

现代家庭医疗保健丛书

养生美容健身家庭菜谱

Yangsheng Meirong Jianshen Jiating Caipu

家庭
保健



全面、科学、实用
咨询、解疑、指导
健康、和谐、美满

张晓刚 ◇ 主编

内蒙古人民出版社

现代家庭医疗保健丛书

养生美容健身家庭菜谱

主编：张晓刚

图书在版编目(CIP)数据

养生美容健身家庭菜谱/张晓刚主编. —呼和浩特:内蒙古人民出版社, 2008. 5

(现代家庭医疗保健丛书)

ISBN 978 - 7 - 204 - 09578 - 0

I. 养… II. 张… III. ①美容 - 食谱②保健 - 食谱
IV. TS972. 161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 080599 号

现代家庭医疗保健丛书

主 编 张晓刚

责任编辑 乌 恩

封面设计 丁 山

出版发行 内蒙古人民出版社

地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

印 刷 三河市和达印务有限公司

开 本 787 × 1092 1/32

印 张 140

版 次 2008 年 11 月第 1 版

印 次 2008 年 11 月第 1 次印刷

印 数 1 - 10000 套

标准书号 ISBN 978 - 7 - 204 - 09578 - 0/R · 250

定 价 1120.00 元(全 40 册)

如发现印装质量问题,请与我社联系。

联系电话:(0471)4971562 4971659

目 录

男性健身篇	1
健身系列	1
斑肉三文鱼卷	1
鲩鱼片炒蒜心	2
豆腐泡酿鱼	2
豆腐鱼肉腐皮角	3
鲜蘑菇烩海参	4
虾米炒肉丝	4
酿苦瓜	5
炆牛腩	6
盐香焗鸡	7
夜香双腿	7
花雕醉鸽	8
虾酱香乳鸽	9
西芹炒蛇片	10
五彩蛇丝	10
花菇酿翠环	11
枸杞滑溜里脊片	12
白果烧鸡	13
银耳余鸡片	14
党参北芪炖鸡	14

黑芝麻炖鸡	15
蒜子鳗鱼	15
北芪炖甲鱼	16
红烧黄花鱼	16
莲子蒸甲鱼	17
清炖黄花鱼	17
鸽蛋烩银耳	18
海马附子煲兔肉	19
白果鸡蛋餐	19
清蒸龟肉	20
长春鸽蛋	20
荷豆生鱼片	20
栗子鸡煲	21
稀卤白菜墩	22
白菜扒猪肝	23
白菜咸鱼柳	23
五丝白菜卷	24
糖辣白菜条	25
三色白菜卷	26
悲翠长春	27
韭黄素春卷	27
养生美容减肥篇	29
养生系列	29
鸡丝氽蛎黄	29
八宝蒸鸭	30

柴杞沙参鸭条	31
双母蒸团鱼	32
地黄海参	33
玉尖鸭舌	34
太白鸭子	34
菟韭虾仁	35
菟丝烧海参	36
萌巴蒸花雀	37
良姜烧鸡条	38
茱萸鸡丝冻	39
参莲蒸蛋	39
人参乌骨鸡汤	40
人参熊掌	41
高丽参蒸鸡	42
人参桂鱼	43
芡实蒸蛋	44
葱烧健脾全鸡	45
沙参蒸鸡	46
枸蓼炖牛肉	46
地黄肉圆	47
四君蒸鸭	48
红枣鸭子	49
蛋酥黄鸭	50
银耳补肺羹	51
归芎罐罐鸡	52

参归羊肉汤	52
龙眼凤翅	53
黄芪烧猴头	54
茴香酥羊肉	55
美容系列	56
灵芝海参	56
地黄金龟	57
黄精鲜鱼	58
玉竹烧豆腐	59
香椿拌干丝	60
马齿苋拌豆芽	60
樱桃美容散	61
竹笋焖鲍鱼	62
椰子蒸仔鸡	63
黄芪烧牛肉	64
牛髓鹌蛋	64
葱头炒羊肉	65
炸海藕丸	66
竹笋烧鸡条	66
枸鸡烧萝卜	67
酸辣黄瓜	68
砂锅豆腐	68
清蒸猪脑	69
人参桃仁蛋	70
山药烧黑鱼	70

