中华食疗大全

肖玲玲 主编

（下卷）

长江出版传媒 湖北科学技术出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com



第六章

不同人群食疗方

——吃出身体好状态

最适合青少年的食疗方

提高记忆力的食疗方

陈皮核桃粥



【材料准备】粳米150克，陈皮6克，核桃仁20克，冰糖10克，色拉油5克，冷水1500毫升。

【制作过程】❶粳米淘洗干净，用冷水浸泡半小时，沥干水分备用。❷陈皮用冷水润透，切丝。❸核桃仁用色拉油炸香，捞起放入碗中备用。❹将粳米放入锅内，加入约1500毫升冷水，置旺火上烧沸，再用小火熬煮至八成熟时，加入陈皮丝、核桃仁、冰糖搅匀，继续煮至粳米软烂，即可盛起食用。

【功能效用】提高记忆力，安神益智。

红豆花生红枣粥



【材料准备】粳米100克，红豆50克，花生仁50克，红枣5颗，白糖10克，冷水1500毫升。

【制作过程】❶红豆、花生仁洗净，用冷水浸泡回软。❷红枣洗净，剔去枣核。❸粳米淘洗干净，用冷水浸泡半小时，捞出，沥干水分。❹锅中加入约1500毫升冷水，放入红豆、花生仁、粳米，旺火煮沸后，放入红枣，再改用小火慢熬至粥成，以白糖调味即可。

【功能效用】补钙补血，健脑益智，提高记忆力。

鸡蛋木耳粥



【材料准备】粳米100克，鸡蛋2只，黑木耳30克，菠菜20克，银芽15克，海米10克，姜末5克，盐、味精各1克，高汤500毫升，冷水适量。

【制作过程】❶粳米洗净泡好，放入锅中，加入适量冷水，先用旺火烧沸后，再改用小火慢煮成稀粥，盛起备用。❷鸡蛋摊成蛋皮，切丝；海米洗净，涨发回软备用。❸木耳用冷水泡发回软，择洗干净；银芽、菠菜分别洗净。❹锅中加入高汤，上火烧沸，加盐、味精和姜末，再下入稀粥、蛋皮丝、黑木耳、银芽、海米、菠菜等食材，煮沸离火，即可盛起食用。

【功能效用】补脑益智，提高记忆力。

虾仁蜜桃粥



【材料准备】粳米100克，虾仁30克，水蜜桃半个，苹果半个，小黄瓜1根，奶油球2个，盐1克，白糖3克，冷水1000毫升。

【制作过程】❶水蜜桃、苹果去核，切成丁；小黄瓜洗净，切丁。❷虾仁洗净，去肠泥。❸粳米洗净，用冷水泡好，放入锅中，加入1000毫升冷水，用旺火烧沸，改小火煮成粥。❹将虾仁、水果丁放入粥中，煮至虾仁熟透，加入奶油球、盐、白糖调味即可。

【功能效用】促进大脑微循环，增强脑记忆功能。

桂圆肉益智鸽蛋汤



【材料准备】桂圆肉50克，益智仁10克，枸杞50克，陈皮1块，鸽蛋4只，乳鸽1只，盐少许，冷水适量。

【制作过程】❶乳鸽洗净，去毛、内脏；桂圆肉、益智仁、枸杞和陈皮分别浸洗干净；鸽蛋隔水蒸熟，去壳。❷瓦煲内加入适量清水，先用文火煲至水开，然后放入以上全部用料，待水再滚起，改用中火继续煲3小时左右，以少许盐调味，即可以佐膳饮用。

【功能效用】补脾强心，益气养血，消除健忘。

人参鸡菇汤



【材料准备】母鸡1只，人参15克，金针菇25克，料酒、盐少许，冷水适量。

【制作过程】❶将鸡去毛及内脏后洗净；人参洗净装鸡腹内；金针菇清洗干净。❷一同放入大砂锅内，加水、料酒及盐，用武火煮沸，改文火煨至鸡肉酥烂即可。

【功能效用】增强反应能力，改善记忆力，提高注意力。

金针章鱼萝卜汤

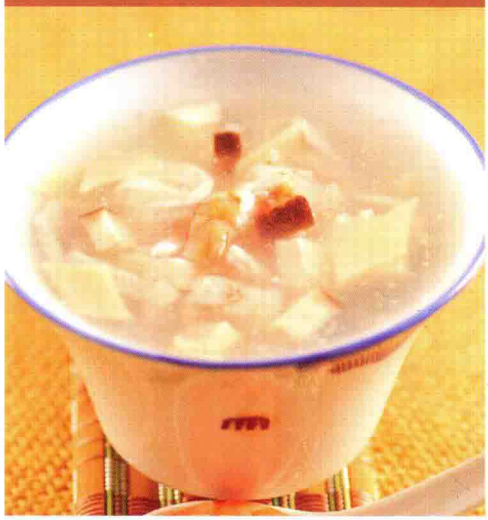


【材料准备】金针19克，银耳19克，章鱼干75克，猪瘦肉300克，青萝卜225克，胡萝卜300克，姜2片，盐适量，冷水适量。

【制作过程】❶金针和银耳用水浸片刻，清洗干净；章鱼干用水浸软后，洗净。❷猪瘦肉，汆烫后洗净。❸青萝卜和胡萝卜去皮，洗净，切厚块。❹煲滚适量水，放入所有材料，水滚后改文火煲约2小时，加盐调味即成。

