

小吃

饮料

禽蛋

蔬菜

健美益智新食谱

功效.....

作法.....

原料.....

解析.....

益智

健美

四川人民出版社

前 言

我国是一个以蕴蓄着丰富而悠久的饮食文化传统而著称于世的伟大国家。古往今来，人们从生活实践中积累了丰富的饮食经验，留下了各式各样的食谱，给人们的饮食生活增添了许多可供选择的样品。时下我国人民的生活水平有了大幅度提高，对饮食有了不同的需求。随着饮食文化的普及，越来越多的人认为科学的饮食是生活质量提高的重要标志。本书即以此为出发点编著而成，意欲给人们的科学饮食提供一个可资借鉴而又实用的蓝本。

我国的饮食理论历来重视医食同源、食疗结合，现代营养学理论同样认为人体的新陈代谢与饮食关系最为密切。通过合理的营养配搭，可以让人在饮食之后调节身心，达到强身抗病的目的。同样，科学而合理的饮食，可以起到健美益智的作用。本书侧重“健美”、“益智”两个方面，根据人们日常生活中常见的食物原料，配搭 300 余例食品，包括饭粥、

菜肴、小吃、饮料等，每例均有详尽的制作方法和简明的解析，以供不同读者的不同需要。

锻炼身体是通过外部条件达到肌体健美，饮食则是通过内部新陈代谢的调节促使生理机能的某些改变而达到强身健体的目的。要是您结合自己的身体情况借鉴本书提供的饮食谱，留心餐桌上食物的营养构成，长期坚持，自然会收到健美、益智的效果，从而以充沛的精力、良好的形象投入工作，增添生活的信心和乐趣。这也算是我们编著此书的初衷。我们希望能得到广大读者的指正，以便进一步完善。

编者

1994年3月

目 录

肉 食 类

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 口蘑肝膏汤…………… (1) | 螺丝肉…………… (15) |
| 虾片猪肝…………… (2) | 熘核桃肉…………… (16) |
| 奶汤银肺…………… (3) | 苕菜狮子头…………… (17) |
| 杜仲腰花…………… (4) | 白片肉…………… (18) |
| 海参烧肥肠…………… (5) | 韭黄肉丝…………… (19) |
| 莲子猪肚汤…………… (6) | 茭白肉丝…………… (20) |
| 冬菜猪肚汤…………… (7) | 醪糟火腿…………… (21) |
| 醉排骨…………… (8) | 蜜汁白果火腿…………… (22) |
| 豉汁蒸排骨…………… (9) | 番茄牛肉…………… (23) |
| 扁豆炖猪蹄…………… (10) | 红烧牛肉…………… (24) |
| 牛膝蹄筋…………… (11) | 干煸牛肉丝…………… (25) |
| 豆渣烘猪头…………… (12) | 水煮牛肉…………… (26) |
| 白扒猪脑…………… (13) | 茄汁牛肝…………… (27) |
| 花生肉丁…………… (14) | 姜汁毛肚…………… (28) |
| | 枸杞牛尾汤…………… (29) |
| | 软煎牛脑…………… (30) |

煨牛蹄筋····· (31)	雪花鸡淖····· (55)
萝卜牛骨汤····· (32)	芥末鸡丝····· (56)
胡萝卜烧羊肉····· (32)	清蒸鸡····· (57)
独蒜煨羊肉····· (33)	宫保鸡丁····· (58)
锅烧羊肉····· (34)	清炖乌鸡····· (59)
清炖羊肉····· (35)	嫩姜熘鸡片····· (60)
砂锅羊头肉····· (36)	香脆鸡肝····· (61)
炸芝麻羊肉····· (37)	虫草鸭子····· (62)
羊肝排岔····· (38)	椒盐鸭脑髓····· (63)
涮羊肉····· (39)	冬菜鸭····· (64)
全羊汤····· (40)	魔芋烧鸭····· (65)
翡翠羊肚····· (41)	青椒鸭丁····· (66)
番薯炖狗肉····· (42)	八宝鸭····· (67)
砂锅狗肉····· (43)	黄焖仔鹅····· (68)
陈皮兔丁····· (44)	骨香鹅片····· (69)
黄焖野兔····· (45)	红烧鸽块····· (70)
红枣炖兔肉····· (46)	熘鸽脯····· (71)
芝麻兔····· (47)	芙蓉鸽松····· (72)
滑炒驼峰丝····· (48)	核桃炒鸽脯····· (73)
双冬烧竹鼠····· (49)	焗鹌鹑····· (74)
凉拌鹿肉····· (50)	油炸麻雀····· (75)
	冬笋鹌鹑松····· (76)
	碎肉嫩蛋····· (77)
	椿芽烘蛋····· (78)
	八宝蛋····· (79)
	虾仁芙蓉蛋····· (80)
禽 蛋 类	
板栗烧鸡····· (52)	
芙蓉鸡片····· (53)	
香菌炖鸡····· (54)	

