

目 录

菜 肴

薏米炖猪蹄.....	3	花生炖猪蹄	18
猴头炖鸡块.....	4	黄精烧肘子	19
桑椹蒸蛋.....	5	双参虾条	20
核桃肉丁.....	6	红枣煨肘子	21
黄焖鸽块.....	7	桑椹里脊	22
清蒸带鱼.....	8	归附烧仔鸡	23
原汁猪蹄.....	9	红枣炖兔肉	24
家常焖带鱼	10	柠檬汁煨鸡	25
香炸蛎子	11	五香黄豆	26
炸溜茄子	11	清蒸肥鸭	27
溜肝尖	12	清炖乌骨鸡	28
三七蒸鸡	13	清炖野鸭	29
首乌炖鸡	14	蜜汁樱桃	30
胶枣凤翅	15	红枣炖紫河车	30
清炒羊肝	16	冰糖银耳	31
凉拌菠菜	17	炸芝麻里脊	32

猪蹄冻	33	肉末烧豆腐	55
花生鸡丁	34	炒胡萝卜丝	56
红焖鲢鱼	35	炸鸽肉条	57
炒鳝丝	36	红烧甲鱼	58
桃酥豆泥	37	茉莉花氽鸡片	59
盐水花生	38	蜜四果	60
首乌鸡蛋	39	鸡蛋炒蛎子	61
红枣酥肉	40	猪肝炒胡萝卜片	62
清氽蛤蜊肉	41	山药肉麻圆	63
芪杞炖乳鸽	42	清炒豌豆苗	64
黄芪蒸鸡	43	花生衣地黄鸡	64
炒胡萝卜肉丁	44	归参香酥鸡	65
纸包桃仁鸡	45	君肉蒸鸭肝	67
五元全鸡	46	葱油鲢鱼	68
黄精溜黄菜	47	砂锅兔肉	69
家常炖鲑鱼	48	炒海带猪肉丝	69
乌发糖	49	红杞三七鸡	70
归地烧羊肉	50	地黄炖龟肉	71
枸杞桂圆炖猫肉	51	红烧猪皮	72
菊花虾仁	52	茄汁鸡块	73
葱炖猪蹄	53	炒鲜奶	74
枣泥桂鱼卷	54		

汤羹

参归鲳鱼汤	79	凤爪黑豆汤	81
水鸭银花汤	80	归芪羌活鱼汤	81

兔肉补虚汤	82	双耳汤	102
双胡汤	83	红枣木耳汤	103
当归猪肉汤	84	十全大补汤	103
清汤猪皮	85	冬瓜薏仁汤	105
茯苓龟汤	86	鲤鱼首乌汤	105
菠菜猪肝汤	87	绿豆银花汤	106
红苋肉片汤	88	核桃阿胶膏	107
紫菜汤	89	蜂蜜桑椹膏	108
炖鳅鱼汤	89	返老还童茶	109
银杞明目汤	90	归参鳝鱼羹	110
乌发汤	91	樱桃龙眼羹	111
银蹄汤	92	樱桃羹	111
鲨鱼黄芪当归汤	93	当归羊肉羹	112
海带排骨汤	94	猪皮红枣羹	113
龟羊汤	95	首乌芝麻羹	114
首乌牛肉汤	96	花生羹	115
八宝鸡汤	97	兔肉羹	116
苦瓜猪肉汤	98	淮药芝麻糊	117
腰肚枸杞汤	99	白苡黄豆糊	118
莲藕增颜汤	100	银耳芝麻糊	118
海藻猪肉汤	101		

粥品 面点

核桃粥	123	红枣粥	125
贝母粥	123	龙眼粥	126
红糖绿豆粥	124	首乌粥	127

薏米粥·····	128	黄芪粥·····	142
羊脊骨粥·····	129	百合藻带粥·····	142
薏米百合粥·····	130	胡萝卜粥·····	143
红枣山楂粥·····	130	首乌菠菜粥·····	144
龙眼枣仁粥·····	131	红米汤圆·····	145
枣泥花生粥·····	132	猪油拌米饭·····	146
羊肝粥·····	133	枣糖糯米饭·····	147
荔枝粥·····	134	田鸡焖米饭·····	148
紫茄粥·····	135	美容乌发糕·····	148
白萝卜粥·····	136	美髯蛋糕·····	149
首乌小米粥·····	136	核桃烧麦·····	150
菊花粥·····	137	三仁肉饼·····	151
花生仁红枣粥·····	138	鸡肉馄饨·····	152
仙人粥·····	139	芝麻糖包·····	153
赤豆山药粥·····	140		
红枣羊骨粥·····	141	主要参考书目·····	155

