

全 家 人 的 健 康 菜 典
QUANJIAREN DE JIANKANG CAIDIAN

家常润肺菜

300例



润肺以食为先，
正确的食疗可以保护我们的肺。
50种养肺润肺的食物，
烹制出300道养肺润肺的家常菜肴，
让您将美食与身体调养演绎得无限精彩！

邓 律◎主编

调节饮食，
保护我们的肺

CIS K 湖南科学技术出版社



全家人的健康菜典
QUANJIAREN DE JIANKANG CAIDIAN

家常润肺菜

300

例



邓律◎主编

调节饮食，
保护我们的肺



湖南科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

家常润肺菜300例 / 邓律主编. —— 长沙: 湖南科学技术出版社, 2012.3

(全家人的健康菜典)

ISBN 978-7-5357-7150-6

I. ①家… II. ①邓… III. ①润肺—食物疗法—食谱 IV.

①R247.1 ②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第036412号

全家人的健康菜典

家常润肺菜300例

主 编: 邓 律

责任编辑: 戴 涛 郑 英

图文统筹: 李帝扶

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路276号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731—84375808

印 刷: 湖南天闻新华印务有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 湖南望城·湖南出版科技园

邮 编: 410219

出版日期: 2012年5月第1版第1次

开 本: 710mm × 970mm 1/16

印 张: 12

字 数: 220 000

书 号: ISBN 978-7-5357-7150-6

定 价: 29.80元

(版权所有 · 翻印必究)

目

录

CONTENTS

第1部分 调节饮食，保护我们的肺

是什么在影响肺部健康	10
饮食调理，为肺部注入新的活力	11
补肺	11
润肺	11
清肺	11
四季护肺养肺	12
春	12
夏	12
秋	13
冬	13
肺系疾病患者的饮食原则	14
热能供给	14
补充蛋白质	14
补充维生素	14
碳水化合物	14
适量摄入脂肪	14
增加铁的摄入	14
禁烟酒及辛辣性调味品	14



第2部分 50种润肺食物与300道润肺菜

芹菜	16
牛肉炒芹菜	17
鸡蛋炒芹菜	17
红枣芹菜汤	18
豆干炒芹菜	18
芹菜炒莲藕	19
核桃拌芹菜	19
菠菜	20
芹菜菠菜粥	21
姜汁菠菜	21
菠菜冬菇炒虾	21
菠菜炒腐竹	22
猪心菠菜	22
粉丝烩菠菜	22
韭菜	23
韭菜炒肉片	24
韭菜炒鸡蛋	24
韭菜炒木耳	24
虾仁炒韭菜	25
蛤蜊炒韭菜	25
番茄韭菜豆腐汤	25
雪菜	26
蒜香雪菜	27
雪菜炒肉丝	27

雪菜冬笋蛋汤	28
雪菜豆角	28
红椒雪菜	29
雪菜鸭肉	29
蒜薹	30
蒜薹炒肉丝	31
香拌蒜薹	31
百合炒蒜薹	32
香干炒蒜薹	32
蒜薹焖鸡肉	33
蒜薹炒猪肝	33
卷心菜	34
肉酱卷心菜	35
卷心菜炒土豆片	35
醋炒卷心菜	35
卷心菜炒肉片	36
香炒卷心菜	36
鲜烩卷心菜	36
西洋菜	37
西洋菜炖排骨	38
西洋菜闷鸭肉	38
西洋菜鱼片汤	38
西洋菜炒虾	39
西洋菜炒胡萝卜	39
西洋菜鸡蛋汤	39
油麦菜	40
油麦菜肉末	41
油麦菜萝卜丝	41
油麦菜蒸蛋	42
豉香油麦菜	42
蒜香油麦菜	43
油麦菜炒牛肉	43

