

美味湯煲

夏金龍，張恩來 主編

秘訣大公開



一本關於湯煲的綜合性書籍，詳細介紹了湯煲的各種食材、烹調技巧以及對身體的養生功效等內容，非常適合想學習湯煲烹調的讀者參考。

目錄

[作者簡介](#)

[前言](#)

[關於湯的點點滴滴](#)

[四季湯煲有講究](#)

[春季](#)

[夏季](#)

[秋季](#)

[冬季](#)

[四種湯底要知道](#)

[毛湯](#)

[奶湯](#)

[清湯](#)

[素湯](#)

[美味湯祕訣大公開](#)

[湯煲食用八大誤區](#)

[產婦飲湯禁忌](#)

[雞湯並非人人適宜](#)

[營養湯渣不可丟](#)

[湯煲養生功效](#)

[湯煲常用調味料](#)

[湯煲常用烹調技法](#)

[煮](#)

[氽](#)

[熬](#)

[湯](#)

[清](#)

[燴](#)

[蒸](#)

[煨](#)

湯煲常用鍋具

砂鍋

瓦罐

汽鍋

湯鍋

高壓鍋

電飯煲

Part1 蔬菜·食用菌

白菜

白菜牛百葉湯

白菜奶湯

氽丸子白菜

蘿蔔

蘿蔔豬舌湯

海帶蘿蔔湯

蘿蔔絲燉大蝦

蘿蔔排骨湯

鮑魚蘿蔔湯

蘿蔔海鮮湯

生腩蘿蔔湯

酸菜

酸菜什錦煲

酸菜敲蝦湯

肉絲酸菜粉湯

菠菜

菠菜豬肝湯

果蔬濃湯

菠菜銀耳羹

菠菜丸子湯

豆腐菠菜湯

海米菠菜湯

菠菜板栗雞湯

南瓜

[南瓜牛肉湯](#)
[南瓜玉米湯](#)
[巧手長壽湯](#)

[冬瓜](#)

[冬瓜煲湯](#)
[蝦干冬瓜煲](#)
[冬瓜八寶湯](#)
[冬瓜燉羊肉](#)
[冬瓜煲鯽魚](#)
[脊骨冬瓜煲](#)
[冬瓜紅棗湯](#)

[山藥](#)

[山藥雞湯](#)
[芥菜山藥湯](#)
[三鮮燉山藥](#)

[番茄](#)

[苦瓜番茄湯](#)
[番茄魚丸湯](#)
[番茄雞蓉湯](#)

[絲瓜](#)

[絲瓜粉絲湯](#)
[絲瓜蘑菇湯](#)
[絲瓜鮮蝦湯](#)

[芥藍](#)

[豆腐什錦煲](#)
[芥藍冬瓜湯](#)
[上湯芥藍](#)

[竹蓀](#)

[竹蓀鴿蛋湯](#)
[蓮藕竹蓀湯](#)
[竹蓀氽雞片](#)

[馬鈴薯](#)

[馬鈴薯條芹菜湯](#)

馬鈴薯三絲湯

馬鈴薯湯

西藍花

藍花肉末湯

藍花鵝脯煲

翡翠松子羹

芋頭

芋頭香鴨煲

香芋豆腐雞湯

香芋牛肉羹

雪菜

雪菜牛肉湯

雪菜冬瓜湯

雪裡蕪燉豆腐

黃花菜

黃花菜蘿蔔湯

瘦肉花菜湯

木耳黃花湯

猴頭蘑

兔肉猴頭湯

猴頭菇雞湯

翡翠芙蓉湯

香菇

竹筍香菇湯

干香菇煲雞

益壽香菇湯

草菇

草菇海鮮湯

草菇蔬菜湯包

滋補野山菌湯

口蘑

口蘑燉兔肉

口蘑燉鴨

口蘑湯

金針菇

乳鴿金針湯

金針菇豆角湯

青筍金針湯

金菇肥牛湯

金針菇魚尾湯

金針排骨湯

金菇螺片湯

木耳

黑木耳肉羹湯

木耳豆腐湯

草菇木耳湯

銀耳

花香銀耳湯

銀耳杏仁湯

銀耳鷄蛋湯

雪耳肉片湯

Part2 畜肉

豬肉白菜湯

四寶上湯

清湯螃蟹蛋

什錦年糕湯

絲瓜肉片湯

草菇裡脊湯

木耳肉絲湯

豬五花肉

五花肉蘿蔔湯

罐湯

醋椒肉丸湯

茶樹菇肉丸湯

東北汆白肉

燉芋頭夾

五花肉茭薺湯

豬肉餡

瓜片丸子湯

野生菌傘丸子

豆腐丸子湯

豬排骨

排骨南瓜湯

玉米排骨湯

蓮藕黃豆排骨湯

排骨黃芽湯

排骨花生湯

芥藍排骨湯

三鮮排骨湯

豬肘子

雪豆豬肘湯

豬肘豆腐湯

蘿蔔連鍋湯

豬肝

參歸豬肝煲

玉蘭肝尖湯

竹蓐肝膏湯

豬肚

豬肚蓮藕湯

菇耳豬肚湯

口蘑湯泡肚

狗肉豬肚湯

薏仁豬肚湯

湯爆雙脆

山藥豬肚湯

豬蹄筋

豬蹄筋黃豆湯

花生仁蹄筋湯

奶湯蹄筋

豬蹄

蓮藕豬蹄湯

豬蹄花生湯

黃豆豬蹄湯

豬蹄瓜菇湯

雪梨豬蹄湯

玉米豬蹄煲

豬蹄冬瓜湯

豬腰

鳳尾菇煲豬腰

杜仲豬腰湯

冬筍口蘑豬腰湯

生脊肉

牛肉核桃湯

牛肉蘿蔔湯

榨菜牛肉湯

生腩肉

番茄燉生腩

生腩四寶

酸辣牛肉湯

蒜香牛肉湯

生腩蘿蔔湯

生腩燉海帶

蓮藕煨生腩

生鞭

滋補鞭湯

一品菌王湯

杞子燉生鞭

生尾

生尾蘿蔔湯

滋補生尾湯

五香生尾煲

清燉生尾

淮杞煲牛尾

西式牛尾

番茄牛尾煲

羊脊肉

羊肉藕片湯

羊肉山藥湯

清湯羊肉丸

羊肋肉

紙鍋羊肉

清燉羊肉

五羊湯

羊腿肉

羊肉圓菠菜湯

魚羊鮮湯

羊肉蘿蔔湯

羊肉丸子湯

鱉羊補腎煲

羊肉鯽魚湯

羊肉冬瓜湯

兔肉

淮杞兔肉湯

兔肉香芋湯

山藥煲兔肉

狗肉

蘿蔔狗肉湯

鳳翅狗肉煲

補身湯

滋補狗肉湯

狗肉豬肚湯

狗肉煲

開煲狗肉

火腿

冬菜火腿湯

火腿燉鳳爪

紅豆肉湯

火腿魚頭湯

Part3 禽蛋·豆製品

雞

枸杞三七雞湯

三蓮雞肉湯

蘑菇燉雞

菠菜雞煲

蛋清雞肉湯

椰子銀耳雞湯

猴頭菇雞湯

雞胸肉

西葫蘆雞片湯

雞蓉豆花湯

奶湯雞脯

龍井雞片湯

茶花雞片湯

鮮蝦雞肉湯

雞脯竹筍湯

雞翅

菠菜板栗雞湯

白朮茯苓雞湯

平菇鳳翅湯

雞爪

核桃煲鳳爪

鳳爪排骨湯

花生鳳爪湯

烏雞

玉竹烏雞湯

人蔘烏雞湯

銀杏蓮子烏雞湯

鴨

[菊花老鴨湯](#)
[酸蘿蔔老鴨湯](#)
[壯陽靚湯](#)

[鴨舌](#)

[鵝蛋鴨舌煲](#)
[清湯銀耳鴨舌](#)
[海帶鴨舌湯](#)

[鴨血](#)

[雙色豆腐湯](#)
[血旺肥腸煲](#)
[養心鴨血羹](#)

[鵝](#)

[桂圓燉鵝肉](#)
[時蔬燉大鵝](#)
[大鵝燜馬鈴薯](#)

[乳鴿](#)

[百合煲乳鴿](#)
[銀耳燉雙鴿](#)
[茶樹菇燉乳鴿](#)

[雞蛋](#)

[紫菜蛋花湯](#)
[酸辣雞蛋湯](#)
[什錦蛋丁湯](#)

[鵪鶉蛋](#)

[鵪鶉蛋海參煲](#)
[補腦益智羹](#)
[鵪鶉蛋桂耳湯](#)

[豆腐](#)

[什錦豆腐湯](#)
[豆腐蔬菜湯](#)
[美味豆腐湯](#)
[什錦豆腐煲](#)
[黃豆芽豆腐湯](#)

玉米豆腐湯

豆腐湯

豆腐皮

酸辣豆皮湯

羊雜燉豆腐皮

豆筋肥腸煲

麵筋湯

Part4 水產

鯉魚

黑豆鯉魚湯

赤豆燉鯉魚

鯉魚燉冬瓜

花瓣魚圓湯

青蒜鯉魚湯

鯉魚苦瓜湯

天麻魚瓣湯

鯽魚

黃耆鯽魚湯

清燉鯽魚湯

鯽魚豆芽湯

草魚

板鴨草魚煲

鹹魚木瓜湯

草菇魚頭湯

榨菜魚片湯

翡翠魚米羹

木耳魚頭湯

金針魚片湯

鱸魚

參芪魚頭煲

酸菜魚頭湯

魚腩煲

魚頭濃湯

醋椒魚頭尾湯

汾香魚頭湯

雪棉魚羹

鯰魚

酸湯魚

鯰魚燉豆腐

鯰魚湯

鰻魚

啤酒鰻魚煲

七星魚圓湯

福州魚丸湯

鱖魚

刮燉鱖魚

奶湯蘿蔔鱖魚

銀耳鱖魚湯

白魚

金瓜魚絲

松茸燉白魚

灌蟹魚圓

黑魚

酸菜魚片湯

黑魚豬肉煲

蓴菜氽魚片

鱒魚

鱒魚咖哩湯

銀鱒魚木瓜湯

玫瑰百合魚片湯

黃魚

胡蘿蔔黃魚湯

黃魚頭豆腐湯

菠菜黃魚羹

銀絲黃魚羹

奶湯黃魚

[黃魚雪菜湯](#)

[酸辣黃魚羹](#)

[鱧魚](#)

[酸辣鱧魚湯](#)

[鱧魚辣味湯](#)

[鱧背牛肉煲](#)

[銀魚](#)

[銀魚茼蒿湯](#)

[銀魚雞絲湯](#)

[銀魚木樨湯](#)

[泥鰱](#)

[黑豆泥鰱湯](#)

[參芪泥鰱湯](#)

[鰱魚豆腐湯](#)

[魚肚](#)

[魚肚鮮蝦湯](#)

[魚肚奶湯](#)

[三絲魚肚羹](#)

[甲魚](#)

[清燉甲魚湯](#)

[養生甲魚湯](#)

[香菇甲魚湯](#)

[蝦](#)

[青蘋果鮮蝦湯](#)

[蟹粉蝦球煲](#)

[三鮮蝦仁湯](#)

[金魚蓮花湯](#)

[鮮蝦捲心菜湯](#)

[酸辣蝦尾湯](#)

[蝦干冬瓜煲](#)

[螃蟹](#)

[蟹羹湯](#)

[螃蟹瘦肉湯](#)

花蟹燉豆腐

墨魚

玫瑰墨魚湯

墨魚油菜湯

清湯墨魚圓

魷魚

魷魚蘆筍湯

魷魚山藥湯

玻璃鮮魷卷

海螺

橄欖螺頭湯

哈密瓜煲海螺

菠菜海螺湯

蜆子

藍花蜆肉湯

蜆子燉雙白

蜆子鵝蛋竹蓐湯

蛤蜊

蛤蜊絲瓜湯

蛤蜊菠菜湯

蛤蜊豆苗湯

章魚

香芹八爪魚湯

酸辣八爪魚湯

八爪魚煲

海蜆

海蜆瘦肉湯

胡蘿蔔海蜆湯

海蜆蜆尖湯

鮑魚

杞子燉鮑魚

蘿蔔鮑魚湯

奶湯鮑魚羹

[清湯鮑魚丸](#)

[奶湯活鮑](#)

[雞火鮑魚湯](#)

[清酒燉鮑魚](#)

[魚翅](#)

[雪花魚翅](#)

[三鮮魚翅湯](#)

[魚翅羹](#)

[版權頁](#)

作者簡介

夏金龍 國際烹飪藝術大師，中國烹飪大師，中國餐飲文化名師，國家高級烹飪技師，國家高級公共營養師，國家企業二級人力資源管理師，中國飯店業金牌總廚，中國十大最有發展潛力青年廚師，全國餐飲業國家級評委，雀巢專業餐飲·大中華區廚藝顧問，法國國際美食會大中華區榮譽主席，吉林省養生保健協會藥膳專業委員會執行主任，吉林省烹飪協會副祕書長，吉林省名廚專業委員會副主任。2007年被法國國際美食會授予國際美食博士勳章，國際餐飲管理大師騎士勳章稱號；2008年7月獲得世界御廚阿一鮑魚始創人楊貫一先生之阿一鮑魚高級研修班結業證書，同年8月被中國北京奧運會生活服務處對外交流中心聘為「名廚專家顧問團成員」，同時授予「中國奧運美食形象大使」稱號和「傑出貢獻人士獎」；2009年被中國國際交流促進會授予「中國烹壇領軍人物獎」和「餐飲業卓越管理獎」。曾編著出版飲食類圖書80余本。現任吉林省人力資源和社會保障廳培訓鑒定基地副總經理兼餐飲總監。

張恩來 20世紀80年代正式進入餐飲行業，在多家星級酒店如喜來登大酒店、水晶宮飯店、中華御膳集團工作，並陸續在多家報刊雜誌上發表了數十篇關於中國烹飪研究的論文。1996年在北京成立張恩來美食工作室，對中國的傳統烹飪文化進行深入挖掘、整理和研究，並開始出版關於中國烹飪方面的書籍。2006年回到天津，成立廚藝齋工作室，繼續從事中國烹飪文化的研究及培訓教研工作，至今已參與和主編烹飪類圖書100余種。

郵箱：chefzhang@gmail.com
chefchang@sina.com

前言

自古以來，人人都希望擁有健康的身體，以預防和抵禦病痛的侵襲，達到健康長壽的目的。而影響人們身體健康的因素有很多，其中最為重要的就是與我們日常生活密不可分的飲食了。

科學正確的飲食觀念首先需要從認識食材、瞭解食材開始，知道食材中的各種營養素對人體有什麼影響，進而運用到我們的生活中。我們的祖先對食材的營養及保健功效早有認識，在著名的古籍《黃帝內經》中就有「五穀為養，五果為助，五畜為益，五菜為充，氣味合則服之，以補精益氣」的論述，就是說穀物主食與水果、肉類、蔬菜等合理搭配，才能保證營養協調平衡，達到健康養生、預防疾患的作用。

本書從人們生活中常見的食材原料入手，分門別類地將採購指南、營養指南與烹飪指南融會貫通，並以**85**種家庭常用食材為基礎，以細化原料為分類方式，在講解原料的營養分析、食療功效、食用偏方等知識的同時，按照不同原料的特性，分別推薦**3~7**款不同口味、不同技法的家庭常用菜例，將營養保健、科學膳食的理念融入其中。全書共推薦菜例**350**餘款，圖文並茂、講解詳實。尤其是針對部分經典菜例，加以分步圖解提示，讓您易學易懂，一看就會。您可按需尋料、按料索菜、按菜選做，方便實用。

相信本書能成為快節奏生活中人們的健康指南，使大家更加快樂幸福！

關於湯的點點滴滴

四季湯煲有講究

大自然造就了人類，人類又生活在自然環境中。一年四季氣溫的變化，天地運轉，春作夏收，秋儲冬藏，花開花落，人身也隨之受到環境的影響。古有云：春之時，其飲食之味，宜減酸益甘，以養脾氣。當夏之時，其飲食之味，宜減苦增辛，以養肺氣。當秋之時，其飲食之味，宜減辛增酸，以養肝氣。當冬之時，其飲食之味，宜減鹹而增苦，以養心氣。具體的意思，其實就是要根據春夏秋冬不同氣候，身體的不同狀況定製不同的飲食習慣，食用不同的湯羹，以保證身體的健康。

春季

是萬物復甦，陽氣生髮的季節，其特色氣候為多雨，潮濕，細菌也開始繁殖。此時應食用具有保健防病功效的湯羹，如用紅棗配以其他配料製作而成的湯羹，能造成保肝，防止肝炎，增加免疫力的作用。

夏季

夏天氣候炎熱，人體代謝旺盛，出汗多。多食用一些湯羹不僅能補充維生素、礦物質、氨基酸等，而且還可調節口味，增加食慾，消暑防暑，防病抗衰，對健康十分有益。其中比較常見的綠豆湯、銀耳桂圓羹、食用菌湯、苦瓜湯羹等，能造成解暑防癌、強體的作用。

秋季

秋季風乾物燥，必須著重補充體液和水分，而水果和蔬菜除含有各種營養素外，還能造成滋陰養肺、潤燥生津的作用，故秋季可適量增加蔬菜水果的攝取量。此外對於對中老年人和慢性病患者，可吃些

具有滋補效果的湯羹，如紅棗濃湯、胡蘿蔔桂圓湯、百合枸杞湯等，有利於養陰清熱、益肺潤燥和清心安神。

冬季

冬季寒冷，人體熱量消耗大，需要補養，同時受外界氣溫的影響，體內可以儲存熱量，此時的補充營養很重要，例如多食用湯羹是防治感冒有效的方法。雞湯、骨頭湯、魚茸湯、蔬菜湯羹可使人體得到充足的補充，增強人體抵抗力和淨化血液的作用，能及時清除呼吸道的病毒，有效地抵禦感冒病毒發生。

四種湯底要知道

毛湯

毛湯是以豬骨、雞骨、鴨骨以及碎肉等為原料，兌入適量的清水，上火煮沸，撇去浮沫，再用小火慢煮幾小時即可。

毛湯是製作比較簡單的一種鮮湯，因為它不需要經過任何細加工，所以稱之為毛湯。毛湯又分為兩種，一種適用於家常菜餚的製作，其沒有出湯比例，甚至可以隨用隨兌水；一種適用於製作相對高檔的菜餚，可用母雞、豬肘作為煮湯的原料，加水量一般應為原料重量的3~4倍。

奶湯

奶湯是比毛湯高級的鮮湯，其特點是色澤乳白，像奶汁一樣。奶湯又可分為普通奶湯和高級奶湯兩種。

普通奶湯的製法又分兩種，一種是將毛湯燒沸，用紗布過濾製成；另一種是將豬骨、雞骨、鴨骨和少許豬肘肉用沸水焯後，再換上清水，加入紹酒、蔥、姜等，用小火煮至乳白色即可。

高級奶湯是將雞骨、鴨骨、翅膀、豬蹄和豬骨等放入鍋內，加冷水用旺火煮沸，撇去浮沫，再加入蔥、姜和紹酒等，加蓋後用小火煮

至湯稠而呈乳白色為止。

清湯

清湯是湯中最難製作的一種，也是質量最好的湯。清湯又可分為一般清湯和上湯。

一般清湯是將老母雞洗淨，放入清水鍋中煮沸，再轉小火長時間加熱，使雞肉內的蛋白質和脂肪等充分溶入湯中。製作一般清湯時，也可放少許豬肘和豬瘦肉，但必須以母雞為主。

上湯又稱頂湯或高級清湯，它是以一般清湯為基礎，進一步提煉製成。上湯是把一般清湯過濾，去掉渣狀物，再把雞腿肉去皮斬成蓉狀，加蔥、姜、紹酒和少許清水浸泡片刻，浸出血水，投入已過濾的清湯中，上旺火加熱，同時用手勺不斷攪轉（不能使湯翻滾），使湯中的懸浮物被吸附在雞蓉上，再將雞蓉去除，就成為極其澄清的鮮湯，這一過程在烹飪中稱為『吊湯』。

素湯

素湯是製作素菜時常用的湯，其主要分為兩種，為一般素湯和特製素湯。一般素湯是用沙拉油將黃豆芽略炒，再加入熱水燒沸，然後放入蔥、姜轉中火保持沸騰，一般2小時即可。

特製素湯是用一般素湯，加入口蘑、冬筍或竹蓀等煮至湯汁澄清即成。

美味湯祕訣大公開

◎選料新鮮：製作各種底湯，如清湯、奶湯等均要用雞、鴨，但以用老母雞、老公鴨為宜。其它如豬排骨、豬肚、豬肘以及制魚湯的鮮魚等，均要求新鮮、乾淨，火腿蹄子、火腿棒骨等也要求保持其應有的顏色和味道。

◎冷水入鍋：動物性原料富含蛋白質和脂肪的營養物質，這些營養物質如果突然遇高溫，會馬上凝固，形成外膜，或多或少地阻礙原料內部營養物質的外溢。將原料放入冷水鍋內燒煮，由於冷水變成沸水需要一個過程和時間，而這四種湯底要知道個過程和時間可為營養素從原料中溢出創造條件，從而使湯汁味道越來越鮮美。

◎掌握火候：正確掌握和運用火候，也是製作湯羹的關鍵之一，這裡的火候應包括兩個方面，即火力的大小和加熱時間的長短。正確地掌握和運用火候，是關係到制湯成功與否的關鍵之一。如制清湯，就要掌握旺火、小火（或微火）等幾個階段的正確使用，時間也要注意，特別是旺火加熱的時間，並隨時觀察湯的變化；又如制奶湯，先用旺火將水燒沸，撇去浮沫，加蓋後繼續用旺火燒煮，使之保持沸騰狀態，直至湯白湯濃，香味溢出為止。

◎除異增鮮：用於制湯的原料，大多有不同程度的腥味和異味，因此，在制湯時應加入一些去腥的原料以除去異味，增加鮮味。如制清湯，加姜、蔥和紹酒；熬煮魚湯可加入幾滴牛奶或放點啤酒，不僅可以去除魚的腥味，還可使魚肉更加白嫩，味道更加鮮美。做肉骨湯時，滴入少許米醋，可以使更多鈣質從骨髓、骨頭中游離出來，增加鈣質。

◎時間長短：要使原料中的營養物質充分溢出進入湯汁內，一般需要較長的時間來制湯，但不是越長越好。一般地說，若用肉、雞或碎豬肉等易熟原料，時間可在2小時左右；若用豬棒骨、火腿骨頭、老母雞或豬爪等難熟的原料，則時間要略長一些，約為3~4小時。

◎不加冷水：在製作底湯時要一次性把水量加足，如果需要加水，也要加入熱水或沸水，而不要中途加冷水。這是因為加入冷水會破壞湯汁中的溫度平衡，使遇冷的原料表面緊縮形成薄膜，而影響滋味的釋出。

◎鹽不早放：制湯時可根據情況，加入蔥、姜和紹酒之類的調料，目的主要是可以除腥增香。若放鹽最好在制湯尾聲時放入，否則

鹽的滲透作用，會使原料表面蛋白質凝固而影響湯汁本身鮮味的散發。

◎撇淨浮沫：湯中的浮沫多來源於原料中的血紅蛋白，表面汙物和水中的水垢等，當水溫在80°C時，這些物質會飄浮在湯的表面，此時要用手勺將浮沫去除，直至撇淨為止，以防影響湯汁的色澤和氣味。

◎清淡爽美：要想湯清、不渾濁，必須用微火燒，使湯只開鍋、不滾騰。因為大滾大開，會使湯裡的蛋白質分子凝結成許多白色顆粒，湯汁自然就渾濁不清了。如果湯太鹹了，可以把一些稻米裝入煲湯袋或小布袋裡，放進湯中一起煮一下，鹽分就會被吸收進去，湯自然就會變淡了。對於油脂過多的原料煮出來的湯如果感覺特別油膩，可將少量紫菜置於火上烤一下，然後撒入湯內，可解去油膩；對於素湯，可以加入少許肥肉膘一起熬煮，可以增加湯羹的風味。

◎注意惜湯：古語雲「廚師要會當，先要會惜湯」。對於第一天沒有用完的湯汁，要煮沸過夜，各種湯汁都要分開存放，不要串湯，因為湯是做菜的「本錢」，同時也是反映烹調技藝的一個重要內容。

湯煲食用八大誤區

◎飯後喝湯

飯前喝湯，勝似藥方，就點明了湯與飯兩種食品的先後，而且符合科學。吃飯前先喝幾口湯，等於給消化道加了潤滑劑，使後來的食物順利下嚥，從而有益於胃腸對食物的消化與養分的吸收，並能在某種程度上減少食管炎、胃炎等疾病的發生。如果反其道而行之，飯後喝湯，反而會沖淡胃液，影響食物的消化與吸收。當然，飯前喝湯並不是說喝得越多越好。一般情況下，中晚餐前以半碗湯為宜，而早餐前可適當多些。

◎晚餐喝湯不易胖

有些愛美人士認為晚餐只喝湯，可以達到減肥的目的，其實晚餐喝太多的湯，會使人體對快速吸收的營養堆積在體內，很容易導致體重增加，而午餐時喝湯吸收的熱量最少。午飯用湯佐餐，可使胃內食

物充分貼近胃壁，增強飽脹感，從而反射性地興奮飽食中樞，抑制攝食中樞，降低食慾，減少攝食量，不但不會影響營養吸收和健康，還能收到減肥效果。因此為了防止長胖，不妨選擇中午喝湯。

◎取湯而棄肉

一般人認為湯羹中的營養都集中在湯裡，所以煲好的湯就只喝湯，而對於湯羹中的肉類等原料就棄之不理，其實這大錯特錯了。營養學家們近年來發現，無論煲湯的時間有多長，肉類的營養也不能完全溶解在湯裡。所以喝湯後還要吃適量的肉。

◎煲參湯時間越長越好

一般老人在製作各種參湯時，常常是將參類早早地放到湯裡，一煲就是2~3個小時，認為這樣才能將人蔘的營養都溶於湯中。其實參類中含有一種人蔘皂甙，如果煮得時間過久，就會分解，失去營養價值，所以煲參湯的最佳時間是40分鐘左右。

◎老人喝骨頭湯補鈣

骨頭湯的真正價值在於含有豐富的營養物質，特別是蛋白質和脂肪，對人體健康十分有益。但單純靠喝骨頭湯絕對達不到補鈣的目的。檢測證明，骨頭湯裡的鈣含量微乎其微，更缺少具有促進鈣吸收的維生素D。另外對老人而言，骨頭湯裡溶解了大量的骨內脂肪，經常食用還可能引起其他健康問題，實屬老年人不宜的湯品。

◎感冒喝薑湯

感冒是由人體感受自然界中的邪氣引起的，根據病人感受的病邪性質不同，可將感冒分為風寒感冒和風熱感冒，並不是所有的感冒都適宜用喝薑湯捂汗來醫治的。中醫認為對於患風寒感冒初期，喝熱薑湯確有一定的好處，而對於風熱感冒，人體本來已經感受了熱邪，如果這個時候再服用薑湯，就如同火上澆油，適得其反。

◎喝太燙的湯

有人喜歡喝滾燙的湯，此舉是很傷胃的，有百害而無一利。因為人的口腔、食道、胃黏膜最高只能忍受70°C的溫度，超過此溫度則會造成黏膜的損傷，雖然燙傷後人體有自行修復的功能，但反覆燙傷損害健康。一般來講，喝50~60°C的湯更適宜。

◎湯水泡飯

俗話說「湯泡飯，嚼不爛」。湯水和飯混在一起吃，是個不好的習慣。時間久了，會使消化機能減退，引起胃痛。湯和飯混在一起吃，咀嚼需要的時間短，唾液分泌亦少，食物在口腔中不等嚼爛，就同湯一起咽進胃裡去了。這不僅使人「食不知味」，而且舌頭上的味覺神經沒有刺激，胃和胰臟產生的消化液不多，並且還被湯沖淡，使吃進的食物不能很好地被消化吸收，日久天長，還會使自己的消化功能減退，甚至導致胃病。

產婦飲湯禁忌

許多女性分娩之後，家人為了其儘快恢復身體狀況，也為了促進乳汁的分泌，總免不了會給產婦準備美味可口的菜餚，特別是要燉一些營養豐富的湯羹。然而，假如沒有掌握好科學的喝湯時機以及湯羹的營養搭配，很容易會適得其反，最終給孕婦留下健康隱患。

早期不宜大量喝湯

產婦在產後1~2天內，由於機體組織阻留的大量水迅速返回血管內，血容量增加。若產後大量喝湯，就會加重心腎負擔。此外多喝湯有催乳作用，而此刻的新生兒吸吮能力較差，胃容量小，母乳進量有限，故很容易導致乳汁瘀滯，導致產婦乳房脹痛。此時產婦乳頭比較嬌嫩，很容易發生破損，一旦被細菌感染，就會引起急性乳腺炎，乳房出現紅、腫、熱、痛，甚至化膿，增加了產婦的痛苦，還影響正常哺乳。因此，產婦喝湯，一般應在分娩一週後逐漸增加，以適應孩子進食量漸增需要。

不宜多喝薑汁湯

產婦分娩後，由於腹壁鬆弛，盆腔壓力減少，加上臥床不動，胃腸蠕動減弱，容易造成便秘，而薑汁湯性溫味辛，過多飲用會加劇便秘症狀。

高脂肪濃湯不宜喝

有人給產婦做湯，認為越濃、脂肪越多營養就越豐富，以致常做含有大量脂肪的豬蹄湯、肥雞湯、排骨湯等，實際上這樣做很不科學。因為產婦吃過多高脂肪食物，很少吃含纖維素的食物，很容易會使身體發胖，影響體態美。並且產婦吃了過多的高脂肪食物，會增加乳汁的脂肪含量，嬰兒對這種高脂肪乳汁不能很好吸收，容易引起新生兒腹瀉，損害嬰兒身體健康。所以此刻的產婦應多喝一些含蛋白質、維生素、鈣、磷、鐵、鋅等較豐富的湯，如瘦肉湯、蔬菜湯和水果汁等以滿足母體和嬰兒的營養需要。同時還可防治產後便秘。

不宜喝加藥營養湯

許多家庭，喜歡為產婦燉各式滋補雞湯，然而據醫學研究證明，不少營養滋補藥都或多或少含有激素，微量激素進入乳汁，嬰兒吃後，易引起性早熟。

雞湯並非人人適宜

雞湯內所含的營養物質，是從雞油、雞皮、雞肉和雞骨內溶解出的少量水溶性的小分子蛋白質、脂肪和無機鹽等。湯裡所含的蛋白質僅為雞肉的7%左右，而湯裡的雞油大都屬於飽和脂肪酸。所以對於如下人群，並不適宜喝雞湯。

胃病患者

雞湯中含有能夠促進胃酸分泌的物質，可導致胃酸增多。因為對於胃潰瘍、胃酸過多、輕度胃出血等胃病患者不宜飲用。

高血脂者

雞湯中膽固醇等脂類含量較高，飲用後會增加血液中脂類物質的濃度，導致病情惡化，易引發血栓、血管硬化、心肌梗死等。此外雞

湯在增加血脂的同時，會使血壓不斷升高，使病情加重，所以高血壓患者少吃。

膽道疾患者

雞湯中的脂類有賴於膽汁的分解消化，飲用雞湯加大了膽汁的消耗量，促使膽囊收縮，使膽囊炎、膽結石等病情惡化。

腎病患者

雞湯中有很多小分子蛋白，這些小分子蛋白會加重腎臟的工作負擔，使腎臟功能衰退，喝多了雞湯就會引起高氮質血症，加重病情，所以一些腎病患者，如急性腎炎、急慢性腎功能不全、尿毒症病者應儘量少喝或不喝雞湯。

營養湯渣不可丟

在處理湯汁與湯渣的時候，人們往往認為湯汁經過精心烹製，其薈萃了肉類的精華，是滋補佳品，而肉類等湯料經過一定時間的熬煮，變成湯渣，嚼之乏味，其營養成分所剩無幾，往往棄而不食。實際上，這種認識是一種極大的誤解。

湯汁味鮮可口，是因為經水煮後，肉類等湯料中的一部分氨基酸從蛋白質內解離出來而溶於湯水中，這些營養素主要起味道鮮美的作用，可直接被腸道所吸收，然而這些營養素的含量並不多。曾有人做過這樣的試驗，用魚、雞、牛肉等高蛋白質食品煮6小時後，經過水煮，湯水濃郁，但經檢測，蛋白質的溶出率實則只占該肉類湯料總含量的6~15%，更多的蛋白質營養成分仍滯留於肉類湯渣中，顯然，只喝湯，不吃湯渣，是一種極大的浪費，久而久之，還會導致人體營養不良。

經過長時間燒煮的湯品，其湯渣中的蛋白質已被充分水解，結構變得疏鬆，口感雖然不太好，但其中的肽類、氨基酸更利於人體的消化吸收。因此，為了充分吸收營養，食用湯羹時，應提倡將湯汁與湯渣一同食用。

湯煲養生功效

熏是將醃漬好的生料或已經烹調成熟及接近成熟的原料，透過煙氣加熱，使菜餚帶有特殊煙香味，或同時使原料成熟的一種烹調方法。

能夠滋補強身

一般情況下湯煲類菜品均為趁熱食用，這對增加人體熱量，增強體內循環，抗禦寒冷，擴張汗腺等都有積極的作用，有明顯的滋補強身的保健作用。

營養吸收充分

在製作湯煲的過程中，原料的有效營養成分均溶解於湯液中，有利於人體對營養成分的吸收、消化，我們常見的在婦女產後、病人手術後，利用雞湯、人蔘羹進補就是這個道理。

保護消化器官

人的五臟六腑隨著人體的老化而逐漸衰老，而湯煲能夠很好地保護人體消化器官，不給消化道增加負擔，並且能造成養顏、滋補、增加人體水分的養生功效。

湯煲常用調味料

製作湯煲除了要選好原料，掌握好火候，還有一點非常重要，那就是要學會靈活的運用各種調味料，可以使湯煲的味道濃重淡雅，各具特色，氣味芬芳，回味無窮。

◎精鹽

精鹽是人體必需的調味品之一，是維持機體滲透壓及體內酸鹼平衡的主要成分。在湯煲中添加鹽，可以維持人體的水和電解質平衡、酸鹼平衡，形成胃酸，促進消化。但食鹽過量則有害無益，尤其對老年人、高血壓、心臟病、肝臟病患者，應減少每日食鹽的攝入量。

◎紹酒

紹酒又稱黃酒、老酒等，為我國的特產，一般呈琥珀色，黃中帶紅，香氣濃郁，醇厚可口。紹酒的調味作用主要是去腥、增鮮，在製作魚類、貝類、肉類湯羹粥時，加入適量的紹酒，不但可以使一部分含油脂多的原料被溶解，還可以讓湯羹的氣味芳香、鮮美去膩。

◎魚露

魚露是我國傳統的調味品，它以味道鮮美，營養豐富，風味獨特而著稱。魚露是以海雜魚為原料，經過用鹽醃製和保溫發酵之後製成。魚露色澤橙紅色或橙黃色，具有魚露獨特的香味，在烹調湯羹時可以廣泛使用。

◎蠔油

蠔油是一種天然風味的高級調味品，其由鮮活的牡蠣或毛蚶和八角、姜、桂皮、黃酒、白醋、味精等加工而成。具有天然的牡蠣風味，味道鮮美，氣味芬芳，營養豐富。

◎香糟

香糟是做黃酒剩下的酒糟加工而成，香味濃厚，含有10%左右的酒精，有與黃酒同樣的調味作用。用香糟為調料烹製而成的湯羹粥菜品具有比較獨特的風味，且能增加菜品的色澤。

◎番茄

醬番茄醬是由新鮮、成熟的番茄去皮子後加工而成的調味品。在湯羹裡加入適量番茄醬不僅可以生津止渴、健胃消食、涼血平肝，而且還可以豐富菜品的色澤和口味。

◎胡椒

粉胡椒粉是由胡椒的果實碾壓而成，有白胡椒粉和黑胡椒粉兩種。胡椒粉是湯羹裡最常用的香辛調味料，可以有效地去除肉類的油膩和魚肉的腥味，調節口感，令胃口大開，增進食慾。

◎咖哩粉

咖哩粉是以薑黃粉為主料，加以適量的八角、桂皮、白胡椒、小茴香、甘草、辣椒等碾壓而成，其色澤深黃，有輕辣重香，口味芳香，鮮辣開胃的特點。在湯羹裡添加適量的咖哩粉，可以煮出有異域風味的特殊口味。

◎陳皮

陳皮用於烹製湯羹菜餚時，它的苦味與其它味道相互調和，可形成獨具一格的風味。在烹調中陳皮可以造成除異味、增香、提鮮的效果。用作香料，有增香添味、去腥解膩的功效。

◎米醋

在製作湯羹時加入適量米醋，可以防止和消除疲勞；能降低血壓和血清蛋固醇，防止動脈硬化；具有殺滅和抑制多種細菌和病毒的作用；有助於食物中鈣、磷、鐵等物質的吸收等。

湯煲常用烹調技法

湯和羹都屬於湯飲類菜，所以滷汁寬、製法多、講究火工，其中除了常見的煮外，還可以用蒸、燴、燉、汆等烹調技法加工而成。

煮

煮是製作湯煲菜餚最主要的烹調技法，是將生料或經過初步熟處理的半成品，放入多量的湯汁或清水中，先用旺火燒沸，再用中、小火煮熟的一種烹調方法。常見的煮法主要有水煮和湯煮等，用此方法可作水煮雞肉煲、豌豆濃羹、鴨方湯、羊肉湯、水煮蟹羹、牛肉枸杞羹、蝦仁海蝦湯等菜餚。

汆

是將原料加工成絲、片、小塊、花形、茸、丸子等形狀，放入沸水湯鍋內，快速燙熟的一種烹調方法。汆菜多用於製作湯菜，要求操作迅速。常見的汆菜技法主要有沸水汆、溫水汆、熱水汆和鮮湯汆等。用此方法可作汆肉片黃瓜湯、肉片榨菜湯、鴨胗花羹、鯽魚羅卜絲湯、汆三片湯、雞茸龍鬚羹、雞茸鮑魚湯、雞茸豆苗湯等菜餚。

熬

熬是製作湯羹常用的烹調方法，是將加工成片、丁、絲、條等較小原料或者糧食類原料，放入淨鍋內，加入湯水和調味品，用旺火燒

沸，再用中、小火熬至熟爛的一種烹調方法。用此方法可作白肉片熬菠萊粉、肉片酸菜湯、魚肉豆腐羹、花生紅棗湯、雞絲白菜湯等。

湯

爆湯爆是把質地脆嫩的生料加工成片、絲或花刀狀，放入沸水鍋內焯片刻，撈出放湯碗裡，再注入沸湯沖燙而成菜。湯爆菜加熱時間極短，刀工處理後的原料要求厚薄、大小、粗細一致，操作前應對好調味汁，以縮短烹製時間，並使菜餚入味均勻，質地脆嫩，形色美觀。用此方法可作湯爆雙脆、湯爆墨魚花、湯爆牛百葉、湯爆雙鮮、湯爆雞胗、湯爆海螺片等菜餚。

清

燉先將原料放沸水鍋內焯一下，去掉血汙，放入燉鍋內，加清水（或湯汁）和調味料，用慢火燉至成熟的一種方法。清燉菜有原汁原味、湯鮮味濃、質地酥軟的特點。用此方法可作清燉排骨湯、清燉雞塊、乳鴿香米粥、烏雞人蔘湯、燉雞雞煲、清燉牛舌尾、清燉牛尾等菜餚。

燴

是將加工成片、絲、條、丁等形狀的各種生或經過初步熟處理的原料，一起放沸湯鍋內，用旺火製成半湯半菜的菜餚。燴菜中大部分需要勾芡，少量不用勾芡。從操作方法上，燴菜可分為湯燴、清燴、燒燴和糟燴等。常見的菜餚有湯燴烏魚蛋、三絲羹、三丁湯、湯燴口蘑白肉、蝦仁豆腐羹等。

蒸

是把生料經過加工，加上各種調味料和足量湯汁等，置蒸籠內，再以蒸汽加熱至成熟和酥爛，原質原味，味鮮湯純的一種烹調方法。蒸菜操作簡便，容易掌握，使用比較廣泛。常見菜餚有蒸珍珠雞、清蒸丸子、清湯鴨子、什錦鴿子湯等。

煨

煨是製作湯羹菜餚比較常見的烹調技法，是將經過炸、煎、煸、炒或焯水的原料，放入陶制鍋內，加入調料和湯汁，用旺火燒沸，再用小火長時間煨至熟爛的烹調方法。煨菜和燜菜比較形似，區別在於煨加熱時間比燜長，湯汁一般比燜寬，通常不用勾芡。常見菜餚有煨全鴨煲、紅棗豬肘羹、牛肉香菇湯、糟煨冬筍湯、湯煨甲魚等。

湯煲常用鍋具

想煲出既營養美味又養生的湯羹，選一口好鍋是必要的，而市場上比較常見的工具具有砂鍋、瓦罐、汽鍋、不沾湯鍋、電飯鍋、高壓鍋等。

砂鍋

砂鍋是由陶泥和細沙混合燒製而成的，具有非常好的保溫性，能耐酸鹼、耐久煮，特別適合小火慢燉。用砂鍋製作而成的湯羹香美濃郁，能更好的保存食材的原汁原味，是製作湯羹類菜餚的首選器具。

瓦罐

瓦罐是由不易傳熱的石英、長石、黏土等原料配製成，經過高溫燒製而成，經過這一過程，原本柔軟的泥罐變成了堅硬結實的瓦罐。在我國，民間用瓦罐製作湯羹的歷史源遠流長，它除了具有良好的耐高溫，傳熱均勻，散熱慢的特性以外，還有養生的獨特功效。正是因為這種特性，能讓食物在瓦罐中迅速被加熱，最大限度的保留原料中的營養。

汽鍋

汽鍋是製作湯羹類菜餚非常好的工具。汽鍋是由紫泥製成形似火鍋燒製而成的陶器鍋。由鍋體和鍋蓋兩部分組成。鍋體中心有一下粗上細的錐形通氣孔。鍋蓋由通氣孔套在鍋口上，上下汽孔相通。烹製汽鍋菜餚時把汽鍋放進蒸鍋（蒸鍋內的水能接觸汽鍋底部為宜），用

小火慢蒸煮，使蒸氣由汽鍋中的汽管進入汽鍋，進而化汽為水，待原料熟爛即可。

湯鍋

市場上湯鍋的種類較多，其中按照材質分有鋁製、搪瓷、不鏽鋼、不黏鍋等。鋁湯鍋的特性是熱分佈優良，傳熱效果是不鏽鋼鍋的很多倍，且鍋體較輕。但鋁鍋不易清洗，而且鋁是對人體有害的物質，也不適合長時間存放食物，製作好的湯羹要儘快取出。

搪瓷鍋的慢熱特性很適合製作湯羹類菜餚，其相對比較好洗，但搪瓷鍋的熱分佈不好，易糊鍋底，並且存在有毒物質析出的問題。

不鏽鋼湯鍋是由鐵鉻合金再摻入其他一些微量元素而製成的，有人認為它金屬性能穩定，耐腐蝕，也有人認為其金屬元素也有游離，對人體有害。

不黏鍋又名特富龍湯鍋，其使用簡便，易於清洗，但生產特富龍等品牌不黏和防鏽產品的關鍵化工原料—全氟辛酸铵（PFOA）「對人類很可能致癌」，為安全起見，還是少用為宜。

高壓鍋

高壓鍋是家庭中常備的鍋具，是利用氣壓的上升來提高鍋內溫度，促使食物快速成熟，從而達到省時、節能的效果。用高壓鍋快速製作湯羹，對於一些忙碌者，也是一種不錯的選擇。有些人認為用高壓鍋煲湯很不理想，營養會大量流失。其實不然，用高壓鍋煲出來的湯羹應該說更有營養，因為高壓鍋煲湯羹是在一個密封的環境下，營養是不會流失的。當然用砂鍋煲湯羹味道會好些，不過沙鍋不是密封的，因些營養也會流失一些。

電飯煲

電飯煲是一種能夠進行蒸、煮、燉、煨、燜等多種加工的現代化炊具。它不但能夠把食物做熟，而且能夠保溫，使用起來清潔衛生，沒有汙染，省時省力，是家庭不可缺少的用具之一。現在的電飯煲早

已大大超出當初只用來做主食的侷限了，用電飯煲製作一些湯羹類食品也變得非常方便快捷。

Part1 蔬菜·食用菌

白菜

別名 結球白菜、黃芽菜、大白菜

營養分析

白菜中所含的營養成分比較全面，其中含有的維生素、礦物質和纖維素比較豐富。維生素C的含量達到34毫克/公斤，鈣的含量為103毫克/公斤，另外鐵、維生素A原、維生素B₁、維生素B₂的含量也不少。中國醫學認為白菜有養胃利水、解熱除煩之功效，可用於肺熱咳嗽、便秘、丹毒等症。

食療功效

白菜中含有豐富的粗纖維，不但能造成潤腸、促進排毒的作用，又有刺激腸胃蠕動，促進大便排泄，幫助消化的功能，對預防腸癌有良好的效果。

現代營養學的研究表明，白菜有很高的藥用價值，多吃白菜，可以造成護膚養顏的效果。

實用偏方

把白菜根剝碎，加上薑片、紅糖和清水煮製成汁，趁熱飲用，對預防和治療感冒有很好的效果。

將洗淨的白菜切塊，配以切成片的豬肺一起熬煮成湯食用，對肺虛、咳嗽有一定的治療功效。

將白菜、豆腐和紅棗放入鍋內，加入清水煮湯後食用，有清肺熱、潤肺燥的作用，適用於支氣管炎乾咳，秋冬肺燥咳嗽，胃熱腸燥，大便乾結等症。

白菜牛百葉湯

口味：鹹鮮清香

原料 白菜1000克，牛百葉500克。

調料 生薑6片，精鹽、香油、沙拉油各適量。

準備工作

- 1 將白菜洗淨，切塊備用。
- 2 將牛百葉用清水浸透，沖洗乾淨，切成大片。
- 3 鍋中加入適量沙拉油燒熱，放入百葉片，再加入薑片滑透，撈出瀝油待用。

製作步驟

- 1 鍋中加入適量清水，放入牛百葉用大火煮沸。
- 2 再放入白菜，轉小火煲約2小時。
- 3 然後加入精鹽，淋入香油，即可出鍋裝碗。

白菜奶湯

口味：軟糯清鮮

原料 鮮白菜心500克，奶湯600克，鮮冬筍、熟火腿、水發冬菇各30克。

調料 蔥、姜、味精、雞油、精鹽、紹酒、熟豬油各適量。

準備工作

- 1 將白菜心洗淨、瀝乾，切成4釐米長的段，嫩菜幫撕成1釐米寬的塊備用。
- 2 將冬筍、火腿切成大薄片；冬菇斜刀片成片，與冬筍一齊下入沸水鍋中焯透，用漏勺撈出瀝乾，放入盤中備用。

製作步驟

- 1 鍋中加入豬油燒至五成熱，先下入蔥末、薑末炸香。
- 2 再放入白菜煸炒，然後加入精鹽、紹酒攪勻，再加入奶湯煮4分鐘，放入味精，盛入湯碗內待用。
- 3 將火腿、冬菇、冬筍逐片擺在白菜上面，淋入雞油即成。

氽丸子白菜

口味：鹹鮮滑嫩

原料 白菜、豬五花肉各200克，粉絲25克，蛋清1個。

調料 蔥末、薑末各少許，精鹽、味精、胡椒粉、米醋、水澱粉、香油各適量，紹酒1/2大匙。

準備工作

- 1 粉絲用溫水泡軟，換水洗淨，瀝淨水分，剪成小段。
- 2 白菜取嫩菜幫，洗淨後瀝水，切成大塊。
- 3 豬五花肉去筋膜、洗淨，剁成肉餡，放入碗中。
- 4 加入蛋清攪勻，再放入少許精鹽、蔥末、薑末，攪勻上勁。
- 5 加入水澱粉、香油，充分攪拌均勻成餡料，擠成小丸子。

製作步驟

- 1 鍋置火上，加入適量清水燒沸，放入小丸子氽熟，撈出。
- 2 撇去表面浮沫，放入白菜塊和粉絲段煮熟。
- 3 烹入紹酒，加入精鹽、味精、米醋、胡椒粉，煮至入味。
- 4 再放入氽好的小丸子推勻，淋入香油，即可出鍋裝碗。

蘿 卜

別名 蘿白、萊菔、土酥

營養分析

蘿蔔含有大量的碳水化合物和多種維生素及鈣、磷、鐵等礦物質，是營養比較豐富的蔬菜，民間有「十月蘿蔔小人蔘」之說。中醫

認為，蘿蔔有通氣行氣、健胃消食、止咳化痰、除燥生津、解毒散淤和利尿止渴之功效。

食療功效

蘿蔔含豐富的維生素C和微量元素鋅，有助於增強機體的免疫力。蘿蔔中的芥子油能促進胃腸蠕動，增加食慾，幫助消化。

蘿蔔所含的多種酶，能夠分解致癌的亞硝胺，加之所含的木質素能夠提高巨噬細胞的活力，從而吞噬癌細胞，所以說蘿蔔有「化癌」之功效。

實用偏方

蘿蔔切絲，加上配料和調味料調勻成餡料，製作成蘿蔔絲餅，對眩暈頭痛、嘔吐、咳喘、食後腹脹等症有一定的效果。

將蘿蔔切片，放在大碗裡，加上酸梅和清水，上屨蒸熟爛，取出去渣飲用。適用於飲食積滯或進食過飽引起的胸悶、燒心、腹脹、脅痛、煩躁氣逆等症。

把蘿蔔和蜂蜜一起隔水蒸熟後食用，有潤肺、止咳、化痰之功效，適用於慢性支氣管炎、咳嗽痰多、痰中帶血等症。

蘿蔔豬舌湯

口味：軟嫩鮮鹹

原料 豬舌1條，豬瘦肉150克，馬蹄200克，紅蘿蔔400克，江珧柱、花生仁各50克，紅棗10粒。

調料 精鹽、紹酒各適量，香油少許。

準備工作

1 將豬舌刮洗乾淨，切成大塊；豬瘦肉洗淨，切成大塊，與豬舌一同放入沸水鍋中燙煮，撈出備用。

2 將紅蘿蔔去皮、洗淨，斜切成三角塊；馬蹄去皮、洗淨，拍裂；江珧柱、花生仁分別洗淨；紅棗去核、洗淨待用。

製作步驟

1 鍋中加入適量清水燒開，放入所有原料，加入紹酒，用大火煲約30分鐘。

2 再改用中火煲1小時，然後轉小火煲1.5小時，再加入精鹽、香油調味即可。

海帶蘿蔔湯

口味：軟糯清鮮

原料 海帶50克，青蘿蔔2個（約500克），梨5個，紅棗4個。

調料 精鹽1小匙，白糖、胡椒粉各1大匙。

準備工作

1 將青蘿蔔洗淨，切成小塊，放入沸水中略焯一下，撈出瀝乾備用。

2 將甜梨、紅棗分別洗淨，將梨切成小塊待用。

製作步驟

1 湯鍋置旺火上，放入適量清水，加入青蘿蔔塊、梨、紅棗燒沸，再改用小火煮約2小時。

2 然後加入精鹽、白糖調味，出鍋裝碗即可。

蘿蔔絲燉大蝦

口味：鮮嫩鹹香

原料 青蘿蔔500克，大蝦10只，香菜末30克。

調料 蔥段、蔥花、薑絲、精鹽、味精、胡椒粉、紹酒、香油各適量，濃高湯750克，沙拉油150克。

準備工作

1 蘿蔔去根、洗淨，削去外皮，切成細絲。

2 放入盆中，加入少許精鹽拌勻並漂洗片刻，撈出瀝水。

3 大蝦洗淨，去除大蝦頭部的沙包，挑除沙線。

4 再剪去蝦槍、蝦須和蝦腿，洗滌整理乾淨。

製作步驟

- 1 鍋置火上，加入少許油燒至六成熱，下入蔥花炆鍋。
- 2 放入蘿蔔絲用旺火煸炒至軟，出鍋盛放在盤內。
- 3 淨鍋加入沙拉油燒至七成熱，下入蔥段、薑絲爆香。
- 4 放入大蝦兩面略煎，用手勺壓出蝦腦，烹入紹酒。
- 5 添入濃高湯，放入蘿蔔絲、精鹽，用小火燉至熟爛入味。
- 6 盛入碗中，加入味精、胡椒粉，撒上海菜末，淋入香油即可。

蘿蔔排骨湯

口味：鮮香醇濃

原料 豬排骨、白蘿蔔各500克，香菜15克，枸杞10克，紅棗8枚。

調料 蔥花、薑片各10克，精鹽、雞粉各1小匙，胡椒粉1/2小匙。

準備工作

- 1 蘿蔔削去外皮，洗淨，切成菱形塊，放入清水中浸泡。
- 2 紅棗用溫水泡軟，去掉棗核；枸杞用清水泡軟、洗淨，瀝水。
- 3 香菜去根和老葉，洗淨，瀝去水分，切成碎末。
- 4 排骨用清水浸泡並洗淨，撈出瀝水，剁成3釐米大小的塊。

5 放入清水鍋中燒沸，焯去血水，撈出用溫水沖淨。

製作步驟

- 1 鍋置火上，加入清水和豬排骨燒沸，用小火煮30分鐘。
- 2 撇去浮沫，放入白蘿蔔塊、薑片、紅棗、枸杞略煮片刻。
- 3 加入精鹽、雞粉調味，蓋嚴鍋蓋，用小火燉至蘿蔔熟爛。
- 4 撒入胡椒粉，加入香菜末、蔥花，離火出鍋，倒在碗裡即成。

鮑魚蘿蔔湯

口味：軟嫩鮮香

原料 干鮑魚50克，白蘿蔔125克。

調料 薑片5克，精鹽、味精、紹酒、高湯、雞油、熟油各適量。

準備工作

- 1 將干鮑魚用熱水泡發，去泥沙，洗淨，放入碗中，加入適量清水，上籠蒸1小時取出備用。
- 2 將蘿蔔洗淨，切成小條備用。

製作步驟

- 1 鍋置火上，加入熟油燒熱，下入薑片炒香。
- 2 烹入紹酒，添入高湯，加入精鹽、味精。
- 3 放入鮑魚燒煮至入味，再加入蘿蔔條煮熟，最後淋入雞油，即可出鍋裝碗。

蘿蔔海鮮湯

口味：清香爽口

原料 白蘿蔔500克，斑節蝦100克，香菇、海帶各50克，牡蠣30克，枸杞子少許。

調料 精鹽適量，胡椒粉少許，醬油1小匙，雞湯1600克。

準備工作

1 將白蘿蔔去皮、洗淨，切成小條；香菇去蒂、洗淨，剝上十字花刀備用。

2 將海帶洗淨，切成小條；牡蠣洗淨備用。

3 將斑節蝦剝去頭、殼，留蝦尾殼，洗淨備用。

製作步驟

1 鍋中加入雞湯煮沸，下入香菇、海帶、白蘿蔔，用中火煮約20分鐘。

2 放入斑節蝦、牡蠣、枸杞子，再加入精鹽、胡椒粉、醬油，煮至蝦肉變成紅色，即可出鍋裝碗。

牛腩蘿蔔湯

口味：鮮鹹微辣

原料 牛腩250克，白蘿蔔500克，青蒜3根。

調料 桂皮、精鹽各少許。

準備工作

1 將牛腩洗淨，切成小塊，放入沸水鍋中焯燙一下，撈出瀝乾備用。

2 將白蘿蔔去根、去皮，洗淨，切成菱形塊備用。

3 將青蒜去須、洗淨，切成小段；桂皮洗淨待用。

製作步驟

1 鍋中加入適量清水，放入牛腩、桂皮，用大火煮沸，再轉小火煲約2小時。

2 放入蘿蔔、青蒜續煲1小時，最後加入精鹽調味，即可出鍋裝碗。

酸菜

別名 泡菜、漬菜

營養分析

酸菜富含多種維生素和蛋白質、纖維、碳水化合物、糖類以及礦物質，其味道鹹酸，口感脆嫩，中醫認為有開胃提神、幫助消化、醒酒解膩的功效。此外，酸菜還可以促進人體對鐵元素的吸收，增進血液循環的暢通。

食療功效

作為酸味食品，適量進食酸菜有益人體健康。它有利於提高鈣、磷在腸道內的溶解度，使之更易被吸收利用，促進血液循環。

酸菜與大白菜相同，均含有豐富的膳食纖維，不但能造成潤腸、促進排毒的功效，而且可以刺激人體腸胃蠕動，促進大便排泄，幫助消化，對預防腸道疾病有很好的食療效果。

實用偏方

酸菜切絲，配以豬肉一起炒製成菜，能補充營養，有通便利水的效果，適於營養不良、頭暈、貧血、大便乾燥者食用。

酸菜配以一些水產品，如鯉魚、蝦仁、海帶等一起製作成菜，有很好的食療效果，有防止碘不足、防治牙齦出血、解熱除燥等。

將酸菜洗淨切絲，搭配核桃仁或腰果仁一起炒（或拌）製成菜，有潤髮、明目、養血的食療功效。

酸菜什錦煲

口味：鹹鮮酸辣

原料 酸菜100克，粉絲、血腸、豬肉、凍豆腐、海米各適量。

調料 蔥、姜、香菜段、精鹽、味精各少許，雞精、胡椒粉各5小匙，紹酒1大匙，香油1小匙，沙拉油3大匙，鮮湯1000克。

準備工作

1 將酸菜洗淨，切成細絲，用開水略燙一下，撈出投涼，攪干水分備用。

2 將粉絲剪成段；血腸切片；五花肉切成薄片；凍豆腐切成小塊，用開水略焯，擠乾水分；海米用熱水泡軟備用。

製作步驟

- 1 鍋中加油燒熱，下入蔥、姜炸香，再放入五花肉片略炒。
- 2 放入酸菜絲，加入鮮湯燒沸，再放入粉絲、血腸、凍豆腐和海米，然後加入精鹽、味精、雞精、胡椒粉和紹酒燒沸。
- 3 淋入香油，撒上海菜段，即可出鍋裝碗。

酸菜敲蝦湯

口味：清香鮮鹹

原料 酸菜300克，大蝦仁10只。

調料 蔥花、泡薑片各5克，味精、胡椒粉各1小匙，精鹽1/2大匙，澱粉100克，豬化油3大匙，鮮湯1000克。

準備工作

- 1 將大蝦洗淨，在背部劃一刀，挑除沙線，再沾勻澱粉，用木棒敲打成圓形大片備用。
- 2 將酸菜洗淨，片成薄片備用。

製作步驟

- 1 坐鍋點火，加入豬化油燒熱，先下入酸菜片、泡薑片炒香。
- 2 添入鮮湯，加入精鹽、味精、胡椒粉，用大火煮約2分鐘3下入蝦片略煮，裝入湯碗，再撒上蔥花即成。

