



COOKING  
BOOKS

天天家常菜

天天好味 幸福加倍

国际烹饪大师，中华御厨  
国家高级公共营养师

陈绪荣 推荐

# 现代女性健康食谱

完美女性健康饮食第一书

- 一举囊括美丽的饮食秘籍
- 贴心呵护女性的每一个特殊期
- 由内到外打造最美的你

《天天家常菜》编委会 编

600 例



上海科学普及出版社



天天家常菜

天天好味 幸福加倍

现代  
女性**健康食谱**

**600**例

《天天家常菜》编委会 编

上海科学普及出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

现代女性健康食谱 600 例 / 《天天家常菜》编委会编.  
上海: 上海科学普及出版社, 2009.8  
(天天家常菜·第2辑)

ISBN 978-7-5427-2384-0

I. 现… II. 天… III. 女性-保健-食谱 IV. TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 106099 号




 天天家常菜

# 现代女性健康食谱600例

完美女性健康饮食第一书

出版: 上海科学普及出版社 (www.pspsh.com)

(上海市中山北路 832 号 200070)

制作:  (www.rzbook.com)

印刷: 廊坊市兰新雅彩印有限公司

开本: 787×1092mm 1/16

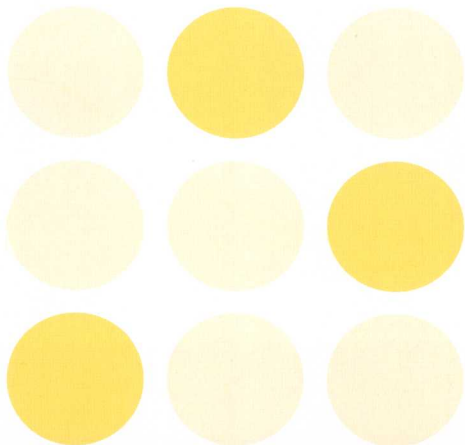
印张: 12

字数: 230 千字

版次: 2009 年 8 月第 1 版

印次: 2009 年 8 月第 1 次印刷

定价: 19.90 元



# 完美女性从健康饮食开始



**当**代女性在激烈的社会竞争和沉重的家庭压力下，健康在逐渐透支，加上女性自身的生理特点，很多人一生都不易摆脱疾病的缠绕。如何改变这一现状？本书从饮食入手，针对女性的生理和生活特点，告诉您如何通过日常饮食来调理身体，防治疾病，用点滴构筑健康防线，让您拥有美丽的容颜。

## 饮食养颜，健康又美丽

美丽是由内而外的，健康的身心是美丽的基础。除了要养成良好的生活习惯，食物的滋补就是女人最好的美容师。本书精选功能食谱，从补益气血、排毒养颜、美白护肤等方面甄选菜品，针对性强，功效显著，让您娇颜绽放，美丽常驻。

## 贴心的关爱，给特殊时期的女性

女人的一生要经历女性独有的经期、妊娠期、产后恢复期、更年期这四个特殊时期，特殊时期需要特殊的关爱和呵护。本书为您量身精选了丰富可口的调养菜品，只要通过饮食营养和自身起居及心态的多重调养，您就可以轻松度过特殊时期。

## 女性与常见不适轻松说Bey-bey

黄褐斑、痛经、失眠……这些疾患如阴影般常年困扰着女性的日常生活，如何抵御这些疾病的侵蚀，成为女性保健养生的第一要义。本书特别编排了常见病预防调养食谱，为广大女性朋友摆脱困扰、捍卫健康提供了科学的饮食指导！

## 从细节入手，呵护女性健康

女性一日三餐要讲究营养，要广泛摄入蔬菜、水果、肉类、五谷杂粮等多种食物，才能构建合理、稳固的营养“大厦”。怎样做到一餐中有荤有素，凉菜、热菜、汤羹和主食合理搭配，只要您稍加留心，参照我们的营养套餐搭配方案，一顿营养均衡、美味可口的饭菜即可轻松上桌。





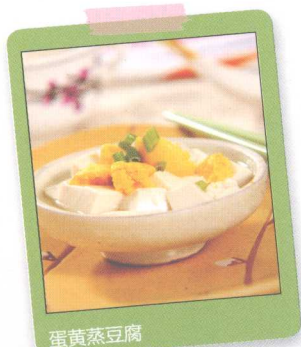
Part

## 01

### 精选功能食谱

#### 补益气血

- \*10 香干拌花生仁
- \*11 黑木耳拌豆芽
- \*11 桂花笑口枣
- \*12 花生仁肉丁
- \*12 木耳炒肉片
- \*12 虎皮蛋烧肉
- \*12 红烧羊肉
- \*13 枸杞鸡丁
- \*13 枸杞子炒子兔
- \*13 鱼片蒸蛋
- \*13 葱扒海参
- \*14 豉葱豆腐汤
- \*14 红枣香菇汤
- \*14 红豆莲藕炖排骨



