

Family
nutrition

妈咪

私房菜

高清版

大号字体方便阅读

1688

例

800道私房菜+600个营养知识+288个专家提示

策划·编写 犀文圖書

- ☐ 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



大号字体
方便阅读

高清版

例

Family
nutrition

妈咪私房菜

1688

策划·编写 厚文圖書



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

妈咪私房菜1688例 / 犀文图书编写. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2012.5

ISBN 978-7-5341-4427-1

I. ①妈… II. ①犀… III. ①菜谱 IV.
①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第026264号

书 名 妈咪私房菜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
联系电话: 0571-85170300-61702
E-mail: wq@zkpress.com

排 版 广东犀文图书有限公司
印 刷 广州汉鼎印务有限公司
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 2012年5月第1版 2012年5月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5341-4427-1 定 价 22.80元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 可随时向印刷厂调换)

责任编辑 宋 东 王 群 王巧玲 责任印务 徐忠雷
责任校对 刘 丹 赵新宇 李骁睿 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。如今中华美食不仅花样繁多，而且操作简便。因此，我们隆重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。希望这套菜谱能够帮助每一位“煮”角成为健康饮食的烹饪高手。

这套菜谱以家常菜为主，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》、《一学就会家常菜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》、《妈咪私房菜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20本，涵盖了东西南北的风味，既家常又不失美味和健康。

《妈咪私房菜1688例》是一本专门介绍怎样烹制私房菜的大众菜谱书，向读者精心推荐了各类私房美食的烹制方法，家常菜、主食、滋补汤、茶点、点心等样样俱全，每例都营养丰富、风味独特、步骤清晰、易懂易学，且附有成品图供参考，可随时检验自己的烹饪成果。

编者

2012年5月

C 目 录 Contents



家庭汤品

JIATING TANGPIN

枸杞子鹿茸乌鸡汤	2	蜜枣霸王花猪肺汤	14	芡实薏米鸭汤	26
首乌乌鸡汤	2	莲子百合瘦肉汤	14	红枣香菇鸡汤	26
首乌天麻老鸭汤	3	萝卜鲫鱼汤	15	枸杞子乳鸽汤	27
天冬杞枣老鸭汤	3	蜜枣排骨鲍鱼汤	15	苍术冬瓜排骨汤	27
桑枝丹参鸡汤	4	甘蔗胡萝卜猪骨汤	16	虫草炖鸡汤	28
党参黄芪乌鸡汤	4	香菇萝卜猪肺汤	16	丝瓜泥鳅汤	28
高丽参田七鸡汤	5	藕片汤	17	葛根赤豆瘦肉汤	29
党参黄芪鹌鹑汤	5	罗汉果焯菜黑鱼汤	17	虫草熟地老鸭汤	29
玉竹章鱼鹌鹑汤	6	独活红枣黑豆汤	18	虫草山药瘦肉汤	30
西洋参水鸭汤	6	沙参玉竹猪肺汤	18	核桃茯苓瘦肉汤	30
豆蔻草果炖乌鸡	7	焯菜猪肉汤	19	党参板栗兔肉汤	31
苦瓜黄豆牛蛙汤	7	荷叶柠檬瘦肉汤	19	黄芪当归猪脑汤	31
鸡糜玉米羹	8	沙参心肺汤	20	三鲜冬瓜汤	32
花生鸡爪汤	8	当归羊肉汤	20	五色紫菜汤	32
玉竹山药鸽肉汤	9	百合枸杞子甲鱼汤	21	丝瓜肉片汤	33
冬瓜薏米猪肚汤	9	山药生地羊肉汤	21	鸽肉醒脑汤	33
杏仁猪肺汤	10	八珍蛇羹	22	酸辣汤	34
西洋菜猪肺汤	10	银杞明目汤	22	白贝冬瓜排骨汤	34
冬瓜盅	11	陈肾蜜枣西洋菜汤	23		
黄芪猴头菇汤	11	四物乌鸡汤	23		
香菜豆腐鱼头汤	12	当归母鸡羹	24		
红花黑豆鲑鱼汤	12	罗汉果菜干鹌鹑汤	24		
鲫鱼豆腐汤	13	赤豆花生鹌鹑汤	25		
萝卜羊肉汤	13	瓦罐鸡汤	25		



