

引领养生饮食新风尚

关注常见疾病的特殊饮食需求  
指导全家吃出美味和健康

补养全家的

# 家常保健菜

爆红料理  
MOST  
POPULAR

科学饮食保健康

科学搭配饮食 传递健康理念  
调养五脏六腑 呵护全家健康

为幸福生活添动力



瑞雅  
编著



## 250余道保健菜呵护全家

让科学的膳食走进您的生活  
让健康的饮食理念呵护您和您的家人



中国人口出版社  
China Population Publishing House  
全国百佳出版单位



补养全家的

# 家常保健菜

爆红料理  
MOST  
POPULAR



瑞雅 编著



中国人口出版社  
China Population Publishing House  
全国百佳出版单位

## 图书在版编目(CIP)数据

补养全家的家常保健菜 / 瑞雅编著. -- 北京 : 中国人口出版社, 2014.8  
ISBN 978-7-5101-2750-2

I. ①补… II. ①瑞… III. ①家常菜肴—保健—菜谱  
IV. ①TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第180975号

### 补养全家的家常保健菜

瑞 雅 编著

---

|      |                        |
|------|------------------------|
| 出版发行 | 中国人口出版社                |
| 印 刷  | 北京国彩印刷有限公司             |
| 开 本  | 787毫米×1092毫米 1/16      |
| 印 张  | 12                     |
| 字 数  | 250千                   |
| 版 次  | 2014年8月第1版             |
| 印 次  | 2014年8月第1次印刷           |
| 书 号  | ISBN 978-7-5101-2750-2 |
| 定 价  | 19.90元                 |

---

|       |                    |
|-------|--------------------|
| 社 长   | 陶庆军                |
| 网 址   | www.rkcbs.net      |
| 电子信箱  | rkcbs@126.com      |
| 总编室电话 | (010) 83519392     |
| 发行部电话 | (010) 83534662     |
| 传 真   | (010) 83519401     |
| 地 址   | 北京市西城区广安门南街80号中加大厦 |
| 邮 编   | 100054             |

---

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

# contents 目录

## 第一章

## 调养脏腑 家常菜

- 2 健脾养胃
- 3 食疗保健菜
- 3 咖喱牛肉
- 3 回锅胡萝卜
- 4 西红柿炒牛肉
- 4 花生碎山药羹
- 5 雪梨鲫鱼汤
- 5 香芋芡实煲
- 6 保肝护肝
- 7 食疗保健菜
- 7 芹菜拌腐竹
- 7 西葫芦肉末豆腐
- 8 蚝油三宝蔬
- 8 芹菜炒香菇
- 9 荸荠猪肝汤
- 9 红烧带鱼
- 10 养心清心
- 11 食疗保健菜
- 11 肉末什锦
- 11 红椒西葫芦
- 12 花生拌圆白菜
- 12 开心圆白菜
- 13 山药炖小肚汤
- 13 大枣山楂瘦肉汤
- 13 蛋白平菇
- 14 滋阴润肺
- 15 食疗保健菜
- 15 羊肉羹
- 15 豆泡炖白菜





## 第二章

## 呵护身体 家常菜

- 24 益气补血
- 25 食疗保健菜
- 25 双耳木瓜汤
- 25 人参玉竹煲翅
- 26 莲子百合瘦肉汤
- 26 花瓜鸡汤
- 26 荸荠空心菜汤
- 27 台式佛跳墙
- 27 山药炖排骨
- 28 补脑益智
- 29 食疗保健菜
- 29 干煎带鱼
- 29 韭菜鳝鱼
- 30 腰果牛腱汤
- 30 山药炖乌鸡
- 31 炸香菇
- 31 芙蓉煎蛋
- 32 排毒清肠
- 33 食疗保健菜
- 33 凉拌四季豆
- 33 凉拌茄子
- 34 白菜炖羊肉
- 34 甘薯煲姜
- 35 蜂窝玉米
- 35 清爽苦瓜泡菜
- 36 祛斑养颜
- 37 食疗保健菜
- 37 滑蛋百合根
- 37 四神桂圆汤
- 38 西红柿烩虾
- 38 紫薯苦瓜圈
- 39 木耳双菇汤