蛋黄蒸豆腐

- \*15 莲子炖猪肚
- \*15 黄花猪心汤
- \*15 羊肉暖身汤
- \*16 山药奶肉羹
- \*16 双色老母鸡汤
- \*16 参须红枣汤
- \*17 枣香乌鸡汤
- \*17 乌鸡玉兰补汤
- \*17 酸枣仁老母鸡汤
- \*18 当归田七炖乌鸡
- \*18 鸭血木耳汤
- \*19 红小豆鲫鱼汤
- \*19 糯米红枣炖鲤鱼
- \*20 花生桂圆红枣汤
- \*20 百合二仁红枣汤
- \*20 粉葛红豆银耳汤
- \*21 红枣糯米粥
- \*21 花生牛奶红枣粥
- \*21 南瓜小米粥
- \*22 红豆山药粥
- \*22 松子酒
- \*22 桂圆补血酒
- \*23 党参枸杞补益酒
- \*23 葡萄干布丁冰淇淋
- \*23 红枣布丁

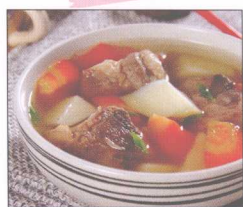
#### 排毒养颜

- \*24 凉拌木耳丝
- \*24 西芹泡菜
- \*24 凉拌咸蛋苦瓜
- \*24 凉拌魔芋丝
- \*25 蜇头拌白菜丝

- \*25 桂花蜜汁莲藕
- \*25 杏仁拌豌豆
- \*25 木耳炒西芹
- \*26 醋熘茭白
- \*26 酸辣藕丁
- \*26 番茄炒鸡蛋
- \*27 冬菇烧豆腐
- \*27 肉皮冻
- \*27 双丝炒肉
- \*28 牛蒡炒肉丝
- \*28 萝卜烧排骨
- \*28 小炒鸡米
- \*29 魔芋烧鸭
- \*29 海带炖鲑鱼
- \*29 滑炒鱼片
- \*30 虾仁黄瓜炒蛋
- \*30 红酒苹果
- \*30 丝瓜鸡蛋汤
- \*31 芹菜黄瓜素肉汤
- \*31 牛蒡炖鸡
- \*31 银菊山楂汤
- \*32 南瓜大麦粥
- \*32 罗汉燕麦粥
- \*32 番茄米粥
- \*33 杏仁牛奶芝麻粥
- \*33 莲实薏米美容羹
- \*33 苹果养颜汁
- \*34 苹果菠萝汁
- \*34 苹果香瓜汁
- \*34 芒果橙汁
- \*35 仙人掌鲜榨汁
- \*35 薏米绿豆汁



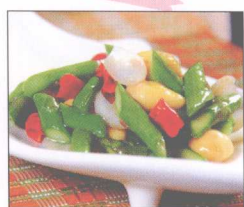
拌黄瓜丝



胡萝卜土豆猪骨汤



番茄洋葱拌沙拉



百合芦笋

- \*35 玫瑰花茶
- \*36 降压番茄酒
- \*36 桃花美肤酒
- \*36 香蕉奶昔
- \*37 芦荟奶昔
- \*37 发酵乳
- \*37 红石榴汁冰沙

### 美白明眸

- \*38 圣女果沙拉
- \*38 海鲜圣女果沙拉
- \*38 圆白菜煎鸡蛋
- \*38 蒜蓉蒸丝瓜
- \*39 枸杞炒丝瓜
- \*39 洋葱炒肉丝
- \*39 番茄炖牛腩
- \*39 韭菜炒羊肝
- \*40 苹果炒鸡柳
- \*40 松仁炒鸭丁
- \*40 红烧鲫鱼
- \*41 生炒苦瓜鳝鱼
- \*41 雪菜鱼肉蒸豆腐
- \*41 鲜白萝卜汤
- \*42 莲子豆腐汤
- \*42 木樨肝片汤
- \*42 飘香羊肉白萝卜汤
- \*43 羊肝菠菜羹
- \*43 鲮鱼猪肝首乌汤
- \*43 柠檬蟹肉汤
- \*44 香芋芡实薏米汤
- \*44 鲜奶玉米羹
- \*44 苹果桂花粥

- \*45 荔枝莲药粥
- \*45 菊花双米粥
- \*45 牛奶粥
- \*46 牛奶馒头
- \*46 苹果蛋饼
- \*46 桑葚三明治
- \*47 美肤芹菜汁
- \*47 西柚汁
- \*47 苹果番茄汁
- \*48 牛奶番茄汁
- \*48 芦荟蜂蜜汁
- \*48 原味胡萝卜汁
- \*49 胡萝卜苹果汁
- \*49 康乃馨花茶
- \*49 玫瑰薄荷茶

### 瘦身减肥

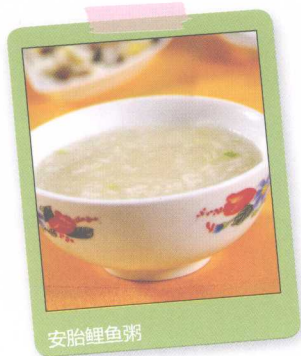
- \*50 凉拌菠菜
- \*50 松菇拌菠菜
- \*50 酱芹菜叶
- \*51 马齿苋拌豆芽
- \*51 黄瓜拌绿豆芽
- \*51 凉拌菜花
- \*52 五彩笋丝
- \*52 酸甜白菜
- \*52 拌双耳
- \*53 泡椒鸭掌
- \*53 鲜蘑圆白菜
- \*53 鱼香油菜心
- \*54 熏干炒芹菜
- \*54 丝瓜扒竹荪
- \*54 冬菜苦瓜

- \*55 清炒洋葱
- \*55 油焖茭白
- \*55 素煨扁豆
- \*56 春笋豌豆
- \*56 辣味冬笋
- \*56 干煸藕丝
- \*57 茯苓豆腐



