

专家指导
养生食疗

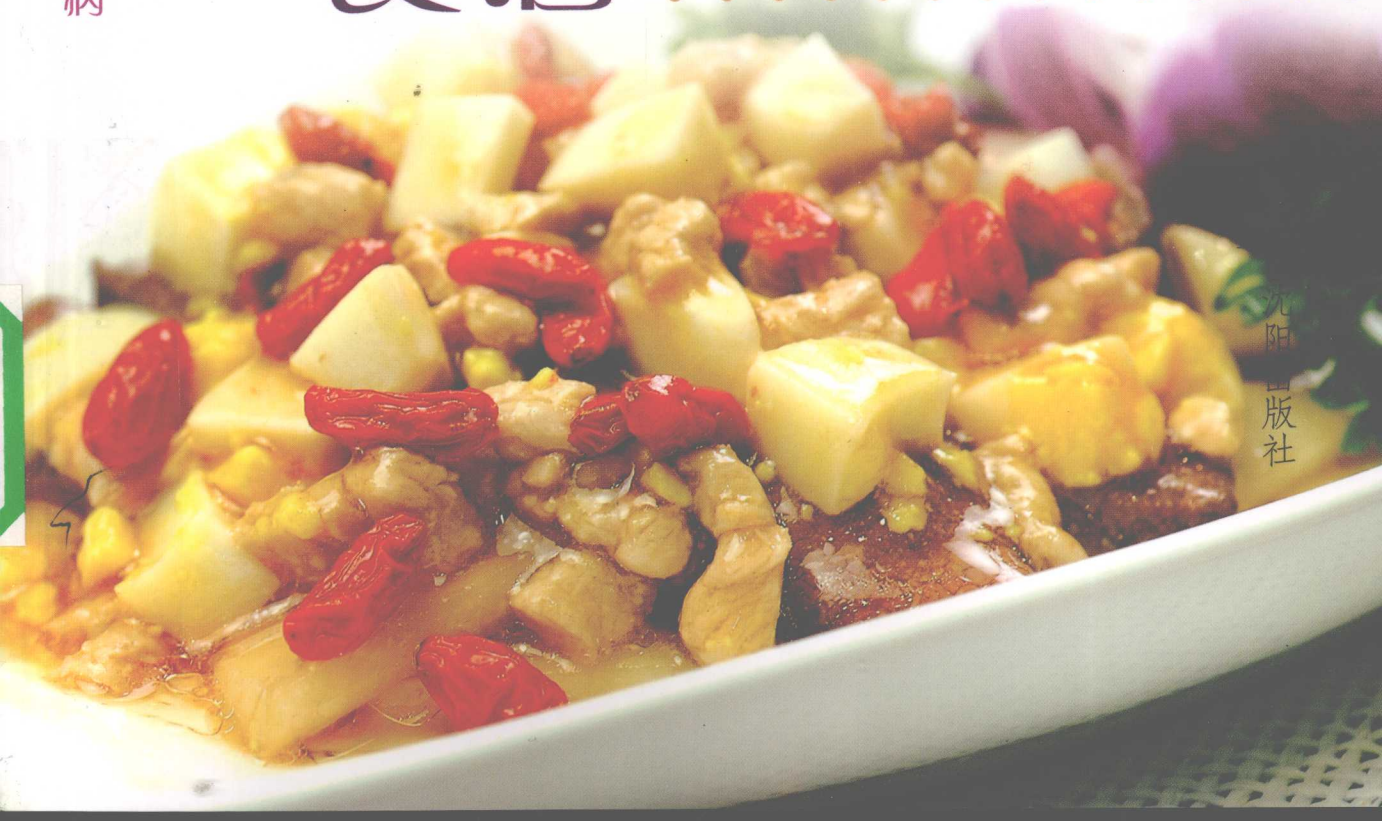
Zhiangjia Shidao yang Sheng shi liao

段会良 主编

脂肪 调养 肝 食谱



保护肝胆
有益健康
防心脑血管疾病



沈阳出版社

专家指导养生食疗

脂肪 调养 肝

Shuangjiao zhiyang sheng shi liao

段会良 主编

食谱.....



