

四季养生家常菜系列

夏季清润 Summer 家常菜

《四季养生家常菜系列》编委会 编

营养
汤羹类

贴心
炒爆类

美味
焖烧类

香脆
煎炸类

温馨
蒸煮类

爽口
拌扒类

广东省出版集团

广东科技出版社

四季养生家常菜系列

夏季清润 家常菜

《四季养生家常菜系列》编委会 编



广东省出版集团
广东科技出版社
· 广州 ·

图书在版编目 (C I P) 数据

夏季清润家常菜 / 《四季养生家常菜系列》编委会编. —广州:
广东科技出版社, 2011. 4

(四季养生家常菜系列)

ISBN 978-7-5359-5392-6

I. ①夏… II. ①四… III. ①菜谱—中国 IV. ①TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第008540号

本书原为香港翰林苑出版社出版, 现该出版社授权广东科技出版社在中国大陆出版发行中文 (简体版)。版权所有, 侵权必究。

广东省版权局著作权合同登记

图字: 19-2010-026

策 划: 古 玉 姚 芸

责任编辑: SHS

封面设计: 友间文化

丛书版式设计: 张红霞

菜式图片摄影: 北京书香悦己文化传播有限公司

责任校对: 陈 翔

责任印刷: 罗华之

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮政编码: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

http: //www. gdstp. com. cn

经 销: 广东省出版集团图书发行有限公司

印 刷: 东莞市翔盈印务有限公司

(东莞市东城区莞龙路柏洲边路段 邮政编码: 523113)

规 格: 787mm×1092mm 1/16 印张7 字数180千

版 次: 2011年4月第1版

2011年4月第1次印刷

印 数: 1~7000册

定 价: 25.00元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

图书发行有限公司网址: [http: //www. gdpgfx. com](http://www.gdpgfx.com)

目 录

营养汤羹类

猪类

猪瘦肉凉瓜汤	1
冬瓜猪瘦肉片汤	2
紫菜猪瘦肉片汤	2
猪瘦肉片丝瓜汤	2
草菇猪瘦肉片汤	3
榨菜猪瘦肉丝汤	3
猪瘦肉猴头菇汤	3
猪肝番茄汤	4
猪肝河蚌汤	4
豆腐猪蹄汤	4

禽类

鸡肉草菇汤	5
鸡肉银耳汤	5
紫菜鸡肉竹荪汤	5
鸡杂黄瓜汤	6
鲜奶鸡蛋平菇汤	6
黄瓜鸡蛋汤	6
木耳鸡蛋汤	7
豆腐鸭血汤	7
鹌鹑香菇黄瓜汤	7

水产类

冬瓜鲤鱼羹	8
豆腐鳊鱼头汤	8
番茄鱼丸汤	8
瓜球鱼丸汤	9
双素鱼丸汤	9
冬瓜鲤鱼汤	9
鳊鱼鸡丝汤	10
生鱼冬瓜汤	10
海参黄瓜汤	10
虾米冬瓜汤	11

素食类

口蘑豆芽汤	11
番茄银耳汤	11
番茄豆腐羹	12
茼蒿豆腐汤	13
凉瓜豆腐汤	13
紫菜香菇汤	13

贴心炒爆类

猪类

猪瘦肉片炒茄子	14
---------	----

南瓜炒猪肉片	14
猪肉片烧菜花	14
番茄豌豆炒猪瘦肉片	15
番茄腐竹炒猪瘦肉片	15
面酱猪肉片炒豆腐	15
杂菜炒豆腐猪瘦肉丁	16
酱瓜豆干炒猪肉丁	16
猪瘦肉丁炒黄瓜	16
银芽炒猪瘦肉丝	17
平菇香菜炒猪肉丝	17
凉瓜炒猪瘦肉丝	17
草菇丝瓜炒猪瘦肉丝	18
面酱蒜苗炒猪肉丝	18
猪肉末番茄炒豆腐	18
地瓜片炒虾仁猪腰	19
猪肉末榨菜炒豆腐	20
青椒炒猪肝	20
凉瓜炒猪肝	20
百合炒猪心	21
蘑菇炒猪肚	21
油爆肚尖	21
青蒜猪肉丝炒凉粉	22
炒双丝肉	22
猪瘦肉丝炒豆芽	22

