

BTV 北京卫视



之养生厨房 ③

养生家常菜

北京卫视品牌栏目《养生堂》官方授权



12 16 89
道精选养生菜品
位营养科名医
位烹饪大师

听名医讲食材菜品养生功效 跟大厨学养生菜品烹制全程

化学工业出版社

BTV 北京卫视

北京卫视品牌栏目《养生堂》官方授权

养生堂 之养生厨房 **3**
养生家常菜

北京电视台《养生堂》栏目组 著



化学工业出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

养生堂之养生厨房3：养生家常菜 / 北京电视台《养生堂》栏目组著.
北京：化学工业出版社，2018.2
ISBN 978-7-122-31194-8

I. ①养… II. ①北… III. ①家常菜肴-食物养生-菜谱
IV. ①R247.1 ②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第309044号

责任编辑：王冬军 葛亚丽 李倩 装帧设计：任熙
责任校对：王静

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）
印 装：北京久佳印刷有限责任公司
710mm×1000mm 1/16 印张12 字数160千字 2018年2月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：49.80元

版权所有 违者必究



Preface 序

《养生堂》自2009年1月1日开播至今，9年来，凭借精准的定位、精心的制作，受到观众的喜爱与认可，在医学专家的鼎力支持和观众的陪伴呵护下，《养生堂》砥砺前行，通过不懈的努力，不仅成为中国最大的健康养生普及课堂，更开创了中医食疗药膳养生的风潮。作为中医临床工作者，我非常荣幸能参与其中，可以说，这是我人生历程与职业生涯中的一件大事。

渴望健康长寿一直是千百年来人们的不懈追求，其实早在《黄帝内经》中就明确指出：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”“民以食为天”，中国人历来重视吃饭的问题，所以有药食同源、药食同理之说。《黄帝内经》13首方剂、《伤寒论》112首方剂中，含食物成分的方剂占1/2以上，如桂、姜、枣、杏仁、乌梅、橘柚、葡萄、赤小豆、葱、茴香、花椒、薏苡仁、甘草、酒、醋、鸡蛋、猪肉、羊肉、驴肉、牛肉等。

古人的饮食营养观念建立在得当与否，也就是宜与忌两方面。汉代大医家张仲景曾将这两方面归纳为：“所食之味，有与病相宜，有与身为害。若得宜则益体，害则成疾。”唐代医家孙思邈曾说：“安生之本必资于饮食，不知食宜者，不足以存生也。”当今社会物质极大丰富，大众早已超越了“民以食为天”的温饱阶段，如何吃好、吃得科学、吃得健康，成为国人格外关注的话题。《养生堂之养生厨房》，就是教会大众知道怎样“食宜”，如何更好地“存生”，把晦涩的中医知识和高深的烹饪技艺转化为通俗易懂的健康道理，让百姓“看得懂、学得会、用得上”，以寓教于乐的方式传递健康养生知识，改变了全国数亿观众的健康理念和生活方式。

《养生堂之养生厨房》栏目深谙中医饮食养生精髓，宣扬传统医学养生之道，传授中医药养生之术，引领中医养生饮食药膳之潮流。本书汇集了节目中最受关注和欢迎的内容之精华，相信将成为喜爱养生和追求健康的消费者的厨房指南。在成书之际，祝贺养生厨房栏目组为国人健康所做出的努力，爰为之序。

