



家庭品质生活宝典

食疗

人们居家保健必不可少的工具书

与养生全书

实用版 | 中医传统养生法 现代食疗健身方

李元秀◎主编



家庭版

No. 1

自古医食同源，食药同用。药补不如食补，食补不如汤补。

食疗养生，老幼皆可。大补不如量补，量补不如巧补。



内蒙古人民出版社

家庭品质生活宝典

食疗 与养生全书

家庭版



No. 1

李元秀◎主编



内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

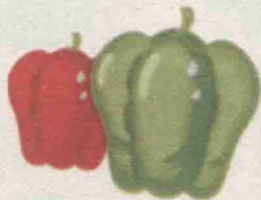
食疗与养生全书 / 郭洪岐编著. —呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2009. 8
(家庭品质生活宝典 / 李元秀主编)
ISBN 978-7-204-10136-8

I. 食… II. 郭… III. ①食物疗法②食物养生
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 146708 号

家庭品质生活宝典

Jia Ting Pin Zhi Sheng Huo Bao Dian



编 著 郭洪岐
责任编辑 张惠钧
封面设计 袁剑锋
出版发行 内蒙古人民出版社
地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦
印 刷 北京合众伟业印刷有限公司
开 本 710 × 1000 1/16
印 张 360
字 数 3000 千
版 次 2009 年 8 月第 1 版
印 次 2009 年 9 月第 1 次印刷
印 数 1-10000 套
书 号 ISBN 978-7-204-10136-8 / I · 2155
定 价 596.00 元(全 20 册)

如出现印装质量问题, 请与我社联系。联系电话: (0471)4971562 4971659

目 录

男性功能养生食谱

拌油菜	1	核桃仁纸包鸡	12
蒜蓉油菜	1	泡椒红焖鸭	12
小白菜炒豆腐	2	香酥沙丁鱼	13
口蘑椒油小白菜	2	圆白菜炒小虾	13
海蜇拌豆腐皮	2	姜末蒜泥爆小虾	14
拌猪耳丝	3	糖醋虾瓣	14
虾米海带丝	3	菠萝虾仁	15
炒三丝	3	番茄虾仁	15
雪里蕻干烧冬笋	4	油焖大虾	15
雪里蕻炖豆腐	4	蟹黄豆腐	16
肉末黄豆雪里蕻	4	松仁鸡米花	16
丝瓜烧豆腐	5	川断杜仲猪骨汤	16
沙锅炖豆腐	5	莲藕红枣猪骨髓汤	17
蒜蓉西兰花	5	豆腐苋菜羹	17
五香西芹	6		
海带炖豆腐	6		
芝麻肉丝	7		
芸豆土豆炖排骨	7		
排骨鲜炖	8		
猪腰煲杜仲	8		
葱烧蹄筋	9		
五香猪蹄	9		
扒大肠油菜	10		
牛肉末炒香芹	10		
南瓜牛腩盅	10		
牛尾骨汤	11		
壮筋鸡	11		



海带薏米粥	17	木瓜炖排骨	25
香芹虾皮肉末炒饭	18	鲫鱼木瓜汤	25
姜葱螃蟹	18	山药洋葱炒牛肉	26
腐竹麦片白果粥	19	山药粥	26
素鸡烧白菜	19	豌豆辣牛肉	27
菠菜炒粉丝	19	豌豆鸡丝	27
肉末菠菜	20	红薯栗子排骨汤	28
芹菜拌豆腐干	20	红薯粥	28
芹菜鱿鱼丝	20	麻婆豆腐	29
番茄鸡块	21	小黄鱼炖豆腐	29
三仁鸡丁	21	冬瓜薏米瘦肉汤	30
香菇青菜	21	薏米百合粥	30
香菇里脊肉	22	糯米蒸排骨	30
香菇四季豆	22	糯米鸡腿	31
糖醋心里美萝卜	22	榨菜炒银耳	31
胡萝卜炖牛肉	23	百合银耳肉排汤	31
酸辣土豆丝	23	香菇荷兰豆炒荸荠	32
糖醋藕片	23	脆炒荸荠	32
鱼香藕丁	24	鲫鱼萝卜汤	33
土豆烧牛肉	24	蜂蜜蒸梨	33

