

健康美食厨房

百姓养生菜

减肥美容 · 降压降脂 · 养颜抗衰 · 健脾养胃 · 益气补血

苦 鸿 ©编著



合理搭配
科学摄取食物中的营养
让你享受做菜的乐趣
药补不如食补
体验生活的丰富多彩
在平衡合理的饮食中
调理身体的疾病



团结出版社

百姓

养生菜

苦 鸿 编著



图书在版编目 (C I P) 数据

百姓养生菜 / 苦鸿编著. -- 北京 : 团结出版社,
2014.1

ISBN 978-7-5126-2348-4

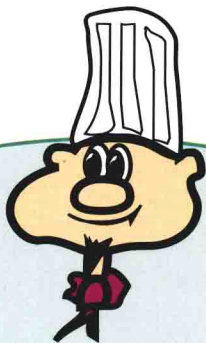
I . ①百… II . ①苦… III . ①保健—菜谱 IV .
① TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 302575 号

出 版: 团结出版社
(北京市东城区东皇城根南街 84 号 邮编: 100006)
电 话: (010) 65228880 65244790 (出版社)
(010) 65238766 85113874 65133603 (发行部)
(010) 65133603 (邮购)
网 址: <http://www.tjpress.com>
E-mail: 65244790@163.com (出版社)
fx65133603@163.com (发行部邮购)
经 销: 全国新华书店
排 版: 腾飞文化
印 刷: 北京欣睿虹彩印刷有限公司

开 本: 700 × 1000 毫米 1 / 16
印 张: 11
印 数: 5000
字 数: 90 千字
版 次: 2014 年 1 月 第 1 版
印 次: 2014 年 1 月 第 1 次印刷

书 号: 978-7-5126-2348-4/T.47
定 价: 29.90 元
(版权所属, 盗版必究)



当今社会快节奏发展，人们的生活质量不断提高，也越来越注重养生，食疗养生成为人们极力推崇的一种养生方式。很多人喜欢到餐馆品尝美味小吃或是去吃快餐，然而这也不是长久之计，更不是一种健康的饮食方式。闲暇之余，不妨亲自下厨，做出一道道美味佳肴，既能体验做菜的乐趣，学得一手做菜的好手艺，又能尝到味道鲜美的菜肴，最重要的是能够吸收更多的营养，让你的身体更加健康。当你做出美味而又营养的佳肴，与家人一起围桌而坐，享受舌尖上的美味时，一定会感到温馨无比。

每一道菜都有不同的营养，我们应该学会合理地搭配，在做菜的过程中，你会了解到不同食材的营养功效。我们都知道，食物不仅能够促进人的身体发育和健康成长，也是治疗疾病的良方。中国有句老话叫作“药补不如食补”，我们可以通过做菜，合理搭配、科学摄取食物中的营养，享受做菜的乐趣，体验生活的丰富多彩，在平衡合理的饮食中调理身体的疾病。

为了能让大家有个健康的体魄，我们特别编辑了本书，精选减肥美容、益智补脑、降压降脂等七大板块，结合常见疾病和日常生活中的常见食材，为您介绍各种菜品的制作方法和养生功效，通俗易懂，适合各个年龄段的人。

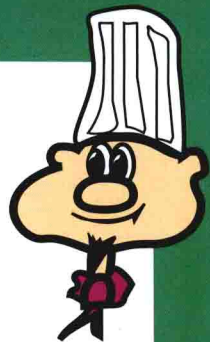


前言

本菜谱菜式多样、图文并茂、制作精细，让您通过食疗养生，摄取身体所需的各种营养元素，预防和调理各种疾病，强身健体。吃得更健康、更科学、更有营养，拥有一个健康的身体，才能更好地学习、工作和生活。

由于编者水平有限，难免有纰漏之处，望广大读者见谅，也欢迎广大读者提出宝贵意见。





减肥美容

香菜拌肚丝 —— 2
火爆双脆 —— 5
银耳拌菠菜 —— 5
五香凤爪 —— 4
草菇冬瓜 —— 5
白菜炖豆腐 —— 5
干煸苦瓜 —— 6
木瓜百合 —— 7
青椒土豆丝 —— 7
蟹粉豆腐 —— 8
花生仁拌芹菜 —— 9
酱爆鱿鱼须 —— 9
凉拌金针菇 —— 10
素炒芥蓝 —— 11
蚬肉拌黄瓜 —— 11
素焖扁豆 —— 12
芦笋炒百合 —— 13

