

保肝 护肾食谱

肝肾是
五脏六腑之根，
与我们的健康
息息相关，
合理的饮食辅以
良好的生活习惯，
健康肝肾
自然养成。

200例

主编：中国保健营养理事会



南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

保肝护肾食谱/深圳市金版文化发展有限公司策划.
—海口:南海出版公司, 2008. 10
(百姓百味)
ISBN 978-7-5442-4069-7

I. 保… II. 深… III. 食谱—中国 IV. TS972.142

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第011749号

BAIXING BAIWEI 4 (07) ——BAOGAN HUSHEN SHIPU

百姓百味4(07)——保肝护肾食谱

策 划	深圳市金版文化发展有限公司
责任编辑	陈正云
封面设计	闵智玺
出版发行	南海出版公司 电话 (0898) 66568511 (出版) 65350227 (发行)
社 址	海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206
电子信箱	nanhaicbgs@yahoo.com.cn
经 销	新华书店
印 刷	深圳市鹰达印刷包装有限公司
开 本	889mm×1260mm 1/48
印 张	2
版 次	2008年10月第1版 2008年10月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5442-4069-7
定 价	100元 (共10册)

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

<http://www.ch-jinban.com>

百姓百味 4-07 baixingbaiwei

中国保健营养理事会 编

保肝护肾 食谱



200例

南海出版公司

目录

contents



护肝的4个“金点子” 04

- “金点子”1 饮食护肝...04
- “金点子”2 睡眠护肝...04
- “金点子”3 运动护肝...05
- “金点子”4 情绪护肝...05

养肾护肾“三须知” 06

- 须知一 补肾须分阴阳...06
- 须知二 自测肾功能好坏...07
- 须知三 护肾关键在日常...07

保肝食谱.....08

- 扒奶汁白菜.....08
- 白菜香菇.....08
- 白菜丝粉粥.....09
- 西红柿焖冬瓜.....09
- 西红柿牛肉炖白菜.....10
- 菠菜粉丝.....10
- 上汤菠菜.....11
- 菠菜炒蟹.....11
- 蜜饯萝卜.....12
- 萝卜煮黄颡鱼.....12
- 白萝卜烧牛腩.....13
- 萝卜干蜜枣猪蹄汤.....13
- 杂菌萝卜炖鸡汤.....14

- 胡萝卜丝煮桂鱼.....14
- 金针菇扒豆泡.....15
- 金针菇煎蛋汤.....15
- 西红柿金针菇猪肝汤.....16
- 豌豆豆腐粥.....16
- 芝麻豌豆羹.....17
- 芋头南瓜煲.....17
- 清炒南瓜丝.....18
- 南瓜蔬菜浓汤.....18
- 韭菜拌虾仁.....19
- 韭菜煎鸡蛋.....19
- 韭菜合子.....20
- 豆芽牛肉汤.....20
- 黄豆芽炒大肠.....21
- 翠塘虾仁豆浆.....21
- 三鲜酿豆腐.....22
- 鱼头豆腐汤.....22
- 四季豆炒鸡蛋.....23
- 木瓜煮鸡蛋.....23
- 金针海參汤.....24
- 拌金针菇.....24
- 小油菜金针菇沙拉.....25
- 绿豆建莲羹.....25
- 藕节萝卜排骨汤.....26
- 双枣莲藕炖排骨.....26

- 杏仁苹果生鱼汤.....27
- 苹果薯泥沙拉.....27
- 洋葱炒芦笋.....28
- 牛肉西红柿洋葱汤.....28
- 葱爆兔肉.....29
- 狗肉烩洋葱.....29
- 兔肉炖萝卜.....30
- 天冬鲜藕煲兔肉.....30
- 香油苦瓜.....31
- 香油玉米.....31
- 香油炒芹菜.....32
- 核桃拌火腿.....32
- 花生蒸猪肺.....33
- 桂圆黑枣炖乌鸡.....33
- 凉拌西瓜皮.....34
- 西瓜绿豆鸭鸭汤.....34
- 炆炒包菜.....35
- 圣女芦笋.....35
- 萝卜干肉末粥.....36
- 豌豆炒肉.....36
- 猪腰豌豆片.....37
- 白菜炒猪肝.....37
- 萝卜筒子骨.....38
- 肉末青瓜拌荞麦面.....38
- 西葫芦炒鸡柳.....39