小笼蒸包

- \*57 宫保豆腐
- \*57 红烧腐竹
- \*58 苦瓜炒鸡蛋
- \*58 黄瓜花生肉丁
- \*58 茼蒿煮肉片
- \*59 空心菜炒牛肉
- \*59 芹菜鳕鱼
- \*59 西葫芦汤
- \*60 口蘑竹荪汤
- \*60 雪菜豆腐羹
- \*60 苦瓜瘦肉汤
- \*61 胡萝卜炖羊肉
- \*61 冬瓜炖羊肉丸
- \*61 冬瓜鱼尾汤
- \*62 药菜鱼丝羹



安胎鲤鱼粥

- \*62 红薯粥
- \*62 薏米薄荷粥
- \*63 姜汁冬瓜粥
- \*63 鸡肉皮蛋粥
- \*63 薄荷黄瓜汁

### 丰胸美体

- \*64 水捞甘蓝
- \*64 凉拌番茄
- \*64 生菜香干拌花生
- \*65 蒜薹拌黄豆
- \*65 什锦黄豆
- \*65 杏仁蔬菜沙拉
- \*66 炆拌菜花
- \*66 蘑菇油菜
- \*66 珊瑚菜花
- \*67 黄豆炒雪里红
- \*67 果味豆腐
- \*67 怪味核桃仁
- \*68 核桃仁土豆球
- \*68 青椒炒鸡蛋
- \*68 花生炖猪蹄
- \*69 炆腰片
- \*69 洋葱炒猪肝
- \*69 炒五彩牛肉丝
- \*70 青豆牛肉末
- \*70 宫保鸡丁
- \*70 腰果炒鸡丁
- \*71 木瓜鱼煲
- \*71 家常海参
- \*71 黄花菜炖排骨

- \*72 海带排骨黄豆汤
- \*72 猪尾汤
- \*72 雪梨蹄花汤
- \*73 豆浆炖羊肉
- \*73 党参羊肉汤
- \*73 木瓜鲫鱼汤
- \*74 丝瓜鲜虾汤
- \*74 木瓜海鲜汤
- \*74 红枣粟米羹
- \*75 红枣莲子羹
- \*75 木瓜红枣莲子煲
- \*75 茄虾饼
- \*76 牛奶炖花生
- \*76 鲜奶炖蛋白
- \*76 蜜汁红枣
- \*77 木瓜汁
- \*77 鲜奶木瓜
- \*77 木瓜奶昔

### 乌发护发

- \*78 醋黑豆
- \*78 酸辣芥菜
- \*78 麻酱菠菜
- \*78 核桃拌芹菜
- \*79 琥珀核桃仁
- \*79 空心菜炆玉米粒
- \*79 什锦豆腐
- \*79 木耳炒山药
- \*80 青椒木耳
- \*80 海带焖木耳
- \*80 香芹炒瘦肉
- \*81 洋葱炒肉丝



洋葱炒肉丝

- \*81 芝麻里脊
- \*81 鱼香肝尖
- \*82 番茄炖牛肉
- \*82 黑豆炖羊肉
- \*82 香椿炒鸡片
- \*83 首乌蒸蛋
- \*83 温胃韭菜鹌鹑蛋
- \*83 鸡蛋炒菠菜
- \*84 韭菜炒龙虾
- \*84 炒芝麻
- \*84 海带豆腐汤
- \*85 海带海米炖豆腐
- \*85 杏仁豆腐
- \*85 紫菜鸡蛋汤
- \*86 首乌鸡蛋汤
- \*86 首乌炖肝片
- \*86 萝卜枸杞炖鸭肝
- \*87 核桃薏米粥
- \*87 芝麻大米粥
- \*87 核桃芝麻粥
- \*88 黑芝麻粥
- \*88 乌发粉
- \*88 菠萝汁
- \*89 蜂蜜萝卜汁
- \*89 核桃土豆奶
- \*89 冰糖核桃酪
- \*90 女性必吃的15种食物

Part

02

## 特殊时期调理食谱

### 月经期调养

- \*92 凉拌丝瓜
- \*93 姜汁菠菜
- \*93 清炒佛手瓜
- \*94 玉米猪排
- \*94 菠菜炒猪肝
- \*94 红椒牛肉丝
- \*95 豌豆鸡丝

- \*95 韭菜银芽汤
- \*95 南瓜毛豆汤
- \*96 鸡丝蛋皮韭菜汤
- \*96 麻仁当归猪蹄汤
- \*96 茴香鲫鱼汤
- \*97 枸杞银耳冰糖水
- \*97 冰糖樱桃银耳汤
- \*97 益母生地黄粥

### 🍴 妊娠期调养

- \*98 凉拌素什锦
- \*98 扒银耳
- \*99 黑木耳炒圆白菜
- \*99 清炒胡萝卜
- \*100 奶油玉米笋
- \*100 蜜烧红薯
- \*100 鱼香排骨
- \*101 番茄烧牛肉
- \*101 菜花炒牛肉
- \*101 枸杞松子爆鸡丁
- \*102 糖醋黄鱼
- \*102 砂仁蒸鲫鱼
- \*102 酸辣猪血豆腐汤
- \*103 养血安胎汤
- \*103 栗子煲鸡翅
- \*103 菠菜虾仁面片汤
- \*104 蟹柳蛋花汤
- \*104 蛋黄莲子汤
- \*104 乌鸡糯米葱白粥
- \*105 安胎鲤鱼粥
- \*105 蔬菜玉米饼
- \*105 醪糟汤圆

