



高清版



800道食谱+600个营养知识+288个专家提示



全面系统\科学实用\经济实惠

烹饪技法\美味佳肴\健康营养

大号字体\图片清晰\方便阅读

五脏营养调理食谱

1688例

策划·编写

中国医药出版社

浙江科学技术出版社

大号字体方便阅读

高清版

五脏营养 调理食谱

Family
nutrition

1688

例

策划·编写 犀文圖書

图书在版编目(CIP)数据

五脏营养调理食谱 1688 例 / 犀文图书编写. — 杭州:
浙江科学技术出版社, 2015.10

ISBN 978-7-5341-6911-3

I. ①五… II. ①犀… III. ①五脏—保健—食物疗
法—食谱 IV. ①R247.1 ②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 212239 号

书 名 五脏营养调理食谱 1688 例
编 写  犀文图书

出版发行 浙江科学技术出版社
杭州市体育场路 347 号 邮政编码: 310006
办公室电话: 0571-85176593
销售部电话: 0571-85176040
网 址: www.zkpress.com
E-mail: zkpress@zkpress.com

排 版 广东犀文图书有限公司
印 刷 浙江新华数码印务有限公司
经 销 全国各地新华书店

开 本	710×1000 1/16	印 张	16
字 数	200 000		
版 次	2015 年 10 月第 1 版	印 次	2015 年 10 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5341-6911-3	定 价	29.80 元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社销售部负责调换)

责任编辑 刘 丹 李骁睿
责任校对 王 群 王巧玲

责任印务 徐忠雷
责任美编 金 晖

P 前言 preface

中华传统饮食文化源远流长，不仅融色、香、味为一体，而且造型精美。时移世易，中华饮食文化还不断加入创新元素，将营养、美味与健康调配得和谐统一。为此，我们隆重地推出了这一套字体清晰、图文并茂，特别适合中老年人阅读的高清版家常营养食谱。

这套食谱以家常菜为主导，包括《孕产期营养食谱 1688 例》、《婴幼儿营养食谱 1688 例》、《地方特色菜 1688 例》、《家庭营养甜品 1688 例》、《家庭健康药膳 1688 例》、《快手学厨艺 1688 例》、《家庭营养主食 1688 例》、《家庭营养点心 1688 例》、《家庭营养素菜 1688 例》、《家庭营养糖水 1688 例》、《名菜家做 1688 例》、《家庭营养粥 1688 例》、《家庭营养汤 1688 例》、《家庭营养荤菜 1688 例》、《四季营养餐 1688 例》、《女人生理调养食谱 1688 例》、《蒸炒炖煮烧卤熏 1688 例》和《五脏营养调理食谱 1688 例》，共 18 本，涵盖了东西南北的风味，传统与创新的搭配，既家常又不失美味和健康。

《五脏营养调理食谱 1688 例》分为五部分，即养心、养肺、养肝、养脾和养肾的具体菜例介绍，不仅菜式多样，而且还增添了营养功效介绍和贴心的小贴士提醒。本书对每款菜式的制作方法的介绍具体到位，图文结合，通俗易懂，是各位烹饪爱好者的上佳参考资料。

编 者

2015 年 8 月

C 目 录 Contents



养心

YANGXIN

平菇肉片汤	2	椰蓉牛肉	12	荷叶瘦肉汤	22
参须雪梨乌鸡汤	2	蚝油甜豆牛肉	12	肉片黄瓜汤	22
孜然羊肉	3	黑木耳炒牛肉	13	金银花肉片汤	23
清炖羊排	3	蒜薹炒肉丝	13	当归羊肉汤	23
红椒鸡片	4	霉干菜蒸五花肉	14	椰子肉银耳煲老鸡	24
茄子粳米粥	4	清蒸酥肉	14	当归参芪猪心汤	24
洋葱炒干豆腐	5	香菇蒸排骨	15	胡萝卜瘦肉粥	25
红烧牛肉	5	粉蒸排骨	15	蚝豉皮蛋牛肉粥	25
鱼香肉丝	6	猪血莴笋汤	16	状元及第粥	26
肉末烧茄子	6	牛肉萝卜丝	16	滑蛋牛肉粥	26
洋葱炒肉丝	7	清蒸排骨	17	板栗牛腩粥	27
南瓜排骨汤	7	青豆粉蒸肉	17	牛尾粥	27
梅菜扣肉	8	南瓜蒸肉	18	肉桂羊肉粥	28
苦瓜炒牛肉	8	小笼蒸牛肉片	18	滋补羊肉粥	28
桃仁牛肉	9	粉蒸羊肉	19	羊腩苦瓜粥	29
干豆腐丝炒牛肉	9	牛肉花椰菜汤	19	糖醋排骨	29
特色炒牛肉	10	豆腐猪蹄瓜菇汤	20	枸杞子滑溜肉片	30
白菜炒牛肉	10	肉片丝瓜汤	20	红烧猪蹄	30
菠萝炒牛肉	11	双菇肉丝汤	21	凉拌牛肉丝	31
香干牛肉丝	11	白贝冬瓜排骨汤	21	茶树菇蒸牛肉	31