【功能效用】补脑健脑，调节血液酸碱度。

虾仁豆腐羹

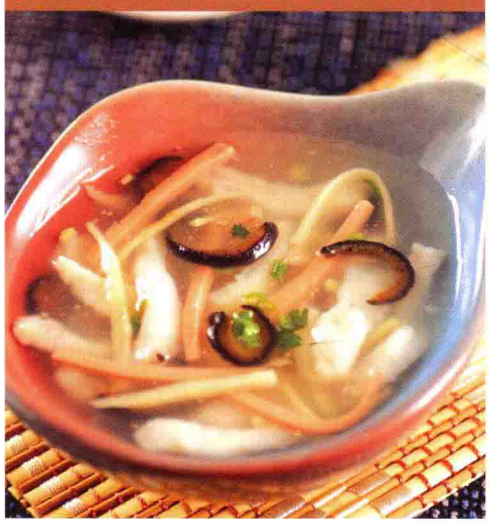


【材料准备】虾仁150克，豆腐2块，猪肉50克，冬笋1根，香菇5个，盐5克，味精2克，料酒6克，淀粉10克，色拉油8克，冷水适量。

【制作过程】❶豆腐切小块，放入开水中汆烫一下；冬笋洗净，斜刀切片，焯水烫透，捞出；香菇泡发，去蒂，洗净，切小丁。❷猪肉洗净，切丝，加入淀粉、料酒、盐腌渍15分钟；虾仁洗净，去肠泥。❸坐锅点火，入色拉油烧热，加猪肉丝、香菇丁、冬笋片煸炒至熟。❹锅内加入500毫升冷水，煮沸后加入虾仁、豆腐，加盐、味精和料酒调味，再用水淀粉勾芡即可。

【功能效用】补脑强身，提高记忆力。

醋烧鳜鱼羹



【材料准备】鳜鱼200克，海参100克，熟火腿50克，冬笋30克，鸡蛋1只，香菜末、葱末各3克，醋4克，料酒10克，盐5克，鸡精1.5克，白胡椒粉1克，淀粉20克，色拉油12克，冷、热水适量。

【制作过程】❶鸡蛋滤取蛋清。❷鳜鱼去骨去刺，取肉切成条，加入盐、淀粉和蛋清腌渍，将鱼头、鱼骨放入蒸锅中煮熟，鱼汤留用。❸冬笋、海参、熟火腿切成丝，分别倒入开水中焯一下；香菜洗净，切末。❹锅置火上烧油，油至五成热时放入鱼肉条，稍煎捞出，将鱼汤放入锅中烧开，加入海参、冬笋、火腿、鱼肉条，下入所有调味料后勾芡，出锅加醋即可。

【功能效用】促进食欲，提高记忆力。

黄鱼海参羹



【材料准备】大黄鱼肉100克，水发海参80克，火腿10克，鸡蛋2只，料酒6克，盐3克，大油、色拉油各15克，葱末3克，湿淀粉10克，味精、胡椒粉各1克，高汤300毫升。

【制作过程】❶大黄鱼肉及水发海参切成小方厚片；火腿切末，放入蒸锅内蒸熟。❷鸡蛋打入碗中，用筷子搅拌均匀。❸热锅放入色拉油，烧至五成热时，放入葱末爆香，随即加入料酒、高汤、海参片、黄鱼片及胡椒粉，烧沸后放入盐、味精略煮，缓缓倒入鸡蛋，待各食材熟透时倒入湿淀粉勾稀芡，离火，倒入碗中，淋上大油，撒上火腿末，即可食用。

【功能效用】本安神醒脑，提高记忆力。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

缓解考试紧张的食疗方

冰糖绿豆苋菜粥



【材料准备】粳米100克，绿豆、苋菜各50克，冰糖10克，冷水1500毫升。

【制作过程】❶绿豆、粳米淘洗干净，绿豆在冷水中浸泡3小时；粳米浸泡半小时，捞起，沥干水分。❷苋菜洗净，切5厘米长的段。❸锅中加入约1500毫升冷水，依次放入绿豆、粳米，置旺火上烧沸，改用小火熬煮40分钟，加入苋菜段、冰糖，再继续煮10分钟，即可盛起食用。

