

Food Health

养生家常菜

- 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



汇聚天下好菜肴
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

养生家常菜



汇聚天下好菜肴
倡导美食新生活

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

养生家常菜/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. 养… II. 贾… III. 保健—菜谱 IV. TS972. 161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 045116 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



低脂高纤蔬菜类

海米扒白菜 / 1
 菠菜粉丝 / 1
 肉丝拌白菜心 / 2
 什锦白菜丝 / 2
 果汁白菜心 / 3
 天香菠菜 / 3
 蚝汁拌菠菜 / 4
 菠菜拌干豆腐 / 4
 火腿拌菠菜 / 5
 炆菠菜 / 5
 糖醋菠菜 / 6
 甜杏仁菠菜 / 6
 香菇扒油菜 / 7
 香干炒芹菜 / 7
 西芹炒百合 / 8
 玉米笋炒芹菜 / 8
 蚝汁两芹 / 9
 炆两芹百合 / 9
 芥末甘蓝丝 / 10
 辣甘蓝 / 10
 糖醋甘蓝 / 11
 红油炆芥蓝 / 11
 虾油冬笋拌芥蓝 / 12
 蒜香西兰花 / 12

海米拌西兰花 / 13
 姜汁西兰花 / 13
 辣炆西兰花 / 14
 干煸四季豆 / 14
 姜汁豆角 / 15
 丝瓜毛豆 / 15
 红油扁豆 / 16
 酱肉拌豇豆 / 16
 红油拌四丝 / 17
 干豇豆肚丝 / 17
 香辣豇豆 / 18
 醋汁豇豆 / 18
 什锦芸豆 / 19
 芝麻酱拌芸豆 / 19
 碎椒炆雪菜 / 20
 蜜饯萝卜 / 20
 糖醋萝卜 / 21
 爽味萝卜卷 / 21
 红油萝卜丝 / 22
 油焖冬瓜 / 22
 西红柿焖冬瓜 / 23
 臊子冬瓜 / 23
 豆豉焖苦瓜 / 24
 五味苦瓜 / 24
 百合南瓜 / 25





目录

姜汁南瓜糊 / 25
 大枣蒸南瓜 / 26 豉汁佛手
 瓜 / 26
 爽口瓜条 / 27
 泡菜凉瓜 / 27
 金针蘑拌黄瓜 / 28
 梅干拌黄瓜 / 28
 蜜枣柠檬瓜条 / 29
 粉丝白菜拌黄瓜 / 29
 双耳花生拌瓜片 / 30
 蜆皮黄瓜 / 30
 什锦凉拌瓜丝 / 31
 酸辣瓜条 / 31
 酸菜小竹笋 / 32
 清拌竹笋 / 32
 春笋炒猪血 / 33
 枸杞春笋 / 33
 脆嫩双笋 / 34
 圣女芦笋 / 34
 洋葱炒芦笋 / 35
 凉拌芦笋 / 35
 翠笋拌玉蘑 / 36
 爽口莴笋 / 36
 葱香笋叶 / 37
 葱油鲜笋 / 37

小炒茄子 / 38
 蒸茄子 / 38
 尖椒焖豆腐茄子 / 39
 三丁拌茄泥 / 39
 豆酱拌茄子 / 40
 密汁山药 / 40
 凉拌山药火龙 / 41
 山药炒玉米笋 / 41
 鲜桃炒山药 / 42
 麻酱牛蒡 / 42
 糖醋沙葛 / 43
 家常芋头 / 43
 冰糖百合 / 44
 拌芥末菜花 / 44
 松仁玉米 / 45
 凉拌韭菜 / 45
 什锦果味藕丁 / 46
 虾油拌椒丝 / 46
 剁椒炆拌三丝 / 47
 海米拌双椒 / 47
 酱虎皮尖椒 / 48
 海米拌雪菜 / 48
 松仁拌油菜 / 49
 蒜香茼蒿梗 / 49





