

学做保健菜



学做家常菜系列

星期1



番茄烧牛肉

营养说明：牛肉，有补中益气、滋养脾胃、强健筋骨、化痰祛风、止渴止涎的功效。寒冬食牛肉，有暖胃作用，为冬季补益佳品。

红枣杞子淮山糖水



星期2

营养说明：红枣，有补血的食疗功效，对贫血症状的人会有十分理想的作用。

丝瓜肉片汤



星期3

营养说明：丝瓜含的热量极低，能清热化痰，利尿排毒，更能强化身体免疫机能，是现代入最佳的防癌食物。

星期4



海米拌雪菜

营养说明：雪菜，又名雪里蕻，是芥菜的嫩茎叶，富含多种维生素、矿物质，对人体生长、健康有很大的帮助。

双豆茶香排骨

星期5



营养说明：排骨，除了有滋阴壮阳、益精补血的功效之外，还含有大量蛋白、脂肪、维生素等，可为儿童和老年人提供丰富的钙质。

星期6

绿豆芽拌椒丝



营养说明：豆芽，可预防牙龈出血。另一方面，还可护肤美白，是美化皮肤的理想食物。

自己来





学做保健家常菜

•《学做家常菜》编委会 编•



吉林出版集团
Jilin Publishing Group



吉林科学技术出版社
Jilin Science & Technology Publishing House

图书在版编目 (C I P) 数据

学做保健家常菜 / 《学做家常菜》编委会编. -- 长春: 吉林科学技术出版社, 2010. 10

(学做家常菜)

ISBN 978-7-5384-4966-2

I. ①学… II. ①学… III. ①保健—菜谱 IV. ①TS972. 161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第166050号

学做保健家常菜

编 《学做家常菜》编委会
出版人 张瑛琳
选题策划 李 梁
责任编辑 赵 鹏 潘竞翔
封面设计  长春茗尊平面设计有限公司
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 200千字
印 张 12
印 数 1—20 000册
版 次 2010年10月第1版
印 次 2010年10月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85630195
网 址 www.jlstp.net
印 刷 延边新华印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-4966-2
定 价 25.00元
如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

前言

Preface



《学做家常菜》编委会联合全国养生名家、烹饪大厨以及烹饪爱好者隆重推出《学做保健家常菜》，书中精美菜品多出自社区的烹饪高手，他们有的是忙碌白领，有的是热爱生活、贤惠的家庭主妇，他们的口号是：“让21世纪的“新青年”“80后”个个上得厅堂，下得厨房。”

本书汇集以下特点：

1. 500道家常菜，114种食材，5大营养功效，品种齐全，做法简单，让每个人都可以从吃开始，保持健康。

2. 每种食材选择制作最简单，操作最基础的菜谱，这些菜谱搭配合理，为您推荐膳食平衡的全新菜肴。

3. 书中分别介绍每种食材相应的营养介绍、食疗功效、储存方法等小常识，让读者快速掌握烹饪出营养保健家常菜的秘方。

4. 本书中介绍的每一款菜品的制作方法通俗、详细，细致的文字说明只是为了让您看得更明白，帮您减少操作中的失误。

以上就是高手们多年烹饪经验的总结，他们将自己对生活的热情凝结在厨房的一片小天地里，他们亲手创造出一道道美味营养的菜肴，这些色香味俱全的菜肴又被拍成色彩绚丽的图片，这些菜肴不仅得到了家人的喜爱，也收获了千万读者的喜爱，将这些图片上传至网络，又获得万千网友的认可。

书中汇集很多好的烹饪方法，如果您也是烹饪爱好者，希望您能多提出好的建议或意见，感谢您一直以来对我们的支持，谢谢！

《学做家常菜》编委会



蔡姐带你逛超市

畜肉类

P12/P13/P14……



补脾健胃

脾对食物的消化和吸收起着十分重要的作用，因此几乎所有人的胃肠道疾病都可出现或伴有脾虚。



补气补血

胖则气虚，要补气；瘦则血虚，要补血。

水产类

P59/P60/P61……

禽蛋类

P102/P103/P111.....

补益壮阳

补益人体气血阴阳不足的作用，能治疗各种虚证，增强人体质，提高抵抗力。

蔬果类

P145/P147/P149.....