木瓜花生猪蹄汤 35
猪骨老藕汤 35
冬瓜香菇肉粒汤 36
清补凉煲排骨汤 36
杏仁排骨汤 37
黄芪党参黑豆汤 37
芡实白果小肚汤 38
川贝母雪梨猪肺汤 38
清润白菜汤 39
番茄包心菜肉糜汤 39
莲子黑豆羊肉汤 40
芡实陈皮猪腰汤 40
红枣玉米排骨汤 41
萝卜黄芪猪肚汤 41
党参莲子鸭肫汤 42
家常罗宋汤 42
番茄牛肉汤 43
鸭梨杏仁瘦肉汤 43
山楂莲叶排骨汤 44
冬瓜薏米排骨汤 44
南瓜海带汤 45
冬瓜腰片汤 45
苹果银耳瘦肉汤 46
番茄玉米猪肝汤 46
双果清润汤 47



豌豆苗豆腐汤 47
生地冬瓜鲍鱼汤 48
人参茯苓鱼肚汤 48
红枣黑鱼汤 49
天麻川芎鲤鱼汤 49
红枣鱼头汤 50
虫草鲍参汤 50
沙参玉竹甲鱼汤 51
西洋参无花果鱼汤 51
党参黄芪泥鳅汤 52
海带西洋菜黑鱼汤 52
陈皮鲑鱼汤 53
油麦菜鱼滑汤 53
葛根鲑鱼汤 54
木瓜鱼尾汤 54
当归鲑鱼汤 55
川芎鱼头汤 55
猴头菇海参汤 56
虾仁冬瓜海带汤 56
山药桂圆甲鱼汤 57
黄豆葛根鱼片汤 57
西洋参乳鸽汤 58
银耳西洋参燕窝汤 58
白雪银耳汤 59
竹荪真姬菇汤 59
紫菜干贝鸡蛋羹 60
山药牛蒡萝卜汤 60
杂菜汤 61
番茄蛋花汤 61
蜜枣乌鸡汤 62
牛腩白萝卜汤 62
鱼头豆腐汤 63



黑木耳肉片汤 63
豆腐猪血汤 64
西洋参水鸭汤 64
鸭掌海参汤 65
参归鲑鱼汤 65
百合马蹄乌鸡汤 66
薏米山药排骨汤 66
芡实红枣鱼汤 67
银耳百合鸽蛋汤 67
冬瓜排骨汤 68
桂圆核桃瘦肉汤 68
玫瑰丝瓜猪肉汤 69
阿胶牛肉汤 69
沙参玉竹老鸭汤 70
赤豆枸杞子猪肝汤 70
鸭血豆腐汤 71
天麻老鸭汤 71
黑木耳猪腰汤 72
雪花鸡汤 72
山药甲鱼汤 73
白果莲子乌鸡汤 73
木瓜排骨汤 74
黑木耳菠菜鸡蛋汤 74

麻婆豆腐	76	小黄鱼炖豆腐	91	香糟烧鲤鱼	103
滑蛋牛肉	76	清蒸鲫鱼	91	荔枝虾仁	103
青蟹蒸蛋	77	芙蓉煎豆腐	92	鲜虾香芒盏	104
脆皮猪大肠	77	枸杞子松仁烩鸭脯	92	莲蓬虾蓉	104
菠萝炒牛肉	78	清蒸赤豆鲤鱼	93	紫苏炒螺	105
梅菜扣肉	78	四季豆腐	93	葱姜炒花蟹	105
丝瓜干贝	79	芥蓝炒豆腐	94	咸蛋蒸肉饼	106
花椰菜炒咸肉	79	猪肉炖粉条	94	锦绣蒸蛋	106
清炒土豆丝	80	茶树菇蒸牛肉	95	蛋黄酿冬瓜	107
西蓝花炒豆腐	80	豇豆炒豆腐干	95	浓香酱油鸡	107
香菇炒西蓝花	81	双蛋浸菠菜	96	芝麻茄汁烩鸡脯	108
红烧猪蹄	81	香干炒韭菜	96	香菇蒸滑鸡	108
白切鸡	82			土豆焖鸡	109
蒜香鸡	82			清炖鸡酥	109
笋焖黄鱼	83			香卤鸭掌翅	110
板栗烧鸡	83			鸭肉炖粉丝	110
腐乳鸡	84			果香烤鸭腿	111
宫保鸡丁	84			家烧嫩鸭	111
萝卜焖牛腩	85	莴笋炒豆腐	97	冬瓜鸭卷	112
五香酱牛肉	85	糖醋鲜鱼	97	粉蒸芹菜叶	112
白菜炒豆腐	86	糖醋鳊鱼卷	98	香芋蒸鹅	113
花生猪蹄	86	宫保豆腐	98	翡翠鹅肉卷	113
拆烩鲢鱼头	87	清蒸鲈鱼	99	丝瓜炒豆腐	114
酸菜煮黄鳝	87	清炖鳝酥	99	香卤鹅翅	114
蟹柳烩豆腐	88	红烧鳝片	100	三味炖鹅	115
花椒鱼片	88	五柳鱼	100	沙姜头抽捞掌翼	115
油豆腐鸭块	89	梅菜蒸鱼尾	101	回锅肉	116
清烩海参	89	水煮鱼片	101	菠萝咕嚕肉	116
山药烩鱼头	90	剁椒蒸鱼头	102	蒜焖猪尾	117
黄瓜烩酸辣鱼丝	90	豉汁盘龙鳝	102	黄瓜肉丁	117

