

阿朵 编著

MODERN PEOPLE  
现代人

# 好吃易做 百姓菜

吃出美味，更要吃出健康  
补心养血、润肺清火、降压降脂……  
用最常见的食材做老百姓的健康当家菜

分步图解  
19.90元



 中国轻工业出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

好吃易做百姓菜 / 阿朵编著. —北京: 中国轻工业出版社,  
2011.5

(现代人)

ISBN 978-7-5019-8087-1

I. ①好… II. ①阿… III. ①保健—菜谱 IV. ① TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 023591 号

责任编辑: 翟 燕

策划编辑: 翟 燕

责任终审: 张乃东

封面设计: 逗号张文化创意

版式设计: 逗号张文化创意

责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京京都六环印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2011 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 720 × 1000 1/16 印张: 10

字 数: 150 千字

书 号: ISBN 978-7-5019-8087-1 定价: 19.90 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: [club@chlip.com.cn](mailto:club@chlip.com.cn)

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

091076S1X101ZBW



# 好吃易做 百姓菜

阿朵 编著





## 明明白白做好百姓菜

四季养生…4

各类营养素的合理烹饪  
方法…8

各类食材的营养价值…9

## 益气补血 养心安神

珊瑚藕片…10

清芥木耳…11

凉拌碎肉…12

卤水鸡肝…13

荷塘小炒…14

京酱肉丝…15

吉祥四宝…16

鸡肝炒菠菜…17

萝卜顺气汤…18

益气补血乌鸡汤…19

淮山双莲白米粥…20

薏米芡实安神粥…21

当归枸杞粥…22

家常猪肝粥…23

当归生姜羊肉粥…24

## 养肝明目 悦脾和胃

皮蛋豆腐…25

秦淮盐水鸭…26

浓香土豆…27

火腿翡翠羹…28

杞菊鱼…29

红酒酱香鱿鱼圈…30

番茄鸡蛋面…31

排骨明目汤…32

猪肝菊花汤…33

滋补养胃乌鸡汤…34

鱼片枸杞汤…35

淮山黑米红枣粥…36

枸杞莲子雪耳粥…37

鸡肝明目粥…38

胡萝卜果蔬汁…39

## 滋阴润肺 补肾养发

蓝莓蜜山药…40

板栗烧山药…41

酱香腰花…42

孜然羊肉…43

椒盐虾…44

三鲜烩海参…45

海鲜菠萝船…46

海参捞饭…47

猪肉韭菜饺子…48

滋阴补肾排骨汤…49

鲜奶炖乌鸡汤…50

双黑补益粥…51

莲子菊花黑米粥…52

银耳雪梨糖水…53

健康苹果泥…54

## 排毒润肠 清热降火

红油黄瓜卷…55

茼蒿拌豆干…56

阳光腐竹丝…57

橄榄油健康沙拉…58

金沙玉米…59

雪梨鸡片…60

紫菜海味汤…61

红肉银芽汤…62

秋季养生粥…63

薏米绿豆莲子粥…64

菊花紫菜粥…65

柠檬蜂蜜润肠饮…66

清香小米糊…67

燕麦高纤豆浆…68

清润豆浆…69

## 降压降脂 软化血管

红椒油菜…70

三色爽口菜…71

蒜泥茄子…72

川辣海带…73

夏果西芹…74

香菇菜心…75

酱烧冬瓜…76

双菇扒白菜…77

脆皮豆腐…78

炖冬三鲜...79  
田园滑蛋奶...80

甜美茄汁鱼卷...81  
雪菜豆腐汤...82

降压冬瓜汤...83  
山楂柠檬特饮...84

## 缓解疲劳 舒缓压力

美味杂锦菜...85  
豆腐炖土豆...86  
农家小炒皇...87  
豆角海带炖肉...88  
奶香薯肉卷...89

茄汁排骨...90  
