

美味健康全面升级，营养专家教你吃对吃好少生病

养生菜 这样吃就对了

主编 于雅婷
高级药膳食疗师、全营养辨证施膳专家
曹 军
高级营养师、中国营养学会会员



常见食材，轻松搞定，
打造专属于你的营养餐！



食材合理搭配，
吃得更健康，
食得更营养！

呵护身体各个方面，
助你远离疾病困扰。
一本书告诉你，
家庭养生应该这样吃！

养生菜

这样吃就对了

主 编 于雅婷 曹 军

图书在版编目 (CIP) 数据

养生菜这样吃就对了 / 于雅婷, 曹军主编. — 南京:
江苏凤凰科学技术出版社, 2016.5

(含章·食在好健康系列)

ISBN 978-7-5537-5704-9

I. ①养… II. ①于… ②曹… III. ①食物养生—菜谱 IV. ①R247.1 ②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 279541 号

养生菜这样吃就对了

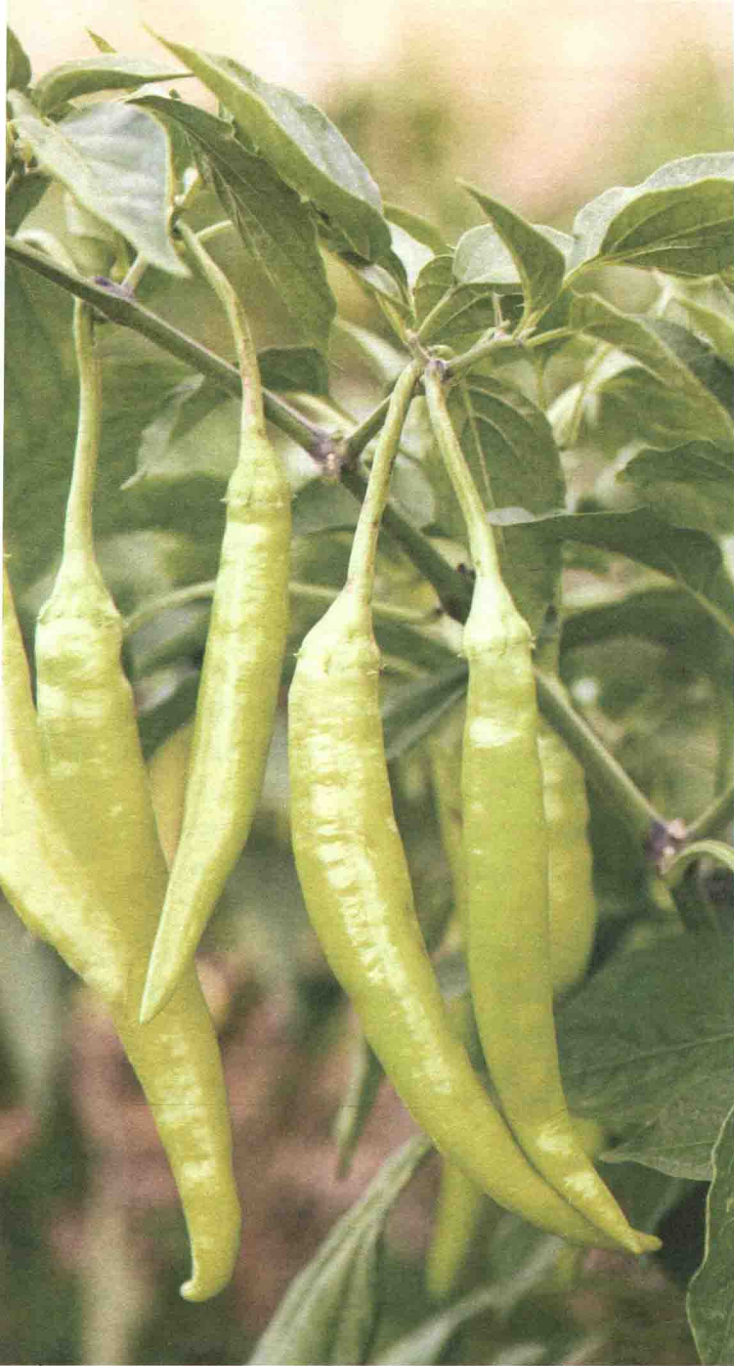
主 编	于雅婷	曹 军
责任编辑	樊 明	葛 昀
责任编辑	曹叶平	方 晨

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京文昌阁彩色印刷有限责任公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	16
字 数	400 000
版 次	2016年05月第1版
印 次	2016年05月第1次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-5704-9
定 价	39.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



