



中国美食丛书

中国野菜食谱

大全



中国野菜食谱大全

绪论

野菜是全体或部分可制成菜肴、食品的非人工栽种的野生植物。它们长期生长繁衍在深山幽谷、茫茫草原、旷野荒地、浅海礁岩、河畔湖荡以及田埂屋边等适宜其生长的自然环境中，有很强的生命力。人们采摘入菜，具有质地新鲜、风味独特、营养丰富的特点。

野菜营养丰富。它不仅含人体所必需的蛋白质、脂肪、碳水化合物。维生素、矿物质等营养成分，而且植物纤维更为丰富。有的野菜维生素、矿物质含量比栽种的蔬菜高几倍甚至十几倍。可贵的是，野菜即使在工业化的时代，其受各种污染的程度远低于栽培的蔬菜。特别是在深山幽谷、茫茫草原生长的野菜，仍然具有未受到污染的优越性。因此，赢得举世好评。

大多数野菜具有保健作用，有的亦菜亦药。人们用它制作菜肴、食品，不仅风味独特、味道鲜美、营养丰富，而且又能治病、防病。所以，很受到广大消费者的青睐。

由于野菜具有上述显著特点，目前世界许多地方开始兴起“野菜热”。有的国家出现一些经营野菜的“野菜餐馆”，将野菜经过精心烹制，做成美味可口的佳肴、食品，顾客盈门，生意兴隆。

我国人民食用野菜的历史相当悠久。《诗经》中采食野菜的记载多处可见，如《周南：采芣苢》载“采采芣苢”就是指采车前。以后历代都有已载，唐代太监高力士还专问就莽菜写过诗，可见当时野菜已深入宫廷之中。

我国地域辽阔，野菜种类繁多，野菜资源十分丰富。除采食外还有出口，如：蕨菜、蕻菜、发菜、椒木、松茸菌，竹有等等。但我国目前野菜的开采量还不过百分之几，与许多国家消费者的“野味正浓”相照，开发野菜食品具有很大潜力，前景十分广阔。

随着人民生活水平的提高，对饮食的需求已从量的满足转向质的重视。由于健康意识的增强，使得食品向自然，粗糙。低热量、符合原物等方面发展。人们对曾赖以充饥保命的野菜，又重新给予重视，以新的观念重新开发利用。多种野菜以新的姿态重新回到人们的餐桌，以独特的风味出现在筵宴上。

为了开发野菜资源和满足人们对野菜重新重视的需要，本书收集 192 种野菜，并写出它们的来源、异名，食用部位、成分。性味、功效、适用病症、禁忌等，并介绍各种野菜有关食谱，应用中医药理论和现代医学、营养学知识进行了科普性解说，便于读者在应用时参考。

由于水平有限，资料局限，书中不妥之处，恳请读者批评指正，在此表示感谢。

编者

1. 口蘑

口蘑为真菌植物门真菌白蘑（蒙古口蘑）*Tricholoma mongolicum* Imai. 香杏口蘑（虎皮香杏）*T. gambosum* (Fr.) Gill. 雷蘑（青腿蘑）*Clitocybegerianter* (Sow.exFr.) Gue1.等多种蘑菇的子实体，因集散于张家口市而得口蘑之名。口蘑菌肉肥厚、质细嫩，具香气、味鲜美，畅销国内外市场，深受欢迎。

口蘑含有蛋白质、碳水化合物、钙、磷、铁、维生素 B1、B2、C、尼克酸等成分。具有益胃、理气的功效。还有抗癌及提高人体免疫功能和健肤的作用。

烧口蘑

一、原料：

1.主料：口蘑 200 克，水发玉兰片 15 克。

2.调料：料酒、味精、酱油、白糖、湿淀粉、花椒水、猪油、鸡汤。

二、制法：

1.将口蘑用温水泡发，去杂洗净，切成两半。玉兰片洗净切片。

2.炒锅内放油烧热，用酱油炸锅，加入鸡汤、花椒水、料酒、味精、白糖、口蘑、玉兰片，烧沸后改为小火炖煨，炖至蘑菇熟透入味，用湿淀粉勾芡，淋入明油出锅即成。

按：口蘑为著名的食用菌，具有补中益气、养胃健脾、化痰理气的功效。食之可增进食欲。助消化、补益健身。所含多糖类物质对白血球减少症、传染性肝炎有很好的疗效，并是一种具有抗癌作用的物质。常可治疗脾胃虚弱、气虚以及白血球症、肝炎、癌症、高血压、高血脂等病症。

炖三菇

一、原料：

1.主料：水发口蘑 100 克，水发平菇 100 克，水发草菇 100 克，茺荑 5 克。

2.调料：料酒、味精、精盐、白糖、鸡油、高汤。

二、制法。

1.将口蘑去杂洗净，下沸水锅伸一下捞起，泡入冷水中。平菇，草菇都去杂洗净。

2.将平菇、口蘑、草菇同放入炖盅内，加入高汤、精盐、白糖、料酒、味精、鸡油，盖上盅盖，上笼蒸半小时取出，撒入茺荑末即成。

按：此菜是以高级滋补强壮的食用菌珍品口蘑、草菇、平菇经烹制而成的，具有滋补、降压、降脂、抗癌的功效。对于高血压病、高血脂症、冠心病、动脉硬化症以及各种癌症均有一定疗效。常人食之不仅能强壮身体，还能防止以上各种病症的发生，是一种理想的高级营养保健菜肴。

三鲜豆腐

一、原料：

- 1.主料：豆腐 300 克，水发口蘑 50 克，笋片 30 克，罐头鲜蘑 30 克。
- 2.调料：料酒、味精、精盐、酱油、白糖、葱末、姜末、湿淀粉、麻油、豆油。

二、制法：

1.将豆腐切成大片。炒锅放油，烧至七成热时放入豆腐块，炸至金黄色时捞出沥油。水发口蘑去杂洗净一切两瓣，鲜蘑也一切两瓣，将口蘑、蘑菇、笋片分别放入沸水锅焯透捞出备用。

2.炒锅留少量底油烧热，下葱姜煸香，再加入酱油、料酒、白糖、口蘑、蘑菇、笋片煸炒，再下入豆腐块，烧沸后改小火烧煨至入味，用湿淀粉勾芡，点入味精，淋入麻油推匀即可出锅。

按：此菜用补脾、益气、和中、润燥、清热解毒的豆腐配补中养胃、清热化痰的口蘑、蘑菇、竹笋而成的美味佳肴。其作用重在补中益气、清热化痰。常可作为肺热、痰火之咳嗽痰多。或病后、体虚、脾胃虚弱、饮食不佳、气短食少等病症的食疗食品。此外也可作为高血压病、高血脂病、动脉硬化症、癌症的辅助食疗菜肴食用。

口蘑烧冬瓜

一、原料：

1.主料：冬瓜 500 克，水发口蘑 100 克。

2.调料：料酒、味精、精盐、湿淀粉，豆油、黄豆芽汤。

二、制法：

1.冬瓜洗净去皮，去瓢，下入沸水锅焯熟，捞出用凉水浸凉，再切成块。口蘑去杂洗净。

2.炒锅放油烧热，放入豆芽汤、口蘑、冬瓜块、料酒、精盐、味精。旺火烧沸改为小火炖烧，烧至口蘑、冬瓜入味，甲湿淀粉勾芡，即可出锅装汤盘食用。

按：此菜以营养丰富具有利水消痰，清热解毒、减肥降压的甘寒之品冬瓜，配以补脾气，健胃强身、降压、抗癌的口蘑。其作用重在补脾利水，降压、抗癌。常可作为脾虚不运，水湿内停或湿热所致的水肿胀满、水泻痢疾、小便不利，或痰火内蕴、咳嗽痰多，或肥胖病、高血压、糖尿病、动脉硬化症以及癌症等病症的辅助食疗菜肴食用。长期食用可起到减肥的特殊功效。

砂锅口蘑鱼肚

一、原料：

1、主料：水发鱼肚 800 克，火腿片 100 克，水发口蘑 50 克，笋片 50 克，豌豆苗 25 克。

2. 调料：料酒、精盐、味精、白糖、葱段、姜片、猪油、鸡油、鸡汤、淀粉。

二、制法：

1. 先将水发鱼肚捞出，用刀片成 6 厘米长，3 厘米宽的片，下沸水锅焯一下捞出。将火腿片、笋片下沸水锅焯一下捞出沥水。水发口蘑去杂洗净放在大碗内，用刀切成小薄片。豌豆苗去根留尖洗净。

2. 炒锅放猪油烧热后，投入葱、姜炸至金黄色时，倒入鸡汤烧沸，撇净浮沫。捞出葱姜，加料酒、白糖、精盐、鱼肚片、火腿片、笋片、口蘑片，在旺火上烧沸，倒入砂锅内，加盖，置于小火上炖至入味。

按：此菜用名贵的海味珍品鱼肚为主料，其性味甘平，具有补肝益肾、填精血的作用。配以健脾开胃、滋肾生津、益气血、充精髓的火腿和滋补之山珍口蘑、笋片。具有补肝肾、益精血。健脾开胃的作用。可作为治疗各种气血不足、精津亏耗所致的虚损患者辅助治疗和营养保健食品。

使用注意：外感邪未清，湿热内恋、积滞未净，胀闷未消均不宜使用。

椒油口蘑鸡片

一、原料：

1.主料：鸡肉 150 克，水发口蘑 50 克，鸡蛋清 1 只，菜心 15 克，笋片 15 克，青豆 15 克。

2.调料：料酒、精盐、味精、花椒、湿淀粉、麻油、猪油、鸡汤。

二、制法：

1.将鸡肉片成薄片，加鸡蛋清、淀粉调匀。菜心片成片下沸水锅焯一下捞出。水发口蘑用少许精盐一搓，洗净切成薄片。

2.炒锅放猪油，烧至五成热下入鸡肉片，用筷子拨开，滑熟用漏勺捞出沥油。

3.炒锅留少许底油烧热，加入鸡汤、青豆、笋片、精盐、料酒烧沸，撇去浮沫，用湿淀粉勾稀芡，加上味精、口蘑片、鸡肉片、菜心烧至入味出锅装入汤盘。

4.炒锅内放入麻油，烧热时放入花椒，炸至金黄色时捞出花椒，将麻油淋入汤盘即成。

按：此菜以温中益气、补精添髓的鸡肉配补气益胃、悦脾的口蘑等物。其作用重在滋补强身，其特点为补中兼清、不燥不滞。食之可增进食欲、助消化、补益健身。常可作为虚劳羸瘦、中虚胃呆、食少乏力以及年老、久病、产妇体虚等病症的辅助食疗菜肴食用。平人食之可益气力强身，是老幼皆宜的温养补益菜肴。

鸭包口蘑

一、原料：

- 1.主料：鸭子 1 只（重约 1500 克），水发口蘑 150 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、葱段、姜块、花椒、八角、茴香。

二、制法：

- 1.将鸭子杀死后，退毛去内脏洗净。将口蘑去杂洗净，大者切两瓣，装在鸭膛内。

- 2.将鸭子腹朝下摆在大碗内。再放入鸡汤、料酒、味精、精盐、葱段、姜块、花椒、八角、茴香，上笼蒸烂取出。

- 3.将蒸好的鸭子汤倒在炒锅内，丢掉葱、姜、花椒、八角、茴香，将锅内的烧沸调味，浇在鸭子碗内即成。

按：此菜以补气养血、滋阴生津、健脾化痰、利水的清补之品鸭子为主料，配以补气益胃、理气化痰、抗癌的口蘑。常可作为病后、年老、产妇体虚、气血虚弱、脾胃不足、食少羸瘦、气短乏力、头昏眼花、或虚热多痰以及因虚所致的小便不利、水肿等病症的营养食疗菜肴食用。

口蘑肉

一、原料：

- 1.主料：水发口蘑 100 克，猪瘦肉 250 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、葱段、姜片、猪油、肉汤。

二、制法：

- 1.将水发口蘑去杂洗净。将猪肉洗净切块。
- 2.炒锅中放油烧热，加葱姜煸香，放入肉块煸炒，烹入料酒，加入蘑菇、料酒，精盐、味精、肉汤，用旺火烧沸，改为小火炖至肉熟烂入味，出锅装入汤盘即成。

按：此菜以补气益胃、理气化痰的口蘑配以补肾、润燥的猪肉。其功效重在补肾益精。滋肝养血、滋阴生津、润燥的作用。二物相合为肴，既能滋补，又能清消。常可作为病后、年老，产后肝肾精血虚弱、或阴血亏损以及阴津亏损等病症的辅助食疗菜肴食用。

2. 马齿苋

马齿苋为马齿苋科植物马齿苋 *Portulacaoleracea*L.的幼嫩茎叶，它叶青、梗赤、花黄、根白、子黑，故又称“五行草”。是古籍上早有记载的对人类有贡献的野菜。民间又称它为“长寿菜”、“长命菜。”

现代分析知马齿苋每百克鲜茎叶含水分 92 克，蛋白质 2.3 克，脂肪 0.5 克，碳水化合物 3 克，钙 85 毫克，磷 56 毫克，铁 1.5 毫克，胡萝卜素 2.23 毫克，维生素 C 23 毫克。还含有大量去甲基肾上腺素和多量钾盐，含有不少二羟乙胺、苹果酸、箭荡糖、维生素 B1、B2 等营养成分，药理实验证实：它对痢疾杆菌、大肠杆菌、金黄色葡萄球菌等多种细菌都有强力抑制作用，有“天然抗生素”的美称。

马齿苋具有解毒、消炎、利尿、消肿的功效。对糖尿病有一定辅助治疗作用。《生草药性备要》载：“治红痢症，清热毒，洗痔疮疔”。《滇南本草》载：“益气，清暑热，宽中下气，润肠，消积滞，杀虫，疗疮红肿疼痛”。

食用注意：凡脾胃虚寒者少食。

凉拌马齿苋

一、原料：

1.主料：鲜嫩马齿苋 500 克。

2.调料：酱油、蒜瓣、麻油。

二、制法：

1.将马齿苋去根、老茎，洗净后下沸水锅焯透捞出。用清水多次洗净粘液，切段成入盘中。

2.将蒜瓣捣成蒜泥，浇在马齿苋上，倒入酱油，淋上麻油.吃时拌即成。

按：马齿苋性味酸寒。《食疗本草》说它“明目，亦治疳痢。”马齿苋含蛋白质、脂肪、多种维生素和氨基酸，还含有丰富铜元素。体内铜离子是酪氨酸酶的重要组成部分，缺铜导致黑色素生成减少。经常食用马齿苋能增加表皮中黑色素细胞的密度及黑色素细胞内酪氨酸酶的活性，民谣道，“马齿苋，沸水炸，人们吃了笑哈哈，为什么嘛？丑陋的白发消失啦！”亦可作为白癜风患者和因缺铜元素而造成白发的患者的辅助食疗菜肴。

马齿苋粥

一、原料：

1.主料：鲜马齿苋 100 克，粳米 50 克。

2.调料：精盐、葱花、素油。

二、制法：

1.将马齿苋去杂洗净，入沸水锅内焯一下，捞出洗去枯液，切碎。油锅烧热，放入葱花煸香，放入马齿苋，精盐炒至入味，出锅待用。

2.将粳米淘洗干净，放入锅内，加入适量水煮熟，放入马齿苋煮至成粥，出锅即成。

按：马齿苋具有清热解毒、治痢疗疮的功效。粳米具有养脾胃的功效。两者组成此粥，具有健脾胃、清热解毒的功效。此粥适用于肠炎、痢疾、泌尿系统感染、疮痈肿毒等病症。马齿苋性寒、不易久食。

马齿苋包子

一、原料：

1.主料：面粉 500 克，干马齿苋 200 克，油豆腐 100 克。

2.调料：精盐、味精、素油。

二、制法：

1、将马齿苋用温水泡发，去杂洗净切碎，将油豆腐切碎。二者同放入盆中，加精盐、味精、油、拌匀成馅。

2，将面粉放入泡好酵头的盆内和成面团，放温暖处发酵，将发酵的面团兑上碱水中和酸味，揉匀搓成长条，揪成小面剂，擀成包子面皮，包馅成生包子，上笼蒸熟即成。

按，马齿苋含有大量去甲肾上腺素和多量钾盐以及二羟乙胺、苹果酸、葡萄糖、矿物质、维生素等成分。药理实验证明，有很强的抗菌作用，有“天然抗生素”美称。民间称马齿苋为“长寿菜”。豆腐益气和中，生津润燥，清热解毒。与面粉共制成包子，有很好的滋补抗菌作用。

3. 马鞭梢

马鞭梢为忍冬科植物马鞭梢 *Sambucus Japonica Reinw.* 的嫩叶，又名蒴藋、陆英、接骨草。

马鞭梢嫩叶每百克含水分 82 克，蛋白质 5.1 克，脂肪 0.7 克，粗纤维 3.1 克，钙 462 毫克，磷 64 毫克，铁 5.5 毫克，胡萝卜素 6 毫克，维生素 B₁ 0.03 毫克，维生素 B₀ 0.33 毫克，尼克酸 1.9 毫克，维生素 C 95 毫克。

马鞭梢性味甘酸温，具有祛风除湿。活血散瘀的功效。治风湿疼痛、肾炎水肿、脚气浮肿、痢疾、黄疸、慢性支气管炎，风疹瘙痒，丹毒、疮肿、跌打损伤。《贵州民间方药集》载“茎叶可利尿，治脚肿胀，除风湿”。

炒马鞭梢

一、原料：

- 1.主料：马鞭梢嫩叶 500 克。
- 2.调料：精盐、味精、葱花、猪油。

二、制法：

- 1.将马鞭梢嫩叶去杂洗净，入沸水锅内焯透，捞出洗净，挤干水切段。
- 2，锅内放油烧热，下葱花煸香，投入马鞭梢煸炒，加入精盐炒至入味，点入味精，出锅即成。

按：马鞭梢含有多营养成分，特别是每百克含胡萝卜素 6 毫克，维生素 C95 毫克，钙 462 毫克，有助于增强人体免疫功能。此菜具有祛风除湿、活血散瘀的功效。适用于风湿疼痛、肾炎水肿、脚气浮肿、痢疾、黄疸、慢性支气管炎等病症。健康人食用此菜能提高人体抗病防病能力。

马鞭梢炖猪肉

一、原料：

- 1.主料：马鞭梢嫩叶 250 克，猪肉 500 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、酱油、葱段、姜片。

二、制法：

1.将马鞭梢嫩叶去杂洗净，入沸水锅焯一下，捞入清水中洗净，挤干水切段。猪肉洗净切小块。2.锅内放猪肉和适量水，烧至肉熟，加入料酒、精盐、味精、酱油、葱、姜，文火炖至入味，投入马鞭梢烧至入味，点入味精，出锅即成。

按：此菜由马鞭梢与补肾气、解热毒、压丹石的猪肉相配而成，可为人体提供丰富的蛋白质、脂肪、维生素等营养成分。具有滋阴润燥、活血散瘀的功效。用于治疗黄疸、赤白带下。还适用于阴虚干咳、口渴、乏力、体倦、便秘、痔疮等病症。健康人食用更能增强人体免疫功能，防病健身。

马鞭梢炖猪小肠

一、原料：

- 1.主料，马鞭梢 250 克，猪小肠 400 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、花椒粉、葱段、姜片。

二、制法：

- 1.将马鞭梢嫩叶去杂洗净，入沸水锅焯一下，捞出洗净，挤干水切段。将猪小肠多次用水洗净，入沸水锅焯段时间，捞出再多次正翻洗净切段。
- 2.锅内放小肠和适量水，烧至小肠熟，放入料酒、精盐、味精、花椒粉、葱段、姜片，用文火炖至入味，投入马鞭梢烧至入味，出锅即成。

按：此菜由马鞭梢与补益下焦的猪肠相配而成，具有行血通经、补益下焦的功效。民间用于治疗妇女赤白带。还适用于妇女子宫脱垂、风湿疼痛、肾炎水肿、脚气浮肿等病症。

马鞭梢炖猪小肚

一、原料：

- 1.主料：马鞭梢 200 克，猪小肚 250 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、花椒粉、葱段、姜片。

二、制法：

1.将马鞭梢嫩叶去杂洗净，入沸水锅内焯一下，捞出洗净，挤干水切段。猪小肚洗净，切开入沸水锅内焯段时间，捞出反复洗净。

2.锅内放入猪小肚和适量水，烧至猪小肚熟，加入料酒、精盐，花椒粉、葱、姜，用文火炖至熟烂入味，投入马鞭梢烧至入味，点入味精，出锅即成。

按：此菜由马鞭梢与猪小肚相配而成。猪小肚即猪膀胱，又名猪脬、猪尿泡。主治梦中遗尿、疝气坠痛、消渴无度等。二者组成此菜，具有行血通经、活血散瘀的功效。适用于肾炎水肿。脚气浮肿、风湿痛、痢疾、尿频、遗尿、消渴等病。

4. 马兰头

马兰头为菊科植物马兰 *Asteromaeaindica* L. 的嫩茎叶，又名鸡儿肠，多年生草本植物。嫩茎叶清香，多凉拌或作汤。以江苏、安徽采食最多。

马兰的每百克嫩茎叶含水分 86.4 克，钙 145 克，磷 69 毫克，铁 6.2 毫克，胡萝卜素 31.3 毫克，维生素 B0.36 毫克，尼克酸 2.5 毫克，维生素 C36 毫克等。

马兰头性味辛凉，具清热解毒、凉血止血、利尿消肿等功效。

拌马兰头

一、原料：

- 1.主料：鲜嫩马兰头 500 克，豆干 50 克。
- 2.调料：精盐，白糖、味精、麻油。

二、制法：

将鲜嫩马兰头择洗干净，放入沸水中烫透，摊开晾凉，挤干水分，切末。豆干切成细粒和马兰末混合后放盘中。把精盐，味精、白糖、麻油放在马兰头和豆干上，拌匀即成。

按：马兰头为植物马兰的嫩枝叶，性味甘平、微寒，含蛋白质，脂肪，维生素 C 以及多种有机酸。具有清热解毒、利胆退黄、凉血降压等功效。常食可治疗咽喉炎，扁桃体炎。乳腺炎等各种化脓性炎症以及血热吐血、衄血、眼底出血、高血压等病症。

马兰头拌豆干

一、原料：

1.主料：马兰头 250 克，豆腐干 100 克。

2.调料：精盐、味精、麻油。

二、制法：

1.将马兰头去杂洗净，入沸水锅焯透，捞出洗净，切碎装盘，撒上精盐拌匀。

2.将豆腐干入沸水锅焯一下，捞出切丁，放在马兰头上，淋入麻油，点入味精，吃时拌匀即成。

按：此菜是由马兰头与益气和中、生津润燥、清热解毒的豆腐干相配而成，具有清热解毒、生津润燥的功效。适用于阴虚咳嗽，慢性气管炎、咽喉肿痛、鼻衄、吐血、消渴，烦热等病症。

马兰头炒鸭蛋

一、原料：

1.主料：马兰头 350 克，鸭蛋 2 只。

2.调料：精盐、味精、葱花、素油。

二、制法：

1.将马兰头去杂洗净，入沸水锅焯一下，捞出挤水切碎。鸭蛋磕入碗内搅匀。

2.油锅烧热，下葱花煸香，倒入鸭蛋煸炒，加入精盐炒成小块，投入马兰头炒至入味，点入味精，出锅即成。

按：马兰头具有清热解毒，凉血止血、利尿消肿的功效。鸭蛋具有滋阴、清肺的功效。二者组成此菜可为人体提供丰富的蛋白质、脂肪、胡萝卜素、维生素 C 等营养成分，具有滋阴清肺、清热凉血的功效。适用于慢性气管炎、肺结核，阴虚咳嗽、咽喉肿痛，水肿、小便不利、鼻衄、牙龈出血、吐血等病症。

马兰头炒猪肝

一、原料：

- 1.主料：马兰头 250 克，猪肝 100 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、酱油、姜片、猪油。

二、制法：

- 1.将马兰头去杂洗净切段，猪肝洗净切片。
- 2.油锅烧热，放入猪肝煸炒，加入酱油、葱煸炒，加入料酒、精盐和少量水，炒至猪肝熟而入味，加入马兰头炒至入味，点入味精，出锅即成。

按：此菜与补肝明目、补气养血的猪肝相配而成，适用于眼花、夜盲、面色萎黄、贫血、浮肿、慢性气管炎、咽喉肿痛等病症。

5. 小叶柠条

小叶柠条为豆科植物小叶锦鸡儿 *Caragana microphylla* Lam., 的嫩茎叶, 又名猴獠刺。小叶柠条嫩茎叶每百克含水分 73 克, 脂肪 1.4 克, 粗纤维 3.1 克, 钙 141 毫克, 磷 102 毫克, 铁 16.4 毫克, 胡萝卜素 1.6 毫克, 维生素 B₁ 0.52 毫克, 尼克酸 1.4 毫克, 维生素 C 80 毫克, 还含有丰富的蛋白质、碳水化合物等。小叶柠条性味甘温, 具有滋阴养血的功效。治月经不调等。

炒小叶柠条

一、原料：

- 1.主料：小叶柠条嫩茎叶 500 克。
- 2.调料：精盐、味精、葱花、猪油。

二、制法：

- 1.将小叶柠条嫩茎叶去杂洗净，入沸水锅焯一下，捞出洗净，挤于水切段。
- 2.油锅烧热，下葱花煸香，投入小叶柠条煸炒，加入精盐炒至入味，点入味精，出锅即成。

按：此菜含有多种营养成分，每百克含维生素 C80 毫克。具有滋阴养血的功效。对月经不调有一定疗效。并能提高人体抗病防病能力。

小叶柠条玉米糊

一、原料：

1.主料：小叶柠条嫩叶 200 克，玉米粉 300 克。

2.调料：精盐、味精、葱花、猪油。

二，制法：

1.将小叶柠条嫩叶去杂洗净，入沸水锅焯一下，捞入清水中洗净，挤于水切碎。

2.锅内油烧热，下葱花煸香，投入小叶柠条煸炒，加入精盐炒至入味，点入味精，出锅待用。

3.锅内政适量水烧沸，将用冷水浸泡透的玉米粉徐徐下入锅内，并不断搅拌，待玉米糊熟时，倒入炒好的小叶柠条，拌匀即成。

按：此糊糊由小叶柠条与玉米相配而成。玉术又名玉蜀黍、苞谷等，具有调中开胃的功效。二者相配具有滋阴养血、调中开胃的功效。适用于月经不调、慢性肾炎水肿等病症。

6. 小旋花

小旋花为旋花科小旋花 *Calystegia hederacea* Wall. 的嫩茎叶和根，又名狗儿蔓、菡秧、打碗花。小旋花每百克嫩茎叶含水分 81 克，脂肪 0.5 克，碳水化合物 5 克，钙 422 毫克，磷 40 毫克，铁 10.1 毫克，胡萝卜素 5.28 毫克，维生素 B₁ 0.02 毫克，维生素 B₂ 0.59 毫克，尼克酸 2 毫克，维生素 C 54 毫克。小旋花根含有淀粉 17%。

小旋花根性味淡微甜平，具有调经活血、滋阴补虚的功效。治淋病、白带、月经不调、小儿疳积等。

炒小旋花

一、原料：

1.主料：小旋花嫩茎叶 400 克。

2.调料：精盐、味精、葱花、猪油。二、制法：

1.将小旋花嫩茎叶去杂洗净，入沸水锅焯一下，捞出洗净，挤干水切段。

2.油锅烧热，下葱花煸香，放入小旋花、精盐，炒至入味，点入味精，出锅即成。

按：小旋花含有多种营养成分，其中胡萝卜素、维生素 C 含量很丰富，每百克含胡萝卜素 5.28 毫克，维生素 C54 毫克。食用此菜能树立人体正气、泽肤、明目、健美。

炒菡秧根

一、原料：

1.主料：小旋花根 400 克。

2.调料：精盐、味精、葱花、猪油。

二、制法：

1.将小旋花根去杂洗净切段。

2.油锅烧热，下葱花煸香，放入小旋花根煸炒，加入精盐，炒至熟而入味，点入味精，出锅装盘即成。按：小旋花根具有调经活血、滋阴补虚的功效，此菜适用于淋病、白带、月经不调、小儿疳积、小便频数、腰膝酸痛等病症。

菡秧根炖猪耳朵

一、原料：

- 1.主料：菡秧根 400 克，猪耳朵 2 只。
- 2.调料：料酒，精盐、味精、酱油，葱段、姜片。

二、制法：

1.将菡秧根去杂洗净切段。猪耳朵去净毛杂洗净，入沸水锅焯段时间，捞出洗净血污。

2.锅内放水适量，放入猪耳朵烧沸，加入料酒、精盐、味精、酱油、葱、姜，改小火炖至猪耳朵熟透入味，投入菡秧根炖至入味，出锅即成。

按：此菜是由菡秧根与猪耳朵相配而成，具有滋阴补肾的功效。用于治疗肾虚耳聋。还适用于淋病、白带、月经不调、小儿疳积、小便频数、咳嗽等病症。

7. 小蒜

小蒜为百合科植物小根蒜 *Allium nipponicum* Franch. 的全株，又名山蒜、野蒜。可炒食腌渍。鳞茎作为“薤白”入药。小蒜每百克鲜品含水分 68 克，蛋白质 3.4 克，脂肪 0.4 克，碳水化合物 26 克，钙 100 毫克，磷 53 毫克，铁 4.6 毫克，胡萝卜素 0.09 毫克，维生素 B₁ 0.08 毫克，维生素 B₂ 0.14 毫克，尼克酸 1.0 毫克，维生素 C 36 毫克。

小蒜性味辛苦温，具有通阳散结、行气导滞的功效。用于胃气滞、泻痢等病症。气虚者慎食用。

腌小蒜

一、原料：

小蒜 10 公斤，食盐适量。

二、制法：

将小蒜去杂洗净，晾晒水，放入坛内，一层小蒜，一层盐，每日翻动一次，5 天后拧成一把把放入坛内，密封坛盖。1 月后取出部分洗净切段，放盘内食用。

按：小蒜含有多种营养成分，具有通阳散结、行气导滞的功效。适用于胃气滞、泻痢、肺气喘急等病症。

小蒜炒鸡蛋

一、原料：

- 1.主料：小蒜 250 克，鸡蛋 3 只。
- 2.调料：精盐、味精、素油。

二、制法：

- 1.将小蒜去杂洗净切段。鸡蛋磕入碗内搅匀。
- 2.油锅烧热，放入小蒜煸炒，加入精盐炒至入味，倒入鸡蛋，使其与小蒜混合成块，加入精盐、味精及小量水，炒至鸡蛋熟透，出锅即成。

按：此菜由小蒜与滋阴润燥、养血息风、补虚损的鸡蛋相配而成，可为人体提供丰富的蛋白质、脂肪等多种营养成分，具有滋阴润燥、行气、散结的功效。适用于咽痛、目赤、痢疾、热毒肿痛、干呕、虚劳吐血、肺气喘急、营养不良等病症。

小蒜炒肉丝

一、原料：

- 1.主料：小蒜 250 克，猪肉 100 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、酱油。

二、制法：

- 1.将小蒜去杂洗净切段。猪肉洗净切丝，放碗内，加入精盐、料酒、味精、酱油稍腌。
- 2.锅烧热，倒猪肉煸炒至肉熟，放入小蒜炒至入味，出锅即成。

按：小蒜炒肉可为人体提供丰富的营养成分，具有滋阴润燥、行气散结的功效。适用于瘦弱于咳、肺气喘急、消渴、体倦、乏力、干呕、痢疾、便秘等多种病症。

8. 大巢菜

大巢菜为豆科植物大巢菜 *Vicia sativa* L. 的嫩茎叶，又名野苕子、薇菜、野豌豆等。多生于田边及灌木林间。可作汤或炒食。大巢菜每百克鲜嫩茎叶含水分 80 克，蛋白质 3.8 克，脂肪 0.5 克，碳水化合物 9 克，钙 270 毫克，磷 70 毫克。大巢菜具有清热利湿、和血祛瘀的功效，治黄疸、浮肿、疟疾，鼻衄、心悸、梦遗、月经不调等。《本草拾遗》载“调中，利大小肠”。《草本便方》载“活血，破血，止血，生肌。治五黄疸肿，利脏热。截疟，平胃，明耳目”。

拌大巢菜

一、原料：

- 1.主料：大巢菜 500 克。
- 2.调料：味精、酱油、蒜泥、麻油。

二、制法：

将大巢菜去杂洗净，入沸水锅焯一下，捞出洗净，挤干水切碎放盘内，加入味精、酱油、蒜泥、麻油，拌匀即成。按：大巢菜具有清热利湿、和血法瘀的功效。《海药本草》载“主利水道，下浮肿，润大肠”。《品汇精要》载“益气，润肌，清神，强志”。此菜适用于浮肿、心悸、梦遗、眼目昏花等病症。

大巢菜蛋汤

一、原料：

1.主料：大巢菜 150 克，鸡蛋 2 只。

2.调料：精盐、味精、葱花、素油。

二、制法：

1.将大巢菜去杂洗净切段。鸡蛋磕入碗内搅匀。

2.油锅烧热，下葱花煸香，投入大巢菜煸炒，加入精盐炒至入味，出锅待用。

3.锅内加适量清水烧沸，将鸡蛋徐徐倒入成蛋花，加入炒好的大巢菜，烧沸后点入味精，即可出锅。

按：此汤菜是由大巢菜与滋阴润燥、补益血液、健脾生肌的鸡蛋组成，具有活血利湿、滋阴润燥的功效。适用于心烦失眠、手足心热、干咳、浮肿、梦遗、月经不调等病症。

大巢菜烧肉

一、原料：

- 1.主料：大巢菜 350 克，猪肉 150 克。
- 2.调料，料酒、精盐、酱油、葱花、姜末。

二、制法：

- 1.将大巢菜去杂洗净切段。猪肉洗净切片。
- 2.锅烧热放入肉片煸炒，加酱油煸炒至肉将熟，放入葱、姜、精盐、料酒和适量水烧至肉熟入味，投入大巢菜烧至入味即成。

按：此菜由大巢菜与滋阴润燥、补中益气的猪肉相配而成，可为人体提供丰富的营养成分。具有滋阴健中，和血利湿的功效。适用于于咳、口渴、浮肿、心悸、体倦、乏力、便秘等病症。

大巢菜炖猪蹄

一、原料：

- 1.主料：猪蹄 1 只，大巢菜 300 克。
- 2.调料：料酒、精盐、酱油、葱段、姜片。

二、制法：

1.将猪蹄择净毛，去掉脚爪，洗净后入沸水锅焯段时间，捞出洗净。大巢菜去杂洗净切段。

2.锅内放入猪蹄和适量水，烧沸后加入精盐、料酒、酱油、葱、姜，改为文火炖至猪蹄熟烂，投入大巢菜烧至入味即成。

按：此菜由大巢菜与滋补阴液、补益气血的猪蹄相配而成，可为人体提供丰富的营养成分。具有补益气血、清神强志的功效。适用于身体虚弱、梦遗、月经不调、腰膝酸软等病症。

9. 大叶草藤

大叶草藤为豆科植物假香野豌豆 *Vicia pseudo-orobus* Fisch. et Mey. 的嫩茎叶，又名槐花条、芦豆苗。多年生草本。大叶草藤每百克嫩茎叶含水分 75 克，蛋白质 3.9 克，脂肪 0.9 克，碳水化合物 10 克，粗纤维 8.6 克，钙 278 毫克，磷 45 毫克，胡萝卜素 7.05 毫克，维生素 C 264 毫克。

大叶草藤具有祛风湿、活血、舒筋的功效。治腰腿疼痛、关节痛、筋骨麻木、扭挫伤、闪腰岔气等。

拌大叶草藤

一、原料：

- 1.主料：大叶草藤 400 克。
- 2.调料：味精、酱油、蒜泥、麻油。

二、制法：

将大叶草藤去杂洗净，入沸水锅焯一下，捞出洗净，挤干水分切碎放盘内，加入味精、酱油、蒜泥、麻油，拌匀即成。

按：大叶草藤含有多营养成分，胡萝卜素和维生素 C 的含量特别高，每百克含胡萝卜素 7.05 毫克，维生素 C 264 毫克，高于一般蔬菜的十几倍至几十倍。丰富的胡萝卜素、维生素 C 有助于树人体正气，增强人体免疫功能，抗癌。大叶草藤还具有祛风湿、活血、舒筋的功效。适用于风湿性关节炎、腰膝腿痛、扭挫伤、筋骨麻木等病症。食用之能增强人体抗病防病能力，泽肤健美，延年益寿。

大叶草藤炒肉

一、原料：

- 1.主料：大叶草藤 250 克，猪肉 100 克。
- 2.调料：料酒、精盐、酱油、葱花、姜末。

二、制法：

- 1.将草藤去杂洗净切段。猪肉洗净切片。
- 2.锅烧热下肉片煸炒，加入酱油煸炒，加入精盐、葱、姜、料酒和适量水，炒至肉片熟而入味，投入草藤炒至入味，出锅即成。

按：此菜是由草藤与滋阴润燥、补中益气的猪肉相配而成，可为人体提供很丰富的胡萝卜素、维生素 C、蛋白质、脂肪等多种营养成分。具有滋阴润燥、活血舒筋的功效。适用于身体虚弱、乏力、腰腿疼痛、筋骨麻木等病症。

10. 大玻璃草

大玻璃草为紫草科植物大玻璃草 *Cynoglossum furcatum* Wall. 的嫩叶，又名大车前、牛舌头草。大玻璃草每百克嫩叶含水分 83 克，蛋白质 4.4 克，脂肪 0.3 克，碳水化合物 6 克，钙 443 毫克，磷 64 毫克，铁 21.9 毫克，胡萝卜素 4.56 毫克，维生素 B₁ 0.04 毫克，维生素 B₂ 0.22 毫克，尼克酸 1.4 毫克，维生素 C 6 毫克。

大玻璃草性味苦寒，具有清热解毒、活血散瘀、消肿止痛、提脓生肌、调经的功效。治疮疖痈肿、跌打损伤、月经不调等。脾胃虚寒者忌食用。

炒大玻璃草

一、原料：

- 1.主料：大玻璃草嫩叶 500 克。
- 2.调料：精盐、味精、葱花、猪油。

二、制法：

- 1.将大玻璃草嫩叶去杂洗净，入沸水锅内焯一下，捞出洗净切段。
- 2.油锅烧热，下葱花煸香，投入大玻璃草煸炒，加入精盐炒至入味，点入味精，出锅即成。

按：此菜可为人体提供丰富的钙、胡萝卜素，有助于增强人体的抗病能力和精力充沛。此菜具有清热解毒、活血散瘀、调经的功效。适用于疮疖肿痛、月经不调等症。

大玻璃草包子

一、原料：

1.主料：大玻璃草嫩叶 1000 克，面粉 1000 克，猪油渣 100 克。

2.调料：精盐、葱花、味精。

二、制法：

1.将大玻璃草嫩叶去杂洗净，入沸水锅内焯一下，捞出洗净，挤于水切碎放入盆内。将猪油渣切碎放入盆内。加入精盐、葱花、味精拌匀成包子馅。

2.将面粉加入适量发酵粉拌匀，加水和匀揉成面团，放在盆内静置一段时间，待面发酵揉匀，揪成一个个面剂，擀成一个个包子皮，包入馅成生包子。放入笼内蒸熟，出笼即成。

按：此包子由大玻璃草与猪油渣、面粉组成，可为人体提供丰富的脂肪、碳水化合物、钙，胡萝卜素等营养成分。具有清热解毒、活血散瘀、健脾胃、滋阴润燥的功效。适用于食欲不振、体倦乏力、疮疖肿痛、月经不调等病症。

11. 大蓟

大蓟为菊科植物大蓟 *Cirsium japonicum* DC. 的嫩叶。大蓟每百克嫩叶含水分 91 克，蛋白质 1.5 克，脂肪 1.4 克，碳水化合物 4 克，胡萝卜素 3.05 毫克，维生素 B₂ 0.32 毫克，维生素 C 31 毫克，还含有生物碱、挥发油等物质。

大蓟性味甘凉，具有凉血、止血、化瘀、消痈肿的功效。治吐血、衄血、带下、肠风、痈疡肿毒等。《滇南本草》载“消瘀血，生新血，止吐血，鼻血”。《医林纂要》载“坚肾水，去血热，泄逆气。治肠风、肠痛”。脾胃虚寒者忌食用。

炒大蓟

一、原料：

- 1.主料：大蓟嫩叶 500 克。
- 2.调料：精盐、葱花、味精、猪油。

二、制法：

- 1.将大蓟叶去杂洗净，入沸水锅焯一下，捞入清水中洗净，挤干水切段。
- 2.油锅烧热，入葱花煸香，投入大蓟煸炒，加入精盐炒至入味，点入味精，出锅装盘即成。

按：此类含有多种营养成分，特别是能为人体提供丰富的维生素。具有凉血、止血、祛瘀、消痈肿的功效。适用于吐血、衄血、带下、肠风、痈疡肿毒等病症。脾胃虚寒者忌食。

大蓟炒鸡蛋

一、原料：

1.主料：鲜大蓟嫩叶 200 克，鸡蛋 3 只。

2.调料：精盐、味精、葱花、猪油。

二、制法：

1.将大蓟叶去杂洗净，入沸水锅内焯一下，捞入清水中洗去苦味，挤干水切碎。鸡蛋磕入碗内搅匀。

2.油锅烧热，下葱花煸香，投入大蓟叶煸炒，加入精盐炒至入味，倒入鸡蛋炒匀，炒至成块，划成小块，加入少量清水炒至入味，点入味精，出锅即成。

按：此菜由大蓟嫩叶与润肺利咽、清热解毒、滋阴润燥、养血息风的鸡蛋相配而成。可为人体提供丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物等营养成分。具有凉血止血、清热解毒、滋阴润燥的功效。适用于虚劳吐血、衄血、咽喉肿痛、目赤、痢疾、痈疮肿毒、营养不良等病症。

大蓟烧牛肉

一、原料：

- 1.主料：鲜大蓟嫩叶 250 克，鲜黄牛肉 500 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、胡椒粉、酱油、葱段、姜

二、制法：

1.将大蓟叶去杂洗净，入沸水锅内焯一下，捞入清水中洗去苦味，挤干水切段。牛肉洗净切大块。

2.锅内放入牛肉和适量水，煮至牛肉熟，捞出切片，放入锅内，加入料酒、精盐、酱油、葱、姜，用小火烧至牛肉入味，投入大蓟叶烧至入味，点入味精、胡椒粉，出锅即成。

按：此菜由大蓟与补脾胃、益气血、强筋骨的牛肉相配而成，可为人体提供丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质等营养成分。具有益气血、补脾胃、消痈肿的功效。用于治疗妇女干血瘕、肺瘕、形体消瘦、精神短少、头痛。还适用于消渴、吐血、消化不良、营养不良、腰膝酸软、带下、肠风、痈疡肿痛等病症。

12. 土当归

土当归为五加科植物食用椒木 *Aralia cordata* Thunb. 的嫩茎叶。土当归每百克嫩茎叶含水分 95.1 克, 蛋白质 1.06 克, 脂肪 0.1 克, 碳水化合物 2.05 克, 还含有多种维生素、矿物质、甾醇、有机酸、挥发油等物质。

土当归炒豆腐干

一、原料：

1.主料：土当归嫩茎叶 200 克，豆腐干 200 克。

2.调料：精盐、葱花、味精、猪油。

二、制法：

1.将土当归嫩茎叶去杂洗净，入沸水锅内焯一下，捞出洗净，挤干水切段。豆腐干洗净切片。

2.锅内放油烧热，下葱花煸香，投入土当归、豆腐干煸炒，加入精盐，炒至入味，点入味精，出锅即成。

按：此菜由豆腐干与土当归相配而成，可为人体提供丰富的蛋白质、脂肪、矿物质、维生素等有效成分。具有益气和中、生津润燥、清热解毒的功效。适用于消渴、脾肝阳虚、气血不足、痢疾、月经不调等病症。

土当归炒鸡蛋

一、原料：

- 1.主料：土当归 200 克，鸡蛋 3 只。
- 2.调料：精盐，味精、葱花、猪油。

二、制法：

1.将土当归去杂洗净，入沸水锅内焯一下，捞入清水中洗净，挤干水切碎。鸡蛋磕入碗内搅匀。

2.锅内油烧热，下葱花煸香，投入土当归煸炒，倒入鸡蛋，加入精盐，炒至鸡蛋与土当归成块，划成小块，加入少量水，点入味精，烧入味出锅即成。

按：此菜由土当归与鸡蛋组成，可为人体提供丰富的蛋白质、脂肪、矿物质等多种营养成分。具有润肺利咽、滋阴润燥的功效。适用于热病烦闷、燥咳声哑、目赤咽痛、营养不良等病症。

13. 土当归花

土当归花为伞形科植物软毛独活 *Heracleum lanatum* Michx., 的嫩叶, 又名相白子叶。土当归花嫩叶每百克含水分 79 克, 蛋白质 6.2 克, 脂肪 0.4 克, 碳水化合物 8 克, 钙 473 毫克, 磷 61 毫克, 铁 7.6 毫克, 胡萝卜素 5.5 毫克, 维生素 B₁ 0.07 毫克, 维生素 B₂ 0.05 毫克, 尼克酸 1.9 毫克, 维生素 C 128 毫克。

凉拌土当归花

一、原料：

- 1.主料：土当归花嫩叶 500 克。
- 2.调料：精盐、味精、酱油、蒜泥、麻油。

二、制法：

将土当归花嫩叶去杂洗净，入沸水锅焯透，捞出放清水中洗净，挤干水切碎放盘内，加入精盐、味精、酱油、蒜泥、麻油，吃时拌匀即成。

按：凉拌土当归花含有多种营养成分，每百克含钙 473 毫克，胡萝卜素 5.5 毫克，维生素 C128 毫克。丰富的胡萝卜素、维生素 C 有助于提高人体抗病防病能力，泽肤。钙能延长脑

的工作时间。食用此菜能强身健体，精力充沛，提高工作效率。

土当归花烧豆腐

一、原料：

1.主料：土当归花嫩叶 250 克，豆腐 300 克。

2.调料：精盐、葱花、味精、猪油。

二、制法：

1.将土当归花嫩叶去杂洗净，入沸水锅内焯一下，捞出洗净，挤干水切段。豆腐洗净切小块。

2.油锅烧热，下葱花煸香，投入豆腐煸炒，加入精盐，炒至入味，加入土当归花炒至入味，点入味精，出锅即成。

按：此菜由土当归花与滋阴润燥、益气和胃、养血增乳的豆腐相配而成，可为人体提供丰富的蛋白质、钙、胡萝卜素、维生素 C 等营养成分。具有滋阴液、补气血的功效。食用此菜有提高人体免疫功能增强抗病能力的作用，使人精力充沛，提高工作效率，强身健体。

14. 土三七

土三七为景天科植物景天三七 *Seduma izoon* L. 的嫩茎叶，又名细叶费菜。土三七每百克嫩茎叶含水分 87 克，蛋白质 2.1 克，脂肪 0.7 克，碳水化合物 8 克，钙 315 毫克，磷 39 毫克，铁 3.2 毫克，胡萝卜素 2.54 毫克，维生素 B₁ 0.05 毫克，维生素 B₂ 0.07 毫克，尼克酸 0.9 毫克，维生素 C 90 毫克。

土三七性味甘微酸平，具有止血、化瘀的功效。治吐血、衄血、尿血、崩漏、跌打损伤。

凉拌土三七

一、原料：

- 1.主料：土三七嫩茎叶 500 克。
- 2.调料：精盐、味精、酱油、蒜泥、麻油。

二、制法：

1.将土三七嫩茎叶去杂洗净，入沸水锅内焯一下，捞出放入清水中洗净，挤干水切段放入盘内。

2.将精盐、味精，酱油、蒜泥、麻油放入小碗内兑成卤汁，浇在土三七上拌匀即成。

按：此菜含有多种营养成分，特别是富含维生素 C。具有止血、化瘀的功效。适用于吐血、衄血、便血、尿血、崩漏、内伤出血等病症。丰富的维生素 C 有助于增强人体免疫功能，提高人体抗病防病能力，润肤泽肤。

土三七炖猪心

一、原料：

- 1.主料：景天三七嫩茎叶 150 克，猪心 1 只。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、葱段、姜片、胡椒粉。

二、制法：

1.将景天三七嫩茎叶去杂洗净，入沸水锅内焯一下，捞出洗净，挤干水切段。猪心洗净，入沸水锅内焯一下，捞出洗净血污。

2.锅内加入适量水和猪心，煮至猪心熟，加入料酒、精盐、葱、姜，用小火炖至猪心入味，投入景天三七烧至入味，点入味精、胡椒粉，出锅即成。

按：此菜由景天三七与养心安神、补心止汗、补血的猪心相配而成。可为人体提供丰富的蛋白质、脂肪、矿物质、维生素等营养成分。具有养心安神的功效。用于治疗瘵病、惊悸、失眠、烦躁惊狂。还适用于吐血、衄血、便血、尿血等病症。健康人食用能提高防病抗病能力，强身健体。

15. 土茯苓

土茯苓为百合科植物土茯苓 *Smilax glabra* Roxb. 的根茎，又名禹余粮。陶弘景：“南人又呼平泽中有一种藤，叶如菝葜，根作块有节，似菝葜而色赤，根形似薯蓣，谓为禹余粮，言昔禹行山乏食，采此以充粮，而弃其余”。

土茯苓含有蛋白质、碳水化合物等营养成分。性味甘淡平，具有解毒、除湿、利关节的功效。治淋浊、筋骨挛痛、脚气、疔疮、痈肿、瘰疬。“健脾胃，强筋骨，去风湿，利关节，止泄泻。治筋骨挛痛、恶疮痈肿。”

土茯苓炖猪肉

一、原料：

- 1.主料：鲜土茯苓 500 克，猪肉 500 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、葱段、姜片、酱油。

二、制法：

- 1.将土茯苓去杂洗净切片。猪肉洗净切片。
- 2.锅烧热放入肉片煸炒至水干，烹入酱油煸炒几下，加入适量水、料酒、精盐、葱、姜，用文火炖至肉熟入味，投入土茯苓烧至入味，点入味精，出锅即成。

按：此菜由解毒、除湿、利关节的土茯苓与滋阴润燥、补中益气的猪肉相配而成，可为人体提供丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物等营养成分。具有除湿、解毒的功效。民间用于治疗风湿骨痛、疮疡肿毒。还适用于筋骨疼痛、脚气、疔疮、消渴、体倦乏力、便秘等病症。

土茯苓炒猪肝

一、原料：

- 1.主料：土茯苓 250 克，猪肝 250 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、酱油、葱花、姜丝、猪油。

二、制法：

- 1.将土茯苓去杂洗净去皮切片。猪肝洗净切片。
- 2.锅烧热加猪油，油热下葱姜煸香，放入猪肝煸炒，烹入酱油煸炒，加入适量水、料酒、精盐、炒至猪肝入味，投入土茯苓炒至熟入味，点入味精，出锅装盘即成。

按：此菜由土茯苓与补肝明目、补益气血的猪肝相配而成，叫为人体提供丰富的蛋白质、脂肪，碳水化合物、维生素 A 等营养成分。民间用于治疗小儿疳积面黄肌瘦、肚子大、烦躁爱哭、啼哭无声、不想吃东西、皮肤粗糙。还适用于筋骨挛痛、脚气、痈肿、泄泻、面色萎黄、贫血、夜盲、视力减退等病症。

土茯苓粥

一、原料：

1.主料：鲜土茯苓 50 克，粳米 100 克。

2.调料：白糖。

二、制法：

1.将土茯苓去杂洗净切碎，粳米淘洗干净。

2.锅内放入粳米和适量的水，煮沸加入土茯苓烧至熟烂，加入适量白糖搅匀，出锅装碗即成。

按：此粥由土茯苓与健脾胃的粳米组成，具有健脾胃、强筋骨、祛风湿的功效。适用于食欲不振、消化不良、筋骨挛痛、泄泻等病症。

16. 木耳

木耳为真菌植物门真菌木耳（黑木耳）*Auricularia auric-ula*（*L.exHook.*）*Underw.*的子实体。为人们喜爱的食用菌。每百克木耳含蛋白质 10.6 克，脂肪 0.2 克，碳水化合物 65.5 克，钙 357 毫克，磷 201 毫克，铁 185 毫克，胡萝卜素 0.05 毫克，维生素 B₁0.15 毫克，B₂0.55 毫克，尼克酸 2.7 毫克，还含有磷脂、植物固醇等多种营养成分。木耳含铁量特别丰富，每百克含量比叶类蔬菜中含铁量最高的芹菜要多 20 倍，比动物食品中含铁最高的猪肝高近 7 倍，为各种食品含铁之冠。另外，还含有一种植物胶质，这是一种对人体特别有益的天然滋补剂。

木耳性味甘平，具有益气、润肺、补脑、轻身、强志、和血、养容等功效。主治崩中漏下、痔疮出血、高血压、血管硬化、便秘等病症。科学实验证明，它有减低血液凝块的作用，对冠心病、脑和心血管病患很有益。所含胶体，有较强的吸附力，可以起到清理消化道的作用，因而也是矿山、冶金、纺织、理发等行业职工的保健食品。

炒黑白菜

一、原料：

- 1.主料：水发木耳 150 克，大白菜 250 克，豆油 50 克。
- 2.调料，酱油、盐、味精、花椒粉、葱花、湿淀粉。

二、制法：

- 1.把泡发好的木耳摘洗干净。
- 2.炒勺内放油，烧热，下花椒粉、葱花炝锅，随即下入白菜片煸炒，炒至白菜片油润明亮时，放入木耳，加酱油、盐、味精、炒拌均匀，用湿淀粉勾芡，即可出勺。

按：本菜肴为黑木耳配白菜经烹制而成。木耳具有益气不饥、润肺补脑、轻身强志、凉血止血、和血养容的作用。白菜不仅营养丰富、情爽适口，而且具有通利肠道、除胸中烦热、消食下气、和中解毒的作用，二物相合成肴，相得益彰，是理想的保健素菜，对高血压、冠心病、肥胖病均有一定的疗效。

木耳炖豆腐

一、原料：

- 1.主料：水发木耳 100 克，豆腐 500 克。
- 2.调料：精盐、味精、姜丝、葱花、素油。

二、制法：

- 1.将木耳去杂洗净，撕成小片。将豆腐切成片。
- 2.锅内油热，投入葱姜煸香，加入豆腐、木耳、精盐、味精和适量水，武火烧沸后，改为文火炖至豆腐入味即成。

按：木耳具有益气润肺，轻身强志、和血养容的功效。豆腐具有益气和中、生津润燥、清热解毒的功效。二者相配成此菜，可作为崩中漏下、痔疮出血、高血压、血管硬化、便秘等病症患者的辅助食疗菜肴使用。

三鲜素海参

一、原料：

1.主料：水发木耳 100 克，水发香菇 50 克，熟冬笋 50 克，熟菜花 50 克，甜椒 50 克，素鸡 50 克。

2.调料：生油、酱油、味精、白糖、料酒、姜末、湿淀粉、玉米粉、精盐、鲜汤。

二、制法：

1.将水发木耳洗净，沥干水分，切成木耳末同玉米粉放在大锅里，加盐、味精、水拌成木耳面糊，用力把面糊制成手指形，逐条下到六成热的温油锅中，氽成海参形，即为“素海参”。

2.将水发香菇洗净去蒂，切成梳子状片；熟笋、素鸡切滚刀块；熟菜花用刀切成栗子大小的块；甜椒洗净后去籽切成梳子片待用。

3.将锅置旺火上，放生油烧到七成热，即将全部配料下锅煸炒后，即下姜末、酒、酱油、白糖、鲜汤，烧沸加“素海参”、味精，烧沸后用湿淀粉勾芡，淋油即可起锅装盆。

按：三鲜素海参是以滋补强壮，益气补虚的黑木耳配补气益胃、强身健体的山珍香菇与和中化痰的冬笋经烹制而成。此菜中香菇不仅能补益，而且还能降低血脂。几物相制成肴，其功在滋补健身，益胃化痰，降血脂。凡年老体弱、久病气虚、产后虚弱及高血压、高血脂、动脉硬化等病，且可作为保健食疗佳品使用。

红枣木耳汤

一、原料：

1.主料：红枣 15 枚、木耳 10 克。

2.调料：白糖。

二、制法：

1.将木耳用水发好，撕成小块，红枣洗净，去核。

2.将红枣、木耳、白糖同放砂锅中，注入适量清水，煮至红枣、木耳熟，盛入碗中即成。按：红枣性味甘温。《日华子本草》记有：“润心肺、止咳、补五脏、治虚劳损”的作用。配以益气、润肺、养血的天然高级滋补品木耳。其补益、滋养的作用增强，并有补脾和胃、生津调营的功能。常作为延年益寿的食谱使用。亦可治疗脾胃虚弱，气血不足、营卫不和，心悸，乏力、贫血、崩中漏下、高血压等症的辅助治疗。

木耳黄瓜

一、原料：

- 1.主料：黄瓜 500 克，水发木耳 50 克。
- 2.调料：白糖、精盐、酱油、味精。

二、制法：

1.黄瓜洗净，切 2 毫米厚的圆片，撒精盐腌 10 分钟左右，挤去水分。碗内加酱油、白糖、味精调匀，然后将黄瓜片、水发木耳放入碗内拌匀。食用时，置于盘中，周围用胡萝卜花点缀。

按：此菜肴以黄瓜与木耳为原料。经调拌而成的凉拌菜。生黄瓜内含有多种糖类及葡萄糖甙等甙类，并含有咖啡酸、缘原酸、多种游离氨基酸、维生素等物质。其性味甘寒。《日用本草》称它能“消除胸中热，解烦渴、利水道”。具有清热除烦，生津止渴，解热利水的作用。常食之可治疗热性病、身热口渴、胸中烦热或水肿等病症。

黑木耳炒黄花菜

一、原料：

- 1.主料：木耳 20 克，黄花菜 80 克。
- 2.调料：精盐、味精、葱花、生油、素鲜汤、湿淀粉。

二、制法：

1.将木耳放入温水中泡发，去杂洗净，用手撕成片。黄花菜用冷水泡发，去杂洗净，挤去水分。

2.锅中放生油烧热，放入葱花煸香，放入木耳、黄花菜煸炒，加入素鲜汤、精盐、味精煸炒至木耳、黄花菜熟入味，用湿淀粉勾芡，出锅即成。

按：木耳含丰富的蛋白质、铁、磷、维生素 B2 等脑需要的营养成分。其中维生素 B2 含量是一般米、面、蔬菜 10 倍，铁的含量比肉类高 100 倍，钙的含量是肉类的 30—70 倍。木耳有减低人体血凝块的作用，对冠心病、脑、心血管病患者有益。黄花菜又称金针菜含蛋白质、脂肪、钙、铁、维生素 B1、B2、C 等脑及神经系统需要的营养物质，《本草图经》记它“安五脏，利心志，明目”。二物相合经调制成此菜肴，常人食之对脑有益，保持精神的安定。

木耳海螺

一、原料：

1.主料：净海螺肉 200 克，水发木耳 20 克，黄瓜 100 克。

2.调料：肉汤、味精、料酒、精盐、姜末、香菜、鸡油。

二、制法：

1.将香菜切成末，黄瓜切成片，水发木耳切成瓣，海螺肉切成片。把海螺放在沸水锅内氽透。黄瓜放在沸水内氽一下，捞出都放在碗中，海螺放在黄瓜上面。

2.炒勺内加肉汤、木耳、料酒、盐，烧开后撇去浮沫，加上味精，浇在海螺上，淋上鸡油撒香菜末即成。

按：此菜肴是海螺肉配木耳与黄瓜，经烹制而成。菜中每螺肉，内含较高的蛋白质、无机盐、多种维生素，肉质肥美，其性味甘凉，清鲜适口，并具有清热解毒，明目等功效。民间常用此物治疗心痛、眼痛等疾患。配以滋补强壮、活血、止血、止痛的木耳与甘凉、清热解毒、利水明目的黄瓜其作用增强。常可以治疗胃热炽盛呕吐酸水的胃痛、急性结膜炎、眼睛红肿、热痛等疾患。

使用注意：脾胃虚寒者忌食之。

木耳蛤蜊蛋汤

一、原料：

1.主料：蛤蜊 250 克，鸡蛋 1 只，水发木耳 20 克，清水笋片 20 克。

2.调料：料酒、精盐、味精。

二、制法：

1.锅中放清水烧滚、投入蛤蜊，滚至蛤壳张开捞出，取出蛤蜊肉，去内脏，洗净。锅中水澄清，滗入锅中待用。

2.蛤蜊水倒入锅中，加入笋片、木耳、盐、味精、料酒，烧至沸，放入蛤蜊肉，将鸡蛋打入碗中，搅匀倒入锅中，稍沸，调味，装入碗中即成。

按：蛤蜊味咸、性冷，有滋阴利水，化痰软坚的作用，配滋阴强壮、活血止痛的木耳与养阴润燥、补血养心的鸡蛋等物，经烹制而成。其功重在滋补正气，并能利水，软坚散结。对脏腑阴盛所致的口渴干咳，以及水肿、瘰疬、癭瘤等病均有一定的疗效。

使用注意：阴虚体弱、脾胃虚寒泄泻均不宜食用。

木耳烩鱼片

一、原料：

- 1.主料：鲜大草鱼肉 250 克，水发木耳 50 克。
- 2.调料：葱、姜、料酒、精盐、湿淀粉、鲜汤、熟猪油、胡椒粉。

二、制法：

1.鱼肉切成 2 厘米宽、4 厘米长的薄片，用湿淀粉上浆待用，木耳切成片，葱、姜切末，用料酒、精盐腌渍片刻。油锅烧至六成熟时，将鱼片放入稍炸片刻，捞出沥净油，锅内留底油少许，加料酒、鲜汤、木耳、味精烧开，用湿淀粉勾芡，再将鱼片倒入锅内，颠翻几下，装盘，撒上胡椒粉即成。

按：草鱼香味甘温。《本草纲目》称它有“暖胃和中”的作用，《医林纂要》中记有“平肝、祛风、治痹、截疟”的功效。配以滋补强壮的木耳，作用增强。凡体虚气弱，气血不足，或脾胃虚弱以及体虚头痛，或症疾日久不愈病症，均可作滋补食疗品使用，长期使用可增强体质。

木耳清蒸鲫鱼

一、原料：

1.主料：水发木耳 100 克，水发香菇 2 只，鲜鲫鱼（洗好理净）250 克。

2.调料：姜片、葱段、料酒、精盐、白糖、猪油。

二、制法：

1.洗净木耳，撕成小片。香菇洗净，去蒂后撕片。2.将鲫鱼放入碗中，加入姜片、葱段、料酒、白糖、精盐、猪油，然后覆盖木耳、香菇片，上笼蒸半小时，取出即可。

按：木耳清蒸鲫鱼，不仅味道鲜美，而且还具有温中补虚、健脾利水的作用。凡久病体虚、气血不足，或脾虚水肿、小便不利者均可作为保健食疗菜肴食用。常人食之可增强体质。更适用于产后体虚、乳汁不下或乳少的病症。此菜还有滋补通乳的功效。

木耳泥鳅汤

一、原料：

- 1.主料：泥鳅 200 克，水发木耳 20 克，水发笋片 50 克。
- 2.调料：料酒、精盐、葱段，姜片、猪油。

二、制法：

- 1.用热水洗去泥鳅粘液，剖腹去内脏，用油稍煎。
- 2.锅中注入适量清水，加入泥鳅、料酒、盐、葱、姜、木耳、笋片，煮至肉熟烂即成。

按：此汤菜为泥鳅鱼配木耳而成。木耳具有益气强身的作用，被称为高级天然滋补品。泥鳅肉质细嫩，营养极高，内含丰富的蛋白质、脂肪、无机盐及多种维生素，其性味甘、平。能温中益气，祛风利湿，解表、壮阳、利尿、收痔的多种功效。两物相配食用，重在补益强壮。常用于营养不良性水肿，急慢性肝炎，肾阳虚弱所致的阳痿，早泄以及痔疮等症。

木耳烧羊肉

一、原料：

- 1.主料：瘦羊肉 500 克，水发木耳 25 克。
- 2.调料：料酒、精盐、白糖、酱油、胡椒粉、生油。

二、制法：

- 1.将羊肉洗净切成片。水发木耳去杂洗净。
- 2.炒锅置旺火上，加油烧热，肉片倒入锅内，煸炒待肉片卷起时，烹入料酒再炒，并加入酱油、精盐、白糖、清水，加盖焖烧几分钟，待肉烂时放入木耳合炒，炒至木耳入味，撒进胡椒粉，推匀调味即成。

按：此菜以羊肉与木耳为主料烹制而成。羊肉性味甘、温，具有补气养血、温中暖下的作用，《名医别录》记有“主暖中，虚劳寒，补中益气，安心止惊”。配以补气益肺、活血止痛、强身健体的木耳，其补益的功效增强。凡久病体弱，虚劳消瘦、胃蒸眩晕，以及虚寒吐利，产后受寒腹痛，或寒疝腹痛等症均可作为温养食疗菜肴食用。常人食之可壮身健体，壮气力，耐寒冷。

木耳炒牛肉

一、原料：

1.主料：牛腿肉 250 克，水发木耳 100 克，小菠菜 25 克。

2.调料：料酒、精盐、味精、酱油、葱花、姜丝、素油。

二、制法：

1.将牛肉洗净切片。木耳去杂洗净，撕成小片。将菠菜去杂洗净。

2.锅内油热，放入姜葱煸香，投入牛肉煸炒，加入酱油、精盐、料酒继续煸炒，投入木耳，加适量水煸炒至牛肉熟透，放小菠菜煸炒入味，点入味精推匀即成。

按：木耳具有益气润肺、轻身强志、和血养容等功效。牛肉具有补脾胃、益气血、强筋骨等功效。与小菠菜同组成木耳炒牛肉，含有丰富的营养成分，具有补脾胃、益气血的功效。可作为虚损羸瘦、消化不良、腰膝酸软、高血压、动脉硬化、贫血等病症患者的营养食疗菜肴食用。健康人常食之或强筋骨，健脑强志，泽肤健美。

木耳炒肉

一、原料：

- 1.主料：猪肉 150 克，水发木耳 100 克。
- 2.调料：酱油、盐、味精、花椒水、葱花、豆油、湿淀粉。

二、制法：

- 1.把木耳摘去硬根，洗净泥砂，把肉切木耳大小的薄片。
- 2.炒勺内放油，烧热，放入肉片煸炒。再放入葱花、酱油、花椒水，随即下入木耳煸炒。出勺前，撒入精盐和味精后推匀，用湿淀粉勾芡，即可出勺装盘。

按：此菜肴用补肾益精、滋肝养血、生津润燥的猪肉，配滋阴润燥、强壮健身的保健食品木耳。其功重在滋补。可治疗肾虚精亏、病后体弱、产后血虚、或热病伤阴、液于血枯等病症。

使用注意：凡外感风邪者，不宜多食。

木耳炆腰花

一、原料：

- 1.主料：猪腰 400 克，水发木耳 30 克，黄瓜片 50 克。
- 2.调料：猪油、料酒、精盐、白糖、酱油、姜末、葱花、花椒、麻油。

二、制法：

1.将猪腰撕去外皮，用刀一剖两片，去掉臊筋，用水反复洗净，在外皮一面剂上刀纹，然后切长块。水发木耳洗净。

2.将腰花、黄瓜片放入沸水锅中焯透，捞出，将腰花放入水中过凉，用布挤干，与黄瓜、木耳放在一个盘内。用酱油、料酒、姜末、味精对成料汁。将麻油烧热后，放入花椒、炸出香味时，捞出花椒，将油倒入料汁内，再把料汁浇在腰花上即成。

