

女人生理



调养食谱1688

例

青春期+经期+孕产期+更年期

厚文图书 编著

关爱女性，悉心调理，营养美味，健康美丽。

女人关爱自己的最佳方案，男人关爱女人的最好办法。



湖南美术出版社

最实用的
家庭美食菜谱
19.90元

女人生理



调养食谱1688

例

犀文图书 编著

大字图书馆
书 章



湖南美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人生理调养食谱1688例 / 犀文图书编著. --长沙 :
湖南美术出版社, 2011.1
ISBN 978-7-5356-4280-6

I. ①女 II. ①犀 III. ①女性-保健-食谱
IV. ①TS972.164

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第010730号

女人生理调养食谱1688例

出版人：李小山

策划出品：犀文图书

编 著：犀文图书

责任编辑：范 琳

出版发行：湖南美术出版社

（长沙市东二环一段622号）

经 销：湖南省新华书店

印 刷：深圳市彩美印刷有限公司

（深圳市龙岗区坂田光雅园村工业二区四号）

开 本：710×1000 1/16

印 张：12

版 次：2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5356-4280-6

定 价：19.90元

【版权所有，请勿翻印、转载】

邮购联系：0731-84787105 邮 编：410016

网 址：<http://www.arts-press.com/>

电子邮箱：market@arts-press.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题，请与印刷厂联系调换。

联系电话：0755-88833688转8328

P 前言 reface

女人的生理期需不需要调养？怎样调养？女人生理期的调养要不要得到男人们的理解、支持和关心？这个问题已经远远超出了女人自身。从某种意义上讲，这个问题已经是衡量一个社会文明程度的标尺了。

男女平等是人格上的平等，但男女的生理周期和身体状况却是有着客观区别的。生理周期的调养不但可以帮助女性改善身体的不良症状，还可以巩固身体，保养体质，让她们避免一些生理期的疼痛。然而，有不少人往往因为不懂或者粗心而忽略了这个问题的，甚至很多女性朋友疏乎自身的生理调养，导致了各种疾病的发生，或者埋下了疾病的隐患。

为了解决这些问题，我们从营养学的角度出发，精心挑选食谱，认真编写了这本女人生理调养食谱。

本书内容全面，简单易学，实用性强，对每一道菜式的主、辅料选材，制作过程及营养功效分析，都做了比较详尽地说明，并配有小贴士和彩色图片，是广大的女性朋友以及关爱女性的朋友们的良师益友。



