菜谱

保健

女性滋补养颜

策划主审：王作生 / 主编：胡敏 张绪华 / 青岛出版社



爱心家肴



AIXINJIAYAO



女性滋补养颜菜谱

青岛出版社



目　录

4 百合桂圆牛腱汤

6 瘦肉天门冬萝卜汤

9 腐皮蛋润肤汤

10 百合红枣银杏牛肉羹

13 花生山药粥

15 香菇面

16 海带芝麻饭

18 枣泥锅贴

20 红烧菜花

22 红枣腿丁

24 韭黄炒羊肝

26 翡翠莲藕片

29 青椒炒鸡蛋

30 青椒炒肉丝

31 豆汁蒸排骨

32 苦瓜炖猪排骨

33 黄芪彩珠

34 白鳝炖银耳

35 山药鹌鹑蛋扇白

36 清炖栗子乌鸡

37 啤酒鸭

38 牛肉末烧豆腐

41 灵芝猪心

42 糖醋藕丝

43 香椿炒鸡蛋

45 凉拌番茄

46 樱桃香菇莴笋

47 银杏腰花






66 双菇炒肉丝

67 玉竹牛肉煲

68 炒肚片

69 枸杞肉丝

69 薏米炖鸡

70 素溜菜花

71 芹菜炒肉丝

71 香菇烧丝瓜

72 东安子鸡

73 柠檬汁溜鸡片

80 油淋香酥鸽

81 龙眼炖鸭

82 炒三丁

86 茯苓砂仁肚片

88 金针菇炒鳝丝

90 清炒鳝糊

92 翠皮爆鳝丝

94 清蒸甲鱼

96 清蒸枸杞白鳝

98 牛奶炖鲤鱼

100 葱烤鲫鱼

102 姜葱海参煲生蚝

104 银鱼炒蛋

106 虾子炒芹菜

108 油煎带鱼

110 红杞小枣鲫鱼



爱心家肴

百合桂圆牛腱汤



● 用 料

新鲜百合2个，
新鲜桂圆10粒，
牛腱300克，
生姜、精盐各适量。



● 制 法

新鲜百合洗净。新鲜桂圆去壳、去核，取肉。



牛腱洗净，切片，入沸水中焯一下。



生姜洗净，去皮，切片。



沙锅内加适量水，大火烧开，放入全部材料，中火煲约2小时，加入精盐调味即可。



● 功 效

美容养颜，光滑皮肤，消除雀斑，红润脸色，增强体质。适用于腰膝无力、筋骨肿痛、吐血便血等症。



爱心家肴

瘦肉天门冬萝卜汤



● 用 料

萝卜350克，
猪瘦肉180克，
天门冬18克，
胡椒粉、葱、精盐、鸡汤、味精各适量。



● 制 法

将天门冬洗净，切成薄片，用约80克水以中火煎至约40克时，用纱布过滤，留药汁。



将葱洗净，切末。萝卜洗净，切丝。



瘦肉洗净，切小薄片。



锅内倒入一大碗鸡汤，投入瘦肉片，用中火加热至开时，倒入天门冬汁、萝卜丝，盖上锅盖煮开，加精盐，改用文火煮至肉片烂时，撒上葱末、胡椒粉、味精即成。



● 功 效

滋阴清热，润肺生津，补血养肾，美颜。



爱心家肴

腐皮蛋润肤汤



● 用 料

腐竹皮 100 克，
鸡蛋 2 个，
红枣 5 枚，
冰糖适量。



● 制 法

腐竹与红枣洗净，腐竹切段，一同放入沙锅中，加水适量，煲至枣熟透。



● 功 效

滋阴润燥，生津止渴，滋润皮肤。适用于肺热咳嗽、妊娠热咳、燥咳声哑、胎动不安、痢疾、疟疾等症。

鸡蛋打入碗中。





将鸡蛋液搅匀，淋入烧沸的沙锅中，加入冰糖，溶化后即可。



爱心家肴

百合红枣银杏牛肉羹



● 用 料

百合 40 克，
红枣 10 枚，
白果 40 克，
牛肉 240 克，
生姜 2 片，
精盐适量。



● 制 法

牛肉用水洗净，切薄片。



白果去壳，用开水浸去薄膜，再用水洗净。



百合、红枣和生姜用水洗净。红枣去核。



牛肉片、百合、红枣、白果、生姜片放入沙锅中，加水适量，急火烧开，改用中火煲至百合、牛肉熟透，放入精盐调味，盛起即可。



● 功 效

驻颜护肤，面色红润，生肌防皱，补肺益气，调经止带。



爱心家肴

花生山药粥



● 用 料

花生仁（连红衣）45 克，
山药 30 克，
粳米 100 克，
冰糖 20 克。



● 制 法

粳米淘洗干净，山药捣碎。



花生仁捣碎。

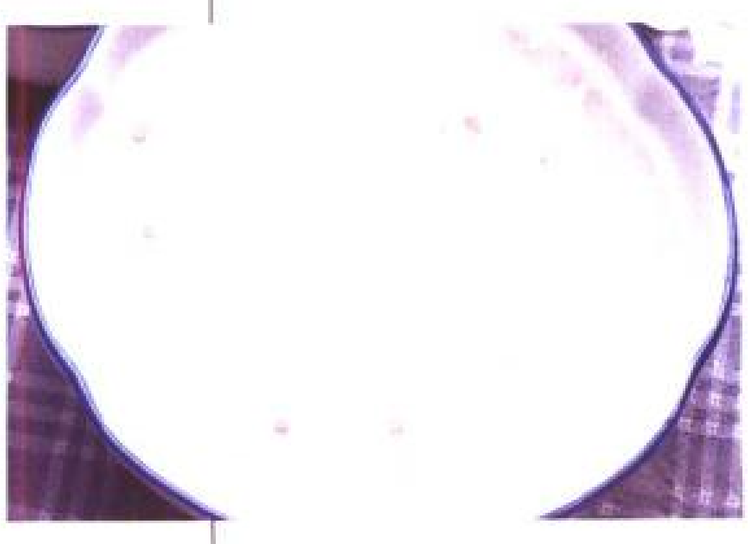


将粳米、山药末、花生末一同放入锅内，加水适量，用武火烧开，再转用文火煮成粥，加入冰糖稍煮即成。



● 功 效

益气养血，美容。



爱心家肴

香菇面



● 用 料

面条 150 克，
水发香菇 50 克，
水发生姜、葱、精盐、
味精、酱油、猪油、香油各适量。



● 制 法

把葱、姜洗净，葱切花，姜切丝，装碗中，再放入适量精盐、味精、酱油、猪油、香油调匀。



将水发香菇去蒂洗净，切成片，放入沸水中煮数分钟，捞出，放入碗中。



锅中加水烧沸，下面条煮熟，捞入碗中，倒入调好的料汁即可。





● 功 效

滋补强身，养颜润肤。

爱心家肴

海带芝麻饭



● 用 料

海带 25 克，
粳米 200 克，
黑芝麻适量。



● 制 法

将海带洗净，切碎。



粳米淘洗干净，浸泡2小时，沥水。



将粳米与海带入锅煮沸后，改用小火焖熟成饭，食时撒上炒熟的黑芝麻即可。



● 功 效

饭香味美，有滋补养颜、防癌、抗癌之功效。



爱心家肴

枣泥锅贴



● 用 料

白面粉 1000 克，鸡蛋 6 只，
红枣 1000 克，花生油 400 毫升，
白糖、精盐、味精各适量。



● 制 法

红枣去核，剁成细末，放入盆中，加精盐、白糖、味精和清水，搅匀成馅。



面粉放在容器内，加入鸡蛋、沸水和成面团。



将面团做成小剂子，擀成皮，包上馅，做成锅贴生坯。



● 功 效

底面金黄，香脆入味。具有滋阴益气之功效。



平锅烧热，放入花生油，烧热，将锅贴生坯依次排列在平锅内，双面煎熟即成。



爱心家肴

红烧菜花



● 用 料

菜花1000克，
胡萝卜、水发冬菇、豆油、
淀粉、黄酒、酱油、精盐、
味精、葱花、汤、花椒油各适量。



● 制 法

将菜花洗净切成小朵。



胡萝卜洗净，切成菱形片，连同冬菇放入开水内焯一下，捞出，沥干水分。



● 功 效

含有大量的维生素等营养成分，具有养颜润肤之功效。



锅内加入豆油，烧热，下入葱花炝锅，随即把菜花、胡萝卜片、冬菇倒入翻炒几下，加黄酒、精盐、酱油和汤汁，汤开后，煨一下，调好口味，加入味精，用水淀粉勾芡，淋入花椒油即可。