西兰花	44
凉拌西兰花	45
茄汁西兰花	45
西兰花皮蛋汤	46
西兰花小米粥	46
土豆开花	47
西兰花炒冬菇	47
小白菜	48
小白菜炒肉片	49
藕汤小白菜	49
白菜豆腐	49
鱼泥小白菜	50
土豆烩小白菜	50
素菜米团	50
白萝卜	51
白萝卜炖牛肉	52
凉拌萝卜丝	52
白萝卜焖鱼	52
豆腐炖萝卜	53
萝卜益气汤	53
萝卜排骨汤	53
胡萝卜	54
胡萝卜炒肉丝	55
胡萝卜白菜汤	55
三鲜凉拌萝卜丝	56
胡萝卜小米粥	56
胡萝卜鸡蛋饼	57
胡萝卜拌牛肉	57
丝瓜	58
豆腐丝瓜汤	59
清炒丝瓜	59
牛肉炒丝瓜	60
木耳炒丝瓜	60

丝瓜烩冬菇	61	番茄炒鸭肉	77
丝瓜炒肉片	61	番茄润肺汤	78
黄瓜	62	番茄炒菜花	78
清烧黄瓜	63	番茄大烩菜	78
鸡蛋炒黄瓜	63	茄子	79
黄瓜炒火腿	63	酱汁茄子	80
黄瓜海带汤	64	蒸茄子	80
肉酱黄瓜	64	清炒茄子	80
黄瓜皮蛋粥	64	素烩茄子	81
冬瓜	65	豆角木耳炒茄子	81
冬瓜虾米汤	66	番茄茄子汤	81
冬瓜炒肉	66	海带	82
冬瓜豆豉香	66	冬瓜冬菇海带汤	83
肉酱冬瓜	67	海带炒肉丝	83
冬瓜玉米排骨汤	67	红萝卜凉拌海带	84
冬瓜小米粥	67	胡辣汤	84
莴笋	68	淮山海带清汤	85
莴笋炒肉片	69	海带炒豆芽	85
莴笋炖鸡翅	69	木瓜	86
凉拌莴笋	70	木瓜鱼尾汤	87
莴笋三鲜烩	70	木瓜鲜奶	87
爆花丁	71	木瓜煮银耳	88
双笋焖排骨	71	木瓜红豆炒饭	88
冬笋	72	木瓜彩饭	89
冬笋肉片	73	木瓜绿豆汤	89
凉拌冬笋	73	竹荪	90
碎菜	74	竹荪鸡翅汤	91
鱼笋片	74	竹荪瓜汤	91
鸡笋	75	酱汁竹荪	91
排骨炖笋	75	竹荪三鲜烩	92
番茄	76	排骨竹荪汤	92
番茄猪肉汤	77	竹荪鸭肉香	92
水煎番茄	77		

冬菇	93	肺知音	109
青炒冬菇	94	银耳美容汤	109
冬菇包子	94	腐竹	110
冬菇炖鸡块	94	凉拌腐竹	111
冬菇白米粥	95	腐竹炒芹菜	111
冬菇排骨汤	95	腐竹排骨汤	112
冬菇炒肉丝	95	青椒腐竹	112
猴头菇	96	万紫千红	113
猴头菇鸡汤	97	红烧腐竹	113
鲜菇汤	97	豆腐	114
猴头菇炒冬笋	98	蛋葱花豆腐	115
猴头菇炒肉片	98	豆芽豆腐汤	115
猴头菇炖排骨	99	青菜豆腐浓汤	116
猴头菇炒猪小肚	99	酱汁豆腐	116
金针菇	100	芹菜炒豆腐	117
凉拌金针菇	101	南瓜焖豆腐	117
鲜味金针烩	101	绿豆	118
金针菇炒牛肉	102	绿豆小米稀饭	119
金针菇炒鸡肉	102	绿豆海带粥	119
金针菇南瓜汤	103	绿豆南瓜汤	119
酱炒金针菇	103	绿豆山药粥	120
黑木耳	104	绿豆银耳羹	120
黄瓜炒木耳	105	绿豆肉丝汤	120
红枣双耳汤	105	花生	121
清炖木耳汤	105	凉拌花生米	122
木耳炒肉片	106	花生麦粥	122
木耳黄瓜粥	106	花生炒芹菜	122
香爆木耳	106	花生仁炖鸭肉	123
银耳	107	五香花生	123
冬瓜银耳汤	108	花生炖猪肘	123
凉拌双耳	108	百合	124
小炒银耳	108	西芹炒百合	125
银耳炖鸭	109	百合冬菇番茄粥	125

