

【家庭百科】

食

药补不如食补

营养均衡 科学饮食
是青少年成长的基石



青少年

科学保健

Jiating
BaiKe

365

【双色版】



滋补

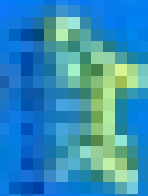
食谱

金霞◎编著



众多专家联手推荐的滋补养生、美食食谱
让您拥有健康身体，尽情享受美味诱惑

大众文艺出版社



青少年

科学保健

科学饮食
科学运动
科学睡眠

食谱

中国疾病预防控制中心



中国疾病预防控制中心编著
中国疾病预防控制中心编著

中国疾病预防控制中心

食

家庭百科

滋补不食补



青少年

科学保健

Jiating

BaiKe

365

【双色版】



食谱

金·漫·编·著

众多专家联手推荐的滋补养生、美食食谱
让您拥有健康，享受美味诱惑

大众文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

青少年科学保健滋补食谱/金霞 编著. - 北京:大众文艺出版社,2004.03
(2009.3 重印)

(家庭百科/金霞 编著)

ISBN 978-7-80171-419-0

I. 青… II. 金… III. 家庭-生活-知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 014190 号

青少年科学保健滋补食谱

大众文艺出版社出版发行

(北京市东城区交道口菊儿胡同 7 号 邮编:100009)

新华书店经销

天津泰宇印务有限公司 印刷

开本:700 毫米×1000 毫米 1/16 印张:270 字数:4000 千字

2009 年 3 月第 2 版 2009 年 3 月第 2 次印刷

ISBN 978-7-80171-419-0

定价:447.00 元(全十五册)

版权所有,翻版必究。



前言



青少年要想使脑功能处于最佳的状态,就必须补给大脑充足的营养,使其得到适当的食物刺激,增加其活力,使身体和大脑健康起来,也只有这样才能在日常生活和学习中提高记忆力、注意力、想像力、创造力、反应能力、应考能力、接受能力、学习效率;防治疲劳症、健忘症、抑郁症、失眠症,使大脑处于良好的状态。青少年时期是长身体和长智慧的特殊阶段,在生活中注意饮食的营养结构和合理的膳食习惯,对其脑部发育和健脑益智是至关重要的。如何在讲究营养均衡、探讨科学饮食的同时吃出一颗聪明的大脑和健康的体魄是所有人期盼的,这也是本书编写的宗旨。

本书针对青少年发育特点及不同学习阶段对营养的需要,从营养学角度介绍了营养食谱的原料配比和制作方法,可帮助家长根据孩子的不同时段合理选用,以保证孩子长身体、长知识的需要。希望青少年在获得美味可口的佳肴同时,也滋补了身体,祛除了疾病,拥有健康、快乐的人生。



目 录

祛痘调理类

- | | | | |
|------------------|---|------------------|----|
| 1. 菠菜粉丝汤 | 1 | 8. 西米银耳羹 | 6 |
| 2. 菇笋萝卜豆腐汤 | 1 | 9. 平菇莲子鸭羹 | 6 |
| 3. 黄瓜汆肉片汤 | 2 | 10. 水果拼盘 | 7 |
| 4. 蘑菇锅巴汤 | 3 | 11. 清素水饺 | 8 |
| 5. 口蘑锅巴汤 | 3 | 12. 雪花蹄筋 | 9 |
| 6. 羊肉杂面汤 | 4 | 13. 绿菜花金针菇 | 10 |
| 7. 番茄甜橙汁 | 5 | 14. 卤猪仔脚 | 11 |

营养调理类

- | | | | |
|-------------------|----|--------------------|----|
| 15. 鸡翅粥 | 12 | 28. 口袋豆腐汤 | 21 |
| 16. 虾仁鸡翅粥 | 13 | 29. 冬虫夏草田鸡腿粥 | 22 |
| 17. 牛奶麦片粥 | 13 | 30. 鸭架栗子白菜汤 | 23 |
| 18. 豆腐海鲜汤 | 14 | 31. 鸭骨玉兰片汤 | 24 |
| 19. 烧豆腐丸汤 | 15 | 32. 野韭菜鲫鱼羹 | 24 |
| 20. 金钩豆芽汤 | 15 | 33. 雪菜虾仁豆腐羹 | 25 |
| 21. 空心菜排骨汤 | 16 | 34. 酸辣豆腐瘦肉羹 | 26 |
| 22. 参芪鹌鹑汤 | 17 | 35. 清蒸鸡蛋羹 | 26 |
| 23. 肉丝酸菜粉汤 | 17 | 36. 平菇莲子鸭羹 | 27 |
| 24. 肉汆汤 | 18 | 37. 枸杞烧牛鞭 | 28 |
| 25. 鸡酒汤 | 19 | 38. 紫菜薹炒腊肉 | 29 |
| 26. 葱头萝卜排骨汤 | 20 | 39. 椒油拌豆腐 | 29 |
| 27. 火腿白菜炖汤 | 21 | 40. 豆角拌豆腐 | 30 |

