

Tasty Food
食在好吃

好吃到家的 保健菜347例

甘智荣 主编

告诉您怎么吃得健康，教会您怎样食得自在！
养生保健的大智慧，送给亲友最好的礼物！



Tasty Food
食在好吃

好吃到家的 保健菜347例

甘智荣 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

好吃到家的保健菜 347 例 / 甘智荣主编. — 南京:
江苏凤凰科学技术出版社, 2015.10
(食在好吃系列)
ISBN 978-7-5537-5283-9

I . ①好… II . ①甘… III . ①保健-菜谱 IV .
① TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 201704 号

好吃到家的保健菜347例

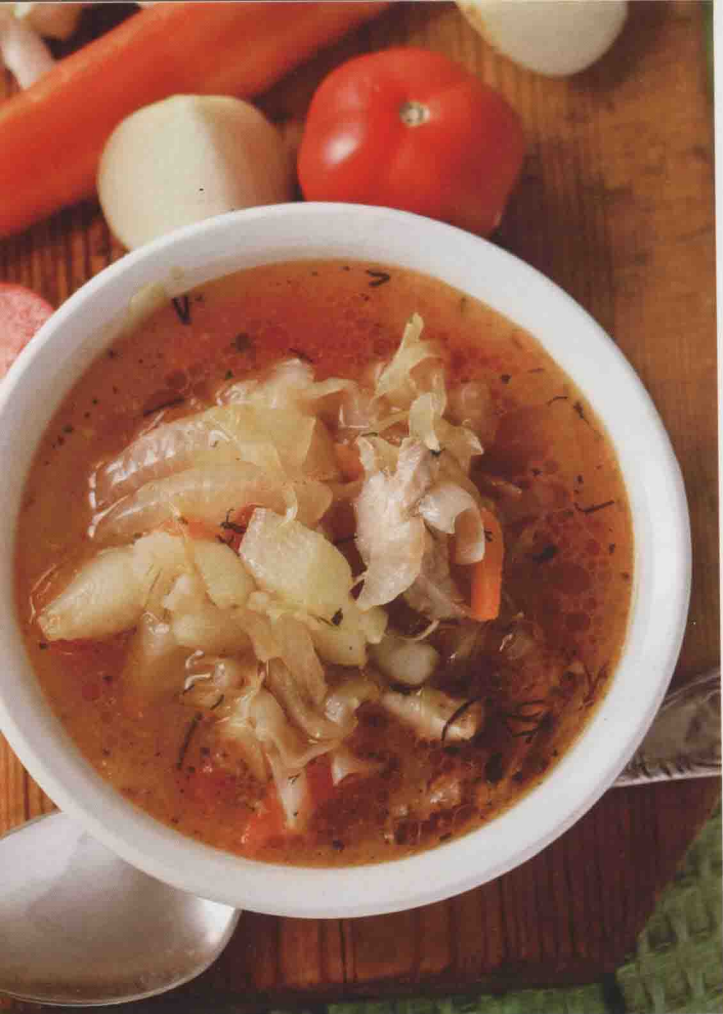
主 编	甘智荣
责任编辑	樊 明 葛 昀
责任编辑	曹叶平 周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	10
插 页	4
字 数	250千字
版 次	2015年10月第1版
印 次	2015年10月第1次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-5283-9
定 价	29.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



目录 Contents

PART 1

美味保健菜， 好吃停不下来

薏米黄瓜拌海蜇	10
黑木耳炒猪肝	10
千层荷兰豆	10
冰糖苹果丁	11
蜜心雪梨	11
香蕉薄饼	11
白果扒草菇	12
芥菜炒毛豆	12
蛤蜊菠菜	13
白术黄芪煮鱼	14

西红柿紫菜蛋花汤	14
海带炖排骨	14
蒜香白及煮鲤鱼	15
四神沙参猪肚汤	15
芡实莲子薏米汤	15
苦瓜排骨汤	16
半夏桔梗薏米汤	16
山药炖猪血	17
益智仁鸭汤	18
马蹄海蜇汤	18
百合绿豆凉薯汤	18
远志菖蒲鸡心汤	19
豆腐冬瓜汤	19
莲子白萝卜汤	19