【功能效用】清暑解热，除烦止渴，缓解紧张情绪。

杨梅绿豆粥



【材料准备】糯米150克，绿豆50克，杨梅10颗，白糖15克，冷水2000毫升。

【制作过程】❶糯米、绿豆淘洗干净，用冷水浸泡3小时，捞出，沥干水分。❷杨梅漂洗干净。❸锅中加入约2000毫升冷水，将糯米和绿豆一同放入，先用旺火烧沸，再用小火煮至开花、豆烂，加杨梅、白糖搅拌均匀，盛入碗中即可。

【功能效用】杨梅可有生津止渴、抑菌消炎、止泻、除湿利尿的功效。此粥可清热解毒，生津止渴，降低血压，缓解紧张情绪。

八宝莲子粥



【材料准备】糯米150克，莲子100克，青梅、桃仁各30克，小枣40克，瓜子仁20克，海棠脯50克，瓜条片30克，金糕50克，白葡萄干20克，白糖150克，糖桂花30克，冷水2000毫升。

【制作过程】❶糯米洗净，放入锅中，加入2000毫升冷水，煮成粥。❷小枣用温水浸泡1小时，洗净；莲子去皮，去心，与小枣一同入笼蒸半小时。❸桃仁用开水发开，剥去黄皮，切成小块；青梅切成丝；瓜子仁、白葡萄干洗净；海棠脯切成薄片；金糕切成丁。❹白糖加冷水和糖桂花调成汁。❺将制成的所有辅料摆在粥面上，入冰箱冷却，食用时淋上糖桂花汁即可。

【功能效用】补充营养，清热除烦，缓解紧张情绪。

佛手柑粥



【材料准备】粳米100克，佛手柑30克，白糖5克，冷水1000毫升。

【制作过程】❶将佛手柑洗净。❷粳米淘洗干净，用冷水浸泡半小时，捞出，沥干水分。❸取锅加入约1000毫升冷水，加入佛手柑，煮沸约5分钟，滤去佛手柑，将粳米放入汁中，用旺火煮开，再改用小火熬煮成粥，以白糖调好味，再稍焖片刻，即可盛起食用。

【功能效用】杀菌抗病，缓和沮丧、紧张情绪。

南瓜牛肉汤

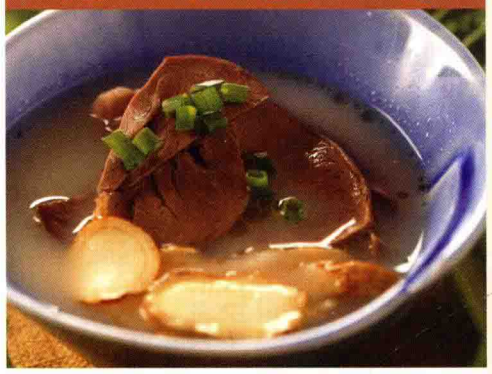


【材料准备】南瓜250克，牛肉125克，盐适量，冷水1000毫升。

【制作过程】❶南瓜削皮，洗净，切成3厘米左右的方块，放在锅内。❷牛肉剔去筋膜，洗净，切成2厘米见方的块，先在沸水锅内焯一下捞出，放入另一锅内，加入清水约1000毫升，置武火上煮沸后，加入南瓜，以文火同煮约2小时，待牛肉烂熟后加少许盐调味即成。

【功能效用】补充营养，清热除烦，缓解紧张情绪。

人参当归猪心汤



【材料准备】人参3克，当归5克，猪心1个，葱花2克，盐少许。

【制作过程】❶人参、当归分别研成粗末，填入剖开洗净的猪心内。❷放在砂锅中加适量水，用文火炖熟，入盐调味即可。

【功能效用】猪心具有营养血液、养心安神的作用，对心虚多汗、惊悸恍惚等症有一定的疗效。本汤可镇静，催眠，缓解紧张情绪。

当归天麻羊脑汤



【材料准备】当归20克，天麻30克，桂圆肉20克，羊脑2副，生姜3片，盐5克，热水500毫升。

【制作过程】❶当归、天麻、桂圆肉洗净，浸泡。❷将羊脑轻轻放入清水中漂洗，去除表面黏液，撕去表面黏膜，用牙签或镊子挑去血丝筋膜，洗净，用漏勺装着放入沸水中稍烫即捞起。❸将以上原料置于炖盅内，注入沸水500毫升，加盖，隔水炖3小时，加盐调味。虚寒者可加少许酒调服。

【功能效用】清热解毒，生津止渴，降低血压。

香菇鸡丝羹



【材料准备】鸡肉300克，韭黄50克，香菇25克，生抽、老抽各5克，色拉油6克，白糖2克，料酒、香油各3克，胡椒粉1克，盐1.5克，荸荠粉20克，姜1片，葱1根，高汤1200克，冷水适量。

【制作过程】❶香菇泡发，去蒂，挤干水，切丝；韭黄洗净，切段；葱切段。❷鸡肉洗净，盛盘中，加入姜片、葱段蒸15分钟，等冷后去皮，撕成细条。❸锅内入色拉油烧热，洒入料酒，加入高汤、香菇丝、鸡肉条煮滚约5分钟，用生抽、老抽、白糖、盐调味。❹荸荠粉加冷水调成芡汁，倒入锅中勾芡，然后下韭黄段拌匀，淋入香油，撒上胡椒粉，即可食用。

