



健康餐桌
08

中国烹饪协会
美食营养专业委员会

推荐

COOKBOOK



男性 保健食谱 328例♂

专为男人设计的328道保健
菜，让您精力充沛，活力
四射，更加自信！



《健康餐桌》编委会 编

重庆出版集团 重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

男性保健食谱328例 / 《健康餐桌》编委会 编. —重庆: 重庆出版社, 2008.6

(健康餐桌)

ISBN 978-7-5366-9827-7

I. 男… II. 健… III. 男性—保健—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第083773号



男性保健食谱328例

出版人: 罗小卫

策划: 周华章同人

责任编辑: 陈建军 陈丽

特约编辑: 蔡霞 刘界宏 刘学琴

文字撰稿: 周东 刘义春 靳迪 周凯

周富 赵龙 唐天慧 王佳

菜肴制作: 陈绪荣 高红利

装帧设计: 夏鹏 李艳

美术编辑: 史伟波

排版制作: 辉煌时代

摄影: 于笑 刘志刚

协助拍摄: 百年荣记饮食文化发展有限公司

 重庆出版集团 出版
重庆出版社

(重庆长江二路205号)

廊坊市兰新雅彩印有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76/77转810

E-MAIL: sales@alpha-books.com

全国新华书店经销

开本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 6 字数: 70千字

2008年7月第1版 2008年7月第1次印刷

定价: 13.80元

如有印装质量问题, 请致电023-68809955转8005

版权所有, 侵权必究

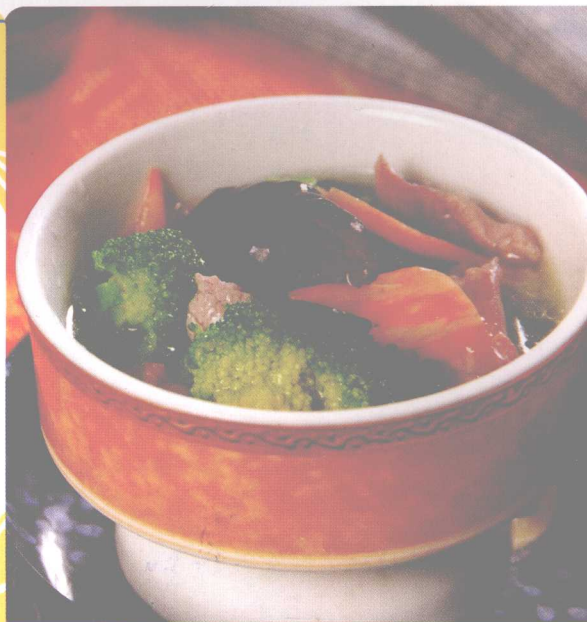
中国烹饪协会
美食营养专业委员会

推荐

男性

保健食谱

328 例



08 健康餐桌 COOKBOOK

《健康餐桌》编委会 编

重庆出版集团 重庆出版社



Foreword

男性保健食谱328例

吃对食物，成就男性一生的健康

无论是正处于风华正茂的20岁，还是蒸蒸日上的30岁，或者是需要稍稍休整的40岁……男性需要的营养和能量要远远高于女性。作为男性的你，知道如何科学地运用食物保养自己吗？作为爱他的你，知道如何合理地运用食物呵护他的身体吗？如何充分发挥食物的营养功效，达到以食代养、以食代药、强健体质、防病治病的目的，翻开本书，你会找到想要的答案，会让食物成为你最好的保健师。



男性要健康，特效饮食调养少不了

健康高于一切，拥有健康的男性才会拥有魄力和阳刚之气。让每个男人更完善自己，彰显男性的魅力，成就男人的幸福，通过简单的饮食来塑造男性的阳刚之美，即是本书的主旨之一。本书详细介绍了具有强筋健骨、益肾壮阳、养胃润肺、解酒护肝、护发固发功效的各色菜肴，并特别设置了男性亚健康食疗方案，让每一位忙忙碌碌、压力重重的男性，都能拥有自己的“健康备忘录”。男性朋友可以根据自身的情况，在日常饮食中轻松为自己疗养，找到打开自己健康之门的金钥匙。



对症食疗，远离男性疾病

疾病是男性健康的头号杀手，但是，男性对自己身体的种种“警报”总是不能给予足够的重视。如何把男性的身心健康从疾病的手中夺回来，不仅是男性自己要倍加重视的事，更是爱他的你，所要给予他的呵护和体贴，而选用健康对症的食疗方式就能做到这一切。对症食疗让健康问题不再困扰男性。

