

时尚美食馆

超值附赠
厨艺绝招
VCD

养生功效、烹饪指导、相宜相克、适宜人群……
——全解读，实用性超强！
——润肺、补肾、降压、补血、孕妇、产妇……
——特色对症索引，养生无忧！
董书山 朱太治 双福 编著

家常 养生菜典

特级烹饪大师精心编著

营养专家审定推荐

Jiachang Yangsheng Caidian

这样吃最养生

★ 800 道

经典家常养生食谱 详尽丰富

★ 18 类别 180 余种

家庭常用食材 应有尽有

★ 家庭必备，烹饪首选
养生保健菜品一本全



化学工业出版社

时尚美食馆

家常养生菜典

JiaChangYangShengCaiDian

董书山 朱太治 双福 ◎ 编著



化学工业出版社

· 北京 ·

本书集合了家庭中常见养生食材180余种, 编选家常养生菜肴近千例! 包括茎叶类蔬菜、根茎类蔬菜、果实类蔬菜、瓜类菜、菌类菜、葱姜蒜、野味蔬菜、鲜果类果品、干果类果品、肉类、禽蛋类、鱼类水产品、其他水产品、豆类与豆制品、乳制品类、米类、面类、养生中药18类别, 家庭常见食材应有尽有! 每种类别所属食材按照拼音顺序排列, 方便查找!

每种食材养生知识全面解析, 相宜相克, 养生功效、适合人群、烹饪指导丰富详细, 指导性强; 推荐养生美食近800道, 配有全彩精美图片, 让你的养生美食制作无忧!

索引部分列举特殊人群推荐食谱, 可让家人“食有所依、补而有道”, 呵护全家人健康!

图书在版编目(CIP)数据

家常养生菜典 / 董书山, 朱太治, 双福编著. — 北京: 化学工业出版社, 2011.5

(时尚美食馆)

ISBN 978-7-122-10150-1

I. 家… II. ①董… ②朱… ③双… III. 保健-菜谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第247870号

责任编辑: 李娜

责任校对: 王素芹

摄影:

装帧设计:

双福 SF文化工作室
www.shuangfu.cn

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: 北京画中画印刷有限公司

880mm×1230mm 1/24 印张 15 字数 380 千字

2011年5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: 39.80 元(附光盘)

