

中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长
中央文明办 卫生部全国《相约健康社区行》巡讲专家
中央国家机关健康大讲堂讲师团专家

孙树侠 著

家常便饭 吃对了 就是大补



学会一道家常便饭，就
家常便饭，做法简单，



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

大豆油墨印刷，安全无毒，绿色环保



厨房里的养生系列

家常便饭 吃对了就是大补

孙树侠 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

家常便饭吃对了就是大补 / 孙树侠著. -- 北京 :

中国人口出版社, 2014.10

ISBN 978-7-5101-2688-8

I. ①家… II. ①孙… III. ①食物养生②食物疗法

IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第164836号

家常便饭吃对了就是大补

孙树侠 著

出版发行	中国人口出版社
印刷	北京缤索印刷有限公司
开本	787毫米×1092毫米 1 / 24
印张	6
字数	100千字
版次	2014年9月第1版
印次	2014年9月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5101-2688-8
定价	29.90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) 83514662
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



前言

随着人们生活水平的不断提高和营养知识的迅速普及，人们在吃得好、吃得放心的同时，也开始追求“吃得明白”，也越来越渴望获得更多的关于食物的知识，事实上，在我们的家常便饭当中就蕴藏着健康的秘密。

这本书是厨房里的养生系列丛书：《家常便饭吃对了就是大补》、《喝对了汤就是大补》、《喝对了粥就是大补》其中的一本，这一套丛书是中国营养学的泰斗、中国食物营养与安全专业委员会会长孙树侠教授经过多年的工作经验，精心编写而成。

书中按照现在最流行的人体体质分类法，详细解读了九种体质人群如何制作和选择适宜自己的家常便饭。并按照“因时制宜”的原则，介绍了在不同的季节，人们应该如何选择适宜的家常便饭。

另外，书中介绍了一些常见病的食疗方法，对家庭成员的保健养生具有非常好的指导意义。

《家常便饭吃对了就是大补》在众多同类饮食书中独树一帜，个性化的语言风格和简洁、美观、实用的版式设计，使其实用性大大增强。

《家常便饭吃对了就是大补》具有以下主要特点：

1.权威性。本书的作者是营养学的泰斗、中国食物营养与安全专业委员会会长孙树侠教授，孙教授对饮食有着多年的研究，还经常到各地宣讲，被聘为中央机关健康大讲堂讲师团专家，中央文明办卫生部全国“相约健康社区行”巡讲专家。

2.分类合理。不同的体质、不同的季节、不同的脏腑对家常便饭的选择也是不同的，这本书对家常便饭进行了合理的分类，可以让你更好地选择适合自己的菜肴。

3.内容详细。本书中详细介绍了不同保健需求下的食材功效、食材选购、食材食法，让你可以举一反三，融会贯通，不仅能够亲手做出书中的菜肴，还能够吃出健康，吃得明白。

4.图片精美。书中精选的菜谱图让你一看就有自己亲自动手尝试的欲望。

总之，《家常便饭吃对了就是大补》跳出了单纯教人做菜的常规，把科学的饮食知识、食材的中医保健功效与烹饪技艺相结合，介绍了很多营养学和食品安全方面的新知识、新理念、新信息，可谓是一本饮食文化书，更是当下食品安全问题严峻形势下一本不可多得的饮食指导性书籍。



