

四季养生家常菜系列

冬季滋补 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

冬季滋补 家常菜

Winter

《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
拌护类



广东省出版集团
广东科技出版社
· 广州 ·

图书再版编目 (CIP) 数据

冬季滋补家常菜 / 《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 978-7-5359-5430-5

I. ①冬… II. ①四… III. ①保健—菜谱 IV. ①TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第236445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: 19-2010-035

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: 许佳 付娟娟 李姗姗 刘碧薇 胡巧艳 罗传英

责任印制: 严建伟

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东水荫路11号 邮政编码: 510075)

E-mail: www.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

(东莞市东城区莞城路柏洲边路段 邮政编码: 523113)

规格: 720mm×1020mm 1/16开 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>

目录

营养汤羹类

猪类

黄豆芽猪血汤（清热解毒，润肺补血）	1
百叶木耳猪腰汤（清肺补肾）	1
香葱黄豆排骨汤（补益肝肾，养血壮骨）	1
蒜蓉萝卜排骨汤（补阴益髓，消食顺气）	2
银耳杏仁猪肉汤（健脾开胃，清肺润燥）	2
黑豆红枣猪尾汤（健脾补肾，益精补髓）	2
莲子桂圆猪脑汤（养心安神，健脑益智）	3
冬笋木耳蹄肚汤（滋阴润肤，健脾和胃）	4
香菇丝瓜猪蹄汤（壮骨养血，通络下乳）	4
黄豆黄花菜猪蹄汤（养血通乳，补肝明目）	4
花生大豆猪蹄汤（补脾养胃，补肾固齿）	5
猪肉番茄豆腐羹（滋阴润燥，补脾健胃）	5
酸辣木耳豆腐羹（调中益气，防老抗衰）	5

牛羊类

百叶香菇冬笋汤（健身减肥）	6
桂圆生姜牛髓汤（补心养血，健脑益智）	6
草菇牛肉豆腐羹（益气健脾）	6
香辣羊肉汤（补肾壮阳，益气补虚）	7
枸杞红枣羊肝汤（补肝明目，养颜强身）	7
枸杞黄酒羊脑汤（补脑益智，温肾抗衰）	7

禽类

火腿香菇鸡肉汤（补益气血，补精填髓）	8
鸡蛋粟米豆腐羹（益肾和胃）	8
火腿木耳鸭脯汤（润肺化痰）	8
鸡蛋香菜豆腐汤（滋补开胃）	9
冬笋黄酒鹅掌汤（补阴泻火）	10
香菇木耳鹌鹑汤（防癌抗癌，美容益寿）	10
香菇冬笋鹌鹑汤（温补脾胃，益气固肾）	10
枸杞圆肉乳鸽汤（补益肝肾，健脑益智）	11
杞子黄酒雏鸽汤（滋补肝肾）	11
火腿银耳白鸽汤（补肾滋阴）	11
香葱胡椒鸽子羹（滋补肝肾，壮阳益精）	12

水产类

萝卜丝鲫鱼汤（健脾利水，开胃化痰）	12
冬笋鲫鱼汤（利水下乳，健脾益气）	12
香葱豆芽鲫鱼汤（滋阴润燥，益气和胃）	13
陈皮花椒鲫鱼汤（补益脾胃，和中止痢）	14
糯米红枣鲤鱼汤（补中益气，补血明目）	14
猪肚龟肉汤（补中益气，滋阴补虚）	14
川贝腐竹甲鱼汤（滋阴润肺，清热止咳）	15
桂圆山药甲鱼汤（养血安神，养颜润肤）	15
香菇虾仁鱿鱼汤（滋阴养血，生津润燥）	15

香葱虾米豆芽汤 (补肾壮阳, 利湿清热)	16
香菇冬笋海参羹 (补肾壮阳, 益气滋阴)	16
草菇冬笋豆腐羹 (补虚开胃)	16

素食类

冰糖桂圆银耳汤 (滋补强壮, 防老抗衰)	17
双菇番茄竹荪汤 (健肌润肤, 抗老防衰)	17
香菇笋丝香干汤 (防癌抗癌, 降脂降压)	17
冬笋木耳汤 (消痰利肠, 通脉化食)	18
杂果山药羹 (健脾利湿, 固肾益精)	19

