

可口营养 保健易做

爱心家肴
Aixinjiayao



(附赠光盘)

家常 保健菜谱

1000例

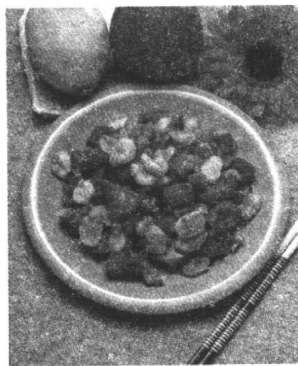


● 王作生 张绪华 编

● 青岛出版社



家常保健 菜谱 1000例



JIA CHANG BAO JIAN



王作生 张绪华 编
青岛出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家常保健菜谱1000例/王作生, 张绪华编.-青岛: 青岛出版社 2006.6
(爱心家肴)

ISBN 7-5436-3667-0

I. 家... II. ①王...②张... III. 保健-菜谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第043307号

- | | |
|------|---|
| 书 名 | 家常保健菜谱 1000 例 |
| 编 者 | 王作生 张绪华 |
| 出版发行 | 青岛出版社 |
| 社 址 | 青岛市徐州路 77 号 (266071) |
| 本社网址 | http://www.qdpub.com |
| 责任编辑 | 张化新 周鸿媛 |
| 摄 影 | 周学武 侯熙良 |
| 电脑制作 | 青岛本色广告营销有限公司 |
| 制 版 | 青岛艺鑫制版有限公司 |
| 印 刷 | 胶州市装潢印刷厂 |
| 出版日期 | 2006 年 6 月第 1 版, 2006 年 7 月第 2 次印刷 |
| 开 本 | 16 开 (710 × 1000 毫米) |
| 印 张 | 24 |
| 插 页 | 16 |
| 字 数 | 400 千 |
| 书 号 | ISBN 7 - 5436 - 3667 - 0 |
| 定 价 | 25.00 元 (附光盘) |

青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社印刷处调换。

电话: (0532) 85814611 - 8628

中国的饮食文化有数千年的历史，中国的菜肴烹制以其技艺精湛、花样品种繁多、色香味形器俱佳而驰誉世界。中国菜品，选料严格，加工精细，变化多端，讲究拼配艺术，注重把握火候，烹饪方法多样，菜品种类繁多。

随着人们生活水平的不断提高，人们在解决了温饱以后，更加注重吃出健康、吃出营养、吃出品味、吃出花样，提倡平衡膳食，合理营养。为满足广大家庭烹饪爱好者和年轻厨师的需要，我们精心编写了这本《家常保健菜谱1000例》，全书共有1000余道菜。所选菜品涉及养胃、保肝、降糖、补肾、养心、润肺、减脂、降压、补血、婴幼儿健康成长、学生健康成长、女性美容瘦身、孕妇营养保健、产妇营养保健、男性强身健体、老年人延年益寿等方面，这些菜既有传统名菜，也有平常百姓餐桌上的常见菜、各具风味的地方菜，更有最新流行的创新菜。每道菜都讲述了用料、制作方法、特点，更说明了该道菜的营养功效和注意事项。本书配有一张VCD光盘，讲解了百姓生活中最贴心的15道保健菜，供大家选用。

由于水平有限，时间仓促，书中定有不妥之处，敬请广大读者指正。

编者

2006年5月

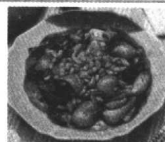
目录 CONTENTS

经典推荐

草菇菜心煲	1
黄豆豆腐煲	1
萝卜片炒猪肝	2
薏苡仁蒸鲤鱼	2
木耳西瓜皮	3
银耳枸杞汤	3
天合烧海参	4
芝麻兔	4
炒笋片	5
猪肚粥	5
黄精蒸猪肘	6
百合丝瓜汤	6
海参粥	7
早泄方	7
青椒绿豆芽	8
香菇豆腐笋	8
辣油水豆腐	9
栗子大枣炖母鸡	9
天葵猪肚汤	10
南瓜炖牛肉	10
白果鲫鱼	11
冰糖燕窝盅	11
炒三丁	12
火爆腰花	12