茶香鸡肉...91  
龙井虾仁...92  
香蕉橙皮粥...93  
五彩谷物滋补粥...94

香蕉奶昔...95  
红绿果蔬汁...96  
洛神花伯爵红茶...97  
醇香奶茶...98  
勿忘我茶饮...99

## 增强免疫 强身健体

风味萝卜丝...100  
甜辣甘蓝菜...101  
西葫芦炒口蘑...102  
五香鲜蘑...103  
新派干煸牛肉...104

葱爆牛肉...105  
酱爆鸡肉...106  
鸡肉圆白菜...107  
蘑菇炖鸡...108  
香葱炒虾...109

腊味青豆饭...110  
咖喱盖浇饭...111  
蚝油牛柳饭...112  
薏米老鸭汤...113  
冬季养生粥...114

## 固本补虚 防癌抗癌

鲜香芹菜叶...115  
双绿爽口菜...116  
姜香双花...117  
蟹子西兰花...118  
地三鲜...119

盐爆里脊...120  
嫩姜青椒牛肉丝...121  
鸡肉洋葱丝...122  
脆爽劲辣鸡...123  
鸭蛋烩三丁...124

清汤牛肉面...125  
奶香鲜菇意面...126  
排骨薏米汤...127  
春季养生粥...128  
猪肝银耳粥...129

## 美容瘦身 孕期产期

双酱菜心...130  
姜汁拌菠菜...131  
黄瓜魔芋沙拉...132  
蜜酿相思豆...133  
爽脆双丝...134

豉香莴笋...135  
剁椒白菜...136  
碧绿嫩菠菜...137  
红枣百合炖猪蹄...138  
木瓜大骨煲花生...139

金瓜二米饭...140  
滋补生乳排骨汤...141  
夏季养生粥...142  
雪耳木瓜羹...143  
奶香南瓜浓汤...144

## 延缓衰老 健脑益智

银芽金菇...145  
蒜香彩椒金针菇...146  
红烧豆腐...147  
清啤鸭...148  
核桃红枣蛋羹...149

虾皮蛋托...150  
糖醋焖鲫鱼...151  
翡翠虾仁...152  
酱香凉拌面...153  
时蔬焖面...154

薄荷枸杞清脑粥...155  
抗衰老养颜粥...156  
益寿滋补粥...157  
火龙蜜奶饮...158  
黑米核桃糊...159

# 明明白白做好百姓菜



现代人对饮食的要求不仅要吃出美味，更要吃出健康。“吃什么”、“怎么吃”逐渐取代了“吃得饱”成为了人们更加关心的问题。

有研究证明，绝大部分人体必需的营养元素，在日常的各种食物中都有丰富的贮存。只要饮食结构合理，一日三餐提供的蛋

白质、碳水化合物、脂肪、矿物质、维生素和水等营养成分，足以满足人体的生长发育和不断消耗的营养需要。所以本书选用的都是比较常见的食材，通过食材的属性和搭配起到不同的作用，达到养生的目的。

本书根据不同的功用，分为

十章，每章 15 道菜品，您可以根据自己的需要，通过本书介绍，结合日常饮食的营养搭配，烹制出适合自己的健康菜品。具体内容，请参看本书正文。在此，先按照四季养生的特点，来讲讲日常饮食，帮助您在不同季节，找到适合自己的菜品。

## 四季养生

### 春季

春季，是指从立春之日起，到立夏前一日止，包括立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨六个节气。

#### ● 自然界的变化

春为四时之首，万象更新之始，春归大地，阳气生发，冰雪消融，蛰虫苏醒。

#### ● 人体生理变化

阳气生发。春天生机勃勃，大地回暖。人体内阳气也顺应自然而向上向外舒发，故这时人们应该充养、保护体内阳气，使之充沛并不断旺盛起来。

肝应春。春季养阳重在养肝，肝属木，与春相应，主生发，喜畅达疏泄而恶抑郁。故春季养生要注意补益肝脏、强化肝脏、养护肝脏。

所以，春季养生必须顺应春天阳气生发，万物始生的特点，注意保护阳气。

#### ● 精神养生

春，在五行中属木，五脏中与肝相应。肝主疏泄，在志为怒，喜调达而恶抑郁。

春季养生既要力戒暴怒，更忌情怀忧郁，要做到心胸开

阔，乐观愉快。历代养生家则一致认为在春光明媚、风和日丽、鸟语花香的春天，应该踏青问柳，登山赏花，使自己的情绪与春季的大自然相适应，充满勃勃生机，以利春阳生发之机。

