



回家吃饭

关爱家人的

260道

养生家常菜

张晔 著

平平淡淡家常菜 养生

- 著名营养专家最新力作
- 首次全图解奉献
- 私藏40余年的家常菜养生经



赠送
家常食材
养生经

全国百佳图书出版单位



化学工业出版社



回家吃饭

关爱家人的

张晔 著

260道

养生家常菜

全国百佳图书出版单位



化学工业出版社

· 北京 ·

家常菜，回家吃最健康，跟家人一起吃饭，温馨又养生！

解放军309医院前营养科主任张晔老师首次独家奉献私藏40余年的家常菜烹饪及养生经，为中国家庭献上最实用的家常菜养生方案。

本书分为全家人的健康家常菜、孝敬爸妈的养生家常菜、亲亲宝贝的保健家常菜、美丽女人滋补家常菜、关爱男人健康调理家常菜、全家人的健康团圆菜等6大部分，共介绍200余道家常健康菜肴及汤水饮品、保健小偏方等。除对每种人群给予详细的饮食保健指导外，更特别针对不同人群需要，推荐美味又养生的家常菜肴，制作步骤详细，均配有分步详解，还特别介绍了每个菜的保健功效。

书后特别附赠汇集张晔老师40余年厨房心得的家常食材养生经，包括常用家庭食材及药材的选购、养生、保健、营养等知识，珍贵独到，供家庭主妇参考使用。

全书彩色印刷，精美超值。

图书在版编目（CIP）数据

回家吃饭 关爱家人的260道养生家常菜 / 张晔著. — 北京：化学工业出版社，2014.5

ISBN 978-7-122-20159-1

I. ①回… II. ①张… III. ①家常菜肴—菜谱②保健—
饮料—制作 IV. ①TS972.12②TS275.44

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第055833号



责任编辑：李娜 王丹娜

统筹：

摄影：

装帧设计：

双福 SF文化·出品
www.shuangfu.cn

责任校对：战河红

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：北京画中画印刷有限公司

710mm × 1000mm 1/16 印张19 1/2 字数390千字

2014年8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：33.00元

版权所有 违者必究

Part 1

全家人的健康家常菜



张晔健康讲堂 家常菜要懂得搭配才健康 /2

鱼虾肉蛋类家常菜

米醋炖猪骨 /3

梅菜扣肉 /4

香菇蒸肉 /6

炸肉排 /8

佛手白菜 /10

蒸茄盒 /12

一鱼两吃 /14

香菇虾仁炒百合 /16

海带蛤蜊煲豆腐 /18

干炸鲫鱼 /20

蘑菇摊鸡蛋 /22

苦瓜炒鸡蛋 /24

什锦凉菜 /34

白菜炒木耳 /35

豆腐卷 /36

蒸空心菜 /37

豆腐盒子 /38

凉拌黑木耳 /39

家常自制酱、小菜、零食

柠檬酱 /40

柚子酱 /41

番茄酱 /42

紫菜酱 /44

养生坚果碎 /46

霉豆腐 /47

翡翠鸡肉羹 /47

核桃花生猪骨汤 /62

山药绿豆粥 /63

黄瓜养生粥 /63

自酿葡萄酒 /64

紫米浆 /65

赤小豆小米燕麦糊 /66

菊花陈皮乌梅茶 /67

长效清肺茶 /67

竹叶茶 /68

薄荷蜂蜜饮 /69

家常保健外用小偏方

土豆片消炎止痛

效果好 /70

脚臭，洋葱汁来

泡脚 /70

牙龈问题，用竹叶

加盐漱口 /70

韭菜捣碎可活血

化瘀 /70

藕节治疗关节

扭伤 /70

蛋黄外用能消炎 /70

蔬菜、豆制品、菌类家常菜

