

肉禽蛋强身健体 · 水产品补益健脑

精选 保健养生菜 588道



尚锦文化◎编

豆制品抗衰老防病 · 素食降脂延年



中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

精选保健养生菜588道 / 尚锦文化编. —北京: 中国纺织出版社,
2008.4

ISBN 978-7-5064-4874-1

I.精… II.尚… III.保健-菜谱 IV.TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第022715号

责任编辑: 傅颖 责任监印: 刘 强

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2008年4月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 10

字数: 171千字 定价: 18.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

精选保健养生菜

588道

尚锦文化 / 编



中国纺织出版社

目录 CONTENTS



肉 类

佛手薏米煲
田参猪肉煲
花夏猪肉煲
莲百猪肉煲

8

笋瓜咸肉煲
腊肉莴笋煲
猪蹄煲
黄豆猪蹄煲

15

双莲猪心煲
党琥猪心煲
枣仁猪心煲
琥蕪猪心煲

21

尖椒牛柳
紫菜牛肉卷
椒菇烩牛肉
春笋炒牛肉

28

竹莲猪肉煲
红灵猪肉煲
茯黄猪肉煲
莲须猪肉煲

9

腐乳猪蹄煲
淡菜炖猪蹄
肥肠煲
沙锅炖酥腰

16

白玉猪肚煲
鱼腥猪肺煲
陈皮肚肺煲
参归猪肾煲

22

蒜薹炒牛肉
红油牛肚
沙茶牛肉
蒜苗牛百叶

29

丝瓜猪蹄煲
西施排骨煲
紫菜肉片汤
莲玉猪肉煲

10



地黄猪肠煲
清汤猪蹄
鱼鳃腰片汤
高瓜炒心片

23

羊肉清汤
桂枝羊肉煲
当归羊肉煲
海马羊肉煲

30

淡菜炖排骨
榨菜肉丝汤
汆肉圆汤
炖酥腰

11

沙锅蹄筋
沙锅牛筋煲
枸杞炖牛冲
羊排煲

17

瑶柱烧排骨
马蹄炒猪心
南瓜火腿夹
肴肉

24

黑龙羊肉煲
萝卜羊肉汤
红烧羊肉
尖椒羊肉

31

莲子猪心煲
豆豉猪肝汤
黄芪猪肝
腐竹猪肚

12

火腿炖白菜
苦瓜肉片汤
腰花汤
腰片汤

18

蜜汁火烧
红烧肉
炒腰花
炆腰片

25



沙锅肚肺
玉米煲排骨
冬瓜排骨
风鸡狮子头

13

竹筒肚肺汤
牛蒡排骨汤
猪肝菠菜汤
茼蒿肉圆汤

19

杜仲牛膝煲
女贞牛肉
壮阳鞭花汤
土豆牛肉汤

26

孜然羊肉
栗子焖羊肉
芫爆羊肉
椒盐羊排骨

32

沙锅白肉
干豆条肉煲
肉酿面筋煲
玉米咸肉煲

14

灵耳猪心煲
龙实猪心煲
元蘑猪心煲
参归猪心煲

20

枸杞牛尾汤
清汤牛腩
菟丝子鹿鞭煲
黑椒牛柳

27

薏米兔肉煲
黄芩兔肉煲
首戟兔肉煲
楂淮兔肉煲

33

杞龙兔肉煲
大枣兔肉
玉竹兔肉
红油兔肉

34

蘑菇炖仔鸡
天麻炖仔鸡
花生米炖肫花
白灵菇鸡肝煲

43

芋艿鸭块煲
牛蒡老鸭煲
山药枸杞老鸭汤
口蘑鸭片汤

50

太子参炖鹌鹑
虫草川贝炖鹌鹑
杜仲鹌鹑煲
火腿笋片鹌鹑汤

