

MEIYAN SHOUSHEN SANLIULING

每日美食轻松做

美颜瘦身 360

美颜乌发，滋润降脂

医食同源，食物是最好的医药！

吃得健康，远离疾病

分享延年益寿的生命智慧！

家常食材，制作简便

尽享美味佳肴，食出健康和美丽！

林学谦 编著

四川出版集团·四川科学技术出版社



香港最新
美食畅销书

中文简体字版本
由香港万里机构
出版有限公司
独家授权

MEIYAN SHOUSHEN SANLIULING

每日美食轻松做

美颜瘦身 360

美颜乌发，滋润降脂

医食同源，食物是最好的医药！

吃得健康，远离疾病

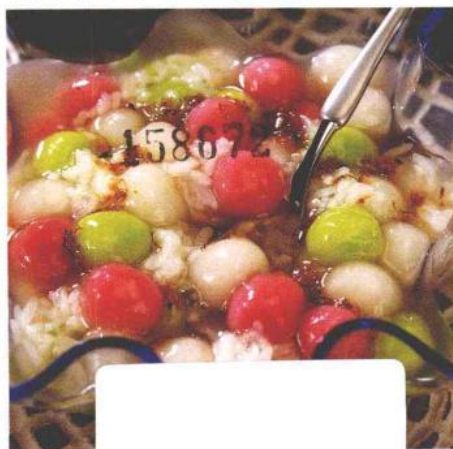
分享延年益寿的生命智慧！

家常食材，制作简便

尽享美味佳肴，食出健康和美丽！

林学谦 编著

四川出版集团·四川科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

美颜瘦身360 / 林学谦编著. —成都: 四川科学技术出版社, 2010. 4

(每日美食轻松做)

ISBN 978 - 7 - 5364 - 7012 - 5

I. ①美… II. ①林… III. ①保健-食谱 IV. ①TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 060971 号

中文简体字版本由香港万里机构出版有限公司独家授权

四川省版权局

著作权合同登记章

图进字 21-2009-73 号

版权所有·违者必究

每日美食轻松做

美颜瘦身360

编著者

林学谦

责任编辑

杨璐璐

封面设计

杨璐璐

责任校对

缪栋凯 杨彦康 等

责任出版

邓一羽

出版发行

四川出版集团·四川科学技术出版社

四川省成都市三洞桥路12号 邮政编码: 610031

网址: www.sckjs.com 传真: 028-87734039

第一编辑部电子邮箱: D1BJB@163.com

成品尺寸

170mm x 230mm

印张

9

制版/印刷

四川省启源制版印务有限公司

四川联翔印务有限公司

版次/印次

2010年4月第一版

2010年4月第一次印刷

书号

ISBN 978 - 7 - 5364 - 7012 - 5

定价

29.80 元

本社发行部邮购组: 四川省成都市三洞桥路12号 邮政编码: 610031

电话: 028-87734035 电子邮箱: SCKJCBS@163.com



前言

美丽、健身、强化体质祛病延年

强身健体，美颜瘦身，祛病延年，是每个人都希望做到的事。

要达到这个目的，一是要有适当的运动，二是要食得其法。

汉代名医孙思邈活了 100 多岁。他认为：人的健康应以合理的饮食为基础，而不要胡乱服药。医生亦应该先弄清楚疾病的起因，先以食疗治病，如果食疗效果不好，再用药不迟。中国民间的食疗方法、药膳制作，都是由孙思邈的食疗观点演化而来。

在西方，其实也有饮食是健康之本的概念，西方医学之父希波克拉底（Hippocrates）曾说过：“让食物治愈你的疾病。”这与中医学上的食疗观念不谋而合。

现代科学研究的结果证明，选择合适的食物的确对身体和情绪有所裨益。根据美国广播公司数百名专家的问卷调查，发现有八大类食品可以带来好心情的食材，分别是三文鱼、牛奶、咖啡、黑朱古力、酒、坚果、乳清蛋白粉和菠菜。英国科学家对 200 名关节炎患者进行研究后得出结论：每天服用一次蜂王浆的关节炎患者，疼痛程度会减轻 50%，关节灵活度也会得到改善。美国妇产科医生玛丽基研究发现，易患尿道感染的人，每天喝 300 毫升橙汁，有助防治尿道感染，原因就是橙汁不仅能帮助将细菌排出体外，而且可防止细菌依附在尿道壁上。

