



蛋白、高糖
膳食纤维

编 本书编写组

均衡多变，餐餐皆学问。吃得好，还要吃得巧。
搭配得好，营养才好。美味保健的养生之道。

TIPS 补虚壮体，适用平时调补，佐餐。

小秘方

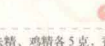
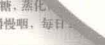
1. 鲜白萝卜捣烂取汁，调适量冰糖，蒸
2. 橄榄用青盐腌制，放口中细嚼慢咽



臍薄片、玄參、牛蒡子快速洗淨，用

材料：凉瓜 500 克，盐 4 克，味精、鸡精各 5 克，香油 10 克。

100



黄鱼 100 克,

1. 将黄鱼刮鳞，开膛去内脏，去鳃，洗净沥干；冬菇泡软切片；芥蓝洗净切段，葱姜洗净切段、片；肥肉



家庭养生菜谱

1388例

编■本书编写组

1388例

2014.10.01
第1章



世界图书出版公司
广州·上海·西安·北京



家庭养生菜谱

1388例

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭养生菜谱1388例 / 《家庭养生菜谱1388例》编写组编. —广州:
广东世界图书出版公司, 2009.12

ISBN 978-7-5100-0805-4

I. 家 … II. 家 … III. 保健—菜谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 207644 号

主 编 丁树伟

责任编辑 张梦婕

责任技编 刘上锦

特约编辑 周银海

装帧设计 黄炜瑜

排版制作 张康超

出版发行 广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲 25 号 邮编: 510300)

电 话 020-84469182 84460408

<http://www.gdst.com.cn> E-mail: pub@gdst.com.cn

经 销 各地新华书店

印 刷 深圳市美嘉美印刷有限公司

(深圳市罗湖区笋岗桃园路 8 号 2 楼)

规 格 760 mm × 1020 mm 1/16 17 印张 350 千字

版 次 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5100-0805-4/TS · 0035

定 价 32.00 元

如发现印装质量问题, 请直接与印刷厂联系调换。

戒多食

佛家认为“受”即是“空”（这里说的“受”是指受苦、受乐以及所有的受用），也就是说感官上的苦、乐、忧、悲，最终都是空虚的。比如吃过了各种各样的美味佳肴，放下筷子很快就没有感觉了。

佛经认为，如果吃饱了，还勉强再去吃，不仅没有好处，反而会有很多坏处。所以不应该没有限度地吃东西。病从口入，平素的饮食是疾病的主要原因。得了病之后，在饮食上要有所节制。

唐代高僧断际禅师认为，人有“智食”和“识食”之分。根据身体的需要和可能条件来选择饮食，而不是随着自己的性子胡吃海喝，这样就叫做“智食”。而一味的任凭自己的爱好来选择食物，轻率的对食物进行好恶的区分，挑选自己喜欢吃的东西贪吃贪喝，这样就叫做“识食”。



吃得过多的人有五种痛苦和害处：第一是大便次数多；第二是小便次数多；第三是睡眠时间长；第四是身体肥胖，不能够很好工作和学习；第五种是吃多了不容易消化，把自己陷于痛苦的境地。

饮食有所节制，则会有五种好处：第一是降低了欲望；第二是瞌睡少；第三是能够专注以及专心致志；第四是没有频繁的大小便；第五是身体健康，也不容易生疾病。

元代高僧至人说：“人一生当中，穿衣、吃饭、钱财、福气都是事先决定了的。如果俭朴节省不贪心，就可以延长寿命；如果奢侈过分地贪图享受，享受完了也就结束了。比如有钱一千，每天用一百，就可以用十天；每天用五十，就可以用二十天。如果任意挥霍浪费，马上就会消耗殆尽。一千这样大的数目，一天也可能就用光了，不是很可怕吗？”也有人说：“有些人很奢侈，但是也很长寿啊，这是什么原因呢？”大概这个人原来就是个长寿的人，如果他廉洁俭朴，那就可以活得更长寿。

尹真人说：“人有三种欲望：食欲、睡欲、性欲。这三种欲望当中，食欲是最基本的。吃得饱就特别想睡眠，也可能会增强性欲，所谓饱暖思淫欲。吃饭有所节制，不要吃的太饱，身体就会自然畅快舒服。吃得不过饱，人的生理功能也会更好，生命力会更加旺盛；吃得过饱反而损伤人的精神，体质也不能增强。所以，我们要做到早上和傍晚打坐，腹中常忍三分饥饿。”

明·龙遵叙



前言

食物是我们维持生命、帮助生长、保持健康的基础。古云：药食同源。食物担负着人体健康的重大责任。

人体最主要的营养摄取来源，就是每日所吃的食物；但是吃进食物，并不代表就补充了营养，或是已经为健康加了分！所谓“病从口入”，不只是吃进不洁或内含细菌的食物才会生病；若是食物搭配或选择错误、烹调方式不佳、盛装器皿选择不对，甚至于顺序先后吃错、不适当的食物混杂同食等，也都可能会成为健康的隐患。

本书的出版，就因为饮食与健康有着密切不可分的关系，吃对食物就成为身体健康的首要前提。希望每位读者都能灵活运用于日常饮食上，让人人都可以成为家庭的小小营养师。

脂肪、蛋白质、维生素、矿物质、纤维素和水，是维持人体健康运作的六大营养素，其中维生素和矿物质所占比例虽然不高，但在身体每天所需的营养成分中可是缺一不可。每天菜肴应该由鱼、肉、蛋、奶类提供蛋白质，蔬果类提供维生素、矿物质和纤维素，五谷根茎类提供维生素B群等，油脂类提供脂肪和热量，如此一天的饮食，才能均衡摄取到各类营养素。