- 16 山药炖羊肉
- 16 苦瓜炖排骨
- 17 蛤蜊排骨汤
- 17 肉香竹笋汤
- 18 补肾壮阳
- 19 食疗保健菜
- 19 葱香牛肉
- 19 醋制黑豆
- 20 牛蒡黑豆煲
- 20 青菜排骨汤
- 21 山药羊肉汤
- 21 当归羊肉汤

39 甘醇苦瓜汤

## 40 乌发美发

41 食疗保健菜

41 甘薯益气汤

41 黑豆牛肉汤

42 香煎牛排

42 虾仁鸡蛋饼

43 黑木耳拌莲藕

43 豆腐黑木耳汤

## 44 丰胸塑胸

45 食疗保健菜

45 麻辣猪蹄

45 猪蹄煲姜

46 糖醋猪骨汤

46 滑菇蒸玉排

47 冬瓜鱼肚煲

47 火龙果炒口蘑

## 48 增强免疫力

49 食疗保健菜

49 鸭血豆腐汤

49 鲫鱼萝卜汤

50 苦瓜排骨汤

50 蒜泥茄子

51 粗粮乡巴蛋

51 三羊开泰

## 52 强健骨骼

53 食疗保健菜

53 鸡肉烧豆腐

53 烧排骨

54 鲍鱼野鸭汤

54 苦瓜鲈鱼汤

55 肉片煲鲫鱼

55 野菌炖乌鸡

## 56 改善肤色

57 食疗保健菜

57 枸杞蛋花汤

57 鱼丸西红柿汤

58 椒麻猪肝

58 紫菜芹菜卷

59 红油耳片

59 阿胶炖牛腩

## 60 减肥清脂

61 食疗保健菜

61 牛肉豆腐汤

61 椰肉炖土鸡

62 苦瓜炒鸡丁

62 红烧冬瓜

63 干锅鸡

63 干炒北极虾

## 64 延缓衰老

65 食疗保健菜

65 海参鸡肉煲

65 土豆鸡汤

66 家常酥豌豆

66 豆汤银鱼

67 口蘑肉片

67 黑木耳炒肉丝

## 68 清火润燥

69 食疗保健菜

69 莲子烩鸡汤

69 百合山药鸡汤

70 绿豆玉米粥

70 鲜香鲫鱼汤

71 菠萝咕嚕肉

71 红烧狮子头

## 74 失眠

75 食疗保健菜

75 水果花茶

75 水果泡菜

76 山药煲水鸭

76 梅酱竹笋鸭

77 水果墨鱼

77 橘瓣酿银耳

## 78 头痛

79 食疗保健菜

79 芹菜叶花生

79 葛根煲猪瘦肉

## 80 健忘

81 食疗保健菜

81 花生猪蹄汤

81 蒸豆腐

82 砂锅炖鸡

82 冬瓜羊排

83 莴笋核桃仁

83 元宝烧肉

## 84 上火

85 食疗保健菜

85 丝瓜竹荪汤

85 老醋蜇头

86 酱醋茭白

86 凉拌苦瓜

87 豆腐烧干贝

87 荷叶蒸豆腐

## 88 焦虑

89 食疗保健菜

89 蒜苗柚子皮

89 生拌茼蒿

## 90 疲劳

90 食疗保健菜

91 橙汁肉片

91 百合烧鲜蔬

92 红烧鲤鱼

92 鲜虾烧粉丝

93 酥脆鲜鱿

93 芝香鸡柳

## 94 口臭

95 食疗保健菜

95 茭白拌肉片

95 苦瓜银鱼

96 鸡茸玉米羹

96 海带肉丝汤

97 水果虾仁

97 紫菜蒸茄子

## 98 食欲不振

99 食疗保健菜

99 彩色百合

99 老干妈脆肚

100 青蒜爆牡蛎

100 芹菜豆腐丝

101 西红柿苹果丁

101 回锅鲫鱼

## 102 水肿

103 食疗保健菜

103 鲜藕老鸭汤