中国中医科学院西苑医院治未病中心主任 张晋

2018年1月





养生家常主食

第一篇



面点



三金燕麦早餐饼 2

南瓜饼 4

双色红枣糕 6

莜面墩墩 8

面条



羊肉汤面 10

椿芽炸酱面 12

武汉热干面 14

豉汁鲜香乌冬面 16

饺子包子



西葫芦三鲜饺子 18

紫皮蒜香圆白菜饺子 20

牛肉水煎包 22

家庭灌汤包 24

炒饭



一只番茄饭 26

蒜香豆腐炒饭 28

桔梗鲜虾什锦炒饭 30

虾仁菠萝饭 32



第二篇

养生家常菜肴



素菜



- 脆爽合菜 36
- 香干芹菜 38
- 老醋茄子 40
- 糖醋素排骨 42
- 油菜烧二冬 44
- 蒜香双蔬 46
- 豉香扁豆丝 48
- 银耳炒鸡蛋 50
- 醋溜二白 52
- 酥香洋葱圈 54
- 榄菜玉米炆豇豆 56
- 茄汁煎豆腐 58
- 三杯菌菇豆腐 60
- 蚝汁桃仁木耳豆腐煲 62
- 三心二益麸 64
- 什锦锅巴 66
- 黄金山药丸子 68

肉菜



- 黄豆焖猪骨 70
- 干煸菌丝 72
- 腊八蒜熘肝尖 74
- 大蒜烧肚条 76
- 葱油腰花 78
- 蒜薹回锅腊肉 80
- 冬瓜薏米余丸子 82
- 炆莲白 84
- 砂锅酱牛肉 86
- 回锅冬瓜 88
- 滑切羊肉 90
- 三杯春笋鸡 92
- 小鸡炖蘑菇 94
- 剁椒鸡翅 96
- 红油鸡丝笋 98
- 冰糖雪梨鸡 100
- 柚子鸭 102
- 无油鱼香茄子 104



鱼虾

- 酸菜鱼片 106
- 干烧水煮鱼 108
- 葱熘大黄鱼 110
- 侉炖鱼 112
- 豆豉鲮鱼油麦菜 114
- 桃栗烧鲈鱼 116
- 松子鳊鱼 118
- 小黄鱼贴饼子 120
- 风味蒜香焖带鱼 122
- 油菜薹炒虾仁 124
- 鸡头米虾仁 126
- 鲜虾烧豆腐 128
- 莲藕板栗鲜虾烩 130
- 茼蒿豆腐鲜虾烙 132
- 苦瓜菠萝炒虾球 134
- 双珍丸子 136
- 大红大紫虾 138
- 臊子血虾 140



凉菜

- 白菜根拌芹菜 142
- 紫甘蓝拌豆腐丝 144
- 鲜玉米豌豆沙拉 146
- 温拌茼蒿 148
- 冰糖萝卜 150



第三篇

养生家常
汤粥和饮品

汤

- 上汤茼蒿 154
- 暖冬虾菇汤 156
- 鸽子煲 158
- 莲子木瓜乳鸽汤 160
- 霸王花珍珠龙骨汤 162



饮品

- 山药蜜奶 174
- 香蕉玉米饮 176
- 鲜山楂核桃饮 178
- 梨藕苦瓜汁 180
- 葡萄紫甘蓝汁 182



粥

- 花生牛奶粥 164
- 燕麦薏米红豆粥 166
- 紫米山楂芝麻粥 168
- 首乌红糖红枣粥 170
- 牡蛎皮蛋粥 172





第一篇

养生 家常主食



面点

面条

饺子包子

炒饭



降三高

三金燕麦早餐饼

专家：左小霞 中国人民解放军第309医院营养科主任医师
厨师：顾玉亮

一日之计在于晨，如果我们想从饮食方面调控血压，早餐尤为重要。这道“三金燕麦早餐饼”可以说是一道粗细搭配的控压早餐饼，它含有三种金色食物和三种白色食物，营养均衡的同时结合松软和酥脆两种口感。它含有哪“三金”呢？这“三金”分别是蛋液、玉米面、菊花。其中，鸡蛋可增强体质，提高免疫力。玉米面是粗粮，对降压有好处。菊花含有挥发油和黄酮类物质，可舒张血管，维护血管弹性，中医和西医都认为它有很好的降压作用；同时它还含有钾元素、矿物质和维生素，能够养护血管。此外，早餐饼中还加入了燕麦，它不仅含B族维生素，可以均衡营养，而且富含膳食纤维，每100克燕麦中就有10多克的膳食纤维，可控压降脂控糖，适宜“三高”人群食用。