百合炒肉片	126
百合银耳雪梨汤	126
清炒百合	127
百合木瓜鲜	127
马蹄	128
马蹄猪肉汤	129
马蹄炒土豆	129
鲜烩马蹄	130
银耳马蹄汤	130
马蹄烧肉	131
润肺小炒	131
薏米	132
薏米银耳百合粥	133
薏米八宝粥	133
薏米排骨汤	133
薏米炖鸡汤	134
双瓜薏米粥	134
薏米冬瓜炖鸭	134
莲藕	135
清炒莲藕	136
滋补莲藕汤	136
凉拌莲藕	136
酱汁莲藕	137
莲藕炒鸭	137
红枣莲藕粥	137
芋头	138
排骨芋头煲	139
芋头南瓜粥	139
芋头烧鸡	140
芋头鸭汤	140
酱汁芋头	141
芋头肉片	141

鹌鹑蛋	142
酱汁鹌鹑蛋	143
鹌鹑蛋烧肉	143
鹌鹑蛋冬菇汤	144
鹌鹑蛋三鲜烩	144
鹌鹑蛋滋润汤	145
鹌鹑蛋焖牛肉	145
鸭蛋	146
鸭蛋炒黄瓜	147
鸭蛋排骨汤	147
鸭蛋蒸肉	147
润肺鸭蛋汤	148
蛋炒菜花	148
紫菜鸭蛋汤	148
鸡蛋	149
黄瓜炒鸡蛋	150
瓜片炒蛋	150
番茄鸡蛋汤	150
七彩蛋炒饭	151
鸡蛋牛肉汤	151
冬笋木耳炒蛋	151
鸡肝	152
银耳鸡肝汤	153
鸡肝炒青椒	153
黄瓜拌鸡肝	154
冬瓜鸡肝冬菇汤	154
大米鸡肝粥	155
花生腐竹鸡肝汤	155
猪肝	156
木耳炒猪肝	157
猪肝菠菜汤	157
药膳猪肝	158
酱爆猪肝	158

青椒菠菜猪肝	159	凉拌海参	175
蒸猪肝片	159	海参益气汤	176
猪红	160	鲜烩海参	176
猪红三鲜烩	161	肉酱海参	176
肉末猪红粥	161	蛤蜊	177
豆酱烧猪红	161	木耳炒蛤蜊	178
猪红菠菜汤	162	青菜蛤蜊粥	178
豆芽炒猪红	162	菠菜炒蛤蜊	178
猪红豆腐排骨汤	162	蛤蜊烩三鲜	179
猪肺	163	双瓜蛤蜊汤	179
猪肺炒萝卜	164	香辣蛤蜊	179
番茄炒猪肺	164	银鱼	180
止咳防喘汤	164	鸡蛋炒银鱼	181
猪肺炒菠菜	165	清炖银鱼汤	181
润肺汤	165	海带炒银鱼	182
木耳炒猪肺	165	银鱼水饺	182
鹌鹑	166	银鱼焖马蹄	183
酱焖鹌鹑	167	银鱼炒苦瓜	183
鹌鹑炖参	167	带鱼	184
冬笋炒鹌鹑	168	酱汁带鱼	185
鹌鹑烩冬菇	168	带鱼香粥	185
冬瓜煲鹌鹑	169	清蒸带鱼	186
鹌鹑粥	169	冬瓜烧带鱼	186
甲鱼	170	香爆带鱼	187
清蒸甲鱼	171	淮山百合炖带鱼	187
甲鱼双耳汤	171	海蜇	188
虫草花甲鱼汤	172	木耳拌海蜇	189
清炖甲鱼	172	海蜇炒苦瓜	189
甲鱼汤	173	海蜇清热降火汤	190
甲鱼滋阴汤	173	海蜇马蹄粥	190
海参	174	芹菜拌海蜇	191
木耳烧海参	175	胡萝卜海蜇汤	191
海参银耳排骨汤	175		

