



舌尖上的生活
家常美食

美味健康全面升级，养生知识与美食制作完美结合，让您和家人健康饮食每一天。

色 香 味 形

百姓养生菜

孟飞 主编



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.





百姓养生菜

孟飞 主编



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

百姓养生菜 / 孟飞主编. —北京: 北京联合出版公司, 2014.5

ISBN 978-7-5502-2973-0

I . ①百… II . ①孟… III . ①烹饪—方法 ②保健—菜谱

IV . ① TS972.11 ② TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 086241 号

百姓养生菜



主 编: 孟 飞

责任编辑: 徐秀琴 李 婷

封面设计: 韩立强

版式设计: 韩立强

责任校对: 杨思思

美术编辑: 北京东方视点数据技术有限公司

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京鑫海达印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数 150 千字 820 毫米 × 1092 毫米 1/16 15 印张

2014 年 5 月第 1 版 2014 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-2973-0

定价: 29.80 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: (010) 64243832 82062656



“民以食为天”，吃是日常生活中的头等大事。国人的饮食，讲究内容与形式的统一。菜要做得好吃，又要有花色，形色兼备方能使视觉、嗅觉皆获得满足。青菜萝卜，海鲜肉禽蛋，山珍干货，一经烹饪，色香味俱全，令人食指大动。

但吃得好，并不表示就能摄取到人身体所需的各种营养，也并不意味着健康；没有山珍海味，每天以五谷杂粮为伴也未必就营养不良。关键是要了解各种食物的营养价值和养生功效，以及掌握可以让食物营养不流失的烹饪技法，并根据自身的情况选择适合的食物。随着社会的进步和物质生活水平的提高，人们的饮食观念也逐渐从“吃饱”向“吃好”转变，日益关注健康与养生，提倡膳食平衡，营养搭配。越来越多的人开始注重食物的养生功效，认为一日三餐的烹制不仅要美味，还要兼顾营养，吃得放心、吃出健康。鉴于此，能起到强身健体、延年益寿作用的养生菜在今天备受百姓青睐。

食物的功效，自古以来就受到医家、养生学家的重视。中国传统医学养生理论中，对于食物养生早有精当的研究和充分的阐述。如《黄帝内经》中就有“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”的说法。俗话说“药补不如食补”，饮食是健康的基础，吃对了食物就有助于日常保健以及促进疾病的康复。我们都知道，日常主要的烹饪食材包括蔬菜、畜肉、禽蛋、水产品几大类。新鲜的蔬菜提供人体所必需的多种维生素和矿物质，对人们的日常饮食非常重要；畜肉、禽蛋不仅美味，而且营养丰富，能增强人体抵抗力；各种水产品高蛋白、低脂肪，含有大量人体所必须的微量元素，营养价值极高。而将不同类型的食材依据其自身的性味、功效巧妙地搭配起来，用科学合理的烹饪方法精心烹制，就能提高食材中营养物质的利用率，充分发挥食材的养生功效，制作出一道道滋补营养、防病祛病的佳肴，

达到以食养生的目的。

为了让广大读者在自家厨房就能轻松烹制出色香味俱佳的养生保健菜品，我们精心编写了这本《百姓养生菜》。本书从最基础的养生理念和烹饪必备常识着手，将养生与烹饪完美融合，让读者了解不同的膳食养生法以及各种食材的烹饪技巧，通过食养强身健体、延年益寿。

本书所选菜品既有人人皆知的大众菜，又有独具风味的地方特色菜，将好做好吃又不贵的家常菜式一网打尽，绝美的味道，低廉的价格，用最少的钱做出最好吃的菜，既可以解决众口难调的问题，又可以为百姓的餐桌增色。

本书分章节具体介绍了养生蔬菜、猪牛羊等畜肉菜、鸡鸭鹅等禽肉菜、鱼虾蟹等海鲜菜、蛋类豆制品类菜、药膳以及家常滋补汤的做法，详细介绍了所用的材料、调料，并将食材处理与烹饪方法进行分步详解，简明清晰，详略得当，分步详解图片一目了然，方便读者快速掌握菜品的制作要点。即使是初学做菜的新手也能很快上手，做出一桌色香味俱佳的美味佳肴。另外，书中还对食材的养生常识做了全面解析，让每位读者都能够有针对性地选择食材，为家人合理配膳，做得更合理，吃得更健康。

“食有所依，补而有道”相信只要您对照本书的内容，按图索骥，就可以在较短的时间内学会一道道看似平凡，却对健康大有裨益的家常养生菜品，提升生活品质，改善家人的健康状况，并且从烹调、吃饭中享受到愉快和满足，乐活人生。