降糖、降脂、降压

日常饮食要多吃含钾、钙丰富而含钠低的食物，掌握一些食疗方法，可获得健康。

菌豆类

P171/P172/P175.....



提升免疫力

要食用一些含不饱和脂肪酸的食物，摄入足够的蛋白质，多吃水果和蔬菜，比吃提升免疫力的保健品效果更明显。



超市选购不用愁
蔡姐主意在心头

C o n t e n t s



ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE
ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE
ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE
ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE
ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE

☺ 1小匙 = 5克
☺ 1大匙 = 15克
☺ 1杯 = 240毫升

😊1小匙 = 5克

😊1大匙 = 15克

😊 1 杯 = 240 毫升



畜肉类

猪肉 ▾

莲子珧柱瘦肉汤·····	12
肉丝拌腐皮·····	12
肉片菜头汤·····	13
肉丝炒土豆丝·····	13
陈皮猪肉汤·····	13
鱼香肉丝·····	14
葱爆肉·····	14
清烹里脊·····	14
滑熘里脊·····	15
肉丸白菜粉丝汤·····	15
花旗参瘦肉汤·····	15
参果炖瘦肉汤·····	16
荸荠豆腐紫菜肉汤·····	16
瘦肉花菜汤·····	16
胡萝卜炒肉丝·····	17
黑木耳瘦肉红枣汤·····	17
茭白肉片·····	17
栗子焖猪肉·····	18
肉丝黄豆汤·····	18
咖喱猪肉汤丸·····	18
猪 肚 ▽	
冬菜蒸爽肚·····	19
咸瓜米椒爆肚丁·····	19
沪香罗汉肚·····	20
炒肚丝·····	20
三色爆肚片·····	20
香拌肚丝·····	21

猪排骨 ▾

芦笋拌金钱肚·····	21
青蒜炒肚片·····	21
红烧肚块·····	22
酱爆肚仁·····	22
咖喱肚丝·····	22
砂仁猪肚莲藕汤·····	23
白果腐竹煲猪肚·····	23
砂仁猪肚粥·····	23

猪腰 ▼

金银蛋烧排骨·····	24
排骨元葱南瓜汤·····	24
萝卜土豆猪骨汤·····	25
双豆茶香排骨·····	25
玉米核桃煲排骨·····	25
杞菊排骨汤·····	26
时菜紫金骨·····	26
花生大蒜排骨汤·····	26
芥蓝排骨汤·····	27
冬瓜排骨汤·····	27
排骨炖白菜·····	27

猪 肝

五花肉萝卜花生汤·····	31
红糟五花肉·····	32
马蹄笋烧肉·····	32
莲藕香菇焖五花肉·····	32
红烧肉炖海带·····	33
家爆酱瓜·····	33
家常小炒肉·····	33
金银咸烧白·····	34
韭菜花豆豉炒肉片·····	34
特味酱肉·····	34
兰花香锅肉·····	35
风味蒸肉·····	35
鱼乡家常炖·····	35

牛肉 ▼

熘肝尖·····	36
猪肝肚领汤·····	36
茭笋炒猪肝·····	37
枸杞叶猪肝汤·····	37
猪肝炒菠菜·····	37
黄瓜炒猪肝·····	38
猪肝炒芹菜·····	38

猪五花肉 ▼

熘腰花·····	28
干炸腰花·····	28
辣子八宝腰丁·····	29
双椒爆腰花·····	29
田七杜仲猪腰汤·····	29
香油腰花·····	30
白灼猪腰·····	30
猪腰菜花汤·····	30
猪五花肉 ▣	
五花肉葶荠汤·····	31