版权所有 违者必究

如何使用本书 — 1

Part 1 茎叶类蔬菜

白菜

醋溜海米白菜	2
海米白菜汤	3
大白菜炒肥肠	3
酸辣白菜	3

菠菜

姜汁菠菜	4
菠菜豆腐汤	5
肉酱菠菜	5
麻酱菠菜	5

豆苗

豆苗冬菇	6
火腿笋丝炒豆苗	7
肉丝豆苗汤	7
豆苗炒鸡片	7

芥菜

芥菜咸蛋肉片汤	9
银鱼芥菜	9
芥菜鱼头汤	9

黄豆芽

黄豆芽排骨豆腐汤	10
黄豆芽蘑菇汤	11
干煸黄豆芽	11
冬菜豆芽汤	11

芦笋

雪菜芦笋饺	12
百合炒芦笋	13
芦笋意面	13
奶油芦笋汤	13

绿豆芽

肉丝绿豆芽	14
香辣绿豆芽	15
三丝绿豆芽	15
绿豆芽蚬肉汤	15

芹菜

芹菜牛肉丝	16
芹菜拌虾仁	17
海米西芹	17
西芹鸭肠	17

生菜

奶油生菜沙司	18
蚝油生菜	19
三丝生菜	19
凉拌生菜	19

茼蒿

清炒茼蒿	20
蒜茸茼蒿	21
辣炒茼蒿肉丝	21
虾酱茼蒿炒豆腐	21

小白菜

素炒小白菜	22
-------	----

苋菜

炒苋菜	23
-----	----

香菜

香菜萝卜丝	24
香菜梗炒鳝丝	25
香菜炒肉丝	25
红油牛百叶	25

油菜

清香碎油菜	26
-------	----

油菜滑炒里脊片	27
肉丸油菜	27
香菇油菜	27

圆白菜

素炒圆白菜	28
圆白菜炒青椒	29
肉片炒卷心菜	29
糖醋卷心菜	29

Part 2 根茎类蔬菜

百合

西芹炒百合	30
水梨百合羹	31
杂烩鲜百合	31
百合草莓白藕汤	31

白萝卜

萝卜粉丝汤	32
萝卜排骨汤	33
羊蹄萝卜汤	33
白萝卜水饺	33

荸荠

芹香荸荠粥	34
荸荠鸡肉饺	35
果酱甜橙樱桃	35
圣果香蕉羹	35

胡萝卜

油焗胡萝卜	36
胡萝卜蛋糕	37
胡萝卜苹果泥	37
酪香胡萝卜泥	37



红薯

红薯米粥	38
玫瑰香薯条	39
薯干风味虾	39
红薯山药豆浆	39

茭白

茭白炒肉丝	40
醋熘茭白	41
茭白拌豆干	41
茭白猪肉粥	41

魔芋

魔芋南瓜汤	42
魔芋鸭肠	43
赏月蒸	43
海鲜荞麦面	43

莲藕

珊瑚藕片	44
姜丝炒鲜藕	45
莲藕烧肉皮	45
果味藕条	45

山药

山药排骨汤	46
甜酸山药条	47
番茄炒山药	47
红枣山药粥	47

土豆

炆拌土豆丝	48
干煸土豆丝	49
土豆烧排骨	49
辣烧土豆条	49

莴笋

炆拌莴笋	50
------	----

莴笋炒肉片	51
糖醋莴笋	51
莴笋烩香菇	51

雪里蕻

雪菜黄鱼汤	52
雪菜辣干丝	53
香辣肉末雪菜	53
雪菜烧豆腐	53

芋头

芋头咸粥	54
芋儿鸡	55
芋泥拌味噌芝麻	55
香芋粟米羹	55

竹笋

干烧笋尖	56
嫩笋三黄鸡	57
油焖春笋	57
鲜菇炒笋片	57

榨菜

榨菜肉丝	59
榨菜拌豆腐	59
鲜咸豆浆	59

Part 3 果实类蔬菜

芸豆

花肉芸豆炖粉条	60
虾酱肉末芸豆	61
脊骨炖芸豆	61
芸豆打卤面	61

菜花

肉片烧菜花	62
-------	----

豆角

蒜泥豆角	63
------	----

番茄

奶油番茄汤	64
番茄炒鸡蛋	65
番茄牛腩面	65
番茄炒虾仁	65

荷兰豆

蒜末荷兰豆	66
金钩荷兰豆	67
荷兰豆烩虾球	67
椒味荷兰豆	67

茄子

芝麻拌嫩茄	68
鱼香茄子	69
金沙茄条	69
蒸茄拌肉酱	69

青椒

青椒肉丝	70
青椒肚片	71
青椒烧腐竹	71
尖椒炒鸡蛋	71

豌豆

肉丁豌豆饭	73
虾油豌豆	73
