



大众美食
1000 系列

◀◀ 100 种常见保健食材及药材 + 100 条贴心的食疗建议 ●●●●
500 道功效明确的保健佳肴 + 500 个适应征候提示 →→→

大众保健菜

BAO JIAN

爱心家肴美食文化工作室
组织编写

爱心价
18元
大众普及版



青岛出版社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE

大众 [保健菜]

DAZHONG BAOJIANCAI

爱心家肴美食文化工作室 组织编写

青 岛 出 版 社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

大众保健菜 / 爱心家肴美食文化工作室组织编写. — 青岛: 青岛出版社, 2009.10

ISBN 978-7-5436-5787-8

I.大... II.爱... III.保健-食谱 IV.TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第168282号

- 书 名 大众保健菜
组织编写 爱心家肴美食文化工作室
编 者 王作生 张绪华
菜品制作 邴吉和 朱孝峰 常志明 刘笃华
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路77号(266071)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-80998664
策划编辑 张化新
责任编辑 杨子涵
摄 影 周学武 侯熙良 高玉德
装帧设计 樊君妍
制 版 青岛艺鑫制版有限公司
印 刷 青岛海尔丰彩印刷有限公司
出版日期 2009年10月第1版 2009年10月第1次印刷
开 本 16开(640 × 960毫米)
印 张 19
书 号 ISBN 978-7-5436-5787-8
定 价 18.00元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。电话:0532-80998826)

建议陈列类别:美食类、生活类

一套专门为老百姓打造的超值平价图书

“大众美食1000”系列是专门为普通老百姓设计的一套家常食谱，由《大众家常菜》《大众家常主食》《大众家常凉菜》《大众家常小炒》《大众家常汤煲》《大众保健菜》6本书组成。这些食谱选用了日常生活中常见的食材，采用比较简单的方法烹制而成，一般读者都能学会和制作成功。

该系列每本书都收集菜品600余款，针对自己的专题对常用的烹调方法进行介绍，即便是没有下厨经验的“菜鸟”也能很快上手。本书导读如下：

精美的高清晰菜肴成品图

原料、调料及详细的制作方法说明

菜名

清晰的过程图片

【大众保健菜】



当归羊肉羹

★ 原料 当归15克、黄芪25克、羊肉500克

★ 调料 葱、生姜、料酒、盐、味精各适量

★ 制作方法

1. 当归、黄芪洗净切段，羊肉洗净，放入开水中焯水，加入葱、姜、料酒，加适量水，置武火上烧沸，再用文火炖煮，至羊肉熟烂即成。食时加盐、味精调味。

★ 附 录 汤清肉烂，早晚各1次。

★ 健康提醒 气血两虚、畏寒肢冷、神疲乏力、腰膝酸痛、不耐风寒等。

★ 宜 忌 阴虚火旺、咳嗽肺病、胃溃疡者不宜食用。

【大众保健菜】



栗子大枣炖母鸡

★ 原料 母鸡1只、栗子50克、大枣50克

★ 调料 盐、味精各适量

★ 制作方法

1. 母鸡洗净，入沸水锅中焯水，捞出洗净。
2. 将栗子去壳并去皮，大枣洗净。
3. 把处理好的鸡块、栗子、大枣放入砂锅内，加入适量水烧开，撇去浮沫，小火炖2小时左右，至鸡块熟烂时放入盐、味精调味即成。

★ 健康提醒 气血两虚、冠心病等。



枸杞羊骨黑豆汤

★ 原料 羊骨250克、大枣20枚、枸杞15克、黑豆30克

★ 调料 盐适量

★ 制作方法

1. 羊骨洗净，焯水，下沸水锅中焯水，捞出。
2. 枸杞、大枣洗净，焯水。
3. 黑豆放入锅中，加水浸泡1小时，将羊骨放入锅中，加入羊骨、枸杞、大枣共煮至熟，加盐调味即可。

