

时尚美食馆

大厨系列

中国烹饪大师 夏金龙 主编

中餐厨房里的

养生菜

CHINESE REGIMEN FOOD



化学工业出版社

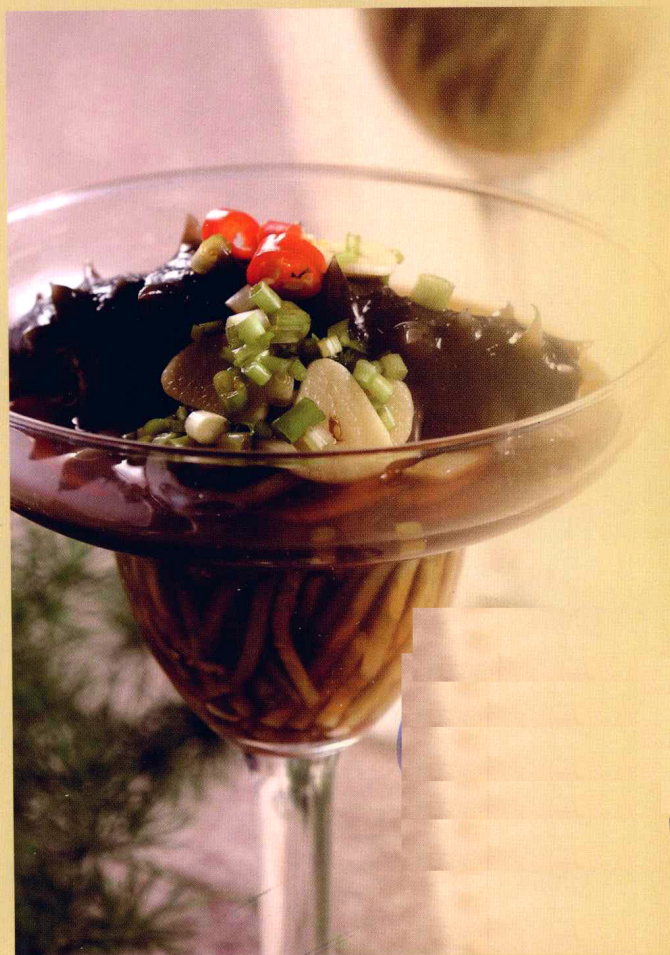




时尚美食馆

中国烹饪大师 夏金龙 主编

CHINESE REGIMEN FOOD



# 中餐厨房里的 养生菜



化学工业出版社

· 北京 ·



随着健康意识的提高, 酒楼食客也越来越重视菜品的养生保健功能。酒楼菜品正从传统的油腻、制作繁复向尽量保持菜品的原汁原味、更多注重养生功能转变。本书适应这一需求, 约请著名烹饪大师精心编写最新酒楼养生菜品, 供酒楼餐馆的专业大厨、经理选用参考。

本书选取酒楼中点单率较高的养生菜品150道, 图片精美, 制作详细, 重点介绍每道菜品的养生功能, 按照凉菜、热菜、面食进行分类, 为酒店大厨提供最新参考。

### 图书在版编目(CIP)数据

中餐厨房里的养生菜 / 夏金龙主编. —北京: 化学工业出版社, 2011.1  
(时尚美食馆 大厨必备系列)  
ISBN 978-7-122-09874-0

I. 中… II. 夏… III. 保健-菜谱-中国 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第216956号



---

责任编辑: 李 娜  
责任校对: 战河红

文字编辑: 马冰初  
装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

---

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: 北京外文印务有限公司  
787mm×1092mm 1/16 印张10 字数182千字 2011年1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: 58.00元

