



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

女人生理调养食谱

1688例

策划·编写

犀文圖書

大号字体方便阅读

高清版

女人生理 调养食谱

Family
nutrition

1688

例

策划·编写 厚文圖書

图书在版编目(CIP)数据

女人生理调养食谱 1688 例 / 犀文图书编写. — 杭州:
浙江科学技术出版社, 2015. 10
ISBN 978-7-5341-6912-0

I. ①女… II. ①犀… III. ①女性—保健—食谱
IV. ①TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 212238 号

书 名 女人生理调养食谱 1688 例
编 写  犀文圖書

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 978-7-5341-6912-0	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。

《女人生理调养食谱 1688 例》分为五部分：青春期、生理期、孕期、月子期、更年期，针对每个阶段的生理状况，为你提供口味丰富的调养食谱，以详尽的文字和精美的图片相结合的方式展示菜肴做法，让你在生命的每个重要阶段都能拥有健康，魅力常驻！

编 者
2015 年 8 月

C 目 录 Contents



青春期

QINGCHUNQI

葱香菱角	2	肉丝炒蕨菜	9	红烧鲳鱼	20
清炒三瓜片	2	红焖猪肉	10	红焖草鱼	21
黑木耳炒娃娃菜	3	蛋清滑里脊	10	枸杞子烧鲫鱼	21
双菇炒苦瓜丝	3	家常焖排骨	11	番茄烧鲫鱼	22
黑木耳炒大白菜	4	腐竹拌牛肉	11	小黄鱼炖豆腐	22
山楂炒玉米粒	4	清炖羊排	12	丝瓜蚬肉香芋煲	23
火腿三鲜片	5	笋干炒鸡丝	13	河虾烧墨鱼	23
芒果烩什锦	5	竹笋炒鸡片	13	凉拌海带丝	24
豆腐干炒蒜薹	6	人参蒸鸡	14	阿胶蛋羹	24
骨汤扣双冬	6	土豆焖鸡	14	二红汤	25
香菇炒苋菜	7	番茄炒鸡蛋	15	豆苗浓汤	25
鱼香茄子	7	韭菜炒鸡蛋	15	竹笋香菇菠菜汤	26
鱼香肉丝	8	爆炒鸭心	16	桑葚红枣汤	26
肉末竹笋	8	蜂蜜鹌鹑蛋	16	珍珠白玉汤	27
丝瓜肉丝拌茄子	9	虾米炒洋葱	17	三鲜冬瓜汤	27
		滑炒鱼丝	17	鲜虾萝卜汤	28
		番茄鱼片	18	西洋参猪肉汤	28
		黑豆甲鱼煲	18	紫菜猪心汤	29
		雪菜竹笋蒸鲳鱼	19	当归枣仁猪心汤	29
		当归党参炒鳝丝	20	红枣煮猪蹄	30
				白果莲子炖乌鸡	30
				枸杞子党参乌鸡汤	31
				花生煲鹌鹑	32
				莲藕乳鸽汤	32
				牛奶燕麦片	33



奶香麦片粥	33
桑葚粥	34
三黄粥	34
黄芪红枣粥	35
人参升麻粥	35
首乌粳米粥	36
黑芝麻红枣粥	36
当归红枣粥	37
桂圆红枣粥	37
山药桂圆粥	38
桂圆姜汁粥	38
姜汁薏米粥	39
枸杞子粥	39
糯米阿胶粥	40
西洋参黄芪益气粥	40
紫薯西米粥	41
鹌鹑蛋薏米粥	41
白术猪肚粥	42
猪肝绿豆粥	42
黑木耳猪肝粥	43
洁肤绿豆粉	43
苹果黄瓜色拉	44
腐竹白果薏米糖水	44
紫沙果酿	45
山竹饮	45
三汁饮	46
番茄汁	46
雪梨木瓜汁	47
玫瑰香橙汁	47
杏仁奶露	48
百合绿豆饮	48

