

YANGSHENGBAOJIAN SHIPU

家庭营养师食谱

主编 于晓华

养生

保健食谱



美食专家
郑重推荐
MEISHIZHUANJIA

养生美食

保健佳肴

朝華出版社

家庭营养师食谱

养生保健食谱

YANG SHENG BAO JIAN SHI PU

主编 于晓华



朝華出版社

图书在版编目(CIP)数据

养生保健食谱/于晓华主编. —北京:朝华出版社,
2005. 10

(家庭营养师食谱)

ISBN 7-5054-1386-4

I. 养… II. 于… III. 保健—菜谱
IV. TS972. 161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 115014 号

养生保健食谱

主 编:于晓华

责任编辑:焦雅楠

责任印制:赵 岭

出版发行:朝华出版社

社 址:北京市车公庄西路 35 号 邮政编码:100044

电 话:(010)68433166(总编室)

(010)68413840/68433213(发行部)

传 真:(010)88415258(发行部)

印 刷:北京业和印务有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:850×1168mm 32 开

字 数:100 千字

印 张:4. 25

版 次:2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

装 别:平

书 号:ISBN 7-5054-1386-4/G·0755

定 价:60. 00 元(全 10 册)

版板所有 翻印必究·印装有误 负责调换

食物相克中毒图解

解 地浆水 鸭蛋 李子	解 绿豆 肝脏 雀肉	解 冬瓜汁 李子 鲑鱼	解 鸡屎白 田螺 痢面
解 藕节 柿子 毛蟹	解 胡荽 蛤 田螺	解 大蒜汁 毛蟹 柑橘	解 黑豆甘草 鳗 牛肝
解 地浆水 牛肝 鳗	解 地浆水 生花生仁 螃蟹	解 鸡屎白 雀肉 李子	解 绿豆 牡蛎 红糖
解 鸡屎白 李子 鸡肉	解 地浆水 鱿鱼 柿子	解 藕节 毛蟹 茄子	解 地浆水 燃桑枝柴 鳝鱼
解 地浆水 田螺 玉米	解 蟹 红枣 鳝鱼	解 地浆水 牛乳 菠菜	解 柑橘皮 毛蟹 香瓜
解 蟹 南瓜 鳝鱼	解 绿豆 猪肉 田螺	解 橄榄汁 鳖 芹菜	解 黑豆甘草 柴鱼 南瓜
解 韭菜汁 红薯 石榴	解 地浆水 竹笋 羊肝	解 人乳和豉汁 犬肉 蒜头	解 黑豆甘草 鲫鱼 蜜
解 绿豆 牛乳 生鱼	解 地浆水 冰 田螺	解 地浆水 守宫尿 米饭	解 黑豆甘草 鳗 醋酸

食物胆固醇含量

(毫克/100克)

五谷类	 0	豆制品	 0	蔬菜类	 0	植物油	 0	水果类	 0
海参	 0	酸奶	 15	牛奶(鲜)	 15	海藻皮	 16	脱脂奶粉	 28
田鸡(青蛙)	 40	火腿	 45	火腿肠	 57	牛肉瘦	 58	兔肉	 59
羊肉(瘦)	 60	牛奶粉	 71	小黄鱼	 74	带鱼	 76	酱牛肉	 76
蛇肉	 80	香肠	 82	鲤鱼	 84	酱羊肉	 92	猪耳	 92
猪油	 93	鸭肉	 94	鸽肉	 99	鲢鱼	 99	甲鱼	 101
牛肚	 104	鸡肉	 106	青鱼	 108	猪肉肥	 109	花鲢	 112
鸡翅	 113	鲜贝	 116	羊肚	 124	黄鳝	 126	鲫鱼	 130
泥鳅	 136	猪大肠	 137	羊肉肥	 148	羊大肠	 150	猪心	 151
猪舌	 158	猪肚	 165	对虾	 165	蚌肉	 239	河蟹	 267
蟹(鲜)	 466	鹌鹑蛋	 515	鸡蛋	 585	松花蛋鸭	 602	鸭蛋	 647
鸡肝	 676	鹅蛋	 704	鱿鱼干	 871	鲳鱼子	 1070	鸡蛋黄	 1510
鸭蛋黄	 1576	鹅蛋黄	 1696	羊脑	 2004	牛脑	 2447	猪脑	 2571