长沙风羊腿	32
霸王全肘片	32
叉烧	33

可乐排骨 33
 猪肉炖粉条 34
 葱爆肉 34
 香芋烧花肉 35
 烧蒸扣肉 35
 桂圆牛肉汤 36
 荔枝肉 36
 黄焖牛肉 37
 苹果山药猪舌汤 37
 滑蛋牛肉 38
 萝卜焖牛腩 38
 酸菜牛肉汤 39
 鲜香牛肝 39
 家乡牛肉片 40
 豆酱焖牛腩 40
 蚝油牛柳 41
 爆牛肉 41
 五更牛腩 42
 牛肉冻 42
 芪参陈皮羊肉汤 43
 腐竹猪肚汤 43
 菠萝咕嚕肉 44
 土豆焖牛腩 44
 海带炖牛尾 45
 虾香牛肉片 45
 花生米牛肉汤 46
 南瓜炖牛肉 46
 冬瓜炖牛肉 47
 芹菜牛肉 47
 陈皮牛肉 48
 泡椒牛肉卷 48
 芝香羊肉串 49

板栗焖羊肉 49
 姬菇牛肉 50
 芝麻牛肉条 50
 椒爆牛心顶 51
 藕片汤 51



养肺

YANGFEI

肉酱花生米	58	罗汉果菜干鹌鹑汤	68
生拌牛肉	58	玉竹山药鸽汤	68
黄瓜拌素鸡	59	猴头菇黄芪鸡	69
鸡丝拌粉皮	59	银杞明目汤	69
葱油淋鸡	60	花生鸡爪汤	70
蛋清滑里脊	60	杏仁青胡萝卜汤	70
猴头菇煨兔肉	61	西洋菜猪肺汤	71
金针菇炒肚丝	61	蜜枣剑花猪肺汤	71
油炸香酥鸡	62	莲子百合瘦肉汤	72
腊肠鲜百合	62	紫菜马蹄豆腐羹	72
鸭梨鸡肉片	63	萝卜南杏猪肺汤	73
香芋焖鸭	63	天冬杞枣老鸭汤	73
糟卤鸭块	64	沙参心肺汤	74
油煎酥藕夹	64	牛丸三丝汤	74
滑溜鸡片	65	火腿洋葱汤	75
红烧板栗鸡	65	姜汁杏仁猪肺汤	75
百合丝瓜炒鸡片	66	枸杞叶猪肝汤	76
腐皮卷	66	百合炖猪肺	76
葱油蒸鸭	67	椰盅鸡球汤	77
圆笼粉蒸鹅	67	三鲜冬瓜汤	77

