

术后调养餐

300道调养菜品，适合您一一尝试。

做法详细，即使初入厨房，也能轻松调出美味。

全面提供补气调养饮食方案，饮食宜忌等，丰富实用。

开本适宜，可即时翻阅，彩插丰富，方便参照。

《实用生活》编委会 编著

超值精选
300
例



生实用
018

Therapeutic Food Series

术后调养餐

《实用生活》编委会 编著

超值精选
300
例



© 《实用生活》编委会 2009

图书在版编目(CIP)数据

术后调养餐/《实用生活》编委会编著. —沈阳: 万卷出版公司, 2009.5

(食疗佳肴系列)

ISBN 978-7-80759-878-7

I. 术… II. 实… III. 外科手术—食物疗法—食谱

IV. R247.1 TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第068458号

设计制作/

智品书业

ZHIPIN BOOKS

术 后 调 养 餐

出 版 者	万卷出版公司
地 址	沈阳市和平区十一纬路29号
邮 编	110003
联系电话	024-23284089
电子信箱	vpc_tougao@163.com
印 刷	三河市宏凯彩印包装有限公司
经 销	全国新华书店发行
幅面尺寸	720mm × 1070mm 1/16
印 张	6
字 数	300千字
版 次	2009年5月第1版 2009年5月第1次印刷
责任编辑	王亦言
美食顾问	陈绪荣
书 号	ISBN 978-7-80759-878-7
定 价	12.80元

丛书所有文字插图版式之版权归出版者所有 任何翻印必追究法律责任



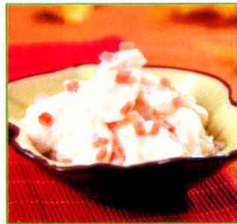
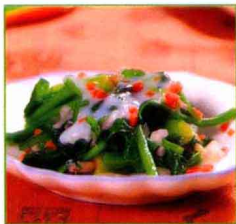
前言

患者手术后进行调养是一项重要的事情。不管手术做得如何漂亮，忽视了术后调养，也会使手术前功尽弃。手术后的病人身体比较衰弱，在饮食方面要加强对手术后患者科学的调养，避免并发症，渡过术后关，使术后患者早日康复。

手术后患者的饮食应合理搭配，病人应该多摄取高蛋白、富含维生素、容易消化吸收的食物，如牛奶、鸡蛋、鸭、豆腐、白菜、胡萝卜等，保证每日足够的营养来恢复体力；病人的饮食应经常改变，并尽量做到色香味俱全；病人胃口欠佳时可少食多餐，吃些山楂、山药等健脾开胃的食物。

这本《术后调养餐》针对术后病人的饮食需要，汇集了300道美味菜肴，图文并茂，做法简单易学，在此基础上，增加了每种菜肴所含的营养价值、保健功效等，让病人在享受美味的同时，滋养补身，减轻心理压力，恢复身体健康。

《实用生活》编委会
二〇〇九年五月





目录



C o n t e n t s

益气补气餐



- 7 鲜蘑豆角 | 豆角炒木须肉
- 8 肉片焖豆角 | 干煸豆角 | 酱烧豆角
- 9 油焖豆角 | 葱油拌豆角
- 10 麻酱拌豆角 | 酱烤豆角 | 姜汁豆角
- 11 多味豆角 | 蒜泥拌豆角
- 12 二冬烧豆角 | 清拌豆角 | 素炒豆角
- 13 葱油鸡 | 酱爆鸡丁
- 14 核桃仁鸡丁 | 干葱豆豉鸡 | 黄焖鸡块
- 15 腰果鸡丁 | 桃酥鸡糕
- 16 豆苗炒鸡片 | 马蹄鸡丁 | 贵妃鸡翅
- 17 雪花鸡淖 | 干烧鸡翅
- 18 山药炖乌鸡 | 锅贴鸡片 | 珍珠酥皮鸡
- 19 人参大枣炖乌鸡 | 当归炖鸡
- 20 粉蒸鸡块 | 海参炖鸡 | 口蘑煲鸡
- 21 红烧卷筒鸡 | 纸包鸡
- 22 人参炖竹丝鸡 | 冬笋鲜香菇 | 芥蓝腰果炒鲜香菇