凉拌萝卜皮 /26

凉拌紫甘蓝 /27

蒸土豆 /28

虾皮拌凉菜 /29

南式蒸茄子 /30

茄子炖土豆 /31

番茄土豆片 /32

醋熘白菜 /33

茯苓饼 /33

家常汤羹粥、饮品

鲤鱼汤 /48

小豆鲫鱼汤 /50

疙瘩汤 /52

山药老鸭汤 /54

荸荠海蜇汤 /56

梨子百合汤 /58

橘皮雪梨汤 /60

Part 2

孝敬爸妈的养生家常菜



张晔健康讲堂 老爸老妈怎么吃 /72

降血脂怎么吃

拌紫菜 /74

拌白菜丝 /75

红烧肉 /76

栗子燕麦豆浆 /78

菊花决明子粥 /80

萝卜荸荠汁 /82

降血糖怎么吃

烧兔肉 /84

神奇降糖饮 /86

杂面饼 /88

拌玉兰片 /90

红薯拌黄瓜 /92

降血压怎么吃

三黑奇效降压饮 /94

洋葱木耳丝 /96

瓜藤水 /98

拌大蒜 /99

护心养脑怎么吃

洋葱凉拌紫甘蓝 /100

大蒜炖鲶鱼 /102

陈醋蛋 /104

洋葱红葡萄酒 /106

醋泡花生 /107

醋泡黑枣 /108

醋泡核桃仁 /109

养护前列腺怎么吃

瓜子粉 /110

熟南瓜子 /111

冬瓜子 /111

保护关节怎么吃

椰浆炖南瓜芋头 /112

尖椒姜丝炒牛肉 /113

预防老年痴呆怎么吃

首乌粥 /114

核桃酪 /115

芝麻饼 /116

镇咳平喘怎么吃

山药粥 /117

紫菜汤 /118

百合酸枣仁粥 /119

鸭蛋葱花汤 /120

陈皮炖兔肉 /121

抵抗衰老怎么吃

党参炖兔肉 /122

榛蘑汤 /123

韭菜炒海虹 /124

西蓝花洋葱茄子煲 /125

鸭肉粥 /126

椰子炖鸡 /127

老爸老妈外用小偏方

核桃壳泡脚 /128

巧用八角茴香 /128

热敷大粒盐 /128

自制按摩油 /128

隔姜艾灸 /128

桃仁白芥子糊外敷 /128

擦香菜根 /128

Part 3

亲亲宝贝的保健家常菜

张晔健康讲堂 健康饮食从“小”开始 /130

增强食欲

神曲粳米粥 /132

白萝卜水 /133

炒麦芽 /134

山楂汤 /135

奶酪焗牡蛎 /135

健脾护肠祛虫

胡萝卜汤 /136

芡实山药赤小豆水 /136

莲子米汤 /137

藕粉汤 /137

乌梅驱虫粥 /138

南瓜子浆 /138

香椿芽炒鸡蛋 /139

解毒抗感冒

葱白红糖水 /139

金针菜汤 /140

荸荠莲藕汁 /140

土豆汤 /141

健脑益智

核桃浆 /141

花生核桃脆 /142

蒸丸子 /142

健体强身

蒿子秆炒肝 /143

虾皮鸡蛋羹 /144

儿童腊八粥 /145

补钙豆浆 /145

宝贝外用小偏方

茶叶敷脐防夜啼 /146

金银花水治湿疹 /146

宝宝发热，用温水

擦拭全身 /146

桃仁栀子面糊涂脚心 /146

马齿苋水治痱子 /146

外用芝麻油功能多 /146



Part 4

美丽女人滋补家常菜

张华健康讲堂 女人，怎样吃更美丽 /148

缓解痛经

姜汁红糖水 /150
 红糖芋苗 /152
 蜜泡姜芽 /154
 淮山鸡 /155
 蒸红枣 /156
 桂皮蛋 /158

清胃春毒

白梨芹菜汁 /160
 姑娘酱 /161
 红枣银耳枸杞子羹 /162
 蒸胡萝卜 /164
 海带萝卜汤 /166

乌发养颜

乌发饮 /168
 菠菜猪肝粥 /170
 赤小豆红枣豆浆 /171
 山楂枸杞子茶 /171
 羊肉当归汤 /172
 红白豆腐炖肉末 /173
 猪皮冻 /173

