

家庭保健菜谱

董天恩 刘健英 何边 编写

江西科学技术出版社



家庭保健菜谱

董天恩 刘健英 何边 编写

江西科学技术出版社出版

(南昌市新建路)

江西省新华书店发行 南昌市印刷九厂印刷

开本787×1092 1/32 印数7,125 字数17万

1989年1月第1版 1991年6月第2次印刷

印数11,001—15,000

ISBN7-5390-0191-7/Z·23 定价: 3.00元

前 言

随着时代的发展和人民生活水平的提高，人们都希望有一个健康的身体，以便更好地为建设四化服务。为满足人们的要求，我们编写了《家庭保健菜谱》一书。编入本书的菜肴均有味道鲜香，风味独特，原料易得，有益健康等特点。

从保健的角度出发，本书介绍了各种菜肴的原料搭配、烹调方法，并着重介绍每道菜的营养价值和医疗功效，以及适合什么样的人食用。将美味佳肴与医疗保健紧密结合在一起，使人们在一饱口福之后，达到补充营养和防治疾病的目的。

本书集各类菜谱之大成，内容丰富，实用性强，可供城市居民、农村村民家庭烹制时采用，也可供机关、招待所、饭店做菜时参考。在编写过程中，除了我们的实践经验外，还参考了有关报刊书籍，并得到一些专家教授的指导，尤其是江西科学技术出版社的敖裕兰同志，多次进行具体帮助，在此一并表示感谢。

由于作者知识有限，编写时间仓促，书中缺点错误在所难免，敬请读者批评指正。

作 者

1988年4月1日

目 录

一、肉菜类 (1)

猴头焖鸡腿 (1) 荔枝烧羊肉 (1) 鸡汤蒸燕窝
(2) 母鸡炖牛尾 (3) 芹菜炒猪脑 (4) 鹿筋
焖蘑菇 (4) 鹿鞭烩蘑菇 (5) 鸡汤煨牛鞭 (6)
牛鞭炒扁豆荚 (6) 红烧牛肉萝卜 (7) 五香酱
牛肉 (8) 枸杞子炖牛肉 (9) 芝麻茴香炒牛肉
(10) 辣味陈皮牛肉 (10) 洋葱炒牛肉 (11) 凉
拌牛蹄筋 (12) 枸杞肉丝 (13) 西瓜皮炒肉丝
(13) 白菜肉卷 (14) 枸杞青笋炒肉丝 (15) 白菜
土豆焖猪肉 (15) 荔枝夹心肉 (16) 杏仁蒸猪肉
(17) 海带卷猪肉 (18) 荷叶米蒸肉 (19) 玄参
炖猪肝 (19) 清炸猪肝 (20) 爆炒猪肝 (20) 素
素猪肉饼 (21) 白萝卜炖猪肉 (22) 肉片炒豆腐
(22) 猪肉片炖黄花鱼 (23) 猪肉烧菜花 (24)
排骨肉皮冻 (24) 冻猪蹄 (25) 水晶猪爪 (26)
糖醋菠萝猪肉 (27) 腐乳爆猪肉 (27) 胡萝卜炖
肉 (28) 糖醋猪爪 (29) 菊花粉丝炒猪肉 (29)
滑溜羊肉 (30) 枸杞西瓜鸡 (31) 当归炖母鸡
(31) 黄芪炖鸡肉 (32) 腐乳鸡块 (33) 牛奶焖嫩鸡
(33) 鸡肉哈士蟆 (34) 夜来香鸡丝 (35) 清炖