本书从营养学和保健学的角度，提供了300多道搭配合理的科学膳食。其中，对症疗养食谱部分则着重关注男性的一些常见、高发疾病：糖尿病、高血压、前列腺疾病和心脑血管疾病，为男性提供了丰富、健康、营养、科学的菜品，图文并茂，为您带来视觉和味觉的双重享受！





目录

Contents

Part.01

特效功能食谱

强筋健骨

- 6 拌油菜/蒜蓉油菜/小白菜炒豆腐
- 7 口蘑椒油小白菜/海蜇拌豆腐皮/拌猪耳丝/虾米海带丝
- 8 炒三丝/雪里蕻干烧冬笋/雪里蕻炖豆腐/肉末黄豆雪里蕻
- 9 丝瓜烧豆腐/沙锅炖豆腐/蒜蓉西兰花/五香西芹
- 10 海带炖豆腐/芝麻肉丝/芸豆土豆炖排骨
- 11 排骨鲜炖/猪腰煲杜仲/葱烧蹄筋
- 12 五香猪蹄/扒大肠油菜/牛肉末炒香芹/南瓜牛腩盅
- 13 牛尾骨汤/壮筋鸡
- 14 核桃仁纸包鸡/泡椒红焖鸭/香酥沙丁鱼
- 15 圆白菜炒小虾/姜末蒜泥爆小虾/糖醋虾瓣
- 16 菠萝虾仁/番茄虾仁/油焖大虾/蟹黄豆腐
- 17 松仁鸡米花/川断杜仲猪骨汤
- 18 莲藕红枣猪骨髓汤/豆腐苋菜羹/海带薏米粥/香芹虾皮肉末炒饭
- 19 姜葱螃蟹



养胃润肺

- 20 腐竹麦片白果粥/素鸡烧白菜/菠菜炒粉丝
- 21 肉末菠菜/芹菜拌豆腐干/芹菜鱿鱼丝
- 22 番茄鸡块/三仁鸡丁/香菇青菜/香菇里脊肉
- 23 香菇四季豆/糖醋心里美萝卜/胡萝卜炖牛肉/酸辣土豆丝
- 24 糖醋藕片/鱼香藕丁/土豆烧牛肉
- 25 木瓜炖排骨/鲫鱼木瓜汤/山药洋葱炒牛肉
- 26 山药粥/豌豆辣牛肉/豌豆鸡丝
- 27 红薯栗子排骨汤/红薯粥/麻婆豆腐
- 28 小黄鱼炖豆腐/冬瓜薏米瘦肉汤/薏米百合粥/糯米蒸排骨
- 29 糯米鸡腿/榨菜炒银耳/百合银耳肉排汤/香菇荷兰豆炒荸荠
- 30 脆炒荸荠/鲫鱼萝卜汤/蜂蜜蒸梨
- 31 蜜饯水蜜桃
- 32 男性必吃的15种食物

益肾壮阳

- 34 泥鳅炖豆腐/栗子白菜/韭菜豆腐丝/木耳山药
- 35 脆皮炒鳝丝/拔丝山药
- 36 酱驴肉/木耳腰花/木耳西芹炒肉片
- 37 枸杞肉丝/核桃腰片/红烧蹄筋
- 38 竹荪牛鞭/黄精蒸猪肘/牛肉蔬菜浓汤
- 39 青蒜羊肉/胡萝卜烧羊肉/当归生姜羊肉汤
- 40 红枣炖兔肉/小鸡炖蘑菇/清炖全鸡/玉竹蛤蚧汤