★ 附 录 每日1次，可长期服用。

★ 健康提醒 可促进骨髓造血功能恢复，适用于再生障碍性贫血。



本道菜肴的用法、保健功效
(或适应征候)及食用宜忌

由于时间仓促，不足之处在所难免，欢迎广大读者批评指正。

爱心家肴美食文化工作室
2009年9月

〔养胃润肠〕

YANGWEI RUNCHANG

饮食调理与养胃	14	巴戟羊骨汤	25
炒萝卜	15	茴桂黄羊汤	25
糖醋素排骨	16	芪麻鸡	26
猪油夹沙球	17	红烧栗子淮山药	26
砂仁蒸猪肘	17	竹笋鸡脯煲	27
扒烧蹄筋	18	良姜草寇陈皮鸡	28
莲子煲猪肚片	18	四君子蒸鸭	28
牛肉冻胶	19	五九元胡鸭	29
山楂鲤鱼	19	薏果陈皮蒸鲤鱼	29
草菇菜心煲	20	黄鱼豆腐煲	30
香附煮猴头菇	20	麦冬甲鱼	30
冰糖炖香蕉	21	干贝鳊鱼羹	31
党参阿胶糖饮	21	车前山药粥	32
山药茯苓红糖羹	22	丹参山楂粥	32
橘莲羹	22	良姜陈皮粥	33
刀豆肉片汤	23	荔枝莲药粥	33
胡萝卜炖猪肉	23	淮药金糕	34
黄芪炖肉肚	24	山楂荸荠糕	34
牛肉参芪黄精汤	24		

〔养血补虚〕

YANGXUE BUXU

吃对食物巧补血	36	猪蹄花生大枣汤	39
红枣山药炖南瓜	37	葱炖猪蹄	40
花生大枣蒸藕片	37	猪皮红枣羹	40
阿胶炖肉	38	菠菜猪肝汤	41
归参山药猪腰	38	黄芪猪肝	41
红枣煨肘	39	人参桂圆炖猪心	42

番茄卷心菜炖牛肉	42	鳝鱼黄芪汤	51
北芪莲藕炖牛腩	43	鲤鱼汤	51
当归玉竹牛肚	43	参芪鲤鱼汤	52
当归羊肉羹	44	黑木耳鲳鱼汤	52
枸杞羊骨黑豆汤	44	首乌海参大枣汤	53
栗子大枣炖母鸡	45	西洋参甲鱼汤	53
归参红枣鸡	46	鸡丝鱼翅	54
胡椒根炖鸡	46	川芎蛤蚧汤	55
归参炖母鸡	47	乌豆龙眼大枣汤	55
蛤蚧大枣炖乌鸡	47	黄芪阿胶糯米粥	56
黑豆凤爪汤	48	桂圆红枣粥	56
鸭地清热汤	48	玉米刺梨粥	57
芎归鹌鹑汤	49	当归粥	57
枸杞山药煲鸽	49	莲枣藕粉羹	58
芪精桃仁煨乳鸽	50	山萸枣柿饼	58
泥鳅红枣煲排骨	50		

[养肝护肝]

YANGGAN HUGAN

吃对食物巧护肝	60	五元补鸡	70
木耳西瓜皮	61	花生衣地黄鸡	70
清炒马齿笕	62	荸荠鸡块	71
木耳女贞炒肉	62	杜仲鲤鱼汤	71
香菇黑木耳炒猪肝	63	薏苡仁蒸鲤鱼	72
何首乌猪肝	64	参芪红枣生鱼汤	73
仙人掌炒牛肉	65	鸡骨草煲田螺	73
山药花生烧兔肝	65	茵陈蚬肉汤	74
海参蛋清豆腐	66	首乌炖海参	74
绿豆车前黑豆汤	67	女贞子烧海参	75
人参阿胶龙眼羹	67	参药鳝丝	75
银耳枸杞汤	68	蛙苓白术羹	76
茅根猪肉羹	69	二豆粥	76
蚕豆炖牛肉	69	鸡肝粥	77