103 冬瓜煲水鸭

104 百香果青木瓜

104 胡萝卜拌芦笋

105 芹菜肚丝

105 双瓜红小豆爽

#### 第四章

### 常见疾病 家常菜

#### 108 感冒

109 食疗保健菜

109 栗子烧白菜

109 麒麟豆腐

110 蒜蓉蒸虾

110 姜汁老人头菌

111 玉米排骨汤

111 枸杞子炖羊肉

#### 112 咳嗽

113 食疗保健菜

113 萝卜山楂煲

113 苹果炖银耳

114 梅菜蒸冬瓜

114 蒸生菜平菇

115 银鱼煎蛋卷

115 糙米白菜卷

#### 116 哮喘

117 食疗保健菜

117 翡翠冬瓜夹

117 西红柿素面筋

118 清蒸半日鲜

118 丝瓜烩豆腐

119 鲜菇荸荠汤

119 榨菜三丝汤

#### 120 牙痛

121 食疗保健菜

121 菠萝苦瓜鸡

121 四季豆瘦肉汤

122 吉祥三宝

122 鲜虾密瓜汤



123 干贝绿豆芽  
123 罗汉斋  
**124 过敏性鼻炎**  
125 食疗保健菜  
125 花生肉丁  
125 百花镶丝瓜  
**126 胆囊炎**  
127 食疗保健菜  
127 红绿彩鸡  
127 虾仁炒冬瓜  
**128 急性肠胃炎**  
129 食疗保健菜  
129 白菜炖豆腐  
129 西红柿虾肉汤  
130 枸杞猪肝汤  
130 淡菜黄瓜汤  
131 鸡蛋木耳粥  
131 萝卜甘薯粥  
**132 便秘**  
133 食疗保健菜  
133 翠芹豆衣汤  
133 高粱玉米豆浆  
134 玉米西红柿汤  
134 菠菜拌豆腐  
135 玉米炒鸡蛋

135 山药奶香羹  
**136 痔疮**  
137 食疗保健菜  
137 烧双冬  
137 拌龙须菜  
138 鸿禧菇蔬菜汤  
138 青菜豆腐汤  
139 素火腿扣白玉  
139 丝瓜蒸肉  
**140 痤疮**  
141 食疗保健菜  
141 蒜蓉空心菜  
141 香菇煲豆腐  
**142 湿疹**  
143 食疗保健菜  
143 银芽彩椒  
143 咸香娃娃菜  
144 豆芽炖排骨  
144 玉米须炖蚌肉  
145 苦瓜黄豆汤  
145 萝卜土豆丝



## 146 贫血

- 147 食疗保健菜
- 147 洋烧白鳗
- 147 清蒸鲳鱼
- 148 桂圆山药豆浆
- 148 玫瑰黑豆浆
- 149 大枣煲鸡汤
- 149 黄芪煲乌鸡

## 150 高血压

- 151 食疗保健菜
- 151 火腿烧冬瓜
- 151 牛肉酿白菜
- 152 豆腐海带汤
- 152 酸辣汤
- 153 水煮青豆
- 153 串烧鸡

## 154 高脂血症

- 155 食疗保健菜
- 155 莲蒸猴菇卷
- 155 蒜香五色蔬
- 156 香油黄瓜
- 156 酱烧苦瓜
- 157 西红柿豆腐汤
- 157 鱼头豆腐汤

## 158 糖尿病

- 159 食疗保健菜
- 159 洋葱鳝鱼
- 159 牛肝菌三文鱼
- 160 青豆鸡丁
- 160 红绿牛肉丝
- 161 酸辣蕨根粉
- 161 素拌什锦

