

出版发行: 中国画报出版社 (中国北京市海淀区车公庄西路33号, 邮编: 100048)

电 话: 010-88417359 (总编室兼传真) 010-68469781 (发行部)
010-88417417 (发行部传真)

网 址: <http://www.zghbcbs.com>

电子邮箱: cpsh1985@126.com

印 刷: 荣成三星印刷有限公司

监 印: 敖 晔

开 本: 640mm × 960mm 1/16

印 张: 6

版 次: 2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80220-670-0

定 价: 13.80元

(版权所有 违者必究)

营养美味系列

品质生活工作室编

养胃菜



中国医药出版社

目 录

Contents

番茄荸荠·····	5
糖烧白菜·····	6
烩白菜三丁·····	7
荸荠大黄鱼片·····	8
蒜薹烧小黄鱼·····	9
香菇核桃肉片·····	10
青红辣白菜丝·····	11
炸山药条·····	12
豆腐拌黄瓜丝·····	13
番茄炒香菇·····	14
黑豆枣米粥·····	15
牛肚糯米粥·····	15
三蔬一果蜜饮·····	16
豌豆素鸡粥·····	18
糯米藕片·····	19
莼菜鸡丝汤·····	20
当归仔姜炖羊肉·····	20
红薯鱼肉饼·····	21
番茄炒肉片·····	22
番茄双花·····	23
大麦羊肉汤·····	24
蜜烧红薯·····	25

土豆萝卜烧排骨·····	26
鸡肉土豆泥·····	26
白菜软炒虾·····	27
土豆焖牛腩·····	28
金丝苹果·····	29
山药鸡蛋面·····	30
山药玉米粥·····	30
黄焖栗子鸡·····	31



鲜姜粥·····	32
皇家奶茶·····	32
干贝蟹肉炖白菜·····	33
羊肉海米羹·····	34
栗子白菜·····	36
山药羊肉粥·····	37
番茄黄豆炖牛肉·····	38
柠汁煎鸡脯·····	39
肉豆蔻粥·····	40
花生仁杏仁粥·····	40
鲫鱼菜花羹·····	41
粳米姜粥·····	42
薏仁粥·····	42
鲜姜炖牛肚·····	43
葱爆羊肉·····	44
大枣扒山药·····	45
凉拌香椿·····	46
鲫鱼豆腐汤·····	47
姜母鸭·····	48
海带鱼头汤·····	50
山药煨牛蹄·····	51
栗子白果羹·····	52
山楂梨丝·····	53
萝卜青果粥·····	54
茴香菜粥·····	54
芝麻肉干·····	55
干煸牛肉丝·····	56



卷心菜粥·····	57
芥末白菜墩·····	58
口蘑鸭块汤·····	59
平菇牛肉饼·····	60
锅巴粥·····	61
豆豉薏白粥·····	61
陈皮瘦肉粥·····	62
羊肚菌烧百叶·····	63
炸香椿鱼·····	64
砂仁鲫鱼汤·····	65
酱炒鸡胗·····	66
粳米肉桂粥·····	67
芹菜山楂粥·····	67



蚝油牛肉·····	68
萝卜炖羊肉·····	69
鸭肉香菇粥·····	70
大葱鸡脯卷·····	71
柠汁煎牛扒·····	72
羊杂面·····	74
莲子大枣粥·····	74
茶树菇炒肉丝·····	75
油炸茶树菇·····	76
蒜蓉麻酱百叶·····	77
小茴香炖猪肚·····	78
回锅肉·····	79
南瓜大米粥·····	80

紫苏子粥·····	80
砂仁大蒜煮猪肚·····	81
春韭炒羊肚·····	82
山药烧鹌鹑·····	83
狗肉粥·····	84
砂仁炖肚条·····	85
酱爆羊百叶·····	86
竹荪鸽蛋汤·····	87
土豆炖排骨·····	88
糖醋卷心菜·····	89
猪肚炖老龟·····	90
水煮肉片·····	91
姜橘椒鱼羹·····	92
茄子烧鹌鹑脯·····	93
白胡椒炖猪肚·····	94
肉片炒卷心菜·····	95

番茄荸荠

原料：罐头荸荠500克，番茄酱20克，面粉100克，干湿淀粉各50克，植物油、黄酒、白糖、醋、酱油、精盐、味精各适量。

制作：

- ① 把面粉、干淀粉、精盐、味精、少许清水放在大碗中调成糊。
- ② 净锅上火，加植物油烧至五成热，放入挂糊荸荠，炸成金黄

色，捞出沥油。

- ③ 原锅留底油少许，加入番茄酱煸炒几下，烹入黄酒，加白糖、酱油、精盐、味精及醋，用湿淀粉勾芡，浇热油少许，加入炸好的荸荠快速翻炒，等荸荠挂匀汁后装盘即可。

功效：健胃消食，生津止渴。

爱心叮咛

- 此菜品对慢性胃炎、慢性气管炎有辅助疗效。
- 西红柿中含有多种有机酸，能维持胃液的正常分泌，帮助消化吸收蛋白质和脂肪，促进红细胞的形成，有利于保持血管壁的弹性。





