

彩色特惠版

附加 200 组食物搭配禁忌

家常保健

Jia Chang
..... Bao Jian
Cai Dian

菜典

王作生 张绪华 主编

爱心家看
Aixinjiayao

只售 26.80 元



青岛出版社

家常保健菜典

王作生 张绪华 主编

青岛出版社



养胃菜
保肝菜
降压菜
补血菜
降糖菜
补肾菜
养心菜
润肺菜
减脂菜

婴幼儿健康成长菜
婴幼儿智力开发菜
学生健康成长菜
学生健脑益智菜
女性美容瘦身菜
女性滋补养颜菜
女性调理保健菜
孕妇营养保健菜
产妇营养保健菜
男性强身健体菜
老年人延年益寿菜
200组食物搭配禁忌

图书在版编目 (CIP) 数据

家常保健菜典 / 王作生 张绪华主编. — 青岛: 青岛出版社, 2006.1

ISBN 7-5436-3638-7

I. 家…

II. 王…

III. 饮食—菜谱

IV. R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 09032 号



- | | |
|------|------------------------------------|
| 书 名 | 家常保健菜典 |
| 主 编 | 王作生 张绪华 |
| 出版发行 | 青岛出版社 |
| 社 址 | 青岛市徐州路 77 号 (266071) |
| 邮购电话 | (0532) 85814750 85814611-8666 |
| 责任编辑 | 张化新 |
| 责任校对 | 王玉娟 |
| 装帧设计 | 姜尚源 |
| 印 刷 | 青岛杰明印刷有限责任公司 |
| 出版日期 | 2006 年 5 月第 1 版, 2006 年 9 月第 4 次印刷 |
| 开 本 | 16 开 (710 × 1000 毫米) |
| 印 张 | 17 |
| 字 数 | 300 千字 |
| 定 价 | 26.80 元 |

前言

中国的饮食文化有数千年的历史，中国的烹饪技艺以其技艺精湛、花样品种繁多、色香味形器俱佳而驰誉世界，中国菜品，选料严格，加工精细，变化多端，讲究拼配艺术，注重把握火候，烹饪方法多样，菜品种类繁多。

随着人们生活水平的不断提高，人们在解决了温饱以后，更加注重吃出健康、吃出营养、吃出品味、吃出花样，提倡平衡膳食，合理营养。为满足广大家庭烹饪爱好者和年轻厨师的需要，我们精心编写了这本《家常保健菜典》，内容包括养胃菜、保肝菜、降压菜、补血菜、降糖菜、补肾菜、养心菜、润肺菜、减脂菜、婴幼儿健康成长菜、婴幼儿智力开发菜、学生健康成长菜、学生健脑益智菜、女性美容瘦身菜、女性滋补养颜菜、女性调理保健菜、孕妇营养保健菜、产妇营养保健菜、男性强身健体菜、老年人延年益寿菜，共近1000道。所选菜品均疗效确切，选材方便，制作简单，色香味俱佳，既享受美味，又增进健康。每道菜讲述了用料、制作方法、特点、功效和注意事项，使读者一看就懂，一学就会。

由于水平有限，时间仓促，书中定有不妥之处，敬请广大读者指正。

编 者

2006年2月



目 录

养胃菜谱

芪麻鸡	12
酸梅藕片	12
健脾养胃八宝饭	13
山楂鸡蛋鲤鱼	13
草菇菜心煲	13
山药花生烧兔肝	14



砂仁蒸猪肘	14
清白汤	14
刀豆肉片汤	15
扒烧蹄筋	15
烩酸辣肚丝	15
当归牛肉胶	16
莲子煲猪肚片	16
炒萝卜	16
猪油夹沙球	17
五九玄胡鸭	17
山楂荸荠糕	17
山楂鲤鱼	18
麦冬甲鱼	18
萝卜丝饼	18
黄豆豆腐煲	19

保肝菜谱

香菇黑木耳炒猪肝	19
----------	----

银耳枸杞汤	20
山楂鸡蛋糕	20
香菇豆腐汤	20
苦瓜豆腐汤	21
木耳西瓜皮	21
香菇油菜	21
虫草鸡丝汤	22
番茄豆腐羹	22
葱油萝卜丝	22
绿豆藕合	23
冬笋豌豆羹	23
萝卜海带丝	23
仙人掌炒牛肉	24
炸兔肉	24
当归咖喱饭	24
补益鸡	25
姜蒜炒羊肉丝	25
芝麻鸭	25
黑豆凤爪汤	26