C 目录 Contents



青春期

QINGCHUNQI

2

人参蒸鸡 / 归参鳝鱼
葱香菱角

3

腐竹拌牛肉
枸杞子烧鲫鱼
茄子拌丝瓜肉丝

4

清炒三瓜片 / 黑豆团鱼煲
西红柿烧鲫鱼

5

紫沙果酿美肤 / 雪笋鲳鱼
红焖猪肉

6

家常焖排骨 / 滑炒鱼丝
红烧鲳鱼

7

凉拌海带丝 / 清炖羊排
爆炒鸭心卷

8

肉丝炒蕨菜 / 鱼香肉丝
笋干炒鸡丝

9

人参升麻粥 / 首乌粳米粥
当归红枣粥

10

枸杞子粥 / 三黄粥
黄芪红枣粥

11

竹笋香菇菠菜汤
鲜虾烧乌贼 / 糯米阿胶粥

12

参芪益气粥 / 桂圆红枣粥
桑葚粥

13

山药桂圆粥 / 白术猪肚粥
大虾萝卜汤

14

黑木耳猪肝粥 / 奶香麦片粥
猪肝绿豆粥

15

桂圆姜汁粥 / 黑芝麻红枣粥
当归枣仁猪心汤

16

西洋参猪肉汤 / 阿胶蛋羹
枸杞子党参乌鸡

17

紫菜猪心汤 / 蜂蜜鹌鹑蛋
柠檬汁拌苹果

18

山竹饮 / 三汁饮
雪梨木瓜汁

19

玫瑰香橙汁 / 苹果黄瓜色拉
杏仁奶露

20

花生仁鹌鹑汤 / 二红汤
大枣煮猪蹄

21

桑葚红枣汤 / 银杏莲肉炖乌鸡
红薯西米粥

22

燕麦片粥 / 姜汁薏仁粥
三鲜冬瓜汤

23

绿豆洁肤粉 / 西红柿鱼片
蛋清滑里脊



24

芒果什锦 / 珍珠白玉汤
木耳娃娃菜

25

西红柿汁 / 火腿三仙片

26

西红柿炒鸡蛋 / 百合绿豆饮

27

莲藕乳鸽汤 / 山楂玉米粒

28

豆腐干炒蒜心 / 鹌鹑蛋薏米粥

29

红焖鲩鱼 / 双菇苦瓜丝

30

豆苗浓汤 / 西红柿烧鲫鱼
黑木耳炒大白菜

31

韭菜炒鸡蛋 / 河虾烧墨鱼
竹笋炒鸡片

32

冬菇扒菜胆 / 鱼香茄子
肉末竹笋

33

香菇苋菜 / 土豆焖鸡
小黄鱼炖豆腐

34

水瓜蚬肉香芋煲 / 骨汁扣双冬
海米炒洋葱

孕期

YUNQI

36

香菜鱼汤 / 水果什锦饭
橘汁豆腐盅

37

银耳鸡蛋玉米粥
酸甜枸杞子肉 / 炸酱排骨

38

茯苓粥 / 牡蛎豆腐汤
莲子猪心汤

39

菜花香菇 / 香附芡实粥
木瓜排骨汤

40

金针菇炒肚丝 / 乌鱼丝瓜汤
猪排炖黄豆芽

41

红枣北芪炖鲈鱼 / 苦瓜豆腐汤
黑米桂花粥

42

锦绣蒸蛋 / 海参粥
枸杞子莲子汤

43

山药豆腐汤 / 牛奶梨片粥
黄豆焖鸡翅

44

虾米炒白菜
椰子山药糯米粥 / 栗子烧鸡

45

银丝油菜 / 笋焖蕨菜
南瓜排骨汤

46

豆豉苋菜 / 冬菜炒荷兰豆
黑糯米粥

47

南瓜炒粉 / 猪蹄汁黑芝麻糊
红枣鸡蛋汤

48

扁豆田鸡汤 / 糖醋白菜卷
猴头菇炖海参

49

姜归母鸡羹 / 玫瑰南瓜盅
豇豆烧白肉

50