按：猪腰性味咸平，具有补肾育阴、利水等作用，配滋补强壮的木耳，可治疗久病体弱、肾虚腰脊疼痛、水肿、遗精、盗汗等病症。常人食之可壮腰健胃，是很好的食疗菜肴。

木耳炒肚片

一、原料：

1.主料：猪肚 250 克，水发木耳 50 克，青蒜 50 克。

2.调料：精盐、料酒、白糖、酱油、姜、醋、味精、湿淀粉、生油。

二、制法：

1.将猪肚用醋和盐反复搓洗，再用清水冲洗净，放入沸水中煮至八成熟捞出，用刀斜切薄片。青蒜切斜片，姜切细末。

2.炒锅置旺火上，加油烧热，甲姜末炸锅，加青蒜、木耳、肚片炒几下，随后加料酒、精盐、白糖、酱油和适量水烧开，用湿淀粉勾芡，加入味精推匀即成。

按：猪肚性味甘、温。功能补虚损、健脾胃，配以木耳滋补作用较好。常作为治疗虚劳清瘦、脾胃虚弱、泄泻、下痢、消渴、小儿疳积等病症。

17. 凤尾菇

凤尾菇为真菌植物门真菌环柄侧耳 *Pleurotus auricellatus* 的子实体。肉肥味美。

凤尾菇的营养十分丰富，干物质中含蛋白质高达 21.2%，并含有人体所必需的八种氨基酸，其含量占有氨基酸总量的 35% 以上。鲜凤尾菇每百克含维生素 C 高达 33 毫克，有助于提高人体免疫功能。还含有维生素 B1、B2、尼克酸、多种矿物质。另据最近研究证实，凤尾菇含有的一些生理活性物质，具有诱发干扰素的合成，提高人体免疫功能，具有防癌、抗癌的作用。凤尾菇含脂肪、淀粉很少，是糖尿病人和肥胖症患者的理想食品，还有降低胆固醇的作用。人们称为“健康食品”、“安全食品”。

清蒸凤尾菇

一、原料：

- 1.主料：鲜凤尾菇 500 克。
- 2.调料：精盐、味精、麻油、鸡汤。

二、制法：

将凤尾菇去杂洗净，用手沿菌褶撕开，使菌褶向上，平放在汤盘内，加入精盐、味精、麻油、鸡汤，置笼内清蒸，蒸熟后取出即成。

按：凤尾菇是食用菌新秀，其内含有较高的蛋白质、氨基酸、维生素等物质，具有补中益气、减脂、降压、降醇、抗癌的作用。适用于肥胖病、高血压、高血脂、冠心病、癌症患者食用，有一定的食疗作用。

凤菇豆腐汤

一、原料：

1.主料：鲜凤尾菇 100 克，水豆腐 200 克。

2.调料：精盐、味精、葱花、芫荽、猪油。

二、制法：

1.将凤尾菇洗净后撕成薄片。豆腐切成小块。芫荽少量去杂洗净切末。

2.炒锅中加猪油烧热，放入菇片煸炒片刻，加入清水、豆腐块、精盐、味精，煮至凤尾菇、豆腐块入味，点上味精，撒上葱花、芫荽末，出锅装碗即成。

按：此汤菜以营养丰富、肉质肥厚，具有降压减脂、降低胆固醇、抗癌的保健食用菌新秀凤尾菇配补中益气、健脾养胃，宽中的豆腐。常食之对高血压病，冠心病、肥胖病、糖尿病、高血脂症、癌症均有特殊的治疗效果。

凤尾三宝羹

一、原料：

1.主料：鲜凤尾菇 200 克，水发鱼翅 100 克，爆发猪蹄筋 100 克，虾仁 50 克，白菜心 200 克。

2.调料：料酒、精盐、味精、蒜瓣、酱油、湿淀粉、猪油。

二、制法：

1.将凤尾菇洗净，放在沸水锅中焯熟捞出，留汤备用。鱼翅去烂肉，洗净，下锅煮熟。

2.锅中加猪油烧热，投入蒜末及虾仁爆炒至香，加入菜心、酱油、精盐、料酒、鱼翅、蹄筋烧沸，小火焖烧段时间，加入凤尾菇及原汤，烧至凤尾菇、鱼翅、蹄筋入味，用湿淀粉勾稀芡，烧开后出锅即成。

按：此菜是以凤尾菇、鱼翅、蹄筋、虾仁高级名贵食品所组成。菜中凤尾菇具有补中益气、减脂、降压、抗癌的作用。鱼翅为海味珍品，有补肾填精、强筋壮骨的功效。蹄筋能补气养血、润燥壮筋。虾仁则有补肾补阳、益气的作用。几物相合起到滋补强壮、健身的特殊功效。可作为气血不足、食少乏力、羸瘦体弱、或精血亏损、筋骨不利、腰膝酸软以及癌症等病症的辅助食疗菜肴食用。

凤菇清炖鸡

一、原料：

1.主料：鲜凤尾菇 500 克，鸡 1 只（重约 1000 克）。

2.调料：料酒、精盐、葱段、姜片、麻油、胡椒粉。

二、制法：

1.鸡宰好，去毛，去内脏，下沸水锅焯一下，捞出斩块，放入热油锅炸至皮金黄色。将凤尾菇去杂洗净撕片。

2.将鸡块、料酒、精盐、葱、姜、凤尾菇放入炖盅内，加入鸡汤，放入笼内蒸鸡肉熟，取出淋上麻油即成。

按：此菜以温中益气、补精填髓的滋补佳品鸡肉配以滋补强身的凤尾菇。其滋补作用增强。可作为气、血、精、阴虚亏所致的一切虚症的营养保健菜肴。老少皆宜，常食之能滋补强身。但痰热内蕴、外感发热均应忌食。

凤尾菇炒肉丝

一、原料：

- 1.主料：鲜凤尾菇 500 克，猪瘦肉 250 克。
- 2.调料：料酒、精盐、酱油、葱花、姜丝、白糖。

二、制法：

- 1.将凤尾菇去杂洗净，切成条。将猪肉洗净切丝。
- 2.锅烧热放入肉丝煸炒至水干，加入酱油煸炒，再加入精盐、料酒、白糖、葱、姜和适量水，煸至肉丝熟。加入凤尾菇条炒至入味即可。

按：凤尾菇炒肉丝，猪瘦肉能补肾气，解热毒，凤尾菇含较丰富维生素C，有助于增强人体免疫功能。凤尾菇还含有一些生理物质，具有诱发干扰素的合成，增强人体免疫功能而防癌。常食之能树人体正气，防病抗病而身体健康。

凤尾菇烧肚片

一、原料：

- 1.主料：鲜凤尾菇 400 克，猪肚 400 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精，葱花、姜末、肉汤。

二、制法：

1.将猪肚冲洗后翻转，用盐擦搓内膜，用温水洗过，放入沸水锅内焯一会，捞起刮去内膜，再放入沸水锅焯一会，捞出洗净，斜切成片。将凤尾菇去杂洗净撕片。

2.将猪肚放入锅中，加入肉汤烧沸，用小火炖烂，放入料酒、精盐、葱花、姜末、味精、凤尾菇，烧至凤尾菇、猪肚入味即成。

按：此菜以补气健身、降压、抗癌的凤尾菇配甘温、补虚损、健脾胃的猪肚为主料经烹制而成。可作为虚劳羸瘦、食少乏力、气血不足、或高血压、癌症病患者的辅助食疗菜肴使用。

凤菇猪脑

一、原料：

- 1.主料：鲜凤尾菇 500 克，猪脑 1 个。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、葱段、姜片、麻油、肉汤。

二、制法：

1.将凤尾菇去杂洗净，放入沸水锅内焯透，捞出撕成片。将猪脑洗净，剥去脑膜，放在碗内。

2.锅中注入肉汤，放入猪脑、料酒、精盐、葱段、姜片、味精，中火烧沸，改为小火炖，加入凤尾菇，炖至猪脑熟透，凤尾菇入味，拣出葱姜，出锅装碗即成。

按：此菜以补中益气、减脂、降压、抗癌的凤尾菇配益阴血、补髓、止眩晕、治头风的猪脑。可作为肝肾精血亏虚所致头昏、耳鸣、偏正头痛，或脑振荡后遗症之头昏、头痛，或年老肝肾亏虚的头晕、耳鸣等病症的辅助治疗食品食用。

18. 牛肝菌

牛肝菌为真菌植物门真菌黄皮牛肝菌（黄大脚菇）*Boletuscrocipodius* Letel. 黑牛肝菌（酸大碗）*B. aereus* Bull. ex Fr. 褐绒盖牛肝菌 *Xerocomusbadius* (Fr, exGilb.) Kuhner. 的子实体。

牛肝菌干品每百克含蛋白质 24 克，碳水化合物 48.3 克，钙 37 毫克，磷 400 毫克，铁 31.9 毫克，维生素 B₂ 4.77 毫克，还含有多种维生素和矿物质。

牛肝菌具有祛风散寒、舒筋活络的功效。

红油牛肝菌

一、原料：

- 1.主料：牛肝菌 1000 克。
- 2.调料：花椒粒、干辣椒、精盐、酱油、素油。

二、制法：

- 1.将牛肝菌削去泥土洗干净，切厚片，放入盆内用精盐腌 20 分钟。干辣椒切为小段。
- 2.锅内放油，烧至油抽青烟时，将牛肝菌放入炸于水气但不能焦，捞出沥油。
- 3.锅内留少量底油，放入花椒粒炸焦，捞起不用。然后放入干椒段炸呈深红色，再放入牛肝菌炸拌均匀，起锅倒入盆内，倒入酱油拌匀后，用盖盖好，使牛肝菌逐渐回软，盛入盘内淋上花椒油即成。

按：红油牛肝菌可为人体提供丰富的蛋白质，碳水化合物、钙、磷、铁、多种维生素等营养成分，具有祛风散寒、舒筋活络的功效。常可作为腰腿疼痛、筋络不舒、四肢伸屈不利等病症患者的食疗菜食用。

爆炒牛肝菌

一、原料：

1.主料：牛肝菌 600 克，腌白菜 50 克，青辣椒 50 克，猪肉 100 克，鸡蛋清 1 只。

2.调料：精盐、味精、酱油、蒜瓣、蚕豆水粉、熟猪油。

二、制法：

1.牛肝菌削去泥土清洗干净，切成薄片。青椒切为指甲片。猪肉洗净切为薄片。蒜瓣切片。腌白菜挤去水剁为末。

2.肉片放入碗内加入鸡蛋清，放入蚕豆水粉，搅拌均匀上浆。

3.炒锅烧热注入熟猪油，待油烧至三成熟时，放入肉片滑熟，捞起在漏勺内沥油。油继续烧到六成熟时，将牛肝菌放入滑至八成熟捞在漏勺内沥油。

4.炒锅内留下熟猪油烧热，放入蒜瓣、青辣椒、精盐煸熟，再放入牛肝菌、肉片、腌白菜末、酱油煸炒入味，用蚕豆水粉勾芡，淋上熟猪油炒拌，放入味精推匀即可出锅。

按：此菜由牛肝菌与温中散寒、开胃消食的辣椒和滋阴湿燥的猪肉等组成。具有温中散寒、滋阴润燥的功效。可作为腰腿疼痛、筋络不舒、阴虚干咳等病患者营养保健菜肴食用。

19. 牛繁缕

牛繁缕为石竹科牛繁缕 *Malachium aquaticum* (L.) Fries. 的嫩茎叶，又名鹅儿肠、鹅肠菜。

牛繁缕每百克鲜品含水分 91.6 克，蛋白质 3.6 克，脂肪 0.3 克，纤维素 1.2 克，钙 0.22 毫克，磷 0.03 毫克，还含有多种维生素等成分。

牛繁缕性味甘淡平，具有清热解毒，活血消肿的功效。治肺炎、痢疾、高血压、月经不调、痈疽痔疮等。

炒牛繁缕

一、原料：

- 1.主料：牛繁缕 250 克。
- 2.调料：精盐、味精、葱花、猪油。

二、制法：

- 1.将牛繁缕去杂洗净，入沸水锅焯一下，捞出洗净切段。
- 2.锅烧热，放入猪油，油热后下葱花煸香，投入牛繁缕煸炒，放入精盐炒至入味，点入味精，出锅装盘即成。

按：牛繁缕具有清热解毒、活血、消肿的功效。治肺炎、痢疾、高血压、月经不调、痈疽痔疮。《云南中草药》载：“清热，舒筋。治大叶肺炎、高血压、月经不调。”此菜对痢疾疗效较好。

牛繁缕烧豆腐

一、原料：

1.主料：牛繁缕 150 克，豆腐 150 克。

2.调料：精盐、味精、葱花、素油。

二、制法：

1.将牛繁缕去杂洗净，入沸水锅焯一下，捞出洗净切段。豆腐切块入沸水锅焯一下捞出。

2.锅内放油烧热，放入葱花煸香，放入豆腐，加入精盐和适量的水，烧至入味，投入牛繁缕，烧至入味，点入味精，出锅即成。

按：此菜是由牛繁缕与滋阴润燥，益气和胃的豆腐相配而成，民间用以治疗高血压，还适用于肺炎、痢疾、月经不调、痈疽痔疮、腹胀、消渴等病症。

20. 牛枝子

牛枝子为豆科植物达乎里胡枝子 *Lespedeza davurica* (Laxm) Schindl. 的嫩茎叶，又名豆豆苗、枝儿条。牛枝子嫩茎叶每百克含蛋白质 7 克，脂肪 1 克，碳水化合物 17 克，钙 300 毫克，磷 61 毫克，还有多种维生素等营养物质。

牛枝子性味辛温，具有解表散寒的功效。治感冒发烧、咳嗽。

炒牛枝子

一、原料：

- 1.主料：牛枝子嫩茎叶 500 克。
- 2.调料：精盐、葱花、味精、猪油。

二、制法：

- 1.将牛枝子嫩茎叶去杂洗净，入沸水锅内焯一下，捞出洗净，挤于水切段。

- 2.油锅烧热，下葱花煸香，投入牛枝子煸炒，加入精盐炒至入味，点入味精，出锅即成。

按：此菜可为人体提供多种营养成分。具有解表散寒的功效。适用于感冒发烧、咳嗽等病症。

牛枝子豆羹

一、原料：

1.主料：牛枝子嫩茎叶 500 克，黄豆 300 克。

2.调料：精盐、味精、葱花、豆油。

二、制法：

1.将牛枝子嫩茎叶去杂洗净，入沸水锅内焯一下，捞出洗净，挤干水切段。黄豆去杂洗净，磨成豆沫。

2.油锅烧热，下葱花煸香，投入牛枝子煸炒，加入精盐炒至入味，出锅待用。

3.将豆沫放入锅内，烧至豆沫熟，倒入炒好的牛枝子，烧沸后点入味精，出锅即成。

按：此羹由牛枝子与健脾宽中的黄豆组成，可为人体提供丰富的蛋白质、脂肪、维生素、矿物质等营养成分。具有解表散寒、健脾宽中的功效。适用于感冒风寒、感冒发烧、咳嗽等病症。

21. 水杨梅

水杨梅为蔷薇科植物水杨梅 *Geum aleppicum* Jacq., 的嫩茎叶, 又名地椒。

水杨梅嫩茎叶每百克含水分 75 克, 胡萝卜素 5.24 毫克, 维生素 B₂ 0.27 毫克, 维生素 C 80 毫克, 还含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质等。

水杨梅性味甘辛平, 具有祛风除湿、活血消肿的功效。治腰腿痹痛、痢疾、崩漏白带、跌打损伤、痈疽疮疡、咽痛、疾病。

炒水杨梅

一、原料：

- 1.主料：水杨梅嫩茎叶 500 克。
- 2.调料：精盐、味精、葱花、猪油。

二、制法：

- 1.将水杨梅嫩茎叶去杂洗净，入沸水锅内焯一下，捞出洗净，挤干水切段。

- 2.油锅烧热，下葱花煸香，投入水杨梅煸炒，加入精盐炒至入味，点入味精，出锅即成。

按：此菜可为人体提供多种营养成分，具有祛风除湿、活血消肿的功效。适用于腰腿痹痛、痢疾、水肿、白带、月经不调等病症。因含有丰富的胡萝卜素、维生素 C，有助于增强人体免疫功能，提高人体抗病防病能力，强身健体。

水杨梅炖鸡

一、原料：

1.主料：水杨梅嫩茎叶 300 克，光鸡 1 只（鸡重 1000 克）。

2.调料：料酒、精盐、味精、胡椒粉、葱段、姜片。

二、制法：

1.将水杨梅嫩茎叶去杂洗净，入沸水锅内焯一下，捞出洗净，挤干水待用。将光鸡洗净，入沸水锅焯一下，捞出洗净血污。

2.锅内放入光鸡和适量水，煮至鸡熟，加入料酒、精盐、葱、姜，用小火炖至鸡肉熟烂入味，投入水杨梅烧至入味，点入味精、胡椒粉，出锅即成。

按：此菜由水杨梅与温中益气，补髓添精的鸡肉组成，可为人体提供丰富的蛋白质、脂肪、维生素等营养成分。具有补肾填精、活血消肿之效。适用于腰腿痹痛、咽喉肿痛、消渴水肿、食欲不振、消化不良、崩漏泄泻、带下、小便频数等病症。健康人食用更能强身少病，精力充沛，泽肤容颜。

水杨梅炒肉片

一、原料：

- 1.主料：水杨梅嫩茎叶 300 克，猪肉 200 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、酱油、葱花、姜丝。

二、制法：

1.将水杨梅嫩茎叶去杂洗净，入沸水锅内焯一下，捞出洗净切段，猪肉洗净切片。

2.锅烧热，入肉片煸炒至水干，烹入酱油煸炒，加入精盐、葱花、姜丝煸炒，烹入料酒，炒至肉片熟而入味，投入水杨梅炒至入味，点入味精，出锅即成。

按：此菜由水杨梅与补肾气、解热毒的猪肉相配而成，可为人体提供丰富的蛋白质、脂肪、维生素 C、胡萝卜素等营养成分。水杨梅能消除猪肉的湿热作用。此菜具有活血消肿、滋阴润燥的功效。适用于咽喉肿痛、疮疖脓肿、赤白带下，痢疾、便秘、痔疾等病症。

22. 水芹

水芹为伞形科植物水芹 *Oenanthe stolonifera* DC. 的嫩茎及叶，又名刀芹、蜀芹、野芹菜，为多年生水生宿根草本，有野生和栽培。

水芹每百克食部含水分 87 克，蛋白质 2.5 克，脂肪 0.6 克，碳水化合物 4 克，钙 160 毫克，磷 61 毫克，铁 8.5 毫克，胡萝卜素 4.28 毫克，维生素 B₂ 0.33 毫克，维生素 C 39 毫克，尼克酸 1.1 毫克等。

水芹有退热解毒、利水的功效。《神农本草经》载“主女子赤沃。止血养精，保血脉，益气，令人肥健嗜食”。《医林纂要》载“补心，去瘀，续伤”。《随息居饮食谱》载“清胃涤热，祛风，利口齿咽喉头目”。脾胃虚弱者忌食用。

凉拌水芹

一、原料：

- 1.主料：水芹 500 克。
- 2.调料：精盐、味精、酱油、麻油。

二、制法：

将水芹去老叶、叶片、根，剩下叶柄洗净，入沸水锅焯透，捞出洗净，挤干水切段装盘，加入精盐、味精、酱油、麻油，拌匀即成。

按：水芹含有多种营养成分，胡萝卜素、维生素 C 的含量较高，每百克含胡萝卜素 4.28 毫克，维生素 C 39 毫克，有助于增强人体免疫功能。水芹具有清热、利水的功效。此菜适用于暴热烦渴、黄疸、水肿、眼目昏花、淋病、滞下、瘰疬等病症。健康人食用树人体正气，强身健体，泽肤健美。

水芹炒豆干

一、原料：

- 1.主料，水芹 500 克，豆腐干 150 克。
- 2.调料：精盐、味精、葱花、素油。

二、制法：

- 1.将水芹菜洗净切段，入沸水锅焯一下，捞出。豆腐干切片。
- 2.油锅烧热，下葱花煸香，放入豆腐干煸炒，加入精盐煸炒入味，出锅待用。
- 3.油锅烧热，下葱花煸香，投入水芹煸炒，加精盐炒至入味，倒入豆腐干炒几下，点入味精，出锅即成。

按：此菜由水芹与清肺、止咳、养胃的豆腐干相配成此菜，具有清肺热、养胃、利水的功效。适用于肺热咳嗽、烦渴、水肿、风湿性神经痛等病症。

水芹炒鸡蛋

一、原料：

- 1.主料：水芹 500 克，鸡蛋 3 只。
- 2.调料：精盐、味精、葱花、素油。

二、制法：

- 1.将水芹去叶片、叶、根，剩下叶柄洗净切段，入沸水锅焯一下，捞出洗净。
- 2.油锅烧热，下葱花煸香，倒入搅好的鸡蛋煸炒，加入精盐，炒成小块，出锅待用。
- 3.油锅烧热，下葱花煸香，投入水芹煸炒，加入精盐炒至入味，倒入炒好的鸡蛋，点入味精，炒匀出锅即成。

按：此菜是由水芹与滋阴润燥、养血安胎的鸡蛋相配而成，可为人体提供丰富的蛋白质、维生素 C、胡萝卜素、铁等营养成分，具有滋阴清热、利水的功效。适用于烦渴、水肿、燥咳声哑、目赤、两目昏花、夜盲、咽痛、滞下、瘰疬等病症。

水芹炒肉丝

一、原料：

- 1.主料：水芹菜 500 克，猪肉 150 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、酱油、葱花、姜末。

二、制法：

- 1.将水芹菜去杂洗净切段，入沸水锅焯一下，捞出洗净。猪肉洗净切丝。
- 2.锅烧热，放入肉丝煸炒，加入酱油、葱、姜煸炒，再加入精盐、料酒和少量水烧至肉熟而入味，投入水芹炒至入味，点入味精，出锅即成。

按：此菜由水芹与滋阴润燥、补中益气的猪肉相配而成，可为人体提供丰富的蛋白质、胡萝卜素、维生素 C 等多种营养成分，具有滋阴、利水、除烦的功效。适用于阴虚咳嗽、烦渴、体虚、乏力、水肿、滞下、瘰疬等病症。

23. 水竹叶

水竹叶为鸭跖草科植物水竹叶 *Millettia triquetra* (Wal1.) Brijckn. 疣草 *M. keisak* (Hassk,) Hand. -Mazz. 的嫩茎叶。含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质等营养成分。可生食或加工成菜肴。

水竹叶性味甘平，具有清热、利尿、消肿、解毒的功效。治肺热喘咳、赤白下痢、小便不利、咽喉肿痛、痈疖疗肿。

凉拌水竹叶

一、原料：

- 1.主料：水竹叶 400 克。
- 2.调料：精盐、味精、蒜泥、麻油。

二、制法：

将水竹叶去杂洗净，入沸水锅焯一下，捞出洗净，挤干水切段，放盘内，加入精盐、味精、蒜泥、麻油、食时拌匀。

按：水竹叶具有清热解毒、利尿消肿的功效。《福建民间草药》载“利尿、泻热、消肿、解毒”。此菜适用于肺热咳喘、赤白下痢，小便不利、咽喉肿痛、痈疖疗肿等病症。

水竹叶蜜饭

一、原料：

1.主料：水竹叶 100 克。

2.调料：蜂蜜。

二、制法：

将水竹叶洗净，放铝锅里，加水适量，煮沸 20 分钟，滤出煎汁，调入适量蜂蜜即成。

按：此饭由水竹叶与补中、润燥、止痛，解毒的蜂蜜同煮而成，具有清热解毒、润燥的功效。用于治疗肺炎高热喘咳。还适用于赤白下痢、咽喉肿痛、痈肿、肺燥干咳等病症。

24. 水葫芦

水葫芦为雨久花科植物凤眼莲 *Eichhornia crassipes* (Mart.) Solms 的嫩叶和叶柄，又名水浮莲。

水葫芦鲜品每百克含水分 95.2 克，蛋白质 1.1 克，脂肪 0.7 克，纤维素 1.4 克，钙 30 毫克，磷 80 毫克，还含有多种维生素。

水葫芦具有清热解毒、除湿、祛风热的功效。

炒水葫芦

一、原料：

- 1.主料：水葫芦 400 克。
- 2.调料：精盐、味精、葱花、猪油。

二、制法：

- 1.将水葫芦去杂洗净，入沸水锅焯一下，捞出洗去苦味切段。
- 2.油锅烧热，下葱花煸香，放入水葫芦，精盐炒入味，点入味精，出锅即成。

按：水葫芦含有多种营养成分，具有清凉解毒、除湿、祛风热的功效。适用于风热、湿气、烦热、痈肿等病症。

水葫芦烧豆腐

一、原料：

1.主料：水葫芦 300 克，豆腐 200 克。

2.调料：精盐、味精、葱花、猪油。

二、制法：

1.将水葫芦去杂洗净，入沸水锅焯一下，捞出洗去苦味切段。豆腐切小块。

2.油锅烧热，下葱花煸香，放入豆腐、精盐、味精和适量水烧至入味，加入水葫芦烧至入味即成。

按：此菜由水葫芦与滋阴润燥、益气和胃的豆腐相配而成，具有滋阴润燥、清热解毒的功效。适用于虚弱干咳、肖温、腹胀、胃逆等病症。

25. 水紫萼

水紫萼为百合科植物水紫萼 *Hostalancifolia* Engler. 的嫩叶。

水紫萼嫩叶每百克含水分 83 克，蛋白质 1.8 克，粗纤维 2.2 克，胡萝卜素 4.07 毫克，尼克酸 0.6 毫克，维生素 C 110 毫克。

炒水紫萼

一、原料：

- 1.主料：水紫萼嫩叶 500 克。
- 2.调料：精盐、味精、葱花、猪油。

二、制法：

- 1.将水紫萼嫩叶去杂洗净，入沸水锅焯一下，捞出洗净，挤干水切段。
- 2.油锅烧热，下葱花煸香，投入水紫萼煸炒，加入精盐炒至入味，点入味精即可出锅。

按：此菜含有多种营养成分。特别是每百克含胡萝卜 4.07 毫克，维生素 C 高达 110 毫克。丰富的胡萝卜、维生素 C 有助于增强人体免疫功能。食用此菜能提高人体抗病防病能力，强身健体，润肤容颜。

水紫萼炒鸡蛋

一、原料：

1.主料：水紫萼嫩叶 300 克，鸡蛋 3 只。

2.调料：精盐、味精、葱花、猪油。

二、制法：

1.将水紫萼嫩叶去杂洗净，入沸水锅内焯一下，捞出洗净，挤干水切段。鸡蛋磕入碗内搅匀。

2.油锅烧热，下葱花煸香，倒入鸡蛋，加入精盐，将鸡蛋炒熟并铲成小块，出锅待用。

3.油锅烧热，下葱花煸香，投入水紫萼煸炒，加入精盐炒至入味，倒入炒好鸡蛋，点入味精，炒匀即可出锅。

按：此菜由水紫萼与润肺利咽、清热解毒、滋阴润燥、养血息风的鸡蛋相配而成。可为人体提供丰富的蛋白质、脂肪、维生素等营养成分。具有滋阴润燥的功效。适用于咽喉肿痛、目赤、虚劳吐血、痢疾、营养不良等病症。健康人食用更能强身健体，精力充沛，提高工作效率。

26. 升麻

升麻为毛茛科植物兴安升麻 *Cimicifugadahurica* (Tur-CZ.) Maxim.的早春展叶前的幼嫩的茎。又称苦菜，苦里牙。升麻是多年生草本植物，二至三回三出复叶，互生，小叶卵形。早春把幼嫩（展叶前）的升麻茎经制作后食用，清香爽口，略带苦味。奇妙的是吃一口升麻再吃一口小米粥则变苦为甜，原来因小米内的多糖类与升麻的阿魏酸和异阿魏酸、发生水解反应而生成蔗糖和果糖之故。

幼叶同样可作凉拌菜，炒菜或主食菜馅。具有解毒、利咽、消肿的功效。治胃炎、牙痛、咽喉肿痛、口舌生疮等。

炒升麻苗

一、原料：

- 1.主料：升麻幼苗 250 克。
- 2.调料，精盐、味精、葱花、猪油。

二、制法：

- 1.将升麻幼苗去杂洗净，入沸水锅焯一下，捞出洗净切段。
- 2.锅内放油烧热，放入葱花煸香，投入升麻煸炒，加入精盐炒至入味，点入味精，出锅装盘即成。

按：此菜有利咽，消肿的功效，民间常用于治胃炎、牙痛、咽喉肿痛、口舌生疮等病症。

凉拌升麻嫩茎

一、原料：

- 1.主料：升麻幼茎 250 克。
- 2.调料：精盐、味精、酱油、蒜泥、麻油。

二、制法：

将升麻幼茎去杂洗净，入沸水锅内焯透，捞出放凉开水内浸泡 3 分钟左右取出，放盘内，加入味精、酱油、蒜泥、麻油，拌匀食用。

按：升麻嫩茎可为人体提供多种营养成分，特别是含有丰富的维生素。具有解毒、消肿的功效。食用此菜有对咽喉肿痛、口舌生疮等病症有一定疗效。

27. 车前草

车前草为车前科植物车前草 *Plantago asiatica* L. 的嫩叶芽，又名车轮菜。常见于路边、田埂及水沟边。

车前草每百克嫩叶芽含水分 79 克，碳水化合物 10 克，蛋白质 4 克，脂肪 1 克，钙 309 毫克，磷 175 毫克，铁 25 毫克，胡萝卜素 5.8 毫克，维生素 C 23 毫克，还有胆碱、钾盐、柠檬酸、草酸、桃叶珊瑚甙等多种成分。

车前草性味甘寒，具有利水、清热、明目、祛痰的功效。主治淋病、尿血、小便不通、黄疸、水肿、热痢、泄泻、目赤肿痛、喉痛等等。《草性论》载“治尿血，能补五脏，明目，利小便，通五淋”。《本草逢原》载“若虚滑精气不固者禁用”。

车前草炖猪小肚

一、原料：

- 1.主料：鲜车前草 90 克，猪膀胱 200 克。
- 2.调料：盐、味精、胡椒粉、葱段、姜片，料酒、肉汤。

二、制法：

- 1.将车前草择洗干净。将猪膀胱洗净，下沸水锅氽透，洗去尿臊味。
- 2.将猪膀胱、车前草、盐、味精、胡椒粉、葱、姜、料酒、肉汤同入锅内，炖至熟烂，拣出葱、姜、车前草，装入汤碗即成。

按：此菜由车前草与有补益作用的猪膀胱组成，具有清热利湿、利尿通淋的功效。民间常用以治疗膀胱炎、尿道炎等症。也适用于眼结膜炎、妇女白带过多等病症。

车前叶粥

一、原料：

新鲜车前草叶 60 克，粳米约 100 克，葱白 1 根。

二、制法：

将车前叶洗净，切碎，同葱白煮汁后去渣，然后放入粳米加适量水煮粥。

按：车前叶粥具有利尿、明目、祛痰的功效。适用于小便不通、淋沥涩痛、尿血、水肿、肠炎泻痢、黄疸、目赤肿痛、咳嗽痰多等病症。患有遗精、遗尿病者不宜食用。

野苋车前汤

一、原料：

1.主料：红色野苋菜（连根）50克，鲜车前草50克。2.调料：白糖。

二、制法：

将野苋菜、鲜车前草分别洗净和水500克同煎，煎后加白糖适量，作茶饮。

按：车前草具有清热、利尿、消炎的功效，野苋菜具有收敛、止血、抗菌消炎的功效，二者组成此饮，用于治疗尿道炎引起的血尿。还适用于小便不通、水肿、热痢、泄泻、目赤肿痛、两目昏花、喉痛等病症。虚滑精气不固者忌饮用。

28. 毛连菜

毛连菜为菊科植物毛连菜 *Picris Japonica* Thunb. 的嫩芽。

毛连菜嫩芽每百克含蛋白质、脂肪、碳水化合物、多种矿物质和维生素等营养成分。

毛连菜性味辛凉，具有泻火、解毒、法瘀止痛的功效。

炒毛连菜

一、原料：

- 1.主料：毛连菜嫩芽 500 克。
- 2.调料：精盐、味精、葱花、猪油。

二、制法：

- 1.将毛连菜嫩芽去杂洗净，入沸水锅焯一下，捞出洗净，挤干水待用。
- 2.油锅烧热，下葱花煸香，投入毛连菜煸炒，加入精盐炒至入味，点入味精出锅即成。

按，此菜含有多种营养成分，具有清热解毒、祛瘀止痛的功效。适用于无名肿毒发高烧。

毛连菜豆羹

一、原料：

1.主料：毛连菜嫩芽 500 克，黄豆 300 克。

2.调料：精盐、葱花、味精、猪油。

二、制法：

1.将毛连菜嫩芽去杂洗净，入沸水锅焯一下，捞出洗净，挤干水切段，黄豆去杂洗净，磨成豆沫。

2.锅内放油，下葱花煸香，投入毛连菜煸炒，加入精盐炒至入味，出锅待用。

3.将豆沫入锅烧熟透，倒入炒好的毛连菜，烧沸后点入味精，出锅即成。

按，此羹由毛连菜与黄豆相配而成。《名医别录》载黄豆“逐水胀，除胃中热痹，伤中淋露，下瘀血，散五脏结积内寒”。《本草纲目》载黄豆“治肾病，利下气，制诸风热，活血，解诸毒。”此羹具有清热解毒、润燥消水，法瘀止痛的功效。适用于无名肿毒发高烧、筋痛拘挛、膝痛湿痹、便秘等病症。

29. 天门冬

天门冬为百合科植物天门冬 *Asparagus cochinchinensis* (Lour.) Merr. 的块根，又名天冬。性寒，味甘，微苦。具有养阴清热，润肺滋肾的功效。用于治阴虚发热、咳嗽吐血、肺痛、咽喉肿痛、消渴、便秘等病症。

天门冬含天门冬素、B—固甾醇、甾体皂甙，粘液质、糠醛衍生物等成分。实验证明，天门冬有升高血细胞、增强网状内皮系统吞噬功能和延长抗体存在时间的作用。《名医别录》载“去寒热，养肌肤，益气力”。《月华于本草》载“镇心，润五脏，益皮肤，悦颜色”。能使肌肤艳丽，保持青春活力。

使用注意：忌食鲤鱼。寒性病症及泄泻忌用。

天门冬萝卜汤

一、原料：

1.主料：萝卜 300 克，火腿 150 克，天门冬 15 克。

2.调料：精盐、味精、葱丝、胡椒粉、鸡汤。

二、制法：

1.将天门冬切约 2—3 毫米厚的片，用 2 杯水，以中火煎至 1 杯量时，用纱布过滤，留药汁备用。将火腿切成长薄片，萝卜洗净切丝。

2.锅内放大碗鸡汤，将火腿肉先下锅煮沸后，放入萝卜丝、天门冬汁，盖锅煮沸，加盐、味精煮段时间，盛入碗内放上葱丝、撒上胡椒粉即成。

按：《名医别录》记天门冬“去寒热，养肌肤，益气力”。《日华子本草》记天门冬“益皮肤，悦颜色”。天门冬早就被用作健美佳品。资料分析，天门冬含有天门冬酰胺，具有除疲劳和抗衰老作用。配以健脾助运、清肺化痰、下气宽中的萝卜和健胃开胃、生津益血的火腿，组成健脾消食、下气宽中，益气血，益皮肤的菜肴。还有一定抗癌作用。常食能增强精力，皮肤变细腻光艳。

天冬炖肉

一、原料：

1.主料：鲜天门冬 60 克，猪瘦肉 500 克。

2.调料：精盐、料酒、葱花、姜丝、胡椒粉。

二、制法：

1.将猪肉洗净，放入沸水锅中焯去血水，捞出切成块状，天门冬洗净泥沙后切片，葱切段，姜切片。

2.将肉、天门冬、葱、姜、料酒、盐一并入锅，注入适量清水。武火烧沸，撇去浮沫。文火炖至猪肉熟烂。捞出肉块放入碗内，盛入汤，用盐、胡椒粉调味即成。

按：天门冬含多种有效成分，具养阴清热、润肺滋肾的功效。猪瘦肉补中益气、润燥。二者组成此菜养阴润燥、滋肺肾。用于治乳汁不通、咽喉肿痛、消渴等症。药理研究知天门冬能升高白细胞，增强巨噬细胞吞噬功能。常食此菜能提高人体抗病能力，补益强壮。

天门冬粥

一、原料：

1.主料：天门冬 20 克，粳米 100 克。

2.调料：冰糖。

二、制法：

1.将天门冬捣碎，放入砂锅内，加水煎取浓汁，去渣。

2.将米洗净，连同煎汁一起放入砂锅内，加适量水，大火煮沸，改为小火煮约 30 分钟成粥，用糖调味即成。

按：天门冬含天冬酰胺，粘液质等成分。近代研究证明，天冬酰胺有去除色素沉着症的作用，与粳米共煮粥，具补中益气、益皮肤、悦颜色的作用。天门冬粥是很好的健美食品，还可作为肺肾阴虚病人的食疗粥。

天门冬烧麦

一、原料：

1.主料：面粉 300 克，猪肉 200 克，冬笋 50 克，洋葱 50 克，鸡蛋 2 只，天门冬 20 克。

2.调料：料酒、精盐、味精。

二、制法：

1.将猪肉洗净剁成肉茸。将天门冬洗净，用水泡得柔软，取出切碎。将冬笋和洋葱切碎。加上原料放盆中，将鸡蛋磕入盆内，加入料酒、精盐、味精搅匀成馅。

2.将面放入盆中，用盐水和匀，揉匀搓条，摘成约 25 克重的面剂，擀成荷叶边圆面皮，包入馅成生烧麦，上笼蒸熟即成。

按：天门冬具有滋阴、润燥、清肺、降火的功效。猪肉具滋阴。润燥的功效。鸡蛋具有镇心、益气、安五脏，养血的功效。配以冬笋、洋葱，面粉制烧麦，滋阴润燥的功效更强，并有很好的泽肤作用。

天门冬酒

一、原料：

天门冬 100 克，适量白酒。

二、制法：

将天门冬洗净，去心切碎，放酒瓶内，加酒至瓶满，盖好摇动酒瓶，浸泡半月即可饮用。

按：天门冬含天门冬酰胺，粘液质等成分，具有滋阴、润燥、清降火的功效，天门冬乘酒势，具有润五脏，和血脉的功效。久服除五劳七伤、延年泽肤。《本草纲目》记过度饮酒的害处为“过饮不节，杀人顷刻”。

天冬红糖水

一、原料：

天门冬 50 克，红糖适量。

二、制法：

将天门冬洗净，放砂锅内，加清水 3 碗，煎成一半，加入适量红糖煮沸即成。

按：天门冬含天冬酰胺，粘液质等成分。配以活血和瘀的红糖，饮之能使肌肤艳丽。

天冬蜜饮

一、原料：

天门冬 25 克，蜂蜜 50 克。

二、制法：

将天门冬洗净，放入砂锅中加水 2 杯，煎煮至 1 杯量，滤去药渣，将药汁放入洗净砂锅内，加入蜂蜜烧沸即成。

按：天冬蜜水强身润肺，阴虚者常用可滋补，同时治疗肺阴不足的咳嗽、胃阴不足所致的消渴病。常饮能加强正气，增强抗病能力，抗衰老延年。

30. 乌菰莓

乌菰莓为葡萄科植物乌菰莓 *Cayratia japonica* (Thunb.) Gagn. 的嫩叶，又名母猪蔓。

乌菰莓每百克嫩叶含水分 83 克，蛋白质 4.7 克，脂肪 0.3 克，碳水化合物 7 克，钙 528 毫克，磷 69 毫克，铁 12.6 毫克，胡萝卜素 2.95 毫克，维生素 B₁ 0.09 毫克，维生素 B₂ 0.27 毫克，尼克酸 1.1 毫克，维生素 C 12 毫克。

乌菰莓性味苦酸寒，具有清热利湿、解毒消肿的功效。治痈肿、疔疮、丹毒、风湿痛、黄疸、痢疾，尿血、白浊。

凉拌乌菰莓

一、原料：

- 1.主料：乌菰莓嫩叶 500 克。
- 2.调料：精盐、味精、蒜泥、酱油、麻油。

二、制法：

将乌菰莓嫩叶去杂洗净，入沸水锅内焯一下，捞出用清水洗净苦味，挤干水切碎，放盘内，加入精盐、味精、酱油、蒜泥、麻油，吃时拌匀即成。

按：此菜含有多种营养成分，具有清热利湿、解毒消肿的功效。适用于肺癆咳血、咽喉肿痛、尿血、血痢等病症。

乌菰莓炖肉

一、原料：

- 1.主料：乌菰莓嫩叶 200 克，猪肉 500 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、葱段、姜片。

二、制法：

- 1.将乌菰莓嫩叶去杂洗净，入沸水锅内焯一下，捞出洗净，挤干水切段。猪肉洗净切小块。

- 2.锅内放猪肉和适量水，烧至肉熟，加入料酒、精盐、味精，葱段、姜片，用文火炖至入味，投入乌菰莓烧至入味，出锅即成。

按：此菜由乌菰莓与滋阴润燥、补中益气的猪肉相配而成，可为人体提供丰富的蛋白质、脂肪等多种营养成分。具有解毒消肿、滋阴润燥的功效。适用于阴虚咳嗽、肺癆咳血、口渴、乏力、体倦、尿血、便秘等病症。

31. 发菜

发菜为藻类植物门植物发菜 *Nostoc commune* var. *flagelliforme* (Berk.exCurtis) Born.exFlah.的藻体。发菜贴在于荒漠植物的下面，因其形如乱发，颜色乌黑，得名“发菜”，也被人称之为“地毛”。是一种极名贵的食物。因发菜跟“发财”谐音，港、澳、台同胞和海外侨胞特别喜欢它，不惜以重金购买馈赠亲朋或制作佳肴。

发菜每百克干品含蛋白质 20.3 克，碳水化合物 56 克，钙高达 2560 毫克，铁 20 毫克，均高于猪、牛、羊肉类及蛋类。它突出特点是脂肪含量极少。

发菜性味甘、寒。具有清热消滞、软坚化痰、理肠除垢的功效。发菜还具有降血压。调节神经等多种作用，是高血压，冠心病、高血脂病患者的理想食物。

香菇发菜

一、原料：

- 1.主料：水发香菇 10 个，水发发菜 100 克，青菜心 50 克。
- 2.调料：精盐、冰糖、料酒、味精、胡椒粉、姜片、于淀粉、麻油，花生油、清汤。

二、制法：

1.将水发香菇挤于水分，放入汤碗内，加花生油、姜片、料酒，冰糖及精盐、清汤，盖上碗，入笼蒸 10 分钟取出。将青菜心洗净切段，撒在香菇上，蒸香菇原汤留用。

2.发菜用温水泡 1—2 小时，待其发透时捞出，滴上几滴食油，用手轻轻揉搓，使发菜松软，再用清水漂洗干净分成若干份，然后将每份团成如荔枝大小的圆球，放入汤碗内，加清汤、精盐，入笼蒸 5 分钟取出。将香菇码放在大汤盆的中央，发菜球围摆在四周。

3.炒锅置火上，倒入蒸香菇和发菜球的原汤，再放入清汤，精盐，待汤烧沸后撇去浮沫，撒入味精和胡椒粉，溜边慢慢倒入盛香菇和发菜球的汤盆中，再淋上麻油即成。

按：香菇含较高的蛋白质、碳水化合物、矿物质、维生素，具有益气、开胃的功效。用于治疗各种虚症、食少、高血压、冠心病、胃和十二指肠溃疡等病症。香菇有提高人体免疫功能作用，可抗癌和防治心血管疾病。发菜含很丰富的蛋白质、钙、铁，均高于猪、牛、羊肉及蛋类，具理肠除垢、解毒滋补、通便利尿的功效。香菇发菜可为人体提供丰富的营养成分，对高血压、冠心病、贫血、慢性气管炎、癌瘤癭肿等症有一定疗效。

萝卜丝拌发菜

一、原料：

- 1.主料：红萝卜 500 克，水发发菜 50 克，辣椒丝 250 克。
- 2.调料：精盐、醋、酱油、花椒粉、胡椒粉、麻油、茺姜末。

二、制法：

1.红萝卜洗净切成细丝，加入精盐腌浸 10 分钟，挤于水。辣椒丝也加少许盐腌浸一下，待用。

2.将水泡发菜去杂洗净沥水待用。红萝卜丝和辣椒丝放在盘里面，发菜放在上面，放入以上各种调料，撒上茺姜末拌匀即可。

按：萝卜具有健脾助运，清肺化痰、下气宽中的功效。《本草纲目》载“主吞酸、化积滞、解毒、散瘀血。”辣椒具温中散寒、开胃消食。萝卜、辣椒含丰富的维生素 C，除可预防坏血病外，近来又发现它对防治动脉粥样硬化。冠心病、脑溢血都有一定疗效，对预防癌症有一定作用。发菜与萝卜、辣椒组成此菜，具有健脾开胃、软坚化痰等功效。可作为食停不化、院腹胀满、咳嗽痰多、冠心病、动脉硬化、癌肿等病患者的辅助食疗菜肴。

发菜川月蝉

一、原料：

1.主料：鲜虾肉 150 克，水发发菜 30 克，鸭蛋 6 只，猪肥膘肉 75 克，火腿肉 10 克。

2.调料：味精、精盐、鸡汤。

二、制法：

1.将虾肉和猪肥膘肉一同剁成泥，加入味精、盐拌匀，捏成 24 个虾饺馅料待用。

2.将发好洗净的发菜挤干水分，下沸水锅中焯一下，捞出挤干，放于碗中。把火腿肉切成丝。

3.将鸭蛋的清取出，放入碗中打散。将锅置于中火上烧热，用猪肥膘肉在铁勺中擦一下，然后舀一勺蛋清，放入铁勺中摊成圆而薄的蛋皮，包入馅料，将蛋清皮折成“蝉”的形状，将两根火腿丝插入蝉头，放在盛发菜的碗中，所有蛋清和馅料，均如法炮制完后，将“蝉”排成花状。将鸡汤倒入锅中加入精盐、味精烧沸，缓缓浇在“蝉”上即成。

按：虾肉每百克含蛋白质 20 克，脂肪 0.7 克，钙 35 毫克，磷 150 毫克，还含铁、维生素 A、B1、B2 等成分，具有补肾壮阳、滋阴健胃的功效。鸭蛋含蛋白质 13%，脂肪 14.7%，维生素 A 每百克含 1380 国际单位。具有滋阴清肺的功效。与发菜组成此菜，可为人体提供丰富的营养成分，具有滋阴清肺、健胃补肾等功效。可作为高血压、耳鸣眩晕、慢性气管炎、神经衰弱、阳萎腰痛等病患者食疗菜。

发菜卷

一、原料：

1.主料，水发发菜 100 克，鸡脯 200 克，鸡蛋清 2 只，肥膘肉 20 克。

2.调料：料酒、精盐、味精、葱花、姜末。

二、制法：

1.鸡脯肉去掉筋膜，肥膘肉洗净，分别剁成细泥，放入盆内加上调料拌匀待用。

2.净纱布一块铺在菜墩上，放入水发菜铺匀，再抹匀鸡泥，从一端卷起，卷成直径 2 厘米粗的卷，共卷 2 卷放在盘中。放入笼中蒸 10 分钟，熟后取出晾凉，切片装盘即可。

按：鸡肉补虚损，益五脏强筋骨。鸡蛋清润肺利咽，清热解毒。与发菜共成此菜，可为人体提供丰富的营养成分，具有清热消滞、解毒滋补的功效。可作为贫血、体弱、小便频数，慢性气管炎等病患者辅助食疗菜青。健康人常食之，添髓补精，强健身体。

发菜球

一、原料：

1.主料：发菜 50 克，排骨 250 克，虾仁 200 克，猪肉 200 克，荸荠 100 克。

2.调料：精盐、味精、葱段、姜片、湿淀粉、鸡油、鸡汤。

二、制法：

1.将发菜漂洗干净，捞起，挤干水。排骨斩块，下沸水锅焯一下，捞出洗净。将虾仁去杂洗净，猪肉洗净，荸荠去皮洗净。三者共剁成茸，制丸。放在汤碗内。

2.发菜放在汤盆内，将排骨盖在发菜上面，放入葱姜，上笼蒸半小时，捞出发菜，挤干。将发菜粘在虾丸上，扣碗蒸熟。

3.锅中倾入鸡汤，加精盐、味精煮沸，用湿淀粉勾稀芡，淋入鸡油，加入蒸熟的虾丸，拌匀入味即成。

按：每百克发菜含蛋白质 20.3 克，碳水化合物 56.4 克，钙 2560 毫克，铁 200 毫克等。排骨、虾仁、猪肉含有丰富蛋白质、脂肪、钙、磷等是脑所需的营养成分。荸荠清热、化痰、消积。几物组成此菜含有丰富的营养成分，有很好益智健脑作用。还具有很好的滋补功效。

发菜素丸子

一、原料：

1.主料：水发发菜 50 克，嫩豆腐 250 克，香菇末、蘑菇末、烤麸末、笋末各 15 克。

2.调料：料酒、白糖、精盐、姜末、味精、淀粉、素汤、麻油、素油。

二、制法：

1.豆腐去边皮，香菇、蘑菇、烤麸、笋末，一起放入大碗，加姜末、料酒和精盐、味精及干淀粉搅拌成豆腐泥。发菜洗净。

2.锅内下油至六成热时，将豆腐泥用手结成核桃大小的丸子，入锅炸至金黄色时用漏勺捞起沥油。

3.锅内留油少许，放入发菜和丸子，加素汤和精盐，收浓汤汁，放入味精推匀，即将丸子捞出装入盘中，发菜围边，锅内的汤汁用湿淀粉勾稀芡，淋入麻油，浇在丸子上即成。

按：发菜含丰富的蛋白质、钙、铁等营养成分，无脂肪，被称为山珍“瘦物”，具有清热消滞、软坚化痰的功效。豆腐益气和中，生津润燥、清热解毒的功效。香菇、蘑菇、烤麸、竹笋含有丰富的营养物质，具有益肠胃、化痰、理气的功效。几物组成此菜，可提供人体丰富的蛋白质、碳水化合物、钙、铁等营养成分，具有清热解毒、软坚化痰、益肠胃的功效。对于高血压、动脉硬化、冠心病、贫血、慢性气管炎、咳嗽气逆等病症有一定疗效。健康人常食此菜，能美容颜，开心智。

发菜扣蚝豉

一、原料：

1.主料：大干蚝 250 克，干发菜 10 克，五花猪肉 300 克，水发香菇 25 克。

2.调料：蚝油、酱油、味精、精盐、白糖、料酒、湿淀粉、蒜茸、姜、葱、陈皮、胡椒粉、鸡油、猪油。

二、制法：

1.将发菜泡发洗净。蚝豉先用温水洗净，后用沸水浸泡约 2 小时后取出（浸泡蚝豉的水用净纱布过滤后备用），再用温水洗净蚝豉体内所含的砂质，后将纱布滤过的清水下锅，加入蚝豉、五花肉、发菜，滚烧半小时后取出，保留待用。随即将五花肉去皮，切成 12 至 14 块。

2.烧热锅加入猪油、蒜茸、姜、葱、偏透后烹入料酒，放入陈皮、原汤、蚝豉、五花肉、发菜、蚝油、酱油、白糖、香菇、味精、精盐、胡椒粉，待烧沸后用小火焖半小时捞出，先将发菜稍改几刀，放入扣碗底中心，然后分别将蚝豉、五花肉放入碗内，最后将原汤倒入碗内，上笼蒸 1 小时左右（以酥为止）取出，滗出原汤，扣碗覆在盆中，将原汤倒在锅中，待烧沸后用湿淀粉勾芡，淋入鸡油推匀，揭去扣碗，将芡汁浇在面上即成。

按：蚝即牡蛎肉干，含丰富的蛋白质、脂肪、糖原、牛磺酸，维生素 A、B、C、D、E、磷、钙、锌等营养成分，牡蛎含锌特别丰富，具有滋补壮阳的功效。猪肉具有滋阴润燥、补中益气的功效。香菇具有益胃补气、降压，降脂、抗癌的功效。与发菜相配成此菜，具有滋阴壮阳，益胃补气的功效。可为人体提供丰富的营养成分，适用于身体虚弱、阴虚干咳、腰膝酸软、贫血等病患者食用。健康人常食之，强壮身体，减少疾病。

32. 石莼

石莼为藻类植物石莼科石莼 *Ulvalactuca* L. 的藻体，又名绿菜、青苔菜、纶布等。藻体淡黄绿色，高 10—40 厘米，体呈薄膜质，近似卵形的叶片体。生长在海湾内中、低潮带的岩石上，东海、南海分布多、黄海、渤海稀少，冬春采收，鲜食或漂洗晒干。

石莼干品每百克含水分 11.5 克，蛋白质 3.6 克，粗纤维 6.69 克，还含有维生素、有机酸、矿物质、麦角固醇等成分。

石莼性味甘咸寒，具有软坚散结、利水解毒等功效。用于喉炎、颈淋巴结肿、水肿、瘰疬等病症。《本草纲目拾遗》载“下水，利小便。”孕妇及脾胃虚寒和有湿滞者忌食用。

石莼蛋汤

一、原料：

1.主料：鲜石莼 500 克，鸡蛋 2 只。

2.调料：精盐、味精、葱花、麻油。

二、制法：1.将石莼去杂洗净切段。鸡蛋磕入碗内搅匀。

2.锅内加水适量烧沸，加入石莼烧沸，倒入鸡蛋成蛋花，烧至蛋花熟，加入精盐、味精、葱花调好味，淋入麻油出锅即成。

按：此汤由软坚散结、清热祛痰、利水解毒的石莼与润肺利咽、清热解毒、滋阴润燥的鸡蛋组成。可为人体提供丰富的蛋白质、脂肪、矿物质等营养成分。具有清热解毒、润肺利咽、软坚散结的功效。适用于咽喉痛、目赤、颈淋巴结肿、虚劳吐血、小便不利等病症。健康人食用能增强记忆力，乌发润肤，强身健体。脾胃虚寒者慎食用。

石莼盖浇面

一、原料：

1.主料：鲜石莼 500 克，面条 200 克。

2.调料：精盐、味精、葱花、猪油。

二、制法：

1.将石莼去杂洗净切段，将面条入沸水锅内煮熟，捞出放入碗内。

2.油锅烧热，下葱花煸香，投入石莼煸炒几下，加入适量水，精盐烧至入味，点入味精，用勺盛起浇在面条上即成。

按：此面由石莼与厚肠益脾的面粉相配而成，可为人体提供丰富的营养成分。具有软坚散结、清热化痰、利水解毒的功效，适用于喉炎、颈淋巴结肿，瘦瘤、小便不利、水肿等病症。

33. 石耳

石耳为地衣植物门植物石耳 *Umbilicaria esculenta* (Miyoshi) Minks. 又名石菇、岩耳、石壁花等。石耳，因其形似耳，并生长在悬崖峭壁阴湿石缝中而得名。石耳含有高蛋白和多种微量元素，是营养价值较高的滋补食品，是一种稀有的名贵山珍。黄山的石耳被称“黄山三石”之一。

石耳性味甘平。具有清肺热、养胃阴、滋肾水、益气活血、补脑强心的功效。对肺热咳嗽、肺燥干咳、胃肠有热、便秘下血，头晕耳鸣，月经不调、冠心病、高血压等均有良好的食疗效果。对身体虚弱、病后体弱的滋补效果最佳。近代研究石耳有明显抗癌作用。民间用男子食之益精增髓，女子食后清宫易孕。

石耳羹

一、原料：

1.主料：石耳 15 克，净莲子 25 克，桂圆肉 15 克，红枣 15 枚。

2.调料：白糖。

二、制法：

1.将石耳泡发，去杂洗净撕小片。莲子泡发洗净。红枣洗净。

2.铝锅内放适量水，加入莲子、红枣烧沸，投入石耳、桂圆肉、白糖，烧至熟即成。

按：石耳具有清肺热、养胃阴、益气活血、补脑健心的功效。莲子具有养心安神、益肾健脾等功效。桂圆肉具有补元阳、暖脾胃、除积冷、通血脉的功效。红枣具有补脾和胃、益气生津、调和营卫等功效。几物组成此羹，具有补脾和胃、滋阴润燥功效。可作为肺热咳嗽、肠胃有热、身体虚弱，肾虚遗精、腹痛泄泻等病症患者食疗菜肴。健康人食之，强健身体，益智健脑。

石耳豆腐汤

一、原料：

1.主料：水发石耳 50 克，豆腐 750 克，笋片 20 克，蘑菇 20 克，火腿肉片 10 克。

2.调料：精盐、味精、白糖、胡椒粉、鸡汤。

二、制法：

1.豆腐切成 5 厘米的长条块。石耳洗净，擦净毛，下沸水锅焯一下捞出，同笋片、蘑菇片、豆腐一同下锅焯一下，捞出入碗。

2.锅中放入鸡汤，加入味精、盐、胡椒粉、白糖，烧开后倒入碗内即成。

按：此汤菜以石耳配豆腐为主料，经烹制而成。性味甘、平。李时珍称之其作用“胜于木耳”，具有清热解毒、止血、利尿、降压减脂作用，有较高的营养和治病作用。此汤配以清热解毒、补脾和中的豆腐，其功效加强。常可作为高血压、冠心病、高血脂症、动脉硬化症、水肿、癌症，以及因热所致的鼻衄、咯血、吐血等病症的辅助食疗汤菜食用。

石耳炖鸽

一、原料：

- 1.主料：石耳 25 克，鸽子 2 只。
- 2.调料：料酒，精盐、味精、葱段、姜片。

二、制法：

1.将鸽子闷死，去毛、内脏、脚爪，洗净，放入沸水锅焯一下，捞出洗净。将石耳用温水泡发，洗净撕小片。

2.将鸽子放锅内，加入适量水煮沸，放入料酒、精盐、葱、姜、味精，用文火炖至鸽肉熟，投入石耳，炖至鸽肉熟烂，出锅即成。

按：鸽肉具有补肝肾、益气血、添精髓、祛风解毒等功效。与石耳组成此菜，具有滋阴壮阳、补脑强心的功效，可作为气短、乏力，记忆力减退、肺热咳嗽、头晕耳鸣、病后体弱的滋补食品。健康人食之，益精增髓，益智健脑。

石耳炖鸡

一、原料：

1.主料：净鸡肉 400 克，石耳 20 克，鸡蛋清一只。

2.调料：精盐、味精、料酒、胡椒粉、淀粉。

二、制法：

1.石耳用温水泡开，洗净，切成斜块。鸡肉剖花刀，用蛋清、盐、淀粉拌匀。

2.坐锅，倒入清水烧开，把鸡肉放下搅散后，移到温火上炖四成熟后，再加入石耳，盖上锅盖，继续焖煮肉烂后，放入味精、精盐、胡椒粉即成。

按：石耳具有养阴止血功效，主治劳咳吐血、胸风下血、痔漏。脱肛。《日用本草》谓其能“清心、养胃、止血”。《纲目》谓其“明目益精”，以石耳配用益气补血之母鸡，则此汤英能养阴止血，补虚益气。适用于虚弱劳咳之人食用。

34. 白参

白参为真菌植物门真菌裂褶菌(树花) *Schizophyllum commune* Fr. 的子实体。菌盖宽 0.6—4.2 厘米，质韧，白色至灰白色，上有绒毛，扇形或肾形，具多裂瓣。菌褶窄，从基部辐射而出。柄短或无。

白参含有裂褶菌多糖具有抗癌作用。性味甘、平。具滋补强身的功效。

白参蒸鸡蛋

一、原料：

- 1.主料：鲜裂褶菌 50 克，鸡蛋 2 只。
- 2.调料：精盐、味精、葱花、猪油。

二、制法：

将裂褶菌去杂洗净，下沸水锅焯一下，捞出挤净水，用刀切成小丁。将鸡蛋磕入碗内，加入裂褶菌、精盐、味精、葱花、猪油、清水拌匀，放入笼内，蒸约 20 分钟取出即成。

按：此菜以白参与鸡蛋为主料经清蒸而成。白参性味甘平，除一般营养与滋补作用外，还有抗癌作用。配以滋补强身的鸡蛋，其功在补血安神、滋阴润燥。常可作为癌症病患、精血不足、体弱身虚以及心烦、燥咳等病症患者的辅助食疗菜肴。

白参炒肉丝

一、原料：

- 1.主料：鲜白参 250 克，猪瘦肉 200 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、酱油、葱花、姜丝。

二、制法：

- 1.将白参去杂洗净切条。猪肉洗净切丝。
- 2.锅烧热放入肉丝，煸炒至水干，烹入酱油、料酒，煸炒几下，加入精盐、葱姜，煸炒至肉熟，加入白参和适量水，炒至肉熟烂入味，点入味精，出锅装盘即成。

按：白参与滋阴润燥、补中益气猪肉相配组成此菜，可为人体提供丰富的蛋白质、脂肪、多种矿物质和维生素。白参炒肉丝可用于乏力、体倦的补养和阴虚干咳、口渴、便秘等症。亦有一定抗癌作用。

白参炒猪肝

一、原料：

- 1.主料：白参 250 克，熟猪肝 200 克。
- 2.调料：料酒、精盐、酱油、葱花、姜丝、猪油。

二、制法：

- 1.将白参去杂洗净切片。将猪肝切片。
- 2.油锅烧热，下姜葱煽香，投入猪肝煸炒，烹入料酒、酱油，煸炒几下加入精盐、白参及适量清水，炒至猪肝、白参入味即成。

按：猪肝含蛋白质多于猪瘦肉，肝淀粉最易水解为葡萄糖而利用，铁含量为猪肉的 18 倍。每百克猪肝含维生素 A8700 国际单位 维生素 B10.4 毫克，B22.11 毫克。具有补肝、养血、益目的功效。与白参相配成菜，为人体提供丰富的营养成分，适用于贫血、夜盲、风泪眼、糙皮病、浮肿胀满等病症患者的食疗菜肴。还具有一定的抗癌作用。

35. 平菇

平菇为真菌植物门真菌侧耳 *Pleurotus ostreatus* (Jacq-exFr.) Quel. 的子实体，又名北风菌、蚝菌，是栽培广泛的食用菌。

平菇含丰富的营养物质，每百克干品含蛋白质 20—23 克，而且氨基酸成分齐全，矿物质含量十分丰富，氨基酸种类齐全。

平菇性味甘、温。具有追风散寒、舒筋活络的功效。用于治腰腿疼痛、手足麻木、筋络不通等病症。平菇中的蛋白多糖体对癌细胞有很强的抑制作用，能增强机体免疫功能。常食平菇不仅能起到改善人体的新陈代谢，调节植物神经的作用，而且对减少人体血清胆固醇、降低血压和防治肝炎、胃溃疡、十二指肠溃疡、高血压等有明显的效果。另外，对预防癌症、调节妇女更年期综合症、改善人体新陈代谢、增强体质都有一定的好处。

凉拌平菇丝

一、原料：

1.主料：鲜平菇 350 克。

2.调料：酱油、麻油。

二，制法：

将麻油，酱油放入小碗内搅匀。将平菇去杂洗净，放入沸水锅中伸一下捞出，切丝后装盘，浇上麻油、酱油即成。

按：平菇又称侧耳，是常见的食用真菌，内含 18 种氨基酸，其中人体必需的八种氨基酸无一不备，这些氨基酸使平菇具有特殊鲜味。并含有多糖类物质，具有一定的抗癌作用。还可治疗腰腿疼痛、手足麻木、筋骨脉络不舒等症，是公认的“健康食品。”

平菇三鲜汤

一、原料：

1.主料：鲜平菇 150 克，榨菜 5 克，猪肉片 50 克，菠菜 6 棵。

2.调料：精盐、酱油、猪油。

二、制法：

1.将平菇去杂洗净切片。榨菜切片。菠菜洗净。肉片放入沸水锅焯透，捞出待用。

2.炒锅注入清水适量，投入平菇、榨菜烧沸，后放菠菜、肉片、精盐、酱油，烧沸后起锅装碗，淋上猪油即成。

按：平菇是价廉物美的食用菌，对胃、十二指肠溃疡有很好的疗效，还有降压、降胆固醇。抗癌以及追风散寒、舒筋活络的作用。配以猪肉兼有补益的作用。可作为胃、十二指肠溃疡、肝炎、高血脂、动脉硬化以及癌症、筋脉不舒、麻木等病症患者的辅助食疗菜肴食用。

平菇炒核桃仁

一、原料：

1.主料：鲜平菇 250 克，核桃仁 150 克。

2.调料：料酒、精盐、味精、湿淀粉、葱花、姜丝、素油、鲜汤。

二、制法：

1.将鲜平菇去杂洗净，撕成小片。将核桃仁用温水浸泡。剥去外皮。

2.炒锅烧热，加油，待油六成热时，放入葱花、姜丝煸香，加入鲜汤、平菇片、核桃仁煸炒段时间，再加入料酒、精盐、味精煸炒至入味，用湿淀粉勾芡，出锅装盘即成。

按：核桃仁每百克含脂肪 40—50 克（脂肪中 70.1%是亚油酸，11.4%是亚麻酸），蛋白质 15.4 克，钙 119 毫克，磷 362 毫克，还含有胡萝卜素、维生素 B1 等。配以含丰富蛋白质的平菇，不饱和脂肪酸能使脑的结构物质完善，还可以软化血管，可使神经的功能转好，平菇炒核桃仁具有益肠胃、补肾固精。润燥化痰、降血压、健美等功效。常人食之，能强健身体、乌发润肤，延年益寿。

平菇炖豆腐

一、原料：

- 1.主料：鲜平菇 200 克，豆腐 500 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、酱油、麻油。

二、制法：

- 1.将平菇去杂洗净，撕成小片。将豆腐放铝锅中煮段时间，捞出沥干水，切成小方“块”。

- 2.砂锅内放豆腐、平菇、精盐、料酒、酱油，注入适量清水，炖至豆腐、平菇入味，加入味精，淋上麻油即成。

按：平菇具有舒筋作用，可治疗腰腿痛、手足麻木、筋络不舒等病症。现代医学认为平菇所含的糖类具有抗肿瘤的作用。平菇与益气调中的豆腐相配，常用于高血压、高血脂、动脉硬化、癌症等病症的辅助食疗菜肴。

素炒三丝

一、原料：

1.主料：扁豆 200 克，鲜平菇 100 克，水发木耳 50 克。

2.调料：精盐、味精、醋、葱丝、姜丝、生油、鲜汤。

二、制法：

1.扁豆去两头撕筋下沸水锅焯熟后切丝。水发木耳去杂洗净切丝。平菇去杂洗净，下沸水锅焯透后捞出，沥干水分切丝。

2.炒锅加入油，烧热后加葱、姜煸香，加入扁豆丝、平菇丝，木耳丝、鲜汤、精盐、醋、味精煸炒入味即成。

按：此菜以健脾利水、和中化湿的扁豆配散寒舒筋的平菇和益气强身、活血通络、止痛的木耳。其作用重点在于健脾利水、舒筋通络、散寒止痛。常可作为水湿偏盛所致的腰腿痛、手足麻木、筋络不舒、关节疼痛以及脾胃虚弱而致食欲不振、腹水浮肿、胀满等病症患者的保健食疗菜肴。

平菇荠菜

一、原料：

1.主料：鲜平菇 150 克，鲜荠菜 300 克。

2.调料：精盐、味精、葱花、猪油。

二、制法：

1.将平菇洗净切宽条。荠菜去杂洗净切段。

2.锅中放入猪油，烧热放葱花煸香，放入平菇煸炒一会，加入精盐、荠菜煸炒，炒至平菇、荠菜入味，点入味精调味即可出锅。

按：此菜以清肝利胆、凉血止血、利湿通淋的荠菜配以平菇烹制而成。据报道平菇还能降血压、降低胆固醇、预防尿道结石、胆结石、抗癌。此菜适用于肝火血热、目赤肿痛、吐血、便血、月经过多、高血压、高胆固醇、或癌症等病患者食疗保健菜肴食用。

平菇炒菜心

一、原料：

1.主料：鲜平菇 250 克，菜心 250 克。

2.调料：精盐、味精、葱花、素油。

二、制法：

1.将菜心洗净从根部剖成四瓣，再切成段。将平菇去杂洗净切丝。

2.炒锅烧热加油，油热后放菜心、平菇煸炒，并加入精盐、味精、葱花，待熟后盛入盘内。

按：平菇含有丰富的蛋白质，菜心含丰富维生素 C、钙以及磷、铁、胡萝卜素、维生素 B 等。二者组成此菜，具有健肠胃、降压、降胆固醇、消食下气、利大小便等作用。菜心含丰富的维生素 C，促进人体免疫功能的提高。常食之能强健身体，提高人体防病抗病能力。

