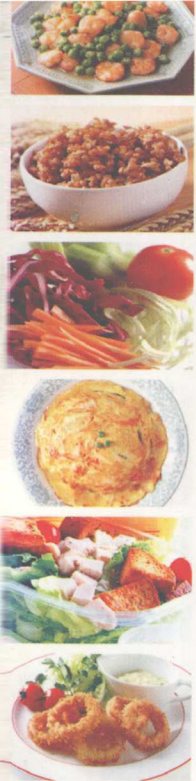


中老年

「营养保健食谱」

医食同用的治疗保健方案

现代医学对食疗的认识，是科学地将食物经过合理搭配，使人体摄入均衡营养，以满足身体生理活动所需。由于食物中所含有的各种营养素、药用成分、食物性能各不相同，使它们具有各自的防病治病的能力，只要恰当选用和搭配，便能发挥良好的疗效。



ZHONGLAONIAN
Yingyang Baojian Shipu

中医古籍出版社

中老年

「营养保健食谱」

家·庭·食·疗·养·生·营·养·食·谱

江苏工业学院图书馆

藏书章

北京新东方烹饪学校 / 主编

中国古籍出版社



图书在版编目(CIP)数据

家庭食疗养生营养食谱/北京新东方烹饪学校主编.
北京:中医古籍出版社,2007.1
ISBN 7-80174-484-5

I. 家... II. 北... III. 食物疗法-食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 155158 号

家庭食疗养生营养食谱 中老年营养保健食谱

中医古籍出版社

(北京东直门内南小街 16 号 100700)

全国各地新华书店经销

北京金马印刷厂印刷

700×1400 毫米 1/16

印张:85 字数:500 千字

2007 年 2 月第 1 版 2007 年 2 月第 1 次印刷

书号:ISBN 7-80174-484-5/R·479

定价:180.00 元(全十册)

《家庭食疗养生营养食谱》

编辑委员会

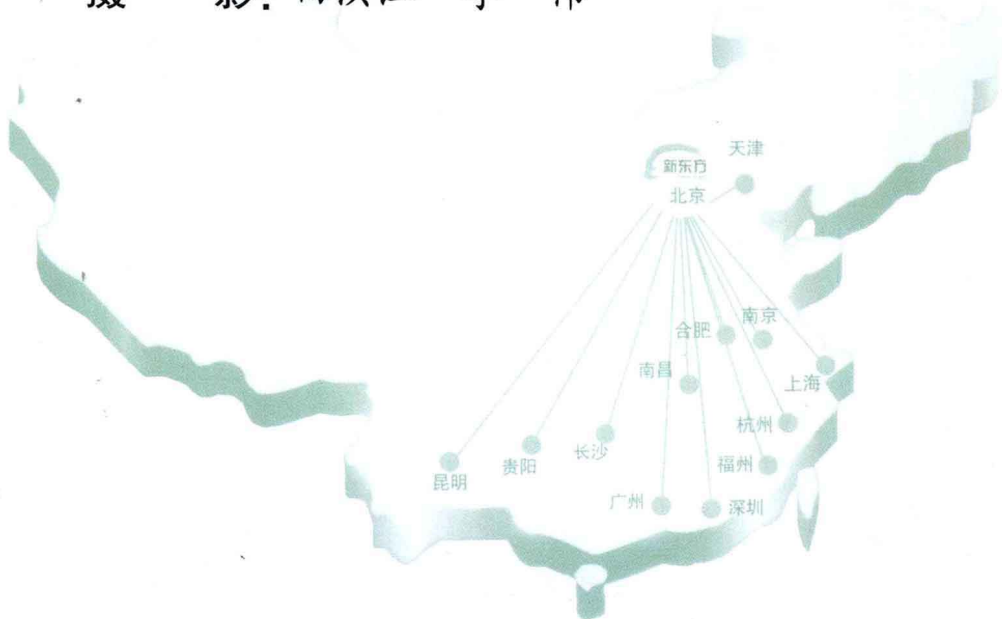
主 编：北京新东方烹饪学校

技术指导：张 宏

菜品制作：汪幸生 韩建强 徐永记 乔宗武

董思明 汪文滨 李新锦

摄 影：田洪江 李 伟





汪幸生

职称:高级技师、国家级评委
 特长:淮扬菜制作、冷拼、展台设计及制作

1987年从事烹饪工作,荣获北京市“技术能手”、“经济技术创新标兵”等称号,先后在江苏、云南、北京从事教学工作,现在北京新东方从事教学科研工作。多次应邀在“安徽电视台”、“云南电视台”、“中央电视台”、“俄罗斯国家电视台”、“北京电视台”表演厨艺。出版《美味家常菜》、《美味药膳》两本书籍。



