

Food Health 经典家常 保健菜

- 全面的菜谱资源信息
- 一流又简便易学的制作指南
- 潮流的美食新主张
- 现代的时尚新生活

贾振明◎主编



汇集天下好菜肴 倡导美食新生活

彩色家庭版

健康新时代



中华饮食源远流长，先人有“食不厌精，脍不厌细”之说，而今人对吃的讲究，更多的是体现一种健康积极的美食文化上，这实质也是人类历史发展长河中一个永恒又常新的话题。古往今来，对任何一个民族而言，吃什么，怎么吃，是其文化与生活方式的标志，也是不同民族家庭文化的重要反映。

内蒙古人民出版社

Food Health

经典家常

保健菜



贾振明◎主编

彩色家庭版



健康新时代

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

经典家常保健菜/贾振明主编. —呼和浩特:内蒙古人民出版社,
2009. 4

(健康新时代)

ISBN 978 - 7 - 204 - 10004 - 0

I. 经… II. 贾… III. 保健—菜谱 IV. TS972. 161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 045115 号

健康新时代

主 编 贾振明

责任编辑 哈 森

图书策划 腾飞文化

出版发行 内蒙古人民出版社

地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

印 刷 北京中创彩色印刷有限公司

开 本 710 × 1000 1/16

印 张 240

字 数 2400 千字

版 次 2009 年 7 月第 1 版

印 次 2009 年 7 月第 1 次印刷

印 数 1 - 10000 套

书 号 ISBN 978 - 7 - 204 - 10004 - 0/Z · 524

定 价 560.00 元(全 20 册)

如出现印装质量问题,请与我社联系。联系电话:(0471)4971562 4971659





前言

我国的烹饪技艺，以其历史悠久、风格独特、口味纯正而闻名于世，这是我国劳动人民创造的宝贵文化遗产中的一部分。

随着人们生活水平的不断提高，人们对饮食的要求也逐步提升。在现代日益富足的生活中，健康的饮食生活习惯承载的内容越来越丰富。大家对一日三餐的要求也由过去简单的果腹温饱，到如今对科学饮食、营养饮食的日渐讲究和追求。

放眼中国的饮食，在川菜、粤菜、湘菜、齐鲁菜、淮扬菜、东北菜乃至上海本邦菜……均有其独具之处，颇有点“军阀割据”之势。在许多人眼中，这更像在划分艺术流派。出自圣人之乡的齐鲁菜，称得上古典主义；缠绵悱恻的淮扬菜，属于浪漫主义；假如说辛辣的湘菜是批判现实主义；麻辣的川菜则算魔幻现实主义了——一粒花椒，有时比炮弹还厉害，充分地调动起我们舌头的想象力。当然，也可以用别的方法换算：上海菜属于杨柳岸晓风残月的婉约派，东北菜则相当于大江东去、浪淘尽千古风流人物的豪放派……

言尽于此，我们在感怀先人对饮食的重大贡献之外，在精心总结前人饮食的基础上，应广大读者对吃出营养、吃出健康的愿望，精心编排了这套《健康新时代》系列丛书。



本丛书所选菜肴品种均为大众熟悉菜系，烹饪工艺简单易学，所需原材料在各个不同的季节也很容易采购。我们还汲取全国各地地方菜系风味之优点，按一年四季不同时期上市的原料，编出适合家庭烹饪的各式菜谱。每组菜采用不同的烹调方法，达到不同的口感，并注意荤素兼顾、营养的合理搭配；有些原料及制作过程，考虑到现代家庭的生活水平和制作工艺的繁复，均按作了适当调整。

希望本丛书的出版能帮助热爱烹饪的朋友提高烹饪技术，在自烹美食中享受无穷的乐趣。本丛书图文并茂，版式设计新颖独特，对每一个菜的做法深入浅出地进行详述讲解，是居家烹饪爱好者和美食家的良师益友！

