

FOOD BAIXING
CANZHUO



百姓餐桌

美食生活

MEISHI LIFE

工作室 组织编写

保健菜

针对**6大**保健功效的**80种**常见食材

125种常见易购的**食材及中药**

针对**7大类**人群的**50条**养生建议

300道营养美味的**保健菜肴**

568



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

百姓餐桌—保健菜 / 美食生活工作室组织编写. — 青岛: 青岛出版社, 2011.2

ISBN 978-7-5436-6981-9

I. 百… II. 美… III. 保健—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第005939号

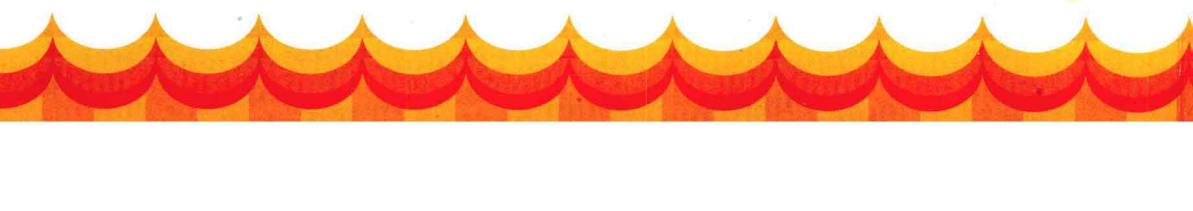
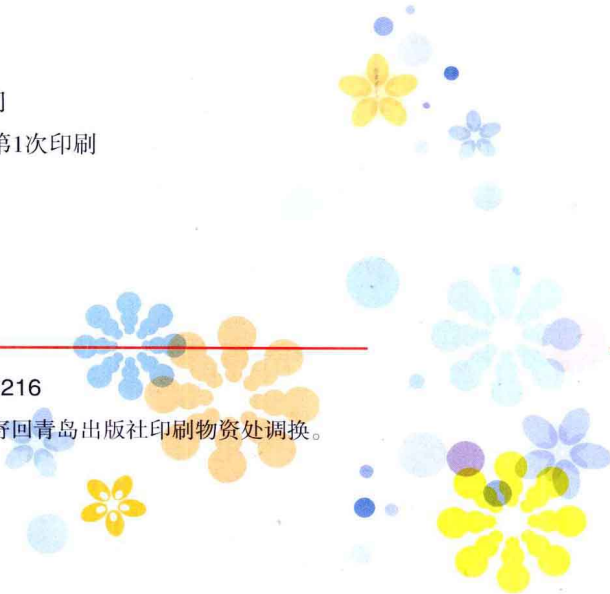
- 书 名 百姓餐桌—保健菜
- 组织编写  工作室
- 出版发行 青岛出版社
- 社 址 青岛市徐州路77号(266071)
- 本社网址 <http://www.qdpub.com>
- 邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-80998664
- 策划编辑 张化新 周鸿媛
- 责任编辑 杨子涵
- 装帧设计 周雅榕
- 制 版 青岛艺鑫制版有限公司
- 印 刷 青岛名扬数码印刷有限责任公司
- 出版日期 2011年2月第1版 2011年2月第1次印刷
- 开 本 16开(700毫米×1000毫米)
- 印 张 8
- 书 号 ISBN 978-7-5436-6981-9
- 定 价 15.80元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话: 0532-80998826)

本书建议陈列类别: 生活类 美食类



百姓餐桌

美食生活工作室 组织编写

保健菜

FOOD BAIXING
CANZHUO

BAO JIAN CAI

青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

目录

CHAPTER 01

养胃润肠

坚持正确的饮食原则.....	6
培养良好的饮食习惯.....	6
炒萝卜.....	7
扒烧蹄筋.....	7
砂仁蒸猪肘.....	7
糖醋素排骨.....	8
莲子煲猪肚片.....	8
冰糖炖香蕉.....	9
党参阿胶糖饮.....	9
刀豆肉片汤.....	9
黄芪炖肉肚.....	10
牛肉参芪黄精汤.....	10
胡萝卜炖猪肉.....	10
茴桂黄羊汤.....	11
芪麻鸡.....	11
红烧栗子淮山药.....	11
黄豆豆腐煲.....	12
四君子蒸鸭.....	12
五九元胡鸭.....	13
薏果陈皮蒸鲤鱼.....	13
良姜草寇陈皮鸡.....	13
麦冬甲鱼.....	14
干贝鳕鱼羹.....	14
车前山药粥.....	15
丹参山楂粥.....	15
良姜陈皮粥.....	15
淮药金糕.....	16
山楂荸荠糕.....	16
荔枝莲药粥.....	16