生理期

SHENGLI QI

百花酿香菇	50	椒盐泥鳅	63
虾米黄瓜	50	双色虾仁	63
糖醋黄豆芽	51	银鱼煎饼	64
花生米炒冬瓜	51	南瓜杏仁汤	64
美味腐竹	52	南瓜补血粥	65
西蓝花炒猪肝	52	核桃茯苓瘦肉汤	65
核桃仁炒莴笋	53	黄芪当归炖猪脑	66
五彩肉丁	53	人参猪脑汤	66
莴笋炒肉片	54	湘味蒸丝瓜	67
素咕噜肉	54	豆腐猪血汤	67
酱爆肉丁	55	花椰菜牛肉汤	68
豉汁焖排骨	56	土豆牛肉汤	68
猪肉酿节瓜	56	玉竹核桃羊肉汤	69
菠萝牛肉	57	当归天麻羊脑汤	69
西蓝花炒牛柳	57	鸽肉滋补汤	70
核桃仁炒牛肉	58	百合党参猪肺汤	70
贵妃牛腩	58	鸽蛋白菜汤	71
水果煎蛋	59	香菇鱼球汤	71
苦瓜酿蛋黄	59	天麻川芎鲤鱼汤	72
牛奶柠檬鱼	60	山药红枣鱼头汤	72
红松鱼排	60	川芎白芷鱼头汤	73
糖醋带鱼	61	首乌核桃鱼头汤	73
火腿烧鲫鱼	61	三色鱼头汤	74
平菇鲫鱼汤	62	肉片鱿鱼汤	74
炖奶鲫鱼	62	葱香虾汤	75
		虾丸蘑菇汤	75
		豆芽蛤蜊冬瓜汤	76
		扁豆猪蹄粥	76
		鱼生粥	77
		草菇鱼片粥	77



香菜草鱼粥	78	银耳百合鸽蛋汤	80	高汤水饺	83
玉米鱼肉粥	78	什锦蔬菜螺蛳粉	81	豌豆猪肝饭	83
白果冬瓜粥	79	滑蛋虾仁炒河粉	81		
猴头菇粥	79	简易海鲜意粉	82		
黑芝麻甜奶粥	80	传统大肉面	82		



孕 期

YUNQI

橙汁豆腐盅	85	芹菜炒香菇	95	百合糯米蒸乌鸡	107
玫瑰南瓜盅	85	梅子蒸排骨	95	蘑菇煮土鸡	108
花椰菜炒香菇	86	莴笋炒香菇	96	锦绣蒸蛋	108
虾米炒白菜	86	四宝煮豆腐	96	香芋焖鸭	109
虾米炒花椰菜	87	香菇酿豆腐	97	葱爆鸭块	109
银丝油菜	87	酸甜枸杞肉	97	油豆腐煮鸭块	110
笋焖蕨菜	88	青蒜烧肉	98	菊花鸭肫	110
豆豉炒苋菜	88	西芹百合炒腊肉	98	清烩鲈鱼片	111
冬菜炒荷兰豆	89	豇豆烧白肉	99	蘑菇烩鱼片	111
糖醋白菜卷	89	滑溜里脊	99	滑炒鱼片	112
南瓜焖鸡	90	金针菇炒肚丝	100	红枣黄芪炖鲈鱼	112
酱焖四季豆	90	苦瓜炒肥肠	100	木瓜烧带鱼	113
蜜烧红薯	91	青椒炒猪肚	101	清蒸黄鱼	113
淡菜炒笋尖	91	酱排骨	101	雪菜烧黄鱼	114
干烧冬笋	92	南瓜排骨汤	102	白汤鲫鱼	114
火腿炒油菜	92	溜腰花	102	酸菜煮黄鳝	115
蒜段煮萝卜	93	黄豆芽炖猪排	103	黑豆煮鱼	115
大煮干丝	93	小棠菜煮双丸	103	鱼头豆腐	116
番茄蘑菇汤	94	番茄烩牛肉	104	山药烩鱼头	116
蚝油草菇	94	洋葱拌牛肉	104	红烧鱼皮	117
		水果鸡	105	猴头菇炖海参	117
		豆苗炒鸡片	105	彩色虾球	118
		板栗烧鸡	106	滑蛋虾仁	118
		鸡丝炒海蜇头	106	三色虾仁	119
		黄豆焖鸡翅	107	油爆鲜贝	119



丝瓜煮泥鳅	120
山药豆腐汤	120
枸杞莲子汤	121
苦瓜豆腐汤	121
香菇瘦肉汤	122
莲子猪心汤	122
补血猪腰汤	123
木瓜排骨汤	123
山药排骨汤	124
茶树菇排骨汤	124
红枣鸡蛋汤	125
平菇羊血汤	125
当归母鸡羹	126
猴头菇黄芪炖鸡	126
糖醋排骨	127
榨菜鸭肝汤	127
银耳鸽蛋汤	128
西洋参蒸乳鸽	128
丝瓜黑鱼汤	129
板栗焖乌鸡	129