【功能效用】清暑解热，除烦止渴，缓解紧张情绪。

五丁羹



【材料准备】熟鸡肉50克，水发玉兰片30克，水发口蘑、水发海参各25克，叉烧肉20克，鸡油3克，胡椒粉1克，香菜4克，水淀粉15克，料酒5克，味精1克，酱油3克，醋2克，猪骨头汤450毫升，冷水适量。

【制作过程】❶熟鸡肉、水发玉兰片、水发口蘑、水发海参、叉烧肉分别切成小丁；香菜择洗干净，切成末。❷猪骨头汤倒入锅内，放在旺火上，把切好的五种小丁和料酒、酱油、醋、味精等放入汤内，搅匀，加盖焖煮。❸汤烧沸后倒入芡汁，再翻搅几下，撒上胡椒粉、香菜末，倒入汤碗内，滴上鸡油即成。

【功能效用】清热解毒，生津止渴，降低血压，缓解紧张情绪。

香菇冬笋黄鱼羹



【材料准备】黄鱼1条，香菇、冬笋各50克，熟火腿20克，豆腐160克，鸡蛋2只，淀粉15克，色拉油5克，香油、盐各3克，胡椒粉1克，酱油6克，料酒、醋各4克，葱段4克，姜2片，鸡汤1000毫升，冷水适量。

【制作过程】❶黄鱼处理干净，用葱段、姜片、料酒、盐腌制10分钟，上笼蒸6分钟备用。❷香菇泡发，洗净切成丝；冬笋洗净切丝；熟火腿切成丝；鸡蛋打散。❸豆腐切小丁，放入开水中烫一下。❹炒锅烧热，加色拉油，投入葱段煸炒香，加入鸡汤煮沸，加入料酒、冬笋丝、香菇丝、火腿丝，再次煮沸后，将鱼肉同蛋液、豆腐丁一起下锅，调味即可。

【功能效用】安神益智，滋补强身。

火腿冬瓜羹



【材料准备】净冬瓜500克，熟火腿50克，火腿骨100克，盐6克，味精2克，清汤750克，鲜玫瑰花瓣适量。

【制作过程】❶熟火腿批成薄片10片；冬瓜削皮去子，洗净，切成5厘米长、0.3厘米厚的片。❷炒锅放入清汤，置旺火上烧沸，放入火腿骨，煮沸3分钟左右，加入冬瓜片、鲜玫瑰花瓣，烧至呈玉白色时，把火腿骨捞出，撇去泡沫。❸在羹中加入盐、味精，出锅盛入碗中，整齐地放上熟火腿片即可。

【功能效用】清热解毒，生津止渴，缓解紧张情绪。

西红柿苹果汁



【材料准备】西红柿1个，苹果1个，白糖5克，温开水适量。

【制作过程】❶将西红柿洗净，用开水烫一下后剥皮，用榨汁机榨汁或消毒纱布把汁挤出。❷苹果洗净，削皮，放入榨汁机中搅打成汁，兑入西红柿汁中。❸果汁加白糖调匀，冲入温开水，直接饮用即可。

【功能效用】清热解毒，生津止渴，降低血压，缓解紧张情绪。

蜂蜜柠檬

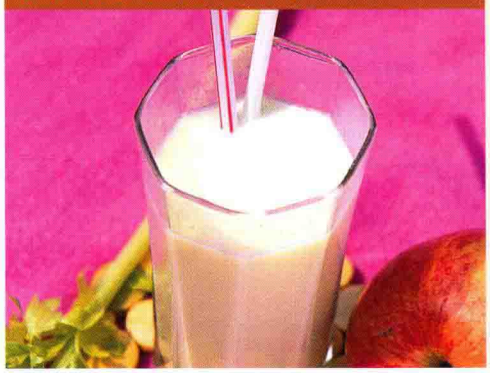


【材料准备】蜂蜜40克，柠檬1只，茶末适量，纯净水适量。

【制作过程】❶茶末漂洗干净，用500毫升清水煮取浓汁。❷柠檬洗净，切成小块；用榨汁机榨汁之后倒入温浓茶汁中，搅匀，冷却后再加入蜂蜜调匀。❸每日1剂，长期服用。

【功能效用】镇定安神，舒缓神经，放松心情。

甘蔗西芹汁



【材料准备】甘蔗500克，西芹2根，菠菜2棵，胡萝卜2根，牛奶300毫升。

【制作过程】❶甘蔗去皮，切成小块，放入榨汁机中搅打，滤渣取汁备用。❷胡萝卜洗净，切成小块；西芹、菠菜洗净，切段。❸将胡萝卜、西芹、菠菜和榨好的甘蔗汁一起放入榨汁机中，搅打成汁。❹将菜汁倒入杯中，注入牛奶拌匀，直接饮用即可。

