

食全食美

话健康

主编◎冯国旗 冯 煦



 军事医学科学出版社

食全食美话健康

主 编 冯国旗 冯 煦

副主编 (按姓氏笔画排序)

王 燕 姚反修 郭信长

曹予文 董瑞鸿

军事医学科学出版社

· 北 京 ·

内容提要

本书第一章 中药饮食与保健：以中药配菜或鱼、肉制作成佳肴，简明扼要地介绍了其保健与药疗功效；第二章 饮食的健康功效：重点介绍了人们日常生活中经常食用的水果和蔬菜及具有药食两用的食物成分、营养价值和医用价值；第三章 疾病与食疗：主要介绍了一些常见病、多发病的食物疗法。可作为人们日常生活、保健、防病、治病的参考用书。

图书在版编目(CIP)数据

食全食美话健康 / 冯国旗, 冯煦主编. —北京: 军事医学科学出版社, 2012.1

ISBN 978-7-80245-817-8

I. ①食… II. ①冯…②冯… III. ①保健—基本知识
IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第194677号

出 版: 军事医学科学出版社

地 址: 北京市海淀区太平路27号

邮 编: 100850

联系电话: 发行部: (010) 66931051, 66931049, 63821166

编辑部: (010) 66931039, 66931127, 66931038

86702759, 86703183

传 真: (010) 63801284

网 址: <http://www.mmssp.cn>

印 装: 中煤涿州制图印刷厂北京分厂

发 行: 新华书店

开 本: 850mm × 1168mm 1/16

印 张: 8.5

字 数: 130千字

版 次: 2012年2月第1版

印 次: 2012年2月第1次

定 价: 22.00元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者, 本社发行部负责调换



目录

CONTENTS



第一章 中药饮食与保健

01 怀山素烧胡萝卜	2	20 枸杞茼蒿烧兔肉	8
02 怀山枸杞乌鸡煲	2	21 枸杞烧牛肉	9
03 怀山炒鲜虾	2	22 罗汉果煲乌鸡	9
04 怀山火腿肠	3	23 罗汉果烧兔肉	9
05 怀山鱼丸火腿肠	3	24 大枣长寿乌鸡煲	10
06 怀山药烧鸡翅	3	25 莲藕淮山鸡煲	10
07 怀山生鱼	4	26 莲子枸杞煲猪肚	11
08 鱼丸山药烧鸡翅	4	27 玫瑰鸡蛋	11
09 芪烧鸡腿	4	28 肉苁蓉烧兔肉	11
10 芪烧猪爪	5	29 巴戟煮大虾	12
11 北芪鸡煲	5	30 龙马童子鸡	12
12 党参烧鸡腿	5	31 荷叶炖藕	12
13 党参蘑菇烧鸡块	6	32 荷叶蒸鸡腿	13
14 党参菊花肉丝	6	33 无花果鲜藕炖猪肉	13
15 人参甲鱼煲	7	34 无花果煮猪腰	13
16 人参枸杞乌鸡煲	7	35 无花果煮猪肝	14
17 天麻烧雅鱼	7	36 无花果炖猪蹄	14
18 枸杞菊花鸡丝	8	37 无花果烧带鱼	14
19 枸杞山药烧鱼丸	8	38 无花果烧鲫鱼	15

第二章 饮食的健康功效



01 苹果	17	29 芡实	36
02 香梨	17	30 魔芋	37
03 甘蔗	18	31 芋艿	37
04 莲子	19	32 山核桃	38
05 山药	19	33 槟榔	38
06 沙田柚	20	34 柑橘	39
07 荸荠	21	35 草莓	39
08 猕猴桃	22	36 柠檬	40
09 无花果	22	37 枇杷	40
10 哈密瓜	23	38 杏	41
11 椰子	24	39 石榴	41
12 李子	25	40 百合	42
13 樱桃	25	41 藕	43
14 葡萄皮	26	42 菠菜	43
15 水果皮	27	43 豆芽	44
16 桑葚	27	44 白菜	44
17 香蕉	28	45 土豆	45
18 杨梅	29	46 姜	46
19 青梅	30	47 大葱	47
20 西红柿	30	48 洋葱葡萄酒	48
21 苦瓜	31	49 大蒜	49
22 丝瓜	32	50 蔬菜叶	49
23 南瓜	32	51 海带	50
24 北瓜	33	52 黄鳝	51
25 西瓜	33	53 花生	52
26 西瓜皮	34	54 白果	53
27 柿子	35	55 芝麻	53
28 板栗	35	56 糙米	54

