

NO. 16

★★★★★ 最健康的家庭百味佳肴

《健康百味》编委会 编

食物是最好的医药

食物是最好的医药，健康是最大的幸福。



延边大学出版社

惊喜
超低价

吃出健康 吃出美味

责任编辑：辛德晶
编辑统筹：石艳芳
文图编辑：樊文龙
美术编辑：金 萍
版式设计：韩少杰
封面设计：夏 鹏
撰 稿：(北京协和营养科医师) 李宁
摄 影：文 冰 李 超
 王 旭 肖 亮

健康百味系列丛书·食物是最好的医药

出版发行：延边大学出版社
社 址：吉林省延吉市公园路977号 邮编：133002
网 址：<http://www.eabook.com> (东亚书局)
传 真：0433-2732434
印 刷：北京大容彩色印刷有限公司
开 本：889 × 1194毫米 1/48
印 张：40 字数：300千字
印 数：1-10000
版 次：2006年1月第1版
印 次：2006年1月第1次印刷

ISBN 7-5634-2175-0/Z · 221

定 价：200.00元 (全20册)



食物是最好 的医药



Contents

食物是最好的医药



1杯=220毫升 1大匙=15毫升
1小匙=1茶匙=5毫升 适量=可依个人口味增减分量。少许=略加即可,例如:放盐、花椒粉等调味料。高汤=可以随自己的喜好选择自己喜爱的高汤,如鸡高汤、素高汤或排骨高汤,也可以用自己煮的骨头汤来代替。如果自己没时间熬高汤,可以用市场上卖的高汤块、鲣鱼粉、香菇海带粉等混合清水制出快速高汤。

目录

4 排毒养生

绿豆/海带/茄子/芦笋	4
绿豆薏米粥	5
海带排骨汤	6
番茄生菜沙拉	7
蒜蓉茄子	8
麻香芦笋	9
奶油烤白菜	10
鸡蛋炒苦瓜	11
羊肉冬瓜汤	12
木耳鸭肝烩	13

14 活血润肤

猪手、猪皮/海参/菠菜/胡桃	14
花生猪手汤	15
烩海参	16
红油肝花	17
奶香菠菜	18
酥炸核桃仁	19

20 明目润发

菊花/枸杞/黑芝麻/黑木耳	20
养生菊花冻	21
枸杞粥	22
黑芝麻果仁粥	23
菊花肉丝	24

26 健美减肥

苦瓜/韭黄/燕麦/冬瓜	26
凉拌鱼片	27
苦瓜炒牛肉	28
酸辣瓜片	29
韭黄炒墨鱼仔	30
芦笋玉米番茄汤	31
虾皮香芹燕麦粥	32
苹果饮	33

34 消除疲劳

肉类/干果/蔬菜	34
鱼香猪肝	35
韭菜炒鸭肝	36
炒鳝鱼丝	37
粉蒸肥肠	38
多味冬瓜	39
侧耳根拌胡豆	40
大蒜烧肚条	41

42 减压放松

香蕉、奶制品、火鸡肉等/大蒜/王浆/马铃薯	42
油爆鲜贝	43
乌鸡滋补粥	44
青椒炒豆腐	45
咸鸭蛋炒南瓜	46
素烩竹荪	47



49 排毒养生

- 49 食用菌 / 酸奶 / 葡萄 / 苹果 / 无花果
- 50 西红柿 / 薯类 / 洋葱 / 胡萝卜 / 冬瓜 / 黄瓜
- 51 大蒜 / 芦荟 / 芹菜 / 大白菜
- 52 牡蛎 / 苦瓜 / 茶叶 / 燕麦 / 水
- 53 烤牛肉茄子
- 53 香菜萝卜丝
- 54 家常豆花汤
- 54 素烩茄子块
- 55 姜爆三丝
- 55 丝瓜嫩肉丸
- 56 丝瓜魔芋美白汤
- 56 猪皮芝麻冻
- 57 雪花鲫鱼羹
- 57 南瓜米豆美颜汤
- 58 鸡腿菇炒鲜鱿
- 58 芹菜拌鸡泥

59 活血润肤

- 59 蛋白质 / 脂肪 / 维生素A / 维生素E
- 60 维生素B / 维生素C / 锌 / 铁
- 61 猪肝 / 脱脂牛奶 / 黑豆 / 薏仁 / 红枣 / 红豆 (赤小豆) / 绿茶