#### ● 饮食调养

1 扶助阳气，多食辛甘发散之品。辛，有发散的作用。食辛以助阳气生发。如：韭菜、大蒜、葱、茼蒿、香菜等。

不宜食大热、大辛之食，如参、茸、附子等，以免生发太过。

2 少食酸。酸味入肝，且具收敛之性，不利于阳气的生发和肝气的疏泄，且足以影响脾胃的运化功能。

#### ● 春季常用食物

##### 莴笋：

味甘、苦，性凉，入肠、胃经。有通经脉、清热利水、通乳的功效。产期以春初和秋

末为时令，春季的质量尤佳。莴笋含多种维生素、烟酸和矿物质等营养成分，其中以铁的含量较丰富，对辅助治疗各种贫血非常有利，还有一定抗癌作用，对糖尿病患者也非常有益。此外，莴笋中的氟可帮助牙齿和骨骼的形成。

##### 荠菜：

味甘，性凉，入肝、肾、脾经。具有凉血止血、清肝明目、清热利尿等功效。每至清明节前后，荠菜茎叶鲜嫩，是采集的大好时节。春季食用荠菜对预防一些传染病，如流感、目赤肿痛等，有一定的保健防病作用，还有扩张血管、降血压的作用，可用于多种出血、高血压、动脉硬化等病症的辅助治疗。

##### 韭菜：

味辛，性温，归肝、胃、肾经。有温阳下气、宣痹止痛、散血、降脂等功效。以春天吃最好，俗话说：“韭菜春食则香，夏食则臭”。韭菜中含有丰富的膳食纤维，能增进胃肠



蠕动,对预防习惯性便秘和肠癌有一定帮助。韭菜含有挥发性精油具有促进食欲和降低血脂的作用,含硫化合物具有一定杀菌消炎作用。此外,韭菜中还含有丰富的钙和铁元素,而这两种元素分别对于强化骨骼、保护牙齿和预防缺铁性贫血有很大意义。

#### 大蒜:

性温,味辛、甘,归脾、胃、肺经。有解毒杀虫,止咳祛痰、宣窍通闭的功效。大蒜中含有辣素,其杀菌能力可达青霉素的1/10,有较强的杀菌能力;具有降血脂及防止血栓形成的作用;还有保护肝脏,提高肝

脏解毒功能的作用,可以阻断亚硝酸氨致癌物质的合成,从而预防癌症的发生。大蒜含硒量较多,对人体胰岛素合成起着一定作用,所以糖尿病患者多食大蒜有助于减轻病情。

有的人在蔬菜少的春天,常常用多吃些水果的方法来代替蔬菜,这种做法不可取,水果不能代替蔬菜,尽管水果和蔬菜确有不少相似之处。如,都含有较丰富的维生素、膳食纤维和矿物质。但二者毕竟有区别,虽然水果和蔬菜都含有碳水化合物,但水果所含的多是葡萄糖、蔗糖和果糖等一类化学上称为半糖和双糖的碳水

化合物,而蔬菜所含的碳水化合物则多是淀粉一类的多糖。前者进食后,胃和小肠可以不加消化或稍加消化,便很快进入血液,如果食用过多,会使血液中的血糖急剧上升,进而刺激胰腺分泌大量的胰岛素,使精神不稳定,出现头昏脑涨、疲劳乏力等症状。而且葡萄糖、果糖大量进入肝脏后,很容易转化为脂肪,使人发胖。而后者多是淀粉,需要各种消化酶消化溶解之后才被逐渐吸收,因而使体内血糖稳定,有利于身体健康。

## 夏季

夏天,指阴历4月至6月,即从立夏之日起,到立秋前一日止。其间包括立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑六个节气。

### ● 自然界的變化

夏季是四季中阳气最盛的季节,夏季烈日炎炎,雨水充足,万物竞长,日新月异。阳极阴生,万物成实。

### ● 夏季人体生理变化

对于人来说,此时是新陈代谢旺盛的时期。此时人体阳气外发,伏阴在内,气血运行旺盛,并且活跃于机体表面。为适应夏季炎热的气候,皮肤毛孔开泄,而使汗液排出。在长夏季节,湿气重,人体脾胃功能相对呆滞。因此夏季养生的基本原则为:盛夏防暑邪,长夏防湿邪,同时又要注意保护人体阳气,着眼于一个“长”字。