目录

contents

第1章

分清体质，吃对家常便饭

“健康是一口口吃出来的，长寿是一点点攒出来的，美丽是一年年养出来的。”——孙树侠

阳虚体质者的家常菜谱 / 2

肉炒豌豆苗 / 2

五香菠菜 / 4

阴虚体质者的家常菜谱 / 6

清炒苦瓜 / 6

豆豉泥鳅 / 8

气虚体质者的家常菜谱 / 10

椒蘑熘羊肚 / 10

柚子炖鸡 / 12

痰湿体质者的家常菜谱 / 14

腐竹拌芹菜 / 14

凉拌石花菜 / 16

阳盛体质者的家常菜谱 / 18

芦荟拌番茄 / 18

绿豆芽炒兔肉丝 / 20

血瘀体质者的家常菜谱 / 22

丝瓜炒鸡蛋 / 22

口蘑烧西蓝花 / 24

气郁体质者的家常菜谱 / 26

全麦面花卷 / 26

香菜炒白萝卜 / 28

特禀体质者的家常菜谱 / 30

金针胡萝卜丝 / 30

孙树侠话养生 / 32

根据体质话食补 / 32

第2章

吃对家常便饭，养好五脏六腑

“健康是一种素质，素质就有待不断提高。”——孙树侠

健脾胃的家常菜谱 / 34

牛肉胡萝卜炒面 / 34

香菇炖冬瓜 / 36

养心的家常菜谱 / 38

荔枝虾仁 / 38

清蒸三文鱼 / 40

护肝的家常菜谱 / 42

鸡肉炒芹菜 / 42

红烧草鱼 / 44

补肾的家常菜谱 / 46

肉炒莴笋 / 46

羊肉臊子面 / 48

润肺的家常菜谱 / 50

鸭肉烩山药 / 50

孙树侠话养生 / 52

了解五脏六腑正确的食补方法 / 52

第3章

一年四季，吃对家常便饭

“健康是一种资源，凡是资源都要经营、管理。”——孙树侠

春季温补家常菜谱 / 54

韭菜炒绿豆芽 / 54

茶油鸡 / 56

夏季生津家常菜谱 / 58

酸辣白菜 / 58

茄汁芦笋 / 60

秋季滋阴家常菜谱 / 62

芝麻菠菜 / 62

板栗焖鸡 / 64

冬季滋补家常菜谱 / 66

青椒炒牛肉 / 66

孙树侠话养生 / 68

顺应季节话食补 / 68

第4章

吃对家常便饭，成为“俏”女人

“健康是财富，财富就不能浪费。”——孙树侠

排毒 / 70

双耳拌黄瓜 / 70

空心菜炒玉米 / 72

减肥消脂 / 74

圆白菜炒粉丝 / 74

茄汁藕片 / 76

美发护发 / 78

醋泡黑豆 / 78

木耳拌西芹 / 80

延缓衰老 / 82

番茄炒鸡蛋 / 82

孙树侠话养生 / 84

女性——养阴为根本 / 84

第5章

吃对家常便饭，成为“壮”男人

“健康是和谐社会的基础，社会需要健康人去建筑。”——孙树侠

前列腺炎 / 86

金银糕 / 86

韭菜虾仁炒鸡蛋 / 88

遗精 / 90

芹耳炒核桃 / 90

鸡片炒腰果 / 92

阳痿 / 94

米酒炒大虾 / 94

葱爆羊肉 / 96

孙树侠话养生 / 98

男人——养生谨记“两少三多” / 98

第6章

吃对家常便饭，让厨房变成养生房

“健康应与财富同在，与事业同在。”——孙树侠

糖尿病 / 100

草菇烧丝瓜 / 100

番茄炒双花 / 102

高血压 / 104

腐竹炒苋菜 / 104

茄皮烧鳝鱼 / 106

高血脂 / 108

番茄炒椒菇 / 108

七巧丁 / 110

冠心病 / 112

蛤炒西蓝花 / 112

黄瓜拌金针菇 / 114

骨质疏松 / 116

凉拌海带豆腐干 / 116

海米木耳烧冬瓜 / 118

咳嗽 / 120

葱油海蜇头 / 120

木须肉 / 122

便秘 / 124

番茄萝卜 / 124

蕨菜炒鸡蛋 / 126

胃炎 / 128

葱油鲜鲢鱼 / 128

红烧带鱼 / 130

脂肪肝 / 132

荞麦面葱花饼 / 132

金枪鱼排 / 134

孙树侠话养生 / 136

预防疾病需要饮食和人体的平衡 / 136

第1章

分清体质，吃对家常便饭



“健康是一口口吃出来的，
长寿是一点点攒出来的，
美丽是一年年养出来的。”