熟地黄煮豆腐



原料

熟地黄 15 克，豆腐 3 块，虾米干 15 克，白芥 20 粒，沙拉油 30 克，太白粉水 30 克，姜蓉 2 克，酱油 20 克，盐 8 克，葱 5 克末 10 克，味精 3 克。

做法

1. 豆腐先用滚水煮 3 分钟后，捞出沥干水分切小方块。
2. 虾米浸热水，最好切碎后再浸水（约 10 分钟）。
3. 地黄切小方块，白芥也切片洗净（要先削去皮）。
4. 炒锅入油放下虾米炒香，再放入白芥和浸虾米的水、地黄、调味料先翻炒 1~2 分钟，放进豆腐文火煮 3 分钟后勾芡即可食用。

香炒竹笋



竹笋2支，木耳3大朵，姜蓉3克，太白粉水10克，五香豆干4块，麻油10克，清汤10克，盐5克，酱油10克，味精3克。

原料

做法

1. 笋去皮及削去老皮，切大片。
2. 豆干用片刀法切成角方片。
3. 木耳洗净切去有砂的头再切成大片。
4. 炒锅入油先炒香姜蓉，再倒下笋、木耳、豆干等三片料及调味料并加进清汤翻炒后加盖焖煮1~2分钟，淋入太白粉勾芡并加少许麻油即可。

油菜香菇



原料

油菜 500 克，沙拉油 30 克，香菇 8 朵，高汤 100 克，太白粉水 10 克，盐 5 克，糖 5 克，味精 3 克。

做法

1. 油菜摘去老残叶子，洗净后切寸大段。
2. 香菇浸水 4 小时剪去蒂，1 切为 2。
3. 炒锅入油先入香菇炒香，再放入油菜、调味料、高汤、翻炒后加盖焖煮 5 分钟，淋下太白粉勾芡即可食用。

白汁牛肉



牛腩700克，马铃薯2个，沙拉油30克，清水600克，老姜1片，葱1支，盐5克，酒10克，味精3克。

原料

做法

1. 牛肉洗净切方块用滚水烫煮1分钟，捞起冲洗干净。
2. 马铃薯去皮切方块用清水浸洗5分钟。
3. 取炒锅入油放入葱姜炒香，再放牛肉翻炒3分钟后加进水和调味料，先用大火煮滚改中小火煮半小时后加进马铃薯，续煮30分钟即可盛食。（其间注意水分如太干时可酌加一些水分，在煮好时约有一小半汤汁即可）。

清烩海参



原料

刺参500克，高汤300克，葱末10克，太白粉水20克，胡萝卜片30克，荷兰豆20克，竹笋片40克，沙拉油40克，盐8克，酒8克，姜蓉10克，胡椒粉3克，糖15克，酱油20克。

做法

1. 刺参挖净腹内污物，清洗干净放入葱姜的煮汁中煮滚3~5分钟后捞出切寸大段。
2. 炒锅入油放进葱末炒香，倒下高汤、胡萝卜、荷兰豆、竹笋片加盖煮滚1分钟，再放进海参和调味料续煮3分钟左右，淋下太白粉水勾芡即可食用。

焖南瓜



南瓜(中)1个,姜1小块,沙拉油30克,清水150克,盐5克。

原料

做法

1. 南瓜洗净,刮去一层外皮,切成寸斜方块,瓜子可以不必去掉;姜拍裂再切成小块。
2. 炒锅入油,爆香姜块,即入南瓜块翻炒1分钟,再入清水及盐,加盖焖煮10~15分钟,时间视瓜块大小厚薄而定,至瓜块软烂即可盛食。