CHAPTER 02

养血补虚

吃对食物巧补血.....	18
红枣山药炖南瓜.....	19
花生大枣蒸藕片.....	19
猪蹄花生大枣汤.....	19
阿胶炖肉.....	20
归参山药猪腰.....	20
猪皮红枣羹.....	20
菠菜猪肝汤.....	21
黄芪猪肝.....	21
当归玉竹牛肚.....	21
人参桂圆炖猪心.....	22
北芪莲藕炖牛腩.....	22
枸杞羊骨黑豆汤.....	23
栗子大枣炖母鸡.....	23
归参红枣鸡.....	23
枸杞山药煲鸽.....	24
芪精桃仁煨乳鸽.....	24
鳝鱼黄芪汤.....	24
鲤鱼汤.....	25
首乌海参大枣汤.....	25
川芎蛤蜊汤.....	25
黄芪阿胶糯米粥.....	26
桂圆红枣粥.....	26
当归粥.....	26

CHAPTER 03

养肝护肝

有利于护肝的营养素.....	28
损伤肝脏的物质.....	28

CHAPTER 04

滋阴润肺

蛙苓白术羹.....	29
山药花生烧兔肝.....	29
何首乌猪肝.....	30
香菇黑木耳炒猪肝.....	30
清炒马齿苋.....	31
绿豆车前黑豆汤.....	31
杜仲鲤鱼汤.....	31
鸡肝粥.....	32
山楂荸荠糕.....	32
润肺食物大集合.....	34
水晶桃仁.....	35
荠菜百合.....	35
黄精炒鳝丝.....	35
心肺炖花生.....	36
银耳鸡蛋羹.....	36
百合枇杷汤.....	37
百合参耳汤.....	37
银耳冰糖鸭蛋羹.....	37
雪梨燕窝汤.....	38
百合肚肺.....	38
黄芪煨鸭.....	38
薏米猪肺粥.....	39
桑杏猪肺煲.....	39
半陈芥子猪肺汤.....	39
百合鳗鱼.....	40
麦门冬煮蛤蜊.....	40
银燕雪蛤汤.....	40

CHAPTER 05

降糖降压

高血糖者的饮食原则.....	42
良好的饮食习惯有利于降压.....	43
苦瓜酿肉.....	44
天麻炒鱼片.....	44
莴笋炒肉丝.....	45
肉丝炒苦瓜.....	45
玉苡蓉炒肝片.....	46
参芪清蒸羊肉.....	46
软炸蚕蛹.....	47
软炸淮角兔.....	47
丁香鸭.....	48
枸杞烹炸大虾.....	48
天合烧海参.....	49
油爆海螺.....	49
猪胰止渴汤.....	50
山芪炖胰脏.....	50
菊芋知母蛋花汤.....	51
羊肉鱼鳔黄芪汤.....	51
枸杞炖兔汤.....	51
黄精炖鸡块.....	52
黄芪猴头鸡汤.....	52
清蒸山药鸭.....	53
鸽肉山药玉竹汤.....	53
蛤肉百玉汤.....	53
清余蚬黄.....	54
山药鳗鲡汤.....	54
仲续海参羹.....	55
玉须金龟汤.....	55
补骨脂猪肾粥.....	55
生芦根粥.....	56

生地黄粥.....	56
参地炖猪肝.....	56
马兰头拌海带.....	57
海蜇皮拌芹菜.....	57
鸡丝拌芹菜.....	57
枸杞炒芹菜.....	58
草决明烧茄子.....	58
五味苦瓜.....	59
首乌豆腐汤.....	59
牛膝杜仲汤.....	59
荸荠海蜇皮汤.....	60
海蜇荸荠芹菜汤.....	60
石决明煲牡蛎肉.....	60
海带冬瓜苡仁汤.....	61
金针瘦肉豆腐汤.....	61
枸杞杜仲鹌鹑汤.....	61
二花鲫鱼汤.....	62
鲫鱼藕粉粥.....	62
天麻杜仲粥.....	63
火麻子粥.....	63
鹌鹑杜仲杞子粥.....	63
香菇豆腐笋.....	64
鸡肉焖天麻.....	64
茉莉银耳.....	64

