

家庭保健菜谱

编著者

谢英彪 蔡 鸣 彭 惠

袁劲海 曹 康 李华丰

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书由医学专家、食疗专家、特级厨师共同编撰,介绍了用 77 种常用食物烹制出 500 余款色香味形质俱佳的保健菜肴的方法,可使读者在照谱掌勺,大饱口福的同时,又能获得养生保健方面的具体指导。

本书是普通家庭、广大群众的良师益友,也可供炊事人员、饭店和餐馆经营者、营养师阅读,并可作为有关院校的教学参考书。

图书在版编目(CIP)数据

家庭保健菜谱/谢英彪等编著. —北京:金盾出版社,
1998.7

ISBN 7-5082-0667-3

I. 家… II. 谢… III. 保健-食物疗法-菜谱 IV.
R247.1

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68276683 电挂:0234

彩色印刷:北京利丰雅高长城印刷有限公司

黑白印刷:北京 3209 工厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:9.5 彩页:4 字数:210 千字

1998 年 7 月第 1 版 1998 年 7 月第 1 次印刷

印数:1—21000 册 定价:9.50 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

改革开放以来,国家繁荣昌盛,人民的生活水平不断提高。在解决温饱之后,一日三餐怎样吃好,怎样吃得合理,怎样吃得更有利于养生保健,这是群众关心的热点和难点。目前图书市场上介绍家庭制作保健菜谱一类的书籍甚少,因此,我们组织了有经验的食疗专家、医学专家及特级厨师,集体编撰了这本《家庭保健菜谱》,以适应社会主义物质文明建设的需求,满足群众通过食用菜肴实现养生保健的愿望。

本书按食用菌、蔬菜、豆类及其制品、禽蛋、畜肉、水产等六大类,介绍了77个品种500余款菜谱。每一品种的概述部分,简介其营养价值、食疗功效、保健作用、禁用、慎用、副作用及其解除方法等应特别提醒的内容,可解决家庭制作保健菜肴所面临的一些问题。每一菜谱均详细介绍了主、辅用料和易于操作的家庭烹饪方法,并对菜肴特点及保健作用作了简要说明。

本书在撰写过程中突出了以下特点:

(1)实用:每道保健菜从选材、制作、设备等方面适合一般家庭自购自烹,使读者能看得懂、学得会、用得上。

(2)精良:所列保健菜谱,以组成简练、配伍得当、选料方便、制作简便、色香味形质俱佳者为首选,对一些普通菜肴的制作,因大多数家庭已经掌握,则不予介绍。

(3)新颖:所介绍的保健菜谱中,创新保健菜谱占有较大比例,可满足群众求新尝新的欲望。

(4)特色:本书介绍的保健菜谱,突出了江苏风味,兼顾了各地菜肴的特色,讲究一物一味,一菜一味,保持原汁原味。

(5)保健:本书区别于其它菜谱书籍的另一特点是突出了菜肴的养生保健作用,让读者在照谱掌勺,大饱口福的同时,获得养生保健方面的科普知识和具体指导。

本书在撰写过程中,得到了南京蓝鸟酒店、南京福昌饭店等单位十多位高级厨师的指导和参与,谨在此致以深深的谢意。

愿《家庭保健菜谱》成为普通家庭的好帮手,广大读者的良师益友。

作 者

1998年3月

目 录

一、概 述

二、食用菌类

(一)白木耳 (4)

白木耳莲子汤(5) 白木耳薏苡仁羹(5) 白木耳杏仁汤(6) 樱桃白木耳(6) 珍珠白木耳(7) 桂圆炖白木耳(7) 白木耳豆腐(8) 白木耳镶鸽蛋(8) 白木耳干贝(9) 人参白木耳汤(9)

(二)黑木耳 (10)

凉拌双耳(11) 荸荠木耳羹(11) 清炖木耳香菇(12) 酸辣木耳豆腐羹(12) 猪肉木耳汤(12) 双耳汤(13) 木耳炖豆腐(13) 木耳炒肉(13) 木耳锅巴(14)

(三)香 菇 (14)