### 🍴 产后恢复期调养

- \*106 黄瓜拌蜆皮
- \*106 脆爽鲜藕片
- \*107 油菜炒豆腐
- \*107 素炒嫩豆苗
- \*108 胡萝卜炒肉丝
- \*108 麻油猪肝
- \*108 油菜炒牛肉



- \*109 黄豆焖鸡翅
- \*109 胡萝卜炒鸭肝
- \*109 抓炒鱼片
- \*110 虾仁酿香菇
- \*110 米酒蒸螃蟹
- \*110 莲藕花生猪骨汤
- \*111 猪蹄香菇炖豆腐
- \*111 腰花木耳汤
- \*111 八宝鸡汤
- \*112 山药瘦肉乳鸽煲
- \*112 炖鳗鱼
- \*112 山药鱼头汤
- \*113 银耳木瓜汤
- \*113 甜糯米粥
- \*113 黑米粥

### 🍴 更年期调养

- \*114 煮黄豆
- \*114 玫瑰枣仁心
- \*114 核桃鸡丁
- \*114 莲子鸡丁
- \*115 养心鸭子
- \*115 桂圆烧鹅
- \*115 黑木耳鲫鱼
- \*115 茉莉竹荪汤
- \*116 双参猪瘦肉美味汤
- \*116 莲子百合煨猪肉
- \*116 肉丁黄豆汤
- \*117 花莲肉丁汤
- \*117 双耳炖猪脑
- \*117 红枣枸杞炖羊腩

- \*118 人参蒸鸡
- \*118 黄精蒸鸡
- \*118 乌鸡白凤汤
- \*119 黄芪鳝鱼汤
- \*119 海带薏米蛋汤
- \*119 葱枣汤
- \*120 银耳莲子羹
- \*120 桂圆百合
- \*120 胡萝卜芹菜粥
- \*121 紫米粥
- \*121 山药芝麻粥
- \*121 参枣米饭
- \*122 女性月经不调经络按摩法

Part

03

## 常见病预防调养食谱

### 🍴 青春痘

- \*124 豆芽炒香芹
- \*125 仙人掌百合羹
- \*125 红枣豆腐薏米粥
- \*125 茄子大米粥
- \*125 莲花蔬果净面汁

### 🍴 雀斑

- \*126 去斑嫩肤汁
- \*126 金橘柠檬茶
- \*127 香蕉蜂蜜粥
- \*127 冰糖炖香蕉

### 🍴 黄褐斑

- \*128 黄豆芽拌芦荟
- \*128 沙参玉竹节瓜汤
- \*128 银耳红枣粥
- \*129 木耳红枣粥
- \*129 薏米百合粥
- \*129 猕猴桃苹果汁



## 乳腺增生

- \*130 白菜心拌豆腐丝
- \*130 芝麻双丝海带
- \*130 糖醋白菜心
- \*131 黑木耳炒白菜
- \*131 木耳烧腐竹
- \*131 海带豆腐绝配汤

## 乳腺炎

- \*132 黄花炖猪蹄
- \*132 蒲公英粥
- \*132 鲜橙汁米酒
- \*132 油菜橘皮饮

## 乳腺癌

- \*133 茴香豆
- \*133 醋炒红薯丝
- \*133 黄瓜雪梨豆奶
- \*133 橙子胡萝卜汁

## 月经不调

- \*134 丝瓜面筋汤
- \*134 枸杞瘦肉汤
- \*134 牛膝当归瘦肉汤
- \*135 益母草荷包汤
- \*135 枸杞花生枣汤
- \*135 山楂荔枝红糖汤

## 白带异常

- \*136 马齿苋绿豆汤
- \*136 芡实莲子汤
- \*136 丝瓜豆腐瘦肉汤
- \*137 腐竹银杏猪肚汤
- \*137 山药莲蕙粥
- \*137 绿豆薏米茯苓粥

## 痛经

- \*138 核桃仁炒韭菜
- \*138 当归生姜羊肉汤

\*138 红糖姜汁荷包汤

\*138 红椒生姜汁

## 闭经

- \*139 木耳山楂粥
- \*139 姜汁蜜
- \*139 栗子山药姜枣粥
- \*139 干姜红糖粥

## 外阴瘙痒

- \*140 猪肉拌双丝
- \*140 肉末卧鸡蛋
- \*140 豆浆鲜菇汤
- \*140 鲜藕茅根汁

## 子宫脱垂

- \*141 何首乌煮鸡蛋
- \*141 黄芪鲫鱼汤
- \*141 鳝鱼鸡丝汤
- \*141 首乌小米粥

## 肾虚

- \*142 春笋炒肉丝
- \*142 杜仲炒猪腰



\*142 山药炖牛腩

\*142 姜附焖羊肉

\*143 葱姜虾

\*143 芡实煲老鸭

\*143 荸荠冰糖藕羹

\*143 板栗补肾粥

## 泌尿系统感染

- \*144 凉拌西瓜皮
- \*144 竹荪黄瓜汤
- \*145 绿豆芽汁
- \*145 土豆莲藕汁

## 便秘

- \*146 香油拌菠菜
- \*146 拌黄瓜丝
- \*146 白菜炒豆芽
- \*146 茄汁菜包
- \*147 红烧萝卜
- \*147 炒西瓜皮
- \*147 香菇莼菜汤
- \*147 豆腐汤