各类食物中所含营养素的数量一般是指烹饪前的含量，大多数的食物经过加工、贮存和烹饪会损失一部分营养成分，因此，不但要认真选择食物，还要科学合理的保存、加工和烹饪食物，以最大限度地保留食物中的营养素。

食品经过烹饪处理，可以杀菌并增进食品的色、香、味，使之味美且容易消化吸收，提高其所含营养素在人体的利用率；但在加工烹饪过程中食品也会发生一系列的物理化学变化，使某些营养素遭到破坏，因此在烹饪过程中要尽量利用其有利因素提高营养，促进消化吸收，另一方面要控制不利因素，尽量减少营养素的损失。

世界卫生组织通过有关调查提出，一个人的健康与长寿，15%取决于遗传因素，25%取决于社会因素、医疗条件和气候因素，而60%则取决于个人的心理卫生、饮食结构、生活与行为等因素。因此，作为我们一般的普通人，要想确保健康长寿，延缓衰老，就必须做到以下几点：首先，要有良好的心理状态。即保持良好的心情，心理平衡，采取积极的生活方式。一个人的精神面貌和心理状况，对人的衰老过程起着主导作用。据资料统计，人类疾病的50%~80%是由于精神失调所引起的。如人体的胃，就是精神心理活动表现最敏感的脏器之一。当我们精神愉快时，食欲增加，消化吸收也好；反之，则食欲不振，全身都不舒服。冠心病、脑血管疾病、高血压等都是如此。

其次，长寿合理的饮食。饮食包括脂肪、蛋白质、糖类、无机盐、微量元素和水。各种营养素都是构成人体





和人体细胞、组织的主要成分，也能调节人体的生理功能。要注意合理调配饮食，粗细搭配，忌肥甘厚味。

同时，在饮食上还要注意酸碱搭配。要调整好食物结构，适当增加碱性食物的摄入量。再次，要戒烟限酒。吸烟有害健康，大量饮酒不利于健康，但微量饮酒却不损害健康，而且少量饮些红葡萄酒有利于健康。最后，锻炼是延缓衰老的有效方法，重要的是要选择适合自己身体的锻炼方法。

从饮食角度来说，吃出营养、吃出健康、吃出长寿，是现代饮食文化赋予现代人一日三餐的新内涵。如何达到这个目的呢？其中一个奥秘是择优而食之。每个人由于自身特点，在膳食安排、食物选择、烹调方式、体力活动各个环节上，还需要有相应调整。人体衰老过程中，生理功能发生明显变化。由于个人生理、身体结构、免疫功能的变化，膳食安排及选择食物上宜作适当调整。首先是控制总能量摄入，但蛋白质及微量元素的供给必须充足。在总体进食量稳定的情况下，应注意蛋白质及微量元素的补充。可以选用富含以上营养素的食物，如瘦肉、鱼、海产品、豆制品，菌藻类（如蘑菇、木耳、海带及紫菜等）、深绿色蔬菜和黄色瓜果等。

总之，平衡膳食才是增强人体体质和延缓衰老的基础。食物要粗细搭配，易于消化。另外，还应多吃一些可促进胆固醇排泄、补气养血、延缓面部皮肤衰老的食品，如玉米、红薯、蘑菇、柠檬、胡桃和富含维生素E的卷心菜、花菜、花生油等。除此之外，日常可以多参加体育活动，运动量、方式、时间因人而异，以达到能量的平衡，维持适宜体重。

药补不如食补，生鲜自然少加工无毒害，从改善体质到增强抗体，治疗疾病。人类生于自然，也受大自然的孕育而生长，若平时即能以自然的蔬果食疗法养生，这种顺应自然法则的食疗法，将可强化身体的“自然治疗力”。本书提供的1388道自然食谱，以“食疗法”来改善体质，在毫无副作用之下，使您的身体变得更健康。



目录

家庭养生菜谱 1388例



引篇 六大营养素



第1章 维生素食谱



富含维生素A的营养食谱

- 12 韭菜花炒虾腰 | 苋菜芙蓉蛋汤 | 香煎鳝片 | 豉椒蝴蝶鲳
- 13 玉米土豆球 | 鸡酱番茄煮生肠 | 番茄焦香骨 | 肉末菜粥
- 14 豆腐菠菜汤 | 菠菜猪肝汤 | 南瓜焖鱼腩 | 番茄土豆汤 | 金瑶蒜子煮苋菜
- 15 韭菜花虾干鳝柳 | 上汤鲫鱼浸西洋菜 | 南瓜豆豉焖鱼肠 | 牛肉菜粒羹 | 芒果西米露
- 16 大鱼食小鱼 | 木瓜煲排骨汤 | 大芥菜火鸭头 | 煮老豆腐
- 17 原粒豆豉干煸黄骨鱼 | 枸杞猪肝蛋花汤 | 苋菜豆腐羹 | 南瓜煮猪肉 | 家乡小炒皇 | 苋菜小鱼粥
- 18 牛肉南瓜煲 | 胡萝卜猪肝汤 | 番茄西米粥 | 辣子鸡丁 | 芒果布丁
- 19 蒜子火腩焖鲈鱼 | 胡萝卜素菜饺 | 车前叶苋菜粥 | 虾骨牛肉通菜梗 | 胡萝卜番茄汤
- 20 猪肝萝卜补血煲 | 芥蓝生炒土魷 | 豉汁白鳝煲 | 凉拌三片 | 芒果色拉
- 21 鸡丝花胶汤 | 香蕉鸡 | 枸杞蒸汁煮虾仁 | 牛肉胡萝卜汤 | 猪肝炒胡萝卜