韭菜蛋皮····· (81)	清蒸江团····· (106)
菠菜芙蓉蛋····· (82)	笋烧鲫鱼····· (107)
猪油炒蛋····· (83)	红烧鲫鱼····· (108)
花菇无黄蛋····· (84)	百燕打伞····· (109)
鱼香烘蛋····· (85)	烹刀鱼····· (110)
炸溜松花蛋····· (86)	宋嫂鱼羹····· (111)
糖醋皮蛋····· (87)	瓜姜鱼丝····· (112)
青椒盐蛋····· (88)	清蒸鲈鱼····· (113)
雪里藏珠····· (88)	番茄鱼球····· (114)
象眼鸽蛋····· (89)	锅烧鳗鱼····· (115)
兰花鸽蛋····· (90)	大蒜鳗鱼····· (116)
玉盏鸽蛋····· (91)	干蒸加吉鱼····· (117)
凤翅鸭蛋····· (92)	酥炸银鱼····· (118)
子母会····· (93)	葱油鲳鱼····· (119)
	清蒸鳊鱼····· (120)
	烩黄鱼羹····· (121)
水产类	雪菜大汤黄鱼····· (122)
糖醋脆皮鱼····· (95)	香椿黄鱼····· (123)
芹黄鱼丝····· (96)	松子黄鱼球····· (124)
炒鱼丁····· (97)	冬瓜鳖裙羹····· (125)
凉粉鲫鱼····· (98)	红烧甲鱼····· (126)
葱酥鱼····· (99)	发菜甲鱼····· (127)
银丝鲫鱼····· (100)	干煸鳝鱼····· (128)
生烧草鱼豆腐····· (101)	炖生敲····· (129)
紫菜余鱼····· (102)	红烧鳝片····· (130)
砂锅鱼头····· (104)	豉汁泥鳅····· (131)
拆烩鳊鱼头····· (105)	

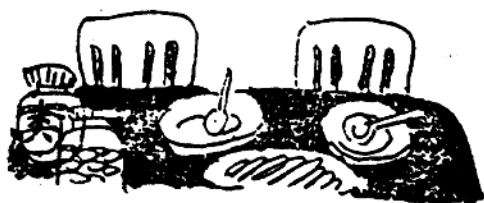
蟹黄鱼翅····· (132)	葱油蘑菇····· (157)
鸡皮鱼肚····· (133)	软炸口蘑····· (158)
荷包鱼肚····· (134)	素发菜卷····· (159)
干烧明虾····· (135)	酿金钱发菜····· (160)
芝麻虾排····· (136)	清蒸花菇····· (161)
炒虾腰····· (137)	香菇烧菱角····· (161)
芙蓉菊蟹····· (138)	板栗烧菜心····· (162)
扒原壳鲍鱼····· (139)	栗子烧大葱····· (163)
蚝油鲍鱼····· (140)	姜拌脆藕····· (165)
炸蛎黄····· (141)	芙蓉雪藕····· (165)
油爆墨鱼卷····· (142)	姜汁菠菜····· (166)
凤翅海参····· (143)	椒盐菠菜心····· (167)
三鲜汤····· (144)	糖醋萝卜丝····· (168)
温拌蜆头····· (145)	萝卜连锅汤····· (169)
	蛭干烧萝卜····· (170)
蔬 菜 类	火腿冬瓜汤····· (171)
开水白菜····· (147)	金钩冬瓜方····· (172)
紫菜萝卜汤····· (148)	琥珀冬瓜····· (173)
番茄炒蛋····· (149)	金钩玉笋····· (174)
蜜汁番茄····· (150)	炆黄瓜····· (175)
酱烧苦瓜····· (151)	蒜泥黄瓜····· (176)
鱼香茄子····· (152)	皱纱南瓜苞····· (177)
炆绿豆芽····· (153)	干贝烩丝瓜····· (178)
干煸冬笋····· (153)	芹黄冬笋····· (179)
奶油凤尾····· (154)	炒土豆丝····· (180)
酥皮鲜蘑····· (155)	拌双耳····· (181)