1

第1部分 养生及烹饪 常识介绍

四季饮食养生·····	2
五脏六腑的饮食养生法·····	6
不同年龄人的饮食养生法·····	8
烹饪术语介绍·····	9

2

第2部分 营养排毒 养生蔬菜

〈白菜〉

陈醋白菜·····	12
酸辣白菜·····	12
板栗炖白菜·····	13
剁椒白菜·····	14
蒜蓉粉丝蒸娃娃菜·····	14
炅白菜卷·····	14
香油白菜心·····	14
韩国泡菜·····	15
板栗白菜·····	15
开水白菜·····	15

〈黄瓜〉

黄瓜泡菜·····	16
蓑衣黄瓜·····	16
黄瓜圣女果·····	17
沪式小黄瓜·····	17
黄瓜蒜片·····	17
辣拌黄瓜·····	18
脆皮黄瓜·····	18
紫苏煎黄瓜·····	18
小炒乳黄瓜·····	18

〈南瓜〉

南瓜百合·····	19
八宝南瓜·····	19

〈丝瓜〉

丝瓜滑子菇·····	20
------------	----

鸡油丝瓜·····	20
-----------	----

〈苦瓜〉

凉拌苦瓜·····	21
百合菠萝炒苦瓜·····	21

〈冬瓜〉

农家烧冬瓜·····	22
芦笋百合炒瓜果·····	22

〈蕨菜〉

拌蕨菜·····	23
如意蕨菜蘑·····	23

〈菠菜〉

果仁菠菜·····	24
沙姜菠菜·····	24
菠菜老醋花生·····	25



八宝菠菜·····	25
菠菜芝麻卷·····	25
菠菜炒鸡蛋·····	25
菠菜猪肝汤·····	26

〈包菜〉

双椒包菜·····	27
炆炒包菜·····	27

〈白萝卜〉

风味萝卜皮·····	28
秘制白萝卜丝·····	28

〈胡萝卜〉

凉拌萝卜丝·····	29
青胡萝卜芡实猪排骨汤·····	29

〈芥蓝〉

爽口芥蓝·····	30
芥蓝拌黄豆·····	30
芥蓝拌核桃仁·····	31
玉米芥蓝拌杏仁·····	31
土豆烩芥蓝·····	31
草菇芥蓝·····	31

〈香菇〉

香菇烧山药·····	32
煎酿香菇·····	32
香菇肉丸·····	33
双菇扒上海青·····	33
清香三素·····	33

〈金针菇〉

金针菇牛肉卷·····	34
金针菇金枪鱼汤·····	34
拌金针菇·····	35



炒金针菇·····	35
蚝汁扒群菇·····	35

〈平菇〉

椒盐平菇·····	36
大白菜炒双菇·····	36

〈茶树菇〉

香牛干炒茶树菇·····	37
牛柳炒茶树菇·····	37

〈木耳〉

肥牛烧黑木耳·····	38
鸡汁黑木耳·····	38
醋泡黑木耳·····	39
木耳炒鸡蛋·····	39
莴笋炒木耳·····	39

〈玉米〉

香油玉米·····	40
果味玉米笋·····	40
鲜玉米烩豆腐·····	41
辣味玉米笋·····	42
玉米粒煎肉饼·····	42
金沙玉米粒·····	42
松仁玉米·····	42

〈黄豆〉

酒酿黄豆·····	43
黄豆煨猪尾·····	43
韭菜黄豆炒牛肉·····	44
酥黄豆嫩牛肉·····	44
鸭子炖黄豆·····	44

〈豆角〉

豆角香干·····	45
风味豆角·····	45
芝麻酱拌豆角·····	46
酸豆角肉末·····	46
腊肉炒干豆角·····	46
酸豆角炒鸡杂·····	46

〈荷兰豆〉

千层荷兰豆·····	47
------------	----



清炒荷兰豆·····	47
蒜蓉荷兰豆·····	48
荷兰豆炒本菇·····	48
荷兰豆金针菇·····	48

〈四季豆〉

榄菜四季豆·····	49
干煸四季豆·····	49

〈芹菜〉

芹菜拌腐竹·····	50
葱油西芹·····	50
芹菜炒香菇·····	51
香油芹菜·····	52
香芹油豆丝·····	52
西芹百合·····	52
拌炒芹菜·····	52

〈西红柿〉

蜂蜜西红柿·····	53
姜汁西红柿·····	53
蛋包西红柿·····	54
西红柿豆腐汤·····	54
三丝西红柿汤·····	54
蛋花西红柿紫菜汤·····	54

〈土豆〉

辣拌土豆丝·····	55
土豆丝粉条·····	55
香菇烧土豆·····	56
葡萄干土豆泥·····	56
回锅土豆·····	56
土豆嫩煎蛋·····	56

