

图说
生活



Meili Nüren Xilie

美丽女人系列

做魅力女人 享完美人生



专家推荐的

女性健康食谱

告诉您美丽健康的饮食秘诀

《图说生活·美丽女人系列》编委会 编



上海科学普及出版社

让生活有知有味



图说生活·美丽女人

做魅力女人 享完美人生

Meili Noren Xilie



专家推荐的
女性健康食谱



让生活有知有味

做 魅 力 女 人 享 完 美 人 生

图说生活



美丽女人系列

专家推荐的女性健康食谱

告诉您美丽健康的饮食秘诀

图书在版编目 (CIP) 数据

专家推荐的女性健康食谱 / 《图说生活·美丽女人系列》编委会编. —上海: 上海科学普及出版社, 2009.6
(图说生活·美丽女人系列)

ISBN 978-7-5427-2428-1

I. 专… II. 图… III. 女性—保健—食谱 IV. TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 085397 号

出 版: 上海科学普及出版社

(上海市中山北路 832 号 200070) <http://www.pspsh.com>

制 作:  (www.rzbook.com)

印 刷: 北京爱丽精特彩印有限公司

发 行: 上海科学普及出版社

开 本: 16 开 (787×1092)

印 张: 14 印张

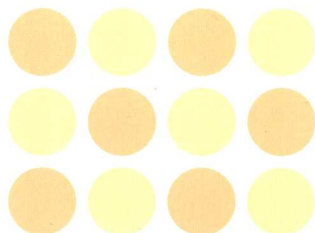
字 数: 250 千字

标准书号: ISBN 978-7-5427-2428-1

版 次: 2009 年 6 月第 1 版 2009 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 19.80 元

◎如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。





前言 foreword

饮食养颜，健康又美丽

美丽是由内而外的，健康的身心是美丽的基础。除了要养成良好的生活习惯之外，食物的滋补就是女人最好的美容师。本书精选功能食谱从补益气血、排毒养颜、美白护肤等方面甄选菜品，针对性强，功效显著，让您娇颜绽放，美丽常驻。

贴心的关爱给特殊时期

女人的一生要经历经期、妊娠期、产后恢复期、更年期四个特殊时期，特殊时期需要特殊的关爱和体贴，调整好自身的心态，参照本书精选的调养菜品，通过饮食和自身的双重调养，您就可以轻松度过特殊时期。

和常见不适轻松说Bey-bey

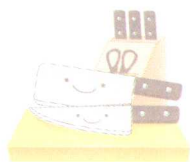
黄褐斑、痛经、月经不调……这些疾患如阴影般常年笼罩在女性心头，困扰着女性的日常生活，如何抵御这些疾病的侵蚀就成为女性保健养生的第一要义。本书特别编排了女性常见病预防调养食谱，为广大女性朋友摆脱困扰、捍卫健康提供了美味的菜品！

细节入手呵护健康

女性一日三餐要讲究营养，要广泛摄入蔬菜、水果、禽蛋、肉类、五谷杂粮等多种食物，才能构建合理、稳固的营养大厦。怎样做到一餐中有荤有素，凉菜、热菜、汤汤水水和主食合理搭配，稍加留心，参照我们的营养套餐搭配方案，一顿营养均衡、美味可口的饭菜即可轻松上桌。

Contents

目录



Part

01

精选功能食谱

◎ 补益气血

- *9 菠菜炒虾仁
- *10 香干拌花生仁/黑木耳拌豆芽
- *11 爽口木耳/木耳生菜丝
- *12 花生仁肉丁/木耳炒肉片/虎皮蛋烧肉
- *13 红烧羊肉/枸杞鸡丁/枸杞炒子兔
- *14 葱扒海参/鱼片蒸蛋
- *15 蛋黄蒸豆腐/白菜板栗汤
- *16 豉葱豆腐汤/红枣香菇汤/红豆莲藕炖排骨
- *17 莲子炖猪肚/黄花猪心汤/羊肉暖身汤
- *18 山药奶肉羹/双色老母鸡汤/参须红枣汤
- *19 枣香乌鸡汤/乌鸡玉兰补汤/酸枣仁老母鸡汤
- *20 当归田七炖鸡/鸭血木耳汤
- *21 红小豆鲫鱼汤/糯米红枣炖鲤鱼
- *22 花生桂圆红枣汤/百合二仁红枣汤/粉葛红豆银耳汤

