吃遍天下II 2

食疗进补靓汤1001秘籍



南海出版公司



序言

无汤不上席，无汤不成宴，汤——已成为一种饮食时尚。不论春夏秋冬，不分男女老少，每日饮食都离不开功效各异的汤水，那一道道香浓醇美的老火靓汤，鲜美清淡的生滚汤水，是餐桌上一道永恒的风景。

近年来，人们越来越注重用汤来养生，市场上关于煲汤的书可以说是铺天盖地，但内容陈乏，实用性不强，所以我们编写了这本《食疗进补靓汤1001秘籍》。这本书有三个最大的特点：新意、实用、全面，集可读性与实用性于一身。

首先，这本书一反传统，书中没有放做好的汤的成品图片，而是放上了做这道汤需要的食材，这就很有新意。一般人买来菜谱书学煲汤，看着汤品好看、诱人，可就是不知道煲汤的材料是什么，在哪儿才能买到。尤其是现在的年轻人，缺乏生活常识，知道名字但不认识食材，只能望“汤”叹兴。这本书就能解决这方面的问题，而且书中所用的食材简单，容易购买，您只要按图索骥就可以煲出好看又好喝的汤品。



其次是实用性。它根据现代人的需要，将全书分为补血养颜、补肾壮阳、益智增高、强身健体、解压舒缓五大部分。读者可以看出，这五大部分是根据现代生活中最需要补益而精选的。女人如果气血不足，会导致脸色泛黄，容颜无光；男人如果肾阳虚损，则会腰膝酸软，四肢发冷；孩子自然是希望越来越聪明，快快长高；现代人压力大，您会用什么方法来解压舒缓呢？本书教您通过食物的巧妙搭配、火候的科学把握，针对不同的症状和需求制作出相应的调理汤，通过食疗轻松保持身体的健康。

本书最大的特点就是全面。全书收录了600道汤品，还有针对每个汤品选录的简单又实用的401个小常识。汤品中列了原材料、调味料、做法、适用人群和注意事项，详尽又实用，非常全面。小常识包括如何选购食材、如何保存食材，还有烹饪的小技巧，文字详实、语言生动，实用又贴心，这些小常识为您煲汤提供参考，为您的汤品加分。

希望这本《食疗进补靓汤1001秘籍》，能成为您食疗的首选！让您和您身边的人远离疾病，喝出健康！

胡维勤

2007年11月于北京

胡维勤

国家领导人专职保健医生

著名医学科学家

中国人民解放军总参警卫局保健处主任医师



1961年毕业于上海第二医科大学医疗系，曾师从于上海第一人民医院著名内科医师乐文照教授，协和医院著名老中医祝谌予教授。1971年调至北京中南海门诊部做专职医疗保健医生，曾先后担任过朱德总司令、华国锋主席的专职保健医生，受命参加谷牧、姚依林、李先念、李富春、胡耀邦等同志的会诊和保健工作，积累了丰富的保健经验，被国务院评为“有突出贡献的医学科学家”，1990年被中央保健委员会授予荣誉证书和荣誉奖状，享受国务院特殊津贴。曾参与编写的著作有《保健学词典》、《老年心血管病》等。

目录CONTENTS

Part 1 补血养颜汤

16 枸杞乌鸡汤
如何辨别染色枸杞
人参乌鸡汤

17 灵芝乌鸡汤
健康简便服灵芝
黄精乌鸡汤
夏天退肿喝红豆汤

18 沙参乌鸡汤
听声观色识好鸡
当归乌鸡汤

19 当归田七炖乌鸡
鸡汤宜在食用前加盐
红枣猪骨炖乌鸡
什么是蒸炖法

20 龙骨炖乌鸡
白萝卜防骨髓流失
白果莲子乌鸡汤

21 参须雪梨乌鸡汤
汤太油腻怎么办
锁阳炖乌鸡
乌鸡的营养价值

22 冬瓜乌鸡汤
冬瓜的选购技巧
人参乌鸡猪肘汤

23 当归炖母鸡
石斛的特征及选购
山药母鸡汤
产妇不宜喝母鸡汤

24 何首乌煲鸡
选购淡菜窍门
燕窝椰子炖母鸡

25 鹿茸公鸡汤
如何鉴别鹿茸
党参茯苓鸡腿汤
巧除鸡腥味

26 党参土鸡汤
白酒储存时间要适当
八宝鸡汤

27 椰子银耳煲老鸡
选购银耳有窍门
黄花冬菇鸡肉汤
巧辨野生冬菇

28 海带炖鸡汤
煲鸡汤的锅有讲究
何首乌炖鸡

29 参茸鸡肉汤
鸡肉宜烹饪后去皮
椰子炖鸡汤
高压锅做汤防止爆炸

30 大蒜花生凤爪汤
生吃花生最养胃
花生煲凤爪香菇汤

31 红枣桂圆煲鸡心
皮红粒大好红枣
鲜百合桂圆鸡心汤
妙法洗油瓶

32 银耳鸡肝汤
鸡肝的加工
肉桂煲鸡肝

33 猴头菇黄芪炖鸡汤
开水除鸡腥味
银花水鸭汤
巧识掺假金银花

34 荷叶水鸭汤
炖老鸭肉变嫩窍门
党参茯苓水鸭汤

35 枸杞桂圆牛肉汤
鉴别注水牛肉小窍门
红枣桂圆牛肉汤
牛肉选购小技巧

36 花生牛肉汤
花生炖食最有益
百合红枣牛肉羹

37 苹果雪梨牛腱汤
清洗苹果小窍门
贮存红枣小窍门
挑选雪梨小窍门

38 胡萝卜红枣炖牛腱
炖牛肉打开盖
杜仲桂圆炖牛脊骨

39 熟地黄芪羊肉汤
羊肉忌与西瓜同食
鲫鱼羊肉汤
羊肉忌与醋同食





40 川芎当归羊肉汤
看、闻选八角
当归黄芪煲羊肉

41 冬瓜海带猪肉汤
如何选购冬瓜
黑木耳红枣瘦肉汤
保健常吃黑木耳

42 生地松子瘦肉汤
选购松子小窍门
西洋参猪肉炖燕窝

43 茅根马蹄瘦肉汤
如何辨别霉变甘蔗
火麻仁煲瘦肉汤
煲汤用水有讲究

44 山药牛奶瘦肉汤
冰箱存鲜奶有窍门
枸杞党参瘦肉汤

45 大补汤
哈密瓜银耳瘦肉汤
挑选哈密瓜有窍门

46 苹果蜜梨煲排骨
选梨小窍门
鱼干排骨汤
让骨头汤无渣的妙法

47 冬瓜排骨汤
煲汤调味有窍门
红枣党参煲脊骨
猪脊骨的功效

48 藕节排骨汤
煲汤用锅小技巧
藕节萝卜排骨汤

49 西洋参排骨浓汤
西洋参的特征及选购
莲藕龙骨汤
煮龙骨汤宜加醋

50 龙眼猪髓汤
龙眼选购和保鲜
苦瓜猪骨汤

51 猴头菇桂圆龙骨汤
观菇体选猴头菇
二冬炖骶骨
对症用人参

52 木瓜猪骨花生汤
煮花生的小窍门
生地莲藕猪骨汤

53 苹果猪腿汤
无花果煲汤小窍门
通草芦根煲猪蹄
猪蹄加醋营养易吸收

54 红绿豆花生猪蹄汤
如何识别真假胡椒粉
猪皮蹄髈红枣汤

55 黄豆猪蹄汤
加醋炖猪蹄熟得快
莲藕黑豆猪蹄汤
松香除猪毛

56 黑木耳红枣猪蹄汤
选购麻油的窍门
百合猪蹄汤

57 虾米薏米猪蹄汤
熟地首乌猪蹄汤
猪蹄的营养与功效

58 木瓜红豆猪蹄汤
挑选木瓜小窍门
伸筋草猪蹄浓汤

59 芦荟猪蹄汤
芦荟烹饪特别提示
木瓜猪蹄汤
又瘦又小靓猪蹄

60 枸杞叶沙参猪肝汤
烹制猪肝有讲究
菠菜猪肝汤

61 参芪枸杞猪肝汤
选购枸杞小窍门
金针猪肝汤
动物内脏去腥法

62 枸杞菊花猪肝汤
如何选购新鲜猪肝
山药枸杞猪尾汤

63 马蹄猪肚汤
如何选购腐竹
猪肚三神汤
醋洗猪肚小窍门

64 核桃猪肠汤
动物肠、肚翻洗法
杏仁白菜猪肺汤

65 茯苓猪心汤
黄花菜的选购窍门
人参枸杞猪心汤
人参品质鉴定法

66 葡萄当归煲猪血
选购葡萄窍门
菠菜猪血汤

目录 CONTENTS

67 龙眼老鸽汤
如何选购鲜龙眼
椰子老鸽汤
木片取枣核

68 白果炖乳鸽
火腿的质量鉴别
党参乳鸽汤

69 燕窝红枣乳鸽汤
当归山楂乳鸽汤
阴凉干燥存当归

70 北沙参玉竹老鸽汤
麦冬的进补作用
红枣银耳鹌鹑汤

71 莲子鹌鹑汤
猪肝不能与鹌鹑同食
银耳鹌鹑汤
如何选购已剥椰衣的椰子

72 丝瓜鱼头豆腐汤
鉴别豆腐优劣小窍门
黄芪糯米鲈鱼汤

73 鱼头花生汤
纸贴鱼眼可保鲜
川芎白芷鱼头汤
白芷止痛又美容

74 银耳木瓜鲫鱼汤
鱼入了锅尽量不翻动
清炖榴莲鲫鱼汤

75 木瓜莲子煲鲫鱼
炖鱼巧放葱、姜
白芷黄芪鲤鱼汤
巧用白酒养活鱼

76 黄芪枸杞炖生鱼
汤变清淡小窍门
苹果雪梨生鱼汤

77 枸杞煲生鱼
巧识被污染的鱼
塘虱巴戟汤
塘鱼去腥妙法

78 山药鳝鱼汤
鳝鱼的药用价值
红枣鳝鱼汤

79 鲳鱼补血汤
选购鲳鱼的窍门
皮蛋河鱼汤
鱼干的品质等级

80 田七黄精炖鱼尾
田七的不同服用方法
丝瓜豆腐鱼尾汤

81 黄花炖甲鱼
甲鱼的营养功效
枸杞甲鱼汤
甲鱼巧除腥

82 胡萝卜银耳田螺汤
煨汤要诀
苦瓜炖蛤蜊

83 西瓜皮丝瓜海蜇汤
挑选海蜇有讲究
黄芪虾仁汤
剥虾壳的窍门

84 红枣鸡蛋汤
红枣防虫有绝招
益母草煲鸡蛋汤

85 竹茹鸡蛋汤
熟鸡蛋不宜凉水冷却
桑寄生首乌鸡蛋汤
何首乌的特征及选购

86 红枣炖兔肉
兔肉的美容功效
沙参玉竹兔肉汤

87 绿豆百合汤
巧煮绿豆汤不变色
莲子百合沙参汤
莲子快速烧酥法

88 木耳红枣汤
白糖变黄结块仍能吃
红皮花生红枣汤

89 鲜蔬菜浓汤
选购包菜窍门
红枣枸杞阿胶汤
服用阿胶有禁忌

Part2 补肾壮阳汤

92 当归行血汤
从标签看食品质量
毛豆瘦肉汤

93 山药瘦肉汤
无斑好山药
灵芝瘦肉汤
肉类煲汤小窍门





94 莲子茯苓养生汤
薏米的营养功效
四果瘦肉汤

95 补骨瘦肉汤
如何选购菟丝子
淡菜煲猪肉
鉴别猪油窍门

96 百合蜜枣煲猪腱
煲汤时间勿太久
沙参滋补汤

97 板栗排骨汤
胡萝卜保鲜法
牛蒡煲小排
牛蒡的选购

98 核桃排骨首乌汤
如何挑选核桃
猴头菇煲龙骨汤

99 鹿茸炖猪心
如何选购名贵中药材
生地猪心汤
巧用面粉去猪心异味
生地与熟地的区别

100 党参马蹄猪腰汤
“三招”选猪腰
人参腰片汤

101 豆芽猪腰汤
巧去猪腰腥味
杜仲猪腰汤
花椒去猪腰臊味法

102 板栗桂圆炖猪蹄
开水去板栗毛皮
当归桂圆猪皮汤

103 覆盆子枸杞猪肚汤
面粉清洗猪肚
杜仲煲猪肚
清洗猪肚小窍门

104 覆盆子白果煲猪肚
挑选、泡发白果技巧
玉米须煲猪尾汤

105 山药花生猪尾汤
巧存花生仁
千斤拔狗脊煲猪尾
猪尾的营养功效

106 补肾牛肉汤
吃牛肉的禁忌
苁蓉煲牛肉

107 锁阳牛肉汤
猪瘦肉宜与大蒜同食
牛大力煲牛肉汤
五加皮的选购

108 牛鞭母鸡汤
温水泡牛鞭
胡萝卜炖牛腱汤

109 清炖牛鞭汤
芦笋巧选购
肉苁蓉枸杞牛鞭汤

110 巴戟羊肉汤
洋葱去羊肉膻味
复元汤

111 山药枸杞羊肉汤
如何选购羊肉
淫羊藿枸杞羊肉汤
羊肉汤调味有讲究

112 枸杞羊腰汤
煲高汤窍门
苁蓉羊腰汤

113 清补凉炖乌鸡汤
如何选购健康活鸡
板栗煲鸡
喝汤时间有讲究

114 阳起石鸡汤
公鸡温补，母鸡调补
金樱子煲鸡

115 五圆煲整鸡
看果壳选干桂圆
山药炖鸡汤
巧用土豆识假碘盐

116 五子下水汤
如何保存生姜
桑螵蛸红枣鸡汤

117 沙参天冬炖老鸭
巧识注水鸭
续断炖水鸭
选购桂皮窍门

118 黄精枸杞鹌鹑汤
鹌鹑的营养功效
莲子鹌鹑汤

119 人参莲子田鸡汤
杜仲核桃兔肉汤
鉴别鲜兔肉的方法



目录 CONTENTS

120 肉苁蓉煲桂花鱼
如何选购小白菜
苁蓉炖牡蛎

121 附子生姜狗肉汤
吃狗肉注意事项
黑豆狗肉汤
去狗肉膻味妙法

122 葛樱炖牡蛎
如何鉴别牡蛎质量
墨鱼牡蛎汤

123 三子鳝鱼汤
消食壮阳食韭菜
鳝鱼鲜虾汤
选购鲜虾的窍门

124 党参鳝鱼汤
活鳝鱼储存法
薏米虾丸汤
使用砂锅小窍门

125 虾仁韭菜汤
韭菜与蜂蜜相克
干贝鲜虾汤
巧选海鲜

126 人参鹿茸炖乌龟
如何选购健康乌龟
生地甲鱼汤

127 四神煲豆腐
保存豆腐小窍门
巴戟海参汤
如何选购海参



Part3 益智增高汤

130 天麻炖猪脑
巧辨香油真假
红枣猪脑养心汤

131 百合猪脑汤
巧剔猪脑血筋
菊花猪脑汤
挑选菊花小窍门

132 黄花菜香菇瘦肉汤
如何选购黄花菜
干香菇去霉窍门

133 白果瘦肉汤
巧洗芝麻
麦冬瘦肉汤
如何选购干百合

134 海带花生排骨汤
如何选购干海带
大排蘑菇汤

135 板栗排骨汤
板栗贮存妙法
黄豆排骨汤
冷水防山药黏稠

136 胡萝卜土豆排骨汤
怎样吃胡萝卜最营养
蘑菇排骨汤

137 黄精排骨补脑汤
斩猪骨妙法
核桃益脑汤
常食核桃好处多

138 莲子猪心汤
酱油防霉妙法
酱油限流小窍门
杞叶猪心汤

139 丹参猪心汤
如何选购新鲜猪心
远志茯神炖猪心
煲汤善用原汤、老汤

140 蛋黄肚丝汤
干香菇营养更丰富
党参当归猪肝汤

141 萝卜炖牛肉
巧除萝卜异味
益智仁炖牛肉汤
牛肉与板栗相克

142 黑豆牛肉汤
看、摸、闻识牛肉
红枣党参牛肉汤

143 龙眼炖鸡
贮存龙眼小窍门
山药乌鸡汤
不锈钢锅煲汤小技巧

144 黑豆鸡腿汤
黑豆的选购、清洗及保存
凤爪龙骨汤

145 核桃鸽子汤
巧取核桃仁
火腿鸽子汤
巧选火腿

146 竹笋火腿鹌鹑蛋汤
如何选购竹笋
西红柿鹌鹑蛋汤



147 桂圆鸡蛋汤
巧识新鲜鸡蛋
紫菜鸡蛋汤
巧辨食用油的水分

148 天麻鱼头汤
“三看一尝”选天麻
草菇豆腐鱼头汤

149 枸杞鲤鱼汤
看鳃丝颜色识病鱼
草鱼炖豆腐
巧去鱼鳞

150 虾皮豆腐汤
哪些人不宜吃虾皮
香菇田鸡汤

151 毛豆浓汤
鲜奶质量巧鉴别
黑豆红枣枸杞汤
黑豆的营养功效

Part4 强身健体汤

154 花菜腊肉汤
“四看一闻”选腊肉
白菜竹荪汤

155 山药煲猪肉
注水瘦肉巧鉴别
党参瘦肉汤
观色选灵芝

156 党参豆芽猪骨汤
绿豆芽的选购
玉米龙骨汤

157 海带排骨汤
海带不宜久泡
芋头排骨汤
芋头巧选购及处理

158 骨碎补脊骨浓汤
药材煲汤先了解药性
玉米胡萝卜脊骨汤

159 生姜肉桂猪肚汤
吃生姜不要去皮
香菇猪肚汤
猪肚的加工技巧

160 薏米猪肠汤
选购姜粉窍门
山药花生炖猪尾

161 菠菜猪肝汤
冬、春笋质量巧鉴别
香菜猪肝汤
香菜可开胃解毒

162 黄芪牛肉汤
木瓜子巧腌牛肉
山药枸杞牛肉汤

163 土豆牛肉汤
适“温”存土豆
强身壮力汤
用生姜嫩化老牛肉

164 土豆羊肉汤
西红柿越小营养越高
熟地黄芪羊肉汤

165 红枣沙参煲羊脊骨
鲫鱼与猪肉相克
当归黄芪羊肉汤
冷冻羊肉巧处理

166 鹿茸枸杞乌鸡汤
如何识别真假鹿茸
当归黄芪乌鸡汤

167 白果乌鸡汤
干莲子巧去皮、去心
百合当归乌鸡汤
百合巧保存

168 鸡肉蘑菇汤
如何保存鲜蘑菇
淡菜首乌鸡腿汤

169 黄芪煲土鸡
烹饪用姜有讲究
鲜菌炖土鸡
炖老鸡三法

170 板栗土鸡汤
使用鸡精须知
玉米煲土鸡

171 淫羊藿鸡汤
如何使用料酒
人参红枣鸡腿汤
石灰、大米巧存人参

172 猴头菇炖鸡
水发猴头菇窍门
杜仲桑寄生鸡腿汤



目录 CONTENTS

173 陈皮鸡肉汤
鸡肺不能食
人参糯米鸡腿汤
布袋防盐受潮

174 板栗凤爪汤
如何挑选好板栗
苦瓜鸡汤

175 茯苓鸡腿汤
烹饪鸡的技巧
板栗炖鸡汤
鸡肉的选购与保存

176 鸡肉枸杞豆腐汤
看主料切葱小窍门
百合桂圆炖乳鸽

177 黄花鸡蛋汤
鲜蛋保存宜竖放
鸡蛋香菇韭菜汤
巧做蛋花汤

178 鳗鱼枸杞汤
海鳗和河鳗的区别
金樱鲫鱼汤

179 豆豉鲤鱼汤
“抽筋”烹鲤鱼
乌梅鲤鱼汤
怎样煲鱼汤没有腥味

180 无花果花旗参草鱼汤
整鱼去背骨窍门
丝瓜香菇鱼尾汤

181 牡蛎紫菜汤
怎样选购紫菜
花旗参红枣螺头汤
香油泡田螺

182 花生牡蛎汤
挑选新鲜牡蛎小窍门
黄芪红枣鳝鱼汤

183 海参汤
水发海参器皿需洁净
巴戟炖海参
海参的营养功效

184 杏仁煲田鸡
哈密瓜如何保存
大蒜田鸡汤
选购干贝技巧

185 菠菜银耳汤
怎样炖出糯黏银耳汤
洋葱红豆汤
巧切洋葱不流泪

186 绿茶山药豆腐丸汤
选购绿茶窍门
豆腐丝瓜汤

187 洋葱香芹汤
小磨香油巧贮存
红枣木耳汤
选购白砂糖小窍门

188 南瓜红枣汤
选购南瓜小窍门
红糖不宜久放
山药百合汤

189 杜仲补腰汤
猪腰的选购方法
莲参汤
莲子的选择



Part5 解压舒缓汤

192 茯苓瘦肉汤
熟吃扁豆防中毒
荷叶瘦肉汤

193 芦根车前汤
陈猪肉巧鉴别
豆芽瘦肉汤
硬肉变软的窍门

194 茄子瘦肉汤
如何选购茄子
苍术冬瓜猪肉汤

195 哈密百合汤
如何鉴别公、母猪肉
南瓜海带汤
清洗海带小窍门

196 苦瓜酸菜瘦肉汤
如何选购酸菜
黄瓜瘦肉汤

197 马蹄生津汤
如何选购马蹄
山楂瘦肉汤
枸杞霉变巧处理

198 干贝节瓜汤
如何挑选节瓜
牡蛎瘦肉汤

199 玫瑰瘦肉汤
玫瑰烧菜味更鲜
山楂降压汤
山楂与海味相克



200 夏枯草菊花猪肉汤
菊花的作用
桑叶茅根瘦肉汤

201 鸡骨草煲肉
冻肉不宜高温解冻
萝卜腊肉汤
自己动手制腊肉

202 苦瓜海带瘦肉汤
夏天如何保存鲜肉
大头菜煲肉

203 毛豆瘦肉汤
巧选自然培育的豆芽
紫菜肉丝汤
如何选购粉丝

204 葫芦瘦肉汤
干贝适用蒸发法
橄榄瘦肉汤

205 双雪瘦肉汤
如何选购银耳
海带瘦肉汤
多食海带防疾病

206 牛蒡猪肉汤
四看选芝麻油
马齿苋杏仁瘦肉汤

207 玄参生地麦冬瘦肉汤
食用玄参的注意事项
连翘瘦肉汤
看外形选味精

208 芹菜苦瓜瘦肉汤
芹菜的保存
茅根瘦肉汤

209 瓠瓜咸蛋汤
光照选咸蛋
莲子咸肉汤
熟吃西红柿营养高

210 百合桂圆瘦肉汤
怎样选酱油
山药沙葛瘦肉汤

211 茶树菇炖肉
丝瓜的选购与去皮
杏仁煲猪腱
食用生姜好处多

212 银耳西洋参煲猪腱
观外形选西洋参
苹果银耳猪腱汤

213 冬瓜火腿汤
火腿忌放在冰箱内
玄参麦冬瘦肉汤
炒热防盐发潮窍门

214 芥菜瘦肉汤
新法制作咸鸭蛋
玉米须煲肉

215 甘蔗茅根瘦肉汤
白茅根的性状与选购
芥菜猪肉汤
优质食醋的特点

216 沙参玉竹百合瘦肉汤
多吃玉竹可美容
罗汉果龙利叶瘦肉汤

217 粉丝瘦肉汤
节瓜的营养功效
海底椰参贝瘦肉汤
海底椰的来源

218 杏仁萝卜猪腱汤
空心萝卜返鲜法
莲子百合瘦肉汤

219 腐竹排骨汤
腐竹适合午餐吃
黄瓜排骨汤
黄瓜巧保鲜

220 木瓜花生排骨汤
咸柠檬煲汤味更好
海带绿豆排骨汤



目录 CONTENTS

221 粉葛脊骨汤
喝汤要吃“渣”
白芍排骨汤
沙藏山药最保鲜

222 绿豆陈皮排骨汤
陈皮的辨别及采收
芦笋排骨汤

223 竹荪排骨汤
竹荪的选购
豆腐排骨汤
冷盐水存豆腐

224 节瓜香菇排骨汤
香菇的选购技巧
香菇木耳排骨汤

225 海带绿豆排骨汤
欲用砂锅先熬粥
苦瓜排骨汤
苦瓜愈嫩愈苦

226 葛花苦瓜排骨汤
喝汤越慢越不容易胖
生地茯苓脊骨汤

227 川贝脊骨汤
优质川贝母的特点
黄精山楂脊骨汤
孕妇慎食山楂

228 冬瓜脊骨汤
生、熟西瓜巧识别
田七脊骨汤

229 黄豆脊骨汤
豆类防虫巧保存
生地槐花脊骨汤
个大色绿好槐花

230 川贝炖猪骨
陈年瓦罐煲汤好
猪骨玉米汤

231 猪骨豆腐汤
巧用蒸盘洗豆腐
粟须炖猪蹄
四招识别健康猪肉

232 玉米瘦肉猪肚汤
发霉的玉米不能吃
鱼腥草绿豆猪肚汤

233 薏米猪蹄汤
料酒不宜放在灶台
粉葛猪蹄汤
如何预防扁豆中毒

234 莲子猪肚汤
巧辨新陈莲子
车前草红豆猪肚汤

235 木耳猪肠汤
如何选购味精
韭菜猪血汤
看气孔选猪血

236 解毒猪肺汤
巧洗猪肺
菜干煲猪肺

237 决明五味炖乌鸡
啤酒巧炖鸡
丹参乌鸡汤
核桃的选购与保存

238 桂圆肉鸡汤
怎样识别鸡的老嫩
灵芝山药鸡腿汤

239 丹参田七炖乌鸡
热水烫鸡毛
洋参母鸡汤
煲老母鸡汤的窍门





240 菠菜鸡胗汤
罗汉果性状及选购
香梨煲老鸭

241 香菇炖鸡肉
肉蒜同吃营养增半
枸杞鸡肝汤
巧用蛋壳保鲜米酒

242 节瓜煲老鸭
鉴别鸭子老嫩诀窍
绿豆老鸭汤

243 川芎炖鸭汤
去臊豆除鸭腥
茅根老鸭汤
水烫、酒灌拔鸭毛

244 橄榄炖水鸭
识别金华火腿真假
西洋参冬瓜野鸭汤

245 葫芦炖鸭胗
鸭胗的加工
香梨煲鸭胗

246 百合汽锅鸽
枸杞如何贮藏
生地绿豆乳鸽汤



247 西瓜鹌鹑汤
西瓜长保鲜窍门
杏仁鹌鹑汤
鹌鹑的食用须知

248 鱼头冬瓜汤
冬瓜有助降脂减肥
豆腐鱼头汤

249 白果炖鹧鸪
生姜保鲜的窍门
茴香炖雀肉
隔水炖汤味更浓

250 鲤鱼炖冬瓜
塑料袋裹鱼去鱼鳞
白菜鲤鱼汤

251 山楂鲫鱼汤
鲫鱼要去咽喉齿
白果鲫鱼汤
水、沙藏法存白果

252 花生墨鱼汤
泡发墨鱼干方法
粉葛鲮鱼汤

253 豆豉鲫鱼汤
如何买到新鲜的鱼
草菇鲫鱼汤
什么叫飞水

254 木瓜鲈鱼汤
木瓜的选购、清洗
柠檬红枣炖鲈鱼

255 鱼片豆腐汤
烹制鱼片的秘诀
皮蛋鱼片汤
巧剥皮蛋





Part 1

补血养颜汤

肤色不够美丽，秀发缺少光泽，这究竟是为什么？

其实这并不是难解之谜，追根溯源那就是因为血虚、血淤或者血热妄行。血液，是女性美容最重要的物质基础。中医认为，只有血液充足，眼睛才能视物清晰，肤色才能饱满红润。如果气血不足，您是选择食补还是药补呢？虽然有的药疗效不错，但“是药三分毒”，所以还是食疗比较安全。此部分选取的汤品都是常见的补血良方，如果能坚持，保证您貌美如花！









枸杞乌鸡汤



功效：补血养颜，益精明目，滋润皮肤。

原材料

枸杞40克、红枣20颗、乌鸡1只（约500克）

调味料

生姜5克、精盐适量

做法

1. 将乌鸡洗净，斩大块，放入沸水中煮5分钟，捞起洗净，沥干；
2. 枸杞用温水浸透，洗净，沥干水分；
3. 红枣和生姜用水洗净，红枣去核，生姜去皮切片；
4. 在瓦煲内加适量清水，先用大火将水烧开，然后放入枸杞、红枣、乌鸡、生姜片，等水再次烧开后改用中火煲3个小时，熄火，加盐调味即可食用。

适用人群

适合身体虚弱、血虚之人饮用。

注意事项

身体健壮、阳亢者禁用；外感实热、湿邪较重、大便溏泻者也不宜饮用此汤。

如何辨别染色枸杞

有的不良商贩为了让自己的枸杞卖个好价钱，会把枸杞的颜色染红。

用色素染过的枸杞怕水，用硫磺熏蒸过的枸杞有股刺鼻的味道。在选购枸杞时，最好把几粒枸杞放进水中，或用潮湿的手搓一搓，如掉色，就说明用过色素。另外，抓一把枸杞，用双手捂一会儿，放到鼻子底下闻一闻，如有刺鼻的味道，就可以确定是用硫磺熏过。

人参乌鸡汤



功效：补血养颜，润肤黑发。

原材料

乌鸡1只（约500克）、人参15克、当归10克、黄精15克、红枣8颗

调味料

食盐适量、生姜片5克



做法

1. 人参、当归、黄精洗净，红枣去核；
2. 乌鸡洗净，去肠杂和脚，斩件；
3. 将全部材料与姜片放入炖盅内，加适量开水，加盖，隔水炖3个小时，加盐调味即可。

适用人群

适合一家大小饮用。

注意事项

阴虚火旺的人不宜饮用此汤。

灵芝乌鸡汤



功效： 扶正固本，增强免疫力，补气血。

原材料

灵芝20克、红枣10颗、乌鸡1只（约500克）

调味料

生姜5克、盐少许

做法

1. 乌鸡杀洗干净，去毛、内脏，切块；
2. 红枣、灵芝、生姜洗净，红枣去核，生姜去皮、切片；
3. 将所有材料放入炖盅内，加冷开水，盖上炖盅盖，放入锅内，隔水炖4小时，加盐调味即可饮用。

适用人群

血虚心跳、失眠、面色苍白、头晕目眩、病后体虚者和产后妇女都可饮用此汤。

注意事项

伤风感冒初起、咳嗽时不宜饮用本汤。

健康简便服灵芝

泡水法：把灵芝洗干净，剪成碎块，放在茶杯内，用开水冲泡后当茶喝。

水煎法：将灵芝洗净、剪碎，入罐加水煎煮30分钟，倒出汤，再加水煎煮。反复3～4遍，把所有煎液混合，分次服用。

泡酒法：灵芝剪碎，放入白酒中密封浸泡三天，当白酒变成棕红色时即可服用。



黄精乌鸡汤

功效： 补血养颜，使血压恢复正常。

原材料

红豆200克、黄精50克、陈皮10克、乌鸡1只（约700克）

调味料

精盐适量

做法

1. 红豆、陈皮分别用清水浸透，洗干净；
2. 黄精洗净；乌鸡剖洗干净，去毛、去内脏，切块；
3. 将以上材料一起放入已经煲沸了的水中，继续用中火煲3小时左右，以少许精盐调味即可。

适用人群

此汤适合脾虚体弱、血虚、血压低、精神不振、面色苍白、无胃口、月经不调的妇女饮用。

注意事项

热性体质者要少饮此汤。

夏天退肿喝红豆汤

现代医学研究表明，红豆有降血糖、降血压、降血脂作用。夏天人体易水肿，喝红豆汤不失为一种好的消肿食疗方法。另外，水肿患者小便少，如在病初时就用红豆煲汤作为饮料，次日肿势就可减退，连服6～7天可完全消散。

沙参乌鸡汤



功效：补血养颜，乌发。

原材料

乌鸡1只（约500克）、红枣5颗、沙参2克、上汤适量

调味料

盐3克、味精2克

做法

1. 乌鸡洗净，切成小块，入沸水中汆去血水；
2. 红枣去核洗净，沙参洗净；
3. 将乌鸡块和上汤入锅煮开；
4. 加入沙参、红枣，转文火煲1小时，放盐、味精调味即可。

适用人群

一般人皆可食用。

注意事项

此汤煲久一些味道会更好。

听声观色识好鸡

健康的鸡具有以下特点：抓住翅膀将鸡提起时，鸡挣扎有力、双脚收起、啼声长而响亮；翻开鸡的肛门，见附近绒毛洁净，肛门湿润、微红、无红点；用左手抓住鸡的双脚，右手拍其背，能发出清脆的“咯咯”声；鸡冠鲜红、挺直，眼睛有神，嘴巴紧闭、干燥，鸡脚暖和。

当归乌鸡汤



功效：补血养颜，滋润补益。

原材料

乌鸡1只（约500克）、当归15克、熟地15克、白芍15克、知母15克、地骨皮15克

调味料

葱、生姜、盐、味精各适量

做法

1. 乌鸡宰杀洗净，去内脏，留全鸡；
2. 生姜洗净，切片；葱洗净，切段；
3. 所有中药材洗净，装入纱袋，扎紧口；
4. 中药袋、生姜片、葱段塞入鸡腹内扎紧，鸡肚朝上放入砂锅内，加水1500毫升，上笼用旺火蒸2小时，取出药袋，加盐、味精调味，复蒸10分钟即可。

适用人群

全家人皆可饮用。

注意事项

脾胃虚弱、气滞痰多、腹满便溏者忌服；气郁之人饮后会胸闷，应酌情饮用。

当归田七炖乌鸡



功效： 补血调经，去淤止痛。

原材料

当归20克、田七7克、乌鸡150克

调味料

盐8克

做法

1. 当归、田七洗净；乌鸡洗净，斩件；
2. 将乌鸡块放入开水中煮5分钟，捞出用冷水洗净；
3. 把全部材料放入瓦煲内，加适量开水，文火炖1～2小时，加盐调味即可。

适用人群

久病体弱、贫血、月经不调的妇女特别适合饮用本汤。

注意事项

热性体质者慎用此汤。

鸡汤宜在食用前加盐

鸡汤炖好后，应在温度降至80℃～90℃时加盐，或在食用前加盐。因为鸡肉含水分较多，如果先加盐，鸡肉在盐水中浸泡，组织细胞内水分向外渗透，蛋白质凝固，鸡肉就会收缩变紧，影响营养向汤内溶解，且煮熟后的鸡肉老硬，口感粗糙。



红枣猪骨炖乌鸡

功效： 益气活血，养颜润肤。

原材料

猪骨200克、乌鸡1只、红枣12颗

调味料

姜片5克、绍酒少许、盐适量

做法

1. 猪骨、乌鸡剁块，分别入沸水汆烫，捞起用清水洗净；
2. 红枣去核洗净，泡水20分钟；
3. 把所有材料放入炖盅内，加适量水及姜片、绍酒，放进蒸锅中炖2小时，起锅前加盐调味即可。

适用人群

适合身体虚弱、血虚之人饮用。

注意事项

身体健壮、阳亢、外感实热、湿邪较重、大便溏泻者不宜饮用此汤。

什么是蒸炖法

蒸炖法是把装好原料的密封钵放在沸滚的蒸笼上蒸炖，其效果与不隔水炖基本相同，但因蒸炖的温度较高，所以必须掌握好时间。

龙骨炖乌鸡

❄功效：滋阴养颜，补血调经。

原材料

肉苁蓉15克、龙骨100克、芡实20克、沉香6克、山萸肉15克、桂皮6克、莲子心10克、乌鸡1只（约250克）



调味料

料酒10毫升、精盐5克、味精5克、胡椒粉3克、姜片5克、葱段10克、上汤适量

做法

1. 山萸肉洗净，用料酒浸泡2小时；
2. 其余中药材洗净，装入纱布袋；
3. 乌鸡洗净，去爪、内脏，剁成小块，入沸水锅内汆去血水；
4. 姜洗净，拍松；葱洗净切段；
5. 将药包、山萸肉、乌鸡、姜片、葱段、料酒同放入炖锅内，加入上汤，武火烧沸后再用文火炖1小时，最后加入精盐、味精、胡椒粉调味即成。



适用人群

适宜元阳不足、面色无华者食用。

注意事项

阴虚火旺者忌食本汤。

白萝卜防骨髓流失

煮骨头的时候，骨髓往往会流失。在煮骨头前用白萝卜块堵住棒骨的两端，就可以有效地防止骨髓的流失，保存营养。

白果莲子乌鸡汤





❄功效：滋阴养颜，健脾养胃。

原材料

白果30克、莲子150克、乌鸡腿250克

调味料

盐5克

做法

1. 乌鸡腿洗净，剁块，入沸水中汆烫，捞出用水洗净；
2. 莲子洗净，去心；白果去皮、尖；
3. 将鸡腿放入炖锅中，加水至盖过材料，以大火煮开后转小火煮20分钟；
4. 加入莲子，续煮15分钟，再加入白果煮开，最后加盐调味即成。

适用人群

一般人皆可食用。

注意事项

莲子一定要去心，否则汤会有苦味。

参须雪梨乌鸡汤



功效： 益气养阴，滋补养颜。

原材料

参须10克、雪梨2个、乌鸡400克、蜜枣2颗

调味料

盐3克

做法

1. 参须洗净；雪梨去心，切块，洗净；
2. 乌鸡斩件，洗净；蜜枣洗净；
3. 将清水1600毫升放入瓦煲内，煮沸后加入以上材料，武火煲滚后改用文火煲2小时，加盐调味即可。

适用人群

适合妇女经后或产后失血时饮用。

注意事项

体寒者忌服西洋参。

汤太油腻怎么办

如果汤上面漂着一层油，会影响汤的口感，有一个办法可以解决这个问题。把冰块放入汤里，油很快就会附在冰块上，然后把冰块捞出来就可以了。



锁阳炖乌鸡

功效： 滋阴养血，补肾。

原材料

锁阳20克、煅龙骨10克、远志6克、党参15克、金樱子12克、五味子6克、乌鸡500克

调味料

料酒10毫升、精盐5克、姜5克、味精3克、胡椒粉3克、葱10克、上汤适量

做法

1. 所有中药材洗净，装入纱布袋；
2. 乌鸡洗净，剁小块，入沸水锅内汆去血水；姜洗净，拍松；葱洗净，切段；
3. 将药包、乌鸡、姜、葱段一起放入炖锅内，加入上汤、料酒，武火烧沸后再用文火炖1小时，最后加入精盐、味精、胡椒粉调味即成。

适用人群

适宜梦遗、滑精、失眠、头晕等患者食用。

注意事项

佐餐食用，每日一次，阴虚火旺者忌食。

乌鸡的营养价值

乌鸡肉含有十几种氨基酸，蛋白质、维生素B_2、烟酸、维生素E、磷、铁、钾、钠的含量也很高，而胆固醇和脂肪的含量则很少，是补虚劳、养身体的上好佳品。

冬瓜乌鸡汤



功效：养血调肝，散郁驱淤，补血。

原材料

乌鸡1只、冬瓜750克、火腿30克

调味料

盐适量

做法

1. 乌鸡洗净，去爪、内脏，斩件；冬瓜去瓤，连皮切大块；火腿切块；
2. 锅中加水烧开，下入乌鸡块汆去血沫；
3. 炖锅中加水，将所有材料放入，用大火煲开后再改小火煲1个小时，调味即可。

适用人群

适合有血虚、气虚、脾虚、肾虚等症的妇女饮用，成长发育迟缓的小儿特别适合饮用。

注意事项

乌鸡虽然营养丰富，但多食会生痰助火、生热动风，故体肥、患严重皮肤病者宜少食或忌食；患严重外感疾患者也不宜食用。

冬瓜的选购技巧

冬瓜在夏天上市，一般是切开出售，因此购买时很容易分辨出好坏。瓜肉雪白、肉质看起来坚实、瓜身重的就是好的。

瓜皮呈深绿色，瓜瓤空间较大，并有少许成形瓜子的就是老瓜。冬瓜宜选老的，嫩冬瓜有潺滑感，不够爽脆鲜甜。切开的冬瓜，近蒂部的较结实。若是用来做冬瓜盅的，则以圆形或扁圆形的为佳。

人参乌鸡猪肘汤



功效：益智安神，滋阴养颜。

原材料

乌鸡1只、人参10克、猪肘子400克

调味料

精盐、料酒、味精、生姜片、胡椒粉各适量

做法

1. 乌鸡宰杀洗净，剁块；人参洗净，切段；猪肘用刀刮干净毛，斩块，洗净；
2. 锅内烧水，水开后放入乌鸡、猪肘烫去血污，捞出用清水洗净；
3. 将乌鸡、猪肘、人参、生姜片一起放入炖盅内，加适量开水，大火烧沸后改用小火慢炖2小时，熟后用精盐、料酒、味精、胡椒粉调味即可。

适用人群

适合神经衰弱、病后体虚等患者食用。

注意事项

正气不虚者忌用本汤。

当归炖母鸡



功效： 益气养血，补虚。

原材料

当归15克、党参15克、石斛10克、母鸡1只

调味料

生姜5克、葱3克、绍酒适量、食盐5克

做法

1. 母鸡宰杀后去毛、爪、内脏，洗净；
2. 将当归、石斛、党参洗净；葱洗净，切段；生姜洗净，拍松；
3. 将绍酒、盐、葱段、生姜、当归、石斛、党参放入鸡腹内，将鸡肚朝上放入砂锅，加水；
4. 将砂锅置武火上烧沸，移文火上炖熬至鸡肉熟透，加盐调味即成。

适用人群

适合久病体衰、反胃少食者食用。

注意事项

选购中药材时不要买霉变或劣质的。

石斛的特征及选购

石斛呈圆柱形、螺旋形、弹簧状，扁圆柱形、长圆锥形或细长圆柱形，表面为黄绿色，光滑或有纵纹，肉质易折断，断面较平坦，无臭，味微苦而回甘，嚼之有黏性。

选购时以圆柱形、色黄绿、味微苦而回甘、嚼之有黏性的为佳。



山药母鸡汤

功效： 补血养颜，增进食欲，明目益精。

原材料

山药50克、枸杞50克、红枣10颗、母鸡1只

调味料

生姜5克、盐少许

做法

1. 母鸡杀洗干净，去毛、内脏，斩块；
2. 将山药、枸杞、红枣、生姜洗干净，生姜去皮，切片；
3. 在瓦煲内加适量清水，猛火煲滚后放入所有材料与姜片，改用中火继续煲3小时，加盐调味即可饮用。

适用人群

身体虚弱、血虚头晕、视物不清、心跳失眠、精神疲乏者都可用本汤食疗。

注意事项

煲此汤时，所有材料一定要等水开后才能下锅，否则会影响药材中有益物质的浸出。

产妇不宜喝母鸡汤

针对喝老母鸡汤有利于产妇滋补的说法，最近有研究表明，刚刚生产的妇女不宜马上喝老母鸡汤。这是因为母鸡体内含有较多雌性激素(母鸡越老体内雌性激素越多)，被产妇吸收后会抑制催乳素的分泌，从而造成产妇乳汁不足，甚至无奶。

何首乌煲鸡



功效：补血乌发。

原材料

何首乌15克、母鸡500克、猪瘦肉100克、党参5克、当归5克、淡菜5克

调味料

生姜5克、盐适量



做法

1. 将何首乌、党参、当归、淡菜洗净；母鸡煺毛去肠杂，斩件；瘦肉洗净，切块；
2. 锅内烧水，水开后放入鸡肉、猪瘦肉烫去表面血迹，捞出洗净；
3. 全部材料一起放入瓦煲内，加适量清水，大火烧开后转用小火慢煲3小时，加盐调味即可。

适用人群

适宜肝肾不足、头昏眼花、腰膝酸软、须发早白、产后体虚者食用，老年人因阴血不足而致肠燥便秘者也可食用此汤。

注意事项

大便溏泻者忌食。何首乌忌用铁器煮。

选购淡菜窍门

干品淡菜的品质特征是：形体扁圆，中间有条缝，外皮生细毛，色泽黑黄。以体大肉肥、色泽棕红、富有光泽、大小均匀、质地干燥、口味鲜淡、没有破碎和杂质的为上品。

燕窝椰子炖母鸡





功效：补血养颜，健体润肤，长肌肉。

原材料

燕窝25克、椰子1个、山药10克、枸杞10克、红枣2颗、母鸡1只（约500克）

调味料

生姜10克、食盐适量

做法

1. 燕窝泡发，漂洗干净；枸杞洗净；
2. 椰子取肉，切成块状；山药洗净；生姜去皮，洗净，切片；红枣洗净，去核；
3. 母鸡杀洗干净，去毛、内脏、肥膏，剁成小块，入沸水中汆去血水；
4. 将所有材料放入炖盅内，加适量冷开水，隔水炖4小时，加盐调味即可食用。

适用人群

身体虚弱、气血不足、面黄肌瘦、气喘痰多、失眠者都可用本方作为食疗。

注意事项

此汤一定要用炖盅隔水炖，放入所有材料时要加冷开水，否则效果会大打折扣。

鹿茸公鸡汤



❀功效：养颜生血，悦色润肤。

原材料

阿胶10克、鹿茸3克、山药15克、公鸡1只（约500克）

原材料

食盐适量、生姜片6克

做法

1. 将鹿茸、山药洗净，稍浸泡；阿胶洗净，打碎；
2. 公鸡杀洗干净，去脏杂、爪甲、尾部，切块；
3. 除阿胶外，将其余材料与姜片一起放进炖盅内，加冷开水1000毫升，隔水炖3小时；
4. 弃药渣、捞起鸡块，下阿胶拌匀后调入适量食盐即可饮用。

适用人群

此汤适合40～50岁的女性饮用。

注意事项

煲此汤一定要用冷开水，有利于药材中有益物质的浸出。

如何鉴别鹿茸

上好的鹿茸呈圆形或椭圆形，直径3厘米左右，通常有一个或两个分枝，粗壮、挺圆，顶端丰满，表面密生红黄或棕黄色细茸毛，皮茸紧贴，不易剥离，皮色红棕、光泽油润，体轻，质硬而脆，气微腥，味咸，断面呈蜂窝状，组织致密。



党参茯苓鸡腿汤



❀功效：补血养颜，补脾益气。

原材料

党参15克、白术5克、茯苓15克、炙甘草5克、鸡腿500克

调味料

生姜5克、盐适量

做法

1. 鸡腿洗净，剁成小块，加盐腌15分钟，洗净备用；生姜洗净，切片；
2. 所有中药材洗净，沥干；
3. 锅中加500毫升水煮开，放入鸡块、姜片及药材，待水再开时转小火煮至熟，冷却后放入冰箱中冷藏后食用。

适用人群

特别适合爱美的女士饮用。

注意事项

气虚下陷者忌食。

巧除鸡腥味

将鸡肉在酒中浸泡15分钟左右，就可以去除鸡肉的腥味。如果腥味很强烈，就需要用酒混合胡萝卜汁冲洗鸡肉，这样才可以去腥。如果要做烤鸡或者是炸鸡，一定要将鸡肉切成较大的块，浇些柠檬汁在上面，这样也可以去除腥味。

党参土鸡汤



功效：补血益气，健脾益肺。

原材料

当归30克、党参30克、红枣5颗、土鸡500克、乌鸡100克、猪瘦肉100克



调味料

白酒、盐、鸡精各适量

做法

1. 将鸡去毛及内脏，洗净，斩件；猪瘦肉洗净，切块；当归、红枣、党参洗净；
2. 锅内烧水，水开后放入鸡肉、猪瘦肉烫去表面血迹，捞出洗净；
3. 全部材料一起放入瓦煲内，加入适量清水和白酒，猛火煮开后改文火煲2小时，加盐、鸡精调味即可。

适用人群

此汤对气虚、营养不良者有补益作用。

注意事项

党参不宜与藜芦同食。

白酒储存时间要适当

白酒在存放过程中，会酯化反应并产生多种酯类物质，酯类物质具有各种特殊的香气。这种酯化反应很缓慢，因此，优质酒一般要贮存三年甚至更长时间。但是，酯化反应到了一定程度就会趋向平衡，出现停止状态，如果这时继续贮存，就会使酒精度减少，酒味变淡，挥发损耗也会增大。所以白酒贮存时间要适当，并非越陈越好。

八宝鸡汤



功效：补血养颜，益脾气，增强免疫力。

原材料

党参5克、茯苓5克、白术2克、炙甘草1克、熟地3克、当归3克、川芎2克、红枣10颗、公鸡300克

调味料

葱15克、生姜10克、食盐少许

做法

1. 将中药洗净，用纱布袋装好，扎紧；
2. 鸡宰杀后洗净，去内脏，切块；
3. 生姜洗净，拍破；葱洗净，打结；
4. 将药袋、鸡、生姜、葱结一起放入砂锅里，加水，大火煮沸，然后改用小火煲，直至鸡肉熟烂，加盐调味即可。

适用人群

适宜有气虚证的人饮用。

注意事项

此汤的汤渣不可丢弃，要食肉喝汤。

椰子银耳煲老鸡



功效：补血，调养肤质，清热降火。

原材料

土鸡500克、椰子1个、银耳40克、红枣12颗

调味料

生姜6克、盐适量

做法

1. 椰子去皮，取椰汁与新鲜椰子肉；
2. 土鸡肉洗净，切块，入沸水汆烫后备用；
3. 银耳泡水15分钟，洗净，去蒂备用；红枣洗净备用；生姜洗净，切片；
4. 将鸡肉块放入炖锅中，加水没过鸡肉，以大火煮沸后转中火续煮45分钟，放入其他材料，再煮45分钟，加盐调味即可。

适用人群

老少皆可食用。

注意事项

取椰汁及椰肉较困难，购买时可请卖主切开，帮忙取出椰汁与新鲜椰肉。

选购银耳有窍门

一看：银耳的本色应为淡黄色，根部的颜色略深。二闻：如果银耳有刺鼻的味道，说明二氧化硫的残留量较多，不可购买。



黄花冬菇鸡肉汤

功效：补血和血，健美养颜。

原材料

鸡1只、黄花菜60克、冬菇3个、木耳30克

调味料

葱10克、盐适量、味精适量

做法

1. 先将黄花菜、木耳、冬菇用清水泡发，择洗干净，再将冬菇切成丝；
2. 鸡肉洗净，切丝，用盐拌匀；葱切花；
3. 将黄花菜、冬菇丝、木耳放入开水锅内，用文火煮沸几分钟，再放入鸡丝煮至熟，放葱花、盐、味精调味即可。

适用人群

适用于面色无华、早衰面枯的女性。

注意事项

感冒发热者不宜食用。

巧辨野生冬菇

一般而言，野生的冬菇蒂头梗子比较长，而人工栽种的蒂头则比较短。除了看梗子之外，还可看梗子中间是否有线穿过的痕迹。有人将采摘的野生冬菇用长线穿起，放在太阳下晒，这种冬菇比用烤箱烤干的冬菇更鲜美。

海带炖鸡汤



功效：补血养颜，补虚益气，润肤乌发。

原材料

净鸡1只(约重1500克)、海带400克

调味料

料酒、精盐、味精、葱花、生姜片、花椒、胡椒粉、花生油各适量

做法

1. 鸡去毛、去内脏，剁成块；
2. 海带泡发，洗净，切成菱形块；
3. 锅内放适量清水，将鸡块放入锅中，大火烧沸后撇去浮沫，加入花生油、葱花、生姜片、花椒、胡椒粉、料酒、海带块，炖烧至鸡肉熟烂时加入精盐、味精，烧至鸡肉入味即出锅装汤盆。

适用人群

适合面色无华、头发干枯的女性饮用。

注意事项

此汤宜煲至鸡肉熟烂、海带滑润。

煲鸡汤的锅有讲究

煲鸡汤主要是为了饮其汤，其次是吃鸡肉，所以我们不提倡用高压锅煲汤。因为鸡肉中的营养物质需小火长时间慢慢加热方能多溢出，用高压锅煲汤熬制时间短，不能达到理想的效果。

煲鸡汤时最好用砂锅。当要用熟鸡肉来制成某些菜肴，如烧鸡丁、焖鸡块、炖鸡翅或鸡腿肉时，可先用高压锅煮熟，然后再做成各种菜肴。

何首乌炖鸡

功效：益血气，黑须发，悦肤色。

原材料

何首乌30克、雏鸡750克



调味料

精盐、味精、葱段、生姜片、黄酒各适量

做法

1. 宰杀雏鸡，放入热水中烫透，拔毛后去内脏、嘴尖、翅尖、腚尖及爪尖，洗净，入沸水中烫一下，除去血水，捞出用温水洗净；
2. 何首乌洗净，用纱布包好，塞入鸡腹内；
3. 锅洗净，注入清水，放入整鸡，加精盐、葱段、生姜片、黄酒，用旺火烧沸后撇去浮沫，改用中火炖约45分钟，待鸡肉熟烂后，再用味精调味，取出鸡腹内的何首乌包即成。

适用人群

一家老小皆可饮用。

注意事项

此汤宜用小火长时间加热，使其熟烂。

参茸鸡肉汤



功效： 滋阴补阳，补血益气。

原材料

高丽参5克、鹿茸3克、鸡肉100克

调味料

盐、味精各适量

做法

1. 高丽参洗净，切薄片；鹿茸洗净；
2. 鸡肉洗净，切粒；
3. 将高丽参片、鸡肉粒与鹿茸片放入炖盅内，加适量开水，炖盅加盖，文火隔水炖3小时，加盐、味精调味即可食用。

适用人群

用于元气虚极、肾阳虚衰者，症见畏寒肢冷、阳痿早泄、宫冷不孕、小便频数、腰膝酸痛。

注意事项

食用鸡肉前可将皮去掉，这样就不会那么油腻了。此汤大补元气、温肾壮阳，建议阳火旺盛者不要饮用。

鸡肉宜烹饪后去皮

鸡皮很油，含脂肪较多，很多人在烹饪前就把它去掉。其实，在鸡皮和鸡肉之间有一层膜，它在保持肉质水分的同时也防止了脂肪的外溢，因此，应该在烹饪后再将鸡肉去皮，这样不仅可减少脂肪摄入，还保证了鸡肉味道的鲜美。



椰子炖鸡汤

功效： 补益脾胃，润肤养颜。

原材料

椰子1个、净鸡1只（约500克）、银耳40克、蜜枣3颗、杏仁5克

调味料

盐适量、生姜5克

做法

1. 将鸡洗净，剁成小块；椰子去壳，取肉；
2. 银耳用清水浸透，剪去硬梗，洗净；椰子肉、蜜枣、杏仁分别洗净；
3. 锅中放入适量水，加入所有材料，待水开后转文火煲约2小时，放盐调味即成。

适用人群

此汤特别适宜夏季食用。

注意事项

选购椰子时，假如按下有软软的感觉，表示果实太熟，食味欠佳，不宜购买。

高压锅做汤防止爆炸

使用高压锅前要仔细检查锅盖的阀座气孔是否畅通，安全塞是否完好。锅内食物不能超过容器的4/5，加盖合拢时，必须旋入卡槽内，上下手柄对齐，当蒸汽从气孔中开始排出后再扣上限压阀。烹煮时如发现安全塞排气，要及时更换新的易熔片，切不可用铁丝、布条等东西堵塞。

大蒜花生凤爪汤



功效：补血益气，润肤乌发。

原材料

花生仁150克、凤爪300克、大蒜100克

调味料

盐6克、味精3克

做法

1. 大蒜去皮；凤爪洗净，剁去趾甲；花生仁泡发洗净；
2. 凤爪放入沸水中飞水；
3. 炖锅里加300毫升水，放入全部材料，大火炖煮45分钟，加盐、味精调味即可。

适用人群

一般人皆可食用。

注意事项

患青光眼等眼疾的人不宜多饮本汤。

生吃花生最养胃

生吃花生有很多好处，一个突出的好处是能养胃。吃生花生时最好是连着红衣一起吃。女性朋友，尤其是处于经期、孕期、产后和哺乳期的女性更应该常吃花生红衣，对于养血、补血很有好处。同时，花生红衣还有生发、乌发的效果。

花生煲凤爪香菇汤



功效：美容养颜，丰胸。

原材料

凤爪500克、花生仁100克、香菇2朵

调味料

生姜15克、料酒15毫升、盐5克、味精3克

做法

1. 凤爪洗净，去趾甲；花生仁泡水6小时；香菇泡发，洗净；生姜去皮，切片；
2. 锅中注水烧开，放入料酒，放入凤爪汆烫，至水再滚，捞出洗净；
3. 炖锅中加适量水，放入花生仁、香菇、生姜片、料酒、凤爪，煮至凤爪软，放入盐、味精即可。

适用人群

一般人皆可食用，特别是皮肤粗糙、胸部较平的女性。

注意事项

加料酒汆烫凤爪可去除腥味。

红枣桂圆煲鸡心



功效：补血养心，生津和胃。

原材料

红枣7颗、桂圆肉30克、鸡心200克

调味料

盐5克

做法

1. 桂圆肉洗净；红枣洗净，去核；
2. 鸡心剖开，洗净腔内淤血；
3. 将清水1500毫升放入瓦煲中，煮沸后加入以上用料，武火煲沸后改用文火煲2小时，加盐调味即可。

适用人群

一般人皆可食用。

注意事项

阴虚火旺体质者、糖尿病人忌食。

皮红粒大好红枣

好的红枣皮色紫红，颗粒大而均匀，果形短壮、圆整，皱纹少、痕迹浅，皮薄核小，肉质厚而细实。优质红枣味甜，用手抓一把紧捏一下，手感滑糯者，说明质细紧实，较干，核小。如果甜味差、有酸涩味，手捏松软粗糙，则是质量差的红枣。



鲜百合桂圆鸡心汤

功效：滋阴补血，养心安神。

原材料

鲜百合30克、桂圆肉30克、鸡心150克

调味料

花生油3毫升、生姜丝2克、糖2克、生粉1克、盐5克

做法

1. 百合洗净后掰成片状，桂圆肉洗净后浸泡起来；
2. 鸡心剖开，洗净腔内淤血，放入花生油、生姜丝、糖、生粉、盐稍腌；
3. 将清水800毫升与桂圆肉放入瓦煲内，煮沸后加入鲜百合，再煮沸5分钟，放入鸡心，慢火煲至鸡心熟，加盐调味即可。

适用人群

心悸烦躁、失眠多梦等患者适合食用。

注意事项

外感发热、实热者慎用。

妙法洗油瓶

取一些鸡蛋壳，捣碎后放入油瓶内，再加少量温水，盖紧瓶塞，摇晃振荡油瓶1分钟，倒出蛋壳残渣，用清水冲洗几次，油瓶里的油垢就洗掉了。

银耳鸡肝汤



功效：补肝益肾，明目养颜。

原材料

银耳3克、鸡肝100克、枸杞5克、干茉莉花20朵

调味料

黄酒3毫升、生姜汁3毫升、盐2克、葱段3克、味精1克、生粉5克、清汤适量

做法

1. 鸡肝洗净，切薄片；银耳洗净，泡发后撕碎；茉莉花去蒂洗净；枸杞洗净；
2. 将鸡肝装入碗内，加一半生粉、黄酒、姜汁、精盐拌匀，稍腌；
3. 砂锅上火，烧热，放入清汤和剩余的黄酒、姜汁、盐、味精，再放进备好的银耳、鸡肝、枸杞，大火烧沸后改用中火煮至鸡肝熟，盛入碗内，撒入茉莉花和葱段即成。