〈莲藕〉

桂香藕片·····	57
-----------	----

炆拌莲藕	57
橙汁藕条	58
柠汁莲藕	58
泡椒藕丝	58
风味藕片	58

〈蒜薹〉

蒜薹炒牛肉	59
牛柳炒蒜薹	59

〈莴笋〉

爽口莴笋丝	60
泡莴笋炒沙斑鸡	60

〈芥菜〉

芥菜叶拌豆腐皮	61
海苔芥菜	61

〈花菜〉

花菜炒西红柿	62
瓦片花菜	62

〈西蓝花〉

四宝西蓝花	63
西红柿炒西蓝花	63
滑子菇炒西蓝花	64

〈韭菜〉

擂辣椒炒韭菜	65
韭菜锅巴	65
韭菜炒香干	66
韭菜煎鸡蛋	66
韭菜酸豆角炒鸽胗	66

〈西葫芦〉

蒜蓉蒸西葫芦	67
--------	----



泡椒炒西葫芦丝	67
---------	----

〈山药〉

凉拌山药丝	68
蓝莓山药	68
梅子拌山药	69
黄瓜炒山药	69
拔丝山药	69
山药枸杞牛肉汤	69

〈空心菜〉

拌空心菜	70
干锅空心菜梗	70

〈茄子〉

蒜香茄子	71
长豆角炒茄子	71

〈竹笋〉

香菜拌竹笋	72
清炒竹笋	72

〈芦笋〉

凉拌芦笋	73
芦笋百合炒瓜果	73
三鲜扒芦笋	74



〈猪肉〉

四川熏肉	76
川味酱肉	76
榨菜肉丝	77
芹菜肉丝	77
滑炒里脊丝	77
大头菜炒肉丁	77
八宝酱丁	78



蒜苗小炒肉	78
豆香炒肉皮	78
豆豉炒油渣	78
咕嘟肉	79
瘦肉土豆条	79
焦溜肉片	79
酸甜里脊	79
缤纷孜然猪爽肉	80
干豆角蒸五花肉	80
大白菜包肉	80
五花肉烧面筋	81
红烧狮子头	81
榨菜蒸肉	81
南瓜粉蒸肉	82
虎皮蛋烧肉	82
板栗红烧肉	82
金城宝塔肉	82
珍珠圆子	83
家常红烧肉	83
芥菜干蒸肉	83
同安封肉	83

〈猪排骨〉

奇香霸王骨	84
泰汁九卷排骨	84
荷叶蒸排骨	85
蒜蓉香骨	86
糖醋排骨	86
芳香排骨	86
粉蒸排骨	87
排骨鸡块土豆糕	87
南瓜豉汁蒸排骨	87



美果蒜香骨·····	87
酱香迷踪骨·····	88
家常酱排骨·····	88
陕北酱骨头·····	88
京味焖排骨·····	88
排骨鹌鹑蛋·····	89
蒜香排骨·····	89
青胡萝卜芡实猪排骨汤·····	89

〈猪肝〉

老干妈拌猪肝·····	90
猪肝拌黄瓜·····	90
淋猪肝·····	91
韭菜炒肝尖·····	91
姜葱炒猪肝·····	91
辣椒炒猪杂·····	91

〈猪肚〉

红油肚丝·····	92
双笋炒猪肚·····	92

〈猪耳〉

小白菜拌猪耳·····	93
芝麻拌猪耳·····	93
豆芽拌耳丝·····	94
云片脆肉·····	94
香干拌猪耳·····	94

千层猪耳·····	94
-----------	----

〈牛肉〉

牛肉拌菜·····	95
湘卤牛肉·····	95
胡萝卜烧牛腩·····	96
松子牛肉·····	97
牙签牛肉·····	97
青豆烧牛肉·····	97
越南黑椒牛柳·····	98
金山牛肉·····	98
锅巴香牛肉·····	98
笋尖烧牛肉·····	98
酸菜萝卜炒牛肉·····	99
红烧牛肉·····	99
芹菜牛肉·····	99
土豆烧牛肉·····	99
白萝卜炖牛肉·····	100
老汤炖牛肉·····	100
酸汤肥牛·····	100
杭椒牛肉丝·····	100
大葱牛肉丝·····	101
土豆胡椒牛柳粒·····	101
刀切茶树菇爆牛柳·····	101
口口香牛柳·····	101
干煸牛肉丝·····	102

松仁牛肉粒·····	102
翡翠牛肉粒·····	102
小毛葱烧牛柳·····	102
鲜笋烧牛腩·····	103
大蒜小枣焖牛腩·····	103
鸡腿菇焖牛腩·····	103
香菜余牛肉丸·····	103
沙茶牛肉·····	104

〈牛蹄筋〉

凉拌牛筋·····	105
泡椒蹄筋·····	105
腰果蹄筋·····	106
红烧蹄筋·····	106
小炒金牛筋·····	106

〈牛肚〉

生拌牛肚·····	107
干豆角炒牛肚·····	107
川香肚丝·····	108
萝卜干炒肚丝·····	108
芡莲牛肚煲·····	108
小炒鲜牛肚·····	108

