

营养滋补

YINGYANGZIBU



爱家美食
AIJIA MEISHI

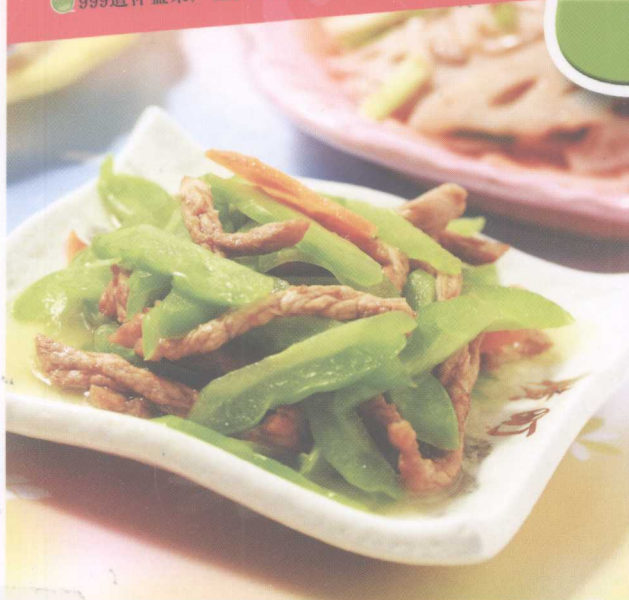
科学进补，给全家人最贴心的关爱

- 补养气血、固肾补虚、滋阴润燥，细心调理身体不适；
- 家常菜、营养汤、美味粥，用心做到花样翻新；
- 女性、男性、孕妇、产妇，全心关爱家人健康；
- 999道补益菜，让我们在美食中享受滋补的乐趣。

999

例

马岩 编著



广东人民出版社
广东人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

营养滋补 999 例 / 马岩编著. —广州: 广东经济出版社,
2009. 8

(爱家美食丛书)

ISBN 978-7-5454-0293-3

I. 营… II. 马… III. 保健—食谱 IV. TS972. 161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 129147 号

出版 发行	广东经济出版社(广州市水荫路11号11~12楼)
经销	广东新华发行集团
印刷	广州汉鼎印务有限公司
开本	787毫米×1092毫米 1/16
印张	11
版次	2009年8月第1版
印次	2009年8月第1次
书号	ISBN 978-7-5454-0293-3
定价	全套(1~4册) 100.00元

如发现印装质量有问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。

发行部地址:广州市水荫路11号11楼

电话:(020)38306055 37604312 邮政编码:510075

邮购地址:广州市水荫路11号11楼

电话:(020)37601950 37601509 邮政编码:510075

图书网址: <http://www.gebook.com>

• 版权所有 翻版必究 •

营养滋补



爱家美食
AIJIA MEISHI

999例

马岩 编著

广东出版集团
广东经济出版社

前言

PREFACE

营养999例

滋补



科学滋补，轻松享受健康

“养生当论食补”。中医重视“营养”，并认为每一种食物中都含有“精微”物质——“后天之精”，即“水谷之精”。从这一角度出发，运用食物来调养脾胃之气，是中医营养学的重要内容。我国古代就有“以食代药”的主张，前人在这方面积累了丰富的经验。“食养”一直是中医遵循的原则，根据食物的性味进行搭配，使其成为具有“食养”和“食疗”效果的膳食。我们常说的“三分治病七分养”就是这个意思。

我们正处在一个急切需要“食补”的时期！生活节奏越来越快，工作压力越来越大，享受美味的时间越来越少，营养越来越不均衡。为了追求速度，我们吃外卖；出现了身体不适，我们吃补品、药物，结果却是身体越来越糟糕。现在，是我们重拾祖训的时候了，健康的营养需要从食物中获得，安全的食物出自自家的厨房，让我们学会用自己精心烹制的食物去保证全家人的健康。

本套丛书正是基于这样的目的，从食疗保健的角度为大家提供了一套内容丰富、包罗万象的美味食谱。本丛书《爱家美食》共分四册：《儿童美食999例》、《营养滋补999例》、《家常菜谱999例》和《家常靓汤999例》，是献给广大家庭的大容量、内容齐全的烹饪指导读物。每本书都按功效细分章节，每个章节都有针对性很强、很实用的文字介绍，每道菜除具有详尽的制作步骤之外，还在必要时细心地配上“小贴士”栏目，给你提供一些技巧性的指导或食物的营养价值介绍。

本册《营养滋补999例》提供了999道滋补效果很好的菜式和汤粥，突出“补”的主题，是一本针对家人体虚或特殊时期的滋补食谱，量大全面，让你滋补有方。

血气充足才能面容美丽、身体健康，补血养颜菜和益气活血汤粥正是针对气血不足导致的面色萎黄或苍白、体虚无力者量身定做的营养食谱，让你在美味中享受健康！

固肾补虚菜和补肾强身汤粥为肾虚体弱者提供了健康、安全、美味的滋补食谱，让男人更健康，女人更美丽！

滋阴润燥菜、滋阴强身汤粥更是阴虚体质者健康的选择，摆脱阴虚烦躁，从现在开始！

孕妇、产妇是家里的重点保护对象，母子平安、母子健康是我们的愿望，但她们怎么吃才健康？怎么滋补才有效？这些都是困扰我们的难题，别急，这本书会给你实质性的指导！



目录

爱家美食

CONTENTS



008 补血养颜菜

- 009 凉拌金双耳 / 玉树发财肝 / 吉利花枝
美极鱿鱼筒 / 芥菜炒益母草 / 木耳炒菠菜
- 010 鱼丸煮咸鸡 / 葱烧田鸡 / 煎紫菜卷
盐水花生 / 蚝汁烧牛肚 / 金黄豆泥
- 011 水晶豆蓉软角 / 芙蓉鲜鲍 / 橙汁煎红薯
毛血旺 / 芹菜炒牛肉 / 糯米煎红枣
- 012 茴香烧猪腰 / 菠萝炒鸡片 / 西葫芦炒牛肉
红枣桑寄生蛋茶 / 干贝梅菜蒸肉饼 / 香炸里脊
- 013 青豆炒番茄 / 甜蜜排骨 / 脆皮炸酿茄合
榄角榨菜蒸鲈鱼 / 三宝蒸花肉 / 木瓜烩肉丸
- 014 柱侯金钱肚 / 花生烧泥鳅 / 核桃炒韭菜
嫩滑蒸鸭血 / 韭菜炒南瓜子 / 归地烧羊肉
- 015 美极鱿鱼筒 / 豉椒炒黄鳝 / 乌冬乌鸡火锅
老豆腐人参火锅 / 盐水浸潮尿虾 / 鲍汁海参
- 016 富贵海参丁 / 中式煎牛扒 / 蒜子蒸甲鱼
双菇鹌鹑蛋 / 奶白萝卜炖鲫鱼 / 芙蓉菊花瑶柱
- 017 榴莲班戟 / 红腰豆蜜汁 / 卤水猪肝
红烧猪肚 / 红烧牛腩 / 金菇煮肥牛
- 018 白菜墨鱼卷 / 小炒生兔肉 / 香煎带鱼
枸杞烧鲫鱼 / 丝瓜蒸羊肉 / 电饭锅焗鸡
- 019 香煎鸭方 / 香酿香菇 / 姜丝炒墨鱼
芋仔焖鹅 / 味菜煮猪肚 / 草菇烧丝瓜
- 020 咸蛋黄炒肉蟹 / 枸杞圆肉蒸乌鸡 / 豆腐蒸扇贝
蛋煎墨鱼角 / 板栗烧鸡块 / 古法蒸桂花鱼
- 021 冲菜蒸鳊鱼腩 / 味菜蒸猪心 / 梅菜蒸猪肉

脆炸带鱼 / 荷香甲鱼 / 枸杞叶炒猪心

- 022 火腿烧蚝豉 / 香芹炒肉丝 / 松子鹌鹑蛋
黄瓜木耳 / 红枣扣猪肘 / 百花酿香菇
- 023 煎香粟饼 / 番茄炒蛋 / 红烧浮皮
金汤火龙翅 / 珍珠南瓜 / 洋葱炒鱿鱼
- 024 药材火锅底 / 火腩扣猪心 / 红枣炆生肠
拔丝红枣 / 蚝皇干鱿捆 / 焦糖香蕉
- 025 猪皮芝麻冻 / 三彩核桃仁 / 黄牛酿藕夹
碧绿炒红腰豆 / 云南小瓜炒牛肉 / 蒜香蒸麻虾
- 026 珠海丹心 / 四喜黄豆粒 / 竹笋烧鸡片
木瓜奇异雪蛤 / 黄瓜拌蜇丝 / 四宝豆腐
- 027 老干妈蒸鱼 / 挂绿妃子笑 / 海带炒鸡丝
莴笋炒香菇 / 柠汁煎酿火腿 / 蜜桃奇异果雪蛤