- 62 胡萝卜 / 杏仁 / 龙眼 / 蜂蜜 / 花粉 / 白木耳
- 63 茭白薤菜
- 63 虾粉蹄筋
- 64 红枣鱼肚
- 64 酱汁猪蹄

65 明目润发

- 65 蛋白质 / 维生素B₂ / 甜食 / 维生素A / 维生素B₁
- 66 维生素C / 硒 / 维生素E / 铬 / 氧
- 67 决明子 / 胡萝卜 / 羊肝 / 绿茶 / 海鱼 / 玉米
- 68 蛋白质 / 维生素A / 维生素E / 维生素B族 / 维生素C
- 69 黑米 / 核桃 / 大麦 / 黑豆 / 首乌
- 70 黑木耳炒黄花菜
- 70 银杞明目汤
- 71 乌发汤
- 71 胡桃粥
- 71 海带粥

72 健美减肥

- 72 豆腐 / 萝卜 / 冬瓜 / 薏仁 / 竹笋 / 红豆 / 辣椒 / 海苔 / 芝麻

- 73 花生 / 蛋 / 黄瓜 / 鹌鹑 / 山楂
- 74 山药 / 洋葱 / 魔芋 / 芹菜 / 兔肉 / 香菇
- 75 燕麦果粥
- 75 金针菇烩双椒
- 76 双菇苦瓜丝
- 76 韭菜萝卜纤维汤
- 77 碧菠虾仁
- 77 金银豆腐
- 78 核桃豆腐丸
- 78 雪梨豆腐汤

79 消除疲劳

- 79 小米 / 葵花子 / 苹果 / 牛奶 / 核桃 / 莲子 / 小麦
- 80 枸杞 / 牡蛎 / 茶、咖啡、巧克力 / 水果、蔬菜 / 蘑菇、大豆、豌豆、蚕豆、紫菜、酵母 / 动物内脏、河蟹、蛋类、牛奶 / 西芹、韭菜、葱、蒜、洋葱 / 蛇肉、黄鳝、甲鱼、乌龟、花生、核桃、桂圆、芝麻
- 81 木耳红枣羹
- 81 莲子粥
- 81 酸枣仁粥
- 81 冰糖百合粥
- 82 木耳炒鱿鱼花
- 82 芥蓝青鱼球

- 83 枸杞拌山药
- 83 碧玉菜卷
- 84 桃仁丹参汤
- 84 杞枣蛋
- 84 莲子百合炖肉
- 84 人参粥

85 减压放松

- 85 蛋白质 / 脂肪
- 86 碳水化合物 / 维生素、矿物质及微量元素 / 水 / 维生素C / 葡萄糖
- 87 深水鱼 / 菜籽油 / 大蒜 / 蛋黄 / 啤酒 / 山楂 / 主食及甜食
- 88 豆芽生鱼片
- 88 碧绿鱼肚
- 89 三鲜烩鱼唇
- 89 清蒸平鱼
- 90 柠檬辣味鸡块
- 90 菠萝金橘汁
- 91 胡萝卜炖牛肉
- 91 洋参鲜莲木瓜汤
- 92 西芹鸡柳
- 92 西兰花豆酥鳕鱼
- 93 绣球桂鱼
- 93 珊瑚嫩藕
- 94 土豆酱牛肉
- 94 营养牛骨汤
- 95 水果沙拉
- 95 伏莲大枣羹
- 95 小黄瓜拌银耳



排毒养生类食物



绿豆

绿豆味甘性凉，有清热解毒之功。常饮用则能帮助排除体内的毒素，促进肌体的正常代谢。绿豆在日常生活中也是常常用来解多种食物或药物中毒的一种食物。

海带

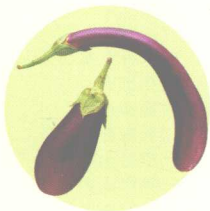
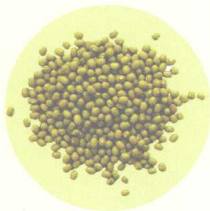
海带含微量元素碘及海藻胶。海藻胶是一种可溶性膳食纤维，能够在促进排便的同时促进体内的放射性物质随同尿液排出体外，从而减少这些有毒、有害物质在体内的积聚。