CHAPTER 06

降脂瘦身

餐桌上离不开的降脂食物.....	66
莴苣竹笋.....	67
白煮肉拌黄瓜.....	67
鸡腿菇拌猪肚.....	67
五丝白菜.....	68
扒双菜.....	68

银芽韭菜.....	69
素三丝.....	69
绿豆藕合.....	69
咖喱魔芋豌豆.....	70
翡翠莲藕片.....	70
冬菇炆笋.....	71
口蘑烧冬瓜.....	71
素炒魔芋丝.....	72
兔肉炒陈皮.....	72
鸡腿菇烧蹄筋.....	73
雪菜冬笋.....	73
海带炖豆腐.....	74
香菇豆腐汤.....	74

CHAPTER 07

日常保健

有益儿童健康的营养素.....	76
可补脑益智的食物.....	76
孕妇可适当多吃的食物.....	77
产妇产褥期食物的选择.....	77
有益女性健康的营养素.....	78
有益男性健康的营养素.....	78
有益老年人健康的营养素.....	79
苹果沙拉.....	80
蜜汁鲜果.....	80
什锦豆腐丁.....	80
山药凉糕.....	81
金银蛋饺.....	81
奶汁豆腐.....	82
炒素什锦.....	82
什锦蛋羹.....	83
三色肉丸.....	83
番茄煮牛肉.....	83

菠萝鸡块	84	绿豆芽炒肉丝	99	红烧牛鞭	113
金针菇鸡丝	84	紫苏肉片	99	姜蒜炒羊肉丝	113
赛螃蟹	85	地榆藕片	99	翠衣爆鳝丝	114
鱼片蒸蛋	85	米酒蒸螃蟹	100	虾仁油菜	114
清炒虾仁	86	酒炒螺蛳	100	韭菜炒青虾	115
清汤鱼丸	86	生姜米醋炖木瓜	100	红烧海杂	115
肉末豆腐羹	87	牛蒡排骨汤	101	沙锅牛肾	115
红枣葡萄干土豆泥	87	花生炖猪蹄	101	白羊肾羹	116
冰糖薏米粥	88	黄芪当归通草鸡	101	虫草鸭块汤	116
鱼肉松粥	88	花生鹿筋汤	102	地黄甜鸡	117
肉末软饭	88	芪归鸡汤	102	苁蓉杜仲鸽	117
黄花菜炒木耳	89	参术茯苓蒸鸭	103	肉桂肥鸽	118
莲子鸡丁	89	核桃山药炖乳鸽	103	参精炖乌鸡	118
白蘑菇扒鸽蛋	90	黑鱼汤	104	山药炖羊排	118
软煎鲑鱼	90	冬瓜蟹肉羹	104	鹌鹑肉片	119
清蒸鲈鱼	91	扁豆炒山药	105	枸杞鲤鱼	119
清蒸黄花鱼	91	枸杞肉丝	105	参芪甲鱼	120
煎柠檬鱼片	91	豆汁蒸排骨	105	银耳三鲜	120
油焖河虾	92	荠菜炒鸡丁	106	虾皮菠菜	121
椒盐琵琶虾	92	红枣煨猪肘	106	春韭炒豆腐	121
银耳薏米羹	92	百合炖猪蹄	107	爆羊肉	121
银耳百合莲子羹	93	咖喱兔腿	107	扒肉条	122
金针菇玉米冰糖羹	93	龙眼炖鸭	107	煎烹猪肝	122
枸杞猪肝汤	93	山药鹌鹑蛋白扇	108	银粉牛肉丝	123
牡蛎豆腐汤	94	红白萝卜蛤蜊	108	双丝白菜	123
蘑菇蹄筋	94	木耳烧黄花鱼	109	沙锅白菜	124
金钩嫩豇豆	95	黄豆芽排骨汤	109	珍珠三鲜	124
红烧豆腐丸子	95	当归生姜炖羊肉	109	豆瓣海参	125
煮南瓜	96	阿胶炖牛肉	110	虾子海参	125
腐竹枣蛋润肤汤	96	香附牛肉	110	虾炒蒜苗	126
牛肉桂圆汤	96	团鱼枸杞羊肉煲	110	肉丁黄豆汤	126
番茄土豆牛肉汤	97	芡实苡米煮老鸭	111	糖醋带鱼	126
枸杞牛腱	97	冬虫夏草炖蛭子	111	双耳炖老母鸡	127
番茄薯仔牛骨汤	97	柴胡瘦肉粥	111	胡萝卜鲑鱼汤	127
薏米炖鸡	98	人参黄芪莲子粥	112	金橘山药粟米粥	127
三鲜鳝丝汤	98	山药莲子苡仁粥	112		

