

Shuonijia zhidao yangsheng shi li

段会良 主编

男人 强壮 食谱



专家指导
养生食疗



以食物滋阴补肾
壮筋健骨
补肾壮阳



沈阳出版社

TC029.1441

男人 强壮 食谱

Qinanjiaozhuangyangshengshiliao

段会良 主编



专家指导养生食疗

沈阳出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

男人强壮食谱 / 段会良主编——沈阳: 沈阳出版社, 2009.9

ISBN 978-7-5441-3877-2

I. 男… II. 段… III. 男性-保健-食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第047683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 978-7-5441-3877-2

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。

《男人强壮食谱》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”，“吃出了高脂血”，“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，《男人强壮食谱》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。

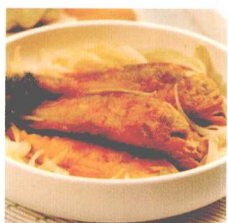
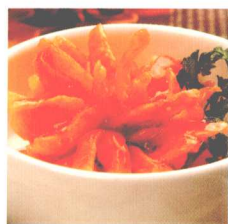
由于时间仓促，水平有限，错漏之处，望广大读者批评指正，并提出宝贵意见。

姜 波
2009年9月

目录

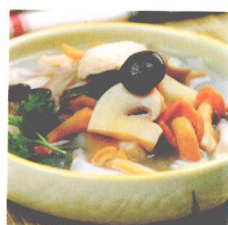
序

猪肚白果烧鲜鱿	1	当归风味酱驴肉	15
百合莲子煲羊腩	1	豆豉辣椒蒸回头鱼	16
参芪香辣鸡	2	大闸蟹炖南瓜	16
板栗烧排骨	2	刀鱼炖土豆条	17
枸杞板栗腰片	3	杜仲炖牛鞭	17
木耳板栗烧肉	3	药香粉皮炖羊肉	18
蒜椒炒海蟹	4	凤冠莲藕汤	18
参芪当归煲羊腩	4	风味手撕牛肉	19
鲍鱼煲菌汤	5	干烧晶鱼	19
黄芪党参煲甲鱼	5	党参莴笋烧板鸭	20
陈皮豆腐猪血糕	6	干烧茶树菇	20
菜香鱼柳	6	干贝扣南瓜	21
枸杞狗肉豆腐汤	7	大蒜尖椒干烧鱼	21
紫苏叶香辣虾	7	干烧鳗鱼段	22
木耳蒜香鸡块	8	海马虫草炖老鸡	22
豉香蒸鲈鱼	8	海胆蒸水蛋	23
当归陈皮熏鸭	9	茯苓黄芪煎多宝鱼	23
蒜米茶香爆大虾	9	海鲜什锦豆腐羹	24
茶树菇炖乳鸽	10	海马枸杞煲羊腩	24
虫草花胶炖老鸭	10	金瓜水晶冻	25
酥香牛肉片	11	干炸蛎黄	25
桂圆虫草煲飞龙	11	河蟹炖南瓜	26
干豆角盐菜乳猪骨	12	红焖驴肉	26
冬虫草炖老鸭	12	红烧牛尾	27
蛋黄鸡卷	13	菜心豆豉鳊鱼	27
鹿茸冬菜烧鱼头	13	红烧胖头鱼头	28
吊锅牛柳	14	鸡肉紫菜	28
枸杞冬瓜银耳煲排骨	14	二冬烧鳊鱼段	29
西兰花蛋鳕鱼	15	枸杞兰花烧鱼唇	29
		鸡块土豆炖红蘑	30