[润肺滋阴]

RUNFEI ZIYIN

润肺食物大集合 80

肉桂肉皮冻 81

水晶桃仁 81

荠菜百合 82

炒丝瓜 82

油炸山药 83

拔丝山慈菇 83

枸杞紫河车炖肉 84

醋制猪肚 84

油炸核桃猪腰 85

板栗牛肉 85

枸杞松仁鸡丁 86

黄精炒鳝丝 86

白果鲫鱼 87

芥菜蜇皮 87

银耳鸡蛋羹 88

百合枇杷汤 89

百合参耳汤 89

银耳冰糖鸭蛋羹 90

雪梨燕窝汤 90

衔草猪肉汤 91

天葵猪肚汤 91

百合肚肺 92

心肺炖花生 92

桑杏猪肺煲 93

半陈芥子猪肺汤 93

黑豆红枣猪尾汤 94

豆芽猪蹄汤 94

地骨皮炖猪蹄 95

南瓜炖牛肉 95

当归生姜羊肉汤 96

麻黄根炖羊肺 96

熟附煨姜炖狗肉 97

当归黄芪鸡煲 97

沙锅枸杞乌鸡 98

人参乌鸡汤 98

黄芪煨鸭 99

芪药茯苓乳鸽 99

山楂鲍鱼 100

鲫鱼川贝汤 100

百合鳗鱼 101

麦门冬煮蛤蜊 101

银燕雪蛤汤 102

蛤蚧猪肉 102

黄芪白术防风粥 103

薏米猪肺粥 103

参芪山药半夏粥 104

白菜杏仁猪肉包 104

[护胰降糖]

HUYI JIANGTANG

高血糖者的饮食原则 106

莴笋炒肉丝 107

苦瓜酿肉 108

肉丝炒苦瓜 109

参杞烧肚片 109

玉竹猪心 110

玉苡炒肝片	111	土茯苓猪骨汤	123
参地炖猪肝	111	羊肉鱼鳔黄芪汤	124
参芪清蒸羊肉	112	枸杞炖兔汤	124
软炸蚕蛹	112	黄精炖鸡块	125
软炸淮药兔	113	黄芪猴头鸡汤	125
口蘑蒸鸡	114	清蒸山药鸭	126
百合炒鸡片	115	鸽肉山药玉竹汤	126
丁香鸭	116	山药鳗鲡汤	127
天麻炒鱼片	117	青蛤煮鲫鱼	128
人参枸杞鸡棒	118	桔梗豆腐煲黄鱼	128
软炸虾仁	118	清汨蛎黄	129
枸杞烹炸大虾	119	蛤肉百玉汤	130
天合烧海参	120	仲续海参羹	130
油爆海螺	121	玉须金龟汤	131
沙参蛋汤	121	补骨脂猪肾粥	131
菊芋知母蛋花汤	122	生芦根粥	132
山芪炖胰脏	122	生地黄粥	132
猪胰止渴汤	123		

[利水降压]

LISHUI JIANGYA

可降压的茶饮	134	五味苦瓜	141
马兰头拌海带	135	鲜蘑扁豆	141
海蜇皮拌芹菜	135	芹菜炒肉丝	142
肉丝拌荠菜	136	芪七炖兔肉	142
鸡丝拌芹菜	136	枸杞鲜蘑炒猪心	143
香菇扒小白菜	137	鸡肉焖天麻	144
扒鲜芦笋	138	柿饼红枣山萸汤	144
枸杞炒芹菜	138	首乌豆腐汤	145
草决明烧茄子	139	牛膝杜仲汤	145
香菇豆腐笋	139	荸荠海蜇皮汤	146
珊瑚白菜	140	海蜇荸荠芹菜汤	146
芦荟玉米粒	140	海带冬瓜苡仁汤	147