录

高蛋白高铁荤菜类

新疆大盘鸡 / 50
 果酪鸡翅 / 50
 椒麻卤鹅 / 51
 腰果鸡丁 / 51
 贡菜炒鸡丝 / 52
 红曲烧鸡 / 52
 咖喱鸡块土豆 / 53
 田七蒸鸡 / 53
 山药枸杞滑鸡煲 / 54
 双耳滑鸡煲 / 54
 乌糟鸡 / 55
 可乐鸡翅 / 55
 板栗鸡翅 / 56
 烩鸡翅 / 56
 五香鸡翅 / 57
 豉酱蒸凤爪 / 57
 湛江白切鸡 / 58
 酱鸡腿 / 58
 凉瓜鸡片 / 59
 柳叶黄瓜鸡 / 59
 木耳拌鸡 / 60
 银芽鸡丝 / 60
 爽口肫肝 / 61

香葱拌鸡胗 / 61
 芹黄胗花 / 62
 蒜茸凤爪 / 62
 如意鸭卷 / 63
 栗子焖鸭 / 63
 蒜薹炒鸭片 / 64
 鸭肉扣芋头 / 64
 啤酒鸭 / 65
 爆炒鸭丝 / 65
 青瓜烧鹅肉 / 66
 白果炒鹌鹑丁 / 66
 火腿鸽子 / 67
 葱香牛肉 / 67
 土豆烧牛肉 / 68
 陈皮牛肉 / 68
 葱烧牛筋 / 69
 凉拌牛板筋 / 69
 过桥百叶 / 70
 瓜干拌牛肚 / 70
 凉拌牛肉 / 71
 五香牛腱子 / 71
 熏牛肉 / 72
 醋椒浸牛舌 / 72
 麻辣牛蹄筋 / 73





目 录

农家炖羊肉 / 73

羊肉扒莴笋 / 74

印度咖喱羊 / 74

胡尔炖 / 75

芹菜狗肉煲 / 75

狗肉煲萝卜 / 76

泡芋子拌兔丁 / 76

辣椒炒兔丝 / 77

青豆烧兔肉 / 77

糖醋小排 / 78

豉汁蒸排骨 / 78

山药烧猪排 / 79

西芹炒排骨 / 79

土豆排骨 / 80

粗粮排骨 / 80

栗子烧排骨 / 81

芥菜头烧排骨 / 81

鲜豇豆拌猪肚条 / 82

青椒大耳片 / 82

泡甜椒拌酥肉 / 83

猪蹄筋拌青笋 / 83

花生蒸猪脚 / 84

猪腰豌豆片 / 84

杜仲腰花 / 85

冬瓜炒腰片 / 85

咸菜炒猪肚 / 86

干锅猪肚 / 86

胡萝卜炒猪肝 / 87

耳圆椒炒猪肝 / 87

干锅肥肠 / 88

腊肠炒甜豆 / 88

咖喱煎猪扒 / 89

酱骨架 / 89

鱼香肉丝 / 90

节瓜炒肉丝 / 90

京酱肉丝 / 91

春笋枸杞肉丝 / 91

白肉酸菜 / 92

香菇瘦肉酿苦瓜 / 92

芋头烧肉 / 93

茭白肉片 / 93

百合鲜芹肉片 / 94

蒜苗回锅肉 / 94

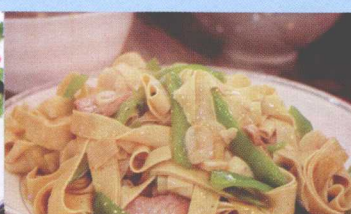
菠萝肉片 / 95

红烧肉 / 95

东坡肘子 / 96

咕鲁肉 / 96

梅菜扣肉 / 97





录

高钙高碘水产类

百叶结炖肉 / 97
 猪肉炖粉条 / 98
 糖醋里脊 / 98
 姜葱烧鱼头 / 99
 红烧鱼头 / 99
 芝麻鱼片 / 100
 麻辣鱼皮 / 100
 鲫鱼蒸水蛋 / 101
 红烧草鱼块 / 101
 荷包糯鲤鱼 / 102
 雪菜黄花鱼 / 102
 芙蓉生鱼片 / 103
 干锅黄颡鱼 / 103
 葱烧红杉鱼 / 104
 梅菜蒸鲈鱼 / 104
 菊花蒸草鱼 / 105
 板栗烧鳗鱼 / 105
 雪菜蒸鳊鱼 / 106
 青椒秋刀鱼 / 106
 芹香剥皮鱼 / 107
 干烧剥皮鱼 / 107
 清蒸鸚鵡鱼 / 108
 龙井乌鱼片 / 108