全家人的健康菜典
QUANJIAREN DE JIANKANG CAIDIAN

家常润肺菜

300例



邓律◎主编

调节饮食，
保护我们的肺



CIS K 湖南科学技术出版社

前言

P r e f a c e

肺是人体呼吸的主要器官，也是人体五脏最为娇嫩的脏器，人体功能的衰竭多先从肺开始，因而，延年益寿的关键之一，就是要保护好肺这个娇嫩的器官。

近年，由于吸烟、空气等环境污染问题不断加重，全球已有2.7亿名慢性阻塞性肺疾病患者。慢性阻塞性肺疾病包括慢性支气管炎和肺气肿。早在2007年发表的中国慢阻肺流行病学调查显示，中国40岁以上人群中慢阻肺的患病率为8.2%，相当于约有4000万慢阻肺患者，而且这个数字一直在增加。据监测，仅2000年，中国因肺疾病导致死亡的人数就高达128万。2005年全球超过300万患者死于慢阻肺，预计到2030年肺系疾病将成为世界第三大死因，第五大致死原因，仅次于缺血性心脏病、抑郁、交通事故和脑血管疾病。在这样严峻的形势下，我们该怎么办呢？

如果发现自己有肺系疾病的话，我们当然要及早就医；而在生活上我们要养成良好的生活习惯，调整饮食结构。合理的饮食能让我们得到合理的营养补充，我们可以通过合理的饮食来好好善待我们的肺，养好我们的肺。

本书对日常生活中最常用的50种具有润肺功效的食物进行了详细的解析，并详细介绍了每一种食物的营养成分、润肺功效、食疗作用、食用指导和选购技巧，以及以这些食物为主料烹制的300道家常菜肴。这些菜肴均介绍了详细的材料、制作方法、功效以及中医师对每一道菜的点评意见。书中还阐述了润肺的饮食调理方法，以及如何保持科学的饮食习惯来预防或控制现代文明病的发生，希望能帮助您走出饮食误区，让您在享受美味佳肴的同时，改善身体状况，全方位改善体质。

目 录 CONTENTS

第1部分 调节饮食，保护我们的肺

是什么在影响肺部健康	10
饮食调理，为肺部注入新的活力	11
补肺	11
润肺	11
清肺	11
四季护肺养肺	12
春	12
夏	12
秋	13
冬	13
肺系疾病患者的饮食原则	14
热能供给	14
补充蛋白质	14
补充维生素	14
碳水化合物	14
适量摄入脂肪	14
增加铁的摄入	14
禁烟酒及辛辣性调味品	14



第2部分 50种润肺食物与300道润肺菜

芹菜	16
牛肉炒芹菜	17
鸡蛋炒芹菜	17
红枣芹菜汤	18
豆干炒芹菜	18
芹菜炒莲藕	19
核桃拌芹菜	19
菠菜	20
芹菜菠菜粥	21
姜汁菠菜	21
菠菜冬菇炒虾	21
菠菜炒腐竹	22
猪心菠菜	22
粉丝烩菠菜	22
韭菜	23
韭菜炒肉片	24
韭菜炒鸡蛋	24
韭菜炒木耳	24
虾仁炒韭菜	25
蛤蜊炒韭菜	25
番茄韭菜豆腐汤	25
雪菜	26
蒜香雪菜	27
雪菜炒肉丝	27

雪菜冬笋蛋汤	28
雪菜豆角	28
红椒雪菜	29
雪菜鸭肉	29
蒜薹	30
蒜薹炒肉丝	31
香拌蒜薹	31
百合炒蒜薹	32
香干炒蒜薹	32
蒜薹焖鸡肉	33
蒜薹炒猪肝	33
卷心菜	34
肉酱卷心菜	35
卷心菜炒土豆片	35
醋炒卷心菜	35
卷心菜炒肉片	36
香炒卷心菜	36
鲜烩卷心菜	36
西洋菜	37
西洋菜炖排骨	38
西洋菜闷鸭肉	38
西洋菜鱼片汤	38
西洋菜炒虾	39
西洋菜炒胡萝卜	39
西洋菜鸡蛋汤	39
油麦菜	40
油麦菜肉末	41
油麦菜萝卜丝	41
油麦菜蒸蛋	42
豉香油麦菜	42
蒜香油麦菜	43
油麦菜炒牛肉	43