## 贫血

- \*148 核桃仁肉丁
- \*148 胡萝卜烧牛肉
- \*148 党参煲羊肉
- \*148 菜心扒鱼圆
- \*149 红黑盅
- \*149 蛋黄山药大米粥
- \*149 银耳草莓粥
- \*149 蜜枣银心

## 失眠

- \*150 鲫鱼蒸蛋
- \*150 三色凤尾虾
- \*150 五元鹌鹑蛋
- \*150 洋葱红枣汤
- \*151 灵芝瘦肉汤
- \*151 金针菇油菜猪心汤
- \*151 糖水百合
- \*151 首乌红枣粥

## 骨质疏松

- \*152 海带烧黄豆
- \*152 平菇炒板栗
- \*152 芝麻带鱼

- \*153 红焖牛筋
- \*153 板栗红枣烧羊肉
- \*153 胡萝卜土豆猪骨汤
- \*154 100%对症治疗，女性  
常见病预防调理事项

Part

04

## 日常营养套餐

### 营养早点

- \*156 鸡蛋煎饼
- \*156 小米粥
- \*157 南瓜枣泥包
- \*157 百合冰糖蛋花汤
- \*158 可丽饼
- \*158 苹果小米粥
- \*159 小笼蒸包
- \*159 奶香燕麦粥
- \*160 椒盐花卷
- \*160 营养粥
- \*161 葱油饼
- \*161 小米棒楂粥

### 滋补正餐

- \*162 酱牛肉
- \*163 拍黄瓜
- \*163 芹菜叶粉丝汤
- \*163 扁豆馅饼
- \*164 什锦肉丁
- \*165 海米炒黄瓜
- \*165 丝瓜油条汤
- \*165 麻团
- \*166 老醋花生
- \*166 玉米面饼
- \*167 黄瓜炒肉丁
- \*167 油焖鲜香菇
- \*167 萝卜丝鲫鱼汤
- \*168 清炒苦瓜

- \*168 双花炒牛肉
- \*169 黄豆炖白菜
- \*169 紫菜海米鸡蛋汤
- \*169 生菜饭卷
- \*170 黄豆炒芥蓝
- \*170 红烧带鱼
- \*171 白菜拌猪头肉
- \*171 鸡蛋豆腐汤
- \*171 玉米粒炒饭
- \*172 蒜蒸丝瓜
- \*172 鱼香肉丝
- \*173 红油炒蟹
- \*173 番茄洋葱拌沙拉
- \*173 莲枣枸杞汤
- \*173 蟹黄汤包
- \*174 莴笋炒牛肉丝
- \*174 玻璃核桃仁
- \*175 什锦蔬菜
- \*175 鸡蛋三丁
- \*175 黄豆红枣羹
- \*175 五彩饭团
- \*176 香菇蒸螃蟹
- \*176 芥末西芹
- \*177 金针菇烧肥牛
- \*177 芝麻鸭肝
- \*177 五味腊肉煲
- \*177 双色花卷
- \*178 香辣南瓜
- \*178 家常烧黄鱼
- \*179 土豆烧牛肉
- \*179 凉拌木耳菜
- \*179 胡萝卜海带丝汤



牛奶馒头



清香爆百叶

- \*179 炒金银馒头
- \*180 蒜蓉油麦菜
- \*180 干烧鲳鱼
- \*181 椒盐炸豆腐
- \*181 辣子焖鸡腿
- \*181 芝麻圆白菜
- \*181 花生排骨汤
- \*182 清香爆百叶
- \*182 红枣煨肘子
- \*183 琵琶豆腐
- \*183 凉拌羊肉丝
- \*183 干烹鱼段
- \*183 火腿鲜笋汤
- \*184 五香花生
- \*184 番茄鸡丁
- \*185 青椒镶豆腐
- \*185 炒西兰花
- \*185 椒香炒土豆丝
- \*185 大蒜煨羊肉
- \*186 老虎菜
- \*186 上汤豆苗
- \*187 怪味豆角
- \*187 香辣茭白
- \*188 鲫鱼豆腐汤
- \*188 湘味鸡翅
- \*189 胡萝卜烧羊肉
- \*189 双菇炒饭
- \*190 一日三餐VS女性营养
- \*191 女性必知的六大饮食保  
健康常识

# 功能食谱

精选

保持美丽容颜是所有女性的心愿，食物是最好的调理剂，在种类繁多的食物中，您一定能找到适合自己的食物，充分发挥食材的营养价值，您就是自己最好的美容师。



## 香干拌花生仁\*

### 〔材料〕

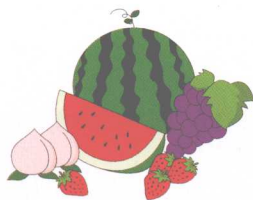
五香豆腐干 200 克、花生仁 100 克

### 〔调料〕

五香炖料包 1 个，盐、花椒油各适量

### ● 做法

- 1 五香豆腐干洗净后切丁，放入沸水中焯透，捞出沥水，盛入盘中备用。
- 2 花生仁洗净，放入沸水中，加入盐、五香炖料包同煮至熟透后，捞出沥水，盛入盘中。
- 3 五香豆腐干丁和花生仁搅拌均匀，加入适量花椒油调味即可。