传统中医学的抗病理念，着重强化体质，让疾病无从入侵。若我们能够在日常家庭菜式烹调中留意到这一点，用心选择正确的材料和烹调方法，便可以将食疗概念融入生活之中，通过调整平常饮食种类和方式，达到青春常驻、维护健康、治疗疾病的目的。这就是我们常说的养生之道。

如何选取适合自身体质的食物和构思巧妙、搭配科学的食谱，烹煮出既有美味又有营养的菜肴，实在是一门大学问，必须用心钻研，才能掌握个中窍门。本书的出版，就是为了给各位读者提供养颜护肤、乌发提神、降脂纤体、健康强身、润肺清热方面的资料，书中按食疗效果分门别类介绍这些驻颜美容、强健体质的菜式、说明注意事项，让读者能根据自身情况，配合身体需要，达至调理得宜、身心康泰的目的。

祝愿各位吃出健康，吃出美丽，吃出乐趣！





目录



美颜护肤

花胶莲藕猪腱汤	12	鲜腐竹蒸五花肉	21
莲子鲜奶炖鸡汤	12	花胶猪脚姜醋蛋	22
淮杞灵芝煲猪腱汤	12	黄豆炖猪脚	22
猴头菇鲍鱼鸡汤	13	双椒炒牛肉片	22
杏汁菜干猪肺汤	13	胡萝卜焖牛腩	23
木瓜煮鱼汤	13	红枣薏米粥	23
白果腐竹生鱼汤	14	红枣莲子糯米粥	23
白芷川芎炖鱼头	15	红薯红豆糯米粥	24
花胶莲藕百合莲子汤	15	八宝粥	24
花胶冬菇鸡脚汤	16	桂花杞子糕	24
花胶淮山芡实薏米汤	16	桂花燕窝糕	25
当归灵芝养颜汤	16	枣液香莲糕	25
当归鲫鱼汤	17	红枣淮山核桃糕	25
鲜竹杂锦鸡扎	17	南枣核桃糕	26
木耳青蚝煲	17	燕窝蛋挞	26
蛋白虾子烩海参	18	冰花炖蛋	26
虾子乌参	18	姜汁炖乌骨鸡蛋	27
虾干蒸海参	18	燕窝炖蛋白	27
鱼蓉银耳	19	鲜奶炖蛋白	27
凉拌银鱼干	19	花胶炖鲜奶	28
蜜豆炒桂花蚌	19	双皮奶	28
双耳玉子豆腐	20	姜汁撞奶	28
豉汁蒸象拔蚌	20	桂花酒酿丸子	29
紫菜肉松蛋豆腐	20	杏仁糊小丸子	29
豆腐番茄蒸蛋	21	红薯紫米汤圆	29
白果蒸鸡蛋	21	杏仁糊	30
		益母草黑豆糖水	31
		腰果核桃露	31
		腐竹鸡蛋糖水	32

杞子百合露.....	32
淮山鲜奶燕麦.....	32



乌发提神

菠菜猪肝汤.....	34
红枣桂圆牛腩汤.....	34
枣仁乌鸡汤.....	34
首乌黑豆乌发汤.....	35
黑豆炖羊肉.....	35
首乌核桃圆肉汤.....	35
何首乌炖石斑.....	36
首乌川芎炖鱼头.....	36
肉桂红枣杞子浸石斑.....	36
龙井鸡汁生鱼片.....	37
鸡内金煮鲤鱼.....	37
白果煮菠菜龙脷柳.....	37
虫草炖牛肉.....	38
柱侯莲藕牛腩煲.....	38
菠菜炒牛肉.....	38
红枣粥.....	39
薏米黄鳝粥.....	39
绿豆猪肝粥.....	39
花生鸡脚粥.....	40
麦冬莲子糙米粥.....	41
麦冬海带生蚝粥.....	41
何首乌大枣粥.....	42
核桃芡实小米粥.....	42
北芪党参粥.....	42
生姜糯米粥.....	43
莲子百合桂圆糖水.....	43
椰汁炖燕窝.....	43
鲜果人参蛋啫喱.....	44

