



之

北京卫视金牌栏目《养生堂》唯一官方授权

BTV 北京卫视

# 养生厨房

## 一盘养生菜，全家更健康

北京电视台《养生堂》栏目组 著



89 16 12  
道对症养生菜  
位权威营养专家  
位国家级高级厨师

贴心讲授日常饮食养生之道，精心指导养生菜品烹制全程



化学工业出版社  
悦读名品出版公司

北京卫视金牌栏目《养生堂》唯一官方授权

# 养生堂之 养生厨房

一盘养生菜，全家更健康

北京电视台《养生堂》栏目组 著



化学工业出版社  
悦读名品出版公司

## 图书在版编目 (CIP) 数据

养生堂之养生厨房 / 北京电视台《养生堂》栏目组著.

北京: 化学工业出版社, 2016.9

ISBN 978-7-122-26621-7

I. ①养… II. ①北… III. ①食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第058259号

---

责任编辑: 王冬军 葛亚丽 李 倩

装帧设计: 任 熙 史利平 王 静

责任校对: 陈 静

---

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 北京市雅迪彩色印刷有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张 12 字数 160 千字

2016 年 9 月北京第 1 版第 1 次印刷

---

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

---

定 价: 39.80 元

版权所有 违者必究

# 序言 Preface



喜讯来报，《养生厨房》即将出书了，我感到异常欣喜。

作为参与《养生厨房》摄制的营养师，听到《养生厨房》出书的消息，摄制的往事历历在目。艰辛不必多说，《养生厨房》团队从统筹、编导、主持、营养师到厨师本着一致的目标，奉献给电视机前的观众健康的理念，简单易做的养生菜肴，精彩受欢迎的电视节目。多少个日日夜夜，主题、食材、营养、制作充斥着《养生厨房》的团队，体现出不同季节的养生食谱，体现出针对不同疾病的养生食谱，体现出不同人群的养生食谱，体现出中西医结合的养生食谱。期间有争执，有排斥，最终达成了营养与饮食的结合，营养与美味的结合，营养与制作的结合。众所周知，《养生堂》是北京电视台的金牌养生栏目，在每期节目的最后播出《养生厨房》，每期会播出一道养生食谱，现得以编纂成书，书中详细列举了食材及烹调方法，相信可以更好地给读者最实用的饮食养生指导。

作为从事临床营养工作 20 余年的营养师，听到《养生厨房》出书的消息，深感其必要性。渴望健康长寿一直是千百年来人们的不懈追求，其实早在《黄帝内经》中就明确指出：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气



味合而服之，以补精益气。”可以看出，古人都明白合理膳食是健康长寿的关键。而当今社会，人们健康的头号杀手是慢性病：心脑血管疾病、糖尿病、肿瘤、慢性呼吸系统疾病。中国慢性病发病人数迅速上升，已成为重大的公共卫生问题，慢性病的发生和发展与生活方式以及饮食方式密切相关，慢性病的防治应从健康膳食做起。作为一名营养师，在工作和生活中发现大吃大喝、只讲美味不讲营养、只讲美食不讲搭配的人比比皆是，但心痛之余也发现越来越多的人在关注营养、关注健康。人们常常问我：“怎么才能吃得更营养更健康？”其实最好的营养补充就是我们的一日三餐。怎么吃更营养，怎么吃更健康，怎么搭配更合理呢？现为您奉上《养生厨房》这本书。真心希望健康从《养生厨房》开始。

李缨

2016.1

# Contents

# 目录



## 日常养生篇

### 强筋健骨

- 炸豆腐 ◆ 002
- 香菇烧牛蹄筋 ◆ 004
- 壮骨大虾 ◆ 006
- 壮骨双“干” ◆ 008
- 蛋黄煨豆腐 ◆ 010
- 草菇牛柳 ◆ 012
- 大碗菜花 ◆ 014

### 清热祛湿

- 祛湿鸭卷 ◆ 016
- 姜烧鸭 ◆ 018
- 翠衣老鸭汤 ◆ 020
- 冬瓜粉蒸鸭 ◆ 022
- 薏米红豆沙 ◆ 024
- 鸭肉烧双瓜 ◆ 026
- 蓑衣黄瓜 ◆ 028

