



王作生 胡敏 张绪华 编著

爱心家肴一再爱做好菜 用心烹佳肴

女性滋补调理菜谱

Nuxing Zibutiaoli Caipu

50道精美可口的保健菜肴

50 Dao Jingmei Koudi de Baohjian Caihao

吃出健康 吃出营养

Chichi Jiankang Chichi Yingyang



青岛出版社



鲁新登字08号

图书在版编目(CIP)数据

女性滋补调理菜谱 / 王作生 胡敏 张绪华 编著.

— 青岛: 青岛出版社, 2002.5

ISBN 7-5436-2772-8

I. 女... II. 王... III. 菜谱—女性滋补调理 IV. TS972.164

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第091932号

书 名 女性滋补调理菜谱

编 著 王作生 胡敏 张绪华

摄 影 青岛双福摄影广告设计有限公司

出版发行 青岛出版社

地 址 青岛市徐州路77号(266071)

邮购电话 13335059110 0532-5814611-8664

责任编辑 张化新

装帧设计 姜尚源

制版印刷 青岛杰明印刷有限责任公司

出版日期 2005年1月第3版 2005年1月第3次印刷

开 本 16开(710×1000毫米)

印 张 5

定 价 15.00元(版权所有, 违者必究)

• 爱心家肴

女性滋补调理菜谱

用·爱·做·好·菜 用·心·烹·佳·肴



青岛出版社



烧黄鳝	5
青椒炒鸡蛋	7
牛乳炖鲤鱼	8
芹菜牛肉粥	8
牛肉末烧豆腐	11
苦瓜炖猪排骨	13
韭菜炒羊肝	14
归芪蒸鸡	15
红枣腿丁	17
红烧菜花	19
阿胶炖牛肉	20
益母草炖猪肉	21
益母草泡红枣	23
牡蛎炖猪肉	25
人参黄芪莲子粥	26
乌贼骨炖鸡	27
墨鱼炒韭菜	28
葱姜海参煲生蚝	31
墨鱼炖桃仁	32
山药莲子苡仁粥	33
扁豆炒山药	35
木耳烧黄花鱼	37
百合红枣银杏牛肉羹	38
猪血黄花菜	39
紫蔻陈皮烧鲫鱼	41





胡萝卜炒猪肾	43
归参炖乌鸡	44
莲子猪肚	45
党参羊肉肚	47
杜仲猪肾	49
枸杞蒸甲鱼	50
香芹牛肉	51
豆豉羊肉	53
鱼香豆腐	55
山药炖蹄筋	56
平菇炖肉	57
山药软炸兔	59
山药百合炖兔肉	61
紫菜黄瓜汤	62
豆豉猪心	63
茼蒿枸杞炒肉丝	65
红烧猪肘	67
木瓜炖带鱼	68
山药炖猪蹄	69
黄精烧鸡	71
凉拌海蜇	73
豆浆炖羊肉	74
海带煨鲤鱼	75
龙眼猪心	77
羊肝焖黄鳝	79



CONTENTS

目录



烧黄鳝



女性滋补调理菜谱

- 主料** 黄鳝500克。
- 配料** 花生油50克，酱油、大蒜、生姜、味精、胡椒粉、精盐、湿淀粉、芝麻油各适量。
- 制法**
- ① 将黄鳝洗净，切成丝或薄片，姜蒜切成片。
 - ② 用精盐、味精、胡椒粉、湿淀粉调成芡汁。
 - ③ 锅置火上，放花生油，烧至七成热，下黄鳝爆炒，随即下姜、蒜、酱油炒匀，倒入芡汁，淋上芝麻油即成。
- 功效** 适用于风寒湿痹、筋骨软弱、产后体虚等症。具有补虚损、强筋骨、补血止血的作用。





青椒炒鸡蛋



- 主料** 新鲜青椒100克，鸡蛋3个。
- 配料** 猪油、精盐、味精、香醋、葱花各适量。
- 制法**
- 1 将青椒用清水洗净，去籽，切成细丝。将鸡蛋打在碗里，用筷子搅匀。
 - 2 锅内放入猪油适量，烧热，将鸡蛋液倒入锅内，炒好倒出。
 - 3 锅内再加入适量油，烧热，放入葱花炆锅，再加入青椒丝和精盐，待青椒丝呈翠绿色时，放入味精和炒好的鸡蛋，翻炒均匀，用香醋烹一下，出锅即成。