- *23 红枣糯米粥/花生牛奶红枣粥/南瓜小米粥
- *24 红豆山药粥/松子酒/桂圆补血酒
- *25 党参枸杞补益酒/葡萄干布丁冰淇淋/红枣布丁

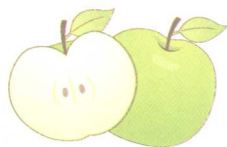
◎ 排毒养颜

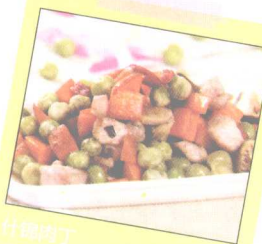
- *26 西芹泡菜/凉拌木耳丝
- *27 凉拌咸蛋苦瓜/凉拌魔芋丝
- *28 蜇头拌白菜丝/桂花蜜汁莲藕
- *29 杏仁拌豌豆/肉皮冻
- *30 三文鱼片/蒜蓉茼蒿
- *31 尖椒苦瓜/桂花丝瓜
- *32 丝瓜炒毛豆/海米冬瓜
- *33 芹菜炒豆腐干/百合芦笋
- *34 醋熘茭白/酸辣藕丁/番茄炒鸡蛋
- *35 冬菇烧豆腐/木耳炒西芹/三丝炒肉
- *36 牛蒡炒肉丝/萝卜烧排骨/小炒鸡米
- *37 魔芋烧鸭/海带炖鳕鱼/滑炒鱼片
- *38 虾仁黄瓜炒蛋/红酒苹果/丝瓜鸡蛋汤
- *39 芹菜黄瓜素肉汤/牛蒡炖鸡/银菊山楂汤

- *40 南瓜大麦粥/罗汉燕麦粥/番茄米粥
- *41 杏仁牛奶芝麻粥/莲实薏米美容羹/苹果养颜汁
- *42 苹果菠萝汁/苹果香瓜汁/芒果橙汁
- *43 仙人掌鲜榨汁/薏米绿豆汁/玫瑰花茶
- *44 降压番茄酒/桃花美肤酒/香蕉奶昔
- *45 芦荟奶昔/发酵乳/红石榴汁冰沙

◎ 美白明眸

- *46 圣女果沙拉/海鲜圣女果沙拉
- *47 圆白菜煎鸡蛋/蒜蓉蒸丝瓜
- *48 枸杞炒丝瓜/洋葱炒肉丝
- *49 番茄炖牛腩/韭菜炒羊肝
- *50 苹果炒鸡柳/松仁炒鸭丁/红烧鲫鱼
- *51 生炒苦瓜鳝鱼/雪菜鱼肉蒸豆腐/鲜白萝卜汤