平菇烧鲫鱼

一、原料：

- 1.主料：平菇 250 克，鲫鱼 250 克，牛奶 100 毫升。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、葱丝、姜丝、麻油、猪油、鲜汤。

二、制法：

1.将鲫鱼洗净，刮去鱼鳞，除去鱼鳃，开腔取出内脏，用清水洗净。平菇去杂洗净，撕成小片。

2.炒锅加猪油烧热，放葱、姜煸香，加入鲜汤、牛奶、鲫鱼、平菇、精盐、料酒，烧沸后改为小火炖至鲫鱼熟透入味，加入味精调味，淋入麻油即成。

按：此菜以温中补虚、健脾利水的鲫鱼配平菇和补虚损、益肺胃、滋补强壮的牛奶，经烹制而成的营养丰富的保健菜。其功在滋补强壮、利水退肿。常可作为久病体虚、气血不足、虚劳羸瘦、或脾虚水肿、小便不利等病患者的辅助补益食疗菜肴食用。

平菇炖雏鸡

一、原料：

1.主料：雏鸡 1 只（重约 600 克），鲜平菇 400 克。

2.调料：料酒、精盐、白糖、葱段、姜片、猪油、鸡汤。

二、制法：

1.将雏鸡宰杀后用热水褪毛洗净，开膛取出内脏后用清水反复洗净，然后斩块，平菇去杂洗净，用手撕成片状待用。

2.炒锅加入生油，油热投入白糖，待糖溶化变红后，加入鸡块翻炒上色。再加鸡汤、料酒、葱、姜烧沸后改为小火炖段时间，加入平菇片、精盐，炖至入味后即成。

按：此菜雏鸡肉嫩味美，内含有较高的蛋白质、脂肪等营养物质，其性味甘温，具有温中益气、补精、添髓强身的功效。配以保健抗癌的平菇。常可作为体虚、气血亏虚所致羸瘦、产后乳少、精血不足、头昏眼花、或癌症等病症患者的营养保健食疗菜肴食用。

平菇炒蛋

一、原料：

- 1.主料：鲜平菇 300 克，鸡蛋 5 只。
- 2.调料：精盐、胡椒粉、葱丝、生油。

二、制法：

- 1.将平菇去杂洗净，切成细丝。鸡蛋磕入碗内搅匀。
- 2.炒锅放油烧热，加入平菇丝、葱丝煸炒，加精盐、胡椒粉调味，把炒好的平菇丝放于锅边，再将鸡蛋炒熟，然后拌匀调味即成。

按：此菜以平菇配鸡蛋，具有补气血、安五脏、滋补强身的作用。常可作为体虚、气血不足、食少乏力、头昏眼花，或产后体虚、乳汁不多，或胎动不安，或癌症患者的辅助食疗菜肴使用。

双菇烩兔丝

一、原料：

- 1.主料：净兔肉 300 克，平菇丝 100 克，香菇丝 50 克，蛋清一只。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、酱油、白糖、胡椒粉、葱丝、姜丝、湿淀粉、麻油、生油、猪油、高汤。

二、制法：

- 1.将兔肉洗净切丝，盛入碗内，加入蛋清、淀粉、料酒、酱油拌匀上浆。
- 2.炒锅烧热放油，待油烧至五成热时，将兔肉丝下锅推散泡至熟，即倒入笊篱内沥去油。原锅内留少量余油，投入平菇丝、冬菇丝、姜丝、葱丝煸透后，烹入料酒，加入高汤、味精、精盐、酱油、白糖、胡椒粉、兔肉丝，烧沸后用湿淀粉勾芡，加入少许猪油推匀，淋上麻油即可起锅装盆。

按：此菜以补脾胃、益气血、强筋骨的兔肉，配以滋补强壮的平菇、香菇，具有补中益气、滋补、强健身体的营养保健菜肴。常可作为体虚、瘦弱乏力、气怯食少或脾胃虚寒以及精血不足、筋骨痿软等病症的辅助治疗菜肴食用。同时双菇还具有抗癌、降压、降脂、降胆固醇的作用，亦可作为癌症、高血压、动脉硬化症等患者的辅助营养食疗品使用。

平菇炖猪肉

一、原料：

- 1.主料：猪肉 500 克，鲜平菇 500 克。
- 2.调料：料酒、精盐、葱段、姜片、生油。

二、制法：

- 1.将猪肉洗净，下沸水锅焯一会，捞出洗净切成块。平菇去杂洗净，撕成小片。

- 2.炒锅加油烧热，加入葱姜煸香。放入肉块煸炒，烹入料酒，煸炒至水干，加入清水、精盐。用旺火烧沸改为小火炖至肉熟，放入平菇炖至入味即成。

按：平菇对肝炎、胃溃疡、十二指肠溃疡、慢性胃炎、软骨病、高血压等病均有很好疗效，能调节妇女更年期综合症，改善人体新陈代谢、增强体质，并能预防癌症。配以温补之品猪肉，能提高平菇的滋补保健疗效。

36. 长根菇

长根菇为真菌植物门真菌长根菇（长根金线菌）*Collybiaradicata* (Reih.exFr.) Quél.的子实体。菌盖宽 2.5—11.5 厘米，半球形至平展，浅褐色或深褐色，光滑。菌肉白色而薄，细嫩，软滑，味道鲜美，好吃，据报道还有一定抗癌作用。

长根菇含有蛋白质、碳水化合物、矿物质、维生素等营养成分。

烧长根菇

一、原料：

1.主料：鲜长根菇 500 克，笋片 25 克。

2.调料：精盐、味精、酱油、湿淀粉、葱花、猪油、肉汤。

二、制法：

将长根菇去杂洗净，撕成片。锅内放油烧热，加入葱花煸香，放入长根菇、精盐、味精、酱油、肉汤、笋片，烧沸后，改为文火烧至长根菇熟透入味，用湿淀粉勾芡，出锅即成。

按：长根菇含有丰富的营养成分，有一定抗癌作用。笋片健胃消食、利膈下气的功效。可作为消渴、小便不畅、胃肠胀满、癌症等病患者保健菜使用。

长根菇炒青菜

一、原料：

1.主料：鲜长根菇 250 克，青菜 250 克。

2.调料：精盐、味精、葱花、猪油。

二、制法：

1.将长根菇去杂洗净切片。青菜去杂洗净切段。

2.油锅烧热，放入葱花煸香，投入长根菇煸炒几下，加入青菜、精盐炒至入味，点入味精，推匀出锅装盘。按：长根菇配以解热除烦、通利肠胃的青菜。可作为肺热咳嗽、便秘、丹毒、癌症等病患者的保健菜。

长根菇炖鸡

一。原料：

1.主料：鲜长根菇 200 克，母鸡 1 只（约重 1500 克）。

2.调料：料酒、精盐、味精、酱油、葱段、姜片。

二、制法：

1.将长根菇去杂洗净撕片。将鸡宰杀，去毛、内脏，洗净，成入沸水锅中焯一下，捞出洗去血污。

2.锅内放鸡和适量水，武火烧沸，撇去浮沫，加料酒、精盐、味精、酱油、葱姜，改为文火炖至鸡熟，加入长根菇继续炖至鸡肉熟烂，出锅装盆即成。

按：长根菇配以温中益气、补髓添精的鸡肉，可为人体提供丰富的蛋白质、脂肪、矿物质、维生素等营养成分，用于治疗虚劳羸瘦、胃呆食少、崩漏泄泻、消渴水肿、小便频数、癌症等

长根菇炒肉丝

一、原料：

- 1.主料：鲜长根菇 250 克，猪肉 200 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、酱油、葱花、姜丝。

二.制法：

- 1.将长根菇去杂洗净切条，猪肉洗净切丝。
- 2.锅烧热，投入肉丝煸炒至水干，烹入料酒、酱油煸炒，加入精盐、葱姜煸炒至肉熟，加入长根菇和适量清水，煸炒至猪肉熟烂，点入味精推匀，出锅装盘。

按：长根菇含有蛋白质、碳水化合物、矿物质、维生素等营养成分，具有抗癌作用。猪肉有滋阴、润燥、补肾阴及补虚的功效。可治瘦弱、干咳、便秘及营养不良、癌症等病症。

37. 龙芽草

龙芽草为蔷薇科植物龙芽草 *Agriemoniapiilosa* Ledeb. 的嫩茎叶，又名仙鹤草。

龙芽草嫩茎叶每百克含水分 71 克，胡萝卜素 11.2 毫克，维生素 C 150 毫克，还含有蛋白质、碳水化合物、矿物质等营养成分。

龙芽草性味苦辛平，具有止血、健胃的功效。治咯血、吐血、尿血。便血、赤白痢疾、崩漏带下、劳伤脱力、痈肿，创伤出血。《滇南本草》载“治妇人月经或前或后、赤白滞下、面寒腹痛。日久赤白血痢”。

炒龙芽草

一、原料：

- 1.主料：龙芽草嫩茎叶 500 克。
- 2.调料：精盐、味精、葱花、猪油。

二、制法：

- 1.将龙芽草嫩茎叶去杂洗净，入沸水锅内焯一下，捞出洗净，挤干水切段。

- 2.油锅烧热，下葱花煸香，投入龙芽草煸炒，加入精盐炒至入味，点入味精，出锅即成。

按：此菜可为人体提供极丰富的胡萝卜素、维生素 C，有助于增强人体免疫功能。此菜具有止血、健胃的功效。适用于咯血、吐血、尿血、便血、赤白痢疾，崩漏滞下、劳伤脱力等病症，并能提高人体防病抗病能力，强身健体。

龙芽草炒猪肝

一、原料：

- 1.主料：龙芽草嫩茎叶 250 克，猪肝 250 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、葱花、姜丝、猪油。

二、制法：

1.将龙芽草嫩茎叶去杂洗净，入沸水锅内焯一下，捞出洗净切段。猪肝洗净切片。

2.油锅烧热，入葱、姜煸香，放入猪肝煸炒，烹入料酒，炒至猪肝熟而入味，投入龙芽草炒至入味，点入味精，出锅即成。

按：此菜由龙芽草与补肝明目、补气养血的猪肝相配而成，可为人体提供丰富的蛋白质、脂肪、胡萝卜素、维生素 C 等营养成分。具有补肝健胃、止泻养血的功效。民间用于治疗小儿疳积。还适用于咯血、吐血、尿血、便血、赤白痢疾、崩漏滞下、劳伤脱力，面色萎黄、贫血、浮肿，夜盲、两目昏花等病症，健康人食用更能提高食欲，面色红润健美，健康少病。

龙芽草红枣汤

一。原料：

1.主料：龙芽草嫩茎叶 50 克，红枣 10 枚。

2，调料：红糖。

二、制法：

将龙芽草嫩茎叶去杂洗净。红枣洗净后放入铝锅内，加入水适量，煮至枣熟。投入龙芽草煮沸 20 分钟，加入红糖搅匀，出锅吃枣喝汤。

按：此汤由龙芽草与补脾和胃、益气生津、调和营卫的红枣组成。含有糖类，维生素等多种营养成分。具有补脾胃的功效。民间用于治疗贫血、衰弱、脱力劳伤。还适用于食欲不振，消化不良，多种出血、赤白痢疾、崩漏滞下等病症。

38. 北五味子叶

北五味子叶为木兰科植物北五味子 *Schisandra chinensis* 的嫩叶，又名五味子叶。

北五味子叶嫩叶每百克含水分 79 克，蛋白质 3.9 克，脂肪 0.3 克，碳水化合物 13 克，钙 363 毫克，磷 22 毫克，铁 6.6 毫克，胡萝卜素 5.08 毫克，维生素 B₁ 0.07 毫克，维生素 B₂ 0.2 毫克，尼克酸 1.5 毫克，维生素 C 23 毫克。

凉拌北五味子叶

一、原料：

- 1.主料：北五味子嫩叶 500 克。
- 2.调料：精盐、味精、酱油、蒜泥、麻油。

二、制法：

将北五味子嫩叶去杂洗净，入沸水锅内焯透，捞出洗净，挤干水切碎，放盘内加入精盐、味精、酱油、蒜泥、麻油，吃时拌匀即成。

按：此菜含有多种营养成分，特别是每百克含胡萝卜素 5.08 毫克，丰富的胡萝卜素有助于增强人体免疫功能，食用此菜能明目，健康少病。

北五味子叶炒鸡蛋

一、原料：

1.主料：北五味子嫩叶 300 克，鸡蛋 4 只。

2.调料：精盐、味精、葱花、猪油。

二、制法：

1.将北五味子嫩叶去杂洗净，入沸水锅焯一下，捞出洗净，挤干水切段。鸡蛋磕入碗内搅匀。

2.油锅烧热，下葱花煸香，倒入鸡蛋煸炒，加入精盐炒至鸡蛋熟而成块，铲成小块出锅待用。

3.油锅烧热，下葱花煸香，投入北五味子叶煸炒，加入精盐炒至入味，倒入炒好的鸡蛋，点入味精：，出锅即成。按：此菜由北五味子叶与润肺利咽、清热滋阴、滋阴润燥的鸡蛋组成的。可为人体提供丰富的蛋白质。脂肪、胡萝卜素等营养成分。具有润肺利咽、滋阴润燥、强壮身体的功效。适用于肺虚咳嗽、咽喉肿痛、目赤、虚劳吐血、营养不良等病症。健康人食用能精力充沛、健康少病，提高工作效率。

五味子叶炖肉

一、原料：

1.主料：北五味子嫩叶 300 克，猪肉 250 克。

2.调料：料酒、精盐、味精、葱花、姜片。

二、制法：

1.将北五味子叶去杂洗净，入沸水锅内焯一下，捞出洗净切段。猪肉洗净切小块。

2.锅烧热，入猪肉煸炒几下，加入适量水烧至肉熟，加入料酒、精盐、葱、姜，用文火炖至入味，投入五味子叶烧至入味，点入味精，出锅即成。

按：此菜由五味子叶与滋阴润燥、补中益气的猪肉相配而成，可为人体提供丰富的蛋白质、脂肪、维生素、矿物质等营养成分。具有滋阴强壮、补中益气的功效。适用于身体虚弱、乏力、体倦、阴虚于咳、口渴、便秘等病症。健康人食用更加强身健体，精力充沛。

39. 冬寒菜

冬寒菜为锦葵科植物冬葵 *Malva verticillata* L. 的嫩茎叶，又称冬苋菜，葵菜。作汤或炒食，口感滑利。

冬寒菜每百克嫩茎叶含水分 90 克，蛋白质 3.1 克，脂肪 0.5 克，碳水化合物 3.4 克，钙 315 毫克，磷 56 毫克，铁 2.2 毫克，胡萝卜素 8.98 毫克，维生素 C 0.13 毫克，B2 0.3 毫克，尼克酸 2 毫克，维生素 E 55 毫克。

冬寒菜性味甘寒，具有清热、舒水、滑肠的功效。治肺热咳嗽，热毒下痢、黄疸、二便不通、丹毒等病症，脾虚肠滑者忌食，孕妇慎食。

冬寒菜汤

一、原料：

- 1.主料：冬寒菜 150 克。
- 2.调料：精盐、味精、葱花、素油。

二、制法：

- 1.将冬寒菜去杂洗净切段。油锅烧热，下葱花煸香，投入冬寒菜煸炒，加入精盐炒至入味，出锅待用。
- 2.锅内加水适量烧沸，倒入炒好的冬寒菜，烧沸后，点入味精，出锅即成。

按：冬寒菜含有多种营养成分，特别富含胡萝卜素、维生素 C，每百克含胡萝卜素 8.98 毫克，维生素 C 55 毫克，有助于增强人体免疫功能，增强防病抗病能力。冬寒菜具有清热，行水、滑肠的功效。《食经》载“食之补肝胆气，明目”。适用于肺热咳嗽、消渴、黄疸、腹胀、两目昏花、二便不通、水肿等病症。脾虚肠滑者忌用。

冬菜扒鸭

一、原料：

- 1.主料：鸭 1 只（重约 2000 克），冬寒菜 100 克。
- 2.调料：料酒、精盐、酱油、白糖、味精、葱段、姜片、生油。

二、制法：

1.将鸭宰杀，去毛，从脊背开口去内脏，在背骨上剝几刀，洗净沥水，将冬寒菜去杂洗净切段。

2.将鸭身抹匀酱油，放入热油锅内炸成金黄色捞出。鸭腹朝下装在垫有竹垫的砂锅内，加料酒、精盐、酱油、白糖、葱、姜和适量清水浸过鸭身。武火烧沸，改为文火焖烧至七成熟，提起竹垫，将鸭子翻身腹朝上，去掉竹垫，葱、姜、加味精等调好味口，撇去浮油，连砂锅同上桌。

按：此菜由冬寒菜和滋阴补液、利水消肿的鸭肉相配而成，可为人体提供丰富的蛋白质、脂肪。胡萝卜素、维生素 C 等营养成分，具有滋阴补液、利水消肿的功效。适用于骨蒸潮热、肺热咳嗽、咳嗽痰少、口渴、身体虚弱，虚性水肿、便秘等病症。

冬寒菜炒肉

一、原料：

- 1.主料：冬寒菜 250 克，猪肉 150 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、酱油、葱花、姜末。

二.制法：

- 1.将冬寒菜去杂洗净切段。猪肉洗净切丝。
- 2.锅烧热，放入猪肉煸炒，加入酱油、葱、姜煸炒，再放入料酒，精盐和适量的水，继续炒至肉熟而入味，投入冬寒菜炒至入味，点入味精，出锅即成。

按：此菜是由冬寒菜与滋阴润燥，补中益气的猪肉相配而成，可为人体提供丰富的蛋白质、脂肪、胡萝卜素、维生素 C 等营养成分，具有滋阴润燥的功效。适用于肺火咳嗽、肺癆、虚咳盗汗。体虚乏力、消渴、便秘等病症。

葵菜粥

一、原料：

1.主料：葵菜 100 克，粳米 100 克。

2.调料：精盐、葱花、素油。

二、制法：

1.将葵菜去杂洗净切段，粳米淘洗干净。

2.锅烧热放油，油热下葱花煸香，放入葵菜煸炒，加入精盐炒至入味，出锅待用。

3.锅内加适量水，放入米煮至成粥，倒入炒好的葵菜，搅匀烧沸即成。

按：冬葵菜粥具有健脾胃、清热、行水的功效。适用于肺炎、肺热咳嗽、虚咳盗汗。小便少、尿道痛、便秘等病症。

40. 北沙参

北沙参为伞形科植物珊瑚菜 *Glehnia littoralis* F. Schmidt et Miq. 的根。性凉、味甘苦淡。具有养阴清肺、祛痰止咳的功效。用于治肺热燥咳、虚劳久咳、阴伤咽干、口渴等病症。

北沙参含有挥发油、香豆素、淀粉、生物碱、三萜酸、甾醇、 β -甾醇，沙参素等成分。实验证明，北沙参能提高 T 细胞比值，提高淋巴细胞转化率，升高白细胞，增强巨噬细胞功能，延长抗体存在时间，提高 B 细胞，促进免疫功能。北沙参可增强正气，减少疾病，预防癌症的产生。

使用注意：寒性咳嗽者忌用。

沙参淮山汤

一，原料：

1.主料：北沙参 15 克，淮山药 15 克，炒扁豆 12 克，莲子 10 克。

2.调料：白糖。

二，制法：

将沙参、山药、扁豆、莲子同放砂锅内，加适量水，水煮沸 1 小时后滤汤入碗内，加入白糖搅匀即成。

按：北沙参滋阴养胃，淮山药、炒扁豆、莲子健补脾胃，四物组成此汤具有补气阴。养脾胃的功效，用于治疗脾胃气阴虚、食欲减退，消化不良、乏力等病症。沙参、山药、扁豆都能增强人体免疫功能。常人食之，树身体正气，增强抗病防病能力，延年益寿。

参竹五味汤

一、原料：

1.主料：北沙参 15 克，五竹 10 克，麦冬 10 克，五味子 9 克。

2.调料：白糖。

二、制法：

将沙参，玉竹、麦冬、五味子同放砂锅内，加水适量，煮沸 1 小时滤汁在碗内，加入白糖调味即成。

按：北沙参、玉竹、麦冬、五味子同组成此汤，具有滋阴强壮、安神止咳的功效。用于治疗精神不振、失眠以及肺气阴两虚所致的咳嗽、自汗等病症。北沙参、麦冬、五味子都具增强人体免疫功能的作用。常人食之，树正气，驱邪病，延年不老。

参竹炖老鸭

一、原料：

1.主料：北沙参 50 克，玉竹 50 克，老鸭 1 只。

2.调料：料酒、精盐、胡椒粉、葱段、姜片。

二、制法：

1.将鸭杀死去毛和内脏，洗净，用沸水焯后切块。北沙参、玉竹分别洗净。

2.烧热锅将鸭块放入煸炒，加入料酒、姜、葱，煸炒至水干。注入适量清水，加入北沙参、玉竹、盐、胡椒粉，武火烧沸，撇去浮沫，文火炖至鸭肉熟烂，拣出沙参、玉竹、葱、姜，盛入汤盆中即成。

按：北沙参具有滋阴清肺、养胃生津、除热的功效。玉竹含铃兰苦甙、铃兰甙。山柰酚甙、槲皮醇甙、胡萝卜素、淀粉和粘液质等有效成分，具有养阴润燥、润肠通便的功效。老鸭滋阴补血。三者组成参竹炖老鸭，是很好的滋补性食品，对肺结核引起的低热、干咳、心烦口渴和慢性气管炎、老年糖尿病、或病后体虚、津亏肠燥引起的便秘等症有一定疗效。食此菜能增强人体免疫功能，增强身体正气，减少疾病。

119119

参百炖鸡

一、原料：

- 1.主料：北沙参 50 克，百合 50 克，光鸡 1 只。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、酱油、葱段、姜片、胡椒粉、白糖。

二、制法：

1.将沙参洗净切段。百合去杂洗净。将光鸡去内脏、鸡爪洗净，下沸水锅焯一会，捞出洗净。

2.将光鸡放入锅内。加入沙参、百合、料酒，精盐、酱油、葱段、姜片、白糖，再加入适量水，武火烧沸，改为文火炖至鸡肉熟烂，点入味精，撒上胡椒粉，即可出锅。

按：北沙参含有挥发油、香豆素、生物碱、三萜酸、甾醇、沙参素等有效成分，有养阴清肺、润痰止咳的功效。鸡肉有温中、益气、补虚之功。百合滋阴润燥，几味同用烹调成此菜，有滋阴清热、润肺止咳之功。用于阴虚所致的咯血、咳嗽以及肺结核引起的阴虚症者。沙参、百合能增强人体免疫功能。常入食之，可增强正气，减少疾病。

沙参糖蛋汤

一、原料：

1.主料：北沙参 20 克，鸡蛋 2 只。

2.调料：冰糖。

二、制法：

将北沙参洗净切段，放入砂锅内，再加入鸡蛋、冰糖和适量清水共煮，煮 10 多分钟后将蛋壳去掉，再煮约 30 分钟即成，喝汤吃蛋。

按：北沙参，鸡蛋、冰糖三味共用具滋阴润燥之功，用于治疗肺胃虚的咳嗽，咯血、咽痛、口渴和肺结核引起的阴虚症者。常人食之，可增强人体抗病能力，增强正气，预防癌症。

沙参炖猪肉

一、原料：

1.主料：北沙参 20 克，玉竹 15 克，百合 15 克，淮山药 30 克，猪瘦肉 500 克。

2.调料：精盐、料酒、葱、姜、胡椒粉。

二、制法：

1.北沙参、玉竹、百合洗净装纱布袋扎口。葱姜拍破。

2.猪肉洗净，下沸水锅焯掉血水，捞出切块状。

3.猪肉、药袋、山药、葱、姜、料酒、盐一同入锅，注入适量清水。武火烧沸，撇去浮沫，文火炖至猪肉熟烂。拣去药袋、姜、葱，加盐、胡椒粉调味即成。

按：此汤菜用补肾养血、滋阴润燥的猪肉，配以甘寒润肺止咳、益胃生津、清心安神的沙参、玉竹、百合和甘平、健脾、除湿、益肺、固肾、益精补气的山药，经调制而成。此菜重在滋补强壮。可用于肺胃阴虚、久咳伤肺、痰中带血、虚劳发热、虚烦惊悸、消渴或肝肾阴虚等症。亦可作为保健汤长期食用，能收到益肺、养心、滋肾、补脾、延年益寿的效果。

参竹心肺汤

一、原料：

1.主料：沙参 15 克，玉竹 15 克，猪心肺 1 付。

2.调料：精盐、味精、葱、姜、胡椒粉、肉汤。

二、制法：

1.沙参、玉竹择洗干净后用纱布包起来备用。

2.猪心肺冲洗干净，挤净血污，同沙参、玉竹、葱、姜一起入锅，注入肉汤，先用武火烧沸后，改用文火炖至心肺熟透，捞出猪心肺晾凉切片放碗中，加汤，用盐、胡椒粉、味精调味即成。按：沙参、玉竹均为甘寒之品，都入肺、胃二经，二药相合使用，可增强养阴润肺、益胃生津，并有养阴清热的功效。配用猪心能补心气、安神志。配猪肺能补肺止嗽。共组为补心、肺，益气血之菜肴。常用于心肺气阴两虚之惊悸、怔忡、自汗、不眠、咳嗽、咯血等病症。常人食之，增强正气，减少疾病。

41. 东风菜

东风菜为菊科植物东风菜 *Aster scaber* Thunb. 的嫩叶，多年生草本。

东风菜每百克嫩叶含水分 76 克，蛋白质 2.7 克，粗纤维 2.8 克，胡萝卜素 4,69 毫克，尼克酸 0.8 毫克，维生素 C 28 毫克。

东风菜可治跌打损伤、蛇咬。

凉拌东风菜

一、原料：

- 1.主料：东风菜 500 克。
- 2.调料：味精、酱油、蒜泥、麻油。

二、制法：

将东风菜去杂洗净，入沸水锅炉一下，捞出洗净，挤干水分切段，放入盘内，加入味精、酱油、蒜泥、麻油，拌匀食用。

按：东风菜含有多种营养成分，特别是富含胡萝卜素。每百克含胡萝卜素高达 4.69 毫克，比胡萝卜的含量还高许多，另外还含维生素 C28 毫克，有助于增强人体免疫功能。食用此菜可树人体正气，增强人体抗病防病能力，使人健康少病，泽肤明目而健美。

东风菜炒肉丝

一、原料：

- 1.主料：东风菜 250 克，猪肉 100 克。
- 2.调料：料酒、精盐、酱油、葱花、姜末。

二、制法：

- 1.将东风菜择洗干净切段。猪肉洗净切丝。
- 2.锅烧热加入肉丝煸炒，加入酱油、葱花、姜末煸炒，放入料酒、精盐，炒至肉熟而入味，投入东风菜炒至入味，即可出锅。

按：此菜由东风菜与猪肉相配而成，可为人体提供丰富的蛋白质、脂肪、胡萝卜素、维生素 C 等营养成分，具有滋阴润燥、明目的功效。适用于体虚、乏力，阴虚干咳、消渴、眼目昏花、夜盲等病症。

42. 玉竹

玉竹为百合科植物玉竹 *Polygonatum odoratum* (Mill.) Druce 等多种玉竹的根茎，又名葳蕤、女萎。

玉竹鲜品每百克含水分 71 克，蛋白质 1.5 克，粗纤维 3.6 克，尼克酸 0.3 克，还含有铃兰甙、铃兰苦甙、山奈酚、槲皮素、粘液质、碳水化合物、维生素。

玉竹性味甘平，具有养阴、润燥、除烦、止渴的功效。治热病伤阴、咳嗽烦渴、虚劳发热、消谷易饥、小便频数等。《本草拾遗》载“主聪明、调血气、令人强壮”。《日华子本草》载“除烦闷、止渴、润心肺、补五劳七伤、虚损、腰脚疼痛、天行热狂”。胃有痰湿气滞者忌食用。

玉竹炖肉

一、原料：

1.主料：玉竹 30 克，猪瘦肉 500 克。

2.调料：盐，料酒、葱、姜、胡椒粉。

二、制法：

1.猪肉洗净，入沸水锅焯去血水。捞出切成块。玉竹洗净切段。葱、姜拍破，待用。

2.将肉、玉竹、葱、姜、料酒、盐同入锅内，注入适量清水。武火烧沸，文火炖至肉熟烂。拣去玉竹、葱、姜，加入盐、胡椒粉调味即成。

按：玉竹具有养阴、润燥、除烦、止渴的功效。《神农本草经》载“久服去面黑黑干，好颜色，润泽”。《滇南本草》载“补气血，补中健脾”。猪肉具有滋阴润燥的功效。二者相配成此菜，可为人体提供丰富的营养成分，具有滋阴润燥的功效。用于治疗阴虚久咳痰少。还适用于热病伤阴、消渴、烦热、体虚瘦弱、腰膝疼痛、消化不良、泄泻等病症。健康人食用更能防病抗病，泽肤健美。

玉竹粥

一、原料：

1.主料：玉竹 20 克（鲜玉竹 60 克），粳米 100 克。

2.调料：冰糖。

二、制法：

1.将玉竹洗净，切片，放入砂锅内，加水煎取浓汁，去渣。

2.将米洗净，连同煎汁放入砂锅内，加入适量水，用大火煮沸，改为小火煮约 30 分钟成粥，用糖调味即成。

按：玉竹又称葳蕤，自古以来人们就把它当作滋补强壮、延年益寿药使用。不仅有补益作用，而且有美容之功。玉竹含有铃兰苦甙、铃兰甙、粘液质、蛋白质、淀粉、维生素等成分。《神农本草经》载“久服去黑黑，好颜色，润泽、轻身不老”，《瞿神仙隐书》说它能“去面皱、好颜色，久服延年。”现代药理研究证明，玉竹还有强心、降血糖等功效。与粳米、冰糖共煮成粥，能去脸面皱纹，消老年色素斑、润肤、滋补强壮、延年益寿，是很好的抗衰老、健美食品。还适宜于中老年人平素气阴两虚、疲乏少力、心中烦渴以及面皱者服用。

玉竹肉饭

一、原料：

1.主料：粳米 1000 克，玉竹 25 克，瘦猪肉 300 克，青菜 250 克。

2.调料：料酒、精盐、味精、白糖、葱花、姜末。

二、制法：

1.将猪肉洗净切片。将青菜去老帮洗净切条。将玉竹洗净切薄片。

2.炒锅烧热，放入猪肉煸炒至水干，加入精盐、料酒、白糖、味精、葱花、姜末、煸炒至肉熟，加入青菜炒至入味。

3.将米淘洗干净下锅，加入适量水，大火煮沸，加入玉竹，煮至水将收干，倒入肉菜，改力小火焖煮至饭熟即成。

按：玉竹有“去面皱，好颜色，久服延年”。强心、降血糖等功效。瘦猪肉有丰肌肤、泽皮肤的功效。青菜也有润肤健肤的作用。三物与粳米共煮成饭，具补中益气、润泽皮肤的功效。是很好的健美食品。

玉竹酒

一、原料：

1.主料，玉竹 100 克，白酒 720 克。

2.调料：白糖。

二、制法：

1.将玉竹根洗净切成段，与糖、酒放容器内、密封，放冷暗处。半年后捞出于物，用纱布过滤，移入另一个容器内即成。

按：玉竹酒具有补肾填精、消除疲劳的功效。适用虚劳咳嗽、消化不良、腰膝酸痛、小便频数等病症。健康人饮用消除疲劳、健脾、泽肤美容。

43. 羊栖菜

羊栖菜为藻类植物马尾藻科羊栖菜 *Sargassum fusiforme* (Hary,) SeicheII.的藻体，又名海藻、虎茜菜、鹿角尖、海菜芽、羊奶子、海大麦等，藻体黄褐色，肥厚多汁，高 15—40 厘米，可达 2 米以上。叶的变异很大，形状很多。生长在低潮带岩石上，多分布我国沿海。

羊栖菜每百克含水分 17.5 克，蛋白质 20.9 克，脂肪 3.7 克，碳水化合物 29 克，钙 329 毫克，磷 203 毫克，铁 99.4 毫克，褐藻胶 22.7 克，甘露醇 6.6 克，碘 63 毫克等。

羊栖菜性味甘咸寒，具有软坚散结、利水消肿、泄热化痰的功效。用于甲状腺肿、颈淋巴结肿、浮肿、脚气等。脾胃虚寒者忌食用。

羊栖菜烧淡菜

一、原料：

- 1.主料：鲜羊栖菜 500 克，淡菜 100 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精，葱花、姜片、猪油。

二、制法：

- 1.将羊栖菜去杂洗净切段。将淡菜泡发去杂洗净，放锅内加适量水煮段时间，捞出洗净。

- 2.锅内加油烧热，入葱花、姜片煸香，加入淡菜和适量水，煮沸后加入精盐、料酒，烧至淡菜入味，投入羊栖菜烧至入味，点入味精，出锅即成。

按：此菜由软坚散结、利水消肿、泄热化痰的羊栖菜与滋阴调经。补肝肾、益精血的贝类上品淡菜相配而成，可为人体提供丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、碘等营养成分。具有软坚散结、补肝益肾、利水消肿的功效。适用于甲状腺肿、颈淋巴结肿、脚气、水肿、阳痿、高血压等病症。健康人食用更能增强记忆力，精力充沛，防病抗病，延年益寿。脾胃虚寒者慎食用。

羊栖菜烧蚶肉

一、原料：

1.主料：羊栖菜 500 克，鲜蚶肉 300 克。

2，调料：料酒、精盐、味精、葱花、姜片、猪油、胡椒粉。

二、制法：

1.将羊栖菜去杂洗净切段。将蚶肉去内脏，洗净泥沙。

2.锅内放油烧热，下葱，姜煸香，投入蚶肉煸炒，加入料酒，精盐烧至熟而入味，投入羊栖菜烧至入味，点入味精，胡椒粉，出锅即成。

按：此菜由羊栖菜与补血、温中、健胃之蚶肉相配而成，可为人体提供丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、铁、碘等营养成分。具有软坚散结、温中健胃的功效。适用于甲状腺肿、颈淋巴结肿、浮肿、脚气、咳嗽多痰等病症。健康人食甲能提高食欲，益智健脑，强身健体。脾胃虚寒者慎食用。

羊栖菜肉饺

一、原料：

1.主料：羊栖菜 1000 克，猪肉 500 克，面粉 1500 克。

2.调料：精盐、味精、葱花、姜丝。

二、制法：

1.将羊栖菜去杂洗净切碎放入盆内，猪肉洗净切碎斩茸放盆内，加入精盐、味精、葱花、姜丝，拌匀成饺馅。

2.将面粉加水 and 匀，揉成面团，揪成一个个面剂，擀成饺皮，包入馅成饺子，入沸水锅煮熟，出锅即成。

按：此食品由羊栖菜与滋阴润燥、补中益气的猪肉和健脾胃的面粉组成。可为人体提供丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、铁、碘等营养成分。具有润肺化痰、软坚散结的功效。适用于甲状腺肿、颈淋巴结肿、浮肿、阴虚咳嗽、乏力、体倦、口渴等病症。健康人食用更能强身健体，益智健脑，润肤泽容。

羊栖菜糖包子

一、原料：

1.主料：羊栖菜 1000 克，面粉 800 克。

2.调料：白糖。

二、制法：

1.将羊栖菜去杂洗净切碎放盆内，加入白糖适量拌匀成馅。

2.将面粉加水调和匀成面团，揉成长条，揪成一个个面剂，擀成包子皮，包入馅成生包子，放入笼内蒸熟，出笼即成。

按：此包子是由羊栖菜与健脾胃的面粉和润肺化痰、软坚散结的功效。适用于中虚脘痛、甲状腺肿、颈淋巴结肿、浮肿、脚气等病症。

44. 地耳

地耳为蓝藻门念珠藻科植物葛仙米 *Nostocommunevauch.* 的藻体，又名地木耳、地见皮、地踏菜。生长范围很，适应性很强。色味形俱佳，口感甚佳。似木耳之脆，但比木耳更嫩；如粉皮之软，但比粉皮为脆，润而不滞，滑而不腻，有一种特有的爽适感。食用方法很多，可炒食、凉拌、馏、烩、作羹等。

地耳每百克干品含蛋白质 14.6 克，脂肪 0.2 克，碳水化合物 51.2 克，钙 406 毫克，磷 157 毫克，铁 290 毫克，热量为 265 千卡。

地耳性味寒淡，具有清热，收敛、益气、明目的功效。主治夜盲、脱肛。外用烧伤、烫伤。地耳是物美价廉的营养保健食品。

凉拌地耳

一、原料：

- 1.主料：新鲜地耳 250 克。
- 2.调料：精盐、味精、酱油、醋、白糖、麻油、葱花。

二、制法：

将地耳去杂洗净，入沸水锅内焯一下，捞出沥水，放入盘内，加入精盐、味精、酱油、醋、白糖、葱花，淋入麻油拌匀即成。

按：地耳含有丰富的蛋白质、碳水化合物、钙、磷、铁等营养成分，具有清热、益气、明目的功效。《药性考》载“清神解热，痰火能疗”。《纲目拾遗》载“清膈解热，利肠胃”。凉拌地耳为很好的低脂肪营养保健菜，对目赤红肿、夜盲、脱肛等病症有一定疗效。

食用注意：地耳性寒不宜多食。

地耳豆腐

一、原料：

1.主料：鲜地耳 150 克，豆腐 200 克。

2.调料：精盐、味精、葱花、素油。

二、制法：

1.将地耳去杂洗净。豆腐切小块放入锅内煮一下，捞出。

2.锅内放油烧热，放入葱花煸香，加入豆腐放入精盐和适量水煮沸，加入地耳炖至入味。点入味精推匀出锅即成。按：此菜由清热明目、益气的地耳配以宽中益气、和脾胃的豆腐组成，清热益气的功效更强。对目赤红肿、夜盲、脱肛等有一定疗效。同时为人体提供丰富的蛋白质、钙、磷、铁等营养成分。

食用注意：地耳性寒、豆腐性凉，组成此菜，不宜多食。

地耳炒韭菜

一、原料：

1.主料：鲜地耳 100 克，韭菜 250 克。

2.调料：精盐、味精、素油。

二、制法：

1.将地耳去杂洗净，沥干水。锅烧热放油，油热投入地耳煸炒，加入适量盐炒至入味，出锅待用。

2.将韭菜去杂洗净，沥水切段。锅烧热放油，油热投入韭菜煸炒，加入精盐和适量水，炒至入味，倒入地耳煸炒均匀，出锅装盘即成。

按：韭菜具有活血散瘀、理气降逆、温肾壮阳的功效。地耳具有清热、明目、益气的功效。二者组成此菜具有益气、补肝肾的功效，对于脱肛、子宫脱垂、阳痿遗精、白带等病症有一定疗效。

地耳肉丁花生米

一、原料：

1.主料：鲜地耳 100 克，熟猪肉丁 50 克，油炸花生米 50 克。

2.调料：味精、酱油、麻油。

二、制法：

将鲜地耳去杂洗净，入沸水锅焯透，捞出沥干水，放入盘内，加入熟猪肉丁、花生米，再加入酱油、味精，淋上麻油，拌匀即成。

按：此菜是由地耳、猪肉、花生米组成，含有丰富的营养成分。地耳清热、益气、明目，猪肉滋阴润燥、补肾阴，花生米润肺化痰、和胃。地耳拌菜具有滋阴润肺、益气和胃的功效。适用于身体虚弱、干咳、脱肛等病症患者。

地耳烧肉

一、原料：

- 1.主料：鲜地耳 200 克，猪肉 150 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、酱油、白糖、葱花、姜片。

二、制法：

- 1.将地耳去杂洗净。猪肉洗净切片。

133

2.锅烧热，投入猪肉片偏炒至水干，加入葱、姜，烹入料酒，酱油煸炒，加入少量水炒至肉熟透，加入精盐、白糖烧一会，放入地耳和适量水，烧至入味，点入味精即成。

按：此菜由清热明目的地耳与滋阴润燥、补中益气的猪肉组成，具有补中益气的功效。适用于体倦乏力、脱肛、阴虚干咳、便秘等病症。此菜性寒不宜多食。

地耳包子

一、原料：

1.主料：鲜地耳 200 克，韭菜 200 克，猪肉 200 克，面粉 600 克。

2.调料：精盐、味精、姜末、酱油。

二、制法：

1.将鲜地耳去杂洗净，沥水斩茸。韭菜去杂洗净沥水切碎，猪肉洗净斩茸。三者同放入盆内，加入精盐、味精、姜末、酱油调成馅。

2.将面粉加水、发酵粉，和匀发酵，放入案板上揉匀，搓成长条，切为一个个面剂，擀成包子皮，包成一个个包子。放入蒸笼内蒸熟即成。

按：地耳包子是由地耳、猪肉、韭菜组成，具滋阴、润肺、益气、补肾的功效。对于脾胃虚弱，阳痿、遗精、气虚脱肛、阴虚干咳等症有一定疗效。因地耳性寒不易久食。

45. 地瓜儿苗

地瓜儿苗为唇形科植物地瓜儿苗 *Lycopus lucidus* Tur-Cz. 的嫩茎叶，又名泽兰。

地瓜儿苗每百克嫩茎叶含水分 79 克，蛋白质 4.3 克，脂肪 0.7 克，碳水化合物 9 克，钙 297 毫克，磷 62 毫克，铁 4.4 毫克，胡萝卜素 6.33 毫克，维生素 B₁ 0.04 毫克，维生素 B₂ 0.25 毫克，尼克酸 1.4 毫克，维生素 C 7 毫克。

地瓜儿苗性味苦辛微温，具有活血、行水的功效。治经闭、身面浮肿、痈肿等。《医林纂要》载“补肝泻脾，和气血，利筋脉。主治妇女血崩，调经去瘀”。

地笋

地笋为唇形科植物地瓜儿苗的根茎，又名地瓜儿。秋、冬采挖，可凉拌，腌渍食用。

地笋含有丰富的淀粉、蛋白质、矿物质，还含有泽兰糖、葡萄糖、丰乳糖、蔗糖、水苏糖等。

地笋性味甘辛温，具有活血、益气、消水的功效。治吐血、衄血、产后腹痛、滞下等。

《本草拾遗》载“利九窍，通血脉，排脓治血”。《分类草药性》载“和气益血，补精固气，治女子虚弱面白”。

炒地瓜儿苗

一、原料：

- 1.主料：地瓜儿苗嫩茎叶 400 克。
- 2.调料：精盐、味精、葱花、猪油。

二、制法：

- 1.将地瓜儿苗去杂洗净，入沸水锅焯一下，捞出洗净，挤干水切段。
- 2.油锅烧热，下葱花煸香，投入地瓜儿苗、精盐煸炒至入味，点入味精，出锅即成。

按：地瓜儿苗含有多种营养成分，特别是每百克含有胡萝卜素 6.33 毫克。胡萝卜素有助于增强人体免疫功能，具有活血、利水的功效。适用于经闭、身面浮肿、痈肿等病症，食用它还能强健身体，抗病防病。

凉拌地笋

一、原料：

- 1.主料：地笋 500 克。
- 2.调料：精盐、味精、酱油、麻油。

二、制法：

将地笋洗净，刮去表皮，切丝放盆内，加入少量精盐稍腌，挤去部分水分放盘内，加入精盐、味精、酱油、麻油，拌匀即成。

按：地笋含多种营养成分，具有活血、益气、消水的功效。《民间常用草药汇编》载“治虚弱，补中气，消水，疗白带”。此菜适用于治吐血、衄血、滞下、体虚等病症。

46. 红菇

大红脸蕈为真菌植物门真菌大红菇（草质红菇）*Russula alutacea* (Pers.) Fr. 真红菇（朱菰）*R. vinos Lindbl.* 的子实体。大红菇菌盖宽 6—16 厘米，扁半球形，后平展而中部下凹，湿时粘，干燥后深苋菜红色、鲜或暗紫红色。菌肉白色，味道柔和。真红菇菌盖宽 5—12 厘米，初扁球形后平展中部下凹，不粘，大红带紫。菌肉白色，味道柔和，无特殊气味。红菇干品每百克含蛋白质 15.7 克，碳水化合物 63.3 克，钙 23 毫克，磷 500 毫克，维生素 B₂ 3.54 毫克，尼克酸 42.3 毫克。治产妇贫血。

红菇炖鸡

一、原料：

1.主料：鲜红菇 500 克，母鸡 1 只（约重 1500 克）。

2.调料：料酒、精盐、味精、白糖、葱段、姜片。

二、制法：

1.将鸡宰杀，去毛、内脏、脚爪，下沸水锅焯一下，捞出洗净。红菇去杂洗净，撕片。

2.锅内放光鸡和适量水，武火烧沸，撇去浮沫，加入料酒、精盐，味精、白糖、葱姜、红菇，用文火炖至鸡肉熟烂，出锅即成。

按：红菇含蛋白质、碳水化合物、矿物质、维生素等营养成分，有补虚养血的功效。母鸡肉每百克含蛋白质 23.3 克，脂肪 1.2 克，还含有矿物质、维生素。具温中、益气、补虚的功效。两者组成此菜，可为人体提供丰富的营养成分，具有补虚养血的功效。用于治疗贫血、咳喘、血虚头晕、病后产后体虚等病症。健康人常食之，强健身体。

红菇炖猪蹄

一、原料：

- 1.主料：鲜红菇 150 克，猪蹄 1 只。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、酱油、葱段、姜片。

二、制法：

- 1.将猪蹄择净毛杂，下沸水锅焯一下，洗净血污。红菇去杂洗净撕片。
- 2.锅内放猪蹄和适量水，武火烧沸，加入料酒、精盐、味精、酱油、葱、姜，改为文火炖至猪蹄熟，加入红菇烧至猪蹄熟烂，出锅即成。

按：红菇具补虚养血的功效。猪蹄含有蛋白质、脂肪、动物胶质等成分，具有补血、通乳托疮的功效。两者相配成此菜，具有补虚、养血、通乳的功效。用以治妇女产后贫血、乳少以及痈疽、疮毒等病症。健康人食之，因含有丰富的动物胶质，有润滑肌肤而健美的作用。

47. 羊肚菌

羊肚菌为真菌植物问真菌羊肚菌 *Morchella esculenta* (13) Pers.尖顶羊肚菌 *M. conica* Pers.的子实体。

羊肚菌每百克干品含蛋白质 24.5 克，脂肪 2.6 克，碳水化合物 39.7 克，还含有多种维生素和矿物质。

鸡翅羊肚菌

一、原料：

1.主料：干羊肚菌 100 克，鸡翅 5 对。

2.调料：葱、姜、酱油、五香粉、精盐、料酒、味精、鸡汤、湿淀粉、熟猪油。

二、制法：

1.干羊肚菌先用清水泡发，然后洗净，放入水中焯一会，捞起沥去水分。

2.鸡翅清洗后，折为两段放入碗内，放入精盐、酱油、五香粉、料酒和清水少许，拌匀，腌半小时。

3.炒锅内注入熟猪油，置武火上烧至五成热时，放入鸡翅炸呈金黄色，捞入小锅内。再放入羊肚菌、精盐、葱、姜块（拍松）、鸡汤在武火上烧开，移至文火上煨约一小时，待鸡翅熟透，捞出摆在盘子周围，羊肚菌摆在中心。

4.将煨羊肚菌的汁水倒入炒锅内置武火上，放入酱油、味精等用湿淀粉勾芡。淋在羊肚菌上即成。

按：羊肚菌又称羊肚菜，为我国药用真菌之一。其性味甘、平，具有补益脾、胃，化痰理气的作用。配以温中益气、兼有理气化痰、强筋续骨的鸡翅，适用于虚损劳积、脾虚滑泻、气虚痰多、风湿日久、体虚、筋脉疼痛或外伤骨折等病症。

羊肚菌烧肉

一、原料：

- 1.主料：干羊肚菌 100 克，带皮五花肉 200 克，豌豆苗 50 克。
- 2.调料：鸡蛋清、蜂蜜、酱油、精盐、料酒、鸡汤、味精、胡椒粉、熟猪油、麻油、淀粉。

二、制法：

- 1.干羊肚菌用凉水泡发，然后洗净。将带皮五花肉切片，为 5 厘米厚、4 厘米长。豌豆苗拣洗干净。
- 2.五花肉放入碗内，加入酱油、料酒、蜂蜜拌匀腌 20 分钟，然后磕去蛋清，撒上干淀粉拌匀。
- 3.炒锅内注入熟猪油，待油烧至五成热时，放入五花肉，用手勺推动炸成金黄色，捞起在漏勺内沥。炒锅内留油，将羊肚菌挤去水分放入煸炒，再放入精盐、酱油烧一会儿，注入鸡汤煮开，倒入五花肉移至文火上烧火靠 20 分钟。汁水收至二成时将湿淀粉用少许水调开，点入味精、胡椒粉，下锅勾芡，颠锅几下，放入豌豆苗，起锅淋上麻油即成。

按：此菜以羊肚菌配猪肉为原料烹制而成。菜中羊肚菌有补益、理气、化痰的作用。猪肉性味甘咸而平。具有补肾养血、滋阴润燥的作用，二物调配使用，功在补益。此外，猪肉古有多食后易生痰动风之说，今用羊肚菌配猪肉，因羊肚菌有理气化痰的作用，可制猪肉生痰动风之弊。适用于肾虚精亏、病后体弱、产后血虚等病症。使用时应注意：外感风邪者不宜使用。

48. 羊蹄叶

羊蹄叶为蓼科植物羊蹄 *Rumex japonicus* Houtt. 牛舌大黄 *R. crispus* L. 的嫩叶。

羊蹄叶每百克嫩叶含水分 92 克，蛋白质 2 克，脂肪 0.2 克，碳水化合物 3 克，胡萝卜素 3.23 毫克，维生素 C 64 毫克。

羊蹄叶治肠风便秘、小儿疳积、目赤、舌肿等病症。《滇南本草图说》载：“治肠风下血，大便秘结不通”。因性味甘滑寒，不宜多食。

凉拌羊蹄叶

一、原料：

1.主料：羊蹄嫩叶 200 克。

2.调料：精盐、味精、酱油、蒜泥、麻油。

二、制法：将羊蹄叶去杂洗净，入沸水锅焯一下，捞出洗净，挤去水，切段放盘内，加入精盐、味精、酱油、蒜泥、麻油，拌匀即成。

按：羊蹄叶含丰富的营养成分，每百克嫩叶含有胡萝卜素 3.23 毫克，维生素 C64 毫克，大大高于普通蔬菜的含量，丰富的维生素 C 和胡萝卜素有助于增强人体免疫功能，提高人体抗病防病能力，羊蹄叶能治肠风便秘，小儿疳积等症。《滇南本草图说》载：“治肠风下血，大便秘结不通”。凉拌羊蹄叶对治疗肠风痔泻血，便秘有一定疗效。

羊蹄叶烧肉

一、原料：

- 1.主料：羊蹄叶 150 克，猪肉 100 克。
- 2.调料：料酒、精盐、酱油、葱花、姜末。

二、制法：

- 1.将羊蹄叶去杂洗净切段，猪肉洗净切片。
- 2.锅烧热下猪肉煸炒至水干，加入酱油、葱、姜，继续煸炒至熟，加入料酒，精盐和适量水炒至入味，放入羊蹄叶炒至入味，点入味精即可出锅。

按：此菜由羊蹄叶与滋阴润燥，补中益气的猪肉相配而成，可为人体提供丰富的蛋白质、脂肪、维生素，具有滋阴润燥的功效。适用于阴虚干咳、口渴、肠风便秘等病症。

49. 羊奶果

羊奶果为胡颓子科植物蜜花胡颓子 *Elatagnus contorta* Roxb. 的成熟果实。多年生常绿攀缘植物，成熟果实鲜红色至紫红色，鲜果生食，可食部占 91%，甜酸，适度可口，水分充足，颜色鲜艳，可做果汁、罐头、蜜饯。

羊奶果每百克鲜果含蛋白质 2.45 克，水分 90.6 克，脂肪 2.3 克，碳水化合物 5.1 克，总酸量 1.45 毫克，钙 20.6 毫克，磷 57.2 毫克，胡萝卜素 3.15 毫克，维生素 B₂ 0.7 毫克，维生素 C 30 毫克。

羊奶果糖饮

一、原料：

1.主料：羊奶果 50 克。

2.调料：白糖。

二、制法：

将羊奶果果皮搓洗干净，放入铝锅内、加入适量水，煮沸 30 分钟，加入白糖搅匀即成。

按：羊奶果含有多种营养成分，每百克含胡萝卜素 3.15 毫克，维生素 C30 毫克，丰富的胡萝卜素、维生素 C 有助于增强人体免疫功能，增强人体抗病防病能力，此饮能强身健体、泽肤健美。

羊奶果蜜饮

一、原料：

1.主料：羊奶果 50 克。

2.调料：蜂蜜。

二、制法：

将羊奶果果皮搓洗干净，放入铝锅内，加水适量，煮沸 30 分钟，加入适量蜂蜜再沸，出锅即成。

按：羊奶果与润肺止咳、润肠通便的蜂蜜相配成羊奶果蜜饮，含有丰富的糖、胡萝卜素、维生素 C、矿物质等营养成分，具有滋肺润燥的功效。适用于肺燥干咳、肺结核、胃及十二指肠溃疡、消渴、便秘等病症。

50. 竹荪

竹荪为真菌植物门真菌长裙竹荪 *Dictyophora indusiata* Vent. 和短裙竹荪 *D. duplicata* (Bosc.) Fisch 去掉头部的子实体，又名竹参、竹签，是世界著名的食用菌。每百克含蛋白质 20 克，脂肪 2.6 克，碳水化合物 38 克，含有丰富的多种氨基酸、维生素、无机盐等。具有滋补强壮、益气补脑、宁神健体的功效。竹荪还有减少体内脂肪的贮积作用。对高血压、高血脂、高胆固醇患者都有一定疗效。竹荪还有延长保持菜肴鲜味不腐不馊的奇特功能。

双菇竹荪汤

一、原料：

1.主料：水发竹荪 50 克，水发香菇 50 克，蘑菇 50 克，绿菜叶 50 克，鲜西红柿 50 克。

2.调料：精盐、味精、姜末、麻油、生油、高汤。

二、制法：

1.竹荪修去两头，洗净切为长方块。蘑菇、香菇分别去杂洗净切片。西红柿洗净，去皮切片。绿菜叶洗净切片。

2.炒锅下油烧至五成热，加入高汤、香菇、蘑菇、竹荪、西红柿烧沸后，再加精盐、味精、姜末，待汤汁沸后投入绿菜叶略烧一下，淋上麻油，出锅装入大汤碗即成。

按：竹荪在国际上烹有盛誉，价格昂贵，我国人民称之为“山珍之王”，营养价值很高，含有多多种氨基酸，特别是谷氨酸含量特别丰富，有降压、降胆固醇、止痛、补气、止咳的作用。配以香菇、蘑菇，常可作为高血压、冠心病、动脉硬化、高胆固醇、癌症以及体虚、气血不足等病患的营养保健菜肴食用。

紫竹莲池

一、原料：

1.主料：干竹荪 25 克，鲜莲子 50 克，嫩丝瓜 50 克，笋片 50 克。

145

2.调料：精盐、味精、高汤。

二、制法：

1.竹荪先用冷水发好捞起，修去两头洗净，切成斜形块，放在冷水中浸泡。鲜莲子放入沸水锅焯一会，刷去莲衣捞起去芯洗净，用冷水浸泡。丝瓜刮去外皮去瓢，洗净后切成棱形小片。

2.将竹荪、莲子、笋片一起下沸水锅焯至熟透后，放入丝瓜片焯一下，全部捞出放入汤碗内。将高汤、精盐、味精放另一锅内，烧沸后盛入碗中即成。

按：此菜中竹荪被称为“菌中之皇后、”“山珍之王”，是滋补强壮、益气补脑、宁神幢体之品，内含有较高的蛋白质、微量元素、多种氨基酸，特别是谷氨酸的含量丰富。不仅是一种营养丰富的食品，而且是上好的调味品。现代医学研究竹荪能减少体内脂肪的贮积作用，对高血压、高血脂、高胆固醇患者都具有一定的疗效。配以养心补脾、益肾涩精的莲予以及清热解毒、凉血、利水、化痰的竹荪、丝瓜，共组成滋补、清热、消痰、利水的健康菜肴，适用于体质虚弱、精血不足、脾胃虚弱、食欲不振以及高血压、高胆固醇、肥胖病等病患者食用。

红焖竹荪

一、原料：

- 1.主料：水发竹荪 250 克，水发香菇 50 克，笋片 50 克，火腿片 10 克。
- 2.调料：料酒、精盐、酱油、麻油、湿淀粉、猪油、鸡汤。

二、制法：

- 1.将竹荪切去两头，洗净切段。水发香菇去杂洗净。
- 2.炒锅加猪油烧热，加入竹荪、香菇、笋片煸炒片刻，烹入料酒；加入酱油、味精、精盐、鸡汤煸炒，再加鸡汤烧沸，改为小火焖烧至竹荪熟而入味，用湿淀粉勾芡，淋上麻油推匀，出锅装盘，放上火腿片即成。

按：此菜是以世界著名珍贵食用菌竹荪配香菇、笋片等烹制而成。竹荪具有补气益肾、止痛、止咳、防腐、解毒的功效。香菇具有补气强身、益胃助消化、抗癌、降压的作用。竹笋能清热和中。几物相配滋补强身、降压、降脂、降胆固醇、抗癌作用增强。适用于体虚、高血压、高血脂、癌症以及肥胖症患者食用。

酿竹荪汤

一、原料：

1.主料：水发竹荪 30 克，鸡脯肉 150 克，猪肥肉 15 克，熟火腿 15 克，茺荑 15 克，鸡蛋清 2 只。

2.调料：料酒、精盐、味精、淀粉、面粉、葱段、姜片、鸡汤。

二、制法：

1.将竹荪去两头洗净切段，用凉水泡好。将葱姜放碗内用料酒泡好备用。茺荑去杂洗净，与火腿同切细末。

2.将鸡脯肉、猪肉洗净，剁成肉泥放入碗内，加入蛋清，倒入泡好的葱姜酒，加入湿淀粉、精盐搅至上劲为止。

3.将泡好的竹荪下沸水锅稍焯一下，捞出沥干水，平铺在盘内，上撒面粉，把拌好的鸡泥抹在竹荪上，点缀上火腿和茺荑末，上笼蒸熟取出。

4.炒锅加入鸡汤、料酒、精盐、味精烧沸，撇去浮沫，倒在一个大汤盘内。将蒸好的竹荪取出，用刀改成象眼块，拖入大汤盘内使之浮于汤面即成。

按，此菜用补气滋养、减脂、降压的山珍竹荪配甘温、补中益气、补精添髓的鸡肉，其功在滋补、降压、减脂。适用于体虚、年老、病后气血津液亏损所致的虚劳症、高血压、高血脂、癌症病患者食用。

竹荪芙蓉蛋汤

一、原料：

- 1.主料：鸡蛋 5 只，水发竹荪 30 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、胡椒粉、麻油、素清汤。

二、制法：

- 1.将竹荪去两头洗净，剖开切成段，下沸水锅内焯透，捞出待用。
- 2.磕破鸡蛋用蛋清放入大碗内，先用筷子搅匀加入清汤、精盐、味精、料酒再搅至上劲，上笼蒸 20 分钟取出。
- 3.烧沸清汤，下入竹荪、精盐、味精、胡椒粉调好口味，倒入大汤碗内即可。

按：此汤菜系补气养血、滋阴、安五脏的鸡蛋配补气滋养、降压、降脂的竹荪烹制而成的滋补营养菜肴。适用于体虚、气血不足、精血亏虚所致的虚症病患者食用。食阻、痰积、中满者慎用。

竹荪鸽蛋汤

一、原料：

- 1.主料：鸽蛋 10 只，水发竹荪 50 克。
- 2.调料：精盐、味精、胡椒粉、麻油、素清汤。

二、制法：

1.将竹荪去两头，洗净剖开切段，下沸水锅焯透捞出。将鸽蛋磕入稍盛些清水的碗内，用勺将锅中沸水推转，把鸽蛋倾入锅内，用小火煮熟，捞出放大碗内。

2.锅中加入清汤、精盐、味精、胡椒粉、竹荪，烧至竹荪入味后，淋上麻油，浇入大碗鸽蛋上即成。

按：此汤菜系滋补健身、抗癌、降压的竹荪配补脾益肾的鸽蛋烹制而成。适用于气血、精阴亏损所致的虚劳羸瘦、腰酸乏力、气怯食少、头晕目眩、心悸失眠等病患者食用。

竹荪三鲜汤

一、原料：

1.主料：水发竹荪 150 克，水发海参 50 克，熟猪肚 50 克，青菜芯 4 棵。

2.调料：料酒、精盐、味精、白糖、葱段、姜片、鸡汤。

二、制法：

1.将竹荪去两头，洗净切段；海参去杂洗净切菱形薄片；猪肚切成薄片；菜心洗净切两片。

2.锅内注入鸡汤，烧沸加入海参、肚片、料酒、精盐、白糖、葱、姜，烧沸后撇去浮沫，加入竹荪、青菜心，再沸拣去葱、姜，点入味精，出锅即成。

按：海参具有补益强壮、强肾填精、滋阴润燥的功效。猪肚具补脾胃的功效。与竹荪、青菜组成此汤，具有滋补强壮的功效。可作为精血虚者、便秘、消渴、阳痿、小便频数等病症的营养菜肴。健康人食之可强身健脑、减肥健美。

竹荪蹄筋汤

一、原料：

1.主料：水发竹荪 150 克，油发蹄筋 5 条，熟鸡脯 50 克，青菜心 5 棵。

2.调料：料酒、精盐、味精、猪油、鸡汤。

二、制法：

1.将竹荪去两头洗净纵切开。蹄筋用热水浸泡，洗净切段。鸡肉切片。菜心洗净纵切开。

2，锅内注入鸡汤烧沸，放入蹄筋、鸡肉、精盐、料酒烧沸，再加入竹荪、菜心烧沸入味，点入味精，淋猪油，出锅即成。

按：蹄筋具有补肝强筋的功效。鸡肉具有补益脾胃、补肾填精的功效。与竹荪相配成此菜，具有滋补强壮的功效。可作为高血压、高血脂、高胆固醇、筋酸无力、筋损伤、小便频数等病症患者的食疗菜谱。健康人食之添髓补精、强健身体。

51. 竹笋

竹笋为禾本科植物毛竹 *Phyllostachys pubescens* (Mazelex) H. de Lehaie. 等多种竹的幼苗，去竹箨可食部分，又称玉兰片，冬笋。

有人认为竹笋虽味道鲜美，但没有什么营养，有的甚至认为“吃一餐笋要刮三天油”。分析证明，竹笋是有一定营养价值的。每百克约含蛋白质 4.1 克，脂肪 0.1 克，糖类 5.7 克，钙 22 毫克，磷 56 毫克，还含有铁、胡萝卜素、维生素 B1、B2、C 等。

竹笋性味甘微寒，具有清热消痰、利隔爽胃、消渴益气等功效。竹笋还含大量纤维素，不仅能促进肠道蠕动、去积食、防便秘，而且也是肥胖者减肥佳品。

荠菜冬笋

一、原料：

1.主料：净熟冬笋 300 克，荠菜 100 克。

2.调料：精盐、味精、湿淀粉、生油、豆芽汤。

二、制法：

1.将冬笋切成劈柴状。将荠菜择洗干净，下沸水锅焯一下捞出，放进凉水中冲凉后，挤出水分，切成粗末。

2，锅放油烧热，投入冬笋略煸炒，加入豆芽汤、精盐、味精，烧沸后放入荠菜，用湿淀粉勾稀芡，即可装盆。

按：冬笋含有丰富的植物纤维素，常食有减肥作用。荠菜含有蛋白质、钙、铁、维生素 C、胡萝卜素，具有清热解毒、止血降压的作用。现代研究知荠菜还具有兴奋神经、促进呼吸和缩短体内凝血时间。常食此菜能健美和延缓衰老。亦可作为肾炎水肿以及吐血、便血、崩漏、高血压等病患者的食疗菜肴。

炆冬笋

一、原料：

1.主料：鲜冬笋肉 300 克，胡萝卜末 10 克。

2.调料：酱油、麻油、姜末、味精、鲜汤。

二、制法：

1.鲜冬笋肉切成片，放入碗中，加鲜笋汤少许，上笼蒸约 1 小时取出，沥出汤汁。

2，酱油、味精、鲜汤烧沸调成汁，浇在蒸熟的冬笋片上，撒上姜末。胡萝卜末，淋上麻油即成。

按：冬笋性味甘寒。《本草纲目拾遗》称它有“利九窍、通血脉、化痰涎、消食胀。”《随息居饮食谱》记有“舒郁、降浊升清、开膈消痰”的作用。具有清热化痰、和中调胃的功效。可治疗内蕴热毒、痰水、口干、便秘、咳嗽痰多以及脾胃运化失常而致的停食、痰湿气阴、胸脘胀闷等病症。脾胃虚寒者慎用。

拌双笋

一、原料：

- 1.主料：鲜竹笋 500 克，莴苣 250 克。
- 2.调料：白糖、精盐、味精、料酒、姜末、麻油。

二、制法：

- 1.莴苣洗净削皮切成滚刀块；竹笋剥壳洗净后也切成滚刀块。后者在沸水锅中焯透。

- 2.竹笋、莴苣块都放入碗内，加入精盐、料酒、味精、糖等调料拌匀淋上麻油即成。

按：竹笋性味甘寒，具有清热化痰、和中调胃的作用。配以清热化痰、利气宽胸的莴苣，清化的功效增强，并能理气调中。可治疗肺热、痰火、胸膈烦热、咳嗽痰多或脾胃气滞、皖胀胸闷、小便不利等病症。

玉兰片烧肉

一、原料：

- 1.主料：玉兰片 250 克，猪肉 200 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、酱油、葱花、姜末。

二、制法：

- 1.将猪肉洗净切片，放盆内加入料酒、精盐、味精、酱油、葱、姜拌匀。
- 2.锅烧热，倒入锅内炒至肉熟透，放入玉兰片炒至入味即成。

按：此菜由玉兰片与滋阴润燥、补中益气的猪肉相配而成，具有滋阴润燥、利隔爽胃的功效。适用于阴虚咳嗽、消渴、烦热、体虚、乏力、便秘等病症。

52. 竹叶菜

竹叶菜为鸭跖草科植物鸭跖草 *Commelinacommunis*L.的嫩茎叶，又名淡竹叶、鸡舌草。

竹叶菜每百克嫩茎叶含水分 89 克，蛋白质 2.8 克，脂肪 0.3 克，碳水化合物 5 克，钙 206 毫克，磷 39 毫克，铁 5.4 毫克，胡萝卜素 4.19 毫克，维生素 B₁0.03 毫克，维生素 B₂0.29 毫克，尼克酸 0.9 毫克，维生素 C87 毫克，还含有鸭跖黄酮甙等。

竹叶菜性味甘寒，具有行水、清热、凉血、解毒的功效。治水肿，脚气、小便不利、感冒、丹毒、腮腺炎、黄疸肝炎、热痢、鼻衄、尿血、血崩、咽喉肿痛等。《四川中药志》载“能清热利尿，润肺。治跌打损伤、筋骨疼痛、小便淋漓作痛”。脾胃虚弱者少食。

凉拌竹叶菜

一、原料：

- 1.主料：竹叶菜 400 克。
- 2.调料：精盐、味精、蒜泥、麻油。

二、制法：

将竹叶菜去杂洗净，入沸水锅焯一下，捞出洗净，挤干水切段装盘内，加入精盐、味精、蒜泥、麻油，食时拌匀。

按：竹叶菜含有多种营养成分，特别是含有极丰富的胡萝卜素、维生素 C（每百克含胡萝卜素 4.19 毫克，维生素 C 87 毫克），有助于增强人体免疫功能。竹叶菜具有行水、清热、凉血、解毒的功效。此菜适用于水肿、脚气、小便不利、丹毒、黄疸肝炎、热痢、鼻衄、尿血、咽喉肿痛等病症。健康人食用能增强抗病防病能力，润泽皮肤。

竹叶菜炒肉丝

一、原料：

- 1.主料：竹叶菜 400 克，猪肉 150 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、酱油、葱白、姜末。