58

母子相会煲
海参鸡肉煲
猴黄老鸡煲
人参附鸡汤

36

鸡杂煲
乌鸡白凤煲
鸡火鱼皮煲
瓦罐炖鸡汤

44

莲藕老鸭羹
荷莲八宝鸭
馄饨鸭
老鸭煲

51

生地鸡蛋汤
百合鸡蛋汤
薏米鸡蛋汤
黄灵鸽蛋汤

59

田七老鸡煲
三才老鸡煲
瑶柱老鸡煲
粟米鸡粒汤

37

番茄鸡块汤
凤爪冬瓜汤
南乳鸡翅
虎皮凤爪

45

盐水鸭
脆皮香鸭
板栗烧鸭块
春卷鸭丝

52

益寿鸽蛋汤
冰糖银耳鸽蛋
灵芝鹌蛋汤
海苔肉蓉炒雀蛋

60

巴戟老鸡煲
火腿凤翅煲
栗子凤足煲
熟地鸡肝汤

38

黄焖鸡翅
偷梁换柱
瓜姜鸡片
银芽鸡丝

46

京葱烤鸭丝
香酥鸭
山椒鸭舌
美味鸭翅

53

水产类

三七鲫鱼煲
淮杞鲢鱼煲
附片青鱼煲
冬瓜青鱼煲

62

芝麻乌鸡煲
首乌乌鸡煲
小红乌鸡煲
参芪乌鸡煲

39



鸭脖子
爆炒菊红
清汤肫花
补骨鹅肉煲

54

芡芷鱼头煲
豆腐鱼头煲
口蘑鱼头煲
川白鱼头煲

63

大煮干丝
竹紫鸡丝汤
龙井鸡片汤
冬菇凤爪煲

40

白斩鸡
蛋美鸡
果仁仔鸡
香煎鸡柳

47

春笋鹅掌
沙锅风鹅豆腐
青蒜炒鹅肠
杭椒炒鹅肝

55

黑豆鱼头煲
白术鲈鱼煲
首乌鲤鱼煲
木耳泥鳅煲

64

三七老鸡煲
沿淮烧鸡煲
番茄鸡肉煲
平菇炖鸡

41

酒焖鸡翅
果仁鸡排
双椒鸡丝
新淮扬小炒

48

鸽肉土豆汤
莲藕乳鸽
砂仁乳鸽煲
山玉乳鸽煲

56

夏枯鳊鱼煲
青箱鱼片汤
山药白鳝煲
熟地水鱼煲

65

人参炖鸡
腐竹凤鸡煲
沙锅鸡爪翅
芦荟鸡爪煲

42

滑炒鸡脆骨
腰果肫花
酸椒鸡爪
香菇凤爪

49

莲乌乳鸽煲
龙眼鸽肉煲
参芪鹌鹑煲
杞精鹌鹑煲

57

苁蓉甲鱼煲
香菇鱿鱼煲
芪莲牛蛙煲
淮杞水桂鱼

66

北芪蛇肉煲
芪精蛇肉煲
鱼松羹
清汤鱼线

67

茄汁鱼蓉蛋
豆豉鱼段
三丝鱼卷
红烧鱼尾

75

油爆虾
凤尾虾
炒虾仁
芝士焗大虾

82

杏仁豆腐汤
豆腐烧芋头
煮干丝
干丝汤

91

清汤鱼圆
鱼粥菜心
鲫鱼炖蛋
巴鱼汤

68



椒盐焗大虾
金丝虾球
葫芦虾蟹
翠豆虾球

83

白菜炖豆腐
文蛤炖豆腐
竹蛭豆腐
猴头菇炖豆腐

92

枸杞炖甲鱼
煨脐门
香虫竹荪翅
牛蒡黑鱼汤

69

酒酿鱼片
蛤蜊鱼饺
烩鱼圆
芙蓉鱼片

76

芙蓉龙虾片
年糕炒蟹
酥烤蟹合
清蒸大闸蟹

84

二海炖豆腐
白煮豆腐
绿茶金汤豆腐
豆腐炖蛋

93

萝卜丝鲫鱼汤
清汤老鳖
蒜子塘鳢鱼
咸鱼茄子煲

70

烩鱼饼
红扒鱼头
青椒炒鱼丝
生炒鲫鱼

77

蟹粉狮子头
炒蟹粉
旺仔牛蛙
锅仔牛蛙

85

莲蓬豆腐
群菇炖豆腐
芥末双色豆腐
香干药芹

94

细辛鱼头煲
番茄鱼圆汤
灵芝河蚌煲
川芎蛤蜊煲

71

拆烩鲢鱼头
红烧巴鱼
清蒸白鱼
金汤鱼托

78

葱烧海参
酿海参
海鲜全家福
鲫鱼烧羊肉

86

芦蒿臭干
青蒜百页
翡翠豆腐
水芹炒百页

95

黄芪虾皮汤
黑豆鱼尾
盐水虾
面拖小黄鱼

72

清蒸鲰鱼
凤尾鳊鱼
红烧小黄鱼
炒蝶片

79

豆制品类

肉片豆腐汤
臭豆腐黄豆煲
蚬子豆腐羹
双色菊花豆腐

88



糖醋带鱼
醋熘鳊鱼
生爆水鱼
豉油鲈鱼片

73

豆酥鳊鱼