肉絲酸菜粉湯

口味：鹹鮮微酸

原料 酸菜150克，豬瘦肉100克，粉絲、香菜各15克，海米10克。

調料 精鹽、味精、花椒水、紹酒各適量，高湯1000克，熟豬油2大匙。

準備工作

- 1 豬瘦肉去筋膜、洗淨，切成5釐米長的細絲。
- 2 香菜去根及老葉，洗淨後切成小段。

3 粉絲用溫水泡軟、洗淨，剪成長段；海米用溫水漲發。

4 酸菜去根、去老幫，用清水浸泡並洗淨，切成細絲。

5 放入清水盆內清洗兩遍，撈出擠淨水分。

製作步驟

1 鍋中加入熟豬油燒至七成熱，放入豬肉絲炒至變色。

2 烹入紹酒，加入高湯、酸菜絲、粉絲和精鹽稍煮片刻。

3 放入海米，用旺火燒沸，再轉小火煮約6分鐘。

4 倒入花椒水，調入味精，盛入湯碗內，撒入香菜段即成。

菠菜

營養分析

菠菜中含有較多的蛋白質、無機鹽和各種維生素，其維生素A、維生素C的含量較高，這些物質對機體的生長發育和維持正常生理功能有一定作用。此外菠菜還含有豐富的鐵、鈣等微量元素，有養血、止血、通利腸胃、健脾和中、止渴之功效，主治頭痛、目眩、風火赤眼、糖尿病、便秘、消化不良、跌打損傷、便血、壞血病、大便澀滯等症。

食療功效

菠菜中含有大量的植物粗纖維，有促進腸道蠕動的作用，利於排便，且能促進胰腺分泌，幫助消化，因此對痔瘡、慢性胰腺炎、便秘、肛裂等病症有一定的治療作用。

實用偏方

將洗淨的菠菜切成小段，配以茯苓、沙參和素湯一起熬製成湯羹食用，有益胃養陰，健脾助食的功效。對於胃腸燥熱，陰虧液少，食慾不振者，有一定的食療作用。

我國民間以菠菜搗爛取汁，每週洗臉數次，連續使用一段時間，可清潔皮膚毛孔，減少皺紋及色素斑，保持皮膚光潔。

將稻米和紅棗洗淨，再加上加碎的菠菜放入清水鍋內熬，煮成粥食用，常用於治療缺鐵性貧血症。

菠菜豬肝湯

口味：鹹鮮湯濃

原料 菠菜600克，金華火腿25克，豬肝200克。

調料 薑片10克，精鹽、胡椒粉、生抽、生油各少許，澱粉適量。

準備工作

1 將生抽、生油、胡椒粉、澱粉調成醃料備用。

2 將豬肝洗淨，抹乾水分，切成薄片，加入醃料拌勻，醃至入味待用。

3 將菠菜去根須，洗淨，切成小段，放入開水中略煮，取出用清水過涼，撈出瀝乾，金華火腿切成小片備用。

製作步驟

1 瓦煲內加入適量清水，用大火燒沸，放入生薑、金華火腿片和菠菜，轉中火略煮片刻。

2 放入豬肝煮至熟透，最後加入精鹽調味即成。

果蔬濃湯

口味：鮮嫩濃香

原料 菠菜400克，蘋果200克，菜花50克，胡蘿蔔1/2根，牛奶適量，法香少許。

調料 精鹽、胡椒粉各少許。

準備工作

- 1 將胡蘿蔔去皮、洗淨，切成小丁；菜花洗淨，撕成小朵備用。
- 2 將菠菜擇洗乾淨，切成小段；蘋果去皮、洗淨，切丁備用。
- 3 將菠菜、蘋果一同放入果汁機中，加入適量牛奶攪打成汁待用。

製作步驟

- 1 湯鍋中加入打好的果蔬汁，添入適量清水攪勻。
- 2 放入菜花、胡蘿蔔丁，加入精鹽、胡椒粉煮沸，出鍋裝碗，點綴法香即可。

菠菜銀耳羹

口味：清香微鹹

原料 菠菜、水發銀耳各150克，枸杞15克，蛋清1個。

調料 薑片5克，精鹽、味精各1/2小匙，水澱粉2大匙，熟豬油1小匙，豬骨湯750克。

準備工作

- 1 銀耳放入溫水中泡發，去除老根，洗淨後撕成小朵。
- 2 枸杞用清水洗淨，放入溫水中浸泡片刻，撈出瀝水。
- 3 鍋中加清水燒沸，放入銀耳、枸杞焯燙一下，撈出瀝水。
- 4 菠菜去根及莖，取嫩菠菜葉，用清水洗淨。
- 5 切成細絲，加入少許精鹽拌勻，醃漬出水分，洗淨瀝乾。

製作步驟

- 1 鍋中加入熟豬油燒熱，下入薑片煸鍋，撈出薑片不用。
- 2 倒入豬骨湯燒沸，放入銀耳，轉小火煲至熟爛。
- 3 加入精鹽、味精、枸杞煮勻，淋入打散的蛋清。

4 用水澱粉勾芡，再放入菠菜絲攪勻。

5 淋入少許熟豬油，出鍋盛入湯碗中即成。

菠菜丸子湯

口味：鮮香嫩滑

原料 豬五花肉200克，菠菜、黃瓜各50克，蛋清1個。

調料 精鹽、味精、胡椒粉、澱粉、紹酒、雞湯、香油各適量。

準備工作

1 菠菜去根和老葉，洗淨，瀝淨水分，切成4釐米長的小段。

2 黃瓜洗淨，擦淨水分，先順長切成兩半，再切成象眼片。

3 豬五花肉剔去筋膜，洗淨，先切成黃豆大小的粒，再剁成蓉。

4 放入碗中，加入雞蛋清、紹酒、精鹽、味精、澱粉攪勻成餡。

製作步驟

1 鍋中加入雞湯燒沸，將肉餡擠成直徑2釐米大小的丸子。

2 放入雞湯中煮3分鐘至丸子浮於水面，撇去表面浮沫。

3 加入精鹽、味精、紹酒調好口味，放入黃瓜片、菠菜葉煮沸。

4 撇去浮沫，撒上胡椒粉，淋入香油，即可出鍋裝碗。

豆腐菠菜湯

口味：鹹鮮軟嫩

原料 干豆腐、菠菜各80克，香菇3朵，胡蘿蔔1根。

調料 蔥花少許，精鹽適量，雞精1/3小匙，紹酒1大匙，醬油1小匙，雞湯1500克。

準備工作

- 1 將干豆腐用清水泡軟，撈出瀝乾，切成細絲備用。
- 2 將香菇去蒂、洗淨，剖上十字花刀備用。
- 3 將胡蘿蔔去皮、洗淨，切成滾刀塊。
- 4 將菠菜去根、洗淨，放入沸水鍋中焯燙一下，撈出瀝乾，切段待用。

製作步驟

- 1 鍋中加入雞湯燒沸，下入香菇，胡蘿蔔，加入蔥花、精鹽、雞精、紹酒、醬油煮至熟軟。
- 2 再放入干豆腐、菠菜段煮約5分鐘，即可出鍋裝碗。

海米菠菜湯

口味：湯鮮味鹹

原料 海米25克，菠菜300克。

調料 精鹽2小匙，味精少許，香油1小匙。

準備工作

- 1 將海米洗淨，用開水浸泡30分鐘，發海米水留用。
- 2 將菠菜擇洗乾淨，切成3釐米長的段，放入沸水鍋中焯燙一下，撈出瀝乾備用。

製作步驟

- 1 鍋中加入適量清水，放入海米，再加入發海米水煮沸。
- 2 放入菠菜，再加入精鹽、味精調好口味，最後淋入香油，即可出鍋裝碗。

菠菜板栗雞湯

口味：軟嫩清香

原料 雞全翅300克，板栗、菠菜各100克。

調料 蒜3瓣，姜2片，精鹽、老抽各少許，味精1/2小匙，燒汁1大匙，紹酒、沙拉油各適量。

準備工作

- 1 將雞翅洗淨，放入熱水中焯燙去血水，撈出瀝乾。
- 2 將板栗放入沸水中煮熟，取出剝殼。
- 3 將菠菜洗淨，放入沸水中燙一下，撈出沖涼備用。

製作步驟

- 1 鍋置火上，加入沙拉油燒熱，下入蒜仔、薑片炒香。
- 2 再放入雞翅、栗子、老抽、燒汁炒至上色。
- 3 然後烹入紹酒，加入適量清水燒開，轉小火燜至熟爛。
- 4 再放入菠菜、味精續煮2分鐘，出鍋裝碗即可。

南瓜

別名 麥瓜、伏瓜、番瓜

營養分析

南瓜中含有豐富的糖類和澱粉，所以南瓜吃起來又香又甜，但其蛋白質和脂肪含量較低。南瓜的營養價值主要體現在它含有較豐富的維生素B₁、維生素B₂、維生素C和胡蘿蔔素，此外還含有一定量的鐵和磷，這些物質對維護機體的生理功能有重要作用。

食療功效

南瓜中含有果膠，可以很好地保護胃腸道黏膜免受粗糙食品刺激，並可促進潰瘍癒合和膽汁分泌，加強胃腸蠕動，幫助食物消化，適宜於胃病患者。此外，果膠有很好的吸附性，能黏結和消除體內細菌毒素和其他有害物質，如重金屬中的鉛、汞和放射性元素，造成解毒作用。

實用偏方

把南瓜蒸熟，取出後加上麵粉和調味料，揉成麵糰狀，再擠成小丸子，放入油鍋內炸熟後食用。此菜有補中益氣，溫中止瀉的功效，適用於脾胃虛弱之泄瀉、體倦等病症。

將南瓜切成小塊，與綠豆一起熬煮成湯羹，加入精鹽調味後食用，可以清熱解暑、利尿通淋，適於夏日中暑煩渴、身熱尿赤、心悸、胸悶等症，是夏日糖尿病人的理想湯羹。

南瓜牛肉湯

口味：鹹鮮微甜

原料 南瓜600克，牛肉300克。

調料 生薑1塊，精鹽、白砂糖、生抽、生油各少許，澱粉適量。

準備工作

- 1 將生抽、生油、白砂糖、澱粉拌勻成醃料備用。
- 2 將牛肉洗淨，抹乾水，順橫紋切成薄片，加入醃料拌勻，醃透入味待用。
- 3 將南瓜洗淨，去皮、瓤，切成小塊；生薑去皮、洗淨，切成片備用。

製作步驟

- 1 瓦煲內加入適量清水和生薑片燒開，再放入牛肉煲熟。
- 2 放入南瓜煲至熟爛，加入精鹽調味，即可出鍋裝碗。

南瓜玉米湯

口味：奶香味濃

原料 南瓜1/2個，玉米適量。

調料 白糖4小匙，精鹽1小匙，牛奶1000克，沙拉油少許。

準備工作

- 1 將南瓜洗淨，切成薄片備用。
- 2 將玉米洗淨，取玉米粒備用。

製作步驟

- 1 將牛奶倒入鍋中燒沸，關火待用。

2 將南瓜和玉米粒一同放入鍋中，添入適量清水，再加入精鹽、白糖、沙拉油，用小火煮約30分鐘。

3 將煮好的南瓜和玉米中倒入熱牛奶稀釋，即可出鍋裝碗。

巧手長壽湯

口味：滑嫩香甜

原料 南瓜500克，胡蘿蔔100克，玉米粒、青豆各50克，什香草5克，玫瑰花瓣少許。

調料 精鹽、雞精、白糖、奶油、麵粉各適量。

準備工作

1 玉米粒、青豆分別洗淨，瀝去水分。

2 鍋中加入適量清水燒開，下入玉米粒、青豆煮沸，撈出。

3 南瓜削去外皮，切開後去掉瓜瓢，洗淨，切成大塊。

4 胡蘿蔔去根，削去外皮，洗淨，切成小塊。

5 鍋中加水燒沸，放入南瓜塊和胡蘿蔔塊稍煮，撈出瀝水。

6 分別放入攪拌器內，加入少許清水，用中速攪打成蓉狀。

製作步驟

1 淨鍋置火上，加入奶油燒至熔化，放入麵粉炒至金黃色。

2 再倒入南瓜蓉和胡蘿蔔蓉燒至沸騰。

3 加入玉米粒、青豆、精鹽、白糖、雞精、什香草煮勻。

4 出鍋盛入湯碗中，放上玫瑰花瓣加以點綴即成。

冬瓜

別名 東瓜、白瓜、枕瓜

營養分析

冬瓜果實中含少量蛋白質、碳水化合物，維生素C含量較多，此外還含有胡蘿蔔素、煙酸、鈣、磷、鐵等礦物質和纖維素。中醫認為冬瓜有清熱、潤肺、止咳、消痰、解毒、利尿的功效，可治暑熱煩悶、瀉痢、腳氣、咳喘、浮腫、腎炎等病症。

食療功效

冬瓜是瓜蔬中唯一不含脂肪的食品，其含有比較豐富的丙醇二酸成分，能抑製糖類物質轉化為脂肪，有很好的減肥效果，故有「減肥瓜」之美稱。

冬瓜中的含鈉量較低，清淡適口，對患有腎臟病、糖尿病、高血壓、冠心病者，冬瓜是非常理想的蔬菜品種之一。

實用偏方

將冬瓜配以羊肉片和菠菜一起煮製成湯羹食用，有補虛消腫，減肥健體的功效，適用於婦女妊娠水腫，形體肥胖者食用。

冬瓜去瓤，連皮洗淨，切成薄片，放入清水鍋內煮成湯汁，取湯汁代茶飲服，有利水、消脂的作用，適宜於肥胖、水腫等病症。

冬瓜煲湯

口味：鹹鮮湯濃

原料 光鴨1只，冬瓜1000克。

調料 陳皮10克，姜5克，蔥6克，精鹽5小匙，紹酒2小匙，米仁10克，沙拉油5克。

準備工作

- 1 將光鴨洗滌整理乾淨，切塊備用。
- 2 將冬瓜去皮，洗淨，切成小塊備用
- 3 將蔥洗淨，切成小條；姜洗淨，切成小塊待用。

製作步驟

- 1 鍋中加油燒至五成熱，放入光鴨塊炸透，撈出瀝油待用。
- 2 另起鍋，放入鴨塊、冬瓜、陳皮、姜塊、蔥條、米仁及適量清水，用大火燒開。
- 3 烹入紹酒，加入精鹽，改用小火煮至熟爛，即可出鍋裝碗。

蝦干冬瓜煲

口味：鮮香嫩滑

原料 蝦干250克，冬瓜1/4個，豌豆苗10克。

調料 蔥段、薑片各10克，精鹽1小匙，味精、雞精、紹酒各2小匙，沙拉油4大匙。

準備工作

1 將冬瓜去皮及瓢，切成長3.5釐米、寬2釐米、厚0.5釐米的長方塊，用沸水略焯一下，撈出瀝乾水分備用。

2 將蝦干用沸水焯透，撈出瀝乾；豌豆苗洗淨，瀝乾備用。

製作步驟

1 鍋中加入沙拉油燒至六成熱，下入蔥段、薑片炸出香味。

2 再烹入紹酒，加入適量清水，放入蝦干和冬瓜塊，用大火燒開，轉小火燉至九分熟。

3 然後加入精鹽、味精、雞精調好口味，倒入沙鍋中。

4 將沙鍋重置火上，用小火續燉約10分鐘，撒上豌豆苗即成。

冬瓜八寶湯

口味：鹹鮮爽滑

原料 冬瓜250克，干貝、蝦仁、豬肉各50克，香菇30克，胡蘿蔔20克。

調料 蔥段15克，薑片10克，精鹽1小匙，熟豬油5小匙。

準備工作

1 冬瓜去皮、去瓢，洗淨，切成小塊。

2 放入加有少許精鹽的沸水中煮3分鐘，撈出瀝水。

- 3 胡蘿蔔去根、去皮，洗淨，切成菱形薄片。
- 4 蝦仁去沙線，洗淨；豬肉洗淨，切成小片。
- 5 香菇用溫水泡透，去蒂、洗淨，切成塊。
- 6 干貝放入碗中，加入清水上屨蒸20分鐘，取出撕成絲。

製作步驟

- 1 鍋中加入熟豬油燒熱，下入豬肉片煸炒至變色。
- 2 添入適量清水燒沸，放入干貝絲和蝦仁煮熟。
- 3 下入冬瓜塊、香菇和胡蘿蔔片，轉小火續煮3分鐘。
- 4 加入精鹽調好口味，撒上蔥花，即可出鍋裝碗。

冬瓜燉羊肉

口味：鹹鮮軟嫩

原料 冬瓜250克，羊肋肉200克，粉絲25克，香菜15克。

調料 蔥段、姜塊各少許，精鹽、紹酒、香油各1小匙，胡椒粉、味精各1/3小匙。

準備工作

- 1 冬瓜去皮、去瓢，用清水洗淨，切成小塊。
- 2 放入沸水鍋中焯燙一下，撈出過涼，瀝去水分。
- 3 粉絲用溫水泡軟，剪成段；香菜擇洗乾淨，切成小段。

4 羊肋肉放入清水中浸泡、洗淨，撈出瀝水，切成小塊。

5 再放入沸水鍋中焯燙至透，撈出用冷水過涼。

製作步驟

1 鍋中加入足量清水燒沸，放入羊肉塊、蔥段、姜塊稍煮。

2 撇去浮沫，加入精鹽、紹酒，轉小火燉40分鐘至八分熟。

3 放入冬瓜塊用小火煮至熟爛，揀去蔥段、姜塊不用。

4 放入粉絲、味精、胡椒粉和香菜，淋入香油，即可出鍋。

冬瓜煲鯽魚

口味：軟嫩濃香

原料 鯽魚350克，雞肉250克，冬瓜1000克，蓮子、眉豆各50克。

調料 生薑2片，米醋1小匙，精鹽、香油、沙拉油各適量。

準備工作

1 將雞肉洗淨，斬成大塊；冬瓜洗淨，連皮切成大塊備用。

2 將蓮子、眉豆分別淘洗乾淨，蓮子去心備用。

3 將鯽魚宰殺，去鱗、鰓及內臟，洗淨後用油、醋小火煎至微黃，置於紗布袋內待用。

製作步驟

1 瓦煲內加入適量清水，置於爐上燒沸，放入雞肉、鯽魚、冬瓜、蓮子、眉豆。

2 用大火煲約30分鐘，再轉中火煲1小時，然後改用小火煲1.5小時，再加入香油、精鹽調味即成。

脊骨冬瓜煲

口味：鮮鹹清香

原料 冬瓜150克，脊骨150克，紅棗5個。

調料 生薑10克，精鹽、味精各2小匙，雞精粉少許，紹酒2小匙。

準備工作

- 1 將冬瓜洗淨，去子，留皮，切成大塊備用。
- 2 將脊骨用清水洗淨，切成大塊；紅棗洗淨；生薑去皮，切成厚片備用。

製作步驟

- 1 將瓦煲置於火上，放入脊骨、紅棗、生薑，加入紹酒、清水，用小火煲約1小時。
- 2 放入冬瓜煲約30分鐘，再加入精鹽、味精、雞精粉調味，即可上桌食用。

冬瓜紅棗湯

口味：滑嫩清香

原料 冬瓜、紅棗各500克，豬瘦肉、洋蔥各30克。

調料 精鹽、澱粉、水澱粉各適量。

準備工作

- 1 將豬瘦肉洗淨，切成小粒，加入澱粉拌勻備用。
- 2 將冬瓜去皮、洗淨，切成小粒備用。
- 3 將紅棗去核、洗淨，搗成泥狀；洋蔥洗淨，切成小粒備用。

製作步驟

- 1 鍋置火上，加入適量清水燒開，下入冬瓜粒煮熟。
- 2 放入洋蔥粒、紅棗泥攪勻，再放入豬肉粒煮熟
- 3 淋入少許水澱粉煮沸，加入精鹽調味，即可出鍋裝碗。

山藥

別名 家山藥、野山藥、淮山

營養分析

山藥含有蛋白質、碳水化合物、皂甙、黏液質、膽鹼、氨基酸、維生素C等營養成分，有健脾補肺、益胃補腎、固腎益精、聰耳明目、助五臟、強筋骨、長志安神、延年益壽的功效；主治脾胃虛弱、倦怠無力、食慾不振、久泄久痢、肺氣虛燥、痰喘咳嗽、腎氣虧耗、腰膝痠軟、下肢痿弱、消渴尿頻、遺精早泄、帶下白濁、皮膚赤腫、肥胖等病症。

食療功效

山藥中含有大量澱粉及蛋白質、B族維生素、維生素C、維生素E、葡萄糖等，其中的山藥皂甙成分，是合成女性激素的先驅物質，有助於調節更年期女性體內激素的失調狀態。

實用偏方

將山藥、枸杞和狗肉一起放入沙鍋內燉製成菜，有滋補肝腎，益精明目的功效。適於老年體弱，頭暈目糊，腰酸尿頻等症狀。

將山藥、蕃薯洗淨，連皮切成小塊，加水與粳米一同煮粥食用，有健脾養胃、益氣通便的效果，適用於脾胃氣虛所致的便秘等症。

將山藥洗淨，改刀切成小塊，加上洗淨的百合熬製成湯羹食用，有補肺止咳的效果，適用於肺虛久咳症。

山藥雞湯

口味：鹹鮮香滑

原料 雞翅根、山藥各300克，胡蘿蔔80克。

調料 蔥絲、精鹽各適量，紹酒1大匙。

準備工作

1 將雞翅根洗淨，剝成小段，放入沸水鍋中焯燙一下，撈出瀝乾備用。

2 將山藥、胡蘿蔔分別去皮、洗淨，切成小塊待用。

製作步驟

1 坐鍋點火，加入適量清水燒開，放入雞翅根、山藥塊、胡蘿蔔塊煮沸。

2 淋入紹酒，轉小火煮約1小時，再加入精鹽調味，撒上蔥絲，即可出鍋裝碗。

芥菜山藥湯

口味：軟嫩湯鮮

原料 山藥300克，芥菜150克，番茄2個，洋蔥丁少許。

調料 蒜蓉1大匙，精鹽適量，雞精1/2小匙，高湯1200克，奶油2大匙。

準備工作

1 將山藥去皮、洗淨，切成小塊備用。

2 將芥菜洗淨，從中間切開，放入沸水鍋中焯燙一下，撈出沖涼，擠乾水分，切成小段備用。

3 將番茄用熱水略燙一下，撕去外皮，切成小丁備用。

製作步驟

1 鍋置火上，加入奶油燒至熔化，下入洋蔥丁、番茄丁炒軟。

2 添入高湯，放入山藥、芥菜，加入精鹽、雞精煮至入味，撒上蒜蓉，即可出鍋裝碗。

三鮮燉山藥

口味：鹹鮮香濃

原料 山藥400克，香腸、金華火腿、冬筍各50克，蒜苗少許。

調料 蔥段、薑片各5克，精鹽、味精、雞精、胡椒粉各少許，紹酒2小匙，鮮湯750克，熟豬油100克。

準備工作

1 冬筍洗淨，放入沸水鍋內焯燙一下，撈出瀝淨水分。

2 香腸、火腿放入碗內，加入少許紹酒，上屨用旺火蒸5分鐘。

- 3 取出火腿、香腸，均切成小塊；蒜苗擇洗乾淨，切成碎粒。
- 4 山藥去皮，放入清水盆內，加入精鹽浸泡10分鐘，撈出。
- 5 切成滾刀塊，入沸水鍋內焯燙一下，撈出用清水浸泡、洗淨。

製作步驟

- 1 鍋中加入熟豬油燒至六成熱，下入蔥段、薑片炒香。
- 2 添入鮮湯燒沸，揀去蔥段、薑片，放入山藥塊、冬筍塊推勻。
- 3 加入香腸塊、火腿塊、精鹽、胡椒粉、雞精、紹酒、味精燒沸。
- 4 用小火燉煮至熟爛入味，再撒入蒜苗碎粒，即可出鍋裝碗。

番 茄

別名 番茄、西番柿、洋柿子

營養分析

番茄含有多種營養成分，有較為豐富的維生素、無機鹽、有機酸等，番茄中的維生素C的含量雖不是很高，但因其有抗壞血酸酶和有機酸的保護，因此吸收利用率較高。番茄有生津止渴、健胃消食、清熱消暑、涼血平肝、利腎利尿、降血壓等功效，主治口渴，食慾不振等。

食療功效

番茄中的檸檬酸、蘋果酸和糖類有促進消化作用，番茄素可抑制多種細菌，同時還有助消化的功能。

番茄中含有的番茄紅素是一種使番茄變紅的天然色素，它在人體內的作用和胡蘿蔔素類似，是一種較強的抗氧化劑，可在一定程度上

具有預防心血管疾病和部分癌症的作用。

實用偏方

將鮮熟的番茄去皮和子，放在大碗裡搗爛成蓉，敷於患處，每日2~3次，可治真菌、感染性皮膚病等。

將鮮牛奶放入鍋內煮沸，加入番茄塊，淋上雞蛋液，調好口味後食用。此湯鮮美可口，營養豐富，有健脾和胃，補中益氣之功效，適用於年老體弱、脾胃虛弱者食用。

將番茄去皮，切成小塊，加上綿白糖拌製成冷菜食用，此菜操作簡單，有生津止渴，健胃平肝的功效，適用於發熱，口乾口渴，高血壓等病症。

苦瓜番茄湯

口味：鮮鹹酸香

原料 苦瓜1根，番茄2個，馬鈴薯1個，胡蘿蔔1/2根，洋蔥片少許。

調料 精鹽適量，雞精1/2小匙，沙拉油2大匙。

準備工作

1 將苦瓜洗淨，剖開去子，切片；番茄去蒂、洗淨，切成塊備用。

2 將馬鈴薯去皮、洗淨，切成塊；胡蘿蔔去皮、洗淨，切成片待用。

製作步驟

1 鍋置火上，加入沙拉油燒熱，下入洋蔥片、馬鈴薯塊炒至斷生。

2 放入番茄炒軟，再倒入適量清水煮沸。

3 最後放入苦瓜，加入精鹽、雞精煮至入味，即可出鍋裝碗。

番茄魚丸湯

口味：軟滑清香

原料 魚肉80克，番茄100克，蛋清1個。

調料 蔥1根，精鹽適量，雞精1/2小匙，紹酒1大匙。

準備工作

- 1 將番茄去蒂、洗淨，切成小塊；蔥洗淨，切成蔥花備用。
- 2 將魚肉洗淨，放入攪肉機中打成泥狀，再放入容器內，加入蛋清液、精鹽、雞精、蔥花攪至上勁，製成丸子待用。

製作步驟

- 1 鍋中加入適量清水燒開，放入番茄煮沸。
- 2 下入魚丸煮熟。
- 3 撒上蔥花，加入精鹽調味，即可出鍋裝碗。

番茄雞蓉湯

口味：鮮鹹香辣

原料 番茄150克，生雞胸肉100克，鮮粒、鮮牛奶各50克，雞蛋清1個。

調料 精鹽1/2小匙，味精少許，紹酒、雞油各1大匙，澱粉2大匙，高湯500克。

準備工作

- 1 番茄去蒂、洗淨，在表皮剖上淺十字花刀（便於去皮）。
- 2 用沸水焯燙一下，撈出晾涼，去掉外皮及子，切成小丁。
- 3 澱粉放入2個碗裡，一個加入牛奶，另一個加入清水攪勻。
- 4 雞胸肉洗淨，剔去白筋，放在案板上，用刀背剁成細蓉。
- 5 放入碗內，加入奶汁水澱粉，拌至澱粉全部進入雞蓉內。
- 6 再加入雞蛋清、少許精鹽，充分攪拌均勻成雞泥。

製作步驟

- 1 炒鍋置旺火上，加入高湯、和番茄丁燒沸、關火。

- 2 用1根筷子將雞泥撥成粒大小的圓形小疙瘩入鍋。
- 3 待全部撥完後點火燒沸，撇去表面浮沫，用水澱粉勾芡。
- 4 燒至原料浮於湯麵，加入味精、精鹽、雞油調味即可。

絲瓜

別名 布瓜、蠻瓜、天吊瓜

營養分析

絲瓜有較高的營養和藥用價值，其蛋白質和鈣的含量比一般瓜果高許多。中醫認為，絲瓜有清熱利腸、涼血解毒、活絡通經等功效，可用於咽喉腫痛、咳嗽、哮喘、便血等病症。

食療功效

絲瓜中維生素B₁的含量比較高，經常食用絲瓜，有利於小兒大腦發育及中老年人保持大腦健康。此外絲瓜藤莖的汁液有保持皮膚彈性、美容去皺的功效。

絲瓜中維生素C含量較高，每百克中就含8毫克，可用於抗壞血病及各種維生素C缺乏症的治療。

實用偏方

鮮絲瓜配以豬瘦肉一起煮製成湯菜食用，有清熱利腸，解暑除煩的作用，適用於夏天暑熱煩渴，初期內痔大便出血等症。

將新鮮絲瓜去皮後榨取絲瓜汁，與等量蜂蜜混勻，取少量塗在臉上10~15分鐘，再用溫水洗淨，常敷有潔膚去皺之功效。

對於婦女產後乳汁不下，乳房脹痛等病症，可用絲瓜配以香菇一起炒製成菜食用，有很好的食療效果。

絲瓜粉絲湯

口味：軟嫩清香

原料 絲瓜250克，粉絲25克。

調料 蔥適量，精鹽1/2小匙，味精少許，胡椒粉5小匙，沙拉油4小匙。

準備工作

1 將絲瓜去蒂，刮去少許皮，洗淨，切成滾刀塊備用。

2 將粉絲用溫水泡軟；蔥洗淨，切段備用。

製作步驟

1 坐鍋點火，加油燒熱，先放入蔥段爆香，再放入絲瓜塊迅速翻炒均勻。

2 加入適量清水燒沸，再放入粉絲，加入精鹽、味精調好口味，即可出鍋裝碗。

絲瓜蘑菇湯

口味：滑嫩鮮鹹

原料 絲瓜1/2條，蘑菇4朵。

調料 姜塊20克，精鹽1大匙，胡椒粉1小匙，沙拉油2大匙。

準備工作

1 將絲瓜去皮、洗淨，切成象眼塊備用。

2 將蘑菇洗淨，切成小片；姜洗淨，切成絲備用。

製作步驟

1 坐鍋點火，加入沙拉油燒至七成熱，下入薑絲炒出香味。

2 放入蘑菇片、絲瓜塊翻炒均勻。

3 添入適量清水燒熟，再加入精鹽、胡椒粉調好口味，即可出鍋裝碗。

絲瓜鮮蝦湯

口味：鮮香清淡

原料 絲瓜200克，鮮蝦100克，香菜15克，蛋清少許。

調料 精鹽、雞精、胡椒粉、澱粉、海鮮醬、腐乳汁、紹酒、高湯、香油各少許。

準備工作

- 1 絲瓜切去兩端，洗淨、瀝乾，切成圓片。
- 2 挖去絲瓜瓢，製成瓜環片，放入淡鹽水中浸泡片刻，撈出。
- 3 香菜擇洗乾淨，切成小段；海鮮醬、腐汁分裝在小碟內。
- 4 鮮蝦去殼，從脊背處片開，挑除沙線，洗淨後放入碗中。
- 5 加少許精鹽、紹酒、雞精、蛋清、澱粉上漿，冷藏10分鐘。
- 6 取出鮮蝦，輕輕攪干水分，把每只蝦套入絲瓜環內。

製作步驟

- 1 鍋中添入高湯，加入精鹽、紹酒、胡椒粉、雞精燒沸。
- 2 輕輕放入蝦環，煮至浮起、斷生，撈出蝦環，放在湯碗內。
- 3 鍋內原湯撇淨浮沫，淋入香油，倒入盛有蝦環的碗內。
- 4 再撒上海鮮醬和腐乳汁一起上桌蘸食即成。

芥藍

別名 綠葉甘藍、蓋藍、蓋菜

營養分析

芥藍中含有較為豐富的維生素A、維生素C、蛋白質、脂肪和植物性糖類，尤其是維生素C含量非常高，有潤腸去熱氣、下虛火、止牙

齧出血等功效，可用於腸胃熱重、失眠、虛火上升等症的治療。

食療功效

芥藍中含有有機鹼，這使芥藍帶有一定的苦味，能刺激人的味覺神經，增進食慾，還可加快胃腸蠕動，有幫助消化的作用。

芥藍中含有非常豐富的維生素C，其不但有利於人體的生長發育，更重要的是能提高人體免疫功能，可以促進肝臟解毒，增強人的體質和抗病能力，提高機體免疫功能。

實用偏方

把芥藍擇洗乾淨，用旺火熱油翻炒至熟，調味後食用，有活血化瘀，降低血脂的作用，適宜於高血壓、高血脂等患者食用。

將洗淨的芥藍切成小段，配以茯苓、沙參和清湯等一起熬製成湯羹，調味後食用，有益胃養陰，健脾助食的功效，對於胃腸燥熱，食慾不振者有一定的食療效果。

把芥藍洗淨，焯水後過涼，與炸好的核桃仁一起拌製成菜食用，有潤髮、明目、養血的效果，也可使人體獲得更全面的營養。

豆腐什錦煲

口味：湯濃鮮鹹

原料 豆腐1塊，生菜150克，芥藍6棵，金針菇12朵，火腿末40克，香菇末少許，木耳20克，竹筍1/2根，銀耳適量。

調料 精鹽、澱粉、麵粉、蠔油、高湯、水澱粉、油各適量。

準備工作

1 將豆腐壓成泥，加入香菇末、火腿末、精鹽、澱粉、麵粉拌勻，擠成橢圓形，放入油鍋中炸至金黃色，撈出瀝油備用。

2 將生菜、芥藍、竹筍分別洗淨，切成小段備用。

3 將金針菇、木耳、銀耳分別用清水浸泡一下，撈出瀝乾備用。

芥藍冬瓜湯

口味：軟嫩湯鮮

原料 冬瓜600克，玉米250克，芥藍150克，蛤蜊300克。

調料 姜2片，桂枝5克，茯苓、黃耆各7克，精鹽1小匙，紹酒1大匙。

準備工作

1 將冬瓜去皮、洗淨，切成小塊；蛤蜊泡水、洗淨；芥藍洗淨，切成小段備用。

2 鍋中加入適量清水燒開，放入茯苓、桂枝、黃耆、玉米煮約20分鐘，濾出雜質，留湯汁待用。

製作步驟

1 鍋置火上，倒入湯汁，下入冬瓜、蛤蜊、薑片煮約10分鐘。

2 放入芥藍，加入紹酒、精鹽煮沸，出鍋裝碗即可。

上湯芥藍

口味：清鮮微鹹

原料 芥藍250克，冬筍、火腿絲各25克，香菇15克。

調料 蔥段、薑片、精鹽、味精、雞精、高湯、熟豬油各適量。

準備工作

1 香菇用溫水泡軟，去蒂，洗淨，攥干水分，切成絲。

2 冬筍去根、洗淨，切成絲。

3 將火腿絲、香菇絲、冬菇絲放入碗內，上籠蒸熟，取出。

4 芥藍洗淨，去掉根，削去老皮，切成段。

5 鍋內加入清水和少許熟豬油燒沸，放入芥藍快速焯燙一下。

6 撈出焯好的芥藍，碼放在盛有三絲的容器內。

製作步驟

1 淨鍋置火上，加入熟豬油燒熱，下入蔥段和薑片炆鍋。

- 2 添入高湯燒沸，撇去浮沫，加入精鹽、味精、雞精調味。
- 3 出鍋澆在盛有芥藍的容器內，入籠蒸至芥藍熟透、取出。
- 4 扣入盤中，湯汁滲入鍋中燒沸，勾薄芡，澆在芥藍上即成。

竹 蓀

別名 竹參、竹筴

營養分析

竹蓀中含有非常豐富的蛋白質、碳水化合物、粗纖維等，並含有**16種**氨基酸，其中谷氨酸的含量比任何一種食用菌都高。中醫認為，竹蓀有活血、健脾、益胃、助消化之功效，適用於咳嗽、高血壓、高血脂等症的治療和防治。

食療功效

竹蓀含有**19種**氨基酸，包括人體必需的**8種**氨基酸，可補充人體必需的營養物質，提高機體的免疫抗病能力。

竹蓀含有多種氨基酸、維生素、無機鹽等營養素，具有滋補強壯、益氣補腦的功效，經常食用有很好的保健療效。

現代研究發現，竹蓀有很好的防癌抗癌作用，竹蓀的提取物對一些癌症細菌有抑製作用。

實用偏方

將竹蓀與豬肉炒製成菜，有潤肺益胃的功效，適用於肺燥乾咳、口渴、少納等症。

對於食慾不振、脾胃虛弱者，可用洗淨的竹蓀，配以油菜心一起燒製成菜食用，有很好的食療效果。

竹蓀切成小塊，加上鴨肉一起燉煮成菜食用，有補氣養陰，潤肺清熱的功效，適用於陰虛肺熱，體弱氣喘之人。

對體質虛弱，脘腹脹滿，納差，四肢倦怠等症，可用竹蓀配以鴨肉一起製作成菜，有益胃、補中的功效。

竹蓀鴿蛋湯

口味：鮮鹹微辣

原料 鴿蛋6個，竹蓀4條，菜膽6棵。

調料 精鹽、味精、雞粉、胡椒粉、醋精各1小匙，清湯1000克。

準備工作

1 將竹蓀用清水、醋精浸泡15分鐘，撈出沖淨，切成4釐米長段備用。

2 將菜膽洗淨，切成3釐米長段備用。

3 將鴿蛋放入清水鍋中煮熟，撈出沖涼，去殼待用。

製作步驟

1 取6個燉盅，分別放入鴿蛋、菜膽和竹蓀，添入清湯，上鍋蒸燉約30分鐘。

2 再加入精鹽、味精、雞粉、胡椒粉調味，即可上桌食用。

蓮藕竹蓀湯

口味：鮮鹹軟嫩

原料 蓮藕500克，竹蓀100克，冬菇50克。

調料 姜2片，精鹽1小匙。

準備工作

1 將蓮藕去皮，洗淨，切成片備用。

2 將竹蓀、冬菇用清水浸軟，洗淨，冬菇去蒂，切成瓣備用。

製作步驟

1 湯煲中加入適量清水燒沸，下入蓮藕、竹蓀、冬菇、薑片，用大火燒沸。

2 再改用小火煲約2小時，然後加入精鹽調好口味，即可出鍋裝碗。

竹蓀氽雞片

口味：爽嫩鹹香

原料 竹蓀200克，雞胸肉150克，熟火腿50克，水髮香菇25克，熟冬筍20克，小菜心6棵。

調料 精鹽、味精、胡椒粉、香油各少許，紹酒、水澱粉各2小匙，雞清湯1500克。

準備工作

- 1 雞胸肉去筋膜、洗淨，片成大薄片，放入碗中。
- 2 加入少許精鹽、味精和水澱粉拌勻上漿。
- 3 竹蓀用溫水泡軟，洗淨後撈出，去掉兩端，切成小段。
- 4 熟火腿、熟冬筍、水髮香菇均切成小片。
- 5 將竹蓀、筍片、香菇片放入沸水中焯燙一下，撈出瀝水。

製作步驟

- 1 淨鍋上火，倒入雞清湯，加入少許精鹽、紹酒燒至微沸。
- 2 放入竹蓀、筍片、香菇片焯熟，撈入碗內，原湯滷去雜質。
- 3 放入雞肉片、小菜心、熟火腿氽熟入味，盛入竹蓀碗內。
- 4 淨鍋倒入剩餘的雞清湯燒沸，加精鹽、味精、胡椒粉調味。
- 5 趁熱倒入盛有雞片和竹蓀的湯碗內，再淋入香油即成。

馬鈴薯

別名 馬鈴薯、洋芋、洋山芋

營養分析

馬鈴薯所含有的營養成分比較全面，其碳水化合物占17.5%，蛋白質的含量為2%，無機鹽為1%。此外馬鈴薯還含有豐富的維生素C、維生素B₁、維生素B₂等。中醫認為，馬鈴薯有和胃調中、益氣健脾、消炎活血等功效，可以治療消化不良、食慾不振、關節疼痛、慢性胃病等病症。

食療功效

馬鈴薯中以鉀含量最為豐富，是少有的高鉀蔬菜。患有心臟病特別是心功能不全的患者，均有不同程度的浮腫，而常服用利尿消腫的藥物，易導致體內鉀的喪失，多伴有低鉀傾向。因此心臟病患者常吃馬鈴薯，既可補充鉀，又可補充蛋白質、維生素等其他營養素。

實用偏方

把新鮮馬鈴薯搗爛，用紗布包絞汁，每天早晨空腹服1~2匙，連服15~20天。可治胃及十二指腸潰瘍疼痛和習慣性便秘，疼痛治癒後還須繼續服用1個月。

馬鈴薯洗淨、去皮，再加入少許櫻桃和蘋果榨汁後飲用，對貧血所引起的頭暈目眩、四肢乏力、手足冰冷等症，有明顯的改善效果。

將馬鈴薯切片，放入清水中浸泡5分鐘，然後用浸泡馬鈴薯的清水洗臉，能造成很好的美容效果。

馬鈴薯條芹菜湯

口味：鹹鮮清香

原料 嫩芹菜150克，馬鈴薯2個。

調料 蔥花、薑末各10克，雞精1小匙，沙拉油1大匙，精鹽、味精各1小匙，高湯適量，香油1/2小匙。

準備工作

- 1 將芹菜擇洗乾淨，取芹菜葉備用。
- 2 將馬鈴薯去皮，洗淨，切成小條備用。

製作步驟

- 1 坐鍋點火，加入沙拉油燒至七成熱，放入蔥花炒出香味。
- 2 再放入馬鈴薯條、芹菜葉、薑末翻炒均勻。

3 然後添入高湯，待燒沸，再加入雞精、精鹽、味精調好口味，淋入香油，即可出鍋裝碗。

馬鈴薯三絲湯

口味：軟嫩清鹹

原料 馬鈴薯300克，胡蘿蔔1根，青椒4個，芹菜50克。

調料 蔥花少許，精鹽適量，胡椒粉、白醋少許，沙拉油2大匙，高湯2000克。

準備工作

- 1 將馬鈴薯去皮，洗淨，切成細絲，放入清水中浸泡備用。
- 2 將胡蘿蔔去皮、洗淨，切成細絲備用。
- 3 將青椒去蒂及子，洗淨，切成細絲；芹菜擇洗乾淨，切成小段備用。

製作步驟

- 1 鍋中加入沙拉油燒至六成熱，下入蔥花炒香。
- 2 再放入馬鈴薯絲、胡蘿蔔、青椒、芹菜、白醋，用中火炒勻。
- 3 然後添入高湯，加入精鹽，改用小火煮約15分鐘，再加入胡椒粉調味，即可出鍋裝碗。

馬鈴薯湯

口味：清香鮮鹹

原料 馬鈴薯150克，干海帶、洋蔥各50克，水發海米10克。

調料 精鹽、味精、高湯、沙拉油各適量。

準備工作

- 1 干海帶放入蒸鍋內，用旺火蒸30分鐘，取出。
- 2 將海帶用清水浸泡並洗淨，切成細絲。
- 3 鍋內加入清水燒沸，放入海帶絲煮3分鐘，撈出瀝水。

- 4 將洋蔥剝去外皮、洗淨，切成碎粒。
- 5 馬鈴薯削去外皮，用清水浸泡後洗淨，切成細絲。
- 6 放入盆中，加入適量清水和少許精鹽浸泡片刻，撈出瀝水。

製作步驟

- 1 鍋中加入沙拉油燒熱，下入洋蔥末炒香。
- 2 添入高湯，放入海米燒沸，撇去浮沫和雜質。
- 3 再放入馬鈴薯絲和海帶絲稍煮片刻。
- 4 加入精鹽、味精煮至入味，出鍋裝碗即成。

西藍花

別名 青花菜、綠菜花

營養分析

西藍花中含有比較豐富的營養物質，如蛋白質、碳水化合物及一些礦物質，尤其是維生素C含量非常高，約為**110毫克/百克**。中醫認為，西藍花可補腎填精、健腦壯骨、補脾和胃，主治久病體虛、肢體痿軟、耳鳴健忘、脾胃虛弱、小兒發育遲緩等病症。

食療功效

西藍花屬於高纖維蔬菜，能降低腸胃對葡萄糖的吸收，進而降低血糖，有效控制糖尿病患者的病情。

西藍花是含有類黃酮最多的食物之一，類黃酮除了可以防止感染，還能夠阻止膽固醇氧化，防止血小板凝結，因而減少心臟病與中風的危險。

實用偏方

西藍花掰取小花瓣，焯水後控水，加上白糖、蜂蜜、白醋等拌製成冷菜食用，此菜酸甜可口，有清熱開胃，生津止渴的功效，適用於煩渴、口膩等症，暑天食之最佳。

西藍花中的維生素C含量很高，而稻米中含有豐富的維生素E，兩者一起熬煮成菜粥食用，有護膚、抗老、防癌的功效。

將西藍花洗淨，切小塊，配以發好的海米和木耳等炒勻，調味後食用，有益氣健脾，解毒消腫之功效，適用於脾胃虛弱，飲食減少者常食。

藍花肉末湯

口味：鹹鮮微甜

原料 西藍花、瘦肉各50克，雞蛋2個，粉絲、雞腿菇各10克。

調料 薑絲適量，精鹽、味精各2小匙，雞精粉1小匙，白糖、香油各1/2小匙，沙拉油2大匙。

準備工作

1 將西藍花撕成小朵，洗淨；瘦肉剁成泥備用。

2 將粉絲用溫水泡透，切成成段；雞腿菇洗淨，切片備用。

製作步驟

1 平鍋燒熱，加入少許沙拉油，倒入打好的雞蛋液攤成薄餅，取出後放上肉泥捲成卷，入籠蒸熟，取出切成斜段待用。

2 另取鍋，加入沙拉油燒熱，放入薑絲，添入清湯，下入雞腿菇、粉絲、西藍花煮沸。

3 加入精鹽、味精、白糖、雞精調味，再放入雞蛋捲，淋入香油，出鍋裝碗即可。

藍花鵪鶉煲

口味：湯濃味鮮

原料 鵪鶉5只，水髮香菇1朵，西藍花200克。

調料 精鹽、香油各1小匙，紹酒、麵粉各2小匙，味精1/2小匙，清湯200克，沙拉油5大匙。

準備工作

1 將鵝鶉宰殺去毛，洗淨，去頭頸、翅膀及內臟，從脊背一劈兩半，入沸水鍋焯去血沫備用。

2 將西藍花撕成小塊，放入沸水鍋中焯熟待用。

製作步驟

1 將鵝鶉放入鍋中，添入清湯，放入蔥段、薑片，加入紹酒、精鹽、味精，用中火燉約1小時至肉爛，取出待用。

2 炒鍋上火，加入沙拉油燒熱，放入麵粉炒出香味。

3 倒入蒸鵝脯的原湯，放入西藍花、水髮香菇，熬至白濃。

4 加入精鹽、味精調味，即可出鍋裝碗。

翡翠松子羹

口味：鮮鹹清香

原料 西藍花500克，松子仁75克，芹菜50克。

調料 薑末5克，精鹽、白糖各1/2大匙，水澱粉3大匙，高湯500克，沙拉油適量。

準備工作

1 將松子仁洗淨，瀝乾水分。

2 放入四成熱油中炸至淺黃色，撈出瀝油。

3 芹菜去根、洗淨，放入沸水鍋內焯燙一下，撈出切成碎粒。

4 將西藍花去根、用清水洗淨，掰成小朵。

5 鍋中加入清水燒沸，放入西藍花焯燙一下，撈出瀝水。

6 放入榨汁機中，加入適量清水攪打成綠色菜汁。

製作步驟

1 淨鍋置火上，加油燒熱，下入薑末煸炒出香味。

- 2 加入高湯和榨好的菜花汁，用小火煮沸。
- 3 再加入精鹽、白糖調好口味，用水澱粉勾薄芡。
- 4 出鍋盛入小盅內，撒入松子仁和芹菜末即可。

芋頭

別名 芋根、芋艿、毛芋

營養分析

芋頭含有各種營養成分，其中以碳水化合物最多，蛋白質的含量也比一般蔬菜高，此外還含有鈣、鐵、磷等礦物質和胡蘿蔔素、硫胺素、核黃素、維生素C等多種營養物質。中醫認為，芋頭具有益胃寬腸通便，解毒散結之功效，可治療無名腫痛、急性關節炎、乳腺炎、大便乾燥等病症。

食療功效

芋頭中富含蛋白質、鈣、磷、鐵、鉀、鎂、鈉、胡蘿蔔素、煙酸、維生素C、B族維生素、皂角甙等多種成分，所含的礦物質中，氟的含量較高，具有潔齒防齲、保護牙齒的作用。

芋頭為鹼性食品，能中和體內積存的酸性物質，調整人體的酸鹼平衡，有美容養顏、烏黑頭髮的作用。

實用偏方

將芋頭搗爛如泥，加上薑汁和麵粉調勻成糊狀，根據患處大小攤於布上貼患處（冬天則要加溫後貼），每天更換一次（此藥必須當天配製）。可治胸膜炎、腹膜炎、闌尾炎、腰痛、腰肌勞損、坐骨神經痛、肢體節痛、肋間神經痛、跌打傷、扭傷等症。

將蒸好的芋頭壓成蓉，再加上熟豬油、白糖等炒勻後食用，成菜細膩軟糯，香甜可口，有促進食慾，美容烏髮的功效，適宜於食慾不佳，年老體弱，鬚髮早白諸病症，平常人食用可強身健體。

芋頭香鴨煲

口味：香濃鮮鹹

原料 芋頭1個，香鴨1/2只，椰汁花奶3大匙，青蒜段15克。

調料 精鹽5小匙，雞精2小匙，白糖4小匙，紹酒2大匙，老抽、味精、沙拉油各1大匙，鮮湯300克。

準備工作

1 將芋頭去皮，洗淨，切塊，用熱油炸至金黃，撈出瀝油備用。

2 將鴨洗淨，斬塊，加入少許老抽、精鹽、紹酒醃至入味，再用熱油炸至斷生，撈出瀝油待用。

製作步驟

1 鍋中留底油，放入蔥、姜，下入雞塊，烹入紹酒，添鮮湯燒沸。

2 加入椰汁花奶、白糖、精鹽、味精、雞精調味，燉至鴨肉軟爛，再加芋頭塊，燉約5分鐘後離火。

3 取沙鍋置火上，加入少許油燒熱，倒入燉好的芋頭、雞塊，撒上青蒜段，加蓋上桌即可。

香芋豆腐雞湯

口味：軟糯濃香

原料 雞400克，芋頭150克，素雞豆腐200克。

調料 蔥花少許，精鹽1小匙，味精1/2小匙，白糖、老抽各適量，老湯500克，沙拉油2大匙。

準備工作

1 將雞洗淨，剝成小塊，放入沸水鍋中焯透，撈出瀝乾備用。

2 將芋頭去皮、洗淨，切成小塊備用。

3 將素雞豆腐切成小塊備用。

製作步驟

1 坐鍋點火，加入沙拉油燒至七成熱，下入蔥花炒出香味。

2 添入老湯，放入雞塊、芋頭、素雞豆腐燒沸。

3 加入精鹽、味精、白糖、老抽煮約25分鐘，即可出鍋裝碗。

香芋牛肉羹

口味：酸辣鮮鹹

原料 芋頭250克，牛腩肉100克，洋蔥75克。

調料 乾辣椒5克，精鹽、香油各1小匙，醬油2小匙，紹酒、澱粉各1大匙，番茄醬、熟豬油各2大匙。

準備工作

- 1 芋頭削去外皮，用清水浸泡，洗淨後切丁。
- 2 乾辣椒去蒂，切成小段；洋蔥去皮、洗淨，切成小粒。
- 3 牛腩肉剔去筋膜、洗淨，切成小丁，放入碗中。
- 4 加入少許精鹽、紹酒、醬油和澱粉拌勻，醃漬10分鐘。
- 5 鍋置火上，加水燒沸，放入牛肉丁焯燙片刻，撈出瀝水。

製作步驟

- 1 鍋中加水燒沸，放入芋頭丁略焯一下，撈出沖涼、瀝水。
- 2 鍋中加入熟豬油燒熱，下入洋蔥粒、乾辣椒段煸炒至軟。
- 3 再放入牛肉丁和番茄醬略微翻炒片刻。
- 4 加入適量清水燒沸，放入芋頭丁，用小火燒煮10分鐘。
- 5 加入精鹽，用水澱粉勾芡，淋入香油，出鍋裝碗即成。

雪菜

別名 雪裡蕪、春不老、霜不老

營養分析

雪菜含有比較多的蛋白質、維生素、碳水化合物、鈣、磷、鐵、抗壞血酸等營養素，而脂肪含量很低，有宣肺豁痰，利氣溫中，解毒消腫，開胃消食，溫中利氣，明目利膈的功效，主治咳嗽痰滯、胸膈滿悶、瘡痍腫痛、耳目失聰、牙齦腫爛、寒腹痛、便秘等病症。

食療功效

雪菜含有豐富的食物纖維，可促進結腸蠕動，縮短糞便在結腸中的停留時間，防止便秘，並透過稀釋毒素降低致癌因子濃度，從而發揮解毒防癌的作用。

雪菜有促進消化吸收的作用，另外雪菜醃漬後具有一種特殊的香氣，可以增進食慾，幫助消化。

實用偏方

把新鮮的雪菜切碎，配以剁碎的大蒜，用旺火熱油炒勻，調味後食用。此菜含有豐富的食物纖維，有寬腸開胃之功效，適宜於消化不良，納呆食少，習慣性便秘等病症。

對於習慣性便秘、食慾不佳、心情煩躁者，可用醃漬的雪菜配以豬肉絲和冬筍一起炒後食用，有明目除煩，解毒清熱的功效。

用醃漬好的雪菜，配以洗淨的百合一起炒製成菜，有解毒消腫，清熱除煩的功效。適用於感染性患者使用大量抗生素後致胃納呆滯，口味不佳者食用。

雪菜牛肉湯

口味：鹹鮮湯濃

原料 雪菜150克，熟牛肉400克，胡蘿蔔、紅椒各少許。

調料 蔥段、蒜末各1/2小匙，精鹽適量，牛骨高湯2000克，沙拉油2大匙。

準備工作

- 1 將雪菜用清水沖洗乾淨，瀝乾後切成碎末備用。
- 2 將熟牛肉切成小塊備用。

3 將胡蘿蔔、紅椒分別洗淨，切成細絲備用。

製作步驟

1 鍋置旺火上，加入沙拉油燒至七成熱，下入蔥段、蒜末炒出香味。

2 添入牛骨高湯，放入牛肉、雪菜末煮沸。

3 放入胡蘿蔔、紅椒，加入精鹽煮約15分鐘，即可出鍋裝碗。

雪菜冬瓜湯

口味：軟嫩鮮鹹

原料 冬瓜200克，雪菜60克。

調料 精鹽、沙拉油各1小匙，味精2小匙，高湯500克。

準備工作

1 將冬瓜洗淨，切成4釐米長、3釐米寬的塊備用。

2 將雪菜洗淨，切成細末備用。

3 將冬瓜塊放入沸水中煮約5分鐘，撈出浸到冷水中，待涼透後撈出。

製作步驟

1 鍋置旺火上，加入500克高湯，放入冬瓜塊和雪菜末燒沸，撇去浮沫。

2 加入精鹽、味精，蓋上蓋，燒約2分鐘，淋入沙拉油即成。

雪裡蕪燉豆腐

口味：鮮嫩微鹹

原料 鹹雪裡蕪300克，豆腐4塊。

調料 蔥花、薑末、精鹽、味精、白糖、醬油、水澱粉、黃酒、鮮湯、沙拉油各適量。

準備工作

1 豆腐片去老皮，用溫水浸泡片刻，切成2釐米見方的塊。

2 放入沸水鍋內快速焯燙一下，撈出瀝去水分。

3 雪裡蕪去根和老葉，放入清水中浸泡以去除鹹味。

4 撈出雪裡蕪，攥干水分，改刀切成碎粒。

5 放入沸水鍋中焯燙一下，撈出過涼，控淨水分。

製作步驟

6 鍋中加油燒至六成熱，下入薑末、蔥花煸出香味。

7 放入雪裡蕪碎粒，用中火不斷翻炒均勻。

3 倒入鮮湯，用中火燒沸，再放入豆腐塊，轉小火燜5分鐘。

4 加入醬油、白糖、黃酒、味精、精鹽燒爛入味。

5 用水澱粉勾芡，淋入少許燒熱的沙拉油，出鍋裝碗即可。

黃花菜

別名 萱草、療愁花

營養分析

黃花菜為百合科萱草屬中能形成肥嫩花蕾的多年生宿根草本植物，因其開放時的花呈淺黃色而得名。黃花菜含有豐富的蛋白質、碳水化合物和維生素等多種營養素，有益氣、補虛、抗癌、解毒等功效，對口乾熱燥，大便帶血，小便不利，吐血等有比較好的療效。

食療功效

現代醫學研究證明，黃花菜具有較好的止血、消炎、清熱、利濕、健腦、益智以及抗衰老的功能。

最新研究發現，黃花菜有降低血清膽固醇的良好作用，對防治腦溢血、心臟病、動脈粥樣硬化、神經衰弱等病症十分有益。

實用偏方

取洗淨的黃花菜，搭配適量的豬瘦肉片、黃精和清水熬煮成湯羹，加入精鹽等調味食用，具有滋陰潤燥、益氣健脾的功效，適用於治療肝脾、肺腎陰虛所致的乾咳無痰、肺癆咳血、咽干嘶啞、腰膝痠軟、倦怠乏力以及形體消瘦、食慾不振等症。

用黃花菜搭配百合和稻米熬煮成粥，加入冰糖攪拌均勻食用，具有健脾益氣、寧心安神之功效，適用於治療各種失眠症狀。

黃花菜蘿蔔湯

口味：鹹鮮爽口

原料 黃花菜80克，白蘿蔔100克，胡蘿蔔40克，薏米30克，檸檬1/2個。

調料 精鹽適量，味精1/2小匙。

準備工作

- 1 將胡蘿蔔、白蘿蔔分別去皮、洗淨，切成細絲備用。
- 2 將檸檬洗淨，切成小塊備用。
- 3 將黃花菜用沸水焯燙一下，撈出用清水沖涼，瀝乾待用。
- 4 將薏米用清水浸透待用。

製作步驟

- 1 將胡蘿蔔、白蘿蔔分別去皮、洗淨，切成細絲備用。
- 2 將檸檬洗淨，切成小塊備用。
- 3 將黃花菜用沸水焯燙一下，撈出用清水沖涼，瀝乾待用。
- 4 將薏米用清水浸透待用。

瘦肉花菜湯

口味：滑嫩清香

原料 黃花菜25克，豬瘦肉200克。

調料 精鹽、紹酒、醬油各1/2小匙，味精少許，豬油1小匙。

準備工作

1 將豬瘦肉洗淨，切成薄片，放入碗中，加入紹酒、醬油、精鹽拌勻，醃漬入味備用。

2 將黃花菜用溫水浸軟，剪去花蒂，洗淨，瀝乾備用。

製作步驟

1 炒鍋置旺火上，添入清水燒開，放入豬瘦肉片煮至八分熟。

2 再下入黃花菜，加入豬油煮至熟透。

3 然後加入味精調好口味，即可出鍋裝碗。

木耳黃花湯

口味：清香鮮鹹

原料 干黃花菜100克，黑木耳、香菜各15克。

調料 蔥末、薑末、蒜末各少許，精鹽、熟雞油各1小匙，味精2小匙，雞粉1大匙，鮮湯、沙拉油各適量。

準備工作

1 干黃花菜用清水泡發，去掉根蒂，洗淨後瀝去水分。

2 鍋中加入清水燒沸，放入黃花菜略焯，撈出瀝去水分。

3 香菜去根及老葉，洗淨、瀝乾，切成碎末。

4 黑木耳用清水泡漲，撈出瀝水，去蒂、洗淨，切成細絲。

5 鍋中加入清水燒沸，放入木耳絲焯煮一下，撈出瀝水。

製作步驟

1 鍋中加入沙拉油燒至六成熱，下入蔥、姜、蒜炒香。

2 添入鮮湯燒沸，放入木耳絲、黃花菜略煮，撇去浮沫。

3 加入精鹽調好口味，再加入味精、雞粉稍煮2分鐘。

4 淋入熟雞油，出鍋倒入大湯碗中，撒上海菜末即可。

猴頭蘑

別名 猴頭、猴頭菌

營養分析

猴頭蘑為擔子菌綱多孔菌目齒菌科猴頭菌屬的一種食用菌，其營養成分十分豐富，其中以蛋白質、碳水化合物含量最多，還有脂肪、植物纖維、胡蘿蔔素、各種維生素和礦物質。中醫認為猴頭蘑有補脾益氣、助消化的功能，可用於神經衰弱、消化不良、胃腸潰瘍、癌症等病症的治療和防治。