火爆腰花	30	木瓜煲海参	46
茯苓花菇煲驴肉	31	花旗卤香鸡翅	47
淮山凤爪炖甲鱼	31	秘制牛肉	47
椒盐九兔鱼	32	芦笋木耳炒虾仁	48
黄芪香酥鱼丸	32	浓汤山菜虾	48
煎焗鱼头	33	麻辣肉末烧豆花	49
干炸里脊	33	明炉鳊鱼	49
杜仲石斑鱼块	34	美极葱香黄花鱼	50
浇汁石斑鱼	34	三丝烩黄鳝	50
干椒爆蛇段	35	麻香里脊丝	51
尖椒炒鱿鱼花	35	豌豆牛柳双脆	51
金针油菜甩牛卷	36	美味熏骨香	52
金汤海鲜烩	36	排骨炖双菌	52
金米黄焖翅	37	妙脆雷鸣虾	53
开胃川香肚条	37	七彩扇贝	53
菊花鱼	38	明炉金鲳鱼	54
黄芪党参里脊花	38	花旗参玉竹煲猪心	54
枸杞鱼羊一锅鲜	39	豉油香辣蟹	55
口口香牛肉	39	清炖牛尾汤	55
辣汁蹄花	40	泡椒鸡片	56
辣拌墨鱼仔	40	清蒸海皇鱼	56
黄芪手撕牛肉	41	泡椒鱼柳	57
腊肉黄豆蒸黄花鱼	41	枸杞砂锅狗肉	57
辣子棒棒虾	42	莲子炖血燕	58
金丝干爆虾	42	山药胡萝卜烧牛尾	58
苦尽甘来	43	麒麟鱼片	59
枸杞尖椒烧鹅	43	肉末烧木耳	59
辣子豆芽鱼片	44	人参焖甲鱼	60
枸杞萝卜炖牛腩	44	人参炖猪手	60
香草元葱脆皮鸡	45	冬虫夏草炖甲鱼	61
眉豆红枣煲猪舌	45	烧烤小牛肉	61
龙井茶烧虾仁	46	桑拿腰花	62

山珍焖肥牛.....	62	鲜人参麦冬炖双鞭.....	78
风味辣香猪排.....	63	人参枸杞甲鱼炖鸡.....	79
党参杜仲酱猪肘.....	63	风味盐烤虾.....	79
首乌党参炖牛腱.....	64	鱼头花生煲凤爪.....	80
酸豆角番茄炖蹄筋.....	64	香葱炒螺头.....	80
茯苓松茸菌炖甲鱼.....	65	油爆菜心鱼片.....	81
家常肉末烧豆腐.....	65	枸杞大枣蒸甲鱼.....	81
水煮草鱼片.....	66	香菇烧鸭掌.....	82
双椒鸡脆骨.....	66	蘑菇烧鸭舌.....	82
芋头烧虾仁.....	67	溢香鸡丁.....	83
石锅炖海鲜.....	67	红蘑油菜烧蹄筋.....	83
蒜苗酸豆角烧鹅肠.....	68	杜仲巴戟炖牛鞭.....	84
酸豆角炖鸡.....	68	桂圆莲藕煲骨髓.....	84
蒜香鲈鱼.....	69	西洋参小白菜煲海鲜.....	85
蒜蓉蒸鲍鱼.....	69	黄芪孜然羊肉.....	85
洋葱烧肚条.....	70	兰花香芋扣肉.....	86
大蒜姜仔烧鸭条.....	70	鸡腰煲茶树菇.....	86
枸杞蒜蓉烧鲢鱼.....	71	银杏油菜烧鸡片.....	87
太子参煲山野兔.....	71	蒜子红烧鲈鱼.....	87
烧烤大元贝.....	72	淮山桂圆炖鸽.....	88
鲍汁西兰花百灵菇.....	72	苦瓜莼菜烧海鲜.....	88
天麻炖鱼头.....	73	大葱烧海参.....	89
西洋参淮山炖排骨.....	73	海带绿豆煲乌鸡.....	89
空心菜大枣煲生鱼.....	74	家常生炒鸡.....	90
大枣党参煨烧牛尾.....	74	油菜豆腐炖鲫鱼.....	90
辣烧虾仁白菜.....	75	海鲜全家福.....	91
鲜人参脊骨煲甲鱼.....	75	二冬五花肉炖牙片鱼.....	91
西洋参无花果煲生鱼.....	76	金色炸银鱼.....	92
茯苓空心菜煲排骨.....	76	海带炖排骨.....	92
参芪炖土鸡.....	77	家常焖鲫鱼.....	93
香爆口蘑鹿肉.....	77	蒙古烤牛肉.....	93
麻辣素鲍片.....	78	灵芝茯苓煲元鱼.....	94