沈阳出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

脂肪肝调养食谱 / 段会良主编——沈阳: 沈阳出版社, 2009.9

ISBN 978-7-5441-3883-3

I. 脂… II. 段… III. 脂肪肝-食物疗法-食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第056308号

出 版 者: 沈阳出版社

(地址: 沈阳市沈河区南翰林路10号 邮编: 110011)

印 刷 者: 东北印刷厂

发 行 者: 沈阳出版社

幅面尺寸: 185mm × 260mm

印 张: 10

字 数: 220千字

出版时间: 2009年9月第1版

印刷时间: 2009年9月第1次印刷

责任编辑: 姜波

制 版: 冰宇平面设计工作室

封面设计: 杜江

版式设计: 冰宇

责任校对: 贾华 徐光雨

责任监印: 杨旭

书 号: ISBN 978-7-5441-3883-3

定 价: 24.80元



段会良

中国烹饪大师，国家高级营养配餐师，国家职业技能鉴定评委，中国名厨专业委员会委员，中国饭店业国家级评委资格。2008年被“法国国际厨皇会评为荣誉勋章获得者”。鞍山市餐饮行业协会副会长，高级服务师，高级营养师。曾参与和主编《巧做炖品》、《巧做鱼》、《巧做肉菜》、《巧做禽蛋》和《煲汤熬粥128道》、《炒饭烩饭128道》、《面条面点128道》等著作10余部，担任鞍山金汤享粥公馆营养顾问，现任职鞍山香府餐饮有限公司总经理。

《脂肪肝调养食谱》编委会

主 编：段会良

副 主 编：解晓欧 韩庆元 蒋朝侠 艾宏刚 姜 波

姜长林 段会昌 赵 明 王继民

编 委 会：郭建国 刘和斌 张振鹤 唐安兵 吕 良

杨显健 刘 鑫 李春付 田洪斌 郭洪义

陈兴元 王 军 于显平 张永君 郑德龙

霍 伟 高长喜 卢怡平 高 颖 刘彦明

外 审：董文毅

摄 影：赵 飞

摄影助理：韩 燕

鸣 谢：鞍山金汤享粥公馆提供制作

部分瓷器由沈阳靓马瓷器有限公司提供赞助



序

俗话说：“民以食为天。”天，太极也！可见，食，乃人生第一大事矣！人活着不是为了吃，但是，吃却是为了活着。人的成长，与其他生物一样，要不断地从大自然中吸取所需要的营养，而营养物质的摄取是要通过吃来获得的。

我国的食文化历史悠久，源远流长，博大精深。对于吃的研究已经有几千年的历史。自古就有“药食同源”“药补不如食补”之说，在我国经济尚不发达的年代，人们只要有吃的，能吃饱就行，而随着我国经济的飞速发展和人民生活水平的极大提高，现在人不仅要吃饱，更是要吃好，要吃出营养，吃出科学，吃出健康。然而，在过去的一个很长时期里人们对营养知识的匮乏，对科学用膳的不了解，不仅没从吃中获得更多的营养素，反而“吃出了将军肚”，“吃出了胃溃疡”，“吃出了高血脂”，“喝出了脂肪肝”，“喝坏了前列腺”，“喝出了高血压”。

据研究表明，我国人群膳食结构中营养素摄取存在的主要问题是，脂肪、盐、糖食过多，而优质蛋白质、矿物质、维生素等却摄入不足。发病率高的疾病已不再是肺病等传染病，而是，高脂血症，糖尿病，胃病等等。可见，饮食和健康有着多么密切的关系。

总之，科学的配膳，可以帮助人们强壮身体，美貌容颜，愉悦心情，延年益寿。合理的营养饮食可以提高人体预防疾病的能力，促进疾病的康复。古人云：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”这是古人对营养饮食原则的精辟论述。而“虚则补之，药以祛之，食以随之”更进一步指出了疾病除了药物治疗之外，还应重视营养饮食。

为了满足广大人民群众了解科学配餐，营养饮食的需要，为了让更多的老百姓学会吃出科学，吃出营养，吃出健康的方法，通过寓医于食来预防疾病，减轻病痛，甚至帮助治愈疾病，

《脂肪肝调养食谱》针对不同年龄，不同人群，不同身体状况的读者，从近5000例菜品中精选了240多道具有食疗作用和营养功效的美味佳肴。奉献给广大读者。这些菜肴既有平常百姓餐桌上的家常菜，也有饭店时尚流行的创新菜。书中对每道菜所用的原料、制作方法、特点、营养与功效都做了详细的介绍，使老百姓在家中就可以轻轻松松地做出既美味又有营养的饭菜来。让您在品尝美味佳肴享受生活的同时，更收获到了营养、美丽和健康。

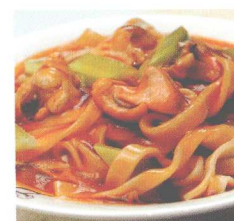
本书既有科学性、知识性，又有实用性、趣味性，图文并茂，深入浅出，通俗易懂，易学易做，既是广大人民群众学习科学与生活的良师，又是专业厨师学习营养饮食，科学配餐的顾问。

