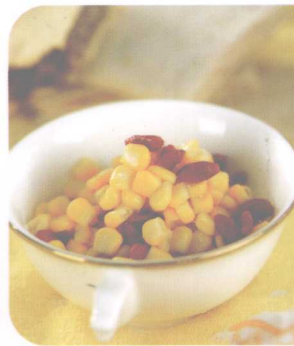


健脾养胃
滋补肝肾
清肺润肺
补气养血
清热解毒
健体强身

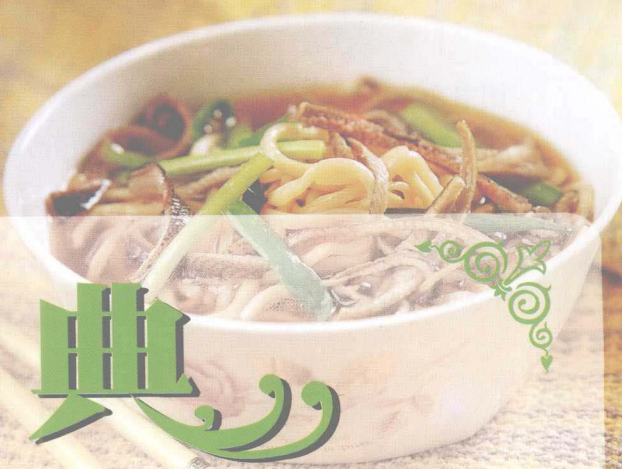
尚锦文化

经典 养生菜

尚锦文化◎编



中国纺织出版社



经典

养生菜



中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

经典养生菜 / 尚锦文化编. —北京: 中国纺织出版社,
2009.7

ISBN 978-7-5064-5735-4

I. 经… II. 尚… III. 保健—菜谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第095392号

责任编辑: 舒文慧 责任监印: 刘 强

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京华联印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2009年7月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 15

字数: 360千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

目录 Contents

健脾养胃

畜肉

- 11 { 冬瓜排骨
竹莲猪肉煲
茯苓猪肉煲
沙锅肚肺
- 12 { 腐竹猪肚
南瓜火腿夹
火腿炖白菜
肉酿面筋煲
- 13 { 干豆角烧肉
西施排骨煲
莲玉猪肉煲
莲须猪肉煲
- 14 { 风鸡狮子头
蜜汁火烧
豆豉猪肝汤
腊肉莴笋煲
- 15 { 萝卜牛腩煲
清汤牛腩
黑椒牛柳
尖椒牛柳
- 16 { 紫菜牛肉卷
椒菇烩牛肉
蒜苗牛百叶
红油牛肚
- 17 { 萝卜羊肉汤
孜然羊肉
栗子焖羊肉
当归羊肉煲



禽肉

- 18 { 粟米鸡粒汤
番茄鸡肉煲
山药炖鸡汤
- 19 { 鸡杂煲
沿淮烧鸡煲
猴黄老鸡煲
- 20 { 火腿凤翅煲
香煎鸡柳
香菇凤爪
- 21 { 新淮阳小炒
火腿笋片鹌鹑汤
清算炒鹅肠
- 22 { 太子参炖鹌鹑
莲乌乳鸽煲
砂仁乳鸽煲
- 23 { 清汤肫花
爆炒菊红
山药枸杞老鸭汤
- 24 { 老鸭煲
板栗烧鸭块
鸭脖子