适用人群

一般人皆可食用。

注意事项

不要买霉变或变质的银耳。

鸡肝的加工

步骤一：用手摘去附在肝叶上的胆。

步骤二：用刀割去肝叶上的胆色肝。

步骤三：将肝放在清水盆里，左手托起，右手轻轻泼水漂洗，直到水清，胆色淡、肝转白色即可。清洗时切忌用水冲洗；用力要轻，防止肝破碎。

肉桂煲鸡肝



功效：补血养颜，散寒止痛，通血脉。

原材料

肉桂5克、鸡肝100克、猪瘦肉50克、杜仲5克

调味料

生姜5克，盐、鸡精各适量

做法

1. 将肉桂、杜仲洗净；生姜洗净，切片；鸡肝去胆洗净，切片；猪瘦肉洗净，切块；
2. 锅内加水烧开，放入鸡肝、猪瘦肉烫去表面血迹，捞出洗净；
3. 将以上全部材料一起放入瓦煲内，加适量清水，猛火煮开后改慢火煲1小时，加盐、鸡精调味即可。

适用人群

贫血、肾虚、腹冷、夜多小便等患者可饮用此汤，小儿遗尿也可用此汤进行食疗。

注意事项

阴虚火旺、有实热、血热妄行者忌服本汤。

猴头菇黄芪炖鸡汤



功效： 健体美容，使肌肤润滑细腻。

原材料

鸡肉500克、猴头菇250克、黄芪50克

调味料

盐、生姜片、香油、味精各适量

做法

1. 鸡肉洗净，剁成约3厘米见方的小块；
2. 将鸡块放入沸水焯烫，捞出洗净；猴头菇浸泡至软，洗净，切片；黄芪洗净；
3. 锅内加适量清水，放入鸡肉块、黄芪、盐、生姜片，旺火烧沸后撇去浮沫，改用小火煮约1小时，再加入猴头菇，用小火炖煮30分钟左右，加盐、味精、香油调味，盛入碗内即可食用。

适用人群

适宜皮肤粗糙者春季食用。

注意事项

干猴头菇适宜用水泡发而不宜用醋泡发。

开水除鸡腥味

将鸡屁股切掉，鸡身内外黏附的血块和内脏挖除干净，放在开水中烫透，可去腥味。还可将鸡放在开水里烫透鸡肉表皮受热，毛孔张开，可以排除一些，由于积聚在表皮的带有腥味的脂肪质，达到去腥的目的。



银花水鸭汤

功效： 养血润肤，除暗疮。

原材料

金银花9克，生地、熟地各6克，水鸭半只（约300克），猪瘦肉250克

调味料

生姜片6克、盐适量、花生油适量

做法

1. 所有中药材洗净，稍浸泡；鸭洗净，斩件；猪瘦肉洗净，不用切；
2. 将以上材料与生姜片一起放入瓦煲内，加清水3000毫升；
3. 用武火煲沸后改用文火煲2.5小时，调入适量的食盐和花生油便可。

适用人群

适宜体内虚热、上火的人食用。

注意事项

水鸭、猪瘦肉可捞起拌入酱油佐餐用。

巧识掺假金银花

金银花是忍冬科植物，为常用中药，具清热解毒的功效。

掺假金银花是将真品金银花喷洒糖水后拌入玉米粉等杂质以增加重量，所以外形相似，但可见花蕾粘连甚至发霉变色，轻轻翻动即可见细小颗粒状物脱落。

荷叶水鸭汤

功效：补血养颜，滋阴补虚，健肤美颜。

原材料

水鸭1只（约500克）、猪骨250克、荷叶6克、生地6克、山药12克、黄花菜12克

调味料

生姜片6克、食盐适量



做法

1. 将所有中药材洗净，加1200～1800毫升清水煮1个小时，滤汤去渣；
2. 水鸭、猪骨洗净，斩件，分别放入沸水中汆去血水；黄花菜泡发洗净；
3. 把水鸭、猪骨、黄花菜、生姜片放入药汤中煮40分钟，加盐调味即可。

适用人群

一家老小皆可饮用。

注意事项

食用时要吃肉喝汤。



炖老鸭肉变嫩窍门

老鸭用猛火炖，肉又硬又紧，不好吃。怎样才能把老鸭肉炖得松软鲜美呢？

将老鸭洗净，切成块，置于凉水中，加少许食醋，泡上2小时，再捞出用微火炖1.5小时左右，肉就会变得香嫩可口了。也可以放几个田螺在汤中一起炖，老鸭也容易烂熟。

党参茯苓水鸭汤





功效：补脾益气，养血安神。

原材料

党参15克、茯苓10克、红枣6颗、水鸭1只（约500克）

调味料

盐、味精各适量

做法

1. 水鸭洗净，剁块，放入沸水中汆烫，捞起洗净；
2. 鸭肉、党参、茯苓、红枣一起盛入炖锅中，加适量水以大火煮开，转小火续炖30分钟；
3. 起锅前加盐、味精调味即成。

适用人群

适合因气血两虚而脸色苍白、神疲体倦、身体水肿、气喘者饮用。

注意事项

火气大、积痰吐不出、消化不良者应少食。

枸杞桂圆牛肉汤



❁功效：补血养颜，安神补虚，补脾益气。

原材料

牛肉500克、枸杞50克、山药50克、桂圆肉30克

调味料

生姜片5克、盐5克

做法

1. 将桂圆肉、枸杞、山药浸洗干净；
2. 牛肉洗净，切厚片；
3. 将所有材料放入砂锅中，加水，用武火煮滚后改文火煲2个小时，调味即成。

适用人群

坐月子的妇女，身体虚弱、精神不振、心悸不安、难以入睡者均可饮用此汤。

注意事项

患伤风感冒者不宜饮用。

鉴别注水牛肉小窍门

注水后的牛肉比正常的牛肉色淡，有一种水样光泽，切面呈淡红色或淡玫瑰色，用手指按压时，会有水或水滴被挤出，指压凹陷恢复较慢。正常的牛肉经风吹后会很快形成风干膜，且色泽逐渐转暗转深；而将注水牛肉放在通风处较长时间都不易生成风干膜，且失重很快。



红枣桂圆牛肉汤

❁功效：补血养颜，镇静安神，健脾益气。

原材料

红枣12颗、牛肉300克、桂圆肉100克

调味料

盐5克、生姜片5克

做法

1. 牛肉洗净，切片；
2. 桂圆肉洗净；红枣去核，洗净；
3. 将全部材料与生姜片放入砂锅内，加适量水，用武火煮沸，然后改用文火煮2.5小时，加盐调味即成。

适用人群

此汤适合更年期妇女饮用。

注意事项

水不要太多，以6碗水熬至约剩3碗为最佳。

牛肉选购小技巧

正常新鲜的牛肉肉呈暗红色，颜色均匀，肉面有光泽、外表微干，尤其是在冬季，好牛肉的表面极易形成一层薄薄的风干膜，脂肪呈白色或奶油色；不新鲜的牛肉颜色发暗，无光泽，脂肪呈黄绿色。

新鲜的牛肉富有弹性，指压后凹陷可立即恢复，新切面肌纤维细密；不新鲜的牛肉指压后凹陷恢复很慢，并留有明显压痕。

花生牛肉汤



功效：补血养颜，滋润养阴。

原材料

牛肉650克、花生仁250克、红枣12颗、陈皮5克

调味料

精盐少许、生姜片5克

做法

1. 牛肉洗净，切块，放入沸水中用大火煮3分钟，取出洗净；
2. 花生仁用热水烫后去皮；
3. 红枣去核，洗净；陈皮浸软，刮去瓤；
4. 炖锅内加适量清水，以大火烧开，放入牛肉、花生仁、红枣、陈皮、生姜片，转用中火煮45分钟，加盐调味即可。

适用人群

此汤适合所有女性饮用。

注意事项

牛肉要用开水汆烫，否则汤会混浊不清。

花生炖食最有益

花生是营养价值较高的食物，但若想让人体更利于吸收，最好是炖食。方法是，把花生仁连衣洗净，然后放入锅中并加适量的清水炖煮。如要汤浓，则把花生仁捣碎再炖，食用时可加点糖。体虚者、胃溃疡病人以及消化功能较差的人最好吃炖熟后的花生仁磨成的花生浆。

百合红枣牛肉羹



功效：补血养颜，滋润养阴，润肺益气。

原材料

百合（干品）10克、红枣10颗、白果仁50克、牛肉300克

调味料

生姜片5克、盐少许

做法

1. 牛肉用沸水煮一下，洗净，切薄片；
2. 白果仁洗净；百合、红枣洗净，红枣去核；
3. 在砂锅内加适量清水，烧开后放入百合、红枣、白果仁和生姜片，用中火煲至百合将熟，加入牛肉，继续煲至牛肉熟，加盐调味即可。

适用人群

此汤适合所有女性饮用。

注意事项

煲此汤时间不要过久，否则牛肉会变硬。

苹果雪梨牛腱汤



功效： 美白养颜，润肺化痰。

原材料

苹果1个、雪梨1个、牛腱600克、杏仁25克、红枣5颗

调味料

生姜片6克、盐5克

做法

1. 牛腱洗净，切块，入沸水中汆烫后捞起，用温水洗净；
2. 杏仁、生姜片洗净备用；红枣去核，洗净备用；苹果、雪梨均洗净，去皮后切成薄片；
3. 将所有的原材料放入瓦煲内，加适量水，用大火煮沸后再用小火煮1小时，加盐调味即可。

适用人群

男女老少皆宜，是肝炎、肝硬化患者春季最好的食疗汤品。

注意事项

脾胃虚寒者忌饮用。

清洗苹果小窍门

窍门一：苹果用水浸湿，在表皮撒一点盐，然后双手握着苹果来回搓动，再用水冲干净就可以放心吃了。

窍门二：用放有生粉的水清洗苹果。这个方法也可用来洗梨和葡萄等，且水果表面不会变色。

窍门三：将牙膏涂在苹果表面当清洁剂用，然后用手搓，很快就能洗干净。另外，用热水洗苹果也是个好办法，很容易将苹果表皮的保鲜剂等清洗掉。

窍门四：使用专用的洗水果清洗剂。专家提醒，不要用质量不好的洗洁精洗水果，否则不但洗不干净，还可能因为残留物质危害身体健康。

贮存红枣小窍门

将红枣放在阳光下暴晒4～5天。晒时在红枣上盖一块篾席，可防止枣皮变黑。晒干后的红枣置于通风阴凉处摊晾，然后放入缸内，加木盖密封好。

另外，可在红枣中拌上草木灰，放桶内密封好。

也可用盐将红枣炒热，按每500克红枣放30～40克盐的比例，将盐分层撒在红枣上，然后封好。

挑选雪梨小窍门

梨的好坏主要表现在以下几方面。

皮色：质量好的梨皮细薄，没有虫蛀、破皮、疤斑和变色等痕迹。

形状：好梨果型饱满、大小适当，没有畸形和损伤。

肉质：好梨肉质细嫩、爽脆，果核较小；口感粗硬，水分少，嚼起来如木渣的梨，质量较差。

果味：好梨香味浓郁，入口无涩味。

胡萝卜红枣炖牛腱



功效：补血养颜，活血明目，抗氧防皱。

原材料

胡萝卜200克、牛腱200克、红枣8颗

调味料

生姜片5克、料酒少许、盐适量

做法

1. 牛腱洗净，切成块，入沸水汆烫后捞起，洗净备用；
2. 胡萝卜洗净后切块备用；红枣去核，洗净；
3. 瓦煲内加适量清水，烧开后放入牛腱、胡萝卜、红枣、生姜片、料酒，以中火炖煮1.5小时，然后加盐调味即可。

适用人群

患缺铁性贫血的女性尤其适合饮用。

注意事项

选择新鲜牛腱，煮出来的汤味道才会鲜甜。

炖牛肉打开盖

炖牛肉时最好不要盖锅盖，锅盖打开可以让肉腥味随着蒸气一起蒸发。不盖锅盖长时间炖煮时，最好使用专用的炖锅，如果没有，可以用厚一点的锅，稍微打开锅盖慢慢地炖煮。

杜仲桂圆炖牛脊骨





功效：补血养心，强筋壮骨。

原材料

杜仲20克、桂圆肉50克、牛肉150克、牛脊骨250克

调味料

食盐适量、生姜片5克

做法

1. 杜仲放入炖锅中，洒少许淡盐水，微火炒干；桂圆肉洗净，稍浸泡；
2. 牛肉洗净，整块不用切；牛脊骨洗净，斩段状；将牛肉与牛脊骨放进沸水中稍滚，捞起洗净；
3. 将所有材料与生姜片一起放进炖盅内，加冷开水1200毫升，隔水炖3小时，饮时下盐调味即可。

适用人群

此汤适合60岁以上的女性饮用。

注意事项

煲此汤时，一定要先用淡盐水炒杜仲，否则煲出的汤会有怪味。

熟地黄芪羊肉汤



❄功效：补血养颜，益精填髓。

原材料

熟地黄30克、黄芪25克、当归15克、白芍15克、红枣5颗、羊肉500克

调味料

食盐适量、生姜片6克、食用油适量

做法

1. 全部中药材洗净，沥干水分，放入砂锅内；
2. 羊肉切块，以热油、姜片稍炒，去膻味后放入砂锅内；
3. 砂锅内加适量清水，武火煮沸后改文火煲3小时，加盐、食用油调味即可。

适用人群

贫血患者可多饮用本汤。

注意事项

羊肉不宜与韭菜同吃。

羊肉忌与西瓜同食

吃羊肉后吃西瓜易“伤元气”，因为羊肉性热，而西瓜性寒，进食后不仅会降低羊肉的温补作用，且有碍脾胃。对于患有阳虚或脾虚的患者，吃羊肉后吃西瓜极易引起脾胃功能失调。



鲫鱼羊肉汤

❄功效：和中开胃，健脾利湿，补血养颜。

原材料

羊肉100克、鲫鱼1条（约300克）

调味料

盐、食用油各适量

做法

1. 羊肉洗净，切小块，入沸水中汆去血水，捞出洗净；
2. 鲫鱼活杀，去鳞、鳃、内脏，洗净，沥干水分；
3. 将鲫鱼放入砂锅内，加适量清水，武火煮沸后改用文火煮1小时，加入羊肉块煮至羊肉熟，加盐、油调味即可食用。

适用人群

适宜食欲不振、消化不良的患者食用。

注意事项

煮羊肉时会有膻味，在锅中放几粒绿豆，可除去膻味。

羊肉忌与醋同食

羊肉属大热食物，有益气补虚、温中暖下、补肾壮阳、生肌健力等功效，而醋中所含的蛋白质、糖、维生素等营养物质和醋乳、乳酸、琥珀酸等多种有机酸，性温，有消肿活血、杀菌等作用，与寒性食物配合效果较好，与羊肉这类温热食品相配则不宜。羊肉与食醋搭配会削弱两者的食疗作用，并可产生对人体有害的物质。

川芎当归羊肉汤



功效：行气开郁，活血养血。

原材料

川芎15克、当归10克、羊肉300克

调味料

生姜片5克，八角、陈皮、胡椒、盐各适量

做法

1. 川芎、当归洗净；羊肉洗净，切块；
2. 锅内加水烧开，放入羊肉焯去表面血迹，捞出洗净；
3. 川芎、当归、羊肉、生姜片、八角、陈皮、胡椒一起放入瓦煲内，加适量清水，猛火煮开后改用文火煲2小时，加盐调味即可。

适用人群

对血虚寒凝、月经不调、经行腹痛、经期推迟、月经量少等症有调理作用。



注意事项

月经过多、阴虚火旺、舌质红者和有出血性疾病的患者不宜食用本汤。

看、闻选八角

八角一般有八个整齐的角，瓣纯厚，角尖平直，蒂柄向上弯曲。假八角大多为八瓣或更多，瓣瘦长，尖角呈鹰嘴状，外表极皱缩，蒂柄平直。八角有强烈而特殊的香气，假八角则没有。

当归黄芪煲羊肉





功效：补血活血，调经止痛，润肠通便。

原材料

当归10克、羊肉300克、猪瘦肉100克、川芎10克、黄芪10克

调味料

生姜15克、盐5克

做法

1. 将当归、川芎、黄芪洗净，沥干水分；生姜，洗净切片；羊肉、猪瘦肉洗净，切块；
2. 锅内加水烧开，分别放入羊肉、猪瘦肉汆去表面血迹，捞出洗净；
3. 将全部材料一起放入瓦煲内，加清水猛火煮开，改文火煲3小时，加盐调味即可。

适用人群

适合身体虚弱、面色苍白、腰膝酸软、血枯经闭的妇女食用。

注意事项

大便溏泻、血虚者不宜食用。

冬瓜海带猪肉汤



功效： 抑制黑色素生成，润泽肌肤。

原材料

冬瓜500克、海带200克、陈皮10克、猪瘦肉250克

调味料

盐适量

做法

1. 冬瓜去皮，洗净，切大块；海带泡发，洗净，切段；陈皮洗净；
2. 猪瘦肉洗净，切块，入沸水中汆去血水；
3. 冬瓜、海带、陈皮、猪瘦肉一起放进瓦煲中，加适量清水，大火煮沸后改用小火煲约2小时，加盐调味即可。

适用人群

一般人都可食用，对肥胖者尤为适宜。

注意事项

脾胃寒者慎食。

如何选购冬瓜

凡个体较大、肉厚湿润、表皮有一层粉末、体重、肉质结实、质地细嫩的冬瓜即为质量好的，反之，就是质量差的。如瓜肉有花纹，瓜身较轻的千万不要购买。肉质有花纹，是因为瓜肉变松；瓜身很轻，说明此瓜已变质，不可购买。



黑木耳红枣瘦肉汤

功效： 补血养阴，凉血止血，洁肤去斑。

原材料

黑木耳30克、红枣10颗、猪瘦肉300克

调味料

精盐、味精各少许

做法

1. 黑木耳泡发，洗净；红枣去核，洗净；猪瘦肉洗净，切块；
2. 黑木耳、红枣一起放入瓦煲内，加适量清水，用文火炖开后再放入猪瘦肉，煲至肉熟，加盐、味精调味即可。

适用人群

适宜有气虚血淤诸症的女性饮用。

注意事项

此汤一周饮用两次最好，多饮并无好处。

保健常吃黑木耳

黑木耳含有较多的胶质，有润肺和清涤肠胃的功能。现代医学研究还发现，黑木耳具有明显的抗血凝作用，可以抑制血小板凝聚，使血液不黏稠，能防治冠心病和心脑血管疾病。

此外，黑木耳还含有多糖类等抗癌物质，对癌细胞有强大的抑制力。

生地松子瘦肉汤



功效：补血养颜，养血补肝，润肤滑肠，消除暗疮。

原材料

生地30克、松子30克、红枣6颗、枸杞15克、玉竹15克、猪瘦肉150克

调味料

盐适量

做法

1. 生地、红枣、枸杞、玉竹洗净，沥干水分备用；
2. 猪瘦肉洗净，切件；松子去壳取仁；
3. 砂锅内加适量清水，猛火煲至水滚，然后加入全部材料，改用中火继续煲2小时，用盐调味即可饮用。

适用人群

血气虚衰、糖尿病、便秘者适用。



注意事项

大便稀的人不宜饮用本汤。

选购松子小窍门

首先看壳色，壳色浅褐、有光亮的代表质量好，壳色深灰或黑褐的则代表质量较差；其次是看松仁颜色，色洁白者质好，淡黄色质次，深黄带红者是变质的。总之，选购松子时要选择颗粒均匀、大而饱满、壳硬而脆，仁肉乳白、饱满，身干，空壳、坏粒少者。

西洋参猪肉炖燕窝



功效：补血养阴，润泽肌肤，益气。

原材料

西洋参15克、燕窝10克、猪瘦肉150克

调味料

食盐适量、生姜片5克

做法

1. 西洋参洗净，切片；燕窝洗净，泡至软，去杂质和绒毛；
2. 猪瘦肉洗净，切片状；
3. 将所有材料与生姜片一起放进炖盅内，加冷开水750毫升，隔水炖约3小时，饮时方下盐。

适用人群

适宜60岁以上的女性饮用。

注意事项

此汤一定要用凉开水炖，冷水和热水都会破坏材料中的有益物质，使效果减半；一定要饮用时才加盐，否则会破坏汤的风味。

茅根马蹄瘦肉汤



❀功效：美容养颜，消除暗疮。

原材料

白茅根100克、马蹄100克、胡萝卜150克、猪瘦肉200克

调味料

食盐适量、生姜片5克

做法

1. 马蹄、胡萝卜洗净，去皮，切块；
2. 白茅根洗净，浸泡；猪瘦肉洗净，切片；
3. 将所有材料与生姜片一起放入砂锅内，加清水2000毫升，武火煲沸后改文火煲约2小时，调入适量食盐便可。

适用人群

此汤适宜20～30岁的女性饮用。

注意事项

上述分量为3～4人量，此汤一次不能饮用太多。

如何辨别霉变甘蔗

霉变的甘蔗多失去原有的光泽，质地较软，根部呈浅褐色或深褐色，有霉点，嗅之有霉味、酒糟味或酸味。



火麻仁煲瘦肉汤

❀功效：补血养颜，养阴血，润肠燥，通大便。

原材料

火麻仁60克、猪瘦肉400克

调味料

食盐适量、生姜片6克

做法

1. 火麻仁洗净，稍浸泡；
2. 猪瘦肉洗净，整块不用切；
3. 火麻仁、猪瘦肉与生姜片一起放进砂锅内，加清水2000毫升，武火煲沸后改文火煲约2小时，调入适量食盐便可食用。

适用人群

适宜50～60岁的女性食用。

注意事项

此汤为3～4人量，不可多饮。

煲汤用水有讲究

喝汤能充分补充人体的水分，这是汤的优点之一，所以煲汤对水的品质、纯度要求就比较高。一般来说，煲汤用自来水即可，如有泉水、矿泉水则更佳。煲汤时，水要一次加足，中间不宜加水。

山药牛奶瘦肉汤



功效：生津润肠，补中益气。

原材料

山药100克、牛奶100毫升、猪瘦肉500克

调味料

盐5克、生姜5克

做法

1. 猪瘦肉洗净，切块，入沸水锅中汆水；
2. 山药洗净；生姜洗净，切片；
3. 将猪肉块与生姜片一起放入炖锅内，加适量水煮4小时，加入洗净的山药，用文火熬煮至山药熟软；
4. 将牛奶和适量盐加入锅内，烧沸后即可饮用。

适用人群

一般人皆可饮用，特别适宜处于发育阶段的儿童、青少年及脑力劳动者饮用。



注意事项

对牛奶过敏者忌食。

冰箱存鲜奶有窍门

鲜牛奶应该保存在阴凉的地方，最好是放在冰箱里。不要让牛奶暴晒或被灯光、日光照射，因为光会破坏牛奶中的维生素，使其失去香味。牛奶放在冰箱里时瓶盖要盖好，以免其他食物的气味串入牛奶里，造成味道变异。

枸杞党参瘦肉汤



功效：补血养颜，补肾健脾，益精明目。

原材料

枸杞15克、红枣10颗、党参10克、猪瘦肉500克

调味料

生姜片3克、盐适量

做法

1. 猪瘦肉洗净，切块，放入沸水中滚5分钟后捞起，用水洗净，沥干水分；
2. 枸杞、党参用温水浸透洗净，沥干水分；红枣去核洗净；
3. 瓦煲内加适量清水，先用猛火将水烧开，然后放入姜片及以上材料，待水再开后改用中火煲3小时，加盐调味即可。

适用人群

此汤适合身体虚弱、血虚之人饮用。

注意事项

用乌鸡代替猪瘦肉煲此汤效果会更佳。

大补汤



❀功效：补气血，益脾胃，强筋骨。

原材料

党参、黄芪、白术、白芍、茯苓各10克，熟地、当归各15克，川芎、炙甘草各6克，猪肚、墨鱼各50克，猪肉500克

调味料

生姜30克，葱、料酒、胡椒、食盐、味精各适量

做法

1. 所有中药材洗净，装入洁净的纱布袋内，扎紧袋口备用；
2. 猪肉、墨鱼、猪肚洗净；生姜洗净，拍破备用；葱洗净，切段；
3. 将猪肉、墨鱼、猪肚、药袋放入铝锅内，加适量水，放入生姜、葱段、胡椒、料酒，置武火上烧沸后用文火煨炖，待猪肚熟烂时捞起切条，调味即可。

适用人群

适宜气血俱虚、久病体虚、面色萎黄、精神倦怠、腰膝乏力者饮用。

注意事项

早晚各吃一碗，每天两次，全部服完后隔5天再服。



哈密瓜银耳瘦肉汤

❀功效：滋润养颜。

原材料

哈密瓜500克、银耳20克、猪瘦肉500克、蜜枣3颗

调味料

盐5克

做法

1. 哈密瓜去皮、瓤，洗净，切块；银耳泡发，去除蒂部硬结，撕成小朵，洗净；
2. 蜜枣洗净；猪瘦肉洗净，切块，飞水；
3. 将清水1600毫升加入瓦煲内，煮沸后加入以上材料，武火煲滚后改用文火煲2小时，加盐调味即可。

适用人群

皮肤干燥、晦暗，干咳、咽燥等症患者适用。

注意事项

脾虚泄泻、胃寒、肺虚咳嗽者慎用。

挑选哈密瓜有窍门

哈密瓜不宜买太熟的。购买时留意蒂部及底部，按下时有点下陷的感觉，表示果实过熟了，容易变坏；果实如太重，有可能是生瓜。挑瓜时用手摸一摸，如果瓜身坚实微软，就说明成熟度比较适中。

苹果蜜梨煲排骨



功效：滋润养颜，生津健脾，祛寒解郁。

原材料

排骨250克、苹果2个、蜜梨2个、南杏20克、北杏20克



调味料

生姜片5克、盐适量

做法

1. 将苹果、蜜梨洗净后切薄片，备用；
2. 排骨洗净斩件，入沸水汆烫后备用；
3. 南杏、北杏用清水泡发，洗净备用；
4. 将生姜片、排骨、苹果、蜜梨、南杏、北杏放入瓦煲中，加适量清水，大火煮20分钟后再以中火煮1个小时，起锅前加盐调味即可。

适用人群

一家老小均可食用。



注意事项

食用生姜时不要去皮，尤其是老姜的皮。

选梨小窍门

梨的选购应以果粒完整、无虫害、无压伤、坚实的为佳。选购时避免买皮皱，或皮上有斑点的果实，应选略坚硬的果实，将其储存在室温下，或装在纸袋中直到成熟后食用。质地好的梨放入冰箱中可储存2～3天不变色、变味。

鱼干排骨汤

功效：养颜抗老，活血润肤。

原材料

莲藕500克、排骨400克、章鱼干50克



调味料

生姜片5克、盐适量

做法

1. 章鱼干用温水泡发20分钟；
2. 莲藕去皮，以刀背拍过后切片备用；
3. 排骨洗净斩件，入沸水汆烫后备用；
4. 将所有食材一起放入水中，以中火煮1.5小时熄火，加盐调味即可。

适用人群

一家老小均可食用。

注意事项

煮汤最好不要中途加水，以节省烹调时间。

让骨头汤无渣的妙法

事先用钢锯把骨头锯断，再来熬汤，就没有一点骨渣，仅有极少的骨末。锯得愈小，骨油越可溢出，越煮越鲜。

冬瓜排骨汤



功效：补血安神，清热解毒，利尿消肿。

原材料

排骨200克、冬瓜300克

调味料

生姜、盐各适量

做法

1. 排骨洗净斩件，以滚水煮过，备用；
2. 冬瓜去子（也可不去子，冬瓜子有补肝明目之效，看个人喜好），洗净后切块状；
3. 生姜洗净，切片或拍松；
4. 排骨、生姜同时下锅，加清水，以大火烧开后转小火炖约1小时，加入冬瓜块，继续炖至冬瓜块变透明，调味即可。

适用人群

对痘疮肿痛、口渴不止、痔疮便血、小便不利、暑热难消等症患者有辅助治疗功效。

注意事项

脾胃虚寒者宜少食。

煲汤调味有窍门

一般来说，调味中常规戒律有三：一是不能先在汤内放盐；二是葱、姜、料酒不能多放；三是酱油不能早加，更不能多加，否则，会影响色泽和鲜味。总之，调味的原则是在不影响疗效的基础上，根据食用者的口味，得当搭配，使单一味道变成浓郁复合的味道。



红枣党参煲脊骨

功效：补中益气，养血安神。

原材料

红枣8颗、党参15克、猪脊骨500克

调味料

生姜片、盐各适量

做法

1. 红枣洗净，去核；猪脊骨洗净，斩件；党参洗净；
2. 锅内烧水，水开后放入脊骨滚去表面血迹，捞出洗净；
3. 全部材料与生姜片一起放入瓦煲内，加适量清水，猛火烧开后改慢火煲3小时，捞去药渣，加盐调味即可。

适用人群

适宜气血亏损、体倦乏力、面黄肌瘦、食少便溏者及血虚脏燥的妇女饮用。

注意事项

女性月经期间不宜食用本汤。

猪脊骨的功效

猪脊骨味甘性微温，入肾经，有滋补肾阴、填补精髓之功效，常用于肾虚耳鸣、腰膝酸软、阳痿、遗精、烦热、贫血等症。

藕节排骨汤

功效：活血，凉血，止血。

原材料

藕节200克、生地30克、黑木耳15克、排骨500克、蜜枣3颗



调味料

盐5克

做法

1. 藕节刮去须、皮，洗净；
2. 生地、黑木耳洗净，浸泡1小时；排骨斩件，洗净，入沸水中汆去血沫；蜜枣洗净；
3. 将清水2000毫升放入瓦煲内，煮沸后加入以上用料，武火煲滚后改用文火煲3小时，加盐调味即可。

适用人群

适宜妇女月经过多兼见大便出血者。

注意事项

本汤凉血散淤之力较强，脾胃虚寒者慎用。



煲汤用锅小技巧

焖烧锅：用焖烧锅烹调时，放入的食物不宜太少，以满为佳。高压锅：放入的食物不宜超过锅内的最高水位线，以免内部压力不足，无法将食物快速煮熟。砂锅：导热性差，易龟裂。第一次使用时最好先煮粥或面条。不锈钢汤锅：用此锅煮出的汤较为清淡，不似砂锅煮出的汤有种原汁原味的感觉。

藕节萝卜排骨汤



功效：补血养颜，补中益气。

原材料

藕节200克、胡萝卜150克、猪排骨500克

调味料

生姜5克、盐5克

做法

1. 藕节刮去须、皮，洗净，切滚刀块；胡萝卜洗净，切块；生姜洗净，切片；
2. 猪排骨斩件，洗净，飞水；
3. 将清水2000毫升放入瓦煲内，煮沸后加入以上用料，武火煲滚后改用文火煲3小时，加盐调味即可。

适用人群

月经过多兼见肠燥便秘的妇女，痔疮兼见大便出血者可多饮用此汤。

注意事项

本汤凉血散淤之力较强，脾胃虚寒者慎用。

西洋参排骨浓汤



功效： 补气养血，清热生津。

原材料

排骨500克、西洋参10克

调味料

盐适量

做法

1. 排骨洗净，斩件，放入沸水中汆去血水后捞出；
2. 西洋参洗净，切片；
3. 排骨、西洋参片一起放入瓦煲内，加适量清水，武火煮沸后改文火炖2小时，加盐调味，饮汤吃肉。

适用人群

适合体倦乏力者食用。

注意事项

体寒者忌服西洋参。

西洋参的特征及选购

野生的西洋参体积较小，表面呈土黄色，环纹较密，色黑而清晰，体轻，断面呈黄白色，气香，味浓；栽培的表面呈浅黄色，皮细，环纹不黑且较疏，体质结实而沉重，味较淡。选购时以前者为佳。



莲藕龙骨汤

功效： 补虚润燥，益精补血。

原材料

龙骨200克、莲藕100克

调味料

生姜片5克，盐、味精各适量

做法

1. 龙骨洗净，斩成小块，入沸水汆去血水；莲藕洗净，切滚刀块；
2. 将龙骨、莲藕、生姜片装入炖盅内，加适量开水，上笼用中火蒸1个小时；
3. 加盐、味精调味即可。

适用人群

坐月子期间的产妇尤其适合饮用本汤。

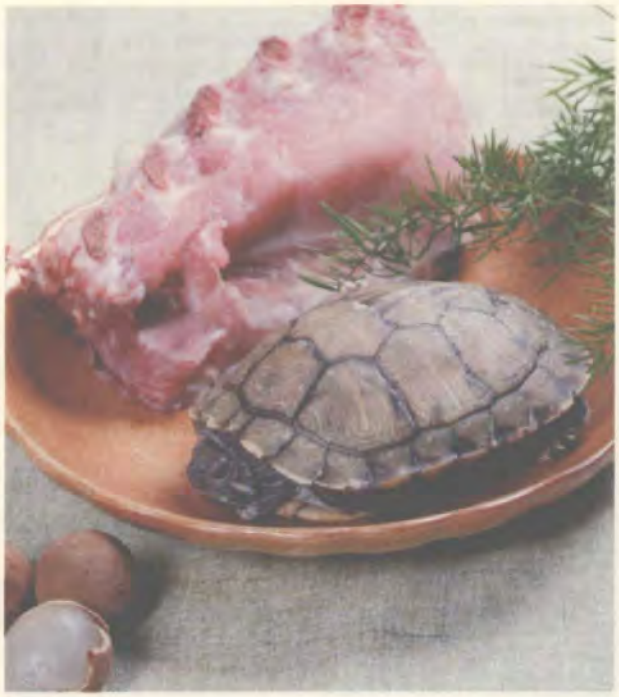
注意事项

莲藕不宜放入铁锅中煲，以免被氧化变黑。

煮龙骨汤宜加醋

龙骨营养丰富，炖出的汤味道鲜美。但是由于龙骨炖的时间长，其中所含的丰富维生素很容易被破坏掉，而其含有的大量磷和钙却难以溶解于汤中。那么怎样找到一个既能保存维生素又能使磷和钙快速溶解于汤中的办法呢？可在煮骨头汤时加一小匙醋，这样就可使骨头中的磷、钙溶解于汤中，并可保存汤中的维生素。

龙眼猪髓汤



功效：补血补益，增强机体抵抗力。

原材料

龙眼50克、带髓猪脊骨500克、乌龟500克

调味料

盐适量

做法

1. 龙眼去壳、去核，洗净；带髓猪脊骨洗净，剁碎；乌龟去壳洗净，切块；
2. 所有材料一起放入炖锅内，加适量水，大火烧开后转小火熬至猪骨、乌龟熟，加盐调味即可食用。

适用人群

适宜癌症手术后身体虚弱及年老体衰者食用。

注意事项

本汤多吃易便秘，有上火或发炎症状的人群不宜食用。

龙眼选购和保鲜

选购：龙眼剥开时果肉应透明、无汁液溢出，无薄膜包着，留意蒂部不应沾水，否则易变坏。用水洗过的龙眼不能保存太久。

保鲜：龙眼如果长时间冰在冰箱内，外壳会干硬，并影响到果肉风味，所以，在装入塑胶袋前，先在果皮上喷洒少许水分，再放进冰箱，就可以保持果肉的新鲜口感。

苦瓜猪骨汤



功效：清热退烧，美容养颜。

原材料

猪软骨180克、苦瓜200克

调味料

盐5克、鸡精6克、味精3克

做法

1. 猪软骨洗净，切条，入沸水中汆水；苦瓜洗净，切块；
2. 将所有原材料装入炖盅内，用中火隔水蒸2个小时；
3. 加盐、鸡精、味精调味即可。

适用人群

一般人皆可食用，特别适合皮肤粗糙、干燥者饮用。

注意事项

苦瓜食用前应去籽。

猴头菇桂圆龙骨汤



功效：补血养颜，滋阴养肾。

原材料

猴头菇5克、龙骨100克、黄芪5克、玉竹5克、山药10克、百合20克、桂圆肉20克、猪瘦肉100克

调味料

盐5克

做法

1. 先将猴头菇用清水浸泡20分钟，挤干水分；猪瘦肉洗净，切片；龙骨洗净，斩段；
2. 将所有中药材洗净，沥干水分；
3. 将所有中药材与瘦肉、龙骨、猴头菇一起放入煲内，加适量水，武火煲沸后再用文火煲2小时，加盐调味即可。

适用人群

一般人皆可食用。

注意事项

猴头菇最好用温水泡发。

观菇体选猴头菇

质量好的猴头菇呈金黄色或黄里带白；菇体形如猴头，呈椭圆形或圆形，大小均匀，毛多且细长，完整干燥，无伤痕、残缺，不烂、不霉、不蛀。



二冬炖骶骨

功效：滋阴补血，颐养容颜。

原材料

天冬15克、麦冬15克、熟地25克、生地25克、人参10克、猪骶骨200克

调味料

盐适量

做法

1. 麦冬、天冬、熟地、生地、人参洗净；
2. 麦冬、人参切薄片；
3. 猪骶骨洗净斩件，入沸水中汆去血水；
4. 把全部用料放入炖盅，加适量开水，加盖，文火隔水炖3小时，加盐调味即可。

适用人群

适宜气血不足、容颜无华者，或阴虚内热、潮热心烦、肾阴亏虚、面有暗斑者饮用。

注意事项

脾虚湿滞、腹满便溏者不宜饮用本汤。

对症用人参

高丽参、吉林红参、日本红参性温，适用于体弱、气虚的老年人及经常头晕眼花、五更泄泻、月经崩漏、失血过多者或手术后调补者；吉林白参、东洋参、白参、须糖参性平，偏于阳虚、阴虚及元气不足者可服用；西洋参、皮尾参等 性凉，适用于咽干口燥、高血压、舌质偏干、高热伤津等阳虚火旺体质者服用。

木瓜猪骨花生汤



功效：补血养颜，丰胸，健脾胃。

原材料

木瓜100克、红皮花生仁100克、猪骨250克、蜜枣2颗、红枣4颗、凤爪100克

调味料

生姜片8克、盐适量

做法

1. 凤爪洗净，去趾甲；猪骨洗净斩件，入沸水中过水；
2. 花生洗净，过水去皮；红枣去核，洗净；木瓜去皮，洗净，切块备用；
3. 瓦煲内加适量水，烧开后加入凤爪、猪骨、红枣、花生、木瓜，用大火煮10分钟，改小火煮3小时，加盐调味即可。

适用人群

一家大小皆可饮用。



注意事项

花生煲汤一定要去皮，否则汤会有涩味。

煮花生的小窍门

新鲜花生不宜立刻煮，应放置2～3天，等水分大量蒸发后再煮。把洗净的花生放入锅内，加适量水（不宜过多），再放适量的盐、花椒、八角，煮约25分钟后关火。关火后不要立即揭开盖捞花生，应让花生有一个入味的过程，焖约半小时即可。

生地莲藕猪骨汤





功效：补血养颜，常服能令人容光焕发。

原材料

猪脊骨500克、生地60克、莲藕500克、红枣10颗

调味料

盐10克

做法

1. 生地、莲藕、红枣洗净；莲藕切块；
2. 猪脊骨洗净，斩段；
3. 将全部材料放入砂锅内，加适量清水，大火煮滚后转小火煲3小时，加盐调味即可食用。

适用人群

贫血、心跳失眠者，面色、肤色不好者皆可食用。

注意事项

贫血严重者煲此汤时宜用熟地替换生地，加桂圆肉。感冒未愈者不能饮用此汤。

苹果猪腿汤



功效：补血养颜，清肠润肤，美白去斑。

原材料

无花果10颗、苹果1个、猪腿肉(宜用前腿肉)650克



调味料

食盐适量、生姜片5克

做法

1. 无花果洗净，稍浸泡；苹果去心留皮肉，切块；
2. 猪腿肉洗净，整块不用切，入沸水中汆水；
3. 将生姜片放进瓦煲内，加清水2500毫升，武火煲沸后加入所有材料，大火煲沸后改文火煲约2小时，调入适量食盐便可食用。

适用人群

适宜40～50岁的女性食用。

注意事项

大便溏薄者不宜生食无花果。

无花果煲汤小窍门

无花果味道甘甜，甜味天然、温和。无花果有清肠胃的作用，亦可滋润喉肺，在热气的时候喝一碗，可通便，又可消热气。无花果在煲汤时，宜切开两半再放入，这样容易发挥功效。



通草芦根煲猪蹄



功效：补血通乳，清热利尿。

原材料

通草10克、芦根5克、猪蹄500克

调味料

生姜5克、盐适量

做法

1. 通草、芦根洗净；猪蹄刮洗干净，剖开，斩件；生姜去皮切片；
2. 锅内烧水，水开后放入猪蹄块滚去表面血迹，捞出洗净；
3. 全部材料一起放入瓦煲内，加适量清水，猛火煮开后改用文火煲3小时，捞去药渣，加盐调味即可。

适用人群

适宜身体虚弱、面色苍白者，特别适合产后缺乳的妇女食用。

注意事项

气阴两虚、内有湿热及孕妇慎用。

猪蹄加醋营养易吸收

猪蹄有很好的补钙和美容作用，老少皆宜，另外还有催乳作用，所以也是产妇的好补品。在烧制猪蹄的同时，加入适量的醋，能使胶质分解出钙和磷，同时还可使蛋白质易于被人体吸收。

红绿豆花生猪蹄汤



功效：清热养血，润泽肌肤。

原材料

红豆30克、绿豆50克、花生50克、猪蹄600克、蜜枣4颗

调味料

盐3克、生姜片5克、胡椒粉适量

做法

1. 红豆、绿豆洗净后浸泡1小时；花生去壳，洗净；蜜枣洗净；猪蹄刮净猪毛后斩件，入沸水汆去血污；锅里放姜片烧热，爆炒猪蹄5分钟；
2. 将清水2000毫升放入瓦煲内，煮沸后加入以上用料，武火煲滚后改用文火煲3小时，加盐、胡椒粉调味即可。

适用人群

适宜皮肤干涩、易生色斑者饮用。

注意事项

脾虚气滞、消化功能差者不宜多服本汤。



如何识别真假胡椒粉

胡椒粉是灰褐色粉末，具有纯正浓厚的胡椒香气，味道辛辣，粉末均匀，用手指头摸不染颜色。

假胡椒粉可能采用米粉、玉米粉、糖、辣椒粉、草灰等杂物混合而成，另外加少量或根本不加胡椒粉。其粉末不均匀，香气淡薄或根本无胡椒香气，味道异常，用手指头沾上粉末摩擦，指头马上染黑。若放入水中浸泡，则呈淡黄或黄白色糊状，并有黑褐色等杂质的颗粒沉淀。

猪皮蹄髈红枣汤



功效：补血养颜，除皱养肤。

原材料

猪皮100克、猪蹄髈500克、红枣8颗

调味料

盐适量

做法

1. 猪皮去毛洗净，切块；红枣去核洗净；
2. 猪蹄髈洗净，切段；
3. 全部材料一起放入瓦煲内，加适量清水，文火炖至皮、筋烂熟后加盐调味服食。

适用人群

适宜皱纹密集、色素沉着、有青紫淤斑、白细胞下降、贫血者饮用。

注意事项

肥胖者应少食。

黄豆猪蹄汤



❁功效：健脾润肺，美容养颜。

原材料

猪蹄500克、黄豆300克

调味料

盐5克、料酒8毫升、葱10克

做法

1. 黄豆洗净，泡至原来的二三倍大小；猪蹄洗净，斩块；葱洗净，切丝；
2. 锅中加适量水，放入猪蹄汆烫去血水，捞出沥干水；
3. 黄豆放入锅中，加适量清水，大火煮开后改小火煮约4小时；
4. 加入猪蹄再续煮1小时，调入盐、料酒，撒上葱丝即可。

适用人群

一般人皆可食用。

注意事项

黄豆在煲汤前先用水泡透，这样会更容易煲烂。

加醋炖猪蹄熟得快

对很多人来说，炖猪蹄是一件很费时间的事，且花上很长的时间还不一定炖得烂。这里教你一个让猪蹄快速炖烂的方法，即在炖的时候先不要放盐，而是加点醋，这样猪蹄就能很容易炖烂。



莲藕黑豆猪蹄汤



❁功效：健脾开胃，补血养颜，强壮身体。

原材料

莲藕750克、当归10克、猪蹄300克、红枣3颗、黑豆100克

调味料

精盐少许

做法

1. 莲藕用清水洗净，去皮，切滚刀块；
2. 猪蹄刮净细毛，斩大块，放入开水中煮5分钟后捞起，用清水洗干净；
3. 将黑豆放入铁锅中，不必加油，炒至豆衣裂开，再用清水洗干净，沥干水分；
4. 当归、红枣分别用水洗净，红枣去核；
5. 瓦煲内加适量清水，先用猛火煲至水开，放入全部材料，待水再开起，改用中火继续煲3小时，加精盐调味即可。

适用人群

血气不足、身体虚弱、面色苍白者适用。

注意事项

感冒未愈、燥热咳嗽的人不宜多饮用本汤。

松香除猪毛

用一块松香熬溶后趁热倒在有毛的肉皮上，待松香冷却后，揭去松香，猪毛就会全部被拔出来了。

黑木耳红枣猪蹄汤



功效： 去斑，养血润肤，强筋健骨，滋阴清肺。

原材料

黑木耳20克、红枣5颗、猪蹄300克

调味料

盐5克、麻油适量

做法

1. 黑木耳泡发，洗净；红枣去核，洗净；
2. 猪蹄去净毛，斩件，洗净后汆水；
3. 炒锅置火上，将猪蹄干爆5分钟；
4. 在瓦煲内加清水2000毫升，烧沸后放入以上所有材料，大火煲开后改用小火煲3小时，加盐、麻油调味即可。

适用人群

一般人都可以食用，肠胃欠佳者尤为适宜。

注意事项

哺乳期妇女忌食。



选购麻油的窍门

看色：小磨麻油颜色红中带黄；榨麻油颜色比小磨麻油浅；熟菜油色泽深黄。

闻味：因制作小磨麻油的芝麻经过火炒，其中所含的芝麻醚变成了具有香味的芝麻酚，所以小磨麻油香味醇厚，如果掺有花生油或菜油，醇香味则会变差，并带有花生或油菜子的气味。

观形：小磨麻油在日光下呈透明状，如果加1.5%的水，便呈不透明的液体，如掺入3.5%的水，油就会分层并出现沉淀。

百合猪蹄汤



功效： 丰胸美容，补中益气。

原材料

百合100克、猪蹄250克

调味料

料酒、精盐、味精、葱段、生姜片各适量

做法

1. 猪蹄去毛后洗净，斩件；百合洗净；
2. 将猪蹄放入沸水中汆去血水；
3. 猪蹄、百合、生姜片一起放入瓦煲内，加适量水，大火煮1小时，加料酒、精盐、味精、葱段调味即可。

适用人群

一般人皆可食用。

注意事项

猪蹄上的毛一定要清理干净。

虾米薏米猪蹄汤



❀功效：强筋健骨，滋阴清肺，滋润皮肤，美容养颜。

原材料

猪蹄500克、里脊肉300克、腌肉125克、虾米25克、薏米75克

调味料

盐5克、味精7克、花椒粉8克、姜片5克、葱结3克

做法

1. 猪蹄纵向对切，再横切三段；里脊肉切成小方块；腌肉切成小片；
2. 将猪蹄、里脊肉一起下入开水锅中飞水，捞出血沫；
3. 炖锅中加适量水，先放入猪蹄、里脊肉和薏米，以慢火炖约2小时，再放入生姜片、葱结、虾米、腌肉，用中火煮10分钟，待猪蹄熟软后，加盐、味精、花椒粉调味即可。

适用人群

一般人皆可食用。

注意事项

因猪蹄油脂较多，故动脉硬化及高血压患者少食为宜。痰盛阻滞、食滞者也应慎食。



熟地首乌猪蹄汤

❀功效：补血养颜，润肠通便。

原材料

熟地30克、何首乌30克、柏子仁20克、猪蹄500克

调味料

盐5克、生姜片6克

做法

1. 熟地、何首乌洗净，浸泡；柏子仁洗净，拍烂；
2. 猪蹄斩件，洗净，入沸水中汆水；锅烧热，下生姜片，将猪蹄爆炒5分钟；
3. 将清水1200毫升放入瓦煲内，煮沸后加入以上用料，煲开后改用文火煲3小时，加盐调味即可。

适用人群

产后血虚引起的头晕、皮肤瘙痒者适用。

注意事项

外感发热、湿热内盛、湿热泄泻者慎用。

猪蹄的营养与功效

猪蹄中含有较多的蛋白质、脂肪和碳水化合物、钙、铁以及维生素A、维生素D、维生素E、维生素K等有益成分，还含有丰富的胶原蛋白。中医认为，猪蹄性平，味甘咸，具有补虚弱、填肾精等功效。

木瓜红豆猪蹄汤



功效：补血养颜，滋润皮肤，丰胸健乳。

原材料

猪蹄500克、木瓜700克、花生仁50克、红豆50克、章鱼干50克、蜜枣10颗

调味料

香油10毫升、精盐4克

做法

1. 猪蹄刮洗干净，对半剖开后切件；木瓜削皮去瓤，切成大块；章鱼干、花生仁、红豆、蜜枣洗净，泡发备用；
2. 瓦煲上火，放入清水适量，大火烧开后将所有材料倒入煲内，煲约2个小时后滤出药渣，调入香油、盐即可。

适用人群

皮肤粗糙、气血不佳及胸部较平的女性适用。

注意事项

需开水下锅，以防影响有益物质溢出。



挑选木瓜小窍门

木瓜分青木瓜（表皮为青色，久放不变色，瓤为乳白色，有少许珍珠状白色籽）和熟木瓜（表皮为青色或橙色，放置在室温下青色易转变为橙色，并伴有色斑，瓤为浅橙色或深橙色，籽为黑色）。

青木瓜要挑选皮光滑，青色明亮，没有色斑的。熟木瓜要挑手感很轻的，这样的木瓜果肉较甘甜，手感沉的木瓜一般还未完全成熟。果皮一定要亮，橙色要均匀，不能有色斑。

伸筋草猪蹄浓汤



功效：伸筋活络，滋阴补血。

原材料

猪蹄250克、伸筋草10克

调味料

生姜片、盐、鸡精各适量

做法

1. 伸筋草洗净；猪蹄去毛，洗净，斩件；
2. 锅内烧开水，放入猪蹄烫去表面血迹，捞出洗净；
3. 瓦煲内加清水，将全部材料和生姜片一起放入，文火煲4小时，加盐、鸡精、调味即可。

适用人群

特别适合筋骨受伤后关节不能屈伸者。

注意事项

最好选购没有抽去蹄筋的猪蹄，也可用蹄筋代替猪蹄来煲此汤。

芦荟猪蹄汤



功效： 清热润肠，通便养颜。

原材料

芦荟300克、猪蹄2只（600克）、蜜枣3颗

调味料

盐3克

做法

1. 芦荟去皮，洗净，切段；蜜枣洗净；
2. 猪蹄斩件，洗净，入沸水中汆水；锅烧热，将猪蹄干爆5分钟；
3. 将清水2000毫升放入瓦煲内，煮沸后放入以上用料，武火煲沸后改用文火煲3小时，加盐调味即可。

适用人群

适用于肠热引起的大便不畅或大便秘结者。

注意事项

本汤寒凉滑腻，肠胃虚弱、气虚便秘者慎食。

芦荟烹饪特别提示

不是所有芦荟都可以食用，芦荟有500多个品种，但可以入药的只有十几种，而可以食用的就只有美国库拉索、日本木立等几个品种。芦荟有苦味，加工前应先去掉绿皮，再放入沸水中煮3～5分钟，即可去掉苦味。



木瓜猪蹄汤

功效： 理气通乳，滋阴养颜。

原材料

半熟鲜木瓜250克、猪蹄300克



调味料

盐、味精各适量

做法

1. 木瓜刨去果皮，切成2厘米见方的果丁；猪蹄洗净，剁成小块；
2. 木瓜、猪蹄放入瓦罐，加适量清水；
3. 以小火慢炖40分钟，调入盐、味精即成，每日1次，连服3天。

适用人群

适用于产后乳汁稀少的妇人服食。

注意事项

选购木瓜时，以青木瓜为佳。

又瘦又小靓猪蹄

在超市肉柜里要选皮色精白、无毛的猪蹄，蹄形呈弓状的为佳。猪蹄不似它物，愈大愈肥愈好，猪蹄是以小而瘦者为上品，小到一掌之中能握，瘦到只有筋骨厚皮而无膏油为佳。

选购时可将猪蹄拿到眼前仔细观察，观其有无趾甲、黑斑；还可用手指轻按蹄弓部，柔软者为上，僵硬者为下，不软不硬者为中；也可用鼻嗅，有微熏者为上，无味者为下，似熏似不熏者为中。

枸杞叶沙参猪肝汤



功效：补血健脾，养肝明目。

原材料

猪肝200克、枸杞叶10克、黄芪5克、沙参3克

调味料

生姜、盐各适量

做法

1. 猪肝洗净，切成薄片；枸杞叶洗净；沙参、黄芪洗净浸透，切段；
2. 沙参、黄芪、生姜加水熬成药液，滤出药渣，留药汁备用；
3. 将肝片、枸杞叶下入药汁中，煮5分钟后调味即可。

适用人群

此汤对视物不明、须发早白者有一定疗效。

注意事项

猪肝中胆固醇含量较高，高血脂者忌食。

烹制猪肝有讲究

如果猪肝急需烹调，可以切成小块后放入盆内轻轻清洗一下，再放入网筐中冲洗干净。有的人为追求猪肝鲜嫩，在锅中炒的时间太短，这难杀死猪肝内的病菌或寄生虫卵，同时对猪肝的去毒也不利，所以猪肝不宜炒得太生。用猪肝烧汤时，可先按需要切成片状，放入开水中飞水后捞起，用清水冲净再放入汤内，这样既可去除毒素，又可避免汤变得混浊。

菠菜猪肝汤



功效：补血养颜，淡斑去斑。

原材料

菠菜500克、猪肝100克

调味料

盐适量

做法

1. 猪肝洗净，切成薄片；菠菜洗净；
2. 将菠菜、猪肝、盐一起放入沸水中，待再沸后立即起锅，可作汤水，也可作一道菜。

适用人群

适宜因内分泌失调而长斑的女性。

注意事项

做此汤时，放入菠菜和猪肝后，水一滚就要立即起锅，否则菠菜会变涩，猪肝会变老，这样就不好吃了。

参芪枸杞猪肝汤



功效：益血补血，养肝明目。

原材料

党参10克、黄芪15克、枸杞5克、猪肝300克

调味料

盐10克

做法

1. 猪肝洗净，切片；枸杞洗净；
2. 党参、黄芪洗净，放入炖锅，加适量水，以大火煮开后转小火熬；
3. 熬约20分钟后转中火，放入枸杞煮约3分钟，再放肝片，待水沸腾，调味即成。

适用人群

血压低、曾大量失血者，气血虚弱、经血量大者与生理期后者都适合食用。

注意事项

党参以条粗大、气味浓、嚼之无渣的为好。

选购枸杞小窍门

一看色泽，要选略带紫色的。至于形状，一般不要太挑剔，那只是品种上的差异。二闻气味，没有异味和刺激的感觉就可以选择。三尝枸杞，如口感甜润，无苦味、涩味，则为正品。



金针猪肝汤

功效：补血健脾，养肝明目。

原材料

猪肝400克、金针菇100克

调味料

盐5克、酱油8毫升、生粉15克、胡椒粉3克、料酒10毫升、葱15克、生姜10克

做法

1. 猪肝切成薄片，用酱油、料酒、生粉、盐、胡椒粉拌匀腌5分钟；葱切段；姜切片；金针菇去根洗净；
2. 砂锅中注水烧开，放入腌好的猪肝、金针菇、姜片煮开；
3. 改小火煲30分钟，加盐和胡椒粉调味，撒上葱段即可。

适用人群

适用于贫血、头昏、目眩、两目干涩者食用。

注意事项

没有猪肝亦可改用牛肉片或猪肉片。

动物内脏去腥法

将原料与冷水同时下锅煮烫，煮烫的时间应根据原料的性质及口味的不同而异。例如，肠、肚煮的时间要长些；腰、肝煮的时间短一些，水沸后即取出，以保持脆嫩。冷水锅烫煮的作用，主要是使原料逐渐受热，外层不会因突然受热而收缩绷紧，有利于清除内部的血水和腥味。

枸杞菊花猪肝汤



功效：清肝明目，养血健脾。

原材料

枸杞10克、菊花5克、猪肝300克

调味料

盐5克

做法

1. 猪肝冲净，切片；煮锅加4碗水，放入枸杞以大火煮开，转小火续煮3分钟；
2. 待水再沸，放入肝片和菊花，煮5分钟，加盐调味即熄火起锅。

适用人群

肝虚目昏、夜盲、血虚萎黄者适合食用。

注意事项

猪肝中会积累代谢产生的毒素，如果不彻底清洗，可能会对健康造成危害。



如何选购新鲜猪肝

一般而言，褐色或紫色的猪肝为新鲜的猪肝，用手压时坚实而有弹性，无腥臭异味。有的猪肝表面有菜籽大小的白点，这是致病物质侵袭肌体后，肌体保护自己的一种肌化现象；把白点割掉仍可食用。但如果白点太多就不要购买。

山药枸杞猪尾汤





功效：补血养颜，润泽肌肤，去除皱纹。

原材料

山药25克、枸杞20克、桂圆肉15克、陈皮10克、猪尾500克

调味料

食盐适量、生姜片5克

做法

1. 将山药、枸杞、桂圆肉分别洗净，稍浸泡；陈皮洗净去瓤；
2. 猪尾去毛，反复洗净，切段，置沸水中稍滚片刻，再用冷水洗净；
3. 将所有材料与生姜片一起放进瓦煲内，加入清水2500毫升，武火煲沸后，改文火煲约2小时，调入适量食盐便可。

适用人群

此汤适宜50～60岁的女性食用。

注意事项

上述为3～4人量，猪尾可拌酱油佐餐用。

马蹄猪肚汤



功效： 滋润养颜，促进食欲。

原材料

猪肚500克、马蹄300克、腐竹100克

调味料

生姜片5克、胡椒粉5克、盐适量

做法

1. 猪肚洗净，放入大碗中，内外都抹上盐腌渍10分钟，取出，放入开水中汆烫5分钟捞出，翻面洗净；马蹄去皮，洗净；腐竹用温水泡20分钟，洗净备用；
2. 汤煲中加水4000毫升，以大火烧开，加入所有原材料，待再开时转用中火煲2小时，捞出猪肚，切成长块，放入汤煲中再煮3分钟，加盐、胡椒粉调味即可。