由于时间仓促，水平有限，错漏之处，望广大读者批评指正，并提出宝贵意见。

姜 波
2009年9月

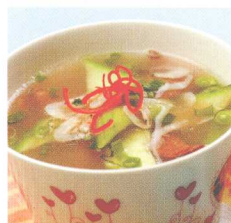
目录

序	
时蔬炒泥鳅	1
西芹鸡肝	1
豆腐苋菜煲泥鳅	2
大豆枸杞烧蚌肉	2
草菇烧兔肉	3
豆腐煲羊肉丸	3
当归枸杞炖排骨	4
黄花菜煲肉丁	4
鸡蛋炒黄瓜	5
麦冬黑豆炖猪脊	5
薏苡仁炖蹄花	6
黄芪黑豆煨牛肉	6
大枣枸杞蒸母鸡	7
凉拌瓜片	7
山药炖甲鱼	8
芪枣炖鹌鹑	8
海带豆芽拌瓜丝	9
银耳烩草菇	9
瓜丝拌鲑鱼	10
口蘑虫草煲甲鱼	10
香菇炖羊肉	11
淡菜红花炖豆腐	11
口蘑烧豆腐	12
冬瓜首乌炖排骨	12
大枣银耳炖牛肝	13
大枣木耳鸡肉羹	13
鲜贝蒸鳕鱼	14
海带炖脊骨	14
佛手烧兔肉	15
红豆煲鹌鹑	15
蜜汁素什锦	16
油菜黄豆炖草鱼	16
口蘑烧海参	17
双菇炖豆腐	17
鲜藕海带煲羊排	18
青豆烧鱼丁	18
金针海带炖豆腐	19
什锦兔肉烧芹菜	19
牛肉胡萝卜炖蚕豆	20
甜橙萝卜烧牛肉	20
清拌素三丝	21
胡萝卜茴香鸡条	21
青鱼炖豆腐	22
甜橙番茄烧螺肉	22
草菇烧海参	23
牛肉什锦黄花菜	23
首乌口蘑炖羊肝	24
虫草香菇烧豆腐	24
鸡条烧竹笋	25
鸭肝烩双耳	25
牛奶豆蔻蒸水蛋	26
田七芡实炖甲鱼	26
酥炸洋葱圈	27
枸杞熘肉片	27
黑芝麻蛋丁蒸肉末	28
参杞兰片烧海参	28
枸杞子大枣煮鸡蛋	29
猪肝炖豆腐	29
萝卜陈皮炖牛肉	30



香菇烧淡菜	30	山药炖甲鱼	46
萝卜炒猪肝	31	茯苓炒猪肉	47
香菇蒸带鱼	31	荸荠黑豆炖兔肉	47
山楂炖甲鱼	32	首乌大枣炖甲鱼	48
姜汁菠菜	32	果丁小米粥	48
黄花芹菜炒鳝丝	33	仙人掌煲兔肉	49
香菇烧芹菜	33	鸡肝炖番茄	49
海带陈皮炖萝卜	34	油菜炖鸭丸	50
白术田螺炖兔肉	34	木耳炖肉片	50
糖醋清蒸鱼	35	双苗煲肉丸	51
白萝卜煮牛肉	35	猪肝烩黄豆	51
参仁茯苓烧甲鱼	36	粟米三宝粥	52
菠菜兔肝汤	36	蘑菇炖豆腐	52
山楂荸荠烧肉片	37	海带煲冬瓜	53
猪肝焖饭	37	口蘑鸡肝粥	53
凉拌鸡片	38	肉丁蒸饭	54
砂锅虫草鸡	38	陈皮羊肾粥	54
枸杞肉末炒蛋丁	39	薏仁豌豆蒸饭	55
鸡丁蒸二米饭	39	枸杞鸡肉粥	55
番茄煲牛肉	40	黄豆鸽肉焖饭	56
无花果煲兔肉	40	肉末紫茄子焖饭	56
薏米烧鸭肉	41	丹参桃仁粥	57
枸杞肉鸽煲	41	枸杞羊肝粥	57
烩双菇	42	枸杞鸽肉饭	58
茅根口蘑煲老鸭	42	三豆饭	58
葱爆兔肉片	43	莲藕瘦肉粥	59
淡菜首乌炖乳鸽	43	海带炖芥蓝	59
山药枸杞炖鸭	44	冬瓜肉末二米粥	60
香菇芦笋焖牛肉	44	海参煲鸭肉	60
木耳烧豆腐	45	炒杂面	61
三丁蒸饭	45	鲤鱼面片汤	61
刀豆木瓜炒肉片	46	番茄鸡蛋汤	62