核桃露.....	44
芝麻糊.....	44
芝麻糕.....	45
芝麻糊汤圆.....	45
花生糊.....	45
上海栗糕.....	46
南枣蓉年糕.....	46
紫米核桃露.....	46
淮山圆肉荔枝露.....	47
当归红枣莲子露.....	47
花旗参圆肉茶.....	47
红薯角.....	48
桂圆茶.....	48
当归红枣茶.....	48



降脂纤体

松茸木耳汤.....	50
花旗参薏米冬瓜汤.....	50
杂菜煲牛尾汤.....	50
茶树菇牛柳卷汤.....	51
腐竹银杏猪小肚汤.....	51
菠萝苦瓜鸡汤.....	51
黄豆鸡肉汤.....	52
番茄鸡肉羹.....	52
红枣茯苓乌骨鸡汤.....	52
番茄土豆木棉鱼汤.....	53
砂仁鲮鱼汤.....	53
甘蓝蟹肉卷.....	53
粉丝煮水蟹.....	54
龙井炒虾球.....	55
淮山杞子毛豆炒虾仁.....	55
冬菇魔芋煮海参.....	56

苕菜鱼肉卷.....	56
茶香煎焗鱼头.....	56
蘑菇青瓜炒生鱼片.....	57
凉拌海蜇.....	57
海蜇拌牛柳丝.....	57
海蜇双丝.....	58
香麻海蜇鸡脚.....	58
甘草山楂煮鸡.....	58
牛蒡竹笋焖鸡肉.....	59
金针木耳冬菇蒸田鸡.....	59
红酒焖羊膝.....	59
话梅焖排骨.....	60
鲜淮山煮鸭丝.....	60
榄菜肉松鲜竹笋.....	60
大豆魔芋煮肉粒.....	61
咕嚕肉片.....	61
凉拌萝卜青瓜丝.....	61
糖醋甘蓝.....	62
萝卜煮鱼松.....	62
江珧柱焖津白.....	62
蒜子江珧柱豆苗.....	63
红薯焖大芥菜.....	63
金华火腿炒莲藕.....	63
芋汁扒四蔬.....	64
胡萝卜火腿竹荪卷.....	64
西兰花炒双菇.....	64
菠萝双菇.....	65
双色木耳炒杂果.....	65
鲜牛蒡栗子炒百合.....	65
雪里红竹笋豆干.....	66
木耳鲜菇炒豆腐.....	66
草菇酿豆腐果.....	66
水云蒸玉子豆腐.....	67

芦笋蒸水蛋.....	67
香麻魔芋茄子.....	67
淮山海参粥.....	68
海参虾干粥.....	68
决明子菊花粥.....	68
决明子山楂麦芽粥.....	69
灵芝薏米粥.....	69
芡实薏米瘦肉粥.....	69
芡实薏米萝卜粥.....	70
酸梅汤.....	71
紫背天葵山楂饮.....	71
紫草蓉茶.....	72
车前草薏米水.....	72
山楂柚子露.....	72
柑橘柚子蜜.....	73
紫苏叶乌梅饮.....	73
金银菊薄荷茶.....	73
决明苳蓉蜂蜜茶.....	74
山楂草决明菊花茶.....	74



健体强身

百合莲子炖乳鸽.....	76
丹参当归牛腩汤.....	76
花生萝卜牛腩汤.....	76
淮山杞子圆肉猪骨汤.....	77
麦冬女贞子瘦肉汤.....	77
天麻钩藤瘦肉汤.....	77
鲜百合莲子猪腱汤.....	78
淮山罗汉果瘦肉汤.....	78
老黄瓜猪蹄汤.....	78
骨碎补炖猪腰汤.....	79
淫羊藿杜仲猪腰汤.....	79