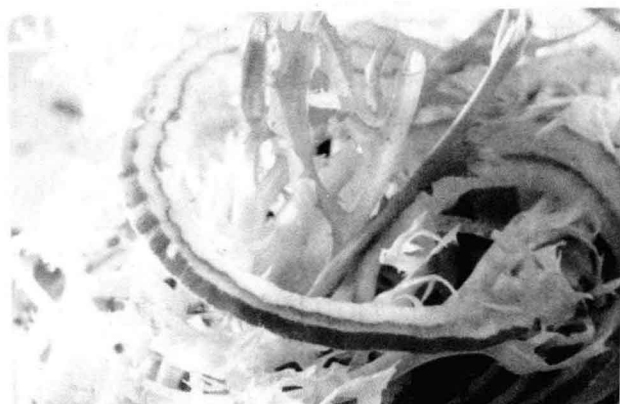
57 玉米	55	76 白糖	64
58 薏米	55	77 红糖	65
59 绿豆	55	78 盐	66
60 马兰	56	79 醋	67
61 蜗牛	56	80 辣椒、豆豉、花椒、茴香	70
62 海螺	57	81 茶叶	71
63 鹌鹑	57	82 苦丁茶	71
64 鸭子	57	83 药蛋	72
65 牛蒡	58	84 蜂蜜	72
66 食用菌	58	85 食物中的好搭配	74
67 银耳	59	86 具有医疗价值的食物组合	74
68 木耳	60	87 科学家推荐的十种人类最佳 食物	77
69 韭菜	60	88 令心情愉快的十种食物	78
70 香菜	61	89 几种错误的食物搭配	79
71 春柳	62	90 哪些蔬菜会引起中毒	81
72 豆浆	62	91 空腹禁食的食物	82
73 豆腐渣	63	92 婴幼儿益智营养素	83
74 春笋	63	93 油类家族大盘点	84
75 茄子	64		

第三章 疾病与食疗

01 食疗现代病	87	08 食疗肝炎	93
02 食血疗疾	88	09 食疗脂肪肝	93
03 食疗崩漏	88	10 食疗胃炎	94
04 食疗春困	89	11 食疗慢性胃炎	95
05 食疗贫血	90	12 食疗胃酸过多	95
06 食疗除皱	91	13 食疗降脂	96
07 食疗美容	92	14 食疗与健康	97



15	食疗消化不良	98	38	食疗女性更年期	115
16	食疗食欲不振	98	39	食疗骨质疏松	116
17	食疗疳积	99	40	食疗老年视力减退	116
18	食疗健忘	100	41	食疗椎间盘突出	117
19	食疗失眠	101	42	食疗皮肤病	117
20	食疗老年失眠	101	43	食疗湿疹	119
21	食疗胆囊炎、胆结石	102	44	食疗放射性炎症	119
22	食疗体虚	102	45	食疗痔疮	120
23	食疗眩晕	103	46	食疗小儿便秘	120
24	食疗美尼尔氏病	103	47	食疗夜尿频频	121
25	食疗高血压	104	48	食疗小儿夏季热	121
26	食疗中风	105	49	食疗常见病	122
27	食疗冠心病	106	50	食疗抗风湿	122
28	食疗防动脉硬化	106	51	对症吃果	123
29	食疗糖尿病	107	52	对症食肉	124
30	食疗老年哮喘	108	53	吃肉与忌口	124
31	食疗肺病	109	54	清肺利咽的水果	125
32	食疗矽肺	109	55	防癌“菜单”	126
33	食疗秋燥咳	110	56	入秋吃药粥	127
34	食疗肾病	111	57	每周菜蓝子疗法	127
35	食疗血小板减少	112			
36	食疗痛经	113			
37	食疗妊娠水肿	114			
				参考文献	128



