



现代家庭美食

家庭养生美容食谱

吉林摄影出版社

目 录

发菜冬菇肉汤.....	1	桔子苹果蜜	14
黄芪人参粥.....	1	芝麻白糖糊	14
糯米阿胶粥.....	2	补虚益气粥	15
参芪泥鳅汤.....	3	腊鸭颈菜干粥	16
杜仲姜丝肚片汤.....	3	柴鱼花生猪骨粥	16
滋补营肺汤.....	4	乌鸡膏粥	17
西洋菜鸭翼汤.....	4	牛百叶粥	18
灵芝陈皮老鸭汤.....	5	猪红鱼片粥	19
养颜猪肝汤.....	6	参茸熊掌	20
金针云耳炒肉片.....	6	韭菜炒虾仁	20
大米白鸭粥.....	7	枸杞腰花汤	21
人参鹿茸炖乌龟.....	8	酥炸虾仁	21
黑豆凤爪汤.....	8	淮山芝麻粥	22
补血养颜汤.....	9	菱粉粥	23
养血乌发汤.....	9	增颜猪骨汤	23
芹菜肉片汤	10	芙蓉鸡粥	24
圆肉莲子炖猪脑	11	麦饭石粥	25
冰糖窝羹	11	牡蛎发菜粥	25
参归猪肺汤	12	冰糖湘莲	26
三莲驻颜芳	12	首乌双色菊	27
银杞明目汤	13	木耳芝麻茶	28

熙春酒方	29	鲜蘑鹿冲	46
带花羊头	29	松鼠桂鱼	47
炒鹌鹑	30	红枣阿胶美容露	48
莲子粥	31	清宫仙药茶	49
松子粥	32	赤小豆粥	50
柏子仁膏	32	韭菜腰花	50
九月肉片	33	山楂菊花茶	51
仙人粥	34	荷叶茶	51
绿豆洁肤粉	35	茼蒿炒萝卜	52
炒胡萝卜酱	35	山楂黄芪汤	53
莲实鲤鱼块	36	山楂茶	53
冰糖哈士蟆	37	黄雌鸡	54
翡翠雪蛤	38	黑胡椒牛排	54
乌发粥	39	玉米须茶	55
苁蓉羊肾粥	39	梗米豆粥	56
杏仁粥	40	冬瓜粥	56
山楂汤	41	芝麻粥	57
冬瓜香菇菜	41	苁蓉羊肾粥	57
乌发汤	42	菊银山楂茶	58
驻颜润肤酒	43	荷叶粥	58
鲜奶燕窝鸡	43	白茯苓粥	59
地骨爆两样	44	杏仁奶茶	60
白果牛奶菊梨汤	45	乌发糖	60
红杞蒸鸡	45	薏米冬瓜鸡	61

核桃仁粥	61	归芪蒸鸡	75
山鸡粥	62	杜仲五味猪尾	76
菊花粥	62	龙眼里脊	77
枸杞枣粥	63	当归羊肉羹	78
黑芝麻粥	64	羊肉归芪汤	79
天冬黑豆粥	64	桂圆童子鸡	79
酥蜜粥	65	冰花炖双雪	80
生地枣仁粥	65	鸡汁粥	81
糯米百合粥	66	牛肉胶冻	81
银耳樱桃粥	67	牛肉归芪汤	82
牛乳粥	67	参归炖猪心	83
小麦粥	68	八宝鸡汤	83
枣仁粥	68	荔枝干大枣	84
糯米莲子粥	69	参芪鸭条	85
龙眼肉粥	70	归胶鸡	86
糯米小麦粥	70	归参鳝鱼羹	87
小米粥	71	归芪猪脚汤	88
莲子粥	71	归芪烧鱼翅	88
增智速泡粥	72	妙香圆子	89
山药芡实粥	72	天门冬粥	90
小米龙眼粥	73	太子参氽圆子	91
人参莲子粥	74	红枣煨肘	91
桂圆莲子粥	74	银杞明目汤	92
胡桃芡实粥	75	参归补虚酒	93