食療功效

猴頭蘑中含有多種氨基酸和豐富的多糖體，能助消化，對胃炎、胃癌、食道癌、胃潰瘍、十二指腸潰瘍等消化道疾病的療效令人矚目。

猴頭蘑中含有的不飽和脂肪酸，有利於血液循環，能降低血膽固醇含量，是高血壓、心血管疾病患者的理想食品。

實用偏方

猴頭蘑切成大片，配以豬肝片一起煮成湯菜食用，有利五臟，抗癌腫的功效，適用於消化道癌症患者食用。

對於慢性支氣管炎患者，可把洗淨的猴頭蘑，加上銀耳和冰糖，上屨蒸至熟爛入味後食用，有很好的食療效果。

將猴頭蘑配以冬瓜和田螺肉一起煮製成湯羹食用，有清肝解毒、健脾開胃、利尿消腫的作用。適用於肝癌腹部結塊，肝區疼痛，腹脹，精神不振，身體消瘦，小便不暢等病症。

兔肉猴頭湯

口味：鮮嫩清香

原料 兔腿1個，草菇、猴頭各50克，當歸10克。

調料 蔥、姜段各少許，精鹽1小匙。

準備工作

1 將兔腿洗淨，剁成小塊，放入容器內，加入清水、蔥、姜段浸泡30分鐘，去腥味備用。

2 鍋中加入適量清水燒開，下入兔腿肉焯燙一下，撈出待用。

3 將草菇洗淨；猴頭用流水衝去雜質；當歸洗淨備用。

製作步驟

1 鍋中加入適量清水燒沸，放入兔腿塊、草菇、猴頭菇、當歸用大火煲滾。

2 再轉小火煲約2小時，加入精鹽調味，即可出鍋裝碗。

猴頭菇雞湯

口味：湯鮮菇香

原料 猴頭菇180克，竹絲雞1只（約700克），紅棗5粒。

調料 生薑1塊，陳皮1塊，精鹽適量，紹酒少許。

準備工作

1 將猴頭菇洗淨，切成厚片備用。

2 將紅棗去核，洗淨備用。

3 將竹絲雞洗滌整理乾淨，剁成大塊，放入沸水鍋中焯燙去血汙，撈出瀝水待用。

製作步驟

1 將猴頭菇、竹絲雞、紅棗、陳皮、生薑放入燉盅內，加入適量開水、紹酒，燉盅加蓋，入鍋用小火隔水燉約3小時。

2 加入精鹽調味，即可上桌食用。

翡翠芙蓉湯

口味：鮮嫩鹹香

原料 猴頭蘑75克，豌豆苗50克，雞蛋清5個。

調料 精鹽、味精、水澱粉、紹酒、清湯各適量。

準備工作

- 1 取少許雞蛋清放入碗中，加入水澱粉調勻成蛋清糊。
- 2 豌豆苗洗淨，放入沸水鍋內焯燙一下，用冷水過涼、瀝水。
- 3 猴頭蘑用清水洗淨，取出去蒂，切成大片。
- 4 鍋中加入清水燒沸，放入猴頭蘑片焯透，撈出放入碗中。
- 5 加入紹酒、味精、少許清湯，上籠蒸至入味取出，瀝去水分。
- 6 再裹勻蛋清糊，逐片放入熱水鍋內氽一下，燒沸後撈出。

製作步驟

- 1 雞蛋清放入盤中，加入少許清湯攪勻，上籠蒸透成芙蓉蛋糕。
- 2 取出晾涼，用大匙將芙蓉蛋糕挖入湯碗中。
- 3 鍋置火上，添入清湯燒沸，加入味精、精鹽調味。
- 4 放入猴頭蘑片，撒上豌豆苗煮沸，倒入芙蓉蛋糕碗內即成。

香菇

別名 冬菇、花菇、北菇

營養分析

香菇為一種高蛋白、低脂肪的保健食品，含有30多種酶和18種氨基酸，人體所必需的8種氨基酸，香菇中就含有7種，故有「菌菜之王」的美稱。此外香菇還含有蛋白質、維生素等。中醫認為，香菇有補肝腎、健脾胃、益氣血、益智安神、美容養顏之功效。

食療功效

香菇含有的香菇多糖被實驗證明能有效地抗癌。香菇多糖能促進身體吞噬細胞產生，刺激B肝病人白細胞介素-2受體的表達，增強了病人身體的免疫力。此外香菇菌蓋部分含有雙鏈結構的核糖核酸，進入人體後，會產生具有抗癌作用的干擾素。

實用偏方

香菇直接煮湯，調味後食用，有補氣健中、養肝補血的效果，對治療食慾不振、高脂血症、慢性肝炎、腫瘤等有一定的療效。

將香菇與草魚一起蒸熟後食用，有補氣開胃的作用，適用於脾胃虛寒所致之食慾不振、納少、消瘦、胃脘不舒等病症。

用香菇配以冬筍燒製而成的燒二冬，是我國傳統滋補菜餚，有補中益氣、生津止渴、清熱利水的功效，可治療脾胃氣虛或胃陰不足、浮腫、消渴、腎炎等病，亦可作為健康長壽的食譜。

竹筍香菇湯

口味：軟嫩鮮鹹

原料 香菇25克，竹筍15克，金針菇適量。

調料 姜15克，精鹽1小匙，味精2大匙，清湯300克。

準備工作

- 1 將香菇用溫水泡軟，去蒂，切成絲備用。
- 2 將金針洗淨，打結備用。
- 3 將竹筍去皮，洗淨，切成細絲；姜洗淨，切絲備用。

製作步驟

- 1 湯鍋中加入適量清水，放入竹筍、薑絲煮約15分鐘。
- 2 再放入香菇、金針菇續煮5分鐘。
- 3 然後加入精鹽、味精調味，即可出鍋裝碗。

干香菇煲雞

口味：濃鮮鹹香

原料 雞1只（約1000克），干香菇10朵，干貝5個。

調料 薑片2片，精鹽、味精、火腿汁各1大匙，紹酒2大匙，鮮奶1小匙，雞湯120克。

準備工作

- 1 將干香菇放入溫水中浸泡一下，撈出瀝乾備用。
- 2 將干貝放入溫水中泡發待用。
- 3 將雞去除內臟，洗淨，放入沸水鍋中焯燙一下，撈出待用。

製作步驟

- 1 將雞腹向上放入碗中，放上干貝、香菇。
- 2 再加入雞湯、火腿汁、味精、精鹽、紹酒、薑片，上籠蒸2小時，取出的揀除薑片。
- 3 然後加入鮮奶，續蒸約15分鐘，即可上桌食用。

益壽香菇湯

口味：鹹鮮香滑

原料 鮮香菇250克，瘦豬肉100克，雞骨架1副，雞肥油50克。

調料 花椒10粒，精鹽、味精各1/2小匙，紹酒2大匙，高湯800克。

準備工作

- 1 雞骨架洗淨，剁成大塊；瘦豬肉洗淨、瀝水，切成小塊。
- 2 鍋中加水燒沸，放入雞骨架、豬肉塊焯去血水，撈出瀝水。
- 3 花椒粒用紗布包好成花椒包；雞肥油用清水洗淨，瀝水。
- 4 香菇放入清水盆內，加入精鹽浸泡並搓淨，撈出瀝水，去蒂。
- 5 鍋中加入清水燒沸，放入香菇焯燙一下，撈出過涼、瀝水。

製作步驟

- 1 香菇、雞肥油放入碗內，加入花椒包、雞骨架、豬肉塊、高湯。

- 2 蓋上湯碗蓋，上屨用旺火蒸約1小時，取出湯碗，撈出香菇。
- 3 再取出花椒包、雞骨架、豬肉塊不用，湯汁用紗布過濾。
- 4 取燉盅1個，放入香菇，加入紹酒、精鹽，倒入蒸香菇的原汁。
- 5 蓋上盅蓋，上屨蒸10分鐘，取出撇去浮油，加入味精即可。

草 菇

別名 蘭花菇、稗菇、麻菇

營養分析

草菇具有較高的營養和藥用價值，含有比較多的蛋白質、各種維生素、纖維素和鈣、鐵、磷等礦物質。中醫認為，草菇有補脾益氣、清暑熱、降血壓等功效，適於脾虛氣弱、暑熱心煩及高血壓、腫瘤等症的治療。

食療功效

草菇能消食祛熱，補脾益氣，清暑熱，滋陰壯陽，增加乳汁，防止壞血病，促進創傷癒合，護肝健胃，增強人體免疫力。

草菇還含有一種異種蛋白物質，有消滅人體癌細胞的作用。所含粗蛋白卻超過香菇，其他營養成分與木質類食用菌也大體相當，同樣具有抑制癌細胞生長的作用，特別是對消化道腫瘤有輔助治療作用，能加強肝腎的活力。

實用偏方

對於患有慢性胃炎的患者，可用草菇配以豬瘦肉一起炒食成菜，有一定的輔助治療功效。

鮮草菇洗淨、切片，配以芹菜葉一起炒製成菜食用，可以降低膽固醇含量，特別適用於心腦血管疾病的防治。

將草菇配以豆腐、冬筍等一起燒製成菜食用，有消熱止渴、增強體質、延年益壽等功效，適宜作為減肥者的保健食品。

草菇海鮮湯

口味：鹹鮮軟嫩

原料 鮮蝦5只，蛤蜊200克，墨魚150克，草菇罐頭適量，小番茄5個，杏仁30克，銀耳50克，香菜末少許。

調料 蔥、精鹽、雞精、胡椒粉、魚露、紹酒、高湯各適量。

準備工作

- 1 將鮮蝦剪去蝦須，去蝦頭、蝦殼，挑去蝦線，洗淨備用。
- 2 將蛤蜊泡入水中，加入少許精鹽，使其吐淨泥沙，洗淨；墨魚去頭，切開洗淨，刮上花刀待用。
- 3 將草菇洗淨，切成小片；小番茄洗淨，大蔥洗淨，切段備用。

草菇蔬菜湯包

口味：清香爽口

原料 草菇200克，包心菜葉、番茄、板栗、洋蔥各適量。

調料 精鹽、醬油各1小匙，味精、砂糖各1/2小匙，胡椒粉、澱粉、沙拉油各適量，蘑菇高湯300克。

準備工作

- 1 將草菇洗淨，切成小塊；包心菜葉洗淨，放入沸水鍋中焯燙一下；番茄、板栗分別洗淨，切丁備用。
- 2 將番茄、板栗放入碗中，加入少許精鹽、味精、砂糖、澱粉拌勻，放入包心菜葉內紮好，入籠蒸5分鐘，取出待用。

製作步驟

- 1 坐鍋點火，加入沙拉油燒熱，添入蘑菇高湯，加入精鹽、味精、醬油、胡椒粉燒沸。
- 2 放入蔬菜包燒沸，即可出鍋裝碗。

滋補野山菌湯

口味：鮮鹹爽滑

原料 草菇、白玉菇、滑子蘑、口蘑、冬菇各50克，枸杞子、人蔘各5克。

調料 蔥花、薑片各3克，精鹽、雞汁各1/2小匙，蘑菇精1小匙，胡椒粉少許，雞湯500克，雞油1大匙。

準備工作

- 1 枸杞子洗淨；人蔘洗淨，斜切成小片。
- 2 鍋中加水燒沸，放入人蔘片、枸杞子焯燙一下，撈出瀝水。
- 3 草菇、白玉菇、滑子蘑、口蘑、冬菇分別去蒂、洗淨，切塊。
- 4 鍋置火上，加入清水燒沸，放入各種食用菌焯燙一下。
- 5 撈出食用菌，放入冷水中快速過涼，取出瀝乾水分。

製作步驟

- 1 坐鍋點火，加入雞油燒至六成熱，下入蔥花、薑片炒香。
- 2 放入草菇、白玉菇、滑子蘑、口蘑、冬菇煸炒均勻出香味。
- 3 添入雞湯、參片、精鹽、雞汁、蘑菇精燒沸，轉小火煲約15分鐘。
- 4 加入胡椒粉調勻，撒上枸杞子，即可出鍋裝碗。

口 蘑

別名 白蘑

營養分析

乾品口蘑中蛋白質含量非常高，為35.6克/百克，另外碳水化合物為23.1克/百克，還含有人體所需的8種氨基酸及磷等礦物質。中醫認為，口蘑有益氣、散血熱、解表化痰、理氣之功效，可用於高血壓、肺結核、軟骨病、肝炎等病症的治療。

食療功效

口蘑中含有多種抗病毒成分，這些成分對輔助治療由病毒引起的疾病有很好效果。

口蘑所含的大量植物纖維具有防止便秘、促進排毒、預防糖尿病及大腸癌、降低膽固醇含量的作用，而且它又屬於低熱量食品，可以防止發胖。

實用偏方

把洗淨的鯽魚放入盤內，上擺口蘑，上屨蒸熟後食用，有消腫利水，健脾益氣的效果，可輔助治療脾虛濕腫，體弱倦怠等症。

把洗淨的口蘑配以油菜心一起翻炒至熟，調味後食用，有潤腸通便，益氣健脾的效果，對便秘、食慾不振等症有很好的食療功效。

將發好的口蘑切成碎粒，配以玉米碎粒熬煮成口蘑玉米粥食用，有健脾和中，生津止渴的功效，適用於糖尿病患者食用。

口蘑燉兔肉

口味：滑嫩鮮香

原料 野兔1只，水發玉蘭片、水發口蘑各30克。

調料 蔥段、薑片、花椒、精鹽、味精、醬油、紹酒、肉湯、香油、熟豬油各適量。

準備工作

1 將兔肉洗淨，剁成小塊，放入沸水鍋中焯燙片刻，撈出瀝乾備用。

2 將口蘑洗淨，一切兩半備用。

製作步驟

1 炒鍋置旺火上，放入豬油燒熱，下入蔥、姜、花椒炒香。

2 放入兔肉，加入醬油翻炒片刻，再加入肉湯、紹酒、精鹽、玉蘭片、口蘑燒沸，然後轉小火燉至兔肉熟爛。

3 盛入盆內，揀去蔥、姜、花椒，加入味精，淋入香油即可。

口蘑燉鴨

口味：鹹鮮湯濃

原料 嫩鴨肉500克，水發口蘑100克。

調料 蔥、姜各10克，玻璃紙1張，精鹽、紹酒各2小匙，味精1小匙，胡椒粉少許，高湯1500克。

準備工作

1 將鴨肉除淨絨毛，洗淨後切成小塊備用。

2 將口蘑洗淨，一切兩半，與鴨塊分別用沸水略焯，撈出瀝乾備用。

製作步驟

1 將鴨塊、口蘑一同放入燉盅內，加入紹酒、精鹽、味精、胡椒粉。

2 取淨鍋，加入高湯，放入蔥、姜略煮片刻，將湯倒入燉盅內，用玻璃紙封牢，上籠蒸約1.5小時，取出即成。

口蘑湯

口味：清香鮮鹹

原料 白蘿蔔、黃豆芽各500克，鮮口蘑300克，胡蘿蔔50克。

調料 蔥段、薑片各5克，精鹽、味精、胡椒粉、澱粉、紹酒、熟豬油各適量。

準備工作

1 口蘑放入淡鹽水中浸泡並洗淨，取出後剝上十字花紋。

2 鍋置火上，加入清水燒沸，放入口蘑焯燙一下，撈出瀝水。

3 黃豆芽掐去根，洗淨、瀝水，放入熱鍋內干炒片刻，盛出。

4 白蘿蔔、胡蘿蔔去皮、洗淨，均切成5釐米長的細絲。

製作步驟

- 1 鍋置火上，加入熟豬油燒至六成熱，下入蔥段、薑片燴鍋。
- 2 添入清水煮沸，撈出蔥姜不用，放入口蘑用旺火煮5分鐘。
- 3 放入黃豆芽，轉小火煮至熟透，撈出口蘑和豆芽，放入碗中。
- 4 蘿蔔絲裹勻澱粉，放入原湯鍋內煮至浮起，燒沸後撈入碗中。
- 5 鍋中原湯撇去浮沫和雜質，加入精鹽、味精、紹酒調好口味。
- 6 燒沸後倒入盛有口蘑的湯碗中，撒上胡椒粉即成。

金針菇

別名 金菇、樸菇、構菌

營養分析

金針菇營養十分豐富，尤其是蛋白質、碳水化合物含量很高，乾品金針菇的蛋白質為30克以上/百克；碳水化合物為60克/百克，另外還含有人體所必需的8種氨基酸。中醫認為，金針菇有益氣、補虛、抗癌之功效，適合於高血壓、動脈硬化、糖尿病、幼兒智力低下者經常食用。

食療功效

金針菇同蘑菇、香菇、平菇等食用菌類一樣，是一種營養極為豐富的高蛋白、低脂肪的菌類食物。經常食用能降低膽固醇，預防高血壓及心血管疾病，所以國外有人稱金針菇為「減肥菇」。

實用偏方

將金針菇擇洗乾淨，加上剝成小塊的土雞一起燉製成菜，有補益氣血的功效，適用於體虛、氣血不足之人經常食用。

把金針菇與綠豆芽一起焯水後拌食，具有清熱消水的功效，可以防治夏季中暑和腸炎的發生。

將鮮金針菇去根、洗淨，與洗淨的小排骨一起煮食成菜，有補肝利膽，益氣明目的功效，除此之外，還有助於增強人體的免疫力。

乳鴿金針湯

口味：鹹香鮮嫩

原料 金針菇150克，海馬2條，乳鴿1只，黨參3克，枸杞子少許。

調料 姜3片，精鹽、雞粉、頂湯各適量，白酒2小匙。準備工作

1 將金針菇放入淡鹽水中浸泡片刻，洗淨、去蒂，切成小段備用。

2 將乳鴿去內臟，洗淨，剁成小塊；黨參洗淨備用。

製作步驟

1 鍋中加入頂湯燒沸，放入乳鴿、金針菇、海馬、薑片、黨參、枸杞子、白酒，用小火煮至乳鴿熟爛。

2 加入精鹽、雞粉調味，即可出鍋裝碗。

金針菇豆角湯

口味：鹹鮮微辣

原料 豆角400克，金針菇150克，大蔥2根。

調料 精鹽3小匙，雞精1/2小匙，香油少許，胡椒粉1小匙，沙拉油2大匙，豬骨高湯1500克。

準備工作

1 將豆角擇洗乾淨，去除老筋，切成細絲備用。

2 將金針菇放入淡鹽水中浸泡片刻，洗淨、去蒂；大蔥去皮，切絲待用。

製作步驟

1 鍋置火上，加入沙拉油燒至七成熱，下入蔥絲炒香。

2 下入豆角絲、金針菇炒至豆角變綠，添入豬骨高湯，加入精鹽、雞精，用大火煮沸。

3 轉小火煮至豆角絲熟爛，調入胡椒粉，淋入香油即成。

青筍金針湯

口味：酸辣鹹香

原料 鮮金針菇150克，萵筍100克，豆干、水髮香菇各50克，香菜段15克，雞蛋1個。

調料 薑絲、精鹽、味精、胡椒粉、醬油、黑醋、水澱粉、沙拉油各適量，鮮湯1000克。

準備工作

- 1 金針菇放入淡鹽水中浸泡片刻，洗淨、去蒂，切成小段。
- 2 鍋內加入清水燒沸，放入金針菇焯燙一下，撈出瀝乾。
- 3 萵筍、香菇洗滌整理乾淨，均切絲；豆干片薄，再切成絲。
- 4 鍋中加入清水燒沸，放入萵筍絲、香菇絲和豆乾絲略焯。
- 5 雞蛋磕入碗中，用筷子攪散成雞蛋液。

製作步驟

- 1 鍋中加入沙拉油燒至六成熱，下入薑絲炒出香味。
- 2 添入鮮湯，加入醬油、精鹽、味精燒沸。
- 3 放入金針菇、豆乾絲、香菇絲和萵筍絲煮沸。
- 4 加入胡椒粉調勻，用水澱粉勾芡，淋入黑醋。
- 5 撇去浮沫，淋入雞蛋液，出鍋盛入碗中，撒上海菜段即成。

金菇肥牛湯

口味：鮮香微鹹

原料 肥牛肉150克，金針菇120克，洋蔥25克，青椒、紅椒各15克。

調料 精鹽、白糖、水澱粉各1小匙，沙茶醬、米酒、醬油各1大匙，沙拉油適量。

準備工作

- 1 將肥牛肉放在案板上，用快刀切成大薄片，放入碗中。
- 2 加入少許精鹽、紹酒和澱粉拌勻上漿。
- 3 金針菇去根、洗淨，放入沸水鍋中焯燙一下。
- 4 撈出金針菇，用冷水過涼，瀝淨水分，切成小段。
- 5 青椒、紅椒、洋蔥分別洗淨，均切成細丁。

製作步驟

- 1 淨鍋置火上，加油燒熱，下入青椒、紅椒、洋蔥爆香。
- 2 加入沙茶醬和金針菇煸炒至均勻。
- 3 添入清水，加入米酒、醬油、白糖、精鹽燒沸。
- 4 逐片放入肥牛肉片煮至熟透且入味時。
- 5 用水澱粉勾薄芡，起鍋盛入加熱的沙鍋中即可。

金針菇魚尾湯

口味：鮮鹹清香

原料 冬瓜500克，金針菇120克，胡蘿蔔320克，魚尾1條。

調料 姜2片，精鹽適量，沙拉油2大匙。

準備工作

1 將冬瓜去皮、去子，洗淨，切成片；胡蘿蔔去皮、洗淨，切塊備用。

2 將金針菇去根、洗淨，放入沸水中焯燙一下，撈出備用。

3 將魚尾去鱗，洗淨，放入熱油鍋中略煎，撈出瀝油待用。

製作步驟

1 鍋中加入適量清水燒沸，放入冬瓜片、金針菇、胡蘿蔔、魚尾煮沸。

2 轉小火煲約2小時，加入精鹽調好口味，即可出鍋裝碗。

金針排骨湯

口味：軟嫩鮮鹹

原料 排骨600克，金針蘑50克。

調料 姜2片，精鹽1/2小匙，味精1小匙，白酒1大匙。

準備工作

1 將豬排骨洗淨，切成小塊，放入沸水鍋中焯燙去血水，撈出備用。

2 將金針蘑用淡鹽水泡軟，去蒂，打結備用。

製作步驟

1 將排骨放入燉盅內，淋入白酒，放入薑片，加入適量開水，入籠蒸約20分鐘至排骨熟爛，取出。

2 放入金針菇，再入籠續蒸10分鐘，然後加入精鹽、味精調好口味，即可上桌食用。

金菇螺片湯

口味：鹹鮮辣香

原料 金針菇150克，海螺肉1000克，香菜末少許。

調料 精鹽少許，雞精、味精各1小匙，沙茶醬、沙嗲醬各50克，清湯適量。

準備工作

1 將海螺肉用清水洗淨，切成薄片，放入沸水鍋中略焯一下，撈出瀝乾備用。

2 將金針菇去蒂、洗淨備用。

製作步驟

1 鍋置旺火上，加入清湯、沙茶醬、沙嗲醬、精鹽、味精、雞精，放入金針菇煮沸。

2 再下入螺肉片略煮一下，出鍋裝碗，撒上香菜末，即可上桌食用。

木耳

別名 黑木耳、雲耳、黑菜

營養分析

木耳含有較為全面的營養成分，如蛋白質、碳水化合物和鈣、磷、鉀、鐵等礦物質，尤其是鐵的含量比其他菌類高很多，可作為治療貧血的輔助治療。中醫認為，木耳有益氣強身、補血鎮靜等功效，可以治療腰腿痠痛、月經過多、尿血等病症。

食療功效

木耳中的膠質可把殘留在人體消化系統內的灰塵、雜質吸附集中起來排出體外，從而造成清胃滌腸的作用。同時木耳還有幫助消化纖維類物質功能，對無意中吃下的難以消化的頭髮、穀殼、木渣、沙子、金屬屑等異物，有溶解與烱化作用，因此木耳是礦山和紡織工人不可缺少的保健食品。

實用偏方

對於大便下血、痔瘡出血、高血壓患者，可用木耳，配以柿餅和紅糖一起煮爛後食用，有很好的效果。

取適量木耳，與海帶一起煮成湯菜，調味後食用，有助於改善便秘和高血壓等症。

對於貧血、崩漏、月經過多者，可用木耳配以紅棗和紅糖一起煮成湯菜食用，有比較好的效果，而且還有養顏美容的作用。

把木耳、當歸、白芍、黃耆、桂圓肉、陳皮、甘草一起加水煎煮後去渣服用，每天1次，可用於輔助治療婦女子宮炎、陰道炎。

黑木耳肉羹湯

口味：鮮鹹微辣

原料 黑木耳30克，豬里脊肉100克。

調料 薑片5克，精鹽、黑胡椒粉各少許，醬油1/2小匙，澱粉1大匙，香油1/3小匙。

準備工作

1 將黑木耳放入清水中浸泡3小時，撈出後洗淨、去蒂，撕成小朵備用。

2 將豬肉洗淨、切成小塊，用刀背拍鬆，再放入碗中，加入醬油和少許香油醃至入味，然後裹勻澱粉，製成肉羹待用。

製作步驟

1 鍋中加入適量清水燒開，先放入木耳、薑片煮約30分鐘。

2 再倒入肉羹煮至熟透。

3 然後加入精鹽、黑胡椒粉、香油調勻，即可出鍋裝碗。

木耳豆腐湯

口味：鮮香湯濃

原料 黑木耳50克，嫩豆腐250克，胡蘿蔔30克，香菇150克。

調料 蔥段、薑片各10克，精鹽、味精、花椒油各1小匙，水澱粉、沙拉油各1大匙，豬骨湯750克。

準備工作

- 1 將木耳泡發，去除雜質，洗淨備用。
- 2 將豆腐切成小塊；胡蘿蔔、香菇洗淨，切成小丁，再用沸水焯燙一下，撈出瀝乾備用。

製作步驟

- 1 坐鍋點火，加油燒至四成熱，先下入蔥段、薑片炒出香味。
- 2 再添入豬骨湯，放入黑木耳、胡蘿蔔、香菇、豆腐煮沸。
- 3 然後加入精鹽、味精，用水澱粉勾芡，淋入花椒油，即可出鍋裝碗。

草菇木耳湯

口味：鹹鮮爽口

原料 鮮草菇100克，水發黑木耳、冬筍各50克，菜薹30克。

調料 精鹽1/2大匙，味精、白糖各1小匙，胡椒粉少許，高湯1000克。

準備工作

- 1 黑木耳去蒂、洗淨，撕成小塊，用沸水焯燙，撈出瀝水。
- 2 冬筍去根、洗淨，切菱形片；菜薹擇洗乾淨，切成小段。
- 3 鮮草菇放入清水盆內，加入少許精鹽拌勻並浸泡、洗淨。
- 4 撈出鮮草菇，瀝淨水分，切成大片。
- 5 鍋置火上，加入清水燒沸，下入草菇片焯燙一下，撈出瀝乾。

製作步驟

- 1 鍋置火上，加入少許高湯燒沸，下入木耳塊、冬筍片、菜薹。
- 2 用小火煮約1分鐘，撈出放入碗中。

- 3 原鍋加入草菇片，用小火煮3分鐘入味，撈出放在木耳碗中。
- 4 鍋中倒入剩餘的高湯，加入精鹽、味精、白糖、胡椒粉調味。
- 5 燒沸後倒在盛有草菇的湯碗中即可。

銀耳

別名 白木耳、雪耳、白耳子

營養分析

銀耳含有多種氨基酸及蛋白質、脂肪、碳水化合物、維生素、無機鹽等成分，其中氨基酸的種類多達17種。祖國醫學認為，銀耳有滋陰潤肺、養胃、補腎、活血之功效，主治虛勞咳嗽、痰中帶血、虛熱口渴等病症。

食療功效

銀耳富含維生素D，維生素D能防止鈣的流失，對生長發育十分有益；此外銀耳富含硒等微量元素，它可以增強機體抗腫瘤的能力。

銀耳中的有效成分酸性多糖類物質，能增強人體的免疫力，調動淋巴細胞，加強白細胞的吞噬能力，興奮骨髓造血功能，因此具有抗腫瘤功效。

實用偏方

將洗淨的銀耳，配以百合、鴨梨、冰糖和清水一起放入大碗中，上屨蒸1小時後食用，有滋陰潤燥、止咳化痰的功效，適用於秋燥咳嗽、乾咳少痰者。

把銀耳和紅棗放入熬煮好的米粥內稍煮，再加入冰糖調味後食用，有潤肺生津，滋陰養胃，益氣止血，補腦強心的作用。適用於病後體弱或中老年人虛弱，虛勞咳血，痰中帶血，慢性便血，痔瘡出血，血管硬化，高血壓等症。

花香銀耳湯

口味：軟滑清香

原料 水發銀耳50克，雞脯肉蓉150克，淨茉莉花15朵，番茄5片。

調料 精鹽、胡椒粉各1/2小匙，高湯300克，香油1小匙。

準備工作

1 將銀耳洗淨，撕成小朵備用。

2 將銀耳放入沸水鍋中略焯一下，撈入碗中，加入高湯上蒸鍋蒸透，取出備用。

製作步驟

1 鍋中加入高湯燒開，將雞蓉用涼水泡開後抓勻，放入湯中攪勻，將雞蓉撈出，加入精鹽、胡椒粉調味待用。

2 將茉莉花放入碗中，沖入雞湯，蓋蓋燜一會兒，待花香味出，撈出茉莉花，再加入蒸好的銀耳，點綴番茄片，淋入香油即成。

銀耳杏仁湯

口味：香甜軟嫩

原料 蘋果2個，淨杏仁30克，銀耳50克。

調料 草莓醬1大匙，冰糖1小匙。

準備工作

1 將銀耳用溫水浸軟，洗淨，撕成小朵備用。

2 將蘋果由蒂把處切下一片為蓋，另一半蘋果去核，挖出果肉後切丁，蘋果修成盅待用。

製作步驟

1 將銀耳、杏仁、蘋果丁、冰糖放入燉盅內，加入適量清水，入鍋隔水燉30鐘，取出待用。

2 倒入蘋果盅內，再放入草莓醬即可。

銀耳鵝蛋湯

口味：鮮鹹微酸

原料 銀耳、鵪鶉蛋、鮮蘑菇、番茄、香菜各適量。

調料 蔥花、薑末、精鹽、雞精、胡椒粉、紹酒、雞湯、香油、沙拉油各適量。

準備工作

- 1 銀耳用溫水泡軟，撈出瀝水，去掉根蒂，撕成小塊。
- 2 蘑菇去蒂，用淡鹽水浸泡10分鐘，焯燙後撈出。
- 3 番茄去蒂、洗淨，切成小塊；香菜擇洗乾淨，切成末。
- 4 鵪鶉蛋洗淨，放入冷水鍋內燒沸，煮約5分鐘至熟。
- 5 撈出過涼，剝去外殼，放入雞湯內稍煮片刻，取出。

製作步驟

- 1 鍋中加油燒至六成熱，下入蔥花、薑末炒出香味。
- 2 倒入雞湯燒沸，烹入紹酒，放入銀耳塊、鮮蘑菇煮約10分鐘。
- 3 再加入鵪鶉蛋、精鹽、雞精、胡椒粉，下入番茄燒沸。
- 4 撇去浮沫，淋入香油，倒入湯碗中，撒上香菜末即成。

雪耳肉片湯

口味：鮮香醇濃

原料 豬瘦肉200克，香菇15克，銀耳10克。

調料 薑片25克，香蔥段15克，精鹽、味精、胡椒粉各少許，水澱粉、香油、紹酒各1大匙，沙拉油2大匙，清湯750克。

準備工作

- 1 銀耳用溫水泡軟，去蒂、洗淨，撕成小塊。
- 2 香菇洗淨，放入碗中，加入少許清水，上屨用旺火蒸**10**分鐘。
- 3 取出蒸好的香菇晾涼，去蒂，切成小塊。
- 4 豬瘦肉洗淨，剔去筋膜，切成**4**釐米大小的薄片。
- 5 放入碗中，加入少許紹酒和水澱粉拌勻上漿。

製作步驟

- 1 鍋中加入沙拉油燒熱，下入薑片、香蔥段炒出香味。
- 2 烹入紹酒，放入香菇塊、銀耳塊翻炒均勻。
- 3 倒入清湯燒沸，再加入精鹽調好口味。
- 4 放入豬肉片汆至熟透，撇淨浮沫。
- 5 加入胡椒粉、味精，淋入香油，出鍋倒在湯碗中即成。

Part2 畜 肉

別名 通脊、硬脊、黃瓜肉

營養分析

豬里脊肉含有豐富的蛋白質、脂肪、碳水化合物，此外還含有鈣、磷、多種維生素等營養物質。中醫認為，里脊肉有滋陰、潤燥功效，主治熱病傷津、腎虛體弱、產後血虛等症。

食療功效

豬里脊肉含有豐富的蛋白質和10余種氨基酸，是為人體提供優質蛋白質的理想原材料，經常食用里脊肉可以強身健體，使人肌膚光澤健美。

豬里脊肉除了含有氨基酸以及蛋白質外，還含有豐富的微量元素鉀，鉀能調節體內水液代謝，通利小便，消除水腫。

豬里脊肉含有豐富的B族維生素，能夠幫助人體新陳代謝，預防末梢神經炎。

實用偏方

把豬里脊肉切片，配以洗淨的蠔豉一起煮製成湯食用，有滋陰、潤燥、養血的功效，適用於虛火牙痛，口舌黏膜糜爛，虛煩失眠等症。

將洗淨的里脊肉，加上夏枯草一起煮成湯，調味後食用，有清熱、散結、降壓作用。適用於高血壓、頭痛眩暈、頸淋巴結腫、肺結核、乳房結核、痢疾、傳染性肝炎等症。

豬肉白菜湯

口味：鹹鮮酸辣

原料 豬里脊肉400克，白菜200克，乾粉皮50克，香菜少許。

調料 八角、月桂葉、蔥段、薑片各少許，精鹽適量，雞精1/2小匙，辣椒粉、黑芝麻各1小匙，豆瓣醬2大匙。

準備工作

1 將豬里脊肉洗淨，切成塊，入沸水鍋中焯燙，撈出放入清水中，加入蔥、姜、八角、月桂葉燒沸煲成湯底，揀出調料備用。

2 將白菜洗淨，切成塊；乾粉皮用清水浸透；香菜洗淨，切成段；芝麻壓碎，同辣椒粉拌勻。

製作步驟

1 另起鍋，將豬里脊肉連湯倒入鍋中，豆瓣醬用濾網過濾至湯鍋中燒沸。

2 放入白菜、粉皮、精鹽、雞精煮至入味，撒入香菜段、辣椒、芝麻粉即可。

四寶上湯

原料 豬里脊肉、白菜、水發海參、金針菇、香菇各200克。

調料 蔥10克，姜20克，精鹽適量，味精1/2小匙，紹酒1小匙，澱粉少許，高湯400克。

準備工作

1 將里脊肉洗淨，切片，用精鹽、清水、澱粉醃漬約10分鐘，用沸水焯燙一下，撈出；香菇泡軟後去蒂；高湯煮沸備用。

2 鍋中加入清水，放入蔥、姜、紹酒、海參略煮一下，取出後沖涼，切成大片；金針菇去根後洗淨，放入沸水鍋中，加入少許精鹽略燙，撈出待用。

3 將白菜洗淨，用沸水燙軟後切成段，排成十字型待用。

製作步驟

1 將海參、金針菇、里脊肉、香菇排放在白菜盤中。

2 加入精鹽、味精、高湯，放入蒸鍋蒸約10分鐘，取出即成。

清湯螃蟹

口味：鹹鮮香辣

原料 豬瘦肉100克，雞蛋、鴨蛋各4個，水髮香菇、玉蘭片各25克，海米15克，紫菜10克。

調料 精鹽、味精、胡椒粉各少許，熟雞油2小匙，熟豬油100克，雞清湯1250克。

準備工作

- 1 香菇去蒂、洗淨，與豬瘦肉、玉蘭片均切成細絲。
- 2 紫菜用清水泡軟，撕成小塊；海米用溫水浸泡，切成碎末。
- 3 鍋中加入熟豬油燒熱，下入豬肉絲、玉蘭片絲和香菇絲略炒。
- 4 加入少許精鹽炒勻，撒上海米，出鍋裝盤晾涼。

製作步驟

- 1 雞蛋、鴨蛋磕入碗中攪散，加入150克雞清湯調拌均勻。
- 2 放入炒熟的肉絲、玉蘭片絲、香菇絲拌勻。
- 3 倒入一個抹有少許熟豬油的湯碗中，入籠用旺火蒸熟。
- 4 取出後翻扣在案板上，切成菱形塊，再放入湯碗中。
- 5 鍋中加入剩餘的雞清湯、精鹽、味精、胡椒粉和紫菜燒沸。
- 6 出鍋倒入湯碗內，再淋入熟雞油即成。

什錦年糕湯

口味：鮮嫩微鹹

原料 寧波年糕500克，豬里脊肉、芥藍菜各120克，雞肝、胡蘿蔔各60克，雞胗30克，冬筍25克，鵪鶉蛋、玉米筍各4個，香菇2朵。

調料 蔥、姜、精鹽、味精、香油、胡椒粉、紹酒、澱粉、沙拉油各適量，高湯1500克。

準備工作

- 1 里脊肉洗淨，切成片，加入精鹽、澱粉碼味上漿。
- 2 雞胗洗淨，在內側剝上花刀；雞肝洗淨，切成小片。
- 3 鵪鶉蛋入涼水鍋中煮熟，撈入涼水中冷卻，剝去外殼。
- 4 冬筍、胡蘿蔔、玉米筍分別洗淨，均切成片。
- 5 芥藍去根、去皮，洗淨，切成厚片；香菇去蒂、洗淨，切成片。
- 6 鍋中加入清水燒沸，放入素料、年糕片焯燙一下，撈出。

製作步驟

- 1 鍋中加油燒熱，下入里脊肉略炒，再放入雞胗、雞肝片炒勻。
- 2 放入年糕片、芥藍片、胡蘿蔔片、玉米筍片、鵪鶉蛋炒勻。
- 3 加入薑末、蔥花、精鹽、紹酒、胡椒粉、味精翻炒入味。
- 4 添入高湯燒沸，淋入香油，出鍋裝碗即成。

絲瓜肉片湯

口味：軟滑鮮鹹

原料 絲瓜300克，豬里脊肉100克。

調料 姜4片，精鹽1小匙，味精2小匙，澱粉少許，高湯250克，沙拉油適量。

準備工作

1 將豬里脊肉洗淨，切成薄片，放入碗中，加入少許精鹽、味精拌勻，醃漬10分鐘備用。

2 將絲瓜洗淨，去皮，切成小塊；姜去皮，切成細絲待用。

製作步驟

1 坐鍋點火，加入適量沙拉油燒至七成熱，下入薑絲炒香。

2 再放入肉片，用大火炒至肉色變白。

3 然後放入絲瓜，加入味精，添入高湯煮約10分鐘，待絲瓜變軟，再用水澱粉勾芡，加入精鹽調味，即可出鍋裝碗。

草菇裡脊湯

口味：軟嫩清香

原料 豬里脊肉400克，草菇罐頭200克，胡蘿蔔150克。

調料 蔥段10克，薑末5克，精鹽、白糖、雞精各1小匙，醬油3大匙，紹酒1大匙，麵粉200克，沙拉油2大匙。

準備工作

1 將豬里脊肉洗淨，切成大塊，放入碗中，加入蔥段、薑末、醬油、紹酒醃漬一下，取出後蘸勻麵粉，放入熱油鍋中炸至表皮呈金黃，撈出備用。

2 將草菇洗淨，切成薄片；胡蘿蔔去皮，洗淨，切絲備用。

製作步驟

1 另起鍋，加入適量油燒至七成熱，放入草菇片、胡蘿蔔絲，加入適量清水及醃肉汁燒沸。

2 放入豬肉，改用小火燜煮15分鐘，加入精鹽、雞精、白糖調味，即可出鍋裝碗。

木耳肉絲湯

口味：鹹鮮微辣

原料 豬里脊肉100克，胡蘿蔔1/2根，黑木耳3朵。

調料 蔥15克，精鹽1大匙，紹酒、胡椒粉各1小匙，澱粉2小匙，高湯3大匙。

準備工作

1 將豬里脊肉洗淨，切成細絲，放入碗中，加入少許精鹽、紹酒醃漬約10分鐘備用。

2 將黑木耳洗淨，切成細絲；胡蘿蔔去皮，洗淨，切成細絲；蔥洗淨，切末備用。

製作步驟

1 鍋中加入高湯燒熱，放入黑木耳、胡蘿蔔、里脊肉絲煮沸。

2 加入精鹽調味，用水澱粉勾芡，撒上蔥末、胡椒粉，即可出鍋裝碗。

豬五花肉

別名 夾心肉、肋條肉

營養分析

五花肉中含有比較豐富的蛋白質、脂肪、碳水化合物、B族維生素和多種氨基酸等，有補腎養血、滋陰潤燥的功效，對消渴羸瘦、腎虛體弱、便秘、補虛、滋陰潤燥、潤澤肌膚等有很好的效果。

食療功效

五花肉中的肥肉含有的主要營養成分脂肪，是人體所需要的六大營養素之一，同時也是人體熱量的重要來源，其含有的豐富的膽固醇也是人體不可缺少的營養物質，可很好地滿足細胞膜、性激素、皮質激素與膽酸合成的需要。此外肥肉中含有的雙碳多烯酸為長鏈不飽和脂肪酸，可以促進人體神經系統及大腦組織生長發育，是很好的益智原料。

實用偏方

把五花肉切成小塊，加上蓮子、百合和清水一起煮成湯羹，調味後食用。此菜有養神、益氣、固腎的效果，可用於治療心脾虧損性神經衰弱、乾咳煩躁、失眠多夢、肺燥陰虛性慢性支氣管炎等。

把五花肉切片，加上洗淨的蠶肉和竹筍一起製作成湯羹食用，有烏髮、秀髮、減肥、健體的效果。

五花肉蘿蔔湯

口味：鹹鮮濃香

原料 五花肉**300**克，蘿蔔**150**克，花生**50**克。

調料 蔥花、薑末各少許，精鹽適量，醬油、紹酒、沙拉油各**2**大匙。

準備工作

- 1 將五花肉洗淨，切成塊；蘿蔔去皮、洗淨，切半圓片備用。
- 2 將花生洗淨，放入清水中浸泡**30**分鐘，撈出去皮待用。

製作步驟

- 1 鍋中加入沙拉油燒熱，下入蔥花、薑末炒香。
- 2 再放入五花肉、蘿蔔片、醬油翻炒上色。
- 3 然後烹入紹酒，倒入適量清水，再放入花生、精鹽大火煮開，轉小火煮**30**分鐘即可。

罐湯

口味：鮮鹹軟嫩

原料 豬五花肉**175**克，菠菜**250**克，粉絲**50**克。

調料 蔥、姜、精鹽、味精各適量。

準備工作

- 1 將豬肉洗淨、切成小塊，放入罐中，加入精鹽、姜、蔥和開水，蓋好蓋備用。
- 2 將菠菜擇洗乾淨，切成小段；粉絲放入清水中泡發，撈出瀝乾備用。

製作步驟

- 1 將罐放在爐火邊，利用爐口邊冒出的火將湯燒開，並保持中開的程度煮約**1**小時。

2 另取碗，放入粉絲、菠菜，然後將罐中的湯與肉倒入碗中，即可出鍋裝碗。

醋椒肉丸湯

口味：酸辣鹹鮮

原料 豬五花肉400克，香菜25克，雞蛋清3個。

調料 大蔥、薑末、味精、胡椒粉、水澱粉、香油各少許，精鹽、米醋各1大匙，紹酒1/2大匙，雞湯1000克。

準備工作

- 1 大蔥洗淨，一半切成末，另一半斜切成細絲。
- 2 香菜去根和老葉，洗淨，切成3釐米長的小段。
- 3 豬五花肉洗淨，剁成蓉，放入大碗中。
- 4 加入蔥末、薑末、精鹽、水澱粉和少許清水攪勻成凍狀。
- 5 再加入雞蛋清攪勻，擠成直徑3釐米大小的肉丸。

製作步驟

- 1 淨鍋置火上，加入雞湯燒至微沸，逐個放入丸子煮沸。
- 2 撇淨浮沫，撈出丸子，放入大碗中，撒上蔥絲、香菜段。
- 3 淨鍋復置火上，加入香油、胡椒粉，滲入汆丸子的原湯。
- 4 再加入精鹽、味精、紹酒燒沸，出鍋倒入盛有丸子的碗內。
- 5 淋入米醋、少許香油即成。

茶樹菇肉丸湯

口味：鹹鮮滑嫩

原料 豬五花肉300克，茶樹菇50克，雞蛋1個。

調料 蔥末、薑末各20克，精鹽、味精、白糖、胡椒粉、紹酒、五香粉、甜麵醬、薑汁、澱粉、醬油、沙拉油各少許。

準備工作

- 1 茶樹菇放入清水中洗滌整理乾淨，長的茶樹菇切成兩段。
- 2 鍋中加入清水燒沸，放入茶樹菇焯燙一下，撈出過涼、瀝水。
- 3 豬五花肉剔去筋膜，洗淨，瀝淨水分，剁成豬肉餡。
- 4 放入碗中，加入少許精鹽、紹酒、五香粉、甜麵醬調拌均勻。
- 5 再加入雞蛋液、蔥末、薑汁、味精、澱粉攪上勁，製成小丸子。

製作步驟

- 1 鍋中加入清水燒沸，放入豬肉丸焯燙至浮起，撈出瀝水。
- 2 鍋中加入底油燒至六成熱，下入蔥末、薑末炆鍋出香味。
- 3 烹入紹酒，加入醬油、白糖、精鹽、味精，添入清湯和茶樹菇。
- 4 用小火煮15分鐘，放入丸子煮沸，撒入胡椒粉，裝碗即成。

東北汆白肉

口味：軟嫩清香

原料 五花肉80克，酸菜150克，粉絲50克，海米10克。

調料 精鹽、味精各1/2小匙，韭花醬、豆腐乳各2小匙。

準備工作

1 將五花肉洗淨，放入沸水鍋中煮熟，撈出瀝乾，切成薄片。

2 將酸菜切成細絲、洗淨，擠乾水分；海米、粉絲洗淨，泡軟待用。

製作步驟

1 鍋中加入煮五花肉的原湯燒開，撇去浮沫，放入肉片、酸菜絲、海米燒至酸菜熟透。

2 再放入粉絲煮熟。

3 然後加入精鹽、味精調味，出鍋裝碗，與豆腐乳、韭花醬一同上桌蘸食即可。

燉芋頭夾

口味：鮮鹹濃香

原料 豬五花肉500克，芋頭350克。

調料 蔥段、生薑、紹酒、醬油、白糖、精鹽、味精、水澱粉、鮮湯、沙拉油各適量。

準備工作

1 將芋頭洗滌整理乾淨，一切兩半，放入蒸籠中蒸熟，取出剝皮，切成厚片。

2 將五花肉洗淨，放入清水鍋中，用旺火燒開，撇去浮沫，再轉小火煮爛，撈出後抹上醬油、紹酒備用。

製作步驟

1 鍋中加油燒熱，先放入五花肉炸成金黃色，撈出瀝油，再放入冷水鍋中浸至起皺，切成厚片，然後與芋頭片交叉疊放入碗中，製成

芋頭夾待用。

2 沙鍋上火，加入蔥、姜、紹酒、醬油、白糖、精鹽、味精、鮮湯燉至湯汁濃稠，再用水澱粉勾芡，出鍋澆在芋頭夾上即成。

五花肉荸薺湯

口味：鮮嫩酸辣

原料 豬五花肉300克，荸薺200克，西藍花3朵。

調料 月桂葉2片，精鹽適量，辣椒粉少許，番茄醬1大匙，高湯1500克，沙拉油2大匙。

準備工作

1 將豬五花肉洗淨，切成小塊；荸薺去皮、洗淨，一切兩半備用。

2 將西藍花用鹽水洗淨，切成小朵待用。

製作步驟

1 鍋中加入沙拉油燒熱，下入五花肉、醬油炒至上色。

2 再添入高湯煮沸。

3 然後放入荸薺、西藍花，加入月桂葉、精鹽、辣椒粉、番茄醬煮至入味，揀出月桂葉，即可出鍋裝碗。

豬肉餡

別名 肉餡、肉末、絞餡

營養分析

豬肉餡的營養等同於豬肉，含有豐富的蛋白質、脂肪、碳水化合物、B族維生素和多種氨基酸等，有補腎養血，滋陰潤燥的功效，主治熱病傷津、消渴羸瘦、腎虛體弱、產後血虛、補虛、滋陰潤燥、潤肌膚、利二便和止消渴等功效。

食療功效

豬肉餡中的瘦肉含有豐富的蛋白質、維生素B₁和必需的脂肪酸，可為人體提供豐富的營養，有強身健體、養顏美容、保健長壽的效

果。

豬肉餡含有豐富的脂肪，是人體所需要的六大營養素之一，其含有的膽固醇也是人體不可缺少的營養物質，可以很好地滿足細胞膜、性激素、皮質激素與膽酸合成的需要。

實用偏方

將豬肉餡製成丸子，配以洗淨的百合和蓮子一起煮製成湯，再加入調料調味後食用，有益脾胃、養心神、潤肺腎、清熱止咳作用。適用於心脾不足的心悸、失眠以及肺陰虛的低熱乾咳等症。

對於中暑煩渴、眼結膜炎等症，可把調好口味的豬肉餡釀入苦瓜內，再上屨蒸制後食用，有很好的保健效果。

把豬肉餡煸炒至熟，加入切成小段的茭白翻炒均勻，調味後食用，有非常好的美發、烏髮、健體、強身的食療功效。

瓜片丸子湯

口味：鮮鹹嫩滑

原料 豬絞肉150克，黃瓜片、胡蘿蔔片各50克，粉絲1束。

調料 薑末、精鹽、香油、胡椒粉、澱粉、蛋清、高湯各適量。

準備工作

1 將豬絞肉放入碗中，加入薑末、蛋清、澱粉、精鹽攪勻，捏成肉丸備用。

2 將黃瓜洗淨，切成小片；胡蘿蔔去皮，切成小片備用。

製作步驟

1 鍋中加入清水和高湯燒開，放入肉丸、黃瓜、胡蘿蔔、粉絲煮熟。

2 再加入精鹽、香油、胡椒粉調勻，即可出鍋裝碗。

野生菌汆丸子

口味：肉嫩菌香

原料 豬絞肉300克，紅蘑3朵，雞蛋1個。

調料 蔥末、薑末各20克，精鹽、味精、紹酒、五香粉、甜麵醬、薑汁、澱粉、醬油、白糖、胡椒粉、沙拉油各少許。

準備工作

- 1 將紅蘑浸泡回軟，洗滌整理乾淨，撕成兩半。
- 2 將豬絞肉加入精鹽、味精、紹酒、五香粉、甜麵醬、雞蛋液、蔥末、薑汁、澱粉攪勻，再用沸水氽成肉丸，撈出備用。

製作步驟

- 1 鍋中加入底油燒熱，先放入蔥末、薑末炒香。
- 2 再烹入紹酒，加入醬油、白糖、精鹽、味精，添入清湯，放入紅蘑煨煮15分鐘。
- 3 然後轉旺火，下入丸子煮沸，撒入胡椒粉，即可出鍋裝碗。

豆腐丸子湯

口味：鮮鹹微辣

原料 豬肉餡200克，豆腐100克，雞蛋1個。

調料 大蔥、姜塊各10克，精鹽、味精、香油各1小匙，胡椒粉、十三香各少許，澱粉2小匙，鮮湯500克，熟豬油1大匙。

準備工作

- 1 豆腐片去老皮，洗淨，切成1.5釐米大小的方塊，入鍋焯水。
- 2 大蔥、姜塊分成兩份，一份切成細末；另一份切成段和片。
- 3 豬肉餡剁細，放在大碗裡。
- 4 加入少許蔥末、薑末、精鹽、味精、香油、十三香拌勻。
- 5 再加入雞蛋液、澱粉攪拌均勻成餡料。
- 6 擠成直徑1釐米大小的肉丸子，下入溫水鍋中氽熟，撈出瀝乾。

製作步驟

- 1 坐鍋點火，加入熟豬油燒熱，下入蔥段、薑片炒出香味。
- 2 添入鮮湯燒沸，撈出蔥、姜不用，再放入肉丸子和豆腐塊。
- 3 用小火煮約2分鐘，加入精鹽、味精、胡椒粉、香油調勻。
- 4 出鍋盛在湯碗中，撒上少許蔥絲即可。

豬排骨

別名 肋排、子排、骨頭

營養分析

排骨有很高的營養價值，除含有蛋白質、脂肪、多種維生素外，還含有大量磷酸鈣、骨膠原、骨黏蛋白等，可為幼兒和老人提供鈣質，並具有滋陰潤燥、益精補血的功效。從營養角度講，排骨中的硬骨（其中的骨髓）營養價值大，而軟骨營養價值小；從食用角度講，軟骨食用價值高，而硬骨食用價值較低。

食療功效

排骨中除了含有氨基酸及蛋白質外，還富含微量元素鉀，鉀能調節體內水液代謝，有通利小便，消除水腫的效果。

此外排骨還含有磷、鈉、鐵等微量元素，磷能夠製造骨骼與牙齒所需要的營養，對青少年的發育有很好的食療效果。

實用偏方

對於腎虛腰痠痛，夢遺滑精，夜多小便，神經衰弱，夜睡夢多，大便溏稀等症，可用洗淨的排骨，配以鮮蓮子一起製作成湯羹食用，有比較好的補脾、固腎的效果。

將焯好的排骨放入碗中，放入山藥、枸杞和少許湯水，上屨用隔水燉的方法製作成菜，取出調味後食用，有益氣、養血、滋補的功效，適用於面色蒼白、氣短、盜汗等症。

把排骨配以蠔豉和紅棗一起煮製成湯羹食用，有滋陰、潤燥、養血的功效，適用於虛火牙痛，口舌黏膜糜爛，虛煩失眠等症。

排骨南瓜湯

口味：鹹鮮軟嫩

原料 排骨500克，洋蔥4個，南瓜150克，海帶80克。

調料 精鹽適量。

準備工作

1 將排骨洗淨，剁成小段，放入沸水鍋中焯燙一下，撈出瀝乾備用。

2 將南瓜片去厚皮，去子，洗淨，切成小塊待用。

3 將洋蔥去皮、洗淨，切成瓣；海帶洗淨，切條、打結備用。

製作步驟

1 鍋中加入適量清水燒沸，放入排骨塊、洋蔥、南瓜塊、海帶結煮沸。

2 改用小火煲約90分鐘，再加入適量精鹽調好口味，即可出鍋裝碗。

玉米排骨湯

口味：鮮嫩清香

原料 排骨500克，玉米400克。

調料 精鹽1小匙，味精1/2小匙，香油適量。

準備工作

1 將排骨洗淨，剁成小段，放入沸水鍋中焯去血水，撈出，洗淨瀝乾備用。

2 將玉米洗淨，切成小段備用。

製作步驟

1 鍋中加入適量清水，放入排骨、玉米燒沸。

2 再加入精鹽、味精、香油煮沸，然後轉中火煮約8分鐘。

3 出鍋盛入保溫鍋中，用小火燜約2小時，即可出鍋裝碗。

蓮藕黃豆排骨湯

口味：鮮鹹香濃

原料 豬排骨200克，蓮藕150克，黃豆芽50克，香菜末25克。

調料 蔥段、薑片、精鹽、雞精、花椒粉、生抽、紹酒、高湯、沙拉油各適量。

準備工作

- 1 將蓮藕去皮、去藕節，洗淨，切成滾刀塊。
- 2 放入沸水鍋中快速焯燙一下，撈出過涼。
- 3 黃豆芽洗淨，放入清水盆內浸泡2小時，撈出瀝水。
- 4 豬排骨洗淨，先順骨縫切成長條，再剁成5釐米長的小段。
- 5 鍋中加入清水，放入排骨燒沸，煮出血水，撈出洗淨。

製作步驟

- 1 淨鍋置火上，加入沙拉油燒至五成熱，下入蔥段和薑片煸鍋。
- 2 再放入排骨段，用旺火煸炒至水分幹掉。
- 3 烹入紹酒，添入高湯燒沸，出鍋倒在沙鍋內。
- 4 加入蓮藕塊、黃豆芽、精鹽、生抽、花椒粉燒沸。
- 5 轉小火燉至熟爛，撒入香菜末，即可出鍋裝碗。

排骨黃芽湯

口味：鹹香微辣

原料 豬排骨300克，黃豆芽150克。

調料 蔥花、蔥段、薑片各10克，精鹽1小匙，味精、胡椒粉各少許，紹酒3大匙，沙拉油5大匙。

準備工作

- 1 黃豆芽去根，用清水洗淨，瀝去水分。
- 2 鍋置火上燒熱，放入黃豆芽干炒一下，盛出。
- 3 豬排骨洗淨，先順骨縫切成長條，再剁成3釐米長的塊。
- 4 放入沸水鍋中焯去血水，撈出用清水洗淨。

製作步驟

- 1 鍋中加入沙拉油燒熱，放入排骨塊煸炒約5分鐘，取出瀝油。
- 2 鍋中留底油燒熱，下入蔥段、薑片爆出香味。
- 3 烹入紹酒，放入排骨，再倒入清水燒沸，出鍋倒入沙鍋內。
- 4 沙鍋置火上燒沸，轉小火煮約30分鐘，揀去蔥段、薑片不用。
- 5 放入炒好的黃豆芽，繼續用小火煮至排骨熟爛。
- 6 加入精鹽、味精、胡椒粉調好口味，撒上蔥花即可。