当归山药猪腰	26
海参蛋清豆腐	26
参药鳝丝	27
卷心菜包肝片	27
萝卜丁	27
薏苡仁蒸鲤鱼	28
萝卜片炒猪肝	28
枸杞山药煲鸽	28

降糖菜谱

猪肚粥	29
油爆海螺	29
苦瓜酿肉	30
木耳粥	30
苦瓜桔梗焗蛋	30
软炸淮药兔	31



兔肉蘑菇丝	31
炒笋片	31
参芪清蒸羊肉	32
黄精炖鸡块	32
芝麻兔	32
冬贝瘦肉汤	33
天合烧海参	33
清余蛎黄	33
口蘑蒸鸡	34
莴笋炒肉丝	34
人参枸杞鸡棒	34
丁香鸭	35
二冬油菜焗蛋	35
桔梗豆腐煲黄鱼	35
炸夹心豆腐泡	36
素炸丸子	36
百合炒鸡片	36
冬瓜海米焗蛋	37

补肾菜谱

甲鱼补肾汤	37
早泄方	38
枸杞烹炸大虾	38
催育鸡	38
赤豆鲤鱼汤	39



肉丝炒苦瓜	39
补阴蛤蚧汤	39
仙饮	40
白羊肾羹	40
海参粥	40
红枣炖兔肉	41
慈禧西瓜盅	41
苁蓉杜仲鸽	41
翠皮爆鳝丝	42
木耳黄花瘦肉汤	42
党参黄芪炖母鸡	42
神仙鸭	43
杜仲冬菇煲猪腰	43
百合丝瓜汤	43
核桃腰片	44
黄精蒸猪肘	44
软炸虾仁	44

养心菜谱

莲子桂圆汤	45
栗子大枣炖母鸡	45
紫菜黄瓜汤	46
当归粥	46
胡萝卜炒猪肉丝	46

辣油水豆腐	47
海米烧萝卜	47
虾皮炒黄瓜片	47



扒双菜	48
海带炖豆腐	48
香菇扒小白菜	48
扒鲜芦笋	49
凉拌藕片	49
北芪莲藕炖牛腩	49
蜇皮拌芹菜	50
川芎蛤蚧汤	50
萝卜鸡丝	50
白菜炒豆芽	51
香菇豆腐笋	51
青椒绿豆芽	51

润肺菜谱

燕窝参汤	52
冰糖燕窝盅	52
油炸核桃猪腰	53



鲫鱼川贝汤	53
-------	----

骨皮炖猪蹄	53
豆芽猪蹄汤	54
炒丝瓜	54
防喘汤	54
醋制猪肚	55
枸杞松仁鸡丁	55
南瓜炖牛肉	55
白果鲫鱼	56
黄精炒鳝丝	56
天葵猪肚汤	56
桑杏猪肺煲	57
油炸山药	57
百合参耳汤	57
拔丝山慈姑	58
蚕豆炖牛肉	58
门冬蛤蚧	58

减脂菜谱

金针菇炒双耳	59
冬笋肉丝	59
银芽炒鳝丝	60



荷叶米砂肉	60
白木耳拌冬瓜	60
天麻鲫鱼	61
竹笋炒猪腰	61
海米冬瓜	61
丝瓜肉片汤	62
雪菜豆腐汤	62
红焖萝卜海带	62
火爆腰花	63
炒三丁	63

韭菜炒绿豆芽·····	63
翡翠莲藕片·····	64

降压菜谱

香菇油菜·····	64
炒香菇松子仁·····	65
山楂粥·····	65
清汤平菇·····	65
鸡丝拌芹菜·····	66
蘑菇丝瓜枸杞熘肉片·····	66
凉拌苦瓜番茄·····	66



肉丝拌芥菜·····	67
红杞蒸鸡·····	67
海蜇皮拌芹菜·····	67
炒洋葱丝·····	68
五味苦瓜·····	68
灵芝烧猪心·····	68
炒平菇海带丝·····	69
金针菇炒松仁·····	69
黑木耳煎嫩豆腐·····	69
莼菜蛋青炒虾仁·····	70
枸杞鲜蘑炒猪心·····	70
鲜蘑扁豆·····	70
芪七炖兔肉·····	71
天麻川芎茯苓鱼·····	71
陈皮兔·····	71
香菇炖鸡腿·····	72
虫草炖野鸡·····	72
蒸香菇鲫鱼·····	72
芥菜合·····	73
芹菜水饺·····	73

双耳拌海蜇·····	73
炒香菇荸荠·····	74
枸杞炒芹菜·····	74
珊瑚白菜·····	74

补血菜谱

杜仲腰花·····	75
洋参甲鱼汤·····	75
韭菜炒青虾·····	76
米酒蒸螃蟹·····	76
山药炖羊排·····	76
清蒸鲈鱼·····	77
菠菜猪肝汤·····	77
猪骨枸杞汤·····	77

