

CCTV 金牌栏目



十年典藏
(普及版)



赠大容量 DVD 光盘
详细演示烹饪过程

家常 保健菜

家常食材里的养生经 助您轻松自我保健

经典菜品汇聚 名厨现场献技！

《天天饮食》栏目组丛书编委会 主编



青岛出版社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

家常保健菜/《天天饮食》栏目组丛书编委会 主编.-青岛:青岛出版社,2010.4
(天天饮食十年典藏系列)

ISBN 978-7-5436-6211-7

I.家… II.天… III.保健-菜谱 IV.TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第036563号

书 名 家常保健菜(普及版)

主 编 《天天饮食》栏目组丛书编委会

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路77号(266071)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-80998664

策划编辑 张化新 周鸿媛

责任编辑 杨子涵

特约编辑 田 磊

文字统筹  悦然生活美食文化工作室

摄 影 高玉德

封面装帧 本色国际传媒

内文设计 水长流文化发展有限公司

光盘合成 方诺辰 李春帆 于肖雄

制 版 青岛艺鑫制版有限公司

印 刷 青岛双星华信印刷有限公司

出版日期 2010年6月第2版 2010年6月第2次印刷

开 本 16开(640毫米×960毫米)

印 张 10

书 号 ISBN 978-7-5436-6211-7

定 价 19.80元(赠超大容量DVD光盘)

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话:0532-80998826)

建议陈列类别:美食类、生活类

CCTV1 金牌栏目



十年典藏
(普及版)



赠大容量DVD光盘
详细演示烹饪过程

家常 保健菜

家常食材里的养生经 助您轻松自我保健

经典菜品汇聚 名厨现场献技

《天天饮食》栏目组丛书编委会 主编



青岛出版社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE



赠大容量 **DVD** 光盘
详细演示烹饪过程

CCTV-1 金牌栏目

天天饮食 十年典藏

传授美味营养窍门

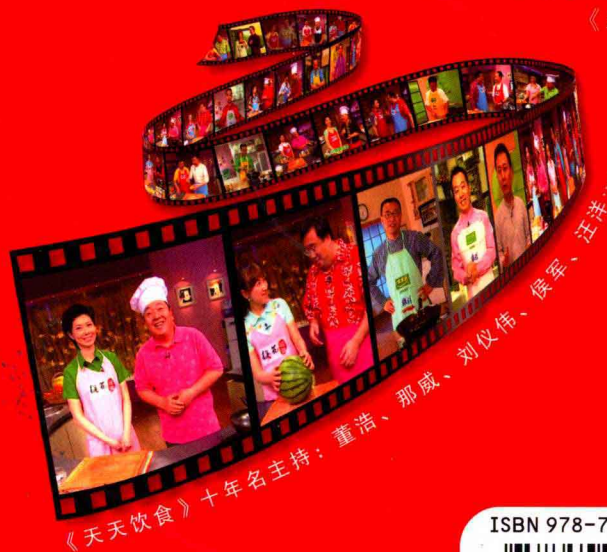
十年之前，一群电视人怀着对生活的热爱，开始了对饮食服务类节目的探索。于是，在央视的屏幕上，多了一个叫《天天饮食》的节目。

十年之间，《天天饮食》就像一个蹒跚学步的孩子，经过不断地尝试和努力，终于找到了一条自己的道路——做家常菜，聊家常事，寻厨艺乐趣，品生活真味。

——中央电视台社教节目中心副主任

《天天饮食》栏目总监制

冯存礼

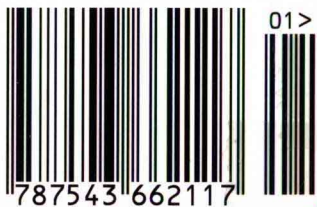


《天天饮食》十年名主持：董浩、那威、刘仪伟、樊军、樊出

ISBN 978-7-5436-6211-7

普及版 定价：19.80元

ISBN 978-7-5436-6211-7



9 787543 662117

01>

CCTV1 金牌栏目

天天饮食 十年典藏

10年历程
细细品味

家常 保健菜

《天天饮食》栏目组丛书编委会 主编

(普及版)