桑椹柚皮炖鸡汤	79	果仁芦笋炒带子	92
淮山莲子乌鸡汤	80	葱白炒田螺	93
冬虫夏草鸡汤	80	黄酒炖田螺	93
火腿鲍鱼鸡汤	80	天麻圆肉煮鱼头	93
淮山杞子鸡丝羹	81	豉椒陈皮蒸白鳢	94
玉米响螺鸡汤	81	当归党参焖白鳢	94
粉葛鲛鱼汤	81	江珧柱陈皮蒸鳊鱼	94
生鱼西洋菜汤	82	西兰花炒腰花	95
胡萝卜牛鳊鱼汤	83	茶叶蛋	95
川芎白芷天麻鱼头汤	83	姜葱木耳炒猪肝	95
红豆鲫鱼汤	84	芦笋木耳炒猪肝	96
佛手瓜豆腐鲫鱼汤	84	丝瓜炒肝片	97
莲藕赤小豆鲫鱼汤	84	荷豆炒猪肝	97
乌豆煲鲑鱼	85	江珧柱虾仁冬瓜球	98
淮杞虫草羊肉汤	85	素翅拌珧柱酿瓜脯	98
当归北芪党参汤	85	冬菇木耳炒杂菜	98
鹿茸杞子乌鸡汤	86	苋菜金银蛋	99
人参炖乌骨鸡	86	灵芝菇翠玉瓜烧豆卜	99
冬虫夏草炖乳鸽	86	黄芪杞子烧莴笋	99
江珧柱节瓜章鱼汤	87	白萝卜焖牛腩	100
糯米酒焗鸡	87	豆蔻卤牛肉	100
栗子焖鸡	87	杞子洋葱炒牛肉	100
沙锅沙姜鸡	88	子萝卜牛肉	101
姜葱杞子炒乌鸡	88	土豆丝炒牛肉	101
白果炖乌鸡	88	黄芪杜仲焖牛尾	101
鲜鸡云腿冬菇	89	杜仲炒羊肉片	102
芪枣杞子焖鸡	89	淮山杞子羊肉煲	102
枣参醉鸡翅	89	孜然羊肉	102
花生焖凤爪	90	荔芋香鸭煲	103
清酒煮蚬	91	八宝鸭	103
香葱青豆炒虾仁	91	樟茶鸭	103
木耳笋片炒生蚝	92	竹筒田鸡	104
九层塔煮生蚝	92	椒丝葱爆田鸡	105

荷叶蒸田鸡.....	105
江珧柱白果粥.....	106
卤水鸭掌.....	106
江珧柱瘦肉粥.....	106
咸蛋瘦肉皮蛋粥.....	107
花生咸猪骨粥.....	107
淮山杞子鸡腿粥.....	107
江珧柱冬菇鸡丝粥.....	108
姜葱田鸡粥.....	108
鲍鱼鸡丝粥.....	108
黄花鱼粥.....	109
扁豆鲫鱼粥.....	109
松子仁鱼蓉糙米粥.....	109
蟹粥.....	110
生姜鱼片粥.....	110
松子仁虾球糙米粥.....	110
珍珠带子粥.....	111
珍珠蚌肉糙米粥.....	111
红薯粥.....	111
玉米粥.....	112
八宝糯米饭.....	113
生磨雪梨露.....	113
黑白豆腐花.....	114
杏汁豆腐花.....	114
黑芝麻豆浆.....	114



润肺清热

鸡骨草石螺猪骨汤.....	116
蚝豉玉米猪横脷汤.....	116
莲藕莲子百合牛腱汤.....	116
霸王花猪肚汤.....	117
田贯草薏米煲猪小肚.....	117

白花蛇舌草灵芝瘦肉汤.....	117
白花蛇舌草土茯苓汤.....	118
银耳雪梨红枣汤.....	118
银耳木瓜瘦肉汤.....	118
西洋菜百合猪骨汤.....	119
苦瓜黄豆排骨汤.....	119
苦瓜菠萝乌梅汤.....	119
花旗参炖鲍鱼汤.....	120
花旗参炖乌鸡汤.....	120
菜干腊鸭腿汤.....	120
银耳鸭肾汤.....	121
银耳莲子鹌鹑汤.....	121
川贝枇杷炖鸭肉.....	121
川贝枇杷炖鹌鹑.....	122
鲨鱼骨煲响螺头.....	123
罗汉果咸橄榄汤.....	123
西洋菜胡萝卜山竹汤.....	124
青胡萝卜煲鱼汤.....	124
白果烩鸡.....	124
金针木耳焖鸡翅.....	125
豆豉汁蒸鸡翅.....	125
荷叶米粉蒸排骨.....	125
金针蒸肉饼.....	126
苦瓜炒肉片.....	126
竹荪木耳炖节瓜.....	126
夜香花爆脆鱼片.....	127
麦门冬海带煮生蚝.....	127
海鲜冬瓜盅.....	127
云腿冬瓜夹.....	128
鱼腥草炒蛋.....	128
苦瓜炒蛋.....	128
马蹄蒸牛肉球.....	129
陈皮梅子焖鸭.....	129