西兰花	44
凉拌西兰花	45
茄汁西兰花	45
西兰花皮蛋汤	46
西兰花小米粥	46
土豆开花	47
西兰花炒冬菇	47
小白菜	48
小白菜炒肉片	49
藕汤小白菜	49
白菜豆腐	49
鱼泥小白菜	50
土豆烩小白菜	50
素菜米团	50
白萝卜	51
白萝卜炖牛肉	52
凉拌萝卜丝	52
白萝卜焖鱼	52
豆腐炖萝卜	53
萝卜益气汤	53
萝卜排骨汤	53
胡萝卜	54
胡萝卜炒肉丝	55
胡萝卜白菜汤	55
三鲜凉拌萝卜丝	56
胡萝卜小米粥	56
胡萝卜鸡蛋饼	57
胡萝卜拌牛肉	57
丝瓜	58
豆腐丝瓜汤	59
清炒丝瓜	59
牛肉炒丝瓜	60
木耳炒丝瓜	60

丝瓜烩冬菇	61	番茄炒鸭肉	77
丝瓜炒肉片	61	番茄润肺汤	78
黄瓜	62	番茄炒菜花	78
清烧黄瓜	63	番茄大烩菜	78
鸡蛋炒黄瓜	63	茄子	79
黄瓜炒火腿	63	酱汁茄子	80
黄瓜海带汤	64	蒸茄子	80
肉酱黄瓜	64	清炒茄子	80
黄瓜皮蛋粥	64	素烩茄子	81
冬瓜	65	豆角木耳炒茄子	81
冬瓜虾米汤	66	番茄茄子汤	81
冬瓜炒肉	66	海带	82
冬瓜豆豉香	66	冬瓜冬菇海带汤	83
肉酱冬瓜	67	海带炒肉丝	83
冬瓜玉米排骨汤	67	红萝卜凉拌海带	84
冬瓜小米粥	67	胡辣汤	84
莴笋	68	淮山海带清汤	85
莴笋炒肉片	69	海带炒豆芽	85
莴笋炖鸡翅	69	木瓜	86
凉拌莴笋	70	木瓜鱼尾汤	87
莴笋三鲜烩	70	木瓜鲜奶	87
爆花丁	71	木瓜煮银耳	88
双笋焖排骨	71	木瓜红豆炒饭	88
冬笋	72	木瓜彩饭	89
冬笋肉片	73	木瓜绿豆汤	89
凉拌冬笋	73	竹荪	90
碎菜	74	竹荪鸡翅汤	91
鱼笋片	74	竹荪瓜汤	91
鸡笋	75	酱汁竹荪	91
排骨炖笋	75	竹荪三鲜烩	92
番茄	76	排骨竹荪汤	92
番茄猪肉汤	77	竹荪鸭肉香	92
水煎番茄	77		

冬菇	93	肺知音	109
青炒冬菇	94	银耳美容汤	109
冬菇包子	94	腐竹	110
冬菇炖鸡块	94	凉拌腐竹	111
冬菇白米粥	95	腐竹炒芹菜	111
冬菇排骨汤	95	腐竹排骨汤	112
冬菇炒肉丝	95	青椒腐竹	112
猴头菇	96	万紫千红	113
猴头菇鸡汤	97	红烧腐竹	113
鲜菇汤	97	豆腐	114
猴头菇炒冬笋	98	蛋葱花豆腐	115
猴头菇炒肉片	98	豆芽豆腐汤	115
猴头菇炖排骨	99	青菜豆腐浓汤	116
猴头菇炒猪小肚	99	酱汁豆腐	116
金针菇	100	芹菜炒豆腐	117
凉拌金针菇	101	南瓜焖豆腐	117
鲜味金针烩	101	绿豆	118
金针菇炒牛肉	102	绿豆小米稀饭	119
金针菇炒鸡肉	102	绿豆海带粥	119
金针菇南瓜汤	103	绿豆南瓜汤	119
酱炒金针菇	103	绿豆山药粥	120
黑木耳	104	绿豆银耳羹	120
黄瓜炒木耳	105	绿豆肉丝汤	120
红枣双耳汤	105	花生	121
清炖木耳汤	105	凉拌花生米	122
木耳炒肉片	106	花生麦粥	122
木耳黄瓜粥	106	花生炒芹菜	122
香爆木耳	106	花生仁炖鸭肉	123
银耳	107	五香花生	123
冬瓜银耳汤	108	花生炖猪肘	123
凉拌双耳	108	百合	124
小炒银耳	108	西芹炒百合	125
银耳炖鸭	109	百合冬菇番茄粥	125