巴苡炖鸽	71
杜仲烧花鲢	72
天芎蒸脑花	73
地黄蒸羊脑	73
川芎蒸双脑	74
柏子猪心片	75
女贞火锅	75
黑发乌须豆	76
芪枣煨鹅肉	77
黄芪烩什锦	78
莲药瓢墨鱼	79
洋肉人参丸	79
黄芪坛子肉	80
胡萝卜烧海参	81
蜜蒙花蒸羊肝	82
青箱鸡肝膏	83
磁朱鸡肝酥	84
桑椹里脊	84
明砂溜肝片	85
杞菊炸鸡肝	86
鱼香肝片	87
豆角猪肝碎	88
火爆牛肝	88
葛酒余腰花	89
牛奶鸡蛋	90

蜂乳番茄	91
减肥系列	91
醋豆	91
凉拌芹菜	92
鲜料酒莴苣	93
拌西红柿	93
拌茄泥	94
拍小红萝卜	94
糖醋黄瓜卷	95
花生仁拌芹菜	96
芹菜炒香菇	96
素炒大白菜	97
清炒竹笋	98
素炒豆芽菜	98
鲜蘑炒豌豆	99
葱花蚕豆	100
素炒豇豆	100
首乌肝片	101
肉丁炒黄瓜丁	102
肉丝香干炒芹菜	103
肉片炒扁豆	103

男性健身篇

健身系列

斑肉三文鱼卷

【用料】

斑肉 250 克，薄片三文鱼 100 克，西兰花适量，盐、胡椒粉各 1/5 茶匙。

【做法】

①将斑肉洗净，抹干水分，片薄成大块，加入腌料拌匀略腌。

②将三文鱼切成适量薄片，放在每片斑肉鱼面，卷成卷。

③烧镬下油，将做成的鱼卷放入略煎，溅酒，加入少许水将鱼煮熟，上碟，余汁加入调味料，并用少许生粉水埋芡，淋上鱼面。

④西兰花洗净，切小朵，放入油盐水中煮熟，捞出，上碟即成。

【说明】

健胃养脾，温中下气，消食，适用于饮食滞胀等。

鲩鱼片炒蒜心

【用料】

鲩鱼肉 200 克，蒜心 150 克，姜 2 片，蒜茸 1/2 茶匙，酒 1 茶匙。

【做法】

①将鲩鱼去鳞，洗干净，吸干水分，切双飞片，加腌料拌匀，略腌，泡油后，盛出，沥去油分。

②蒜心洗净，摘好，用少许油盐炒熟盛起。

③烧镬下油 1 汤匙，爆香姜片及蒜茸，下芡汁煮滚，将鲩鱼肉、蒜心回镬兜匀即可上碟食用。

【说明】

暖中和胃，平肝祛风，益肠明目，治痹，截疟。适用于风湿头痛，肝阳上亢高血压等。

豆腐泡酿鱼

【用料】

豆腐泡 120 克，鱼肉 1 条，马蹄 1 个，生菜 100 克，蒜茸 1 茶匙，葱段少量，酒 1 茶匙，盐 1/6 茶匙，上汤 1/5 杯，生抽 1 茶匙，生粉 1/3 茶匙，糖 1/4 茶匙，胡椒粉少许。