五香豌豆	73

西兰花

香菇西兰花	74
鱿鱼西兰花	75
西兰花拌虾球	75
芝士焗西兰花	75

Part 4 瓜类菜

冬瓜

冬瓜瘦肉汤	76
肉末烧冬瓜	77
冬瓜炖仔鸡	77
橙味冬瓜条	77

黄瓜

黄瓜拌粉皮	78
炆黄瓜条	79
酱爆黄瓜丁	79
香脆黄瓜饼	79

苦瓜

冰爽蜜汁苦瓜	80
豉茸苦瓜	81
鱼香苦瓜丝	81
苦瓜酿肉柱	81

南瓜

米汤南瓜	82
蜜汁南瓜	83
腐乳南瓜	83
酥肉煲南瓜	83

丝瓜

丝瓜玉米羹	84
辣烧丝瓜	85
丝瓜蛋汤	85
栗香丝瓜液	85

茭瓜

烤酿茭瓜	87
鱿鱼蔬菜沙拉	87
什锦蔬菜面	87

Part 5 菌类菜

草菇

草菇菜心	88
------	----

猴头菇

猴头菇烩凤脯	89
--------	----

黑木耳

大葱炒木耳	90
菠萝炒木耳	91
木耳豆腐	91
木耳粥	91

金针菇

芥油金针菇	92
金针菇火腿丝	93
金针鸡丝汤	93
清拌金针菇	93

口蘑

口蘑烧鸡翅	94
口蘑豆腐汤	95
口蘑蒸鸡	95
奶油蘑菇汤	95

平菇

肉末烧蘑菇	96
平菇蛋汤	97
牛奶蒸平菇	97
鲜菇烧豆腐	97

香菇

香菇熘鸡片	98
香菇烧淡菜	99
香菇鱼块	99
香菇素包	99

银耳

温拌银耳干贝	100
银耳冬瓜汤	101
清汤银耳	101
大枣银耳粥	101

Part 6 葱姜蒜

葱

葱爆牛肉	102
葱焖鲫鱼	103
葱爆羊肉	103
虾米葱油面	103

彩椒

意大利彩椒面	104
烤猪肉彩椒沙拉	105
烤酿彩椒	105
牡蛎彩椒披萨	105

大蒜

蒜泥拌凉粉	106
蒜泥白肉	107
蒜泥三丝	107
蒜味豆腐鱼头汤	107

韭菜

韭菜炒鸡蛋	108
肉丝韭菜	109
韭菜炒鸭血	109
韭菜炒青虾	109

姜

生姜泥鳅汤	110
嫩姜炒鸡脯	111
姜爆鸭丝	111

姜汁皮皮虾 111

蒜薹

蒜薹炒鸡蛋 112

蒜薹炒土豆丝 113

蒜薹肉丝 113

蒜香回锅肉 113

洋葱

炒洋葱丝 114

洋葱烩蛋 115

洋葱饺 115

洋葱牛肉包 115

Part 7

野味蔬菜

冬菜

冬菜臊子鱼 116

冬菜包 117

冬菜鸡蛋包 117

冬菜扣肉 117

菊花

菊花粥 118

桑菊粥 119

菊花苹果糖水 119

菊花枸杞豆浆 119

蕨菜

蒜泥蕨菜 120

蕨菜拌皮蛋 121

肉丝炒蕨菜 121

蕨菜烧牛肉 121

芥菜

芥菜饺子 122

玫瑰花

玫瑰苹果露 123

香椿

香椿干丝 124

香椿炒鸡丝 125

香椿拌豆腐 125

香椿芽炒鸡蛋 125

Part 8

鲜果类果品

菠萝

菠萝炒鸡球 126

奇异菠萝肉 127

菠萝鸭片 127

菠萝鸡肾 127

草莓

甜橘草莓饮 128

草莓西米奶露 129

鲜百合烩金玉 129

香蕉草莓豆浆 129

橙子

柳橙冬瓜汤 130

酸辣橙子饭 131

香橙西米露 131

蜜糖烤香橙伴冰激凌 131

火龙果

火龙果西米露 132

火龙果鹌鹑蛋糖水 133

水果伴香草冰激凌 133

菠萝雪梨火龙果果盘 133

柑橘

橘香拌蔬菜 134

橘香绿豆粥 135

哈密瓜蜜橘糖水 135

金橘年糕冰糖汁 135

梨

西芹雪梨沙拉 136

雪梨银耳姜糖汁 137

雪梨苹果糖水 137

雪梨胡萝卜糖水 137

荔枝

荔枝山药粥 139

荔枝红枣粥 139

冰糖荔枝 139

木瓜

木瓜花生排骨汤 140