版权所有 违者必究





# 作者 简介 夏金龙

国际烹饪艺术大师，中国烹饪大师，中国餐饮文化名师，国家高级烹饪技师，国家高级公共营养师，中国十大最有发展潜力青年厨师，全国餐饮业国家级评委，法国国际美食会大中华区荣誉主席，吉林省养生保健协会药膳专业委员会负责人兼秘书长，雀巢专业餐饮大中华区厨艺顾问，2007年被法国国际美食会授予国际美食博士勋章，国际餐饮管理大师骑士勋章称号；2008年7月获得世界御厨阿一鲍鱼始创人杨贯一先生之阿一鲍鱼高级研修班结业证书；同年8月被中国北京奥运会生活服务处对外交流中心聘为“名厨专家顾问团成员”，同时授予“中国奥运美食形象大使”和“杰出贡献人士奖”称号；2009年被中国国际交流促进会授予“中国烹坛领军人物奖”和“餐饮业卓越管理奖”称号。2010年8月由中国烹饪协会名厨专业委员会派遣并代表中国名厨参加世界各国现任“总统御厨第33届年会”传播中国饮食文化的代表人之一。曾编著烹饪书籍有《中国新吉菜》、《CCTV天天饮食系列》、《家常面点》、《快手套餐系列》、《中国味道系列》、《蘑菇主厨系列》、《好学易做1000样系列》、《57道有滋有味汤系列》、《家常滋补汤粥系列》、《跟我学做菜系列》、《老公老婆私房菜》、《老爸老妈养生家常菜》、《炒饭盖饭》、《健康饮品》、《大厨拿手家常菜系列》等系列丛书80余本。现任吉林省人力资源和社会保障厅培训鉴定基地副总经理兼餐饮总监。



# 中国现代药膳鼻祖 彭铭泉先生

金龙是我多年的至交好友，经过生活上交往与交流我们忘年之交的情意越来越深，他已经被纳入我的彭氏药膳第213位高足弟子，大家可能对他多少有些了解，在烹饪界，他算是小有名气了，出版烹饪书籍80余本，目前担任吉林省养生保健协会药膳专业委员会的负责人兼秘书长职务，年纪轻轻的他经过自己的奋斗和努力，已经硕果累累。

前些日子接到金龙的电话，告诉我他的新作《中餐厨房里的养生菜》即将出版，我很高兴！养生食疗、健康之道，俗话说得好，“药补不如食补、食疗胜过治疗”；因为现代的社会环境和过去的社会环境已大不相同了，环境污染、生态失衡、细菌变异、奇病突发……危害人健康的因素在不断翻新花样、愈演愈烈，所以，养生的任务任重道远，希望这本书的面市能够给读者带来福音！

中国药膳学创始人  
中国成都彭氏药膳研究中心董事长  
中国医学会成都药膳专业委员会主任委员

彭铭泉

2011年1月于成都



# 国际中餐大师 高炳义先生

同样一种食材，大师级厨师能够创造烹制出令一般厨师意想不到的美味佳肴，这就是一种区别和差异。其实就这么简单。一位出色的厨师，必定对所做的事情抱有热情及激情。本书作者夏金龙从事烹饪行业那么久，却仍然很有激情，因为他是在做他喜欢做的事。从过去的一名学徒工，如今成为一位著名的烹饪大师，历经了多少辛酸大家可想而知，快乐与否只有他本人才知道。

中国的厨师很多，但能够把自己所学所看到的美食传递给每一个烹饪爱好者进行交流切磋，还真的不多，金龙从事写作烹饪题材的美食图书已经有80余本了，有家庭版的、还有厨师专业版的，大家对他都有些了解。这本《中餐厨房里的养生菜》，是他酝酿很久的一本专业性质的烹饪图书，这本书不同于其他，在食材方面是南北贯穿，做法上是中西合璧，为了体现本书的技术含量，还邀请了著名的营养专家给每道菜进行细细的营养分析，希望金龙筹划很久的这本书的面市能够给全国的美食读者带来借鉴和参考。

中国烹饪协会副会长  
中国烹饪协会名厨专业委员会主任  
中央电视台美食栏目烹饪技术顾问

高炳义

2011年1月于青岛



# 自序

一方水土养一方人，一方人又孕育一方文化，中餐是具有中国特色的烹饪文化，是中国文化宝库中的一颗灿烂的明珠。21世纪是“健康世纪”，是“养生时代”，在这样的社会环境中，实现了现代人最值得追求的，那就是——“健康养生”。

这本《中餐厨房里的养生菜》是我酝酿很久的一本专业性质的烹饪书籍，在编写过程中得到了恩师唐文的指点，结合了本人多年从厨所学的精华。其实，大家都知道传统的美食已经满足不了现代人味蕾上的需求，需要在传承中继续演绎出新意。所以，本书以中西合璧的形式、南北融合的理念分三个部分来完成，分别是凉菜、热菜和面点。书中图文并茂，步骤清晰，注重营养搭配和养生保健。其中养生部分是我多年的好友吉林省营养学会主任马萱钺教授亲笔完成，在此表示感谢！另外本书在出版之前得到了中国烹饪协会副会长高炳义先生和中国现代药膳鼻祖彭铭泉先生为本书作序，备感荣幸，一并表示感谢！希望本书的面市能够给全国的厨师朋友带来借鉴和参考，在编写过程中如有不足之处，望广大同仁给予批评指正。