## 黑木耳 拌豆芽\*

### 【材料】

黄豆芽 300 克、黑木耳 50 克

### 【调料】

盐、香油、味精各适量

### ● 做法

- 1 黄豆芽择洗干净；黑木耳用温水泡发，切成丝。
- 2 黄豆芽、黑木耳放入锅内，加适量清水煮熟。
- 3 将黄豆芽、黑木耳捞出，沥干水分，盛入盘中，加入盐、味精、香油拌匀即可。

## 桂花 笑口枣\*

### 【材料】

糯米粉 100 克、红枣 250 克、熟松子仁 15 克

### 【调料】

白糖、桂花酱、蜂蜜各适量

### ● 做法

- 1 糯米粉用清水调匀，揉成面团，放入盆中稍饧；红枣从中间切开(不要切断)，去核，洗净，再嵌入糯米面团，放锅中蒸熟备用。
- 2 锅内放清水煮沸，放白糖、桂花酱、蜂蜜调匀，再加糯米枣煮至汤汁浓稠后出锅装盘，可根据个人喜好撒上适量熟松子仁即可。





## 花生仁肉丁

【材料】猪瘦肉 250 克、花生仁 50 克、鸡蛋 1 个（取蛋清）

【调料】葱段、姜片、淀粉、蒜片、红椒丁、植物油、盐、酱油、鸡精、料酒、水淀粉各适量

### ● 做法

1. 猪瘦肉洗净，切丁，放入碗中加鸡蛋清、盐、淀粉上浆；另取一只碗放入酱油、盐、料酒、鸡精、水淀粉调成芡汁备用。
2. 锅内倒植物油烧热，放入猪肉丁，炸至肉丁变色捞出沥油；锅留底油，放入花生仁炸熟捞出；放入葱段、姜片、蒜片煸香，倒入猪肉丁，加芡汁翻炒，再放入花生仁、红椒丁，炒匀即可。



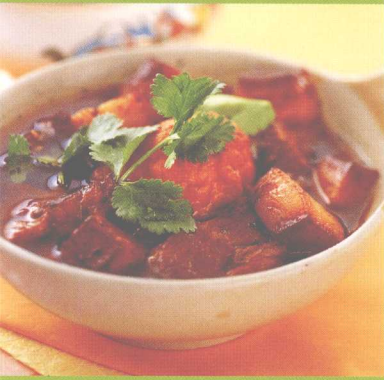
## 木耳炒肉片

【材料】黑木耳 50 克、猪瘦肉 150 克、红椒 60 克

【调料】植物油、清汤、盐各适量

### ● 做法

1. 黑木耳用温水泡发，洗净，去蒂，撕成小朵；猪瘦肉洗净，切片备用；红椒洗净，去蒂、子，切片。
2. 锅中放植物油烧热，加猪肉片炒2分钟后，加入黑木耳和红椒片同炒至熟，加清汤、盐，焖烧5分钟即可。



## 虎皮蛋烧肉

【材料】猪五花肉 500 克、熟鸡蛋 2 个、清汤适量

【调料】葱段、姜片、酱油、白糖、植物油、盐、料酒、香菜叶各适量

### ● 做法

1. 猪五花肉洗净，切块，焯水捞出沥干；鸡蛋煮熟，剥皮。
2. 锅内倒植物油烧热，放入鸡蛋炸至呈金黄色，捞出沥油备用。
3. 锅留底油烧至六成热，放入白糖炒黄起泡，倒入肉块翻炒至上糖色，放葱段、姜片煸一下，加酱油、料酒和少量清汤，大火煮沸后放入鸡蛋翻匀，转小火焖烧至肉烂，加盐煮至收汁，撒上香菜叶即可。



## 红烧羊肉

【材料】羊腿肉连骨 1000 克、干红辣椒 1 个

【调料】葱、姜、橘皮、桂皮、花椒、料酒、酱油、盐、植物油各适量

### ● 做法

1. 羊肉洗净，切小块；葱洗净，切葱花；姜洗净，切丝；干红辣椒洗净备用。
2. 锅置火上，放植物油烧热，放入羊肉块稍煸炒，加入葱花、姜丝、橘皮、桂皮、干红辣椒、花椒、料酒、酱油，一起用小火炖至羊肉酥烂，加入盐调味即可。

## 枸杞鸡丁

【材料】鸡脯肉 250 克，枸杞子 30 克，鸡蛋 1 个（取蛋清），荸荠、牛奶各适量

【调料】植物油、水淀粉、盐、味精、葱末、姜末、蒜末各适量

### ● 做法

1. 枸杞子洗净，上屉蒸30分钟；荸荠去皮，洗净，切方丁；鸡脯肉洗净，切方丁，放入鸡蛋清搅拌均匀备用。
2. 锅内倒植物油烧热，放入鸡丁，快速翻炒，再放入荸荠丁、枸杞子再翻炒几下；将盐、葱末、姜末、蒜末、牛奶、味精、水淀粉勾成芡汁浇入锅内，翻炒几下即可。