白凤鸡(35)油炸鸡肫肝(36)龙须菜扒鸭(37)
 鸭心青椒(37)鸡肝炒胡萝卜(38)红花川芎炒鸡血
 (39)五味鸡球(39)首乌炖公鸡(40)啤酒焖鸡(41)
 龙眼童子鸡(42)芝麻酥鸡(42)香附鸡杂烩(43)
 参芪猴头炖鸡肉(44)核桃仁烧鸡肉(44)核桃
 炸老鸭(45)五香鸭块(46)薏米仁炖鸭(47)
 鸭腿炒洋葱(47)红烧鹅肉(48)隆冬酱鹅肉
 (49)清蒸斑鸠(49)煎蒸带鱼(50)枸杞炖活鱼
 (51)银鱼鸡蛋饼(51)烧熏桂鱼(52)爆炒墨
 鱼丁(53)红烧鲢鱼段(53)淮荠鱼肉茸(54)
 泥鳅炖豆腐干(55)鸡皮炖鱼肚(55)茶味鲍鱼
 (56)醋溜鲳鱼片(57)香菜炒鳝丝(58)虾爆
 鳝片(58)油浸烟熏鳗鱼(59)清蒸圆鱼(60)
 当归焖圆鱼(60)五香鲤鱼(61)烤墨鱼包(62)清
 蒸鲳鱼(63)柏子仁烩鱼片(63)白汁鲫鱼(64)
 黄精炒鱼丁(65)苡蓉鱼球(65)红烧紫鲍(66)
 豆芽海带炖鲫鱼(66)酥炸虾(67)虾珠氽菊
 叶(68)生炒盐水虾(69)琵琶大虾(69)虾仁
 烧芹菜(70)蒜苗炒河蚌(71)蚌肉豆腐干(72)
 熟拌河蚌肉(72)西红柿酱虾仁(73)菜松虾
 球(74)蝴蝶海参(74)热炒芙蓉蟹(76)蟹肉
 烧冬瓜(77)海蜇金瓜丝(77)菠萝海蜇皮(78)
 肉皮烩海带丝(78)海参扒猪蹄(79)芙蓉海
 蜇(80)萝卜拌海蜇(80)芦笋烧鲜贝(81)红
 烧干贝玉兰片(82)清蒸包菜肉卷(82)清蒸藕
 合(83)杜仲炒腰花(84)金钱发菜肉丸(84)
 灵芝红枣乌龟(85)龙眼猪骨炖乌龟(86)虫

草炖金钱龟(87)霜王戏珠(87)酱汁雀巢(88)
续断黄芪炖蛇肉(89)两仁炖排骨(89)油炸
猪排(90)洋葱烧排骨(91)苦瓜炒肝片(91)
使君夜明蒸羊肝(92)香料煮羊肝(92)首乌黑豆
炖山甲(93)油爆生肠(94)猪肺川贝蛋(94)
鹌鹑烧萝卜(95)丁香脆皮鹌鹑(96)冬虫夏草
蒸鹌鹑(97)人参二龙戏珠(97)女贞子火锅
(98)菜叶包地黄肉圆(99)芡实蒸鸡蛋(100)干炸
肉丸(101)芹菜拌肚丝(101)渍菜肉粉(102)炸春
段(103)八宝芹菜(104)心嘴炒青椒(104)
苜蓿肉锅贴(105)冬笋黄瓜拌腰花(106)慈菇
腊肉球(107)茄子罐(107)白玉翡翠杯(108)
姜丝焖田螺(109)龙门叠金(110)鸡泥羊肚
菌(111)口蘑拌鸡泥(112)肉片焖豆角(112)
西红柿苋菜盅(113)鱼鳞猴头蘑(114)麒麟
脱胎(114)芦根煮兔肉(115)百合田七炖兔
肉(116)咖喱兔肉块(117)红烧野兔肉(118)

二、素菜类 (119)

粉皮拌莴苣(119)凉拌裙带菜梗(119)猪油
焖芦笋(120)芦笋豆腐干(121)蚕蛹蒸银耳
(121)琥珀鸽蛋(122)素炒枸杞叶(123)
苋菜豆腐干(123)油焖丝瓜(124)雪魔芋炒
蒜苗(124)香菇白菜(125)金针菇炒菜心(
(126)金针菇炒冬笋(127)奶油蘑菇(127)荸
荠炒蘑菇片(128)酱烧菜豆角(128)六味苦