贴心炒爆类

猪类

冬笋炒肉丝 (补中益气, 利水减肥)	19
香菇炒三丝 (补中益气, 滋阴润肤)	19
豆腐干炒肉丁 (益气养血, 明目润肤)	20
豆芽葱花炒肉丝 (滋阴润燥, 补中益气)	20
冬笋木耳炒肉片 (滋阴补益, 润滑肌肤)	20
韭黄红辣椒炒肉丝 (补中益气)	21
葱花豆豉炒肉丝 (补气滋阴)	21
豆腐大蒜炒猪肉 (滋阴润燥)	21
枸杞葱花炒肉丝 (滋肝明目, 益肾助阳)	22
酒酿汁炒冬笋肉末 (滋阴养颜, 健脾养胃)	22
香菇核桃仁炒肉片 (补气益肾, 润肺定喘)	22
豆瓣酱豆腐炒肉末 (补益脾胃)	23
香菇胡萝卜炒肉片 (滋阴润燥, 防癌抗癌)	23
青蒜胡萝卜炒肉片 (营养丰富, 防癌抗癌)	23
莴笋胡萝卜炒肉片 (滋阴润燥, 益气 and 胃)	24
胡萝卜爆肉丁 (滋阴润燥, 健脾下气)	25

黑木耳青菜炒猪肝 (养血明目)	25
木耳冬笋炒猪肝 (补气养血)	25
胡萝卜炒猪肝 (补血润燥, 养肝明目)	26
葱花马蹄炒猪肝 (清热化痰, 养肝明目)	26
冬笋蘑菇炒猪腰 (补肾益精, 健脾养胃)	26
韭黄鸡蛋炒猪腰 (补肾强腰)	27
豉椒爆腰花 (补肾壮阳)	27
香菜爆猪肚 (健脾开胃)	27

牛羊类

葱花冬笋炒牛肉丝 (通利肠胃, 强壮筋骨)	28
豆芽姜丝炒牛肚 (补气增力)	28
百叶蒜蓉炒木耳 (凉血止血, 补气健中)	28
百叶大蒜炒菠菜 (益气补血)	29
芝麻花椒炒百叶丝 (健脾补肾, 润肠通便)	29
胡萝卜炒羊肝 (补益肝肾, 明目护肤)	29
番茄炒羊肉片 (温补肾阳)	30
香葱爆羊肉丁 (益气补虚, 补肾壮阳)	30

禽类

菠菜炒鸡蛋 (补益气血, 通利肠胃)	30
炒四川鸡丁 (温胃补虚)	31
冬笋蘑菇炒鸡丁 (健脾养胃, 补精填髓)	32
韭黄鸡蛋炒鸡丝 (温中益气, 补精添髓)	32
竹荪香葱炒鸡片 (滋补养胃, 降压降脂)	32
香菇核桃仁炒鸡丁 (补肺益肾, 补肾壮阳)	33
核桃仁爆鸡丁 (补肾固精, 温肺定喘)	33
花生米爆鸡丁 (强壮精神, 消除疲劳)	33
冬笋葱花炒鸭片 (养阴清肺)	34

水产类

菠菜炒鳝片（敛阴养血，强筋壮骨）	34	油豆腐烧排骨（益气和中、补益骨髓）	43
蛋白枸杞炒鱼粒（补肾明目）	34	香葱萝卜焖排骨（清肺化痰，补钙健骨）	44
蛋白松子炒鱼粒（温补脾胃，润肺止咳）	35	冬笋焖猪肉（滋阴润燥，益气补血）	44
香菇火腿炒墨鱼片（滋阴壮阳，养心益肾）	35	梅干菜焖猪肉（养阴润燥，增加体力）	44
鸡蛋枸杞炒墨鱼粒（补气养血，健脑明目）	35	火腿焖豆腐（健脾开胃，养血生津）	45
冬笋猪瘦肉炒鳊鱼片（滋阴润燥，清热化痰）	36	火腿香菇焖竹荪（补气益肾，降脂减肥）	45
香菇虾仁炒冬笋（补肾壮阳，补中益气）	36	火腿烧青菜（清热解毒，防癌抗癌）	45
虾仁玉米炒胡萝卜（补肾养胃，活血润肠）	36	肉丁烧豆腐（补益气血，消除疲劳）	46