- 红薯粉烧鲤鱼.....39
- 白汁鲑鱼.....40
- 鲫鱼蒸水蛋.....40
- 葱油鲫鱼.....41
- 雪菜熘带鱼.....41
- 糖醋带鱼.....42
- 青木瓜鱼片汤.....42
- 香芹炒鱿鱼.....43
- 酸辣鱿鱼卷.....43
- 腐竹大蒜焖鳊鱼.....44
- 河蚌鲜紫菜.....44
- 花豆炒虾仁.....45
- 南瓜虾皮汤.....45
- 大蒜鱼片粥.....46
- 大蒜鲢段.....46
- 青蒜甲鱼.....47
- 甲鱼粥.....47
- 牡蛎海带汤.....48
- 龙脊牡蛎炖鱼汤.....48
- 小鱼花生.....48
- 橘皮鱼片豆腐汤.....49
- 猕猴桃炒肉丝.....50
- 香蕉豆腐.....50
- 香蕉莲子汤.....51
- 雪梨甜豆炒百合.....51

PDG

水果泡菜	52
银耳蛋花汤	52
绿豆薏仁汤	53
鸽肉莲子红枣汤	53

护肾食谱

番茄马蹄	54
西红柿菠菜汤	54
西红柿豆腐排骨汤	55
西红柿猪肝菠菜面	55
胡萝卜炖牛肉	56
拌萝卜黄豆	56
三丝萝卜羹	57
萝卜海蜇煲	57
香芹萝卜煮双丸	58
胡萝卜淮山鲫鱼汤	58
桂圆山药红枣汤	59
山药银杏瘦肉粥	59
大枣蒸南瓜	60
姜汁南瓜糊	60
西芹炖南瓜	61
香椿毛豆	61
毛豆蒸香干	62
蜜豆炒百合	62
青豆肉丁	63

青豆烧兔肉	63
香油菜蚕豆	64
韭菜炒蚕豆	64
凉瓜黄豆煲排骨	65
黑豆煲猪骨	65
绿豆芽拌豆腐	66
什锦豆花	66
丝瓜豆腐汤	67
砂锅白菜豆腐	67
大白菜粉条炖豆腐	68
豆腐鸭架汤	68
木耳炒蛋	69
木耳炒口蘑	69
黑木耳拌豆芽	70
木耳金针菇炒芹菜	70
香菇炖杏仁	71
香菇烧鸡	71
香菇烧牛肉	72
香菇土鸡汤	72
核桃拌韭菜	73
花生核桃猪骨汤	73
黑米粥	74
黑米煲仔饭	74
西红柿乌鸡汤	75
清汤紫菜烩猴头蘑	75

粉丝紫菜肉丝汤	76
板栗鸡翅煲	76
泡板栗	77
海带拌土豆丝	77
牛蒡海带排骨汤	78
萝卜海带羊排汤	78
冬瓜双豆	79
冬瓜蛤蜊汤	79
牛肉冬瓜汤	80
土豆排骨	80
酸辣土豆丝	81
西芹炒肉	81
竹笋炒牛肉	82
凉薯炒牛肉	82
葱爆羊肉	83
尖椒猪肚	83
猪肝菠菜粥	84
黄花菜猪腰汤	84
青豌豆猪肺	85
鲜菇玉米猪肚汤	85
海底椰煲龙骨	86
尖椒炒鸡肝	86
牛肚煲土豆	87
甜豆炒狗肾	87
竹笋鸡汤	88

苦瓜黄豆牛蛙汤	88
牛奶煮燕麦	89
红豆牛奶汤	89
春笋炒血豆腐	90
荷兰豆炒鱼片	90
水鱼烧鸡	91
葱烧红杉鱼	91
香蕉百合银耳汤	92
香蕉蜂蜜牛奶	92
醋糟葡萄干	93
青苹果炖生鱼	93
牛肉苹果丝	94
西米猕猴桃粥	94
香汁木瓜炖官燕	95
西芹淮山木瓜	95
雪梨银耳瘦肉汤	96
大枣煮苡米	96





护肝的4个“金点子”