海米冬瓜	13
天麻鲤鱼	13
蒸香菇鲫鱼	14
红杞蒸鸡	14
鸡丝拌芹菜	15
香菇油菜	15
煮南瓜	16
黑木耳鲳鱼汤	16
金橘山药粟米粥	17
韭菜炒青虾	17
三色鱼丸	18
肉末蛋羹	18
蒸鱼片	19
腐乳排骨	19
醋烹武昌鱼	20
芝麻南瓜饼	20
厦门鱼丸汤	21
白果炒百合	21
麻仁鸽蛋	22
百合绿豆粥	22
猪血黄花菜	23
扁豆炒山药	23
油煎带鱼	24
白烩鱿鱼丝	24
白煮肉拌黄瓜	25
洋葱烧牛肉	25
银耳拌豆芽	26
什锦甜粥	26



花生蹄花汤	27
番茄土豆牛肉汤	27
淮山莲子煲乳鸽	28
炖猪蹄	28
元宝肉	29
鱼肉粥	29
米酒海虾	30
五香牛肉	30
银耳杜仲羹	31
补髓汤	31
虾皮菠菜	32
虾片油菜	32

养胃篇

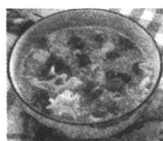
芪麻鸡	33
莲子煲猪肚片	34
清白汤	34
烩酸辣肚丝	35
椒盐火腿	35
羊杂面	36
羊肉萝卜汤	36
白胡椒火腿汤	37
干贝鳊鱼羹	37
山药肉丸汤	38
鳗鱼馄饨	38
香菜水饺	39



香菇牛肉粥	39
萝卜丝饼	40
麦冬甲鱼	40
山楂鲤鱼	41
山楂荸荠糕	41
五九玄胡鸭	42
猪油夹沙球	42
炒萝卜	43
当归牛肉胶	43
砂仁大蒜煮猪肚	44
扒烧蹄筋	44
刀豆肉片汤	45
砂仁蒸猪肘	45
山药花生烧兔肝	46
酸梅藕片	46
健脾养胃八宝饭	47
木瓜鲩鱼汤	47

保肝篇

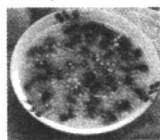
香菇黑木耳炒猪肝	48
陈皮瘦肉粥	49
当归平菇炖鱼片	49
香附豆腐汤	50
卷心菜包肝片	50
桑葚枸杞茶	51
香菇炖猪血	51
茄子烧马蹄	52



鸡丝鱼翅	52
苋菜炒螺片	53
参药鳝丝	53
枸杞山药煲鸽	54
萝卜丁	54
山楂鸡蛋糕	55
陈皮蚌肉粥	55
海参蛋清豆腐	56
绿豆藕合	56
黑豆凤爪汤	57
芝麻鸭	57
姜蒜炒羊肉丝	58
补益鸡	58
当归咖喱饭	59
炸兔肉	59
仙人掌炒牛肉	60
萝卜海带丝	60
冬笋豌豆羹	61
当归山药猪腰	61
葱油萝卜丝	62
番茄豆腐羹	62
虫草鸡丝汤	63
香菇豆腐汤	63
苦瓜豆腐汤	64
姜汁菠菜	64

降糖篇

油爆海螺	65
沙参燕窝	66
软炸蚕蛹	66
川贝炖雪梨	67
天麻炒鱼片	67
淮山南瓜汤	68
玉苡炒肝片	68
百合粥	69
百合炒鸡片	69
素炸丸子	70
炒豆芽	70
冬瓜海米焗蛋	71
苦瓜酿肉	71
胖大海炖猪肺	72
炸夹心豆腐泡	72
桔梗豆腐煲黄鱼	73
二冬油菜焗蛋	73
丁香鸭	74
人参枸杞鸡棒	74
莴笋炒肉丝	75
口蘑蒸鸡	75
清余蚬黄	76
冬贝瘦肉汤	76
黄精炖鸡块	77
参芪清蒸羊肉	77