孜然牛肉蔬菜汤..... 42

牛肉番茄汤..... 42

牛肉萝卜豌豆汤..... 43

家常煨牛肉..... 43

萝卜烧牛肉..... 43

牛 筋

牛筋腊肉汤..... 44

牛筋花生汤..... 44

羊 肉

炖羊肉条..... 45

干炸羊肉片..... 45

清蒸羊肉..... 46

辣炒羊肉丝..... 46

羊肉元葱汤..... 46

羊肉藕片汤..... 47

板栗红枣烧羊肉..... 47

珍珠羊肉丸子..... 47

淮山枸杞煲羊肉..... 48

栗子焖羊肉..... 48

孜然羊肉..... 48

羊肉炒鱼丝..... 49

羊肉雪耳藕片汤..... 49

当归焖羊肉..... 49

家常羊肉..... 49

羊 排

首乌羊排汤..... 50

羊排山药青豆汤..... 50

羊 腰

蜜汁烤羊腰..... 51

葱油羊腰片..... 51

鹿 肉

鹿肉什蔬汤..... 52

淮山芡实海马鹿肉汤..... 52

Part 2 水产类

鲤 鱼

干烧鲤鱼..... 54

鱼米映红椒..... 54

葱烧鲤鱼..... 55

赤豆炖鲤鱼..... 55

焦熘鲤鱼..... 55

鲫 鱼

贴心鲫鱼汤..... 56

怪味鲫鱼..... 56

鲈 鱼

鲜菇鲈鱼..... 57

鸡腿鲈鱼..... 57

鱿 鱼

鱿鱼山药汤..... 58

宫保鱿鱼..... 58

卤鲜鱿鱼..... 59

爆鱿鱼卷..... 59

鱿鱼芦笋汤..... 59

虾

木耳香葱爆河虾..... 60

班脂虾仁..... 60

萝卜煮河虾..... 61

青苹果鲜虾汤..... 61

虾仁韭菜豆腐汤..... 61

鱼 肉

炸芝麻鱼片..... 62

象眼鱼卷..... 62

滑炒鱼片..... 63

烩酸辣鱼丝..... 63

烤鱼串..... 63

草 鱼

五柳鱼..... 64

五香瓦块鱼..... 64

鲳 鱼

参归鲳鱼汤..... 65

柠檬红鲳鱼汤..... 65

鳊 鱼

醋爆鱼丁..... 66

刮炖鳊鱼..... 66

黄花鱼

五香熏鱼..... 67

干煎黄花鱼..... 67

海 参

海参汤..... 68

海参枸杞鸽蛋煲..... 68

鳝 鱼

爆炒鳝片..... 69

胡萝卜露笋煮鳝鱼..... 69

带 鱼

红烧带鱼段..... 70

醋椒带鱼..... 70

带鱼萝卜煲..... 71

带鱼煮南瓜..... 71

干烧带鱼..... 71

家常带鱼煲..... 72

老妈带鱼..... 72

雪椒带鱼..... 72

香煎带鱼..... 73

酥炸带鱼..... 73

白炒带鱼丝..... 73

干 贝

干贝油菜汤..... 74

丝瓜蒸干贝..... 74

豆角干贝汤..... 75

干贝百叶汤..... 75

干贝冬瓜汤..... 75

海 螺

炒海螺片..... 76

海螺肉炒西芹..... 76

姜末拌海螺..... 77

双耳爆海螺..... 77

炒海螺	77
马哈鱼	
甘草白术鱼汤	78
马哈鱼肉面	78
墨鱼仔	
墨鱼仔烧肉汤	79
双椒墨鱼仔	79
泥 鳅	
红烧泥鳅	80
家常焖泥鳅	80
螃 蟹	
螃蟹鱼肚冬瓜汤	81
姜葱螃蟹	81
辣炒螃蟹	82
螃蟹瘦肉汤	82
螃蟹瘦肉冬瓜汤	82
咸蛋黄焗螃蟹	83
卤味螃蟹	83
三文鱼	
银丝三文鱼	84
椒盐三文鱼	84
莴笋三文鱼	85
泡菜三文鱼	85
酒酿三文鱼	85
奇味三文鱼	86
美味牛肝三文鱼	86
田 螺	
田螺汤	87
麻辣田螺	87
蚬 子	
翡翠拌蚬子	88
蚬子菠菜面	88
蚬子金针面	89
滑菇蚬子汤	89
兰豆蚬子汤	89
蚬子时蔬面	90
海鲜冷汤面	90