爱心家肴

红枣腿丁



● 用 料

小红枣30克，
猪腿肉500克，
植物油、酱油、精盐、
黄酒、葱段、姜片各适量。





● 制 法

小红枣洗净，放入锅内，加清水适量，烧开后转小火煮至外皮饱满。



猪腿肉切成比红枣略大的小丁，洗净。



● 功 效

补血养颜，健脾益气。适用于气虚亏者。



将腿肉放入加有植物油的炒锅中，加入葱段、姜片煸炒一会，放入黄酒、酱油，用旺火烧开后转中火焖烧半小时，加入精盐和煮好的红枣，用旺火收浓汁，加味精调味后即可。



爱心家肴

韭黄炒羊肝



● 用 料

韭黄300克，羊肝100克，
葱、姜、花椒粉、淀粉、酱油、
味精、精盐、植物油各适量。



● 制 法

将韭黄洗净，切成段。将葱、姜洗净，葱切成段，姜切成细丝。



将羊肝洗净，切片，加酱油、淀粉拌匀。



● 功 效

补肝养血，养润肤颜。



炒锅置旺火上，倒入植物油，油烧至七成熟，倒入羊肝，炒至变色后，下韭黄、葱、姜、花椒粉，炒熟后，加入精盐、味精调味即可。



翡翠莲藕片



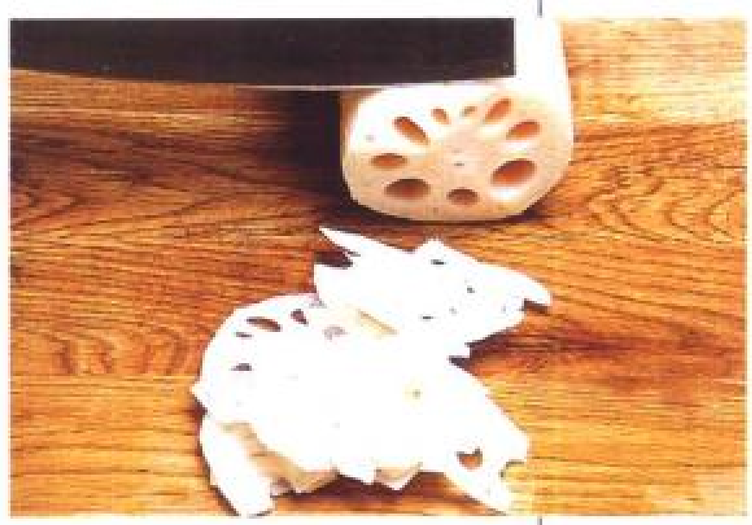
● 用 料

莲藕300克，
青椒250克，
姜片、精盐、味精、湿淀粉、
胡椒粉、蚕豆、香油、猪油各适量。



● 制 法

莲藕去皮，去节，洗净，用刀削成不规则的片，泡在清水中。



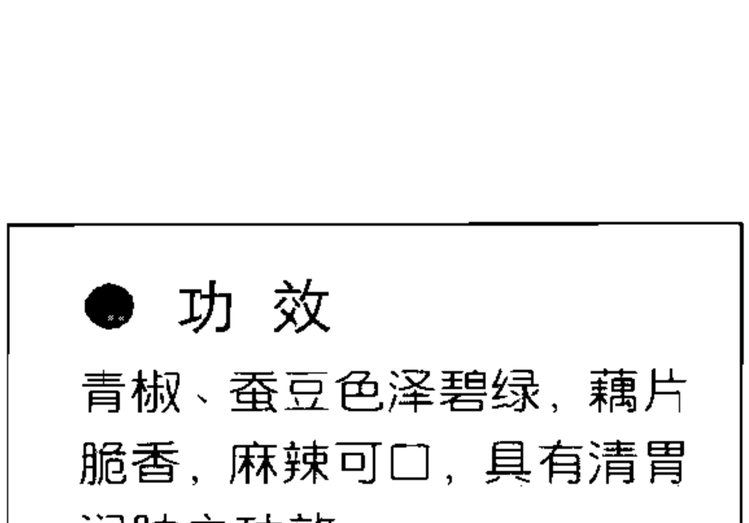
青椒去籽，洗净，改刀成菱形片。蚕豆用沸水焯一下。



● 功 效

青椒、蚕豆色泽碧绿，藕片脆香，麻辣可口，具有清胃润肤之功效。

姜片放热锅中略煸，再将泡藕片沥掉水后放入锅中炒，至断生后放青椒、蚕豆再炒，待青椒变暗绿色时，即可放入精盐、味精、湿淀粉，淋入猪油25毫升，翻动炒匀，放入香油少许，装盘，撒上胡椒粉即成。



爱心家肴

青椒炒鸡蛋



● 用 料

新鲜青椒100克.

鸡蛋3个.

猪油、精盐、味精、香醋、葱花各适量。



● 制 法

把青椒用清水洗净，去籽．切成细丝。



将鸡蛋打在碗里，用筷子搅匀。



锅内放入猪油适量，烧热，将蛋汁倒入锅中，炒好倒出。往锅内再加入适量油，烧热，放入葱花炝锅，随即放入青椒丝，加精盐炒几下，待青椒丝呈翠绿色时，放入味精、炒好的鸡蛋，翻炒均匀，用香醋烹一下，即可出锅。



● 功 效

鲜嫩可口、具有养血滋阴之功效。



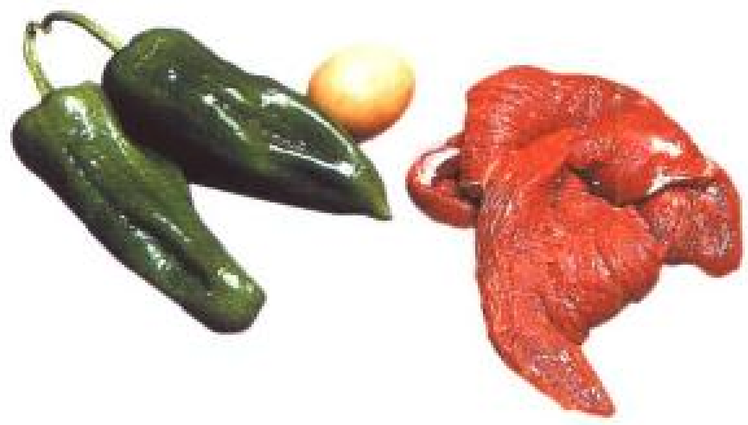
爱心家肴

青椒炒肉丝



● 用 料

猪瘦肉 300 克，
青椒 100 克，蛋清 1 只，
精盐、黄酒、猪油、
干淀粉、湿淀粉、肉鲜汤各适量。



● 制 法

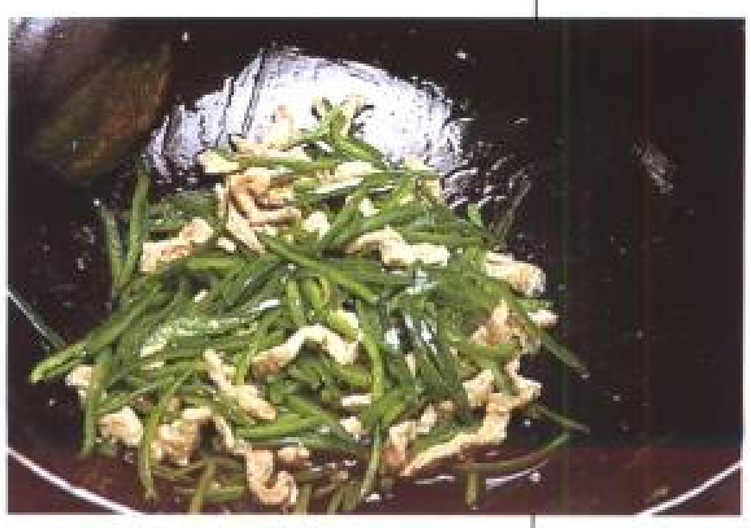
将猪肉洗净，切成丝，用精盐、蛋清、干淀粉拌匀。



将青椒洗净，剥去蒂和籽，切成丝。



炒锅在旺火上烧热下油，油热后，把肉丝下锅滑熟，倒入漏勺沥油。锅内留油少许烧热，将青椒丝放入炒几下，加精盐、味精、黄酒、肉鲜汤，加盖，烧沸后，用湿淀粉勾芡，把肉丝放入炒匀，淋上熟油即可。



● 功 效

色泽绿白相间，肉丝鲜嫩，具有养颜润燥之功效。



爱心家肴

豆汁蒸排骨



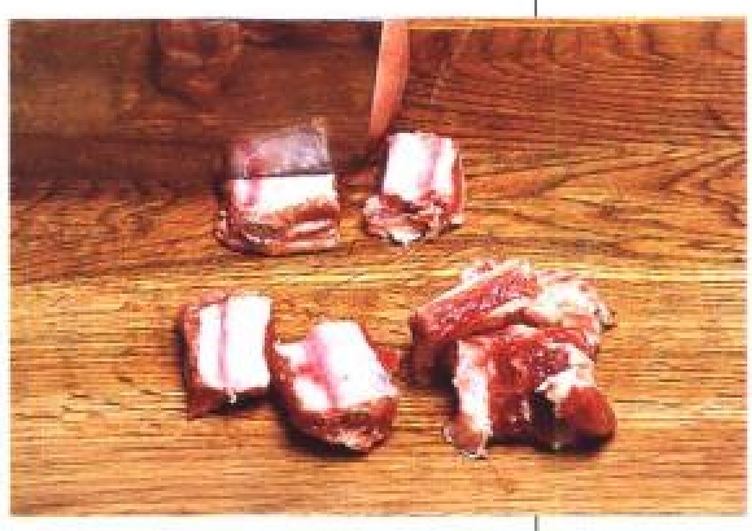
● 用 料

大排骨 300 克，
葱段、豆汁、白糖、鲜汤、
味精、干淀粉、花生油、姜片、
精盐、酱油、黄酒各适量。



● 制 法

大排骨洗净，斩成块。



将大排骨加葱、姜、豆汁、精盐、糖、酱油、味精、黄酒、干淀粉、鲜汤拌匀后，放入碗中。



碗中加花生油少许，上笼大火蒸 30 分钟，出笼即成。



● 功 效

肉质鲜嫩，爽滑入味，具有养阴润燥之功效。



爱心家肴

苦瓜炖猪排骨



● 用 料

苦瓜 600 克，
猪排骨 300 克，
精盐、味精各适量。



● 制 法

将苦瓜洗净，去瓤，切成条状，放入大碗内，加精盐适量拌匀，10 分钟后，将苦瓜捏挤出水。



将排骨洗净，斩成小块。



● 功 效

健脾开胃，增强免疫力，滋润肌肤，养颜效果好。



排骨块放入锅内，加水适量，用中火烧开，改用文火炖至排骨快熟时，倒入苦瓜，加入适量精盐，改用中火烧开后，再用文火炖至两者均熟烂，加入味精，搅匀即可。



爱心家肴

黄芪彩珠



● 用 料

鸡脯肉 200 克，
猪肥膘肉 50 克，当归 15 克，鸡蛋 2 个，
黄芪 25 克，清汤 900 毫升，
姜葱汁、菠菜汁、大青笋、白萝卜、胡萝卜、
精盐、味精、胡椒粉、水豆粉各适量。



