

保 健 素 菜 谱

董淑炎 任 君
李秀英 黄玉中 编写

上海中医学院出版社

保健素菜谱

董淑炎 任 君 李秀英 黄玉中 编写

*

上海中医学院出版社出版发行

新华书店上海发行所经销

常熟周行联营印刷厂印刷

*

开本 787×1092 1/32 印张 7 字数 150,000 字

1989 年 11 月第 1 版 1989 年 11 月第 1 次印刷

印数 1—20,000

*

ISBN7-81010-061-0/R·60

定价:2.40元(平装)

前 言

保健素菜是中医传统食疗法的组成部分，是以中医理论为指导，将具有药用价值的蔬菜、水果、豆制品、食用菌等干鲜品，采用我国特有的烹调技术，佐以适当的辅料制成具有一定色、香、味、形的菜肴，既是滋补疗疾延年益寿的食疗用菜，又是营养丰富的美味佳肴。

蔬菜、水果中含丰富的抗坏血酸(维生素C)，除可预防坏血病外，近来又发现它对防治动脉粥样硬化、冠心病及脑溢血有特殊功效。维生素C在体内还可阻遏强致癌物质亚硝酸胺的生成，破坏癌细胞增生时产生的某种酶的活性。蔬菜、水果又是人体维生素A合成原料胡萝卜素的主要来源。大量研究证明维生素A及其衍生物具有将已向癌细胞发展的恶变细胞恢复为正常细胞的作用。蔬菜、水果中的有机酸对加强消化、软化血管、改善心肌功能等均有好处，其中的多种无机盐和微量元素经机体代谢后对维持人体内的酸碱平衡起着重要作用。蔬菜、水果中都含有丰富的纤维素、果胶质等具有代谢特性的物质，对改善便秘和治疗痔疮、下肢静脉曲张、高血压、高胆固醇及结肠癌等均有不容忽视的作用。

豆制品含有丰富的蛋白质、脂肪、矿物质和维生素，含有人体必需的八种氨基酸，享有“植物肉”之美名。加石膏制成的豆制品含钙丰富，常吃豆腐有降低胆固醇和防止血管硬化的作用。

食用菌以营养丰富、鲜嫩可口、香郁诱人的独特风味而成为宴席上的珍品佳肴。食用菌含有丰富的蛋白质和人体必需的多种氨基酸，含有丰富的维生素和矿物质，还含有多种酶和核苷酸类物质，其药用价值很高，医疗作用是多方面的，尤其对于癌症、高血压等具有独特的疗效，还可防治糖尿病和病毒性疾病。

现代医学对素菜康疗提出的根据与祖国传统的食疗学说 不谋而合，互为补充。《神农本草经》、《本草纲目》等古代医药名著中都载有素菜的食疗作用。如芹菜能降压、镇痉、健胃、利尿；萝卜、山药等能健胃消食、止咳化痰、顺气利尿；豆腐能清热润燥、生津解毒；梨能止咳化痰、清肺；桂圆可开胃益脾、补虚长智；板栗能益气补肾、强腰壮膝；木耳、香菇有清涤肠胃、滋胃降压、强心补肾等作用。因此，民间有常食素菜能延年益寿之说。

根据药食同源的理论，食物和药物都具有寒、热、温、凉四气和酸、辛、甘、苦、咸五味。从中医的“四气”、“五味”理论来分析，食物与体质都有寒、热、温、凉的不同。与身体相宜的食之有益，与身体不相宜的食之有害，应禁忌或少食。五味能入五脏，五味与五脏之间各有所宜各有所忌，宜则五味调和，脏腑组织得益，人得康寿。不宜则疾病丛生。应重视保健素菜宜忌。

重视保健素菜与时间、季节的协调，春宜凉，夏宜寒，秋宜温，冬宜热。

保健素菜的各种原料是人们生活中不可缺少的食品，如何将它们烹制出色佳味美的各式菜肴，再将其适合各种体质病况人的食用以达到康复益寿，则是大有研究。为了适应和满足人们对保健素菜日益增长的需要，本书收集、精选保健素