金针瘦肉豆腐汤	147	月见草粥	154
莲子龙须猪肉汤	148	鹿角枸杞粥	155
黄芪猪肉煲	148	天麻杜仲粥	155
虫草羊肉汤	149	火麻子粥	156
狗肉枸杞山药汤	149	鹌鹑杜仲杞子粥	156
枸杞杜仲鹌鹑汤	150	芝麻桑葚粥	157
二花鲫鱼汤	150	龙眼核桃粥	157
天麻鱼	151	糯米车前草粥	158
沙锅天麻鱼头汤	152	灵芝粥	158
石决明煲牡蛎肉	152	鲫鱼藕粉粥	159
茯苓川贝梨羹	153	鲤鱼赤豆粥	159
花生枯草炖枣仁	153	茯苓薏苡仁饼	160
茉莉银耳	154	地龙桃花饼	160

[降脂瘦身]

JIANGZHI SHOUSHEN

餐桌上离不开的降脂食物	162	素炒魔芋丝	171
香椿芽拌豆腐	163	荤素三拌	172
莴苣竹笋	163	海带炒肉	172
仙人掌沙拉	164	冬笋肉丝炒尖椒	173
白煮肉拌黄瓜	164	豌豆炒腊肉	173
鸡腿菇拌猪肚	165	火爆腰花	174
五丝白菜	165	鸡腿菇烧蹄筋	174
扒双菜	166	洋葱烧牛肉	175
咖喱魔芋豌豆	166	茭白牛肉丝	175
银芽韭菜	167	兔肉炒陈皮	176
素三丝	167	三杯仔鸡	177
绿豆藕合	168	鸡丝蜇皮	177
翡翠莲藕片	169	仙人掌鸡片香菇	178
冬菇炆笋	169	白烩鱿鱼丝	178
口蘑烧冬瓜	170	玉兰鱼丝	179
芦笋扒冬瓜	170	雪菜冬笋	179
清炒洋葱	171	海带炖豆腐	180

香菇豆腐汤	180	红糟鸡	182
炖三珍	181	牡蛎肉炖豆腐白菜	183
丝瓜肉片汤	181	三丝紫菜汤	183
猴头菇焖鸡	182	余鱼丸	184

[幼儿成长]

YOUER CHENGZHANG

有益儿童健康的营养素	186	赛螃蟹	196
苹果沙拉	187	鱼片蒸蛋	196
蜜汁鲜果	187	番茄鲈鱼泥	197
炒素什锦	188	熘鱼片	197
蜜红萝卜	189	清炒虾仁	198
奶汁豆腐	189	鲜莲银耳汤	199
什锦豆腐丁	190	骨菇汤	199
香菇素片	190	清汤鱼丸	200
煎西红柿	191	肉末豆腐羹	200
什锦蛋羹	191	蛋黄羹	201
米粉蒸肉	192	红枣葡萄干土豆泥	201
三色肉丸	192	冰糖薏米粥	202
番茄煮牛肉	193	鱼肉松粥	202
莲子核桃鸡丁	193	肉末软饭	203
菠萝鸡块	194	豆腐软饭	203
金针菇鸡丝	195	山药凉糕	204
银耳陈皮炖乳鸽	195	金银蛋饺	204

[学生益智]

XUESHENG YIZHI

可补脑益智的食物	206	胡萝卜炒猪肉丝	210
白果炒百合	207	豆豉蒸排骨	210
香菇油菜	207	蘑菇蹄筋	211
白云藕片	208	尖椒煸仔排	212
黄花菜炒木耳	209	菠萝炒牛肉	212
蟹黄土豆丝	209	莲子鸡丁	213

荷叶蒸鸭块	213	香菇烧海红	220
白蘑菇扒鸽蛋	214	茄汁炖蘑菇	220
清蒸鲈鱼	215	银耳枸杞汤	221
凉粉鲢鱼	215	银耳百合莲子羹	221
软煎鲛鱼	216	金针菇玉米冰糖羹	222
清蒸黄花鱼	216	枸杞猪肝汤	222
煎柠檬鱼片	217	酱仔鹅炖玉米	223
油焖河虾	217	牡蛎豆腐汤	223
三丝清炒蟹	218	银耳薏米羹	224
椒盐琵琶虾	218	百合绿豆粥	224
香菇鸡肉烧蛭	219		