〈羊肉〉

水晶羊肉·····	109
姜汁羊肉·····	109
糖醋羊肉丸子·····	110
小炒羊肉·····	111
香芹炒羊肉·····	111
双椒炒羊肉末·····	111
板栗焖羊肉·····	112
洋葱爆羊肉·····	112
酱爆羊肉·····	112
葱爆羊肉·····	112
双椒爆羊肉·····	113
孜然羊肉·····	113
纸包羊肉·····	113
烩羊肉·····	114
金沙蜀香羊肉·····	114
白水羊肉·····	114
干椒孜然羊肉·····	115

牙签羊肉	115
香辣啤酒羊肉	115
仔姜羊肉	115
蛋炒羊肉	116
锅仔醋烧羊肉	116
浓汤羊肉烩徽子	116
锅仔菠菜羊肉丸子	116

〈羊排〉

干锅羊排	117
小土豆羊排	117
川香羊排	118
辣子羊排	118
一品鲜羊排	118

〈羊肚〉

葱拌羊肚	119
凉拌羊杂	119
汤烩羊杂	120
干煸羊肚	120
炒羊肚	120
干锅羊肚萝卜丝	120



〈鸡肉〉

鸡丝拉皮	122
麻酱拌鸡丝	122
大盘鸡	123



三香海南鸡	124
广东白切鸡	124
惹味口水鸡	124
口福手撕鸡	124
印度咖喱鸡	125
香蕉滑鸡	125
小煎仔鸡	125
板栗辣子鸡	125
风味手撕鸡	126
红焖家鸡	126
南瓜蒸滑鸡	126
神仙馋嘴鸡	126
脆皮鸡腿	127
麦香小鸡腿	127
柠檬鸡块	127
咖喱鸡块	128
钵钵鸡	128
蘑菇炖鸡	128
五彩鸡丝	128
芝麻鸡柳	129
农夫鸡	129
鲜椒丁丁骨	129
香辣鸡脆骨	129
茶树菇干锅鸡	130
腰果鸡丁	130
宫保鸡丁	130
红焖鸡蓉球	130

〈鸡翅〉

板栗烧鸡翅	131
可乐鸡翅	131
卤鸡翅	132
黑胡椒鸡翅	132
鸡翅小炒	132
菠萝烩鸡中翅	133
腰果香辣鸡翅	134
红酒鸡翅	134
金牌蒜香翅	134
贵妃鸡翅	135
果酪鸡翅	135
避风塘鸡中翅	135

〈鸡胗〉

干椒爆鸡胗	136
泡椒鸡胗	136
鸡胗黄瓜钱	137
鸡胗豆角丝	137
小炒鸡三样	137
卤鸡肝	137

〈鸭肉〉

鸭子煲萝卜	138
虫草鸭汤	138
茶树菇鸭汤	139
黄金酥香鸭	139
吉祥酱鸭	139
五香烧鸭	139
红烧鸭	140
小炒鲜鸭片	140
年糕八宝鸭丁	140
鸭肉炖魔芋	140
红枣鸭子	141
干锅啤酒鸭	141
干锅口味鸭	141

〈鸭肝〉

盐水鸭肝	142
黄焖鸭肝	142



〈豆腐〉

八珍豆腐	144
花生米拌豆腐	144
草菇烧豆腐	145
肥牛豆腐	146
草菇虾米豆腐	146

清远煎酿豆腐	146
蒜苗烧豆腐	146
浓汤荷塘豆腐	147
过桥豆腐	147
皮蛋凉豆腐	147
香椿拌豆腐	147
肉丝豆腐	148
豆腐酿肉馅	148
四色豆腐	148
鸡蛋蒸日本豆腐	148
潮式炸豆腐	149
麻婆豆腐	149
蟹黄豆腐	149
家常豆腐	149

〈豆腐皮〉

香辣豆腐皮	150
香油豆腐皮	150
千层豆腐皮	151
淮扬扣三丝	151
腐皮上海青	151
豆皮千层卷	152
香辣豆腐皮	152
腊肉煮腐皮	152



〈鸡蛋〉

香煎肉蛋卷	154
-------	-----



洋葱煎蛋饼	154
顺风蛋黄卷	155
银芽炒鸡蛋	155
三鲜水炒蛋	155
虾仁炒蛋	155
酸豆角煎蛋	156
酱炒香葱鸡蛋	156
香葱火腿煎蛋	156
时蔬煎蛋	156
双色蒸水蛋	157
阳春白雪	157
特制三色蛋	157
鸡蛋包三宝	157
龙眼丸子	158
萝卜丝蛋卷	158
三色蒸蛋	158
蛤蜊蒸水蛋	158
皮蛋豆腐	159
葱花蒸蛋羹	159
蛋里藏珍	159