菜菜谱 201 个。对每个菜谱在原料和制作方法方面作了较详细的介绍,并对每个菜谱所产生的功效、适应证和使用注意事项,应用中医药理论和现代医学知识进行了科普性解说,使广大读者易懂、会做。

我国幅员辽阔,方言众多,食物的同物异名、异物同名的现象很多,这给读者带来不少麻烦。为了不致于在读者中造成混乱,为了确保保健素菜的营养、滋补、疗病的效能,我们特将本书中所涉及到的食物一一列出,写出它们的来源、国际通用学名、异名、食用部位、成分、性味归经、效用、便方、禁忌,便于读者在制作和应用时考证。

由于我们的水平有限,经验不足,此书中的不妥之处,恳请广大读者批评指正,在此表示感谢。

目 录

凉拌类

美味双耳	1
凉拌平菇丝	2
腐竹鲜蘑	2
芝麻菠菜	3
拌荠菜松	4
炆花菜	4
糖醋萝卜	5
香菜腐竹	6
炆扁豆	6
香椿拌豆腐	7
糖醋嫩藕	8
凉拌胡萝卜丝	8
核桃仁拌芹菜	9
拌三片	10
拌西红柿	11
炆青椒	11
青椒海带丝	12
赛香瓜	13
木耳黄瓜	14

炒炸类

炆西瓜皮	14
炆冬笋	15
拌双笋	16
拌马兰头	16
炒黑白菜	18
马蹄木耳	19
木耳炒黄花菜	19
三鲜素海参	20
二冬油菜	21
草菇炒冬笋	22
炒双菇	23
莴苣炒香菇	23
香菇烧丝瓜	24
荠菜平菇	25
素炒三丝	25
鲜蘑菠菜	26
炒茼蒿	27
芝麻小白菜	28
醋溜卷心菜	28
鲜蘑萝卜条	29

素炒鲜蚕豆·····	30
青椒香干炒毛豆·····	31
三色银芽·····	31
素炒黄豆芽·····	32
酱汁刀豆·····	33
酱烤四季豆·····	34
炒芹菜·····	34
炒番薯叶·····	35
苦瓜青椒·····	36
青椒炒绿豆芽·····	37
三色菱肉·····	37
珍珠花菜·····	38
豆干炒青蒜·····	39
炒土豆丝·····	39
丝瓜核桃仁·····	40
炒鲜莴苣·····	41
炒茼蒿·····	42
糖炒芋脯·····	42
珠落玉盘·····	43
竹笋枸杞头·····	44
香椿竹笋·····	44
炒韭菜·····	45
三丝炒葱白·····	46
素炒洋葱丝·····	47
干烹肉段·····	47
生煎鸡扒·····	48

椒盐鸡扒·····	49
红梅萝卜团·····	50
锅烧豌豆·····	51
花生面筋·····	52
炸素虾球·····	53
素虾仁·····	53
椒盐虾球·····	54
炸玉枝·····	55
椒盐慈菇·····	56
炆黄榆蘑·····	56

烧炖焖类

荸荠烧香菇·····	58
栗子烧香菇·····	59
香菇萝卜球·····	59
鲜蘑扁豆·····	60
滚龙丝瓜·····	61
蘑菇青菜心·····	62
番茄鲜蘑·····	63
蘑菇烩瓠瓜·····	63
三鲜扒猴头蘑·····	64
紫竹莲池·····	65
蚝油扒三菇·····	66
荠菜冬笋·····	67
扒二白·····	68
芦笋莲珠·····	69
豆腐烧扁豆·····	69

扒冬瓜条·····	70
松子仁烧香菇·····	71
香菇烧豆腐·····	72
香菇花菜·····	73
口蘑烧茭白·····	73
茄汁茭白·····	74
菱烧豆腐·····	75
双菇芋艿·····	76
植物扒四宝·····	76
香菇板栗·····	77
香菇银杏·····	78
板栗素鸡·····	79
油焖茄子·····	80
煮花生米·····	81
双冬烤麸·····	81
豆腐烧油菜·····	82
板栗白菜·····	83
阴阳萝卜球·····	84
素烧三元·····	84
干烧刀豆·····	85
焖云豆·····	86
芝麻茄条·····	86
芦笋扒冬瓜·····	87
鲜蘑冬瓜·····	88
蘑菇炖土豆·····	89
素烧什锦·····	89