松子草鱼 / 109
 家常沙堆鱼 / 109
 松子三文鱼 / 110
 红烧龙舌鱼 / 110
 富贵墨鱼片 / 111
 青蒜甲鱼 / 111
 妥甸烧甲鱼 / 112
 土豆烧鱼 / 112
 西红柿烧鱼 / 113
 小黄瓜炒墨鱼 / 113
 香煎带鱼 / 114
 清蒸茶鲫鱼 / 114
 五味鱿鱼 / 115
 糖醋鳊鱼 / 115
 豆豉鳊鱼 / 116
 冻豆腐炖鲢鱼 / 116
 豆荚炒墨鱼 / 117
 金针菇鱼尾汤 / 117
 酸汁冬瓜鱼 / 118
 煎封鲳鱼 / 118
 醋椒带鱼 / 119
 辣椒小鱼干 / 119
 宫保鱿鱼 / 120
 脆皮爆鳊鱼 / 120





目录

雪菜鱿鱼 / 121
 五彩鳝丝 / 121
 枣杞双雪煲鲫鱼 / 122
 沙茶酱炒双鱿 / 122
 极汁桂鱼 / 123
 冬瓜烧鱼尾 / 123
 双菇煮鳝鱼 / 124
 番茄柠檬炖鲫鱼 / 124
 鲜豆瓣百合炒虾仁 / 125
 奶丝菠萝虾 / 125
 泡菜爆河虾 / 126
 芦笋段炒虾仁 / 126
 水晶五彩虾球 / 127
 酸甜虾 / 127
 蒜蓉开片虾 / 128
 龙井虾仁 / 128
 油菜炒虾仁 / 129
 韭黄炒虾仁 / 129
 龙须炒虾仁 / 130
 青红椒炒虾仁 / 130
 四色虾仁 / 131
 椒盐虾仔 / 131
 潮式腌虾 / 132
 隔水蒸九节虾 / 132

西芹芒果炒鲜贝 / 133
 三鲜烩海参 / 133
 银牙白菜蛎黄汤 / 134
 萝卜拌海蜇丝 / 134
 辣酒煮蟹 / 135
 姜葱炒花蟹 / 135
 清蒸大膏蟹 / 136
 姜葱炒花甲 / 136
 芹菜炒花甲肉 / 137
 生炒牡蛎 / 137
 豉椒炒蛏子 / 138
 山药韭菜煎蚝仔 / 138
 大蒜生蚝 / 139
 汤泡海蜇头 / 139

高铁高蛋白豆蛋类

三丁豆腐 / 140
 黄豆炒香芹 / 140
 一品豆腐 / 141
 拌萝卜黄豆 / 141
 米豆肉酱 / 142
 韭菜炒蚕豆 / 142
 花豆炒虾仁 / 143
 豌豆炒肉 / 143
 冬瓜双豆 / 144





目录

香菇炒豆芽 / 144
家常豆腐 / 145
三鲜酿豆腐 / 145
口水豆腐 / 146
凉拌豆腐 / 146
脆皮豆腐 / 147
苦瓜豆腐 / 147
香蕉豆腐 / 148
锅贴豆腐 / 148
荷花豆腐 / 149
蟹粉豆腐 / 149
红烧米豆腐 / 150
日本豆腐煲 / 150
咸菜蒸豆腐 / 151
客家豆腐煲 / 151
豆腐泡烧肉 / 152
鸡蓉拌豆腐 / 152
酿豆腐 / 153
绣球豆腐 / 153
蟹柳滑豆腐 / 154
三杯豆腐 / 154
海鲜豆腐煲 / 155
潮式炸豆腐 / 155
豆腐蒸鲑鱼 / 156
皮蛋豆花 / 156