- 22 鱼香素菜 | 芥菜番薯汤 | 枸杞猪肝鸭肾汤 | 青椒猪肝 | 碧绿鲛鱼鱼付
- 23 冬菜牛肉松蒸芥蓝 | 番茄奶油汤 | 海蜇炒三丝 | 木瓜香蕉汁 | 芒果奶昔
- 24 银芽炒鲛鱼丸 | 苹果马蹄猪腱汤 | 土豆牛肉汤 | 菠菜肉丸汤 | 高汤苋菜蹄筋
- 25 菠菜烩鸡丝 | 西兰花炒面 | 香芒春卷 | 茼蒿猪肝鱼片汤 | 橙汁大虾 | 番茄萝卜咸肉汤
- 26 蜜汁双珠 | 聪明仔色拉 | 韭菜炒虾丝 | 胡萝卜层层叠 | 枸杞牛肉汤 | 煎蛋花雕浸鸡腰
- 27 黑椒陈皮蒸鱼肚笼 | 奇妙小袋子 | 烤南瓜肉酱意粉



富含维生素B的营养食谱

- 30 榄菜肉碎大豆芽 | 红豆八宝粥 | 鲑鱼生鱼片沙拉 | 萝卜泥煮鲑鱼 | 鲜橙子姜炒牛肉
- 31 河塘寻宝乐 | 家常玉子豆腐 | 蟹肉扒酿百花小棠菜 | 法式土豆汤
- 32 小白兔虾饺 | 发菜蚝豉莲藕煲 | 酸辣番茄煮番鸭 | 番茄土豆牛尾汤
- 33 韭菜粒炒腊味蜆肉 | 烧汁干葱爆螺片 | 火腿汁柱甫瓜环 | 眉豆煲猪手汤 | 绿茶杏仁汤
- 34 碧绿浸围虾 | 鲜朵菌肉酱千层宽面 | 洋葱猪肝 | 乌豆塘虱煲 | 芒果牛奶汁
- 35 大蒜姜汁拌菠菜 | 花生芝麻糊 | 彩色营养便当 | 姜汁芸豆
- 36 兰花酿上素 | 薯香肉排 | 韭菜仙人掌炒羊肾 | 芝士元贝 | 苹果麦片粥
- 37 腊鸭扣大鳝 | 鲈鱼骨香丁 | 鸭梨杏仁清热饮 | 黑豆蛋粥