葱烧海参	94	人参粥	111
羊脊骨粥	95	红枣糯米粥	111
冬虫草米粥	95	金蝉地黄猪肝汤	112
阿胶麦冬粥	96	珠玉二宝粥	113
乌鸡膏粥	96	黄芪粥 (一)	113
桑椹酿馅鸡	97	黄芪粥 (二)	114
土茯苓龟	98	人参粥	114
地黄粥	99	薏米粥	115
饴糖鸡	99	参芪白莲粥	116
龟羊汤	100	麦仁牛肉粥	116
枸杞炒嫩蛋	101	落花生粥	117
天冬粥	102	羊肉山药粥	118
桑椹醪	102	黄花鱼茸粥	118
黄精炖猪瘦肉	103	三子猪腰汤	119
养血乌发汤	104	莲花米粥	120
羊蜜膏	104	何首乌粥	120
参芪粥	105	石耳粥	121
双鞭壮阳汤	106	杞子胡桃羊肾汤	121
人参鹿肉汤	107	紫河车粥	122
鹿角粥	108	落花生粥	123
核桃仁炒韭菜	108	龙眼肉粥	123
狗鞭枸杞汤	109	锁阳粥	124
参芪鹅汤	109	鸭汁粥	124
红烧鹿肉	110	羊乳粥	125

玉竹粥·····	125	附子粥·····	141
甘蔗汁粥·····	126	羊肾粥·····	142
冬虫草粥·····	127	雄鸡粥·····	142
鸡翅黄豆·····	127	大米荔枝粥·····	143
杏圆雪耳炖乳鸽·····	128	佛手柑粥·····	144
天门冬粥·····	129	三米桂圆粥·····	144
燕窝粥·····	129	薯蕷鸡子黄粥·····	145
乳酪粥·····	130	莲子饭焦粥·····	146
石斛粥·····	130	扁豆山药粥·····	146
金针木耳鸡丝汤·····	131	黄芩山药粥·····	147
鸡蛋粥·····	132	山药薏米粥·····	147
红薯粥·····	132	西红柿小米粥·····	148
秫米粥·····	133	鸡肝粥·····	148
大补汤·····	133	猪肾粥·····	149
三七蒸鸡·····	134	地黄首乌粥·····	150
归参炖母鸡·····	135	胡椒根炖鸡·····	150
西瓜汁·····	136	栗子粥·····	151
黑豆眉豆猪皮汤·····	136	首乌鸡·····	151
苁蓉羊肉粥·····	137	当归羊肉羹·····	152
羊骨粥·····	138	糯米阿胶粥·····	153
双凤壮阳粥·····	139	乌贼骨炖猪皮·····	153
硫黄粥·····	140	黑豆粥·····	154
韭菜粥·····	141	何首乌煨鸡·····	154
胡桃粥·····	141	牛肉胶冻·····	155

花生衣红枣汁·····	156	胡椒根煲蛇肉·····	162
圆肉补血酒·····	156	鸡肝炖燕窝·····	163
黄芪软炸里脊·····	157	淮杞炖兔肉·····	163
归参山药炖猪肾·····	158	党参茯苓八宝鸡汤·····	164
杞子炖牛鞭·····	159	白菜干腐皮红枣汤·····	165
菠菜粥·····	159	芝麻糊·····	165
党参红枣茶·····	160	白果薏米羹·····	166
蜜饯姜枣龙眼·····	160	木瓜鲜奶昔·····	166
葱炖猪蹄·····	161	墨鱼花生排骨汤·····	167
归参山药猪腰·····	161	归地首乌脊骨汤·····	168