素食类

冬笋炒香菇（通利肠胃，防癌抗癌）	37	香菇火腿烧豆腐（补气健中）	46
冬笋炒黄瓜（解渴利尿，健脾益气）	37	猪瘦肉面筋烧腐竹（补肾清肺）	46
冬笋炒雪里蕻（宣肺豁痰，消渴益气）	37	胡萝卜烧猪肉丝（滋阴补中）	47
红椒炒萝卜丝（温中散寒，开胃消食）	38	肉末蘑菇烧豆腐（补益气血，防癌抗癌）	47
蘑菇炒玉兰片（化痰理气，补肝益肾）	39	冰糖红枣焖猪肘（健脾补虚）	47
松子炒金针菇（润肺滑肠）	39	红枣花生烧猪蹄（养血止血，补脾安神）	48
香菇麻油炒松子（养血祛风，润肠通便）	39	豌豆苗焖猪蹄（补血通乳）	49
香菇麻油炒冬笋（补气健脾，通利肠胃）	40	咸肉花生焖猪蹄筋（滋润肌肤，填髓固齿）	49
香菇麻油炒马蹄（清热生津，化痰消积）	40	火腿焖猪蹄筋（滋润肌肤，填髓固齿）	49
葱花麻油炒萝卜（开胃消食）	40	参杞烧猪蹄筋（滋肝明目，益肾助阳）	50
麻油酱瓜青蒜炒豆腐（补气温阳）	41	鸡肉烧猪蹄筋（补肾益精，润泽肌肤）	50
酱瓜葱花炒豆腐（补益虚损，增进食欲）	41	猴头菇烧猪蹄筋（益肾养胃，强筋健腿）	50
海带芹菜炒豆芽（清热解毒）	41	姜葱焖猪大肠（厚肠理血）	51
香葱白菜炒豆芽（利湿清热，通利肠胃）	42		
冬笋草菇木耳炒竹荪（抗癌减肥）	42		

美味焖烧类

猪类

香菇竹笋焖猪腿骨（补中益气，防癌抗癌）	42
---------------------	----

牛羊类

枸杞洋葱焖牛肉（补脑益智，强筋壮骨）	51
土豆洋葱烧牛肉（补脑益智，强筋壮骨）	51
板栗烧牛肉（补脾强肾，补气养血）	52
白萝卜烧牛肉（补益脾胃，强筋壮骨）	52
鲜笋焖牛筋（补益脾胃，强骨壮筋）	52
姜葱烧牛筋（补肝强筋，益气养血）	53

雪笋焖百叶 (降脂减肥)	53
茴香胡萝卜焖牛肝 (补肝养血, 聪耳明目)	53
笋片焖羊肉 (益气补虚, 安神止惊)	54
茴香焖羊肉 (补肾壮阳, 益气补虚)	54
五香红椒烧羊肉 (健脾养胃, 温补肾阳)	54
淮山药枸杞烧羊肉 (温肾壮阳, 强腰补虚)	55
枸杞黄酒烧羊肉 (健脑益智, 补肝明目)	56
首乌黑豆烧羊肉 (补肝益肾, 益精养血)	56
青蒜萝卜烧羊肉 (消食顺气, 健脾暖胃)	56
胡萝卜土豆烧羊肉 (壮阳补血, 防癌抗癌)	57

禽类

蜂蜜香菇鸡腿 (补精填髓, 补气益胃)	57
虫草焖鸡块 (补益肺肾, 健脾利水)	57
松子焖鸡块 (润肺滑肠, 温中益气)	58
鸡油烧香菇 (行气健脾, 降逆止呕)	58
麻辣焖鸭块 (温胃补气)	58
干菜笋烧鸭 (滋阴生津)	59
火腿蘑菇烧鸭肾 (滋阴补肾)	59
冬笋焖鹌鹑脯 (补气益精)	59
黄芪薏苡仁焖鹌鹑 (利水祛湿, 减肥瘦身)	60

水产类

香菇焖青鱼 (健脾益胃, 防癌抗癌)	60
酱汁烧青鱼 (益气化湿, 养肝明目)	60
豆腐烧鲤鱼 (利水消肿)	61
雪里蕻烧鲤鱼 (利水消肿, 减肥健身)	61
姜葱烧鳊鱼 (健脑益智, 暖胃健身)	61
虾米焖干丝 (补益脾肾, 壮阳开胃)	62

虾米烧萝卜 (增进食欲, 消食通便)	62
菠菜头烧虾米 (养血润燥, 益肾强精)	62
火腿烧竹荪虾仁 (补肾壮阳)	63
冬笋烧明虾 (补肾壮阳, 通利肠胃)	63
海鲜烧辣豆腐 (温补和胃)	63
海参火腿焖豆腐 (补肾益精, 养血润燥)	64
虾仁胡萝卜烧海参 (滋阴壮阳)	64