糖烧白菜

原料：白菜500克、白糖、精盐、干红辣椒、榨菜、葱花、姜丝、味精、植物油、香油各适量。

制作：

- ① 将白菜切成条，注意使菜的根部、菜帮和菜心连在一起，不要断开。
- ② 将榨菜、干红辣椒切成细丝。

- ③ 净锅上火，加植物油烧至五成热，放入白菜条炸透，捞出。
- ④ 锅内留底油，烧热后放入干红辣椒丝、榨菜丝、葱花、姜丝煸炒，加入调料和白菜条，小火烧至汁浓菜烂，放入味精，淋上香油即可。

功效：健胃消食，强健身体。

爱心叮咛

- 白菜性平，味甘。有清热解毒、消肿止痛、调和肠胃、通利大小便等功效。可治肺热咳嗽、便秘，消食下气。

烩白菜三丁

原料：嫩白菜帮250克，水发香菇100克，猪肉50克，植物油、鸡蛋清、酱油、香油、葱花、姜片、精盐、味精、湿淀粉、鲜汤各适量。

制作：

- ① 将洗净的白菜帮、猪肉、香菇均切成丁。
- ② 将猪肉丁用精盐、鸡蛋清、湿淀粉浆好，用热油滑透，捞出。

- ③ 香菇丁在开水锅里焯一下。
- ④ 炒锅上火，加植物油烧热，下葱花、姜片炆锅，放入白菜丁爆炒到七成熟，倒出。
- ⑤ 锅内加鲜汤烧开，放入香菇丁、白菜丁、猪肉丁，加精盐、酱油、味精，煮沸后稍烩片刻，用湿淀粉勾芡，淋上香油即可。

功效：清热解毒，健脾养胃，益智安神，防癌抗癌。

爱心叮咛

- 此菜对病后体虚、慢性胃炎、胃下垂及胃肠癌有辅助疗效。
- 白菜中的钼能抑制人体对亚硝胺的吸收和合成，起到抗癌作用，能预防食管癌和肝癌。其中的硒能保护细胞膜，可以将致癌物质排出体外，从而提高人体免疫功能，起到防癌作用。





荸荠大黄鱼片

原料：大黄鱼肉400克，荸荠50克，银耳25克，葱花、姜丝、料酒、香糟、鸡蛋清、精盐、味精、白糖、鸡清汤、湿淀粉、植物油各适量。

制 作：

- ① 荸荠去皮，切片。银耳泡发洗净，撕成小朵。
- ② 料酒、精盐、鸡蛋清、湿淀粉调成蛋糊。

③ 鱼肉切片后拖上蛋糊，放入油锅划散，捞出。

④ 锅内留少许油，下葱、姜煸香，放入鱼片、银耳、荸荠片略炒，加料酒、香糟、精盐、味精、白糖、鸡清汤、湿淀粉，炒至汁浓即可。

功 效：益气开胃，消炎杀虫。

爱心叮咛

- 此菜适宜于辅助治疗消化不良、疲劳乏力，以及葡萄球菌、大肠杆菌、痢疾杆菌等引起的肠胃炎等。
- 黄鱼性温，味甘，具有滋补填精、开胃益气的功效。对虚劳不足、食欲不振、便著等症具有一定疗效。

蒜薹烧小黄鱼

原 料：蒜薹200克，小黄鱼500克，料酒、清汤、精盐、味精、姜丝、葱花、白糖、植物油各适量。

制 作：

- ① 蒜薹洗净切段。
- ② 小黄鱼去鳞、鳃，剖肚去肠，洗

净，加精盐腌至入味，入油锅炸熟，捞出。

- ③ 锅内加清汤、料酒、精盐、味精、姜丝、葱花、白糖和鱼，煮至入味，加蒜薹煮熟即可。

功 效：益气开胃，消炎杀虫。

爱心叮咛

- 适宜于消化不良、食欲不振、疲劳乏力，以及葡萄球菌、痢疾杆菌、大肠杆菌等引起的肠胃炎等。





香菇核桃肉片

原料：香菇200克，核桃仁100克，里脊肉100克，精盐、白糖、料酒、味精、湿淀粉、葱花、姜末、植物油各适量。

制作：

- ① 把香菇用水泡发洗净，控干，切丁。
- ② 核桃仁入沸水烫后去皮，下油锅炸至酥脆，捞出。

- ③ 里脊肉切成薄片，放入碗中，用精盐、白糖、料酒、味精、湿淀粉拌匀。油烧至五成热，放肉片，炒至七成熟，捞出。
- ④ 锅中加油烧热，下入香菇、葱花、姜末煸香，加入肉片、核桃仁翻炒，用精盐、味精调味，略炒几下即可。