发菜冬菇肉汤

材 料：

瘦猪肉 100 克，发菜 20 克，冬菇 6 只。

制 法：

发菜、冬菇浸泡，洗净，沥干水分；瘦猪肉洗净。将所有用料放入瓦锅，加水，煲两小时，调味饮汤食料。

效 用：

补血、乌发、改善面色，营养价值相当高。

黄芪人参粥

材 料：

炙黄芪 30~60 克，人参 3~5 克（或党参 15~30 克），大米 100 克，白糖适量。

制 法：

先将黄芪、人参切成薄片，用冷水浸泡半小时，入砂锅内煎沸，后改用小火煎成浓液，取液后再加冷水，如上法煎取二液，去渣；将两次煎液合并，分成两份，每日早晚同大

米煮成稀粥，加白糖稍煮即可服食。

用法： 每日分2次服，3~5天为一疗程。

效用：

益气健胃。适用于脾气虚弱、便溏泄泻、气短乏力、胃下垂、脱肛等症。

糯米阿胶粥

材料：

阿胶 30 克，糯米 100 克，红糖适量。

制法：

先将糯米煮粥，待粥将熟时，放入捣碎的阿胶，边煮边搅匀，稍煮2~3沸加入红糖即可。

用法： 每日分2次服，3日为1疗程。间断服用。

效用：

养血止血，滋阴补虚，安胎，益肺。适用于血虚，虚劳咳嗽、久咳，吐血、衄血、大便出血及妇女月经过少，崩漏，孕妇胎动不安、胎漏等症。

注意事项 连续服用可有胸满气闷之感觉。故宜间断服用。脾胃虚弱者不宜多用。

参芪泥鳅汤

材 料：

泥鳅 200 克，黄芪、党参、淮山各 30 克，红枣 3 个（去核），生姜 2 片。

制 法：

泥鳅用清水养 1 天，去除泥味，刮去鳃、内脏，用少许盐稍醃，去粘潺，再用滚水拖过；起油锅，爆香姜片，放入泥鳅稍煎。黄芪、党参、红参、淮山洗净，与泥鳅放入清水锅内，煲 2 小时，调味供用。

效 用：

补益气血，健脾除湿，用于脾胃虚弱，气血不足，食欲不振等。

杜仲姜丝肚片汤

材 料：

杜仲姜丝 50 克，肚片 500 克，熟附子 20 克。

制 法：

肚片洗净，切粗块，连同姜丝、熟附子放入瓦煲，加清

水适量，慢火 2 至 3 小时，至羊肉稔。

效 用：

凡属肾阳虚之哮喘，夜多小便，畏寒，四肢冰冷，老年人身体虚寒之慢性支气管炎、哮喘等症皆宜。

滋补营肺汤

材 料：

白鳝鱼 1 条（约 500 克以下），淮山、百合各 15 克，陈皮 25 克。

制 法：

先将白鳝刮净去内脏肠杂，洗净斩件，加淮山、百合、陈皮，清水 4 碗置炖盅，隔水炖 2 小时，汤成。

效 用：

滋肺补气，止咳养神。对于肺结核低热、烦躁、食欲不振、神经衰弱、体瘦无力、久咳血痰均有疗效。

西洋菜鸭翼汤

材 料：腊鸭翼 6 只，西洋菜 250 克，蜜枣 3 粒。

制 法：

西洋菜洗净摘好；腊鸭翼出水过冷河，洗净；全部用料放入煲内，加适量清水，煲3小时，下盐调味食用。

效 用：

此汤可清内脏实热火气，滋润脏器，对实热便秘、肺燥久咳等有效。

灵芝陈皮老鸭汤

材 料：

紫灵芝40克，陈皮1个，老鸭1只，蜜枣2粒。

制 法：

老鸭剖洗干净，去毛及内脏，去鸭尾；洗净灵芝、蜜枣、陈皮，全部用料放入清水煲内，煲3小时，下盐调味食用。

效 用：

此汤有滋补肺肾，养阴止咳之效，补而不燥，尤其适合阴虚体瘦者饮用。

养颜猪肝汤

材 料：

猪肝 100 克，猪瘦肉 100 克，生地黄 30 克，天冬 15 克，鲜菊花 10 朵，陈皮 5 克。

制 法：

猪肝、猪瘦肉洗净，切薄片，用油料腌 15 分钟；生地黄、鲜菊花、天冬、陈皮分别用清水洗净，放入煲内，加清水适量，煲半小时，再加入猪瘦肉、猪肝，再煲半小时，调味食用。