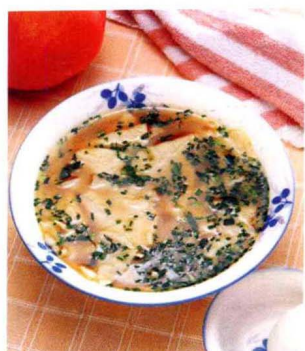


木耳肉片汤·····	78
枸杞羊骨黑豆汤·····	78
胡萝卜蛋羹·····	78
金橘山药粟米粥·····	79
归参山药猪腰·····	79
黑木耳鲳鱼汤·····	79
桂圆肉粥·····	80
龙眼粟米粥·····	80
银耳鸡蛋羹·····	80
芙蓉藕丝羹·····	81
四味粥·····	81
红枣煨肘·····	81
沙参枸杞粥·····	82
猪肉藕片·····	82
葱炖猪蹄·····	82
鲈鱼苡麻根汤·····	83
猪蹄花生大枣汤·····	83

胡萝卜炖猪肉·····	83
煮南瓜·····	84
红枣炖兔肉·····	84
桃仁墨鱼·····	84

婴幼儿健康成长菜谱

骨菇汤·····	85
猪肝鸡蛋汤·····	85
鸡血豆腐汤·····	86
鸡蛋面片汤·····	86
肉末片儿汤·····	86
胡萝卜甜粥·····	87
冰糖薏米粥·····	87
猪肝绿豆粥·····	87
肉末菜粥·····	88



土豆肉末粥·····	88
鱼肉松粥·····	88
肉末蛋羹·····	89
什锦蛋羹·····	89
肉末豆腐羹·····	89
蛋黄羹·····	90
拌双泥·····	90
肝糕鸡泥·····	90
红枣葡萄干土豆泥·····	91
清蒸肝泥·····	91
葱油虾仁面·····	91
鸡丝凉拌面·····	92
金银蛋饺·····	92
鱼肉水饺·····	92
三鲜馅包子·····	93
肉末软饭·····	93

豆腐软饭	93
桂花鸡蛋	94
干虾涨蛋	94
香肠炒蛋	94
什锦豆腐丁	95
胡萝卜肉末豆腐	95
鹌鹑豆腐	95
奶汁豆腐	96
三色肉丸	96
珍珠丸子	96
三色鱼丸	97
烩熟鸡丝	97
胡萝卜炒肉丝	97
番茄鱼条	98
煎西红柿	98
肉末炒西红柿	98
炒猪肝	99
米粉蒸肉	99
西红柿黄焖牛肉	99
炒虾仁	100
赛螃蟹	100
熘鱼片	100
鱼松	101
苹果色拉	101
肉卷	101
三色花心卷	102
鸡蛋饼	102
翡翠蛋饼	102

婴幼儿智力开发菜谱

鱼片蒸蛋	103
清炒虾仁	103
炒素什锦	104
腐乳排骨	104
咸菜肉丝毛豆	104
西红柿海带汤	105
葱姜炒螃蟹	105
肉松香饭	105
什锦蛋羹	106
沙锅鸭血豆腐	106
鸡粒椰汁烩南瓜蓉	106

鸡肝蒸肉饼	107
炒绵羊肉丝	107
蜜红萝卜	107
番茄煮牛肉	108
软熘虾仁腰花	108
蟹肉小油菜	108
墨鱼黄瓜	109
鸡汁豆腐	109
番茄鳊鱼泥	109
虾仁豆腐	110
海米炒菠菜	110
炸胡萝卜丁	110
蛋皮肝泥卷	111
杏仁银肺汤	111
蒸鱼片	111



蚕豆炒虾仁	112
沙茶葱段爆鸡球	112
蜜汁鲜果	112
糟香素三丝	113
蚝油双花	113
香菇素片	113
炒蔬菜五宝	114
一口香番茄色拉	114
菠萝鸡块	114
十八鲜	115
鸡丁鲜贝	115
干烧鲤鱼	115
针菇鸡丝	116
银耳陈皮炖乳鸽	116
美味双耳	116
黑豆焖猪蹄	117
炒猪大肠	117

鸡丝炒海螺	117
鲜莲银耳汤	118
松子香蘑	118
海带炒肉	118
木耳清蒸鲫鱼	119
金针肉丝香菇	119
扒海参	119
莲子核桃鸡丁	120
青菜炒海蛎	120
山药凉糕	120

学生健康成长菜谱

煎蛤仁蛋饼	121
蜜汁火方	121
尖椒煏子排	122
油焖河虾	122
鲑鱼上汤蕃茨叶	122
矿泉水腌萝卜条	123
腊肉炒银丝芹菜	123
酱子鹅炖玉米	123
虾仁烩豌豆	124
茄子土豆泥	124



豆瓣鱼	124
白果炒百合	125
芦荟炒肉丝	125
罗汉全斋	125
桂林荔浦芋头	126
凉粉鲢鱼	126
闽南鱿鱼	126
游动仙人掌	127
白云藕片	127