第一章 健胃消食 养生菜谱

生活中的养胃小妙方 / 22

酸豆角肉末 / 24

香菇炒茭白 / 25

西芹拌腐竹 / 25

双菇扒菜胆 / 26

香菜拌竹笋 / 27

凉拌山药 / 27

凉拌紫甘蓝 / 28

香菇烧山药 / 29

皮蛋拌豆腐 / 29

豆角香干 / 31

糖醋黄瓜 / 32

清香三素 / 33

干焖香菇 / 33

雪菜豆瓣 / 34

豌豆豆腐丁 / 35

鲜玉米烩豆腐 / 35

四色豆腐 / 36

蒜薹炒土豆条 / 37

香麻藕条 / 37

地三鲜 / 39

豆豉肉片炒冬瓜 / 40

糖醋里脊 / 41

椒盐平菇 / 41

白菜炒双菇 / 42

酱香肉卷 / 42

洋葱炒肉 / 43

肉末蕨菜 / 44

红油平菇 / 44

五彩炒肉丝 / 45

福建荔枝肉 / 47

萝卜干炒肚丝 / 48

油吃花菇 / 48

目录

阅读导航 / 10

四季养生菜，顺时调养不生病 / 12

五脏六腑不同的膳食养生法 / 16

如何减少蔬菜营养素的流失 / 18

荷叶蒸排骨 / 49
香菇扒油菜 / 50
三鲜扒芦笋 / 51
韭菜炒鸡蛋 / 51

第二章 保肝护肾 养生菜谱

女人养颜要疏肝 / 54
男人强健要护肾 / 55
咖喱猪肘 / 56
一品豆腐 / 57
韭菜炒虾米 / 57
板栗排骨汤 / 59
豌豆炒鱼丁 / 60
锁阳山药猪腰汤 / 60
酒香腰丝 / 61
碧绿腰花 / 63
沙茶牛肉 / 64
三鲜猴头菇 / 64
孜然羊肉 / 65
白水羊肉 / 67
脆皮羊肉卷 / 69
海鲜砂锅粥 / 70
青螺炖老鸭 / 70
清蒸黄骨鱼 / 71
姜丝盐水虾 / 71
碧螺虾仁 / 73