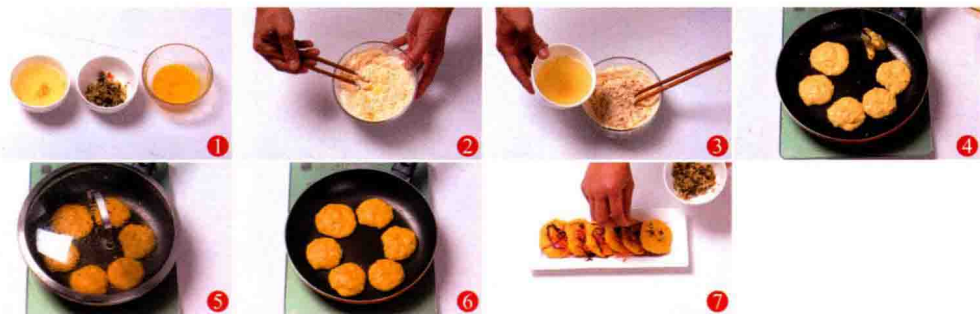
食材

燕麦50克、鸡蛋1个，玉米面、白面、奶粉、干菊花、植物油各适量。



制作方法

- 1 将干菊花泡水后，取菊花水备用，菊花切碎备用。取1个鸡蛋打散搅匀备用。
- 2 将玉米面、白面和奶粉以2:1:1的比例放入碗中，加入鸡蛋液，一起搅拌均匀。
- 3 再向碗中加入50克燕麦和适量的菊花水并搅拌。
- 4 锅中刷少许植物油，用勺子下入面糊，摊成小饼。
- 5 盖上盖烹制。
- 6 饼的表面烹制至松软，底部酥脆金黄时出锅。
- 7 点缀切碎的菊花后即可食用。



烹饪小窍门

1. 加入奶粉可以增香，并使饼更加松软。
2. 玉米面、白面和奶粉的比例很关键，一定是2:1:1。
3. 盖上盖烹制可加快早餐饼的成熟，使其下面酥脆，上面松软。
4. 菊花泡水后，不要扔，切碎后放到早餐饼上加以点缀。

食疗功效

玉米面、燕麦都是粗粮，富含膳食纤维，可降压控糖降脂。菊花是中医和西医公认的控压食材，能够维护血管弹性，帮助降压。

养生小贴士

最新版的《中国居民膳食指南》中推荐，每人每天应摄入适量的粗粮。坚持食用粗粮有助于预防慢性病，保持健康。



控制
血糖

南瓜饼

专家：李 缨 首都医科大学宣武医院营养科主任医师
厨师：何 亮

糖尿病前期患者的饮食需要能够刺激胰岛素的分泌，同时也要注意控糖。一般主食可以刺激胰岛素的分泌，但升糖也很快，而南瓜则是一种既刺激胰岛素分泌又有利于控糖的食材。如何在不用糖和代糖调味品的情况下做出香甜的南瓜饼呢？传统南瓜饼会加入糯米粉，虽好吃但是升血糖快，而这道控糖“南瓜饼”主要由南瓜、荞麦面和白面搭配而成。

南瓜中含有丰富的可溶性膳食纤维和独特的营养物质钴，不仅利于控糖，还可刺激胰岛素的分泌。荞麦中含有大量黄酮类的抗氧化物质，既可以控糖，又能预防糖尿病的血管并发症。南瓜降血糖虽好，但是摄入过多粗杂粮会影响人体对钙铁等营养素的吸收，所以搭配白面来促进消化吸收，而且粗细搭配，营养多样化。

食材

南瓜、荞麦面、白面、鸡蛋、盐、植物油各适量。



制作方法

- 1 将南瓜蒸熟，碾压成泥后装入盆中。
- 2 在南瓜泥中打入两个全蛋，加入适量的荞麦面、白面。
- 3 搅匀后和成面团。
- 4 将和好的面团分成球形小块，然后压扁成饼状。
- 5 锅中倒上薄薄的一层油，开小火。将南瓜饼放入锅中，低油温煎至两面呈金黄色。
- 6 出锅后，趁热撒上少许盐即可。



