

专家指导
养生食疗



会吃的人能长寿
以饮食药膳
补气养生

Shuangjia Shidaoyangsheng Shihao

沈阳出版社

长寿秘方

段会良 主编

食谱



专家指导养生食疗

长寿秘方

Guanyang-shiayang-shengshilian

段会良 主编



食谱

沈阳出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

长寿秘方食谱 / 段会良主编 —— 沈阳: 沈阳出版社, 2009.9

ISBN 978 - 7 - 5441 - 3882 - 6

I . 长… II . 段… III . 长寿 - 食物疗法 - 食谱 IV . R247.1

TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第056309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 - 3882 - 6

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。

《长寿秘方食谱》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，大极也！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，《长寿秘方食谱》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。

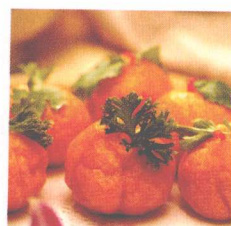
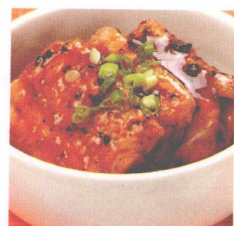
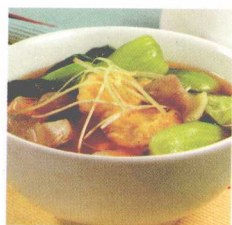
由于时间仓促，水平有限，错漏之处，望广大读者批评指正，并提出宝贵意见。

姜波

2009年9月

目录

序		珍品佛回头	15
农家一品里脊	1	茶叶熘虾仁	16
三丝墨鱼丸羹	1	枸杞笋片烧老鸭	16
小炒田螺	2	土豆芸豆炖排骨	17
宫保虾仁	2	海鲜酸辣羹	17
三鲜竹荪羹	3	椰果冰糖炖雪蛤	18
干锅烧兔肉	3	海皇烩冬瓜蓉	18
小唐菜灵芝菇爆蜆头	4	奶汁菜花烩口蘑	19
杜仲豆豉煲鱼尾	4	黄芪豆芽煲羊肉	19
三鲜蒸肉圆	5	川贝枇杷杏仁汤	20
黄芪土豆炖仔鸭	5	枸杞鸡肉板栗煲	20
夏威夷木瓜炖百合	6	蘑菇上汤娃娃菜	21
苦瓜煲啤酒鸡翅	6	梅豆花生炖猪肚	21
乡村蟹籽小豆腐	7	椒盐玉米粒	22
桂圆冰糖莲子羹	7	木瓜牛奶雪耳羹	22
冰糖椰汁炖红莲	8	无花果雪耳煲肉	23
双耳蹄花煲	8	党参黄芪煨排骨	23
云腿冬菇扒菜胆	9	兰花熊掌豆腐	24
苦瓜黄豆煲排骨	9	老鸡花菇炖鹅掌	24
大蒜冬瓜烧鸭肉	10	松仁干烧小排	25
苦瓜牛肉蛋花汤	10	瑶柱鲜虾冬瓜汤	25
五花肉烧野生菌	11	瑶柱鱼肚炖老鸡	26
冰糖莲子炖百合	11	芡实鲜虾烩香芋	26
干锅木炭烤笋	12	松蘑宽粉炖土鸡	27
当归黄芪羊肉	12	苦瓜蜜枣煲赤肉	27
苦瓜豉汁牛柳	13	白菜魔芋煲大虾	28
党参莲子乳鸽煲	13	人参木瓜炖排骨	28
火爆腰片	14	金勾烧冬瓜	29
田七党参炖牛尾	14	翡翠蟹黄羹	29
双冬烧蹄筋	15	肉丁煲双豆	30