菜肴

薏米炖猪蹄

原料

猪蹄 400 克，猪通脊肉 240 克，腌肉 100 克，虾米 24 克，薏米仁 60 克，葱段、姜片、精盐、味精、花椒各适量。

加工

将猪蹄用松香胶拔去蹄毛，用镊子摘净细毛，放水中浸泡后刮洗干净，从骨缝处劈开，再斩成大方块，入烧沸的水中烫一烫，捞出用温水洗净。猪通脊肉、腌肉均切成小方块，分别入烧沸的水中烫一烫，捞出用温水洗净。虾米、花椒洗净，连同腌肉块用洁纱布包好扎住口。薏米仁洗净。

烹调

将锅洗净，注入适量清水，放猪蹄块、通脊肉块、葱段、姜片、纱包，旺火烧沸，撇去浮沫，滚煮约 10 分钟，取出纱包，改用小火炖约 2 小时，待肉、蹄烂熟时，加精盐、味精调味，盛入汤碗内即成。

功效分析

猪蹄、薏米均是养颜美容，保护肌肤的佳品。《随息居饮食谱》云：“猪蹄爪，甘咸平，填肾精而健腰脚，滋胃液以滑皮肤，长肌肉，助血脉。”炖而食之，效果尤佳。薏米，传统中医理论，也认为是滋补佳品，具有“健脾、益胃、补肺、暖肝”等诸多功效。五脏既健，血脉畅通，身体健康，其容颜皮肤自然细润光洁，给人以健康之美。由此，猪蹄、薏米相配为肴，对滋补健体，滋养肌肤大有裨益，常食效果颇佳。

注意事项

此肴炖时，宜用小火慢慢加热，使其肉烂汤浓；烹制时应炖好后再加盐；猪蹄、薏米皆性平，适合常人食之，老年人尤宜。

猴头炖鸡块

原料

雏鸡 1 只，猴头菇 250 克，黄芪 50 克，精盐、姜片、香油、味精各适量。

加工

将雏鸡宰杀放尽血，放 50—60℃ 的热水中烫遍周身，拔去羽毛，用镊子摘净细毛，剖腹去掉内脏，斩去嘴尖、翅尖、爪尖及腓尖洗净，剥成约 3 厘米见方的块，入烧沸的水中烫一烫，捞出用温水洗净。猴头菇用水浸泡回软洗净，切成片。黄芪洗净，加姜片用洁纱布包好扎住口。

烹调

将锅洗净，注入适量清水，放入鸡块、药包、精盐，旺火烧沸，撇去浮沫，改用小火煮约 1 小时，加猴头菇，小火再炖煮 30 分钟，待鸡肉烂熟时拣去药包，用味精调味，滴入香油拌匀，盛入汤碗内即成。

功效分析

猴头炖鸡块是一款以滋补为基础的健肌美容菜肴。传统中医理论认为鸡有“补虚、暖胃、活血”诸多功能。猴头属菌中珍美之品，不仅有很高的饮食营养价值，而且还有食疗功能，长于补脾益气、肺虚蕴热等作用。鸡、猴头之外，又辅以黄芪，该品具有“益气固表，托毒生肌”等功用。健康的容颜以体康为