二、制法：

- 1.将竹叶菜去杂洗净，入沸水锅焯一下捞出切段。猪肉洗净切丝，放碗内，加入料酒，精盐、味精、酱油、葱白、姜末拌匀稍腌。
- 2.锅烧热，倒入猪肉煸炒至熟，放入竹叶菜炒至入味，出锅即成。

按：此菜由竹叶菜与滋阴润燥的猪肉相配而成，可为人体提供丰富的蛋白质、脂肪、胡萝卜素、维生素 C 等营养成分，具有清热解毒、滋阴润燥的功效。适用于阴虚咳嗽、消渴、烦热、水肿、脚气、痈肿、咽喉肿痛、热痢、鼻衄等病症。

53. 灰条菜

灰条菜为藜科植物藜 *Chenopodium album* L. 的嫩茎叶，又名灰灰菜。一年生草本植物，采集嫩茎叶入沸水锅焯过洗去苦味，可制成多种菜肴。

灰条菜每百克嫩茎叶含蛋白质 3.5 克，脂肪 0.8 克，碳水化合物 6 克，钙 209 毫克，磷 70 毫克，铁 0.9 毫克，胡萝卜素 5.3 毫克，维生素 B₁ 0.13 毫克，维生素 B₂ 0.29 毫克，维生素 C 0.9 毫克等。

灰条菜性味甘平，具有清热、利湿、杀虫的功效。治痢疾、腹泻、湿疮、疹、毒虫咬伤。

凉拌灰条菜

一、原料：

- 1.主料：灰条菜 250 克。
- 2.调料：精盐、味精、酱油、蒜泥、麻油。

二、制法：

将灰条菜去杂洗净，入沸水锅内焯一下，捞出放清水中多次洗净，挤干水放入盘内，加入精盐、味精、酱油、麻油、拌匀即成。

按：灰条菜含有多种成分，特别是含有极丰富的胡萝卜素和维生素 C（每百克含胡萝卜素 5：3 毫克，维生素 C 69 毫克），丰富的胡萝卜素和维生素 C 有助于增强人体免疫功能，增强人体抗病能力。灰条菜具有清热、利湿、杀虫的功效。凉拌灰条菜对痢疾、腹泻等病症有一定疗效。

灰条菜炒肉丝

一、原料：

- 1.主料：灰条菜 250 克，猪肉 100 克。
- 2.调料：精盐。料酒、味精、葱花、酱油、姜末。

二、制法：

1.将灰条菜去杂洗净，入沸水锅焯一下，捞出用清水多次洗净，切段待用。猪肉洗净切丝。

2，锅烧热，放入肉丝煸炒至水干，烹入酱油煸炒，放入葱姜，煸炒至熟，加入精盐、料酒，炒至入味，投入灰条菜炒至入味，点入味精，出锅装盘即成。

按：此菜是由灰条菜与滋阴润燥、补中益气的猪肉组成，可为人体提供丰富的蛋白质、脂肪、胡萝卜素、维生素 C，具有滋阴润燥、清热利湿的功效。适用于痢疾、腹泻、体虚、乏力等病症。并能提高人体防病抗病能力。

灰条菜包子

一、原料：

1.主料：灰条菜 1000 克，面粉 1000 克左右，虾皮 25 克。

2.调料：精盐、味精、葱花、猪油。

二、制法：

1.将灰条菜去杂洗净，入沸水锅焯一下，放入清水多次洗去苦味，切碎放入盆内，再放入虾皮、精盐、味精、葱花、猪油，拌匀即成馅。

2.将面粉加入酵头和水和匀，待面发酵，用食碱中和酸味，揉匀切成一个个面剂，擀成包子面皮，包馅成一个个包子，上笼蒸至熟，出笼即成。

按：灰条菜具有清热，利湿的功效，虾皮具有补肾壮阳的功效。面粉具有养心安神的功效。三者制成包子具有清热、利湿的功效。适用于痢疾、腹泻等病症，并能树人体正气，增强抗病防病能力。

54. 血皮菜

血皮菜为菊科植物紫背天葵 *Gynura bicolor* DC. 的嫩茎叶，又名紫背天葵、观音苋。宿根常绿草本植物。茎绿色。节部带紫红色。嫩茎叶多凉拌或炒食，柔嫩，有特别风味。

血皮菜性味微甘辛平，具有活血止血、解毒消肿的功效。治痛经、血崩、咳血等。

凉拌血皮菜

一、原料：

1.主料，血皮菜 300 克。

2.调料：精盐、味精、麻油。

二、制法：

将血皮菜去杂洗净，入沸水锅焯透，捞出洗净，挤干水切段，放盘内，加入精盐、味精、麻油，食时拌匀。

按：血皮菜含有多种营养成分，具有活血止血，解毒消肿的功效。此菜适用于痛经、血崩、咳血、肿痛等病症。

血皮菜炒豆干

一、原料：

1.主料：血皮菜 250 克，豆腐干 150 克。

2.调料：精盐、味精、葱花、猪油。

二、制法：

1.将血皮菜去杂洗净，入沸水锅焯一下，捞出挤干水切段。豆腐干切长片。

2.油锅烧热，下葱花煸香，加入豆腐干、精盐炒入味，投入血皮菜继续炒至入味，点入味精，出锅即成。

按：此菜由血皮菜与滋阴润燥、益气和胃、清热解毒的豆腐干相配而成，含有多种营养成分，具有养血、止血、润肺和胃的功效。适用于痛经、血崩、咳血、消渴、烦热、腹胀、胃逆、食欲不振等病症。

55. 鸡毛菜

鸡毛菜为藻类植物石花菜科鸡毛菜 *Pterocladia tenuis* (Sokan) 的藻体，又名冻菜渣渣、浅水等。藻体紫红色，高 5—15 厘米，压扁至压平，规则地羽状分枝 2—3 次。生长在大于潮线附近岩礁上。分布我国沿海。

鸡毛菜含琼脂、糖类、蛋白质、矿物质等。性味咸寒，具有软坚化痰、清热泻火的功效。用于干咳痰结、喉炎等。脾胃虚寒者忌食。

鸡毛菜凉粉

一、原料：

- 1.主料：鸡毛菜 500 克。
- 2.调料：酱油、味精、蒜泥、麻油。

二、制法：

将鸡毛菜去杂洗净，放入锅内，加水适量，煮沸后改为文火熬，熬至鸡毛菜全部溶化，撇去上层带杂色的浮沫，停火静置一段时间，轻轻滤入盆内，去掉锅底杂质，冻后凝结成胶冻即成。用刀割成小块放碗内，加入酱油、味精、蒜泥、麻油即成。

按：此凉粉可为人体提供丰富的琼脂、碘等营养成分。具有软坚化痰、精凉泻火的功效。适用于干咳痰结、咽喉肿痛、颈淋巴结肿等病症。又是很好的防暑清凉食品。脾胃虚寒者慎食用。

56. 鸡枞

鸡枞为真菌植物门真菌鸡枞（伞把菇、鸡肉丝菇、豆鸡菇）*Collybiaalbuminosa* (Berk.) PetchPetck.的子实体。产于四川、贵州、云南、广东、广西、福建、台湾、江苏等地。

鸡枞菌肉细嫩，气味浓香，味道鲜美，属著名的野生食用蘑菇之一，畅销于国内外市场。根据鸡枞的颜色和形态特点，分为黑皮、白皮、黄皮、花皮等许多类型。味道以黑皮（青皮）鸡枞最好。此外，还有鸡枞花*Mycenamicrocarpa* (Berk.exBr.) kt.等真菌的子实体，味道同鸡枞一样鲜美。

《本草纲目》载“益胃、清神、治痔。”

生煎鸡土从

一、原料：

- 1.主料：鲜鸡土从500 克。
- 2.调料：花椒盐、熟猪油。

二、制法：

- 1.选粗壮鲜嫩的鸡土从，摘去头尾，洗干净斜刀切为 1 厘米厚的片。
- 2.炒锅置旺火烧热，加入熟猪油涮油，后将油倒出，把鸡土从片整齐地平摆在锅内，在火上慢慢地煎，边煎边转动炒锅。一只手持手勺将熟肉顺炒锅边沿淋下，待鸡土从两面都煎呈金黄色时，起锅装入盘内撒上花椒盐即成。

按：鸡土从，肉细嫩，气味浓香，味道鲜美，是著名食用蘑菇，在国际市场上享有较高的声誉。其肉含有多种人体所需的氨基酸，蛋白质、脂肪及碳水化合物，多种微量元素等营养成分。性味甘寒，具有益胃、清神、理气化痰、助消化、治痔的功效。凡脾胃虚弱、痰湿内停、饮食不佳、胸脘胀闷、头目昏晕、痔疮等症均可作辅助食疗。据现代医学分析，此物含有抗癌物质，亦可用于各种癌肿病症。

椒盐鸡土从

一、原料：

1.主料：鲜鸡土从300克，马铃薯100克，鸡蛋清3只。

2.调料：精盐，花椒盐、一级面粉、淀粉、猪佃。

二、制法：

1.鲜鸡土从摘去帽伞，削去泥土清洗干净，滚刀切为坨。马铃薯去皮切成薄片，用清水漂洗后捞起摆在钵内，撒上精盐腌5分钟。

2.将鸡蛋清磕入碗内打泡，放入一级面粉、精盐、淀粉调成蛋清糊，然后放入鸡土从坨拌匀挂浆。

3.炒锅加入猪油，油烧热放入马铃薯片，用手勺推动炸至金黄色，捞起摆在盘的周围。然后让油继续烧至五成热，放入鸡土从炸1分钟，使糊炸熟用漏勺捞起，再让油烧至八成热，二次下入鸡土从猛炸一会，待炸至金黄色捞起摆在盘的中央，撒上花椒盐即成。

按：此菜以益胃、清神、理气化痰、助消化的食用菌珍品鸡土从，配以和胃调中、健脾益气的马铃薯经烹制而成。其功效重在补脾益胃、助消化，适用于脾胃虚弱、食少纳呆，或食物积滞、或痰湿内停等病症。亦可作为胃、十二指肠溃疡、慢性胃炎的辅助食疗菜肴应用。

鸡土从炒鱼球

一、原料：

- 1.主料：鲜鸡土从300克，乌鱼（已去皮、刺）500克，鸡蛋清2只。
- 2.调料：精盐、味精、蒜瓣、葱、姜、酱油、蚕豆水粉、猪油、辣椒油。

二、制法：

1.将鲜鸡土从削去泥土洗净，滚刀切为坨。乌鱼从腹部切细十字花刀，刀深为肉的三分之二，不能切断。然后再切为3厘米见方的块。蒜切片，葱切段，姜切片。

2.乌鱼块盛入碗内，磕入鸡蛋清，加精盐、蚕豆水粉搅拌均匀上浆。

3.炒锅烧热加入猪油，待油烧至三成热时，放入乌鱼块滑呈白色，翻出刀花呈球状，用漏勺捞起沥油。让锅油继续烧到五成热时，把鸡土从坨放入猛滑一遍，捞在漏勺内摆在大碗上沥汁水。

4.炒锅内留少许底油，先放入蒜片微炸，接着放入姜片、葱段炒出味后放入鸡土从、鱼球、精盐、酱油，将沥在碗内的鸡土从汁水兑味精、蚕豆水粉在鸡土从入味后勾芡，淋上辣椒油即可出锅。

按：鸡土从具有益胃助消化、理气化痰的作用，配以补气养血、健脾利水的乌鱼，其功效重在补气血，益精髓、化痰湿、消水肿。适用于久病气血亏虚、下元虚损、妇女干血成癆、月经闭少或滞下、腰酸膝软以及脾虚水停的浮肿、水臌、湿痹、痰饮等病患者的辅助食疗菜肴食用。此外鸡土从中还有一种抗癌的物质，亦可作为癌症患者的保健营养品常用。

鸡土从腰片汤

一、原料：

1.主料：鲜鸡土从200 克，猪腰 250 克，白菜心 50 克。

2.调料：精盐、味精、胡椒粉、高汤、鸡油。

二、制法：

1.将鸡土从伞帽用开水洗净，切成 3 厘米见方小块晾干水分。猪腰从中间剖开剔去臊筋洗去尿臊味，片成薄片。白菜心切为 4 厘米长的粗丝。

2.炒锅内注入高汤，烧沸时放鸡土从块、白菜丝、精盐煮熟，放入味精、胡椒粉调好汤味，盛入大汤碗内。将猪腰片下沸水锅焯透，捞出摆在鸡土从上面，淋上鸡油即可出锅。

按：此菜以补脾益胃、理气化痰的鸡土从，配补肾壮腰、滋阴利水的猪肾为主料，其功在滋补、壮腰、利水。适用于肾虚腰脊疼痛、身面水肿、遗精盗汗、老人耳聋以及脾虚食少、四肢乏力等病症的辅助保健食疗菜肴使用。

红烧鸡土从

一、原料：

- 1.主料：鲜鸡土从500 克，猪里脊肉 100 克，灯笼椒 50 克，鸡蛋清 3 只。
- 2.调料：精盐、味精、葱段、姜片、蒜瓣、酱油、蚕豆水粉、猪油。

二、制法：

- 1.鲜鸡土从摘去伞帽，去掉泥土洗净切块。灯笼椒去籽、蒂切为 3 厘米见方的块。蒜切片。
- 2.鸡蛋清磕入碗内搅拌，放入里脊肉片、蚕豆水粉拌匀上浆。
- 3.炒锅加入猪油烧热，放入里脊肉片，用手勺推动滑熟，捞入漏勺沥油。然后让油继续烧至五成热，放入鸡土从块猛滑一遍，倒入漏勺内沥油。
- 4.炒锅内留少许余油，先放入蒜片稍炸，放入姜片、葱段、灯笼椒块煸炒，再放入鸡土从、猪肉、精盐、酱油煸炒，用蚕豆水粉勾芡，颠锅浇上熟猪油装盘即成。

按：此菜以补脾益胃的鸡纵与滋阴润燥的猪肉相配，可为肝肾阴虚，头昏眼花、腰酸脚软、或阴虚肺燥之于咳少痰、咽干口燥等病症患者的辅助治疗菜肴食用。

鸡土从炒猪肝

一、原料：

1.主料：鲜鸡土从300 克，熟猪肝 250 克。2.调料：料酒、精盐、味精、葱花、麻油、湿淀粉、猪油。

二、制法：

1.鲜鸡土从削去泥土洗净，放沸水锅中焯透，切成片。猪肝切片。

2.炒锅放猪油烧热，放入葱花煸香，放入猪肝煸炒，再放入料酒、精盐、味精、鸡土从片，稍加点清水，煸炒至猪肝、鸡土从入味，用湿淀粉勾芡，淋入麻油推匀即可出锅。按：此菜用补益脾胃的鸡土从配补肝明目、养血滋阴的猪肝。其作用重在补脾、明目。常可作为气血不足、贫血、萎黄羸瘦、或肝血虚亏而致的两目昏花、视物不清以及营养性视弱、近视、夜盲症等病症的辅助菜肴。亦可作为肝癌病症的常食用菜肴。

鸡土从烧肚片

一、原料：

- 1.主料：鲜鸡土从300 克，熟猪肚 250 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、葱花、姜片、猪油、肉汤。

二、制法：

- 1.鲜鸡土从削去泥土洗净，切成片。猪肚切成斜片。
- 2.炒锅放猪油烧热，放入葱、姜煸香，注入肉汤，放入鸡土从、肚片，料酒、精盐，烧至肚片入味，出锅即成。按：此菜是以补脾益胃的鸡土从与甘温补虚损、健脾胃的猪肚配制而成，其功在补益脾胃。常可作为脾胃虚弱或久病、病亏体虚、虚劳羸瘦以及泄泻、下痢、消渴等病症的辅助食疗菜肴食用。亦可作为胃癌病患者的保健菜肴食用。

57. 鸡腿蘑

鸡腿蘑为真菌植物门真菌毛头鬼伞 *Coprinus comatus* (Fr.) Gray, 子实体。

鸡腿蘑菌柄粗壮色白，形象似鸡腿，肉质肥嫩，清香味美又似鸡丝。在欧洲德、捷、荷等国大量栽培。

鸡腿蘑含有丰富的蛋白质，碳水化合物，多种维生素，多种矿物质。鸡腿蘑性味甘平，具益胃、清神、助消化、治痔的功效。可治痔疮等病。据报道，鸡腿蘑有降血糖作用，对治疗糖尿病有一定疗效。

素烧鸡腿蘑

一、原料：

1.主料：鲜鸡腿蘑 500 克。

2.调料：精盐、味精、葱花、湿淀粉、素油。

二、制法：

将鸡腿蘑去杂洗净，切成厚片。锅内放油烧热，放入葱花煸香，投入鸡腿蘑煸炒，加入精盐烧至入味，用湿淀粉勾芡，点入味精，出锅装盘即成。

按：素烧鸡腿蘑清香味美，含有多种营养成分，具有益胃、助消化、清神、治痔的功效。对痔疮、糖尿病等有一定

鸡腿蘑炖豆腐

一、原料：

1.主料：鲜鸡腿蘑 250 克，豆腐 500 克。

2.调料：精盐、味精、葱花、素油。

二、制法：

1.将鸡腿蘑去杂洗净撕条。豆腐切大块，放入沸水锅焯一下，捞出切小块。

2.油锅烧热，放入葱花煸香，加入豆腐、鸡腿蘑、精盐、味精和适量水，烧沸改为文火炖，炖至鸡腿蘑入味即可出锅。

按：鸡腿蘑具益胃、清神、助消化、治痔的功效。豆腐具有益气和中、生津润燥、清热解毒的功效。《随息居饮食谱》载豆腐“清热，润燥，生津，解毒，补中，宽肠，降浊”。两者组成此菜，含有丰富的蛋白质、脂肪，碳水化合物、多种矿物质、多种维生素等营养成分。具有益脾健胃、润燥解毒的功效。可作为体虚、气血不足、脾胃虚弱、痔疮、糖尿病等病症患者的辅助食疗菜肴。

双鸡丝汤

一、原料：

- 1.主料：鲜鸡腿蘑 200 克，鸡肉 100 克，青菜叶 50 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、葱花、姜片、鸡汤。

二、制法：

- 1.将鸡腿蘑去杂洗净切丝。鸡肉洗净切丝。青菜叶洗净切段。
- 2.锅内注入鸡汤，加入鸡丝、料酒、精盐、味精、葱姜、鸡腿蘑，烧至鸡丝熟，加入青菜叶烧至入味即成。

按：双鸡丝汤由鸡腿蘑丝和鸡肉丝组成，含有丰富的营养成分，具有补益脾胃、补肾填精的功效。可作为食少纳呆、乏力、四肢无力、胃脘隐痛、小便频数、便秘、痔疮等病症患者的辅助食疗菜肴。

鸡腿蘑烧羊肉

一、原料：

- 1.主料：鲜鸡腿蘑 250 克，羊肉 200 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、花椒水、葱花、姜片。

二、制法：

- 1.将鸡腿蘑去杂洗净切片。羊肉洗净切片。
- 2.锅烧热，投入羊肉煸炒，烹入料酒、花椒水煸炒几下，加入精盐、葱姜和适量水，烧至羊肉熟，加入鸡腿蘑继续烧至入味，点入味精，推匀即可出锅。

按：羊肉含蛋白质 11.1%，脂肪 28.8%，还含有钙、磷、铁、维生素 B、A 等。具有暖中祛寒、温补气血、开胃健力、益胃气、补形衰、通乳治带等功效，与鸡腿蘑同烧成此菜，可作为产后带下赤白、消化不良、腹部隐痛、阳痿、遗尿、小便频数等病症患者的营养食疗菜肴食用。

鸡腿蘑烧牛肉

一、原料：

- 1.主料：鲜鸡腿蘑 250 克，牛肉 250 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、花椒水、葱花、姜片、素油。

二、制法：

- 1.将鸡腿蘑去杂洗净切片。牛肉去筋膜洗净切片。
- 2.油锅烧热，放入葱姜煸香，投入牛肉煸炒，烹入料酒、花椒水煸炒几下，加入精盐和适量清水烧至牛肉熟，加入鸡腿蘑烧至入味，点入味精，推匀出锅装盘。

按：牛肉性味甘温，每百克含蛋白质 20.1 克，脂肪 10.2 克，还含有钙、磷、铁、维生素 A、B1、B2 等成分。具有补益脾胃、安中益气、强骨壮筋的功效。与鸡腿蘑相配成此菜，具有健脾养胃、安中益气的功效。可作为脾虚久泻、脱肛、浮肿乏力、久病体虚、筋骨酸软等病患者营养菜肴使用。健康人食之强筋健骨。

鸡腿蘑肉丝面

一、原料：

- 1.主料：鲜鸡腿蘑 150 克，猪肉 100 克。
- 2.调料：料酒、精盐。味精、酱油、葱花、姜丝、辣油、肉汤。

二、制法：

- 1.将鸡腿蘑去杂洗净切丝。猪肉洗净切丝。
- 2.锅烧热，投入肉丝煸炒至水干，烹入酱油、料酒煸炒，加入精盐、葱、姜、肉汤、鸡腿蘑烧至肉熟入味，点入味精，放上辣油，浇在盛熟面条的碗内，拌匀即成。

按：鸡腿蘑肉丝面可为人体提供丰富的营养成分，具有益气健胃、滋阴润燥的功效。可作为乏力、体倦、阴虚干咳、口渴、便秘、痔疮等病患者的营养食疗菜肴食用。

58. 鸡油菌

鸡油菌为真菌植物门真菌鸡油菌 *Cantharellus cibarius* Fr. 的子实体。子实体肉质，喇叭形，杏黄色至蛋黄色，菌盖宽 3—9 厘米，最出扁平，后下凹。菌肉蛋黄色，味美。

鸡油菌含有丰富的胡萝卜素、维生素 C、蛋白质、钙、磷、铁等营养成分。性味甘、寒。具有清目、利肺、益肠胃的功效。常食此菌可预防视力下降、眼炎、皮肤干燥等病。

素烧鸡油菌

一、原料：

- 1.主料：鲜鸡油菌 500 克。
- 2.调料：精盐、葱花、猪油。

二、制法：

将鸡油菌去杂洗净切厚片。油锅烧热，放入葱花煸香，投入鸡油菌煸炒几下，加入精盐烧至入味，起锅装盘即成。

按：鸡油菌含丰富的维生素、蛋白质等营养成分。具有清目、利肺，益肠胃的功效。素烧鸡油菌可作为视力下降，皮肤干燥、身体虚弱、咳嗽等症患者食疗等食用。因含有丰富胡萝卜素和维生素 C，有促进增强免疫功效的作用，常食可增强防病抗病能力，强健身体。

鸡油菌炖鸡

一、原料：

1.主料：母鸡 1 只（约 1500 克），鸡油菌 50 克，笋片 15 克。

2.调料：精盐、料酒、味精、葱段、姜片、熟猪油、鸡汤。

二、制法：

1.将鸡杀后褪去毛，掏出内脏，用水洗净，斩成块。鸡油菌用温水泡发，去杂洗净，用手撕开挤净水。

2.锅内放少量猪油，烧热后用葱、姜炆锅放入鸡块煸炒半熟，加入鸡汤、精盐、料酒，武火烧沸后，改为文火炖至鸡块熟透，拣出葱姜，用味精调味出锅即成。

按：此菜肴以温中益气、补血填精、强身健体的母鸡、鸡油菌，经烹制而成。其中鸡油菌性味甘、寒，内含有丰富的胡萝卜素、钙、铁、磷、维生素 A、C、蛋白质等物质，具有补脾益胃，清肝明目作用，可治疗体质虚弱等气血亏耗、肝肾不足而引起的视力失常、眼炎、夜盲等病症。

鸡油菌炖肉

一、原料：

1.主料：瘦猪肉 500 克，鸡油菌 50 克。

2.调料：料酒、味精、精盐、猪油、姜片、葱段、胡椒粉、肉汤。

二、制法：

1.肉洗净，放入沸水锅中焯去血水，捞出洗净，斩块。鸡油菌用温水泡发，去杂洗净用刀切成片。

2.锅烧热加猪油，放入猪油煸炒片刻，烹入料酒，加入精盐、姜片、葱段、肉汤，武火烧沸，撇去泡沫，加入鸡油菌，烧沸后，改为文火炖至肉熟透，拣去葱、姜用味精、胡椒粉调味即成。

按：此菜肴用猪肉补肾养肝、滋阴润燥配滋补营养丰富的著名食用菌、鸡油菌经烹制而成，其功效重在补肾益精、滋肝养血。凡肾虚精亏、病后体虚或视力失常、夜盲、阴津不足、皮肤干燥等病症，均可作为食疗菜谱应用。

鸡油菌炒猪肝

一、原料：

- 1.主料：鲜鸡油菌 250 克，熟猪肝 100 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、酱油、葱花、姜丝、猪油。

二、制法：

- 1.将鸡油菌去杂洗净切厚片。猪肝切片。
- 2.油锅烧热，放入葱姜煸香，投入猪肝煸炒，加入料酒、酱油炒几下，加入鸡油菌、精盐和少量清水，炒至鸡油菌入味，点入味精推匀，出锅装盘。

按：牛肝含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、镁、维生素 A、B1、B2、B6、C、E、多种酶、磷脂等成分，具有滋阴养血、补肝明目的功效。用于治疗肝阴血不足所致的夜盲、视力下降、眼炎、贫血、皮肤干燥等病症。

59. 块根蘑

块根蘑为真菌植物门真菌块根菌 *Clitocybecongloba* (Vitt) Bres; 的子实体。菌肉肥厚，味道鲜美。菌盖宽 5—8 厘米，扁半球形至平展，朽叶色或淡灰褐色。菌肉白色。块根蘑含有蛋白质、碳水化合物、矿物质、维生素等多种营养成分。

素炒块根蘑

一、原料：

1.主料：鲜块根蘑 500 克，笋片 50 克，青菜心 50 克。

2.调料：精盐、味精、酱油、葱花、猪油。

二、制法：

1.将块根蘑去杂洗净切片。青菜洗净切段。

2.油锅烧热，放入葱花煸香，投入块根蘑煸炒几下，加入精盐、酱油煸炒，加入笋片、青菜煸炒至入味，点入味精推匀，出锅装盘。

按：块根蘑味道鲜美，可为人体提供蛋白质、碳水化合物，多种矿物质、多种维生素等营养成分。与健胃消食、利膈下气的笋片和解毒除烦、通利肠胃的青菜组成此菜，对于大小便不利、身热口渴、胃肠胀满等有一定疗效。

块根蘑炒肉片

一、原料：

- 1.主料：鲜块根蘑 250 克，猪肉 200 克，笋片 50 克。
- 2.调料：料酒，精盐、味精、酱油、白糖、葱花、姜丝、湿淀粉。

二、制法：

- 1.将块根蘑去杂洗净切片。猪肉洗净切片。
- 2.锅烧热，投入肉片煸炒至水干，烹入料酒、酱油煸炒几下，加入葱姜、精盐、白糖，炒至肉片熟，投入块根蘑继续煸炒至入味，用湿淀粉勾芡，点入味精推匀，出锅装盘即成。

按：块根蘑炒肉含有丰富的蛋白质、脂肪等营养成分。猪肉具有滋阴润燥、补肾阴、补虚的功效，笋片具有利膈爽胃的功效，可用作瘦弱、干咳、便秘及营养不良等病症的食疗菜肴使用。

60. 何首乌

何首乌为蓼科植物何首乌 *Polygonum multiflorum* Thunb. 的块根。

何首乌含有大黄酚、大黄素、大黄酸、大黄素甲醚、脂肪油、淀粉、糖类、土大黄甙、卵磷脂等有效成分。药理研究证明，何首乌能促进人体淋巴细胞转化。尚有降低血清胆固醇、抗动脉硬化、抗光毒等作用。

何首乌性微温、味甘苦微涩。归肺，肾经。具有补肝肾、养血祛风、涩精止遗的功效。用于治疗肝肾阳亏、发须早白、血虚头晕、腰膝软弱、筋骨酸痛、遗精等病症。《何首乌录》载：“主五痔，腰腹中宿冷气，长筋益精，能食，益气力，长肤，延年”。《开宝本草》载：“主瘰病，消痈肿，疗头面风疮，五痔，止心痛，益气血，黑鬓发，悦颜色，亦治妇人产后及带下诸疾”。

首乌鸡

一、原料：

1.主料：何首乌 50 克，净鸡肉 500 克，净冬笋 50 克，鲜辣椒 100 克。

2.调料：料酒、精盐、味精、酱油、淀粉、生油。

二、制法：

1.将首乌用砂锅煮好，滗出煎汁待用。将鸡肉洗净。切丁放入碗中，加入料酒、味精、精盐、淀粉上好浆待用。冬笋切丁，鲜椒去蒂、籽洗净切丁。

2.砂锅加油烧热，将浆好的鸡丁下油锅永炸，熟后倒入漏勺待用。锅中留少许底油，加入鸡丁、料酒、精盐、酱油以及首乌汁，快速颠炒，入味后用淀粉勾芡，出锅装盘即成。

按：何首乌补肝益肾，养血祛风。鸡肉补五脏，益气力，壮阳道，添精髓。组成此菜具有滋肝肾的功效。适用于肝肾阳衰发须早白、血虚头晕、腰膝软弱、遗精等症。何首乌能增强人体免疫功能。常食之，乌须发，悦颜色，延寿命。

首乌煮鸡蛋

一、原料：

1.主料：何首乌 60 克，鸡蛋 2 只。

2.调料：精盐、味精。

二、制法：

1.将何首乌洗净，浸润切片。

2.将何首乌放入砂锅内，注入适量清水，放进鸡蛋，煮至鸡蛋熟，捞出去掉蛋壳，鸡蛋、盐、味精放进锅内，再煮片刻，盛入碗中即成。

按：此菜由何首乌、鸡蛋相合而成，何首乌能补肝肾，益精血，乌须发。鸡蛋养心补血，合用具有补肝益肾、填精乌发、安神养心、延缓衰老的功效。用于肝肾、虚损、精血不足、须发斑白、未老先衰之人食用。健康人食之可益智延缓衰老，乌发。

首乌猪肝

一、原料：

1.主料：猪肝 250 克，何首乌 60 克，笋片 50 克，罐头蘑菇 50 克，豌豆苗 100 克，鸡蛋 1 只。

2.调料：精盐、料酒、味精、葱段、姜片、蒜片、白糖、酱油、淀粉、猪油、麻油、鸡汤。

二、制法：

1.将何首乌去杂洗净，放入砂锅中，加入水，置火上烧沸，改为小火煨熬取浓汁备用。

2.将剔去筋膜的鲜猪肝洗净，切成宽的薄片。蘑菇切成薄片，豌豆苗择洗干净。

3.将鸡蛋打入碗中，放入淀粉，加入首乌浓汁搅匀，放入肝片、酱油、料酒、精盐、白糖、味精浸泡待用。

4.炒锅加入猪油，待八成熟时，投入搅拌均匀肝片炒一会，再依次放入姜片、蒜片、葱段、笋片、豌豆苗、蘑菇片、鸡汤等，急火快炒，猪肝熟入味，即可出锅装盘。

按：《常用中草药手册》载何首乌“治神经衰弱，慢性肝炎”。猪肝含有丰富的蛋白质，维生素 A、B1、B2、铁等脑所需要的营养成分。功用为补肝、养血、益目。两者配成此菜，补肝、养血、益肾、明目的功效更强。常食用能益智促脑。同时，对肝肾阴亏、血虚头晕、贫血、头发干枯及早白早脱也有很好疗效。

何首乌粥

一、原料：

1.主料：何首乌 50 克，粳米 100 克，红枣 5 枚。

二、制法：

1.将何首乌洗净，放入砂锅内，加水煎取汁，去渣。将米、红枣分别洗净。

2.将米、红枣同煎汁放入砂锅内，加入适量水，用大火煮沸，改用文火煮约 30 分钟。加入糖再煮段时间即成。

按：何首乌含蒽醌类、淀粉、脂肪、卵磷脂等，是古人常用的滋补强壮、延年益寿之品。《开主本草》记载：“何首乌益血气，黑髭鬚，悦颜色，久服长筋骨，益精髓，延年不老”。《何首乌录》称其能：“长筋益髓，益气力，长肤，延年”。现代药理证明，何首乌能降血脂，延缓动脉粥样硬化的形成，对预防心、脑血管疾病很有帮助。卵磷脂有健脑强壮、强心。促进血液生成的作用。与补中益气的粳米及和百药、久服轻身延年的大枣组成粥，调以红糖，有滋补肝肾，益精养血的功效。可使发须早白变乌，悦颜色而健美，延年益寿。食少便溏的阳虚或脾虚患者慎用。

首乌酒

一、原料：

何首乌 250 克，白酒 4 公斤。

二、制法：

将何首乌去杂洗净，切片。放入酒坛内，加入白酒搅匀，密封坛口浸泡，每隔 3 天搅拌一次，浸泡半月，开坛滤去药渣即成。

按：何首乌是古人常用的滋补强壮、延年益寿药物。现代药理研究，何首乌能降血脂，延缓动脉粥样硬化的形成，对预防心脑血管疾病很有帮助。它含丰富的卵磷脂，有健脑强壮，促进血液生成以及强心等作用。何首乌浸泡于白酒中成首乌酒，借白酒宣引药势，调和气血、疏筋和血、抵御寒湿之功效，更能得到发挥。适用于肝阴虚，精亏血少者服用。适量饮用有延年益寿的作用。对于形寒怕冷、面色㿗白、食少便溏的阳虚或脾虚患者则当慎用。

首乌山楂饮

一、原料：

1.主料：何首乌 15 克，山楂 15 克。

2.调料：白糖。

二、制法：

将何首乌、山楂分别洗净，切片，放入铝锅内，加适量水煎煮沸 1 小时，滤出煎汁加白糖搅匀即成。

按：首乌山楂饮具有补肝肾、降血压、降血脂的功效。用于治疗高血压、动脉硬化、高血脂等肝肾虚症者。何首乌、山楂都具有增强人体免疫功能的作用，常饮之，树人体正气，减少疾病，强壮身体，乌须发，泽肤悦色，延年益寿。

61. 麦瓶草

麦瓶草为石竹科植物麦瓶草 *Silene conoidea* L. 的嫩茎叶，又名米瓦罐。

麦瓶草每百克嫩茎叶含水分 88 克，蛋白质 4.5 克，脂肪 0.5 克，碳水化合物 3 克，钙 153 毫克，磷 55 毫克，铁 4.5 毫克，胡萝卜素 4.16 毫克，维生素 B₁ 0.02 毫克，维生素 B₂ 0.27 毫克，尼克酸 1.6 毫克，维生素 C 49 毫克。

麦瓶草性味甘微苦凉，具有养阴、和血的功效。治虚劳咳嗽、咯血、衄血、月经不调。

麦瓶草烧母鸡

一、原料：

- 1.主料：麦瓶草 150 克，小母鸡 1 只。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、葱段、姜片。

二、制法：

1.将小母鸡宰杀，去毛、内脏、脚爪，洗净后入沸水锅焯一下，捞出洗去血污，麦瓶草去杂洗净切段。

2.锅内放入适量水，放入小鸡烧沸，加入料酒、精盐、味精、葱段、姜片烧至鸡肉熟而入味，投入麦瓶草烧至入味，即可出锅。

按：此菜是由麦瓶草与温中益气、补髓添精的鸡肉相配而成，具有养阴、益气的功效。适用于虚劳瘦弱、咳嗽、咯血、妇女干血癆和月经不调等病症。

麦瓶草烧肉

一、原料：

- 1.主料：麦瓶草 150 克，猪肉 100 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、酱油、葱花、姜末。

二、制法：

- 1.将麦瓶草去杂洗净切段。猪肉洗净切片。
- 2.锅烧热，下肉片煸炒水干，加入酱油、葱、姜煸炒，加入精盐、料酒和适量的水烧至肉熟而入味，投入麦瓶草烧至入味，点入味精即可出锅。

按：此菜由麦瓶草与滋阴润燥，温中益气的猪肉相配而成，具有滋阴、补虚的功效。适用于虚弱咳嗽、吐血、体虚乏力、营养不良、便秘等病症。

麦瓶草红枣饮

一、原料：

1.主料：麦瓶草 50 克，红枣 10 枚。

2.调料：白糖。

二、制法：

1.将麦瓶草去杂洗净切段，红枣洗净。

2.锅内加入适量水，放入红枣煮沸，加入麦瓶草煮沸 30 分钟，滤出汁液，加入白糖搅匀即成。

按：麦瓶草具有养阴。和血的功效。《民间常用草药汇编》载：“养阴除热，治虚弱咳嗽”。红枣具有补脾胃、养阴血的功效。两者组成此菜具有养阴和血的功效，适用于虚劳咳嗽、癆伤吐血、咯血、衄血等病症。

62. 麦门冬

麦门冬为百合科沿阶草 *Ophiopogon japonica* (Thunb.) Ker—Gawl. 或大麦冬 *Liriope pedunculata* Lour. 的块根，又名麦冬。性微寒，味甘微苦。归心、胃、肺经。具有养阴润肺、清心除烦、益胃生津的功效。用于治肺燥干咳、吐血、咯血、肺痿、肺痛、虚劳烦热、消渴、热病津伤、咽干口渴、便秘等病症。

麦门冬含多种甾体皂甙、胡萝卜素、粘液质、糖类、B—谷甾醇、豆甾醇等成分。药理实验证明，麦门冬有升高白细胞，延长抗体存在时间的作用，提高免疫功能和核酸合成率，促进抗体、补体、干扰素、溶菌酶等免疫物质产生。因此麦门冬有增强正气、加强抗邪作用，从而减少疾病的产生。正如《本草纲目》所说“久服轻身，不老不饥”。

使用注意：凡脾胃虚寒泄泻者忌服。

麦冬黄瓜填肉

一、原料：

- 1.主料：麦门冬 5 克，黄瓜 1 条，猪肉 50 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、酱油、葱花、姜丝、白糖、鸡汤。

二、制法：

1.将麦门冬洗净，将猪肉洗净，剁成茸，放碗内加入料酒、精盐、酱油、味精、葱花、姜丝、白糖，再加入麦冬拌匀成馅。

2.将黄瓜洗净，去两头，用筷子把瓢捞净，将拌好的馅填入黄瓜的空心里。锅内放鸡汤，放入黄瓜，加入各种调料，武火烧沸，改为文火烧煮至肉熟，出锅将黄瓜切成段，浇上原汁即成。

按：麦门冬养阴润肺，清心除烦，益胃生津。黄瓜清热解毒，利水，解烦渴。猪肉滋阴润燥。三者组成此菜具有养阴润肺的功效。适用于肺屡肺燥、热病伤津、咽干口渴等症。麦门冬能增强人体免疫功能，常食之，增强人体正气，加强抗病能力，延年益寿。

麦门冬粥

一、原料：

1.主料：麦门冬 20 克，粳米 100 克。

2.调料：冰糖。

二、制法：

将麦门冬煎汤取汁，粳米淘净，同放入锅内，加入适量水和冰糖，武火烧沸，改为文火烧煮成粥。

按：麦门冬粥具润肺、养胃、清心的功效。适用于肺痿肺燥、咳嗽咯血、虚劳烦热、胃阴不足、热病伤津、咽干口燥等症。亦可作为白细胞减少患者的辅助食疗粥。常食之，减少疾病，滋壮身体，延年不老。

麦冬红枣粥

一、原料：

1.主料：麦门冬 10 克，糯米 100 克，红枣 10 枚。

2.调料：白糖、蜂蜜。

二、制法：

1.将麦门冬、红枣用水洗净。

2.将糯米用水洗后稍浸泡放入锅内，加入麦门冬、红枣和适量水，煮至熟稠粘。放入白糖（蜂蜜即成）。

按：麦门冬自古以来常作为延年益寿药物使用。《神农本草经》称“久服轻身不老不饥。”《名医别录》称其“强阴益精、消谷调中，保神，定肺气，安五脏，令人肥健，美颜色，有力”。《本草拾遗》记载“久服轻身明目”。红枣具有补脾和胃、益气生津、调营卫、解药毒的功效。糯米具补肺、健脾、暖胃、止汗的功效。几物在一起共煮成粥，具有健脾胃的作用。有很好的益寿、泽肤作用。

莲子茯苓麦冬糕

一、原料：

1.主料：莲子 500 克，茯苓 500 克，麦门冬 500 克。

2.调料：白糖、糖桂花。

二、制法：

将莲子去皮、芯，茯苓切片，两者同麦冬一起研成细粉，加入白糖、糖桂花拌匀，做成糕，上笼蒸 20 分钟，出笼即成。

麦门冬酒

一、原料：

麦门冬 30 克，适量白酒。

二、制法：

将麦门冬洗净，切片，放入酒瓶内，注酒满瓶，浸泡 1 月即可饮用。

按：麦门冬自古以来常作为延年益寿药物使用。《神农本草经》称“久服轻身不老不饥”。《名医别录》称其能“强阴益精，消谷调中，保神，定肺气，安五脏，令人肥健，美颜色，有子”。乘酒之势，养阴润肺，疏筋活血之功更强。常有降血糖，泽肤延年的作用。

三汁饮

一、原料：

1.主料：麦门冬 10 克，生地黄 15 克，藕 150 克。

2.调料：冰糖。

二、制法：

将麦门冬、生地、藕洗净切片，同放入铝锅内煎煮沸，加入冰糖，再煮 50 分钟，滤汁即成。

按：三汁饮为民间验方，具有生津润燥的功效。适用于咽干、咽食难艰、反胃呕逆等症。

五汁饮

一、原料：

1.主料，麦门冬汁 10 克，藕汁 20 克，梨汁 30 克，荸荠汁 20 克，芦苇根汁 25 克。

2.调料：白糖。

二、制法：

将麦冬汁、藕汁、梨汁、荸荠汁、芦苇根汁同放入铝锅内，加水适量，武火烧沸，文火煮，加入白糖搅匀即成。

按：麦门冬益胃生津，清心除烦。藕清热凉血，散瘀。梨生津润燥，清热化痰。荸荠清热化痰，消积。芦苇根清肺胃热，生津止渴。五汁组成此饮，具有生津止渴、清热解暑的功效。适用于发高烧的伤津液而引起的口渴、吐白沫等症。起到扶正抗邪，强健身体的作用。此饮脾胃虚寒者忌饮。

63. 奶浆果

奶浆果为桑科植物异叶榕 *Ficus heteromorpha* Hems1. 的隐花果，珠形或卵形，红色，味道酸甜。奶浆果每百克含水 90.6 克，脂肪 2.1 克，总糖 5.11 克，胡萝卜素 3.15 毫克，维生素 B₂ 0.4—0.7 毫克，维生素 C 3.5—30 毫克，磷 57.5 毫克，钙 30.6 毫克等。奶浆果所含蛋白质、脂肪、胡萝卜素、维生素 B₂ 均为热带水果之首。即使是岭南美果荔枝也望尘莫及。

奶浆果性味甘酸平，具有消食止痢、补血、下乳的功效。对肠炎、痢疾、食欲不振、缺乳等有一定效用。

奶浆果炖猪蹄

一、原料：

- 1.主料：奶浆果 50 克，猪蹄 1 只。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、酱油、胡椒粉、葱段、姜片。

二、制法：

- 1.将奶浆果去杂洗净。猪蹄去杂洗净，入沸水锅焯一下捞出洗净。
- 2.将猪蹄放入锅内，加入适量水煮至熟，加料酒、精盐、酱油、葱段、姜片炖至猪蹄熟烂，放入味精、胡椒粉，出锅即成。按：奶浆果炖猪蹄相辅相存，其补血、通乳作用更强。对缺乳、贫血、痈疽、痢疾等病症有一定的疗效。

奶浆果炖肉

一、原料：

- 1.主料：奶浆果 150 克，猪蹄 150 克。
- 2.调料：精盐、料酒、味精、酱油、白糖、葱段、姜片。

二、制法：

- 1.将奶浆果去杂洗净，猪肉洗净切块。
- 2.将猪肉放入锅内，加入适量水煮沸，改为文火炖烧至熟，放入料酒、精盐、酱油、白糖、葱、姜、奶浆果，继续炖烧至熟烂，点入味精即成。

按：奶浆果具有补血、下乳、消食止痢的功效，猪肉具有滋阴润燥的功效，二物配成此菜，具有补血、下乳、补虚的功效，适用于乳汁不下、贫血、营养不良、食欲不振、瘦弱干咳等症。

64. 沙芥

沙芥为十字花科植物沙芥 *Pugioniumcoruntum* (L.) Gaertn.宽翅沙芥 *P.dalabratum* Maxim, 的幼叶、根, 又名山萝卜。分布在陕、甘、宁、内蒙等省区沙丘附近。叶片肉质肥厚, 有芥辣味, 风味精香。幼苗茎叶和成株嫩叶, 可炒食或凉拌, 亦可干制或腌制, 是沙区人们喜食的一种蔬菜。当年未开花的根, 洗净清煮脱水后晾晒或腌渍。

沙芥含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、多种维生素和矿物质。具有行气、消食、止痛、解毒、清肺的功效。

沙芥叶具解酒、解毒、助消化的功效。根具有止咳、清肺的功效。治疗气管炎。

凉拌沙芥叶

一、原料：

1.主料：沙芥嫩叶 500 克。

2.调料：精盐、味精、醋、麻油。

二、制法：

将沙芥叶去杂洗净，入沸水锅焯一下，捞出洗净挤于水，切段放盘内，加入精盐、味精、醋、麻油，拌匀即可食用。

按：沙芥叶含有多种营养成分，特别可为人体提供丰富的维生素。食用此菜具有行气、助消化、解酒、解毒的作用。

腌沙芥根

一、原料：

沙芥根 10 公斤，食盐 1 公斤。

二、制法：

将沙芥根去杂洗净，放入小缸内，放入一层撒一层盐，放完后上面浇少量水。一天倒一次，以后每两天倒缸一次，10 天以后即可食用。

按：沙芥根具有止咳、清肺的功效。食用此菜可治疗气管炎、肺虚咳嗽等病症。也为人体提供多种营养成分。

65. 沙棘果

沙棘果为胡颓子科植物沙棘 *Hippophae rhamnoides* L 的果实，又名醋柳果，酸刺果。

沙棘果每百克含蛋白质 10.5 克，脂肪 6.8 克，糖 20 克，有机酸 3—4 毫克，还含有多种维生素和矿物质。其中维生素含量丰富，几乎居一切水果蔬菜之冠。每百克沙棘果中含维生素 C 高达 800—850 毫克，最高的可达 2100 毫克，大约相当于山楂的 20 倍，葡萄的 200 倍，鸭梨的 500 倍，苹果的 1000 倍，含维生素 E15—220 毫克，胡萝卜素的含量相当于豆油的 20—30 倍。故而有“维生素宝库”之称。含有脂肪 11%，大部分为不饱和脂肪酸所组成。

沙棘果具有很高的医药价值，有增强人体免疫的功能，能防治癌症，减少辐射损伤；能活血降压，降低胆固醇，缓解心绞痛发作，对防治冠状动脉粥样硬化性心脏病有明显的治疗作用；能消喘止咳，消食健胃、明目消炎等等，已引起各学科专家的极大关注。沙棘果将为人类壮身健体，延年益寿做出很大贡献。

沙棘果实酸甜，可鲜食，制果子露、果酱、果羹、果冻等。

沙棘糖水

一、原料：1.主料：鲜沙棘果 100 克。

2.调料：白糖。

二、制法：

将沙棘果去杂洗净，放入铝锅中，加适量的水，煎煮约 1 小时，加入白糖拌匀即成。

按，沙棘果糖水能增强人体免疫功能，饮用可防治癌症，减少辐射伤、降压、降低胆固醇。常饮之，树人体正气，壮身健体，减少疾病，延缓衰老。

沙棘汁

一、原料：

1.主料，鲜沙棘果 2000 克。

2.调料：白糖。

二、制法：

将沙棘果去杂洗净，榨出果汁，放入铝锅内煮沸，加入白糖煮 30 分钟，出锅即可饮用。

按：沙棘汁含有极丰富的维生素 C，有助于增强人体免疫功能，饮之能活血降压，降低胆固醇，缓解心绞痛发作，防治冠心病动脉硬化性心脏病有明显效果。常饮此汁，减少疾病强健身体，益寿延年。

沙棘果酱

一、原料：

沙棘果 100 克，胡萝卜 150 克，白糖 200 克。

二、制法：

- 1.将沙棘果去杂洗净，榨汁澄清，滤出清汁，渣留用。胡萝卜洗净去杂。
- 2.将胡萝卜、沙棘果渣放在一起搅碎，放锅内加水把沙棘汁浓缩，加糖煮沸，盛起装瓶封口。

按：沙棘果酱是沙棘果与健脾、化滞的胡萝卜和白糖组成，可为人体提供丰富的维生素 C、胡萝卜素、糖类等营养成分，丰富的维生素 C、维生素 E、胡萝卜素有助于增强人体免疫功能，树人体正气，强身健体，防癌抗癌，健美抗衰老。还适用于体虚、乏力、消化不良、咳喘、百日咳、角膜干燥、两目昏花、夜盲等病症。

沙棘酒

一、原料：

鲜沙棘果 100 克，白酒 1000 克。

二、制法：

将沙棘果去杂洗净，沥水，放入盛酒的坛内，密封盖，泡 10 日后即可饮用。

按：沙棘果含有极丰富的维生素 C，具有“维生素宝库”之称。饮沙棘酒可以活血降压，消喘止咳，健胃消食，明目消炎。适量饮此酒，壮身健体，延年益寿。

66. 沙枣

沙枣为胡颓子科植物沙枣 *Elatagnus angustifolia* L. 的果实，又名银柳果、桂香柳果。

沙枣食部每百克含水分 12 克，蛋白质 4.5 克，脂肪 4.2 克，碳水化合物 74.8 克，钙 46 毫克，磷 67 毫克，铁 3.3 毫克，维生素 B₂ 0.07 毫克，尼克酸 1.7 毫克，维生素 C 7 毫克，其中果肉含糖 43—59%（其中 20% 为果糖）。

沙枣性味甘酸涩平，具有强壮、镇静、固精、健胃、止泻、调经、利尿的功效。治胃痛、腹泻、身体虚弱、肺热咳嗽等。

沙枣饮

一、原料：

沙枣 50 克。

二、制法：

将沙枣果实的鳞片搓洗干净，放入铝锅内，加适量水，煮沸 30 分钟，出锅即成。

按：沙枣饮可为人体提供丰富的糖类成分，具有滋阴、健胃的功效。适用于胃痛、泄泻、肺热咳嗽、体虚、乏力、消化不良等病症。

沙枣蜜饮

一、原料：

1.主料：沙枣 50 克。

2.调料：蜂蜜。

二、制法：

将沙枣果皮鳞片搓洗干净，放入锅内加适量水，煮沸 30 分钟，加入适量蜂蜜，再沸出锅即成。

按：此饮由沙枣与补中、润燥、止痛、解毒的蜂蜜组成，可为人体提供极丰富的糖类等营养成分，具有滋阳润燥、补脾健胃的功效，适用于身体虚弱、四肢无力、胃痛、胃及十二指肠溃疡、肺结核、肺燥干咳、虚劳久咳等病症。

67. 扯根菜

扯根菜为报春花科植物虎尾珍珠菜 *Lysimachia clethroides* LsDuby. 的嫩茎叶，又名虎尾菜。

扯根菜每百克嫩茎叶含水分 79 克，蛋白质 3.1 克，粗纤维 2.4 克，尼克酸 0.9 毫克，维生素 C 149 毫克。

扯根菜性味辛涩平，具有活血调经、利水消肿的功效。治妇女月经不调、白带、小儿疳积、水肿、痢疾、跌打损伤、喉痛等。

炒扯根菜

一、原料：

- 1.主料：扯根菜 500 克。
- 2.调料：精盐、味精、葱花、猪油。

二、制法：

- 1.将扯根菜去杂洗净切段，入沸水锅焯一下，捞出洗净，挤干水待用。
- 2.油锅烧热，下葱花煸香，投入扯根菜偏炒，加入精盐，炒至入味，点入味精，出锅即成。

按：扯根菜含有多种营养成分，每百克含维生素 C 高达 149 毫克，有助于增强人体免疫功能。具有活血调经、利水消肿的功效。炒扯根菜适用于妇女月经不调、白带、小儿疳积、水肿、痢疾、跌打损伤、喉痛等病症。

扯根菜炒鸡蛋

一、原料：

- 1.主料：扯根菜 300 克，鸡蛋 3 只。
- 2.调料：精盐、味精、葱花、猪油。

二、制法：

- 1.将扯根菜去杂洗净切段，入沸水锅焯一下，捞出洗净，挤干水待用。
- 2.油锅烧热，下葱花煸香，倒入搅匀的鸡蛋，加入精盐，炒成小块，出锅待用。
- 3.油锅烧热，下葱花煸香，加入扯根菜、精盐炒至入味，倒入鸡蛋，点入味精稍炒即成。

按：此菜由扯根菜与滋阴、润燥、补血、健脾的鸡蛋相配而成，可为人体提供丰富的蛋白质、维生素 C 等营养成分，具有润肺、活血、利水的功效。适用于妇女月经不调、白带、小儿疳积、水肿、痢疾、喉痛、消温、烦热等病症。

68. 佛座

佛座为唇形科植物宝盖草 *Lamium amplexicaule* L. 的嫩茎叶，又名龙床草。

佛座嫩叶每百克含水分 85 克，蛋白质 4.2 克，脂肪 0.3 克，碳水化合物 5 克，钙 348 毫克，磷 45 毫克，铁 30.1 毫克，胡萝卜素 4.06 毫克，维生素 B₁ 0.07 毫克，维生素 B₂ 0.23 毫克，尼克酸 2.3 毫克，维生素 C 31 毫克。

佛座性味辛苦温，具有祛风、通络、消肿、止痛的功效。治筋骨疼痛、四肢麻木、跌打损伤、疮病。《植物名实图考》载“养筋，活血，止遍身疼痛”。

炒佛座

一、原料：

- 1.主料：佛座 500 克。
- 2.调料：精盐、味精、葱花、猪油。

二、制法：

1.将佛座嫩茎叶去杂洗净，入沸水锅内焯一下，捞出洗去苦味，挤干水切段。

2.油锅烧热，下葱花煸香，投入佛座煸炒，加入精盐炒至入味，点入味精，出锅装盘即成。

按：此菜含有多种营养成分，特别是富含维生素。具有祛风、通络、消肿、止痛的功效。适用于筋骨疼痛、四肢麻木、痹病等病症。

佛座炒鸡蛋

一、原料：

- 1.主料：佛座 150 克，鸡蛋 4 只。
- 2.调料：精盐，味精、葱花、猪油。

二、制法：

1.将佛座嫩茎叶洗净，入沸水锅内焯一下，捞入清水中洗去苦味，挤干水切段。鸡蛋磕入碗内搅匀。

2.油锅烧热，下葱花煸香，倒入鸡蛋，加入精盐煸炒成块，铲成小块，炒熟出锅待用。

3.油锅烧热，下葱花煸香，投入佛座煸炒，加入精盐炒至入味，倒入炒好的鸡蛋，点入味精，炒匀出锅即成。按：此菜由佛座与滋阴润燥、润肺利咽、清热解毒、养血息风的鸡蛋相配而成。可为人体提供丰富的蛋白质、脂肪、维生素等营养成分。具有清热解毒、滋阴润燥的功效。民间用于治疗淋巴结核。还适用于咽喉肿痛、虚劳吐血、筋骨疼痛、四肢麻木、热毒肿毒、目赤等病症。

69. 苣荬菜

苣荬菜为菊科植物匍茎苦苣菜 *Sonchus brachyotus* DC. 的嫩茎叶，又名苦菜、甜苣、取麻菜等。东北食用多为苦苣菜蘸酱；西北食用多为包子、饺子馅，拌面或加工酸菜；华北食用多为凉拌。

苣荬菜的嫩茎叶每百克含水分 88 克，蛋白质 3 克，脂肪 1 克。含有 17 种氨基酸，其中精氨酸、组氨酸和谷氨酸含量最高，占氨基酸总量的 43%，这三种氨基酸都对浸润性肝炎等有一定疗效。还含有铁、铜、镁、锌等，蒲公英醇、甘露醇等。

苣荬菜具有清热解毒、凉血利湿、消肿排脓、祛瘀止痛、补虚止咳的功效。对预防和治疗贫血病、维持人体正常生理活动，促进生长发育和消暑保健有较好的作用。

凉拌苣荬菜

一、原料：

- 1.主料：苣荬菜 500 克。
- 2.调料：精盐、味精、蒜泥、麻油。

二、制法：

将苣荬菜嫩茎叶去杂洗净，入沸水锅焯透，捞出用清水洗去苦味，挤干水切碎放盘内，加入精盐、味精、蒜泥、麻油，食时拌匀。

按：苣荬菜含有多种营养成分，具有清热解毒、补虚止咳的功效。适用于菌痢、喉炎、虚弱咳嗽、脱肛、白带等病症。

苣荬菜包子

一、原料：

1.主料：苣荬菜 500 克，面粉 500 克。

2.调料：精盐、味精、葱花、猪油、发酵粉。

二、制法：

1.将苣荬菜去杂洗净，入沸水锅焯一下，捞出洗去苦味，挤干水切碎，放盆内，加精盐、味精、葱花、猪油拌匀成馅。

2.将面粉与发酵粉拌匀，加水和匀揉好，面发后揉匀，切成一个个面剂，擀成包子皮，包入馅成一个个生包子，放入笼内蒸熟，出笼即成。

按：苣荬菜包子可为人体提供多种营养成分，具有清热解毒、健脾胃的功效。适用于虚弱咳嗽、菌痢、喉炎、体虚乏力、消渴、脱肛、白带等病症。

70. 苍术苗

苍术苗为菊科植物苍术 *Atractylis ovata* Thunb. 的嫩茎叶，又名山蓟、山姜。

苍术每百克嫩茎叶含水分 77 克，蛋白质 2.9 克，粗纤维 4.1 克，胡萝卜素 3.81 毫克，尼克酸 8.5 毫克，维生素 C 49 毫克。

苍术烧羊肝

一、原料：

1.主料：羊肝 150 克，苍术嫩茎叶 250 克。

2.调料：精盐、味精、葱段、姜片、羊肉汤。

二、制法：

1.将羊肝洗净，切条。苍术去杂洗净，入沸水锅焯一下，捞出洗净切段。

2.将羊肝、葱、姜、盐同入锅中，注入适量羊肉汤，煮至羊肝熟烂，投入苍术烧至入味，点入味精，出锅即成。按：苍术含有多种营养成分，每百克含胡萝卜素 3.81 毫克，维生素 C49 毫克。具益血、补肝明目的功效。适用虚劳羸瘦、目暗昏花、雀盲、夜盲等病症。健康人食用健康少病，润肤健美。

苍术烧牛肝

一、原料：

1.主料：牛肝 150 克，苍术嫩茎叶 250 克。

2.调料：精盐、味精、胡椒粉、葱段、姜片。

二、制法：

1.将牛肝洗净切片。苍术洗净，入沸水锅焯一下捞出切段。

2.将牛肝入锅内，注入清水适量，煮沸，加入精盐、料酒、酱油、葱段、姜片，烧至牛肝熟透入味，投入苍术烧至入味，加入味精，胡椒粉，出锅即成。

按：苍术烧牛肝具有补肝、明目的功效。治维生素 A 缺乏引起的夜盲症、两目昏花、视物模糊、虚劳瘦弱、体虚乏力等病症。

71. 芡实

芡实为睡莲科植物芡 *Euryaleterox* Salish. 的成熟种仁，又名鸡头米。

芡实于品每百克含水分 11 克，蛋白质 11.8 克，脂肪 0.2 克，碳水化合物 75.4 克，钙 21 毫克，磷 264 毫克，铁 9.6 毫克，还含有少量维生素等。

芡实性味甘涩平，具有固肾涩精、补脾止泄的功效。芡实在我国自古作为永保青春活力、防止未老先衰之良物。《神农本草经》载“主湿痹腰脊膝痛，补中除暴疾，益精气，强志，令耳目聪明”。《日华子本草》载“开胃助气。”

鸡头米羹

一、原料：

1.主料：芡实种仁 150 克。

2.调料：白糖、糖桂花。

二、制法：

将芡实种仁去杂洗净。铝锅（铁锅变色）内加水适量，烧沸后，将芡实种仁倒入煮沸，当芡实由白色变透明时即可离火。将白糖、糖桂花放在碗中，将芡实连汤一起盛入碗内即成。

按：芡实含有多种营养成分，具有补肾固精、健脾止泻、祛湿止带的功效。《神农本草经》将它列为上品，并称它有“补中，益气，强志，令耳目聪明，久服轻身不饥，耐老神仙。”《本草纲目》载“固精气，明耳目”。此羹适用于肾气不足、小便频多、遗尿、遗精、泄泻、白带等病症，又可作为延年益寿食品长期食用。

芡实炖老鸭

一、原料：

- 1.主料：芡实 120 克，老鸭 1 只。
- 2.调料：料酒、精盐、味精，酱油、葱段、姜片、胡椒粉。

二、制法：

1.将芡实种仁去杂洗净。将老鸭宰杀，去毛、内脏洗净，入沸水锅焯段时间，捞出洗去血污。

2.将芡实装入鸭腹，放入锅内加入适量水煮至沸，撇去浮沫，加入料酒、精盐、味精、酱油、葱、姜，改为文火炖至鸭肉熟烂，撒入胡椒粉，出锅即成。

按：此菜由芡实与滋五脏之阴、清虚劳之热、补血行水、养胃生津的老鸭相配而成。可为人体提供丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质等营养成分。具有滋阴养胃、健脾利水、固肾涩精的功效。民间常用以治疗糖尿病、骨蒸劳热、脾虚水肿、肾虚遗精等病症。还适用于食欲不振、消化不良、滞下、泄泻、营养不良等病症。健康人食用增加食欲，增强智力，精力充沛，健康少病，健美延年。

芡实莲子肉汤

一、原料：

- 1.主料：芡实 50 克，莲子肉 50 克，猪瘦肉 200 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精，葱花、猪油、肉汤。

二、制法：

- 1.将莲子肉温水泡发洗净，芡实去杂洗净。猪肉洗净切丝。
- 2.油锅烧热，下葱花煸香，加入肉丝煸炒，烹入料酒炒至水干，注入肉汤，加入莲子、芡实、精盐、味精，烧至主料熟而入味，出锅盛入汤盆即成。

按：此汤由芡实与养心益肾、补脾、涩肠的莲子和补中益气、滋阴润燥的猪肉相配而成。可为人体提供丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质等营养成分。具有滋补固涩的功效。适用于脾胃不固的泄泻、遗精或心肾不交的心悸，失眠、虚烦、消渴等病症，还有很好的益智健脑和延年益寿的作用。

芡实糯米粥

一、原料：

1.主料：芡实 50 克，糯米 100 克。

2.调料：白糖。

二、制法：

将芡实泡发去杂洗净，放入铝锅内，加水适量水煮沸，煮段时间后加入淘洗干净的糯米，煮沸后改为小火焖煮成粥，调入白糖，出锅装碗即成。

按：此粥由芡实与健脾胃的糯米组成。《神农本草经》载“芡实”补中，除暴疾，益精气，强志，令耳目聪明，久服轻身不饥，耐老神仙。”此粥是很好的益寿食品和防止未老先衰的健美食品。

芡实粉核桃粥

一、原料：

1.主料：芡实粉 50 克，核桃肉 25 克，红枣 15 枚。

2.调料：红糖。

二、制法：

1.将核桃肉研碎。红枣洗净去核。

2.将芡实粉先用冷水浸匀打成糊状，下入沸水中搅匀，加入核桃肉、红枣煮成糊状粥，加入糖调匀即成。

按：此粥由芡实与补肾强腰的核桃和补益中气的红枣相配而成。具有补肾益脾、强身健体的功效。适用于脾肾气虚、精气不固而引起的遗精、滑泄、腰酸无力等病症。但泌尿系统感染、前列腺炎患者不易食用。

鸡头米馄饨

一、原料：

1.主料：芡实粉 250 克，豆粉 250 克，羊肉 500 克。

2.调料：料酒、精盐、味精、葱花、姜末、麻油、淀粉。

二、制法：

1.将羊肉洗净，剁成肉泥，放入大碗内，加入料酒、精盐、葱花、姜末、味精拌匀成馅。

2，用水将芡实粉、豆粉和匀，揉匀成面团，擀成薄的面皮，撒些淀粉叠起切成 6 厘米见方的馄饨皮，包入馅成生馄饨，入沸水锅煮熟，捞出放碗内，加少许汤即成。

按：此馄饨由芡实与健脾宽中、润燥消水的黄豆和温中法寒、温补气血、开胃健力、益胃气、补气衰的羊肉相配而成，可为人体提供丰富的蛋白质。脂肪、碳水化合物、矿物质等营养成分。具有补脾、延年的功效，是很好的长寿、健美食品。发烧病人慎食之。

72. 软丝藻

软丝藻为藻类植物丝藻科软丝藻 *Vlothrix tlaacca* (Dill-wyn) Thuret. 的藻体。藻体为圆筒形细胞相连而成的单列的丝状体，固着在中潮带岩石上，分布于各海区。

软丝藻每百克藻体含有蛋白质 22—32 克，脂肪 0.31 克，粗纤维 4.38 克，可溶无氮物 46.2 克等。

软丝藻性味咸寒，具有清热化痰、利水解毒、软坚散结的功效。用于喉炎、咳嗽痰结、水肿等。脾胃虚寒者忌食用。

软丝藻蛋汤

一、原料：

- 1.主料：软丝藻 300 克，鸡蛋 2 只。
- 2.调料：精盐、味精、葱花、麻油。

二、制法：

- 1.将软丝藻去杂洗净。鸡蛋磕入碗内搅匀待用。
- 2.锅内加水适量烧沸，放入软丝藻、精盐、葱花烧入味，将鸡蛋徐徐倒入成蛋花、点入味精、淋入麻油，出锅装碗即成。

按：此汤由软丝藻与润肺利咽、清热解毒、滋阴润燥的鸡蛋相配而成，可为人体提供丰富的蛋白质、碳水化合物、矿物质等多种营养成分。具有清热解毒、润肺化痰、软坚散结的功效。适用于咽喉肿痛、目赤、热毒肿痛、水肿、小便不利、营养不良等病症。健康人食用可强身防病，增强智力，润肤健美。

油煎软丝藻

一、原料：

- 1.主料：软丝藻 500 克。
- 2.调料：酱油、麻油、面粉、生油。

二、制法：

将软丝藻去杂洗净，加入少量面粉拌匀滚成小团，放油锅内煎脆，捞出放盘内，沾酱油、麻油食用。

按：此菜可为人体提供多种营养成分。具有清热化痰、利水解毒、软坚散结的功效。适用于喉炎、咳嗽痰结、水肿、小便不利、高血压等病症。脾胃虚寒者忌食用。

73. 苔菜

苔菜为藻类植物石莼科浒苔 *Enteromorpha prolifera* (L.) J. Ag. 条浒苔 *E. clathrata* (Roth) Grev. emend. Bliding. 肠浒苔 *E. intestinalis* (L.) Link; 等多种浒苔的藻体, 又名海青菜、海菜、苔条等。一般生长在中潮带石沼中。

我国沿海皆有分布。

苔菜藻体每百克含水分 20 克, 蛋白质 26.3 克, 脂肪 2.4 克, 碳水化合物 20 克, 钙 587 毫克, 磷 215 毫克, 铁 190 毫克等。

苔菜性味咸寒, 具有软坚散结、清热解毒的功效。用于甲沟炎、颈淋巴结肿等。药理实验具有降胆固醇作用。《随息居饮食谱》载“清胆、消癥疔瘕瘤、泄胀、化痰, 治水土不服。”《日用本草》载“有咳嗽人不可食。”

苔菜蛋汤

一、原料：

- 1.主料：苔菜 300 克，鸡蛋 2 只。
- 2.调料：精盐、味精、葱花、麻油。

二、制法：

- 1.将苔菜去杂洗净，将鸡蛋磕入碗内搅匀。
- 2.锅内加入适量清水烧沸，放入苔菜、精盐、葱花，烧至入味，徐徐倒入鸡蛋成蛋花，点入味精，淋入麻油，出锅即成。

按：此汤由软坚散结、清热解毒的苔菜与润肺利咽、清热解毒、滋阴润燥的鸡蛋相配而成，可为人体提供丰富的蛋白质、碳水化合物、矿物质等营养成分。具有清热解毒、软坚散结、润肺利咽的功效。适用于颈淋巴结肿、咽喉肿痛、目赤、虚劳吐血、营养不良、高血压等病症。