028 益气活血汤粥

- 029 何首乌煮鸡蛋 / 榨菜蛋花汤 / 香菇鸡血汤
双鸽戏珠 / 淮杞炖鳗鱼 / 老鸡炖红枣
- 030 酸菜猪肚煲 / 当归鸡蛋羹 / 红枣木耳汤
元宝煲 / 桂花红豆粥 / 归芪炖土鸡
- 031 虾仁归芪汤 / 参芪红枣生鱼汤 / 茴香通经汤
陈皮乌鸡汤 / 黄芪炖鸡 / 米酒川芎鸡蛋汤
- 032 山楂槲花子汤 / 红枣莲藕排骨汤 / 瑶柱黄精炖瘦肉
归芪薏米三蛇汤 / 赤小豆排骨汤 / 淮山乌鸡汤
- 033 桑葚乌鸡汤 / 栗子红枣煲珍珠鸡 / 党参红枣田鸡汤
人参鹿茸炖乌龟 / 鲫鱼糯米粥 / 豆浆粥
- 034 清补凉煲水蛇 / 红枣百合枸杞露 / 五元煲土鸡
淮山煲乌鸡 / 黑豆蛋酒汤 / 莲藕猪肚汤

- 035 大枣炖乌鸡 / 鸽肉参芪汤 / 合味羊肉粥
板栗炖鸡块 / 鳖甲煲白鸽 / 黄精益气汤
- 036 黄花炖乌鸡 / 猪皮枸杞红枣汤 / 老豆腐煲猪肉
冬瓜鲫鱼汤 / 红枣糯米粥 / 红枣羊骨糯米粥
- 037 人参阿胶乌鸡汤 / 何首乌煲乌鸡 / 芡实龟苓汤
菠菜猪肝汤 / 淮杞炖乌鸡 / 党参炖三鲜
- 038 奶香栗子露 / 二子苍术瘦肉汤 / 川芎当归羊肉汤
当归姜煲羊肉 / 淮杞炖甲鱼 / 田七石斛炖乌鸡
- 039 桂圆党参猫肉汤 / 柏子仁猪心汤 / 猪肉海草煲水蟹
益母草炖花胶 / 莲藕黑豆鲑鱼汤 / 墨鱼麦冬煲小肚
- 040 土鸡煲鱼肚 / 木瓜红枣莲子羹 / 萝卜煮乌鱼汤
养身酒 / 芝麻豆浆 / 当归羊肉羹
- 041 首乌黄芪乌鸡汤 / 枸杞玉米羹 / 姜片活血茶
当归长生茶 / 滋润活血茶 / 灵芝豆浆
- 042 川芎当归行血汤 / 何首乌煲母鸡 / 补气补血酒
党参煲老乌鸡 / 海底椰煲乌鸡 / 莲子百合炖燕窝
- 043 韭菜猪红汤 / 水蛇粥 / 红枣猪肚汤
归参鳝鱼羹 / 当归炖瘦肉 / 干贝腐皮银杏粥
- 044 药膳水晶鸡 / 樱圆鹌鹑蛋汤 / 首乌炖黑豆
丹参红花鸡肉汤 / 鱼胶桂圆炖水鸭 / 鹌鹑蛋煲粥
- 045 葵花子鸡汤 / 阿胶炖肉 / 紫河车炖鸡
淮杞煲野兔 / 延胡党参兔肉汤 / 益母草调经汤
- 046 陈皮木香瘦肉汤 / 木耳红枣汤 / 人参芡实羊肉汤
桂圆小米粥 / 旱莲草养血汤 / 党参黄芪乳鸽汤
- 047 黑豆鲫鱼汤 / 虫草红枣炖甲鱼 / 黄芪枸杞乳鸽汤
气血双补汤 / 黄芪茯苓煲乌鸡 / 冬虫草炖蛤蚧
- 048 茯苓地黄煲鸡 / 桂枝白芍鹌鹑汤 / 芝麻首乌糊
芥菜猪肝汤 / 蛤蚧人参煲山鸡 / 桑葚红枣瘦肉汤
- 049 益母草鸡蛋汤 / 党红莲藕煲大骨 / 田七煲乌鸡汤
党参当归煲母鸡 / 鸡血藤鸡肉汤 / 猪心枣仁汤
- 050 陈皮参芪煲猪心 / 蜜枣粉葛汤 / 洋参冬瓜煲水鸭
川芎田七乌鸡汤 / 花旗参三枣糖水 / 桂圆静心茶
- 051 红豆莲藕煲猪肉 / 黄芪灵芝瘦肉汤 / 菊花北芪煲鹌鹑
北芪乌龟煲猪肉 / 鲜人参响螺煲水鸭 / 灵芝煲鹌鹑
- 052 红花活血茶 / 鲜茯苓甲鱼汤 / 人参鸡汤
红枣乌鸡汤 / 当归羊肉汤 / 菠菜猪肝汤
- 053 补血乌鸡汤 / 枸杞红枣煲鸡蛋 / 黑豆益母草瘦肉汤
老鸡煲台湾鲍 / 首乌软蛋煲瘦肉 / 海底椰煲土鸡
- 054 黑豆党参煲塘虱 / 当归菟丝乌鸡煲 / 火腩煲乌鸡
红豆煲乌鸡 / 鲜人参煲老鸡 / 灵芝赤肉煲甲鱼



055 固肾补虚菜

- 056 虾米咸薄饼 / 萝卜扣羊腩 / 枸杞烩羊肉
开煲羊肉锅 / 醉虾 / 韭黄炒鱼丝
- 057 五彩炒红薯 / 五香狗肉 / 西芹炒肚条
栗子烧白菜 / 腐竹羊腩煲 / 味菜蒸猪腰
- 058 炸小龙虾 / 面包田鸡 / 丝瓜煮泥鳅
豆酱焖黄鱼 / 冬阴功生鱼 / 红烧牛鞭
- 059 明治火腿 / 煎蛋饺 / 海米炒洋葱
板栗烧猪肉 / 茶焖大虾 / 腰果玉米
- 060 梅菜扣肉 / 香辣回锅肉 / 韭黄肉丝炒鸭蛋
牛油煮鲜虾 / 双茸炒鸡球 / 凤尾腰花
- 061 壮阳鹌鹑 / 米酒蒸公鸡 / 青虾炒韭菜
淮山乳鸽火锅 / 翠玉黄金虾 / 萝卜炒蛋
- 062 韭菜炒蛋 / 大葱爆羊肾 / 粉蒸羊肉
干煎蒜子大虾 / 软炒蚝蛋 / 海皇鱼翅饺
- 063 白龙出水 / 熊掌豆腐 / 牙签肉
琥珀核桃仁 / 火热游龙 / 煎蚝饼
- 064 菟丝炒虾仁 / 韭花煮泥鳅 / 烩木耳夹心虾
白玉江瑶柱 / 鹌鹑蒸肉饼 / 麻油腰花
- 065 韭菜烩猪红 / 三色蟹柳饼 / 蔗香虾锤
百鸟归巢 / 三元烩田鸡 / 韭黄炒鱼子
- 066 红汤火锅 / 芋丝炸春卷 / 粉丝蒸大虾
黑山羊火锅 / 果仁脆皮豆腐 / 五香羊肉
- 067 火腿韭菜饼 / 西芹炸春卷 / 香炸腐皮卷
双葱炒蛋 / 孜然羊肉 / 红枣煨牛鞭
- 068 蒜蓉蒸生蚝 / 豉汁蒸鳗鱼 / 栗子焖鸡
沙姜焗鹌鹑 / 韭菜扒河虾 / 泰式紫菜卷
- 069 红烧猪腰 / 马蹄西芹炒墨鱼仔 / 芝士沙虾
香栗QQ凉粉 / 附子黑豆焖狗肉 / 孜然烤肉
- 070 红烧排骨 / 韭黄肉丝 / 豆豉鲑鱼炒肾球
香炸卤肉 / 红酒焗虾 / 奇妙宫灯虾仁
- 071 泰式栗子凉粉 / 香酥富贵虾 / 香芋兔肉火锅
杜仲炒腰花 / 绿豆煲老鸽 / 韭菜炒羊肝
- 072 四宝酿鸭方 / 狗肉烧鸡蛋 / 香酥酿鹌鹑
美味东坡肉 / 红焖小土豆 / 肉苡蓉虾丸
- 073 韭菜肉丝 / 虾子扒海参 / 三鲜烧海马
锅巴虾仁 / 玉兰明虾 / 米酒炒大虾
- 074 油炸大虾 / 鲜虾韭菜果 / 碧波虾仁