排骨花生湯

口味：蒜香濃郁

原料 排骨1條（約80克），花生米20克。

調料 蒜頭15克，精鹽適量。

準備工作

1 將排骨洗淨，剁成小塊，放入沸水鍋中焯燙一下，撈出瀝乾備用。

2 將花生米、蒜頭去皮，洗淨待用。

製作步驟

1 坐鍋點火，加入適量清水，放入排骨塊、花生米、蒜頭，用大火燒沸。

2 轉小火燉約2小時，再加入精鹽調好口味，即可出鍋裝碗。

芥藍排骨湯

口味：鹹香可口

原料 排骨500克，芥藍200克，草菇、玉米筍、蝦仁各30克。

調料 蔥、姜、蒜末各5克，精鹽、胡椒粉各適量，雞精、白糖各少許，紹酒、醬油各1大匙，高湯2000克，沙拉油2大匙。

準備工作

1 將排骨洗淨，剁成小段，放入沸水鍋中焯燙一下，撈出瀝乾備用。

2 將芥藍去皮、洗淨，切成滾刀塊，放入沸水鍋中，加入少許白糖焯燙去苦味，撈出瀝乾備用。

3 將草菇、玉米筍、蝦仁分別洗淨備用。

製作步驟

1 鍋中加油燒熱，下入蔥、姜、蒜末炒出香味。

2 放入排骨略炒，再烹入紹酒，加入醬油炒至上色。

3 放入草菇、玉米筍、蝦仁、芥藍翻炒片刻，添入高湯燒沸。

4 加入精鹽、雞精、胡椒粉煮至入味，即可出鍋裝碗。

三鮮排骨湯

口味：鹹香可口

原料 豬排骨300克，冬瓜100克，小芋頭、老玉米各75克。

調料 蔥段、薑片各10克，精鹽、味精各1/2小匙，骨湯1000克，沙拉油少許。

準備工作

1 將排骨洗淨，剁成3釐米長的段，再放入沸水中焯透，撈出瀝乾備用。

2 將冬瓜、芋頭分別去皮、洗淨，切成小片；老玉米洗淨，切成2釐米厚的圓片備用。

製作步驟

1 鍋中加油燒至四成熱，先下入蔥段、薑片炒香。

2 再添入豬骨湯燒沸。

3 然後放入冬瓜、芋頭、老玉米、豬排骨，用大火燒開後轉小火燉1小時至熟。

4 再加入精鹽、味精調味，即可出鍋裝碗。

豬肘子

別名 肘子、豬蹄、蹄膀

營養分析

豬肘子含有比較豐富的膠原蛋白、脂肪、碳水化合物、B族維生素和多種氨基酸等，有補腎養血，滋陰潤燥的功效，對消渴羸瘦、腎虛體弱、便秘等症，有一定的食療作用，具有補虛、滋陰潤燥、潤澤肌膚的效果。

食療功效

豬肘子含有鈣、鐵等礦物質，有助於生長發育和減緩骨質疏鬆，適合身體虛弱、產後缺乳、腿腳無力者用來補充營養。

豬肘子為人類提供優質蛋白質和必需的脂肪酸，此外還富含血紅素和半胱氨酸，能有效改善缺鐵性貧血。

豬肘子營養豐富，含有大量的膠原蛋白質，和肉皮一樣，是使皮膚豐滿、潤澤，強體增肥的食療佳品。

實用偏方

把豬肘子放入鍋內煮至斷生，加入紅棗和調味料續煮至熟，成菜有和血脈，潤肌膚，填腎精，健腰腳的效果，適宜營養不佳、腰酸背痛、老年單純性消瘦者食用。

豬肘子與蓮子、百合一起煮成湯羹食用。此菜有養神、益氣、固腎的效果，可用於治療心脾虧損性神經衰弱、失眠多夢等。

對於腎虛腰痠痛，神經衰弱，夜睡夢多，夢遺滑精，夜多小便，大便溏稀等症，可用豬肘子肉配以蓮子和芡實一起製作成湯羹食用，有補脾固腎的效果。

雪豆豬肘湯

口味：滑嫩鹹香

原料 雪山大豆250克，帶皮豬肘子1250克，豬棒骨2根（約750克）。

調料 德陽醬油3大匙。

準備工作

1 將雪山大豆用清水淘洗2次，去雜質，浸泡4小時，讓其充分吸收水分脹透備用。

2 將豬肘刮洗乾淨，切成6塊；豬棒骨用刀背砸成2段，洗淨備用。

製作步驟

1 鋁鍋中加入清水，下入豬棒骨、豬肘燒沸，撇去浮沫，用小火燉2小時。

2 放入泡發的雪山大豆，再轉大火加蓋燉約30分鐘至雪豆裂口，出鍋盛碗，配醬油味碟上桌蘸食即可。

豬肘豆腐湯

口味：鹹鮮軟糯

原料 熟豬肘500克，油豆腐80克，青豆、玉米粒共30克，胡蘿蔔1根，蟹味菇100克。

調料 蔥、精鹽、雞精、醬油、紹酒、高湯、沙拉油各適量。

準備工作

1 將熟豬肘切成小塊；油豆腐切成小條備用。

2 將胡蘿蔔去皮、洗淨，切成薄片；蟹味菇去蒂、洗淨；大蔥洗淨，斜切成段備用。

製作步驟

1 鍋置火上，加入沙拉油燒熱，下入蔥段炒出香味。

2 再放入豬肘肉、青豆、玉米粒、醬油翻炒均勻。

3 然後烹入紹酒，倒入高湯，再放入油豆腐、胡蘿蔔、蟹味菇煮沸。

4 最後加入精鹽、雞精煮至入味，即可出鍋裝碗。

蘿蔔連鍋湯

口味：鮮鹹醇香

原料 豬肘子1個（約1000克），白蘿蔔500克。

調料 蔥段、姜塊、乾辣椒、花椒粒、胡椒粉、香油各少許，精鹽1/2大匙，味精1/2小匙，雞粉、紹酒各1小匙，沙拉油3大匙。

準備工作

1 白蘿蔔洗淨，削去外皮，先切成條，再切成滾刀塊。

2 乾辣椒切成小段。

3 豬肘子去掉殘毛，用清水洗淨，剝成帶皮、帶骨小塊。

4 鍋中加入清水，放入豬肘塊焯燙至透，撈出瀝水。

製作步驟

1 淨鍋置火上，加入沙拉油燒熱，下入蔥段、薑片爆香。

2 放入乾辣椒丁、胡椒粉、花椒粒炒出香辣味。

- 3 烹入紹酒，放入豬肘塊，用中火煸干水分。
- 4 把豬肘塊倒入大沙鍋中，添入適量清水，用旺火燒沸。
- 5 轉小火煲至肘塊近熟，放入蘿蔔塊燉至熟爛。
- 6 加入精鹽、雞粉、味精調勻，淋入香油，原鍋上桌即可。

豬肝

別名 肝臟、膽肝

營養分析

豬肝含有豐富的蛋白質、脂肪、碳水化合物以及鈣、磷、鐵、胡蘿蔔素、維生素B₁、維生素C等，有補肝、養血、明目之功效，對肝虛、眼花、夜盲、失眠、大便不暢及貧血等症狀有一定的食療功效。

食療功效

豬肝的蛋白質含量遠比瘦肉高，所含的碳水化合物容易被人體消化和吸收，還含有各種維生素和無機鹽，常吃可以補肝血、養肝陰、清肝熱，對慢性肝炎、肝硬化等患者有益。

豬肝富含鐵，鐵是血紅蛋白的主要成分，也是人體合成紅血球的重要原料。對於生理性貧血、缺鐵性貧血的人群，豬肝是補鐵的最佳來源。

實用偏方

把豬肝洗淨、切碎，與洗淨的枸杞和稻米一起熬煮成粥食用，具有滋補肝腎，養肝明目的功效，適合肝腎陰虛、視物昏花及夜盲症者食用。

將豬肝切片，配以由首烏煎成的藥汁一起炒製成菜，有補肝、養血、明目、益腎、祛風的效果，對血虛萎黃、夜盲、目赤、浮腫、腳氣、肝腎陰虧、鬚髮早白、血虛頭暈、腰膝痠軟、遺精崩帶、慢性肝炎、痔瘡等症有一定的治療作用。

參歸豬肝煲

口味：鮮鹹軟嫩

原料 豬肝250克，黨參1支，當歸15克，酸棗仁10克。

調料 薑末、蔥末各25克，精鹽4小匙，味精1大匙，紹酒5小匙。

準備工作

1 將豬肝洗淨、切成片，放入碗中，加入紹酒、精鹽、味精拌勻備用。

2 將酸棗仁洗淨、打碎；黨參、當歸沖淨備用。

3 將黨參、當歸、酸棗仁放入沙鍋中，加入適量清水，用小火燉煮，取汁備用。

製作步驟

1 將豬肝放入藥汁中，上火煮至變白。

2 加入薑末、蔥末，續燉約30分鐘，即可出鍋裝碗。

玉蘭肝尖湯

口味：滑嫩鮮香

原料 豬肝200克，玉蘭片、青筍、火腿片各25克。

調料 蔥花少許，精鹽、紹酒各1小匙，味精1/2小匙，豬骨頭湯300克。

準備工作

1 將豬肝洗淨，切成柳葉片，放入沸水鍋中焯燙一下，撈出瀝乾備用。

2 將青筍洗淨，切成薄片備用。

製作步驟

1 鍋置火上，加入豬骨湯，放入豬肝片、火腿片、青筍片、玉蘭片燒沸。

2 加入精鹽、紹酒、味精燒開，撇去浮沫，撒上蔥花，即出鍋裝碗。

竹蓀肝膏湯

口味：鹹鮮味醇

原料 豬肝250克，竹蓀10克，雞蛋1個。

調料 大蔥、姜塊各15克，精鹽1小匙，胡椒粉、味精各1/2小匙，紹酒2小匙，清湯1250克，沙拉油1大匙。

準備工作

- 1 竹蓀用溫水泡發，去除雜質，洗淨，切成小片。
- 2 大蔥、姜塊取一半切成末；另一半切成小段和片。
- 3 大蔥、姜塊取一半切成末；另一半切成小段和片。
- 4 加入少許冷湯調拌均勻，用紗布過濾去渣，製成豬肝汁。
- 5 加入雞蛋液及少許精鹽、胡椒粉、紹酒、味精調拌均勻。
- 6 放入蒸鍋中用旺火蒸約10分鐘，取出晾涼，切成小塊。

製作步驟

- 1 淨鍋置火上，加入沙拉油燒熱，下入蔥段、薑片燴鍋。
- 2 倒入清湯燒沸，撈出蔥、姜不用，下入竹蓀片稍煮。
- 3 加入精鹽、胡椒粉、味精調好口味並燒沸。
- 4 倒入大湯碗中，放入肝膏塊即可。

豬肚

別名 肚仁、肚尖、豬胃

營養分析

豬肚營養成分比較全面，含有較豐富的蛋白質、脂肪和鈣、磷、鐵及各種維生素等營養物質，中醫認為，豬肚有補虛損、宜脾胃之功效，可用於虛勞羸弱、瀉泄、下痢、消渴、小便頻數、小兒疳積等症的治療。

食療功效

豬肚有暖胃和推動胃部蠕動的作用，對胃部消化不良、胃弱症有很好的治療功效。豬肚有生肌肉的效果，豬肚含有的蛋白素，內含強大黏性，可刺激皮膚組織新生細胞，使新肌生長。所以豬肚不但能癒合腸胃潰瘍，對若干陰性外科久不收口者，也有癒合之效。

另外，豬肚還有補中氣的功效。

實用偏方

對於青光眼患者，可用一洗淨的豬肚，內裝薏米和枸杞子，用線縫合豬肚開口處，放入鍋內，加水煮熟後撈起，切成片，調味佐膳食用。

將熟豬肚切條放在大碗裡，配以枸杞子、黨參、淮山、干荔枝（去殼核）、紅棗、龍眼肉、白胡椒、精鹽、冰糖、雞湯等一起置於鍋內，隔水蒸至爛熟食用，有補脾益氣，固腎縮尿的作用。適用於病後虛弱，小兒、老人遺尿，夜多小便，氣血不足，肝腎不足等症。健康人食用更能防病強身。

豬肚蓮藕湯

口味：滑嫩清香

原料 豬肚400克，蓮藕200克，砂仁10克，銀杏5粒，麵粉適量。

調料 蔥段、薑片各少許，精鹽適量，紹酒1大匙。

準備工作

1 將豬肚用麵粉擦一遍，再用清水洗淨，放入沸水鍋中，加入紹酒焯燙一下，取出後用刀刮淨浮油，切成塊備用。

2 將蓮藕去皮、洗淨，切成塊；砂仁、銀杏洗淨待用。

製作步驟

1 坐鍋點火，加入適量清水，放入豬肚、蓮藕、砂仁、銀杏用大火燒沸。

2 改用小火煲約2小時，加入精鹽調好口味，即可出鍋裝碗。

菇耳豬肚湯

口味：湯鮮味濃

原料 豬肚1個，淡菜、花生、冬菇、木耳各50克，紅棗6粒。

調料 精鹽適量，香油少許。

準備工作

1 將豬肚洗滌整理乾淨，再將豬肚反轉，用中火煎後刮洗乾淨，切成大塊；淡菜用溫水浸軟，洗淨備用。

2 將木耳用清水泡發，洗淨，撕成小朵；冬菇去蒂、洗淨；紅棗去核、洗淨；花生用清水浸泡，去皮待用。

製作步驟

1 煲置火上，加入清水燒沸，放入豬肚、淡菜、花生、冬菇、木耳、紅棗，用中火煲約1.5小時。

2 改用小火煲1.5小時，加入精鹽、香油調味，即可出鍋裝碗。

口蘑湯泡肚

口味：鮮鹹香嫩

原料 豬肚頭1塊（約200克），豌豆苗50克，口蘑25克。

調料 蔥段、薑片各10克，精鹽、味精、胡椒粉各少許，紹酒3大匙，熟雞油1小匙，豬骨湯500克，雞湯600克。

準備工作

1 口蘑泡軟、洗淨，放入碗中，加入清水、蔥、姜、少許紹酒。

2 入籠用旺火蒸10分鐘，取出口蘑，切成薄片。

3 蒸口蘑的湯汁沉澱、過濾，取口蘑鮮湯；豌豆苗洗淨。

4 豬肚頭洗淨，剔去油筋，外皮朝下，平放在案板上。

5 先剝上十字花刀，再切成4釐米長、3釐米寬的塊。

6 放入碗中，加入適量紹酒和少許精鹽調拌均勻。

製作步驟

1 鍋中加入雞湯、口蘑湯燒沸，放入豌豆苗略焯，撈入湯碗中。

2 鍋中放入口蘑，加入精鹽、味精和胡椒粉燒沸，倒入豆苗碗中。

3 淨鍋加入豬骨湯煮沸，倒入豬肚塊煮熟，撈出放入盤中。

4 與口蘑雞湯一起上桌，將豬肚花倒入口蘑雞湯中即可。

狗肉豬肚湯

口味：鹹鮮濃香

原料 狗肉450克，豬肚1個，香菜20克。

調料 胡椒75克，生薑10克，大蔥5克，鹼、礬、米醋、味精各少許，精鹽2小匙。

準備工作

1 豬肚去浮油，放在盆內，加上鹼面、明礬和米醋反覆搓洗。

2 再放入清水盆中反覆清洗乾淨，然後放入清水鍋中焯透。

- 3 撈出豬肚，用冷水過涼，瀝乾水分，片成抹刀片。
- 4 生薑去皮、切片；大蔥洗淨，切成絲；香菜洗淨，切成長段。
- 5 狗肉洗淨，切成2釐米的塊，放入清水內浸泡1小時撈出。
- 6 再放入清水鍋中燒沸，焯燙至透，撈出瀝水。

製作步驟

- 1 鍋置火上，加入熟豬油燒熱，加入胡椒和薑片煸炒燴鍋。
- 2 倒入清水，放入狗肉塊和豬肚片燒沸，撇去浮沫。
- 3 加入精鹽燉至狗肉熟爛入味，撒入味精推勻。
- 4 出鍋盛入碗中，撒上蔥絲和香菜段即可。

薏仁豬肚湯

口味：鮮鹹軟嫩

原料 豬肚1500克，薏仁50克。

調料 精鹽、味精、清湯、豬油各適量。

準備工作

- 1 將豬肚洗滌整理乾淨，切成長條備用。
- 2 將薏仁洗淨備用。

製作步驟

- 1 沙鍋置火上，添入清湯，放入豬油、豬肚條、薏仁，用旺火燒開，撇去浮沫。
- 2 再改用小火燉約1.5小時。
- 3 然後加入精鹽、味精，續燉約10分鐘至入味，即可出鍋裝碗。

湯爆雙脆

口味：脆嫩鮮鹹

原料 豬肚頭150克，鴨胗100克，香菜末15克。

調料 精鹽、味精各1/2小匙，胡椒粉少許，醬油、香油各2小匙，紹酒1大匙，水澱粉2大匙，清湯750克。

準備工作

1 將豬肚頭剝去脂皮及硬筋，洗淨後在內側剖網狀花刀，放入碗內，加入少許精鹽和水澱粉拌勻。

2 將鴨胗洗淨，剝去內外筋皮，表面剖十字花刀，放入另一碗內，加入少許精鹽和水澱粉調拌均勻備用。

製作步驟

1 鍋置火上，加入清水燒沸，分別放入豬肚和鴨胗焯燙至熟透，撈入碗中，然後加入胡椒粉、香油，撒上海菜末待用。

2 鍋中加入清湯、紹酒、醬油、精鹽燒沸，撇去浮沫，再加入味精調勻，趁熱倒入盛有豬肚頭和鴨胗的湯碗內即成。

山藥豬肚湯

口味：鮮鹹嫩滑

原料 豬肚400克，山藥100克，薏薏仁80克，芡實15克。

調料 薑片10克，精鹽1/2小匙，紹酒1大匙，玫瑰露酒80克，澱粉200克。

準備工作

1 將豬肚洗淨，用玫瑰露酒反覆抓洗，去除異味，再用澱粉搓去表面黏液，然後放入沸水中焯透，撈出晾涼，切成寬條備用。

2 將薏薏仁用清水泡透。

3 山藥去皮；洗淨、切粒；芡實洗淨待用。

製作步驟

1 鍋中加入適量清水燒開，先放入豬肚、薑片、紹酒、薏薏仁煮約2小時。

2 再加入芡實用小火煮約30分鐘，然後加入山藥續煮20分鐘，放入精鹽調味，即可裝碗上桌。

豬蹄筋

別名 蹄筋、蹄腱

營養分析

豬蹄筋在豬體內所占比例不大（9%~14%），主要由2種蛋白質構成，一種為彈性蛋白，一種為生膠質蛋白，均屬於不完全蛋白質，營養成分很難被人體消化，因此我們可以說如果豬蹄筋在豬體中所占比例越大，其肉的質量越差，反之豬肉的質量越好。

食療功效

豬蹄筋中含有豐富的膠原蛋白質，能增強細胞生理代謝，使皮膚更富有彈性和韌性，延緩皮膚的衰老。

豬蹄筋有強筋壯骨之功效，對腰膝痠軟有很好的食療作用，並且有助於青少年生長發育和減緩中老年婦女骨質疏鬆的速度。

實用偏方

把發制好的豬蹄筋和莧菜一起放入鍋內煸炒片刻，再添入清湯燒至入味，調味後食用，有滋陰補腎，調中下氣等功效。

發好的豬蹄筋，配以黨參、黃耆等一起熬製成湯菜，調味後食用，有健脾益氣，填精強筋的作用，對於身體虛弱者有很好的滋補療效。

對於腎虛腰痠痛，神經衰弱，夜睡夢多，夢遺滑精，大便溏稀等症，可用豬蹄筋配以蓮子、芡實等一起製作成湯羹食用，有補脾固腎的效果。

豬蹄筋黃豆湯

口味：軟糯鮮香

原料 豬蹄筋180克，黃豆250克，香菜適量。

調料 生薑2片，精鹽、紹酒各適量，味精1/2小匙。

準備工作

1 將黃豆用清水浸泡約3小時，撈出瀝水備用。

2 將豬蹄筋洗淨，放入高壓鍋中，加入適量清水壓熟，撈出切斜刀塊待用。

製作步驟

1 將豬蹄筋、黃豆放入燉鍋內，加入紹酒、生薑及適量清水燉至黃豆熟爛。

2 再加入精鹽、味精調味，即可出鍋裝碗。

花生仁蹄筋湯

口味：鮮鹹嫩滑

原料 豬蹄筋150克，花生仁100克。

調料 蔥段、薑片、精鹽、胡椒粉、紹酒、高湯各適量。

準備工作

1 將花生仁放入清水中浸泡2小時，去盡雜質，撈出瀝乾備用。

2 將蹄筋洗滌整理乾淨，放入碗中，加入適量清水，上籠蒸4小時至熟軟，取出後用冷水浸漂2小時，剝去外層筋膜，再洗淨，切條待用。

製作步驟

1 坐鍋點火，加入高湯，先放入蹄筋、花生仁、蔥段、薑片，加入精鹽、紹酒燉至蹄筋熟爛，再挑除蔥、姜。

2 然後加入胡椒粉調好口味，即可出鍋裝碗。

奶湯蹄筋

口味：鮮鹹微辣

原料 鮮豬蹄筋500克，小白菜150克。

調料 蔥段、薑片各10克，精鹽2小匙，味精、胡椒粉、熟豬油各少許，雞油1大匙，紹酒3大匙，骨頭湯500克，奶湯1000克。

準備工作

- 1 小白菜去根和老葉，用清水洗淨，放入沸水鍋內。
- 2 加入少許精鹽和熟豬油略焯一下，撈出沖涼，放入盤中。
- 3 鮮豬蹄筋放入清水鍋中，用旺火燒沸，轉小火燜煮至稍軟。
- 4 撈出蹄筋洗淨，放入冷水鍋中，上火燜煮至蹄筋軟爛。
- 5 取出豬蹄筋，放入清水中漂去雜質，改刀切成小段。
- 6 鍋內加入清水燒沸，放入蹄筋段略焯一下，取出沖涼。

製作步驟

- 1 鍋中加油燒熱，下入蔥段、薑片炆鍋，倒入骨頭湯、紹酒。
- 2 放入蹄筋段燒煮2分鐘，撈出蔥、姜不用，再撈出蹄筋段。
- 3 鍋中加入奶湯燒沸，撇去浮沫，放入豬蹄筋煮5分鐘。
- 4 加入小白菜、精鹽、胡椒粉、味精燒沸，淋入熟雞油即可。

豬蹄

別名 豬腳、豬手

營養分析

豬蹄含有大量膠原蛋白和少量的脂肪、碳水化合物。另外豬蹄還含有一定量的鈣、磷、鐵和維生素A、維生素B、維生素C等營養物質。另外豬蹄中的蛋白質水解後所產生的天冬氨酸、脹氨酸、精氨酸等11種氨基酸，具有很高的營養價值。中醫認為，豬蹄有通乳脈、滑肌膚、去寒熱、托痈疽、發瘡毒、抗老防癌的功效，主治產後無乳或乳汁缺乏、血栓閉塞性脈管炎等症。

食療功效

豬蹄中的膠原蛋白在烹調過程中可轉化成明膠，它能結合許多水，從而有效改善機體生理功能和皮膚組織細胞的儲水功能，防止皮膚過早褶皺，延緩皮膚衰老。

實用偏方

把豬蹄與通草一起煮製成湯，可補氣血、增乳汁、通乳液，適用於產後少乳。另外豬蹄與花生米一起煮湯，有養血益陰、通乳的作用，也適用於產後乳汁缺乏或無乳。

對血虛、浮腫、四肢疼痛、瘡瘍腫痛等症、可選用新鮮的豬蹄，配以大蔥等一起製作成湯菜食用，有補血、消腫、托瘡的作用，對上述症狀有輔助治療作用。

將豬蹄配以黨參、黃耆等一起熬製成湯食用，有健脾益氣，填精強筋的作用，對於身體虛弱者有很好的滋補療效。

蓮藕豬蹄湯

口味：軟糯濃香

原料 豬蹄、老藕各400克，蓮子20顆，紅棗12個。

調料 陳皮10克，薑片5克，精鹽1大匙。

準備工作

1 將豬蹄洗淨，切成小塊備用。

2 將蓮子、陳皮洗淨，瀝乾；紅棗洗淨，去核；老藕去皮、洗淨，切成薄片備用。

製作步驟

1 沙鍋中加入清水，用旺火燒開，放入藕片、豬蹄、紅棗、蓮子、陳皮、薑片燒開，撇去浮沫。

2 改用中小火繼續煨至豬蹄熟爛，最後加入精鹽調好口味，即可出鍋裝碗。

豬蹄花生湯

口味：鹹鮮濃香

原料 豬蹄4個，花生、甜豆各50克，胡蘿蔔1根，香菇4朵。

調料 姜2片，精鹽適量，胡椒粉少許。

準備工作

1 將豬蹄刮洗乾淨，剁成小塊，放入沸水鍋中焯燙一下，撈出瀝乾備用。

2 將花生用清水浸泡一下，洗淨；胡蘿蔔去皮、洗淨，切成薄片；香菇洗淨，刮上花刀待用。

製作步驟

1 鍋中加入清水燒沸，放入豬蹄、花生、甜豆、胡蘿蔔、香菇，用大火燒沸。

2 改用小火煲約2小時至熟，加入精鹽、胡椒粉調味即可。

黃豆豬蹄湯

口味：軟嫩鮮香

原料 豬蹄1000克，黃豆200克，香菜15克。

調料 蔥段、薑片、精鹽、味精、胡椒粉、紹酒各少許，沙拉油4小匙。

準備工作

1 黃豆洗淨，放入清水盆內，置陰涼處浸泡至軟。

2 香菜去根和老葉，洗淨，瀝去水分，切成小段。

3 豬蹄去除毛茬，洗淨，用火烤至肉皮焦糊。

4 放入溫水盆內刮洗乾淨，撈出擦淨表面水分。

5 剁成大塊，下入沸水中焯燙一下，撈出瀝乾。

製作步驟

1 坐鍋點火，加入沙拉油燒至六成熱，下入蔥段、薑片煸香。

- 2 添入適量清水和紹酒，放入豬蹄塊、黃豆，用大火燒沸。
- 3 轉小火燉約1.5小時至熟，加入精鹽調好口味。
- 4 用旺火煮5分鐘，加入味精、胡椒粉推勻。
- 5 撒上香菜段，出鍋倒入湯碗中即成。

豬蹄瓜菇湯

口味：鹹鮮軟嫩

原料 豬蹄1只，絲瓜、鮮香菇、豆腐各150克，枸杞子10克，紅棗5枚。

調料 薑片15克，精鹽、味精各1小匙，胡椒粉、香油各少許。

準備工作

- 1 鮮香菇去蒂、洗淨，切成小塊，放沸水鍋內焯燙一下，撈出。
- 2 紅棗去核，用清水洗淨；枸杞子用溫水浸泡至軟，撈出瀝水。
- 3 絲瓜用清水洗淨，去除瓜瓤，切成2釐米見方的小塊。
- 4 豆腐洗淨，放入淡鹽水中浸泡片刻，撈出瀝水，切成小塊。

製作步驟

- 1 豬蹄去除殘毛，洗淨，從中間剁成兩半，再剁成大塊。
- 2 鍋中加入清水燒沸，放入豬蹄塊焯燙，撈出沖淨，瀝水。
- 3 鍋中加入適量清水，放入豬蹄、薑片，用旺火煮沸。

- 4 轉小火煮約1小時至熟爛，撈出薑片，放入香菇、豆腐稍煮。
- 5 再放入絲瓜塊、紅棗、枸杞續煮約15分鐘，撇去表面浮沫。
- 6 加入精鹽、味精、胡椒粉調好口味，盛入碗內，淋上香油即可。

雪梨豬蹄湯

口味：軟滑清香

原料 豬蹄1只，雪梨200克。

調料 精鹽1小匙，味精1/3小匙，老湯300克。

準備工作

1 將豬蹄去除殘毛，洗淨，從中間剝成兩半，再剝成大塊，放入沸水鍋中焯燙一下，撈出備用。

2 將雪梨洗淨，切成小塊備用。

製作步驟

1 鍋置火上，加入老湯、清水，放入豬蹄煮約35分鐘。

2 再放入雪梨塊，加入精鹽、味精續煮5分鐘至入味，即可出鍋裝碗。

玉米豬蹄煲

口味：鮮嫩清香

原料 豬蹄1只（約400克），玉米200克，枸杞15粒，豆角適量。

調料 蔥段、薑片各10克，精鹽、味精、雞精、胡椒粉各2小匙，紹酒1大匙，香油1小匙，沙拉油3大匙。

準備工作

1 將豬蹄去除殘毛、刮洗乾淨，切成小塊，放入清水鍋中，加入10克紹酒煮沸，撈出用清水沖淨備用。

2 將玉米切成5釐米長的段；枸杞子用溫水泡軟備用。

製作步驟

1 鍋中加入25克沙拉油燒熱，下入蔥段、薑片炸香，再放豬蹄煸炒一會兒，然後加入5克紹酒和適量清水，用大火燒開後加蓋，再改用小火燉至豬蹄熟，倒入沙鍋中。

2 另起鍋，加油燒熱，下豆角炒至翠綠，倒入沙鍋內，加入精鹽、味精、雞精和胡椒粉調味，放入玉米、枸杞，將沙鍋置小火上續燉至豬蹄熟爛時，離火，淋入香油，即可上桌食用。

豬蹄冬瓜湯

口味：蹄鮮瓜糯

原料 豬蹄1個，冬瓜1/2個。

調料 精鹽、味精各1大匙。

準備工作

1 豬蹄去除殘毛，洗淨，從中間剝成兩半，再剝成大塊，放入沸水鍋中焯燙一下，撈出備用。

2 將冬瓜去皮，洗淨，切成小塊備用。

製作步驟

1 鍋置旺火上，加入適量清水燒開，放入豬蹄塊、冬瓜塊煮約40分鐘。

2 改用小火續煮30分鐘至豬蹄熟爛。

3 最後加入精鹽調好口味，即可出鍋裝碗。

豬腰

別名 豬腎、腰子

營養分析

豬腰是一種高蛋白、低脂肪的烹調原料，含有比較豐富的蛋白質、脂肪、鈣、磷、鐵等礦物質和多種維生素，豬腰子具有補腎氣、通膀胱、消積滯、止消渴之功效，可用於治療腎虛腰痛、水腫、耳聾等症。

食療功效

豬腰含有的蛋白質可促進毛皮生長，可有效地防治進行性肌營養障礙，並可改善全身的微循環，對消化道出血以及冠心病有一定的治療效果。

豬腰含有豐富的蛋白質和碳水化合物，容易被吸收，常吃可以補腎虛、養腎臟、清腎熱，對慢性腎炎、陽痿早泄等有很好的益處。

實用偏方

把豬腰片開，剝去白色筋膜，與核桃仁一起製作成菜，對腎虛、腰痛、遺精、陽痿、盜汗、耳鳴、耳聾、小便頻數、腰酸腿軟、慢性腎炎等症有比較好的效果。

對於氣血虧損之心悸、氣短、腰痠痛等症，可用豬腰配以黨參、當歸和淮山制湯食用，有益氣養血，補腎壯腰的作用。

把豬腰去除白色筋膜，洗淨煮湯，再加上煮好的稻米粥稍煮片刻，調味後食用，有補益腎氣作用，適用於四肢痠軟、遺精、陽痿等症。健康者食用有補腎強身作用。

鳳尾菇煲豬腰

口味：軟嫩清香

原料 豬腰2個，鳳尾菇200克，芥菜80克，泡椒適量。

調料 蔥花、蒜片各少許，精鹽1小匙，蘑菇精1/2小匙，醬油1/3小匙，紹酒1大匙，沙拉油2大匙，雞湯500克。

準備工作

- 1 將豬腰洗淨，剖開，去筋膜、腰臊，剝上花刀備用。
- 2 將鳳尾菇洗淨，切片；芥菜洗淨，切成小段備用。

製作步驟

- 1 坐鍋點火，加入沙拉油燒至七成熱，放入蔥花、蒜片、泡椒炒出香味。

2 再放入豬腰炒至斷生，然後烹入紹酒，下入鳳尾菇、芥菜翻勻。

3 添入雞湯，加入精鹽、蘑菇精、醬油燉至入味即成。

杜仲豬腰湯

口味：鹹鮮微辣

原料 豬腰1對，田七15克，杜仲30克，栗子肉80克。

調料 蔥段、薑片各少許，精鹽適量，胡椒粉1/2小匙，紹酒1大匙。

準備工作

1 將豬腰剖開，去筋膜、腰臊，洗淨，剞上花刀，放入沸水鍋中焯燙一下，撈出瀝乾備用。

2 將栗子肉、田七、杜仲洗淨待用。

製作步驟

1 鍋中加入適量清水燒沸，放入豬腰、田七、杜仲、栗子肉，用大火燒沸。

2 再加入紹酒，改用小火煲約2小時。

3 然後加入精鹽、胡椒粉調味，即可出鍋裝碗。

冬筍口蘑豬腰湯

口味：鮮香微鹹

原料 豬腰子250克，淨冬筍50克，口蘑15克。

調料 蔥段10克，精鹽1大匙，味精、胡椒粉各少許，紹酒2大匙，雞湯1000克。

準備工作

1 口蘑用溫水泡透，滲出浸泡口蘑的原水，過濾後澄清。

2 把口蘑洗滌整理乾淨，片成薄片；冬筍切成菱形片。

3 豬腰撕去外皮膜，片成兩半，再片淨腰臊。

- 4 豬腰皮朝下放在案板上，先直剖一字花刀，再斜片成魚鰓狀。
- 5 將豬腰用淡鹽水清洗一遍，再用清水浸泡。

製作步驟

- 1 鍋中加入雞湯，滲入浸泡口蘑的原水，加入冬筍片煮5分鐘。
- 2 加入精鹽和味精燒沸，撇去浮沫和雜質。
- 3 出鍋盛入湯煲中，撒上胡椒粉和蔥絲，淋入雞油。
- 4 淨鍋復置火上，加入少許雞湯和精鹽燒沸。
- 5 放入豬腰片焯燙至熟，用漏勺撈出，放入口蘑雞湯中即可。

牛脊肉

別名 里脊肉、外脊、小裡脊

營養分析

牛里脊肉是營養豐富的肉類，含有蛋白質、脂肪、礦物質、B族維生素、鉀、鋅、鎂、鐵等。中醫認為，牛里脊肉有補脾胃，益氣血，強筋骨的效果，主治虛損羸瘦、消渴、脾弱不運、癥積、水腫、腰膝痠軟等症。

食療功效

牛里脊肉中的蛋白質不僅含量大，而且質量高，它由人體必需的8種氨基酸組成，且組成比例均衡，因此人攝食後幾乎能被100%地吸收利用。凡中氣不足、氣血兩虧、體虛久病和顏面蒼白、面浮腿腫的人，吃牛里脊肉都有助於改善症狀。

實用偏方

將牛脊肉切片，配以切成塊的番茄一起炒食，有平肝降壓、健胃消食、補脾益血的作用，對體虛、貧血等有一定的食療效果。

鮮牛里脊肉切成片，配以枸杞、靈芝片、蔥姜等一起煮製成湯羹，調味後食用，有滋陰養血、解毒抗癌的功效，適用於癌症術後、放化療中或家庭藥膳。

牛里脊肉切絲，配以洋蔥絲一起爆炒成菜，調味後食用，有益氣養身、和胃補脾、舒張血管、降血壓等效果，對腰膝痠軟、高血壓、高脂血症有一定的食療作用。

牛肉核桃湯

口味：鹹鮮清香

原料 牛肉320克，冬瓜400克，紅腰果、核桃肉各80克。

調料 姜2片，精鹽適量。

準備工作

- 1 將冬瓜去皮、去瓢，洗淨，切成小塊備用。
- 2 將牛肉洗淨，切成小塊，放入沸水鍋中焯燙一下，撈出瀝乾備用。

製作步驟

- 1 鍋中加入適量清水燒沸，放入冬瓜、牛肉、紅腰果、核桃、薑片燒沸。
- 2 轉小火煲約2小時，再加入精鹽調好口味，即可出鍋裝碗。

牛肉蘿蔔湯

口味：軟嫩鮮鹹

原料 牛肉100克，水蘿蔔5個，香菜末15克。

調料 蔥、姜各15克，精鹽、味精各1小匙，醬油、香油各2小匙。

準備工作

- 1 將蘿蔔洗淨，去頭蒂，切成斜片備用。

2 將牛肉洗淨，順紋切成絲，放入碗中，加入醬油、精鹽、香油、蔥、姜醃至入味。

製作步驟

1 鍋置火上，加入適量開水，放入蘿蔔片燒沸。

2 再放入牛肉絲，待再次燒沸。

3 然後加入精鹽、香油、味精調味，盛入湯碗內，撒上海菜末即可。

榨菜牛肉湯

口味：鮮鹹香脆

原料 牛肉300克，榨菜、胡蘿蔔各50克。

調料 蔥、姜、蒜、精鹽、味精、紹酒、香油、沙拉油各適量。

準備工作

1 胡蘿蔔切去根、去皮，洗淨，切成滾刀塊。

2 榨菜放入清水中浸泡1小時以去除部分鹹味，撈出瀝水。

3 把榨菜切成細絲；蔥、姜、蒜洗淨，均切成末。

4 牛肉剔去筋膜，用清水浸泡並洗去血水，撈出後切成小塊。

5 放入沸水中焯燙一下，撈出用冷水過涼，瀝淨水分。

製作步驟

1 鍋置火上，加入沙拉油燒熱，下入蔥末、薑末和蒜末炆鍋。

2 烹入紹酒，放入牛肉塊，用小火不斷翻炒至煸干水分。

3 加入清水淹沒牛肉塊，用小火煮1小時至牛肉熟爛。

4 放入榨菜絲、胡蘿蔔塊，改用旺火煮10分鐘。

5 加入精鹽、味精調味，淋入香油，出鍋盛入大湯碗內即成。

牛腩肉

別名 腰窩肉、牛腹肉

營養分析

牛腩肉含有豐富的蛋白質、脂肪、碳水化合物、鐵、鋅、鎂以及多種維生素。中醫認為，牛腩肉有補中益氣，滋養脾胃，強健筋骨，化痰息風，止渴止涎的功效，適宜氣短體虛、筋骨痠軟、貧血久病及面黃目眩者食用。

食療功效

牛腩肉含有豐富的微量元素鋅和鎂，鋅是另外一種有助於蛋白質的合成、促進肌肉生長的抗氧化劑。鋅與維生素B₆共同作用，能增強肌體免疫系統。鋅則支持蛋白質的合成、增強肌肉力量，更重要的是可提高胰島素合成代謝的效率。

實用偏方

把牛腩肉切片，配以菟絲子、萊菔子和薑片一起煮製成湯羹食用，有補腎益精，降脂延年的效果，對高血壓、未老先衰、腎虛精虧者有一定的食療作用。

對於兒童以及老年人，可用牛腩肉配以枸杞、洋蔥等一起製作成湯羹，調味後食用，有很好的補益、強壯功效。

將牛腩肉切小塊，加上何首烏、龍眼肉、紅棗等一起煮製成湯羹，調味後食用，對虛癆症、頭暈眼花、神疲乏力、手足麻木、頭髮早白等症有很好的治療效果。

番茄燉牛腩

口味：香濃酸鮮

原料 牛腩500克，番茄250克，泡黃豆200克。

調料 蔥段、薑片、花椒、八角、桂皮、胡椒粉、精鹽、味精、白糖各少許，清湯1500克，沙拉油適量。

準備工作

1 將番茄洗淨，切成小塊備用。

2 將牛腩洗淨，切成2釐米見方的塊，下入沸水中焯燙一下，撈出瀝乾備用。

製作步驟

1 鍋中加油燒熱，下入蔥段、薑片、花椒、八角、桂皮炒香。

2 再放入牛腩煸炒5分鐘，添入清湯，放入黃豆，倒入高壓鍋中壓制10分鐘，再倒回鍋中。

3 然後加入胡椒粉、精鹽、味精、白糖調勻，再下入番茄燉煮10分鐘，即可出鍋裝碗。

牛腩四寶

口味：肉嫩菜香

原料 牛腩300克，冬瓜、胡蘿蔔、南瓜、番茄各30克。

調料 蔥、薑片、蒜各少許，精鹽、味精各1小匙，雞精、胡椒粉各適量，老湯2碗，沙拉油2大匙。

準備工作

1 將牛腩洗淨，切成小塊，放入鍋中煮熟。

2 將冬瓜、南瓜去皮、瓤，洗淨，切成小塊；胡蘿蔔、番茄洗淨，切成小塊備用。

製作步驟

1 坐鍋點火，加入沙拉油燒至七成熱，放入蔥、薑片、蒜炒出香味。

2 再添入老湯，放入牛腩、冬瓜、胡蘿蔔、南瓜、番茄煮沸。

3 然後加入精鹽、味精、雞精、胡椒粉燉約5分鐘，即可出鍋裝碗。

酸辣牛肉湯

口味：酸辣鮮鹹

原料 牛肉200克，豬五花肉100克，冬筍、水發蹄筋各50克，口蘑、火腿各25克。

調料 蔥花、薑末、精鹽各少許，郫縣豆瓣2大匙，胡椒粉2小匙，澱粉、米醋、紅油各4小匙，鮮湯750克，水澱粉1大匙，味精、香油、沙拉油各適量。

準備工作

- 1 牛肉剔去筋膜，洗淨，擦淨水分，切成方片。
- 2 冬筍、口蘑、火腿、蹄筋分別洗滌整理乾淨，切成方片。
- 3 放入沸水鍋中焯燙一下，撈出瀝淨水分。
- 4 豬五花肉洗淨，切成大塊，加入精鹽、澱粉拌勻上漿。
- 5 鍋中加入沙拉油燒熱，下入五花肉浸炸至熟，撈出切成方片。

製作步驟

- 1 鍋中加入少許沙拉油燒至六成熱，下入牛肉片煸炒至酥香。
- 2 放入豆瓣、薑末炒香上色，添入鮮湯燒沸。
- 3 下入口蘑片、火腿片、冬筍片和蹄筋片炒勻。
- 4 加入胡椒粉、精鹽、味精，勾芡，淋入香油、米醋，出鍋裝碗。
- 5 將豬肉用油炸至酥脆，撈入碗中，撒上蔥花，淋入紅油即成。

蒜香牛肉湯

口味：鮮香微辣

原料 牛腩肉1000克，馬鈴薯250克，蒜苗25克。

調料 大蔥、姜塊各15克，桂皮5克，精鹽2小匙，味精、胡椒粉各少許，紹酒2大匙。

準備工作

- 1 馬鈴薯去皮、洗淨，切成滾刀塊，放入清水中浸泡、瀝淨。
- 2 蒜苗擇洗乾淨，瀝去水分，切成小段。
- 3 大蔥洗淨，斜刀切成小段；姜塊去皮、洗淨，用刀拍碎。
- 4 牛腩肉洗淨，切成2釐米大小的塊，放入清水中浸泡2小時。
- 5 連同浸泡的清水一起倒入鍋中燒煮10分鐘，撇去浮沫。

製作步驟

- 1 取沙鍋，放入蔥段、姜塊、桂皮，再倒入牛肉。
- 2 沙鍋置火上，加入紹酒、精鹽燒沸，轉小火燉至熟爛入味。
- 3 馬鈴薯塊放入碗中，滲入少許煮牛肉的湯汁，入籠蒸至熟爛。
- 4 取出倒入盛有牛肉塊的沙鍋中燒沸，撇去浮沫和雜質。
- 5 加入味精、胡椒粉調好口味，撒上蒜苗段，離火上桌即可。

牛腩蘿蔔湯

口味：鮮香麻鹹

原料 牛腩肉、白蘿蔔各300克，豌豆粒30克。

調料 蔥花、薑片、樹椒、八角各少許，精鹽適量，味精1/2小匙，醬油1小匙，紹酒、沙拉油各2大匙。

準備工作

1 將牛腩肉洗淨，切成塊，放入沸水鍋中焯燙一下，撈出瀝乾備用。

2 將白蘿蔔去皮、洗淨，切圓柱形厚片；豌豆洗淨備用。

製作步驟

1 鍋中加入沙拉油燒熱，下入蔥花、薑片、八角、樹椒炒出香味。

2 再放入牛肉煸炒，烹入紹酒，加入醬油翻炒上色。

3 然後加入適量清水，放入白蘿蔔、青豆用小火煮至白蘿蔔透明時，加入味精調味即可。

牛腩燉海帶

口味：鹹香可口

原料 牛腩300克，水發海帶200克。

調料 蔥片15克，紹酒、醬油各2大匙，精鹽、味精各1/3小匙，白糖1/2大匙，花椒、八角、茴香各少許，沙拉油750克。

準備工作

1 將牛腩洗淨，切成小塊，放入七成熱油中炸至變色，撈出瀝油備用。

2 將海帶洗淨，切成「象眼片」備用。

製作步驟

1 炒鍋上火燒熱，加入底油，放入蔥片、花椒、八角、茴香炒出香味。

2 再烹入紹酒，加入醬油、白糖、精鹽，添湯燒開。

3 然後放入牛腩塊，撇淨浮沫，蓋上鍋蓋，移微火燉至八分熟。

4 再放入海帶片，續燉至熟爛，揀去花椒、八角，加入味精調味，即可出鍋裝碗。

蓮藕煨牛腩

口味：軟嫩清香

原料 蓮藕1根，牛腩1000克，海帶結150克。

調料 姜2片，白糖、紹酒、米醋各1大匙，醬油5大匙。

準備工作

1 將牛腩洗淨，切成小塊，放入沸水鍋中焯燙一下，撈出洗淨備用。

2 將蓮藕去皮、切除藕結，洗淨，切成小塊待用。

製作步驟

1 鍋中加入適量清水，放入蓮藕塊煮約40分鐘。

2 再放入牛腩、薑片，加入白糖、紹酒、米醋、醬油，轉小火煮至牛肉熟軟。

3 然後放入海帶結煮熟，即可出鍋裝碗。

牛鞭

別名 牛寶

營養分析

牛鞭含有比較豐富的膠原蛋白、脂肪、多種人體必需氨基酸以及維生素A、B族維生素等。中醫認為，牛鞭有補腎壯陽、益精填髓之功效，對男子陽痿早泄、婦人漏下赤白等有一定的治療效果。

食療功效

牛鞭含有多種人體必需的氨基酸和維生素等營養素，有強筋、壯骨、補虛的功效，對腰膝痠軟、身體瘦弱者有很好的食療作用。

牛鞭中含有的膽固醇是人體不可缺少的營養物質，可以很好地滿足細胞膜、性激素、皮質激素與膽酸合成的需要，促進人體神經系統及大腦組織生長發育。

實用偏方

將牛鞭與黃酒、桂圓和紅棗一起蒸熟食用，可補氣和血、潤肺健脾。對肺結核、脈管炎、身體虛弱等症有輔助治療作用。

在收拾好的牛鞭表面剞上一字花刀，配以豬瘦肉、干貝和少許清水，蒸煮成湯羹食用，有滋陰、補腎、壯陽的效果，適用於腎陰虛之心煩口渴、失眠、多夢、夜尿多等症。

把發好的牛鞭和莧菜一起放鍋內稍煸炒片刻，倒入清湯燒燴入味，有滋陰補腎，調中下氣等功效。

滋補鞭湯

口味：軟嫩鮮鹹

原料 淨牛鞭300克，枸杞子、香菜各少許。

調料 姜3片，精鹽1小匙，味精1/2小匙，老湯500克，沙拉油少許。

準備工作

1 將牛鞭洗淨，切一字連刀，再剝成段，放入沸水鍋中焯燙一下，撈出瀝乾備用。

2 將枸杞子用熱水泡開備用。

製作步驟

1 鍋中添入老湯，放入牛鞭、枸杞子、薑片燒開，撇去浮沫。

2 再加入精鹽、味精煮約18分鐘。

3 然後淋入明油，盛入碗中，撒上香菜，即可上桌食用。

一品菌王湯

口味：清香鮮嫩

原料 羊肚菌200克，松茸100克，牛鞭150克，鮮貝50克，法香少許。

調料 精鹽1小匙，復合味粉1/2小匙，蔥油少許，頂湯適量。

準備工作

1 將羊肚菌用溫水泡至回軟，再用流水沖洗乾淨備用。

2 將松茸洗淨，切成片；牛鞭洗淨，切梳子花刀備用。

製作步驟

- 1 炒鍋置火上，加入頂湯，放入羊肚菌、松茸、牛鞭燒沸。
- 2 倒入湯煲內，用慢火煲45分鐘。
- 3 加入精鹽、復合味粉調味，離火，淋入蔥油，即可食用。

杞子燉牛鞭

口味：鹹鮮軟糯

原料 牛鞭1000克，雞腿500克，火腿50克，枸杞25克，菜心10棵，水發冬菇適量。

調料 蔥段、姜塊、精鹽、味精、胡椒粉、紹酒、熟豬油各適量，牛肉清湯2000克。

準備工作

- 1 枸杞子用清水洗淨；火腿切成大片；水發冬菇去蒂，洗淨。
- 2 菜心去根和老葉，洗淨，入沸水鍋中焯水，撈出過涼、瀝乾。
- 3 牛鞭順長剖開，用清水漂洗乾淨，剖上一字花刀，切成小段。
- 4 雞腿洗淨，剁成大塊，與牛鞭塊一起放入沸水鍋中。
- 5 加入紹酒、少許蔥段和姜塊焯煮5分鐘，撈出瀝水。

製作步驟

- 1 鍋置火上，加入熟豬油燒熱，下入蔥段、姜塊炆鍋。
- 2 放入牛鞭、火腿片、牛肉清湯、雞腿塊燒沸，撇去浮沫。
- 3 倒入沙鍋中，用小火燉2小時至熟爛，取出雞塊、蔥段、姜塊。
- 4 放入菜心、冬菇和枸杞子燒沸，撇去浮沫和雜質。

5 加入精鹽、味精、胡椒粉調好口味，離火上桌即可。

牛尾

別名 尾巴、牛尾巴

營養分析

牛尾含有比較豐富的膠原蛋白、脂肪、碳水化合物、B族維生素和多種氨基酸，有益氣血、強筋骨、補體虛、滋顏養容等功效，對腰肌勞損、四肢無力、腎虛體弱等症有很好的治療效果。

食療功效

牛尾營養豐富，特別是含有大量的膠原蛋白質，可使皮膚豐滿、潤澤，是強健體魄的食療佳品。

經常食用牛尾對於四肢疲乏，腿部抽筋、麻木，消化道出血，失血性休克及缺血性腦病患者有一定輔助治療療效，還有助於青少年生長發育和減緩中老年婦女骨質疏鬆的速度。

實用偏方

牛尾洗淨，剝成塊，配以當歸一起煮製成湯，加入精鹽調味後食用，有補血、益腎、強筋骨的作用，適用於腎虛陽痿、腎虛腰痛、下肢痠軟無力等症。

將洗淨、剝成塊的牛尾，配以花生一起燉成湯羹食用，有補氣血、增乳汁、通乳液的效果，適用於婦女產後乳汁缺乏或無乳等症。

把洗淨的牛尾，同黨參、黃耆等一起熬湯，調味後食用，有健脾益氣，填精強筋的作用，對於身體虛弱者有很好的滋補療效。

牛尾蘿蔔湯

口味：軟糯濃香

原料 牛尾1根，白蘿蔔1/2根，青筍1根。

調料 蔥段、薑片、雞湯、精鹽、味精、紹酒各適量。

準備工作

1 將牛尾去除殘毛，放入溫水中泡軟，再用小刀刮淨表面，由骨節處斷開備用。

2 將蘿蔔、青筍去皮，洗淨，挖成圓球，用沸水煮透備用。

製作步驟

1 鍋中加入清水燒開，放入蔥、姜、牛尾焯透，撈出沖淨，放入碗內，加入紹酒、精鹽、蔥、姜、雞湯，上屨蒸2小時至熟爛。

2 將蘿蔔、青筍放入蒸牛尾的湯中，加入味精續蒸20分鐘。

3 將碗中浮油撇去，撈出蔥、姜，原湯碗上桌即成。

滋補牛尾湯

口味：鮮鹹軟嫩

原料 牛尾400克，銀耳、石斛、參須各20克，大棗5粒。

調料 薑絲少許，精鹽、胡椒粉各適量，紹酒1大匙。

準備工作

1 將牛尾洗淨，剝成小段，放入沸水鍋中焯燙一下，撈出瀝水備用。

2 將銀耳用清水泡軟，撕成小朵；石斛、參須洗淨；大棗洗淨，去核備用。

製作步驟

1 煲中加入清水煮沸，放入牛尾用旺火煲滾，撇去浮沫，轉小火，放入薑絲、紹酒煮2小時。

2 下入其他原料煲煮1小時，再加入精鹽調味，離火，撇去浮油，撒上胡椒粉，即可出鍋裝碗。

五香牛尾煲

口味：軟嫩鹹香

原料 牛尾350克。

調料 蒜瓣100克，大蔥、姜塊、乾辣椒各15克，精鹽、味精、大蒜油、白糖各1/2小匙，紹酒2大匙，五香料1小匙，醬油、香油各1大匙，鮮湯1000克，沙拉油5大匙。

準備工作

- 1 大蔥洗淨，切成長段；姜塊去皮、洗淨，切成小片。
- 2 蒜瓣去皮，用刀背拍鬆散；乾辣椒切成小段。
- 3 牛尾去除雜毛、洗淨，從骨節處剝開成段。
- 4 淨鍋置火上，加入清水、牛尾塊燒沸，焯燙一下，撈出瀝水。

製作步驟

- 1 鍋中加油燒至七成熱，下入蔥段、薑片煸出香味。
- 2 烹入紹酒，放入牛尾段煸炒片刻。
- 3 加入醬油、五香料、精鹽、味精、白糖、鮮湯燒煨入味。
- 4 把燒好的牛尾出鍋倒入蒸碗中，上籠蒸熟、取出。
- 5 鍋中加油燒熱，下入乾椒段、蒜炒香，將牛尾連湯倒入鍋內。
- 6 燒至湯汁濃稠時，淋入大蒜油、香油，即可出鍋裝碗。

清燉牛尾

口味：軟嫩鮮香

原料 牛尾2條，青筍500克，胡蘿蔔250克。

調料 蔥段、薑片、精鹽、味精、紹酒、雞湯、沙拉油各適量。

準備工作

- 1 胡蘿蔔、青筍分別去根、去皮，洗淨，切成小塊。
- 2 放入沸水鍋中焯燙至透，撈出瀝去水分。
- 3 牛尾放入清水中浸泡至軟，刮洗乾淨。
- 4 由骨節處切斷成塊，放入清水鍋內，加入蔥段、薑片燒沸。
- 5 用中火煮約5分鐘，撈出用清水漂洗乾淨，瀝去水分。

製作步驟

- 1 鍋中加入少許雞湯燒沸，放入牛尾煮幾分鐘，撈出放入碗中。
- 2 加入紹酒、精鹽、少許蔥段和薑片，再添滿雞湯，蓋上蓋。
- 3 上屨用旺火蒸約2小時至牛尾熟爛，撈出牛尾，放入另一碗中。
- 4 湯汁倒入鍋中，撇去浮油，撈出蔥姜，放入胡蘿蔔塊、青筍塊。
- 5 置火上燒沸，加入味精煮20分鐘，出鍋倒入牛尾碗中即成。

淮杞煲牛尾

口味：鹹鮮湯濃

原料 牛尾3只，鮮人蔘1根，淮山1片，枸杞子5粒，大棗5枚。

調料 蔥段3段，八角1粒，薑片3片，精鹽1小匙，味精1/2小匙。

準備工作

1 將牛尾洗滌整理乾淨，在骨節處斷開，放入清水中浸泡1小時去除血水，再放入沸水中焯燙一下，撈出瀝乾備用。

2 將鮮人蔘、淮山、枸杞、大棗分別洗滌整理乾淨備用。

製作步驟

1 沙鍋上火，放入清水、精鹽、鮮人蔘、大棗、淮山、枸杞子、蔥段、薑片、八角、牛尾燒開。

2 去除表面浮沫，改用小火煲約1.5小時至熟爛，再加入味精調味，即可上桌食用。

西式牛尾

口味：酸鹹香軟

原料 牛尾1根，洋蔥、胡蘿蔔各15克，芥菜10克，馬鈴薯1個，腰果20克，番茄4個。

調料 蔥、姜、精鹽、紹酒、老抽、沙拉油各適量。

準備工作

1 將牛尾洗淨，斬成小段；胡蘿蔔、馬鈴薯、番茄分別洗淨，切成塊；芥菜洗淨，切段備用。

2 湯鍋中放入適量熱水燒沸，放入牛尾、蔥煮3分鐘取出，用清水沖洗乾淨，瀝水待用。

製作步驟

1 電燉鍋中放入牛尾，姜、洋蔥、胡蘿蔔、馬鈴薯、番茄，再加入紹酒、老抽、適量熱水煲3小時。

2 放入芥菜、腰果煲10分鐘，即可出鍋裝碗。

番茄牛尾煲

口味：鹹鮮香辣

原料 牛尾1只，番茄6個，海帶150克。

調料 姜2片，白胡椒5小匙，精鹽、味精各1大匙。

準備工作

1 將牛尾洗淨，切成小段；番茄去蒂，洗淨；海帶洗淨，切成大片備用。

2 將牛尾放入沸水中汆燙約3分鐘，撈出瀝乾待用。

製作步驟

1 沙鍋中倒入2500克水，用大火煮沸，加入牛尾、姜及白胡椒，轉中火燉約1小時。

2 再放入番茄、海帶續燉約1小時。

3 然後加入精鹽、味精調味，即可出鍋裝碗。

羊脊肉

別名 通脊、裡脊、外脊

營養分析

羊脊肉含有豐富的蛋白質、脂肪、碳水化合物、維生素和多種微量元素，具有溫中補虛、溫經補血、溫腎壯陽、開胃健力、生精血等功效，可用於治療虛勞羸瘦、腰膝痠軟、產後虛冷、虛寒胃痛、腎虛陽痿等症。

食療功效

羊脊肉富含蛋白質和多種氨基酸，可為人體提供優質的蛋白質和其他營養素，經常食用可以溫中補虛、強身健體。羊脊肉除了含有蛋白質和氨基酸外，還含有豐富的微量元素鈣，對骨質疏鬆及體質虛弱者很有幫助。

羊脊肉可以溫補氣血，促進血液循環，增強禦寒能力。另外羊脊肉還可以幫助消化。

實用偏方

把羊脊肉切丁，配以薏仁熬煮成粥食用，對於脾胃虛寒者、胃及十二指腸潰瘍、慢性結腸炎等患者有較好的食療效果。

羊脊肉切碎，加上淮山藥、山楂和適量清水，用小火熬煮成湯羹食用，對中氣不足者（症見神疲肢倦、少氣懶言、飲食無味、舌淡苔白、脈細無力）及慢性胃炎、消化性潰瘍者有輔助食療功效。

用鮮羊脊肉配以小茴香、打碎的附子、生薑等一起製作成湯羹，吃肉喝湯，適用於虛寒腹痛者。

羊肉藕片湯

口味：鮮鹹湯濃

原料 羊肉350克，蓮藕200克，羊湯1碗。

調料 薑片少許，精鹽1小匙，味精1/2小匙，沙拉油1大匙。

準備工作

1 將羊肉洗淨，入鍋煮熟，取出稍涼，再切成1釐米見方的塊備用。

2 將蓮藕去皮、洗淨，切成薄片備用。

製作步驟

1 炒鍋中加入沙拉油燒熱，下入薑片煸鍋，加入羊湯。

2 再放入羊肉塊與蓮藕片燒沸。

3 然後加入味精、精鹽煮約8分鐘至入味，即可出鍋裝碗。

羊肉山藥湯

口味：軟滑清香

原料 羊肉500克，淮山藥150克。

調料 蔥白、生薑各10克，精鹽1/2小匙，胡椒粉少許，紹酒4小匙，羊肉湯700克。

準備工作

1 將羊肉剔去筋膜、洗淨，略劃幾刀，再放入沸水鍋內焯去血水備用。

2 將淮山藥用溫水浸透，切成片；蔥、姜洗淨待用。

製作步驟

1 將淮山藥、羊肉一同放入鍋中，加入羊肉湯，放入姜（拍破）、蔥、胡椒、精鹽、紹酒，先用大火燒沸，撇去浮沫。

2 轉小火燉至熟爛，撈出羊肉晾涼，切成片，裝入碗中，再將原湯中的蔥、姜揀去不用，連山藥一同倒入羊肉碗內，即可上桌食用。

清湯羊肉丸

口味：軟嫩鹹鮮

原料 羊肉500克，油菜心100克。

調料 蔥花5克，薑汁、胡椒粉各少許，精鹽、味精、豬油各1小匙，澱粉2大匙，清湯1000克。

準備工作

- 1 油菜心去老葉、洗淨，在菜心根部剖上十字花刀。
- 2 放入加有少許精鹽的沸水中略焯，撈出過涼，放在碗中。
- 3 羊肉去筋膜、洗淨，剁成細泥，放入大碗中。
- 4 加少許精鹽、味精、澱粉、薑汁和清水攪拌上勁成餡料。
- 5 將餡料擠成直徑2釐米大小的丸子，放入盤中。