功效：补肝肾，健脾胃，美容颜。

爱心叮咛

- 此菜对慢性胃炎、消化性溃疡、溃疡性结肠炎、习惯性便秘有辅助疗效。
- 现代研究证实，香菇具有降低胆固醇、增强人体免疫力、抗癌、补血等功效。

青红辣白菜丝

原料：白菜500克，水泡干红辣椒、青椒各30克、精盐、姜、味精、糖、白醋、香油各适量。

制作：

- ① 将白菜切成长段，上屉蒸5分钟，逐段竖立置盆中。
- ② 将红辣椒、姜、青椒切成丝。

- ③ 锅中加入适量香油，投入水泡干红辣椒丝、姜丝、青椒丝略炒，加入精盐、味精、糖、白醋炒匀，放凉后浇在白菜段上，使白菜段浸在汁中。食用时取白菜段切丝。

功效：温胃散寒，促进食欲。

爱心叮咛

- 辣椒性大热，味辛，有温中下气、散寒除湿、活血化瘀等功效，能增进食欲，帮助消化。





炸山药条

原料：山药300克，黑芝麻20克，青红丝10克，豆油、白糖各适量。

制作：

- ① 将山药去皮洗净，切寸段，再顺长切成条。
- ② 锅内放入豆油烧热，加入山药条

炸至金黄色捞出。

- ③ 锅留底油少许，加适量白糖熬化，加入山药条挂上糖浆，撒入炒熟的黑芝麻、青红丝即可。

功效：健脾开胃，补益肺肾。

爱心叮咛

- 山药性温平，味甘。具有健脾补肺、固肾益精、聪耳明目、助五脏、强筋骨的功效。主治脾胃虚弱、倦怠无力、食欲不振、久泄久痢等。

豆腐拌黄瓜丝

原料：豆腐300克，黄瓜300克，香菜末、味精、蒜泥、辣椒油、芥末、香油、酱油、醋、精盐各适量。

制作：

- 1 将豆腐切成条，入沸水中煮透，捞出晾凉。

- 2 黄瓜洗净切丝。

- 3 将豆腐条、黄瓜丝和香菜末盛在盆中，加入香油、酱油、味精、蒜泥、辣椒油、芥末、醋、精盐，拌匀装盘即可。

功效：益气和中，生津润肠，清热解毒。

爱心叮咛

- 此菜品对慢性胃炎、高脂血症、糖尿病均有辅助疗效。
- 豆腐性凉，味甘，可益气和中、生津润肠、清热解毒、利水消肿、气血不足、脾肺两虚。





番茄炒香菇

原料：鲜香菇、番茄各200克，精盐、白糖、味精、香油、蒜片、葱白段、湿淀粉、熟菜油各适量。

制作：

- ① 将番茄洗净，放入沸水中烫一下，捞出去皮，切成厚片。
- ② 鲜香菇去蒂洗净，切成片。

- ③ 炒锅置旺火上，加入熟菜油烧至六成热，下蒜片炒香，放入香菇片翻炒，加水煮至香菇软熟，再下入番茄片，加精盐、白糖、味精、葱白段翻匀，用湿淀粉勾芡，淋入香油，起锅装盘即成。

功效：补肝肾，健胃消食。

爱心叮咛

- 香菇性平、凉，味甘，有补肝肾、健脾胃、安神智、美容颜之功效。

黑豆枣米粥

原料：黑豆30克，糯米100克，大枣适量。

制作：

- ① 将大枣、黑豆洗净。
- ② 糯米淘洗干净。
- ③ 将黑豆、大枣和糯米同入锅中，加适量水，大火烧开，改小火煮成稠粥即可。

功效：补血益气，健脾益胃。

爱心叮咛

- 黑豆性平，味甘，具有宽中健脾，润燥消水等功效，可用于痞积泻痢、腹胀羸瘦、妊娠中毒等症。



牛肚糯米粥

原料：牛肚100克，糯米50克，小麦30克，精盐、味精各适量。

制作：

- ① 牛肚洗净切块，糯米、小麦淘洗干净。
- ② 将牛肚、糯米和小麦同入锅中，加适量水，大火烧开，转小火煮成粥，加精盐、味精调味即可。

功效：补脾，和胃，清肺。

爱心叮咛

- 牛肚性温，味甘，具有补虚损、益脾胃等功效，可治病后虚羸、气血不足、消渴、风眩。