茄子

中医认为茄子味甘性凉，有散血止痛、利尿解毒等功效。茄子中含有龙葵碱，其含量以紫皮茄为多，它可以解除致癌毒物对人体的侵害，特别是对于预防消化系统的肿瘤更有作用。

芦笋

又名龙须菜，享誉国内外的保健食品，被列为世界十大名菜之一。含有芦笋素、天门冬酰胺、天门冬氨酸及多种甾体等物质，能够解除有毒物质对人体的致癌作用。芦笋食用时必须煮熟，每日3次，每次3~4汤匙。最好饭前食用。



推荐食谱

绿豆薏米粥

【材料】

◆薏米 1/2 杯 ◆绿豆 1/2 杯 ◆清水 8 杯

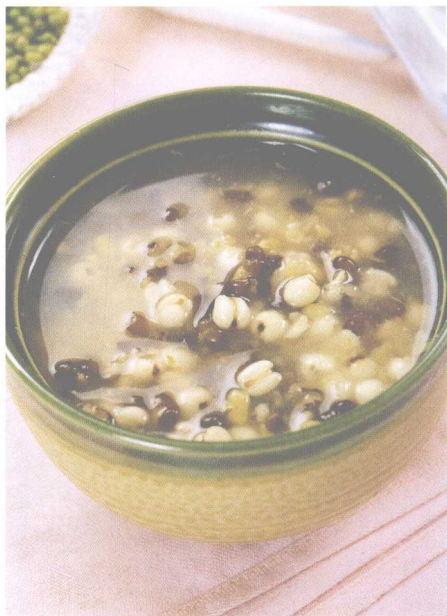
【调料】

◆白糖

做法

Method

- 1 将薏米、绿豆分别淘洗干净，并分别在水中浸泡 2 小时。
- 2 锅置火上，放入绿豆以及 7 杯清水，大火煮开后，加入一杯清水继续熬煮，再次煮开后，转小火慢慢熬至绿豆开花，再放入薏米，煮沸后转小火煮 1 小时。
- 3 将白糖放入粥中，搅拌均匀即可。



贴心小提示

绿豆与薏米搭配，败火又美容，是女性朋友夏日的好选择。根据个人口味，可以把白糖换成蜂蜜或炼乳。



海带排骨汤

【材料】

◆排骨 150 克 ◆海带 50 克

【调料】

◆植物油 ◆盐 ◆料酒 ◆葱段 ◆姜片 ◆白胡椒粉 ◆味精

贴心小提示

此汤有化痰、利水泻热、滋养脏腑、补中益气、润泽皮肤等作用。排骨过油时要不断翻炒，避免黏锅。

做法

Method

- 1 排骨洗净，切小段；海带泡洗干净，切丝。
- 2 将排骨放入开水中煮5分钟后，捞出沥干水分。
- 3 锅中放入植物油烧至五成热，将排骨放入过一下油，盛出控油，将锅中多余的油沥出。
- 4 锅中加入盐、料酒、葱段、姜片翻炒至有香味后，加入适量热水、排骨炖20分钟后加入海带，再炖30分钟，出锅前加入白胡椒粉、味精调味即可。