目录



38 XO酱白菌鳝粒 | 绿豆香菇羹 | 黄瓜紫菜汤 | 板栗烧鸡块 | 鲜荔枝烧酥肉

39 赤小豆煮花生仁 | 软炸鸭肝 | 鱼香茄饼 | 糖醋三丝 | 鸡油花雕蒸花蟹 | 鲜鲑鱼片

40 腿蓉蒸菜心 | 鸡笋银芽汤 | 赤豆牛肉汤 | 芥蓝腰果炒香菇 | 片皮鸭什菜沙律 | 烟肉烤土豆

41 酱烧花腩大豆芽 | 牛油果奶昔 | 芝麻黑豆甜粥 | 章鱼粉葛猪肘汤 | 津白鱼丸付煲

42 赤豆牛肉粥 | 牛肉粉丝汤 | 原笼子姜蒸白鳊 | 腰果碎炒滑蛋牛肉 | 腐乳柠汁猪脚

43 芋丝银鱼蒸银芽 | 食物拼图 | 生抽鲛鱼干蒸绍菜 | 乳酪蛋卷 | 奶酪干



富含维生素C的营养食谱

46 龙井鸡片汤 | 玉带虾丸蒸荔枝 | 辣子鱼丁 | 番茄菠菜汁

47 三鲜冬瓜汤 | 苦瓜青椒 | 菠菜拌豆芽 | 哈密瓜炒虾仁 | 什锦豆腐汤 | 芹菜牛肉粥

48 番茄西柚汁 | 尖椒醋炒鱿鱼 | 芦笋青椒番茄汁 | 三椒炒脆鳝 | 番茄焖青豆 | 鲜茄蛋花汤

49 番茄冲菜牛肉九汤 | 榄角肉碎虾条瓜件 | 青椒玉米 | 苋菜豆腐汤 | 苦瓜芡实羹

50 牛肉酥辣汤 | 核桃仁拌芹菜 | 西汁猪排杂果

51 鲜草菇瓜片爆肚仁 | 三鲜丝瓜 | 红椒芦笋肉饼 | 番薯羹 | 蟹黄碧绿鸽蛋

52 香蕉滋味橙汁 | 混炒兰花鸡柳 | 番茄汁 | 果蔬色拉 | 草莓菠菜汁

53 雪菜鸡丝扒白菜胆 | 八宝酿梨 | 黄豆鱼头煮凉瓜 | 番茄苹果汁 | 石榴鸡片

54 指天椒炒通菜 | 凉拌番茄 | 养颜橘子饮 | 牛肉豆腐羹 | 炆芹菜 | 翡翠珊瑚西兰花

55 洋葱椰菜红萝卜土豆汤 | 葱绿彩椒 | 鲍汁柚皮西兰花 | 熘豆芽 | 奇异果烧排骨

56 红甜椒莲藕 | 香油西芹 | 番茄芹菜汁 | 双果锦绣玉带 | 银芽笋丝

57 杨枝甘露 | 菠萝炒鸡丁 | 鲜荔枝菠萝鸡 | 茄果柠汁 | 蜜汁番茄 | 虾子鱼肠焖柚皮

58 凉瓜炒青蛙腿 | 番茄土豆椰菜排骨汤 | 白灼西兰花 | 金瑶兰花

59 野莓色拉 | 鲑鱼滑酿苦瓜 | 碧绿龙夏球 | 腊肠荷叶蒸木瓜 | 葡萄干烤面包拌苹果酱

富含维生素D的营养食谱

62 鱼香酱焖鲜冬菇 | 姬菇王烧肚条 | 三文鱼蒸蛋羹 | 岭南鳊鱼卷 | 沙拉布丁

63 酱炒螺蛳 | 蚝皇四鲜蔬 | 鳕鱼白玉卷 | 土豆奶汁烤菜 | 鲈鱼炒蛋

64 木瓜炖奶 | 白兰地鱼肉色拉 | 香芒脆皮虾 | 玉米蘑菇糊

65 八珍烩鱼唇 | 三丝苋菜 | 牛肉香菇汤 | 烧汁银鳕鱼 | 南瓜乳酪汤

66 双冬鸡汁炖海参 | 葱酥沙丁鱼 | 鲑鱼杂烩粥 | 牛奶窝蛋莲子汤 | 双色花蛋

67 柠檬乳鸽汤 | 奶酪拌鲑鱼 | 香芋南瓜煲 | 三丝烩鱼付 | 冬菇虾仁番茄豆腐羹

68 茄汁虾片 | 八珍烩鱼付 | 蝶恋花 | 丝瓜炒小鲜 | 银耳香菇汤 |





69 燕麦银鳕鱼 | 香菇炖玉子豆腐 | 盐烤秋刀鱼 | 瓜青炒海皇 | 补气润肤鲜鱼粥

70 蛋奶土豆饼 | 丝瓜蜜饮 | 牛油脆香海鲈 | 花胶海参鱼唇

71 糖醋蛋酪 | 鲜奶干贝 | XO 酱澳带虾 | 鲑鱼沙拉 | 虾仁鸡蛋面

72 古法蒸星斑 | 鱼香茭白肉丝 | 生烧黄鳝煲 | 海鲜菠萝船 | 南瓜汤

73 蛋清扒酿虾球 | 鱼香肝尖 | 冬瓜蛋花汤 | 烤鲑鱼 | 豆腐河鲜汤

74 鱼香素菜 | 地瓜牛奶 | 沙律明虾球 | 彩色薯球 | 奶油南瓜羹 | 拿手鲈鱼

75 丝瓜草菇肉丸汤 | 椰汁花奶腊鸭焖芋头 | 香芒冻奶酪 | 三文鱼小精灵 | 露笋白菌生鱼片



富含维生素E的营养食谱

78 花生猪骨粥 | 芦笋炒肚仁 | 松子蚝油牛肉 | 青瓜醋拌海蜇

79 雪里红蛋羹 | 宫保鱼丁 | 银耳鸽蛋糊 | 奶油南瓜粥 | 猪肝菠菜粥 | 三仁汤

80 酸辣排骨茄子煲 | 条子肉 | 梅菜肉丝蒸芥胆 | 马齿苋芡实瘦肉汤 | 生枣花生红糖汤

81 土豆菠菜牛肉汤 | 核桃鸡蛋羹 | 莲子龙眼汤 | 绍菜粉丝腊鸭煲

82 松子味菜牛柳丝 | 松子金粟鲜百合 | 黑芝麻粥 | 花生冬菇腐竹汤 | 金针乌鸡汤

83 番茄茄丝 | 鱼香茄子玉子豆腐 | 菠菜猪肝肉片汤 | 香煎饭团 | 花生鱿鱼汤

84 海虾豆腐 | 黑芝麻杏仁茶 | 羊奶炖猪蹄 | 牛肉薯包 | 桃仁丝瓜 | 榄菜肉碎白豆角

85 五香麦片粥 | 花生菠菜粥 | 鲑鱼拌三色蔬菜 | 苹果杏仁乳酪 | 核桃时果炒虾腰 | 花生杏仁粥 | 泥鳅汤

86 牛肉麦片粥 | 琥珀石斑丁 | 杭仁红椒炒鲈鱼球 | 花生焖南瓜 | 核桃鸡丁荷包

87 沙锅花生炖牛肉 | 瑶柱勾虾蒸茄子 | 黄豆羹 | 日式青瓜条 | 核桃芡实粥 | 南瓜腐皮花生冬菇汤