男性必吃的 15 种食物

1 菜花	34
2 韭菜	34
3 山药	34
4 番茄	34
5 黄豆	35
6 鸡蛋	35
7 牛肉	35
8 狗肉	35
9 海带	35
10 蟹	35
11 虾	36
12 泥鳅	36
13 牡蛎	36
14 驴肉	36
15 香蕉	36



泥鳅炖豆腐	37
栗子白菜	37
韭菜豆腐丝	37
脆皮炒鳝丝	38
拔丝山药	38
酱驴肉	39
木耳腰花	39
木耳西芹炒肉片	40
枸杞肉丝	40
核桃腰片	40
红烧蹄筋	41
竹荪牛鞭	41
黄精蒸猪肘	42
牛肉蔬菜浓汤	42
青蒜羊肉	42
胡萝卜烧羊肉	43
当归生姜羊肉汤	43
红枣炖兔肉	43
小鸡炖蘑菇	44
清炖全鸡	44
玉竹蛤蜊汤	44
辣子兔丁	45
三丝鱼肉卷	45
红烧带鱼	45
红焖芦笋鳗鱼	46
粉蒸鸡翅	46
赤小豆鲤鱼汤	46
冰糖炖鹌鹑	47
猪腰豆腐汤	47
大蒜红焖牛腩	48
辣炒空心菜梗	48
冬瓜芥菜汤	48
芥菜黄鱼卷	49
蘑菇烧牛柳	49
蘑菇烧土豆	50
三丝拌木目	50
木耳炒百叶	51



木耳西瓜皮	51
海带炒肉丝	52
西兰花炒百合	52
猪肝百合羹	52
糖醋带鱼	53
胡萝卜炒鸡蛋	53
番茄拌黄瓜	53
番茄菜花牛肉煲	54
蟹棒烧冬瓜	54
干贝扒冬瓜	54
姜汁黄瓜	55
蒜蓉爆黄瓜	55
菠菜烧豆腐	56
山楂鸡蛋糕	56
绿豆芽拌豆腐	56
枸杞烧鲫鱼	57
枸杞蒸猪肚	57
凉拌芹菜叶	58
腰果炒鸡丁	58
冬笋豌豆羹	59
松仁焖香菇	59
黑豆凤爪汤	59
橘皮粥	60
西湖银鱼羹	60

葡萄干焖鸡块	60	银耳山药汤	66
松仁黄鱼块	61	拌芹菜黄豆	67
腰果熘虾仁	61	熏干炒青蒜	67
挂霜核桃仁	62	黄豆炒雪里蕻	67
猴头菜心	62	黄豆炒芥蓝	68
大蒜姜汁拌菠菜	63	蜂蜜鸡翅	68
菠菜炒猪肝	63	首乌炖肝片	68
芥菜鱿鱼	63	当归首乌炖牛肉	69
黑豆鱼头汤	64	海带紫菜瓜片汤	69
香菜拌花生仁	64	琥珀核桃仁	69
木耳黄豆芽	64	青蒜炒鲜虾	70
鲜蘑炒菜花	65	苦瓜炖牡蛎	70
鲜蘑炒黄瓜	65	菠萝炒牛肉	71
木耳山药	65	芒果鸡柳	71
清炒莴笋	66		

不同年龄男性的健康食谱建议

1 青年期	72	3 老年期	72
2 中年期	72		

女性养颜养生功能食谱

椒油萝卜丝	73	番茄炒豆腐	78
胡萝卜炒口蘑	73	番茄炒鸡蛋	79
萝卜烧排骨	74	丝瓜炒毛豆	79
凉拌山药丝	74	丝瓜炒鸡蛋	79
凉拌木耳丝	74	芹菜炒豆腐干	80
木耳炒西芹	75	沙锅豆腐	80
虾仁黄瓜炒蛋	75	杏仁拌豌豆	80
三丝炒肉	75	醋熘茭白	81
海带炖鳕鱼	76	清炒芦笋	81
凉拌咸蛋苦瓜	76	百合芦笋	82
尖椒苦瓜	76	雪里蕻冬笋	82
桂花蜜汁莲藕	77	冬笋炒毛豆	83
酸辣藕丁	77	冬菇烧豆腐	83
拔丝红薯	77	海米冬瓜	83
醋熘白菜	78	牛蒡炖鸡	84
香菇油菜	78	丝瓜鸡蛋汤	84