黄瓜炒螺片	94	剁椒鱼头	113
蹄筋灵芝烧海参	95	干煸鳝鱼丝	114
皮蛋山药瘦肉汤	95	海鲜毛血旺	115
香辣椒米焖泥鳅	96	捞拌海中皇	116
酸辣海参汤	96	鸡丝干煸茶树菇	117
枸杞荠菜烧甲鱼	97	麻辣鲜鱿炒牛柳	118
花旗参炖乌鸡	97	扇中藏宝	119
枸杞啤酒焖乌鸡	98	洋葱炒鸽子	120
三丝鸭血羹	98	福菜香芋扣鸭	121
淮山枸杞羊肉羹	99	枸杞莲子粥	122
牛髓虫草炖淮山	99	菠菜干贝羹	122
红枣糯米银杏粥	100	泡椒鳝鱼	123
羊肉炖栗子	100	核桃芡实粥	123
莲子银耳瘦肉粥	101	桂圆大米粥	124
淮山枸杞炖猪脑	101	桂花银杏饮	124
菠菜薄荷小米粥	102	淮山芡实粥	125
木耳炖猪脑	102	小麦红枣粥	125
剁椒韭菜蒜香鱼	103	大枣莲子猪脊羹	126
枸杞淮山炖乳鸽	103	人参炖双鸡	126
桂圆墨鱼汤	104	鲛鱼豆腐汤	127
竹笋炖猪心	104	白芨燕窝汤	127
鲛鱼炖豆腐	105	桂圆酸枣芡实粥	128
大米花生粥	105	大补虫草鸭	128
杏仁炖豆腐	106	泥鳅炖豆腐	129
豆腐海带汤	106	蘑菇炖鹌鹑蛋	130
百合人参莲子汤	107	大米松仁粥	131
大米杏仁粥	107	蜂蜜山楂饮	132
人参大枣煲牛尾	108	燕窝虫草银耳汤	133
薏米冬瓜煲老鸭	109	苡蓉炖羊肾	134
鹿茸炖什菌	110	大米扁豆粥	135
豌豆胡萝卜干烧鱼	111	黄酒肥羊汤	136
脆皮乳鸽	112	男性保健小常识	137



猪肚白果烧鲜鱿

原料：猪肚250克，鲜鱿150克，白果50克。

调料：高汤1000克，盐3克，味精、鸡精各1克，料酒10克，白糖10克，水淀粉、植物油各适量，胡椒粉、香油各少许。

做法：

1. 先将鱿鱼去内脏洗净，改花刀，用沸水烫一下捞出，放凉水中投凉，控净水备用。
2. 将猪肚去净油膜，切成菱形大块，也用沸水烫一下捞出，控净水备用。
3. 锅放火上，加入植物油烧热，放葱、姜炆锅，出香味后放入猪肚、鱿鱼煸炒，倒入高汤，再放盐、料酒、白糖、味精、鸡精，炖至酥烂入味，用水淀粉勾芡，淋香油即可。

营养与功效：猪肚含有蛋白质、脂肪、无机盐类等物质成分，具有补虚损，健脾胃的功效。蛋白质含量比猪肉高出两倍多，且脂肪含量少。

百合莲子煲羊腩

原料：羊腩肉450克，脊骨400克，百合50克，莲子50克，红枣15克。

调料：盐3克，白糖10克，酱油10克，味精1克，葱15克，姜10克，料酒10克，香菜5克，高汤、植物油各适量。

做法：

1. 将脊骨洗净，斩成块，用沸水烫一下捞出，放凉水中投凉，捞出控净水备用。羊腩洗净，切成骨牌大小的块，也用沸水烫一下捞出，放凉水中投凉。百合、莲子、红枣用温水清洗干净。
2. 锅放火上，加入植物油烧热，放葱、姜炆锅，出香味后放入脊骨、羊腩肉煸炒，倒入高汤，放入百合、莲子、红枣，再放盐、料酒、白糖、味精、鸡粉调味，炖至羊腩酥烂入味，用水淀粉勾芡，淋香油，撒入香菜段即成。