鸡油香菇(16) 鸭掌冬菇(16) 香菇烧面筋(17) 香菇烧淡菜(17) 香菇烧豆腐(17) 香菇煨海参(18) 樱桃香菇(18) 香菇蛭干(18) 香菇焖牛肉(19) 香菇鱿鱼汤(19)

(四)平 菇 (20)

平菇蛋汤(21) 平菇炖猪肉(21) 平菇蒸兔肉(22)
蚝油炒三菇(22) 平菇豆腐汤(22) 清蒸平菇(23)

(五)金针菇 (23)

金针菇炒腰花(24) 金针菇烩肚片(24) 金针菇蒸
鳗鱼(25) 金针菇炒鳝丝(25) 金针菇扣三丝(25)
双菇炒肉丝(26)

(六)竹 荪 (26)

双菇竹荪汤(27) 竹荪凤燕(28) 红炖竹荪(28)
竹荪莲子汤(28) 竹荪白木耳汤(29)

(七)蘑 菇 (29)

鲜蘑冬瓜(30) 蘑菇炖豆腐(30) 蘑菇炒鸡蛋(31)
蘑菇炒蜗牛(31) 炒双菇(32) 糟烩鲜蘑豆腐(32)
蘑菇鹿鞭(32) 鲜蘑腐竹(33) 双菇烧芋艿(33)

(八)猴头菇 (34)

红扒猴头菇(35) 鸡肉猴头菇汤(35) 香卤猴头菇
(36) 猴头菇炖章鱼(36) 猴头菇煨兔肉(36) 猴
头菇焖鸡(37)

(九)草 菇 (37)

煮双菇(38) 草菇豆腐羹(38) 草菇烧青鱼(39)
清炖草菇(39) 蟹肉扒草菇(39)

三、蔬菜类

(一) 萝 卜 (41)

白萝卜炒章鱼(42) 蒜泥拌萝卜丝(42) 萝卜丝饼
(42) 糖醋萝卜(43) 萝卜肉丝(43) 白萝卜煮豆
腐(44) 香菇萝卜汤(44)

(二) 胡 萝 卜 (44)

凉拌胡萝卜丝(46) 清炒胡萝卜(46) 炒胡萝卜酱
(46) 胡萝卜炒肉片(47) 胡萝卜炒猪肝(47) 甜
胡萝卜丝(48) 牛肝炖胡萝卜(48) 羊肉烧胡萝卜
(48)

(三) 茭 白 (49)

茭白炒蛋(49) 口蘑烧茭白(50) 糖醋茭白(50)
茭白猪蹄汤(51) 酱烧茭白(51)

(四) 山 药 (51)

什锦山药(52) 山药杞枣炖牛肉(53) 山药枸杞炖
猪脑(53) 山药炖蛤蜊肉(54) 山药炖羊肚(54)
乳鸽山药汤(54) 鹌鹑山药汤(55) 蒜苗炒山药
(55) 山药豆腐汤(55) 山药牛肾枸杞汤(56) 蜜
枣扒山药(56) 山药栗子炖瘦肉(57)

(五) 茼 蒿 (57)

茼蒿炒香菇(58) 茼蒿拌蜇皮(58) 茼蒿炒豆干

(59) 鱼香莴苣(59) 莴苣肉片(59)

(六)马铃薯 (60)

马铃薯炒莴苣(61) 油炸马铃薯片(61) 蜜汁马铃薯(62) 马铃薯炖肉(62) 烩三元(62) 茄汁马铃薯(63)

(七)竹 笋 (63)

冬笋口蘑烧豆腐(64) 冬笋烧肉(65) 冬笋煮香菇(65) 冬笋烩刺参(65) 酱烧冬笋(66) 冬笋炒肉丝(66) 炆冬笋(67) 冬笋烧芥菜(67) 香菇冬笋烧油菜(67)

(八)卷心菜 (68)

糖醋卷心菜(69) 凉拌卷心菜(69) 醋熘木耳卷心菜(69) 海米烧卷心菜(70)

(九)菜 花 (70)

炆菜花(71) 香菇烧菜花(71) 猴头菇烧菜花(72) 菜花炒蛋(72) 虾仁菜花(72)

(十)小白菜 (73)