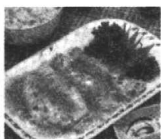
兔肉蘑菇丝	78
软炸淮药兔	78
苦瓜桔梗焗蛋	79
木耳粥	79



养 心 篇

补 肾 篇

甲鱼补肾汤	80
核桃杜仲炖龟肉	81
大蒜煲冬瓜	81
软炸虾仁	82
核桃腰片	82
杜仲冬菇煲猪腰	83
神仙鸭	83
党参黄芪炖母鸡	84
木耳黄花瘦肉汤	84
翠皮爆鳝丝	85
苁蓉杜仲鸽	85
慈禧西瓜盅	86
红枣炖兔肉	86
白羊肾羹	87
仙饮	87
补阴蛤蜊汤	88
肉丝炒苦瓜	88
赤豆鲤鱼汤	89
催育鸡	89
枸杞烹炸大虾	90
煎蚝饼	90



当归粥	91	杏仁煲萝卜	104
川贝雪梨粥	92	川贝杏仁燕窝	104
香菇炒白菜	92	南沙参炖猪肺	105
参枣米饭	93	人参五味子核桃饮	105
胡萝卜炒猪肉丝	93	门冬蛤蜊	106
桃仁红枣粥	94	蚕豆炖牛肉	106
香菇豆腐笋	94	拔丝山慈菇	107
桃仁茯苓糕	95	百合参耳汤	107
蒜泥茄块	95	油炸山药	108
人参雪蛤汤	96	桑杏猪肺煲	108
红参枸杞酒	96	黄精炒鳝丝	109
白菜炒豆芽	97	鲫鱼川贝汤	109
萝卜鸡丝	97	枸杞松仁鸡丁	110
川芎蛤蜊汤	98	醋制猪肚	110
蜇皮拌芹菜	98	防喘汤	111
北芪莲藕炖牛腩	99	炒丝瓜	111
凉拌藕片	99	豆芽猪蹄汤	112
扒鲜芦笋	100	骨皮炖猪蹄	112
香菇扒小白菜	100	油炸核桃猪腰	113
海带炖豆腐	101	参桃蛤蚧汤	113
扒双菜	101		
虾皮炒黄瓜片	102		
海米烧萝卜	102		

减 脂 篇

金针菇炒双耳	114
红焖萝卜海带	115
雪菜豆腐汤	115
丝瓜肉片汤	116
竹笋炒猪腰	116



润 肺 篇

燕窝参汤	103
------------	-----

白木耳拌冬瓜	117
荷叶米砂肉	117
银芽炒鳝丝	118
冬笋肉丝	118

降压篇

山楂粥	119
蘑菇丝瓜枸杞熘肉片	120
天麻蒸猪脑	120
金银山楂茶	121
陈皮兔	121
金菊斑鱼汤	122
大蒜姜汁拌菠菜	122
虾米海带冬瓜汤	123
炒香菇松子仁	123
珊瑚白菜	124
枸杞炒芹菜	124
炒香菇荸荠	125
双耳拌海蜇	125
芹菜水饺	126
荠菜合	126
虫草炖野鸡	127
炒洋葱丝	127
凉拌苦瓜番茄	128
天麻川芎茯苓鱼	128
清汤平菇	129
鲜蘑扁豆	129



枸杞鲜蘑炒猪心	130
莼菜蛋清炒虾仁	130
黑木耳煎嫩豆腐	131
金针菇炒松仁	131
炒平菇海带丝	132
灵芝烧猪心	132
五味苦瓜	133
香菇炖鸡腿	133
海蜇皮拌芹菜	134
肉丝拌芥菜	134

补血篇

杜仲腰花	135
山药内金山楂粥	136
首乌木耳肝片	136
芝麻花生核桃糊	137
黑木耳豆面饼	137
香菇豆腐羹	138
枸杞羊骨黑豆汤	138
桃仁墨鱼	139
红枣炖兔肉	139
胡萝卜炖猪肉	140
猪蹄花生大枣汤	140
鲈鱼苡麻根汤	141
葱炖猪蹄	141
猪肉藕片	142
沙参枸杞粥	142
红枣煨肘	143