适用人群

一般人皆可食用。

注意事项

马蹄生吃易中毒，建议熟制后食用。

如何选购腐竹

好的腐竹呈淡黄色，略有光泽；劣质腐竹的颜色是黄中有白，色泽光亮，或呈灰黄色、黄褐色，色彩过暗。好的腐竹为枝条或片叶状，质脆易折，条状折断有空心，无霉斑、杂质、虫蛀。优质腐竹具有腐竹固有的香味，劣质腐竹有霉味等味。



猪肚三神汤

功效： 益肾固精，养血安神。

原材料

莲子50克、芡实50克、山药50克、益智仁50克、猪肚700克

调味料

盐适量

做法

1. 将益智仁煎汤去渣；
2. 将莲子、芡实、山药泡入益智仁汤中2小时，再装入洗净的猪肚内；
3. 猪肚放入炖锅中，加适量水用文火炖熟3小时，加盐调味即可。

适用人群

适合肾阳虚衰者饮用。

注意事项

感冒有发热现象、咽喉痛者不宜饮用本汤。

醋洗猪肚小窍门

猪肚的清洗十分不容易。一般人都使用盐擦洗猪肚，但效果并不是特别好，如果在清洗过程中再用一些醋，那么效果会更好。因为醋能使胶原蛋白改变颜色并缩合，盐具有高度的渗透压作用，经过盐和醋的作用，使胶原蛋白自猪肚壁脱离，从而达到清除污物和去邪味的效果。

核桃猪肠汤



功效：益气补血，润肠通便。

原材料

猪肠200克、核桃仁60克、熟地30克、红枣30克

调味料

生姜丝、葱末、料酒、盐各适量

做法

1. 将猪肠反复漂洗干净，入沸水中汆2～3分钟，捞出切块；核桃仁捣碎；
2. 红枣洗净备用；熟地用干净纱布包好；
3. 锅内加水适量，放入猪肠、核桃仁、药袋、红枣、姜丝、葱末、料酒，用大火烧沸，改用文火煮40～50分钟，拣出药袋，调入盐即可。

适用人群

适用于老年人或病后津液不足、肠燥便秘者。

注意事项

凡脾虚湿盛之大便溏泄者不宜服用。

动物肠、肚翻洗法

因动物肠、肚里层十分污秽、油腻，如果不翻洗则无法洗净。洗大肠一般采用套肠翻洗法，就是把大肠口大的一头翻转过来，用手撑开，然后在翻转过来的大肠周围灌注清水，肠受水的压力，就会渐渐翻转过来，至里外完全翻转后，就可将肠内壁一些糟粕和污秽用力拉开，或用剪刀剪去，并用水反复洗涤干净。

杏仁白菜猪肺汤



功效：养血调肝，散郁去淤。

原材料

白菜50克、杏仁20克、猪肺750克、乌梅5颗

调味料

生姜片5克、盐5克

做法

1. 杏仁洗净，温水浸泡，去皮、尖，乌梅、白菜洗净；
2. 猪肺注水、挤压，反复多次，直到血水去尽，猪肺变白，切成块状，飞水，烧锅放姜，将猪肺爆炒5分钟左右；
3. 将清水2000毫升放入瓦煲内，煮沸后加入以上用料，武火煲开后，改用文火煲3小时，加盐调味即可。

适用人群

一般人都可食用。

注意事项

杏仁虽好吃，但不可食之过多。

茯苓猪心汤



功效： 健脾养血，清心养颜。

原材料

茯苓30克、黄花菜20克、猪心200克

调味料

盐适量、生姜片6克



做法

1. 茯苓洗净，稍浸泡；黄花菜洗净，浸泡后用力挤出水分；
2. 猪心洗去血污，入沸水锅中汆烫3分钟，捞起切片；
3. 将所有材料放入汤煲内，加2000毫升清水，以武火煮沸后改用文火煲2小时，加盐调味即可。

适用人群

适宜老年人食用，特别适合老年痴呆症患者。

注意事项

将猪心的血污汆去后，煲出的汤会更清。

黄花菜的选购窍门

质好的黄花菜色泽浅黄或金黄，质地新鲜无杂物，条身紧长、均匀、粗壮；抓一把捏成团，手感柔软且有弹性，松手后每根黄花菜都能很快伸展开；有淡淡的清香气。劣质黄花菜色泽深黄，略带微红，条身长短不一，粗细不均匀，混有杂物，甚至有色泽带黑、霉烂变质的；有烟霉味。



人参枸杞猪心汤



功效： 补血健脾，安心养神。

原材料

猪心300克、枸杞12克、人参10克

调味料

盐、味精、鸡精各适量

做法

1. 猪心对半剪开，洗净焯水；枸杞、人参洗净备用；
2. 将原材料放入炖盅内，上笼蒸2个小时；
3. 放入盐、味精、鸡精调味即可。

适用人群

一般人皆可食用。

注意事项

猪心一定要选购新鲜的，且要清理干净。

人参品质鉴定法

人参等级用天、地、良、知四字为代表。其划分以颜色、色泽、长短、肉质、破伤与否而定。一般说，参体大、侧根多、根条细、须根完整的质量好；在等级、枝数相同情况下，体重者为上。其真伪可观外形，芦头长、有圆芦及珍珠点，无霉变、虫蛀、折损为真品；还可以品尝，苦中带甜为真品，味酸涩、麻辣者为伪品。

葡萄当归煲猪血





功效： 补血益气，养血补血。

原材料

鲜葡萄150克、当归15克、党参15克、阿胶10克、猪血200克

调味料

料酒、葱花、生姜末、盐、味精、麻油、五香粉各适量

做法

1. 葡萄洗净，去皮备用；当归、党参择洗干净，切成片，用纱布包好，扎口；
2. 猪血洗净，入沸水锅汆透，取出，切成2厘米见方的小块，与药袋同放入砂锅，加水适量，大火煮沸，烹入料酒，改用小火煨煮30分钟，取出药袋，加入葡萄，继续煨煮；
3. 阿胶洗净，放入砂煲中，待水煮沸、阿胶完全烊化，加葱花、姜末，并加盐、味精、五香粉，再煮至沸，淋入麻油即成。

适用人群

一般人皆可食用。

注意事项

要选择正规厂商出产的阿胶，劣质阿胶往往会有一股腥味影响口感。

选购葡萄窍门

色泽：果梗青而鲜，果面上的果粉完整、光亮无斑痕者为好；

果穗：轻轻拎起果穗主梗，微微抖动，落籽少者比较新鲜，落籽多者存放已久。

菠菜猪血汤



功效： 养血止血，敛阴润燥。

原材料

菠菜500克、猪血500克

调味料

盐、生姜片、葱段、料酒、胡椒粉各适量

做法

1. 菠菜洗净，切段，猪血切条；
2. 锅置火上，加猪油，将葱、姜煸香，倒入猪血煸炒，烹入料酒，煸炒至水干；
3. 加入清水、盐、胡椒粉、菠菜，煮沸后盛入汤盆即可。

适用人群

血虚肠燥、贫血及出血等病症患者适用。

注意事项

菠菜煮食前应先投入开水中焯一下，可除去涩味。

龙眼老鸽汤



功效：补血养颜，补心安神，强身健体。

原材料

新鲜龙眼8颗、老鸽1只、陈皮10克

调味料

盐少许

做法

1. 老鸽杀洗干净，去毛、内脏，斩成大块，飞水5分钟；
2. 龙眼去壳，去核，取肉；陈皮浸透，洗干净；
3. 瓦煲内加入清水，用猛火煲至水开，放入老鸽和陈皮，改用中火继续煲2小时，再放入龙眼肉，稍滚，加少许盐调味即可饮用。

适用人群

血气不足、面色苍白、心跳气促、精神不振、食欲不振者皆可用本汤作为食疗。

注意事项

皮肤生疮者不宜饮用本汤。

如何选购鲜龙眼

龙眼以新鲜、果皮未变黑、枝少、果粒多且壮硕饱满、果肉厚、果核小者为佳。龙眼剥开时果肉干净者佳，剥开后倘若有水流出的话，即是劣货或是不新鲜、有变质现象。



椰子老鸽汤

功效：补血养颜，滋润补益，强心利尿。

原材料

椰子1个、红枣10颗、老鸽1只

调味料

生姜片5克、盐少许



做法

1. 椰子取椰汁和椰子肉；
2. 老鸽杀洗干净，去毛和内脏后飞水；
3. 红枣和生姜洗干净，红枣去核；
4. 在瓦煲内加入清水和椰汁、椰肉，再放入生姜片和红枣，用猛火煲至水滚，放入老鸽，改用中火继续煲3小时，加少许盐调味即可饮用。

适用人群

血气不足、精神疲惫、面色苍白、失眠者可用本品作食疗。

注意事项

煲此汤时，一定要先将除鸽子外的所有材料煲沸，再放入鸽子，这样汤会更鲜香美味。

木片取枣核

选取一块比较厚实的小木片，在木片正中挖一个与枣核直径差不多大小的小孔。去核时，先将木片固定好，小孔不能被挡住，用手将枣竖起对准木头上的小孔，按住，再用一根筷子从枣的顶端向下顶去，枣核很容易就被顶出来了。

白果炖乳鸽

功效： 温补气血，润肺生津，补中益气，滋补养颜，补血润肤。

原材料

白果20克、乳鸽1只、枸杞20克、火腿20克

调味料

盐5克、胡椒粉适量、绍酒10毫升、味精2克

做法

1. 白果去外壳，浸泡一夜，去心备用；枸杞去果柄、杂质，洗净；乳鸽洗净，斩件；
2. 锅中加水烧开，下入乳鸽汆水，捞出；
3. 白果仁、乳鸽、火腿片、枸杞、绍酒放入炖盅，加水2000毫升，武火烧沸后改用文火炖1小时，加盐、味精、胡椒粉调味即可。

适用人群

适宜神经衰弱者春季食用。

注意事项

伤风感冒、燥热咳嗽者忌食。



火腿的质量鉴别

品质优良的火腿呈黄褐色或红棕色，表面干燥；肉组织紧密，用指压感到坚实。变质的火腿切面瘦肉呈酱色，有各色斑点，脂肪呈黄色或黄褐色，无光泽，组织松软甚至黏糊。优质的火腿闻起来有特别的香味。如有豆瓣酱味，表明腌制时盐分不足；如有炒芝麻的香味，是肉质开始轻度酸败的标志；如有酸味，则表明肉质已重度酸败；如有臭味，表明火腿已严重变质。

党参乳鸽汤

功效： 补血益气，健脾益肺。

原材料

党参15克、黄芪20克、乳鸽1只、猪瘦肉100克



调味料

生姜片5克、盐适量



做法

1. 将乳鸽剖开，去内脏，洗净斩件；猪瘦肉洗净，切块；党参、黄芪洗净备用；
2. 锅内水烧开后放入鸽肉、猪瘦肉，焯去表面血迹，再捞出用清水洗净；
3. 上述材料与姜片一起放入瓦煲内，加清水适量，猛火煮开，再改用文火煲2小时，调味即可饮用。

适用人群

此汤适宜病后体弱、脾胃虚弱、倦怠乏力、面黄食少、神疲形瘦、产后欠补、气血不足者食用。

注意事项

党参不宜与藜芦同食。

燕窝红枣乳鸽汤



功效： 补中益气，滋补养颜，补血润肤，滋阴润燥，益气养阴。

原材料

红枣15颗、莲子50克、陈皮5克、乳鸽1只、燕窝10克

调味料

精盐适量

做法

1. 先将鸽子剖洗干净，去毛、内脏，斩块；
2. 燕窝预先用凉水浸发几个小时，拣去残质；莲子和陈皮分别用清水浸透，洗净；红枣洗净，去核；
3. 在瓦煲内加入适量清水，先用猛火煲至水开，然后放入以上全部材料，待水再沸腾，改用中火继续煲至莲子熟，加入少许精盐调味，即可佐膳，饮汤吃肉。

适用人群

适合肝肾亏损、血虚风燥、血不荣肤、肌肤失养者食用。

注意事项

浸泡燕窝时，切记水的分量需盖过燕窝，使燕窝能充分浸透和吸收水分。



当归山楂乳鸽汤

功效： 润肤养颜，散郁调肝。

原材料

当归10克、桑白皮10克、白蒺藜10克、乳鸽1只

调味料

盐5克、味精3克

做法

1. 乳鸽去头、爪和内脏，斩成小块；
2. 将中药材冲净，放入锅中，加水以大火煮沸，转小火煮至约剩2碗水；
3. 将乳鸽放入药汁内，用中火炖煮约1小时，加盐、味精调味即可。

适用人群

一般人均可食用。

注意事项

肾功能衰竭者应尽量少饮或不饮此汤。

阴凉干燥存当归

当归易被虫蛀、发霉泛油，因此要将当归贮藏于阴凉干燥处，温度应在28℃以下，相对湿度应在70%～75%间，安全水分为13%～15%。贮藏室应定期检查，发现当归已吸潮或轻度霉变、虫蛀，要及时晾晒，或用60℃的温度烘干。

北沙参玉竹老鸽汤



功效： 滋阴益气，清热解毒，润肺养肺，生津润燥。

原材料

光鸽1只，北沙参、玉竹各20克，麦冬15克

调味料

姜片5克、精盐少许

做法

1. 将鸽子斩成四大块，放进开水锅内焯过，洗去血水，沥干待用；
2. 将鸽肉和北沙参、玉竹、麦冬、姜片一同放进砂锅内，注入清水，加盖，用慢火煨约60分钟至肉熟汤浓，调味即成。

适用人群

此汤适宜气阴两伤、体质虚弱、倦怠乏力、口干舌燥，或肺阳不足之短气干咳者食用。

注意事项

感冒发热、胃有寒湿者不宜饮用本汤。



麦冬的进补作用

麦冬，味甘，微苦，性微寒，入肺、心、胃经，有强阴益精、生脉保神、生津调中、清心除烦、定喘宁嗽、悦肤美颜、延年益寿之功效。麦冬为补阴之品，擅补胃阴，润泽心肺，活通血脉，古曾誉为“甘药补益之上品”。麦冬为老年人阴虚燥热津亏之常用药，有助于老年人延年益寿，并可预防和治疗高血压、冠心病、动脉硬化等症。

红枣银耳鹌鹑汤





功效： 养血美颜，润泽肌肤。

原材料

红枣15颗、银耳20克、鹌鹑2只、蜜枣3颗

调味料

盐5克

做法

1. 红枣去核，洗净，银耳浸泡，去除根蒂部硬结，撕成小朵，洗净；
2. 蜜枣洗净；鹌鹑去毛及内脏，洗净；
3. 将清水1200毫升放入瓦煲内，煮沸后加入以上用料，武火煲滚后，改用文火煲2小时，加盐调味。

适用人群

用于皮肤干燥晦暗、缺乏光泽，口渴心烦，头晕眼花者。

注意事项

注意不要选购到霉变或劣质红枣。

莲子鹌鹑汤



❀功效：滋补养颜，养血润肤。

原材料

红枣15颗、莲子50克、陈皮5克、鹌鹑2只

调味料

盐适量



做法

1. 将鹌鹑剖洗干净，去毛、内脏；
2. 莲子和陈皮分别用清水浸透，洗净；红枣洗净，去核；
3. 瓦煲内加入适量清水，先用猛火煲至水滚，然后放入以上全部材料，待水再沸，改用中火继续煲至莲子熟，加入少许盐调味。

适用人群

血虚、失眠、记忆力减退、面色苍白、头晕目眩、病后体虚者都可饮用此汤。

注意事项

伤风感冒初起、咳嗽时不宜饮用本汤。

猪肝不能与鹌鹑同食

猪肝与鹌鹑肉在混合烹制中，各自所含的未失活性酶与其他生物营养素、微量元素发生复杂的化学反应，产生一些不利于人体的物质。这些物质进入人体后，会干扰微量元素（如铁、铜）的代谢，影响某些酶的形成与激活，破坏一些人体必需的维生素，以致引起色素沉着。



银耳鹌鹑汤

❀功效：补血养颜，滋阴生津，益肤悦容。

原材料

椰子1个、银耳20克、鹌鹑2只、蜜枣4颗

调味料

盐3克



做法

1. 椰子去硬壳，取肉，洗净，切成块状，椰汁留起备用；
2. 银耳浸泡1小时，去除根蒂部硬结，撕成小朵，洗净；
3. 鹌鹑去内脏，斩件，洗净，蜜枣洗净；
4. 将以上用料与椰子汁一同放入炖盅内，注入沸水600毫升，加盖，隔水炖4小时，加盐调味即可。

适用人群

用于暑热、肺热、肺燥引起的烦渴、皮肤干燥、无光泽，大便不畅者。

注意事项

挑选新鲜的椰子做汤口感会更好。

如何选购已剥椰衣的椰子

椰子的外壳要白，摇动椰子可以听到里面有水，而且水越多越好。

煲汤最好选老的椰子，老的椰子比较香，根据外壳的老嫩手感，即可判断出椰子的嫩老。

丝瓜鱼头豆腐汤



功效：去斑嫩肤，益气养阴。

原材料

丝瓜500克、豆腐250克、鱼头600克

调味料

盐适量、生姜片5克

做法

1. 丝瓜刮去外边绿皮，洗净，切成三角形；鱼头洗净，斩件；
2. 豆腐用清水洗净，切块备用；
3. 瓦煲内加适量水，水开时将鱼头和生姜片一起放入瓦煲内，先炖10分钟，再将豆腐和丝瓜放入，待汤沸起时，再炖5分钟，加盐调味即可。

适用人群

一般人皆可食用。

注意事项

月经不调、身体疲乏者适宜多吃丝瓜。



鉴别豆腐优劣小窍门

优质豆腐呈均匀的乳白色或淡黄色，有光泽。次质豆腐色泽呈浅红色，无光泽。劣质豆腐呈深灰色、深黄色或者红褐色。

优质豆腐块形完整，软硬适度，富有一定的弹性，质地细嫩，结构均匀，无杂质。次质豆腐块形基本完整，切面处可见比较粗糙或嵌有豆粕，质地不细嫩，弹性差，有黄色液体渗出，表面发黏。

黄芪糯米鲈鱼汤





功效：补气健脾，利水安胎。

原材料

鲈鱼700克、黄芪50克、糯米50克

调味料

生姜10克，食盐、香油、味精各少许

做法

1. 黄芪洗净；生姜洗净，拍破；
2. 糯米洗净，用清水浸泡；
3. 鲈鱼活宰，去鳞、鳃、内脏，洗净；
4. 将糯米放入鲈鱼肚内，与黄芪、生姜一起放入炖盅内，加适量沸水，放锅内隔水用文火炖2～3小时，加食盐、味精、香油调味即成。

适用人群

适用于下肢水肿、胎动不安等患者饮用。

注意事项

感冒者慎食。

鱼头花生汤



❀功效：健脾补肾，润肤养颜。

原材料

鱼头500克、花生仁100克

调味料

生姜片5克，盐、味精各适量

做法

1. 新鲜鱼头去鳃后开边，清洗干净；
2. 花生仁用清水浸泡约20分钟，洗净；
3. 锅上火，加油烧热，将鱼头煎至微黄；
4. 将生姜片、鱼头、花生仁同放入适量开水中，用中火煲至花生熟，加盐、味精调味即可。

适用人群

此汤适合脾虚肾亏者饮用。

注意事项

此汤口味不宜过重，盐放少许即可。

纸贴鱼眼可保鲜

用浸湿的纸贴在鱼的眼睛上，可使鱼存活3～5个小时，而且活蹦乱跳。这是因为，鱼眼睛内视神经的后面有一条“死亡线”，这条线一离开水马上就会断。在离水的活鱼眼睛上贴上湿纸可以延缓这条线的断折和鱼的死亡时间。



川芎白芷鱼头汤



❀功效：补血养颜，可治四肢麻痹痛等症。

原材料

川芎3～9克、白芷6～9克、鱼头600克

调味料

食盐适量

做法

1. 将鱼头洗干净；川芎、白芷用水稍浸泡，洗净备用；
2. 将鱼头与川芎、白芷一起放入砂锅内，加适量清水，炖至鱼头熟烂，加盐调味即可饮汤吃鱼头。

适用人群

此汤适合所有女性饮用。

注意事项

川芎和白芷可多浸泡一会，煲出的汤更美味。

白芷止痛又美容

白芷又名香白芷。性温味辛，归肺、脾、胃、大肠经，有祛风解表、散寒止痛、除湿通窍、消肿排脓之功效。现代药理研究证明，白芷除了具有解热、镇痛、抗炎等作用，还能改善局部血液循环，消除色素在组织中过度堆积，促进皮肤细胞新陈代谢，从而起到美容的作用。

银耳木瓜鲫鱼汤



功效：润肺养颜，通便。

原材料

银耳20克、木瓜400克、鲫鱼500克、蜜枣3颗

调味料

盐5克、生姜片5克、花生油10毫升

做法

1. 银耳泡发，去除蒂部硬结，撕成小朵，洗净；木瓜去皮、核，洗净，切成块状；蜜枣洗净；
2. 鲫鱼去鳞、鳃、肠脏，洗净；
3. 锅上火，下油烧热，放生姜片炝锅，将鲫鱼两面煎至呈金黄色；
4. 将清水1600毫升放入瓦煲内，烧沸后放入以上用料，武火煲滚后改用文火煲2小时，加盐、花生油调味即可。

适用人群

用于肺燥干咳、皮肤干燥、大便不畅者。



注意事项

肺虚寒咳、脾虚泄泻者慎用。

鱼入了锅尽量不翻动

鱼入了锅就少动它，这是煎鱼的不二法门，如果怕它不熟而不停地翻，反而弄巧成拙，三两下必定弄得皮开肉绽、面目全非。而在此之前必须等锅热了再放油，鱼也要滤干了水再入锅，小火轻煎，别急着推动或翻面。如果不是用平底锅，只要将锅身偶尔倾斜一下，让火力平均受热，控制火力别太猛就行了。

清炖榴莲鲫鱼汤



功效：补益养血，活血通络，温中下气。

原材料

榴莲肉100克、鲫鱼400克

调味料

生姜片6克，盐、花生油各适量

做法

1. 榴莲肉洗净备用；
2. 鲫鱼宰洗干净，慢火煎至两边微黄；
3. 将鲫鱼与生姜片、榴莲肉一起放进瓦煲内，加清水2500毫升，武火煲沸后改为文火煲2小时，调入食盐、花生油便可。

适用人群

一般人都可食用，尤其适宜慢性肾炎、肝硬化所引起的水肿患者食用。

注意事项

糖尿病患者最好有所节制，少饮此汤为宜。

木瓜莲子煲鲫鱼



功效：清心润肺，健脾益胃。

原材料

木瓜500克、莲子20克、鲫鱼400克

调味料

盐、花生油各适量

做法

1. 鲫鱼去鳞、鳃，洗净，剖开去内脏，用慢火煎至微黄；
2. 莲子去心，洗净，用清水浸泡片刻；
3. 木瓜洗净后去皮，切成块状；
4. 将所有材料一起放入瓦煲内，加入清水2500毫升，用武火煲沸后改用文火煲2个小时，调入食盐、花生油便可。

适用人群

适用于常见疾病的愈后滋补。

注意事项

感冒者不宜多食。

炖鱼巧放葱、姜

炖鱼时，不少人会早早放入葱、姜，其实，这种做法是错的。我们应该等到鱼的蛋白质凝固了之后，再将葱、姜放入，只有这样才可以发挥姜、葱的效能，去除鱼的腥味。



白芷黄芪鲤鱼汤

功效：补血养颜，通络活血，丰胸健体。

原材料

当归10克、白芷15克、枸杞10克、黄芪15克、红枣5颗、鲤鱼1条(约500～600克)

调味料

盐、花生油各适量，生姜片5克

做法

1. 将药材分别洗净，稍浸泡，红枣洗净去核；
2. 鲤鱼宰杀去内脏，洗净，置油锅中，慢火煎至两边微黄；
3. 将煎好后的鲤鱼、生姜、所有药材一起放进瓦煲内，加入清水2000毫升，武火煲沸后，改文火煲约1.5小时，调入适量食盐和少许花生油即可。

适用人群

此汤适宜30～40岁的女性饮用。

注意事项

上述分量为2～3人的量，鲤鱼拌酱油吃风味更佳。

巧用白酒养活鱼

夏季存放活鱼，可往鱼嘴里灌3～4滴白酒，然后放在阴凉处，可以提高鱼的防腐能力，鱼至少可存活1个月左右。

黄芪枸杞炖生鱼



功效：补血益气，滋养肌肤。

原材料

生鱼600克、枸杞5克、红枣10颗、黄芪5克

调味料

盐5克、味精3克、胡椒粉2克

做法

1. 生鱼宰杀去内脏洗净，斩段；红枣、枸杞泡发；黄芪洗净；
2. 锅中加油烧至七成油温，下入鱼段稍焯后，捞出沥油；
3. 再将鱼、枸杞、红枣、黄芪一起装入炖盅中，加适量清水炖30分钟，调入调味料即可。

适用人群

一般人皆可食用。

注意事项

生鱼可装入煲汤袋中煲。

汤变清淡小窍门

要想汤清、不浑浊，必须用微火烧，使汤只开锅、不沸腾。

有些油脂过多的原料烧出的汤特别油腻，遇到这种情况时，可将少量紫菜置于火上烤一下，然后撒入汤内，即可去除部分油腻。

若汤太咸，可把面粉或大米缝在小布袋里，放进汤中一起煮，盐分就会被吸收进去，汤自然就变淡了；亦可放入一个洗净的生土豆，煮5分钟，汤也能变淡。

苹果雪梨生鱼汤



功效：滋阴润燥，益肤养颜。

原材料

苹果2个、雪梨3个、生鱼400克、蜜枣3颗

调味料

盐3克、花生油10毫升、生姜片5克

做法

1. 苹果去皮、心，一个切成4块，洗净；雪梨去心，一个切成4块，洗净；
2. 生鱼去鳞、鳃、肠脏；烧锅下花生油、姜片，将生鱼两面煎至金黄色；
3. 蜜枣洗净，将清水1600毫升放入瓦煲内，煮沸后加入以上用料，武火煲滚后，改用文火煲2小时，加盐调味。

适用人群

用于秋冬季节皮肤干燥、色斑、咳嗽者。

注意事项

应选个大适中、光泽鲜艳、无虫眼的苹果。

枸杞煲生鱼



❀功效：补血益气，健脾和胃。



原材料

生鱼500克、枸杞20克、红枣10颗

调味料

生姜10克、盐5克、味精3克、胡椒粉1克

做法

1. 生鱼去鳞宰杀，去内脏，斩段；生姜洗净，切片；红枣、枸杞泡发；
2. 锅上火，加油烧至七成油温，下入鱼段炸至紧皮后捞出；
3. 将所有材料装入炖盅内，加入适量清水，上火炖40分钟，调入调味料即可。

适用人群

一般人皆可食用。

注意事项

生鱼一定要清洗干净，否则会影响汤的口感。

巧识被污染的鱼

污染较重的鱼，头大尾小，脊椎、尾脊弯曲僵硬或头特大而身瘦、尾长而尖；鱼鳞部分脱落，鱼皮发黄，尾部灰青，有的肌肉呈绿色，有的鱼肚膨胀；鱼鳃不光滑、形状较粗糙，呈红色或灰色；鱼眼浑浊失去正常光泽，有的鱼眼眼球明显向外突起。



塘虱巴戟汤

❀功效：补血滋肾，调中兴阳。

原材料

塘虱250克、黄芪4克、枸杞3克、巴戟10克

调味料

盐4克、味精2克

做法

1. 塘虱宰杀洗净，切段；黄芪、枸杞、巴戟泡发洗净；
2. 将所有材料装入煲内，加适量清水；
3. 以大火煲半个小时，熟后调味即可。

适用人群

一般人皆可食用。

注意事项

为去腥味，应将塘虱用料酒、盐略腌。

塘鱼去腥妙法

塘鱼味道鲜美，营养价值绝不亚于海鱼，而且价格适宜，可就是有一股土腥味。这里告诉大家几招去腥妙法：

新鲜塘鱼放在盐水里洗一洗，可除去其土腥味，使鱼的味道更好；鲤鱼的侧面皮下各有一条白筋，是制造腥味的东西，宰鱼时把白筋抽掉，就去了腥气。

另外，烹饪时加入适量的酒或醋，也更是去腥的好办法。因为酒中的乙醇和醋中的醋酸结合，会生成富有香味的酯类，这样烧出的鱼味道会更香。

山药鳝鱼汤



功效：健脾和胃，补气养血。

原材料

黄芪、红枣各15克，鳝鱼300克，山药30克

调味料

生姜片6克、精盐适量、料酒适量

做法

1. 将鳝鱼去头，洗净备用；
2. 黄芪、山药、红枣分别洗净，装入布袋子中，扎紧袋口；
3. 药袋与鳝鱼、生姜一起放进砂锅中，加清水，用大火煮沸后，改用文火煮1个小时，然后捞出药袋，调味后即可饮用。

适用人群

一家老少皆可食用。

注意事项

大火煮沸后，宜改小火煮，使其熟烂。

鳝鱼的药用价值

鳝鱼不仅为席上佳肴，其肉、血、头、皮均有一定的药用价值。据《本草纲目》记载，黄鳝有补血、补气、消炎、消毒、除风湿等功效。鳝鱼肉性味甘、温，有补中益血，治虚损之功效，民间用以入药，可治疗虚劳咳嗽、湿热身痒、肠风痔漏、耳聋等症。用鳝鱼头煅灰，空腹温酒送服，能治妇女乳核硬痛。其骨入药，兼治臁疮，疗效颇显著。其血滴入耳中，能治慢性化脓性中耳炎；滴入鼻中可治鼻衄；特别是外用时能治口眼歪斜、颜面神经麻痹。鳝鱼血清有毒，但毒素不耐热，能被加热破坏，一般煮熟食用不会发生中毒。

红枣鳝鱼汤

功效：补气益血，减少虚汗。

原材料

红枣10颗、鳝鱼250克



调味料

生姜片6克、盐少许、花生油适量

做法

1. 鳝鱼用盐搓擦，然后用热水洗净，去掉表面的滑液，开肚，去内脏和头，洗净，放铁锅内，加花生油，煎至双面微黄；
2. 红枣和生姜洗干净，红枣去核；
3. 在瓦煲里加入清水，用猛火煲至水开，放入所有材料，改用中火继续煲2小时，加少许盐调味即可食用。

适用人群

血气不足、精神疲乏者可用本汤作为食疗。

注意事项

鳝鱼一定要清洗干净，否则煲出来的汤会有很重的腥味。

鲳鱼补血汤



功效：补血养颜，益脾养胃。

原材料

鲳鱼500克，党参、当归、熟地、山药各15克

调味料

精盐适量

做法

1. 鲳鱼去鳃及内脏，洗净；
2. 党参、当归、熟地、山药洗净，装入纱布袋内，并扎紧袋口；
3. 将所有药材与鲳鱼一齐放入砂煲内，加适量清水，武火煮沸后，改用文火煲1小时，调味食用。

适用人群

因气血两虚导致头晕眼花、心悸失眠、神疲乏力者均可饮用此汤。

注意事项

煲此汤特别注意火候，武火煮沸后文火煲1小时。

选购鲳鱼的窍门

鲳鱼是高蛋白低脂肪食物，对筋骨疼痛、消化不良、贫血头晕、失眠健忘等症有很好的疗效。应选体背侧呈银白色，背部颜色较暗，尾鳍呈叉形；肉质细密，手触弹性好；无异味；鱼身完整，细鳞紧密；眼睛饱满，角膜透明的为好。



皮蛋河鱼汤

功效：清热解毒，润泽美肤，补血。

原材料

河鱼干125克、皮蛋3个、香菜70克

调味料

盐适量

做法

1. 香菜洗净；皮蛋去壳后切瓣；河鱼干洗净；
2. 将皮蛋、香菜放入锅中，加适量清水以中慢火煮10分钟，待香味出来时，将河鱼干放入锅中煮熟，加盐调味即可。

适用人群

此汤适合身体虚弱、面色苍白者饮用。

注意事项

气阴两虚、内无湿热者慎食。

鱼干的品质等级

一级品：外形完整，肉质硬实有弹性，色泽洁白或稍带淡黄，质地干燥均匀，含水量不超过40%。

二级品：外形完整，肉质坚实洁净，体色发黄，干燥均匀，鳞片略有脱落，稍有鱼香味，鱼肉含水量不超过40%。

三级品：外形不够完整，鱼肉稍软离刺，体色较黄，刀口不太平滑，鳞片部分脱落，无异味，鱼肉含水量不符合标准。

田七黄精炖鱼尾



功效： 活血去淤，养阴益精，滋润养颜。

原材料

鱼尾100克、田七5克、黄精10克

调味料

盐适量

做法

1. 鱼尾用清水洗净，去骨取肉；
2. 田七洗净，打碎；黄精洗净；
3. 把以上材料放入炖盅内，加入适量冷开水，盖上炖盅盖，放入锅内，用文火隔水炖4小时左右，以少许盐调味。

适用人群

此汤适合体倦乏力、口干食少、精血不足、内热消渴的人士食用。

注意事项

咳嗽痰多及泄泻者不宜服用本汤。

田七的不同服用方法

一般说，生田七能使血管收缩，是治跌打刀伤的特效药，可达到药到血止的效果。把田七粉用酒调成糊状，敷于疮疽上，可起到散血消肿的作用。内服田七要根据病情作不同的服法：散血、止血、止痛应服生田七；补血、补身则服熟田七。熟田七有补气、活血、补血、去淤、生新的作用，用熟田七炖鸡，是妇女产后服食的上佳补品。

丝瓜豆腐鱼尾汤



功效： 补血养颜，健肤益肤。

原材料

丝瓜200克、绿豆芽150克、豆腐100克、草鱼尾400克

调味料

盐5克、生姜片5克、花生油10毫升

做法

1. 丝瓜刨去绿色棱边，切成块状，洗净；
2. 绿豆芽洗净，豆腐放入雪柜冻30分钟；
3. 草鱼尾去鳞，洗净；烧锅下花生油、姜片，将草鱼尾两面煎至金黄色，加入沸水800毫升，煮30分钟后，加入豆腐、丝瓜、豆芽，煮熟，加盐调味即可。

适用人群

长期处于空调房内而皮肤干燥者宜多饮。

注意事项

本汤寒凉，脾胃虚寒者慎用。

黄花炖甲鱼



功效： 补血养颜，滋阴降火，补肾活血。

原材料

甲鱼1只、猪瘦肉200克、黄花菜（干品）30克、木耳（干品）15克

调味料

食盐适量

做法

1. 黄花菜、木耳泡开洗净；
2. 猪瘦肉洗净，切件；
3. 甲鱼用热水烫死，去内脏，洗净斩件；
4. 把全部材料放入炖盅内，加开水适量，炖3小时，用食盐调味即可食用。

适用人群

此汤适合所有女性饮用。

注意事项

放入所有材料后，在炖盅加开水，有助于木耳和黄花菜溢出更多有益物质。

甲鱼的营养功效

甲鱼肉及其提取物能有效地预防和抑制肝癌、胃癌、急性淋巴性白血病，可用于防治因放疗、化疗引起的虚弱、贫血、白细胞减少等症。甲鱼有较好的净血作用，常食可降低血胆固醇，因而对高血压、冠心病患者有益；还能“补劳伤，壮阳气，大补阴之不足”。



枸杞甲鱼汤

功效： 补血益肾。

原材料

甲鱼1只、山药50克、枸杞5克、红枣10颗

调味料

生姜片5克、精盐适量

做法

1. 甲鱼宰洗干净，切块，入沸水中汆去血水，捞出沥干水分；
2. 其他原材料洗净，和甲鱼、生姜片一起放入炖锅内，加适量水，以小火慢炖3小时，加盐调味即可。

适用人群

一般人都适宜。

注意事项

消化不良、食欲不振者勿服。

甲鱼巧除腥

甲鱼味道鲜美，营养丰富，但去掉甲鱼肉的腥味却不太容易。仅用姜、葱、酒，除腥效果并不理想。有一种更简便、更有效的办法：杀甲鱼时，拣出胆囊，取出胆汁，待甲鱼洗净后，在甲鱼胆汁中加些水，涂抹在甲鱼全身，片刻后用清水漂洗干净。这样处理后的甲鱼，再烹制时就没有腥味了。

胡萝卜银耳田螺汤



功效：补血养颜，润燥益肤。

原材料

胡萝卜250克、银耳20克、田螺250克、猪瘦肉200克、蜜枣3颗

调味料

盐5克

做法

1. 胡萝卜去皮切成块，洗净；银耳浸泡，去除根蒂部硬结，撕成小朵，洗净；
2. 猪瘦肉洗净，切块，飞水；田螺煮熟挑出螺肉，洗净；蜜枣洗净；
3. 将清水1600毫升放入瓦煲内，煮沸后加入以上用料，武火煲滚后，改用文火煲2小时，加盐调味。

适用人群

用于皮肤干燥、眼睛干涩、心烦口渴者。



注意事项

本汤清凉，肺虚寒咳、脾胃虚寒者慎用。

煨汤要诀

煨汤的要诀是：旺火烧沸，小火慢煨。这样才能使食品内的蛋白质等鲜香物质尽可能地溶解出来，以达到鲜醇味美的目的。只有文火才能使浸出物溶解得更多，使汤既清澈，又浓醇。

苦瓜炖蛤蜊

功效：润肤养颜，延缓衰老，乌发。

原材料

苦瓜250克、蛤蜊500克



调味料

料酒、精盐、大蒜、生姜汁、白糖、香油、食用油各适量

做法

1. 将苦瓜放入沸水锅中焯透，浸入冷水中，浸去苦味后切片；
2. 将蛤蜊放入沸水锅中煮至张开壳，再捞出去壳挖出肉，洗净；蒜切成泥；
3. 锅里放入食用油，爆炒蛤肉，再加入姜汁、料酒、盐炒匀；
4. 将苦瓜片铺在砂锅底，蛤肉放在上面，加姜汁、料酒、盐、蒜泥、白糖和水，炖至蛤肉熟透入味，淋上香油即成。

适用人群

此汤适合面色无华、头发干枯的女性食用。

注意事项

做此汤时，一定要先将苦瓜中的苦味完全浸出，否则苦味会破坏成菜的味道。

西瓜皮丝瓜海蜇汤



功效：补血养颜，清热解暑，清肺止咳。

原材料

浸发海蜇头250克、西瓜皮250克、鲜丝瓜500克、鲜扁豆100克

调味料

食盐少许

做法

1. 海蜇头、西瓜皮、扁豆、丝瓜均切块；
2. 用锅煮沸适量清水，放入海蜇头、西瓜皮、扁豆武火煮沸，改文火炖1小时，然后放入丝瓜，煮沸片刻，调味即可。

适用人群

适用于水肿、身热口渴、目赤便干等症。

注意事项

脾胃虚寒者慎食。

挑选海蜇有讲究

优质海蜇呈白色或淡黄色，有光泽，无红斑、红衣和泥沙。质量好的海蜇皮薄、个大、色白，而且质地坚韧不易脆裂。将洗净的海蜇放入口中咀嚼，若能发出清脆的“咯咯”声，而且有咬劲的，则为优质海蜇。



黄芪虾仁汤

功效：补血养颜，丰乳健体。

原材料

黄芪30克、山药30克、当归10克、枸杞15克、桔梗6克、鲜虾仁100克

调味料

生姜片5克、食盐适量、花生油适量

做法

1. 先将各种药材洗净浸泡；鲜虾仁洗净；
2. 将所有中药材放进瓦煲内，加清水2000毫升(约8碗量)，武火煲沸后改文火煲约1.5个小时，弃药渣留药液；
3. 药液中加入鲜虾仁、生姜片同熬10～15分钟，调入适量食盐和花生油即可食用。

适用人群

此汤适合20～30岁的女性饮用。

注意事项

上述汤例为1～2人量，可按比例煮多人份。

剥虾壳的窍门

在剥虾壳之前，先用少许明矾化水，将虾放入明矾水溶液中浸泡一会儿再剥，既好剥又不会使虾壳带肉。

将洗净的虾腹部朝上，由内腹向背部剥下外壳，再把头部挤拉下来，同时将尾部挤压出来，最后去除虾足。

先用水将虾洗净，去掉虾头，将尾部拽去，虾皮就好剥了。

红枣鸡蛋汤



功效：补血养颜，益气强身。

原材料

红枣10颗、鸡蛋2个

调味料

盐5克

做法

1. 红枣洗净，沥干待用；鸡蛋煮熟，去壳待用；
2. 将红枣和鸡蛋放入开水锅中，水量可以稍多一点；
3. 小火熬煮2～3小时；
4. 熬好后可饮用红枣水、吃鸡蛋。

适用人群

此汤适合所有女性饮用。

注意事项

因熬煮后的红枣已无味道，可不食用。鸡蛋食用后效果最好，虽然比较甜，但是各位女性一定要吃。

红枣防虫有绝招

绝招一：取30～40克大粒盐，炒后研成粉末，分层撒于盛500克红枣的罐内，密封好，红枣就不会变坏和生虫了。枣多时，就按上述比例加盐。

绝招二：把干瘪枣和杂质除去后，放入沸水中焯一遍，迅速捞出沥去水分，在日光下晒干，然后存放在干燥、隔潮的密封容器内，这样也可避免红枣生虫和变质。

益母草煲鸡蛋汤



功效：活血去淤，调经消水。

原材料

益母草20克、鸡蛋3个

调味料

生姜、盐、食用油各适量

做法

1. 将益母草洗净；生姜洗净，拍破；
2. 炒锅里放适量食用油，打入鸡蛋煎至两面微黄，捞出，沥干油；
3. 将煎好的鸡蛋和益母草、生姜一起放入瓦煲内，加适量清水，猛火煮开，再改中火煮15分钟，捞去药渣，调味即可。

适用人群

此汤可治因气血淤滞而导致的痛经、月经不调等症。

注意事项

气血虚者不宜饮用。

竹茹鸡蛋汤



功效：调补气血，美容养颜。

原材料

桑寄生50克、竹茹10克、红枣8颗、鸡蛋2个

调味料

冰糖适量

做法

1. 中药材洗净；红枣去核，洗净备用；
2. 将鸡蛋放入清水中煮熟，去壳备用；
3. 将中药材和红枣放入瓦煲中，加适量水，以文火煲约90分钟，加鸡蛋、冰糖煮至冰糖溶化即可。

适用人群

特别适合贫血或身体虚弱之人食用。

注意事项

脾胃虚泻者忌食。

熟鸡蛋不宜凉水冷却

日常生活中，有些人喜欢把煮熟的鸡蛋放在冷水中冷却，认为这样容易剥壳，其实这种做法很不科学。因为鸡蛋的蛋壳内有一层保护膜，蛋煮熟后，膜就被破坏了，当把煮熟的鸡蛋放入冷水中，蛋遇冷发生猛烈的收缩，蛋白质与壳之间会形成一个真空，水中的细菌、病毒很容易被负压吸收到蛋内这层空隙中。



桑寄生首乌鸡蛋汤



功效：养血补肾，黑发悦颜。

原材料

桑寄生30克、何首乌60克、红枣6颗、鸡蛋2个

调味料

红糖适量

做法

1. 将桑寄生、何首乌洗净；
2. 将红枣洗净，浸软，去核；
3. 将全部材料放入砂锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煮30分钟，捞起鸡蛋去壳，再将蛋放入煮1小时，加红糖煮沸即可。

适用人群

用于血虚体弱、须发早白、未老先衰者，亦可用于肾虚湿重之腰膝疼痛、四肢麻木者。

注意事项

红枣去核可去燥，所以记得将核去掉。

何首乌的特征及选购

何首乌呈团块状或不规则纺锤形。表面红棕色或红褐色，体重，质坚实，不易折断，气微，味微苦而甘涩。

选购时以个大、质坚实而重、红褐色、断面显云锦状花纹、粉性足者为佳。

红枣炖兔肉



功效： 健脾益胃，滋阴生津，凉血解毒。

原材料

鲜兔肉400克、红枣15颗

调味料

熟猪油、葱段、姜片、精盐、味精各适量

做法

1. 将兔肉洗净剁成块，入沸水锅中烫一下，捞出后洗净；红枣洗净，去核；
2. 锅洗净，注入少许熟猪油，用中火烧至四五成热时，下葱段、姜片爆锅，再倒入兔肉块煸炒一会，加红枣、精盐及适量的清水烧沸，连肉带汤倒入蒸碗内；
3. 将锅洗净，注入适量清水，将盛肉的蒸碗放入，用小火隔水炖约1小时，待兔肉烂熟后，拣出葱段、姜片，调味即成。

适用人群

适宜营养不良、瘦弱面黄者饮用，是青年女性的美容佳品，应多食。

注意事项

兔肉入锅后要用小火炖，火太大则难入味。

兔肉的美容功效

兔肉中的脂肪含量不到2.1%，即使常吃兔肉也不容易发胖。兔肉烟酸含量特别高，每100克有12.8毫克之多，是其他畜禽肉的2～3倍。烟酸即维生素B_3或维生素pp，对改善皮肤新陈代谢功能和提高人体高密度脂蛋白胆固醇具有良好效果，而胆固醇则被认为是引起人体血管疾病的罪魁祸首。烟酸能促进营养素的转化与合成，使肌肤细嫩光滑。

沙参玉竹兔肉汤



功效： 滋阴润燥，养颜美容。

原材料

沙参30克、玉竹30克、百合30克、马蹄100克、兔肉600克

调味料

盐5克

做法

1. 沙参、玉竹、百合洗净，浸泡1小时；
2. 马蹄去皮洗净；兔肉斩件洗净，飞水；
3. 将清水2000毫升放入瓦煲内，煮沸后加入以上材料，武火煲滚后，改用文火煲3小时，加盐调味。

适用人群

用于皮肤干燥、晦暗伴肺热咳嗽或虚劳久咳、肺热伤阴及糖尿病之咽干、口渴者。

注意事项

本汤清凉，脾胃虚寒、肺虚者慎用。

绿豆百合汤



功效： 清热解毒，消暑养颜。

原材料

绿豆200克、干百合100克

调味料

冰糖20克

做法

1. 绿豆淘洗干净，除去杂质，加清水熬煮或放入电锅蒸煮；
2. 干百合泡发洗净；
3. 待绿豆煮至七分熟时放入百合，用大火煮沸后改用中小火熬煮至绿豆绽开，百合瓣也熟透，加冰糖，续沸10秒后熄火，盖上盖子再焖一会即可食用。

适用人群

一般人皆可食用。

注意事项

煮好的百合放置久了很容易发酸。

巧煮绿豆汤不变色

将绿豆洗净，控干水分倒入锅中，加入开水，开水的用量以没过绿豆2厘米为好，煮开后改用中火，当水分要煮干时（注意防止黏锅），加入大量的开水，盖上锅盖，继续煮20分钟，调味即可。这样熬出来的绿豆汤绿豆酥烂，汤色碧绿，好看又好喝。



莲子百合沙参汤

功效： 滋阴美白，润肤养颜。

原材料

莲子、桂圆肉各10克，百合、北沙参、玉竹、枸杞各15克

调味料

盐适量

做法

1. 所有原材料洗净备用；
2. 将所有原材料放入瓦煲内，加适量水，以小火煲90分钟，加盐调味即可。

适用人群

适宜一般人春季食用，特别适宜肺燥干咳、虚劳发热者食用。

注意事项

痰湿脾虚者忌食。

莲子快速烧酥法

首先，莲子要选只形肥壮圆整、色白有光的新货，只形略长的冬瓜莲及色黄无苦、膜衣干枯的陈货不易烧酥。其次，烧莲子必须冷水下锅，大火烧滚后，转小火煨酥，切忌先用冷水浸泡。另外，烧煮或蒸煮莲子千万不能先放糖，烧酥后才能放糖，否则久煮不烂。

木耳红枣汤



功效：改变黄脸色，使脸色红润可爱。

原材料

黑木耳60克、红枣50克

调味料

白糖适量

做法

1. 黑木耳泡发洗净，撕成小朵；红枣去核洗净；
2. 锅里加适量水，放入黑木耳和红枣，煮熟后加入白糖即可饮用。

适用人群

此汤适合所有女性饮用。

注意事项

此汤最好在月经前一个星期到月经结束这段时间每天或隔天饮用。喝此汤时，不要同时吃海鲜，否则容易腹痛。肚子不舒服、胀气的时候，也不要饮用此汤。

白糖变黄结块仍能吃

白糖是由甘蔗或甜菜压榨而制成的，甘蔗或甜菜中含有叶绿素、叶黄素、胡萝卜素等有色物质。放置时间较长或放置在高温、湿度大的环境里时，白糖就会潮解，有色成分便逐渐渗透到糖晶体表面，使白糖逐渐变成黄色，再干燥时就结成硬块。变色后的白糖仍然很甜，且无任何毒副作用，不影响食用，对人体无害。

红皮花生红枣汤





功效：补血养颜，养阴益气。

原材料

红皮花生仁100克、红枣10颗、红豆100克

调味料

红糖适量

做法

1. 花生仁、红豆泡发洗净；红枣洗净，去核；
2. 将花生仁、红豆先下锅中，加适量清水，炖1小时；
3. 再放入红枣，炖至红豆成豆沙（1小时），吃的时候再加红糖。

适用人群

此汤适合所有女性饮用。

注意事项

煲此汤时，水不要太多，较稠的才好喝。夏天不要常喝，特别是热性体质的女性，因为这道汤是属于温补型的。

鲜蔬菜浓汤



功效：调理肠胃，促进排泄，延缓衰老。

原材料

西红柿1个、黄豆芽120克、土豆70克、包菜240克、洋葱50克、党参12克

调味料

盐5克、胡椒粉5克

做法

1. 西红柿入沸水滚一下，去外皮，切片；
2. 土豆、包菜、洋葱洗净，切块；
3. 其他原材料洗净；
4. 党参先放入瓦煲，加适量水熬成高汤，去渣留汤；
5. 将所有材料放进高汤锅中，煮沸后以小火慢熬，熬至汤成浓稠状，加盐调味，并撒上胡椒粉。

适用人群

血虚、心悸、失眠、头晕目眩者可饮用此汤。

注意事项

脾胃寒者慎食。

选购包菜窍门

叶球要坚硬紧实，松散的表示包心不紧，不要买。叶球坚实，但顶部隆起，表示球内开始挑薹，中心柱过高，食用风味变差，也不要买。



红枣枸杞阿胶汤

功效：补气养血，滋润皮肤。

原材料

阿胶50克、红枣10颗、枸杞15克

调味料

盐适量

做法

1. 红枣、枸杞洗净，放入微波盒中备用；
2. 取小块阿胶放入微波盒中，加冷开水500毫升左右，加盖放置一晚上；
3. 第二天一早将整盒泡好的红枣、枸杞、阿胶放入微波炉中加热后，加盐调味即可饮用。

适用人群

此汤适合所有女性饮用。

注意事项

最好是晚上睡觉前制作，第二天喝汁水。

服用阿胶有禁忌

服用阿胶前后不要吃萝卜和大蒜，以免降低药效。萝卜、大蒜属顺气和促消化食物，而阿胶是补气药物，这一补一顺作用相抵，大大降低阿胶的功效，起不到补血的作用。所以，服用阿胶前后1个小时内不要吃凉拌萝卜丝、萝卜汤和大蒜等。

Part 2

补肾壮阳汤

在中国的饮食文化中，许多食物都对身体有补益作用，只要合理选用，就能收到很好的保健效果。肾脏是人体的重要排泄器官，具有排泄体内代谢产物、药物、毒物，调节体内水、电解质平衡，促进酸碱平衡的功能。中医认为，肾阳虚损就会腰膝酸软、四肢冰冷、头晕目眩，故需补之。

本章节选取的汤品均能补肾壮阳，常食能改善因肾阳虚损而引起的各种症状。









当归行血汤

功效：行气开郁，祛风燥湿，活血止痛。

原材料

川芎6克、北沙参10克、当归10克、鸡肉200克、猪瘦肉100克



调味料

生姜片、盐、鸡精各适量

做法

1. 川芎、当归、北沙参洗净；鸡肉洗净，切件；猪瘦肉洗净，切块；
2. 锅内烧水，水开后放入鸡肉、猪瘦肉滚去表面血迹，再捞出洗净；
3. 全部材料一起放入瓦煲内，加适量清水，用大火烧开后转用小火慢煲2小时，调味即可。

适用人群

此汤适宜有气血不足、病后亏虚、自汗不已等症状的女性患者饮用。

注意事项

阴虚火旺、舌质红、月经过多、有出血性疾病的患者不宜食用。



从标签看食品质量

一般来说，在标签上做假的食品包装有以下四种情况：

谜语型标签，不写厂名、厂址等；戏法型标签，如将大包装食品化整为零，分解成小包装，小包装上不标产地、生产日期、保质期；弹性型标签，如在标签上将保质期标为1～3个月，使消费者难以掌握；随意型标签，如有些袋装食品既没有标注生产日期，也没有标注保质期等。

毛豆瘦肉汤

功效：补肾益气，涩精实肠，健脾利湿。

原材料

毛豆100克、猪瘦肉300克



调味料

盐6克、味精2克、胡椒粉3克、八角2克、生姜15克

做法

1. 毛豆洗净；猪瘦肉洗净，切块；生姜去皮，切片；
2. 锅中注水烧开，放入猪瘦肉块焯烫，捞出沥水；
3. 将所有材料和八角、生姜一起放入瓦煲中，加适量清水用大火煲沸，再转小火煲40分钟至瘦肉熟烂，加盐、味精、胡椒粉调味即可。

适用人群

一般人皆可食用。

注意事项

毛豆性滞腻，胃气弱者吃多了易胀气。

山药瘦肉汤



功效： 滋阴固肾，补肾摄精。

原材料

熟地24克、山药30克、小茴香3克、泽泻9克、猪瘦肉60克



调味料

盐3克

做法

1. 将熟地、山药、小茴香、泽泻洗净；
2. 猪瘦肉洗净后切成大块；
3. 全部材料放入砂锅中，加适量水，大火煮沸后改小火煮1小时，加盐调味即可。

适用人群

一般人都适用，尤其适合糖尿病人饮用。

注意事项

脾胃虚寒者少食，腹满便溏者忌食。

无斑好山药

无论购买什么品种的山药，块茎的表皮都是挑选的重点。表皮光洁、无异常斑点的山药才可放心购买。若发现表皮有异常斑点，就绝对不能买。

冬季选购山药时，应先用手握几分钟，如山药“出汗”，就是受冻了；如发热，就是未受冻。掰开山药看，冻过的山药横断面黏液会化成水；冻过回暖的则有硬心且肉色发红。



灵芝瘦肉汤

功效： 滋阴补肾，固本安神。

原材料

灵芝20克、猪瘦肉500克、蜜枣5颗

调味料

盐5克



做法

1. 灵芝切成条状，浸泡2小时；
2. 猪瘦肉洗净，切块；蜜枣洗净；
3. 适量清水加入煲内，煮沸后加以上用料，武火煮沸后改文火煲2小时，加盐调味。

适用人群

用于神经衰弱、健忘失眠、耳鸣目眩，及抵抗力下降引起的反复性上呼吸道感染者。

注意事项

灵芝不宜与佛手瓜同食，如同食会使灵芝中的维生素C和佛手瓜中的微量元素遭到破坏。

肉类煲汤小窍门

用肉类煲汤时，冷水下锅比较好，开水会使蛋白质迅速凝固，汤不易出鲜味。

用肉类煲汤，最好选择质地细腻的砂锅，劣质砂锅的瓷釉中含有少量的铅，煮酸性食物时容易溶解出来，有害健康。内壁洁白的陶锅煲肉类汤最好。

葱、姜、花椒、八角、味精之类的调料要尽量少放，喝汤讲究原汁原味。盐应当最后放，因为盐有碍鲜味成分的扩散。

莲子茯苓养生汤



功效：补脾止泻，养心安神，益肾固精。

原材料

莲子50克、茯苓20克、猪瘦肉200克、北沙参5克、薏米5克

调味料

生姜片、盐各适量

做法

1. 莲子去心，洗净；薏米、茯苓、北沙参洗净；猪瘦肉洗净，切块；
2. 锅内烧水，水开后放入猪瘦肉烫去表面血迹，捞出洗净；
3. 全部材料和生姜片一起放入瓦煲内，加适量清水，用大火烧开后转用小火慢煲2小时，加盐调味即可。

适用人群

有肾虚腰痛、梦遗滑精等症者适用。

注意事项

大便干结或腹部胀满之人忌食。



薏米的营养功效

薏米含有多种维生素和矿物质，可作为病中或病后体弱患者的补益食品。经常食用薏米对慢性肠炎、消化不良等症也有治疗效果。薏米能增强肾功能，并有清热利尿作用，因此对浮肿病人也有疗效。

经现代药理研究证明，薏米所含的硒元素有防癌作用，能有效抑制癌细胞的增长，可用于辅助治疗胃癌、子宫颈癌等。

薏米含维生素E，常食可让人保持皮肤光泽细腻，消除粉刺、色斑，改善肤色。

四果瘦肉汤

功效：健脾益胃，补肾通便。



原材料

猪瘦肉250克、莲子100克、核桃仁100克、腰果100克、红豆100克

调味料

盐5克

做法

1. 猪瘦肉洗净，切块；莲子、核桃仁、腰果、红豆洗净备用；
2. 锅中加适量水烧开，放入瘦肉汆烫，捞出沥干水；
3. 锅中加适量水烧开，加入所有材料，待沸后转用慢火煲2小时，加盐调味即可。

适用人群

适宜消化不良者食用。

注意事项

体质过敏者忌食。

补骨瘦肉汤



功效： 补肝肾，强筋骨。

原材料

猪瘦肉200克、补骨脂10克、菟丝子15克、红枣4颗

调味料

生姜片、盐各适量

做法

1. 将补骨脂、菟丝子洗净；猪瘦肉洗净，切块；红枣洗净；
2. 锅内烧水，水开后放入瘦肉飞水，再捞出洗净；
3. 将药材及生姜片、红枣、瘦肉一起放入瓦煲内，加适量清水，大火煲滚后用文火煲1小时，加盐调味即可。

适用人群

一般人都可食用，特别适合肾阳虚者。

注意事项

阴虚火旺、大便燥结者不宜饮用。

如何选购菟丝子

菟丝子呈类圆形或卵圆形，直径约为1～1.5毫米，表面呈灰棕色或黄棕色，微粗糙。用放大镜观察，表面有细密深色小点，一端有微凹的线形种脐，质坚硬。用开水浸泡，表面有黏性，无臭，味微苦涩，以色灰黄、颗粒饱满者为佳。



淡菜煲猪肉

功效： 补肝肾，益精血。

原材料

猪五花肉400克、淡菜50克

调味料

葱段、酱油、黄酒、白糖、生姜片、精盐、猪油、胡椒粉各适量

做法

1. 淡菜洗净，泡开；猪肉洗净，切块；
2. 锅中加清水及猪肉块，旺火烧沸，撇去浮沫，将猪肉捞起，洗净油污杂物；
3. 原锅洗净，旺火烧热，用少许油润锅，放入猪油，投入生姜、葱段煸炒至香；
4. 放入猪肉、黄酒、酱油煸炒，注入适量清水，倒入淡菜、白糖、盐，烧沸后转小火上保持微沸，约煨煮1小时，收汤后撒上胡椒粉即可。