豆豉蒸排骨	127
厦门鱼丸汤	128
双福拉皮	128
天子小炒皇	128
时蔬小豆腐	129
白菜蜆皮	129
芝麻香兔	129
清蒸黄花鱼	130
大鹅炖酸菜	130
苕苕蛭子	130
鸡火拌莼菜	131
三鲜炒蕨菜	131
桂花栗子羹	131
蟹黄土豆丝	132
干炸响铃	132
盐爆海螺	132
椒盐琵琶虾	133
虾仁炒百合	133
菠萝炒牛肉	133
四宝鸽肉汤	134
芝麻南瓜饼	134
海参里脊片汤	134
煎柠檬鱼片	135
荷叶蒸鸭块	135
鸡丝洋粉	135
素炒双脆	136
四鲜烤麸	136
绿叶豆腐羹	136
炒茭白蚕豆	137
豆沙油糍	137
涮椒鳝丝	137
肉末苦瓜条	138
莲藕黄豆排骨汤	138
椰蓉牛肉	138
火爆腰花	139
番茄牛肉	139
溜大肠	139
魔芋烧牛肉	140
三丝清炒蟹	140
什锦鱿鱼	140
珊瑚白菜	141
蘑菇蹄筋	141

乌龙吐珠	141
虾皮菠菜	142
青韭鸡蛋丝	142
黄芪枸杞驴肉汤	142

学生健脑益智菜谱

椰子米饭	143
银耳百合莲子羹	143
红枣金针菇汤	144
蛤蚧木耳蛋汤	144
牡蛎豆腐汤	144



枸杞猪肝汤	145
三丝紫菜汤	145
银耳薏米羹	145
金针菇玉米冰糖羹	146
补脑益智羹	146
栗子桂圆梗米粥	146
松子核桃小米粥	147
桂圆芝麻小米粥	147
百合绿豆粥	147
麻仁鸽蛋	148
平菇扒鸽蛋	148
鲜奶炒鸡肝	148
莲子鸡丁	149
核桃仁烧鸡块	149
蘑菇炖鸡	149
清蒸莲花鸡	150
香菇鸡肉烧蛭	150
鸡蓉银耳	150
茄汁炖蘑菇	151
黄花菜炒木耳	151

香菇核桃仁	151
芝麻肝片	152
柏子仁炖猪心	152
炒腰脑	152
百合炖猪蹄	153
红枣煨猪肘	153
百合莲子煨猪肉	153
核桃仁枸杞肉丁	154
枸杞炖羊脑	154
海带炒肉	154
青椒拌虾皮	155
木耳清蒸鲷鱼	155
醋烹武昌鱼	155
软煎鲈鱼	156
炆墨鱼花	156
茄汁墨鱼花	156
金针菇炒鳝丝	157
蛋皮鱼卷	157
紫菜鱼卷	157
翡翠烩白玉	158
炆蛭黄	158
海带蛭黄蛋	158
香菇烧海红	159
红烧虾球	159
油炸虾排	159

女性美容瘦身菜谱

赤小豆山药粥	160
凉拌山药丝	160
仙人掌色拉	161
仙人掌鸡片香菇	161
红焖萝卜海带	161
油焖茭白丝	162
冬菇炆笋	162
蘑烧冬瓜	162
冬笋肉丝尖椒	163
炖三珍	163
雪菜冬笋	163
香椿芽拌豆腐	164
咖喱魔芋豌豆	164
韭菜炒绿豆芽	164

芦荟玉米粒·····	165
素三丝·····	165
芦笋扒冬瓜·····	165
茼蒿竹笋·····	166



珊瑚白菜·····	166
洋葱烧牛肉·····	166
白煮肉拌黄瓜·····	167
木耳猪皮汤·····	167
鸡腿菇拌猪肚·····	167
翡翠鸭掌·····	168
鸡腿菇烧蹄筋·····	168
豌豆炒腊肉·····	168
芥菜炒鸡丁·····	169
咖喱兔腿·····	169
红枣炖兔肉·····	169
猴头菇焖鸡·····	170
炒三丁·····	170
茭白牛肉丝·····	170
鸡丝蛋皮·····	171
肉丝炒绿豆芽·····	171
香菜肉丝·····	171
红白萝卜蛤蜊·····	172
余鱼丸·····	172
白烩鱿鱼丝·····	172
玉兰鱼丝·····	173
豉汁鱼段·····	173
番茄虾仁·····	173
番茄鱼脯·····	174
韭菜炒银鱼·····	174
茭白炒鳝丝·····	174
枸杞烧海参·····	175
红烧干贝·····	175

虾仁豆苗·····	175
茄汁鲑鱼·····	176
牡蛎肉炖豆腐白菜·····	176
虾仁丝瓜·····	176

女性滋补养颜菜谱

百合桂圆牛腱汤·····	177
瘦肉天门冬萝卜汤·····	177
腐皮蛋润肤汤·····	178
百合红枣银杏牛肉羹·····	178
花生山药粥·····	178
香菇面·····	179
海带芝麻饭·····	179
枣泥锅贴·····	179
红烧菜花·····	180
红枣腿丁·····	180