第三章 润肺养心 养生菜谱

润肺益养生 / 76
养心以修身 / 77
红枣蒸南瓜 / 78

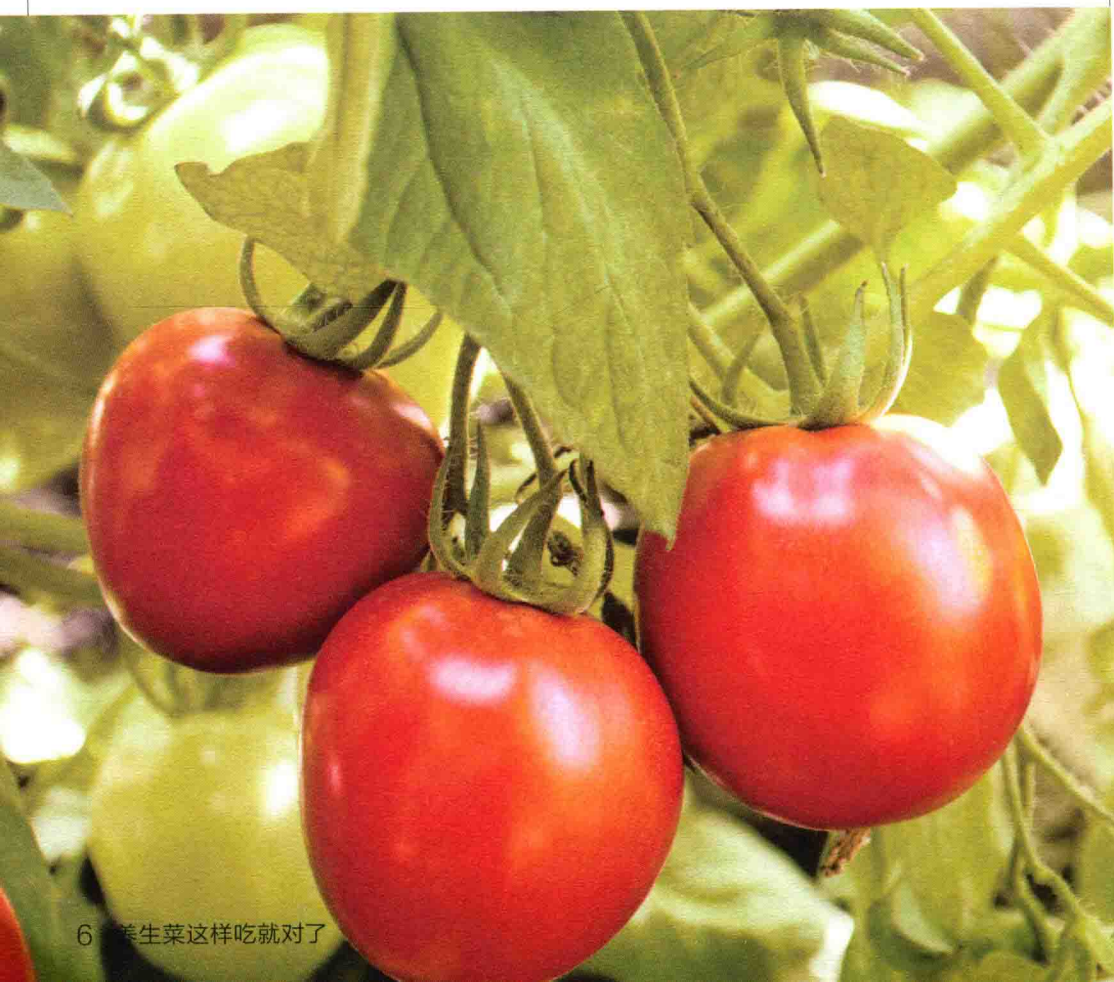
豆蓉南瓜 / 79
木瓜炒绿豆芽 / 79
农家烧冬瓜 / 80
番茄味冬瓜排 / 81
钵子娃娃菜 / 81
蒸白菜 / 82
藕片炒莲子 / 83
咖喱肉片炒花菜 / 84
丝瓜滑子菇 / 84
浓汤竹扒扒金菇 / 85
冬笋腊肉 / 86
脆黄瓜炒肉泥 / 86
干豆角蒸五花肉 / 87
咸鱼蒸肉饼 / 88
排骨烧玉米 / 88
泡豆角排骨 / 89
蒜香排骨 / 90
南瓜豉汁蒸排骨 / 90
陕北酱骨头 / 91
泡椒霸王蹄 / 92
扒肘子 / 93
大碗猪蹄 / 93
花生蒸猪蹄 / 94
大盘板栗猪蹄 / 95
石锅芋儿猪蹄 / 95
一品牛肉爽 / 96
烟笋烧牛肉 / 97
胡萝卜焖牛杂 / 97
小鸡炖蘑菇 / 98
荷叶蒸鸡 / 99
奇妙鸡脆骨 / 99
香汤软烧鸭 / 100
黄金鸭盏 / 101
碧绿扣鸭四宝 / 101
冬菜大酿鸭 / 102
蒜苗拌鸭片 / 102
黄焖朝珠鸭 / 103



魔芋烧鸭 / 104
小炒鲜鸭片 / 105
双椒鸭掌 / 105
芥末鲜鸭掌 / 106
迷你鸭掌 / 107
风味鸭血 / 107
酱烧鸭舌 / 108
麻辣鸭舌 / 109
豌豆烧兔肉 / 109
竹笋红烧肉 / 110
橙汁子排 / 111
鸡蛋包三宝 / 111
蚝油芥蓝牛肉 / 112
芹菜炒牛肉丝 / 113
椰奶芋头鸡翅 / 113

第四章 缓解亚健康 养生菜谱

心理亚健康自我测试 / 116
亚健康状态如何防范 / 117
油麦菜豆腐丝 / 118
莲藕炒火腿 / 119
韭菜炒香干 / 119
板栗炖白菜 / 121
浓汤大豆皮 / 122
蟹黄豆腐 / 123
三色蒸蛋 / 123
草菇烧豆腐 / 125
蒸肉卷 / 126



五花肉炒口蘑 / 127
肉片红菜薹 / 127
豆腐皮烧肉 / 129
嫩姜爆腰丝 / 130
韭菜炒猪肝 / 130
干张筒骨汤 / 131
冬笋烧牛肉 / 133
小炒牛肚 / 134
油拌香菇柄 / 134
花菜焖鸡翅 / 135
橙香羊肉 / 137
酸甜羊肉丸子 / 138
冬笋鸡丁 / 139
玉竹党参炖乳鸽 / 139
大盘鸡 / 141
御府鸭块 / 142
西湖醋鱼 / 143
松鼠鳜鱼 / 143
豆腐蒸黄鱼 / 145
蛋黄鱼片 / 147
萝卜鱼骨汤 / 148
虾仁豆腐 / 149
清蒸大闸蟹 / 149