编者

2009年6月



录

第一节 护肝类 / 1

- 芦笋豆腐干 / 1
- 佛手笋尖 / 1
- 红彩绣球 / 2
- 腐乳爆肉片 / 2
- 黄豆煮肝片 / 3
- 当归蹄块 / 4
- 白汁鲫鱼 / 4
- 木耳清蒸鲫鱼 / 5
- 香菇油菜 / 5
- 葱香萝卜丝 / 6
- 绿豆藕合 / 7
- 萝卜海带丝 / 7
- 海参蛋清豆腐 / 8
- 仙人掌炒牛肉 / 8
- 补益鸡 / 9
- 姜蒜炒羊肉丝 / 9
- 芝麻鸭 / 10
- 当归山药腰子 / 11
- 香菇黑木耳炒鲜肝 / 11
- 卷心菜包肝片 / 12
- 参药鳝丝 / 13
- 薏苡仁蒸鲤鱼 / 13

枸杞山药煲鸽 / 14

竹笋鳝鱼 / 14

第二节 养胃类 / 15

- 苦菜蛋卷 / 15
- 清炒竹笋 / 16
- 阴阳萝卜球 / 16
- 五彩猴头 / 17
- 鱼香附片 / 18
- 青椒里脊片 / 18
- 荔枝烧羊肉 / 19
- 栗子扣蛤 / 20
- 清蒸鲳鱼 / 20
- 平菇炖鸡肉 / 21
- 山楂鸡蛋鲤鱼 / 21
- 草菇菜心煲 / 22
- 砂仁蒸肘子 / 23
- 烩酸辣肚丝 / 23
- 当归牛肉胶 / 24
- 油夹沙球 / 24
- 五九玄胡鸭 / 25
- 黄鱼豆腐煲 / 25
- 腐衣虾卷 / 26





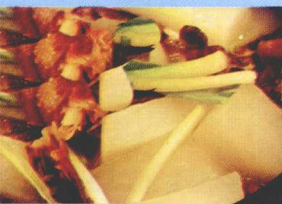
目 录

第三节 补血类 / 27

- 杜仲腰花 / 27
- 韭菜炒青虾 / 27
- 米酒蒸螃蟹 / 28
- 山药炖羊排 / 28
- 清蒸鲈鱼 / 29
- 菠菜肝片汤 / 29
- 枸杞羊骨黑豆汤 / 30
- 归参山药腰子 / 31
- 肉泥藕片 / 31
- 煮南瓜 / 32
- 红枣炖兔肉 / 32
- 桃仁墨鱼 / 33
- 红枣木耳汤 / 33
- 黄芪党参萝卜大排汤 / 34
- 茄汁鱼条 / 34
- 香酥鸡 / 35
- 芝麻菠菜 / 36
- 饴糖肉片 / 36
- 五香鲤鱼 / 37
- 黄芪牛肉 / 37
- 狗肉汤 / 38

第四节 降压类 / 39

- 糟熘肉 / 39
- 锦绣牛肉丝 / 39
- 松子仁烧香菇 / 40
- 植物扒四宝 / 41
- 炒黑白菜 / 42
- 蜜三果 / 42
- 珠落玉盘 / 43
- 酱香茄子 / 44
- 三鲜素海参 / 44
- 花生平菇炒芹菜 / 45
- 蘑菇丝瓜枸杞熘肉片 / 46
- 炒洋葱丝 / 46
- 五味苦瓜 / 47
- 炒平菇海带丝 / 47
- 黑木耳煎嫩豆腐 / 48
- 枸杞鲜蘑炒心片 / 49
- 陈皮兔 / 49
- 蒸香菇鲫鱼 / 50
- 荠菜合 / 51
- 冬笋肉丝 / 51
- 芝麻双丝海带 / 52