糖醋排骨	118
霉干菜蒸五花肉	118
宫保肉丁	119
香干炒芹菜	119
茶树菇烧豆腐	120
蒜泥白肉	120
茶香排骨	121
水煮血旺	121
水晶猪皮冻	122
孜然羊肉	122
香烤新西兰羊排	123
清炖羊排	123
香芋牛肉煲	124
黑木耳炒牛肉	124
黄花菜焖牛肉	125
莲藕炖牛腩	125
海带炖牛尾	126
黄豆焖牛腩	126
酱牛肉	127
牛肉冻	127
清炖牛肉	128
芥蓝炒牛肉	128
豆腐干炒青蒜	129
黄瓜炒猪肝	129

腐乳排骨	130
冬瓜炖牛肉	130
葱爆牛肉	131
白菜炒牛肉	131
东坡豆腐	132
土豆焖牛腩	132
豌豆烧牛肉	133
洋葱牛肉	133
苦瓜炒牛肉	134
肉末豆腐	134
豆干丝炒牛肉	135
咸鱼蒸豆腐	135
咸鱼蒸茄子	136
豆豉蒸鱼	136
鱼片蒸蛋	137
蒜香虾	137
粉蒸泥鳅	138
三丝蒸鳗鱼	138
蘑菇蒸鸡腿	139
土豆蒸鸡块	139
清蒸排骨	140
枸杞子蒸猪肝	140
香芋丝蒸腊肉	141
红烧萝卜	141
南瓜蒸肉	142
豉椒蒸腊肉	142
虾仁豆腐	143
蒸酿豆腐	143
鱼蓉蒸豆腐	144
豉汁虾米蒸蛋	144
鱼香蒸蛋	145
洋葱炒蛋	145
丝瓜炒蛋	146



银耳炒蛋	146
蛋黄酿豆腐	147
蛋黄酿苦瓜	147
韭菜炒鸡蛋	148
姜醋蛋	148
尖椒皮蛋	149
火腿煎双蛋	149
黄埔肉碎煎蛋	150
酱椒蒸猪蹄	150
如意白菜卷	151
雪菜炒腰果	151
粉蒸南瓜	152
粉蒸白菜	152
河南粉蒸菜	153
粉蒸香菇	153
湘味蒸丝瓜	154
蒜蓉蒸丝瓜	154
苦瓜蒸肉丸	155
霉干菜蒸苦瓜	155
蒜蓉蒸茄子	156
蒸酿茄子	156
剁椒蒸香干	157
千层豆腐	157
五味蒸南瓜	158
百合蒸南瓜	158
粉蒸芋头	159
土豆菜卷	159



粉蒸豆角	160	粉蒸苋菜	163	糖醋豆腐丸子	166
凉拌茄子	160	皮蛋剁椒蒸土豆	163	洪武豆腐	166
地三鲜	161	鱼香菠菜	164	香肠炒豆腐	167
剁椒蒸香芋	161	银芽贡菜	164	桂花豆腐	167
银鱼蒸藕	162	芋头豆腐	165	蛋炒豆腐渣	168
香菇炒苦瓜	162	冬笋炒香菇	165	芦笋炒煎豆腐	168