胡萝卜鸭梨杏仁汤.....	30	银耳罗汉果煲老鸡.....	46
炆手撕紫包菜.....	31	蟹黄狮子头炖白菜.....	47
桂圆大枣炖仔鸽.....	31	西湖牛肉羹.....	47
竹筒粉蒸肉.....	32	香辣白菜煲带鱼.....	48
花生鸡爪煲排骨.....	32	马蹄蒸肉饼.....	48
烧猪肚干豆腐.....	33	香辣海虾.....	49
紫菜肉蓉羹.....	33	杜仲香菇煲鱼头.....	49
相思玉米咯.....	34	香酥羊肉.....	50
节瓜螺头煲龙骨.....	34	鲜淮山枸杞煲老鸽.....	50
白菜炒板栗.....	35	鲜芥菜鲫鱼汤.....	51
百合红豆沙.....	35	鱼肚粟米羹.....	51
芽菜炒肉松.....	36	鸭舌白果.....	52
药膳贵妃鸽.....	36	鲜玉米煲排骨.....	52
蒸酿苦瓜.....	37	鲜苦瓜红枣炖笨鸡.....	53
杜仲莲藕煲猪尾.....	37	香槟白菜地瓜丝.....	53
雪耳冰糖炖燕窝.....	38	椒香蒸耳片.....	54
黄芪莲藕煲鲫鱼.....	38	辣腰花.....	54
虾仁烧冻豆腐.....	39	腰果花生炸里脊.....	55
大蒜豆腐烧鳝段.....	39	锅塌鱼卷.....	55
香甜南瓜饼.....	40	葱香煎鲫鱼.....	56
薏米红枣粥.....	40	香酥黄花鱼.....	56
虾干上汤娃娃菜.....	41	香蕉两吃.....	57
椰果冰糖炖雪蛤.....	41	香煎鲳鱼.....	57
金珠爆玉米.....	42	火龙金丝鸡球.....	58
蚝豉发菜煲猪蹄排骨.....	42	枸杞丝瓜酸菜鱼.....	58
双冬烧蹄筋.....	43	香辣椒米鱼头.....	59
蜂蜜鲜果羹.....	43	吉庆有余.....	59
金勾烩酿豆腐.....	44	酸辣口蘑炖鲈鱼.....	60
金针鱼丸豆腐汤.....	44	剁椒蒸茼蒿魔芋丝.....	60
蛋黄虾干娃娃菜.....	45	特色乌龙卷.....	61
豆瓣鱼羊煲.....	45	香酥炸银鱼.....	61
西兰花炒野鸽脯.....	46	豆豉武昌鱼.....	62

油淋香酥鸡·····	62	枸杞淮山炖脊骨凤爪·····	78
芝麻熘胸口·····	63	西式软煎鸡片·····	79
红蘑油菜烧丸子·····	63	鲜蒜烧汁焗排骨·····	79
蒜味蒸血肠·····	64	枸杞双酱烧西生菜·····	80
三丝蟹子银鱼羹·····	64	夏果炒鸡丁·····	80
蒜蓉粉丝蒸大虾·····	65	油菜虾子煎肉丸·····	81
驼鸟蛋炒苦瓜·····	65	瑶柱仙掌银耳汤·····	81
炭烤晶鱼·····	66	鲜高蟹炖南瓜·····	82
西红柿牛肉白菜汤·····	66	油浸花椒牛肉·····	82
香甜糯米枣·····	67	香辣腰果烧肥肠·····	83
椒香蒸鱼块·····	67	鹌鹑蛋烧元宝肉·····	83
虾仁豆腐汤·····	68	虾仁炖娃娃菜·····	84
枸杞西洋菜煲鲫鱼·····	68	香菇山药煲·····	84
百合虾仁炒牛柳·····	69	蒜香腊味牛肉片·····	85
当归芝麻小排·····	69	猪尾凤爪炖冬菇·····	85
川椒香辣排骨·····	70	银耳烧螺片·····	86
小白菜蚬子汤·····	70	腰豆黄鱼豆腐煲·····	86
仙人掌滑炒鸡片·····	71	香菇芋头蒸里脊·····	87
枸杞腐竹白果烧猪肚·····	71	猪手豆芽煲油菜·····	87
清汤鱼丸娃娃菜·····	72	香葱油煎小土豆·····	88
茯苓辣椒蒸肉·····	72	鱿鱼莲藕煲猪蹄·····	88
五花肉嫩姜烧血鸭·····	73	香麻炸鸡条·····	89
香辣鹌鹑·····	73	芝麻掐菜炒鸡丝·····	89
油菜双色鱼卷·····	74	鱼唇鲍鱼炖老鸡·····	90
文蛤香菜鲫鱼汤·····	74	芋头炖猪手·····	90
银鳕鱼炖时蔬·····	75	香煎鸡排·····	91
香炸茶树菇·····	75	虫草粉皮煲仔鸡·····	91
农家五谷杂粮包·····	76	鱼虾丸炖杂菌·····	92
西红柿黄芪炖牛肉·····	76	鱼丸扣辽参·····	92
参杞菠萝鸡翅·····	77	瑶柱虾仁扒茄子·····	93
蟹肉炖三鲜·····	77	咸鱼鸡肉炖豆腐·····	93
西兰花鱼胶·····	78	咖喱烩土豆羊腩·····	94