适用人群

对青少年生长发育有促进作用。

注意事项

肥胖者少食。

鉴别猪油窍门

优质的猪油散发出猪油的清香，呈乳白色，颜色均匀，不含颗粒；劣质猪油闻起来有一股哈喇味或其他异味。

把猪油放在32℃～40℃的温水里，优质的猪油可迅速形成一层油脂薄层，而劣质的猪油则很难凝固。

百合蜜枣煲猪腱



功效：消热润燥，补中益气。

原材料

百合100克、蜜枣4颗、猪腱300克

调味料

盐5克、陈皮5克

做法

1. 百合、蜜枣、陈皮洗净，放在冷水中浸泡约20分钟，捞起备用；
2. 猪腱放入沸水中汆烫，除去血水和腥味，冷却后洗净，切块备用；
3. 将所有材料放入煲中，加2000毫升清水，以大火煲开后改用文火煲2个小时，加盐调味即可。

适用人群

这是一道春季滋补汤品，适宜中气下陷、面色无华之人食用。

注意事项

猪肉不能与菱角同食，否则会导致腹泻。



煲汤时间勿太久

许多人都认为煲汤时间越长越好，其实汤煲得太久并不好，太久反而容易破坏食物中的氨基酸类物质，使嘌呤含量增高，营养成分大量流失。鱼汤的最佳熬制时间在1小时左右，鸡汤、排骨汤一般在1～2小时。

在汤中加进的蔬菜要随放随吃，以减少蔬菜中维生素C及B族维生素的流失，且水面要没过蔬菜，和空气隔离，以减少营养损失。

沙参滋补汤

功效：温脾暖肾，止泻摄唾，固精缩尿。



原材料

益智仁50克，北沙参、山药、补骨脂、菟丝子各10克，猪瘦肉300克

调味料

生姜片、盐各适量

做法

1. 将所有药材洗净；猪瘦肉洗净，切块；
2. 锅内烧水，水开后放入猪瘦肉烫去表面血迹，再捞出洗净；
3. 全部材料与生姜片放入瓦煲内，加入清水，大火烧开后转小火慢煲3小时，调味即可。

适用人群

适宜脾虚泄泻、腹中冷痛、口多唾涎、肾阳不足、尿有余沥等患者饮用。

注意事项

阴虚火旺及有湿热者忌服。

板栗排骨汤



功效：滋补肾气，养胃健脾。

原材料

板栗250克、排骨500克、胡萝卜100克

调味料

盐适量

做法

1. 板栗入沸水中用小火煮熟，捞起剥膜；
2. 排骨入沸水中汆烫，用清水冲净，斩段；
3. 胡萝卜削皮，洗净，切大块；
4. 将所有材料放入锅中，加水至盖过材料，以大火煮开，转小火续煮30分钟，加盐调味即可。

适用人群

特别适合腰脚酸软之人食用。

注意事项

每次进食板栗不宜太多，生板栗吃太多难以消化，熟板栗吃太多会阻滞肠胃。

胡萝卜保鲜法

胡萝卜买回来后用保鲜袋封好，放在冰箱中可保存1～2个月；也可用报纸包好，放在阴暗处保存。如果将胡萝卜放置在室温下，就要尽量在1～2天内吃掉，否则会枯萎、软化。



牛蒡煲小排

功效：降血压，健脾胃，补肾壮阳。

原材料

牛蒡150克、小排骨300克

调味料

葱15克、生姜10克、盐5克、味精2克、胡椒粉3克、料酒10毫升

做法

1. 牛蒡洗净，切滚刀块；小排骨洗净，斩块；葱切段；姜切片；
2. 锅中注水烧开，放入小排骨焯去血水，捞出备用；
3. 将所有材料放入煲中，上火煲50分钟，加入调味料即可食用。

适用人群

一般人皆可食用。

注意事项

小排骨过水时加入少许料酒和葱段可去腥。

牛蒡的选购

选购牛蒡时以长度60厘米以上，直径2厘米以上、表皮光滑幼嫩、形体正直而新鲜者为佳。选购时不要贪大，过大的牛蒡容易出现空心。而重量愈重则表示其内部结实而不中空，质量较佳。拿在手里掂一掂，分量重则说明里面肉质紧密。另外，牛蒡相当长，也可以折断直接看它里面是否空心，肉质是否紧密。

核桃排骨首乌汤





功效：补气益肾，润肺化痰。

原材料

排骨200克、核桃仁100克、何首乌40克、当归15克、熟地15克、桑寄生25克

调味料

盐适量

做法

1. 排骨洗净，斩件；何首乌、当归、熟地、桑寄生洗净备用；核桃仁冲净；
2. 排骨入沸水中汆烫，捞出沥干；
3. 锅中加适量水，将所有材料以小火煲3小时，起锅前加盐调味即可。

适用人群

一般人都可食用，特别适合少年、儿童及中老年人食用。

注意事项

腹泻便溏、咯血者忌食。

如何挑选核桃

优质核桃外壳薄而洁净，果肉饱满，肉质洁白。

普通核桃外壳较厚，果肉干瘪，有虫蛀现象。

劣质核桃外壳坚硬，果仁干瘪无肉，有哈喇味或有蛀虫。

新鲜的核桃肉呈淡黄色或浅琥珀色，颜色越深表明桃仁越陈。如果核桃肉有油蚝味，说明已经酸败变质，不能食用。

猴头菇煲龙骨汤



功效：滋阴壮阳，美容保健。

原材料

猴头菇100克、龙骨30克

调味料

盐5克、味精2克、胡椒粉3克、料酒10毫升、生姜15克

做法

1. 龙骨洗净，斩块；猴头菇泡发切片，洗净；姜切片；
2. 锅中注水烧开，放入龙骨焯烫，捞出沥水；
3. 猴头菇、龙骨、姜片、料酒放入煲中，注入适量水煲1小时，加入调味料即可。

适用人群

一般人皆可食用。

注意事项

龙骨过水一定要过透。

鹿茸炖猪心



功效： 温肾补心，壮阳。

原材料

鹿茸5克、当归15克、韭菜子10克、山萸肉9克、猪心1个、上汤适量

调味料

料酒10升、精盐4克、味精3克、胡椒粉3克、生姜4克、葱6克、鸡油25克

做法

1. 将所有中药洗净，装在纱布袋内；
2. 猪心洗净，入沸水锅内汆去血水；姜拍松，葱切段；
3. 将药袋、猪心、姜、葱、上汤、料酒放入炖锅，武火烧沸后用文火炖30分钟，捞出猪心切成薄片后放回炖锅内，最后加入精盐、味精、胡椒粉调味即成。

适用人群

适宜心肾两亏、心悸失眠等患者食用。

注意事项

佐餐食用，每日一次，阴虚火旺者忌食。

如何选购名贵中药材

名贵中药材最好去正规药店、大医院的药房、大型百货商场购买。购买产品时最好查看相关证件。

购买时要看外包装，正品的外包装一般都规范而精致，有防伪标志。



生地猪心汤

功效： 补肾壮阳。

原材料

猪心1个、生地3克

调味料

盐1克、味精0.5克、鸡精0.5克

做法

1. 将猪心洗净，入沸水中过水；生地洗净备用；
2. 将全部材料放入炖盅内，加盐、味精、鸡精调好味，上笼蒸2个小时即可；

适用人群

一般人皆可食用。

注意事项

猪心应将血水清洗干净，否则会影响汤色。

巧用面粉去猪心异味

将猪心用清水洗一下，然后抓一把面粉撒在猪心上，过一会儿用手揉搓，边搓边加面粉，最后用水洗净，异味即可除去。

生地与熟地的区别

中药地黄为玄参科植物的根茎，晒干即成生地。将生地以砂仁、酒、陈皮为辅料，反复蒸晒至颜色变黑，质地柔软即为熟地。生地与熟地药理作用是不同的，切记不可将二者混淆。

党参马蹄猪腰汤



功效：温肾润燥，益气生津。

原材料

猪腰2个、马蹄150克、党参100克

调味料

盐、料酒、花生油各适量

做法

1. 猪腰洗净，剖开，切去白筋膜，切片，用料酒、花生油、盐拌匀；
2. 马蹄洗净；党参洗净，切段；
3. 将马蹄去皮、党参放入炖锅内，加入适量清水，武火煮开后再改文火煮30分钟，加入猪腰，再煲10分钟，加盐调味即可。

适用人群

一般人皆可食用。

注意事项

猪腰一定要洗干净，否则汤会有异味。



“三招”选猪腰

首先，看表面有无血点，有则不正常。

其次，新鲜的猪腰呈浅红色，表面有薄膜，有光泽，具有弹性；不新鲜的则呈淡绿色或灰白色，无光泽，无弹性，有异味。

再次，看形体是否比一般猪腰大和厚，如果是又大又厚，应仔细检查是否有肾红肿。检查方法是：用刀切开猪腰，看皮质和髓质（白色筋丝与红色组织之间）是否模糊不清，模糊不清的就不正常。

人参腰片汤



功效：补肾益精，健筋强骨。

原材料

人参片10克、猪腰2个、芥菜100克

调味料

盐5克

做法

1. 猪腰平剖为两半，剔去内面白筋，切成薄片；芥菜洗净，切段；
2. 煲中加4碗水，放入人参片以大火煮开，转小火续煮10分钟熬成高汤；
3. 再转中火，待汤烧开，放入腰片、芥菜，待水一开，加盐调味即可。

适用人群

一般人都适合食用。

注意事项

患感冒或体质热炽者不宜食用。

豆芽猪腰汤



功效： 滋肾润燥，益气生津。

原材料

猪腰1个、黄豆芽250克、党参60克

调味料

盐、料酒、花生油各适量

做法

1. 猪腰洗净，开边切去白脂膜，切片，用适量酒、油、盐拌匀；
2. 黄豆芽洗净，去根；党参洗净；
3. 把党参放入煲内，加清水适量，武火煮沸后加入黄豆芽，文火煲15分钟，再加入猪腰煲15分钟，调味供用。

适用人群

此汤适合燥热伤阴或气阴两伤者食用。

注意事项

胃寒或有痰湿者不宜用本汤。

巧去猪腰腥味

将猪腰放进白酒里，反复捏洗，使酒迅速渗透到猪腰里面，可去腥味。

将切成形的腰花放入盆内，取葱白、生姜各少许，洗净用刀拍一下放入盆内，再倒入黄酒，以浸没腰花为准。泡约20分钟后，用干净纱布沥去黄酒，去葱白、生姜，腰花即能去腥味。



杜仲猪腰汤

功效： 补肝益肾，强筋健骨，补肾助阳，补精添髓。

原材料

杜仲20克、猪腰1个

调味料

盐适量

做法

1. 猪腰洗净，切片；杜仲洗净；
2. 材料一起放入瓦煲内，加清水适量，煲至熟烂，加盐调味即可。

适用人群

肾虚、小便过多、腰背疼痛者适宜饮用此汤。

注意事项

猪腰一定要去除内壁白色筋膜，否则汤会有腥味。

花椒去猪腰臊味法

除去猪腰表面的薄膜后，对剖成两半，除去腰臊，切成腰花后，洗净。将少许花椒放入锅内，冲入沸水（够浸泡即可），10分钟后捞出花椒。待花椒水冷却后，放入腰花浸泡3～5分钟，捞出腰花，再用清水漂净。腰花经过花椒水浸泡处理后，烹饪无异味，也不会溢出血水，还可以保持鲜嫩的口感。

板栗桂圆炖猪蹄



功效：宁神助眠，固守肾气。

原材料

板栗200克、桂圆肉100克、猪蹄500克

调味料

盐5克

做法

1. 板栗入开水中煮熟，捞起剥膜，洗净；
2. 猪蹄入沸水中汆烫，冲洗后，斩块备用；
3. 将准备好的板栗、猪蹄放入炖锅中，加水至淹过原材料，以大火煮开后改用小火炖30分钟；
4. 桂圆肉入锅，续炖5分钟，加盐调味即可。

适用人群

适宜睡眠不佳、心神不宁者食用。

注意事项

动脉硬化、高血压患者忌食。



开水去板栗毛皮

用剪刀剥除板栗硬壳后，放进沸水中煮片刻，捞起放进冷水盆中，然后用指甲或小刀除去毛皮层，这样去毛皮快速而干净。

板栗去壳后一分为二，放进盆内，加开水浸泡一会儿，用筷子搅拌，毛皮很快就会脱落。

带壳板栗洗净后放入器皿中，加精盐少许，用开水浸没，盖锅盖，5分钟后，取出板栗切开，毛皮即随板栗壳一起脱落。

当归桂圆猪皮汤





功效：补肾养颜，去皱美肤。

原材料

红枣15颗、当归20克、桂圆肉30克、猪皮500克

调味料

盐5克

做法

1. 红枣去核，洗净；当归、桂圆肉洗净；
2. 将猪皮切块状，洗净，入沸水中汆烫；
3. 将清水2000毫升放入瓦煲内，水沸后加入全部材料，武火煲开后改用文火煲3小时，加盐调味。

适用人群

适于血虚者食用。

注意事项

外感发热、湿热内盛者慎用；高血脂症、高血压、冠心病者不宜多用。

覆盆子枸杞猪肚汤



功效：补肝益肾。

原材料

覆盆子12克、枸杞20克、白果10克、猪肚500克

调味料

盐5克、生姜片5克

做法

1. 覆盆子洗净，白果去壳，枸杞洗净；
2. 猪肚清洗后用盐擦洗干净，切成小块；
3. 将所有材料放入瓦煲内，加适量清水，武火煲沸后改用文火煲3小时，加盐调味即可。

适用人群

特别适宜尿频、遗尿之人食用。

注意事项

覆盆子可治疗因肾虚而引起的遗泄、肾阴虚、肾阳虚等症。

面粉清洗猪肚

猪肚有臊味，常用明矾或食盐清洗，以除异味。然而，如果明矾或食盐渗透到肚内，就不易漂洗干净，影响口感。而以面粉清洗猪肚，不但可以除异味，而且较易漂洗干净，操作也方便。



杜仲煲猪肚

功效：补益收涩，补肾助阳，固精缩尿。

原材料

桑螵蛸10克、杜仲10克、山药20克、猪小肚500克、猪瘦肉100克

调味料

生姜5克、盐适量

做法

1. 将药材洗净；猪小肚割去肥肉洗净，再用食盐洗擦干净；猪瘦肉洗净，切块；
2. 锅内烧水，放入猪瘦肉、猪小肚焯去表面血迹，再捞出洗净；
3. 全部材料放入瓦煲内，加入清水，大火烧开后转用小火慢煲3小时，调味即可。

适用人群

此汤适宜老人和肾虚者饮用。

注意事项

阴虚内热、膀胱有热者忌服。

清洗猪肚小窍门

猪肚加食盐和醋，反复揉擦，使黏液凝结脱落，然后用水洗净。将手伸入猪肚，抓住猪肚另一端，将猪肚翻转过来，仍加食盐和醋揉擦，洗去黏液。然后将猪肚投入沸水锅内进行刮洗，待猪肚内壁干净后，再将猪肚翻过来，投入冷水锅，边加热边用手勺翻身，等水烧沸，就可去掉猪肚的腥膻味。

覆盆子白果煲猪肚



功效：补肝肾，缩小便，助阳固精。

原材料

覆盆子10克、白果10克、猪小肚100～150克、猪瘦肉100克

调味料

生姜片、盐、鸡精各适量

做法

1. 覆盆子洗净；白果去壳，洗净；猪小肚用盐搓洗干净，切开；猪瘦肉洗净；
2. 锅内烧水，水开后放入猪小肚、猪瘦肉，焯去表面血迹，再捞出洗净；
3. 将全部材料一起放入煲内，加清水适量，武火煮沸后改用文火煮1.5小时，调味即可食用。

适用人群

适合肾虚不固、遗精滑精、尿频者食用。

注意事项

感冒者忌服此汤。



挑选、泡发白果技巧

白果以粒大光亮、壳色白净为最好。用手摇之，无声音的果仁饱满。如果壳色泛糙米色，就是陈货，用手摇之有声音的，往往也是陈货。

将干白果置入冷水锅中煮沸，将锅取下并加少量的水，用刷子向锅中戳插，使白果皮脱落，迅速取出果仁用水冲洗。白果皮戳掉后将果仁装入容器中加水蒸15～20分钟，原汤不动或另换热水浸泡5～8小时即可食用。

玉米须煲猪尾汤



功效：润肺化痰，固肾健脾。

原材料

猪尾1000克、玉米须50克、山药100克、白果40克、红枣5颗

调味料

盐6克

做法

1. 猪尾洗净，割去多余的肥肉，斩件；
2. 白果、红枣、山药、玉米须洗净；
3. 把全部用料放入锅内，加适量清水，武火煮沸后改用文火煲3小时，调味即可。

适用人群

一般人皆可食用。

注意事项

白果心含有毒素，故在食用前最好将白果心去掉。

山药花生猪尾汤



功效： 滋补肝肾，壮筋养气。

原材料

山药100克、花生仁25克、杜仲100克、猪尾500克

调味料

盐适量

做法

1. 将山药、花生仁、杜仲洗净；
2. 猪尾去毛，洗净，切段；
3. 将全部材料放入炖盅内，加适量沸水，炖盅加盖，隔水以大火煮沸，再用中火炖3小时，加盐调味即可食用。

适用人群

一般人皆可食用。

注意事项

山药有收涩作用，故大便燥结者不宜食用。

巧存花生仁

家庭贮存花生仁，可先将其晒干、摊晾，再用塑料袋密闭起来，并放入一小包花椒，然后将塑料袋置于干燥、低温、避光的地方。这样可使花生仁保存两年以上。



千斤拔狗脊煲猪尾

功效： 舒筋活络，强腰壮骨。

原材料

千斤拔30克、狗脊30克、猪尾500克

调味料

生姜片5克、盐适量

做法

1. 千斤拔、狗脊用清水洗净，浸泡30分钟；猪尾去毛，洗净，斩段；
2. 锅内烧水，水开后放入猪尾，焯去表面血迹，捞出用清水洗净；
3. 将全部材料和生姜片一起放入瓦煲内，加适量清水，武火煮沸后改用文火煲约2小时，捞出药渣，调味即可。

适用人群

肾虚腰痛、手足酸软无力者适用。

注意事项

肾虚有热症，小便不利或短涩黄赤、口苦舌干者均忌服。

猪尾的营养功效

猪尾含有较多的蛋白质，主要成分是胶原蛋白质，是皮肤组织不可或缺的营养成分，可以改善痘疮所遗留下的疤痕。猪尾连同尾椎骨一起熬汤，具有补阴益髓的效果，可改善腰酸背痛，预防骨质疏松。

补肾牛肉汤

功效：补肾壮阳，补精添髓。

原材料

仙茅、金樱子、熟地、菟丝子、淫羊藿各9克，五味子6克，牛肉300克，枸杞、山药、锁阳各15克

调味料

花椒3克、生姜10克、料酒5毫升、胡椒粉3克、葱10克、精盐5克、味精3克

做法

1. 将所有中药材洗净放入炖锅内，加水煎45分钟，滤出药液，药渣再加水煮25分钟，滤去药渣，将两次药液合并，备用；
2. 牛肉洗净，切块；
3. 将牛肉、生姜、葱、花椒放入炖锅，加清水、药液，放入精盐、料酒等调料，武火烧沸后再用文火炖3.5小时即可。

适用人群

适用于早泄、滑精、阳痿等患者。

注意事项

阴虚火旺者忌食。



吃牛肉的禁忌

牛肉不宜熏、烤、腌制，以免产生苯并芘和亚硝胺等致癌物质。

牛肉属“发物”，发热、过敏、疮疖、湿疹、疮疡及肿毒性疾病患者忌食。

有内热的患者也应少吃牛肉，以防助热生痰。

牛肉与韭菜、姜、桂皮、辣椒同食有祛寒生热的作用，热性病患者少食。

牛肉属高蛋白食品，肾炎患者不可多食，以免加重肾脏负担。

苁蓉煲牛肉



功效：补益肝肾，益精壮阳。

原材料

益智仁30克、肉苁蓉20克、枸杞30克、牛肉500克

调味料

生姜片5克，大蒜30克，精盐、味精、胡椒粉各适量

做法

1. 益智仁、枸杞、肉苁蓉洗净；
2. 牛肉洗净，切块；用热油稍炒去膻味；
3. 将全部用料连同生姜、大蒜一齐放入砂锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煲3小时，加盐、味精、胡椒调味即可。

适用人群

肝肾不足、腰酸脚软、精冷者适合食用。

注意事项

注意不要选购霉变或劣质中药材。

锁阳牛肉汤



功效：补肾益精，养精起痿，润燥滑肠。

原材料

锁阳15克、巴戟10克、牛肉200克、猪瘦肉100克



调味料

生姜5克，盐、鸡精、料酒各适量

做法

1. 将牛肉、猪瘦肉洗净，切块；锁阳、巴戟洗净；生姜洗净，切片；
2. 锅内烧水，水开后放入牛肉、猪瘦肉焯去表面血迹，再捞出洗净；
3. 全部材料放入瓦煲，加适量水，用大火烧开后转用小火慢煲3小时，调味即可。

适用人群

此汤适宜阳痿早泄、腰酸腿软者食用。

注意事项

锁阳使用干品为宜，鲜锁阳不宜多用。

猪瘦肉宜与大蒜同食

猪瘦肉中富含B族维生素，而B族维生素在人体停留时间很短，所以吃猪肉时吃点大蒜，不仅可使B族维生素的析出量提高，还能使它原来溶于水的性质变为溶于脂，从而延长B族维生素在人体的停留时间，这样对促进血液循环等有重要意义。因此，吃猪肉的时候别忘了吃几瓣大蒜。



牛大力煲牛肉汤

功效：健脾养胃，补肾益气。

原材料

五加皮15克、牛大力100克、黑豆45克、红枣4颗、牛肉150克

调味料

盐适量

做法

1. 五加皮、牛大力洗净，用纱布包好；
2. 黑豆、红枣洗净，黑豆用清水浸泡1小时，红枣去核；牛肉洗净，切小块；
3. 将全部材料入瓦煲，加适量清水，武火煮沸后改文火煲2小时，加盐调味即可。

适用人群

一般人皆可食用。

注意事项

黑豆泡水时可多泡一会儿，这样更易炖烂。

五加皮的选购

五加皮呈不规则卷筒状，外表呈灰褐色，有稍扭曲的纵皱纹及横长皮孔；内表面呈淡黄色或灰黄色，有细纵纹。体轻，质脆，易折断，气微香，味微辣而苦。

选购五加皮时，以条长、皮厚、无木心的为佳。

牛鞭母鸡汤

功效：补肝肾，益精血。

原材料

肉苁蓉50克、枸杞15克、黄牛鞭100克、肥母鸡250克

调味料

花椒6克、精盐10克、生姜20克、绍酒10毫升

做法

1. 将牛鞭清理干净，鸡肉洗净待用；
2. 枸杞洗净；肉苁蓉洗净后用适量酒浸透，蒸2小时后取出洗净，切片，用纱布包好；生姜洗净，拍松待用；
3. 砂锅注清水，下牛鞭烧开，撇去浮沫，加生姜、花椒、绍酒、鸡肉，旺火烧开后改小火，隔1小时翻动1次，炖至六成熟，滤去姜和花椒，再用旺火烧开；
4. 加入肉苁蓉、枸杞，炖至八成熟，取出牛鞭、鸡肉切条，再放入锅内，直到熟烂，取出药包，加入精盐、味精即成。

适用人群

适用于肝肾虚损、精血不足引起的腰膝酸软、头昏耳鸣、阳痿遗精患者食用。



注意事项

佐餐食用，每周两次。阴虚火旺见口干苦、舌质红、苔黄者不宜服用。

温水泡牛鞭

把牛鞭放入温水中浸泡1～2天，等牛鞭回软后摘去外膜及油脂杂物，割去尿道管并切成段，放入冷水锅中焖2～3小时，然后用清水冲漂，去除异味，最后放入容器中，加清水、葱段、生姜片等，蒸软即可食用。

胡萝卜炖牛腱汤



功效：补中益气，滋阴补阳，强健筋骨。

原材料

牛腱400克、胡萝卜300克、西红柿100克

调味料

葱段10克，姜片5克，盐、味精、料酒各适量

做法

1. 牛腱洗净，切大块；胡萝卜洗净，切块；西红柿入沸水中汆烫，取出剥皮，切块；
2. 锅中加水，放入牛腱、西红柿、葱段、姜片，大火煮沸后改小火焖煮约1小时；
3. 加胡萝卜、盐、味精、料酒继续焖煮约半个小时即可。

适用人群

此汤适宜于中气下陷、筋骨酸软之人食用。

注意事项

牛肉不宜与板栗、韭菜等同食。

清炖牛鞭汤



功效：温肾阳，益精血。

原材料

肉苁蓉15克、牛鞭200克、胡萝卜250克、芦笋200克、鸡汤适量

调味料

葱段10克、生姜片10克、精盐3克、味精8克、料酒15毫升

做法

1. 牛鞭泡发洗净，切段；肉苁蓉洗净；
2. 汤锅倒入清水烧开，加入一半葱段、姜片，放入牛鞭煮透捞出、洗净，再把牛鞭用鸡汤煮一次捞出，放入汤锅内加料酒、精盐、葱段、姜片，注满清汤，加盖，上笼屉蒸至熟烂；
3. 将胡萝卜、芦笋去皮，切片，用开水煮透，放入蒸牛鞭的汤中，加肉苁蓉、味精，继续蒸20分钟，捞出葱、姜即可。

适用人群

此汤适宜肝肾虚损、精血不足者食用。

注意事项

阴虚火旺者忌食。

芦笋巧选购

选购芦笋时以芦笋新鲜、结实、带有紧密的笋梢和柔嫩的绿色部分、全株形状直、笋花苞繁密、未长腋芽、表皮鲜亮不萎缩、细嫩粗大的为最佳。



肉苁蓉枸杞牛鞭汤

功效：补肾气，益精血，去湿痹。

原材料

肉苁蓉25克、牛鞭100克、枸杞30克、猪瘦肉250克

调味料

料酒10毫升，生姜、葱、精盐各10克

做法

1. 牛鞭用热水发胀（热水要常换，以保持温度），顺尿道剖成两半，洗净，以冷水漂洗30分钟；
2. 猪瘦肉洗净，切块；肉苁蓉洗净，用料酒浸透，切薄片；枸杞去杂质，洗净；生姜洗净，切片，葱洗净，切花；
3. 牛鞭放入炖锅，加水煮沸，撇去浮沫，放入生姜片、肉苁蓉、枸杞、料酒、猪瘦肉，武火煮沸后改用文火炖2小时，取出牛鞭，切成段，再入锅用文火炖80分钟，加盐、葱花调味即可。

适用人群

此汤适用于阳痿不举、滑精等患者食用。

注意事项

每周两次，吃牛鞭、猪瘦肉，喝汤。阴虚火旺者忌食。

巴戟羊肉汤



功效：补益肝肾，益精助阳。

原材料

羊肉750克、巴戟30克、枸杞30克

调味料

生姜片10克、大蒜30克、盐适量

做法

1. 羊肉洗净，切块，入开水中汆去膻味；
2. 巴戟、枸杞洗净，与羊肉、生姜片、大蒜一起入炖锅内，加适量清水，武火煮沸后改用文火煲3小时，加盐调味即可。

适用人群

此汤适合腰酸脚软、夜尿频多者食用。

注意事项

感冒发热、阴虚、湿热内阻者不宜饮用。

洋葱去羊肉膻味

很多人不爱吃羊肉是因那股难挡的膻味，其实羊肉的膻味主要来自它的肥肉部分。烹调时，可先去除肥肉部分，或者将羊肉切片，并伴以洋葱、芹菜等，半天之后也可以将膻味去除。若加上一点沙拉油和酒，除膻味的效果会更佳。

炖羊肉时，先将羊肉切成块，用沸水烫一下，不仅可以去除膻味，还可以除去羊肉上的污物。

复元汤



功效：温肾补阳。

原材料

山药50克、肉苁蓉20克、菟丝子10克、核桃仁10克、羊肉500克、羊脊骨300克



调味料

葱白20克，生姜、花椒、料酒、胡椒粉、八角、食盐各适量

做法

1. 羊脊骨剁成数节，用清水洗净，入沸水中汆去血水，捞出洗净；羊肉洗净后入沸水汆去血水，洗净，切成5厘米厚的条块；
2. 将山药、肉苁蓉、菟丝子、核桃仁洗净，用纱布袋装好，扎紧袋口；生姜洗净，拍破；葱洗净，切段；
3. 将中药袋、羊脊骨、羊肉、生姜、葱段同时放入砂锅内，加适量清水，武火煮沸后打去浮沫，放入花椒、八角、料酒，用文火继续煮，炖至肉烂，出锅装碗，加胡椒粉、食盐调味即可食用。

适用人群

适宜肾阳不足、肾精亏损之人食用。

注意事项

阴虚火旺者忌食。

山药枸杞羊肉汤



功效： 健脾补肺，固肾益精，清虚热。

原材料

羊肉500克、枸杞20克、山药40克

调味料

生姜片、味精、精盐各适量，鸡汤650毫升

做法

1. 羊肉洗净，煮熟切块；山药、枸杞洗净；
2. 炒锅入油烧热，将羊肉、生姜炒透；
3. 将羊肉入炖盅，加山药、枸杞、鸡汤、味精、精盐，上笼隔水蒸2小时即好。

适用人群

此汤适合气血不足者食用。

注意事项

有实邪者忌服本汤。

如何选购羊肉

新鲜羊肉：肉色鲜红而且均匀、有光泽，肉细而紧密、有弹性、外表略干、不黏手，气味新鲜、无其他异味；

不新鲜羊肉：肉色深暗、外表黏手、肉质松弛无弹性、略有氨味或酸味。

变质羊肉：肉色暗、外表无光泽且黏手、有黏液、脂肪呈黄绿色、有异味。



淫羊藿枸杞羊肉汤

功效： 补肾壮阳，止咳平喘，益气强心。

原材料

淫羊藿10克、羊肉100克、枸杞15克、巴戟15克

调味料

生姜片、盐、鸡精、料酒各适量

做法

1. 羊肉洗净，切块；淫羊藿、巴戟洗净；
2. 锅内烧水，水开后放入羊肉，焯去表面血迹，再捞出洗净；
3. 全部材料入瓦煲内，加适量清水，大火烧开后转用小火慢煲2小时，调味即可。

适用人群

此汤适合体质虚寒、阳痿早泄者食用。

注意事项

非虚寒体质者及里实热证、阳热亢盛、阴虚火旺者均不宜食用。

羊肉汤调味有讲究

做羊肉汤的时候，调料的搭配不可忽视，最好放点不去皮的生姜，因为生姜皮辛凉，有散火、除热、祛风的作用。

烹调羊肉时应少用辣椒、胡椒、丁香、小茴香等温辛燥热的调味品，可以放莲子心，因为莲子心有清心泻火的作用。

枸杞羊腰汤

功效：补肾益精。

原材料

羊腰2个、猪脊骨500克、红枣10颗、枸杞20克、猪骨汤适量

调味料

花椒10克、胡椒粉少许、生姜末5克、葱白10克、香菜末3克、食盐适量

做法

1. 羊腰剖开，去筋膜，冲洗干净，切成薄片；红枣洗净，去核；枸杞洗净；
2. 猪脊骨斩成3厘米长的小段；
3. 猪骨汤倒入瓦煲内，加入红枣、枸杞、花椒、胡椒粉、食盐、生姜末、葱白，用文火烧沸后放入猪脊骨，煮约15分钟，再放入羊腰片，然后改用武火烧沸3分钟，盛入碗内，撒上香菜末即成。

适用人群

适用于肾精不足之阳痿症患者。

注意事项

阴虚火旺者忌食。



煲高汤窍门

煲高汤时的第一锅汤，除主料外，还应加花椒、八角、胡椒、砂仁等调料。

将老主料煮熟，拣出调料，捞净杂质，所得汤汁即为高汤之始祖——老汤。

将汤盛于搪瓷缸内，放凉后放在电冰箱内保存，第二次煲汤时取一些倒在锅中，放主料，加上述调料(用量减半)，再添适量清水(水量依老汤的多少而定，但总量要略多于正常量)，炖熟主料后，依前法煮汤汁即可。如此反复，就可得到高汤了。

苁蓉羊腰汤

功效：补肾助阳，润肠通便，软坚散结。



原材料

羊腰2个，猪瘦肉100克，肉苁蓉、红枣各15克

调味料

生姜、盐、鸡精、胡椒粉各适量

做法

1. 羊腰剖开，去除白色筋膜和腥腺，洗净，切片；猪瘦肉洗净，切块；肉苁蓉、红枣洗净；
2. 锅内烧水，水开后放入羊腰、猪瘦肉焯去表面血迹，捞出洗净；
3. 全部材料入瓦煲，用大火烧开转小火，至羊腰熟烂，捞出肉苁蓉，调味即可。

适用人群

此汤适宜肾虚劳损、阳痿等患者饮用。

注意事项

胃弱便溏、心火旺者忌服。

清补凉炖乌鸡汤



功效： 补肾助阳，滋阳补血。

原材料

乌鸡500克，百合、莲子、红枣、当归、西洋参、枸杞各20克

调味料

盐5克、味精3克、胡椒粉2克、料酒6毫升

做法

1. 乌鸡洗净斩块，其余材料洗净备用；
2. 锅中注水，放乌鸡块焯烫，沥干；
3. 炖锅上火，注入清水，放入所有材料，大火烧沸，调入调味料，转用小火炖煮50分钟即成。

适用人群

适用于不射精者。

注意事项

体寒者忌服西洋参。

如何选购健康活鸡

健康的鸡，羽毛紧密而油润，鸡冠鲜红，眼睛有神，眼球充满整个眼窝；冠与肉髯颜色鲜红，冠挺直，肉髯柔软；两翅紧贴身体，毛有光泽；用手摸鸡嗉囊内无积食、水、气体和硬物，软而有弹性。



板栗煲鸡

功效： 补肺润肺，益气补肾。

原材料

板栗150克、核桃仁80克、红枣5颗、鸡1只（约700克）

调味料

盐4克

做法

1. 板栗去毛皮，浸泡；核桃仁洗净，加水浸泡；红枣去核，洗净；
2. 鸡宰杀，去尽毛及内脏，斩件，放入沸水中汆去血水；
3. 将所有材料放入瓦煲内，加2000毫升清水，武火煮沸后改用文火煲2小时，加盐调味即可。

适用人群

适宜体质虚弱者食用。

注意事项

气滞腹胀者忌食。

喝汤时间有讲究

吃饭前先喝汤，等于给上消化道加点“润滑剂”，使食物顺利下咽，吃饭中途不时喝点汤水有助食物的稀释和搅拌，有益于胃肠道对食物的吸收和消化。同时，吃饭前先喝汤，让胃部分充盈，可减少主食的纳入，从而避免热量摄入过多。而饭后喝汤，容易使营养过剩，造成肥胖。

阳起石鸡汤

功效：温肾壮阳。

原材料

公鸡肉500克、阳起石10克

调味料

生姜片、盐各适量

做法

1. 将鸡肉洗净，切块；阳起石洗净；
2. 锅内烧水汆去鸡肉表面血迹，洗净；
3. 将全部材料与姜片一起放入瓦煲内，加适量清水，用大火烧开后转小火慢煲2小时，加盐调味即可。

适用人群

因肾阳虚引起的阳痿、早泄者适合饮用。

注意事项

阴虚火旺者忌服。



公鸡温补，母鸡调补

中医认为，鸡肉虽然都具有温中益气、补精填髓、益五脏、补虚损的功效，但在选择时还是应注意雌雄。公鸡肉属阳，温补作用较强，比较适合阳虚气弱患者食用，对于肾阳不足所致的小便频密、耳聋、精少精冷等症有很好的辅助疗效；母鸡肉属阴，可用于脾胃气虚引起的乏力、胃脘隐痛、产后乳少以及头晕患者的调补，特别适合阴血虚患者，如产妇、年老体弱及久病体虚者食用。

金樱子煲鸡

功效：固精涩肠，缩尿止泻。



原材料

金樱子20克、玉竹5克、母鸡500克、猪瘦肉100克

调味料

生姜片、盐、鸡精各适量

做法

1. 将金樱子洗净，切段；母鸡煺毛、去内脏，洗净斩件；猪瘦肉洗净，切块；
2. 锅内烧水，水开后放入鸡肉、猪瘦肉焯去表面血迹，再捞出洗净；
3. 全部材料入瓦煲内，加适量清水，大火烧开后转用小火慢煲2小时，调味即可。

适用人群

有滑精遗尿、小便频多、脾虚泻痢等症者可多饮用此汤。

注意事项

肝阳上亢、口腔糜烂、皮肤疖肿、大便秘结者不宜食用。

五圆煲整鸡



功效： 益肾固精，健脾利水。

原材料

土鸡1只（约500克）、红枣6颗、桂圆肉100克、薏米50克、枸杞30克、莲子30克

调味料

盐4克、味精2克、鸡精2克、姜片10克

做法

1. 红枣去核，莲子去心，洗净；桂圆肉、薏米、枸杞洗净；
2. 土鸡清理干净，切块，汆去血污，洗净；
3. 砂锅中加入原材料、姜片，加清水，大火烧开，转小火煲3小时至鸡熟，调味即可。

适用人群

一般人皆可食用。

注意事项

煲汤时大火烧开后转用小火慢煲才能出味。

看果壳选干桂圆

外壳硬且脆，捏之易碎，体大均匀，色泽黄亮，肉厚软润，味甜清香的为优质干桂圆。明霉干桂圆易识别，看果壳蒂口有无白点，白点越多，霉变越严重；暗霉不易识别，因暗霉的干桂圆是用霉变鲜果加工成的，只能凭果壳是否萎蔫来判断。



山药炖鸡汤

功效： 滋阴健脾，益精固肾。

原材料

山药250克、胡萝卜100克、鸡腿500克

调味料

盐10克

做法

1. 山药洗净；胡萝卜削皮，洗净切块；鸡腿剁块，放入沸水中汆烫，捞起冲净；
2. 鸡肉、胡萝卜先下锅，加水至盖过材料，以大火煮开后转小火炖15分钟；
3. 下山药，以大火煮沸后改用小火续煮10分钟，加盐调味即可。

适用人群

一般人皆可食用。

注意事项

女性如果吃多了胡萝卜，很容易引起月经异常，并导致不孕。

巧用土豆识假碘盐

假碘盐呈淡黄色或杂色，容易受潮，用手抓捏呈团状，不易分散。假碘盐有一股氨味，咸中带苦涩味。将盐撒在切开的土豆上，盐变成紫色的是碘盐，颜色越深表明含碘量越高；如果土豆不变色，说明盐不含碘。

五子下水汤

功效： 健脾和胃，益肾固精。

原材料

鸡内脏（鸡心、鸡肝、鸡胗）适量、蒺藜子10克、覆盆子10克、车前子10克、菟丝子10克、女贞子10克

调味料

生姜片5克、蒜苗20克、盐5克

做法

1. 将鸡内脏洗净，切片；姜洗净，切丝；蒜苗洗净，切丝；
2. 将所有药材放入棉布袋内，扎好，放入锅中，加水1000毫升以大火煮沸，转小火煮20分钟；
3. 捞起棉布袋，转中火，加入鸡内脏、姜丝、蒜丝，待汤再开，加盐调味即可。

适用人群

适合心悸、失眠、虚烦、健忘者食用。

注意事项

冠心病、高血压、脂肪肝患者须慎食。



如何保存生姜

未切过的姜用报纸包好，然后放在冰箱里，随用随拿。降低温度保存，生姜便不会发芽，也不易风干。

在花盆里装满沙子，把买来的生姜埋进去，随用随拿。

切过的生姜，最好的保存方法是将生姜切成3～4厘米的厚片，然后用保鲜膜包好放入冷冻室保存（注意：不是冷藏室），需要时再取出，这样就可保鲜。

桑螵蛸红枣鸡汤





功效： 补肾固精，养血安神。

原材料

桑螵蛸10克、红枣8颗、鸡腿500克

调味料

鸡精5克、盐3克

做法

1. 鸡腿剁块，放入沸水中汆烫，捞起冲净；桑螵蛸洗净；红枣洗净，去核；
2. 鸡肉、桑螵蛸、红枣一起放入瓦煲中，加适量水，以大火煮开后转小火继续煮30分钟；
3. 加入鸡精、盐调味即成。

适用人群

适宜有尿床症状的小孩食用，也适合肾虚、性功能障碍的成年男女食用。

注意事项

有湿热者不适合食用桑螵蛸。

沙参天冬炖老鸭



功效： 补虚益气，滋阴壮阳。

原材料

光老鸭1只、北沙参20克、天冬20克

调味料

生姜片10克、盐5克、胡椒粉2克、味精2克

做法

1. 老鸭斩件，沙参切段，天冬洗净；
2. 锅中加水烧开，将鸭块稍焯后捞出；
3. 将鸭块、沙参、天冬、姜片装入煲中，加水以小火煲2个小时后，加入调味料即可。

适用人群

一般人皆可食用。

注意事项

斩老鸭时，一定要把老鸭身上的油去尽。

巧识注水鸭

拍：注水鸭的肉富有弹性，用手一拍，便会听到“波波”的声音。

看：如果发现鸭子的皮上有红色针点，周围呈乌黑色，表明注过水。

掐：用手指在鸭子的皮层下一掐，明显感到打滑的，一定是注了水的鸭子。

摸：注水鸭子用手摸，会感到高低不平，好像长有肿块，未注水的则很平滑。



续断炖水鸭

功效： 温肾壮阳，填精。

原材料

肉苁蓉15克、续断10克、黄芪15克、五味子10克、水鸭1只（700克）

调味料

桂皮6克，葱10克，生姜5克，胡椒粉3克，精盐 5克，味精3克，上汤、料酒各适量

做法

1. 中药材洗净，装入纱布袋中；水鸭洗净，斩块，入沸水锅内汆去血水；生姜拍松；葱切段；
2. 将药包、水鸭、生姜、葱段、桂皮、上汤、料酒同放入炖锅内，武火烧沸再用文火炖2小时，最后加入精盐、味精、胡椒粉调味即成。

适用人群

适用于肝肾虚损、阳痿、精稀等患者。

注意事项

佐餐食用，每日1次，阴虚火旺者忌食。

选购桂皮窍门

正品桂皮外表呈灰棕色，稍显粗糙，有不规则细皱纹和突起物；内表面呈红棕色、平滑，有细纹路，划之显油痕；横断面外层呈棕色，内层呈红棕色且油润，近外层有一条淡黄棕色环纹。气香浓烈，味甜、辣。

黄精枸杞鹌鹑汤



功效：润肺生津，补肾益气。

原材料

鹌鹑2只、猪瘦肉100克、枸杞30克、黄精30克、党参5克

调味料

生姜5克，盐、鸡精各适量

做法

1. 将鹌鹑宰杀，去毛及内脏，洗净，斩件；猪瘦肉洗净，切块；枸杞、黄精、党参洗净；生姜切片；
2. 锅内烧水，水开后放入鹌鹑、猪瘦肉焯去表面血迹，再捞出洗净；
3. 全部材料放入瓦煲内，加入适量清水，猛火煮开后改慢火煲2小时，调味即可。

适用人群

此汤适宜肝肾不足、精血亏虚者服食。

注意事项

痰湿痞满、气滞者忌服。



鹌鹑的营养功效

鹌鹑味甘性平，无毒，具有益中补气、强筋骨、耐寒暑、消结热、利水消肿的作用。李时珍在《本草纲目》中曾指出，鹌鹑的肉、蛋有补五脏、益中续气、实筋骨、耐寒暑、消热结之功效。经临床试验，鹌鹑的肉、蛋对营养不良、肺结核、小儿疳积、月经不调等有很好的疗效。

鹌鹑肉、蛋中含有丰富的卵磷脂和脑磷脂，这是高级神经活动不可缺少的营养物质，具有健脑的作用。

莲子鹌鹑汤

功效：补肾壮阳。



原材料

莲子、山药各50克，鹌鹑2只，猪瘦肉150克，蜜枣2颗



调味料

盐5克

做法

1. 莲子去心，洗净，浸泡1小时；
2. 山药洗净，浸水；鹌鹑洗净，飞水；
3. 蜜枣洗净；猪瘦肉洗净，斩块，飞水；
4. 将清水放瓦煲内，加入以上用料，武火煲滚后，改用文火煲3小时，加盐调味。

适用人群

用于脾胃虚弱、胃口欠佳者。

注意事项

选购莲子时以表面呈红棕色、果肉呈黄白色、肉质肥厚的为佳。

人参莲子田鸡汤





功效： 清热安神，补虚固精。

原材料

田鸡2只、莲子150克、人参片10克、甘草5克

调味料

盐、香油各适量

做法

1. 将人参片、甘草略冲，装入棉布袋，扎紧；
2. 莲子洗净，与棉布袋放入锅中，加水1200毫升，以大火煮开，转用小火煮30分钟；
3. 田鸡宰杀，洗净，剁块，放入汤内煮沸，捞弃棉布袋，加盐、香油调味即可饮用。

适用人群

此汤专治忧思抑郁而影响性功能等症，如有忧郁焦躁倾向者，或酒食过度、神疲乏力、眼神空洞者，饮用此汤能解忧除烦，调理基本生理功能，较快恢复性功能。

注意事项

莲子性涩，易滞气收涩敛邪，脘腹痞胀、大便秘结者及患外感病前后慎食。



杜仲核桃兔肉汤



功效： 补肾益精，养血乌发。

原材料

兔肉200克、杜仲30克、核桃仁30克

调味料

生姜片5克、盐5克

做法

1. 兔肉洗净，斩件；
2. 杜仲、生姜洗净；核桃仁烫去衣；
3. 把全部材料放入炖锅内，加适量清水，放入生姜，武火煮沸后改用文火煲2～3小时，加盐调味即可。

适用人群

一般人皆可食用。

注意事项

兔肉要选用新鲜的，冰冻兔肉口感欠佳。

鉴别鲜兔肉的方法

优质兔肉肌肉有光泽，红色均匀，脂肪洁白或黄色；次质兔肉颜色稍暗，脂肪缺乏光泽。

优质兔肉气味正常，次质鲜兔肉稍有氨味或酸味。

优质兔肉用手按后凹陷能立即恢复；次质兔肉凹陷恢复慢，且不能完全恢复。

肉苁蓉煲桂花鱼



功效：补肾益精，润肠通便。

原材料

肉苁蓉10克、桂花鱼200克、蛤蜊肉30克、粉丝20克、小白菜150克、上汤适量

调味料

料酒10毫升、生姜10克、葱10克、精盐4克、素油50毫升、味精10克

做法

1. 将桂花鱼宰杀，去鳞、鳃、肠杂，切片；
2. 蛤蜊肉洗净，切薄片；粉丝洗净，小白菜切丝；姜切片；葱切段；
3. 将炒锅置武火上烧热，放入素油烧至六成热时，投入葱、生姜爆香，放入上汤、桂花鱼、蛤蜊肉、肉苁蓉、粉丝、料酒，用武火烧沸后改用文火煲25分钟，加入精盐、味精、小白菜即可。



适用人群

适用于男子阳痿，女子不孕、带下，腰膝酸冷，血枯，便秘等患者食用。

注意事项

阴虚火旺者忌食。

如何选购小白菜

市民在选购小白菜时不要选择有虫眼而没有虫子的，这些蔬菜往往是打了药的。

在食用这些小白菜前可以选择开水烫、去除叶子、淘米水浸泡这些简单的方法来去除部分残留农药。

苁蓉炖牡蛎

功效：补肾壮阳，强身健体。



原材料

肉苁蓉10克、牡蛎肉250克、鸡肉100克、胡萝卜50克

调味料

料酒10毫升、生姜5克、葱5克、精盐3克、味精3克、鸡油25克、胡椒粉3克

做法

1. 肉苁蓉洗净，润透切片；牡蛎肉洗净，切片；鸡肉、胡萝卜洗净，切块；姜拍松；葱切段；
2. 将所有材料放入炖锅内，加适量水，用武火烧沸后改用文火炖50分钟，调味即可。

适用人群

适宜身虚、腰痛乏力等患者食用。

注意事项

阴虚火旺者忌食。

附子生姜狗肉汤



功效：补中益气，温肾助阳，补益脾胃。

原材料

附子30克、桂皮30克、八角10克、狗肉1500克、生姜150克



调味料

黄酒、盐各适量

做法

1. 附子、桂皮、八角洗净；生姜拍扁；
2. 狗肉洗净，切块；
3. 将全部材料放入瓦煲内，加适量清水、黄酒，武火煮沸后改用文火煲2小时，加盐调味即可食用。

适用人群

适用于冻伤、硬皮病患者饮用。

注意事项

生姜以根茎肉多、分枝肥大、成块状，外皮呈淡黄色或白色，肉为黄色者为佳。

吃狗肉注意事项

不吃疯狗、死狗的肉；必须煮透烧熟才能吃；烹饪前放在盐水中浸泡一下；一次不要吃太多。



黑豆狗肉汤

功效：补中益气，温肾助阳，补益脾胃。

原材料

黑豆100克、狗肉500克

调味料

生姜4片、盐适量

做法

1. 将黑豆洗净，用清水浸泡2小时，备用；
2. 将狗肉洗净，切块；
3. 将全部材料与姜片放入瓦煲内，加清水适量，武火煮沸后，文火煲2小时，加盐调味即可食用。

适用人群

适合老年阳虚便秘者食用。

注意事项

寒冷的冬天，用狗肉加辣椒红烧，经常食用，可使老年人增强抗寒能力。

去狗肉膻味妙法

狗肉切成块，锅里放入水烧开，按1000毫升水放50毫升醋的比例，将醋加到锅里烧开。将狗肉块放入锅内汆3～5分钟捞出，把锅内的水倒掉。锅内重新加入清水，肉块放入继续烧炖。待肉烂后起锅倒入盆内，再将锅烧热，放入植物油烧开，把盆内的狗肉块捞出，放入油锅内爆炒片刻。然后放入盐、酱油、葡萄酒和其他调料，翻炒几遍，把汤倒入锅内，烧开即可。

葭樱炖牡蛎

功效：祛郁散结，滋补肝肾，固精止泄。

原材料

肉苁蓉15克、桑葚30克、金樱子30克、山萸肉30克、枳壳12克、白术12克、红枣10颗、甘草6克、牡蛎肉300克、上汤适量

调味料

料酒10毫升、精盐4克、味精3克、生姜4克、葱8克、胡椒粉适量

做法

1. 将所有中药洗净，装入纱布袋内，扎紧袋口，放入瓦锅，加入上汤，武火烧沸后改文火煮35分钟，取出药包；
2. 牡蛎肉、生姜洗净，切片；葱切段；
3. 将药液烧沸，下入牡蛎肉、生姜片、葱段、料酒、精盐、味精、胡椒粉，煮10分钟即成。

适用人群

适宜肝气郁结、心情不畅、遗精者食用。



注意事项

阴虚火旺者忌食。

如何鉴别牡蛎质量

牡蛎是一种味道鲜美的贝类食品，新鲜而质量好的牡蛎肉体饱满、稍软，呈乳白色，体液澄清，呈白色或淡灰色，有牡蛎固有的气味。质量差的牡蛎肉色泽发暗，体液浑浊，有异臭味，不能食用。

墨鱼牡蛎汤

功效：滋阴补肾，补气补血。



原材料

肉苁蓉10克、巴戟天9克、鸡血藤9克、金樱子9克、牡蛎肉150克、墨鱼200克

调味料

生姜5克、葱5克、精盐5克、料酒15毫升

做法

1. 将所有中药材洗净，装入纱布袋，扎紧袋口；
2. 牡蛎肉、墨鱼洗净，切薄片；生姜洗净，切片；葱洗净，切段；
3. 把药包、牡蛎肉、墨鱼、生姜片、葱段、精盐、料酒放入炖锅内，加适量水，武火烧沸后改用文火炖至全部材料熟透即成。

适用人群

适宜性功能减退、阳痿、耳鸣、腰痛等患者食用。

注意事项

每周两次，佐餐食用，阴虚火旺者忌食。

三子鳝鱼汤



功效：暖中益气，补肾壮阳。

原材料

鳝鱼200克，韭菜子、枸杞子、菟丝子各20克

调味料

盐、味精各少许

做法

1. 鳝鱼剖杀，去内脏、肠杂，洗净，切段；
2. 韭菜子、枸杞子、菟丝子均洗净，韭菜子与菟丝子一起装入纱袋，口扎紧；
3. 将鳝鱼、枸杞子、纱布袋入锅，加适量水，煮沸后改用文火煨至水约剩300毫升左右时取出布袋，加入盐及味精即成。

适用人群

适宜阳痿、早泄、贫血者食用。

注意事项

食肉饮汤，每日1次，10日为1疗程。

消食壮阳食韭菜

韭菜味甘辛，性温，有补肾助阳、温中开胃、散淤血等功效。

冬季食用韭菜可以起到温肾壮阳的作用。用韭菜煎水外洗可以治疗神经性皮炎；捣烂韭菜取汁，每次服10～20毫升，可治疗便血、尿血、鼻血等出血症。此外，韭菜子具有补肾、益肝、壮阳、固涩、下焦的作用。用韭菜子研成粉末，每天早晚各服15克，对治疗阳痿有效。



鳝鱼鲜虾汤

功效：温补肾阳。



原材料

鳝鱼 200克、鲜虾50克

调味料

料酒、生姜片、盐、味精各适量

做法

1. 鳝鱼入清水中，滴几滴植物油，养两天，每天换次清水，让鳝鱼吃进油水后排出肠内粪物，然后宰杀洗净，斩段；
2. 鲜虾去壳及肠脏，洗净；
3. 鳝鱼、虾、料酒、生姜片一起入炖锅中加水煮汤至鳝鱼熟，调味即可。

适用人群

适用于肾虚所致的阳痿患者。

注意事项

阴虚火旺者忌食。

选购鲜虾的窍门

买虾时，要懂得辨别其新鲜程度，越新鲜的虾，就越鲜美。选购活虾时，如果虾不时产生气泡的话，是新鲜的表现。虾壳、虾须硬，色青光亮，眼突，肉结实，味腥的虾是好虾；壳软，色灰浊，眼凹，壳肉分离的虾是次虾；色黄发暗，头脚脱落，肉松散的虾最差，不要购买。

党参鳝鱼汤

功效：益气升阳，利水消肿。

原材料

党参20克、黄芪10克、鳝鱼250克、猪瘦肉100克、红枣3颗

调味料

花生油15毫升、盐5克

做法

1. 鳝鱼洗净，斩段，入油锅煎至金黄色；
2. 瘦肉洗净，切块，飞水；所有药材洗净；
3. 将1300毫升清水放入瓦煲内，煮沸后加入所有原材料，武火煲沸后，改用文火煲2小时，加盐调味即可。

适用人群

脾虚泄泻、肺虚咳嗽者适合食用。

注意事项

服党参期间忌食萝卜和浓茶。



活鳝鱼储存法

把活鳝鱼漂水后放入一个有水的塑料袋里，用橡皮筋把袋口扎紧，然后放进冰箱的冷冻室里冷冻，鳝鱼长时间存放都不会死掉，只是处于冬眠状态。烹制时，再取出鳝鱼放进冷水里，待冰融化后，鳝鱼很快就会复活。

薏米虾丸汤

功效：补肾壮阳，通乳。

原材料

虾丸150克、猪瘦肉50克、肉桂5克、薏米25克



调味料

生姜15克，盐、味精各适量

做法

1. 虾丸对半切开；猪瘦肉洗净后切成小块；生姜洗净后拍烂；
2. 肉桂洗净，薏米淘洗干净；
3. 将以上用料放入炖煲，加适量清水烧开后，先用中火炖1小时，然后再用小火炖1小时，放食盐、味精调味即可。

适用人群

此汤尤其适合产妇食用。

注意事项

生姜拍烂煲汤，更易渗出姜味。

使用砂锅小窍门

用砂锅熬汤、炖肉时，先往砂锅里放水，再把锅置火上，先用文火再用旺火。

端下砂锅时，一定要放在干燥的木板或草垫上，切不要直接放在瓷砖或水泥地上。

不要用砂锅熬制黏稠的膏滋食品。

虾仁韭菜汤



功效：补肾壮阳，健中固精。

原材料

虾仁100克、韭菜花30克

调味料

精盐5克、生姜末3克

做法

1. 虾仁洗净，切成碎末，待用；
2. 韭菜花择洗干净，切成小段，备用；
3. 炖锅内加适量水，置于旺火上烧沸，加入虾末，滚5分钟后，下姜末、韭菜花段、精盐，待再沸即可食用。

适用人群

一般人都可以食用，此汤特别适宜肾阳亏虚、腰膝酸软、阳痿早泄者食用。

注意事项

虾为发物，染有宿疾者不宜食用。如正值上火之时不宜食虾。

韭菜与蜂蜜相克

韭菜含有丰富的维生素C，和蜂蜜同时食用，所含的维生素C容易被蜂蜜所含的矿物质、铜、铁离子氧化而失去作用。又因蜂蜜性滑利通肠，韭菜含有丰富的纤维素能导泻，二者同食，会导致腹泻。



干贝鲜虾汤

功效：滋阴补肾。

原材料

鲜虾150克、干贝10克、猪瘦肉100克

调味料

生姜片5克，盐、鸡精适量

做法

1. 干贝水发，鲜虾洗净取肉，猪瘦肉斩件；
2. 锅内烧水，汆去猪瘦肉血迹，洗净；
3. 将全部材料放入瓦煲内，加适量清水，猛火煮开后改慢火煲3小时，调味即可。

适用人群

适用于肾精不足之阳痿症患者。

注意事项

阴虚阳亢者不宜多饮此汤。

巧选海鲜

动眼：鱼眼睛透明、无混浊状态，表示鱼新鲜度高；看鱼鳃是否紧贴，鱼表面是否有光泽。虾壳与虾肉紧贴，虾身完整、有弹力、富光泽，壳色光亮表示新鲜。

动手：用手按海鲜肉质，若肉质坚实有弹性，按着不会深陷即表示新鲜。再看肉表面有无黏液，无黏液表示新鲜度高。

动鼻：用鼻子闻一闻，如果是一般海鲜特有的鲜味，表示新鲜，反之，若有腥臭与腐败之味则不要购买。

人参鹿茸炖乌龟



功效：补精髓，益气血，葆青春。

原材料

乌龟1只（约500克）、鹿茸片12克、人参12克、枸杞12克

调味料

盐适量

做法

1. 乌龟放盆中，注入开水烫死，去内脏和龟甲，龟肉斩件；
2. 鹿茸、枸杞洗净；人参洗净，切片；
3. 龟肉下油锅略炒，加适量清水，煮沸后倒入炖盅内，放入鹿茸片、人参、枸杞，加盖，文火隔水炖3小时，加盐调味即可。

适用人群

适宜肾气虚弱、气血不足者饮用。



注意事项

感冒发热、口苦口干、便秘者不可服食。

如何选购健康乌龟

吃乌龟最好在夏初，因为此时乌龟活动能力增强。好乌龟龟壳不会有发脆的现象，纹路清晰；眼睛明亮，鼻孔干净、畅通，如有褪皮现象，则表明此龟生长得很好。健康乌龟龟头后部及四肢伸缩自如，会争食饵料。