营养与功效：此菜具有润肺降燥、暖中祛寒、温补气血之功效。莲子味甘、涩，性平。具有补脾止泻、益肾涩精、养心安神之功效。



原料:

老母鸡1只,红椒20克,人参20克,黄芪10克。

调料:

盐3克,白糖10克,酱油10克,味精1克,鸡精2克,葱15克,姜10克,料酒15克,香菜10克,高汤、植物油各适量。

营养与功效: 黄芪味甘,性微温。入肺、脾经。具有补气升阳、固表止汗、利尿退肿之功效。母鸡味甘,性温。具有补精温中、益气添髓之功效。



参芪香辣鸡

做法:

1. 将鸡宰杀,去内脏,改成大块,用沸水烫一下捞出,放凉水中投凉,捞出控净水备用。红辣椒洗净。人参、黄芪洗净。
2. 锅放火上,加入植物油烧热,放葱、姜、红辣椒炆锅,出香味后放入鸡块煸炒,倒入高汤,加入人参、黄芪,再放盐、料酒、白糖、味精、鸡精调味,炖至鸡肉酥烂入味,用水淀粉勾芡,撒入香菜段即可。

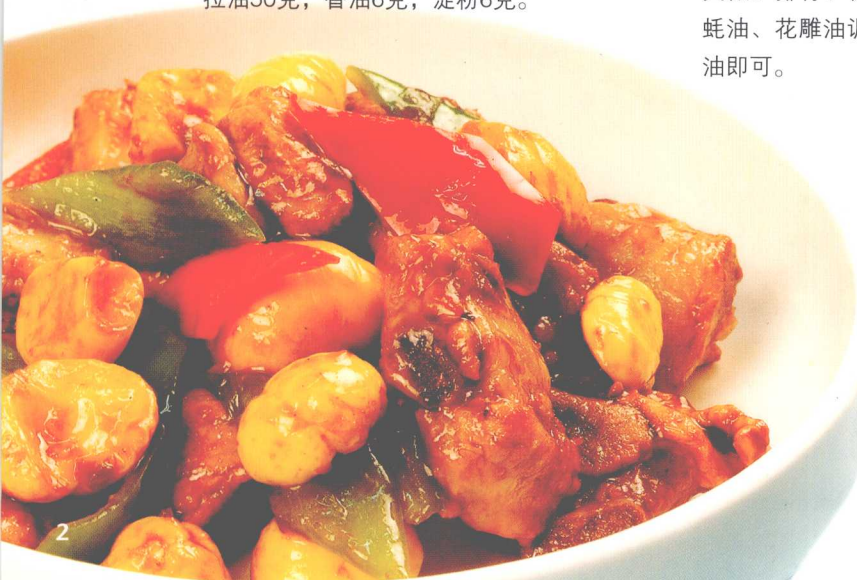
板栗烧排骨

原料: 猪排骨500克,板栗100克,尖椒100克。

调料: 葱10克,姜8克,盐3克,味精2克,白糖4克,一品鲜酱油10克,蚝油5克,花雕酒10克,色拉油50克,香油6克,淀粉6克。

做法:

1. 先将猪排骨洗净,剁成长5厘米的段,再用水煮熟捞出。尖椒洗净,切成片。
2. 锅中留少许底油,下入葱、姜爆锅,加入切好的尖椒、排骨、板栗,放入盐、味精、白糖、一品鲜、蚝油、花雕油调味,炖3—4分钟,勾入淀粉,淋入香油即可。



营养与功效: 板栗每100克中含蛋白质5.3克,脂肪1.7克,碳水化合物77.2克,钙15毫克,铁1.2毫克,锌1.32毫克,维生素E11.45毫克,核黄素0.15毫克,维生素C2.5毫克。素有“干果之王”的美誉,果实中糖和淀粉的含量高达70%。中医认为,板栗可以养胃健脾,壮腰补肾,活血止血,是做药膳的上等原料。