### ● 精神调养

1 夏季要神清气和,乐观外向。即夏季精神要充沛、饱满、情绪外向,因为只有神气充足人体的机能才能旺盛而协调。

2 心静自然凉。“心主神志”,往往烦则更热,从而产生许多精神方面的症状,如心烦、谵语、神昏等。因此夏季精神养生的基础是要保护好心脏,并重视精神的调养,故宁心静神尤为重要。古有歌云:“避暑有要法,不在泉石间,宁心无一事,便到清凉山。”

此外,精神养生,一是有事可做,可使精神不空虚;二是有较好的精神修养,可免除外界不良情绪的干扰,只要这两点做好了,精神自然会饱满,这也是夏日精神调养的基本法则之一。

### ● 饮食调养

1 多食酸味,以固表;多食咸味,以补心。夏季出汗多,则盐分损失多。如心肌缺盐,搏动就会失常,宜多食酸味以固表,多食咸味以补心。

2 夏月伏阴在内,饮食不可过寒。心主表,肾主里,心旺肾衰,即外热内寒之意。故冷食不宜多吃,少则犹可,贪多定会寒伤脾胃,令人吐泻。西瓜、绿豆汤、乌梅小豆汤为解渴消暑之佳品,但不宜冰镇。夏季气候炎热,人的消化功能较弱,饮食宜清淡,不宜肥甘厚味。

夏季致病微生物极易繁殖,食物极易腐败、变质,肠道疾病多有发生。因此,要讲究饮食卫生,谨防“病从口入”。

## ● 夏季常用食物

### 西瓜：

味甘，性寒，入心、胃、膀胱经。具有清热解暑，除烦止渴，利尿，降血压等作用。西瓜中含有大量的水分，在急性热病发烧时，吃水分充足的西瓜，症状会马上改善。西瓜在治疗肾炎和降低血压方面也有一定的辅助作用。

### 番茄：

味甘、酸，性微寒，入肝、脾胃经。具有清热生津，养阴凉血等功效。番茄富含番茄红素、烟酸、芦丁和钾，对心血管具有保护作用，有防治动脉硬化、高血压和冠心病的作用。

番茄红素还可阻止癌变进程。其对前列腺癌、胰腺癌、直肠癌、肺癌等有预防作用。

### 菠萝：

味甘，性平，具有健胃消食、补脾止泻、清胃解渴等功效。菠萝中的菠萝蛋白酶能分解蛋白质。在吃肉类或油腻食物后，吃些菠萝对身体大有好处。菠萝蛋白酶还有溶解阻塞血管中的纤维蛋白和血凝块的作用，帮助消除炎症和水肿或血栓。菠萝还有利尿作用，适当食用对肾炎、高血压病患者有益。

### 苦瓜：

味苦，性寒，入心、脾、胃经。具有清热解暑、明目、

解毒等功效。苦瓜中维生素C含量很高(84毫克/100克)，有利于防治癌症，还有一定降血糖作用。经常食用不仅可补充机体营养，而且对于中暑发热、烦热、口渴、急性痢疾等疾病有一定辅助治疗作用。

### 冬瓜：

味甘，性凉，入肺、大肠、膀胱经。有清热利水、消肿解毒、生津除烦等功效。冬瓜含糖量低，水分含量较高，能利水消肿，除掉过剩堆积的脂肪，对糖尿病、冠心病、动脉硬化、高血压及肥胖症患者有良好的食疗效果。冬瓜中含钠量较低，是肾脏病、浮肿病患者理想的蔬菜。

## 秋季

秋季，是从立秋之日起，到立冬前一日止，其间包括立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降六个节气。

## ● 自然界的變化

秋令时节，自然界的阳气逐渐收敛，阴气逐渐生长，是由阳盛向阴盛转变的关键时期。秋季是收获的季节，其气候特点是由热转寒，即“阳消阴长”的过渡阶段。

## ● 人体生理变化

此时，人体的阴阳双方也随之由“夏长”到“秋收”发生变化，开始向阳消阴长过渡。《黄帝内经》中指出：“秋冬养阴”。也就是说，秋天养生一定要把保养体内的阴气作为首要任务，以适应自然界阴气渐生而旺的规律，从而为来年阳气生发打基础，不应耗精而伤阴气。因此，秋季养生应以“收”为原则。这个原则应当贯穿于精神、起居、饮食、运动、药物等各方面。