香煎鳊鱼
鸡汁鳊鱼
香蕉鱼卷

80

文思豆腐汤
红油拌豆腐
蜜汁豆腐
蟹黄豆腐羹

89

糖醋面筋
沙锅豆腐果
白果腐竹
慈姑干张结

96

香滑鲈鱼片
松鼠鲈鱼
咕咾鱼
柠汁菊花鱼

74

梁溪脆鳝
炒软兜
大烧马鞍桥
腐乳炆虾

81

豆腐鱼翅
肉末豆腐
鸭血豆腐
丝瓜豆腐煲

90

回卤干张
秘制豆干
豆腐藕盒
家常豆腐

97

吉祥豆腐
五香兰花干
油炸臭干
小葱拌豆腐

98

丝瓜炒豆腐
毛豆米笃豆腐
麻婆豆腐
四喜豆腐

106

豆瓣咸菜汤
丝瓜蘑菇汤
香菜粉皮汤
玉米西瓜汤

114

翡翠金针菜
黄椒丝瓜
金针芦蒿
彩椒素腰花

121

芥末凉拌豆腐
咸鸭蛋拌豆腐
香椿拌豆腐
皮蛋拌豆腐

99



决明海带煲
薏米海带煲
山楂薏米
菊花蛋汤

115

蒜香扁豆
金笋银芽
双色豆芽
糖醋豆苗

122

肉松拌豆腐
榨菜拌豆腐
麻虾酱拌豆腐
茄子拌豆腐

100

冬菇双耳煲
莲藕龙眼煲
龙眼松仁汤
首乌山楂煲

108

桂花核桃
杭菊蛋奶
冰糖蛤士蟆
麻仁银耳

116

泡椒莴笋
方干炒丝瓜
方干炒青椒
剁椒粉皮

123

炆腰片豆腐
羊敲玉腐
刺参酿豆腐
鲍片玉腐

101

浙贝雪梨煲
罗汉白果煲
薯叶花粉煲
山楂雪梨羹

109

凉拌双笋
凉拌茼蒿
蒜香生菜
泡椒韭黄

117

蒜香荷兰豆
炒鲜菇
青蒜炒慈姑
枸杞玉米

124

金钱菇酿豆腐
文蛤酿豆腐
鱼翅豆腐翡翠筒
八宝豆腐

102

银杏红枣煲
莲桂银耳煲
灵黄银耳煲
百页白菜

110

凉拌苦瓜
凉拌花菜
柠檬藕片
凉拌莴苣叶

118

青椒藕丝
素蟹粉
干椒苦瓜
糖醋尖椒

125

宫保豆腐丁
一品豆腐
龙头豆腐
镜箱豆腐

103

开水白菜
芋头萝卜汤
油皮番茄汤
油皮莼菜汤

111



香菇菜心
酸辣圆白菜
黄椒土豆丝
蒜薹玉米笋

126

泡椒熘豆腐
苦瓜炒豆腐
鲜果素咕咾肉
素东坡肉

104

神仙素汤
慈姑咸菜汤
三鲜烩萝卜
草菇冬瓜汤

112

菊苣沙拉
蘸酱生菜
素三鲜
双椒豇豆

119

芦荟苦瓜
玉米豇豆
三椒芦荟
翡翠仙人掌

127

猪肚菌炒豆腐
澳龙豆腐
碧玉炒豆腐
风味咖喱豆腐

105

紫菜冬瓜汤
酸辣芦荟羹
蚕豆羹
芥菜竹荪羹

113

三丝黄瓜卷
雪梨芦荟
蚕豆百合
香辣四季豆

120

茭白南瓜
双椒炒笋瓜
五彩素丝
西芹地瓜

128

果蔬类

毛豆咸菜
干椒地瓜
菜薹鸡腿菇
金蒜鸡腿菇

129

腰果西芹
糖醋紫包菜
椒盐藕片
葱油苔条

136

薺菜粥
人參茯苓粥
黃芪薏仁粥
西洋參粥

145

海參粥
桑葚粥
大棗血糯粥
龍眼芝麻粥

152



干貝扒絲瓜
西瓜密爪羹
紅薯羹
荔枝火龍果

137

干姜粥
貝母粥
玉竹粥
沙參粥

146

木耳大棗粥
安胎鷄子粥
當歸生姜羊肉粥
西米羹

153

山藥胡蘿卜
一枝獨秀
尖椒彩玉
西芹腰果

130

藕粉圓子
冰糖燕窩
挂霜腰果
拔絲蘋果

138

麥門冬粥
生地黄粥
菊花粥
金銀花粥

147

韭菜雞蛋餃
豬肉茴香餃
豬肉韭菜餃
胡蘿卜牛肉餃

154

烩双笋
盐水毛豆
双菇菜心
芋头烧扁豆

131

橘絡元宵
千層油糕
芹菜玻璃餃