什锦肉丁



木瓜鲫鱼汤



椒麻扁豆



甜糯米粥

*52 莲子豆腐汤/木樨肝片汤/飘香羊肉白萝卜

*53 羊肝菠菜羹/鳝鱼猪肝首乌汤/柠檬蟹肉汤

*54 香芋芡实薏米汤/鲜奶玉米羹/苹果桂花粥

*55 荔枝莲药粥/菊花双米粥/牛奶粥

*56 牛奶馒头/苹果蛋饼/桑葚三明治

*57 美肤芹菜汁/西柚汁/苹果番茄汁

*58 牛奶番茄汁/芦荟蜂蜜汁/原味胡萝卜汁

*59 胡萝卜苹果汁/康乃馨花茶/玫瑰薄荷茶

◎ 瘦身减肥

*60 凉拌菠菜/松菇拌菠菜

*61 酱芹菜叶/马齿苋拌豆芽

*62 黄瓜拌绿豆芽/凉拌菜花

*63 五彩笋丝/酸甜白菜

*64 拌双耳/泡椒鸭掌

*65 鲜蘑圆白菜/鱼香油菜心

*66 熏干炒芹菜/丝瓜扒竹荪/冬菜苦瓜

*67 清炒洋葱/油焖茭白/素煨扁豆

*68 春笋豌豆/辣味冬笋/干煸藕丝

*69 茯苓豆腐/宫保豆腐/红烧腐竹

*70 苦瓜炒鸡蛋/黄瓜花生肉丁/茼蒿煮肉片

*71 空心菜炒牛肉/芹菜鳕鱼/西葫芦汤

*72 口蘑竹荪汤/雪菜豆腐羹/苦瓜瘦肉汤

*73 胡萝卜炖羊肉/冬瓜炖羊肉丸/冬瓜鱼尾汤

*74 莼菜鱼丝羹/红薯粥/薏米薄荷粥

*75 姜汁冬瓜粥/鸡肉皮蛋粥/薄荷黄瓜汁

◎ 丰胸美体

*76 水捞甘蓝/凉拌番茄

*77 生菜香干拌花生/蒜薹拌黄豆

*78 什锦黄豆/杏仁蔬菜沙拉

*79 炆拌菜花/蘑菇油菜

*80 珊瑚菜花/黄豆炒雪里红

*81 果味豆腐/怪味核桃仁

*82 核桃仁土豆球/青椒炒鸡蛋/花生炖猪蹄

*83 炆腰片/洋葱炒猪肝/炒五彩牛肉丝

*84 青豆牛肉末/宫保鸡丁/腰果炒鸡丁

*85 木瓜鱼煲/家常海参/黄花菜炖排骨

*86 海带排骨黄豆汤/猪尾汤/雪梨蹄花汤

*87 豆浆炖羊肉/党参羊肉汤/木瓜鲫鱼汤



即仁酪香茗

*88 丝瓜鲜虾汤/木瓜海鲜汤/红枣粟米羹

*89 红枣莲子羹/木瓜红枣莲子煲/茄虾饼

*90 牛奶炖花生/鲜奶炖蛋白/蜜汁红枣

*91 木瓜汁/鲜奶木瓜/木瓜奶昔

◎ 护发乌发

*92 醋黑豆/酸辣芥菜

*93 麻酱菠菜/核桃拌芹菜

*94 琥珀核桃仁/空心菜炆玉米粒

*95 什锦豆腐/木耳炒山药

*96 青椒木耳/海带焖木耳/香芹炒瘦肉

*97 洋葱炒肉丝/芝麻里脊/鱼香肝尖

*98 番茄炖牛肉/黑豆炖羊肉/香椿炒鸡片

*99 首乌蒸蛋/温胃韭菜鹌鹑蛋/鸡蛋炒菠菜

*100 韭菜炒河虾/炒芝麻/海带豆腐汤

*101 海带海米炖豆腐/杏仁水果汤/紫菜鸡蛋汤

*102 首乌鸡蛋汤/首乌炖肝片/萝卜枸杞炖鸭肝

*103 核桃薏米汤/芝麻粥/核桃芝麻粥

*104 黑芝麻粥/乌发粉/菠萝汁

*105 蜂蜜萝卜汁/核桃土豆奶/冰糖核桃酪

*106 女性必吃的9种食物

Part

02

特殊时期调理食谱

◎ 月经期调养

*107 海带炖鸡

*108 凉拌丝瓜/姜汁菠菜

*109 核桃仁拌香椿芽/清炒佛手瓜

*110 玉米猪排/菠菜炒猪肝/红椒牛肉丝

*111 豌豆鸡丝/韭菜银芽汤/南瓜毛豆汤

*112 鸡丝蛋皮韭菜汤/麻仁当归猪蹄汤/茴香鲫鱼汤

*113 枸杞银耳冰糖水/冰糖樱桃银耳汤/益母生地黄粥

◎ 妊娠期调养

*114 凉拌素什锦/扒银耳

*115 黑木耳炒圆白菜/清炒胡萝卜