功效 鲜嫩可口，具有养血滋阴的功效。



牛乳炖鲤鱼

女性滋补调理菜谱



- 主料** 牛奶250克，鲤鱼1条。
- 辅料** 精盐、味精各适量。
- 做法**
- ① 将活鲤鱼去鳞、鳃、内脏，洗净。
 - ② 将净鱼切块。
 - ③ 锅置火上，放入鱼块和牛奶，用文火煮熟炖烂，防止牛奶溢出，加入精盐、味精调味即成。
- 功效** 鲤鱼肉能补脾健胃，利水消肿。牛奶有补心益肺润肤之效。此菜是养颜补虚，防止衰老之佳品。



芹菜牛肉粥

女性滋补调理菜谱



主料 带根芹菜120克，粳米100克。

配料 熟牛肉末25克。

制法 ① 带根芹菜洗净，切末。

② 芹菜与粳米一同煮粥。

③ 待粥熟时加入熟牛肉末，稍煮即成。血热型月经先期者，可于月经前每日早晚分两次温热服用。

功效 清热凉血补虚。适用于血热型月经先期者。





牛肉末烧豆腐



女性滋补调理菜谱

主料 豆腐300克，鲜牛肉100克。

配料 榨菜，酱油，精盐，味精，

黄瓜，红辣椒，大葱，蒜头，豆油，淀粉各适量。

制法 ① 把牛肉洗净，切成末。

② 豆腐洗净切小丁，放开水锅中烫一下，捞出，沥干水分。

③ 榨菜洗净切末，辣椒、黄瓜、大葱洗净切小丁，大蒜洗净切末。锅内放豆油烧热，用葱丁、蒜末炝锅，放入牛肉，加酱油和水炖10分钟，放入榨菜、豆腐再炖5分钟，放入辣椒丁、黄瓜丁、味精、精盐拌炒，用淀粉勾芡即成。

功效 豆腐鲜嫩，牛肉酥松，具有补脾胃、益气养血之功效。





苦瓜炖猪排骨

女性滋补调理菜谱



- 主料** 苦瓜500克，猪排骨300克。
- 配料** 精盐、味精各适量。
- 制法**
 - ① 将苦瓜洗净，去瓤，切成条，加精盐适量拌匀，10分钟后将苦瓜腌水。
 - ② 将排骨洗净，切成小块。
 - ③ 将排骨放入锅内，加水适量，用中火烧开，改用文火炖至排骨快熟时，倒入苦瓜，加入适量精盐，炖至两者均熟时，加入味精调味即成。
- 功 效** 健脾开胃，增强免疫力，滋润肌肤，养颜效果好。



韭菜炒羊肝



- 主料** 韭菜150克，羊肝200克。
- 配料** 花生油，精盐，味精各适量。
- 制法**
- 1 韭菜洗净切段。
 - 2 羊肝切片，放沸水中焯一下，捞出沥水。
 - 3 铁锅置火上，加入花生油烧热放入羊肝，急火至将熟时，加入韭菜、精盐、味精，炒匀即成。对肝肾不足型月经先期者，月经前每日1剂，连用5~6日。
- 功效** 养肝滋肾 适用于肝肾不足型月经先期者。



归芪蒸鸡



女性滋补调理菜谱

主料 当归20克，炙黄芪10克，

嫩母鸡1只(约重1500克)，湿绵纸1张。

配料 清汤、黄酒、味精、胡椒粉、葱、姜、精盐各适量。

- 制法**
- ① 将鸡去净毛，内脏，放入沸水锅内氽透，放入凉水中冲洗干净，捞出，沥净水。
 - ② 当归洗净，切成小块。葱、姜洗净，葱切长段，姜切成厚片。
 - ③ 将当归、黄芪装入鸡腹内，然后将鸡放入盆内(腹部向上)，放入葱、姜、清汤、黄酒、胡椒粉，用湿绵纸将盆口封严，上笼中火蒸约2小时，取出，揭去绵纸，捡出葱、姜，加味精、精盐调味即成。

功效 补气生血，用于身虚痛经症。