罗宋汤	20
党参佛手猪心汤	20
党参生鱼汤	21
黄花菜鱼头汤	22
枸杞叶猪肝汤	22
姜橘鲫鱼汤	22
木瓜排骨汤	23
天麻炖乳鸽	23
白果煲猪小肚	23
平菇虾米肉丝汤	24
双豆瘦肉木瓜羹	24
鳗鱼冬瓜汤	25
沙参煲猪肺	25
丝瓜木耳汤	26
生姜鱼头汤	26
菊豆枸杞汤	26
百合玉竹瘦肉汤	27
柠檬红枣炖鲈鱼	27
南瓜虾皮汤	27
丝瓜排骨汤	28
薏米猪肠汤	28
霸王花猪肺汤	29
丝瓜络猪瘦肉汤	30
冬瓜鱼片汤	30
赤小豆薏米汤	30
扁豆猪肺汤	31
白果炖乳鸽	31
猪肺花生汤	31
菊花桔梗雪梨汤	32
鸡蛋银耳浆	32
紫菀款冬猪肺汤	32
牡蛎豆腐羹	33
鱼肉瘦肉粥	33
葱白红枣鸡肉粥	33
桂圆益智仁糯米粥	34
羊肉草果豌豆粥	34
佛手薏米粥	35
牛奶山药麦片粥	35
山药糯米粥	36

石膏葛根粥	36
小米黄豆粥	36
果仁鸡蛋羹	37
果仁粥	37
紫米南瓜粥	37
菠萝麦仁粥	38
瘦肉麦仁粥	38
猪腰枸杞粥	39
石决明小米瘦肉粥	39
菠菜玉米枸杞粥	40
果仁鸡蛋粥	40
冬瓜白果姜粥	41
黑米粥	41
红枣鱼肉粥	42
香菇燕麦粥	42
鹌鹑五味子陈皮粥	43
决明子粥	43
赤小豆燕麦牛奶粥	44
鳕鱼蟹味菇粥	44
苹果胡萝卜牛奶粥	45
木瓜芝麻羹	45
带鱼萝卜白菜粥	46
带鱼萝卜木瓜粥	46
茶树菇鸭汤	47
冬瓜鸡蛋汤	47
三圆汤	48
空心菜肉片汤	48
石榴梨汁	49
石榴苹果汁	49
火龙果菠萝汁	50
赤小豆香蕉酸奶	50
甜瓜酸奶汁	51
西瓜橙子汁	51
山楂饮	52
天麻钩藤饮	52
黄连甘草饮	53
苍耳辛夷薄荷饮	53
金银花白芷茶	54
丹参黄芪饮	54

PART 2

保健又养生， 就是这么任性

手撕兔肉	56	姜丝鲈鱼汤	63
凉拌苦瓜	56	党参牛膝汤	63
西芹炖南瓜	56	车前子田螺汤	63
黄芪鲫鱼汤	57	女贞子鸭汤	64
莲子扒冬瓜	57	海螵蛸鱿鱼汤	64
海带拌土豆丝	57	青螺煲鸭肉	65
石韦蒸鸭	58	红枣羊肉汤	66
芹菜拌黄豆	58	冬瓜排骨汤	66
凉拌双笋	59	赤小豆炖鲫鱼	66
排骨煲牛蛙	60	螺肉煲西葫芦	67
西葫芦干贝肉汤	60	冬瓜红枣鲤鱼汤	67
金钱草煲牛蛙	60	薏米瓜皮鲫鱼汤	67
赤小豆冬瓜排骨汤	61	牛鞭汤	68
芡实猪肚汤	61	黑豆鸡腿汤	68
玉米须鲫鱼煲	61	当归牛尾虫草汤	68
茯苓鸽子煲	62	绿豆牛蛙汤	69
虫草海马炖鲜鲍	62	党参马蹄猪腰汤	69
车前草猪肚汤	62	杜仲鹌鹑汤	69
		苦瓜牛蛙汤	70
		螺片玉米须黄瓜汤	70
		车前子空心菜猪腰汤	71
		甲鱼芡实汤	72