苔菜肉丝汤

一、原料：

- 1.主料：苔菜 400 克，猪瘦肉 250 克。
- 2.调料：精盐、料酒、味精、胡椒粉、葱花、姜丝。

二、制法：

- 1.将苔菜去杂洗净切段。猪肉洗净切丝，放入碗内，加入精盐、料酒、葱花、姜丝、味精腌一会。
- 2.锅烧热，将碗内猪肉倒入锅内煽至熟，加水适量烧沸，加入苔菜烧段时间，加精盐、味精、胡椒粉调味，出锅即成。按：此汤由苔菜与滋阴润燥、补中益气的猪肉相配而成，可为人体提供丰富的蛋白质、碳水化合物、矿物质等营养成分。具有滋阴润燥、软坚散结的功效。适用于颈淋巴结肿、阴虚咳嗽、口渴、乏力、体倦、便秘等病症。

苔菜汤面

一、原料：

- 1.主料：苔菜 250 克，面条 250 克。
- 2.调料：精盐、味精、葱花、猪油。

二、制法：

1.将苔菜去杂洗净切段。面条入沸水锅煮沸，用冷水点过后再沸，出锅装碗。

2.油锅烧热，下葱花煸香，投入苔菜煽炒，加精盐炒至入味，入适量水烧沸，点入味精，用勺盛起浇在面条上即成。

按：此汤面由苔菜与面粉组成，可为人体提供多种营养成分。具有清热解毒、软坚散结的功效。适用于颈淋巴结肿、高血压、水肿等病症。

74. 刺松藻

刺松藻为藻类植物松藻科刺松藻 (*Codium fragile* (sur.) Hariot. 的嫩藻体，又名鼠尾藻、刺海松、软软菜等。藻体黑绿色，海绵质，幼体被白色绒毛。高 10—30 厘米，向上多分叉枝。生长在低潮带岩石上。渤海、黄海习见，采收幼体鲜食。

刺松藻幼藻体每百克含蛋白质 13.3 克，脂肪 0.45 克，碳水化合物 16.79 克，还含有多种维生素、矿物质等。

刺松藻性味甘咸寒，具有清热解毒、消肿利水、驱虫的功效。用于水肿、小便不利等。刺松藻驱虫疗效较高。

拌刺松藻

一、原料：

- 1.主料：嫩刺松藻 500 克。
- 2.调料：酱油、味精、蒜泥、麻油。

二、制法：

将嫩刺松藻去杂洗净，入沸水锅内焯透，捞出放清水中洗净，挤干水切段放盘内，加入酱油、味精、蒜泥、麻油，吃时拌匀即成。

按：此菜含有多种营养成分，具有清热解毒、利水消肿的功效。适用于咽喉肿痛、水肿、小便不利等病症，还可作为消暑清热的菜肴。

刺松藻烧牡蛎

一、原料：

- 1.主料：嫩刺松藻 500 克，牡蛎肉 250 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、葱花、姜丝、胡椒粉、猪油。

二、制法：

- 1.将嫩刺松藻去杂洗净切段。牡蛎肉去杂洗净。
- 2.油锅烧热，下葱花、姜丝煸香，投牡蛎肉、料酒、精盐炒入味，放入刺松藻炒至入味，点入味精、胡椒粉，推匀出锅。

按：此菜由刺松藻与化痰软坚、清热除湿、消癥去瘦的牡蛎肉相配而成，可为人体提供丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质等营养成分，具有清热解毒、化痰软坚、利水消肿的功效。适用于颈淋巴结肿、咽喉肿痛、目赤、水肿、小便不利等病症。健康人食用更能增强记忆力，精力充沛，抗病防病。脾胃虚弱者忌食用。

刺松藻蛋汤

一、原料：

- 1.主料：嫩刺松藻 300 克，鸡蛋 2 只。
- 2.调料：精盐、味精、葱花、麻油、猪油。

二、制法：

- 1.将刺松藻去杂洗净切段。鸡蛋磕入碗内搅匀。
- 2.油锅烧热，下葱花煸香，入刺松藻煸炒几下，加入精盐炒几下，注入开水烧沸，徐徐倒入鸡蛋成蛋花，点入味精，淋上麻油，出锅即成。

按：此汤由刺松藻与清热解毒、润肺利咽、滋阴润燥的鸡蛋相配而成，可为人体提供丰富的蛋白质、碳水化合物、矿物质等营养成分，具有清热解毒、润肺利咽的功效。适用于咽喉肿痛、目赤、热毒肿痛、营养不良、水肿、小便不利等病症。

75. 刺苋

刺苋为苋科植物刺苋 *Amaranthus spinosus* L. 的嫩茎叶，又名土苋菜、刺刺菜，野苋菜、野勒苋。

刺苋含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质等营养成分。具有清热、利湿、解毒、消肿的功效。治痢疾、便血、白带、瘰疬、痔疮、喉痛等。《广西中药志》载“清热利湿，消肿”。脾胃虚寒者慎食用。

炒刺苋菜

一、原料：

- 1.主料：刺苋嫩茎叶 500 克。
- 2.调料：精盐、味精、葱花、猪油。

二、制法：

- 1.将刺苋去杂洗净切段。
- 2.油锅烧热，下葱花煸香，投入刺苋煸炒，加入精盐，炒至入味，出锅装盘即成。

按：刺苋可为人体提供多种营养成分，具清热解毒、利湿消肿的功效。适用于痢疾、便血、浮肿、白带、咽喉痛等病症。

刺苋烧猪肉

一、原料：

- 1.主料，刺苋嫩茎叶 400 克，猪肉 300 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、葱花、姜丝。

二、制法：

- 1.将刺苋去杂洗净切段。将猪肉洗净切块。
- 2.锅烧热，放入猪肉煸炒，炒至水干，烹入料酒，加入葱、姜煸炒，加入精盐和少量水炒至肉熟而入味，投入刺苋烧至入味，点入味精，出锅装盘即成。

按：此菜由刺苋与滋阴润燥、补中益气的猪肉相配而成，可为人体提供丰富的蛋白质、脂肪等多种营养成分。用于治疗甲状腺肿大，并适用于阴虚干咳、口渴、咽喉肿痛、浮肿、便血、痔疮、带下等病症。妇女经期及孕妇忌用。

76. 刺棉花

刺槐花为豆科植物刺槐 *Robiniapseudoacacia*L.的花，又名洋槐花。花色深白可炒、做馅等多种食用方法。

刺槐花含有丰富的蛋白质、脂肪、糖、多种维生素、矿物质、刀豆酸、黄酮类等。所含的花粉营养成分更佳。

《贵州民间方药集》载“止大肠下血，咯血，又治妇女红

蒸刺槐花

一、原料：

- 1.主料：鲜嫩槐花 500 克，面粉 250 克。
- 2.调料：精盐、味精、酱油、醋、麻油、大蒜、红油、熟芝麻、白糖。

二、制法：

1.将鲜嫩槐花洗净，挤干水，放入盆内，加少许精盐、味精、面粉拌匀，笼屉上铺白纱布，把拌好的槐花撒在纱布上，上面再盖一层纱布，用旺火蒸熟晾凉后放入盘内。

2.将大蒜去皮洗净捣成蒜泥，放入盘内，加少许精盐、味精、熟芝麻、醋、白糖、麻油、红油兑成汁，浇在槐花上即成。

按：刺槐花含有多种营养成分，具有一定止血功效。此菜适用于便血、咯血、妇女红崩等病症。

刺槐花芝麻饼

一、原料：

1.主料：鲜嫩槐花 500 克，干淀粉面 250 克，豆腐 250 克。

2.调料：精盐、味精、鸡蛋、葱、姜、熟芝麻、生油。

二、制法：

1.将鲜刺槐花洗净沥水，放在菜板上用刀切成碎末，连同豆腐放在盆内，加入葱、姜末、精盐、味精、鸡蛋、干淀粉面调成馅。

2.把芝麻淘洗干净用锅炒熟，放入盘内，再将槐花馅挤成丸子在芝麻盘里粘上一层芝麻，按成圆饼。

3.把锅油烧至六成热，将刺槐花圆饼投入油锅，炸至金黄色捞出，控去油，整齐地摆在盘内即可。

按：此饼是由刺槐花与滋阴润燥，养血增乳、益气和胃的豆腐等相配而成，具有滋阴润燥、养血止血的功效。适用于消渴、干咳、腹胀、呕吐、便血、咯血等病症。

油煎槐花饼

一、原料：

- 1.主料：鲜嫩槐花 500 克，鸡蛋 2 个，面粉 100 克，细淀粉 150 克。
- 2.调料：精盐、味精、麻油、五香粉、葱、姜、蒜、生油、香菜、鸡汤。

二、制法：

1.将鲜嫩槐花洗净，挤干水，切成碎末放盆内；香菜、葱、姜分别洗净切成碎末放入槐花盆里，再加精盐、味精、五香粉、鸡蛋、面粉、淀粉、鸡汤，拌匀调成糊状。

2.把大蒜去皮洗净放入碗里，加少许精盐，捣成蒜泥，再加入味精、醋、香油兑成蒜泥汁。

3.烧热炒勺注入生油，将拌好的槐花糊用小勺盛入锅内摊成小圆饼，两面都煎至金黄色时取出，整齐地排在盘内，撒上花椒盐，随同蒜泥汁一起上桌。

按：此饼是由刺槐花与滋阴润燥、补益血液的鸡蛋和养心安神的面粉相配而成，具有滋阴润肺、养血止血的功效。适用于咽痛、目痛、虚劳吐血、便血、营养不良等病症。

槐花酥虾

一、原料：

- 1.主料：鲜嫩刺槐花 150 克，鲜小对虾 500 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、生油、鸡蛋、面粉、淀粉、花椒。

二、制法：

1.将鲜虾的须、脚、泥沙线剪去洗净，去皮（头尾保留），用刀从虾的脊背片开，把虾尾弯曲，在虾片中套过成一虾环，平放在盘内，加少许精盐、味精腌入味。

2.把鲜嫩槐花洗净，包纱布挤干水，放入盆内，加少许精盐、味精、料酒腌上。

3.将鸡蛋清打入碗内，顺一方向搅打，起泡沫为止，加入面粉、淀粉、味精、精盐拌匀，调成蛋清糊。

4.炒勺放油烧至三成熟时，将虾环逐个粘上蛋清糊，入锅炸熟控油，整齐地摆放在大盘中间。炒勺加少许生油，将鲜槐花裹上蛋清糊，入油锅炸熟捞出控油，整齐地围在虾的周围，随同花椒盐一起上席。

按：此菜由刺槐花与补肾壮阳的对虾相配而成，可为人体提供丰富的营养成分，具有温补肾阳的功效。适用于体倦、畏寒、腰膝酸软、阳痿、乳汁不多等病症。

77. 刺梨

刺梨为蔷薇科植物缫丝花 *Rosa roxburghii* Tratt. 的果实，又名茨梨、木梨子，是滋补健身的营养珍果。生食并用于制果汁、果酒、汽水、果膏、果酱、果子露、果脯等。刺梨果鲜品每百克含水分 81 克，蛋白质 0.7 克，脂肪 0.1 克，碳水化合物 13 克，钙 68 毫克，磷 13 毫克，铁 2.9 毫克，胡萝卜素 2.9 毫克，维生素 B₁ 0.05 毫克，维生素 B₂ 0.03 毫克，维生素 C 2585 毫克，维生素 D 2800 毫克，维生素 P 6000 毫克，维生素 E 3 毫克等。

刺梨具开胃消食的功效。有益于冠心病、高血压、动脉硬化症等病患者。《贵州民间方药集》载“健胃，消食积饱胀，并滋补强壮”。《四川中药志》载：“解暑、消食。”

刺梨汁

一、原料：

刺梨 1000 克。

二、制法：

将刺梨去杂洗净，晾干水分，切碎后榨出液汁，放铝锅内煮沸即成。

按：刺梨果含有多种营养成分，维生素 C、D、P、E 和极为丰富的胡萝卜素，维生素 C 的含量比被称为“维生素 C 丸”的鲜枣还好几倍。丰富的维生素有助于人体免疫功能，可防癌抗癌，泽肤健美。刺梨还具有开胃消食的功效，有益于冠心病、高血压，动脉硬化症等病患者。

刺梨果酱

一、原料：

刺梨、白糖、湿淀粉。

二、制法：

1.将刺梨去杂洗净切小块，放入锅内，加入适量水煮沸，改为文火熬，并用勺将其捣成糊状，将渣滤出不用。

2.按 1000 克刺梨 300 克糖的比例加入白糖，继续熬，并不断搅拌。待果酱变得晶莹透明时，加少许湿淀粉，搅拌匀烧沸，出锅即成。

按：刺梨果酱可为人体提供极为丰富的维生素和糖等营养成分，食用此酱能助消化，防癌抗癌，防治心血管疾病，健美抗衰老。

刺梨蜜饮

一、原料：

刺梨 200 克，蜂蜜 50 克。

二、制法：

将刺梨去杂洗净切碎，放铝锅内，加水适量煮沸，加入蜂蜜煮 20 分钟出锅即成。

按：此饮可为人体提供丰富的维生素、糖等营养成分。刺梨具有健胃，消食的功效，蜂蜜具有补中、润燥、止痛、解毒的功效。适用于消化不良、食欲不振、胃及十二指肠溃疡、肺燥干咳、高血压、冠心病、动脉硬化等病症。健康人食用能健美抗衰老。

78. 刺儿菜

刺儿菜为菊科植物小薊 *Cephalanoplossetum* (Bunge) Kitam , 的幼苗 , 又名刺刺芽。采集刺儿菜幼苗入沸水锅焯一下 , 捞出洗去苦味 , 可制成多种菜肴。

刺儿菜每百克嫩茎叶含蛋白质 4.8 克 , 脂肪 1.1 克 , 碳水化合物 5 克 , 钙 216 毫克 , 磷 93 毫克 , 铁 10.2 毫克 , 胡萝卜素 7.35 毫克 , 维生素 B₂ 0.39 毫克 , 维生素 C 47 毫克。

刺儿菜性味甘凉 , 具有凉血、法瘀、止血的功效。治吐血、衄血、尿血、血淋、便血、急性传染性肝炎、疗疮、痈毒等。

《食疗本草》载“取菜煮食之 , 除风热”。

食用注意 : 脾胃虚寒而无瘀滞者忌食。

炒刺刺芽

一、原料：

- 1.主料：刺儿菜 500 克。
- 2.调料：精盐、味精、葱花、素油。

二、制法：

- 1.将刺儿菜幼苗去杂洗净，入沸水锅焯一下，捞出洗去苦味，挤干水切段。

- 2.油锅烧热，下葱花煸香，加入刺儿菜、精盐炒至入味，点入味精，出锅即成。

按：刺儿菜含有多种营养成分，特别是每百克含胡萝卜素 7.35 毫克，维生素 C 47 毫克。具有凉血、祛瘀、止血的功效。适用于吐血、衄血、尿血、血淋、便血、血崩、急性传染性肝炎、痈毒等病症。

刺儿菜豆羹

一、原料：

1.主料：刺儿菜 350 克，黄豆 100 克。

2.调料：精盐、味精、葱花、素油。

二、制法：

1.将刺儿菜幼苗去杂洗净，入沸水锅焯一下，捞出洗去苦味，挤干水切段。黄豆泡发磨成豆沫。

2.油锅烧热，加入葱花煸香，加入刺儿菜、精盐炒至入味。

3.将黄豆沫放锅内烧热，加入刺儿菜，点入味精，出锅即成。

按：此菜由刺儿菜与健脾宽中、润燥消水的黄豆相配而成，具有健脾、润燥、凉血、止血的功效。适用于吐血、衄血、疮痈肿毒、腹胀羸瘦、消渴、烦热等病症。

79. 昆布

昆布为藻类植物翅藻科昆布 *FckloniakuromeOkam.* 的藻体，又名木履菜、鹅掌菜、五掌菜等。藻体深褐色，体高 30—100 厘米，叶片羽状分裂。分布在东海。

昆布嫩藻体每百克含水分 12.6 克，蛋白质 9 克，脂肪 0.2 克，碳水化合物 57.5 克，钙 3320 毫克，铁 86 毫克，褐藻酸 25.6 克，甘露醇 7.21 克，碘 280 毫克。

昆布性味咸寒，具有软坚散结、消肿利水、润下消痰的功效。用于甲状腺肿、颈淋巴结肿、支气管炎、肺结核、咳嗽、老年性白内障等。《本草经疏》载“昆布，咸能软坚，其性润下，寒能去热散结，故主治十二水肿、癭瘤结气、瘰疮”。《药性论》载“利水道，去面肿，去恶疮鼠瘻”。

昆布煮黄豆

一、原料：

1.主料：昆布 50 克，黄豆 200 克。

2.调料：精盐、味精、葱花。

二、制法：

1.将昆布去杂洗净切碎。黄豆去杂洗净。

2.锅内放入黄豆，加入适量清水煮沸，加入精盐煮至黄豆熟烂，加入昆布、葱花煮至入味，点入味精，出锅即成。

按：此菜由软坚散结、消肿利水、润下消痰的昆布与解热毒、消暑气的黄豆相配而成，可为人体提供丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、铁、碘等营养成分。具有清热解毒、软坚散结、消肿利水的功效。用于治疗单纯性甲状腺肿、慢性淋巴腺炎、高血压等病症。还适用于慢性支气管炎、肺结核、咳嗽、水肿等病症。丰富的钙、铁、碘，有助于精力充沛，益智健脑，润肤泽肤而健美，健康延年。

昆布苡仁蛋汤

一、原料：

1.主料：昆布 50 克，薏苡仁 30 克，鸡蛋 3 只。

2.调料：精盐、味精、胡椒粉、猪油。

二、制法：

1.将昆布去杂洗净切条，薏苡仁去杂洗净，同放入锅内，加水适量炖烂。

2.油锅烧热，将打匀的鸡蛋入锅炒熟，将昆布、苡仁连汤倒入，加入精盐、胡椒粉、烧至入味，点入味精，出锅即成。

按：此汤由昆布与健脾补肺、清热利湿的苡仁和润肺利咽、滋阴润燥的鸡蛋组成。可为人体提供丰富的蛋白质，脂肪、碳水化合物、矿物质等营养成分。具有强心、活血、润肺、利湿、软坚的功效。适用于高血压、风湿性心脏病、湿痹、水肿、肺痿等病症。亦可作为癌症病人的辅助治疗保健汤菜食用。健康人食用更加健康少病，延年健美。

80. 青头菌

青头菌为真菌植物门真菌绿菇(青脸蕈、变绿红菇) *Rus-sulavirescens* (Schaeff.) Fr. 的子实体。菌盖宽 3—12 厘米，初球形，很快变扁半球形并渐伸展，中部常稍下凹，不粘，浅绿色至灰绿色。菌肉白色，味道柔和，无特殊气味，炒吃味鲜美。青头菌干品每百克含蛋白质 17.2 克，碳水化合物 64.9 克，钙 11 毫克，磷 400 毫克，铁 51.2 毫克，维生素 B₂ 3.6 毫克，尼克酸 66.3 毫克。具有清火、散内热、明目的功效。

青头菌炖鸡

一、原料：

1.主料：青头菌 50 克，光鸡 1 只（约 1000 克）。

2.调料：料酒、精盐、味精、葱段、姜片、鸡汤、生油。

二、制法：

1.将青头菌用温水浸发，去杂去蒂洗净，用刀切片。鸡洗净，放入沸水锅中焯一会，捞出洗去血水，斩块。

2.锅中加生油烧热，放入鸡块煸炒至水干，烹入料酒煸炒几下，加入鸡汤、精盐、味精、葱、姜、青头菌片，武火烧沸，文火炖至鸡肉熟透入味，出锅即成。

按：鸡历来被视为甘温食补之佳品，内含丰富的营养物质，具有温中益气、补精添髓的功效。配用清火、散内热、明目的青头菌，其功在甘温滋补之中有清泻之作用。常可作为虚劳羸瘦、气血精液亏虚或久病、病后、产妇体虚所致虚热内烦等病症的保健食疗食品。

因实热所致发热以及痰热内壅者忌食。

干炒青头菌

一、原料：

- 1.主料：青头菌 600 克，里脊肉 100 克，青辣椒 50 克，鸡蛋清 1 只。
- 2.调料：精盐、味精、酱油、蒜瓣、蚕豆水粉、熟猪油。

二、制法：

- 1.青头菌削去根部的泥土，洗净切为小块。里脊肉洗净切片。青辣椒洗净，切为指甲片。蒜瓣切片。
- 2.里脊肉片放入碗内，磕入鸡蛋清，放入蚕豆水粉拌匀上浆。
- 3.炒锅置旺火，锅烧热后注入熟猪油，待油烧至三成熟将里脊肉放入锅内，用筷子拨动滑熟，捞起沥油。让油继续烧至五成熟，放入青头菌滑至七成熟，起锅倒入漏勺内沥去余油。
- 4.炒锅内留余油，先将蒜片放入微炸，再放入青辣椒炒熟，然后放入青头菌、里脊肉片、精盐、酱油煸炒入味，用蚕豆水粉勾芡，放入味精，浇入熟猪油推匀即成。

按：菜中青头菌性味甘寒，内含丰富的蛋白质、钙、磷、铁、硫胺素等物质，具有清肝火、散内热、明目等功效。配以补肝肾、滋阴液的猪肉，常可作为肝肾阴虚、虚火上扰而致的两目昏花、视物不清以及肝火内热、头目眩晕等病症的辅助食疗菜肴食用。

81. 青杠蕈

青杠蕈为真菌植物门真菌假密环菌(亮菌、青杠菌) *Clitocybe tabescens* (Scop.exFr.) Bres.的子实体。菌盖宽 2.8—8.5 厘米，幼时扁平形，后渐伸展，蜜黄色或黄褐色。菌肉白色或带乳黄色。味道鲜美。

青杠蕈干品每百克含蛋白质 18.3 克，脂肪 1.9 毫克，碳水化合物 58.9 克，磷 400 毫克，维生素 B₂ 3.96 毫克。

国内有关资料报道，菌丝体对胆囊炎及传染性肝炎有一定疗效。

青杠蕈炒鸡片

一、原料：

- 1.主料：鲜青杠蕈 250 克，鸡肉 200 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、酱油、葱花、姜片、湿淀粉、猪油。

二、制法：

- 1.将青杠蕈去杂洗净撕开，鸡肉洗净切片。
- 2.油锅烧热，放入葱姜煸香，投入鸡片煸炒，加入酱油、料酒煸炒几下，加入精盐和适量水，炒至鸡肉熟，投入青杠蕈煸炒至入味，用湿淀粉勾芡，点入味精，推匀出锅即成。

按：青杠菌含有丰富的营养成分，对胆囊炎、传染性肝炎有一定疗效。鸡肉温中益气，补髓添精。两物相合成此菜，可用于治疗虚劳羸瘦、胃呆食少、崩漏泄泻、消渴水肿、小便频数、传染性肝炎等病症。

青杠蕈炒肉丝

一、原料：

1. 主料：鲜青杠蕈 250 克，猪瘦肉 200 克，笋片 50 克。
2. 调料：料酒、精盐、味精、酱油、葱花、姜片、湿淀粉。

二、制法：

1. 将青杠蕈去杂洗净切条。猪肉洗净切丝。
2. 锅烧热，投入肉丝煸炒至水干，烹入酱油、料酒煸炒，加入精盐、葱姜和适量水，煸炒几下，投入青杠蕈煸炒至肉烂，用湿淀粉勾稀芡，点入味精推匀即成。

按：青杠蕈与猪肉、笋片共组成此菜，可为人体提供丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质等营养成分，具有补肝益血、清热消痰、利隔爽胃的功效。可作为咳嗽烦满、便秘、传染性肝炎等病患者辅助食疗菜。

82. 油辣菇

油辣菇为真菌植物门真菌真红菇(真黄菇) *Russula foetens* (Pers.) Fr. 的子实体。

油辣菇干品每百克含蛋白质 17.4 克, 脂肪 2.3 克, 碳水化合物 56.8 克, 磷 300 毫克, 铁 50 毫克, 维生素 B₂ 3.11 毫克, 尼克酸 60.9 毫克。

油辣菇炒鸡丝

一、原料：

- 1.主料：鸡肉 100 克，油辣菇 250 克，青辣椒 25 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、酱油、葱花、姜丝、湿淀粉、猪油。

二、制法：

- 1.将鸡肉洗净切丝。将油辣菇洗净洗沙，撕成条。青椒去蒂、籽洗净切丝。

- 2.油锅烧热，下葱姜煸香，放入鸡丝煸炒几下，烹入料酒、酱油，煸炒段时间，加入精盐及少量水，炒至鸡丝熟，投入油辣菇、青椒炒至入味，用湿淀粉勾芡，点入味精推匀即可出锅。

按：油辣菇炒鸡丝可为人体提供丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素，具有补益脾胃、补肾填精的功效。用于脾胃气虚或阳虚所致的纳少、乏力、四肢无力、胃脘隐痛、虚弱头晕及肾精不足所致小便频数等症。

油辣菇炖肉

一、原料：

- 1.主料：油辣菇 500 克，猪肉 250 克。
- 2.调料：料酒、精盐、酱油、葱段、姜片。

二、制法：

- 1.将油辣菇去杂洗净切块。猪肉洗净切块。
- 2.锅内放猪肉和适量清水，武火烧沸，加入料酒。精盐、酱油、葱姜，改为文火炖至熟，加入油辣菇炖至肉熟烂，出锅即成。

按：油辣菇炖肉含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素，具有滋阴润燥、补虚益血的功效。可用于干咳、便秘、体虚等病患者的辅助食疗菜。

83. 金针菇

金针菇为真菌植物门真菌冬菇(朴蕈、构菌、冻菌) *Collybia velutipes* (Curt.exFr.) Quel.的子实体，营养丰富，清香扑鼻。据分析明，每百克鲜金针菇中含维生素 B₂3.2 毫克，维生素 C10.9 毫克。每百克干金针菇中含蛋白质 13 克，碳水化合物 52 克，矿物质 7.56 克，还含有胡萝卜素、多种氨基酸和核酸。金针菇含有人体必需氨基酸成分较全，其中赖氨酸和精氨酸含量尤其丰富，对增强智力尤其是对儿童的身高和智力发育有良好的作用，人称“增智菇。”更加引人注目的是金针菇中还含有一种叫朴菇素的物质，有增强机体对癌细胞的抗御能力。常食金针菇还能降胆固醇，预防肝脏疾病和肠胃道溃疡，增强机体正气，防病健身。

红枣冬菇汤

一、原料：

1.主料：水发金针菇 100 克，红枣 100 克。

2.调料：料酒、精盐、味精、姜片、生油。

二、制法：

1.将水发金针菇去杂洗净，红枣洗净。

2.用有盖炖盅一只，加入澄清的金针菇浸泡水、冬菇、红枣、料酒、精盐、味精、姜片、适量清水和少许生油，用牛皮纸封好后，上笼蒸一小时左右，出笼起盅即可。

按：金针菇含有丰富的蛋白质、碳水化合物、矿物质、维生素。维生素 B2 每百克含 53.2 毫克，人体必需氨基酸的成分齐全，其中赖氨酸和精氨酸含量尤其丰富，对增强智力特别是儿童的身高和智力发育有良好的作用，还有抗癌、降胆固醇的作用。红枣具有补脾胃、生津液的功效。两者组成此菜，常可作为各种气血不足、脾胃虚弱食少、肝炎、肠胃溃疡、高胆固醇、癌症患者的保健菜使用。正常人食之能增强人体抗病、防病能力，益智健脑。

双金油面筋

一、原料：

1.主料：水发金针菇 50 克，水发金针菜 75 克，油面筋 12 只。

2.调料：料酒、精盐、酱油、葱花、姜末、湿淀粉。

二、制法：

1.将金针菇、金针菜分别去杂洗净，切成段。油面筋对切开。

2.油锅烧热，放入葱花、姜末煸香，投入金针菇、金针菜煸炒，加入油面筋、精盐、酱油、料酒，烧至入味时用湿淀粉勾稀芡，推匀出锅即成。

按：干金针菜每百克含蛋白质 14.1 克，脂肪 1.1 克，碳水化合物 62.6 克，钙 463 毫克，磷 173 毫克，胡萝卜素 3.44 毫克以及天冬碱等成分。胡萝卜素含量在蔬菜中名列前茅。具有止血、消炎、利尿、健胃、安神等功效。与油面筋、金针菇相配成菜，可为人体提供丰富的营养成分，作为高胆固醇、癌症、胃肠溃疡、肺结核、痔疮、小便赤涩等病患者的辅助食疗菜。

二冬汤

一、原料：

- 1.主料：冬菇 50 克，冬笋 150 克。
- 2.调料：料酒、味精、白糖、酱油、姜、湿淀粉、猪油、鸡汤。

二、制法：

1.将冬菇用温水浸泡，待泡发后去杂洗净，用刀切为两半。冬笋剥竹笋衣，切为两半，放沸水锅中焯透，切成厚片。姜切成块，用刀拍松。

2.锅内放入少量油，油热用姜块偏香，加入鸡汤、酱油、料酒、味精、精盐、白糖，烧沸后取出姜块，放入冬菇、冬笋，再沸改为小火焖烧一会儿，用湿淀粉勾稀芡，出锅淋上明油出锅即成。

按：此汤为冬菇配冬笋为主料，故称为“二冬汤。”两物皆为山珍之品。其功效重在补中益气、生津止渴、清热利水。常可作为脾胃气虚、胃阴不足、浮肿、消渴、肾炎、肝病、肠胃道溃疡等病症的康健食疗菜肴，亦可用于癌症的辅助治疗菜肴。冬菇能增强机体免疫功能，还对增强青少年身体、智力有良好作用。常人食之能健身防病、益智健脑。

二冬油菜

一、原料：

1.主料：油菜 300 克，鲜金针菇 50 克，冬笋片 50 克。

2.调料：料酒，味精、精盐、酱油、白糖、葱、姜、湿淀粉、豆油、麻油、豆芽汤。

二、制法：

1.将油菜洗净，横着中间片开，再切成 3 厘米长，10 厘米宽的片。冬菇去杂洗净。

2.炒锅放油烧至六成热时，放入冬菇、冬笋，待浮起后捞出。油菜倒入沸水锅中焯透捞出。葱、姜切末备用。

3.锅中留少量底油，下葱、姜末炸锅，随即加入料酒、精盐、酱油、白糖、冬菇、冬笋、油菜煸炒，再加味精、豆芽汤，烧沸后用湿淀粉勾稀芡，淋入麻油即可出锅。

按：油菜具有补中润燥、清热解毒的作用。冬菇能补气强身、益胃助食，并有降胆固醇，抗癌和预防肝脏疾病和肠胃道溃疡的作用。冬笋有益气和中、情热化痰的作用。三物相合成肴，能补气健脾、助消化。对年老体虚。久病气虚、少气乏力、食欲不振以及高胆固醇、肝炎、肠胃道溃疡等患者可作为保健食疗菜肴使用。亦是青少年增智长身体的好菜肴。

金针菇炒鳝丝

一、原料：

1.主料：水发金针菇 100 克，去骨黄鳝肉 350 克。

2.调料：精盐、酱油、姜、蒜瓣、豆粉、猪油。

二、制法：

将黄鳝洗净，剥段切条，姜切丝，金针菇洗净切段。豆粉加水调匀，入锅烧沸，放入鳝丝，加酱油、精盐翻拌，至鳝丝半熟时投入金针菇及姜丝，翻拌至鳝丝熟透，起锅盛入盘中。锅洗净后加猪油烧热，投入拍碎的蒜瓣煸香，将其浇在鳝丝上即可上桌。

按：此菜以味美营养丰富具有补肝益脾的食用菌金针菇，配以甘温补益健身、散风通络的鳝鱼。具有补虚损、益气血、强筋骨的功效。常可作为久病、病后、年老体虚、气血不足、脏腑虚损、倦怠食少、腹中冷气、肠鸣泄泻、产后恶血淋漓不绝，或腰腿酸软，或风寒湿痹、经骨疼痛等病症的补益食疗菜肴食用。此外金针菇中还含有抗癌的物质，亦可作为癌症的辅助治疗菜肴食用。

金针菇炖鳗

一、原料：

1.主料：鲜金针菇 200 克，鳗鲡鱼 400 克，鸡蛋 3 只。

2.调料：料酒、精盐、麻油。

二、制法：

1.将金针菇洗净。鳗鲡鱼去内脏洗净，放入沸水锅中焯一下，捞出洗净斩段。

2.取炖盅一只，加入金针菇，上面放鳗鱼，加入精盐、料酒，注入适量清水，上笼蒸至鱼肉熟透，出笼淋上麻油即成。

按：此菜是以补肝益脾、抗癌的金针菇配鳗鲡鱼为主料。鳗鱼性味甘平，具有补虚扶正的作用。两物相合成肴能补虚损、益气力。滋肝补脾，常可作为久病体虚、气血不足、气短乏力、食少羸瘦、癌症、消瘦、体质虚弱等病症的保健补益食疗菜肴食用。常人食之可健身增力。

金针菇炒鸡丝

一、原料：

1.主料：金针菇 250 克，鸡肉 250 克，青菜叶 50 克。

2.调料：料酒、精盐、白糖、葱花、姜丝、素油。

二、制法：

1.将金针菇洗净切段。青菜叶洗净切段，鸡肉洗净切丝。

2.油锅烧热，下葱、姜煸香，投入鸡丝煸炒，烹入料酒，加入精盐、白糖炒至鸡丝熟入味，加入金针菇炒至入味，加入青菜叶炒几下，用味精调味即成。

按：金针菇含丰富的赖氨酸，精氨酸对增强智力有很好的作用。含有朴菇素能增强人体对癌细胞的抗御能力。鸡肉补虚损，益五脏。两者相配成菜，适用于体虚或劳虚等症的补益调养。常食之，可益智健脑，健康少病，缓衰延年。

金针菇炒鸡肝

一、原料：

1.主料：鲜金针菇 250 克（或水发金针菇 150 克），鸡肝 500 克。

2.调料：料酒、白糖、酱油、姜片、蒜片、湿淀粉、素油、鲜汤。

二、制法：

1.将鸡肝去杂洗净，切块。将金针菇去杂洗净切段。

2.炒锅放油烧热，放姜、蒜煸香，下鸡肝煸炒段时间，加入酱油、料酒、白糖煸炒至鸡肝八成熟，加入金针菇煸炒至入味，用湿淀粉勾芡，出锅装盘即成。

按：鸡肝每百克含蛋白质 18.2 克，脂肪 3.4 克，钙 21 毫克，磷 260 毫克，铁 8.2 克，维生素 A50900 国际单位，维生素 B0.38 毫克，维生素 B21.63 毫克，烟酸 10.4 毫克等，为脑提供丰富的营养成分。丰富的维生素 A 有助于增强人体免疫功能，促进大脑发育，提高儿童智力水平。维生素 B1 在保证供给神经活动所需的能量过程中起作用。烟酸维持神经健康，金针菇和鸡肝组成此菜对儿童促进记忆，开发智力有很大作用。同时还具有补肝肾、益明目的功效。常食之，树人身体正气，健康少病。

金针菇扒鸡肫

一、原料：

1.主料：水发金针菇 100 克，鸡（鸭）肫 5 只，猪瘦肉 150 克。

2.调料：姜片、蒜瓣、料酒、白糖、酱油、鸡油。

二、制法：

1.将鸡肫洗净，去内筋，切块；金针菇洗净，切段；肉切片。将鸡肫块入沸水中焯片刻，用清水漂洗后置碗中，加料酒、精盐、白糖，上笼蒸至酥烂。

2.炒锅上火，加鸡油烧热，投入姜、蒜煸香；倒入肉片，加酱油，用旺火炒几下；移至文火，投入金针菇，翻炒几下。蒸笼中取出鸡肫，将金针菇、肉片连同汤汁扒在鸡肫上即可。

按：金针菇扒鸡肫具有消食积、健胃肠的功效。适用于食积不化、脘腹胀满、肠胃道溃疡等病症。常食之，能树人体正气，防癌抗癌，防病健身，益智健脑。

金针菇炒肉丝

一、原料：

- 1.主料：鲜金针菇 250 克，猪瘦肉 250 克。
- 2.调料：料酒、味精、精盐、酱油、白糖、葱花、姜丝。

二、制法：

- 1.将金针菇洗净切段，猪肉洗净切丝。
- 2.锅烧热，投入猪肉煸炒至水干，烹入酱油继续煸炒，加入料酒、精盐、白糖，葱、姜，炒至肉熟入味。投入金针菇，加入适量水，炒至金针菇入味，用味精调味即成。

按：金针菇配以滋阴润燥、补肝益血的猪肉组成此菜，可为人体提供丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质等营养成分，具有滋补作用。适用于肝脏疾病，肠胃道溃疡、阴虚于咳、口渴、便秘、体虚乏力等病患者食用。

金针菇烩肚片

一、原料：

1.主料：鲜金针菇 200 克，熟猪肚 250 克，笋片 15 克。

2.调料：料酒、精盐，味精、葱花、猪油、肉汤。

二、制法：

1.将鲜金针菇洗净，猪肚用刀切成斜片。

2.锅内加入猪油，烧热后放入葱花煸香，加入猪肚片煸炒片刻，烹入料酒，然后加入适量肉汤、精盐、味精、金针菇、笋片，烧烩至肚片、金针菇入味即可出锅。

按：此菜用补虚损、益气血、补脾益肝的食用菌珍品金针菇，配甘温、补虚损、健脾胃的猪肚，常可作为久病虚损，或过渡劳倦，或饮食不节、损伤脾气而致虚劳羸瘦、食少乏力、泄泻、消化不良，或脘腹虚胀、小便不利、大便溏泻，或因虚所致的浮肿等病症的辅助治疗菜肴食用。金针菇亦可作为癌症病患的食疗品应用。

金针菇炖猪蹄

一、原料：

- 1.主料：水发金针菇 100 克，猪蹄 1 只。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、葱段、姜片、肉汤。

二、制法：

1.将金针菇洗净，猪蹄净毛洗净，放入沸水锅焯段时间，捞出洗净，再放入沸水锅焯透。

2.锅中放肉汤、猪蹄烧沸后，加入料酒、精盐、味精、葱段、姜片，金针菇，文火炖至猪蹄熟烂，拣出葱、姜，出锅即成。

按：此菜以补气养血、抗癌强身的金针菇，配以猪蹄经烹制而成，其功在补益气血、通乳。常可作为体虚、气血亏虚、贫血、头昏眼花、短气乏力或产后气血亏乳汁少等病症的辅助食疗菜肴食用。健康人食之益智健脑，润肤健美。

金针菇炒腰花

一、原料：

1.主料：鲜金针菇 250 克（或水发金针菇 100 克），猪腰 400 克，笋片 100 克，瘦猪肉 150 克。

2.调料：料酒、精盐、酱油、葱段、姜片、湿淀粉、豆油、麻油。

二、制法：

1.猪腰对剖开去掉臊腺洗净，拉切成花块；瘦猪肉洗净，切成片，分别盛在碗中，加入少许酱油、精盐、料酒拌匀。金针菇洗净切成小段。

2.炒锅加入油烧热，放入葱、姜煸香，先放入肉片煸炒，再放入腰花煸炒，成熟时，加入笋片、金针菇继续煸炒，至腰花入味熟透，用湿淀粉勾芡，淋上麻油，起锅装盘即可食用。

按：菜中金针菇有补虚损、益气血、抗癌强身的作用，猪肾有补肾育阴的作用。两者合成此菜，其功在滋补强身、壮腰填精。可作为体虚、气血不足，阴精亏虚、腰膝酸软、遗精、早泄，或小便清长、头昏耳鸣、面目虚浮、癌症等病症的辅助食疗菜肴食用。

金针菇春卷

一、原料：

1.主料：金针菇 250 克，猪瘦肉 200 克，鲜虾仁 100 克，冬笋 100 克，春卷皮 24 张。

2.调料：精盐、胡椒粉、素油。

二、制法：

1.将金针菇洗净，切段；猪肉、冬笋洗净，切丝；虾仁洗净。金针菇、笋、肉、虾仁一起下油锅煸炒，加精盐、胡椒粉炒至八成熟成馅，出锅待用。

2.把馅包入春卷皮，做成圆筒形，入油锅炸至金黄即可食用。

按：猪肉滋阴润燥、补中益气。虾仁补肾壮阳，通乳。冬笋清热消痰。利膈爽胃。面皮补脾胃。三者与金针菇共制成春卷，含有丰富的营养成分，具有滋阴润燥、补肾壮阳的功效。有很好的补益作用。常人食之，健康少病。

84. 金耳

金耳为真菌植物门真菌黄耳（黄金银耳）*TremellalesentericaRetzFr*，的子实体。产于福建、四川、云南、西藏等地。子实体不规则形，似脑状，全体金黄色，宽2—7厘米，高2—3厘米，胶质。含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素、胶质等营养成分。

金耳性味甘、温微寒。具化痰止咳、定喘、平肝阳的功效。用于治肺热、痰多、感冒咳嗽、气喘、高血压。

金耳羹

一、原料：

1.主料：金耳 25 克。

2.调料：冰糖。

二、制法：

将金耳用温水泡发，去杂，洗净，放在锅中加水煮段时间，加冰糖煮至金耳熟透，盛入碗中即成。，说明：此品水发膨胀的重量为干品的 20—25 倍。制作时应将发好的金耳用文火煮 6—8 小时，成稠糊状，趁热食用。

按：金耳又称黄金银耳，其性温而带寒，味甘。具有清热滋润、化痰止咳、调气定喘、平肝阳等功效。此品既能滋补，又能清泄。常作为肝肾阴虚、肝阳偏亢的高血压病、肺热伤阴、咳嗽痰多或气喘等病症的保健食疗之品。

金耳百合羹

一、原料：

1.主料：金耳 25 克，百合 50 克。

2.调料：白糖。

二、制法：

1.将金耳用温水泡发，去杂洗净撕片。百合用温水泡发洗净。

2.锅内放入适量水，加百合煮至将熟，加入金耳、白糖，煮至百合、金耳熟透，出锅装碗。

按：金耳具有滋阴润肺、平肝阳的功效。百合具有润肺止咳、清心安神的功效。两者组成此羹，具有化痰止咳的功效。可治肺结核、久咳、痰多、感冒咳嗽、气喘、病后虚烦、惊悸等症。

85. 金花菜

金花菜为豆科植物南苜蓿 *Medicago hispida* Gaertn., 的嫩茎叶, 又名黄花苜蓿, 刺苜蓿、草头。茎平卧或倾斜之出复叶, 8 月至立春 3 月陆续采收嫩茎叶, 可炒食、腌渍及拌面蒸食, 味鲜美。

金花菜每百克嫩茎叶含水分 87.5 克, 蛋白质 5.9 克, 脂肪 0.1 克, 碳水化合物 9.7 克, 钙 168 毫克, 磷 64 毫克, 铁 7.6 毫克, 胡萝卜素 3.48 毫克, 维生素 B₁ 0.1 毫克, 维生素 B₂ 0.22 毫克, 尼克酸 1.0 毫克, 维生素 C 85 毫克等。

金花菜性味苦平、具有清热、清脾胃、利大小肠的功效。

凉拌金花菜

一、原料：

1.主料，金花菜 500 克。

2.调料：味精、酱油、麻油。

二、制法：

将金花菜去杂洗净，入沸水锅焯一下，捞出洗净，挤干水，切段，放盘内，加入酱油，味精、麻油，拌匀可食用。

按：金花菜含有多种营养成分，其中每百克含胡萝卜素 3.48 毫克，维生素 C85 毫克。丰富的胡萝卜素、维生素 C 有助于增强人体免疫功能。金花菜还具有清脾胃、利大小肠的功效。食用此菜可健脾胃，树人体正气，减少疾病，降肤健美。

金花菜烧豆腐

一、原料：

1.主料：金花菜 200 克，豆腐 200 克。

2.调料：精盐、味精、葱花、猪油。

二、制法：

1.将金花菜去杂洗净切段。豆腐切片。

2.油锅热，下葱花煸香，放入豆腐，精盐烧至入味，投入金花菜烧至入味，点入味精推匀出锅即成。

按：此菜由金花菜与益气和中。生津润燥的豆腐相配而成，具有益脾宽胸，补中润燥的功效，适用于脾胃虚的腹胀、胃气上逆、消渴、便秘，热毒等病症。民间用此菜治疗浮肿病。

86. 金雀花

金雀花为豆科植物锦鸡儿 *Caragana sinica* (Buchoz) Rehd. 的花。

金雀花含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、多种维生素、多种矿物质等成分。性味微温甜，具有滋阴、和血、健脾的功效。治劳热咳嗽、头晕腰酸、妇女气喘白带、小儿疳积、乳痈、跌打损伤等。《植物各实图考》载“滋阴，补阳”。《上海常用中草药》载“活血祛风，止咳，强壮。治头晕头痛、耳鸣眼花、肺虚久咳、小儿疳积”。

金雀花炒笋丝

一、原料：

1.主料：金雀花 150 克，净竹笋 150 克。

2.调料：精盐、味精、葱花、素油。

二、制法：

1.将金雀花去杂洗净。竹笋洗净切丝。

2.油锅烧热，下葱花煸香，投入笋丝煸炒，加入精盐煸炒，放入金雀花炒至入味，点入味精，出锅即成。

按：金雀花具有滋阴和血、幢脾的功效，竹笋具有清热消痰，利膈爽胃的功效。两者相配为菜，具有润肺化痰、健脾补肾的功效。适用于肺热咳嗽、头晕头痛、耳鸣眼花、腰膝酸痛、白带等病症。

蛋茸金雀花

一、原料：

- 1.主料：金雀花 150 克，熟火腿 25 克，鸡蛋 2 只。
- 2.调料：精盐、味精、胡椒粉、麻油、鸡蛋清、高汤。

二、制法：

1.金雀花摘去花蒂，漂入清水中。火腿切茸。鸡蛋磕入碗内，用竹筷拌打泡。

炒锅置火上注入高汤，放入精盐、味精、胡椒粉调好味，待汤沸后，将金雀花挤去水分，放入鸡蛋中拌匀，徐徐倒入汤锅内，边放边用手勺搅动，使鸡蛋成为片状，淋上麻油，起锅装入汤碗内撒上熟火腿末即成。

按：此菜为金雀花与润肺利咽、滋阴润燥的鸡蛋和健脾开胃、滋肾生津的火腿相配而成，具有健脾补肾、滋阴润燥的功效。适用于气血痿伤、肺虚久咳、腰膝酸痛、小儿疳积等病症。

金雀花炒肉丝

一、原料：

- 1.主料：金雀花 150 克，猪肉 150 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、酱油、葱花、姜末。

二、制法：

- 1.将金雀花去杂洗净。猪肉洗净切丝。
- 2.锅烧热下肉丝煸炒，加入酱油煸炒，放入葱、姜、料酒、精盐和少量水煸炒至熟，投入金雀花煸炒至入味，点入味精，出锅装盘即成。

按：此菜由金雀花与滋阴润燥、补中益气的猪肉相配而成，具有滋阴补阳的功效。适用于虚劳咳嗽、气血两伤、头晕头痛、腰膝酸痛、耳鸣眼花、小儿疳积等病症。

金雀花炒鸡丝

一、原料：

- 1.主料：金雀花 200 克，鸡肉 150 克。
- 2.调料：料酒、精盐、酱油、葱花、姜末、猪油。

二、制法：

- 1.将金雀花去杂洗净，漂入清水中。鸡肉洗净切丝。
- 2.油锅烧热，下鸡肉煸炒，加入酱油煸炒，放入葱、姜、料酒、精盐和适量水，炒至鸡肉熟而入味，放入挤干水分的金雀花，炒至入味即成。

按：此菜由金雀花与温中补气、补髓添精的鸡肉相配而成，可为人体提供丰富的营养成分，具有滋阴补阳、健脾益气的功效。适用于虚劳咳嗽、头晕头痛、腰膝酸软、耳鸣眼花、小便频数、胃呆食少等病症。

87. 金樱子

金樱子为蔷薇科金樱子 *Rosalaevigata* Michx. 的果实，因含糖量多，又被称为糖罐、蜜糖罐。

金樱子含柠檬酸、苹果酸、维生素 C、皂甙和丰富的糖类。

金樱子性味酸涩平，具有固精涩肠、缩尿止泻的功效。治滑精、遗尿、小便频数、脾虚泻痢、肺虚喘咳、自汗盗汗、崩漏带下等，《蜀本草》载“治脾泄下痢，止小便利，涩精气”。《滇南本草》载“治日久下痢，血崩带下，涩精遗泄”。有实火、邪热煮忌食。

冰糖炖金樱子

一、原料：

金樱子 15 克，冰糖 60 克。

二、制法：

将金樱子洗净，放炖盅内，加入冰糖，放入清水适量，隔水炖 1 小时，去渣饮汤。

按：金樱子具有固肾涩精、涩肠止泻的功效。《名医别录》说它能止遗泄。与冰糖相配具有补中益气、涩精固脱的功效。民间常用以治疗遗精、子宫脱垂、脱肛等病症。有实火、邪热者忌食。

金樱子炖鸡蛋

一、原料：

1.主料：金樱子 30 克，鸡蛋 2 只。

2.调料：白糖。

二、制法：

1.将金樱子洗净，放入铝锅内，加入适量水煮沸煎汁，去渣打入鸡蛋，鸡蛋熟时，加入白糖，搅匀即成。

按：金樱子炖熟鸡蛋具有滋阴润燥、固精涩肠的功效。用于治疗脾肾虚带下，还适用于肺虚咳嗽、虚劳吐血，遗尿、滑精、小便频数、营养不良等病症。有实火、邪热者忌食。

金樱子膏

一、原料：

金樱子 100 克，蜂蜜 200 克。

二、制法：

先将金樱子洗净，加水煮熬，2 小时出汤后再加水煮，如此四次，榨汁。将四次汤合并，继续煮熬蒸发，由稀转浓，加入蜂蜜拌匀，冷却后，去浮沫即可。

按：金樱子膏具有补肾益精的功效。适用于肾气亏虚而引起的梦遗滑精、遗淋白浊，小便不利、女子带下等病症，伴有神经衰弱、失眠、盗汗等病症、有实火、邪热者忌食，

金樱子粥

一、原料：

1.主料：金樱子 30 克，粳米 50 克。

2.调料：白糖。

二、制法：

先煎金樱子取汁去渣，用汁煮米做粥，加入白糖拌匀即成。

按：此粥由金樱子与健脾胃的粳米相配而成。《蜀本草》载金樱子“治脾泄下痢，止小便利，涩精气。”此粥具有健脾胃、固精涩肠的功效。适用于脾虚泄泻、痢疾、滑精、遗尿、小便频数等病症。有实火、邪热者忌食。

金樱五苓粥

一、原料。

1. 主料：金樱子 30 克，五味子 10 克，茯苓粉 30 克，粳米 500 克。

2. 调料：白糖适量。

二、制法：

先将金樱子、五味子共煮，取浓汁 200 克，茯苓粉加粳米煮粥，粥成后加药汁，拌匀煮开加白糖适量，温服。按：金樱子具涩肠止泻、缩尿固精的功效，五味子有涩精止泻的功效，茯苓有宁心安神、健脾补中、渗湿利水的功效。三者与粳米相配煮成粥，具有健脾补肾的功效。适用于脾虚弱的慢性腹泻、滑精、遗尿、小便频数等病症。有实火、邪热者忌食。

88. 金丝蝴蝶

金丝蝴蝶为藤黄科植物湖南连翘 *Hypericum ascyron* L. 的嫩茎叶，又名红旱莲、黄海棠。

金丝蝴蝶每百克嫩茎叶含水分 70 克，蛋白质 4.6 克，粗纤维 3 克，胡萝卜素 7.44 毫克，尼克酸 1.3 毫克，维生素 C 169 毫克，还含有脂肪、碳水化合物、矿物质。

金丝蝴蝶性味微苦寒，具有平肝、止血、败毒、消肿的功效。治头痛、吐血、跌打损伤、疮疖。脾胃虚寒者忌食用。

炒金丝蝴蝶

一、原料：

- 1.主料，金丝蝴蝶嫩茎叶 500 克。
- 2.调料：精盐、味精、葱花、猪油。

二、制法：

- 1.将金丝蝴蝶嫩茎叶去杂洗净，入沸水锅内焯一下，捞出洗去苦味，挤干水切段。

- 2.油锅烧热，下葱花煸香，投入金丝蝴蝶煸炒，加入精盐炒至入味，点入味精，出锅即成。

按：金丝蝴蝶含有多种营养成分，特别是每百克含胡萝卜素 7.44 毫克，维生素 C169 毫克。有助于增强人体免疫功能，提高人体抗病防病能力。此菜具有平肝、止血、败毒、消肿的功效。适用于头痛。吐血、疮疖等病症。脾胃虚寒者忌食用。

金丝蝴蝶炒豆腐

一、原料：

1.主料：金丝蝴蝶嫩茎叶 300 克，鸡蛋 3 只。

2.调料：精盐、味精、葱花、猪油。

二、制法：

1.将金丝蝴蝶去杂洗净，入沸水锅内焯一下，捞出洗去苦味，挤干水切段。豆腐切成小块。

2.油锅烧热，下葱花煸香，放入豆腐煸炒，加入精盐和适量水炒至入味，投入金丝蝴蝶煸炒，炒至入味，点入味精，出锅装盘即成。

按：此菜由金丝蝴蝶与益气和中、生津润燥、清热解毒的豆腐相配而成，可为人体提供丰富的蛋白质、脂肪、胡萝卜素，维生素 C 等营养成分。具有解毒消肿的功效。适用于头痛、消渴、吐血、体虚等病症。并能提高人体抗病防病能力，强身健体。

金丝蝴蝶炒鸡蛋

一、原料：

1.主料：金丝蝴蝶嫩茎叶 300 克，鸡蛋 2 只。

2.调料：精盐、味精、葱花、猪油。

二、制法：

1.将金丝蝴蝶嫩茎叶去杂洗净，入沸水锅焯一下，捞出放清水内洗去苦味，挤于水切段，鸡蛋磕入碗内搅匀。

2.油锅烧热，下葱花煸香，倒入鸡蛋煸炒，加入精盐炒成小块，出锅待用。

3.油锅烧热，下葱花煸香，投入金丝蝴蝶煸炒，加入精盐炒至入味，倒入炒好的鸡蛋，点入味精，出锅装盘即成。

按：此菜由金丝蝴蝶与润肺利咽、滋阴润燥、清热解毒的鸡蛋相配而成，具有清热解毒，滋阴润燥的功效。适用于头痛。咽喉肿痛、目赤、下痢、热毒肿痛、虚劳吐血、营养不良等病症。

89. 金针菜

金针菜为百合科植物萱草 *Hemerocallis fulva* L. 北黄花菜 *H. lilio-asphodelus* L. 小黄花菜 *H. minor* Mill. 等的花蕾干制品，又名黄花菜。萱草又称忘忧草，唐代白居易就有“杜康能解闷，萱草能忘忧”的诗句。金针菜色泽金黄，香味浓郁，食之清香，爽滑、嫩糯，甘甜，常与木耳齐名为“席上珍品”。

金针菜的营养价值很高，每百克含蛋白质 14.1 克，脂肪 1.1 克，碳水化合物 62.6 克，钙 463 毫克，磷 173 毫克，以及多种维生素。金针菜具有止血、消炎、利尿、健胃、安神等功效。民间常用来治疗大便带血、小便不通、便秘和产后无乳等。常食之可益智健脑。

食用注意：鲜金针菜中含有秋水仙碱素，炒食后在体内氧化，产生剧毒，轻则引起喉干、恶心、呕吐或腹胀、腹泻，严重的还会血尿、血便。鲜食时，火功一定要大，彻底加热，食量不可多。

炸玉枝

一、原料。

1.主料：黄花菜 150 克，蛋清 2 只。

2.调料：精盐、味精、料酒、花椒盐、淀粉、麻油、豆油。

二、制法：

1.蛋清、淀粉、精盐、味精放入碗中调制糊备用。黄花菜放温水中泡软，摘去梗洗净，放入糊中浆拌均匀。

2.炒锅放油，烧至六成熟时，将拌好浆的黄花菜依次下油中炸，炸至黄花菜外糊熟时，捞出堆放在盘中，上桌配花椒盐、麻油食用。

按：黄花菜又称金针菜，内含较高的蛋白质、钙、磷、铁以及少量胡萝卜素、硫胺素、尼克酸、核黄素等物质。其味甘凉，具有清热、利湿、宽胸隔、利尿、止血、下乳的功效。《本草纲目》记有“消食、利湿热”。《随息居饮食谱》称之“利膈，清热养心、解忧释忿、醒酒除黄、荤素宜之、与病无忌，”常可作为湿热内蕴脾胃所致的胸脘不舒，食少纳呆、或肝胆湿热所致呕吐、黄疸，或心悸烦忧、吐血衄血、大便下血，或湿热壅滞，水道不利所致的水肿、小便涩痛等病症的食疗菜肴。

三丝黄花菜

一、原料：

1.主料：干黄花菜 50 克，水发香菇 25 克，熟竹笋 25 克，胡萝卜 25 克。

2.调料：精盐、味精、料酒、麻油、白糖、湿淀粉、生油、鲜汤。

二、制法：

1.将干黄花菜浸入温水中泡软，拣去老梗洗净，沥于水。水发香菇去杂洗净切成丝。冬笋、胡萝卜洗净切丝。

2.炒锅放油，烧至七成热，投入黄花菜和冬笋、香菇、胡萝卜三丝煸炒几下，加入鲜汤、料酒、精盐、白糖、味精、煸炒至沸，用小火焖烧至黄花菜入味，改旺火用湿淀粉勾芡，淋上麻油即可起锅装盘。

按：此菜用清热利尿、解毒消肿的黄花菜，配以抗癌、降压、滋补强壮、清热化痰、理气的香菇、冬笋和补脾养胃、行气消食的胡萝卜烹制而成。常可作为肺热咳嗽痰多、湿热壅滞、水道不利的水肿、小便淋痛以及脾胃虚弱、体质不强、饮食不振等病症的食疗菜肴。《云南中草药》载黄花菜有“养血补虚、通乳”的作用。经常食用亦可治疗贫血、乳汁分泌不畅等病症。

黄花炒鸡蛋

一、原料：

- 1.主料：黄花菜 250 克，鸡蛋 5 个。
- 2.调料，精盐、味精、料酒、葱花、姜丝、花生油。

二、制法：

1.将干黄花菜用清水先洗 2 遍，再用温水泡 2 小时左右，发开后摘洗干净，挤干水，码整齐，从中间切段。将鸡蛋打入碗内，加少许精盐、味精、料酒搅拌均匀。

2.炒锅注入花生油烧热，把鸡蛋炒熟倒入盘内。勺内留底油，烧热投入葱、姜丝、煸炒熟倒入黄花菜、鸡蛋，加少许料酒、精盐、味精，翻炒均匀盛入盘内即可。

按：此菜由黄花菜与滋阴润燥、清热利咽的鸡蛋相配而成，具有清热解毒，滋阴润肺、止血消炎的功效。可为人体提供丰富的营养成分。适用于咽痛、目赤、虚劳吐血、热毒肿痛、痢疾、便血、小便赤涩、营养不良等病症。

黄花粉丝

一、原料：

1.主料：干黄花菜 100 克，干粉丝 100 克。

2.调料：盐、味精、料酒、麻油、葱、姜、青蒜、鸡汤、酱油、素油。

二、制法：

1.将干黄花用温水泡 2 小时左右，再用凉水摘洗干净，码整齐，挤干水分，从中间切开放在盘内。干粉丝用开水泡 2 小时左右，再用凉水洗净，沥干水分，放在盘内。把葱、姜、青蒜切成细末。

2.烧热炒勺，注入素油，放入葱、姜炒出香味，注入鸡汤、盐、料酒、酱油、黄花、粉丝，烧开移至小火煨，到汤汁干时，投入青蒜末，淋入麻油即可。

按：此菜是由黄花菜与淀粉制成的粉条相配而成，具有健胃。止血、安神、利尿的功效。适用于消化不良、食欲不振、肺结核咯血、小便赤涩、尿血、内痔出血等病症。

黄花菜炖鸡

一、原料：

- 1.主料：黄花菜 100 克，鸡 1 只。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、葱段、姜片、胡椒粉。

二、制法：

1.将黄花菜用水泡发，择洗干净。将鸡宰杀，去皮、内脏、脚爪，洗净后入沸水锅内焯一下，捞出洗去血污。

2.锅内放入适量水，放入鸡烧沸，撇去浮沫，加入料酒、精盐、葱、姜炖至鸡肉熟烂，加入黄花菜，烧至入味，加入味精、胡椒粉，出锅即成。

按：此菜由黄花菜与温中益气、补髓添精的鸡肉相配而成，可为人体提供丰富的蛋白质、脂肪等多种营养成分，具有健胃、补肾、益气、利尿的功效。适用于食欲不振、消化不良、消温、水肿、腰膝酸痛、便血、虚劳羸瘦等病症。

金针菜炒肉丝

一、原料：

- 1.主料：猪肉 250 克，水发黄花菜 200 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、葱丝、姜丝、湿淀粉。

二、制法：

- 1.将猪肉洗净切丝。金针菜去老梗多次洗净，长的切一刀。
- 2.炒锅烧热放入肉丝煸炒至变色，放入酱油、葱、姜、料酒、精盐煸炒，再加金针菜继续煸炒，熟透时点味精，用湿淀粉勾稀芡，出锅装盘即成。

按，此菜以安五脏、补心志、明目的黄花菜配以滋补肾气的猪肉组成，含有丰富的蛋白质、多种维生素等营养物质，具有滋补气血、益髓添精的作用。可防治神经衰弱。反应迟钝，记忆力减退等病症。还适用于食欲不振。消化不良、便血、便秘、体虚乏力等病症。

90. 萱草

萱草为百合科植物萱草 *Hemerocallis fulva* L. 嫩叶，又名金针菜叶。

萱草嫩叶每百克含水分 75 克，胡萝卜素 4.47 毫克，维生素 C 114 毫克，还含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质等。

萱草性味甘凉，具有利湿热、宽胸、消食的功效。治胸膈烦热、黄疸、小便赤涩。《本草纲目》载“消食，利湿热。”

炒萱草

一、原料：

- 1.主料：萱草嫩叶 500 克。
- 2.调料：精盐、味精、葱花、猪油。

二、制法：

- 1.将萱草去杂洗净切段。
- 2.油锅烧热，下葱花煸香，投入萱草煸炒，加入精盐，炒至入味，点入味精，出锅即成。

按：此菜含有多种营养成分。特别是每百克含有胡萝卜素 4.47 毫克，维生素 C114 毫克，有助于增强人体免疫功效。此菜还具有利湿热、宽胸、消食的功效。适用于胸膈烦热、黄疸、小便赤涩等病症。

萱草炒鸡蛋

一、原料：

1.主料：萱草嫩叶 300 克，鸡蛋 2 只。

2.调料：精盐、味精、葱花、猪油。

二、制法：

1.将萱草去杂洗净切段。鸡蛋磕入碗内搅匀。

2.油锅烧热，下葱花煸香，倒入鸡蛋煸炒，加入精盐，炒至成块，铲成小块出锅。

3.油锅烧热，下萱草煸炒，加入精盐炒至入味，倒入炒好的鸡蛋，加少量水，点入味精，出锅即成。

按：此菜由萱草与润肺利咽、清热解毒、润阴润燥。养血息风的鸡蛋相配而成，可为人体提供丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素等营养成分，具有清热利湿、润肺利咽的功效，适用于咽喉肿痛、目赤、虚劳吐血、胸膈烦热、小便赤涩、热毒肿痛等病症。健康人食用更能强壮身体，提高工作效率。

萱草炒青椒

一、原料：

- 1.主料：萱草嫩叶 300 克，青辣椒 200 克。
- 2.调料：精盐、味精、葱花、生油。

二、制法：

- 1.将萱草嫩叶去杂洗净切段。青椒去蒂、籽切丝。
- 2.油锅烧热，下葱花煸香，投入萱草、青椒煸炒，加入精盐炒至入味，点入味精，出锅即成。

按：此菜由萱草与驱寒散风、兴奋开胃、发汗行血的青椒组成。青椒每百克含维生素 C 最高者可达 198 毫克。两者组成此菜含有极丰富的维生素 C 和胡萝卜素，有助于增强人体免疫功能。此菜具有宽胸开胃、发汗行血的功效。适用于食欲不佳、消化不良、小便赤涩等病症。健康人食用能增强食欲，提高防病抗病能力。

91. 松茸菌

松茸菌为真菌植物门真菌松茸菌 *Tricholoma matsutake* Sing. 又名松口蘑、松茸蘑，是名贵食用菌之一，享有盛名，被视为“食用菌之王”。松茸味道鲜美，香气扑鼻，是宴会上稀有佳肴。

松茸菌营养丰富，还具有较高的药用价值，含有粗蛋白质 17%，粗脂肪 5.8%，可溶性无氮化合物 61.5%，还含有丰富的维生素 B1、B2、C、尼克酸、钙、磷、铁等。

松茸菌具强身、益肠胃、止痛、理气化痰、驱虫等功效。还有治疗糖尿病及抗癌等作用。据日本有关资料报道，松茸菌抗癌效果可达 90% 以上。

松茸菌的经济价值很高，国际市场每吨鲜松茸菌售价达 3—5 万美元，是其他菌类所望尘莫及的。

松茸海参

一、原料：

1.主料：鲜松茸菌 150 克，水发海参 150 克，笋片 50 克。

2.调料：料酒、味精、精盐、姜末、葱花、猪油、鸡汤。

二、制法：

1.将鲜松茸菌放清水泡段时间，去掉菌伞上表皮，洗净后切片，下沸水锅焯一下捞出沥水。

2.将水发海参去杂洗净切成片，放入沸水锅中焯后捞出。笋片下沸水锅焯一下捞出。

3.炒锅中放入猪油，烧至五成热时下葱、姜煸出香味，烹入料酒，加入海参、松茸菌、笋片、精盐、味精、鸡汤，烧至海参、松茸菌入味，盛入汤盘，淋上麻油即成。

按：松茸菌又称松茸、松蘑，具有补益强身、理气化痰、止痛的作用。配以补肾益精、养血润燥的海参和理气化痰、和中的竹笋，其功在滋补之中寓于清消，使其补而不燥，消而不伤正。具有滋补强壮、理气和中、化痰的作用，常可作为精血亏损、身体虚弱、消瘦乏力、阳痿遗精以及体虚痰多等病的辅助食疗菜肴。此外，海参还含有抗癌和软化血管的物质，可作为癌症及血管硬化等疾患的保健营养菜肴使用。

松茸鲍鱼

一、原料：

- 1.主料：鲜松茸菌 150 克，罐头鲜鲍鱼 150 克。
- 2.调料：精盐、味精、葱段、姜片、湿淀粉、鲍鱼汤、鸡汤、猪油。

二、制法：

1.先将松茸菌洗净，放沸水锅焯一下捞出，用冷水投凉，撕去菌伞表皮，切成四瓣码在盘中。鲍鱼用刀切成三片，也放在盘中。

2.炒锅放猪油烧热加入葱、姜煸成金黄色，放入鲍鱼汤、鸡汤、精盐、味精、松茸菌、鲍鱼，用中火煨至松茸菌、鲍鱼入味，拣出葱、姜，用湿淀粉勾芡，出锅装入盘内即成。

按：此菜以性味甘平、补益强身的松茸菌配滋阴润燥、平肝潜阳的海珍品鲍鱼，常可作为久病、年老体虚、精血虚亏的营养补益菜肴食用。亦可作为高血压、冠心病、高血脂症等病的辅助食疗菜肴使用。

松茸虾仁

一、原料：

1.主料：水发松茸菌 150 克，鲜虾仁 150 克，笋片 50 克，青菜心 50 克。

2.调料：料酒、精盐、葱花、姜丝、素油。

二、制法：

1.将松茸菌去杂洗净切条，虾仁洗净。

2.油锅烧热，加入葱、姜煽香，放入虾仁煸炒几下，烹入料酒、酱油，加入精盐、松茸菌、笋片、青菜心，炒至入味即可出锅。

按：松茸具有强身体、益肠胃、理气化痰的功效，对糖尿病、癌症有一定的疗效。虾仁具有补肾壮阳、滋阴健胃的功效，每百克含蛋白质 20 克，脂肪 0.7 克，钙 35 毫克，磷 150 毫克，铁 1.3 毫克，维生素 A260 国际单位及维生素 B1、B2 等营养成分。竹笋具有清热消痰、利隔爽胃的功效。青菜具有解热除烦、通利肠胃的功效。几物相配烹制成此菜，营养丰富，具有益肠胃、清热消痰的功效。可作为体弱、咳嗽多痰、阳痿、小便频数、便秘等病患者辅助食疗菜。