番茄生菜沙拉

【材料】

◆番茄 2个◆生菜叶 4片◆黄甜椒 1个

【调料】

◆沙拉酱

做法

Method

- 1 把生菜叶洗净，平铺于容器中。
- 2 把番茄和黄甜椒洗净，切成圆形薄片。
- 3 将切好的番茄、黄甜椒薄片交错摆放在生菜叶上，加入沙拉酱调味即可。

贴心小提示

制作蔬菜沙拉时，如果选用普通的蛋黄酱，可在酱内加入少许醋、盐，使之更适合你的口味。





蒜蓉茄子

【材料】

◆嫩茄子 300 克

【调料】

◆蒜泥◆白芝麻◆盐◆醋◆香油◆酱油

做法

Method

- 1 将嫩茄子洗净，顺长剖成均匀的长条，放在蒸锅里蒸熟，取出晾凉，备用。
- 2 把盐、白芝麻、蒜泥、酱油、醋、香油调好，浇在茄条上即可。

贴心小提示

茄子含维生素A、维生素B及蛋白质、矿物质，能保护血管，可驱风、散瘀，一年四季皆有供应，是家庭常用蔬菜之一。这道小菜，蒜香绵软，最宜下饭。



麻香芦笋

【材料】

◆鲜芦笋 300 克

【调料】

◆盐◆芝麻酱



做法

Method

- 1 将鲜芦笋削去老皮，洗净后切成条状。
- 2 将切好的芦笋放入沸水中焯一下，捞出沥干水分。
- 3 加入适量的盐、调稀的芝麻酱拌匀即可。

贴心小提示

芦笋含有维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂、烟酸，以及多种微量元素，有调节免疫功能、抗肿瘤、抗疲劳、抗寒冷、耐缺氧、抗过氧化等保健作用。



奶油烤白菜

【材料】

◆大白菜250克◆洋葱半个◆熏肉50克◆熟土豆泥30克◆奶油30克◆奶酪丝30克◆奶酪粉15克◆香菜适量◆牛奶70毫升

【调料】

◆植物油◆水◆白糖◆盐◆面粉◆高汤◆鸡精◆胡椒粉



做法

Method

- 1 将大白菜的叶片剖开洗净，切成块，加入植物油、水、白糖和盐拌匀，覆盖保鲜膜扎孔，用微波中火加热3分钟待用。
- 2 将面粉、高汤、鸡精和胡椒粉拌匀备用；熟土豆泥、奶油和牛奶调成糊状备用；洋葱洗净切末备用。
- 3 熏肉切小块，与做法2备好的材料一起用微波高火加热2分钟，拌匀成油糊状备用。
- 4 另取一容器，将大白菜铺在底部，加入做法3的材料，撒上奶酪丝、奶酪粉，用微波高火加热2分钟，放上香菜点缀即可。

贴心小提示

用微波炉烹饪蔬菜时，最好在菜上洒些水，这样可以使蔬菜成菜后口感更为鲜美。

鸡蛋炒苦瓜

【材料】

◆鸡蛋 2个 ◆苦瓜 150克

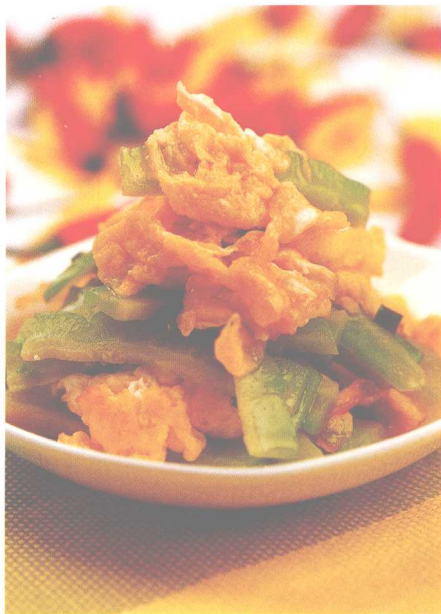
【调料】

◆植物油 ◆香油 ◆盐 ◆味精 ◆胡椒粉

做法

Method

- 1 苦瓜洗净切片；鸡蛋打入碗中，加入盐、味精、胡椒粉搅拌均匀备用。
- 2 锅内加入沸水，放入苦瓜片焯水10秒钟捞出，放少许盐腌渍一会儿，挤去水分。
- 3 锅内倒油烧至四成热时，倒入调好的蛋汁，翻炒至鸡蛋呈块状。
- 4 倒入苦瓜翻炒几下，淋上香油调味即可。



贴心小提示

不喜欢苦瓜味道的朋友，在制作苦瓜之前，可先把苦瓜用盐处理一下或做焯水处理，这样苦瓜吃起来就没有那么重的苦味了。



羊肉冬瓜汤

【材料】

◆羊肉片 100 克 ◆冬瓜 300 克

【调料】

◆植物油 ◆香油 ◆葱末 ◆姜末 ◆盐 ◆味精



做法

Method

- 1 冬瓜去皮、洗净，切成薄片。
- 2 羊肉片用盐、味精、葱末、姜末拌匀，腌制 5 分钟。
- 3 锅内倒油烧热后放入冬瓜略炒，加适量清水，加盖烧开。
- 4 向烧开的锅中加入腌制好的羊肉片，煮熟，淋上香油调味即可。