龙眼粟米粥	143
芙蓉藕丝羹	144
四味粥	144
桂圆肉粥	145
归参山药猪腰	145
胡萝卜蛋羹	146
参精炖乌鸡	146
木耳肉片汤	147
猪骨枸杞汤	147
菠菜猪肝汤	148
清蒸鲈鱼	148
山药炖羊排	149
米酒蒸螃蟹	149
洋参甲鱼汤	150
桑葚蛋糕	150

婴幼儿健康成长篇

鱼片蒸蛋	151
远志核桃牛奶饮	152
核桃炒鸡丁	152
桂圆红枣汤	153
绿叶豆腐羹	153
龙眼猪脑汤	154
翡翠蛋饼	154
三色花心卷	155
山药蓑衣蛋	155
肉卷	156



炒虾仁	156
鱼松	157
熘鱼片	157
赛螃蟹	158
西红柿黄焖牛肉	158
炒猪肝	159
肉末炒西红柿	159
番茄鱼条	160
煎西红柿	160
珍珠丸子	161
奶汁豆腐	161
鹌鹑豆腐	162
胡萝卜肉末豆腐	162
香肠炒蛋	163
干虾涨蛋	163
豆腐软饭	164
鱼肉水饺	164
肉末软饭	165
金银蛋饺	165
葱油虾仁面	166
清蒸肝泥	166
肝糕鸡泥	167
红枣葡萄干土豆泥	167
肉末豆腐羹	168
什锦蛋羹	168
土豆肉末粥	169
猪肝绿豆粥	169
胡萝卜甜粥	170



冰糖薏米粥	170
肉末片儿汤	171
鸡血豆腐汤	171
骨菇汤	172
猪肝鸡蛋汤	172
鱼肉松粥	173
桂花鸡蛋	173
蛋黄羹	174
三鲜馅包子	174
米粉蒸肉	175
苹果色拉	175
鸡蛋面片汤	176
鸡丝凉拌面	176
拌双泥	177
三色肉丸	177
胡萝卜炒肉丝	178
什锦豆腐丁	178
肉末菜粥	179
烩熟鸡丝	179
青菜炒海蛎	180
山药凉糕	180
蒸鱼片	181
腐乳排骨	181
莲子核桃鸡丁	182
扒海参	182
金针肉丝香菇	183
木耳清蒸鲫鱼	183
海带炒肉	184
松子香蘑	184



鲜莲银耳汤	185
鸡丝炒海螺	185
炒猪大肠	186
黑豆焖猪蹄	186
美味双耳	187
银耳陈皮炖乳鸽	187
针菇鸡丝	188
干烧鲤鱼	188
鸡丁鲜贝	189
十八鲜	189
一口香番茄色拉	190
菠萝鸡块	190
炒蔬菜五宝	191
香菇素片	191
蚝油双花	192
糟香素三丝	192
蜜汁鲜果	193
沙茶葱段爆鸡球	193
蚕豆炒虾仁	194
杏仁猪肺汤	194
蛋皮肝泥卷	195
炸胡萝卜盒	195
海米炒菠菜	196
虾仁豆腐	196
番茄鳊鱼泥	197
鸡汁豆腐	197
墨鱼黄瓜	198
蟹肉小油菜	198



软熘虾仁腰花	199
番茄煮牛肉	199
蜜红萝卜	200
炒绵羊肉丝	200
鸡肝蒸肉饼	201
鸡粒椰汁烩南瓜蓉	201
沙锅鸭血豆腐	202
什锦蛋羹	202
肉松香饭	203
葱姜炒螃蟹	203
西红柿海带汤	204
咸菜肉丝毛豆	204
炒素什锦	205
鸡蛋饼	205

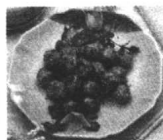
学生健康成长篇

煎蛤仁蛋饼	206
油炸虾排	207
红烧虾球	207
归芪鸡汤	208
软煎鲑鱼	208
茯苓鱼头	209
鱼翅蘑菇汤	209
芡实鲤鱼头	210
翡翠烩白玉	210
香菇烧海红	211
海带蛎黄蛋	211