海带杞子薏米粥	129
绿豆粥	130
绿豆生姜芦根粥	130
陈皮鸭肾小米粥	130
陈皮鸡内金小米粥	131
菜干鸭肾粥	131
薄荷小米粥	131
玉竹龟板粥	132
冰糖炖燕窝	132
川贝炖雪梨	132
川贝蜜露	133
冰糖炖木瓜银耳	133
桂花马蹄露	133
椰果芦荟凉粉	134
清心丸拌凉粉	135
花旗参蜂蜜啫喱	135
红豆糕	136
茯苓糕	136
百合莲子窝蛋糖水	136
柿饼甜茶	137
夏枯草蛇舌草饮	137
川贝枇杷膏	137
麦冬菊花桔梗茶	138
玄参蜂蜜饮	138
双草茶	138
双黑浮小麦莲子茶	139
莲子淮山提子干露	139
甘草咸竹蜂饮	139
桑椹蜂蜜膏	140
玫瑰蜂蜜饮	140
甘蔗马蹄茅根饮	140
绵茵陈玉米饮	141
款冬花桔梗茶	141

杭菊蜂蜜茶	141
罗汉果莲子红枣茶	142
姜母柑橘茶	142
姜母红枣茶	142
生姜麦芽饮	143
陈皮红豆沙	143
杏仁蜂蜜茶	143
党参红枣茶	144
苦瓜汁	144
山楂荷叶茶	144

说明:

1. 有照片的食谱标题用深色条表示。
2. 本书中的量具是家庭常用的汤匙和茶匙, 分量也可根据个人喜爱添加。

· 汤匙: 舀液体的小勺。

· 茶匙: 舀粉状体的小勺。



美颜护肤

鲜子乌参
鲜干蒸海参
鱼蓉银耳
凉拌银鱼干
蜜豆炒桂花蚌
豉汁蒸象拔蚌
双耳玉子豆腐
紫菜肉松蛋豆腐
豆腐番茄蒸蛋
白果蒸鸡蛋
鲜腐竹蒸猪颈肉
花椒猪脚姜醋蛋
黄豆炖猪脚
豉椒炒牛肉片
胡萝卜焗牛腩
红枣薏米粥
红枣莲子糯米粥
红薯红豆糯米粥
八宝粥
桂花杞子糕
桂花燕窝糕
枣液香莲糕
红枣淮山核桃糕
府枣核桃糕
燕窝蛋挞
冰花炖蛋
姜汁炖姜鸡
燕窝炖蛋
鲜奶炖蛋



花胶莲藕猪腱汤

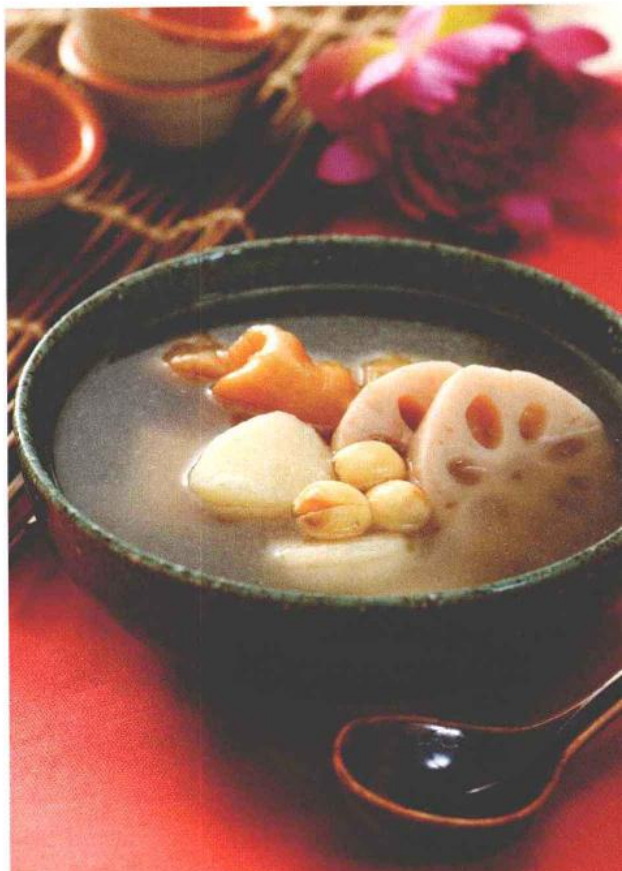
材料 花胶1只，莲藕320克，猪腱子肉320克，姜3片，葱3根，绍酒1汤匙，清水8量杯