素食类

花椒焖黄豆芽 (清热利湿, 减肥健身)	64
黄豆芽焖豆腐 (健脾益气, 滋养健身)	65
金针木耳焖豆腐 (补虚益智)	65
菇笋烧豆腐 (减肥健身)	65
香菇烧豆腐 (补气生津, 防癌抗癌)	66
黄花菜木耳烧豆腐 (防癌抗癌)	66
烧杂锦 (补气健脾)	66
蘑菇焖腐竹 (防癌抗癌, 减肥降脂)	67
酱烧白菜 (消食健脾, 通利肠胃)	68
翡翠竹荪 (健脾益胃)	68
萝卜烧蘑菇 (补益肠胃, 消食化痰)	68
玉兰烧蘑菇 (补中益气, 养胃健脾)	69
蘑菇烧菜心 (清肺止咳, 和中利肠)	69
香菇烧冬笋 (益气消渴, 减肥健身)	69
草菇烧菱角 (益气健脾)	70
木耳烧马蹄 (润肺化痰)	70
金针菇烧银杏 (益肺定喘)	70
桃仁马蹄烧金针菇 (补肾健脑)	71
淮山药烧面筋 (健脾固精)	71
冬笋烧三菇 (益气补虚, 补脾爽胃)	71

香脆煎炸类

猪类

火腿豆芽煎肉饼(补养气血,凉血清热)	72
炸白菜猪肉丸(滋阴益气)	72
炸芝麻糖猪肉丸(补阴润肠,滋养皮肤)	72
炸猪肉酿马蹄(滋阴润燥,养胃生津)	73
炸马蹄豆腐(清肺润燥,养胃生津)	73
炸糯米猪大肠(润肠通便)	73
炸鸡蛋猪肝卷(养肝明目,补血润肠)	74
炸火腿豆腐球(补气健脾,开胃养血)	75
炸百珍豆腐(养血润燥)	75

牛羊类

炸核桃牛扒(补肾健脾,益气养血)	75
炸青鱼羊肉串(温肾健脾,御寒补虚)	76

禽类

炸糟汁鸡丁(健脾理气,补血强身)	76
炸鸡蛋豆腐(宽中益气,和脾健胃)	76
炸花生豆腐(宽中益气,和脾健胃)	77
炸鹌鹑蛋豆腐(益血补气)	77
酥炸乳鸽(滋补肝肾)	77

水产类

煎酿鲷鱼(益气补虚)	78
香炸草鱼卷(健脾益胃,宽中下气)	78
胡萝卜冬笋煎虾饼(滋阴壮阳,补肝明目)	78
炸蛋白马蹄虾肉饼(补益气血,补肾壮阳)	79
炸火腿猪肉虾饼(补肾健脾)	79
炸猪肉虾仁山药角(健脾润肠,补肾固精)	79

炸虾仁香菇豆腐(强身健体)	80
---------------------	----

炸豆腐丸(补肾壮阳)	80
------------------	----

素食类

煎豆腐锅贴(补心养肝,生津润燥)	80
炸山药芝麻条(健脾固精)	81
炸杂锦素丸(养血平肝,利肠益胃)	82
炸香酥素鸡(补气健脾)	82
炸香菇笋肉丸(开胃消食,补中益气)	82
炸菇笋豆腐饺(强身健体)	83

温馨蒸煮类

猪类

猪肉白菜蒸豆腐(滋阴壮阳)	83
猪肉米粉蒸白菜(滋阴清热,除烦利尿)	83
火腿蘑菇蒸豆腐(滋阴润燥,清热解毒)	84
雪里蕻猪肉蒸豆腐(宣肺豁痰,益气和胃)	84
雪里蕻蒸扣肉(健脾养胃,润肠通便)	84
菠菜木耳煮肉片(利肠通便,清热润肤)	85
香菇火腿煮猪蹄筋(益肾补髓,美容润肤)	85

牛羊类

山药杞子蒸牛肉(补肾益精,益气养血)	85
香菇蒸百叶(防癌抗癌)	86
蘑菇煮牛脊髓(壮骨添髓,健脾养胃)	86
姜葱茴香蒸羊肉(温补肾阳,补益气血)	86
核桃蒸羊肉(温补气血,健脑益智)	87
蒸五福蘑菇(健脾养胃,补血养心,润肺利肠)	88
蘑菇煮羊肚(健脾养胃,补虚益气)	88