第五节 补气类 / 53

油茶鸽蛋汤 / 53
 沙锅鹅掌炖口蘑 / 53
 双笋牛肝菌 / 54
 甘麦大枣汤 / 54
 人参鳊鱼 / 55
 炒海螺片 / 55
 清烹里脊 / 56
 滑熘里脊 / 57
 爆鱿鱼卷 / 57
 肉丸白菜粉丝汤 / 58
 参归乌鸡汤 / 58
 黄瓜拌猪心 / 59
 猪心当归汤 / 59
 乌骨鸡蔬菜汤 / 60
 墨鱼仔烧肉汤 / 61
 枸杞叶猪肝汤 / 61
 木耳香葱爆河虾 / 62
 花旗参瘦肉汤 / 62
 五花肉荸荠汤 / 63
 豆芽鱼尾汤 / 64
 辣炒羊肉蝗 / 64

清炖水鱼汤 / 65
 干炸肉段 / 65
 卤蹄筋 / 66
 菠菜板栗鸡汤 / 67
 素炒茶菇什锦 / 67
 红酒开洋杏鲍菇 / 68
 三色珍珠 / 68
 姬菇豆花 / 69
 奶油银耳扒西兰 / 69
 参芪泥鳅汤 / 70
 玉米虎掌烧鲍片 / 70
 炒鳝鱼丝 / 71
 翡翠拌蚬子 / 72
 糟香猪肉汤 / 72
 干煎黄花鱼 / 73
 百合拌番茄 / 73
 莼菜鸽蛋汤 / 74
 银耳汤 / 74
 草菇炒四角豆 / 75
 鸽肉萝卜汤 / 75
 清炖鲫鱼汤 / 76
 鱼头豆腐汤 / 76
 榆耳烧唐菜 / 77





火爆羊肚菌 / 77
 冬瓜烧枞菌 / 78
 扫把金针菇 / 79
 荷兰百合北风菌 / 79
 鲜鱼野菜汤 / 80
 松茸青笋烩鱼肚 / 80
 鹿肉卷心菜烩马铃薯 / 81
 芥菜丝瓜瘦肉汤 / 82
 排骨洋葱南瓜汤 / 82
 黄芪灵芝鸡肉汤 / 83
 田螺汤 / 83
 干白果蔬浸汁 / 84
 什锦蔬菜汤 / 84
 莲藕炖猪尾 / 85
 四季豆心管汤 / 85
 首乌羊排汤 / 86
 羊肉洋葱汤 / 87
 西葫芦鸡片汤 / 87
 扒羊蹄 / 88
 人参阿胶乌骨鸡 / 88
 酱鸡翅尖 / 89
 卤鸡腿肉 / 89
 熏鸡腿 / 90

龙眼清凉补汤 / 90
 沙律爆鲳鱼 / 91
 参芪肉丸萝卜汤 / 92
 枸杞鸡肝汤 / 92
 丹参龙眼猪心汤 / 93
 碎烧鱼 / 93
 鹌鹑莲藕汤 / 94
 干炸鸡块 / 94
 兔肉香芋汤 / 95
 鱿鱼芦笋汤 / 96
 牛肉核桃汤 / 96
 酱韭菜 / 97
 金针菇鱼尾汤 / 97
 金针酸笋瘦肉锅 / 98
 韭菜花炆皮蛋 / 98
 鸡丝粉丝拌韭菜 / 99
 莲藕拌蕨菜 / 99
 一品香酥藕 / 100
 蟹掌豆腐 / 100
 三宝烧鸭块 / 101
 红酒烧牛排 / 102
 东山鸭头 / 102
 茶熏腌鸭 / 103