巧除异味

粮食霉变味:把适量海带置于粮食中,可使粮食保持两年无污染,无霉变异味,粮食质量和色泽如故,且海带也不变质,可以照常食用。

鱼腥味:用牛奶将鱼块浸泡一会儿,这样烹饪出来的鱼无腥味,而且味道鲜美可口。

大蒜味:吃过大蒜以后,喝杯牛奶,可以消除口中的异味。

动物肝脏臭味:可先将肝脏的血水洗净,然后去薄皮,放在容器中加入牛奶浸泡一会儿,臭味即可除掉。



巧煮土豆

煮土豆要用文火。为使土豆熟得更快些,可往煮土豆的水里加进一汤匙人造黄油。为使熬煮的土豆味更鲜,可往汤里加进少许茴香。别将洗净切好的土豆放在冷水里浸泡,否则将损失大量的维生素C和维生素B。要想使煮土豆时维生素的损失减少到最低限度,最好别用水煮,而采用蒸食法。为了使带皮的土豆煮熟后不开裂和不发黑,可往水里加点醋。

- | | | | |
|-------------------|----|-------------------|----|
| 41. 荷芹鸭丝 | 31 | 72. 葱辣大虾 | 55 |
| 42. 牡蛎虾皮粥 | 31 | 73. 菜心烧牛蹄筋 | 56 |
| 43. 鱼香鸭方 | 32 | 74. 荷叶鹌鹑 | 57 |
| 44. 鱼香排骨 | 33 | 75. 荷包蛋饭 | 58 |
| 45. 鱼香丸子 | 34 | 76. 荞麦蒸饺 | 58 |
| 46. 香卤油鸡 | 35 | 77. 芹菜烧肉水饺 | 59 |
| 47. 雪菜叉烧包 | 35 | 78. 胡葱酥肉 | 60 |
| 48. 镶豆腐 | 36 | 79. 肉丝锅饼 | 61 |
| 49. 酱黄豆 | 37 | 80. 网油包烧鱼 | 62 |
| 50. 酱豆腐汁烧猪肉 | 38 | 81. 红油抄手 | 63 |
| 51. 西洋风味面 | 38 | 82. 粉丝蛋 | 64 |
| 52. 蒸鱼豆花 | 39 | 83. 瓢茄斗 | 65 |
| 53. 蒸兔肉丸子 | 40 | 84. 玫瑰香干 | 66 |
| 54. 葱烧兔肉 | 41 | 85. 牛肉锅魁 | 66 |
| 55. 泰国烤鱼 | 42 | 86. 烧肉糯米蒸笼饭 | 67 |
| 56. 椒盐擦鸡 | 42 | 87. 烤鸡肉饼 | 68 |
| 57. 卤虎皮豆腐 | 43 | 88. 水煮香肠 | 69 |
| 58. 两黄蒸饺 | 44 | 89. 水煎包 | 70 |
| 59. 鸡肉蒸饺 | 45 | 90. 果汁里脊 | 71 |
| 60. 鸡肉灌汤包 | 46 | 91. 咖喱鸡饭 | 72 |
| 61. 香卤仔鸡 | 46 | 92. 咖喱牛腩乌龙面 | 73 |
| 62. 雪菜黄鱼面 | 47 | 93. 吉利堂锅贴 | 74 |
| 63. 陈皮上汤饺 | 48 | 94. 半筋半肉牛肉面 | 74 |
| 64. 金钱鸭卷 | 49 | 95. 凉拌馄饨 | 75 |
| 65. 酸辣汤饺 | 50 | 96. 香干牛肉 | 76 |
| 66. 酸菜牛柳丝 | 50 | 97. 炒菜四宝 | 76 |
| 67. 酱牛肉(一) | 51 | 98. 炅青椒肉丝 | 77 |
| 68. 酱牛肉(二) | 52 | 99. 香炒金针 | 78 |
| 69. 通心粉色拉 | 53 | 100. 鲜橙煎软鸭 | 79 |
| 70. 蟹粉水饺 | 53 | 101. 桔兰鸡丁 | 79 |
| 71. 葱香肉卷 | 54 | 102. 黄桃豆豉焖肉 | 80 |



香蕉

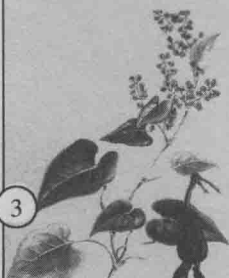
营养成分: 香蕉主要含有蛋白质、糖、碳水化合物、色胺酸、脂肪、维生素(维生素A、维生素B₆、维生素C、维生素E、维生素F)、胡萝卜素、膳食纤维、生物碱及钙、磷、铁、钾等矿物质。更难得的是, 香蕉几乎不含胆固醇。