调味料 盐适量

做法

1. 猪腱子肉洗净，余水，沥干水分。
2. 莲藕洗净，去皮，切块。
3. 花胶浸软，与姜、葱和绍酒加入大滚水中，煮15分钟，熄火。焗2小时，取出花胶用水冲净。
4. 用大火煲滚清水，加入所有材料，转文火煲2小时，下盐调味即可饮用。

花胶 花胶即鱼肚，是各类鱼鳔（鱼泡）的干制品。花胶与燕窝、鱼翅齐名，有“海洋人参”之誉。它富含维生素及钙、锌、铁、硒等多种微量元素，蛋白质含量高达84.2%，脂肪仅为0.2%，有较强的滋补作用和药用价值。



莲子鲜奶炖鸡汤

材料 鸡1只，莲子120克，红枣5粒，牛奶5量杯，姜5片

调味料 盐1茶匙

做法

1. 鸡剖好，洗净，斩块，余水待用。
2. 莲子、红枣洗净，分别去芯、去核。
3. 把鸡块、莲子、红枣、姜片放入炖盅内，加入牛奶，盖上盖，用大火略煮，然后转文火炖2小时，下盐调味即成。

淮杞灵芝煲猪腱汤

材料 猪腱子肉320克，淮山40克，杞子40克，灵芝40克，陈皮1个，姜2片，蜜枣2粒，清水12量杯

调味料 盐1茶匙

做法

1. 猪腱子肉洗净，切大块，余水。
2. 淮山、杞子和灵芝浸透，洗净；陈皮浸软，刮去瓤；姜、蜜枣洗净，去皮待用。
3. 用大火煲滚清水，加入所有材料，煲滚；转中火再煲3小时，下盐调味即可。

猴头菇鲍鱼鸡汤

材料 干猴头菇120克，急冻鲍鱼1只，乌鸡½只，猪腱子肉160克，姜1片，酒少许，清水15量杯

调味料 盐适量

做法

1. 干猴头菇浸泡1小时，洗净，用姜氽水，过冷河。
2. 鲍鱼解冻，去肠脏，洗净，开边。
3. 乌鸡和猪腱子肉洗净，氽水，过冷河。
4. 所有材料放入煲内，加水，用中火煲3小时，加盐调味。

过冷河 过冷河是将食材在滚水中氽过后，即放入凉开水中浸片刻，是保持其色鲜质脆的一种办法。



小贴士

木瓜营养丰富，含有多种维生素，它所含的β胡萝卜素能防止自由基危害身体，有防癌作用。就中医角度而言，木瓜性味甘平，对强健腿部筋骨很有帮助，亦有催奶和帮助消化的功效。体质虚弱和脾胃虚寒人士，不宜进食冰冻的木瓜。

杏汁菜干猪肺汤

材料 南杏30克，猪肺480克，陈皮½个，菜干1束，金华火腿15克，清水12量杯

调味料 盐适量

做法

1. 南杏浸泡1小时，然后和8量杯清水一同用搅拌机打碎，杏汁用纱布滤去细粒，待用。
2. 猪肺反复灌水洗净，和金华火腿同氽水5分钟。
3. 陈皮浸软，刮去瓤；菜干浸软洗净。
4. 把猪肺、陈皮、菜干和金华火腿放入炖盅，加入杏汁和4量杯清水，炖6小时即可。

木瓜煮鱼汤

材料 半生熟木瓜½个，花生120克，草鱼1条，姜3片，清水12量杯，油适量

调味料 盐1茶匙

做法

1. 木瓜去皮、去核，洗净，切大块；花生浸透，洗净；姜去皮。
2. 草鱼剖好，去内脏，洗净，抹干水分；爆香姜片，把草鱼放入煎锅煎至两面呈金黄色。
3. 把花生加入清水中，用大火煲滚，转中火煲1小时，加入木瓜和草鱼，再煲1小时，下盐调味即可饮用。



