

五脏营养 调理食谱 1688

厚文图书 编著

500道菜+500个营养分析+500个小贴士+188个制作技巧

养生之道，重在养身；身之机杼，是为五脏；
五脏调理，当在五谷；五谷之食，重在烹调。

例

最实用的
家庭美食菜谱
19.90元



湖南美术出版社



五脏营养 调理食谱 1688例



库文圖書 编著

图书在版编目(CIP)数据

五脏营养调理食谱1688例 / 犀文图书编著. -- 长沙 : 湖南美术出版社, 2011.1

ISBN 978-7-5356-4282-0

I. ①五… II. ①犀… III. ①五脏—保健—食物疗法—食谱 IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第010646号

五脏营养调理食谱1688例

出版人：李小山

策划·编写：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 978-7-5356-4282-0

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。

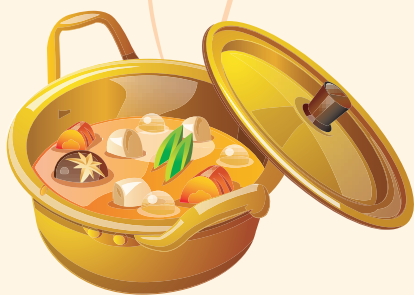
联系电话：0755-88833688转8328

P 前言 Preface

每个人都想健康地活着，但拥有健康的身体才能活到百岁。那么健康的身体又来自哪里呢？奥秘就在于五脏。何为五脏？五脏，即指人体内的“心、肝、脾、肺、肾”五个脏器。五脏的主要生理功能是“生化”和“储藏精、气、血、津液和神”，故又名“五神脏”。精、气、神是人体生命活动的根本，因此五脏在人体生命中起着重要作用。当今社会前进的脚步使我们的生存环境发生了巨大的变化，相应地也改变了人体的内环境，使之受到严重的污染。常言道：“善服药者，不如善保养”。食疗法比药疗法来得更安全，更有效。我们编辑的这本书《五脏营养调理食谱1688例》提出了人们应该怎样依据五脏各自不同的特点去安排饮食，调理五脏，就可以做到顺时养生，使身体健康长寿。

本书食谱主要分为养心、养肺、养肝、养脾和养肾这五大部分。五脏营养调理食谱面向广大的普通老百姓，让他们能够重视对五脏的养护，继承和发扬中国传统的五脏食疗养生法，如何从日常饮食的方方面面来保健自己，使五脏安心，使自己的生命更加健康。本书内容丰富，无论是食材选择、口感风味，还是养生功效上都是家庭日常饮食、食疗养生的绝佳选择。除了介绍菜式的主料、辅料和制作过程外，编者还对相应的每一种菜式都提供准确、清晰、到位的小贴士，简单易懂，方便读者学习和掌握。