枸杞板栗腰片

原料：猪腰300克，板栗100克，枸杞10粒。

调料：葱15克，姜10克，高汤1000克，盐3克，鸡精2克，水淀粉10克，香菜、胡椒粉、香油各少许，料酒5克，色拉油15克。

做法：

1. 先将猪腰去掉腰腺，洗净改花刀，用沸水烫一下捞出，放凉水中投凉，冲净血水。板栗煮熟，去壳。枸杞洗净。葱切片，姜切丝。
2. 锅放火上，加入植物油烧热，放葱、姜炆锅，出香味后放入腰花煸炒，倒入高汤、板栗、枸杞，再放盐、料酒、白糖、味精、鸡精调味，炖至酥烂入味，用水淀粉勾芡，淋香油、胡椒粉，撒入香菜段即可。

营养与功效：猪腰富含蛋白质、脂肪，另含碳水化合物、核黄素、维生素A、硫酸素、抗坏血酸、钙、磷、铁等成分，具有补肾壮阳、固精益气的作用。人参可大补元气、补脾益肺、生津止渴、安神益智。

木耳板栗烧肉

原料：猪肉400克，板栗200克，木耳50克。

调料：葱10克，姜5克，八角1瓣，高汤1000克，一品鲜酱油10克，盐3克，鸡精2克，糖8克，香油、胡椒粉各少许，色拉油20克。

做法：

1. 将猪肉洗净，切成长小方块，用沸水焯净血水，捞出用凉水投净，沥干水备用。葱切段，姜切片。
2. 板栗去壳，也用开水焯水待用。木耳泡开洗净，撕成大片。
3. 锅放火上，加入油留烧热，下入葱、姜、八角煸香，下入猪肉煸炒，加汤和调料，下入板栗、木耳大火煨炖，炖至肉质酥软，淋香油、胡椒粉即可。

营养与功效：板栗又叫栗子，味甘，性温。具有健脾养胃、滋补强身、延年益寿等作用。板栗含有不饱和脂肪酸、维生素C、维生素A、维生素B1、维生素B2、胡萝卜素以及钙、磷、铁、钾等矿物质元素，有预防和治疗高血压、动脉硬化、癌症等疾病的作用。



原料:

大闸蟹400克, 炸干红椒粒80克, 炸蒜粒50克, 青红椒米10克。

调料:

盐3克, 白糖10克, 酱油10克, 味精3克, 鸡精2克, 葱15克, 姜10克, 料酒15克, 胡椒粉少许, 高汤、植物油各适量。

营养与功效: 蟹肉味咸, 性寒。有清热、散血、滋阴之功能。每100克蟹肉中含蛋白质14克, 脂肪2.6克, 钙141毫克, 磷191毫克, 铁0.8毫克, 还有维生素B、尼克酸等。



蒜椒炒海蟹

做法:

1. 将大闸蟹杀死, 腹部开一刀, 去壳, 用刀刮去肺部, 切成大块洗净。把洗净的蟹块加少许盐、味精进行基本调味, 上薄薄的淀粉沾均匀。
2. 锅内注入油, 烧至六成热时下入蟹块及蟹壳炸制, 待蟹壳变红后捞出沥干油, 垫于盘中备用。蟹块熟透后捞出控油。
3. 锅留底油烧热, 下炸蒜粒、炸干红椒粒, 再下入炸好的蟹块, 用盐、白糖、酱油、味精、淀粉、料酒调味, 用手铲快速翻炒, 炒均匀后把蟹块盛入蟹壳中即可。

参芪当归煲羊腩

原料: 羊腩600克, 党参10克, 当归5克, 黄芪5克。

调料: 盐3克, 白糖5克, 酱油10克, 胡椒粉2克, 鸡粉2克, 葱15克, 姜10克, 料酒10克, 香油5克, 水淀粉、高汤、植物油各适量。

做法:

1. 将羊腩肉洗净, 切成骨牌大小的块, 飞水。党参、当归、黄芪用水洗净。葱切段, 姜切片。
2. 取锅放火上, 放入油烧热, 再放入葱、姜炆锅, 待爆出香味, 放入羊腩迅速煸炒, 加入高汤、党参、当归、黄芪, 再放盐、料酒、白糖、鸡粉调味, 大火烧开, 改小火慢炖至羊腩酥烂入味, 用水淀粉勾芡, 淋香油即成。