松茸炒鸡丝

一、原料：

- 1.主料：水发松茸菌 100 克，鸡肉 150 克，笋片 50 克，青菜心 50 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、酱油、葱花、姜丝、湿淀粉、素油。

二、制法：

- 1.将松茸菌去杂洗净切条。鸡肉洗净切丝。青菜心洗净切条。
- 2.油锅烧热，放入葱、姜煸香，投入鸡肉煸炒，烹入料酒、酱油煸炒，加精盐和适量水煸炒至鸡丝熟，加入松茸菌、笋片，青菜心煸炒至入味，用湿淀粉勾芡，点入味精推匀，出锅装盘即成。

按：鸡肉具有温中益气、补髓添精的功效。笋片、青菜具有清热除烦、通利肠胃的功效。松茸菌与三物相配成此菜，具有补益肠胃、理气化痰的功效。可作为虚劳羸瘦、胃呆食少、小便频数、便秘。咳嗽多痰等病症的辅助食疗菜肴。健康人食之，可补髓添精，强壮身体。

松茸炒山鸡片

一、原料：

- 1.主料：水发松茸菌 100 克，山鸡肉 150 克。
- 2.调料：精盐、料酒、味精、酱油、白糖、葱花、姜丝、湿淀粉、素油。

二、制法：

- 1.将松茸菌去杂洗净切片。山鸡肉洗净切片。
- 2.油锅烧热，下葱姜煸香，投入山鸡肉片煸炒，烹入料酒、酱油，加入精盐、白糖和适量水煸炒，加入松茸菌片继续炒至山鸡肉熟烂，用湿淀粉勾芡，点入味精推匀，即可出锅。

按：山鸡肉含有丰富的蛋白质、脂肪、钙、磷、铁和多种维生素，具有补脾胃、益肾气的功效。与松茸菌相配成此菜，可为人体提供丰富的营养成分，具有补脾胃的功效。可作为体虚羸瘦、饮食减少、小便频数、消渴、咳嗽多痰、肺结核等病患者食疗菜肴。对健康人补益作用强。多食易发痔疮。

松蘑烧肉

一、原料：

1.主料：带皮猪肉 500 克，水发松蘑 50 克，胡萝卜 50 克。

2.调料：精盐、味精、酱油、白糖、葱丝、蒜片、姜丝、湿淀粉、胡椒粉、生油。

二、制法：

1.将水发松蘑去杂洗净，撕成两半。将猪肉洗净切厚大片，放沸水锅内焯至八成熟，洗净放盆内加少许酱油拌匀。把胡萝卜洗净切成片，放在沸水锅内焯一下捞出。

2.炒锅加油烧至七成热时，将肉片入油内炸成金黄色，随将松蘑放入油内余炸一下，倒入漏勺内沥油。

3.炒锅留少量底油，用葱蒜姜炸锅，放入胡萝卜煸炒，再放入松蘑、肉片、酱油、胡椒粉偏炒，添适量汤，加入白糖，微火烧至汤浓肉酥时点味精，用湿淀粉勾稀芡，出锅装盘即可。

按：此菜用补肾养血、滋阴润燥的猪肉配补益强身、理气化痰的松蘑，具有补肾益精、滋肝养血的功效和补而不腻的特点。常可作为年老、病后、产后体虚、精血不足、肾精亏虚以及津液大伤等病症的补益食疗菜肴食用。外感发热、体胖多痰以及素体内温蕴结者忌食用。

92. 松子

松子为松科植物红松 *Pinus koraiensis* Sieb. et Zucc. 白皮松 *P. bungeana* Zucc. 华山松 *P. armandii* Franch. 等多种松的种子，又名海松子。每百克松子仁中含蛋白质 16.7 克，碳水化合物 9.8 克，脂肪 63.5 克，松子的脂肪大部分为油酸、亚油酸等不饱和脂肪酸组成。还含有钙、磷、铁、维生素 E、挥发油等成分。

松子性温味甘。具有养阴、熄风、润肺、滑肠等功效，治风痹、头眩、燥咳、吐血、便秘等病。《日华子本草》载“逐风痹寒气，虚羸少气，补不足，润皮肤，肥五脏”。《玉楸药解》载“润肺止咳，滑肠通便，开关逐痹，泽肤荣毛”。可见常食松子能延年、美容。

凡脾虚便溏、肾亏遗精、湿痰甚者均不宜多食。

盐炒松子

一、原料：

1.主料：松子 1000 克。

2.调料：盐适量。

二、制法：

将洗净的细沙入锅炒烫，加入松子，炒至松子发响，出锅筛去沙。将松子浸于盐水中，稍浸片刻，取出沥干水。细沙放锅中炒热，松子入锅再炒，至松子仁肉微黄色出锅，筛去沙晾凉即成。

按：松子仁又称海松子，味甘性平，每百克含脂肪 63.5 克，大部分为油酸、亚油酸等不饱和脂肪酸组成，具有养阴、熄风、润肺、滑肠等功效。《海药本草》载“主诸风，温肠胃，久服轻身延年不老”。《玉楸药解》载：“润肺止咳，滑肠通便，开关逐痹，泽肤荣毛”。现代研究证明，松子还有降血脂、软化血管的作用，能治风痹、头眩、燥咳、吐血、便秘等病。常食酥香松子能延年、泽容。泄泻便溏者少食。

松子仁烧冬菇

一、原料：

1.主料：水发香菇 200 克，松子仁 100 克。

2.调料：料酒、精盐、味精、酱油、姜汁、花椒油、湿淀粉、麻油、猪油、高汤。

二、制法：

1.水发香菇去杂洗净，用刀切片。松子仁去皮，用刀滑拍一下，使其烂而不碎。

2.炒锅加猪油烧热，投入松子仁炸一下，加入香菇、精盐，味精、料酒，酱油、姜汁、高汤，烧至香菇、松子仁入味，用湿淀粉勾芡，淋入麻油，出锅装盘即成。

按：香菇性味甘平，有健脾益气、滋补强壮的功效，配以滋阴养液、补益润肠的松子仁后其作用增强。常可作为体虚精血不足、脾胃虚弱、气血不足以及高血压、高血脂、冠心病、动脉硬化等症的食疗菜肴食用。

松仁萝卜米

一、原料：

1.主料：胡萝卜 150 克，松子仁 50 克，甜椒 50 克。

2.调料：料酒、精盐、味精、白糖、湿淀粉、麻油、生油、鲜汤。

二、制法：

1.将胡萝卜刮去表皮，洗净切成粒，入沸水锅焯一下，捞出放在碗内，拌以精盐、味精。甜椒去蒂、籽，洗净切粒。

2.油锅烧至三成热，投入松子仁炸至淡黄色时随即倒入甜椒、胡萝卜，滑散倒入漏勺沥油。

3.原锅留余油，烹入料酒，加入鲜汤、精盐、味精待沸，用湿淀粉勾芡，倒入胡萝卜、松子仁、甜椒，淋入麻油，翻炒均匀即可出锅。

按：此菜由松子仁、胡萝卜和甜椒经烹制而成。松子仁具有养阴、熄风、润肺、滑肠的功效，胡萝卜具有健脾、化滞、明目的功效，甜椒具有温中、开胃、消食的功效。三者组成松仁萝卜米，为人体提供丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、胡萝卜素、维生素 C，具有健脾开胃、滋阴润肺的功效。适用于干咳，便秘、百日咳、夜盲、消化不良等病症。健康人食之减少疾病、增强体质。

松子酥鸡腿

一、原料：

- 1.主料：母鸡腿 4 只，猪肉 200 克，松子仁 100 克，鸡蛋 6 只。
- 2.调料：料酒、精盐，味精、白糖、酱油、葱花、姜末、芫荽、湿淀粉、菱粉、生油、猪油、鸡汤。

二、制法：

- 1.将鸡腿的皮、肉分别剔下，将鸡肉与猪肉剁成肉茸，放入大碗内，磕入鸡蛋 4 只，加入料酒、精盐、味精、酱油、白糖、湿淀粉、葱、姜、松子仁搅拌均匀成肉馅。
- 2.将鸡皮平铺于案板上，撒上干菱粉，然后将肉馅平抹于鸡皮上，再插上松子仁。取一小碗，内放鸡蛋清、湿淀粉调成蛋糊。
- 3.平锅烧热后加入猪油溜匀，将鸡皮面上抹蛋清糊，下油锅两面煎，待鸡皮两面绷住后拖出。锅内倒入生油，待七成热时投入鸡皮炸透捞出，改刀成长条状，一半皮朝下，一半皮朝上码在扣碗内，加入酱油、料酒、精盐、白糖、鸡汤上笼蒸透取出，蒸汤滗于锅内，翻身扣于盘中。将锅内的汤调好味勾稀芡，浇于鸡腿上，再围上芫荽末即成。

按：此菜是由松子仁与鸡肉、猪肉、鸡蛋相配而成，可为人体提供丰富的营养成分，具有滋阴润燥（补中益气的功效。适用于瘦弱于咳、虚劳吐血、胃呆纳少、崩漏泄泻、营养不良、小便频数等病症。

炒松仁酱

一、原料：

1.主料：松子仁 100 克，猪肉 150 克，胡萝卜 25 克，水发蘑菇 25 克。

2.调料：味精、黄豆酱、葱丝、姜丝、湿淀粉、麻油、猪油。

二、制法：

1.将猪肉，胡萝卜、蘑菇均切成小方丁，把胡萝卜、蘑菇丁分别下沸水锅焯一下。

2.炒锅加油烧至五成热时，将松子仁放入油内炸熟捞出，晾凉去皮。

3.原锅留有油，加葱、姜煸香，放入黄豆酱少许炒熟，放入肉丁、胡萝卜丁、蘑菇丁煸炒，添汤少许稍炖，加入松子仁，味精，用湿淀粉勾稀芡，淋上麻油，出锅装盘即成。拌面条吃最宜。

按：松子仁含丰富的蛋白质、脂肪等营养物质。脂肪中主要为不饱和脂肪酸，有促进脑细胞发达和有良好的功能。配以猪肉、胡萝卜、蘑菇，使得此菜营养成分更加齐全、价值更高，常做为较好的益智健脑菜肴食用。

松子仁粥

一、原料：

1.主料：松子仁 10 克，粳米 100 克。

2.调料：冰糖。

二、制法：

将松子仁、粳米分别去杂洗净，放入锅中，加适量水，用大火煮沸，加入冰糖，改为小火煮约 30 分钟，成粥即可出锅。

按：松子仁含蛋白质、脂肪（大部分为油酸、亚油酸）等。其作用为养阴、熄风、润肺、滑肠。《本草经疏》载“味甘补血，血气充足，则五脏自润，发自不饥……故能延年，轻身不老。”与补中益气的粳米共煮成粥，调以冰糖，有补中益气、养阴等功效，常食能延年、泽肤、养发。

海松子什锦饭

一、原料：

1.主料：大米饭 1000 克，嫩鸡肉 200 克，瘦猪肉 200 克，鸡蛋 3 只，胡萝卜 25 克，松子仁 25 克。

2.调料：料酒、精盐、味精、酱油、葱花、白糖、素油。

二、制法：

1.将鸡肉、猪肉分别洗净，鸡肉切丝，猪肉切片。胡萝卜洗净，刮去表皮切薄片。松子仁去杂洗净，下锅炒熟。

2.炒锅放油，烧热放葱花煸香，加入鸡肉炒一会，随即将猪肉、胡萝卜下锅，用大火速炒，放点水，加入酱油、料酒、精盐、白糖、糖炒至肉熟烂。

3.将鸡蛋磕入碗内搅匀。另一炒锅放油，油热倒入鸡蛋，炒散至熟。倒入鸡肉于锅中，再加入松子仁，搅匀稍煮，即成“海松子什锦”。

4.用碗盛热的大米饭，将“海松子什锦”浇在饭上即成。

按，松子仁具有养阴、熄风、润肺、滑肠等功效。《日华子本草》记：“逐风痹寒气，虚羸少气，补不足，润皮肤，肥五脏”。《玉楸药解》载“润肺止咳，滑肠通便，开关逐痹，泽肤荣毛。”鸡肉具有温中、益气、补精、添髓等功效。猪肉具有滋阴、润燥的功效。鸡蛋具有镇心、益气、安五脏、养血的功效。胡萝卜有健脾、化滞的功效。几物与大米饭相合，具有补中益气、滋阴润燥等功效。食之能旺盛血液循环，光润肌肤，美艳容颜。久食能延年益寿，活泼健美。

松子核桃蜜饮

一、原料：

1.主料：松子仁 30 克，核桃肉 30 克。

2.调料：蜂蜜 30 克。

二.制法：

将松子仁、核桃肉分别用开水浸泡去皮，放在一起捣烂如泥，放碗中，加入蜂蜜搅匀。分 2 次用开水冲散饮用。

按：松子仁又称海松子，含有丰富脂肪（多为不饱和脂肪酸），有降血脂和软化血管的功效。《海药本草》记海松子“主诸风，温肠胃，久服轻身延年不老”。《本草经疏》记载“海松子气味香美甘温，甘温助阳气而通经，味甘补血，血气充足，则五脏自润，发白不饥，……故能延年，轻身不老”。核桃肉具有补肾固精、温肺定喘、润肠的功效。《开宝本草》载“令人肥健，润肌，黑须发。”《神农本草经》载“蜂蜜久服强志轻身，延年益寿”。三者组成蜜饮，是很好的润肤、乌发、延年不老的保健饮料。

93. 鱼腥草

鱼腥草为三白草科蕺菜 *Houttuynia cordata* Thunb., 的嫩茎叶, 又名蕺儿菜、折耳菜, 多年生草本植物。全株具鱼腥气, 可炒食、凉拌或作汤。

鱼腥草每百克嫩茎叶含碳水化合物 6 克, 蛋白质 2.2 克, 脂肪 0.4 克, 钙 74 毫克, 磷 53 毫克, 挥发油 (甲基正壬酮、丹桂油稀、羊脂酸、月桂醛) 0.49 毫克, 还含有鱼腥草素、蕺菜碱和多种维生素。

鱼腥草具有清热解毒、利水消肿的功效。主治扁桃体炎、肺脓疡、尿路感染等。虚寒症及阴性外疡者少食。

拌鱼腥草

一、原料：

1.主料：鱼腥草 250 克。

2.调料：精盐、味精、花椒粉、辣椒油、白糖。

二、制法：

将鱼腥草去杂洗净，切成段，放味精、精盐、花椒粉、辣椒油、白糖，拌匀即可上桌。

按：鱼腥草具有清热解毒、利尿消肿的功效。做成凉拌菜对上呼吸道感染、肺脓疡、尿路炎症、乳腺炎、蜂窝组织炎、中耳炎、肠炎等有一定疗效。鱼腥草性寒不宜多食。

鱼腥草蒸鸡

一、原料：

1.主料：嫩母鸡 1 只（重约 1500 克），鱼腥草 200 克。

2.调料：精盐、味精、胡椒粉、葱段、姜片。

二、制法：

1.将鸡宰杀、去毛、内脏、脚爪洗净，放入沸水锅内焯一下，捞出洗净血污。将鱼腥草去杂洗净切段。

2.取汤盆 1 只，放入全鸡、精盐、姜、葱、胡椒粉和适量清水，上笼蒸至鸡熟透，再加入鱼腥草、味精，略蒸即可出笼。

按：此菜由清热解毒、利尿消肿的鱼腥草与温中益气、补髓添精的鸡肉相配而成，可为人体提供丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物等多种营养成分，具有消炎解毒、温中益气的功效。可作为肺脓疡、虚劳瘦弱、水肿、脱肛等病症患者的辅助食疗菜肴食用。

鱼腥草炒鸡蛋

一、原料：

1.主料：鲜鱼腥草 150 克，鸡蛋 4 只。

2.调料：精盐、味精、葱花、素油。

二、制法：

1.将鱼腥草去杂洗净切小段，鸡蛋磕入碗内搅匀。

2.锅内油烧热，投入葱花煸香，放入鱼腥草煸炒几下，倒入鸡蛋一起煸炒至成块，加入适量水和盐，炒至鸡蛋熟而入味，点入味精推匀即成。

按：此菜是由鱼腥草与润肺利咽、清热解毒、滋阴润燥的鸡蛋相配而组成，具有清热解毒、滋阴润肺的功效。可作为肺炎、肺脓疡、痈肿、虚劳出血、目赤、热痢等病患者辅助营养食疗菜肴使用。

鱼腥草肉丝

一、原料：

1.主料：猪肉 200 克，鱼腥草 100 克。

2.调料：精盐、味精、姜丝、湿淀粉、猪油、鲜汤。

二、制法：

1.将猪肉洗净切丝，放碗内加盐、湿淀粉拌匀。鱼腥草去杂洗净切段。盐、味精、湿淀粉、鲜汤兑成汁。

2.锅放油烧至六成热，下肉丝炒散，放鱼腥草炒几下，烹入兑好的汁，翻炒几下起锅装盘即成。

按：此菜由鱼腥草与滋阴润燥、温中益气的猪肉相配而成，可为人体提供丰富的营养成分，具有消炎解毒、滋阴润肺的功效。适用于肺炎、肺脓疡、瘦弱干咳、营养不良、脱肛等病症。

鱼腥草烧猪肺

一、原料：

1.主料：猪肺 250 克，鲜鱼腥草 100 克。

2.调料：料酒、精盐、味精、酱油、白糖、葱段、姜片、猪油。

二、制法：

1.将猪肺切成块，多次洗去血水。鱼腥草去杂洗净切段。

2.锅加猪油烧热，放入猪肺煸炒至于，烹入料酒、酱油煸炒几下，加入葱、姜、精盐和适量水，烧至猪肺熟，加入白糖、料酒继续烧至猪肺熟透，投入鱼腥草烧至入味，点入味精即可出锅。

按：鱼腥草与补肺润肺的猪肺组成此菜，具有消炎解毒、滋阴润肺的功效。可作为肺炎、肺脓疡、肺虚咳嗽、咳血及肺痿等病症患者的辅助食疗菜肴食用。

94. 苜蓿

苜蓿为豆科植物紫苜蓿 *Medicago sativa* L. 的嫩茎叶。苜蓿的营养价值很高，每百克鲜品含蛋白质 5.9 克，碳水化合物 9.7 克，胡萝卜素 3.28 毫克，维生素 C 92 毫克，维生素 B₂ 0.36 毫克，钙 332 毫克，磷 115 毫克，铁 8 毫克。另外还含有止血作用的维生素 K。民间有些验方用它来治胃或痔、肠出血。

苜蓿具有清脾胃、利大小肠、下膀胱结石的功效。

拌苜蓿

一、原料：

- 1.主料：苜蓿 250 克。
- 2.调料：味精、酱油、麻油。

二、制法：

将苜蓿去杂洗净，入沸水锅焯一下，捞出洗净，挤于水，切碎放盘内，加入酱油、麻油、味精，拌匀即可食用。按：苜蓿含有多种营养成分，每百克含胡萝卜素 3.28 毫克，维生素 C92 毫克，高于一般蔬菜许多倍。丰富的胡萝卜素、维生素 C 有助于增强人体免疫功能，树立人体正气，有一定的防癌抗癌作用。苜蓿具有清脾胃、利大小肠的功效。民间用于治疗胃、肠出血或痔疮出血。健康人食用能增强抗病防病能力，滋润皮肤而健美。

苜蓿炖豆腐

一、原料：

- 1.主料：苜蓿 250 克，豆腐 200 克。
- 2.调料：精盐、味精、葱花、素油。

二、制法：

- 1.将苜蓿去杂洗净切段。豆腐切块。
- 2.油锅烧热，放入葱花偏香，放入豆腐、精盐和少量水烧至入味，投入苜蓿烧至入味，点入味精，出锅即成。

按：此菜是由苜蓿与滋阴润燥、益气和胃、养血增乳的豆腐相配而成，可为人体提供丰富的蛋白质、钙、胡萝卜素、维生素 C 等营养成分。具有益脾胃、滋阴养血的功效。适用于脾胃虚而致的腹胀、呕吐、消渴、便秘、痔血等病症。

苜蓿炒鸡蛋

一、原料：

- 1.主料：苜蓿 150 克，鸡蛋 3 只。
- 2.调料：精盐、味精、葱花、生油。

二、制法：

- 1.将苜蓿去杂洗净切段，鸡蛋磕入碗内搅匀。
- 2.锅内加油烧热，下葱花煸香，倒入鸡蛋煸炒，加入精盐煸炒至成块，加入少量水炒至熟，并用铲子划成小块，加入苜蓿炒至入味，点入味精，出锅即成。

按：此菜是由苜蓿与滋阴润燥、健脾益血的鸡蛋相配而成，可为人体提供丰富的营养成分。具有滋阴润燥、益脾清胃的功效。用于心烦失眠、手足心热、干咳、便血、痔血、便秘、营养不良等病症。

95. 败酱草

败酱草为败酱科植物白花败酱 *Patrinia villosa* Juss., 黄花败酱 *P. scabiosaefolia* Fisch. 的嫩叶, 又名胭脂麻。《本草纲目》载“败酱, 南人采嫩者, 暴蒸作菜食, 味微苦而有陈酱败酱草嫩叶每百克含水分 79 克, 蛋白质 1.5 克, 脂肪 1 克, 碳水化合物 10 克, 胡萝卜素 6.02 毫克, 维生素 B₂ 0.16 毫克, 维生素 C 52 毫克。

败酱草性味苦平, 具有清热解毒、排脓破瘀的功效。治肠痈、下痢、赤白带下、产后瘀滞腹痛、目赤肿痛。久病脾胃虚弱者忌食用。

凉拌败酱草

一、原料：

- 1.主料：败酱嫩叶 500 克。
- 2.调料：精盐、味精、酱油、麻油。

二、制法：

将败酱草嫩叶去杂洗净，入沸水锅焯透，捞入清水洗去苦味，挤于水切碎放盘内，加入精盐、味精、酱油、麻油，吃时拌匀即成。

按：此菜含有多种营养成分。《本草正义》载“此草有陈腐气，故以败酱得名。能清热散结，利水消肿，破瘀排脓”。此菜适用于肠痛、下痢、赤白带下、目赤肿痛等病症。因含有丰富的维生素，能使人健康少病。

败酱草炒肉丝

一、原料：

- 1.主料：败酱草嫩叶 400 克，猪肉 250 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、葱花、姜丝、酱油。

二、制法：

1.将败酱草嫩叶去杂洗净，入沸水锅内焯一下，捞出洗去苦味，挤干水切段。猪肉洗净切丝放碗内，加入料酒、精盐、味精、酱油、葱花、姜丝拌匀腌一会。

2.锅烧热，倒入肉丝煸炒至入味，投入败酱草煸炒至入味，出锅即成。

按：此菜由败酱草与滋阴润燥、补中益气的猪肉相配而成。可为人体提供丰富的蛋白质、脂肪、维生素等多种营养成分，具有滋阴润燥、清热解毒的功效。适用于体虚瘦弱、目赤肿痛、肠痈、下痢、赤白带下、便秘等病症。

96. 变豆菜

变豆菜为伞形科植物变豆菜 *Sanicula elata* Ham 的嫩茎叶，又名山芹菜。

变豆菜每百克嫩茎叶含水分 82 克，胡萝卜素 7.75 毫克，维生素 B₁ 0.44 毫克，还含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、多种矿物质。

凉拌山芹菜

一、原料：

- 1.主料：变豆菜 400 克。
- 2.调料：精盐、味精、酱油、麻油。

二、制法：

将变豆菜去杂洗净，入沸水锅焯透，捞出洗净，挤干水分切段放入盘内，加入适量精盐、味精、酱油、麻油，拌匀即成。

按：变豆菜含多种营养成分，胡萝卜的含量很高，每百克含胡萝卜素 7.75 毫克，有助于增强人体免疫功能。食用此菜能树立人体正气，增强抗病防病能力，明目健美。

变豆菜烧豆腐

一、原料：

- 1.主料：变豆菜 200 克，豆腐 200 克。
- 2.调料：精盐、味精、葱花、素油。

二、制法：

- 1.将变豆菜去杂洗净切段。豆腐切小块。
- 2.油锅烧热，下葱花煸香，加入豆腐、精盐、味精和少量清水，烧至豆腐入味，投入变豆菜烧至入味，出锅即成。

按：此菜由变豆菜与滋阴润燥、养血增乳、益气和胃的豆腐相配而成，可为人体提供丰富的蛋白质、胡萝卜素等营养成分，具有滋阴润燥、养血和胃的功效。适用于消渴、腹胀、胃气上逆所致的呕吐、消化不良、两目昏花等病症。

97. 罗勒

罗勒为唇形科植物罗勒 *Ocimum basilicum* L. var. *pilosum* Benth. 的嫩茎叶，又名毛罗勒、兰香。一年生草本植物，嫩茎叶可调制凉菜，油炸或作汤。河南、安徽省栽培较多。

罗勒含挥发油，性味辛温，具有疏风行气，化湿消食、活血、解毒的功效。治外感头痛、食胀气滞、院痛、泄泻、月经不调等。《嘉祐本草》载“调中消食，去恶气，消水气，宜生食。”气虚血燥者慎食用。

凉拌罗勒

一、原料：

- 1.主料：罗勒嫩茎叶 300 克。
- 2.调料：精盐、味精、酱油、麻油。

二、制法：

将罗勒去杂洗净，入沸水锅焯透，捞出洗净，挤干水分，切段放盘内，加入精盐、味精、酱油、麻油，拌匀即成。

按：罗勒具有疏风行气、化湿消食的功效。此菜适用于外感头痛、食胀气滞、胃痛、消化不良、肠炎泄泻、风湿痹痛等病症。气虚血燥者慎食用。

兰香叶馅饼

一、原料：

- 1.主料：罗勒嫩茎叶 300 克，面粉 500 克。
- 2.调料：精盐、姜末、猪油、发酵粉。

二、制法：

- 1.将罗勒叶去杂洗净切碎，放盆内，加入精盐、姜末、猪油拌匀成馅。
- 2.将面粉放入适量发酵粉，用水和匀发酵，揉匀做成 5 个面剂，擀成面皮，放上馅包成 5 个馅饼。放入平锅内烤熟出锅即可。

按：罗勒馅饼具有疏表、散风热的功效。适用于外感头痛、发热咳嗽、胃肠胀气、消化不良、胃痛、腹泻等病症。

98. 泥胡菜

泥胡菜为菊科植物泥胡菜 *Hemistepta lyrata* Bunge。开花前的嫩叶，又名糯米菜。

泥胡菜嫩叶每百克含蛋白质 2.6 克，脂肪 1 克，纤维素 7.3 克，钙 400 毫克，磷 60 毫克，还含有多种维生素等。

泥胡菜性味苦凉，具有清热解毒、消肿祛瘀的功效。治痔漏、痈肿疮、外伤出血、骨折。《贵州草药》载“清热解毒，祛瘀生肌。”

拌泥胡菜

一、原料：

- 1.主料：泥胡菜嫩叶 500 克。
- 2.调料：精盐、味精、蒜泥、麻油。

二、制法：

将泥胡菜去杂洗净，入沸水锅焯透，捞出洗净，挤干水切碎装盘，加入精盐、味精、蒜泥、麻油，食时拌匀。按：泥胡菜含有多种营养成分，具有清热解毒、消肿祛瘀的功效。适用于痔漏、便血、痈肿、痔疮等病症。

泥胡菜炒豆干

一、原料：

1.主料：泥胡菜嫩叶 350 克，豆腐干 150 克。

2.调料：精盐、味精、葱花、猪油。

二、制法：

1.将泥胡菜去杂洗净，入沸水锅焯一下，捞出洗净，挤于水切段。豆腐干切长片。

2.油锅烧热，下葱花煸香，放入豆腐干、精盐煸炒至入味，投入泥胡菜炒至入味，点入味精，出锅即成。

按：此菜由泥胡菜与滋阴润燥、益气和胃、清热解毒的豆腐干相配而成，具有清热、解毒、滋阴、益胃的功效。适用于消渴、烦热、痈肿疮疡、腹胀、胃逆等病症。

99. 苦菜

苦菜为菊科植物苦苣菜 *Sonchus oleraceus* L. 山苦苣 *Ixeris chinensis* (Thunb.) Nakai. 抱茎苦苣菜 *I. denticulata* (Houtt.) Stebb. 的嫩叶，又名苦苣、苦马菜。1—2 年生草本植物。

苦菜每百克嫩叶含水分 91 克，蛋白质 1.8 克，脂肪 0.5 克，碳水化合物 4 克，钙 120 毫克，磷 52 毫克，胡萝卜素 1.79 毫克，维生素 B₂ 0.18 毫克，维生素 C 12 毫克等。

苦菜性味苦寒，具有清热解毒、凉血的功效。用于治痢疾、黄疸、血淋、痔瘕、疗肿等。《滇南本草》载“凉血热，寒胃，发肚腹中积，利水便。”《本草纲目》载“治血淋痔疹”。脾胃虚寒者忌食。

凉拌苦菜

一、原料：

- 1.主料：苦菜 500 克。
- 2.调料：精盐、味精、蒜泥、麻油。

二、制法：

将苦菜去杂洗净，入沸水锅焯透，捞出洗去苦味，挤干水切碎，放盘内，加入精盐、味精、蒜泥、麻油，食时拌匀。

按：苦菜含有多种营养成分，具有清热、解毒、凉血的功效。适用痢疾、黄疸、血淋、痔疮、疗肿等病症。脾胃虚寒者忌食。

苦菜烧肉片

一、原料：

- 1.主料：苦菜 250 克，猪肉 150 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、酱油、葱花、姜末。

二、制法：

1.将苦菜去杂洗净，入沸水锅焯一下，捞出洗去苦味切段。猪肉洗净切片。料酒、精盐、味精、酱油、葱、姜同放碗搅匀成芡汁。

2.锅烧热，下猪肉煸炒，倒入芡汁烧至肉熟入味，投入苦菜烧至入味，出锅即成。

按：此菜由苦菜与滋阴润燥、补中益气的猪肉相配而成，可为人体提供丰富的营养成分，具有清热解毒、滋阴润燥的功效。适用于阴虚咳嗽、消渴、痢疾、黄疸、痔疮、便秘等病症。

苦菜烧猪肝

一、原料：

- 1.主料：苦菜 250 克，猪肝 150 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、酱油、湿淀粉、葱花、姜末、猪油。

二、制法：

1.将苦菜去杂洗净，入沸水锅焯一下，捞出洗去苦味，切段。猪肝洗净切片，放入碗内，加入料酒、精盐、味精、酱油、湿淀粉拌匀。

2.油锅烧热入葱、姜煸香，倒入猪肝煸炒至熟而入味，投入苦菜炒至入味，出锅即成。

按：此菜由苦菜与补肝明目、补气养血的猪肝相配而成，可为人体提供丰富的营养成分，具有清热解毒、补肝明目的功效。适用于面色萎黄、小儿疳积、浮肿、贫血、眼花、夜盲、痔疮等病症。

100. 雨久花

雨久花为雨久花科植物箭叶雨久花 *Monochoria hastata* (L.) Solms. 雨久花 *M. korsakowii* Reg, et Maack. 的嫩茎叶。

雨久花鲜品每百克含水分 92.3 克，蛋白质 1.6 克，脂肪 0.4 克，纤维素 1.75 克，钙 110 毫克，磷 10 毫克，还含有多种维生素。

雨久花具有清热、去湿、定喘、解毒的功效。《吉林中草药》载“清热定喘，解毒消肿。治高热、喘息、小儿丹毒”。

炒雨久花

一、原料：

- 1.主料：雨久花 400 克。
- 2.调料：精盐、味精、葱花、猪油。

二、制法：

- 1.将雨久花去杂洗净切段。
- 2.油锅烧热，下葱花煸香，投入雨久花煸炒，加入精盐炒至入味，点入味精，出锅即可。

按：雨久花含有多种营养成分，具有清热、解毒、去温、定喘的功效。此菜适用于高热喘咳、小儿丹毒、脚气、水肿等病症。

雨久花烧猪胰

一、原料：

- 1.主料：雨久花 300 克，猪胰 150 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、酱油、葱花、姜末。

二、制法：

- 1.将雨久花去杂洗净，入沸水锅焯一下，捞出切段。
- 2.猪胰洗净切块，放入碗内，加入调料各物拌匀稍腌。
- 3.锅烧热，倒入猪胰煸炒，加少量水炒至熟透，加入雨久花炒至入味即成。

按：此菜由雨久花与益肺、补脾、润燥的猪胰相配而成，具有益肺、定喘、清热、润燥的功效。适用于高热喘息、肺虚咳嗽、肺张喘急、小儿丹毒等病症。

101. 香菇

香菇为真菌植物门真菌香蕈（爪菰、花菇）*Lentinusedo-des* (Berk.) sing. 的子实体。由于营养丰富，香气沁脾，味道鲜美，素有“菇中之王”、“蘑菇皇后”、“蔬菜之冠”的美称。

据分析，每百克香干菇中，含蛋白质 13 克，脂肪 1.8 克，钙 124 毫克，磷 415 毫克，铁 25.3 毫克，以及丰富的维生素 B1、B2、C、D 等。香菇蛋白质由 18 氨基酸组成，占人体必需氨基酸总量的 35.9%，营养价值很高。

香菇中含腺嘌呤、胆碱、酪氨酸、氧化酶以及某些核酸物质，能起到降压、降胆固醇、降血脂的作用，又可预防动脉硬化、肝硬化等疾病。香菇多糖能提高辅助性 T 细胞的活力而增强人体体液免疫功能。大量实践证明，香菇防治癌症的范围广泛，已用于临床治疗。香菇还含有多种维生素、矿物质，对促进人体新陈代谢，提高机体适应力有很大作用。香菇还对糖尿病、肺结核、传染性肝炎、神经炎等起治疗作用，又可用于消化不良、便秘、减肥等。

清炖香菇

一、原料：

- 1.主料：干香菇 100 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、白糖、鸡油、鸡汤。

二、制法：

香菇用温水浸泡，泡发后去杂洗净，捞出挤干水分，排在炖盅内，加入鸡汤、澄清的浸泡水、料酒、味精、精盐、白糖，上笼蒸 40 分钟左右取出，淋入鸡油即成。

按：香菇又称冬菇，是食用菌中的珍品，在国际上享有很高声誉，色美味香，营养丰富，是一种高蛋白、低脂肪的保健食品，被称为植物性食品之最。香菇还含有碳水化合物、维生素和人体所需的多种氨基酸、微量元素，并含有抗癌物质 1.3— β —葡萄糖苷酶以及抑制血中胆固醇和降低血压的核酸类物质。性味甘平，具有补气益胃、降压降脂、降胆固醇、抗癌的功效。可作为心血管疾病、高血压、高血脂、高胆固醇以及癌症、糖尿病等病症的辅助食疗菜肴长期食用。

清炖香菇木耳

一、原料：

- 1.主料：香菇 50 克，木耳 25 克。
- 2.调料：料酒、精盐、姜片、胡椒粉、熟猪油、鸡汤。

二、制法：

- 1.将香菇、木耳分别用温水泡发，去杂洗净。泡发的水澄清留用。
- 2，将料酒、精盐，姜片、葱段、猪油、香菇、木耳放入砂锅中，加入泡发香菇、木耳的水和鸡汤。用武火烧沸，撇去浮沫，改为文火炖 20 分钟左右。拣去姜、葱，加入味精、胡椒粉调味即成。

按：香菇与木耳均为高级天然滋补之山珍。两物除含有一般营养外，其中香菇还具有降低血脂和抗癌物质，黑木耳还含有减少血凝块的物质。此菜可用来治疗和预防高血压、高血脂、动脉硬化等症，亦可用于抗癌的辅助食疗菜肴。

炒双菇

一、原料：

- 1.主料：水发香菇 150 克，鲜蘑菇 150 克。
- 2.调料：料酒、味精、酱油、白糖、姜末、湿淀粉、生油、麻油、鲜汤。

二、制法：

- 1.水发香菇去杂洗净，切成薄片。鲜蘑菇洗净切片。
- 2.炒锅置火上，加油少许，将香菇片、蘑菇片煸炒几下，加入料酒、白糖、酱油继续煸炒，炒至入味。然后加鲜汤烧沸，放味精，用湿淀粉勾芡，淋麻油，装盘即成。

按：香菇与蘑菇均为中外驰名的食用菌珍品。此菜肴含有较高的蛋白质和人体所需的多种氨基酸及抗癌物质。其功效在于滋补强壮、益气滋阴、消食化痰、清神降压和抗癌肿。可作为高级滋补性食物而用于体质虚弱者。亦可用于痰多而引起的食欲不振或高血压病、头目昏晕等病症。还可作为癌症患者的保健食疗菜肴长期食用。

香菇烧豆腐

一、原料：

1.主料：豆腐 400 克，水发香菇 50 克，笋片 20 克，熟油菜叶 10 克。

2.调料：料酒、味精、精盐、酱油、白糖、葱丝、湿淀粉、素鲜汤。

二、制法：

1.把豆腐切成块，放锅中加清水煮段时间，捞出用刀切成小块。

2.锅烧热放油，待油烧热后用葱丝炸锅，加汤、笋片、香菇、酱油、料酒、白糖、豆腐，旺火烧沸，改为小火煨烧，烧至豆腐入味，点入味精，用湿淀粉勾芡出锅装盆。

按：此菜以益气和中、生津润燥、清热解毒的甘凉之品豆腐，配益胃补气、降血脂、抗癌的香菇而成。常可作为病后体虚、脾胃虚弱、气短食少以及高血压、高血脂、冠心病和癌症患者的辅助食疗品食用。

香菇烧菜心“ 咐断做

獭厨村·二

一、原料：

- 1.主料：水发香菇 50 克，白菜心 500 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、白糖、葱段、姜末、湿淀粉、生油、鲜汤。

二、制法：

- 1.将水发香菇去杂洗净，白菜心切成长条。
- 2.炒锅倒人生油，烧至五成热时，将菜心分数次过油稍炸，然后捞出码在盘内，炒锅留余油少许，用葱段、姜末炸锅，随即下入料酒、精盐、味精、白糖、香菇、白菜心、鲜汤，用旺火烧沸后改为小火煨至汤浓菜入味，用湿粉勾芡即成。

按：此菜是以香菇与白菜心为主料经烹制而成的。其功在补脾养胃、清热解毒、利水宽中。常可作为脾胃虚弱、食少脘闷、水肿或胃热伤阴、肺热咳嗽多痰等病症的辅助食疗品应用。

香菇菜花

一、原料：

- 1.主料，菜花 500 克，水发香菇 20 克。
- 2.调料：精盐、味精、葱、姜、湿淀粉、猪油、鸡汤。

二、制法：

1.将菜花花序老柄去掉，削去花序上的锈斑，切成小朵洗净，放沸水锅内焯 3 分钟，盛入凉水中浸凉，捞出沥水。将水发香菇去杂洗净，个大的切成两半。葱切成段，姜切片拍松。

2.炒锅放猪油烧热，投入葱、姜煸香，加入鸡汤、菜花、香菇、精盐、味精，烧至菜花入味，用湿淀粉勾芡，推匀后出锅装盘即成。

按：此菜用健胃补中、补肾强力的菜花配益气补胃、降脂、抗癌的香菇。菜花除含有一般营养物质外还含有维生素 U 样物质，能健胃缓痛，是胃溃疡、胃痛、慢性胃炎以及久病体虚、小儿先天不足、发育迟缓、肢体酸软无力等病症患者的很好食疗菜肴。

香菇萝卜汤

一、原料：

1.主料：白萝卜 500 克，水发香菇 50 克，豌豆苗 25 克。

2.调料：料酒、精盐、味精、豆芽汤。

二、制法：

1.将白萝卜削去皮，洗净后切成细丝，下沸水锅焯至八成熟捞出放入大碗内。豌豆苗择洗干净，下沸水锅焯一下捞出，香菇切丝。

2.炒锅烧热注入豆芽汤，加入料酒、精盐、味精烧开后撇去浮沫，放入萝卜丝略烫一下捞出装大汤碗内，香菇丝也烫一会捞出放入碗内。汤继续烧开后撒上豌豆苗，起勺浇在汤碗内即成。

按：萝卜又称为“莱菔”，《本草纲目》称它为“蔬中最有利益者”，具有消食、顺气、醒酒、化痰、治喘、止渴、利五脏、散瘀血、补虚的作用，配以益气、化痰理气的香菇，具有降醇、降压的作用。常可作为消化不良、食积、胀满、咳嗽痰多、胸闷、气喘、消渴以及高血压、冠心病等病症的食疗菜肴。

食用注意：萝卜有消除人参补益的作用，不要与人参或人参制品同服。

植物扒四宝

一、原料：

1.主料：水发香菇 50 克，鲜蘑菇 50 克，水发竹荪 50 克，净竹笋 50 克，菜包 200 克。

2.调料：料酒、精盐、味精、酱油、白糖、麻油、鸡油、蚝油、淀粉、猪油、高汤。

二、制法：

1.选大小均匀的香菇去杂洗净，挤干水分放入碗内，加入高汤、猪油、白糖，上笼蒸半小时取出。竹荪去两头洗净，切成 5 厘米长的段。竹笋切成片。鲜蘑菇去杂洗净，下沸水锅焯一下捞出挤干水待用。

2.炒锅烧热加入猪油，烹入料酒，加入高汤、蚝油、酱油、精盐、白糖、味精、麻油，投入笋片、竹荪、蘑菇、香菇，旺火烧沸后改为文火焖烧至汤汁浓稠捞出（保留原汤）。各物分档扣在浅碗内，加入原汤。食时上笼蒸热后，覆在盆中，揭去扣碗。

3.菜包拉油后捞起，再下另一锅，加入精盐、高汤，烧上味起锅，围在四宝边上。用猪油起油锅，烹入料酒，加入高汤、精盐、酱油，滚透后用湿淀粉勾芡，加入鸡油，浇在面上即成。

按：此菜用四味山珍之品香菇、蘑菇、竹荪、竹笋与菜包为主料烹制而成，具有益气补中、养胃健脾、化痰理气、降脂、抗癌的特殊功效。常可作为病后体虚、食少乏力以及高血压、高血脂、冠心病、动脉硬化、癌症患者的食疗菜肴。

香菇烧丝瓜

一、原料：

- 1.主料，水发香菇 50 克，嫩丝瓜 500 克。
- 2.调料：精盐、味精、姜汁、湿淀粉、麻油、生油、料酒。

二、制法：

1.水发香菇去杂洗净。嫩丝瓜去皮，顺长一切两半，切成片，下沸水锅焯透捞出。

2.炒锅加入生油，烧热后用姜汁一烹，放入料酒、精盐、味精、香菇、丝瓜，烧沸后改为小火，烧至入味，用湿淀粉勾芡，淋入麻油，颠翻出锅装盘即成。

按：此菜肴是以丝瓜为主，配以香菇烹制而成。丝瓜性味甘凉，具有清热利湿、凉血化瘀、止血的功效。常食能顺气健脾、化痰止咳。凡湿热所致热痢、黄疸以及湿热所致肠风便血、崩漏等症患者均可作为辅助食疗菜肴。

莴苣炒香菇

一、原料：

- 1.主料：莴苣 400 克，水发香菇 50 克。
- 2.调料：精盐、味精、酱油、白糖、胡椒粉、湿淀粉、猪油。

二、制法：

- 1.莴苣去皮，洗净切片。水发香菇去杂洗净，切成菱形。
- 2.炒锅加入猪油烧热，倒入莴苣片、香菇片煸炒几下，加酱油、精盐、白糖，炒至入味后，点入味精、胡椒粉，用湿淀粉勾芡，推匀出锅即成。

按：此菜看是莴苣与香菇为主料烹制而成，其功效重在清热化痰、理气宽胸。常可作为胸膈痰水，或肺热、痰热咳嗽、痰多以及痰热郁胃所致的食欲不振、呕吐等病症的食疗菜肴。亦可作为癌症患者食疗菜肴。

鲜虾酿香菇

一、原料：

1.主料：鲜虾肉 300 克，水发香菇 24 个，猪肥肉 50 克，火腿 20 克，茼蒿 10 克，鸡蛋清 2 只。

2.调料：料酒、精盐、味精、白糖、葱段、姜片、淀粉、猪油、鸡油、鸡汤。

二、制法：

1.将鲜虾肉、猪肥肉分别用刀剁成肉泥，放入大碗中加入鸡蛋清，搅拌均匀至上劲。火腿切成碎末。茼蒿择洗干净，留下整齐嫩叶。

2.将水发香菇去杂洗净，用手挤干水。炒锅加入鸡汤、精盐、味精、葱段、姜片、香菇，烧沸后改为小火火靠至入味后，捞出香菇晾凉。将 24 个香菇光面朝下放在案板上，分别用刀稍片里层，撒一层淀粉，抓起虾仁肉泥挤成 24 个丸子形放在香菇上用手按牢抹光，撒上火腿末，摆上香菜叶（成美观图案）放在瓷盘里上笼蒸熟取出，虾肉朝上整齐码在盘中。

3.炒锅烧热，加入猪油，油热下葱、姜炸锅，加入鸡汤、料酒、精盐、味精、白糖，烧沸后用湿淀粉勾稀芡，淋熟鸡油起锅浇在香菇虾肉上即成。

按：此菜肴用补肾壮阳、益气开胃的虾肉，配滋补强壮、益胃助食、降压、抗癌的香菇，与补中益气、养血滋阴的猪肉烹制而成，可作为久病体虚、气短乏力、饮食不恩、面黄羸瘦或肾阳虚弱、下焦虚寒、阳痿遗精、宫寒不孕以及癌症等病症的营养食疗菜肴。阴虚火旺者不可多食。

香菇蒸鸡

一、原料：

- 1.主料：净鸡肉 250 克，水发香菇 30 克，红枣 10 枚。
- 2.调料：精盐、料酒、味精、酱油、白糖、葱丝、姜丝、湿淀粉、清汤、麻油。

二、制法：

- 1.把鸡肉洗净，切成长片。红枣洗净，去核，切成 4 块。香菇洗净，切成丝。
- 2.把鸡肉、香菇、红枣放入碗内，加入酱油、精盐、白糖、味精、葱、姜、料酒、清汤、湿淀粉抓匀，上笼蒸至熟时取出，用筷子拨开推入平盘，淋入麻油即成。

按：香菇为健胃益气的高级滋补营养性山珍之品，配和中养血的大枣与鸡肉，其补中益气、养血的功效加强。可治疗年老、病后、产妇以及一切脏腑气血虚弱之症。

香菇炒肚丝

一、原料：

1.主料：水发香菇 50 克，熟猪肚 250 克，笋丝 25 克，猪瘦肉 100 克，韭黄 50 克。

2.调料：料酒、精盐、味精、白糖、姜片、胡椒粉、淀粉、猪油、生油、肉汤。

二、制法：

1.将猪肚切成丝。香菇去杂洗净切丝。猪瘦肉洗净切丝，用湿淀粉拌匀。

2.炒锅加油烧热，下猪肉炒熟，加入香菇丝、肚丝、笋丝，煸炒几下后加肉汤、料酒、精盐、白糖，烧沸后用湿淀粉勾芡，撒韭黄，点猪油，出锅装盘撒胡椒粉即成。

按：此菜以甘平、滋补、抗癌的香菇，配以甘温、补虚损、健脾胃的猪肚烹制而成，适用于脾胃虚弱、羸瘦乏力、食少便溏或小儿疳积、癌症等病症患者的辅助食疗菜肴。

香菇里脊肉

一、原料：

1.主料：水发香菇 50 克，猪里脊肉 250 克，笋片 25 克，鸡蛋清 1 只。

2.调料：料酒、精盐、味精、湿淀粉、麻油、猪油、鸡汤。

二、制法：

1.将水发香菇去杂洗净，挤去水分待用。里脊肉切成薄片，放于清水中漂净血水，捞出沥干，放入碗内，加精盐、蛋清抓渍，再加湿淀粉拌匀浆好。

2.炒锅放油烧至四成热，放入浆好的里脊片，用筷子划散至熟出锅沥油。

3.炒锅留少量底油，加入鸡汤、笋片、香菇、精盐、里脊片、味精、料酒，煮沸后改为小火烧至肉片入味，用湿淀粉勾芡，淋入麻油，将锅颠翻两次，盛入盘中即成。

按：此菜以益气生津、抗癌的香菇配以补气养血、滋阴润燥的里脊肉等烹制而成，可作为老年、病后体虚、气血不足、阴津亏损所致的虚症或痰热所致的咳嗽、气喘以及癌症患者的辅助食疗菜肴。

香菇炒猪心

一、原料：

- 1.主料：水发香菇 50 克，熟猪心 200 克，笋片 20 克。
- 2.调料：料酒、精盐、葱花、湿淀粉，麻油、猪油。

二、制法：

- 1.将水发香菇去杂洗净切片，猪心切片。
- 2.锅中加入猪油，烧热放入葱花煸香，放猪心片煸炒，烹入料酒煸炒几下，加入香菇、精盐煸炒至入味，用湿淀粉勾芡，淋入麻油出锅即成。

按：香菇具有益气生津、滋补作用，猪心有补血养心、安神定志的作用，配以清热化痰的竹笋烹制而成的滋补菜肴，其功重在补心养血、安神定志，适用于气血不足、阴血亏虚所致的惊悸、怔忡、心神不安、心烦失眠或夜寐恶梦、易惊醒等病症。

香菇面

一、原料：

1.主料：生面条 250 克，鸡蛋 4 只，香菇 15 克，嫩黄瓜 50 克，绿豆芽 25 克。

2.调料：酱油、精盐、葱花、麻油、素油。

二、制法：

1.将香菇用清水泡发，洗净切丝。嫩黄瓜去皮、瓢切条。将绿豆芽去杂洗净，鸡蛋磕入碗内。

2.炒锅放油烧热，下葱花煸香，倒入鸡蛋煸炒成碎块，放入香菇、黄瓜、绿豆芽继续煸炒，加入酱油、精盐和适量水烧至入味。

3.将面条放入沸水锅煮熟，点冷水煮沸后，捞出盛碗中，浇上香菇鸡蛋即成。

按：鸡蛋含有丰富的蛋白质，人体吸收率可达 99.7%，还含有卵磷脂、维生素、矿物质等成分，具有镇心、益气、安五脏、养血的功效。香菇的营养价值很高，含有蛋白质、维生素、矿物质以及胆碱、核酸等物质，能降压、降胆固醇、降血脂，预防动脉硬化、肝硬化、抗癌，促进人体新陈代谢，提高人体免疫力。配以嫩黄瓜、绿豆芽，可增加多种维生素，是很好保健食品。

102. 香蘑

香蘑为真菌植物门真菌白香蘑 *Lepistacaespitosa* (Bres.) sing. 灰褐香蘑 (林缘口蘑) *L. luscina* (Fr.) Sing. 紫丁香蘑 *L. nuda* (Bull. ex Fr.) Cooke. Sing. 等多种香蘑的子实体。菌肉细嫩, 气味香, 味道鲜美。香蘑含有蛋白质、碳水化合物、矿物质、维生素等多种营养成分。

香蘑炖豆腐

一、原料：

- 1.主料：鲜香蘑 250 克，豆腐 500 克。
- 2.调料：精盐、味精、葱花、蒜片、猪油。

二、制法：

- 1.将香蘑去杂洗净撕条。豆腐放入沸水锅内焯一会，捞出切小块。
- 2.油锅烧热，加入葱、蒜煸香，放入豆腐、香蘑、精盐、味精和适量水，炖至豆腐、香蘑入味即成。

按：香蘑含有多营养成分，与益气和中、生津润燥，清热解毒的豆腐相配成此菜，可为人体提供丰富的营养成分。《食鉴本草》载豆腐“宽中益气，和脾胃”。《本草求真》载“治胃炎冲击，内热郁蒸”。可用于治疗胃和十二指肠溃疡引起的溃疡出血、吐血、黑大便等症。可作为产后乳少、脾胃虚的腹胀、呕吐等病患者营养菜肴。

香蘑炖鸡

一、原料：

- 1.主料：鲜香蘑 500 克，母鸡 1 只（约重 1500 克）。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、酱油、葱段、姜片。

二、制法：

1.将香蘑去杂洗净撕块。鸡宰杀，去毛、内脏，放入沸水锅内焯一下，捞出洗去血污。

2.锅内放入鸡和适量水，武火烧沸，撇去浮沫，加入料酒、精盐、味精、酱油、葱姜，炖至鸡熟。加入香蘑继续炖至入味，出锅装盆即成。

按：香蘑炖鸡可为人体提供丰富的营养成分，具有补益脾胃、添精补髓的功效，对劳伤所致诸症皆有补益功效。可作为食少乏力、四肢无力、胃脘隐痛、产后乳少、虚弱头晕、小便频数等病症患者的营养菜肴。

香蘑炒鸡蛋

一、原料：

- 1.主料：鲜香蘑 250 克，鸡蛋 5 只。
- 2.调料：精盐、味精、酱油、葱花、猪油。

二、制法：

- 1.将香蘑去杂洗净，切碎。鸡蛋磕入碗内搅匀。
- 2.油锅烧热，放入葱花煸香，倒入鸡蛋、香蘑煸炒，加入精盐、酱油、味精和适量清水煸炒至熟，出锅装盘即成。

按：鸡蛋具滋阴润燥、补益血液、健脾生肌等功效。与香蘑组成此菜，可为人体提供丰富的营养成分，具有滋补的功效。可作为阴虚心烦失眠、手足心热、干咳、眩晕、心悸等病症患者的营养保健菜食用。

香蘑炒牛肉

一、原料：

- 1.主料：鲜香蘑 250 克，熟牛肉 150 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、酱油、葱花、姜片、湿淀粉。

二、制法：

- 1.将香蘑去杂洗净撕片，牛肉切片。
- 2.锅烧热，投入牛肉片炒至水干，烹入料酒、酱油继续煸炒，加入精盐和适量水煸炒至牛肉入味，投入香蘑炒至入味，用湿淀粉勾芡，点入味精，推匀出锅装盘。

按：牛肉性味甘、温，每百克含蛋白质 20.1 克，含有人体所需的多种氨基酸，脂肪 10.2 克，具有安中益气、健脾养胃、强骨壮筋等功效。与香蘑相配组成香蘑炒牛肉，含有丰富的营养成分，可作为泄泻、乏力、消瘦、筋骨酸软等病症患者的营养保健菜。健康人常食之可大补人体。

103. 草菇

草菇为真菌植物门真菌草菇（稻草菇、秆菇、麻菇）

Volvariella volvacea (Bull.exFr.) Sing.的子实体。据分析，鲜草菇每百克含蛋白质 3.37 克，脂肪 2.24 克，维生素 C 206 毫克（比一般蔬菜、水果高），核酸 8.8 毫克，还含有钙、磷、钾等成分。草菇蛋白质中，人体八种必需氨基酸整齐、含量高，占氨基酸总量的 38.2%。丰富的维生素 C、核酸有助于增强机体免疫功能，促进机体新陈代谢，增强抗病能力。草菇还含有一种异种蛋白物质，有消灭人体癌细胞的作用。

草菇肉脆嫩，味鲜美，是著名的栽培食用蘑菇之一。我国栽培草菇历史悠久，畅销国内外市场。

清炖草菇汤

一、原料：

- 1.主料：干草菇 100 克。
- 2.调料：料酒、精盐、姜片、味精、生油、鸡汤。

二、制法：

- 1.将干草菇用温水浸发，发好后去杂洗净，用刀切片。
- 2.炒锅加鸡汤、草菇片、精盐、味精、料酒、姜片，烧煮至草菇熟透入味，起锅装汤碗即成。

按：草菇为食用菌之佳品，内含蛋白质、脂肪、多种维生素、核酸和人体所需的多种氨基酸，并含有抗癌物质。能促进人体新陈代谢，提高机体的抗病能力，抑制体内癌细胞的生长，是营养丰富的“保健食品”。常可作为气血不足、气短少食、乏力、消瘦以及高血压、血管硬化症、癌症等病症患者的辅助食疗汤菜。

草菇炒冬笋

一、原料：

- 1.主料：水发草菇 100 克，冬笋片 250 克。
- 2.调料：精盐、味精、湿淀粉、麻油、菜油、素汁汤。

二、制法：

将草菇摘洗干净，炒锅烧热下菜油，将笋片入锅稍炒，即放入素汁汤、草菇、精盐、味精，烧沸后改为小火，烧至草菇入味，用湿淀粉勾稀芡，淋入麻油起锅装盘即成。

按：此菜以清热、抗癌的草菇配以清热化痰、和中润肠的冬笋为主料烹制而成，适用于痰热、热毒内盛以及脾胃运化不强而致的停食、停痰、胸院胀满等病症，并可治疗癌肿病症。

草菇豆腐羹

一、原料：

1.主料：嫩豆腐 200 克，面筋 15 克，水发草菇 100 克，绿菜叶 50 克，笋片 50 克。

2.调料：精盐、味精、姜末、麻油、湿淀粉、生油、鲜汤。

二、制法：

1.将嫩豆腐、笋片都切成小丁。水发草菇去杂洗净切成小丁。绿菜叶洗净切碎。

2.炒锅下油烧至八成热，加入鲜汤、精盐、豆腐丁、草菇丁、笋丁、面筋丁、姜末、味精，烧沸后加入绿菜叶，再沸用湿淀粉勾芡，淋上麻油，出锅装入大汤碗。

按：此菜以豆腐、草菇、竹笋等食物为主料，具有滋补养胃、降压、降脂，化痰、抗癌的作用。适用于高血压、高血脂、冠心病、癌症，或脾胃虚弱、食欲不振、痰多咳嗽等病症患者的辅助食疗菜肴。

草菇油面筋

一、原料：

1.主料：水发草菇 100 克，白菜心 150 克，油面筋 50 克。

2.调料：料酒、精盐、味精、醋、葱花、姜丝、鲜汤。

二、制法：

1.将草菇去杂洗净。白菜心洗净切段。

2.锅内放鲜汤、料酒、精盐、味精、醋、葱花、姜丝、油面筋、草菇烧至入味，投入白菜，烧至入味，出锅即成。

按：草菇含有丰富的营养成分，其中维生素 C、核酸含量比一般蔬菜，水果高，有助于增强机体免疫功能。草菇还含有抗癌物质，与青菜、油面筋相配成此菜，具有降血压、抗癌、通利肠胃、消食下气的功效。健康人食之能增强人体防病抗病能力，泽肤健美。

虾胶酿草菇

一、原料：

1.主料：虾仁 200 克，熟猪肉 100 克，火腿 25 克，水发草菇 100 克，豌豆苗 50 克，发散翅 5 克。

2.调料：料酒、精盐、味精、胡椒粉、淀粉、麻油、猪油、鸡汤。

二、制法：

1.虾仁剁成茸，盛入碗内，加入精盐、味精、胡椒粉搅匀。将熟猪肉切成碎粒，放入虾茸内拌和成虾胶。火腿取一半切成小短条，另一半斩成茸。草菇去杂洗净，挤干水分，修成鸽蛋形待用。

2.用一只大磁盆，淋上猪油，将虾胶做成若干蝉身形排在盆内，盖上草菇作为蝉翼，插上两根散翅作为蝉须，火腿条摆成眼睛，火腿末摆成蝉颈，上笼蒸约 5 分钟取出，一只只排放在盆中。豌豆苗洗净下锅加精盐、味精、料酒焯熟后围在盆边。

3.鸡汤倾入锅内，加入精盐、味精、胡椒粉，烧沸后用湿淀粉勾稀芡，淋入麻油，盛起淋在草菇面上即成。

按：此菜用补肾助阳、缩泉固精的虾仁配补益健身、抗癌、降压的草菇和补气滋阴的火腿、猪肉。适用于气血不足、精血亏虚、肾阳虚损所致的阳痿、遗精、早泄、不孕症或小便频数、小便失禁等病患者食用，有一定的辅助食疗作用。

草菇乳鸽

一、原料：

- 1.主料：水发草菇 100 克，乳鸽 2 只。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、白糖、葱段、姜片。

二、制法：

- 1.将草菇去杂洗净。乳鸽淹死，去毛、内脏，下沸水锅焯去血水捞出。
- 2.锅内放乳鸽、草菇、料酒、精盐、味精、白糖、葱段、姜片，武火烧沸，改为文火炖至肉熟烂入味即成。

按：草菇具有消暑、清热、降血压、抗癌的功效，与具有补肝肾、益气血、添精髓功效的鸽肉相配成菜，可作为气短、乏力、记忆力减退、癌症及一切虚弱之症患者的食疗菜肴。健康人食之能滋补强壮，增强人体抗病防病能力。

草菇蒸滑鸡

一、原料：

- 1.主料：嫩光鸡一只（重约 800 克），水发草菇 100 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、酱油、白糖、葱段、姜片、胡椒粉、湿淀粉、麻油、猪油。

二、制法：

- 1.将光鸡洗净，拆去大骨，斩成块。水发草菇去杂洗净，挤去水分。
- 2.取大碗一只，放入鸡块、草菇、麻油、胡椒粉、精盐、酱油、料酒、白糖、味精、姜片、葱段、湿淀粉拌匀，再加入猪油，上笼蒸熟，取出即成。

按，此菜是以补益佳品鸡配食用菌草菇，其功用重在温养补虚，具有温中，益气、养血、填精、安五脏、补虚损、强身健体的作用。常可作为气血不足、精血亏损所致的一切虚劳之症的辅助食疗菜肴。

草菇炒肉丝

一、原料：

- 1.主料：猪瘦肉 250 克，水发草菇 250 克。
- 2.调料：精盐、味精、酱油、猪油。

二、制法：

- 1.将猪肉洗净切丝。草菇去杂洗净切片。
- 2.油锅烧热，投入肉丝爆炒近八成熟，投入草菇炒几分钟，放入精盐、酱油、味精炒至肉熟入味，即可出锅。

按：草菇具有降血压，抗癌的功效。猪肉具有滋阴、润燥、补肾阴、补虚的功效。两者组成此菜，可为人体提供丰富的蛋白质、脂肪、维生素、矿物质等营养成分，具有很好的补虚作用。可作为体弱乏力、阴虚干咳，便秘、癌症等病患者辅助食疗菜肴。草菇含有丰富的维生素 C、核酸，常食此菜，有增强人体免疫功能、泽肤健美的作用。

草菇烧卖

一、原料：

1.主料：鲜草菇 500 克，猪瘦肉 250 克，虾仁 150 克，烧卖面皮 20 张，鸡蛋 2 只。2.调料：料酒、精盐、胡椒粉、麻油。

二、制法：

1.将草菇去杂洗净，下沸水锅焯一下，捞出沥水。将猪肉洗净，与草菇，虾仁一起剁成茸，盛入碗内，磕入鸡蛋，加入料酒、精盐、胡椒粉、麻油，拌匀成馅。

2.将馅包入烧卖皮成烧卖，上笼蒸熟即成。按：草菇烧卖含有丰富的营养成分，具有滋阴润燥、补肾壮阳、健脾益血的功效。可作为虚弱羸瘦、阴虚干咳、心烦失眠、肾亏阳痿、癌症等病症患者的营养食疗菜肴。健康人食之，滋补强壮、增强抗病防病能力。

104. 树舌

树舌为真菌植物门真菌树舌（赤色老菌、篇芝）*Ganoderma applanatum* (Pers.exGvay。)的子实体。

性味苦、平。有抗癌作用。

树舌炖猪心

一、原料：

1.主料：树舌 50 克，猪心 300 克，笋片 15 克。

2.调料：料酒、精盐、味精、葱段、姜片、猪油、肉汤。

二、制法：

1.将树舌用水泡发，去杂用清水多次洗净，用刀切成厚片。将猪心洗净，用刀切成厚片。

2.炒锅加猪油烧热，加葱、姜煸炒成金黄色，加入猪心煸炒片刻，注入肉汤，加入树舌、料酒、精盐，用武火烧沸，改为文火炖，加入笋片，炖至猪心熟透，拣去葱、姜，用味精调味出锅即成。

按：此菜肴以猪心配树舌为主料。猪心性味甘咸而平，具有补阴血、益心气、安神志的作用。树舌据方药书记载有补益、抗癌的作用。常可作为心气血两虚所致的惊悸、怔忡、不眠、心神不安以及癌症、体虚等症的辅助食疗菜肴。

树舌炖猪肺

一、原料：

1.主料：树舌 50 克，猪肺 500 克，笋片 15 克。

2.调料：料酒、精盐、味精、葱段、姜片、猪肉、肉汤。

二、制法：

1.将树舌用温水泡发，去杂洗净，切成厚片。猪肺切成块，用清水多次反复洗去血水，放入沸水锅焯段时间捞出洗净。

2.炒锅加猪油烧七成热，加入葱、姜煸炒有香味，烹入料酒，加入猪肺煸炒一会，注入肉汤，加入树舌、精盐，用武火烧沸，撇去浮沫，改为文火炖至猪肺熟透，加入笋片，拣去葱、姜，用味精调味出锅即成。

按：此菜中猪肺具有补肺止咳的功效，配以补益、抗癌树舌和清热化痰的笋片。常可作为肺虚咳嗽或肺气阴两虚、干咳、咯血等症以及肺癌体虚、咳嗽不止、肺结核等病症的辅助食疗菜肴。

105. 柏子仁

柏子仁为柏科植物侧柏 *Biotaorientalis* (L.) Endl. 的种仁。含有脂肪约 14%，多为不饱和脂肪酸组成，还含有少量挥发油，皂甙、蛋白质、钙、磷、铁多种维生素等。

柏子仁性平味甘。具养心安神、润肠通便的功效。治惊悸、失眠、遗精、盗汗、便秘等症。《日华子本草》载“治风，润皮肤。”《药品化义》载“柏子仁香气透心，体润滋血。”常食有健美作用。

柏子仁炖猪心

一、原料：

- 1.主料：柏子仁 10 克，猪心 250 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、葱、姜、肉汤、猪油。

二、制法：

1.将猪心洗净，放在沸水锅中焯去血水捞出洗净。将柏子仁去杂洗净放入猪心内。

2.烧热锅加入猪油，煸香葱姜，烹入料酒，注入肉汤，倒入炖盅内，放入猪心，上笼蒸至猪心熟烂，拣去葱、姜即成。

按：柏子仁性平味辛甘，含脂肪油，其功在于养心安神、润肠通便。《本草经》指出柏子仁“主惊悸、安五脏、益气、除湿痹。”《本草纲目》认为它“养心气、润肾燥、益智宁神”。猪心味咸甘、性温，能治虚悸，可为补心药之引导。柏子仁炖猪心，有养心、安神、补血、润肠的功效，多用以治疗心悸，怔忡、失眠一类疾患，以及因阴虚血少、产后血虚等引起的肠燥便秘。

柏子仁粥

一、原料：

1.主料：柏子仁 15 克，粳米 100 克。

2.调料：蜂蜜。

二、制法：

1.将柏子仁去杂洗净，稍捣烂；将米洗净，与捣烂的柏子仁一起放入砂锅内，加入适量水，用大火煮沸，改用小火煮约 30 分钟，加入蜂蜜调味即成。

按：柏子仁含有脂肪、蛋白质、矿物质、维生素等成分。与粳米煮成粥，配以补中，润燥的蜂蜜，有很好的健美、益寿功效。可供血虚老人、体弱者常期食用。

茯苓二仁蜜饮

一、原料：

1.主料：白茯苓 30 克，松子仁 30 克，柏子仁 30 克。

2.调料：蜂蜜。

二、制法：

将白茯苓、松子仁、柏子仁分别去杂洗净，茯苓切片，同放入铝锅内，武火烧沸，改为文火煮 1 小时，加蜂蜜煮沸即成。

按：柏子仁具有养心安神、润肠通便的功效。松子仁具有养阴润肺的功效。茯苓具有渗湿利水、痰饮咳逆、宁心安神的功效。三者组成此饮具有养心安神、养阴润肺的功效。适用于心悸、失眠、健忘、燥咳、吐血等病症。健康人饮之更能耳目聪明、健康少病。