健康在于养生。养生之道，莫先于饮食。而饮食最重要的是有一本让五脏健康的食谱。愿读者天天养生，年年益寿。



C 目录 Contents



养心

YANGXIN

2

肉类

平菇肉片汤

肉丝炒蕨菜 / 孜然羊肉

3

清炖羊排

红椒鸡片 / 茄子粳米粥

4

洋葱炒干豆腐 / 红烧牛肉

鱼香肉丝

5

肉丝烧茄子

洋葱炒肉丝 / 南瓜排骨汤

6

鸡肝烩莲子 / 梅菜扣肉

苦瓜炒牛肉

7

桃仁牛肉 / 豆干丝炒牛肉

特色炒牛肉

8

白菜炒牛肉

菠萝炒牛肉 / 香干牛肉丝

9

椰蓉牛肉 / 蚝油甜豆牛肉

黑木耳炒牛肉

10

蒜苗炒肉丝 / 梅干菜蒸五花肉

11

清蒸酥肉 / 香菇蒸排骨

粉蒸排骨

12

猪血莴苣汤

牛肉萝卜丝 / 清蒸排骨

13

青豆粉蒸肉 / 南瓜蒸肉

小笼蒸牛肉片

14

粉蒸羊肉 / 牛肉菜花汤

豆腐猪蹄瓜菇汤

15

肉片丝瓜汤 / 双菇肉丝汤

白贝冬瓜排骨汤

16

荷叶瘦肉汤 / 肉片黄瓜汤

银花肉片汤

17

山药生地羊肉汤

莲子巴戟煲田鸡

当归参芪猪心汤

18

胡萝卜瘦肉粥

蚝豉皮蛋瘦肉粥 / 状元及第粥

19

滑蛋牛肉粥

板栗牛腩粥 / 牛尾粥

20

肉桂羊肉粥

滋补羊肉粥 / 羊腩苦瓜粥

21

糖醋排骨 / 枸杞滑溜肉片

红烧猪蹄

22

凉拌牛肉丝 / 茶树菇蒸牛肉

长沙风羊腿

23

霸王全肘片

叉烧 / 可乐排骨

24

猪肉炖粉条 / 葱爆肉

香芋烧花肉

25

烧蒸扣肉

桂圆牛肉汤 / 荔枝肉

26

黄焖牛肉 / 罐焖牛肉

滑蛋牛肉



27

萝卜焖牛腩 / 酸菜牛肉汤
鲜香牛肝

28

家乡牛肉片
豆酱焖牛腩 / 蚝油牛柳

29

爆牛肉 / 五更牛腩
牛肉冻

30

芪参陈皮羊肉汤
山药生地羊肉汤 / 菠萝咕鲁肉

31

土豆焖牛腩 / 海带炖牛尾
虾香牛肉片

32

花生米牛肉汤 / 南瓜炖牛肉
冬瓜炖牛肉 / 芹菜牛肉

33

陈皮牛肉 / 泡椒牛肉卷
芝香羊肉串 / 栗子焖羊肉

34

姬菇牛肉 / 芝麻牛肉条
椒爆牛心顶 / 藕片汤

35

香芋牛肉煲 / 木瓜煮肉丸
香菇烧肉 / 梨汁香骨

36

素类

西红柿豆腐羹 / 桂花萝卜汤
金针西红柿汤

37

水产类

蒜苗烧蚌肉 / 红松鱼排
西红柿豆腐鱼丸汤

养肺

YANGFEI

39

肉类

肉酱花生米 / 生拌牛肉
黄瓜拌素鸡

40

鸡丝拌粉皮 / 葱头油淋鸡
蛋清滑里脊

41

猴头菇煨兔肉 / 金针菇炒肚丝
油炸香酥鸡

42

腊肠鲜百合 / 鸭梨鸡肉片
香芋焖鸭

43

糟卤鸭块 / 油煎酥藕夹
滑溜鸡片

44

红烧栗子鸡
百合丝瓜炒鸡片 / 腐竹卷

45

葱油蒸鸭 / 圆笼粉蒸鹅

46

芪归猴头菇鸡汤
罗汉果菜干鹌鹑汤
玉竹山药鸽汤

47

猴头菇黄芪鸡
银杞明目汤 / 花生凤爪汤

48

杏仁青红萝卜汤
西洋菜猪肺汤
蜜枣剑花猪肺汤

49

莲子百合瘦肉汤
紫菜马蹄豆腐羹
萝卜南杏猪肺汤

50

天冬杞枣老鸭汤
沙参心肺汤

51

肉丸三丝汤 / 火腿洋葱汤
姜汁杏仁猪肺汤

52

枸杞叶猪肝汤
百合炖猪肺
椰盅鸡球汤

53

三鲜冬瓜汤
红烧猪舌

54

素类

糖醋胡萝卜 / 凉拌菠菜
银芽海带丝

55

蒜茄子 / 芹菜叶花仁
凉拌洋葱

56

凉拌竹笋 / 芹菜拌腐竹
蒜蓉豆苗



57

蜂蜜红萝卜