41 辣子兔丁/三丝鱼肉卷/红烧带鱼/红焖芦笋鳗鱼

42 青红椒爆鳗鱼/芦笋炒虾仁/虾仁黄瓜炒蛋/蚕豆炒虾仁

43 粉蒸鸡翅

44 赤小豆鲤鱼汤/冰糖炖鹌鹑/猪腰豆腐汤

解酒护肝

45 大蒜红焖牛腩/辣炒空心菜梗/冬瓜芥菜汤

46 芥菜黄鱼卷/蘑菇烧牛柳/蘑菇烧土豆

47 三丝拌木耳/木耳炒百叶/木耳西瓜皮

48 海带炒肉丝/西兰花炒百合/猪肝百合羹/糖醋带鱼

49 胡萝卜炒鸡蛋/番茄拌黄瓜/番茄菜花牛肉煲/蟹棒烧冬瓜

50 干贝扒冬瓜/姜汁黄瓜/蒜蓉爆黄瓜

51 菠菜烧豆腐/山楂鸡蛋糕/绿豆芽拌豆腐

52 枸杞烧鲫鱼/枸杞蒸猪肚/凉拌芹菜叶

53 腰果炒鸡丁/冬笋豌豆羹/松仁焖香菇

54 黑豆凤爪汤/橘皮粥/西湖银鱼羹/葡萄干焖鸡块

55 松仁黄鱼块/腰果熘虾仁

护发固发

56 挂霜核桃仁
/猴头菜心/
大蒜姜汁拌
菠菜

57 菠菜炒猪肝
/芥菜鱿鱼/
黑豆鱼头汤



58 香菜拌花生仁/木耳黄豆芽/鲜蘑炒菜花/鲜蘑炒黄瓜

59 清炒莴笋/银耳山药汤

60 拌芹菜黄豆/熏干炒青蒜/黄豆炒雪里蕻/黄豆炒芥蓝

61 蜂蜜鸡翅/首乌炖肝片/当归首乌炖牛肉/海带紫菜瓜片汤

62 青蒜炒鲜虾/苦瓜炖牡蛎

63 琥珀核桃仁/菠萝炒牛肉/芒果鸡柳

64 不同年龄男性的健康食谱

调节饮食无常

65 蘑菇炖羊肉/爆炒猪肚/姜丝炒大肠/胡萝卜生姜汁

66 韭菜炒鸡蛋/烩酸辣肚丝/香菇木耳炒猪肝/红油肝花

缓解精神压力

67 芦荟炒肉丝/莼菜鸡丝汤/双冬炒芥菜/黄瓜炒鸡蛋/菠萝鸡块

消除慢性疲劳

68 凉拌西兰花/鸭血豆腐/氽丸子小白菜/萝卜缨炒肉末

69 柠檬鱿鱼卷/芹菜炒腊肉/芦笋炒鸡心/蒜蓉油麦菜

缓解更年期综合征

70 醋黑豆/芹菜爆猪心/黄豆焖牛肉/红枣炖羊心

71 鸡肉炖土豆/五香兔肉/百合核桃粥/桑葚银耳百合粥



预防抑郁症

- 72 洋葱炒蛋/清蒸武昌鱼/西兰花炒鸡块/枸杞胡桃猪肾汤
- 73 咸蛋黄焗南瓜/莲子鸡丁/松仁玉米/薰衣草白菜汤



Part.02

对症疗养食谱

糖尿病

- 74 醋熘白菜/芹菜爆鳝丝/苦瓜蚌肉汤
- 75 黄瓜猪肉水饺/黄瓜炒牛肉/酸辣萝卜皮/胡萝卜汁面/素炒南瓜丝
- 76 五彩豆芽/南瓜牛肉汤/蘑菇冬瓜汤/蒜苗炒冬瓜条/烩双菇
- 77 辣油苦瓜/洋葱炒肉丝/洋葱羊肉面/芥末木耳/海带黄花鱼
- 78 双菇鹌鹑蛋/竹笋米粥/鲜奶炒虾仁/油焖西葫芦
- 79 豆苗猪肚汤/番茄茄片/核桃炖豆腐/莲藕炖排骨/苹果炒牛肉

高血压

- 80 香菇油菜/白萝卜烧羊肉/芹菜炒鸡杂/苦瓜肥肠
- 81 苦瓜炒牛肉/黄瓜烩豆腐/红烧茄子/甜椒炒丝瓜
- 82 木耳炖豆腐/鲜竹笋炒肉片/肉末炒芦笋/素炒胡萝卜

- 83 芦笋炒鸡丝/洋葱焖鱼/草菇瘦肉汤/山药炒虾丝
- 84 猪血黄花菜/香蕉脆皮虾/冬瓜莴笋汤/核桃蚝油生菜
- 85 番茄草菇/红枣煨肘子/鸡肉焖天麻/番茄鱼片

前列腺疾病

- 86 番茄豆腐/草菇油面筋/海米拌油菜/冬菇黄花菜
- 87 花生芹菜/菠菜银耳汤/桂圆枇杷露/莴笋炒肉片
- 88 小炒虾仁/甘芪炖肉/大葱扒牛舌/山药炒猪肝
- 89 青椒炒鱿鱼/炒牛肝/香肠炒蕨菜/黑米粥
- 90 番茄牡蛎汤/猕猴桃蒸带子/糖醋芦笋/炖狗肉

心血管疾病

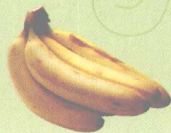
- 91 海米冬瓜/姜汁豇豆/糖醋豌豆/西芹炒豆皮
- 92 紫菜豆腐汤/素炒玉米莴笋丁/大蒜烧粉皮/麦芽粥
- 93 宫保鸡丁/胡萝卜炒肉丝/洋葱炒牛肉/凉拌石花菜
- 94 萝卜丝煎带鱼/苹果鸡翅/洋葱金枪鱼炒蛋/韭菜牛奶饮