88 海皇松子盛 | 枸杞芝麻糊 | 苋菜黄鱼羹 | 大蒜烧茄

89 火腿烧鸡蛋 | 空心菜拌花仁 | 酸辣蒸水蛋 | 香脆芝麻虾 | 核桃芝麻百合粥 | 菠菜汁蒸斑斑

90 花生奶露 | 牛奶枣粥 | 牛油果火鸡面包卷 | 五柳蒸桂鱼 | 蛋麦糊 | 夫妻肺片

第2章 矿物质食谱



富含钙的营养食谱

94 雪菜虾胶酿豆腐煲 | 红枣猪尾汤 | 糖醋瓦块鱼 | 松子核桃瘦肉汤 | 鸭泥腐皮汤 | 蜜奶芝麻羹

95 椒盐多春鱼 | 南瓜虾皮汤 | 日式蚕豆芽菜汤 | 鱼巢虾干炒什菜

96 丝瓜猪蹄汤 | 黄豆鱼蓉粥 | 蒜香鲑鱼腩 | 虾子豉油豆腐蒸带子肉 | 黄金菇炒豆苗 | 鲜果色拉虾仁

97 冬瓜瑶柱石蛤煲 | 姜极银鱼 | 洋葱虾米豆腐番茄汤 | 肉碎扒榨菜豆腐 | 鱼露鸡中翼

98 油鸭麒麟豆腐 | 清蒸黄花鱼 | 凤爪猪尾汤 | 豆腐百花汤

99 四色煎咸鸡 | 栗枣排骨汤 | 淮山百合炖白鳝 | 鱼香带子豆腐煲 | 丝瓜虾米蛋汤 | 健骨豆腐

100 茭白炒虾皮 | 盐水生浸腌尿虾 | XO 酱生炒带子 | 豆腐蛋粥 | 奶酪麦包

101 豆腐菜心牛肉汤 | XO 酱银鱼豆干粒 | 蛋白奶糕 | 伸筋草炖猪蹄 | 丝瓜银耳虾羹 | 肉末炸鸭鸭蛋



目录

- 102 糖醋功夫菊花鲈 | 糖醋炸皮蛋 | 海带排骨汤
| 干果蛋糕 | 腿蓉菇粒蒸豆腐 | 珍宝大蘑菇
- 103 青豆腐牛肉羹 | 低脂奶酪蛋糕 | 酥炸甘香白
饭鱼 | 海味豆腐煲 | 吉士手卷 | 桃仁炒腰花
- 104 秘制金钱白鳝 | 马蹄萝卜粥 | 天麻鱼头豆腐
汤 | 蟹蟹煮豆腐 | 紫菜豆腐羹
- 105 面酱生烧鱼肚笼 | 鲜蘑炒扁豆 | 瓜环鲜虾汤
| 小米绿豆粥 | 冬瓜扣汁蛙肉
- 106 鱼露美极泥蛭 | 笼仔鳝片蒸豆腐 | 长颈鹿奶
酪饼 | 海鱼汤
- 107 乌豆鲑鱼汤 | 海皇豆腐汤 | 玫瑰露鲑鱼 | 白
瓜粉丝煮鱼腩 | 薄荷青瓜乳酪汤
- 108 虾酱陈皮糖虱球 | 肉末炒菠菜 | 菠萝汁蝴蝶
桂鱼 | 苦瓜炒香肠
- 109 木耳炒黄瓜 | 椒盐青蛙 | 猕猴桃炒虾仁 | 花
菜炒虾仁 | 鲍鱼芦笋汤 | 香芹炒火腿

富含镁的营养食谱

- 112 姜汁墨鱼花 | 马蹄滚肉片汤 | 白糖核桃栗子
糊 | 芡实炖绿豆 | 豆浆芝麻糊 | 如意百合花枝
- 113 蛋黄碎牛肉粥 | 鸡汤牛油蟹 | 椒盐海参扣 | 鲑
鱼片粥 | 芝麻小米粥
- 114 南瓜排骨汤 | 龙虾生翅卷 | 芝士面花蟹煲 | 咸
八宝粥
- 115 虾子腰果炒鲑鱼球 | 糖醋排骨炒香蕉 | 花生
小豆泥焗汤 | 芝麻核桃蜜 | 滚龙鲑鱼卷
- 116 锅仔豆酱煮花蟹 | 猪肝绿豆粥 | 黑芝麻蜂蜜
糊 | 琥珀鲑鱼球 | 韩式海带汤 | 咸蛋黄炒丝瓜
- 117 芥蓝油鸭片 | 鱼头通菜瘦肉汤 | 蛋花空心菜
汤 | 栗子布丁 | 腐乳空心菜
- 118 OK 汁焖鲑鱼 | 火腿青菜炒饭 | 木瓜花生猪腿
汤 | 糖钱红枣 | 夜香花腊味炒腰果



- 119 金蒜蒸菜 | 栗子牛腱汤 | 豆腐薯蓉煎蛋饼 | 原
粒豆豉干煸黄骨鱼 | 甜蜜蜜早餐
- 120 焖煮墨鱼丸 | 绿豆南瓜汤 | 黑芝麻红枣粥 | 玉
环瑶柱甫 | 上汤鲫鱼浸时蔬
- 121 蜜枣粉葛小豆腐豆腐汤 | 炒空心菜 | 香芋木瓜
墨鱼钵 | 姜汁蟹丝 | 蛋黄羔蟹

富含铁的营养食谱

- 124 白萝卜煲羊肉 | 花生红枣粥 | 海鲜酱焖酿圆
椒 | 青笋肠丝 | 香菇肉末菠菜
- 125 怀旧梅菜蒸鱼 | 鸡蓉莲蓬汤 | 怀旧菜梗嫩炒
牛肉 | 菠萝冰莲汤
- 126 桑葚黑芝麻糊 | 升胃牛肉杂菜汤 | 清汤牛丸
煮萝卜
- 127 鸡汤发菜煮双鲜 | 花生焖牛筋 | 三黑蛋粥 | 煎
鲜虾扒瓜脯 | 菠菜猪红汤
- 128 松子鹌鹑松 | 姜丝牛肉 | 五味降压汤 | 潮式
煮桂鱼 | 花生菠菜粥
- 129 牛筋花生汤 | 空心菜排骨汤 | 紫苏豆瓣煮黄
骨鱼 | 油鸭浸大芥菜 | 莧菜水



- 130 XO 酱爆蜜豆带子 | 三色金针菇 | 皮蛋排骨粥
| 蜜味吊烧鳗 | 口福烧春鸡
- 131 姜蓉米酒石蛤 | 洋葱炒蛋 | 生炆鲩鱼片 | 什
锦酿苹果 | 芥蓝鲜鱿
- 132 味酱香鸭 | 豉汁凉瓜焖花蟹 | 秘制酿鱼丸汤
| 茄汁鲈鱼球
- 133 加州橙花骨 | 菜心炒肉片 | 韭菜炒蛤蜊 | 菠
菜鱼肚 | 栗子萝卜鸽
- 134 蒜蓉糯米蒸花蟹 | 菠菜炒牛肉 | 麻酱鸡片 | 独
蒜子姜青蛙 | 冬瓜蓉牛肉汤
- 135 白饭鱼煎土豆泥 | 芭蕉叶烧鲳鱼 | 茄汁虾球
| 青红椒炒鸭肾鸡肝