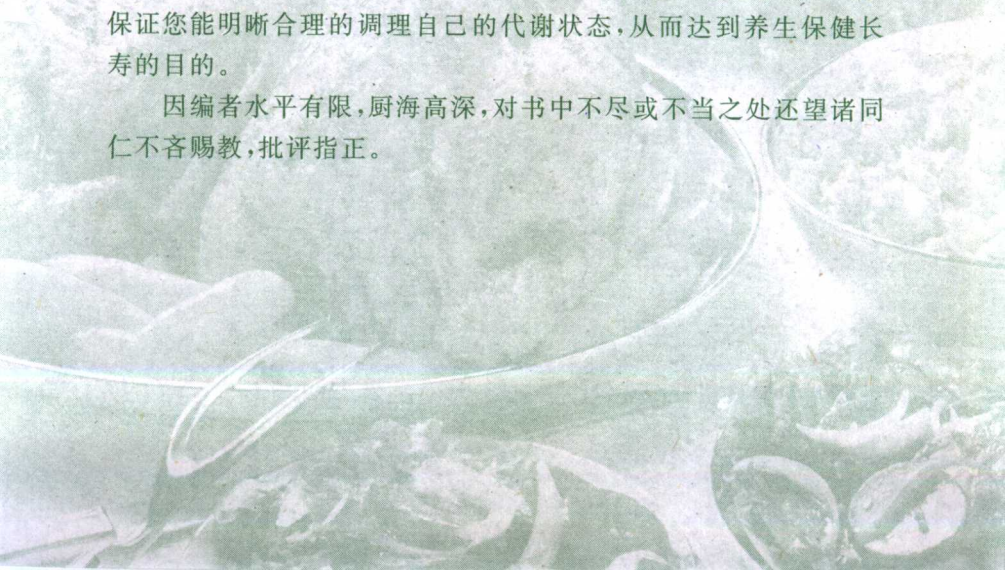
前 言

“吃”是一件很重要的事情，人们既能从吃中吃出病来，又能从吃中吃出健康来，随着生活水平的提高和生活质量的改善，人们的寿命逐渐延长，然而有的人健康长寿一生，而有的人却疾病缠身一世，当然这也有其他诸如遗传一些方面的因素。但是，“吃”能养生保健确是个不可否认的真理。

如今社会老龄化逐步加剧，摆在世人面前的养生保健问题更加尖锐和突出。身体锻炼是一方面的，有时也受限制；吃药打针是被动的；然而合理饮食，饮食养生保健则是积极的、主动的、切实可行的，不要小瞧饮食养生保健，里面的学问大着呢！往往健康长寿的人，他们的饮食都有一定的规律和特殊性。

为此，本书本着营养搭配、药膳调理、膳食规律等养生方法科学选编菜例，并分门别类的介绍相应的病理指征所应摄食的菜肴，保证您能明晰合理的调理自己的代谢状态，从而达到养生保健长寿的目的。

因编者水平有限，厨海高深，对书中不尽或不当之处还望诸同仁不吝赐教，批评指正。



目 录

一、饮食养生保健的作用	(7)		
(一) 饮食不当人早衰	(7)		
(二) 合理膳食人长寿	(8)		
二、养生保健食谱	(14)		
(一) 补气益血	(14)		
黄鸡粥	(14)	薏苡仁炖鸡	(20)
辣子肉丁	(14)	归芪蒸鸡	(20)
仙人粥	(15)	桂圆童子鸡	(21)
红烧大排	(15)	清蒸人参鸡	(21)
菠菜粥	(15)	爆人参鸡片	(22)
党参猪肚	(16)	补元橘皮鸭	(22)
落花生粥	(16)	枸杞桂圆鸽蛋	(23)
王浆焖肘子	(16)	红焖鹌鹑	(23)
鹌鹑山药粥	(17)	(二) 强胃健脾	(24)
大补双味肉	(17)	芡实点心	(24)
黄芪牛肉粥	(18)	香菇炒菜花	(24)
参芪炖龟肉	(18)	桂花赤豆糕	(24)
参麦炖水鱼	(19)	黄芪烩什锦	(25)
地黄蒸乌鸡	(19)	健脾益气糕	(26)
佛手南瓜鸡	(19)	参芪焖青豆	(26)
		八宝山药糕	(26)