洋葱炒肉丝	85	口蘑烧萝卜	95
肉皮冻	85	菠菜炒虾仁	95
蒜蓉茼蒿	86	皮蛋拌豆腐	96
肉丝炒韭黄	86	麻婆豆腐	96
素炒芦荟	86	油焖腐竹	97
芦荟奶昔	87	凉拌金针菇	97
仙人掌炒青红椒	87	炆黄豆芽	97
仙人掌鲜榨汁	87	青椒绿豆芽	98
凉拌魔芋丝	88	蒜蓉海带丝	98
魔芋烧鸭	88	红绿豆海带排骨汤	98
百合荔枝	89	红烧小萝卜	99
柠檬荔枝汁	89	清蒸萝卜	99
薏米绿豆粥	89	青蒜炒干丝	99
燕麦粥	90	清炒豆苗	100
绿豆饭	90	冬笋豆苗	100
小米红薯粥	90	双瓜粥	101
南瓜小米粥	91	青菜钵	101
红豆甜汤	91	芥菜炒双冬	101
拌黄瓜丝	91	鸡蛋炒木耳	102
多味蔬菜沙拉	92	木耳炒百叶	102
芹菜黄瓜素肉汤	92	素炒南瓜丁	102
冬瓜拌番茄	93	尖椒土豆丝	103
香菇烧冬瓜	93	甜辣薯丝	103
冬菇韭菜	93	椒油笋丝	103
蒜泥冬瓜	94	番茄冻	104
香油拌菠菜	94	韭菜炒鸡蛋	104
绿豆芽炒菠菜	94	蒜辣牡蛎	104
		虎皮尖椒	105
		鱼香茄合	105
		松仁玉米	106
		香菜肉丝	106
		南瓜大麦粥	107
		罗汉燕麦粥	107
		银耳山楂羹	107
		苹果养颜汁	108
		黄瓜柠檬姜汁	108
		蜆头拌白菜丝	108



女性必吃的 15 种食物

1 菠菜	109	9 枸杞	110
2 花椰菜	109	10 红枣	110
3 番茄	109	11 木瓜	111
4 鲫鱼	109	12 樱桃	111
5 豆腐	110	13 核桃	111
6 蘑菇	110	14 牛奶	111
7 黑木耳	110	15 酸奶	111
8 草莓	110		

鲜奶木瓜	112	黄豆炒雪里蕻	118
木瓜海鲜	112	炆拌菜花	118
木瓜红枣莲子煲	113	芝麻圆白菜	119
木瓜汽水	113	红枣莲子羹	119
凉拌番茄	113	鲜奶炖蛋白	119
五香花生	114	豆浆炖羊肉	120
老醋花生	114	西芹百合	120
牛奶炖花生	115	莴笋炒牛肉丝	120
老醋杏仁	115	青椒炒鸡蛋	121
杏仁蔬菜沙拉	115	蘑菇油菜	121
怪味核桃仁	116	平菇炒莴笋	122
核桃仁土豆球	116	珊瑚菜花	122
盐水核桃仁	116	宫保鸡丁	123
蒜薹拌黄豆	117	黄花菜炖排骨	123
什锦黄豆	117	花生炖猪蹄	124
黄豆炒芥丝	117	洋葱炒猪肝	124
海带排骨黄豆汤	118	紫菜肉片汤	125
		猪尾汤	125
		丝瓜鲜虾汤	126
		桂圆莲子粥	126
		红枣粟米羹	126
		蜜汁红枣	127
		党参羊肉汤	127
		木瓜鲫鱼汤	128
		鲫鱼豆腐汤	128
		家常海参	129