第一章

中药饮食 与保健

01 怀山素烧胡萝卜

配方 怀山药30克，胡萝卜250克，姜、葱、酱油各10克，味精、白糖各3克，盐4克，鲜汤250克，素油50克。

功效 补脾胃，美容颜。适用于脾胃虚弱、泄泻、面黄、肌肤不润等症。

制作 ①将怀山药浸泡1夜，切成薄片；胡萝卜去皮、洗净，切成3厘米见方的块；姜切片，葱切段。②将炒锅置武火上烧热，加入素油，烧至六成熟时，下入姜、葱爆香，再下入胡萝卜、怀山药、盐、酱油、味精、鲜汤，烧熟即成。

02 怀山枸杞乌鸡煲

配方 怀山药20克，枸杞20克，红枣8枚，乌鸡1只，料酒10克，味精3克，盐5克，姜5克，葱10克，胡椒粉3克，鲜汤2500毫升。

功效 补脾胃，益气血，美容颜。适用于气血两亏、面色无华、脾胃虚弱、食欲不振、视物不清等症。

制作 ①将怀山药浸泡1夜，沥干水分后切薄片；枸杞去杂质，洗净；红枣洗净，去核；鸡宰杀后，去毛、内脏及爪；姜拍松，葱切段。②将怀山药、枸杞、红枣、乌鸡、姜、葱、料酒同放煲内，加入鲜汤，置武火上烧沸，再用文火煲35分钟，加入盐、味精、胡椒粉即成。

03 怀山炒鲜虾

配方 怀山药20克，鲜虾仁150克，茼蒿100克，姜、葱、料酒各10克，盐、味精各3克，素油50克。

功效 健脾，补肺，固肾，益精，壮阳。适用于脾虚泄泻、虚劳咳嗽、消渴、遗精、带下、小便频数、阳痿等症。

制作 ①将怀山药浸泡1夜，切成薄片；虾仁洗净，去壳皮；茼蒿洗净，去皮，切丁；姜切片，葱切段。②将炒锅置武火上烧热，加入素油，烧至六成熟时下入姜、葱爆香，再下入虾仁、料酒炒变色，加怀山药、茼蒿丁、盐、味精，炒熟即成。

04 怀山火腿肠

配方 怀山药30克，火腿肠250克，油菜100克，料酒、姜、葱、酱油各10克，盐4克，白糖、味精各3克，鲜汤200克，素油50克。

功效 健脾，美容。适用于脾胃虚弱、肌肤不润、面色憔悴等症。

制作 ①将怀山药浸泡1夜，切成薄片；油菜煮熟，沥干水分，摆在盘子周围；火腿肠切成厚片；姜切片，葱切段。②将炒锅置武火上烧热，加入素油，烧至六成热时，下入火腿肠、料酒、酱油、山药、白糖、盐、味精、鲜汤烧熟即成。

05 怀山鱼丸火腿肠

配方 怀山药30克，火腿肠250克，鱼肉200克，料酒、酱油、姜、葱各10克，白糖、味精各3克，蛋清1个，淀粉20克，水30克，盐4克，鲜汤200克，油菜200克，素油50克。

功效 益脾胃，美容颜。适用于脾胃虚弱、肌肤不润、气血亏损等症。

制作 ①将怀山药浸泡1夜后切成片；火腿肠切成厚片；油菜煮熟，沥干水分后摆在盘子周围；将草鱼肉制成鱼丸煮熟；姜切片，葱切段。②将炒锅置武火上烧热，下入姜、葱爆香，再下入鱼丸、火腿肠、怀山药、料酒、酱油、白糖、鲜汤煮熟，将火腿肠盛在盘子中间，鱼丸摆在盘子边上，装饰上桌。