木瓜粥 141

木瓜鲫鱼煲 141

木瓜汤丸羹 141

猕猴桃

清润猕猴桃糖水 142

猕猴桃奶露 143

雪梨猕猴桃豆浆 143

奇异果火腿百合沙拉 143

芒果

芒果柚丝糖水 144

芒果西米露 145

巧克力蛋糕 145

芒果布丁 145

柠檬

蜜瓜柠汁 146

香柠红茶菠萝糖水 147

柠檬烤黄花鱼 147

柠檬鱼柳 147



苹果

苹果粥	148
草鱼苹果瘦肉汤	149
清蒸苹果鸡	149
营养苹果泥	149

山楂

山楂大枣莲子粥	150
山楂糕	151
栗仁山楂果糖水	151
山楂汁炖栗枣	151

香蕉

牛奶香蕉糊	152
椰汁炖香蕉	153
核桃仁烩香蕉	153
煎香蕉	153

西瓜

西瓜烩菠萝	154
-------	-----

柚子

红枣柚子冰糖汁	155
---------	-----

椰子

椰汁奶糊	156
椰汁木瓜糖水	157
椰香豆渣粥	157
鲜奶椰蓉塔	157

樱桃

樱桃橘子银耳	158
樱桃香菇	159
红酒黑樱桃伴冰淇淋	159
卷筒甜烧白	159

Part 9

干果类果品

白果

白果竹丝鸡汤	160
白果鲫鱼	161
白果冬瓜粥	161
白果包	161

桂圆

枸杞龙眼汤	162
莲子百合桂圆糖水	163
红枣桂圆糖水	163
红枣桂圆炖莲藕	163

花生

爽口花生仁	164
甜脆花生米	165
花生猪蹄汤	165
西芹花生米	165

核桃

香炸核桃鸡片	166
核桃仁炒鸭丁	167
核桃蔬果沙拉	167
腰花核桃仁汤	167

栗子

栗香鸡煲	168
栗子冬瓜煲老鸭	169
板栗红烧肉	169
栗子白菜	169

莲子

南瓜莲子汤	170
莲子安神汤	171
冰糖莲子粥	171
黄芪莲子鸡汤	171

松子

松仁香菇	173
松子粥	173
牛肉意面	173

杏仁

杏仁川贝百合粥	174
枣杏煲鸡汤	175
杏仁银肺汤	175
杏仁蜜枣炖雪梨	175

腰果

西芹炒腰果	177
腰果肉饭	177
宫爆虾腰	177

芝麻

七星芝麻鸡	178
山药芝麻粥	179
茼蒿芝麻豆干	179
芝麻酱拌面	179

Part 10

肉类

火腿肠

火腿炒韭薹	180
火腿虾肉包	181
番茄火腿盖浇饭	181
火腿虾仁饭团	181

里脊

韭香银芽里脊丝	182
麻辣里脊	183
五香里脊	183
糖醋里脊	183



腊肉

冬笋香炒腊肉	184
腊肉茭白笋	185
萝卜干炒腊肉	185
腊肉马蹄	185

牛肉

洋葱蚝油牛肉	186
清炖牛肉	187
卤牛肉	187
红烧牛肉	187

牛腩

酸菜牛腩	188
土豆烧牛腩	189
贵妃牛腩	189
清炖牛腩面	189

牛排

T骨牛排配香醋汁	190
炸牛排配香醋汁	191
T骨牛排配奶油芥末蛋黄汁	191
谷饲牛柳配黑椒汁	191

牛肚

香辣毛肚	192
炆锅毛肚	193
青椒炒牛肚	193
毛肚锅仔	193

排骨

鱼香排骨	194
烟熏排骨	195
辣味蒸排骨	195
神仙骨	195

兔肉

烤兔腿	196
-----	-----

猪血

毛血旺	197
-----	-----

羊肉

羊肉粥	198
冬瓜羊肉汤	199
桂花羊肉	199
香辣羊肉丝	199

羊排

香烤羊排	200
谷饲羊排	201
薄荷烤羊排	201
新西兰烤羊排	201

猪肉

酱焖蒜香肉片	202
黄瓜溜肉片	203
木樨肉	203
麻辣肉丁	203
回锅肉	204
醪糟红烧肉	204
合川肉片	204
水煮肉片	205
鱼香肉丝	205
猪肉饼	205