夏金龙

2011年1月于长春



# COOL FOOD

# 凉菜 32

- |    |         |    |          |
|----|---------|----|----------|
| 2  | 巧手蓝莓藕   | 18 | 鲜椒猪手     |
| 3  | 卤蛋紫薯配薄荷 | 19 | 低温金枪鱼牛油果 |
| 4  | 橙香三叶芹   | 20 | 鱼籽养生山药丝  |
| 5  | 北极贝穿心莲  | 21 | 迷迭香墨鱼仔   |
| 6  | 美极辣汁刀鱼  | 22 | 薄荷蒜带子    |
| 7  | 香橙凉瓜    | 23 | 花胶金瓜丝    |
| 8  | 香茅脆皮乳鸽  | 24 | 虫草拌海宝    |
| 9  | 捞汁海参    | 25 | 泰汁健脑布丁   |
| 10 | 捞汁双脆    | 26 | 豆干扣金菇    |
| 11 | 香烤杏鲍菇   | 27 | 鲜椒带子茄    |
| 12 | 辣白菜寿司饭  | 28 | 鲜笋蹄筋     |
| 13 | 泰椒白灵菇   | 29 | 水晶鹿鞭     |
| 14 | 卤味薄荷笋   | 30 | 糟卤鸭舌     |
| 15 | 葱油甜虾玉笋  | 31 | 松茸煎鳕鱼    |
| 16 | 泰汁三脆    | 32 | 琥珀冬瓜     |
| 17 | 果冻小芒果   | 33 | 凉食苦瓜生蚝   |



# 热菜

## HOT FOOD

### VIII 目录 CONTENTS

- |    |         |    |         |
|----|---------|----|---------|
| 35 | XO酱爆斑鱼  | 56 | 滑炒猪肝    |
| 36 | 避风塘小土豆  | 57 | 糯米小排    |
| 37 | 杂粮辽参    | 58 | 油淋时蔬    |
| 38 | 黑椒紫苏叶   | 59 | 番茄沙律虾   |
| 39 | 三文鱼拼蛋白  | 60 | 虫草花萝卜丝汤 |
| 40 | 鹅肝鱼子酱   | 61 | 肉碎日式豆腐  |
| 41 | 紫薯官燕    | 62 | 杏汁浸牛排   |
| 42 | 金丝鳕鱼    | 63 | 双味虾球    |
| 43 | 美极烹茶树菇  | 64 | 福香脆卷    |
| 44 | 豉汁百花球   | 65 | 蟹味菇焗春蚕  |
| 45 | 金丝沙律密瓜  | 66 | 京葱爆眼肉   |
| 46 | 花开富贵    | 67 | 三鲜焗薯饼   |
| 47 | 白汁暗纹东方豚 | 68 | 鸡汤小油菜   |
| 48 | 红参豆腐    | 69 | 茶香熏多宝鱼  |
| 49 | 红烧排骨鲍   | 70 | 酸辣嫩滑鸡   |
| 50 | 当归银鳕鱼   | 71 | 炸青瓜盒    |
| 51 | 春华秋实    | 72 | 拔丝人参    |
| 52 | 筋饼薯丝    | 73 | 培根蕨菜    |
| 53 | 滋补鹿宝汤   | 74 | 酸辣乌鱼蛋   |
| 54 | 鲜椒鱼片    | 75 | 蒜香茄塔    |
| 55 | 一品干烧肉   | 76 | 鲜辣带子    |