黃橋燒餅

140

槐花粥
豆漿粥
大棗薏米粥
黑芝麻粥

148

豬肉大白菜餃
豬肉芥菜餃
羊肉大蔥餃
豆沙包

155

飯鍋茄子
烩群菇
素鮑魚
花菜豇豆

132

三丁包
翡翠燒賣
蝦餃
壽桃包

141



棗泥包
素菜包
蔥花花卷
饅頭

156

素扣肉
上湯茼蒿
青菜芋頭
白果山藥

133

西芹炒年糕
芥菜炒飯
豬肚粥
豬肝綠豆粥

142

芹菜粥
萊菔粥
菊苗粥
海帶粥

149

雞蛋餅
糊塌子
紫米年糕
玉米發糕

157

脆香菠菜
涼拌海帶
菊花冬瓜
香脆脆慈

134

干貝粥
黃芪粥
皮蛋瘦肉粥
桔梗粥

143

栗子粥
松子仁粥
胡桃仁粥
荔枝粥

150

窩頭
豬肝菠菜面
鱔絲湯面
番茄牛柳面

158

香菇藕夾
油皮香糯卷
草菇番茄
芦笋百合

135

玉米須粥
羅漢果粥
金櫻子粥
薺香粥

144

玉米粥
西米銀耳粥
枸杞葉粥
枸杞子粥

151

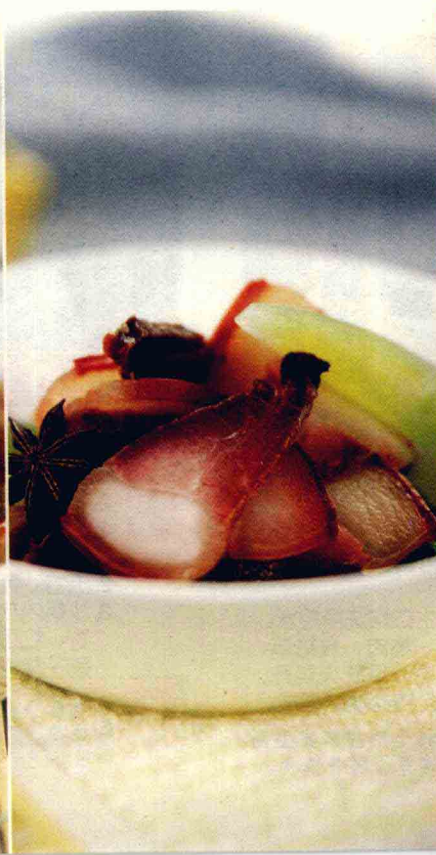
香菇鷄湯面
番茄雞蛋面
鮮肉包
家常烙餅

159

主食小吃类

精选保健养生菜 588 道

肉类





佛手薏米煲

原料 佛手30克，薏米150克，猪瘦肉250克，水发黑木耳15克

调料 盐、黄酒、五香粉各适量

- 做法**
- 1.猪肉洗净，切成块，控水后用黄酒、少许盐抓匀，放置5分钟。薏米、佛手洗净，清水泡透。
 - 2.沙锅内放清水、猪肉、薏米、佛手、木耳以旺火烧开，撇去浮沫，改小火，炖至猪肉酥烂，改用旺火，加盐调味，撒五香粉即成。

功效

行气活血，化痰补虚，利于气带血虚型冠心病患者。外感发热、痰火食滞者慎食。



田参猪肉煲

原料 猪瘦肉200克，高丽参18克，田三七18克，枸杞子10克

调料 盐、黄酒各适量

- 做法**
- 1.猪肉洗净，控水后切成1.2厘米见方的丁，用黄酒、盐抓匀，放置15分钟。
 - 2.高丽参、田三七洗净，斜切成0.2厘米厚的片。枸杞子洗净、控水。
 - 3.沙锅内放清水、猪肉、高丽参、田三七、枸杞子，用旺火烧开，改小火炖至猪肉酥烂，用盐调味即成。

功效

强心健体，降压降脂，有利于心绞痛、心悸气短、脉细者。感冒、头痛、咳嗽者慎食。



花夏猪肉煲

原料 猪瘦肉250克，夏枯草30克，酸枣仁30克，花生仁50克，红枣（去核）7个

调料 盐、黄酒、八角各适量

- 做法**
- 1.猪肉洗净控水，切成长1.5厘米，宽、厚各0.5厘米的块，用黄酒、盐抓匀，放置20分钟。
 - 2.夏枯草、酸枣仁、花生仁均洗净控水。
 - 3.沙锅内放清水、八角、猪肉、夏枯草、酸枣仁、花生仁、红枣，用旺火烧开，改小火炖至猪肉酥烂，加盐调味即成。

功效

清热除烦，安神养心，利于阴虚阳亢型高血压病、冠心病患者。脾胃虚弱者慎食。



莲百猪肉煲

原料 猪瘦肉250克，净莲子50克，百合50克，玉竹30克，红枣（去核）7个

调料 盐、黄酒各适量

- 做法**
- 1.猪肉洗净、控水，切成1厘米见方的丁，用黄酒、盐抓匀，放置约20分钟。
 - 2.玉竹、莲子、百合洗净。
 - 3.沙锅内放清水、猪肉、莲子、百合、玉竹、红枣，用旺火烧开，改小火煨炖至莲子酥烂时用盐调味即成。