烹饪小窍门

1. 制作南瓜饼时放入鸡蛋液可使南瓜饼更松软更香，鸡蛋液和南瓜的配比为1:4。
2. 放油时只需要锅底薄薄一层，小火低油温可防糊。
3. 出锅后撒上食盐，可以使南瓜饼吃起来有点回甘，更适宜糖尿病患者食用。
4. 荞麦面与白面搭配比例的最低标准是1:1。老年朋友可以多放白面，少放粗粮，年轻人以1:1的比例最为合适。

食疗功效

南瓜既可以控糖，也可刺激胰岛素的分泌。荞麦可以控糖，预防糖尿病的血管并发症。

养生小贴士

粗杂粮虽然好，但不易消化，食用时可根据自身情况合理搭配。糖尿病患者食用南瓜时，会把主食量减少，而用南瓜代替主食，对控制血糖和总热量都有好处。



双色红枣糕

专家：顾奎琴 原中国人民解放军总医院主管营养师

厨师：顾奎琴

农历九月初九，两阳相重，故称重阳。重阳节又称老人节，老人们这天或赏菊以陶冶情趣，或登高以锻炼体魄，给桑榆晚景增添了无数乐趣。登高是重阳节的重要习俗，江南平原的百姓无山可登，无高可攀，就制作米粉糕点，再在糕点上插一面彩色的小三角旗，借以登高避灾之意。

用黑米面和玉米面为主要原料制作的双色红枣糕就是一道特色重阳糕。中医讲黑色入肾，黑米中不仅含有大量的碳水化合物、矿物质，还含有重要的黑色素，营养十分丰富。玉米又叫黄金玉米，含有丰富的纤维素，即核黄素，它不仅有很好的抗氧化作用，还能抗疲劳、抗眼睛老化。秋季是鲜玉米上市的季节，鲜玉米的营养价值是非常高的。

食材

黑米面150克、玉米面150克，红枣、白糖、酵母粉、泡打粉各适量。



制作方法

- 1 在黑米面、玉米面中分别依次加入适量白糖、酵母粉和泡打粉。
- 2 黑米面和玉米面中分别加水调和成稀糊。
- 3 将和好的面糊放入模具，一层玉米面，一层黑米面，一层红枣，再铺一层玉米面。
- 4 放入笼屉，用大火蒸30分钟，关火。
- 5 关火后即可出锅。



烹饪小窍门

1. 和面时不要和得太干，稀糊的状态即可。
2. 和面时可以根据个人喜好加入不同果仁，除了红枣，还可加入葡萄干、核桃仁等，以丰富营养和口味。
3. 和面时加入适量白糖，如果是糖尿病患者食用，则不必添加。

食疗功效

黑米可以补充矿物质、黑色素。玉米面中含有丰富的纤维素。

养生小贴士

吃鲜玉米时会把玉米的胚芽和皮一起吃到，既可以补充维生素E，又可以补充纤维素和矿物质，可降血脂、降胆固醇，对心血管疾病患者有很好的保健作用。



降
三
高

蓂面墩墩

专家：左小霞 中国人民解放军第309医院营养科主任医师

厨师：何 亮

“蓂面墩墩”是西北的名小吃，这道面点有非常好的降压效果。蓂麦，又叫燕麦，是粗粮的一种，富含丰富的膳食纤维、矿物质和微量元素，蓂麦中所含的可溶性膳食纤维—— β -葡聚糖能够抑制胆固醇的合成，有降脂、降压、降血糖的功效。蓂麦中所含的特殊亚油酸可以提高我们的新陈代谢，其中的钙元素对降压也有一定的帮助。蓂面与白面粗细搭配在一起，可促进消化。这道面点里还加入了土豆，土豆含钾丰富，也利于降压；而且它膳食纤维丰富，易产生饱腹感，同时热量又不高，所以还有减肥的功效。