青 岛 出 版 社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

十年

十年之前，一群电视人怀着对生活的热爱，开始了对饮食服务类节目的探索。于是，在央视的屏幕上，多了一个叫《天天饮食》的节目。

十年之间，《天天饮食》就像一个蹒跚学步的孩子，经过不断地尝试和努力，终于找到了一条自己的道路——做家常菜，聊家常事，寻厨艺乐趣，品生活真味。

《天天饮食》是中央电视台1999年2月22日推出的一个以介绍做菜方法、畅谈做菜体会为主要内容的，集知识性、趣味性、服务性为一体的栏目。节目播出十年来，本着服务大众的原则，栏目组为了适应观众的需求不断摸索，在节目的表现形式上不断尝试和创新。

如今，《天天饮食》在中央电视台一套、四套、七套，横跨三个频道播出，国内每天有300万~500万的固定收视人群，具有相当的号召力。可以说，《天天饮食》每天在做什么，直接影响着国人的餐桌。

近年来，《天天饮食》在完成“教”的同时，还考虑到与观众的互动。2006年制作《天天饮食·巧厨娘》；2008年制作《我为奥运献美食》；2009年制作《百分早餐·健康行》。让老百姓也有机会一展厨艺，把自己在厨艺方面的心得与大家一同分享。

十年的时间过得很快，因为对于《天天饮食》来说，就是每天一道菜，天天饮食，天天如此。

十年的时间过得很慢，3650天，3000多道菜，那得是多少个不眠之夜，多少次争执与携



手，多少人的辛勤汗水才可以烹制出的匠心独运。

十年里我们做了很少，菜蛋肉奶，煎炒烹炸，酸甜苦辣咸，做来做去都离不开一间小小厨房和一张小小餐桌。

十年里我们做了很多，每一套材料的组合，每一次味道的创新，每一回视角的突破，我们都在用自己的执著，倡导一种科学健康的生活。

我们用十年的时间告诉大家，做菜可以是一种享受，是一味忙碌生活的调味品；我们用十年的时间倡导观众，要吃得美味，吃得营养，吃得健康。

十年来，我们和观众一起走过，一同成长。让我们继续，用一个又一个十年，把做菜这点事儿进行到底。

中央电视台社教节目中心副主任

《天天饮食》栏目总监制

冯存礼



CONTENTS

注：有●标志的菜品在本书附赠光盘里有详细的制作过程演示。

1

21道

益气补血菜

YIQIBUXUECAI >>>

科学饮食防气虚	12	● 参鸡汤	20
科学饮食防贫血	12	金针菇炒鸡丝	21
红枣山药炖南瓜	13	● 土鸡红枣桂圆汤	22
菜花炒蛋	13	● 淮杞煲乌鸡	24
● 当归蛋	14	● 松仁炒鸽肉	26
配餐：奶油芒果卷	15	● 清汤香菇甲鱼	28
● 补气猪手汤	16	● 菠菜猪肝养生粥	30
葱炖猪蹄	17	龙眼肉粥	31
黄豆无花果煲猪手	17	玉米刺梨粥	31
南瓜红枣排骨汤	18	藕粥	32
猪血炒青蒜	18	参枣米饭	32
● 养生牛尾煲	19		

2

13道

强身健体菜

QIANGSHENJIAN TICAI >>>

增强免疫力应补充的营养素	34	● 炒素鳝鱼丝	39
● 凉拌鱼腥草	35	● 香菇焖豆腐	40
酸甜紫甘蓝	36	● 苦瓜炒虾肉	42
栗子烧白菜	36	● 红烧鲜海参	44
菜花炒蘑菇	37	银耳芦笋	45
三丁玉米	37	羊肉片炒洋葱	46
● 兰花烧双菇	38	香菇烧鸡翅	46



<<< JIANNAOYIZHICAI

3

9道

健脑益智菜



- | | |
|-----------|----|
| 可健脑益智的食物 | 48 |
| ● 桃仁丝瓜 | 49 |
| 健脑核桃粥 | 50 |
| 核桃花生豆浆 | 50 |
| 牛奶炖花生 | 51 |
| 栗子莲藕汤 | 51 |
| ● 牡蛎雪菜双豆汤 | 52 |
| ● 青豆鱼头汤 | 54 |
| 鲜奶鲫鱼汤 | 56 |
| 桂圆芝麻小米粥 | 56 |