【功能效用】补糖安神，清热除烦，缓解紧张情绪。

提高视力的食疗方

桂圆枸杞子粥



【材料准备】粳米100克，桂圆肉15克，枸杞10克，红枣4颗。冰糖10克，冷水1000毫升。

【制作过程】❶粳米淘洗干净，用冷水浸泡半小时，捞出，沥干水分。❷枸杞用温水泡至回软，洗净捞出，沥干水分；红枣洗净，去核；桂圆肉洗净。❸锅中加入约1000毫升冷水，放入粳米，烧沸10分钟后下入桂圆肉、枸杞、红枣，然后转小火熬煮。❹见粥变稠时加入冰糖拌匀，再稍焖片刻，即可盛起食用。

【功能效用】滋阴润燥、清肝明目。能够治疗眼结膜炎。

南瓜百合粥



【材料准备】粳米100克，南瓜150克，百合75克，盐1克，味精1克，冷水适量。

【制作过程】❶粳米淘洗干净，用冷水浸泡半小时，捞出，沥干水分。❷南瓜去皮、去子，洗净切块。❸百合去皮，洗净切瓣，焯水烫透，捞出，沥干水分。❹锅中加入适量冷水，放入粳米，用旺火烧沸，再下入南瓜块，转小火煮约半小时，加百合及盐、味精，煮至粥稠，即可盛起食用。

【功能效用】南瓜为补脾胃、益气血的佳品。本粥能清肝明目，防治夜盲症。

猪肝绿豆粥



【材料准备】粳米100克，猪肝尖150克，绿豆50克，葱末3克，料酒5克，盐2克，味精1克，香油4克，冷水1500毫升。

【制作过程】❶猪肝尖洗净，切成薄片，放入碗内，加入料酒、葱末、盐拌腌。❷绿豆淘洗干净，用冷水浸泡3小时；粳米淘洗干净，用冷水浸泡半小时，各自捞出，沥干水分。❸锅中注入约1500毫升冷水，加入绿豆，用旺火煮沸后，加入粳米，搅拌几下，再改用小火熬煮，粥将成时加入猪肝尖片，用旺火煮两三沸，以盐、味精调味，淋上香油，即可盛起食用。

【功能效用】清热消暑，养血益气，补肾健脾，滋肝明目。

核桃芝麻百合粥



【材料准备】粳米100克，黑芝麻25克，核桃仁40克，干百合20克，冰糖15克，冷水1000毫升。

【制作过程】❶粳米淘洗干净。❷黑芝麻淘洗干净；核桃仁洗净。❸百合去皮，洗净切瓣，焯水烫透，捞出，沥干水分。❹锅中注入约1000毫升冷水，放入粳米、百合，用旺火烧沸后，放入核桃仁和黑芝麻，改用小火熬成稀粥，然后加冰糖拌匀，再稍焖片刻，即可盛起食用。

【功能效用】补血益气，清肝明目。

牛肝枸杞子汤



【材料准备】牛肝200克，枸杞15克，荔枝肉适量，冷水适量。

【制作过程】❶将牛肝洗净，去筋膜，切片。❷将牛肝、荔枝肉、枸杞同入锅内，加水以文火煮汤，煮至牛肝熟即成。

【功能效用】荔枝具有理气补血、补心安神，增强人体免疫力和抗病能力的功效。本汤能补肝养血明目，适用于血虚所致夜盲、视力下降。

枸杞子叶紫鱼汤



【材料准备】枸杞枝叶50克，紫鱼片10克，盐、味精少许，鸡骨头1副，冷水1500毫升。

【制作过程】❶摘取枸杞嫩芽、叶片及枝条，洗净备用。❷鸡骨头洗净，加入1500毫升水；枸杞枝条切成小段。❸上二味和紫鱼片一起放入锅中，煮至余1200毫升时用纱布过滤为高汤。高汤入锅中煮沸后，加入枸杞嫩叶，以武火煮沸。❹加放少许盐、味精调味即可食用。

【功能效用】清热解毒，适用于肝火上炎者。

桂圆荔枝枸杞子牛肉汤



【材料准备】牛肉125克，桂圆肉、荔枝肉各5克，枸杞20克，盐少许。

【制作过程】❶牛肉洗净，切块。❷汤锅内注入4～5碗水，煮沸后放入牛肉块和枸杞。❸煮至滚沸后，加入桂圆肉、荔枝肉，调成文火煲煮1小时。待牛肉熟软后，加入适量盐调味即可。

【功能效用】补血益气，可改善大脑生理功能，提高视力。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

蛤蜊汤



【材料准备】带壳蛤蜊250克（蛤蜊肉125克即可），胡萝卜50克，土豆30克，川芎10克，洋葱20克，盐少许，冷水适量。

【制作过程】❶川芎切成薄片；洋葱对切两刀，分成四大瓣。❷胡萝卜、土豆去皮，切成丁块。❸带壳蛤蜊洗净备用。❹汤锅注水煮沸后，放进川芎、胡萝卜块、土豆块、洋葱瓣，煮30分钟。待蔬菜均熟软后，加进蛤蜊，煮至壳开，在汤里加适量盐调味即可。