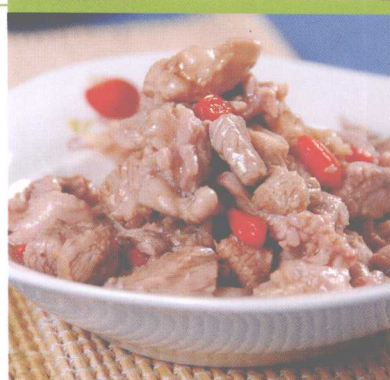
## 枸杞子炒子兔

【材料】兔肉 150 克、枸杞子 10 克

【调料】植物油、葱末、盐、味精各适量

### ● 做法

1. 兔肉洗净后切丁；枸杞子洗净。
2. 锅中加入适量植物油烧热，下入枸杞子和兔肉丁，略炒后再放入葱末、盐，炒熟后撒入味精调味即可。



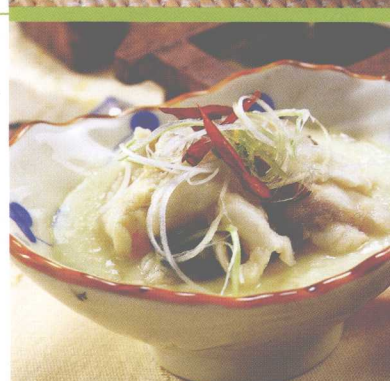
## 鱼片蒸蛋

【材料】鱼肉 200 克、鸡蛋 2 个、干红辣椒适量

【调料】植物油、盐、高汤、鸡精、葱花、胡椒粉、酱油、香油各适量

### ● 做法

1. 鱼肉洗净，切成薄片，放入容器中加入盐、植物油拌匀备用。
2. 鸡蛋打散，加高汤、盐、鸡精，搅打均匀后倒入盘中。
3. 将装有鸡蛋的盘子放入蒸笼中用小火蒸至八成熟，再将鱼片、葱花、干红辣椒铺放在蛋面上，用小火蒸熟。
4. 取出后淋上酱油、香油、胡椒粉即可。



## 葱扒海参

【材料】水发海参 400 克

【调料】植物油、葱段、料酒、老抽、味精、蚝油、白糖、高汤、水淀粉各适量

### ● 做法

1. 水发海参剥开，去内脏，用清水洗净，沥干备用。
2. 锅内倒植物油烧至八成热，投入海参炸2分钟，捞出沥油。
3. 锅留底油烧热，煸香葱段，放入海参翻炒几下，加入料酒、老抽、味精、蚝油、白糖、高汤，小火焖一会儿，用水淀粉勾芡，煮至收汁即可。





## ☪ 豉葱豆腐汤

【材料】豆腐 150 克、淡豆豉 50 克

【调料】葱花、盐、酱油、植物油各适量

### ● 做法

1. 淡豆豉洗净备用；豆腐洗净，切片。
2. 锅内倒植物油烧热，放入豆腐块煎至两面呈黄色，然后加入淡豆豉和适量清水，用大火煮沸，然后转小火续煮约30分钟。
3. 加盐、酱油调味，撒上葱花即可。

### 贴心小提示

豆腐含有8种人体必需的氨基酸，还含有动物性食物缺乏的不饱和脂肪酸、卵磷脂等，具有益气、补虚等多方面的功能，常吃豆腐可以保护肝脏、促进机体代谢、增加免疫力，并且还有解毒作用。



## ☪ 红枣香菇汤

【材料】红枣 7 颗、水发香菇 40 克

【调料】盐、味精、料酒、姜片、生抽、香油各适量

### ● 做法

1. 香菇去蒂，洗净，切片；红枣洗净备用。
2. 在锅中倒适量清水，放入香菇片、红枣和姜片，煮沸后加盐、料酒、味精、生抽调味，淋上香油即可。

### 贴心小提示

红枣不仅是美味的果品，而且还是滋补良药，有强筋壮骨、补血行气、滋润润颜之功效。



## ☪ 红豆莲藕炖排骨

【材料】排骨 500 克、莲藕 200 克、红小豆 100 克、红枣 3 颗、陈皮少许

【调料】盐、味精各适量

### ● 做法

1. 莲藕洗净，去皮，切块；排骨洗净，剁成小块；红小豆洗净，提前用清水泡3小时。
2. 排骨块用沸水焯至半熟，撇去浮沫，加入藕块、红小豆、红枣、陈皮煮至沸腾。
3. 转小火再炖2小时，出锅前加盐、味精调味即可。

## 莲子炖猪肚

【材料】鲜猪肚1个、去心莲子30克

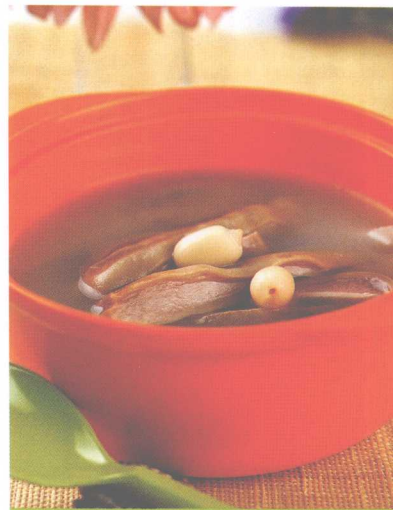
【调料】盐、姜丝、葱丝各适量

### ● 做法

1. 去心莲子泡发洗净；猪肚内外翻洗干净。
2. 猪肚放入沸水中用大火焯烫，撇净浮沫，捞出沥干水分，切条。
3. 将猪肚条、莲子、葱丝、姜丝放入清水中，用大火煮沸，再转小火炖约2小时，加盐调味即可。