芝麻小白菜(74) 辣味菜心(74) 猪髓扒菜心(74) 鲜蘑青菜(75) 小白菜炖豆腐(75) 香菇冬笋小白菜(76)

(十一)大白菜 (76)

黑木耳炒白菜(77) 栗子烧白菜(78) 海米烧白菜
(78) 蟹黄烧白菜(79) 白菜烧香菇(79) 白菜烩
豆腐(79) 肉菜豆腐(80)

(十二)芥 菜 (80)

芥菜豆腐汤(81) 凉拌芥菜(81) 芥菜鱼卷(82)
芥菜冬笋(82) 芥菜拌豆腐(83)

(十三)苋 菜 (83)

蟹茸烩苋菜(84) 苋菜炒蚕豆瓣(84) 苋菜鱼头豆
腐汤(84) 蒜泥苋菜(85) 姜汁苋菜(85)

(十四)菠 菜 (85)

鲜蘑炒菠菜(87) 菠菜滑熘肉片(87) 雪梨菠菜汤
(87) 菠菜银耳汤(88) 菠菜猪血汤(88) 羊肝菠
菜鸡蛋汤(88) 姜汁菠菜(88)

(十五)莼 菜 (89)

鸡汁苡仁莼菜汤(89) 莼菜豆腐汤(90) 拌莼菜
(90) 鲫鱼莼菜羹(90) 莼菜火腿汤(91)

(十六)马齿苋 (91)

马齿苋兔肉汤(92) 拌马齿苋(92) 马齿苋金针汤
(92) 马齿苋炒肉丝(93) 马齿苋绿豆汤(93)

(十七) 茼蒿 (93)

茼蒿烧肉片(94) 茼蒿炒萝卜(95) 炆茼蒿(95)

茼蒿猪肝鸡蛋汤(95) 香菇扒茼蒿(96)

(十八) 薤菜 (96)

薤菜炒肉丝(97) 香菇扒薤菜(97) 蒜茸薤菜(98)

清炒薤菜(98)

(十九) 芹菜 (98)

芹菜炒鸡蛋(99) 芹菜香菇炒墨鱼(99) 芹菜炒腐

竹(100) 芹菜煮豆腐(100) 海米炆芹菜(101)

芹菜拌苦瓜(101)

(二十) 黄瓜 (101)

肉丝拌黄瓜海蜇(102) 黄瓜拌猪肝(103) 黄瓜鸡

蛋汤(103) 糖醋黄瓜卷(104) 蒜茸拌黄瓜(104)

海蜇拌黄瓜(104) 黄瓜氽肉片(105)

(二十一) 丝瓜 (105)

丝瓜烩豆腐(106) 丝瓜豆腐猪蹄汤(106) 三鲜丝

瓜(106) 丝瓜炒牡蛎(107) 丝瓜虾仁(107)

(二十二) 苦瓜 (108)

苦瓜汤(109) 苦瓜鸡片(109) 苦瓜焖鸡翅(109)

苦瓜炖文蛤(110) 苦瓜猪肉汤(110) 芝麻苦瓜

(110) 酿苦瓜(111)

(二十三)南 瓜…………… (111)

红枣煮南瓜(112) 赤豆南瓜煮排骨(112) 海米南
瓜汤(113) 南瓜绿豆汤(113) 南瓜炒肉片(113)

(二十四)冬 瓜…………… (114)

水晶冬瓜(115) 扒冬瓜条(115) 冬瓜炖鹌鹑
(116) 笋扒冬瓜(116) 炒二冬(116)

(二十五)金针菜…………… (117)

金针菜炒蛋(118) 凉拌金针菜(118) 金针菜炖粉
丝(119) 炒金针菜(119) 金针菜炖母鸡(119)

(二十六)番 茄…………… (120)

炸番茄(121) 番茄豆腐鱼丸汤(121) 八宝番茄
(122) 鸡肝番茄汤(122) 茄汁鲜蘑(123) 番茄
豆腐羹(123)

(二十七)茄 子…………… (123)

蒜茸烧茄子(124) 椒盐茄饼(125) 茄子烧鹌鹑
(125) 茄子炖乌蛇(126) 菊花蒸茄子(126)

(二十八)辣 椒…………… (126)