营养与功效: 补中益气生津养血健脾散寒。此汤品对于病后初愈、气血双虚、面色苍白、肢体寒凉、畏寒畏冷有很好的辅助疗效。党参性平, 味甘。具有健脾补肺、益气养血、生津止渴之功效。





鲍鱼煲菌汤

原料：鲍鱼200克，胡萝卜150克，滑子蘑50克，红蘑50克，口蘑50克。

调料：上汤1000克，盐3克，味精、鸡精各1克，胡椒粉少许。

做法：

1. 先将鲍鱼洗净，用开水氽烫后备用。将滑子蘑、红蘑、口蘑洗净，去掉老根，焯水待用。
2. 另起锅，锅中添上汤后调好口下原料，小火煲10分钟即可。

营养与功效：鲍鱼肉味甘咸，性平，其蛋白质含量达40%。且多含有脂肪、糖、无机盐、钙、铁、碘及维生素等物质，营养价值极高。鲍鱼肉中含有一种“鲍素”的成分，能够破坏癌细胞必需的代谢物质。

黄芪党参煲甲鱼

原料：甲鱼1只，黄芪10克，党参10克，桂圆肉8克。

调料：盐3克，白糖10克，酱油10克，味精1克，淀粉10克，葱15克，姜10克，料酒15克，香油5克，高汤、植物油各适量。

做法：

1. 将甲鱼宰杀后，去除内脏、爪尖，飞水后洗去表面黑皮，斩成块。葱切段，姜切片。桂圆肉、黄芪、党参用温水洗净。
2. 锅放火上，加入植物油烧热，放葱、姜炆锅，出香味后放入甲鱼块煸炒，倒入高汤，再放盐、料酒、白糖、味精、鸡粉调味，炖至甲鱼肉酥烂入味，用水淀粉勾芡，淋香油即成。

营养与功效：甲鱼性平，味甘、咸。适用于慢性肾炎，肝肾阴虚，气阴两虚者。黄芪含多糖、胆碱、硒、硅、锌、钴、铜、钼等微量元素。能增强人体免疫力，具有降糖，降血压，补中益气，消炎解毒，增强体质之作用。



原料:

豆腐200克,五花肉100克,
猪血50克。

调料:

味精2克,盐3克,陈皮末
2克。

营养与功效: 猪肉其味甘、咸,性平。入脾、胃、肾经。营养非常全面,具有滋阴润燥之功效。虾仁其味甘、咸,性温。入脾、肝、肾经。营养成分有蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、维生素A、维生素B1、维生素B2等。具有补肾壮阳,化痰开胃之功效。



陈皮豆腐猪血糕

做法:

1. 豆腐洗净,捣碎成泥状。五花肉洗净,剁碎成末。
2. 将肉末、豆腐泥加入猪血搅拌均匀,再加入盐、味精、陈皮末拌匀,装入蒸盘上笼蒸8-10分钟即可,出锅切片食用。

菜香鱼柳

原料: 草鱼1条,菜叶50克。

调料: 盐3克,味精2克,鸡粉2克,淀粉50克,
鸡蛋1只,色拉油1500克。

做法:

1. 将草鱼洗净取肉,去净皮、刺,淋干水分,切成长条待用。
2. 将菜叶用温水泡开,将鱼柳放入浸泡5分钟取出,放入盐、味精、鸡粉,腌渍5分钟待用。
3. 用鸡蛋和淀粉合成糊,把鱼柳挂糊放入油锅内炸至黄色捞出沥干油,再把菜叶炸干撒在做好的鱼柳上即可。



营养与功效: 草鱼是淡水鱼中的上品,味甘,性平。入胃、肾经。除含有丰富的蛋白质、脂肪外,还含有核酸、肌醇,维生素、硫胺素、类胡萝卜素、磷脂、甘油三脂和锌等微量元素,具有平肝,祛风,暖胃和中,镇咳,祛痰,降压,增强体质、延缓衰老的作用。