红烧鸡枞..... (182)	鸡丝粥..... (206)
魔芋韭黄..... (183)	乌骨鸡粥..... (207)
青椒雪魔芋..... (184)	鸽肉粥..... (207)
家常豆花..... (185)	冬瓜牛肉粥..... (208)
炒豆腐脑..... (186)	虫草羊肉粥..... (209)
三美豆腐..... (187)	枸杞猪肉粥..... (210)
麻婆豆腐..... (188)	猪肝粥..... (211)
芙蓉豆腐汤..... (189)	猪腰肠粥..... (212)
大煮干丝..... (190)	猪心肚粥..... (213)
杏仁豆腐..... (191)	黑米狗肉粥..... (214)
核桃泥..... (192)	绿豆百合粥..... (215)
银耳桔羹..... (193)	松子仁粥..... (216)
酿苹果..... (194)	桑椹糯米粥..... (217)
椰子盅..... (195)	核桃糯米粥..... (218)
夹沙香蕉..... (196)	龙眼桃仁粥..... (218)
拔丝山药..... (197)	红枣麦片粥..... (219)
蜜枣扒山药..... (198)	豆浆粥..... (220)
	芝麻粥..... (221)
饭 粥 类	山药薏仁粥..... (222)
燕窝粥..... (199)	高粱山药粥..... (223)
海参粥..... (200)	银耳小米粥..... (224)
鲍鱼粥..... (201)	赤豆粥..... (225)
干贝粥..... (202)	芡实粥..... (226)
蟹黄粥..... (203)	八宝粥..... (226)
发菜鲫鱼粥..... (204)	栗子粥..... (227)
鳝丝粥..... (205)	杏仁粥..... (228)

桔皮粥.....	(229)	玉米饭.....	(252)
香蕉菠萝粥.....	(230)	麦饭.....	(253)
荔枝粥.....	(231)		
椰子粥.....	(231)	小吃饮料类	
山楂粥.....	(232)	鱼皮馄饨.....	(254)
苹果梨粥.....	(233)	蚝煎.....	(255)
鲜藕葡萄粥.....	(234)	蟹黄灌汤饺.....	(256)
人参粥.....	(235)	薄皮虾饺.....	(257)
苦瓜粥.....	(236)	鸡肉糝.....	(258)
丝瓜粥.....	(236)	牛肉焦饼.....	(259)
姜粥.....	(237)	顺庆羊肉粉.....	(260)
首乌芹菜粥.....	(238)	人参菠饺.....	(261)
萝卜粥.....	(239)	山药茯苓包子.....	(262)
菠菜粥.....	(240)	玫瑰土豆饼.....	(263)
荷叶粥.....	(241)	冰糖芋泥.....	(264)
菊苗粥.....	(242)	马蹄糕.....	(265)
菊花粥.....	(242)	玫瑰荸荠饼.....	(266)
甘蔗粥.....	(243)	香酥苔片.....	(267)
鲫鱼糯米饭.....	(244)	冰糖藕丸.....	(268)
大蒜鳝鱼饭.....	(245)	春卷.....	(269)
荷叶包饭.....	(246)	韭菜盒子.....	(270)
蛋炒饭.....	(247)	白果糕.....	(271)
牛奶饭.....	(248)	莲蓬窝头.....	(272)
什锦饭.....	(249)	萝卜丝饼.....	(273)
竹筒饭.....	(250)	凉粉.....	(274)
鸽肉饭.....	(251)	豌豆糕.....	(275)

咸豆浆.....	(276)	甘蔗马蹄饮.....	(300)
炸豆奶.....	(277)	桔杏饮.....	(301)
豆皮饭.....	(278)	蜜橙饮.....	(302)
绿豆糊涂.....	(279)	奶菊饮.....	(302)
蚕豆糕.....	(280)	藕荷饮.....	(303)
栗子糕.....	(280)	贝母杏仁汁.....	(304)
苕枣.....	(281)	番茄汁.....	(304)
八宝枣糕.....	(282)	西瓜汁.....	(305)
莲米糕.....	(284)	山楂红枣汁.....	(306)
桑椹芝麻糕.....	(285)	酸梅汤.....	(307)
枣柿饼.....	(286)	萝卜藕汁.....	(307)
蛋丝酒.....	(287)	核桃汁.....	(308)
香酥山药.....	(288)	莲实藕羹.....	(309)
八宝馒头.....	(289)		
清明艾饺.....	(290)		
煎堆.....	(291)		
三鲜米饺.....	(292)		
米包子.....	(293)		
山城小汤圆.....	(294)		
芝麻茶.....	(295)		
奶茶.....	(296)		
枣茶.....	(296)		
龙眼茶.....	(297)		
莲子茶.....	(298)		
葱姜茶.....	(299)		
龙眼芡实茶.....	(299)		