鲳鱼补血汤	130
西洋参燕窝瘦肉汤	130
砂仁豆蔻蒸鱼	131
牡蛎豆腐汤	131
黄芪党参泥鳅汤	132
羊肉粥	132
苋菜黄鱼羹	133
海参粥	134
乌鸡糯米粥	134
银耳鸡蛋玉米粥	135
茯苓粥	135
香附芡实粥	136
桂花黑米粥	136
牛奶梨片粥	137
椰子山药糯米粥	137

山药芝麻粥	138
核桃芝麻黑米粥	138
花生粟米粥	139
松仁粥	139
白菜炒鸭片	140
核桃甜粥	140
姜米拌脆藕	141
南瓜炒粉	141
水果什锦饭	142
芝麻糊	142
杏仁糊	143
蜜桃柿子汁	143
丝瓜瘦肉粥	144
火龙果橙汁色拉	144

月子期

YUEZIQI

莴笋叶拌香干丝	146
虾米烧豆腐	146
什锦四季豆	147
彩色四季豆	147
芝麻土豆饼	148
回锅豆腐	148
蛋清豆腐渣	149
香菇粉蒸排骨	149
蒜蓉炒西蓝花	150
红烧茄子	150
板栗烧菜薹	151
萝卜干炒黄豆	151
口蘑烧扁豆	152
虾米炒蕨菜	152
枸杞子黄芪乳鸽汤	153

香菇炒苦瓜	153
椒油小白菜	154
西芹百合炒腰果	154
鱼香菠菜	155
腐竹拌菠菜	155
腐皮肉卷	156
珍珠花椰菜	156
银耳炒芹菜	157
木瓜烧肉丸	157
猪蹄汁黑芝麻糊	158
清烹里脊	158
桂圆红枣茶	159
红糖小米粥	159
南瓜蒸肉	160
清蒸酥肉	160

三色蒸花肉	161
苦瓜炖瘦肉	161
苦瓜酿肉	162
香菇烧肉	162
梅菜扣肉	163
香芋烧肉	163
咸蛋蒸肉饼	164
甜酒烧火腿	164
姜醋猪蹄	165
花生炖猪蹄	166
千层猪耳	166
洋烧排骨	167
西洋参田七鸡汤	167
腐乳排骨	168
豆腐鲫鱼汤	168
板栗烧排骨	169
黄焖牛肉	169
清炖牛肉	170
白菜炒牛肉	170
茶树菇蒸牛肉	171
蚝油牛柳	171
香干牛肉丝	172
粉蒸牛肉	172
萝卜焖牛腩	173
黄豆酱焖牛腩	173
五更牛腩	174
鲜香牛肝	174
板栗焖羊肉	175
当归炖羊肉	175
牛奶红枣粥	176

香菇蒸鸡	176
腊肠蒸鸡	177
荷叶粉蒸鸡	177
山药香菇鸡	178
莲香脱骨鸡	178
雪菜豌豆炒鸡丁	179
碎米鸡丁	179
清炖鸡酥	180
蛋黄玉米	180
花椰菜炒蛋	181
黄埔肉碎煎蛋	181
玉米汁鲫鱼汤	182
椰子银耳鸡汤	182
粉蒸鸽	183
荷叶糯米鸭	183
赤豆鲤鱼	184
酱烧鲤鱼	184
糖醋鲜鱼	185
石湾鱼腐	185
鱼豆花	186
黄花菜熏鱼	186
煎封鲳鱼	187
平锅福寿鱼	187
香糟鲤鱼	188
潮州蒸鱼	188
三红补血益颜粥	189
红烧黄鱼	189
清蒸立鱼	190
蒜焖鲑鱼	190
豉汁蒸鱼头	191



黑鱼球	191
松仁百合炒鱼片	192
三丝蒸黄鳝	192
银鱼肉片蒸藕	193
丝瓜炒干贝	193
芙蓉干贝	194
油菜玉菇汤	194
香菇当归肉片汤	195
番茄猪肝汤	195
桂圆核桃瘦肉汤	196
四物乌鸡汤	196
香菇瘦肉汤	197
薏米马蹄瘦肉汤	197
肚丝汤	198
淡菜猪蹄汤	198
丝瓜猪蹄汤	199
天麻炖猪脑	199
酸菜牛肉汤	200
桂圆牛肉汤	200
枸杞子炖羊脑	201
首乌枸杞鸡汤	201
板栗芋头鸡汤	202
虫草炖鸡	202
玉竹章鱼鹌鹑汤	203
灵芝核桃粥	203
花生小米粥	204
豆腐干炒粉丝	204
黑木耳红枣饮	205
冰糖湘莲	205