<<< JIANPIYANGWEICAI

4

15道

健脾养胃菜

- | | | | |
|----------|----|---------|----|
| 饮食调理与养胃 | 58 | ● 清蒸黄花鱼 | 66 |
| 果汁白菜心 | 59 | ● 鲜鳝焖脆藕 | 67 |
| 香芋肉末 | 59 | 鲫鱼豆腐汤 | 68 |
| ● 香煎山药饼 | 60 | 清炖鲫鱼 | 69 |
| ● 百合煮香芋 | 61 | 萝卜芋头蒸鲫鱼 | 70 |
| ● 娃娃菜烩肚片 | 62 | 百合红薯粥 | 72 |
| 莲子煲猪肚片 | 63 | 地瓜蒸饭 | 73 |
| ● 黄酒醉鸡 | 64 | 养生鸡肉粥 | 74 |



5

16道

养心润肺菜

YANGXINRUNFEICAI >>>

优化饮食，保养心气	76	百合炒鸡蛋	82
润肺食物要对症选食	76	荠菜百合	82
凉拌猪心	77	藕粉水果羹	83
银耳黄瓜	77	莲子银耳炖雪梨	84
清炒马蹄	78	雪梨百合汁	85
凉拌藕花	79	相思莲子糊	86
松仁玉米	79	莲子桂圆汤	87
荷塘小炒	80	杏仁糯米粥	88
百合参耳汤	81	百合茉香饼	90

6

21道

养肝益肾菜

YANGGANYISHENCAI >>>

吃对食物巧护肝	92	上汤双色墨鱼丸	106
木耳西瓜皮	93	瘦肉鲍鱼汤	108
百合拌山药	93	番茄牡蛎汤	108
凉粉拌腰花	94	营养五彩面	109
苦瓜炒猪肝	96	山楂荸荠糕	110
猪肝炒胡萝卜	96	枸杞饺	110
平菇猪肉汤	97		
芦笋瘦肉汤	97		
木耳腰片汤	98		
生姜炖羊肉	99		
凉拌小公鸡	100		
腐竹花生鸡肝汤	101		
枸杞芝麻虾	102		
青虾炒韭菜	103		
青豆彩椒虾仁	103		
天麻鱼	104		



<<< RUNCHANGPAIDUCAI

7

12道

润肠排毒菜

- 保持肠道清洁的6个方法 112
- 松仁芹菜 113
- 咖喱山药 113
- 酒醉双素 114
- 韭菜炒绿豆芽 115
- 芋头荸荠汤 115
- 蜜汁炒红薯 116
- 蘑菇烧丝瓜 117
- 醉酒豆芽 118
- 蛋皮鸡丝拌豆芽 119

- 麻酱豆沙马蹄饼 120
- 黑木耳芹菜粥 122
- 核桃芝麻粥 122



<<< JIANFEIJIANGZHICAI

8

14道

减肥降脂菜

- 餐桌上离不开的降脂食物 124
- 魔芋拌芹菜 125
- 香椿芽拌豆腐 125
- 蓑衣黄瓜 126
- 姜汁黄瓜 127
- 山楂糕拌白菜 128
- 蒜蓉苦瓜 128
- 香干瓜条 129
- 木耳金针焖兔肉 130
- 鸡蓉凤尾玉米羹 132
- 黄豆文蛤汤 134
- 五仁长寿粥 136
- 荞麦肉丝卤面 137
- 白萝卜海带汤 138
- 茶香瘦肉瓜片汤 138



9

16道

降糖降压菜

JIANGTANGJIANGYACAI >>>

- | | | | |
|--------------|-----|---------|-----|
| 高血糖患者的饮食原则 | 140 | 平菇牛肉豆腐汤 | 150 |
| 良好的饮食习惯有利于降压 | 141 | 冬瓜鲤鱼汤 | 151 |
| 春蚕银杏 | 142 | 淮山百合烧鳗鱼 | 152 |
| 百合炒鸡片 | 143 | 荞面菜卷 | 154 |
| 洋葱拌花生 | 144 | 枸杞粥 | 156 |
| 花生拌芹菜 | 144 | 三豆粥 | 156 |
| 黄瓜玉米沙拉 | 145 | | |
| 双耳拌海蜇 | 145 | | |
| 水晶南瓜 | 146 | | |
| 糖醋海带 | 148 | | |
| 豆豉炒苦瓜 | 148 | | |
| 红果青瓜肉丁 | 149 | | |