香菇鸽蛋炒面·····	62	阿胶炖羊肉·····	78
芦笋枸杞鸽肉面·····	63	黄瓜枸杞炒鸡蛋·····	79
香菇牛肉烩面·····	63	鲫鱼炖枸杞·····	79
牡蛎冬瓜汤·····	64	麦冬黑豆炖猪骨·····	80
猪肝豆腐羹·····	64	牛蹄筋炖灵芝·····	80
玉米萝卜猪肝粥·····	65	酿烤苹果·····	81
鸡肉炖猪骨·····	65	猪瘦肉炖淡紫·····	81
虾皮炖冬瓜·····	66	猪胫骨炖当归·····	82
当归炖排骨·····	66	猪肝大补汤·····	82
黄瓜兔肉烩面·····	67	莲藕绿豆炖猪胰·····	83
羊肝炒面·····	67	枸杞红枣炖猪皮·····	83
大枣黑豆粥·····	68	蜜汁三样·····	84
首乌瓜片烧猪肝·····	68	菜梗猪瘦肉炖苦瓜·····	84
黄瓜薏米粥·····	69	母鸡黄芪炖白果·····	85
莼菜炖鲫鱼·····	69	虫草炖鸭·····	85
小枣红薯粥·····	70	乌豆枸杞炖猪肝·····	86
蘑菇炖鹅血·····	70	枸杞冰糖炖雪蛤·····	86
党参大枣粥·····	71	蹄筋杜仲煲花生·····	87
猪脊髓甲鱼汤·····	71	豆豉炖猪肝·····	87
鸡蛋海带薏苡仁汤·····	72	枸杞淮山炖猪肝·····	88
百合鸭梨炒笋·····	72	瘦肉炖蛎黄·····	88
黄花香菇烩鸡丝·····	73	枸杞淮山炖乳鸽·····	89
五味冰糖汤·····	73	丝瓜虾皮炖猪肝·····	89
冬瓜枸杞汤·····	74	当归田七炖乌鸡·····	90
虫草甲鱼刀切面·····	74	当归淮山炖羊肉·····	90
鸭肝兰花羹·····	75	当归党参炖鳝鱼火腿·····	91
巴戟当归炖羊肉·····	75	茉莉银杞煲鸡肝·····	91
甲鱼炖山楂·····	76	鸡蛋海米菠菜汤·····	92
乌鸡大补汤·····	76	猪肉海带炖鱼头·····	92
乌鸡炖补血·····	77	葱花鸡蛋烩鸡肝·····	93
桂圆红枣煲羊肝·····	77	鸡蛋烩兔肝·····	93
瘦肉海带烩面片·····	78	鸭肉枸杞薏米粥·····	94



枸杞蛋花烩肉片	94	鱿鱼梅花羹	113
胡桃芝麻烩羊肉	95	苡蓉鸡肉炖牛鞭	114
芹菜菇耳炖鸭肝	95	银杞茉莉煲猪肝	115
大枣黑枣炖猪肉	96	花生大枣炖猪蹄	116
蘑菇炖肉片	96	枸杞海带炖牛肉	117
红枣鸡蛋炖薏杞	97	蜜枣金针炖肉片	118
海带炖胡萝卜	97	香菇莼菜炖鸡丝	119
决明海带炖肉片	98	火腿冬笋蒸鲫鱼	120
金针木耳炖肉片	98	番茄虾仁煲猪肝	121
砂仁茴香炖鲫鱼	99	肉片芥菜炖丝瓜	122
白果莲子炖乌鸡	99	菠菜木耳烩猪血	122
笋菇黄花煲鸡丝	100	鸡丁菠菜沙拉	123
烩什锦海鲜	100	菠菜煲猪血	123
白菜苹果拌胡萝卜丝	101	香菇炖牛肉	124
海带炖排骨	101	金针菇山楂炖泥鳅	124
乌鸡桑葚四味汤	102	萝卜炖牛肉	125
鸡肉鲍鱼杞莲汤	102	鸡茸炖蛤士蟆	125
川椒炖鲤鱼	103	黄花菜煲泥鳅	126
羊肉虫草淮杞汤	103	菠菜胡萝卜炖猪肝	126
胡萝卜煲猪肝	104	牡蛎汤	127
黄精当归煲鲍鱼	104	大蒜煲黑鱼	127
淮山枸杞炖甲鱼	105	胡萝卜洋葱炖牛肉	128
首乌黑豆炖牛肉	105	番茄咖喱烧菠菜	128
淮山虫草炖鸽蛋	106	什锦炖时蔬	129
首乌生地炖乌鸡	106	海带紫菜汤	130
天麻蒸鲤鱼	107	香烤南瓜	131
凤尾菇炖乌鸡	107	薄荷白菜沙拉	132
猪肉海参烧菜花	108	猪蹄炖豆腐	133
西红柿牛肉白菜汤	109	菠菜大枣煲猪肝	134
莲藕胡萝卜炖鲫鱼	110	金黄山芋饼	135
当归红花炖肉片	111	奶油玉米饼	136
参杞红枣煲老鸭	112	脂肪肝小常识	137