禽类

山药枸杞蒸鸡 (补益肝肾, 养益精血)	88
淮山药白菜蒸鸭 (补气健脾, 养阴生津)	89
三圆蒸乳鸽 (补气健体, 健脑益智)	89
菇笋糯米扣鸽 (补肾健脾)	89
虫草香菇蒸花鸽 (补虚益气, 养精添髓)	90
桂圆蒸鹧鸪脯 (益气补中)	90

水产类

黑木耳蒸鲫鱼 (延年益寿, 嫩肤养颜)	90
猪肉香菇冬笋酿鲫鱼 (双补气血, 健脾消肿)	91
冬笋香菇煮鲫鱼 (健脾利湿)	91
香菇玉兰蒸鲤鱼 (利水消肿, 下气通乳)	91
火腿菇笋蒸鳊鱼 (养益气血, 清补和胃)	92
竹荪香菇蒸蟹肉 (滋阴补虚)	92
豆豉鲜贝蒸豆腐 (减肥美容)	92
香菇干贝蒸豆腐 (滋补强壮, 益气养血, 生津润燥)	93
鸡蛋鱼片煮豆腐 (健脑益智)	93

素食类

香菇冬笋蒸豆腐 (健中和胃)	93
香葱豆腐素粉 (益气补脾)	94
豆沙豆腐 (健脾利湿, 益气养血)	94
银耳香菜豆腐 (滋阴清热, 美容嫩肤, 防老抗衰)	94
菠菜煮豆腐 (双补气血)	95
双冬煮菜心 (利膈健胃, 减肥健身)	95

爽口拌扒类

猪类

腐竹拌肉片 (补气益智, 凉血止血)	95
--------------------------	----

肉松黄瓜拌豆腐 (抗御疲劳)	96
肉丝豆干拌菠菜 (敛阴润燥, 通利肠胃)	96
菜心豆干拌肉丝 (补气增力)	96
胡萝卜青菜拌猪肚片 (健脾开胃)	97
麻辣拌猪皮 (益气养血, 养颜嫩肤)	97
菠菜拌猪肝 (抗贫血, 补铁质)	97
冬笋拌猪肝片 (补血养肝)	98

禽类

咸鸭蛋拌豆腐 (滋阴补气)	98
---------------------	----

水产类

香菜虾仁拌豆腐 (益气补中)	98
胡萝卜拌虾仁 (补肾壮阳, 明目护肤)	99

素食类

胡萝卜拌冬笋 (健美减肥)	100
海带拌白菜 (清热利尿, 降压降脂)	100
红辣油拌腐竹 (健脾养胃, 温中散寒)	100
芹菜拌黄豆芽 (促进食欲, 降脂抗癌)	101
葱花姜丝拌山药 (健脾开胃)	101
黄瓜冬笋拌金针菇 (降脂减肥)	101
枸杞拌豆腐 (滋养肝肾)	102
香菇拌豆腐干 (补虚抗癌)	102
葱花拌香干丝 (解表散寒, 增加食欲)	102
韭黄拌香干丝 (温中行气, 散血解毒)	103
花生仁拌熏豆干 (补脑益智)	104
香菇冬笋扒豆腐 (益气利肠, 生津润燥)	104
冬笋扒双菇 (补脾益气, 开胃止泻)	104