# HOT FOOD

# 热菜 86

- |    |         |     |         |
|----|---------|-----|---------|
| 77 | 香卤牛肉    | 99  | 金米辽参    |
| 78 | 脆香骨髓    | 100 | 香煎大头宝   |
| 79 | 双椒仔排    | 101 | 生煎肥鹅肝   |
| 80 | 极品佛跳墙   | 102 | 扇影煎松茸   |
| 81 | 清炸时蔬    | 103 | 汽锅鸡煲翅   |
| 82 | 雪菜鲫鱼    | 104 | 双味龙虾    |
| 83 | 卤香鲜辣骨   | 105 | 泰汁脯棒鲜贝  |
| 84 | 飘香三点蟹   | 106 | 白雪映春晖   |
| 85 | 风干鱼     | 107 | 雪蛤梅花鹿血糕 |
| 86 | 红油浸牛肉   | 108 | 荷花蜜枣莲   |
| 87 | 双色青蔬参   | 109 | 豆茸木瓜雪蛤羹 |
| 88 | 薄荷沙姜焗凤腿 | 110 | 碳烤鹿肉    |
| 89 | 银杏鱼榄    | 111 | 蜜汁南瓜    |
| 90 | 香茅鹿脆骨   | 112 | 菠萝土豆泥   |
| 91 | 蟹黄虾胶酿白玉 | 113 | 黑椒鱼饼    |
| 92 | 牛粒杏鲍菇   | 114 | 酱焗九孔鲍鱼  |
| 93 | 香煎鳌花鱼排  | 115 | 剁椒银雪鱼   |
| 94 | 烧酿双拼    | 116 | 青蔬猪肋排   |
| 95 | 香橙雪蛤    | 117 | 鲜人参烧鹿肉  |
| 96 | 五香寒羊腿   | 118 | 南瓜肉末扣辽参 |
| 97 | 鸡软骨玉米串  | 119 | 裙边扣白灵菇  |
| 98 | 松塔山珍    | 120 | 虾胶玉米棒   |

## IX 目录 CONTENTS



# 面点

## FLOUR

### 蛋糕类

- 122 香橙慕斯蛋糕
- 123 欧式蛋糕
- 124 创意蛋糕
- 125 鲜果巧克力蛋糕
- 126 桃仁重油蛋糕

### 烤点类

- 127 葡式蛋挞
- 128 紫薯蛋挞
- 129 金色领结酥
- 130 酥皮泡芙
- 131 肉松酥
- 132 果肉酥
- 133 流沙蔬夫里

### 面包类

- 134 竹炭面包
- 135 法式菠萝包
- 136 全麦面包
- 137 芝士面包
- 138 丹麦牛角包

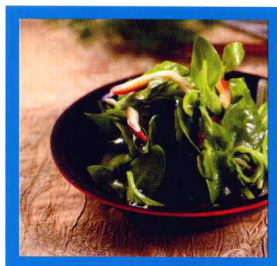
### 家常面食类

- 139 果蔬沙拉空心粉
- 140 茄汁螺丝面
- 141 黑椒牛肉意粉
- 142 粗粮玉米面条
- 143 双色竹炭面条
- 144 水晶鸳鸯蒸饺
- 145 萝卜丝饼
- 146 鸳鸯烙盒
- 147 辣味卷饼
- 148 脆皮红豆饼

### 面食养生







# 凉菜

32

COOL FOOD





酸甜可口，  
味道醇厚。

# 巧手蓝莓藕



## 主料 .....

- 鲜藕500克。

## 辅料 .....

- 柠檬片。

## 调料 .....

- 蓝莓酱，苹果醋，白糖，精盐。

## 做法 .....

- ① 将藕去皮，清洗干净。用刀铰成块，用高压锅压30分钟，取出冲凉，待用。
- ② 将辅料与调料调成汁水，放入压好的藕中，浸泡10小时，取出装盘即可。

## 操作常识

藕压制时间要充分，这是因为有些鲜藕寄生着姜片虫，很容易引起姜片虫病。姜片虫寄生在人体小肠中，其卵落入水中就会发育成毛蚴，并在螺蛳体内发育成尾蚴，尾蚴钻出螺壳附在生藕上，形成囊蚴，造成肠损伤和溃疡，使人腹痛、腹泻、消化不良，儿童还会出现面部浮肿、发育迟缓、智力减退等症状，所以吃藕一定要吃熟透的。

## 养生之道

民谚曰：“荷莲一身宝，秋藕最补人。”秋季是莲藕丰收时节。藕味甘，富含淀粉、蛋白质、维生素C和B<sub>1</sub>，以及钙、磷、铁等无机盐，藕肉易于消化，适宜老少滋补。生藕性寒，有清热除烦、凉血、止血、散瘀之功；熟藕性温，有补心生血、滋养强壮及健脾胃之效。



奶香味醇，  
软糯适宜。

# 卤蛋紫薯配薄荷



## 操作常识

加入调料时，注意三花淡奶的量，不宜过多，否则会影响菜肴的形态及味道。

## 养生之道

紫薯又名黑薯。薯肉呈紫色。它除了具备普通甘薯的营养成分外，尤其富含花青素和微量元素硒，因而具有较强的抗氧化作用及预防肿瘤的功能。紫薯中果胶物质含量高，能促进肠胃蠕动，防治便秘。紫薯味甘、性平。有健脾胃、强肾阴等功效。