药用功效: 香蕉含有一种能帮助人体制造“开心激素”的氨基酸, 食用后可减轻心理压力, 睡前食用还有镇静作用。经常食用香蕉能预防中风和高血压, 治疗手足皮肤皲裂, 帮助消化, 健脑。

- | | | | |
|--------------------|----|--------------------|-----|
| 103. 素色拉 | 81 | 127. 盐猪肚饭 | 100 |
| 104. 茄子沙拉 | 82 | 128. 香米蒸五花肉 | 100 |
| 105. 咖喱牛肉什锦饭 | 82 | 129. 海带炖鸡 | 101 |
| 106. 焖南瓜饭 | 83 | 130. 肉片烧花菇 | 101 |
| 107. 味噌牛肉荞麦面 | 84 | 131. 大伯红烧肉 | 102 |
| 108. 砂锅鸡清汤 | 85 | 132. 金丝枣煲黄耳 | 103 |
| 109. 鸡丝蛋炒饭 | 86 | 133. 金针菇炒菜心 | 104 |
| 110. 茄汁肉丁盖浇饭 | 86 | 134. 彩虹金菇煲 | 105 |
| 111. 鸡汁浇饭 | 87 | 135. 金银双脆 | 105 |
| 112. 甜酸丸子 | 88 | 136. 肉片口蘑烧白菜 | 106 |
| 113. 香椿凉面 | 89 | 137. 肉末口蘑烧茄子 | 107 |
| 114. 葱烧牛腩面 | 90 | 138. 招远蒸丸 | 108 |
| 115. 红烩牛心 | 90 | 139. 蘑菇炒绿豆芽 | 108 |
| 116. 红烧牛腩面 | 91 | 140. 滑肉莴笋 | 109 |
| 117. 沙茶牛肉两面黄 | 92 | 141. 清拌里脊丝 | 110 |
| 118. 海参捞面 | 93 | 142. 四色豆腐 | 111 |
| 119. 番茄红烩鸡 | 93 | 143. 香菇土豆炖肉 | 111 |
| 120. 珍珠圆子 | 94 | 144. 莲米苡仁排骨 | 112 |
| 121. 紫米八宝鸭 | 95 | 145. 鲜菇鸡片 | 113 |
| 122. 红烧烤麸 | 96 | 146. 素攒丝杂烩 | 114 |
| 123. 芹黄牛肉丝 | 97 | 147. 马癫子干牛肉 | 115 |
| 124. 粉蒸素鸡 | 98 | 148. 腊制风酱鸭 | 115 |
| 125. 草菇猪心肉片饭 | 98 | 149. 真不同熏肉 | 116 |
| 126. 肉松窝蛋饭 | 99 | 150. 家制猪肉松 | 117 |

防止肥胖类

- | | | | |
|--------------------|-----|-------------------|-----|
| 151. 豆芽冬菜肉饼汤 | 118 | 154. 酸辣肝丝汤 | 120 |
| 152. 黄豆芽豆腐汤 | 119 | 155. 豆芽肉饼汤 | 121 |
| 153. 冷甜菜汤 | 119 | 156. 黄豆芽豆泡汤 | 122 |