● 制 法

将大青笋、白萝卜、胡萝卜分别用挖珠器挖成珠，入沸水焯一下。黄芪、当归加水煎汁。



将鸡脯肉、肥膘肉洗净，分别用绞肉机绞成泥，加入鸡蛋清、水豆粉、姜葱汁，精盐、味精，搅成糁，然后分成3等份，一份保持本色，一份加少许鸡蛋黄搅成黄糁，一份加菠菜汁搅成绿糁。

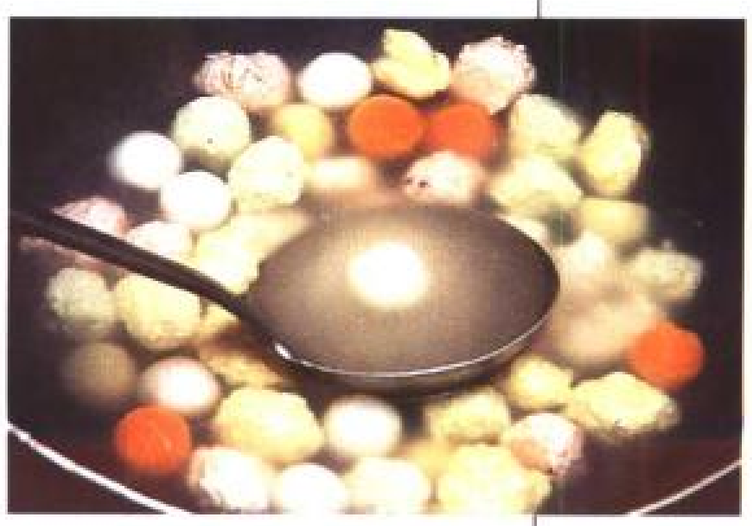


● 功 效

补气养血，养颜润肤，健脾消食。



将以上各份糁做成丸子，放入烧沸的清汤中，加入其他珠球，烧开，倒入当归、黄芪汁及调料，煮熟即可。



爱心家肴

白鳝炖银耳



● 用 料

白鳝200克，
银耳20克，
料酒半杯，
精盐、香油、味精各适量。



● 制 法

将鳝鱼洗净，切段，放在热锅中，翻炒去粘液，然后将鳝段用清水洗净。



将银耳泡发，洗净。



将洗净的银耳去掉黄蒂，撕开，放在大碗内。



将鳝段用适量精盐腌一下，加入大碗内，加适量水、料酒，上笼蒸熟，取出，淋入香油、味精调味即成。



● 功 效

补血，活血，强筋骨，滋补润色，柔肝养肺。



爱心家肴

山药鹌鹑蛋扇白



● 用 料

山药 20 克，
枸杞 20 克，
鹌鹑蛋 8 个，白菜 500 克，
味精、精盐各适量。

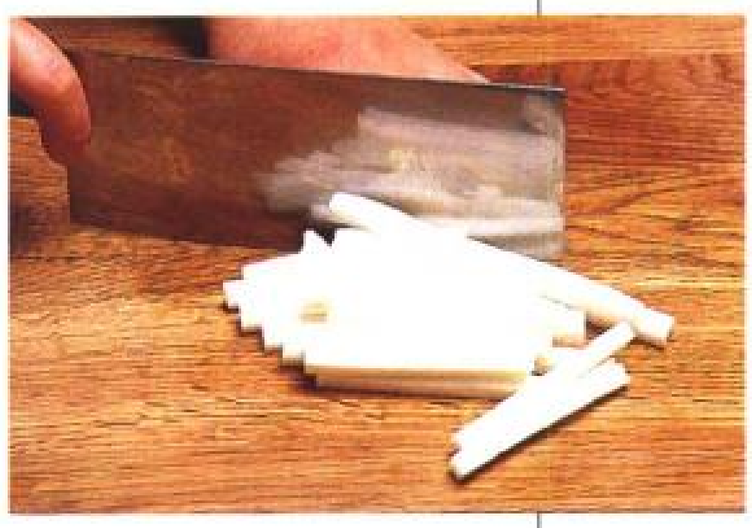


● 制 法

将鹌鹑蛋用水煮熟，去外壳。



白菜取梗茎部，冲洗干净，切成 5 厘米长的段。



将山药、枸杞、白菜放入锅中，加入精盐、味精煮熟。



将白菜、枸杞、山药捞起，沥干水分，然后将白菜摆在盘内，呈扇形，白菜中间摆上山药 6 片，枸杞 6 粒分别摆在山药上，8 个鹌鹑蛋均匀摆在扇白边上，中间放一朵花，适当浇些原煮汁即成。



● 功 效

色形美观，具有补脾胃、美肌肤之功效。



爱心家肴

清炖栗子乌鸡



● 用 料

乌鸡1只，
栗子250克，
精盐、味精各适量。



● 制 法

将乌鸡去毛，剖腹去内脏。

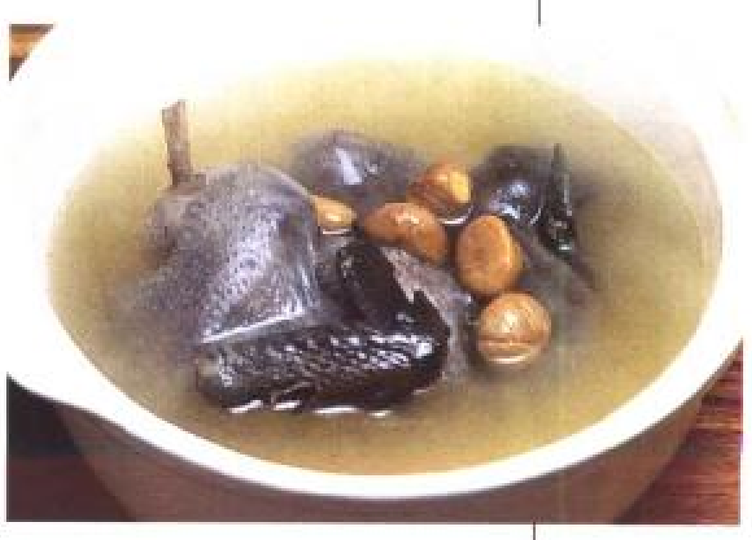


将乌鸡用温水洗净，放入沙锅中。



将栗子洗净，切口，放入开水中汆一下，剥去外壳，放入沙锅中。沙锅中加水适量，用文火炖至鸡熟烂为止，放入精盐及味精调味即成。





● 功 效

补肾气，健脾胃，活血止血，润肤养颜。

爱心家肴

啤酒鸭



● 用 料

嫩鸭1只，
啤酒500毫升、
葱白3段，姜2片，
精盐、味精各适量。



● 制 法

鸭去毛，剖腹清内脏，洗净。



将净鸭切成块，放入沸水中汆过，捞出，沥干水分。



沙锅内加入啤酒、葱、姜、鸭块，用武火烧开后改用文火煮烂，放入精盐、味精调味即可。



● 功 效

滋阴清热，益血养胃，去皱养颜。



爱心家肴

牛肉末烧豆腐



● 用 料

豆腐500克，
鲜牛肉150克，
榨菜、酱油、精盐、
味精、黄瓜、红辣椒、大葱、
蒜头、豆油、淀粉各适量。



● 制 法

把牛肉洗净，切成小豆粒大的末。



把豆腐洗净切丁，放开水锅中烫一下，捞出，沥干水分。



把榨菜洗净切细末，红辣椒洗净切黄豆大小的丁，大葱洗净切小丁，黄瓜洗净切小丁，大蒜洗净切末。



锅内放油，烧热，放入牛肉末煸炒，加酱油和水，转小火炖10分钟，放入榨菜、豆腐，略翻炒几下，加入精盐，再炖5分钟，放入辣椒丁、黄瓜丁、味精，勾芡后放入葱丁、蒜末，炒匀即成。



