

NÜXING JIANMEI YANGYAN SHILIAOTANG

女性健美养颜

食疗汤

马汴梁 主编



金盾出版社

女性健美养颜食疗汤

主 编

马汴梁

副主编

毋爱君

编著者

马汴梁 毋爱君 刘占西 伍 翀

李长乐 张太明 谢彩华

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书介绍了280多种女性健美养颜食疗汤。共分美容养颜、润肤护肤、增白嫩肤、祛皱展容、消除暗疮、清消粉刺、养眼明目、护发荣发、乌发美发、护眉荣眉、固龈健齿、丰乳隆胸、颈部美容、减肥轻体,以及防治酒渣鼻、雀斑、黑眼圈、皮肤干粗等26个部分。每一食疗汤均按原料、制作、用法、功效叙述。内容丰富,方法简便,实用性强,是女性健美养颜食疗的必备用书。

图书在版编目(CIP)数据

女性健美养颜食疗汤/马汴梁主编. —北京:金盾出版社,
2002. 6

ISBN 7-5082-1828-0

I. 女… II. 马… III. 女性-美容-汤菜-菜谱 IV.
TS972.164

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第005488号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京外文印刷厂

正文印刷:北京3209工厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:5 字数:112千字

2002年6月第1版第1次印刷

印数:1—11000册 定价:5.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

目 录

一、美容养颜

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 1. 金针鸡肉汤 (1) | 11. 山药鸡杂汤 (6) |
| 2. 养颜莲藕汤 (1) | 12. 鸡翅汤 (6) |
| 3. 山药参芪鹅枣汤 ... (2) | 13. 人参鹿茸乌龟汤 ... (7) |
| 4. 地芍归芪驴肉汤 ... (2) | 14. 腐竹红枣瘦肉汤 ... (7) |
| 5. 亭亭玉立汤 (3) | 15. 琼花虾仁馄饨汤 ... (8) |
| 6. 光耀红颜汤 (3) | 16. 鳝鱼金针汤 (8) |
| 7. 番茄牛肉丸子汤 ... (4) | 17. 松子鸽蛋汤 (9) |
| 8. 返老还童汤 (4) | 18. 桂圆莲子鸡蛋汤 ... (9) |
| 9. 鹌蛋桂圆肉汤 (4) | 19. 番茄肉丝汤 (10) |
| 10. 补血人参汤 (5) | |

二、润肤护肤

- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| 20. 杏仁银耳木瓜汤
..... (11) | 24. 生地红枣猪骨汤
..... (13) |
| 21. 罗汉果猪肉汤 (11) | 25. 参枣冬菇瘦肉汤
..... (13) |
| 22. 菠菜银鱼汤 (12) | |
| 23. 银耳海参汤 (12) | 26. 皮肤光滑汤 (13) |

三、增白嫩肤

- | | |
|----------------------------|----------------------|
| 27. 荞麦白果乌骨鸡汤
..... (15) | 30. 木瓜鱼尾汤 (16) |
| 28. 蜜枣猪肉汤 (15) | 31. 玉竹二参兔肉汤 ... (16) |
| 29. 鸡蛋豆腐肉片汤 ... (16) | 32. 润肺梨贝汤 (17) |
| | 33. 藕片汤 (17) |

- | | |
|------------------------------|-----------------------|
| 34. 白木耳西瓜皮排骨
汤 (18) | 40. 竹笋响螺汤 (21) |
| 35. 冰糖银耳樱桃汤 ... (18) | 41. 银耳冬菇枣汤 (21) |
| 36. 白及百合猪肺汤 ... (19) | 42. 晃子汤 (22) |
| 37. 白果菊梨淡奶汤 ... (19) | 43. 黄鱼木瓜汤 (22) |
| 38. 玉竹牛肉汤 (20) | 44. 香菇牛奶汤 (23) |
| 39. 木耳蘑菇鹌鹑蛋
汤 (20) | 45. 海蜇猪骨汤 (23) |
| | 46. 杂锦冬瓜汤 (23) |
| | 47. 百合蜜枣汤 (24) |