家庭主食

JIATING ZHUSHI

白粥	170	鸡丝炒银针粉	182
状元及第粥	170	香菇肉丝炒米粉	183
皮蛋瘦肉粥	171	脆皮猪肠粉	183
艇仔粥	171	桂花虾米炒粉丝	184
生菜鲮鱼球粥	172	洋葱炒米粉	184
柴鱼花生粥	172	牛肉炒河粉	185
淡菜皮蛋粥	173	家常炒河粉	185
咸蛋菜心粥	173	南瓜炒粉丝	186
滑蛋牛肉粥	174	蟹肉伊面	186
蚝豉皮蛋瘦肉粥	174	经典牛肉乌冬面	187
黄花菜瘦肉粥	175	全家福汤面	187
皮蛋猪肝粥	175	清汤牛肉面	188
猪腱牛蒡粥	176	清汤鱼丸面	188
滋补猪肺粥	176	虾仁伊府面	189
猪血粥	177	油泼面	189
蛤蜊粥	177	蟹炒乌冬面	190
蟹柳豆腐粥	178	沙茶牛肉炒面	190
滑鸡粥	178	鸡蛋肉丝炒面	191
八宝粥	179	炸酱捞面	191
鸡丝米粉	179	三色凉面	192
原汤桂林米粉	180	鲜虾担仔面	192
榨菜肉丝粉	180	风味阳春面	193
咖喱牛肉粉丝	181	云吞面	193
干炒牛河	181	红烧牛腩面	194
地道酸辣粉	182	鲜虾云吞面	194



鱿鱼羹面	195
五彩米粉意大利面	195
赤豆红枣红糖粥	196
红薯粥	196
红薯西米粥	197
红糖小米粥	197
红枣黑豆粥	198
核桃粥	198
花生赤豆粥	199
紫米赤豆粥	199
黄豆小米粥	200
莲子糯米粥	200
莲子小米粥	201
莲子紫米粥	201
绿豆小米粥	202
大豆荞麦粥	202
南瓜补血粥	203
南瓜红薯玉米粥	203
牛奶玉米粥	204

海南椰子饭	204	什锦炒饭	211	双色太极饺	217
虾仁炒饭	205	红曲八宝饭	211	四川辣子水饺	218
黄鳝饭	205	口蘑菜薹炒饭	212	日式紫菜饺	218
蛋白干贝炒饭	206	墨鱼仔包饭	212	手工肉菜水饺	219
香菇蛋炒饭	206	木瓜火腿蒸饭	213	顺德鱼包饺	219
咖喱蟹炒饭	207	山药鸡翅饭	213	素炒面	220
腊肉糯米饭	207	水晶萝卜饺	214	黄金玉米饺	220
排骨饭	208	水晶雪菜饺	214	韭菜煎饺	221
蛋包饭	208	豆腐干炒粉丝	215	猪肉炒乌冬面	221
三宝饭	209	鸡肉虾仁炒面	215	芹菜锅贴	222
卤水鸡饭	209	培根通心粉	216	白菜辣椒炒面	222
鳗鱼饭	210	茄子面	216		
滑蛋虾仁饭	210	香酥炸虾饺	217		

茶点、糖水、饮品

CHADIAN、TANGSHUI、YINPIN

马蹄糕	224	咸柠汽水	233	蛋挞	242
起司红薯饼	224	柠檬利宾纳	233	蜜汁叉烧包	242
杏香面包	225	菠萝沙冰	234	炸春卷	243
花生圈	225	西瓜沙冰	234	萝卜糕	243
香葱火腿包	226	薄荷宾治	235	豆沙包	244
豆沙软角	226	哈密瓜奶昔	235	肉松包	244
黄金小米糕	227	草莓奶昔	236	可可蛋糕	245
椰香金三角	227	可可奶昔	236	牛奶龟苓膏	245
香麻花生饼	228	番茄汁	237	港式双皮奶	246
冬蓉榄仁饼	228	蜂蜜柚子茶	237	姜撞奶	246
花生酱烧面包	229	番茄鸡蛋三明治	238	鲜蛋炖奶	247
酥皮包	229	法兰西吐司	238	百合银耳莲子羹	247
丝袜奶茶	230	花生酱吐司	239		
泡沫奶茶	230	热狗	239		
珍珠奶茶	231	火鸡三明治	240		
赤豆珍珠奶茶	231	培根三明治	240		
柠檬咖啡	232	黄瓜小方包	241		
鸳鸯奶茶	232	豆沙角	241		





家庭汤品





枸杞子鹿茸乌鸡汤



主料: 乌鸡 1 只, 枸杞子 25 克, 鹿茸片 25 克。

辅料: 姜、盐各适量。

制作方法

1. 乌鸡去毛、内脏、肥膏, 洗净, 备用; 枸杞子、鹿茸片和姜分别洗净, 姜去皮, 切 3 片, 备用。
2. 将以上材料一同放入炖盅内, 加入适量白开水, 盖上炖盅盖, 放入锅内。
3. 隔水炖 4 小时, 加入适量盐调味即可。