瓜(129) 糖醋南瓜丸(129) 辣味双莲花
(130) 星星蛋(131) 酱炒茄泥(131) 酱香茄
子(132) 烧茄子(132) 脆皮萝卜丝(133)
双耳拌黄瓜(134) 香辣黄瓜(135) 一品雪燕香
(135) 乳香西红柿(136) 蛋包西红柿(137)
荷花西红柿(138) 口蘑面筋炒茭白(139) 蛋
白菜花瓣(139) 八宝菠菜(140) 虾米烧油菜
(141) 火腿烧鸽蛋(141) 红柿双蛋(142)
豆芽丸子(142) 干烧扁豆(143) 油焖茭白
(144) 酸辣面鱼(145) 六味素香肠(146) 油
焖春笋(146) 樱桃萝卜丁(147) 人参萝卜条
(148) 八宝冬瓜盅(148) 糖醋青椒块(149)
鸡汤焖香菇(150) 椒拌海带丝(150) 油炸
海带丝(151) 脆爆海带块(152) 碧绿鹌鹑蛋
(152) 油煸胡萝卜(153) 红烧豆腐(154) 芙蓉
菜花(154) 葱白拌银耳(155) 芥末粉皮黄瓜丝
(156) 银耳黄瓜拌粉丝(156) 姜末刀豆(157)
茯苓银耳梅花蛋(158) 酸辣鲜菇(158) 栗子
扒白菜条(159) 奶油洋白菜(160) 炸熘素黄
鱼(160) 酸辣莴笋条(161) 姜汁菠菜(162)
炸香椿鱼(163) 香菇菜心(164) 麻辣洋葱
(164) 素炒金牌藕(165) 芭蕉素鱼翅(166)
虾皮炒黄瓜片(166) 豆腐油菜心(167) 首乌
煮鸡蛋(168) 明叶菜炆萱草苗(169) 炸荆芥
鱼(169) 春苗干豆丝(170) 虾皮炒丝瓜(170)
西葫芦炒青韭(171) 素炒芹菜(172) 杏
仁豆腐炒芹菜(172) 豆腐干炒芹菜(173) 素

炒豇豆荚(174) 酒糟川芎香附蛋(174) 酸辣白菜丝(175) 鸳鸯白菜(175) 胡萝卜拌绿豆芽(176) 盐卤花生米(177) 甜咸花生米(177) 蒜酱冬瓜块(178) 炸茴香鱼(179) 莼苕凉调马齿苋(179) 白糖银耳拌草莓(180) 蜜炙莲子(181) 虎皮莲子(181) 杏仁桂圆炖银耳(182) 核桃酥(183) 琥珀核桃仁(184) 桂花蜜汁猕猴桃(184) 拔丝苹果(185) 菊花西红柿(186) 蜜汁鲜桃(186) 蜜汁鲜玉竹(187) 拔丝鲜百花(188) 桃酥豆泥(188) 拔丝山药(189) 拔丝西瓜(190) 什锦酸果(190) 雪里藏珠(191)

三、汤菜类..... (192)

茴香腰片汤(192) 猪肠香菜汤(192) 鹅血菱角汤(193) 猴头鸡肉汤(194) 蘑菇鸡肉汤(194) 香菇凤足汤(195) 八宝鸡汤(196) 银耳鸡汤(197) 红膶汤(197) 当归羊肉汤(198) 龟羊汤(199) 羊肉菠菜汤(199) 羊肝火腿汤(200) 榨菜肉丝汤(201) 猪蹄鸡蛋汤(201) 猪排鸡骨汤(202) 猪肝黄瓜汤(203) 骨头酥汤(204) 牛肉酸辣汤(204) 菠菜牛骨汤(205) 龙凤汤(205) 紫菜虾皮汤(206) 南瓜虾皮汤(207) 鸡笋银芽汤(207) 银耳鸭舌汤(208) 黄花菜鸡蛋汤(209) 豆腐百花汤(209) 火腿豆腐汤(210) 鸡蛋豆腐皮汤(211) 牛奶蛋黄

汤 (211) 荸荠鸡蛋花 (212) 火腿鲫鱼汤 (213)
牛蒡子咸鱼汤 (213) 海米紫菜黄瓜汤 (214) 羊
奶冰糖鸡蛋花 (215) 杨梅香蕉汤 (215) 杏
仁茶汤 (216) 菠萝山楂汤 (216) 桂花鲜果玫
瑰羹 (217) 桔子山楂羹 (218)

一、肉菜类

猴头焖鸡腿

原料 猴头菌150克，鸡大腿200克，葱、姜、味精、料酒、精盐适量。

制法 将猴头菌洗净放入盆内，用沸水烫一下，盖上盆盖焖半小时，等猴头菌泡发后摘掉老根，除掉杂质，放入锅内用开水氽一下，捞出来挤净水分，切成小块。鸡腿洗净切成2厘米见方的小块在开水中烫一下，控干水分。然后将猴头菌、鸡腿肉、葱、姜、料酒、精盐一并放入砂锅中，再加清汤适量，盖上盖，先用旺火烧开，后改成小火焖炖半小时，加入味精调味，即可食用。