四、祛皱展容

- | | |
|----------------------------|-----------------------|
| 48. 参药虫草甲鱼汤 ... (25) | 55. 眉豆猪皮汤 (28) |
| 49. 菠菜鸡肝汤 (25) | 56. 猪蹄祛皱汤 (29) |
| 50. 胡萝卜红枣猪胰汤
..... (26) | 57. 冬银火腿汤 (29) |
| 51. 沙参玉竹猪肺汤 ... (26) | 58. 鹿筋水鸭汤 (30) |
| 52. 番茄红枣兔肉汤 ... (27) | 59. 淡菜猪鹿筋汤 (30) |
| 53. 田七鹿筋汤 (27) | 60. 花生陈皮猪蹄汤 ... (30) |
| 54. 党参黄芪田鸡汤 ... (28) | 61. 香菇肉片汤 (31) |
| | 62. 蘑菇银耳豆腐汤 ... (32) |

五、消除暗疮

- | | |
|----------------------------|----------------------|
| 63. 土茯苓绿豆老鸭汤
..... (33) | 69. 生地莲藕猪骨汤 ... (35) |
| 64. 无花果杏仁汤 (33) | 70. 生地银花水鸭汤 ... (36) |
| 65. 润肤苹果汤 (34) | 71. 笋瓜玉米淡菜汤 ... (36) |
| 66. 养血润肤汤 (34) | 72. 参莲乳鸽绿豆汤 ... (37) |
| 67. 菠菜银耳汤 (34) | 73. 五花瘦肉汤 (37) |
| 68. 生鱼葛菜汤 (35) | 74. 生地木棉瘦肉汤 ... (38) |
| | 75. 三豆冬瓜瘦肉汤 ... (38) |

六、清消粉刺

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 76. 银杏丸子汤 (39) | 77. 豆蔻蒜瓣瘦肉汤 ... (39) |
|----------------------|----------------------|

78. 银花紫背天葵汤 … (40) 84. 枇杷杏仁桔梗汤 … (42)
 79. 南瓜田鸡汤 …… (40) 85. 蒲公英银花泥鳅
 80. 清凉绿豆汤 …… (41) 汤 …… (43)
 81. 西洋菜瘦肉汤 …… (41) 86. 丝瓜凌霄花豆腐
 82. 番茄萝卜汤 …… (41) 汤 …… (43)
 83. 苦瓜瘦肉豆腐汤 … (42)

七、养眼明目

87. 斑鸠参杞汤 …… (44) 97. 山萸肉枸杞鸡肝汤
 88. 番茄肝膏汤 …… (44) …… (49)
 89. 枸杞桑叶蚌肉汤 … (45) 98. 鲍鱼瘦肉汤 …… (49)
 90. 甲鱼山药红枣汤 … (45) 99. 豇豆杞子鲍鱼汤 … (50)
 91. 苹果生鱼汤 …… (46) 100. 黄精杞子乌鸡
 92. 银杞明目汤 …… (46) 汤 …… (50)
 93. 枸杞肝泥汤 …… (47) 101. 桑椹瘦肉汤 …… (50)
 94. 雪菜黄鱼汤 …… (47) 102. 沙苑猪肝汤 …… (51)
 95. 豆腐猪肝汤 …… (48) 103. 胡萝卜猪肝汤 …… (51)
 96. 灯心草苦瓜汤 …… (48)

八、护发荣发

104. 首乌参芪猪脑汤 108. 核桃花生猪尾汤
 …… (53) …… (55)
 105. 海带猪肾汤 …… (53) 109. 芝麻黑豆泥鳅汤
 106. 首乌羊肉生发汤 …… (55)
 …… (54) 110. 绿球鳍鱼汤 …… (56)
 107. 首乌杜仲核桃汤 111. 生地桑椹鲍鱼汤
 …… (54) …… (56)

九、乌发美发

- | | |
|--------------------------|---------------------------|
| 112. 黑芝麻苓菊瘦肉汤 (58) | 120. 藕节黑豆塘虱鱼汤 (61) |
| 113. 黑枣女贞牛肉汤 (58) | 121. 杜仲巴戟牛肉汤 (62) |
| 114. 天冬生地猪肝汤 (59) | 122. 红白首乌杜仲驴肉汤 (62) |
| 115. 杞子核桃羊肾汤 (59) | 123. 熟地首乌瘦肉汤 (63) |
| 116. 怀牛膝乌豆桂圆汤 (60) | 124. 当归黄芪猪脊髓汤 (63) |
| 117. 首乌鲤鱼汤 (60) | 125. 人参黄精乌骨鸡汤 (64) |
| 118. 首乌寄生鸽蛋汤 (61) | 126. 乌豆红枣田鸡汤 (64) |
| 119. 核桃杜杞猪尾汤 (61) | 127. 黑芝麻猪蹄汤 ... (65) |