韩建强

职称:高级烹调师、中国烹饪名师、国家级评委
 特长:正宗徽菜、传统徽菜、特色菜制作

1979年开始从厨至今,著名徽菜大师,安徽省烹饪协会理事,“安徽饭店”行政总厨,多次荣获国际、国内烹饪赛大奖,擅长徽菜、淮扬菜制作,1996年主编出版《特色菜烹调技艺》、《特色豆腐菜》等专著,为徽菜的发展创新做出了贡献。



徐永记

职称:高级技师、国家级考评员
 特长:擅长食雕、冷拼、果盘、热菜、烧烤制作

多次参加全国及省市级比赛并获奖,曾应邀在江西电视台TV菜谱、CCTV-7《科学制作家常菜》栏目,韩国SBS电视台《厨艺人生》栏目表演厨艺。多次在《安徽烹饪》、《四川烹饪》、《中国烹饪》等杂志发表作品,主编出版《中华食雕与大型展台艺术》、《艺术冷拼与实用果盘》。



乔宗武

职称:烹饪技师、食品雕刻师
 特长:食品雕刻、花色菜肴、艺术拼盘制作

中国烹饪协会会员,国家职业技能鉴定考评员,北京市先进教育工作者。曾担任京港大酒店、古井假日酒店行政总厨,在第四届烹饪大赛中荣获雕刻、热菜金奖。多篇论文发表于《中国烹饪》、《中国食品报》、《四川烹饪》等杂志,实践经验丰富。



汪文斌

职称:烹饪技师、高级食品雕刻师、国家级考评员
 特长:热菜、艺术冷拼、食品雕刻、展台设计

烹饪技师,中国烹饪协会会员,北京市先进教育工作者。担任过逍遥大酒店、闽南风情园厨师长。第三届福建省烹饪大赛中获团体金奖,北京首届职业技能大赛中荣获个人全能第二名。2005年参与《中国食雕与大型展台制作》、《艺术冷拼及使用果盘》等书籍的出版工作。



李新锦

职称:烹饪技师、高级营养配餐师
 特长:热菜制作、宴会设计、教学管理

中国烹饪协会会员,国家职业技能考评员,曾分别在上海、成都、广州等地学习深造。曾任“东方宾馆”热菜主管,“川粤大酒楼”厨师长。荣获第四届全国烹饪大赛热菜金奖,第五届全国烹饪大赛创新菜金奖,多篇论文发表于《中国烹饪》、《四川烹饪》等杂志。从事教学管理多年,教学经验丰富,多次被评为“优秀教师”称号。



田洪江

高级摄影师、出版专业技术中级职称、国家二级校园作家

在省级以上报刊发表作品三百余篇(首),在全国性征文大赛中获奖五十余次。成功策划出版图书两百余部,主编图书数十部(本),均在社会中得

到广泛认可。



李伟

图书编辑、出版策划人。大学学历,学士学位。

参与策划和主编了《名人经典演讲辞》(中、外卷)、《影响中国的名家随笔》、《精彩悦读之旅书系》、《跟北大才子学作文书系》与《流行口语超短句书系》等等。

系》等等。

新东方烹饪教育 简介

新东方烹饪教育隶属于全国著名的新华教育集团,创办于1988年,是我国烹饪教育第一品牌。18年来,新东方教育始终秉承“汇集天下名菜 培养厨师精英”宗旨,继承和不断发展中华饮食文化,以服务经济发展、满足社会需要为导向,先后在北京、安徽、江西、湖南、江苏、云南、贵州、四川等省会城市建立了8所烹饪教育院校,形成了覆盖全国的多层次、多学科、多边合作的连锁办学模式和格局,培养优秀烹饪人才30多万人。