水产

- 25 { 松鼠鲈鱼
三丝鱼卷
红烧鱼尾
- 26 { 白术鲈鱼煲
夏枯鳊鱼煲
清汤鱼线





27 { 鱼粥菜心
萝卜丝鲫鱼汤
番茄鱼圆汤

28 { 面拖小黄鱼
醋溜鳊鱼
咕咾鱼

29 { 柠汁菊花鱼
酒酿鱼片
蛤蜊鱼饺

30 { 烩鱼圆
芙蓉鱼片
烩鱼饼

31 { 青椒炒鱼丝
生炒鲫鱼
拆烩鲢鱼头

32 { 清蒸鲷鱼
鲫鱼烧羊肉
蟹粉狮子头

33 { 旺仔牛蛙
芪莲牛蛙煲
灵芝河蚌煲

豆制品

34 { 红油拌豆腐
豆腐鱼翅
干丝汤

35 { 白菜炖豆腐
青蒜百叶
昂刺鱼炖豆腐

36 { 家常豆腐
芥末凉拌豆腐
蚬子豆腐羹

37 { 榨菜拌豆腐
龙头豆腐
泡椒熘豆腐

38 { 苦瓜炒豆腐
猪肚菌炒豆腐
麻婆豆腐
四喜豆腐

果蔬

39 { 冬菇双耳煲
百叶白菜
开水白菜
芋头萝卜汤

40 { 神仙素汤
蚕豆羹
芥菜竹荪羹
豆瓣咸菜汤

41 { 香菜粉皮汤
泡椒韭黄
凉拌菜花
金丝银芽

42 { 双色豆芽
泡椒莴笋
青蒜炒慈姑
枸杞玉米

43 { 青椒藕丝
素蟹粉
香菇菜心
黄椒土豆丝

44 { 蒜薹玉米笋
玉米豇豆
西芹地瓜
毛豆咸菜

45 { 干椒地瓜
山药胡萝卜
尖椒彩玉
双菇菜心

46 { 海带焖黄豆
蒜香扁豆
盐水毛豆
上汤茼蒿

47 { 糖醋紫包菜
椒盐藕片
腰果西芹
白扒竹荪

48 { 芋头烧扁豆
菜花豇豆
青菜芋头
香菇藕夹

主食、小吃

49 { 橘络元宵
黄桥烧饼
寿桃包
西芹炒年糕

50 { 猪肚粥
黄芪粥
人参茯苓粥
干姜粥

51 { 豆浆粥
大枣薏米粥
莱菔粥
栗子粥

52 { 荔枝粥
西米羹
韭菜鸡蛋饺
猪肉茴香饺

53 { 胡萝卜牛肉饺
豆沙包
枣泥包
素菜包

54 { 葱花花卷
馒头
鸡蛋饼
糊塌子

55 { 紫米年糕
玉米发糕
窝头
番茄牛柳面



畜肉

56 { 淡菜炖排骨
炖酥腰
猪蹄煲

57 { 腐乳猪蹄煲
淡菜炖猪蹄
沙锅炖酥腰

58 { 猪肝菠菜汤
琥荪猪心煲
韭黄炒猪肝

59 { 鱼鳃腰片汤
炒腰花
腰片汤

60 { 炆腰片
杜仲牛膝煲
女贞牛肉

61 { 壮阳鞭花汤
枸杞炖牛冲
菟丝子鹿鞭煲

62 { 羊肉清汤
羊排煲
海马羊肉煲

63 { 黑龙羊肉煲
尖椒羊肉
首戟兔肉煲

禽肉

64 { 母子相会煲
海参鸡肉煲
栗子凤足煲
瑶柱老鸡煲

65 { 熟地鸡肝汤
芝麻乌鸡煲
平菇炖鸡
巴戟老鸡煲

66 { 白灵菇炖鸡肝煲
芋艿鸭块煲
馄饨鸭
山椒鸭舌

67 { 美味鸭翅
盐水鸭
补骨鹅肉煲
杭椒炒鹅肝

68 { 鸽肉土豆汤
莲藕乳鸽
龙眼鸽肉煲

69 { 参芪鹌鹑煲
杜仲鹌鹑煲
益寿鸽蛋汤

水产

70 { 淮杞鲢鱼煲
口蘑鱼头煲
首乌鲤鱼煲

71 { 青箱鱼片汤
苡蓉甲鱼煲
鱼松羹

72 { 巴鱼汤
煨脐门
淮杞甲鱼

73 { 黄芪虾皮汤
盐水虾
豉油鲈鱼片

74 { 鸡汁鳕鱼
香滑鲈鱼片
红烧巴鱼

75 { 大烧马鞍桥
腐乳炆虾
凤尾虾

76 { 炒虾仁
芝士焗大虾
椒盐焗大虾

77 { 翠豆虾球
芙蓉龙虾片
年糕炒蟹

78 { 酥烤蟹合
炒蟹粉
酿海参
香虫竹荪翅

豆制品

79 { 蜜汁豆腐
肉末豆腐
二海炖豆腐
虾兵蟹将豆腐煲

80 { 群菇炖豆腐
芦蒿臭干
沙锅豆腐果
麻虾酱拌豆腐

81 { 炆腰片豆腐
澳龙豆腐
刺参酿豆腐
鲍片豆腐

果蔬

82 { 首乌山楂煲
玉米西瓜汤
决明海带煲
双椒豇豆

83 { 蚕豆百合
香辣四季豆
翡翠金针菜
荔枝火龙果

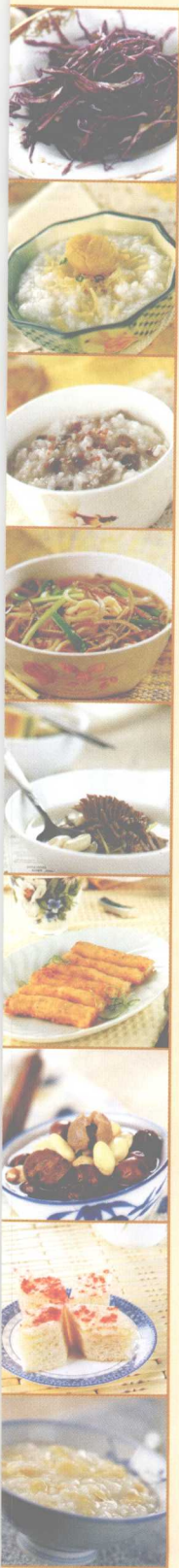
主食、小吃

84 { 干贝粥
金樱子粥
黑芝麻粥
胡桃仁粥

85 { 枸杞子粥
海参粥
桑葚粥