炒合菜 —— 13
香菜肉片 —— 14
南瓜炒百合 —— 15
洋葱烩土豆 —— 15
素炒豆芽 —— 16
韭菜炒鱿鱼 —— 17
海米冬瓜 —— 17
番茄菜花 —— 18
糖醋萝卜丝 —— 19
麻辣素鸡 —— 19
香芋烧丝瓜 —— 20
果味豆腐 —— 21
酸辣藕丁 —— 21
冬菇烧面筋 —— 22
爽口萝卜苗 —— 23
酸辣脆笋 —— 23
油条拌黄瓜 —— 24

目录

益智补脑

京酱肉丝 —— 26
金玉满堂 —— 27
鱼香肉丝 —— 27

杭椒牛柳 —— 28
葱爆羊肉 —— 29
干煸牛肉丝 —— 29





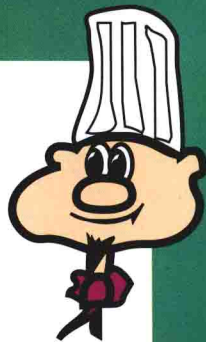
目录

道口烧鸡	30	炅油菜	39
葱油腐竹	31	宫保兔丁	39
毛血旺	31	辣子鸡丁	40
青椒皮蛋	32	洋葱炒鸡蛋	41
洋葱炒肉丝	33	鱼头炖豆腐	41
小炒猪肝	33	肉皮黄豆芽	42
油焖大虾	34	三丝金针菇	43
松仁香菇	35	雪菜焖蚕豆	43
蒜苗炒肉	35	焦溜丸子	44
火爆腰花	36	蒜泥白肉	45
炒香菇	37	银杏毛豆	45
黄瓜拌皮蛋	37	鱼香鹌鹑蛋	46
红烧鲶鱼	38		

降压降脂

橄榄菜四季豆	48	韭菜煎鸡蛋	54
瓜条拌藕片	49	虾仁豆腐	55
口水豆腐	49	杜仲腰花	55
香辣蟹	50	香芹牛肉丝	56
黄豆芽炒粉条	51	拌金针菇	57
香菇扒油菜	51	滑炒鱼片	57
炒豆腐皮	52	油闷春笋	58
干贝银丝羹	53	老虎菜	59
香干马兰头	53	干锅猪肚	59





蒜泥茄子 —— 60
拌海蜇 —— 61
麻辣豆腐 —— 61
鲜虾玉子豆腐 —— 62
水豆豉南瓜 —— 63
油焖茭白 —— 63
蒜茸菜心 —— 64
西兰花炒核桃仁 —— 65

凉拌皮蛋 —— 65
琥珀核桃 —— 66
凉拌海带丝 —— 67
黄瓜烙 —— 67
豆瓣茄子 —— 68
蒜瓣烧肉 —— 69
蚕豆炒鸡蛋 —— 69
泡椒魔芋 —— 70

养 颜抗衰

麻辣鱼皮 —— 72
西湖醋鱼 —— 73
白菜肉卷 —— 73
青椒咸蛋黄 —— 74
酱香鸭块 —— 75
芦笋百合 —— 75
麻酱腰花 —— 76
干豆角烧肉 —— 77
鱼香豆腐 —— 77
腰果鸡丁 —— 78
白果山药 —— 79
芙蓉鱼片 —— 79
糯米蒸排骨 —— 80
莲藕猪蹄 —— 81
葱烧海参 —— 81

菠萝咕嚕肉 —— 82
萝卜牛腩煲 —— 83
挂霜腰果 —— 83
红莲炖雪蛤 —— 84
麻酱油麦菜 —— 85
麻辣牛蹄筋 —— 85
果汁白菜心 —— 86
番茄牛尾汤 —— 87
西芹腰果 —— 87
盐水花生 —— 88
黄焖牛筋 —— 89
松仁玉米 —— 89
桂花山药 —— 90
双耳炒肉片 —— 91
鱼香茄子 —— 91

目 录

Contents





番茄肉片 —— 92
炒黑鱼片 —— 93

红烧甲鱼 —— 93
红油猪耳 —— 94

健 脾养胃

目 录

龙井虾仁 —— 96
板栗鸡翅 —— 97
香菜牛肉丝 —— 97
糖醋里脊 —— 98
猪肉炖粉条 —— 99
红烧狮子头 —— 99
剁椒鱼头 —— 100
青瓜腰果虾仁 —— 101
水煮鱼 —— 101
酱鸡脖 —— 102
香辣豆干 —— 103
熏鱼 —— 103
炒鸡杂 —— 104
辣炒肥肠 —— 105
地三鲜 —— 105
糖醋肉段 —— 106
炒熏牛肉 —— 107
肉末酱茄子 —— 107
清炒藕片 —— 108