平菇羊血汤 / 猴头菇黄芪鸡
香芋焖鸭

51

山药排骨汤 / 参芪泥鳅汤
南瓜补血粥

52

鸡血藤煲乌蛇汤 / 当归鲤鱼汤
木耳猪腰汤

53

葱白乌鸡糯米粥
木瓜烧带鱼 / 清蒸黄花鱼

54

冬菇瘦肉汤 / 花生仁粟米粥
酪梨牛奶

55

雪耳鸽蛋汤 / 花旗参田七鸡汤
松仁大米粥

56

南瓜土豆 / 鲳鱼补血汤
鲜蘑菇鲫鱼汤

57

三红补血益颜粥 / 西红柿烩牛肉
百合糯米蒸乌鸡

58

酱焖四季豆 / 葱爆鸭块
彩色虾球

59

蜜烧黄薯 / 豆苗鸡片
洋葱牛肉



60

茶树菇排骨汤 / 滑蛋虾仁
菊花鸭肫

61

炒鸡丝蜇头 / 熘腰花
淡菜炒笋尖

62

炒大明虾 / 西芹百合炒腊肉
滑炒鱼片

63

芹菜炒香菇 / 油爆鲜贝
滑熘里脊

64

青椒炒猪肚 / 火腿油菜
小棠菜煮双丸

65

大蒜煮萝卜 / 大煮干丝
西红柿煮蘑菇

66

鱼头煮豆腐 / 雪菜黄鱼
白汤鲫鱼

67

水瓜煮泥鳅 / 水果鸡
白汁青豆

68

茼蒿炒香菇 / 鲜菇煮土鸡
酸菜煮鳝鱼

69

黑豆煮鱼 / 豆泡鸭块
四宝煮豆腐

70

清烩鲈鱼片
鲜菇鱼片

71

香菇酿豆腐
山药烩鱼头

72

榨菜鸭肝汤 / 桃柿子汁

73

杏仁糊 / 芝麻糊
白汤鲫鱼

74

沙拉果汁火龙果
玉米汁鲫鱼汤 / 核桃甜粥

75

青蒜烧肉 / 红烧鱼皮
蚝油鲜菇

76

苦瓜肥肠 / 干烧冬笋
海米烧菜花



月子期

YUEZIQI

78

菜花炒蛋 / 板栗烧鸡
咸蛋蒸肉饼

79

花生仁小米粥 / 黄埔肉碎煎蛋
黑木耳红枣饮

80

甜酒烧火腿 / 薏仁马蹄猪肉汤
淡菜猪蹄汤

81

猪排炖黄豆芽 / 灵芝桃花粥
花生仁炖猪脚

82

肉片丝瓜汤 / 丝瓜猪蹄汤
红烧栗子鸡

83

茼蒿叶拌香干丝
栗子焖乌鸡
冬菇蒸滑鸡

84

红烧虾米豆腐 / 洋烧排骨
糖醋鲜鱼

85

豆焖鸡翅 / 丝瓜干贝
什锦豌豆

86

豆瓣鲤鱼 / 苦瓜炖猪瘦肉
香菇瘦肉汤

87

芝麻土豆饼
山药香菇鸡
蛋白豆腐渣

88

椰子银耳煲老鸭
芦笋扒冬瓜
蒜蓉炒西兰花

89

赤豆鲤鱼 / 首乌枸杞鸡汤
潮州蒸鱼

90

砂蔻蒸鱼 / 蒸鱼豆花
平锅福寿鱼

91

豉汁蒸鱼头 / 清蒸立鱼
梅子蒸排骨

92

腐乳排骨 / 三色蒸花肉
黄焖牛肉

93

萝卜焖牛腩 / 虫草炖鸡
清炖鸡酥

94

红烧茄子 / 茶树菇蒸牛肉
油菜玉菇汤

95

糖醋豆腐丸子 / 板栗烧菜
心
莲香脱骨鸡

96

香菇苦瓜 / 萝卜干炒黄豆
糖醋素肉

97

海米炒蕨菜 / 湘味蒸丝瓜
冰糖湘莲

98

蒸滑鸡 / 炒乌鱼球



松仁百合炒鱼片

99

枸杞子滑溜肉片 / 椒油菜心
回锅豆腐