## ● 精神调养

1 清静养神。《黄帝内经》中明确指出了秋天精神调摄的具体原则：“使志安宁，以缓秋刑；收敛神气，使秋气平；无外其志，使肺气清，此秋气之应，养收之道也。”意思是说，在秋天里，人们一定要保持精神上的安宁，只有这样才能减缓肃杀之气对人体的影响；还要注意不断地收敛神气，以适应秋季容平的特征，并不使神志外驰，以保肺之清肃之气，这就是顺应秋季季节特点，在精神上养收的方法。在这里我们可以用一句话来概括秋天精神调养的原则，即要做到清静养神。

2 排除杂念。排除杂念，减少私心、降低嗜欲，则减轻了不必要的思想负担，有助于神气的清静。

## ● 秋季常用食物

### 银耳：

味甘，性平，入肺、胃、肾经。具有滋阴润肺，养胃止血等功效。银耳被誉为“菌中之冠”，既是一种名贵滋养补品，又是一种扶正强壮的良药。研究表明银耳含多种氨基酸、维生素和多糖，有增强人体免疫机能，兴奋骨髓造血机能及抗辐射作用，并可提神、健脑。

### 梨：

味甘、微酸，性寒，入肺、胃经。具有生津止渴、润肺清心、止咳化痰、醒酒解毒等功效。在秋季气候干燥时，人们常感到皮肤瘙痒、口鼻干燥、有时干咳少痰，每天吃一两个梨可缓解秋燥，有益健康。

### 葡萄：

味甘、酸，性平，入肺、脾、



肾经。具有生津止渴、开胃消食、补气养血、强筋健骨等作用。葡萄中的糖主要是葡萄糖，能很快被人体吸收。特别是人体出现低血糖时，可很快使症

状缓解。

#### 山楂：

味酸、甘，性微温，入脾、胃、肝经。山楂有散淤活血、消食解毒、增进食欲等功效。

山楂含黄酮类化合物，可降低血压，降低胆固醇，能防治心血管疾疾病；山楂酸还有强心作用，对老年性心脏病有益。

## 冬季

冬季是从立冬之日起，到立春前一日止，其间包括立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒六个节气。

### ● 自然界的变化

冬三月草木凋零，冷冻虫伏，是自然界万物闭藏的季节。

### ● 人体生理变化

根据“天人相应”的理论，人体的阳气入里，腠理闭合，形成了一个人体阳气相对盛于里而虚于外的生理常态，人体的新陈代谢也处于相对缓慢的水平。

### ● 精神调养

为了保证冬令阳气伏藏的正常生理不受干扰，首先要求精神安静。《黄帝内经》说：“冬三月，此谓闭藏……使志若伏若匿，若有私意，若已有得”。意思是欲求精神安静，必须控制情志活动。做到如同对待隐私那样秘而不宣，如同获得珍宝那样感到满足。养精蓄锐，有利于来春阳气萌发。

### ● 饮食调养

冬季饮食调养，应遵循中医“秋冬养阴”、“无扰乎阳”的原则。膳食的营养特点应该是不宜生冷，也不宜过于燥热，而宜多食具有温补阳气或滋阴潜阳作用的食物。

**1** 增加热量，滋阴潜阳。保证充足的与其抗寒和劳动强度相适应的热能，同时多吃新鲜

蔬菜，应特别注意维生素C的需要量。

**2** 少食咸，多食苦。冬季为肾经旺盛之时，而肾主咸，心主苦，咸胜苦，肾水克心火。《四时调摄笺》说：“冬月肾水味咸，恐水克火，故宜养心”。

### ● 冬季常用食物

#### 大白菜：

味甘，性平，入胃、肠、肝、肾、膀胱经。有清热除烦、通利肠胃、利尿等功效。大白菜是冬季的当家菜，含水量高，热量低，是减肥者极好的食品，还是钙、铁的良好来源。冬季空气特别干燥，寒风对人的皮肤伤害很大，而大白菜中含有丰富的维生素，多吃大白菜，可以起到很好的护肤养颜的作用。