韭黄炒羊肝·····	180
翡翠莲藕片·····	181
青椒炒鸡蛋·····	181
青椒炒肉丝·····	181
豆汁蒸排骨·····	182
苦瓜炖猪排骨·····	182
黄芪彩珠·····	182
白鳝炖银耳·····	183
山药鹌鹑蛋扇白·····	183
清炖栗子乌鸡·····	183
啤酒鸭·····	184
牛肉末烧豆腐·····	184
灵芝猪心·····	184
糖醋藕丝·····	185
香椿炒鸡蛋·····	185

凉拌番茄·····	185
樱桃香菇莴笋·····	186
银杏腰花·····	186
双菇炒肉丝·····	186
玉竹牛肉煲·····	187
炒肚片·····	187
枸杞肉丝·····	187
薏米炖鸡·····	188
素熘菜花·····	188
芹菜炒肉丝·····	188
香菇烧丝瓜·····	189
东安子鸡·····	189
柠檬汁熘鸡片·····	189
油淋香酥鸽·····	190
龙眼炖鸭·····	190
炒三丁·····	190
茯苓砂仁肚片·····	191
金针菇炒鳝丝·····	191
清炒鳝糊·····	191
翠皮爆鳝丝·····	192
清蒸甲鱼·····	192
清蒸枸杞白鳝·····	192
牛奶炖鲤鱼·····	193
葱烤鲫鱼·····	193
姜葱海参煲生蚝·····	193
银鱼炒蛋·····	194
虾子炒芹菜·····	194
油煎带鱼·····	194

女性调理保健菜谱

牛乳炖鲤鱼·····	195
烧黄鳝·····	195
牛肉末烧豆腐·····	196
苦瓜炖猪排骨·····	196
红枣腿丁·····	196
红烧菜花·····	197
芹菜牛肉粥·····	197
韭菜炒羊肝·····	197
豆豉羊肉·····	198
阿胶炖牛肉·····	198
益母草泡红枣·····	198

益母草炖猪肉	199
人参黄芪莲子粥	199
牡蛎炖猪肉	199
乌贼骨炖鸡	200
山楂鸡内金粥	200
墨鱼炒韭菜	200
鸽肉粥	201
墨鱼炖桃仁	201
葱姜海参煲生蚝	201
扁豆炒山药	202
山药莲子苡仁粥	202
百合红枣银杏牛肉羹	202
木耳烧黄花鱼	203
猪血黄花菜	203
紫蔻陈皮烧鲫鱼	203
胡萝卜炒猪肾	204
党参羊肉肚	204



鱼香豆腐	204
百合莲肉炖蛋	205
山药软炸兔	205
山药百合炖兔肉	205

孕妇营养保健菜谱

三鲜鳝丝汤	206
黄豆排骨汤	206
木耳肉丝蛋汤	207
鸡肝豆苗汤	207
番茄土豆牛肉汤	207
牛肉桂圆汤	208
海带豆腐汤	208
番茄薯仔骨汤	208

鱼头木耳汤	209
花生蹄花汤	209
什锦甜粥	209
莲子糯米粥	210



淮山芡实粥	210
鸡肉粥	210
莲子圆肉红枣粥	211
八宝粥	211
虾鳝面	211
番茄猪肝菠菜面	212
蛋皮烧麦	212
红烧豆腐丸子	212
金钩嫩豇豆	213
薏米炖鸡	213
银耳拌豆芽	213
凉拌芹菜叶	214
猪肝拌菠菜	214
红烧栗子山药	214

产妇营养保健菜谱

鲜菇肉丸汤	215
鸡蛋猪肝汤	215
乌豆莲子羊肉汤	216
芪归鸡汤	216
营养牛骨汤	216
牛蒡排骨汤	217
花生鹿筋汤	217
香菇芋头肉丝粥	217
雪耳肉末羹	218
营养鸡丝粥	218
鲜滑鱼片粥	218

鱼肉粥	219
冬瓜蟹肉羹	219
白菜鱼片	219
元宝肉	220
珍珠三鲜	220
温拌肉丝菠菜	220
绿豆芽炒肉丝	221
奶油双珍	221
炖猪蹄	221
花生炖猪蹄	222
青椒猪肝	222
鱼香肝片	222
核桃山药炖乳鸽	223
淮山莲子煲乳鸽	223



西芹鸡柳	223
------	-----

男性强身健体菜谱

补髓汤	224
牡蛎汤	224
八宝鸡汤	225
杞鞭壮阳汤	225
首乌羊肉汤	225
三宝猪肉汤	226
羊肉团鱼汤	226
虫草鸭块汤	226
羊肉羹	227
什锦参茸羹	227
肾杞羹	227
鹌鹑桂圆羹	228
银耳杜仲羹	228
果仁全鸭	228