鲜肉酿青椒(127) 青椒炒鸡丁(128) 辣椒拌海带
丝(128) 辣椒炒鳝丝(129) 青椒炒猪肝(129)

(二十九)韭 菜..... (130)

韭菜炒蛤肉(130) 韭菜拌蛋丝(131) 核桃仁炒韭菜(131) 韭菜炒菠菜(131) 韭黄炒猪腰(132) 韭黄炒蛋(132)

(三十)洋 葱..... (133)

洋葱烩蛋(134) 素炒洋葱丝(134) 洋葱炒羊肉(134) 糖醋洋葱胡萝卜(135) 洋葱炒蚌肉(135)

(三十一)藕..... (135)

猪脊骨炖藕(136) 黑豆莲藕乳鸽汤(137) 百合酿藕(137) 凉拌藕片(138) 蜜汁莲藕(138)

四、豆 类

(一)四季豆..... (139)

油焖四季豆(140) 四季豆炒肉(140) 四季豆炒鸡肫(141) 四季豆炒猪心(141) 干烧四季豆(141)

(二)豆 腐..... (142)

烧虎皮豆腐(143) 贝汁珍珠豆腐(143) 什锦豆腐(144) 玫瑰豆腐(144) 松子豆腐(144) 香椿拌豆腐(145) 炸荸荠豆腐(145) 核桃仁豆腐(146) 海参豆腐(146)

(三)豆 芽..... (147)

豆芽烩海蜇(148) 山楂炒豆芽(148) 海米炒豆芽
(149) 醋熘黄豆芽(149) 素炒黄豆芽(149) 清
炖黄豆芽(150) 黄豆芽炖豆腐(150)

(四)扁 豆..... (150)

素焖扁豆(151) 扁豆薏仁猪肉汤(152) 鲜蘑扁豆
(152) 豆腐烧扁豆(152) 肉丝炒扁豆(153)

(五)蚕 豆..... (153)

肉末炒蚕豆(154) 鸡片烩蚕豆(155) 蚕豆炒腰花
(155) 葱花蚕豆(155) 蒜泥蚕豆(156)

(六)豌豆..... (156)

豌豆烩肉丝(157) 豌豆烩鸡丝(158) 烩豌豆三丁
(158) 豌豆熘鱼片(158) 鲜蘑炒豌豆(159) 核
桃仁豌豆泥(159) 冰糖豌豆莲子(160)

(七)豇 豆..... (160)

豇豆炒肚丝(161) 海米炆豇豆(161) 豇豆烧肉
(161) 素拌豇豆(162) 豇豆炒猪肝(162)

五、禽蛋类

(一)鸡 蛋..... (163)

干贝木樨蛋(164) 土豆摊蛋(164) 牛肉鸡蛋汤

(165) 水晶鸡蛋(165) 白汁鸡蛋(165) 拔丝鸡蛋(166) 蛋包鸡(166) 芙蓉干贝(167) 鸡蛋煎排骨(167)

(二) 鸡 肉..... (168)

虾球芙蓉鸡片(169) 陈皮鸡丁(170) 糟炒鸡丝(170) 宫保鸡丁(171) 熘鸡卷(171) 鸡汁干丝(172) 清蒸小鸡(172) 鸡肉冬瓜汤(173)

(三) 鸭 肉..... (173)

酱爆鸭丁(174) 八宝全鸭(174) 丁香鸭(175) 京葱鸭块(175) 鸭肉海参汤(176) 清炖鸭汤(176) 白鸭冬瓜汤(176) 桂花炖鸭(177) 鸭包口蘑(177) 陈皮大鸭(177) 鲜莲鸭羹(178) 白扁豆鸭汤(178)

(四) 鹅 肉..... (179)

桂圆烧鹅(180) 淡菜炖白鹅(180) 鹅肉焖鱼鳔(181) 醋熘鹅块(181) 冬笋鹅掌汤(181)

(五) 鹌鹑肉..... (182)

鹌鹑烩玉米(183) 鹌鹑肉片(183) 脆皮鹌鹑(184) 刀豆鹌鹑丁(184) 香炸鹌鹑(184) 赤豆炖鹌鹑(185) 芙蓉鹌鹑丁(185) 鹌鹑汤(186)