特点 营养丰富，肉香汤鲜。猴头菌是一种高档食品，其中含蛋白质颇多，并含有多肽类物质，味道极其鲜美。据研究，认为猴头菌能滋补身体，营养神经，帮助消化，增进食欲，现代医学研究，猴头菌能提高人体的免疫能力，有抗癌作用。鸡腿肉中含蛋白质多，脂肪少，吃着不腻，若和猴头菌同炖，味道更为鲜美。所以这道菜适合身体虚弱、神经衰弱、消化不良、慢性胃炎、早期癌症的病人食用，老年人经常食用这种菜，有延年益寿的作用。

荔枝烧羊肉

原料 羊肉300克，去核荔枝100克，水淀粉25克，白糖

50克，醋30克，花生油500克（实耗50克），精盐、料酒适量。

制法 将羊肉切成四方小块，用水淀粉拌匀备用。把鲜荔枝肉切成两半。烧热锅放入花生油，待油烧至六七成热时，把羊肉块一块块下油锅炸成金黄色内熟外脆时捞出。然后将锅中的油倒去，加入水、料酒、白糖、醋、精盐，水开后倒入炸好的羊肉和鲜荔枝搅匀，淋上少许香油，盛出装入盘内。

特点 外酥里嫩，味道酸甜。羊肉有滋补与发暖的作用，在天气潮湿寒冷的时候食用最好，有些人身体虚弱，手足凉麻，经常吃些羊肉也有好处。荔枝中含有大量的葡萄糖、磷脂、维生素C、有生津和胃、补气益血的作用。故这道菜适合于病后体虚、手足凉麻、产后水肿、五更泄泻、身体消瘦、饭后不下的人食用，老年人常吃这道菜，能增强身体对疾病的抵抗力，有助于健康长寿。

鸡汤蒸燕窝

原料 燕窝100克，鸡汤1000克，生姜、味精、精盐、香油适量。

制法 将燕窝放入盆内用温水泡软，用镊子摘出燕窝上的羽毛、柴草等杂质，用水洗净，控干水分，加入少量开水，使其进一步膨胀。等燕窝膨胀以后，将其盛在汤碗内，加入鸡汤、生姜、味精、精盐，上屉蒸1小时左右，取出滴上少许香油便可食用。

特点 燕窝银白，汤鲜味醇，营养丰富。燕窝是栖息于热带沿海岛屿金丝燕的巢窝，为一名贵的食品。金丝燕吞食

昆虫、鱼类等食物，经过消化以后，吐出一种很粘的液体，筑窝时这种液体与空气相遇，成为半透明的胶状物体，外表乳白光洁，坚硬如银，其中含有大量的蛋白质和无机盐，烹饪后味道鲜美。据中医书籍记载，燕窝能滋阴清热，补养脾胃。若用鸡汤蒸熟，其滋补作用更大。这道菜适用于身体虚弱、年老体衰、肺结核、气管炎、癌症、贫血、营养不良的病人食用。

母鸡炖牛尾

原料 带皮牛尾500克，母鸡肉300克，鸡汤1000克，葱、姜、料酒、花椒、猪油适量。

制法 将牛尾用火燎去小毛，刷洗干净，去掉尾根大骨，剁成3厘米长的段。母鸡肉在开水锅中焯一下，捞出控净水分。锅中放入猪油烧热，投入葱、姜、花椒，煸炒出香味后，将牛尾放入锅中，烹入料酒，继续煸炒，待牛尾颜色改变后，将锅离火，取出牛尾，用水洗净，控干水分备用。砂锅放入鸡汤、葱、姜、料酒、精盐，把牛尾、母鸡肉放入锅中，用小火炖3小时左右。如果汤少时再加一次鸡汤，直到牛尾和母鸡肉软烂时，加入少许味精即可食用。

特点 牛尾、母鸡肉软烂，汤味清香可口，营养丰富，滋补作用强。牛尾是一种滋补强壮剂，有补肝肾、强筋骨的效能，适合于肾虚患者食用。这道菜对男子阳痿、早泄，女子月经不调、性欲减退，以及老年人的腰膝酸痛、头晕目眩有较好的治疗效果。

芹菜炒猪脑

原料 芹菜350克，猪脑250克，酱油、香醋、姜丝、香油适量。

制法 先将猪脑洗净煮熟，切成1厘米大小的小方块，芹菜洗净去叶，将叶柄切成2厘米长的段。将铁锅放火上，加入香油，待油热后加入酱油、姜丝炆锅，放入芹菜煸炒，待芹菜将熟时放入猪脑，注意要轻轻翻转，以防猪脑搅成糊状，猪脑炒透后，盛盘中加入少许香醋即可食用。