第五章 防癌抗癌 养生菜谱

防癌抗癌的养生法则 / 152

凉拌番茄 / 154
凉拌金针菇 / 155
凉拌茼蒿 / 155
拌荷兰豆 / 157
拔丝红薯 / 159
玉米炒豌豆 / 160
素烧野山菌 / 161
高汤豌豆苗 / 161
钵子鲜芦笋 / 163
什锦蔬菜汤 / 164
百合蒸山药 / 165
蒜蓉蒸西葫芦 / 165
莴笋炒香菇 / 166
香菇炒豆角 / 166
滑子菇炒西蓝花 / 167
风味鸡翅 / 169





富贵三丝 / 177
爆墨鱼卷 / 179
羊腩炖白萝卜 / 180
豉椒炒牛肚 / 181
豌豆焖牛腩 / 181

第六章 降“三高” 养生菜谱

“三高”者的饮食要点 / 184
“三高”者三餐怎么吃 / 185
扳指干贝 / 187
黄瓜炒山药 / 188
红椒拌莴笋黄瓜丝 / 188
生拌莴笋 / 189
炒金针菇 / 191
芹菜炒香菇 / 192
蒜蓉红椒生菜 / 193
香油玉米 / 193
干锅素什锦 / 194
黄瓜炒火腿 / 194
双椒麦茄 / 195
芋头南瓜煲 / 196
高汤皇帝菜 / 197
丝瓜煮荷包蛋 / 197
黄瓜炒肉片 / 198
蚝油蘑菇炒肉片 / 199
黄瓜炒猪肝 / 199
菠菜猪肝汤 / 201
海带丸子汤 / 202
清蒸黄鱼 / 203
玉米煲鲫鱼汤 / 203
辣婆婆下饭菜 / 204
冬瓜鲫鱼汤 / 205
豌豆焖鸽子 / 205

双椒洋葱炒肉 / 170
家常土豆片 / 171
双椒炒腰丝 / 171
碧绿鲜鱿鱼 / 173
高汤羊肉锅 / 174
口蘑炒鸡块 / 175
菠萝烩鸡翅 / 175
马蹄炒火腿 / 176
滑子菇小白菜 / 177

第七章

四季滋补

养生菜谱

顺时养生不要乱，牢记口诀

灵活变 / 208

三鲜茄子 / 210

田园香茄 / 211

培根热狗卷 / 211

盐水虾 / 212

玉米炒虾仁 / 213

盐水鸡 / 213

辣子鸡丁 / 214

椒麻鸡片 / 214

沙茶扒鸡腿 / 215

甜椒炒鸡柳 / 216

蒜香熘鱼片 / 216

味噌烤鱼 / 217

咖喱牛肉丁 / 218

青椒豆干牛肉 / 219

香辣锅酥牛柳 / 219

红扒牛掌 / 220

锅巴香牛肉 / 220

荔芋牛肉煲 / 221

风干牛肉丝 / 222

党参猪心汤 / 222

干煸羊肚 / 223

清炒白灵菇 / 224

飘香麻辣鸡 / 224

板栗鸡翅煲 / 225

京酱肉丝 / 226

糖醋甜椒排骨 / 226

韭菜酸豆角炒鸽肫 / 227

茶树菇炒鸡丝 / 228

尖椒炒鸡肝 / 228

渝洲香辣鸡 / 229

川味生烧鸡 / 230

番茄焖牛肉 / 230

香味牛方 / 231

面皮什锦肉 / 232

香菇豆腐丝 / 233

干切咸肉 / 233

酱香烤肉 / 234

辣酱扣肉 / 234

辣笋千层肉 / 235

珊瑚里脊 / 236

孜然彩椒肉 / 237

咕嚕肉 / 237

黄金果果肉 / 238

泡辣猪肚菇 / 239

青椒回锅肉 / 239

干豆角焖腊肉 / 240

卜豆角回锅肉 / 241

玉米粒煎肉饼 / 242

四川炖酥肉 / 243

杜仲腰花 / 243

豌豆烧肥肠 / 244

酱炒猪骨 / 245

五成干烧排骨 / 245

酱香小炒肉 / 246

金针菇牛肉卷 / 246

香酥出缸肉 / 247

白菜粉丝焖肉 / 248

风味脆骨 / 249

蒜香红烧肉 / 249

夹香一品茄排 / 250

瘦肉土豆条 / 251

南瓜蒸排骨 / 251

养生菜谱速查索引 / 252

养生菜

这样吃就对了

主编 于雅婷 曹军

图书在版编目（CIP）数据

养生菜这样吃就对了 / 于雅婷, 曹军主编. — 南京 :
江苏凤凰科学技术出版社, 2016.5
(含章·食在好健康系列)
ISBN 978-7-5537-5704-9