米汤鲜淮山煮龙虾 / 果仁炒海中宝 / 荔浦绿茶虾

- 075 枸杞烹大虾 / 熘炒黄花猪腰 / 野兔火锅
金丸 / 羊肉土豆 / 金龙赏花



076 补肾强身汤粥

- 077 淮山莲子炖甲鱼 / 金樱子粥 / 海参粥
瘦肉粥 / 牛肝枸杞汤 / 猪腰枸杞汤
- 078 冬虫夏草鸭 / 鹿筋附子猪腰汤 / 海马狗肾煲鸡
鲜虾炖豆腐 / 枸杞仔鸡 / 冬虫草石斛炖花胶
- 079 加味双鞭壮阳汤 / 砂锅人参鸡 / 人参粥
白果莲子粥 / 萝卜牛肉汤 / 板栗猪腰汤
- 080 海参米粥 / 壮阳狗肉汤 / 人参鹿茸鸡肉汤
熟附煲狗肉 / 淮山粥 / 土豆炖牛肉
- 081 香芋炖肉丸 / 鱼丸炖肾球 / 黄精田鼠汤
陈皮黑豆煲田鼠 / 田七枸杞炖羊肉 / 鹌鹑炖蛇碌
- 082 海马鹌鹑功夫汤 / 状元及第粥 / 韭菜煮猪红
羊杂汤 / 鲜笋焖火腩 / 和味猪杂汤
- 083 泥鳅豆腐汤 / 清汤羊肉 / 生滚猪腰粥
骨髓煲莲藕 / 阳起石雄鸡汤 / 海龙瘦肉汤
- 084 花胶鹿筋虫草汤 / 男士补肾汤 / 巴戟淮杞炖乳鸽
淮杞鹿肉汤 / 生地炖鹿鞭 / 巴戟煲鸡肠
- 085 肉苁蓉煲羊肾 / 桑螵蛸煲猪小肚 / 鹿茸枸杞鲍鱼汤
淫羊藿枸杞羊肉汤 / 生熟地煲猪尾 / 山茱萸猪腰汤
- 086 金樱子鲫鱼汤 / 猴头菇鸡煲三宝 / 西洋菜蜜枣陈肾汤
淮山羊肉汤 / 党参肉苁蓉炖斑鸠 / 千斤拔煲猪尾
- 087 杜仲煲猪腰 / 川贝鲫鱼肉炖鹌鹑 / 核桃煲猪腰
覆盆子煲猪小肚 / 肉桂煲鸡肝 / 壮阳狗肉巴戟汤
- 088 清肠固肾茶 / 莲子茯苓养生汤 / 山茱萸炖羊肉
椰片煲鹌鹑 / 海马煲狗肾 / 瑶柱鲜虾汤
- 089 香肉煲蛋 / 三妙鹌鹑汤 / 鹿茸淮山酒
芡实薏米粥 / 紫菜牛肉羹 / 板栗瘦肉汤
- 090 双凤壮阳粥 / 核桃补肾粥 / 香芋腊肉煲
猪腰粥 / 地黄首乌粥 / 高粱酒蒸鸡
- 091 补肾食材馆
- 092 浓汤淮山鲈鱼 / 瓦罐牛尾 / 黄松炖双肉
清炖猪三宝 / 虫草炖水鸭 / 益气促精汤
- 093 淮杞鹿筋双蹄汤 / 仙茅北芪鸡肉汤 / 肉苁蓉炖鲤鱼
甲鱼炖母鸡 / 淮杞炖乳鸽 / 杜仲猪腰汤
- 094 猪尾煲杜仲 / 枸杞炖羊肉 / 冬葵子生鱼汤

杜仲茅根炖黑豆 / 淮杞虫草甲鱼汤 / 赤小豆煲乌鱼

- 095 补骨脂猪腰汤 / 肉苁蓉豆腐汤 / 巴戟杜仲炖鹿鞭
十全炖鹿鞭 / 熟地黄芪羊肉汤 / 续断黄精老鸭汤
- 096 鸽蛋百莲汤 / 枸杞豉汁粥 / 锁阳巴戟羊肉汤
红枣煲羊胫骨 / 椰子煲鸡 / 续断杜仲煲猪尾
- 097 鹿茸鸡汤 / 天山雪莲炖飞龙 / 核桃仁煲蚕蛹
金樱根煲鸡 / 骨碎补煲猪腰 / 熟地附子炖乌龟
- 098 红酒鸡蛋汤 / 醒酒汤 / 人参鹿茸狗肉汤
当归牛尾汤 / 补骨脂煲羊小肚 / 沙苑子鱼肚汤
- 099 土鸡南瓜汤 / 野兔煲猪 髻 / 巴戟桑葚龟肉汤
人参鹿茸炖乌龟 / 却老酒 / 栗子瘦肉煲猪腰
- 100 黄精枸杞鹌鹑汤 / 巴戟枸杞鸡子汤 / 章鱼猪尾煲红豆
金瓜炖海中宝 / 蛋游紫汤 / 枸杞羊肾粥
- 101 虫草淮杞羊肉汤 / 蛤蚧煲鹰龟 / 猪腰淮山汤
瑶柱花胶炖石蛤 / 淡菜瑶柱煲芥瓜 / 青榄炖响螺
- 102 花旗参石斛炖鹌鹑 / 猪腰杜仲巴戟汤 / 海中宝炖夜游鹤
羊肉米粥 / 枸杞炖鸽子 / 淮杞乌鸡炖蛇卵
- 103 党参花胶炖鹿筋 / 黄鳝煲猪肉汤 / 锁阳粥
羊肾韭菜粥 / 菟丝子粥 / 阳起石粥



104 滋阴润燥菜

- 105 香炆黄榆蘑 / 八宝菠菜 / 红烧日本豆腐
木须肉 / 雪花小丸子 / 芹菜炒藕片
- 106 枸杞酿木耳 / 玉竹满堂鲜 / 鲜参扒甲鱼
马鞭草蒸猪肝 / 酿荷叶肉 / 咸蛋酿淮山
- 107 肉松沙律脆茄合 / 双蛋鱼子 / 苡蓉炒羊肾
杏仁酿鱼头 / 鸡米酿双蛋 / 甜酒烧香肠
- 108 补钙子排 / 红扣甲鱼 / 香肠扣香芋
玉树滑鱼片 / 三杯陈皮鸭 / 红烧狮子头
- 109 蒸酿老南瓜 / 腊肉扣血丸 / 彩炸里脊
香炸响铃 / 芝士肉丸 / 酸菜油肉
- 110 葱烧土鸡块 / 咖喱鲜鱿 / 荔浦炸芋角
苦瓜烧叉烧 / 乌龙吐玉珠 / 奶汁烩紫茄
- 111 香葱藕饼 / 豉汁炒花蛤 / 芝麻虾
海带排骨菜 / 金玉满堂 / 芙蓉干贝
- 112 剁椒蒸田鸡 / 鲍汁扣猴头菇 / 桔络烧塘虱
龙凤火锅 / 银丝焖鲤鱼 / 雌凤煮淫羊藿
- 113 年年有余 / 乳腐肉 / 香煎土豆肉卷
水煮鱼片 / 肉碎茄子 / 丹参煮鸡蛋