〈鹌鹑蛋〉

鹌鹑蛋焖鸭	160
茄汁鹌鹑蛋	160
木瓜炖鹌鹑蛋	161
卤味鹌鹑蛋	161
鱼香鹌鹑蛋	161

〈鸽蛋〉

鸽蛋扒海参	162
山珍烩鸽蛋	162



〈鲫鱼〉

枸杞鲫鱼汤	164
-------	-----



豆瓣鲫鱼	164
腊八豆焖鲫鱼	165
豆腐烧鲫鱼	165
鲫鱼蒸蛋	165

〈草鱼〉

清蒸草鱼	166
野山椒蒸草鱼	166
西湖醋鱼	167
秘制香辣鱼	167
油浸鱼	167
松子鱼	167

〈鲈鱼〉

鱼丸蒸鲈鱼	168
清蒸鲈鱼	168
酸汤鲈鱼	169
干烧鲈鱼	170
功夫鲈鱼	170
土豆烧鲈鱼	170

〈鳊鱼〉

干烧鳊鱼	171
清蒸鳊鱼	171

〈甲鱼〉

红烧甲鱼	172
枸杞蒸甲鱼	172

〈带鱼〉

烤带鱼	173
家常烧带鱼	173

〈鳝鱼〉

辣烩鳝丝	174
酒城辣子鳝	174

泡椒鳝段·····	175
葱油炒鳝蛭·····	175
椒香鲜鳝·····	175
富贵虾爆鳝·····	175

〈黄鱼〉

豆腐蒸黄鱼·····	176
小葱黄花鱼·····	176
家常黄花鱼·····	177
泡椒黄鱼·····	177
红烧大黄鱼·····	177
风味黄花鱼·····	177

〈鱿鱼〉

酸辣鱿鱼卷·····	178
韭菜鱿鱼须·····	178
碧绿鲜鱿鱼·····	179

〈武昌鱼〉

清蒸武昌鱼·····	180
葱香武昌鱼·····	180

〈虾〉

青红椒炒虾仁·····	181
抓炒虾仁·····	181
韭菜炒虾仁·····	182
草菇虾仁·····	182
鲜虾芙蓉蛋·····	182
西蓝花虾仁·····	182
椒盐虾仔·····	183
蒜蓉虾干蒸娃娃菜·····	183
茶香辣子虾·····	183
西湖小炒·····	183



冰糖玻璃虾·····	184
芦笋炒虾仁·····	184
油爆河虾·····	184
翡翠木瓜爆虾球·····	184

〈蟹〉

金牌口味蟹·····	185
香辣蟹·····	185
鱼子拌蟹膏·····	186
酱香蟹·····	186
锅仔大闸蟹炖萝卜·····	186
清蒸大闸蟹·····	186
泡椒小炒蟹·····	187
咖喱炒蟹·····	187
蟹柳白菜卷·····	187
海米粉丝蟹柳煲·····	187

〈蛭子〉

蒜蓉粉丝蒸蛭子·····	188
辣爆蛭子·····	188

〈螺〉

竹篱爆螺花·····	189
炭烤海螺·····	189

〈海参〉

家常海参·····	190
蹄筋烧海参·····	190

〈干贝〉

干贝蒸水蛋·····	191
猴头菇干贝乳鸽汤·····	191
扳指干贝·····	192



蒜香蒸虾·····	194
枸杞竹荪蟹·····	194
巴戟天海参煲·····	194
中药韭菜鲜蚝煎·····	194
红花狮子头·····	195
陈丝双烩·····	195
药膳鸡腿·····	195
梅汁鸡·····	195
党参枸杞红枣汤·····	196
参片莲子汤·····	196
麦枣甘草萝卜汤·····	196
鸡骨草瘦肉汤·····	196
天山雪莲金银花煲瘦肉·····	197
茯苓芝麻菊花猪瘦肉汤·····	197
莲子芡实瘦肉汤·····	197
养颜茯苓核桃瘦肉汤·····	197



海马干贝猪肉汤	198
虫草花党参猪肉汤	198
灵芝红枣瘦肉汤	198
鸡骨草排骨汤	198
霸王花排骨汤	199
板栗排骨汤	199
海马龙骨汤	199
西洋参土鸡汤	200
二冬生地炖龙骨	201
当归炖猪心	201
菖蒲猪心汤	201
桂参红枣猪心汤	201
党参枸杞猪肝汤	202
杏仁白菜猪肺汤	202
灵芝炖猪尾	202
党参马蹄猪腰汤	202
核桃煲猪腰	203
参芪炖牛肉	203
当归牛腩汤	203
当归羊肉汤	204
鹿茸川芎羊肉汤	204
中药炖乌鸡汤	204
淡菜首乌鸡汤	204
参麦黑枣乌鸡汤	205
归芪板栗鸡汤	205
人参鸡汤	205
十全大补鸡汤	205
茸芪煲鸡汤	206
何首乌黑豆煲鸡爪	206
冬瓜薏米鸭	206
虫草炖老鸭	206
清补乳鸽汤	207
茯苓鸽子煲	207