五子下水汤	72
桑螵蛸鸡汤	72
泽泻薏米瘦肉汤	73
海底椰瘦肉汤	73
黄芪枸杞炖乳鸽	73
六味地黄鸡汤	74
参芪泥鳅汤	74
龙骨牡蛎鸭汤	74
莲子百合煲瘦肉	75
佛手胡萝卜马蹄汤	75
肉豆蔻山药炖乌鸡	75
木瓜车前草猪腰汤	76
苦瓜海带瘦肉汤	76
鲫鱼炖西兰花	77
当归苡蓉炖羊肉	78
乌鸡银耳煲枸杞	78
杜仲狗肉煲	78
龟肉鱼鳔汤	79
鸡肉炖菖蓄	79
银耳西红柿汤	79
茯苓西瓜汤	80
西瓜绿豆鹌鹑汤	80

冬瓜三宝汤	80
首乌核桃羹	81
赤小豆麦片粥	81
银耳枸杞汤	81
红枣柏子小米粥	82
核桃海金粥	82
薏米黄芪粥	83
枸杞佛手粥	83
马蹄茅根茶	84
荷叶甘草茶	84
通草车前子茶	85
金钱草茶	85
三金茶	86
威灵仙牛膝茶	86
桑葚猕猴桃奶	87
西瓜汁	87
西红柿西瓜西芹汁	88
樱桃西红柿汁	88
马齿苋芥菜汁	89
玉米须燕麦黑豆浆	89
竹叶茅根饮	90
通草海金沙茶	90

PART 3 变幻无穷， 吃出新花样

蒜蓉丝瓜	92
清炒红薯丝	92
豌豆拌豆腐丁	92
香菇炒冬瓜	93
三色芹菜	93
附子蒸羊肉	93
清蒸武昌鱼	94
凉拌海藻丝	94
辣椒炒兔肉	94
洋葱炒芦笋	95
油菜炒黑木耳	95
南瓜炒洋葱	95
虾皮炒西葫芦	96
银鱼炒苦瓜	96
花椒猪蹄冻	97
灯心草百合炒芦笋	98
百合红枣鸽肉汤	98
白萝卜丹参猪骨汤	99
香菇花生牡蛎汤	99
天麻地龙炖牛肉	100
桂参红枣猪心汤	100
参归山药猪腰汤	100
三七二仁乳鸽汤	101
当归桂圆鸡肉汤	101
双仁菠菜猪肝汤	101
鸽肉莲子汤	102
莲子乌鸡山药煲	102
龟板杜仲猪尾汤	103
香菇枣仁甲鱼汤	103
山楂猪脊骨汤	104
山药黄精炖鸡	104
红腰豆煲鹌鹑	104
牡蛎酸菜汤	105
鲍鱼参杞汤	105





薏米南瓜浓汤	105	红枣核桃乌鸡汤	114
当归黄芪乌鸡汤	106	冬瓜竹笋汤	115
猪肝汤	106	菠萝甜汤	115
酒酿红枣蛋	107	三七煮鸡蛋	115
红枣桃仁羹	107	丹参山楂粥	116
归芪乌鸡汤	108	党参白术茯苓粥	116
山楂瘦肉汤	108	核桃莲子黑米粥	117
百合白果鸽子煲	108	桂枝莲子粥	117
天麻川芎鱼头汤	109	丁香绿茶	118
独活羊肉汤	109	防风苦参饮	118
桂圆百合炖乳鸽	109	丹参赤芍生地黄饮	119
赤小豆薏苡炖鹌鹑	110	玫瑰香附茶	119
党参牛尾汤	110	决明子苦丁茶	120
鸭肉炖黄豆	111	桃仁苦丁茶	120
五灵脂红花炖鱿鱼	112	绞股蓝茶	121
栗子羊肉汤	112	玫瑰夏枯草茶	121
山茱萸丹皮炖甲鱼	112	菊花山楂赤芍饮	122
麦枣桂圆汤	113	红花绿茶饮	122
枸杞鱼片汤	113	洋甘菊红花茶	123
银耳杜仲汤	113	薄荷甘菊茶	123
生地黄煲龙骨	114	蜂蜜绿茶	124
百合乌鸡汤	114	黄柏知母酒	124