基础，充足的养料，又能使肌肉润滑，皮色鲜艳，更有黄芪的固表托毒之功相助，常食肯定受益匪浅。

注意事项

鸡块加工大小均匀，使熟烂程度一致；调味用盐不宜太重，以清淡为佳，肉、汤并用；此肴宜于常食，四时皆宜，又是补虚佳肴。

桑椹蒸蛋

原料

鸡蛋 2 个（约 120 克），桑椹子膏 25 克，核桃仁 30 克，熟猪肉、精盐、味精各适量。

加工

将核桃仁洗净，掰成小碎块，入锅内烘干炒香，取出凉透，擀成细末。鸡蛋打碎放小蒸盘内，加桑椹子膏、核桃末、精盐、味精，用筷子搅打成蛋液状。

烹调

将盛蛋液的蒸盘放笼屉内，小火蒸约 15 分钟至熟，取出淋入熟猪油即成。

功效分析

此菜具有养血润燥、补益肝肾等功能。汉代《神农本草经》云，核桃仁主治瘀血，血闭癥邪，杀小虫，令人好颜色。清代《随息居饮食谱》载述，桑椹有“滋肝肾，充血液，止口渴，利关节，解酒毒，祛风湿，聪耳明目，安魂镇魄”的作用。明代《本草纲目》则认为，鸡蛋清能治气，鸡蛋黄能补血。故而三物配伍蒸食，可疗治肝肾不足所致的须发早白、头昏眼花等

症，令人乌发黑亮，面容颜丽。

注意事项

蛋液蒸时要用小火，以免出现蜂窝眼；脾虚大便溏薄腹泻和湿阻脾胃的病症患者不宜食用此菜。

核 桃 肉 丁

原料

鲜猪肉 300 克，核桃仁 150 克，豆瓣葱、花生油、精盐、味精、鸡蛋清、水淀粉、醋、香油各适量。

加工

将猪肉洗净，片成厚约 1.2 厘米的大片，两面打上多十字花刀，再顺切成长条状，顶刀改成约 1.2 厘米见方的丁，放碗内，加精盐、味精、鸡蛋清、水淀粉喂口上浆。核桃仁放温水中浸泡一会，剥去外皮，掰成玉米粒大小的块。碗内加清水、精盐、味精、水淀粉、香油对汁。

烹调

将锅洗净，舀入花生油，中火烧至四五成熟时，把浆好的肉丁放入划熟，捞出控净油分。锅内油继续加温，待升至六七成熟时，放入核桃仁炸透，捞出控净油分。锅内留少许底油，用豆瓣葱爆锅，烹入醋，随即倒入肉丁、核桃仁及对好的汁水，快速翻炒至汁水包匀原料即成。

功效分析

此菜具有滋肝阴、润肌肤、通血脉、黑须发等效能。清人王士雄认为，猪肉有“补肾液，充胃汁，滋肝阴，润肌肤，利二便，止消渴，起尪羸”的作用。核桃更有“长寿果”之称，中

医历来认为其仁是滋补强壮剂，常食不但可使人由瘦变胖，还可使人的皮肤丰满，对头发也有益处。二物相配烹肴，能令人皮肤细腻，头发乌黑，面容美丽，是良好的护肤养颜佳品。

注意事项

肉丁刀工处理后要大小均匀；划油时油温不宜过高；汁水不要过多；烹时操作要迅速。

黄焖鸽块

原料

净肉食鸽子 2 只（约 450 克），黄酒、甜面酱、花生油、精盐、味精、指段葱、水淀粉、香油各适量。

加工

将鸽子洗净，剁成约 3.5 厘米见方的块。

烹调

将锅洗净烧干，注入花生油，旺火烧至七八成熟时，将鸽块散放入一触，用漏勺捞出。锅内留少许底油，投入指段葱炸出香味，加入面酱炒散，然后舀入 2 手勺清水，倒入鸽肉块，加精盐、味精，用旺火烧沸，改用小火焖制，待肉块已烂，捞出放盘内。锅内余汤澄后调味，用水淀粉勾成溜芡，淋入香油，均匀地浇盘内鸽块上即成。

功效分析

中医理论认为，鸽是医食兼用的良禽，有滋补、疗疾多项功能。《食疗本草》认为，鸽肉有“调精益气”的补益之效，有“治解诸药毒、治恶疥疮癣”之功。现代医药科学理论认为，人的面部，之所以粗糙，或生疮斑等，其原因在于内部机理失调，

而聚不同程度之毒素于表，久之，便生发为疮斑之类。因此，要改善这一现象，就必须以调理内部机理为主，解毒祛恶，补充皮肤营养，以实现美容效果。而鸽肉就是最理想的食疗营养佳品之一，常食大益于人。