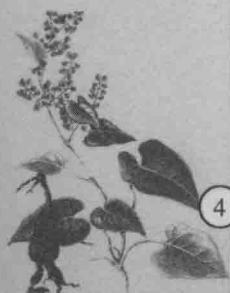
厨房小窍门

烹调鱼时,往锅里放一汤匙牛奶,不仅可除腥味,而且鱼肉会变得酥软白嫩,味道格外鲜美。

煮牛肉时,锅内同时放入少量用布袋装好的茶叶,不仅能使牛肉很快煮烂,而且肉味更鲜美。

豆腐下锅前,先在开水中浸泡10多分钟,便可除去卤水味,这样做出的豆腐口感好,味美香甜。

- | | | | |
|---------------------|-----|--------------------|-----|
| 157. 德式小肠土豆汤 | 122 | 187. 炒素三丁 | 144 |
| 158. 萝卜丝清汤 | 123 | 188. 菠萝拌土豆 | 145 |
| 159. 鸡肉丸子汤 | 124 | 189. 橙皮银芽 | 146 |
| 160. 三样汤 | 125 | 190. 果蔬色拉 | 146 |
| 161. 扒冻豆腐 | 125 | 191. 糖辣白菜条 | 147 |
| 162. 面片甩袖汤 | 126 | 192. 双枣元菜 | 148 |
| 163. 猕猴桃香蕉奶酪汁 | 127 | 193. 香拌素三丝 | 149 |
| 164. 西芹油菜牛奶汁 | 127 | 194. 生姜米醋炖木瓜 | 150 |
| 165. 哈密瓜香蕉汁 | 128 | 195. 柠檬鱼 | 150 |
| 166. 芽菜蛋羹 | 128 | 196. 香蕉拌桃片 | 151 |
| 167. 凉菜合拌豆干 | 129 | 197. 爽口西瓜盅 | 152 |
| 168. 丁香野兔肉 | 130 | 198. 粉蒸白菜 | 152 |
| 169. 双冬滑鸡 | 131 | 199. 草菇白菜 | 153 |
| 170. 鱼香菜羹 | 132 | 200. 海带丝拌白菜 | 154 |
| 171. 杞鸡烧萝卜 | 133 | 201. 海米炆三鲜 | 154 |
| 172. 大地丰收 | 133 | 202. 什锦凉粉 | 155 |
| 173. 麻酱素什锦 | 134 | 203. 什锦豆芽 | 156 |
| 174. 山药西瓜炒百合 | 135 | 204. 香菇芹菜 | 156 |
| 175. 田园四宝 | 135 | 205. 冬菇韭菜 | 157 |
| 176. 鲜虾芦笋 | 136 | 206. 香菇白菜 | 158 |
| 177. 拌鸳鸯笋 | 137 | 207. 海带扒冻豆腐 | 158 |
| 178. 酸甜白菜 | 138 | 208. 豆腐芦荟 | 159 |
| 179. 铜四宝菜 | 139 | 209. 干丝拌青椒 | 160 |
| 180. 三丝拌芦荟 | 139 | 210. 干豆腐拌黄瓜 | 160 |
| 181. 冬瓜拌西红柿 | 140 | 211. 素烧百叶结 | 161 |
| 182. 蘑烧冬瓜 | 141 | 212. 豆丝拌菜心 | 162 |
| 183. 虾皮烧冬瓜 | 141 | 213. 素火腿炒豌豆 | 163 |
| 184. 冬菜冰豆腐 | 142 | 214. 素虾仁冬瓜盅 | 163 |
| 185. 辣烧豆腐饼 | 143 | 215. 大葱拌干丝 | 164 |
| 186. 凉拌卷心菜 | 144 | 216. 炒生鸡丝掐菜 | 164 |
| | | 217. 清汤冬瓜燕 | 165 |



- | | | | |
|-------------------|-----|-------------------|-----|
| 218. 双瓜菜窝头 | 166 | 235. 泥湖菜炒豆干 | 177 |
| 219. 咖喱魔芋豌豆 | 167 | 236. 生炒海参片 | 178 |
| 220. 青椒土豆丝 | 167 | 237. 素炒黄豆芽 | 179 |
| 221. 芹菜拌洋芋 | 168 | 238. 沙拉芦荟 | 179 |
| 222. 花生萝卜干 | 169 | 239. 油拌冬瓜片 | 180 |
| 223. 栗子炒芹菜 | 170 | 240. 油辣黄瓜卷 | 181 |
| 224. 怪味脆豆腐 | 170 | 241. 栗子焖大芥菜 | 181 |
| 225. 黄瓜拌粉皮 | 171 | 242. 清拌黄瓜 | 182 |
| 226. 豆芽拌鸡丝 | 171 | 243. 豆芽拌韭菜 | 183 |
| 227. 蒜泥拌凉粉 | 172 | 244. 清蒸萝卜 | 184 |
| 228. 凉拌冬瓜片 | 173 | 245. 生机沙拉 | 184 |
| 229. 凉拌银芽 | 173 | 246. 银菜拌芦荟 | 185 |
| 230. 同甘共苦 | 174 | 247. 绿豆芽拌豆腐 | 186 |
| 231. 腐丁红皮果 | 175 | 248. 丝瓜毛豆子 | 186 |
| 232. 芦荟色拉 | 175 | 249. 生菜拌蛋片 | 187 |
| 233. 姜末拌黄瓜 | 176 | 250. 香干拌芹菜叶 | 188 |
| 234. 姜汁黄瓜 | 177 | | |

提高视力类

- | | | | |
|--------------------|-----|--------------------|-----|
| 251. 海鲜粥 | 190 | 262. 石膏绿豆粥 | 198 |
| 252. 皮蛋排骨粥 | 190 | 263. 猪肝鸡蛋粥 | 198 |
| 253. 金钱鸡腿 | 191 | 264. 蜆肉粥 | 199 |
| 254. 川芎白芷羊头汤 | 192 | 265. 黄豆粥 | 200 |
| 255. 荸荠萝卜粥 | 193 | 266. 烟肉白菜粥 | 200 |
| 256. 红花绿叶粥 | 193 | 267. 松仁鱼丸粥 | 201 |
| 257. 胡萝卜羊肝粥 | 194 | 268. 鸡蛋木耳粥 | 202 |
| 258. 羊肝萝卜粥 | 195 | 269. 三色杂烩粥 | 202 |
| 259. 红枣菊花粥 | 196 | 270. 发菜鱼片茺荳汤 | 203 |
| 260. 鸽蛋菜心粥 | 196 | 271. 榨菜鸡丝 | 204 |
| 261. 豆苗猪肾粥 | 197 | 272. 无花果生鱼汤 | 204 |