什锦豆花 / 157
四方豆腐 / 157
醋姜拌松花蛋 / 158
风味皮蛋 / 158
韭黄炒鸡蛋 / 159
蛋包西红柿 / 159
辣椒金钱蛋 / 160
缤纷青豆炒蛋 / 160
香椿炒蛋 / 161
韭菜煎鸡蛋 / 161
煨辣椒荷包 / 162
肉蓉蒸蛋 / 162
肉桂蛋卷 / 163
三色水蒸蛋 / 163
太极鸳鸯蛋 / 164
蛋泡香蕉 / 164
牛奶炒蛋清 / 165
咸蛋苦瓜 / 165
咸蛋酿莲藕 / 166
茄汁鹌鹑蛋 / 166
木瓜炖鹌鹑蛋 / 167
蛋皮鱼饺 / 167
酸甜酥衣蛋 / 168
青椒皮蛋 / 168





皮蛋拌凉粉 / 169

白果双蛋 / 169

高纤低脂菌类

小鸡炖蘑菇 / 170

金针菇牛肉卷 / 170

蘑菇蛋卷 / 171

鸡腿菇鸡球 / 171

白菜蘑菇 / 172 黄花菜银耳

焖肉排 / 172

金菇炒猪肉 / 173

木耳金针菇炒芹菜 / 173

鸡腿菇烧田鸡 / 174

鸡腿菇烧肉丸 / 174

香芹鸡腿菇炒牛肉 / 175

鲍汁扒百灵菇 / 175

本菇炒蟹柳 / 176

干焖冬菇 / 176

杏鲍菇烧肉丸 / 177

蚝油鲜菇 / 177

牛肝菌炒鸡松 / 178

泰式炒什菌 / 178

芥辣黑木耳 / 179

木耳炒口蘑 / 179

胡萝卜烩木耳 / 180

腐竹银芽黑木耳 / 180





低脂高纤蔬菜类

海米扒白菜



材料

干海米(大虾米)45克、大白菜500克、生粉15克、鸡汤1500克、盐3克、味精3克。

制作方法

- ① 海米焯水,沥干水分待用。大白菜洗净,盛入碟上。
- ② 锅内放鸡汤,加入生粉、调味料熬煮。
- ③ 海米盖于大白菜上,倒入煮好的鸡汤,入锅中蒸,约20分钟至熟,即可出锅。

养生功效

虾米味甘、性温,具有补肾壮阳、理气开胃、补钙补铁之功效。

菠菜粉丝

材料

菠菜100克、粉丝50克、胡萝卜1个、熟芝麻5克、蒜蓉、盐、味精各3克、姜末5克、生抽、醋各5毫升、红油10毫升。

制作方法

- ① 粉丝泡软洗净,胡萝卜洗净切丝,菠菜洗净备用。
- ② 锅中放水烧沸,放入粉丝、胡萝卜、菠菜,汆烫至熟,捞出,沥干水分,装盘,撒上少许芝麻。



- ③ 锅内放油烧热,将所有调料炒香后与菠菜拌匀。

养生功效

菠菜中含有大量的胡萝卜素和铁,也是维生素B₆、叶酸、铁和钾的极佳来源。此菜有补铁补血的功效。



肉丝拌白菜心

材 料

大白菜心 300 克、猪瘦肉 100 克、葱丝、姜丝、蒜末各 10 克、香油、辣椒油各 15 克。



制 作 方 法

- ① 把大白菜心洗净，沥去水，横切成细丝；猪瘦肉洗净，沥去水，切成细丝。
- ② 把白菜丝放入大瓷碗中，加入精盐少许（约 1 克）拌匀，腌渍约 10 分钟，加入温水漂洗后捞出，沥去水，再放入沥净水的大瓷碗中。
- ③ 辣椒油放入小瓷碗中，加入蒜末 10 克、米醋 25 克、味精和白糖各 10 克、精盐适量（按个人口味酌情添加，但最多不能超过 3 克），调拌均匀成味汁，尝好咸淡。
- ④ 锅里放入香油烧热，下入肉丝炒至变白色，下入姜丝、葱丝炒匀，加入酱油 1 小匙拌匀，出锅倒在碗内白菜丝上，再浇入调好的味汁拌匀即成。