百合炒肉片	126
百合银耳雪梨汤	126
清炒百合	127
百合木瓜鲜	127
马蹄	128
马蹄猪肉汤	129
马蹄炒土豆	129
鲜烩马蹄	130
银耳马蹄汤	130
马蹄烧肉	131
润肺小炒	131
薏米	132
薏米银耳百合粥	133
薏米八宝粥	133
薏米排骨汤	133
薏米炖鸡汤	134
双瓜薏米粥	134
薏米冬瓜炖鸭	134
莲藕	135
清炒莲藕	136
滋补莲藕汤	136
凉拌莲藕	136
酱汁莲藕	137
莲藕炒鸭	137
红枣莲藕粥	137
芋头	138
排骨芋头煲	139
芋头南瓜粥	139
芋头烧鸡	140
芋头鸭汤	140
酱汁芋头	141
芋头肉片	141

鹌鹑蛋	142
酱汁鹌鹑蛋	143
鹌鹑蛋烧肉	143
鹌鹑蛋冬菇汤	144
鹌鹑蛋三鲜烩	144
鹌鹑蛋滋润汤	145
鹌鹑蛋焖牛肉	145
鸭蛋	146
鸭蛋炒黄瓜	147
鸭蛋排骨汤	147
鸭蛋蒸肉	147
润肺鸭蛋汤	148
蛋炒菜花	148
紫菜鸭蛋汤	148
鸡蛋	149
黄瓜炒鸡蛋	150
瓜片炒蛋	150
番茄鸡蛋汤	150
七彩蛋炒饭	151
鸡蛋牛肉汤	151
冬笋木耳炒蛋	151
鸡肝	152
银耳鸡肝汤	153
鸡肝炒青椒	153
黄瓜拌鸡肝	154
冬瓜鸡肝冬菇汤	154
大米鸡肝粥	155
花生腐竹鸡肝汤	155
猪肝	156
木耳炒猪肝	157
猪肝菠菜汤	157
药膳猪肝	158
酱爆猪肝	158

青椒菠菜猪肝	159
蒸猪肝片	159
猪红	160
猪红三鲜烩	161
肉末猪红粥	161
豆酱烧猪红	161
猪红菠菜汤	162
豆芽炒猪红	162
猪红豆腐排骨汤	162
猪肺	163
猪肺炒萝卜	164
番茄炒猪肺	164
止咳防喘汤	164
猪肺炒菠菜	165
润肺汤	165
木耳炒猪肺	165
鹌鹑	166
酱焖鹌鹑	167
鹌鹑炖参	167
冬笋炒鹌鹑	168
鹌鹑烩冬菇	168
冬瓜煲鹌鹑	169
鹌鹑粥	169
甲鱼	170
清蒸甲鱼	171
甲鱼双耳汤	171
虫草花甲鱼汤	172
清炖甲鱼	172
甲鱼汤	173
甲鱼滋阴汤	173
海参	174
木耳烧海参	175
海参银耳排骨汤	175

凉拌海参	175
海参益气汤	176
鲜烩海参	176
肉酱海参	176
蛤蜊	177
木耳炒蛤蜊	178
青菜蛤蜊粥	178
菠菜炒蛤蜊	178
蛤蜊烩三鲜	179
双瓜蛤蜊汤	179
香辣蛤蜊	179
银鱼	180
鸡蛋炒银鱼	181
清炖银鱼汤	181
海带炒银鱼	182
银鱼水饺	182
银鱼焖马蹄	183
银鱼炒苦瓜	183
带鱼	184
酱汁带鱼	185
带鱼香粥	185
清蒸带鱼	186
冬瓜烧带鱼	186
香爆带鱼	187
淮山百合炖带鱼	187
海蜇	188
木耳拌海蜇	189
海蜇炒苦瓜	189
海蜇清热降火汤	190
海蜇马蹄粥	190
芹菜拌海蜇	191
胡萝卜海蜇汤	191