枸杞狗肉 豆腐汤

原料：熟带皮狗肉500克，枸杞10粒，干菜80克，豆腐1块，香菜段10克。

调料：盐4克，味精1克，酱油8克，鸡精5克，葱花、姜末、蒜片各10克，豆瓣酱10克，糖6克，胡椒粉少许，高汤600克，色拉油20克。

做法：

1. 将带皮狗肉切成大片，用沸水烫一下捞出，放凉水中投凉，捞出控净水备用。干菜用温水浸泡回软，洗净，切成2厘米长的段。豆腐切成骨排片，飞水备用。枸杞洗净。
2. 锅留底油，下葱花、姜末、蒜片爆香，放入狗肉煸炒，烹入绍酒，加入盐、酱油、鸡精、糖调味，加入高汤、干菜、豆腐、枸杞，大火烧开后，改小火慢炖至狗肉熟烂，放入香菜段即成。

营养与功效：狗肉具有补中益气，温肾助阳等功效。适用于脾胃气虚、胸腹胀满、水肿、腰膝软弱、寒疝、败疮久不收敛等症。枸杞具有滋补肝肾，益精明目等功效。适用于肝肾阴虚、精血不足、腰膝酸软、头晕目眩、耳鸣、遗精等症。

紫苏叶 香辣虾

原料：虾600克，紫苏叶5克，剁椒20克，干椒节10克。

调料：葱花、姜片各20克，盐、味精各适量，色拉油1000克。

做法：

1. 将虾洗净，去头、尾、沙线。
2. 锅中倒入油，烧至五六成热，放入虾炸制成熟捞出控油。
3. 锅留底油，下葱、姜、剁椒、干椒节煸香，再放入虾煸炒，加高汤、盐、味精、紫苏叶烧入味收汁即可。

营养与功效：虾高蛋白、低脂肪，蛋白含量占总体的16%—20%左右，脂肪含量不到0.2%。而且所含的脂肪主要是由不饱和脂肪酸组成的，易于人体吸收。虾肉内锌、碘、硒等微量元素的含量要高于其他食品，它的肌纤维细嫩，易于消化吸收。



原料:

嫩母鸡1只, 水发木耳100克, 大蒜50克, 青尖椒20克。

调料:

八角1粒, 酱油5克, 白糖8克, 料酒10克, 蚝油10克, 盐3克, 味精2克, 植物油50克。

营养与功效: 木耳具有凉血止血、补气耐饥等功效。适用于肠风下血、血痢、血淋、崩漏、高血压等症。母鸡味甘, 性温。具有补精温中、益气添髓之功效。



木耳蒜香鸡块

做法:

1. 将鸡收拾干净, 冲去血水, 改成2厘米宽、4厘米长的大块。青椒切片, 大蒜切段。木耳泡开, 洗净, 撕成块。
2. 锅放入油烧热, 下鸡块, 加八角、白糖、料酒、盐、味精煸炒均匀。
3. 锅放入油, 下青椒, 木耳煸炒入味, 再下炒好的鸡肉合炒, 用盐、味精、蚝油、酱油调味即可。

豉香蒸鲈鱼

原料: 鲈鱼1条, 豆豉30克。

调料: 盐3克, 味精2克, 蒜茸30克, 青、红尖椒末各10克, 鸡精5克, 蚝油10克, 生粉20克, 色拉油25克。

做法:

1. 将鲈鱼去净鳞、鳃、内脏, 淋干水分待用。
2. 将鲈鱼去头、骨切成4cm长、宽2cm的条形。
3. 锅内起油, 放入豆豉炒香, 再加入青红椒末、蒜茸炒香取出待用。
4. 将盐、味精、鸡精、蚝油加入炒香的豆豉, 加入切好的鲈鱼段搅拌均匀。
5. 将制作好的鲈鱼放入蒸柜中蒸制6分钟即可。

营养与功效: 鲈鱼含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素B2、尼克酸、钙、磷、钾、铜、铁、硒等。中医认为鲈鱼性温, 味甘。有健脾胃、补肝肾、止咳化痰的作用。冬天, 鲈鱼肥腴可人, 肉白如雪, 鱼肉细腻, 是最好的品鲈鱼季节。