- 23 拌炒鲜香菇 | 鲜香菇蕨菜
- 24 鲜香菇苦瓜 | 鲜香菇烩丝瓜 | 鲜香菇鸡片
- 25 鲜香菇烧冬瓜 | 鲜香菇炒肉
- 26 鲜香菇烧淡菜 | 鲜香菇豆苗 | 松仁鲜香菇
- 27 奶油扒菜心 | 炆油菜
- 28 白灵菇扒油菜 | 口蘑烧菜心 | 奶油蘑菇菜心
- 29 双色素菜 | 鱼香菜心
- 30 鸡油菜心 | 白肉油菜 | 油菜拌肚条
- 31 陈皮牛肉 | 牛筋煲
- 32 雪耳洋葱炒牛肉 | 砂锅牛尾 | 香菇炖牛肉
- 33 清炖香牛肉 | 葱爆牛肉
- 34 茶香牛肉 | 蚝油牛肉 | 胡萝卜炖牛肉
- 35 红焖牛腩 | 榨菜蒸牛肉片
- 36 粉蒸牛肉 | 炖牛肉 | 黄瓜炒牛肉
- 37 番茄炒鲜香菇 | 番茄马蹄
- 38 蛋包番茄 | 炒素鱼 | 西红柿焖土豆
- 39 珍珠芋丸 | 椰丝芋枣
- 40 粉蒸芋 | 香芋合 | 蜜汁玫瑰芋
- 41 芋鱼丸 | 脆皮芋块

- 42 拔丝芋头 | 桂花糖芋艿 | 茄汁香芋卷
43 樟茶鸭 | 八宝糯米鸭
44 荷叶米粉鸭 | 陈皮鸭 | 蒸鸭卷鲜
45 白果鸭煲 | 人参滋补鸭
46 菠萝炒鸭片 | 葵花鸭片 | 姜汁拌菠菜
47 香酥鸭 | 酥松菠菜丝
48 菠菜泥老鸡蛋 | 锅塌菠菜 | 芝麻菠菜

补血调理餐



- 49 猪肝拌菠菜 | 凉拌猪肝 | 青蒜炒猪肝 | 珍珠菜花
50 素扒菜花 | 冬菇烧菜花 | 奶油扒菜花 | 金酥菜花
51 珊瑚菜花 | 渍菜花 | 醋熘菜花 | 番茄菜花
52 豌豆菜花 | 凉拌西兰花 | 胡萝卜炒雪菜 | 五香萝卜皮
53 海蜇拌萝卜丝 | 麻酱拌萝卜 | 鲜蘑萝卜 | 拌胡萝卜干
54 糖醋胡萝卜 | 金壳红玉 | 胡萝卜冬菇溜马蹄 | 酱爆胡萝卜肉丁
55 胡萝卜炒肉丝 | 糖醋佛手萝卜 | 清蒸萝卜球 | 冬菇藕合
56 炸藕夹 | 糖醋炒藕丝 | 烧藕丸 | 蜜汁糯米藕
57 萝卜拌莲藕 | 芝麻拌藕片 | 糖醋藕片 | 藕花片
58 姜拌藕 | 皱纱鸽蛋 | 苦瓜烘蛋 | 叉烧炒蛋
59 芙蓉煎滑蛋 | 家制鸡蛋松 | 鸡蓉蛋 | 虎皮鸽蛋

- 60 三丝黄瓜卷 | 瓢黄瓜 | 拌白菜黄瓜丝 | 黄瓜素虾仁
61 松仁鱼米 | 红烧带鱼段 | 枸杞炖鱼 | 回锅鱼
62 脆皮桂鱼 | 黄精鳝片 | 拌脆鳝 | 清蒸鲢鱼
63 葱油鱼 | 果汁鱼块 | 白汁鲈鱼 | 锅贴鱼
64 姜汁桂鱼片 | 葡萄鱼 | 三鲜脱骨鱼 | 豆瓣鲫鱼
65 茄汁草鱼片 | 荷包鲫鱼 | 拆烩鱼头 | 拉糟鱼块
66 红松鱼排 | 鸡汁菜卷 | 如意白菜卷 | 茄汁菜包
67 鲫羹白菜 | 千层白菜 | 金钩菜心 | 蚝菇白菜
68 奶汤白菜 | 菊花白菜 | 栗子白菜 | 白菜丸子
69 猪胰薏米粥 | 锅塌白菜 | 芡实鲫鱼汤 | 葛根粥 | 木须白菜 | 鲜菜生鱼汤
70 番茄拌白菜心 | 火腿白菜 | 四鲜白菜墩 | 滑肉白菜
71 白菜薄荷 | 山楂菜心 | 白菜蜆皮 | 两吃菠菜
72 蒜泥菠菜 | 菠菜拌粉丝 | 麻酱菠菜 | 菠菜卷
73 腐竹拌菠菜 | 菠菜拌肉丝 | 大蒜姜汁拌菠菜 | 凉拌三丝木耳
74 木耳海蜇 | 蘑菇焖土豆 | 咖喱土豆 | 炸土豆条
75 铁扒土豆 | 葱油土豆 | 甜味土豆 | 红煨土豆