功效

健脾补气，养心安神，利于心脾两虚的中风患者和神经衰弱失眠者。肝阳上亢型高血压病患者忌食。



竹莲猪肉煲

原料 水发腐竹100克，莲子50克，发菜10克，红枣(去核)7个，猪瘦肉250克

调料 盐、黄酒、熟鸡油、清汤各适量

做法 1.腐竹、莲子、发菜洗净，腐竹斜切成长约2厘米的段。猪肉洗净切块。
2.沙锅内放清汤、黄酒，投入猪肉、腐竹、莲子、红枣，烧开后，撇去浮沫，放发菜，用小火炖至莲子酥烂，用盐调味，淋少许熟鸡油即成。

功效

健脾和胃，清热化痰，利于脉虚食少、神疲乏力的冠心病、血管硬化患者。痞胀中满、大便秘结者慎食。



红灵猪肉煲

原料 灵芝30克，红枣(去核)7个，猪瘦肉300克

调料 黄酒、盐、白砂糖、姜片各适量

做法 1.灵芝洗净，切成薄片。瘦肉洗净，切成方块，用黄酒、盐抓匀，腌渍约15分钟。
2.沙锅内放清水、猪肉、灵芝、红枣、姜片，用旺火烧开，撇去浮沫，改小火炖约3小时，用盐、白砂糖调味即成。

功效

补中益气，养心安神，利于神倦乏力、食欲不振、心悸、咳嗽气喘者。不可与茵陈、扁青同食。



获黄猪肉煲

原料 茯苓30克，黄精50克，枸杞子10克，猪瘦肉300克

调料 盐、黄酒、姜葱汁各适量

做法 1.黄精、猪肉洗净，切成长3厘米、宽1.5厘米的块，猪肉控干，用盐、黄酒抓匀，放置15分钟。茯苓、枸杞子洗净。
2.沙锅内放清水、猪肉，烧开后，撇去浮沫，加姜葱汁、黄精、茯苓、枸杞子，用小火炖约3小时，用盐调味即成。

功效

养阴健脾，宁心益肺。中寒泄泻、痞满痰湿者慎。



莲须猪肉煲

原料 莲子50克，豆芽50克，腐竹100克，猪瘦肉250克

调料 盐、黄酒、清汤各适量

做法 1.将猪肉、莲子、豆芽、腐竹洗净，猪肉切块，腐竹切小段。
2.沙锅内放清汤、猪肉、黄酒，烧开后撇去浮沫，放莲子、腐竹、豆芽，用小火炖约3小时，加盐调味即成。

功效

健脾和胃，清热化痰，降脂降压。体寒便秘者慎食。



丝瓜猪蹄煲

原料 净丝瓜200克，猪蹄2只，豆腐150克，水发香菇30克

调料 盐、黄酒、姜丝、清汤各适量

- 做法**
1. 丝瓜切成长4厘米的条；香菇去柄。猪蹄治净，劈成4块，焯透水洗净。豆腐切成1.5厘米见方的块。
 2. 沙锅内放清汤、黄酒、猪蹄，烧开后撇去浮沫，炖约1小时，加香菇、姜丝、盐，炖约20分钟，下丝瓜、豆腐，炖至猪蹄烂熟，用盐调味即成。

功效 养血通乳，健体强身。体寒便溏者慎食。



紫菜肉片汤

原料 紫菜15克，猪瘦肉100克，豆腐50克

调料 水淀粉、黄酒、盐、葱花、清汤、香油各适量

- 做法**
1. 紫菜洗净，用开水烫透，挤干水后放品锅中。瘦肉洗净，斜批成薄片，用盐、黄酒、水淀粉抓匀上浆。豆腐切成片，用开水烫透、控干。
 2. 锅内放清汤、豆腐片，用旺火烧开约3分钟，汆入肉片，撒葱花，用盐调味，淋上香油，倒入品锅中即成。

功效 补中益气，清热润肺。体寒便溏者慎食。



西施排骨煲

原料 西施排骨(猪前腿近背部的一块骨)300克，山药100克，蜜枣(去核)7个

调料 盐、黄酒、肉清汤各适量

- 做法**
1. 排骨洗净，剁成小块，入沸水焯透。山药洗净，切成骨牌块。
 2. 沙锅内放肉清汤、黄酒、排骨、山药、蜜枣，烧开后撇去浮沫，改用小火炖约3小时至排骨酥烂，用盐调味即成。