减肥瘦身

辣椒拌木耳 /174
 丸子汤 /175
 山药萝卜粥 /176
 酸奶沙拉 /177
 鸡丝拌菜 /178
 瓜皮水 /179
 超强蔬菜瘦身汤 /179

润肠通便

排毒草茶 /180
 自制果冻 /181
 小炒豆腐渣 /182
 苦瓜纳豆汁 /183
 糖醋藕 /184
 菠菜疙瘩汤 /186
 红枣馒头 /188
 黄豆玉米百合豆浆 /190
 红枣糯米粥 /192
 凉拌芹菜叶 /193

产后保健

棒骨炖藕 /194

猪蹄黄豆胡萝卜汤 /196
 大排面 /198
 黄芪虾皮萝卜汤 /200
 红糖核桃卧鸡蛋 /202

轻松应对更年期

茄子炒黄豆 /203
 酱黄豆 /204
 五倍子糖水 /205
 四物豆浆 /206
 胡萝卜丁煮黄豆粒 /206
 兔肉炖排骨 /207

外用美容小偏方

丝瓜粉涂面可
 白净肌肤 /208
 啤酒洗头去头屑 /208
 祛皱，用蜂蜜
 蛋清霜 /208
 新式黄瓜面膜 /208
 乳头皲裂，用红糖
 白酒膏 /208
 面粉洗脸能祛痘 /208