製作步驟

- 1 鍋置火上，加入適量清水燒至微沸，放入羊肉丸。
- 2 用小火氽至浮於水面，撈出，放入盛有油菜心的碗內。
- 3 淨鍋復置火上，加入清湯、精鹽燒至微沸。
- 4 撇去表面浮沫，加入味精調勻，撒入蔥花。
- 5 出鍋倒入盛有羊肉丸的碗中，再撒上胡椒粉即成。

羊肋肉

別名 通脊、裡脊、外脊

營養分析

羊肋肉營養豐富，含有豐富的蛋白質、脂肪及鐵、磷、鈣等礦物質以及維生素。有溫中補血、驅寒止痛的功效，主治虛寒所致的腹痛、肋痛、寒疝、產後血虛腹痛、血枯經閉等症。

食療功效

羊肋肉含有豐富的蛋白質和氨基酸，其中尤以肌氨酸含量豐富，肌氨酸可以提高人的智力，並且對增長肌肉、增強力量特別有效，對青少年的發育有很好的效果。

羊肋肉中的肥肉含有的主要營養成分脂肪，是人體所需要的六大營養素之一，同時也是人體熱量的重要來源，其含有的豐富的膽固醇也是人體不可缺少的營養物質。

實用偏方

對於產婦產後無乳或乳汁缺乏，可用羊肋肉配以豬蹄和黃耆一起煮成湯菜，調味後食用，有比較好的食療效果。

將羊肋肉與粳米以及生薑片一起熬煮成羊肉粥，有益腎壯陽，補精養血，潤腸強身作用，適用於腎虛陽痿、腰膝痠軟、性慾減退、大便乾燥、面色灰暗等症。

對於陽痿、腰膝痠痛者，可把羊肋肉切成條塊，配以中藥淫羊藿、吐絲子、巴戟、砂仁等熬煮成滋補羊肉煲，去掉中藥後食羊肋肉喝湯即可。

紙鍋羊肉

口味：鮮鹹濃香

原料 羊肋肉、香菇、青筍、胡蘿蔔、芹菜、香菜段各適量。

調料 蔥、姜、蒜、八角、桂皮、荳蔻、草果、陳皮、精鹽、胡椒粉、花椒粉、白糖、味精、醬油、豆瓣醬、沙拉油、清湯各適量。

準備工作

1 將羊肋肉洗淨、切塊，用沸水略焯一下，撈出瀝乾備用。

2 將香菇去蒂，洗淨、切片；青筍去皮，洗淨、切塊；胡蘿蔔、芹菜去皮、洗淨，切丁備用。

製作步驟

1 鍋中加油燒熱，先下入蔥、姜、蒜、豆瓣醬炒香。

2 再放入羊肉略炒，然後添入清湯，加入香菇、青筍、胡蘿蔔、芹菜、八角、桂皮、荳蔻、草果、陳皮、精鹽、胡椒粉、花椒粉、醬油、白糖、味精燒開。

3 轉小火燉約1小時，盛入紙鍋中，撒上香菜段即可。

清燉羊肉

口味：鮮嫩微辣

原料 羊肋肉1000克，香菜20克。

調料 蔥段、姜塊、花椒、八角、桂皮、香葉各5克，精鹽、味精、胡椒粉各少許。

準備工作

1 將羊肋肉切成2釐米見方的塊，再用流水沖洗乾淨，撈出瀝乾備用。

2 將香菜擇洗乾淨，切成小段備用。

製作步驟

1 坐鍋點火，加入適量清水燒開，先放入適量花椒、八角、桂皮、香葉、蔥段、姜塊、羊肉塊用大火燒沸，撇除浮沫。

2 再轉小火燉約2小時，然後加入精鹽、味精、胡椒粉調味，續燉約10分鐘入味，撈出裝盤，撒上香菜段即可。

五羊湯

口味：辛辣濃香

原料 羊肋肉300克，羊肝100克，羊脊骨3節，羊腰子1個，羊腿骨1根，香菜適量。

調料 蔥末、薑末、精鹽、味精、白胡椒粉、辣椒油、沙拉油各適量。

準備工作

- 1 香菜去根和老葉，洗淨，切成末，放在小碟內。
- 2 羊肉、羊肝、羊腰子、羊腿骨洗淨，一同放入大鍋內。
- 3 加入適量清水淹沒原料，用旺火燒沸，煮至熟爛。
- 4 撈出羊肉、羊肝等原料晾涼，煮羊肉的原湯過濾後待用。
- 5 羊肉、羊肝、羊腰子切成薄片，羊骨剔下瘦肉，取出骨髓。

製作步驟

- 1 鍋置旺火上，加入沙拉油燒熱，下入蔥末、薑末炆鍋。
- 2 添入過濾後羊肉湯，放入羊肉片、羊肝片、羊腰子。
- 3 加入羊骨髓和剔下的骨肉，蓋上鍋蓋燒沸。
- 4 轉小火煮至湯汁呈乳白色時，加入精鹽、味精、白胡椒粉。
- 5 盛入湯碗內，上桌時帶辣椒油和香菜末各一小碟佐食即可。

羊腿肉

別名 前腿肉、腿肉、大三叉

營養分析

羊腿肉營養豐富，除含有約**17.3%**的蛋白質、**13.6%**的脂肪外，還含有較多的鈣、鐵、磷等無機鹽和維生素**A**和**B**族維生素，有補腎壯

陽、補虛溫中等作用，對肺結核、氣管炎、哮喘、貧血、產後氣血兩虛、腹部冷痛、體虛畏寒、營養不良、腰膝痠軟、陽痿早泄以及一切虛寒病症均有很大裨益。

食療功效

羊腿肉性溫，冬季常吃羊腿肉，不僅可以增加人體熱量，抵禦寒冷，而且還能增加消化酶，保護胃壁，修復胃黏膜，幫助脾胃消化，造成抗衰老的作用。

羊腿肉的膽固醇含量比豬肉低，且含有豐富的蛋白質和其他營養素，適當食用羊腿肉，可以滋補身體、強健體魄。

實用偏方

把新鮮的羊腿肉洗淨切碎，配以熟附子（打碎）、扁豆（打碎）、當歸、乾薑和川椒一起煮製成湯羹食用，有滋補、促進血液循環的作用，適用於體質虛弱者經常食用。

新鮮羊腿肉切片，加上北芪、黨參、防風和適量清水煮至熟爛，調味後吃肉喝湯，對面色蒼白、自汗畏風、神疲肢倦、舌淡苔白、脈虛無力等症以及平素易患感冒、咳喘者，有比較好的食療效果。

羊肉圓菠菜湯

口味：滑嫩清鮮

原料 羊後腿肉250克，小菠菜2根。

調料 蔥末、薑末各適量，紹酒、精鹽各1大匙，味精2小匙，香油1小匙，羊肉湯500克，沙拉油少許。

準備工作

- 1 將羊肉洗淨，切成羊肉蓉備用。
- 2 將菠菜洗淨，從根部撕成2瓣，橫切2刀備用。

製作步驟

- 1 炒鍋上火，加入沙拉油燒熱，放入姜、蔥略炸一下。
- 2 再添入羊肉湯，加入精鹽、紹酒燒至六成熱。
- 3 將羊肉蓉捏成小圓子，投入鍋中，待燒沸，放入菠菜，加入味精，淋入香油，出鍋裝碗即可。

魚羊鮮湯

口味：羊鮮魚香

原料 羊腿肉400克，魚肉300克，胡蘿蔔1根。

調料 蔥花、薑片、胡椒粉、肉荳蔻粉各少許，月桂葉2片，精鹽適量，味精1/2小匙，紹酒2大匙。

準備工作

1 將羊腿肉用冷水浸洗乾淨，切成塊，放入沸水中，加入紹酒，蔥、姜、肉荳蔻粉焯燙，除去血汙、膻腥味備用。

2 將剔骨的魚肉片去外皮，洗淨，切成厚片；胡蘿蔔洗淨，切成片待用。

製作步驟

1 湯鍋中加入適量清水燒沸，放入羊腿肉、胡蘿蔔、薑片、紹酒、月桂葉煮30分鐘。

2 放入魚肉煮至湯色乳白時，揀出薑片、月桂葉，再加入精鹽、味精、胡椒粉調味，撒上蔥花即可。

羊肉蘿蔔湯

口味：鹹鮮微辣

原料 羊腿肉400克，胡蘿蔔200克，白蘿蔔、香菜各100克。

調料 大蔥、姜塊、味精、胡椒粉、辣椒油各少許，精鹽1小匙，紹酒適量。

準備工作

1 胡蘿蔔、白蘿蔔去皮、洗淨，切成長條，入沸水鍋中煮透、撈出。

2 香菜擇洗乾淨，瀝去水分，切成細末。

3 大蔥去根和老葉，洗淨，切成小段；姜塊去皮、洗淨，拍散。

4 羊腿肉剔除筋膜，洗淨，切成4釐米長、1釐米粗的條。

5 鍋中加入清水燒沸，放羊肉條略燙，撈出用沸水衝去浮沫。

製作步驟

1 取沙鍋1個，用蔥段、姜塊墊底，放入羊肉條，加入紹酒、清水。

2 置火上用旺火燒沸，撇去浮沫，蓋上蓋，轉小火燉1小時。

3 放入胡蘿蔔塊、白蘿蔔塊續燉20分鐘至羊肉熟爛，撈出蔥姜。

4 加入精鹽、味精、胡椒粉，撒上香菜末，淋入辣椒油即可。

羊肉丸子湯

口味：軟嫩清香

原料 白菜250克，羊腿肉150克，香菜25克，蛋清1個。

調料 蔥末、薑末、精鹽、味精、紹酒、水澱粉、香油各適量。

準備工作

1 白菜去根和老葉，洗淨，瀝淨水分，頂刀切成白菜絲。

2 香菜擇洗乾淨，瀝去水分，剁成碎末。

3 羊腿肉剔去筋膜，洗淨，擦淨水分，剁成細末，放入大碗內。

4 加入薑末、蔥末，邊攪邊加入清水至羊肉上漿起勁。

5 再加入雞蛋清、水澱粉、精鹽、味精、紹酒、香油攪拌均勻。

製作步驟

- 1 鍋置旺火上，加入清水1500克燒沸，放入白菜絲稍煮片刻。
- 2 用小勺將餡料擠成小丸子，逐個放入湯鍋內。
- 3 燒沸後撇去浮沫，加入餘下的精鹽、紹酒。
- 4 撒上味精，淋上香油，倒入大湯碗內，撒上海菜末即成。

鰲羊補腎煲

口味：鮮香爽口

原料 活鰲1只（約500克），帶骨羊腿500克，黃耆10克，枸杞子20克。

調料 茴香1個，花椒10粒，蔥、姜各5克，精鹽、紹酒各適量。

準備工作

- 1 將鰲宰殺，剝大塊；羊肉去骨，洗淨，切成小塊備用。
- 2 將鰲、羊肉分別放入沸水鍋中焯燙一下，撈出瀝水待用。

製作步驟

- 1 將鰲肉塊、羊肉、黃耆、枸杞子、茴香、花椒、蔥姜、紹酒放入沙鍋中，加入適量清水，用大火煮沸。
- 2 再轉小火燉至熟爛，加入精鹽調好口味，即可出鍋裝碗。

羊肉鯽魚湯

口味：鹹鮮酸辣

原料 羊腿肉300克，鯽魚2條（約600克），香菜15克。

調料 蔥絲、薑絲共15克，味精、胡椒粉、香油各少許，精鹽1小匙，紹酒、白醋各2小匙，熟豬油2大匙，奶湯750克。

準備工作

- 1 將羊腿肉洗淨，切成薄片，放入清水中浸泡去除血水，撈出瀝乾。
- 2 將鯽魚去鱗、鰓、內臟，洗淨；香菜洗淨，切成3釐米長的段備用。

製作步驟

- 1 炒鍋置旺火上，加入熟豬油燒至五成熱，放入鯽魚略煎。
- 2 再放入蔥絲、薑絲炒香，烹入白醋，然後加入奶湯、羊肉和清水1500克燒沸，撇淨浮沫。
- 3 改用小火燉約1小時，再加入精鹽、味精、紹酒、胡椒粉燉至入味，撒上香菜段，淋入香油，出鍋裝碗即可。

羊肉冬瓜湯

口味：軟嫩鮮香

原料 羊腿肉、冬瓜各1000克。

調料 蔥、姜、花椒、八角、桂皮、精鹽、味精、胡椒粉、紹酒、沙拉油各適量。

準備工作

- 1 將羊腿肉洗淨，切成小塊，下入沸水中焯燙一下，撈出瀝乾備用。
- 2 將冬瓜洗淨，切成小塊備用。

製作步驟

- 1 鍋中加油燒熱，下入蔥、姜、花椒、八角、桂皮炒香。
- 2 再放入羊腿肉略炒，然後烹入紹酒。
- 3 添入適量清水，再加入胡椒粉、精鹽、味精、冬瓜塊燉熟，即可出鍋裝碗。

兔肉

別名 菜兔、兔子肉

營養分析

兔肉的營養豐富，含有蛋白質、多種氨基酸、礦物質、微量元素和維生素等，有補中益氣、滋陰涼血、止渴健脾的功效，對胃熱嘔吐、便血、營養不良等症有一定的食療功效。

兔肉屬高蛋白、低脂肪、少膽固醇的肉類，質地細嫩，味道鮮美，營養豐富，與其他畜肉、禽蛋類相比較，具有很高的消化率（可達85%），食後極易被消化吸收，這是其他肉類所沒有的，因此兔肉極受消費者的歡迎。

食療功效

經常食用兔肉，既能增強體質，使肌肉豐滿健壯，又不致使身體發胖，並且還能保護皮膚細胞活性、維護皮膚彈性，所以是肥胖患者理想的肉食。

實用偏方

將兔肉洗淨，切成小片，放在大碗裡，配以黨參、山藥、紅棗、枸杞和清水，上屨隔水燉熟爛，調味後食用，有補氣養血的效果，對氣血不足、營養不良、身體瘦弱、疲倦無力、飲食減少等症均有很好的治療效果。

把兔肉切成塊，配以有益肺陰、清虛火、生津止渴效果的西洋參，以及有潤肺止咳、養胃生津效果的沙參一起製作成菜，對於咽干口渴、虛熱煩倦、失眠煩躁者尤為適宜。

淮杞兔肉湯

口味：鹹鮮香嫩

原料 兔肉300克，淮山、枸杞子各20克，龍眼肉5粒。

調料 花椒、蔥、姜各5克，精鹽、雞精各1/2小匙，紹酒1大匙。

準備工作

1 將花椒、姜、蔥用沸水沖泡後晾涼；兔肉用清水浸泡6小時，撈出洗淨，剝成塊備用。

2 將淮山去皮、洗淨，切成小塊；龍眼肉洗淨，同淮山一起放入碗中，加入清水入鍋蒸約30分鐘取出；枸杞子用溫水泡發待用。

製作步驟

1 將兔肉、淮山、枸杞、龍眼肉一同放入燉盅內，加入調料水、開水，蓋好盅蓋，入鍋用大火燉約2小時。

2 加入精鹽、雞精調味，即可出鍋裝碗。

兔肉香芋湯

口味：軟糯清香

原料 兔肉400克，香芋200克，茴香少許。

調料 蔥花、薑末各少許，精鹽適量，雞精1/2小匙，醬油1小匙，高湯2000克，紹酒、沙拉油各2大匙。

準備工作

1 將兔肉洗淨，剁成大塊，用淡鹽水浸泡，去土腥味備用。

2 將香芋去皮、洗淨，切成塊待用。

製作步驟

1 鍋置火上，加入沙拉油燒熱，下入蔥花、薑末、兔肉、香芋、醬油炒至斷生。

2 再烹入紹酒，倒入高湯燒沸。

3 然後加入精鹽、雞精煮至入味，撒入茴香即可。

山藥煲兔肉

口味：鮮鹹清香

原料 帶骨兔腿肉400克，山藥300克，木耳10克，紅棗少許。

調料 蔥段15克，薑片10克，精鹽1小匙，紹酒、沙拉油各1大匙。

準備工作

1 山藥去皮、洗淨，切成3釐米大小的滾刀塊，用清水浸泡。

2 木耳泡軟，去蒂、洗淨，切成塊；紅棗用溫水浸泡、去核。

3 帶骨兔腿肉放入清水中浸泡並洗去血汙，撈出瀝淨水分。

- 4 擦淨兔肉表面的水分，剝成3釐米大小的塊備用。
- 5 鍋中加入清水和少許紹酒燒沸，放入兔肉塊焯燙幾分鐘。
- 6 撈出瀝去水分，加入少許精鹽和沙拉油調拌均勻。

製作步驟

- 1 鍋置火上，加入沙拉油燒至六成熱，下入蔥段、薑片炆鍋。
- 2 烹入紹酒，放入兔肉塊和木耳塊，添入適量清水燒沸。
- 3 轉小火煲約2小時至熟爛，放入山藥塊、紅棗和精鹽。
- 4 繼續燒煮30分鐘，撇去浮沫和雜質，出鍋倒入湯碗中即可。

狗 肉

別名 黃耳、地羊、香肉

營養分析

狗肉中含有多種氨基酸和脂類，食用後可使人產生較高的熱能。我國中醫認為，狗肉有溫補脾胃、補腎助陽、壯力氣、補血脈的功效，可用於腎陽虛所致的腰膝冷痛、小便清長、小便頻數、浮腫、耳聾、陽痿等症。

食療功效

狗肉不僅蛋白質含量高，而且蛋白質質量佳，尤以球蛋白所占比例大，對增強機體抗病力和細胞活力及器官功能有明顯作用。

狗肉不僅含有豐富蛋白質、脂肪、碳水化合物，還含有比較多的礦物質和微量元素，可以增強人的體魄，提高消化能力，促進血液循環，改善性功能。

實用偏方

對於腎虛陽痿、夜多尿頻等症，可把狗肉剁塊煮至近熟，再放入蕃薯塊和調料燒至熟爛後食用，有補中益氣、固腎強腰的作用。

把收拾好的狗肉切碎放入沙鍋內，配以淮山藥、枸杞、薑片等一起製作成菜，有滋補肝腎，益精明目的作用，可用於體弱、腎精虧損及少氣貧血等症的補養及治療。

將狗肉配以熟附片、菟絲子煮湯，有溫腎助陽，補益精髓作用，適用於陽氣虛衰，腰膝痠軟，陽痿早泄，腎虛遺精遺尿等症。

蘿蔔狗肉湯

口味：鮮鹹嫩滑

原料 狗肉、蘿蔔各300克，香菜20克。

調料 蔥、姜、精鹽、味精、香醋、白糖、紹酒、花椒水、鮮湯、沙拉油各適量。

準備工作

- 1 將狗肉洗淨，切成小塊，用沸水焯透，撈出瀝乾備用。
- 2 將蘿蔔去皮、洗淨，切成小塊，放入沸水鍋中焯透，撈出瀝乾備用。
- 3 將香菜擇洗乾淨，切成細末備用。

製作步驟

- 1 鍋中加油燒熱，先下入蔥、姜炒出香味。
- 2 再放入狗肉略炒，然後烹入紹酒、香醋，添入鮮湯，再加入花椒水、白糖燒開，轉小火煮至斷生。
- 3 最後放入蘿蔔，加入精鹽、味精煮熟，撒上海菜末即成。

鳳翅狗肉煲

口味：鹹香辣鮮

原料 狗肉、雞翅各400克，冬菇、冬筍各100克，香菜少許。

調料 蔥段、薑片、蒜泥、八角、精鹽、味精、紹酒、白糖、花椒水、胡椒粉、醬油、香油、豬油各適量。

準備工作

- 1 將狗肉洗淨，切成小條，用沸水焯透，撈出瀝乾備用。
- 2 將雞翅洗淨，用沸水焯透，撈出瀝乾備用。
- 3 將冬菇、冬筍分別洗淨，切塊；香菜擇洗乾淨，切段備用。

製作步驟

- 1 鍋中加入豬油燒熱，先下入蔥、姜、蒜炒出香味。
- 2 再放入狗肉煸炒，然後烹入紹酒，加入醬油、花椒水、白糖、八角炒勻，倒入煲鍋內，再加入鮮湯、精鹽、冬菇、冬筍燒開，改中火煲熟。
- 3 最後加入味精、胡椒粉、香油，撒上海菜段，出鍋裝碗即可。

補身湯

口味：鮮鹹香辣

原料 熟狗肉400克，芝麻15克，香菜段10克，雞蛋1個。

調料 大蔥10克，胡椒粉少許，芥末醬、韭菜花各1小碟，辣椒粉、醬油各2小匙，鮮湯750克，沙拉油100克。

準備工作

- 1 雞蛋磕入碗中抽打均勻；大蔥洗淨，切成細絲。
- 2 鍋中加少許油燒熱，放入辣椒粉用小火略炒出香味。
- 3 放入碗中，晾涼後成香辣油。
- 4 鍋置火上燒熱，放入芝麻炒至變色、鼓起，出鍋晾涼。
- 5 熟狗肉撕成細絲，放入碗中。
- 6 加入少許胡椒粉、熟芝麻、蔥絲、醬油拌勻入味。

製作步驟

- 1 淨鍋置火上，加入鮮湯，放入狗肉絲稍煮一下。

- 2 淋入調製好的香辣油，用小火續煮一下。
- 3 撒上切好的香菜段，淋上打散的雞蛋液煮至凝固。
- 4 出鍋盛入湯碗中，隨帶芥末醬、韭菜花一起上桌即可。

滋補狗肉湯

口味：鹹鮮香辣

原料 狗腿1/2只，大白菜300克，豆腐200克，大棗、枸杞、乾椒丁各少許，人蔘1根。

調料 蔥花、蔥段、姜塊各5克，花椒3克，精鹽2小匙，味精1小匙，紹酒1大匙，胡椒粉、香油各少許，蔥油3大匙。

準備工作

- 1 白菜去根和老葉，洗淨，切成條塊；豆腐洗淨，切成塊。
- 2 枸杞、人蔘、大棗分別洗滌整理乾淨。
- 3 狗腿放入清水內浸泡4小時，期間需換水2次，撈出去除狗骨。
- 4 放入清水鍋內，加入少許蔥、姜、花椒和紹酒，用旺火燒沸。
- 5 再轉小火煮至熟透，撈出狗腿，晾涼後撕成小條。
- 6 煮狗腿的原汁過濾，去掉浮沫和雜質，留500克狗肉湯待用。

製作步驟

- 1 坐鍋點火，加入蔥油燒熱，下入蔥段、姜塊、乾椒丁炒香。

- 2 烹入紹酒，放入白菜炒乾水分，添入狗肉湯燒沸。
- 3 放入狗肉條、枸杞、大棗、人蔘和豆腐塊，用小火燉10分鐘。
- 4 加入精鹽、味精、胡椒粉調味，淋入香油，撒上蔥花即成。

狗肉豬肚湯

口味：鮮鹹軟嫩

原料 淨狗肉300克，豬肚200克，香菜20克。

調料 胡椒、薑片、精鹽、味精各適量。

準備工作

1 將狗肉切成小塊，用清水浸泡1小時撈出，再放入沸水鍋中焯透、撈出洗淨備用。

2 將豬肚洗滌整理乾淨，用沸水焯透，撈出瀝乾，再片成片；香菜擇洗乾淨，切成小段備用。

製作步驟

1 鍋中加入適量清水，放入狗肉、豬肚片、胡椒、薑片燒開，撇淨浮沫。

2 再轉小火煮熟，然後加入精鹽煮至入味，再加入味精，出鍋裝碗，撒上香菜段即可。

狗肉煲

口味：鹹香鮮辣

原料 狗肉1500克，蒜苗、茼蒿各100克，生菜50克。

調料 姜塊、蒜泥、陳皮、精鹽、醬油、豆醬、芝麻醬、腐乳、白糖、紹酒、鮮湯、沙拉油各適量。

準備工作

1 將狗肉洗淨、切成小塊，放入沸水中略焯一下，撈出沖淨、瀝乾備用。

2 將茼蒿、生菜、蒜苗分別擇洗乾淨，切成小段備用。

製作步驟

1 鍋中加油燒熱，先放入蒜泥、豆醬、芝麻醬、腐乳、姜塊、蒜苗段、狗肉略炒一下。

2 再加入沙拉油、紹酒、鮮湯、精鹽、白糖、醬油、陳皮燒沸，撇去浮沫。

3 倒入沙鍋中，加蓋燜至狗肉軟爛，加入茼蒿、生菜即成。

開煲狗肉

口味：軟嫩清香

原料 狗腿肉500克，豆腐1塊，茼蒿200克。

調料 蔥絲、薑絲、香葉、八角、桂皮、丁香、枸杞子、精鹽、味精、胡椒粉、生抽、蘋果各適量。

準備工作

1 將狗肉切塊，放入沸水鍋中焯透，撈出洗淨備用。

2 將豆腐切成小塊；茼蒿洗淨，切成小段備用。

製作步驟

1 鍋中加入適量清水，放入蘋果、香葉、桂皮、八角、丁香及狗肉燒開，再轉小火煮熟，撈出，待涼後用手撕成條狀待用。

2 煲鍋內加入原湯燒開，加入精鹽、味精、生抽、狗肉條、枸杞子，用小火煲15分鐘至入味，撒上蔥絲、薑絲、胡椒粉，即可上桌食用。

火腿

別名 南腿、雲腿

營養分析

火腿的營養價值較高，含有較豐富的蛋白質、脂肪及多種礦物質，如磷、鈣等。此外還含有18種氨基酸，包括8種人體必需的氨基酸。我國中醫認為，火腿有健脾開胃、生津益血、滋腎填精、癒合創口等功效。可用於虛勞怔忡、脾虛少食、久瀉久痢、腰腿痠軟等病症的治療。

食療功效

火腿內含豐富的蛋白質和適度的脂肪，10多種氨基酸、多種維生素和礦物質，可為人體提供豐富的營養，有強身健體、保健長壽的功效。

孕婦分娩、兒童長身體、老人虛弱和病人手術後恢復身體等情況，都應該吃些火腿，以滋補身體、強健體魄。

實用偏方

用加工好的火腿配以花生米一起煮成湯菜食用，有養血益陰，通乳滋補的作用，也適用於產後乳汁缺乏或無乳者。

對血虛、浮腫、四肢疼痛、瘡瘍腫痛等症，可把蒸熟的火腿切片，配以大蔥等一起炒製成菜食用，有補血、消腫、托瘡的作用，對上述症狀有輔助治療效果。

用火腿配以紅棗等煮成湯羹，調味後食用，有潤肌膚，填腎精，健腰腿的功效，適宜營養不佳、腰酸背痛、消瘦者食用。

冬菜火腿湯

口味：鮮鹹清香

原料 冬菜25克，火腿50克，雞蛋2個。

調料 精鹽1小匙，味精1/2小匙，蔥油少許，清湯適量。

準備工作

1 將火腿洗淨，切成細絲；雞蛋打入碗中攪拌均勻備用。

2 將冬菜洗淨，瀝乾待用。

製作步驟

1 坐鍋點火，添入適量清湯燒開，放入冬菜、火腿絲，再加入精鹽、味精煮沸。

2 淋入雞蛋液、蔥油，即出鍋裝碗。

火腿燉鳳爪

口味：軟糯清香

原料 雞爪5個，黃瓜1根，油菜心8棵，熟火腿25克。

調料 蔥、姜、花椒、八角各適量，精鹽、紹酒各2小匙，雞精1大匙，味精、胡椒粉各4小匙，香油2大匙，沙拉油3大匙。

準備工作

1 將雞爪洗淨，一切為二；油菜心洗淨備用。

2 將黃瓜洗淨，切成小塊；熟火腿切菱形小片備用。

製作步驟

1 鍋中加入適量清水，放入紹酒1小匙、蔥段、薑片煮沸，揀出蔥、姜，再放入雞爪和黃瓜焯透，撈出瀝水待用。

2 炒鍋置火上，加入沙拉油燒熱，下花椒、八角炸糊後撈出。

3 再放入蔥、姜炸香，加入清水，放入雞爪、黃瓜，用小火燉至軟爛，然後放入油菜心、火腿，加入精鹽、味精、雞精、胡椒粉調味，續燉10分鐘至入味，盛入盆中，淋入香油即成。

紅豆肉湯

口味：鮮辣鹹香

原料 燻火腿250克，風乾腸150克，紅豆50克，馬鈴薯2個，洋蔥、小蘿蔔各1個。

調料 精鹽、胡椒粉各適量。

準備工作

1 燻火腿切成小方丁；洋蔥剝去老皮，洗淨，切成末。

2 馬鈴薯削去外皮、洗淨，與小蘿蔔均切成小塊。

3 紅豆放入清水中浸泡2小時，洗淨、撈出。

4 鍋中加水燒沸，放入紅豆煮2分鐘後關火，再浸泡90分鐘。

製作步驟

- 1 淨鍋置火上，放入浸泡好的紅豆和適量清水燒沸。
- 2 加入火腿丁、風乾腸、精鹽、胡椒粉燒沸，撇去表面浮沫。
- 3 轉小火煮約60分鐘，放入蘿蔔塊、馬鈴薯塊。
- 4 用小火煮30分鐘至紅豆、馬鈴薯軟爛入味。
- 5 將風乾腸夾出，晾涼後去皮，切成薄片，再放入原湯內。
- 6 撒入洋蔥末，加入少許精鹽、胡椒粉攪勻，盛入湯碗內即成。

火腿魚頭湯

口味：鮮嫩鹹香

原料 鱸魚頭1/2個，油菜100克，火腿50克。

調料 蔥段、姜塊、精鹽、味精、紹酒、香油、沙拉油各適量。

準備工作

- 1 火腿刷洗乾淨，上屨用旺火蒸熟，取出晾涼，切成薄片。
- 2 油菜取嫩菜心，大的一切為四，小的對半切開，洗淨。
- 3 魚頭洗滌整理乾淨，在鰓肉上剝一刀，下顎處斬一刀。
- 4 放入清水中泡出血水，撈出洗淨，擦乾表面水分。

製作步驟

- 1 鍋中加入沙拉油燒熱，將魚頭剖面朝上放入油鍋內略煎。
- 2 烹入紹酒，加入蔥段、薑片，將魚頭翻轉一下並煎至上色。
- 3 添入沸水，蓋上鍋蓋，用小火燒8分鐘，放入菜心燒1分鐘。
- 4 取出魚頭放入湯碗內，火腿片、菜心放在魚頭的四周。
- 5 揀去鍋中的蔥段、薑片不用，撇淨浮沫。
- 6 加入精鹽、味精調好口味，淋入香油，倒入湯碗內即可。

Part3 禽蛋·豆製品

雞

別名 光雞、公雞、母雞

營養分析

雞的營養價值高，是人們喜愛的烹調原料，成年雞約含蛋白質21%、脂肪5%；子雞約含蛋白質24%、脂肪1.7%。雞肉與畜肉相比較，脂肪含量低，脂肪中飽和脂肪酸少，而亞油酸較多。中醫認為，雞有溫中益氣、補精填髓之功效，對虛勞食少、產後缺乳、病後虛弱等症均有一定的治療效果。

食療功效

雞含有豐富的蛋白質，而脂肪中多為不飽和脂肪酸，因此是老年人、心血管疾病患者較好的蛋白質食品。

雞含有豐富的牛磺酸，能夠增強人體免疫力。牛磺酸可以增強人的消化能力，有抗氧化和一定的解毒作用，在改善心腦功能、促進兒童智力發育方面具有較好的功效。

實用偏方

將洗淨的母雞，配以冬菇和薑汁，採用隔水燉的技法加工成熟，調味後食用，有防癌、防治心血管病等功效，健康人常食可使皮膚光澤、面色紅潤。

把母雞剝塊，配以北芪一起製作成菜，有補脾益氣、養陰補血的作用，適用於老年人身體虛弱、慢性支氣管炎、血虛頭痛、經常感冒，婦女月經不調、白帶多、痛經等症。

用新鮮的老雞，配以薏米燉製成菜餚，調味後食用。此菜有鎮痛、利尿等功效，能夠增強體力，消除疲勞。

枸杞三七雞湯

口味：軟嫩鮮鹹

原料 母雞1只，枸杞子10個，三七10克。

調料 姜、蔥各10克，精鹽2小匙，味精、胡椒粉各1小匙，紹酒2大匙，清湯適量。

準備工作

1 將雞宰殺去毛去內臟，剝去爪後洗淨，放入沸水鍋中焯燙一下，撈出用清水沖淨備用。

2 將枸杞洗淨；三七潤軟後切成薄片；蔥切段；姜切片備用。

製作步驟

1 將枸杞子、三七片、薑片、蔥段塞入雞腹內，放入罐子內，添入清湯，加入胡椒粉、紹酒、精鹽。用濕綿紙封嚴罐子口，上籠蒸約2小時。

2 待雞熟出籠，揭去紙，加入味精、精鹽調味即成。

三蓮雞肉湯

口味：滑嫩清香

原料 光雞1/2只，蓮花2朵，蓮子60克，蓮藕500克，紅棗10粒。

調料 姜、精鹽、胡椒粉、紹酒、沙拉油各適量。

準備工作

1 將蓮花去梗、蓮子去心、蓮藕去節、紅棗去核備用。

2 將光雞除去肥油和雞皮，斬塊備用。

製作步驟

1 鍋中加入適量沙拉油燒熱，放入薑片、雞塊略炒一下。

2 再放入蓮子、蓮藕、紅棗，加入紹酒、適量清水，用大火煮沸，改用小火慢煲1.5小時。

3 然後放入蓮花續煲10分鐘，再加入精鹽、胡椒粉調好口味，即可出鍋裝碗。

蘑菇燉雞

口味：鹹鮮濃香

原料 子雞1只（約1000克），榛蘑75克。

調料 蔥段、蒜片、薑片、花椒、八角各少許，精鹽、味精各1/3小匙，白糖1大匙，紹酒、醬油各3大匙，沙拉油2大匙，清湯適量。

準備工作

- 1 榛蘑用清水浸泡至軟，反覆沖洗乾淨，撈出瀝水，放入碗中。
- 2 加入少許蔥段、薑片、清水，上屨用旺火蒸10分鐘，取出。
- 3 子雞去掉嗉子、掏去內臟，切去雞尖，剝去雞爪，洗淨。
- 4 擦淨水分，剝成3.3釐米見方的小塊，加入少許紹酒拌勻。
- 5 鍋置旺火上，加入清水燒沸，放入雞肉焯透，撈出沖淨。

製作步驟

- 1 鍋中加入沙拉油燒至八成熱，下入蔥段、薑片、蒜片炒出香味。
- 2 放入雞塊炒至雞肉緊縮，烹入紹酒，放入八角、花椒炒勻。
- 3 加入榛蘑快速翻炒，再加入醬油、白糖、精鹽、清湯燒沸。
- 4 轉小火燉至熟爛，揀去花椒、八角，加入味精，出鍋裝碗即可。

菠菜雞煲

口味：鮮鹹濃香

原料 母雞1/2只 (約400克) , 菠菜250克 , 洋蔥50克 , 冬菇、冬筍各25克。

調料 大蔥25克 , 薑片、精鹽各適量 , 白糖1/2小匙 , 澱粉1/2大匙 , 生抽1大匙 , 蠔油5小匙 , 沙拉油適量。

準備工作

- 1 菠菜去根和老葉 , 洗淨 , 切成小段 ; 冬菇浸軟 , 去蒂、洗淨。
- 2 洋蔥去皮、洗淨 , 切成小條 ; 冬筍洗淨 , 切成片。
- 3 淨母雞洗淨 , 瀝乾水分 , 剁成3釐米大小的塊 , 放入碗中。
- 4 加入少許生抽醃10分鐘 , 再放入油鍋內炸透 , 撈出瀝油。

製作步驟

- 1 鍋置火上 , 放入沙拉油燒至六成熱 , 下入蔥段、薑片燴鍋。
- 2 放入炸好的雞塊 , 用中小火煸炒出水分 , 烹入紹酒稍炒。
- 3 再放入冬菇、冬筍和洋蔥塊煸炒出香味。
- 4 加入蠔油、生抽、白糖、精鹽翻炒至雞塊熟透。
- 5 把菠菜放入煲仔內 , 再倒入炒好的雞塊 , 加入清湯。
- 6 置火上燒沸 , 離火後直接上桌即可。

蛋清雞肉湯

口味：鮮嫩清香

原料 母雞1只，青菜心200克，熟火腿丁、熟雞脯丁、水發冬菇丁、熟冬筍丁各50克，雞蛋皮10張，蝦蓉、蝦子各適量。

調料 蔥段、薑片、精鹽、紹酒、醬油、白糖、熟豬油各適量。

準備工作

- 1 將母雞收拾乾淨，用沸水焯燙一下，撈入竹筴墊底的沙鍋內。
- 2 加入適量清水、蔥段、薑片、紹酒燒沸，用小火燜熟備用。
- 3 將熟火腿丁、熟雞脯丁、水發冬菇丁和冬筍丁放在碗內。
- 4 加入少許精鹽、醬油、白糖、蝦子調拌均勻成餡料。

製作步驟

- 1 用雞蛋皮包少許餡料捏成燒麥，用蝦蓉黏口，入籠蒸熟待用。
- 2 鍋中加底油燒熱，放入菜心、精鹽煸熟，出鍋盛入另一盤中。
- 3 撈出母雞，放入盤中，蛋燒麥圍放在周圍，盤邊放上青菜心。
- 4 再將燉母雞的原湯加入少許精鹽燒沸，出鍋趁熱澆在母雞上即成。

椰子銀耳雞湯

口味：軟嫩鹹鮮

原料 雞1只，椰子1個，銀耳10克。

調料 薑片5克，精鹽1小匙，味精、雞粉各1/2小匙。

準備工作

- 1 將椰子敲碎外殼，取白色椰子果肉，洗淨，切成小片備用。
- 2 將雞宰殺，洗滌整理乾淨，撈出瀝去水分，剁成大塊待用。
- 3 鍋中加入適量清水燒沸，放入雞塊焯至斷生，撈出瀝乾。
- 4 銀耳放入溫水中泡發，去蒂，撕成小朵，洗淨備用。

製作步驟

- 1 坐鍋點火，加入適量清水，先放入椰片、老雞、薑片煮至八成熟。
- 2 再放入銀耳塊，繼續用小火煮約1小時至熟爛。
- 3 然後加入精鹽、味精、雞粉煮勻，即可裝碗上桌。

猴頭菇雞湯

口味：清香鹹鮮

原料 雞1只，猴頭菇250克，黃耆50克。

調料 生薑3片，精鹽、沙拉油各適量。

準備工作

1 將雞宰殺，剖開腹部，去內臟、肥脂及尾部，放入清水中漂洗乾淨備用。

2 撈出淨雞，瀝淨表面水分，改刀剁成大塊，焯水後待用。

3 猴頭菇洗滌整理乾淨，撈出瀝淨水分，改刀切成片備用。

製作步驟

1 坐鍋點火，加沙拉油燒熱，先下入薑片炒香，再下雞塊翻炒片刻，取出。

2 淨鍋復置旺火上，加入清水煮沸，放入洗淨的黃耆略煮。

3 倒入雞塊，用旺火煮沸後再轉小火煲約2小時，挑出黃耆。

4 然後放入猴頭菇，改用中火煮至熟透，加入精鹽調味即成。

雞胸肉

別名 雞胸脯、雞大胸

營養分析

雞胸肉含有非常豐富的蛋白質和多種營養素，而脂肪含量相對較低，有溫中益氣、補虛填精、健脾胃、活血脈、強筋骨等功效，對營養不良、畏寒怕冷、頭暈心悸、乏力疲勞、月經不調、產後乳少、貧血、中虛食少、消渴、水腫、小便頻數、遺精、耳聾耳鳴等症有很好的食療作用。

食療功效

雞胸肉中蛋白質含量較高，氨基酸種類多，而且消化率高，很容易被人體吸收利用，有強壯身體、滋補保健的功效。

雞胸肉中含有豐富的B族維生素，有緩解疲勞、保護皮膚的作用，對體弱疲倦、失眠、胃腸不適以及口腔炎症者有很好的食療效果。

實用偏方

將雞胸肉切成小丁，與炸熟的核桃仁一起爆炒成菜，有溫腎補陽、潤腸通便的作用，適用於畏寒肢冷、小便頻數、頭暈眼花、大便燥結等症，健康人食之能防病強身，增強記憶力。

對於氣血虛弱者，可把雞胸肉切丁，配以枸杞子、北芪等煮製成湯，調味後食用，有非常好的補脾益氣、養陰補血功效，適用於老年人身體虛弱、慢性支氣管炎、血虛頭痛、表虛自汗、經常感冒，婦女月經不調、白帶多、痛經等症。

西葫蘆雞片湯

口味：軟滑清鮮

原料 雞脯肉、西葫蘆各300克，胡蘿蔔1/2根，雞蛋1個。

調料 精鹽適量，雞精1/2小匙，胡椒粉、水澱粉各少許，香油1小匙。

準備工作

1 將雞脯肉洗淨，切成厚片，放入容器內，加入蛋液、水澱粉上漿備用。

2 將西葫蘆洗淨，切成兩半，去除瓜瓢，切成片；胡蘿蔔洗淨，攪打成泥待用。

製作步驟

1 鍋置火上，加入適量清水，放入西葫蘆片，加入精鹽、雞精煮沸。

2 放入雞肉片汆熟，再加入胡椒粉、香油調味，出鍋盛入碗中，然後放上胡蘿蔔泥，即可出鍋裝碗。

雞蓉豆花湯

口味：軟嫩鮮鹹

原料 雞脯肉125克，雞蛋清4個，熟火腿末5克，鮮菜心2個。

調料 精鹽1/2小匙，味精、胡椒粉各少許，水澱粉2大匙，清湯1000克。

準備工作

1 將雞脯肉去筋，切成細蓉，盛入碗內，用清湯50克調散，再加入雞蛋，水澱粉、胡椒粉、少許精鹽和清湯，攪成雞糊備用。

2 將菜心放入水中略焯，撈出後用清水漂涼，修整齊待用。

製作步驟

1 炒鍋置中火上，放入清湯燒沸，加入精鹽1克，再將雞糊均勻倒入，輕輕攪動幾下，燒至微沸。

2 將鍋移至小火上煨10分鐘，待雞糊凝聚成豆花狀時，將菜心燙一下放入湯碗內，再將雞豆花舀在上面，澆入鍋內清湯，加入味精，撒上火腿末，即可上桌食用。

奶湯雞脯

口味：鮮鹹奶香

原料 雞胸肉150克，肥豬肉膘、水發玉蘭片、荸薺各50克，熟火腿片、水發冬菇各25克，雞蛋清2個。

調料 精鹽、味精、紹酒、薑汁、水澱粉、清湯、蔥油各適量，奶湯75克。

準備工作

1 肥豬肉膘用冷水洗淨，擦淨表面水分，剁成細泥。

2 荸薺去皮、洗淨，放入清水鍋中煮沸，撈出剁成細泥。

3 玉蘭片、冬菇洗淨，切成薄片，入沸水鍋中焯燙，撈出瀝水。

4 雞胸肉用清水浸泡、洗淨，剁成細泥，加入清水攪勻。

5 雞蛋清放入大碗裡攪打起泡，倒入雞泥調拌均勻。

6 再加入少許精鹽、水澱粉、肥肉泥、荸薺泥攪勻成餡。

製作步驟

- 1 鍋中放入蔥油，將餡料抓成丸子，放入鍋中，煎成雞蓉餅。
- 2 盛入碗內，加入奶湯、紹酒、精鹽，上屨蒸5分鐘，裝入湯碗。
- 3 蒸雞蓉餅的原湯滲入鍋內，加入精鹽、冬菇片、玉蘭片燒沸。
- 4 再加入薑汁、味精、紹酒，澆在雞蓉餅上，撒上火腿片即成。

龍井雞片湯

口味：清香嫩滑

原料 雞胸肉**150**克，龍井茶葉**15**克，豌豆苗**10**克，雞蛋清適量。

調料 薑片、精鹽、味精、胡椒粉、澱粉、紹酒、雞湯、熟豬油各適量。

準備工作

- 1 龍井茶葉放入大碗內，加入少許溫水浸泡一下，滲去水分。
- 2 再倒入沸水，蓋上蓋，浸泡3分鐘；豌豆苗擇洗乾淨。
- 3 雞胸肉剔去筋膜，洗淨，瀝去水分，切成薄片。
- 4 放入碗中，加入少許精鹽、紹酒、味精、胡椒粉調味。
- 5 再加入雞蛋清和澱粉，充分攪拌均勻、上漿。

製作步驟

- 1 鍋中加入清水燒沸，放入雞肉片焯燙至熟，撈出放入碗內。

- 2 鍋中加入熟豬油燒至六成熱，下入薑片煸香，撈出不用。
- 3 添入雞湯，加入精鹽、味精、胡椒粉、龍井茶水燒沸。
- 4 放入豌豆苗煮熟，撇去浮沫，倒入盛有雞片的湯碗中即成。

茶花雞片湯

口味：鮮鹹清香

原料 雞脯肉150克，茉莉花10朵，蛋清1個。

調料 蔥段21克，姜塊10克，精鹽2小匙，味精、胡椒粉各1大匙，紹酒4小匙，雞清湯適量。

準備工作

1 將雞脯肉洗淨，切成小片，放入碗中，加入少許精鹽、味精、紹酒、蔥段、姜塊調勻備用。

2 將茉莉花擇去梗，洗淨待用。

製作步驟

1 鍋置火上，加入適量清水燒開，放入雞片焯透，撈出後用涼水沖涼待用。

2 另取鍋，加入雞清湯燒開，加入紹酒、精鹽、味精、胡椒粉調好口味，將雞片放入鍋中燙熟撈出，放入碗內，將茉莉花放在雞片上，沖入雞湯即可。

鮮蝦雞肉湯

口味：軟滑清鮮

原料 雞脯肉200克，鮮蝦300克，雞蛋2個，小菠菜3棵。

調料 蔥、姜各15克，精鹽、香油各1小匙，紹酒3大匙，味精少許，高湯1000克。

準備工作

1 將雞脯肉洗淨，切成肉泥，放入碗內，加入適量高湯、紹酒1大匙、精鹽少許、蛋清1個攪勻備用。

2 將鮮蝦洗淨，擠出蝦仁，切成蝦泥，放入碗中，加入適量清水、紹酒、精鹽、蛋清、少許高湯攪勻備用。

3 將菠菜擇洗乾淨；蔥、姜洗淨，用刀拍一下備用。

製作步驟

1 鍋中加適量高湯，將雞泥搓成雞圓，入鍋燒沸，撈出待用。

2 將蝦泥搓成蝦圓，放入雞圓的湯鍋內，用小火煨至八分熟至蝦圓漂起，放入蔥、姜燒沸，揀除蔥姜，再放入精鹽、紹酒、雞圓、小菠菜拌一下，倒入湯碗內，淋入香油即成。

雞脯竹筍湯

口味：鹹鮮湯濃

原料 雞脯肉100克，水發竹筍100克，菠菜心1個，蛋清3個。

調料 精鹽1大匙，味精、澱粉各1小匙，胡椒粉少許，豬化油2小匙，高湯1500克。

準備工作

1 將雞肉剔淨筋皮，用刀背切蓉後放入碗內，用少許冷湯和散，加入精鹽、蛋清、豬化油、澱粉攪勻備用。

2 將竹筍切去兩頭，洗淨，切成3釐米長的小段，一剖二開，擠乾水分；菠菜心洗淨備用。

製作步驟

1 鍋中加入高湯燒沸，放入雞蓉、竹筍、菠菜，加入精鹽、味精、胡椒粉燒開。

2 加入雞油，起鍋裝入湯碗內，即可上桌食用。

雞翅

別名 雞翼、大轉彎、雞翅膀

營養分析

雞翅含有蛋白質、脂肪和維生素A、維生素B₁、維生素B₂、維生素C、維生素E等維生素以及鈣、磷、鉀、鈉、鐵等礦物質，有溫中益氣、補精填髓、益五臟、補虛損的功效，可以治療由身體虛弱引起的乏力、頭暈等症。

食療功效

雞翅中蛋白質的含量較高，而且容易被人體吸收利用，有增強體力、強壯身體的功效。

雞翅中含有豐富的骨膠原蛋白，具有強化血管、肌肉、肌腱的功能，對營養不良、畏寒怕冷、乏力疲勞、月經不調、貧血、虛弱等症有很好的食療作用，對於心血管病、皮膚病及內臟疾病等有一定的食療保健效果。

實用偏方

將雞翅洗淨，加入蟲草、黃耆、紹酒和適量清湯，上屨蒸熟爛後食用，有健脾益氣、補腎填精的效果，對於陽痿、遺精、早泄等男性病有很好的治療功效。

雞翅配以杏仁一起燒製成菜，有潤腸養肺、止咳定喘、滋養強壯的作用，對肺結核、慢性支氣管炎有很好的食療功效，亦可作為癌症患者的滋補食品和輔助治療方法。

將雞翅與桂圓肉等一起蒸煮成菜，調味後食用，有補氣血、安心神的功效，可用於治療貧血、心悸、失眠等症。

菠菜板栗雞湯

口味：鮮鹹味濃

原料 雞全翅300克，板栗、菠菜各100克。

調料 蒜3瓣，姜2片，精鹽、老抽各少許，味精1/2小匙，燒汁1大匙，紹酒、沙拉油各適量。

準備工作

- 1 將雞全翅改刀、洗淨，用沸水焯燙去血水，撈出備用。
- 2 將板栗放入沸水中煮熟，取出剝殼；菠菜洗淨，放入沸水中略燙一下，撈出沖涼備用。

製作步驟

- 1 鍋置火上，加入沙拉油燒熱，下入蒜、薑片炒出香味。
- 2 放入雞翅、栗子、老抽、燒汁炒至上色，烹入紹酒，倒入適量清水燒開。
- 3 轉小火燜至熟爛，最後放入菠菜，味精續煮2分鐘即可。

白朮茯苓雞湯

口味：軟嫩湯鮮

原料 雞翅500克，白朮、白茯苓、白芍各5克，甘草3克，枸杞子10克，四季豆50克。

調料 姜3片，精鹽適量。

準備工作

- 1 將雞翅洗淨，剁成塊，放入沸水鍋中焯燙一下，撈出瀝乾水分備用。
- 2 將白朮、白茯苓、白芍、甘草、枸杞子、四季豆分別洗淨待用。

製作步驟

- 1 取沙鍋，加入適量清水，置旺火上煮沸，再放入雞翅、薑片、白朮、白茯苓、白芍、甘草、枸杞子、四季豆，用大火煲約20分鐘。
- 2 轉小火煲2小時，撇去浮油，加入精鹽調味即可。

平菇鳳翅湯

口味：鮮香爽滑

原料 雞翅500克，鮮平菇250克。

調料 蒜瓣、大蔥、薑片、精鹽、紹酒、香油各適量。

準備工作

- 1 雞翅擇淨絨毛，洗淨，瀝淨水分，剁成大塊。
- 2 鍋中加入清水和雞翅燒沸，用中火煮10分鐘，取出雞翅。
- 3 大蔥取蔥白，洗淨，切成小段；蒜瓣去皮、洗淨，拍散。

4 鮮平菇去蒂，放入淡鹽水中浸泡，撈出瀝水，切成條。

5 放入沸水鍋中焯煮幾分鐘，撈出攥干水分，放在盤內。

製作步驟

1 雞翅放入大碗中，再放上平菇、蔥段、薑片和蒜瓣。

2 滲入煮雞翅的原汁淹沒平菇，加入紹酒，蓋上蓋並密封。

3 放入蒸鍋中，用旺火蒸1小時至熟爛。

4 取出雞翅，加入精鹽調好口味，淋入香油即成。

雞爪

別名 雞掌、鳳爪、鳳足

營養分析

雞爪含有豐富的蛋白質，尤其富含膠原蛋白，此外還含有少量的脂肪、糖類和鈣、磷、鐵等礦物質以及多種維生素，有溫中益氣、滋養五臟、補精填髓的功效，對虛勞過度、腹瀉下痢、病後虛弱者有一定的保健食療效果。

食療功效

雞爪含有豐富的膠原蛋白，膠原蛋白在酶的作用下，能提供皮膚細胞所需要的透明質酸，使皮膚水分充足，並保持彈性，從而防止皮膚鬆弛起皺紋。

雞爪含有比較豐富的鈣質和其他營養素，經常食用不但能軟化血管，同時具有美容，有助於青少年生長發育，延緩中老年婦女發生骨質疏鬆的功效。

實用偏方

將洗淨的雞爪、紅小豆、花生放入沙鍋內，加入清水、姜塊和紹酒燉至熟爛，加入鹽和胡椒粉調味後食用，有理氣補益、生津健脾的作用，更具美容、豐胸的功效。

將雞爪收拾乾淨，放在大碗裡，加上冬菇、薑汁和鹽等，隔水蒸熟後食用，有防癌、防治心血管病等功效，健康人常食能夠使皮膚光澤，面色紅潤，體重減輕。

雞爪配以荔枝幹和清水，小火燒煮至熟爛，調味後食用，有澤膚、美顏的功效，對於面色黃暗、皮膚粗糙有很好的效果。

核桃煲鳳爪

口味：嫩滑清香

原料 雞爪12只，核桃仁、花生米各150克。

調料 姜1小塊，精鹽適量。

準備工作

1 將雞爪去趾甲，洗淨，放入沸水鍋中焯燙2分鐘，撈出瀝乾備用。

2 將花生用清水泡3小時；核桃仁洗淨待用。

製作步驟

1 將雞爪、核桃仁、花生米、姜塊一同放入沙鍋中，再加入適量清水煮沸。

2 撇淨浮沫，轉中火煲約2小時，加入精鹽調好口味，即可出鍋裝碗。

鳳爪排骨湯

口味：軟滑香濃

原料 雞爪8只，栗子肉、排骨各250克。

調料 陳皮1塊，精鹽適量。

準備工作

1 將雞爪放入沸水鍋中焯燙透，取出後去老皮，斬去爪尖，洗淨備用。

2 將栗子去殼，去衣，洗淨；排骨洗淨，剁成小段；陳皮浸透，洗淨備用。

製作步驟

1 湯鍋置火上，添入適量清水，放入雞爪、栗子肉、排骨、陳皮，用中火煲約3小時。

2 撇淨浮沫，加入精鹽調好口味，即可出鍋裝碗。

花生鳳爪湯

口味：鮮嫩清香

原料 雞爪150克，花生米100克，香菜10克。

調料 薑片、精鹽、胡椒粉、紹酒、醬油、沙拉油各適量。

準備工作

1 花生米用溫水泡軟，剝去外皮，洗淨。

2 香菜去根和老葉，洗淨、瀝水，切成小段。

3 雞爪洗淨，剝去黃皮，斬去爪尖，沖洗乾淨。

4 鍋中加入清水燒沸，放入雞爪焯燙一下，撈出瀝水。

5 放入大碗中，加入少許精鹽和紹酒拌勻，醃漬10分鐘。

製作步驟

1 鍋中加入沙拉油燒熱，放入雞爪和薑片翻炒均勻。

2 添入適量清水，加入精鹽、紹酒煮約10分鐘。

3 再放入花生米續煮10分鐘，撇去浮沫。

4 轉中火煮至雞爪、花生米熟透入味。

5 加入醬油，撒上胡椒粉和香菜段，出鍋倒在湯碗裡即成。

烏雞

別名 烏骨雞、泰和雞、竹絲雞

營養分析

烏雞富含氨基酸，其中有**10種**氨基酸的含量比雞肉高。中醫認為，烏雞有補腎強肝、補氣益血等功效，對治療婦女體虛、月經不調、習慣性流產及產後虛弱等症均有一定的療效，此外還對肺結核、心臟病、神經衰弱等症有輔助治療效果。

食療功效

烏雞含有賴氨酸、蛋氨酸和組氨酸，特別是含有極高滋補藥用價值的黑色素，有滋陰、補腎、養血、填精、益肝、退熱、補虛作用，能增強人體免疫功能和抗衰老。

烏雞是低脂肪、低糖的營養食品，烏雞的蛋白質占**60%**以上，脂肪只占不到**20%**，另外烏雞含糖量也不高，是擔心肥胖以及患糖尿病患者可以放心食用的食品。

實用偏方

將收拾乾淨的烏雞放入沙鍋內，加入枸杞子、黃精、姜塊、紅棗和清水煲煮至熟，加鹽、胡椒粉等調味後食用，有滋補肝血、明目養顏的效果，對於血氣不足、肝腎虧損、頭暈眼花、耳鳴、失眠、心跳、鬚髮早白、月經不調等症，有比較好的食療功效。

對於脾胃虛弱、臉色蒼白、氣血不暢等症，可將收拾好的烏雞，配以香菇、當歸、蔥姜、清水和調味料等一起燒煮成湯羹食用，可以氣血雙補，滋補肝腎。

玉竹烏雞湯

口味：鮮鹹清香

原料 烏雞1只(約500克)，玉竹、淮山各30克，枸杞子1大匙，紅棗10枚。

調料 老薑3片，精鹽適量。

準備工作

1 將烏雞洗滌整理乾淨，剁成4大塊；放入沸水鍋中焯燙一下，撈出瀝乾備用。

2 將玉竹、淮山、枸杞子、紅棗分別洗淨備用。

製作步驟

1 鍋中加入適量清水，放入烏雞、玉竹、淮山、枸杞子、紅棗、薑片，用大火煲沸。

2 撇淨浮沫，再轉小火煲約4小時，加入精鹽調好口味，即可出鍋裝碗。

人蔘烏雞湯

口味：嫩滑鮮鹹

原料 烏雞1只，鮮人蔘1根。

調料 薑片3片，精鹽、味精各少許。

準備工作

1 將鮮人蔘刷淨泥沙(不要把參須弄斷)備用。

2 將烏雞宰殺，洗滌整理乾淨，下入沸水中焯燙5分鐘，撈出沖淨，瀝乾後切成大塊備用。

銀杏蓮子烏雞湯

口味：湯濃味鮮

原料 淨烏雞肉200克，銀杏50克，蓮子25克。

調料 蔥段、薑片各10克，精鹽1小匙，胡椒粉1/3小匙，紹酒、沙拉油各1大匙。

準備工作

1 蓮子用清水泡軟，放入沸水鍋內煮5分鐘，撈出過涼。

- 2 剝去外皮，去掉蓮芯，放入沸水鍋內焯燙一下，撈出瀝水。
- 3 銀杏去外殼、子膜和胚芽，用沸水焯燙一下，撈出瀝乾。
- 4 烏雞肉洗滌整理乾淨，擦淨水分，剁成3釐米大小的塊。
- 5 鍋中加入清水燒沸，放入烏雞塊焯燙一下，撈出瀝乾。