肉食



口蘑肝膏汤

原料

猪肝	150 克	鲜口蘑	50 克	鸡蛋清	50 克
清汤	1250 克	精盐	适量	料酒	15 克
姜汁	10 克	胡椒粉	少许		

作法

1. 猪肝洗后用刀背捶烂宰茸，放入大汤碗中，加冷清汤 150 克及姜汁少许搅转，用细箩筛滤渣取汁倒入碗中，再加蛋清、胡椒粉、盐、料酒，用筷子搅匀后上笼，用六成火蒸至肝汁凝结成熟时取出。

2. 口蘑切成薄片，入开水锅中氽熟。

3. 清汤入锅内烧沸，下少许盐，掠去浮沫后，将汤倒入碗内。将蒸熟的肝膏用刀划成梭子块，再用竹签沿碗边划一圈，轻轻拨入汤碗中，将口蘑片放在肝膏上即成。

功效

补肝明目，开胃解毒。

解析

猪肝味甘、苦，性温。含有蛋白质（20%）、脂肪、糖类、钙、磷、铁、多种维生素、烟酸等，具有补肝明目、养血的功效。口蘑含高蛋白、粗纤维、多种维生素和微量元素及氨基酸等，具有开胃解毒等功效，还可以抗癌，被誉为“植物肉”，其营养价值达到了“植物性食品的顶峰”。“口蘑肝膏汤”宜于消化，极具营养价值和食疗价值，适合各个年龄段的人长期食用。

虾 片 猪 肝

原料

猪肝	500 克	虾片	10 片	芝麻油	少许
胡椒粉	少许	果汁	50 克	料酒	少许
水淀粉	少许	菜油	适量		

作法

1. 猪肝切薄片，加料酒略腌，放入沸水锅中氽至五成熟，捞起沥干水。
2. 将果汁、芝麻油、胡椒粉、水淀粉调成芡汁。
3. 炒锅烧热，下油烧至五成熟，放入虾片炸至膨胀而酥脆时捞起。随即将猪肝过油至八成熟，捞起猪肝，倒去锅中之油。再将锅中余油烧热，下猪肝，烹绍酒，用芡汁勾芡，淋少许熟油起锅装盘，四周放上虾片即成。

功效

补肝明目，养血益肾。

解析

对于肝功能欠佳、视力不好、血虚面黄者，猪肝是价廉物美的食品。虾片含蛋白质、脂肪、糖、多种维生素及微量元素，具有补肾壮阳、化痰开胃的功效。“虾片猪肝”综合了二者的营养价值，长期食用能使人身体健康、精力旺盛。

奶汤银肺

原料

猪肺 1 个	奶汤 750 克	清汤 500 克
水发冬笋 50 克	鲜口蘑 25 克	熟火腿片 少许
白菜心 100 克	料酒 50 克	姜片 少许
葱段 少许	姜汁 少许	葱油 150 克
盐 适量	味精 少许	

作法

1. 用鸡、鸭、猪骨同熬成白色汤汁，即奶汤。
2. 将肺整治洗净后，入清水锅中煮至七成熟时捞出，放进清水中浸泡，撕去浮皮，摘去气管，用清水洗净，掰成见方小块。再入清水锅中煮五分钟，捞入大碗内。
3. 炒锅中放葱油 50 克，烧至五成热，加入奶汤 200 克、清汤 100 克、盐少许、料酒、葱段、姜片，烧沸后撇去浮沫，将汤倒入盛肺的大碗内，放入蒸笼蒸约一小时。
4. 口蘑、冬笋切片；白菜心切段，用手撕成小长片，一齐入沸水中焯一下。火腿切片。
5. 炒锅中放入葱油 100 克，在旺火上烧至三成热时，将