猪蹄

粉葛猪蹄汤	206
红烧猪蹄	207
葱炖猪蹄	207
猪蹄粥	207

猪肚

凉拌肚丝	208
猪肚黄芪汤	209
麻辣肚丝	209
豉椒炒肚片	209

猪排

猪排汉堡	210
煎猪排配番茄沙沙汁	211
煎烤猪排	211
猪排饭	211

猪肠

泡椒脆肠	212
干煸肥肠	213
酸辣肥肠	213
椒盐扳指	213

Part 11

禽蛋类

鹌鹑蛋

香菇鹌鹑蛋	214
蜜橘炖鹌鹑蛋	215
鹌鹑蛋拌山药泥	215
山药泥拌纳豆	215

鸽子

香菇蒸乳鸽	216
莲藕乳鸽汤	217
柠檬乳鸽汤	217
香酥鸽子	217

鸡蛋

肉饼子炖蛋	218
蛋炒饭	219
蛋皮卷	219
咖喱蛋包饭	219

鸡肉

纯菜鸡丝汤	220
野椒啤酒仔鸡	221
小鸡炖蘑菇	221
炖全鸡	221



家常鸡块	222
土豆咖喱鸡块	222
红糟鸡胸	222
香糟鸡条	223
碎米鸡丁	223
油淋鸡腿	223

鸡翅	
芥辣醋凤翅	224
烤翅根	225
烤整鸡翅	225
香煎翅中	225

鸡爪	
香菇凤爪汤	226
冬菇煲鸡爪	227
凤爪白菜	227
香辣陈皮凤爪	227

皮蛋	
皮蛋瘦肉粥	228
松花蛋淡菜汤	229
家常皮蛋	229
松花黑米豆浆	229

鸭肉	
荷芹鸭丝	230
芹菜炒鸭丝	231
啤酒鸭	231
酱汁鸭条	231

Part 12 鱼类水产品

草鱼	
酸菜鱼	232
麻辣鱼	233
豆花鱼	233

啤酒鱼	233
-----	-----

带鱼	
麻辣带鱼	235
泡菜烧带鱼	235
煎蒸带鱼	235

黄鱼	
黄鱼烧豆腐	236
腐皮黄鱼包	237
干烧黄花鱼	237
烤黄花鱼	237

鲫鱼	
鲫鱼炖羊肉	238
鲫鱼豆腐汤	239
芹酥鲫鱼	239
干煸鲫鱼	239

金枪鱼	
意大利金枪鱼奶油面	240
金枪鱼沙拉	241
金枪鱼刺身	241
金枪鱼握寿司	241

鲈鱼	
清蒸鲈鱼	242
鲜鱼面	243
水煮鱼	243
鲜椒鲈鱼	243

鲢鱼	
剁椒鱼头	244
藿香鱼头	245
太安鱼	245
鲢鱼丝瓜汤	245



鲤鱼	
鲤鱼炖豆腐	246
鲤鱼菜羹汤	247
血旺鱼花	247
鱼香酥鱼片	247

墨鱼	
韭菜墨鱼丝	248
墨鱼萝卜条	249
炒墨鱼片	249
墨鱼水饺	249

鳗鱼	
烤鳗鱼	250
鳗鱼大卷	251
鳗鱼军舰寿司	251
豉汁蟠龙鳗	251
鳗浦烧	252
鳗鱼握寿司	252
鳗鱼一本花寿司	252

青鱼	
肥肠鱼	253

三文鱼	
意大利三文鱼奶油汁面	254
三文鱼刺身	255
香烤三文鱼	255
三文鱼握寿司	255

鳊鱼	
蒜瓣焖鳊段	256
红烧豆腐鳊段	257
干烧鳊鱼	257
芹菜炒鳊鱼	257

鳙鱼	
鳙鱼飘香	258



麻辣鱼块	259
意大利鳕鱼面	259
慢火烤鳕鱼	259

Part 13 其他水产品

鲍鱼

蘑菇鲍鱼汤	261
鲍汁芦荟	261
香草焗鲍鱼	261

蛤蜊

蛤蜊炖豆腐	262
南瓜蛤蜊粥	263
蛤蜊水饺	263
妙手炒蛤蛋	263

海蜇

鸡丝炒蜇皮	264
蜇皮炒豆芽	265
白菜拌蜇皮	265
炆拌海蜇丝	265

海参

海鲜煲仔饭	266
-------	-----

海虹

烤贻贝	267
-----	-----

海带

葱油海带丝	269
海带排骨汤	269
肉末海带烧白菜	269

牡蛎

海带蛎黄蛋	270
牡蛎蒸米饭	271

意大利牡蛎面	271
牡蛎生菜沙拉	271

扇贝

薄荷烤扇贝	272
腌肉扇贝卷	273
南瓜蓉汤配扇贝	273
香煎扇贝配香草汁	273

虾

白灼虾	274
油爆虾	275
香辣虾	275
奶油菠菜配大虾	275

蟹

蟹肉饭	276
香辣蟹	277
辣烧梭蟹	277
肉蟹沙拉	277

鱿鱼

茼蒿炒鱿鱼	278
干煸鱿鱼丝	279
鲜辣花枝	279
鱿鱼丝拌饭	279

紫菜

紫菜豆花羹	280
山药泥冷拌乌冬面	281
大虾手卷	281
虾皮紫菜豆浆	281

Part 14 豆类与豆制品

蚕豆

拌蚕豆沙	282
------	-----

蒜泥蚕豆	283
酸甜蚕豆	283
麻辣蚕豆	283

豆腐

芙蓉豆腐汤	284
百花豆腐	285
西施豆腐	285
肉末豆腐	285
虾粒豆腐泥	286
麻婆豆腐	286
纸包豆腐	286

豆腐干

芹菜炒香干	287
-------	-----

豆腐皮

韭菜豆腐皮	288
凉拌豆腐皮	289
尖椒豆腐皮	289
肉丝拌豆腐皮	289

黄豆

黄豆猪蹄汤	290
油辣小菜	291
原汁黄豆豆浆	291
一品豆渣	291

红豆

红豆米枣粥	292
红豆粥	293
养颜红豆豆浆	293
红豆小米豆浆	293

绿豆

橘香绿豆粥	294
绿豆竹叶粥	295
番薯绿豆糖水	295



祛火绿豆豆浆 ——— 295

Part 15 乳制品类

牛奶

牛奶麦片粥 ——— 296
南瓜牛奶粥 ——— 297
凉拌洋葱 ——— 297
奶香龟苓膏 ——— 297

奶酪

奶油奶酪面 ——— 298
芝士焗玉米笋 ——— 299
芝士焗土豆 ——— 299
芝士焗大虾 ——— 299

酸奶

甜橙酸奶果汁 ——— 300

奶油

奶油南瓜汤 ——— 301

Part 16 米类

大米

虾球粥 ——— 302
大米碎肉粥 ——— 303
鲜爽香米饭 ——— 303
海鲜炒饭 ——— 303
炸虾饭团 ——— 304
梅子饭团 ——— 304
泡菜卷 ——— 304