### 提高免疫力

- 肉皮冻 ◆ 030
- 素烧佛跳墙 ◆ 032
- 冬瓜烧鸭块 ◆ 034
- 巧烹三丝 ◆ 036
- 鲍香芦笋 ◆ 038
- 珊瑚雪花鸡 ◆ 040

### 补血活血

- 古法南笋武山鸡 ◆ 042
- 银鱼烩丝瓜 ◆ 044
- 三宝烧鸡腿 ◆ 046
- 柔肝盒子 ◆ 048

### 减肥清肠

- 香芹木耳炒山药 ◆ 050
- 老家炖菜 ◆ 052
- 渣子油菜 ◆ 054

# Contents

# 目录



## 补益五脏篇

### 调理脾胃

- 老味肉龙 ◆ 058
- 菜心回锅肉 ◆ 060
- 养胃疙瘩汤 ◆ 062
- 养胃罗汉肚 ◆ 064
- 薯香四溢 ◆ 066
- 养生安神枣糕 ◆ 068
- 醪糟鸡豆花 ◆ 070
- 陈皮焖烧鸡 ◆ 072
- 新派蒜泥白肉 ◆ 074
- 神仙粥 ◆ 076
- 温拌酸辣瓜条 ◆ 078

### 养肝补肾

- 秘制天麻鱼 ◆ 080
- 酱焖芋头 ◆ 082
- 烧汁饭 ◆ 084
- 蓝莓山药 ◆ 086
- 调肾烧两样 ◆ 088
- 固本小炒 ◆ 090

黑芝麻糊 ◆ 092

金凤祥和 ◆ 094

### 养心安神

- 养心小炒 ◆ 096
- 养心小饼 ◆ 098
- 小米豆腐卷 ◆ 100
- 百合千金虾 ◆ 102
- 脆皮黄金骨 ◆ 104

### 滋阴润肺

- 萝卜丝氽大虾 ◆ 106
- 养肺秋梨饮 ◆ 108
- 润肺银耳羹 ◆ 110
- 玉树双菇 ◆ 112
- 酱香双笋溜凤脯 ◆ 114
- 家常炆炒藕丝 ◆ 116
- 荷塘月色 ◆ 118
- 巧烹萝卜丝 ◆ 120



## 慢性病对症食疗篇

### 降压

- 无油菊花茄子 ◆ 124
- 压锅土豆 ◆ 126
- 降压炒三丁 ◆ 128
- 山药烧猪肉 ◆ 130
- 香土杂面饼 ◆ 132
- 西瓜皮拌海蜇 ◆ 134
- 改良锅塌豆腐 ◆ 136
- 尖椒八爪鱼 ◆ 138

### 降糖降脂

- 自制补铬凉皮 ◆ 140
- 锅塌三瓜 ◆ 142
- 口口香 ◆ 144
- 碎米酱香鸡丁 ◆ 146
- 家常木耳炖豆腐 ◆ 148
- 金麦酿苦瓜 ◆ 150
- 五彩炒肉丝 ◆ 152
- 秋葵素什锦 ◆ 154
- 私房白汁小炒 ◆ 156

### 护心护脑

- 茄子双吃 ◆ 158
- 西红柿炒鸡蛋 ◆ 160
- 四季健康酱 ◆ 162
- 鱼米之香 ◆ 164
- 红嫩小牛肉 ◆ 166
- 金玉满堂鱼米香 ◆ 168
- 神秘清鸡汤 ◆ 170
- 蒜香三文鱼 ◆ 172

### 防癌抗癌

- 咖喱粽子 ◆ 174
- 脆香薯丝 ◆ 176
- 葱烧山珍 ◆ 178
- 美味大拉皮 ◆ 180
- 消炎糊塌子 ◆ 182







# 日常养生篇

强筋健骨  
清热祛湿  
提高免疫力  
补血活血  
减肥清肠

强筋  
健骨



## 炸豆腐 补钙

本期专家：左小霞

解放军 309 医院营养科主任

“炸豆腐”是一道著名的老北京小吃，它不仅美味，而且有非常好的补钙作用，搭配绿色蔬菜并加入芝麻酱、虾皮粉调味，就成了一道人人都可以吃的高钙美食。

这道菜中的几种食材豆腐、油菜、虾皮粉、芝麻酱都有补钙的作用。豆腐可以补钙是众所周知的，在其中加入用特殊方法制作而成的虾皮粉，补钙效果更佳。虾皮被称为钙库，是含钙之王，100克虾皮中约有991毫克的钙。在日常烹饪中加入虾皮粉，既可以减少盐和味精的用量，又健康美味。芝麻酱也含有大量的钙，用来调味再合适不过。再加入绿色蔬菜，不仅色彩鲜艳诱人，而且营养均衡、有益健康。