生地甲鱼汤



功效：滋阴补肾，凉血止血。

原材料

生地30克、黄精20克、甲鱼500克、蜜枣3颗

调味料

盐3克

做法

1. 生地、黄精洗净，浸泡1小时；
2. 甲鱼与清水一同放入煲内，加热至水沸鱼死，褪去四肢表皮，去肠脏，洗净，斩件；
3. 蜜枣洗净，将清水2000毫升放入瓦煲内，煮沸后加入以上用料，武火煲沸后，改用文火煲3小时，加盐调味。

适用人群

用于肺结核、支气管扩张、过敏性紫癜及其他出血性疾病等症患者食用。

注意事项

脾胃虚寒者不宜服用本汤。

四神煲豆腐



功效： 益肾固精，养心安神。

原材料

芡实、茯苓、山药、莲子各25克，豆腐100克，香菇（干品）10克

调味料

盐、花生油各适量

做法

1. 芡实、茯苓、山药磨粉，莲子洗净；
2. 豆腐洗净，切成2厘米大小的块，抹盐晾干；香菇浸水去蒂；
3. 炒锅置火上，倒入花生油，烧至八成热，下豆腐炸至两面金黄后捞出沥油；
4. 炖锅内放入豆腐、香菇、莲子，以及磨粉调水后的芡实、茯苓、山药等材料，加入适量水煮沸，再以小火慢煮1小时。

适用人群

此汤适合遗精早泄的患者食用。

注意事项

感冒有发热现象、咽喉痛者不宜食用。

保存豆腐小窍门

窍门一：直接把豆腐泡在清水中，但是一旦发现清水变混浊，就要立即换水。

窍门二：在清水中放入少许食盐，然后搅拌均匀，再将豆腐浸泡在凉盐水中，就可以使之在几天内都不会腐败变质。



巴戟海参汤

功效： 益肾强精。

原材料

巴戟天25克、枸杞20克、海参100克、红枣20颗

调味料

盐、味精各适量

做法

1. 海参泡发一晚上，洗净，切块；
2. 将巴戟天、枸杞、红枣洗净；
3. 将所有材料一起放入炖锅里，加适量水，隔水炖3小时，加盐、味精调味即可。

适用人群

此汤适合肾阳虚衰者饮用。

注意事项

有伤风感冒者勿服。

如何选购海参

大小：个体大、肉质肥厚的，质量好；个体小、肉质薄的，质量差。

形状：形状整齐、腹腔完好的质量好；腹腔没有剖开、形状不齐的质量差。

色泽：色泽光亮的，质量好；色泽暗淡或缺乏光泽的，质量差。

盐味：盐味极淡的，质量好；盐味较重的，质量差。

杂质：腹腔内无泥沙的，质量好；腹腔内有泥沙的，质量差。

part 3

益智增高汤

长期以来，人们错误地以为只要给孩子补充大量的钙、锌，就能使孩子长得高大、聪慧。科学研究证明，单纯补钙、补锌，仅仅是加强骨骼密度、硬度，并不能真正增高。而且，大量补钙、补锌会加重血管壁、肾脏负担，从而造成不良后果。

本章节汤品中所选的食材都是经科学证明能益智增高的，如鱼头、金针菇等，妈妈们常煲这些汤给孩子食用，能让孩子聪慧过人，高大健壮。









天麻炖猪脑



功效： 补脑益智。

原材料

猪脑60克、天麻10克

调味料

香油、盐各适量

做法

1. 猪脑、天麻洗净；
2. 将所有材料一起放入炖盅内，加适量水，隔水炖熟，最后加入香油、盐调味即可服食。

适用人群

眩晕、神经衰弱、语言障碍者适合饮用此汤。

注意事项

猪脑必须选用新鲜的。猪脑中的胆固醇含量很高，所以高胆固醇及冠心病人忌食。

巧辨香油真假

观油花：用筷子蘸一些油，滴在凉水上，好的香油呈薄薄的、无色透明的大油花；较差的油则是较厚、较小的油花，区别明显。

看颜色：颜色淡红或红中带黄者为正品。小磨香油较机榨香油颜色深，如混进杂油，则会呈黑红或深黄色。

闻香气：小磨香油香味独特，浓郁、醇厚，如混入杂油，则气味变差。

察变化：在日光照射下，好香油清亮通透，如果加了水，则在日光下不通透；若掺水过多，还会分层，沉淀变质。

红枣猪脑养心汤



功效： 补脑除烦，养心血。

原材料

猪脑100克、红枣10颗

调味料

白砂糖20克、黄酒5毫升

做法

1. 红枣用温水浸泡片刻，洗净；猪脑挑去血筋，洗净；
2. 锅内烧水，待水开后放入猪脑飞水，再捞出洗净；
3. 将猪脑、红枣一起放入瓦煲内，待沸后加白糖、黄酒，继续慢炖1小时即可。

适用人群

适宜心焦烦躁、头晕目眩、失眠、多汗等患者食用。

注意事项

煲此汤时猪脑一定要汆水，否则会有异味。

百合猪脑汤



功效： 清心润肺，宁神醒脑。

原材料

鲜百合150克、猪脑200克、桂圆肉20克

调味料

盐5克、生姜片5克、味精适量



做法

1. 鲜百合剥成片状，洗净；桂圆肉洗净；
2. 猪脑放入清水中漂洗，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，入沸水中稍烫捞起；
3. 将清水750毫升放入瓦煲内，煮沸后放入桂圆肉、鲜百合、生姜片，煮10分钟后放入猪脑，慢火煲至猪脑熟，加盐、味精调味即可。

适用人群

适宜学习紧张、工作疲劳而引起的头晕目眩、心烦失眠、记忆力下降者食用。

注意事项

中老年人不宜食用本汤。

巧剔猪脑血筋

猪脑表面血筋密布如网，摘除起来很费事。可将鲜猪脑浸入冷水中20～30分钟（季节不同，浸泡用水的温度不同，浸泡时间也要相应变化），待血筋网络脱离猪脑表面，只需用手抓几把，即可将血筋全部清除。



菊花猪脑汤

功效： 醒脑益智。

原材料

猪脑200克、天麻30克、菊花20克

调味料

盐5克



做法

1. 菊花洗净，用清水浸泡后煲滚，去渣留汁备用；天麻洗净；
2. 猪脑放入清水中漂洗，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；
3. 用漏勺装着猪脑，入沸水中稍烫捞起；
4. 将天麻、猪脑装入炖盅，注入菊花水，加盖，隔水炖2小时，加盐调味即可。

适用人群

适宜因肝火炽盛或工作、学习疲劳而引起的头晕脑胀、注意力不集中者食用。

注意事项

选购菊花时，以花朵完整、颜色新鲜、气清香、少梗为佳。

挑选菊花小窍门

颜色太鲜艳、太漂亮的菊花不能选，应选有花萼且颜色偏绿的菊花；颜色发暗的菊花也不要选，这种菊花是陈年菊花，很可能长霉；用手摸一摸，松软、顺滑且花瓣不零乱、不脱落，这样的菊花是花刚开的时候即被采摘的，质量很好。

黄花菜香菇瘦肉汤

功效：滋补健脑。



原材料

黄花菜150克、香菇（干品）10克、猪瘦肉250克

调味料

麻油、料酒、精盐、生姜片各适量

做法

1. 黄花菜洗净，入沸水中汆水，再放入冷水中浸泡1～2小时，挤干水分；
2. 香菇泡发洗净后挤干水分，切丝；
3. 猪瘦肉洗净，切块，入沸水中汆去血水后捞出洗净；
4. 将香菇丝、生姜片、猪瘦肉一起放入瓦煲内，加适量清水，用中火煮沸后加入黄花菜，用文火煲1小时，加麻油、料酒、盐调味即可。

适用人群

此汤适宜记忆力减退的老人及老年性痴呆症患者食用。

注意事项

鲜黄花菜含有秋水仙碱等有毒物质，食后会导致恶心、腹泻等，故忌食鲜黄花菜。

如何选购黄花菜

质量好的黄花菜色泽浅黄或金黄，质地新鲜，无混杂物，条身紧，均匀，肥嫩而粗壮。

如果色泽呈深黄且略带微红，条身长短不一，粗细不匀，则是次等品。

色泽萎黄带褐，条身短、瘦弱而蜷缩不匀，混有杂物的就是下品。

色泽带黑，有霉烂变质现象，混有杂物的为劣质品。

黄花菜的含水量不应超过15%。抓一把黄花菜捏成团，手感应柔软而有弹性，松手后，每根黄花菜都能很快地伸展成原来的形状，这样的是优质品；如果松手后仍成团形，久不散开，不能恢复原状，说明含水量较大，容易长霉；如质硬易断，则多为变质品。

质量好的黄花菜闻着有清香气；如果有烟味，就是烘焙过度的；若有硫磺味，就是熏烤过的；若有霉味，则是用变质品加工而成的。有异味的黄花菜质量较差，既不好吃，也不利于健康，不宜选购。

干香菇去霉窍门

干香菇稍微有点发霉时，可将其装入大塑料袋中，再装入等量的稻谷，袋中应留有充分的空隙，然后用手反复揉搓抖动，以稻谷上的芒刺摩擦去除霉迹，然后再将香菇晒干，尽快食用。

白果瘦肉汤



功效： 健脑提神，强壮身体，嫩肤抗皱。

原材料

白果30克、百合（干品）5克、黑芝麻15克、红枣10颗、猪瘦肉200克

调味料

生姜片、盐各适量

做法

1. 将百合、白果、红枣、芝麻洗净；
2. 瘦肉洗净切块，汆去血水，捞出洗净；
3. 将百合、白果、芝麻、红枣、生姜片、瘦肉放入瓦煲内，加适量清水，武火煲滚改用文火煲约1小时，加盐调味即可。

适用人群

此汤适合用脑过度、记忆力减退者饮用。

注意事项

脾虚中寒者勿用。

巧洗芝麻

把芝麻盛在小纱布袋内，再把布袋放到水池里，将袋口对准水龙头，用手在外面搓洗，直至袋内流出的水清为止。然后沥干水，晒干，随用随取。这种洗芝麻法免除了一般淘洗时的浪费。



麦冬瘦肉汤

功效： 补脾胃，益智安神。

原材料

莲子30克、百合（干品）5克、麦冬12克、猪瘦肉200克



调味料

生姜片、盐各适量

做法

1. 百合、莲子、麦冬洗净；
2. 猪瘦肉洗净，切块，汆去血水洗净；
3. 将原材料放入瓦煲内，加清水，放入生姜片，以大火煲滚后改文火煮约2小时，加盐调味即可。

适用人群

此汤适合脾胃虚弱、神疲健忘者食用。

注意事项

小腹胀满者不宜食用。

如何选购干百合

对于干百合的选购，很多人存在两个误区：一是以为百合越白越好，二是认为越大越好。其实，干百合的颜色应该是白色，或者是稍带淡黄色或淡棕黄，质硬而脆，折断后的断面有角质样，比较光滑。而颜色过白的干百合有可能是用硫磺漂白过的，人食用后会有副作用。

海带花生排骨汤



功效：强身健体，补脑益智。

原材料

海带200克、花生仁100克、猪排骨300克

调味料

盐、醋、味精各适量

做法

1. 海带、花生、排骨分别洗净，排骨剁块，海带加醋水浸泡片刻，切片或丝；
2. 花生仁用热水泡涨，去皮；
3. 炖锅中加适量水，先放入排骨、花生仁，旺火煮沸后撇去浮沫，加入海带，改用中火煲1小时，直至肉熟脱骨，加盐、味精调味即可。

适用人群

适合年轻少女定期或不定期食用。



注意事项

胃寒者慎食。

如何选购干海带

海带以叶宽厚、色浓绿者为上品。另外，海带应选择无泥沙杂质，且手感不黏者为佳。海带含有一种贵重的药品——甘露醇，呈白色粉末状附在海带表面，不要将有此粉末的海带当作已霉变的劣质海带。

大排蘑菇汤



功效：养血生精，开胃增食，强壮筋骨，益智助长。

原材料

大排骨500克、鲜蘑菇100克、西红柿100克

调味料

黄酒10毫升、精盐5克、味精3克

做法

1. 大排骨用刀背拍松，敲断后加黄酒、盐腌15分钟；
2. 蘑菇洗净，切片；西红柿洗净，切片；
3. 炖锅中加适量水，烧沸后放入大排骨，撇去浮沫，加黄酒，用小火煮40分钟，加入蘑菇片再煮10分钟，加盐、味精调味后放入西红柿片，煮沸即可食用。

适用人群

乳母、婴幼儿及产后大出血者食之尤宜。

注意事项

注意蘑菇片和西红柿片的投放顺序。

板栗排骨汤



功效：补中益气，益智安神。

原材料

排骨500克、红枣50克、板栗100克

调味料

生姜片、盐各适量



做法

1. 板栗去壳、皮毛，洗净，红枣洗净；
2. 排骨洗净，斩件，入沸水中汆去血水，捞出洗净；
3. 将排骨、板栗、红枣、生姜片一起放入瓦煲内，加适量清水，大火煲滚后转中火煲1小时，加盐调味即可。

适用人群

一家老少皆宜。

注意事项

红枣味甜，多吃易生痰生湿，导致水湿积于体内，加重水肿症状，故吃时宜适量。

板栗贮存妙法

在预备储存板栗的容器底部垫上15～20厘米厚的土，再放入板栗，上面覆盖10厘米厚的湿润沙土（沙土不能过湿，否则板栗会腐烂），盖严即可。

将板栗煮熟晒干贮藏是一种既简便又能久存的好方法，但这样储存的板栗只能用于制粉食用，不能糖炒或再加工。



黄豆排骨汤

功效：补虚损，益智增高。

原材料

排骨500克、山药10克、黄豆200克

调味料

生姜片、八角、花椒、盐各适量

做法

1. 将排骨洗净，斩件，入沸水中汆去血水，捞出洗净；
2. 黄豆、八角、花椒洗净；山药洗净；
3. 将生姜片、八角、花椒、排骨、黄豆一起放入瓦煲内，加适量清水，大火烧开后改用小火煲2小时，再放入山药块，转用小火炖到山药熟烂，加盐调味即可。

适用人群

老少皆宜。

注意事项

外感风寒者忌服本汤。

冷水防山药黏稠

山药营养价值高，但烹调方法不当就会出现黏稠现象。在切山药的时候，下刀要快，并将切下来的山药迅速放入冷水中浸泡，以防止山药在空气中被氧化。待山药全部切好后再从冷水中捞出，放入开水中焯一下，再次放入冷水中淘洗。这样处理的山药烹调时就不会黏稠了。

胡萝卜土豆排骨汤



功效：促进骨骼生长。

原材料

胡萝卜100克、土豆100克、排骨300克

调味料

精盐、香油、胡椒粉各少许

做法

1. 排骨洗净，敲断，入沸水中汆去血水，捞出洗净；
2. 胡萝卜、土豆去皮后洗净，切段；
3. 炖锅里加适量水，放入排骨烧开，煮数分钟后再放入胡萝卜、土豆，用大火烧开后改文火炖至骨头肉烂熟，放入精盐、香油、胡椒粉调味即可。

适用人群

老少皆宜，特别适合生长发育期的少年。

注意事项

排骨一定要敲断，否则汤的营养要大打折扣。

怎样吃胡萝卜最营养

吃胡萝卜的科学方法是：将胡萝卜切成块加调味品和食油炒着吃，或用肉（猪肉、牛肉、羊肉）炖食，尽量不要生吃胡萝卜。加调味品和食油或用肉炖，β-胡萝卜素保存率最高。胡萝卜生吃，β-胡萝卜素的吸收率最低。

天热的时候，有人还喜欢把胡萝卜切成丝做凉菜，但是，胡萝卜只有熟吃才更有营养，而且要配给足量的油脂，烹调后再吃。

蘑菇排骨汤



功效：清热除毒，加钙助长。

原材料

金针菇、蘑菇各75克，豆腐100克，枸杞25克，胡萝卜100克，猪排骨200克，蜜枣2颗

调味料

盐适量



做法

1. 猪排骨洗净斩件，汆去血水，洗净；
2. 金针菇、蘑菇洗净，沥干水分备用；
3. 豆腐洗净切块，胡萝卜去皮洗净切块；
4. 瓦煲加水，水沸后放所有材料，大火烧10分钟转小火煲3小时，加盐调味即可。

适用人群

男女老少皆宜。

注意事项

煲此汤时，要注意火候。

黄精排骨补脑汤



功效： 补脑安神，调和气血。

原材料

黄精30克、玉竹30克、决明子9克、川芎3克、猪排骨300克、猪瘦肉100克

调味料

生姜、蒜末、料酒、食盐、味精各适量

做法

1. 所有中药材洗净，煎汤取汁备用；
2. 猪排骨洗净斩件；猪瘦肉洗净，切薄片；
3. 将猪排骨、猪瘦肉、生姜、蒜末一起放入瓦煲中，加适量水煮沸，捞出泡沫、生姜、蒜末，再加入备好的药汁，转小火煨炖30分钟至肉料熟，加入调料即成。

适用人群

适宜脑力不足、病后虚弱、头晕目眩、失眠、健忘、疲倦乏力等患者食用。

注意事项

炖排骨时加少许醋，排骨容易煮得烂。

斩猪骨妙法

做骨头汤用的筒状长骨比较难砍，可用钢锯（断锯条也可），在骨的中部锯出一个深1毫米、长5毫米的缺口，然后用刀背砍，骨头会很快折断，省力又安全。



核桃益脑汤

功效： 增强记忆力，滋补强身。

原材料

排骨500克、核桃仁200克、芡实100克、陈皮5克



调味料

生姜片5克、盐适量

做法

1. 将排骨洗净，斩件，入沸水中汆去血水，捞出洗净；
2. 核桃仁、芡实、陈皮洗净；
3. 将排骨、芡实、核桃、陈皮、生姜片一起放入瓦煲内，加适量清水，大火煲滚后转小火慢煲3小时，加盐调味即可。

适用人群

特别适合工作疲劳、记忆力减退者饮用。

注意事项

泄泻者慎食，痰热喘咳及阴虚有热者忌食。

常食核桃好处多

核桃含有大量维生素E和亚麻油酸，是人体理想的美容食品，经常食用有润肌肤、乌须发的作用。当感到疲劳时，嚼些核桃仁，有缓解疲劳和压力的作用。核桃还可以补肾固精、润肠通便、壮实身体。

核桃含一种特殊的维生素，不但不会让胆固醇升高，还能减少肠道对胆固醇的吸收，适合动脉硬化、冠心病患者食用。

莲子猪心汤

功效：益智安神，补血养心。

原材料

莲子30克、猪心300克

调味料

食盐、酱油、味精各适量

做法

1. 猪心洗净，切片；莲子洗净；
2. 猪心、莲子一起放入炖盅内，加适量冷开水用中火隔水炖30分钟，加入食盐、酱油、味精调味即成。

适用人群

适宜心神不宁、惊悸怔忡、健忘、记忆力减退等患者食用。

注意事项

胆固醇高者不宜多食本汤。

酱油防霉妙法

在酱油里倒些食用油，可抑制酵母生长，从而抑制酱油发霉；酱油加热至沸，利用高温杀灭有害细菌，也可防止酱油发霉；酱油里添加10%～20%的黄酒或3%的白酒，这样，既可增加酱油的香味又可防霉；酱油中放几瓣生大蒜，亦可防霉。



酱油限流小窍门

炒菜时倒酱油，总是小心翼翼，怕倒多了。可找一个与酱油瓶口内径相符的软塑料内盖，在内盖的底面上开两个直径为2毫米～3毫米的孔，盖在瓶上就可限流。不用时盖上外盖，以保持内盖干净。此盖也可用在醋、料酒等作料瓶上。

杞叶猪心汤

功效：健脑除烦，养心益智。

原材料

枸杞叶200克、猪心200克



调味料

糖3克、味精2克、盐5克、花生油10毫升、生粉3克、生姜丝3克

做法

1. 枸杞叶洗净，用温水浸泡，捞起备用；
2. 猪心切开，清除腔内残余的淤血，入沸水汆去血水，洗净，切片，用花生油、生粉、盐、糖、味精、生姜丝调味，腌渍30分钟；
3. 将清水800毫升放入瓦煲内，煮沸后放入花生油、枸杞叶、猪心，煮至枸杞叶、猪心熟，加盐调味即可。

适用人群

阴血虚少者，因心肝火旺而心烦心悸、头晕目眩、失眠、记忆力下降等患者适合饮用。

注意事项

枸杞叶有苦涩味，煲前要用温水浸泡。

丹参猪心汤



功效： 安神益智，消除疲劳。

原材料

猪心500克、猪瘦肉100克、人参10克、黄芪10克、丹参10克

调味料

生姜片、盐各适量

做法

1. 猪心洗净，切片；猪瘦肉洗净，切块；所有中药材洗净；
2. 锅内烧水，水开后放入猪心、猪瘦肉滚去血污，捞出洗净；
3. 将猪心、瘦肉片、生姜片和所有药材一起放入瓦煲内，加适量清水，大火煲滚后改用文火煮约2小时，加盐调味即可。

适用人群

特别适合因心血不足而心悸的患者食用。

注意事项

有出血症的人慎用本汤。

如何选购新鲜猪心

新鲜猪心为红或淡红色，脂肪为乳白色或微红色，组织结实有弹性，气味正常。变质的猪心为红褐色，脂肪微绿色，组织松散无弹性，有异臭。有些猪心的上部有结节、肿块，颜色不正，有斑点或外表有绒毛样包膜粘连，这些都不能食用。



远志茯神炖猪心



功效： 安神益智，健脾祛湿。

原材料

远志8克、茯神20克、猪心200克、猪瘦肉100克

调味料

生姜片、盐各适量

做法

1. 中药材洗净；猪瘦肉、猪心洗净，切块；
2. 锅内烧水，水开后放入猪心、瘦肉滚去血污，捞出洗净；
3. 将远志、茯神、猪心、瘦肉片、生姜片一起放入炖盅内，加适量开水，大火烧沸后改小火慢炖1小时，加盐调味即可。

适用人群

适合心神不宁、惊悸健忘、失眠、脾虚湿困者食用。

注意事项

心肾有火、消化道溃疡及胃炎患者忌服。

煲汤善用原汤、老汤

煲时要善用原汤、老汤，没有原汤也就没有原味，如炖排骨，洗排骨的血水以及飞水所用之开水，都是原汤。如嫌其浑浊而倒掉，就会使排骨失去原味，如将这些血水煮开，除去浮沫污物后用来炖排骨，炖出的汤会更鲜美。

蛋黄肚丝汤

功效： 补虚损，健脑，养心安神。

原材料

猪肚400克、鸡蛋2个、竹笋20克、香菇（干）20克、木耳(干)10克

调味料

生姜、盐、香菜各适量

做法

1. 鸡蛋煮熟，去清取黄，切片；
2. 竹笋、香菇、木耳洗净泡发，切成丝；香菜洗净，切成末；生姜洗净，切片；
3. 猪肚清洗干净，切成条；
4. 猪肚条放入锅里，加适量清水，用旺火烧开，待汤汁呈乳白色时加盐、生姜片、竹笋、香菇、木耳、熟蛋黄，再烧开时撒上香菜末即成。

适用人群

此汤适宜虚劳瘦弱、常呕吐、下痢、心烦不眠者饮用。

注意事项

猪肚以黄中带白，有光泽，坚实而柔软，黏液多而无异味者为佳。



干香菇营养更丰富

香菇中含有一种特殊物质，遇到紫外线就会生成维生素D，所以晒干的香菇比新鲜的香菇含有更多的维生素D。虽然市面上有很多干香菇，但大多数是用火烘干的，营养价值大打折扣。不妨自己晒制干香菇，把买回来的新鲜香菇放在阳光下晒干，或者把买回来的干香菇放在阳光下稍微晒一下再食用。

党参当归猪肝汤



功效： 养血补脑。

原材料

猪肝250克，党参、当归各15克，酸枣仁10克

调味料

生姜、葱白、料酒、盐、味精各适量

做法

1. 酸枣仁洗净，加适量水，煎取汤汁；
2. 党参、当归、生姜、葱白洗净，生姜切片，葱白切段；
3. 猪肝洗净，切片，汆去血水，洗净；
4. 将猪肝、党参、当归、生姜片、葱白段放入瓦煲内，加入酸枣仁汁和适量水，大火煲滚后改文火煮约30分钟，加调料调味。

适用人群

一家老少皆可食用。

注意事项

湿热内盛者不宜食用。

萝卜炖牛肉



功效：益智，健脾胃，补虚弱。

原材料

牛肉400克、白萝卜200克

调味料

精盐8克、酱油20毫升、味精3克、生姜15克、料酒15毫升

做法

1. 牛肉洗净，切片；白萝卜削去皮，洗净切块；生姜洗净，切片；
2. 将牛肉放入炖锅内，加生姜、料酒、酱油和适量清水，旺火烧沸，撇去浮沫，改小火煲至牛肉将烂时加白萝卜、盐、味精，炖至牛肉软烂、白萝卜熟透即成。

适用人群

老少皆宜，营养不良、贫血、术后恢复、口角溃疡、脂溢性皮炎、角膜炎、舌炎、癞皮病等患者可多食用。

注意事项

牛肉用旺火烧沸后应撇去浮沫，然后以小火炖制。

巧除萝卜异味

新鲜萝卜吃起来有一股青涩的异味，尤其是蒸吃，处理不好很难下咽。蒸吃萝卜时应先将其切碎，按1:300的比例放入食醋，再上锅蒸，这样就可消除异味。



益智仁炖牛肉汤

功效：益智强身，悦色延年。

原材料

益智仁30克、牛肉500克

调味料

生姜片、盐各适量

做法

1. 益智仁洗净；
2. 牛肉洗净，切块，入沸水中汆去血水，捞出洗净；
3. 将益智仁、牛肉、生姜片一起放入炖盅内，加适量开水，隔水炖3小时，加盐调味即可。

适用人群

特别适合生长发育期的青少年食用。

注意事项

因热邪所致遗精、崩漏者忌服。

牛肉与板栗相克

牛肉味甘性温，板栗味甘咸性温。从食物药性看，二者并无矛盾，但从营养成分看，每100克板栗中含维生素C高达40毫克。板栗中的维生素C易与牛肉中的微量元素发生反应，会削弱板栗的营养价值，而且二者同食不易消化，所以不宜同食。

黑豆牛肉汤



功效： 利水消肿，益智强身。

原材料

黑豆200克、牛肉500克

调味料

生姜15克、盐8克

做法

1. 黑豆淘洗净，沥水；生姜洗净，切片；
2. 牛肉洗净切块，放入沸水中汆烫，捞起冲净；
3. 黑豆、生姜片一起放入炖锅，加适量水，以大火煮开后放入牛肉，待再沸时转小火慢炖50分钟，加盐调味即可。

适用人群

一般人可于日常食用，肾病水肿者可多食。

注意事项

煮牛肉时应先将水烧开，再往锅里放牛肉。

看、摸、闻识牛肉

看色泽：新鲜牛肉肌肉有光泽，红色均匀，脂肪洁白或呈淡黄色；变质牛肉的肌肉色暗，无光泽，脂肪呈黄绿色。

摸黏度：新鲜牛肉外表微干或有风干膜，不黏手，弹性好；变质牛肉的外表黏手或极度干燥，新切面发黏，指压后凹陷不能恢复，留有明显压痕。

闻气味：新鲜牛肉具有鲜肉味，变质牛肉有异味甚至臭味。

此外老牛肉肉色深红、肉质较粗；嫩牛肉肉色浅红，肉质坚而细，富有弹性。

红枣党参牛肉汤



功效： 补中益气，安神益智，强壮身体。

原材料

红枣20颗、党参10克、牛肉500克

调味料

生姜片5克、盐适量

做法

1. 红枣去核，洗净；党参洗净；牛肉洗净，切块；
2. 锅内烧水，下入牛肉飞水，捞出洗净；
3. 将党参、红枣、生姜片放入瓦煲，加适量清水，大火煲滚后放入牛肉，待水再开时转小火煲3小时，加盐调味即可。

适用人群

此汤非常适合超负荷的体力劳动或脑力劳动所导致的过度疲劳者饮用。

注意事项

阴虚火旺者慎食。

龙眼炖鸡



功效：安神健脑，开胃健身，益气补虚。

原材料

龙眼肉250克、仔鸡1只（约500克）

调味料

生姜片、盐各适量

做法

1. 龙眼去壳、去核、洗净；生姜洗净；
2. 仔鸡宰杀去毛，腹部开口，去内脏及肠杂，入沸水中汆去血水，捞出洗净；
3. 将鸡放入炖盅内，放入龙眼肉、生姜片，加适量清水，大火烧沸后改用小火慢炖3小时，加盐调味即可。

适用人群

特别适合气血虚弱、脾虚泄泻、肾虚遗精、产后少乳、久病体虚等患者食用。

注意事项

湿阻中满或有痰饮、痰火者忌服。

贮存龙眼小窍门

龙眼肉易变质，不适宜贮存过久，最好现买现吃。选购龙眼时要注意龙眼的果蒂部位不能沾水，否则易变坏，凡用水洗过的龙眼，均不能久存。新买的龙眼装到塑料袋里，放进冰箱保存，但也不能久存，如果长时间放在冰箱内，外壳会干硬，并影响到果肉的质量和口感。



山药乌鸡汤

功效：健脑，增强记忆力，帮助睡眠。

原材料

五味子8克、山药30克、乌鸡500克

调味料

生姜片、盐各适量

做法

1. 五味子、山药洗净；
2. 乌鸡洗净，切块，入沸水中汆去血水，捞出洗净；
3. 将乌鸡、五味子、山药、生姜片一起放入瓦煲内，加适量清水，大火烧沸后改用小火慢煲1小时，加盐调味即可。

适用人群

非常适合脑力劳动者食用。

注意事项

外有表邪、内有实热或咳嗽初起者忌服。

不锈钢锅煲汤小技巧

传统观念认为，煨制鲜汤用陈年瓦罐效果最佳，这样有利于水分子与食物的相互渗透，会使汤更鲜香、更浓厚。专家表示，只要掌握科学的方法，用不锈钢锅熬汤也可以达到相同效果。将煲汤的材料放进搅碎机中打碎，使大脂肪颗粒变成乳糜颗粒，再放进不锈钢锅中煲，煲出的汤呈乳白色、滋味醇厚，且由于熬制时间短，还可充分保留食物中的营养成分。

黑豆鸡腿汤



功效：和中益肾，健脑明目。

原材料

巴戟天15克、黑豆100克、鸡腿300克

调味料

胡椒粒15克、盐5克



做法

1. 将鸡腿洗净剁块，汆烫，捞起冲净；
2. 黑豆、巴戟天淘洗净，和鸡腿、胡椒粒一起放入炖锅中，加水至盖过材料；
3. 大火煮开转小火续炖，加盐调味即可。

适用人群

肾气不足的男女皆宜食用。

注意事项

虚火大、湿热积滞的人不宜饮用本汤。

黑豆的选购、清洗及保存

选购：选购黑豆时，以豆粒完整、大小均匀、表面乌黑的品质最好。由于黑豆表面的天然蜡质会逐渐脱落，所以表面有研磨般光泽的黑豆不要选购。

清洗：用水轻洗黑豆数次后捞起，将杂质去除，将水沥干后即可使用。

保存：将黑豆放在密封罐中，置于阴凉处保存，不要让阳光直射。另外，因豆类食品容易被有虫蛀，购回后要尽早食用。

凤爪龙骨汤



功效：益智增高，通便降压。

原材料

香菇、木耳各40克，凤爪250克，龙骨480克

调味料

生姜3克、盐4克、花生油10毫升

做法

1. 香菇泡发，剪去蒂，洗净；木耳泡发洗净，入沸水中汆水；
2. 龙骨洗净斩件，凤爪洗净斩去脚趾甲；
3. 锅内烧水，待水开后放入凤爪、龙骨飞水，再捞出洗净；
4. 所有材料放瓦煲内，加水，大火烧沸后转小火慢煲1小时，加调料调味即可。

适用人群

一般人都可食用。

注意事项

肥胖人群及血脂较高者不宜多食。

核桃鸽子汤



功效： 健脑安神，补脑强心，消除疲劳。

原材料

银耳30克、黄精15克、核桃仁15克、鸽子1只、猪瘦肉100克

调味料

生姜片、盐各适量

做法

1. 银耳泡发洗净，摘去黄蒂；黄精、核桃仁洗净；猪瘦肉洗净，切块；鸽子宰杀，去内脏及肠杂、趾甲，洗净；
2. 锅内烧水，水开后放入鸽子、猪瘦肉滚去血污，再捞出洗净；
3. 将黄精、核桃仁、银耳、生姜片、鸽子、猪瘦肉一起放入炖盅，加水适量，大火烧沸后改用小火炖2小时，加盐调味即可。

适用人群

此汤益智，非常适合儿童食用。

注意事项

中寒泄泻、痰湿痞满、气滞者忌服。

巧取核桃仁

先把带壳核桃放进蒸笼内蒸上3～5分钟，取出放入冷水中浸泡3分钟，捞出来用锤子在核桃壳四周轻轻敲打，破壳后就能取出完整的核桃仁。



火腿鸽子汤

功效： 益智补脑。

原材料

雏鸽2只、火腿100克、鸡肉150克

调味料

生姜50克、盐4克、味精5克

做法

1. 鸽子宰杀后用热水烫透，摘净毛，剖腹挖出内脏，洗净切块；火腿洗净，切片；鸡肉洗净，切片；生姜洗净，切片；
2. 锅内烧水，水开后放入鸽肉、鸡肉滚去血水，再捞出洗净；
3. 将鸽肉、火腿、鸡肉、生姜一起放入瓦煲内，加适量清水，大火煲滚后转小火慢煲3小时，调味即可。

适用人群

老人、病人、体弱者适宜食用。

注意事项

鸡肉忌与野鸡、甲鱼、鲤鱼、鲫鱼、兔肉、李子、芝麻、菊花及葱、蒜等混合食用。

巧选火腿

火腿肠选购时应注意加工是否粗糙；式样是否美观；口味是否醇香；有无破伤。皮整齐、无裂缝、样式美观、无异味者为佳，反之则次之。

另外应注意标签上标明的产品级别，级别越高，含肉的比例越高。

竹笋火腿鹌鹑蛋汤



功效：健脑强身。

原材料

竹笋100克、鹌鹑蛋10个、火腿150克

调味料

盐2克、味精2克、白酒10毫升、猪油25克

做法

1. 将竹笋用温水泡开，洗去灰尘，再用清水洗几遍，切段；
2. 将炖盅抹上猪油，磕入鹌鹑蛋，撒入少许火腿末，蒸6分钟左右；
3. 汤锅置火上，放入清汤、味精、细盐、白酒、竹笋、蒸熟的鹌鹑蛋烧开即可。

适用人群

因肾虚所致的腰膝酸软、疲乏无力、心悸失眠等患者可多饮用此汤。

注意事项

竹笋忌与羊肝同食。



如何选购竹笋

麻竹笋：以笋基部宽广、色泽亮丽无干萎现象为佳，而笋尖要选择密合一点的比较好。

冬笋：笋支似黄牛角，呈土黄色，肉质硬实，但基部纤维化的部分占较少者为佳。

春笋：选购时以笋基部宽广、笋尖密合的较好。

箭竹笋：为出土幼嫩竹支，但其笋支更为细小，选购时以笋尖密合的为好。

西红柿鹌鹑蛋汤





功效：清热开胃，安神补脑。

原材料

西红柿200克、紫菜20克、鹌鹑蛋8个

调味料

盐5克、花生油10毫升

做法

1. 西红柿洗净，去蒂，切成片状；
2. 紫菜浸泡15分钟，洗净；
3. 鹌鹑蛋拌成蛋液备用；
4. 将清水800毫升放入瓦煲内，煮沸后加入花生油、西红柿、紫菜煲滚15分钟，倒入蛋液，略搅拌，加盐调味即可。

适用人群

适宜因热病而胃口欠佳、心绪不宁者食用。

注意事项

本汤较为寒凉，胃寒泄泻者慎用。

桂圆鸡蛋汤



功效： 补心脾，滋阴降火，强身健脑。

原材料

桂圆肉50克、鸡蛋2个

调味料

盐适量

做法

1. 取洁净桂圆肉置于陶瓷煲中，加入适量水，小火炖煮30分钟；
2. 再加入打碎调匀的鸡蛋，加热1分钟，调入少许盐即成。

适用人群

适合倦怠乏力、心悸怔忡、思虑过度者食用。

注意事项

患有肾脏疾病的人应慎食鸡蛋。

巧识新鲜鸡蛋

灯光鉴别：用灯光照鸡蛋，鲜蛋蛋清透明，蛋清、蛋黄界线分明，空头很小，呈橘红色，蛋内无黑点、无红影；不新鲜的蛋，蛋清发黄或有黑点，黄、清不分明；坏蛋蛋清内则有大片黑块。

旋转鉴别：将鸡蛋放在地上，用手轻轻旋转，鲜鸡蛋转动两三周就会停住；而坏鸡蛋转动快，且持续时间长；陈鸡蛋则转动不快不慢。



紫菜鸡蛋汤

功效： 健脑益智，养肝明目，润肺滋阴。

原材料

枸杞20克、紫菜（干品）20克、鸡蛋2个

调味料

植物油、盐各适量



做法

1. 枸杞、紫菜洗净，鸡蛋去壳，搅匀；
2. 锅内烧水，水开后分别放入枸杞、紫菜、鸡蛋，熟后调味即可。

适用人群

适合视力下降、记忆力下降者食用。

注意事项

湿邪较重、大便溏泄者不宜食用。

巧辨食用油的水分

取少许食用植物油涂在易燃烧的纸片上点燃，燃烧时若产生油星四溅的现象，并发出“叭叭”的爆炸声，说明油中水分含量高。

用钢勺取油少许，在炉火上加热，当加热到150℃～160℃时，如出现大量泡沫，又发出“吱吱”的响声，且油从锅内往外四溅，说明油中水分含量高。

另外，植物油的水分含量如在0.4%以上，会浑浊不清，透明度差。可将食用植物油装入透明玻璃瓶内，观察其透明度。

天麻鱼头汤



功效：益气养肝，益智。

原材料

鱼头700克、天麻100克

调味料

盐适量

做法

1. 洗净鱼头和天麻，将鱼头入锅煎黄；
2. 在砂锅中倒入适量清水，先放鱼头，后放入天麻，隔水炖至水沸时改用中至慢火，炖2～3小时，再放入适量盐即可。

适用人群

此汤特别适合被头疼困扰的上班族食用。

注意事项

感冒者慎食。

“三看一尝”选天麻

看形状：天麻呈椭圆或长条形，略扁，皱缩而稍弯曲，长5～12厘米，宽2.5～7厘米，厚1～3厘米。

看表面：天麻表面呈黄白色、淡黄色、棕色，有环节，有点状痕或膜质鳞叶，有时可见棕褐色菌素，全体多纵皱，顶端有红棕色至深棕色干枯芽苞（俗称“鹦哥嘴”或“红小瓣”）；另一端有自母麻脱落后的圆脐形疤痕，俗称“圆盘底”或“肚脐眼”。

看质地、断面：天麻质地坚硬、沉重、光润，不易折断；折断面平坦，呈黄白色或淡棕色，角质样半透明，俗称“起镜面”。

尝味道：天麻气味特别，有马尿臭，味甘微辛。

草菇豆腐鱼头汤



功效：健脑益智，化痰理气。

原材料

草菇100克、豆腐100克、鳙鱼头200克

调味料

盐5克、花生油15毫升、生姜片5克

做法

1. 草菇洗净，焯水；
2. 豆腐洗净，放入雪柜急冻30分钟；
3. 鱼头开边，去鳃，洗净；烧锅下油、姜片，将鱼头煎至金黄色，加水煮20分钟后，入草菇、豆腐煮至熟，加盐调味。

适用人群

本汤适合工作疲劳、胃口欠佳者食用。

注意事项

将豆腐放入雪柜急冻，可带出豆腐的豆香味并使其更嫩滑可口。

枸杞鲤鱼汤



功效：补磷补钙，促进发育，益智增高。

原材料

活鲤鱼1条(约750克)、枸杞20克、高汤适量

调味料

生姜、葱、味精、盐、香油各适量

做法

1. 鲤鱼杀好洗净；枸杞、葱、生姜洗净；葱切成花，姜切成粒；
2. 锅置旺火上，烧热后放入香油，将葱花、姜粒炸一下后即下入鱼，将其煎翻两次，至鱼熟；
3. 加入适量高汤及枸杞，待汤开，加盐、味精调味即可。

适用人群

特别适合青少年食用。

注意事项

感冒发热者忌食。

看鳃丝颜色识病鱼

鳃丝发白，尖端软骨外露，鳃丝末端参差不齐，黏液较多，则为“烂鳃病鱼”；鳃丝排列不规则，有紫红色小点，鳃丝末端有白色的虫体，则为“中华鳃病鱼”；鳃丝表面成浅白色，有凹凸不平的小点，则为“车轮虫病”或“鳃隐鞭毛虫病”鱼。选购时，这些有病的鱼千万不可选购。



草鱼炖豆腐

功效：促进生长发育，增强记忆力。

原材料

草鱼400克、豆腐100克、鲜汤适量

调味料

料酒、酱油、盐、味精、葱段、生姜片、熟猪油各适量

做法

1. 草鱼去鳞、鳃，剖开洗净，切成小丁，豆腐洗净，切丁；
2. 炒锅置旺火上，放入油，烧至八成热时，把鱼丁煎黄；
3. 烹入料酒，加盖略焖，加入葱、姜、酱油、盐，烧上色后，倒入鲜汤烧开，加盖转小火煨3分钟，下入豆腐，再焖3分钟，转旺火烧稠汤汁，加入味精即可。

适用人群

一般人都可食用，特别适合青少年。

注意事项

脾胃寒者慎食。

巧去鱼鳞

将鱼放在一个较大的塑料袋里，放到案板上，用刀的背面反复拍打鱼体两面的鳞，然后用勺轻轻一刮，既可刮净，又不外溅。

也可以把鱼放入加了醋的冷水里（每1000毫升水加醋10毫升）泡一会儿再刮，鱼鳞也很容易刮干净。

虾皮豆腐汤

功效： 补钙增高。

原材料

虾皮50克、嫩豆腐200克

调味料

葱花、生姜末、盐各适量

做法

1. 虾皮泡发洗净；豆腐洗净，切块；
2. 将虾皮和豆腐一起放入锅内，加适量水，大火煮沸后加葱花、生姜末、盐调味即可。

适用人群

老少皆宜，尤其适合发育期的青少年。

注意事项

皮肤过敏者慎食。



哪些人不宜吃虾皮

小海虾经晾晒后制成干品，称为虾皮。虾皮营养价值很高，据分析，每100克虾皮含钙1050毫克，远高于常见的动植物食品，因此吃虾皮可补钙。

但是，虾皮也是含胆固醇高的动物性食品，每100克虾皮内含胆固醇738毫克，是猪、牛、羊肉的10倍左右。换句话说，每10克虾皮所含的胆固醇量相当于100克猪、牛、羊肉所含的量。虾皮含胆固醇量比鸡、鸭肉和鱼类也高数十倍或十几倍。因此，老年人吃虾皮补钙，每日不宜过多，而高胆固醇者吃虾皮则要限量。

香菇田鸡汤

功效： 调气补血，益智补脑。



原材料

田鸡300克、香菇（干）50克、草菇100克、火腿20克

调味料

生姜片5克、白酒3毫升、盐2克

做法

1. 田鸡宰杀后剥去皮，切去脚趾，洗净，斩件，加入白酒、盐、生姜片腌10分钟；
2. 香菇用清水泡发，剪去菇蒂，沥干水；草菇洗净，沥干水；火腿洗净，切片；
3. 瓦煲内加适量水，放入所有材料，以大火煲滚后改用小火煲至田鸡熟，加盐调味即可，饮汤食田鸡肉。

适用人群

一般人都可食用。

注意事项

因火腿有咸味，先试汤味，味淡再下盐。

毛豆浓汤



功效：增强脑力发育，提高系统免疫力。

原材料

毛豆200克、鲜奶200毫升

调味料

盐5克

做法

1. 毛豆去薄膜、杂质，洗净滤干；
2. 将毛豆倒入果汁机中，加牛奶榨汁，以细网筛过滤；
3. 将牛奶毛豆汁放进锅里，以中小火煮，边煮边搅拌，待滚沸，加盐调味即成。

适用人群

老少皆宜，特别适合发育期间的孩子食用。

注意事项

食积腹胀者忌食用。

鲜奶质量巧鉴别

新鲜牛奶（消毒奶）呈乳白色或稍带微黄色，有新鲜牛奶固有的香味、无异味，呈均匀的流体，无沉淀、无凝结、无杂质、无异物、无黏稠现象。将奶滴入清水中，若化不开，则为新鲜牛奶；若化开，就不是新鲜牛奶。若是瓶装牛奶，只要在瓶上部观察到有稀薄现象，或瓶底有沉淀，则表明不是新鲜牛奶。



黑豆红枣枸杞汤



功效：滋养肝肾，补益心脾，促进发育。

原材料

黑豆60克、红枣10颗、枸杞10克

调味料

盐适量

做法

1. 黑豆、红枣、枸杞洗净；
2. 将所有材料一起放进砂锅内，加适量水，文火煎煮至黑豆酥烂，加盐调味即可。

适用人群

适宜记忆力减退兼视力下降、神疲乏力者服食。

注意事项

湿热内盛者慎用。

黑豆的营养功效

黑豆中富含大豆黄酮、大豆皂醇、各种蛋白质及B族维生素、优质脂肪酸、胡萝卜素、叶酸，并且性味甘平，有补肾益精、活血润肤之功效。现代医学证明，黑豆中富含的营养激素能使人的肌肤富有弹性，减少色素沉淀，长期食用能改善发质，使头发乌黑浓密，皮肤白皙。

Part 4

强身健体汤

在很早以前，中国人就用特殊的药膳汤羹来保健养生和治疗疾病。药膳是中医药与烹调经验相结合的产物，它不同于一般的中药方剂，又有别于普通饮食，是药物、食物和水的巧妙结合。

本章节所选取的汤品，具有营养脏腑、滋润关节、活血化淤、固本强身、补虚健体、增强食欲、防病治病的功效。









花菜腊肉汤



功效：增强身体机能，抗痘。

原材料

花菜200克、土豆150克、腊肉100克、山楂10克、麦冬8克

调味料

盐适量、黑胡椒粉5克

做法

1. 山楂、麦冬洗净，放入棉布袋里，和适量清水一起放入锅中，以小火煮沸约3分钟后关火，滤取药汁备用；
2. 花菜洗净，切成小朵；土豆去皮，洗净，切小块；腊肉洗净，切小丁；
3. 花菜和土豆放入锅中，倒入药汁以大火煮沸，转小火续煮15分钟至土豆变软；
4. 加入腊肉、盐、黑胡椒粉，再次煮沸后关火即可食用。

适用人群

老少皆宜。

注意事项

肥胖和血脂较高者不宜多食。

“四看一闻”选腊肉

一看产品认证标志：生产企业是否获得食品生产许可证，有无“QS”标志；

二看生产日期：产品越新鲜口味越好，存放时间越长，氧化现象越严重；

三看产品表面：选择表面干爽的产品，表面不干爽容易引起细菌繁殖，变质；

四看产品外观色泽：颜色过于鲜艳的肉制品有可能添了色素，不要购买；

五是闻产品气味：闻气味是否正常，有无酸败腐臭异味。

白菜竹荪汤



功效：美肤健脾、降血压，增强身体抵抗力。

原材料

白菜200克、火腿100克、花菇（干品）10克、竹荪80克

调味料

绍酒、盐适量

做法

1. 将竹荪、花菇泡发洗净；
2. 白菜洗净，撕小块；火腿洗净，切丁；
3. 所有材料放炖盅内，加水、调料，放入蒸笼或蒸锅中蒸1.5小时即可。

适用人群

老少皆宜。

注意事项

火腿主要是帮助提味，让汤更加鲜美，所以加的分量不要太多。

山药煲猪肉



功效： 补脾强身。

原材料

猪肉500克、山药片50克

调味料

胡椒粉6克，料酒、葱、盐、生姜各适量

做法

1. 猪肉切块，放入沸水中汆去血水后捞出洗净；
2. 猪肉与山药一起放入瓦煲内，加适量水，用武火煮沸后再用文火煲2小时，以猪肉熟烂为度；
3. 加葱、料酒、生姜、盐、胡椒粉调味即可，吃肉喝汤。

适用人群

因脾胃功能不振所致的不思饮食、身体虚弱、体寒者适合食用。

注意事项

山药买回来后应放在通风干燥处保存。

注水瘦肉巧鉴别

瘦肉中注入的水过多时，水会从肉上往下滴，割下一块瘦肉放在盘子里，稍待片刻就有水流出来。用卫生纸或吸水纸贴在瘦肉上，用手紧压，等纸湿后揭下来，用火柴烧，若不能燃烧，则说明肉中注了水。



党参瘦肉汤

功效： 益气强身，养心安神。

原材料

党参、灵芝各20克、猪瘦肉500克、蜜枣4颗

调味料

盐5克



做法

1. 党参、灵芝洗净，浸泡；
2. 猪瘦肉洗净，切块，汆水；蜜枣洗净；
3. 瓦煲内加水，煮沸后加以上材料，大火煲开改小火煲3小时，加盐调味即可。

适用人群

适宜中气下陷、心悸头昏者食用。

注意事项

饮用此汤时忌食藜芦制品。

观色选灵芝

灵芝分野生灵芝和人工栽培灵芝两种，野生灵芝多为黑褐色，有光泽，栽培灵芝为棕色实体。好的灵芝子实体柄短、肉厚，菌盖的背部或底部用放大镜观察，能看到管孔部位，管孔呈淡黄或金黄色的最好，呈白色的次之，呈灰白色而且管孔较大的质量最差。

党参豆芽猪骨汤



功效：补虚强体，和中益气。

原材料

党参15克、绿豆芽200克、猪骶骨500克、西红柿1个



调味料

盐5克

做法

1. 猪骶骨斩段，汆烫后捞起，洗净；
2. 绿豆芽冲洗干净；西红柿洗净，切块；
3. 将猪骶骨、绿豆芽、西红柿、党参放入锅中，加水1400毫升，以大火煮开后转用小火炖30分钟，加盐调味即可。

适用人群

血气不足、身体虚弱者适合春季饮用此汤。

注意事项

绿豆芽性寒，慢性腹泻及脾胃虚寒者忌食。



绿豆芽的选购

优质的绿豆芽顶芽大，须根长而自然，茎体瘦小，根部呈白色或淡褐色，头部呈淡黄色，色泽鲜艳；芽身挺直，长短合适，芽脚不软，组织结构脆嫩，无烂根、烂尖现象，凑近可闻到一股豆芽固有的鲜嫩气息，无异味。“化学豆芽”不但没有清香脆嫩的口感，而且色泽发暗、闻着有酸臭味的豆芽，一般已不太新鲜，不宜食用。

玉米龙骨汤



功效：补钙强身。

原材料

龙骨500克、玉米200克

调味料

生姜片5克，盐、味精、鸡精各适量

做法

1. 龙骨洗净，斩块，焯水；玉米洗净，切段；
2. 将所有原材料与姜片一起放入炖盅内，加适量清水，用中火隔水蒸2个小时；
3. 放入盐、味精、鸡精调味即可。

适用人群

此汤适宜鼻塞、流涕、咳嗽痰多、肝火上升之目赤肿痛，肺虚咳嗽者饮用。

注意事项

煲此汤用带骨髓的龙骨最佳。

海带排骨汤



功效： 滋阴养胃，强身健体。

原材料

排骨180克、海带结150克

调味料

味精0.5克、鸡精0.5克、盐1克

做法

1. 排骨洗净，斩成小块；海带结泡发洗净；
2. 将所有材料放入炖盅内，加适量清水，隔水蒸2个小时；
3. 加味精、鸡精、盐调味即可。

适用人群

一般人皆可食用。

注意事项

海带一定要清洗干净，否则汤内会有沙粒。

海带不宜久泡

海带含褐藻胶，水不易渗入，因此很难煮软。有些人往往将海带放在水中浸泡几昼夜，这样做其实十分不妥。海带不仅含碘量很高，而且还含有甘露醇，这些物质都附在海带的表层，在水中长时间浸泡极易造成养分的丢失。因此，海带不宜长时间浸泡。



芋头排骨汤

功效： 强健筋骨，理气开胃，补气益肺。

原材料

排骨240克、芋头50克

调味料

味精3克、鸡精5克、盐2克

做法

1. 排骨斩块，洗净汆水；芋头去皮洗净，切成小块；
2. 将所有原材料放入炖盅内，加适量清水，隔水蒸2个小时；
3. 放入味精、鸡精、盐调味即可。

适用人群

一般人皆可食用。

注意事项

芋头一定要煮熟，否则其中的黏液会刺激咽喉。

芋头巧选购及处理

芋头应该选较结实且没有斑点的比较好。可将芋头切半，看其是否新鲜。

芋头削皮之后，如果不马上使用，必须浸泡在水中。

正确的削皮方法是在流动的水中削，或戴手套削因为芋头的黏液会使皮肤过敏。

骨碎补脊骨浓汤



功效：活血去淤，强身健体。

原材料

骨碎补30克、猪脊骨500克、红枣5颗

调味料

盐5克

做法

1. 骨碎补洗净，浸泡1小时；红枣洗净去核；
2. 猪脊骨斩件，洗净，汆水；
3. 将清水2000毫升放入瓦煲内，煮沸后加入以上用料，武火煲沸后改用文火煲3小时，加盐调味即可。

适用人群

淤血凝滞之骨折者适合食用。

注意事项

阴虚内热或无淤血者慎服。

药材煲汤先了解药性

不同的药材药性也不同，用药材煲汤之前，必须先了解药材的药性。选煲汤的药材时，最好选择经认定无任何毒副作用的，如人参、当归、枸杞、黄芪等。另外，可根据个人身体状况选择药材，身体火气旺盛时，可选绿豆、莲子等清火滋润类药材；身体寒气过盛时，就应选择人参等药材煲汤。

玉米胡萝卜脊骨汤



功效：健脾开胃，助消化，强身健骨。

原材料

玉米350克、胡萝卜250克、猪脊骨600克

调味料

盐5克

做法

1. 玉米连玉米须一同洗净，切成小段；
2. 胡萝卜去皮，洗净，切成小块；
3. 猪脊骨斩件，洗净，汆水；
4. 将清水2000毫升放入瓦煲内，煮沸后加入以上用料，武火煲沸后改用文火煲3小时，加盐调味即可。

适用人群

因高血压、糖尿病而口渴、胃口欠佳者可多饮用本汤，浓汤也可作为健康人群健脾开胃之用。

注意事项

肾虚尿频者不宜多饮本汤。

生姜肉桂猪肚汤



功效：补虚损，通血脉，强身健体。

原材料

生姜50克、肉桂3克、猪肚500克

调味料

盐适量

做法

1. 生姜洗净，切片；肉桂洗净；
2. 猪肚洗净，入锅中煮5分钟，捞起切条；
3. 全部材料入砂锅内，加水，武火煮沸后改文火炖至猪肚熟烂，加盐调味。

适用人群

妇女更年期胃脘痛患者适合饮用。

注意事项

煮猪肚时，千万不能先放盐。

吃生姜不要去皮

生姜的吃法很多，倒如喝姜汤、吃姜粥等。煮菜热油时放点姜丝，既能使味道鲜美，又有助醒胃开脾、提神、促进食欲、帮助消化，还有助胃肠对营养成分的吸收。有些人吃姜喜欢削皮，这样做不能发挥姜的整体功效。一般将鲜姜洗干净后切丝分片就可以了。



香菇猪肚汤

功效：补益气血，健脾胃，强身体。

原材料

猪肚220克、香菇20克

调味料

味精、鸡精、盐各适量

做法

1. 猪肚洗净，焯水，切成条或片；香菇泡发洗净，切块待用；
2. 将猪肚及香菇放入炖盅内，用中火隔水蒸2个小时；
3. 加盐、味精、鸡精调味即可。

适用人群

一般人皆可食用。

注意事项

清洗猪肚时，一定要去掉表面的那层黏液。

猪肚的加工技巧

猪肚加工时应先将肚弯头割下，再剖开，使之呈扇形，片去带黏液的肚皮。

猪肚的加工方法是：把猪肚放在盆中，加醋、盐和少许水，用手反复揉搓，洗去黏液，用开水烫透，用小刀刮去白膜，再用刀顺破口处破开，使之呈大扇形，刮去肚边的白色油脂及肚中间的泡泡状油脂（此油脂有臊味），洗净即可。

薏米猪肠汤

❄功效：滋补强壮，润肺通肠。

原材料

薏米20克、猪小肠120克

调味料

米酒5毫升，姜粉、盐各适量

做法

1. 薏米用热水泡1小时，洗净备用；猪小肠放入开水中汆烫至熟，切小段；
2. 将猪小肠、500毫升水、薏米放入锅中煮沸，转中火煮30分钟；
3. 加米酒、姜粉、盐调味即可。

适用人群

一般人皆可食用。

注意事项

猪肠是胆固醇含量较高的食物，宜少量使用。可用魔芋或素肠代替猪肠来煲此汤，可增加膳食纤维的摄取。



选购姜粉窍门

纯的姜粉呈淡黄色，颗粒较大，纤维较多，芳香而有辛辣味，品尝时舌尖有麻辣感。

掺假姜粉多呈黄褐色，纤维少，颗粒较小，手研磨有硬颗粒，嗅闻微有辣味，品尝时舌尖微有麻辣感。

存放时间较长的掺假姜粉会发霉结块，有霉变气味。

山药花生炖猪尾



❄功效：补肾养肝，强筋健骨。

原材料

猪尾300克、杜仲、山药各10克、花生仁25克

调味料

盐、味精、花生油各适量，绍酒10毫升

做法

1. 猪尾用沸水烫后刮净猪毛，斩成小段；
2. 杜仲、山药、花生仁洗净，均用温水浸透；
3. 将所有材料放入汤煲内，加适量清水，倒入绍酒，炖2～3小时，加适量油、盐、味精调味即可。

适用人群

一般人皆可食用。

注意事项

高血脂症患者应少吃花生。

菠菜猪肝汤



功效：强身补虚，增强记忆力。

原材料

猪肝100克、鸡蛋2个、竹笋25克、木耳(干)15克、菠菜50克、清汤适量

调味料

盐、酱油各适量

做法

1. 猪肝洗净切片；竹笋泡发洗净，切丝；木耳泡发，切细丝；菠菜洗净，切段；
2. 将适量清汤、猪肝、笋丝、木耳丝、菠菜段一起放入锅里，以大火烧开后加酱油、盐，将鸡蛋打散淋入即成。

适用人群

老少皆宜。

注意事项

胆固醇高及血脂高者慎食。

冬、春笋质量巧鉴别

冬笋：冬笋为毛竹冬季生于地下的肥大嫩茎，色泽洁白、质地细嫩、味道清鲜，挑选时应选外形呈枣核形（即两头小中间大）、驼背鳞片、略带茸毛、皮黄、肉淡白色、鲜嫩水灵、无外伤的。