附录

- 95 男性必知的六大保健常识

特效功能食谱

随着生活水平的提高和饮食观念的变化,健康膳食已成为关乎男性健康的要义之一。而男性饮食保健离不开对脏腑器官的调理,只有激活身体细胞,才能有更好的精力和体力投入到每天的“战斗”中。



拌油菜

【材料】 嫩油菜500克。

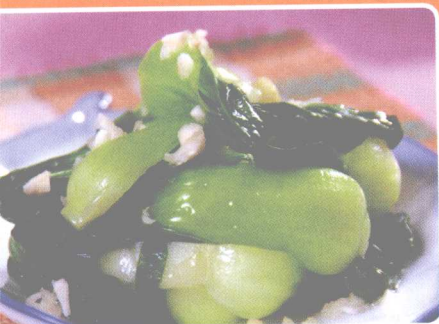
【调料】 花椒油、盐、味精、白糖、香油各适量。

做法

- 1 将油菜梗、叶分开后洗净,捞出沥干水,入沸水中焯熟,捞出沥水装入盘中。
- 2 放入花椒油、盐、味精、白糖、香油搅拌均匀即可。

营养功效

此菜鲜嫩爽口,具有宽肠通便、降糖之功效,在夏天食用尤其适宜。



蒜蓉油菜

【材料】 油菜400克、蒜瓣10克。

【调料】 盐、味精、白糖、植物油各适量。

做法

- 1 把油菜洗净,从根处一剖两半;蒜瓣去皮,洗净,剁成蓉备用。
- 2 锅置火上,倒入植物油烧至五成热,下入蒜蓉炒香,再放入油菜炒至六成熟,加入盐、味精、白糖炒熟出锅即可。



小白菜炒豆腐

【材料】 豆腐300克、小白菜200克。

【调料】 盐、鸡精、料酒、葱段、姜片、植物油、高汤各适量。

做法

- 1 豆腐洗净切成小块;小白菜洗净切段。
- 2 锅置火上,倒入植物油烧至五成热,下入葱段、姜片炆锅,加入高汤、豆腐、料酒、盐煮沸,最后放入小白菜,撇净浮沫,用小火炖5分钟,出锅前加鸡精调味即可。



口蘑椒油小白菜

材料 小白菜 250克、口蘑50克。

调料 酱油、盐、味精、水淀粉、花椒、植物油、清汤各适量。

做法

- ① 将小白菜洗净，放沸水中焯一下，捞出过凉，沥干水分备用；口蘑去蒂，洗净，切薄片，下沸水焯烫一下立即捞出。
- ② 锅内加入适量清汤、酱油、小白菜、口蘑、盐，用小火慢炖入味，加入味精调味，用水淀粉勾芡收汁，倒入盘内。
- ③ 热锅热油，放入花椒炸至棕红色浇在菜上即可。



海蜇拌豆腐皮

材料 豆腐皮300克、海蜇皮100克、黄瓜200克、海米25克、香菜末20克。

调料 辣椒油、酱油、醋、味精、葱末、姜末、蒜泥、植物油。

做法

- ① 将黄瓜洗净切丝；把豆腐皮用沸水焯软，捞出挤净水分切丝。
- ② 海蜇皮洗净切丝，用水焯烫后捞出过凉，沥干水分；把黄瓜丝、豆腐皮丝、海蜇丝、海米摆放在盘内，放入酱油、辣椒油、醋、香菜末、味精、葱末、姜末、蒜泥拌匀即可。



拌猪耳丝

材料 猪耳朵200克。

调料 盐、酱油、辣椒油、白糖、味精、醋、香油、蒜末、香菜段、葱丝各适量。

做法

- ① 猪耳朵刮洗干净，放入加盐的沸水中煮30分钟至熟。
- ② 猪耳朵捞出晾凉后切片，加入盐、酱油、辣椒油、白糖、味精、醋、香油、香菜段、葱丝、蒜末拌匀即可。



虾米海带丝

材料 水发海带丝300克、虾米25克。

调料 酱油、盐、味精、香油、姜末少许。

做法

- ① 将海带丝洗净，放入沸水锅中焯烫至熟，捞出沥水，装盘备用。
- ② 用温水泡发虾米，洗净捞出，沥干水分，放在海带丝上。
- ③ 将酱油、盐、味精、香油、姜末一起放入海带中拌匀即可。





炒三丝

材料 绿豆芽、豆腐皮各150克，韭菜100克。

调料 盐、味精、白糖、醋、植物油各适量。

做法

- 1 将绿豆芽、韭菜洗净切段，沥干水分；豆腐皮洗净切丝备用。
- 2 锅置火上，倒入植物油烧至五成热时，下入绿豆芽、豆腐皮丝煸炒，加入盐、白糖炒至六成熟时下入韭菜炒熟，出锅前放少许醋、味精调味即可。