三丝黄花菜·····	90
樱桃冬菇·····	91
香菇烧菜心·····	92
五香黄豆·····	92
三鲜豆腐·····	93
炖三菇·····	94
平菇炖豆腐·····	95
清炖木耳香菇·····	95
海带炖豆腐·····	96
银耳豆腐·····	97
清炖冬菇·····	98
清蒸凤尾菇·····	98
烧口蘑·····	99
双冬西红柿·····	100
酿黄瓜·····	100
素火腿·····	101
焖山芋块·····	102
素烧南瓜·····	103

汤羹类

茉莉银耳·····	104
鲜莲银耳汤·····	104
二冬汤·····	105
蘑菇豆腐汤·····	106
双菇竹荪汤·····	107
清炖草菇汤·····	108
口蘑锅巴汤·····	108

紫菜汤	109
紫菜萝卜汤	110
香菇莼菜汤	110
西湖莼菜汤	111
香菇萝卜汤	112
蕹菜汤	113
酸辣汤	113
凤菇豆腐汤	114
豆芽豆腐汤	115
萝卜豆腐汤	115
荠菜豆腐羹	116
石耳豆腐汤	117
菠菜豆腐汤	118
草菇豆腐羹	118
红枣香菇汤	119
芹枣汤	120
马蹄薤菜汤	120
百合芦笋汤	121
香菜汤	122

甜菜类

冰糖银耳	123
枇杷银耳	124
樱桃雪耳汤	124
杏圆银耳	125
银贝雪梨汤	126
银耳橘羹	127

薏米银耳羹	127
红枣木耳汤	128
柿饼木耳羹	129
蜜枣核桃仁	130
拔丝苹果	131
拔丝葡萄	131
拔丝香蕉	132
鸡头米羹	133
八宝莲子	134
琥珀莲子	135
枸杞莲子汤	135
蜂蜜蒸梨	136
桂圆花生汤	137
山楂梨丝	137
姜枣桂圆	138
玫瑰杏仁豆腐	139
番薯羹	140
百合羹	140
龙眼百合	141
薏米栗子羹	142
桂花栗羹	143
什锦果羹	143
橘子羹	144
冰糖蒸梨	145
冰糖蜜桃	145
蜜三果	146

薏米橘羹	147
西瓜羹	147
茯苓贝梨	148
红枣花生衣	149
桂花白果	150

蜜汁山药墩	153
蜜汁荸荠	151
蜜汁三泥	152
冰糖雪耳椰子盅	152

保健食品的营养与功效

二划	154
----------	-----

刀豆

三划	155
----------	-----

大枣 大蒜 山芋 山芋叶 山药 山楂 川贝母

口蘑 马兰头 马铃薯

四划	160
----------	-----

木耳 凤尾菇

五划	161
----------	-----

甘蓝 石耳 平菇 四季豆 白果 白菜 冬瓜 丝

瓜

六划	165
----------	-----

芋头 芝麻 西瓜 百合 竹荪 竹笋

七划	169
----------	-----

豆腐 茺荬 苋菜 花生米 芹菜 芡实 芦笋 赤

豆 鸡枞

八划	173
----------	-----

枇杷 松子仁 茉莉花 苦瓜 苹果 茄子 金针菜

油菜

九划	176
----------	-----

枸杞子 枸杞头 柿饼 胡萝卜 南瓜 草菇 茯苓

荠菜 茭白 茼蒿 面筋 韭菜 香菇 香椿 香蕉 洋葱
扁豆

十划184

蚕豆 桂花 桂圆肉 桃 核桃仁 荸荠 莲子 莴
苣 莼菜 栗子 海带

十一划190

菱角 萝卜 菠萝 菠菜 黄瓜 黄豆 黄豆芽 瓠
瓜 银耳 甜杏仁 梨 绿豆芽

十二划195

琼脂 椰子肉 葡萄 葱 紫菜 番茄 猴头菌

十三划198

榆蘑 蜂蜜 粳米 慈菇

十四划200

薄菜 辣椒 嫩玉米

十五划202

樱桃 豌豆(豌豆苗)