红烧猪舌	78	丝瓜蚬肉香芋煲	92	花生芝麻糖	101
糖醋胡萝卜	78	马蹄海蜇汤	92	红薯红枣糖水	102
凉拌菠菜	79	萝卜鲫鱼汤	93	杨枝甘露	102
银芽海带丝	79	蜜枣排骨鲍鱼汤	93	冰糖银耳莲子汤	103
蒜茄子	80	罗汉果生鱼汤	94	西瓜莲子羹	103
芹菜叶花生米	80	枸杞子甲鱼汤	94	海椰糯米糖水	104
凉拌洋葱	81	杂鱼冬瓜汤	95	银耳柑橘汤	104
凉拌竹笋	81	山药鱼片汤	95	橘子山楂汁	105
芹菜拌腐竹	82	芙蓉黄鳝丝	96	木瓜芡实糖水	105
蒜蓉豆苗	82	紫菜虾干汤	96	桂圆炖银耳	106
蜂蜜胡萝卜	83	首乌核桃鱼头汤	97	冰糖炖雪梨	106
花椰菜香菇	83	虾丸银耳汤	97	桂花甜汤	107
蚝油豆腐	84	烧泥鳅豆腐	98	杏仁白果羹	107
红烧冬瓜	84	煎封黄鱼	98	鲜奶炖菊花	108
金针菇萝卜汤	85	脆浆荔枝	99	海带马蹄爽	108
银耳豆腐羹	85	雪梨银耳川贝汤	99	椰汁炖雪蛤	109
白菜豆腐金针菇汤	86	香草西米	100	燕窝炖荔枝	109
淡菜海带冬瓜汤	86	桂花糖藕	100	南北杏仁糖水	110
香菇茭白汤	87	杏仁豆腐	101	薏米芋圆糖水	110
紫菜萝卜汤	87				
竹荪鲜菇汤	88				
红枣绿豆汤	88				
五丝酸辣汤	89				



地耳烧豆腐	89
百合柿饼鸽蛋汤	90
生炒松花	90
番茄蛋花汤	91
三果滋润汤	91

养肝

YANGGAN

鸡肝烩莲子	112	苦瓜瘦肉汤	117
青椒炒猪肝	112	夏枯草瘦肉汤	117
辣子兔丁	113	药膳猪肝	118
青蒜炒五花肉	113	炒黄瓜酱	118
菊花鸡肉汤	114	苦瓜肥肠	119
焯菜猪肉汤	114	肉丝烧金针	119
凉拌三丝	115	洋葱牛肉	120
酿苦瓜	115	韭黄鸡丝	120
青瓜肉丁	116	皮蛋猪肝粥	121
菠菜肉末汤	116	人参须祛湿老鸡煲	121

猪肝绿豆粥	122	三丝炒绿豆芽	138	清炒苦瓜	151
香菇当归肉片汤	122	炒土豆丝	138	丝瓜炒豆腐	152
淡菜蒸鸭块	123	桃仁莴笋	139	青瓜鸡蛋汤	152
啤酒蒸鸭	123	鸡汁红烧萝卜	139	木耳鸡蛋汤	153
五子蒸鸡	124	炒鲜芦笋	140	菠菜蛋汤	153
金针菇蒸鸡腿	124	红烧双菇	140	西芹爆墨鱼片	154
蜜枣蒸乌鸡	125	干烧冬笋	141	海鲜青瓜汤	154
三菌蒸乌鸡	125	淡菜炒笋尖	141	韭菜炒银鱼	155
软酥鸡爪	126	香菇炒西蓝花	142	青箱子鱼片汤	155
粉蒸鸡翅	126	粉蒸芹菜叶	142	牡蛎汤	156
瓜盅粉蒸鸡	127	红袍莲子	143	丝瓜干贝	156
香芋蒸鹅	127	上海青豆腐丸	143	红烧鱼尾	157
粉蒸鸽	128	蒜蓉蒸茄子	144	干煸鱿鱼丝	157
黄芪蒸乳鸽	128	粉蒸苋菜	144	滑炒鱼片	158
珍珠草猪肝汤	129	芹菜粥	145	清蒸罗非鱼	158
苦瓜腱肉	129	雪梨青瓜粥	145	清蒸鲫鱼	159
枸杞子蒸猪肝	130	黄芪粥	146	清蒸鲤鱼	159
熟地首乌兔肉汤	130	姜芝枸杞子粥	146	花瓣鱼丸汤	160
如意白菜卷	131	舒肝梅花粥	147	豉汁蒸盘龙鳝	160
千层豆腐	131	决明子粥	147	粉蒸泥鳅	161
鱼香蒸蛋	132	黄芪人参粥	148	干贝香菇蒸豆腐	161
煎猪肝	132	养生枸杞子粥	148	西洋菜生鱼汤	162
猪肝瘦肉汤	133	菠菜粥	149	丝瓜鲜菇鱼尾汤	162
赤豆枸杞子猪肝汤	133	养颜海带粥	149	草鱼片香菜粥	163
黄瓜炒猪肝	134	虾米菠菜粥	150	香糟带鱼	163
菠菜肉丸汤	134	腐竹拌菠菜	150	芹菜炒鱼松	164
上汤浸猪肝	135	银耳炒西芹	151	菠菜姜鱼头汤	164
鸡肝玉米粥	135				
香干炒芹菜	136				
蚝油生菜	136	健脾栗子汤	166	豆腐猪蹄丝瓜汤	167
南瓜海带汤	137	青豆蛋黄花椰菜汤	166	羊肉山药汤	168
菠菜竹笋香菇汤	137	当归姜羊肉汤	167	草鱼豆腐汤	168