【功能效用】滋阴明目，化痰。

蔬香牛肉羹



【材料准备】牛肉100克，菠菜50克，葱末3克，盐1.5克，味精1克，色拉油3克，湿淀粉25克，清汤500毫升，冷水适量。

【制作过程】❶牛肉洗净，剁成末，在沸水锅中焯水备用。❷菠菜洗净，也剁成末。❸锅内加入色拉油烧热，用葱末爆香，倒入清汤，加入牛肉末、菠菜末、盐、味精，同煮2分钟，去掉浮沫，用湿淀粉勾稀芡，即可出锅。

【功能效用】维持正常视觉。

鳗鱼羹



【材料准备】海鳗150克，香菇50克，木耳25克，四季豆20克，鸡蛋1只，葱末3克，蒜蓉5克，湿淀粉30克，五香粉6克，盐4克，酱油10克，高汤适量。

【制作过程】❶鸡蛋打散备用。❷海鳗处理好后切长条，用五香粉、盐腌渍数分钟，裹上蛋液，下油锅炸酥。❸香菇、木耳泡发后洗净切丝；四季豆择洗干净。❹锅中爆香蒜蓉，加入高汤，放香菇、木耳丝、四季豆、海鳗条煮滚，加入盐、酱油，勾芡即可。

【功能效用】保护眼睛，提高视力。

蛋液鲫鱼羹



【材料准备】鲫鱼1条（约300克），鸡蛋4只，盐2克，料酒3克，味精1.5克，酱油10克，香油4克，葱末3克，姜末2克，清汤200毫升，冷水适量。

【制作过程】❶鲫鱼去鳞、鳃、内脏，清洗干净，用开水烫一下，捞出备用。❷将鸡蛋打散，加入盐、料酒、味精和清汤，搅匀。❸鲫鱼放入蛋液中，上屉蒸15分钟，待蛋羹定型时取出。❹用酱油、香油、葱末、姜末和剩余清汤调成汁，淋入蛋羹碗内即可。

【功能效用】清热解毒，利尿散结，养肝明目。

鲮鱼黄豆粥



【材料准备】粳米150克，鲮鱼（罐头）100克，黄豆50克，豌豆粒20克，葱末3克，姜末2克，盐1.5克，味精、胡椒粉各1克，冷水2000毫升。

【制作过程】❶黄豆洗净，浸泡3小时，捞出，用沸水焯烫，去除豆腥味。❷粳米洗净，用冷水浸泡半小时，捞出，沥干水分。❸豌豆粒洗净，焯水烫透备用。❹锅中放入粳米、黄豆和约2000毫升冷水，上旺火煮沸，转小火慢煮1小时，待粥黏稠时，下入鲮鱼、豌豆粒及盐、味精、胡椒粉，搅拌均匀，撒上葱、姜末，出锅装碗即可。

【功能效用】补钙益智，促进骨骼发育。

花生猪骨粥

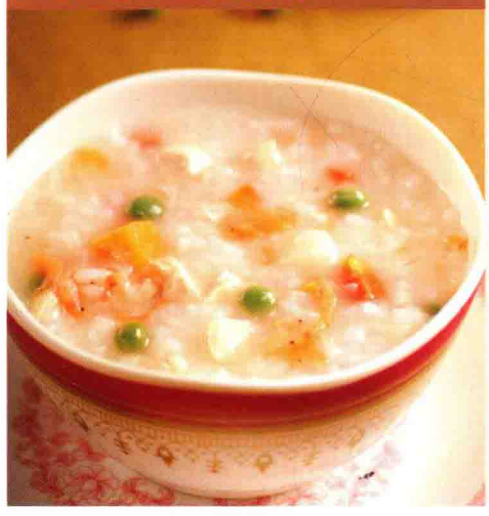


【材料准备】粳米100克，花生仁100克，猪骨300克，香菜50克，大油20克，胡椒粉2克，香油5克，盐3克，水适量。

【制作过程】❶粳米淘洗干净。❷猪骨洗净，敲断成小块。❸花生仁用开水浸泡20分钟，剥去外皮；香菜择洗干净，切成段。❹把锅置火上，放入猪骨、大油和适量水，用旺火烧沸后，继续煮1小时，至汤色变白时，捞出猪骨，下粳米和花生仁，用旺火烧沸，改小火煮45分钟。❺煮至米粒开花、花生仁酥软时，加盐搅拌均匀，淋入香油，撒上胡椒粉、香菜段即可。

【功能效用】补钙壮骨，促进骨骼发育。

鸡肉白薯粥



【材料准备】粳米100克，白薯200克，鸡肉75克，青豆30克，胡萝卜30克，海米20克，荸荠3个，蒜头2个，盐2克，胡椒粉1.5克，味精1克，冷水1500毫升。