**食材：**

豆腐 250 克，油菜、八角、桂皮、葱、姜、虾皮、芝麻酱、料酒、植物油各适量。

**制作方法：**

① 新鲜虾皮洗净，晾干，干锅炒制，研磨成虾皮粉。葱、姜切片备用。



② 豆腐切块，下油锅炸制。

③ 待豆腐块有了金黄色的硬壳，捞出豆腐块备用。



④ 将炸制豆腐的油倒出，剩余底油放入 1 个八角、少量桂皮、葱、姜，大火爆香。

⑤ 在锅中加入开水，并将豆腐下入锅中煮。



⑥ 将磨好的虾皮粉以及少量的料酒加入豆腐锅中，并放入去根的油菜心。

⑦ 煮制好的豆腐出锅后，淋入芝麻酱即可食用。

**烹饪小窍门：**

① 炸豆腐要顺锅边下锅，并且下完第一拨须稍等会儿下第二拨，这样可以使所有豆腐一次炸好。

② 在炸好的豆腐上用牙签或叉子扎出小孔，利于味道吸收。

③ 少量料酒既可以去除虾皮的腥味，也可以增加汤汁的香味。

④ 放油菜心时，尽量使它的叶子支在外面，不进到汤中，出锅时再将油菜叶子浸入汤中，这样整棵菜的成熟度才会一致，也有利于减少维生素 C 的流失，保存营养。

**食疗功效**

牛奶、芝麻酱、豆腐、油菜、虾皮都是补钙的明星食材，其中芝麻酱排第一，虾皮排第二，牛奶排第三，豆腐排第四，油菜排第五。

**养生小贴士**

很多的坚果含钙也非常丰富，适宜缺钙的人群食用。



## 香菇烧牛蹄筋

### 补充骨胶原

本期专家：于仁文

北京军区总医院临床高级营养配餐师

牛身上有一个地方可以给我们的膝关节软骨补充营养，且能做成一道美食，这就是牛蹄筋。牛蹄筋是一个软骨成分，软骨富含骨胶原——也就是胶原蛋白的一种，虽然不是骨头，但是牛蹄筋是牛身上软骨含量最高的部位。食用牛蹄筋可以防止钙的流失，起到强筋健骨的作用。在名菜“葱烧牛蹄筋”中加上另一样食材——香菇，会更有利于骨胶原发挥作用。

香菇别于一般的蔬菜，它含有一种特殊成分——麦淄醇。麦淄醇在人体内能够转化成维生素D，能促进钙的吸收。也就是说，牛蹄筋与香菇搭配食用，会使骨胶原被更好地吸收。

**食材：**

熟牛蹄筋、香菇、葱、蒜、花椒、姜、淀粉、生抽、老抽、料酒、蚝油、植物油各适量。

**制作方法：**

① 把彩椒切条，香菇切片，熟的牛蹄筋切成条。葱、姜切好备用。

② 将切好的牛蹄筋开水下锅，锅中加1勺料酒焯2~3分钟，捞出备用。

③ 香菇焯水2分钟捞出备用。

④ 起锅少许油，加入蒜瓣小火煸成金黄色，把牛蹄筋和香菇倒入锅内煸炒。



⑤ 待水气煸干时，放入1勺生抽、1勺料酒、半勺老抽，继续烧制3分钟入味。

⑥ 将彩椒放入锅内，出锅前加入少许水淀粉，勾芡收汁，盛出即可。

**烹饪小窍门：**

- ① 焯腥味比较重的食材，将盖子打开更有利于去腥。
- ② 烧菜时蒜整瓣放入，小火煸熟，可以起到增香去腥的作用。

**食疗功效**

牛蹄筋富含骨胶原，可以防止钙的流失，起到强筋健骨的作用。香菇中含有麦淄醇，在人体内能够转化成维生素D，可促进钙的吸收。彩椒含维生素C。

**养生小贴士**

中老年朋友膝盖、腰无力，可以适当补充骨胶原强筋健骨。



## 壮骨大虾 补钙壮骨

本期专家：左小霞

解放军 309 医院营养科主任

缺钙会对我们的身体健康造成很大的威胁，所以补钙很重要。说到补钙，虾是一个很好的选择，因为虾本身就含有非常丰富的钙，可以提供很多的钙元素。吃虾使我们获得了很多钙元素，那如何才能让钙更好地被人体吸收呢？有三种营养素可以促进钙的吸收，分别是蛋白质、维生素 D、维生素 C。“壮骨大虾”这道菜中就用到了分别包含这三种营养素的食材。

首先是虾，虾中除了含钙之外，还富含蛋白质，可以促进钙的吸收，但是要注意一点，蛋白质要适量，过多的蛋白质反而会影响钙的吸收；第二是香菇，香菇中富含维生素 D，利于钙在骨骼中的沉积；第三是橙子和猕猴桃，它们富含维生素 C，可以促进钙的吸收，并与钙、蛋白质结合形成骨胶原蛋白保护我们的关节。这几种食材搭配在一起，具有很好的补钙壮骨的作用。