腰果炒鸡丁	129	韭菜炒河虾	135
首乌蒸蛋	130	温胃韭菜鹌鹑蛋	135
首乌炖肝片	130	香椿炒鸡片	135
首乌鸡蛋汤	130	蜂蜜萝卜汁	136
麻酱菠菜	131	海带炖豆腐	136
鸡蛋炒菠菜	131	乌发素什锦豆腐	136
酸辣芥菜	131	木耳山药	137
黑豆炖羊肉	132	青椒木耳	137
黑芝麻粥	132	鱼香肝尖	137
杏仁豆腐	132	海带焖木	138
香芹炒瘦肉	133	冰糖核桃酪	138
炒芝麻	133	紫菜鸡蛋汤	138
芝麻里脊	133	菠萝汁	139
空心菜炆玉米	134	萝卜枸杞炖鸭肝	139
番茄炖牛肉	134		

女性营养食疗指南

1 早餐	140	2 午餐	140
		3 晚餐	140

食疗养生与健康烹饪

调味品使用细节放油的最佳时机

韭菜炒羊肝	149
调味品使用细节炒荤菜时最好加点料酒	
葱椒油淋鱼	150

肉类清洗细节巧洗猪肠

粉蒸肥肠	141
肉类加工细节怎样切好家禽的肉	
韭黄炒鸡柳	142

蔬菜清洗细节巧用盐清洗

虾干拌白菜	144
-------------	-----

肉类烹调细节炒肉的火候把握

干煸牛肉丝	145
合炒木樨肉	146
百里香火腿蔬菜浓汤	146

蔬菜烹调细节怎样使蔬菜营养可口

奶油菠菜	147
------------	-----

调味料使用细节使用调味品要得当

杜仲排骨汤	149
-------------	-----



调味品使用细节科学烹调减盐分

炸里脊	151
纽约辣鸡翅	152
玫瑰水果锦	153

调味品使用细节葱、姜、蒜、椒等

调料的使用

葱姜烧仔鸡	153
-------------	-----

调味品使用细节做菜要正确用炆

烧二冬	154
火爆荔枝腰花	155
熊掌豆腐	156

调味品使用禁忌

正确食用鸡蛋牛奶

健康饮食小知识食材巧妙搭配

田园时蔬粥	160
糖醋鲤鱼	161

健康饮食小知识怎样避免米饭

营养流失

南瓜百合蒸饭	162
丝瓜豆腐瘦肉汤	163
大蒜烧肚条	163
火腿青菜炒饭	164
腊肉荷兰豆	164

饮食养生禁忌

哪些蔬果千万不要带皮吃	179	夏季养生	192
哪些食物千万不要生吃	180	秋季养生	193
春季养生	191	冬季养生	194

四季食疗养生汤

春季养生宜温补

猪肝养护汤	195
蹄筋花生仁汤	195
鸡丝蛋皮韭菜汤	196
山药胡萝卜鸡汤	196
大蒜豆腐鱼头汤	197
虾球翠叶汤	197
核桃栗子莲藕汤	198
韭菜银芽汤	198
菠菜鸽片汤	199
黄瓜竹荪汤	199

夏季养生应生津

排骨莲藕汤	200
肉片芹菜汤	200
三黄鸡薏米汤	201
瓜皮蛋花汤	201



虾仁豆腐蛋花汤	202
鲫鱼冬瓜汤	202
海米冬瓜汤	203
冬瓜蜜枣花生仁汤	203
苦瓜绿豆汤	204
三色清暑汤	204
鲜香菇丝瓜汤	205
丝瓜蛋花汤	205

秋季养生需防燥

番茄荸荠排骨汤	206
排骨萝卜顺气汤	206
党参枸杞子乌鸡汤	207
银耳鸽蛋汤	207
香芋土鸡汤	208
银耳冬菇汤	208
木瓜鲤鱼汤	209
鲫鱼莲藕煲	209
番茄针银鱼汤	210
海带豆腐汤	210
枇杷百合汤	211
南瓜毛豆汤	211