牛类

芹菜炒牛肉丝	23
黄瓜炒牛肝	23

禽类

黄瓜香菇炒鸡丁	23
凉瓜炒鸡片	24
银芽炒火腿鸡丝	24
菜花炒蛋	24
辣鸡丁	25
鸡蓉炒银耳	26
鸡油炒芹菜香菇丝	26
爆肚花	26
虾米炒蛋	27
平菇炒肚尖鸭肫	27
荸荠炒鸭肫	27
洋葱火腿炒鸽丝	28
炒鹌鹑丝蜇头	28
荷叶鹌鹑片	28
蘑菇冬笋炒鹌鹑片	29

水产类

草菇炒鱼片	29
番茄炒青鱼片	29
青椒炒生鱼片	30
韭黄炒鳝条	30
丝瓜炒鱼片	30
大蒜炒鳝鱼	31
木耳炒生鱼片	31
小鱼干炒凉瓜	31
翠衣炒鳝鱼	32
洋葱炒黄鳝	33
韭菜苔炒鳝丝	33

姜葱炒黄鳝	33
香菇炒白鳝	34
油爆鳝卷	34
蘑菇丝瓜炒虾仁	34
炒虾肝	35
木耳黄花炒虾仁	35
平菇虾仁	35
虾仁炒酿猴头菇	36
笋丁炒虾仁	36
虾米猪肉末炒凉瓜	36
韭菜虾皮炒银芽	37
油爆虾球	37
青椒炒鱿鱼	37
芹菜香菇炒墨鱼	38
干贝丝炒芹菜	39
豆芽炒海蜇	39
姜葱炒田鸡	39

素食类

酱炒茄子	40
鲜茄豆腐	40
三丝炒豆芽	40
蒜苗炒淮山药	41
豆豉炒凉瓜	41
甜椒炒丝瓜	41
丝瓜炒蘑菇	42
香菇炒芹菜	42
木耳炒黄瓜片	42
番茄丝瓜炒木耳	43

豆腐干炒蒜苗	44
滑炒腐竹瓜片	44
番茄酱炒平菇	44
香荷莲藕炒豆芽	45
豆苗木耳炒甜椒	45
木耳银耳炒黄瓜	45
蚝油空心菜	46
蚝油炒“三菇”	46
酱爆茄子	46
青椒炒豆芽	47
炒丝瓜	47
冬瓜炒香菇	47

美味焖烧类

猪类

响螺焖猪瘦肉	48
猪瘦肉片焖蒜苗	48
平菇焖猪瘦肉	48
赤豆南瓜焖排骨	49
冬瓜焖排骨	49
猪肉丝烧豌豆	49
猪肉末口蘑焖茄子	50
素烧蹄筋	50

禽类

银耳烧鸡腰	50
五果焖鸡	51
平菇焖鸡	51

草菇烧鸡片	51
豉汁凉瓜焖鸡翅	52
猴头菇焖鸡	53
香菇焖鸭块	53
鸡块焖鸭肫	53
蘑菇焖鸭翅	54
香菇焖鸭舌掌	54
红烧鸭舌掌	54
淡菜焖白鹅	55
绿豆焖白鸽	55
冬瓜焖鹌鹑	55
口蘑焖鹌鹑	56

水产类

蒜瓣焖鲫鱼	56
鲍鱼焖豆腐	56
啤酒焖鲶鱼	57
焖鳊鱼	57
清焖甲鱼	57
红烧鳊段	58
泥鳅烧豆腐	59
平菇豆腐烧虾仁	59
口蘑虾米焖豆腐	59
香菇焖虾皮	60
油焖茄子虾皮	60
干贝烧丝瓜	60