**食材：**

大虾（最好对虾）、干香菇、猕猴桃、橙子、葱、姜、白糖、盐、植物油各适量。

**制作方法：**

① 将葱、姜切丝，香菇切成香菇粒，猕猴桃和橙子切成丁备用。

② 处理鲜虾：将虾的虾须、虾脚、虾枪剪掉，挑出沙包，剪开虾背部的壳，取出虾线。

③ 把虾下到油锅里去煎，待虾打卷自动卷回来时，将虾翻个儿，然后下入葱丝和姜丝，姜丝的量可以大一些。

④ 等虾全煎变色后，下入用干香菇发好的香菇粒。

⑤ 待香菇出香味，再下入两大勺热水与虾齐平即可，然后加入白糖和盐，白糖和盐的比例要接近 10:1，搅匀后用大火烧干，再改小火加盖焖制。

⑥ 大虾快焖制好时，下入切好的猕猴桃丁和橙子丁，稍微加热，即可搅匀盛出。

**烹饪小窍门：**

- ① 处理虾时，一定要剪掉虾脚，否则会非常腥；要将沙包挑出，可以防止牙疼。
- ② 加入白糖和盐时，白糖和盐的比例要接近 10 : 1，这样可以防止虾变腻。

**食疗功效**

大虾、香菇、橙子和猕猴桃这些食材搭配在一起，具有很好的补钙壮骨的功效。

**养生小贴士**

香菇除了富含维生素D可以促进钙吸收外，还具有提高免疫力、抗癌的作用，免疫力低下的人常吃有益。



## 壮骨双“干” 补钙壮骨

本期专家：李缨

宣武医院营养科主任

大家都知道补钙很重要，但也不能一味地补钙，还应该注重它的吸收。维生素D具有很好的促进钙吸收的功能，大家可能知道香菇中含有维生素D，在这里给大家介绍一种含维生素D更丰富的食材——猪肝。猪肝不但富含维生素D，还含有维生素A和铁，维生素A可以保护我们的眼睛、增加人体抵抗力，铁元素又可以补血，所以说猪肝是个好东西。

猪肝富含维生素D、维生素A和铁，但同时它也含有胆固醇，吃多了不好，那该怎么利用它呢？这道“壮骨双干”中，用到了豆腐干，它可以降低猪肝里的胆固醇。因为豆腐干富含卵磷脂，可以帮助胆固醇代谢，而且它本身不含胆固醇，它含的是植物固醇，植物固醇是可以抑制胆固醇吸收的。此外，豆腐干中也富含钙，和猪肝搭配到一起，堪称一道补钙壮骨的好菜。



## 食材：

猪肝 50 克，豆腐干、彩椒、葱、姜、蒜、淀粉、盐、白糖、白胡椒粉、醋、酱油、老抽、料酒、植物油各适量。



## 制作方法：

① 葱、姜、蒜切末备用。另取姜剁成茸，加上一点水，制成姜汁备用。

② 猪肝切成不厚不薄的柳叶片，豆腐干切条，彩椒切片。

③ 在切好的猪肝中依次加入料酒、姜汁、老抽、淀粉，抓匀上浆。

④ 锅中加清水，大火烧开后，轻轻下入上浆好的猪肝，不要搅拌，待猪肝断生，将其捞出备用。

⑤ 调一碗炒制时用的料汁：小碗中下入料酒、酱油、老抽、盐、白糖、白胡椒粉、醋、水淀粉搅匀备用，其中白胡椒粉放 2 克即可。

⑥ 锅中放入少许油，爆香葱、姜、蒜，然后下入切好的豆腐干和彩椒翻炒，再下入备好的猪肝炒匀。

⑦ 最后倒入准备好的小碗料汁，即可收汁出锅。



## 烹饪小窍门：

① 用热水焯猪肝前，可以用料酒、姜汁、老抽、淀粉给猪肝上一层浆，这样不仅可以给猪肝去腥，还可以使它更鲜嫩。

## 食疗功效

豆腐干高蛋白，高钙，且富含的卵磷脂能帮助胆固醇代谢，所含植物固醇可抑制胆固醇吸收；猪肝富含维生素 D，可以帮助钙的吸收。总体来说这道菜能够起到补钙壮骨的功效。

## 养生小贴士

猪肝富含维生素 A，有助于视力，可以保护眼睛，增强抵抗力；猪肝中还富含铁离子，能补血，特别适合容易贫血的老年朋友食用。