响 螺	
雪梨响螺百合汤	91
清润响螺汤	91
小龙虾	
麻辣小龙虾	92
水煮喇叭小龙虾	92
鳕 鱼	
糖醋鳕鱼	93
鳕鱼酱汤	93
银 鱼	
银鱼苦瓜汤	94
豆豉银鱼浸空心菜	94
锅贴银鱼	95
鸡蛋银鱼饼	95
金蒜银鱼蒸菜心	95
豆豉银鱼空心菜	96
银鱼蛋炒饭	96
鱼 肚	
鱼肚鸡汤	97
鱼肚奶汤	97
鱼肚鲜虾苦瓜汤	98
鸭蓉鱼肚	98
红油鱼肚	98



禽蛋类

鸡 肉	
当归红花鸡汤	100
番茄汤丸	100
蘑菇炖鸡	101
黄芪灵芝鸡肉汤	101
干炸鸡块	101
桂圆炖鸡肉	102
双花焖鸡肉	102
砂仁鸡肉粥	102
人参田七炖鸡肉	103
冬菇栗子鸡肉汤	103

鸡肉西蓝花汤	103
鸡肉萝卜煲	104
双虾鸡肉汤	104
金针鸡肉汤	104
飘香大盘鸡	105
鸡肉松泡饭	105
鸡汤芸豆丝	105

鸡 翅	
菠菜板栗鸡汤	106
酱鸡翅尖	106
罗汉果翅根鸡蛋汤	107
豌豆苦瓜焖鸡翅	107
术苓鸡翅汤	107

鸡 腿	
鸡腿蘑菇毛豆汤	108
卤鸡腿肉	108
熏鸡腿	109
香蒜焖鸡肉	109
照烧鸡肉	109
椒酱鸡肉	110
越式海南鸡饭	110
归圆鸡肉汤	110
小煎鸡	110
仔姜烧鸡条	111
板栗烧鸡	111
杜仲栗子鸡汤	111
可乐焖鸡腿	112
大蒜鸡煲	112
蛋黄鸡腿卷	112

鸡脯肉	
芫爆鸡片	113
炒鸡丝蕨菜	113
鸡蓉凤尾玉米羹	114
鸡肉蚕豆酥	114
桃仁鸡花	114

乌 鸡	
淮山板栗乌鸡汤	115
甜木瓜炒乌鸡丁	115

红枣杞子乌鸡汤·····	116
参归乌鸡汤·····	116
乌骨鸡莼菜汤·····	116
人参阿胶炖乌骨鸡·····	117
银耳银杏乌鸡汤·····	117
蜜枣菜干乌鸡汤·····	117
鸽子 ▽	
鹿茸片老鸽汤·····	118
参须天麻乳鸽汤·····	118
鸡肝 ▽	
麻辣鸡肝·····	119
鱼香鸡肝·····	119
鸡脖 ▽	
酱鸡脖·····	120
姜糖鸡脖·····	120
鸡爪 ▽	
香菇鸡爪汤·····	121
香卤鸡爪·····	121
鸡肫 ▽	
豆腐拌鸡肫肝片·····	122
淮山麦芽鸡肫汤·····	122
鸭肉 ▽	
东北酱香鸭·····	123
南京盐水鸭·····	123
鸭丁腰果·····	124
三宝烧鸭块·····	124
芡实炖老鸭·····	124
猪肝香鸭煲·····	125
冬瓜海带鸭骨汤·····	125
麒麟鸭子·····	125
香辣陈皮鸭·····	126
五香酱鸭·····	126
陈皮老鸭蘑菇汤·····	127
回锅鸭肉·····	127
鹌鹑 ▽	
鹌鹑莲藕汤·····	128
人参枸杞炖鹌鹑·····	128

鹅 ▽	
时蔬炖大鹅·····	129
大鹅焖土豆·····	129
鸡蛋 ▽	
番茄蛋清汤·····	130
番茄炒蛋·····	130
鸡蛋蒸肉丸·····	131
火龙果鸡蛋糖水·····	131
鸡蛋白果腐竹糖水·····	131
鸡蛋炖冰糖·····	132
酒糟鸡蛋糖水·····	132
肉末蒸蛋·····	132
蛋黄瓜仁炒菠菜·····	133
鸡蛋沙拉·····	133
鸽蛋 ▽	
油茶鸽蛋汤·····	134
香熏鸽蛋·····	134
皮蛋 ▽	
皮蛋冻豆腐汤·····	135
皮蛋拌豆腐·····	135
兔肉 ▽	
兔肉香芋汤·····	136
五香兔肉块·····	136