素食类

香菇焖冬瓜	61
口蘑焖冬瓜	61

木耳烧冬瓜	61
三丝焖菜花	62
鲜蘑焖丝瓜	63
丝瓜烧豆腐	63
酱烧苦瓜	63
面酱烧茄子青椒	64
青椒烧口蘑	64
蒜蓉烧茄子	64
平菇烧腐竹	65
草菇焖面筋	65
素杂锦	65
茄汁烧鲜蘑	66
木耳烧冬瓜	66
蘑菇烧面筋	66
豆腐杂锦煲	67

香脆煎炸类

猪类

花腩酿茄子	67
洋葱煎猪肝	67
五花肉酿青椒	68
酥猪肝排	68

禽类

香菇仔鸡	68
番茄鸡肉球	69
芝麻鸡排	70
干煎鸡肉	70
蛋皮芹菜卷	70

香酥鸭	71
蛋煎鸭脯	71

水产类

糖醋鱼块	71
脆鳝鱼	72
网油鳝卷	72
煎虾饼	72
虾仁酿丝瓜	73

素食类

炸酿茄子	73
椒盐菜花	73
炸番茄	74
炸冬瓜丸子	74
豆腐酿青椒	74

温馨蒸煮类

猪类

黄花菜蒸猪肉饼	75
猪肉馅黄瓜	76
蒸酿茄子	76
珍珠丸子	76
清蒸酿黄瓜	77
荷叶米粉肉	77
猪肉末酿凉瓜	77
猪肉末酿番茄	78
猪肉末虾仁酿茄子	78
豉汁蒸排骨	78

淡菜蒸排骨	79
-------	----

禽类

清蒸童子鸡	79
口蘑蒸鸡	79
桂圆杞子蒸全鸡	80
香菇蒸鸭	81
火腿蒸鸭	81
鸭蛋黄蒸香菇	81
西瓜鸭	82
荷叶乳鸽片	82
鹌鹑蒸茄子	82
杂锦酿番茄	83
鸡翅甲鱼	84

水产类

鱼蓉酿肉皮	84
蒜蓉竹节虾	84
翡翠荷叶饺	85
虾仁蒸豆腐	85

素食类

紫菜冬瓜卷	85
双菇蒸芦笋	86
清蒸鳝鱼	86
蒸酿冬瓜	86
蒸茄子	87
酿冬瓜	87
清蒸香菇	87
生菜胡萝卜卷	88

香菇豌豆	89
蒸平菇	89
芹菜煮豆腐	89

爽口拌扒类

猪类

猪肉丝拌腐竹	90
猪肉丝拌黄瓜海蜇	90
冬笋黄瓜拌腰花	90
黄瓜拌猪肝	91
拌腰花	91
拌三丝	91
五彩干丝	92

禽类

银芽拌鸡丝	92
蛋丁拌黄瓜	92
绿豆芽拌蛋皮丝	93
大葱扒鸭	93
葱扒鸭块	93
八珍扒鸭	94
酱油扒鸭条	94
黄瓜拌鸭掌	94
鸭掌扒菜心	95

水产类

蒜蓉拌鳝丝	95
-------	----

虾米拌银耳	95
鲜虾扒冬瓜	96
虾干拌黄瓜	97
虾子拌腐竹	97
干贝扒冬瓜球	97
海蜇皮拌芹菜	98

素食类

脆皮黄瓜	98
凉拌凉瓜	98
白糖拌番茄	99
银丝白菜	99
香菜拌豆腐	99
椒丝拌银芽	100
芹菜拌凉瓜	100
黄瓜拌腐竹	100
青椒拌干丝	101
腐竹拌芹菜	101
草菇拌双花	101
香菇扒冬瓜球	102
面酱扒茄条	102
木耳拌芹菜	102
芝麻拌木耳	103
黄瓜拌绿豆芽	103
黄瓜拌粉丝	103
拌芹菜	104
豆腐拌豆角	104
粉皮拌黄瓜	104