PART 4 齿颊留香， 尽享味觉盛宴

橙汁冬瓜条	126
清炒刀豆	126
孔雀鳊鱼	126
土豆炒蒜薹	127
核桃仁拌韭菜	127
西蓝花炒双菇	127
洋葱炒牛肉丝	128
木香陈皮炒肉片	128
拌双耳	128
黑木耳上海青	129
香菇烧花菜	129
芦荟炒马蹄	129
南瓜百合甜点	130
甘草冰糖炖香蕉	130
佛手娃娃菜	131
韭菜子蒸猪肚	132
椰子鸡汤	132

Tasty Food
食在好吃

好吃到家的 保健菜347例

甘智荣 主编

图书在版编目(CIP)数据

好吃到家的保健菜 347 例 / 甘智荣主编. — 南京:
江苏凤凰科学技术出版社, 2015.10
(食在好吃系列)
ISBN 978-7-5537-5283-9

I. ①好… II. ①甘… III. ①保健-菜谱 IV.
①TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 201704 号

好吃到家的保健菜347例

主 编 甘智荣
责任编辑 樊明 葛 昀
责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本 718mm × 1000mm 1/16
印 张 10
插 页 4
字 数 250千字
版 次 2015年10月第1版
印 次 2015年10月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-5283-9
定 价 29.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

随着环境污染的不断加重，以及各种食物添加剂的出现，人们越来越感受到身体变得更容易受到病菌的侵害，不管是老年人、青壮年还是儿童，大家的身体素质似乎都在逐步下降。一些上班族一日三餐几乎都在外边吃，还有些人贪恋路边摊的美味，完全忽略了这些美味下面隐藏的危险。

有人说营养健康的东西味道总差了些，其实家常菜如果做得好，味道一点也不输餐厅中的菜。一日三餐为我们的身体提供能量，只有抓好这三餐的质量，才能保证身体的健康。外面的饭菜一般都是重油、重盐，偶尔在外面吃还不明显，长期下去，你的身体就会发出抗议的信号。很多上班族都会有胃部问题的困扰，这都是吃饭不按时、食物不卫生等原因造成的。

厨房承担着给予家人健康的责任，全家人围坐在一起吃饭，收获的不仅仅是健康，还有一份感动。本书精选的食谱包括了炒菜、粥、汤、羹、茶饮和果汁，满足你和家人方方面面的需要。全书分为四个部分，第一部分为美味保健菜，好吃停不下来；第二部分为保健又养生，就是这么任性；第三部分为变幻无穷，吃出新花样；第四部分为齿颊留香，尽享味觉盛宴。本书中的每个菜谱都详细罗列了制作所需的材料、制作过程，部分菜谱还介绍有功效解析和小贴士，即使是新手也可以按照制作步骤轻松上手。功效解析中说明了食谱所具有的养生功效，还有相关食材的营养分析，你可以根据自己的需要挑选。美味和健康可同时拥有！





目录 Contents

PART 1

美味保健菜， 好吃停不下来

薏米黄瓜拌海蜇	10
黑木耳炒猪肝	10
千层荷兰豆	10
冰糖苹果丁	11
蜜心雪梨	11
香蕉薄饼	11
白果扒草菇	12
芥菜炒毛豆	12
蛤蜊菠菜	13
白术黄芪煮鱼	14

西红柿紫菜蛋花汤	14
海带炖排骨	14
蒜香白及煮鲤鱼	15
四神沙参猪肚汤	15
芡实莲子薏米汤	15
苦瓜排骨汤	16
半夏桔梗薏米汤	16
山药炖猪血	17
益智仁鸭汤	18
马蹄海蜇汤	18
百合绿豆凉薯汤	18
远志菖蒲鸡心汤	19
豆腐冬瓜汤	19
莲子白萝卜汤	19