● 功 效

豆腐鲜嫩，牛肉酥松，具有补脾胃、益气养血之功效。



爱心家肴

灵芝猪心



● 用 料

猪心500克，
灵芝20克，
生姜、葱、精盐、猪油、
湿淀粉、味精、胡椒粉各适量。

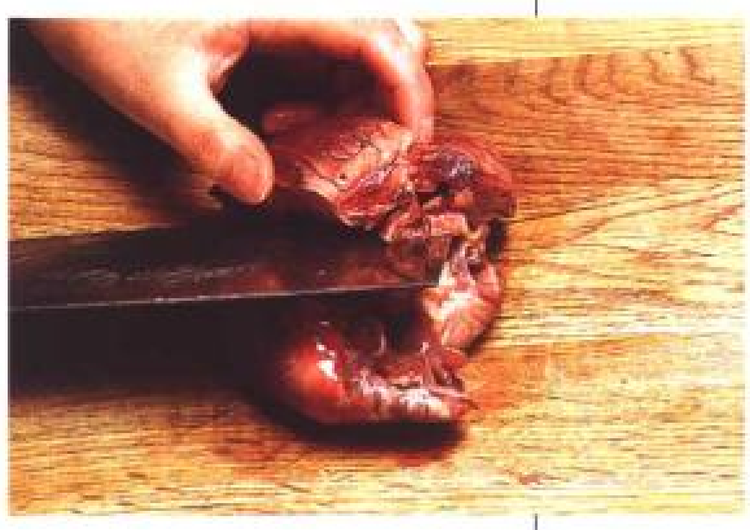


● 制 法

将灵芝切成细末。姜切丝、葱切段。



猪心对剖两块洗净。



锅内加清水烧沸，放入猪心煮至七成熟时捞出，切成薄片，煮猪心的原汁保留。



净锅置火上，加入猪油，油烧热时下姜丝、葱段，加猪心的原汁、酱油、黄酒、猪心片和其他调料，烧入味后，下湿淀粉收汁，装盘即可。



● 功 效

养心安神，补益气血。



爱心家肴

糖醋藕丝



● 用 料

生藕500克，
豆油、水淀粉、
酱油、白糖、醋各适量。



● 制 法

将藕去皮，洗净。



将净藕顺孔切成细丝。



● 功 效

藕爽口，具有健脾润肤之功效。



锅内放入豆油，烧热，下入藕丝煸炒，加入糖、醋、酱油，用水淀粉勾芡即成。



爱心家肴

香椿炒鸡蛋



● 用 料

香椿150克，
鸡蛋4个，
植物油150克，
葱、香油、精盐、味精各适量。



● 制 法

将香椿洗净，切碎。将葱去黄叶，洗净，切成葱花。



将葱花和精盐放入大碗内，打入鸡蛋，用筷子打匀至起泡。



将约75克植物油倒入锅内，烧至八成热时，将蛋羹倒入，炒至嫩熟，盛入碗内。将剩下的油全部倒入锅内，烧至八成热时，倒入香椿，撒上精盐，翻炒至熟后，倒入炒蛋和葱花，翻炒均匀，浇上香油，撒上味精即成。



● 功 效

香椿能健脾开胃，涩肠止血，清热解毒，润肤，鸡蛋营养丰富。两者共食，养颜效果好。



爱心家肴

凉拌番茄



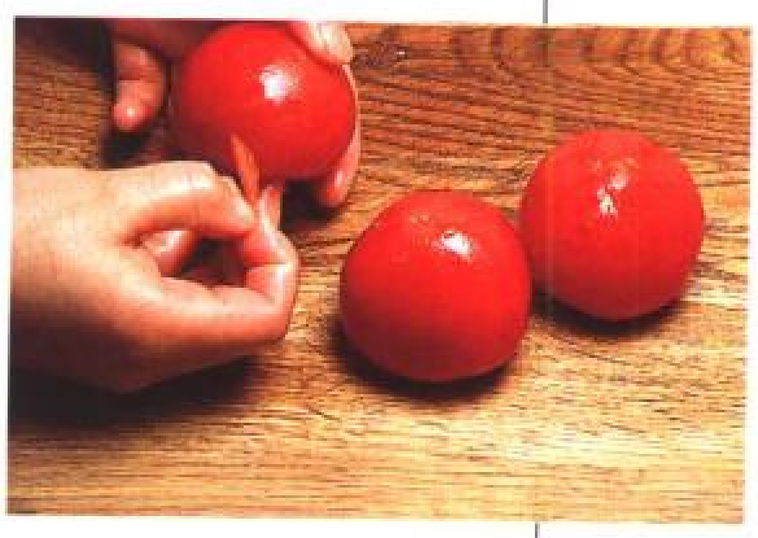
● 用 料

鲜红番茄500克，
白糖20克。

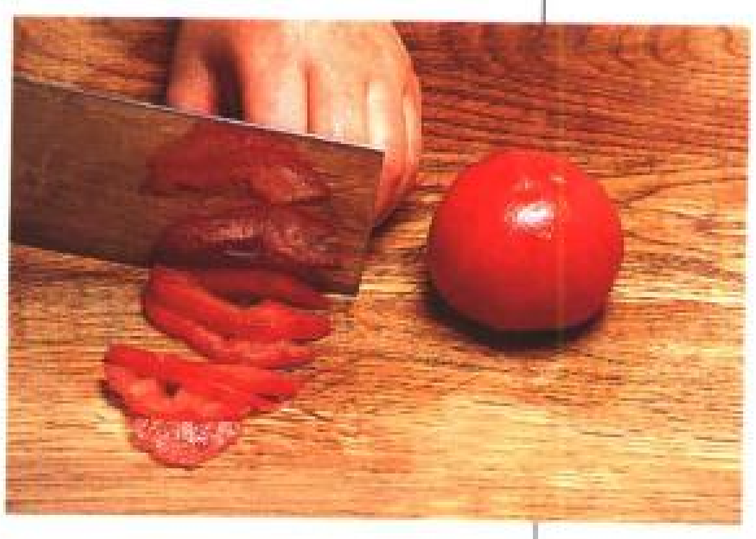


● 制 法

将番茄洗净，用沸水烫一下，冷水中过凉，去皮。



将去皮的番茄切片。



将番茄片装盘，撒上白糖，拌匀即可。



● 功 效

色泽艳丽，酸甜可口，是夏季常食的凉拌菜。番茄维生素C含量高，是美容养颜的佳品，还有显著的抗癌作用。



爱心家肴

樱桃香菇莴笋



● 用 料

水发香菇80克，
鲜樱桃50克，
莴笋100克，
黄酒、味精、精盐、酱油、白糖、
姜末、湿淀粉、熟菜油、香油各适量。



● 制 法

将水发香菇洗净，切成薄片。

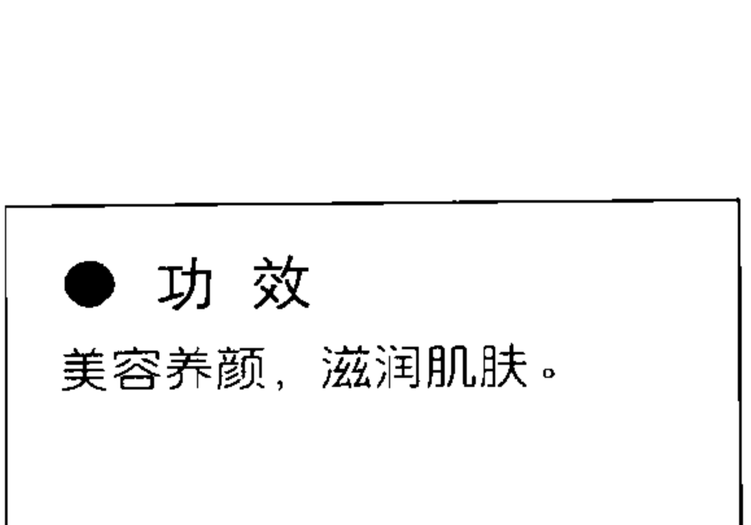
莴笋去皮，洗净，切成薄片。樱桃洗净。



炒锅内加油烧热，放入香菇片煸炒，加入姜末、黄酒、酱油、白糖、精盐和水煮沸后，改文火煨烧10分钟，再将莴笋片入锅翻炒几下，加入味精，用湿淀粉勾芡，最后放入樱桃，淋入香油，出锅装盘即可。

● 功 效

美容养颜，滋润肌肤。



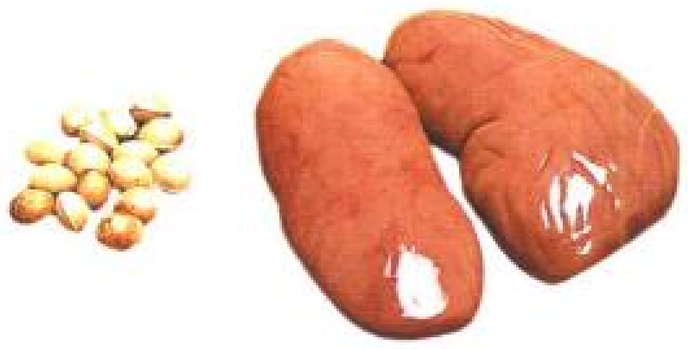
爱心家肴

银杏腰花



● 用 料

猪腰子300克，
银杏50克，
葱段、姜片、酱油、精盐、
白糖、黄酒、醋、味精、胡椒粉、
淀粉、精汤、植物油、香油各适量。



● 制 法

将猪腰洗净，纵剖两半，剔去臊筋，先用斜刀剞十字花刀，再用刀切成2厘米宽的条。



将腰花装入碗内，放精盐、淀粉，拌匀浆好。



银杏放入沸水锅中焯一下，加少许精盐，去掉皮衣，再入水中煮2分钟，捞出去心。



炒锅置火上，放入适量植物油，油热时，将腰花下入划散，捞出沥油。锅内留少许底油置火上，放入葱、姜煸炒几下，放入银杏、腰花、黄酒翻炒几下，放入调味料，淀粉收汁，出锅即可。