雪里蕻干烧冬笋

材料 冬笋300克、雪里蕻100克。

调料 盐、味精、白糖、植物油、香油、酱油、葱段、姜末。

做法

- 1 冬笋剥壳洗净切成条；雪里蕻洗净切成末；热锅热油，下入冬笋条炸至淡黄色，放入雪里蕻稍炸倒入漏勺沥油。
- 2 锅中留底油，下入白糖小火炒成金黄色，放入葱段、姜末，加入酱油，下入冬笋、雪里蕻，加少许水、盐用小火炒3分钟至汤汁浓稠时，加味精调味，淋香油出锅即可。



雪里蕻炖豆腐

材料 雪里蕻300克、老豆腐200克、猪五花肉适量。

调料 盐、味精、花椒、酱油、香油、葱段、姜片、高汤、植物油各适量。

做法

- 1 雪里蕻洗净切段；老豆腐洗净切块；五花肉洗净切片。
- 2 锅置火上，倒入植物油烧至五成热，下入五花肉片煸炒，放入葱段、姜片、花椒炒香，放入酱油、雪里蕻、豆腐，加入高汤、盐小火炖10分钟，出锅前加味精调味，淋香油出锅即可。



肉末黄豆雪里蕻

材料 雪里蕻300克，猪瘦肉、黄豆各100克。

调料 盐、鸡精、料酒、葱末、姜末、酱油、植物油各适量。

做法

- 1 雪里蕻洗净切成末；猪瘦肉洗净切末；黄豆浸泡透洗净。
- 2 锅置火上倒入植物油烧至五成热，放葱末、姜末炒出香味，下入肉末、雪里蕻、黄豆、酱油、盐翻炒均匀，烹入料酒，大火煸炒至熟，加鸡精调味即可。



丝瓜烧豆腐

材料 丝瓜300克、老豆腐200克、鲜香菇适量。

调料 盐、味精、酱油、水淀粉、香油、植物油、葱段、姜片。

做法

- 1 丝瓜去皮洗净，切成小块下热油锅滑熟；老豆腐洗净切小块；香菇去蒂洗净切片。
- 2 锅置火上，倒入植物油烧至五成热，下入葱段、姜片炆锅，放入豆腐、丝瓜、香菇、盐、酱油，小火烧至熟，出锅前加味精调味，用水淀粉勾芡收汁，淋香油即可。



沙锅炖豆腐

材料 豆腐500克，白菜叶、粉丝各适量。

调料 盐、味精、香油、大料、植物油、葱段、姜片、高汤各适量。

做法

- 1 把豆腐洗净切成小块；白菜叶洗净撕成小片。
- 2 炒锅内油烧至五成热，用葱段、姜片炆锅，加入高汤、盐、大料、豆腐、白菜叶、粉丝，煮沸后倒入沙锅，小火煲10分钟，出锅前加味精调味，淋香油出锅即可。



蒜蓉西兰花

材料 西兰花500克、蒜瓣20克。

调料 盐、味精、白糖、植物油、香油、水淀粉各适量。

做法

- 1 西兰花洗净，用手掰成小块；蒜瓣洗净剥成蒜蓉。
- 2 锅中放水煮沸，下入西兰花焯透，捞出过凉沥干水分。
- 3 锅内加入植物油，烧至五成热时下入蒜蓉炒香，再下入西兰花、盐、白糖翻炒均匀入味，加味精调味，用水淀粉勾芡收汁，淋香油即可。



五香西芹

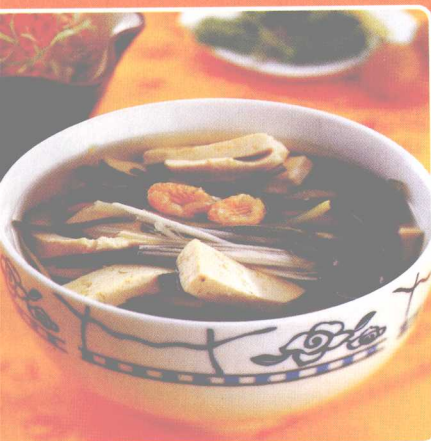
材料 西芹250克、豆腐皮200克、水发香菇50克、红椒丝10克。

调料 植物油、花椒油、香油、姜片、白糖、盐、五香粉、味精。

做法

- 1 西芹洗净，斜切成段，焯烫后捞出过凉沥干水分；豆腐皮洗净切丝，焯烫捞出过凉沥干；香菇去蒂洗净切片。
- 2 热锅热油，下姜片、香菇片、西芹段爆炒2分钟，加花椒油、白糖、盐、少许水煮沸，放入豆腐皮丝煮5分钟，出锅前加味精、五香粉调味，淋香油即可。