——孙树侠



阳虚体质者的家常菜谱

阳虚体质的人会表现为：阳虚则寒，故形体白胖或面色淡白无华；平时怕寒喜暖、四肢倦怠、小便清长；易精神不振，睡眠偏多。要适当进食一些温补的食物：干姜、板栗、腰果、松子、牛肉、羊肉、核桃仁、花生、胡椒、花椒、虾米、桂圆、荔枝、茴香、辣椒、豆蔻、南瓜、胡萝卜、菠菜、山药、豌豆等。

肉炒豌豆苗

原料

瘦猪肉50克，豌豆苗150克，鸡蛋清30克，盐、生抽各2克，鸡精、料酒、葱丝、姜丝各适量。

做法

- 1.豌豆苗洗净，焯一下。
- 2.瘦猪肉切丝，用料酒、鸡蛋清腌制20分钟。



3.油锅烧热后，放猪肉丝滑散后盛出。

4.锅留底油，炆葱丝、姜丝，放猪肉丝、豌豆苗、盐、生抽煸炒，放鸡精调味即可。

功效

理中益气、补肾健脾。

豌豆苗的食法要略

- 1.豌豆苗是豌豆萌发出2~4个子叶时的幼苗，最适宜做汤。
- 2.豌豆苗适合与富含氨基酸的食物搭配，可提高其营养价值。
- 3.豌豆苗不可多食，以免腹胀。

孙树侠话食材

【豌豆苗】

豆科植物豌豆的嫩苗，豌豆苗的供食部位是嫩梢和嫩叶，营养丰富，含有多种人体必需的氨基酸。其味清香、质柔嫩、滑润适口，色、香、味俱佳。



豌豆苗+猪肉：预防
糖尿病。



豌豆苗+羊肉：易发
生黄疸或脚气病。

孙树侠话菜品

豌豆苗具有理中益气、补肾健脾、抗菌消炎、除烦止渴、和五脏以及生精益髓等功效。对心血管病、便秘、癌症有一定的辅助治疗作用，对身体也有很好的补益作用。而且豌豆苗含有较多的铬，铬是胰岛素的辅助因子，可提高胰岛素的效能，改善糖耐量，起到降低血糖的作用。

豌豆苗的选购和保存技巧

我们在购买豌豆苗的时候，最好挑选大叶茎直、新鲜肥嫩的品种，以叶身幼嫩、叶色青绿呈小巧形状的为优。

由于豌豆苗的叶子含有大量的水分，所以不宜保存，建议现买现食，或者在控干表面水分之后放入打洞的保鲜袋，并且存放进冰箱冷藏。

五香菠菜

原料

菠菜250克，芝麻酱10克，酱油5克，芝麻油5克，芥末、盐、醋适量。

做法

1.将菠菜择去老叶，洗净，放在开水中烫熟后取出，沥去水分，切成4厘米长的段，装在盘内。

2.在菠菜上面浇上芝麻酱、酱油、芝麻油，并放上盐及芥末，在食用时再加醋拌匀即成。

功效

有效地防治动脉硬化症，能滋补肝肾，润燥滑肠，对五脏虚损、痔疮有辅助疗效。



孙树侠话菜品

菠菜中含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁以及多种维生素。由于其维生素含量丰富，被誉为“维生素宝库”。

菠菜食法要略

- 1.食用菠菜时，应先用沸水焯一下，可去掉部分草酸。
- 2.吃菠菜时要同时吃些碱性食物，以促进草酸钙溶解排出，防止在体内形成结石。
- 3.煮菠菜的时间不宜过长，以免破坏菠菜中的维生素及其他营养物质。
- 4.吃菠菜最好连根一起吃掉，因为大部分营养在根部。