I . ①养… II . ①于… ②曹… III . ①食物养生 - 菜
谱 IV . ① R247.1 ② TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 279541 号

养生菜这样吃就对了

主 编	于雅婷	曹 军
责任编辑	樊 明	葛 昀
责任编辑	曹叶平	方 晨
出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社	
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009	
出版社网址	http://www.pspress.cn	
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司	
印 刷	北京文昌阁彩色印刷有限责任公司	
开 本	718mm × 1000mm 1/16	
印 张	16	
字 数	400 000	
版 次	2016年05月第1版	
印 次	2016年05月第1次印刷	
标准书号	ISBN 978-7-5537-5704-9	
定 价	39.80元	

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

养生从饮食开始

养生，是指通过各种方法滋养生命、增强体质、预防疾病，从而延年益寿的一种行为。以传统中医理论为指导，遵循阴阳五行生化收藏之变化规律，对人体进行科学调养，可以保持身体健康有活力。本书中涉及的养生方法，多为食养，依据食物的性味、功效及不同食物的相互作用，带你了解养生之道。

日常食物大概可以分为四类，即蔬菜、畜肉、禽蛋、水产品。把不同种类的食材进行相互搭配，可以产生增强免疫力、开胃消食、保肝护肾、降“三高”、防癌抗癌的食疗效果。食物有寒、凉、温、热四种属性，介于这四者中间的为平性。了解食物的属性，再针对自己的体质食用，对身体大有裨益。在这里我们来分别了解一下不同类型的食材：

寒凉性食物：能清热解暑、降火气、消除或减轻热证，适合热性体质、热性症状者食用。

温热性食物：可以抵御寒冷、温中补虚、消除或减轻寒证，适合寒凉体质、寒性病症者食用。

平性食物：容易消化、开胃健脾、强身补虚，较为平和，各种体质都宜食用。

禽类的品种较多，其中营养价值较高的主要有鸡、鸭、鹅，其次是人工饲养的飞禽，如鸽、鹌鹑、火鸡等。从营养角度来看，禽肉比畜肉营养价值高。

畜肉在人们的饮食结构中所占有的比例是较为突出的。烹饪后的畜肉不仅味道香、口感佳，而且能提供人体必需的营养素。

水产品中的矿物质极为丰富，含钙、铝、铁、锰、铜、钴、镍、锌、碘、氯、硫等，都是人体所必需的。

本书分别从健脾养胃、保肝护肾、润肺养心、缓解亚健康、防癌抗癌、降“三高”及四季滋补七个方面，悉心为读者推荐不同功效的养生菜谱，食物搭配科学，制作简单，易懂易学。





第一章 健胃消食 养生菜谱

生活中的养胃小妙方 / 22

酸豆角肉末 / 24

香菇炒茭白 / 25

西芹拌腐竹 / 25

双菇扒菜胆 / 26

香菜拌竹笋 / 27

凉拌山药 / 27

凉拌紫甘蓝 / 28

香菇烧山药 / 29

皮蛋拌豆腐 / 29

豆角香干 / 31

糖醋黄瓜 / 32

清香三素 / 33

干焖香菇 / 33

雪菜豆瓣 / 34

豌豆豆腐丁 / 35

鲜玉米烩豆腐 / 35

四色豆腐 / 36

蒜薹炒土豆条 / 37

香麻藕条 / 37

地三鲜 / 39

豆豉肉片炒冬瓜 / 40

糖醋里脊 / 41

椒盐平菇 / 41

白菜炒双菇 / 42

酱香肉卷 / 42

洋葱炒肉 / 43

肉末蕨菜 / 44

红油平菇 / 44

五彩炒肉丝 / 45

福建荔枝肉 / 47

萝卜干炒肚丝 / 48

油吃花菇 / 48

目录

阅读导航 / 10

四季养生菜，顺时调养不生病 / 12

五脏六腑不同的膳食养生法 / 16

如何减少蔬菜营养素的流失 / 18

荷叶蒸排骨 / 49
香菇扒油菜 / 50
三鲜扒芦笋 / 51
韭菜炒鸡蛋 / 51

第二章 保肝护肾 养生菜谱

女人养颜要疏肝 / 54
男人强健要护肾 / 55
咖喱猪肘 / 56
一品豆腐 / 57
韭菜炒虾米 / 57
板栗排骨汤 / 59
豌豆炒鱼丁 / 60
锁阳山药猪腰汤 / 60
酒香腰丝 / 61
碧绿腰花 / 63
沙茶牛肉 / 64
三鲜猴头菇 / 64
孜然羊肉 / 65
白水羊肉 / 67
脆皮羊肉卷 / 69
海鲜砂锅粥 / 70
青螺炖老鸭 / 70
清蒸黄骨鱼 / 71
姜丝盐水虾 / 71
碧螺虾仁 / 73