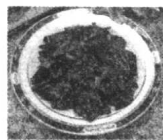


炆蛎黄	212
茯苓饼	212
紫菜鱼卷	213
蛋皮鱼卷	213
金针菇炒鳝丝	214
茄汁墨鱼花	214
炆墨鱼花	215
龙眼人参酒	215
核桃仁枸杞肉丁	216
青椒拌虾皮	216
木耳清蒸鲫鱼	217
海带炒肉	217
枸杞炖羊脑	218
百合莲子煨猪肉	218
红枣木耳煨猪肘	219
百合炖猪蹄	219
炒腰脑	220
柏子仁炖猪心	220
芝麻肝片	221
香菇核桃仁	221
黄花菜炒木耳	222
茄汁炖蘑菇	222
鸡蓉银耳	223
清蒸莲花鸡	223
香菇鸡肉烧蛭	224
蘑菇炖鸡	224
核桃仁烧鸡块	225
莲子鸡丁	225
鲜奶炒鸡肝	226

平菇扒鸽蛋	226
桂圆芝麻小米粥	227
松子核桃小米粥	227
栗子桂圆粳米粥	228
补脑益智羹	228
金针菇玉米冰糖羹	229
银耳薏米羹	229
三丝紫菜汤	230
枸杞猪肝汤	230
牡蛎豆腐汤	231
蛤蚧木耳蛋汤	231
银耳百合莲子羹	232
椰子米饭	232
黄芪枸杞驴肉汤	233
青韭鸡蛋丝	233
虾皮菠菜	234
乌龙吐珠	234
蘑菇蹄筋	235
珊瑚白菜	235
什锦鱿鱼	236
三丝清炒蟹	236
魔芋烧牛肉	237
红枣金针菇汤	237
番茄牛肉	238
火爆腰花	238
椰蓉牛肉	239
莲藕黄豆排骨汤	239
肉末苦瓜条	240



涮椒鳝丝	240
豆沙油糍	241
炒茭白蚕豆	241
凉拌菠菜	242
四鲜烤麸	242
素炒双脆	243
鸡丝洋粉	243
荷叶蒸鸭块	244
煎柠檬鱼片	244
海参里脊片汤	245
四宝鸽肉汤	245
菠萝炒牛肉	246
虾仁炒百合	246
椒盐琵琶虾	247
干炸响铃	247
盐爆海螺	248
大鹅炖酸菜	248
三鲜炒蕨菜	249
蟹黄土豆丝	249
鸡火拌莼菜	250
苜蓿蛭子	250
清蒸黄花鱼	251
芝麻香兔	251
白菜蜇皮	252
天子小炒皇	252
茼蒿小豆腐	253
双福拉皮	253
豆豉蒸排骨	254



白云藕片	254
游动仙人掌	255
闽南鱿鱼	255
凉粉鲢鱼	256
桂林荔浦芋头	256
虾仁烩豌豆	257
罗汉全斋	257
芦荟炒肉丝	258
豆瓣鱼	258
茄子土豆泥	259
酱子鹅炖玉米	259
腊肉炒银丝芹菜	260
矿泉水腌萝卜条	260
鲢鱼上汤蕃茨叶	261
油焖河虾	261
尖椒煸子排	262
熘大肠	262

女性美容瘦身篇

凉拌山药丝	263
山药百合炖兔肉	264
山药软炸兔	264
百合莲肉炖蛋	265
鱼香豆腐	265
党参羊肉肚	266
胡萝卜炒猪肾	266
紫蔻陈皮烧鲫鱼	267

木耳烧黄花	267
百合红枣银杏牛肉羹	268
山药莲子苡仁粥	268
葱姜海参煲生蚝	269
墨鱼炖桃仁	269
鸽肉粥	270
墨鱼炒韭菜	270
山楂鸡内金粥	271
乌贼骨炖鸡	271
牡蛎炖猪肉	272
人参黄芪莲子粥	272
益母草炖猪肉	273
益母草泡红枣	273
阿胶炖牛肉	274
豆豉羊肉	274
韭菜炒羊肝	275
红烧菜花	275
芹菜牛肉粥	276
红枣腿丁	276
苦瓜炖猪排骨	277
牛肉末烧豆腐	277
酱爆黄鳝	278
银鱼炒蛋	278
牛乳炖鲤鱼	279
虾子炒芹菜	279
姜葱海参煲生蚝	280
葱熘鲫鱼	280
红焖萝卜海带	281