功效 补阴益髓，健脾强胃，滋身固精，补肺益气。便溏泄泻者慎食。



莲玉猪肉煲

原料 猪瘦肉150克，净莲子50克，玉米粒90克，发菜10克

调料 盐、黄酒各适量，生姜4片

- 做法**
1. 猪肉治净控水，切成丁，用黄酒、盐抓匀，放置20分钟。玉米粒、发菜洗净。
 2. 沙锅内放清水、猪肉、莲子、姜片，用旺火烧开，改小火炖至莲子熟透，加玉米粒、发菜，改中火煮约30分钟，用盐调味即成。

功效 健脾开胃，利水消痰，利于脾虚型中风者。感冒发热、阳亢者慎食。



淡菜炖排骨

原料 淡菜50克，小排骨350克

调料 葱段、姜片、黄酒、盐、味精、清汤、色拉油各适量

- 做法**
1. 淡菜用沸水泡软，洗去杂质。小排骨斩成3厘米长的段，氽烫洗净，放大碗中与淡菜一起上笼蒸烂。
 2. 锅置火上，倒入色拉油烧热后，放入葱段、姜片煸香，加入清汤、黄酒、淡菜、小排骨烧沸后，撇去浮沫，加入盐、味精，拣去葱段、姜片，起锅倒入汤碗中即成。

功效 补肾益精，强壮筋骨，常食能润五脏、益气力、明目视、抗衰老。



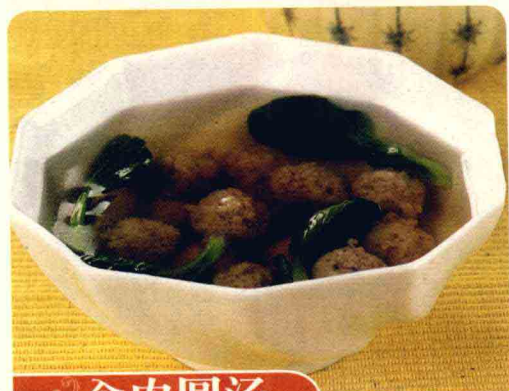
榨菜肉丝汤

原料 猪瘦肉150克，榨菜丝50克，青菜50克

调料 葱段、姜片、黄酒、盐、味精、清汤、色拉油各适量

- 做法**
1. 将猪瘦肉切成细丝，放入小碗中，加入葱段、姜片、黄酒浸渍。榨菜丝泡去咸味，放汤碗中。青菜洗净，切成段。
 2. 清汤烧沸，倒入肉丝，待肉丝变色时捞出，放入有榨菜丝的汤碗中，待锅中浮沫浮起，撇去，放入青菜、盐、味精、色拉油调味，起锅倒入汤碗中即成。

功效 养血补阴，滋润五脏，补中益气，适宜大多数人数食用。



菜心肉圆汤

原料 肋条肉泥400克，菜心5棵

调料 料酒15克，盐5克，味精2克，清汤1000克，葱姜末适量

- 做法**
1. 肉泥中加料酒、葱姜末、盐、味精调成馅。
 2. 肉泥挤成小肉丸，入沸水锅煮熟，菜心焯熟，同装入碗中。
 3. 清汤烧沸，加盐、味精调味，倒入碗中即可。

功效 滋阴润燥。



炖酥腰

原料 猪腰2个，山药150克

调料 清汤1000克，料酒8克，盐、香油各5克，胡椒粉2克，葱、姜各适量

- 做法**
1. 山药切小块，猪腰撕去薄膜、洗净，两面剞较密的刀纹，与山药一同焯水。
 2. 沙锅中加清汤、葱、姜、料酒，放入猪腰大火烧沸，改小火焖片刻，加山药块焖至酥烂。
 3. 取出酥腰切成片，放回沙锅，加盐、胡椒粉调味，滴入香油即可。

功效 理肾滋阴，通利膀胱，补虚损，清凉止渴，利尿，助消化。



莲子猪心煲

原料 莲子(去心)100克, 枸杞子10克, 猪心1个

调料 盐、黄酒、清汤各适量

做法 1. 莲子、枸杞子洗净。猪心洗净, 一剖两半, 入沸水焯透, 捞出后切块。
2. 沙锅内放清汤、黄酒、猪心, 烧开后撇去浮沫, 加莲子、枸杞子, 用小火炖至莲子酥烂, 用盐调味即成。

功效 养心补气, 健脾安神。阳亢、感冒发热者慎食。



豆豉猪肝汤

原料 猪肝250克, 鸡蛋2个, 水淀粉适量

调料 盐、黄酒、葱白、豆豉、清汤各适量

做法 1. 猪肝洗净, 斜切成片, 控干, 用水淀粉抓匀上浆。鸡蛋打散成蛋液。豆豉用清汤调匀, 滤去粗渣。葱白洗净, 切丝。
2. 锅内清水用旺火烧开, 入黄酒、豆豉汁、葱白、猪肝, 待滚起后, 倒入蛋液, 用盐调味即成。