海带炖豆腐

【材料】老豆腐300克、海带200克、泡发海米20克。

【调料】盐、味精、酱油、葱段、姜片、植物油、高汤、香油各适量。

做法

- 1 海带冲洗干净后切丝；老豆腐洗净切块。
- 2 锅置火上，倒入植物油烧至五成热，下入葱段、姜片炆锅后，下入豆腐、海带丝，烹入酱油，加高汤、盐、海米，小火炖20分钟，出锅前加味精调味，淋香油即可。

贴心小语

豆腐不宜与菠菜一起食用，否则会生成不易被人体吸收的草酸钙，形成结石。



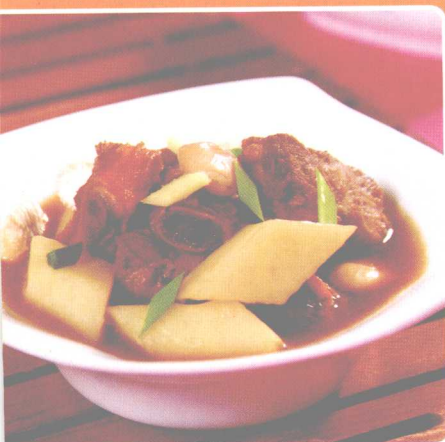
芝麻肉丝

【材料】猪里脊肉500克、熟白芝麻适量。

【调料】姜片、葱段、大料、桂皮、甘草、花椒、料酒、盐、白糖、味精、酱油、红油、植物油各适量。

做法

- 1 将猪肉洗净切丝，放入碗中，加盐、酱油、料酒、姜片、葱段拌匀，腌渍15分钟。
- 2 锅置火上，倒入植物油烧至五成热，下肉丝炸熟捞出。
- 3 锅内留底油烧热，加盐、料酒、姜片、葱段、大料、桂皮、甘草、花椒、白糖、肉丝翻炒，待炒透入味后，转小火焖至肉丝软烂，拣出调料渣，下味精、红油，用大火收汁，冷却后撒上白芝麻拌匀即可。



芸豆土豆炖排骨

【材料】猪排300克、土豆200克、芸豆100克。

【调料】盐、鸡精、料酒、葱段、姜片、植物油、香油、酱油、高汤各适量。

做法

- 1 把猪排洗净剥成小块，入沸水焯烫后捞出备用；土豆去皮洗净切小块；芸豆清洗干净备用。
- 2 锅中放入植物油烧至五成热时，下葱段、姜片炆锅，下入排骨煸炒，烹入料酒、酱油翻炒均匀，加入高汤、盐，大火煮沸转小火，加入芸豆、土豆，炖至排骨软烂、汤汁浓时，加鸡精调味，淋香油即可。



排骨鲜炖

【材料】 猪排骨150克，老豆腐、水发海带、茄子各100克。

【调料】 盐、味精、料酒、高汤、香油、葱段、姜片、酱油各适量。

做法

- 1 将猪排骨洗净剁成块，入沸水锅中焯烫后，捞出冲净浮沫备用；茄子去皮洗净切成条；老豆腐、海带洗净均切成条状备用。
- 2 锅置火上，倒入植物油烧至五成热，下葱段、姜片爆香，下入排骨煸炒出香味，加入高汤、酱油、盐、料酒，放入豆腐、海带、茄子条，小火炖20分钟，出锅前加味精调味，淋香油即可。



猪腰煲杜仲

【材料】 鲜猪腰400克、杜仲20克、香菇10克。

【调料】 盐、味精、料酒、酱油、高汤、香油、葱段、姜片、植物油各适量。

做法

- 1 将猪腰撕去筋膜，除去腰臊洗净，切成小块，加盐、料酒腌渍10分钟；杜仲用温水漂洗两遍备用；香菇用水泡发后去蒂洗净，切片备用。
- 2 锅中放水煮沸，下入猪腰焯烫后倒入漏勺。
- 3 锅置火上，倒入植物油烧至五成热，放葱段、姜片炆锅，加入高汤，下入猪腰、杜仲、香菇、料酒、盐、酱油，小火煲10分钟，加味精调味，淋香油出锅即可。