06 怀山药烧鸡翅

配方 怀山药25克，小白菜150克，鸡翅250克，料酒、酱油、姜、葱各10克，盐、味精、白糖各3克，素油50克。

功效 健脾胃，益气血。适用于脾胃虚弱、气血两亏、面色枯黄等症。

制作 ①将怀山药浸泡1夜，切成薄片；小白菜煮熟后沥干水分，摆放在盘子周围；鸡翅洗净，去杂质；姜切片，葱切段。②将炒锅置武火上烧热，加入素油，烧至六成热时，下入鸡翅、料酒、山药、白糖，炒至变色后再加入盐、味精、鲜汤烧熟，将鸡翅盛入盘中间即成。

07 怀山生鱼

配方 生鱼1条，怀山药20克，胡萝卜60克，莴笋60克，姜、葱各10克，料酒15克，酱油10克，盐5克，味精3克，白糖3克，鲜汤200毫升，香菜20克，素油50克。

功效 健脾，利水，补血。适用于脾胃虚弱、水肿、气血两亏、面色无华等症。

制作 ①将怀山药用清水浸泡1夜，切成薄片；胡萝卜、莴笋去皮，洗净，切成3厘米见方的块；姜切片，葱切段；香菜洗净，切成4厘米长的段。②将生鱼宰杀后，去鳞、鳃及肠杂，放入六成热的油锅内炸一下，捞起，沥干油，备用。③将炒锅置武火上烧热，下入素油，烧至六成热时加入姜、葱爆香，再下入生鱼、怀山药、料酒、胡萝卜、莴笋、盐、味精、酱油、白糖、鲜汤，烧熟后放入盘中，撒上香菜即成。

08 鱼丸山药烧鸡翅

配方 草鱼肉100克，怀山药30克，鸡翅250克，油菜100克，酱油、料酒、姜、葱各10克，盐4克，味精3克，淀粉15克，鸡蛋1个，鲜汤150克，水30克，素油50克。

功效 健脾胃，补气血，美容颜。适用于脾胃虚损、气血两亏、肌肤不润、面色无华等症。

制作 ①将草鱼肉剁碎，加入淀粉、盐、味精、水、鸡蛋清，用手顺一个方向搅匀，再挤成小丸，在沸水锅里煮熟，捞起，沥干水分，备用。②将山药浸泡1夜，切薄片；鸡翅洗净，去杂质；姜切片，葱切段；油菜煮熟，沥干水分后摆放在盘子周围。③将炒锅置武火烧热，加入素油，烧至六成热时，下入鸡翅、鱼丸、山药、料酒、酱油、白糖，炒至变色后下入鲜汤、盐、味精烧熟，盛入盘中即成。

09 芪烧鸡腿

配方 黄芪20克，山药20克，胡萝卜60克，鸡腿2只，料酒、姜、葱、酱

油各10克，盐4克，味精、白糖各3克，鲜汤300克，素油50克。

功效 补气血，益脾胃。适用于气血两亏，脾胃虚弱，面色无华等症。

制作 ①将黄芪、山药润透，切成薄片；胡萝卜去皮、洗净，切成3厘米见方的块；姜切片，葱切段；鸡腿洗净，剁成3厘米见方的块。②将炒锅置武火上烧热，加入素油，烧至六成热时下入姜、葱爆香，随即下入鸡腿、料酒、酱油、白糖，炒至变色后再下入黄芪、山药、胡萝卜、盐、味精、鲜汤，烧熟即成。