功效 醒脾开胃, 补血养肝, 利于气血不足眩晕者。胃寒痰嗽者慎食。



黄芪猪肝

原料 猪肝500克, 黄芪100克, 小圆蘑菇100克

调料 盐、酱油、香油、葱姜汁、黄酒、清汤各适量

做法 1. 猪肝、黄芪洗净, 同放锅内, 加适量清水, 以中火煮约1小时。拣去黄芪, 取出猪肝切成片, 仍投入黄芪汁中。圆蘑菇洗净, 入沸水一氽即捞出控干。
2. 将清汤加入黄芪汁中, 加圆蘑菇、葱姜汁、黄酒烧开后改中小火烧约10分钟, 加盐调味, 淋酱油、香油各少许即成。

功效 利水补气, 轻身减肥。阴虚阳盛者慎食。



腐竹猪肚

原料 净猪肚400克, 水发腐竹100克, 净白果肉20克

调料 白胡椒20粒, 盐、清汤、黄酒各适量

做法 1. 猪肚用盐、黄酒两面擦匀, 放置20分钟后, 入开水锅烫透, 取出洗净, 切成1.5厘米见方的片。腐竹用温水泡软, 切成1.5厘米长的小段。白胡椒拍扁。
2. 锅内放清汤、黄酒、白胡椒、猪肚、白果、腐竹, 旺火烧开后撇去浮沫, 改用小火炖约2小时, 至猪肚熟烂, 用盐调味即成。

功效 温中健胃, 降脂祛斑。阴虚内热者忌食。



沙锅肚肺

原料 熟猪肚400克，熟猪肺250克

调料 黄酒、葱段、姜片、味精、盐、鲜汤、色拉油各适量

做法 1.猪肚、猪肺均切片。
2.炒锅放油烧热，放入葱段、姜片炸出香味，加鲜汤、盐、味精、黄酒、肚片、肺片，烧开后再全部倒入大沙锅中，用中火慢炖至酥烂入味，撇去浮沫，调好口味即可食用。

功效 益脾胃，助消化，清热润肺，适合热性体质者多食。



冬瓜排骨

原料 猪小排300克，冬瓜200克

调料 葱、姜、料酒、盐、味精各适量

做法 1.猪小排洗净，剁成段，入沸水锅焯水；冬瓜洗净，切成厚片。
2.锅中加水，放葱、姜、料酒、排骨，烧至排骨七成熟时再放冬瓜，续烧至排骨酥烂，加盐、味精调味即可。

功效 清热，生津，利水，润肠胃。



玉米煲排骨

原料 猪小排300克，玉米1根

调料 葱、姜、料酒、盐、味精各适量

做法 1.猪小排洗净，剁成段，入沸水锅焯水；玉米洗净，切成段。
2.锅中加水，放葱、姜、料酒、排骨，大火烧开后改小火，待排骨五成熟时再放玉米，炖至排骨酥烂，加盐、味精调味，装盘即可。

功效 滋阴润燥，调中健胃。



风鸡狮子头

原料 风鸡半只(约500克)，猪肋条肉750克，冬笋100克，小青菜3棵

调料 盐、酱油、白糖、葱花、姜末、黄酒、干淀粉、鲜汤、色拉油各适量

做法 1.风鸡洗净，切块后氽烫洗净。冬笋切块。
2.猪肉先切成丁，再斩成粗蓉，加入盐、酱油、白糖、葱花、姜末、黄酒、少量干淀粉调和拌匀上劲，做成10个肉圆，将狮子头下热油锅中炸呈棕红色。
3.炒锅烧热，倒入色拉油25克，将葱、姜、风鸡块下锅煸炒，加黄酒、鲜汤略烧后倒入沙锅内，加上冬笋块、狮子头，加盖，用旺火烧沸，移至小火焖1.5~2小时，加入烫熟的小青菜即成。