## 162 痛风

- 163 食疗保健菜
- 163 鸡蛋菜花

- 163 糖醋土豆甘薯

## 164 冠心病

- 165 食疗保健菜
- 165 黄瓜烧香菇
- 165 芝麻菠菜
- 166 荷叶蒸虾
- 166 木耳鸡丝
- 167 栗子烧鸡
- 167 红椒素鸡

## 168 前列腺增生

- 169 食疗保健菜
- 169 西蓝花沙拉
- 169 凉拌茄条
- 170 香拌耳丝
- 170 芙蓉蒸蛋
- 171 多彩豆芽汤
- 171 豆腐砂锅

## 172 痛经

- 173 食疗保健菜
- 173 素炒菜花
- 173 韭菜豆干丝
- 174 酸菜蹄筋汤
- 174 百合烩鸡丁
- 175 鸭血豆腐汤
- 175 芎归鹌鹑煲

## 176 更年期综合征

- 177 食疗保健菜
- 177 大枣鸡肉粥
- 177 豌豆鲜奶粥
- 178 青豆猪尾汤
- 178 咸鸭蛋黄瓜

## 179 附录1 注重食疗养生

## 180 附录2 择季食疗养生

## 181 附录3 食疗养生材料

# 调养脏腑

家常菜

五脏是人体心、肝、脾、肺、肾五个脏器的合称。六腑是人体的胆、胃、大肠、小肠、三焦、膀胱六个脏器的合称。基于五脏六腑功能的重要性，我们要在平常生活中根据个人的体质进行适当的食疗，这对提高脏腑功能十分有益。

# 健

# 脾

# 养

# 胃

## 胃者：仓廪之官

中医认为，胃是仓廪之官，同时也是消化器官，它利用饮食的营养，化生气血津液，实为“水谷气血之海”。

## 脾者：后天之本

中医认为，脾是造血和统血的器官。后人也将脾称之为“后天之本”。因为脾含血量丰富，所以又有“人体血库之称”。

## 饮食指导

### 多吃甘味食物

中医上讲“甘入脾”，指的是甘甜的食物具有补养脾胃的作用。中医学认为“脾胃为后天之本，气血化生之源”，脾胃功能正常，气血就充足。吃甘甜食物，能补气养血、补充热量、解除疲劳、调养解毒。脾在五味当中对应的是甘，脾虚者可以多吃一些甘味食物。甘味包括两种，一种是甜味，一种是淡味。

举例来讲，葡萄、胡萝卜、南瓜、香蕉、蜂蜜等属于甜味食物，土豆、蘑菇、豆腐、牛肉等则属于淡味食物，它们都有补脾、益胃、生津等作用，可以起到滋养强壮以及缓和痛楚的功效，对疲劳及胃痛也有效。



葡萄



香蕉

### 多吃黄色食物

黄色的食物对应健脾，因此有补脾的功效。黄色食物的外表一般呈黄色，主要包括部分水果和豆类。黄色食物中维生素A、维生素D的含量均比较丰富。维生素A能保护肠道、呼吸道黏膜，还可以预防胃炎、胃溃疡等疾病。维生素D有促进钙、磷吸收的作用，进而起到壮骨强筋的作用。

黄色的食物还能帮助人们培养开朗的性格，同时让人集中精神。中医认为黄色食物可用来解除久坐而带来的伤肉、劳脾之弊端。食用黄豆等黄颜色的豆类及黄色蔬菜烹调成的甜味菜或煮成的甜粥，能作用于脾、胃和肌肉，使人放松，还有助于消除紧张和疲劳、补充血糖、健脾养胃的功效。

## 材料

|      |      |
|------|------|
| 熟牛肉  | 300克 |
| 豌豆   | 30克  |
| 胡萝卜丁 | 50克  |
| 洋葱丁  | 适量   |

## 调料

|     |    |
|-----|----|
| 咖喱粉 | 适量 |
| 盐   | 适量 |
| 白糖  | 适量 |
| 高汤  | 适量 |
| 香油  | 适量 |
| 水淀粉 | 适量 |
| 味精  | 适量 |