营养汤羹类

猪类

黄豆芽猪血汤

【材料】黄豆芽250克，猪血250克，蒜头2瓣，生姜、葱花、植物油、黄酒、精盐、味精各适量。

【制法】①将黄豆芽去根洗净。

②猪血划成小方块，漂洗干净。

③炒锅上火，放油少许，热后先爆蒜蓉、葱花、生姜末，下猪血并烹上黄酒，加水煮沸，放入黄豆芽，再煮2分钟，调味即成。

【功效】清热解毒，润肺补血。

百叶木耳猪腰汤

【材料】水发玉兰片15克，水发黑木耳15克，猪腰150克，百叶2张，生姜末、葱花、胡椒粉、鲜汤、黄酒、鸡油、味精、酱油、精盐各适量。

【制法】①将百叶用湿布润潮，切成小方丁。

②腰子去臊，剖梳子花刀，切成大薄片，下沸水锅烫一下。

③鲜汤烧开，放入黑木耳、玉兰片、精盐、酱油、黄酒、味精、葱、生姜、胡椒粉、百叶，汤沸去掉泡沫，放入腰片，淋入鸡油，起锅装碗。

【功效】清肺补肾。

香葱黄豆排骨汤

【材料】猪排骨500克，黄豆250克，葱白、黄酒、植物油、精盐各适量。

【制法】①将黄豆去杂洗净，在水中浸泡1小时，沥干备用。

②猪排骨洗净切成小块。

③炒锅上火，放油烧热，先放入葱白，再倒入排骨，翻炒5分钟后加黄酒适量，焖烧10分钟，至出香味时盛入大砂锅内，再加入黄豆和清水适量，水以浸没为度，先用旺火烧开，加入黄酒10克，然后改用小火慢煨2小时，至黄豆、排骨均已酥烂，加精盐调味即成。

【功效】补益肝肾，养血壮骨，利水消肿。





蒜蓉萝卜排骨汤

【材料】猪小排300克，白萝卜250克，鲜汤300克，香菜5克，蒜蓉10克，植物油30克，胡椒粉3克，精盐4克，酱油15克，白糖10克，香醋15克，味精2克，生粉30克。

【制法】①将排骨洗净剁成小块，用醋、糖、酱油、精盐、味精、生粉腌渍，白萝卜切滚刀块待用。

②植物油放微波炉深盘中，上高功率2分钟，放入蒜蓉爆香，然后倒入腌好的排骨，高功率3分钟，取出后加入鲜汤、白萝卜块高功率10分钟至沸。

③取出加入胡椒粉，并用生粉勾芡，再高功率1分钟，取出后撒上香菜即成。

【功效】补阴益髓，消食顺气。

银耳杏仁猪肉汤

【材料】猪瘦肉200克，干银耳25克，甜杏仁50克，豆腐150克，玉米粒50克，火腿片30克，精盐适量。

【制法】①将银耳用清水浸透泡发，洗净备用。

②玉米粒、甜杏仁、豆腐、火腿片、猪瘦肉用清水漂洗干净；甜杏仁去衣，豆腐切成片，火腿切成小方块，猪瘦肉切成粒状，备用。

③汤锅上火，加清水适量，用旺火烧沸，下入银耳、甜杏仁、玉米粒、火腿片、猪瘦肉，改用中火炖约1小时，加入豆腐和精盐，再煮片刻即成。

【功效】健脾开胃，清肺润燥。

黑豆红枣猪尾汤

【材料】猪尾1条，黑豆200克，红枣10粒，陈皮1块，精盐适量。

【制法】①将黑豆放入铁锅中干炒至豆衣裂开，再用清水洗净，晾干备用。

②猪尾去毛洗净切成段，放入沸水中煮10分钟捞起。

③红枣、陈皮分别洗净，红枣去核，备用。

④汤锅上火，加清水适量，用旺火烧沸，下入黑豆、猪尾、红枣和陈皮，改用中火继续炖约3小时，加入精盐适量即成。

【功效】补益气血，健脾补肾，益精补髓。

莲子桂圆猪脑汤

【材料】猪脑2个，莲子50克，桂圆肉30克，陈皮1块，精盐适量。

【制法】①将莲子、桂圆肉和陈皮分别用清水洗净，莲子去芯。

②猪脑浸于清水中，撕去表面薄膜，用牙签挑去红筋，用清水洗净，放入沸水锅中稍焯一下，与莲子肉、桂圆肉和陈皮一同放入炖盅内隔水炖4小时左右，加入精盐调味即成。

【功效】健脾开胃，养心安神，健脑益智。





冬笋木耳蹄肚汤

【材料】熟猪肚尖75克，猪蹄肉200克，净冬笋75克，黑木耳15克，精盐2克，黄酒10克，味精1克，生姜1片，葱段1根。

【制法】①将冬笋、水发黑木耳洗净。

②猪蹄肉刮毛洗净，放沸水锅内去尽血水，取出洗净。

③将猪蹄肉切成5厘米长、3厘米宽、1厘米厚的肉片，放入盘内。

④将肚尖刮去油腻，批成厚片，放入盘内。

⑤冬笋切成片，水发黑木耳一撕两开，放入肚尖盘内。

⑥用砂锅放七成清水上火，将猪蹄肉、葱段、生姜放入烧沸，旺火烧至猪蹄肉八成熟，将肚尖片、冬笋、黑木耳、黄酒放入，继续煮至酥烂，加精盐、味精调味，将生姜、葱段捞出即成。