1 >>>

益气补血菜

BaoJianCai



科学饮食防气虚

❁ 少吃寒凉食物

气虚的人最好多吃一些性质温热的食物，不必分季节。这些食物能健脾，脾健康了，气自然不虚。中医认为，脾喜暖怕冷，如果长期让它接触寒凉的东西，脾必然会受伤。脾主要管消化吸收、传输营养物质、运化水液、统摄血液。如果脾干活不力，就会直接影响其他内脏，所以中医常说“脾气虚会导致五脏气虚”，而防气虚就要少吃寒凉的食物。

❁ 少吃能泄气的食物

日常饮食如果不注意，经常摄入泄气的食物，也可能导致气虚。

常见的能泄气的食物有白萝卜、空心菜、玫瑰花等。

科学饮食防贫血

❁ 营养性贫血的预防

要预防营养性贫血，总的原则就是要膳食平衡，即每天均衡摄入人体所需的七大营养素：碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素、矿物质、膳食纤维、水，这样才能保证我们的身体处于最佳的营养状态，才能为我们的身体提供制造红细胞和血红蛋白的原料，从而源源不断地生成血液。

❁ 缺铁性贫血的预防



1. 常吃富含铁的食物，尤其是动物性食物。因为人体对动物性食物中所含铁元素的吸收率要远远高于植物性食物。
2. 每天摄入充足的蛋白质，且动物性蛋白和植物性蛋白的比例应为1:1。
3. 常吃富含维生素A、B族维生素和维生素C的食物。
4. 少吃富含脂肪的食物，因为脂肪不利于铁的吸收。
5. 少吃菠菜、苦瓜等富含鞣酸、草酸、植酸或磷酸等的植物性食物，因为这些物质不利于铁的吸收。

红枣山药炖南瓜

原料 鲜山药、南瓜、红枣

调料 红糖

做法

1. 将鲜山药、南瓜分别用水洗净。鲜山药削去皮，切成3厘米见方的块。南瓜去皮和瓢，也切成相同大小的块。红枣洗净，划开去除枣核。
2. 山药块、南瓜块及红枣放入炖盅内，加红糖和适量水，放在火上烧开，盖好盖，改用小火炖1小时左右，至山药、南瓜熟烂即可。

功效 补中益气，养血安神。



菜花炒蛋

原料 菜花、鸡蛋

调料 黄酒、鲜汤、白糖、盐、味精、植物油、酱油

做法

1. 将菜花洗净，掰成小朵，入沸水锅中焯熟，捞起控干。鸡蛋磕入碗中，加盐、黄酒、味精、少许酱油搅匀。
2. 炒锅上火，放油烧热，下鸡蛋液炒至凝固，加入菜花、白糖、鲜汤，烧沸片刻即成。

功效 补气补血，防癌抗癌。适用于贫血、神经衰弱及癌症的预防。



当归蛋

营养功效

鸡蛋能益气、补血；当归能补血活血；红豆和黑豆均具有补血的功效；红糖的含钙量是白糖的10倍，含葡萄糖量是白糖的22倍，含铁量是白糖的3.6倍，也有补血、益气的功效。这几种食物搭配同食，补气血的功效非常好。



主持人：董浩



原料

熟鸡蛋、当归、红枣、红豆、黑豆

调料

红糖

做法

1. 红豆、黑豆、红枣洗净，用清水浸泡。熟鸡蛋去壳，当归洗净。
2. 沙锅中倒入适量温水烧开，放入红豆、黑豆、当归煮90分钟，下入红糖、红枣再煮20分钟，放入熟鸡蛋浸泡即可。



美味主张

- ◎ 红豆、黑豆烹调前用清水浸泡几个小时，不但口感更软面，而且可以节约煮制所需时间。
- ◎ 熟鸡蛋入锅浸泡的时间不宜过长，不然口感不嫩，而且不容易消化。

配餐：奶油芒果卷

原料

面粉、牛奶、芒果、巧克力炼乳、奶油、鸡蛋

调料

黄油、白糖

做法

1. 碗中放入面粉、牛奶，加入白糖搅拌均匀，打入鸡蛋，加些水搅匀成面糊。
2. 锅置火上烧热，放入黄油加热至熔化，倒入面糊，小火摊成饼，盛出晾凉。
3. 芒果去皮、核，切成条备用。
4. 摊好的饼铺在砧板上，抹一层奶油，摆上芒果条，将饼包成卷，从中间切开，挤上巧克力炼乳即可。