# 咖喱牛肉



## 做法

- 1 熟牛肉切成小块；水发黑木耳洗净，撕成小朵。
- 2 锅置火上，倒油烧热，放入洋葱丁、胡萝卜丁、咖喱粉煸炒出香味，再放入牛肉块、黑木耳、盐、味精、白糖、高汤，小火烧透入味，加入豌豆，用水淀粉勾芡，淋上香油出锅即可。

## 材料

|     |      |
|-----|------|
| 胡萝卜 | 250克 |
| 蒜苗段 | 60克  |
| 葱末  | 少许   |
| 姜末  | 少许   |

## 调料

|     |    |
|-----|----|
| 盐   | 适量 |
| 豆瓣酱 | 适量 |
| 味精  | 少许 |

# 回锅胡萝卜



## 做法

- 1 将胡萝卜洗净切块，入油锅中炸至金黄色，捞出，沥干，备用。
- 2 锅内留少许底油，烧热，加入葱末、姜末和豆瓣酱爆炒至出香味，下胡萝卜块快速翻炒，加剩余调料和蒜苗段略炒即可。

### 营养加油站

胡萝卜含植物纤维，可健脾养胃，通便防癌。

## 材料

|     |      |
|-----|------|
| 西红柿 | 250克 |
| 牛肉  | 60克  |
| 姜片  | 适量   |
| 蒜片  | 适量   |

## 调料

|      |    |
|------|----|
| 盐    | 适量 |
| 白糖   | 适量 |
| 干辣椒段 | 适量 |
| 花椒   | 适量 |
| 酱油   | 适量 |
| 高汤   | 适量 |
| 料酒   | 适量 |
| 水淀粉  | 适量 |

# 西红柿炒牛肉



## 做法

- 1 西红柿洗净，切片；牛肉洗净，切片，备用。
- 2 牛肉片加盐、料酒、姜片腌制。
- 3 锅内热油，爆香干辣椒段、花椒，入牛肉片炒至变色，加西红柿片、高汤及除水淀粉外调料炒熟，最后用水淀粉勾芡即可。

## 材料

|     |     |
|-----|-----|
| 花生碎 | 50克 |
| 山药  | 50克 |

## 调料

|    |     |
|----|-----|
| 白糖 | 10克 |
|----|-----|

# 花生碎山药羹



## 做法

- 1 将花生炒熟，去皮，碾碎；山药洗净，烘干后，打成细粉；将花生碎与山药粉混匀，待用。
- 2 锅内加水300毫升，置大火上烧沸，将混合后的花生碎和山药粉缓缓加入沸水锅内，放入白糖，不断搅拌，煮片刻即成。

### 营养加油站

山药含多种营养素，除补脾益胃，有利于肠胃消化吸收外，还可降低血糖、益智安神、延年益寿。

## 材料

|     |    |
|-----|----|
| 净鲫鱼 | 1条 |
| 雪梨  | 2个 |
| 干贝  | 少许 |

## 调料

|   |    |
|---|----|
| 盐 | 少许 |
|---|----|

### 营养加油站

鲫鱼入脾、胃、大肠经，具有健脾、开胃等功效，与雪梨同食，健脾开胃的作用更佳。

## 雪梨鲫鱼汤



## 做法

- 1 雪梨去掉核，洗净，切小块；干贝泡软。
- 2 把所有食材都放入汤锅中，加入适量水，大火煮沸后转小火熬1小时。
- 3 最后加盐调味即可。

## 材料

|      |      |
|------|------|
| 芋头块  | 250克 |
| 胡萝卜块 | 120克 |
| 芡实   | 10克  |
| 鲜百合  | 30克  |

## 调料

|     |    |
|-----|----|
| 高汤  | 适量 |
| 水淀粉 | 适量 |
| 盐   | 适量 |
| 淡奶油 | 适量 |

## 做法

1 芡实洗净，用热水浸烫半小时后放

## 香芋芡实煲



- 入锅中，加水煮沸，改小火再煮10分钟。
- 2 胡萝卜块与芋头块一起放入热油锅中煎至金黄色，盛出，放入做法1的锅中。
  - 3 锅中加入高汤煮沸，转小火，加入淡奶油、鲜百合搅匀，等到食材煮软。
  - 4 最后放入盐、水淀粉调匀即可。