【功效】滋阴润肤，健脾和胃。



香菇丝瓜猪蹄汤

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

【制法】①将香菇用水泡后洗净，丝瓜洗净后切成片；猪蹄洗净后剁开。

②将猪蹄和香菇放入砂锅中，加水适量，用旺火煮开后，小火慢煲至猪蹄熟烂时，放入生姜丝、丝瓜煮熟，再加入味精、精盐，淋上麻油即成。

【功效】壮骨养血，通络下乳。

黄豆黄花菜猪蹄汤

【材料】猪蹄1只，黄豆250克，黄花菜50克，精盐适量。

【制法】①将猪蹄洗净后剁成8块，与黄豆一同放入锅中。

②加水适量，用旺火煮沸后转用小火煮至熟烂，加入洗净泡发好的黄花菜煮熟，再加入精盐调味即成。

【功效】养血通乳，补肝明目。



花生大豆猪蹄汤

【材料】猪蹄1只，带衣花生米50克，大豆30克，葱段、生姜片、黄酒、精盐、味精各适量。

【制法】①将花生米、大豆置于碗内洗净，浸润。

②猪蹄去毛洗净、切块，放入砂锅内，注入清水，加入花生米、大豆及黄酒、白糖、葱段、生姜，用旺火烧开后转用小火慢炖至猪蹄熟烂，加精盐、味精即成。

【功效】补脾养胃，补肾固齿。

猪肉番茄豆腐羹

【材料】猪肉丁150克，青豆米50克，番茄250克，豆腐250克，湿生粉、精盐、麻油、味精、鲜汤各适量。

【制法】①将豆腐切成丁，下沸水焯一下，沥干水待用；番茄洗净烫去皮，切成小丁。

②烧热油锅，下青豆米略煸一下，放入鲜汤、豆腐、肉丁、番茄，烧沸，再加味精、精盐，淋上湿生粉，出锅装碗，淋上麻油即成。

【功效】滋阴润燥，补中益气，补脾健胃。

酸辣木耳豆腐羹

【材料】猪腿肉50克，黑木耳15克，豆腐2块，鲜汤400克，植物油20克，精盐2克，酱油10克，黄酒10克，味精、豆瓣辣酱、辣油、蒜蓉、花椒粉、米醋、生粉各适量。

【制法】①将黑木耳用温水浸泡1小时，发胀后洗净，再用冷水浸泡，备用。

②猪肉洗净、切碎，加入精盐、黄酒、酱油拌匀，备用。

③豆腐切成小方块。

④炒锅上中火，放油烧热，倒入肉末、蒜蓉炒香，再下黑木耳、豆瓣辣酱，翻炒3分钟后加入鲜汤，倒入豆腐，再焖烧10分钟，最后加精盐、生粉芡、米醋、花椒粉、辣油、味精，拌和成羹，小沸后即成。