目 录

咖喱牛腩 / 103
双豆茶香排骨 / 104
双宝海参汤 / 104
椒麻鱿鱼花 / 105

第六节 补元神类 / 106

烤鸡翅 / 106
鸡肉松泡饭 / 106
飘香大盘鸡 / 107
可乐焖鸡腿 / 107
五香酱鸭 / 108
香辣陈皮鸭 / 109
加锅鸭肉 / 109
麻婆鸳鸯豆腐 / 110
豆瓣虾仁 / 111
凉拌海兔 / 111
羊杂蘑菇汤 / 112
咖喱肚丝 / 112
杭椒牛柳 / 113
葱白大蒜汤 / 113
返老还童汤 / 114
辣腌萝卜条 / 114
滑炒鱼片 / 115

溜鱼段 / 116
泡苦瓜 / 116
雪菜牛肉汤 / 117
烩酸辣鱼丝 / 117
百合冰糖蛋花汤 / 118
清炒鱼丁 / 118
酥卤鲫鱼 / 119
滑炒鸡杂 / 120
鸡汤芸豆丝 / 120
香辣鱿鱼汤 / 121
陈皮老鸭蘑菇汤 / 121
卷心菜花蛤汤 / 122
酥肉烩全蘑 / 122
冬瓜猪肋汤 / 123
甘草莲心水果饮 / 124
田螺金华煲水鸭 / 124
西兰花瘦肉汤 / 125
冬瓜珧柱炖鸭 / 125
三莲鸡肉汤 / 126
醋溜白菜 / 126
归圆鸡肉汤 / 127
凤爪枸杞甲鱼汤 / 127
鲤鱼苦瓜汤 / 128





小葱鲜鱿鱼头饼 / 129
芥兰排骨汤 / 129
番茄鱼丸汤 / 130
烤鱼串 / 130
草菇蔬菜汤包 / 131
白灵菇煲飞蟹 / 131
咖喱猪肉汤丸 / 132
爆炒鳝片 / 132
南瓜肉丸汤 / 133
干烹鱼段 / 134
熘胡萝卜丸子 / 134
干煸青椒 / 135
淮山杞子炖田鸡 / 135
佛手白灵菇 / 136
软酥鲫鱼 / 136
肉末小土豆汤 / 137
番茄豆腐鱼丸汤 / 138
牛肉口蘑雪豆汤 / 138
猪蹄筋黄豆汤 / 139
生煸豆苗菜 / 139
糖醋白菜 / 140
孜然牛肉蔬菜汤 / 140
猪肉末茄条汤 / 141

银杏芋头鱼肚汤 / 142
牛肉萝卜豌豆汤 / 142
韭菜炒毛豆 / 143
面包虾仁 / 143
蒜香茼蒿 / 144
家常冬笋 / 144
酱炒苦瓜 / 145
芙蓉冬瓜 / 146
熘肝尖 / 146
葱爆肉 / 147
鸡油扁豆 / 147
茄汁素虾仁 / 148
青椒土豆丝 / 148
干煸萝卜丝 / 149
干煸四季豆 / 149
素炒大肠 / 150
素炒三丁 / 151
醋炒什锦 / 151
糖醋柿子椒 / 152
酸辣萝卜 / 152
素爆鸡丁 / 153
鲈鱼汤 / 154
冬瓜排骨汤 / 154





目录

砂仁猪肚莲藕汤 / 155
 山药胡萝卜鸡汤 / 155
 大豆芽沙丁鱼汤 / 156
 牛肉番茄汤 / 156
 盐酥溪虾 / 157
 班脂虾仁 / 157

第七节 补脾类 / 158

刮炖鳊鱼 / 158
 草决明杞子牛肉汤 / 158
 当归红花鸡汤 / 159
 炸芝麻鱼片 / 159
 莲子珧柱瘦肉汤 / 160
 番茄汤丸 / 160
 绍菜粉丝汤 / 161
 米露煮香芋地瓜 / 162
 鸡肉蘑菇毛豆汤 / 162
 肉片菜头汤 / 163
 鱿鱼山药汤 / 163
 五柳鱼 / 164
 鲜菇鲈鱼 / 165
 鸡腿鲈鱼 / 165
 红烧双冬鲑鱼 / 166
 虾酱茼蒿杆 / 166