十、护眉荣眉

- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| 128. 锁阳苁蓉乳鸽汤 (66) | 132. 复元汤 (68) |
| 129. 木瓜银耳墨鱼汤 (66) | 133. 猪肝豌豆苗汤 ... (68) |
| 130. 玉竹苕参瘦肉汤 (67) | 134. 黑豆苁蓉淡菜汤 (69) |
| 131. 马蹄菊花海蜇汤 (67) | 135. 烧羊肝片汤 (69) |
| | 136. 芋头豆腐豆豉汤 (70) |

十一、固齲健齿

137. 鲜蘑发菜豆腐汤 (71) 139. 山药豆腐汤 (72)
138. 白鸭地黄汤 (71) 140. 莴苣猪蹄汤 (72)

十二、丰乳隆胸

141. 黄豆猪蹄汤 (73) (75)
142. 花生仁蹄花汤 ... (73) 147. 石头鱼豆腐汤 ... (76)
143. 通草田鸡汤 (74) 148. 海鲜豆腐汤 (76)
144. 鲑鱼丝瓜汤 (74) 149. 猪蹄茭白汤 (76)
145. 归芪木通猪蹄汤 (75) 150. 乌鸡白凤尾菇汤 (77)
146. 佛穿丝瓜猪蹄汤 (75) 151. 猪肾木耳汤 (77)

十三、颈部美容

152. 二海虾米冬瓜汤 (79) 154. 牛腩莲藕汤 (80)
153. 芙蓉海底松汤 ... (79) 155. 紫菜珧柱瘦肉汤 (80)

十四、减肥轻体

156. 冬瓜珧柱瘦肉汤 (81) 汤 (82)
157. 党参玉米猪肉汤 (81) 160. 番茄刀豆清汤 ... (82)
158. 红枣芹菜汤 (82) 161. 鲫鱼竹笋豆腐汤 (83)
159. 草决明山楂瘦肉 (82) 162. 黄瓜紫菜汤 (83)
163. 冬瓜虾米汤 (84)

十五、酒渣鼻

164. 芽菜子豆腐汤 (85) 汤 (85)
165. 花旗参杏杞猪鼻 (85) 166. 旱莲草红枣汤 ... (86)
167. 莴苣藕片汤 (86)

168. 花旗参无花果汤 (87)
169. 红苕豆腐汤 (87)
170. 菊花藕节山楂猪肉汤 (87)
171. 萝卜橄榄瘦肉汤 (88)
172. 黑木耳柿饼汤 ... (88)
173. 桃仁牛血汤 (89)
174. 车前草芹菜萝卜汤 (89)
175. 淡菜葛花瘦肉汤 (90)
176. 润肠清浊汤 (90)
177. 鸭肾生鱼冬瓜汤 (91)

十六、雀 斑

178. 番茄红花鸡肉汤 (92)
179. 花生生地兔肉汤 (92)
180. 薏苡仁红枣汤 ... (93)
181. 鳝鱼养血汤 (93)
182. 当归生姜羊肉汤 (94)
183. 凉瓜猪肝瘦肉汤 (96)
184. 黑木耳红枣瘦肉汤 (94)
185. 丝瓜荷花响螺汤 (95)
186. 辛荑花杏仁鸡蛋汤 (95)
187. 银耳椰子仔鸡汤 (96)

十七、蝴蝶斑

188. 生地鸭蛋汤 (97)
189. 寄生益母草鸡蛋汤 (97)
190. 冬瓜薏苡仁瘦肉汤 (98)
191. 归参猪肝汤 (98)
192. 乌鸡白凤汤 (99)
193. 茜草猪蹄汤 (99)
194. 双豆百合猪蹄汤 (99)
195. 白绿汤 (100)
196. 黄白木耳鸡蛋汤 (100)

十八、黑 斑

197. 茭白猪蹄汤 (102) 199. 黄瓜瘦肉咸蛋汤
198. 白果腐竹猪肚汤 (103)
..... (102) 200. 蜜枣猪蹄汤 (103)