板栗银耳炖木瓜	94	老鸡肉排煲西洋菜	113
萝卜土豆烧牛腩	95	胖头鱼炖豆腐	114
里脊海参烧白菜	95	虾米油菜炖羊肉	115
芡实煲肥鸭	96	酸辣芥菜酥肉	116
牛膝香菇煲苦瓜	96	金银菜蜜枣煲排骨	117
青椒烧鳊鱼	97	银耳香菇煲乌鸡	118
花生红烧猪手	97	银鳕鱼烧茄子	119
西兰花辣汁蒸凤爪	98	鱼香肉米煎蛋角	120
银耳鹌鹑蛋	98	鲜淮山龙皇烩白果	121
腐竹滑肉片	99	番薯叶冬瓜汤	122
黄豆肉丝汤	99	大米合欢粥	122
小米虾米粥	100	附片鲤鱼汤	123
红枣甘麦饮	100	大米枣仁粥	123
养生六宝粥	101	瓜皮花粉汤	124
白糖枸杞汁	101	冬笋苕菜黄鱼羹	124
白糖韭菜汁	102	芝麻牛髓面	125
桑葚杞枣饮	102	淮山内金菠菜粥	125
地黄枣仁粥	103	淮山桂圆粥	126
芝麻牛髓粥	103	菠菜银耳汤	126
赤豆薏米红枣粥	104	胡萝卜黄瓜熘肝尖	127
芹菜蛋花汤	104	海参烩鸡片	127
莲子百合粥	105	浓香五味蛋	128
核桃芝麻粥	105	海参猪胰汤	128
生地黄精粥	106	酸辣大白菜	129
猪胰菠菜汤	106	小米瘦肉枸杞粥	130
枸杞冬笋炒肉丝	107	花椒盐卤虾	131
甘草红枣粥	107	五味健脑糕	132
香煎海鲜豆腐	108	枸杞炒肉丝	133
人参枸杞烧甲鱼	109	大米芝麻粥	134
三文鱼头烧豆腐煲	110	风味希腊鸡	135
三色海味蒸水蛋	111	红枣核桃粥	136
红烧肉炖猴头菌	112	长寿饮食小常识	137



农家一品里脊

原料：猪里脊肉400克，红辣椒10克。

调料：色拉油1000克，十三香粉3克，蒸鱼豉汁2克，美极鲜酱油2克，生抽1克，鱼露2克，精盐2克，味精2克，生粉50克，姜末、蒜蓉各10克。

做法：

1. 将里脊肉洗净，切成片，撒上十三香粉，裹上生粉，放入七成热的油中炸至外焦内嫩、色泽金黄捞出，控净油。红辣椒切段备用。
2. 锅留底油，下入姜末、蒜蓉炆锅，加入炸好的肉片，加蒸鱼豉汁、美极鲜酱油、鱼露、生抽、精盐、辣椒煸香，煸至肉片熟透入味即可。

营养与功效：猪肉的营养非常全面，除了蛋白质、脂肪等主要营养成分外，还含有碳水化合物、钙、磷、铁、硫胺素、核黄素和尼克酸等。猪肉味甘、咸，性平。入脾、胃、肾经。具有滋阴润燥之功效。