黑米

黑米粥 ——— 305

糯米

香菇糯米饭 ——— 306
花生糯米糕 ——— 307
糯米球 ——— 307
生炒糯米饭 ——— 307

小米

小米烙饼 ——— 308
小米面蜂糕 ——— 309
牛肉黄豆芽小米粥 ——— 309
小米红糖粥 ——— 309

西米

红豆西米露 ——— 310
椰奶香蕉西米露 ——— 311
红豆巧克力西米露 ——— 311
凤梨椰奶西米露 ——— 311

小麦

麦粒炒鸡脆 ——— 312

薏米

香菇薏米饭 ——— 313

玉米

金沙玉米虾 ——— 314
玉米面饼子 ——— 315
松仁玉米 ——— 315
清甜玉米豆浆 ——— 315

Part 17 面类

馄饨

京味馄饨 ——— 316
馄饨汤 ——— 317
红油馄饨 ——— 317
鲜肉蛋黄馄饨 ——— 317

饺子

白菜蒸饺 ——— 318
三鲜蒸饺 ——— 319
猪肉牛肉饺 ——— 319
牛肉馅水饺 ——— 319

面粉

三鲜汤包 ——— 320
鸡丁汤包 ——— 321
吊炉烧饼 ——— 321
椒盐家常饼 ——— 321

面条

炸酱面 ——— 322
三鲜面 ——— 323
担担面 ——— 323
爆锅面 ——— 323
家常肉末卤面 ——— 324
油菜丝炒面 ——— 324
京味打卤面 ——— 324

面包

鸡香汉堡 ——— 325

年糕

年糕腰片 ——— 326

披萨

苹果蜂蜜披萨 ——— 327

荞麦面

荞麦粥 ——— 328
杂菜拌荞麦面 ——— 329
肉丝荞麦面 ——— 329
家常荞麦面条 ——— 329



意大利面	
黑胡椒意大利面	330
南瓜意面	331
蟹肉意大利面	331
叉烧酱意面	331

Part 18 养生中药

党参	
香酥参归鸡	332

当归	
归芪鲤鱼汤	333

阿胶	
鸡子粥	334

茯苓	
冬瓜茯苓蛭肉汤	335

枸杞子	
冬瓜枸杞汤	336
枸杞炖乳鸽	337
枸杞粥	337
枸杞炖鲫鱼	337

红枣	
生姜大枣粥	338
红枣糯米藕	339
红枣泥	339
枸杞红枣粥	339

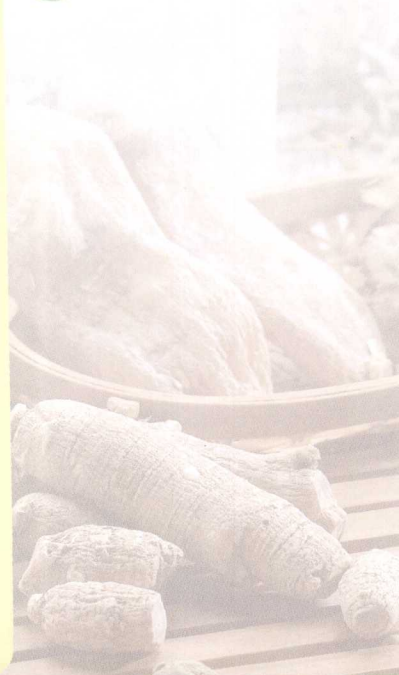
人参	
人参营养饭	340

田七	
田七炖鸡	341

索引

特殊人群推荐食谱

润肺推荐美食	342
补肾推荐美食	342
养心推荐美食	342
保肝推荐美食	343
养胃推荐美食	343
降糖推荐美食	344
降脂推荐美食	344
降压推荐美食	344
补血推荐美食	345
婴幼儿成长推荐美食	345
学生益智推荐美食	345
女性养颜推荐美食	346
女性瘦身推荐美食	346
孕妇营养推荐美食	347
产妇营养推荐美食	347
男性强身推荐美食	347
老人益寿推荐美食	348