菜花香菇 / 蚝油豆腐

58

红烧冬瓜
金针菇萝卜汤

59

银耳豆浆羹
白菜豆腐金菇汤
淡菜海带冬瓜汤

60

冬菇茭白汤 / 紫菜萝卜汤
竹笙鲜菇汤

61

雪梨银耳川贝汤
红枣绿豆汤 / 五丝酸辣汤
地耳烧豆腐

62

禽蛋类

百合柿饼鸽蛋汤
生炒松花 / 番茄蛋花汤

63

水产类

猴头菇炖海参
水瓜蚬肉香芋煲 / 马蹄海蜇汤

64

萝卜鲫鱼汤
蜜枣排骨鲍鱼汤
罗汉果生鱼汤

65

枸杞子甲鱼汤
杂鱼冬瓜汤 / 山药鱼片汤

66

芙蓉鳝鱼丝 / 紫菜虾干汤
首乌核桃鱼头汤

67

虾丸银耳汤
烧泥鳅豆腐 / 煎封黄鱼

68

糖水类

脆浆荔枝 / 雪梨银耳川贝汤
香草西米

69

桂花糖藕
杏仁豆腐

70

花生芝麻糖 / 红薯大枣糖水
杨枝甘露

71

冰糖银耳莲子汤
西瓜莲子羹
海椰糯米糖水
银耳柑橘汤

72

橘子山楂汁 / 木瓜芡实糖水
桂圆炖银耳
冰糖炖雪梨

73

桂花甜汤
杏仁白果羹
鲜奶炖菊花
海带马蹄爽

74

椰汁炖雪蛤
燕窝炖荔枝
南北杏仁糖水
薏米芋圆糖水



养肝

YANGGAN

76

肉类

菊花鸡肉汤
塘葛菜猪肉汤 / 凉拌三丝

77

酿苦瓜 / 青瓜肉丁
菠菜肉末汤

78

苦瓜瘦肉汤
夏枯草瘦肉汤 / 药膳猪肝

79

炒黄瓜酱 / 苦瓜肥肠
肉丝烧金针

80

洋葱牛肉 / 韭黄鸡丝
皮蛋猪肝粥

81

仔姜田鸡 / 猪肝绿豆粥
冬菇当归肉片汤

82

淡菜蒸鸭块 / 啤酒蒸鸭
五子蒸鸡

83

金针菇蒸鸡腿
蜜枣蒸乌鸡 / 三菌蒸乌鸡

84

软酥凤爪 / 粉蒸鸡翅
瓜盅粉蒸鸡

85

香芋蒸鹅
粉蒸鸽 / 黄芪蒸乳鸽

86

清蒸排骨 / 苦瓜腱肉
枸杞子蒸猪肝

87

青豆粉蒸肉 / 如意白菜卷
千层豆腐

88

鱼香蒸蛋 / 煎猪肝
猪肝瘦肉汤

89

赤豆枸杞猪肝汤
黄瓜炒猪肝 / 菠菜肉丸汤

90

上汤浸猪肝
鸡肝玉米粥

91

素类

香干炒芹菜 / 蚝油生菜
芹菜叶花生

92

菠菜竹笋香菇汤
三丝炒绿豆芽 / 炒土豆丝

93

桃仁莴笋 / 鸡汁红烧萝卜
炒鲜芦笋

94

红烧双菇 / 干烧冬笋
淡菜炒笋尖

95

香菇炒西兰花
粉蒸芹菜叶

96

红袍莲子 / 上海青豆腐丸
蒜蓉蒸茄子

97

粉蒸苋菜 / 芹菜粥

98

雪梨青瓜粥
黄芪粥 / 姜芝枸杞粥

99

舒肝梅花粥
决明子粥 / 黄芪人参粥

100

养生枸杞子粥
菠菜粥 / 养颜海带粥

101

海米菠菜粥 / 腐竹拌菠菜
银耳炒芹菜

102

清炒苦瓜
丝瓜炒豆腐

103

禽蛋类

青瓜鸡蛋汤
木耳鸡蛋汤
菠菜蛋汤

104

水产类

西芹爆墨鱼片
海鲜青瓜汤 / 韭菜炒银鱼

105

青箱子鱼片汤
牡蛎汤 / 丝瓜干贝

106

红烧鱼尾 / 干煸鱿鱼丝
滑炒鱼片

107

清蒸罗非鱼
清蒸鲫鱼 / 清蒸鲤鱼

108

花瓣鱼丸汤
豉汁蒸盘龙鳝 / 粉蒸泥鳅

109

干贝香菇蒸豆腐 / 西洋菜生鱼汤
丝瓜鲜菇鱼尾汤

110

鲢鱼片香菱粥
香糟带鱼 / 芹菜炒鱼松

111

菠菜生姜鱼头汤
糖醋海蜇芹菜 / 菠菜炒鱼肚

养脾

YANGPI

113

肉类

玉米炖排骨 / 松子玉米粒
姜丝炒肉

114

香菇烧豆腐 / 笋干炒鸡丝
菠萝炒肉片

115

姜归母鸡羹 / 金汤木瓜船
川贝雪梨猪肺汤

116

菠萝鸡片汤 / 土豆牛肉汤
南瓜红枣排骨汤