- | | | | |
|----------------------|-------------|----------------------|-------------|
| 豆角炒青椒 | (27) | 蒜瓜砂仁汤 | (38) |
| 人参薯蓣糕 | (27) | 绿豆大蒜汤 | (38) |
| 珊瑚菜花 | (28) | 田基黄鸡蛋汤 | (38) |
| 莲肉糕 | (28) | 猪肝豆腐汤 | (39) |
| 番茄蛋糕 | (29) | (四)宣肺利喘 | (39) |
| 阳春白雪糕 | (29) | 罗汉果粥 | (39) |
| 泥鳅炖豆腐 | (29) | 海参粥 | (39) |
| 栗子烧白菜 | (30) | 猪肺粥 | (40) |
| 枣糕 | (30) | 牛乳粥 | (40) |
| 拔丝苹果 | (31) | 清汤苦瓜 | (40) |
| 桂圆山药糕 | (31) | 枇杷叶粥 | (41) |
| 凉拌青菜 | (32) | 雪梨黑豆 | (41) |
| 八宝饭 | (32) | 荷叶粥 | (41) |
| 苡米山楂散 | (32) | 白及冰糖燕窝 | (42) |
| (三)养肝护胆 | (33) | 五味枸杞茶 | (42) |
| 玫瑰枣糕 | (33) | 百莲酿藕 | (42) |
| 绿豆酸枣酿藕 | (33) | 建兰花茶 | (43) |
| 鳊鱼粥 | (34) | 生姜夹柿饼 | (43) |
| 萝卜炒猪肝 | (34) | 万寿菊糖水 | (43) |
| 鸡内金橘皮粥 | (34) | 雪梨炖贝母 | (44) |
| 茭白瘦肉丝 | (35) | 蜜糖银花饮 | (44) |
| 过路黄绿茶 | (35) | 桂圆山药饼 | (44) |
| 鸡骨草煲红枣 | (35) | 橄榄萝卜饮 | (45) |
| 佛手菊花饮 | (36) | 菠萝雪蛤 | (45) |
| 香菇煲瘦肉 | (36) | 人参胡桃饮 | (45) |
| 砂仁萝卜汁 | (36) | 凉拌三鲜 | (46) |
| 玉米蚌肉汤 | (37) | 碧桃饮 | (46) |
| 金针汤 | (37) | 核桃烧鱿鱼 | (46) |
| 鸡骨草瘦肉汤 | (37) | 灵芝煎水鱼 | (47) |

- | | | | |
|-----------------------|-------------|-----------------------|-------------|
| 山茶冰糖饮 | (47) | 天麻猪脑羹 | (57) |
| 三鲜饮 | (47) | 合欢黑豆饮 | (57) |
| 五汁饮 | (48) | 玫瑰花烤羊心 | (58) |
| (五) 补血养心 | (48) | 胡桃桂圆鸡丁 | (58) |
| 黄芪熟地鸡粥 | (48) | 人参猪肚汤 | (58) |
| 桂圆红枣粥 | (48) | 玉兰花黑鱼汤 | (59) |
| 红枣山药粥 | (49) | 枸杞百合羹 | (59) |
| 红花归参粥 | (49) | 藕丝羹 | (60) |
| 桂圆糯米粥 | (49) | 银耳参枣羹 | (60) |
| 益母草汁粥 | (50) | 磁朱鸡肝酥 | (61) |
| 芝麻桑葚粥 | (50) | 桂圆鹌鹑蛋 | (61) |
| 黄芪鸡汁粥 | (51) | 桂圆大枣煲鸭 | (61) |
| 驴肉粥 | (51) | 核桃人参汤 | (62) |
| 桑葚糯米粥 | (51) | 桂圆党参猪心汤 | (62) |
| 鸽肉粥 | (52) | 紫菜猪心汤 | (62) |
| 大麦片粥 | (52) | 百合芡实汤 | (63) |
| 姜汁鳊鱼饭 | (52) | (七) 聪耳明目 | (63) |
| 藕米糕 | (53) | 野菊花炒肉片 | (63) |
| 羊杂面 | (53) | 苡蓉猪肝 | (64) |
| 什锦麻蓉汤圆 | (54) | 菊花鱼球 | (64) |
| 菠菜首乌汤 | (54) | 鲍鱼烩海参 | (64) |
| 鸭肝首乌汤 | (54) | 枸杞鸡丁 | (65) |
| 二莲蛋黄汤 | (55) | 夜来香花鸡片 | (65) |
| 甘麦红枣汤 | (55) | 软炸鸡肝 | (66) |
| 海参汤 | (56) | 苦瓜焖鸡翅 | (66) |
| (六) 健脑安眠 | (56) | (八) 降糖降压 | (67) |
| 柏子猪心片 | (56) | 苦瓜羹 | (67) |
| 胡桃猪心 | (57) | 田螺炖黄酒 | (67) |