怎样防止米生虫

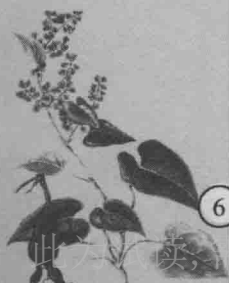
在米袋的中间或两头各放几瓣大蒜，或者用布或用纸包些花椒放在盛米的容器内。平时要把存米的缸或桶清扫干净，以防止过冬的虫蛹隐藏在里面。一旦发现米生虫，可将米放在阴凉处晾干，让虫子飞走或爬出，生虫的米除虫后还可食用。切忌将米放在阳光下暴晒。



储存西瓜妙法

先将成熟的西瓜放入15%的盐水中浸泡,然后取出,密封在聚乙烯袋中,再放进地窖存放。可存放1年以上,1年后取出,西瓜表面与存放前无异样,味道香甜可口,基本如初。用此方法还可贮存葡萄、黄瓜、白菜、苹果等。

273. 牡蛎墨鱼汤	205	301. 翠珠芙蓉鲍	225
274. 红萝卜无花果花鱼汤 ...		302. 麻酱包片肝丝	226
.....	206	303. 油焖春笋	227
275. 猪肝鸡蛋汤	206	304. 双冬烧菜心	227
276. 素酸辣汤	207	305. 萝卜炒蛋	228
277. 德式鸡肉汤	208	306. 黑木耳炒猪肝片	229
278. 胡萝卜猪肝汤	209	307. 火腿血燕	230
279. 菠菜汤	209	308. 鸽蛋鲍鱼	230
280. 鲜茄蛋花汤	210	309. 清蒸鲍鱼	231
281. 榨菜蛋汤	211	310. 明珠鲍鱼	231
282. 补血益肠白瓜鱼尾汤 ...		311. 明珠酥鲍	232
.....	211	312. 红荔鲍鱼	233
283. 红萝卜紫菜合掌瓜汤 ...		313. 海参炖鲍鱼	235
.....	212	314. 核桃鸡丁	235
284. 莲藕发菜冬菇汤	213	315. 炖牛肉胡萝卜	236
285. 白鱼枸杞汤	214	316. 胡萝卜土豆丝	237
286. 冬瓜粒鸡杂汤	214	317. 百合炖鲍鱼	238
287. 冬瓜香菇鸡杂汤	215	318. 干煸黄豆芽	238
288. 银杞明目汤	215	319. 菊花鱼丸火锅	239
289. 菊楂决明饮	216	320. 杞子叶炒猪心	240
290. 薄荷莲子羹	217	321. 蝴蝶鲍鱼	240
291. 酸辣鱼头羹	218	322. 鸡火鱼鲞	241
292. 莴笋叶豆腐羹	218	323. 蛋煎活鲍盒	242
293. 扒翠珠活鲍	219	324. 葱油原壳鲍	243
294. 杞子烧黄鱼	220	325. 浓汁活鲍鱼	244
295. 大蒜煲鸭	221	326. 浇汁原壳鲍	244
296. 茄子拌芦荟酱	222	327. 芦荟夹片	245
297. 寿司	222	328. 色拉海螺片	245
298. 豆花鱼	223	329. 香糟汁蒸鸭肝	246
299. 红糟肉	224	330. 山药枸杞蒸鸡	247
300. 当归咖喱烩饭	225	331. 猪肝炒胡萝卜	248



- | | | | |
|-------------------|-----|--------------------|-----|
| 332. 红杞蒸鸡 | 248 | 342. 奶汤活鲍 | 256 |
| 333. 通心河鳗 | 249 | 343. 双色鲑鱼卷 | 257 |
| 334. 红烧金钱鲍 | 250 | 344. 双爆菊花 | 258 |
| 335. 煎糟鳗鱼 | 251 | 345. 香菜拌毛蛤 | 259 |
| 336. 清汤鲍鱼 | 251 | 346. 虾酱粉丝炒菠菜 | 259 |
| 337. 注油鳗鱼 | 252 | 347. 草莓炒螺片 | 260 |
| 338. 原汤鱿鱼 | 253 | 348. 烩鲍鱼三丝 | 261 |
| 339. 二冬鲍鱼 | 254 | 349. 胡萝卜炒鸡蛋 | 261 |
| 340. 麻酱包片肝丝 | 255 | 350. 荷花鲍鱼 | 262 |
| 341. 奶汤鲫鱼 | 256 | | |