*116 奶油玉米笋/蜜烧红薯/鱼香排骨

*117 番茄烧牛肉/菜花炒牛肉/枸杞松子爆鸡丁

*118 糖醋黄鱼/砂仁蒸鲫鱼/酸辣猪血豆腐汤

*119 养血安胎汤/栗子煲鸡翅/菠菜虾仁面片汤

*120 蟹柳蛋花汤/蛋黄莲子汤/乌鸡糯米葱白粥

*121 安胎鲤鱼粥/蔬菜玉米饼/醪糟汤圆

◎ 产后恢复期调养

*122 黄瓜拌蜆皮/脆爽鲜藕片

*123 油菜炒豆腐/素炒豆苗

*124 胡萝卜炒肉丝/麻油猪肝/油菜炒牛肉

*125 黄豆焖鸡翅/胡萝卜炒鸭肝/抓炒鱼片

*126 虾仁酿香菇/米酒蒸螃蟹/莲藕花生猪骨汤

*127 猪蹄香菇炖豆腐/腰花木耳汤/八宝鸡汤

*128 山药瘦肉乳鸽煲/炖鳗鱼/山药鱼头汤

*129 银耳木瓜汤/甜糯米粥/黑米粥

◎ 更年期调养

*130 煮黄豆/玫瑰枣仁心/玫瑰枣仁心

*131 核桃鸡丁/莲子鸡丁

*132 养心鸭子/桂圆烧鹅

*133 黑木耳鲫鱼/茉莉竹荪汤

*134 双参猪瘦肉美味汤/莲子百合煨猪肉/肉丁黄豆汤

*135 花莲肉丁汤/双耳炖猪脑/红枣枸杞炖羊腩

*136 人参蒸鸡/黄精蒸鸡/乌鸡白凤汤

*137 黄芪鳝鱼汤/海带薏米蛋汤/葱枣汤

*138 银耳莲子羹/桂圆百合/胡萝卜芹菜粥

*139 紫米粥/山药芝麻粥/参枣米饭

*140 女性必需的7色营养食物



什锦豆腐



杏仁牛奶芝麻粥

常见病预防调养食谱

◎ 青春痘

*141 田园之美

*142 豆芽炒香芹/仙人掌百合羹/红枣豆腐薏米粥

*143 茄子大米粥/莲花蔬果净面汁/三鲜饮

◎ 雀斑

*144 去斑美肤汁/金橘柠檬茶

*145 香蕉蜂蜜粥/冰糖炖香蕉

◎ 黄褐斑

*146 黄豆芽拌芦荟/沙参玉竹节瓜汤/银耳红枣粥

*147 木耳红枣粥/薏米百合粥/猕猴桃苹果汁

◎ 乳腺增生

*148 白菜心拌豆腐丝/芝麻双丝海带/糖醋白菜心

*149 黑木耳炒白菜/牡蛎萝卜丝汤/海带豆腐绝配汤

◎ 乳腺炎

*150 黄花炖猪蹄/蒲公英粥

*151 鲜橙汁米酒/油菜橘皮饮

◎ 乳腺癌

*152 茴香豆/醋炒红薯丝

*153 黄瓜雪梨豆奶/橙子胡萝卜汁

◎ 月经不调

*154 丝瓜面筋汤/枸杞瘦肉汤/牛膝当归瘦肉汤

*155 益母草荷包汤/枸杞花生枣汤/山楂荔枝红糖汤

◎ 痛经

*156 核桃仁炒韭菜/当归生姜羊肉汤

*157 红糖姜汁荷包汤/红椒生姜汁

◎ 闭经

*158 木耳山楂粥/姜汁蜜

*159 栗子山药姜枣粥/干姜红糖粥

◎ 白带异常

*160 马齿苋绿豆汤/芡实莲子汤/丝瓜豆腐瘦肉汤

*161 腐竹银杏猪肚汤/山药莲薏粥/绿豆薏米茯苓粥

◎ 外阴瘙痒

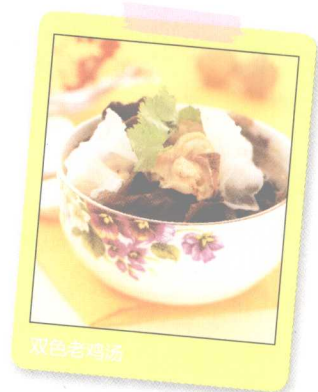
*162 猪肉拌双丝/肉末卧鸡蛋

*163 豆浆鲜菇汤/鲜藕茅根汁

◎ 子宫脱垂

*164 何首乌煮鸡蛋/黄芪鲫鱼汤

*165 鳝鱼鸡丝汤/首乌小米粥



◎ 肾虚

*166 春笋炒肉丝/杜仲炒猪腰

*167 山药炖牛腩/姜附焖羊肉

*168 葱姜虾/芡实煲老鸭/红豆鲤鱼汤

*169 荸荠冰糖藕羹/板栗补肾粥/肉苁蓉羊肉粥

◎ 泌尿系统感染

*170 拌西瓜皮/竹荪黄瓜汤

*171 绿豆芽汁/土豆莲藕汁