清蒸枸杞白鳝	281
清蒸甲鱼	282
翠皮爆鳝丝	282
清炒鳝段	283
金针菇炒鳝丝	283
茯苓砂仁肚片	284
素炒三丁	284
龙眼炖鸭	285
油淋香酥鸽	285
柠檬汁熘鸡片	286
东安子鸡	286
香菇烧丝瓜	287
芹菜炒肉丝	287
素熘菜花	288
薏米炖鸡	288
枸杞青笋肉丝	289
炒肚片	289
玉竹牛肉煲	290
双菇炒肉丝	290
银杏腰花	291
樱桃香菇莴笋	291
凉拌番茄	292
香椿炒鸡蛋	292
糖醋藕丝	293
赤小豆山药粥	293
啤酒鸭	294
灵芝猪心	294
清炖栗子乌鸡	295



山药鹌鹑蛋扇白	295
白鳝炖银耳	296
黄芪彩珠	296
苦瓜炖排骨	297
青椒炒肉丝	297
豆汁蒸排骨	298
翡翠莲藕片	298
青椒炒鸡蛋	299
仙人掌鸡片香菇	299
韭黄炒羊肝	300
红枣腿丁	300
红烧菜花	301
枣泥锅贴	301
香菇面	302
百合红枣银杏牛肉羹 .	302
海带芝麻饭	303
花生山药粥	303
百合桂圆牛腱汤	304
瘦肉天门冬萝卜汤 .	304
虾仁丝瓜	305
豆腐白菜炖牡蛎	305
茄汁鲢鱼	306
虾仁豆苗	306
红烧干贝	307
枸杞烧海参	307
茭白炒鳝丝	308
韭菜炒银鱼	308
番茄鱼脯	309
番茄虾仁	309

豉汁鱼段	310
余鳗鱼丸	310
玉兰鱼丝	311
红白萝卜炖蛤蜊	311
香菜肉丝	312
鸡丝蜇皮	312
肉丝炒绿豆芽	313
腐皮蛋润肤汤	313
茭白牛肉丝	314
猴头菇焖鸡	314
红枣炖兔肉	315
鸡腿菇烧蹄筋	315
咖喱火腿	316
荠菜炒鸡丁	316
豌豆炒腊肉	317
翡翠鸭掌	317
鸡腿菇拌猪肚	318
木耳猪皮汤	318
莴苣拌竹笋	319
珊瑚白菜	319
芦笋扒冬瓜	320
咖喱魔芋豌豆	320
素三丝	321
韭菜炒绿豆芽	321
芦荟玉米粒	322
香椿芽拌豆腐	322
雪菜冬笋	323
蘑烧冬瓜	323



冬笋肉丝尖椒	324
炖三珍	324
冬菇炆笋	325
油焖茭白丝	325
仙人掌色拉	326
南瓜杏仁汤	326

孕妇营养保健篇

三鲜鳝丝汤	327
金钩嫩豇豆	328
冰糖雪蛤	328
八宝粥	329
红杞莲子蒸鲍鱼	329
蛋皮烧麦	330
百合绿豆粥	330
凉拌芹菜叶	331
红烧栗子山药	331
猪肝拌菠菜	332
薏米炖鸡	332
红枣党参斑斑鱼	333
红烧豆腐丸子	333
珍珠燕窝汤	334
番茄猪肝菠菜面	334
银耳鸡蛋	335
虾鳝面	335
莲子桂圆红枣粥	336
鸡肉粥	336



淮山芡实粥	337
番茄薯仔骨汤	337
木耳清蒸鲫鱼	338
木耳肉丝蛋汤	338
枸杞炖羊脑	339
百合莲子煨猪肉	339
鱼头木耳汤	340
莲子糯米粥	340
海带豆腐汤	341
鸡肝豆苗汤	341
黄豆排骨汤	342
什锦烧豆腐	342