十九、面 红 斑

201. 贝母猪肉丸子汤 (104) 206. 两菜瘦肉汤 (106)
..... (104) 207. 太子参乌梅元参
202. 七鲜汤 (104) 汤 (107)
203. 车前草鸡骨草蚌
肉汤 (105) 208. 甲鱼二母二胡汤
..... (107)
204. 人参石膏鸡肉汤 (105) 209. 豆角叶瘦肉汤 ... (108)
..... (105) 210. 杏仁双叶猪肺汤
205. 苦瓜鲩鱼片汤 ... (106) (108)

二十、风 疹

211. 红枣泥鳅汤 (109) 216. 藿香苹果水仙汤
212. 香豉豆腐鱼头汤 (111)
..... (109) 217. 乌蛇天麻汤 (112)
213. 白菜牛百叶汤 ... (110) 218. 山楂麦芽瘦肉汤
214. 凉瓜鸡翅汤 (110) (112)
215. 葛根竹叶鲩鱼汤 (111) 219. 生地木棉花瘦肉
汤 (112)

二十一、湿 疹

220. 生地银花瘦肉汤 (114) 223. 节瓜薏苡仁淡菜
汤 (115)
221. 三色豆冬瓜汤 ... (114) 224. 花旗参莲叶绿豆
222. 川芎蛤蚧汤 (115) 汤 (116)

二十二、头面生疮

225. 马龙汤 (117) 汤 (118)
226. 薏苡仁愈疮汤 ... (117) 228. 双莲苓草汤 (118)
227. 冬瓜薏苡仁二豆

二十三、黑 眼 圈

229. 竹笋肝膏汤 (119) 233. 洋葱红萝卜猪肝
230. 香片鸡肝汤 (119) 汤 (121)
231. 白木耳猪肝汤 ... (120) 234. 鸡蛋黄花汤 (121)
232. 花旗参猪血豆芽 235. 黑豆丹参紫菜汤
汤 (120) (122)

二十四、眼睑水肿

236. 眉豆排骨汤 (123) 248. 桑白皮赤小豆鲫
237. 冬瓜鲢鱼汤 (123) 鱼汤 (128)
238. 赤白小豆鲤鱼汤 249. 冬瓜车前草汤 ... (129)
..... (124) 250. 西瓜皮荷叶海蜇
239. 归芪鲤鱼汤 (124) 汤 (129)
240. 黄芪糯米鲈鱼汤 251. 白术陈皮鲈鱼汤
..... (125) (129)
241. 冬瓜莲叶鸭汤 ... (125) 252. 猪血菠菜汤 (130)
242. 空心菜猪肚汤 ... (126) 253. 田螺蚌汤 (130)
243. 山药参苓牛肚汤 254. 西洋菜鸭肾汤
..... (126) (131)
244. 甲鱼山药汤 (127) 255. 海带丝鸭肉汤 ... (131)
245. 瓜皮赤小豆汤 ... (127) 256. 海带紫菜瓜片汤
246. 竹笋西瓜皮鲤鱼 (132)
汤 (127) 257. 河蚌冬瓜汤 (132)
247. 冬瓜皮蚕豆汤 ... (128) 258. 白玉猪肚汤 (133)

259. 西洋参冬瓜野鸭汤 (133)

二十五、皮肤干粗

- | | |
|---------------------------|--------------------------|
| 260. 扁豆山药猪肉汤 (135) | 265. 羊肾白果汤 (137) |
| 261. 胡萝卜红枣猪胰汤 (135) | 266. 淡菜二筋汤 (137) |
| 262. 归芪红枣鸡蛋汤 (136) | 267. 花生陈皮猪蹄汤 (138) |
| 263. 生地红枣猪骨汤 (136) | 268. 清蒸乌鸡人参汤 (139) |
| 264. 鹿筋水鸭汤 (137) | 269. 蘑菇银耳豆腐汤 (139) |

二十六、早 衰

- | | |
|---------------------------|--------------------------|
| 270. 香菇木耳汤 (140) | 鸡汤 (144) |
| 271. 桂圆鲍鱼海参鱼汤 (140) | 279. 鱼鳔枸杞田鸡汤 (144) |
| 272. 四宝汤 (141) | 280. 清蒸龟凤汤 (145) |
| 273. 三莲鸭子汤 (141) | 281. 鹿胎牛肉汤 (145) |
| 274. 平菇青菜汤 (142) | 282. 冬菇木耳狗肉汤 (146) |
| 275. 生地鱼头汤 (142) | 283. 杜仲咸鱼汤 (146) |
| 276. 青菜红番茄豆腐汤 (143) | 284. 黄芪猴头菇汤 ... (147) |
| 277. 山药枸杞鹿茸汤 (143) | 285. 熟地黄芪驴肉汤 (148) |
| 278. 黄芪党参枸杞田 | 286. 香菇猪肝汤 (148) |