117

南瓜烧鸡 / 土豆焖鸡
豆腐猪蹄瓜菇汤

118

红枣冬青猪脚汤
红枣猪蹄
薏仁马蹄猪肉汤



119

黑木耳猪肝粥
黄精瘦肉汤

120

猪瘦肉蛋枣汤 / 豆瓣焖羊肉
腊牛肉

121

凉拌牛肚 / 啤酒焖牛肉
山药牛奶炖瘦肉

122

板栗烧鸡 / 烟肉白菜粥
火腿玉米粥

123

扁豆田鸡汤 / 绿豆茯苓老鸭汤
核桃茯苓瘦肉汤

124

当归天麻羊脑汤
枸杞黄芪乳鸽汤

125

茯苓乌蛇黄瓜汤
扁豆猪手粥 / 猪脾枣米粥

126

素类

雪菜腰果 / 山楂玉米粒
酿蛋黄豆腐

127

土豆香蕉泥 / 香辣土豆块
蘑菇烩腐竹

128

面筋丝瓜 / 松子南瓜饼
糖醋黄豆芽

129

玫瑰南瓜盅 / 五色炒玉米
香素咕嚕肉

130

芝麻土豆饼 / 伍元蒸南瓜
菠萝糯米饭

131

木瓜雪耳汤
黄芪猴头菇汤 / 葱香菱角

132

桂圆红枣粥 / 饴糖大米粥
枸杞红枣煲鸡蛋

133

人参莲子汤
参枣米饭 / 红枣粥

134

萝卜笋丝汤 / 冰糖五色粥
大枣银耳粥

135

山药萝卜粥 / 山楂黑枣粥
素菜炒黑白菜

136

洋葱花粉粥 / 香菇苋菜
银芽贡菜 / 珍珠菜花

137

水产类

蟹黄扒芦笋 / 鲜虾香芒盏
木瓜生鱼汤

138

紫玉米烧鱼块
花生鲤鱼

139

鳝鱼辣汤 / 酿鲫鱼豆腐汤
参芪泥鳅汤

140

枸杞子烧鲫鱼
西红柿鱼片 / 滑炒鱼丝

141

西瓜皮鲤鱼汤
淮杞玉竹生蚝汤
天麻川芎鲤鱼汤

142

酸辣鳝丝汤
薏仁节瓜黄鳝汤
香附砂仁鲫鱼汤

143

玉米鱼肉稀粥 / 蟹柳豆腐粥
苋菜小鱼粥 / 柴鱼花生粥

144

彩熠黄鱼 / 清蒸武昌鱼
鲈鱼炖姜丝 / 秋水芙蓉

145

炒鳊鱼冬笋 / 石湾鱼腐
包公鱼 / 焖黄鱼

146

雪花鱼丝羹 / 炸熠鳊鱼
酒焖全鱼 / 清蒸黄花鱼

147

油焖武昌鱼 / 太湖银鱼
百合炒鱼片
银鱼稀卤豆花

148

炖黄鱼 / 炒醋鱼块
裙菜煮鲈鱼



150

肉类

栗子焖乌鸡 / 煎黑米藕夹
枸杞党参乌鸡

151

三鲜黑米蛋卷
草菇紫菜烩羊肉
猪肉糯米丸

152

海带排骨汤 / 枸杞鹿茸乌鸡
冬菇当归肉片汤

153

豇豆烧白肉
紫菜骨髓汤 / 腊鸭肾

154

黄白烩鸡丁 / 鸡丝裙带汤
苦瓜焖鸡翅

155

枸杞松仁烩鸭片
芡实煮老鸭 / 丝瓜瘦肉汤

156

苦瓜黄豆田鸡汤
蒲瓜肾片汤 / 木耳肉片汤

157

玄参生地乌鸡汤
乌鸡焖鸭掌 / 炸熘童子鸡

158

龙马童子鸡
石耳炖鸡 / 徽州蒸鸡

159

西瓜鸡 / 香炸仔鸡
嫩姜炒鸡脯

160

红烧卷筒鸡 / 木耳拌鸡片
生炒辣椒鸡

161

黄精蒸鸡 / 黑枣炖乌鸡
豆腐猪红汤

162

橙汁豆腐羹
叉烧皮蛋粥 / 滑鸡粥

163

陈肾菜干粥
板栗烧排骨 / 腊关刀肉

164

五味猪脑汤 / 豆蔻炖竹丝鸡
虫草老鸭汤 / 枸杞乌鸡汤

165

素类

蒜苗炒山药 / 黑白甜饭
黑米黄豆粥

166

黑糯米莲藕片
蒜蓉海带丝 / 冬瓜草菇

167

香菇松子 / 椒盐素鳝丝
黑芝麻红枣粥

168

菠萝黑米八宝饭
黑木耳炒白菜 / 鲜辣紫豇豆

169

海带炖豆腐
三色裙带菜 / 枸杞苦瓜

170

五香豆腐干汤
豉汁腐竹 / 黄豆芽炖豆腐

171

黑豆桂圆粥
翡翠豆腐 / 猴头菇粥

172

水产类

干贝蘑菇汤 / 蚝油干贝节瓜脯
海米豇豆

173