● 功 效

香脆滑嫩，具有补肾强腰、滋补润肤之功效。



爱心家肴

双菇炒肉丝



● 用 料

猪肉 150 克，
金针菇 150 克，
水发香菇 100 克，
精盐、黄酒、味精、酱油、鲜汤、
生姜末、植物油、湿淀粉各适量。



● 制 法

将猪肉洗净，切成肉丝。



将肉丝用湿淀粉、酱油、黄酒拌匀。



金针菇去杂洗净，切段，香菇洗净，切成薄片。



炒锅置旺火上，加植物油，烧热后放入姜末煸香，倒入肉丝炒至八成熟，盛出。锅留余油，烧热，加入香菇、金针菇煸几下，加入黄酒、酱油继续煸炒入味，然后加鲜汤烧开，倒入肉丝，加精盐、味精调味，湿淀粉勾芡收汁即可装盘。



● 功 效

菇香肉嫩，有健脑益智、滋补养颜之功效。



爱心家肴

玉竹牛肉煲



● 用 料

牛肉500克，
玉竹60克，
桃仁15克，
精盐、味精、黄酒各适量。



● 制 法

将牛肉洗净，切成薄片。



将玉竹洗净，切成薄片。



桃仁去衣。



以上各料共放入沙锅中，加清水适量，以武火煮沸，文火煲2～3小时，加入精盐、味精、黄酒调味即可。



● 功 效

养阴益血，润肤增白。



爱心家肴

炒肚片



● 用 料

熟猪肚 300 克，
茭白 120 克，
熟猪油、精盐、味精、
黄酒、湿淀粉、鲜汤各适量。



● 制 法

熟肚切成薄片。



茭白根剥壳洗净，切成薄片。



将锅烧热，用猪油滑锅后，再加猪油，待油烧至五成熟时，将茭白下锅滑炒几下，倒入漏勺，沥干油。原锅留油，将肚片、茭白投入略煸后，下黄酒、精盐、鲜汤，烧滚后，加味精，用湿淀粉勾芡，淋入猪油，出锅即成。



● 功 效

色泽洁白，鲜嫩滑韧，具有健脾养胃之功效。



爱心家肴

枸杞肉丝



● 用 料



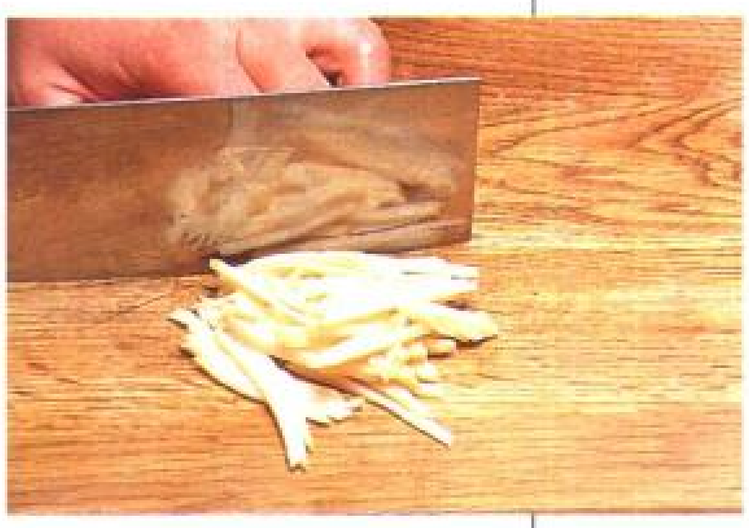
枸杞100克，
瘦猪肉500克，
青笋100克，
猪油、精盐、白糖、味精、黄酒、
高汤、芝麻油、水豆粉、酱油各适量。