【制作过程】❶鸡肉洗净，切成粒；荸荠洗净去皮，切成粒；白薯、胡萝卜洗净切粒。❷海米洗净，涨发回软；蒜头捣碎备用。❸坐锅点火，下蒜头和海米爆香。❹锅内加入约1500毫升冷水，放入粳米，用旺火煮沸，下海米、鸡肉粒、白薯粒和胡萝卜粒，用小火熬煮约半小时。❺粥内加入青豆和荸荠粒，再烧沸一会儿，用盐、胡椒粉、味精调好味，即可盛起食用。

【功能效用】补血补钙，强筋壮骨，可促进儿童生长发育。

白扁豆粥



【材料准备】粳米100克，鲜白扁豆120克，冰糖10克，冷水1500毫升。

【制作过程】❶粳米淘洗干净，用冷水浸泡半小时，捞出，沥干水分。❷鲜白扁豆冲洗干净。❸取锅加入约1500毫升冷水，放入粳米，先用旺火煮沸，再下入鲜白扁豆，改用小火熬煮成粥。❹粥内加入冰糖，搅拌均匀，稍焖片刻，即可盛起食用。

【功能效用】补钙壮骨，促进骨骼发育。

雪蛤牛奶汤



【材料准备】雪蛤5克，牛奶250毫升，冰糖15克，清水适量。

【制作过程】❶雪蛤用温水发透，去筋膜、黑子；冰糖打碎成屑。❷将雪蛤放入炖锅，加入牛奶，用中火煮沸，再用文火炖煮25分钟，加入冰糖屑，继续熬煮片刻即成。

【功能效用】牛奶能够促进骨骼发育、润泽肌肤。本品能补钙补铁，促进骨骼发育。

木瓜猪尾汤



【材料准备】木瓜、薏苡仁、花生、海米各20克，鲜猪尾300克，葱白、姜片、香油、味精、胡椒粉、香醋、盐、生粉各适量。

【制作过程】❶木瓜洗净去子，切成块；猪尾洗净，放入锅内，加清水烧开，再加入葱白、姜片继续煎煮。❷见猪尾表面成灰白色、发涩时捞出牛骨，汤中加入薏苡仁、花生、海米、味精、盐、木瓜，开锅后用生粉勾芡，再加入胡椒粉、香醋、香油即可。

【功能效用】调理肠胃，益智安神，强筋壮骨。

鲜梅鱿鱼羹



【材料准备】鲜梅花15朵，干鱿鱼200克，鸡脯肉100克，盐2克，味精1.5克，胡椒粉1克，料酒5克，食碱3克，鸡油15克，高汤750毫升。

【制作过程】❶鲜梅花取花瓣洗净；鸡脯肉砸成泥。❷鱿鱼泡发洗净，去头尾，切成薄片。❸炒锅上火，注入高汤烧沸，鸡肉泥用汤冲入锅内，待凝固后捞出，倒入鱿鱼浸3分钟后盛入汤碗中。❹汤内加入所有调料，倒入梅花瓣，淋上鸡油即可。

【功能效用】滋阴养胃，补钙壮骨，促进骨骼发育。

竹荪玉笋粥



【材料准备】粳米100克，竹荪50克，玉米笋（罐装）75克，盐1克，味精1.5克，冷水1000毫升。

【制作过程】❶粳米淘洗干净，用冷水浸泡半小时，捞出，沥干水分。❷竹荪用温水泡至回软，洗涤整理干净，改刀切段。❸玉米笋洗净，改刀切小段备用。❹锅中加入1000毫升冷水，将粳米放入，先用旺火烧沸，然后转小火慢煮。❺粥再次烧沸以后，加入竹荪和玉米笋，用盐和味精调好味，搅拌均匀，再煮约20分钟，即可盛起食用。

【功能效用】减肥降脂，解暑清热，健脾止泻，提高免疫力。

山药羊肉粥



【材料准备】粳米100克，山药150克，净羊肉50克，葱末3克，姜末2克，盐1.5克，胡椒粉1克，冷水适量。

【制作过程】❶粳米淘洗干净，用冷水浸泡半小时，捞出，沥干水分。❷山药冲洗干净，刮去外皮，切成丁块。❸净羊肉漂洗干净，放入开水锅内煮至五成熟时捞出，切成丁块。❹取锅放入冷水、粳米，先用旺火煮开，然后改用小火熬煮，至粥将成时，加入羊肉块、山药丁、葱末、姜末、盐，待滚几滚，撒上胡椒粉，即可盛起食用。

【功能效用】润肠通便，抑制脂肪吸收，防止肥胖。

银耳绿豆粥



【材料准备】绿豆100克，银耳15克，西瓜半个，蜜桃1个，冰糖30克，冷水适量。

【制作过程】❶绿豆淘洗干净，用冷水浸泡3小时；银耳用冷水浸泡回软，洗净。❷西瓜去皮、去子，切块；蜜桃去核，切瓣备用。❸取锅加入适量冷水和泡好的绿豆，上旺火烧沸，转小火慢煮40分钟，再下入银耳及冰糖，搅匀煮约20分钟，加西瓜块和蜜桃瓣，煮3分钟离火。❹粥自然冷却后，装入碗中，用保鲜膜密封，放入冰箱，冷冻20分钟即可食用。