◎ 便秘

*172 香油拌菠菜/拌黄瓜丝

*173 白菜炒豆芽/茄汁菜包

*174 红烧萝卜/炒西瓜皮/素爆鸡丁

*175 香菇莼菜汤/芹枣汤/豆腐汤



苹果蛋糕

◎ 贫血

- *176 核桃仁肉丁/胡萝卜烧牛肉
- *177 党参煲羊肉/菜胆扒鱼丸
- *178 红枣蛋/红黑盅/蛋黄山药大米粥
- *179 银耳草莓粥/蜜枣银心/木瓜蜜奶汁

◎ 失眠

- *180 鲫鱼蒸蛋/三色凤尾虾
- *181 桂圆鹌鹑蛋/洋葱红枣汤
- *182 灵芝瘦肉汤/金针菇油菜猪心汤/糖水百合
- *183 首乌红枣粥/百麦安神饮/芹菜苹果汁

◎ 骨质疏松

- *184 海带烧黄豆/平菇炒板栗/芝麻带鱼
- *185 红焖牛筋/板栗红枣烧羊肉/胡萝卜土豆猪骨汤
- *186 女性常见病预防调理事项

Part

04

日常营养套餐

◎ 营养早餐

- *189 蔬菜煎饼/黑豆浆
- *190 小米粥/鸡蛋煎饼
- *191 南瓜枣泥包/百合冰糖蛋花汤
- *192 可丽饼/苹果小米粥
- *193 小笼蒸包/奶香燕麦粥
- *194 椒盐花卷/营养粥
- *195 葱油饼/小米棒粥



◎ 滋补晚餐

- *196 什锦肉丁
- *197 海米炒黄瓜/丝瓜油条汤/麻团
- *198 老醋花生/玉米面饼
- *199 黄瓜炒肉丁/油焖鲜香菇/萝卜丝鲫鱼汤
- *200 清炒苦瓜/双花炒牛肉
- *201 黄豆炖白菜/紫菜海米鸡蛋汤/生菜饭卷
- *202 黄豆炒芥蓝/红烧带鱼
- *203 白菜拌猪头肉/鸡蛋豆腐汤/玉米粒炒饭
- *204 蒜蒸丝瓜/鱼香肉丝
- *205 红油炒蟹/番茄洋葱拌沙拉/莲枣枸杞汤/蟹黄汤包
- *206 莴笋炒牛肉丝/玻璃核桃仁

- *207 什锦蔬菜/鸡蛋三丁/黄豆红枣羹/五彩饭团
- *208 香菇蒸螃蟹/芥末西芹
- *209 金针菇烧肥牛/芝麻鸭肝/五味腊肉煲/双色花卷
- *210 香辣南瓜/家常烧黄鱼
- *211 土豆烧牛肉/凉拌木耳菜/胡萝卜海带丝汤/炒金银馒头
- *212 蒜蓉油麦菜/干烧鲳鱼
- *213 椒盐炸豆腐/辣子焖鸡腿/芝麻圆白菜/花生排骨汤
- *214 清香爆百叶/红枣煨肘子
- *215 琵琶豆腐/凉拌羊肉丝/干烹鱼段/火腿鲜笋汤
- *216 五香花生/番茄鸡丁
- *217 青椒镶豆腐/炒西蓝花/椒香炒土豆丝/大蒜煨羊肉
- *218 老虎菜/上汤豆苗
- *219 香辣茭白/怪味豆角
- *220 湘味鸡翅/鲫鱼豆腐汤
- *221 双菇炒饭/胡萝卜烧羊肉
- *222 一日三餐&女性营养

附录

- *223 女性必知的6大饮食保健常识

功能食谱



菠菜炒虾仁*

〔材料〕

菠菜150克、虾仁30克、鸡蛋1个（取蛋清）

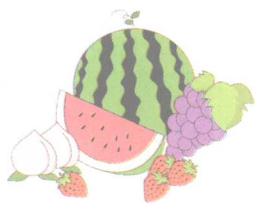
〔调料〕

植物油、盐、味精、白糖、香油、水淀粉

● 做法

- 1 菠菜择洗干净，切段；虾仁，洗净，加少许盐、鸡蛋清、水淀粉腌渍上浆。
- 2 锅内倒植物油烧至五成热，放入虾仁，炸至九成熟时捞出沥油。
- 3 锅内留余油，放入菠菜，加少许盐、白糖炒熟，淋入香油盛出摆在盘内。
- 4 锅内再倒油烧热，倒入虾仁，加盐用小火慢慢炒熟，加入味精调味，盛出摆在菠菜上即可。