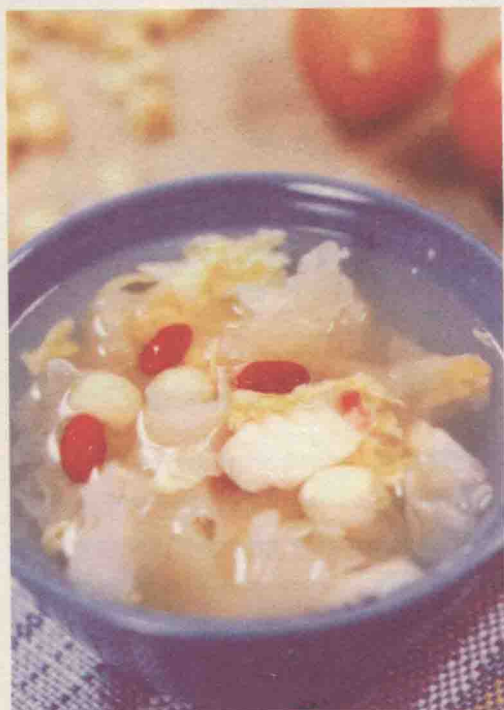
冬季养生重滋补

猪小肘黄豆汤	212
--------------	-----



羊肉暖身汤	212
萝卜牛腩煲	213
芪归炖鸡汤	213
板栗炖鸡汤	214
乌鸡玉兰汤	214
鱼头豆腐汤	215
鲤鱼羊肉汤	215
参贝海鲜汤	216
冬笋木耳汤	216
山药胡萝卜白果汤	217
羊肉暖身汤	217
飘香羊肉白萝卜汤	218
咖喱牛肉汤	218
暖栗温鸡汤	219
乌鸡玉兰补汤	219
银杞鸡肝汤	220
姜母老鸭汤	220
萝卜清胃汤	221
黄豆排骨汤	221
常见食物的属性和功效	222
养生煲汤 8 大秘诀	222
5 种家常汤的食疗作用	223

家庭常见病调食谱



感冒

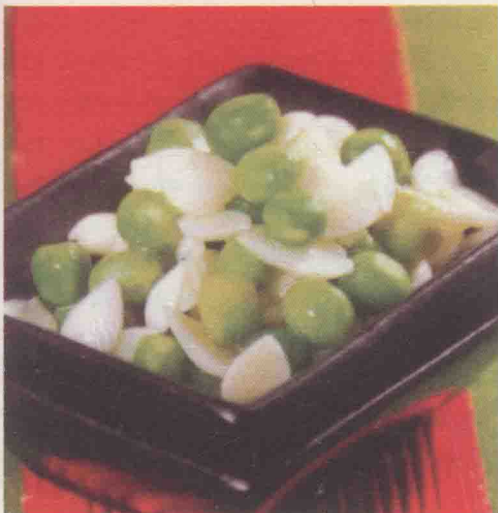
黑木耳拌豆芽	224
葱豉豆腐汤	225
养生饭卷	225
姜汁葱花炒鸡蛋	226
凉拌马蹄菜	226
豆豉香菜豆腐鱼头汤	226
大蒜鸡翅	227
番茄意大利面	227
胡萝卜炒肉丝	227
番茄炒蛋	227
醋熘双色豆腐	228
香菜鱼片汤	228
醋熘白菜	228
金银蛋扒白菜	229
雪菜鱼肉蒸豆腐	229

防风粥	229
-----------	-----

咳嗽

川贝雪梨猪肺汤	230
竹笋瘦肉汤	231
茶水炖鸡蛋	231
银耳杏仁炖鹌鹑蛋	231
蜜汁鸡蛋	232
百合鸭肉汤	232
杏仁猪肺粥	232
百合牛肉	233
苏子茯苓薏米粥	233
牛百叶炖萝卜	234
陈皮肉丝汤	234
白菜豆腐皮	234
山药炖鸡	234
醋熘藕片	235
杏仁蒸肉	235
川贝蒸梨	235
葱香鲫鱼脯	236
金银花冲鸡蛋	236
芒果鸡柳	236