新东方烹饪教育办学以来,兼容并包川菜、湘菜、粤菜、徽菜、鲁菜、苏扬菜、闽菜、浙菜等各大菜系,传承和发扬了博大精深的中华饮食文化。

新东方烹饪教育拥有一支技术力量雄厚、全国著名的师资队伍,并在北京成立了新东方烹饪教育研究院,实施品牌战略,不断提升品牌的知名度和美誉度。

目前新东方教育设置有高级餐饮管理、两年制学历教育、一年制职业教育、短期教育等中西特色专业50多个,管理模式科学,就业工作完善,校园文化丰富,常年在校生20000余人。

18年来新东方烹饪教育始终以不断超越自我为原则,朝着业务领域多元化、组织结构科学化、企业管理现代化、发展目标国际化的国际品牌,被国际餐饮协会(IFBA)评定为“国际餐饮基地”(IFBA—FPNT),政府授予“诚信办学联盟单位”、“全国先进

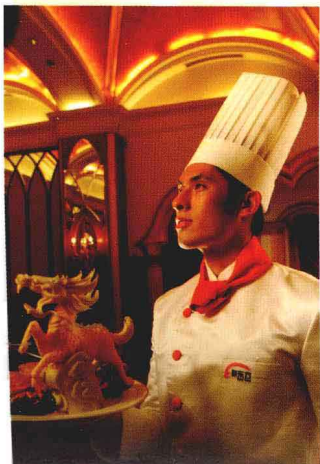
汇集天下名菜
培养厨师精英

新东方烹饪教育
中国烹饪大师



办学单位”、“最满意学校”、“优质服务单位”、“质量诚信消费者满意单位”，并授权为“劳务输出基地”、“职业指导教学训练实验基地”、“综合培训基地”和“国家职业技能鉴定所”，被认定为“政府购买培训成果基地”；在全国各类大赛中获得《满汉全席》“金牌菜”、中国厨师节“展台金奖”和“中华金厨奖”、“金勺奖”、“中国名宴奖”、全国电视烹饪满汉全席擂台赛擂主等荣誉达 1000 多次。

随着我国经济的高速发展带来的机遇和挑战，餐饮业呈现出欣欣向荣的发展趋势，新东方烹饪教育出色办学成就引来了众多职业教育机构和社会各界的高度关注。国家各级领导和社会各界人士给予了充分的关心和支持，各级领导和烹饪界朋友多次莅临新东方教育所属院校视察、指导工作，并对新东方教育的发展给予高度评价，寄予了殷切希望。



前言

随着广大人民群众生活水平的不断提高,我们对自己的健康水准和生活质量也有了更高的要求,身心健康、益寿延年也随之成为人们新的追求之一。目前大量新药的应用使许多疾病得以控制,但其或多或少的不良反应,却始终困扰着我们。所以,近年来食疗保健方法逐步发展起来,并取得了丰硕成果,在很大程度上解决了大家的烦恼。

用食物来防治疾病,我们的祖先早已为之。《黄帝内经》就有“药以祛之,食以随之”的记载。人们从长期的生活经验中,发掘了众多的天然食品和药物,而且探明了食物和药物的内在联系,从而悟出了“医食同源”、“以食养生”、“以食治病”的道理。唐朝孙思邈著《千金要方》就提到“凡欲治病,先以食疗,既食疗不愈,后乃用药尔!”,清楚地阐释了食疗的重要作用。

现代医学对食疗的认识,是科学地将食物经过合理搭配,使人体摄入均衡营养,以满足身体生理活动所需。由于食物中所含有的各种营养素、药用成分、食物性能各不相同,使它们具有各自的防病治病的能力,只要恰当选用和搭配,便能发挥良好的疗效。

编写本套丛书就是为了向读者介绍饮食调养的有关知识和资料,使读者了解食物功效,根据自身情况科学、合理地选用食物,顺利地进行疗疾治疗和健身养生。读者可在阅读本丛书时,从各册中寻找与自己身体状况相符的有用的内容,参照行事,若自行处理没有把握,最好在医生指导下进行,定可从中获得收益。