BAI XING CAN ZHUO

bao jian cai

CHAPTER 01

养胃润肠

YANGWEI RUNCHANG

坚持正确的饮食原则

1. 选择容易消化的食物

容易消化的食物，是指不会刺激胃黏膜且容易通过胃的食物。要养胃，就要避免过于坚硬的食物（各种坚果等），以及纤维素含量过高的食物（如韭菜、竹笋等）。

容易消化的食物及其适宜的烹调方式如下：

①水产类：比目鱼、鲑鱼、竹夹鱼、鲷、鲮、金枪鱼、针鱼、牡蛎

建议烹调方式：煮、清炖、清蒸、奶油烤（但不宜过度加热）

②肉类：鸡肉（去皮）、牛与猪的里脊肉、赤肉的柔软部分、肝脏

建议烹调方式：煮、蒸、炖、氽

③蛋类：鸡蛋、鹌鹑蛋

建议烹调方式：煮、蒸、汤、冲蛋花

④豆类及豆制品

建议烹调方式：煮、凉拌、炖汤、炒

⑤奶类：牛奶、酸乳酪、干酪、脱脂奶粉

建议烹调方式：制作水果乳酸酪、牛奶杏仁冻糕、干酪三明治、奶油汤

⑥深色蔬菜：菠菜、油菜、胡萝卜

建议烹调方式：热炒、凉拌

⑦淡色蔬菜：卷心菜、洋葱头、白菜、茄子、芦笋、豆芽菜

建议烹调方式：热炒、凉拌、烩、煮

⑧水果：苹果、香蕉、文旦柚、橘子

建议烹调方式：榨果汁、加工果脯

⑨饭类：白米饭、面包、面条、通心粉、燕麦片、荞麦面条、挂面

建议烹调方式：煮饭、煮面条、鸡肉粥、吐司、乳汁通心粉、酱油挂面汤

⑩其他：点心。如消化饼干、烤饼、薄煎饼、小松糕、布丁、果冻

2. 注重营养均衡：6大营养素都要充足，且比例适宜。

3. 避免调味过重：调味过重的食物会刺激胃黏膜，致使胃酸分泌过多，使原有的胃部不适加重，故养胃以清淡饮食为宜。

4. 减少摄取粗纤维：粗纤维不易消化，吃多了会刺激胃黏膜，故应减少摄取量。

5. 减少摄取脂肪：脂肪分解所需时间较长，易造成消化功能障碍，应减少摄取量。

6. 避免刺激性饮料：如咖啡、浓茶、可乐、白酒等都会刺激胃黏膜，应尽量避免摄入。

7. 少吃过酸的食物：如菠萝、山楂等，会对溃疡面产生刺激，也应尽量少吃。



培养良好的饮食习惯

1. 三餐定时定量，两餐间至少间隔4~5个小时，且两餐间最好不要吃零食。

2. 不要过度饥饿，也不要吃过饱，以七八分饱为最佳。

3. 早餐一定要吃，晚餐少量清淡为宜，睡前2小时最好不要吃东西。

4. 用餐时细嚼慢咽，进食一餐用时最好在20分钟以上。

5. 平时多喝水，餐前避免大量喝水。

6. 用餐时要保持心情愉快，饭后不要立即工作或运动。

炒萝卜

原料：红萝卜、白萝卜各100克，冬笋、黄瓜、洋葱、胡萝卜各25克

调料：植物油、鲜汤、盐、白糖、水淀粉、醋、鸡蛋清、芝麻油各适量

制作方法：

1. 黄瓜切条，冬笋、胡萝卜、洋葱切小片。
2. 红萝卜、白萝卜去皮，切小片，下沸水锅烫透，捞出过凉，控净水。蛋清、淀粉调成糊。
3. 所有原料挂糊，入热油锅煸炒，加醋、白糖、鲜汤、盐，勾芡炒匀，淋芝麻油即成。