特点 荤素搭配，香味浓厚，白绿相间，补脑佳肴。猪脑味甘性凉，入心、肝经，有补脑填髓之效果。单吃猪脑，有油腻的感觉，若配芹菜可消除此弊病，加醋后更觉清凉爽口，能使人多吃。此菜原料易得，做法简单，对身体虚弱、神经衰弱、头晕目眩、失眠健忘、耳鸣腰酸及脑力劳动者有一定补益作用。

鹿筋焖蘑菇

原料 水发鹿筋500克，鲜蘑菇250克，冬笋50克，鸡汤750克，料酒、酱油、精盐、味精、白糖、葱、姜、水淀粉、猪油适量。

制法 将水发鹿筋用刀剖成两半，切成3厘米长的段，放在盆中。加入少许姜、葱、料酒。再加鸡汤200克，上笼用旺火蒸20分钟，滗净原汤，拣出葱、姜，将鲜蘑菇剪去根，用手掰碎，洗干净，将冬笋切成片备用。砂锅上火烧热，加入猪油，放入葱、姜、酱油、精盐、白糖以及550克

鸡汤，烧开，先放鹿筋，再放鲜蘑菇、冬笋片，用旺火烧几滚，快熟时靠在火边，用小火焖一会，加入味精，用水淀粉勾芡，再淋上少许热猪油，盛入盘内即可食用。

特点 色泽鲜亮。味道醇香。荤素兼有。香而不腻。鹿筋能强筋壮骨，补精益血。是一种高档的补品：适合于腰肌劳损、腿脚转筋、风湿性关节炎、手足冷寒、阳痿早泄、面色苍白的人食用，健康人经常食用本品，能使体力充沛，精神焕发；蘑菇有抗癌作用，老年人经常食用。能够延年益寿。故这道菜是中老年人喜欢吃的一种高档菜。

鹿鞭烩蘑菇

原料 新鲜鹿鞭1条，水发香菇、干贝、大海米各30克，嫩母鸡500克，带皮猪肉100克，鲜蘑菇90克，鸡清汤、味精各适量，料酒、鸡油各10克，胡椒面1克，湿淀粉、葱、姜各15克，盐少许。

制法 剖开鹿鞭，将尿道层刮掉，再用开水将外皮烫掉，剥去一层白皮，放入锅内煮1小时左右，取出洗净，再放入锅内，加鸡清汤、干贝、大海米、香菇、嫩母鸡、猪肉、葱姜，共炖烂。将鹿鞭取出切成斜片。把剩下鸡汤倒入锅内，加入切好的蘑菇、料酒、胡椒面、盐、湿淀粉，再把炖烂的鹿鞭片加入同烩，最后加上味精、鸡油即成。

特点 汤鲜味美、富有营养。鹿鞭能补肾壮阳、生精益血、补骨髓健骨，是一种良好的全身强壮剂，能提高机体的工作能力，改善睡眠与食欲，降低肌肉的疲劳度。故这种菜具有滋阴补阳、益肾暖宫之功效。适用于阳痿、早泄、腰膝酸软、慢性睾丸炎、妇女宫寒不孕、性冷漠等患者食用。健

康人食用能增强体质，祛病延年。

鸡汤煨牛鞭

原料 牛鞭500克，鸡汤500克，猪油50克，葱、姜、蒜、白糖、料酒适量，湿淀粉50克。

制法 将牛鞭洗净，剪开外皮，在开水锅中烫一下，捞出来撕去外皮，锅内放入2000克清水，把洗净的牛鞭煮熟，从中间破开，除去尿道，切成3厘米长的段。干锅放入猪油烧热，放入葱、姜、蒜，煸炒出香味，烹入料酒，加入鸡汤、精盐、白糖，用糖色把汤调成浅红色，将牛鞭放入汤内，再用小火煨到汤将干时，拣出葱、姜、蒜，勾上湿淀粉，淋上少许香油，盛入盘中。

特点 牛鞭软烂，色红味香。牛鞭是公牛的生殖器，味道独特。具有补肾壮阳、益精补髓的作用，对身体虚弱、肾水两亏、劳伤咳嗽、阳痿早泄、头晕耳鸣、年老瘦弱、精神不佳者有一定的治疗作用。如用牛鞭做成味道鲜美的菜肴，再配上鸡汤煨炖，对身体的补养作用更大，患有以上疾病的人食用这种菜，对身体大有好处。