10 芪烧猪爪

配方 黄芪20克，土豆50克，猪爪2只，姜、葱、料酒、酱油各10克，盐4克，味精、白糖各3克，鲜汤300克，素油50克。

功效 补中，益气，利水，消肿。适用于内伤劳倦、脾虚泄泻、脱肛、气虚、水肿、气衰血虚、面色无华等症。

制作 ①将黄芪润透，切片；土豆去皮，洗净，切成3厘米见方的块；猪爪洗净、去毛，剁成3厘米见方的块，姜切片，葱切段。②将炒锅置武火上烧热，放入素油，烧至六成热时下入姜、葱爆香，放入猪爪、料酒、黄芪、酱油、白糖、土豆、盐、味精、鲜汤，烧熟即成。

11 北芪鸡煲

配方 北芪（黄芪）30克，红枣8枚，鸡1只，料酒10克，姜5克，葱10克，盐5克，味精3克，胡椒粉3克。

功效 补中益气，适用于内伤劳倦、脾虚泄泻、脱肛、气虚、崩漏、气衰血虚等症。

制作 ①将北芪切成薄片，洗净；红枣洗净，去核；鸡宰杀后，去毛、内脏及爪；姜拍松，葱切段。②将鸡、北芪、红枣、姜、葱、料酒同放煲内，加入清水3000毫升，置武火上烧沸，再用文火煲45分钟，加入盐、味精、胡椒粉即成。

12 党参烧鸡腿

配方 党参20克，怀山药20克，胡萝卜60克，料酒、酱油、姜、葱各10

克，鸡腿2个，味精、白糖各3克，盐4克，鲜汤300克，素油50克。

功效 补气血，健脾胃。适用于气血两亏、脾胃虚弱、面色枯黄、肌肤不润等症。

制作 ①将党参、怀山药润透、洗净，党参切成3厘米长的段，怀山药切薄片；鸡腿洗净，剁成3厘米见方的块；胡萝卜去皮，洗净，切成3厘米见方的块；姜切片，葱切段。②将炒锅置武火上烧热，加入素油，烧至六成热时，下入姜、葱爆香，再下入鸡腿、料酒、白糖、酱油，炒变色后加入党参、怀山药、胡萝卜、盐、味精、鲜汤烧熟即成。

13 党参蘑菇烧鸡块

配方 党参20克，蘑菇50克，鸡肉250克，料酒、酱油、姜、葱各10克，盐、味精、白糖各3克，鲜汤250克，素油50克。

功效 补气血，抗癌肿，美容颜。适用于气血两亏、皮肤不润、面色无华等症。

制作 ①将党参润透，切成3厘米长的段；蘑菇洗净，切成薄片；鸡肉洗净，剁成3厘米见方的块；姜切片，葱切段。②将炒锅置武火上烧热，下入素油，烧至六成热时，下入姜、葱爆香，再下入鸡肉、料酒、酱油、白糖，炒至变色后加入党参、蘑菇、盐、味精、鲜汤，烧熟即成。

14 党参菊花肉丝

配方 党参20克，鲜菊花100克，猪瘦肉250克，枸杞15克，料酒、姜、淀粉各10克，盐、味精各3克，素油50克。

功效 疏风、清热、明目、补气、补血。适用于头痛、目赤、眩晕、气血两亏、视物不清等症。

制作 ①将党参润透，切成3厘米长的段；鲜菊花撕成瓣状，洗净后用清水浸泡；猪肉洗净，切成4厘米长的丝，用淀粉、盐、料酒、味精抓匀；枸杞洗净，去杂质；姜切丝，葱切丝。②将炒锅置武火上烧热，加入素油，烧至六成热时下入姜、葱爆香，再下入猪肉丝、料酒、盐、味精、党参、菊花、枸杞，炒熟即成。

15 人参甲鱼煲

配方 人参20克，大枣8枚，甲鱼1只，料酒10克，姜5克，葱10克，盐4克，鸡精3克，胡椒粉3克，鸡汤2500毫升。

功效 大补元气，固脱生津，滋阴养颜。适用于劳伤虚损、食少、倦怠、反胃吐食、阴虚盗汗、肌肤不润、面色无华等症。

制作 ①将甲鱼宰杀后，去头、尾及肠杂；人参洗净，顺切薄片；大枣洗净，去核；姜拍松，葱切段。②将甲鱼、人参、枣、姜、葱、料酒同放煲内。加入鸡汤2500毫升，置武火上烧沸，再用文火煲35分钟，加入盐、鸡精、胡椒粉即成。