余下的奶汤、清汤全部倒入，烧沸后加盐、姜汁和口蘑、冬笋、白菜心，再沸时，倒入笼蒸后的肺块，加料酒、味精调匀，盛入汤碗内，撒入火腿片即成。

功效

润肺止咳。

解析

猪肺性味甘，平。含有蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素（B₁、B₂）、烟酸等。有一定的营养价值。特别适用于肺虚咳嗽、咳血等症患者。“奶汤银肺”这道菜由于辅料是鸡、鸭、猪骨汤，加上口蘑、白菜，不仅鲜香可口，且具有综合营养价值。

杜仲腰花

原料

猪腰	250 克	杜仲	14 克	混合油	100 克
料酒	20 克	酱油	50 克	豆粉	20 克
大蒜	10 克	生姜	10 克	葱	50 克
食盐	适量	白糖	适量	醋	适量
味精	适量	花椒	适量		

作法

1. 猪腰剖开，片去腰臊筋膜，切成腰花。
2. 用杜仲加清水熬成 50 毫升浓汁，加入料酒、豆粉各 15 克和食盐调拌腰花。
3. 姜、蒜切片，葱切节，待用。

4. 用豆粉 5 克加白糖、味精、醋、酱油兑成滋汁，待用。
5. 混合油烧至八成热时，放入花椒，随即投入腰花、葱、姜、蒜，炒散后倒入滋汁，再翻炒均匀，起锅即成。

功效

补肝肾，健筋骨，降血压，缓衰老。

解析

俗话说“吃肾补肾”，猪腰（猪肾）性味咸、平，就具有补肾的功效。杜仲性味甘、湿，含有树脂、糖甙、有机酸等成份，具有补肝肾、强筋骨的作用。二者合烹，效果更佳，对现代工作、家务繁重的中年人特别适合。

禁忌

不可频繁食用，以免因偏食引发其它病症。

海参烧肥肠

原料

猪大肠	250 克	海参	20 克	木耳	15 克
盐	适量	酱油	20 克	葱	适量
姜	适量	料酒	适量		

作法

1. 洗净猪肠，斜切成短节，加料酒、葱、姜同煮。
2. 煮 20 分钟后，加酱油、盐、海参、木耳同烧，待肠烂熟即成。

功效

养血益精，润燥强体。

解析

猪肠含脂肪、蛋白质等，有补虚损的功效。海参含粗蛋白质、钙、磷和少量脂肪，有补肾益精、养血润燥的功效。二者合烹可增强蛋白质，减少油腻，又可在功效上相得益彰，是身体虚弱者的理想菜肴。

禁忌

胖者不宜多食。

莲子猪肚汤

原料

莲子	40 粒	猪肚	1 个	生姜	适量
葱白	适量	大蒜	适量	香油	适量
酱油	适量	食盐	适量		

作法

1. 将猪肚洗净，装入莲米，用线缝合，放入砂锅内，加清水适量，大火烧开，再用小火煨至熟。
2. 捞起猪肚，待冷，用刀切开猪肚，倒出莲子备用。
3. 猪肚切成条块，放入汤中，加莲子、大蒜、生姜、葱白、食盐，大火烧开后煮两分钟，再加入适量香油、酱油，此汤菜即成。也可不放入汤中，直接加调料拌食。

功效

健脾益胃；补虚益肾。

解析

莲子性味甘、涩，平。含有蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、

铁、淀粉、棉子糖等成份。具有养心安神、补脾止泻、益肾固精的功效。猪肚性味甘，微湿。含有蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素（B、B₁）、烟酸。具有补虚损、健脾胃的功效。常食莲子猪肚汤还可使头发乌黑亮泽、减缓老化、预防痴呆。

冬菜猪肚汤

原料

冬菜 200 克 猪肚 半个 生姜 适量
葱白 适量 食盐 适量 胡椒粉 适量

作法

1. 将冬菜洗净，切成二至三寸节；猪肚洗净煮熟，切成细条。
2. 冬菜节与肚条放入锅中，加适量清水、生姜、食盐，烧开后用小火煮，至肚条烂熟时，起锅盛入汤盆，撒入少许胡椒粉、葱花、味精。

功效

开胃健脾，解腻减肥。

解析

冬菜是一种经过发酵的腌菜，质地脆嫩，味美香浓。基本上保持了鲜菜的营养成份，含有较多维生素 C 及纤维素，并因发酵而含有多种氨基酸。和猪肚同煮，可减少油腻。常食可增加胃酸，刺激食欲。

禁忌

胃酸过多者不宜吃。食欲增强后应节制食量，并配合运