罗宋汤	20
党参佛手猪心汤	20
党参生鱼汤	21
黄花菜鱼头汤	22
枸杞叶猪肝汤	22
姜橘鲫鱼汤	22
木瓜排骨汤	23
天麻炖乳鸽	23
白果煲猪小肚	23
平菇虾米肉丝汤	24
双豆瘦肉木瓜羹	24
鳗鱼冬瓜汤	25
沙参煲猪肺	25
丝瓜木耳汤	26
生姜鱼头汤	26
菊豆枸杞汤	26
百合玉竹瘦肉汤	27
柠檬红枣炖鲈鱼	27
南瓜虾皮汤	27
丝瓜排骨汤	28
薏米猪肠汤	28
霸王花猪肺汤	29
丝瓜络猪瘦肉汤	30
冬瓜鱼片汤	30
赤小豆薏米汤	30
扁豆猪肺汤	31
白果炖乳鸽	31
猪肺花生汤	31
菊花桔梗雪梨汤	32
鸡蛋银耳浆	32
紫菀款冬猪肺汤	32
牡蛎豆腐羹	33
鱼肉瘦肉粥	33
葱白红枣鸡肉粥	33
桂圆益智仁糯米粥	34
羊肉草果豌豆粥	34
佛手薏米粥	35
牛奶山药麦片粥	35
山药糯米粥	36

石膏葛根粥	36
小米黄豆粥	36
果仁鸡蛋羹	37
果仁粥	37
紫米南瓜粥	37
菠萝麦仁粥	38
瘦肉麦仁粥	38
猪腰枸杞粥	39
石决明小米瘦肉粥	39
菠菜玉米枸杞粥	40
果仁鸡蛋粥	40
冬瓜白果姜粥	41
黑米粥	41
红枣鱼肉粥	42
香菇燕麦粥	42
鹌鹑五味子陈皮粥	43
决明子粥	43
赤小豆燕麦牛奶粥	44
鳕鱼蟹味菇粥	44
苹果胡萝卜牛奶粥	45
木瓜芝麻羹	45
带鱼萝卜包菜粥	46
带鱼萝卜木瓜粥	46
茶树菇鸭汤	47
冬瓜鸡蛋汤	47
三圆汤	48
空心菜肉片汤	48
石榴梨汁	49
石榴苹果汁	49
火龙果菠萝汁	50
赤小豆香蕉酸奶	50
甜瓜酸奶汁	51
西瓜橙子汁	51
山楂饮	52
天麻钩藤饮	52
黄连甘草饮	53
苍耳辛夷薄荷饮	53
金银花白芷茶	54
丹参黄芪饮	54

PART 2

保健又养生， 就是这么任性

手撕兔肉	56	姜丝鲈鱼汤	63
凉拌苦瓜	56	党参牛膝汤	63
西芹炖南瓜	56	车前子田螺汤	63
黄芪鲫鱼汤	57	女贞子鸭汤	64
莲子扒冬瓜	57	海螵蛸鱿鱼汤	64
海带拌土豆丝	57	青螺煲鸭肉	65
石韦蒸鸭	58	红枣羊肉汤	66
芹菜拌黄豆	58	冬瓜排骨汤	66
凉拌双笋	59	赤小豆炖鲫鱼	66
排骨煲牛蛙	60	螺肉煲西葫芦	67
西葫芦干贝肉汤	60	冬瓜红枣鲤鱼汤	67
金钱草煲牛蛙	60	薏米瓜皮鲫鱼汤	67
赤小豆冬瓜排骨汤	61	牛鞭汤	68
芡实猪肚汤	61	黑豆鸡腿汤	68
玉米须鲫鱼煲	61	当归牛尾虫草汤	68
茯苓鸽子煲	62	绿豆牛蛙汤	69
虫草海马炖鲜鲍	62	党参马蹄猪腰汤	69
车前草猪肚汤	62	杜仲鹌鹑汤	69
		苦瓜牛蛙汤	70
		螺片玉米须黄瓜汤	70
		车前子空心菜猪腰汤	71
		甲鱼芡实汤	72