营养汤羹类

猪类

猪瘦肉凉瓜汤

【材料】凉瓜200克，猪瘦肉100克，精盐适量，清水500克。

【制法】先将凉瓜洗净，去核，切成块；猪瘦肉洗净，切成片，一同放入锅内，加清水500克煨汤，肉熟后加精盐调味即成。

【功效】清暑除热，明目解毒。



冬瓜猪瘦肉片汤

【材料】冬瓜1500克，带皮猪瘦肉200克，生姜2克，花椒10粒，蒜蓉、葱花、酱油、豆瓣酱各适量。

- 【制法】① 先将猪瘦肉切成薄片；冬瓜去皮、瓤，切成长5厘米、宽2.5厘米、厚0.6厘米的片。
- ② 将猪瘦肉片放入冷水锅中煮开，撇去浮沫。放生姜、花椒、葱花，将猪瘦肉片煮熟。
- ③ 将冬瓜片放入汤中，用小火将冬瓜煮至绵软即成。为了保持冬瓜清香味，可不放精盐，根据个人喜好，可取调料蘸食。调料可用蒜蓉、酱油，也可用豆瓣酱加小葱，还可用涮羊肉的调料蘸食冬瓜。

【功效】滋阴清热，祛湿除烦。



紫菜猪瘦肉片汤

【材料】嫩豆腐200克，猪瘦肉30克，紫菜15克，精盐、黄酒、葱花、湿生粉、麻油各适量。

- 【制法】① 先将紫菜去杂，泡发洗净，用开水烫一下，捞出挤干水，放入汤碗内。
- ② 将猪瘦肉洗净，切薄片，加精盐、黄酒、湿生粉拌匀；豆腐切厚片。
- ③ 锅内放水适量，放入豆腐片、猪瘦肉片，烧沸后加精盐，烧至猪瘦肉片熟时，加入葱花，倒入盛有紫菜的碗内，淋上麻油，用筷子略拌即成。

【功效】补中益气，清热润肺，化痰软坚。



猪瘦肉片丝瓜汤

【材料】丝瓜300克，猪瘦肉150克，鸡蛋1只，水发黑木耳30克，精盐、葱花、味精、生粉、麻油各适量。

- 【制法】① 先将猪瘦肉洗净、沥水，切成薄片，装入盘内，放入精盐、鸡蛋、生粉，拌匀浆好。
- ② 用刀刮净丝瓜皮，洗净，沥水，切成滚刀块。
- ③ 黑木耳洗净待用。炒锅放到中火上。放入少许麻油，待油温达到五成热，放入丝瓜，煸炒几下。倒入适量清水，烧开放入猪瘦肉片；稍滚后撇去浮沫，放入黑木耳、精盐、味精、葱花，装入汤碗即成。

【功效】祛暑清心，通络下乳。





草菇猪瘦肉片汤

【材料】猪瘦肉250克，鲜草菇150克，嫩丝瓜150克，植物油、精盐、生姜、湿生粉、酱油各适量。

- 【制法】① 先将草菇去根蒂，洗净，入开水锅中焯一下，捞出，切成长块；丝瓜刮去外皮，切去两头，用清水洗净后切成块。
- ② 生姜去皮，切成丝；猪瘦肉洗净，切成片，放入碗内，加湿生粉拌匀，入开水锅中焯熟，捞出。
- ③ 汤锅上旺火，倒入清水500克烧沸，下草菇、丝瓜块、精盐、生姜丝、酱油烧沸，放入猪瘦肉片，淋上麻油，出锅装入汤碗即成。

【功效】补虚美容。



榨菜猪瘦肉丝汤

【材料】榨菜100克，猪瘦肉100克，清水500克，黄酒、麻油、味精、精盐各适量。

- 【制法】① 先将榨菜用清水洗净，去除老茎，切丝，用清水浸泡片刻去咸烟味。
- ② 猪瘦肉洗净，切丝，放在碗内，加黄酒适量。锅内放清水500克，烧沸，将猪瘦肉丝与榨菜丝一并倒入沸水中，用手勺轻轻拨散猪瘦肉丝，待变色时即用漏勺捞出，以免煮老，放入汤碗内，随后撇去汤面浮沫，加麻油和味精调味，视汤咸淡酌加精盐，最后将汤倒入榨菜猪瘦肉丝碗内即成。