16 人参枸杞乌鸡煲

配方 人参1枝（约20克），枸杞20克，大枣6枚，乌鸡1只，料酒10克，姜5克，葱10克，盐5克，味精3克，胡椒粉3克，鲜汤280毫升。

功效 大补元气，固脱生津，宁心安神。适用于劳伤虚损、食少、倦怠、反胃吐食、虚劳咳喘、阴虚盗汗、惊悸健忘、眩晕头痛、妇女崩漏、产后暴脱、久虚不复等症。

制作 ①将人参润透，顺切薄片；枸杞去杂质；大枣洗净，去核；乌鸡宰杀后，去毛、内脏及爪；姜拍松，葱切段。②将乌鸡、人参、枸杞、大枣、姜、葱、料酒、鲜汤同放入煲内，置武火上烧沸，再用文火煲35分钟，加入盐、味精、胡椒粉即成。

17 天麻烧雅鱼

配方 天麻30克，雅鱼1尾，料酒、姜、葱各10克，盐4克，白糖、味精各3克。

功效 息风，定惊。适用于头痛、四肢麻木、半身不遂、小儿惊痫动风等症。

制作 ①将天麻放入第2次淘米水中（水中放川芎、茯苓各10克），浸泡1夜后捞起，沥干水分，放入米饭上，蒸45分钟，切片备用。②雅鱼宰杀后去鳞、鳃、肠杂，洗净；姜切片，葱切段。③将雅鱼放入六成热的油锅内，炸3分钟，

捞起，沥干油分，备用。④将炒锅置武火上烧热，加入素油，烧至六成热时，下入姜、葱爆香，再下入雅鱼、天麻、盐、料酒、白糖、鲜汤、味精烧熟即成。

18 枸杞菊花鸡丝

配方 枸杞20克，鲜菊花100克，鸡肉250克，料酒、姜、葱、淀粉、酱油各10克，白糖、盐、味精各3克，素油50克。

功效 疏风、清热、明目、补血。适用于头痛、眩晕、视物不清、贫血等症。

制作 ①将枸杞洗净，去杂质；菊花撕成瓣状，洗净；鸡肉洗净，切成4厘米长的丝，用淀粉、盐、料酒、酱油、味精抓匀；姜切丝，葱切段。②将炒锅置武火上烧热，加入素油，烧至六成热时，下入姜、葱爆香，再下入鸡丝、料酒炒至变色，放入盐、味精、白糖、枸杞、菊花，炒熟即成。

19 枸杞山药烧鱼丸

配方 枸杞20克，草鱼肉150克，山药30克，料酒、姜、葱、酱油各10克，盐5克，白糖、味精各3克，蛋清1个，淀粉20克，水30克，鲜汤200克，素油50克。

功效 补肝肾，明眼目，美容颜。适用于肝肾虚损、视物不清、肌肤不润、面色无华等症。

制作 ①将枸杞去杂质，洗净；山药浸泡1夜后切成薄片；草鱼肉用淀粉、蛋清、盐、味精、水制成鱼丸，用沸水煮熟，沥干水分；姜切片，葱切段。②将炒勺置武火上烧热，加入素油，烧至六成热时，加入鱼丸、料酒、山药片、酱油、盐、白糖、味精、鲜汤烧熟即成。

20 枸杞茼蒿烧兔肉

配方 枸杞20克，兔肉300克，茼蒿100克，料酒、酱油、姜、葱、蒜各10克，盐4克，味精、白糖各3克，鲜汤300克，素油50克。

功效 补肝肾，美容颜。适用于肝肾虚损、面色憔悴、疲劳、全身酸软等症。

制作 ①将枸杞去杂质，洗净；茼蒿去皮，切成3厘米见方的块；兔肉洗净，剁成3厘米见方的块；姜切片，葱切段。②将炒锅置武火上烧热，加入素油，烧至六成热时，下入姜、葱爆香，再下入兔肉、茼蒿、料酒、味精、枸杞、鲜汤烧熟即成。