椒盐虾 / 山竹炒虾仁
芡实蒸蛋羹

174

姜葱海参
芦笋海参汤 / 三鲜汤

175

紫菜瑶柱蛋白羹
鸡腿扒乌参 / 清蒸鱼头鱼尾

176

煎蒸带鱼块
鲫鱼蒸蛋 / 清蒸醉虾

177

生菜鲮鱼球粥
艇仔粥 / 鱼生粥

178

鱼片蒸豆腐
龙鱼烧豆腐 / 蒸酿豆腐

179

鱼头冻豆腐 / 白果炒鱼花
红枣北芪炖鲈鱼

180

白汤鲫鱼 / 五彩鱼片
萝卜氽鲫鱼

181

炖奶鲫鱼 / 参归鲳鱼汤
茄子蒸鱼片

182

车前子田螺汤
椒盐鱼条 / 生地冬瓜鲍鱼汤

183

清烩鲈鱼片
滑蛋虾仁 / 苦中作乐



养

心





肉类



平菇肉片汤



主料：羊血块200克，鲜平菇150克。

辅料：葱花、姜末、青蒜细末、食用油、料酒、盐、味精、五香粉、麻辣汁各适量。

制作方法

- 1.将鲜平菇摘洗干净，并将大的纵剖为二，同盛入碗中备用；将羊血块洗净，入沸水锅氽透，取出，切成2厘米见方的块，待用。
- 2.炒锅置火上，加食用油烧至六成热时，加葱花、姜末煸炒出香，加鸡汤（或清水）适量，并加羊血块，烹入料酒，大火煮沸，加平菇，拌匀，改用小火煨煮30分钟。
- 3.加青蒜细末、盐、味精、五香粉及少许麻辣汁水，再煮至沸即成。

【营养功效】补血养血，养心温脾。

小贴士

腐烂的白菜含有亚硝酸盐等毒素，食后可使人体严重缺氧甚至有生命危险。

肉丝炒蕨菜



主料：猪肉100克，蕨菜300克。

辅料：碱面2克，鸡蛋清1个，香菜15克，水淀粉25克，清汤150毫升，盐3克，熟猪油、料酒各适量。

制作方法

- 1.将蕨菜切成4厘米长的段；将猪肉洗净，改刀切成长5厘米的细丝，放在碗里，加上鸡蛋清、盐少许和淀粉拌匀；香菜洗净，切成小段。
- 2.锅置火上，放熟猪油烧至六成热时，放入猪肉炒至熟，捞出控油待用。
- 3.净锅复置火上，加猪油烧热，倒入清汤、盐、料酒和蕨菜，用中小火烧至浓稠入味，放入猪肉，用水淀粉勾芡，淋上姜汁，出锅装盘即可。

【营养功效】活血化淤，抗衰延寿。

小贴士

蕨菜可鲜食或晒干菜，制作时用沸水烫后晒干即成。吃时用温水泡发，再烹制各种美味菜肴。

孜然羊肉



主料：羊里脊肉500克，鸡蛋清1个。

辅料：笋25克，孜然粉25克，辣椒粉10克，盐3克，葱、姜丝、食用油、料酒、酱油各适量。

制作方法

- 1.把羊里脊肉剔净筋膜，改刀切成薄片备用；笋洗净后切成段。
- 2.将切好的羊肉片放盘内，加上鸡蛋清、料酒少许和淀粉拌匀上浆。
- 3.净锅置火上，放食用油烧至六成热，用葱姜丝炆锅，加入羊肉片，边炒边放入笋、酱油、盐和料酒，待炒匀后撒上孜然粉和辣椒粉即成。

【营养功效】益气补虚，促进血液循环，增强御寒能力。

小贴士

羊肉特别是山羊肉膻味较大，煮制时放个山楂或加一些萝卜、绿豆，炒制时放葱、姜、孜然等佐料可以祛除膻味。

主料：羊排骨750克，萝卜块50克。

辅料：香菜20克，青蒜、姜块各15克，花椒3克，盐、糖、味精、酱油、料酒各适量。

制作方法 ○*

- 1.将羊排骨顺骨缝切成长条大块，再改刀剁成小块，用清水洗净后备用；香菜洗净后切成小段；净锅置火上，放清水煮沸，放入羊排骨余出血水，捞出用清水洗净；青蒜洗净，切成段。
- 2.锅内放入清水，置大火上，放入羊排骨煮沸，去掉浮沫，加酱油、盐、萝卜块、姜块、花椒和料酒，用小火炖25分钟。
- 3.将羊排骨捞出，放在大碗里，用纱布将炖羊排骨汤中的沉淀物滤去加上糖和味精再煮沸，出锅倒在盛羊排的小锅里，撒上青蒜和香菜即可。