猪肝绿豆粥

86 { 龙眼芝麻粥
家常烙饼
羊肉大葱饺





- 87 { 猪肉韭菜饺
猪肉大白菜饺
猪肝菠菜面

- 88 { 鳝丝汤面
香菇鸡汤面
鲜肉包

- 89 { 紫菜肉片汤
莲藕煲排骨
竹筒肚肺汤

- 90 { 三才老鸡煲
花生米炖肫花
腰果肫花
虫草川贝炖鹧鸪

- 91 { 银耳乳鸽
百合鸡蛋汤
冰糖银耳鸽蛋
山语乳鸽煲

- 92 { 山药白鳝煲
凤尾鳊鱼
锅仔牛蛙
香蕉鱼卷

- 93 { 杏仁豆腐汤
白果腐竹
回卤干张
宫保豆腐丁

- 94 { 浙贝雪梨煲
银杏红枣煲
灵黄银耳煲

- 95 { 桂花核桃
麻仁银耳
白果山药

- 96 { 油皮香糯卷
芦笋百合
干贝扒丝瓜
藕粉圆子

- 97 { 戴菜粥
桔梗粥
罗汉果粥
贝母粥

- 98 { 沙参粥
麦门冬粥
松子仁粥
西米银耳粥

- 104 { 薏米兔肉煲
黄芩兔肉煲
楂淮兔肉煲

- 105 { 大枣兔肉
玉竹兔肉
红油兔肉

- 106 { 参芪乌鸡煲
大煮肝丝
竹紫鸡丝汤

- 107 { 龙井鸡片汤
三七老鸡煲
腐竹风鸡煲

- 108 { 蘑菇炖仔鸡
乌鸡白凤煲
鸡火鱼皮煲

禽肉

主食、小吃

畜肉

禽肉

畜肉

- 109 { 银牙鸡丝
白斩鸡
蛋美鸡

- 110 { 果仁仔鸡
果仁鸡排
双椒鸡丝
莲藕老鸭羹

- 111 { 脆皮香鸭
春卷鸭丝
沙锅风鹅豆腐
黄灵鸽蛋汤

水产

- 112 { 黑豆鱼头煲
木耳泥鳅煲
山药白鳝煲
香菇鱿鱼煲

- 113 { 北芪蛇肉煲
芪精蛇肉煲
枸杞炖甲鱼
咸鱼茄子煲

清肺润肺

补气养血

- 114 { 川芎蛤蚧煲
黑豆鱼尾
生爆甲鱼

- 115 { 豆豉鱼段
香煎鳕鱼
梁溪脆鲢

豆制品

- 116 { 肉片豆腐汤
文思豆腐汤
鸭血豆腐
丝瓜豆腐煲

- 117 { 煮干丝
文蛤炖豆腐
绿茶金汤豆腐
莲蓬豆腐

- 118 { 芥末双色豆腐
吉祥豆腐
小葱拌豆腐
香椿拌豆腐

- 119 { 文蛤酿豆腐
鱼翅豆腐翡翠筒
镜箱豆腐
毛豆米笃豆腐

果蔬

- 120 { 莲藕龙眼煲
茭白南瓜
脆香菠菜
冰糖燕窝

主食、小吃

- 121 { 三丁包
皮蛋瘦肉粥
西洋参粥
玉竹粥

- 122 { 生地黄粥
大枣雪糯粥
木耳大枣粥

- 123 { 安胎鸡子粥
当归生姜羊肉粥
猪肉荠菜饺

畜肉

- 124 { 莲百猪肉煲
花夏猪肉煲
红灵猪肉煲
莲子猪心煲

- 125 { 龙实猪心煲
元蘑猪心煲
双莲猪心煲
党琥猪心煲

- 126 { 枣仁猪心煲
马蹄炒猪心
杞龙兔肉煲

禽肉

- 127 { 小红乌鸡煲
荷莲八宝鸭
人参炖鸡

- 128 { 生地鸡蛋汤
灵芝鹌蛋汤
海苔肉蓉炒雀蛋

果蔬

- 129 { 龙眼松仁汤
莲桂银耳煲
凉拌茼蒿

- 130 { 笋瓜咸肉煲
牛蒡排骨汤
白玉猪肚煲

- 131 { 虎皮凤爪
偷梁换柱
牛蒡老鸭煲

水产

- 132 { 冬瓜青鱼煲
牛蒡黑鱼汤
清蒸白鱼
金汤鱼托

豆制品

- 133 { 双色菊花豆腐
豆腐烧芋头
竹蛭豆腐
豆腐炖蛋

- 134 { 糖醋面筋
慈姑百叶结
咸鸭蛋拌豆腐

- 135 { 皮蛋拌豆腐
肉松拌豆腐
茄子拌豆腐

- 136 { 素东坡肉
碧玉炒豆腐
丝瓜炒豆腐

果蔬

- 137 { 油皮番茄汤
油皮莼菜汤
慈姑咸菜汤

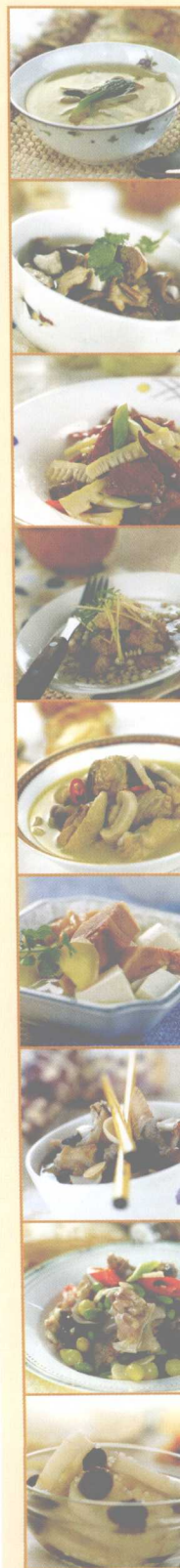
- 138 { 三鲜烩萝卜
草菇冬瓜汤
紫菜冬瓜汤

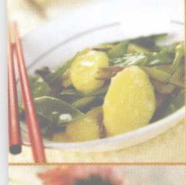
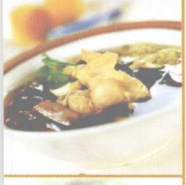
- 139 { 丝瓜蘑菇汤
山楂薏米
菊花蛋汤