春笋：春笋为斑竹、百家竹春季生长的嫩茎，色白、质嫩、味鲜，挑选时选壳黄、肉白、节密、形大、无虫蛀的。



香菜猪肝汤

功效：补肝开胃，促进食欲，强身健体。

原材料

香菜100克、猪肝250克

调味料

盐、生姜各适量

做法

1. 香菜洗净，切段；猪肝洗净，切片；生姜洗净，切碎；
2. 锅里加油烧热，加水500毫升，烧开后放入猪肝、生姜末，煮至猪肝快熟时放入香菜、精盐即可。

适用人群

适用于因脾胃不和所致的嗳气、泛酸、不思饮食、眩晕等病症患者。

注意事项

因热毒壅盛而导致疹出不透者忌食香菜。

香菜可开胃解毒

香菜性温味辛，含脂肪、蛋白质、尼克酸和大量的维生素A、维生素B_2、维生素C等，能促进血液循环，起到促使麻疹和风疹透发的作用，寒性体质者适当吃点香菜还能改善手脚发凉的症状。

另外香菜还有温中健胃、芳香健脾、驱风解毒的作用，适用于小儿麻疹、出疹不快或复发、食物积滞、风寒感冒以及食物中毒等病症。

黄芪牛肉汤

功效：益气补肺，养心安神，强身健体。

原材料

牛肉250克、党参50克、黄芪50克、白术5克、红枣10颗

调味料

生姜5克、盐适量

做法

1. 牛肉洗净，放入开水中煮3分钟捞起，切成小块；生姜洗净后切片；
2. 黄芪、党参、白术洗净，装入纱袋中；
3. 汤锅中加1500毫升水，放入牛肉，煮沸后加入药袋及生姜片、红枣，继续煮30分钟，然后改小火炖2小时，至牛肉熟透，调味后即可食用。

适用人群

平时既怕冷又怕热、体质虚弱的人可常服。

注意事项

感冒、体内有热的人不宜服用。



木瓜子巧腌牛肉

切木瓜的时候把子取出，在腌牛肉时将牛肉平放，倒入酱汁淹盖住牛肉，然后在上面铺一层木瓜子，此时，木瓜子里天然的木瓜酵素就会发挥让牛肉软化的作用。腌好后，将牛肉取出，轻轻拨掉上面粘着的木瓜子（切记不要再将牛肉洗过，因为木瓜子是干净没有污染又稍带甜味的），此时就可用牛肉做出好吃的菜肴了。

山药枸杞牛肉汤





功效：益气养血，滋补肝肾，强身健体。

原材料

新鲜山药600克、枸杞10克、牛肉500克

调味料

盐5克

做法

1. 牛肉切块，洗净，汆烫后捞起，再洗净一次；
2. 山药削皮，洗净，切块；
3. 将牛肉盛入炖锅，加适量水，以大火煮开后转小火慢炖1小时；
4. 加入山药、枸杞续煮10分钟，加盐调味即可。

适用人群

一般人皆可食用。

注意事项

脾虚便溏者应慎食枸杞。

土豆牛肉汤



功效：补气血，健脾胃。

原材料

牛肉 500克、土豆300克

调味料

精盐、酱油、味精、白糖、葱段、生姜片、料酒、色拉油各适量

做法

1. 牛肉洗净切块；土豆去皮洗净，切块；
2. 炒锅置旺火上，下油烧热，放葱段、生姜片、牛肉块炒香，加盐、酱油略炒；
3. 加适量清水，旺火烧沸后撇去浮沫，改用小火焖至牛肉快烂时加白糖、土豆、料酒、味精，继续焖至牛肉软烂即可。

适用人群

本汤适合气血虚弱体质、脾脏虚弱体质、形瘦体弱、病后体虚、术后调养等患者食用。

注意事项

焖烧牛肉时，水要一次加足，先用旺火烧沸，再改小火煮烂。

适“温”存土豆

土豆存放温度一般在5℃左右为宜。温度过高会生芽或腐烂，温度过低则易冻伤不能食用。一般应将买来的土豆散放在阴凉的地方晾几天直到把外皮晾干，千万不可将土豆放在阳光下暴晒，否则土豆皮变绿就不能食用了。



强身壮力汤

功效：强身增力，恢复体力，松弛肌肉。

原材料

牛肉100克、胡萝卜50克、苹果1个、鸡蛋2个、鸡汤250毫升

调味料

盐、味精、胡椒粉、湿生粉各适量

做法

1. 将牛肉、胡萝卜、苹果洗净，切成极薄的小片；
2. 牛肉片加少许盐、湿生粉上浆；
3. 炒锅内放入鸡汤烧沸，先放入胡萝卜片、胡椒粉烧开，再放入牛肉片并汆至断生，随即放入苹果片、味精、精盐、蛋黄液，待再沸时即可起锅。

适用人群

老少皆宜，特别适合气血虚弱体质者食用。

注意事项

煲此汤时，胡萝卜、苹果要去皮；牛肉下锅时火要旺，否则易脱浆，使肉质变老。

用生姜嫩化老牛肉

将洗净的鲜姜切小块，在钵内捣碎，再将姜末放入纱布袋内挤出姜汁（姜渣可留作调料），然后把姜汁拌入切成片或条的牛肉中，每500克牛肉加入一匙姜汁即可，拌匀，常温放置1小时即可烹调。这样烹出的牛肉鲜嫩可口，且无生姜的辛辣味。

土豆羊肉汤

功效：补益身体，促进排便，开胃除烦。

原材料

羊肉500克、土豆100克、西红柿100克、胡萝卜50克、白菜150克、洋葱100克

调味料

香菜、西红柿酱、胡椒粉、盐、花生油各适量

做法

1. 羊肉整块入沸水锅中，煮至五成熟捞出切块；
2. 土豆去皮，西红柿去子，与洋葱、白菜、胡萝卜均切成小方块；
3. 西红柿酱加入少量的洋葱末，用油稍炒，再加1勺羊肉汤，成西红柿酱汁；
4. 取羊肉汤烧开，将羊肉和蔬菜一起入汤汁中，加盐、西红柿酱汁；
5. 待汤熟，放入胡椒粉，撒上香菜末即成。

适用人群

适用于体虚胃寒者。



注意事项

患有肝病、高血压、急性肠炎者不宜食用。

西红柿越小营养越高

小西红柿的类黄酮含量高于大西红柿，因为它和阳光的接触面比较大。从维生素C含量来说，因为果皮表面的比例较高，维生素C丰富的部分也随之增加，在这方面来说，小西红柿比大西红柿更有优势。从膳食纤维来说，小西红柿含有更大比例的果皮，而西红柿的果皮是膳食纤维的极好来源，具有一定的防癌作用。

熟地黄芪羊肉汤



功效：滋阴补血，强身健体。

原材料

熟地20克、黄芪15克、当归10克、白芍10克、羊肉500克、陈皮5克、红枣5颗

调味料

生姜片6克、盐适量

做法

1. 羊肉洗净，切块；中药材洗净；
2. 锅上火下油，油热后放入羊肉炒一下，再捞出滤干油；
3. 将羊肉、生姜片、红枣、陈皮和所有中药材一起放入瓦煲内，加适量清水，大火煲滚后用文火煲3小时，调味即可。

适用人群

此汤适用于贫血、头晕目眩、气血虚弱、腰酸乏力者。

注意事项

脾胃虚弱、湿阻胸闷者不宜食用。

红枣沙参煲羊脊骨



功效：补腰肾，强筋骨。

原材料

红枣20克、羊脊骨500克、猪瘦肉100克、北沙参5克

调味料

生姜片、盐、鸡粉各适量

做法

1. 红枣、北沙参洗净；羊脊骨洗净，用大骨刀斩数块；猪瘦肉洗净，切块；
2. 锅内烧水，水开后放入羊脊骨、猪瘦肉滚去表面血迹，再捞出洗净；
3. 全部材料与姜片一起放入瓦煲内，加入清水适量，用大火烧开后转用小火慢煲2小时，调味即可。

适用人群

此汤适用于腰膝酸软乏力、贫血者。

注意事项

阴亏火旺者慎用。

鲫鱼与猪肉相克

猪肉性酸、微寒，鲫鱼性温味甘，两者的性味功能略不相同。如作为两样菜，偶食无妨，若合煮或合炒则不宜，因为二者会发生化学反应，不利于身体健康。



当归黄芪羊肉汤

功效：补肝益肾，强身健体，延年益寿。

原材料

羊肉500克、当归20克、枸杞、黄芪各12克

调味料

味精、酱油各适量

做法

1. 黄芪、当归、枸杞洗净；
2. 羊肉洗净切片，用开水汆去血水；
3. 所有材料放入砂锅内，加清水适量，置文火上炖煮至羊肉熟透，加味精、酱油调味即可。

适用人群

用于久病体虚、肝肾不足或年老体衰者。

注意事项

当归干枯无油或断面呈绿色的不可选用。

冷冻羊肉巧处理

冻羊肉用冷水冲洗，去掉表面脏物，再用布擦干水分，在室内慢慢解冻。解冻过程中不时翻动，以缩短解冻时间，但千万不能用热水浸泡，更不要用火烤。

待基本解冻，根据需要将羊肉切片、切丝、剁块。将加工好的羊肉入水浸泡，待完全解冻后捞出，挤去多余水分，但不要挤干，这样可去掉残留的血污。

鹿茸枸杞乌鸡汤



❄功效：生精补髓，养血益阳，强筋健骨。

原材料

鹿茸片20克、枸杞子20克、乌鸡1只

调味料

生姜片5克、盐适量

做法

1. 将鹿茸片、枸杞子洗净，乌鸡剖净，去内脏，洗净斩件；
2. 将乌鸡放入沸水中滚去血污，捞出洗净；
3. 乌鸡、药材及生姜放入煲内，加入清水，大火煲滚后用文火煲4小时，调味即可。

适用人群

适合身体虚弱、妇女产后体虚者食用。

注意事项

感冒发烧、身体有炎症、腹泻的人慎用。



如何识别真假鹿茸

真鹿茸体轻，质硬而脆，气微腥，味咸。以粗壮、挺圆、顶端丰满、毛细柔软、色红黄、皮色红棕、有油润光泽者为佳。鹿茸片以体轻、断面蜂窝状、组织致密者为佳。

假鹿茸则是用动物毛皮包裹动物骨胶等仿造的。切断面棕紫色，无蜂窝状细孔，偶有圆点。外毛皮可剥离。另外，假鹿茸体重，质坚韧，不易切断，气淡，能溶于水，溶液呈混浊状。

当归黄芪乌鸡汤



❄功效：滋补健脾，补虚养胃。

原材料

当归10克、黄芪15克、板栗200克、乌鸡1只

调味料

盐10克

做法

1. 板栗放入沸水中煮5分钟，捞起剥去膜，用水洗净；当归、黄芪洗净备用；
2. 鸡肉剁块，放入沸水中汆烫，去除血水，捞起用冷水洗净；
3. 将板栗、鸡肉、当归、黄芪放入汤煲内，加水至盖过材料，以大火煮开，转小火炖煮30分钟，加盐调味即可。

适用人群

适宜所有人春季饮用，特别适合女士及老年人补血、活血用。

注意事项

湿盛肿满、慢性腹泻、大便溏薄者忌食。

白果乌鸡汤



功效：滋阴固精，健脾养胃，强身益体。

原材料

白果30克、莲子150克、乌鸡腿250克

调味料

盐5克



做法

1. 乌鸡腿剁块，汆烫后捞出冲净；莲子洗净，去心；白果去壳、皮、尖，洗净；
2. 将鸡腿放入锅中，加水至盖过材料，以大火煮开，转小火煮20分钟；
3. 加入莲子，续煮15分钟，再加入白果煮开，最后加盐调味即成。

适用人群

一般人皆可食用。

注意事项

莲子一定要去心，否则汤会有苦味。

干莲子巧去皮、去心

干莲子的皮及心不易清除，可在锅内加水1000毫升煮沸，加食碱25克搅匀，再放入干莲子250克，盖上锅盖略焐一下，然后用炊帚之类的东西，对锅中的莲子反复推擦几次，直至莲子皮剥干净（动作一定要快，因为时间一长，莲子涨发，皮就不易脱掉），用凉水反复冲洗干净后，再用牙签或细针捅掉莲子心即成。



百合当归乌鸡汤

功效：补肾助阳，滋阴补血。

原材料

乌鸡500克，百合、莲子、红枣、当归、枸杞各20克

调味料

盐5克、味精3克、胡椒粉2克、料酒6毫升

做法

1. 乌鸡洗净斩块，其余材料洗净备用；
2. 锅中注水烧开，放入乌鸡块焯烫，捞出沥水；
3. 炖锅上火，注入清水，放入所有材料，大火烧沸，调入调味料，转用小火炖煮50分钟即成。

适用人群

适用于不射精的男子。

注意事项

百合一定要削去黄尖。

百合巧保存

新鲜百合用保鲜膜封好后置于冰箱中可保存一段时间。如果家里没有冰箱，将百合放在米缸中储存，也能够延长存放时间。

鸡肉蘑菇汤

功效：养脾胃，增强体质。

原材料

鸡肉200克、蘑菇100克

调味料

葱、生姜、盐适量

做法

1. 蘑菇洗净，切片，焯水后捞出待用；鸡肉洗净，切丁；生姜洗净，切片；葱切花；
2. 将鸡肉丁、生姜片入锅中煮开后，倒入蘑菇同煮，煮开后加盐、葱花调味。

适用人群

老少皆宜。

注意事项

煲此汤时，蘑菇要焯水，否则会有异味。



如何保存鲜蘑菇

将鲜蘑菇根部的杂物除净，放入1%的盐水中浸泡10～15分钟，捞出后沥干水分，装入塑料袋中，可保鲜3～5天。

将蘑菇洗净，放入容器中，倒入清水淹没蘑菇，如蘑菇上浮可压以重物。此法宜于短期存放蘑菇，要注意，不要采用铁质容器泡，以免鲜蘑菇和铁发生反应变黑。

如蘑菇数量较多，可将鲜蘑菇晾晒一下，然后装入陶质容器内，放一层鲜蘑菇洒上一层盐，用此法可将鲜蘑菇存放1年以上。

淡菜首乌鸡腿汤



功效：补肝益肾，养血强筋。

原材料

淡菜150克、何首乌15克、乌鸡腿100克

调味料

盐5克

做法

1. 鸡腿剁块，汆烫，捞起冲洗干净；
2. 淡菜、何首乌洗净；
3. 将准备好的鸡腿、淡菜、何首乌放入锅中，加水盖过材料，以大火煮开后转小火炖30分钟，加盐调味即可。

适用人群

适宜腰膝酸软、肢体发麻、皮肤瘙痒者。

注意事项

何首乌不能用铁器炖煮，也不能同猪肉、羊肉、萝卜、葱、蒜一起食用。

黄芪煲土鸡



功效： 健脾胃，补气益血，延年益寿。

原材料

土鸡1只、党参50克、黄芪50克、红枣8颗

调味料

料酒、精盐、味精、姜片各适量

做法

1. 将红枣洗净、去核；将党参、黄芪用清水洗净，切段；鸡宰杀，洗净，斩件；
2. 用锅烧水至滚后，放入鸡肉滚去血污，再捞出洗净；
3. 将鸡放入炖盅内，加适量水，放入党参、黄芪、红枣、料酒、精盐、味精、姜片，大火烧开，随即用文火煨至鸡肉熟烂入味，即成。

适用人群

老少皆宜，特别适合体虚之人食用。

注意事项

痛风症患者不宜喝鸡汤。

烹饪用姜有讲究

姜分为老姜和嫩姜。老姜质地老而有渣，味较辣，多用于调味；嫩姜质地脆嫩无渣，辣味较轻，多用作菜肴配料。老姜做作配料时，通常会把老姜拍松，使姜味易于溢出；嫩姜做配料时，常切成片、丝，嫩姜还可腌、酱、渍、糟、泡制。



鲜菌炖土鸡

功效： 补中益气，健脾养胃。

原材料

杂菌150克、老土鸡600克、猪瘦肉200克、凤爪2只、鲜猪骨200克

调味料

盐10克、味精8克、胡椒粉10克、牛肉汁5毫升



做法

1. 将所有原材料洗净，老鸡、猪瘦肉、猪骨切件备用；
2. 锅上火，加清水烧开，放入杂菌焯烫捞出，再分别放入鸡肉、猪瘦肉、猪骨、凤爪汆透，洗净；
3. 将所有材料放入汤煲内，加开水盖过肉面，大火煮开后转文火慢炖至熟烂，调入调味料即可。

适用人群

一般人皆可食用。

注意事项

清理凤爪时一定要把鸡趾甲剪掉。

炖老鸡三法

在煮鸡的水里放一两颗黄豆与老鸡同煮，鸡肉便容易煮烂。

宰杀老鸡前，给鸡灌一汤匙醋，炖时用慢火，这样鸡肉也会很快熟烂。

在炖老鸡的水里放几粒凤仙花子或3～4个山楂，也可让鸡肉快速熟烂。

板栗土鸡汤

功效：养胃健脾，温中补气。

原材料

土鸡1只（约500克）、板栗200克、红枣10颗

调味料

盐5克、味精2克、鸡精2克、生姜片10克

做法

1. 将土鸡宰杀后去净毛，去内脏，洗净切件备用；板栗剥壳，去皮备用；红枣去核洗净；
2. 锅上火，加入适量清水，烧沸，放入鸡件，滤去血水，备用；
3. 将鸡、板栗放入炖盅里，放入姜片、红枣，调入调味料，置文火上炖熟即可。

适用人群

各类人群均可食用。

注意事项

板栗一次不可进食过多。生吃过多，难以消化；熟食过多，阻滞肠胃。



使用鸡精须知

鸡精中含有10%左右的盐，所以食物在加鸡精前加盐要适量。

鸡精含核苷酸，它的代谢产物就是尿酸，所以患痛风者应适量减少摄入量。

鸡精溶解性较味精差，如在汤水中使用，应先经溶解后再使用，只有这样才能被味觉细胞更好地感知。

鸡精中含有盐，且吸湿性强，用后要注意密封，否则富含营养的鸡精会生长大量微生物而污染食物。

玉米煲土鸡

功效：养胃健脾，强身健体。



原材料

玉米200克、土鸡1只（约500克）

调味料

盐5克、味精2克、胡椒粉3克、料酒10毫升、鸡精6克、生姜20克

做法

1. 鸡洗净斩件，玉米切段，姜去皮切片；
2. 锅中注水烧开，放入土鸡件焯烫，捞出沥干水分；
3. 煲中注水，放入土鸡、玉米、姜片，大火煲开，转用文火煲1小时，调入调味料煲至入味即可。

适用人群

一般人皆可食用。

注意事项

选购嫩一些的玉米煲出的汤会更香甜。

淫羊藿鸡汤



功效：滋补肾阳，强壮筋骨。

原材料

巴戟天15克、淫羊藿15克、红枣4颗、土鸡腿500克

调味料

料酒5毫升、盐5克



做法

1. 鸡腿剁块，入沸水中汆烫，捞起冲净；
2. 原材料入煲中，加水以大火煮开，加料酒，转小火续炖，加盐调味即可。

适用人群

肾气虚弱、遗精、阳痿者适合食用此汤。

注意事项

虚火旺、性欲亢进者不宜饮用本汤。

如何使用料酒

对一些新鲜度较差的原料如鱼、肉等，应在烹调前加料酒浸拌。这是因为料酒有很强的浸透性，经加热与乙醇一起溢出，起到除腥、去异味的作用。

加热时间较长，温度较低的清蒸鱼和烹煮肉类等菜肴时，先加酒再加热后可与溶解后的脂肪产生酸化反应，使菜肴溢出香气，增加菜的鲜味。料酒中的乙醇还可使肥肉鲜香爽口，肥而不腻。



人参红枣鸡腿汤



功效：增强体力，清肝明目。

原材料

人参25克、红枣3颗、鸡腿250克

调味料

盐5克

做法

1. 鸡腿剁块，人参切片，红枣洗净；
2. 鸡块入沸水中汆烫，捞起用清水洗净；
3. 鸡肉、参片、红枣一起放入汤锅中，加适量水，用大火煮开后转小火慢炖30分钟，加盐调味即成。

适用人群

人人皆可饮用，尤其适合体虚之人饮用。

注意事项

感冒发烧，体内有湿热者忌食。

石灰、大米巧存人参

用食品塑料袋或纸袋将人参包好，放入盛有石灰的箱内或装有炒黄的大米的罐内，这样可以让参体保持干燥，质地坚实，炖汤时汁水充足，醇正清香，研磨粉末也容易。人参不能放在冰箱，因为参体从冰箱取出后会吸附空气中的水而发软，且极易生虫、发霉。

猴头菇炖鸡



功效：补气养胃，健脾强身。

原材料

黄芪12克、党参13克、猴头菇100克、红枣8颗、母鸡1只（约500克）

调味料

盐4克

做法

1. 全部药材洗净，浸泡；猴头菇去蒂洗净，浸泡发涨后挤去水分，切成厚片；
2. 母鸡宰杀，去尽毛和内脏，斩件；
3. 所有材料装入炖盅，隔水炖3小时，加盐调味。

适用人群

适宜春季温补之用。

注意事项

孕妇忌食。

水发猴头菇窍门

方法一：先将猴头菇用清水洗净，放入盆内，加沸水上笼蒸几个小时，用手捏猴头菇无硬疙瘩即可。



方法二：将猴头菇洗净，放清水锅中，用小火慢慢焖煮几个小时，直至发透。

方法三：先将猴头菇洗净，再放入沸水锅中，加入适量食用碱，用小火慢慢焖煮，直至将猴头菇发透，然后用清水漂洗，直至去净碱味。

方法四：先将猴头菇洗净，再放入清水锅中，用小火焖煮2～3个小时，然后加入高汤或油脂，继续煮至猴头菇发透。

杜仲桑寄生鸡腿汤





功效：补肝益肾，强壮筋骨。

原材料

杜仲50克、桑寄生25克、鸡腿150克

调味料

盐5克

做法

1. 将鸡腿剁块，放入沸水中汆烫，捞出冲净；
2. 将鸡肉、杜仲、桑寄生一起放入锅中，加水至盖过材料；
3. 以大火煮开，转小火续煮40分钟，加盐调味即可。

适用人群

最宜孕妇胎动、出血，以及肝肾虚弱、体能不足者饮用。

注意事项

火气太大、消化不良、胀气、腹泻者慎食。

陈皮鸡肉汤



功效： 养血滋肾，温中益气，增强抵抗力。

原材料

带骨鸡肉600克、何首乌50克、陈皮15克

调味料

盐适量、生姜片5克



做法

1. 将所有食材洗净，鸡肉斩件；
2. 鸡肉入沸水中汆烫捞起，用水洗净；
3. 鸡块、何首乌、陈皮、生姜放入煲内，加适量水，大火煲开后改小火煲2小时，加盐调味即可。

适用人群

此汤适合须发早白、未老先衰人士饮用。

注意事项

大便溏薄者忌食。

鸡肺不能食

鸡肺中的肺泡细胞具有很明显的吞噬功能，它能够吞噬鸡吸入的微小灰尘颗粒和各种致病细菌。虽然有些病菌可能被中性细胞消灭，但是，肺泡里仍残留少量死亡病菌和部分活病菌。如果烹调前不将肺除去，虽然经过加热可达灭菌作用，却无法将全部的嗜热病菌杀死，一旦进入人体，就会对健康造成危害。



人参糯米鸡腿汤

功效： 强身健体，补中益气。

原材料

人参15克、糯米20克、鸡腿500克、红枣10颗

调味料

盐5克

做法

1. 糯米淘洗干净，用清水泡1小时，沥干备用；人参冲洗后切片；红枣洗净去核；
2. 鸡腿剁块，洗净，汆烫后捞起，备用；
3. 将糯米、鸡块、参片、红枣放入炖锅中，加水1600毫升，以大火煮开后转用小火炖至肉熟米烂，加盐调味即可。

适用人群

此汤非常适合病人或妇女产后食用。

注意事项

脾胃虚寒者忌食。炖汤时，过一会儿就要将汤搅拌一下，以免糯米粘在锅底或黏成团而影响口感。

布袋防盐受潮

厨房里的湿气比较大，想要保持盐的干燥颇为不易。用小布袋或咖啡的过滤纸来装盐，然后扎紧袋口放到盐罐内，这样就能够防止盐受潮了。

板栗凤爪汤

功效： 补肾益气，健脾活血，提高免疫力。

原材料

凤爪250克、猪瘦肉500克、板栗150克、核桃仁100克

调味料

陈皮15克、生姜15克、盐适量

做法

1. 凤爪入开水汆烫，去皮、爪甲，洗净；
2. 猪瘦肉洗净，切块，放入清水锅内，武火煮5分钟，取出洗净；生姜切片；
3. 板栗去壳，陈皮浸软、刮去白，洗净，放入锅内，加水适量，武火煮沸；
4. 放入其余用料，煮开后，改文火煲3小时，加盐调味供用。

适用人群

反胃呕吐、腰膝酸软者适合食用。

注意事项

脾胃虚弱、消化不良者不宜多食板栗。



如何挑选好板栗

有些摊点出售的板栗，个头大小一样，这种板栗大多是冷库中的存货，多是经过机械脱皮筛选加工出来的，并不是今年的新品，而刚上市的板栗会大小不一，在板栗上都会留有残存的皮屑及刀印迹。

新鲜板栗表皮附有一层薄绒毛，陈板栗则表皮光滑。挑拣板栗最好要仔细检查是否有虫眼，因为板栗最易生虫。

苦瓜鸡汤

功效： 消暑解毒，利水消肿，除烦解忧，消除焦躁，提高免疫力。



原材料

菠萝100克、苦瓜200克、土鸡腿250克

调味料

生姜片6克、米酒10毫升、盐5克

做法

1. 菠萝切片；苦瓜对半切开，去籽切厚片；姜切片；
2. 土鸡腿洗净，切块，放入开水中烫去血水备用；
3. 碗中放入水，加入所有材料，移入蒸锅中蒸至鸡肉熟烂，再加入调味料调匀即可。

适用人群

一般人皆宜，尤其是火气大、青春痘脓肿、便秘、口臭、体味重者宜常食用。

注意事项

脾胃虚寒、慢性胃肠溃疡者不宜食用。

茯苓鸡腿汤



功效：补中益气，润肠通便，抗菌。

原材料

鸡腿300克，猪瘦肉100克，党参、茯苓、麦冬各10克，当归、柏子仁各5克

调味料

生姜片、盐各适量

做法

1. 将鸡腿、瘦肉洗净，斩块；各药材洗净；
2. 将鸡腿、瘦肉汆水，捞出洗净；
3. 将所有原材料放入炖盅内，加适量清水，大火煲滚后用文火炖2小时，调味即可。

适用人群

特别适合虚烦不眠、惊悸健忘者食用。

注意事项

容易腹泻者少食。

烹饪鸡的技巧

鸡头皮薄骨多，一般用于熬汤或下杂处理；鸡脊骨硬肉薄，不宜起肉，宜用于煲、炖；鸡翼肉纹细而筋骨少，肉鲜滑而味清香，在粤菜中应用最广；胸肉(包括鸡柳肉)，全无骨骼，肉纹细而瘦肉多，适宜撕成丝和切片；鸡柳肉可剁成蓉，制作丸状的食品；大腿肉多而瘦，宜于取肉切片或清炖；小腿肉较少而筋络多，宜于取肉切丁，或制作烧、炖、炸等食品。



板栗炖鸡汤

功效：补肾虚，益脾胃，强身健体。

原材料

光鸡1只（约500克）、板栗100克

调味料

生姜片、盐各适量



做法

1. 鸡洗净，切块；板栗去皮，洗净；
2. 锅内烧水，水开后放入鸡肉飞水，再捞出洗净；
3. 将鸡肉、板栗及生姜片一起放入煲内，加入适量清水，大火煲滚后用文火炖2小时，调味即可。

适用人群

适合于肾虚人群食用，也是一般健康人强身健体的美味佳肴。

注意事项

痛风病者慎食。

鸡肉的选购与保存

新鲜的鸡肉肉质排列紧密、颜色呈干净的粉红色而有光泽，皮呈米色、有光泽和张力，毛囊突出。不要挑选肉和皮的表面比较干，或者含水较多、脂肪稀松的鸡肉。

鸡肉在肉类食品中是比较容易变质的，所以购买之后要马上放进冰箱里，可以在稍迟一些的时候或第二天食用。剩下的鸡肉不要生着保存，应该煮熟之后保存。

鸡肉枸杞豆腐汤



功效：清热明目，强身健体，益气延年。

原材料

鸡肉200克、鱼200克、豆腐200克、粉丝20克、枸杞10克

调味料

生姜片、葱、花生油、白酒、胡椒粉各适量

做法

1. 鸡肉、鱼均切片；枸杞洗净；豆腐洗净，切块；粉丝浸透，葱洗净切段；
2. 锅中加水适量，放入姜、粉丝，猛火煲开，再放枸杞，加花生油，放豆腐，加盐调味，再煮5分钟，放葱略煮片刻，最后放入鸡片、鱼片煮半分钟，调味即可。

适用人群

老人、病人，体弱者适宜食用。



注意事项

鸡肉忌与野鸡、甲鱼、鲫鱼等一同食用。

看主料切葱小窍门

红烧鱼，将葱切段与鱼同烧；干烧鱼，将葱切成末，和配料保持一致；清蒸鱼，把整葱摆在鱼上，待鱼熟后拣去葱，只取葱香味；烧鱼汤，把葱切段油炸后与鱼同炖，经油炸过的葱，香味甚浓，可去除鱼腥味，汤烧好去葱段，清亮不浊。

百合桂圆炖乳鸽





功效：补肝肾，益气血，除烦益智。

原材料

乳鸽1只、桂圆肉10克、百合（干）5克

调味料

生姜10克、精盐、味精各适量

做法

1. 将鸽宰杀，洗净，斩件，桂圆肉洗净，百合用温水略泡后洗净；
2. 用锅烧水至滚后，放入鸽肉滚去表面血污，再捞出洗净；
3. 将鸽子、百合、桂圆入炖锅，掺入清水，放入拍破的姜块，炖至鸽肉熟烂时，拣去姜块不用，调入精盐、味精炖至入味即可。

适用人群

适合成年人、孕妇、体虚病弱者食用。

注意事项

食鸽以清蒸或煲汤最好，这样能使营养成分最多地保留。

黄花鸡蛋汤



功效：保健强身，益智健脑。

原材料

鸡蛋2个、黄花菜（干）50克、豌豆苗100克、清汤适量

调味料

盐适量

做法

1. 黄花菜、豌豆苗洗净；将鸡蛋打散，加少许盐，倒入热油锅内，煎成荷包蛋；
2. 最后加入清汤、黄花菜、盐、豌豆苗，待汤沸即成。

适用人群

老少皆宜。

注意事项

鸡蛋黄不能与白糖、豆浆、兔肉同食。

鲜蛋保存宜竖放

鲜蛋的蛋白浓稠，能够有效地固定蛋黄位置。随着存放时间的延长，蛋白中的黏液素就会在蛋白酶的作用下慢慢变稀，失去固定蛋黄的作用。如果把蛋横放，由于蛋黄的比重比蛋白小，蛋黄就会上浮，靠近蛋壳，变成贴黄蛋或靠黄蛋。如果把蛋头朝上竖放，蛋头有一个气室，里面的气体就会使蛋黄无法贴近蛋壳，就不容易形成贴壳蛋或靠黄蛋了。



鸡蛋香菇韭菜汤

功效：补气养血，补脾强身。

原材料

鸡蛋2个、香菇3朵、韭菜50克、高汤适量

调味料

盐、味精各适量

做法

1. 锅置火上，放油烧热，放入鸡蛋，用慢火煎至熟，放入汤碗内；
2. 香菇用温水浸泡后，去蒂洗净，切成细丝，再用开水焯熟，放入汤碗内；韭菜择洗干净，切段，汆熟，放入汤碗中；
3. 锅置火上，倒入高汤、盐，待汤开后，以味精调味，起锅倒入汤碗内即成。

适用人群

尤其适合气血两虚者在春季食用。

注意事项

皮肤病患者忌食。

巧做蛋花汤

水烧沸加入调料，将用开水调匀的藕粉汁慢慢倒入锅中搅拌，待再沸后，将蛋液用小勺放在汤中即可。也可将藕粉或生粉放入蛋液中用筷子搅匀，当锅中水沸后，将蛋液用小勺舀入锅中。这样做出的蛋花汤鲜美可口，味道独特。

鳗鱼枸杞汤



功效：滋补肝肾、强壮筋骨。

原材料

鳗鱼500克、枸杞15克、参须10克

调味料

盐5克、米酒15毫升

做法

1. 将鳗鱼处理干净，切段，放入沸水中汆烫，捞起后洗净，盛入炖盅，加水至盖过材料，撒进枸杞、参须；
2. 移入电锅，加水适量，隔水炖40分钟；
3. 加盐、米酒调味即可。

适用人群

男女皆宜，成年男性尤为需要，特别是年过三十，性活动较频繁或脑力、体力工作较为繁重者都宜常食。

注意事项

感冒未愈、燥热咳嗽的人不宜多饮用本汤。

海鳗和河鳗的区别

头部的区别：海鳗上颌略长于下颌，嘴眼较大，上下颌前端有锐利的大牙；河鳗眼小，嘴尖而扁，下颌稍长于上颌，只有细牙。

鳞片不同：海鳗体侧无鳞；河鳗体侧有小鳞，埋于皮下，呈席纹状排列。

鱼鳍的差异：海鳗胸鳍宽大；河鳗胸鳍小而圆。

颜色的区分：海鳗背侧呈暗灰色，腹部灰白色；河鳗体背部灰黑色，腹部白色。

金樱鲫鱼汤



功效：健身强体，固肾涩精。

原材料

金樱子15克、鲫鱼1条

调味料

盐、生姜片各适量

做法

1. 将金樱子洗净，鲫鱼剖腹，去内脏；
2. 烧锅下油，油热后放入鲫鱼煎至两面金黄色，再铲出滤干油；
3. 将金樱子、鲫鱼、生姜片一起放入煲内，加入适量清水，大火煲滚后用文火煲30分钟，调味即可。

适用人群

老少皆宜。

注意事项

有实火、实邪者不宜食用。

豆豉鲤鱼汤



功效： 补益利水，健体养生。

原材料

鲤鱼300克、豆豉30克

调味料

生姜片、盐、胡椒粉各适量

做法

1. 将鲤鱼宰杀、洗净，切块，豆豉洗净；
2. 用锅烧水至滚后，放入鱼肉滚去表面血污，捞出浮沫，再洗净；
3. 全部材料一起放锅内，加入适量清水，大火煲沸后，改小火慢煲2小时，调味即可。

适用人群

本汤特别适合虚弱体质、痰湿体质以及孕妇浮肿和产后食用。

注意事项

感冒者忌食。

“抽筋”烹鲤鱼

鲤鱼两边背脊的皮内各有一条似白线的筋，在烹制前要把它抽出。一是因为它的腥味重，二是它属强发性物（俗称“发物”），特别不适宜某些病人食用。抽筋时，应在鱼的一边靠鳃后处和离尾部约3厘米的地方各横切一刀至脊骨为止。再用刀从尾向头平拍，使鳃后刀口内的筋头冒出，用手指尖捏住筋头一拉便可抽出。



乌梅鲤鱼汤

功效： 健脾养胃，强身健体。

原材料

银耳100克、鲤鱼300克、乌梅6颗

调味料

盐适量、香菜少许、姜3片



做法

1. 鲤鱼去鳞，去内脏，清洗干净；煎锅里放少许油烧热，放入姜片，煎至香味出来后再放入鲤鱼，煎至两面呈金黄色；
2. 银耳泡发，撕朵，同鲤鱼一起入炖锅；
3. 放入乌梅，以中火煲1小时，待汤色变成奶白色时加盐调味，最后加香菜提味。

适用人群

一般人皆可食用。

注意事项

皮肤过敏性疾病、支气管哮喘、肾炎、淋巴结核、红斑狼疮、癌症患者忌食。

怎样煲鱼汤没有腥味

不论沸水或冷水下汤料，都不会影响食物的营养价值，但一般在沸水里下料，因为材料会随着汤水不停浮动，不会黏锅。煲鱼汤更要在沸水里下鱼，否则汤会有腥味。冷水下料，材料会聚在煲底，煲内的水要待一段时间才能滚开。这些材料在煲底时间久了，汤煮滚以后，煲底材料无法滚起，因此会黏底，且鱼汤腥味很重。

无花果花旗参草鱼汤



功效：清热润燥，强身健体。

原材料

草鱼700克、无花果20克、花旗参片10克

调味料

老姜、植物油、盐各适量

做法

1. 草鱼剖洗干净，用油稍煎去腥味；
2. 花旗参片和无花果、老姜分别洗净；
3. 将无花果、草鱼、花旗参片、老姜、油放入开水锅中，慢火煮约2小时，加盐调味即可。

适用人群

一般人皆可食用。

注意事项

花旗参与藜芦相克。

整鱼去背骨窍门

将鱼放在砧板上，鱼腹朝左，鱼背朝右，左手按住鱼腹，右手持刀，使刀刃紧贴鱼背骨，深入鱼背部位，从鳃切至尾，划出一条沟。再由此沟痕，贴紧刀刃于骨，向内切入，切至超过背脊的位置，当经过胸骨与背骨相连处时，注意不要弄破鱼腹皮肉。

将单面背脊的鱼与骨完全切离以后，以同前的切法将另一侧鱼骨剔除。

丝瓜香菇鱼尾汤





功效：清热通络，轻身抗老，清肠减肥。

原材料

丝瓜320克、草鱼200克、香菇（干）50克

调味料

生姜片、盐、花生油各适量

做法

1. 丝瓜去皮洗净，切片；香菇泡发，洗净切开边；草鱼宰杀，剁下鱼尾洗净，抹干，用盐腌片刻；
2. 烧热锅，下油烧热，爆香姜，放下鱼尾，煎至两面黄色铲起待用；
3. 锅中加入适量水烧滚，放下鱼尾煮约10分钟，下丝瓜、香菇煮熟，下盐调味即成。

适用人群

老少皆宜。

注意事项

煎鱼尾时注意火候。

牡蛎紫菜汤



功效： 滋阴养血，养肝明目，提高免疫力。

原材料

牡蛎肉、鲜平菇各200克，紫菜（干）500克

调味料

香油、盐、味精、姜片各少许

做法

1. 牡蛎肉、平菇洗净，紫菜去杂质洗净；
2. 牡蛎肉飞水，捞出洗净；
3. 将牡蛎肉、紫菜及姜片放入煲内，加适量清水，大火烧滚后放入平菇再煮20分钟，熟后加香油、盐、味精调味即可。

适用人群

最适用于近视眼、视物昏花者食用。

注意事项

脾虚滑精者忌用。

怎样选购紫菜

一要注意色泽以紫红为好，如色泽发黑则是隔年陈紫菜。

二要注意厚薄均匀，无明显的小洞与缺角。如有小洞，可能是在储存运输过程中保管不妥，遭遇损坏，这会影响质量。

三要注意陈紫菜，市场上有一些不法商贩将隔年陈紫菜用食用油涂抹后冒充新紫菜销售，可用手绢纸擦上去，纸上会有油迹，且陈紫菜无香味，入口有海腥味。



花旗参红枣螺头汤

功效： 补气血，益肝肾，健身体。

原材料

田螺200克、花旗参15克、红枣4颗

调味料

生姜片5克、盐少许

做法

1. 田螺去壳取肉，用粗盐擦洗干净；
2. 红枣洗干净后去核；花旗参洗净，切片；
3. 锅中水煲滚后，将材料放入滚10分钟，然后改慢火再煲3个小时，下盐调味即可。

适用人群

老少皆宜。

注意事项

一定要等水煲滚后再放材料。

香油泡田螺

田螺买回来应先将它放在清水中浸泡1～2天，同时在盛水的容器中加几滴香油进去，田螺自然会把里面的脏东西吐出来。带壳的田螺在下锅前要用剪刀把尾部剪掉，这样吃起来干净又容易煮透。需特别注意的是过了清明就不要吃田螺了，因为清明一过，蚂蟥就会寄生在田螺壳里，危害健康。

花生牡蛎汤



功效：强身健体，润肺化痰。

原材料

花生40克、鲜牡蛎250克、猪瘦肉200克

调味料

花生油10毫升、生姜片5克、盐5克

做法

1. 猪瘦肉洗净，切块；花生去壳洗净，浸泡1小时；
2. 鲜蚝洗净，飞水，烧锅下花生油、姜片，将鲜蚝爆炒至微黄；
3. 将清水2000毫升放入瓦煲内，煮沸后放入以上用料，武火煮沸后，改用文火煲3小时，加盐调味即可。

适用人群

一般人均可食用。

注意事项

花生在煲汤前应浸透。

挑选新鲜牡蛎小窍门

挑选新鲜带壳牡蛎时，要选壳凸起、壳面圆润饱满，有较重手感，轻敲壳，马上会合起的；挑新鲜无壳牡蛎时，则要求汁液清冽无色。

牡蛎并不是大而肥就好，实际上，直径4厘米～5厘米大小的最好吃，这样的牡蛎质地鲜嫩、肥而不腻。

黄芪红枣鳝鱼汤



功效：补益气血，祛风强筋。

原材料

鳝鱼500克、黄芪75克、红枣10颗

调味料

盐5克、味精3克、生姜片5克、料酒少许

做法

1. 先把鳝鱼洗净，用盐腌去黏液，将鳝鱼宰杀去其肠，洗净后切段，并用开水汆去血腥；
2. 起锅爆香姜片，加少许料酒，放入鳝鱼炒片刻取出；
3. 黄芪、红枣洗净，与鳝鱼肉放入煲内，加水适量，武火煮沸后，改文火煲1小时，调味即可。

适用人群

此汤适合腰膝酸软、风寒湿痹、产后淋沥等症患者食用。

注意事项

鳝鱼要处理干净，以免腥味太浓影响汤的口感。

海参汤



功效： 滋阴降火，补中益气。

原材料

海参 200克、山药10克、枸杞10克、桂圆肉10克、高汤500毫升

调味料

盐6克、味精4克、胡椒粉3克

做法

1. 山药、枸杞、桂圆肉一起泡发洗净；
2. 海参泡发，切段；
3. 将上述所有材料加高汤放入炖锅中，煲1小时后加盐、味精、胡椒粉调味即可。

适用人群

一般人皆可食用。

注意事项

海参一般要泡发12个小时以上。

水发海参器皿需洁净

水发海参时要注意所用器皿和水的清洁，不能沾染油、碱等物质。

海参沾染上油脂之后，会妨碍吸水膨胀，降低水发的质量。同时海参可溶解在油脂中，如果沾油过多，会使海参腐烂变质，甚至化为乌有。海参遇碱后，海参的胶原蛋白质会使海参肉质变软，失去弹性，降低成菜的品质。



巴戟炖海参

功效： 补虚养身，健脾开胃，滋阴补肾。

原材料

海参（水浸）500克、山药25克、巴戟天25克、枸杞25克、红枣6克



调味料

老姜、盐各适量

做法

1. 水发海参洗净，切段；
2. 山药、巴戟天、枸杞洗净；老姜洗净，切片；红枣洗净去核；
3. 将海参、山药、巴戟天、枸杞、老姜、红枣放入炖锅，加适量水，中火炖约4小时，加盐调味即可。

适用人群

适合抵抗力差、记忆力减退、食欲不振者。

注意事项

海参与醋相克，此汤忌加醋调味。

海参的营养功效

海参是典型的高蛋白、低脂肪、低胆固醇食物，对高血压、冠心病、肝炎等病人及老年人来说堪称食疗佳品，常食对治病、强身很有益处。海参含有硫酸软骨素，有助于人体生长发育，能够延缓肌肉衰老，增强机体的免疫力。海参微量元素钒的含量居各种食物之首，可以参与血液中铁的输送，增强造血功能。

杏仁煲田鸡

功效：清热生津，润燥止咳，滋补强壮。

原材料

哈密瓜200克、田鸡100克、猪瘦肉100克、杏仁30克

调味料

盐适量

做法

1. 杏仁用水洗净，去衣；哈密瓜去瓤、去核，用水洗净，切件；
2. 田鸡洗净、去头、去爪尖、去皮、去内脏，斩件；猪瘦肉用水洗净，切块；
3. 锅内加适量水，猛火煲滚，放入杏仁、田鸡和瘦肉，待水再滚，用中火煲1小时，再放入哈密瓜，煲半个小时，以盐调味即可。

适用人群

此汤清甜可口，适合一家大小日常饮用。



注意事项

食用猪肉后不宜大量饮茶。

哈密瓜如何保存

若是购买比较成熟的哈密瓜，可以直接放入冰箱冷藏较不成熟的，必须先放在室温下催熟。

大蒜田鸡汤

功效：增强体质。

原材料

田鸡2只、干贝5克、大蒜头80克

调味料

生姜片5克、米酒20毫升、盐10克、油适量



做法

1. 田鸡宰杀洗净，汆烫，捞起备用；
2. 大蒜头去皮，用刀背稍拍一下；
3. 锅上火，加油烧热，将大蒜头放入锅里炸至呈金黄色，待蒜味散出盛起备用；
4. 另取一锅，注入热水，再放入干贝、田鸡、姜、蒜头、酒，以中火炖2小时，起锅前再加上盐调味即可。

适用人群

老少皆宜。

注意事项

炸蒜头时，注意火不要太猛，因火太大容易使蒜头焦黑变苦。

选购干贝技巧

干贝以色泽杏黄或淡黄、表面有白霜、颗粒整齐、肉柱较大、坚实饱满、肉丝清晰，有特殊香气，味鲜、淡口为上等货；而肉柱较小，色泽深暗或是呈黄黑色者质量较差。

菠菜银耳汤



功效：滋阴养血，强身健体。

原材料

菠菜150克、泡发银耳20克

调味料

香葱15克，味精、盐、香油各适量

做法

1. 将菠菜洗净，切段，用开水汆一下；银耳浸泡至发软，摘成小朵；香葱去根须洗净，切成细末；
2. 锅内放入银耳，倒入适量清水，用大火煮沸后再加菠菜煮沸，加入盐、味精、香葱末，淋上香油即成。

适用人群

老少皆宜。

注意事项

菠菜要入沸水中汆水，否则会有涩味。

怎样炖出糯黏银耳汤

炖糯了的银耳汤又稠又滑，且营养丰富，怎样才能炖出这么好的银耳汤呢？将银耳置于搪瓷盆中，用凉水浸泡12小时，中间更换三次冷水，如不换水，银耳熬多久都是硬脆的。如果急需食用，不能浸泡这么久，可先用冷水泡10分钟，然后在水中搓揉3～5分钟，将表皮的蜡去除后再炖，同样可以炖出又糯又黏的银耳。



洋葱红豆汤

功效：补虚益肾，强身健体，清热解毒。

原材料

洋葱50克、红豆100克、核桃仁50克

调味料

食油25毫升，面粉、红辣椒、精盐、味精、香菜各适量

做法

1. 将洋葱、红辣椒洗净，切成细丝；香菜洗净，切成小碎段；将红豆煮酥；
2. 锅烧热加食油，待油温五成时，倒入洋葱煸香，放入红辣椒、面粉拌匀炒2分钟，然后倒入红豆，加核桃仁、精盐，再煮片刻，加味精，撒上香菜末即成。

适用人群

老少皆宜。

注意事项

吃猪肉不可加香菜，否则助热生痰。

巧切洋葱不流泪

冷冻法：在切洋葱时，会散发出强烈的辣味，很刺激眼睛。如将洋葱放进冰箱冷冻，过1～2分钟拿出再切，就不会刺眼了。

温水法：先将洋葱用水或温水泡一下再切，刺激的气味将会锐减。

浸刀法：在切洋葱前，将菜刀在凉水里浸泡一下再切，或在菜板旁放一盆凉水，边蘸水边切，也可减轻辣味的散发。

绿茶山药豆腐丸汤



功效：增强身体抵抗力，调节代谢机能。

原材料

绿茶10克、山药20克、豆腐100克、红薯粉末适量

调味料

盐5克

做法

1. 豆腐以纱布包紧，挤去水分，绿茶、山药洗净磨成泥，将豆腐放入粉末中一起以同一方向拌稠；
2. 取一小撮豆腐泥揉成圆球，表面沾红薯粉末，用热油炸至呈金黄色，捞起；
3. 锅里加水煮开，将豆腐丸子加入，中火煮开后转小火续煮5分钟，调味即成。

适用人群

一般人都可食用。

注意事项

胃寒、易腹泻、腹胀者不宜多食。

选购绿茶窍门

看色泽：绿茶以颜色翠碧、鲜润活气为好。若茶叶色泽发暗发褐，表明茶叶内质有不同程度的氧化，往往是陈茶。

观外形：新茶一般外形条索明亮，大小、粗细、长短均匀者为上品；条索枯暗，外形不整，甚至有茶梗、茶籽者为下品。

闻香气：新茶一般都有新茶香。好的新茶，茶香格外明显。如新绿茶闻之有扑鼻的香气；质量越好的茶叶，香味越浓郁扑鼻。口嚼或冲泡、发甜的亦为上品。

豆腐丝瓜汤



功效：强健骨骼，凉血解毒，清肠消滞。

原材料

丝瓜320克、豆腐200克

调味料

油、盐各适量

做法

1. 将丝瓜去角边，斜切成厚块，豆腐洗净，切块；
2. 用油、盐起锅，将丝瓜爆一会，然后加适量清水入锅，烧开后，便将豆腐放入锅，烧沸后加盐调味便可。

适用人群

一般人都可食用。

注意事项

脾胃虚寒者不宜多食。

洋葱香芹汤



功效： 增强身体抵抗力。

原材料

胡萝卜200克、洋葱50克、香芹100克、香菜50克

调味料

盐、味精、胡椒粉、香油各适量

做法

1. 将胡萝卜、洋葱、香芹、香菜洗净，放入锅内加水煮熟；
2. 将煮熟的各蔬菜切成细丝，再放入锅内，加入适量鲜汤煮沸，再加盐、味精、胡椒粉，淋上香油即成。

适用人群

老少皆宜，特别适合青少年强身健体食用。

注意事项

服用补药和中药白术、丹皮时，不宜服用香菜，以免降低补药的疗效。

小磨香油巧贮存

把香油装进一个小口玻璃瓶内，在每500毫升油加入1克精盐，将瓶口塞紧不断地摇动，使食盐溶化，放在暗处3日左右，再将沉淀后的香油倒入洗净的棕色玻璃瓶中，拧紧瓶盖，置于避光处保存，随吃随取，但要注意的是，装油的瓶子切勿用橡皮等有异味的瓶塞。



红枣木耳汤

功效： 补脑强身。

原材料

红枣20颗、泡发黑木耳10克

调味料

白砂糖适量

做法

1. 红枣洗净，黑木耳泡发，去蒂，洗净；
2. 将材料置于高压锅内煮烂，调味即可。

适用人群

老少皆宜。

注意事项

红枣不宜与虾皮、葱、鳝鱼、海鲜、动物肝脏、黄瓜、萝卜同食。

选购白砂糖小窍门

一看：干燥松散，洁白、有光泽、颗粒均匀的白砂糖质量较好；绵白糖晶粒细小均匀、颜色洁白，较白砂糖易溶于水。

二闻：白砂糖和绵白糖有一种清甜的香味。

三尝：好的白砂糖溶在水中无沉淀物、絮状物、悬浮物出现，无任何异味。

四摸：用干手摸时，质量好的白砂糖不会有糖粒黏在手上，容易松散。

另外，不要购买没有标注保质期及生产日期的白砂糖。

南瓜红枣汤

功效：提高身体免疫力，补中益气，敛肺气。

原材料

南瓜500克、红枣8颗

调味料

红糖适量

做法

1. 南瓜削去皮，洗净，切块；红枣去核洗净；
2. 南瓜、红枣、红糖一起放入锅中，加适量水煮至南瓜熟烂即可服食。

适用人群

适合免疫力差、支气管哮喘之人食用。

注意事项

患有脚气、黄疸者少食。



选购南瓜小窍门

选南瓜时，用指甲掐果皮，不留指痕，表示老熟。表面略有白霜的南瓜味甜。

选购时以新鲜、外皮红色的南瓜为主。外型完整、梗部新鲜坚硬且具有重量感者为佳。如果表面出现黑点，代表内部品质有问题，不宜购买。此外，最好挑选瓜梗仍在的南瓜，保存期限较长。

红糖不宜久放

红糖在存放中极容易受乳酸菌的侵害，特别是加盖不严或渗入水分而受潮时，乳酸菌就会迅速生长繁殖，使红糖中的蔗糖成分逐渐分解成葡萄糖及乳糖，然后转化成乳酸及其他有机酸，使红糖的甜度降低并带有一定的酸味，引起变质。因此，红糖不宜久存。

山药百合汤

功效：健脾益气，滋补强身。



原材料

山药200克、干百合10克、银耳15克、桂圆肉15克、红枣6颗

调味料

冰糖80克

做法

1. 山药洗净；银耳泡发，去蒂，切小朵；桂圆肉洗净；干百合泡发，洗净；
2. 将以上材料放入煲中，加清水适量，以中火煲45分钟；
3. 放入冰糖，以小火煮至冰糖溶化即可。

适用人群

一般人皆可食用。

注意事项

肠胃积滞、体内水分不容易代谢的人不宜食用。

杜仲补腰汤



功效：坚筋骨，壮腰脊，去除关节酸痛。

原材料

杜仲10克、肉苁蓉10克、巴戟天5克、狗脊5克、牛大力10克、淮牛膝10克、黑豆20克、猪脊骨250克

调味料

盐适量

做法

1. 猪脊骨洗净，斩段，放入沸水中焯3分钟，盛起待用；
2. 黑豆洗净，用清水浸泡30分钟；
3. 药材洗净，放入煲内，加入其他材料及适量清水，慢火煲至水约剩一小半；
4. 最后加盐调味即可食用。

适用人群

适合于腰椎劳损、腰背酸痛者食用。

注意事项

牛大力以片大、色白、粉质、味甜者为佳。

猪腰的选购方法

挑选猪腰首先看表面有无出血点，有的话属不正常。再看形体是否比一般猪腰大和厚，如果是又大又厚，应检查是否有肾红肿。检查方法是：切开猪腰，看皮和髓质是否模糊不清，模糊不清的就不正常。



莲参汤



功效：补脾养心，健体丰肌。

原材料

党参15克、高丽参15克、莲子12克

调味料

冰糖适量

做法

1. 高丽参洗净；莲子洗净，去心备用；党参洗净，切段；
2. 所有材料放入炖盅内，加适量水，以小火隔水炖约1小时，再加冰糖调味即可。

适用人群

一般人皆可食用。

注意事项

莲子要去掉莲心，以免苦味影响汤的口感。

莲子的选择

莲子以湘莲品质为最佳。其皮色淡红，皮纹细致，粒大饱满，生吃微甜。

通心莲和白莲次之。通心莲是以刚成熟尚未长老的莲子除去皮和心的加工品。白莲皮肉呈白色，稍带皱纹，粒大肥圆，莲肉饱满，入口软糯。

质量较差的为红莲，其皮色暗花，粒形瘦长，脐部下陷，中心空间较大，生吃味淡，久煮不酥，入口韧硬。

挑选时，同品种以当年产、干爽、完整饱满、口咬脆裂者为优。

Part 5

解压舒缓汤

在生活中，人们都少不了要受点委屈、遭点挫折，或是在单位被领导批评，或是朋友间起了误会，或是中了竞争对手的黑招……各种各样的烦恼和不快乐，就像躲在暗处的刺客，趁你不注意的时候跳出来砍你几刀。这时，回家喝一碗热气腾腾的解压舒缓汤，调整下一下心情，不失为一个很好的放松方法。



茯苓瘦肉汤



功效：清热除烦，解渴止呕，健脾化湿。

原材料

猪瘦肉200克、薏米100克、鲜扁豆50克、土茯苓20克



调味料

生姜片、盐各适量

做法

1. 猪瘦肉洗净，切块，薏米、土茯苓洗净，生姜片洗净；鲜扁豆择去老筋，洗净；
2. 锅中水烧开，放入瘦肉飞水，捞出；
3. 将各药材及生姜片、瘦肉、鲜扁豆一起放入煲内，加入适量开水，大火烧开后，改用小火煲1小时，加盐调味即可。

适用人群

适宜于暑热烦渴、下肢困倦者饮用。

注意事项

服降压药时忌食扁豆。

熟吃扁豆防中毒

扁豆中含有一种毒性物质——皂甙和生物碱，扁豆长得越老，皂甙就越多。特别是不经过霜打的鲜扁豆，含有大量皂甙与血球凝集素，食用时若没有煮熟，人吃后则可能会发生中毒。在烹饪前，应摘净扁豆的两端及荚丝，这些部位所含的毒素最多；还应将豆筋摘除，否则既影响口感，又不易消化。

荷叶瘦肉汤

功效：除烦止渴，清热解燥，减肥降脂。



原材料

荷叶（干）1张、黄芪10克、莲藕200克、猪瘦肉300克

调味料

生姜片5克、料酒10毫升、盐适量

做法

1. 黄芪洗净；莲藕洗净，切块；猪瘦肉洗净，切块；荷叶洗净，切大块；
2. 锅内烧水，水开后放入猪瘦肉飞水，再捞出洗净；
3. 将荷叶、黄芪、莲藕、生姜片、猪瘦肉、料酒一起放入瓦煲内，加适量清水，大火烧开后，改用小火煲1小时，加盐调味即可。

适用人群

一般人都可以食用，特别是工作压力大的上班族。

注意事项

脾胃虚寒者不宜多食。

芦根车前汤



功效：除烦利尿，清热生津。

原材料

猪瘦肉500克、芦根20克、桃仁20克、车前草15克

调味料

盐、生姜片各适量



做法

1. 将中药材洗净；猪瘦肉洗净，切块；
2. 锅内烧水，水开后放入瘦肉飞水，再捞出洗净；
3. 将各药材及生姜片、瘦肉放入煲内，加入适量开水，大火烧开后，改用小火煲1小时，汤成后去药渣，调味即可。

适用人群

此汤清热解毒，一般人都可以食用。

注意事项

平素脾胃虚弱，腹泻便溏之人忌食。

陈猪肉巧鉴别

活猪宰杀后，存放一段时间，肉的表面就会变得很干燥，有时也带有黏液，肌肉色泽发暗，切面潮湿而有黏性，肉汁浑浊没有香味，肉质松软，弹性小，用手指按压下去的凹陷部位不能立即复原，有时肉的表面还会发生轻微的腐败。



豆芽瘦肉汤

功效：补阴益气，泻虚火，安神舒缓。

原材料

西洋参5克、豆芽200克、冬瓜300克、猪瘦肉500克

调味料

生姜片、盐各适量



做法

1. 将冬瓜洗净切厚件，豆芽洗净，西洋参洗净，猪瘦肉洗净，切块；
2. 锅内烧开水，放入瘦肉飞水，再捞出洗净；
3. 将冬瓜、西洋参、豆芽、瘦肉、生姜一起放入瓦煲内，加适量清水，大火烧沸后改用慢火煲2小时左右，调味即可。