21 枸杞烧牛肉

配方 枸杞20克，牛肉300克，油菜150克，料酒、酱油、姜、葱各10克，盐4克，白糖、味精各3克，鲜汤300克，素油50克。

功效 补肝肾，益气力，明眼目。适用于视物不清、腰膝无力、肝肾虚损等症。

制作 ①将枸杞去杂质，洗净；牛肉切成4厘米见方的块；油菜煮熟，沥干水分，摆在盘子周围；姜切片，葱切段。②将炒锅置武火上烧热，加入素油，烧至六成热时，下入姜、葱爆香，加入牛肉、料酒、酱油、白糖、鲜汤烧熟，再下入枸杞、盐、味精炒片刻，盛入油菜盘子中间即成。

22 罗汉果煲乌鸡

配方 罗汉果30克，乌鸡1只，枸杞20克，大枣8枚，料酒10克，姜5克，葱10克，盐4克，味精3克。

功效 润肺、滋阴、补血。适用于肺燥咳嗽、气血亏损、面色憔悴等症。

制作 ①将罗汉果洗净，拍松；乌鸡宰杀后，去毛、内脏及爪；枸杞去杂质，洗净；红枣洗净，去核；姜拍松，葱切段。②将罗汉果、乌鸡、枸杞、红枣、料酒、姜、葱放入煲内，加入清水，置武火上烧沸，再用文火煲35分钟，加入盐、味精即成。

23 罗汉果烧兔肉

配方 罗汉果1个，兔肉300克，茼蒿100克，料酒、姜、葱、酱油各10



克，盐4克，味精3克，鲜汤300克，素油50克。

功效 润肺，止咳，美容。适用于肺热干咳、肌肤不润、面色无华等症。

制作 ①将罗汉果洗净，打破；兔肉洗净，切成3厘米见方的块；茼蒿去皮，切成3厘米见方的块；姜切片，葱切段。②将炒锅置武火上烧热，加入素油，烧至六成热时，下入姜、葱爆香，再下入兔肉、罗汉果、茼蒿、料酒、酱油、白糖、盐、味精、鲜汤烧熟即成。

24 大枣长寿乌鸡煲

配方 大枣8枚，长寿草20克，枸杞20克，乌鸡1只，姜10克，葱15克，料酒10克，盐5克，味精3克，胡椒粉3克，鲜汤280毫升。

功效 补气血、抗衰老、益寿延年。适用于中老年人气血亏损、步履艰难、腰膝酸软、食欲不振等症。

制作 ①将大枣去核，洗净；枸杞去杂质，洗净；长寿草洗净，切成3厘米长的段；乌鸡宰杀后，去皮、内脏及爪；姜拍松，葱切段。②将大枣、枸杞、乌鸡、长寿草、姜、葱、料酒同放炖锅内，加入鲜汤，置武火上烧沸，再用文火煲35分钟即成。

25 莲藕淮山鸡煲

配方 鲜藕150克，山药50克，胡萝卜100克，母鸡1只，料酒10克，姜5克，葱10克，盐5克，味精3克，胡椒粉3克。

功效 健脾胃，除烦热。适用于脾胃虚弱、口干、口渴、视物不清、肌肤不润、皮肤干裂等症。

制作 ①将鲜藕洗净、去皮，切成3厘米长的段；山药浸泡1夜，切薄片；胡萝卜洗净，切成3厘米长的段；姜拍松，葱切段；鸡宰杀后，去毛、内脏及爪。②将鸡、山药、鲜藕、胡萝卜、姜、葱、料酒同放煲内，加入清水3000毫升，置武火上烧沸，再用文火煲45分钟，加入盐、味精、胡椒粉即成。