Part 5

关爱男人健康调理家常菜

张华健康讲堂 男人更需要关爱 /210

对抗失眠

酸枣仁茶 /211
 核桃助眠粥 /212
 百合粥 /214

莲子汁 /215

阿胶红枣膏 /216
 凉拌金针菇 /218
 新八宝粥 /219

对抗熬夜

滑溜鸡片 /220
 黑芝麻拌苦瓜 /221
 素煸香菇 /222



舒缓减压

大枣粥 /223

小白菜炖土豆 /224

香蕉皮米糊 /226

香蕉蜂蜜柚子酪 /227

茼蒿炒鸡丝 /228

酱猪皮 /230

消除疲劳

豆腐炖海带 /232

山药汤圆 /234

葡萄干板栗炒豌豆 /236

枸杞猪腰汤 /237

黑豆浆 /238

桑葚金樱子炖牡蛎 /238

护眼明目

核桃黑豆奶 /239

猪肝鸡蛋羹 /240

酿胡萝卜 /242

拌苦苣 /243

枸杞子桑葚粥 /243

护肝解酒

西瓜皮汁 /244

酒前护肝豆浆 /245

红酒蒸梨 /246

甘蔗柠檬汁 /247

糖梨水 /248

炒芦笋 /249

男人养生小偏方

山药姜黄糊敷贴 /250

老姜泡酒 /250

葱姜茴香酒敷 /250

青瓜玫瑰眼膜 /250

川芎党参泡脚 /250

Part 6

全家人的健康团圆菜

张晔健康讲堂 团圆家宴，聚聚更幸福 /252

吉祥热菜

节节高升（糖醋排骨）/253

孔雀开屏（蒸鲈鱼）/254

吉祥如意（龙凤如意卷）/255

金玉满堂（玉米蔬菜丁）/255

合家团圆蛋（狮子头+虎皮鹌鹑蛋）/256

五福临门（五色汤）/257

年年有余（红烧鲤鱼）/258

大鹏展翅（炸鸡翅）/259

招财进宝（炖猪肘）/259

洪福齐天（酿豆腐）/260

牛气冲天（酱牛肉）/261

锦上添花（清炒西蓝花）/261

春色满园（豆腐虾）/262

堆金积玉（芝士蒜茸焗扇贝）/263

鸿运当头（炸虾）/263

鸳鸯薯泥（土豆泥）/264

甜甜蜜蜜（糯米藕）/264

如意凉菜

白斩鸡 /265

蒜泥白肉 /266

甜酸山药条 /267

冰爽蜜汁苦瓜 /268

富贵大丰收（蔬菜蘸酱）/269

团圆水果羹 /269

美满主食

吉祥如意（八宝饭）/270

皆大欢喜（阿五炒饭）/270



独家赠送 张晔私藏

家常食材养生经

Part 1

全家人的健康家常菜



张晔健康讲堂 家常菜要懂得搭配才健康

◎鱼虾肉蛋类家常菜

◎蔬菜、豆制品、菌类家常菜

◎家常自制酱、小菜、零食

◎家常汤羹粥、饮品

◎家常保健外用小偏方

家常菜要懂得搭配才健康

现在人们对于饮食的要求越来越高，总是希望饮食可以更加健康。但是你知道吗？如果想要做出一桌适合全家男女老少的饭菜，可是要把营养搭配好，才能起到事半功倍的效果。

膳食搭配的总原则是营养要全面均衡。在选择肉类的时候，“没有腿”、“两条腿”、“四条腿”的食物要交替选择；选择蔬菜的时候，根、茎、叶、花、果、瓜等也要安排齐全。

主食是大家最容易忽略的部分。对于很多人来说，北方人喜欢吃面食，南方人大多吃米饭，这是千百年来养成的习惯，似乎不存在什么搭配的问题。其实，在提倡五谷杂粮的今天，主食的搭配还很有讲究呢！拿粥来说，不同的食材会产生不同的功效。放绿豆，有祛暑的作用；加薏米、赤小豆，可以除湿气；加百合、莲子，对睡眠有好处……



另外，同种性质的食物尽量别放在一起吃。比如吃火锅时一定要喝点凉茶，这样才能凉热均衡。如果既吃火锅，又来盘狗肉，饭后再吃点榴莲，那第二天脸上不起痘才怪。同样，吃海鲜大餐时要是再配上盘凉拌苦瓜，准保会拉肚子。

在搭配食物的时候，我们还要根据不同的人群做出具体的调整。比如有“三高”的人吃肉时，除了在食用量上要有节制以外，还可以搭配蘑菇、木耳、银耳、海带等食物，这样既可以改善油腻的口感，还能减少脂肪的摄入，可以说是一箭双雕的好办法。

如果你和家人的身体都很健康，不需要刻意食疗，那就做个真正的“杂食动物”吧！不管是蔬菜也好，水果也罢，每天都要多吃几样，每样少吃点，最好是各种颜色的蔬菜和水果都来点，这会让你的身体更加健康。大拌菜和水果沙拉是非常好的选择，这类菜肴不仅制作方便，还能满足人体一天的营养需求。

食物的搭配方法有很多，上面列举的只是几条基本原则，在日常生活中，很多时候我们大可不必拘泥于条条框框和约定俗成的搭配方法。比如西红柿炒鸡蛋每个人都会做，如果换成西红柿炒鸡翅呢？是不是觉得有点奇怪？其实，这道菜无论从口味还是营养的角度来说，都是不错的。



食物搭配的问题说复杂就复杂，说简单也简单，需要大家在实践中慢慢尝试、总结，才能做出既营养又美味的家常菜肴。



米醋炖猪骨

材料

猪骨 1000 克。

调料

米醋 1000 克，红糖、白糖各 200 克。



制作

1. 把猪骨洗净，剁开。
2. 将猪骨用开水氽烫一下，捞出。
3. 另起一锅，加入水煮开。
4. 倒入猪骨，加入米醋、红糖、白糖，转成小火炖煮。
5. 炖煮半个小时后关火，把猪骨单独盛出来，留下糖醋汁即可。



保健功效

醋的酸性入肝，能解肝毒，而且醋自身性温，能使肝血流动得更顺畅。因此米醋炖猪骨这道菜尽管不是非常美味，但保肝护肝的效果不错，还能辅助治疗急性慢性传染性肝炎。做好的糖醋汁每次喝 30 毫升，一天喝 3 次。一定要饭后再喝，不然会伤胃。