【**营养功效**】强筋骨，益心脏。

小贴士

香菜是餐桌上常见的芳香开胃之品，常用来调味，即将其洗净后切碎，撒在菜上或汤中，既美观又可增进菜、汤的香味。



清炖羊排

主料：鸡胸脯肉300克，鸡蛋清1个。

辅料：香面粉5克，红尖椒100克，食用油、盐、淀粉、料酒、味精、香油各适量。

制作方法 ○*

- 1.将鸡胸脯肉切成薄片，放碗里，加上少许盐和料酒拌匀，腌渍20分钟，加上鸡蛋清、淀粉和面粉挂匀上浆。
- 2.红尖椒去蒂，用清水洗净，放锅内，用小火煸炒出香辣味，取出待用。锅置火上，放食用油烧至五成热，放入鸡肉片滑炒至熟，捞出沥油。
- 3.净锅内留少许底油，复置火上烧热，倒入鸡肉片、红尖椒、盐3克、料酒15毫升和味精，迅速翻炒均匀，淋上香油，出锅盛盘即成。

【**营养功效**】鸡肉的蛋白质含量高，脂肪低；辣椒的维生素含量高，两者搭配，既营养全面，又有益心脏。

小贴士

鸡肉的表面如果具有光泽且有弹性者，即表示尚新鲜。



红椒鸡片

主料：茄子200克，肉末50克，粳米100克。

辅料：葱花、姜末、食用油、料酒、盐、味精各适量。

制作方法 ○*

- 1.将茄子洗净，切成粒状，用沸水焯一下，沥水备用。
- 2.炒锅置火上，加食用油烧至七成热时，加葱花、姜末，煸炒出香，加肉末、料酒，煸炒至肉将熟时，加入茄粒翻炒片刻，离火待用。
- 3.将粳米淘净，放入沙锅，加水适量，煨煮成稠粥，粥将熟时，拌入茄粒、肉末，加盐、味精，再煮至沸即成。

【**营养功效**】清热活血，利尿降压。

小贴士

秋后的老茄子含有较多茄碱，对人体有害，不宜多吃。



茄子粳米粥

洋葱炒干豆腐



主料：干豆腐250克，洋葱200克，猪瘦肉100克。

辅料：食用油、花椒油、水淀粉、盐、味精、酱油、醋、鲜汤各适量。

制作方法

- 1.将干豆腐切成6厘米长、火柴杆般粗的丝，入沸水中煮透，捞出沥净水；将洋葱剥洗干净，切成丝；猪瘦肉切成火柴杆般粗的丝。
- 2.炒锅放置大火上，放入油，油热后放入干豆腐丝煸炒几下，添入鲜汤，将锅移至小火上稍煮片刻。再将锅端到大火上，投入肉丝、洋葱丝，加入酱油、盐和味精翻炒。
- 3.炒至肉、洋葱熟后，烹入醋，用水淀粉勾芡，淋点花椒油，出锅即成。

【营养功效】此菜可降血脂、预防血栓形成，降低胆固醇。

小贴士

有胃病者不宜吃此菜。

红烧牛肉



主料：牛肉400克。

辅料：花椒2克，大料、葱、姜、食用油、酱油、糖、水淀粉、香油各适量。

制作方法

- 1.将牛肉切成4厘米见方的块，放入水锅中用小火煮沸，使肉内的血透出，捞起吸干水分，用淀粉、酱油拌匀。
- 2.炒锅内放油，将牛肉块放入油中，略炸一下捞起。
- 3.原炒锅内留少许油，放入葱、姜块爆香，放牛肉加酱油、清汤、大料、花椒、糖，大火煮沸，移小火上慢焖约1小时，至熟烂时，去掉大料、葱、姜，淋上香油，用水淀粉勾芡出锅。