现代医学看重肝脏与健康乃至生命的关系，医学专家将肝脏誉为人体内的“化工厂”，三餐吃下的营养物质都须经过它的代谢处理，将其转变成具有生物活性的蛋白质、脂类和糖原，供给全身器官需要。如果肝脏出了问题，将累及全身甚至威胁生命。那么，具体如何保护呢？健康专家送你4个“金点子”：

“金点子”1 饮食护肝

饮食护肝有两大要点：一是优选食物，供足养分，满足肝脏的各项生理需求；二是注意食品卫生，防止细菌、病毒入侵肝脏。建议你將以下细节贯穿于每天的食谱中：

奶、蛋、鱼、瘦肉、豆制品等食品，每日膳食轮换安排，为肝脏提供足量优质蛋白；适当食用葡萄糖、蔗糖、蜂蜜、果汁等易于消化的单糖与双糖类食物，以增加肝糖原储备；酵母富含B族维生素，不可冷落；绿茶清热解毒、消食解腻；菊花平肝明目；玫

瑰花舒肝解郁；枸杞滋补肝肾，养肝明目；常吃核桃仁、开心果之类的坚果，以疏肝理气，缓解焦虑；有面色发黄、睡不好觉等肝气不足征候的人，不妨每周吃1次畜禽肝脏，以收到“以肝养肝”的效果；尽量选购农药污染轻或不用农药的蔬菜，并多用清水清洗；吃瓜果削皮；尽量少吃或不吃含添加剂的食品，如罐头等；远离熏烤与变质食物；多喝白开水，白开水要保持新鲜，每天3—4次，每次1小碗，白开水可增加循环血量，增进肝细胞活力，有利于代谢废物的排除而收到护肝之效。

“金点子”2 睡眠护肝

睡眠时人体处于卧位，肝脏能享受到更多的血液浇灌，加上身体处于休息状态，肝脏的负担最轻，故高品质的睡眠护肝功效显著。反之，睡眠质量差，尤其睡眠障碍，容易累及肝功能。



中医学认为，一天之中人的睡眠有两个时间最重要，一是午时（上午11点到下午1点），一是子时（晚上11点到凌晨1点），这4个小时也是骨髓造血的时间，流经肝脏的血液最多，有利于肝功能修复。

“金点子”3 运动护肝

积极从事体育锻炼是护肝的又一有效方法，因为运动既可削减超标体重，防止肥胖，消除过多脂肪对肝脏的危害，又能促进气体交换，加快血液循环，保障肝脏能得到更多的氧气与养料。

从护肝角度看，一要选择好运动场地，以场地宽广、视野开阔、空气清新的地方为佳；二要选择好锻炼项目，以锻炼体力和耐力为目标的全身性低强度动态运动为好。如慢跑、快速步行（每分钟大约110~120步）、骑自行车、上下楼梯、爬坡、打羽毛球、踢毽子、拍皮球、跳舞、跳绳、游泳、打太极拳等。每天1次，每次持续20~30分钟，以运动后疲劳感在10~20分钟内消失为宜。另外，护肝保健操也有裨益。

“金点子”4 情绪护肝

调节情志，化解心中的不良情绪，使自己始终拥有一份好心情，有益于肝的养生保健。中医认为，在七情之中，最不利于肝的就是怒，怒可导致肝的疏泄失常，造成肝气郁滞，时间一长易惹肝病上身。

情绪护肝的核心是要学会制怒，即使生气也不要超过3分钟，尽力做到心平气和，乐观开朗，无忧无虑，从而使肝火熄灭，肝气正常生发、顺畅而长保健康。





养肾护肾 “三须知”

说到补肾，很多人的第一反应就是壮阳，而且总是认为补肾只是男人的事，肾功能男女皆有，肾虚不仅仅表现为性功能方面的改变，还包含着全身的一系列变化，因此对肾的调补在人体生命活动中确实占有重要的位置。

须知一：补肾须分阴阳

“补肾就是壮阳”这一说法存在误区。

在中医理论中，肾不仅仅是一个有形的脏器，还是肾脏及与其相关的一系列功能活动的总称，如人的精神、骨骼、头发、牙齿等的病理变化都可能与肾有密切关系，其范围较西医要广。