丛书编委会

目 录

红椒栗子焖酥肉	001
清炖牛肉	002
酥鲫鱼	003
百合牛肉	004
绿豆南瓜汤	005
海带扣鸭条	006
丝瓜豆腐	007
酱烧茄子	008
百合煲猪骨汤	009
淡菜海带冬瓜汤	010
十全大补鸡	011
素烧南瓜	012
莲藕炖排骨	013
乌龙银耳羹	014
枸杞炖羊肉	015
鹿茸炖羊肾	016
醋溜卷心菜	017
凉拌腰花	018
红烧栗子鸡	019
双菇竹荪汤	020
虫草炖野鸭	021
枸杞鲫鱼	022
苹果沙丁鱼	023
黄瓜拌猪肝	024
姜醋炖牛肚	025
海参豆腐	026
银耳豆腐	027
醋熘木耳卷心菜	028
炒双菇	029
清炖木耳香菇	030
茼蒿炒香菇	031



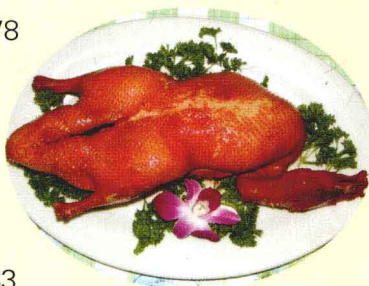
目 录



鲜蘑扁豆	032
黄豆排骨汤	033
藕丝羹	034
桂圆首乌汤	035
枸杞子炖鸡	036
陈皮鸡丁	037
黄芪炖鲈鱼	038
山药鳝丝	039
红枣花生炖猪蹄	040
鲜肉酿青椒	041
青椒炒猪肝	042
猪血炖豆腐	043
土豆烧羊肉	044
蜜枣扒山药	045
地耳豆腐汤	046
油菜心炒鸡肝	047
糯米红枣炖鲤鱼	048
韭黄炒猪腰	049
枸杞洋葱炖牛肉	050
花粉蜜酒	051
扁豆木耳炒肉	052
春韭炒豆腐	053
双丝白菜	054
荤素双丝	055
腐乳烧肉	056
红烧猴头蘑	057
肉炒蒜苗	058
清炖狮子头	059
银粉牛肉丝	060
双耳炖老母鸡	061
海米烧豆腐	062
海米卷心菜	063

目 录

枸杞肉丝	064
芙蓉鹌蛋	065
菊花鱼丸	066
莲子锅蒸	067
补脑宁神羹	068
海米萝卜条	069
丁香萝卜	070
香脆芹茸包	071
一口酥	072
栗子烧卷心菜	073
花生熘茄丁	074
山药煨鸡	075
扒烧黄花菜	076
葱头牛肉片	077
腊八蒜	078
糖姜片	079
香菇油菜	080
三鲜木耳	081
葱油蒸鸭	082
羊方藏鱼	083
蒜油猪血	084
砂锅丸子	085
红煨狗肉	086
菠菜火腿沙拉	087
鸳鸯白菜	088
拌枸杞头	089
杏仁豆腐芹菜	090
香菜里脊	091
雪里蕻牛奶鸡	092
清蒸包菜肉卷	093
滑炒鸡丝莴笋	094
鸡酪花菜	095



目 录



玫瑰菜花	096
熘胡萝卜丸子	097
萝卜烧肉	098
四子炖牛肉	099
拔丝山药	100
黄瓜羊肉	101
冬瓜清炖鸭	102
肉丝炒苦瓜	103
丝瓜烧肥肠	104
酥炸茄合	105
八宝西红柿	106
银耳拌豆芽	107
烤鸭丝拌韭菜	108
翡翠莲藕片	109
花开富贵	110
清烧丝瓜	111
腐乳爆肉	112
芫爆鸡条	113
五香带鱼	114
三鲜汤	115
鲜香羊肉煲	116
干煸青椒苦瓜	117
九月肉片	118
桂花排骨	119
银杏鸡丁	120
枸杞桃仁鸡丁	121
炒菊花虾仁	122
枸杞爆肝尖	123