一、美容养颜

1. 金针鸡肉汤

【原 料】 鸡肉 150 克,金针菜 60 克,冬菇 3 个,木耳 30 克,大葱 1 根,食盐、味精各适量。

【制 作】 金针菜、木耳、冬菇用清水泡发,择洗干净;冬菇切成丝;鸡肉洗净,切丝,用食盐拌匀;葱洗净,切花。金针菜、冬菇丝、木耳放入开水锅内,用文火煮沸几分钟,再放入鸡丝煮至熟,放葱花、食盐、味精调味即可。

【用 法】 佐餐食用,每日 1~3 次,每次 150 毫升~200 毫升。

【功 效】 补血和血,健美养颜。适用于面色不华、早衰面枯。对病后体虚、贫血或神经衰弱、高血压等也有疗效。

【宜 忌】 感冒发热者不宜食用。

2. 养颜莲藕汤

【原 料】 莲藕 500 克,桂圆肉 50 克,红枣 5 枚。

【制 作】 莲藕洗净,切成厚片。桂圆肉和红枣分别洗净,与莲藕片一起放进煲内,加水适量,煮至汤水呈浅红色便可。

【用 法】 佐餐食用,每日 1~2 次,每次 150 毫升~200 毫升。

【功 效】 补血养血。适用于因气血两虚而致面色不荣、

两目无光、失眠、心悸、头晕、乏力等。

3. 山药参芪鹅枣汤

【原 料】 鹅 1 只,黄芪、党参、山药各 50 克,红枣 5 枚,食盐少许。

【制 作】 鹅剖腹,去内脏,洗净,擦干水分。黄芪、党参、山药、红枣(去核)洗净,装入鹅腹腔内,用线缝合,置于清水锅内,武火煮沸,改文火煲约 3 小时,汤成,取出药渣,加食盐调味。

【用 法】 佐餐饮汤,每日 1~2 次,每次 150 毫升~200 毫升。

【功 效】 补中益气,荣颜养血。适用于脾胃虚弱,中气不足而致面黄不华、干皱失濡而无光泽、倦怠乏力、少食消瘦、气短少言、舌淡而胖、脉虚弱等。

4. 地芍归芪驴肉汤

【原 料】 驴肉 700 克,当归 15 克,白芍 10 克,熟地黄、黄芪各 30 克,生姜 3 片,红枣 5 枚,大葱、食盐各适量。

【制 作】 驴肉洗净,切块,用开水焯过。红枣、当归、白芍、熟地黄、黄芪洗净。把全部原料放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲 3 小时,加食盐调味即成。

【用 法】 佐餐食用,每日 1~2 次,每次 150 毫升~200 毫升。

【功 效】 气血双补,固本养颜。适用于气血两虚而引起的面黄而枯萎、皮色不润或有黄褐斑等。

【宜 忌】 感冒发热者不宜食用。平素脾胃虚弱之食少便泻、阴虚潮热者不宜食用。

5. 亭亭玉立汤

【原 料】 乌鸡半只(250克~300克),白术、山药、茯苓各15克,陈皮10克,紫河车(干燥胎盘)7克,食盐、香油、味精、姜片各适量。

【制 作】 将乌鸡洗净,与白术、茯苓、山药、陈皮一起放沙锅内,放入食盐、姜片和适量水煲汤,文火炖约90分钟,倒出热汤盛于大碗内,加香油、味精,再把紫河车磨粉,放汤内。

【用 法】 佐餐食用,每日1~3次,每次150毫升~200毫升。

【功 效】 营养润补,性平健身,补虚扶羸,嫩肤美容。经常食用能使女子发育匀称,身体曲线优美,皮肤具有弹性,减少皱纹等。

6. 光耀红颜汤

【原 料】 猪瘦肉200克,紫河车(干燥胎盘)5克,党参15克,黄芪20克,食盐、香油、味精各适量。

【制 作】 将党参、黄芪和500毫升凉开水放炖盅内,隔水炖半小时。再将瘦猪肉、紫河车放入锅内,加水适量,用文火炖2小时,调入食盐、香油、味精,随即将党参、黄芪汤放入锅内,拌匀即可食用。