养心安神

清热解毒

畜肉





140 { 凉拌双笋
蒜香生菜
凉拌苦瓜

141 { 柠檬藕片
凉拌莴苣叶
蘸酱生菜

142 { 素三鲜
三丝黄瓜卷
雪梨芦荟

143 { 黄椒丝瓜
金针芦蒿
方干炒丝瓜

144 { 蒜香荷兰豆
干椒苦瓜
芦荟苦瓜

145 { 三椒芦荟
双椒炒笋瓜
五彩素丝

146 { 菜薹鸡腿菇
金蒜鸡腿菇
一枝独秀

147 { 饭锅茄子
素扣肉
凉拌海带

148 { 菊花冬瓜
香辣脆慈
草菇番茄
西瓜密瓜煲

主食、小吃

149 { 翡翠烧卖
芥菜炒饭
藿香粥

150 { 金银花粥
枸杞叶粥
菊花粥

降脂降压降血糖

畜肉

151 { 田参猪肉煲
灵耳猪心煲
蒜薹炒牛肉

水产

152 { 三七鲫鱼煲
炒软兜
葱烧海参

豆制品

153 { 蟹黄豆腐羹
香干药芹
水芹炒百叶

154 { 五香兰花干
金钱菇酿豆腐
鲜果素咕咾肉
风味咖喱豆腐

果蔬

155 { 薯叶花粉煲
山楂雪梨羹
菊苣沙拉
酸辣圆白菜

156 { 翡翠仙人掌
烩双笋
拔丝苹果

主食、小吃

157 { 芹菜玻璃饺
玉米须粥
芹菜粥

158 { 菊苗粥
海带粥
玉米粥

健体强身

畜肉

159 { 佛手薏米煲
汆肉圆汤
肥肠煲

160 { 沙锅蹄筋
苦瓜肉片汤
清汤猪蹄

161 { 高瓜炒心片
瑶柱烧排骨
肴肉

162 { 参芪猪肉
旺蛋烧肉
酱汁排骨

163 { 河蚌狮子头
地黄猪肠煲
红烧猪蹄筋

164 { 土豆牛肉汤
麻辣牛筋
香辣白果牛肉

165 { 沙茶牛肉
桂枝羊肉煲
椒盐羊排骨

禽肉

166 { 人参附鸡汤
田七老鸡煲
首乌乌鸡煲

167 { 淮山子鸡
粟米鸡粒汤
冬菇凤爪煲

168 { 沙锅鸡爪翅
芦荟鸡爪煲
天麻炖仔鸡

169 { 瓦罐炖鸡汤
凤爪冬瓜汤
南乳鸡翅

170 { 黄焖鸡翅
滑炒鸡脆骨
酸椒鸡爪

171 { 龙枣老鸭
口蘑鸭片汤
香酥鸭

172 { 京葱烤鸭丝
莴笋焖板鸭
冬笋鹅掌

173 { 杞精鹌鹑煲
玉竹乳鸽
薏米鸡蛋汤

水产

174 { 附片青玉煲
芡芷鱼头煲
鱼头豆腐煲

175 { 川白鱼头煲
清汤鱼圆
鲫鱼炖蛋

176 { 木耳鲫鱼
熟地甲鱼煲
清汤甲鱼

177 { 蒜子塘鳢鱼
细辛鱼头煲
糖醋带鱼

178 { 茄汁鱼蓉蛋
红烧小黄鱼
炒蝶片

179 { 豆酥鲳鱼
油爆虾
清蒸大闸蟹

180 { 海鲜全家福
红扒鱼头
金丝虾球

181 { 鱼头豆腐汤
蛋松鲈鱼块
上汤炖八珍

豆制品

182 { 猴头菇炖豆腐
白煮豆腐
羊敲玉腐
八宝豆腐

183 { 一品豆腐
翡翠豆腐
鸭血豆腐汤
臭豆腐黄豆

184 { 青菜豆腐汤
双笋烩豆腐
鸡腿菇烧豆腐
黄瓜酿豆腐

185 { 扇贝豆腐
蜜汁火腿豆腐夹
笋尖焗豆腐
紫菜豆腐饼

186 { 梅香豆腐
甲鱼豆腐煲
脆皮豆腐
油渣笃豆腐

果蔬

187 { 罗汉白果煲
酸辣芦荟羹
薏米海带煲
冰糖蛤士蟆

188 { 糖醋豆苗
炒鲜菇
葱油苔条
红薯羹

189 { 挂霜腰果
彩椒素腰花
方干炒青椒
糖醋尖椒

190 { 剁椒粉皮
栗子白菜
栗子炒冬菇
香菇烧板栗

191 { 植物四宝
雪梨仙人掌
三菇汤
花菇莴笋

192 { 面筋丝瓜
豆腐藕盒
银雪西兰花

主食、小吃

193 { 千层油糕
黄芪薏米粥
槐花粥

润肤美容

畜肉

194 { 丝瓜肉片汤
山药里脊汤
糖醋咕咾肉
白菜肉卷

195 { 香卤仔骨
水晶猪肘
橙汁肉丝
珍珠肉圆