100

芙蓉干贝 / 五更牛腩
玉竹章鱼鹌鹑汤

101

鲜蘑烧扁豆 / 金针熏鱼
三丝蒸大鳊

102

荷叶粉蒸鸡 / 苦瓜腱肉
碎米鸡丁

103

白菜炒牛肉 / 南瓜蒸肉
清蒸酥肉

104

西芹百合炒腰果
粉蒸鸽 / 香糟烧鲤鱼

105

红烧黄花鱼 / 香菇烧肉
豆酱焖牛腩

106

玉米蛋黄 / 鱼香菠菜
豆干炒粉丝

107

大蒜焖鲑鱼 / 板栗烧排骨
姜醋猪蹄

108

木瓜烧肉丸 / 栗子芋头鸡汤



素炒黑白菜

109

彩色四季豆 / 珍珠菜花
香芋烧花肉

110

银耳炒芹菜 / 腐皮肉卷
千层猪耳

111

蚝油甜豆牛肉 / 鲜香牛肝
金针冬菇蒸田鸡

112

银鱼花腩蒸藕 / 香干牛肉丝
梅菜扣肉

113

煎封鲳鱼 / 石湾鱼腐
糖醋排骨

114

肚丝汤 / 天麻炖猪脑
山药牛奶炖瘦肉

115

清炖牛肉 / 粟米焖羊肉
清烹里脊

116

圆肉核桃瘦肉汤
西红柿瘦肉汤 / 枸杞炖羊脑

117

酸菜牛肉汤 / 桂圆牛肉汤
小笼粉蒸牛肉片



119

肉片炒莴笋 / 牛奶柠檬鱼
猴头菇粥

120

五彩肉丁 / 西蓝花炒猪肝

121

菠萝牛肉 / 百花酿冬菇

122

金钩黄瓜 / 水果煎蛋

123

传统大肉面 / 双色虾仁

124

猪肉酿节瓜 / 豉汁焖排骨

125

红松鱼排 / 糖醋带鱼

126

椒盐泥鳅 / 金针菇萝卜汤

127

苦瓜酿蛋黄 / 糖醋黄豆芽

128

西蓝花牛柳 / 桃仁牛肉

129

贵妃牛腩 / 金腿鲫鱼

130

青豆猪肝饭 / 平菇鲫鱼

131

炖奶鲫鱼 / 花生仁炒冬瓜

132

豆芽蛤蜊瓜皮汤 / 酱爆肉丁

133

南瓜杏仁汤 / 素咕嚕肉

134

枸杞黄芪乳鸽汤
黑芝麻甜奶粥

135

银鱼煎饼 / 草菇鱼片粥

136

扁豆猪蹄粥 / 高汤水饺

137

什锦蔬菜螺丝粉
滑蛋虾仁炒河粉

138

简易海鲜意粉 / 美味腐竹

139

白果冬瓜粥 / 鲢鱼片香菜粥

140

鱼生粥 / 玉米鱼肉稀粥

141

天麻川芎鲤鱼汤
淮杞红枣鱼头汤
玉竹核桃羊肉汤

142

核桃茯苓瘦肉汤
川芎白芷鱼头汤
首乌核桃鱼头汤

143

白鸽滋补汤
当归天麻羊脑汤
黄芪当归炖猪脑

144

人参猪脑汤 / 葱头大虾汤

145

山药百合炖猪肺 / 桃仁莴笋
强身杏仁粥

146

牛肉菜花汤 / 豆腐猪红汤
虾丸蘑菇汤

147

三色鱼头汤 / 香菇鱼球汤

148

三鲜鱿鱼汤 / 鸽蛋白菜汤
土豆牛肉汤



更年期

GENGNIANQI

150

滑蛋牛肉 / 虫草老鸭汤
黑枣炖乌鸡

151

陶都鸳鸯鲩鱼
养颜酒



152

桂圆红枣茶 / 黑木耳粥