【功效】补气开胃。



猪瘦肉猴头菇汤

【材料】水发猴头菇100克，猪瘦肉50克，荸荠片25克，火腿片25克，紫菜20克，鸡蛋清1只，麻油、胡椒粉、黄酒、精盐、味精、酱油、生粉、鲜汤各适量。

- 【制法】① 先将水发猴头菇去杂，洗净，切成薄片，放入沸水锅中焯透，捞出沥水；猪瘦肉剁成肉泥，放入碗中，加入鸡蛋清、生粉、精盐、味精、黄酒、麻油、鲜汤，搅成糊状。
- ② 取盘一只，抹上麻油，将紫菜用水揉碎，将猴头菇用筷子夹住，在蛋糊中蘸匀，粘上紫菜放入盘内，上蒸锅蒸5分钟取出。锅内加鲜汤，放入荸荠片、火腿片、黄酒、酱油、胡椒粉，汤开后加入味精，撇去汤面浮沫，盛入大碗内。

③ 将蒸好的猴头菇片放入汤内即成。

【功效】滋补养颜，乌发美发。



猪肝番茄汤

【材料】猪肝250克，番茄150克，植物油10克，胡椒粉1克，精盐3克，味精3克，麻油5克，葱花、酱油各适量。

- 【制法】① 先将猪肝洗净，切成薄片，用少量酱油拌匀；番茄洗净，用开水烫一下，剥皮、去籽，切成块。
- ② 汤锅上旺火，放油烧至八成热，放入番茄、葱花煸炒片刻，再加入精盐、开水。
- ③ 汤烧开后放入猪肝，待汤再烧开后，撇去汤面浮沫，烧片刻，加入胡椒粉、味精，起锅盛入汤碗内，淋上麻油即成。

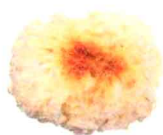
【功效】养肝明目。

猪肝河蚌汤

【材料】猪肝400克，河蚌150克，水发银耳6朵，鲜汤750克，精盐3克，味精2克，麻油、胡椒粉各适量，黄酒15克。

- 【制法】① 先将猪肝剔去筋膜，切成长5厘米、宽4厘米的薄片。
- ② 将锅烧热，加入鲜汤、洗净的水发银耳和河蚌，大火烧开后，放入猪肝，汤烧开后撇去浮沫，加入精盐、味精、黄酒，再烧开后起锅，装入汤碗，滴上麻油，洒上胡椒粉即成。

【功效】补肝养血，滋阴润燥。



豆腐猪蹄汤

【材料】猪蹄1只，丝瓜250克，豆腐100克，香菇30克，生姜丝、精盐、味精各适量。

- 【制法】① 先将香菇用水浸泡后洗净；丝瓜洗净后切成片；猪蹄洗净后剁开。
- ② 将猪蹄放入锅中，加水适量煮约10分钟，再加入香菇、生姜丝、精盐，慢炖20分钟，然后下丝瓜和豆腐，炖至肉熟烂后离火，加入味精即成。