- 114 红花炒蟹 / 咕唠肉 / 香辣虾
火辣辣的毛血旺 / 风味酿扇贝 / 百花酿蟹
- 115 松子甘香西米卷 / 土鸡火锅 / 黄豆焖羊肝
黄芷蒸鱼头 / 蒜蓉莴笋丝 / 炸酿莲藕夹
- 116 核桃炒猪腰 / 兰花炒鱿鱼 / 金榜题名
香橙叉烧鸡 / 五香牛肉 / 金粟鱼翅狮子头
- 117 碧波田鸡 / 脆皮生蚝 / 芙蓉烩花甲
腊肉烩香芋 / 泰汁芋头糕 / 腐乳牛百叶
- 118 百合吊筒仔 / 茄汁猪扒 / 小煎香芋丝
白焯牛肉片 / 茄汁莲藕片 / 苦瓜焖鸡翅
- 119 五元蒸南瓜 / 大白菜梗炒鱼松 / 茄汁牛扒
豆腐蒸土豆 / 三宝炒鲜奶 / 洋葱炒牛肉片



120 滋阴强身汤粥

- 121 草菇脊髓汤 / 黑木耳煲猪腿肉 / 枸杞炖乌鸡
土豆牛腩煲 / 沙苑炖甲鱼 / 老姜煲鸭
- 122 川芎鸡蛋汤 / 淮杞响螺煲老鸡 / 雪梨猪骨汤
当归生地羊肉汤 / 天冬猪皮羹 / 参芪炖鸭
- 123 淮杞煲水鸭 / 花旗参花胶煲老鸡 / 砂煲牛尾
杞红炖乳鸽 / 排骨煲墨鱼 / 鲜菇煮土鸡
- 124 五元乌鸡粥 / 花旗参煲鸡腿 / 蚝豉煲猪小肚
八宝粥 / 陈皮芋头鸭 / 紫菜牡蛎汤
- 125 洋参冬瓜煲水鸭 / 马蹄萝卜粥 / 花旗参鹌鹑汤
玉米椰子煲乌鸡 / 沙参玉竹煲老鸭 / 当归黑豆鸡蛋汤
- 126 人参麦冬炖瘦肉 / 野生松茸菌炖海星 / 猪肝何首乌汤
羊肉粥 / 银耳莲子汤 / 农家鸡汤
- 127 黄芪泥鳅汤 / 珍珠炖猪尾 / 西关艇仔粥
香芋田螺粥 / 枸杞糯米酒 / 浮皮三丝羹
- 128 党参红枣浸猪肝 / 黑米珍珠羹 / 淮山桂圆甲鱼汤
生地黄白鸭汤 / 当归煲猪蹄 / 知母麦地滋阴汤
- 129 牡蛎芦根汤 / 猴头菇煲乌鸡 / 圆肉天冬煲老鸽
百合银耳滋阴汤 / 沙参虫草煲草龟 / 银耳玉竹清润汤
- 130 浮小麦羊肚汤 / 艾叶煲鸡蛋 / 淮杞乌鸡炖鲜鲍
花旗参炖猪肉 / 海底椰银耳煲鲫鱼 / 枇杷煲鳄鱼肉
- 131 玉米煲老鸭 / 花生猪骨莲藕汤 / 桂圆芡实粥
鲜果煲山斑鱼 / 田七花炖鲜鲍 / 虫草花胶炖甲鱼
- 132 养肝巴戟炖三蛇 / 猴头菇炖响螺片 / 象拔蚌淮山老鸽汤
牛油炖猪蹄 / 北芪炖乌鸡 / 花旗参鹌鹑汤
- 133 冬虫草甲鱼炖山鸡 / 黄精海参炖乳鸽 / 姜葱河蚌汤

海马童子鸡 / 玉米煲老鸭汤 / 淮杞玉竹煲野鸡

- 134 参地玉米粥 / 天门冬粥 / 节瓜瑶柱煲象拔蚌
淮山枸杞炖甲鱼 / 木耳海参炖猪肠 / 双参煲水鸭
- 135 桂圆萝卜煲老鸭 / 芡实萝卜煲老鸭 / 枸杞熟地甲鱼汤
熟地萝卜煲乌鸡 / 桂圆芡实炖乌龟 / 滋阴润燥汤
- 136 蚝豉煲鸡翅 / 虫草炖老鸭 / 太子参百合银耳汤
沙参煲心肺 / 熟地滋阴茶 / 白鸽煮酒
- 137 泽兰甲鱼汤 / 西洋参炖水鸭 / 玉竹煲鹌鹑
淮杞鸡脚响螺汤 / 天冬生地煲瘦肉 / 甲鱼生地瘦肉汤



138 孕妇补益菜

- 139 泡椒口味鳝 / 油爆河虾 / 白雪映花菜
和味鹿肉松 / 灌汤狮子球 / 口蘑烧茄子
- 140 出水芙蓉 / 金丝鹌鹑蛋 / 炸鸡腿
姜醋焖蟹 / 盐焗猪腰 / 葱烧牛蹄筋
- 141 干贝莴笋丝 / 桃仁炒猪腰 / 碧绿扒鱼肚
芙蓉杂烩 / 金针菇拌黄瓜丝 / 香炸酿豆腐
- 142 鸡丝烩菠菜 / 黄焖鸭肝 / 手撕牛肉
麻辣猪肝尖 / 木耳炒黄花 / 榨菜肉碎扒豆腐
- 143 青蒜炒猪肝 / 花生仁炒芹菜 / 红烧海参
糖醋鱿鱼卷 / 砂仁姜葱蒸鲫鱼 / 面包煎鱼球
- 144 姜米拌脆藕 / 三色凤尾虾 / 糯香排骨
冬瓜烧鸡块 / 核桃桂圆炒鸡丁 / 德泉虾烙
- 145 白菜炒鸭片 / 卤水猪肚 / 鲍汁平菇牛肉
桃花鸡仔条 / 烧汁鲈鱼 / 玉环海味皇
芦笋炒瘦肉 / 三宝鸭脯
- 146 巧手农家鸡 / 韭菜炒鸡蛋 / 家常小炒鸡 / 珍珠螺肉丸
枸杞蒸猪肚 / 吉列大虾 / 鸡蛋炸荔枝 / 香菇烧肥牛
- 147 泰式九转大肠 / 蒜薹炒肉丝 / 家常焖带鱼
萝卜焖牛腩 / 金瓜蒸花腩 / 宫保核桃鸡
绿豆芽炒鳝丝 / 荔荷蒸鸭块



148 孕期滋补汤粥

- 149 大蒜鱼头汤 / 银耳枸杞凤肝汤 / 砂仁鲫鱼汤
虾仁豆腐汤 / 薏米生鱼汤 / 板栗核桃粥
白菜奶汁汤 / 冬瓜羊肉汤
- 150 赤小豆鲤鱼汤 / 萝芪炖牛肉 / 花生炖猪蹄
桑寄生煲鸡蛋 / 红枣花生炖猪蹄 / 羊肉粥

鸡肉皮蛋粥 / 糯米莲子粥

- 151 当归枸杞炖猪心 / 蜜枣麻根母鸡汤 / 淮山羊腿汤
蜜烧红薯 / 黄瓜银耳汤 / 天麻塘葛煲生鱼
红枣豆香炖猪肘 / 茅根玉米肚
- 152 红枣黑豆炖鲤鱼 / 竹笋香菇汤 / 冬瓜鲤鱼汤
扁豆淮山粥 / 姜汁冬瓜粥 / 五元炖鹌鹑蛋
赤豆鲤鱼汤 / 豆泡炖田鸡
- 153 虫草煲鸭 / 龟甲乌鸡汤 / 节瓜淮山煲老鸭
鲫鱼党参汤 / 大骨炖萝卜 / 黄芪煲乳鸽
生地黄羊肉粥 / 果味豆浆
- 154 肉末番茄 / 香菇炖乳鸽 / 白术薏米芡实饮
云腿鱿鱼汤 / 玉竹猪心汤 / 砂仁生地鲫鱼汤
红枣煲鱼头 / 姜丝泥鳅汤
- 155 丝瓜瘦肉汤 / 鸽肉参芪汤 / 清炖牛肉汤
北芪芡实鲈鱼汤 / 酸菜炖大肠 / 淮杞乌鸡炖花胶
花生鹿筋汤 / 首乌土豆炖猪蹄
- 156 菠菜鲈鱼滑汤 / 鸡蛋香菇韭菜汤 / 番茄豆腐鱼丸汤
羊肝胡萝卜粥 / 木瓜银耳煲鸭汤 / 木瓜黄芪煲生鱼汤
川芎萝卜煲猪蹄 / 香附陈艾炖鸡
- 157 健脾萝卜汤 / 木瓜羊肉汤 / 红枣炖兔肉
豆果炖鹌鹑 / 赤小豆炖鲤鱼