【用 法】 佐餐食用,每日1~2次,每次150毫升~200毫升。

【功 效】 美容驻颜,健身丰乳。能使面色苍白无华的女性变得面如敷粉,色如桃花。

7. 番茄牛肉丸子汤

【原 料】 番茄 400 克,牛肉 200 克,咸菜头 1 小片,生姜 1 片,淀粉、植物油、白糖、食盐各少许。

【制 作】 番茄洗净,切块。咸菜头洗净,切薄片,用清水浸 5 分钟,减去咸味,切成细粒。牛肉洗净,剁末,加入生姜、白糖、淀粉、植物油适量,搅至起胶,加入咸菜头细粒搅匀,做成牛肉丸子,放在已涂油之碟上。水烧沸,入姜片及番茄块煮约 5 分钟,再放入牛肉丸子煮熟,下食盐调味。

【用 法】 佐餐食用,每日 1~2 次,每次 150 毫升~200 毫升。

【功 效】 益气养血,生津止渴,健胃消食。适用于气血双虚而致面色干枯不荣、苍白、气短乏力、神疲倦怠等。

8. 返老还童汤

【原 料】 田鸡腿(去骨)100 克,猪肾 1 对,鱼鳔胶(鱼肚)25 克,枸杞子 15 克,植物油、食盐各适量。

【制 作】 猪肾剖开去腺腺和鱼鳔胶、枸杞子分别洗净,待用。把田鸡腿、猪肾、鱼鳔胶、枸杞子一起放进煲内,加清水适量,用文火煮约 2 小时,加植物油、食盐调味即可。

【用 法】 佐餐食用,每日 1~3 次,每次 150 毫升~200 毫升。

【功 效】 养容颜,旺血气,去皱纹。适用于气血两虚所致皮肤干枯不荣、心悸无力、精神不振等。

9. 鹌蛋桂圆肉汤

【原 料】 鹌鹑蛋 2 个,猪肥瘦肉 250 克,鸡肉 100 克,

桂圆肉 20 克,当归、党参各 10 克,番茄(切片)1 个,豆粉 30 克,葱 3 根,食盐、姜汁、熟植物油各适量。

【制 作】 将鹌鹑蛋煮熟,去壳,碾成泥末。当归、党参、桂圆肉烘干,研成细末。猪肉、鸡肉洗净,剁成蓉,加食盐、豆粉、鹌鹑蛋粉泥、当归、党参、桂圆肉、姜汁、清水搅拌均匀,制成丸子。净锅置中火上,加适量清水煮沸,放入丸子,待丸子将熟时,加入番茄片、食盐、葱花,汤沸淋入熟油,起锅装盆即成。

【用 法】 佐餐食用,每日 1~2 次,每次 150 毫升~200 毫升。

【功 效】 补虚养颜。适用于老弱体衰、心悸失眠、胆怯健忘,是头晕目眩者的补养佳品之一。

10. 补血人参汤

【原 料】 猪五花肉 300 克,高丽参 15 克,鲍鱼(斜切)50 克,冬菇(斜切)3 个,菠菜 30 克,竹笋(切薄片)少许,植物油、食盐、豆粉、上汤、胡椒粉、熟植物油、料酒各适量。

【制 作】 猪五花肉剁成肉蓉,放大碗中,加入植物油、食盐和胡椒粉,搅匀至产生粘性,再加豆粉搅匀。竹笋片用热水烫过。高丽参切小段,用水浸泡。菠菜煮熟切段。用 1500 毫升水在煲内煮沸,调小火,将猪肉蓉挤成丸子放入煲内,以大火煮熟后盛入汤碗内。将上汤、高丽参及其浸汁放锅中,加竹笋片、鲍鱼、冬菇和菠菜段,用小火煮 15 分钟左右,加入食盐、胡椒粉和料酒调味,淋入熟植物油,倒入盛丸子的汤碗中即可。

【用 法】 佐餐食用,每日 1~2 次,每次 150 毫升~200 毫升。

【功 效】 补气活血,养颜防癌。适用于颜面不光、头发