五子下水汤	72	冬瓜三宝汤	80
桑螵蛸鸡汤	72	首乌核桃羹	81
泽泻薏米瘦肉汤	73	赤小豆麦片粥	81
海底椰瘦肉汤	73	银耳枸杞汤	81
黄芪枸杞炖乳鸽	73	红枣柏子小米粥	82
六味地黄鸡汤	74	核桃海金粥	82
参芪泥鳅汤	74	薏米黄芪粥	83
龙骨牡蛎鸭汤	74	枸杞佛手粥	83
莲子百合煲瘦肉	75	马蹄茅根茶	84
佛手胡萝卜马蹄汤	75	荷叶甘草茶	84
肉豆蔻山药炖乌鸡	75	通草车前子茶	85
木瓜车前草猪腰汤	76	金钱草茶	85
苦瓜海带瘦肉汤	76	三金茶	86
鲫鱼炖西蓝花	77	威灵仙牛膝茶	86
当归苕蓉炖羊肉	78	桑葚猕猴桃奶	87
乌鸡银耳煲枸杞	78	西瓜汁	87
杜仲狗肉煲	78	西红柿西瓜西芹汁	88
龟肉鱼鳔汤	79	樱桃西红柿汁	88
鸡肉炖蒹蓄	79	马齿苋芥菜汁	89
银耳西红柿汤	79	玉米须燕麦黑豆浆	89
茯苓西瓜汤	80	竹叶茅根饮	90
西瓜绿豆鹌鹑汤	80	通草海金沙茶	90

PART 3 变幻无穷， 吃出新花样

蒜蓉丝瓜	92
清炒红薯丝	92
豌豆拌豆腐丁	92
香菇炒冬瓜	93
三色芹菜	93
附子蒸羊肉	93
清蒸武昌鱼	94
凉拌海藻丝	94
辣椒炒兔肉	94
洋葱炒芦笋	95
油菜炒黑木耳	95
南瓜炒洋葱	95
虾皮炒西葫芦	96
银鱼炒苦瓜	96
花椒猪蹄冻	97
灯心草百合炒芦笋	98
百合红枣鸽肉汤	98
白萝卜丹参猪骨汤	99
香菇花生牡蛎汤	99
天麻地龙炖牛肉	100
桂参红枣猪心汤	100
参归山药猪腰汤	100
三七二仁乳鸽汤	101
当归桂圆鸡肉汤	101
双仁菠菜猪肝汤	101
鸽肉莲子汤	102
莲子乌鸡山药煲	102
龟板杜仲猪尾汤	103
香菇枣仁甲鱼汤	103
山楂猪脊骨汤	104
山药黄精炖鸡	104
红腰豆煲鹌鹑	104
牡蛎酸菜汤	105
鲍鱼参杞汤	105





薏米南瓜浓汤	105
当归黄芪乌鸡汤	106
猪肝汤	106
酒酿红枣蛋	107
红枣桃仁羹	107
归芪乌鸡汤	108
山楂瘦肉汤	108
百合白果鸽子煲	108
天麻川芎鱼头汤	109
独活羊肉汤	109
桂圆百合炖乳鸽	109
赤小豆薏苡炖鹌鹑	110
党参牛尾汤	110
鸭肉炖黄豆	111
五灵脂红花炖鱿鱼	112
栗子羊肉汤	112
山茱萸丹皮炖甲鱼	112
麦枣桂圆汤	113
枸杞鱼片汤	113
银耳杜仲汤	113
生地黄煲龙骨	114
百合乌鸡汤	114

红枣核桃乌鸡汤	114
冬瓜竹笋汤	115
菠萝甜汤	115
三七煮鸡蛋	115
丹参山楂粥	116
党参白术茯苓粥	116
核桃莲子黑米粥	117
桂枝莲子粥	117
丁香绿茶	118
防风苦参饮	118
丹参赤芍生地黄饮	119
玫瑰香附茶	119
决明子苦丁茶	120
桃仁苦丁茶	120
绞股蓝茶	121
玫瑰夏枯草茶	121
菊花山楂赤芍饮	122
红花绿茶饮	122
洋甘菊红花茶	123
薄荷甘菊茶	123
蜂蜜绿茶	124
黄柏知母酒	124