#### 萝卜：

味辛、甘，性凉，入肺、胃经。具有消食化痰、下气宽中的功效。谚语说：“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”，“萝卜上市，药店关门”，可见萝卜在冬季食用的好处。萝卜富含膳食纤维，有促进毒素排出的作用。常吃萝卜可降低血脂、软化血管、稳定血压，预防冠心病、动脉硬化、胆石症等疾病。

#### 红薯：

味甘，性平，入脾、肾经。具有补脾益气、通便生津的功效。红薯的蛋白质含量高，可弥补大米白面中的营养缺失。红薯的热量是相同数量大米热量的1/3，是一种理想的减肥食品。红薯中含有的膳食纤维比较多，对促进胃肠蠕动和防止便秘非常有意义，还可用来辅助治疗痔疮和肛裂等，对预防直肠癌和结肠癌也有一定作用。

#### 羊肉：

味甘，性温，入脾、肾经。具有助元阳、补精血、补脾气、疗肺虚、益劳损的功效，是一种良好的滋补强壮食物。羊肉有增加热量的作用，非常适合在冬天食用，能给人体带来热量。羊肉含的钙质、铁质，高于猪、牛肉，贫血、产后气血两虚及一切虚寒症者宜食。



## 各类营养素的合理烹饪方法

在烹调过程中，食物的蛋白质、脂肪、淀粉、矿物质、维生素等均会发生一系列的物理、化学变化。这些变化有些能增强食物的色、香、味，并使之更容易消化吸收；有的则可能使一些营养素遭到破坏，降低食品的营养价值。

### 蛋白质

蛋白质受热凝固，不溶于水，却变得易消化。但蛋白质过度受热后变性程度加重，使菜肴营养价值降低，如烤焦的肉、炸老的鸡蛋等。

### 脂肪

动物脂肪组织受热后一部分分离溶出，但过度受热会发生氧化分解，产生有害人体健康的过氧化脂质；植物油富含不饱和脂肪酸，在高温、高热下会发生聚合反应，使脂肪酸

遭受破坏营养价值明显降低。因此油炸食品时，油脂温度不宜超过 250℃。

### 淀粉

淀粉受热发生糊化，黏性增大，易于消化吸收。单糖结构中的羟基，在高热过程中可与氨基酸结合，生成赤褐色的黑色素，使糖焦化，对食用价值有一定影响。

### 矿物质

动植物食品中的矿物质，受热后随组织内部的水分一同

溢出。如骨头煮后，其中的钙、磷等大部分溶入汤中。钙在酸性条件下易被解析，遇醋后产生醋酸钙，可以更好地被人体吸收利用，因而糖醋鱼、糖醋排骨等，都是提高营养价值的烹调方法。

### 维生素

食物在烹调过程中，水溶性维生素受到的破坏和损失比其他营养素大，而脂溶性维生素损失较少。





## 各类食材的营养价值

### 蔬菜的营养价值:

蔬菜主要为人体提供维生素、矿物质、膳食纤维,提供具有食疗和保健作用的生理活性物质,属于碱性食物。如果三餐中缺少牛奶和水果,蔬菜就显得更加重要了。

### 豆类、豆腐的营养价值:

豆类分大豆类和其他豆类两大类。大豆类包括黄豆、黑豆、青豆等,其他豆类包括蚕豆、豌豆、绿豆等。豆类是我国膳

食中蛋白质的重要来源,特别是大豆中所含的大豆蛋白是完全蛋白。豆腐中的蛋白质含量比大豆高,而且属于完全蛋白。豆腐不但含有人体必需的8种氨基酸,而且其比例也接近人体需要。此外,豆腐还含有脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质等。豆腐不含胆固醇,其所含的豆固醇具有抑制人体血管吸收动物性食品所含胆固醇的作用,有助于预防心血管系统疾病。

### 畜、禽、鱼类的营养价值:

畜、禽、鱼类的肌肉普遍含有蛋白质、脂肪和矿物质、维生素。它们不仅味道鲜美,而且营养价值高,是优质蛋白质的重要来源。动物的肌肉组织是B族维生素的极好来源,瘦猪肉中维生素B<sub>1</sub>含量最高,鱼肝中的维生素A和维生素D最丰富。