注意事项

鸽子用油炸，油温不宜高，上色即可；此肴性平，尤宜在青春期发育阶段食用。

清 蒸 带 鱼

原料

鲜带鱼 1 条（约 750 克），猪肥肉 75 克，葱段、姜片、花椒、大料、精盐、味精、香油各适量。

加工

将带鱼剖腹去掉内脏杂物洗净，剥去鱼头及尾尖、鱼鳍，用刀在鱼身两面斜切上多十字花刀，再切成长约 4.5 厘米的段，放盘内，撒上精盐、味精腌渍喂口，摆放上花椒、大料、葱段、姜片。猪肥肉洗净，切成薄片，入沸水内一氽，捞出控水，也摆在带鱼上。

烹调

将盘内带鱼放笼屉内，用旺火蒸约 15 分钟至熟，取出，拣去花椒、大料、葱段、姜片不要，盘内原汁滗入锅内烧沸，加味精、精盐调口，滴入香油，将汤汁淋浇在盘内带鱼上即成。

功效分析

此菜具有暖胃、补虚、泽肤、生发、治痢、疗疮、悦面等功能。李时珍认为：肥肉有“生毛发，主诸疮，治皮肤病，涂

恶疮，治痈疽，悦皮肤，不皴裂，生发悦面”的作用。而清人王士雄则有带鱼“暖胃、补虚、泽肤”的说法。所以，带鱼佐以猪肥肉蒸食，不仅能起到去腥增香的目的，而且对头发稀白、皮肤干燥、面部枯黄、痈疽诸疮等症患者也有益处。

注意事项

带鱼烹时要用旺火蒸制；带鱼甘温，适合所有人食用。

原汁猪蹄

原料

净猪蹄 2 个（约 650 克），水发木耳、葱段、姜片、花椒、大料、精盐、味精、醋、葱姜丝各适量。

加工

将猪蹄洗净，入烧沸的水中一氽，捞出用温水洗净，放锅内加花椒、大料、葱段、姜片、醋用旺火烧沸，改用中火炖约 1.5 小时令其熟烂，捞出晾凉，拆去蹄骨，将肉切成片状。水发木耳摘去杂物洗净，切成小方片。

烹调

将锅洗净，舀入煮猪蹄的原汤，倒入蹄肉和木耳，用中火煮一会儿，加葱姜丝、精盐、味精调味，盛入大汤碗内即成。

功效分析

猪蹄含丰富的蛋白质、脂肪和动物胶质。《食疗本草》云：“猪蹄，煮汁服，下乳汁，解百药毒，滑肌肤，去寒热。”木耳则为良好的滋补营养强壮食品。猪蹄配木耳以原汤炖食，具有通乳脉、滑肌肤、去寒热、托痈疽、解药毒等功能。此外，木耳中还含有对人体有益的植物胶质，是一种天然的滋补剂和养

颜良味，常食功效颇佳。

注意事项

保持足够的炖煮时间，便于猪蹄熟烂；此菜适合任何人食用，尤对生育期的妇女大有益处。

家常焖带鱼

原料

鲜带鱼1条（约750克），猪大油、醋、面酱、精盐、味精、花椒、大料、葱段、姜片、香菜段、香油各适量。

加工

将带鱼剖腹去掉内脏杂物洗净，剥去鱼头及尾尖、鱼鳍，用刀切成长约5厘米的段，撒上精盐、醋腌渍喂口。

烹调

将锅洗净，加入少许植物油，烧至四五成热时，投入葱段、姜片、花椒、大料炸出香油，随即放入面酱炒散，烹入醋，注入清水（以能刚掩盖住原料为宜），倒入带鱼段，用旺火烧沸，撇去浮沫，改用小火焖约20分钟，待汤汁浓稠后，加味精调口，撒入香菜段，淋入香油拌匀，盛出装盘即成。

功效分析

此菜具有暖胃、补虚、泽肤、黑发等功能。清人《随息居饮食谱》云，带鱼“暖胃、补虚、泽肤”。尤其是带鱼鳞中含有的多种不饱和脂肪酸，可疗治毛发脱落、皮肤发炎等症。以此家常制食，能促使人体肌肤光滑润泽，长发乌发，面容更加美丽。