效 用：

养肝舒肝、黑发养颜，用于肝血不足，肝气郁结之心烦失眠，口干口苦，面色青白无华等。

金针云耳炒肉片

材 料：

云耳、金针各 50 克，鸡蛋两只，瘦肉 250 克，蒜茸、油、盐、糖、生抽各适量。

制 法：

云耳、金针洗净，浸透备用。瘦肉用生粉、油腌拌片刻。鸡蛋拌匀先炒熟备用。烧红锅，下油，肉片走油，备用。烧红锅，爆蒜茸，将云耳、金针炒香，下肉片、鸡蛋炒熟调味即可上碟。

效 用：

润肤养颜，益气强身，治痔疮止血。金针别名忘忧草，含大量铁质和丰富花粉，经常食用对身体有益，令人不必忧心生病，大量的花粉能够提神，令人兴奋，忘掉烦闷，的以建议工作紧张的你经常食用。

大米白鸭粥

材 料：

白鸭 1 只，粳米 50~100 克。

制 法：

1. 将白鸭宰杀去毛及内脏，加水煮，熟后加盐及葱、姜等调料。

2. 将煮鸭的汤对水适量，入大米煮粥，待粥熟即可（鸭肉另作他用）。

用 法： 每日 2 次服食。

效 用：

滋阴养胃，利水消肿，适用于阴虚劳热、口渴咳嗽以及尿少水肿等症。

人参鹿茸炖乌龟

材 料：

乌龟 2 只，鹿茸片 12 片，人参 12 克，杞子 12 克。

制 法：

乌龟放盆中，注入开水，烫死刮净。去内脏和龟甲，龟肉煮沸后，倒入炖盅内，放入鹿茸、人参、杞子，炖盅加盖，炆火隔开水炖 3 小时，调味供用。

效 用：

补精髓，益气血，荷青春。

黑豆凤爪汤

材 料：

鸡脚 500 克，黑豆 200 克。

制 法：

鸡脚洗净切去利爪，黑豆用水浸 3 小时，将用料放煲内，加适量清水，煲 2 小时，调味食用。

效 用：

净血、解毒、清理肾脏，适宜贫血者。

补血养颜汤

材 料：

牛展 300 克，花生仁 100 克，淡奶 1 小杯，红枣 5 粒（去核）。

制 法：

牛展洗净，放开水煲内煮 5 分钟，取出洗净；花生仁、红枣洗净，与牛展一齐放入清水煲内，煲 3 小时，加淡奶，煮 5 分钟，调味食用。

效 用：

补血养血，滋润容颜。

养血乌发汤

材 料：

何首乌 20 克，牛肉、黑豆各 100 克，圆肉 10 粒，红枣 10 粒（去核）。

制 法：

先将黑豆在水中浸上一夜，然后用少许水将黑豆煮上一会，去水，然后再加入 8 杯清水，将切成块的牛肉及几片生

姜放在锅内同煮，水沸时去肥油及泡沫，略煮一会便可以加入何首乌、圆肉及红枣等，再煮1小时，调味食用。

效 用：

保肝、益肾、养血、乌发。

芹菜肉片汤

材 料：

猪瘦肉 250 克，板豆腐 3 件，芹菜 750 克。

制 法：

猪瘦肉洗净，切片，用调味料腌 10 分钟。芹菜摘去叶，洗净，切段；豆腐每件切 4 小块。把豆腐放入煲内，加清水适量，炆火煲 5 分钟，下芹菜，煲沸后下肉片，再煲滚，调味供用。

效 用：

醒脾，消食美肤，消除口气，利尿，治脾虚热、高血压等症。