196 { 荷兰豆炒肉片
菜花肉片
走油蹄膀
糯米斩肉

197 { 慈姑烧肉
百叶结烧肉
白果肉
番茄肉片

198 { 翡翠肉圆汤
参芪酥肉
白果小排汤
淡菜排骨汤

199 { 糯米蒸排骨
双蔬排骨汤
应山滑肉
马蹄黄瓜肉

200 { 枸杞酥腰
丝瓜猪肝
莲藕猪蹄

201 { 花生猪蹄汤
猪血粉丝汤
莲藕牛腩

禽肉

202 { 鱼圆鸡汤
香菇鸡汤
黄芪鸡圆
茉莉捶鸡

203 { 银耳鸡肝
地黄乌鸡
薏米老鸭汤
鲜奶鹌鹑

水产

204 { 一品烧汁黄鱼
鱼丸汤
姜丝鲈鱼汤
红花鲢鱼

205 { 花生乌鱼
炒黑鱼片
炒鳝鱼丝
滑炒鱼皮

206 { 五香甲鱼
吐司肉松鳕鱼
玉米鱿鱼羹

豆制品

- 207 { 玫瑰豆腐
番茄豆腐汤
杨梅豆腐

果蔬

- 208 { 桂花山药
香菇烩山药
杏仁银耳
蜜柑银耳

- 209 { 玉兰银耳
莲子银耳汤
芦笋沙拉
银杏百合

- 210 { 鲜蘑毛豆
玉米四季豆
鲜奶雪梨

- 211 { 芦荟拌金针菇
蛋白玉米粒
火龙果虾球

主食、小吃

- 212 { 花生山药粥
玫瑰花粥
苹果奶茶
酸奶冻

禽肉

- 214 { 茼蒿仔鸡
金针鸡丝
鸡火苋菜
橘皮焖鸭

- 215 { 萝卜炖鸭汤
冬瓜鸭粥
口蘑鸭子
冬瓜鸭舌汤

水产

- 216 { 金玉满堂
咖喱斑鱼柳
酸辣鱿鱼汤
爆双脆

- 217 { 蒜苗炒墨鱼仔
清汤虾丸
青蒜炒河虾
白灼墨鱼片

豆制品

- 218 { 咸菜豆腐汤
豆腐春卷
鱼香豆腐

- 219 { 笋尖焗豆腐
剁椒臭豆腐
雪菜豆腐汤

果蔬

- 220 { 干煸苦瓜
蚝油扒鲜菇
素炒五丁

- 221 { 韭黄红椒肉丝
猴头扒菜心
茼笋汤

- 222 { 耳丝茼笋
枸杞茼笋叶
豆豉南瓜
爆炒南瓜条

乌发润发

畜肉

- 223 { 淮杞排骨汤
桑葚里脊
茯苓肉片
肉片海参汤

- 224 { 核桃猪腰
腐皮腰片汤
腰花双耳汤
荷兰豆炒腰花

- 225 { 黄冬猪肝
首乌牛肉
豌豆辣牛肉
山菌焖羊肉

- 226 { 蜜枣羊肉
润发羊肉
栗子羊肉
当归羊肝

禽肉

- 227 { 枸杞鸡丁
首乌鸡片
红豆乌鸡汤
滋补乌骨鸡

- 228 { 腰果鸭丁
桃仁鸭丁
黄精鸭饼
腰果鹌鹑

水产

- 229 { 首乌鲤鱼
参乌黄鳝
蝴蝶片
香葱炒鳝鱼

230

- { 春笋黑鱼汤
茄汁沙丁鱼
茄汁带鱼
豆豉带鱼

231

- { 泡汁带鱼
酥皮鳕鱼
黄豆酥蒸鳕鱼
豆腐蒸鲷鱼

232

- { 酸菜蒸泥鳅
虾皮紫菜汤
蛋黄炒虾仁

233

- { 豆腐炒虾仁
鲜虾小炒皇
双虾豆腐托

234

- { 蛋卷海鲜饭
白灼赤贝
蒜蓉蒸扇贝

235

- { 海味炖蛋花
果仁墨鱼球
文蛤炖蛋

236

- { 芥菜蛤蜊汤
荷香炒海红
河蚌菜羹

豆制品

237

- { 木耳烧豆腐
泥鳅豆腐汤
腐竹木耳汤

果蔬

238

- { 首乌三菌
五香蚕豆
芝麻苔菜

239

- { 卤汁茄子
蒜泥茄子
家乡茄子

240

- { 木耳玉兰片
核桃冬菇
桃仁薏米

纤体瘦身

畜肉

- 213 { 山楂瘦肉汤
冬瓜肺片汤
陈皮牛肉
香菜牛肉丝

冬瓜排骨

原料：猪小排300克，冬瓜200克

调料：葱、姜、料酒、盐、味精各适量

- 做法：**
1. 猪小排洗净，剁成段，入沸水锅焯水；冬瓜洗净，切成厚片。
 2. 锅中加水，放葱、姜、料酒、排骨，烧至排骨七成熟时再放冬瓜，续烧至排骨酥烂，加盐、味精调味即可。