红椒 栗子焖酥肉

原料

栗子	10 粒
五花猪肉	500 克
鲜红椒	1 个

制作: 乔宗武

做法

① 五花肉洗净后切成 2~3 厘米见方的小块;鲜红椒洗净去蒂去籽,切成菱形块,葱洗净切成小段备用。

② 炒锅上火,倒入食用油,待油热后,放入肉块、栗子、葱段(一半)、料酒、酱油、糖,然后翻炒。待到肉块上色后,关火装碗。放入蒸锅,用旺火蒸熟待用。(大约蒸 1 小时)

③ 炒锅再放入少许食用油,油热至三成时,将剩余的葱段放入锅中煸出香味,倒入栗子和肉块,放入红椒、料酒、酱油、清汤,将汤烧沸后放入鸡精,再用适量水淀粉勾芡后淋入香油,装盘即可食用。

功效

养胃健脾,补肾壮腰,强筋骨。





制作: 乔宗武

清炖牛肉

■原料

牛肉 500 克(不要用净瘦肉)
白萝卜 200 克

■做法

①牛肉洗净,切成3厘米左右的块状,用凉水浸泡约半小时捞出,控去水分。

②白萝卜洗净切滚刀块;葱切成段;姜拍破待用。

③锅上火加入水烧开(水量要没过牛肉),然后放入牛肉。待锅中水再开后,撇去泡沫,要随起随撇,直到不见泡沫翻起为止。

④加入葱、姜、花椒、料酒,将锅移至小火。待牛肉炖到九成烂时再放入白萝卜。

⑤待萝卜炖烂后,加入精盐、味精,稍待片刻即可出锅。

■功效

补脾胃, 益气血, 可宽中消滞、化痰止咳。



■ 做法

① 鲫鱼去鳞、鳃，剖腹去内脏，洗净并沥干水分后待用。将葱洗净，切成3厘米长的小段。

② 炒锅上火，放入适量的植物油，将鲫鱼逐一煎过。

③ 压力锅底放一层葱段，将煎好的鱼依次码在葱段上，然后在其上再盖一层葱段，并将一直径合适的碟子反扣在葱上。