葱烧蹄筋

【材料】 水发牛蹄筋500克、葱段50克。

【调料】 料酒、水淀粉、盐、味精、白糖、胡椒粉、酱油、清汤、植物油各适量。

做法

- 1 将发好的牛蹄筋洗净切成条状，用清汤浸泡片刻。
- 2 锅置火上，倒入植物油烧至五成热，下葱段用小火煸至金黄色取出备用。
- 3 锅内倒入清汤及牛蹄筋，放入盐、料酒、胡椒粉、白糖、酱油、葱段，小火烧至入味，加味精调味后，用水淀粉勾芡收汁即可。





五香猪蹄

【材料】 猪蹄500克、熟花生仁50克。

【调料】 大料、茴香、桂皮、料酒、葱段、姜片、酱油、白糖、料酒、盐、味精、植物油各适量。

做法

- 1 猪蹄洗净剁块，放沸水中焯烫，用料酒、酱油腌渍30分钟。
- 2 热锅热油，下入姜片爆香，放入猪蹄炸至金黄色，加入水、桂皮、茴香、葱段、熟花生仁、酱油、白糖和料酒，大火煮沸，撇去浮沫，放入盐，改小火焖煮2小时，加入味精调味。



扒大肠油菜

【材料】 猪大肠150克、油菜400克。

【调料】 盐、味精、酱油、葱段、蒜片、水淀粉、香油、料酒、植物油各适量。

做法

- 1 将猪大肠洗净煮熟后切成条；油菜去根洗净，剖成两半。
- 2 锅置火上，倒入植物油烧至五成热，下入葱段、蒜片爆香，放酱油翻炒均匀，加大肠、油菜、料酒、适量水、盐、烧煮2分钟，加味精调味，用水淀粉勾芡，淋香油出锅即可。



牛肉末炒香芹

【材料】 牛肉100克、香芹400克。

【调料】 盐、味精、白糖、葱段、姜片、蒜末、水淀粉、酱油、植物油各适量。

做法

- 1 将牛肉去筋膜洗净切末；香芹洗净切3厘米长的段备用。
- 2 锅置火上，倒入植物油烧至五成热，下入牛肉末煸炒，下葱段、姜片、蒜末炒至出香味，倒入酱油、香芹，炒至八成熟时，放入盐、味精、白糖炒至熟，用水淀粉勾芡即可。



南瓜牛腩盅

【材料】 牛腩250克、南瓜1个、蒜薹末少许。

【调料】 咖喱酱适量。

做法

- 1 牛腩洗净切小块，用沸水焯烫，捞出沥水。
- 2 锅中放少量油，下入蒜薹末炒香，放入咖喱酱略炒，再倒入牛腩翻炒几下，加入适量水将牛腩炖烂。
- 3 南瓜切下顶端部分当盖子，用勺挖去瓜瓤，将煮好的牛腩放入南瓜中，盖上盖，放入锅中蒸25分钟即可。



牛尾骨汤

[材料]

牛尾200克，金针菇、粉丝各适量。

[调料]

植物油、盐、味精、大料、料酒、香油、葱段、姜片、香菜末、清汤各适量。

做法

- 1 牛尾洗净剥成小段，入沸水焯烫；粉丝用温水泡开；金针菇去根，洗净备用。
- 2 锅置火上，倒入植物油烧至五成热，下入葱段、姜片炆锅，下入牛尾、清汤、盐、大料、料酒，用小火炖30分钟至八成熟时，下入粉丝、金针菇，煮沸后放入味精，淋入香油，撒上香菜末即可。



壮筋鸡

[材料]

乌鸡700克、三七5克、枸杞子适量。

[调料]

料酒、酱油、盐各适量。

做法

- 1 将乌鸡宰杀后，去皮、去内脏，洗净；三七、枸杞子洗净。
- 2 将三七放入鸡肚中，放入蒸碗内，加适量料酒、盐腌渍，隔水小火炖至熟烂，撒上枸杞子即可，熟后可蘸酱油食用。

贴心小语

乌鸡连骨（砸碎）熬汤滋补效果最佳，可将其骨头砸碎，与肉、杂碎一起熬炖，最好不用高压锅，而用沙锅熬炖，且宜用小火慢炖。





核桃仁纸包鸡

【材料】 净鸡肉500克，核桃仁60克，鸡蛋清、糯米纸各适量。

【调料】 盐、花椒油、植物油、白糖、胡椒粉、水淀粉、姜末、葱末各适量。

做法

- 1 鸡肉去皮，切成薄片；核桃仁用沸水浸泡剥皮，用五成热的植物油炸熟拍碎。
- 2 将鸡片用盐、花椒油、白糖、胡椒粉、葱末、姜末、核桃仁末及鸡蛋清拌匀；取一张糯米纸放上鸡片，包成一个长方形的纸包，蘸上水淀粉以防纸包松开。
- 3 将植物油烧至五成熟，把糯米纸包好的鸡下油锅炸熟（待纸呈金黄色即可），捞出放入盘中即可。