保持美丽容颜是所有女性的心愿。食物是最好的调理剂。在种类繁多的食物中，您一定能找到适合自己的食物，充分发挥食材的营养价值，您就是自己最好的美容师。





香干拌花生仁*

〔材料〕

五香豆腐干 200 克、花生仁 100 克

〔调料〕

盐、五香炖料包、花椒油

● 做法

- 1 五香豆腐干洗净后切丁，放入沸水中焯透，捞出沥水，盛入盘中备用。
- 2 花生仁洗净，放入沸水中，加入盐、五香炖料包同煮至熟透后，捞出沥水，盛入盘中。
- 3 将五香豆腐干丁和花生仁搅拌均匀，加入适量花椒油调味即可。

黑木耳拌豆芽*

〔材料〕

黄豆芽 300 克、黑木耳 50 克

〔调料〕

盐、香油、味精

● 做法

- 1 黄豆芽择洗干净；黑木耳用温水泡发，切成丝。
- 2 黄豆芽、黑木耳放入锅内，加适量清水煮熟。
- 3 将黄豆芽、黑木耳捞出，沥干水分，盛入盘中，加入盐、味精、香油拌匀即可。





爽口 黑木耳*

〔材料〕

黑木耳、黄瓜各 100 克，红辣椒 2 个

〔调料〕

盐、味精、香油、蒜汁、葱段、白醋

● 做法

- 1 黑木耳用温水泡发，去蒂后洗净，撕小块备用；黄瓜洗净，切块备用；红辣椒洗净，去蒂、子，切丝。
- 2 锅内放清水煮沸，放入黑木耳焯一下，捞出冲凉，沥水备用。
- 3 将黑木耳、黄瓜块、红辣椒丝放入盘中，加入盐、味精、香油、蒜汁、葱段、白醋拌匀即可。

木耳 生菜丝*

〔材料〕

生菜 300 克、水发黑木耳丝 50 克、干红辣椒 2 个

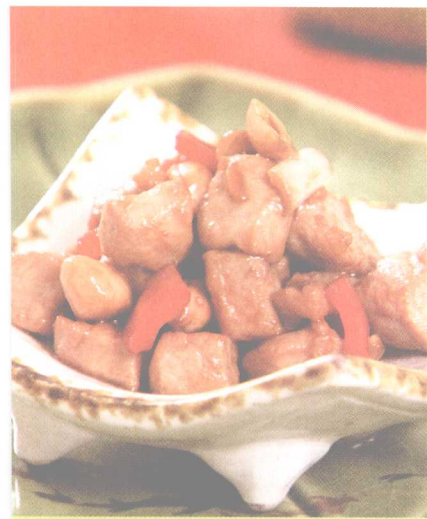
〔调料〕

姜、盐、味精、醋、香油、白糖

● 做法

- 1 生菜择洗干净，切为长段，加入少许盐稍腌备用；干红辣椒去蒂及子，泡软切丝；姜去皮，洗净，切丝。
- 2 将生菜段挤去水分，加醋、白糖、盐、味精拌匀，装入盘内，放入干红辣椒丝、水发黑木耳丝、姜丝，淋入香油，拌匀即可。