製作步驟

- 1 鍋中加入沙拉油燒至六成熱，下入蔥段、薑片炆鍋出香味。
烹入紹酒，放入烏雞塊，用旺火煸炒片刻。
- 3 添入適量清水燒沸，轉小火燉煮20分鐘。
- 4 再放入銀杏、蓮子續煮約15分鐘，撇去浮沫。
- 5 待雞肉熟爛、湯味香濃時，加入精鹽、胡椒粉調勻即可。

鴨

別名 肥鴨、白鴨、老鴨、鴨子

營養分析

鴨子的營養價值較高，含有人體所需要的多種營養成分，如蛋白質、脂肪、糖類、多種維生素和礦物質。中醫認為，鴨子有滋陰、養胃、利水和消腫的作用，除可大補虛勞外，還可消毒熱、利小便、退瘡癩、養胃生津、清熱健脾等。

食療功效

鴨子中蛋白質含量比畜肉高得多。此外，鴨子中的脂肪含量適中，易於被人體消化吸收。

鴨子中微量元素鉀含量很高，還含有較多的鐵、銅、鋅等，有滋陰補虛、利尿消腫的功效。

鴨肉的脂肪不同於奶油或豬油，其化學成分近似於橄欖油，有降低膽固醇的作用，對防治妊娠高血壓症候群有益。

實用偏方

將老鴨收拾乾淨，放入沙鍋內加入清水燉至八分熟，然後加入鮮藕和竹筍燉熟，調味後食用，有涼血止血的效果，可用於因血熱妄行引起的咯血、便血或痔瘡出血等症。

將洗淨的鴨子剝成條塊，放入鍋內，加入海帶和去皮馬蹄，用小火燉熟爛，調味後食用，有清熱養陰的效果，可用於陽熱亢盛、陰液虧虛所引起的高血壓、高血脂、心腦血管硬化等症。

菊花老鴨湯

口味：軟嫩香濃

原料 老鴨1只，菊花10克，枸杞12克，西洋參6片。

調料 姜3片，冬蟲夏草5克。

準備工作

- 1 將老鴨去皮，洗滌整理乾淨備用。
- 2 將菊花、枸杞用水浸泡一下，撈出瀝乾備用。

製作步驟

1 將去皮老鴨、冬蟲夏草、西洋參、薑片一同放入沙鍋中，用大火燉至七分熟。

2 撇淨浮沫，再放入泡發的菊花和枸杞燉至鴨子熟爛，即可上桌食用。

酸蘿蔔老鴨湯

口味：鹹鮮酸香

原料 老鴨1只，酸蘿蔔100克，口蘑、木耳、黃花各50克，枸杞、沙參各5克。

調料 蔥、姜各10克，精鹽、雞精、花椒、胡椒粉各1/2小匙。

準備工作

1 將鴨子洗淨，切成小塊，放入沸水鍋中焯燙透，撈出瀝乾水分備用。

2 將木耳、枸杞用清水浸泡一下，撈出瀝乾；酸蘿蔔、口蘑、黃花、沙參分別洗滌整理乾淨備用。

製作步驟

1 沙鍋中加入適量開水，放入鴨塊、沙參、蔥、姜、花椒燉約20分鐘。

2 放入酸蘿蔔、木耳、口蘑、黃花煮熟，撇淨浮沫，再放入泡好的枸杞，加入精鹽、雞精、胡椒粉調味，即可出鍋裝碗。

壯陽靚湯

口味：鹹鮮濃香

原料 淨老鴨1只（約1500克），豬爪100克，牛鞭80克。

調料 枸杞子、老薑、大蔥各適量，精鹽、味精、雞精各1/2小匙，胡椒粉1/3小匙，紹酒、沙拉油各2小匙，鮮湯2000克。

準備工作

1 老鴨宰殺，去淨鴨毛、內臟、腳爪，剝成大塊，用清水洗淨。

2 豬爪洗淨，剝成塊，同老鴨塊一起用沸水焯燙一下，撈出瀝水。

3 牛鞭用溫水洗淨，去除筋膜，放入冷水中浸泡1小時。

4 鍋置火上，加入清水、牛鞭、紹酒、老薑、大蔥段燒沸。

5 轉小火將牛鞭煮熟，撈出牛鞭，用冷水過涼。

6 用剪刀剪開牛鞭的尿管，洗淨，在表面刮上菊花形花刀。

製作步驟

- 1 鍋置火上，注入鮮湯，下入老鴨塊、豬爪燒沸，撇去浮沫。
- 2 加入紹酒和胡椒粉，改用小火燉約1小時。
- 3 再放入牛鞭燉30分鐘至老鴨酥爛。
- 4 加入精鹽、味精和雞精調好口味，盛入碗內，撒上枸杞即成。

鴨舌

別名 鴨條、鴨信

營養分析

鴨舌含有比較豐富的蛋白質、脂肪、維生素A、維生素PP以及鐵、硒等微量元素。中醫認為，鴨舌有養胃、滋陰、補血、生津等功效，主治熱病傷津、腎虛體弱、產後血虛等症，是治療諸虛百損之良藥。

食療功效

鴨舌含有豐富的蛋白質和多種氨基酸，可為人體提供優質的蛋白質和營養素，經常食用鴨舌可以強身健體，使肌膚光澤健美。

鴨舌中還含有一般肉類食品所不含的微量元素硒，能增強人體的免疫力，抗氧化，防衰老，並能抑制腫瘤細胞的產生，也可輔助治療急性傳染性肝炎。

實用偏方

將鴨舌配以洗淨的蠔豉一起煮成湯羹食用，有滋陰、潤燥、養血等功效，適用於虛火牙痛、口舌黏膜糜爛、虛煩失眠等症。

將鴨舌洗淨，加上夏枯草和清湯煮成湯菜，調味後食用，有清熱、散結、降壓、生津的作用、適用於高血壓、頭痛眩暈、肺結核、痢疾、牙齦出血等症。

對於腎虛腰痛、神經衰弱、夜睡夢多、夢遺滑精、夜多小便等症，可用洗淨的鴨舌配以蓮子和芡實一起製作成湯羹食用，有補脾固

腎、滋陰補血的效果。

鵝蛋鴨舌煲

口味：爽滑清香

原料 發好的鴨舌300克，熟鵝蛋12個，鮮平菇2朵。

調料 蔥、薑片、香菜段、精鹽、味精、雞精、紹酒、胡椒粉各適量，鮮湯600克，香油2小匙，沙拉油500克。

準備工作

- 1 將鴨舌反覆用開水焯煮，去除異味，撈出瀝乾備用。
- 2 將鮮平菇去根蒂，撕成條，用開水焯透，撈出瀝乾備用。
- 3 將熟鵝蛋剝去外殼，放入燒至七成熱的沙拉油中炸呈金紅色，撈出瀝油待用。

製作步驟

- 1 鍋中加油燒熱，下入蔥、薑片炒出香味，烹入紹酒，加入醬油、鮮湯，放入鴨舌、鵝蛋、平菇燒沸。
- 2 撇去浮沫，調入精鹽、胡椒粉，一同倒入沙鍋內，用小火燉約10分鐘，調入味精、雞精，淋入香油，撒上香菜段即成。

清湯銀耳鴨舌

口味：軟滑湯鮮

原料 熟白鴨舌150克，水發銀耳100克，青菜心50克。

調料 味精少許，精鹽、紹酒各1小匙，清湯500克。

準備工作

- 1 將熟鴨舌放入沸水中浸泡，再剔去舌骨，修整好備用。
- 2 將銀耳洗淨，擇去根蒂，撕成小朵；青菜心洗淨備用。

製作步驟

- 1 鍋中加入清水500克燒沸，放入銀耳、鴨舌焯燙透，再撈入湯碗內。
- 2 青菜心用沸水略燙，撈出瀝乾待用。

3 炒鍋置旺火上，放入清湯、紹酒、精鹽、味精燒沸，撇淨浮沫，澆在銀耳鴨舌湯碗內，撒上青菜心即可。

海帶鴨舌湯

口味：鮮鹹香辣

原料 鴨舌300克，鮮海帶100克。

調料 花椒、薑片、精鹽、白糖、紹酒、香油、沙拉油各少許，鴨清湯500克。

準備工作

- 1 鮮海帶放入清水中浸泡並反覆洗淨，撈出瀝水，切成絲。
- 2 鍋置火上，加入清水燒沸，放入海帶絲焯燙片刻，撈出。
- 3 鴨舌洗滌整理乾淨，放入清水中煮熟，撈出晾涼。
- 4 抽去鴨舌中軟骨，再用沸水焯燙一下，撈出用冷水沖淨。
- 5 放入碗中，加入燒沸的鴨湯、精鹽、白糖、紹酒，上籠蒸5分鐘。

製作步驟

- 1 鍋置火上，放入沙拉油燒熱，下入花椒、薑片炒出香味。
- 2 滲入鴨舌原湯燒沸，撈出花椒、薑片，放入海帶絲燒煮入味。
- 3 撈出海帶絲，碼放在湯碗內墊底，淋上香油。
- 4 再將蒸好的鴨舌整齊地碼放在海帶絲上面。
- 5 鴨清湯燒沸，撇去雜質，順碗邊倒入盛有鴨舌的湯碗中即可。

鴨血

別名 鴨血花

營養分析

鴨血的蛋白質含量高，而且其中多為優質蛋白質。此外鴨血中的鐵、鈣、鉀、鎂、鋅等礦物質含量也很高，經常食用鴨血，能夠提高機體免疫功能，有利於增強體質，預防疾病。

食療功效

鴨血既是營養食品，又是抗癌良藥。現代醫學研究發現，鴨血中含有大量的抗癌活性物質，而這些抗癌因子不會被人體消化道中的酸鹼酶破壞，可用於消化道癌腫的輔助治療。

鴨血中含有豐富的鐵，而且是以血紅蛋白的形式存在，容易被人體吸收利用，適於處於生長發育階段的兒童和孕婦或哺乳期婦女多吃些有鴨血製作而成的菜餚，可以防治缺鐵性貧血。鴨血還能有效地預防冠心病、動脈硬化等症。

實用偏方

將鴨血配以蘑菇和枸杞子一起煮成湯羹食用，有補血、健腦、補髓的作用，對提高老年人記憶力，促進兒童腦組織生長發育、補血養顏等有比較好的功效。

將鴨血配以豬肉和豆腐一起製作成菜，有補腦、益智、除肺部灰塵粉末等效果，對從事粉塵工作、理髮師是很好的保健菜餚。

將鴨血焯水後加入火腿、百合、枸杞子和清水一起煮成湯羹食用，有養血、益氣、固腎、強身的效果，可用於治療心脾虧損性神經衰弱、乾咳煩躁、失眠多夢等。

雙色豆腐湯

口味：滑嫩鮮鹹

原料 豆腐1塊，鴨血200克，豌豆尖100克。

調料 姜25克，蔥30克，精鹽1小匙，味精、胡椒粉各少許，白醋、水澱粉各4小匙，醬油、沙拉油各2大匙，清湯適量。

準備工作

1 將鴨血在開水鍋中煮至斷生，撈出後與豆腐分別切成約2釐米見方的小薄片備用。

2 將姜洗淨，切成細末；蔥洗淨，切蔥花，豌豆尖洗淨備用。

製作步驟

1 炒鍋置旺火上，加油燒至七成熱，下入薑末炒出香味。

2 添入清湯，加入精鹽、醬油、胡椒粉燒沸。

3 放入豆腐片與鴨血片燒沸，撇淨浮沫，用水澱粉勾芡，最後放入豌豆尖，加入味精、白醋攪勻，出鍋裝碗即可。

血旺肥腸煲

口味：鮮辣濃香

原料 淨肥腸500克，鴨血200克。

調料 蔥花、蔥段、薑末、薑片、紅油豆瓣醬、乾辣椒、蒜、花椒、精鹽、味精、胡椒粉、香油、沙拉油各適量。

準備工作

1 將肥腸放入清水鍋中煮約5分鐘，撈出後用清水沖淨，同蔥段、薑片、花椒一同放入清水鍋中燒沸，再改中火煮熟，撈出瀝水，切成小條備用。

2 將鴨血切長方片，用沸水略焯；紅油豆瓣醬剁細備用。

製作步驟

1 炒鍋置火上，加油燒熱，放乾辣椒炸成棕紅色，再下入蔥花、薑末、蒜末和豆瓣醬炒出香味。

2 放入肥腸炒勻，添入清水，放入鴨血、精鹽、胡椒粉燒沸，倒入沙鍋，用小火上燉15分鐘至熟，加入味精、香油即成。

養心鴨血羹

口味：清香微辣

原料 鴨血100克，養心菜30克，熟冬筍、熟火腿各20克，雞蛋清1個。

調料 精鹽、香油各1小匙，味精、胡椒粉各1/3小匙，雞精1/2小匙，水澱粉適量，鮮湯1000克。

準備工作

- 1 養心菜去除菜根，用清水洗淨浸泡，撈出瀝水。
- 2 放入沸水鍋中焯至斷生，撈出瀝乾水分，切成碎末。
- 3 熟冬筍、熟火腿均切成絲，入沸水鍋中焯一下，撈出瀝水。
- 4 鴨血洗淨，先片成薄片，再切成細絲。
- 5 放入沸水鍋中焯燙一下，撈出瀝水。

製作步驟

- 1 鍋置火上，添入鮮湯，放入熟火腿絲、冬筍絲稍煮。
- 2 撇去浮沫，下入鴨血絲燒沸，加入精鹽、雞精調勻。
- 3 放入養心菜粒，用小火煮3分鐘，再淋入雞蛋清。
- 4 待雞蛋清凝固後，用水澱粉勾薄芡，再燒沸。
- 5 加入味精、胡椒粉推勻，淋入香油，起鍋裝入湯碗中即成。

鵝

別名 肥鵝、白鵝、家雁

營養分析

鵝為營養豐富的滋補原料，含有豐富的蛋白質、脂肪、糖類和鈣、磷、鉀、鈉、銅等礦物質以及維生素A、維生素B₁、維生素B₂、

維生素C等，有益氣補虛、和胃止渴、止咳化痰、解鉛毒等功效，適宜身體虛弱、口渴少津、氣血不足、營養不良之人食用。

食療功效

鵝肉脂肪含量低，而且品質好，質地柔軟，容易被人體消化吸收，其中不飽和脂肪酸的含量高，特別是亞麻酸含量均超過其他肉類，對人體健康有利。

鵝肉含有人體生長發育所需的各種氨基酸，其中賴氨酸、組氨酸和丙氨酸含量豐富，故鵝肉營養價值高，肉味鮮美。

實用偏方

將鵝去毛及內臟，焯水後放入大沙鍋內，加入北芪、黨參、淮山藥和清水煮製成湯羹，用鹽等調味後食用，有補中益氣的效果，適用於中氣不足、身體消瘦、食慾不振、肢體疲乏等症。

把黃耆、黨參、山藥、大棗裝入鵝腹內，用線縫合，把鵝放大鍋內，燒沸後用小火煨燉至熟爛，調味後飲湯吃鵝肉，可用於脾胃虛弱、中氣不足、倦怠乏力、少食消瘦等症。鵝配北沙參、玉竹、山藥煮熟食用，可用於脾陰不足、少食不饑或便溏腹瀉等症。

桂圓燉鵝肉

口味：鮮嫩清香

原料 鵝肉500克，枸杞子15個，桂圓5個，紅棗6粒。

調料 姜塊15克，蔥10克，精鹽1/2小匙，味精少許，紹酒2小匙。

準備工作

- 1 將鵝肉洗淨，切5釐米長、3釐米寬的塊備用。
- 2 將紅棗、枸杞、桂圓、姜、蔥分別洗滌整理乾淨備用。

製作步驟

- 1 將鵝肉放入沙鍋中，加入適量清水煮沸，撇去浮油。
- 2 放入枸杞子、桂圓、紅棗、姜塊、蔥，加入紹酒，轉小火燉至九分熟。

- 3 最後加入精鹽、味精續燉鵝肉熟爛入味，即可出鍋裝碗。

時蔬燉大鵝

口味：肉嫩菜香

原料 大鵝肉500克，山藥150克，荷蘭豆50克，銀杏30克，胡蘿蔔50克，香菇柄少許。

調料 蔥、姜、精鹽、雞精、紹酒、高湯、沙拉油各適量。

準備工作

1 將大鵝肉洗滌整理乾淨，斬成小塊，放入沸水鍋中焯燙一下，撈出瀝乾備用。

2 將香菇柄斜刀切片；山藥、胡蘿蔔去皮，洗淨，切成小塊；荷蘭豆、銀杏分別洗淨待用。

製作步驟

1 鍋中加少許沙拉油燒熱，下入蔥花、薑片炒出香味。

2 放入鵝肉翻炒均勻，烹入紹酒，添入高湯煮沸。

3 放入山藥、荷蘭豆、銀杏、胡蘿蔔、香菇柄，加入精鹽、雞精，轉小火煮30分鐘至入味，即可出鍋裝碗。

大鵝燜馬鈴薯

口味：鹹鮮香嫩

原料 帶皮帶骨鵝肉500克，馬鈴薯300克。

調料 蔥段、姜塊各10克，蔥花、花椒各5克，八角1粒，精鹽1小匙，醬油、紹酒各2小匙，味精1/2小匙，蔥油3大匙。

準備工作

1 馬鈴薯削去外皮，洗淨，切成滾刀塊。

2 放入清水盆內浸泡以去除部分澱粉，撈出瀝淨水分。

3 鍋中加入清水、花椒煮出香味，倒在容器內晾涼成花椒水。

4 帶皮帶骨鵝肉洗淨，剁成塊，放入花椒水中浸泡10分鐘。

5 撈出鵝肉塊，下入沸水鍋內焯燙一下，撈出過涼，瀝乾水分。

製作步驟

1 鍋中加入蔥油燒至八成熱，下入蔥段、姜塊、八角炒出香味。

2 放入鵝肉用旺火煸干水分，烹入紹酒、醬油，添入適量清湯。

3 燒沸後轉小火燉50分鐘至八分熟，加入精鹽，放入馬鈴薯。

4 燉至馬鈴薯熟軟入味，加入味精調勻，撒上蔥花即成。

乳鴿

別名 白鳳、家鴿、鶉鴿

營養分析

乳鴿含有豐富的蛋白質，脂肪含量低，還富含糖類和銅、鈣、磷、鐵等多種礦物質，具有滋腎益氣、祛風解毒、補氣虛、益精血、利小便等功效，常食鴿肉還可健腦補神，提高記憶力，降低血壓，調整人體血糖，養顏美容，使皮膚潔白細嫩。

食療功效

乳鴿含豐富的血紅蛋白，蛋白質含量比豬肉高9.5%，脂肪含量低，營養價值優於雞肉，且比雞肉易消化吸收，因此民間有「一鴿九雞」的說法，對貧血、未老先衰、慢性腰腿痛等症有一定的治療效果。

鴿肉中富含B族維生素，對脫髮、白髮和未老先衰等有很好的療效。

實用偏方

把乳鴿剝成塊，與紅棗、黃酒、白糖、姜塊一起上屨蒸熟食用，有益氣、補陽的功效，可供病後調補身體或體質虛弱者食用。

將收拾乾淨的鴿子，加上黨參、當歸和枸杞子等一起燒煮成湯羹，調味後食用，對於久病虛羸少氣、婦女血虛經閉、腎虛早泄、腰膝痠軟等症有一定的食療功效。

將少許鱉甲打碎，塞入收拾乾淨的乳鴿腹內，放在容器內，加上適量清水蒸至熟爛，調味後食用，有益氣滋腎、通經散結的功效，適用於血虛引起的月經閉止等症。

百合煲乳鴿

口味：清香鮮鹹

原料 乳鴿1只，核桃仁、枸杞子各12克，干百合50克，新鮮淮山藥1個。

調料 精鹽1大匙，味精1小匙，鮮奶適量。

準備工作

1 將乳鴿洗淨；新鮮淮山藥去皮、洗淨，切成滾刀塊備用。

2 將核桃仁、百合、枸杞子用溫水泡開待用。

製作步驟

1 將乳鴿、核桃仁、干百合、枸杞子一同放入沙鍋中，加入適量清水煮沸。

2 撇淨浮沫，再轉小火燉約50分鐘，然後放入新鮮淮山藥和鮮奶續燉10分鐘，再加入精鹽調好口味，即可出鍋裝碗。

銀耳燉雙鴿

口味：鮮鹹軟嫩

原料 銀耳40克，乳鴿2只，鴨腎4只，臘鴨腎1只。

調料 蔥段、薑片、陳皮、精鹽、醬油、雞精、紹酒、高湯、豬化油、沙拉油各適量。

準備工作

1 將乳鴿洗滌整理乾淨，放入沸水鍋中焯燙一下，撈出瀝乾水分備用。

2 將鴨腎剝開，撕去內層衣，洗淨；臘鴨腎用熱水浸軟洗淨，切成小塊；銀耳用清水泡軟，洗淨備用。

製作步驟

1 將銀耳、乳鴿、鴨腎、臘鴨腎、陳皮、薑片、蔥段、一同放入燉盅內，加入紹酒、精鹽、醬油、豬化油、沙拉油，添入高湯，加蓋入沸水鍋中，隔水燉約2小時。

2 取出後加入雞精調味，即可上桌食用。

茶樹菇燉乳鴿

口味：鮮香軟嫩

原料 淨乳鴿2只，鮮茶樹菇50克。

調料 蔥段、薑片、精鹽、味精、紹酒各少許，沙拉油適量，清湯2000克。

準備工作

1 茶樹菇用清水洗淨，瀝乾水分，切成小段。

2 乳鴿剝去爪尖，掏出內臟，放入清水中漂洗乾淨，撈出瀝水。

3 鍋置火上，加入清水燒沸，放入乳鴿焯燙5分鐘，撈出瀝水。

4 用冷水過涼，撈出擦淨水分，剝成大塊，放入碗中。

5 加入少許精鹽和紹酒調拌均勻，醃漬約15分鐘。

製作步驟

1 鍋置火上，加入沙拉油燒至六成熱，下入蔥段、薑片炒香。

2 放入乳鴿塊，用旺火翻炒5分鐘至出香味。

3 加入茶樹菇和清湯，用小火燉煮2小時至熟爛。

4 揀出蔥段、薑片不用，加入精鹽、味精調好口味。

5 用旺火煮10分鐘，即可出鍋裝碗上桌。

雞蛋

別名 雞卵、雞子

營養分析

雞蛋被認為是營養豐富的食品，含有蛋白質、脂肪、卵黃素、卵磷脂、維生素和鐵、鈣、鉀等人體所需要的礦物質，有滋陰潤燥、養心安神、補氣養血的功效。

食療功效

雞蛋含有豐富的蛋白質，而且為優質蛋白，對肝臟組織損傷有修復作用，並且可以防止動脈硬化。

雞蛋富含DHA和卵磷脂、卵黃素等，對神經系統和身體發育有非常好的作用，可健腦益智，改善記憶力。

雞蛋含有人體所需的幾乎所有的營養物質，故被人們稱做「理想的營養庫」。營養學家稱之為「完全蛋白質模式」，是不少長壽者的延年經驗之一。

實用偏方

取少許當歸煎汁，淋雞蛋液，加入紅糖調味，在每次月經後食用，對治療婦女血虛、月經不調或身體虛弱有非常好的效果。

將益母草加水煎成藥汁，淋上雞蛋液煮熟後飲用，有調經活血、消腫利尿的作用，適用於氣血瘀滯、月經不調、產後惡露不止、功能性子宮出血等症。

將雞蛋、枸杞、紅棗一起入鍋煮熟食用，有滋養肝腎、調補脾胃、補虛勞、益氣血的功效。適用於頭暈眼花，神經衰弱，心悸失眠、體弱血虛、慢性肝炎等症。

紫菜蛋花湯

口味：鹹鮮清香

原料 雞蛋2個，紫菜30克，黃瓜、胡蘿蔔各1/2根，水發木耳2朵。

調料 精鹽1小匙，醬油2小匙，水澱粉3大匙。

準備工作

- 1 將黃瓜、胡蘿蔔洗淨，均切成1釐米見方的小塊備用。
- 2 將水發木耳擇洗乾淨；雞蛋磕入碗內，用筷子打散呈泡沫狀待用。

製作步驟

- 1 淨鍋置火上，加入適量清水，放入黃瓜、木耳、胡蘿蔔、紫菜，加入精鹽、味精燒開。
- 2 再放入適量的水澱粉，淋入雞蛋液燒開，即可出鍋裝碗。

酸辣雞蛋湯

口味：酸辣鹹香

原料 雞蛋2個，紅辣椒、香菜各15克。

調料 精鹽、醬油各2小匙，白醋、澱粉、香油各1小匙，清湯適量。

準備工作

- 1 將雞蛋磕入碗內，打散備用。
- 2 將香菜擇洗乾淨，切成小段；紅辣椒洗淨，一切兩半，去子待用。

製作步驟

- 1 鍋置火上，加入適量清湯，放入辣椒，加入精鹽、白醋、醬油燒開，撇去浮沫。
- 2 揀除辣椒，用水澱粉勾芡，淋入雞蛋液，待再次燒開，出鍋盛入湯碗內，撒上海菜段，淋入香油，即可上桌食用。

什錦蛋丁湯

口味：鮮嫩清香

原料 豆苗100克，豬瘦肉、蘑菇、淨冬筍、滑熟蝦仁各50克，熟火腿、罐頭青豆各25克，鮮雞蛋4個。

調料 蔥段10克，精鹽2小匙，味精、胡椒粉各少許，雞油1大匙，雞湯1250克。

準備工作

1 熟火腿、豬瘦肉、蘑菇、冬筍分別洗淨，切成小片，放入碗中。

2 加入雞湯，上屨蒸10分鐘取出；豆苗擇洗乾淨。

3 將雞蛋磕開，蛋清和蛋黃分別裝入碗內。

4 蛋清對入1/3的雞湯，蛋黃對入1/2的清湯，分別加鹽攪勻。

5 取兩個盤子，塗抹上少許熟雞油，分別倒入蛋清和蛋黃。

6 上屨蒸熟，取出晾涼，用刀切成蛋黃丁和蛋白丁。

製作步驟

1 鍋中加入雞湯燒沸，放入蝦仁、火腿片、豬肉、蘑菇、冬筍。

2 燒沸後放入製作好的蛋白丁和蛋黃丁煮透，撇去浮沫。

3 加入精鹽和味精推勻，再放入豌豆苗煮至變色。

4 撒上胡椒粉，放上青豆，淋上香油，出鍋盛入湯碗中即可。

鵪鶉蛋

別名 鵪鶉蛋、鵪鶉卵

營養分析

鵪鶉蛋的營養價值很高，含有豐富的蛋白質，維生素A、維生素B₁、維生素B₂，卵磷脂以及鈣、鐵、磷等礦物質。中醫認為，鵪鶉蛋有補益氣血、強身健腦的功效，對貧血、營養不良、神經衰弱、月經不調、高血壓、支氣管炎、血管硬化等病人具有調補作用。

食療功效

鵪鶉蛋所含蛋白質、卵磷脂、維生素和鐵等成分均較雞蛋高，而膽固醇含量比雞蛋低1/3，所以鵪鶉蛋是年老人及心腦血管病患者的理想食療品。

鵪鶉蛋富含優質的卵磷脂、多種激素和膽鹼等營養素，對神經衰弱、胃病、肺病均有一定的輔助治療作用。

實用偏方

將3個鵪鶉蛋磕入碗內，用熱水沖成蛋花，加適量紅糖服食，連服數月，有強壯筋骨、祛除風濕的作用，對神經衰弱、失眠多夢也有比較好的效果。

將益母草加清水煎成藥汁，放入鵪鶉蛋煮熟，撈出去蛋殼，再放藥汁內煮幾分鐘食用，有調經、活血的功效，適用於月經不調、痛經等症。

把紅小豆加水煮成粥，打入鵪鶉蛋煮熟，加入紅糖調味後食用，有健脾、除濕、利尿的效果。

鵪鶉蛋海參煲

口味：軟滑清香

原料 水發海參2只，熟鵪鶉蛋20個，五花肉50克，青蒜1棵。

調料 蒜末、薑末各5克，精鹽5小匙，味精4小匙，鮮湯1000克，香油1小匙，醬油、沙拉油各3大匙。

準備工作

1 將水發海參洗淨腹內泥沙，去掉雜物，切成5釐米長的條，放在沸水鍋中焯透，撈出瀝乾備用。

2 將熟鵪鶉蛋去殼，用熱油炸呈金黃色；五花肉切成薄片；青蒜洗淨，切絲備用。

製作步驟

1 鍋中加入沙拉油燒熱，下入蒜末、薑末炒香，再放入五花肉片炒至捲曲，然後放入海參條煸炒一會兒。

2 添入鮮湯，加入精鹽、味精、醬油燒沸，再放入鵪鶉蛋，用中火燉至入味，倒入沙鍋中燒沸，淋入香油，撒上青蒜絲即成。

補腦益智羹

口味：清香嫩鮮

原料 銀耳、黑木耳各10克，香菇、桂圓各20克，何首烏汁、鵪鶉蛋各100克。

調料 精鹽1小匙，雞精1/2小匙，水澱粉、高湯各1大匙。

準備工作

1 將銀耳、黑木耳、香菇用清水泡發好，擇去雜質、去根，洗淨備用。

2 將鵪鶉蛋放入涼水鍋中煮熟，取出後去殼；桂圓去殼，取肉備用。

製作步驟

1 鍋置旺火上，加入高湯，放入銀耳、木耳、香菇、何首烏汁、桂圓肉和鵪鶉蛋燒沸。

2 撇淨浮沫，再改用中火燉20分鐘，用水澱粉勾芡，即出鍋裝碗。

鵪鶉蛋桂耳湯

口味：香甜鮮鹹

原料 鮮桂花60克，鮮香菇25克，油菜心20克，鵪鶉蛋10個。

調料 精鹽1/2大匙，味精、白糖各1小匙，胡椒粉少許，上湯500克。

準備工作

- 1 桂花用溫水洗淨，放入沸水中焯燙一下，撈出瀝乾。
- 2 鮮香菇用清水洗淨，去除根蒂，切成小片。
- 3 油菜心去根、洗淨，切成小段，與香菇片一起焯燙一下撈出。
- 4 鵪鶉蛋放入大碗中，加入冷水浸沒蛋面。
- 5 上籠蒸20分鐘取出，用冷水浸透，剝去外殼。

製作步驟

- 1 淨鍋置火上，加入沙拉油燒熱，下入薑片煸炒出香味。
- 2 再添入上湯燒沸，撈出薑片不用。
- 3 加入精鹽、味精、白糖、胡椒粉燒沸。
- 4 放入桂花、鵪鶉蛋、香菇片和油菜心。
- 5 用中小火煮至均勻入味，即可出鍋裝碗。

豆腐

別名 福黎、小宰羊

營養分析

豆腐含有相當豐富的蛋白質和鈣、磷、鐵等礦物質以及B族維生素等，是一種高蛋白、低脂肪的食物。有益中氣、和脾胃、健脾利濕、清肺健膚、清熱解毒、下氣消痰的功效，可用於脾胃虛弱之腹脹、吐血，水土不服所引起的嘔吐，消渴、乳汁不足等症的治療。

食療功效

豆腐中的蛋白質含量豐富，而且豆腐蛋白屬完全蛋白，不僅含有人體必需的8種氨基酸，而且比例也接近人體需要，營養價值較高，為高血壓、高脂血症、高膽固醇症及動脈硬化、冠心病患者的理想保健食品。

實用偏方

將豆腐切成小塊，加入紅糖煮製成湯羹食用，對治療胃出血、白濁、便血等症有比較好的功效。

對於支氣管哮喘者，可將豆腐壓成泥，加上麥芽糖、蘿蔔汁煮沸，出鍋晾涼食用。將豆腐切成小塊，加上豬蹄、絲瓜等一起煮製成湯羹，調味後食用，對產後乳汁不通、乳少等症有比較好的效果。

把羊肉切成小塊，放鍋內煮熟，加入切成小塊的豆腐稍煮，調味後食用，適用於月經不調、脾胃虛寒等症。

什錦豆腐湯

口味：鹹鮮湯濃

原料 豆腐、粉絲、白菜各100克，木耳、黃花、香菇各25克。

調料 蔥花15克，胡椒粉少許，澱粉1大匙，麵粉3大匙，精鹽、味精各1小匙，香油少許，清湯、沙拉油各1000克。

準備工作

1 將豆腐搗成碎泥，加入澱粉、麵粉、胡椒粉、蔥花、味精、精鹽3克，調成糊狀，搓成丸子，下入七成熱油中炸至金黃色，撈出瀝油備用。

2 將粉絲、木耳、黃花、香菇分別用溫水泡發；白菜洗淨備用。

製作步驟

1 鍋中加入清湯，放入豆腐丸子、粉絲、白菜、木耳、黃花、香菇燒沸。

2 撇淨浮沫，再加入精鹽、味精燒開，淋入香油，即可出鍋裝碗。

豆腐蔬菜湯

口味：軟嫩鮮鹹

原料 內酯豆腐2盒，油菜2棵，香菇100克，淨切蟹100克。

調料 精鹽1小匙，雞粉1/2小匙，胡椒粉適量，老湯300克，蔥油2小匙。

準備工作

1 將內酯豆腐切1釐米見方塊備用。

2 將油菜擇去老葉，洗淨；香菇洗淨待用。

3 鍋中加入適量清水燒沸，放入切蟹燙約2分鐘，撈出待用。

製作步驟

1 鍋中加入蔥油燒熱，添入老湯，放入內酯豆腐、香菇、切蟹、油菜燒沸。

2 撇淨浮沫，再加入精鹽、雞粉、胡椒粉煮約5分鐘至入味，即出鍋裝碗。

美味豆腐湯

口味：鹹鮮香嫩

原料 嫩豆腐3塊，嫩白菜、雞胸肉各50克，淨冬筍40克，雞蛋清適量。

調料 精鹽、味精、胡椒粉、雞湯、沙拉油各適量。

準備工作

1 雞胸肉剔去筋膜，洗淨、瀝水，用刀背砸成雞肉蓉。

2 放入大碗中，加入少許清水，順同一方向攪拌均勻。

3 嫩白菜取葉、洗淨，撕成小塊；冬筍切成菱形片。

4 豆腐片去老皮，放入清水鍋內，加上少許精鹽稍煮片刻。

5 撈出過涼，放入大碗中，用工具碾壓成豆腐細蓉。

6 加入雞肉蓉、雞蛋清、少許精鹽、胡椒粉攪勻成豆腐泥。

製作步驟

- 1 取平盤，均勻地塗抹上一層沙拉油，再放入豆腐泥鋪平。
- 2 上屨用旺火蒸約8分鐘至熟，取出豆腐泥，劃成小塊。
- 3 鍋置火上，加入雞湯，放入冬筍片和白菜葉燒沸。
- 4 下入蒸好的豆腐塊，加入精鹽、味精調勻，出鍋裝碗即可。

什錦豆腐煲

口味：鮮鹹軟嫩

原料 嫩豆腐750克，鮮蝦150克，鮮目魚、蠣黃各100克，淨冬筍50克，干貝、海米各15克，水髮香菇5朵，青蒜1棵。

調料 蒜瓣、精鹽、味精、胡椒粉、醬油、紹酒、蠔油、水澱粉、上湯、沙拉油各適量。

準備工作

- 1 嫩豆腐放入沸水中焯去豆腥味，取出切成小塊。
- 2 水髮香菇去蒂、洗淨；冬筍去根，均切成菱形片。
- 3 青蒜洗淨，切成小段；蒜瓣去皮，切去兩頭。
- 4 鮮目魚洗淨，切成小塊；鮮蝦去頭、去殼、洗淨。
- 5 蠣黃用清水浸泡、洗淨，放入沸水鍋中焯燙一下，撈出瀝水。
- 6 干貝和海米浸發、洗淨，放入碗裡，加入少許清水上屨蒸熟。

製作步驟

- 1 鍋中加入沙拉油燒至六成熱，下入蒜瓣、青蒜煸炒片刻。
- 2 連湯倒入干貝和海米，再放入蠔黃、海蝦和目魚塊燒沸。
- 3 加入紹酒、精鹽、白醬油、蠔油、上湯，用中火煮約5分鐘。
- 4 加入味精、胡椒粉調勻，用水澱粉勾芡，即可出鍋裝碗。

黃豆芽豆腐湯

口味：鹹鮮嫩滑

原料 黃豆芽250克，豆腐2塊，雪裡蕪100克。

調料 蔥花10克，精鹽、味精各1/2小匙，沙拉油15克。

準備工作

- 1 將黃豆芽洗淨，去根備用。
- 2 將豆腐切成1釐米見方的丁；雪裡蕪洗淨，切成小丁備用。

製作步驟

- 1 炒鍋中加入沙拉油燒熱，放入蔥花煸炒一下。
- 2 放入黃豆芽炒出香味，再加入適量清水，用旺火燒開至黃豆芽酥爛。
- 3 放入雪裡蕪、豆腐，改用小火慢燉約10分鐘，加入精鹽、味精調味，即可出鍋裝碗。

玉米豆腐湯

口味：軟嫩鮮鹹

原料 玉米罐頭1罐，豆腐1塊，雞蛋3個。

調料 蔥1根，精鹽少許，水澱粉2小匙。

準備工作

- 1 將豆腐洗淨，切成小塊備用。
- 2 將蔥洗淨，切成細末；雞蛋打入碗中，加入蔥末調勻備用。

製作步驟

- 1 坐鍋點火，加入適量清水燒沸，放入玉米煮勻，再放入豆腐，加入精鹽、水澱粉煮勻。
- 2 加入蛋汁煮勻，撒上剩餘蔥末，即可出鍋裝碗。

豆腐湯

口味：湯鮮微辣

原料 豆腐2塊，雞蛋1個，海帶100克，紫菜50克，海米15克。

調料 蔥末、薑末各15克，精鹽、雞精、胡椒粉、香油各1/2小匙。

準備工作

- 1 將豆腐切成小塊備用。
- 2 將雞蛋磕入碗中，攪勻待用。
- 3 將海帶、海米洗淨，用清水浸泡一下，撈出瀝乾待用。

製作步驟

- 1 坐鍋點火，加入香油燒熱，下入蔥末、薑末炒出香味。
- 2 再添入適量開水，放入豆腐塊、海帶、海米煮沸。
- 3 然後淋入攪散的雞蛋液，離火，倒入裝有紫菜、蔥花、精鹽、雞精、胡椒粉的湯碗中，即可上桌食用。

豆腐皮

別名 豆腐衣、油皮、豆包

營養分析

豆腐皮中營養成分豐富，除蛋白質外，還含有維生素PP和鈣、鐵、鋅、硒等多種礦物質，有清熱利肺、止咳消痰、解毒止汗的功效，是高蛋白、低脂肪、不含膽固醇的營養食品。

食療功效

豆腐皮中含有豐富蛋白質，而且豆腐蛋白屬完全蛋白，不僅含有人體必需的8種氨基酸，而且其比例也接近人體需要，營養價值較高。

此外，豆腐皮中含有多種礦物質，可為人體補充鈣質，防止因缺鈣引起的骨質疏鬆，促進骨骼發育，對小兒、老人極為有益。

實用偏方

將豆腐皮切成小條，配以黑豆一起煮成湯羹，調味後食用，有滋養、補虛、止汗的功效，可治排汗過多及陰虛盜汗等症。

豆腐皮用清水泡發，改刀切成絲，用沙拉油煸炒，加入適量精鹽和香蔥炒勻後食用，有止汗作用，適用於多汗、自汗、盜汗等症。

豆腐皮切成小塊，包裹上調製好的魚肉餡料，再蒸製成菜，有非常好的補鈣、益智效果，可以預防骨質疏鬆、佝僂病等。

酸辣豆皮湯

口味：酸辣鮮鹹

原料 豆腐皮150克，菠菜、水發木耳各50克。

調料 蔥段、薑片、醬油、白醋、胡椒粉、水澱粉、香油、清湯各適量。

準備工作

1 將豆腐皮泡軟、洗淨，放入沸水中焯燙一下，撈出瀝乾，切成細絲備用。

2 將菠菜擇洗乾淨，切成小段；水發木耳洗淨，切絲備用。

製作步驟

1 鍋中加入沙拉油燒熱，先下入蔥段、薑片炒出香味。

2 再烹入白醋，加入清湯，然後放入豆腐皮絲、木耳絲、菠菜段，調入醬油燒沸，撇去浮沫。

3 用水澱粉勾芡，撒上胡椒粉，淋入香油，即可出鍋裝碗。

羊雜燉豆腐皮

口味：軟嫩清香

原料 豆腐皮250克，熟羊臉、熟羊肺各100克，熟羊心、熟羊腸各50克，熟羊肚80克，香菜末少許。

調料 蔥末、精鹽、味精、雞精、胡椒粉、老湯各適量。

準備工作

1 將羊臉、羊肺、羊心、羊肚、羊腸除去油脂及骨頭，用水沖洗乾淨，切成細絲備用。

2 將豆腐皮用清水泡軟、洗淨，切成細絲備用。

製作步驟

1 鍋中加入適量老湯，放入羊雜、豆腐皮燉煮10分鐘至湯汁變白。

2 再加入精鹽、味精、雞精、胡椒粉調味，盛入碗中，撒上蔥末、香菜末即成。

豆筋肥腸煲

口味：濃香鮮辣

原料 豆筋250克，熟肥腸150克。

調料 老薑、蔥段、精鹽、味精、胡椒粉各少許，雞精、醬油各1/2小匙，白糖、紹酒、花椒油各1小匙，水澱粉、明油各適量，鮮湯70克，沙拉油2大匙。

準備工作

1 豆筋用清水洗淨，再用溫開水浸泡2小時至發漲。

2 取出豆筋，瀝淨水分，切成2釐米大小的塊。

3 放入沸水鍋中焯一下去除豆腥味，撈出瀝水。

4 熟肥腸去掉油脂，洗淨、瀝水，切成小段。

5 放入加有少許紹酒的沸水中焯一下去腥味，撈出放在盤內。

6 加入老薑、蔥段、紹酒，上籠用旺火蒸30分鐘至熟，取出。

製作步驟

- 1 鍋置火上，注入鮮湯，放入肥腸、豆筋燒沸，撇去浮沫。
- 2 加入醬油、白糖、精鹽燒沸，轉中火燒至豆筋熟而入味。
- 3 再加入胡椒粉、雞精、味精調味，轉旺火煮2分鐘。
- 4 用水澱粉勾芡、收汁，淋入花椒油，出鍋裝碗即可。

麵筋湯

口味：軟嫩鮮鹹

原料 高筋麵粉500克，豆腐皮、花生米、鱈魚絲、海帶絲、番茄、菠菜各適量，雞蛋1個。

調料 蔥末、薑末、精鹽、味精、胡椒粉、紅醋、香油、沙拉油各適量。

準備工作

- 1 菠菜去根、洗淨，焯水後過涼，切成末；花生米壓成碎粒。
- 2 鍋中加入沙拉油燒至五成熱，下入蔥薑末炒出香味。
- 3 放入鱈魚絲、海帶、豆腐皮炒勻，出鍋裝碗，撒上花生碎。
- 4 麵粉放入盆內，加入少許清水揉搓成麵糰，放置20分鐘。
- 5 麵糰放入水盆內，不停揉搓，剩下的膠體物質即為麵筋。
- 6 將麵筋切塊，用擀麵杖壓成片，再切成絲，放入水中浸泡。

製作步驟

- 1 鍋中加入適量清水燒至80°C，放入麵筋絲和高湯燒沸。
- 2 倒入炒好的各種絲料炒勻，用旺火燒沸。
- 3 淋入少許麵筋水，加入精鹽、紅醋、胡椒粉，放入番茄略煮。
- 4 淋入雞蛋液，加入味精攪勻，撒上菠菜末，淋入香油即成。

Part4 水產

鯉魚

別名 龍門魚、鯉拐子、赤鯉

營養分析

鯉魚富含蛋白質、脂肪和鈣、磷等礦物質，且營養易於人體消化吸收，可供給人體必需的氨基酸。中醫認為，鯉魚有滋補健胃、利水消腫、通乳、清熱解毒、止咳下氣等功效，對各種水腫、浮腫、腹脹及乳汁不通有較好的療效。

食療功效

對於咳嗽氣喘者，可以將收拾乾淨的鯉魚切成末，放入熬煮好的米粥內燒沸，調味後食用，有比較好的效果。

對於胃痛、消化不良等症狀，可以把收拾乾淨的鯉魚，配以洗淨的馬蹄、胡椒、姜塊和適量清水製作成湯羹，調味後食用，有比較好的食療功效。

實用偏方

將鯉魚洗淨，和紅小豆、適量清水一起清燉成菜食用（忌精鹽），對肝硬化腹水、水腫、腳氣、慢性腎炎、孕婦水腫、產後乳汁缺乏等有一定的療效。

將黑豆洗淨，浸泡3小時；生薑洗淨；鯉魚去鱗、鰓、內臟，洗淨，放入油鍋略煎。把全部原料放入清水鍋中煮沸，再轉用小火煮至黑豆熟爛，調味即可。可作為腎病水腫、水腫反覆發作、小便不利、面色萎白、四肢不溫等症的輔助食療。

黑豆鯉魚湯

口味：軟嫩鮮鹹

原料 鯉魚1條（約750克），黑豆100克，枸杞子15克。

調料 姜3片，陳皮1塊，精鹽適量，紹酒1大匙，白鑊少許。

準備工作

1 將鯉魚去鱗、去鰓、除內臟，洗淨，用乾淨的布抹乾魚身內外，再用紹酒搽勻備用。

2 將黑豆洗淨，撈出晾乾，用白鑊炒香待用。

3 將枸杞子洗淨；陳皮用清水浸軟，刮去內瓢備用。

製作步驟

1 將鯉魚、黑豆、枸杞、陳皮、薑片一同放入燉盅內，加入適量開水，蓋上盅蓋，入鍋用猛火隔水燉約30分。

2 轉小火續燉2.5小時，最後加入精鹽調味即成。

赤豆燉鯉魚

口味：軟糯濃香

原料 鮮鯉魚1條（約650克），紅小豆150克。

調料 蔥段、薑片各25克，精鹽、味精各2小匙，白糖5大匙，白醋3大匙，紹酒、豬化油各2大匙，雞湯1000克。

準備工作

1 將紅小豆洗淨，用開水浸泡12小時備用。

2 將鯉魚宰殺，洗滌整理乾淨，在其兩側剞上棋盤花刀，入開水中焯燙片刻，撈出用清水洗淨，瀝乾備用。

製作步驟

1 炒鍋上火，加入豬化油燒熱，下入蔥段、薑片炸香。

2 再烹入紹酒，添入雞湯燒沸，放入紅小豆燉至軟爛。

3 然後放入鯉魚，加入精鹽、味精，續燉至魚熟入味。

4 再加入白糖、白醋略燉一下，即可出鍋裝碗。

鯉魚燉冬瓜

口味：鮮鹹微辣

原料 鯉魚1條（約750克），冬瓜200克，香菜末25克。

調料 蔥段、薑片、精鹽、胡椒粉、紹酒、高湯、沙拉油各適量。

準備工作

- 1 冬瓜去皮及瓢、洗淨，切成4釐米大小的片。
- 2 放入加有少許精鹽的沸水中略焯，撈出過涼、瀝水。
- 3 鯉魚去鱗、去鰓，剖腹去內臟，洗滌整理乾淨。
- 4 擦淨表面水分，在魚身兩側剞上棋盤花刀。

製作步驟

- 1 鍋中加油燒熱，放入鯉魚煎至兩面呈金黃色，撈出瀝油。
- 2 鍋中留底油燒熱，下入蔥段、薑片炆鍋。
- 3 烹入紹酒，加入高湯和煎好的鯉魚煮沸。
- 4 撈出蔥姜不用，轉小火將鯉魚燉10分鐘。
- 5 放入冬瓜片，加入精鹽續燉至魚肉熟爛入味。
- 6 撒上胡椒粉，出鍋盛入大碗中，撒上香菜末即可。

花瓣魚圓湯

口味：鹹鮮微辣

原料 淨鯉魚肉200克，黃菊花25克，菠菜50克，雞蛋清1個。

調料 蔥段、薑片、精鹽、味精、白胡椒粉、紹酒、水澱粉、雞湯、雞油、沙拉油各適量。

準備工作

- 1 黃菊花掰取花瓣，洗淨，放入沸水鍋內焯燙一下，撈出瀝水。
- 2 菠菜去根和老葉，洗淨、焯水，撈出用冷水過涼，瀝乾水分。
- 3 鮮魚肉洗淨，放在案板上，用刀剁成細魚蓉，放入碗內。
- 4 加入少許精鹽、味精、白胡椒粉、雞蛋清及少許沙拉油。
- 5 順一個方向拌勻成濃糊狀，再擠成直徑2釐米大小的魚圓。

製作步驟

- 1 鍋中加入溫水，放入魚圓燒沸，快速撈出魚圓。
- 2 鍋中加入沙拉油燒至六成熱，下入蔥段、薑片煸炒出香味。
- 3 烹入紹酒，加入雞湯、味精、白胡椒粉燒沸，撈出蔥姜不用。
- 4 用水澱粉勾薄芡，撇去表面浮沫和雜質，放入魚圓。
- 5 加入菠菜和菊花瓣推勻，淋入熟雞油，出鍋盛碗即成。

青蒜鯉魚湯

口味：清香鹹鮮

原料 鯉魚1條，青蒜2根。

調料 薑絲10克，精鹽1大匙，紹酒1小匙。

準備工作

- 1 將鯉魚去鱗，去腮及內臟，洗淨，切成大塊備用。
- 2 將青蒜洗淨，斜切成小段備用。

製作步驟

- 1 坐鍋點火，加入適量清水燒熱，放入鯉魚塊、薑絲，用大火煮沸。
- 2 撇淨浮沫，再改小火燉約10分鐘。
- 3 然後加入紹酒、精鹽調好口味，撒下青蒜段，即可出鍋裝碗。

鯉魚苦瓜湯

口味：鹹鮮苦香

原料 鯉魚1條，苦瓜200克，檸檬1個。

調料 精鹽適量，味精1/2小匙，白糖少許，薑汁、紹酒各1大匙，高湯2000克。

準備工作

- 1 將鯉魚去頭、去尾及內臟，用清水洗淨，剔除魚骨，切成片備用。
- 2 將苦瓜縱切成兩半，去子、去內膜，洗淨，切成小片；檸檬洗淨，切成薄片待用。

製作步驟

- 1 坐鍋點火，加入適量高湯燒沸，放入鯉魚片、苦瓜片、檸檬片，加入薑汁、白糖、紹酒，用大火煮沸。
- 2 撇淨浮沫，再轉小火煮10分鐘，加入精鹽、味精調味，即可出鍋裝碗。

天麻魚辦湯

口味：清香微辣

原料 鯉魚肉300克，冬瓜200克，胡蘿蔔1根，天麻10克。

調料 蔥花、胡椒粉各少許，精鹽1小匙，高湯2000克。

準備工作

1 將鯉魚肉洗淨，切成條狀，編成麻花辮擺放在盤中，入籠蒸熟，取出備用。

2 將冬瓜去皮及瓢，洗淨，切成小塊；胡蘿蔔洗淨，切成象眼塊；天麻洗淨待用。

製作步驟

1 鍋中加入高湯煮沸，放入天麻、冬瓜，加入精鹽，用小火煮至熟爛。

2 放入蒸好的魚辮、胡蘿蔔，加入胡椒粉續煮片刻，出鍋裝碗即可。

鯽魚

別名 喜頭魚、鯽瓜子、鯽拐子

營養分析

鯽魚的藥用價值非常高，含有豐富的蛋白質、磷、鈣、脂肪和其他一些礦物質和維生素，具有和中補虛、除濕利水、補虛羸、溫胃、補中益氣之功效，尤其是活鯽魚汆湯在通乳方面有其他藥物不可比擬的作用。此外，臨床實踐證明，鯽魚肉對防治動脈硬化、高血壓和冠心病均有一定的功效。

食療功效

鯽魚所含的蛋白質容易被消化吸收，是肝腎疾病、心腦血管疾病患者的良好蛋白質來源，經常食用，可補充營養，增強抗病能力。

鯽魚有健脾利濕、和中開胃、活血通絡、溫中下氣之功效，對脾胃虛弱、水腫、潰瘍、氣管炎等有很好的滋補功效。

實用偏方

民間常給產後婦女燉食鯽魚湯，既可以補虛，又有通乳催奶的作用。

鮮鯽魚收拾乾淨，與冬瓜皮（或紅小豆）一起煮製成湯，可治療周身浮腫。

將砂仁5克研成粉末，與油、鹽拌勻塞入鯽魚腹內，蒸熟後食用，有健脾開胃，利濕止嘔，安胎利水的作用，適用於妊娠嘔吐，胎動不

安等症。

取鯽魚1條，與花生米一起煮湯，調味後食用，對於脾胃失調，營養不良，咳嗽痰喘，缺少乳汁等症有一定的治療功效。

黃耆鯽魚湯

口味：鹹鮮濃香

原料 鯽魚1條（約200克），黃耆30克。

調料 生薑2片，精鹽適量，沙拉油少許。

準備工作

1 將鯽魚去鱗、鰓及內臟，洗淨備用。

2 將黃耆洗淨，放入鍋內，加入3碗清水煮剩約半碗，再加水重複煮2次，把3次黃耆湯混合約2碗待用。

製作步驟

1 將黃耆湯、鯽魚、薑片一同放入燉盅內，隔水燉約1小時。

2 再加入精鹽調味，淋入沙拉油即成。

清燉鯽魚湯

口味：清香味美

原料 鯽魚1000克，香菜適量，玉蘭片2片。

調料 蔥、姜、精鹽、味精、胡椒粉、紹酒、米醋、香油、熟豬油各適量。

準備工作

1 將鯽魚去鱗、去鰓、除內臟，洗淨，放入沸水鍋中焯燙一下，取出在魚身一側劃數刀備用。

2 將玉蘭片洗淨待用。

製作步驟

1 鍋置旺火上，放入熟豬油燒熱，下入胡椒粉、蔥花、薑末炒出香味。

2 再烹入紹酒，加入清湯、精鹽、味精，放入鯽魚，在魚身淋上少許白酒燒沸，然後澆上白醋，放入玉蘭片，轉小火燉30分鐘，再撒

上蔥絲、香菜，淋入香油即成。

鯽魚豆芽湯

口味：鮮鹹微辣

原料 鮮活鯽魚1條（約500克），黃豆芽60克。

調料 薑片15克，精鹽、胡椒粉各1/3小匙，豬骨湯500克。

準備工作

- 1 將鯽魚宰殺，去除魚鱗和魚鰓，剖腹後去除內臟和黑膜。
- 2 將鯽魚洗淨，瀝淨水分，在魚身表面剖上一字刀。
- 3 放入沸水中焯燙一下，撈出去皮，洗去雜質。
- 4 黃豆芽放入清水中浸泡並擇洗乾淨。
- 5 鍋中加入少許熟豬油燒熱，放入黃豆芽煸炒片刻。
- 6 出鍋放入清水盆內洗淨，撇去豆皮，撈出瀝淨水分。

製作步驟

- 1 淨鍋置火上，加入熟豬油燒熱，下入薑片煸炒出香味。
- 2 倒入豬骨湯，撈出薑片不用，加入鯽魚和黃豆芽。
- 3 先用大火煮沸，加入精鹽、胡椒粉調好口味。
- 4 再轉小火煮至鯽魚熟爛入味，出鍋盛入湯碗中即成。

草魚

別名 鯪魚、白鯪、草鯪

營養分析

草魚為營養豐富的淡水魚之一，其每百克草魚肉中含蛋白質13~26克，脂肪3~6.5克。草魚中還含有維生素E以及鈣、鐵、磷、硒等礦物質。中醫認為，草魚有溫暖中焦、滋補脾胃的作用，對虛勞、頭痛等症有一定的治療效果。

草魚中富含蛋白質，而且是人體所需的優質蛋白質，易於人體消化吸收，而且其所含熱量低，適宜減肥者食用。

食療功效

草魚含有較為豐富的硒，經常食用草魚，有抗衰老、養顏的功效，同時對腫瘤也有一定的防治作用。

草魚中含有豐富的不飽和脂肪酸，對人體的血液循環非常有利，是心血管病人的良好食物。

實用偏方

將草魚片150克放入大碗中，加入紹酒100毫升、薑片25克、清水150克和鹽少許，上屨蒸熟後趁熱食用，對感冒有較好的治療效果。

患有高血壓、頭痛症者，可將收拾乾淨的草魚，配以冬瓜、姜塊、蔥段等熬煮成湯羹，調味後食用，有比較好的食療功效。

將新鮮草魚肉片和適量薑片、紹酒和清湯放入海碗裡，上屨蒸熟爛，調味後食用，對傷風、感冒有一定的食療及保健效果。

板鴨草魚煲

口味：鹹鮮香濃

原料 板鴨1/2只，草魚中段300克。

調料 薑片2片，蔥段1段，精鹽、味精、紹酒、胡椒粉、香油各2小匙，雞精1小匙，豬化油3大匙。

準備工作

1 將板鴨洗淨，剁成骨牌塊備用。

2 將草魚中段切成塊，用精鹽、紹酒、蔥薑汁拌勻醃約5分鐘待用。

製作步驟

1 淨鍋上火，放入豬化油燒至六成熱，放入魚塊煎至緊皮時，放入姜、蔥、紹酒和板鴨塊翻炒片刻，添入適量清水燒沸。

2 撇去浮沫，用大火燉約5分鐘至湯汁乳白，調入精鹽、味精、雞精和胡椒粉，再改用中火續燉約5分鐘至入味，盛入湯盆內，淋入香油，撒上海菜段即成。

鹹魚木瓜湯

口味：鮮鹹軟嫩

原料 鹹魚頭1/2個，草魚尾1條（約300克），木瓜1個。

調料 姜2片，精鹽、胡椒粉各1/2小匙，紹酒1小匙，沙拉油1大匙。

準備工作

1 將木瓜去皮、去子，洗淨，切成小塊備用。

2 將魚尾去鱗，洗淨，抹乾，用精鹽略醃；鹹魚頭洗淨，抹乾，灑上少許胡椒粉擦勻待用。

製作步驟

1 鍋置火上，放入沙拉油燒熱，先放入薑片炒出香味。

2 再放入魚尾和鹹魚頭略煎。

3 然後烹入紹酒，加入適量清水、木瓜，煲至魚熟湯濃，加入精鹽調味即可。

草菇魚頭湯

口味：鮮嫩鹹香

原料 魚頭1個（約500克），鮮草菇200克，干香菇50克，油菜心15克。

調料 蔥花、薑片各5克，精鹽、味精、紹酒、沙拉油各適量。

準備工作

1 將魚頭去掉魚鰓，用清水洗淨，剖成兩半，放在大盤內。

- 2 加入少許精鹽和紹酒調拌均勻，醃漬入味。
- 3 草菇去蒂、洗淨，片成片，放入沸水中焯熟，撈出擠乾水分。
- 4 干香菇去蒂、洗淨，放入溫水中浸發，撈出瀝水。

製作步驟

- 1 坐鍋點火，加入沙拉油燒熱，下入薑片爆香。
- 2 再放入魚頭，用慢火煎至金黃色。
- 3 烹入紹酒，加入適量沸水淹沒魚頭，用旺火燒沸。
- 4 放入香菇，蓋上鍋蓋後煮沸。
- 5 再放入油菜心和鮮草菇煮至熟透。
- 6 加入精鹽、味精調好口味，撒上蔥花，即可出鍋裝碗。