# 保肝护肝

## 肝者：将军之官

在《素问·灵兰秘典论》中，称“肝者，将军之官，谋虑出焉”。肝被比喻成一个有胆有识的将军，它不仅具有消化与解毒功能，而且对人体精神起着重要的控制作用。肝气是否充足，会影响到人的才智发挥及思维敏捷的程度。

## 饮食指导

### 多吃酸味食物

中医认为食物的五味与五脏相对应，肝味在酸，也就是说酸味的食物可以养肝。“酸”能帮助消化，帮助改善腹泻问题，具有收敛固涩的作用。酸味在烹饪的过程中能起到提味增鲜，去腥解腻以及消毒的作用。酸能补肝，适当地多吃一些酸味食物可以促进食欲，开胃健脾，增强肝脏功能，促进血液循环，调节新陈代谢等。肝虚血枯的人平时可以多吃一些酸味的食物，如橙子、橘子、橄榄、柠檬、苹果、梅子、枇杷、葡萄、芒果、石榴等，烹调的时候也可以适当放些醋。当然，酸味食物也不能一味地多吃，否则不但不会起到养肝护肝的作用，反而会伤害肝脏，还会损害神经系统的健康。



柠檬



苹果

### 多吃绿色食物

中医认为，绿色的食物养肝。绿色食物是指外观呈绿色的食物，大部分蔬菜都属于这个范围。绿色食物主要供给人体维生素、矿物质和膳食纤维，且大多是碱性食物，而人体体液在正常状态下应略呈碱性，因此，绿色食物是均衡饮食所必需的。

中医理论常用绿色食物来解除久行者之伤筋、劳肝。食用这些食物能作用于肝胆，并控制筋络的收缩，使身体伸展自如，特别是能帮助肝胆舒缓压力，调节肝脏功能，对清热泻火、平息肝火有一定的帮助。

## 材料

|      |      |
|------|------|
| 芹菜   | 150克 |
| 水发腐竹 | 100克 |
| 香菜末  | 少许   |
| 蒜末   | 少许   |

## 调料

|    |    |
|----|----|
| 生抽 | 适量 |
| 盐  | 适量 |



# 芹菜拌腐竹



## 营养加油站

芹菜有平肝清热、健脾养胃、祛风利湿、止血等功效。

## 做法

- 1 芹菜洗净，入沸水氽烫片刻，捞出沥干，切段备用；水发腐竹洗净，切段，入沸水氽烫至熟，捞出沥干。
- 2 将芹菜段、腐竹段放入大碗中，加蒜末、香菜末、生抽和盐拌匀，装盘即可。

## 材料

|         |      |
|---------|------|
| 嫩豆腐     | 200克 |
| 牛肉末     | 50克  |
| 鸡蛋（取蛋液） | 2个   |
| 西葫芦丁    | 半个   |
| 胡萝卜丁    | 半个   |
| 洋葱丁     | 半个   |

## 调料

|    |     |
|----|-----|
| 盐  | 适量  |
| 白糖 | 适量  |
| 豆豉 | 2大匙 |

## 做法

- 1 豆腐倒扣在盘中。

# 西葫芦肉末豆腐



- 2 鸡蛋液加入少许水搅拌均匀，加入盐、白糖调成芡汁。
- 3 油锅烧热，下入西葫芦丁、胡萝卜丁翻炒片刻；待西葫芦丁变色、变软后加入蛋液芡汁，略翻炒，待鸡蛋刚刚凝结时关火，盛出铺在豆腐的四周。
- 4 另起锅热油，下洋葱丁炒香，加入牛肉末炒至断生，加入盐调味，最后将炒好的肉末铺在豆腐上稍拌即可。