五彩滑鱼片 / 167
 干烧鲤鱼 / 168
 蘑菇炖鸡 / 168
 蒜茸凤爪 / 169
 银丝三文鱼 / 169
 酱鸡脖 / 170
 酱焖鲤鱼 / 170
 五香瓦块鱼 / 171
 香拌肚丝 / 171
 益肾壮阳汤 / 172
 杜仲栗子鸡汤 / 172
 淋卤鸡心花 / 173
 猪肝香鸭煲 / 174
 乳汁牛蛙 / 174
 回锅肉 / 175
 竹筒蒸肉 / 175
 炒鸡丝蕨菜 / 176
 丁香牛蛋汤 / 176
 冬瓜鲜虾豌豆汤 / 177
 羊肉藕片汤 / 178
 熘腰花 / 178
 板栗红枣烧羊肉 / 179
 爆羊肉片 / 179
 羊肉大补汤 / 180





第一节 护肝类

芦笋豆腐干

主料

芦笋 300 克, 豆腐干 80 克, 口蘑(干品) 30 克, 鸡汤 100 毫升。

辅料

精盐、味精各适量。

制作方法

- ① 将豆腐干蒸软, 晾干; 将芦笋洗净, 用水焯一下, 漂出异味。
- ② 将芦笋、口蘑、豆腐干都切成细条, 按三丝相间花色摆于扣碗内, 注入鸡汤, 加精盐, 加盖儿, 上旺火蒸约 30 分钟, 出锅时加味精, 倒入盘内即成。

小贴士

色泽清雅, 鲜香甘爽。



佛手笋尖

主料

鲜笋尖(或嫩笋) 200 克, 鲜佛手柑(或药用佛手片) 20 克。

辅料

生姜 10 克, 盐适量。

制作方法

- ① 将笋洗净切成片; 佛手洗净; 姜洗净切片。
- ② 沙锅上火, 加适量水, 投入笋、佛手和盐, 烧沸约 1 小时, 离火, 在锅中冷腌 24 小时即成。

小贴士

爽口清淡, 佛手有药味。





红彩绣球

主料

干贝 100 克, 鸡脯 50 克, 五花肉 100 克, 鸡蛋 50 克。

辅料

玉米粉、南荠各 100 克, 火腿肉 50 克, 高汤 500 克, 葱、姜、料酒、精盐、胡椒粉各适量, 枸杞子 50 克。

制作方法

① 先将干贝浸泡 1 小时, 再放入盘内上蒸箱(屉)蒸 1 小时, 切成丝; 鸡脯肉剁碎, 五花肉剁碎, 加入葱、姜, 用水打稀, 再加入鸡蛋、玉米粉、精盐、料酒, 南荠拍碎掺入鸡、肉泥中。