● 制 法

猪瘦肉洗净去筋膜，切成长丝。



青笋洗净切成与肉丝同样长的细丝。



枸杞洗净。



● 功 效

色泽红白相间，美味可口，具有滋补肝肾之功效。



将炒锅置火上，放油烧热，将肉丝、笋丝同时下锅划散，烹入黄酒，下入白糖、酱油、精盐、高汤、味精搅匀，投入枸杞，颠翻几下，淋入芝麻油推匀，起锅即成。



爱心家肴

薏米炖鸡



● 用 料

母鸡1只，
薏米50克，天门冬10克，
冬菇3个，白菜200克，
精盐、味精各适量。



● 制 法

薏米与天门冬预先泡好，洗净。



冬菇浸软后洗净去蒂，白菜洗净切段。



将母鸡去毛，洗净，从鸡背剖开，取出内脏后，放入开水中烫片刻，取出置清水中冲洗干净。



将鸡放在较大的炖锅内，放入适量开水，小火炖30分钟后，放入冬菇、薏米、天门冬，再炖30分钟。放上白菜，再加入少量精盐，至白菜熟时，撒上味精即成。



● 功 效

鸡肉温中益气，补精填髓。薏米能健脾利湿，柔美肌肤。天门冬能养阴生津，益气延年。上述原料共食，养颜效果甚佳。



爱心家肴

素溜菜花



● 用 料

菜花500克，
辣椒2个，
水淀粉、酱油、白糖、
精盐、醋、味精、食油各适量。



● 制 法

将菜花洗净，分成小块，倒入沸水中烫一下后捞出。



辣椒洗净，去籽，切成小块。在水淀粉中加入白糖、酱油、精盐、醋、味精等调好。



炒锅用中火加热，加入适量食油烧热，放入辣椒，翻炒几下，待辣味出来后，倒入菜花，翻炒几下，加适量水烧开后，倒入已调好的水淀粉勾芡，再翻炒均匀即可。



● 功 效

味道鲜美，滑润开胃。菜花中含有二硫酚硫酮，有助于降低形成黑色素的酶的活性，减少皮肤色素斑的形成和使斑块逐渐褪色。



爱心家肴

芹菜炒肉丝



● 用 料

芹菜250克，
猪肉100克，
香油、太白粉、酱油、
精盐、味精、植物油各适量。



● 制法

芹菜洗净，切段，用盐水浸泡。



猪肉洗净，切丝，加香油、太白粉、酱油、味精、精盐拌匀。



炒锅中倒入植物油，油烧热后倒入肉丝，用旺火炒熟，加芹菜一起翻炒片刻即可。



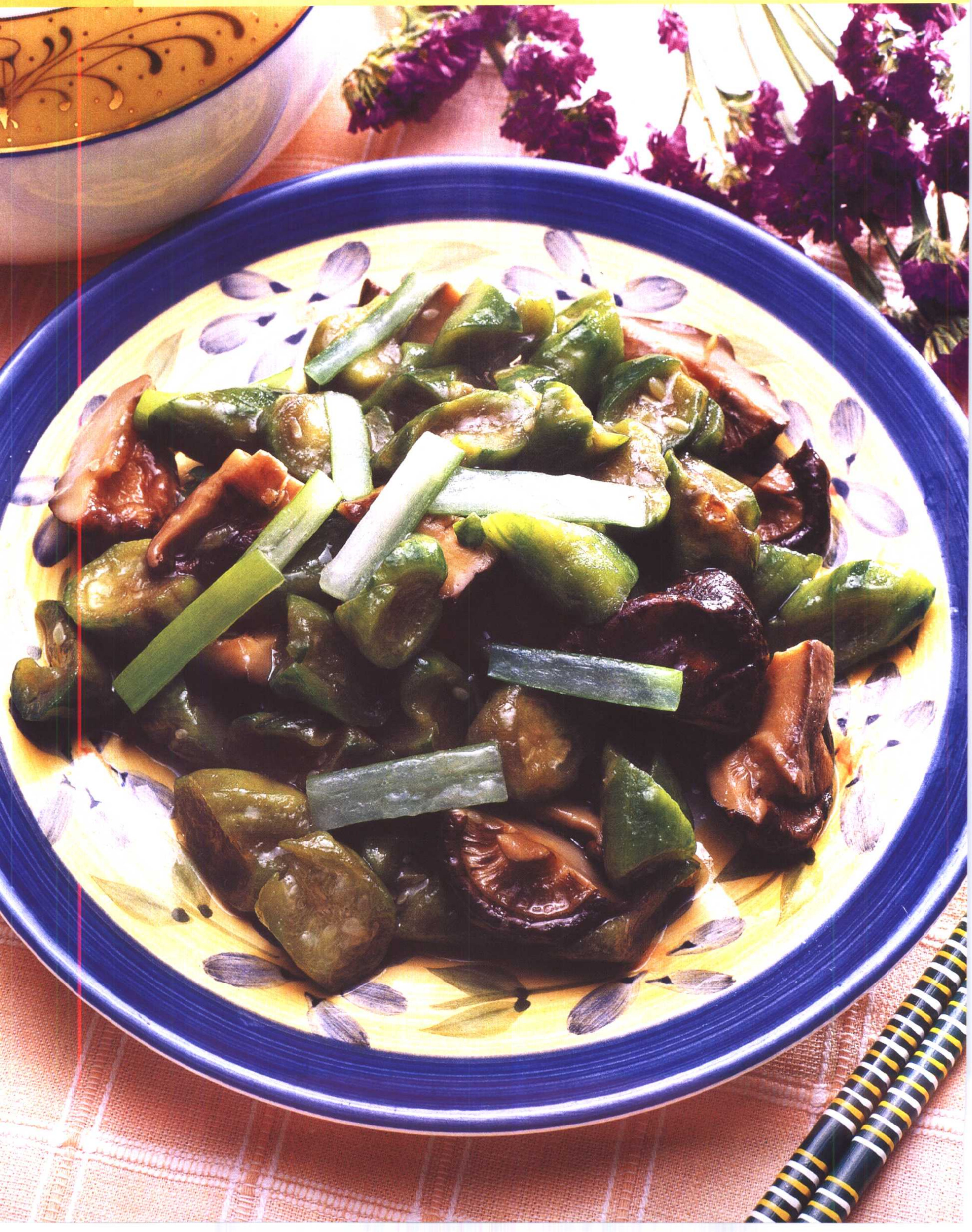
● 功 效

色美肉嫩，具有降压润肤之功能。



爱心家肴

香菇烧丝瓜



● 用 料

嫩丝瓜 500 克，
香菇 100 克，
植物油、黄酒、精盐、味精、
胡椒粉、湿淀粉、葱各适量。



● 制 法

香菇用温水泡发，洗净，切成小块。



丝瓜刮去粗皮，洗净，切开成 4 条，剔去瓤，切成斜方块。葱洗净切段。



● 功 效

丝瓜、香菇营养丰富，味道鲜美。常食能美肤养颜。



将植物油放入锅内烧熟，放入丝瓜稍炒，倒入漏勺沥油。锅中再加少许油，放入香菇、丝瓜、精盐、黄酒、味精、胡椒粉和少量水，焖入味，入葱段，用湿淀粉调稀勾芡即可。



爱心家肴

东安子鸡



● 用 料

嫩母鸡1只，
红干椒10克，
花椒子1克，
黄酒、醋、葱、姜、鲜肉汤、
味精、精盐、熟猪油、香油、水淀粉各适量。



● 制 法

将鸡宰杀，去毛除内脏，清洗干净。



将鸡放入锅中煮10分钟，捞出，待凉，剁去头、颈、脚爪作他用。



将粗细骨全部剔除，顺肉纹切成长条。姜切成丝，红干椒切成细末，花椒子拍碎，葱切成段。



炒锅置旺火上，放入猪油烧热，下鸡条、姜丝、干椒末煸炒，再放黄酒、醋、精盐、花椒子末煸炒，接着放入肉汤，焖3～4分钟，至汤汁收干，放入葱段、味精，用水淀粉勾芡，淋上香油即成。



● 功 效

嫩而味美，具有温中益气、补精养颜之功效。



爱心家肴

柠檬汁溜鸡片



● 用 料

鸡胸肉 250 克，蛋黄 1 个，
柠檬汁 100 克，
淀粉、植物油、精盐各适量。



● 制 法

将鸡胸肉洗净，切片。



将蛋黄打散，加精盐，与柠檬汁一起搅匀，拌入鸡片，腌 30 分钟后撒上淀粉，抓匀。



炒锅加油后用中火烧热，加入鸡片，炸至黄酥捞起装盘。油留适量，用 3 大匙柠檬汁、适量精盐、淀粉和水调成糊状物，用中火烧开倒在鸡片上即可。



● 功 效

鸡肉营养丰富，能温中益气，补精填髓。柠檬汁含碳水化合物、维生素 A、维生素 C、钙等营养素。



爱心家肴

油淋香酥鸽



● 用 料

肥嫩鸽子1只，
花生米25克，
香菜50克，
花生油、黄酒、精盐、味精、
白糖、葱、姜、花椒粉、香油各适量。



● 制 法

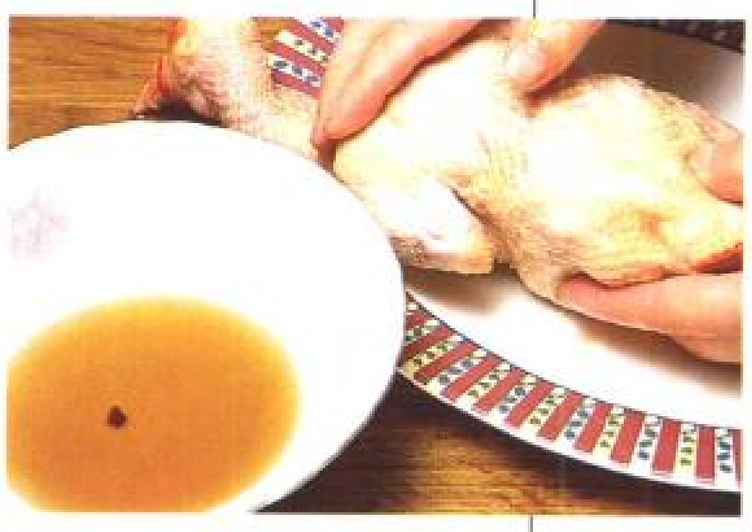
花生用开水泡发，剥去皮，下入油锅炸焦酥捞出，拌上少许精盐。香菜择洗干净，葱和姜洗净，葱切花，姜拍烂。



鸽子宰杀去净毛，开膛去内脏，洗净。



把精盐、白糖、味精、黄酒、葱、姜、花椒粉拌匀，擦遍鸽子全身，肉厚的腿和胸脯多擦几遍，腹内要撒些精盐进去，用双手抱鸽晃动几下，使盐渗透鸽肉，腌约3小时。



● 功 效

焦酥香，味鲜美，具有滋阴养颜之功效。



将腌鸽放入蒸碗内，上笼蒸熟，取出。食用时，将鸽子下入油锅炸焦酥透，捞出，取下头和脚，每只鸽剁成4块，装入盘内，摆成鸽形、淋上香油、拼上花生米、香菜叶即成。



爱心家肴

龙眼炖鸭



● 用 料

鸭1只，
龙眼60克，
姜10克，葱15克，
精盐、黄油、味精、胡椒粉各适量。



● 制 法

将鸭宰杀后，去毛桩、肉脏及爪。



● 功 效

益气补脑，益智，润肤。

将鸭洗净血水。姜洗净，去皮拍松，葱洗净切段。龙眼去皮取肉。





将鸭放入锅中，加入姜、葱、黄酒、龙眼肉，置强火上烧沸，再用文火炖45分钟，放入精盐、味精、胡椒粉，搅匀即成。



爱心家肴

炒三丁



● 用 料

白豆腐干100克，
鲜青豌豆100克，
鲜红大辣椒50克，
豆油、淀粉、酱油、
白糖、味精、花椒油、葱丁、姜末各适量。



● 制 法

把豌豆剥去皮，放入碗内。红辣椒除去柄和籽，切成丁。



把豆腐干切成略大于豌豆粒的丁。用开水把豆腐干和豌豆分别烫一下，捞出，控净水分。



锅内放油，烧热，下入葱丁、姜末，随后下入豆腐丁炒几下，再放辣椒丁和豌豆，加酱油、白糖、味精和少许水，炒拌后勾芡，淋入花椒油，出锅即成。



● 功 效

色泽鲜艳，味香甜，具有生津润燥之功效。



爱心家肴

茯苓砂仁肚片



● 用 料

猪肚1具，茯苓30克，
白术10克，砂仁5克，
胡椒粉、葱、姜、黄酒、醋、
香油、淀粉、精盐、味精各适量。



● 制 法

将猪肚用精盐、醋等反复搓洗干净。



净肚与茯苓、白术同炖，待猪肚熟后，取出，切薄片。



另取炖汁适量，煮沸，下肚片及砂仁、胡椒粉、葱、姜、黄酒、精盐、味精等煮沸，下淀粉勾芡，淋入香油即成。



● 功 效

健脾行气，化湿。常吃能补气养颜。



爱心家肴

金针菇炒鳝丝



● 用 料

鳝鱼 350 克，
水发金针菇 100 克，
精盐、黄酒、酱油、生姜丝、
蒜瓣、胡椒粉、植物油各适量。



● 制 法

将金针菇去杂质，洗净，切段。



将鳝丝宰杀，去脊骨，切成丝。



植物油入锅烧热，放入鳝丝，加酱油、精盐、黄酒翻炒，烧至鳝丝半熟时投入金针菇及生姜丝，翻炒至鳝丝熟透，起锅盛入盘中。锅洗净后，置武火烧热，放入植物油，投入拍碎的蒜瓣爆香，将其浇在鳝丝上，撒上胡椒粉即成。



● 功 效

菇香鱼嫩，有补虚益血、养颜之功效。



爱心家肴

清炒鳝糊



● 用 料

鳝鱼1000克，
湿淀粉75克，
黄酒、酱油、白糖、
味精、猪油、葱花、姜末各适量。



● 制 法

将鳝鱼用开水烫死，用刀将其划成鳝丝。



● 功 效

鳝糊鲜嫩肥香，有补五脏之功效。

将洗净的鳝丝沥干水分，改刀切成5厘米长的小段。



炒锅置旺火上，加油烧热，将鳝丝放入煸炒几下后，烹黄酒，加盖略焖，解腥味。加酱油、姜末、白糖、味精略烧片刻，使鳝丝入味。再加鲜汤约250毫升，小火焖烧7～8分钟后，转旺火收汁，用湿淀粉勾芡，加上热油12毫升炒匀即可。