胡萝卜豆腐丸	207	荷叶瘦肉汤	222	芡实红枣黑鱼汤	237
玉竹烧豆腐	207	生地莲藕瘦肉汤	223	人参茯苓鱼肚汤	238
青红椒炒藕片	208	玫瑰丝瓜瘦肉汤	223	黑木耳红枣粥	238
豉汁腐竹	208	木瓜银耳排骨汤	224	黄芪人参粥	239
皮蛋剁椒蒸土豆	209	竹蔗萝卜猪骨汤	224	冬瓜粥	239
双冬炒甜豆	209	蜜枣甘草汤	225	核桃糊	240
五色玉米	210	芡实冬瓜猪腱汤	225	冬瓜汁	240
山野菜炒香菇	210	酪梨牛奶	226	李子汁	241
黄瓜卷	211	枸杞子猪肝汤	226	葡萄柠檬汁	241
凉拌豆芽	211	冬瓜薏米猪肚汤	227	橙子牛奶汁	242
青蒜炒豆腐	212	红枣毛冬青猪蹄汤	227	香蕉杂果汁	242
银耳拌四季豆	212	阿胶瘦肉汤	228	苹果牛奶汁	243
红油芹菜	213	黑木耳猪蹄汤	228	菠萝苦瓜汁	243
佛手三丝	213	猪皮红枣羹	229	银耳西洋参炖燕窝	244
凉拌茄子	214	苦瓜木棉牛肉汤	229	百参膏	244
黄瓜拌素鸡	214	黄芪姜片羊肉汤	230	草莓奶露	245
脆皮猪大肠	215	花生米鸡爪汤	230	香蕉蜜桃鲜奶	245
滑蛋牛肉	216	参麦黑枣乌鸡汤	231	白汁豌豆	246
牛腩莲藕汤	216	白果腐竹土鸡汤	231	猕猴桃米酪	246
椰蓉牛肉	217	百合马蹄乌鸡汤	232	枸杞子滑溜肉片	247
浓香鸡块	217	枸杞子红枣乌鸡汤	232	养颜酒	247
乌鸡焖鸭掌	218	黑枣炖乌鸡	233		
鸳鸯草鱼	218	桂圆莲子鸡蛋汤	233		
糖醋海蜇芹菜	219	芥菜咸蛋汤	234		
五色紫菜汤	219	虫草老鸭汤	234		
木瓜银耳汤	220	罗汉果鹌鹑汤	235		
强身杏仁粥	220	赤豆鹌鹑汤	235		
金针菇番茄汤	221	糖醋豆腐丸子	236		
山楂桂花萝卜汤	221	紫菜虾干汤	236		
红枣腐皮汤	222	木瓜红枣黑鱼汤	237		





青春期





葱香菱角

主料：菱角 250 克，葱 10 克。

辅料：香油、盐各适量。

制作方法

1. 菱角剥去外壳，去紫色膜皮；葱切花。
2. 将菱角放入盘中，撒葱花、盐，隔水大火蒸 10 分钟，食用前滴入少许香油。
3. 装盘即可。

【营养功效】菱角富含多种维生素及钙、磷，有去肠热、健脾养胃、补肾养血的功效。

小贴士

菱角肉厚味香，老少皆宜，生熟皆佳，生食可当水果，熟食可代粮。



清炒三瓜片

主料：苦瓜、丝瓜、黄瓜各 100 克。

辅料：盐、味精、食用油、火腿片各适量。

制作方法

1. 苦瓜、丝瓜、黄瓜洗净，分别切片。
2. 锅内倒入食用油烧热，放入苦瓜片炒 1 分钟，再放入丝瓜片、黄瓜片、火腿片同炒。
3. 撒盐、味精，炒 2 ~ 3 分钟即可。

【营养功效】三瓜同食，是美容佳品，有去痘消印、清热凉血、除湿去肿的功效。

小贴士

黄瓜可使体形健美；苦瓜利于皮肤新生；丝瓜可除痘凉血。烹饪过程中，不需要加水，火候以中火为佳。

制作方法

1. 黑木耳温水泡发，去蒂，撕小朵；葱切片。
2. 娃娃菜叶洗净，切片；汤锅入清水，大火煮开，倒入黑木耳汆烫捞出。
3. 将食用油烧至七成热，爆香葱片，倒入娃娃菜，迅速翻炒至菜叶变软，加黑木耳，淋生抽，加糖和盐，翻炒均匀即可。