灵芝核桃乳鸽汤	207
海底椰贝杏鹌鹑汤	207
杜仲鹌鹑汤	208
菟杞红枣炖鹌鹑	208
白术黄芪煮鱼	208
参须枸杞炖鳗	208
玉竹党参炖乳鸽	209
红枣炖甲鱼	210
清心莲子牛蛙汤	210
党参煲牛蛙	210
土茯苓鳝鱼汤	210

第9部分 养生滋补汤

清炖南瓜汤	212
草菇竹荪汤	212
翠玉蔬菜汤	212
冬瓜桂笋素肉汤	212
莲藕炖排骨	213
瓦罐莲藕排骨汤	213
银耳莲子排骨汤	213
胡萝卜排骨汤	213
芸豆煲猪蹄	214
血豆海带煲猪蹄	214
浓汤肘子煲娃娃菜	214
双仁菠菜猪肝汤	214
菊花脑猪肝汤	215
白果覆盆子猪肚汤	215
砂锅一品汤	215
白汤杂碎	215
牛肉冬瓜汤	216
阿胶牛肉汤	216
牛排骨汤	216
萝卜牛尾汤	216
土鸡煨鱼头	217

粉丝土鸡汤	217
海马炖土鸡	217
山珍煲老鸡	217
三子下水汤	218
玫瑰蒸乳鸽	218
鲜人参煲乳鸽	218
茯苓煲乳鸽	218
冬瓜薏米煲老鸭	219
莲子煨老鸭	219
魔芋丝炖老鸭	219
莴笋焖腊鸭	219
鹅肉土豆汤	220
西红柿百合鸡蛋汤	220
上海青蛋饺汤	220
黄瓜鸽蛋汤	220
冬瓜蛤蜊汤	221
鱼头豆腐汤	221
金针菇鱼头汤	221
生鱼豆腐羹	221
橘皮鱼片豆腐汤	222
姜丝鲜鱼汤	222
莴笋鳝鱼汤	222
鳝鱼苦瓜枸杞汤	222
虾仁豆腐羹	223
香菇甲鱼汤	223
白菜甲鱼汤	223
鸡汤甲鱼	223
虫草红枣炖甲鱼	224
土豆海鲜汤	224
芦荟蛤蜊汤	224
银芽烩蛤蜊	224



第 1 部分

养生及烹饪 常识介绍



养

生首要原则即顺应天时。冬去春来，寒暑易节，四季饮食也要遵循养生原则，根据气候的变化来调整才能维持健康。中医认为，“药食同源”，不同颜色的食物可以食疗五脏六腑。此外，本章还为你详细讲解焯水、挂糊、上浆、勾芡等专业术语，让新手看菜谱不再一头雾水。

四季饮食养生

冬去春来，寒暑易节，我们的生活各方面都应该应天顺时，而饮食——人体摄取营养的最主要渠道——更应该顺应天时。所谓四季饮食养生，就是说人们的饮食应该紧扣温、热、凉、寒的四季特点，根据气候的变化来调整。



春季饮食养生

(1) 春季饮食，养肝为先

从饮食科学的观点来看，春季强调蛋白质、碳水化合物、维生素、矿物质保持相对比例，防止饮食过量、暴饮暴食，避免引起肝功能障碍和胆汁分泌异常。



春季饮食，养肝为先。按中医观点，春季养阳重在养肝。在五行学说中，肝属木，与春相应，主生发，在春季萌发、生长，因此应注意在春季养阳。

春季是细菌、病毒繁殖滋生的旺季，肝脏具有解毒、排毒的功能，负担最重，而且由于肝气生发，也会引起旧病复发。春季肝火上升，会使虚弱的肺阴更虚，故肺结核病会乘虚而入。中医认为，春在人体主肝，而肝气自然旺于春季，因此，春季养生不当，便易伤肝气。为适应季节气候的变化，保持人体健康，在饮食调理上应当注意养肝，可多食用大蒜类食物。

(2) 春季要养阳

阳，是指人体阳气。中医认为，“阳气者，卫外而为”，即指阳气对人体起着保卫作用，可使人体坚固，免受自然界六淫之气的侵袭。春天在饮食方面，



要遵照《黄帝内经》里提出的“春夏补阳”的原则，多吃些温补阳气的食物，以使人体阳气充实，增强人体抵抗力，抵御风邪为主的邪气对人体的侵袭。

由于肾阳为人体阳气之根，故在饮食上养阳，还应包括温养肾阳之意。春天人体阳气充实于体表，因而体内阳气会显得不足，所以在饮食上应多吃点培补肾阳的东西，葱、蒜、韭菜等都是养阳的佳品。