养脾

YANGPI



木瓜红枣生鱼汤	169
木瓜烧带鱼	169
当归党参黄鳝	170
玉米炖排骨	170
松子玉米粒	171
姜丝炒肉	171
香菇烧豆腐	172
笋干炒鸡丝	172
菠萝炒肉片	173
姜归炖母鸡	173
金汤木瓜船	174
川贝雪梨猪肺汤	174
菠萝鸡片汤	175
土豆牛肉汤	175
南瓜红枣排骨汤	176
南瓜烧鸡	176
土豆焖鸡	177
木瓜炖鸡汤	177
红枣冬青猪蹄汤	178
红枣猪蹄	178
薏米马蹄猪肉汤	179
黑木耳猪肝粥	179
黄精瘦肉汤	180
猪瘦肉蛋枣汤	180
豆瓣焖羊肉	181
腊牛肉	181
凉拌牛肚	182
啤酒焖牛肉	182
山药牛奶炖瘦肉	183
板栗烧鸡	183

烟肉白菜粥	184
火腿玉米粥	184
淮杞响螺煲老鸡	185
绿豆茯苓老鸭汤	185
核桃茯苓瘦肉汤	186
当归天麻羊脑汤	186
枸杞子黄芪乳鸽汤	187
茯苓乌蛇黄瓜汤	187
扁豆猪蹄粥	188
猪脾枣米粥	188
雪菜腰果	189
山楂玉米粒	189
酿蛋黄豆腐	190
土豆香蕉泥	190
香辣土豆块	191
蘑菇烩腐竹	191
面筋丝瓜	192
松子南瓜饼	192
糖醋黄豆芽	193
玫瑰南瓜盅	193
五色炒玉米	194
香素咕噜肉	194
芝麻土豆饼	195
伍元蒸南瓜	195
菠萝糯米饭	196
木瓜银耳汤	196
黄芪猴头菇汤	197
葱香菱角	197
桂圆红枣粥	198
饴糖大米粥	198
枸杞子红枣煲鸡蛋	199
人参莲子菠萝糖水	199

参枣米饭	200
红枣粥	200
萝卜笋丝汤	201
冰糖五色粥	201
红枣银耳粥	202
山药萝卜粥	202
山楂黑枣粥	203
素炒黑白菜	203
洋葱花粉粥	204
香菇苋菜	204
银芽贡菜	205



珍珠花椰菜	205
蟹黄扒芦笋	206
鲜虾香芒盏	206
鲜荷叶冬瓜汤	207
紫玉米烧鱼块	207
花生鲤鱼	208
黄鳝辣汤	208
酿鲫鱼豆腐汤	209
参芪泥鳅汤	209
枸杞子烧鲫鱼	210
番茄鱼片	210
滑炒鱼丝	211



西瓜皮鲤鱼汤	211
淮杞玉竹牡蛎汤	212
天麻川芎鲤鱼汤	212
酸辣鳝丝汤	213
薏米节瓜黄鳝汤	213
香附砂仁鲫鱼汤	214
玉米鱼肉稀粥	214
蟹柳豆腐粥	215
苋菜小鱼粥	215
柴鱼花生粥	216
彩熠黄鱼	216
清蒸武昌鱼	217

鲈鱼炖姜丝	217
秋水芙蓉	218
炒鳊鱼冬笋	218
石湾鱼腐	219
包公鱼	219
焖黄鱼	220
雪花鱼丝羹	220
炸熘鳊鱼	221
酒焖全鱼	221
清蒸黄花鱼	222
油焖武昌鱼	222
太湖银鱼	223
百合炒鱼片	223
银鱼稀卤豆花	224
炖黄鱼	224
炒醋鱼块	225
绿豆陈皮粥	225
裙菜煮鲈鱼	226