三丝墨鱼丸羹

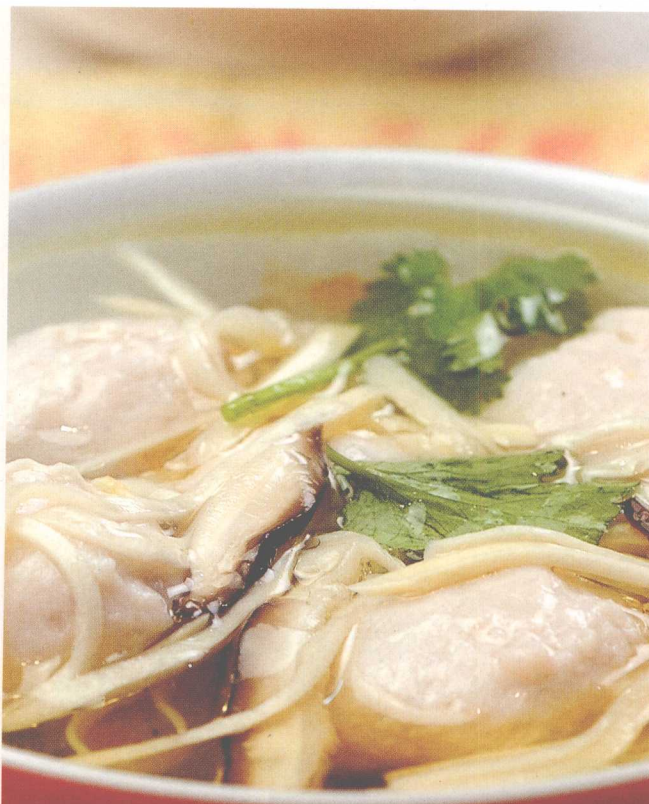
原料：墨鱼丸150克，竹笋丝50克，香菇丝50克，白灵菇丝50克。

调料：盐2克，味精2克，高汤700克，绍酒5克，葱、姜丝各10克，香菜段少许，色拉油半汤匙，水淀粉少许。

做法：

1. 将墨鱼丸、竹笋丝、香菇丝、白灵菇丝分别用沸水烫一下捞出，放凉水中投凉，捞出控净水备用。
2. 锅加油烧热，下葱、姜丝爆香后，烹入绍酒，加入高汤，放入鱼丸及三丝，烧开后打去浮沫，加入盐、味精调味，勾入水淀粉，放入香菜段即成。

营养与功效：墨鱼丸营养丰富，含有蛋白质、脂肪、多种微量元素、维生素等，其味甘，性温。具有滋阴补虚，健脾开胃，通经下乳，利水消肿等功效。竹笋味甘，性寒。具有舒郁，升清，降浊，消炎等功效。



原料:

鲜活田螺500克, 青尖椒100克。

调料:

姜10克, 紫苏叶20克, 盐3克, 味精2克。

营养与功效: 田螺性甘、咸、寒, 入膀胱、胃、大肠经, 具有清热利水的功效。过量食用会引起腹痛泄泻。



小炒田螺

做法:

1. 将田螺放清水养殖一天, 使其吐尽泥沙, 再去尾洗净。姜切丝备用。
2. 将田螺焯水凉透入锅煸干水分, 倒出备用。
3. 锅内放入油烧开, 下姜、青椒段煸香, 再放入田螺, 加盐、味精、鸡精、清水煮入味, 加紫苏叶出锅即成。

宫保虾仁

原料: 鲜虾仁200克, 黄瓜1根, 熟腰果25克, 生鸡蛋一个。

调料: 辣椒酱、香椒酱各1汤匙, 老抽半汤匙, 糖、胡椒粉少许, 鲜红椒25克, 干红椒粒10克, 色拉油1000克。

做法:

1. 鲜虾仁挑除背部沙线, 洗净用干布压干水分, 用少许盐、糖、淀粉和蛋清腌渍5分钟。黄瓜去皮, 去瓤, 顶刀切成厚片。鲜红椒去籽, 切成菱形片。
2. 锅内注入色拉油, 烧至四成热, 下入虾仁滑油, 滑熟捞出沥油。黄瓜同样下入油锅滑熟。
3. 锅留底油, 下入葱、姜、蒜片、干红椒粒爆香, 放辣椒酱、香辣酱、老抽、胡椒粉, 再将虾仁、黄瓜、红椒入锅翻炒均匀, 勾少许水淀粉, 放入腰果, 淋明油出锅。

营养与功效: 虾肉味甘、咸, 性温。归脾、肝、肾经。有强健补益之功效。黄瓜性凉, 味甘, 入肺、胃、大肠经, 具有清热利水、解毒消肿、生津止渴之功效。黄瓜中含有丰富的维生素E, 可以起到延年益寿的作用。黄瓜中的黄瓜酶, 具有很强的生物活性, 能有效的促进机体地新陈代谢。





三鲜竹荪羹

原料：水发竹荪100克，虾肉150克，蟹柳50克，鱿鱼肉100克、海参2条。

调料：盐适量，胡椒粉少许，鲜汤700克，色拉油少许，葱、姜片各5克，水淀粉少许，香油少许。

做法：

1. 将竹荪洗净，去头、尾，切成段。虾肉用绞碎机绞成虾泥，加入少许盐、胡椒粉调匀搅拌上劲，把虾肉镶入竹荪中，上蒸锅蒸熟。
2. 蟹柳切成菱形段，鱿鱼切成鱿鱼花，海参洗净后切大片，然后将上述配料用沸水烫一下捞出，放凉水中投凉，捞出控净水备用。
3. 锅留少许底油，下葱、姜片炆锅，倒入鲜汤及蒸好的竹荪、虾肉和配料，开锅后勾少许水淀粉，淋香油出锅即成。