牛鞭炖扁豆荚

原料 牛鞭（即公牛生殖器）750克，瘦猪肉150克，鲜嫩扁豆荚150克，植物油40克。豆瓣酱2克，酒1克，葱、姜共200克，盐、味精各适量。

制法 新鲜牛鞭放铝锅中，再放适量温水，上火烧开后移至小火，待牛鞭发软时捞出，用手撕去外表筋皮，用剪刀

沿尿道从头剪到尾，取出内膜，放开水锅中稍煮，再用热水反复冲洗，用刀切成3厘米长小段，再从中间切开，放温水中浸泡待用。猪肉切成黄豆大小颗粒。扁豆荚洗净、切段。葱、姜切片待用。牛鞭下锅加水，上火烧沸，捞出牛鞭，将锅中水倒净。放油20克，烧温热，肉丁放锅中翻炒至散放出香味，倒入碗内。锅洗净，放油20克，烧温热，豆瓣酱下锅炒散，烹料酒，添汤500克左右。把盐、味精、牛鞭、葱、姜一同下锅，烧沸，移至小火慢煨，至牛鞭熟烂，挑去葱、姜，上火烧至汁浓，倒在盘中，扁豆荚用汤煮熟，撒在牛鞭上面即可。

特点 牛鞭酥软、扁豆碧绿。牛鞭含有优质蛋白质及丰富的维生素B₁、维生素B₂、维生素C、维生素E，以及雄性激素，具有补肾益精、壮腰膝的功效。适合于家庭主男、主妇食用，常食对于改善性功能有一定作用，使家庭生活更美满。也可作为男性阳痿、早泄患者，和女性阴冷、性欲低下患者的食疗便方，常食用有补肾强体祛病之功效。

红烧牛肉萝卜

原料 牛腰条肉300克，白萝卜500克，胡萝卜200克，板栗20个，冰糖5克，葱、姜、酱油、陈醋、油各适量。

制法 将牛肉切成2厘米见方的块。将白萝卜和胡萝卜洗净，去皮，切成滚刀块，将板栗的两层皮都剥去，葱、姜切成段和块。炒勺烧热，放油，将牛肉及葱、姜投入，用大火炒至肉色变白，盛出；用剩下的油炒白、胡萝卜块，至略带烧焦状盛出。锅中放牛肉、白水1000克及酱油、陈醋、冰糖，用旺火烧开后改微火炖煮1小时。在煮好的牛肉锅中

放入白、胡萝卜块及板栗，至变软后稍煮收汁即可。

特点 色泽红亮，软滑适口。常食白萝卜对人体有益，《新修本草》云：“散服及炮煮服食，大下气，消谷和中，去痰癖，肥健人，生捣汁服，止消渴。”栗子营养丰富，除蛋白质、脂肪、糖类外，含有多多种维生素及钙、磷、铁、钾等矿物质，具有养胃、健脑补肾、壮腰、强筋、活血、止血、消肿之功效。故本菜适合于消化不良、老年人咳喘、风湿腰痛、神经衰弱等病人食用，对疾病有辅助治疗的功效。也适合健康人，常食之能增加营养，祛病强身。

五香酱牛肉

原料 牛肉500克，食盐10克，白糖15克，酱油60克，姜块2块，葱结3只，料酒、茴香、桂皮各适量。

制法 选用牛肘子部位的全精肉，先按肌肉纤维用刀直切开后，切成大方块，然后用刀根戳出一排排刀洞，四面戳到。砧板上先撒少许食盐，将肉块放在上面反复推擦，擦至盐粒溶化，然后放在缸内腌3~4天，夏季腌1天，经过多次翻动，腌至肉红、硬、香。在锅内加水适量，用武火烧滚，投入肉块，上下翻动几次，捞出刷洗清爽。在锅底先放锅垫，垫上放牛肉块，加入茴香、桂皮、葱结、姜块、料酒、白糖、酱油，在大火上烧滚，至牛肉变红色时，再加入白汤淹没牛肉，放入食盐适量，试味正确后，加盖烧至沸滚，移文火焖煮2小时左右。用筷子能戳进牛肉内时捞出，冷透后，按其肌肉纤维横向切片即成。

特点 色黄、清香、肉酥。据分析，牛肉含蛋白质、脂肪以及维生素A、B、D、钙、磷、铁等物质十分丰富。其