爆人参鸡片	229
参归猪心	229
枸杞肉丝	229
核桃鸡丁	230
银耳三鲜	230
参杞鸽蛋	230
五香牛肉	231



红烧牛鞭	231
豆蔻薏仁鸡	231
果莲乌鸡	232
韭菜炒鸡蛋	232
清蒸参鸡	232
鹌鹑肉片	233
菠萝鸡肾	233
黄芪乳鸽	233
虫草鹌鹑	234
肝胰海参	234
蛋肉大虾	234
米酒海虾	235
枸杞鲤鱼	235
参芪甲鱼	235
栗子鱼肚	236
菊花鲈鱼	236
鹿茸烧甲鱼	236
红烧海杂	237
双黑粥	237
桂栗粥	237
海参粥	238
羊肾粥	238
山药汤圆	238

老年人延年益寿菜谱

薏米鸡汤	239
肉丁黄豆汤	239
胡萝卜鲑鱼汤	240
豆腐鳝片羹	240
扁豆木耳炒肉	240
炒黑白菜	241
春韭炒豆腐	241
扒黄花	241
冬笋豌豆苗	242
双丝白菜	242
蚕豆烧樱桃肉	242
双丁豆腐	243
荤素双丝	243
沙锅白菜	243
炒荤素丝	244
珍珠三鲜	244
腐乳烧肉	244
肉烩三丝	245
炒肉片	245
红烧猴头蘑	245
葱烧肥肠	246
扒肉条	246
肉末煨青豆	246
肉炒蒜苗	247
肉末西红柿	247



虎眼丸子	247
煎烹猪肝	248
爆羊肉	248
银粉牛肉丝	248
牛肉芹菜	249
西红柿牛肉	249
家常公鸡	249

雪花母鸡	250
三杯仔鸡	250
炖淡糟鸡	250
花椒嫩鸡	251
双耳炖老母鸡	251
虾片油菜	251
豆瓣海参	252
海米烧豆腐	252
虾皮菠菜	252
海米卷心菜	253
虾子海参	253
虾炒蒜苗	253
清炒虾仁	254
脆鳝	254
炒鳝丝	254
海米白菜	255
味鲜田螺	255
糖醋鲤鱼	255

附：200 组食物搭配禁忌

养胃菜谱



芪麻鸡

- **用料** 黄芪15克，升麻40克，鸡1只（500克），葱、姜、精盐各少许。
- **制法**
 - 1 将鸡宰杀后去毛洗净。
 - 2 将鸡去内脏洗净。
 - 3 将黄芪、升麻、葱、姜一起纳入鸡腹内，加水1碗，上蒸笼用旺火蒸熟，加精盐调味即成。每日2次，吃肉喝汤。
- **功效** 适用于治疗神疲乏力、面色少华、排便无力、舌淡苔白等。



酸梅藕片

- **用料** 乌梅30克，嫩藕500克，白糖适量。
- **制法**
 - 1 乌梅去核，切细，加水煮取汁液2次，共得汁液约50毫升，趁热加入白糖及适量水，使其溶解呈浓稠糖浆。
 - 2 嫩藕去皮洗净，切薄片，沸水快焯，捞出，浸入凉开水中。
 - 3 乌梅糖浆冷后，捞出藕片，盛于盘中，浇上乌梅糖浆即可。
- **功效** 适用于治疗大便色黑、潜血实验阳性等。

健脾养胃八宝饭

- **用料** 山药10克, 薏苡仁10克, 白扁豆10克, 莲肉10克, 龙眼20克, 红枣10枚, 栗子10克, 糯米150克, 猪油、白糖、桂花各适量。
- **制法**
 - 1 将山药片、薏苡仁、白扁豆、莲肉、龙眼肉(去壳取肉)、红枣洗净, 蒸熟。再将栗子洗净煮熟, 剥出栗子肉, 切成片状。
 - 2 将糯米淘洗干净, 加水蒸熟。
 - 3 将大碗里面涂猪油, 碗底均匀铺上山药片、薏苡仁、白扁豆、莲肉、龙眼肉、枣、栗子片等, 将糯米饭铺盖在上面。
 - 4 将大碗放入笼屉, 上笼, 用大火蒸20分钟, 取出, 扣在圆盘中, 浇上白糖桂花水即成。
- **功效** 适用于治疗长期大便稀溏不成形等。