【营养功效】黑木耳有益气、润肺、补脑、轻身、活血、强志、养容等功效。

小贴士

黑木耳不容易洗净，一定要注意去除残留污垢。

制作方法

1. 苦瓜洗净，切丝；香菇温水泡软，切丝；金针菇去尾，洗净；葱、姜切丝。
2. 将食用油烧热，爆香葱、姜丝，加苦瓜丝、香菇丝、盐炒至七成熟。
3. 下金针菇同炒，加糖、酱油调味，拌匀即可。

【营养功效】苦瓜富含蛋白质、脂肪、胡萝卜素、粗纤维等营养成分，具有纤体瘦身、清热解毒的功效。

小贴士

苦瓜素被誉为“脂肪杀手”，能抑制人体摄取脂肪和碳水化合物。



主料：娃娃菜 250 克，黑木耳 150 克。

辅料：葱、生抽、糖、盐各适量。

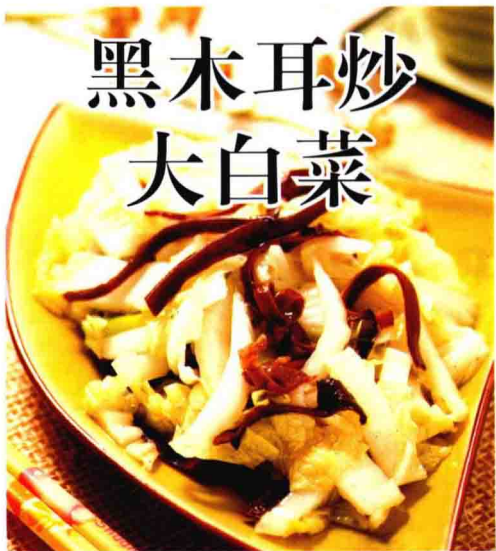


主料：苦瓜、香菇、金针菇各 100 克。

辅料：葱、姜、酱油、盐、糖、食用油各适量。



黑木耳炒 大白菜



主料：大白菜200克，黑木耳80克。

辅料：葱、盐、酱油、食用油各适量。

制作方法

1. 将黑木耳洗净，切丝；大白菜洗净，取出菜心，切小段；葱切段。
2. 炒锅置火上烧热，倒少许食用油，爆香葱段，加菜心段、黑木耳丝，调入酱油、盐，快速翻炒片刻即可。

【营养功效】黑木耳的胶质可把残留在人体消化系统内的灰尘、杂质吸附起来排出体外，能清胃涤肠，有消脂瘦身、健体美容的功效。

小贴士

黑木耳的植物胶质和纤维素，能促进胃肠蠕动，减少人体对脂肪的吸收。

山楂炒玉米粒



主料：鲜玉米500克，干山楂、豌豆50克。

辅料：食用油、蒜、盐各适量。

制作方法

1. 山楂切粒；玉米取玉米粒待用；蒜剁茸。
2. 将食用油倒入锅烧热，爆香蒜蓉，加入山楂粒、玉米粒、豌豆翻炒至熟。
3. 加盐调味即可。

【营养功效】山楂有消食化积、理气散淤的功效，能消除体内多余的油脂，排出体内毒素。

小贴士

山楂与核桃仁、糖同食，可安神、润肠燥、通血脉。

制作方法

1. 板栗去外壳、内皮，与火腿、藕、莴笋同切片。
2. 将食用油烧热，先炒火腿片、板栗片，再加入藕片翻炒，最后放莴笋片。
3. 加盐续炒 3 分钟即可。

【**营养功效**】莴笋中所含的氟元素，对骨骼生长有好处；藕对预防及治疗贫血有疗效，两者都是美容佳品。

小贴士

莴笋怕咸，要少放盐才好吃。

火腿三鲜片



主料：鲜藕、莴笋、鲜板栗各 100 克，火腿 50 克。

辅料：盐、食用油各适量。

制作方法

1. 芒果去皮，去核，切小块；将鸡胸肉、熟火腿、香菇、虾仁切成丁。
2. 莲子、糯米洗干净，蒸熟；锅内放油烧热，炒熟香菇、火腿、鸡胸肉、虾仁。
3. 加料酒、盐、醋，再加芒果肉一起略炒，用水淀粉勾芡，放在莲子糯米上即可。