【功能效用】促进胃肠蠕动，减少脂肪吸收，防止肥胖。

葡萄芦笋苹果汁



【材料准备】葡萄20颗，芦笋2根，苹果1/2个，冰块4块。

【制作过程】❶葡萄洗净，去皮、去子；苹果洗净后去核去皮，切成小块；芦笋洗净，切段。❷上述蔬果放进榨汁机中榨取汁液。❸将冰块放入杯中，倒入蔬果汁调匀，即可直接饮用。

【功能效用】葡萄具有健脾和胃、生津除烦、杀菌、抗癌、抗氧化、防衰老的作用。本品清热解毒，润肠通便，防止肥胖。

黄豆银耳鲫鱼汤



【材料准备】黄豆75克，白果3克，银耳19克，鲫鱼1条，姜2片，盐适量，冷水适量。

【制作过程】❶黄豆洗干净；白果去壳及衣心，清洗干净；银耳用水浸20分钟，冲洗干净后剪碎。❷鲫鱼去鳞、内脏，清洗干净，用油略煎，盛起。❸烧滚适量水，下黄豆、白果、银耳、鲫鱼和姜片，水滚后改文火煲约90分钟，加盐调味即成。

【功能效用】清热润肠，降暑安神，防止肥胖。

山楂纤体茶



【材料准备】山楂5克，丁香3粒，柠檬香茅3克，冰糖适量，清水800毫升。

【制作过程】❶山楂、丁香、柠檬香茅分别洗净，放入茶杯中备用。❷锅内注入清水，置火上大火烧开。❸将开水注入杯中，静置5分钟，再依据个人口味加入适量冰糖调味后即可饮用。

【功能效用】山楂有促进消化的作用，所以本品能促进脂肪代谢，减肥健体。

海米糙米萝卜丝汤



【材料准备】海米2小匙，煮熟的糙米饭1／2碗，白萝卜100克，盐少许，嫩姜丝少许，葱2根，香菜末、植物油少许，冷水适量。

【制作过程】❶海米以开水洗净，沥干。❷白萝卜洗净，切成丝条，投入沸水中汆1～2分钟。❸锅内加植物油，将葱、姜丝爆香，加进萝卜丝和海米翻炒几下，加入3～4碗热开水，把煮熟的糙米饭倒进锅里，文火炖煮20分钟，撒上少许香菜及盐即可盛出。

【功能效用】促进胃肠蠕动，减少脂肪吸收。

陈皮牛肉蓉粥



【材料准备】粳米150克，牛肉蓉200克，干米粉50克，陈皮1片，大头菜2片，香菜5克，葱末3克，盐2克，白糖5克，酱油15克，淀粉10克，色拉油3克，冷水适量。

【制作过程】❶粳米洗净，浸泡半小时后，加入沸水锅内和陈皮同煮。❷牛肉蓉用淀粉、盐、白糖、色拉油、酱油拌匀。❸干米粉用烧沸的油炸香，捞起备用；粥煮25分钟后，牛肉蓉下锅，待再煮沸时加入香菜、葱末、大头菜和炸香的米粉，即可盛起食用。

【功能效用】益气止渴，强筋壮骨，滋养脾胃，提高免疫力。

山药蛋黄粥



【材料准备】糯米粉100克，山药150克，鸡蛋3只，白糖15克，温水、冷水各1000毫升。

【制作过程】❶糯米粉用温水搅拌成浆。❷山药去皮，洗净，剁细过筛。❸鸡蛋打入碗内，捞出蛋黄，用冷水调匀。❹锅中加入约1000毫升冷水，放入山药末，煮沸两三次后将鸡蛋黄均匀加入，等待再次煮沸，加入糯米粉浆调匀煮熟，然后加入白糖，搅拌均匀，即可盛起食用。

【功能效用】具有较高的抗菌免疫活性，能增强机体防病抗病能力。

蜜饯胡萝卜粥



【材料准备】粳米100克，蜜饯50克，胡萝卜2根，冰糖15克，冷水1000毫升。

【制作过程】❶粳米淘洗干净，用冷水浸泡半小时，捞出，沥干水分。❷胡萝卜洗净，加冷水用榨汁机打碎，制成蓉、汁备用。❸锅中加水约1000毫升，将粳米放入，先用旺火烧沸，转小火熬煮成粥。❹粥中加胡萝卜蓉、胡萝卜汁，用旺火烧沸，再加入蜜饯及冰糖，转小火慢煮20分钟至粥黏稠，即可盛起食用。

【功能效用】增强机体的特异性及非特异性的免疫功能。

需要全本请访问 www.ertongbook.com