Part 4

蔬果类

白菜 ▽	
白菜心拌干丝·····	138
剁椒蒸大白菜·····	138
肉末泡菜·····	139
白菜明虾蘑菇汤·····	139
白菜地瓜豆皮汤·····	139
焖煮火腿白菜·····	140
粉丝白菜拌黄瓜·····	140
功夫白菜·····	140
醋熘白菜·····	141
豆腐拌白菜心·····	141

豆腐泡白菜汤·····	141
白萝卜 ▽	
白萝卜海鲜汤·····	142
牛肉萝卜汤·····	142
醋炒什锦·····	143
酸辣萝卜·····	143
白萝卜汤·····	143
冬瓜 ▽	
冬瓜鲜虾豌豆汤·····	144
芽笋冬瓜汤·····	144
珧柱冬瓜玉米汤·····	145
清汤冬瓜·····	145
金针酸笋瘦肉锅·····	145
冬瓜鱼尾汤·····	146
冬瓜猪肋汤·····	146
芙蓉冬瓜·····	146
苦瓜 ▽	
清炆苦瓜·····	147
苦瓜番茄汤·····	147
泡苦瓜·····	148
酱炒苦瓜·····	148
炒苦瓜丝·····	148
茭白 ▽	
焖茭白·····	149
鱼香茭白·····	149
百合 ▽	
芡实桂圆百合糖水·····	150
人参百合粥·····	150
苹果百合牛肉汤·····	151
杞子百合莲花汤·····	151
银杏百合炒芦笋·····	151
菠菜 ▽	
丝豆腐菠菜汤·····	152
羊肝炒菠菜·····	152
双耳炒菠菜根·····	153
八宝菠菜·····	153
银杏蔬菜汤·····	153

番茄

多味小番茄 154
素炒三丁 154
番茄里脊 155
番茄鱼汤 155
番茄肉片 155

韭菜

韭菜炒鸡蛋 156
韭菜炒虾仁 156
韭菜鸡蛋饼 157
蛋丝拌韭菜 157
韭菜粥 157

苹果

苹果元葱汤 158
蜜汁苹果 158

雪梨

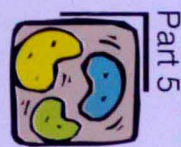
雪梨炖雪蛤 159
雪梨麦冬糖水 159
雪梨瘦肉汤 160
雪梨猪蹄汤 160
雪梨素鱼片 160

香蕉

拔丝香蕉 161
草莓酱香蕉排 161
香蕉拌桃片 162
芦荟香蕉粥 162
香蕉冰糖汤 162

红枣

红枣蛋奶露 163
红枣桂圆蛋汤 163
红枣鸡蛋汤 164
红枣杞子淮山糖水 164
红枣莲藕猪蹄汤 164



Part 5 菌豆类

豆腐

肉末番茄烧豆腐 166
麻婆鸳鸯豆腐 166
蟹掌豆腐 167
家常豆腐 167
虾仁豆腐 167
铁板豆腐 168
雪菜炒千张 168
拔丝豆腐 168
果味豆腐 169
翡翠豆腐 169
雪菜炒豆腐 169