153

黄芪人参粥 / 海带绿豆汤

154

木瓜雪耳汤 / 猪皮红枣羹

155

胡萝卜豆腐丸 / 百参膏
玉竹烧豆腐

156

黄芪姜片羊肉汤 / 冬瓜粥
木瓜红枣生鱼汤

157

百合马蹄乌鸡汤
枸杞子乌鸡汤
枸杞子猪肝汤

158

芡实红枣鱼汤
红枣冬青猪脚汤
花生仁猪蹄汤

159

木瓜银耳排骨汤
银耳百合鸽蛋汤
竹蔗萝卜猪骨汤

160

牛腩莲藕
雪耳洋参炖燕窝



161

罗汉果鹌鹑汤
红枣豆腐皮汤
百合党参猪肺汤

162

人参茯苓鱼肚汤
白果腐竹土鸡汤
山楂桂花萝卜汤

163

苦瓜木棉牛肉汤
荷叶瘦肉汤
玫瑰丝瓜猪肉汤

164

苦瓜黄豆田鸡汤
芡实冬瓜猪腱汤

165

冬瓜薏米猪肚汤
红枣茶树菇排骨汤

166

黑木耳猪蹄汤
桂圆莲子鸡蛋汤
生地莲藕瘦肉汤

167

炒白花藕 / 豉汁腐竹
糖醋海蜇芹菜

168

皮蛋剁椒蒸土豆
双冬鲜甜豆 / 五色炒玉米

169

山野菜炒蘑菇 / 黄瓜卷
拌豆芽

170

脆皮猪大肠 / 椰蓉牛肉
乌鸡焖鸭掌

171

浓香鸡块 / 红豆鹌鹑汤
紫菜虾干汤

172

金针西红柿汤
三鲜冬瓜汤

173

五色紫菜汤
白菜丸子汤

174

花生仁凤爪汤
芥菜咸蛋汤

175

蒜苗炒豆腐
银花四季豆

176

红油芹菜
佛手三丝

177

凉拌茄子
黄瓜拌素鸡

178

核桃糊
凤梨苦瓜汁

179

芒果芦荟优酪乳
猕猴桃米酪

180

冬瓜汁
雪梨香蕉生菜汁

181

香蕉杂果汁
香蕉蜜桃鲜奶

182

李子汁
啤梨奶露

183

葡萄柠檬汁
柳橙牛乳汁

青 春 期



青春期



人参蒸鸡



主料：母鸡1只，人参、香菇各15克，笋干、火腿肉各10克。

辅料：盐、料酒、味精、葱、姜片、鸡汤各适量。

制作方法

1. 母鸡宰杀，去杂，入沸水略氽，香菇、火腿、笋干切片待用；人参开水泡开。
2. 鸡、人参、香菇、火腿、笋干、葱、姜入盆，加盐、料酒、味精、鸡汤，上笼用大火蒸至鸡烂。
3. 装碟即可。

【营养功效】人参有“百草之王”的美誉，是滋阴补气之极品，其富含多种皂甙和多糖类成分，能扩张皮肤毛细血管，调节皮肤的水油平衡，防止皮肤脱水、硬化、起皱。

小贴士

人参的蛋白质因子能抑制脂肪分解，加重血管壁脂质沉积，故有冠心病、高血压、脑血管硬化者慎用。

归参鳝鱼



主料：鳝丝500克。

辅料：料酒、酱油、鲜汤各30毫升，当归、党参各15克，糖10克。

制作方法

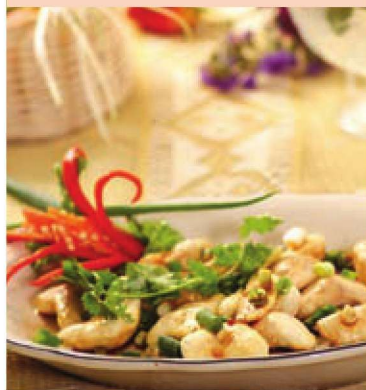
1. 当归、党参入碗，注适量水，隔水蒸20分钟。
2. 葱姜入油锅，煸出香味，倒鳝丝煸炒，加当归、党参、调料，炒匀，加鲜汤，小火焖煮5分钟。
3. 装碟即可。