功效

润肠胃，清热，生津，利水。



竹莲猪肉煲

原料：水发腐竹100克，莲子50克，发菜10克，红枣(去核)7个，猪瘦肉250克

调料：盐、黄酒、熟鸡油、清汤各适量

- 做法：**
1. 腐竹、莲子、发菜洗净，腐竹斜切成长约2厘米的段。猪肉洗净切块。
 2. 沙锅内放清汤、黄酒，投入猪肉、腐竹、莲子、红枣，烧开后，撇去浮沫，放发菜，用小火炖至莲子酥烂，用盐调味，淋少许熟鸡油即成。

功效

健脾和胃，清热化痰，利于脉虚食少、神疲乏力的冠心病、血管硬化患者。痞胀中满、大便干结者慎食。



茯苓猪肉煲

原料：茯苓30克，黄精50克，枸杞子10克，猪瘦肉300克

调料：盐、黄酒、姜葱汁各适量

- 做法：**
1. 黄精、猪肉洗净，切成长3厘米、宽1.5厘米的块，猪肉控干，用盐、黄酒抓匀，放置15分钟。茯苓、枸杞子洗净。
 2. 沙锅内放清水、猪肉，烧开后，撇去浮沫，加姜葱汁、黄精、茯苓、枸杞子，用小火炖约3小时，用盐调味即成。

功效

养阳益脾，宁心益肺。中寒泄泻、痞满痰湿者慎食。



沙锅肚肺

原料：熟猪肚400克，熟猪肺250克

调料：黄酒、葱段、姜片、味精、盐、鲜汤、色拉油各适量

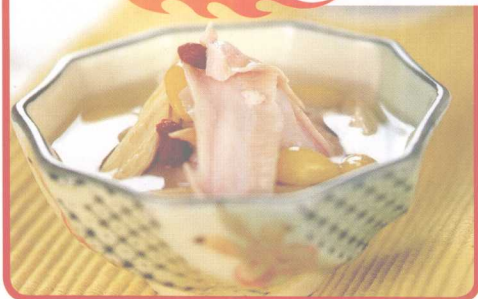
- 做法：**
1. 猪肚、猪肺均切片。
 2. 炒锅放油烧热，放入葱段、姜片炸出香味，加鲜汤、盐、味精、黄酒、肚片、肺片，烧开后全部倒入大沙锅中，用中火慢炖至酥烂入味，撇去浮沫，调好口味即可食用。

功效

益脾胃，助消化，清热润肺，适合热性体质者多食。



腐竹猪肚



- 原料：**净猪肚400克，水发腐竹100克，净白果肉20克
- 调料：**白胡椒20粒，盐、清汤、黄酒各适量
- 做法：**
1. 猪肚用盐、黄酒两面擦匀，放置20分钟后，入开水锅烫透，取出洗净，切片。腐竹用温水泡软，切成1.5厘米长的小段。白胡椒拍扁。
 2. 锅内放清汤、黄酒、白胡椒、猪肚、白果、腐竹，旺火烧开后撇去浮沫，改用小火炖约2小时，至猪肚熟烂，用盐调味即成。

功效

温中健胃，降脂祛斑。阴虚内热者忌食。

- 原料：**火腿100克，南瓜200克，芹菜叶少许
- 调料：**盐、味精、葱段、姜片、料酒、水淀粉各适量
- 做法：**
1. 火腿洗净，切大片。南瓜洗净，切厚片。将南瓜片与火腿片间隔排在盘中。
 2. 火腿和南瓜上加葱段、姜片、料酒，上笼蒸至南瓜酥烂，出锅，拣去葱、姜。
 3. 另起锅加水、盐、味精调味，用水淀粉勾芡，浇在菜肴上，放上芹菜叶点缀即可。

功效

健脾开胃，补中益气，生津益血。

南瓜火腿夹



火腿炖白菜



- 原料：**火腿肉100克，白菜心1棵(约300克)
- 调料：**虾子、黄酒、盐、味精、葱段、姜片、鲜汤各适量
- 做法：**
1. 选用直径约8厘米的白菜心，菜心削成圆形，放入沸水锅中烫至半熟。
 2. 沙锅置火上，放入菜心，加黄酒、葱段、姜片、虾子、鲜汤，盖上锅盖，中火烧沸后，将火腿片排放在上面，加盐、味精调味即成。

功效

健脾开胃，补益气血，帮助消化。

- 原料：**调味猪前腿肉末150克，面筋10个，笋片、黑木耳各适量
- 调料：**酱油、白糖、黄酒、葱段、姜片、盐、味精、鲜汤、胡椒粉各适量
- 做法：**
1. 将面筋逐个用手指戳一个洞眼，将调味猪前腿肉末塞入面筋内。
 2. 沙锅中放入肉面筋、笋片、木耳、黄酒、酱油、白糖、葱段、姜片、鲜汤烧开，加盖，小火焖30分钟，加盐、味精，拣去葱段、姜片，撒胡椒粉即成。