肾的精气从作用来说，可分为肾阴、肾阳两方面。肾阴与肾阳相互依存、相互制约，维持人体的动态平衡。当这一平衡遭到破坏后，就会出现肾阴、肾阳偏衰或偏盛的病理变化。

肾阳虚的表现是面色苍白或黧黑，腰膝酸冷、四肢发凉、精神疲倦、浑身乏力；男人阳痿早泄，女人不孕、性欲减退；便不成形或尿频、清长、夜尿多、舌淡苔白、五更泻等。

肾阴虚的表现是面色发红、腰膝酸软而痛、眩晕耳鸣、齿松发脱；男子遗精、早泄，女子经少或闭经、失眠健忘、口咽干燥、烦躁、动则汗出、午后颧红、形体消瘦、小便黄少、舌红少苔或无苔等。

现代人由于生活水平提高，出门有车，上班又坐得多，活动少，很容易出现全身脏器功能衰退，肾虚则是其中的一种。所谓，人未老脚先衰，就是肾虚的表现。

现代人为防止未老先衰就应当加强身体锻炼，并及时滋补，改善肾虚衰老症状。如果不是极度虚弱的人群，补肾应以平和为主，而且要因时、因人、因地制宜，根据不同的季节，体质和气候选择不同的补肾方法，最好在医生的指导下进行。



须知二：自测肾功能好坏

肾功能好的人，精神好，脚步轻快，睡眠好，耳聪目明。相反，肾功能差的人，夜尿多，常常头昏眼花，腰痛腿软，眼圈发黑，容易脱发。

另外，判断自己肾功能的好坏还要注意日常的尿量，一般正常人每天的排尿量应该在1000~2000毫升(相当于2~4个矿泉水瓶)左右，多于2500毫升或少于800毫升都可能是肾脏出现了问题。

须知三：护肾关键在日常

肾阴之水人人都要重视养护，除了适当用药外，日常保养更为关键。

性生活要适度，不勉强，不放纵。

饮食方面：无力疲乏时多吃含铁、蛋白质的食物，如木耳、乌鸡等；消化不良者多喝酸奶，吃山楂；平日护肾要多吃韭菜、海参、人参、乌鸡、家鸽等；豆类蔬菜主要包括扁豆、刀豆、豌豆、豇豆等。大部分人只知道它们含有较多的优质蛋白和不饱和脂肪酸(好的脂肪)，以及维生素含量也高于其他蔬菜，

却不知道它们还具有重要的药用价值。

经常进行腰部活动，这些运动可以健运命门，补肾纳气。还可多做一些刺激脚心的按摩，中医认为，脚心的涌泉穴是浊气下降的地方，经常按摩涌泉穴，可益精补肾，强身健体，防止早衰，并能舒肝明目、清喉定心，促进睡眠、增进食欲。