爱心家肴

翠皮爆鳝丝



● 用 料

西瓜皮 500 克.
鳝鱼 300 克，
鸡蛋清 1 个，
精盐、味精、生姜丝、葱段、蒜、醋、
香油、胡椒粉、黄酒、植物油、淀粉各适量。



● 制 法

将鳝鱼宰杀，去脊骨，洗净，切丝。



将西瓜皮洗净，绞榨取汁。



西瓜汁盛大碗中，加入淀粉、精盐、鸡蛋清和鳝鱼丝拌匀。



炒锅中加植物油，旺火烧热，放入鳝鱼丝、葱段、姜、蒜翻炒，鳝丝熟时，将用黄酒、味精、胡椒粉、淀粉拌好的汤汁倒入，加少量醋、香油即可。



● 功 效

营养丰富，味道鲜美，有解暑补虚之功效。



爱心家肴

清蒸甲鱼



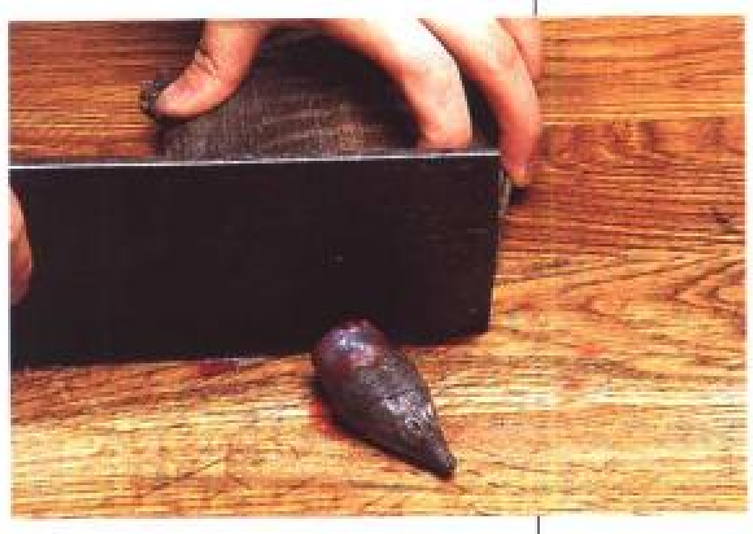
● 用 料

甲鱼1只，
熟火腿25克，
水发冬菇25克，
鸡清汤100克，
植物油、精盐、
味精、姜各适量。



● 制 法

将活甲鱼宰杀，放在桶里，倒入开水烫泡5分钟，取出。



刮掉甲鱼背壳上的黑膜，再刮净裙边白膜以及腹部和4只腱上的黑膜，洗净，斩去尾和脚爪，劈开肚壳，挖去内脏，用水洗净后，切成块。熟火腿切片。冬菇去蒂用清水洗净，切片。将甲鱼块放入锅中，加清水淹没，烧开，稍煮捞出，用清水洗去肚内黑污，剥去4只腱中的黄油，放入蒸碗，加姜片和适量水，上笼用旺火约蒸1个半小时，取出姜片，放入火腿片、冬菇、鸡汤、味精、精盐适量，再上笼蒸10分钟，取出即成。



● 功 效

汤鲜味美，有养阴润肤之功效。





爱心家肴

清蒸枸杞白鳝



● 用 料

白鳝400克，
枸杞50克，
姜2片，葱白2段，
酱油、淀粉、精盐、
胡椒粉、香油各适量。



● 制 法

将鳝鱼洗净，切段，放热锅上翻炒几下，去粘液，然后将鳝段洗净。



将胡椒粉、精盐、淀粉、酱油等倒在一起调成糊状。



将鱼段切片，摆在盘中，浇上调好的糊。



将枸杞洗净，沥干水分，撒在鳝段上，上笼隔水蒸熟。将姜片、葱段切成丝状，撒在盘上，浇上适量香油即成。



● 功 效

鳝鱼能补气，活血，强筋骨，滋润肌肤。枸杞能滋肾润肺，强筋健骨，延缓衰老。两者共食，养颜效果好。

爱心家肴

牛奶炖鲤鱼



● 用 料

活鲤鱼 1 条，
牛奶 250 克，
精盐、味精各适量。



● 制 法

将活鲤鱼去鳞、去鳃，剖腹，去内脏，洗净。



将净鱼切块。



● 功 效

鲤鱼肉能补脾健胃，利水消肿。牛奶有补心益肺润肤之功效。此菜是养颜补虚、防止衰老之佳品。



锅置火上，放入鱼块和牛奶，用文火煮熟炖烂，防止牛奶溢出，加入精盐、味精调味即可。



爱心家肴

葱烤鲫鱼



● 用 料

鲫鱼 2 条，
葱 250 克，
黄酒 30 毫升，
酱油 60 毫升，
白糖、味精、香油、植物油、熟猪油各适量。



● 制 法

将鲫鱼刮鳞去鳃，除内脏，洗净。



鱼耳两侧肉厚的各部位各剞3刀，放入盘内，两面浇上酱油。



葱去根洗净，并切成6厘米长的段。



炒锅上火，加油烧热，将鲫鱼下锅两面煎黄，烹黄酒，盖上锅盖稍焖，再加酱油、白糖、清水、味精，烧4分钟左右取出。炒锅加猪油烧热，放葱段煸出香味后，将鲫鱼倒入锅内，用小火烤约10分钟，淋入香油，出锅即可。