【营养功效】 滋补强身, 补益气血。

小贴士

鹿茸片为圆形或椭圆形, 直径 3 厘米左右, 外皮红棕色, 以体轻、断面呈蜂窝状、组织致密者为佳。

首乌乌鸡汤



主料: 乌鸡肉 500 克, 制首乌 20 克。

辅料: 姜、葱、盐各适量。

制作方法

1. 制首乌拣去杂质, 洗净; 乌鸡肉洗净, 切块; 姜切片; 葱切段。
2. 将上述材料一同放入沙锅内, 加水适量, 小火炖至乌鸡肉熟烂。
3. 除去药渣, 加盐调味即可。

【营养功效】 补益精血, 润肠通便。

小贴士

首乌有生首乌与制首乌之分, 直接切片入药者为生首乌, 用黑豆煮汁拌蒸后晒干入药者为制首乌。两者的功用有所不同: 生首乌可解毒、消痈、润肠通便; 制首乌可补肝肾、益精血、乌须发、强筋骨。

制作方法

1. 首乌切片，与天麻一起放入药袋；老鸭去毛、内脏，洗净，切块；姜切片；葱切段。
2. 将上述材料一同放入沙锅内，加入料酒、适量水，大火煮沸，再用小火煮至鸭肉熟烂。
3. 取出药袋，加盐调味，煮沸即可。

【**营养功效**】滋阴养血，安神益智，祛风止痛。

小贴士

清洗老鸭时要挖清鸭肺，煮时最好加入姜片去腥。

制作方法

1. 将沙参、甘草都放入药包；姜片拍裂备用。
2. 老鸭用开水烫过捞出，放入炖锅，加水至鸭身的 2/3。
3. 加入葱白、姜片、料酒、药包与老鸭同炖，大火煮沸后用中火炖 2 小时后取出葱、姜与药包，加少许盐即可。

【**营养功效**】滋阴润肺，养阴生津。

小贴士

老鸭清肺解热，嫩鸭性温热燥，故此汤中老鸭不宜用嫩鸭代替。

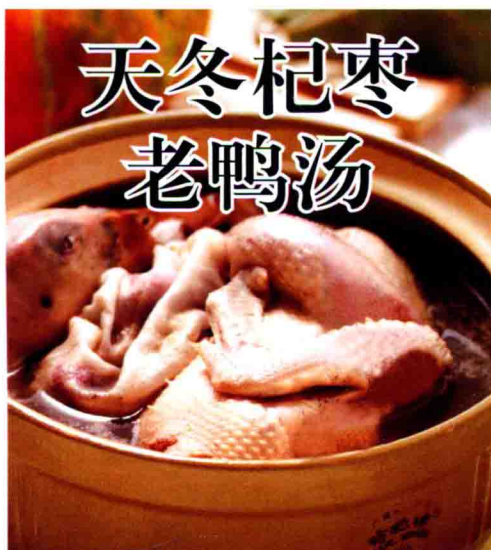
首乌天麻老鸭汤



主料：老鸭 1 只，首乌 20 克，天麻 10 克。

辅料：姜、葱、盐、料酒各适量。

天冬杞枣老鸭汤



主料：老鸭 1 只，天冬 10 克，枸杞子 10 克，红枣 10 克。

辅料：葱白、姜、沙参、甘草、料酒、盐各适量。



桑枝丹参鸡汤



主料: 老桑枝 60 克, 丹参 15 克, 母鸡 1 只, 川芎 10 克。

辅料: 盐适量。

制作方法

1. 鸡去毛及内脏, 洗净。
2. 老桑枝、丹参、川芎分别用清水洗净。
3. 将以上材料放入沙锅中, 加适量水, 炖至鸡肉熟烂, 加盐即可。

【营养功效】祛风除湿, 通经活络。

小贴士

公鸡的功效偏于补肾填精, 而母鸡则偏于补血益气, 应依据个人需求选用不同的鸡。

党参黄芪乌鸡汤



主料: 乌鸡 1 只, 瘦猪肉 500 克, 黄芪、党参各 50 克, 红枣 10 克。

辅料: 姜、盐、味精各适量。

制作方法

1. 乌鸡去内脏及尾部, 洗净斩件; 猪瘦肉洗净, 切厚块; 姜洗净切片。
2. 将乌鸡、瘦猪肉一起放入沸水中, 大火煮 5 分钟, 取出, 过冷水, 备用。
3. 红枣去核, 黄芪、党参洗净, 与瘦猪肉、鸡块、姜片一起放入沙锅里, 加适量清水, 大火煮沸后, 改用小火炖 2 ~ 3 小时, 加盐、味精调味即可。