扒烧蹄筋

原料：水发猪蹄筋30根，水发香菇、冬笋片、熟火腿片50克，青菜心8棵，虾仁适量

调料：鲜汤250毫升，植物油、葱姜片、黄酒、盐、味精、水淀粉各适量

制作方法：

1. 猪蹄筋切段，装碗，加葱姜片、黄酒、鲜汤，上笼蒸10分钟，取出滤取汤汁。
2. 青菜心焯水，捞出，下热油锅略煸后盛出。
3. 锅内加汤汁，放入所有原料，调味，烧沸后放青菜心，再沸后勾芡即成。



砂仁蒸猪肘

原料：砂仁50克，猪肘子500克

调料：葱姜末、花椒、黄酒、盐、香油各适量

制作方法：

1. 猪肘洗净，用竹签扎满小孔。砂仁研成细末。
2. 花椒、盐放入净锅内炒至发烫，放在肘子上揉搓，并将砂仁末撒在肘子上。
3. 用净白布将肘子包卷成筒形，用细线捆紧，放入大碗中，加入葱、姜、料酒，上笼蒸至熟透，取出，抹上芝麻油，切片，装盘即成。

适应征：胃部胀满、食欲不振、经常腹泻等。





糖醋素排骨

原料：藕200克，生面筋150克

调料：醋10克，酱油5克，鲜汤100克，植物油300克，白糖、盐、黄酒、红曲米水、葱花、生姜末、蒜蓉、干淀粉、水淀粉、麻油各适量

制作方法：

1. 藕去皮洗净，切长块。生面筋反复揉洗干净，加入少许盐、红曲米水揉成肉红色，切成手指粗的长条。
2. 藕块蘸上干淀粉，绕上面筋，成为素排骨块，放入六成热油锅中炸至红褐色，捞出控油。
3. 炒锅内留少许油，下葱花、生姜末、蒜蓉煸出香味，烹入醋、黄酒、酱油、鲜汤、白糖、盐，烧沸后撇去浮沫，用水淀粉勾芡，倒入炸好的素排骨，淋上麻油即成。

适应征：口干口渴、食欲不振等。



莲子煲猪肚片

原料：莲子50克，猪肚250克

调料：盐、醋、明矾、植物油、葱花、姜末、黄酒、味精、五香粉、水淀粉各适量

制作方法：

1. 莲子用温水浸泡2小时，切两半，去心。
2. 猪肚刮洗净，用盐、醋、明矾揉搓、洗净，放入锅中，加水煮熟，取出切成片。
3. 炒锅加油烧至六成热，下葱花、姜末煸香，放入肚片稍煸，烹入黄酒、清水，放入莲子，大火煮沸，改小火煲40分钟，待肚片熟透时加盐、味精、五香粉炒匀，用水淀粉勾芡即成。

适应征：口干口渴、食欲不振等。

|| 冰糖炖香蕉 ||

原料：香蕉2只

调料：冰糖适量

制作方法：

香蕉剥去皮，放入盘中，加冰糖，隔水蒸熟即可。

适应征：大便不干但努挣难下、舌胖或有齿印等。

宜忌：香蕉性寒，脾虚便秘之人最好蒸熟后食用。



|| 党参阿胶糖饮 ||

原料：党参20克，阿胶（研为细粉）20克

调料：冰糖30克

制作方法：

1. 将党参拣去杂质，洗净，晒干（或烘干），放入沙锅内，加适量水浓煎两次，每次30分钟，合并两次浓煎液，小火煮至剩300毫升。
2. 熬好的汤内加入阿胶粉，溶化后倒入冰糖细末，待其完全溶化成黏稠汁液即成。

适应征：头晕倦怠、不思饮食等。



|| 刀豆肉片汤 ||

原料：刀豆100克，猪瘦肉100克，木瓜50克

调料：盐、黄酒、葱末、味精、水淀粉各适量

制作方法：

1. 猪肉洗净，切成薄片，放入碗中，加盐、水淀粉抓匀。
2. 刀豆、木瓜洗净。木瓜切片，与刀豆一同放入沙锅中，加适量水，煎煮30分钟后捞去渣，大火煮沸，加入肉片，烹入黄酒再煮沸，放入葱姜末，调入盐、味精各少许，拌匀即成。