龙马童子鸡	239
石耳炖鸡	239
徽州蒸鸡	240
西瓜鸡	240
香炸子鸡	241
嫩姜炒鸡脯	241
红烧卷筒鸡	242
木耳拌鸡片	242
生炒辣椒鸡	243
黄精蒸鸡	243
黑枣炖乌鸡	244
豆腐猪血汤	244
橙汁豆腐羹	245
叉烧皮蛋粥	245
滑鸡粥	246
板栗烧排骨	246
陈肾菜干粥	247
腊关刀肉	247

养肾

YANGSHEN

枸杞子党参乌鸡	228	鸡丝裙带汤	233
三鲜黑米蛋卷	228	苦瓜焖鸡翅	234
草菇紫菜烩羊肉	229	枸杞子松仁烩鸭片	234
猪肉糯米丸	229	芡实煮老鸭	235
海带排骨汤	230	丝瓜瘦肉汤	235
枸杞子炖乌鸡	230	田七花淡菜煲鸡腿	236
香菇当归肉片汤	231	蒲瓜腰片汤	236
豇豆烧白肉	231	木耳肉片汤	237
紫菜骨髓汤	232	玄参生地乌鸡汤	237
腊鸭肫	232	乌鸡焖鸭掌	238
黄白烩鸡丁	233	炸熘童子鸡	238





养心





平菇肉片汤



主料：羊肉片200克，鲜平菇150克。

辅料：葱花、姜末、青蒜末、食用油、料酒、盐、味精、五香粉、麻辣汁水各适量。

制作方法

1. 将鲜平菇洗净切开，盛入碗中备用。将羊肉片洗净，入沸水锅氽透，取出切块，待用。
2. 炒锅置火上，加食用油烧至六成热时，加葱花、姜末煸炒出香，加水、羊肉片，烹入料酒，大火煮沸，加平菇，拌匀，改小火煨煮30分钟。
3. 加青蒜末、盐、味精、五香粉及少许麻辣汁水，再煮至沸即成。

【营养功效】补血养血，养心温脾。

小贴士

购买平菇时，应选择菇行整齐、颜色正常、质地脆嫩而肥厚、气味纯正清香的八成熟的鲜平菇。八成熟的菇菌伞不是翻张开，而是菌伞的边缘向内卷曲。

制作方法

1. 西洋参须洗净，雪梨洗净、去心切块，乌鸡斩件洗净，蜜枣洗净，姜切片，葱切段。
2. 锅内烧水，水开后，放入乌鸡块煮10分钟，捞出洗净，放入瓦煲中。
3. 加入西洋参须、雪梨、蜜枣、姜、葱，大火煲滚后，改小火煲2小时，加盐调味即可。

【营养功效】西洋参须能益气生津，补而不燥；雪梨润燥清热；乌鸡补血养颜。此汤可益气养阴、滋补养颜，对妇女经后或产后失血引起的头晕眼花、面色暗哑、皮肤干燥、烦躁、失眠多梦等阴虚火旺之症不宜温补者最为适宜。

小贴士

雪梨性寒，一次不宜多吃，尤其是脾胃虚寒、腹部冷痛和血虚者不可以多吃。

参须雪梨乌鸡汤



主料：西洋参须10克，雪梨200克，乌鸡400克。

辅料：蜜枣20克，姜、葱各10克，盐适量。

制作方法

1. 把羊里脊肉剔净筋膜，切成薄片备用；笋洗净后切段。
2. 将切好的羊肉片放盘内，加上鸡蛋清、料酒少许和淀粉拌匀上浆。
3. 净锅置火上，放食用油烧至六成热，用葱、姜丝炆锅，加入羊肉片，边炒边放入笋、生抽、盐和料酒，待炒匀后撒上孜然粉和辣椒粉即成。

【**营养功效**】益气补虚，促进血液循环，增强御寒能力。

小贴士

羊肉特别是山羊肉膻味较大，煮制时放个山楂或加一些萝卜、绿豆，炒制时放葱、姜、孜然等佐料可以祛除膻味。

制作方法

1. 羊排骨斩块洗净，青蒜、香菜均切段；锅里加水煮沸放进羊排骨汆出血水，捞出洗净。
2. 另加水把羊排骨煮沸，加生抽、盐、萝卜块、姜块、花椒和料酒，用小火炖 25 分钟。
3. 将羊排骨捞出，用纱布将炖羊排骨汤中的沉淀物滤去加上糖和味精再煮沸，出锅倒在盛羊排的小锅里，撒上青蒜和香菜即可。