【功效】调中益气，活血散瘀，防老抗衰。



牛羊类

百叶香菇冬笋汤

【材料】百叶100克，香菇50克，冬笋50克，素鲜汤500克，植物油25克，麻油3克，精盐2克，味精2克。

【制法】①将百叶上笼蒸软，切成菱形片；香菇用温水泡发，除去杂质洗净切成丝；冬笋洗净切片待用。

②汤锅上火，放油烧热。随即加入鲜汤、百叶、香菇、冬笋，烧开撇去浮沫，煮至熟时加味精、精盐，起锅淋上麻油即成。

【功效】健身减肥。

桂圆生姜牛髓汤

【材料】牛骨髓250克，牛肉150克，桂圆肉25克，生姜、黄酒、精盐各适量。

【制法】①将牛骨髓、牛肉放入沸水锅中焯5分钟，捞起用清水洗净切片，一同放入炖盅内。

②加入洗净的桂圆肉、生姜片、黄酒和适量清水，盖上炖盅盖，隔水炖约3小时，加入精盐调味即成。

【功效】补心养血，健脑益智，强身健体。



草菇牛肉豆腐羹

【材料】牛肉末50克，豆腐250克，草菇30克，植物油、胡椒粉、精盐、鸡蛋清、麻油、鲜汤、味精、蚝油、葱花、生粉各适量。

【制法】①将豆腐切成小粒；草菇洗净切成小粒。

②炒锅上火，放油烧热，下入葱花、牛肉末煸炒几下，然后放入鲜汤、豆腐粒、草菇粒及胡椒粉、蚝油、精盐和味精，再用湿生粉勾芡，加入鸡蛋清，煮沸，淋上麻油即成。

【功效】益气健脾。



香辣羊肉汤

【材料】羊肉500克，羊骨500克，生姜50克，葱段50克，胡椒粉2克，香菜50克，大茴香5克，麻油2克，花椒5克，植物油适量。

【制法】①羊肉洗净切成3大块；羊骨洗净剁断；生姜洗净切成丝、片各半；香菜洗净切末。

②炒锅上火，倒入清水2000克，烧开后放入羊骨、羊肉，烧开后撇去浮沫，投入葱段、生姜片、花椒、大茴香，移小火上煮1小时左右，肉六成熟时捞出。

③汤内放精盐，继续煮20分钟后离火，撇去浮油，捞出羊骨、葱、生姜等料。羊肉稍凉，切成丝或片待用。

④炒锅上火，放油烧至七成热，放入葱花、生姜丝煸香，下羊肉丝煸炒至油被肉吸收止，随之把原鲜汤滗入锅内，再煮几分钟即成。

⑤喝汤时放入胡椒粉、葱花、香菜末、麻油。

【功效】补肾壮阳，益气补虚，温中暖下。

枸杞红枣羊肝汤

【材料】羊肝100克，红枣10粒，枸杞子30克，桂圆肉15克，精盐、生姜片各适量。

【制法】①将枸杞子、红枣、桂圆肉去杂洗净。

②羊肝洗净切成片。

③瓦煲内加清水适量，用旺火煲至水滚后，放杞子、红枣、桂圆肉和姜，改用中火继续煲30分钟，再加入羊肝继续煲至熟透，加入精盐调味即成。

【功效】补肝明目，养颜强身。

枸杞黄酒羊脑汤

【材料】羊脑1个，枸杞子50克，生姜、葱段各适量，精盐2克，黄酒15克，味精1克。

【制法】①将枸杞子洗净，羊脑去红筋洗净，保持完整一同放入砂锅内。

②加水适量，加入葱段、生姜、黄酒，煲至熟烂，加精盐、味精调味即成。

【功效】补脑益智，温肾抗衰。



禽类

火腿香菇鸡肉汤

【材料】熟鸡脯肉100克，干猪蹄筋50克，水发香菇50克，熟火腿50克，虾仁100克，冬笋50克，青菜心8棵，鲜汤750克，干生粉、鸡蛋清、精盐、黄酒、味精各适量。

【制法】①将干猪蹄筋涨发后一切4段；青菜心洗净摘段。

②熟鸡脯肉、熟火腿、冬笋切成0.3厘米厚、3厘米长、1厘米宽的厚片。

③水发香菇去蒂，批成同样大小的片。

④虾仁洗净沥干，用适量精盐、味精、鸡蛋清和干生粉上浆。

⑤汤锅上火，放水烧开，放入猪蹄筋段，烧开后捞出沥干；再放入虾仁焯一下，捞出。

⑥将汤锅中的水倒掉，然后加入鲜汤、猪蹄筋、火腿片、熟鸡片、冬笋片、香菇片、黄酒，烧开后放入青菜心、虾仁、精盐、味精，煮熟起锅即成。

【功效】补益气血，补精填髓，强壮腰膝。

鸡蛋粟米豆腐羹

【材料】豆腐250克，玉米1罐，湿生粉、精盐、鸡蛋、味精、鲜汤、白糖、胡椒粉各适量。

【制法】①将豆腐切成小方粒备用。

②锅内放汤，烧开后放入豆腐、玉米，再开时放精盐、白糖、味精、胡椒粉，用湿生粉勾芡，然后将鸡蛋打散，淋入汤内即成。

【功效】益肾和胃。



火腿木耳鸭脯汤

【材料】熟鸭脯肉200克，马蹄10个，水发黑木耳25克，熟火腿50克，松子仁20粒，油20克，鸡汤750克，精盐2克，味精1克。

【制法】①将鸭脯肉切成0.5厘米的丁，连同松子仁一起放汤碗内。

②马蹄与熟火腿分别切成0.5厘米方丁。

③汤锅置火上，放入鸡汤、马蹄、黑木耳略煮一会儿，再放入火腿、精盐、味精烧开，撇去浮沫，加入油。

④起锅盛入装有鸭脯肉的汤碗内即成。

【功效】润肺化痰。