孙树侠话食材

【菠菜】

润燥滑肠、清热除烦，美肤抗老。对贫血、糖尿病、肺结核、高血压等诸多疾病可起辅助治疗作用。



菠菜+鸡血：补充血液、养肝护肝。

菠菜+猪血：滋阴润燥，养血补肝。



菠菜+黄瓜：破坏维生素C。

菠菜+豆腐：形成草酸钙，对人体不利。

如何选择菠菜

1. 选购菠菜时，要看其是否色泽浓绿，根部是否为红色，这样的菠菜比较好。
2. 选择较嫩的菠菜，茎叶不老、无抽薹开花等，千万不要购买存在黄色枯萎叶子的菠菜。
3. 在选购时如果发现菠菜叶子出现局部暗黄、变色等现象，也不要选购。
4. 选购叶子厚度较大的菠菜，可以用手托住根部，能够伸张开的菠菜比较好，适合购买。
5. 叶柄较短为好。

阴虚体质者的家常菜谱

阴虚体质的人主要表现为：易口渴、易失眠、心烦气躁、脾气差、皮肤枯燥无光泽、形体消瘦等。宜多吃些清补类、甘凉滋润和生津养阴的食物，如苦瓜、泥鳅等，忌吃辛辣刺激、温热香燥、煎炸爆炒的食物，可选用如羊肉、韭菜等。

清炒苦瓜

原料

苦瓜250克，植物油10克，葱末、蒜末、料酒、鸡精、盐、芝麻油各适量。

做法

1. 苦瓜洗净，切成厚丝片。
2. 油锅烧热，放入葱末、蒜末、料酒、苦瓜，炒至断生。

3. 加盐、鸡精、芝麻油调味即可。

功效

养血益气，补肾健脾，滋肝明目，利尿凉血。



孙树侠话菜品

很多人都为苦瓜的苦味而烦恼，其实这道菜肴就解决了这一问题，因为苦瓜和辣椒一起炒，就能够有效减轻苦味，所以，那些想吃苦瓜，但是又受不了苦瓜味道的朋友不妨试着做一做这道菜。

孙树侠话食材

【苦瓜】

气味苦、无毒、性寒，入心、肝、脾、肺经，具有清热祛暑、明目解毒、降压降糖、利尿凉血、解劳清心、益气壮阳的功效。



苦瓜+胡萝卜：美容养颜
抗衰老。

苦瓜+青椒：清心明目，
抗衰老。



苦瓜+沙丁鱼：容易引
起过敏。

如何挑选苦瓜

- 1.苦瓜的外皮：外表的颗粒越大越饱满则代表了里面的果肉越厚。反之，如果外表的颗粒很小，则说明苦瓜里面的果肉也较薄。
- 2.颜色：应当挑选翠绿色外皮的苦瓜，这种苦瓜是比较新鲜的。有些发黄了的苦瓜则是生长过头了的。
- 3.挑选苦瓜时，应当挑选幼瓜，这是因为成熟了的苦瓜很容易熟过头，会错过最美味的时候。而挑选幼瓜，会很好地保证瓤肉的口感与营养。
- 4.重量：挑选苦瓜的重量应以500克左右为标准。这样的苦瓜果肉厚、口感好，苦瓜里面的汁液也会比较充足。

豆豉泥鳅

原料

泥鳅500克，豆豉15克，精盐5克，姜片10克，蒜蓉5克，酱油25克，猪油15克。

做法

1.将泥鳅洗去黏液，并去鳃及肠肚，洗净，切成5厘米长的段。

2.锅置旺火上，放入猪油，爆香蒜蓉，加入清水，再将姜片、豆豉、精盐、酱油放入锅内，旺火烧沸，放入泥鳅，改用慢火，煮至水汁起胶状即可。

功效

调中益气，壮阳。



孙树侠话菜品

在泥鳅的食疗运用中，有一点是非常重要的，如果要烹饪整条泥鳅或研粉，则必须将泥鳅放入清水中静养72小时，当养至24小时后，可滴入植物油数滴，且每日换水2次，待泥鳅肠中杂物排净，腹部呈透明状再进行食用。

泥鳅食法要略

- 1.服食泥鳅的方法很多，焖、炖、蒸等都能获得上佳的餐饮效果。
- 2.也可以制作成粥、羹等可口饮品，还可以通过清养、烘干、研粉等工艺制成有辅助降糖功效的冲剂，用沸水冲泡，代饮品用。