106. 荠菜

荠菜为十字花科植物 *Capsella bursa-pastoris* (L.) Medic. 的幼嫩叶，又名地菜，是人们喜爱的一种野菜。

荠菜每百克含水分 85.1 克，蛋白质 5.3 克，脂肪 0.4 克，碳水化合物 6 克，钙 420 毫克，磷 73 毫克，铁 6.3 毫克，胡萝卜素 3.2 毫克，维生素 B₁ 0.14 毫克，维生素 B₂ 0.19 毫克，尼克酸 0.7 毫克，维生素 C 55 毫克，还含有黄酮甙、胆碱、乙酰胆碱等。荠菜含丰富的维生素 C 和胡萝卜素，有助于增强机体免疫功能。还能降低血压、健胃消食，治疗胃痉挛、胃溃疡、痢疾、肠炎等病。

荠菜性味甘平，具有和脾、利水、止血、明目的功效。用于治疗痢疾、水肿、淋病、乳糜尿、吐血、便血、血崩、月经过多、目赤肿痛等。《名医别录》载“主利肝气，和中。”《日用本草》载“凉肝明目。”《本草纲目》载“明目，益胃。”

拌荠菜松

一、原料：

1.主料：荠菜 500 克，熟芝麻屑 50 克，豆腐干 25 克，冬笋 25 克，熟胡萝卜 50 克。

2.调料：精盐、味精、白糖、麻油。

二、制法：

1.将荠菜去杂洗净，放入沸水锅中焯至颜色碧绿，捞出放入凉水中过清，沥干水，切成细末，放入盘中。

2.将豆腐干、冬笋、熟胡萝卜切成细末，放入盘中，撒上芝麻屑，加入精盐、白糖、味精，淋上麻油，拌匀即成。

按：菜中荠菜性味甘平，有清热解毒、凉血止血、利尿通淋、清肝降压的作用。芝麻含亚油酸、棕榈酸等不饱和甘油酯是防病抗衰老的物质，含有丰富的维生素 E，能延缓衰老。丰富的蛋氨酸和胱氨酸，能防止头发质脆、干燥、易断，起到护发作用。冬笋含丰富的植物纤维，可起减肥作用。胡萝卜含丰富的胡萝卜素，可起润肤、明目的作用。几物组成此菜常食，能健美和延缓衰老。亦可用于肝火血热的目赤肿痛、吐血、便血等病症的食疗菜肴。

荠菜豆腐羹

一、原料：

1.主料：嫩豆腐 200 克，荠菜 100 克，胡萝卜 25 克，水发香菇 25 克，熟竹笋 25 克，水面筋 50 克。

312

2.调料：精盐、味精、姜末、湿淀粉、鲜汤、麻油、生油。

二、制法：

1.将嫩豆腐，熟笋、面筋分别切成小丁。水发冬菇洗净切小丁。胡萝卜洗净入沸水锅中焯熟，捞出晾凉切小丁。荠菜去杂洗净切成细末。

2.炒锅加油，烧至七成热，加鲜汤、豆腐丁、冬菇丁、胡萝卜丁、笋丁、面筋丁、荠菜末、精盐、姜末，烧沸后加入味精，用湿淀粉勾稀芡，淋上麻油，出锅装入大汤碗即成。

按：豆腐为植物蛋白食品，含有丰富的氨基酸，具有清热、利水、补中益气的作用。配以清热、止血、凉血、降压的荠菜及其食品，其清热利水、降压的功效提高。常可作为高血压病、高血脂病、冠心病、动脉硬化症以及肾炎水肿、乳糜尿等病患者的营养保健及辅助治疗的汤菜。

荠菜鸡蛋汤

一、原料：

1.主料：新鲜荠菜 240 克（干品 60 克），鸡蛋 2 只。

2.调料：精盐、味精。

二、制法：

将荠菜洗净放砂锅内，加清水适量，煎一段时间，打入鸡蛋，加入盐、味精稍煮，盛入碗中即成。

按：此汤以鸡蛋、荠菜为主料。荠菜又名“护生草”。传说此菜有济世护生之能，故名之。诗经云“谁谓荼苦，其甘如荠”。俗话说“宁吃荠菜鲜，不吃白菜馅”。此菜不仅味道好，而且具有丰富的营养价值。中医认为荠菜能清热解毒，止血降压。以荠菜配用鸡蛋，则具补心安神、益血止血、清热降压的功效。适用于高血压病人食用。民间亦有用以治疗肾结核、乳糜尿等病。

荠菜猪肝汤

一、原料：

- 1.主料，荠菜 500 克，猪肝 200 克。
- 2.调料：精盐、味精、酱油、胡椒粉、湿淀粉、熟鸡油、肉汤。

二、制法：

1.荠菜去根洗净。猪肝切成 4 厘米长，3 厘米宽的片，放入碗内加入盐、水淀粉拌浆。

2.炒锅置旺火上，放入盐、肉汤、酱油烧开，加入浆好的猪肝片，撇去浮沫，用胡椒粉、味精调味，放入荠菜煮熟，起锅淋上鸡油即成。

按：荠菜有和脾、利水、止血、明目作用。能治痢疾、水肿、淋症、乳糜尿、吐血、便血、血崩、月经过多、目赤肿痛。现代药理实验证明：荠菜煎剂与流浸膏，均有兴奋动物子宫的作用，并能缩短动物的凝血时间，故有止血作用。荠菜止血，猪肝补血，两者配合适用于因经常出血而致贫血的患者。

荠菜饺

一、原料：

- 1.主料：面粉 500 克，荠菜 600 克，虾皮 50 克。
- 2.调料：精盐、味精、酱油、葱花、素油、麻油。

二、制法：

1.将荠菜去杂洗净，切碎，放盆中，加入虾皮、精盐、味精、酱油、葱花、素油、麻油，拌匀成馅。

2.将面粉用水和成软硬适度的面团，揉匀搓成长条，切成小面剂，擀成饺面皮，包馅成生饺，下沸水锅煮熟，捞出装碗，蘸上调料即成。

按：荠菜含有丰富的蛋白质、钙、维生素 C 等成分。具有清热解毒、止血、降压等功效。虾皮含有丰富的蛋白质、钙、磷等成分，具有补肾壮阳的功效。两者配料成馅，包面皮成水饺，对高血压、眼底出血、眩晕头痛、吐血、肾炎水肿等病有一定疗效。

107. 歪头菜

歪头菜为豆科植物歪头菜 *Vicia unijuga* Al.Br. 的嫩茎叶，又名草豆、二叶楸、三铃子。

歪头菜每百克嫩茎叶含水分 78 克，蛋白质 2.5 克，脂肪 0.3 克，碳水化合物 13 克，粗纤维 5.4 克，钙 298 毫克，磷 43 毫克，胡萝卜素 5.43 毫克，维生素 C 118 毫克。

歪头菜性味甘平，具有补虚的功效。治癆伤、头晕等。

拌歪头菜

一、原料：

- 1.主料：歪头菜 250 克。
- 2.调料：味精、酱油、蒜泥、麻油。

二、制法：

将歪头菜去杂洗净，入沸水锅焯一下，捞出洗净，挤干水分切碎放盘内，加入酱油、味精、蒜泥、麻油拌匀即成。按：歪头菜含多种营养成分，每百克含胡萝卜素 5.43 毫克，维生素 C118 毫克，为一般蔬菜的 10 倍多。丰富的维生素 C、胡萝卜素有助于增强人体免疫功能，有一定的抗肿瘤作用。歪头菜还具有补虚的功效。此菜适应于癆伤、头晕、眼目昏花等病症。健康人食之强身健体，泽肤健美。

歪头菜炒鸡蛋

一、原料：

- 1.主料：歪头菜 150 克，鸡蛋 2 只。
- 2.调料：精盐、味精、葱花、素油。

二、制法：

- 1.将歪头菜去杂洗净切段。鸡蛋磕入碗内搅匀。
- 2.油锅烧热，入葱花煸香，倒入鸡蛋煸炒成小块，加入精盐和适量水投入歪头菜炒至入味即成。

按：此菜是由歪头菜与温中益气、补髓添精的鸡蛋相配而成，可为人体提供丰富的蛋白质、胡萝卜素、维生素 C 等营养成分，具有补虚的功效。适用于癆伤、头晕、虚劳瘦弱、食欲不振、消渴、水肿、咳嗽、小便频数等病症。健康人食用能树人体正气，抗病防病，泽肤健美。

108. 胡枝子

胡枝子为豆科胡枝子 *Lespedeza bicolor* Turcz. 的嫩茎叶，又名山豆子。胡枝子嫩茎叶每百克含水分 61 克，蛋白质 5.3 克，脂肪 2.2 克，碳水化合物 19 克，粗纤维 10.5 克。

胡枝子性味甘平，具有润肺清热、利水通淋的功效。治肺热咳嗽，百日咳、鼻衄、淋病等。

炒胡枝子

一、原料：

- 1.主料：胡枝子嫩茎叶 500 克。
- 2.调料：精盐、味精，葱花、猪油。

二、制法：

- 1.将胡枝子嫩茎叶去杂洗净，入沸水锅内焯一下，捞出洗净切段。
- 2.油锅烧热，下葱花煸香，投入胡枝子煸炒，加入精盐炒至入味，点入味精，出锅即成。

按：胡枝子含有多种营养成分，具有清热润肺、利水通淋的功效。《闽东本草》载“强筋益肾，健脾祛湿”。适用于肺热咳嗽、头晕、脱力等病症。

胡枝子豆羹

一、原料：

1.主料：胡枝子嫩茎叶 300 克，黄豆 150 克。

2.调料：精盐、味精、葱花、豆油。

二、制法：

1.将胡枝子去杂洗净，入沸水锅内焯一下，捞出洗净切碎。黄豆用清水浸泡，磨成豆沫。

2.油锅烧热，下葱花煸香，投入胡枝子煸炒，加入精盐炒至入味，油锅待用。

3.将豆沫放锅内烧沸煮熟，加入炒好的胡枝子，点入味精调好味，出锅即成。

按：此羹由胡枝子健脾宽中，润燥消水的黄豆相组成。含有丰富的营养成分。具有润燥利水、润肺健脾的功效。适用于肺热咳嗽、百日咳、鼻衄、筋痛拘挛、膝痛湿痹、腹胀羸瘦等病症。

109. 胡榛子

胡榛子为漆树科植物阿目浑子 *Pistacia vera* 的坚果，果圆壳薄，果边有红棕色的薄层种皮包着淡绿色或乳黄色的可食种仁。胡榛子的大小和形状很象杏仁，但比杏仁的味道甜美，愈嚼愈浓，有一股沁人心脾的香味，食后喉润解肌，精神倍增，有“木本花生”美称，可鲜食、烤炸、盐渍、糖制、加工成多种食品。胡榛子仁每百克含蛋白质 20—22 克，脂肪 12 克，糖 9—13 克等。

《本草拾遗》：“阿目浑子味温涩无毒，主治诸痢，去冷气，令人肥健。”

油炸胡榛子仁

一、原料：

1.主料：胡榛子仁 100 克。

2.调料：食盐、生油。

二、制法：

将胡榛子仁去杂洗净晾干，放入盐水中腌渍。几小时，捞出沥干水，入油锅炸至金黄色，捞出即成。

按：油炸胡榛子仁含有很丰富的蛋白质、脂肪、糖类营养成分，具有生津润喉的功效。适用于消渴、痢疾等病症。

胡榛子冰淇淋

一、原料：

1.主料：牛奶 600 克，奶油 150 克，蜂蜜 30 克，蛋黄 2 只，胡榛子仁 100 克。

2.调料，白糖、樱桃酒、明胶、食用色素。

二、制法：

1.将蛋黄、白糖混合搅打。牛奶加热煮沸。明胶用少量温水浸泡 30 分钟，加热使全部溶化后，加入牛奶中，并趁热过滤去渣。

2.把胡榛子磨碎，加入蛋黄和糖的混合液内，再加入明胶和牛奶的混合液和蜂蜜并充分搅拌均匀。移到另一锅内，上火微微加热，但不能沸腾，煮时不断搅动，直至有一定稠度。

3，将锅离火，用两层纱布过滤，晾凉后依次加入樱桃酒、绿色色素、奶油搅拌均匀，放入冰箱冷冻室内冻结。

按：牛奶具有补虚损、生津润肠的功效。蜂蜜具有补中润燥的功效。蛋黄具有滋阴润燥、养血息风的功效。与胡榛子仁、奶油等相配组成此食品，可为人体提供丰富的蛋白质、脂肪、糖类、维生素、矿物质等营养成分，具有滋阴润燥、补虚损的功效。适应于体虚瘦弱、消渴、营养不良、咳嗽、小便频数、腰膝酸痛、便秘等病症，是暑日防暑降温的佳品。

110. 南酸枣

南酸枣为漆树科植物南酸枣 *Choerospondias axillaris* (Roxb.) Burt et Hill. 岭南酸枣 *Allospondias lakonensis* (Pierre) Stapf. 的果实，又名五眼果。果扁圆形，可鲜食或凉拌。

南酸枣含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、多种维生素、多种矿物质等。南酸枣性味酸涩寒、具有消食滞的功效。治食滞腹痛。

糖拌五眼果

一、原料：

1.主料：南酸枣 300 克。

2.调料：白糖。

二、制法：

将南酸枣洗净，去核切小块，放入盘内，加入白糖稍腌渍即成。

按：南酸枣含有多种营养成分，具有消食滞的功效。白糖拌之适用于消化不良、食滞腹痛等病症。脾胃虚寒者忌食。

杞子南枣煮鸡蛋

一、原料：

枸杞子 30 克，南酸枣 8 个，鸡蛋 2 只。

二、制法：

将枸杞子、南酸枣、鸡蛋分别洗净，同放入锅内加水煮。鸡蛋煮熟后，取出去壳放入再煮段时间，吃蛋饮汤。按：此菜由南酸枣配以补肝明目、强肾填精的枸杞子和润肺利咽、滋阴润燥的鸡蛋相配而成，具有补肝肾、滋阴润肺的功效。适用于体虚、消化不良、虚劳吐血、腰膝酸软、眼目昏花、小便频数等病症。健康人食用更能增强食欲，健脑益智，延年益寿。

111. 枳椇

枳椇为鼠李科植物枳椇 *Hovenia dulcis* Thunb. 的果柄和种子。果柄肉质肥厚，多分枝，弯曲不直，形似鸡爪，呈红褐色，肉质鲜嫩，甘甜爽口。

枳椇每百克含水分 59.1 克，糖 28.55 克，脂肪 0.07 克，蛋白质 0.03 克，维生素 C 16.3 毫克。

枳椇性味甘酸平，具有清热，止烦渴，补中益气、润五脏、舒筋络的功效。治醉酒、烦热、口渴、呕吐、二便不利。《本草拾遗》载“止渴除烦，润五脏，利大小便，去隔上热，功用如蜜”。脾胃虚寒者忌食。

枳椇炖猪心肺

一、原料：

1.主料：枳椇子 30 克，甘蔗 500 克，猪心 150 克，猪肺 100 克。

2.调料：精盐、料酒、酱油、胡椒粉。

二、制法：

1.将枳椇子去杂洗净，甘蔗洗净辟成小块。猪心、猪肺分别洗净切成小块。

2.锅内注适量清水、放入猪心、猪肺煮沸，撇去浮沫，加入枳椇子、甘蔗、精盐、料酒、酱油、胡椒粉，小火炖至猪心肺熟烂入味，出锅即成。

按：枳椇子具有补中益气、止渴除烦的功效，甘蔗具有清热、生津、下气、润燥的功效，猪心具有补血养心的功效，猪肺具补肺的功效，几物相配成此菜，可为人体提供丰富的营养成分。具有补中益气，滋阴润燥、补肺养血的功效。用于治疗肺结核咳嗽痰中带血、小儿疳积、肺燥咳嗽等病症。还适用于消渴、体虚、乏力、营养不良、面黄肌瘦等病症。

枳椇粥

一、原料：

枳椇子约 15 克，粳米约 100 克。

二、制法：

先用枳椇子煎取浓汁，去渣，放入淘洗干净的粳米煮为稀粥。

按：枳椇粥具有除烦热、解酒毒的功效。对急慢性酒精中毒有疗效，如饮酒过量，可空腹食之以解酒。还适用于口渴、烦热、呕吐、二便不利等病症。

枳椇饮

一、原料：

1.主料：枳椇 50 克。

2.调料：白糖。

二、制法：

将枳椇子去杂洗净，放入铝锅内，加水适量，煮沸 20 分钟，加入白糖搅匀即成。

按：枳椇含有多种营养成分，具有清热、止烦渴、补中益气、润五脏的功效。此饮适用于烦热、口渴、呕吐、二便不利等病症。

112. 牛龙牛儿苗

牛龙牛儿苗为牛龙牛儿苗科植物牛龙牛儿苗 *Erodiumstephanianum*Willd.的嫩茎叶，又名老鸦嘴。

牛龙牛儿苗嫩茎叶每百克含水分 81 克，胡萝卜素 9.65 毫克，维生素 C43 毫克，还含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质等。

牛龙牛儿苗性味苦辛平，具有祛风、活血、清热解毒的功效。治风湿疼痛、拘挛麻木、痈疽、跌打损伤、肠炎、痢疾。

炒牛龙牛儿苗

一、原料：

- 1.主料：牛龙牛儿苗嫩茎叶 500 克。
- 2.调料：精盐、味精、葱花、猪油。

二、制法：

- 1.将牛龙牛儿苗嫩茎叶去杂洗净，入沸水锅内焯一下，捞出洗净切段。
- 2.油锅烧热，下葱花煸香，投入牛龙牛儿苗煸炒，加入精盐炒至入味，点入味精，出锅装盘即成。

按：此菜含有多种营养成分，特别是每百克含胡萝卜素高达 9.65 毫克，有助于增强人体免疫功能，提高人体抗病防病能力。此菜还具有祛风、活血、清热解毒的功效。适用于风湿疼痛、拘挛麻木、肠炎、痢疾等病症。

牛龙牛儿苗红枣饮

一、原料：

1.主料：牛龙牛儿苗 100 克，红枣 12 枚。

2.调料：红糖。

二、制法：

将牛龙牛儿苗和红枣去杂洗净，同放入铝锅内，加水适量，煮沸 20 分钟，加入红糖煮沸，出锅即成。

按：此饮由牛龙牛儿苗与补脾和胃、益气生津、调和营卫的红枣相配而成。具有清热解毒、补脾和胃的功效。民间用于治疗慢性肠炎下痢。还适用于食欲不振、风湿疼痛、拘挛麻木、贫血等病症。

113.南沙参

南沙参为桔梗科植物轮叶沙参 *Adenophoratrachylla* (Thunb.) Fisch. 去掉栓皮的根，又名白参。

沙参性味甘微苦凉，具有养阴清肺、祛痰止咳的功效。治肺热燥咳、虚咳久咳、阴伤咽干喉痛等。《本草纲目》载“清肺火、治久咳肺痿”。

沙参每百克嫩叶含水分 74 克，蛋白质 0.8 克，脂肪 1.6 克，碳水化合物 16 克，钙 585 毫克，磷 180 毫克，胡萝卜素 5.87 毫克，尼克酸 2.7 毫克，维生素 C104 毫克。

南沙参炖鸡

一、原料：

- 1.主料：南沙参 50 克，鸡 1 只。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、酱油、葱段、姜片。

二、制法：

- 1.将南沙参去杂洗净。鸡宰杀，去毛、内脏、脚爪，洗净后入沸水锅焯一下，捞出洗去血污。

- 2.锅内注入适量水，放入鸡煮沸，撇去浮沫，加入南沙参、料酒、精盐、味精、酱油、葱、姜，改为文火炖，炖至鸡肉熟烂，出锅即成。

按：此菜由养阴清肺、祛痰止咳的南沙参与温中益气、补髓添精的鸡肉相配而成，可为人体提供丰富的营养成分，具有补脾胃、养阴液的功效。适用于食欲不振、消化不良、乏力、四肢无力、肺热燥咳、久咳、小便频数等病症。

斛苓沙参猪骨汤

一、原料：

1.主料：石斛 12 克，茯苓 12 克，南沙参 12 克，猪脊骨 500 克，菠菜 100 克。

2.调料：姜片、葱花、精盐、味精。

二、制法：

1.将猪脊骨加水，放入生姜，烧沸后去掉浮油，再煮至熟。

2.将石斛、茯苓、南沙参用纱布包好，放入猪脊骨汤中，再煮 20 分钟，拣去药包。洗净菠菜，放入汤中煮沸。加入精盐、味精、葱花调好味，出锅即成。

按：此汤具有滋阴润燥、祛痰止咳的功效。适用于消渴、肺热燥咳、虚咳久咳、阴伤、咽干、津少、阴虚内热等病症。

沙参粥

一、原料：

1.主料：沙参约 30 克，粳米 100 克。

2.调料：冰糖。

二、制法：

先将沙参煎取药汁，去渣，入粳米煮粥，粥熟后加入冰糖同煮为稀薄粥。

按：南沙参与粳米共同煮粥，具有养阴清肺，健脾补胃的功效。适用于肺热肺燥、干咳少痰、消渴、喉痛、食欲不振、消化不良等病症。

炒沙参叶

一、原料：

- 1.主料：南沙参嫩叶 500 克。
- 2.调料：精盐、味精、葱花、猪油。

二、制法：

- 1.将南沙参嫩叶去杂洗净，入沸水锅焯一下，捞出挤水切段。
- 2.油锅烧热，下葱花煸香，投入南沙参叶、精盐，炒至入味，点入味精，出锅即成。

按：南沙参叶含有多种营养成分，其中每百克含胡萝卜素 5.87 毫克，维生素 C104 毫克。丰富的胡萝卜素、维生素 C 有助于增强人体免疫功能，食用此菜能树立人体正气，增强抗病防病能力，润泽皮肤。

114. 枸杞头

枸杞头为茄科植物枸杞 *Lycium chinense* Mille. 的嫩茎叶，又名天精草、地地菜、枸杞菜等，是一种带有清香苦味的佳蔬。枸杞头每百克鲜品含水分 84 克，蛋白质 3 克，脂肪 1 克，碳水化合物 8 克，钙 15.5 毫克，磷 67 毫克，铁 3.4 毫克，胡萝卜素 3.96 毫克，维生素 B₁ 0.23 毫克，维生素 B₂ 0.33 毫克，维生素 C 3 毫克，尼克酸 1.7 毫克，还含有甜菜碱、芸香甙等。

枸杞头性味苦寒，具有补虚益精、清热止渴、祛风明目的功效，有抗动脉粥样硬化形成等作用。《日华子本草》载“除烦益志，补五癆七伤，壮心气，去皮肤骨节间风，消热毒，散疮肿。”

竹笋枸杞头

一、原料：

- 1.主料：嫩枸杞头 500 克，熟笋 50 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、白糖、姜末、生油。

二、制法：

- 1.将枸杞头去杂洗净，沥干水。熟笋洗净切细丝。
- 2.炒锅烧热加油，烧至八成熟，投入枸杞头、笋丝一起煸炒，加精盐、料酒、糖、味精、烧沸起锅装盆。

按：枸杞头为枸杞的嫩茎叶，性味苦微寒。《药性论》：“能补益精诸不足，易颜色，变白，明目，安神”。《食疗本草》“坚筋耐老，除风，补益筋骨，能益人，去虚劳”。竹笋含有丰富的植物纤维素，能起到减肥作用。两物组成此菜，具有清肝明目、健美的作用。常食能润肤容颜，延年益寿。

枸杞头炒猪心

一、原料：

- 1.主料：枸杞头 200 克，猪心 100 克。
- 2.调料：料酒、精盐、白糖、酱油、湿淀粉、猪油。

二、制法：

- 1.将猪心洗净，剖成两半，切成片。枸杞头去杂洗净。
- 2.炒锅放猪油烧热，投入猪心片，烹入料酒煸炒，待猪心变色时，放入枸杞头，加入精盐、白糖、酱油，炒至枸杞头发软时，用湿淀粉勾芡，起锅装盘即成。

按：枸杞头为植物枸杞的嫩茎叶，含丰富的维生素 C 猪心含蛋白质 19.1%，还含有维生素 B1、B2 等物质，具有安神定惊，益心补血的功效。以此两物组成菜肴，常食对增强记忆力、思维敏锐有一定帮助。

鲜杞炒里脊片

一、原料：

- 1.主料：净猪里脊片 200 克，鲜枸杞嫩头 150 克。
- 2.调料：蛋清、精盐、味精、料酒、湿淀粉、猪油、清汤。

二、制法：

1.里脊片用精盐、湿淀粉、料酒、蛋清搅匀上浆。鲜杞嫩头洗净后在沸水中焯一下，过凉待用。

2.炒锅烧热，下猪油烧至四成热时，将里脊片入锅划散，起白色时倒入漏勺沥去油。

3.原锅留油少许，倒入鲜杞稍煸后，放入清汤，加精盐、味精，用湿淀粉勾薄芡，倒入里脊片，淋入猪油，略炒起锅装盘即成。

按：此菜由补虚益精，清热止渴，祛风明目的枸杞头与补中益气、滋阴润燥的猪油相配而成，可为人体提供丰富的蛋白质。脂肪、胡萝卜素、维生素C等营养成分。具有滋阴润燥、清热明目的功效。适用于体虚、乏力、消渴、烦热、视力减退，双眼见风流泪、风热目赤等病症。

枸杞叶猪肝汤

一、原料：

- 1.主料：鲜枸杞叶 200 克，猪肝 200 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、酱油、葱花、姜末、猪油。

二，制法：

- 1.将枸杞叶去杂洗净切段。猪肝洗净切片。
- 2.锅放猪油烧热，下葱姜煸香，放入猪肝煸炒，加入酱油、料酒、精盐炒至猪肝熟而入味。加入开水适量烧沸，投入枸杞头，烧至枸杞头入味，点入味精，调好口味，出锅即成。

按：此汤由枸杞头与补肝、养血、明目的猪肝相配而成，具有补肝明目的功效。民间用于治疗风热目赤、双泪流泪、视力减退、夜盲、营养不良等病症。

115. 茵陈蒿

茵陈蒿为菊科植物茵陈 *Arenaria capillaris* Thunb. 早春采集的嫩茎叶。《本草纲目》载“茵陈，昔人多莳为蔬。”

茵陈蒿每百克嫩茎叶含水分 79 克，蛋白质 5.6 克，脂肪 0.4 克，碳水化合物 8 克，钙 257 毫克，磷 97 毫克，铁 21 毫克，胡萝卜素 5.02 毫克，维生素 B10.05 毫克，维生素 B2 为 0.35 毫克，尼克酸 0.2 毫克，维生素 C2 毫克，还含有蒿属香豆精、绿原酸等。

茵陈蒿性味苦辛凉，具有清热利湿的功效。治湿热黄疸，小便不利、风痒疥疮等。

《本草纲目》载“今淮扬人二月二日犹采野茵陈苗，和粉面作茵陈饼食之。”

凉拌茵陈

一、原料：

- 1.主料：茵陈蒿 250 克。
- 2.调料：精盐、味精、白糖、麻油。

二、制法：

将茵陈去杂洗净，入沸水锅焯透，捞出洗净，挤干水切碎放盘中，加入精盐、味精、白糖、麻油，食时拌匀即成。

按：茵陈含有多种营养成分，其中每百克含胡萝卜素 5.02 毫克。具有清热利尿的功效。适用于湿热黄疸、小便不利、风痒疮疥、两目昏花、夜盲等病症。

茵陈粥

一、原料：

- 1.主料：茵陈 60 克，粳米 100 克。
- 2.调料：白糖适量。

二、制法：

先将茵陈洗净，煎汁，去渣，入粳米加水适量煮粥，欲熟时，加适量白糖煮至粥成。

按：茵陈具有清热利湿的功效，与健脾胃的粳米同煮粥，具有健脾胃、利胆退黄的功效。适用于慢性肝炎恢复期，对疾病的彻底除根有很大帮助。

茵陈干姜饮

一、原料：

1.主料：茵陈 15 克，大枣 4 个，干姜 6 克。

2.调料：红糖适量。

二、制法：

将茵陈、大枣、干姜、红糖共同煎煮，吃枣喝汤。

按：此饮由利湿退黄的茵陈和温中、健脾胃的生姜及益气血、健脾暖胃的红枣相配而成，具有健脾胃、利湿退黄的功效。对慢性肝炎、脾虚湿盛、食欲不振、消化不良、泄泻等有一定疗效。

116. 革命菜

革命菜为菊科植物野茼蒿 *Gynuracrepidioides* Benth. 的嫩茎叶，又名安南草。因在革命战争年代，革命老前辈曾用它来充饥，故起名“革命菜。”

革命菜每百克嫩茎叶含水分 93.9 克，蛋白质 1.1 克，脂肪 0.3 克，纤维 1.3 克，钙 150 毫克，磷 120 毫克，还含有多种维生素等。

革命菜性味辛平，具有健脾消肿、清热解毒、行气、利尿的功效。治感冒发热、痢疾、肠炎、尿路感染、营养不良性水肿、乳腺炎等。

凉拌革命菜

一、原料：

1.主料：野苘蒿嫩茎叶 350 克。

2.调料，精盐、味精、麻油。

二、制法：

将野苘蒿去杂洗净，入沸水锅内焯透，捞出洗净，挤干水切碎，放入盘内，加入精盐，味精、麻油，食时拌匀。

按：野苘蒿具有健脾、消肿、行气的功效。此菜适用于感冒发热、痢疾、肠炎、尿路感染、营养不良性水肿等病症。

革命菜炒肉丝

一、原料：

- 1.主料：革命菜嫩茎叶 250 克，猪肉 100 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、酱油、葱花、姜末。

二、制法：

- 1.将革命菜去杂洗净，入沸水锅焯一下，捞出挤干水切段。猪肉洗净切丝。将料酒、精盐、味精、酱油、葱花、姜末放碗内搅匀成芡汁。
- 2.锅烧热，下肉丝煸炒，倒入芡汁、炒至肉丝熟而入味，投入革命菜炒至入味，出锅即成。

按：此菜由革命菜与滋阴润燥、补中益气的猪肉相配而成，具有健脾滋阴、消肿解毒的功效。适用于体虚、乏力、营养不良性水肿。阴虚咳嗽、消渴、感冒发热，尿路感染等病症。

117. 鸦葱

鸦葱为菊科植物鸦葱(少立菜) *Scorzonera austriaca* L. 滨鸦葱(羊角菜) *S. mongolica* Maxim. 的嫩叶。

鸦葱每百克嫩叶含水分 78 克, 蛋白质 3.1 克, 粗纤维 3.2 克, 胡萝卜素 6.54 毫克, 尼克酸 1 毫克, 维生素 C 51 毫克, 还含有菊糖、胆碱等成分。鸦葱具有消肿解毒的功效。治五痞七伤、疗疮痈肿。

炒鸦葱

一、原料：

- 1.主料：鸦葱 500 克。
- 2.调料：精盐、味精、葱花、猪油。

二、制法：

- 1.将鸦葱去杂洗净，入沸水锅内焯一下，捞出洗去苦味，挤干水切段。
- 2.油锅烧热，下葱花煸香，投入鸦葱煸炒，加入精盐，炒至入味，点入味精，出锅即成。

按：鸦葱含有多营养成分，其中每百克含胡萝卜素 6.54 毫克，维生素 C51 毫克。丰富的胡萝卜素、维生素有助于增强人体免疫功能。食用此菜适用于五痞七伤、疗疮痈肿、两目昏花，夜盲、皮肤粗糙等病症。健康人食之能健康少病，润肤健美。

鸦葱烧豆腐

一、原料：

- 1.主料：鸦葱 200 克，豆腐 200 克。
- 2.调料：精盐、味精、葱花、猪油。

二、制法：

- 1.将鸦葱去杂洗净，入沸水锅焯一下，捞出洗净切段。豆腐切块。
- 2.油锅烧热，入葱花煽香，放入豆腐、精盐、味精和少量水，烧至豆腐入味，投入鸦葱烧至入味即成。

按：此菜由鸦葱与豆腐组成，可为人体提供丰富的蛋白质、脂肪、胡萝卜素、维生素 C 等营养成分，具有滋阴润燥、消肿解毒的功效。适用于肺虚咳嗽、体虚、消渴、疔疮、肿毒等病症。

118. 海白菜

海白菜为藻类植物石莼科孔石莼 *Ulva pertusata* Kjellm. 的藻体，又名海菠菜、海莴苣、海条、青苔菜等。藻体碧绿色，单独或丛生，高 10—14 厘米，形体常有大小不等的孔。生长在中、低潮带岩石上。分布渤海、黄海、东海，南海较少。海白菜每百克可食部含水分 47.8 克，蛋白质 11.2 克，脂肪 0.1 克，碳水化合物，粗纤维 4.3 克，还含有多种矿物质和维生素。

海白菜性味咸寒，具有清热解毒、软坚散结、利水降压的功效。用于中暑、颈淋巴结肿、疮疖、小便不利、水肿、高血压等。药理实验知海白菜有降低胆固醇作用。《本草纲目》载“下水，利小便”。《海药本草》载“主风秘不通、五疳气并小便不利、脐下结气、宜煮汁饮之。”

拌海白菜

一、原料：

- 1.主料：鲜海白菜 500 克。
- 2.调料：精盐、味精、酱油、蒜泥、麻油。

二、制法：

将海白菜去杂洗净，入沸水锅内焯透，挤干水切碎放入盘内，加入精盐、味精、酱油、蒜泥、麻油，吃时拌匀即成。

按：拌海白菜可为人体提供丰富的营养成分，具有清热解毒，软坚散结、利水降压的功效。适用于颈淋巴结肿、小便不利、水肿、高血压等病症。脾胃虚寒者忌食。

海白菜蛋汤

一、原料：

1.主料：海白菜 150 克，鸡蛋 2 只。

2.调料：精盐、味精、葱花、生油。

二、制法：

1.将海白菜去杂洗净切丝。鸡蛋磕入碗内搅匀。

2.油锅烧热，下葱花煸香，投入海白菜煸炒，加入精盐炒至入味出锅待用。

3.锅内加水适量烧沸，倒入鸡蛋成蛋花，再倒入炒好的海白菜，加精盐、味精调味，出锅即成。

按：此汤由海白菜与润肺利咽、清热解毒、滋阴润燥、养血息风的鸡蛋相配而成，可为人体提供丰富的营养成分。具有清热解毒、润肺利咽、软坚散结的功效。适用于咽喉肿痛、目赤、颈淋巴结肿、营养不良、水肿、小便不利、高血压等病症。健康人常食更能祛病延年。

海白菜炒肉丝

一、原料：

- 1.主料：海白菜 300 克，猪肉 250 克。
- 2.调料：料酒，精盐、味精、酱油、葱花、姜丝。

二、制法：

- 1.将海白菜去杂洗净切丝。猪肉洗净切丝放碗内，加入料酒、精盐、味精、酱油、葱花、姜丝腌渍一会。
- 2.油锅烧热，倒入猪肉偏炒熟而入味，再倒入海白菜炒至入味，点入味精调味，出锅即成。

按：此菜由海白菜与滋阴润燥、补中益气的猪肉相组成，可为人体提供丰富的蛋白质、脂肪、矿物质等营养成分。具有滋阴润燥，软坚散结、补中益气的功效。适用于颈淋巴结肿、阴虚咳嗽、乏力、体倦、便秘、小便不利等病症。

海白菜面条

一、原料：

- 1.主料：鲜海白菜 200 克，面粉 800 克。
- 2.调料：精盐、麻油、蒜泥、酱油。

二、制法：

将海白菜去杂洗净，挤干水斩成碎末，与面粉拌匀，加入精盐适量，加水成面团，揉匀擀成薄面皮，切成面条，入沸水锅内煮熟，捞出装碗，加入麻油、蒜泥，酱油拌匀即成。“ 339

按：此面由海白菜与厚肠益脾的面粉组成，具有清热解毒、软坚散结、利水降压的功效。适用于颈淋巴结肿、水肿、小便不利、高胆固醇病、高血压等病症。

119. 海藻

海藻为藻类植物马尾藻科裂叶马尾藻 *Sargassum siliguastrum* (Turn.) C.Ag.嫩藻体，又名海蒿子、海菜。藻体暗褐色，50 厘米到 1 米以上。生长在低潮带岩石上。分布于我国东南沿海。

海藻嫩藻体每百克含水分 11.3 克，蛋白质 4.2 克，脂肪 0.8 克，碳水化合物 56.9 克，钙 7270 毫克，铁 92 毫克，碘 326 毫克。

海藻性味咸寒，具有清热、软坚散结的功效。脾胃虚寒者忌食用。

海藻煮黄豆

一、原料：

- 1.主料：海藻嫩藻体 150 克，黄豆 250 克。
- 2.调料：精盐、味精、葱花、豆油。

二、制法：

- 1.将海藻去杂洗净切小段。黄豆去杂洗净。
- 2.油锅烧热，下葱花煸香，投入海藻煸炒，出锅待用。
- 3.锅内加水适量，放入黄豆煮熟，加入精盐煮至入味，倒入海藻煮至入味，点入味精，出锅即成。

按：此菜由清热、软坚散结的海藻与解热、清暑气的黄豆组成，可为人体提供丰富的蛋白质、碳水化合物、钙、铁、碘等多种营养成分。具有清热解毒、软坚散结的功效。用于治疗单纯性甲状腺肿、慢性颈淋巴腺炎、高血压等病症。

120. 莲子菜

莲子菜为克科植物莲子菜 *Alternanthera sessilis* (L.) DC. 的嫩茎叶，又名虾钳菜。

莲子菜每百克含蛋白质 2 克，脂肪 0.3 克，纤维 2.3 克，钙 480 毫克，磷 30 毫克等。

莲子菜性味苦凉，具有清热，利尿、解毒的功效。治咳嗽吐血、痢疾、肠风下血、湿疹等。

莲子菜糖饮

一、原料：

1.主料：鲜莲子菜 100 克。

2.调料：白糖。

二、制法：将莲子菜去杂洗净切段，放铝锅内，加入适量水煮沸，改为小火煮 20 分钟，滤出汁液，加白糖搅匀成饮。按：莲子菜具有清热、利尿、解毒的功效。民间常用莲子菜糖饮治赤白痢疾。此饮还适用于咳嗽吐血、肠风下血、淋病、痈疽肿毒、湿疹等病症。

莲子菜蜜饮

一、原料：

1.主料：鲜莲子菜 150 克。

2.调料：蜂蜜。

二、制法：

将莲子菜去杂洗净切段，放铝锅内加入适量水，煮沸后改为小火煮 20 分钟，滤出汁液加入蜂蜜适量，搅拌均匀即成蜜饮。

按：此蜜饮由莲子菜与滋补强壮。滋润五脏的蜂蜜相配而成，具有滋补强壮、解毒、清热的功效。适用于体弱、咳嗽吐血、食欲不振、消化不良、痢疾、肠风下血等病症。

莲子菜炒肉丝

一、原料：

- 1.主料：鲜莲子菜 150 克，猪肉 100 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、酱油、葱花、姜末。

二、制法：

- 1.将莲子菜去杂洗净切段。猪肉洗净切丝。
- 2.锅烧热放入肉丝煸炒至水干，放入酱油、葱、姜和适量水，煸炒至肉熟，加入精盐、料酒炒至入味，投入莲子菜炒至入味，点入味精，推匀出锅即成。

按：此菜是由莲子菜与滋阴润燥、补中益气的猪肉相配而成，具有滋阴润燥、清热解毒的功效。民间用以治疗肠风下血。此菜还适用于咳嗽吐血、痢疾、便秘、体倦乏力等病症。

莲子菜粥

一、原料：

1.主料：莲子菜 100 克，粳米 50 克。

2.调料：精盐、葱花、素油。

二、制法：

1.将莲子菜去杂洗净，入沸水锅内焯一下，捞出洗净切段。油锅烧热，放入葱花煸香，投入莲子菜煸炒，加入精盐炒至入味，出锅待用。

2.将粳米淘洗干净，放入锅内，加适量水煮至米熟，放入炒好的莲子菜，煮至成粥即可出锅。

按：此粥由莲子菜和健脾胃的粳米组成，贵州省民间用以治疗疟疾。此粥还适用于脾胃虚弱，消化不良，咳嗽吐血，痢疾，肠风下血，痈肿疮毒等病症。

121. 莼菜

莼菜为睡莲科植物药菜 *Brasenia schreberi* Gmel. 的嫩茎叶，又名蓴菜、马蹄菜、湖菜等，多年生宿根水生草本植物。鲜美滑嫩，为珍贵蔬菜之一。它含有丰富的蛋白质、碳水化合物，脂肪、多种维生素和矿物质。主产于浙江、江苏两省太湖流域，4月下旬至10月下旬采摘带有卷叶的嫩稍。莼菜具有清热，利水、消肿、解毒的功效。治热痢、黄疸、痈肿、疔疮。《医林纂要》载“除烦，解热，消痰”。莼菜性寒，不可多食和久食。

莼菜羹

一、原料：

- 1.主料：莼菜 250 克，净冬笋 15 克，榨菜丝 15 克。
- 2.调料：精盐、麻油、鲜汤。

二、制法：

- 1.将莼菜去杂洗净切段。冬笋、香菇、榨菜分别切丝。
- 2.将锅中放入鲜汤，烧沸加入冬笋丝、榨菜丝下汤中同煮，煮沸后加入莼菜，用煮沸时可加盐烧至入味，出锅后淋麻油即成。

按：莼菜性味甘寒，内含有蛋白质、脂肪，多缩戊糖、没食子酸等物质。叶背面并分泌一种类似琼脂的粘液物质。具有止呕、止泻痢、消炎解毒的作用。现代医学研究药菜内含有抗癌、降压、降血脂的物质，可治疗癌症，尤其胃癌更好，并能降血脂、降压。常可作为胃及十二指肠溃疡、胃痛、呕吐、高血压以及胃癌等病症的辅助食疗菜肴。

西湖莼菜汤

一、原料：

1.主料：瓶装西湖莼菜 1 瓶，熟笋 50 克，水发香菇 50 克，鲜西红柿 50 克。

2.调料：精盐、料酒、味精、姜末、鲜汤、麻油、生油。

二、制法：

1.莼菜开瓶后沥去卤汁，倒入碗中用沸水泡过后，沥于水分。水发香菇，熟笋切成丝。西红柿洗净切成片条。

2.炒锅放油，烧至五成熟，放入姜末煸炒至油热姜香，加入鲜汤、冬菇丝，烧沸后放入笋丝、药菜、西红柿，加入味精、料酒，烧至入味，淋上麻油，装入大汤碗。

按，此菜汤是用莼菜、竹笋、香菇、西红柿为主料。具有抗癌、降血脂、降压的作用。常可作为癌症、高血压、高血脂、冠心病等体虚病患者的营养辅助食疗汤菜。

莼菜鲫鱼羹

一、原料：

- 1.主料：鲜鲫鱼 4 尾（重约 500 克）；莼菜 100 克。
- 2.调料：料酒、精盐、酱油、白糖、葱花、姜末、蒜泥、湿淀粉、麻油、猪油。

二、制法：

- 1.将鲫鱼去鳃、内脏、鳞洗净。药菜去杂洗净切小段。
- 2.将鱼放锅内加水适量煮熟，捞出拆下鱼肉，将鱼汤倒出待用。
- 3.锅内放猪油烧热，放入葱、姜、蒜煸香，放入鱼肉、莼菜、酱油、白糖、精盐和鱼汤烧至入味，用湿淀粉勾芡，出锅装碗，淋入麻油即成。

按：此菜是由药菜与温补脾胃、去湿利尿的鲫鱼组成。可为人体提供丰富的营养成分，具有清热、利水、消肿的功效。运用于身体瘦弱、消化不良、乳汁少、乏力、黄疸、痈肿、营养不良性水肿等病症。

莼菜黄鱼羹

一、原料：

- 1.主料：鲜黄鱼 1 尾（重约 750 克），莼菜 100 克。
- 2.调料：料酒、精盐、酱油、白糖、葱段、姜片、蒜茸、湿淀粉、麻油、猪油。

二、制法：

- 1.将黄鱼去鳃、内脏、鳞洗净。药菜去杂洗净切小段。锅内放适量清水及葱、姜、料酒、黄鱼，用武火烧沸，改文火烧至鱼肉熟透，捞出拆下鱼肉。
- 2.另一锅内放猪油烧热，投入葱、姜、蒜煸香，放鱼肉、莼菜，加入酱油、白糖、精盐和鱼汤至入味，用湿淀粉勾芡，起锅装碗，淋入麻油即成。

按：此羹由莼菜与开胃、益气、填精的黄鱼相配而成。《开宝本草》云“黄鱼和药菜作羹，开胃益气”。此菜对伤食、积食，食欲不振等病症有很好的疗效。

122. 桑椹

桑椹为桑科植物桑 *Morus alba* L. 的成熟聚合果，又名桑果。桑椹含有丰富的葡萄糖、蔗糖、果糖、鞣质、苹果酸、钙、胡萝卜素、维生素 B1、B2、C、尼克酸等成分，可生食或加工果浆，饮料等食用方法。

桑椹性味甘寒，具有补肝、益肾、熄风、滋液的功效。用于治肝肾阴亏、消渴、便秘、目眩、耳鸣、瘰疬、关节不利等病症。《随息居饮食谱》载“滋肝肾，充血液，祛风湿，健步履，息虚风，清虚火”。《本草疏经》载“桑椹，甘寒益血而除热，为凉血补血益阴之药。”

桑椹酒

一、原料：

桑椹 100 克，白酒 1000 克。

二、制法：

将桑椹去杂洗净，捣烂，放入盛酒的大瓶内，摇晃匀后密封瓶口，5 日后即可饮用。

按：桑椹酒具有补肝益肾，利水消肿的功效。适用于因肾阴不足，水热内阻而引起的浮肿、目眩、耳鸣、口渴、小便不利等病症。

桑椹冰糖饮

一、原料：

1.主料：鲜熟桑椹 100 克。

2.调料：冰糖。

二、制法：

将桑椹洗净，放铝锅内，加水适量，煮沸 1 小时，加入冰糖溶化即成。

按：桑椹含有丰富的营养成分，特别是含有众多的胡萝卜素，具有补肝、益肾、熄风、滋液的功效，与冰糖组成糖饮适用于肝肾阴亏、目暗、耳鸣等病症。

桑椹蜜饮

一、原料：

1.主料：桑椹 50 克。

2.调料：蜂蜜。

二、制法：

将桑椹去杂洗净，放入铝锅内，加水适量，煮沸 1 小时，滤渣、煎汁继续煮，加入蜂蜜煮沸即成。

按：桑椹蜜饮由桑椹与蜂蜜组成，具有滋补强壮，补肝益肾的功效。适用于慢性肝炎肝功异常、肺燥咳嗽、肠燥便秘、热渴、两目昏花等病症。健康人食用聪耳目、健康长寿。

桑椹枸杞饮

一、原料：

1.主料：桑椹 30 克，枸杞子 9 克，大枣 15 枚。

2.调料：红糖。

二、制法：

将桑椹、大枣、枸杞子分别用清水洗净，放锅内，加水适量，煮沸后改为文火煎煮，加入红糖煮约 1 小时即成。

按：桑椹配以滋肾润肺、补肝明目的枸杞和补脾和胃、益气生津的大枣，具有滋补肝肾的功效。适用于头昏眼花，耳鸣、遗精，消渴、便秘等病症。健康入食之乌发明目、精力充沛，延年益寿。

桑椹糖

一、原料：

- 1.主料：桑椹 200 克。
- 2，调料：白糖 500 克。

二、制法：

将白糖放在铝锅中，加水适量，用文火煎熬至稠时，加入桑椹末，调匀，继续煎熬至能挑起成丝状时，倒入涂有熟菜油的糖瓷盘内，晾凉，用刀划成小块食用。

按：桑椹，《本草纲目》载“久服不饥，安魂镇神，令人聪明，变白不老”。桑椹糖具有滋肝肾、滋阴清热的功效，适用于目花、发白、头晕、便秘、消渴、心烦不眠等病症。健康人食用精神焕发，脑力不衰，抗衰老。

123. 桃金娘

桃金娘为桃金娘科植物桃金娘 *Rhodomyrtus tomentosa* (Ait.) Hassk. 的果实，又名桃娘、捻子、山捻。浆果球状，直径 1.4 厘米，暗紫色。

桃金娘果含黄酮甙、酚类、氨基酸、有机酸、糖类等。性味甘涩平，具有养血、止血、涩肠、固精的功效。治血虚、吐血、鼻衄、便血、痢疾、脱肛、耳鸣、遗精、血崩、带下等。

《纲目拾遗》载“养血、明目。”《本草求原》载“止痢、赤白带、生肌止血。”

桃金娘蜜饮

一、原料：

1.主料：桃金娘 250 克。

2.调料：蜂蜜。

二、制法：

将桃金娘去杂洗净，放入锅内，加入适量水，煮沸 30 分钟，加入适量蜂蜜，再沸即成。

按：桃金娘具有养血、止血、涩肠、固精的功效，蜂蜜具有补中润燥、止痛、解毒的功效。两者组成此饮，具有养血、止血、涩肠的功效。适用于血虚、吐血、便血、痢疾、耳鸣、遗精、带下等病症。

桃金娘炖猪肚

一、原料：

- 1.主料：桃金娘 200 克，猪肚 200 克。
- 2.调料：精盐、料酒、味精、葱段、姜片。

二、制法：

1.将桃金娘去杂洗净。猪肚用温水多次洗净，入沸水锅焯段时间，捞出洗净切条。

2.锅内加猪肚和适量水，烧沸后，撇去浮沫，加入料酒、精盐、味精、葱段、姜片，炖至猪肚熟烂，加入桃金娘炖至入味即成。

按：此菜由桃金娘与补虚损、健脾胃的猪肚相配而成，具有健脾胃、养血、止血的功效。用于治疗脱肛，还适用于身体虚弱、食欲不振、消化不良、泄泻、痢疾。便血等病症。

桃金娘炖猪肠

一、原料：

- 1.主料：桃金娘 250 克，猪大肠 200 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、葱段、姜片。

二、制法：

1.将桃金娘去杂洗净，猪大肠多次用温水洗净，入沸水锅炉段时间，捞出洗净切段。

2.锅内加入适量水，放入猪大肠，烧沸后，撇去浮沫，加入料酒、精盐、味精、葱、姜，炖烧至猪大肠熟烂，加入桃金娘炖烧至入味，出锅即成。

按，此菜由桃金娘与能治便血、血痢、痔疮、脱肛的猪肠组成，具有止血、涩肠的功效。用于治疗脱肛。还适用于便血、痢疾、痔疮等病症。

124. 鸭儿芹

鸭儿芹为伞形花科植物鸭儿芹 *Cryptotaenia japonica* Hassk. 的嫩茎叶，又名三叶芹。

鸭儿芹嫩茎叶每百克含水分 83 克，蛋白质 2.7 毫克，脂肪 0.5 毫克，碳水化合物 9 克，钙 338 毫克，磷 46 毫克，铁 20 毫克，胡萝卜素 7.85 毫克，维生素 B₁ 0.06 毫克，维生素 B₂ 0.26 毫克，尼克酸 0.7 毫克，维生素 C 18 毫克。

鸭儿芹性味辛苦平，具有消炎、解毒、活血、消肿的功效。治肺炎、肺脓肿、淋病、疝气等。《陕西中草药》载“活血法瘀，镇痛止痒”。

炒鸭儿芹

一、原料：

- 1.主料：鸭儿芹 500 克。
- 2.调料：精盐、味精、葱花、猪油。

二、制法：

- 1.将鸭儿芹去杂洗净，入沸水锅焯一下，捞出洗净切段。
- 2.锅烧热加猪油，油热下葱花煸香，投入鸭儿芹煸炒几下，加入精盐，炒至入味，点入味精，出锅即成。

按：鸭儿芹含有多种营养成分，特别是每百克含胡萝卜素 7.85 毫克，有助于增强人体免疫功能。鸭儿芹具有消炎、解毒、活血、消肿的功效。此菜适用于肺炎、肺脓肿、疝气、两目昏花、夜盲等病症。

鸭儿芹烧豆腐

一、原料：

1.主料：鸭儿芹 300 克，豆腐 200 克。

2.调料：精盐、味精、葱花、素油。

二、制法：

1.将鸭儿芹择洗干净，入沸水锅焯一下，捞出洗净切段。豆腐切成小块。

2.锅烧热，放入猪油，油热入葱花煸香，放入豆腐、鸭儿芹、精盐，炒至入味，点入味精，出锅即成。

按：此菜由鸭儿芹与滋阴润燥、养血、益气、和胃的豆腐相配而成，可为人体提供丰富的蛋白质、胡萝卜素等营养成分，具有活血、消炎、和胃的功效。适用于消渴、腹胀、食欲不振、消化不良、肺炎、肺脓肿等病症。

125. 鸭舌草

鸭舌草为雨久花科植物鸭舌草 *Monochoria vaginalis* (Burm.f.) Presl ex Kunth. 的嫩茎叶，又名水锦葵。鸭舌草鲜品每百克含水分 97 克，蛋白质 0.6 克，脂肪 0.1 克，纤维素 0.6 克，钙 40 毫克，磷 80 毫克，还含有多种维生素。

鸭舌草性味苦凉，具有清热解毒的功效。治痢疾、肠炎、急性扁桃体炎、丹毒、疔疮等。

炒鸭舌草

一、原料：

- 1.主料：鸭舌草 250 克。
- 2.调料：精盐，味精、葱花、猪油。

二、制法：

- 1.将鸭舌草去杂洗净，入沸水锅焯一下，捞出切段。
- 2.油锅烧热，下葱花煸香，投入鸭舌草、精盐炒至入味。点入味精，出锅即成。

按：鸭舌草含有多种营养成分，具有清热解毒的功效。此菜适用于痢疾、肠炎、急性扁机体炎、丹毒、疗疮等病症。

鸭舌草蜜饮

一、原料：

1.主料：鸭舌草 150 克。

2.调料：蜂蜜。

二、制法：

将鸭舌草去杂洗净，放铝锅内，加水适量，煮沸 15 分钟，加入适量蜂蜜再煮沸 5 分钟即成。

按：此饮是由鸭舌草与补中、润燥、止痛、解毒的蜂蜜共煮而成，具有清热解毒，润燥的功效。适用于疮恶毒、急性扁机体炎、肠炎、痢疾、胃及十二指肠溃疡、虚劳久咳、肺燥干咳、消渴等病症。

鸭舌草炖肉

一、原料：

- 1.主料：鸭舌草 200 克，猪瘦肉 200 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、酱油、葱花、姜末。

二、制法：

- 1.将鸭舌草去杂洗净。猪肉洗净切块。
- 2.锅内放适量水，放入猪肉煮沸，加入料酒、精盐、酱油、葱、姜，炖至肉熟透，投入鸭舌草炖至入味，点入味精，出锅装碗即成。

按：此菜由鸭舌草与滋阴润燥的猪肉相配而成，具有清热解毒、滋阴润燥的功效，用于治疗吐血。适用于虚弱干咳、体虚乏力、疔疮、丹毒、便秘等病症。

126. 夏枯草

夏枯草为唇形科植物夏枯草 *Prunella vulgaris* L. 的嫩茎叶。夏枯草每百克嫩茎叶含水分 81 克，蛋白质 2.5 克，脂肪 0.7 克，碳水化合物 11 克，胡萝卜素 3.76 毫克，维生素 B₂ 0.21 毫克，尼克酸 1.2 毫克，维生素 C 28 毫克。

凉拌夏枯草

一、原料：

- 1.主料：夏枯草嫩茎叶 300 克。
- 2.调料：精盐、味精、酱油、麻油。

二、制法：

将夏枯草去杂洗净，入沸水锅内焯一下，捞出洗净，挤干水分，切段放盘内，加入精盐、味精、酱油、麻油，拌匀即成。

按：夏枯草嫩茎叶含有多营养成分，其中胡萝卜素、维生素 B2、C 含量丰富，有助于增强人体免疫功能。食用此菜能树人体正气、健康少病、润肤、泽肤、明目、健美。

夏枯草炒肉丝

一、原料：

- 1.主料：夏枯草 300 克，猪肉 150 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、酱油、葱花、姜末。

二、制法：

1.将夏枯草去杂洗净，入沸水锅焯一下，捞出洗净，挤干水分待用。猪肉洗净切丝。

2.锅烧热，入肉丝煸炒，加入酱油、葱、姜煸炒，加入料酒、精盐和少量水，炒至肉熟而入味，投入夏枯草炒至入味，点入味精，出锅即成。

按：此菜由夏枯草嫩茎叶与滋阴润燥、补中益气的猪肉组成。可为人体提供丰富的蛋白质、脂肪、胡萝卜素、维生素 B2、C 等营养成分，具有散结、滋阴的功效。适用于消渴、烦热、羞明流泪、咳嗽、疾病、营养不良等病症。

127. 益母草

益母草为唇形科植物益母草 *Leonurus heterophyllus* Sweet. 的嫩茎叶。益母草嫩茎叶含有蛋白质、碳水化合物等多种营养成分。性味辛苦凉，具有活血、法瘀、调经、消水的功效。治月经不调、浮肿下水、尿血、泻血、痢疾、痔疾。

炒益母草

一、原料：

- 1.主料：益母草嫩茎叶 500 克。
- 2.调料：精盐、味精、葱花、猪油。

二、制法：

- 1.将益母草嫩茎叶去杂洗净，入沸水锅内焯一下，捞出洗去苦味切段。
- 2.油锅烧热，下葱花煸香，投入益母草煸炒，加入精盐炒至入味。点入味精，出锅装盘即成。

按：此菜由益母草制成，具有活血、祛瘀、调经、消水的功效。适用于月经不调、浮肿下水、痢疾、痔疾等病症。

益母草豆羹

一、原料：

1.主料：益母草嫩茎叶 250 克，黄豆 100 克。

2.调料：精盐、味精、葱花、豆油。

二、制法：

1.将益母草去杂洗净，入沸水锅内焯一下，捞出洗去苦味，挤于水切段。黄豆泡发去杂洗净，磨成豆沫。

2.油锅烧热，下葱花煸香，投入益母草煸炒，加入精盐炒至入味，出锅待用。

3.将豆沫放入锅内烧熟，放入炒好的益母草煮沸，加入精盐、味精调好味，出锅装碗即成。

按：此菜由益母草与黄豆组成，具有调经消水、活血祛瘀的功效。适用于月经不调、浮肿下水、腹胀羸瘦、痞积泻痢、疮痈肿毒、痔疾等病症。

益母草粥

一、原料：

1.主料：益母草嫩茎叶 150 克，粳米 250 克。

2.调料：精盐、葱花、生油。

二、制法：

1.将益母草嫩茎叶去杂洗净，入沸水锅内焯一下，捞出洗去苦味，挤干水切碎。

2.油锅烧热，下葱花煸香，投入益母草煸炒，加入精盐炒至入味，出锅待用。

3.铝锅内加适量水，烧沸时加入淘洗干净的粳米，煮沸改成小火煮，倒入益母草煮段时间，出锅装碗即成。

按：此粥由益母草与健脾胃的粳米共同煮成，具有活血祛瘀、健脾胃的功效。用于治小儿疳积、痔疾。还适用于治疗月经不调、浮肿下水、恶毒肿、尿血、痢疾等病症。

128. 桔梗

桔梗为桔梗科植物桔梗 *Platycodon grandiflorum* (Jacq.) A.DC.的根部。桔梗根是药物。在我国东北地区作为食物，更是朝鲜族的特色食物，在小吃部里大多能吃到桔梗菜。

桔梗根含糖达 61.2%，每百克含维生素 B₂0.44 毫克，维生素 C10 毫克，还含有皂甙、葡萄糖、桔梗聚糖、三萜烯类物质。

桔梗性平、味苦，具有开宣肺气、祛痰排脓等功效。《名医别录》记载“利五脏肠胃、补血气、除寒热、风痹、温中消谷、疗喉咽痛”。

桔梗苗

桔梗苗为桔梗科植物桔梗的嫩茎叶，又名四叶菜、沙油菜。

桔梗嫩茎叶每百克含水分 74 克，蛋白质 0.2 克，粗纤维 3.2 克，胡萝卜素 8.81 毫克，维生素 C138 毫克。

桔梗瓜菜

一、原料：

1.主料：鲜桔梗 150 克，黄瓜 50 克。

2.调料：辣椒酱、醋、盐。

二、制法：

1.将鲜桔梗洗净，剥去外面黑皮，轻轻挤去水分，投入沸水锅内焯一下，捞出切片。黄瓜去瓤切片，用盐稍腌去水。

2.将桔梗和黄瓜放在一起，加辣椒酱、醋调匀即成。

按：此菜由桔梗与清热解毒、利水、解烦渴的黄瓜相配而成，具有清热解毒、开宣肺气的功效。适雨于咽喉肿痛、外感咳嗽、消渴、烦热、目赤肿痛等病症。

桔梗菜

一、原料：

1.主料：桔梗 5 公斤，酱油 2.5 公斤，辣椒粉 50 克，芝麻 100 克。

2.调料：味精、白糖。

二、制法：

将桔梗去杂洗净，放在清水中浸泡 1 天，捞出切成细丝，挤去 30% 的水分，放入小缸内。将酱油、辣椒粉、芝麻和适量味精、糖混合均匀，倒入缸内与桔梗丝拌匀，隔天翻缸 1 次，7 天即为成品。

按：桔梗具有开宣肺气、祛痰排脓的功效。适用于外感咳嗽、咽喉肿痛、肺痈、胸满胁痛等病症。

炒桔梗苗

一、原料：

- 1.主料：桔梗苗 300 克。
- 2.调料：精盐、味精、葱花、猪油。

二、制法：

- 1.将桔梗苗去杂洗净切段。
- 2.油锅烧热，下葱花煸香，投入桔梗苗煸炒，加入精盐，炒至入味，点入味精，出锅即成。

按：桔梗苗含有多营养成分，其中每百克含胡萝卜素 8.81 毫克，维生素 C138 毫克，有助于增强人体免疫功能。食用此菜能树人体正气，防病抗病，泽润肌肤而健美。

129. 蛎菜

蛎菜为藻类植物石药科蛎菜 *Ulvaconglobata* Kjellm, 裂片石莼 *U. fasciata* Delile. 长药 *U. linza* L. 的藻体, 又名母猪菜、昆布等。藻体鲜绿色, 密集丛生, 高 2—4 厘米。生长在中、高潮带的岩石上。分布黄海、东海、南海。

蛎菜含藻胶、碳水化合物、维生素、矿物质等成分。性味咸寒, 具有清热解毒的功效。用于中暑、甲状腺肿等, 广东沿海民间用蛎菜泡凉茶, 作清凉饮料, 有解暑作用。脾胃虚寒者忌食用。

拌蛎菜

一、原料：

- 1.主料：蛎菜 500 克。
- 2.调料：精盐、味精、蒜泥、麻油。

二、制法：

将蛎菜去杂洗净，入沸水锅焯透，捞出洗净切丝放盘内，加入精盐、味精、蒜泥、麻油，吃时拌匀即成。

按：拌蛎菜具有清热解毒的功效。用于中暑、甲状腺肿等病症。热天食用有防暑降温的功效。

蛎菜蛋汤

一、原料：

- 1.主料：蛎菜 150 克，鸡蛋 2 只。
- 2.调料：精盐、味精、葱花、生油。

二、制法：

- 1.将蛎菜去杂洗净切丝。鸡蛋磕入碗内搅匀。
- 2.油锅烧热，下葱花煸香，注入适量清水烧沸，加入蛎菜再沸，倒入鸡蛋成蛋花，加入精盐、味精调好味，出锅即成。

按：此汤是由蛎菜与润肺利咽、清热解毒、滋阴润燥、养血息风的鸡蛋相配而成，可为人体提供丰富的营养成分。具有清热解毒、滋阴润燥的功效。用于甲状腺肿、咽喉肿痛、目赤、热毒肿痛、营养不良等病症。

130. 鹿角菜

鹿角菜为藻类植物岩菜科鹿角菜 *Pelvetiasiliquosa* Tseng et C.F. Chang 嫩藻体，又名鹿角豆、鹿角棒等。藻体新鲜时黄绿色，体高 6—7 厘米，可达 14 厘米。上叉状分枝 2—8 次。生长在中潮带的岩石上。分布在辽宁、山东沿海。鹿角菜每百克含蛋白质 5.33 克，褐藻酸 27.8 克，甘露醇 2.7 克，碘 49 毫克，还含有脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质等。

鹿角菜性味咸寒，具有软坚散结、镇咳化痰的功效。

鹿角菜汤

一、原料：

1.主料：鹿角菜嫩藻体 300 克。

2.调料：精盐、味精、葱花、麻油。

二、制法：

将鹿角菜去杂洗净切条，下入沸水锅内煮至熟，加入精盐、味精、葱花，淋入麻油，出锅即成。

按：鹿角菜汤具有软坚散结、镇咳化痰的功效。适用于甲状腺肿、颈淋巴结肿、水肿、支气管炎、咳嗽等病症。

鹿角菜烧肉

一、原料：

- 1.主料：鹿角菜 300 克，猪肉 250 克。
- 2.调料：精盐、料酒、味精、葱花、姜丝。

二、制法：

- 1.将鹿角菜去杂洗净切段。猪肉洗净切块。
- 2.锅烧热，放入猪肉偏炒，烹入料酒、酱油，加入葱花、姜丝，炒至熟而入味，投入鹿角菜烧至入味，点入味精，出锅即成。

按：此菜由鹿角菜与滋阴润燥、补中益气的猪肉相配而成，可为人体提供丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、碘等多种营养成分。具有软坚散结、滋阴化痰的功效。适用于甲状腺肿、颈淋巴结肿、支气管炎、阴虚干咳、口渴、乏力、体倦、营养不良等病症。

鹿角菜汤面

一、原料：

- 1.主料：鹿角菜嫩藻体 300 克，面条 500 克，猪肉 50 克，鲜冬笋 25 克，胡萝卜 15 克，水发香菇 15 克，青豆米 15 克。
- 2.调料：精盐、味精、葱花、姜丝、胡椒粉、骨头汤。

二、制法：

- 1.将鹿角菜去杂洗净切丝。猪肉洗净切丝。冬笋、香菇、胡萝卜分别去杂洗净切条。
- 2.面条入沸水锅煮熟，捞出分装在碗内。
- 3.锅内加汤烧沸，放入猪肉。青豆米、葱花、姜丝烧至猪肉熟，加入鹿角菜、冬笋、胡萝卜烧 2 分钟，加入精盐、味精、胡椒粉调味，出锅分别浇在盛面条的碗内即成。

按：此面由鹿角菜、猪肉、冬笋、胡萝卜、香菇、豆米、面粉等多种食物组成。可为人体提供丰富的蛋白质、脂肪、矿物质、维生素、碳水化合物等营养成分。具有软坚散结、清热化痰、健脾胃、滋阴血的功效。适用于脾胃虚弱、食欲不振、消化不良、乏力、口渴、体倦、阴虚咳嗽、甲状腺肿、颈淋巴结肿等病症。健康人食用更能增强食欲、精力充沛、强身防病。

131 梨菇

梨菇为真菌植物门真菌梨菇 *Russulacyanoxantha* (Schaeff.exFr.) f.*peltereaui*R.Maire 的子实体。产于福建等地。味道鲜美，市场有出售。菌盖宽 5—10 厘米，扁半球形，平展后中部下凹，最终近漏斗形，浅青褐色、灰绿色、粉灰色，菌肉白色。

梨菇含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素。

凉拌梨菇丝

一、原料：

1.主料：鲜梨菇 300 克。

2.调料：酱油、麻油。

二、制法：

1.将酱油、麻油、味精放入小碗内搅匀。

2.将梨菇去杂洗净，放入沸水锅焯一下，捞出沥水，切丝装盘，浇上兑好的麻油、酱油即可食用。

按：凉拌梨菇丝可为人体提供丰富的蛋白质、碳水化合物、多种矿物质、多种维生素，具有滋补功效。常食之身体健康少病。

梨菇炒青菜

一、原料：

1.主料：鲜梨菇 150 克，青菜 200 克。

2.调料：精盐、味精、葱花、素油。

二、制法。

1.将梨菇去杂洗净切条。青菜去杂洗净切条。

2.锅内放油烧热，加葱花煸香，加入梨菇、青菜煸炒，再加精盐。味精，炒至入味出锅装盘即成。

按：梨菇配以解热除烦、通利肠胃的青菜组成此菜，含有丰富的蛋白质、碳水化合物、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素 C、B1、B2 等营养成分，具有解热除烦、消食和中、下气解毒的功效。用于肺热咳嗽、便秘、丹毒等病症。健康人食之可滋壮身体。