【营养功效】鳝鱼含有丰富蛋白质，有滋补气血，增强体质功效。

小贴士

小暑前后一个月的夏鳝鱼最为滋补味美，常食鳝鱼，对处在青春长期长身体的女性尤其有用。

葱香菱角



主料：菱角250克，大葱10克。

辅料：食用油30毫升，盐1克。

制作方法

1. 菱角剥去外壳，去紫色膜皮。
2. 去皮菱角放盘，撒葱花、盐，隔水大火蒸10分钟，食前滴入少许香油。
3. 装盘即可。

【营养功效】菱角富含多种维生素，及钙、磷，有去肠热，健脾养胃，补肾养血的功效。

小贴士

菱角肉厚味香，老少皆宜，生熟皆佳，不亚于板栗，生食可当水果，熟食可代粮。

腐竹拌牛肉

主料：牛肉300克，腐竹100克，青椒、柿子椒各25克。

辅料：豆豉20克，辣椒油10毫升，花椒10克，蒜末8克，盐3克，醋2毫升，味精2克，食用油30毫升。

制作方法

1. 牛肉入沸水片刻，烫至熟，捞出，切长片；青、红椒切条；豆豉剁碎；腐竹切段，焯水，捞出凉却。
2. 油入锅烧热，下豆豉煸香；肉片、腐竹、青红椒入盘，加辣椒食用油、花椒、蒜末、盐、醋、味精、油拌匀。
3. 装盘即可。