养 生 功 效

此菜味道鲜美，营养丰富，具有清热解毒、健脾开胃、利尿之功效。

什锦白菜丝

材 料

白菜心 150 克、胡萝卜、水发木耳、干豆腐、黄瓜各 50 克、蒜 20 克、香油 10 克。

制 作 方 法

- ① 把白菜心掰开，洗净，沥去水，横切成细丝；胡萝卜洗净，削去外皮。黄瓜洗净，木耳去根、洗净，与干豆腐均切成丝；蒜切成末。
- ② 锅里放入清水烧开，下入胡萝卜丝、木耳丝，加入精盐少许，用大火烧开，焯约半分钟，捞出，放入冷水中浸泡 1 分



钟捞出，沥去水。

- ③ 把白菜丝放入容器内，加入精盐少许（约 1 克），用手抓匀，腌渍入味约 5 分钟，取出，沥去水。
- ④ 把白菜丝、木耳丝、胡萝卜丝、黄瓜丝、干豆腐丝均放入容器内，加入白糖、味精、精盐、香油、蒜末拌匀即成。

养 生 功 效

此菜滋味鲜美，营养丰富，有清热去火之功效。



果汁白菜心

材料

嫩白菜心 500 克、青瓜 20 克、胡萝卜 1 根、盐 5 克、柠檬汁 20 毫升、白糖 15 克。

制作方法

- ① 将白菜心洗净切丝，青瓜洗净切丝，胡萝卜去皮切丝。
- ② 将所有原材料放入碗中，调入盐腌渍 15 分钟。
- ③ 沥去水分，加入柠檬汁，白糖，拌匀即可食用。

养生功效

白菜含有丰富的粗纤维，能起到润肠、促进排毒的作用。白菜中含有丰富的维生素 C、维生素 E，多吃白菜可以起到很好的护肤和养颜效果。



天香菠菜

材料

菠菜 600 克、炒香的白芝麻少许、盐 10 克、糖 15 克、酱油 10 毫升。



制作方法

- ① 锅中盛水，加入盐，大火加热至沸腾后，放入菠菜，快速烫过后取出，挤干水分，切成段。
- ② 将芝麻磨碎成末备用。
- ③ 将芝麻末和所有调味料放入碗中，再放入烫熟的菠菜拌匀即可。

养生功效

菠菜含有大量的植物粗纤维，具有促进肠道蠕动的作用，利于排便，且能促进胰腺分泌，帮助消化。





蚝汁拌菠菜

材 料

菠菜 300 克、蒜末 10 克、蚝油 1 大匙。

制 作 方 法

- ① 将菠菜择洗干净,放入滚水中焯烫一下,捞出后浸入凉开水中,待凉捞起,以手轻轻挤干水分,再对切一半,装入盘中。
- ② 将蒜末撒在菠菜上,淋上适量蚝油,即可上桌食用。

养 生 功 效

此菜色泽碧绿,滋味鲜美,营养丰富,对高血压、糖尿病、贫血、便秘有一定食疗作用。



菠菜拌干豆腐



材 料

菠菜 250 克、干豆腐 125 克、红干辣椒 15 克、葱白 15 克、花椒 15 粒。

制 作 方 法

- ① 把菠菜择洗干净,沥去水,下入沸水锅中,加入精盐 8 克,用筷子不停地翻

动,用大火烧开,焯约 2 分钟捞出,稍凉后沥去水。

② 把菠菜切成 3 厘米长的段;干豆腐切成 4 厘米长、1 厘米宽的条片;葱白切成丝;红干椒洗净,斜切成 1 厘米宽的段;花椒洗净。

③ 把菠菜段放入大瓷碗中,加入干豆腐片、葱丝,加入香醋 10 克、白糖 3 克、精盐 10 克,装入盘中。

④ 锅里放入花生油 6 克至温热(约 100℃),下入花椒粒,用小火炸至花椒粒变黑,锅中溢出浓郁的椒香味,捞出花椒不用,把锅离火,再下入红干椒段煸炒至酥脆出锅,浇在盘内菠菜及干豆腐上,即可上桌。

养 生 功 效

此菜色泽艳丽,软嫩鲜香,营养丰富,对动脉硬化、高脂血症有一定食疗作用。