时蔬炒泥鳅

原料：泥鳅鱼300克，胡萝卜50克，芹菜40克。

调料：葱末、姜末各10克，料酒10克，醋2克，精盐2克，鸡精1克，湿淀粉10克，植物油20克。

做法：

1. 将泥鳅鱼去内脏，洗净，切去头尾，余下的部分切成3厘米长的段。胡萝卜削去外皮，洗净，先横切成3厘米长的段，再顺切成0.8厘米见方的条。芹菜去根叶，洗净，切成3厘米长的段。
2. 锅内放入清水烧开，下入泥鳅鱼段，加入醋，用大火烧开，煮约1分钟捞出，沥去水。
3. 锅内放入植物油烧热，下入葱末、姜末炆锅，待出香味后，下入泥鳅鱼段，烹入料酒炒匀，加清水，用小火烧约10分钟，再下入胡萝卜条、芹菜段，加入精盐炒开，烧至熟烂、汤汁将尽时，加鸡精调味，用湿淀粉勾芡，出锅装盘即成。

营养与功效：泥鳅鱼味甘，性平，可补中气、祛湿邪，并具有促进黄疸消退、降低转氨酶以及防止迁延性肝炎和慢性肝炎恶变的功能。胡萝卜可健脾消食、补肝明目、清热解毒。芹菜可清凉平肝、利尿消肿。

西芹鸡肝

原料：西芹200克，鸡肝100克，红甜椒30克。

调料：料酒10克，葱姜汁20克，精盐2克，鸡精1克，味精1克，胡椒粉1克，汤100克，湿淀粉15克，植物油40克。

做法：

1. 将鸡肝洗净、切成厚片。红甜椒去籽，洗净，切成条片。西芹洗净，去叶，斜切成片备用。
2. 将鸡肝用料酒、葱姜汁、湿淀粉及胡椒粉拌匀上浆。将锅内加水烧开，下入西芹略焯捞出。
3. 另将锅内放植物油烧热，下入鸡肝滑炒至熟，下入红甜椒、西芹及余下的料酒、葱姜汁、精盐、鸡精、味精，炒匀，用余下的湿淀粉勾芡，出锅装盘即成。

营养与功效：鸡肝其味甘，性微温，具有补肝、明目的功能。西芹含蛋白质、糖类、脂肪、维生素、钙、磷、铁、胡萝卜素等，其味甘，性凉，有清热平肝的功能。



原料:

豆腐250克, 泥鳅鱼250克,
苋菜100克。

调料:

葱段、姜片各10克, 料酒
10克, 醋5克, 精盐2克、鸡精
1克, 香油5克。

营养与功效: 泥鳅鱼营养
丰富, 并富含钙、磷、铁、
锌、维生素B1、维生素
B2、维生素E等, 其味甘,
性平, 可补中气、祛湿邪,
并能促进黄疸消退、降低转
氨酶以及防止迁延和慢性肝
炎恶变。苋菜味甘, 性微
寒, 可清热解毒、利尿除
湿、通利大便。



豆腐苋菜煲泥鳅

做法:

1. 将豆腐切成3厘米长、1厘米见方的条。苋菜择洗干净, 沥去水, 切成3厘米长的段。泥鳅鱼宰杀, 去净内脏, 洗净, 切成3厘米长的段。
2. 锅内放入清水烧开, 下入泥鳅鱼段, 加入醋用大火烧开, 煮约1分钟捞出, 沥去水, 再放入砂锅内, 加入葱段、姜片、料酒、清水用大火烧开。
3. 下入豆腐块烧开, 改用小火盖上煲约30分钟, 再下入苋菜段, 加入精盐烧开, 继续用小火烧, 至苋菜段熟烂, 加鸡精, 淋入香油即成。

大豆枸杞烧蚌肉

原料: 鲜河蚌350克, 大豆60克, 枸杞子10粒。

调料: 葱段、姜片各10克, 料酒10克, 醋5克,
精盐2克, 鸡精1克, 高汤600克, 植物油
15克。

做法:

1. 将大豆洗净, 加入温水浸泡至胀起捞出。枸杞子洗净。河蚌放清水中浸泡一晚使其吐净泥沙, 洗净, 控净水。
2. 锅内放植物油烧热, 下入葱段、姜片炆锅, 待出香味, 下入河蚌煸炒几下, 烹入料酒、醋炒匀, 加入高汤, 下入大豆烧开, 用小火煮至汤汁呈乳白色, 下入枸杞子, 加入精盐, 继续用小火煮至蚌肉熟烂, 加鸡精调味, 出锅即成。

营养与功效: 枸杞子味甘, 性平, 可滋肾补肝、益精明目, 并有抑制脂肪在肝细胞沉积和促进肝细胞再生的作用。大豆其味甘, 性平, 可健脾宽中、益气利水。河蚌可清热滋阴、养肝明目。





草菇烧兔肉

原料：净兔肉250克，草菇100克，胡萝卜50克。

调料：葱末、姜末各20克，料酒10克，精盐2克，干淀粉20克，味精2克，植物油20克，鸡蛋1个。

做法：

1. 将草菇去老根，洗净，下入沸水锅中用大火烧开，焯透捞出，放入冷水中投凉捞出，挤出水，切成片。胡萝卜削去外皮、洗净。兔肉洗净，分别切成片。
2. 将兔肉片放入容器内，加入料酒拌匀，再加入鸡蛋清、干淀粉拌匀上浆备用。
3. 锅内放植物油烧热，下入葱末、姜末炝香，下入兔肉片炒至变色，再下入胡萝卜片炒匀，下入草菇片炒匀，加适量清水、精盐翻炒至熟，加味精，用湿淀粉勾芡，出锅装盘即成。

营养与功效：草菇营养丰富，含有人体必需的8种氨基酸，具有抗病毒的作用，经常食用对肝炎等疾病均有辅助食疗作用。红花味辛，性温，可破瘀、活血、通经。胡萝卜味甘，性平，可健脾消食、补肝明目、清热解毒。

豆腐煲羊肉丸

原料：羊肉300克，豆腐200克，水发木耳50克。

调料：香菜10克，葱段、姜片各10克，料酒10克，精盐2克，味精2克，清汤800克，香油10克。

做法：

1. 将豆腐切成2厘米见方的块。木耳去根，洗净，撕成小片。香菜择洗干净，沥去水，切成2厘米长的段。羊肉剁成末备用。
2. 将羊肉末放入容器内，加入料酒、精盐、味精搅拌均匀，加入清水搅拌均匀、调至黏稠状，再加入香油搅匀备用。
3. 砂锅内放入清汤，葱段、姜片烧开，下入木耳末、豆腐块，加入余下的料酒、精盐，再将羊肉末制成直径为2厘米的小丸子，下入汤锅内用小火烧开，煮至浮起、熟透，加味精，撒入香菜末即成。

营养与功效：羊肉味甘，性温，可补益脾胃、温中暖肾、益气补血、利尿除湿。豆腐可益气和中、生津润燥、清热解毒、宽肠降浊。



原料:

猪排骨400克, 枸杞子10粒, 当归8克, 肉桂4克。

调料:

料酒10克, 葱花20克, 姜末10克, 老抽10克, 白糖15克, 植物油适量。

营养与功效: 排骨具有润燥、补血的功能。当归性平, 具有补中、益气之功能。当归味甘、辛、性温, 具有和血、润燥滑肠的功能。枸杞味甘, 性平, 具有滋肾、润肺、明目的功能。肉桂可温中补阳、止痛。



当归枸杞炖排骨

做法:

1. 将猪排骨用温水洗净, 剁成块。
2. 锅内放入清水烧开, 下入排骨块焯去血污捞出。
3. 另取锅, 加入油烧热, 下入葱、姜炆锅, 待出香味后, 加入高汤、当归、肉桂、大火烧开, 改小火, 下入白糖、排骨块, 煸炒入味, 再淋入料酒, 老抽炖至熟烂, 下入枸杞子、精盐、味精略炖即成。

黄花菜煲肉丁

原料: 猪瘦肉150克, 水发黄花菜80克。

调料: 精盐2克, 葱花20克, 姜末15克, 白糖15克, 料酒10克, 香油3克, 湿淀粉、植物油各适量。

做法:

1. 将水发黄花菜掐去老根, 收拾干净, 洗净, 挤去水, 切成1厘米长的段。猪瘦肉洗净, 沥去水, 剁成丁。
2. 锅内放入油烧热, 下入葱花、姜末炆锅, 待出香味后, 下入肉丁、黄花菜煸炒, 再加入糖、料酒、盐调味, 用湿淀粉勾芡, 淋上香油出锅即成。