【营养功效】补脾胃，益气血，强筋骨。

小贴士

脾胃虚寒者忌吃。

鱼香肉丝



主料：猪瘦肉200克，水发木耳30克，青辣椒30克。

辅料：泡辣椒、姜、葱、蒜、食用油、酱油、盐、醋、糖、料酒、水淀粉、味精、汤各适量。

制作方法

- 1.肉切丝，用少许酱油、盐、料酒拌匀，用水淀粉浆好，拌些油；青辣椒、水发木耳洗净均切丝，泡辣椒、葱、姜切末。
- 2.用糖、醋、酱油、葱姜末、蒜、料酒、味精、淀粉和汤兑成汁。
- 3.炒锅烧热注油，待油热后下肉丝，用手勺推动散开，再加入泡辣椒炒出味后，即下水发木耳和青辣椒，随着翻炒倒入兑好的汁，汁开时再翻炒几下即成。

【营养功效】木耳配上肉丝，更富含蛋白质和钙质，是动脉硬化、心血管疾病等患者的首选菜肴。

小贴士

优质木耳表面黑而光滑，有一面呈灰色，手摸上去感觉干燥，无颗粒感，嘴尝无异味。

肉丝烧茄子

主料：茄子500克，肉末100克。

辅料：葱、姜各10克，酱油25毫升，糖15克，料酒、鸡粉各适量。

制作方法

- 1.将茄子切成滚刀块；葱姜切末待用。
- 2.油锅烧热放入少许油，放入肉末煸炒至发白，盛起待用。
- 3.锅烧热放油，待油热时放入茄子，煸炒至茄子由硬变软时放入肉末、酱油、葱末、姜末、料酒、糖和少量水，盖上锅盖焖烧，放入适量鸡粉，炒匀即可出锅。

【营养功效】此菜有清热凉血、活血祛瘀、祛风通络、利尿、消肿等作用。

小贴士

茄子性寒，凡体质虚弱及脾胃虚寒腹泻者不宜食用。



洋葱炒肉丝

主料：洋葱200克，猪前腿肉100克。

辅料：姜末、食用油、盐、味精、淀粉、酱油各适量。

制作方法

- 1.将洋葱去老皮，洗净，切丝备用；将猪肉切丝，加食用油、盐、味精、淀粉、酱油拌匀。
- 2.将炒锅烧干，加入油后，立刻倒入肉丝过油，待肉丝变色即铲起，余油留在锅中。
- 3.大火烧热余油，加入姜末和盐，倒入洋葱丝，大火炒至自己喜欢的软度，再放入肉丝均匀加入各调味料即可。

【营养功效】益气养血，降脂开胃，具有降低血胆固醇、预防动脉硬化的作用。

小贴士

不可过量食用，因为它易产生挥发性气体，过量食用会产生胀气和排气过多，给人造成不快。



南瓜排骨汤

主料：南瓜700克，排骨500克，红枣8枚。

辅料：江瑶柱25克，姜1片，盐适量。

制作方法

- 1.南瓜去皮去籽，洗净切厚块；红枣洗净，去核；排骨斩成件。
- 2.江瑶柱洗净，用清水浸软，约需1小时。
- 3.将适量水放入煲内煲滚，放入排骨、江瑶柱、南瓜、红枣、姜煲滚，忙火煲3小时，放盐调味。

【营养功效】补中益气，补虚通脾。

小贴士

此汤不要与羊肉同食，否则会引起腹痛。



鸡肝烩莲子



主料：鸡肝200克，莲子75克。

辅料：面粉15克，水淀粉25克，淀粉10克，盐3克，清汤500毫升，葱、姜末、食用油、酱油、花椒水、味精各适量。

制作方法

- 1.将鸡肝剔净筋膜，洗净后改刀切成小块，加盐、淀粉和面粉拌匀备用；莲子放温水里浸泡30分钟，取出去掉莲子心，放碗里，上屉蒸至熟烂，取出控净水分。
- 2.净锅置火上，放入花生烧至六成热，放入鸡肝滑炒至熟，捞出用清水洗去油分，沥水。
- 3.锅置火上，放油烧热，用葱姜末炆锅，加上清汤、酱油、盐、花椒水和味精煮沸，放入鸡肝和莲子，用中小火烧烩几分钟，撇去浮沫，用水淀粉勾芡，出锅盛在碗里即可。