④ 炒锅中放料酒、醋、酱油、白糖、精盐、香油，烧开后浇在鱼上。如汤汁未没过碟子，可加适量热水。

⑤ 压力锅置旺火上，开锅扣阀限压20分钟，待压力锅减压后，将锅内鲫鱼晾凉后取出装盘。

■ 功效

益气健脾，利水消肿，清热解毒。

制作：乔宗武

酥鲫鱼

■ 原料

鲜鲫鱼	500 克
陈皮	12 克
鸡汤	100 克
红干辣椒	5 克

百合牛肉

■做法

①鲜百合一瓣一瓣剥下,洗净。牛肉洗净切小片,用酱油、糖、料酒、淀粉拌匀腌渍 10 分钟。

②炒锅上火,加入食用油,烧至五六成热时倒入牛肉片,炒散,待肉片色变白,取出沥干余油。

③倒出锅中油,留底油烧热,放入百合、葱段、姜片,翻炒均匀。加入牛肉片,再加入精盐、胡椒粉、香油,拌炒均匀即可盛出。

■原料

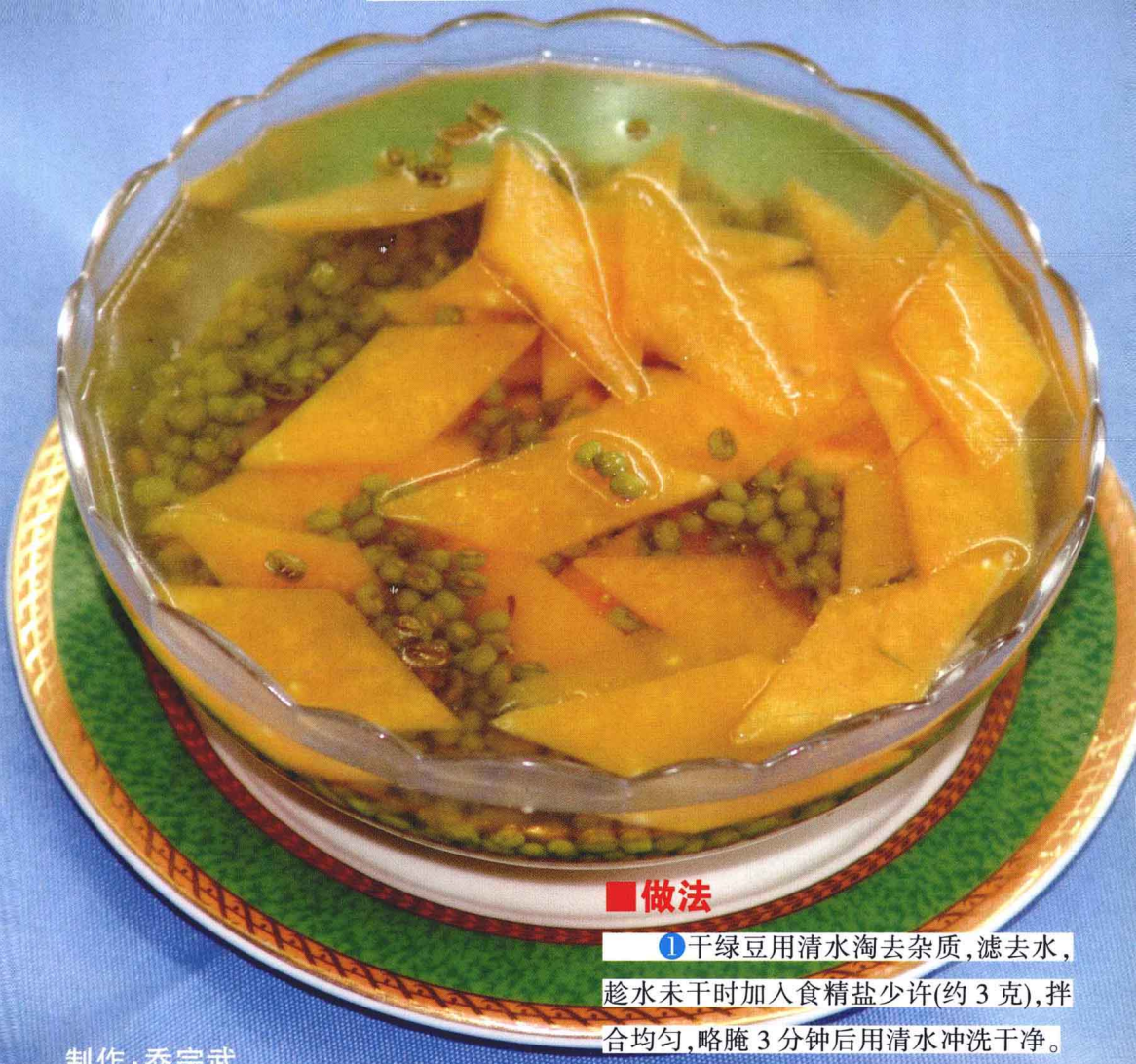
鲜百合 150 克
牛里脊肉 225 克

■功效

补气养血,补脾胃,强筋骨,润肺止咳,清心安神。

制作:乔宗武





制作: 乔宗武

绿豆南瓜汤

■原料

干绿豆 50 克
老南瓜 500 克

■做法

①干绿豆用清水淘去杂质,滤去水,趁水未干时加入食精盐少许(约3克),拌合均匀,略腌3分钟后用清水冲洗干净。

②老南瓜刮去表皮,抠去瓜瓤,用清水冲洗干净,切成约2厘米见方的小块待用。

③锅内注入清水约600毫升,置大火上烧沸后,先下绿豆煮沸2分钟,淋入少许凉水,再沸,然后将南瓜块下入锅内,盖上盖,用文火煮沸至绿豆开口即可,吃时可适当加少许食精盐调味。

■功效

清热解暑,润肺益气,消渴解毒,温中利水。