【**营养功效**】香菇对糖尿病、肺结核、传染性肝炎、神经炎等有治疗作用，又可用于治疗消化不良、便秘、肥胖等病症。

小贴士

芒果燥热，易上火者应少食。

芒果烩什锦



主料：芒果 2 个，糯米 80 克，虾仁、香菇各 40 克，熟火腿、莲子各 20 克，鸡胸肉 100 克。

辅料：食用油、醋、料酒、盐、水淀粉各适量。



豆腐干炒蒜薹



主料: 蒜薹 250 克, 豆腐干 200 克。

辅料: 盐、食用油各适量。

制作方法

1. 豆腐干洗净, 切长条; 蒜薹洗净, 切段。
2. 锅中放食用油烧热, 将蒜薹煸炒至翠绿色, 放豆腐干续炒。
3. 加盐调味, 即可出锅。

【营养功效】 蒜薹有杀菌的功效, 还有美容、护发的作用, 女性常吃蒜薹, 可使头发乌黑、浓密, 体态健美。

小贴士

豆腐干与芹菜相搭配食用, 可以清热通便、排除体内毒素。

骨汤扣双冬



主料: 猪骨 150 克, 冬笋 100 克, 干香菇 50 克。

辅料: 姜、葱、盐、糖、蚝油、香油各适量。

制作方法

1. 猪骨洗净, 砍成小块; 干香菇泡软, 洗净, 去蒂; 冬笋洗净, 切片; 姜切片; 葱切段。
2. 锅内加水, 水沸即投入猪骨, 中火煮至汤白, 拣出大骨, 汤留用。
3. 香菇入碗, 加冬笋片、姜片、葱段、盐、糖、蚝油、香油, 注入少许骨汤, 入锅蒸 40 分钟, 拣掉姜片、葱段, 反扣入碟内即可。

【营养功效】 笋富含 B 族维生素, 能降脂健体、滋养肌肤。

小贴士

骨汤热量低, 还能补充大量钙, 是减肥人士的健康选择。

制作方法

1. 苋菜去根、老叶，洗净，撕小块，汆水，沥干；葱切段；姜切片；蒜切末。
2. 香菇去蒂，装碗，加清水、葱段、姜片、料酒、玫瑰酒、熟鸡油入锅蒸25分钟，取出，切丝，汤留用。
3. 锅置火上，放熟猪油烧热，煸炒蒜末、香菇丝、苋菜片刻，加香菇汤汁煮沸，加料酒、盐，用水淀粉勾芡，淋熟鸡油即可。

【**营养功效**】清热解毒，生津润燥，美容养颜。

小贴士

常吃苋菜有利于身体健康，可以提高机体的免疫力。

制作方法

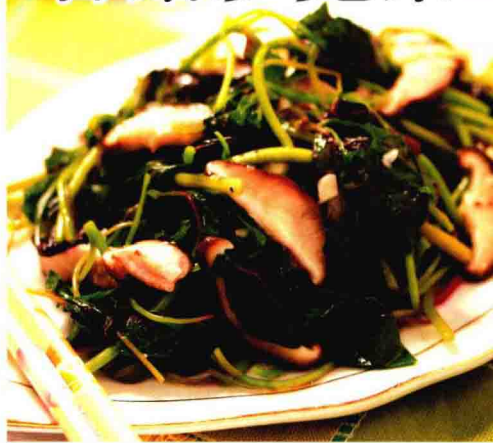
1. 茄子洗净，去蒂，切粗条；猪肉洗净，切丝；葱切花；姜切丝；葱剁蓉。
2. 锅置火上，倒食用油烧至七成热，煸炒肉丝；再加蒜蓉、豆瓣酱炒至肉色发红，加茄条续炒至皱皮。
3. 加姜丝、葱花、料酒烧片刻，用水淀粉勾芡，淋香油即可。

【**营养功效**】茄子营养丰富，含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、B族维生素、磷、铁等多种营养成分，具有清热止血、消肿止痛的功效。

小贴士

瘦肉中含有维生素B₁，吃肉时伴有蒜，可延长维生素B₁在人体内的停留时间，对促进血液循环以及尽快消除身体疲劳、增强体质有重要的营养价值。

香菇炒苋菜



主料：苋菜 300 克，香菇 50 克。

辅料：蒜、水淀粉、盐、葱、姜、蒜、熟猪油、料酒、玫瑰酒、熟鸡油各适量。

鱼香茄子



主料：茄子 300 克，瘦猪肉 50 克。

辅料：蒜、姜、葱、食用油、豆瓣酱、料酒、水淀粉各适量。