【做法】

①将豆腐泡切开边，洗净，马蹄去皮洗净，切幼粒。

②将生菜洗干净，用油盐炒熟上碟。

③鱼肉去皮洗净，剁烂，加入腌料拌匀，挞至起胶，

再加马蹄粒拌匀，酿入豆腐泡内。

④烧镬下油，爆香蒜茸、葱段，下豆腐泡酿鱼炒匀，溅酒 1 茶匙，加入调味料，加盖般熟，用少许生粉水埋芡，加少许包尾油拌匀上碟，盛入菜面即可食用。

【说明】

温中益气，活血行气，健筋骨，逐水利湿。适用于全身骨痛，湿火流筋等。

豆腐鱼肉腐皮角

【用料】

鱼肉 200 克，豆腐 1 件，虾米 2 汤匙，葱粒 1 汤匙，腐皮 1 块，西兰花 200 克。

【做法】

①将鱼肉去鳞，洗干净，抹干水分，剁茸。

②虾米用清水浸软，洗净，剁碎。豆腐洗净，压茸。

③将鱼茸加入虾碎、豆腐茸及葱料拌匀，下腌料腌透。

④腐皮洗净，抹干水分，剪成小块，放入豆腐鱼肉料，对角折成三角形，用少许生粉水擦腐皮上封口，排碟上，隔水蒸约 10 分钟至材料熟，取出。

⑤西兰花切小朵，洗净，用油、盐水煮熟，捞出，拌碟便可食用。

【说明】

温中益气，活血行气，健筋骨，逐水利湿。适用于全身骨痛，湿火流筋等。

鲜蘑菇烩海参

【用料】

发透海参 200 克，冬笋 150 克，鲜蘑菇 50 克，青豆 20 克，姜数片，葱段适量，蒜茸 1 茶匙，老抽 1 汤匙，糖 1/2 茶匙，盐 1/3 茶匙，酒 1 茶匙，麻油、胡椒粉各少许。

【做法】

①将海参先用姜及葱出水，洗净，抹干水分，切丝后待用。

②青豆用滚水焯熟后，用清水略浸，取出，沥干水分。

③冬笋出水，过冷河，切丁。蘑菇冲洗干净，滴干水分。

④烧镬下油，爆香蒜茸，倒入蘑菇、笋丁，加少许水略煮，加入海参及调味料，改用中火烩煮片刻至材料熟，用芡汁埋芡，倒入青豆兜匀即可上碟。

【说明】

健脾养胃，祛风散寒，舒筋活络等。适用于脾胃虚弱，胃溃疡，肝炎等。

虾米炒肉丝

【用料】

瘦猪肉 150 克，虾米 20 克，榨菜适量，姜丝 1 汤匙，葱丝少许。

【做法】

①将虾米用清水浸软，洗净剁幼。

②榨菜用清水浸透，切丝。

③猪肉洗干净，抹干水分，切丝加腌料腌约 10 分钟。

④烧镬下油，爆虾米至香脆，下姜丝略炒，再下猪肉炒至将熟，下调味料及榨菜丝至熟，再下葱丝拌匀即可上碟。

【说明】

补肾益肝，补中益气，壮阳。适用于热病伤津，肾亏体虚，消渴羸瘦等。

酿 苦 瓜

【用料】

苦瓜 600 克，瘦肉 150 克，大头鱼肉 150 克，虾米 50 克，豆豉 1 汤匙，蒜茸 1 茶匙，酒 1 茶匙，老抽 1/2 汤匙，胡椒粉及麻油各少许，水 2/3 杯。

【做法】

①将虾米浸软洗净，剁烂。

②瘦肉、大头鱼分别洗干净，抹干水分，切幼后剁烂，加入虾米茸、腌料及生粉少许顺 1 个方向搅匀。

③苦瓜洗干净，切小段，挖去瓜瓢及籽，放入滚水中稍煮，取出，用清水漂冷，抹干水分，在苦瓜环内扑上少许生粉，酿入肉馅。

④烧镬下油，将酿好苦瓜放入锅中煎至两面黄色，盛出。

⑤再起油镬，将豆豉及蒜茸略爆，下苦瓜，溅酒 1 茶匙，下调味料，加上镬盖，将苦瓜蚊至熟透而汁略为收干，即可上碟食用。

【说明】

清心明目，消暑解毒，益气壮阳，除热邪，解劳乏，适用于湿热痢疾，风热赤眼，糖尿病等。

炆牛腩

【用料】

牛腩 750 克，潮州豆酱 4 汤匙，蒜茸 1 茶匙，果皮 1/6 个，姜数片，葱粒 1 汤匙，酒 1 茶匙，芝麻酱 1 汤匙，老抽、糖各 1/2 汤匙，水 1 杯。