充足的睡眠也是恢复精气神的重要保障，工作再紧张，家里的烦心事再多，到了该睡觉的时候也要按时休息。



扒奶汁白菜

原材料

大白菜心1个、牛奶100毫升

调味料

葱15克、盐3克、味精2克、料酒6毫升、水淀粉15克、花生油50毫升、上汤200毫升

制作过程

- ①白菜心洗净切条，葱择洗净切末备用。
- ②将白菜放入锅中，加水浸没白菜煮烂。
- ③另起锅，注油烧热，放

入葱末、料酒、上汤、盐，放入白菜条，煮开后加牛奶、味精炒匀，用水淀粉勾芡，淋少许油，装盘即可。

【看根选白菜】

选购白菜，一定要选根部粗凸而硬挺、茎部肥壮而肉质丰厚、含水量丰富、菜叶呈深绿色、无黑斑点、质地柔软的白菜。肥壮型的白菜纤维较粗，适合煲汤。



白菜蘑菇

原材料

白菜500克、蘑菇100克

调味料

色拉油10克、盐2克、味精2克、香醋1克、酱油2克、花椒水3克、葱、姜各适量、水淀粉3克

制作过程

- ①将白菜洗净，切成坡刀片。
- ②蘑菇洗净，去蒂，切成片，在开水锅中烫一下捞出，用凉水过凉，捞出沥净水，葱、姜均切成丝待用。

③炒锅内放油烧热，下葱丝、姜丝炆锅，倒入蘑菇翻炒几下，放入醋，再放入白菜、酱油、花椒水、盐，菜熟时放入味精，加入水淀粉勾芡，出锅即成。

【营养功效】

蘑菇可以改善人体新陈代谢，增强体质，故可作为体弱病人的营养品。对肝炎、慢性胃炎、胃和十二指肠溃疡、高血压等都有疗效。



白菜丝粉肠粥

原材料

大白菜100克、粉肠100克

调味料

生姜5克、葱5克、大米45克、盐3克、鸡精粉1克、香油5克

制作过程

- ①大白菜洗净去叶，梗切丝，粉肠洗净切段。
- ②砂锅置旺火上，放入清水和大米，大火煮沸，转用小火继续煲煮。
- ③煲至米粒软烂时，放入粉肠、姜丝继续熬煮，至

快成米糊时加入白菜丝拌匀，调入盐、鸡精粉，撒上葱花，淋上少许香油即可。

【特别提示】

白菜在腐烂的过程中会产生毒素，所产生的亚硝酸盐能使血液中的血红蛋白丧失携氧能力，使人体发生严重缺氧，甚至有生命危险，所以腐烂的大白菜一定不能食用。



西红柿炖冬瓜

原材料

冬瓜500克、西红柿2个

调味料

盐3克、味精3克、甘草粉适量、姜蓉5克

制作过程

- ①冬瓜去籽、皮，洗净，切片或块，西红柿洗净去蒂，切块。
- ②炒锅入油，放入姜蓉炒香，再放入西红柿块翻炒半分钟。
- ③放入冬瓜、盐、味精和甘草粉，翻炒几下后加盖

焖煮2分钟，再开盖翻炒至冬瓜熟透即可。

【切过的冬瓜怎样保鲜】

保鲜方法足：把瓜切开以后，等切面上出现星星点点的黏液时，取一张与切面大小相同的干净白纸平贴在上面，再用手抹平贴紧，可存放3~5天不变质。如果用干净的消毒塑料薄膜代替白纸，可存放更长时间。



西红柿牛肉炖白菜

原材料

牛肉200克、西红柿150克、白菜150克

调味料

盐3克、料酒5毫升

【特别提示】

炒牛肉忌加碱。当加入碱时，氨基酸就会与碱发生反应，使蛋白质因沉淀变性而失去营养价值。牛肉不易熟烂，烹饪时放少许山楂、橘皮或茶叶有利于熟烂。牛肉不可与韭菜同食，同食令人发热动火，也不可同栗子同食，否则易引起呕吐。

制作过程

- ①将牛肉洗净，切成块，西红柿洗净，切成块；白菜洗净，切成块。
- ②牛肉下锅，加水盖过肉，炖开，撇去浮沫，加料酒。
- ③炖至八九成烂时，将西红柿、白菜放入一起炖，最后加盐调味，再炖一下即成。



菠菜粉丝

原材料

菠菜100克、粉丝50克、胡萝卜1个

调味料

芝麻5克、蒜2瓣、葱1根、红油10克、生抽5毫升

③锅内放油烧热，将姜、蒜炒香，盛出，加入生抽、盐、味精、醋，拌匀，做成调味料即可。

【开水去菠菜涩味】

菠菜在食用前先在开水中烫一烫，捞起来再抄，即可去掉草酸，也可去掉涩味。草酸与钙结合沉淀，不能被人体吸收，吃菠菜时不把草酸去掉，会使菠菜本身所含的钙质不能被人体吸收。如和其他食物一起炒，也会使其他食物的钙质沉淀。