豆腐干

毛豆炒豆干 170
豆腐皮松 170
五香豆干丝 171
豆干炒瓜皮 171
鸡粒雪菜炒豆干 171

白灵菇

白灵菇煲飞蟹 172
佛手白灵菇 172

白蘑

白蘑田园汤 173
白蘑肉丝面 173

草菇

番茄草菇汤 174
草菇海鲜汤 174
葱油草菇 175
草菇鸡心 175
草菇小炒 175

猴头菇

青瓜肉碎烩猴菇 176
浓汤猴头菇 176

猴头菇炖竹丝鸡 177
香酥猴头菇 177
卤味猴头菇 177

鸡腿菇

脆肠炒鸡腿菇 178
鸡腿菇烧蹄筋 178

金针菇

金针菇鱼尾汤 179
炆拌金针菇 179
金针菇豆角汤 180
五彩金针菇 180
金针菇牛肉卷 180

口蘑

沙锅鹅掌炖口蘑 181
口蘑烩咖喱鸡 181
肉片口蘑 182
蓝花炒口蘑 182
口蘑鸭子 182

蘑菇

茄汁炖蘑菇 183
蘑菇香焖饭 183
笋炒三菇 184
双菇鹌蛋 184
鲜蘑菜松汤 184

茶树菇

双色茶树菇 185
茶树菇煲天梯 185
茶树菇炖乳鸽 186
茶树菇老鸭煲 186
茶树菇焖排骨 186

松茸

松茸豆腐汤 187
松茸青笋烩鱼肚 187

香菇

麻仁卤香菇 188
干煸香菇扁豆 188

-----Part 1

畜肉类



蔡姐食材攻略

猪肉

营养
价值



食疗
功效



“猪肉为人类提供优质蛋白质和必需的脂肪酸。还可提供血红素（有机铁）和促进铁吸收的半胱氨酸，能改善缺铁性贫血。适宜阴虚不足、头晕、贫血、老人燥咳无痰、大便干结，以及营养不良者食用；湿热偏重、痰湿偏盛，舌苔厚腻之人，忌食猪肉。

猪肉味甘咸、性平，入脾、胃、肾经；具有补肾养血，滋阴润燥之功效；主治热病伤津、消渴羸瘦、肾虚体弱、产后血虚、燥咳、便秘等症。能补虚、滋阴、润燥、滋肝阴，润肌肤，利二便和止消渴。

”



01 莲子珧柱瘦肉汤

保健功效 | 补脾健胃

【材 料】 猪瘦肉60克，江珧柱10克，莲子20克。葱末、姜末各少许，精盐适量，胡椒粉、味精各1/2小匙。

制作方法

- ①将猪瘦肉洗净，切成块，入沸水锅中焯烫，捞出备用。
- ②将江珧柱用温水浸软、洗净，撕碎；莲子去心，洗净，用清水浸泡半小时待用。
- ③将猪肉、江珧柱、莲子放入锅内，加入清水适量，先用旺火煮沸，再加入葱末、姜末，然后转中火煲2小时，加入精盐、胡椒粉、味精调味即可。

02 肉丝拌腐皮

保健功效 | 补脾健胃

【材 料】 熟猪肉100克，豆腐皮100克，黄瓜100克，香菜段少许。精盐、鸡精各1/3小匙，酱油1小匙，醋1小匙，蒜泥少许，香油适量。

制作方法

- ①将熟猪肉切成细丝；豆腐皮用温水泡软后，捞出用清水漂洗一下，切成细丝。
- ②黄瓜切成细丝备用。
- ③将鸡精、醋、香油、精盐、酱油、蒜泥调成汁。
- ④将黄瓜丝码在盘内，再码上熟肉丝、豆腐皮丝，放上香菜段，浇上调味汁即成。

保健功效 | 补脾健胃

制作方法

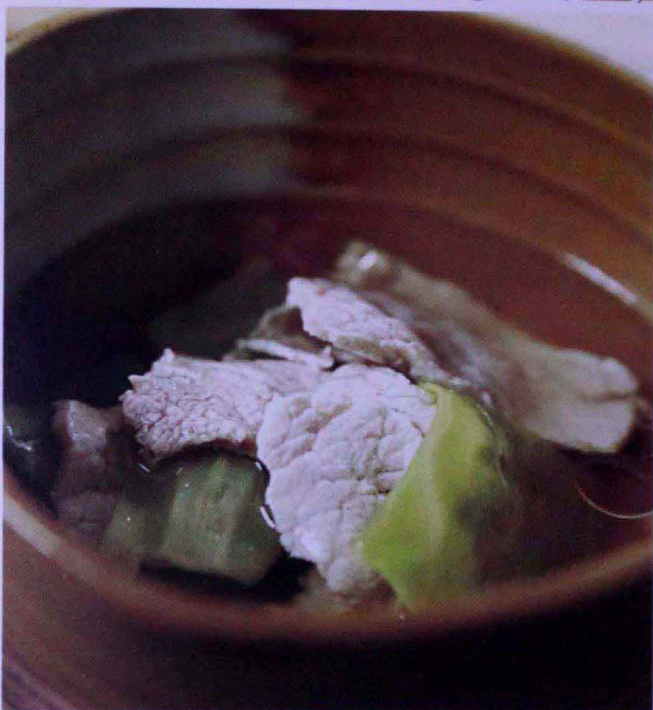
- ①将猪肉洗净，切成片，放入碗中，加入水淀粉、精盐拌匀；圆白菜剥去外皮，洗净，切成3厘米宽、5厘米长、0.3厘米厚的片备用。
- ②锅置旺火上，加入鲜汤烧开，再放入圆白菜煮至熟软时，加入精盐、味精、胡椒粉调好味，然后放入肉片煮至刚熟，再加入少许猪化油推匀，出锅装碗即成。