提高免疫力类

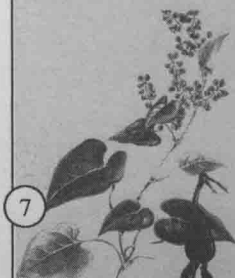
- | | | | |
|--------------------|-----|--------------------|-----|
| 351. 羊肉黑豆炖当归 | 264 | 361. 腊肠香米粥 | 270 |
| 352. 砂锅排骨粥 | 264 | 362. 白菜香菇素翅汤 | 270 |
| 353. 白木耳粥 | 265 | 363. 酸辣汤 | 271 |
| 354. 白果莲肉粥 | 266 | 364. 南瓜排骨汤 | 272 |
| 355. 鸭粥 | 266 | 365. 什锦蔬菜汤 | 273 |
| 356. 莲子粥 | 266 | 366. 雪里蕻肉片汤 | 274 |
| 357. 元鱼烧鸡 | 267 | 367. 乡下浓汤 | 274 |
| 358. 豌豆鸡汁粥 | 268 | 368. 萝卜鸡蛋绿豆汤 | 275 |
| 359. 红枣桃仁粥 | 269 | 369. 鸡冠花鸡蛋汤 | 276 |
| 360. 熏干香菜 | 269 | | |

夏季防衣服褪色窍门

(1) 反晒法。晾晒衣服时,把衣服反过来,要衣里朝阳,衣表背阴。

(2) 加剂法。人造纤维衣服洗涤时,要在水中加一些食盐;洗高级的衣料可以在水里加少量的明矾,这样就可以避免或减少衣服褪色。

(3) 酸洗法。洗涤有色布料衣服时,在洗涤剂中加 1~2 匙食醋,也能防止衣服褪色。



祛痘调理类

1. 菠菜粉丝汤

原料： 粉丝(50克),猪肋条肉(五花肉)(10克),菠菜(25克),花生油(5克),香油(3克),酱油(15克),淀粉(玉米)(10克),大葱(3克),姜汁(5克)。

制作： 1. 将粉丝用开水泡软,菠菜切段,五花肉切成火柴粗细。
2. 锅中放油烧热,下葱末、清汤600克、粉丝、五花肉、菠菜、盐、酱油、姜汁,待汤开后,勾芡并淋上香油,即成。

用法用量： 早餐、中餐、晚餐。

功效： 祛痘调理。

营养分析： 粉条里富含碳水化合物、膳食纤维、蛋白质、烟酸和钙、镁、铁、钾、磷、钠等矿物质。粉条有良好的附味性,它能吸收各种鲜美汤料的味道,再加上粉条本身的柔润嫩滑,更加爽口宜人;但是粉条含铝很多一次不宜食用过多。

禁忌： 菠菜不宜与鳝鱼、韭菜、黄瓜、瘦肉同食。

2. 菇笋萝卜豆腐汤

原料： 豆腐(200克),鸡蛋(150克),火腿(100克),香菇(干)(15克),竹笋(151克),胡萝卜(150克),虾仁(30克),辣椒(青、尖)(30克),青豆(25克),盐(4克),料酒(5克)。

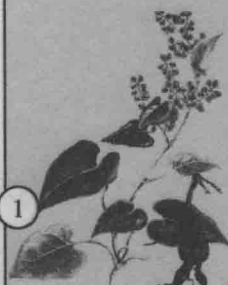
制作： 1. 胡萝卜、青椒、香菇均切成细丝摆放在碗内呈放射状,煎薄蛋皮1张备用。

2. 火腿、笋、虾仁切成丁,与豆腐、青豆等摆在装饰好的碗内,再倒

附子

营养成分： 附子含有乌头碱、次乌头碱、塔拉胺、川乌碱甲、川乌碱乙及消旋去甲基乌药碱、棍掌碱等成分。

药用功效： 熟附片强心作用较强,煎煮愈久,强心作用愈不显著,毒性愈小。对甲醛性和蛋清性关节肿胀有明显的消炎作用。有镇痛和镇静作用。能抗心肌缺血缺氧,促进血凝。对垂体肾上腺皮质系统有兴奋作用。



天麻

营养成分: 天麻含有香荚兰醇、香荚兰醛、黏液质、苷类、维生素 A 类物质、结晶性中性物质、微量生物碱及微量元素等成分。

药用功效: 天麻能降低外周血管和冠状血管阻力, 降压, 减慢心率; 抑制癫痫发作; 促进胆汁分泌; 增强机体免疫功能, 抗缺氧, 延缓衰老; 镇静、镇痛、抗惊厥、降压等。天麻及其制剂现代还用于治疗神经衰弱、脑外伤综合征、头痛、偏头痛和面部痉挛等。