制作过程

- ①粉丝泡软，洗净，胡萝卜洗净，切丝，菠菜洗净，备用。
- ②锅中放水烧沸，放入粉丝、胡萝卜、菠菜，余烫至熟，捞出，沥干水分，装盘，撒上少许芝麻。



上汤菠菜

菠菜炒蟹

原材料

菠菜500克

调味料

咸蛋1个、皮蛋1个、鸡蛋1个、三花淡奶50克、盐3克、味精3克、蒜子6粒

制作过程

①菠菜洗净于盐水中沸水，装盘，咸蛋、皮蛋各切成丁状。

②锅中放100克水，倒入咸蛋、皮蛋、蒜子下锅煮，加三花淡奶，后下鸡蛋清煮匀即成美味的上汤。

③铲起后倒于菠菜上即可。

【菠菜不宜与豆腐同食】

菠菜原产于亚美尼亚及伊朗，含丰富的蛋白质、氨基酸、维生素和铁质，极富营养。因为菠菜含有大量的草酸，所以不宜与豆腐一起煮食，否则会影响肠胃消化。



原材料

毛蟹2只（约400克），菠菜100克

调味料

食油、绍酒、酱油、胡椒粉、姜末、湿淀粉、面粉、味精各适量

制作过程

①将毛蟹斩成四块，去蟹脐、腮沙包，斩去爪尖，蟹肉裸露部分沾上面粉；将菠菜洗净后切成两段备用。

②炒锅置旺火上，放食油

1500克，烧至五成热，投入蟹块炸至六成熟后捞出沥油。

③炒锅留底油置旺火上，放入姜末稍煸炒，投入蟹块，加绍酒、酱油，加盖焖烧至蟹熟时，倒入菠菜，颠翻，略炒几下，放味精，勾芡，再淋上明油颠翻几下即可。



蜜饯萝卜

原材料

鲜胡萝卜500克、蜂蜜200毫升

制作过程

- ①鲜胡萝卜洗净，切成丁。
- ②放入沸水内煮沸后即刻捞出，沥干水分，晾晒半日。
- ③再放入砂锅内，加蜂蜜，以小火煮沸，调匀即可，待凉，可装瓶存放。

【特别提示】

烹调胡萝卜时，不要加醋，以免胡萝卜素损失。胡萝卜

应用油炒热或和肉类一起炖煮后食用，以利吸收。另外不要过量食用，大量摄入胡萝卜素会令皮肤的色素产生变化，变成橙黄色。

【胡萝卜保鲜法】

胡萝卜买回来后用保鲜袋封好，放在冰箱中可保存1~2个月。也可用报纸包好，放在阴暗处保存。如果将胡萝卜放置在室温下，就要尽量在1~2天内吃掉，否则胡萝卜会枯萎、软化。



萝卜煮黄颡鱼

原材料

萝卜500克、黄颡鱼500克

调味料

盐3克、味精2克、鸡精粉3克

制作过程

- ①将萝卜去蒂，洗净切块，备用。
- ②黄颡鱼放血，去内脏，洗净切两段，萝卜块入锅蒸熟。
- ③砂锅上火，水开后放入黄颡鱼煮至熟，加入蒸熟的萝卜，调入盐、味精、

鸡精粉拌匀即可。

【营养功效】

中医认为，黄颡鱼性平味甘，有祛风利水、解毒敛疮的功效，适宜肝硬化腹水、肾炎水肿、脚气水肿以及营养不良性水肿者食用。也适宜小儿痘疹初期食用。但黄颡鱼发疮疖，病人忌食。



白萝卜烧牛腩

原材料

白萝卜200克、牛腩100克

调味料

蒜5克、姜5克、盐3克、味精2克、老抽8克、蚝油7克、料酒5克、红椒片少许

制作过程

- ①牛腩洗净切成块，白萝卜洗净切块。
- ②锅上火加水烧开，下入萝卜块稍焯后捞出。
- ③加油烧热，爆香姜、蒜，下入牛腩、白萝卜，加入蚝油和调味料、水，煮40

分钟收汁即可。

【巧除萝卜异味】

新鲜萝卜吃起来有一股青涩的异味，尤其是蒸吃，处理不好，会很难下咽。蒸吃萝卜时应先将其切碎，按1:300的比例放入食醋，再上锅蒸，这样就可使异味消失。



萝卜干蜜枣猪蹄汤

原材料

萝卜干30克、猪蹄600克、蜜枣5只

调味料

盐3克

制作过程

- ①萝卜干浸泡1小时，洗净切块，蜜枣洗净。
- ②猪蹄斩件，洗净，飞水，烧锅，将猪蹄干煸5分钟。
- ③将清水2000克放入瓦煲内，煮沸后加入以上用料，武火煲开后，改用文火煲3