### 贴心小提示

猪肚含有蛋白质、脂肪、无机盐等；莲子含有丰富的钙、磷、铁。莲子炖猪肚可健脾益胃、补虚益气，产妇常服有益脾胃。



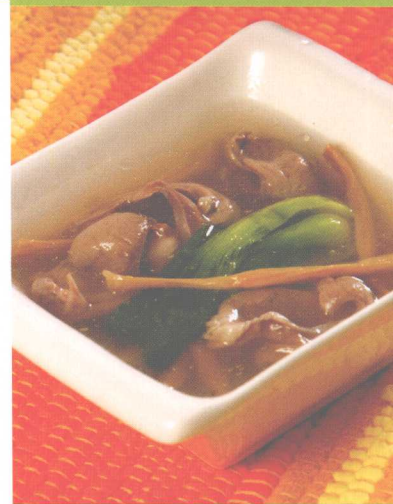
## 黄花猪心汤

【材料】黄花菜20克、鲜猪心1/2个、小油菜1棵

【调料】盐适量

### ● 做法

1. 猪心洗净，入沸水中焯烫，捞起入凉水中用手挤去血水，反复换水冲洗，直至除尽血水。
2. 在锅中加清水，放入猪心，大火煮沸后转小火炖约15分钟，取出凉凉后切薄片。
3. 黄花菜去蒂，泡水洗净；小油菜洗净备用。
4. 锅中倒清水，加入黄花菜，煮沸后将小油菜、猪心片放入稍煮片刻，加盐调味即可。



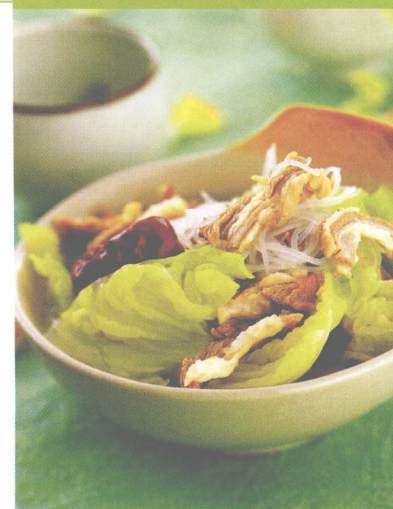
## 羊肉暖身汤

【材料】羊肋肉150克、红枣4颗、粉丝50克、白菜100克

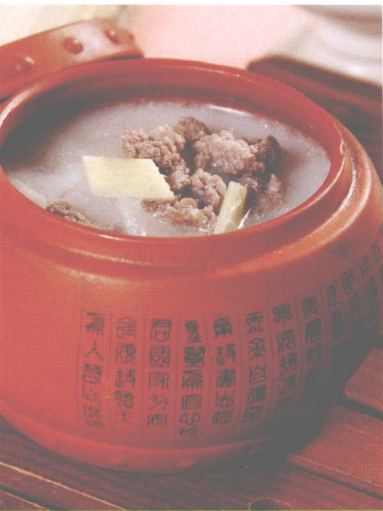
【调料】植物油、葱段、姜片、料酒、盐、鸡精、清汤、白胡椒粉各适量

### ● 做法

1. 羊肋肉洗净，放入沸水中焯至断生，捞出沥干凉凉，切成厚片；白菜洗净，切成大片；粉丝洗净，剪段；红枣洗净备用。
2. 锅内放植物油烧至六成热，放入葱段、姜片煸出香味，放入羊肉块大火翻炒片刻。
3. 沙锅内放入适量清汤，大火烧沸后放入羊肉块、红枣、料酒，煮沸后转小火焖30分钟，放入白菜片、粉丝，大火煮3分钟后加入适量盐、鸡精和白胡椒粉即可。







## 山药奶肉羹

【材料】山药 200 克、羊肉 500 克、牛奶适量

【调料】姜、盐各适量

### ● 做法

1. 羊肉洗净，切块；姜洗净，切片备用。
2. 山药去皮，洗净，切成长方形片。
3. 羊肉块、姜片放入沙锅中，加入适量清水，大火煮沸转小火炖2小时，加入山药片，煮至熟软后，再倒入牛奶，加适量盐调味即可。

### 贴心小提示

本品益气补虚，温中暖下，适宜于疲倦气短、失眠等症，但外感邪热者不宜食用。



## 双色老母鸡汤

【材料】净老母鸡 200 克，黑木耳、银耳各 50 克

【调料】盐、姜片、葱段、大料、茴香、香菜叶各适量

### ● 做法

1. 净老母鸡处理干净，去头、尾、爪，剁小块，焯水备用；黑木耳、银耳分别用温水泡发，择净备用。
2. 汤锅加适量清水，放入鸡块、葱段、姜片、大料、茴香，大火煮沸后转小火炖1小时，捞出葱段、姜片、大料不用。
3. 将黑木耳和银耳放入汤锅中，再次煮沸后转小火炖约20分钟，加盐调味，撒上香菜叶即可。



## 参须红枣汤

【材料】鸡肉 500 克、参须 10 克、红枣 5 颗

【调料】盐、味精、料酒各适量

### ● 做法

1. 鸡肉洗净，切块，在沸水中焯5分钟，捞出去除血水备用；红枣泡发后清洗干净；参须洗净备用。
2. 将鸡肉块、参须、红枣、料酒、盐、适量清水一起加入汤锅内，用小火炖40分钟，加入味精调味即可。

### 贴心小提示

参须味甘、性平，归肺经，具有益气、生津、止渴的功效，和鸡肉同食，可以补益气血，增强人体免疫力。