扣在蛋皮内, 包好放在大汤碗中。

3. 清汤加盐酒调味后加入汤碗中蒸 20 - 30 分钟, 食用时用刀划开蛋皮, 犹如菊花瓣, 故名。

用法用量: 早餐、中餐、晚餐。

功效: 祛痘调理。

营养分析: 豆腐的蛋白质含量丰富, 而且豆腐蛋白属完全蛋白, 不仅含有人体必需的八种氨基酸, 而且比例也接近人体需要, 营养价值较高; 有降低血脂, 保护血管细胞, 预防心血管疾病的作用。此外, 豆腐对病后调养、减肥、细腻肌肤亦很有好处。

禁忌: 豆腐不宜与菠菜、香葱一起烹调, 会生成容易形成结石的草酸钙; 豆腐忌与蜂蜜、茭白、竹笋、猪肝同食。

3. 黄瓜余肉片汤

原料: 猪肉(瘦)(150 克), 黄瓜(1000 克), 木耳(水发)(25 克), 酱油(10 克), 盐(4 克), 味精(2 克), 猪油(炼制)(15 克)。

制作: 1. 猪肉洗净切成薄片, 黄瓜洗净切成与肉片相同的片。
2. 器皿放高汤高火 8 分钟烧开后, 把肉片、黄瓜片、木耳放入器皿中余一余, 熟后捞出, 放在汤盘内。

3. 加酱油、精盐、猪油、味精, 高火 8 分钟, 烧开后撇去浮沫, 倒放汤盘内即成。

用法用量: 早餐、中餐、晚餐。

功效: 祛痘调理。

营养分析: 黄瓜是老百姓最常食用的一种食蔬, 它脆嫩清香, 味道鲜美, 而且营养丰富。含有多多种维生素, 是护肤美容的佳品, 可以有效地对抗皮肤老化, 减少皱纹的产生, 并可防治唇炎、口角炎; 因其中还含有铬等微量元素, 有降血糖的作用。黄瓜尾部的苦味素还有抗癌的作用, 并有清热、解渴、利水、消肿之功效。



禁忌: 黄瓜不宜与芹菜、菠菜等富含维生素 C 的食物同食。

4. 蘑菇锅巴汤

原料: 蘑菇(鲜蘑)(50克),锅巴(小米)(100克),丝瓜(50克),猪肉(瘦)(75克),料酒(20克),盐(5克),味精(3克),香油(1克),植物油(55克)。

制作: 1. 把丝瓜用锋利的玻璃片刮去表面蜡质皮,去籽切成月牙片。蘑菇切成片;锅巴用侧刀切成3厘米长的梭子形块,避免碎块太多。

2. 锅内放一大碗鲜汤,烧沸后加入蘑菇、丝瓜、肉片和黄酒、细盐、味精,再烧沸,撇去浮沫,淋上麻油,装入碗中。

3. 把锅巴片放入八成热的油锅中炸,至泛白、脆硬,捞出装盆,趁热上桌。食用时放入汤中,即产生“嘶啦啦”的清脆响声。

用法用量: 中餐。

功效: 祛痘调理。

营养分析: 丝瓜中含有丰富的多种营养元素,其中特别是能防止皮肤老化的 B 族维生素,增白皮肤的维生素 C 最多,能保护皮肤、消除斑块,使皮肤洁白、细嫩,是不可多得的美容佳品。另外丝瓜所含各类营养在瓜类食物中较高,其中的皂甙类物质、丝瓜苦味质、黏液质、木胶、瓜氨酸、木聚糖和干扰素等特殊物质具有抗病毒、抗过敏等特殊作用。

禁忌: 猪肉不宜与乌梅、甘草、鲫鱼、虾、鸽肉、田螺、杏仁、驴肉、羊肝、香菜、甲鱼、菱角、荞麦、鹌鹑肉、牛肉同食。食用猪肉后不宜大量饮茶。

5. 口蘑锅巴汤

原料: 口蘑(30克),锅巴(小米)(200克),豌豆苗(250克),猪油(炼制)(50克),盐(8克),味精(3克),胡椒粉(1克),鸡油(15

茯苓

营养成分: 茯苓含有茯苓聚糖、茯苓酸、脂肪酸、卵磷脂、腺嘌呤、蛋白酶和三萜类等物质,还含有钾、钙、镁、磷、铁、硫及二氧化硅等矿物质。

药用功效: 茯苓有显著利尿作用,能促进尿中钾、钠、氯等电解质的排出。对肝脏损伤有保护作用,能显著降低谷丙转氨酶的活性,防止肝细胞坏死。对金黄色葡萄球菌、大肠杆菌、变形杆菌等有抑制作用。有镇静、降低血糖、增强免疫功能等。



红花

营养成分: 红花含有醌苷、新红花苷和红花苷等苷类,还含有红花黄色素、脂酚酸类、萜烯酮、 β -谷甾醇等。

药用功效: 红花能兴奋心脏、增加冠脉流量、减轻心肌缺血、减慢心率;抑制血小板聚集、增加纤溶;降压、降脂、抗炎、镇痛等;兴奋子宫。现代临床可用于治疗冠心病、心绞痛、脑血栓、胃及十二指肠溃疡、神经性皮炎、扁平疣等。