富含硒的营养食谱



- 138 鱼香肉丝 | 爆腌马哈鱼 | 烩洋葱鸡肉 | 珊瑚
鸡球 | 鲜番茄汤
- 139 奶油浓汤 | 葡汁酿蟹盖 | 虾子蟹肉扒瓜脯 | 麻
油拌菠菜芹菜
- 140 南瓜腐皮花生冬菇汤 | 芒果凤尾虾 | 洋葱圈
猪耳 | 扒三文鱼
- 141 鱼村拿手蟹 | 老鸡汤煮龙虾 | 开心糯米鸡 | 好
味豆腐
- 142 意式西兰花扇贝汤 | 味菜胡椒煎煮鲳鱼件 | 辣
白菜汤 | 番茄茄肉末 | 竹笙云耳煮鸡
- 143 豉油椒葱回锅花腩 | 低脂咖喱青口汤 | 奄仔蟹
煲芥菜 | 营养泰式虾汤
- 144 田园比萨饼 | 牛肉菜花汤 | 芥蓝鳊鱼 | 麻辣
鳊鱼 | 腐乳酱椒芽花甲肉
- 145 番茄酿丝瓜 | 芒果密瓜烩蟹 | 叉烧汁焖生蚝
| 柠檬香烤鲑鱼 | 花蛤仔面 | 西式菠菜饭
- 146 英式龙虾汤 | 新造酿鲑鱼 | 蒜子腊鸭烧粉丝
| 卷心菜汤



- 147 蛋黄蟹 | 银耳鸭蛋 | 烤海鲜串 | 芙蓉炒瑶柱
| 蟹腐丸汤
- 148 鳕鱼花生猪骨汤 | 虾子烧海参 | 酱爆葱烧螺
片 | 什锦蟹汤
- 149 奶油西兰花 | 美式田园火鸡肉汤 | 鲜蘑丝瓜
汤 | 牛肉鸡蛋汤 | 杭仁烧蟹枣
- 150 白汁意粉小山丘 | 干煸土鱿丝 | 椒盐濠尿虾
| 吉列炸酿蟹钳
- 151 花胶扣辽参 | 糖醋虾球 | 烧汁鱼酿椒 | 鲜虾
菠萝米饭 | 法国洋葱汤

富含锌的营养食谱

- 154 蚝油煎鸡 | 海鲜蛤蜊汤 | 冬菇煲老鸭汤 | 鲜
虾蚝豉菜片松
- 155 羊腩苦瓜粥 | 干蛤蜊肉拌西芹 | 银耳蜜羹 | 牛
油煎烟肉卷 | 香煎金针菇肥牛卷
- 156 三片生茵炒妃蚌 | 肉片柿子汤 | 山药炖猪蹄
| 腐竹烧木耳 | 鲍汁花菇皇
- 157 香煎极品蚝皇 | 豉汁蒸生鱼金菇卷 | 腿丝金
针菇炒银芽 | 冬笋芥蓝黄鱼汤 | 丝瓜及第汤
- 158 南瓜牛肉汤 | 三阳开泰 | 回锅肉 | 滚龙丝瓜
| 翡翠六合炒牛爽肉
- 159 姜葱生抽爆土鱿 | 冬菇苋菜汤 | 芒果拼盘 | 全
福豆腐





目录



- 160 银杏鲜贝 | 生酿节瓜扣 | 萝卜烧牛肉 | 蚕豆炖牛肉 | 罗定豆豉生煎鸡
- 161 金瓜米粉 | 鸡蛋牛肉汤 | 羊肉番茄汤 | 原粒豆豉葱爆生蚝 | 香炒茼蒿
- 162 蚝豉金菇罗汉斋 | 滑滑蚝仔汤 | 蚝油牛肉汤 | 牛肉萝卜双丝汤 | 红酒牛扒
- 163 薏米鸭肉冬瓜海参汤 | 柱甫汁扒鸡 | 柱甫四色蛋 | 莴笋牛肉 | 虾哈哈
- 164 双冬醋炒牛肉丝 | 番茄荷包蛋 | 鱼付什锦丸子煲 | 果汁牛肉 | 素三鲜
- 165 凉瓜炒牛肉 | 丝瓜蛤蜊盒 | 榄角碎腊肉蒸金蚝 | 鲍鱼菇炒鲈鱼球 | 黑芝麻冻糕
- 166 家乡盐水鸭 | 龙井蒸牛肉 | 淮山杏仁糊 | 甜酸猪肝 | 芝麻南瓜饼 | 桂圆牛肉汤

第3章 五脏调理食谱



肺调养

- 170 鲜果片牛肉 | 参麦甲鱼 | 酥蜜粥 | 萝卜杏仁煮牛肺 | 川贝酿梨
- 171 北杏炖雪梨 | 虫草全鸭 | 羊肺汤 | 百合粥 | 贝母甲鱼

肝调养

- 172 枸杞油爆河虾 | 四物肝片汤 | 皮蛋上汤浸煮肉蓉 | 佛手酒 | 猪肝炒胡萝卜
- 173 淡菜粥 | 酥炸月季花 | 南瓜花煮猪肝 | 玄参炖猪肝 | 醋溜墨鱼球 | 佛手柑饮 | 胡萝卜猪肝汤