补虚养身餐



- 76 纸包排骨 | 金钱肉 | 茶香骨 | 核桃肉卷
77 枸杞肉丝 | 板栗红烧肉 | 四鲜丸子 | 西芹百合草莓炒腊肉

- 78 梅菜扣肉 | 肉蓉蛋 | 西芹花生米 | 茄汁芹菜
 79 素拌三丝 | 三丝芹菜 | 糖拌芹菜 | 腐竹拌芹黄
 80 芹菜腐皮 | 香肠芹菜沙拉 | 香干炒芹菜 | 柴把芹菜
 81 黑木耳炒芹菜 | 芹菜炒鲜香菇 | 银芽素卷 | 熘绿豆芽
 82 炒合菜 | 金银双脆 | 拌绿豆芽 | 绿豆芽拌干丝
 83 绿豆芽拌蛋丝 | 黄豆芽炒雪里蕻 | 姜汁莴笋 | 二色葫芦
 84 酱烧莴笋 | 糖醋莴笋 | 香油春笋 | 玉丁桂花蛋
 85 鲜蘑冬笋 | 油焖笋尖 | 雪里蕻炒冬笋 | 氽冬笋片
 86 干烧冬笋 | 炒双冬 | 酱烧冬笋 | 鲜香菇豆腐
 87 麻酱豆腐 | 西红柿拌豆腐 | 香脆冻豆腐 | 鱼蓉蒸豆腐

- 88 豆腐干拌芥菜 | 口袋豆腐 | 铁板豆腐 | 枸杞翡翠豆腐
 89 巧炒豆渣 | 砂锅豆腐 | 茼蒿拌豆干 | 多味豆腐
 90 椿芽拌豆腐 | 青蒜拌豆腐 | 扒冬瓜球 | 什锦冬瓜帽
 91 清蒸冬瓜盅 | 细露冬瓜 | 凉拌冬瓜 | 苦瓜肉冻
 92 清蒸苦瓜塞肉 | 苦瓜炒冬菜 | 清拌苦瓜条 | 酱炒苦瓜
 93 五味苦瓜 | 香炒苦瓜 | 苦瓜烘蛋 | 雪菜冬瓜汤
 94 淮杞南枣老鸡汤 | 清炖甲鱼汤 | 生姜泥鳅汤 | 红枣桂圆蛋汤 | 紫菜鸡蛋汤 | 椰子红枣老鸽汤
 95 菠菜鸡蛋汤 | 荔枝龙眼老鸽汤 | 生地红枣杞子瘦肉汤 | 马蹄水鸭汤 | 鲤鱼补血羹 | 红枣银耳汤





益气补气餐

术后恢复调养要多休息，不要吃辛辣刺激、生冷的食物，多补充肉类、蛋类和新鲜的蔬菜等食物。术后恢复调养需要丰富全面的营养，这样有利于身体机能的逐渐恢复，并能使机体尽快恢复健康状态。

鲜蘑豆角

材料：嫩豆角 300 克，鲜蘑罐头 1 小桶，鸡汤 400 克，料酒、盐、白糖、味精、鸡油、花生油、水淀粉各适量。

做法

1. 豆角择掉两头的尖，撕去两边的筋，用清水洗净；鲜蘑罐头打开。
2. 炒锅烧热，放花生油，油热时把豆角投入锅内炸透，捞出控油。
3. 鲜蘑用开水余透捞出，锅洗净上火，下入鸡汤、鸡油、鲜蘑、料酒、盐、白糖、味精、豆角，烧开后，用手勺把浮在上面的沫子撇掉，略开片刻，调好味后，用水淀粉勾稀芡，即可。