第三章 润肺养心 养生菜谱

润肺益养生 / 76
养心以修身 / 77
红枣蒸南瓜 / 78

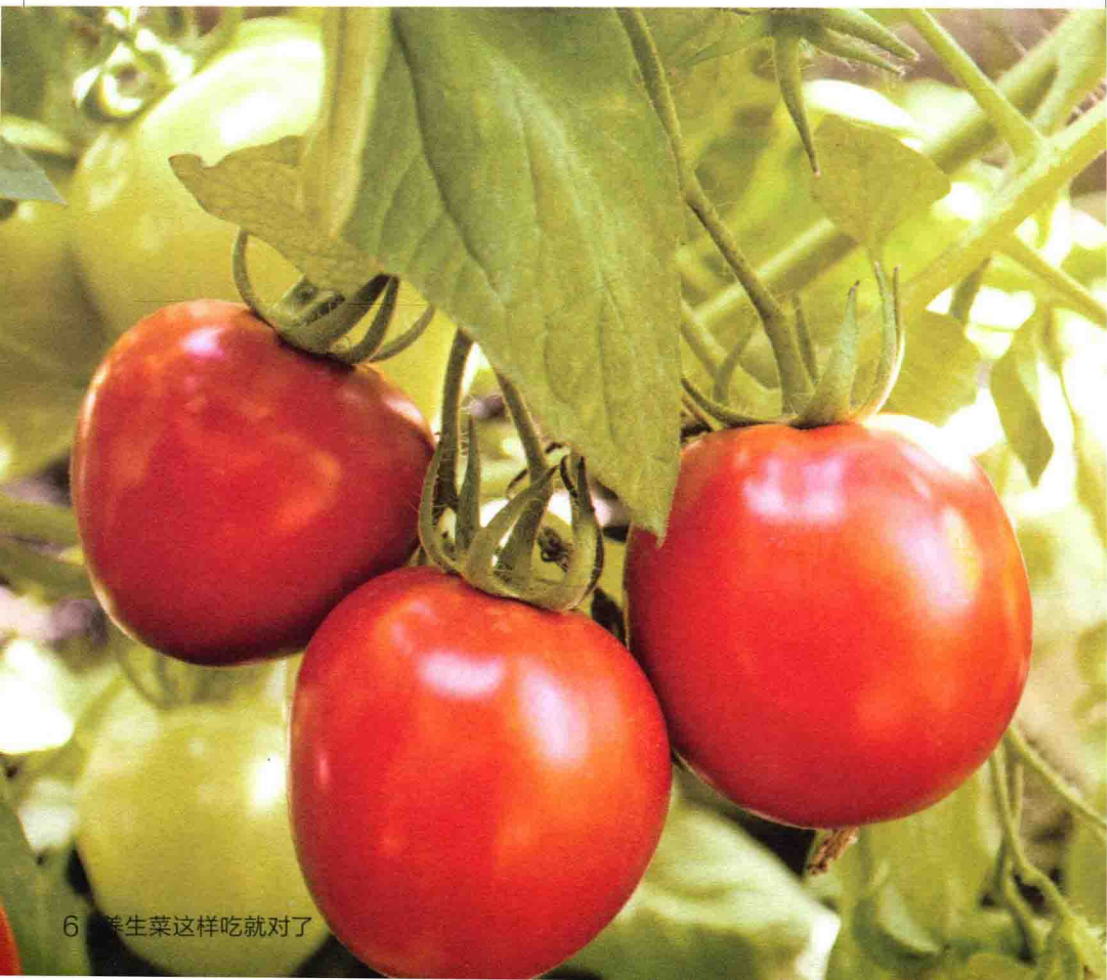
豆蓉南瓜 / 79
木瓜炒绿豆芽 / 79
农家烧冬瓜 / 80
番茄味冬瓜排 / 81
钵子娃娃菜 / 81
蒸白菜 / 82
藕片炒莲子 / 83
咖喱肉片炒花菜 / 84
丝瓜滑子菇 / 84
浓汤竹扒扒金菇 / 85
冬笋腊肉 / 86
脆黄瓜炒肉泥 / 86
干豆角蒸五花肉 / 87
咸鱼蒸肉饼 / 88
排骨烧玉米 / 88
泡豆角排骨 / 89
蒜香排骨 / 90
南瓜豉汁蒸排骨 / 90
陕北酱骨头 / 91
泡椒霸王蹄 / 92
扒肘子 / 93
大碗猪蹄 / 93
花生蒸猪蹄 / 94
大盘板栗猪蹄 / 95
石锅芋儿猪蹄 / 95
一品牛肉爽 / 96
烟笋烧牛肉 / 97
胡萝卜焖牛杂 / 97
小鸡炖蘑菇 / 98
荷叶蒸鸡 / 99
奇妙鸡脆骨 / 99
香汤软烧鸭 / 100
黄金鸭盏 / 101
碧绿扣鸭四宝 / 101
冬菜大酿鸭 / 102
蒜苗拌鸭片 / 102
黄焖朝珠鸭 / 103