小时，加盐调味。

【加醋烧猪蹄更营养】

猪蹄有很好的补钙和美容作用，老少皆宜；猪蹄还有催乳作用，所以是产妇的好补品。在烧制猪蹄的时候加适量的醋，能使胶质分解出更多的钙和磷来，食醋还可使蛋白质变得易于被人体吸收。所以不论是红烧猪蹄还是炖猪蹄汤，都可适量加点醋。



杂菌萝卜炖鸡汤

胡椒萝卜丝煮桂鱼

原材料

杂菌20克、胡萝卜100克、鸡半只

调味料

姜10克、龙骨150克、盐3克、鸡精3克、胡椒粉2克、香油5克、食用油10克

制作过程

- ① 杂菌泡发洗净，胡萝卜去皮切片，龙骨剁件，鸡洗净毛去内脏洗净，姜去皮洗净备用。
- ② 炒锅上火，加油烧热，爆香姜片，放入清水烧沸，

下入龙骨、胡萝卜、杂菌稍焯后捞出。

③ 转入砂锅内，放入姜片，大火炖开后继续炖约2个小时，调入盐、鸡精、胡椒粉，淋入少许香油，调匀即可食用。

【怎样炖鸡汤更鲜美】

鸡杀好后放5~6小时左右，待鸡肉表面产生一层光亮的薄膜再下锅，这样煲出的鸡汤味更美；先将水烧开，再放鸡炖的汤更鲜；鸡汤在食用前才放盐味更鲜。



原材料

胡椒5克、高汤400毫升、桂鱼1条（500克）、萝卜丝150克

调味料

盐3克、味精3克、糖2克、鸡精3克、鱼露5毫升、粉丝50克、姜丝25克、香芹25克

制作过程

- ① 桂鱼去内脏和鳞，洗净，背部两边刺上花刀，用盐刷匀鱼身待用；粉丝用开水略煮后放入盘底。
- ② 锅置火上，将桂鱼煎至

两面金黄后盛出。

③ 爆香姜，下入高汤、桂鱼，至桂鱼八成熟时下萝卜丝煮熟，再下香芹、胡椒、调味料，装盘即可。

【胡椒如何食而有道】

食用胡椒，一次5克即可，如长期大量食用，会刺激胃肠黏膜，引起充血性炎症，还会诱发痔疮、血压升高、心慌、烦躁等症。胡椒粉不能高温油炸，最好在菜肴或汤羹即将出锅时添加少许。



金针菇扒豆泡

原材料

豆泡（油豆腐）200克，
金针菇200克

调味料

红辣椒1个，葱4根，蒜3瓣，
蚝油8克，胡椒粉5克，
盐2克，鸡精3克，生粉5克，
香油5克

制作过程

①将红辣椒洗净切丝，葱切段，蒜切片，油豆腐洗净，沥干水分，金针菇洗净备用。

②锅中油烧热，放入蒜片

爆香，下入豆泡，调入蚝油、胡椒粉、盐、鸡精，加少许清水和生粉勾芡，盛入盘中。

③锅中烧少许油，下入金针菇、辣椒丝、葱段，调入盐、鸡精、蚝油炒熟后，盖于装有豆泡的盘上，淋上香油即可。

【特别提示】

新鲜的金针菇中含有秋水仙碱，人食用后，容易因氧化而产生有毒的二秋水仙碱，大量食用会出现中毒症状。

金针菇煎蛋汤

原材料

鸡蛋3个，蟹肉条4根，金针菇50克

调味料

姜1块，葱少许，香油8克，
盐3克，味精3克

制作过程

①将蟹肉条洗净后切成菱形段，姜切成片状，葱切成葱花。

②鸡蛋打入碗中搅匀后，加入少许盐、鸡精调味，入油锅中煎成鸡蛋饼。

③再倒入清水，下入姜片、

蟹肉条、金针菇煮熟，调入盐、香油、味精，撒上葱花即可。

【营养功效】

金针菇是一种营养丰富又能祛病强身的优良食物。金针菇的蛋白质含量很高，其中含有18种氨基酸，有8种是人体必需的。氨基酸总量占金针菇干重的20%左右，其中的赖氨酸特别有利于骨骼健康，而富含的精氨酸则有利于防治肝脏疾病和胃溃疡。