【做法】

①将果皮用清水浸软，刮去瓜瓢，洗净。

②牛腩切好，放入开水中煮 10 分钟，取出，用清水冲洗干净，沥干水分。

③将适量清水放入煲内烧滚，加入牛腩、姜片、果皮煲滚后，改用慢火继续煲约 1 小时至牛腩将稔，取起牛腩。

④烧镬下油，爆香蒜茸，下牛腩略爆，溅酒 1 茶匙，下潮州豆酱炒匀，再加入调味料煲滚，再用文火将牛腩炆稔，用芡汁埋芡，下葱粒兜匀即可上碟食用。

【说明】

健脾养胃，安中益气，强骨壮筋，补虚损，除湿消肿。适用于胃弱脾虚，水肿胀满，腰膝乏力，高血压，冠

心病，血管硬化，糖尿病等。

盐香焗鸡

【用料】

鸡 1 只约 1000 克，卤水料 1/2 杯，麦芽糖、粗盐各 2 汤匙，水 7 杯。

【做法】

①将光鸡用热水将鸡皮、鸡肚拖水，取出，洗净。

②将 2 汤匙麦芽糖、粗盐、水及卤水料煲滚至出味，放入光鸡慢火浸约 20 分钟至八成熟，取出，抹干水分。

③将上料拌匀蒸溶，均匀擦在鸡身上，共擦三次，将鸡吊起吹干。

④将焗炉开至中上火，将鸡放焗盆中，焗至金黄色，发出阵阵盐香味即可取出，斩件上碟食用。

【说明】

温中益气，养精补髓，强肌健身。适用于虚劳羸瘦，病后虚弱，水肿，消渴，阳痿等。

夜香双腿

【用料】

夜香花 1/3 杯，无衣核桃肉 75 克，鸡腿肉 150 克，田鸡 600 克，火腿 25 克，姜数片，葱段少许，蒜茸 1 茶匙，姜汁 1 茶匙，酒 1 茶匙，生抽 2 茶匙，生粉 1 茶匙，蛋白 1/2 茶匙。

【做法】

①夜香花摘去梗，加 1/2 茶匙盐、水 1 杯拌匀，略浸清水中。

②核桃肉放入水中煮约 2 分钟，捞出，沥干水分，再用盐水浸 30 分钟，隔去水。

③田鸡剥洗干净，将田鸡腿起肉，切件。鸡腿肉洗净，抹干水分，切件。火腿切粗丝，将鸡肉、田鸡肉加腌料腌约 15 分钟。

④烧镬下油，将核桃肉炸至香脆，捞起，沥去油分，再将腌好双脾肉泡嫩油，捞出，沥去油分。

⑤再起油镬，下油 2 汤匙，爆香姜片、蒜茸，下火腿丝及双脾肉略炒，下葱，用芡汁埋芡，再加入核桃、夜香花兜炒匀即可上碟食用。

【说明】

温中补气，养精补髓，强筋健骨。适用于病后体弱，阳虚体乏，无力等。

花雕醉鸽

【用料】

乳鸽 2 只，虾胶 150 克，冬菇 12 只，花雕酒适量。

【做法】

①将乳鸽剥洗干净，然后抹干水分，用花雕酒将鸽浸约 10 小时，使其充分入味。

②将浸过酒的鸽放碟上隔水用火蒸约 5 分钟至发出酒香味而鸽熟时，取出，斩件，砌回原形，上碟。

③冬菇用清水浸软去蒂，加入腌料腌过，扑上生粉，