魔芋烧鸭 / 104
小炒鲜鸭片 / 105
双椒鸭掌 / 105
芥末鲜鸭掌 / 106
迷你鸭掌 / 107
风味鸭血 / 107
酱烧鸭舌 / 108
麻辣鸭舌 / 109
豌豆烧兔肉 / 109
竹笋红烧肉 / 110
橙汁子排 / 111
鸡蛋包三宝 / 111
蚝油芥蓝牛肉 / 112
芹菜炒牛肉丝 / 113
椰奶芋头鸡翅 / 113

第四章 缓解亚健康 养生菜谱

心理亚健康自我测试 / 116
亚健康状态如何防范 / 117
油麦菜豆腐丝 / 118
莲藕炒火腿 / 119
韭菜炒香干 / 119
板栗炖白菜 / 121
浓汤大豆皮 / 122
蟹黄豆腐 / 123
三色蒸蛋 / 123
草菇烧豆腐 / 125
蒸肉卷 / 126

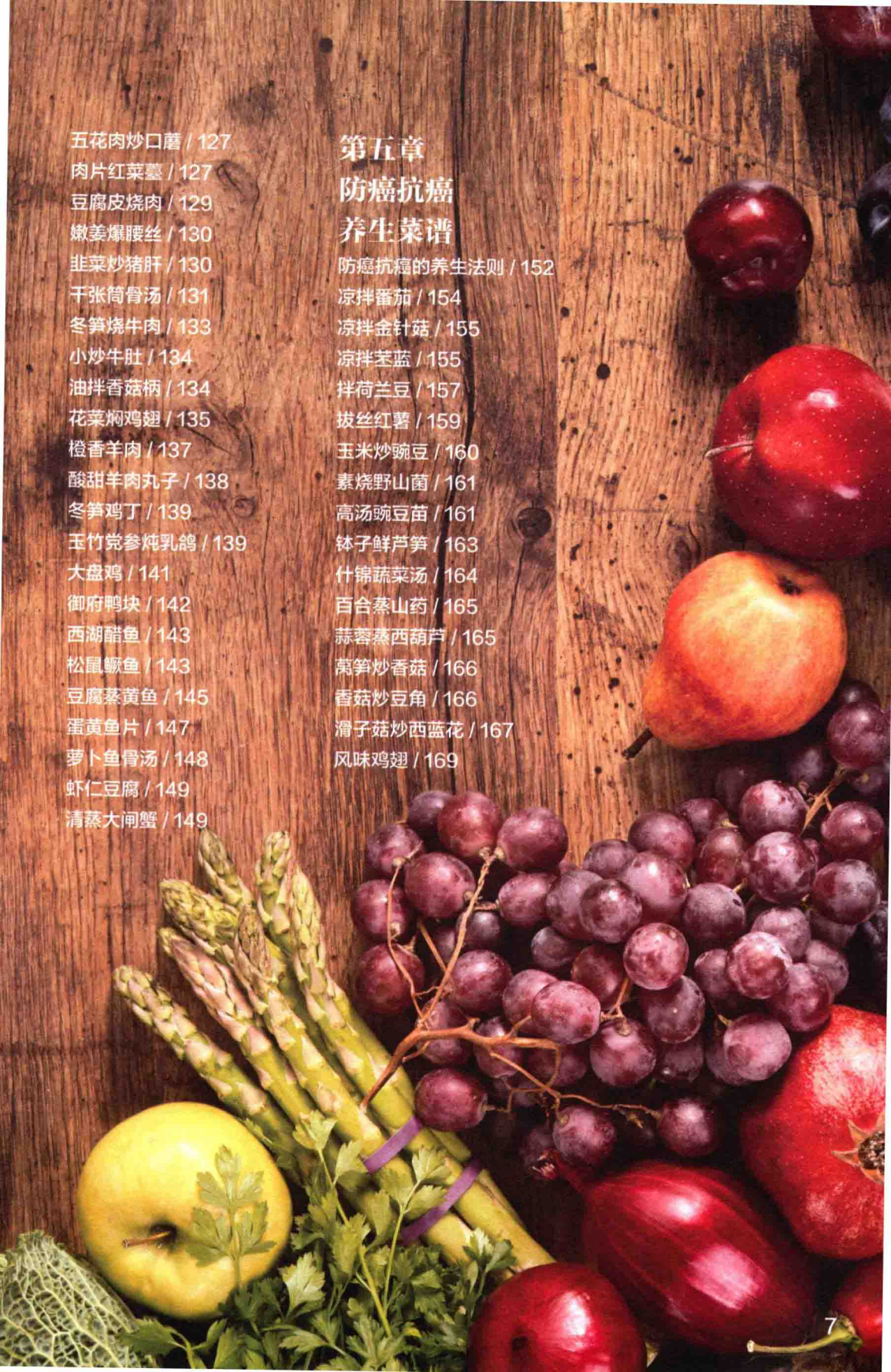


五花肉炒口蘑 / 127
肉片红菜薹 / 127
豆腐皮烧肉 / 129
嫩姜爆腰丝 / 130
韭菜炒猪肝 / 130
干张筒骨汤 / 131
冬笋烧牛肉 / 133
小炒牛肚 / 134
凉拌香菇柄 / 134
花菜焖鸡翅 / 135
橙香羊肉 / 137
酸甜羊肉丸子 / 138
冬笋鸡丁 / 139
玉竹党参炖乳鸽 / 139
大盘鸡 / 141
御府鸭块 / 142
西湖醋鱼 / 143
松鼠鳊鱼 / 143
豆腐蒸黄鱼 / 145
蛋黄鱼片 / 147
萝卜鱼骨汤 / 148
虾仁豆腐 / 149
清蒸大闸蟹 / 149

第五章 防癌抗癌 养生菜谱

防癌抗癌的养生法则 / 152

凉拌番茄 / 154