豆角炒木须肉

材料：豆角 350 克，水发木耳 50 克，肥瘦肉丝 75 克，鸡蛋 1 个，猪油 60 克，酱油 20 克，料酒 5 克，盐 8 克，味精 3 克，水淀粉 15 克，葱、姜末、高汤各适量。

做法

1. 将豆角掐去两头的尖，撕掉两边的筋，洗净切丝，用开水烫透，捞出用凉水过凉，控干水分；木耳洗干净；鸡蛋打入碗内，用热油炒熟待用。
2. 将油放入锅内，下入肉丝煸炒变色，放入葱、姜末、酱油、料酒、盐，再煸炒一下，投入炒熟的鸡蛋以及木耳、豆角丝，加入高汤、味精、盐，开锅后勾芡即可。





肉片焖豆角

材料：豆角 200 克，肉 50 克，水淀粉 2 克，油 25 克，盐、酱油、料酒、醋、葱、姜、味精各适量。

做法

1. 将肉切成片，放入适量盐、味精、水淀粉和料酒，把肉抓匀备用，此为上浆。
2. 将豆角去筋，切成长段，葱切小片，姜切小方片备用。
3. 将炒锅放在火上放入油烧热，投入肉片煸炒，至肉变色，即可放入上述调料，然后放入清水，再把豆角放入，加盖用小火焖 5 ~ 10 分钟后，加入水淀粉，不停地搅拌，使汁均匀地裹在豆角和肉片表面，即可出锅。

干煸豆角

材料：豆角 400 克，猪肉 100 克，榨菜、虾米、葱粒、姜蓉、料酒、盐、糖、生抽、麻油、清水各适量。

做法

1. 猪肉洗净剁碎，虾米浸软切碎。
2. 豆角撕去筋，洗净沥干水分，放入油锅中炸片刻盛起，沥干油。
3. 炒锅烧热，下油爆香姜蓉，放入猪肉、虾米及榨菜炒片刻，加入豆角，再加入调味料，改中火至汁收干，撒上葱粒拌匀，即可上碟。

酱烧豆角

材料：豆角 500 克，豆瓣酱 50 克，猪油 50 克，姜末、大蒜、盐各适量。

做法

1. 将豆角去筋，掰成小段，洗净，大蒜切片。
2. 炒锅放猪油烧热，加入姜末、蒜片炸出香味，投入豆角煸炒至熟，再加入豆瓣酱、盐，烧 2 分钟即可。



营养价值

豆角的营养成分相当丰富,包括蛋白质、脂肪、钙、磷、铁及食物纤维、维生素A、维生素B、维生素B₁₂、维生素C和氨基酸、酪氨酸酶等。豆角衣的B族维生素含量特别丰富,此外,还含有磷脂、蔗糖、葡萄糖。另外豆角中还含有血球凝集素,这是一种蛋白质类物质,可增加脱氧核糖核酸和核糖核酸的合成,抑制免疫反应以及白细胞与淋巴细胞的移动,能激活肿瘤病人的淋巴细胞产生淋巴毒素,有显著的消退肿瘤的作用。

油焖豆角

材料: 豆角 300 克,植物油 30 克,酱油 30 克,盐 3 克,葱、姜、蒜片、白糖各适量。

做法

1. 将豆角掐去两头,再掐断成 3 厘米左右长的段,边掐边撕掉两边的筋丝,洗净,用开水烫透,捞出,用冷水过凉,控干水分。
2. 将炒锅放火上,下油烧热,葱、姜、蒜片炆锅,投入豆角,煸炒几下,放酱油、盐和稍多的水,大火烧开,改小火焖烧,直至汤汁减少 2/3,豆角接近酥软时加适量白糖,再焖上 2 ~ 3 分钟,至汤汁稠浓,即可盛起。