营养与功效：竹荪具有滋阴凉血，清热化痰，解渴除烦，利尿通便，养肝明目等功效。虾肉味甘、咸，性温。归脾、肝、肾经。是高蛋白，低脂肪的健康的美食。

干锅烧兔肉

原料：兔子1只，油菜4棵。

调料：酱油2汤匙，辣豆瓣酱8克，朝天椒25克，料酒2汤匙，冰糖50克，葱段、姜段各10克，蒜片半小碟。

做法：

1. 将兔肉洗净，用清水浸泡半小时，然后捞出放入冷水锅内飞水，切成块。油菜洗净，用开水氽烫备用。朝天椒切成椒圈。
2. 锅内留底油，放入冰糖炒化，放入兔肉翻炒，沾均匀糖汁捞出。
3. 锅留底油，下入葱、姜、蒜爆香后放入兔肉，略为翻炒，烹入料酒，加酱油、辣豆瓣酱，大火烧开后改小火慢煨，待汤汁稠浓，淋入香油，撒上椒圈，把清炒后油菜摆在盘边即成。

营养与功效：兔肉味甘，性寒。具有补中气，止渴健脾，凉血解热，利大肠之功效。适合于任何人群，兔肉被人们称为美容健美肉。



原料:

小唐菜400克, 白灵菇100克, 海蜇头150克, 胡萝卜10克。

调料:

盐2克, 味精1克, 鸡粉1克, 糖5克, 胡椒粉少许, 色拉油15克。

营养与功效: 灵芝菇口感滑嫩, 营养丰富, 是菌中上品, 且有助消化、利五脏功效。油菜性凉, 味辛, 行血滞, 破结气, 活血化淤消肿之功效。海蜇体内富含甘露多糖等胶质, 对防治动脉样硬化有一定功效。



小唐菜灵芝菇爆蜇头

做法:

1. 将小唐菜洗净, 一切为二, 把胡萝卜削成火柴头粗细的小棍嵌入油菜中。白灵菇斜刀片成厚的片。海蜇头洗净沙粒, 斜刀片成海蜇片。
2. 锅内烧宽水, 水开后投入油菜、白灵菇飞水, 要沸腾时投入海蜇, 随即捞出。
3. 锅留底油烧热, 放入油菜、白灵菇、蜇头, 用盐、味精、鸡粉、糖、胡椒粉调味, 翻炒均匀, 勾少许薄芡, 出锅装盘即成。

杜仲豆豉煲鱼尾

原料: 草鱼1尾, 熟猪肚100克, 熟牛肉150克, 杜仲5克。

调料: 姜5克, 葱10克, 蒜2瓣, 辣椒10克, 豆豉30克, 盐2克, 料酒10克, 味精2克, 鸡精1克, 酱油5克, 鲜汤500克, 香菜段5克, 熟芝麻少许, 辣椒油、花椒油、色拉油各适量。



做法:

1. 将草鱼收拾干净, 在鱼身两侧改刀后, 均匀抹上料酒和盐腌约10分钟备用。熟猪肚、熟牛肉分别切大片。杜仲洗净。辣椒洗净, 切成段。葱洗净, 切段。姜洗净, 切成片。
2. 锅放火上, 加入色拉油烧六七成热, 下入喂好的鱼炸至半熟, 捞出沥油。
3. 锅再上火, 放色拉油烧热, 下入姜、葱、蒜、辣椒炸香, 再下入豆豉酱炒出红油, 加鲜汤、杜仲, 调入酱油、盐和胡椒粉, 把鱼、肚片和牛肉片放入, 大火烧开, 改小火煨至鱼肉酥烂, 汤汁浓稠, 加味精、鸡精调味, 淋辣椒油、花椒油, 撒香菜、熟芝麻即可上桌。