PART 4 齿颊留香， 尽享味觉盛宴

橙汁冬瓜条	126
清炒刀豆	126
孔雀鳊鱼	126
土豆炒蒜薹	127
核桃仁拌韭菜	127
西蓝花炒双菇	127
洋葱炒牛肉丝	128
木香陈皮炒肉片	128
拌双耳	128
黑木耳上海青	129
香菇烧花菜	129
芦荟炒马蹄	129
南瓜百合甜点	130
甘草冰糖炖香蕉	130
佛手娃娃菜	131
韭菜子蒸猪肚	132
椰子鸡汤	132

山药白术羊肚汤	132	白菜海带豆腐汤	139	五香毛豆	146
生姜米醋炖冬瓜	133	补骨脂芡实鸭汤	139	无花果煎鸡肝	146
当归生姜羊肉汤	133	生地黄乌鸡汤	139	田螺墨鱼骨汤	147
粉葛红枣猪骨汤	133	荷叶牛肚汤	140	白菜老鸭汤	147
三七郁金炖乌鸡	134	山楂肉丁汤	140	神曲粥	148
黄芪猪肝汤	134	参片莲子汤	141	莪术粥	148
佛手延胡索猪肝汤	134	沙参泥鳅汤	141	黄芪红糖粥	148
白芍山药鸡汤	135	西洋参甲鱼汤	142	赤小豆薏米粥	149
姜韭牛奶	135	猪肠莲子枸杞汤	142	山药白扁豆粥	149
柴胡白菜汤	135	芥菜青鱼汤	142	乌药红花粥	149
海带排骨汤	136	鱼肚甜汤	143	泽泻枸杞粥	150
灵芝茅根猪蹄汤	136	豆浆炖羊肉	143	五仁粥	150
山药五宝甜汤	137	北沙参芥菜汤	143	莱菔子粥	151
木瓜牛奶	138	白豆蔻草果羊肉汤	144	沙参竹叶粥	151
冬瓜赤小豆汤	138	山药核桃羊肉汤	144	枣参茯苓粥	152
黄连杏仁汤	138	金针菇鱼头汤	145	白术猪肚粥	152
				猪苓垂盆草粥	153
				玉米车前子粥	153
				黄连白头翁粥	154
				牛蒡槐花粥	154
				薏米诃子粥	155
				莲子糯米羹	155
				甘草金银花茶	156
				大黄蜂蜜茶	156
				麦芽乌梅饮	156
				生地黄绿茶饮	157
				半夏厚朴茶	157
				火麻仁绿茶	157
				栀子菊花茶	158
				三味药茶	158
				麦芽槐花茶	159
				山楂薏米荷叶茶	159
				荔枝桂圆汁	160
				荔枝柠檬汁	160



PART 1

美味保健菜，

好吃停不下来





薏米黄瓜拌海蜇

材料

海蜇 300 克，黄瓜 200 克，薏米 50 克，红椒 1 个，盐、味精、香油、生姜各适量

做法

- ① 将海蜇、黄瓜均洗净切丝；薏米洗净，用开水泡发；红椒、生姜均洗净切丝。
- ② 锅中加水烧沸，下入海蜇丝稍焯后捞出；薏米入锅加水煮熟，捞出备用。
- ③ 将海蜇、薏米、黄瓜、红椒丝装盘，加盐、味精、香油、生姜丝拌匀即可。

黑木耳炒猪肝

材料

猪肝、泡发黑木耳各 50 克，原味豆瓣酱 8 克，盐、水淀粉、葱、食用油各适量

做法

- ① 猪肝洗净，氽烫去腥，捞出切成薄片；葱洗净，切段。
- ② 锅中入食用油烧热，下豆瓣酱、葱段爆香，放入猪肝、黑木耳翻炒至熟，用水淀粉勾芡，加盐调味即可。



干层荷兰豆

材料

荷兰豆 150 克，红椒、香油各少许，盐 3 克

做法

- ① 荷兰豆去掉老筋洗净，剥开；红椒去蒂洗净，切丝。
- ② 锅置火上，倒入适量水烧开后，放入荷兰豆焯熟，捞出沥水，加盐、香油拌匀后摆盘，用红椒丝点缀即可。