(六) 鸽 肉..... (186)

山药枸杞蒸白鸽(187) 熘鸽脯(187) 杞圆荔莲乳

鸽汤(187) 陈皮鸽松(188) 香油乳鸽(188) 芝麻香酥鸽(189) 鸳鸯戏水(189) 扒五香仔鸽(190)

六、畜肉类

(一)猪肉..... (191)

猪肉焖海参(192) 青荷包里脊(193) 菊花肉片(193) 糖醋大排(194) 杨梅肉丸(194) 莲子百合煨瘦肉(195) 珍珠圆子(195) 猪肉烧百叶(195) 栗子炖猪肉(196) 淡菜蒸排骨(196) 黄豆排骨汤(196) 龙井肉丁(197)

(二)猪肝..... (197)

荸荠炒猪肝(199) 芝麻猪肝饼(199) 猪肝汤(200) 菜包猪肝片(200) 枸杞爆肝尖(200) 猪肝胡萝卜汤(201)

(三)猪腰子..... (201)

炒腰片(202) 炒虾腰(203) 茴香腰花(203) 炸桃腰(204) 炸腰花(204) 腰片汤(205)

(四)猪肚子..... (205)

镶猪肚(206) 油爆双脆(206) 糟煎肚片(207) 椒油肚块(208) 油爆肚头(208) 酸辣肚丝(209) 炒肚片(209) 肚尖汤(209) 莲子猪肚(210)

(五)猪 蹄..... (210)

冰糖蹄膀(211) 盐水蹄膀(212) 红枣花生炖猪蹄
(212) 猪蹄芝麻糊(213) 章鱼炖猪蹄(213) 灵
芝炖猪蹄(213)

(六)牛 肉..... (214)

陈皮牛肉(215) 花生仁牛肉汤(215) 五香牛肉
(216) 黄烧牛筋(216) 洋葱炖牛肉(217) 红焖
牛肉(217) 菜花烧牛肉(217) 炒牛肉丝(218)
茄汁牛松包(218)

(七)羊 肉..... (219)

山药羊肉汤(220) 炒羊肉丝(220) 白煮羊肉
(221) 糖醋羊肉块(221) 清蒸羊肉(222) 鲜汤
羊肉(222) 双萝卜羊肉汤(222) 海参羊肉汤(223)
羊肉虾米汤(223) 大蒜煨羊肉(223) 黑豆桂圆羊
肉汤(224)

(八)兔 肉..... (224)

酱爆兔肉丁(225) 兔肉山药汤(225) 陈皮兔肉
(226) 炒兔肉丝(226) 蘑菇烩兔肉丝(227) 红
枣炖兔肉(227)

(九)狗 肉..... (227)

烧狗肉(228) 炖黄狗肉(229) 山药枸杞炖狗肉
(229) 淡菜炖狗肉(230) 蒜烧狗肉(230) 乌龟

狗肉汤(230) 狗肉补阳汤(231) 干切狗肉(231)

七、水产类

(一)泥 鳅..... (232)

泥鳅炖豆腐(233) 鲜蘑泥鳅(233) 泥鳅山药汤
(233) 泥鳅木耳汤(234) 黑豆芝麻泥鳅汤(234)
泥鳅虾汤(234)

(二)鲫 鱼..... (235)

白汤鲫鱼(235) 清蒸鲫鱼(236) 百合鲫鱼汤
(236) 鲫鱼猪蹄汤(236)

(三)鳙 鱼..... (237)

鳙鱼丝瓜汤(237) 红烧鳙鱼(238) 青荷熏鳙鱼
(238) 茼蒿鱼头汤(238) 豆瓣胖头鱼(239) 豆
腐鱼头汤(239)

(四)青 鱼..... (240)

炖青鱼(241) 酱汁青鱼(241) 糖醋熘青鱼(242)
香菇煮青鱼(242) 茄汁青鱼片(242) 鸟语花香
(243) 金穗鱼球(244) 菊花鸽蛋(244)

(五)黑 鱼..... (245)

冬瓜黑鱼汤(245) 青椒炒黑鱼片(246) 氽黑鱼花
(246) 枸杞黑鱼米(247) 雪菜黑鱼(247)