[关爱孕妇]

GUANAI YUNFU

孕妇可适当多吃的食物	226	番茄土豆牛肉汤	230
凉拌芹菜叶	227	枸杞牛腱	231
金钩嫩豇豆	227	番茄薯仔牛骨汤	231
红烧豆腐丸子	228	薏米炖鸡	232
煮南瓜	228	鲈鱼苎麻根汤	232
腐竹枣蛋润肤汤	229	三鲜鳝丝汤	233
花生蹄花汤	229	莲子圆肉红枣粥	234
牛肉桂圆汤	230	淮山芡实粥	234

[呵护产妇]

HEHU CHANFU

产妇产褥期食物的选择	236	米酒蒸螃蟹	240
奶油双珍	237	酒炒螺蛳	241
玫瑰银丝粉	237	生姜米醋炖木瓜	241
元宝肉	238	鲜菇肉丸汤	242
绿豆芽炒肉丝	239	牛蒡排骨汤	242
紫苏肉片	239	花生炖猪蹄	243
地榆藕片	240	花生鹿筋汤	243

芪归鸡汤	244	黑鱼汤	246
黄芪当归通草鸡	244	芎归活芷炖鱼头	247
参术茯苓蒸鸭	245	冬瓜蟹肉羹	247
核桃山药炖乳鸽	245	营养鸡丝粥	248
淮山莲子煲乳鸽	246	鱼肉粥	248

[女性调理]

NVXING TIAOLI

有益女性健康的营养素	250	当归生姜炖羊肉	260
扁豆炒山药	251	阿胶炖牛肉	261
鱼香豆腐	251	香附牛肉	261
枸杞肉丝	252	豆豉羊肉	262
鱼香肝片	252	团鱼枸杞羊肉煲	262
豆汁蒸排骨	253	杜仲牛膝羊肾煲	263
山药枸杞酿猪肠	253	升麻黄芪炖鸡	263
红枣煨猪肘	254	海马鸡	264
百合炖猪蹄	254	金樱根炖母鸡	265
韭菜炒羊肝	255	芡实苡米煮老鸭	265
咖喱兔腿	255	虾仁丝瓜	266
薏米炖鸡	256	桃仁墨鱼	267
芥菜炒鸡丁	257	黄酒鲤鱼	267
龙眼炖鸭	257	冬虫夏草炖蛭子	268
山药鹌鹑蛋白扇	258	柴胡瘦肉粥	268
红白萝卜蛤蜊	258	山楂鸡内金粥	269
木耳烧黄花鱼	259	小麦鸡血粥	269
油煎带鱼	259	山药莲子苡仁粥	270
黄豆芽排骨汤	260	人参黄芪莲子粥	270

[男性强身]

NANXING QIANGSHEN

有益男性健康的营养素	272	姜蒜炒羊肉丝	275
核桃仁兰花腰	273	催育鸡	275
红烧牛鞭	274	核桃鸡丁	276

韭菜炒青虾	276	慈禧西瓜盅	284
米酒海虾	277	豆蔻薏仁鸡	285
虾仁油菜	277	参精炖乌鸡	285
翠衣爆鳝丝	278	虫草鸭块汤	286
菊花鲈鱼	279	肉桂肥鸽	286
红烧海杂	279	茯苓杜仲鸽	287
百合丝瓜汤	280	鹌鹑肉片	287
黄精蒸猪肘	280	枸杞鲤鱼	288
猪骨杞豆汤	281	参芪甲鱼	288
沙锅牛肾	281	银耳三鲜	289
白羊肾羹	282	桃仁煲墨鱼	289
山药炖羊排	283	牡蛎汤	290
红枣炖兔肉	283	肉苁蓉粥	290
地黄甜鸡	284		