葱油拌豆角

材料: 嫩豆角 250 克,葱、盐、白糖、酱油、白胡椒粉、香油、味精、姜各适量。

做法

1. 将葱、姜洗净,分别切成细丝,放入碗内,撒上白胡椒粉。
2. 将豆角择去两头的筋,洗净,放在沸水锅中烫熟(烫时不能加盖,以保持豆角的翠绿色),捞出沥水,晾凉后切成寸段,放在盘中。
3. 取炒锅放火上烧热,倒入香油,待油热后,将油倒在葱丝、姜丝上面,再加入盐、白糖、酱油和味精拌匀,浇在豆角上面,拌均匀后即可食用。





麻酱拌豆角

材料：豆角 500 克，麻酱 100 克，盐、鲜姜丝、香油、味精、醋、酱油各适量。

做法

1. 将豆角择净，去筋，切成 3 厘米长的斜刀丝。
2. 将豆角丝放入锅内焯熟，捞出晾凉，控净水，放入盘内，将麻酱加适量盐、香油解开，浇在盘内豆角丝上，再放入鲜姜丝、醋、酱油调拌均匀后即可食用。

酱炒豆角

材料：豆角 500 克，植物油 50 克，豆瓣酱 100 克，酱油 20 克，白糖适量。

做法

1. 将豆角洗净，撕去两边的筋丝，折成 4.5 厘米左右的小段。
2. 锅内加入植物油烧热，把豆角下锅炒到变色，加 150 毫升水，烧到半熟，再加豆瓣酱（要先把酱剁细）、酱油，烧到豆角稍有些酥烂，再加白糖烧到汤汁快干时即可。

姜汁豆角

材料：豆角 500 克，香油 20 克，盐 8 克，味精 2 克，鲜姜 15 克。

做法

1. 撕去豆角两侧的筋，洗干净后，改刀切成 4.5 厘米长的段，鲜姜切成碎末。
2. 锅内放入水，上火烧开，下入豆角，烫好捞出，趁热拌上盐、味精。
3. 豆角晾凉后加入香油、姜末，拌均匀即可。



保健功效

生姜的辣味成分主要有姜酮、姜醇、姜酚三种,它们具有一定的挥发性。人体在进行正常新陈代谢生理功能时,会产生一种有害物质——氧自由基,促使机体发生癌症和衰老。生姜中的姜辣素进入体内后,能产生一种抗氧化酶,它有很强的对付氧自由基的本领,比维生素E还要强得多。生姜的提取物能刺激胃黏膜,促进血液循环,健胃,止呕。



多味豆角

材料: 豆角 250 克, 盐、味精、香油、麻酱、蒜泥、糖、醋、辣椒油各适量。

做法

1. 洗净豆角, 最好用刀斜切成丝, 在开水中焯熟。
2. 焯后要立即投入冷中浸泡一下, 以保持其碧绿的色泽和脆嫩的口感。
3. 凉拌时, 所加的调料, 如盐、味精、辣椒油、香油、麻酱、蒜泥、糖、醋等要随个人的喜好而定, 最后拌匀装盘即可。

蒜泥拌豆角

材料: 嫩豆角 250 克, 大蒜 20 克, 盐 5 克, 白糖 5 克, 香油 20 克, 味精、香油各适量。

做法

1. 将大蒜剥去蒜衣, 洗净, 用刀拍碎, 剁成蒜泥。
2. 将豆角择去两头的筋, 洗净, 放沸水锅中烫熟(烫时不宜加盖, 以保持豆角的翠绿色), 捞出沥水, 晾凉后切成寸段, 放入干净盘内, 加盐、白糖、味精拌均匀。
3. 取炒锅置火上烧热, 倒入香油, 待油热后, 倒入大蒜泥, 待炸出香味后, 离火, 将蒜泥油倒入豆角内, 拌匀即可食用。





二冬烧豆角

材料：豆角 250 克，冬菇、冬笋、味精、盐、酱油、黄豆芽汤、淀粉、鲜姜、花生油各适量。

做法

1. 将冬菇泡好，洗净后大个切成两半，小的整个用；冬笋切片同冬菇放一起；豆角去筋洗净切段，锅内加水烧开将豆角焯一下，用漏勺捞出放凉水里浸泡，捞出控净水和冬菇、冬笋放一起；鲜姜切末待用。
2. 锅放火上放入花生油，烧热后将姜末炆锅，即下黄豆芽汤、酱油、盐，烧开后下豆角、冬菇、冬笋煨片刻，加味精，勾芡，放明油出锅即可。