无论是蔬菜、肉类、鲜果、干果、河海鲜，在本书中都能找到关于它们的介绍和推荐菜谱，囊括家庭常见食材，更具生活指导意义。

本书中对每种食材进行包括概述、养生功效、适用人群、相宜相克和烹饪指导的文字介绍，内容全面实用，使本书成为家庭实用“菜典”。

每种食材精心选取美食进行推荐，根据做法文字一步一步制作，必然可以烹制出自己满意的美食。

将常见食材按照不同特征分成18类，每一类中的不同食材按照拼音索引顺序排列，轻松方便的选取自己喜欢的美食进行制作。

本书索引文字针对不同的体质和健康需求，根据菜品功效进行食谱推荐，参照其制作更能呵护全家人健康。

食材名称

莴笋

【Y】 苣荬、蔊菜、莠木蔬、翡翠干、蕹菜、罗、莪内、日本莪
【NO】 茼蒿、蓬蒿、玉茹

食材的相互相克，可做食材搭配参考

食材适用人群，合理选用，保障身体健康

Part 1

☆【概述】

莴笋为菊科，属一年生或两年生草本植物。原产于地中海沿岸，约在七世纪时，被引进到我国，各省市都有栽培。莴笋的内侧嫩，颜色翠绿，植株高可达两米。

☆【养生功效】

- 1. 莴笋可清热解渴、利尿、凉血、定痛。
- 2. 莴笋含有维生素K，有利于促进排脓和乳汁分泌，对高血压和小胆道阻塞者有益。
- 3. 莴笋含有少量钙质元素，具有镇静作用，经常食用有助于减轻紧张、焦虑的情绪。
- 4. 莴笋取茎部煮后能得淀粉，有解暑清肺、解热生津之功，能促进胃液分泌助消化。
- 5. 莴笋的叶状蔬菜，可通肠胃、化积滞的分治便秘、分治，从而防止各种消化不良的问题。

☆【烹饪指导】

- 1. 莴笋去皮、洗净后切块即可。
- 2. 莴笋不宜用盐腌渍太久，否则会因脱水而变软。
- 3. 焯莴笋时一定要注意时间控制，炒的时间过长，会导致其营养成分流失，失去脆嫩的口感。

Part 2

莴笋炒肉片

材料：莴笋400克，猪肉片200克，葱、姜、蒜、料酒、酱油、食盐适量。

1. 莴笋去皮洗净切片，放入沸水中焯一下捞出；猪肉切片。
2. 炒锅上火油烧热，下葱花爆香，下入肉片翻炒片刻。
3. 加入莴笋片、酱油、料酒等调料翻炒均匀，加入味精、食盐调味，出锅即可。

糖醋莴笋

材料：莴笋300克，葱末、姜末、白糖、盐、白醋、辣椒酱适量。

1. 莴笋去皮、洗净切片，入沸水焯熟，捞出沥干水分。
2. 将葱末、姜末、白糖、盐、白醋、辣椒酱调成酱汁，将莴笋片去水分，放入锅中，加入酱汁拌匀，翻炒至入味即可。

莴笋炆香菇

材料：莴笋250克，香菇100克，洋葱1个，葱、姜、蒜、料酒、生抽、淀粉、香油适量。

1. 莴笋、洋葱均去皮切片，入沸水焯烫片刻；香菇处理洗净切片。
2. 炒锅上火加油，下葱花爆香，加入莴笋片、香菇片和洋葱片翻炒几下，加盐、鸡精、胡椒粉，调入生抽翻炒均匀，用淀粉勾芡即可。

莴笋中富含维生素A、维生素C及钙、钾等元素含量丰富。

此食材的推荐养生美食

Menu

地炸莴笋

材料：莴笋500克，干辣椒2个，姜丝、花椒、盐、白糖、白酒、花生油适量。

1. 莴笋去皮、洗净并切成条，撒上姜片、干辣椒切碎。
2. 炒锅注油烧至八成热，放入莴笋条，炸至表面金黄捞出。
3. 锅中下入豆瓣酱和香料，小火炒出香味，倒入莴笋条翻炒均匀，撒入盐和味精，翻炒均匀即可。

煎熟即可，装盘食用。

白菜

【YES】相宜：虾、辣椒、豆腐、猪肉、鲤鱼、栗子、鸭肉、白萝卜、百叶、牛肉、鲫鱼、猪肝、生姜、红枣

【概述】

白菜为十字花科芸薹属一年生、二年生草本植物。包括结球及不结球两大类群。原产地中海沿岸和中国，以柔嫩的叶球、莲座叶或花茎供食用。



【养生功效】

- 1. 白菜含有丰富的粗纤维，不但能起到润肠、促进排毒的作用，还能刺激肠胃蠕动，促进大便排泄，帮助消化的功能。对预防肠癌有良好作用。
- 2. 白菜中含有丰富的维生素C、维生素E，多吃白菜可以起到很