[老人益寿]

LAOREN YISHOU

有益老年人健康的营养素	292	虾炒蒜苗	299
虾皮菠菜	293	糖醋带鱼	299
春韭炒豆腐	293	豆瓣海参	300
炒肉片	294	虾子海参	300
虎眼丸子	294	沙锅白菜	301
扒肉条	295	肉丁黄豆汤	301
煎烹猪肝	296	珍珠三鲜	302
银粉牛肉丝	296	双耳炖老母鸡	302
爆羊肉	297	薏米鸡汤	303
双丝白菜	297	胡萝卜鲛鱼汤	303
甜酒鸡	298	沙参枸杞粥	304
雪花母鸡	298	金橘山药粟米粥	304





[养胃润肠]

YANGWEI RUNCHANG

饮食调理与养胃

培养良好的饮食习惯

- 三餐定时定量，两餐间至少间隔4~5个小时，且两餐间最好不要吃零食。
- 不要过度饥饿，也不要吃过饱，以七八分饱为最佳。
- 早餐一定要吃，晚餐少量清淡为宜，睡前2小时最好不要吃东西。
- 用餐时细嚼慢咽，进食一餐用时最好在20分钟以上。
- 平时多喝水，餐前避免大量喝水。
- 用餐时要保持心情愉快，饭后不要立即工作或运动。