梅菜扣肉



材料

五花肉 1000 克，梅菜 150 克，姜、蒜各 5 克，干辣椒少许。

调料

盐、食用油各适量，豆豉 1 勺，白糖 2 勺，腐乳 2 块，酱油 1.5 勺，江米酒、水淀粉各少许。

制作



把五花肉刮洗干净，用清水煮至刚熟，取出放凉，然后把 0.5 勺酱油均匀地涂抹在煮熟的肉皮上，这样可以让肉的颜色更加好看。



锅内不要放油，将干辣椒炒香，放凉，然后把干辣椒浸入江米酒中做成川椒酒。



中火烧热炒锅，倒入食用油加热到八成热，将五花肉放入，加盖炸至无声，然后把肉捞出，沥油，放凉。



将五花肉切成块状，每块约长 8 厘米、宽 0.5 厘米，排在碗内，肉皮向下，摆成风车形。



把蒜、姜洗净，切成片。



将豆豉、蒜片、腐乳压烂成茸，放入碗内，加姜片、盐、1 勺酱油、川椒酒、1 勺白糖调成味汁。



将调好的味汁倒在五花肉块上，然后在蒸锅内加入水，大火煮至水开，将五花肉上笼小火蒸 40 分钟取出。



梅菜洗净，切成段，用 1 勺白糖、少量食用油拌匀，放在五花肉块上，续蒸 5 分钟取出，滗出原汁。



再将五花肉块扣在碟中，将原汁烧沸，加上水淀粉，调成稀芡淋上即可。

保健功效

这道菜的确是一道兼得美味与营养的佳肴，老人和孩子都可以吃，非常下饭。梅干菜的营养价值很高，尤其是胡萝卜素和镁的含量非常突出；猪肉经过煮和蒸两道程序，饱和脂肪酸的含量大幅下降，肥而不腻。

香菇蒸肉



材料

五花肉馅 200 克，鲜香菇适量，鸡蛋清 1 个。

调料

盐适量，白糖 1/2 勺，料酒 1 勺，醋少许，酱油 2 勺。



制作



将五花肉馅加入盐、白糖、料酒、醋、酱油搅拌均匀。



为了增加肉馅的口感，要加入蛋清搅拌均匀。注意搅拌的时候要顺着同一个方向搅动，这样才能保证肉馅上劲，不容易散掉。



鲜香菇洗净，在表面划上十字花刀，然后将香菇蒂去掉。



把五花肉馅装入香菇的褶皱处，注意肉馅不要装得太满，以免蒸的时候散出来。



蒸锅内加入水，大火煮至水开，盘子内放入香菇肉馅，将盘子放入锅中大火蒸 3 分钟，然后转成小火，蒸 3 分钟。



关火，将香菇肉馅取出，根据自己的喜好稍加装饰即可。

保健功效

这道菜因为没有用炒和炸的方法，只是用了蒸，所以其中的油分很少，而且五花肉中的油脂也被蒸了出来，不但减少了脂肪的含量，还让口感变得更加爽滑。肉和香菇的荤素搭配不但增加了膳食纤维，而且使这道菜的维生素含量非常丰富。

炸肉排



材料

猪肉 300 克，黑芝麻、白芝麻各 3 克。

调料

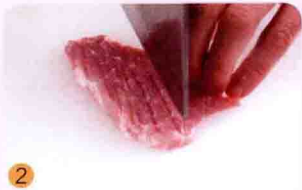
食用油、盐各适量，面包糠 100 克，五香粉少许，花椒盐 2 勺，水淀粉 1 勺。



制作



把猪肉洗净，然后将猪肉切成约 0.5 厘米厚的片。



为了让猪肉更好地入味，可以用刀背来砸肉，这样不但味道好，肉质也会变得更软嫩。



将猪肉片表面撒上盐、五香粉，然后拍上水淀粉拌匀，腌制 10 分钟。



再将猪肉片上裹上一层面包糠。



在上面撒上一些黑芝麻和白芝麻。



锅内倒入食用油，烧至六成热，放入裹好面包糠的肉排，炸到呈金黄色，出锅装盘，食用时蘸花椒盐即可。

厨艺窍门

肉排味道鲜美，很多人都很喜欢吃。我们经常从超市中买来现成的牛排、羊排、鸡排炸着吃，但实际上那里面的肉含量非常少，很多都是加了淀粉的。与其买半成品，不如自己买肉来做，这样更加健康。

注意要选择最瘦的肉（牛肉除了腱子肉都可以，鸡肉选择鸡胸）。如果有人觉得花椒盐的口感不好，也可以把这类调料煮成水，然后在砸肉的时候，把水一点一点往上倒，这样也能入味。如果有老式的高压锅是最好的，因为它的底特别厚。在高压锅的底部抹上一点儿油，不用油炸，就能就把肉排煎熟了。无论是鸡肉、牛肉、猪肉、羊肉，都可以这么做哦！

佛手白菜