158 产妇营养菜

- 159 红枣煮猪蹄 / 香葱焖海参 / 香菇蒸鹌鹑
味香炒章鱼 / 人参爆炒风片 / 香菇蒸滑鸡
- 160 干贝浸三丝 / 豆豉酱猪心 / 云耳蒸桂鸡
蒜苗牛心顶 / 金装鲍鱼盏 / 板栗烧肉
哈密瓜炒虾仁 / 碧绿炒田鸡
- 161 蚝汁扣海参 / 飘香芙蓉燕 / 黄焖鲈鱼球
马蹄炒鸡片 / 虾仁烩豆腐 / 火腿明珠
番茄荷包蛋 / 芹菜炒牛肉
- 162 桃仁炒猪腰 / 炆炒丝瓜片 / 芥菜煮莲藕
鸡汤豌豆羹 / 鸡丝棉花肚 / 杞子荷叶蒸鹌鹑
柱侯酱焖老母鸡 / 红梅燕窝石榴翅
- 163 三丝蒸大鳝 / 白灼猪腰花 / 蚬皇鱼翅
鲍皇明珠鳄鱼掌 / 枸杞圆肉蒸兔肉 / 肉末炒菠菜
芙蓉白鲫鱼 / 香菇蒸鹌鹑
- 164 芙蓉鲫鱼 / 黄花蒸肉饼 / 奶汤猪肚 / 番薯汤圆
豆腐油菜心 / 蚝皇爆鳝球 / 陈皮油淋鸡 / 血旺煮酸菜



165 产后调理汤粥

- 166 米酒荷包蛋 / 归芪炖鹌鹑 / 五元炖鸡
板栗白菜汤 / 人参炖乌鸡 / 木瓜煮泥鳅
三鲜鳝鱼汤 / 豆腐烧鲫鱼
- 167 瘦肉蜜枣炖土鸡 / 无花果瘦肉煲木瓜 / 桃仁藕汁瘦肉汤
党参煲田鸡 / 湘莲苡仁炖大骨 / 当归羊肉羹
虎爪炖官燕 / 黄芪桂枝五物鸡
- 168 田七鸡肉汤 / 大米淮山粥 / 当归炖羊肉
丝瓜猪蹄汤 / 黄鱼羹 / 北芪煲鲈鱼
银耳香梨煲鸭肾 / 金针鳝鱼汤
- 169 小米鳝鱼粥 / 黑芝麻炖鸡 / 排骨黄豆芽汤
黑糯米酒 / 淮山枸杞煲瘦肉 / 甲羊汤
党参炖田鸡鹌鹑 / 参归黑凤汤
- 170 猪蹄通乳汤 / 鹿茸枸杞乌鸡汤 / 红杞墨鱼汤
金针豆腐肉片汤 / 益母羊肉汤 / 家常糯米酒
桃仁莲藕煲瘦肉 / 当归炖鸡腿
- 171 黄金萝卜煲鱼头 / 牛肉清圆汤 / 萝卜排骨丸子汤
红枣黑木耳汤 / 黄芪升麻炖母鸡 / 旱莲草茅根瘦肉汤
红枣炖墨鱼 / 鲑鱼丝瓜汤
- 172 大骨乳鸽汤 / 黑豆煲鲈鱼 / 花生木瓜煲鸡脚
山楂小麦瘦肉汤 / 灵芝黄芪瘦肉汤 / 益母鸡肉汤
当归羊肉羹 / 水晶相思露
- 173 桂圆肉粥 / 益母草煲鸡蛋 / 红糖小米粥
绿菠猪肝汤 / 西洋参瘦肉汤 / 黑豆墨鱼瘦肉汤
木瓜银耳煲鲫鱼 / 胡椒大骨炖猪脑
- 174 节瓜章鱼煲猪肉 / 淮山花生粥 / 生鱼益母汤
鸡蛋糯米酒 / 枸杞排骨汤 / 莲藕炖排骨
冬虫草炖花胶鲍鱼 / 鸽吞燕
- 175 牛奶红枣粥 / 天麻炖鸡汤 / 何首乌黑豆炖老鸡
黑豆鲈鱼汤 / 干百合煲土鸡 / 紫菜蛋花汤
海带炖肉片 / 猪尾杜仲汤



补血养颜菜

BU XUE YANG YAN CAI

女性革命，补血养颜

女性补养，以血为本

中医学早就指出：“妇女以养血为本”，血足则面有光泽、健康有活力。现代女性由于工作早出晚归，生活紧张、压力大，饮食又不正常，或生儿育女，以及每月月事耗气耗血，消耗身体很多营养物质，出现血虚、贫血症状。女性若不注重补血，造成血虚，会影响健康和美容：血虚不能养心，便会产生心悸、失眠等不良症状；血虚不能滋养头目、上荣于面，会出现头晕眼花、面色苍白、毛发枯黄等症；如果经脉失于滋养，可引起皮肤粗糙、手足发麻、月经不调、性欲冷淡、早衰易老等。所以，对于女性来说，补血至关重要。

美容养颜，女性不变的追求

美容养颜是女性永恒的话题，补血可以养颜，另外，排毒、营养均衡充足等也是影响容颜美丽的因素。肝脏、肾、肺、脾的状况也对容颜产生着重要的影响，只有内脏功能正常，人体才能真正达到容光焕发。胡萝卜、银耳、丝瓜、木耳、蜂蜜、海带、豆类、红枣、兔肉、燕窝及一些水果如香蕉等都是不错的养颜食物。

补铁与补血，形影不离

生活中常见的贫血是缺铁性贫血，由于铁是制造血红蛋白和肌血球素的主要物质，缺铁就会导致血红蛋白的制造受到限制，久之就会出现缺血贫血症状，所以，补铁就成为了补血的必修课，补血也就变成了补铁。而婴幼儿生长需要、成年女性月经损耗、孕妇特殊需要及素食者营养摄取不均衡导致了他们成为了缺铁的高发人群。这些人要多吃富含铁的食物，如动物肝脏、瘦肉、蛋黄、海带、芝麻、黑木耳、黄豆、蘑菇、红糖、油菜、芹菜等。维生素C有参与造血、促进铁吸收利用的功能，所以还要多吃富含维生素C的新鲜水果和绿色蔬菜。

你是否也有这些补血误区？

■ 蛋、奶对贫血者补益好

牛奶够营养，但是含铁量很低，人体吸收率只有10%；蛋黄含铁量虽较高，但其铁的吸收率仅为3%，并非补铁佳品，鸡蛋中的某些蛋白质，还会抑制身体吸收铁质。动物肝脏不仅含铁量高且吸收率达30%以上，适合用于补铁。

■ 蔬菜水果无益补铁

许多人不知道多吃蔬菜、水果对补铁也是有好处的。这是因为蔬菜水果中富含维生素C、柠檬酸及苹果酸，这类有机酸可与铁形成络合物，从而增加铁在肠道内的溶解度，有利于铁的吸收。

■ 咖啡与茶多喝无妨

对女性来说，过量饮咖啡与茶，可能导致缺铁性贫血，这是因为茶叶中的鞣酸和咖啡中的多酚类物质可与铁形成难以溶解的盐类，抑制铁质的吸收。

小提醒：

- ★因瘀浊、火热邪气所致的心悸、失眠、眩晕，热盛所致的肢体抽搐及淤血所致的闭经，不适宜使用补血法。
- ★血虚患者忌用温燥伤阴的药物。

材料:水发银耳100克,水发黑木耳100克,蒜子10克,香菜20克,枸杞10克,麻油2克,盐5克,味精2克,白醋少许。

制作过程:

- 1.水发银耳洗净改小朵,水发黑木耳切丝,枸杞泡透,蒜子切米,香菜洗净切段。
- 2.水开,投入银耳、黑木耳,用大火烫片刻,捞起冲凉待用。
- 3.在碗内加入银耳、黑木耳、枸杞、蒜子、香菜,调入盐、味精、白醋、麻油,拌匀。

小贴士:黑木耳具有活血养颜、凉血止血的作用;银耳具有补气养血的功效。



凉拌金双耳

材料:上海青200克,水发发菜25克,鲜鸡肝30克,枸杞、姜、色拉油、盐、味精、白糖、蚝油、湿生粉、熟鸡油各适量。

制作过程:

- 1.上海青去老叶洗净,鲜鸡肝切片,枸杞泡透,姜去皮切粒。
- 2.水开,加入盐、色拉油,投入上海青,用中火煮到刚熟,捞起摆入碟内。
- 3.另烧锅下油,放入姜粒、鸡肝炒片刻,加入发菜、枸杞,注入鸡汤少许,调味烧透,勾芡,淋入熟鸡油,淋到上海青上即可。

小贴士:发菜含铁质,能补血,使头发乌黑,配以枸杞、鸡肝营养更丰富。



玉树发财肝

材料:鲜墨鱼150克,鸡蛋1个,花生油500克,盐10克,味精8克,生粉30克,胡椒粉少许,面包渣30克。

制作过程:

- 1.墨鱼切大片,加入盐、味精、胡椒粉、生粉少许腌约10分钟。
- 2.鸡蛋打散,加上剩下的生粉调成糊,下入腌好的墨鱼片,再粘上面包渣。
- 3.烧锅下油,待油温100℃时放入原料,炸至金黄入碟。



吉利花枝

材料:鲜鱿鱼150克,洋葱10克,花生油500克,美极酱油15克,味精10克,鸡粉3克,麻油5克,绍酒10克。

制作过程:

- 1.鲜鱿鱼去外皮、内脏切圆圈,洋葱切粒。鱿鱼圈加入少许美极酱油、绍酒腌约10分钟。
- 2.烧锅下油,待油温100℃时,放入腌好的鱿鱼圈,炸至外焦里嫩时捞起,把油倒入盆内。



美极鱿鱼筒

材料:鲜益母草3克,鲜芥菜30克,菜油适量。

制作过程:

- 1.将鲜益母草、鲜芥菜洗净切断。
- 2.把铁锅放在旺火上,倒入菜油烧热,放入鲜益母草、鲜芥菜炒熟、调味即可食用。

小贴士:益母草有活血、调经的作用。芥菜含芥菜酸,能缩短出血、凝血时间,从而达到止血的目的,对血淤型月经过多特别有效。此菜可一天食两次,服至血止。



芥菜炒益母草

材料:菠菜250克,水发木耳200克。

制作过程:

- 1.菠菜、木耳分别洗净切断。
- 2.锅内加油热锅,放入菠菜、木耳,翻炒至七成熟时可稍加些水,再炒两三分钟,调味即可。

小贴士:菠菜可以补铁,木耳吃了对人的身体也是很有好处的,这两样在一起炒,很有营养。



木耳炒菠菜

鱼丸煮咸鸡



材料:鱼丸100克, 用盐水煮的鸡100克, 鸡汤150克, 鸡腿菇、姜、葱、胡萝卜、花生油、盐、味精、胡椒粉各适量。

制作过程:

1. 鸡切成块, 鸡腿菇切片, 胡萝卜切片, 姜切片, 葱切段。
2. 烧锅下油, 放入姜片, 鸡块煸至出香味时。
3. 加入鸡汤煮10分钟, 再投入胡萝卜片、鸡腿菇, 调入盐、味精煮3分钟, 撒入胡椒粉, 倒入汤窝内即成。

葱烧田鸡



材料:田鸡200克, 红辣椒1只, 姜5克, 香葱5克, 花生油20克, 盐10克, 味精8克, 白糖5克, 胡椒粉少许, 麻油5克, 老抽王、蚝油、鸡汤适量。

制作过程:

1. 田鸡杀净去皮, 切成块, 红辣椒切片, 姜切片, 香葱切段。
2. 烧锅下油, 放入姜片、田鸡块煸炒片刻, 加盐、味精、白糖、老抽王、蚝油、鸡汤。
3. 同烧至汁浓, 熟透时淋麻油即成。

煎紫菜卷



材料:干紫菜50克, 鸡蛋3个, 花生油50克, 盐10克, 味精10克, 面粉适量。

制作过程:

1. 紫菜洗干净抹干水分, 鸡蛋打散, 用锅烫成蛋皮, 紫菜加入盐、味精、面粉, 用凉水调成糊待用。
2. 蛋皮摆平, 把紫菜铺在蛋皮上卷成卷, 用面粉糊封口。
3. 蛋皮紫菜卷切片, 用小火煎熟, 铲起入碟。

盐水花生



材料:花生100克, 八角2个, 干辣椒少许, 盐1匙, 十三香少许。

制作过程:

1. 电饭锅内烧开水, 下入所有材料, 煮约15分钟。
2. 关火后让花生继续在锅里焖15分钟即可。

小贴士:花生含有丰富的维生素E和锌, 有增强记忆、延缓衰老、滋养皮肤等功效。花生富含铁质, 是补血养血的佳品。

蚝汁烧牛肚



材料:牛肚250克, 红辣椒1只, 姜10克, 葱10克, 花生油30克, 盐10克, 味精8克, 白糖3克, 老抽王10克, 清汤20克。

制作过程:

1. 烧锅入蚝油, 烧至100℃放入姜片, 牛肚炒香。
2. 牛肚洗净切片, 姜、红辣椒切片, 葱切段。
3. 注入清汤、盐、味精、白糖、老抽王、红辣椒片、葱段用小火烧至汁浓时, 用湿生粉勾芡, 收汁入碟即成。

金黄土豆泥



材料:土豆200克, 火腿20克, 鸡蛋1个, 面包糠少许, 花生油50克, 盐10克, 白糖10克, 鸡粉5克, 生粉10克。

制作过程:

1. 土豆去皮、煮熟, 用刀压成土豆泥, 火腿切粒。
2. 土豆捣烂成泥与火腿米、鸡蛋黄、盐、白糖、鸡粉、生粉拌匀待用。
3. 煎锅下油, 放入土豆泥抹平, 撒上面包糠用小火煎至双面金黄, 铲起入碟即成。

材 料:外皮: 水晶粉 250 克, 白糖 75 克, 清水 750 克; 内馅: 红豆 500 克, 白糖 150 克。

制作过程:

1. 外皮材料的水晶粉、白糖加入水开浆。
2. 倒入铺保鲜纸的方盘蒸至透明即可。
3. 内馅材料的红豆煮熟后加入白糖捣烂成馅。
4. 水晶皮晾凉后, 用模具压成圆形。
5. 包上豆蓉, 对折成形完成。

小贴士:水晶皮不宜用猛火蒸, 否则会引起气泡。



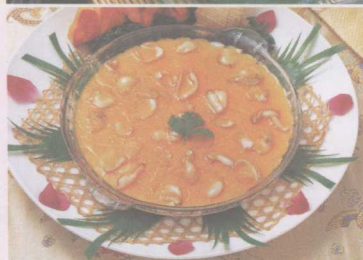
水晶豆蓉软角

材 料:鲜鲍 500 克, 鸡蛋 5 只, 鲜奶、上汤各适量。

制作过程:

1. 鸡蛋取蛋清, 加入清水、鲜奶、盐、味精, 轻轻搅匀, 撇去泡沫, 上笼用慢火蒸至仅熟。鲜鲍去壳, 取肉洗净, 切薄片, 用少许盐、生粉捞过。
2. 锅内放上汤, 调味, 放入鲜鲍片, 灼至仅熟, 捞起铺在蒸熟的鸡蛋上。原汁加入少许鲍鱼汁, 勾芡, 淋在鲜鲍片上即可。

小贴士:此菜以蒸蛋白铺底, 成菜滑嫩清淡, 吃在口中不肥不腻, 尽显鲜滑本色。



芙蓉鲜鲍

材 料:红薯 200 克, 鸡蛋 1 个, 浓缩橙汁 50 克, 盐 10 克, 白糖 15 克, 盐 5 克, 味精 5 克, 牛油 5 克, 干生粉适量。

制作过程:

1. 红薯去皮洗干净切厚块, 用开水煮至刚熟待用。
2. 鸡蛋打散加入盐、白糖、干生粉调成糊, 然后放入红薯块待用。
3. 煎锅下油, 放入挂糊的红薯, 用小火煎至二面金黄熟透后铲起摆入碟内, 锅内留油, 加水、橙汁烧开, 用湿生粉勾芡, 淋入煎好的红薯上面即成。



橙汁煎红薯

材 料:猪红 150 克, 豆芽 150 克, 四川豆瓣酱 1 汤匙, 辣酱、生抽、辣椒油、陈醋、麻油、盐、干贝素、糖、花生油各适量。

制作过程:

1. 猪红用热水浸熟, 切片。
2. 热锅下油, 下豆瓣酱、辣酱爆香, 加水煮沸。
3. 放入豆芽、猪红、调味料, 煮约 5 分钟即可。

小贴士:血豆腐活血补血, 排毒, 利肠胃, 祛风。



毛血旺

材 料:嫩芹菜 150 克, 嫩牛肉 200 克, 红辣椒 1 只, 姜 10 克, 花生油 20 克, 盐 6 克, 胡椒粉少许, 湿生粉适量, 绍酒 3 克。

制作过程:

1. 将嫩芹菜去叶洗净切段, 牛肉切小片, 姜去皮切成片, 红辣椒切片。
2. 嫩牛肉加入胡椒粉、绍酒抓透, 用锅炒至八成熟倒起待用。
3. 另烧锅下油, 放入姜、香芹、红辣椒, 调入盐, 用中火炒至快熟时, 合入牛肉片, 炒透, 用湿生粉勾芡, 炒透盛出即可。

小贴士:此菜可通经行血, 对月经不顺及经量过多等症状都有效。



芹菜炒牛肉

材 料:糯米 100 克, 红枣 50 克, 青豆粒 20 克, 花生粉 30 克, 盐 10 克, 白糖 20 克。

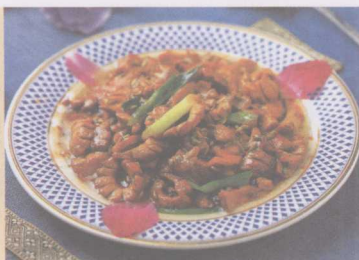
制作过程:

1. 把蒸熟的糯米调入盐、白糖待用, 红枣煮透。
2. 煎锅下油, 放入调好味的糯米饭, 用小火煎至表皮香脆。
3. 把红枣、青豆粒摆到糯米上, 再用小火煎一下, 铲起切件, 入碟即成。



糯米煎红枣

茴香烧猪腰



材料:猪腰1对,小茴香10克,姜10克,葱10克,花生油20克,盐5克,胡椒粉少许,绍酒2克,湿生粉适量,麻油1克。

制作过程:

1. 将猪腰切去内白膜,改成花刀片,姜去皮切成米,葱切成段。
2. 将猪腰花加入胡椒粉、绍酒抓匀待用。
3. 烧锅下油,加入姜米、小茴香炒香,投入猪腰、葱段,用中火炒至腰花外皮变白时,调入盐,注入少许清汤,用小火烧透入味,以湿生粉推匀,淋入麻油即可。

小贴士:此道菜可补益气血。

菠萝炒鸡片



材料:菠萝150克,鸡肉100克,黄瓜20克,红辣椒1只,花生油300克,姜、浙醋、盐、白糖、番茄酱、湿生粉各适量。

制作过程:

1. 将菠萝、鸡肉切成片,黄瓜去籽切片,红辣椒去籽切片,姜去皮切片。
2. 锅内烧油,下入鸡肉片,泡至八成熟。
3. 锅内留余油,下入姜片、菠萝、黄瓜、红辣椒,加入番茄酱、浙醋、盐、白糖及清水少许,再加入鸡肉片,炒至汁浓时,下入湿生粉推匀出锅盛入碟内即成。

小贴士:此菜可补益脾胃、生津止渴、润肠通便。

西葫芦炒牛肉



材料:西葫芦1条,鲜牛肉片150克,红辣椒1个,植物油500克,姜、大蒜、盐、味精、白糖、蚝油、湿生粉、绍酒各适量。

制作过程:

1. 西葫芦去子洗净切条,牛肉片用湿生粉、绍酒腌好,红辣椒切条,姜、大蒜切片。
2. 锅内烧油,待油温80℃时,下入牛肉片,泡至八成熟时倒出待用。
3. 锅内留油,下入姜片、大蒜片,炒香,放入红辣椒条、西葫芦,用中火炒至快断生时,放入牛肉片,调入盐、味精、白糖,炒透,用湿生粉勾芡,炒匀入碟即可。

红枣桑寄生蛋茶



材料:无核红枣10颗,桑寄生15克,鹌鹑蛋5只,红糖50克。

制作过程:

1. 鹌鹑蛋煮熟,去壳。
2. 把红枣、桑寄生、鹌鹑蛋放锅内,加入适量水,用中火煲约20分钟。
3. 加入红糖,煮至糖融化即可。

小贴士:红枣富含蛋白质、脂肪、糖类、有机酸、维生素A、维生素C、钙、铁、多种氨基酸等,有补中益气、养血安神、健脾益胃等作用。

干贝梅菜蒸肉饼



材料:猪肉150克,马蹄3个,干贝20克,梅菜150克,盐1/3茶匙,糖2茶匙,生粉1汤匙,麻油少许。

制作过程:

1. 将梅菜洗净,炒干,切碎;马蹄切粒;干贝用热水泡软。猪肉剁碎,加入梅菜、马蹄一起剁成肉胶。
2. 肉胶加入调料拌匀,放入碟中,摊薄,上面放上干贝。以大火蒸12分钟即可。

小贴士:干贝富含碳水化合物、谷氨酸钠、维生素A、钙、钾、铁、镁、硒等,有滋阴补肾、补虚调中、补气补血、健脾益食的作用。

香炸里脊



材料:猪里脊肉250克,鸡蛋75克,菜油1000克,干细豆粉、料酒、姜米、蒜米、葱花、香油、水豆粉、鲜汤等各适量。

制作过程:

1. 猪里脊肉切小条,用盐、料酒码味浸渍,鸡蛋与干细豆粉调成蛋浆,酱油、盐、醋、白糖、味精、水豆粉、鲜汤兑成芡汁。
2. 热锅下油,将肉条与蛋浆拌匀放入油锅内炸熟捞出,放入肉条炸至表面酥香并呈金黄色时捞出,沥油装入盘内。
3. 锅洗干净,放油烧至四成热,放姜、蒜、葱略炒几下,烹入芡汁,待汁变稠起小泡时,放入香油起锅,浇在肉条上即成。

材 料:鸡蛋5个,番茄150克,青豆50克,植物油6汤匙,盐1茶匙,糖2汤匙,味精适量。

制作过程:

- 1.将番茄洗净后用开水烫一下,去皮、去蒂,切块;青豆用开水煮熟,捞出滤干。
- 2.将鸡蛋打入碗中,加盐搅打均匀待用。
- 3.炒锅置于旺火上,放油烧热,倒入搅好的鸡蛋液,炒熟后,下番茄、青豆仁,调入糖、盐、味精,炒匀后出锅即成。

小贴士:炒制此菜时,要旺火速成,以保持番茄的鲜嫩。



青豆炒番茄

材 料:猪小排500克,葱段、姜片、糖、料酒、盐、酱油、醋各适量。

制作过程:

- 1.把斩成小段的猪小排,放入开水里面,等水再次滚开以后,捞起,用冷水冲洗。
- 2.炒锅热油,放葱段和姜片入锅,炒到酥黄色,倒入排骨翻炒几下,放入糖、料酒、盐、酱油、水翻炒,小火加盖煮到排骨酥烂。
- 3.放醋翻炒,大火收汤,成粘稠状即可。



甜蜜排骨

材 料:花生油500克,鸡蛋1个,茄子、瘦肉、马蹄、姜、香菜、盐、味精、白糖、绍酒、麻油、生粉、面粉、泡打粉各适量。

制作过程:

- 1.茄子去皮切夹,瘦肉剁泥,香菜洗净切粒,马蹄、姜去皮切粒。
- 2.瘦肉泥加入香菜粒、马蹄粒、姜粒,调入盐、味精、白糖、绍酒、生粉、麻油,拌成馅,酿入茄夹内。
- 3.将鸡蛋打散于碗内,加入生粉、面粉、泡打粉、清水少许,调成脆皮浆。
- 4.将茄夹挂上脆皮浆后炸成金黄色即可。



脆皮炸酿茄合

材 料:鲈鱼1条,榄角10颗,榨菜、姜葱、蒸鱼豉油、花生油各适量。

制作过程:

- 1.将鲈鱼宰好,抹干水分上碟。
- 2.把榄角、榨菜放在鲈鱼上,大火蒸8分钟,淋上蒸鱼豉油和热油即可。

小贴士:鲈鱼含蛋白质、钙、磷、钾、钠、硒、锌、维生素A、视黄醇等。有健脾,补气,益肾,安胎,化痰止咳的作用。



榄角榨菜蒸鲈鱼

材 料:五花肉150克,百合、红枣、莲子各10克,姜5克,盐4克,味精、白糖各1克,花生油、湿生粉、蚝油各适量。

制作过程:

- 1.五花肉去净毛切片,百合洗净,红枣、莲子用温水泡透,姜去皮切片。
- 2.五花肉片调入盐、味精、白糖、蚝油、湿生粉拌匀,入碟,再投入姜片、百合、红枣、莲子。
- 3.入蒸笼用中火蒸约10分钟,拿出,淋入热油即可食用。

小贴士:此菜含有丰富的营养素,有滋阴润燥、健脾益气的功效。



三宝蒸花肉

材 料:木瓜150克,瘦肉100克,芥蓝20克,姜5克,鸡蛋1个,花生油8克,盐6克,味精2克,湿生粉适量,麻油1克。

制作过程:

- 1.木瓜去皮去籽切块,瘦肉剁成泥,芥蓝切片,姜去皮切片,鸡蛋去黄留白。
- 2.水开,投入肉丸稍煮片刻,捞起待用。
- 3.另烧锅下油,放入姜片,注入清汤,加入木瓜、芥蓝、肉丸、盐、味精,用中火烩入味,下湿生粉勾芡,淋入麻油即可。

小贴士:木瓜要买熟点的,配色要合理。



木瓜烩肉丸

柱侯金钱肚



材料: 金钱肚 250 克, 盐 2 克, 味精 6 克, 糖 10 克, 海鲜酱、紫金酱各 25 克, 柱侯酱 50 克, 蚝油 5 克, 油 15 克, 水 100 克。

制作过程:

1. 金钱肚洗净, 飞水, 斩件。
2. 把 250 克水烧开, 加入金钱肚, 煮沸。
3. 放入所有调料, 搅匀, 用慢火把金钱肚焖烂勾芡即可。

小贴士: 金钱肚香浓软滑。

花生烧泥鳅



材料: 泥鳅 200 克, 瘦肉、花生仁各 50 克, 姜、蒜苗各 10 克, 花生油 15 克, 盐 5 克, 胡椒粉、湿生粉各适量, 麻油 2 克。

制作过程:

1. 将泥鳅去内脏后切成丁, 瘦肉切丁, 花生仁去皮用油炸透, 姜去皮切片, 蒜苗切小段。烧锅下油, 放入姜、泥鳅、瘦肉炒香, 加入胡椒粉。
2. 待炒至八成成熟时, 加入蒜苗小段, 调入盐, 用中火炒透, 下湿生粉勾芡, 淋入麻油翻炒几次, 盛入碟内即可食用。

小贴士: 此菜可补中虚, 暖脾胃。

核桃炒韭菜



材料: 核桃仁 50 克, 韭菜 200 克, 鲜虾 50 克, 姜 10 克, 花生油 20 克, 盐 6 克, 麻油 1 克。

制作过程:

1. 将核桃仁用油炸透, 韭菜洗净切小段, 鲜虾去皮切成球, 姜去皮切成小片。
2. 锅内放油, 下姜片、虾仁, 用中火炒至虾肉硬起时, 加入韭菜、盐, 炒至刚熟。
3. 下核桃仁炒匀, 淋入麻油, 入碟即可。

小贴士: 此菜清香味美, 能补血养血, 对经期要损失大量血液的女性来说是最适合不过了。

嫩滑蒸鸭血



材料: 鸭血 250 克, 盐 1/3 茶匙, 干贝素 1 茶匙, 糖 2 茶匙, 生粉 1 汤匙, 花生油少许。

制作过程:

将调料放入鸭血中搅拌均匀, 以中火蒸 5 分钟即可。

韭菜炒南瓜子



材料: 韭菜 150 克, 南瓜子 50 克, 蒜子肉 10 克, 花生油 15 克, 盐 6 克, 湿生粉少许。

制作过程:

1. 将韭菜洗净切段, 南瓜子洗净, 蒜子肉切小片。
2. 锅内烧油, 下入蒜片、韭菜段, 调入盐, 用中火炒至快断生。
3. 加入南瓜子翻炒数次, 下湿生粉勾芡, 炒匀即可入碟。

小贴士: 此菜具有帮助消化的功效, 对于治疗女性经期腹胀、食欲不振有助益。

归地烧羊肉



材料: 羊肉 200 克, 当归、生地黄各 15 克, 姜、蒜苗各 10 克, 花生油、盐、胡椒粉、绍酒、湿生粉、麻油、酱油各适量。

制作过程:

1. 将羊肉切成块, 当归、生地洗净, 姜去皮切片, 蒜苗切成段。
2. 锅内烧油, 下入姜片、羊肉, 用中火炒至羊肉发白时倒入绍酒, 注入清汤, 加入当归、生地、胡椒粉, 用小火烧至八成熟。
3. 加入盐、酱油、蒜苗, 续用小火烧 5 分钟至透, 用湿生粉推匀, 淋入麻油, 入碟。

小贴士: 此菜益气补中, 温中暖下。

材料:鱿鱼1条,姜片2片,美极豉油2汤匙,蚝油半汤匙,鱼露1/4汤匙,酒1/4汤匙,蜂蜜1汤匙,糖2茶匙。

制作过程:

- 1.将鱿鱼用热水烫过,去掉其皮。
- 2.将所有配料、调料混合,加少许水煮开。
- 3.下鱿鱼,煮至收汁,稍凉后切圈即可。

小贴士:鱿鱼补虚损,益气血,养肝肾,润肠通便,祛火清热,滋阴润肤,对身体虚弱、消瘦乏力、小便频数、肠燥便秘以及高血压等有一定疗效。

材料:黄鳝250克,青辣椒2只,盐1/3茶匙,干贝素1茶匙,糖2茶匙,生抽1汤匙,豆豉、蚝油、花生油各适量。

制作过程:

- 1.把黄鳝宰好,切段,拉油。
- 2.青辣椒切小块。
- 3.热锅下油,下辣椒、豆豉爆香,下黄鳝快炒,调味、勾芡即可。

小贴士:黄鳝有补气养血,温阳健脾,滋补肝肾,祛风通络,治虚损,消炎解毒,除风湿的作用。

材料:乌鸡300克,青菜、乌冬面、排骨、党参、红枣、姜、葱、花生油、盐、味精、绍酒、胡椒粉、麻油、美味姜葱汁各适量。

制作过程:

- 1.乌冬面用开水泡透,入碟,乌鸡、排骨砍成块,党参切段,姜去皮切片,葱切段,青菜洗净入碟。水开,下乌鸡、排骨,用大火焯尽血水,倒出冲净。
- 2.另烧锅下油,放入姜片、乌鸡、排骨、绍酒、清汤、党参、红枣、葱、盐、味精、胡椒粉烧透,淋入麻油,倒入火锅内,上桌点火,摆上乌冬面、青菜、美味姜葱汁。

材料:鲜人参2支,东北老豆腐、鲜虾、排骨、红枣、香菇、姜、青菜、油、盐、味精、鸡粉、麻油、风味飘香汁各适量。

制作过程:

- 1.东北老豆腐切厚片入碟,鲜人参洗净,虾用碟装上,排骨砍成块,香菇切片,姜去皮切片,青菜洗净入碟。
- 2.烧锅下油,下姜片、排骨,用中火炒出香味,注入清汤,用中火烧。
- 3.加入鲜人参、红枣、香菇、盐、味精、鸡粉,淋入麻油,盛入火锅内,上桌点火,摆上老豆腐、鲜虾、青菜、风味飘香汁。

材料:濠尿虾250克,榨菜适量,盐1茶匙,干贝素1/2茶匙,花生油少许。

制作过程:

将水煮沸,放入调味料及榨菜,再放入濠尿虾,浸至濠尿虾熟即可。

材料:水发海参1条,鲍汁2汤匙,盐1/3茶匙,干贝素1茶匙,糖2茶匙。

制作过程:

把调味料放锅中,加适量水煮开,放入海参煮5分钟,收汁即可。

小贴士:海参含蛋白质、钙、磷、铁、碘、钒、粘多糖、多种氨基酸等,有养肾固精,补气益血,润燥润肤,美颜乌发的功效。



美极鱿鱼筒



豉椒炒黄鳝



乌冬乌鸡火锅



老豆腐人参火锅



盐水浸濠尿虾



鲍汁海参