- | | | | |
|----------------------|-------------|----------------------|-------------|
| 天麻豆腐汤 | (67) | 姜楂茵陈汤 | (77) |
| 决明海带汤 | (68) | 葱姜黄瓜汤 | (77) |
| 蘑菇木耳生姜汤 | (68) | 黑白木汤 | (77) |
| 鸡丝冬瓜汤 | (68) | 海带木耳瘦肉汤 | (78) |
| 玉米须龟汤 | (69) | 月季花饮 | (78) |
| 荸荠海蜇皮汤 | (69) | 菊花决明子饮 | (78) |
| 清蒸鲫鱼 | (69) | 三汁饮 | (79) |
| 清炖鲫鱼 | (69) | 山楂香橙糊 | (79) |
| 白鸽煮银耳 | (70) | 清宫减肥茶 | (79) |
| 天麻菊花饮 | (70) | 灵芝丹参酒 | (80) |
| 芹菜粥 | (71) | 菊芽粥 | (80) |
| 菠菜皮蛋粥 | (71) | 大蒜玉米粥 | (80) |
| 芹菜牛肉粥 | (71) | 薤白葱粥 | (81) |
| 猪胰烩山药 | (72) | 丹桃墨鱼抄手 | (81) |
| 兔肉炖山药 | (72) | 糖醋素肉 | (81) |
| 炖南瓜 | (72) | 芙蓉西红柿 | (82) |
| 洋葱炒猪肉 | (73) | 香椿拌豆腐 | (82) |
| 玉米须炖猪肉 | (73) | 金钩芹菜 | (83) |
| 芹菜拌银芽 | (73) | 虾仁炒黄瓜 | (83) |
| 玉米脆片 | (74) | (十)滋补阴虚 | (84) |
| 清炒竹笋 | (74) | 鱿鱼香菇汤 | (84) |
| 醋黄豆 | (74) | 八宝人参汤 | (84) |
| 夏枯草煲猪肉 | (75) | 蜜枣水蟹汤 | (85) |
| 天麻炖鲤鱼 | (75) | 甲鱼猪髓汤 | (85) |
| (九)降脂减肥 | (75) | 荸荠茅根汤 | (85) |
| 竹笋烧鸡条 | (75) | 鳖肉滋阴汤 | (86) |
| 红烧鸭块 | (76) | 淡紫瘦肉汤 | (86) |
| 百合芦笋汤 | (76) | 豆腐咸鱼头汤 | (87) |
| 紫菜海带汤 | (77) | 玉竹瘦肉汤 | (87) |

- | | | | |
|-----------------------|-------------|-----------------------|--------------|
| 强身枸汁饮 | (87) | 灵芝炖猪蹄 | (98) |
| 芝麻胡桃扁豆泥 | (88) | 油爆双脆 | (99) |
| 木耳芝麻茶 | (88) | 糟煎肚片 | (100) |
| 蟹肉莲藕粥 | (88) | 杞参肚片 | (100) |
| 阿胶白皮粥 | (89) | 牛肉胶冻 | (101) |
| (十一)调补阳衰 | (89) | 姜醋炖牛肚 | (101) |
| 参茸炖鸡肉 | (89) | 附片蒸羊肉 | (102) |
| 枸杞沙苑炖鸡子 | (90) | 山药炖羊肚 | (102) |
| 海狗肾炖鸡 | (90) | 海参豆腐 | (102) |
| 肉桂炖鸡肝 | (90) | 砂锅豆腐 | (103) |
| 金樱根炖鸡 | (91) | 醋蛋 | (104) |
| 冬虫夏草炖鸡 | (91) | 枸杞麦冬蛋丁 | (104) |
| 韭菜炒鸡蛋 | (92) | 芙蓉鹌蛋 | (104) |
| 附片虫草炖黄雀 | (92) | 银耳镶鸽蛋 | (105) |
| 五味子炖麻雀 | (92) | 芡实蒸蛋 | (105) |
| 芪杞炖乳鸽 | (93) | 群鸽找蛋 | (106) |
| 枸杞萝卜羊肉汤 | (93) | (十三)助谢排毒 | (107) |
| 大蒜羊肉汤 | (93) | 夜来香花煮双皮 | (107) |
| 蛤蚧羊肺汤 | (94) | 大蒜蒸鲫鱼 | (107) |
| 仙茅雀肉汤 | (94) | 月季花烧鱼肚 | (107) |
| 杞鞭壮阳日汤 | (95) | 桑葚蒸鸡蛋 | (108) |
| (十二)抗衰回春 | (95) | 醋蛋芝麻蜜 | (108) |
| 虫草蒸乌龟 | (95) | 瓜皮煎 | (109) |
| 木耳炒肉 | (96) | 木耳大枣饮 | (109) |
| 枸杞熘里脊 | (96) | 黑鱼冬瓜汤 | (109) |
| 黄瓜拌猪肝 | (97) | 三瓜姜皮汤 | (110) |
| 椒油肚块 | (97) | 赤豆冬瓜汤 | (110) |
| 炸桃腰 | (98) | 大蒜鳖肉汤 | (110) |
| | | 菠菜豆腐汤 | (110) |