注意事项

此菜烹制时要采用小火焖制；带鱼甘温，适合所有人食用。

香炸蛎子

原料

净牡蛎肉 300 克，芝麻 100 克，熟猪油、鸡蛋黄、淀粉、精盐、味精、料酒各适量。

加工

将芝麻拣去杂质洗净，放锅内烘干。牡蛎摘去蛎渣洗净，入热水中一焯，捞出沥净水分，加精盐、味精、料酒喂口，逐个蘸匀鸡蛋黄，沾匀面粉，滚上芝麻后用手略压，使其粘牢。

烹调

将锅洗净，倒入猪油，中火烧至六七成热时，将蛎肉逐个放入炸熟，呈金黄色时捞出控油，装入盘内即成。外带花椒盐。

功效分析

此菜具有疗瘰癧、治疮肿、补肝肾、润五脏、乌须发等功能。《本草纲目》云，牡蛎有“去胁下坚满、瘰癧、一切疮肿”等作用，而芝麻自古就是强身健体的良药。蛎肉裹以芝麻炸食，能治疗瘰癧、疮肿、白发等症。

注意事项

蛎肉挂糊要匀；炸时油温不宜过高。

炸溜茄子

原料

鲜茄子 250 克，熟猪肉 750 克，水发木耳、指段葱、蒜片、

酱油、精盐、味精、水淀粉、鸡蛋清、面粉、香油各适量。

加工

将茄子除去蒂把、外皮洗净，切成小三角块，加精盐、味精喂口。鸡蛋黄、水淀粉、面粉和匀成糊，倒入茄块拌匀。木耳洗净切成小片。

烹调

将锅洗净，倒入熟猪油，用中火烧至七八成热时，将茄块散放入炸熟，呈金黄色时捞出控油。锅内留少许底油，加指段葱、蒜片爆锅，烹入酱油，倒入清水、木耳烧沸，加精盐、味精调味，淋入水淀粉勾成浓溜芡，倒入炸好的茄块拌匀，滴入香油即成。

功效分析

《随息居饮食谱》认为，茄子具有“活血，止痛，消痈，消肿”等多种养疗功能。中医理论认为，活血通络，不仅是保障筋骨腰腿强壮的关键，而且更是维护和改善人体肌肤的重要因素。血脉既畅，营养充足，肌肤滑润光泽，容颜细腻健康，使人充满青春的活力。因此，常食茄子有益于美容和保护肌肤健康。

注意事项

炸制前挂糊要均匀；炸时油温宜高，以保持形态饱满不脱糊；茄性凉，凡脾胃虚寒者不可多食。

溜 肝 尖

原料

鲜猪肝 350 克，花生油 750 克，水发木耳、黄瓜、酱油、精

盐、味精、水淀粉、豆瓣葱、蒜片、香油各适量。

加工

将猪肝洗净，用快刀切成薄片，加酱油、水淀粉拌匀。木耳洗净撕碎，黄瓜洗净切片。

烹调

将锅洗净，倒入花生油烧至五六成热时，放入浆好的肝片划熟，捞出控油。锅内留少许底油，用豆瓣葱、蒜片爆锅，烹入酱油，加木耳、黄瓜片及2手勺清水、精盐、味精烧沸，撇去浮沫，用水淀粉勾成浓溜芡，倒入肝片，淋入香油即成。

功效分析

猪肝含有丰富的营养成分，其中铁的含量为猪肉的18倍多，蛋白质的含量比瘦肉还多，因此，是滋补气血的佳品。中医理论也认为，猪肝具有补肝、养血、益目的功能。鲜肝采用溜法制作，是疗治血虚萎黄、目赤、浮肿、夜盲等症的佳味。

注意事项

猪肝切片要厚薄均匀；划时油温不宜过低；猪肝甘温，适合所有人食用。

三七蒸鸡

原料

肥母鸡1只（约1千克），三七20克，葱段、姜片、精盐、味精、料酒、清汤各适量。

加工

将母鸡宰杀后放尽血，放60—70℃的热水中烫遍周身，拔去羽毛，用镊子摘去细毛，剖腹去掉内脏，斩去嘴尖、翅尖、爪