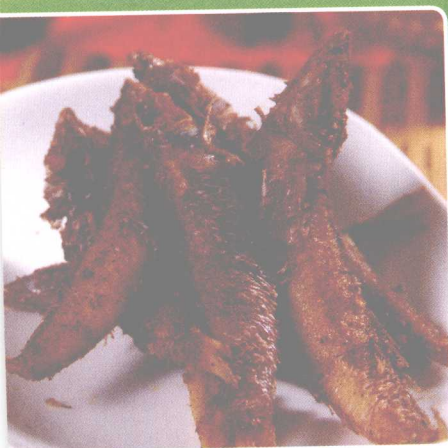
泡椒红焖鸭

【材料】 北京填鸭500克、灯笼泡椒50克。

【调料】 盐、味精、白糖、葱段、姜片、水淀粉、香油、料酒、清汤、植物油各适量。

做法

- 1 将鸭子去内脏，洗净剁成块，入沸水焯烫后去血沫备用；泡椒用水冲洗净。
- 2 锅置火上，倒入植物油烧至五成熟，下入葱段、姜片炆锅，下入鸭块煸炒，烹入料酒翻炒均匀，加入清汤、灯笼泡椒、盐、白糖用小火焖至熟，加入味精调味，淋香油，用水淀粉勾薄芡即可。



香酥沙丁鱼

【材料】 沙丁鱼300克。

【调料】 醋、料酒、味精、盐、植物油各适量。

做法

- 1 将沙丁鱼洗净去内脏、去头，加入料酒、盐、醋拌匀腌渍5分钟。
- 2 锅置火上，倒入植物油烧至五成熟，待油热后放入腌好的沙丁鱼炸至金黄色捞出，沥干油，撒味精拌匀，放入盘中即可。

贴心小语

在烹调沙丁鱼时，可先将其用盐腌一下，然后放入啤酒里煮30分钟，这样可以更好地去除沙丁鱼的腥味。



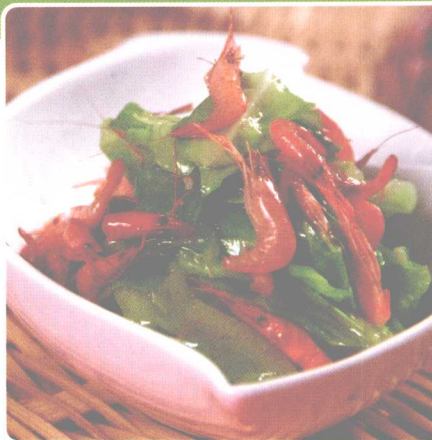
圆白菜炒小虾

材料 圆白菜400克、小河虾100克。

调料 盐、味精、料酒、香油、葱段、姜片、酱油、干红辣椒、植物油各适量。

做法

- 1 圆白菜洗净用手撕成片；小河虾去掉虾足和虾须，入沸水焯烫后待用；干红辣椒洗净切成段。
- 2 锅置火上，倒入植物油烧至五成热，下入葱段、姜片炆锅，再下入圆白菜煸炒，烹入料酒、酱油、干红辣椒段，放入小河虾，炒至八成熟时加入盐，炒至熟后加味精调味，淋香油即可。



姜末蒜泥爆小虾

材料 小河虾400克。

调料 盐、味精、料酒、姜末、蒜泥、香油、植物油各适量。

做法

- 1 小河虾去虾须及虾足洗净，入沸水焯烫后备用。
- 2 锅置火上，放入植物油烧至五成热，下入姜末、蒜泥爆香，再下入小河虾爆炒，烹入料酒、盐、味精，炒至均匀入味，淋香油出锅即可。



贴心小语

小河虾炒制时间不要过长，以免水分流失使肉质变老。本品鲜香适口，姜蒜味突出。



糖醋虾瓣

材料 鲜虾仁400克、鸡蛋1个。

调料 盐、白糖、醋、番茄酱、橙汁、葱段、姜片、植物油、水淀粉各适量。

做法

- 1 虾仁去沙线洗净，一切为二，用盐腌渍入味备用；鸡蛋磕入碗中打散。
- 2 在碗内放入水淀粉、鸡蛋液调成糊；锅内放植物油烧至五成热，将虾仁挂上糊炸至金黄色捞出，倒入漏勺沥油。
- 3 锅内底油烧热后，下入葱段、姜片、番茄酱炒香，加入橙汁、醋、白糖、盐调好味，用水淀粉勾芡，放入炸好的虾仁，裹匀汁后，迅速出锅即可。