番茄烧冬瓜	243
黄瓜拌粉皮	244
洋葱牛肉丝	244
清炒莴笋	245
豆角炖木瓜	245
杞菊二冬饮	245
橘香鸡翅	246
木耳炒肚片	246
肉片冬瓜	246
蘑菇芦笋饼	246
凉拌三丁	247
菠菜拌香干	247

鱼头豆腐烧白菜	237
荸荠炒肉片	237
香瓜炖四宝	237

咽炎

杏苏糕	238
草菇鱼头汤	238
荸荠萝卜汁	239
青葱炒鸭蛋	239
柚子鸡	239
陈皮牛肉	239
甜椒酿肉	240
清炒丝瓜	240
清咽饮	240
鱼腥草猪肺汤	241
花菇烩山药	241
文思豆腐	241
碧绿蹄筋	242
梨子凉拌苦瓜	242
凤梨烩排骨	242

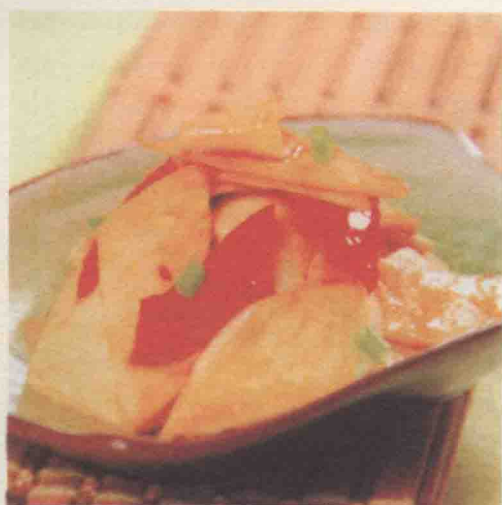
鼻炎

烧丝瓜	243
葱白红枣鸡肉粥	243

痤疮

翡翠玫瑰汁	248
八宝祛疮粥	248
凉拌小菜	249
猪肉三瓜片	249
木耳番茄鸡块	249
黑豆鸡爪汤	250
炒莴笋	250
藕栗炒莴笋	250
瓠瓜子炖猪蹄	251





兔肉藕片	251
清炒豌豆苗	251
海蜇二菜	252
猪皮玉兰片	252
苦瓜青椒	252

肥胖症

鸡蓉燕麦粥	253
红豆冬瓜汤	254
蜜芹瘦身汗	254
山楂汁	254
黄瓜柠檬姜汁	254
双仁炖猪手	255

金银豆腐	255
鲜拌三皮	255
番茄冻	256
核桃豆腐丸	256
双菇苦瓜丝	256
香菇豆腐	256

近视

清蒸海螺	257
羊肝枸杞汤	258
黑木耳炒黄花菜	258
苹果生鱼汤	258



男性功能养生食谱

随着生活水平的提高和饮食观念的变化,健康膳食已成为关乎男性健康的要义之一。而男性饮食保健离不开对脏腑器官的调理,只有激活身体细胞,才能有更好的精力和体力投入到每天的“战斗”中。

材料

嫩油菜 500 克。

调料

花椒油、盐、味精、白糖、香油各适量。

做法

- 1 将油菜梗、叶分开后洗净,捞出沥干水,入沸水中焯熟,捞出沥水装入盘中。
- 2 放入花椒油、盐、味精、白糖、香油搅拌均匀即可。

拌油菜



材料

油菜 400 克、蒜瓣 10 克。

调料

盐、味精、白糖、植物油各适量。

做法

- 1 把油菜洗净,从根处一剖两半;蒜瓣去皮,洗净,剁成蓉备用。
- 2 锅置火上,倒入植物油烧至五成热,下入蒜蓉炒香,再放入油菜炒至六成熟,加入盐、味精、白糖炒熟出锅即可。

蒜蓉油菜