保健功效 | 补脾健胃

制作方法

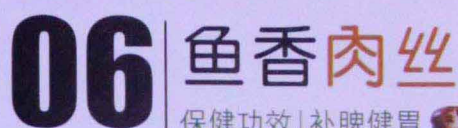
- ①将猪瘦肉切粗丝，待用。
- ②将土豆切丝，锅中烧沸适量清水，将土豆丝投入沸水锅中烫一下，焯水后备用。
- ③炒锅烧热，入植物油、葱花、姜末煸香，入肉丝炒变色后放土豆丝煸炒，加精盐、料酒、酱油、鸡精、醋继续煸炒，成熟后淋明油，出锅装盘即成。



保健功效 | 补脾健胃

制作方法

- ①将猪肉洗净，斜切成大块，入沸水锅中焯烫，捞出沥水；生咸蛋去皮备用。
- ②锅中加入植物油烧热，下入蒜瓣、姜片、料酒、酱油、猪肉块、月桂叶、陈皮炒至上色，再加入适量清水烧沸，下入生咸蛋，转小火煮30分钟，加入精盐、胡椒粉调味，撒入葱花、香菜即可。



保健功效 | 补脾健胃 



【材 料】猪肉250克，笋100克，水发木耳50克。葱花8克，蒜泥3克，姜末4克，泡辣椒20克，醋1小匙，精盐1/2小匙，料酒1/2小匙，味精1/4小匙，酱油1/2小匙，白糖2小匙，水淀粉1/2大匙，肉汤75克，植物油20克。



- ①猪肉切丝；笋、水发木耳切丝；泡辣椒剁碎。
- ②肉丝加精盐、料酒、味精、水淀粉上浆；另将精盐、酱油、味精、料酒、白糖、醋、肉汤、水淀粉调成汁芡。
- ③将肉丝炒散，加泡辣椒、姜末、蒜泥炒香，再加笋丝、木耳丝、葱花翻炒，入汁芡收汁即可。



保健功效 | 补脾健胃



【材 料】 瘦猪肉500克，大葱白150克。香油2小匙，植物油3大匙，甜面酱2小匙，味精、醋各1/2小匙，酱油1/4小匙，花椒水15克，精盐1小匙。



①瘦猪肉洗净，切片，用甜面酱和香油搅拌均匀，腌渍15分钟；大葱白洗净，切丝。

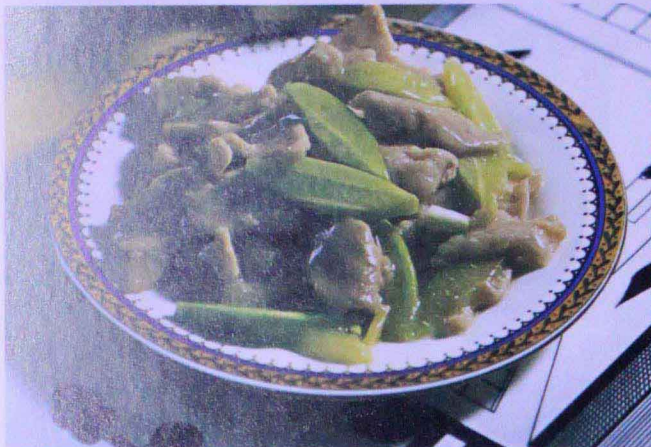
②锅置火上，加适量植物油烧热，下肉片翻炒至八成熟下葱丝速炒几下，加醋、酱油、花椒水、精盐和味精调味，淋入香油即可。