【营养功效】牛肉富含氨基酸、蛋白质，有安气益脾、滋阴润肤的功效。

小贴士

牛肉加红枣炖服，有助肌肉生长、伤口愈合。



枸杞子烧鲫鱼

主料：鲫鱼1条，枸杞子12克。

辅料：食用油、葱、姜、胡椒粉、盐、味精各适量。

制作方法

1. 鲫鱼去内脏、鳞，洗净；葱切丝，姜切末。
2. 鲫鱼下锅煎至微黄，加葱、姜、盐、胡椒粉、适量水、枸杞子焖烧10分钟，加味精。
3. 装碟即可。

【营养功效】枸杞子和鲫鱼同食，健脾补血，增强抗病力。

小贴士

枸杞子性温，感冒发烧、腹泻者忌食。



茄子拌丝瓜肉丝

主料：茄子250克，丝瓜100克，猪瘦肉50克。

辅料：食用油、盐适量。

制作方法

1. 茄子洗净切片，蒸熟。
2. 丝瓜、猪瘦肉洗净切丝，入油锅内翻炒至熟。
3. 加盐调味，淋在熟茄子上即成。

【营养功效】茄子富含维生素P及钙、铁，有清热、凉血、固发功效。

小贴士

茄子活血、止痛，对女性生理期阵痛有一定的抑制作用。



清炒三瓜片



主料：苦瓜、丝瓜、黄瓜各100克。

辅料：盐、味精、食用油各适量。

制作方法

1. 苦瓜、丝瓜、黄瓜洗净，分别切片。
2. 油入锅烧热，放入苦瓜片，炒1分钟，后投入丝瓜片、黄瓜片，同炒。
3. 撒盐、味精，炒2~3分钟即可。

【营养功效】三瓜同食，是美容佳品，有去痘消印、清热凉血、除湿去肿的功效。

小贴士

黄瓜可使体形健美；苦瓜利于皮肤新生；丝瓜可除痘凉血，烹饪过程中，不需要加水，火候掌控中火为佳。

黑豆团鱼煲



主料：团鱼1条，黑豆30克。

辅料：姜、葱、盐各适量。

制作方法

1. 团鱼入沸水烫后，去内脏、脚爪，斩件洗净。
2. 团鱼件、姜、葱、黑豆同入沙锅，加清水适量，置火上煮至熟烂。
3. 加盐调味，起锅即可食用。

【营养功效】黑豆与团鱼同食，有滋阴凉血、祛风止痒、乌发的功效。

小贴士

黑豆具有滋肾阴、润肺燥、制风热而活血解毒的功效。

西红柿烧鲫鱼



主料：鲫鱼1条，西红柿2个。

辅料：食用油、葱、姜、盐、味精、生抽各适量。

制作方法

1. 鲫鱼宰杀去杂；西红柿切块；葱切丝；姜切末。
2. 油锅烧热，鲫鱼下锅煎至微黄，加入西红柿、生抽、葱、姜、盐、水，加盖焖5分钟，加入味精即可。

【营养功效】鲫鱼含有优质蛋白质，对肌肤的弹力纤维构成起很好的强化作用，能解热毒、去脂减肥。

小贴士

鲫鱼含脂肪少，具有瘦身、去水肿功效，对压力、睡眠不足等精神因素导致的早期皱纹，有缓解功用。

紫沙果酿美肤

主料：李子3颗，葡萄200克，苹果1个，柠檬20克。

辅料：碎冰、带糖凉开水各适量。

制作方法

- 1.李子洗净，去核，切4块；葡萄碾出籽，果肉待用；柠檬削皮，切薄片；苹果洗净，去核，切小块。
- 2.取榨汁机，放李子小块、带糖凉开水，榨汁至均匀，取出；再依次分别放葡萄肉、柠檬片、苹果块榨汁至均匀，取出。
- 3.李子汁、葡萄汁、柠檬汁、苹果汁一起混合，加碎冰适量，上下搅匀，即成。

【营养功效】此饮富含维生素A，维生素C，不饱和脂肪酸，有抗衰老，助消化的作用。

小贴士

葡萄清洗过程中，可加适量淀粉，更易去污洗净。



雪笋鲳鱼

主料：鲳鱼1条，雪菜末100克，鲜笋100克。

辅料：红辣椒丝、葱段、姜片、食用油、料酒、盐、酱油、糖、胡椒粉各适量。

制作方法

- 1.鲳鱼洗净，鱼身两面各划两刀，用盐和料酒将鱼抹匀，腌渍15分钟，沥干；笋取嫩茎，切丝。
- 2.笋丝下油锅煸炒片刻，再下雪菜末炒匀，加入酱油、糖、胡椒粉及少量水，大火炒熟盛出。
- 3.蒸盘上抹少许油，铺上葱段，将鱼放入，鱼身上放上姜片，上锅蒸约10分钟。开盖后放入雪菜、笋丝，继续蒸至鱼熟，撒上辣椒丝即可。

【营养功效】益气养血、柔筋利骨。

小贴士

鲳鱼属于发物，有慢性疾病和过敏性皮肤病的人不宜食用；
鲳鱼忌用动物油炸制；不要和羊肉同食；腹中鱼籽有毒，能引发痢疾。



红焖猪肉

主料：带皮五花肉600克，竹笋50克。

辅料：葱段10克，食用油、料酒、酱油、腐乳汁、香油、盐、糖、水淀粉、高汤各适量。

制作方法

- 1.五花肉切小块，入汤锅内煮至七成熟，捞出，抹酱油上色；笋洗净，切段。
- 2.锅置火上，放油烧至八成热，上色五花肉入锅炸2分钟，捞出控油。
- 3.锅置火上，入葱段、高汤、酱油、腐乳汁、料酒、盐和糖煮沸，放五花肉和笋段，中小火焖至肉熟烂，水淀粉勾芡，淋上香油，装盘即可。

【营养功效】五花肉含有多钟蛋白质、氨基酸，有润燥提神的功效。

小贴士

猪肉若和洋葱搭配，可提供多种营养成分，是理想的酸碱食物搭配。



家常焖排骨



主料：猪肋排骨500克，豆角200克。

辅料：食用油、高汤、盐、糖、味精、腐乳汁、料酒、酱油各适量。

制作方法

- 1.猪肋排骨洗净，剁小块，入沸水焯出血水，捞出再清水洗净；豆角撕筋，洗净，切小段，焯水备用。
- 2.炒锅置火上，放油烧热，丢入排骨和豆角，小火煸炒至排骨肉紧缩。
- 3.烹入油、盐、腐乳汁、糖、料酒、高汤，大火煮沸，封盖，中火焖至熟烂，加入味精，撇去浮沫，连汤一起倒在碗内即成。

【营养功效】排骨含有大量的磷酸钙、骨胶原、骨粘蛋白，可为发育中的女性提供成长养分。

小贴士

排骨烹前，应入沸水焯洗血水。

滑炒鱼丝



主料：活乌鱼1条，蛋清、笋尖适量。

辅料：葱、食用油、盐、味精、料酒、胡椒粉、淀粉各适量。

制作方法

- 1.乌鱼洗净，取肉，片成薄片，再切丝；笋尖、葱切成丝。
- 2.乌鱼丝用蛋清、淀粉上浆；油入锅烧至六成热，丢乌鱼丝滑油捞起。
- 3.锅留底油，放入葱丝、笋丝煸炒，烹酒加汤及调味料，下鱼丝翻炒，淋油装盘即可。