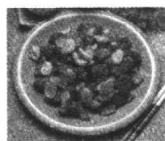
产妇营养保健篇

鸡蛋猪肝汤	343
无花果花生炖猪脚	344
红枣蒸团鱼	344
核桃山药炖乳鸽	345
西芹鸡柳	345
鱼香肝片	346
青椒猪肝	346
花生炖猪蹄	347
奶油双珍	347
绿豆芽炒肉丝	348
温拌肉丝菠菜	348
珍珠三鲜	349
白菜鱼片	349
冬瓜蟹肉羹	350

鲜滑鱼片粥	350
雪耳肉末羹	351
营养鸡丝粥	351
香菇芋头肉丝粥	352
花生鹿筋汤	352
牛蒡排骨汤	353
营养牛骨汤	353
芪归鸡汤	354
乌豆莲子羊肉汤	354
鲜菇肉丸汤	355
红枣小米粥	355

男性强身健体篇

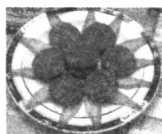
八宝鸡汤	356
山药汤圆	357
肝胰海参	357
海参粥	358
红烧海杂	358
双黑粥	359
鹿茸烧甲鱼	359
桂栗粥	360
蛋肉大虾	360
栗子鱼肚	361
参芪甲鱼	361
枸杞鲤鱼	362
菊花鲈鱼	362
虫草鹌鹑	363



黄芪乳鸽	363
菠萝鸡肾	364
清蒸参鸡	364
鹌鹑肉片	365
韭菜大虾炒鸡蛋	365
什锦参茸羹	366
豆蔻薏仁鸡	366
红烧牛鞭	367
银耳三鲜	367
参归猪心	368
枸杞肉丝	368
爆人参鸡片	369
鹌鹑桂圆羹	369
果仁全鸭	370
肾杞羹	370
果莲乌鸡	371
羊肉羹	371
虫草鸭块汤	372
羊肉团鱼汤	372
三宝猪肉汤	373
首乌羊肉汤	373
牡蛎汤	374
杞鞭壮阳汤	374
羊肾粥	375
龙马童子鸡	375

老年人延年益寿篇

薏米鸡汤	376
------------	-----



蚕豆烧樱桃肉	377
春韭炒豆腐	377
彩蚌含珠	378
乌灵参炖鸡	378
茼蒿拌萝卜	379
黄瓜肉片	379
清蒸芦笋	380
糖醋鲤鱼	380
味鲜田螺	381
菊花饮	381
海米白菜	382
油炸脆鳝	382
炒鳝丝	383
清炒虾仁	383
虾炒蒜苗	384
虾子海参	384
海米卷心菜	385
海米烧豆腐	385
豆瓣海参	386
双耳炖老母鸡	386
花椒嫩鸡	387
炖淡糟鸡	387
三杯仔鸡	388
雪花母鸡	388
西红柿牛肉	389
家常公鸡	389
牛肉芹菜	390
银粉牛肉丝	390
爆羊肉	391

煎烹猪肝	391
肉末西红柿	392
虎眼丸子	392
肉炒蒜苗	393
扒肉条	393
葱烧肥肠	394
肉末煨青豆	394
炒肉片	395
红烧猴头蘑	395
肉烩三丝	396
腐乳烧肉	396
炒荤素丝	397
肉丁黄豆汤	397
荤素双丝	398
沙锅白菜	398



草菇菜心煲

原料

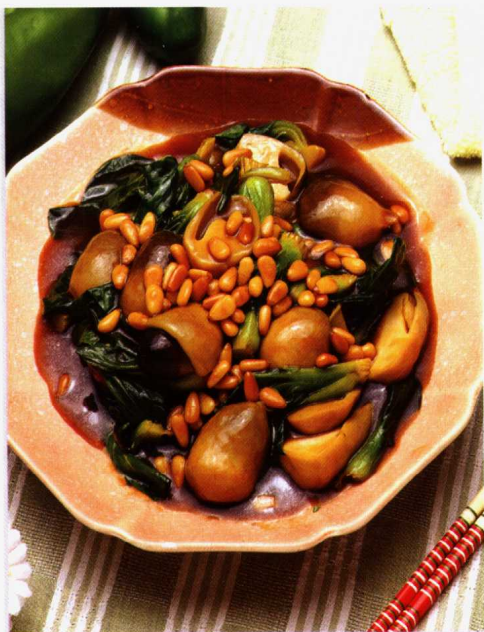
草菇 250 克, 青菜心 250 克, 松子仁 50 克, 鲜汤 150 毫升, 黄酒、酱油、蚝油、白糖、精盐、味精、芝麻油、植物油、湿淀粉各适量。