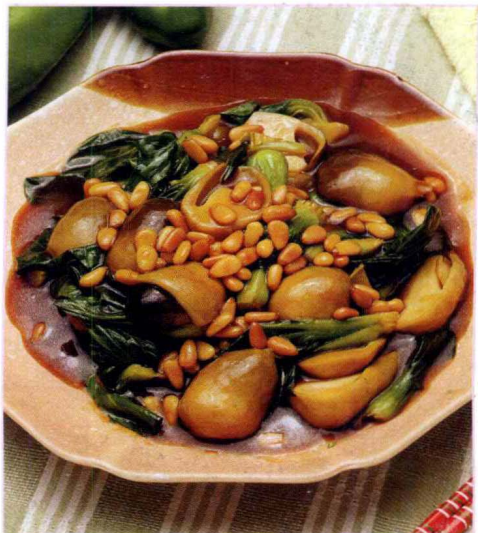
山楂鸡蛋鲤鱼

- **用料** 鲤鱼1条, 山楂片30克, 鸡蛋1个, 面粉100克, 料酒、葱末、姜片、精盐、白糖、味精、食油各适量。
- **制法**
 - 1 将鲤鱼去鳞、鳃及内脏, 洗净切块, 加入料酒、精盐腌15分钟。
 - 2 面粉中加入清水和白糖适量, 打入鸡蛋搅成糊。将鱼块下入糊中挂糊, 取出后滚上面粉, 下入爆过姜片的温油锅中炸3分钟捞起。
 - 3 山楂片加入少量水上火溶化, 加入调料及面粉糊少量, 制成芡, 倒入炸好的鱼块煮15分钟, 味精调味, 撒上葱花即成。
- **功效** 适用于治疗食欲不振、头面四肢浮肿。



草菇菜心煲

- **用料** 草菇250克, 青菜心250克, 松子仁50克, 鲜汤150毫升, 黄酒、酱油、蚝油、白糖、精盐、味精、芝麻油、植物油、湿淀粉各适量。
- **制法**
 - 1 将草菇洗净用刀剖开, 下沸水锅中焯一下。
 - 2 青菜心洗净, 一切两半。
 - 3 松子仁温水浸泡至涨起。起油锅烧至四成热, 放入松仁, 炸至浅黄色, 捞出冷却。炒锅上火, 放油烧热, 投入菜心煸炒, 放入鲜汤烧沸, 把草菇入锅, 加入上述调料, 再沸时用湿淀粉勾薄芡, 把松子仁放入, 立即起锅, 淋上芝麻油即成。
- **功效** 适用于治疗不思饮食等。





山药花生烧兔肝

- **用料** 鲜兔肝 200 克，山药、花生米、桂圆各 20 克，大枣 20 枚，鸡汤 100 毫升，精盐、猪油、葱、姜、蒜、酱油、味精各适量。
- **制法**
 - 1 将兔肝洗净。
 - 2 将兔肝斜切成长条，用猪油煸炒。
 - 3 山药切片，大枣去核，桂圆去核取肉。
 - 4 将山药片、大枣、花生米、桂圆肉放入锅中，加鸡汤、葱、姜、蒜、酱油烧熟，再倒入已炒好的兔肝，加精盐、味精调味即成。每日 1 次，佐餐食。
- **功效** 适用于治疗食少乏力、面色萎黄、大便溏薄。



砂仁蒸猪肘

- **用料** 砂仁 50 克，猪肘子 500 克，葱 100 克，生姜 30 克，花椒 5 克，黄酒 100 克，精盐、芝麻油各少许。
- **制法**
 - 1 将猪肘子洗净，用竹签扎满小孔。
 - 2 砂仁研成细末，葱、姜切碎，花椒、精盐锅内炒烫。
 - 3 将烧烫的花椒、精盐于肘子上揉搓，并将砂仁末撒在肘子上。
 - 4 用干净的白布将肘子包卷成筒形，用细线捆紧，放入大碗中，加入葱、姜、料酒，上笼蒸熟透，取出，抹上芝麻油，切片装盘即成。
- **功效** 适用于治疗胃部胀满、食欲不振、经常腹泻等。



清白汤

- **用料** 嫩豆腐 150 克，莴苣叶 100 克，味精、精盐、芝麻油、鲜汤各适量。
- **制法**
 - 1 将嫩豆腐切成片，用开水焯一下。
 - 2 莴苣叶洗净，切成段，也用开水焯一下，捞出放在汤碗中。
 - 3 鲜汤放入油锅中，上火烧开，加入豆腐、精盐、味精，待汤沸，豆腐翻起，去掉浮沫，舀入汤碗中，淋上芝麻油即成。
- **功效** 适用于治疗胃脘疼痛伴血脂偏高。

刀豆肉片汤

- **用料** 刀豆 100 克，猪瘦肉 100 克，木瓜 50 克，精盐、黄酒、葱花、姜末、味精、湿淀粉各适量。
- **制法**
 - 1 将猪肉洗净，切成薄片。
 - 2 将肉片放入碗中，加精盐、湿淀粉抓揉均匀。
 - 3 将刀豆、木瓜洗净，木瓜切成片，与刀豆同入沙锅，加适量水，煎煮 30 分钟，过滤，取汁后回入沙锅，大火煮沸，加入肉片，烹入黄酒，再煮沸，入葱花、姜末，并加精盐、味精各少许，拌匀即成。当日吃完。
- **功效** 适用于治疗婴幼儿腹泻、消化不良。