十六划203

橘 薏苡仁 薤菜

十八划204

藕

十九划205

蘑菇

二十划205

糯米

凉 拌 类

美味双耳

一、原料

1. 主料:水发银耳 100 克,水发黑木耳 100 克。
2. 调料:精盐、味精、白糖、胡椒粉、麻油。

二、制法

1. 水发银耳、黑木耳除去杂质,用清水洗净,再用沸水焯一下捞出投入冷开水中,冷却后捞出沥干水装盘。

2. 取碗一只,加入精盐、味精、白糖、胡椒粉、麻油,用冷开水调匀,浇在盛双耳的盘子中即成。

按:此菜为黑、白木耳相合而成,故称双耳。双耳中含人体所需的多种氨基酸及对人体有益的植物胶质,为高级滋补强壮营养品。此菜功效重在益气滋阴,补肾强身,活血止血。有增进食欲、促进消化、润健皮肤、润肺补脑、和血养荣、健身强志等作用,是理想的延年益寿菜谱。亦治疗气血不足、产后虚弱、久病体虚或作为消渴、高血压、血管硬化等病的保健佳肴。

凉拌平菇丝

一、原料

1. 主料:鲜平菇 350 克。
2. 调料:麻油、酱油。

二、制法

1. 将麻油、酱油倒入小碗内搅匀。
2. 将平菇去杂洗净,放入沸水锅中略焯捞出,沥净水切丝装盘。浇上麻油、酱油即可食用。

按:平菇又名侧耳,是常见食用菌。资料报道内含 18 种氨基酸,其中人体必需的 8 种氨基酸无一不备;还含有多种糖类物质,具有抗癌作用。并可治疗腰腿疼痛、手足麻木、筋骨脉络不舒等症。是公认的保健食品。

腐竹鲜蘑

一、原料

1. 主料:发好腐竹 150 克,鲜蘑菇 100 克,黄瓜 50 克。
2. 调料:精盐、味精、花椒粒、豆油。

二、制法

1. 把腐竹切成 3 厘米长段;鲜蘑菇去杂,洗净,用刀切成片;黄瓜洗净切成小菱形片。把以上切好的料分别用沸水焯透,捞出用凉开水过凉,沥干水,装盘。

2. 炒锅加油烧热后,下入花椒粒炸锅,把花椒捞出。将花椒油浇在盘中菜上,略焖一会,加盐、味精后拌匀即成。

按:腐竹为豆制品中的珍品,营养价值较高。其性味甘、平,具有补益脾胃、清肺化痰、滋阴润燥的作用。配以补气益胃、化痰理气的鲜蘑菇,补中兼清,不燥不腻。常可作为脾胃虚弱、肺虚有热、肺胃阴虚、咳嗽多痰或久病体虚者的食疗菜肴。此菜不仅味香鲜美,而且食之可增进食欲,助消化,补益健身。

芝 麻 菠 菜

一、原料

1. 主料:小菠菜 200 克,白芝麻 20 克。

2. 调料:精盐、味精、麻油。

二、制法

1. 将芝麻去杂淘洗干净,沥干水,放入干净锅中,用文火炒起香,碾成屑(或不碾)。

2. 小菠菜去杂洗净,放入沸水锅中焯透,捞出沥干水,晾凉后,放入盘中,加入精盐、味精,放上芝麻屑,淋上麻油即成。

按:菠菜含维生素A原、维生素B、C及铁元素。《嘉祐补注本草》中称它有“利五脏、通肠胃热、解酒毒”。《本草纲目》称它有“通血脉、开胸膈、下气调中、止渴润燥”的作用。配以补中气、和血脉、利肠胃的白芝麻,不仅可增强补中健身、利肠胃的作用,还具有和血脉、破积血、润肠通便之功效。常可治疗体虚、阴虚、津液不足的便秘或血郁积瘀等病证。菠菜性味甘、凉,滑利,体虚便溏者不宜多食。