【功效】养血润肤，通络下乳。



禽类

鸡肉草菇汤

【材料】鲜草菇150克，鸡肉100克，黄酒、生姜片、花生油、精盐、味精、鲜汤各适量。

【制法】① 先将草菇用冷水浸泡，洗净，切成片。

② 鸡肉洗净，切成小块，待用。

③ 在煮锅里放入鲜汤，用旺火烧沸，下鸡肉、草菇、黄酒、生姜片，烧煮草菇和鸡肉至入味，再放入花生油，煮沸，加入味精、精盐调味，起锅装碗即成。

【功效】滋补养血，防癌抗癌。



鸡肉银耳汤

【材料】鸡脊肉100克，水发银耳50克，水烫青菜20克，熟火腿肉15克，猪瘦肉25克，冬笋15克，鸡蛋清1只，黄酒、精盐、味精、鲜汤、麻油各适量。

【制法】① 先将银耳去蒂洗净；火腿肉、青菜、冬笋切成小片；鸡脊肉、猪瘦肉切成片，用刀背剁成细泥，放入大碗中，加入鲜汤、鸡蛋清、味精、黄酒、精盐，用筷子搅成糊状。

② 用纸卷成牛角筒状，将鸡泥放在里面。在盘内抹上一层油，将纸筒内的鸡泥挤成珍珠状，一个个放在盘内。

③ 锅内加入鲜汤，烧开后将珍珠形鸡泥放入汤内，汤沸时放入银耳、火腿、青菜、笋片焯一会，捞起放入汤碗内。锅内加精盐、黄酒、味精，待汤沸后淋上麻油，盛入碗内即成。

【功效】滋阴补肾，补脾养胃，生津润燥，延年益寿。



紫菜鸡肉竹荪汤

【材料】水发竹荪100克，鸡脯肉250克，紫菜25克，鸡蛋清1只，鲜汤750克，植物油30克，生姜丝、葱花、精盐、味精、米醋、湿生粉、黄酒各适量。

【制法】① 先将竹荪洗净，剪去根，用手撕成细丝，装入盘内。

② 鸡脯肉洗净，切成细丝，放入碗内，加入鸡蛋清、精盐、湿生粉拌匀。

③ 炒锅上旺火，放油烧至四成热，放鸡丝滑油至熟，起锅倒入漏勺沥去油。炒锅上火，倒入鲜汤、葱花、生姜丝、竹荪丝烧沸，加精盐、黄酒、味精调味，撇去浮沫，下鸡丝、紫菜、米醋适量，烧沸后，出锅倒入大汤碗即成。

【功效】养阴补血。



鸡杂黄瓜汤

【材料】净鸡杂100克，黄瓜50克，牛奶50克，鸡蛋黄1只，鲜汤750克，黄酒10克，味精2克，精盐2克，胡椒粉0.5克。

【制法】① 先将鸡杂切片；黄瓜一剖两开，切成厚0.5厘米的半月片。

② 将鸡杂片、黄瓜片分别放入开水中焯熟、捞出，装在汤碗内，撒上胡椒粉。

③ 把牛奶倒在鸡蛋黄中搅开。汤锅上旺火，放入精盐、黄酒、味精，待汤烧开后，把搅好的牛奶蛋黄倒入汤锅内，用手勺推开，起锅盛入装有鸡杂和黄瓜的汤碗中即成。

【功效】清热滋阴。



鲜奶鸡蛋平菇汤

【材料】平菇1000克，鸡蛋1只，素汤500克，牛奶50克，葱段、生姜片、精盐、味精、麻油、湿生粉、植物油各适量。

【制法】① 先将平菇去蒂后洗净，切成骨牌形块，入沸水锅中焯一下，捞出，沥净水；鸡蛋打散。

② 炒锅上火，加油烧热，下葱段、生姜片爆香，烹入素汤烧开，拣出葱段、生姜片，撇去汤面浮沫，加入味精、精盐、平菇，倒入鸡蛋，烧2分钟后慢慢浇入牛奶，再烧开几沸，用湿生粉勾成浓流芡，起锅，淋上麻油，盛入汤碗中即成。

【功效】补钙抗癌。



黄瓜鸡蛋汤

【材料】鲜黄瓜400克，金针菜15克，鸡蛋2只，生姜片15克，蒜片15克，黄酒15克，葱花10克，味精1克，香醋6克，精盐5克，白糖40克，酱油10克，湿生粉30克，植物油30克。

【制法】① 先将金针菜用水发胀，洗净，摘去蒂头。

② 黄瓜洗净，切成两半，再剖成花刀，用精盐5克撒入切好的黄瓜腌10分钟，滗干水分，鸡蛋打散，酱油、香醋、白糖、黄酒、味精调成汁待用。

③ 炒锅上火，加油烧至七成热时将黄瓜沾满蛋液，下油锅炸至表面呈黄色时捞出，放入碗中。再将炒锅上火，放油烧热，下生姜片、蒜片、葱花，炸出香味，下金针菜和兑好的汁，烧开后下黄瓜，煮入味时用湿生粉勾芡，起锅装入汤碗即成。