【营养功效】乌鱼含有脂肪、烟酸，有补脾利尿、治疗面目浮肿的功效。

小贴士

乌鱼不但味道鲜美，营养丰富，全身皆可入药。

红烧鲳鱼



主料：鲳鱼1条，香菇3个。

辅料：大料2个，笋，干红辣椒，姜片、葱段、葱花、蒜瓣、食用油、盐、糖、酱油、醋、料酒各适量。

制作方法

- 1.鲳鱼洗净，控水；香菇泡软洗净，去蒂，切两半；笋洗净，切丁；干红辣椒洗净，去蒂及籽，切成小片。
- 2.锅置火上，放食用油烧至六成热，鲳鱼入锅略炸，捞出控油备用。
- 3.锅底留油，放姜片、蒜瓣、葱段、大料、干辣椒煸香，加盐、酱油、料酒、糖、醋、适量水。大火煮沸，下炸好鲳鱼、香菇、笋丁，小火焖熟，出锅前撒上葱花即可。

【营养功效】鲳鱼有补胃、养血、益气的功效。

小贴士

易过敏人群不宜食用鲳鱼。

凉拌海带丝

主料：水发海带300克，五香豆腐干150克，水发海米50克。

辅料：姜末、盐、味精、酱油、香油、糖各适量。

制作方法

- 1.海带洗净，上锅蒸熟，取出浸泡，切丝，装盘待用。
- 2.豆腐干洗净切丝，下开水锅煮沸，取出浸凉，沥干水分，放在海带丝上；海米撒在豆腐干上。
- 3.碗内放入酱油、盐、味精、姜末、香油、糖调拌成汁，浇在海带盘内，拌匀即可。

【营养功效】海带性寒、无毒，有止咳利水的功效。

小贴士

选用海带以质厚实、身干燥、色浓黑褐或深绿、边缘无碎裂、黄化现象的为佳。



清炖羊排

主料：羊排骨750克，香菜20克，青蒜15克。

辅料：姜块、花椒、盐、糖、味精、酱油、料酒、食用油各适量。

制作方法

- 1.羊排骨剁小块，清水洗净；香菜、青蒜洗净，切小段；净锅置火上，入清水煮沸，放入羊排骨焯去血水，捞出清水洗净。
- 2.锅内注入适量清水，丢入羊排骨煮沸；去浮沫，加酱油、盐、姜块、花椒、料酒，小火炖25分钟。
- 3.羊排骨捞出，放在大碗里，用纱布滤去排骨汤中的沉淀物，加糖、味精煮沸，出锅即倒在盛有羊排的小锅里，撒上青蒜、香菜即可。

【营养功效】羊排有填髓、强筋骨的功效，适合发育中的青少年群体。

小贴士

羊肉煮制时放山楂、萝卜或绿豆；炒制时放葱、姜、孜然等佐料可以祛除膻味。



爆炒鸭心卷

主料：鸭心250克，青、红椒各75克。

辅料：食用油、盐、味精、高汤、酱油、料酒、水淀粉各适量。

制作方法

- 1.鸭心切两半，撕去白膜，在内侧剖上十字花刀，放盘内，用料酒、盐调拌均匀；青、红椒去蒂、籽，洗净切块；放酱油、盐、料酒、味精、高汤、水淀粉入碗里兑成芡汁。
- 2.净锅置火上，放入油烧至七成热，放入鸭心卷冲一下，捞出控油。
- 3.锅内放少许油烧热，放青、红椒块煸炒片刻，加上鸭心炒匀，烹入芡汁迅速翻炒，装盘即可。

【营养功效】鸭肝富含磷，热量高，有清肺补血功效。

小贴士

胆固醇高者不宜食用。