扒烧蹄筋

- **用料** 水发猪蹄筋 30 根，水发香菇 50 克，冬笋片 50 克，熟火腿肉 50 克，青菜心 8 棵，鲜汤 250 毫升，植物油、葱、生姜片、黄酒、虾仁、精盐、味精、湿淀粉各适量。
- **制法**
 - 1 将发好的猪蹄筋洗净，切成 5 厘米长的段，放入碗中。
 - 2 碗中加入葱、生姜片、黄酒、鲜汤，上笼蒸 10 分钟，取出滤取汤汁。熟火腿切片。青菜心洗净，切去菜叶，沸水中略焯。炒锅上火，放油烧热，下青菜心略煸后取出。
 - 3 锅内加汤汁、水发香菇、冬笋片、熟火腿肉片、猪蹄筋、虾仁、精盐、味精，烧沸后放青菜心，再沸后用湿淀粉勾芡即成。
- **功效** 适用于治疗胃脘不适、食后腹胀、纳少倦怠等。



烩酸辣肚丝

- **用料** 熟猪肚 300 克，春笋 25 克，香菜 15 克，植物油、芝麻油、黄酒、精盐、味精、酱油、醋、鲜汤、胡椒粉、湿淀粉、葱花、生姜末、蒜蓉各适量。
- **制法**
 - 1 将熟猪肚切成细丝。
 - 2 春笋切细丝。香菜切末。
 - 3 锅中加水烧沸，下猪肚丝充分焯透，捞出，控净水。锅加底油，中火烧热，加葱花、生姜末、蒜蓉爆锅，倒入醋、黄酒、酱油、鲜汤，下猪肚丝、春笋丝，加入精盐、味精、胡椒粉调味，用湿淀粉勾芡，淋上芝麻油，撒入香菜末，出锅即成。
- **功效** 适用于治疗脘腹疼痛、食后腹胀、纳食减少、体倦乏力等。





当归牛肉胶

- **用料** 当归 25 克，肥瘦黄牛肉 2000 克，精盐、黄酒、红糖各适量。
- **制法**
 - 1 牛肉洗净，切成小块。
 - 2 将牛肉、当归倒入沙锅内，加冷水浸没。
 - 3 沙锅置旺火上烧开，加黄酒 4 匙，再改用小火慢炖 5 小时，至牛肉烂熟。将当归捞出，弃渣，然后用筷子用力将牛肉块捣碎，改用小火煨炖 1 小时，至肉汁变浓，成胶。每日 2~3 次，每次 1~2 匙，饭后开水冲服，或每天烧饭时在饭锅内蒸热服食，两个月为一疗程。
- **功效** 适用于治疗胃下垂伴贫血气力等。



莲子煲猪肚片

- **用料** 莲子 50 克，猪肚 250 克，精盐、醋、矾、植物油、葱花、姜末、味精、五香粉、湿淀粉各适量。
- **制法**
 - 1 将莲子用温水浸泡 2 小时，分为两半，去除莲心。
 - 2 将猪肚刮洗干净，再用精盐、醋、矾等揉搓，清洗干净后放入锅中，加水煮熟。
 - 3 取出熟猪肚，切成 3 厘米长的片。炒锅置火上，加植物油烧至六成热，加葱花、姜末煸炒，炒出香味后随即放入肚片煸炒片刻，烹入黄酒，加适量清水，并放入莲子，大火煮沸，改用小火煲 40 分钟，待肚片熟透、莲肉呈酥烂状时，加精盐、味精、五香粉，拌匀，用湿淀粉勾芡即成。
- **功效** 适用于治疗长期大便稀溏不成形。



炒萝卜

- **用料** 红、白萝卜各 100 克，冬笋 25 克，黄瓜 25 克，洋葱 25 克，胡萝卜 25 克，植物油、鲜汤、精盐、白糖、湿淀粉、醋、鸡蛋、芝麻油各适量。
- **制法**
 - 1 黄瓜、洋葱洗净，黄瓜切条，洋葱切小片。
 - 2 将萝卜去皮，切成小片，沸水烫透捞出，透凉，控净水。冬笋、胡萝卜切相应的小片。
 - 3 将洋葱片、萝卜片、冬笋片、黄瓜条放入碗中，加鸡蛋清、湿淀粉稍挂糊，倒入热炒锅中煸炒，加醋、白糖、鲜汤、精盐，用湿淀粉勾芡，翻炒均匀，淋上芝麻油，出锅装盘即成。
- **功效** 适用于治疗食积胃胀、呕吐泄泻等。