拔丝地瓜 —— 109
竹笋烧鸭 —— 109
黄瓜炒肉片 —— 110
萝卜干烧肉 —— 111
酱五花肉 —— 111
麻辣香干 —— 112
滑菇鸡柳 —— 113
烧肥肠 —— 113
莲花肉丝 —— 114
五香瓦块鱼 —— 115
干烧鲤鱼 —— 115
宫保鱿鱼卷 —— 116
虾皮尖椒 —— 117
尖椒豆皮 —— 117
凉拌韭菜 —— 118
葱香土豆条 —— 119
蒜薹炒火腿 —— 119
芝麻芋头 —— 120





心 脑血管

可乐鸡翅 —— 122
 罗汉斋 —— 123
 陈皮牛肉 —— 123
 蒜茸粉丝蒸扇贝 —— 124
 东坡肘子 —— 125
 芹菜拌腐竹 —— 125
 清蒸鲥鱼 —— 126
 冬瓜炖排骨 —— 127
 土豆烧牛肉 —— 127
 香椿炒鸡蛋 —— 128
 香干炒芹菜 —— 129
 黄瓜玉米笋 —— 129
 油爆河虾 —— 130
 香菇白菜 —— 131
 芦笋焖腊肉 —— 131
 豉椒鸭掌 —— 132
 五香牛腱子 —— 133

红烧带鱼 —— 133
 葱爆肉片 —— 134
 鲫鱼炖豆腐 —— 135
 豉汁蒸鱼 —— 135
 蒜茸茼蒿 —— 136
 芹菜炒猪肝 —— 137
 板栗红烧肉 —— 137
 芋头烧排骨 —— 138
 白灼西生菜 —— 139
 萝卜丝烧带鱼 —— 139
 芦笋炒鸡蛋 —— 140
 香菇烧面筋 —— 141
 黄焖栗子鸡 —— 141
 腊八蒜烧带鱼 —— 142
 醋泡花生米 —— 143
 山蘑虾皮炒小白菜 —— 143
 黄豆焖猪皮 —— 144

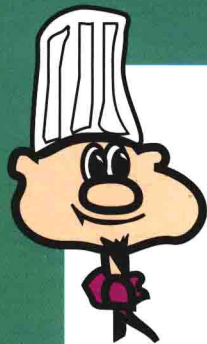
目 录

益 气补血

拔丝山药 —— 146
 菠菜粉丝 —— 147

芝麻鸭肝 —— 147
 如意鸭卷 —— 148





目录

红白豆腐	149
滑溜里脊	149
扒羊蹄	150
葱烧牛筋	151
干煎黄花鱼	151
爆鱿鱼卷	152
凉拌牛肉	153
梅菜扣肉	153
新疆大盘鸡	154
酱鸡腿	155
炒海螺片	155
蚝油牛肉	156
咖喱牛腩	157
剁椒臭豆腐	157

碎烧鱼	158
葱香牛肉	159
鲫鱼蒸水蛋	159
老醋菠菜	160
猪肝炒菠菜	161
酸菜牛肉	161
粉蒸芋头	162
爆炒猪肝	163
黄豆焖猪蹄	163
红焖小土豆	164
拔丝豆腐	165
百合拌番茄	165
百合牛柳	166





百姓养生菜



减肥美容





香菜拌肚丝

TIME 10分钟

菜品特点

香辣可口

主料：熟猪肚 1 个，香菜少许

配料：辣椒油 5 克，酱油 5 克，香醋 3 克，葱油 5 克，
味精 3 克，精盐 5 克，干辣椒 1 个

病情享受：★★★★
厨艺享受：★★★★
操作难度：★★

操作步骤

1. 将香菜择洗干净，切成段；将猪肚用温水洗净后先斜刀片成大片，再切成丝；将干辣椒切段备用。
2. 将切好的猪肚丝和香菜、干辣椒、辣椒油、酱油、香醋、葱油、味精、精盐拌匀入味即成。

操作要领

猪肚的胆固醇含量很高，不宜常吃和多吃。

营养贴士

此菜具有美容润肤的功效。

视觉享受:★★★★ 味觉享受:★★★ 操作难度:★★★

火爆双脆

TIME 25分钟

菜品特点
鲜美脆嫩
爽口开胃

- ➊ **主料:** 猪腰 150 克, 鱿鱼 150 克
- ➋ **配料:** 葱花、姜末、精盐各 2 克, 味精、胡椒粉各 3 克, 料酒、高汤各 10 克, 湿淀粉 10 克, 植物油适量, 青辣椒 1 个, 干红辣椒 1 个

操作步骤

1. 将猪腰去腰臊洗净, 先切花刀, 再切成块; 鱿鱼在外面剞上斜“十字交叉刀”, 再切成小块备用; 将青辣椒、干红辣椒切好备用。
2. 把味精、料酒、胡椒粉、湿淀粉、精盐、高汤调成原汁。
3. 植物油烧至六成热, 下猪腰和鱿鱼滑熟捞出, 控油。
4. 锅内留适量底油, 下入葱花、姜末爆香, 下入腰花、鱿鱼, 放入青辣椒和红辣椒, 并烹原汁勾芡即可。