## 部分调料分量图片演示



注:图中小碟直径约6.7厘米,硬币为5分面值,以便于读者参考器皿大小。



# 益气补血 养心安神

## 珊瑚藕片



### >>材料

藕300克，红椒30克，黄椒30克。

### >>调料

白醋40毫升，白糖40克，盐3克。

### >>做法

- ① 藕洗净，去皮（图1），切片（图2），放入淡盐水中浸泡一下备用。
- ② 藕片在开水中焯一下，捞出过凉装盘。
- ③ 红椒和黄椒分别洗净，去蒂去子，切丁，放在藕片上。
- ④ 碗中倒入白醋（图3）、白糖和盐搅匀后，浇在藕片上，搅拌均匀即可。

### >>操作要领

藕切好后，放入淡盐水中浸泡一下，再用清水洗净，这样藕不易变色。



### 养生方

在块茎类食物中，藕含铁量较高，有缺铁性贫血症的人应多吃藕。

注：本书标注的“准备时间”、“烹饪时间”，由于选材、锅具、灶台等不同，仅供参考，需要提前用大量时间泡发的食材，没有算在“准备时间”及“烹饪时间”中。

# 清芥木耳

## >>材料

木耳15克。

## >>调料

蒜末30克，醋20毫升，芥末油3毫升，盐4克。

## >>做法

① 木耳提前用温水泡发，择去根部，撕成小朵(图1)，入开水焯一下，捞出装盘(图2)。

② 将蒜末撒在木耳上(图3)，倒入醋(图4)、芥末油(图5)和盐，搅拌均匀即可。



## 养生方

木耳中铁的含量极为丰富，常吃木耳能养血驻颜，防治缺铁性贫血，还可以使人肌肤红润，饱满细腻。此外，木耳含有的维生素K，能减少血液凝块，预防血栓的发生，帮助防治动脉粥样硬化和冠心病。





# 凉拌碎肉



## >>材料

五花肉150克，猪肝100克，熟猪肚100克，葱白20克。

## >>调料

生抽20毫升，醋10毫升，鸡精3克，盐3克，香油少许。

## >>做法

- ① 五花肉洗净(图1)，切片(图2)，入开水焯熟，捞出凉凉。
- ② 猪肝冲水5分钟(图3)，入冷水泡15分钟，捞出，切片(图4)，加料酒腌制10分钟，入开水焯熟，捞出凉凉。
- ③ 熟猪肚洗净，切片，与五花肉和猪肝一起装盘。
- ④ 葱白切丝，撒在做法3的盘中，将所有调料搅匀，浇在盘中，拌匀即可。

## >>操作要领

做法2，将猪肝冲水5分钟，再入冷水浸泡15分钟，可去除猪肝的腥味。也可将猪肝切片后用白醋抓拌均匀，静置10分钟，同样能去除猪肝的异味。



## 养生方

肝脏是动物体内储存养料和解毒的重要器官，含有丰富的营养物质，其中铁质丰富，是补血佳品。多吃猪肝可调节和改善贫血人群造血系统的生理功能。猪肉中的血红素和促进铁吸收的半胱氨酸，也能改善缺铁性贫血。

# 卤水鸡肝

## >>材料

鸡肝300克。

## >>调料

姜片10克，八角1个，蒜片5克，花椒3克，香叶4片，生抽10毫升，料酒10毫升，盐5克。

## >>做法

① 鸡肝入冷水泡20分钟，洗净(图1)，切小块(图2)。

② 锅中加适量水，放入花椒(图3)、八角(图4)、香叶(图5)和姜片，大火烧开后(图6)，放入鸡肝(图7)，倒入生抽和料酒，小火煮10分钟，捞出鸡肝装盘撒上蒜片即可。