榨菜魚片湯

口味：鮮鹹爽脆

原料 淨草魚200克，榨菜100克，雞蛋清1個。

調料 大蔥白、姜塊各25克，精鹽、胡椒粉各1/3小匙，雞精、味精、澱粉各1/2小匙，紹酒1小匙，鮮湯500克，熟豬油2小匙。

準備工作

- 1 榨菜用清水浸泡、洗淨，撕去筋，切成薄片。
- 2 放入沸水鍋中快速焯燙一下去鹹味，撈出瀝水。

- 3 大蔥白洗淨，取少許切成蔥花，剩餘切成段；姜塊切片。
- 4 草魚剔去魚骨，放入清水中浸泡去血水，取出洗淨、瀝乾。
- 5 片成薄片，加入蛋清、少許精鹽、味精、澱粉、胡椒粉拌勻。

製作步驟

- 1 炒鍋置火上，加入熟豬油燒熱，下入蔥段、薑片炒香。
- 2 注入鮮湯，撈出蔥段、薑片不用，再放入榨菜片燒煮片刻。
- 3 加入精鹽、紹酒、胡椒粉、雞精和味精調好口味。
- 4 用筷子將碼好味的魚肉片撥入湯鍋內煮至浮起。
- 5 撇去浮沫，淋入明油，起鍋倒入湯碗中，再撒上蔥花即成。

翡翠魚米羹

口味：軟嫩鮮香

原料 草魚肉500克，野菜50克。

調料 精鹽、味精、澱粉各少許，高湯適量。

準備工作

- 1 將草魚肉洗淨，捶打成蓉，製成魚米備用。
- 2 將野菜洗淨，放入沸水鍋中焯透，撈入冷水中浸涼備用。

製作步驟

- 1 鍋置火上，加入高湯燒開，再加入精鹽、味精調好口味。
- 2 然後用水澱粉勾成薄芡，再放入魚米、野菜煮熟，出鍋裝碗即可。

木耳魚頭湯

口味：清香爽口

原料 草魚頭350克，冬瓜200克，木耳、油菜各50克。

調料 蔥段、薑片、精鹽、味精、白糖、胡椒粉、紹酒、豬油各適量。

準備工作

1 將魚頭去鱗、去鰓，洗淨，放入盤內，抹上精鹽略醃備用。

2 將冬瓜洗淨，切成薄片；油菜洗淨，切成小段備用。

製作步驟

1 湯鍋置火上，加入豬油燒熱，下入魚頭煎至兩面焦黃。

2 再烹入紹酒，蓋上鍋蓋略燜，然後加入白糖、精鹽、蔥段、薑片及清水，用旺火煮開。

3 待湯呈濃白色時，轉小火再燜10分鐘，待魚眼凸起，魚皮起皺時，放入冬瓜、木耳、胡椒粉燒開。

4 再加入味精調味，出鍋裝碗即可。

金針魚片湯

口味：鮮鹹微辣

原料 淨草魚肉300克，金針菇30克，香菜段20克。

調料 蔥花、薑絲、精鹽、味精、紹酒、雞粉、胡椒粉、香油、水澱粉、沙拉油各適量，豬骨湯1000克。

準備工作

1 將金針菇去蒂、洗淨，分成小朵，再用沸水焯燙一下，撈出瀝乾備用。

2 將草魚肉洗淨、切片，加入少許精鹽、味精、紹酒、水澱粉拌勻，略醃備用。

製作步驟

1 坐鍋點火，加油燒至五成熱，先放入薑絲炒香。

2 再添入豬骨湯燒沸，下入金針菇、魚肉片旺火燒開，撇去浮沫。

3 然後加入精鹽、味精、雞粉、胡椒粉調味，撒上蔥花、香菜段，淋入香油，即可出鍋裝碗。

鱸魚

別名 花鱸、胖頭魚、大頭鱸

營養分析

鱸魚為高蛋白、低脂肪、低膽固醇淡水魚類，其含有蛋白質以及鈣、磷、鐵等多種礦物質，有溫補脾胃、疏肝解郁、健脾利肺、補虛弱、祛風寒、益筋骨的功效，可用於咳嗽、水腫、肝炎、眩暈、腎炎和身體虛弱的輔助治療。

食療功效

鱸魚魚腦營養豐富，其中含有一種人體所需的魚油，而魚油中富含多種不飽和脂肪酸，它的主要成分就是我們所說的「腦黃金」，這是一種人類必需的營養素，主要存在於大腦的磷脂中，可以造成維持、提高、改善大腦功能的作用。因此多吃鱸魚頭能使人更加聰明。

實用偏方

將淨鱸魚入油鍋煎黃，加入川芎、白芷、薑片、精鹽和清水煮成湯羹，趁熱吃魚、飲湯，有益腦去頭眩之效，適合風寒頭痛者食用。

將加工好的鱸魚魚頭與黑豆一起煮製成湯，對頭暈、神經衰弱者有一定的效果。

鱸魚洗淨，剝成大塊，放入淨鍋內，加上清湯、何首烏、天麻和核桃仁等燒煮至熟，再加入蔥花、薑絲和精鹽等調好口味食用，可以安神補腦、祛頭風、止眩暈，為健腦益智食療方。

參芪魚頭煲

口味：軟嫩濃香

原料 鱸魚頭1個，黨參、黃耆各10克，熟火腿、冬筍、水髮香菇各50克。

調料 姜、蔥、精鹽、味精、胡椒粉、紹酒、沙拉油各適量。

準備工作

- 1 將鱸魚頭去鰓，劈成兩半，洗淨，瀝乾水分備用。
- 2 將熟火腿、冬筍、水髮香菇均切片；黨參、黃耆、陳皮用紗布包裹好，用熱水泡約15分鐘待用。

製作步驟

- 1 鍋中加入豬化油燒熱，炸香姜、蔥，放入魚頭煎至兩面呈黃色，烹入紹酒，添入適量清水燒沸，撇淨浮沫。
- 2 加入精鹽、胡椒粉，倒在沙鍋內，再放入紗布包、火腿、冬筍和香菇，用小火燉約30分鐘至熟，揀出紗布包、姜和蔥，加入味精，撒上青蒜即成。

酸菜魚頭湯

口味：酸辣鹹鮮

原料 鱸魚頭1個，四川泡酸菜150克，野山椒10克。

調料 泡姜10克，精鹽1/2大匙，味精、胡椒粉各1小匙，紹酒2小匙，鮮湯1000克，熟豬油5大匙。

準備工作

- 1 將魚頭去掉魚鰓和雜質，從中間剖開成兩半，洗淨。
- 2 撈出魚頭，在表面抹上少許精鹽和紹酒，醃漬10分鐘待用。
- 3 泡酸菜去根和老葉，用清水浸泡一下，撈出切成大片備用。
- 4 野山椒去蒂，洗淨，瀝水；泡姜去皮、洗淨，切片待用。

製作步驟

- 1 鍋中加入熟豬油燒熱，下入魚頭煎至兩面呈金黃色。
- 2 再加入泡酸菜、泡姜、野山椒，用旺火炒約1分鐘出香辣味。
- 3 然後烹入紹酒，加入鮮湯、精鹽燒沸，轉小火燒煮20分鐘。
- 4 再放入味精、胡椒粉調勻，出鍋裝碗即可。

魚腩煲

口味：鮮嫩香濃

原料 魚腩、蘿蔔各500克，香菜2棵。

調料 蔥絲、薑片、蒜蓉各15克，草果、八角、精鹽、白糖、生抽、老抽、水澱粉各適量，南乳1/2大匙，磨豉1大匙，紹酒2大匙，沙拉油3大匙。

準備工作

- 1 蘿蔔去根、洗淨，削去外皮，切成滾刀塊，入鍋焯水、撈出。
- 2 南乳、磨豉放入碗中，加入2大匙清水攪拌均勻。
- 3 魚腩用清水洗淨，擦淨表面水分，用紗布包裹起來。
- 4 鍋置火上，加入沙拉油燒熱，下入草果、八角煸炒片刻。
- 5 倒入清水，放入魚腩，用旺火燒沸後轉小火煮20分鐘。
- 6 取出魚腩，去掉紗布後切塊；煮魚腩的原湯過濾後留用。

製作步驟

- 1 鍋置火上，放入沙拉油燒熱，下入薑片和蒜蓉炒出香味。
- 2 加入南乳和磨豉，再放入魚腩塊翻炒均勻。
- 3 加入紹酒、精鹽、白糖、生抽、老抽和煮魚腩的湯汁燒沸。
- 4 放入蘿蔔燒沸，用水澱粉勾芡，出鍋裝碗，撒入蔥、香菜即成。

魚頭濃湯

口味：鹹香適口

原料 淨花鰱魚頭半個，油菜50克，火腿肉25克。

調料 大蔥、姜塊各15克，精鹽1大匙，味精2小匙，紹酒3大匙，熟雞油1小匙，熟豬油75克。

準備工作

- 1 火腿洗淨，入蒸鍋用旺火蒸熟，取出晾涼，切成薄片。
- 2 油菜去根和老葉，洗淨，瀝去水分，順長切成兩半。
- 3 姜塊去皮、洗淨，用刀背拍鬆；大蔥擇洗乾淨，切成段。
- 4 鰱魚頭去魚鰓，洗淨，在鰓肉上剛1刀，下頷處再斬1刀。
- 5 鍋中加入清水燒沸，放入鰱魚頭焯燙一下，撈出，擦淨水分。

製作步驟

- 1 鍋中加入熟豬油燒至四成熱，魚頭剖面朝上放入鍋內略煎。
- 2 加入紹酒、蔥段、姜塊，將魚頭翻轉，添入沸水，蓋上蓋。
- 3 燒煮5分鐘（中途不要啟蓋，否則湯不濃），放入菜心燒1分鐘。
- 4 取出魚頭，盛入大湯盤內，再撈出菜心碼放在魚頭的四周。
- 5 撈出蔥姜，加精鹽、味精、火腿片、熟雞油，澆在魚頭上即成。

醋椒魚頭尾湯

口味：酸辣爽口

原料 鱸魚頭、鱸魚尾各1個，白蘿蔔絲100克，香菜少許。

調料 蔥段、薑片、薑絲、精鹽、味精、胡椒粉、白醋、紹酒、香油、雞湯、沙拉油各適量。

準備工作

1 將魚頭去鰓、洗淨，從中間劈開（相連不斷）；魚尾去鱗、洗淨，在兩側剞上「十字花刀」；分別放入沸水中焯燙一下，撈出沖淨備用。

2 香菜擇洗乾淨，切成細末備用。

製作步驟

1 鍋中加入底油燒熱，先下入蔥段、薑片炒香。

2 再烹入紹酒，添入雞湯，放入魚頭、魚尾燒開。

3 然後轉小火燉煮20分鐘，再揀出蔥、姜，放入蘿蔔絲、薑絲、味精、精鹽燒至入味。

4 最後淋入香油、白醋，撒上海菜末，即可出鍋裝碗。

汾香魚頭湯

口味：酒香濃郁

原料 鱸魚頭750克，香菜20克。

調料 蔥、姜、精鹽、味精、胡椒粉、香油、紹酒、汾酒、上湯、沙拉油各適量。

準備工作

1 將魚頭洗滌整理乾淨，加入姜、蔥、汾酒醃10分鐘備用。

2 將香菜擇洗乾淨，切成小段備用。

製作步驟

1 鍋中加油燒熱，先放入魚頭煎透。

2 再烹入紹酒，加入上湯、精鹽，加蓋滾熟，取出魚頭放入盤中。

3 湯鍋中加入胡椒粉、香油、味精調勻，淋在魚頭上，撒上海菜段即成。

雪棉魚羹

口味：湯鮮魚嫩

原料 鱸魚500克，雞蛋清3個。

調料 蔥段、薑片、精鹽、味精、胡椒粉、澱粉、香油、清湯各適量。

準備工作

1 將鱸魚洗滌整理乾淨，再放入盤中，加入蔥段、薑片，入鍋蒸熟，然後去骨取肉備用。

2 將雞蛋清抽打成雪棉狀備用。

製作步驟

1 鍋中加入清湯，放入精鹽、香油、味精燒開。

2 再下入魚肉，用水澱粉勾芡，轉小火，撒上胡椒粉，撥入棉狀蛋清，用湯汁澆燙至熟即成。

鯰魚

別名 鯰、土鯰、鬍子鯰

營養分析

鯰魚營養豐富，其脂肪含量在淡水魚中較高，此外，蛋白質、糖類和礦物質的含量也比較豐富。中醫認為鯰魚有補中、益陽、利小便和療水腫等功效，特別適合體弱虛損、營養不良、乳汁不足、小便不利、水氣浮腫者食用。

食療功效

鯰魚肉是天然的食補食療佳品，除了可治療人體虛弱等症外，還能使皮膚細嫩光滑，在我國醫藥古籍中就有「用鯰魚可治療百病」的記載。

鯰魚是名貴的營養佳品，可強精壯骨，益壽延年。可以與魚翅、野生甲魚相媲美。

實用偏方

將鯰魚肉切絲，加上蛋液等調勻後蒸成蛋羹，對於婦女產後氣血虧虛、乳汁不足者有一定的效果。

用鯰魚頭來燉豆腐，可以補充豆腐自身營養的不足，提高人體對於營養成分的吸收率，是既營養又美味的佳品。

用鯰魚製作而成的湯汁，加入稻米熬製成鯰魚粥食用，對虛損不足、水氣浮腫、小便不利以及糖尿病者，有輔助治療功效。

酸湯魚

口味：酸鹹香濃

原料 鯰魚500克，筍乾、豆芽、酸菜絲、青蒜葉各25克。

調料 姜、蔥、精鹽、胡椒粉、雞精各少許，酸湯100克。

準備工作

1 將鯰魚洗淨，切成小塊備用。

2 將豆芽、青蒜葉洗淨；蔥洗淨，切成小段；姜洗淨，切成片；筍乾泡發後切絲待用。

製作步驟

1 坐鍋點火，加入酸湯燒沸，放入蔥段、薑片、酸菜絲、鯰魚塊燒沸。

2 撇淨浮沫，再放入筍乾絲、豆芽，加入精鹽、胡椒粉、雞精燉10分鐘至入味，撒上青蒜葉，即可出鍋裝碗。

鯰魚燉豆腐

口味：軟滑清香

原料 鯰魚600克，豆腐500克，香菜段15克，啤酒50克，八角3克，陳皮3克。

調料 蔥段、薑片各10克，精鹽、雞精、味精各1/2小匙。

準備工作

1 將鯰魚宰殺，去內臟，洗淨，切成6釐米長的段，放入沸水鍋中焯燙一下，撈出瀝乾備用。

2 將豆腐切成4釐米見方、1.5釐米厚的片，入沸水中焯燙一下，撈出待用。

製作步驟

1 將豆腐與鯰魚一同放入沙鍋中，加入蔥段、薑片、八角、陳皮、精鹽、雞精，用旺火燒沸。

2 撇淨浮沫，再改用小火燉約1小時，揀出蔥、姜、八角、陳皮不用，加入味精，撒上海菜段，即可出鍋裝碗。

鯰魚湯

口味：鮮香味醇

原料 活鯰魚1條（約650克），豆腐150克，木耳3個。

調料 姜塊15克，蔥段10克，精鹽1小匙，胡椒粉少許，紹酒、沙拉油各1大匙，豬骨湯750克。

準備工作

1 豆腐去四周老皮，切成小塊，入沸水鍋內焯燙、撈出。

2 木耳用清水泡軟，去蒂、洗淨，撕成小塊；姜塊去皮、切片。

3 將鯰魚宰殺，去掉魚鰓，剖腹去內臟，洗滌整理乾淨。

4 放入沸水鍋內快速焯燙一下，撈出用冷水過涼，洗去黏液。

製作步驟

1 鍋中加入沙拉油燒至七成熱，下入薑片、蔥段炒出香味。

2 放入鯰魚，烹入紹酒，用中火煎至上色，添入豬骨湯燒沸。

3 撇去表面浮沫，加入豆腐塊和木耳塊，用小火燉煮至熟爛。

4 加入精鹽、味精調好口味，撒上海菜段，倒在湯碗中即可。

鰻魚

別名 鰻鮠、白鱧、青鱧、風鰻

營養分析

鰻魚營養豐富，含有蛋白質、脂肪和鈣、磷、硒、鐵等礦物質以及維生素A等營養物質，有補虛扶正、祛濕殺蟲、養血、抗癆等功效，適合久病羸弱、五臟虛損、貧血、肺結核、婦女崩潰帶下、小兒疳積、小兒蛔蟲以及痔瘡和脫肛病人食用。

食療功效

鰻魚含有一種很稀有的營養素—西河洛克蛋白，具有良好的強精壯腎功效，是年輕夫婦、中老年人的保健食品。

醫學專家還發現，鰻魚兼有魚油和植物油的有益成分，是補充人體必需的脂肪酸、氨基酸的理想食物。鰻魚中的鋅含量、高度不飽和脂肪酸含量和維生素E的含量都很高，可防止動脈硬化，延緩衰老，具有護膚美容功效。

實用偏方

將鰻魚收拾乾淨，與當歸、黃耆一起蒸製成菜餚食用，有益氣和中，氣血雙補的效果，適合氣血兩虛之冠心病患者食用。

將鰻魚切成小塊，加入山藥和稻米一起煮成粥，再加入少許精鹽調味後食用，有氣血雙補，強筋壯骨的功效，經常服用，可消除疲勞。

將鰻魚切成小段，加入黑豆和適量清水燉煮至熟爛入味，再加入精鹽等調味後食用，可治療小兒久咳不癒等症。

啤酒鰻魚煲

口味：淡爽酒香

原料 白鰻1條（約650克），啤酒1瓶，香菜30克。

調料 蔥花5克，精鹽2小匙，味精、雞精、紹酒各1大匙，白糖、胡椒粉各4小匙，沙拉油3大匙。

準備工作

1 將鰻魚宰殺，剖腹，除去內臟，洗淨，剝成塊，放入加有紹酒、胡椒粉的沸水鍋中焯至六分熟，撈起瀝乾水分，放入沙鍋中備用。

2 將香菜洗淨，切成小段備用。

七星魚圓湯

口味：鮮鹹軟滑

原料 鰻魚、蝦仁、豬腿肉、熟火腿、筍肉、香菇各適量。

調料 精鹽、味精、白糖、胡椒粉、紹酒、澱粉、鮮湯、香油各適量。

準備工作

1 將鰻魚洗滌整理乾淨，取鰻魚肉，用刀背捶成魚蓉，再放入盆中，加入精鹽攪勻，再加入澱粉調成魚膠。

2 將豬腿肉、蝦仁、火腿、香菇、筍肉分別洗滌整理乾淨，切末，加入精鹽、白糖、味精、紹酒、胡椒粉，調成餡心備用。

製作步驟

1 鍋中加入清水燒熱，抓一小撮魚膠，攤在手心，再放上餡心捏攏，擠成魚圓，下入清水鍋中煮熟，撈出用清水漂涼待用。

2 鍋中加入鮮湯，放入魚圓，加入精鹽、味精燒開，淋入香油，出鍋裝碗即可。

福州魚丸湯

口味：鮮香爽滑

原料 海鰻魚肉500克，豬腿肉200克，火腿、豌豆苗各25克。

調料 精鹽、味精、紹酒、白糖、醬油、水澱粉、熟雞油各適量，鮮湯750克。

準備工作

1 豬腿肉洗淨，剔去筋膜，剝成細蓉，放在碗中。

2 加入紹酒、醬油、味精、白糖和少許水澱粉拌勻成肉餡。

- 3 豌豆苗擇洗乾淨；火腿洗淨，切成小片。
- 4 海鰻魚肉洗淨，瀝淨水分，用刀背剁成魚蓉。
- 5 放入碗中，加入適量鹽水、水澱粉攪拌至濃糊狀。

製作步驟

- 1 取少許魚蓉放在掌心，輕輕壓扁，放入少許調好的肉餡。
- 2 將手掌攏起，使魚蓉包裹好肉餡，再輕輕揉搓一下成魚丸。
- 3 放入熱水鍋中焯燙至熟，撈入冷水中稍浸。
- 4 鍋中加入鮮湯、精鹽、味精、火腿燒沸，放入魚丸、豆苗略煮。
- 5 出鍋倒在湯碗內，再淋上熟雞油即成。

鰻魚

別名 桂花魚、季花魚、花鯽魚

營養分析

鰻魚有較高的營養價值，其蛋白質含量比草魚、鯉魚、鯽魚等淡水魚要高，脂肪的含量在淡水魚中僅次於河鰻和武昌魚，還含有比較多的鈣、磷、鐵、硫等礦物質以及維生素B₁、維生素B₂等，具有補虛勞、益脾胃、補氣血的功效。

食療功效

鰻魚營養豐富，肉質細嫩，而且比較容易消化，對兒童、老人及體弱、脾胃消化功能不佳的人而言，吃鰻魚既能補虛，又不必擔心消

化困難。

現代醫學認為，鰕魚為低脂高蛋白優質水產品，對於調理體力，鎮靜安神，滋補氣血等，都有比較好的食療功效。

實用偏方

將淨鰕魚肉切片，加入番茄汁和熬煮好的何首烏湯汁一起燒燴成菜，有活血養血的食療功效，對白髮者有非常好的烏髮健身功效。

將生鰕魚尾貼在患處，可防治兒童癩化膿。

將鰕魚蒸煮成湯羹食用，對身體虛弱、氣血不足者，有很好的食療保健功效。

對於肺結核、咳嗽、貧血患者，可以將收拾乾淨的鰕魚，搭配百合、貝母和適量冰糖蒸製成菜食用，有比較好的食療效果。

煎燉鰕魚

口味：鹹鮮酸辣

原料 鰕魚1條，肥膘肉、水發冬菇各50克，胡蘿蔔片少許。

調料 蔥段、姜塊各少許，精鹽、味精各1/2小匙，胡椒粉2小匙，紹酒、白醋各2大匙，豬油1大匙。

準備工作

1 將鰕魚去鰓、內臟，洗淨，放開水中燙一下，刮淨魚皮，洗淨，在魚身兩側剞上「斜十字交叉」花刀備用。

2 將肥膘肉，水發冬菇均洗淨，切片備用。

製作步驟

1 炒鍋上火，加豬油燒熱，放入蔥段、姜塊、花椒粒炒香。

2 再烹入紹酒，白醋，添湯燒開，放入肉片、冬菇、胡蘿蔔片，加入胡椒粉、精鹽調味，撇淨浮沫。

3 然後放入鰕魚，轉小火燉約10分鐘，揀去蔥、姜、花椒，加入味精，轉旺火收汁至濃，出鍋裝盤即可。

奶湯蘿蔔鰕魚

口味：清香鮮嫩

原料 鱖魚1條，胡蘿蔔100克，香菜段20克。

調料 薑片、蔥段各15克，精鹽、味精、紹酒、雞精各1大匙，豬化油4小匙，鮮牛奶250克。

準備工作

1 將鱖魚去鱗、去鰓及內臟，洗淨，在其兩側剖上十字花刀，放入沸水鍋中燙約半分鐘，撈在盛有冷水的盆內，洗去表面黏液和黑膜，用乾淨毛巾搵干水分備用。

2 將胡蘿蔔去皮、洗淨，切成小段備用。

製作步驟

1 炒鍋置火上，加入適量清水，放入薑片、蔥段、紹酒、豬化油和鱖魚燒沸，撇去浮沫。

2 放入胡蘿蔔燉約5分鐘，加入牛奶、精鹽、味精、雞精，續燉約5分鐘至魚肉斷生入味，盛入湯盆內，撒上香菜段即成。

銀耳鱖魚湯

口味：鮮鹹濃香

原料 鱖魚肉300克，絲瓜250克，銀耳10克，雞蛋1個。

調料 姜塊15克，大蔥10克，精鹽、澱粉、熟雞油、味精、胡椒粉、紹酒各適量，雞湯1250克，清湯500克。

準備工作

1 銀耳用溫水泡透，去根、洗淨，片成薄片，再用沸水漲透。

2 大蔥取蔥白切絲；餘下的蔥和姜一起搗爛，加入紹酒取汁。

3 絲瓜去皮、洗淨，順切成4塊，去掉瓜瓢，再切成象眼塊。

4 鱖魚肉洗淨，擦乾水分，片成薄片，放入碗中。

5 加入蔥姜酒汁、雞蛋清和澱粉調勻漿好。

製作步驟

- 1 鍋中加入雞湯燒沸，放入銀耳、精鹽和味精燒沸，撇去浮沫。
- 2 放入絲瓜塊燒煮片刻，裝入湯碗中，撒上胡椒粉和蔥絲。
- 3 鍋中加入清湯、紹酒、精鹽燒至湯麵微沸。
- 4 下入魚片用筷子輕輕撥動，熟透後撈出魚片。
- 5 放入裝有銀耳的湯碗裡，再淋入熟雞油即可。

白魚

別名 嬌魚、白扁魚

營養分析

白魚屬鯉科魚類，是我國南北水域常見的淡水魚類。白魚除味道鮮美外，還有較高的藥用價值，其含有多量的蛋白質、脂肪、碳水化合物以及維生素等微量元素，具有補腎益腦，開竅利尿等功效，對於性功能衰退、脾胃失調等症有特殊療效。

食療功效

白魚體內含有豐富的卵磷脂，它是構成人體各器官組織細胞膜的主要成分，而且是腦細胞不可缺少的營養，因此經常食用白魚，有比較好的補腦、健身的食療功效。

白魚中含有的維生素A非常高。維生素A可以增進視力，促進皮膚的新陳代謝。

實用偏方

將白魚收拾乾淨，放入湯鍋內，加入當歸和首烏熬煮成湯汁，加入精鹽等調味後食用，主治肝陰不足、眼花、夜盲等症。

白魚去鱗及內臟，放在大盤內，加入枸杞子和紅棗，上屨蒸軟嫩，出鍋調味後食用，對肝腎陰虛之流淚、視物模糊等症有比較好的食療功效。

將白魚淨肉改刀切成小丁，放入熬熟的粳米粥內，再加上一些配料，調好口味後食用，有補脾益胃、補虛益肺的功效，是一種滋補保健的佳品。

金瓜魚絲

口味：滑嫩清香

原料 白魚肉200克，南瓜150克，肥膘肉50克，蛋清1個。

調料 精鹽、味精、澱粉、香油各適量，澱粉1大匙，紹酒1小匙。

準備工作

1 將魚肉去小刺，同肥膘肉分別切丁，用電動攪拌機打成泥，加入紹酒、精鹽、味精、雞蛋清和澱粉攪拌至上勁備用。

2 將南瓜洗淨，切塊，放入鍋中蒸熟，取出去皮，壓成泥備用。

製作步驟

1 湯鍋加入適量清水燒熱，將白魚膠裝在塑膠袋內，在底下一角剪個小口，擠出魚線，並下入水鍋中焯熟，撈出瀝乾待用。

2 鍋置火上，放入焯燙魚線的原湯150克，再加入南瓜泥燒沸，調入精鹽、味精、胡椒粉，用水澱粉勾芡，倒入魚線顛勻，最後淋入香油，裝盤上桌即可。

松茸燉白魚

口味：湯濃魚鮮

原料 白魚1條，野生松茸75克，青江菜心4棵。

調料 蔥段、薑片各5克，精鹽、味精、胡椒粉各少許，紹酒2小匙。

準備工作

1 將白魚宰殺、洗淨，在魚身兩側剞上刀距為1釐米的一字花刀，下入加有紹酒的沸水鍋中略焯，撈出過涼，瀝乾備用。

2 將松茸用溫水泡漲，擇洗乾淨，擠乾水分；油菜心擇洗乾淨，下入沸水中略焯一下備用。

製作步驟

1 湯鍋上火，加入適量清水燒開，放入白魚、松茸、薑片、蔥段、胡椒粉，用大火燉至湯白。

2 再調入精鹽、味精，然後放入油菜心，續燉至魚肉熟透入味，出鍋裝碗即可。

灌蟹魚圓

口味：鮮鹹味濃

原料 淨魚肉250克，蟹子40克，青菜心25克，火腿片15克，雞蛋清3個。

調料 精鹽、薑汁各1小匙，味精、胡椒粉各少許，紹酒1大匙，熟雞油2小匙，熟豬油4大匙，雞清湯1000克。

準備工作

1 鍋中加油燒至五成熱，放入用澱粉拌勻的蟹子炒香。

2 烹入紹酒，加入少許精鹽炒勻，出鍋盛入碗中晾涼。

3 蟹子團成直徑約1釐米大小的丸子作餡心用。

4 淨魚肉用刀背剝成細魚蓉，放入大碗中。

5 先加入少許雞清湯打散，再加入少許精鹽攪至上勁。

6 加入雞蛋清、薑汁和熟豬油10克，充分攪拌均勻成魚蓉。

製作步驟

1 取少許魚蓉，用手按扁，中間包入蟹子餡心，製成魚圓。

2 鍋中加入清水燒溫，下入魚圓用小火煮熟，撈出裝入碗中。

3 鍋中加雞清湯、精鹽、味精，放入菜心、火腿和魚圓燒沸。

4 撒入胡椒粉，出鍋盛入湯碗中，再淋入熟雞油即成。

黑魚

別名 烏鱧、生魚、蛇皮魚

營養分析

黑魚中蛋白質含量甚高，還含有脂肪、礦物質和維生素等營養素，我國中醫認為，黑魚有補脾利水、清熱祛風的功效。

食療功效

黑魚營養豐富，含有豐富的蛋白質以及**18**種氨基酸，還含有人體必需的鈣、磷、鐵等礦物質及多種維生素（特別是維生素A含最高）。對於身體虛弱，低蛋白血症、脾胃氣虛、營養不良，貧血者有非常好的食療功效。

黑魚有祛風治疔、補脾益氣、利水消腫之效，產婦、風濕病患者、小兒疳病者常食用黑魚，有補血、利水、強身等功效。

實用偏方

黑魚、蔥白、大蒜和冬瓜一起煮湯（不加鹽），喝湯吃魚，對腎臟病及心臟病性水腫、腳氣浮腫有一定的功效。

黑魚去腸留鱗，在魚腹內放入紅小豆和蒜瓣，用荷葉和泥包裹好，放入炭火中燒煨成熟後食用，對慢性腎炎或腎病症候群，有非常好的食療效果。

對於肺結核久治不癒及身體虛弱者，可用黑魚配以生薑片、紅棗和適量清水蒸煮成菜食用，有輔助治療功效。

酸菜魚片湯

口味：酸鹹湯濃

原料 黑魚1條1000克，酸泡菜1袋，泡辣椒4個，蛋清1個。

調料 蔥花、薑末、蒜泥、精鹽、雞精、紹酒、蔥薑汁、水澱粉各適量，上湯500克，沙拉油1500克（約耗40克）。

準備工作

- 1 將黑魚洗滌整理乾淨，斜切成魚片，再用紹酒、蔥薑汁、精鹽、雞精攪至上勁，加入雞蛋清、水澱粉抓勻備用。
- 2 將酸菜擠乾鹵水，切成小段；泡辣椒剁成細末備用。

製作步驟

- 1 鍋中加油燒至五成熱，放入魚片滑透，撈出瀝油待用。
- 2 鍋中留底油燒熱，放入泡辣椒、薑末、蔥花、蒜泥炒香。
- 3 再放入魚片、酸菜略炒。
- 4 然後烹入紹酒，添入上湯滾沸。
- 5 再加入少許精鹽、雞精調味，出鍋裝碗即可。

黑魚豬肉煲

口味：軟嫩清香

原料 黑魚250克，豬腿肉200克，西洋菜、豬骨各100克。

調料 蔥段、薑片各少許，精鹽1/2大匙，味精1小匙，白糖少許，紹酒2小匙，沙拉油適量。

準備工作

- 1 將黑魚洗滌整理乾淨，放入熱油鍋中略煎一下，取出切成小塊備用。
- 2 將豬骨洗淨，放入沸水中焯燙一下，撈出瀝乾；豬腿肉、西洋菜分別洗淨備用。

製作步驟

- 1 湯煲中加入適量清水，放入豬腿肉、豬骨、蔥段、薑片，烹入紹酒，用大火煲約30分鐘，撈出豬骨、蔥段、薑片。
- 2 再下入魚塊，用中火煲20分鐘，然後下入西洋菜續煲15分鐘，再加入精鹽、味精、白糖調味即可。

萼菜氽魚片

口味：鮮嫩爽滑

原料 淨黑魚肉150克，蓴菜100克，熟火腿10克。

調料 蔥末5克，精鹽、香油各1小匙，紹酒2大匙，熟雞油2小匙，雞清湯500克。

準備工作

- 1 將淨黑魚肉片成薄片，用淡鹽水洗淨、瀝水，放入碗中。
- 2 加入蔥末、紹酒15克、少許精鹽和香油調拌均勻。
- 3 熟火腿先片成大薄片，再切成5釐米長的細絲。
- 4 蓴菜洗淨，加入適量精鹽攪拌均勻。
- 5 鍋置火上，加入清水燒沸，放入蓴菜焯燙一下，撈出瀝乾。

製作步驟

- 1 鍋置旺火上，加入雞清湯和清水250克燒沸。
- 2 用筷子輕輕撥入黑魚片，用小火燒至微沸。
- 3 加入精鹽、紹酒攪勻，撇去表面浮沫。
- 4 放入蓴菜、火腿絲推勻。
- 5 出鍋倒入大湯碗內，淋入熟雞油即成。

鱈魚

別名 大口魚、大頭鱈、明太魚

營養分析

鱈魚含有豐富的蛋白質，比鮭魚、鯧魚、鮪魚、帶魚中蛋白質的含量都高，而鱈魚肉中所含脂肪卻非常低，要比鮭魚低17倍，比帶魚低7倍左右。此外，鱈魚還含有維生素PP、維生素A、胡蘿蔔素以及鈣、鎂、鉀、磷、鈉、硒等礦物質，有抗炎、抗癌、增強免疫力等功效。

食療功效

鱈魚的肝臟含油量高，除了富含普通魚油所有的DHA、DPA外，還含有人體所必需的維生素A、維生素D、維生素E和其他多種維生素。鱈魚肝油中這些營養成分的比例，正是人體每日所需量的最佳比例。因此，鱈魚又被譽為餐桌上的「營養師」。

實用偏方

鱈魚中含有豐富的胰島素，將收拾乾淨的鱈魚塊用蒸或煮的方法加工成熟後食用，適合各類型糖尿病患者食用。

鱈魚片放入豬骨湯內，加入花生，用小火熬煮至濃稠，加入精鹽、蔥花等調味食用，有非常好的滋補療效，適用於體弱羸瘦、癆病體虛、肺燥乾咳、腸燥便秘等症。

將鱈魚切成小塊，與豆腐一起煮製成菜，加入精鹽等調好口味食用，對心血管系統有很好的保護作用，可以預防心血管疾病，並且有一定的減肥、潤膚的效果。

鱈魚咖哩湯

口味：辛辣濃香

原料 鱈魚200克，芒果50克，洋蔥末、香菜末各少許。

調料 辣椒粉、魚露各1小匙，咖哩粉醬500克，椰汁少許，高湯1500克。

準備工作

- 1 將鱈魚洗滌整理乾淨，切成小塊備用。
- 2 將芒果去皮、去核，切成小方塊備用。
- 3 將洋蔥末放入容器內攪勻待用。

製作步驟

1 鍋置火上，加入高湯及椰汁燒沸，加入辣椒粉、魚露、咖哩粉醬、椰汁，放入鱈魚肉、洋蔥末煮至入味。

2 放入芒果續煮片刻，撒上海菜末，即可出鍋裝碗。

銀鱈魚木瓜湯

口味：鹹鮮嫩滑

原料 銀鱈魚肉300克，木瓜1/2個，西藍花50克，香菇2朵，洋蔥末少許。

調料 姜、精鹽、雞精、紹酒、高湯、奶油各適量。

準備工作

1 將銀鱈魚肉洗淨，撕去外皮，切成小塊備用。

2 將木瓜去皮、去子，洗淨，切成小塊；西藍花洗淨，切成小朵；香菇去蒂、洗淨，切成丁備用。

製作步驟

1 鍋置火上，加入奶油燒熱，下入洋蔥末、薑末炒出香味。

2 再放入香菇、木瓜煸炒一下，倒入高湯燒沸。

3 然後放入銀鱈魚肉、西藍花，加入精鹽、雞精、紹酒煮至入味，即可出鍋裝碗。

玫瑰百合魚片湯

口味：清淡鮮香

原料 鱈魚肉200克，百合30克，鮮玫瑰花2朵，雞蛋清1個。

調料 精鹽、味精、紹酒、雞湯各適量。

準備工作

1 百合去根、洗淨，掰取花瓣。

2 玫瑰花洗淨，分成小瓣，放入清水中浸泡。

3 將百合和玫瑰花瓣放入沸水中焯燙一下，撈出瀝水。

- 4 鱈魚肉剔去魚骨，片去魚皮，用清水洗淨。
- 5 鱈魚肉放在案板上，用坡刀將魚肉片成薄片，放入碗中。
- 6 加入少許精鹽、味精、紹酒、蛋清拌勻上漿，醃漬15分鐘。

製作步驟

- 1 鍋中加入雞湯燒沸，放入醃漬好的魚片，用筷子輕輕撥散。
- 2 待魚片氽熟、呈白色時，撈出魚片，盛放在湯碗中。
- 3 鍋內原湯撇去浮沫和雜質，放入玫瑰花、百合用中火燒沸。
- 4 加入精鹽、味精調味，起鍋澆入盛有魚片的湯碗內即可。

黃魚

別名 黃花、江魚、黃瓜魚

營養分析

黃魚含有豐富的蛋白質和鈣、磷、鐵等礦物質以及多種維生素，脂肪含量少，為高蛋白、低脂肪食物。其味甘性溫，有滋補、開胃、益氣的功效，對食慾不振等症有一定的食療功效。

食療功效

黃魚含有豐富的蛋白質、微量元素和維生素，對人體有很好的補益作用，對體質虛弱者和中老年人來說，食用黃魚會有很好的補益效果。

黃魚鰾的主要成分為膠原蛋白和黏多糖，可用於腰膝痠軟、遺精、滑精、健忘的調理和治療，而且有特殊的止血功能，可用於治療吐血、崩漏、外傷出血等症。

實用偏方

將黃魚的魚腦石焙乾，研成細末，每次1~2克，一日2次，用溫開水送服，對腎結石、膀胱結石、小便不通等症有很好的治療效果。

黃魚鱔用香油炸酥，研細，每次服5克，每日3次，用溫開水送服，可用於食管癌、胃癌的輔助治療。

將黃魚醃製30分鐘，再將肉絲、辣椒絲、蔥、姜、香菇、冬筍、榨菜加醬油、胡椒粉、紹酒、味精炒勻，澆在魚上，然後入籠蒸熟。適合大病術後體質虛弱者食用。

胡蘿蔔黃魚湯

口味：魚香菜嫩

原料 黃魚肉300克，胡蘿蔔150克，芋頭80克，油菜心50克。

調料 精鹽、味精各適量，白醬油1小匙，甜紹酒1大匙，薑汁、胡蘿蔔汁各2大匙，高湯2000克。

準備工作

1 將黃魚肉洗淨、切成小段，加入甜紹酒、薑汁醃漬20分鐘備用。

2 將胡蘿蔔洗淨，切長條塊；芋頭去皮，洗淨，切成小塊，浸於水中；油菜心洗淨，切瓣備用。

製作步驟

1 湯鍋置火上，加入高湯燒沸，放入黃魚段、胡蘿蔔塊、芋頭塊、油菜，加入白醬油、精鹽燒沸，

2 撇淨浮沫，最後加入味精煮至熟透入味，即可出鍋裝碗。

黃魚頭豆腐湯

口味：鹹鮮軟嫩

原料 鹹黃魚頭600克，鮮白菜500克，白菜乾100克，豆腐4塊。

調料 生薑2塊，精鹽、紹酒各適量，胡椒粉少許。

準備工作

1 將鹹黃魚頭洗淨，切成兩半；豆腐切成中等塊備用。

2 將鮮白菜、白菜乾、生薑分別洗淨待用。

製作步驟

1 將魚頭、鮮白菜、白菜乾與豆腐一同放入瓦煲內，添入適量清水，加入紹酒、生薑，用小火煲約3小時。

2 加入精鹽、胡椒粉調好口味，即可上桌食用。

菠菜黃魚羹

口味：鹹鮮香滑

原料 黃魚肉200克，菠菜100克，熟火腿10克，蛋清1個。

調料 蔥段、精鹽、味精、澱粉、紹酒、熟雞油各少許，清湯500克，熟豬油250克（約耗50克）。

準備工作

1 熟火腿洗淨，擦淨表面水分，切成小片。

2 菠菜去根和老葉，用清水洗淨，切成小段。

3 放入加有少許精鹽的沸水中焯透，撈出用冷水過涼。

4 黃魚肉片去魚皮，洗淨，切成1釐米大小的魚丁。

5 放入碗中，加入精鹽、紹酒、味精、澱粉、雞蛋清拌勻上漿。

製作步驟

1 鍋中加入清水燒沸，放入魚丁氽至熟透，撈出瀝水。

2 淨鍋置火上，加入少許底油燒熱，下入蔥段煸炒出香味。

3 烹入紹酒，添入清湯燒沸，揀出蔥段不用。

4 放入魚丁和菠菜煮勻，加入精鹽、味精調味，用水澱粉勾芡。

5 出鍋盛入湯碗中，撒上火腿片，淋入熟雞油即可。

銀絲黃魚羹

口味：鹹鮮微辣

原料 大黃魚1條（約600克），冬筍、冬菇各25克，豌豆、熟火腿各15克，粉絲10克。

調料 蔥末、薑末、蒜片、精鹽、味精、胡椒粉、紹酒、白醋、水澱粉、鮮湯、香油、沙拉油各適量。

準備工作

- 1 冬筍、冬菇分別擇洗乾淨，均切成小片；熟火腿切成絲。
- 2 鍋中加清水燒沸，下入冬筍片和冬菇片焯燙一下，撈出瀝水。
- 3 黃魚去魚鱗、魚鰓和內臟，洗淨，瀝去水分，放在盤內。
- 4 加入紹酒、少許蔥末、薑末，上屨蒸熟，取出去骨。

製作步驟

- 1 鍋中加入沙拉油燒熱，下入蔥末、薑末、蒜片煸鍋。
- 2 加入鮮湯、精鹽、紹酒、味精、白醋、胡椒粉燒沸。
- 3 放入冬筍片、豌豆粒、冬菇片和魚肉燒煮入味。
- 4 用水澱粉勾薄芡，淋入香油，出鍋盛入湯碗內。
- 5 淨鍋加入沙拉油燒至六成熱，下入粉絲炸透、至蓬鬆狀。
- 6 撈出瀝油，放在魚羹上，再撒上火腿絲即可。

奶湯黃魚

口味：湯濃魚鮮

原料 黃魚1條（約500克），鮮牛奶100克。

調料 蔥、姜各10克，紹酒、精鹽各1小匙，味精2小匙，雞精1大匙，白胡椒粉、沙拉油各5小匙。

準備工作

1 將黃魚宰殺，洗滌整理乾淨，在其兩側剖上一字花刀，放入熱鍋中略煎一下，撈出瀝油備用。

2 將蔥洗淨，切成小段；姜洗淨，切成大片備用。

黃魚雪菜湯

口味：鹹鮮爽口

原料 大黃魚1條（約750克），雪裡蕪50克，冬筍肉50克。

調料 蔥頭1個，生薑6片，紹酒2大匙，精鹽、味精各1/2小匙，沙拉油100克，胡椒粉少許。

準備工作

1 將黃魚去頭，尾，洗滌整理乾淨，兩面各劃幾條刀紋備用。

2 將雪裡蕪洗淨，切成1.5釐米長的段；冬筍洗淨，切成薄片備用。

製作步驟

1 炒鍋置火上，加入適量沙拉油燒至六成熱，放入黃魚煎至金黃色。

2 烹入紹酒，放入蔥頭、薑片、雪裡蕪段、冬筍片，加入適量清水煮約10分鐘，揀去蔥、姜不用。

3 加入精鹽、味精、胡椒粉調好口味，出鍋裝碗即可。

酸辣黃魚羹

口味：酸辣爽口

原料 大黃魚750克，海參、冬筍、香菜、雞蛋清各適量。

調料 蔥、姜、精鹽、味精、胡椒粉、米醋、紹酒、水澱粉、雞湯、豬油各適量。

準備工作

1 將黃魚洗滌整理乾淨，用沸水略燙，撈出過涼，放入盤內，加入蔥、姜、紹酒、精鹽入籠蒸熟，取出後滲出原湯留用，然後把魚拆骨，魚肉放入盤內備用。

2 將冬筍、海參洗淨，均切成片，用沸水略焯，撈出；蛋清放入碗中攪散；香菜擇洗乾淨，切末待用。

製作步驟

1 鍋中加入豬油燒熱，下入冬筍、海參、蔥花、薑末略炒。

2 再加入雞湯、魚湯，放入魚肉，加入精鹽、味精燒開。

3 然後用水澱粉勾芡，淋入蛋清推勻。

4 再加入米醋，出鍋裝碗，撒上胡椒粉、香菜末即可。

鱧魚

別名 黃鱧、長魚、海蛇

營養分析

鱧魚富含蛋白質和鈣、磷、鐵及多種對人體有益的不飽和脂肪酸，具有補中益氣、養血固脫、溫陽益脾、強精止血、滋補肝腎等功效，適用於內痔出血、氣虛脫肛、產後瘦弱、婦女勞傷、子宮脫垂、腎虛腰痛、四肢無力、風濕麻痺等症。

食療功效

鱧魚含有豐富的DHA和卵磷脂，它是構成人體各器官組織細胞膜的主要成分，而且是腦細胞不可缺少的營養物質。因此，經常食用鱧魚肉，有補腦健身的功效。

鱧魚體內含的一種特種的物質，被稱為「鱧魚素」，能降低血糖，對糖尿病有較好的治療作用，加之鱧魚所含脂肪極少，因而鱧魚

是糖尿病患者的理想食品。

實用偏方

將鱧魚肉切成塊，與芡實一起煮製成湯羹食用，可改善婦女宮頸炎的症狀。

將鱧魚肉與黨參一起燉製成菜，有補氣血、美容顏的效果，尤其適合氣虛之更年期症候群患者食用。

鱧魚血加上少許麝香調勻，塗抹在臉上，對於顏面神經麻痺有比較好的治療效果。

酸辣鱧魚湯

原料 鱧魚1條，火腿、熟雞肉、冬筍各50克，香菜15克。

調料 精鹽2小匙，味精、胡椒粉各少許，醬油1小匙，白醋4小匙，沙拉油、紹酒各5小匙，鮮湯1000克。

準備工作

1 將鱧魚宰殺後，洗淨，瀝乾水分，切成6釐米長的絲備用。

2 將火腿、冬筍、雞肉分別切成絲；香菜擇洗乾淨，切成細末待用。

製作步驟

1 鍋置火上，加入適量鮮湯、紹酒，放入鱧魚絲、火腿絲、冬筍絲、雞絲、精鹽燒沸。

2 撇淨浮末，再加入沙拉油、胡椒粉、醬油、味精、白醋攪勻，盛入湯盆內，撒上香菜末即成。

鱧魚辣味湯

口味：香辣鹹鮮

原料 鱧魚5條，雞絲5克，雞蛋1個，麵筋5克。

調料 蔥段、薑片、精鹽、胡椒粉、味精、醬油、白醋、水澱粉、香油各適量，雞湯、鱧魚湯各250克。

準備工作

1 將鱧魚宰殺，洗滌整理乾淨，切成細絲備用。

2 將雞蛋磕入碗中，攪打均勻待用。

製作步驟

1 鍋置火上，添入雞湯、鱈魚湯燒開，放入鱈魚絲、雞絲、麵筋條，加入醬油、白醋、蔥段、薑片、精鹽燒沸。

2 倒入雞蛋成花，用水澱粉勾芡，開鍋後盛入碗中，加入胡椒粉、味精調味，淋入香油，即可上桌食用。

鱈背牛肉煲

口味：鮮鹹微辣

原料 活鱈魚250克，牛腿肉100克，洋蔥、冬筍各10克。

調料 蔥花、薑末、精鹽、雞精、味精、胡椒粉、白糖、澱粉、醬油、紹酒各少許，沙拉油3大匙，鮮湯1000克。

準備工作

1 牛肉洗淨、切片，加入少許精鹽、味精、紹酒、澱粉拌勻。

2 洋蔥剝去外皮，用清水洗淨，切成大小均勻的塊。

3 冬筍放入沸水鍋內煮熟，撈出用冷水過涼，切成小塊。

4 鱈魚宰殺，去頭、尾、內臟及骨，洗淨，切成4釐米長的段。

5 放入碗中，加入少許精鹽、紹酒、胡椒粉、澱粉拌勻，醃製。

製作步驟

1 鍋置火上，加入沙拉油燒至六成熱，下入薑末炒出香味。

2 放入鱈魚段、牛肉片，用旺火翻炒至變色。

3 再放入洋蔥塊和冬筍塊炒勻，添入鮮湯燒沸。

4 加入精鹽、雞精、味精、白糖、紹酒燒沸，撇去浮沫。

5 轉小火燒至鱈魚熟爛，出鍋倒在湯碗內，撒上蔥花即可。

銀魚

別名 王余、銀條魚、麵條魚

營養分析

銀魚中含有多種有益於人體的氨基酸等營養成分，不僅是餐桌上的美味佳餚，還有一定的藥用保健價值，具有補虛健胃、益肺止咳、滋陰補勞的功效，對脾胃虛弱、肺虛咳嗽、虛勞等症有較好的食療作用。

食療功效

銀魚脂肪含量雖少，鈣質含量卻相當豐富，並含有維生素A和維生素C，以及鈉、磷、鉀等礦物質，極易被人體消化吸收，對人體骨骼發育十分有益。

嬰幼兒、孕婦及老年人經常食用銀魚，可提高免疫力、預防鈣質流失。此外，現代醫學證明，銀魚營養豐富，含有比較多的微量元素，是結腸癌患者首選的輔助治療食品。

實用偏方

將銀魚洗滌整理乾淨，放入熬熟的米粥內，再加入一些配料，調好口味後食用，有補脾益胃、補虛益肺的功效，是一種滋補保健的佳品。

銀魚與淡菜一起熬製成湯羹，加入調味料調好口味，對咳嗽、肺燥、水腫等症有一定的治療效果。

將銀魚、羊肉、白蘿蔔、稻米配以紹酒、精鹽、蔥薑末、味精、胡椒粉、豬油煮製成粥，對體虛消瘦、食慾不振等症有較好的治療效果。

銀魚薺羹湯

口味：鹹鮮湯濃

原料 銀魚300克，茼蒿200克，蝦仁、香菇各50克，胡蘿蔔絲少許。

調料 精鹽、香油各適量，雞湯2000克。

準備工作

- 1 將茼蒿擇去老葉，洗淨，切成小段備用。
- 2 將銀魚洗淨，瀝乾；香菇去蒂，洗淨備用。

製作步驟

- 1 鍋置火上，加入雞湯燒沸，放入香菇、胡蘿蔔絲、精鹽煮至香菇熟軟。
- 2 放入銀魚、蝦仁、茼蒿，加入精鹽煮至入味，淋入香油，即可出鍋裝碗。

銀魚雞絲湯

口味：清鮮微辣

原料 干銀魚50克，雞脯肉200克，雞蛋1個。

調料 蔥花、精鹽、澱粉、雞油、味精、胡椒粉、紹酒、清湯、清雞湯各適量。

準備工作

- 1 將銀魚去頭及尾，放入清水中浸發，擇洗乾淨備用。
- 2 將雞脯肉剔去筋膜，切成細絲，加入蛋清、澱粉及適量精鹽調勻漿好待用。

製作步驟

- 1 鍋中加入清湯、紹酒、精鹽和銀魚燒沸，撈出裝入湯煲中。
- 2 另起鍋，加入雞湯，放入雞絲，用筷子輕輕撥散至雞絲呈白色時撈出，放入裝有銀魚的湯煲中。
- 3 再加入精鹽、味精燒沸，撒上蔥花、胡椒粉，淋入雞油即可。

銀魚木樨湯

口味：鹹鮮香濃

原料 銀魚、豬瘦肉各100克，水發海米、水發木耳、菠菜各30克，雞蛋1個。

調料 精鹽1小匙，味精少許，紹酒、醬油各2小匙，沙拉油1大匙。

準備工作

- 1 銀魚洗淨，放入碗中，加入少許精鹽和紹酒調拌均勻。
- 2 放入沸水鍋中快速焯燙一下，撈出過涼，瀝淨水分。
- 3 豬瘦肉剔去筋膜，洗淨，切成細絲；雞蛋磕入碗內攪散。
- 4 菠菜擇洗乾淨，切成3釐米長的段，水發木耳洗淨，切絲。
- 5 鍋中加水燒沸，分別放入菠菜、木耳絲焯燙一下，撈出瀝水。

製作步驟

- 1 鍋中加入沙拉油燒至六成熱，放入水發海米煸炒出香味。
- 2 倒入清水燒沸，再加入銀魚、豬肉絲、木耳絲略煮。
- 3 烹入紹酒，加入醬油、精鹽燒沸，撇淨湯麵浮沫。
- 4 淋入雞蛋液輕輕攪動至蛋花漂浮於湯麵，放入菠菜段煮熟。
- 5 撒上味精，淋上熟雞油推勻，盛入大湯碗中即成。

泥 鰍

別名 鱮、泥鰍魚、鰍魚

營養分析

泥鰍是一種食用價值和藥用價值都很高的營養型魚類，含有蛋白質、脂肪、糖類、鈣、磷、鐵等礦物質和多種維生素，有祛風利濕、補中益氣的功效，可用於急、慢性傳染性肝炎，水腫，皮膚搔癢，痔瘡下墜等症。

食療功效

泥鰍所含脂肪成分較低，膽固醇更少，屬高蛋白低脂肪食品，而且泥鰍含有一種比較特殊的不飽和脂肪酸，可有效防止血管衰老，故常食用泥鰍，有益於老年人及心血管病人。

泥鰍有壯陽祛濕、解毒保肝等功效，對肝炎、腎虛陽痿、小兒盜汗、跌打損傷等症有輔助治療作用，是兒童、老年人、孕婦、病後體虛者的良好補品。

實用偏方

泥鰍皮膚中分泌的黏液即「泥鰍滑液」，有較好的抗菌消炎作用，用它和水飲用可治小便不通，用它拌糖塗抹患處可治腫痛，如果滴在耳朵裡還能治中耳炎。

取適量泥鰍放在清水中，滴入幾滴植物油，每天除去汙水，換入清水，待它排去腸內泥水汙物後洗淨入鍋，文火烘乾，研末備用。服時每次取5克，溫開水送下，1個月服3次，對急慢性肝炎都有療效；還可治黃疸、保肝、促使腫脹的肝脾回縮。

黑豆泥鰍湯

口味：軟嫩濃香

原料 泥鰍500克，黑豆30克，黑芝麻60克。

調料 精鹽、味精各適量。

準備工作

1 將泥鰍用清水加入少許精鹽養1~2天，使其吐淨泥汙，宰殺後除去鰓及內臟，用少許精鹽擦去黏液，再放入開水中焯燙一下，撈出瀝乾，用熱油煎黃，撈出瀝油備用。

2 將黑豆、黑芝麻洗淨備用。

製作步驟

1 鍋置火上，加入適量清水，放入黑豆、黑芝麻、泥鰍，用大火煮沸。

2 撇淨浮沫，再改用小火續燉至黑豆爛熟，加入精鹽、味精調味，即可出鍋裝碗。

參芪泥鰍湯

口味：清香味鮮

原料 泥鰍250克，黃耆、黨參、淮山各30克，紅棗5粒。

調料 生薑3片，精鹽適量，沙拉油2大匙。

準備工作

1 將泥鰍用清水加入少許精鹽養1~2天，使其吐淨泥汗，宰殺後除去鰓及內臟，用少許精鹽擦去黏液，再放入開水中焯一下，撈出瀝水備用。

2 將黃耆、黨參、紅棗（去核）、淮山分別洗淨備用。

製作步驟

1 鍋中放入沙拉油燒熱，下入薑片爆香，再放入泥鰍略炸，盛出瀝油待用。

2 將黃耆、黨參、紅棗、淮山與泥鰍一同放入沙鍋中，添入適量清水燒沸，再轉小火煲2小時，加入精鹽調味即成。

鰍魚豆腐湯

口味：鹹鮮適口

原料 活泥鰍魚400克，豆腐100克，冬筍25克，香菇10克。

調料 蔥段、薑片各10克，蒜4瓣，精鹽、味精、胡椒粉各少許，白酒、紹酒、熟豬油各2大匙，熟雞油2小匙，雞清湯1000克。

準備工作

1 豆腐片去老皮，切薄片，放入沸水中焯燙一下，撈出瀝水。

2 冬筍洗淨，放入沸水鍋內焯水，撈出過涼，切成菱形片。

- 3 香菇泡軟，去蒂、洗淨，上屨蒸10分鐘，取出一切兩半。
- 4 活泥鰍魚放入容器中，加入白酒拌勻，醃漬30分鐘，撈出。
- 5 剝下頭、尾，洗淨、瀝乾，加入少許精鹽、紹酒、胡椒粉拌勻。

製作步驟

- 1 鍋中加入熟豬油燒至七成熱，下入蔥段、薑片炒出香味。
- 2 放入鰍魚略炒，烹入紹酒，下入蒜瓣、冬筍片、香菇塊。
- 3 加入雞清湯燒沸，撇去浮沫，放入豆腐燒爛15分鐘，揀去蔥姜。
- 4 轉大火煮沸，加入精鹽、味精、胡椒粉，淋入熟雞油即成。

魚肚

別名 魚膠、白鰾、花膠、魚鰾

營養分析

魚肚是高蛋白、低脂肪食材，主要營養成分為高黏性膠體蛋白和黏性多糖物質。中醫認為，魚肚性平味甘，有補腎益精、滋養經脈、止血散瘀、消腫益肺等功效，可用於治療因腎虛所致的遺精、腰腿痠軟及各種出血症，並可作為抗癌的輔助食品。

食療功效

魚肚可增強人體胃腸消化吸收功能，增進人的食慾，防治食慾不振、厭食、消化不良、腹脹、便秘等病症，還能加強腦與神經功能，提高思維能力，維持腺體正常分泌，預防智力減退、神經傳導阻滯、反應遲鈍、老年健忘等症。