脾调养

- 174 党参生鱼 | 淮山药泥 | 红葱虾干炒双丝
- 175 瑶柱粟米羹 | 什锦山药 | 糯米莲子粥 | 百福竹笙扒豆腐 | 香菇粥
- 176 烧汁肥牛酿墨鱼 | 泥鳅虾汤 | 牛肉浓汁 | 香酥山药 | 益脾饼 | 鸡头粉馄饨
- 177 神仙鸭 | 砂仁肚条 | 白术猪肚粥 | 碧绿绸纱卷 | 春盘面 | 桂花肚片
- 178 开元寿面 | 台湾肉松烧豆腐 | 韭菜粥 | 牛肚枳壳砂仁汤 | 鸡汤竹笙金针菇浸牛腱
- 179 砂锅酱烧排 | 枣蔻煨肘 | 桃酥豆泥 | 芪蒸鹌鹑 | 红枣糯米粥
- 180 佛手柑粥 | 酸甜柠檬鸡 | 椰汁肉排 | 豆豉排骨蒸粉丝 | 大麦汤
- 181 莲米苡仁排骨 | 甜辣藕丁 | 黄精煨肘 | 鲫鱼羹

肾调养

- 182 海鲜粒焖冬瓜脯 | 菟丝甲鱼汤 | 枸杞炖羊肉 | 虫草红枣炖甲鱼 | 鸡肝菟丝子汤
- 183 海参粥 | 鹿茸香菇菜心 | 鲜味生扣节瓜船 | 红杞乌参鸽蛋
- 184 苡蓉羊肉粥 | 辣子肾片虾丁 | 羊肉虾羹 | 肉苡蓉炖羊肾 | 雪蛤鸡粒烩冬蓉 | 鲤鱼虾米羹
- 185 罗汉大虾 | 拔丝山药 | 金鱼大虾 | 烤大虾 | 韭菜炒淡菜 | 百花酿豆卜
- 186 炒山核桃 | 珍珠海参 | 鸡肉炖苡蓉 | 客家酿鲛鱼
- 187 杜仲炒腰花 | 米酒炒海虾 | 沙锅牛尾 | 蜜豆炒腰花 | 参归腰子

心调养

- 188 参砂蒸蛋 | 玫瑰枣仁心 | 葱枣汤 | 养心三丝汤
- 189 党参羊肉 | 桂圆童子鸡 | 田鸡肉柱贝蒸蛋清 | 白鸭茯苓冬瓜汤 | 百合鸡子汤 | 枸杞大枣煲鸡蛋 | 姜枣龙眼蜜膏
- 190 龙眼酸枣仁饮 | 五味子茶 | 白醋鸡蛋 | 酸枣仁粥