营养与功效: 黄花菜富含胡萝卜素、B族维生素、维生素C、糖类、钙、铁、蛋白质等, 其味甘, 性微寒, 具有清热凉血、清湿热、安神、明目之功能。红糖含糖类、蛋白质、钙、铁、锰、锌、维生素B2、烟酸等, 可补中缓急、和血化瘀。





鸡蛋炒黄瓜

原料：黄瓜200克，鸡蛋3个。

调料：蒜末10克，精盐2克，味精2克，
湿淀粉10克，植物油50克。

做法：

1. 将黄瓜洗净，沥去水，切成菱形片。鸡蛋磕入容器内搅散成鸡蛋液备用。
2. 锅内放植物油烧热，倒入鸡蛋液煎熟成均匀的片状，出锅倒入漏勺，沥去油。
3. 锅内放余下的植物油烧热，下入蒜末炝锅，待出香味后，下入黄瓜片煸炒至微熟，下入鸡蛋片，加入精盐、味精炒匀至熟，用湿淀粉勾芡，出锅装盘即成。

营养与功效：黄瓜富含氨基酸、维生素C、B族维生素、钙、铁、钾等营养成分，其味甘，性凉，可清热止渴、利尿消肿，所含的葫芦素能提高人体免疫功能，具有抗菌、化毒、预防肿瘤的功能，对慢性肝炎和迁延性肝炎有食疗效用。鸡蛋可滋阴润燥、补血养心、安神定魄。

麦冬黑豆炖猪脊

原料：猪脊骨400克，水发黑豆100克，麦冬10克。

调料：香菜10段，葱段、姜片各10克，料酒10克，
酱油8克，精盐2克，味精2克。

做法：

1. 将猪脊骨洗净，剁成块。黑豆、麦冬分别洗净。香菜择洗干净，沥去水，切成1厘米长的段。
2. 锅内放入清水烧开，下入猪脊骨块用大火烧开后，煮约1分钟捞出，沥去水，放入砂锅内。
3. 加入麦冬、黑豆、葱段、姜片、料酒、酱油、清水用大火烧开后，再改用小火，盖上锅盖炖约1小时，加入精盐，继续炖约1小时，加味精，撒入香菜段即成。

营养与功效：麦冬其味甘微寒，营养丰富，含多种氨基酸、维生素A等，具有润肺养阴、益胃生津除烦之功能。猪脊骨可滋阴润燥、血、补阴益髓。黑豆补肾益阴、健脾利血活血、祛风解毒。



原料:

熟猪蹄1只, 薏苡仁50克,
鸡蛋1个。

调料:

葱末、姜末各10克, 料酒
6克, 桂皮1块, 醋1克, 精盐
2克, 味精2克, 胡椒粉1克,
湿淀粉20克。

营养与功效: 猪蹄其味甘、咸, 性平, 具有滋阴润燥、补血润肌之功能。鸡蛋可滋阴润燥、养血安神。丹参味苦, 性微寒, 可活血化痰、凉血消痈、养血安神。



薏苡仁炖蹄花

做法:

1. 将薏苡仁择去杂质, 洗净, 泡透。猪蹄顺骨缝剖开, 剔去大骨, 切成丁。鸡蛋磕入容器内搅散成鸡蛋液。
2. 砂锅内放入清水, 下桂皮、薏苡仁用大火烧开, 再改用小火煎煮1小时, 然后下入猪蹄丁烧开, 煮约30分钟, 拣出不用。
3. 下入葱末、姜末, 加入料酒、醋、精盐, 淋入鸡蛋液搅匀, 加味精、胡椒粉, 用湿淀粉勾芡, 出锅装碗即成。

黄芪黑豆煨牛肉

原料: 牛肉400克, 黑豆50克, 黄芪15克, 陈皮8克。

调料: 葱段、姜片各10克, 料酒6克, 酱油10克,
精盐2克, 味精1克。

做法:

1. 将黑豆择去杂质, 洗净, 放入容器内, 加入温水浸泡至涨起捞出, 沥去水。牛肉洗净, 沥去水, 切成1厘米见方的丁, 下入沸水锅中用大火烧开, 煮约1分钟捞出, 沥去水。
2. 砂锅内放入清水, 下入黄芪、陈皮、葱段、姜片烧开, 下入牛肉丁烧开, 下入黑豆烧开, 煨约1小时, 拣出黄芪、陈皮、葱、姜不用, 加入料酒、酱油、精盐, 继续煨约30分钟左右, 加味精即成。

营养与功效: 黄芪味甘, 性微温, 可补气固表、利尿托疮, 具有保肝、提高机体免疫功能的作用。牛肉营养丰富, 可补脾胃、益气血、强筋骨。黑豆富含优质蛋白、脂肪、糖类、B族维生素、胡萝卜素、大豆黄酮苷、大豆皂醇、胆碱等, 具有补肾益精、健脾利湿、补血活血、祛风解毒之功能。