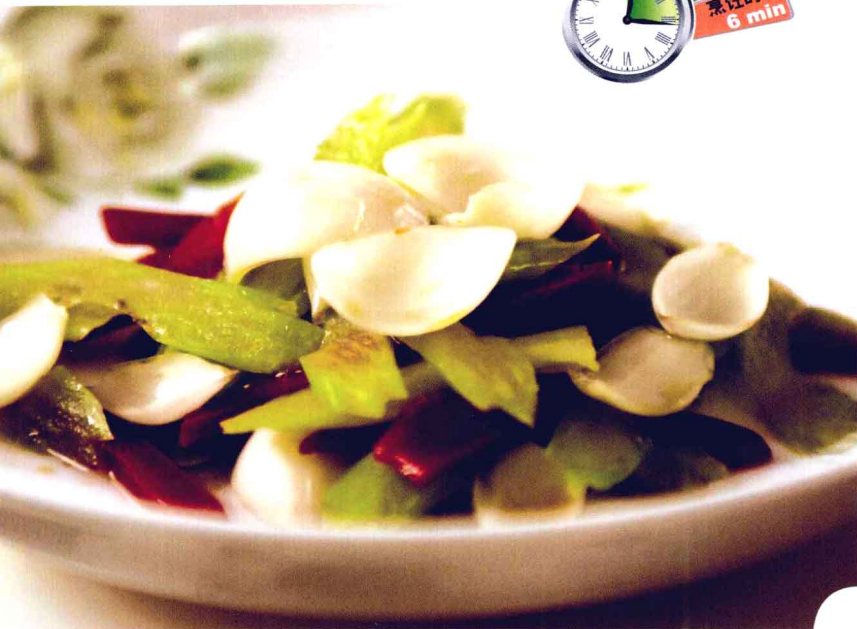


## 养生方

鸡肝含有丰富的蛋白质、铁、钙、磷、锌、维生素A和B族维生素。其中，铁质非常丰富，是补血菜肴中最常用的食材。



# 荷塘小炒



## >>材料

藕200克, 西芹100克,  
红椒50克, 百合20克。

## >>调料

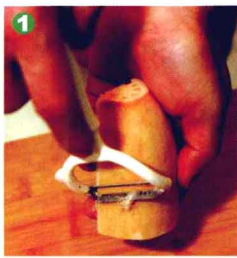
葱末5克, 鸡精3克, 盐  
4克。

## >>做法

- ① 藕去皮(图1),洗净,切成薄片(图2),再放入淡盐水中浸泡一下备用。
- ② 西芹择洗干净(图3),切片(图4);红椒去蒂去子(图5),洗净切丝(图6);百合洗净,掰成瓣备用(图7)。
- ③ 锅中放少许油,下葱末炒香,倒入红椒煸炒,再倒入沥干水的藕片,加鸡精翻炒,最后加入百合,迅速加盐翻炒均匀出锅。

## >>操作要领

- a 做法3,先倒入红椒翻炒,可起到过油的效果,使红椒煸炒出辣香味。
- b 做法3,百合易熟,最后加入后,应迅速成菜出锅。
- c 炒藕时,边炒边加些水,可防止藕变黑。



## 养生方

除了藕中含铁量较高,有改善缺铁性贫血的作用外,芹菜也含有丰富的铁质,能补充妇女经血的损失,经常食用有改善皮肤苍白、干燥、面色无华的作用,对目光有神,头发黑亮也有一定帮助。

# 京酱肉丝



## >>材料

猪里脊400克，豆腐皮150克，葱白丝50克。

## >>调料

甜面酱30克，老抽5毫升，料酒15毫升，淀粉15克，白糖10克。



## >>做法

- ① 猪里脊洗净，切成4厘米长的细丝（图1），放入碗中，加料酒和淀粉搅匀，静置10分钟入味。
- ② 豆腐皮洗净，切成6厘米见方的片（图2），放入碗中，隔水蒸3分钟，取出装盘；葱白丝也一同装盘（图3）。
- ③ 锅烧热，放油烧至五成热，放入肉丝，滑散后，炒至变色盛出。
- ④ 净锅新油，下部分葱丝炒香，倒入甜面酱（图4），滑炒几下，再加入老抽滑匀，放入肉丝（图5）大火翻炒，使酱汁均匀地包裹在每根肉丝上，盛出放在剩余葱丝上即可。

## >>操作要领

炒里脊时，可以切成丝、片后，加料酒或酱油等调料腌渍，并挂上淀粉糊。放入五成热的油中滑一下油，随即捞出，这样，肉里的动物性蛋白就不会破坏。然后改用大火、热油，快速煸炒后出锅。

## 养生方

猪肉能够提供优质蛋白质和必需的脂肪酸，是日常生活中不可缺少的食材，与豆腐皮搭配，有补虚养血、补中益气的功效。