操作要领

要用旺火热油爆炒, 掌握好火候。

营养贴士

此菜具有美容减肥的功效。

- ➊ **主料:** 水发银耳 200 克, 菠菜 200 克
- ➋ **配料:** 香油 5 克, 麻油 3 克, 盐 3 克, 白糖 5 克, 醋 10 克, 红椒 1 个

操作步骤

1. 将水发银耳洗净掰成小朵; 菠菜洗净, 用开水焯烫后捞出沥干; 红椒切成小圈。
2. 将银耳、菠菜放在盘中, 放入红椒、香油、麻油、盐、白糖、醋搅拌均匀即可。

操作要领

菠菜不要焯烫太久。

营养贴士

此菜具有美容减肥的功效。

视觉享受:★★★★ 味觉享受:★★★ 操作难度:★★★

银耳拌菠菜

TIME 10分钟

菜品特点
清爽可口



五香凤爪

TIME 10 分钟

菜品特点
飘香可口

主料：鸡爪 250 克

配料：色拉油 20 克，酱油 5 克，料酒 10 克，盐、味精、白糖、桂皮、八角、葱、姜、五香粉各适量，生菜少许，小番茄 1 个

40 分 好评
好评率 5.0
操作难度：★★

操作步骤

1. 鸡爪洗净，加酱油、料酒腌渍片刻，再入热油锅中炸至呈金黄色时捞出；将生菜洗净摆盘；小番茄切花型摆盘。
2. 锅内留底油，下葱、姜煸香，再加入酱油、料酒、盐、味精、白糖、桂皮、八角、五香粉以及适量清水，放入鸡爪烧至入味，至卤汁黏稠时出锅装盘。

操作要领

关火后，让鸡爪在汤汁中多放一会儿，会入味更浓。

营养贴士

此菜具有清热解毒、润肤瘦身的功效。

视觉享受: ★★★★★ 味觉享受: ★★★★★ 操作难度: ★★

草菇冬瓜

TIME 100 分钟

菜品特点

清爽滑润



主料: 冬瓜 400 克, 鲜草菇 200 克

配料: 盐 5 克, 黄酒 10 克, 葱花、香油、清汤、湿淀粉各适量

操作步骤

1. 冬瓜切成小块, 入沸水氽透, 捞出冲凉、控干。
2. 草菇切两半, 入沸水氽透, 捞出冲凉、控干。
3. 锅内加清汤、黄酒, 烧开后先加草菇煮一会儿, 再加冬瓜烧开, 捞出后加入湿淀粉勾芡, 再撒上葱花, 淋少许香油即可。

操作要领

冬瓜与草菇材料不同, 不宜同时入锅。

营养贴士

此菜具有健美减肥、润泽肌肤的功效。

主料: 大白菜半棵, 豆腐 250 克, 面筋 20 克

配料: 色拉油 20 克, 黄酒、泡椒汁、盐、味精、素汤各适量

操作步骤

1. 大白菜洗净切成块, 豆腐切成块, 用沸水 (加盐少许) 浸烫数分钟。
2. 将面筋切成小块备用。
3. 炒锅中倒入少许油, 放入大白菜、黄酒、泡椒汁煸炒, 加入素汤、豆腐、面筋炖至汤汁浓白, 再加入盐、味精即可。

操作要领

白菜本身含有水分, 因此炖菜时不用放太多的水。

营养贴士

此菜具有补肾利水、消肿祛热、美容瘦身的功效。

视觉享受: ★★★★★ 味觉享受: ★★★★★ 操作难度: ★★

白菜炖豆腐

TIME 20 分钟

菜品特点

口味鲜美





干煸苦瓜

TIME 10分钟

菜品特点
鲜香爽口

主料：苦瓜 150 克

配料：酱油 10 克，色拉油 20 克，盐 2 克，味精、白糖各适量，红椒 1 个，酸菜 10 克

咸淡适中 ★★★★★
凉热适中 ★★★★★
操作难度：★★

操作步骤

1. 苦瓜洗净去籽，斜切成薄片，加少许盐腌渍片刻；红椒洗净切成小段。
2. 油锅烧热，先将红椒煸软捞出，再把苦瓜片煸干水分捞出。
3. 锅留底油，加红椒、苦瓜，炒匀出锅，加入盐、味精、白糖、酱油拌匀即可。

操作要领

干煸时不放油，更有利于降低苦味。

营养贴士

此菜具有消脂、减肥、排毒的功效。