大枣枸杞蒸母鸡

原料：净仔母鸡1只，大枣6枚，枸杞子10粒。

调料：枸杞子15克，葱段、姜片各10克，料酒15克，精盐3克，味精2克。

做法：

1. 将仔鸡洗净，敲断腿骨，交叉别入鸡腹内，左鸡翅从颈部刀口处插入，从鸡嘴穿出，将至翅根，左鸡翅别在鸡的脊背上，整理成型。大枣、枸杞子均洗净。
2. 锅内放入清水烧开，下入仔鸡用大火烧开，焯约10分钟，至焯透捞出，沥去水，放入容器内，加入料酒、葱段、姜片、适量清水。
3. 放入蒸锅内，用大火蒸约1小时，拣出葱、姜不用。撒入精盐、枸杞子，再将大枣围摆在仔鸡周围，继续用大火蒸约1小时，至熟烂取出，加入味精即成。

营养与功效：大枣含糖类、蛋白质、黏液质、钙、磷、铁及多种维生素等营养，可补中益气、养血安神，并可减轻毒性物质对肝脏的损害。枸杞子味甘，性平，具有补肝肾、益精血。仔鸡有温中补脾、益气养血、补肾益精的作用。

凉拌瓜片

原料：黄瓜200克，水发木耳、水发银耳、胡萝卜各50克。

调料：芝麻20克，精盐2克，味精2克，米醋5克，芝麻油8克。

做法：

1. 将黄瓜、胡萝卜洗净，均切成菱形片。木耳、银耳分别择洗干净，均切成小片。
2. 锅内放入适量清水，用大火烧开，下入胡萝卜片、木耳片、银耳片焯熟捞出，放入冷水中投凉捞出，沥去水。
3. 将黄瓜片、胡萝卜片、木耳片、银耳片放入容器内，加入芝麻、精盐、味精、米醋、芝麻油拌匀，装盘即成。

营养与功效：黄瓜营养丰富，具有清热止渴、利尿、解毒的功能。银耳含多种氨基酸和矿物质，可以提高肝脏解毒功能，有保肝作用。木耳是高蛋白、低脂肪、多纤维素、多矿物质的食物。胡萝卜可健脾消食、补肝明目。



原料:

甲鱼1只, 山药150克。

调料:

葱20克, 姜15克, 料酒15克, 精盐、醋各3克, 胡椒粉1克, 汤1000克, 芝麻油10克。

营养与功效: 甲鱼营养丰富, 含有丰富的蛋白质, 还含有优质不饱和脂肪酸、亚油酸、多种维生素、胆碱、糖类以及钙、磷、铁、钾等成分。具有促进血液中红细胞生成、抑制肝脾肿大之功能。山药营养丰富, 具有健脾补肺、防止肝脏中结缔组织萎缩的功能。



山药炖甲鱼

做法:

1. 将甲鱼宰杀, 剥下甲鱼壳, 去除内脏, 洗净, 剁成块。山药去皮, 洗净, 切成滚刀块。葱切成段。姜切成片。
2. 锅内放清水烧开, 下入甲鱼肉块氽去血污后捞出。另将锅内放入汤, 加入料酒、醋, 下入葱段、姜片、甲鱼块用小火烧开, 炖至微熟。拣出葱段、姜片不用。
3. 下入山药块, 加入精盐、胡椒粉烧开, 继续用小火炖至熟烂, 淋入芝麻油, 出锅盛入汤碗即成。

芪枣炖鹌鹑

原料: 净鹌鹑5只, 黄芪10克, 大枣100克, 油菜心5棵。

调料: 葱段、姜片各10克, 料酒10克, 精盐3克, 味精2克。

做法:

1. 将鹌鹑剥去脚爪, 洗净, 沥去水, 下入沸水锅中用大火烧开, 焯去血污捞出, 沥去水。大枣洗净。油菜心洗净。
2. 将鹌鹑放入沙锅内, 加入葱段、姜片、料酒、药包、清水用大火烧开。
3. 下入大枣、油菜心, 盖上锅盖烧开, 再用小火煲约1小时, 拣出葱、姜不用, 加入精盐, 继续煲约20分钟, 拣出药包不用, 加味精即成。

营养与功效: 黄芪含多种氨基酸、甜菜碱、胆碱、叶酸、铁、锌等成分, 具有补气固表、利尿脱疮之功能。大枣味甘, 性温, 可补中益气、养血安神, 并可减轻毒性物质对肝脏的损害。鹌鹑可补脾益气、利尿除湿、强健筋骨。