适应征：婴幼儿腹泻、消化不良。





|| 黄芪炖肉肚 ||

原料：牛肉250克，黄芪30克，猪肚100克

调料：盐、味精各适量

制作方法：

- 1.将牛肉、黄芪、猪肚分别治净，牛肉、猪肚均切片。
- 2.处理好的原料同入锅中，加适量水炖至肚烂肉熟，加盐、味精调味即成。

适应征：食后腹胀、神疲乏力、脘腹坠胀等。



|| 牛肉参芪黄精汤 ||

原料：黄芪30克，党参15克，黄精15克，牛肉500克

调料：盐、葱、姜、白糖各适量

制作方法：

- 1.黄芪、黄精、党参装纱布袋中备用。
- 2.将牛肉洗净，放入开水锅内氽一下，捞出冲洗干净，和药袋一同放入锅中，加适量水煮沸，用文火将牛肉焖熟（不宜过烂），捞出药袋，放盐、葱、姜、白糖调味即成。

适应征：脘腹胀满、消化不良、食欲不振等。



|| 胡萝卜炖猪肉 ||

原料：瘦猪肉100克，胡萝卜100克

调料：红糖30克

制作方法：

将猪肉、胡萝卜分别洗净，切薄片，与红糖同放锅内，加水适量，同煮30~40分钟即可。

适应征：消化不良、乏力、久痢等。

|| 茴桂黄羊汤 ||

原料：黄羊肉500克

调料：小茴香10克，葱段10克，姜片10克，桂皮3克，盐、料酒各适量

制作方法：

- 1.黄羊肉洗净，切成小块。
- 2.将羊肉块、小茴香、桂皮、盐、葱、姜、料酒一同入沙锅中，加适量水，炖煮约50分钟至羊肉熟烂即可。

适应征：久泻、饮食难以消化等。



|| 芪麻鸡 ||

原料：黄芪15克，升麻40克，鸡1只（约500克）

调料：葱、姜、盐各适量

制作方法：

- 1.鸡宰杀后去毛，去内脏，洗净。
- 2.将黄芪、升麻、葱、姜一起纳入鸡腹内，装入容器中，加水1碗，上蒸笼用旺火蒸熟，加盐调味即成。

适应征：神疲乏力、面色少华、排便无力、舌淡苔白等。



|| 红烧栗子淮山药 ||

原料：栗子20粒，淮山药15克，熟地黄10克，鸡肉、冬菇各50克

调料：盐适量

制作方法：

- 1.将栗子去壳和薄膜，冬菇去蒂，与淮山药一同用水浸泡。鸡肉切片备用。
- 2.炒锅加油烧热，放入淮山药、香菇及栗子稍炒，再加入地黄、鸡肉，加适量水煮至栗子熟软，最后调入少许盐即可。

适应征：久泻伴腰膝酸软、形寒肢冷等。





黄鱼豆腐煲

原料：黄鱼1条，春笋片25克，水发香菇10克，豆腐1块

调料：盐、白糖、味精、香油、水淀粉、青蒜段、植物油、鲜汤、黄酒、酱油各适量

制作方法：

- 1.黄鱼去鳞、鳃、内脏，切段，加酱油略腌入味。豆腐切小方块，香菇切片。
- 2.炒锅加油烧至七成热，推入黄鱼煎至表面结皮，加酱油、黄酒、白糖、春笋片、鲜汤、味精烧沸，放入豆腐，转小火，炖至鱼眼球突出、豆腐起孔时勾薄芡，淋芝麻油，放青蒜段即成。

适应征：不思饮食、经常腹泻等。



四君子蒸鸭

原料：肥鸭1只，党参15克，茯苓10克，白术10克，炙甘草6克

调料：葱、姜、料酒、鲜汤、盐、味精各适量

制作方法：

- 1.肥鸭宰杀后去毛、内脏，洗净备用。党参、茯苓、白术、炙甘草用干净的纱布包好，制成中药包。
- 2.将药包放入鸭肚内，整鸭放入瓦罐中，加所有调料，用湿棉纸封住罐口，入笼中蒸熟，去除棉纸、药袋，取出鸭切成块，装回瓦罐中，上桌即可。

用法：佐餐食之。

适应征：大便稀薄、倦怠乏力、头晕乏力等。

五九元胡鸭

原料：五灵脂10克，九香虫15克，元胡15克，鸭肉500克

调料：盐、醋少许

制作方法：

1. 鸭肉洗净，用盐擦一遍，入味备用。
2. 将五灵脂、九香虫、元胡洗净，入碗，加水，隔水蒸30分钟，取出去渣留汁备用。
3. 将鸭肉放入大盆内，倒入药汁，隔水蒸至鸭肉酥软，滴少许醋调味即可。