(3) 春季饮食要清淡

春季饮食由冬季的膏粱厚味转变为清温平淡，应少吃肥肉等高脂肪食物，因为油腻的食物饭后容易产生饱腹感，人体就会产生疲劳现象。春季饮食宜温热，忌生冷。多喝水可增加循环血容量，有利于养肝和代谢废物的排泄，可降低毒物对肝的损害。补水还有利于腺体分泌，尤其是胆汁等消化液的分泌。春季饮香气浓郁的花茶，有助于散发冬天积在体内的寒邪，促进人体阳气生发、郁滞疏散。适量饮茶，还可提神解困，但春季不宜贪冷饮。

(4) 春季应多食蔬菜

经过冬季之后，身体多会出现多种维生素、无机盐及微量元素摄取不足的情况，这是由于新鲜蔬菜吃得少造成的。如春季常发生的口腔炎、口角炎、舌炎、夜盲症和某些皮肤病等，这些病症都是因为新鲜蔬菜吃得少而造成的营养失调现象。随着春季

的到来,各种新鲜蔬菜大量上市,一定要多吃点新鲜蔬菜,以利于身体健康。另外,春季应多吃能清除里热的食物,因为漫长的冬季容易导致体内郁热。消除郁热的方法很多,多吃点清除郁热的食物最好。春季容易出现口干舌燥、皮肤粗糙、干咳等病症,所以在饮食上应多吃些能补充人体津液的食物,如梨、蜂蜜、山楂等,切忌黏硬、生冷、肥甘味厚的食物。春季肝气偏亢,易伤脾胃,损害了脾胃的吸收消化功能,而黏硬、生冷、肥甘味厚的食物本来就不易消化,再加上脾胃功能不佳,就会生痰、生湿,进一步加重和损害脾胃功能。



夏季饮食养生

(1) 夏季饮食要注意些什么

第一,饮食要合理搭配,清淡开胃,选择富含水

溶性维生素和矿物质的食物。细粮和粗粮适当搭配,每周吃三次粗粮。干和稀适当安排,

如早上可吃牛奶或豆浆、面食及水果,中午吃米饭,晚上吃稀饭、面食。荤食和蔬菜合理搭配,以绿叶蔬菜、瓜果、豆类等蔬菜为主,辅以荤食,肉类以瘦猪肉、牛肉、鸡肉及鱼虾为好。



多吃水果蔬菜以补充丢失的维生素和矿物质。多吃富含钾的食物,新鲜蔬菜和水果中含有较多的钾,适当选用草莓、杏、荔枝、桃子、李子、香蕉、西瓜等水果;蔬菜中的青菜、大葱、芹菜、毛豆等含钾也丰富。茶叶中亦含有较多的钾,夏天多饮茶,既可消暑,又能补钾,可谓一举两得。动物的肝脏、肾脏、蛋黄、牛奶、全谷类食物含有丰富的B族维生素,可以适当选用。另外,适当地吃些凉拌菜可以增进食欲。

第二,科学地解渴。夏天运动或劳作后容易出汗,产生口渴感,这时有人猛喝冷开水,这种解渴方法不科学。因为人出汗除了水分丢失之外,盐分也丢失,盐分是把水留在细胞内的一个因素。这时饮下去的开水不能在细胞内停留,反而又随汗液排出,并又

带出一定量的盐分。这样形成了白开水喝得越多,汗出得越多,盐分也失去越多的恶性循环。

大量出汗后也不宜饮用含气的饮料,因为气体在胃内产生饱胀感,容易妨碍体液的补充和吸收,细胞缺水状态得不到纠正。含糖的饮料也不适合,饮用后会造成胃部不适。有的人解渴爱用冰冷饮料,其实,冰冷饮料中水分子大部分处于聚合状态,分子团大,不容易渗入细胞,而热饮料单分子多,能迅速渗入细胞,纠正细胞缺水的状态。因此,当你渴的时候,正确的方法是选择低糖、无碳酸气,含钾、钠(盐分)的饮料,并以中等量、分多次饮用。

第三,规律进食,不能暴饮暴食。按时就餐,不能想吃的时候就吃,不想吃的时候就不吃,以免打乱胃肠道的正常活动。少食多餐,晚餐吃到八分饱即可。

第四,讲究饮食卫生。膳食最好现做现吃,生吃瓜果要洗净消毒。在做凉拌菜时,应加蒜泥和醋,既可调味,又能杀菌,而且能增进食欲。饮食不可过度贪凉,以防病原微生物乘虚而入。适当喝些冷饮,能起到一定的祛暑作用,但不可食之过多。

第五,夏季饮食宜选择绿豆、西瓜、莲子、荞麦、大枣、牛乳、豆浆、甘蔗、梨、百合、苦瓜、菊花、薏米等食物。如绿豆粥、薏米粥、荷叶粥、菊花茶等。

第六,老人、儿童因为脾胃功能弱,应少吃生冷食物,少喝冷饮。荤食以鱼类最好,辅以瘦肉、牛肉、鸡肉等。

第七,糖尿病病人要注意,冷饮、水果虽诱人,却不能多吃。因为饮料、冰淇淋中含有很多的糖,口渴时选用清茶、开水为好。如果想吃,则需要按交换原则,适当减去其他食物的进食量,比如,相应减少饭量。糖尿病病人夏季的饮食卫生要特别注意,因为糖尿病可能因急性胃肠炎而诱发酮症酸中毒、高渗性昏迷,因此绝对不能掉以轻心。