第4章 食疗菜谱



感冒

- 193 姜糖苏叶饮 | 绿豆竹叶粥 | 葱豉黄酒汤 | 白汁瓜排 | 苦瓜粥

咳嗽

- 195 枇杷银耳 | 落花生粥 | 把叶粥 | 党参百合粥 | 蒜泥青瓜 | 沙参玉竹心肺汤

咽喉肿痛

- 196 牛蒡粥 | 百合绿豆沙羹

- 197 绿豆汤 | 玄参萝卜清咽露 | 生地螃蟹汤 | 香油凉瓜

目赤肿痛

- 198 竹叶粥 | 猪胰茅菜汤 | 茶叶蛋 | 猪油炒苦瓜

- 199 番茄猪肝汤 | 苦瓜末 | 番茄西兰花 | 合欢花蒸猪肝 | 明目饮 | 羊胆膏 | 银耳冰糖茶

慢性支气管炎

- 200 鱼腥草拌莴笋 | 北杏炖雪梨

- 201 冬瓜仁汤 | 萝卜杏仁猪肺汤 | 猪肺粥 | 橘红粥 | 板栗泥 | 复方川贝梨

夜盲症

- 202 枸杞叶粥 | 胡萝卜炖猪肝 | 谷精夜明砂蒸鸡肝 | 胡萝卜粥

- 203 鸡腿菇炒鳝丝 | 枸杞叶炒猪心 | 动物肝粥 | 草决明蒸鸡肝 | 红番薯叶煮羊肝

鼻衄

- 204 鸡冠花鸡蛋汤 | 双耳听琴 | 香油贡菜 | 煮羊血

- 205 猪蹄汤 | 桑菊茅根茶 | 绿豆鲜藕汤 | 白萝卜汁 | 蛋清羹 | 甘蔗雪梨汁

甲状腺机能亢进症

- 206 干烧杞麦冬笋

- 207 卤汁黄豆 | 柚子炖鸡 | 拔丝香蕉 | 菊蚌怀珠 | 紫菜蛋卷

低血压

- 208 黄鱼汤 | 菊花鲈鱼块

- 209 人参花生仁汤 | 葱酥沙丁鱼 | 白木耳炖肉 | 人参莲肉汤

单纯性肥胖症

- 210 红烧冬瓜 | 茯苓板栗鲤鱼

- 211 蚕豆炖牛肉 | 海带煮绿豆 | 金银豆腐 | 香葱土豆泥 | 冬瓜汤



便秘

- 212 松子粥 | 山药麻奶糊 | 银耳鸽蛋汤

- 213 金华四宝蔬 | 土豆蜜膏 | 麻油拌菠菜 | 蜂蜜香油汤 | 香蕉粥 | 芝麻胡桃蜜

尿路感染

- 214 淡竹叶赤豆粥 | 蒲公英粥 | 翠衣番茄豆腐汤

- 215 鲜番茄子玉子豆腐 | 凉拌莴苣 | 冬瓜鲫鱼汤 | 薏米粥 | 马齿苋方 | 凤尾茶 | 玉米粥



目录

高血脂症

216 米醋萝卜菜

217 山楂乌梅饮 | 豉汁蒸生鱼金菇卷 | 菊粥 | 沙苑子白菊花茶 | 荷叶粥 | 槐花茶

遗精、早泄

218 胡桃肉炒韭菜

219 韭菜鸡子粥 | 芡实炖鸭 | 肉苁蓉炖羊肾 | 芹菜炒腰丝 | 莲子猪肚大枣粥 | 胡桃仁黑芝麻粥

骨质疏松症

220 葱姜炒螃蟹 | 玉竹白菜

221 烧牛蹄筋 | 黑豆乌骨鸡 | 酥炸甘香白饭鱼 | 芝麻胡桃仁粉 | 韭菜炒蚌肉



更年期综合征

222 虾皮卷心菜馅饼 | 益智仁粥 | 当归炖鸡

223 枸杞叶炒鸡蛋 | 百合红枣粥 | 鳖甲炖鸽 | 口袋豆腐

糖尿病

224 玉参焖鸭 | 淮杞肚条

225 豉椒蝴蝶鲳 | 山药饼 | 竹笋米粥 | 猪脊羹 | 猪胰止渴汤 | 玉米须甲鱼汤

冠心病及动脉粥样硬化症

226 芹菜炒香菇 | 参枣炖蘑菇

227 木耳粥 | 草鱼豆腐 | 家常豆腐 | 番薯羹 | 豆芽豆腐汤

神经衰弱

228 银耳余鸡片 | 枸杞蒸鸡 | 龙眼肉粥

229 活血首乌参 | 牛奶鸭蛋 | 茉莉花糖水 | 玉兔小塘菜 | 大枣浮小麦粥 | 淮山百合炖白鳝 | 金针肉丝粥

失眠

230 黄精炖猪瘦肉 | 参枣米饭

231 龙眼牡蛎猪心汤 | 小米大枣粥 | 原粒豆豉葱爆生蚝 | 四仁冰糖 | 柏子仁炖猪心 | 鲜莲银耳鸡汤

醉酒

232 银耳冰糖茶 | 莲子木耳羹 | 海蜇马蹄汤

233 甘豆方 | 拔丝苹果 | 橘楂醒酒汤 | 绿豆煎 | 山楂肉片 | 萝卜饮

附录

236 营养素食参考

243 食物属性分类索引

249 食物相宜相克



引篇

六大营养素

营养素具有维持机体正常生长发育、新陈代谢、保健强身的作用，可分为六大类，即碳水化合物(糖类)、脂类、蛋白质、维生素、矿物质和水，也有人将纤维素列入其中，称为七大营养素。目前已知的人体所必需的营养素，至少有40种以上，包括蛋白质中的9种必需氨基酸，微量元素中的8种元素，糖与脂肪等宏量营养素，以及常量矿物质、水和多种维生素类，这些都是人缺一不可的。

其实，人类对六大营养素的认识、重视和研究，时间并不久远，大约也只有六七十年光景，或者说只是近代史中

的事情。在20世纪40年代，各类维生素的发现与人工合成已在全球基本完成。60年代人们已将大部分机体需要的微量元素作为研究重点。70年代后，人们开始认识到均衡膳食对健康和预防疾病的重要性。80年代末期，人类已经意识到膳食营养素与引起人类死亡的疾病(心血管疾病、癌症、糖尿病、退行性病等)密切相关。随着科学的进步，当前营养学者们已经考虑到合理应用营养素的调节来防治各种疾病。

现代营养学的主体就是六大营养素。每当人们说起饮食与健康，马上想到的就是六大营养素。无论报刊杂志、





——胰岛素。

蛋白质按分子形状可分为纤维状蛋白和球蛋白；按溶解度可分为白蛋白、球蛋白、醇溶蛋白和不溶的硬蛋白；按组成可分为简单蛋白

和复合蛋白，前者除氨基酸外不含其他物质，后者由简单蛋白与其他物质结合而成，以所含其他物质的不同分为磷蛋白、糖蛋白、脂蛋白、色素蛋白、核(酸)蛋白等。

学术论著、科普讲座，还是电视广播，一提到养生保健，总是离不开六大营养素。为什么呢？因为这是科学的六大营养素。六大营养素的科学性可以体现在以下三个方面。

◆揭示了营养学的本质。

蛋白质是食物营养的重要成分，含有全部9种必需氨基酸的蛋白质，称为“完全蛋白质”，如酪蛋白、卵白蛋白、大豆球蛋白等；组成中缺少一种或几种必需氨基酸的，称为“不完全蛋白质”，如用它作为惟一的蛋白质食料会引起营养缺乏症。

经过无数科学家大半个世纪的不懈探索，人们逐渐弄清了六大营养素的本质，包括它们的立体结构、生理作用、代谢过程等。仅以蛋白质为例：

蛋白质是由20多种氨基酸结合而成的高分子化合物，是生物体的主要组成物质之一，也是生命活动的基础。例如，具有催化作用的酶，具有免疫功能的抗体，起运输作用的血液蛋白，有运动功能的肌肉蛋白，生物膜的结构蛋白，以及某些激素都是蛋白质。各种蛋白质中氨基酸的组成、排列顺序和肽链的立体结构也已完全弄清。1965年，我国首先人工合成具有生物活力的蛋白质

◆阐明了营养素的原理。

◆阐明了营养素的原理。

六大营养素在人体内起着不同的生理作用，对其作用原理，现代营养学做出了科学的阐明。仅以维生素为例：

维生素(Vitamin)一词是波兰生物化学家卡西米尔·芬克于1912年命名的，他从米糠中找到一种能治疗脚气病的碱性胺化合物，后来又证实了该物质