清拌豆角

材料：豆角 400 克，盐 3 克，味精 2 克，香油 10 克。

做法

1. 洗净豆角，斜切成丝，在开水中焯一下，保持脆嫩，清除其毒素和豆腥气（水焯时间不能过度，过度则变黄、变烂，在水焯时，比一般菜多焯几分钟即可）。
2. 焯后投入冷水中浸泡，捞出控水，加入盐、味精、香油拌匀即可。



素炒豆角

材料：嫩豆角 500 克，花生油 25 克，酱油 25 克，花椒 10 克，葱花 5 克，姜 3 克，盐 25 克，味精 10 克。

做法

1. 将豆角去蒂、抽筋，洗净，直刀切成斜尖块待用。
2. 炒锅上旺火，注入花生油烧热至九成，炸花椒至焦，再炸葱花、姜，盐出味，倒入豆角急火快炒，快熟时倒入酱油，撒上味精迅速翻炒几下即可。



保健功效

大葱含有挥发油等成分，具有刺激身体汗腺，达到发汗散热的作用；葱油刺激上呼吸道，使黏痰易于咳出。大葱还有刺激机体消化液分泌的作用，能够健脾开胃，增进食欲。葱中所含大蒜素，具有明显的抵御细菌、病毒的作用，尤其对痢疾杆菌和皮肤真菌的抑制作用更强。葱所含果胶，可明显地减少结肠癌的发生，有抗癌作用。葱内的蒜辣素也可以抑制癌细胞的生长。葱叶因富含维生素A，不应轻易丢弃不用。



葱油鸡

材料：鸡1只，盐、料酒、葱丝、姜丝、胡椒粉、太白粉、水各适量。

做法

1. 鸡处理干净，拭干水分，将盐、料酒、葱丝、姜丝抹匀在鸡身内外，腌1小时以上。将鸡朝上放入锅内大火蒸25分钟，取出切块摆在盘上，再将姜丝散盖在鸡块上，撒上胡椒粉。
2. 把油烧热，浇在葱丝、姜丝上，蒸鸡余汁（约半杯）加上太白粉、水勾芡，淋在鸡上即可。

酱爆鸡丁

材料：鸡脯肉300克，胡萝卜100克，鸡蛋1个，水淀粉、甜面酱、鲜汤、盐、油、白糖、料酒、姜汁各适量。

做法

1. 鸡脯肉用凉水泡1小时，切成1厘米见方的丁。将切成丁的鸡肉，用鸡蛋清、水淀粉上浆，胡萝卜切丁。
2. 锅内放入油，放在火上加热至四成热时，放入上浆的鸡丁，用筷子迅速滑散，断生后捞出。
3. 锅内加入底油，放入甜面酱煸炒，待炒出香味后，加入白糖、料酒、盐、姜汁和鲜汤，再放入胡萝卜丁、鸡丁翻炒，待甜面酱全面包裹在鸡丁上即可。





核桃仁鸡丁

材料：鸡脯肉 250 克，核桃仁 100 克，水发香菇 15 克，玉兰片 15 克，火腿 10 克，鸡蛋 1 个，味精、料酒、盐、湿淀粉、清汤、鸡油各适量。

做法

1. 将鸡脯肉去筋切丁，用蛋清和水淀粉浆好。
2. 香菇、玉兰片、火腿切小块，核桃仁用热油炸成黄色。
3. 将鸡丁用热油滑至七成熟，沥去油；再放香菇、玉兰片、火腿、适量清汤、味精、料酒、盐，用湿淀粉勾芡；淋上鸡油，放入核桃仁，翻炒几下即可。



干葱豆豉鸡

材料：鸡 400 克，豆豉 15 克，干葱头 20 克，蒜头 10 克，糖、生抽、鸡粉、绍酒、生粉、熟油、胡椒粉、蚝油、上汤各适量。

做法

1. 鸡洗净沥干，斩件，加入所有调料，腌约半小时。
2. 干葱头去皮洗净；豆豉洗净沥干备用。
3. 炒锅烧热倒入油，爆香干葱头、蒜头和豆豉，倒鸡件，绍酒，加入调味料，盖上锅盖煮约 3 分钟，收干即可。