實用偏方

將水發魚肚與黃酒、桂圓、紅棗一起蒸熟食用，有補氣和血、潤肺健脾等功效。對肺結核、脈管炎、胃癌、食管癌等症有輔助治療作用。

中醫認為，魚肚膠稠，入腎補精，恐性膩滯，在製作上加入人蔘，以氣行於其中，則精益生，而無膠結之弊也。所以將魚肚與人蔘一起加工成菜，有很好的食療以及保健功效。

魚肚鮮蝦湯

口味：軟滑清香

原料 發好的魚肚300克，鮮蝦4只，瘦肉150克，淮山30克，苦瓜100克。

調料 精鹽適量。

準備工作

1 將鮮蝦去除蝦須，從背部劃開剔除蝦線，洗淨；苦瓜剖開，去瓢、洗淨，切成段備用。

2 將瘦肉洗淨，切成塊，放入沸水鍋中焯燙，撈出瀝水；魚肚用鹼水洗淨，切成段；淮山去皮、洗淨，切成塊待用。

製作步驟

1 鍋中加入清水煮沸，放入魚肚、瘦肉、淮山，用大火煮約20分鐘。

2 撇淨浮沫，再改用轉小火，放入苦瓜煲約40分鐘，然後放入鮮蝦煮5分鐘至變色，加入精鹽調味即可。

魚肚奶湯

口味：鹹鮮微辣

原料 水發魚肚300克，熟冬筍、鮮菜心、熟火腿各50克。

調料 姜塊10克，蔥段15克，精鹽1小匙，味精、胡椒粉各少許，奶湯1000克，沙拉油5小匙。

準備工作

1 將熟火腿、熟冬筍、魚肚均切成片備用。

2 炒鍋置旺火上，加入清水適量燒沸，分別放入熟火腿片、冬筍片、魚肚片煮去腥味，撈出瀝水；姜塊拍破；蔥洗淨；鮮菜心擇洗乾淨待用。

製作步驟

1 炒鍋置旺火上，加入沙拉油燒至五成熱，下入姜塊、蔥段炒出香味，再加入奶湯燒沸，撈去姜、蔥不用。

2 放入魚肚片、冬筍片、火腿片、鮮菜心，加入精鹽、胡椒粉、味精煮沸至入味，出鍋倒入湯碗中即成。

三絲魚肚羹

口味：鮮鹹微辣

原料 水發魚肚100克，熟冬筍、熟火腿肉、干香菇各20克，雞蛋清2個。

調料 精鹽、味精、胡椒粉、紹酒各1/3小匙，雞精1小匙，香油1大匙，水澱粉適量，鮮湯1200克。

準備工作

1 干香菇去蒂、洗淨，加入少許紹酒上籠蒸軟，取出切絲。

2 冬筍用清水洗淨，瀝淨水分，切成5釐米長的細絲。

3 熟火腿洗淨，切成細絲；雞蛋清放入碗中攪散。

4 水發魚肚洗滌整理乾淨，放入沸水中焯燙一下，撈出過涼。

5 水發魚肚放在案板上，先片成大片，再切成絲。

6 鍋中加入少許鮮湯燒沸，放入魚肚絲煮5分鐘，撈出瀝水。

製作步驟

1 鍋中加鮮湯，放入魚肚絲、冬筍絲、火腿絲、香菇絲燒沸。

2 撇去浮沫，加入精鹽、紹酒、味精、雞精、胡椒粉煮至入味。

3 慢慢淋入雞蛋清攪拌均勻，用水澱粉勾琉璃芡。

4 淋入香油推勻，出鍋倒入湯碗中即成。

甲魚

別名 鱉，水魚、團魚、龜魚

營養分析

甲魚營養豐富，含有蛋白質、脂肪以及鐵、鈣等礦物質，是不可多得的滋補佳品，有滋陰涼血、補益調中、補腎健骨、散結消痞等作用，可防治身虛體弱、肝脾腫大、肺結核等症。

食療功效

甲魚肉能有效地預防和抑制肝癌、胃癌、急性淋巴性白血病，並可用於防治因放療、化療引起的虛弱、貧血、白細胞減少等症。

甲魚的其他部分還可入藥，如甲魚背殼有滋陰補陽、散結平肝之功效，可醫治咳嗽、盜汗、腎虧、閉經等症；甲魚膽可治高血壓；甲魚卵能治久瀉久痢；甲魚血能治小兒疳積。

實用偏方

將甲魚收拾乾淨，放入鍋內煮熟，再加入煮好的米粥，調味後食用，對身體虛弱、腎虧、遺精、頭暈有非常好的食療效果。

將甲魚放入沸水中，使其排盡尿液，然後剖洗乾淨，去除頭及內臟，與山藥、桂圓肉一起放入燉盅內，隔水燉至熟爛，調味後食用，可滋陰涼血，健脾補血，寧心安神。

將甲魚剖洗乾淨，和黃耆一起放入沙鍋中，加入適量清水，用旺火煲約30分鐘，調味後再用小火燉煮15分鐘，食用後可滋陽益氣、祛病強身。

清燉甲魚湯

口味：湯濃味鮮

原料 甲魚1只，白酒15克，火腿2片。

調料 八角1粒，上湯1份，生薑、蔥各少許，精鹽適量。

準備工作

1 甲魚宰殺，洗淨，用沸水鍋內焯燙至外層變色起皺時撈出，刮淨身上的黑質及老皮，去掉爪尖、尾巴，掏淨內臟、奶油，用清水洗淨，剝成小塊，放入沸水鍋內焯燙一下，撈出備用。

2 將生薑洗淨，切成小塊；蔥洗淨，切段待用。

製作步驟

1 將甲魚放入大燉盅裡，放入姜、蔥，添入適量清水，用旺火隔水燉約30分鐘。

2 加入上湯、白酒、火腿，再隔水燉約1小時，然後改用慢火燉約30分鐘，加入精鹽調味即可。

養生甲魚湯

口味：清香軟嫩

原料 甲魚1只，生地25克，知母、百部、地骨皮各10克。

調料 蔥段、薑片各25克，精鹽1大匙，白糖1小匙，紹酒4小匙，沙拉油3大匙，雞湯2000克。

準備工作

1 將甲魚宰殺，取出內臟，斬去腳爪、尾，放入熱水中浸泡，撕去白黏膜，刮盡黑衣，揭去背殼，切成小塊，放入清水鍋中焯燙一下，撈出沖淨備用。

2 將百部、生地、知母、地骨皮分別洗淨，裝入紗布袋待用。

製作步驟

1 鍋中放入甲魚肉，加入雞湯、紹酒、精鹽、白糖、蔥段、薑片，用旺火燒沸。

2 撇淨浮沫，再改用小火燉至六分熟，放入紗布袋續燉至甲魚肉熟爛，揀去蔥、姜、藥袋，淋入明油即成。

香菇甲魚湯

口味：鹹鮮香滑

原料 甲魚1只，火腿肉、冬筍各50克，香菇25克。

調料 大蔥、姜塊、精鹽、雞精、胡椒粉、紹酒、雞湯各適量。

準備工作

- 1 香菇用清水浸泡至軟，去蒂、洗淨，切成大塊。
- 2 冬筍、火腿分別洗淨，均切成片，入鍋焯燙，撈出瀝水。
- 3 大蔥去根和老葉，洗淨，切成段；姜塊去皮、洗淨，切片。
- 4 甲魚宰殺，洗淨，放入沸水鍋內焯燙至外層變色起皺時撈出。
- 5 刮淨身上的黑質及老皮，去掉爪尖、尾巴，掏淨內臟、奶油。
- 6 用清水洗淨，剝成小塊，放入沸水鍋內焯燙一下，撈出瀝水。

製作步驟

- 1 甲魚肉放入碗中，加入紹酒、蔥段、薑片、雞湯蒸50分鐘取出。
- 2 撈入燉盅內，上面放入火腿片、冬筍片、香菇塊、蔥段、薑片。
- 3 倒入過濾後的原湯，加入雞精、紹酒、精鹽、胡椒粉，封口。
- 4 放入蒸鍋內，用旺火續蒸15分鐘至入味，取出上桌即成。

蝦

別名 河蝦、沼蝦、水晶蝦

營養分析

蝦含有非常豐富的蛋白質，還含有脂肪、糖類和鈣、磷、鐵等礦物質以及人體不可缺少的多種維生素。中醫認為，蝦對腎虛陽痿、男性不育症、腰膝無力以及中老年人缺鈣所致的小腿抽筋等病症有一定的治療功效。

食療功效

蝦中含有豐富的微量元素鎂，鎂對心臟活動具有重要的調節作用，能很好地保護心血管系統，可減少血液中膽固醇的含量，防止動脈硬化，還能擴張冠狀動脈，有利於預防高血壓及心肌梗死。

蝦的蝦皮有鎮靜的功效，可用來輔助治療神經衰弱、植物神經功能紊亂諸症。

實用偏方

將蝦洗淨，放在碗裡，加入少許黃酒，一起入鍋蒸熟後調味食用，有補腎壯陽之功效。另外用青蝦與韭菜、雞蛋等一起炒熟後食用，也有壯陽補腎的效果。

將洗淨的蝦外殼煮製成湯汁，再加入稻米一起熬製成粥食用，對腎虛腰痛、陽痿早泄、產後乳汁不下等症有一定的療效。

將鮮蝦去殼取蝦肉，與鮮豌豆、蘆筍或百合等一起炒製成菜食用，有促進產婦乳汁分泌的功效。

青蘋果鮮蝦湯

口味：鹹鮮清香

原料 大蝦250克，青蘋果1個，香菜末10克。

調料 薑片5克，精鹽、胡椒粉各1/2小匙，橙汁1小匙，魚露1大匙，高湯1000克。

準備工作

1 將大蝦洗淨，剝去外殼，剔除沙線備用。

2 將蘋果洗淨，去皮、切成小塊備用。

製作步驟

1 鍋中加入高湯煮沸，下入蝦殼、薑片煮10分鐘，撈去蝦殼、薑片。

2 放入蘋果塊，再加入精鹽、胡椒粉、橙汁調味，倒入魚露煮沸，然後放入鮮蝦汆煮至變紅時，撒入香菜末即成。

蟹粉蝦球煲

口味：軟嫩濃鮮

原料 基圍蝦500克，海蟹2只，香菜段5克。

調料 蔥段、薑片各10克，精鹽、味精各1大匙，雞精、紹酒各2小匙，胡椒粉5小匙，沙拉油1大匙，清湯1000克。

準備工作

1 將海蟹洗淨，上籠蒸約20分鐘至熟，取出，拆出蟹黃和蟹肉備用。

2 基圍蝦洗淨，從脊背片開，挑去沙線，放入小盆內，加入精鹽、胡椒粉和沙拉油拌勻，醃製約5分鐘備用。

製作步驟

1 取淨鍋，放入薑片、蔥段、基圍蝦、海蟹肉、蟹黃，加入紹酒，添入用精鹽、味精、雞精和胡椒粉調好的清湯，加蓋，置沸水鍋中隔水燉約1小時。

2 出鍋裝碗，淋入香油，撒上海菜段，即可上桌食用。

三鮮蝦仁湯

口味：軟嫩鮮香

原料 蝦仁250克，雞胸肉、淨冬筍各100克，熟火腿40克，雞蛋清2個。

調料 薑絲5克，精鹽1/2小匙，醬油1小匙，味精、胡椒粉、澱粉、清湯各適量。

準備工作

1 淨冬筍放入沸水中焯燙一下，撈出瀝乾，切成細絲。

- 2 火腿洗淨，放在盤內，上屨蒸熟，取出晾涼，切成絲。
- 3 雞肉洗淨、切絲，放在碗裡，加入1個蛋清、醬油抓勻。
- 4 蝦仁用清水洗淨，沿脊背處片開（相連勿斷），去除沙線。
- 5 沖洗乾淨，用潔布包裹後輕輕壓出水分，放在大碗裡。
- 6 加入1個雞蛋清、少許精鹽、味精、澱粉拌勻上漿。

製作步驟

- 1 鍋置火上，加入清湯、少許精鹽、味精和冬筍絲燒沸。
- 2 放入雞絲用筷子撥散，撇去浮沫和雜質。
- 3 加入蝦仁、火腿絲、薑絲，用手勺推散，燒煮至入味。
- 4 撒入胡椒粉調勻，出鍋倒在湯碗內即成。

金魚蓮花湯

口味：清鮮鹹香

原料 大蝦10個，蝦仁200克，豬肥膘肉50克，雞蛋清2個、熟火腿末、冬菇、青豆各適量。

調料 精鹽、味精、白胡椒粉、蔥薑汁、熟豬油各適量，雞湯750克。

準備工作

- 1 大蝦去頭和背殼，留尾洗淨，捶成扇形成鳳尾蝦。

- 2 蝦仁、豬肥膘肉洗淨，剁成蓉泥，放在大碗內。
- 3 加入火腿末、精鹽、蔥薑汁、蛋清、胡椒粉、味精攪勻。
- 4 取湯匙10把，抹上熟豬油，每把匙內先放上鳳尾蝦1個。
- 5 再將鳳尾蝦的上部用少許蝦蓉塗抹均勻，製成金魚狀。
- 6 用冬菇做金魚的眼睛和背翅，逐一做完後成金魚生坯。
- 7 剩下的蝦蓉製作成蓮蓬和荷花瓣形狀，用青豆做蓮子。

製作步驟

- 1 把金魚和蓮花放入盤中，入鍋用旺火蒸熟，取出。
- 2 鍋置火上，添入雞湯燒沸，撇去浮沫，加入精鹽、味精調味。
- 3 起鍋倒入湯碗中，再輕輕地放入蒸好的金魚、蓮花即成。

鮮蝦捲心菜湯

口味：鹹鮮微辣

原料 鮮蝦、捲心菜各100克。

調料 精蒜、薑末各少許，精鹽適量，胡椒粉1/2小匙，番茄醬1大匙，辣醬1小匙，紹酒、奶油各2大匙，高湯2000克。

準備工作

- 1 將鮮蝦去殼、去蝦線，洗淨備用。
- 2 將捲心菜洗淨，切成小塊備用。

製作步驟

- 1 鍋中加入奶油燒至溶化，下入蒜、姜、辣醬、番茄醬炒香。

- 2 再放入鮮蝦、捲心菜翻炒均勻。
- 3 然後烹入紹酒，倒入高湯燒沸。
- 4 再加入精鹽、胡椒粉煮至入味，即可出碗裝碗。

酸辣蝦尾湯

口味：酸辣濃香

原料 鮮蝦100克，香菇50克，杭椒5根，香菜、生菜各少許。

調料 蒜末、薑片、胡椒粉各少許，大蔥1/2根，精鹽適量，辣椒粉、咖哩粉、檸檬汁各1大匙，魚露2大匙，雞湯2000克。

準備工作

- 1 將蝦洗淨，去頭，殼、留尾，挑去蝦線備用。
- 2 將香菇去蒂、洗淨，切十字花刀；大蔥洗淨，斜切成片；杭椒洗淨，香菜、生菜洗淨，取葉待用。

製作步驟

- 1 鍋置火上，加入雞湯，放入香菇、杭椒，加入魚露、精鹽、檸檬汁、咖哩粉、辣椒粉煮沸至蘑菇熟透。
- 2 放入蝦肉煮至顏色變紅時，再放入香菜葉、生菜葉，撒上胡椒粉，即可出鍋裝碗。

蝦干冬瓜煲

口味：軟糯清香

原料 蝦干250克，冬瓜1/4個，豌豆苗10克。

調料 蔥段、薑片各10克，精鹽1小匙，味精、雞精、紹酒各2小匙，沙拉油4大匙。

準備工作

- 1 將冬瓜去皮、瓤，改刀切成長方塊，用沸水略焯一下，撈出瀝乾水分備用。
- 2 將蝦干用沸水焯2遍，瀝乾水分；豌豆苗洗淨，瀝水備用。

製作步驟

- 1 炒鍋置火上，加油燒至六成熱，下入蔥段、薑片炸出香味。

- 2 再烹入紹酒，加入適量清水，放入蝦干、冬瓜塊，用大火燒開，轉小火燉至九分熟。
- 3 然後加入精鹽、味精、雞精調好口味。
- 4 再倒在沙鍋內，用小火續燉約10分鐘，撒上豌豆苗，加蓋上桌即可。

螃蟹

別名 河蟹、海蟹

營養分析

螃蟹中含有豐富的蛋白質、糖類和鈣、磷等礦物質以及維生素A、B族維生素等營養素，有散結化瘀、通經脈、解漆毒、退諸熱和抗結核等功效，對腰腿痠痛和風濕性關節炎等症有一定的食療功效。

食療功效

螃蟹中含有比較豐富的B族維生素，有助於人體消除疲勞，並且可以穩定精神狀態，緩解工作壓力，是上班族較好的食療佳品。

經常食用螃蟹還有較好的抗癌、防癌作用，現代研究發現，螃蟹及蟹殼中所含的幾丁聚糖具有抗癌抑癌活性，能造成抗癌防癌的作用。

實用偏方

將螃蟹帶殼壓成細末，用黃酒沖服，每次15克左右，對婦女白帶過多有食療功效。

將海蟹外殼與海馬一起研成細末，用黃酒沖服，每次5克，對腰痛、肢體麻木、癱瘓等症有輔助治療功效。

將稻米50克洗淨煮粥，將熟時放入適量海蟹肉同煮片刻，再配以適量生薑、醋和醬油調味食用，具有接骨續筋的作用，適用於骨折恢復階段的病人。

蟹羹湯

口味：鮮鹹濃香

原料 大肉蟹1000克，熟火腿、熟冬筍、鮮青豆各30克。

調料 薑片8克，蔥段12克，精鹽1小匙，味精、胡椒粉各少許，水澱粉5小匙，香油1/2小匙，鮮湯1000克，沙拉油2大匙。

準備工作

1 將肉蟹洗淨，放入沸水鍋中煮熟，撈出去殼，取肉和蟹黃，均切成小丁備用。

2 將熟冬筍、熟火腿切成0.3釐米見方的粒；青豆去衣，入鍋煮至斷生，撈出備用。

製作步驟

1 鍋中加油燒熱，下入姜、蔥炒香，添入鮮湯燒沸，撈去姜、蔥不用。

2 加入胡椒粉、精鹽、味精，放入熟火腿、熟冬筍、鮮青豆煮至入味，用水澱粉勾芡，再放入蟹黃、蟹肉、香油推勻即成。

螃蟹瘦肉湯

口味：軟嫩鮮鹹

原料 螃蟹200克，豬瘦肉80克，鮮貝肉、鮮青豆、山藥各50克。

調料 精鹽適量。

準備工作

1 將豬瘦肉洗淨，切成小塊，用沸水焯燙一下，撈出備用。

2 將螃蟹洗淨，去掉蟹殼，斬成大塊，入沸水鍋中焯燙一下，撈出；山藥去皮、洗淨，切成塊；鮮貝、青豆洗淨待用。

製作步驟

1 鍋中加入適量清水燒沸，放入螃蟹、豬瘦肉塊、鮮貝肉、青豆、山藥塊，用大火煲約15分鐘。

2 撇淨浮沫，再轉小火煲約1小時，加入精鹽調味，即可出鍋裝碗。

花蟹燉豆腐

口味：鮮嫩鹹香

原料 花蟹2只（約400克），豆腐300克，白菜200克。

調料 蔥段10克，薑片5克，精鹽、紹酒各2小匙，味精、胡椒粉、香油各少許。

準備工作

1 白菜去根，取嫩白菜幫洗淨，切成長10釐米、寬2釐米的條。

2 豆腐片去老皮，用溫水浸泡、洗淨，切成1.5釐米見方的塊。

3 放入沸水鍋中，加入少許精鹽略燙片刻，撈出瀝乾。

4 花蟹刷洗乾淨，去掉蟹殼、蟹鰓和爪尖，剁成大塊。

5 放入加有少許紹酒的沸水鍋中焯燙一下，撈出瀝水。

製作步驟

1 取沙鍋1個，放入白菜條墊底，再放入豆腐和花蟹塊。

2 倒入清水（約1500克），加入蔥段和薑片，蓋上沙鍋蓋。

3 置旺火上燒沸，轉小火燉煮10分鐘。

4 加入精鹽、紹酒、味精、胡椒粉燒沸，撇去浮沫。

5 再燉10分鐘，淋入香油，原鍋上桌即可。

墨魚

別名 烏賊、墨鬥魚、目魚

營養分析

鮮墨魚肉含有豐富的蛋白質，比一般貝類高1~2倍，所含的維生素A則是魚肉中所缺少的。中醫認為，鮮墨魚肉有養血滋陰、補益肝腎的功效。

食療功效

墨魚是女性理想的保健食品，是治療婦女貧血、血虛經閉的良藥。女人一生不論經、孕、產、乳各期，食用墨魚都有好處，具有養血、通經、安胎、利產、止血、催乳的功效。

墨魚含有豐富的蛋白質，而脂肪含量很低，還含有糖類和維生素A、B族維生素及鈣、磷、鐵等礦物質，是一種高蛋白低脂肪滋補食品。

實用偏方

將墨魚、豬腳一起燉製成菜，對婦女產後乳汁不足有非常好的食療效果。

取淨墨魚肉，切成細絲，加入薑絲炒製成菜，調味後食用，對婦女帶下有一定的治療效果。

將墨魚肉、鵪鶉蛋、清湯煮製成菜後食用，可用於血虛，面色、唇甲色淡，頭暈，經閉等，並且還有抗病毒、抗輻射的功效。

玫瑰墨魚湯

口味：鹹鮮花香

原料 墨魚仔200克，百合50克，玫瑰花少許。

調料 精鹽1小匙，味精少許，清湯250克，香油適量。

準備工作

1 將墨魚仔洗滌整理乾淨，放入沸水鍋中焯燙一下，撈出瀝水備用。

2 將百合洗淨；玫瑰花洗淨，取花瓣備用。

製作步驟

1 鍋置火上，加入清湯，放入墨魚仔、百合，加入精鹽、味精煮約5分鐘。

2 放入玫瑰花瓣，淋入香油，出鍋裝碗即可。

墨魚油菜湯

口味：湯鮮魚香

原料 墨魚肉、油菜各200克，紅椒2個。

調料 精鹽2小匙，燒汁2大匙，紹酒1大匙，柴魚高湯2000克。

準備工作

1 將油菜去根部，洗淨，從中間切開；紅椒去蒂、去子，洗淨，切成條備用。

2 將墨魚洗淨，先切成厚片，再切成條待用。

製作步驟

1 鍋中加入柴魚高湯燒沸，放入油菜、紅椒條、墨魚肉，加入燒汁、紹酒煮沸。

2 撇淨浮沫，加入精鹽，改用中火滾煮5分鐘至入味，即可出鍋裝碗。

清湯墨魚圓

口味：鹹鮮軟嫩

原料 墨魚肉350克，油菜100克，雞蛋清3個。

調料 精鹽1小匙，味精1/2小匙，澱粉1大匙，蔥薑汁、熟雞油各2小匙，紹酒2大匙，雞湯750克。

準備工作

1 油菜去根和老葉，洗淨，瀝淨水分，在根部剖上十字花刀。

2 放入加有少許精鹽的沸水中焯燙一下，撈出，放入湯碗中。

3 墨魚肉撕去筋膜，洗淨，先用刀背敲松，再斬成極細的蓉泥。

4 放入碗中，加入雞蛋清攪勻，再加入蔥薑汁、少許紹酒調勻。

5 加入少許精鹽、味精、澱粉攪勻至上勁，擠成桂圓大小的丸子。

製作步驟

1 鍋中加入清水，先下入墨魚圓，再置火上逐步加熱至近沸。

2 用手勺在底部推轉魚圓翻身，使其受熱均勻，撇去浮沫。

3 用小火煮制（保持水微沸），慢慢焐熟，撈出瀝水。

4 鍋中加入雞湯、精鹽、紹酒燒沸，放入墨魚圓，撇去浮沫。

5 加入味精，倒在盛有油菜的湯碗內，淋入熟雞油即成。

魷魚

營養分析

魷魚不僅含有豐富的蛋白質，其不飽和脂肪酸含量也比較高，能補充體力，又不會造成血管內膽固醇的囤積。此外，魷魚還含有糖類和鈣、磷、鐵等礦物質以及多種維生素，有養血滋陰、補心通脈的功效。

食療功效

魷魚中富含蛋白質及人體所需的氨基酸，還含有大量牛磺酸，可抑制血中的膽固醇含量，有緩解疲勞、恢復視力、改善肝臟功能的作用。

魷魚含有豐富的鈣、磷、鐵元素，對人體骨骼發育和造血十分有益，可預防貧血。此外，魷魚中含有的多肽和微量元素硒等，有抗病毒、抗射線作用。

實用偏方

將魷魚改刀切成小塊，與木耳、紅花一起製作成菜，對高血壓、高脂血症有一定的食療功效。

將魷魚與青紅辣椒一起炒製成菜，對夜盲症、維生素A缺乏症、骨質疏鬆症等有很好的保健效果。

將發好的魷魚切塊，與口蘑一起煮湯，對骨質疏鬆、脾胃不適有一定的食療功效。

將魷魚干與白菜一起燉製成湯羹食用，對營養不良有補健作用，並有清熱解毒、美容養顏的功效。

魷魚蘆筍湯

口味：軟滑清香

原料 蘆筍200克，豬精肉200克，魷魚板200克。

調料 薑絲少許，精鹽適量，雞精1/2小匙，胡椒粉少許，紹酒1大匙，沙拉油2大匙，清湯2000克。

準備工作

1 將蘆筍去殼、去外表皮，除去老根，洗淨，切片備用。

2 將豬肉洗淨，切成薄片；魷魚洗淨，除筋膜及黏液，剖上花刀，放入沸水鍋中焯燙1分鐘，撈出瀝乾備用。

製作步驟

1 鍋中加入沙拉油燒熱，下入薑絲、豬肉片翻炒，烹入紹酒，倒入清湯煮沸。

2 再放入蘆筍片、魷魚，加入精鹽、胡椒粉煮至入味，即可出鍋裝碗。

魷魚山藥湯

口味：鹹鮮酸香

原料 魷魚300克，山藥100克，麵粉、素菜各少許，蛋清1個。

調料 精鹽適量，味精1/3小匙，檸檬汁1小匙，魚露、紹酒各1大匙，淡口醬油1/2小匙，柴魚高湯2000克。

準備工作

1 將魷魚板洗淨，切成長條，放入沸水鍋中焯燙1分鐘，撈出瀝水；山藥去皮、洗淨，切成塊，放入清水中浸泡備用。

2 蛋清中加入麵粉攪勻成糊，將素菜條裹勻蛋清糊，放入七成熱油中炸熟，撈出瀝油待用。

製作步驟

1 淨鍋置火上，倒入柴魚高湯，放入山藥，加入精鹽、味精、檸檬汁、魚露、紹酒、淡口醬油煮至熟爛。

2 放入魷魚燙熟、離火，盛入湯碗中，放入炸素菜即成。

玻璃鮮魷卷

口味：鮮鹹爽口

原料 鮮魷魚2個，菠菜100克。

調料 精鹽1小匙，味精1/2小匙，胡椒粉少許，紹酒1大匙，熟雞油2小匙，清湯750克。

準備工作

1 將菠菜去根和老葉，取嫩菠菜心，洗淨。

2 放入容器內，加入少許精鹽拌勻並醃漬出水分。

3 放入沸水鍋中焯燙一下，撈出碼放在湯碗裡。

4 鮮魷魚去掉外皮和內臟，洗淨，瀝淨水分。

5 在內側刮上麥穗形花刀，再切成5釐米長、3釐米寬的長方塊。

6 放入沸水鍋內焯燙成魷魚卷，撈出瀝乾水分。

製作步驟

1 鍋置火上，加入清湯燒沸，放入魷魚卷燒煨一下。

2 撈出魷魚卷，瀝淨水分，整齊地碼放在菠菜心上。

3 鍋內清湯燒沸，加入精鹽、紹酒、味精和胡椒粉調好口味。

4 趁熱倒入盛有菠菜和魷魚卷的湯碗裡，再淋入熟雞油即成。

海螺

別名 香螺、紅螺、鸚鵡螺

營養分析

海螺肉含有豐富的蛋白質、維生素以及鈣、磷、鐵、鈉等礦物質，是典型的高蛋白、低脂肪、高鈣質的食物，有助於人體的生長發育，並能保護心臟和血管系統的正常功能。

食療功效

海螺肉中富含維生素A、蛋白質和鐵、鈣等元素。中醫認為，海螺肉對黃疸、腳氣、痔瘡等疾病有食療保健功效。

海螺肉還含有豐富的蛋白質和多種營養物質，可以促進人體的生長發育，並且有滋補身體和美容養顏的食療功效。

海螺肉口味清鮮淡雅，屬於低熱量、高蛋白、高鈣質的食物，是減肥瘦身者非常好的保健食材，也非常適合癌症、脂肪肝及心血管疾病患者食用。

實用偏方

海螺肉與薏米一起製作成粥食用，對治療口渴、便秘等有一定的療效。

將收拾乾淨的海螺肉切成小丁，放入煮好的粳米粥內稍煮片刻，再加入精鹽等調味料調勻食用，對手腳水腫等症有比較好的食效效果。

將洗滌整理乾淨的海螺肉，加入木耳、油菜心和調味料，放入熱油鍋內用旺火爆炒成菜食用，對骨質疏鬆等症有輔助治療作用。

橄欖螺頭湯

口味：鹹鮮軟嫩

原料 海螺1000克，橄欖50克，豬里脊肉150克。

調料 薑片25克，精鹽、味精、胡椒粉、紹酒各適量，雞湯2000克。

準備工作

1 將海螺取出螺肉，放入淡鹽水中洗去黑斑及雜物，撈入沸水鍋中焯燙一下，撈出過涼，瀝乾備用。

2 將橄欖洗淨，用刀拍破，去掉果核；豬里脊肉洗淨，切成大片，加上少許紹酒拌勻，用沸水燙熟，撈出瀝乾備用。

製作步驟

1 將螺頭、橄欖裝入燉盅內，添入雞湯，放入薑片、熟肉片，加入紹酒，蓋上燉盅蓋，用濕宣紙密封。

2 將燉盅放入蒸鍋內，用旺火蒸約90分鐘，取出後去掉薑片，再加入精鹽、味精、胡椒粉調味即可。

哈密瓜煲海螺

口味：軟嫩甜香

原料 海螺肉500克，哈密瓜600克，豬瘦肉150克。

調料 陳皮少許，薑片、味精、白糖各適量。

準備工作

1 將哈密瓜洗淨，去皮及瓢，切成小塊備用。

2 將螺肉洗淨，放入加有薑片的沸水中略焯，撈出沖淨備用。

3 將豬肉洗淨，切成薄片，用沸水焯燙一下，撈出瀝乾備用。

製作步驟

1 鍋中加入適量清水燒開，先放入海螺肉、豬肉、陳皮煮至斷生。

2 再下入哈密瓜塊煲至熟透。

3 然後加入精鹽、白糖調味，即可出鍋裝盤。

菠菜海螺湯

口味：鹹鮮香嫩

原料 海螺肉400克，豆苗、菠菜各50克。

調料 大蔥、姜塊各10克，精鹽、味精、紹酒、清湯各適量。

準備工作

- 1 菠菜去根和老葉，洗淨，切成4釐米長的小段。
- 2 豆苗用清水浸泡、洗淨；大蔥、姜塊洗淨，均切成細絲。
- 3 海螺肉除去頭蓋和尾肉，洗淨，撈出放在容器內。
- 4 加入少許精鹽，用手揉搓以去除黏液，再換水洗淨。
- 5 切成連刀荷葉片，下入沸水中焯至八分熟，撈出瀝乾。

製作步驟

- 1 鍋中加入清湯燒至微沸，放入菠菜段焯煮至熟，撈入碗中。
- 2 原湯鍋撇去表面浮沫，放入海螺片燒沸。
- 3 加入紹酒、精鹽、味精燒沸。
- 4 再放入豆苗和蔥絲略煮片刻。
- 5 出鍋倒在盛有菠菜段的湯碗內即可。

蛭子

別名 青馬、青子、竹蛭

營養分析

蝗子營養比較豐富，蝗子中除含有蛋白質及各種營養素外，還含有非常豐富的碘，有滋陰、清熱、除煩、解酒毒之功效，對產後虛損、煩熱口渴、濕熱水腫、痢疾、醉酒等有一定治療作用。

食療功效

蝗子中含有的鈣質，可以強化骨骼和牙齒，還能改善風濕性關節炎，對於成長發育中的青少年、老年人和婦女產後虛弱者，是非常好的健康食品。

蝗子富含微量元素碘和硒，它是地方性甲狀腺腫病人、孕婦、老年人良好的保健食品，蝗子還含有鋅和錳，常食蝗子有益於腦的營養補充，有健腦益智的作用。

實用偏方

將蝗子肉收拾乾淨，放在大碗裡，加入薑片和黃酒，放入籠屉內蒸煮至爛熟後食用，對產後虛煩以及缺乳有很好的食療效果。

取淨蝗子肉，配以黑豆、大蒜和清水熬煮成湯羹，調味後食用，有清熱解毒、滋陰補腎的功效，對口乾舌燥有比較好的食療功效。

取淨蝗子肉，配以馬鈴薯、胡蘿蔔和蘑菇燒製成菜，調味後食用，對心煩口渴、食慾不振有一定的食療效果。

藍花蝗肉湯

口味：滑嫩清香

原料 蝗子500克，西藍花200克，火腿絲少許。

調料 精鹽、麵粉各適量，雞精少許，清湯2000克，奶油2大匙。

準備工作

1 將蝗子洗淨，放入鹽水中浸泡使其吐淨泥沙，再放入沸水中燙至開殼，撈出取肉，撕去筋膜，洗淨備用。

2 將西藍花洗淨，切成小朵待用。

製作步驟

1 鍋置火上，加入奶油燒至溶化，下入麵粉炒勻成油麵。

2 添入清湯，放入蝗肉、西藍花，加入精鹽、雞精煮3分鐘至入味，即可出鍋裝碗。

蠶子燉雙白

口味：軟嫩鮮鹹

原料 活蠶子500克，豆腐、白菜頭各200克，雞蛋2個。

調料 蔥末、薑末、精鹽、味精、胡椒粉、香油、高湯、沙拉油各適量。

準備工作

- 1 將蠶子洗淨，用沸水焯燙一下，開殼取肉，原湯留用。
- 2 將豆腐洗淨，切成小丁，用沸水略燙，撈出瀝乾備用。
- 3 將白菜洗淨，撕成小塊；雞蛋磕入碗中，攪散備用。

製作步驟

- 1 鍋中加油燒熱，先下入蔥末、薑末炒出香味。
- 2 再放入白菜煸軟。
- 3 然後放入高湯、蠶湯、豆腐、精鹽，甩入雞蛋液，加入蠶肉，淋入香油，出鍋裝碗即可。

蠶子鵪鶉蛋竹蓀湯

口味：鮮鹹味濃

原料 蠶子250克，鵪鶉蛋10個，竹蓀10克。

調料 蔥段、薑片各5克，精鹽1小匙，味精、雞精各1/2小匙。

準備工作

- 1 蠶子放入清水盆內，加上幾滴食用油浸養24小時。
- 2 蠶子放入溫水中，待其開殼後刷洗乾淨，撈出瀝水。
- 3 鵪鶉蛋放入清水鍋內煮熟，撈出過涼，剝去外皮。
- 4 竹蓀用溫水泡軟，切去菌蓋，再放入淡鹽水中浸泡5分鐘。
- 5 取出泡好的竹蓀，用剪刀從中間剪開，再切成3釐米長的片。

6 鍋置火上，加入清水燒沸，放入竹蓀塊燙透，撈出瀝水。

製作步驟

1 鍋中加入清水燒沸，放入蝗子快速氽燙至熟，撈出瀝水。

2 撇去鍋內浮沫和雜質，再放入竹蓀段、蔥段、薑片煮約5分鐘。

3 撈出蔥、姜不用，放入鵪鶉蛋稍煮片刻。

4 加入精鹽、雞精、味精和煮好的蝗子，盛入碗中即可。

蛤蜊

別名 文蛤、花蛤、雜色蛤

營養分析

蛤蜊不僅味道鮮美，而且營養也比較全面，它含有蛋白質、脂肪、糖類和鐵、鈣、磷、碘等礦物質以及氨基酸和牛磺酸等多種營養成分，有滋陰、利水、化痰、軟堅等功效，可輔助治療消渴、水腫、痰積、癰塊、癭瘤、崩帶、痔瘡等症。

食療功效

研究發現，蛤蜊肉中含有一種具有降低血清膽固醇作用的物質，兼有抑制膽固醇在肝臟合成和加速排泄膽固醇的獨特作用，從而使體內膽固醇下降。

中醫認為，蛤蜊的殼可入藥，有清熱、利濕、化痰、散結的功效，對慢性氣管炎、淋巴結核、胃及十二指腸潰瘍等病症有很好的治療和保健效果。

實用偏方

將蛤蜊肉加入清水和紹酒，用小火煮熟後飲湯吃肉，有滋陰、化痰等功效，可治消渴，水腫，癭瘤等。

將蛤蜊配以麥門冬、地骨皮、小麥和清水煮製成湯汁飲用，可用於肺癆陰虛，潮熱骨蒸，咽干口渴，盜汗等症的輔助治療。

將中藥川芎熬煮成汁，加入蛤蜊肉、胡蘿蔔和馬鈴薯一起煮製成湯菜，調味後食用，對身體虛弱、畏寒怕冷等症有一定的食療功效。

蛤蜊絲瓜湯

口味：湯鮮鹹香

原料 蛤蜊250克，絲瓜100克，香菇、裙帶菜各50克。

調料 姜15克，精鹽、雞精、白糖、胡椒粉各1/2小匙，紹酒1大匙，白酒1小匙。

準備工作

1 將蛤蜊泡入淡鹽水中，使其吐淨泥沙，洗淨備用。

2 將香菇洗淨，切成細絲；絲瓜洗淨，切成小塊；裙帶菜洗淨備用。

製作步驟

1 坐鍋點火，放入薑絲、蛤蜊，烹入少許白酒翻炒2分鐘，取出待用。

2 鍋置火上燒熱，放入香菇、絲瓜煸炒一下，再加入清湯，放入蛤蜊、裙帶菜煮5分鐘，加入精鹽、雞粉、白糖、胡椒粉、紹酒調味，出鍋裝碗即可。

蛤蜊菠菜湯

口味：滑嫩鮮香

原料 蛤蜊300克，玉米粒1罐，菠菜150克。

調料 精鹽適量，胡椒粉、紹酒各1大匙，高湯2000克。

準備工作

1 將蛤蜊泡入淡鹽水中，使其吐淨泥沙，洗淨備用。

2 將玉米粒罐頭打開，倒出玉米粒瀝水；菠菜擇洗乾淨，切段待用。

製作步驟

- 1 湯鍋置火上，倒入高湯，加入玉米粒燒沸。
- 2 放入蛤蜊，加入精鹽、胡椒粉、紹酒煮至開殼，再放入菠菜煮沸，即可出鍋裝碗。

蛤蜊豆苗湯

口味：鮮嫩清香

原料 蛤蜊1000克，豆苗150克。

調料 大蔥、姜塊、白糖、花椒粉、香醋、紹酒、水澱粉、香油、上湯、熟豬油各適量。

準備工作

- 1 豆苗用清水浸泡並洗淨，撈出瀝去水分。
- 2 大蔥、姜塊分別擇洗乾淨，切成細末。
- 3 蛤蜊放入清水盆中，洗去泥汙，再換清水浸養，撈出瀝水。
- 4 鍋中加入清水燒沸，放入蛤蜊焯至兩扇貝殼稍見裂縫，撈出。
- 5 用小刀將蛤蜊外殼撬開，用刀頭沿殼旋挖出蛤蜊肉。
- 6 焯燙蛤蜊的原湯過濾後放入盆內，再放入蛤蜊肉洗淨。

製作步驟

- 1 鍋置火上，放入熟豬油燒至六成熱，下入蔥末和薑末炆鍋。
- 2 添入上湯燒沸，放入碗豆苗焯燙至熟，撈出放入碗中墊底。
- 3 再放入蛤蜊稍燙，撈出放在豆苗上，撇去雜質。
- 4 加精鹽、白糖、香醋、花椒粉，勾芡，倒入碗中，淋入香油即成。

章魚

別名 小八梢魚、望潮

營養分析

章魚在我國東南沿海水域多有分佈，為我國重要的經濟海產品之一。其含有非常豐富的蛋白質，還含有碳水化合物、脂肪、鈣、磷、鐵、維生素、牛磺酸等營養素，中醫認為章魚有益氣養血、收斂生肌、解毒消腫的功效，對乳汁不下、乳汁減少，預防老年痴呆症等有比較好的效果。

食療功效

章魚含有豐富的蛋白質，而脂肪含量不高，而且脂肪裡含有大量的不飽和脂肪酸，可有效地減少血管壁上所積累的膽固醇，因此對預防血管硬化、膽結石等有很好的療效。

章魚含有豐富的煙酸成分，能促進人體性激素的合成，維持正常的血液循環，對青少年的成長發育有很好的效果。

實用偏方

將適量的章魚，配以豬蹄、花生和清水熬煮成湯羹食用，對產後氣血虛弱而導致產後乳汁不足有非常好的效果。

章魚收拾乾淨，與綠豆、蓮藕、豬骨和清水一起放鍋內，用中小火熬煮成湯羹，調味後食用，有潤肺止咳，開胃消食的效果，並且可以清除腸道汙物，刺激腸壁蠕動，具有減肥功效。

將章魚配以紅棗、花生和適量清湯煮製成湯羹食用，有補益氣血的功效，對貧血患者有比較好的滋補效果。

香芹八爪魚湯

口味：鹹鮮微辣

原料 八爪魚200克，蓮藕100克，香芹150克。

調料 薑片少許，精鹽、胡椒粉各適量，味精1/2小匙，紹酒1大匙，柴魚高湯2000克，沙拉油2大匙。

準備工作

1 將八爪魚洗淨，切成段，放入熱水鍋中焯燙一下，撈出瀝水備用。

2 將蓮藕去皮、洗淨，切成薄片；香芹洗淨，切段待用。

製作步驟

1 鍋中加入沙拉油燒熱，下入薑片、八爪魚翻炒一下。

2 再烹入紹酒，倒入柴魚高湯燒沸。

3 然後放入香芹、藕片，加入精鹽、味精、胡椒粉煮約5分鐘至入味，即可出鍋裝碗。

酸辣八爪魚湯

口味：酸辣鹹香

原料 八爪魚300克，番茄80克，法香少許。

調料 精鹽、胡椒粉各適量，味精1/2小匙，醬油1小匙，香醋少許，辣椒醬1大匙，清湯1500克，紹酒、沙拉油各2大匙。

準備工作

1 將八爪魚洗淨、改刀，加入辣椒醬、紹酒、醬油、香醋醃漬15分鐘備用。

2 將番茄洗淨，放入沸水鍋中焯燙一下、去皮，切成塊待用。

製作步驟

1 鍋中加入沙拉油燒熱，下入八爪魚煸炒，再放入番茄炒軟。

2 倒入清湯煮沸，加入精鹽、味精、胡椒粉煮至湯汁入味，撒入法香，即可出鍋裝碗。

八爪魚煲

口味：鮮嫩鹹香

原料 八爪魚400克，羅漢筍、豆角各50克，萵筍40克，香菜20克。

調料 蔥段、薑片、干蔥蓉、蒜蓉、精鹽、水澱粉、沙拉油各適量。

準備工作

- 1 豆角撕去豆筋，洗淨，切成4釐米長的段。
- 2 羅漢筍洗淨，與豆角段一起入沸水中焯燙一下，撈出瀝乾。
- 3 萵筍去皮、洗淨，切成小條；香菜擇洗乾淨，切成小段。
- 4 八爪魚洗滌整理乾淨，切成小塊。
- 5 放入沸水鍋中，加入蔥段、薑片焯燙一下，撈出瀝乾。

製作步驟

- 1 鍋中加入沙拉油燒至七成熱，下入蒜蓉、干蔥蓉炒出香味。
- 2 放入八爪魚，用旺火快速翻炒均勻，出鍋裝盤。
- 3 鍋留底油燒熱，放入豆角、萵筍、羅漢筍用小火略炒。
- 4 加入適量清水燒沸，放入八爪魚用慢火煮8分鐘。
- 5 加入精鹽，用水澱粉勾薄芡，出鍋倒入煲內，撒上海菜段即可。

海蜇

別名 面蜇、水母、海蛇

營養分析

海蜇營養價值較高，含有比較豐富的蛋白質和糖類，而脂肪含量很低，還含有鈣、鐵等礦物質以及維生素B₁、維生素B₂和維生素PP等營養素。中醫認為，海蜇有化痰軟堅、消積潤腸的作用，可用於高血壓、哮喘、胃潰瘍等的治療。

食療功效

海蜇中含有類似於乙酰膽鹼的物質，能擴張血管，降低血壓。此外，其含有的甘露多糖膠質對防治動脈粥樣硬化有一定功效。

海蜇有軟堅散結、清熱化痰的功效，可輔助治療氣管炎、哮喘、胃潰瘍、風濕性關節炎等疾病，並有防治腫瘤的作用。

實用偏方

將海蜇切絲，與白蘿蔔絲一起制湯飲用，有生津止渴、補虛降糖的效果，對糖尿病、肥胖症、高血壓病、高脂血症有療效。

將海蜇收拾乾淨，撕成小塊，加入蜂蜜調拌均勻，上屨蒸制後食用，有滋陰潤肺的功效，適用於痰熱咳嗽，咽干痰稠等症。

將海蜇切絲，加入黃瓜絲、熟蝦仁、精鹽、白糖、米醋和芝香油等調拌均勻食用，有清熱開胃、潤肺生津的功效，適用於肺結核陰虛內熱的患者。

海蜇瘦肉湯

口味：軟嫩清香

原料 豬瘦肉450克，海蜇100克，生地黃50克，馬蹄100克，蜜棗15克。

調料 精鹽適量。

準備工作

- 1 將豬肉洗淨，切成厚片備用。
- 2 將馬蹄去皮，洗淨；生地黃浸泡1小時，洗淨；蜜棗洗淨備用。
- 3 將海蜇用清水浸泡2小時，去除鹹味，撈出瀝乾，切成小條，放入沸水鍋中焯燙一下，撈出瀝乾備用。

製作步驟

1 鍋中加入適量清水燒沸，放入豬肉片、海蜇條、生地黃、馬蹄、蜜棗，用大火煮沸。

2 再改用小火煲約2小時，加入精鹽調味，即可出鍋裝碗。

胡蘿蔔海蜇湯

口味：鮮鹹清香

原料 豬瘦肉250克，海蜇頭200克，胡蘿蔔150克，香菇30克，馬蹄50克。

調料 精鹽適量。

準備工作

- 1 將胡蘿蔔去皮、洗淨，切成小塊備用。
- 2 將香菇放入清水中浸泡2小時，洗淨，切成小塊備用。
- 3 將馬蹄去皮，洗淨；豬肉洗淨，切成小塊備用。
- 4 將海蜇用清水浸泡2小時，去除鹹味，撈出瀝乾，切成小條，放入沸水鍋中焯燙一下，撈出瀝乾備用。

製作步驟

- 1 鍋中加入適量清水燒沸，放入胡蘿蔔、香菇、馬蹄、豬肉、海蜇，用大火煮沸。
- 2 再改用慢火煲約3小時，加入精鹽調味，即可出鍋裝碗。

海蜇蜆尖湯

口味：鮮鹹爽脆

原料 海蜇250克，蜆尖100克。

調料 蔥段、薑片各15克，精鹽、味精各1/2小匙，紹酒1小匙，雞湯600克，沙拉油1大匙。

準備工作

- 1 蜆尖洗淨，放在大碗裡。
- 2 加入蔥段、薑片和紹酒拌勻。
- 3 上屨用旺火蒸10分鐘，取出蜆尖，原汁過濾。

- 4 海蜇放入清水中浸泡2小時，去除鹹味。
- 5 撈出海蜇，瀝淨水分，切條。
- 6 鍋加清水燒沸，放入海蜇焯燙一下，撈出瀝乾。

製作步驟

- 1 坐鍋點火，加入沙拉油燒至五成熱，下入蔥段、薑片炒香。
- 2 添入雞湯，滲入蒸蜆尖的原汁燒沸。
- 3 放入海蜇條和蜆尖，用小火慢燉至成熟入味。
- 4 加入精鹽、味精調好口味，即可出鍋裝碗。

鮑魚

別名 鏡面魚、明目魚

營養分析

鮑魚營養豐富，在中國古代就被人們視為食物中的珍品。鮑魚中含有20余種氨基酸，有很高的保健價值，有養血、柔肝、滋陰、清熱、益精、明目的功效，主治肝熱上逆、頭暈目眩、骨蒸勞熱、青盲內障、高血壓眼底出血、月經不調、大便祕結等症。

食療功效

鮑魚營養價值極高，富含球蛋白，還含有鮑靈素，有較強的抑制癌細胞的作用，能夠破壞癌細胞必需的代謝物質。

鮑魚能養陰、平肝、固腎，可調整腎上腺分泌，具有雙向性調節血壓的作用，而不是僅僅有單獨的降壓效果，所以對高血壓、低血壓均有非常好的調節效果。

實用偏方

將鮑魚與白蘿蔔一起燒製成菜，對糖尿病患者有很好的食療效果。

石決明加上菊花或車前子一起熬製成湯汁飲用，對肝火上炎，目赤腫痛者有很好的效果。

將鮑魚配以鴿蛋一起製作成湯菜食用，有提神醒腦、增進精力，對用腦過度者有一定的效果。

杞子燉鮑魚

口味：軟嫩濃香

原料 干鮑魚60克，桂圓肉10克，枸杞子15克。

調料 精鹽適量。

準備工作

1 將鮑魚用開水浸泡4小時，洗淨，切成大片備用。

2 將枸杞子洗淨備用。

製作步驟

1 將鮑魚、桂圓肉、枸杞一同放入燉盅內，再加入適量開水，蓋嚴蓋，入鍋用小火隔水燉2~3小時，取出。

2 加入精鹽調味，即可上桌食用。

蘿蔔鮑魚湯

口味：鹹鮮軟嫩

原料 干鮑魚2個，鮮蘿蔔100克。

調料 姜25克，精鹽、味精各2小匙，紹酒5小匙，雞油4小匙，豬化油2大匙，高湯1500克。

準備工作

1 將干鮑魚洗淨，再用熱水浸泡，泡發後去淨泥沙雜物，放入鍋內，注入適量清水，上籠蒸1小時取出備用。

2 將蘿蔔洗淨，切成小條備用。

製作步驟

1 鍋置火上，加入豬化油燒熱，先放入薑片炒出香味。

2 再烹入紹酒，注入高湯，加入精鹽、味精，將鮑魚和湯一同倒入鍋中煮至熟爛入味。

3 然後加入蘿蔔條，燒煮上味，淋入雞油即成。

奶湯鮑魚羹

口味：鮮鹹奶香

原料 熟鮑脯4個，小黃菇30克，鮮豌豆30粒，鮮菊花瓣1朵，母雞、豬棒骨、豬瘦肉、香菜末各適量。

調料 精鹽、味精、白胡椒粉、水澱粉、明油各適量。

準備工作

1 熟鮑脯切成粗粒，下入沸水中焯透，撈出瀝水。

2 豌豆入鍋內煮熟；小黃菇擇洗乾淨，焯燙一下；菊花洗淨。

3 母雞肉洗淨，剁成大塊；豬瘦肉切成片；棒骨洗淨、敲斷。

4 一起放入清水鍋內，焯燙一下去血水，撈出瀝水。

製作步驟

1 淨鍋置火上，加入足量清水，放入雞塊、瘦肉片和棒骨。

2 先用旺火燒沸，再改用小火熬濃，呈乳白色奶湯即可。

3 淨鍋置火上，加入奶湯、鮑脯粒、珍珠菇和豌豆燒沸。

4 加入精鹽、味精、白胡椒粉調好口味。

5 用水澱粉勾薄芡，淋入明油。

6 撒上菊花稍煮，出鍋分盛10個湯盅內，帶香菜末上桌即可。

清湯鮑魚丸

口味：軟嫩鮮香

原料 鮑魚（罐頭）、蝦肉各300克，肥肉、芹菜各50克，熟火腿25克，雞蛋清2個。

調料 精鹽、味精、胡椒粉、醬油各少許，上湯2500克。

準備工作

- 1 鮑魚取出、洗淨，切成細絲，用毛巾吸乾水分。
- 2 蝦肉去蝦線、洗淨，吸乾水分，用刀拍扁，再剁成細蓉。
- 3 芹菜擇洗乾淨，切成碎末；熟火腿也切成末。
- 4 肥肉洗淨，入沸水鍋內焯煮一下，撈出瀝水，剁成細蓉。
- 5 放入碗中，加入少許精鹽、味精和雞蛋清攪勻。
- 6 再加入肥肉蓉和鮑魚絲攪勻上勁，做成15粒鮑魚丸。

製作步驟

- 1 平盤上塗抹一層薄油，放上鮑魚丸，再釀上芹菜末、火腿末。
- 2 放入蒸鍋內，用旺火蒸5分鐘至熟，取出鮑魚丸，放入湯碗中。
- 3 鍋置火上，加入上湯、少許精鹽、醬油、味精、胡椒粉燒沸。
- 4 撇去浮沫，出鍋倒入盛有鮑魚丸的湯碗中即可。

奶湯活鮑

口味：鮮鹹湯濃

原料 活鮑魚10只，香菜適量。

調料 蔥花、薑末、精鹽、味精、胡椒粉各適量，奶湯1000克。

準備工作

1 將鮑魚去殼，搓洗乾淨，用沸水焯燙一下，撈出瀝乾，放入盆中，加入蔥花、薑末、適量奶湯，入籠蒸約3小時至軟爛，分別盛入10個湯盅內備用。

2 將香菜擇洗乾淨，切成細末備用。

製作步驟

1 鍋中加入奶湯燒沸，加入精鹽、味精調味。

2 再分倒入10個湯盅內，跟香菜末碟、胡椒粉碟一同上桌蘸食即可。

雞火鮑魚湯

口味：清香軟嫩

原料 水發鮑魚50克，雞脯肉25克，熟火腿、綠蔬菜各15克，雞蛋清少許。

調料 精鹽、味精、紹酒、水澱粉、清湯、熟雞油各適量。

準備工作

1 將雞脯肉剔去筋膜，洗淨，改刀切成薄片，放在碗內，加入精鹽、雞蛋清、水澱粉碼味上漿。

2 將熟火腿刮洗乾淨，先切成3片，再斜刀對切成6片備用。

3 將水發鮑魚洗淨，切成薄片待用。

製作步驟

1 鍋中加入清水、紹酒燒沸，加入鮑魚片略焯一下，撈出瀝乾，裝入碗中待用。

2 鍋中加水燒沸，下入雞肉片滑至呈玉色時，撈入鮑魚碗中。

3 鍋中加入清湯、精鹽、味精，放入綠蔬菜燒沸，撇去浮沫。

4 再淋入熟雞油，出鍋澆入鮑魚的碗中，放上火腿片即成。

清酒燉鮑魚

口味：酒香濃郁

原料 發好的鮑魚3只，鮮竹筍適量，三花淡奶少許。

調料 精鹽、味精、澱粉、上湯各適量，日本清酒1瓶。

準備工作

1 將鮑魚發透，洗淨瀝乾備用。

2 將竹筍洗淨，切成小段備用。

製作步驟

1 鍋中加入上湯燒開，放入鮑魚、清酒煲至入味，撈出後分裝入鮑魚窩中待用。

2 將原湯過濾，加入精鹽、味精、三花淡奶調勻。

3 再用水澱粉勾芡，分澆在鮑魚上。

4 然後將竹筍段放入熱油鍋中清炒至熟，擺在鮑魚窩中點綴即可。

魚翅

別名 天九翅、海虎翅、黑翅

營養分析

魚翅乾品中含有極為豐富的蛋白質，但魚翅所含的蛋白質缺少一種人體必需的氨基酸（色氨酸），是一種不完全蛋白質，此外還含鈣、磷、鐵等礦物質。中醫認為魚翅有益氣、開胃、補虛的功效，可以補腎、強筋、壯骨、消痰等。

食療功效

魚翅中鈣、磷、鐵等礦物質的含量也比較多，有降血脂、抗動脈硬化和抗凝作用，對冠心病患者有一定療效。

最新研究發現，魚翅可增進食慾、滋補強身，提高免疫功能和骨髓造血功能，尤其是對防癌、抗癌有奇效。食用魚翅對癌症病人放療、化療之後身體虛弱、血象下降、食慾不振等症有輔助治療效果。

實用偏方

將水發魚翅配以金針菇和瘦肉絲一起燒製成菜食用，有滋養容顏、解除憂鬱、補血益人的效果。

將水發魚翅放入碗裡，加入少許羊肉、火腿和清湯，上屨蒸至熟爛入味食用，可以益氣補血、滋養肺腎、健脾和胃，適用於面黃消瘦、肝血虧虛者。

雪花魚翅

口味：軟糯清香

原料 水發魚翅200克，雞肉120克，火腿末20克，蛋清8個。

調料 精鹽1小匙，味精4小匙，牛奶2大匙，紹酒1大匙，水澱粉2大匙，雞清湯100克，雞油、沙拉油各適量。

準備工作

1 將水發魚翅放入冷水裡用小火慢慢燒開，撈出用冷水漂去腥味，扣入蒸碗加入紹酒，蔥3克，精鹽1小匙，雞清湯100克，上籠用旺火蒸至軟爛，取出瀝乾水分備用。

2 將雞肉剁成雞蓉，裝入碗內，加入精鹽、味精、牛奶、水澱粉拌勻。

3 取大碗，放入蛋清攪打成泡沫狀，再放入雞蓉攪勻待用。

三鮮魚翅湯

口味：清香味濃

原料 水發魚翅250克，生雞肉100克，水發海參2只，蝦仁50克，熟火腿25克，香菜梗25克。

調料 蔥、精鹽、味精、醬油、香油、清湯各適量。

準備工作

1 將魚翅用開水沖洗乾淨，去掉異味備用。

2 將雞肉、海參、蝦仁均切成片；火腿、蔥均切成絲；香菜洗淨，切成段備用。

製作步驟

1 鍋置火上，加水燒開，放入雞片、蝦仁汆熟，撈出瀝水；再放入海參、火腿焯透，撈出瀝水，均放入湯碗中，再將魚翅蓋在上面。

2 淨鍋置火上，加入清湯、精鹽、醬油、味精、紹酒燒開，放入蔥絲、香菜段燒沸，淋入香油，澆在魚翅碗內即成。

魚翅羹

口味：香嫩鮮鹹

原料 蝦仁150克，水發魚翅50克，金針菇、竹筍各25克，水髮香菇3朵。

調料 白醋1小匙，蔥段、薑片、白糖、味精、胡椒粉、澱粉、水澱粉、紹酒、雞湯、沙拉油各適量。

準備工作

- 1 蝦仁去蝦線、洗淨，瀝去水分，加上澱粉抓勻。
- 2 放入沸水中焯燙一下，撈出瀝乾；竹筍洗淨，切成絲。
- 3 香菇去蒂、洗淨，切成絲；金針菇去根、洗淨。
- 4 水發魚翅洗淨，放入大碗中，加入少許紹酒、蔥段、薑片。
- 5 再倒入雞湯，上屨用旺火蒸15分鐘，取出魚翅。
- 6 蒸魚翅的湯汁過濾去雜質，留淨魚翅原湯待用。

製作步驟

- 1 鍋置火上，放入沙拉油燒熱，下入香菇爆炒出香味。
- 2 放入金針菇、竹筍絲和魚翅原湯煮滾。
- 3 再放入魚翅和蝦仁煮沸，加入精鹽、白糖、味精煮勻。

4 淋入白醋，用水澱粉勾芡，撒入胡椒粉，出鍋裝碗即成。

版權頁

書名：美味湯煲：秘訣大公開

主編：夏金龍，張恩來

發行人：黃振庭

◆電子書播放資訊

作業系統：不限

檔案格式：EPUB

檔案內容：文字

使用載具：不限

出版者：千華駐科技出版有限公司

網址：<https://sonbook.net/>

E-mail：sonbookservice@gmail.com

地址：台北市中正區重慶南路一段61號8樓815室

Rm. 815, 8F, No.61, Sec. 1, Chongqing S. Rd., Zhongzheng Dist.,
Taipei City 100, Taiwan (R.O.C)

電話：(02)2370-3310

傳真：(02)2388-1990

發行日期：2023年6月第一版