【**营养功效**】强筋骨，益心脏。

小贴士

香菜是餐桌上常见的芳香开胃之品，常用来调味，将其洗净后切碎，撒在菜上或汤中，既美观又可增进菜、汤的香味。

孜然羊肉



主料：羊里脊肉 500 克，鸡蛋清 20 克。

辅料：笋 25 克，孜然粉 25 克，辣椒粉 10 克，盐 3 克，葱、姜丝、食用油、料酒、生抽、淀粉各适量。

清炖羊排



主料：羊排骨 750 克，萝卜块 50 克。

辅料：香菜 20 克，青蒜、姜块各 15 克，花椒、盐、糖、味精、生抽、料酒各适量。



红椒鸡片



主料：鸡胸脯肉 300 克，鸡蛋清 20 克。

辅料：面粉 5 克，红尖椒 100 克，食用油、盐、淀粉、料酒、味精、香油各适量。

制作方法

1. 将鸡胸脯肉切成薄片，加上少许盐和料酒拌匀，腌 20 分钟，加上鸡蛋清、淀粉和面粉挂匀上浆。
2. 红尖椒洗净，放锅内，用小火煸炒出香辣味，取出待用。另起锅烧油，放入鸡肉片滑炒至熟，捞出沥油。
3. 锅内留少许底油，复置火上烧热，倒入鸡肉片、红尖椒、盐、料酒和味精，迅速翻炒均匀，淋上香油即可。

【营养功效】鸡肉的蛋白质含量高，脂肪低；辣椒的维生素含量高，两者搭配，既营养全面，又有益心脏。

小贴士

鸡肉的表面如果具有光泽且有弹性，即表示尚新鲜。

制作方法

1. 将茄子洗净，切成粒状，用沸水氽一下，沥干水备用。
2. 炒锅置火上，加食用油烧至七成热时，加葱花、姜末，煸炒出香，加肉末、料酒，煸炒至肉将熟时，加入茄粒翻炒片刻，离火待用。
3. 将粳米淘净，放入沙锅，加适量水，煨煮成稠粥，粥将熟时，拌入茄粒、肉末，加盐、味精，再煮至沸即成。

【营养功效】清热活血，利尿降压。

小贴士

秋后的老茄子含有较多茄碱，对人体有害，不宜多吃。

茄子粳米粥



主料：茄子 200 克，肉末 50 克，粳米 100 克。

辅料：葱花、姜末、食用油、料酒、盐、味精各适量。

制作方法

1. 将干豆腐切丝，入沸水中煮透，捞出沥干；将洋葱剥洗净，切成丝；猪瘦肉切成火柴杆般粗的丝。
2. 起锅下食用油，油热后放入干豆腐丝煸炒几下，添入鲜汤，将锅移至小火上稍煮片刻。再将锅端到大火上，投入肉丝、洋葱丝，加入生抽、盐和味精翻炒。
3. 炒至肉、洋葱熟后，加入醋，用水淀粉勾芡，淋点花椒油，出锅即成。

【营养功效】此菜可降血脂、预防血栓形成，降低胆固醇。

小贴士

有胃病者不宜吃此菜。

制作方法

1. 将牛肉切块，放入水锅中用小火煮沸，使肉内的污血透出，捞起吸干水分，用淀粉、生抽拌匀。
2. 起锅烧油，将牛肉块放入油中，略炸一下捞起。
3. 原炒锅内留少许油，放入葱、姜块爆香，放牛肉加生抽、清汤、大料、花椒、糖，大火煮沸，移小火上慢焖约1小时，至熟烂时，去掉大料、葱、姜，淋上香油，用水淀粉勾芡出锅。