【营养功效】补气血。

小贴士

选购乌鸡时, 可掰开乌鸡的嘴巴看, 如果它的舌头也是黑色的, 那么这只乌鸡的药用价值较高。

制作方法

1. 高丽参、田七隔水蒸软，切片；姜洗净切片。
2. 将鸡去毛、内脏，洗净，沥干水分，斩块。
3. 将上述材料一同放入沙锅内，加清水盖过材料，煲2小时，加盐调味即可。

【营养功效】抗衰老，增加免疫力，活血散淤。

小贴士

高丽参忌与萝卜、浓茶同服，否则会降低甚至抵消高丽参的功效。

制作方法

1. 将鹌鹑去除毛、内脏，洗净，备用；姜切片。
2. 洗净炖盅，将鹌鹑连同党参、黄芪、姜片一起放入炖盅内，加适量清水。
3. 炖煮约2小时，加盐、香油调味即可。

【营养功效】补中益气，养肝清肺。

小贴士

鹌鹑肉作为一种高蛋白、低脂肪、低胆固醇的食物，特别适合中老年人以及高血压、肥胖症患者食用。

高丽参 田七鸡汤



主料：鸡1只，高丽参10克，田七15克。

辅料：姜、盐各适量。

党参黄芪 鹌鹑汤



主料：鹌鹑2只，党参25克，黄芪20克。

辅料：姜、香油、盐各适量。



玉竹章鱼 鹌鹑汤

主料：鹌鹑2只，瘦猪肉250克，章鱼干100克，玉竹25克。

辅料：姜、盐各适量。

制作方法

1. 将鹌鹑除去毛、内脏，切去脚，洗净；瘦猪肉切丁；玉竹洗净；章鱼干用清水浸30分钟，洗净，切块；姜切片。
2. 将鹌鹑、瘦肉、章鱼放入沸水中煮5分钟，取起洗净，沥干水。
3. 煲内放入适量水煲沸，再放入鹌鹑、瘦肉、玉竹、章鱼、姜片煲煮，小火煲3小时，放盐调味即可。

【营养功效】益气补血，健脾开胃。

小贴士

感冒期间忌食鹌鹑。



西洋参水鸭汤

主料：水鸭1只，西洋参5克。

辅料：姜、盐各适量。

制作方法

1. 西洋参、姜洗净，切片；水鸭去毛，剖开，切块。
2. 锅内放水，投入水鸭块煮沸，捞起。
3. 将上述材料一同放入炖盅，加姜片、250毫升水，炖2小时，加盐调味即可。

【营养功效】滋阴补气，补血利水，清热养胃。

小贴士

水鸭脂肪含量少，适合煲汤。

制作方法

1. 乌鸡去毛，去内脏，洗净沥干水；白豆蔻、草果洗净，打碎，放入鸡肚内，用线缝合；姜切片。
2. 将乌鸡放入炖盅内，加姜片、开水适量。
3. 小火炖3小时，加盐调味即可。

【**营养功效**】行气化湿，温中散寒。

小贴士

阳虚内热、胃火偏盛、大便燥结者忌食。



主料：乌鸡1只，白豆蔻30克，草果15克。

辅料：姜、盐各适量。

制作方法

1. 牛蛙去头、爪尖、皮、内脏，洗净斩件，加入盐、淀粉、生抽，腌制入味，备用；苦瓜切开边，去子，用清水洗净，切厚件；黄豆用清水浸透洗净，备用。
2. 煲内加入适量清水，加生抽、食用油、料酒、糖，先用大火煲至水沸，然后放入步骤1中的全部材料，待水再次沸腾，改用中火继续煲至黄豆酥烂。
3. 以适量盐调味，即可。

【**营养功效**】清热解毒，利尿消肿，补养胃气。

小贴士

牛蛙肉中易寄生虫卵，要加热至熟透才可以食用。



主料：苦瓜、牛蛙各500克，黄豆100克。

辅料：姜、生抽、料酒、糖、食用油、盐、淀粉各适量。