功效 补气暖胃，滋阴润燥。



沙锅白肉

原料 熟猪肋条肉150克

调料 味精、盐、猪肉汤、葱段、姜片、八角各适量

做法 1. 将肉切成薄片。

2. 沙锅置火上，放入猪肉汤，烧开后将葱段、姜片、熟猪肋条肉片、味精、盐、八角放入沙锅内，炖1小时即成。

功效 养血补阴，滋润五脏，补中益气。



干豆条肉煲

原料 水发干豆条200克，熟猪肋条肉块250克

调料 葱段、姜片、黄酒、酱油、白糖、八角、味精、清汤各适量

做法 沙锅放入葱段、姜片、黄酒、水发干豆条、熟猪肋条肉块、酱油、白糖、八角、清汤上火炖烂，加味精，拣去葱段、姜片，起锅即成。

功效 润五脏，补益气血。



肉酿面筋煲

原料 调味猪前腿肉末150克，面筋泡10个，笋片、黑木耳各适量

调料 酱油、白糖、黄酒、葱段、姜片、盐、味精、鲜汤、胡椒粉各适量

做法 1. 将面筋泡逐个用手指戳一个洞眼，将调味猪前腿肉末塞入面筋泡内。

2. 沙锅中放入肉面筋、笋片、木耳、黄酒、酱油、白糖、葱段、姜片、鲜汤烧开后，加盖，小火焖30分钟，加盐、味精，拣去葱段、姜片，撒胡椒粉即成。

功效 润肠胃，丰肌肉，泽皮肤。



玉米咸肉煲

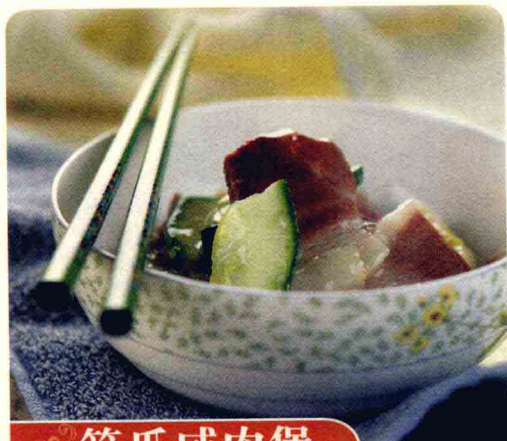
原料 鲜玉米段100克，咸肉片150克

调料 葱段、姜片、黄酒、盐、味精、鲜汤、色拉油各适量

做法 锅置火上，倒入色拉油烧热后，放入葱段、姜片煸香，加入鲜玉米段、咸肉片、黄酒、鲜汤烧开后，倒入煲中，加盖，转小火焖20分钟后，加盐、味精，拣去葱段、姜片即成。

补阴养血，滋补强壮。

功效 补血，通乳。

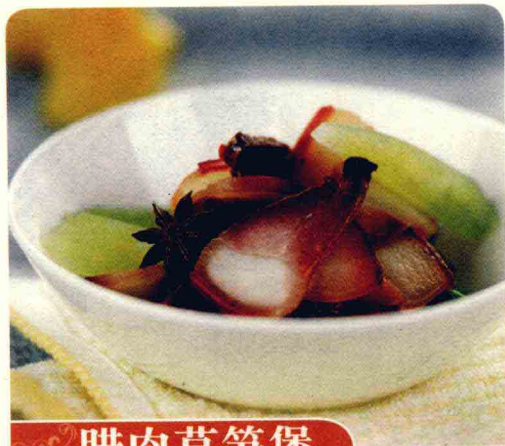


笋瓜咸肉煲

原料 笋瓜片100克，咸肉片150克
调料 葱段、姜片、黄酒、盐、味精、鲜汤、色拉油各适量

做法 锅置火上，倒入色拉油烧热后，放入葱段、姜片煸香，加入笋瓜片、咸肉片、黄酒、鲜汤烧开，倒入煲中，转小火炖10分钟后，加入盐、味精，拣去葱段、姜片即成。

功效 清热，利尿。



腊肉茼笋煲

原料 腊肉100克，净茼笋块150克
调料 八角、桂皮、酱油、白糖、黄酒、葱段、姜片、盐、味精、鲜汤各适量

做法 煲中放入葱段、姜片、腊肉、净茼笋块、八角、桂皮、盐、酱油、白糖、黄酒、鲜汤烧开，再盖上盖，转小火焖20分钟后，加味精即成。

功效 清胃利尿，消肿养血，内火旺者宜常食。



猪蹄煲

原料 猪蹄2只(约800克)，红辣椒100克
调料 酱油、黄酒、葱段、姜片、盐、味精、鲜汤、色拉油各适量

做法 1. 猪蹄治净，斩成块，汆烫待用。
 2. 煲置火上，倒入色拉油、葱段、姜片、红辣椒炸香，加猪蹄块、黄酒、酱油、鲜汤烧开，用大火煮沸后，撇去浮沫，再盖上盖，转小火焖50分钟后，加入盐、味精调味，拣去葱段、姜片，即成。

功效 补肾，益精，养气血，美肌肤。适用于女子肾虚带下、月经过多，久病虚损、产后亏空者宜多食。



黄豆猪蹄煲

原料 猪蹄2只(约800克)，黄豆100克，青、红辣椒各50克
调料 酱油、黄酒、葱段、姜片、八角、盐、味精、鲜汤、色拉油各适量

做法 1. 猪蹄治净，斩成块，汆烫。黄豆用水浸泡10小时。
 2. 煲置火上，倒入色拉油、葱段、姜片、八角炸香，加猪蹄块、黄豆、青椒、红辣椒、黄酒、酱油、鲜汤烧开，用大火煮沸后，撇去浮沫，再盖上盖，转小火焖50分钟后，加盐、味精调味，拣去葱段、姜片，即成。

功效 补血，通乳。