【材 料】 猪里脊肉200克，面粉适量。植物油1000克，酱油、绍酒各1/2大匙，醋1小匙，精盐、鸡精各1/3小匙，葱花、姜丝、蒜片、汤汁少许。



- ①猪里脊肉切成条，加入精盐、酱油、鸡精、绍酒腌渍入味，蘸一层面粉，下入六成热油中，炸至表皮稍硬时捞出，待油温升高，再放入炸至金黄色时，倒入漏勺。
- ②将精盐、醋、鸡精、少许汤对成清汁备用。
- ③再用葱、姜、蒜炆锅，烹绍酒，放猪里脊条，泼清汁，翻匀，即可。



09 滑溜里脊

保健功效 | 补气补血

【材 料】 猪里脊肉250克，鲜黄瓜片50克，鸡蛋清1个，猪化油750克，绍酒1大匙，白糖1小匙，精盐、鸡精各1/3小匙，葱花、蒜片、姜末、淀粉、香油各适量。

制作方法

- ①里脊肉切薄片，加入精盐、鸡精、蛋清、淀粉抓拌，入四成热猪化油中，滑散滑透，倒入漏勺；另将精盐、鸡精、白糖、淀粉、清水调芡汁备用。
- ②用葱、姜、蒜炆锅，烹绍酒，下黄瓜片、肉片煸炒，烹芡汁，翻炒，淋香油，出锅即可。

11 花旗参瘦肉汤

保健功效 | 补气补血

【材 料】 猪瘦肉500克，花旗参(西洋参)25克，生姜1块，精盐适量。

制作方法

- ①将花旗参用温水浸泡软，切片备用。
- ②将猪瘦肉洗净，切成厚片，入沸水锅中焯烫一下，捞出沥水待用。
- ③将花旗参、瘦肉、生姜放入沙锅中，再加入泡花旗参的水及清水适量，先用旺火煮沸，然后转中火煲2小时(煲汤时切忌揭盖)，再加入精盐调味即成。

10 肉丸白菜粉丝汤

保健功效 | 补气补血

【材 料】 猪肉馅500克，小白菜、粉丝各100克，葱末、姜末各适量，精盐1小匙，味精1/3小匙，鸡粉、葱油各少许，老汤1碗。

制作方法

- ①将猪肉馅加姜末、葱末、精盐、味精、鸡粉拌匀成馅，再制成小肉丸，然后入沸水锅中煮熟，捞出备用。
- ②将小白菜择洗干净，沥水；粉丝用清水冲洗干净待用。
- ③锅中加入老汤烧开，再放入肉丸、粉丝、小白菜煮沸，然后加入精盐、味精调味，淋入葱油即成。





保健功效 | 补益壮阳

制作方法

- ①将猪肉洗净，斩中等块；待用。
- ②将斩好的猪肉块入沸水中略氽烫去其血污，捞出控水。
- ③太子参、无花果洗净，生姜洗净，切片，待用。
- ④把全部猪肉、太子参、无花果、生姜放入炖盅内，加清水12杯，炖盅加盖，小火隔开水炖2小时，放入精盐、料酒调味即成。



保健功效 | 补益壮阳

制作方法

- ①紫菜浸透发开，淘洗干净，去砂粒；豆腐洗净后切成粒状；荸荠、瘦猪肉和生姜洗干净。
- ②荸荠去蒂、去皮，切成块状；瘦猪肉切成块状；生姜去皮，切片。
- ③瓦煲内加入清水，用猛火炖至水滚，加入备好的材料，改用中火继续煲2小时后，加精盐调味即可。



保健功效 | 降糖、降脂、降压

制作方法

- ①将猪瘦肉洗净，切成薄片，放入碗中，加入料酒、酱油、精盐拌匀，腌渍入味；金针菜用温水浸软，剪去花蒂，洗净沥干备用。
- ②炒锅置火上，添入清水用旺火烧开，放入猪瘦肉片煮至八成熟，再下入金针菜、猪化油煮至熟透，加入味精调味即成。