营养与功效: 杜仲味甘, 性温。归肝、肾经。具有补肝肾, 强筋骨, 安胎之功效。草鱼味甘, 性平。归脾、肾经。具有平肝, 暖胃和中, 祛风之功效。



三鲜蒸肉圆

原料：猪肉馅（3肥7瘦）500克，虾仁25克，带子25克，蟹黄25克，油菜2棵。

调料：盐适量，料酒、酱油各1汤匙，胡椒粉少许，高汤50克，鸡蛋1个。

做法：

1. 在猪肉馅中放入盐、料酒，在盆中反复摔打上劲。油菜洗净，用沸水烫一下捞出，放凉水中投凉，捞出控净水备用。
2. 将虾仁挑去沙线，切成米粒大小。带子切粒状与蟹黄一起搅入肉馅中，加入高汤、鸡蛋清，搅拌均匀后，挤成乒乓球大小的丸子，放入碗内，加入鸡汤上蒸锅蒸30分钟取出，汤汁中调入少许盐、味精调味，放入油菜即成。

营养与功效：虾肉味甘、咸，性温。归脾、肝、肾经。虾肉是高蛋白、低脂肪的健康的美食。猪肉味甘、咸，性平，入脾、胃、肾经，具有滋阴润燥之功效。猪肉含有碳水化合物、钙、磷、铁、硫胺素、核黄素和尼克酸等营养成分。

黄芪土豆炖仔鸭

原料：当年嫩鸭肉600克，土豆100克，黄芪5克，枸杞6克，肉桂5克，当归5克，熟地5克。

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

做法：

1. 将鸭肉洗净，切成块，用沸水烫一下捞出，放凉水中投凉，捞出控净水备用。黄芪、枸杞、肉桂、当归、熟地都用清水洗干净。葱切段，姜切片。
2. 锅放火上，加入植物油烧热，放葱、姜炝锅，出香味后放入鸭块煸炒，倒入高汤，放入黄芪、枸杞、肉桂、当归、熟地，再放盐、料酒、白糖、味精、鸡粉调味，炖至酥烂入味，淋香油，撒入香菜段即可。

营养与功效：鸭肉味甘，性平。入脾、肺经。具有益气补虚，和胃止泻等功效。黄芪味甘，性微温。入肺、脾经。具有补气升阳，固表止汗，利水退肿之功效。



原料:

木瓜1只, 杂果罐头1听, 哈密瓜粒15克, 鲜百合100克。

调料:

冰糖50克, 蜂蜜15克, 水150克。

营养与功效: 木瓜有健脾消食的作用。百合有润肺止咳, 清心安神之功效。此羹清热消暑, 补血安神, 清肺消肿。适合体质虚弱, 慢性支气管炎, 肺结核, 肺气肿, 急性热病后期, 神志恍惚, 女性更年期神经官能症, 神经衰弱, 坐卧不安, 睡眠不宁, 缺血浮肿等人士饮用。



夏威夷木瓜炖百合

做法:

1. 把冰糖调成糖水晾凉, 杂果罐头开盖倒入碗中备用。
2. 木瓜洗净, 在木瓜1/4处横片一刀, 将片开的木瓜用小刀取出木瓜籽和瓜瓢, 放入切好的哈密瓜粒、杂果罐头和百合及兑好的糖水, 盖上盖封上砂纸, 上屉蒸20分钟取出, 放凉后加入蜂蜜即可。

苦瓜煲啤酒鸡翅

原料: 鸡翅400克, 苦瓜150克, 啤酒1瓶。

调料: 葱15克, 姜10克, 料酒10克, 盐2克, 味精2克, 蛋清2个, 白糖10克, 香菜叶、香油、湿淀粉、胡椒粉各少许, 熟花生油20克。

做法:

1. 将鸡翅收拾干净, 斩成小块, 用沸水烫一下捞出, 放凉水中投凉, 捞出控净水备用。葱切段, 姜切片。苦瓜洗净, 去皮, 去子, 也用开水焯一下捞出投凉备用。
2. 锅放火上, 加入适量水, 放入鸡翅、葱段、姜片、料酒、盐、味精, 煮至六七成熟时捞出沥去水分。将啤酒、蛋清、湿淀粉、盐、味精、白糖、胡椒粉放在盆内调匀备用。
3. 锅置火上, 放熟花生油烧热, 放入煮好的鸡翅和苦瓜, 倒入调好的啤酒汁, 用小火慢炖至鸡翅熟烂, 汤汁浓稠, 撒上葱花、香菜叶、香油即成。