【营养功效】养心安神，补血养肝。

小贴士

动物肝还是不宜食用过多，以免摄入太多的胆固醇。

梅菜扣肉



主料：五花肉250克，梅菜100克。

辅料：糖、盐各8克，五香粉5克，生抽30毫升，老抽、料酒各15毫升，蜂蜜10毫升，葱、姜、食用油各适量。

制作方法

- 1.五花肉洗净，凉水下锅水煮开后，放入葱、姜、料酒、盐，加盖用中火继续煮30分钟，出锅涂上蜂蜜，风干待用；将梅菜用凉水浸泡30分钟，抓洗待用。
- 2.锅中倒油，加入五花肉以中小火炸至一面发黄起泡，出锅晾凉切片，加入梅菜、盐、生抽、老抽、糖、五香粉等调料拌匀，腌制1个小时。
- 3.蒸锅中加入水，放入扣肉，加盖用大火将水烧开后，滚开后改成中小火继续蒸2小时左右即可。

【营养功效】猪肉含有丰富的蛋白质及脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁等成分，经常食用能改善缺铁性贫血。

小贴士

梅菜是惠州传统特产，不寒不燥不湿不热，被传为“正气”菜，久负盛名。

苦瓜炒牛肉



主料：牛肉300克，苦瓜150克。

辅料：料酒25毫升，酱油10毫升，豆豉、蒜泥、姜末各10克，盐、味精、油各适量。

制作方法

- 1.牛肉片中加入料酒、酱油及适量水反复搅拌后，腌制备用；苦瓜去瓤切片，入沸水中氽一下捞出，沥干。
- 2.牛肉片放入热油锅中，迅速翻炒，变色后立即捞出。
- 3.锅内留底油，烧热后投入豆豉、蒜泥和姜末煸出香味，再倒入牛肉和苦瓜翻炒，加入盐、味精炒匀即可。

【营养功效】此菜含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、铁、锌、维生素C，既可解暑又可增进食欲。

小贴士

一定要等牛肉已经炒熟时再放入苦瓜，苦瓜与牛肉炒的时间过长会影响口感与色泽。

主料：熟牛肉200克，核桃仁50克。

辅料：红辣椒、青辣椒各1个，大葱6克，淀粉10克，食用油30毫升，香油10毫升，酱油15毫升，盐、糖、味精各适量。

制作方法

- 1.把牛肉洗净切成片；桃仁用温水泡一下，去掉皮；葱洗净切段；辣椒洗净切段。
- 2.把食用油倒入炒锅内烧热，放入葱爆香，再把桃仁、牛肉下锅煸炒，烹入酱油，加糖、盐、水、味精，烧入味后用水淀粉勾芡，淋入香油即可。

【营养功效】核桃仁具有养神、益智、健胃之功效。

小贴士

可先把桃仁炸透，等牛肉快出锅时再加入，这样烹制出的桃仁更酥脆，口感更佳。



桃
仁
牛
肉

主料：牛肉200克，豆干80克。

辅料：红辣椒2个，大蒜、淀粉各10克，酱油15毫升，油、蚝油各10毫升，香油适量。

制作方法

- 1.牛肉切丝，并用酱油、蚝油、淀粉、食用油搅拌均匀。
- 2.豆干先切成薄片，再切成丝，辣椒、大蒜切成末备用。
- 3.起油锅，将牛肉、豆干丝过油；锅内留一点油，将辣椒爆香。
- 4.再将干丝、牛肉丝、大蒜末放入一起拌炒并调味，起锅前淋上香油即可。

【营养功效】豆腐干营养丰富，含有大量蛋白质、脂肪、碳水化合物，还含有钙、磷、铁等多种人体所需的矿物质，有助于预防心血管疾病。

小贴士

当天剩下的豆干，应用保鲜袋扎紧放置冰箱内尽快吃完。



豆
干
丝
炒
牛
肉

主料：干牛肉300克。

辅料：蒜苗、芹菜、豆瓣各30克，干辣椒10克，花椒2克，姜末5克，水淀粉25克，盐、味精各2克，汤100毫升，油、料酒、酱油各适量。

制作方法

- 1.将牛肉改刀切成薄片，放在碗内，加上酱油、料酒和少许盐略腌渍，再放入水淀粉调拌均匀；蒜苗、芹菜洗净，切成小段；把干辣椒、花椒放锅内炸至棕红色，捞出剁细。
- 2.将油入锅烧至微滚，放入牛肉片，拉油至熟，捞起。
- 3.锅置火上烧热，放食用油烧至成热，放牛肉、豆瓣、姜末、盐、酱油、料酒、味精和汤，煮沸后放蒜苗和芹菜，烧透入味，捞出装盘。

【营养功效】牛肉中的肌氨酸含量比任何其它食品都高，这使它对增长肌肉、增强力量特别有效。

小贴士

牛肉配芋头，可防治食欲不振及便秘。



特
色
炒
牛
肉