制作

- (1) 草菇洗净, 用刀剖开, 焯水。松子仁温水浸泡至涨起。
- (2) 青菜心洗净, 一切两半。
- (3) 起油锅烧至四成热, 放入松仁, 炸至浅黄色, 捞出冷却。炒锅上火, 放油烧热, 投入菜心煸炒, 放入鲜汤烧沸, 把草菇入锅, 加入上述调料, 再沸时用湿淀粉勾薄芡, 把松子仁放入, 立即起锅, 淋上芝麻油即成。

功效

适用于治疗不思饮食等症。



养胃菜

黄鱼豆腐煲

原料

黄鱼 1 条, 春笋片 25 克, 豆腐 1 块, 植物油 100 毫升, 鲜汤 200 毫升, 水发香菇 10 克, 黄酒、酱油、精盐、白糖、味精、芝麻油、湿淀粉、青蒜段各适量。

制作

- (1) 黄鱼洗净, 切成两段, 加酱油浸渍一下。
- (2) 豆腐切方块, 水发香菇切片。
- (3) 炒锅内加油烧至七成热, 推入黄鱼, 煎至两面结皮、色金黄时, 加酱油、精盐、黄酒、白糖、春笋片、香菇、鲜汤、味精烧沸, 放入豆腐, 转小火, 盖上盖炖至鱼眼球突出、豆腐起孔、汤汁浓稠时, 用湿淀粉勾薄芡, 淋入芝麻油, 放入青蒜段即成。

功效

对不思饮食、经常腹泻等症有一定疗效。



养胃菜

萝卜片炒猪肝

原料 猪肝200克,白萝卜250克,精盐、味精、香葱、植物油各适量。

制作

- (1) 白萝卜洗净去皮,切薄片。
- (2) 猪肝洗净,切薄片。
- (3) 锅烧热油,下萝卜片炒至八成熟,加少许精盐盛起。
- (4) 再起油锅烧热,加入猪肝片,快速翻炒3分钟,倒入萝卜片与猪肝同炒几分钟,加香葱、味精调味即成。

功效 适用于治疗肝癌症偏纳呆。



保肝菜

薏苡仁蒸鲤鱼

原料 鲤鱼1条,薏苡仁100克,陈皮10克,草果5克,生姜片10克,精盐、味精、鲜汤各适量。

制作

- (1) 将草果去壳,洗净。陈皮用温水洗净,切丝,入水泡10分钟。薏苡仁用水浸泡2小时。
- (2) 将鲤鱼去鳞、鳃及内脏,洗净,草果、陈皮丝、薏苡仁塞入鲤鱼腹内。
- (3) 将鲤鱼放入大碗内,加入生姜、精盐、味精、鲜汤,上笼蒸90分钟左右,除去生姜、草果、陈皮丝、薏苡仁即成。

功效 适用于治疗湿热型肝癌伴水肿、泄泻、黄疸。



保肝菜

木耳西瓜皮

原料

西瓜皮 500 克，黑木耳 30 克，味精、白糖、香油各适量。

制作

- (1) 削去西瓜硬皮，洗净，切片。
- (2) 将黑木耳用温水泡发，用开水略烫，沥干水。
- (3) 将西瓜皮、黑木耳放入盘内，加入味精、白糖、香油调拌均匀即成。

功效

适用于肝硬化腹水、纳差、腕闷、肢肿、倦怠、苔腻等症。



保肝菜

银耳枸杞汤

原料

银耳 10 克，枸杞、冰糖各 30 克。

制作

- (1) 银耳用清水泡发，去根蒂，撕碎，洗净。
- (2) 枸杞用清水浸泡 3 分钟，洗净。银耳、枸杞与冰糖一同入锅，加适量清水。
- (3) 将锅置于武火上煮沸，再改用小火煎熬约 1 小时，至银耳熟烂即成。

功效

滋阴益气，生津润燥，凉血止血。适用于慢性肝病。



保肝菜