凉拌金针菇 / 155
凉拌苜蓝 / 155
拌荷兰豆 / 157
拔丝红薯 / 159
玉米炒豌豆 / 160
素烧野山菌 / 161
高汤豌豆苗 / 161
钵子鲜芦笋 / 163
什锦蔬菜汤 / 164
百合蒸山药 / 165
蒜蓉蒸西葫芦 / 165
莴笋炒香菇 / 166
香菇炒豆角 / 166
滑子菇炒西蓝花 / 167
风味鸡翅 / 169





富贵三丝 / 177
爆墨鱼卷 / 179
羊腩炖白萝卜 / 180
豉椒炒牛肚 / 181
豌豆焖牛腩 / 181

第六章 降“三高” 养生菜谱

“三高”者的饮食要点 / 184
“三高”者三餐怎么吃 / 185
扳指干贝 / 187
黄瓜炒山药 / 188
红椒拌莴笋黄瓜丝 / 188
生拌莴笋 / 189
炒金针菇 / 191
芹菜炒香菇 / 192
蒜蓉红椒生菜 / 193
香油玉米 / 193
干锅素什锦 / 194
黄瓜炒火腿 / 194
双椒麦茄 / 195
芋头南瓜煲 / 196
高汤皇帝菜 / 197
丝瓜煮荷包蛋 / 197
黄瓜炒肉片 / 198
蚝油蘑菇炒肉片 / 199
黄瓜炒猪肝 / 199
菠菜猪肝汤 / 201
海带丸子汤 / 202
清蒸黄鱼 / 203
玉米煲鲫鱼汤 / 203
辣婆婆下饭菜 / 204
冬瓜鲫鱼汤 / 205
豌豆焖鸽子 / 205

双椒洋葱炒肉 / 170
家常土豆片 / 171
双椒炒腰丝 / 171
碧绿鲜鱿鱼 / 173
高汤羊肉锅 / 174
口蘑炒鸡块 / 175
菠萝烩鸡翅 / 175
马蹄炒火腿 / 176
滑子菇小白菜 / 177