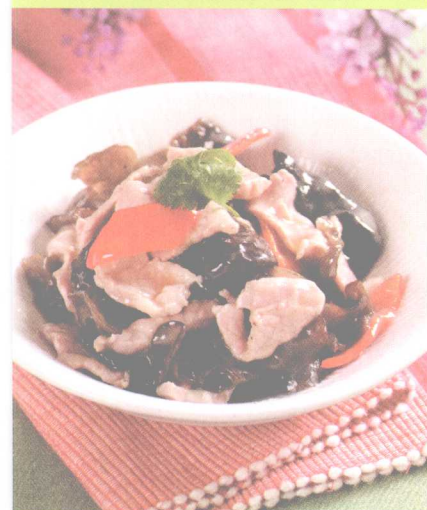
花生仁肉丁

【材料】猪瘦肉 250 克、花生仁 50 克、鸡蛋 1 个（取蛋清）、红椒丁 适量

【调料】葱段、姜片、淀粉、蒜片、植物油、盐、酱油、鸡精、料酒、水淀粉

● 做法

1. 猪瘦肉洗净，切丁，放入碗中加鸡蛋清、盐、淀粉上浆；另取一只碗放入酱油、盐、料酒、鸡精、水淀粉调成芡汁备用。
2. 锅内倒植物油烧至四成热，放入猪肉丁，炸至肉丁变色后捞出沥油；锅留底油，放入花生仁炸熟捞出。
3. 锅内留少量底油，放入葱段、姜片、蒜片煸香，再倒入猪肉丁，加入芡汁翻炒，再放入花生仁、红椒丁，炒匀即可。



木耳炒肉片

【材料】黑木耳 50 克、猪瘦肉 150 克、红椒 60 克

【调料】植物油、清汤、盐

● 做法

1. 黑木耳用温水泡发，洗净，去蒂，撕成小朵；猪瘦肉洗净，切片备用；红椒洗净，去蒂、子，切片。
2. 锅中放植物油烧热，加猪肉片炒2分钟后，加入黑木耳和红椒片同炒至熟，加清汤、盐，焖烧5分钟即可。

贴心小提示

黑木耳可益胃滋肾、调理中气，与猪瘦肉同食，可补益脾胃。



虎皮蛋烧肉

【材料】猪五花肉 500 克、鸡蛋 2 个

【调料】葱段、姜片、酱油、白糖、植物油、盐、料酒、大料、香菜叶、桂皮、清汤

● 做法

1. 猪五花肉洗净，切成块，焯水捞出沥干；鸡蛋煮熟，剥皮备用。
2. 锅内倒植物油烧至五成热，放入鸡蛋炸至呈金黄色，捞出沥油备用。
3. 锅留底油烧至六成热，放入白糖炒黄起泡，倒入肉块翻炒至上糖色，放葱段、姜片煸一下，加酱油、料酒、大料、桂皮和少量清汤，大火煮沸后放入鸡蛋翻匀，转小火焖烧至肉熟时加盐，煮至收汁，撒上香菜叶即可。



红烧羊肉

【材料】羊腿肉（连骨）1000克、干红辣椒1个

【调料】葱、姜、干橘皮、桂皮、花椒、料酒、酱油、盐、植物油

● 做法

1. 羊肉洗净，切小块；葱洗净，切葱花；姜洗净，切丝；干红辣椒洗净备用。
2. 锅内放植物油烧热，放入羊肉块稍煸炒，加入葱花、姜丝、干橘皮、桂皮、干红辣椒、花椒、料酒、酱油，一起用小火炖至羊肉酥烂，加入盐调味即可。

贴心小提示

羊肉味甘而不腻，性温而不燥，具有补肾壮阳、暖中驱寒、温补气血、开胃健脾的功效，最适宜于冬季食用，尤其适合体虚怕冷、腰膝酸软的中老年人食用。



枸杞鸡丁

【材料】鸡脯肉250克，枸杞子30克，鸡蛋1个（取蛋清），荸荠、牛奶各适量

【调料】植物油、水淀粉、淀粉、盐、味精、葱末、姜末、蒜末

● 做法

1. 枸杞子洗净放入碗中，上屉蒸30分钟；荸荠去皮，洗净，切成小方丁；鸡脯肉洗净，切成小方丁，放入鸡蛋清、淀粉搅拌均匀备用。
2. 锅内倒植物油烧至五成热，放入浆好的鸡丁，快速翻炒几下，放入荸荠丁、蒸好的枸杞子再翻炒几下。
3. 将盐、葱末、姜末、蒜末、牛奶、味精、水淀粉对成芡汁浇入锅内，翻炒几下即可。



枸杞炒子兔

【材料】兔肉150克、枸杞子10克

【调料】植物油、葱末、盐、味精

● 做法

1. 兔肉洗净后切丁；枸杞子洗净。
2. 锅中加入适量植物油烧热，下入枸杞子和兔肉丁，略炒后再放入葱末、盐，炒熟后撒入味精调味即可。

贴心小提示

兔肉味甘、性凉，归肝、脾、大肠经；具有补中益气、凉血解毒、清热止渴等作用；可治热气湿痹、止渴健脾、凉血、解热毒、利大肠。但是要注意，有四肢怕冷等明显阳虚症状的女性不宜吃兔肉。