贴心小提示

羊肉甘温，有补虚祛寒、温补气血、益肾补衰、开胃健力之功效；冬瓜性寒味甘，有很好的利尿消肿的功效，对怀孕六七个月左右出现水肿及小便短赤反应的孕妇，有一定的治疗效果。

木耳鸭肝烩

【材料】

◆鲜鸭肝 300 克◆红椒 20 克◆木耳 20 克

【调料】

◆植物油◆盐◆味精◆胡椒粉◆料酒◆水淀粉
◆葱段◆姜片◆香油

做法

Method

- 1 鸭肝切厚片；木耳用温水泡发后洗净切小朵；红椒切成红椒圈。
- 2 锅内加水，待水开后下入鸭肝，用中火稍煮一会儿，倒出冲洗干净。
- 3 另起锅倒入油烧热，爆香葱段、姜片，下鸭肝、木耳、红椒圈，加入少许料酒翻炒一下，加入少许清水用中火焖 5 分钟，再放入盐、味精、胡椒粉焖 2 分钟入味，用水淀粉勾芡，淋上香油即可。



贴心小提示

鸭肝富含多种营养素，含铁量高，补充孕妇对维生素 K 的需要，对孕妇生产时出血不止也有较好的预防和抑制作用，怀孕后期应选择食用一些富含维生素 K 的菜肴。



活血润肤类食物



猪手、猪皮

其中所含胶原蛋白能使细胞变得丰满，从而使肌肤充盈，皱纹减少；弹性蛋白可使人的皮肤弹性增强，从而使皮肤光滑而富有弹性。另外，胶原蛋白还促进皮肤吸收水分和储存水分，防止皮肤干瘪起皱。

海参

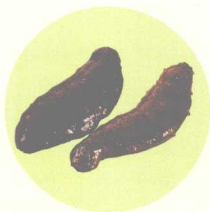
海参中含有丰富的硫酸软骨素，是皮肤中弹力纤维最重要的成分，它能够使肌肤富有弹性，延缓肌肤老化；海参中的黏多糖可以增加我们皮肤的保湿功能。

菠菜

菠菜长于清理人体肠胃的热毒，中医认为菠菜性甘凉，能养血、止血、敛阴、润燥。既助消化，又润肠道，有利于大便顺利排出体外。所以常吃菠菜使全身皮肤显得红润、光泽。

胡桃

胡桃民间又名长寿果，其果肉营养丰富，有强身补脑、驻颜益容，使人长寿之功。现代研究证实，胡桃含具有美容作用的蛋白质、核黄素及既能美容又可抗衰老的维生素E，故其与健脾开胃的粳米煮粥常食，更能发挥其美容驻颜的作用。



推荐食谱

花生猪手汤

【材料】

◆猪手 1只◆花生 45克◆姜◆葱

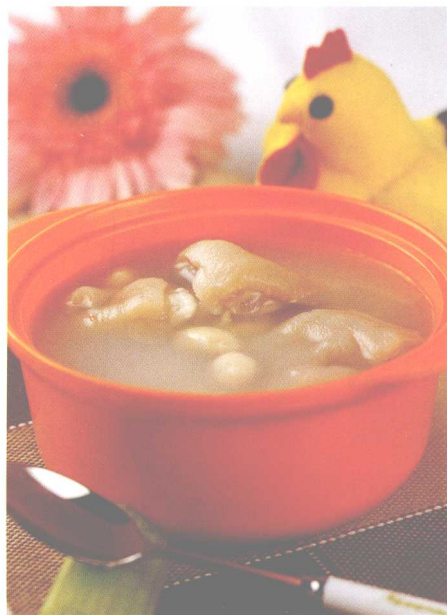
【调料】

◆盐◆八角◆料酒◆味精

做法

Method

- 1 葱洗净切段，姜洗净切片。
- 2 猪手洗净切块，入沸水氽烫，撇净血水和浮沫，捞出备用。
- 3 将猪手、花生、姜片、葱段、八角、料酒同时放入锅中，加水、盐，先以中火煮滚，转小火续煮1个小时。
- 4 放入味精调味即可。



贴心小提示

这道菜可加快产后体虚、便秘等症状的康复，还可美容养颜、活血润肤，使肌肤变得细腻滑润。