【营养功效】补脾胃，益气血，强筋骨。

小贴士

脾胃虚寒者忌吃。

洋葱炒干豆腐



主料：干豆腐 250 克，洋葱 200 克，猪瘦肉 100 克。

辅料：食用油、花椒油、水淀粉、盐、味精、生抽、醋、鲜汤各适量。

红烧牛肉

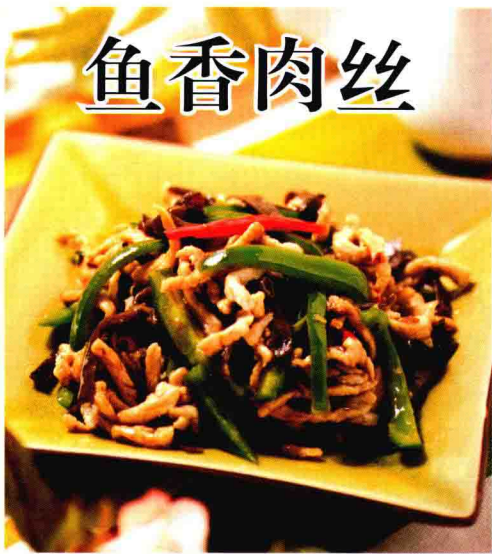


主料：牛肉 400 克。

辅料：花椒 2 克，大料、葱、姜块、食用油、生抽、糖、淀粉、香油、清汤各适量。



鱼香肉丝



主料：猪瘦肉 200 克，黑木耳 30 克，青椒 30 克。

辅料：红椒、泡辣椒、姜、葱、蒜、食用油、生抽、盐、醋、糖、料酒、淀粉、味精、汤各适量。

制作方法

1. 肉切丝，用生抽、盐、料酒拌匀，用水淀粉浆好，拌些油；青椒、黑木耳、红椒洗净均切丝，泡辣椒、葱末、姜切末。
2. 用糖、醋、生抽、葱姜末、蒜、料酒、味精、淀粉和汤兑成汁。
3. 起锅烧油下肉丝煸炒，再加入泡辣椒炒出味后，即下黑木耳和青椒，随着翻炒倒入兑好的汁，汁开时再翻炒几下即成。

【营养功效】黑木耳配上肉丝，更富含蛋白质和钙质，是心血管疾病等患者的首选菜肴。

小贴士

优质黑木耳表面黑而光润，有一面呈灰色，手摸上去感觉干燥，无颗粒感，嘴尝无异味。

制作方法



主料：茄子 500 克，肉末 100 克。

辅料：葱、姜各 10 克，生抽 25 毫升，糖 15 克，食用油、料酒、鸡精各适量。

1. 将茄子切成滚刀块，葱、姜切末待用。
2. 起锅烧油，放入肉末煸炒至发白，盛起待用。
3. 锅烧热放油，待油热时放入茄子，煸炒至茄子由硬变软时放入肉末、生抽、葱末、姜末、料酒、糖和少量水，盖上锅盖焖烧，放入适量鸡精，炒匀即可出锅。

【营养功效】此菜有清热凉血、活血祛淤、祛风通络、利尿、消肿等作用。

小贴士

茄子性寒，凡体质虚弱及脾胃虚寒腹泻者不宜食用。

制作方法

1. 将洋葱洗净，切丝备用；将猪肉切丝，加食用油、盐、味精、淀粉、生抽拌匀；红椒切丝备用。
2. 起锅烧油，立刻倒入肉丝过油，待肉丝变色即铲起，余油留在锅中。
3. 大火烧热余油，加入姜末和盐，倒入洋葱丝，大火炒至自己喜欢的软度，再放入肉丝、红椒丝，加入各调味料拌匀即可。

【营养功效】 益气养血，降脂开胃，具有降低血脂、预防动脉硬化的作用。

小贴士

洋葱不可过量食用，因为它易产生挥发性气体，过量食用会产生胀气和排气过多，给人造成不快。

制作方法

1. 南瓜去皮去子，洗净切厚块；红枣洗净，去核；排骨斩成件。
2. 干贝洗净，浸软，约需 1 小时。
3. 将适量水放入煲内煮沸，放入排骨、干贝、南瓜、红枣、姜煮沸，慢火煲 3 小时，放盐调味即可。

【营养功效】 补中益气，补虚通脾。

小贴士

此汤不要与羊肉同食，否则会引起腹痛。

洋葱炒肉丝



主料： 洋葱 200 克，猪前腿肉 100 克。

辅料： 红椒、姜末、食用油、盐、味精、淀粉、生抽各适量。

南瓜排骨汤



主料： 南瓜 700 克，排骨 500 克，红枣 8 枚。

辅料： 干贝 25 克，姜、盐各适量。