黄焖鸡块

材料：鸡肉 200 克，冬菇 65 克，鸡汤 130 克，猪油、酱油、湿菱粉、味精、姜、葱、盐、白糖、黄酒各适量。

做法

1. 将鸡肉切成方块，先入温猪油锅煎半分钟。
2. 加冬菇及调味料（葱、姜、黄酒、酱油、盐、白糖、味精、鸡汤），用文火焖 10 分钟，随即用湿菱粉下锅勾芡即可。



腰果鸡丁

材料：鸡肉 300 克，甘笋 50 克，西芹 50 克，腰果 50 克，
海鲜酱油 15 克，蚝油 10 克，油适量。

做法

1. 将鸡肉洗净切丝；将甘笋、西芹洗净切粒；将腰果炸熟。
2. 将甘笋粒及西芹粒放在沸水中稍焯一下，沥干。
3. 炒锅烧热倒入油，加入鸡肉炒熟，再加入甘笋、西芹、海鲜酱油、蚝油及腰果炒匀即可。



桃酥鸡糕

材料：鸡脯肉 300 克，桃仁 50 克，醋 5 克，肥肉、蛋清、
生菜、白糖、素油、料酒、香油、干豆粉、盐、味
精各适量。

做法

1. 桃仁用温水泡好，放入五成热的油锅中炸酥，捞出剁细。
2. 鸡脯肉、肥肉分别捶蓉，去筋后与蛋清制成鸡糝，并加料酒、盐、味精和桃仁拌匀，装入盘内刮平呈方形，上笼蒸约 10 分钟即成鸡糕。取出晾凉，切成一字条，裹上细干豆粉。
3. 炒锅置火上，下素油烧热放入鸡糕，炸至呈浅黄色皮酥时，捞出装盘，淋香油，再配上用白糖、醋、香油拌匀的生菜即可。



保健功效

鸡肉含有对人体生长发育有重要作用的
矿物质。鸡肉的蛋白质的含量比例较高，而且消化率
高，很容易被人体吸收利用，有增强体力、强壮身体
的作用。

鸡肉还具有温中益气、补虚填精、健脾胃、活血
脉、强筋骨的功效。





豆苗炒鸡片

材料：鸡胸脯肉 300 克，豆苗 500 克，鸡蛋 2 个，油 80 克，盐 8 克，味精 6 克，料酒 30 克，水淀粉 30 克，汤适量。

做法

1. 豆苗摘尖洗净，把蛋清和水淀粉调成糊。
2. 把鸡胸脯肉切成片，先用料酒拌匀，并浆上蛋糊，拌上油。把盐、味精、料酒、水淀粉和汤调成汁。
3. 将炒锅烧热注油，油热后下入鸡片，轻轻拨散至熟，然后捞出沥油。锅内留适量底油，下入豆苗翻炒几下，再投入鸡肉片翻炒均匀，将调好的汁倒入，汁开时翻炒均匀即可。



马蹄鸡丁

材料：鸡肉 250 克，马蹄 75 克，油 1500 克，面酱 10 克，料酒 15 克，酱油 15 克，白糖 40 克，盐 2 克，味精 5 克，鸡蛋 25 克，淀粉 50 克，香油 10 克，小黄瓜、红辣椒、面粉各适量。

做法

1. 鸡肉切丁放碗里，加鸡蛋、淀粉、面粉抓匀；黄瓜切片。
2. 炒锅放油，炸马蹄捞出，下鸡丁拨散片，刻倒出。原锅放油，面酱、白糖、料酒、盐、味精炒匀，倒入鸡丁、黄瓜片、红辣椒，勾点芡，淋香油即可。



贵妃鸡翅

材料：鸡翅 12 只，胡萝卜 200 克，冰糖汁、红葡萄酒、姜、葱、花椒、清汤、芝麻油、盐、味精、胡椒粉各适量。

做法

1. 将鸡翅一一去掉翅尖，砍成节，洗净后用盐、胡椒粉拌匀，投入沸水中捞出；胡萝卜削块，用沸水焯熟。
2. 炒锅置旺火上，下上述调料，投入鸡翅，急火烧沸后，再用文火慢煨。
3. 待汁浓时，拣去姜、葱、花椒，加入胡萝卜、味精炒匀，出锅装盘，胡萝卜镶边，淋芝麻油即可。