● 功 效

色泽深红，鱼肉鲜嫩，具有滋阴养颜之功效。



爱心家肴

姜葱海参煲生蚝



● 用 料

海参（已发）300克，
生蚝350克，
生姜40克，生葱40克，
精盐适量。



● 制 法

将生姜、生葱、海参（已发）洗净。生姜去皮，切块，拍烂。生葱去根，切段。海参切块。



将生蚝洗净，上笼蒸10分钟，取出，去壳取肉。



将生蚝肉洗净，用精盐略腌。

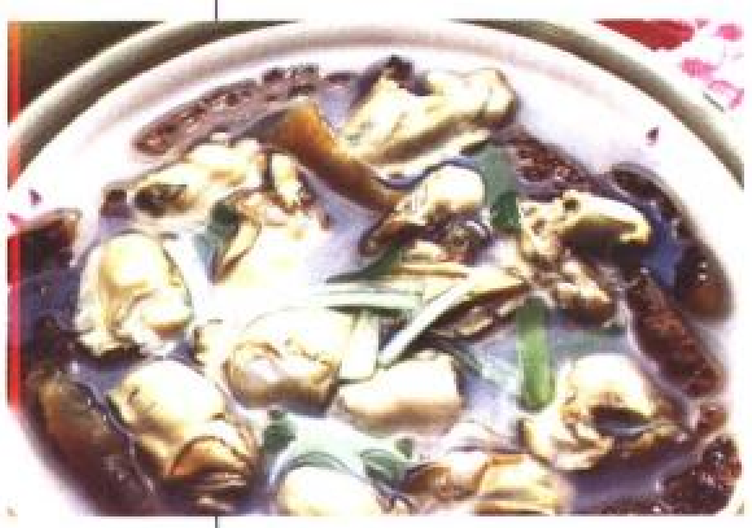


沙锅内加适量水，猛火煲开，加入生姜、海参和生蚝，改用中火煲2小时，放入葱段和精盐调味即可。



● 功 效

强精补肾，护肤养颜，防皱除斑。适用于腰膝无力、耳鸣尿频、失眠心跳、男子遗精、女子白带过多。



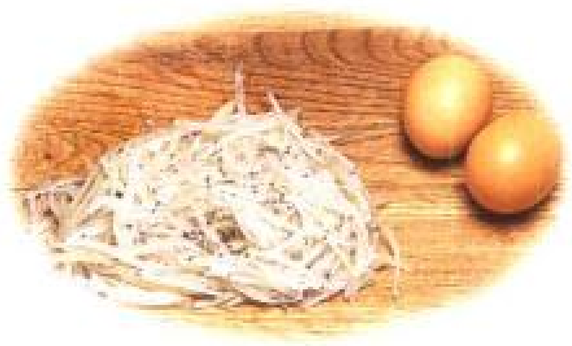
爱心家肴

银鱼炒蛋



● 用 料

新鲜银鱼 100 克，
鸡蛋 6 只，
熟猪油 125 毫升，
黄酒、精盐、味精、葱花、香油各适量。



● 制 法

将银鱼洗净，去掉杂质，沥干水分。



将鸡蛋磕入碗内，加精盐、黄酒、味精、葱花搅打均匀。



鸡蛋碗内倒入银鱼搅匀。



炒锅置中火上，加油烧热，倒入搅匀的银鱼蛋液，用铁铲翻炒，边翻边在锅边加入熟猪油，炒至蛋液凝固，再加入熟油炒至松散时，淋上香油，出锅即成。



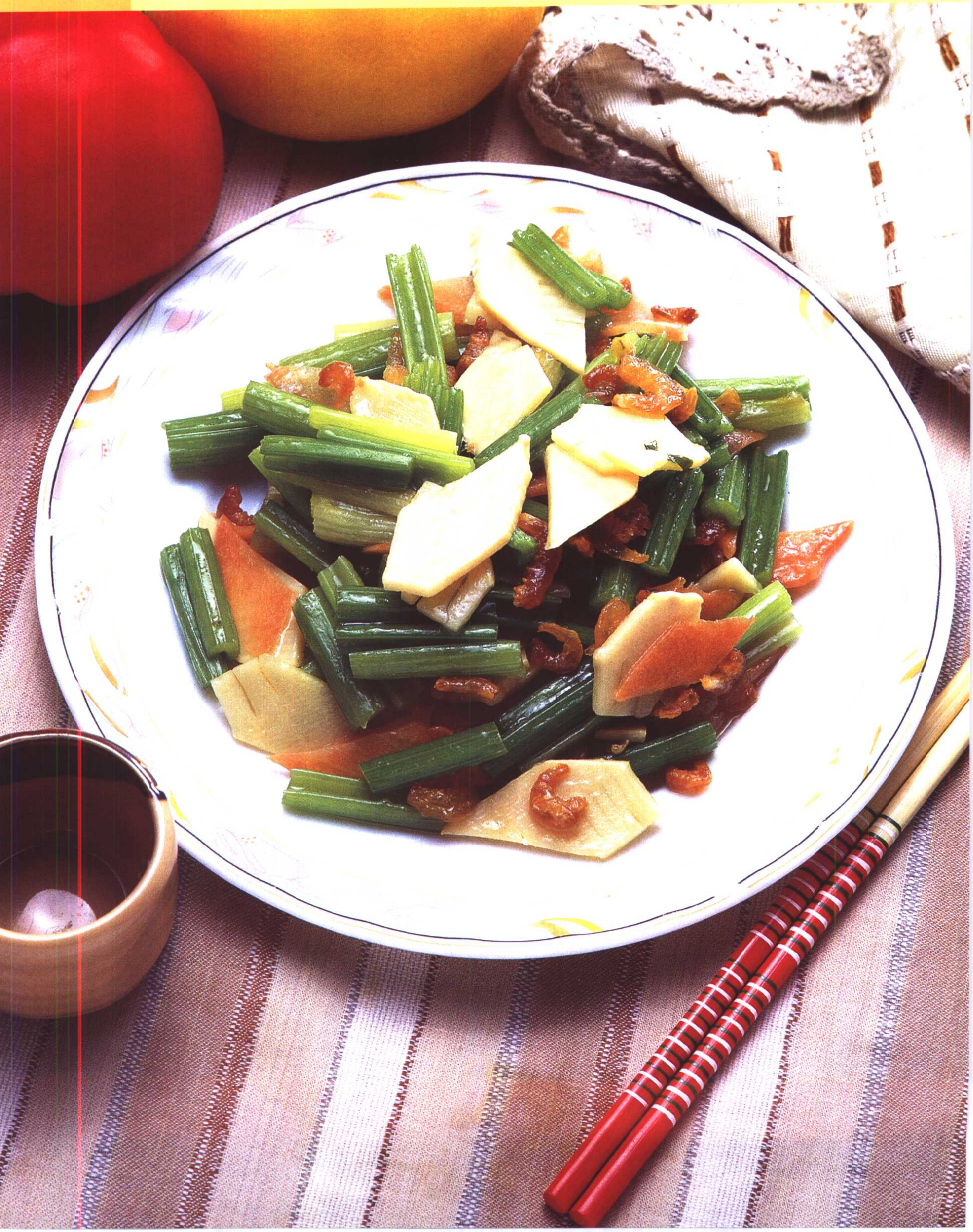
● 功 效

蛋色金黄，银鱼洁白，鲜嫩肥香，有润肺养颜之功效。



爱心家肴

虾子炒芹菜



● 用 料

虾子 200 克，嫩芹菜 250 克，
水发玉兰片、胡萝卜各 25 克，
精盐、味精、黄酒、植物油、姜末各适量。



● 制 法

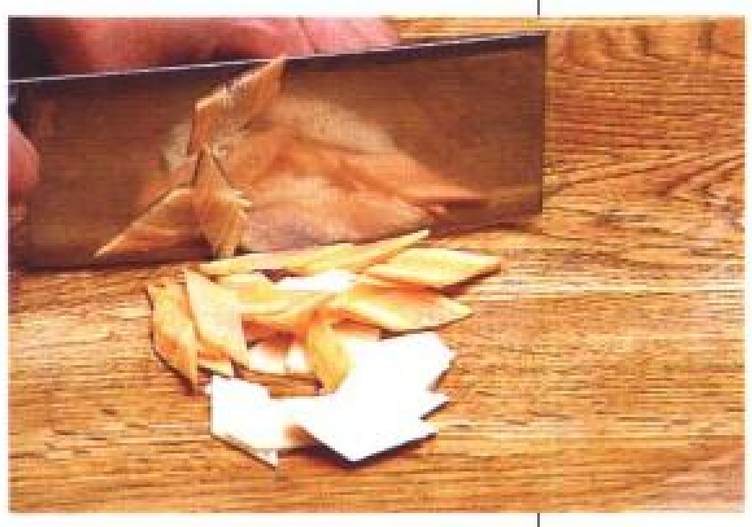
把虾子用水泡好，洗净泥沙。



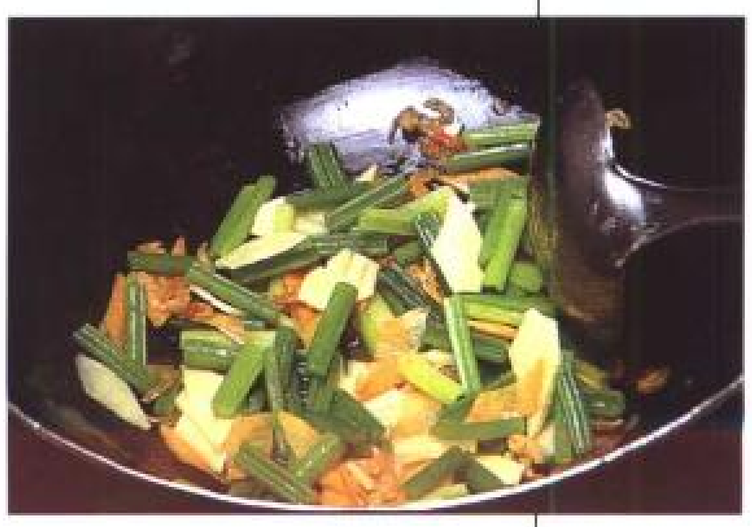
把芹菜洗净，用刀切成 2 厘米长的段。



胡萝卜、玉兰片切成菱形片。



炒锅内放入植物油，置旺火上烧热，加入虾子、芹菜、胡萝卜、玉兰片，炒熟后放入精盐、姜末、味精、黄酒调味，稍炒即可。



● 功 效

清淡嫩脆，味道鲜美，具有平肝清热之功效。



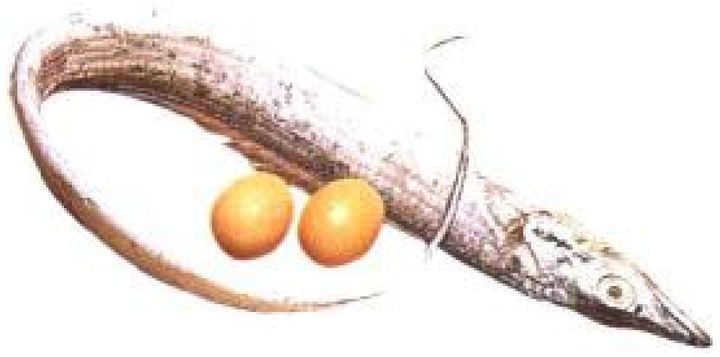
爱心家肴

油煎带鱼



● 用 料

鲜带鱼500克，
鸡蛋2只，
精盐、黄酒、
植物油、面粉各适量。



● 制 法

将带鱼去鳃、内脏，洗净。



将净带鱼切成5厘米长的段，放入碗中，用精盐、黄酒、味精拌匀，稍腌一会。



● 功 效

补肝润肤，健脑，抗衰老。



鸡蛋打入另一碗内，搅匀。锅置火上，放油烧热，将带鱼段蘸层面粉，再挂上鸡蛋液，放入热油锅中煎至两面金黄色即成。



爱心家肴

红杞小枣鲫鱼



● 用 料

鲜鲫鱼2条，
枸杞25克，小枣10枚，
姜葱汁、胡椒粉、黄酒、
醋、精盐、味精各适量。



● 制 法

将鲜鲫鱼去鳃、内脏，洗净。



将一半枸杞、小枣洗净后放入鱼肚内。



● 功 效

汤鲜美，肉细嫩。具有益气养胃、利湿润肤之功效。



鱼放入蒸碗中，投入另一半枸杞、小枣，再加入姜葱汁、黄酒、醋以及适量水，上笼蒸20分钟左右，取出，放精盐、味精、胡椒粉调味即可。



封面页
版权页
百合桂圆牛腱汤
瘦肉天门冬萝卜汤
腐皮蛋润肤汤
百合红枣银杏牛肉羹
花生山药粥
香茹面
海带芝麻饭
枣泥锅贴
红烧菜花
红枣腿丁
韭黄炒羊肝
翡翠莲藕片
青椒炒鸡蛋
青椒炒肉丝
豆汁蒸排骨
苦瓜炖猪排骨
黄芪彩珠
白鳝炖银耳
山药鹌鹑蛋扇白
清炖栗子乌鸡
啤酒鸭
牛肉末烧豆腐
灵芝猪心
糖醋藕丝
香椿炒鸡蛋
凉拌番茄
樱桃香菇莴笋
银杏腰花
双菇炒肉丝
玉竹牛肉煲
炒肚片
枸杞肉丝
薏米炖鸡
素溜菜花
芹菜炒肉丝
香菇烧丝瓜
东安子鸡
柠檬汁溜鸡片
油淋香酥鸽
龙眼炖鸭
炒三丁
茯苓砂仁肚片
金针菇炒鳝丝
清炒鳝糊
翠皮爆鳝丝
清蒸甲鱼
清蒸枸杞白鳝
牛奶炖鲤鱼
葱烤鲫鱼
姜葱海参煲生蚝
银鱼炒蛋
虾子炒芹菜

油煎带鱼
红杞小枣鲫鱼
附录页