好的护肤和养颜效果。

- 3. 白菜中有一些微量元素，它们能帮助分解同乳腺癌相联系的雌激素。

【适宜人群】

- 1. 一般人均可食用。
- 2. 适合肺热咳嗽、便秘、肾病患者多食，同时女性也应该多吃。
- 3. 大白菜性偏寒凉，胃寒腹痛、大便溏泻及寒痢者不可多食。

【烹饪指导】

- 1. 切白菜时，宜顺丝切，这样白菜易熟。
- 2. 烹调时不宜用煮焯、浸烫后挤汁等方法，以避免招牌营养素的大量损失。



醋溜海米白菜

原料

白菜400克，水发海米25克，葱花、姜丝、蒜片、白糖、盐、鸡精、淀粉、醋、香油、色拉油各适量。

做法

1. 白菜洗净，切片；醋、白糖、淀粉调匀制成芡汁。
2. 炒锅注油烧热，下葱花、姜丝、蒜片炆锅，放入白菜片、海米，烹醋，淋入调好的芡汁，翻炒均匀，加盐、鸡精，滴入香油，出锅装盘即成。

特点

酸咸脆嫩，清香爽口。



海米白菜汤

原料

白菜心250克, 虾米50克, 干香菇25克, 火腿、盐、味精、鸡油各适量。

做法

1. 白菜心洗净切条, 稍烫, 沥干; 海米用温水浸泡, 洗净泥沙; 火腿切成1厘米长的片; 冬菇洗净挤干水, 每朵切成两瓣。
2. 汤锅添入高汤, 放火腿、香菇、海米、白菜心、盐烧开, 待白菜心熟烂时, 撒入味精, 淋入鸡油, 起锅盛入汤碗内即成。

特点

鲜香解腻, 美味适口, 清热利尿。



大白菜炒肥肠

原料

熟肥肠250克, 大白菜500克, 干辣椒丝、蒜苗、蒜末、花生油、盐、味精、湿淀粉各适量。

做法

1. 肥肠切片, 放入沸水锅中焯过; 大白菜切段。
2. 炒锅注油烧热, 加入干辣椒丝、白菜段、蒜末炒香。
3. 放入肥肠、蒜苗段煸炒, 烹入料酒, 调入盐、味精, 用湿淀粉勾芡即成。

特点

肥而不腻, 香辣适口。



酸辣白菜

原料

白菜500克, 葱花、干辣椒、香菜、花生油、花椒油、米醋、味精、盐各适量。

做法

1. 将白菜洗净切条; 干辣椒切丝; 香菜择洗干净切段。
2. 将白菜入沸水焯至断生。
3. 炒锅注油烧热, 下干辣椒丝、葱花爆香, 再下焯好的白菜, 加盐、味精、醋等调味, 炒匀撒香菜段, 淋花椒油, 出锅即可。

特点

白菜脆嫩, 味酸辣, 色金红, 注意白菜焯水时间不宜过长。

菠菜

【YES】相宜：鸡血、动物肝、猪血、大米、腐竹、银耳、花生、粉丝、虾仁

【NO】相克：豆腐

概述

菠菜又名波斯菜、赤根菜，古代称之为“红嘴绿鹦哥”。《本草纲目》认为，食用菠菜可以“通血脉，开胸膈，下气调中，止渴润燥”。古代阿拉伯人称菠菜为“蔬菜之王”。



养生功效

- 1. 菠菜茎叶柔软滑嫩、味美色鲜，含有丰富维生素 C、胡萝卜素、蛋白质，以及铁、钙、磷等矿物质。
- 2. 丰富的B族维生素含量使其能够防止口角炎、夜盲症等维生素缺乏症的发生。

- 3. 菠菜含有大量的植物粗纤维，具有促进肠道蠕动的作用，利于排便，且能促进胰腺分泌，帮助消化。

适宜人群

- 1. 一般人皆可食用。
- 2. 不适宜肾炎患者、结石患者。另外，脾虚便溏者不宜多食，小儿软骨遗尿者忌食。

烹饪指导

- 1. 菠菜可以炒、拌、烧、做汤和当配料用。
- 2. 菠菜不能直接烹调，因为含有草酸较多，有碍机体对钙的吸收，故吃菠菜时宜先用沸水烫软，捞出再炒。



姜汁菠菜

原料

菠菜心500克，姜末25克，盐、味精、酱油、醋、香油各适量。

做法

1. 菠菜心洗净，放入开水中焯熟，捞入盘内，撒盐，淋入香油拌匀，晾凉，将菠菜整齐地码在盘内。
2. 酱油、香油、盐、醋、味精、姜末调成汁拌匀，浇在菠菜上即成。

特点

色泽嫩绿，清淡爽口。