鱼片蒸蛋*

〔材料〕

鱼肉 200 克、鸡蛋 2 个、干红辣椒适量

〔调料〕

植物油、盐、高汤、鸡精、葱花、胡椒粉、酱油、熟猪油

● 做法

- 1 鱼肉洗净，切成薄片，放入容器中加入盐、植物油拌匀备用。
- 2 鸡蛋打散，加高汤、盐、鸡精，搅打均匀后倒入盘中。
- 3 将装有鸡蛋的盘子放入蒸笼中用小火蒸至八成熟，再将鱼片、葱花、干红辣椒铺放在蛋面上，用小火蒸熟。
- 4 取出后淋上酱油、熟猪油、胡椒粉即可。

葱扒海参*

〔材料〕

水发海参 400 克

〔调料〕

植物油、葱段、料酒、老抽、味精、蚝油、白糖、高汤、水淀粉

● 做法

- 1 水发海参剥开，去内脏，用清水洗净，沥干备用。
- 2 锅内倒植物油烧至八成熟，投入海参炸2分钟，捞出沥油。
- 3 锅留底油烧热，煸香葱段，放入海参翻炒几下，加入料酒、老抽、味精、蚝油、白糖、高汤，小火焖一会儿，用水淀粉勾芡，煮至收汁即可。





蛋黄 蒸豆腐*

〔材料〕

豆腐 250 克、鸭蛋黄 100 克

〔调料〕

葱花、盐、鸡精

● 做法

- 1 豆腐洗净，切块，放入沸水锅中焯烫2分钟，捞出放入盘中，加入适量盐、鸡精腌渍入味。
- 2 将鸭蛋黄蒸熟，凉凉，切成均匀的小方丁撒在豆腐上，入沸水锅蒸3分钟，取出撒上葱花即可。

白菜 板栗汤*

〔材料〕

白菜心 300 克、板栗 80 克

〔调料〕

葱段、盐、水淀粉、白糖、清汤

● 做法

- 1 板栗去壳、衣膜，一剖两半；白菜心洗净，切片。
- 2 锅内加清汤，放入板栗仁煮沸，再放入白菜心、盐、白糖，烧煮至熟，用水淀粉勾芡，撒上葱段即可。



豉葱豆腐汤

【材料】豆腐 150 克、淡豆豉 50 克

【调料】葱花、盐、酱油、植物油

● 做法

1. 淡豆豉洗净备用；豆腐洗净，切块。
2. 锅内倒植物油烧热，放入豆腐块煎至两面呈黄色，然后加入淡豆豉和适量清水，用大火煮沸，然后转小火续煮约30分钟。
3. 加盐、酱油调味，撒上葱花即可。

贴心小提示

豆腐含有8种人体必需的氨基酸，还含有动物性食物缺乏的不饱和脂肪酸、卵磷脂等，具有益气、补虚等多方面的功能，常吃豆腐可以保护肝脏，促进机体代谢，增加免疫力并且有解毒作用。

红枣香菇汤

【材料】红枣 7 颗、水发香菇 40 克

【调料】盐、味精、料酒、姜片、生抽、香油

● 做法

1. 香菇去蒂，洗净，切片；红枣洗净备用。
2. 在锅中倒适量清水，放入香菇片、红枣和姜片，煮沸后加盐、料酒、味精、生抽调味，淋上香油即可。

贴心小提示

红枣不但是美味果品，还是滋补良药，有强筋壮骨、补血行气、滋润润颜之功效。

红豆莲藕炖排骨

【材料】排骨 500 克、莲藕 200 克、红小豆 100 克、红枣 3 颗、陈皮少许

【调料】盐、味精

● 做法

1. 莲藕洗净，去皮，切块；排骨洗净，剁成小块；红小豆洗净，提前用清水泡3小时。
2. 排骨块用沸水焯至半熟，撇去浮沫，加入藕块、红小豆、红枣、陈皮煮至沸腾。
3. 转小火再炖2小时，出锅前加盐、味精调味即可。