拌荠菜松

一、原料

1. 主料:荠菜 500 克,熟芝麻屑 50 克,豆腐干 25 克,冬笋 25 克,熟胡萝卜 50 克。

2. 调料:精盐、味精、白糖、麻油。

二、制法

1. 荠菜去杂洗净,放入沸水锅中焯至颜色碧绿,捞出放入凉水中过清,再沥干水,切成细末,放入盘中。

2. 将豆腐干、冬笋、熟胡萝卜切成细末,放入盛荠菜的盘中,撒上芝麻屑,加入精盐、白糖、味精,淋上麻油,拌匀即成。

按:本菜以性味甘平、清热解毒、凉血止血、利尿通淋、清肝降压的鲜荠菜为主料,配以滋补强壮、补血填精的芝麻和清热化痰的竹笋,以及下气补中、安五脏的胡萝卜等经调制而成。此菜红、绿、白相间,不仅色佳,其味鲜美香郁,有清利之中寓于补虚之功。常可用于肝火血热的目赤肿痛、吐血、便血、月经过多以及湿热内盛的小便白浊、短赤、水肿或急性黄疸型肝炎、胆囊炎、高血压病等。

炆花菜

一、原料

1. 主料:花菜 500 克。

2. 调料:味精、精盐、花椒油、麻油。

二、制作

将花菜用手掰成小块,除去老梗,洗净,放入沸水锅中焯一下,然后捞出放入凉开水中,捞出沥干水,放入精盐腌制 20 分钟,再去掉渗出的水分,加入味精、花椒油、麻油,调拌均匀即成。

按:花菜性味甘平,具有补肾填精,健脑壮骨的作用。对久病体虚、肢体痿软、耳鸣健忘以及小儿发育迟缓等病症可作为辅助食疗菜肴食用。此外花菜还有维生素U样物质,能健胃缓痛,经常食用对胃溃疡病患者有一定的治疗作用。

糖醋萝卜

一、原料

1. 主料:鲜嫩小萝卜 400 克。
2. 调料:白糖、麻油、精盐、醋。

二、制法

1. 将鲜嫩小萝卜洗净,沥去水分,切成两片,平放在砧板上用刀拍碎,平放盘中,垒成馒头形。

2. 将白糖、精盐、醋、麻油放入小碗中,调成卤汁,浇在小萝卜上即成。

按:萝卜又名莱萝,其性味甘凉。《本草纲目》称它具有“主吞酸、化积滞、解毒、散瘀血”。《唐本草》谓之有“大下气、消谷、去痰癖”的功用。凡食停不化、气血瘀阻、脘腹胀满、呕吐反酸以及肺热痰火、咳嗽痰多、肺癆咯血、痰热喉闭等病证皆

可食用,能起到健脾助运、清肺化痰、下气宽中的功效。

香 菜 腐 竹

一、原料

1. 主料:腐竹 100 克,茺荑 100 克,榨菜 25 克。

2. 调料:酱油、味精、醋、姜末、麻油、辣椒油。

二、制法

1. 将干腐竹放在盆中,倒入开水盖焖至腐竹回软无硬心取出,斜切成粗丝,再入沸水锅中焯一下捞出,用凉开水投凉,沥干水放入盘中。

2. 茺荑择洗干净,入沸水锅焯一下,捞出挤去水切成段,围在腐竹丝周围。榨菜切成末,堆放在腐竹丝上。

3. 取碗一个,加入酱油、醋、味精、姜末、麻油、辣椒油,搅拌均匀,浇在腐竹上即可食用。

按:腐竹具有补脾健胃、清肺润燥的作用,配以芳香健胃、驱风解毒的茺荑,常作为脾胃虚弱、消化不良的保健菜肴。

炆 扁 豆

一、原料

1. 主料:扁豆 400 克。

2. 调料:味精、精盐、花椒油。

二、制法