适用人群

适用于虚热体质、气阴虚弱者食用。

注意事项

中阳衰微、胃有虚湿者忌服西洋参。

硬肉变软的窍门

在菜板上铺一块布，上面放置肉块，用铁锤之类的东西在肉上敲一敲，破坏肉的纤维，肉就会变软，然后就可以开始切片了。也可将肉用醋泡1小时，肉也会变软。

茄子瘦肉汤

功效：降低胆固醇，舒缓解压。

原材料

西芹150克、茄子250克、红枣4颗、猪瘦肉150克



调味料

生姜片5克、盐适量

做法

1. 西芹洗净，切段；茄子洗净，切块；红枣去核，洗干净；猪瘦肉洗净，切片；
2. 把适量水放入瓦煲内煲滚，下西芹、茄子、红枣、瘦肉片、生姜片，煲至滚，改中火煮沸约1小时，加盐调味即成。

适用人群

老少皆宜，对高血压、紫癜者尤为适宜。

注意事项

此汤性寒，体弱胃寒的人不宜多吃。

如何选购茄子

茄子有紫红色和淡红色两种，紫红色的为条茄，淡红色的为杭茄。



茄子的老嫩对于品质的影响极大。判断茄子老嫩有一个可靠的方法，就是看茄子的“眼睛”大小。茄子的“眼睛”长在哪里？在茄子的萼片与果实连接的地方，有一白色略带淡绿色的带状环，菜农把这里叫茄子的“眼睛”。眼睛越大，表示茄子越嫩；眼睛越小，表示茄子越老。

同时，嫩茄子用手握有黏滞感，发硬的茄子是老茄子。外观亮泽度高表示新鲜程度高，如果表皮皱缩、光泽黯淡则说明茄子已经不新鲜了。茄子的最佳食用期为每年的5～6月份。

苍术冬瓜猪肉汤





功效：健脾燥湿，解郁舒缓，散寒解表。

原材料

苍术10克、冬瓜300克、猪肉200克

调味料

生姜片、盐各适量

做法

1. 将冬瓜连皮洗净，切块，苍术洗净，猪肉洗净，切块，生姜片洗净；
2. 锅中烧开水，放入猪肉飞水，捞出洗净；
3. 将苍术、冬瓜、猪肉、生姜一起放入煲内，加入适量清水，大火煲滚后改用中火继续煲2小时左右，调味即可饮用。

适用人群

此汤适宜精神倦怠不振者食用。

注意事项

阴虚内热、气虚多汗者忌服。

哈密百合汤



功效：利水除烦，养阴润肺。

原材料

猪瘦肉300克、哈密瓜200克、干百合10克

调味料

生姜片、盐各适量



做法

1. 哈密瓜洗净，去皮、籽，切块；猪瘦肉洗净，切块；百合洗净泡发；
2. 锅中烧开水，放猪瘦肉飞水，再捞出洗净；
3. 将哈密瓜、百合、猪瘦肉及生姜片一起放入瓦煲内，加适量开水，大火烧开后改用小火煲1小时，加盐调味即可。

适用人群

一般人都可食用。

注意事项

脾胃虚弱者不宜多食。

如何鉴别公、母猪肉

看皮：公猪肉皮厚而硬，毛孔粗；母猪皮厚色黄，毛孔大而深。

辨肉：公猪的肉色苍白，皮下脂肪又厚又硬；母猪的肉呈深红色，纹路粗乱，结缔组织多，脂肪少。

查骨：公猪的前五根肋骨比正常肥猪要宽、扁；母猪的骨头白中透黄，粗糙老化，奶头长而硬，乳腺孔特别明显。



南瓜海带汤

功效：去脂肪、胆固醇，降血压。

原材料

南瓜500克、海带200克、猪瘦肉300克

调味料

生姜片5克、盐适量



做法

1. 南瓜去皮瓤，洗净切块；海带泡发洗净，切段；猪瘦肉洗净，切块；
2. 锅内烧开水，放猪瘦肉飞水，再捞出洗净；
3. 把南瓜、海带、猪瘦肉、生姜片一起放入瓦煲内，加适量清水，大火煲滚后改用文火慢煲1小时，加盐调味即成。

适用人群

适合高血压者长期饮用，功效更胜服药。

注意事项

脾胃虚寒者慎食。

清洗海带小窍门

用淘米水泡发海带，即易发、易洗，烧煮时也易酥软。

在煮海带时加少许食用碱或小苏打，但不可过多，煮软后将海带放在凉水中泡凉，清洗干净，捞出即可食用。

把干海带蒸半小时，然后用清水浸泡一夜。这样处理后的海带又脆又嫩。

苦瓜酸菜瘦肉汤



功效：清热生津，止渴利尿，降糖减肥，舒缓解压。

原材料

猪瘦肉60克、苦瓜150克、酸菜60克

调味料

酱油、盐各适量

做法

1. 苦瓜洗净，去瓜核，切件；酸菜洗净，切件；猪瘦肉洗净，切件；
2. 苦瓜、瘦肉放进锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煲 1 小时，放酸菜，再煲20分钟，调味即可。

适用人群

此汤适合心烦易怒、失眠心悸、口渴咽干、头痛目赤之人食用。

注意事项

胃寒者不宜食用本汤。

如何选购酸菜

选购酸菜，首先要看包装袋，优质酸菜包装袋上的厂名、厂址、生产日期等标识均准确规范。其次注意闻一闻气味是否纯正，酸香味是否浓郁，看菜的质地是否有弹性，颜色是否清爽。如果菜发黏发软，风味不正，说明细菌污染严重，安全性就比较差；假如有霉味，一定不能购买，这意味着其中有毒物质含量高，还可能有致癌的亚硝胺。

黄瓜瘦肉汤



功效：清热解暑，止渴利尿，除烦解压。

原材料

黄瓜500克、猪瘦肉400克



调味料

盐适量

做法

1. 黄瓜洗净，切边后去瓜瓤，切成大件；
2. 瘦肉原块洗净，切片；
3. 把适量清水煲滚，放入黄瓜、瘦肉，煲10分钟，调味即可。

适用人群

老少皆宜。

注意事项

脾胃虚弱、腹痛腹泻、肺寒咳嗽者都应尽量少喝此汤。

马蹄生津汤



功效：清热润肺，散淤解毒，安神。

原材料

马蹄100克、猪瘦肉500克



调味料

生姜片、盐各适量

做法

1. 马蹄去皮洗净；猪瘦肉洗净，切块；
2. 锅内烧开水，放入瘦肉飞水，再捞出洗净；
3. 将马蹄、瘦肉及生姜片一起放入煲内，加入适量开水，大火烧开后，改用小火煲2.5小时，调味即可。

适用人群

一般人都可以食用。

注意事项

阴虚者慎服。

如何选购马蹄

望：马蹄的本色应该呈红黑色，比较老气，而浸泡后的马蹄色泽鲜嫩。如果您看到的马蹄颜色呈不正常的鲜红，分布又很均匀，就值得怀疑。

闻：正常的马蹄无任何刺激气味，如带有异味，就应注意。

摸：通过挤马蹄的角，浸泡过的马蹄会在手上粘有黄色的汁液。



山楂瘦肉汤

功效：清心解烦，去淤止痛，活血通经。

原材料

猪瘦肉200克、丹参10克、枸杞15克、何首乌10克、草决明10克、山楂15克

调味料

生姜、盐各适量



做法

1. 将各药材洗净，瘦肉洗净，切块；
2. 锅内烧开水，放入瘦肉飞水，再捞出洗净；
3. 将各药材及生姜、瘦肉一起放入煲内，加入适量开水，武火煮沸后，文火炖1小时，调味即可。

适用人群

一般人都可以食用。

注意事项

阴虚火旺者不宜多食。

枸杞霉变巧处理

将霉变的枸杞子用双手将结块者搓散，弃去严重变质者，喷淋适量白酒，湿润表面白斑处，双手搓除白斑，反复多次，直至无斑。然后用微火焙干，使之散发水气，出锅过筛，然后密封保存。

干贝节瓜汤



功效：清润滋阴，解毒利尿，安神除躁。

原材料

节瓜1个、干贝10克、猪瘦肉500克

调味料

生姜、盐各适量



做法

1. 将节瓜去皮，切段，干贝先浸泡再洗净，瘦肉洗净，切块；
2. 锅内烧开水，放入瘦肉飞水，再捞出洗净；
3. 将全部材料一起放入煲内，大火烧沸，改小火煲约40分钟，调味即可。

适用人群

老少皆宜，适于神经衰弱者食用，此汤也是夏天消暑解闷的靓汤。

注意事项

气虚及阴虚燥咳者不宜食用。

如何挑选节瓜

节瓜就是我们俗称的毛瓜，是一种营养丰富、口感鲜美、炒食做汤皆宜的瓜类。节瓜属葫芦科一年生攀援草本植物，是冬瓜的一个变种，所以又名“小冬瓜”。它原产中国南部，是中国的特产蔬菜之一。

节瓜的老瓜、嫩瓜均适合炒、煮或做汤用。嫩瓜肉质柔滑、清淡，烹调以嫩瓜为佳。在香港，花瓣新鲜未干的嫩节瓜，更被视为高档蔬菜。

节瓜呈短圆柱形或长圆柱形，果皮颜色有浓绿色、绿色到黄绿色。选购节瓜以瓜身多毛、表面呈光泽为佳。

牡蛎瘦肉汤



功效：安神宁心，除郁解烦。

原材料

牡蛎肉200克、猪瘦肉200克

调味料

盐、姜片、绍酒适量



做法

1. 将牡蛎肉洗净放入清水中煮开，放几片姜及绍酒；
2. 将洗净的猪肉切成小块，放入牡蛎汤中用小火煲3小时左右，调味后可以食用。

适用人群

适用于夜睡不宁、血虚心悸。

注意事项

此汤宜用小火慢慢煲。

玫瑰瘦肉汤



功效：解压除烦，和血散淤，清热解毒。

原材料

玫瑰花10克、白菜250克、丝瓜300克、猪瘦肉500克、红枣10克



调味料

姜片、盐各适量

做法

1. 将玫瑰花洗净，白菜洗净后切段，丝瓜去皮切件，红枣洗净，猪瘦肉洗净后切块；
2. 锅内烧开水，放入瘦肉飞水，再捞出洗净；
3. 将玫瑰花、红枣、生姜、白菜、丝瓜、瘦肉放入煲内，加入适量开水，大火烧开后，改用小火煲1小时，调味即可。

适用人群

一般人都可以食用。

注意事项

内热炽盛者慎食。

玫瑰烧菜味更鲜

食用玫瑰花在我国早已有之，早在宋代，民间就有用糖腌渍玫瑰花瓣而制成的“玫瑰花酱”，人们在春季用其鲜花浸酒、做糕点、入肴馔，可以做出玫瑰花粥、玫瑰肉、玫瑰锅巴、玫瑰豆腐等等，而在秋冬季就用玫瑰花酱调味。



山楂降压汤

功效：滋阴潜阳，化食消积，降低血压。

原材料

山楂15克、猪瘦肉200克



调味料

素油、姜、葱、盐各适量

做法

1. 山楂洗净，若是山楂果，拍松，待用；
2. 猪瘦肉洗净，去血水，切成4厘米长、2厘米宽的块；姜拍松，葱切段；
3. 把锅置中火上烧热，加入素油，烧六成熟时，下入姜、葱爆香，加入清水，烧沸后下入猪肉、山楂、盐，用文火炖50分钟即成。

适用人群

此汤适宜肝阳上亢型高血压患者食用。

注意事项

脾胃虚弱、大便稀薄之人慎用。

山楂与海味相克

一般海味（包括鱼、虾、藻类）除含钙、铁、碘、碘等矿物质外，都含有丰富蛋白质，而山楂、石榴等水果，都含有鞣酸，若与海味混合食用会化合成鞣酸蛋白，这种物质有收敛作用，会形成便秘，增加肠内毒物的吸收，引起腹痛、恶心、呕吐等症状，所以，二者不能同食。

夏枯草菊花猪肉汤



功效：平肝降压，疏风明目。

原材料

夏枯草、菊花各50克，蜜枣4颗，猪肉400克

调味料

生姜片5克、盐适量

做法

1. 夏枯草、菊花洗净，用纱布包裹；蜜枣浸泡去核、洗净；猪肉洗净，切块；
2. 锅内烧水，水开后放入猪肉飞水，再捞出洗净；
3. 将夏枯草、菊花、猪肉、蜜枣与生姜一起放进瓦煲内，加入清水适量，武火煲沸后，改为文火煲约2小时，捞去夏枯草和菊花，调入适量食盐便可。

适用人群

适合于高血压患者，并且适用于目赤肿痛、痈疮肿毒、瘰疬、瘿瘤、乳痈等。



注意事项

此汤最好选用猪瘦肉。

菊花的作用

菊花有疏风散热的作用。现代医学研究发现，菊花的花、叶、茎含有挥发油、菊甙、氨基酸、维生素A和维生素B等物质，有抑制人体多种致病菌的作用，同时有较平稳的降压作用，并能显著扩张冠状动脉，增加冠脉血量，减慢心率，对心脑血管缺血和血栓形成有预防作用。

桑叶茅根瘦肉汤





功效：疏散风热，养肝明目，健脾益胃。

原材料

桑叶15克、茅根15克、泡发黄豆100克、猪瘦肉500克



调味料

生姜3片、盐适量

做法

1. 将桑叶、茅根、生姜片洗净；黄豆浸泡片刻，再洗净；瘦肉洗净，切块；
2. 锅内烧水，水开后放入瘦肉飞水，再捞出洗净；
3. 将全部材料一起放入煲内，大火烧沸，再用小火煲约40分钟，调味即可。

适用人群

一般人都可以食用。

注意事项

脾胃虚寒、痰多不渴者禁服。

鸡骨草煲肉



功效：舒肝散淤，清热解毒。

原材料

鸡骨草15克、蜜枣6颗、陈皮3片、猪瘦肉300克

调味料

盐适量



做法

1. 将鸡骨草洗净，浸泡片刻；瘦肉洗净，切块；蜜枣洗净；陈皮浸泡，刮去白瓤，洗净；
2. 烧开水，放入瘦肉飞水，再捞出洗净；
3. 将鸡骨草、蜜枣、陈皮、瘦肉及生姜片放入煲内，加入适量开水，大火烧开后，改用小火煲2.5小时，调味即可。

适用人群

一般人都可以食用，急性肝炎、湿热、口苦、烦热、小便赤热者可用本汤做食疗。

注意事项

鸡骨草的种子有毒，须去除，以免中毒。

冻肉不宜高温解冻

将冻肉放在火炉旁或沸水中解冻，肉组织中的水分不能被细胞吸收而流出，就不能恢复其原来的质量。遇高温后冻猪肉的表面还会结成硬膜，影响了肉质内部温度的扩散，给细菌造成了繁殖的机会，肉也容易变坏。冻肉最好在常温下自然解冻。



萝卜腊肉汤

功效：清热润燥，健胃生津。

原材料

腊肉250克、西红柿500克、胡萝卜2个

调味料

葱1根、盐适量



做法

1. 西红柿洗净，切块；胡萝卜去皮切厚片；腊肉洗净，切小块；葱洗净，切花；
2. 把腊肉、胡萝卜放入锅内，加清水适量，文火煲20分钟，放西红柿再煲5分钟，放入葱花，调味即可。

适用人群

适用于食欲不佳或消化不良者。

注意事项

胃溃疡及胃酸过多者不宜饮用本汤。

自己动手制腊肉

将前臀肉斩成大约500克的块，洗净后稍风干备用，炒锅内放盐和花椒，炒至出香味，关火，用锅铲把炒热的椒盐均匀撒在没有水分的肉的表面上，再把粘有花椒盐的肉码放在一个干净的坛子里，密封好后放在阴凉的地方，10天后取出肉块，用绳子串起来吊在阴凉处晾干即可。

苦瓜海带瘦肉汤



功效：降血压，清热泻火，解毒。

原材料

苦瓜500克、海带100克、猪瘦肉250克

调味料

食盐、味精各适量

做法

1. 苦瓜切开两瓣，挖去瓤，切小块；
2. 海带浸泡约1小时，洗净，切丝；
3. 猪瘦肉洗净，切小块；
4. 所有材料放进砂锅中，加适量清水，煲至猪瘦肉烂熟，加盐、味精调味即可。

适用人群

适宜一般人在夏季食用，特别适合肥胖、动脉硬化、高血压患者食用。

注意事项

苦瓜切块用水煮熟，然后放进冷水中浸泡，这样可以去除其苦味。



夏天如何保存鲜肉

用浸过醋的湿布将鲜肉包起来，可保鲜一昼夜。

将肉煮熟后放入刚熬过的猪油里，可保存较长时间。

将鲜肉切成块，在肉面上涂上蜂蜜，用线串起，挂在通风处，可存放一段时间，这样处理过的肉味道会更鲜美。

醋酸钠入水，溶解成0.5%的水溶液，将鲜肉放入浸泡1小时，取出后放在干净容器里，在常温下可保鲜2天。

大头菜煲肉

功效：清肠开胃，舒缓解压。



原材料

大头菜100克、猪瘦肉350克

调味料

花生油10毫升、糖5克、味精1克、生粉3克、酱油5毫升、盐5克、醋适量

做法

1. 大头菜洗净，切丝状，浸泡30分钟；
2. 猪瘦肉洗净，切片，放花生油、糖、盐、味精、生粉、酱油、醋调味，腌30分钟；
3. 将清水1000毫升放入瓦煲内，煮沸后加入花生油、大头菜，煮沸30分钟后，放入瘦肉，煮至瘦肉熟，加盐调味即可。

适用人群

适用于暑天胃口欠佳、大便不畅者。

注意事项

大头菜选用嫩一点的，汤会更甜。

毛豆瘦肉汤



功效：消暑生津，醒脾解酒。

原材料

毛豆米 200克、绿豆芽200克、猪瘦肉200克

调味料

糖5克、生粉3克、味精1克、盐5克、花生油10毫升

做法

1. 毛豆米洗净，切片；绿豆芽洗净；
2. 猪瘦肉洗净，切片，用花生油、盐、生粉、糖、味精调味，腌30分钟；
3. 将清水放入瓦煲内，煮沸后加入花生油、毛豆米、绿豆芽，煲滚10分钟后，再放入瘦肉，滚至瘦肉熟，加盐即可。

适用人群

此汤适用于心烦、尿黄、失眠多梦者。

注意事项

脾胃虚寒者不宜服用本汤。

巧选自然培育的豆芽

看豆芽秆：自然培育的豆芽芽脚不软、脆嫩、色泽白，而用食用添加剂发的豆芽菜，芽秆粗壮发水，色泽灰白。

看豆芽根：自然培育的豆芽根须发育良好，无烂根、烂尖现象。

看豆粒：自然培育的豆芽，豆粒正常，而用化肥浸泡过的豆芽的豆粒发蓝。



紫菜肉丝汤

功效：降压消脂，消暑清热。

原材料

粉丝20克、紫菜10克、猪瘦肉250克、丝瓜300克



调味料

花生油10毫升、生粉3克、味精1克、酱油5毫升、盐5克、葱5克

做法

1. 猪瘦肉洗净，切丝，加花生油、盐、生粉、酱油、味精调味，腌30分钟；
2. 粉丝、紫菜浸泡15分钟，洗净；丝瓜去皮，切滚刀块；
3. 将清水1000毫升放入瓦煲内，煮沸后加入花生油、粉丝、紫菜、丝瓜滚10分钟后，放猪瘦肉，煮至肉熟，调味即可。

适用人群

此汤是高血压、糖尿病者暑天的食疗良方。

注意事项

本汤清凉，脾胃虚寒者慎用。

如何选购粉丝

良好粉丝色泽洁白，带有光泽。粗细均匀，无并条、碎条，手感柔韧有弹性，无杂质；较差粉丝色泽稍暗或微泛淡褐色，微有光泽，粗细不匀，有并条及碎条，柔韧性及弹性均差，有少量一般性杂质。

葫芦瘦肉汤

功效：清热利尿，除烦止渴。

原材料

葫芦瓜1个、猪瘦肉500克、干贝20克

调味料

姜2～3片、盐适量、花生油适量

做法

1. 葫芦瓜洗净，连皮切块状；干贝洗净，浸泡并撕为条状；猪瘦肉洗净，切块；
2. 把以上材料与生姜一起放入瓦煲内，加入清水2500毫升，武火煲沸后改用文火煲约2.5小时；
3. 最后调入适量食盐和花生油即可。

适用人群

此汤对高血压患者有一定的防治作用。

注意事项

葫芦瓜无需削皮。

干贝适用蒸发法

蒸发法就是把干货放在容器内用蒸气使食材发透。在密闭的条件下，蒸气可达比水沸点还高的温度，因而具有比水更强的传热能力，可迅速地使干货回软涨发，恢复原有形状与鲜味。蒸发法可使食材不散不乱，保持原形整齐美观，并能保持食材中较多的鲜香风味和营养成分。

适用蒸发的食材通常是鲜味浓、脂肪多、易散碎的干制品，例如干贝和莲子等。将干贝洗净，除去外层老筋，放入碗中，加清水、葱、姜和料酒以除腥味，然后放进蒸笼里蒸至手撕时能成丝状即成。



橄榄瘦肉汤

功效：消炎消滞，除烦解压。

原材料

青橄榄250克、白萝卜500克、猪瘦肉250克



调味料

盐、花生油各适量，生姜片6克

做法

1. 青橄榄、白萝卜、猪瘦肉洗干净，白萝卜切成块状，猪瘦肉整块不必切；
2. 将以上材料和生姜片放入瓦煲内，加清水2500毫升；
3. 武火煲沸后改用文火煲2小时，调入盐、花生油即可。

适用人群

一般人皆可食用，特别是对急性咽喉炎、流行性感冒、一般性感冒、扁桃体炎、支气管炎、肝气淤滞所致两肋作痛者尤其有效。

注意事项

煲此汤时，猪瘦肉不必切，煲出的汤味会更美。如果不习惯，切开也可以。

双雪瘦肉汤



功效：益气生津，除烦醒酒。

原材料

西洋参10克、雪梨200克、银耳15克、猪瘦肉400克、蜜枣3颗



调味料

盐5克

做法

1. 西洋参洗净，切片；雪梨去皮、心、核，一只切成4块，洗净；
2. 银耳浸泡，去除根蒂部硬结，撕成小朵，洗净；猪瘦肉洗净，切成块状，飞水；蜜枣洗净；
3. 将以上汤料放入炖盅内，注入沸水800毫升，加盖，隔水炖4小时，加盐调味。

适用人群

用于吸烟过多引起的咳嗽、咽干者。

注意事项

本汤寒凉，肺虚、脾胃虚寒者慎用。

如何选购银耳

质量好的银耳，耳花大而松散，耳肉肥厚，色泽呈白色或略带微黄，蒂头无黑斑或杂质，朵形较圆整，大而美观。如果银耳花朵呈黄色，一般是下雨或受潮烘干的；如果银耳色泽呈暗黄，朵形不全，呈残状，蒂间不干净，属于质量差的。质量好的银耳应干燥，无潮湿感。



海带瘦肉汤

功效：清热散结。

原材料

猪瘦肉500克、海带100克、蜜枣3颗



调味料

盐5克

做法

1. 海带浸泡一小时，去除杂质，洗净；
2. 猪瘦肉洗净，切块，飞水；蜜枣洗净；
3. 瓦煲内加清水1800毫升，烧开后放入所有材料，武火煲滚后改用文火煲2小时，加盐调味即可。

适用人群

缺碘型甲亢颈前肿大、咽喉肿痛、颈侧或颌下淋巴结肿大者可多饮用此汤。

注意事项

本汤寒凉，且含碘量高，胃寒、脾虚、非缺碘型甲状腺肿大者慎用。

多食海带防疾病

海带为碱性食物，是多种疾病的克星，可辅助治疗高血压、血吸虫病、高血脂症等疾病，海带中的藻胶酸可预防白血病。海带还有明显的减肥作用，对缺碘性甲状腺肿有一定的抑制作用。

牛蒡猪肉汤

功效：清热解毒，降脂降压。

原材料

牛蒡300克、猪里脊肉150克、紫菜50克、香菜25克

调味料

精盐、味精、料酒、生粉、葱末、生姜末、芝麻油各适量

做法

1. 牛蒡去皮后切细丝，放入清水中浸泡半小时，换水再泡一段时间，捞起洗净，控干水分；猪里脊肉切成丝，加入精盐、味精、料酒、葱末、生姜末、生粉拌匀；紫菜用清水泡开；香菜切成末；
2. 锅置火上，放入适量的清水和牛蒡丝烧沸，加入精盐和肉丝再烧沸，撇去浮沫，改用小火继续煮至肉熟，加紫菜煮沸，撒入香菜，淋入芝麻油即可。

适用人群

适合糖尿病、高血压患者夏季食用。

注意事项

牛蒡空心部分多为腐烂肉质，煲汤时要去掉。



四看选芝麻油

看色泽：纯芝麻油呈淡红色或红中带黄，如掺入其他油，色泽就会不同。

看透明度：质量好的芝麻油透明度好，无浑浊。

看有无沉淀物：质量好的芝麻油无沉淀物和悬浮物，黏度小。

看有无分层现象：若有分层，则很可能是掺假的混杂油。

还要认真查看其包装，注意保质期和出厂日期，厂名、厂址、质量标准代号有没有标清楚。

马齿苋杏仁瘦肉汤



功效：清热解毒，去湿止咳。

原材料

马齿苋50克、杏仁100克、瘦猪肉150克

调味料

盐适量



做法

1. 马齿苋洗净；猪瘦肉洗净，切块，飞水；杏仁洗净；
2. 将所有材料一起放入炖锅内，加清水适量；
3. 武火煮沸后改文火煲2小时，加盐调味即可。

适用人群

一般人皆可食用。

注意事项

脾胃虚寒、肠滑泄泻者不宜食用马齿苋。

玄参生地麦冬瘦肉汤



功效：滋阴增液，凉血止血。

原材料

玄参20克、生地50克、麦冬20克、猪瘦肉500克、蜜枣5颗



调味料

盐3克

做法

1. 玄参、生地、麦冬洗净；
2. 猪瘦肉洗净，切块，飞水；蜜枣洗净；
3. 瓦煲内加清水2000毫升，煮沸后加入所有材料，武火煲滚后改用文火煲3小时，加盐调味即可。

适用人群

大便秘结者可多饮用此汤。

注意事项

本汤滋阴降火，胃寒、脾虚泄泻者慎用。

食用玄参的注意事项

玄参毒性极低，是一味使用安全的中药，但玄参寒性大，应注意顾护阳气。肿瘤病人病程日久，体质多虚，特别是晚期病人已元气大伤，单用玄参则属不当。此时应加温补之药，制其寒性，扶持正气。



连翘瘦肉汤

功效：清热解毒，生津止渴。

原材料

鱼腥草30克、金银花15克、白茅根25克、连翘12克、猪瘦肉100克



调味料

盐6克、味精少许

做法

1. 鱼腥草、金银花、白茅根、连翘洗净；
2. 所有药材放锅内加水煎汁，用文火煮30分钟，去渣留汁；
3. 猪瘦肉洗净切片，放入药汤里，用文火煮熟，加盐、味精调味即成。

适用人群

此汤清热宣肺，适用于急性肺炎患者饮用。

注意事项

挑选猪肉时，一定要买新鲜的。

看外形选味精

味精有结晶状和粉状两种，结晶状又有粗、细之分，晶体长度在4毫米以上的为粗晶，2～4毫米的为细晶。晶状味精颗粒细长，半透明，如掺入石膏，颗粒不透明，大小不均匀；如掺有食盐，颗粒有光泽，呈方形。粉状味精光泽好，呈细尖状，如不符合上述特点则是掺假味精。

芹菜苦瓜瘦肉汤



功效：清热平肝，消脂降压。

原材料

芹菜300克、苦瓜200克、猪瘦肉400克

调味料

花生油10毫升、糖5克、生粉3克、酱油3毫升、盐3克

做法

1. 芹菜洗净，切成短条状；苦瓜去瓤，洗净，切成厚片状；
2. 猪瘦肉洗净，切片，加花生油、糖、盐、生粉、酱油拌匀，腌渍30分钟；
3. 瓦煲内加清水1000毫升，煮沸后加入芹菜、苦瓜和少许花生油，煲沸15分钟后放入猪瘦肉，滚至瘦肉熟，加盐调味即可。

适用人群

适于高血脂、高血压、糖尿病患者饮用。



注意事项

本汤寒凉，脾胃虚寒者慎用。

芹菜的保存

将新鲜、整齐的芹菜捆好，用保鲜袋或保鲜膜将茎叶部分包严，然后根部朝下、竖直放入清水盆中，一周内不黄不蔫。

也可将芹菜叶摘除，用清水洗净后切成大段，整齐地放入饭盒或干净的保鲜袋中，封好盒盖或袋口，放冰箱冷藏室，随吃随取。

茅根瘦肉汤

功效：消暑祛湿，利尿。



原材料

空心菜400克、白茅根50克、薏米30克、猪瘦肉500克



调味料

盐5克

做法

1. 空心菜、白茅根洗净；
2. 薏米洗净，浸泡1小时；猪瘦肉洗净，切块，汆水；
3. 瓦煲内加清水2000毫升，煮沸后放入以上所有材料，武火煲沸后改用文火煲3小时，加盐调味即可。

适用人群

暑天身困头重、烦渴、汗多尿少、尿频刺痛者可多饮用此汤。

注意事项

本汤寒凉通利，肾虚者、孕妇慎用。

瓠瓜咸蛋汤



功效：消暑清热。

原材料

瓠瓜500克、咸鸭蛋1个、猪瘦肉450克

调味料

酱油5毫升、盐5克、糖5克、味精1克、花生油10毫升、生粉3克

做法

1. 瓠瓜剖开去瓤，洗净，切成片状；咸蛋去壳，蛋清和蛋黄分开备用；
2. 猪瘦肉切片，用花生油、盐、糖、味精、生粉、酱油拌匀，腌渍30分钟；
3. 将清水1000毫升放入瓦煲内，煮沸后加入瓠瓜及咸蛋黄，煲20分钟左右，放入瘦肉，煮至瘦肉熟，再倒进咸蛋清，略搅拌，加盐调味即可。

适用人群

暑天烦渴口干、食欲欠佳者可多饮用此汤。

注意事项

瓠瓜表皮较老，烹饪前应先去掉表皮。

光照选咸蛋

咸蛋一般用黑色灰泥包裹，购买时可将部分灰泥剥去，对着灯光观察，如蛋白透明，蛋黄红亮而清晰、无扩散或偏倚一旁，转动时，蛋白流动的同时带动蛋黄，这样的就是优质咸蛋。



莲子咸肉汤

功效：清热润燥，健胃生津。

原材料

猪瘦肉100克、西红柿200克、胡萝卜30克、莲子25克

调味料

油少许、盐8克、葱1根

做法

1. 猪瘦肉洗净，抹干水，整块用盐擦匀，腌12小时，即为咸肉，再洗净，切块；
2. 西红柿洗净，切块；胡萝卜去皮切厚块；葱洗净，切花；莲子洗净，去莲心；
3. 将咸肉、胡萝卜、莲子放入水锅，武火煮沸后改文火煲20分钟，加西红柿再煲5分钟，放入葱花，加油、盐调味即可。

适用人群

一般人皆可食用。

注意事项

中满痞胀、大便燥结者慎饮此汤。

熟吃西红柿营养高

西红柿熟吃比生吃的总体营养价值要高。加热虽会导致维生素C含量减少，但番茄红素却显著增加。番茄红素作为一种抗氧化剂，可降低人患癌症和心脏病的风险。

百合桂圆瘦肉汤



功效：润肺止咳，清心安神。

原材料

百合150克、桂圆肉20克、猪瘦肉200克

调味料

味精2克、生粉3克、酱油5毫升、红糖5克、盐5克、花生油适量

做法

1. 百合放在冷水中浸泡约20分钟，洗净；桂圆肉洗净；
2. 猪瘦肉洗净，切成片；
3. 锅中加花生油、清水1200毫升、百合、桂圆肉，煮10分钟左右，放入猪瘦肉，文火煮至肉熟，加入调味料即可。

适用人群

特别适合妇女产后调补饮用。

注意事项

大便干燥、口干舌燥者忌食桂圆肉。

怎样选酱油

从酱油的原料表中可以看出其原料是大豆还是脱脂大豆，是小麦还是麸皮。看标签上注明的是酿造酱油还是配制酱油，如果是酿造酱油，还应看清是采用传统工艺酿造的高盐稀态酱油，还是采用低盐固态发酵的速酿酱油；酿造酱油还可通过看其氨基酸态氮的含量区分其等级，氨基酸态氮含量越高，品质越好。

正常的酱油色为红褐色，品质好的颜色会稍深一些。如果颜色太深，则表明其添加了焦糖色，香气、滋味会差一些。

山药沙葛瘦肉汤



功效：健脾益阴，生津止渴。

原材料

猪瘦肉60克、山药200克、沙葛20克

调味料

盐4克、味精3克

做法

1. 猪瘦肉洗净，切件；沙葛去皮洗净，切厚片；山药去皮，切块；
2. 把全部用料放入煲内，加适量清水，武火煮沸后用文火煲2小时；
3. 最后加入调味料调味即可。

适用人群

适宜糖尿病、高血脂、脾虚胃热者食用。

注意事项

患高血压、偏瘫（中风）、肠胃虚寒、宿食不化者应慎食。

茶树菇炖肉



功效：清热解燥，化痰凉血。

原材料

茶树菇200克、丝瓜200克、里脊肉300克

调味料

葱1棵、生姜片3克、盐少许

做法

1. 茶树菇洗净备用；葱洗净，切段；
2. 丝瓜去皮洗净，切块；里脊肉切薄片；
3. 锅中加适量水，放入生姜片，大火煮开，加入所有材料，改用小火继续煮至肉片熟烂，加盐调味，撒上葱段即可。

适用人群

适宜人们在春季时食用。

注意事项

脾胃虚寒之人忌食。

丝瓜的选购与去皮

丝瓜有两大类，一类是有棱丝瓜，瓜身上有棱角，口感硬；另一类是普通丝瓜，瓜身上有多条墨绿色纵纹，皮薄，肉质柔嫩多汁，口感软糯。不论是哪种丝瓜，都以新鲜度高、按上去硬硬的为好。

丝瓜表面有一层厚厚的角质层，不可食用，烹饪前要削去。鲜度高的丝瓜去皮很方便，只要将刀刃垂直于瓜体，轻轻刮动，便可把硬皮刮去。



杏仁煲猪腱

功效：宁心安神，润肠通便。

原材料

杏仁、银耳各20克，鲜香菇4朵，猪腱肉50克，红枣4颗

调味料

生姜片5克、细盐少许

做法

1. 香菇去蒂，洗净；银耳用清水泡发，洗净备用；
2. 杏仁、猪腱、红枣分别用清水洗净，红枣去核；
3. 汤锅中加1500毫升清水，用大火煮沸，放入全部材料，改用中火继续煲3小时左右，加细盐调味即可食用。

适用人群

尤其适合肠胃不适者春季食用。

注意事项

有伤风感冒、咳嗽的人不可饮用此汤。

食用生姜好处多

炎炎夏日，人们常食欲不振。生姜中的姜辣素能刺激舌头上的味觉神经，刺激胃黏膜上的感受器，并通过神经反射促使胃肠道充血，增强胃肠蠕动，促进消化液的分泌，使消化功能增强。

银耳西洋参煲猪腱



功效：滋阴润燥，清热生津。

原材料

西洋参25克、银耳25克、猪腱300克、红枣2颗



调味料

盐少许

做法

1. 猪腱洗净，放入沸水中汆烫，去除血水，用清水洗净，切成块备用；
2. 银耳用水浸泡至完全涨发，洗净后撕成小朵备用；
3. 西洋参切片，洗净；红枣去核洗净；
4. 汤锅中加500毫升水，以大火煮开，加入所有原材料，等水再开时改用小火煲1小时，加盐调味即可。

适用人群

此汤性温和，适宜因睡眠不足而导致虚火上升之人食用。



注意事项

胃寒疼痛、舌苔发白者忌食。

观外形选西洋参

西洋参以条形均匀、质地坚硬、掂在手里分量轻、表面横纹紧密、有特殊的清香气味、味道微甜带苦味的为上品。购买时还要特别注意国产种植参与野生参的区别，种植参的主根表面多粗纵皱纹，横环纹稀疏（变体），点状须根痕明显；而野生参形状多不匀称，其主根为短圆柱形或者圆锥形，环纹密而清晰（变体），有支根数条。

苹果银耳猪腱汤





功效：健脾养胃，润肺益气。

原材料

苹果1个、银耳15克、猪腱250克、凤爪4个



调味料

盐适量

做法

1. 苹果洗净，连皮切成4份，去果心；凤爪斩去脚趾；
2. 银耳浸发，剪去梗蒂，汆水后冲洗干净；猪腱、凤爪汆水后冲洗干净；
3. 煲中加水，放入原材料，以武火煲10分钟后改用文火煲2小时，加盐调味即可。

适用人群

适宜一般人食用，心肌梗塞患者尤其适用。

注意事项

脾胃虚寒、糖尿病人忌食。

冬瓜火腿汤



功效：健脾开胃，消肿利水。

原材料

熟火腿75克、冬瓜400克

调味料

盐5克，生姜、葱、料酒各适量

做法

1. 冬瓜洗净，切成长约5厘米、宽约3厘米、厚约1厘米的片；
2. 将火腿切成同冬瓜大小相同的片；
3. 锅中加适量清水，放入火腿，武火烧开，加冬瓜、料酒、葱、生姜，转用文火焖煮10分钟，加盐调味即可。

适用人群

特别适合虚胖之人食用。

注意事项

急慢性肾炎者忌食。

火腿忌放在冰箱内

有的家庭为使火腿保存更长时间，将其放入冰箱内贮存，其实这种做法很不科学。因为火腿是腌制而成的，所以氯化钠含量较高，冰箱内温度较低，火腿中的水分极易冻结成冰，从而促进火腿内脂肪的氧化作用，使火腿质量明显下降，因此，火腿不宜存放在冰箱里，如果一定要贮存，时间越短越好。



玄参麦冬瘦肉汤



功效：清热泻火，利咽。

原材料

玄参25克、麦冬25克、猪瘦肉500克、蜜枣5颗

调味料

盐5克

做法

1. 玄参、麦冬洗净，浸泡1小时；
2. 猪瘦肉洗净，切块汆水；蜜枣洗净；
3. 将清水1800毫升放入瓦煲内，煮沸后加入以上用料，武火煲滚后改用文火煲3小时，加盐调味。

适用人群

风火牙痛、口干声嘶、心烦口渴者可多饮用此汤。

注意事项

本汤寒凉，胃寒、脾虚泄泻者慎用。

炒热防盐发潮窍门

纯净的精盐一般不易返潮，而粗盐放置一段时间往往就会发潮。其实，只要将盐炒热就绝对不会返潮了。即使您家的精盐由于进了水气而返潮，也可以倒出来炒一炒。

芥菜瘦肉汤



功效：清热下火，利气化痰。

原材料

芥菜500克、咸鸭蛋1只、猪瘦肉400克

调味料

生粉3克、糖3克、味精3克、酱油5毫升、盐5克、花生油10毫升

做法

1. 芥菜洗净，切段；咸鸭蛋去壳备用；
2. 瘦肉洗净，切片，用花生油、生粉、糖、味精、盐、酱油等调味，腌30分钟；
3. 将清水放入瓦煲，煮沸加花生油、芥菜及咸蛋黄，煲15分钟，放瘦肉，煮至肉熟，倒入咸蛋液，加盐调味即成。

适用人群

用于因烟酒过多而咳嗽、咽干口渴者。

注意事项

脾胃虚寒者慎用。

新法制作咸鸭蛋

咸蛋的传统制法是用盐水浸泡，随时间的延长，蛋会越来越咸，但因用容器浸泡，不利于检查。下面介绍的这种咸蛋制法，就可以解决以上的不足。

步骤一：选择新鲜鸭蛋，用冷开水洗净表面，擦干。

步骤二：将蛋放在白酒中浸泡片刻。

步骤三：捞出蛋，均匀滚上一层盐。

步骤四：将蛋放入食品袋中密封，置于常温和干燥的地方，10天后即可。

用这种方法制作的咸鸭蛋，有浓郁的香味，蛋黄颜色鲜艳且质地沙化，味美可口，还可长时间贮存。

玉米须煲肉

功效：健脾利水。



原材料

山药30克、鲜扁豆30克、玉米须30克、猪瘦肉500克、蜜枣3颗



调味料

盐5克

做法

1. 山药洗净，浸泡1小时；鲜扁豆洗净，择去老茎；
2. 玉米须、蜜枣洗净；瘦肉切块，飞水；
3. 将清水2000毫升放入瓦煲内，煮沸后加入以上用料，武火煲滚后改用文火煲3小时，加盐调味即可。

适用人群

用于脾虚湿重引起的小便不利、头重身困者。

注意事项

扁豆要择去老茎，否则会影响口感。

甘蔗茅根瘦肉汤



功效：清热生津，利尿解酒。

原材料

甘蔗500克、鲜白茅根30克、马蹄100克、猪瘦肉500克、蜜枣3颗



调味料

盐5克

做法

1. 甘蔗洗净，切成小段；
2. 鲜白茅根、蜜枣洗净；马蹄去皮，洗净；猪瘦肉飞水，切块，洗净；
3. 将清水2000毫升放入瓦煲内，煮沸后加入以上用料，武火煲滚后改用文火煲3小时，加盐调味即可。

适用人群

用于口渴、咽痛声嘶、尿黄或尿少刺痛者。

注意事项

脾胃虚寒者不宜服用本汤。

白茅根的性状与选购

白茅根为禾本科植物白茅的干燥根茎，呈长圆柱形，表面黄白色或淡黄色，微有光泽，体轻，质略脆，无臭，味微甜。以表面黄白色、断面皮部白色、味微甜者为佳。



芥菜猪肉汤

功效：解燥，温中利气，宣肺清痰。

原材料

猪肉300克、芥菜100克

调味料

花椒粒5克、盐6克、酱油15毫升、辣豆瓣酱20克、醋8毫升、葱20克、姜5片

做法

1. 猪肉洗净，切块；葱洗净，切段和末；芥菜洗净，切段；
2. 锅中放油烧热，放入辣豆瓣酱、猪肉炒香，加水、花椒粒、葱段、姜片，以小火煮5分钟，放入芥菜段，煮至猪肉熟；
3. 调入盐、醋、酱油，煮至入味即可。

适用人群

一般人皆可食用。

注意事项

煮猪肉的时间应依肉块的大小而定。

优质食醋的特点

按照醋的工艺流程来分，可分为酿造醋和人工合成醋。质量好的粮食酿造醋，由于其含有丰富的氨基酸、有机酸、糖类、维生素、无机盐、脂类等营养物质，因此色泽棕红发黑，有食醋特有的香味，吃起来绵酸中带甜，柔和、醇厚。

沙参玉竹百合瘦肉汤



功效： 润肺止咳。

原材料

北沙参30克、玉竹30克、百合30克、猪瘦肉500克、蜜枣3颗



调味料

盐5克

做法

1. 沙参、玉竹、百合洗净，浸泡1小时；
2. 猪瘦肉切块，飞水，洗净；蜜枣洗净；
3. 将清水2000毫升放入瓦煲内，用大火把水煮沸；
4. 再加入以上用料，武火煲沸后改用文火煲3小时，加盐调味即可。

适用人群

此汤常用于辅助治疗秋燥、肺燥、糖尿病等病症，阴虚之人有咳嗽、痰少、口干舌燥等症状者也可多饮用此汤。

注意事项

本汤清凉，故肺虚、寒咳者慎用。

多吃玉竹可美容

玉竹为百合科多年生草本植物玉竹的根茎，富含维生素A和黏液质。维生素A有使皮肤柔嫩细腻、滑润的功效，黏液质也能使皮肤滑腻。

常吃玉竹可以轻身减肥。此外，玉竹还含有类似铃兰一样的强心甙，有人认为正在服用强心药的病人不宜再食用玉竹。

罗汉果龙利叶瘦肉汤



功效： 化痰止咳，和胃降逆。

原材料

罗汉果1个、龙利叶15克、猪瘦肉500克



调味料

盐5克

做法

1. 罗汉果洗净，打碎；
2. 龙利叶洗净，用清水浸泡30分钟；猪瘦肉洗净，切块，汆水；
3. 将清水2000毫升放入瓦煲内，煮沸后加入以上用料，武火煲沸后改用文火煲3小时，加盐调味即可。

适用人群

用于痰火内盛之咳嗽者，症见痰黄、咳痰不爽或咳嗽声嘶哑。

注意事项

便溏者忌服罗汉果。

粉丝瘦肉汤



功效：清热开胃，助消化。

原材料

粉丝50克、节瓜400克、咸蛋1个、猪瘦肉300克

调味料

花生油10毫升、糖5克、生粉3克、味精1克、酱油5毫升、盐5克

做法

1. 粉丝洗净；节瓜去皮，切成片状；咸蛋去壳，蛋清和蛋黄备用；
2. 猪瘦肉洗净，切片，放花生油、糖、盐、味精、生粉、酱油调味，腌30分钟；
3. 将清水放入瓦煲，煮沸后加入花生油、节瓜、咸蛋黄，滚20分钟后加入粉丝，煲5分钟后放入瘦肉，煮至瘦肉熟，加入咸蛋清略为搅拌，加盐调味即可。

适用人群

用于消化不良、食欲不振者。

注意事项

咸蛋液不宜滚太久，以防失去嫩滑口感。

节瓜的营养功效

在瓜类蔬菜中，节瓜含钠量和脂肪量都较低，常吃具减肥作用。它还具有清热、清暑、解毒、利尿、消肿等功效，是夏季的理想蔬菜。此外，对治疗肾脏病、浮肿病、糖尿病等也有一定的辅助作用。



海底椰参贝瘦肉汤



功效：益气养阴，清肺化痰。

原材料

海底椰150克（干品15克）、太子参10克、川贝母10克、猪瘦肉400克、蜜枣3颗

调味料

盐5克



做法

1. 海底椰洗净；太子参洗净，切片；
2. 川贝母洗净，打碎；猪瘦肉洗净，切块，飞水；蜜枣洗净；
3. 将所有用料放入炖盅内，加开水700毫升，加盖，隔水炖4小时，加盐即可。

适用人群

咳嗽、口干、烦渴、气短多汗者。

注意事项

肺虚寒咳、痰白清稀者慎用此汤。

海底椰的来源

海底椰是海洋生物的一种，生活在渤海以南的广阔海域，属于贝类，基本由蛋白、核酸和胶原组成，肉质腥臭，坚硬，是类似椰子的一种植物果实，产于非洲塞舌尔。

杏仁萝卜猪腱汤



功效：消食化积，生津止咳。

原材料

白萝卜200克、罗汉果1个、猪腱肉200克、杏仁25克



调味料

盐适量、姜2片

做法

1. 猪腱肉洗净，切块，放入开水锅中汆一下，捞出冲洗干净；
2. 白萝卜去皮切块；罗汉果、杏仁洗净；
3. 锅内烧适量水，水开后加入所有材料及姜片，待水再开后改文火煲约2小时，放盐调味即可。

适用人群

咽喉不利、咳血、便血、消渴者适合食用此汤。



注意事项

猪腱肉不要切得太大，否则不易煮熟、煮烂。

空心萝卜返鲜法

如果萝卜出现空心但不是很严重的时候，可将萝卜切段，放在干净的水中浸泡，用来减轻萝卜空心的现象。如果萝卜空心严重，它的养分也就所剩无几了，这时的萝卜应丢掉不再食用。

莲子百合瘦肉汤





功效：养心除烦，宁心安神，润肺止咳，瘦身。

原材料

猪瘦肉150克、莲子10克、百合30克

调味料

盐、味精、鸡精各适量

做法

1. 猪瘦肉洗净，切片，用盐腌渍5分钟；莲子、百合洗净，泡发；
2. 将所有材料放入炖盅内，加开水，用中火隔水蒸1小时；
3. 加盐、味精、鸡精调味即可。

适用人群

心悸失眠、食欲不振、面色苍白、精神疲乏、舌头淡红者可多食用此汤。

注意事项

莲子在煲汤前一定要把心去掉，这样汤才不会苦。

腐竹排骨汤



功效：补益身体，除烦解压。

原材料

白果50克、排骨500克、腐竹50克、鸡蛋1个

调味料

生姜片5克，葱5克，盐、味精各适量、生粉10克

做法

1. 排骨洗净斩块，加盐、味精、生粉、鸡蛋清腌渍30分钟；白果、腐竹泡发洗净；葱洗净切花；
2. 锅内加水烧开，放入排骨稍煮片刻，捞起待用；
3. 白果、排骨、腐竹、生姜片放入瓦煲，加适量清水，以大火煲开后转小火煲2小时，调入盐、味精，撒入葱花即成。

适用人群

男女老少皆宜，尤其适合感冒咳嗽者。

注意事项

排骨焯水不宜过长，否则会让其鲜味流失。

腐竹适合午餐吃

午餐吃腐竹，可为身体补充能量，以对抗半天工作的疲劳。因其植物脂肪对保持皮肤的湿润度有良好的作用。丰富的维生素A和维生素D对缓解眼疲劳也有帮助。



黄瓜排骨汤

功效：清热利咽，去湿利尿。

原材料

黄瓜400克、鲜扁豆30克、麦冬20克、排骨600克、蜜枣3颗



调味料

盐5克

做法

1. 黄瓜洗净，切段；
2. 麦冬洗净；蜜枣洗净；排骨斩件，洗净，汆水；扁豆择老筋，切段；
3. 将清水2000毫升放入瓦煲内，煮沸后加入以上用料，武火煲沸后改用文火煲3小时，加盐调味即可。

适用人群

用于烦躁易怒、咽喉肿痛、尿少尿黄者。

注意事项

本汤寒凉，胃寒者慎用。

黄瓜巧保鲜

在水里加些食盐，把黄瓜浸泡在里面，让容器底部冒出许多细小的气泡，增加水中的含氧量，就可保持黄瓜新鲜。如果水源充足，还可以使用流动水，如河水、溪水。用此法保存黄瓜，夏季在18℃～25℃的温度下可保鲜20天。

木瓜花生排骨汤



功效：去湿舒筋，润肺滋阴。

原材料

木瓜500克、花生仁100克、排骨200克

调味料



生姜、盐各适量

做法

1. 将木瓜去皮、去籽洗净，切粗段；花生仁洗净；排骨洗净，斩段；
2. 锅内烧水，水开后放入排骨，滚去血污，再捞出洗净；
3. 将全部材料一起放入煲内，加入适量清水，煲至花生熟后调味即可。

适用人群

一般人皆宜。

注意事项

伤食脾胃、积滞多者不宜食用。



咸柠檬煲汤味更好

如果要制咸柠檬，用青柠檬或黄柠檬均可，但以青柠檬较佳。柠檬洗净抹干，用牙签在皮上刺3～4个孔，使盐易于渗入。将柠檬放入1个没有油渍的瓶中，加入盐。盖密柠檬，封密瓶口，放在阴凉的地方，最少腌三个半月才可食用。如发觉盐已溶，但盐水浸不过柠檬面，便要再加些盐，腌得愈久愈好，用来煲汤口味一流。

海带绿豆排骨汤





功效：清热解毒，醒酒消疮。

原材料

海带20克、绿豆50克、排骨500克、蜜枣5颗

调味料



盐5克

做法

1. 海带浸泡1小时，洗净；绿豆洗净，浸泡1小时；
2. 排骨斩件，洗净，飞水；蜜枣洗净；
3. 将清水1600毫升放入瓦煲内，煮沸后加入以上所有材料，武火煲滚后改用文火煲2小时，加盐调味即可。

适用人群

烟酒过量、疮疖频生、淋巴结肿大者可多食用此汤。

注意事项

本汤寒凉，脾胃虚寒者慎用。

粉葛脊骨汤



功效：解肌生津，清凉醒酒。

原材料

粉葛500克、绿豆50克、猪脊骨600克、蜜枣3颗

调味料

盐5克



做法

1. 粉葛去皮，洗净，切成块状；
2. 绿豆、蜜枣洗净；猪脊骨斩件，焯水；
3. 将清水2000毫升放入瓦煲内，煮沸后加入以上用料，武火煲滚后改用文火煲3小时，加盐调味即可。

适用人群

平时烟酒过量者可多饮用此汤。

注意事项

本汤性凉，脾胃虚寒者慎用。

喝汤要吃“渣”

用鱼、鸡、牛肉等不同含高蛋白质原料的食品煮几小时后，看上去汤已很浓，但蛋白质的溶出率只有6%～15%，还有85%以上的蛋白质仍留在“渣”中。经过长时间烧煮的汤，其“渣”吃起来口感虽不是最好，但其中的肽类、氨基酸更利于人体的消化吸收。因此，除了吃流质的人以外，应提倡将汤与“渣”一起吃下去。



白芍排骨汤

功效：疏肝解郁，祛风明目。

原材料

白芍10克、蒺藜10克、山药300克、排骨250克、红枣10颗

调味料

盐6克



做法

1. 白芍、蒺藜装入棉布袋里，系紧袋口；红枣用清水泡软，去核洗净；排骨斩块，洗净，汆烫后捞起；
2. 将排骨、红枣和中药袋放锅内，加水，大火煮开后转小火炖40分钟，加盐调味即可。

适用人群

特别适合哺乳期的妇女食用。

注意事项

大便燥结者忌食。

沙藏山药最保鲜

山药中富含碳水化合物和蛋白质，细长毛山药每500克含蛋白质7.1克、糖67克、钙67毫克、磷200毫克、铁1.4毫克、热量296焦耳，还含有丰富的维生素A。储存山药时，可以将山药埋在沙子下面，这样可以使山药存放很长一段时间。

绿豆陈皮排骨汤



功效：理气调中，清热解毒，通气健脾，燥湿化痰，降逆止呕，止渴利尿。

原材料

绿豆60克、排骨250克、陈皮15克

调味料

盐少许、生抽适量

做法

1. 绿豆除去杂物和坏豆，清洗干净；
2. 排骨斩块，飞水，冲干净；陈皮浸软，刮去瓤；
3. 锅中加水适量，放入陈皮先煲开，将其余材料放入煮10分钟，改慢火再煲3小时，下适量盐、生抽调味即可。

适用人群

此汤适宜于耐热较重，易口干、大便较硬的人食用。



注意事项

选购陈皮时以表面为黑棕色、质脆、气香、味微苦者为佳。

陈皮的辨别及采收

陈皮：常剥成数瓣，外表面橙红色或红棕色，有细皱纹及凹下的点状油室；内表面呈纤浅黄白色，粗糙，附黄白色或黄棕色筋络状维管束。

广陈皮：点状油室较大，对光照视，透明清晰，较柔软。秋末冬初果实成熟时采收果皮，晒干或低温干燥。

芦笋排骨汤



功效：防癌，解毒去火。



原材料

排骨180克、芦笋50克

调味料

味精0.5克、鸡精0.5克、盐1克

做法

1. 把排骨斩成小块；芦笋洗净，切片；
2. 将所有原材料放入炖盅内，隔水蒸2个小时；
3. 最后放入调味料即可。

适用人群

夏天容易上火的小朋友可多饮用此汤。

注意事项

芦笋不宜生吃，也不宜存放1周以上才吃。芦笋忌与羊肝同食。

竹荪排骨汤



功效：清热去火。

原材料

排骨200克、竹荪20克

调味料

鸡精0.5克、味精0.5克、盐2克

做法

1. 竹荪洗净待用；排骨斩成小件，洗净焯水；
2. 将排骨、竹荪放入炖盅内，上笼蒸2个小时；
3. 加鸡精、味精、盐调味即可。

适用人群

一般人皆可食用。

注意事项

竹荪头部有恶臭，所以在烹调之前一定要先去掉这个部分。

竹荪的选购

竹荪一般以色泽浅黄、质地粗壮、肉质多、长短均匀、气味清香、干燥无霉、表面无杂物、无断碎者为上品；色泽暗黄、个体细、肉质薄、香味淡者为次品；色泽发黑、体很细、肉很少、短小者质量最差。



豆腐排骨汤

功效：清热降火，润肠通便。

原材料

胡萝卜400克、豆腐200克、排骨400克、蜜枣3颗



调味料

花生油10毫升、盐5克

做法

1. 胡萝卜去皮，洗净，切成块状；
2. 豆腐用盐水浸泡3小时，沥干水；锅里放花生油烧热，将豆腐两面煎黄；
3. 蜜枣洗净；排骨洗净，斩段，入沸水中焯烫，捞出；
4. 瓦煲内加清水1600毫升，煮沸后加入以上用料，武火煲沸后改用文火煲2小时，加盐调味即可。

适用人群

热病伤津者可多饮用此汤。

注意事项

本汤性凉，脾胃虚弱者慎食。

冷盐水存豆腐

将新鲜的豆腐浸泡在冷盐水中，可以使豆腐保鲜5～7天，而且味道鲜嫩如初。若是放入冰箱保存，效果更佳。

节瓜香菇排骨汤



功效：清暑利湿。

原材料

节瓜600克、鲜香菇40克、眉豆30克、花生仁30克、排骨600克、蜜枣3颗

调味料



盐5克

做法

1. 节瓜去皮，切片，香菇洗净；排骨洗净，斩块；
2. 眉豆、花生洗净，浸泡1小时；蜜枣洗净；
3. 将清水2000毫升放入瓦煲内，煮沸后加入以上用料，武火煲滚后改用文火煲3小时，加盐调味即可。

适用人群

暑热汗多、尿少、食欲不振者可多饮用此汤。



注意事项

香菇蒂上有大量细砂，清洗时一定要洗净。

香菇的选购技巧

选择香菇时要从色、香、形方面来判断。菇身结实、菇面向内微卷曲并有花纹，颜色乌润、菇底白色、纹细、圆口、肉厚且香味浓郁的是上品香菇。

香菇有鲜品和干品两种，鲜品肉质黏滑，但香味不及干品。散装的香菇较能保证质量，盒装香菇表面排列悦目整齐，但中间有可能掺有次品。

香菇木耳排骨汤





功效：活血降脂。

原材料

香菇30克、黑木耳20克、排骨500克

调味料



盐5克

做法

1. 香菇去蒂，洗净，浸泡3小时；
2. 黑木耳浸泡1小时，洗净；排骨斩件，洗净，飞水；
3. 将清水2000毫升放入瓦煲内，煮沸后加入以上用料，武火煲沸后改用文火煲3小时，加盐调味即可。

适用人群

适合高血脂症、冠心病、高血压患者饮用。

注意事项

将黑木耳放在淘米水中浸泡30分钟左右，然后放入清水中漂洗，沙粒极易除去。

海带绿豆排骨汤



功效：清热，降脂，降压。

原材料

海带30克、绿豆50克、猪排骨500克、蜜枣3颗

调味料

盐5克



做法

1. 海带浸泡24小时，勤换水，洗净，切成条丝状；蜜枣洗净；
2. 绿豆洗净；排骨斩件，洗净，飞水；
3. 将清水1600毫升放入砂锅内，煮沸后加入以上用料，武火煲滚后改用文火煲1小时，加盐调味即可。