② 火腿肉切成细丝, 鸡蛋 1 个摊成皮再切成细丝, 掺入干贝丝。

③ 把肉泥捏成 40 多个小丸子, 蘸匀干贝、火腿、鸡蛋皮丝, 摆入平盘中, 倒入高汤上蒸锅蒸 5 分钟, 放入枸杞子。

④ 锅内放入高汤、料酒、盐、胡椒面, 烧开, 将蒸好的绣球分入盘碗中, 分匀枸杞子, 浇上高汤汁即成。

小贴士

软烂可口, 且味浓香。



腐乳爆肉片



主料

瘦肉 250 克, 笋 100 克, 红腐乳汁 30 克。

辅料

鸡蛋 1 个, 料酒、白糖、水淀粉、肉汤、熟油各适量。

制作方法

① 将肉洗净, 切成薄片, 加入鸡蛋清, 充分搅匀, 备用。



② 将腐乳原汁、料酒、肉汤、白糖、水淀粉,放在同一碗内,调匀成卤汁,备用。

③ 用旺火起锅,倒入油(多些),油热时加入肉片,用旺火炒至变色时起锅,沥油。

④ 再起油锅,放少许油,用旺火,下笋片,烧炒至熟,加入肉片,混炒3分钟,将调好的卤汁倒入,迅速翻炒几下,卤汁变浓时加入香油、味精,起锅即成。

小贴士

色红肉嫩,香味诱人。



黄豆煮肝片

主料

猪肝 250 克,黄豆 250 克。



辅料

料酒、精盐、味精、姜片、葱段、油各适量。

制作方法

① 将猪肝洗净,切片;将黄豆去杂洗净,下入净锅中用小火慢炒至熟。

② 锅中加油烧热,放葱姜煸香,加入肝煸炒,烹入料酒,加入精盐煸炒至肝八成熟,出锅装盘,备用。

③ 锅中加入清水,将黄豆投入,烧煮至熟,倒入肝继续煮,煮至肝、黄豆熟烂入味,用精盐、味精调味即可出锅。

小贴士

肝豆熟烂,香味芬芳。





当归蹄块

主料

猪蹄 2 只, 当归 50 克。

辅料

葱、姜、料酒、花椒、精盐各适量。

制作方法

① 将猪蹄洗净, 用刀剁成 8 块, 在开水锅中煮 2 分钟, 去其腥味。

小贴士

蹄块熟烂, 略有药味。



白汁鲫鱼

主料

鲫鱼 1 条 (约重 300 克)。



辅料

熟火腿末、熟青豆、水淀粉、精盐、料酒、姜末、香油、味精各适量。

制作方法

① 鲫鱼去鳞、鳃、内脏、鳍, 洗净, 在鱼身两面剖上花刀纹, 沥干水分, 备用。

② 起热锅, 放香油适量, 将鲫鱼放入热油中煎两面, 每面约 3 ~ 5 分钟, 喷入料酒, 加盖儿焖片刻之后加水、精盐、姜末, 用旺火烧沸, 再改用文火炖, 加入青豆、味精, 再用旺火, 加水淀粉勾芡, 收卤汁, 起锅, 浇上香油及火腿末, 装盘即成。

小贴士

鱼鲜汁香, 味道纯正。



木耳清蒸鲫鱼

主料

水发木耳 100 克, 鲜鲫鱼 300 克。

辅料

料酒、精盐、白糖、姜片、葱段、花生油各适量。

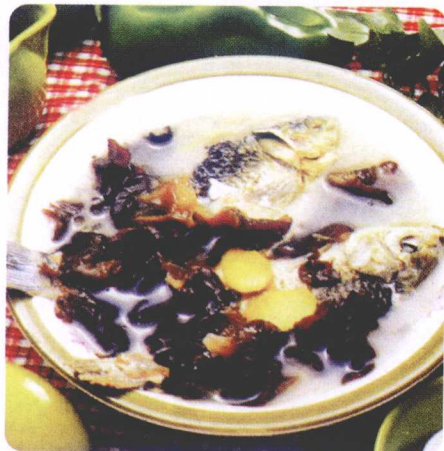
制作方法

① 将鲫鱼去鳃、去内脏、去鳞、去鳍, 用清水洗净; 将水发木耳去杂, 撕成小片, 洗净。

② 将鲫鱼放入碗中, 加入姜片、葱段、料酒、白糖、花生油, 上面再覆盖上木耳, 上笼蒸 30 分钟, 取出即成。

小贴士

鱼鲜香不腥, 木耳软嫩。



香菇油菜



主料

油菜心 400 克, 水发香菇 200 克, 花生油 50 毫升, 鲜汤 100 毫升。

辅料

香油、精盐、味精、水淀粉、葱花、生姜末各适量。

制作方法

① 水发香菇洗净, 去蒂。
② 油菜心洗净, 一切两半, 放入开水中烫一下, 投入凉开水中, 浸凉后捞起控干。