坚持正确的饮食原则

- 选择容易消化的食物

① 水产类：比目鱼、鲑鱼、竹夹鱼、鲷、鲈、金枪鱼、针鱼、牡蛎

建议烹调方式：煮、清炖、清蒸、奶油烤（但不宜过度加热）

② 肉类：鸡肉（去皮）、牛与猪的里脊肉、赤肉的柔软部分、肝脏

建议烹调方式：煮、蒸、炖、余

③ 蛋类：鸡蛋、鹌鹑蛋

建议烹调方式：煮、蒸、汤、冲蛋花

④ 豆类及豆制品

建议烹调方式：煮、凉拌、炖汤、炒

⑤ 奶类：牛奶、酸乳酪、干酪、脱脂奶粉、生奶油

建议烹调方式：制作水果乳酸酪、牛奶杏仁冻糕、干酪三明治、奶油汤

⑥ 深色蔬菜：菠菜、油菜、胡萝卜

建议烹调方式：热炒、凉拌

⑦ 淡色蔬菜：卷心菜、洋葱头、白菜、茄子、芦笋、豆芽菜

建议烹调方式：热炒、凉拌、烩、煮

⑧ 水果：苹果、香蕉、文旦柚、橘子

建议烹调方式：榨果汁、加工果脯

⑨ 饭类：白米饭、面包、面条、通心粉、燕麦片、荞麦面条、挂面

建议烹调方式：煮饭、煮面条、鸡肉粥、吐司、乳汁通心粉、酱油挂面汤

⑩ 其他：点心。如消化饼干、烤饼、薄煎饼、小松糕、布丁、果冻

- 注重营养均衡

- 避免调味过重

- 减少摄取粗纤维

- 减少摄取脂肪

- 避免刺激性饮料

- 少吃过酸的食物

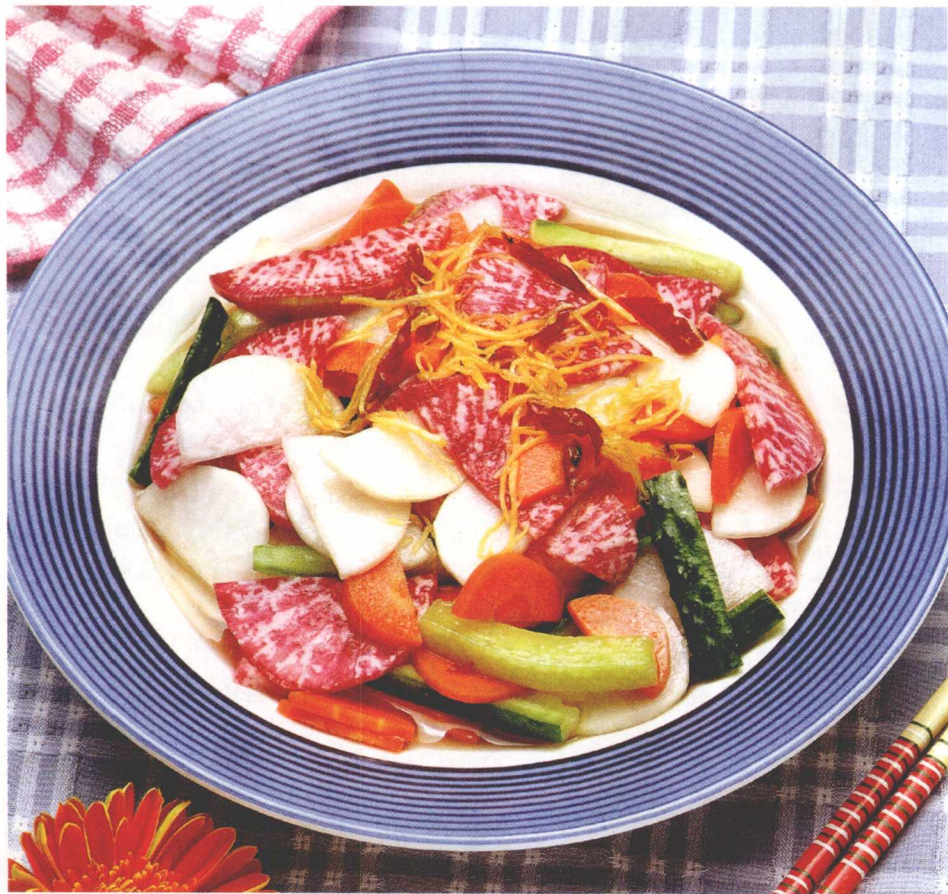
炒萝卜

- **原料** 红萝卜、白萝卜各 100 克，冬笋、黄瓜、洋葱、胡萝卜各 25 克
- **调料** 植物油、鲜汤、盐、白糖、水淀粉、醋、鸡蛋清、芝麻油各适量
- **制作方法**

1. 黄瓜、洋葱洗净，黄瓜切条，洋葱切小片。
2. 红萝卜、白萝卜去皮，切成小片，下沸水锅烫透，捞出过凉，控净水。冬笋、胡萝卜切相应的小片。
3. 起油锅烧热，将洋葱片、萝卜片、冬笋片、黄瓜条放入碗中，加鸡蛋清、淀粉挂糊，倒入锅中煸炒，加醋、白糖、鲜汤、盐，用水淀粉勾芡，翻炒均匀，淋上芝麻油，出锅装盘即成。

- **适应证候**

食积胃胀、呕吐泄泻等。





糖醋素排骨

■ **原料** 藕 200 克，生面筋 150 克

■ **调料** 醋 10 克，酱油 5 克，鲜汤 100 克，植物油 300 克，白糖、盐、黄酒、红曲米水、葱花、生姜末、蒜蓉、干淀粉、水淀粉、麻油各适量

■ 制作方法

1. 将藕去皮洗净，切成长块。生面筋用水反复揉洗干净，加入少许盐、红曲米水揉成肉红色，切成手指粗的长条。藕块蘸上干淀粉，绕上面筋，成为素排骨块。
2. 炒锅上旺火，放油烧至六成热，下入素排骨炸至红褐色，捞出控油。
3. 炒锅内留少许油，下葱花、生姜末、蒜蓉煸出香味，烹入醋、黄酒、酱油、鲜汤、白糖、盐，烧沸后撇去浮沫，用水淀粉勾芡，倒入炸好的素排骨，淋上麻油即成。

■ 适应征候

口干口渴、食欲不振等。

■ 宜忌

脾胃虚寒食少者不宜用。