(2) 夏季饮食要注意补充热量

人们一般都认为,冬天气候寒冷,人体需要较多的热量来保护。但根据有关的研究实验证明,一个人在冬季所需要的热量远没有夏天多。

一位美国科学家研究发现：在 40℃ 度和 -40℃ 的环境中，人体在一昼夜所耗费的热量，热天比冷天要多出 1675 焦耳。因此，人在夏天要比在冬天更需要多摄取一些营养丰富的食物，以弥补体能的消耗。



秋季饮食养生

(1) 秋季应多吃滋润清肝的食物

秋季天气逐渐变凉，秋风一起，雨水减少，温度下降，气候变燥，人体会发生一些“秋燥”反应，此时，宜多吃具有清淡、滋润清肝作用的食物。



主食可吃大米、小麦、糯米，可预防秋季肺燥咳嗽、肠燥便秘；副食可选食鱼肉、牛肉、乌骨鸡、鸡蛋、豆制品等；蔬菜可吃芹菜、豆芽菜、萝卜、冬瓜、西红柿、藕、菠菜、苋菜、菜花、胡萝卜、荸荠、茭白、南瓜、小白菜、卷心菜等；水果可吃苹果、石榴、葡萄、芒果、柚子、柠檬、山楂、香蕉、菠萝、梨等；饮料方面可喝吃豆浆、稀粥、牛奶及水，以维持水代谢平衡，防止皮肤干燥、邪火上侵。

(2) 秋季饮食要注意膳食平衡，少吃辛辣刺激之物

秋季的饮食很重要，因为它既要补充夏季的消耗，又要为越冬做准备，但也不能大吃大喝，要防止摄入过多热量，应合理安排，做到膳食平衡。

另外，秋季饮食中应少吃辛辣刺激、油炸、烧烤食物，这些食物包括辣椒、花椒、桂皮、生姜、葱及酒等，特别是生姜。这些食物属于热性食物，在烹饪中又失去不少水分，食后容易上火，加重秋燥对人体的危害。当然，将少量的葱、姜、辣椒作为调味品，问题并不大，但不要常吃、多吃。比如生姜，它含挥发油，可加速血液循环，同时含有姜辣素，具有刺激胃液分泌、兴奋肠道、促使消化的功能；生姜还含有姜酚，这种物质可减少胆结石的发生。所以它既有利亦有弊，民间也因此留下了“上

床萝卜下床姜”一说，说明姜可吃，但不可多吃。特别是秋天，最好别吃，因为秋天气候干燥，燥气伤肺，加上再吃辛辣的生姜，更容易伤害肺部，加剧人体失水、干燥。

(3) 秋季可多食用茄子、萝卜

农谚曾有“秋败茄子似毒药”之语，其实，“秋败茄子似毒药”是个误区。秋天的茄子并无毒，只要是新鲜的茄子，其蛋白质及钙含量均比番茄高出三倍多，且含丰富的维生素（芦丁），是西药维脑路通的主要成分，常吃茄子对高血压、动脉粥样硬化、心脑血管病、坏血病都有一定的食疗作用。中医认为，茄子能清火，对大便干结、痔疮出血者有利。但烹饪时，不要进行煎炸，以免破坏茄子的营养成分，影响食用价值。

农谚有“头伏萝卜二伏菜”之说，还有“萝卜就茶，气得大夫满地爬”的俗谚。专家认为，萝卜有许多药用价值，比如其种子能消食化痰、下气定喘；叶子能止泻；萝卜结子老死的根，叫地枯萝，能利尿退肿。更难得的是，萝卜的这类药用效应与茶有着相融之处，入秋吃点萝卜、喝点好茶，对消除暑期人体中郁积的毒热之气、恢复神清气爽大有裨益。



冬季饮食养生

(1) 冬季饮食要注意防“燥”

冬季在抵御寒气的同时也要注意，散寒助阳的温性食物往往含热量偏高，食用后体内容易积热，常吃会导致肺火旺盛，其表现为口干舌燥等。如何才能压住“燥气”呢？中医认为，最好选择一些“甘寒”食品，也就是属性偏凉的食物来制约。

冬天可选择的“甘寒”食物比较多，比如，可在进补的热性食物中添加点甘草、茯苓等凉性药材来减少热性，避免进补后体质过于燥热。平时的饮食中，也可以选用凉性食物，如龟、鳖、兔肉、鸭肉、鹅肉、鸡肉、鸡蛋、海带、海参、蜂蜜、芝麻、银耳、莲子、百合、白萝卜、大白菜、芹菜、菠菜、冬笋、