适应征：胃脘疼痛（部位固定、痛如针刺）。



薏果陈皮蒸鲤鱼

原料：鲤鱼1条，薏苡仁100克，陈皮10克

调料：鲜汤500克，草果、生姜、盐、味精、胡椒粉各适量

制作方法：

1. 草果去壳，洗净。陈皮用温水浸泡半小时，过凉洗净，切细丝。苡仁用水浸泡2小时，洗净。
2. 鲤鱼去鳞、鳃、内脏，洗净，将草果、陈皮丝、苡仁塞入鱼腹内，再将鲤鱼放入大碗内，加入生姜、盐、味精、胡椒粉、鲜汤，上笼蒸90分钟左右，出笼，拣去生姜、草果即成。



良姜草蔻陈皮鸡

原料：嫩公鸡1只，高良姜6克，陈皮6克，草豆蔻3克

调料：盐、黄酒、葱各适量

制作方法：

1. 公鸡宰杀后洗净，切成块，加高良姜、陈皮、草豆蔻、盐、黄酒、葱腌20分钟。
2. 腌好的鸡块放入锅中，加适量水，中火煮沸后改用文火焖20分钟即成。

适应征：胃寒疼痛兼有恶心呕吐等。





|| 麦冬甲鱼 ||

原料：甲鱼1只（约500克），麦冬30克

调料：葱段、姜末、黄油、盐、味精、芝麻油各适量

制作方法：

1. 麦冬洗净。甲鱼宰杀，剖开甲壳，去内脏，洗净，剔下软边，剁成8块。
2. 沸水锅中加少量葱段、姜片及黄酒，放入甲鱼块、甲壳余烫片刻，捞出，用清水冲洗，滗去水分。
3. 甲鱼肉放大碗中，软边放周围，加葱、姜、黄酒、盐、麦冬，甲鱼壳盖在上面，加适量清水，放入笼屉，大火蒸至甲鱼肉酥烂，加味精，淋芝麻油即成。

适应证：胃脘隐痛、口干欲饮、五心烦热等。



|| 干贝鳊鱼羹 ||

原料：鳊鱼1条（约500克），干贝40克，韭黄20克，鸡蛋3个

调料：鲜汤2杯，陈皮3克，淀粉、胡椒粉、麻油、白糖、盐、味精各适量

制作方法：

1. 干贝用热水浸2小时，取出（水留用），加淀粉、胡椒粉、白糖腌片刻，隔水蒸12分钟，取出晾凉，把干贝撕成细丝。
2. 鳊鱼剖好，洗净，用麻油、淀粉、胡椒粉抹匀鱼身和鱼腹内壁，隔水蒸9分钟，取出待凉，取鳊鱼肉（骨留用）。陈皮浸软切丝，韭黄洗净切末，鸡蛋清打匀。
3. 锅内倒入鲜汤和泡干贝的水烧沸，放入鳊鱼骨，煮10分钟后把鳊鱼骨取出，加沸水、陈皮、干贝、韭黄再烧20分钟，加盐、味精调味，用水淀粉勾芡，下鳊鱼肉煮至再沸，淋入蛋清煮成蛋花即成。

适应证：胃痞纳少、食后腹胀等。

车前山药粥

原料：山药30克，车前子12克，粳米50克

制作方法：

- 1.山药切碎，研成细粉。
- 2.车前子择去杂质，装入细纱布袋内，扎紧袋口，制成药包。
- 3.将药包与山药粉、粳米一同放入锅中，加适量清水，小火煮成粥即可。

适应征：心腹虚胀，脾胃虚弱，不思饮食。



丹参山楂粥

原料：丹参15~30克，山楂30~40克，粳米100克

调料：白糖适量

制作方法：

- 1.所有原料分别洗净。
- 2.将丹参、山楂放入沙锅中煎取浓汁，去渣，加入粳米、白糖煮粥即可。

功效：健脾胃，消食积，散淤血。



良姜陈皮粥

原料：高良姜10克，陈皮10克，粳米50克

制作方法：

将高良姜切片，粳米淘洗净，一同放入锅中，加入洗净的陈皮熬煮成粥即可。

适应征：呕吐泄泻兼有咳嗽痰多等。