适用人群

适合甲状腺肿大、淋巴结肿大者。亦适于高血压、冠心病、肥胖症者饮用。

注意事项

本汤寒凉，脾胃虚寒泄泻者慎用。

欲用砂锅先熬粥

新砂锅往往有细微孔隙，刚煮食物时，常常会漏。要解决这个问题，第一次使用时，最好用来熬粥或用来煮浓淘米水，以堵塞砂锅的细微孔隙，防止渗水。



苦瓜排骨汤

功效：消暑解热，明目解毒。

原材料

猪排骨300克、苦瓜100克、黄豆60克、蜜枣4颗



调味料

盐6克、料酒8毫升、鸡精5克、高汤500毫升、生抽4毫升、花椒粉3克、葱20克、生姜10克

做法

1. 排骨洗净，斩成段；苦瓜去瓤洗净，切块；黄豆洗净，用清水浸泡发透；葱切段；生姜切片；蜜枣洗净；
2. 锅中加油烧热，倒入排骨段、生姜片翻炒，加入料酒、生抽、高汤、花椒粉、葱段、黄豆、盐、苦瓜块、蜜枣翻炒；
3. 转入砂锅中，炖至肉离骨即可。

适用人群

一般人皆可食用。

注意事项

若选用干黄豆，需先泡水10小时左右。

苦瓜愈嫩愈苦

瓜皮有光泽、绿中带黄的苦瓜最好，这种苦瓜不太嫩也不太老，吃起来口感好，又不太苦。瓜皮深绿的多半是鲜嫩苦瓜，这种苦瓜特别苦。成熟的黄色苦瓜，虽然苦味较少，但肉质变软，食味差。

葛花苦瓜排骨汤



功效：清热除烦，解酒毒。

原材料

葛花20克、苦瓜350克、红豆30克、排骨500克、蜜枣5颗



调味料

盐5克

做法

1. 葛花洗净，用棉布袋装好；苦瓜去瓤，洗净，切成块状；
2. 红豆洗净；排骨斩件，洗净，汆水；蜜枣洗净；
3. 将清水1600毫升放入瓦煲内，煮沸后加入以上用料，武火煲滚后改用文火煲2小时，加盐调味即可。

适用人群

此汤用于醉酒后头痛、精神不振、心烦口渴、口苦、胸胁胀满不适、食欲不振者。



注意事项

本汤寒凉，是经常饮酒、酒湿较重者的食疗靓汤，但胃寒、脾虚泄泻者慎用。

喝汤越慢越不容易胖

美国营养学家指出，如果延长吃饭的时间，就能充分享受食物的味道，并提前产生已经吃饱的感觉。喝汤也是如此，慢速喝汤会给食物的消化吸收留出充足的时间，感觉到饱时，就是吃得恰到好处时；而快速喝汤，等你意识到饱了，可能摄入的食物已经超过了所需要的量。

生地茯苓脊骨汤





功效：清热凉血，解毒利湿。

原材料

生地50克、茯苓50克、猪脊骨700克、蜜枣5颗



调味料

盐5克

做法

1. 生地、茯苓洗净，浸泡1小时；
2. 蜜枣洗净；猪脊骨斩件，洗净，飞水；
3. 将清水2000毫升放入瓦煲内，煮沸后加入以上用料，武火煲沸后改用文火煲3小时，加盐调味即可。

适用人群

有痈疮肿毒、湿疹皮炎、痔疮、粉刺、痤疮等血热者可于夏季多饮用此汤。

注意事项

本汤性寒凉，胃寒、脾虚泄泻者慎用。

川贝脊骨汤



功效：清肺化痰，止咳。

原材料

川贝母15克、鱼腥草30克、猪脊骨750克、蜜枣5颗



调味料

盐5克

做法

1. 川贝母洗净打碎，鱼腥草浸泡30分钟；
2. 蜜枣洗净；猪脊骨斩件，洗净汆水；
3. 将清水2000毫升放入瓦煲内，煮沸后加入以上用料，武火煲滚后改用文火煲3小时，加盐调味即可。

适用人群

用于上呼吸道感染后期患者及支气管炎患者。

注意事项

有外感者不宜食用本汤。

优质川贝母的特点

松贝：呈卵圆形，颗粒大小均匀，底部平，外皮纯白色，有光泽，味微苦。

青贝：呈扁球形，外层两鳞片大小相近；顶端开口，内有小鳞片数颗，颗粒多歪斜，不能直立放稳；外皮呈浅黄白色，质地较松贝疏松，粉性强；味微苦。

炉贝：多呈棱形或圆锥状，故俗称“马牙嘴”。质脆，粉性足，味微苦。



黄精山楂脊骨汤



功效：健胃消食，润肺平喘。

原材料

黄精50克、山楂20克、猪脊骨500克



调味料

盐5克

做法

1. 黄精、山楂洗净，浸泡1小时；
2. 猪脊骨斩件，洗净，飞水；
3. 将清水2000毫升放入瓦煲内，煮沸后加入以上材料，武火煲沸后改用文火煲3小时，加盐调味即可。

适用人群

此汤非常适合脾胃功能较差、不思饮食的人在入秋时节食用。

注意事项

山楂食之过多会伤人中气。

孕妇慎食山楂

孕妇出现妊娠反应时，酸甜可口的山楂常是她们的最爱。其实，孕妇是不宜多吃山楂的，因为山楂有收缩子宫平滑肌的作用，有可能诱发流产。

冬瓜脊骨汤



功效：清湿热，去燥火。

原材料

西瓜、冬瓜各500克、猪脊骨600克、蜜枣2颗

调味料

盐5克



做法

1. 将冬瓜、西瓜洗净，切成大块；
2. 蜜枣洗净去核；猪脊骨斩件，飞水；
3. 将清水2000毫升放入瓦煲内，煮沸后加入所有材料，武火煲滚后改用文火煲3小时，加盐调味。

适用人群

适合汗多尿少、茶饭不思者食用。

注意事项

糖尿病患者食用此汤不可加蜜枣。

生、熟西瓜巧识别

深色瓜纹上挂有白霜，说明瓜已成熟。若白霜已被磨掉了，则要看瓜纹是否有粗有细、似断非断的“断筋”现象，有“断筋”者则是熟瓜。

深色瓜纹与浅底色之间的反差强，说明是熟瓜。

再看瓜的两头，若两头向瓜体内凹陷得深，则比凹陷浅的瓜成熟度高。

用手摸瓜表皮，感到光滑并且有点硬的是熟瓜；相反，皮发涩、发黏或发软的是生瓜。

用手轻拍西瓜，感觉“打”手的是生瓜，有震动感的则是熟瓜。用手指弹瓜或用手拍打，发出“嘭、嘭”清脆声响的即是熟瓜。

田七脊骨汤

功效：行淤化石，利尿通淋。



原材料

金钱草30克、田七10克、薏米30克、猪脊骨500克、蜜枣5颗

调味料

盐5克



做法

1. 金钱草洗净；薏米洗净；蜜枣洗净；田七切片或打碎，浸泡1小时；
2. 猪脊骨斩件，洗净，飞水；
3. 将清水2000毫升放入瓦煲内，煮沸后加入以上用料，武火煲滚后改用文火煲3小时，加盐调味即可。

适用人群

用于泌尿系统结石、小便不畅者。

注意事项

本汤寒凉，脾胃虚寒者及孕妇慎用。

黄豆脊骨汤



功效：清热气，解疮毒。

原材料

夏枯草20克、黄豆50克、猪脊骨700克、蜜枣5颗



调味料

盐5克

做法

1. 夏枯草洗净，浸泡30分钟；黄豆洗净，浸泡1小时；
2. 猪脊骨斩件，洗净，飞水；蜜枣洗净；
3. 将清水1600毫升放入瓦煲内，煮沸后加入以上用料，武火煲滚后改用文火煲2小时，加盐调味即可。

适用人群

粉刺、痤疮、高血压患者可多饮用此汤。

注意事项

本汤性凉，胃寒者慎用。

豆类防虫巧保存

在存放豆类时，将其倒入网篮中，连篮带豆子浸泡在沸水中，快速地搅拌半分钟，这样可以杀死豆子中的虫子和虫卵。出水后立即倒入冷水中将其冷却，再将豆子放在阳光下暴晒，直至干透，将豆子装入罐内，在罐口处放几瓣大蒜。这样保存的豆类就不会再受到虫害的侵袭了。



生地槐花脊骨汤



功效：清热凉血，消痔止血。

原材料

生地50克、槐花20克、猪脊骨500克、蜜枣4颗



调味料

盐5克

做法

1. 生地、槐花洗净，浸泡1小时；
2. 猪脊骨斩件，飞水，洗净；蜜枣洗净；
3. 将清水2000毫升放入瓦煲内，煮沸后加入以上用料，武火煲沸后改用文火煲3小时，加盐调味即可。

适用人群

肠热便秘、痔疮出血者可多饮用此汤。

注意事项

脾胃虚寒者不宜服用本汤。

个大色绿好槐花

槐花应在夏季开花或花蕾形成时采收，及时干燥，除去枝、梗及杂质。干槐花以皱缩而卷曲、花瓣多散落、呈黄绿色、体轻、无臭味、味微者为佳。

川贝炖猪骨

功效：清热化痰，润肺散结。

原材料

猪瘦肉200克、凤爪200克、猪骨1块、川贝12克、枇杷叶适量、红枣1颗、桂圆肉10克

调味料

盐10克、味精5克、糖3克、鸡精3克

做法

1. 瘦肉洗净，切块；猪骨洗净，斩段；凤爪剁去趾；
2. 锅中加水烧开，下入瘦肉、凤爪、猪骨汆熟，捞出洗净；
3. 将所有原材料放入炖盅内，加入盐、味精、糖、鸡精和适量水，入锅隔水炖2小时即可。

适用人群

适用于咳嗽、咳痰、咽干口燥者，为秋季润燥鲜佳品。

注意事项

用筋粗的凤爪来煲汤会更鲜美。



陈年瓦罐煲汤好

瓦罐是由不易传热的石英、长石、黏土等原料配合成的陶土，经过高温烧制而成，通气性、吸附性好，具有传热均匀、散热缓慢等特点。煲制鲜汤时，瓦罐能均衡而持久地把外界热能传递给内部原料，相对平衡的环境温度有利于水分子与食物的相互渗透。这种相互渗透的时间维持得越长，鲜香成分溢出得越多，汤的滋味就越鲜醇，被煲食品的质地就越酥烂。

猪骨玉米汤



功效：健脾开胃，滋阴润燥。

原材料

猪骨600克、胡萝卜、玉米各1个、马蹄50克

调味料

冰糖适量



做法

1. 猪骨敲开，放入开水中汆烫，捞出，洗净备用；
2. 玉米洗净，切小段；胡萝卜去皮，洗净，切块；马蹄去皮，洗净备用；
3. 锅中加水1600毫升烧开，放入所有材料，大火煮沸，再改文火慢煲2.5小时，下入冰糖调味即可。

适用人群

一般人皆可食用。

注意事项

最好选用比较鲜嫩的玉米。

猪骨豆腐汤



功效：清热泻火，化痰止咳。

原材料

猪骨600克、豆腐350克、马蹄100克

调味料

盐5克、花生油适量



做法

1. 猪骨（以脊骨、排骨为佳）斩件免洗，放盐腌4小时，洗净；
2. 豆腐用盐水浸泡1小时，沥干水；锅里放花生油，将豆腐两面煎至金黄色；
3. 马蹄去皮，洗净；
4. 将清水2000毫升放入瓦煲内，煮沸后加入以上用料，武火煲滚后改用文火煲3小时，加盐调味即可。

适用人群

适用于因胃火炽盛引起的胸闷烦渴、咽喉肿痛、咳嗽、牙痛、口腔溃疡、口干口苦、大便干结者。

注意事项

本汤性凉，胃寒、肺虚者慎用。

巧用蒸盘洗豆腐

洗豆腐时一不小心就会把豆腐弄破，可以试试这种方法：把豆腐放在碗中，盖上有许多小洞的蒸盘，放到水龙头下冲洗，这样可保持豆腐完整。



栗须炖猪蹄

功效：平肝阳，补气血，降血压。

原材料

玉米须（干）15克、猪蹄500克

调味料

生姜、葱、盐各适量

做法

1. 玉米须洗净，捆成一把；猪蹄洗净斩件；生姜洗净切片；葱洗净，捆把；
2. 锅内烧开水，放猪蹄滚去血污，捞出洗净；
3. 把猪蹄、玉米须、生姜片、葱放入瓦煲内，加适量清水，大火煲滚后改用文火煲1小时，加盐调味即可。

适用人群

适于高血压肝阳上亢型患者食用。

注意事项

干玉米须先用水浸泡，这样更易煲出味道。

四招识别健康猪肉

看弹性，健康猪肉有弹性。闻气味，健康猪肉无异味。看表皮，健康猪肉表皮无任何斑痕。看肌肉，健康猪的瘦肉一般为红色或淡红色，光泽鲜艳，少有液体流出。

玉米瘦肉猪肚汤



功效：清热生津，利尿退黄。

原材料

猪肚500克、猪瘦肉200克、白茅根20克、玉米20克、红枣10颗

调味料

生姜、盐各适量



做法

1. 将猪肚洗净，切条；瘦肉洗净，切块；玉米洗净，切段；白茅根、生姜片一起洗净；
2. 猪肚、瘦肉飞水，捞出洗净；
3. 将药材、红枣、生姜、瘦肉、玉米、猪肚一起放入煲内，加适量清水大火烧沸，小火煲约3小时，调味即可。

适用人群

一般人都可以食用。

注意事项

猪肚应去净肥脂，用盐、生粉洗净。



发霉的玉米不能吃

玉米在保存的过程中如果保管不善，使其受热和受潮，就很容易发霉长毛，这种霉菌就是黄曲霉菌，它所产生的黄曲霉素是一种强烈的致癌物。有人曾做过实验，用含黄曲霉素的玉米饲养老鼠，一年以后可诱发肝癌。所以，发生霉变的玉米绝对不能吃。

如果无意中吃到发霉的玉米，因黄曲霉素很苦，吃到嘴里马上就可以感觉到，要立刻吐出，并用清水漱口。

鱼腥草绿豆猪肚汤





功效：清热解毒，消暑解压，滋补脾胃。

原材料

鱼腥草（干）15克、绿豆50克、猪肚200克

调味料

生姜片、盐各适量



做法

1. 将鱼腥草洗净；绿豆淘洗干净；猪肚洗净，切小方块；
2. 锅内烧水，水开后放入猪肚飞水，再捞出洗净；
3. 将鱼腥草、绿豆、猪肚及生姜片一起放入煲内，加入适量开水，大火烧开后改用小火煲2小时，调味即可。

适用人群

一般人都可以食用。

注意事项

虚寒性体质者不宜食用。

薏米猪蹄汤



功效：健脾补肺，清热利湿。

原材料

薏米200克、猪蹄500克、红枣5颗

调味料

盐、胡椒粉、葱段、生姜片各适量

做法

1. 薏米去杂质，洗净；红枣去核后泡发；
2. 猪蹄去净毛，洗净，斩件，下沸水锅中汆水，捞出，用清水洗净；
3. 将所有材料放入煲中，加适量清水，烧沸后改用小火炖至猪蹄熟烂，拣出葱、生姜，加入盐、胡椒粉调味即可。

适用人群

此汤补虚，特别适合爱美女士饮用。

注意事项

便秘、尿多者及怀孕早期的妇女应忌食。

料酒不宜放在灶台

料酒开启后，酒精度数会降低，容易滋生细菌，引起变质。如果将料酒放在灶台等高温环境中，让其长时间与空气接触，就会产生酸味，变得浑浊不清，不能再发挥应有的作用。要注意的是，由于料酒本身的纯度不够，在开启的料酒瓶中会出现沉淀物——酒脚，这不是变质现象，仍然可以放心食用。



粉葛猪蹄汤

功效：祛湿润燥，清热下火。

原材料

粉葛500克、红豆100克、鲜扁豆100克、猪蹄500克、蜜枣4颗

调味料

盐适量



做法

1. 粉葛去皮，洗净，切块；
2. 红豆、蜜枣洗净，稍浸泡；鲜扁豆洗净，择去老筋，切段；
3. 粉葛放入煲内，加清水2000毫升，武火煲开后改用文火煲20分钟，再加入其他材料煲2.5小时，加盐调味即可。

适用人群

特别适宜食欲不振者在春季食用。

注意事项

胆固醇高的人忌食。

如何预防扁豆中毒

预防扁豆中毒预防的方法非常简单，只要把扁豆煮熟、焖透就可以破坏毒素。用油煸炒后，加适量的水，盖上锅盖，保持100℃小火焖上10余分钟，并用铲子翻动扁豆，使它均匀受热。

莲子猪肚汤

功效：安心养神，补虚损，益心脉，健脾胃。

原材料

猪肚500克、莲子50克



调味料

生姜片、盐各适量

做法

1. 将莲子洗净；猪肚洗净，切块；
2. 锅内烧水，水开后放入猪肚飞水，再捞出洗净；
3. 将猪肚、莲子及生姜片一起放入煲内，加入适量开水，武火煮沸后，改文火炖1小时，调味即可。

适用人群

一般人都可以食用。

注意事项

阴虚火旺者不宜多食。



巧辨新陈莲子

在莲子上滴几滴清水，表皮颜色会变深，新鲜莲子干后能迅速恢复原色，陈莲子干后不能恢复原色。

此外，还要注意的是，一些不法商贩用硫磺熏制陈莲子，熏制后的莲子皮色会变白，但中心沟槽色泽较深，闻起来有硫磺味，要注意区别。

车前草红豆猪肚汤



功效：清热利尿。

原材料

车前草150克、薏米30克、红豆30克、猪肚500克、猪瘦肉250克，蜜枣3颗

调味料

盐5克，花生油、生粉各适量



做法

1. 车前草洗净，薏米、红豆洗净；猪瘦肉洗净切块；
2. 猪肚翻转，用花生油、生粉反复搓擦，以去除黏液和异味，洗净切条，汆水；
3. 将清水1000毫升放入瓦煲内，煮沸后加入以上用料，武火煲沸后改用文火煲2小时，加盐调味。

适用人群

适用于泌尿系统感染及前列腺增生者。

注意事项

本汤寒凉，而且薏米有滑胎作用，脾胃虚寒、肾虚尿频者及孕妇慎用。

木耳猪肠汤



功效：止泻止痢，补虚润燥。

原材料

无花果50克、黑木耳20克、马蹄100克、猪肠400克、猪瘦肉150克、蜜枣3颗

调味料

盐5克，味精、花生油、生粉各适量

做法

1. 无花果、黑木耳洗净，浸泡1小时；马蹄去皮，洗净；猪瘦肉洗净切块；
2. 猪肠翻转，用花生油、生粉反复搓擦，以去除秽味及黏液，冲洗干净，切段，汆水；
3. 将清水2000毫升放入瓦煲内，煮沸后加入以上用料，武火煲沸后改用文火煲3小时，加盐、味精调味。

适用人群

此汤适用于高血压，高血脂或便秘患者。

注意事项

本汤寒凉，脾胃虚弱、气虚便秘者慎用。

如何选购味精

味精的主要成分是谷氨酸钠，含量越高，质量越好。

选购味精首先应验明商标和生产厂家，注意标明谷氨酸钠的含量及包装封口是否完整。



韭菜猪血汤

功效：清热，润肠，通便。

原材料

韭菜60克、黄豆芽100克、猪血400克

调味料

姜丝16克、盐5克



做法

1. 韭菜洗净，切成小段；豆芽洗净；猪血洗净，切成块状；
2. 瓦煲内加适量清水，烧开后放一点花生油，然后放韭菜、豆芽、姜丝，煮沸5分钟后放猪血，慢火煮熟，加盐调味即可。

适用人群

大肠燥热引起的大便不畅者可长期饮用。

注意事项

阴虚火旺、胃肠功能不佳者要少食。

看气孔选猪血

鲜猪血中含有大量的气孔，肉眼就可以看到，摸起来也比较硬，而且易碎。假猪血表面看起来比较光滑、柔嫩，除加色素外，有的还加了胶类物质，吃后对身体有害。所以，选择猪血时首先要看有无气孔，这是鉴别真假猪血的第一标准。

解毒猪肺汤

功效：清热润肺，利咽解毒。

原材料

胖大海10克、猪肺200克

调味料

盐5克，姜、葱各5克，绍酒适量

做法

1. 将猪肺洗净，切方块；胖大海用洁净布擦干净；姜切片；葱切段；
2. 锅内烧水，水开后放入猪肺滚去血水，再捞出洗净；
3. 将胖大海、猪肺、生姜片、葱一起放入炖盅内，加入适量开水，在武火上烧沸后改用小火炖1小时，调味即可。

适用人群

特别适合糖尿病患者食用。

注意事项

风寒、风热、肺肾阴虚、气滞血淡者，特别是老年人突然失音及脾虚者应慎用。



巧洗猪肺

猪肺的血污泡沫较多，肺叶孔道组织复杂，清洗时，将肺管套在水龙头上，使水灌入肺内，让肺扩张，待大小血管都充满水后，再将水倒出。如此反复多次，见肺叶变白，然后放入锅中烧开，浸出肺管中的残物，再洗一遍，另换水煮至酥烂即可。

菜干煲猪肺



功效：补肺润燥。

原材料

菜干50克、猪肺500克、枸杞10克



调味料

盐8克、味精2克、胡椒粉3克、生姜片5克

做法

1. 猪肺洗至白色后切成块状；菜干用清水浸透，洗净；枸杞洗净；
2. 锅中注水烧开，放入猪肺块煮5分钟，捞起放入煲中，用猛火煲至水开；
3. 加入其余材料，待再次煮开改用中火继续煲3小时左右，加盐、味精、胡椒粉调味即可。

适用人群

一般人皆可食用。

注意事项

猪肺一定要清洗干净。

决明五味炖乌鸡



功效：补气血，降血压。

原材料

决明子12克、五味子10克、乌鸡1只

调味料

姜5克、葱10克、盐5克

做法

1. 把决明子、五味子洗净；乌鸡宰杀后去毛、内脏及爪；姜拍松，葱捆成把；
2. 把盐抹在鸡身上，姜、葱、决明子、五味子放入鸡腹内，置于炖锅后加清水1500毫升；
3. 把炖锅置武火上烧沸，再用文火蒸煮1小时即成。

适用人群

此汤适用于阴阳两虚、高血压者食用。

注意事项

低血压者慎食。

啤酒巧炖鸡

去除鸡的腥味后，可将用于炖制的鸡在掺有1/5啤酒的水中泡半小时，可使炖鸡嫩滑爽口。另外，由于鸡粉中含有能使鸡肉更鲜美的成分，适量加点鸡粉味道更好。



丹参乌鸡汤

功效：宁静解郁，活血化淤，治产后抑郁。

原材料

丹参15克、红枣10颗、红花2.5克、核桃仁5克、乌鸡1只（约500克）



调味料

盐8克

做法

1. 红花、桃仁洗净，装入布袋内，扎紧；
2. 乌鸡宰杀，洗净，剁块，放入沸水中汆烫后捞出；红枣、丹参洗净；
3. 将所有材料放入炖盅内，加2000毫升水，上蒸笼，蒸至鸡肉熟烂，取出棉布袋，加盐调味即成。

适用人群

适合体虚血亏、肝肾不足的人食用。

注意事项

乌鸡连骨(砸碎)熬汤，滋补效果更佳。

核桃的选购与保存

首先，摇一摇核桃的壳，里面不发出声音的就是好核桃；其次，果仁丰满者为上品，果仁干瘪的则为次品。

核桃可以在室温下储存在果篮里，但是鲜核桃一定要保存在冰箱里。

桂圆肉鸡汤



功效：补气血，安心神。

原材料

童子鸡1只（约500克）、桂圆肉30克

调味料

葱段、姜片、料酒、盐各适量

做法

1. 将鸡去内脏、洗净切块，放入沸水中汆一下，捞出，放入钵内或汤锅；再加桂圆、料酒、葱、姜、盐和清水；
2. 上笼蒸1小时左右，取出葱、姜即可。

适用人群

适用于贫血、失眠、心悸等症。健康人食用能使精力更加充沛。

注意事项

痛风症病人不宜喝鸡汤。

怎样识别鸡的老嫩

鸡嘴：新鸡的嘴尖而软，老鸡的嘴尖而硬。

胸骨：新鸡的胸骨软而有弹性，老鸡的胸骨较硬。

鸡脸：新鸡的脸部滋润细腻，老鸡的脸部皮肤松弛。

鸡冠：新鸡的鸡冠较小，纹理细腻；老鸡的鸡冠较大，肉重皮厚而多皱纹，并且纹理粗糙。

鸡毛：新鸡的羽毛整齐、光滑；老鸡的羽毛颜色暗淡，少光泽而多残缺。

脚趾：新鸡的脚趾较小，老鸡的脚趾大而坚硬。

个头：新鸡个头小，老鸡个头大。

灵芝山药鸡腿汤



功效：保肝降脂，降低血压。

原材料

香菇10克、鸡腿500克、灵芝3片、杜仲5克、山药10克、红枣6颗、丹参10克

调味料

盐适量



做法

1. 香菇泡发洗净；灵芝洗净，切丝，与其余药材一起装入棉布袋，扎紧袋口；
2. 鸡腿斩块，入沸水中汆烫后，捞起；
3. 炖锅中加适量清水烧开，将所有材料放入锅中煮沸，转小火炖约1小时，加盐调味即可。

适用人群

适宜一般人春季食用。

注意事项

脾虚泄泻者忌食。

丹参田七炖乌鸡



功效： 滋阴补虚，活血化淤。

原材料

乌鸡1只（约500克）、丹参30克、田七10克

调味料

盐5克，姜丝、味精各适量



做法

1. 乌鸡洗净切块，丹参、田七洗净；
2. 田七、丹参装于纱布袋中，扎紧袋口；
3. 布袋与鸡同放于砂锅中，加清水600毫升，烧开后加入姜丝和盐，小火炖1小时，下味精调味即可。

适用人群

适用于血淤胃痛、吐血、舌有淤点者。

注意事项

炖煮此汤最好不用高压锅，使用砂锅文火慢炖最好。

热水烫鸡毛

杀鸡时，许多人都是用沸腾的开水烫鸡拔毛，这样做效果其实并不好，会连毛带皮将鸡拔得乱七八糟。其实，烫鸡是用不着沸水的，用80℃左右的热水即可，易拔毛又不损皮。



洋参母鸡汤

功效： 益气养阴，行淤通脉。

原材料

丹参20克、田七15克、西洋参10克、鸡肉500克、猪瘦肉200克



调味料

盐5克

做法

1. 丹参洗净，浸泡2小时，田七打碎切片，浸泡1小时；
2. 鸡去毛、内脏、鸡头、鸡翅、鸡爪、鸡皮等，洗净，斩件；
3. 西洋参洗净，猪瘦肉洗净斩块，飞水；
4. 将清水放入瓦煲，煮沸后加入以上用料，武火煲滚后改用文火煲3小时，加盐调味。

适用人群

适用于动脉硬化、冠心病、血脂增高者。

注意事项

煲汤时一般不用鸡皮、鸡头、鸡翅、鸡爪。

煲老母鸡汤的窍门

煲老母鸡时待肉烂后，加少许胡椒再加一些生抽汤，味道会更好。

另外，如果在煨汤的时候加些山蘑，煨出来的鸡汤会特别鲜美。

菠菜鸡胗汤

❁功效：清热凉血，排毒去湿。

原材料

鸡胗200克、菠菜150克、罗汉果50克、杏鲍菇30克

调味料

姜20克、盐5克、味精3克、胡椒粉3克

做法

1. 鸡胗洗净，切成片；菠菜择净切段；杏鲍菇洗净，对切开；姜去皮，切片；罗汉果打碎；
2. 锅上火，加油烧至七成油温，下入鸡胗爆香；
3. 锅中加入高汤，下入所有准备好的材料一起煮40分钟，调入调味料即可。

适用人群

便秘及各类炎症者适合食用此汤。

注意事项

鸡胗过油后可在开水中稍汆一下，以去除油渍。



罗汉果性状及选购

罗汉果为葫芦科多年生宿根草质藤本植物，可鲜吃，但常烘干保存，是一种风味独特的干果。罗汉果形似鸡卵，皮熟鲜果外皮呈绿色，经炭火烘干后成褐红色，有光泽，残留少许茸毛，干果皮薄而脆，果实表面呈黄白色，质松软，似海绵状。选购时以球形、色褐、有红色柔毛、质脆、果皮薄、易破、气微、味甜的为佳。

香梨煲老鸭



❁功效：清热解暑，去火润肺。

原材料

老鸭300克、香梨1个、银耳20克

调味料

盐5克、味精3克、鸡精2克、生姜10克

做法

1. 鸭斩段洗净，香梨去皮切块，银耳泡发后切小朵，生姜去皮切片；
2. 锅中加水烧沸后，下入鸭块稍焯去血水，捞出；
3. 将鸭块、香梨块、银耳、姜片一同装入碗内，加入适量清水，煲40分钟后调入调味料即可。

适用人群

一般人皆可食用。

注意事项

梨不要放得太多，以免过甜。

香菇炖鸡肉



功效：补气养血，去淤生新。

原材料

田七12克、香菇30克、鸡肉500克、红枣5颗

调味料

姜丝、蒜泥、油各少许，盐6克

做法

1. 将田七洗净，香菇洗净，温水泡发；
2. 把鸡肉洗净，斩件；红枣洗净去核；
3. 将所有原材料放入砂煲中，加入姜、蒜入煲内，注入适量水，慢火炖之，待鸡肉烂熟，加油、盐调味即可。

适用人群

一般人皆可食用。

注意事项

香茹性极滞濡、痧痘者应忌食。

肉蒜同吃营养增半

在动物肉食品中（尤其是瘦肉中）含有丰富的维生素B_1，然而维生素B_1在体内停留的时间很短，会随小便大量排出。如果在吃肉时再吃点大蒜，就可使维生素B_1的含量提高46倍，而且能使维生素B_1溶于水的性质变为溶于脂的性质，从而延长维生素B_1在人体内的停留时间。所以，吃肉又吃蒜能达到事半功倍的营养效果。



枸杞鸡肝汤

功效：保护眼睛，疏解郁闷。

原材料

银耳8克、枸杞4克、鸡肝2个、玫瑰花10克

调味料

盐、米酒各适量，姜2片



做法

1. 银耳泡开，挑去杂质，撕成小片；玫瑰花冲洗干净，去蒂；
2. 鸡肝洗净切薄片，用米酒、姜片腌拌；
3. 锅中加适量清水，加入银耳、枸杞烧开，撇去浮沫，放入腌好的鸡肝煮熟，加盐调味，盛起时撒上玫瑰花即可。

适用人群

适用于两眼昏花的老人和假性近视的小朋友。

注意事项

鸡肝要用姜片、米酒腌拌，以去除其腥味。

巧用蛋壳保鲜米酒

米酒的保鲜方法是把一个鲜鸡蛋放在未煮的米酒上，两小时后，蛋壳的颜色开始变深，随着时间的延长，蛋壳的颜色越来越深。这样处理过的米酒，保鲜时间可以延长2.5倍。米酒用完后，鸡蛋仍然可以食用。

节瓜煲老鸭



功效：养心神，益肾气，健脾胃。

原材料

节瓜200克、山药50克、莲子20克、陈皮2片、老鸭半只



调味料

生姜片5克、盐适量

做法

1. 老鸭洗净，去毛，去内脏，去肥膏，斩件；节瓜去皮，洗净，切厚件；山药、莲子用清水浸洗干净，陈皮洗净；
2. 锅内烧水，水开后放入鸭肉滚去血污，再捞出洗净；
3. 将鸭肉、节瓜、各药材及生姜一起放入煲内，大火烧沸后再放入陈皮，改中火煲3小时左右，调味即可饮用。

适用人群

老少皆宜。

注意事项

大便秘结者及患外感病前后慎食。

鉴别鸭子老嫩诀窍

一看皮色与脚色：皮雁黄色、脚深黄色是老鸭；皮雪白光润、脚呈黄色是嫩鸭；脚色黄中带红的是老嫩适中的鸭。

二摸鸭嘴和胸骨：老鸭嘴壳根部硬、胸骨也硬；嫩鸭嘴壳根部、胸骨都很软。

三辨外貌：羽毛灰暗、嘴上有花斑的是老鸭；羽毛光洁鲜艳、嘴上没有花斑的是嫩鸭。

四掂分量：同样大小的个头，老鸭比嫩鸭重。

绿豆老鸭汤

功效：清热解暑，利尿去湿，养阴生津。

原材料

土茯苓50克、绿豆200克、陈皮3克、老鸭500克



调味料

精盐少许



做法

1. 先将老鸭洗净，斩件，备用；
2. 土茯苓、绿豆和陈皮用清水浸透，洗干净备用；
3. 瓦煲内加入适量清水，先用武火烧开，然后放入土茯苓、绿豆、陈皮和老鸭，待水再开，改用文火继续煲3小时左右，以少许盐调味，即可。

适用人群

此汤对一些低烧、食少、口干、大便干燥和水肿的人有很好的疗效。

注意事项

老人、小儿及脾胃虚寒者的消化功能较差，不宜食用绿豆汤。绿豆性凉，所以饮用绿豆汤后可能会引发疾病，或加重原有疾病的症状。

川芎炖鸭汤



功效：行气开郁，活血止痛，除脂减肥。

原材料

川芎10克、薏米20克、鸭子半只

调味料

料酒20毫升、生姜片5克、盐适量

做法

1. 将川芎、薏米洗净，鸭子宰杀，去内脏，洗净，斩块；
2. 锅内烧水，水开后放入鸭肉块滚去血污，再捞出洗净；
3. 将鸭肉、药材、生姜片一起放入炖盅内，加入适量开水，大火炖开后，改用小火炖1小时，调味即可。

适用人群

一般人都可以食用。

注意事项

阴虚火旺者不宜多食。

去臊豆除鸭腥

鸭肉有一股很大的腥味，在烹制时如果想去掉这种味道，就应先将鸭子尾端两侧的臊豆去掉，因为其腥味多半来自此处。建议在烹饪鸭子时选择卤或酱的方式，这样做的味道远比炖、蒸出的味道好。



茅根老鸭汤

功效：清热，凉血，利尿。

原材料

白茅根30克、生地30克、薏米30克、老鸭600克、蜜枣3颗



调味料

姜2片、盐5克

做法

1. 白茅根、生地、薏米洗净；
2. 老鸭斩件，洗净，飞水；烧锅放姜，将老鸭爆炒5分钟；
3. 将清水放入瓦煲，煮沸后加入所有用料，武火煲滚后再改用文火煲3小时，加盐调味。

适用人群

用于泌尿系统感染、肾结石、膀胱结石患者。

注意事项

本汤寒凉通利，胃寒、肾虚者慎用。

水烫、酒灌拔鸭毛

水烫：烫鸭子的水不要烧开。不然，鸭毛孔遇到100℃的沸水后就要收缩，鸭毛就不易拔脱了。

灌酒：杀鸭前先给鸭子灌上一小盅黄酒，不多久鸭的毛孔就舒张开来，鸭毛就很容易拔掉了。

橄榄炖水鸭



功效：清肺利咽，生津解毒。

原材料

水鸭1只、青橄榄8粒、猪瘦肉250克、金华火腿30克

调味料

花雕酒3毫升、生姜2片、食盐2克、鸡精15克、浓缩鸡汁2毫升、味精4克

做法

1. 将水鸭脱毛，去内脏，洗净，斩块；猪瘦肉和金华火腿都切成粒状；
2. 将所有肉料汆水去净血污，洗净后加入其他原材料，装入炖盅内炖4小时；
3. 将炖好的汤中加入所有调味料即可。

适用人群

一般人皆可食用。

注意事项

橄榄味道酸涩，胃溃疡患者慎食。

识别金华火腿真假

正宗的金华火腿是用当地特有猪种"两头乌"制成，在金华当地特殊气候条件下腌制、发酵、晾晒。制成的金华火腿精多肥少，腿心丰满，形似柳（竹）叶，红润如火，色味香形俱佳。火腿以颜色鲜红、气味芳香的为上等品，质量稍差的呈暗红色，味咸而不香，甚至有油脂味。

鉴别火腿质量可采用如下方法：用一片竹签插入完整的火腿中，然后抽出竹签嗅一嗅，新制成的火腿应是无味的，如果有味或异味，就不能久存。新火腿过了夏季才有香味，这时若发现臭味则说明已变质。

西洋参冬瓜野鸭汤





功效：清暑热，益气生津。

原材料

野鸭500克、西洋参25克、冬瓜（连皮）500克、石斛60克、眉豆90克、红枣6颗

调味料

生姜、盐各适量



做法

1. 西洋参略洗，切片，冬瓜、石斛、眉豆、生姜、红枣（去核）洗净；野鸭洗净，去内脏，切块；
2. 把全部材料放入炖盅内，加适量清水武火煮沸后改文火煲2小时，调味可用。

适用人群

此汤适合于高血压病、暑热伤津者饮用。

注意事项

鸭肉为多脂肪食物，不宜多食。

葫芦炖鸭胗



功效： 去乏消滞。

原材料

葫芦瓜600克、鸭胗2个



调味料

生姜2片、盐适量

做法

1. 葫芦瓜去皮洗净，切块；生姜洗净；
2. 将鸭胗剖开，把鸭内金洗净后，入开水中汆烫，取出切片；
3. 全部材料放入瓦煲，加清水，武火煮沸后改中火煲2小时，加盐调味即可。

适用人群

食欲不振、精神疲乏者适合食用此汤。

注意事项

制此汤时，不宜将鸭内金去除，因鸭内金有增强消化功能的作用。

鸭胗的加工

步骤一：用剪刀顺着肫上部的贲门和连接肠子的幽门管壁剪开。

步骤二：冲洗去肫内的污物，剥去肫皮。鸭胗皮老而紧密，用手不易剥去，可以用刀刮。

步骤三：将少许食盐涂抹在肫上，轻轻地揉擦，除去黏液，再用清水反复地冲洗，直到水清澈，手感无黏滑感即可。



香梨煲鸭胗

功效： 止咳化痰，清热降火，养血生肌，润肺去燥，保肝，助消化。

原材料

银耳35克、香梨1个、鸭胗30克、枸杞5克

调味料

生姜5克、熟鸡油5毫升、清汤适量、盐6克、味精2克、白糖1克、胡椒粉少许、绍酒2毫升

做法

1. 银耳切成小朵；香梨去籽、去皮后切成厚片；鸭胗洗净后切片；枸杞泡透；生姜去皮，切片；
2. 锅内加水，待水开时，下入鸭肾片，用小火煮透，倒出待用；
3. 在瓦煲内加入鸭胗、银耳、香梨、生姜、枸杞、绍酒、胡椒粉，注入清汤，加盖，用大火煲50分钟，调入盐、味精、白糖，淋入熟鸡油，再煲15分钟即可食用。

适用人群

一般人均可食用，肝炎、肝硬化、肾功能不全者尤其适合。

注意事项

脾胃虚寒、发热患者宜加冰糖煮水服用。

百合汽锅鸽



功效：暖脾和胃，舒缓解压。

原材料

鸽子1只、干百合20克、枸杞10克、红枣5颗

调味料



盐5克、味精3克

做法

1. 鸽子洗净，斩成小块，干百合、枸杞、红枣泡发洗净；
2. 将切好的鸽子肉入沸水中汆去血水，备用；
3. 将所有材料盛入汽锅内，以隔水的方式蒸40分钟至熟，加调味料调味即可。

适用人群

一般人皆可食用。

注意事项

性欲旺盛者慎食鸽子。

枸杞如何贮藏

乙醇保管法：将枸杞子用乙醇喷雾拌匀，然后用无毒性的塑料袋装好，排除空气，封口存放，随用随取。此种方法既可防止虫蛀，又可以使其色泽鲜艳。

塑料袋真空保存法：在塑料袋中放入装有生石灰的小麻袋，然后将去除杂质的枸杞子放入塑料袋中，烤封塑料袋口，抽出袋内空气，置阴凉处贮存。应用此法需随时检查，防止漏气。另外，石灰不可过多，应视枸杞子的含水量而定。

冷藏法：将枸杞子置于冰箱或其他的冷藏设备中0℃～4℃保存，此法是简单、实用的一种贮藏方法。

生地绿豆乳鸽汤





功效：清热凉血，解毒消疮。

原材料

生地50克、绿豆50克、乳鸽450克、蜜枣3颗

调味料



盐3克

做法

1. 生地、绿豆洗净，浸泡1小时；
2. 乳鸽去毛、肠脏，洗净；蜜枣洗净；
3. 将清水2000毫升放入瓦煲内，煮沸后加入以上用料，武火煲滚后改用文火煲3小时，加盐调味。

适用人群

用于血小板减少性皮下出血、身发红疹、痤疮、粉刺、热痱等属血热湿毒者。

注意事项

本汤寒凉，脾胃虚寒者慎用。

西瓜鹌鹑汤



功效：清暑解毒，生津止渴。

原材料

鹌鹑2只、西瓜400克、蜜枣3颗

调味料

盐5克



做法

1. 西瓜连皮洗净，切成块状；
2. 蜜枣洗净；鹌鹑去内脏，洗净；
3. 将清水1800毫升放入瓦煲内，煮沸后加入以上用料，武火煲开后改用文火煲2小时，加盐调味。

适用人群

一般人皆可食用。

注意事项

西瓜营养虽好，又很有药用价值，但因其性寒凉，糖多，故对有些病人不利。

西瓜长保鲜窍门

将成熟的西瓜，浸泡在浓度为15%的食盐水溶液中，半小时后取出，擦干西瓜皮，然后将西瓜密封在塑料袋中，放置于地窖保存。一年后，西瓜仍然鲜嫩，味道香甜可口。这是因为溶液中的盐，浸入西瓜表皮，形成了防腐保护膜所致。



杏仁鹌鹑汤

功效：润肺，清痰，止咳。

原材料

海底椰150克（干品15克）、川贝母15克、杏仁15克、鹌鹑2只、蜜枣3颗

调味料

盐5克



做法

1. 海底椰洗净；川贝母洗净，打碎；
2. 杏仁用温水浸泡，去皮、尖；蜜枣洗净；鹌鹑去毛、内脏，洗净后斩块；
3. 将清水2000毫升放入瓦煲内，煮沸后加入以上用料，武火煲滚后改用文火煲3小时，加盐调味。

适用人群

适用于因肺热、肺燥引起的咳嗽痰黄者。

注意事项

本汤寒凉，肺虚寒咳、痰白清稀者慎用。

鹌鹑的食用须知

鹌鹑肉有补脾益气、健筋骨、固肝肾之功效，同时对神经衰弱、胃病、肺病均有一定的辅助治疗作用。

一般人均可食用，特别适合中老年人以及高血压、肥胖症患者食用，但鹌鹑不要与猪肉、猪肝、蘑菇、木耳同食。

鱼头冬瓜汤



功效：降火消暑。

原材料

鳙鱼头160克、冬瓜600克

调味料

盐5克、花生油5毫升、姜2片

做法

1. 鱼头洗净，斩件；
2. 冬瓜去皮、瓤，切成块状；
3. 将清水1200毫升放入瓦煲内，煮沸后放入鱼头、姜片，煮沸10分钟后，再放入冬瓜，煮沸30分钟，加盐、花生油调味即可。

适用人群

用于暑天汗多引起的口干、口渴者。

注意事项

冬瓜也可不去皮，洗净后一起煲汤。

冬瓜有助降脂减肥

冬瓜中含有蛋白质、矿物质和多种维生素，对人体的营养价值是不言而喻的。冬瓜除可做菜用外，还能作饮料，如冬瓜茶，也可加工成冬瓜糖、冬瓜干和冬瓜酱等。其实，冬瓜更大的作用是体现在降脂减肥上。唐朝医学家孟诜说："欲得体瘦轻健者，则可长食之。"



冬瓜几乎不含脂肪，却含有丰富的胡卢巴碱和丙醇二酸。胡卢巴碱对人体新陈代谢有促进作用，而丙醇二酸又能阻止体内的脂肪堆积、阻止糖类转化为脂肪，还能排出体内多余的水分，让身体的毒素随着尿液排出。冬瓜中大量的B族维生素能改变食物中的淀粉和糖类，这两种物质也就转化不成脂肪，所以冬瓜能降脂减肥。

豆腐鱼头汤

功效：清热下火。

原材料

鱼头450克、豆腐250克、香菜30克



调味料

姜2片、盐适量



做法

1. 豆腐用盐水浸泡1小时，沥干水；锅烧热放油，将豆腐煎至两面呈金黄色；
2. 香菜洗净；鱼头去鳃，剖开，用盐腌2小时，洗净；锅烧热下花生油，用姜片炝锅，将鱼头煎至两面呈金黄色；
3. 加入沸水，武火煮沸后加入煎好的豆腐，煲30分钟，放入香菜，烧沸加盐即可。

适用人群

用于因风热而引起的牙痛者，或因胃火炽盛引起的牙龈肿痛、尿少尿黄、大便秘结者。

注意事项

若是单纯性口腔溃疡、口干者和因胃热炽盛而大便秘结者，煲此汤时可去掉香菜。

白果炖鹧鸪



功效：定喘止咳，理气化痰。

原材料

白果10克、鹧鸪1只

调味料

生姜10克、盐5克、味精3克、鸡精5克、胡椒粉3克

做法

1. 鹧鸪宰杀去毛洗净，斩小块；生姜切片；白果去壳、皮、心、洗净；
2. 净锅上火，把鹧鸪在水中汆烫；
3. 锅中加油烧热，下入姜片爆香，加水，放入鹧鸪、白果煲30分钟后加入调味料即可。

适用人群

哮喘痰嗽、遗精尿频者适合食用。

注意事项

白果上面的膜要去净，否则会有苦味。

生姜保鲜的窍门

方法一：先把生姜洗净晾干，然后切成3毫米厚的片状，装入大口瓶内，用普通白酒浸泡，盖紧瓶盖，以防走气。一般500克生姜用250毫升白酒即可。用此法保鲜的生姜，经年不失色香味。

方法二：将新鲜生姜刮去皮，洗干净，放入食盐中，可保存很长时间。



茴香炖雀肉

功效：温肾散寒，行气止痛。

原材料

麻雀3只、小茴香、肉桂、胡椒各20克、杏仁15克



调味料

盐少许

做法

1. 麻雀去内脏、脚爪，洗净；
2. 小茴香、肉桂、胡椒、杏仁包入纱布；
3. 麻雀、纱包放入汤煲中，加沸水适量，文火炖2小时，调味供用。

适用人群

适用于肾虚寒滞、疝气疼痛等人群。

注意事项

麻雀性温，因此建议阴虚火旺者少食本汤。

隔水炖汤味更浓

隔水炖法是将原料在沸水内烫去腥污后，放入瓷制、陶制的钵内，加葱、姜、酒等调味品与汤汁，用纸封口，将钵放入水锅内（锅内的水需低于钵口，以滚沸水不浸入为度），盖紧锅盖，使之不漏气。以旺火烧，使锅内的水不断滚沸，大约3小时左右即可炖好。这种炖法可使原料的鲜香味不易散失，制成的汤汁清澄。

鲤鱼炖冬瓜



功效：清热解毒，化痰利尿。

原材料

鲤鱼1条、冬瓜200克、香菜25克

调味料

葱、姜、精盐、绍酒、胡椒粉、高汤、食用油各适量

做法

1. 将鲤鱼去鳞、去鳃，除去内脏，洗净，在鱼身两侧剞“棋盘花刀”；冬瓜去瓤，洗净切，成片；葱、姜洗净，分别切成段和片；
2. 炒锅上火烧热，加适量底油，放入鲤鱼煎至两面金黄，取出；
3. 锅内留余油，下葱段、姜片炝锅，烹绍酒，放入煎好的鲤鱼，倒入高汤、冬瓜片，加精盐，烧开后将中火改为小火，炖至入味；
4. 拣出葱段、姜片，加入胡椒粉、香菜，出锅装入汤碗中即可。

适用人群

一般人皆可食用。

注意事项

鲤鱼宰杀时应将鱼肉中的两根白筋去掉，这样可以减轻其腥味，从而保证汤的口感。

塑料袋裹鱼去鱼鳞

将鱼放在一个较大的塑料袋里，放到案板上，用刀的背面反复拍打鱼体两面的鳞，然后用勺轻轻一刮，鱼鳞即可刮净，而且不外溅。

白菜鲤鱼汤



功效：清热润肺，化痰利尿。

原材料

小白菜200克、鲤鱼200克、猪瘦肉100克、猪龙骨200克、红枣9颗



调味料

盐5克、味精3克、生姜5克

做法

1. 鲤鱼去鳞、内脏，斩段；小白菜洗净；红枣去核洗净；生姜切片；
2. 猪瘦肉洗净，切厚块；猪龙骨斩成段；将龙骨、瘦肉一起放入沸水中飞水；
3. 将1300毫升清水放入锅内，煮沸后加入所有原材料，武火煲开后改用文火煲2小时，加盐、味精调味即可。

适用人群

一般人均可食用。

注意事项

寒性咳嗽者不宜食用。

山楂鲫鱼汤



功效：补脾健胃，消食导滞。

原材料

鲫鱼1条、山楂30克、山药30克

调味料

盐、味精、生姜各适量



做法

1. 将鲫鱼去鳞、鳃及肠脏，洗净，切块；
2. 起油锅，用姜爆香，下鱼块稍煎，取出备用；山楂、山药洗净；
3. 全部用料放入锅内，加清水适量，武火煮沸后改文火煮1～2小时，调味即可。

适用人群

适用于溃疡病、慢性胃炎者。

注意事项

脾胃虚弱者不宜食用山楂，即使是健康的人，食用山楂也应有所节制。

鲫鱼要去咽喉齿

鲫鱼可开胃健脾、利水消肿、滋养通乳、清热解毒，对治疗脾胃虚弱、食少乏力、肾炎水肿、肝病腹水、产后缺乳、痢疾、便血等症有直接或辅助疗效。

鲫鱼下锅前，人们往往忘不了刮鳞抠鳃、去内脏，却很少有去掉其咽喉齿(位于鳃后咽喉部的牙齿)的，这样做出来的鲫鱼其汤汁味道就欠佳，且有的泥腥味较重。故鲫鱼下锅前最好是去掉其咽喉齿。



白果鲫鱼汤

功效：通血活络，和中开胃，健脾利湿。

原材料

白果10颗、鲫鱼1条



调味料

盐适量

做法

1. 将白果去壳、去衣和心，洗净；
2. 将鲫鱼活杀，去鳞、鳃、内脏，洗净，沥干；
3. 将白果装入鲫鱼腹内，用线扎紧，放入炖盅内，加清水适量，隔水炖1小时，加盐调味即可食用。

适用人群

肺脓肿恢复期患者适合食用。

注意事项

鱼放在冰柜中储存时，常会变得太干，放在盐水中冰冻就可以防止发干。

水、沙藏法存白果

水藏法：把白果放在清水缸(池)中，要经常换水，能贮存4～5个月。

沙藏法：在阴凉室内的地面上，铺一层约10厘米厚的湿沙子，上面堆10厘米厚的白果，再在白果上面铺上5厘米厚的湿沙子，如此堆上数层，堆高不超过60厘米，可贮藏3～5个月。

花生墨鱼汤



功效：清热消暑。

原材料

沙葛500克、花生50克、墨鱼干30克、猪脊骨500克、蜜枣3颗



调味料

盐5克

做法

1. 沙葛去皮洗净，切块；花生、墨鱼干洗净；蜜枣洗净；猪脊骨斩件，飞水；
2. 将清水2000毫升放入瓦煲内，煮沸后加入以上用料，武火煲沸后，改用文火煲3小时，加盐调味。

适用人群

用于暑天烦闷口渴及食欲不振者。

注意事项

汤出锅前再放盐会更美味。

泡发墨鱼干方法

将墨鱼干放在冷水里浸泡约8～12小时，直至墨鱼全软，这样泡发的墨鱼烧出的菜很有嚼劲，且不需放碱。清洗墨鱼时，一定要将墨鱼表面的一层薄膜剥下来，再去骨和内脏并洗干净，这样烧出的墨鱼味道很纯正且不会有腥味。挑选墨鱼干，要用手捏一下墨鱼的肉质是否干燥，闻一下墨鱼散发出的味道是否异常，好的墨鱼有股海腥味，但不能有腥臭味。挑选时最好用手掐一点鱼肉放入嘴里尝一下，因市场上有种干墨鱼味很咸（这表明加工时的质量不好），如是这种咸味很重的墨鱼干，泡发时要多更换几次水，泡得要稍长一点。

粉葛鲮鱼汤

功效：清热毒，泻湿火。



原材料

粉葛500克、红豆50克、鲮鱼肉500克



调味料

盐5克、花生油10毫升

做法

1. 粉葛去皮、洗净，切成块状；烧锅，将粉葛干爆5分钟；
2. 红豆洗净，浸泡1小时；
3. 鲮鱼肉做成丸状；
4. 将清水2000毫升放入瓦煲内，煮沸后加入以上用料，武火煲沸后改用文火煲3小时，加盐调味。

适用人群

用于因湿火、骨火内困引起的颈紧膊痛或周身骨痛、腰膝酸楚、口苦尿黄等。

注意事项

本汤寒凉，因风寒感冒而引起的周身酸楚、胃寒者慎用。

豆豉鲫鱼汤



功效：清热解烦，解毒醒酒。

原材料

豆豉20克、粉葛600克、蜜枣5颗、鲫鱼1条

调味料

盐5克、花生油10毫升

做法

1．豆豉、蜜枣洗净；粉葛去皮、洗净，切成块状；烧锅，将粉葛干爆5分钟；
2．鲫鱼去鳞、鳃及肠脏，洗净；烧锅下花生油，将鲫鱼两面煎至金黄色；
3．将清水2000毫升放入瓦煲内，煮沸后加入以上材料，武火煲开后改用文火煲3小时，加盐调味即可。

适用人群

本汤对酒醉伴有感冒者尤为适宜。

注意事项

风寒感冒、脾胃虚寒者不适用。

如何买到新鲜的鱼

新鲜的鱼表皮有光泽，鱼鳞完整、鱼背坚实有弹性，鱼眼透明，眼球饱满凸出；鱼鳃鲜红或粉红，没有黏液，无臭味；鱼腹不膨胀，肛孔白色，不突出。不新鲜的鱼则鱼鳞色泽发暗，鳞片松动；鱼背发软，鱼眼灰暗；鳃呈暗红或灰白，有陈腐味和臭味；鱼腹膨胀，肛孔鼓出。



草菇鲫鱼汤

功效：清热润肠，消脂减肥。

原材料

丝瓜250克、豆腐200克、草菇80克、鲫鱼400克

调味料

花生油10毫升、姜2片、盐5克

做法

1．丝瓜刨去绿色棱边，洗净，切成块状；
2．豆腐放入雪柜急冻30分钟，草菇洗净，在顶部用刀刮十字，飞水；
3．鲫鱼去鳃、鳞、肠脏，洗净；烧锅下花生油、姜片、将鲫鱼两面煎至金黄色，加入沸水，煲30分钟后，加豆腐、草菇、丝瓜，滚至材料熟，调味即可。

适用人群

用于高血压、便秘、口干、咳嗽有痰者。

注意事项

本汤寒凉，脾胃虚寒者慎用。

什么叫飞水

飞水，在烹饪里的术语是“汆水”，就是把食物放入沸水中极短的煮一下（约3～10秒），然后迅速捞出。对于肉食，这样做主要是除去生肉中的血水、表面油脂及脏物；对于蔬菜，这样做可以将食物预熟，减短炒菜的时间，从而减少营养的流失。

木瓜鲈鱼汤

功效：润肺化痰，健胃消食。

原材料

木瓜450克、鲈鱼500克、姜4片



调味料

盐5克、花生油5毫升

做法

1. 木瓜去皮、核，洗净，切成块状；烧锅放姜片，将木瓜片爆5分钟；
2. 鲈鱼去鳞、鳃、内脏，洗净；烧锅下花生油、姜片，将鲈鱼两面煎至金黄色；
3. 将清水1800毫升放入瓦煲内，煮沸后加入木瓜和鲈鱼，武火煲滚后改用文火煲2小时，加盐调味。

适用人群

适用于肺热咳嗽有痰兼有食滞，亦可用于妇女产后乳汁少，伴消化不良、胃口欠佳者。

注意事项

本汤较为寒凉，肺虚寒咳者慎用。



木瓜的选购、清洗

经常食用木瓜具有平肝和胃、舒筋活络、软化血管、抗菌消炎、抗衰养颜、抗癌防癌、增强体质等功效，可以说木瓜是一种营养丰富、有百益而无一害的水果。

选购时，要选择果皮完整、颜色亮丽、表面无损伤的。将木瓜放入清水中浸泡，然后用刷子刷净。常温下能储存2～3天，建议购买后尽快食用。

柠檬红枣炖鲈鱼





功效：止渴化痰，生津止渴。

原材料

新鲜鲈鱼1条、红枣8颗、柠檬1个

调味料

老姜2片、葱2棵、细盐、香菜各少许

做法

1. 鲈鱼洗净，去鳞，去鳃，去内脏，切块；红枣浸水泡软，去核；柠檬切片；
2. 老姜去皮，切片；葱洗净，切段；香菜洗净，切末；
3. 汤锅内倒入1500毫升水，加入红枣、姜片、柠檬片，以大火煲至水开，放入葱段及鲈鱼，改中火继续煲半小时至鲈鱼熟透，加细盐调味，放入香菜即可。

适用人群

适宜于夏季食欲不振者食用。

注意事项

鲈鱼不宜与奶酪同食，多食会发疮肿。

鱼片豆腐汤



功效：降脂降糖。

原材料

鱼1条、豆腐1块、草菇20克、生姜2克

调味料

盐2克、味精3克、胡椒粉2克、葱5克

做法

1. 鱼去鳞洗净，切片；豆腐切片；草菇洗净，切片；葱洗净，切段；生姜去皮，切片；
2. 锅上火加油烧至八成油温时，下入鱼片过油后，捞出沥油；
3. 锅中加入鱼片、豆腐、草菇、葱、生姜和适量水，煮半小时后，调味即可。

适用人群

一般人皆可食用。

注意事项

豆腐最好先在水中稍焯再进行煮制。

烹制鱼片的秘诀

鱼片在烹制之前，切记要用冷水浸泡一小会儿，以去除鱼肉的皮下脂肪，泡出血液和腥臭等异味。鱼片经过冷水浸泡，质地软嫩，色泽洁白，清爽利落，腥臭异味减轻，腌渍时易于吸收调味品的滋味和糊浆的水分，附着力强。但是，浸泡的时间要适当，不宜过长，一般掌握在5分钟左右即可。



皮蛋鱼片汤

功效：生津润燥，清热降火。

原材料

鲜鱼肉100克、皮蛋1个、豆腐300克

调味料

姜1片、香菜少许、绍酒10毫升、鸡精5克、盐少许、白胡椒粉3克

做法

1. 鱼肉切片，皮蛋及豆腐切块，香菜切段；
2. 锅烧热后洒少许酒，加入水、姜片、皮蛋与豆腐，煮2分钟后加入调味料；
3. 最后放入鱼肉与香菜即可。

适用人群

一般人皆可食用。

注意事项

为除去豆腐的苦涩味和豆腥味，在做汤前，一般都要将豆腐放入沸水中焯一下。

巧剥皮蛋

先将皮蛋两端的泥剥去，小的一头只需剥至蛋壳露出即可，大的一头必须剥至壳的最大直径处。然后，在小头一面蛋壳敲一个小孔，用嘴一吹，整个皮蛋即会自行脱出。用此方法剥皮蛋，既干净又快捷。