【功效】养阴清热，利咽明目。



木耳鸡蛋汤

【材料】水发黑木耳25克，鸡蛋2只，香菜15克，酱油15克，红辣椒3个，素鲜汤200克，精盐、香醋、麻油各适量。

【制法】① 先将鸡蛋打入碗内，用筷子搅匀。

② 将黑木耳改刀，香菜摘洗干净，切成长1.7厘米的段，将红辣椒洗净，切两半去籽瓢。

③ 将锅放火上，加入素鲜汤，下辣椒、精盐、酱油、香醋，烧沸后待汤稍有辣味时，将辣椒捞出，撇去汤面浮沫，打入鸡蛋，烧沸起锅盛入碗内，撒上香菜，淋上麻油即成。



【功效】滋阴活血，开胃润肠。

豆腐鸭血汤

【材料】鸭血块250克，豆腐2块，虾米20克，酱油4克，麻油10克，精盐2克，味精2克，鲜汤750克，葱花、辣椒粉各适量。

【制法】① 先将鸭血用清水洗净，切成1.5厘米见方的块，豆腐同样切成1.5厘米见方的块，分别放入沸水内焯一下，捞出沥净水。

② 汤锅上火，倒入鲜汤烧开，再放入鸭血块、豆腐块、虾米，煮至豆腐漂起，加入精盐、味精、酱油、葱花、辣椒粉。

③ 待汤再开，起锅盛入汤碗内，最后淋上麻油即成。

【功效】补气养血，益肾壮阳。



鹌鹑香菇黄瓜汤

【材料】净鹌鹑100克，鸡蛋清1只，黄瓜、水发口蘑、香菇、冬笋、鲜汤、湿生粉、精盐、花椒、黄酒、酱油、味精各适量。

【制法】① 先将鹌鹑洗净，切成薄片，用鸡蛋清和湿生粉抓匀。香菇、口蘑、黄瓜均切成薄片。

② 将炒锅置旺火上，放适量油烧热，下鹌鹑片滑熟。最后在锅内放入鲜汤，加入精盐、黄酒、花椒、酱油、冬笋、口蘑、黄瓜和滑熟的鹌鹑片。

③ 烧开后，撇去汤面浮沫，放入味精，盛入汤碗内即成。

【功效】补益五脏。



水产类

冬瓜鲤鱼羹

【材料】冬瓜500克，鲤鱼1条（重约350克），麻油、精盐、酱油、味精各适量。

【制法】① 先将鲤鱼去鳞、鳃及内脏，洗净，切成见方的块状，放入锅内，加水适量，烧开，撇去浮沫，将鱼捞出。

② 把冬瓜洗净，切成小块，放入锅煮，待冬瓜煮熟后，放入鱼块、麻油继续煮，煮至鱼熟时，调入精盐、酱油、味精拌匀，稍煮片刻即成。

【功效】益气和胃，除烦止渴，利水消肿。



豆腐鲮鱼头汤

【材料】鲜鲮鱼头2个（重约500克），豆腐4块，丝瓜500克，生姜6片，精盐2克，味精2克，麻油15克。

【制法】① 先将丝瓜去皮，洗净，切成角形。把鱼头去鳃，洗净，切成两半。

② 将豆腐放入盐水中浸泡15分钟，洗净，每块切成4小块。把生姜去皮，清洗，切成细丝。

③ 将煮锅洗净，置于旺火上，把鱼头和生姜丝放入锅里，加入适量清水，旺火煮沸，加入麻油、精盐，锅加盖，继续煮10分钟，放入豆腐和丝瓜，再用小火煮15分钟，加入味精调味即成。

【功效】清热泻火，养阴生津，补脑益髓，醒神益智。

番茄鱼丸汤

【材料】番茄250克，鱼肉250克，豆腐250克，葱花5克，发菜25克。

【制法】① 先将番茄洗净切块。豆腐切块。发菜洗净沥干水，切短段。

② 鱼肉洗净沥干水，剁烂调味，加入发菜及适量清水，搅至起胶，放入葱花搅匀，做成鱼丸。

③ 豆腐块放入锅中，加适量清水，旺火煮沸后放入番茄，再煮至沸，放入鱼丸煮熟，调味食用。

【功效】健脾清胃，养阴润燥，生津止渴。