功效

润肠胃，丰肌肉，泽皮肤。

肉酿面筋煲



- 原料：**水发干豆角300克，五花肉250克
- 调料：**味精、盐、胡椒粉、美极鲜酱油、蚝油、葱、姜、八角、桂皮、尖椒、清汤、色拉油各适量
- 做法：**
1. 干豆角发好，切成3厘米长的段，五花肉切成小块，二者均入沸水锅焯水，待用。
 2. 锅放油烧至七成热，下入五花肉炸干，捞出控油。
 3. 锅底留油，下姜、葱、八角、桂皮、尖椒炒香，倒入五花肉、适量清汤，加盐、胡椒粉、美极鲜酱油、蚝油，小火烧透入味，撇去杂质，将干豆角放入锅内一起烧至入味，加味精，改大火收汁即成。



功效

健脾养胃，补血美容。



- 原料：**西施排骨（猪前腿近背部的一块骨头）300克，山药100克，蜜枣（去核）7个

调料：盐、黄酒、肉清汤各适量

- 做法：**
1. 排骨洗净，剁成小块，入沸水焯透。山药洗净，切成骨牌块。
 2. 沙锅内放肉清汤、黄酒、排骨、山药、蜜枣，烧开后撇去浮沫，改小火炖约3小时至排骨酥烂，用盐调味即成。



功效

健脾强胃，补阳益髓，滋身固精，补肺益气。便溏泄泻者慎食。



- 原料：**猪瘦肉150克，净莲子50克，玉米粒90克，发菜10克

调料：盐、黄酒各适量，生姜4片

- 做法：**
1. 猪肉治净控水，切成丁，用黄酒、盐抓匀，放置20分钟。玉米粒、发菜治净。
 2. 沙锅内放清水、猪肉、莲子、姜片，用旺火烧开，改小火炖至莲子熟透，加玉米粒、发菜，改中火煮约30分钟，用盐调味即成。



功效

健脾开胃，利水消痰，利于脾虚型中风者。感冒发热、阳亢者慎食。



- 原料：**莲子50克，豆芽50克，腐竹100克，猪瘦肉250克

调料：盐、黄酒、清汤各适量

- 做法：**
1. 将猪肉、莲子、豆芽、腐竹洗净，猪肉切块，腐竹切小段。
 2. 沙锅内放清汤、猪肉、黄酒，烧开后撇去浮沫，放莲子、腐竹、豆芽，用小火炖约3小时，加盐调味即成。

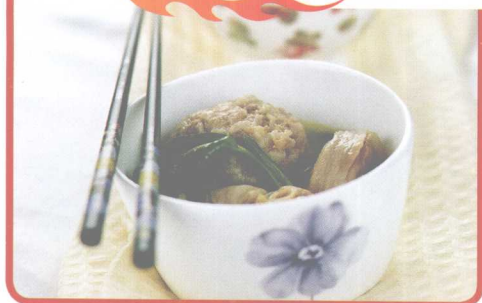


功效

健脾和胃，清热化痰，降脂降压。体寒便秘者慎食。



风鸡狮子头



- 原料：**风鸡半只(约500克)，猪肋条肉750克，冬笋100克，小青菜3棵
- 调料：**盐、酱油、白糖、葱花、姜末、黄酒、干淀粉、鲜汤各适量、色拉油25克
- 做法：**
1. 风鸡洗净，切块后氽烫洗净。冬笋切块。
 2. 猪肉斩成粗蓉，加入盐、酱油、白糖、葱花、姜末、黄酒、少量干淀粉调和拌匀上劲，做成10个肉圆，下热油锅中炸至棕红色。
 3. 炒锅烧热，倒入色拉油，将葱、姜、风鸡块下锅煸炒，加黄酒、鲜汤略烧后倒入沙锅内，加上冬笋块、狮子头，用旺火烧沸，小火焖1.5~2小时，加入烫熟的小青菜即成。

功效

补气暖胃，滋阴润燥。

原料：京华火腿500克

调料：冰糖100克，淡清汤200克，色拉油、蜂蜜各50克，水淀粉适量

- 做法：**
1. 火腿修成方块，切整齐的刀面，边角料垫底，上面盖上整齐的火腿，加入清水淹过火腿，蒸透取出，滤去汤汁，加冰糖、淡清汤再蒸片刻，取出火腿，卤汁备用。
 2. 炒锅置火上放色拉油，倒入卤汁，加蜂蜜烧沸，用水淀粉勾芡后浇在火腿上即可。

功效

治脾虚、少食、血虚面黄、精神倦怠等。

蜜汁火烧



豆豉猪肝汤



原料：猪肝250克，鸡蛋2个

调料：盐、黄酒、葱白、豆豉、清汤、水淀粉各适量

- 做法：**
1. 猪肝洗净，控干水，斜切成片，用水淀粉均匀上浆。鸡蛋打散成蛋液。豆豉用清汤调匀成汁，滤去粗渣。葱白洗净，切丝。
 2. 锅内清水用旺火烧开，入黄酒、豆豉汁、葱白、猪肝，待滚起后，倒入蛋液，用盐调味即成。