克),大葱(10克)。

制作: 1. 口蘑用开水泡上焖透,清除蒂上的泥沙,用盐轻揉至呈白色,片成片,用清水泡上;豌豆苗摘苞洗净,葱切段。

2. 锅巴用手掰成约3厘米大的块。

3. 将汤1250毫升、口蘑、盐和味精放入锅中烧开并调好味,撇去泡沫,加入豆苗苞,装入汤盆内,然后撒胡椒粉和葱段,放鸡油,另外将猪油烧沸,下入锅巴,移用温火将其炸成焦酥呈浅黄色捞出,装入盘内,随同口蘑鸡汤上桌,将锅巴倒入口蘑鸡汤内,发出喳喳的响声即成。

用法用量: 每天早晚各一小碗。

功效: 祛痘调理。

营养分析: 豌豆苗含钙质、B族维生素、维生素C和胡萝卜素,有利尿、止泻、消肿、止痛和助消化等作用。豌豆苗能治疗晒黑的肌肤,使肌肤清爽不油腻。豌豆苗含有胡萝卜素、抗坏血酸、核黄素等营养物质。

禁忌: 无。

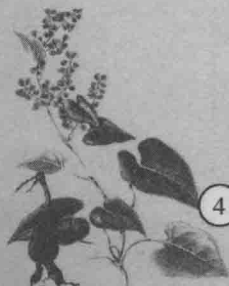
6. 羊肉杂面汤

原料: 绿豆面(300克),小麦面粉(300克),羊肉(瘦)(60克),白菜(1000克),香菜(50克),大葱(15克),姜(15克),盐(10克),味精(5克),酱油(10克),红辣椒(10克),花生油(60克)。

制作: 1. 将绿豆面、面粉倒入盆内,拌匀,加入适量冷水揉成硬面团,盖上湿洁布,稍饧一会儿。

2. 将饧好的面团放在案板上,擀成薄面片,越薄越好,然后将面片叠起来,用刀切成细面条,抖散摊开,备用。

3. 将羊肉洗净,切成丝;香菜择洗干净,切成末;白菜洗净,切成丝;红辣椒用沸水泡软,切成细丝;大葱、姜分别洗净均切成细丝,待用。



4. 锅内倒入花生油,烧热后放入葱丝、姜丝煸炒出香味,随即放入羊肉丝炒透,加入酱油、精盐,待羊肉上色后倒入沸水,煮沸后放入面条、白菜丝同煮。

5. 将香菜末、辣椒丝、味精盛在碗内,将煮熟的羊肉面条捞在碗内拌匀,即可食用。

用法用量: 中餐。

功效: 祛痘调理。

营养分析: 绿豆含有丰富营养元素,有增进食欲、降血脂、降低胆固醇、抗过敏、解毒、保护肝脏的作用;绿豆有清热解毒,消暑除烦,止渴健胃,利尿消肿的功效;主治暑热烦渴、湿热泄泻、水肿腹胀、疮疡肿毒、丹毒疖肿、疥腮、痘疹以及金石砒霜草木中毒者。

禁忌: 绿豆忌与鲤鱼、狗肉同食;绿豆反榧子壳,不可与之同食。

7. 番茄甜橙汁

原料: 番茄(80克),橙子(100克),西芹(30克),盐(1克)。

制作: 1. 番茄、甜橙洗净去皮,切成小丁,西芹洗净切丁。

2. 将番茄、甜橙、西芹一起放入榨汁机中榨汁,加入盐及冰片。

3. 用干净纱布滤过后,倒入杯中即可饮用。

用法用量: 中餐。

功效: 祛痘调理。

营养分析: 西红柿(番茄)现在已是不少人餐桌上的美味。西红柿富含丰富的胡萝卜素、B族维生素和维C,其中的维生素P含量是蔬菜之冠,对心血管具有保护作用,可减少心脏病的发作。丰富的番茄红素能清除自由基,预防前列腺癌;尼克酸可维持胃液的正常分泌,促进红血球的形成,利于保持血管壁的弹性和保护皮肤。西红柿多汁,可以利尿,肾炎病人也宜食用。同时多吃番茄还具有抗衰老作用,能使皮肤保持白皙。

益母草

营养成分: 益母草含有生物碱(益母草碱、水苏碱等)、黄酮类(洋芹素、槲皮素等),并含有二萜类、挥发油、脂肪酸等。

药用功效: 益母草能兴奋子宫、增加子宫收缩;增加冠脉流量,减慢心率,改善微循环,适用于心肌梗死,抑制血栓形成;扩张外周血管及降低血压;利尿、抑菌、兴奋呼吸中枢、抑制神经系统等。现代临床可治疗急性肾炎浮肿、冠心病、妇女产后出血等。