白果腐竹生鱼汤

材料 白果仁20粒，腐竹120克，生鱼480克，猪瘦肉160克，陈皮½个，清水10量杯，油适量

调味料 盐适量

做法

1. 白果仁洗净，去芯；腐竹洗净，浸泡软；陈皮浸软，刮去瓢。
2. 猪瘦肉切块，余水，洗净。
3. 生鱼剖开打理好，洗净，沥干水分，煎至两面呈金黄色，冲去油分。
4. 把白果仁、生鱼、猪瘦肉和陈皮放入清水中，用大火煲滚，转文火煲2小时后加入腐竹，下盐调味即可。

白芷川芎炖鱼头

材料 白芷5克，川芎5克，天麻4片，鱼头1个，姜3片，清水12量杯

调味料 花雕酒少许，盐1茶匙

做法

1. 白芷、川芎和天麻洗净，待用。
2. 鱼头洗净，抹干水分，用姜片煎至两面呈金黄色。
3. 用大火煲滚清水，加入所有材料，转中火煲2小时，下调味料即成。



花胶莲藕百合莲子汤

材料 花胶1只，莲藕320克，百合10克，莲子40克，猪瘦肉160克，姜3片，葱3根，绍酒1汤匙，清水8量杯

调味料 盐适量

做法

1. 猪瘦肉洗净，余水，沥干水分；莲藕洗净，去皮，切块；莲子去衣去芯；百合洗净，撕成一瓣瓣。
2. 花胶浸软，与姜、葱和绍酒同加入大滚水中，煮15分钟，熄火，焗2小时，取出花胶冲水。
3. 把猪瘦肉和莲子加入清水中，用大火煲滚，转文火煲2小时，加入花胶、莲藕和百合，下盐调味即可。

小贴士

- 川芎味辛，性温，能够行气血、开郁结、止胁痛，是“血中气药”，常用于气滞血瘀所致的胸痹心痛、肋肋胀痛以及血瘀气滞引致的痛经、闭经及产后瘀阻腹痛等症。另外，川芎可祛风止痛，故亦常用于治疗各类头痛。
- 莲藕，含有淀粉、蛋白质、天门冬素、维生素C以及氧化酶成分，含糖量也很高，生吃鲜藕能清热解烦，解渴止呕；如将鲜藕压榨取汁，其功效更甚，煮熟的藕性味甘温，能健脾开胃，益血补心，故主补五脏，有消食、止渴、生肌的功效。
- 生鱼，又称“乌鳢（音lǐ）”。乌鱼、黑鱼。除西部高原外，几乎遍及我国各水系。生鱼头扁口大，体长呈圆筒形，体灰黑色，体侧有不规则黑色斑纹。肉质细，刺少味美，为优质食用鱼。多用于做汤，熘炒。

花胶冬菇鸡脚汤

材料 花胶1只，冬菇6朵，鸡脚10只，猪瘦肉240克，金华火腿3片，姜3片，葱3根，绍酒1汤匙，清水8量杯

调味料 盐适量

做法

1. 鸡脚洗净，切去脚趾，汆水，过冷河。
2. 冬菇浸软，去蒂；猪瘦肉洗净，汆水，沥干水分。
3. 花胶浸软，与姜、葱和绍酒加入大滚水中，煮15分钟，熄火。焗2小时，取出花胶冲水。
4. 用大火煲滚清水，加入所有材料，转文火煲3小时，下盐调味即可。



花胶淮山芡实薏米汤

材料 花胶1只，淮山10克，芡实10克，陈皮½个，薏米30克，姜3片，葱3根，绍酒1汤匙，清水5量杯

调味料 盐适量

做法

1. 陈皮浸软，刮去瓤。
2. 淮山、芡实和薏米洗净。
3. 花胶浸软，与姜、葱和绍酒加入大滚水中，煮15分钟，熄火。焗2小时后取出花胶冲水。
4. 用大火煲滚清水，加入所有材料，转文火煲1小时，下盐调味即成。

当归灵芝养颜汤

材料 当归10克，灵芝10克，红枣4粒，猪瘦肉160克，清水10量杯

调味料 盐适量

做法

1. 猪瘦肉洗净，汆水，待用。
2. 红枣洗净，去核；灵芝切片，待用。
3. 用大火煲滚清水，加入所有材料，转文火煲2小时，下盐调味即可。