功效

醒脾开胃，补血养肝，利于气血不足眩晕者。胃寒痰嗽者慎食。

原料：腊肉100克，净茼笋块150克

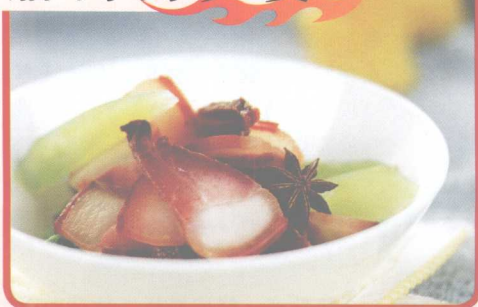
调料：八角、桂皮、酱油、白糖、黄酒、葱段、姜片、盐、味精、鲜汤各适量

- 做法：**煲中放入葱段、姜片、腊肉、净茼笋块、八角、桂皮、盐、酱油、白糖、黄酒、鲜汤烧开，再盖上盖，转小火焖20分钟后，加味精即成。

功效

清胃利尿，消肿养血，内火旺者宜常食。

腊肉茼笋煲



原料：牛腩400克，白萝卜150克，胡萝卜150克，葱花少许

调料：姜末、米酒、高汤、老抽、盐、味精、色拉油各适量

做法：1. 牛腩切小块，入沸水锅中焯水后控干；白萝卜和胡萝卜分别切块，入沸水锅中稍煮，控净水分。
2. 油锅烧热，放入姜末煸炒，倒入牛腩块，加米酒、高汤、老抽、盐、味精焖煮，待牛腩块上色入味，倒入沙锅，加入白萝卜块和胡萝卜块，同炖30分钟，撒上葱花即可。

功效

健脾强身，理气化积。



原料：牛腩400克，笋片适量

调料：料酒、盐、味精、葱、姜、胡椒粉各适量

做法：1. 牛腩洗净，切成块，焯水；笋片焯水。
2. 将牛腩块置于锅中，加适量水和葱、姜、料酒，用大火烧开后改用小火煨至酥烂。加笋片，用盐、味精调味，撒上胡椒粉即可。

功效

补脾胃，益气血，强筋骨。



原料：牛排500克，洋葱10克，青、红椒各1个，西兰花1小朵

调料：盐1克，味精2克，黄油、牛柳汁各20克，面粉40克，黑胡椒粉、麦芽糖各5克

做法：1. 牛排用盐、味精腌渍，洋葱和青、红椒切小粒。
2. 将黄油熔化，烧热，浇在面粉上成油面芡；洋葱炒香，加牛柳汁、黑胡椒粉、麦芽糖、味精，勾入油面芡调成黑椒汁。
3. 牛排煎熟，放入盘中，西兰花烫熟，摆在盘边点缀，淋上黑椒汁，撒上青、红椒粒即可。

功效

健脾胃，益气血，强筋骨。



原料：牛里脊肉300克，尖椒100克

调料：蚝油10克，盐、味精、蒜蓉各2克，料酒6克，胡椒粉1克，清汤100克，白糖、酱油各10克，色拉油400克，水淀粉、嫩肉粉各适量

做法：1. 牛肉洗净，切成小条，用嫩肉粉腌渍；尖椒洗净。
2. 取一小碗，放除色拉油外的调料，调成芡汁。
3. 油锅烧至四成热，放入牛肉炸熟，再放入尖椒过油，捞出。
4. 锅内留底油，倒入芡汁，加牛肉条及尖椒略翻炒即可。

功效

健脾养胃，补中益气，强筋健骨。



紫菜牛肉卷



原料：牛肉泥100克，玉米粒20克，青豆10克，紫菜片50克

调料：盐、味精、料酒各适量

做法：将牛肉泥、玉米粒、青豆放入容器中，调味，搅拌成馅。紫菜片包入馅成圆柱形生坯，放入平锅饼铛中煎熟即可。

功效

补脾胃，养心除烦。

原料：牛肉片400克，鸡腿菇100克，红椒1个，胡萝卜片少许

调料：姜片、盐、味精、料酒、胡椒粉、水淀粉、色拉油各适量

做法：1. 牛肉片加盐、料酒、水淀粉上浆；鸡腿菇改刀焯水；红椒去蒂洗净，切片。
2. 油烧至三成热，将牛肉片滑油，捞出。
3. 锅留底油，爆香姜片后加牛肉片、鸡腿菇、红椒片、胡萝卜片、盐、味精、料酒、胡椒粉及适量水，烧开勾芡即可。

功效

健脾开胃，强筋骨。

椒菇烩牛肉



原料：牛百叶250克，蒜苗100克

调料：盐、味精、料酒、红油各适量

做法：1. 牛百叶治净，切成条，焯水。
2. 蒜苗洗净，切成段，焯熟。
3. 牛百叶用调料调匀后拌入蒜苗段，装盘即可。

功效

养脾胃，解毒，补中益气。

蒜苗牛百叶



原料：熟牛肚200克，芹菜叶少许

调料：红油、酱油、糖、盐、味精各适量

做法：1. 牛肚用温开水洗净，切成片。
2. 将所有调料、牛肚拌匀，装盘，装饰芹菜叶即可。

功效

益脾胃，补虚。

红油牛肚