营养与功效: 苦瓜味苦, 性寒。通心、肝、肺经。具有清热祛暑, 明目解毒、凉血利尿之功效。苦瓜所含苦瓜素可以降低血脂, 还具有非常好的降低血糖的作用, 是糖尿病人的理想食品。





乡村蟹籽小豆腐

原料：豆腐1块，蟹黄80克。

调料：盐2克，葱花5克，色拉油10克。

做法：

1. 将豆腐洗净，用沸水烫一下捞出，放凉水中投凉，捞出控净水备用。
2. 锅内留底油，放入豆腐、葱花和盐翻炒均匀，盛在容器里。
3. 把新鲜蟹黄蒸熟，盖在炒好的豆腐上即成。

营养与功效：豆腐软嫩且营养丰富与蟹籽同炒味美可口，钙质更易于人体消化吸收，是老年人及青少年较喜欢的食品。豆腐营养丰富且易于被人体吸收，有“植物肉”之美誉。具有清热、润燥、生津、解毒、补中、宽肠、降浊等功效。常吃豆腐可以使皮肤润滑，有助于肠胃健康。豆腐的蛋白质优质且含量高，可与鱼肉相媲美。豆腐中丰富的大豆卵磷脂，有益于胎儿的神经、血管、大脑的发育生长。

桂圆冰糖莲子羹

原料：莲子100克，桂圆50克，银耳10克，红枣8粒，枸杞10粒。

调料：蜂蜜10克，冰糖10克。

做法：

1. 将莲子洗净，用温水泡软，去掉硬心。桂圆取肉，枸杞洗净泡软。银耳泡发开，摘去老根、杂质洗净，撕成片。红枣洗净，浸泡开，去掉枣核。
2. 锅放火上，加入水，将银耳、莲子、红枣放入，大火烧开后，改小火慢炖至莲子熟软，加入枸杞、蜂蜜、冰糖继续炖至原料熟透，汤汁浓稠即可。

营养与功效：桂圆味甘，性温，归心、脾经，具有补心脾、益气血。适用于治疗久病体虚、心悸、健忘、失眠等病症。莲子性平，味甘、涩，具有补脾益胃、养心安神、补肾固涩、补虚损、固精气之功效，是脾虚泄泻、心悸失眠、肾虚遗精、食欲不振等患者的食疗康复佳品。



原料:

鲜椰汁600克, 莲子100克。

调料:

冰糖100克。

营养与功效: 莲子具有补脾益胃、养心安神、补肾固涩、补虚损、固精气之功效, 是中老年人强身防病、抗衰延寿的滋补佳品, 也是脾虚泄泻、心悸失眠、肾虚遗精、食欲不振等患者的食疗康复佳品。



冰糖椰汁炖红莲

做法:

1. 莲子用温水泡至回软, 去除莲心。
2. 取炖盅放入冰糖、椰汁、莲子密封盅盖隔水炖1小时取出即可食用。

双耳蹄花煲

原料: 猪蹄400克, 水发银耳、水发木耳各100克, 大枣50克, 枸杞10克。

调料: 葱15克, 姜10克, 白糖5克, 豆瓣酱35克, 豆豉25克, 盐2克, 味精2克, 料酒10克, 香油、香菜末少许, 高汤、色拉油各适量。

做法:

1. 将猪蹄收拾干净, 先顺长切成两半, 再切成小块, 用开水氽烫一下备用。银耳、木耳去净杂质, 撕成小片。枸杞、大枣洗净, 用水泡好。葱切花, 姜切末。
2. 锅放火上, 加宽油烧至七成热, 下入猪蹄块炸至紧皮, 捞出控净油备用。
3. 锅留底油上火, 烧热后放入葱、姜、剁细的豆瓣酱、豆豉炒出香味, 下入炸好的猪蹄块, 加入高汤、盐、味精、料酒、白糖、银耳、木耳、大枣、枸杞, 用小火炖至猪蹄酥烂, 汤汁浓稠, 淋明油、香油, 撒香菜末即可出锅。

营养与功效: 木耳味甘, 性平。入胃、大肠经。具有凉血、止血, 补气耐饥等功效。银耳味甘, 性平。入肺、胃、肾经。具有滋阴补肾, 养胃生津, 润肺止渴, 益心健脑, 补气活血等功效。猪蹄含有丰富的胶原蛋白, 脂肪含量也比肥肉低, 并且不含胆固醇。它能防治皮肤干瘪起皱、增强皮肤弹性和韧性, 对延缓衰老和促进儿童生长发育都具有特殊意义。