## 主料

- 紫薯200克。

## 辅料

- 卤好的鸡蛋，鲜薄荷叶，紫苏叶。

## 调料

- 三花淡奶，炼乳，沙拉酱。

## 做法

- 1 将紫薯清洗干净，蒸熟去皮，制成泥，加入调料搅拌均匀，装入裱花袋。
- 2 将卤好的鸡蛋一开为二，取出蛋黄留蛋清，紫苏叶放于盘中，将蛋清放在紫苏叶上，紫薯泥挤在蛋清上，插入薄荷叶即可。



酸甜清爽。

# 橙香三叶芹

## 主料 .....

- 三叶芹300克。

## 辅料 .....

- 鲜橙皮。

## 调料 .....

- 精盐，味精，白糖，陈醋，葱油，红油。

## 做法 .....

- ① 将三叶芹摘洗干净待用。
- ② 将鲜橙皮用刀片去橙肉，橙皮切成丝。
- ③ 三叶芹、鲜橙皮及调料放入盛器中，拌至均匀入味装盘即可。

## 操作常识

拌制此菜不能大力，以免三叶芹变软，影响味觉和美观。

## 养生之道

三叶芹又名鸭儿芹。叶柄先端具心形小叶3片，小叶无梗，属三出复叶，形状似鸭掌。形状特性：性喜冷气候。根出叶，叶柄长呈淡绿色，柔软细嫩，属高价位蔬菜。此外，还具有降血压、降血脂的疗效。



咸鲜清爽，  
芥辣味道浓  
郁，是佐酒  
佳肴。

# 北极贝穿心莲



## 操作 常识

穿心莲在洗净和拌制的过程中，一定要轻轻翻动，因为穿心莲表皮比较嫩，否则会影响口感。

## 养生 之道

穿心莲为爵床科植物穿心莲的全草。穿心莲是一年生草本，原产东南亚。现我国南方各省均有栽培。在播种当年9~10月花盛期和种子成熟初期采收，完整者呈披针形或长圆形，长为3~12厘米，宽为2~5厘米，上表面绿色，下表面灰绿色，两面光滑。气微，味极苦。它具有清热解毒，凉血消肿的功效。对治疗急性菌痢，胃肠炎，感冒，流脑，气管炎，肺炎，百日咳，肺结核，肺脓疡，胆囊炎，高血压，毒蛇咬伤有一定效果。

## 主料 .....

- 穿心莲300克。

## 辅料 .....

- 北极贝。

## 调料 .....

- 精盐，味精，白糖，陈醋，葱油，红油，芥末油，蒜米，一品鲜酱油。

## 做法 .....

- ① 将穿心莲摘洗干净；北极贝片成两片，去掉边沿，切成丝备用。
- ② 把穿心莲和切好的北极贝丝放入盛器中，加入调料拌匀入味装盘即可。



咸鲜香辣，  
脆嫩适口。

# 美极辣汁刀鱼



## 主料 .....

- 刀鱼500克。

## 辅料 .....

- 青红椒米，蒜米，圆葱米。

## 调料 .....

- 美极鲜辣汁，味精，白糖，色拉油。

## 做法 .....

- ① 将刀鱼收拾干净，刮去外鳞，切成段。
- ② 锅中加入色拉油烧热，下入刀鱼，炸制金黄色时捞出控油。
- ③ 炒锅留底油，放入青红椒米，蒜米，圆葱米和调料炒香，之后下入炸好的刀鱼翻炒均匀出锅。
- ④ 将刀鱼剔骨，放入盘中。

## 操作常识

- ① 刀鱼最好选择较宽的上等刀鱼，肉质肥厚，口感最佳。
- ② 在炸的过程中油温掌握好，火不宜太旺，否则容易炸焦，影响入味效果。

## 养生之道

刀鱼又称裙带鱼、白带鱼，因其身体扁长、形似带子而得名，以山东舟山产的为最佳。刀鱼肉肥刺少，味道鲜美，营养丰富，鲜食、腌制、冷冻均可，深受群众欢迎。刀鱼的脂肪含量高于一般鱼类，且多为不饱和脂肪酸，这种脂肪酸的碳链较长，具有降低胆固醇的作用。带鱼全身的鳞和银白色油脂层中还含有一种抗癌成分——6-硫代鸟嘌呤，对辅助治疗白血病、胃癌、淋巴肿瘤等有益。经常食用刀鱼，具有补益五脏的功效。