梨菇豆腐羹

一、原料：

1.主料：鲜梨菇 200 克，嫩豆腐 200 克，熟笋丁 50 克，青菜叶 50 克。

2.调料：精盐、味精、葱花、姜末、湿淀粉、素油、麻油、鲜汤。

二、制法：

1.将梨菇去杂洗净切丁。豆腐切丁。青菜叶洗净切碎。

2.锅内放油烧至八成热，下葱、姜煸香，加入鲜汤、豆腐、梨菇、笋丁，烧一会加入精盐、味精再烧，加入青菜叶烧至入味，用湿淀粉勾稀芡，淋上麻油，出锅装入汤碗中即成。

按：豆腐每百克含蛋白质 10.7 克，脂肪 2.1 克，碳水化合物 2 克，钙 200 毫克，磷 89 毫克，铁 3.1 毫克。豆腐所含蛋白质易被人体吸收，具有宽中益气、和脾胃、消胀满、清热散血等功效。与梨菇组成此羹，可用于气血不足、脾肾阳虚等症。

梨菇炖鸡

一、原料：

- 1.主料：鲜梨菇 500 克，母鸡 1 只（重约 1500 克）。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、酱油、葱段、姜片。

二、制法：

1.将鸡宰杀，去毛、内脏洗净，放沸水锅焯一下，捞出洗净。梨菇去杂洗净撕片。

2.锅内放适量清水，再放入鸡烧沸，撇去浮沫，加入料酒、精盐、味精、酱油、葱姜，改为文火炖至鸡熟，加入梨菇，炖至鸡肉熟烂，出锅即成。

按：梨菇与温中、益气、补虚的母鸡组成此菜，含有丰富的蛋白质、脂肪、多种矿物质、维生素，具有补益的功效。补益脾胃，用于甲脘隐痛、乏力、四肢无力等病症。补肾益血，用于产后乳少、虚弱头晕、小便频数等病症。健康人常食之，添髓补精，助阳气。

梨菇炒肉丝

一、原料：

- 1.主料：梨菇 500 克，猪瘦肉 200 克。
- 2.调料：料酒、精盐、酱油、葱花。姜丝。

二、制法：

- 1.将梨菇去杂洗净撕片。猪肉洗净切丝。
- 2.锅烧热，投入肉丝煸炒至水干，烹入料酒、酱油煸炒几下，加入葱、姜、精盐炒至肉熟，加入梨菇炒至肉熟烂入味，出锅装盘即成。

按：梨菇炒肉丝含有丰富的蛋白质，脂肪等多种营养成分，具有滋阴健中的功效。可用于治疗肝脾不和肋隐痛、腹胀、慢性肝炎等病症。健康人常食之，补中益气，强健身体。

132. 银耳

银耳为真菌植物门真菌银耳 *Tremellafuciformis*Berk.的子实体，又名白木耳，柔软洁白，半透明，含胶质而富有弹性。银耳同其他“山珍”一样，不仅是席上的珍品，而且在医学宝库中也是久负盛名的良药。具有强精、补肾、润肠、益胃、补气、和血、强心、壮身、补脑、提神、美容、嫩肤、延年益寿之功效。用于治肺热咳嗽、肺燥干咳、妇女月经不调、胃炎、大便秘结等病症。

银耳每百克含蛋白质 5 克，脂肪 0.6 克，钙 380 毫克，磷 250 毫克，铁 30.4 毫克，还含有碳水化合物、维生素 B1、B2 等多种成分。银耳含有银耳酸性多糖能提高人体的免疫功能，起扶正固本作用，并有抗癌作用。银耳能提高肝脏解毒能力，起保肝作用。银耳还有去除脸上雀斑、黄褐斑的功效而起美容作用。银耳对老年慢性支气管炎、肺原性心脏病有一定疗效。

酒酿银耳

一、原料：

1.主料：银耳 15 克，酒酿 60 克。

2.调料：白糖 250 克。

二、制法：

1.银耳用温水泡透，去掉杂质泥沙，再用开水泡发，用开水氽一下，捞出放入钵里，加水蒸烂后加白糖。

2.取出蒸好的银耳倒入锅内，加入酒酿烧沸，撇去泡沫，盛入碗内即成。

按：银耳又名白木耳，含蛋白质、碳水化合物、矿物质、维生素 B 等营养成分，具有滋阴润肺、养胃生津等功效。酒酿为糯米和酒曲酿制而成，性味甘辛、温。具有益气、生津、活血、发痘的功效。两者组成此食品，具有滋阴益气、润肺生津的功效。可治疗干咳少痰、喉干痒、痰中带血、口干渴、大便干结、痰火便血等病症。健康人食之，补充营养，强健身体，泽肤健美。

美味双耳

一、原料：

1.主料：水发银耳 100 克，水发黑木耳 100 克。

2.调料：精盐、白糖、胡椒粉、麻油。

二、制法：

1.银耳、黑木耳拣去杂质，用清水洗净。用开水烫一下立即投入冷开水，冷却后捞出，沥干水后装盆。

2.取碗一只，加入精盐、味精、白糖、胡椒粉、麻油、冷开水调匀，浇在盆中即成。

按：此汤力黑白木耳相合而成的菜肴，故称双耳。双耳中含人体需要的多种氨基酸，以及对人体有益的植物胶质，均为高级滋补强壮的营养品。此汤功效重在益气滋阴，补肾强身，活血止血。能增进食欲、促进消化、润健皮肤、润肺补脑、和血养荣、轻身强志等作用，是理想的延年益寿食谱。亦可治疗气血不足，产后虚血、久病体虚或作为消渴病、高血压、血管硬化症等病的保健菜肴。银耳、木耳都能增强人体免疫功能，可提高抗病、防病能力，使人健康少病。

银耳豆腐

一、原料：

1.主料：银耳 50 克，豆腐 250 克，茺荑叶 10 克。

2.调料：精盐、味精、淀粉、黄豆芽汤。

二、制法：

1.将银耳用水泡发，去杂除蒂，洗净，放在沸水中焯透，捞出均匀摆放在盘子里。

2.豆腐压成泥，加入精盐、味精、淀粉搅成糊状备用。用羹匙调好豆腐泥，加入茺荑叶于表面上，上笼蒸 5 分钟左右取出，均匀地摆在装银耳的盘子里。

3.锅中加入豆芽汤、精盐，烧沸后加入味精，用少量湿淀粉勾芡，浇在银耳上面即成。

按：此菜取滋阴清热、养胃生津、强身健体之品银耳，与清热解毒、和中润燥、宽肠降浊的豆腐同用，对于久病体虚、气血亏耗、阴血不足、心悸劳咳，以及腹胀、水肿、脾胃虚弱。消化不良或小儿府积。泻痢均有良好的作用。常食用，又可以补益脾胃，健身宁心，是理想的菜肴。

冰糖银耳

一、原料：

1.主料：银耳 30 克，红樱桃脯 20 克。

2.调料：冰糖。

二、制法：

1.先将银耳用温水浸泡 1 小时（换水三次），待银耳发开取出，剔去耳根，洗净放入碗内，上笼蒸约 10 分钟取出。

2.将锅加清水放入冰糖，加热溶化后，放入樱桃脯移上旺火烧沸，起锅倒入银耳碗内即成。

按：银耳为高级天然滋补食用真菌，内含丰富的营养物质和药用成分，其中含有人体所需的多种氨基酸以及酸性异多糖等物质。对老年慢性支气管炎、肺源性心脏病有显著的疗效，并能提高肝脏的解毒能力，起到保护的作用。所含的多糖物质又具有抗癌的作用。银耳具有强精、补肾、润肠、益胃、补气、和血、强心、壮身、补脑、提神，美容嫩肤、延年益寿等功效。《本草诗解药性注》中讲“此物有麦冬之润而无其寒，有玉竹之甘而无其腻，诚润肺滋阴要品。”此甜菜再配以润肺补脾健身的冰糖、樱桃脯其滋补之功增强，是冬令进补的理想佳肴。其特点，是补而不燥，可作为肺虚咳嗽、肺燥干咳、久咳痰中带血或咳咯肋痛以及产后体虚、气血津液亏虚、妇女月经不调等病症的保健菜肴。亦可作为癌症患者的辅助食疗菜肴。久食可起到美容、延年益寿的作用。凡实证咳嗽不宜食用。

鲜莲银耳汤

一、原料：

- 1.主料：银耳 5 克，鲜莲子 30 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精，白糖、鸡汤。

二、制法：

- 1.把发好的银耳放入一大碗内，加鸡汤蒸透取出。
- 2.鲜莲子剥去青皮和一层嫩白皮，切去两头，捅去心，甲沸水氽后开水泡起。
- 3.烧开鸡汤，加入料酒、盐、白糖、味精。将银耳、莲子装在碗内，注入鸡汤即成。

按：此汤系用滋阴生津、益气补肾的滋养珍品银耳配莲子而成。莲子性味甘涩而平，《本草纲目》中记有“交心肾。厚肠胃、固精气、强筋骨、补虚损”等功效，两物相合，其功在于补脾益肺、养心固肾。常可治疗男子遗精、滑精、阳痿、妇女月经不调以及身体虚弱、气短心悸、心烦不寐、多梦不安或脾胃虚弱、泄泻、带下等症。亦可治疗神经衰弱、肺结核等病。此汤菜也可作为滋养强壮、延年益寿的保健菜肴使用。

银耳莲子蛋汤

一、原料：

1.主料：银耳 6 克，淮山药 20 克，莲子 10 克，鸡蛋 2 只。

2.调料：冰糖。

二、制法：

1.将莲子放在碗中用水泡好，去皮去莲芯。将银耳放碗中，用温水泡软，待其涨发后去掉杂物洗净，撕成小块。淮山药润透切片。

2.将莲子、银耳、淮山药放入锅内，加入适量清水煎煮至莲子、银耳熟烂。打入鸡蛋煮熟。放入冰糖适量即成。

按，此菜以滋阴生津，强身健体的银耳与健脾益气、补肺固肾的淮山药和补中养神、止泻固精的莲子相合，配以鸡蛋而成。其功效为补中益气，滋肺固肾。适用于脾肾两虚、脾肺两虚的咳嗽泄泻。对于男子遗精、早泄、妇人带下过多尤为适宜。常人食之能强身体，固精气，是老幼皆宜的营养保健汤肴。

银耳干贝

一、原料：

- 1.主料：银耳 10 克，干贝 30 克，黄瓜 10 克。
- 2.调料：豆油、花椒、葱段、姜丝、味精，精盐。

二、制法：

1.银耳泡发洗净，挤去水分装盆；取发好的干贝切成丝放入银耳盆里；黄瓜切象眼片；姜切丝均放入银耳盆内待炆；葱切段。

2.炒勺上火烧热，加豆油、花椒粒、葱段，用慢火烧烤至豆油呈微白色，花椒粒和葱段均呈黑红色，速将已装盆的各料加精盐、味精，用漏勺接葱段、花椒粒，将热花椒油倒入盆内饱制后调匀，瓜片摆边即成。

按：此菜肴用高级天然滋补强壮的山珍银耳配于贝经烹制而成。其中干贝性味甘咸而平，《本草求原》称之“滋真阴”，《本草从新》中记“下气调中”。此物具有补肾阴、益精血，和胃调中的作用，是名贵的海珍懂品。此菜不仅味道鲜美，而且有滋阴补肾、益肺调中的功用。凡久病精血耗损、五脏亏虚、眩晕目昏、咽干口渴、虚劳咳血以及脾胃虚弱、食少消瘦、气短乏力等症均可食用。常人食之可补益健身。

虾仁溜银耳

一、原料：

1.主料：水发银耳 150 克，虾仁 150 克，鸡蛋 4 只。

2.调料：精盐、味精、酱油、素油。

二、制法：

1.将银耳去杂洗净，切成末。虾仁洗净，放入碗内，加入精盐、味精。鸡蛋磕入碗内搅匀。

2.油锅烧热，放入虾仁煸炒，加入精盐、味精、酱油煸炒，倒入鸡蛋、银耳拌炒，至鸡蛋熟即可出锅。

按：虾仁具有补肾壮阳、通乳、托毒的功效。鸡蛋具有滋阴润燥、养血安胎的功效。银耳与两物相合烹制成此菜，含有丰富的营养成分，具有补肾强精、滋阴润燥、益胃润肠、补气养血等功效。可作为肺热咳嗽、肺燥干渴、肾虚阳痿、胃炎、便秘等病症患者食疗菜肴。健康人食之，强心健身，嫩肤美容，延年益寿。

银耳鹌蛋

一、原料：

1.主料：银耳 12 克，鹌蛋 10 个。

2.调料：冰糖。

二、制法：

1.水发银耳除去杂蒂，放入碗内加清水，上蒸笼蒸透。

2.将鹌蛋放入冷水锅内煮开，捞出，放在冷水中，剥去外壳。

3.用另一清洁小锅，加糖和清水，待烧开后放入备好的银耳、鹌蛋，撇去浮沫即成。

按：银耳是天然滋补之品，具有滋阴生津，益肺补肾，健脑强志的功用。内含大量蛋白质，碳水化合物和多种微量元素。现代医学认为，银耳中含有阻止血液中胆固醇沉积和凝结的物质，常食用可防止血管动脉硬化。而鹌鹑蛋中含氨基酸种类齐全，还有高质量的多种磷脂、激素等人体必需成分。铁、核黄素、维生素是理想的滋补食品，被人们公认为动物人参，其营养价值较高，具补益气血、强身健脑、降脂降压的作用，两物相合配用，则使益气养血、补肾强精、健脑强身的功效更好。对久病或体弱、贫血、心悸、失眠、头晕目眩、神经衰弱、血管硬化以及妇、婴营养不良等病人均有补益作用。可作为滋补食疗品常食用。

银耳鸽蛋

一、原料：

1.主料：银耳 6 克，鸽蛋 12 个，核桃仁 15 克。

2.调料：白糖。

二、制法：

1.锅银耳在温水中泡 1 小时，洗净杂质，盛入碗内，加水上笼蒸 1 小时多。将鸽蛋放在冷水锅里煮成嫩鸽蛋，捞入冷水中浸去壳，放入碗里。另取一碗放入荸荠粉，加清水调成粉浆。核桃仁用温水浸泡半小时，剥皮，沥干水分，用油炸酥，切碎成米粒状。

2.铝锅内加清水，滗入蒸银耳的汁，倒入荸荠粉浆，加白糖、核桃仁，搅匀成核桃稀糊，盛入汤碗内。

3.将银耳放在核桃糊的周围，12 个鸽蛋再镶在银耳的周围即成。

按：此汤菜是以滋补强壮的银耳与补肾益气的鸽蛋及甘温而润滋补肝肾、强健筋骨、助阳纳气的核桃仁相配烹制而成。其功在滋阴润肺、补肝益肾、并兼有助阳纳气、为阴阳双补、调理性保健菜肴。对于人体气、血、阴、阳的不足所引起的虚劳均有调补作用。凡羸瘦、干咳、久咳、虚喘、与怯、食少、腰酸乏力以及津液亏耗的肠燥、便秘均可使用。凡素体阳盛或有内热者应慎用。

银耳鸭蛋羹

一、原料：

1.主料：鸭蛋 1 只，银耳 10 克。

2.调料：冰糖。

二、制法：

将银耳用温水泡发，去杂，洗净泥沙，放锅中加水煮段时间。将鸭蛋打入碗中搅匀，倒入锅中煮沸，加冰糖稍煮，盛入碗中即成。

按：银耳具有清肺生津、滋阴润肺的作用。鸭蛋性味甘凉，《医林纂要》称有“清肺、止热嗽”的作用，其营养成分较为丰富，能补虚益脏、滋阴清肺，与银耳相配食用，能治疗阴虚、肺燥等所引起的于咳、痰少、咽干痛等病症。亦可作病后体虚、滋养食疗的菜肴使用。

注意：鸭蛋偏寒，凡脾阳不足、寒湿下痢或食后腹中痞满者慎用。

珍珠银耳

一、原料：

1.主料：泡好银耳 50 克，鸡里脊肉 100 克，猪肥肉膘 25 克，鸡蛋清 1 个，熟火腿 15 克，水烫油菜 20 克，冬笋 15 克。

2.调料：料酒、味精、精盐、鸡汤。

二、制法：

1.将银耳择洗干净。把火腿肉、油菜、冬笋切成小片。

2.肥肉膘。鸡里脊肉切成片，用刀背砸成细泥，加鸡汤、鸡蛋清、味精、料酒、精盐搅匀成稀粥状。把纸卷成牛角形纸筒，鸡泥装入筒里。盘内抹上猪油，将纸筒内的鸡泥一个个挤成珍珠形放入盘中。

3.锅内注入鸡汤，烧开后将珍珠形鸡泥放入汤内，汤开时，再放入银耳、火腿、油菜、冬笋片氽一下，捞在汤碗内。锅内加精盐、料酒、味精，待汤开后撇净浮沫，加点明油盛在碗内即成。

按：此汤菜以滋阴补肾、强壮的银耳，配温中补虚。益五脏的鸡肉、猪肉与清痰爽胃的竹笋烹制而成。其特点为补而不腻。清不伤正，具有补中益气、滋阴养胃、开胃消痰的作用。常治疗脾胃虚弱、四肢乏力、食欲不振、产后、年老体弱、气血不足等症。

银耳肺羹

一、原料：

1.主料：银耳 15 克，新鲜猪肺 1 副。

2.调料：料酒、精盐、味精、葱、姜、胡椒面、鸡清汤。

二、制法：

1.银耳用温水泡，待胀开后，洗净泥沙去杂质。用开水氽一次捞出，清水浸泡后蒸熟备用。

2.把猪肺管套在自来水笼头上，冲尽肺叶中的血液，沥去水分。葱切段，姜拍破。

3.把猪肺投入开水锅内氽透捞出，洗净血沫。

4.大砂锅注入清水，放入葱、姜、料酒、猪肺，大火烧开后，移至小火煮烂。将猪肺捞入冷水内，剔下气管和筋络，撕去老皮，切成蚕豆大的小块，放入碗内，用冷水浸泡。

5.将肺块捞入大汤碗内，注入鸡清汤，上蒸笼蒸透取出。烧开余下清汤，加上料酒，盐、胡椒面，把猪肺和银耳放入锅内，待汤烧开后放入味精即成。

按：此羹用滋补润肺、补气强身、和血养容的银耳，与补肺止咳、养血之血的猪肺为主料烹制而成。具有滋阴润燥、止嗽止血作用，是较好的滋补菜肴，尤其适用于体质虚弱、肺虚咳嗽、咳血、咯血等气阴两虚症候。常人食用，可起到补气、滋阴、保肺的作用。

银耳粥

一、原料：

1.主料：银耳 5 克，粳米 100 克。

2.调料：冰糖。

二、制法：

将银耳用温水泡发，去杂洗净，撕成小片；粳米洗净。将银耳、粳米一起下锅，放入适量水，大火煮沸，改为小火煮约 30 分钟，加入冰糖，煮至成粥即可出锅。

按：银耳含蛋白质、糖类、钙、磷、铁、维生素 B1、B2 等营养成分，具有强精补肾、补脑提神、美容健肤、延年益寿的功效。银耳酸性多糖，能提高人体的免疫力，起扶正固本作用，配以补中益气、健脾和胃、除烦渴的粳米，煮成银耳粥有补中益气、健脾肾、美容健肤、延年益寿的作用。对肺热胃炎、大便、秘结、老人慢性支气管炎等病症有一定疗效，还有一定抗癌作用。

133. 扫帚菜

扫帚菜为藜科植物地肤 *Kochiascoparia* (L.) Schvad. 的嫩茎叶。

扫帚菜每百克嫩茎叶含水分 79 克，蛋白质 5.2 克，脂肪 0.8 克，碳水化合物 8 克，胡萝卜素 5.72 毫克，维生素 B₁ 0.15 毫克，维生素 B₂ 0.31 毫克，尼克酸 1.6 毫克，维生素 C 39 毫克。扫帚菜性味苦寒，具有清热解毒、利尿通淋的功效。治赤白痢、泄泻、热淋、目赤、雀盲、皮肤风热赤肿。《本草图经》载“主大肠泄泻，止赤白痢，和气，涩肠胃，解恶疮毒”。

炒扫帚菜

一、原料：

- 1.主料：地肤苗 400 克。
- 2.调料：精盐、味精、葱花、猪油。

二、制法：

- 1.将地肤去杂洗净，入沸水锅焯一下，捞出用清水多次洗净，挤干切段。
- 2.锅烧热加入猪油，油热放入葱花偏香，投入地肤，加入精盐，炒至入味，点入味精，出锅装盘即成。

按：扫帚菜每百克含胡萝卜素 5.72 毫克，维生素 C39 毫克。丰富胡萝卜素，维生素 C 有助于增强人体免疫功能，增强防病抗病能力。扫帚菜具有清热解毒、利尿通淋的功效。《本草图经》载“主大肠泄泻，止赤白痢，和气，涩肠胃，解恶疮毒”。炒扫帚菜适用于赤白痢、泄泻、热淋、目赤、雀盲等病症。

地肤烧肉

一、原料：

- 1.主料：地肤苗 250 克，猪肉 100 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精。酱油、葱花、姜末。

二、制法：

1.将地肤苗去杂洗净，入沸水锅伸一下，捞出用清水多次洗净，挤于水切段，猪肉洗净切丝。

2.锅烧热放入肉丝煸炒至水干，烹入酱油煸炒，加入葱、姜煸炒至熟，加入料酒。精盐、地肤炒至入味，点入味精，即可出锅。

按：地肤烧肉可为人体提供丰富的蛋白质、脂肪、胡萝卜素、维生素 C 等营养成分。地肤具有清热解毒、利尿通淋的功效。猪肉具有滋阴润燥。补中益气的功效。两者组成此菜具有清热解毒、补阴益气的功效。适用于赤白痢、目赤、雀盲、阴虚干咳、体虚、乏力等病症，健康人食用能树人体正气，健康少病。

地肤糊糊

一、原料：

1.主料：地肤嫩苗 200 克，面粉 100 克。

2.调料：精盐、味精、葱花、猪油。

二、制法：

1.将地肤去杂洗净切小段。油锅烧热，放入葱煸香，放入地肤煸炒几下，加入精盐炒至入味，点煸味精，出锅待用。

2.盆内放入面粉和适量水搅拌成糊状，下入沸水锅内，边下边搅成糊糊，加入炒好的地肤，烧至再沸即可出锅。

按：此食品是由地肤与面粉相配而成，具有清热解毒、利尿通淋、养心安神的功效。适用于赤白痢、泄泻、热淋、雀盲、夜寐不宁等病症。

134.野苋菜

野苋菜为苋科植物反枝苋 *Amaranthus retroflexus* L. 皱果苋 *A. viridis* L. 凹头苋 *A. ascendens* Loise

1.等多种苋属植物的嫩茎叶，采集嫩茎叶入沸水锅焯后，捞出清水洗净，可制成多种菜肴。

野苋菜每百克嫩茎叶含蛋白质 5.5 克，脂肪 0.6 克，碳水化合物 8 克，钙 610 毫克，磷 93 毫克，胡萝卜素 7.15 毫克，维生素 B₂ 0.32 毫克，维生素 C 153 毫克，野苋菜性味甘凉，具有清热解毒、利尿、止痛、明目的功效，治痢疾、目赤、乳痈、痔疮。

炒野苋菜

一、原料：

- 1.主料：野苋菜 300 克。
- 2.调料：精盐、味精。葱花、素油。

二、制法：

- 1.将野苋菜去杂洗净切段。
- 2.锅烧热加入油，油热下葱花煸香，放入苋菜煸炒，加入精盐，炒至入味，点入味精，摊匀出锅即成。

按：野苋菜含有多种营养成分。其中每百克含胡萝卜素 7.15 毫克，维生素 C153 毫克。丰富的胡萝卜素、维生素 C 有助于增强人体免疫功能，提高人体抗癌作用。炒野苋菜具有清热解毒、利尿、止痛、明目的功效，食之可增强抗病、防病能力，健康少病，润肤美容。适用于痢疾、目赤、雀盲、乳痛、痔疮等病症。

野苋菜蛋汤

一、原料：

- 1.主料：野苋菜 150 克，鸡蛋 2 只。
- 2.调料：精盐、味精、葱花、素油。

二、制法：

- 1.将野苋菜去杂洗净，切成段。鸡蛋磕入碗内搅匀。
- 2.锅内油烧热，放入葱花煸香，投入野苋菜煸炒，加入精盐炒至入味，出锅待用。
- 3.锅内放适量水煮沸，将搅匀的鸡蛋徐徐倒入锅内成蛋花，沸后倒入炒好的野苋菜，点入味精，出锅即成。

按：鸡蛋具有润肺利咽、清热解毒、滋阴润燥、养血息风的功效。野苋菜具有清热解毒、利尿、止痛、明目的功效。两者组成此菜，可为人体提供丰富的维生素 C 和胡萝卜素。具有清热解毒、滋阴润燥的功效，适用于目赤、下痢、热毒肿痛、咽痛等病症。

野苋菜炒猪肝

一、原料：

- 1.主料：野苋菜 300 克，猪肝 100 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、葱花、姜末、猪油。

二、制法：

- 1.将野苋菜去杂洗净切段，猪肝洗净切片。
- 2.锅烧热放油，油热下葱、姜煽香，投入猪肝煸炒，烹入料酒，加入精盐，炒至猪肝熟而入味，投入野苋菜炒至入味即成。

按：此菜是由野苋菜和补肝明目、补气养血的猪肝相配而成。可为人体提供丰富的蛋白质，脂肪、维生素 A、维生素 C 等营养成分。具有清热解毒、补肝明目的功效。适用于眼花、夜盲、目赤、脸色萎黄、贫血等病症。健康人食之能增强体质，康健少病。

野苋菜烧猪肠

一、原料。

1.主料：野苋菜 150 克，猪大肠 200 克。

2.调料：料酒、精盐、味精、胡椒粉、酱油、葱花、姜末。

二、制法：

1.将野苋菜去杂洗净切段。猪大肠多次洗去粘液，入沸水锅焯一会，捞出用清水多次冲洗至干净，切段。

2.锅烧热，放入猪大肠煸炒，加入酱油、葱、姜烧至猪大肠熟，放入料酒、精盐烧至入味，投入野苋菜烧至入味，点入味精、胡椒粉出锅即成。

按：此菜由野苋菜和润肠治燥的猪大肠相配而成，具有清热去湿、凉血解毒的功效。民间用以治疗内痔出血、痔疮发炎等病症。

135.野蔷薇

野蔷薇为蔷薇科植物野蔷薇 *Rosa multiflora* Thunb. 的嫩茎叶，又名刺花，多花蔷薇。

野蔷薇嫩茎叶每百克含水分 71 克，蛋白质 5 克，粗纤维 2.7 克，胡萝卜素 2.65 毫克，尼克酸 1.5 毫克，维生素 C 105 毫克。

凉拌野蔷薇

一、原料：

- 1.主料：野蔷薇嫩茎叶 100 克。
- 2.调料：精盐、味精、白糖、醋、麻油。

二、制法：

将野蔷薇嫩茎叶去杂洗净，入沸水锅焯一下，捞出洗净。挤干水切碎放盘内，加入精盐、味精、白糖、醋、麻油，吃时拌匀。

按：此菜含多种营养成分，其中每百克含维生素 C 达 105 毫克。丰富的维生素 C 有助于增强人体免疫功能，提高人体防病抗病能力，润肤泽容，延缓衰老。食用此菜对人体很有益处。

野蔷薇炒鸡蛋

一、原料：

1.主料：野蔷薇嫩茎叶 300 克，鸡蛋 3 只。

2.调料：精盐、味精、葱花、猪油。

二、制法：

1.将野蔷薇嫩茎叶去杂洗净，入沸水锅焯一下，捞出洗净，挤干水切段。鸡蛋磕入碗内搅匀。

2.油锅烧热，下葱花煸香，倒入鸡蛋煸炒，加入精盐炒至熟而入味，出锅待用。

3.猪油入锅烧热，下葱花煸香，投入野蔷薇煸炒，加入精盐炒至入味，倒入炒好的鸡蛋，点入味精，推匀出锅即成。

按：此菜由野蔷薇与鸡蛋相配而成，可为人体提供丰富的蛋白质、维生素 C 等营养成分。具有利咽润肺、滋阴润燥、清热解毒的功效。适用于咽喉肿痛、目赤、虚劳吐血、痢疾、营养不良等病症。

136. 野菱

菱为菱科植物四角菱 *Trapa quadrispinosa* Roxb. 两角菱 *T. spinosa* Roxb. 乌菱 *T. bicornis* Osbeck 等多种菱的果实。一年生水生草本植物，可生食熟食或制菱粉。菱肉每百克鲜品含水分 76 克，蛋白质 2.7 克，脂肪 0.5 克，碳水化合物 19.1 克，钙 43 毫克，磷 1.7 毫克，铁 2 毫克。菱性味甘凉，生食可清暑解暑热，除烦止渴；熟食有益气健脾等功效。菱角果肉还有抗癌的作用。

菱粉

菱粉为菱科多种菱的果肉，捣汁澄出的淀粉。具有补脾胃、强脚膝、腔力益气、行水、去暑、解毒的功效。

糖醋菱肉

一、原料：

1.主料：鲜菱 800 克。

2.调料：味精、酱油、醋、白糖、麻油、淀粉、生油、鲜汤。

二、制法：

1.将菱剥去壳和内皮，洗净切两半，用淀粉拌匀。将白糖、醋、味精、酱油、湿淀粉、麻油、鲜汤调成芡汁。

2.油锅烧至四、五成热，将菱肉放入油锅内炸至呈黄色捞出沥油。锅内留少量余油，放入姜末煸香，投入菱肉，倒入调好的芡汁，翻炒几下即成。

按：菱肉含有多种营养成分，具有益气、健脾的功效。《滇南本草图说》载“醒脾、解酒、缓中”。糖醋菱肉适用于体虚、乏力、泄泻等病症。

三色菱肉

一、原料：

- 1.主料：菱角 250 克，罐头草菇 100 克，西红柿 50 克。
- 2.调料：味精、精盐、料酒、姜末、湿淀粉、鲜汤、生油。

二、制法：

1.菱角洗净后，对切挖出菱肉，放入沸水锅内用箴篱不断推擦脱去菱衣，露出菱肉，捞出沥干水。西红柿用沸水烫后去皮，去籽，切成菱形。罐装草菇大的一开四，小的一开二待用。

2.炒锅放油烧热，加入草菇、菱肉煸炒一会，加味精、料酒、姜末煸炒，再加鲜汤、西红柿烧开，点入味精调味，用湿淀粉勾芡，起锅装盘即成。

按：菱肉性味甘凉、肉厚味香，含有丰富的淀粉、葡萄糖、蛋白质。《名医别录》记，它能“主安中补脏”。《本草纲目》称它有“解暑及伤寒积热，止消渴、解酒毒”的作用。其功重在消热解暑、益气健脾。草菇滋补健脾、清热抗癌。此菜常可作脾虚气弱、体倦神疲、暑热伤津以及癌症患者的食疗菜肴。

菱烧豆腐

一、原料：

- 1.主料：鲜菱 250 克，嫩豆腐 250 克。
- 2.调料：精盐、葱、麻油、生油、鲜汤。

二、制法：

- 1.将菱剥壳褪膜洗净；豆腐切成小块，下沸水锅焯透。
- 2.炒锅放油烧热，将菱肉下油锅爆炒一会，加入豆腐块、精盐、葱段，鲜汤，旺火烧沸后改为小火焖烧至菱、豆腐入味，淋上麻油，出锅装盆即成。

按：菱肉厚味香，含有丰富的淀粉、蛋白质、糖类、营养价值可与板栗比美。《随息居饮食谱》指出“菱芰，鲜者甘凉，折醒清热”。现代医学资料报道，此物含有抗癌物质，常食可防癌抗癌。配以豆腐可作为泄泻、痢疾、食道癌、胃癌等疾病患者辅助食疗菜肴。

菱粉粥

一、原料：

1.主料：菱粉约 50 克，粳米 100 克。

2.调料：红糖。

二、制法：

1.将粳米淘洗干净。菱粉加少量水浸湿。

2.将铝锅加入适量水，放入粳米煮至半熟，加入调成糊的菱粉，边加入边搅动，放红糖同煮成粥。

按：菱粉与粳米同煮成粥。具有健脾胃的功效。适用于体虚瘦弱、乏力、腰膝酸痛、食欲不振、消化不良、泄泻等病症。

137. 野胡萝卜

野胡萝卜为伞形花科植物野胡萝卜 *Daucus carota* L. 的嫩叶、根。

野胡萝卜嫩叶每百克含水分 90 克，蛋白质 3.8 克，碳水化合物 1.9 克，脂肪 0.56 克，粗纤维 0.6 克，还含有丰富的胡萝卜素。《四川中药志》载野胡萝卜“性寒、味苦微甘，有小毒”。《分类草药性》载“杀虫，解酒毒，消肿，消气，化痰。”

野胡萝卜炖小鸡

一、原料：

1.主料：野胡萝卜根 150 克，小鸡 1 只（重约 500 克）。

2.调料：料酒、精盐、胡椒粉、葱段、姜片。

二、制法：

1.将野胡萝卜去杂洗净。小鸡宰杀、去毛、内脏、脚爪，洗净后入沸水锅炉一下，捞出洗净血污。

2.锅内加水适量，放入小鸡，烧沸后加入料酒、精盐、胡椒粉、葱，姜、野胡萝卜，炖烧至小鸡熟透，出锅即成。

按：野胡萝卜炖小鸡可为人体提供丰富的蛋白质、脂肪、胡萝卜素等营养成分，具有温中益气、补髓添精的功效。适用于体虚瘦弱、胃呆食少、水肿、痰咳、消渴、小便频数等病症。

炒野胡萝卜叶

一、原料：

1.主料：野胡萝卜嫩叶 250 克。

2.调料：精盐、味精、葱花、猪油。

二、制法：1.将野胡萝卜叶去杂洗净，入沸水锅焯一下，捞出洗净，挤干水分切段。

2.油锅烧热，下葱花煸香，放入野胡萝卜叶煸炒，加入精盐，炒至入味，点入味精，出锅即成。

按：野胡萝卜叶含有多种营养成分，具有消肿、化痰的功效。此菜对肿毒、痰咳、妇女干病、痒疹等病症有一定疗效。

138. 野菊

野菊为菊科植物野菊 *Chrysanthemum indicum* L. 的嫩茎叶。

野菊嫩茎叶每百克含水分 85 克，蛋白质 3.2 克，脂肪 0.5 克，碳水化合物 6 克，粗纤维 3.4 克，钙 178 毫克，磷 41 毫克，还含有挥发油等。

野菊性味苦辛寒，具有清热解毒的功效。治痈肿、疗疮、目赤、瘰疬、湿疹等。《陆川本草》载“清热解毒。治温热头痛、赤眼、痢疾”。《上海常用中草药》载“治鼻炎、支气管炎、咽喉肿痛、湿疹、皮肤瘙痒。”脾胃虚寒者忌食。

凉拌野菊

一、原料：

- 1.主料：野菊嫩茎叶 500 克。
- 2.调料：精盐、味精、葱花、猪油。

二、制法：

1.将野菊嫩茎叶去杂洗净，入沸水锅焯一下，捞入清水洗去苦味，挤干水切段。

2.油锅烧热，下葱花煽香，投入野菊煽炒，加入精盐炒至入味，出锅装盘即成。

按：此菜含有多种营养成分，具有清热解毒的功效。适用于温病头痛、赤眼、痢疾、鼻炎、慢性支气管炎、咽喉肿痛等病症。脾胃虚寒者忌食。

野菊炒肉片

一、原料：

- 1.主料：野菊嫩茎叶 200 克，猪肉 400 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、酱油、葱花、姜丝。

二、制法：

1.将野菊嫩茎叶去杂洗净，入沸水锅焯一下，捞入清水中洗去苦味，挤干水切段，猪肉洗净切片放入碗内，加入料酒、精盐、味精、酱油、葱花、姜丝腌渍一会。

2.锅烧热，倒入猪肉煸炒，炒至入味，投入野菊炒至入味，出锅即成。

按：此菜由野菊与滋阴润燥、补中益气的猪肉相配而成，可为人体提供丰富的蛋白质、脂肪等多种营养成分。具有清热解毒、滋阴润燥的功效。适用于瘦弱、于咳、咽喉肿痛、目赤、营养不良、便秘等病症。

139.野韭菜

野韭菜为百合科植物野韭菜 *Allium japonicum* Regel 的嫩叶，又名山韭。

野韭菜每百克嫩叶含水分 86 克，蛋白质 3.7 克，脂肪 0.9 克，碳水化合物 3 克，钙 129 毫克，磷 47 毫克，铁 5.4 毫克，胡萝卜素 1.41 毫克，维生素 B₁ 0.03 毫克，维生素 B₂ 0.11 毫克，尼克酸 0.11 毫克，维生素 C 11 毫克。

野韭菜性味咸涩寒，《千金·食治》载“宜肾、主大小便数，去烦热”。《本草拾遗》载“生毛发。”

凉拌野韭菜

一、原料：

1.主料：野韭菜 300 克。

2.调料：味精、酱油、麻油。

二、制法：

将野韭菜去杂洗净，入沸水锅焯一下，捞出挤干水切段，放盘内，加入味精、酱油、麻油，食时拌匀。

按，野韭菜含有多种营养成分，此菜适用于烦热、小便频数、脱发等病症。

野韭菜鲫鱼羹

一、原料：

1.主料：野韭菜 200 克，鲫鱼 2 尾（约重 400 克），面粉 50 克。

2.调料：料酒、精盐、味精、胡椒粉、姜末、素油。

二、制法：

1.将野韭菜去杂洗净切段，鲫鱼去鳃、鳞、内脏洗净。

2.锅内放油，下姜末煸香，加入适量水，投入精盐、味精、胡椒粉、料酒、鲫鱼，同煮至鱼肉熟透，捞出取净鱼肉放入汤内，下入湿面粉煮成糊，放入野韭菜烧至入味即成。

按：此羹由野韭菜与温补脾胃、消肿的鲫鱼相配而成，可为人体提供丰富的营养成分，具有补脾胃、益肾阳的功效。用于治疗老人脾胃气弱、饮食不多、羸乏。还适用于虚弱瘦弱、呕吐、食欲不振、烦热、小便频数等病症。

野韭菜炒肉丝

一、原料：

- 1.主料：野韭菜 250 克，猪肉 100 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、酱油、姜末。

二、制法：

1.将野韭菜去杂洗净切段，猪肉洗净切丝，放入碗内，加入料酒、精盐、味精、酱油、姜末拌匀稍腌。

2.锅烧热，倒入猪肉煸炒至肉熟，放入野韭菜炒至入味即成。

按：野韭菜炒肉丝可为人体提供丰富的营养成分，具有滋阴补肾的功效。适用于虚弱于咳、消渴、烦热、体虚瘦弱、乏力、腰膝酸痛、小便频数等病症。

140. 野葱

野葱为百合科植物野葱 *Allium ledebourianum* Schult. 的全株，又名沙葱、麦葱。

野葱每百克可食部含水分 89 克，蛋白质 2.7 克，脂肪 0.2 克，碳水化合物 5 克，钙 279 毫克，磷 43 毫克，铁 4.1 毫克，胡萝卜素 3 毫克，维生素 B10.31 毫克，尼克酸 0.7 毫克，维生素 C64 毫克野葱性味辛温，具有发汗散寒、消肿、健胃的功效。治伤风感冒、头痛发热、腹部冷痛、消化不良等。

野葱炒羊肉

一、原料：

- 1.主料：野葱 150 克，羊肉 400 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、酱油、姜丝。

二、制法：

- 1.将野葱去杂洗净切段。羊肉洗净切丝放碗内，加入料酒、精盐、味精、酱油、姜丝腌渍一会。

- 2.锅烧热，倒入羊肉煸炒，炒至肉熟，加入野葱炒至入味，出锅即成。

按：此菜由发汗散寒、健胃消肿的野葱与益气补虚、温中暖下的羊肉相配而成，可为人体提供丰富的蛋白质、脂肪等营养成分。具有健胃补虚、温中散寒的功效。适用于伤风感冒、头痛发热、消化不良、腹部冷痛、腰膝酸软等病症。

野葱炒牛肉

一、原料：

- 1.主料：野葱 150 克，牛肉 500 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、酱油、姜丝、生油。

二、制法：

- 1.将野葱去杂洗净切段，牛肉洗净切片，放大碗内加入料酒、精盐、味精、酱油、姜丝腌渍一会。
- 2.锅放油烧热，倒入牛肉煸炒熟而入味，放入野葱炒至入味，出锅即成。

按：此菜由野葱与补脾胃、益气血、强筋骨的牛肉相配而成，可为人体提供丰富的营养成分，具有补脾健胃、发汗散寒的功效。适用于伤风感冒、头痛发热、腹部冷痛、虚损羸瘦、消化不良、营养不良、腰膝酸软等病症。

141. 野百合

百合为百合科植物百合 *Lilium brownii* F.E. Brown var. *colchesteri* Wils. 川百合 *L. davidii* Duch. 等多种百合鳞茎的鳞叶。性平，味甘微苦。归心、肺经。具有滋阴润肺、清心安神的功效。用于治肺痿久咳、唾痰血和热病后余热未消、虚烦惊悸，神志恍惚等病症。

每百克百合含有蛋白质 3.36 克，脂肪 0.18 克，淀粉 11.8 克，还原糖 3.0 克，蔗糖 10.39 克，果胶 5.6 克，还含有秋水仙碱、维生素 B1、B2 等多种成分。药理研究证明，百合有升高血细胞的作用，因此对多种癌症都有较好的疗效。风寒外感者忌用。

百合羹

一、原料：

1.主料：鲜百合 250 克。

2.调料：白糖。

二、制法：

1.将百合放入冷水中浸泡，从瓣尖撕一层薄膜除去苦味。

2.将百合置砂锅中以文火煨，调以白糖煮沸，出锅装碗即可。按：百合内含蛋白质、碳水化合物、多种生物碱。《日华子本草》中记有“安心、定胆、益志、养五脏”的作用。百合其甘润滋肺，苦寒以清心，长于润肺止咳、清心安神。特点为补益而兼清润，补无助火，清不伤正。药理研究，百合含有秋水仙碱等多种生物碱，对多种癌症有较好的疗效。是比较理想的抗肿瘤药。常食能起到延年益寿之功。

百合雪梨羹

一、原料：

1.主料：百合 15 克，荸荠 30 克，雪梨 1 只。

2.调料：冰糖。

二、制法：

1.将百合去杂洗净，荸荠洗净去皮捣烂。雪梨洗净去核切碎。

2.将百合、荸荠、雪梨同放入铝锅中，加水及冰糖适量，烧煮至百合熟透入味即成。

按：百合、雪梨、冰糖滋阴润五脏。荸荠清肺化痰。百合雪梨羹功在润肺清热化痰。用于治疗慢性支气管炎、阴虚痰粘滞、咳嗽、咯血之症。百合有升高白细胞的作用，此菜还可作为白细胞减少者的辅助食疗食物。常食之，树身体正气，减少疾病，强壮身体。

百合植糕汤

一、原料：

1.主料：鲜百合 500 克，山楂糕 50 克。

2.调料：白糖。

二、制法：

1.将百合鳞瓣掰开，去杂洗净，放碗内上笼蒸熟。山楂糕切成小片。

2.锅内放入水、白糖，熬成糖汁。将百合、山楂糕倒入，煮沸即成。

按：此汤是由百合与山楂糕相配而成，具有清凉、解暑的功效。适用于神志恍惚、肺癆久咳、虚烦惊悸、高血压、小便赤涩等病症。

百合莲藕

一、原料：

1.主料：百合 15 克，莲子仁 15 克，藕 250 克。

2.调料：白糖。

二、制法：

1.将百合、莲子仁洗净。藕刮去表皮切小块。

2.将百合、莲子仁放入铝锅内，加水适量，煮至莲子仁熟，投入藕块、白糖、继续煮至藕熟烂即成。

按：百合莲藕具有清热润肺、养心安神的功效。适用于肺虚久咳、热病烦渴、水肿、遗精等病症。百合、莲于仁、藕都有助于增强人体免疫功能。可作为白细胞减少者食疗菜肴使用。常食之，树人体正气，健康少病，延年益寿。

百合红枣汤

一、原料：1.主料：百合 25 克，红枣 25 克。

2.调料：红糖。

二、制法：

将百合、大枣洗净，放入铝锅内煮沸，加入红糖，煮至百合熟透即成。

按：红枣健脾胃，滋阴血。百合润肺止咳。两者组成百合红枣汤，功在滋阴润肺。用于肺病久嗽，咳痰血。常食之，能增强人体免疫功能，减少疾病，健康延年。

百合蛋黄汤

一、原料：

1.主料：百合 45 克，鸡蛋 1 只。

2.调料：冰糖。

二、制法：

将百合放入水中浸泡一夜，出白沫，去其水，用清水煮。打入鸡蛋搅匀再煮至熟。放入冰糖调味即成。

按：百合滋阴润肺，养心安神，滋养脾胃。鸡蛋黄补血，镇心。两者组成此汤能滋阴润肺，安神。适用于肺阴虚咳嗽，咯血、肺结核、慢性支气管炎、或心阴虚失眠、心烦、精神不安、惊悸等病症。常食之可减少疾病，益智健脑。

百合炒肉片

一、原料：

1.主料：鲜百合 500 克，猪肉 500 克。

2.调料：料酒、精盐、酱油、味精、白糖、葱花、姜丝。

1.将鲜百合掰下鳞片洗净。猪肉洗净切片。

2.锅烧热，投入肉片煸炒至水干，加入酱油煸炒，烹入料酒，加入精盐、白糖、葱、姜及少量水炒至肉片熟，投入百合，炒至百合熟而入味，点入味精推匀，出锅即成。

按：百合炒肉片功在滋阴润燥。适用于阴虚干咳、咯血、肺结核、慢性支气管炎，以及乏力、体倦、神经衰弱等病症。常食之，减少疾病，身体健康。

百合猪蹄

一、原料：

1.主料：猪蹄 1 只，百合 100 克。

2.调料：料酒、精盐、味精。

二、制法：

1.将百合去杂浸泡半小时，猪蹄去毛涮洗干净，放沸水锅中焯去血水。

2.将猪蹄、盐、料酒、清水放砂锅烧开，改为文火炖到猪蹄熟烂。放入百合再炖，炖至百合熟，用味精调味即成。

按：百合猪蹄功效重在滋阴，适用于肺痿干咳、咯血、虚烦、贫血等病症。又可作为白细胞减少者的治疗食品。常食之，树身体正气，减少疾病，身体健康。

百党猪肺汤

一、原料：

- 1.主料：百合 30 克，党参 15 克，猪肺 250 克。
- 2.调料：精盐、葱花、姜丝、胡椒粉。

二、制法：

- 1.猪肺切块放清水中洗去血水。百合、党参洗净。
- 2.猪肺、党参、百合、葱、姜、盐同入锅，注入适量清水，煮沸后用文火炖熟。拣去党参，加胡椒粉调味即成。

按：百合滋阴润肺，党参补气养血，补中益气，猪肺滋阴养肺。三者组成此汤，功效重在滋阴养肺。适用于肺阴虚所致的于咳、咯血、久咳难愈等症。百合、党参都能升高白细胞数，此汤可作为白细胞减少症的辅助治疗菜肴。常食之，身体健康，减少疾病，延年益寿。

百合粥

一、原料：

1.主料：百合 30 克，粳米 100 克。

2.调料：白糖。

二、制法：

将百合洗净，将粳米淘洗干净，都放入铝锅内，加适量水，烧沸后改为文火煮成粥，调入白糖即成。

按：百合粥具有滋阴液、养心肺、安神止咳。用于治疗肺阴虚所致的干咳、咯血，亦治疗心阴虚所致失眠、心烦、精神不安、惊悸等病症。亦可作为白细胞减少症辅助食疗粥。常人食之，可健康少病。

142. 野山药

山药为薯蓣科植物薯蓣 *Dioscorea opposita* Thunb. 野山药 *D. japonica* Thunb. 的块茎。可炒食、煮食、糖馏等食用方法，于制品入药称淮山药。

山药每百克鲜品含水分 82.6 克，蛋白质 1.5 克，碳水化合物 14.4 克，钙 14 毫克，磷 42 毫克，铁 0.3 毫克，胡萝卜素 0.02 毫克，维生素 B₁ 0.08 毫克，维生素 B₂ 0.02 毫克，尼克酸 0.3 毫克，维生素 C 4 毫克。还含有大量纤维素、胆碱及粘液质等营养成分。山药有促进白细胞的吞噬功能，食用山药还能供给人体大量的粘液蛋白，能预防心血管系统的脂肪沉积，保持血管弹性，防止动脉粥样硬化过早发生，减少皮下脂肪沉积，避免出现肥胖；还能防止肝脏、肾脏中结缔组织萎缩，预防胶原病发生。山药的粘液多糖与无机盐结合后可形成骨质使软骨具一定弹性。山药含有消化酶能促进蛋白质和淀粉的分解，是身体虚弱、食欲不振、消化不良、糖尿病等多种疾病患者的营养补品。

山药性味甘平，具有健脾、补肺、固肾、益精的功效。治脾虚泄泻、久痢、虚劳咳嗽、消渴、遗精、带下、小便频数等。《神农本草经》载“主伤中，补虚，除寒热邪气，补中益气力，长肌肉，久服耳明目聪”。《药性论》载“补五劳七伤，去冷气，止腰痛，镇心神，补心气不足，患人体虚羸，加而用之。”《日华子本草》载“助五脏，强筋骨，长志安神，主泄精健忘”。

山药茎藤上生长着小块茎，又名山药豆、珠芽，食用与山药同效用。

注意：有实邪者忌用。

拔丝山药

一、原料：

1.主料：山药 500 克，白糖 200 克，芝麻 10 克。

2.调料：淀粉、素油。

二、制法：

1.山药洗净，上笼蒸熟去皮，用刀切成菱形块，撒上干淀粉。

2.油锅内下油烧到八成热，将山药块投入油锅，炸至呈金黄色，外脆，即可捞起沥油。

3.炒锅下清水、白糖，用温水使白糖溶化成浆液，烧至粘性起丝，即撒入芝麻，投入山药块，迅速翻炒，起锅装于涂过油的盆中，食时山药块会拉出糖丝，即成“拔丝山药”。

按：山药含有丰富的淀粉、蛋白质、多种矿物质、多种维生素、胆碱、纤维素、粘液质等成分。能防止心血管系统脂肪沉积，保持血管弹性，防止动脉过早硬化，防止肝、肾脏中结缔组织萎缩，提高人体免疫功能。常食此菜能防病、抗病，延年益寿。

素虾仁

一、原料：

- 1.主料：山药 250 克。
- 2.调料：精盐、味精、料酒、葱、姜汁、面粉、淀粉、鲜汤、麻油、豆油。

二、制法：

- 1.山药洗净，上笼蒸烂取出晾凉去皮，放入小盆中，加入淀粉、面粉、精盐、味精、葱汁、姜汁和匀，搓压成扁条，用铁皮做的弯刀将山药泥切成虾仁形，滚粘干淀粉备用。

- 2.炒锅放油，烧至六成热时，放入制好的虾仁炸至稍黄色捞出。

- 3.锅中留少许底油，姜末炸锅，随即添入鲜汤，加入料酒、精盐、味精，烧沸后倒入炸好的虾仁，用湿淀粉勾芡，淋入麻油，出锅装盘即成。

按：山药又称薯蓣，内含皂甙、粘液质、胆碱、淀粉、精氨酸、碘、磷、钙、维生素等物质。其性味甘平，具有健脾、补肺、固肾、益精的功效。其特点为“温补而不骤、缴香而不燥”。可治肺虚久嗽、脾虚泄泻、肾气之虚弱，并能益肾精，治肾虚腰痛、滑精梦遗、阳痿等疾病。

清蒸山药

一、原料：

1.主料：山药 500 克，青梅 25 克，大枣五个。

2.调料：白糖、熟猪油、香蕉油。

二、制法：

1.把山药洗净刮去皮，切成 6 厘米长的段，每段破成四瓣，用开水烫一下。把红枣切成两半，去核。青梅切成片。

2.碗内抹上凉猪油，把青梅、红枣在碗底摆成图案式，把山药段放在上面，撒上白糖二两，上笼蒸烂取出扣在碗内。

3.锅内放入清水，加白糖烧开，撇去浮沫，加上香蕉油，浇在碗内山药上即成。

椒盐虾球

一、原料：

- 1.主料：山药 200 克，荸荠 100 克，面粉 50 克，番茄酱 20 克。
- 2.调料：精盐、味精、姜、花椒盐、发酵粉、麻油、豆油。

二、制法：

1.将山药洗净入蒸笼蒸熟取出去皮，放案板上用刀压成泥状。荸荠洗净削皮，用刀拍松后斩成末，同山药泥放大碗内，加精盐、味精、姜末、淀粉和适量水调稠，再加面粉、发酵粉搅拌均匀成糊。

2.炒锅放油烧至五成热，将山药做成如杏子大小的“虾球”入油锅炸，待外壳炸成浅黄色时捞出装盘，配花椒盐、麻油、番茄酱上桌。

按：此菜以山药与荸荠为主料烹制而成。《医学衷中参西录》称山药“色白入肺，味甘归脾，液浓益肾，能滋润血脉、固摄气化、宁咳定喘、强心育神。性平，可以常服多服”。具有益肺、健脾、补肾的作用。配以清热生津、化痰、消积的荸荠，其功效增强，并能使“补不滞邪，清不伤正”，常可作为脾胃虚弱所致腹胀、泄泻、肺肾气虚、咳嗽、气喘、痰多、肾气不固所致腰膝酸软、遗精早泻等病症的保健食疗菜肴。此外，据报道山药有很好的降低尿糖作用，亦可作为糖尿病的常食辅助治疗菜肴。

蜜汁山药墩

一、原料：

1.主料：山药 500 克，蜂蜜 50 克，京糕 50 克。

2.调料：糖色、香精、淀粉、白糖。

二、制法：

1.将山药洗净沙泥，刮去外皮，切成八分长的墩，放沸水内焯至半熟捞出，用凉水投凉。京糕切成小块。

2.锅内放入清水炖烂，捞出立着摆在碗内，上面放京糕片。锅内糖汁加香精，用温淀粉勾芡，浇在山药上即成。

按：此菜以山药为主料。山药性味甘、平。含有皂甙、粘液质、胆碱、淀粉、糖、蛋白质、氨基酸、维生素等物质，不仅营养丰富，还有健脾补肺、固肾益精、助消化、降血糖的功效。常可作为久病体虚、脾胃虚弱、倦怠气少、食欲不振、久泄久痢、肺虚咳嗽、痰多以及肾气亏耗、腰痛酸软、下肢痿、消渴、尿频、遗精早泄、带下白浊等病症的滋补食疗佳品食用。

山药炒肉片

一、原料：

1.主料：猪瘦肉 500 克，鲜山药 750 克。

2.调料：料酒、精盐、味精、酱油、葱段、姜片、白糖。

二、制法：

1.将山药去皮洗净切片。猪肉洗净切片。

2.将猪肉投入锅中煸炒至水干，加入酱油煸炒段时间，放入精盐、料酒、葱、姜、白糖、水继续煸炒至肉熟，投入山药片，煸炒至山药入味，点入味精，推匀即可出锅。

按：此菜由山药和猪肉烹制而成。山药补益脾胃，增强先天、后天之本。猪肉滋阴润燥、补中益气。此菜功效为补肾益精，润养血脉。适用于脾肾虚弱、肤发枯燥、肺虚燥咳等症。猪瘦肉含有较丰富的锌，有助于增强人体免疫功能。山药有促进白细胞的吞噬功能，两者相辅相成，久食能提高人体抗病能力，健康延寿。

山药粥

一、原料：

1.主料：生淮山药 500 克。

2.调料：白糖。

二、制法：

将淮山药扎细过筛，放入盆内，调入凉水成糊。锅中放适量水烧沸，边搅边下山药粉，烧至熟，加白糖调味即成。

按：山药含丰富的淀粉，蛋白质、矿物质和维生素等成分。《神农本草经》记有“补中益气力，长肌肉，久服耳目聪明。”《本草纲目》载“益胃气，健脾胃，止泄痢，化痰涎，润皮毛”。山药中的粘液蛋白，能防止心血管系统的脂肪沉积，保持血管有弹性，防止动脉粥样硬化过早发生，减少皮下脂肪积累，避免出现肥胖。山药粥是益寿、健美的好食品。

山药扁豆粥

一、原料：

1.主料：山药片 30 克，白扁豆 15 克，粳米 15 克。

2.调料：白糖。

二、制法：

将粳米淘洗干净，白扁豆去杂洗净，同放入铝锅内，加适量水置武火烧沸，再用文火熬煮至米成熟时，加入山药片、白糖继续熬煮至熟即成。

按：此粥由山药、扁豆、粳米相配而成。山药有促进白细胞吞噬功能。扁豆含有植物血球凝集素，可增强淋巴母细胞转化率，刺激骨髓造血功能，提升白细胞数和巨噬细胞吞噬功能。几物合成此粥，可增强人体免疫功能，补益脾胃。适用于脾胃气阴不足、乏力倦怠、气短少言、饮食乏味，口干欲饮、便糖等病症患者食用。常食抗病防病、益寿延年。

山药羊肉粥

一、原料：

1.主料：羊肉 50 克，山药 50 克，粳米 100 克。

2.调料：精盐、味精、葱花、姜末、胡椒粉。

二、制法：

1.将羊肉洗净，切碎，下入油锅煸炒，加入精盐、葱花、姜末继续煸炒至熟透。

2.将山药去皮洗净，切小块。粳米淘洗干净，放锅中加适量水煮沸，放入山药块小火煮成粥，再加入炒熟的羊肉煮沸，投入味精、胡椒粉调味即成。

按：羊肉具有温阳益气、补血长肉的功效。是一种滋补强壮食品。山药具健脾、补肺、固肾、益精等功效。与粳米共煮成粥，具有益中补气、健脾胃、补肺的作用。常食此粥能延年。

淮山芡实肉粥

一、原料：

1.主料：粳米 200 克，瘦猪肉 300 克，芡实 50 克，淮山药 150 克。

2.调料：葱花、精盐。

二、制法：

1.将米洗净，用少许盐腌拌，放入沸水锅中先熬粥。

2.将淮山药、芡实用水稍浸过，去杂洗净。猪肉洗净切成小块，放入粥内同煮，约 30 分钟后加盐调味，撒入葱花即成。

按：山药有健脾胃、止泄痢、化痰涎、润皮毛的功效。芡实具有固肾涩精、补脾止泄的功效。猪肉有润肠胃、生津液、丰肌体、泽皮肤的功效。三物与粳米共煮成粥，健脾胃、泽肌肤的功效更佳，食之能延年益寿。

淮药寿桃

一、原料：

1.主料：鲜山药 500 克，面粉 150 克，豆粉 25 克、牛奶、桃核仁、瓜子仁、瓜条、京糕、红枣、葡萄干适量。

2.调料：桂花酱、白糖、香精、食用红色素。

二、制法：

1.将山药洗净，去皮，上笼蒸烂，取出压成泥。面粉放碗上笼蒸熟。山药泥、熟面、京糕、牛奶等放在一起揉成面团。

2.将瓜子仁、核桃仁等多种配料制成碎末，放入白糖、桂花酱，用豆粉勾成芡汁，放碗中上笼蒸熟，用揉好的山药面团做成桃形，桃尖上点红色素，把勾好的糖汁蘸桃上即成。

按：山药与多种主料相合制成寿桃，是祝寿的好食品，具有健脾开胃，益气生津的功效。适用于脾胃虚弱所致的食少、食积、泻泄等症。常食之能身体健康，延年益寿。

淮药芝麻酥

一、原料：

1.主料：鲜山药 250 克，熟黑芝麻 10 克。

2.调料：白糖。

二、制法：

1.将山药去皮，切成菱角状，放入六成热的油锅内，炸至外硬里酥软捞出待用。

2.将炒锅置火上烧热。用油滑锅后，放入白糖，加少许水溶化，炼至糖汁成米黄色，推入炸好的山药块，不停翻炒，使山药块外包一层糖浆，撒上黑芝麻，出锅装盘即成。

按：此酥是由健脾益肾的山药配以滋补肝肾、润养脾肺的黑芝麻加工而成，其功效主在健脾止泻、润肺止咳。适用于支气管炎、肺结核、久咳气喘、泄泻体虚、四肢无力等病症。常食还能润肌泽肤、减肥、健康长寿。

淮药泥

一、原料：

1.主料：淮山药 200 克，豆沙 15 克，京糕 150 克。

2.调料：湿淀粉、白糖、猪油。

二、制法：

1.将淮山药打成粉放碗中，加入适量白糖和水搅拌成稀糊。京糕压成细泥状，另置一碗，加入白糖拌匀。豆沙另置碗中。三碗同时上笼蒸透取出。

2.将锅烧热，放入少许猪油，倒入淮药糊炒至浓稠，盛在盘中。炒锅内放猪油，依次再炒京糕泥和豆沙，分别盛在淮药泥两边。

3.炒锅放适量清水和白糖，烧沸，用湿淀粉勾成芡汁，浇在三泥上即成。

按：赤豆沙营养价值高，有行津液、利小便、消肿等功效。京糕能消食积，与健脾、益肺、涩精的山药相配，具健脾和胃的功效。适用于脾胃虚弱、便糖、泻泄等病症。常食能滋补强壮身体。

淮药京糕饼

一、原料：

1.主料：淮山药 300 克，面粉 100 克，京糕 100 克。

2.调料：白糖、香精、素油。

二、制法：

1.将凉糕切碎，加入白糖、香精拌匀成馅。淮山药打成细末，加入清水和面粉揉匀，搓成长条，揪成 16 个面剂，并将面剂按成圆皮，加京糕馅包成圆饼。

2.将圆饼下入七成热油锅中，炸至金黄色，浮起时捞出，撒上白糖即成。

按：此饼由健脾止泻的山药和化食积的京糕、养心安神的面粉相配而成，功效为健脾固肾。适用于脾虚久痢，食滞、消化不良等症。常食能健美、延年。

山药酒

一、原料：

生山药 250 克，黄酒 1500 克，适量蜂蜜。

二、制法：

将山药去皮，洗净切块。先用黄酒 500 克放坛内，用水浴煮沸，放入山药，并继续添酒，至酒添尽山药熟，取出山药，加入蜂蜜适量搅匀即成。

按：山药具有健脾、补肺、固肾、益精等功效。药理研究证明，山药含丰富的粘液蛋白，能预防心血管系统的脂肪沉积，保持血管弹性，防止动脉粥样硬化过早发生，减少皮下脂肪沉积，避免出现肥胖。《神农本草经》称蜂蜜能“安五脏……益气补中，止痛解毒，除百病，和百药，久服强志轻身，延年益寿”。黄酒含酒精在 10% 左右，烈性差于白酒，三者组成山药酒，具有益精髓，壮脾胃的功效。有延年益寿之功。

薯蓣饭

一、原料：

1.主料：鲜山药 120 克。

2.调料：白糖。

二、制法：

将鲜山药洗净去皮，切成厚片，放入铝锅内，加适量水烧沸后，改为文火熬煮至山药熟透，出锅装碗，加入白糖即成。

按：《药品化义》载“山药，温补而不骤，微香而不燥，循循有调肺之功，治肺虚久咳，何其稳定。因其味甘气香，用之助脾，治脾虚腹泻，怠情嗜卧，四肢困倦”。现代药理证明，山药有促进吞噬细胞吞噬功能，能提高人体抗病、防病能力，久食延年益寿。

143. 麻杂菜

麻杂菜为石竹科植物霞草 *Gypsophila oldhamiana* Miq. 的嫩茎叶，又名山马菜，揉去汁浆晒干，吃时泡发洗净，炒食、烧肉、烧鱼、作包馅。

麻杂菜每百克嫩叶含水分 85 克，胡萝卜素 5.07 毫克，维生素 B₂ 0.3 毫克，维生素 C 51 毫克，还含有蛋白质、脂肪、碳水化合物及多种矿物质。

凉拌马杂菜

一、原料：

- 1.主料：鲜麻杂菜 300 克。
- 2.调料：味精、酱油、蒜泥、麻油。

二、制法：

将鲜麻杂菜去杂洗净，入沸水锅焯透，捞出用清水多次洗净，挤去水分放入盘内，加入味精、酱油、蒜泥、麻油，拌匀即成。

按：马杂菜含有多种营养成分，其中每百克含胡萝卜素 5.07 毫克，维生素 C51 毫克，有助于增强人体免疫功能。食用此菜可树人体正气，增强抗病防病能力，明目，润肤。

山马菜烧鱼

一、原料：

1.主料：干山马菜 50 克，鲫鱼 2 尾（重约 300 克）

2.调料：料酒、精盐、酱油、白糖、葱段、姜片、生油。

二、制法：

1.将鲫鱼去鳞、鳃、内脏，洗净。山马菜用温水泡发，多次用清水洗净。

2.锅内放油，油烧热后，放鱼入锅煎至两面黄色，加入适量水和料酒、精盐、酱油、白糖、葱、姜，烧至鱼肉入味，放入山马菜再烧，烧至山马菜熟而入味，出锅即成。

按：此菜由山马菜与鲫鱼相配而成，可为人体提供丰富的营养成分，具有温补脾胃及消肿的功效。适用于脾胃虚所致的呕吐、食欲不振、妇女子宫脱垂、乳汁缺少、脾虚水肿等病症。

马杂菜烧肉

一、原料：

- 1.主料：干马杂菜 50 克，猪肉 150 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、酱油、葱花、姜末。

二、制法：

- 1.将干马杂菜用水泡发，多次用清水洗净。猪肉洗净切
- 2.锅烧热下猪肉煸炒，加入酱油、葱、姜，继续煸炒，加入精盐、料酒炒至熟而入味，加入马杂菜和适量水烧至菜熟而入味，点入味精、出锅即成。

按：此菜由马杂菜和猪肉相配而成，可为人体提供丰富的营养成分，具有滋阴、益气的功效。适用于瘦弱于咳、体虚、乏力、营养不良等病症。

144. 萍蓬草根

萍蓬草根为睡莲科植物萍萍草 *Nupharpumilum* (Timm) DC. 的根茎。《本草纲目》载“其很大如栗，亦如鸡头子根，人亦食之，作藕香，味如栗子。”

萍蓬草根含有蛋白质、碳水化合物等多种营养成分。性味甘寒，具有补虚、健胃、调经的功效。治病后体弱、消化不良、月经失调。《本草拾遗》载“主补虚，益气力，厚肠胃。”

萍蓬草子

萍蓬草子为睡莲科植物萍蓬草的种子，又名水栗，粟米状，洗擦去皮，蒸曝，言取术，可作粥。

萍蓬草子性味甘涩平，具有滋养强壮、健胃、调经的功效。治体虚衰弱、消化不良、月经不调等。

糖煮萍蓬草根

一、原料：

1.主料：萍蓬草根 500 克。

2.调料：白糖。

二、制法：

将萍蓬草根去杂洗净，放入铝锅内，加适量水煮至萍蓬草根熟，加入白糖煮入味，出锅即成。

按：萍蓬草根味如栗子，含有多种营养成分。具有补虚、健胃、调经的功效。适用于病后体虚、食欲不振、消化不良、月经不调、腰膝痛等病症。

萍蓬根炖鸡

一、原料：

- 1.主料：萍蓬草根茎 500 克，母鸡 1 只。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、白糖、葱段、姜片。

二、制法：

1.将萍蓬草根茎去杂洗净。鸡宰杀，去毛、内脏，洗净后入沸水锅内焯一下，捞出洗净血污。

2.锅内放适量清水和光鸡，烧沸后撇去浮沫，加入料酒、精盐、味精、白糖、葱、姜，改为小火炖至鸡肉熟，加入萍蓬草根茎炖至熟而入味，出锅即成。

按：此菜由补虚、健胃、调经的萍蓬草根与温中益气、补髓添精的鸡肉相配而成，可为人体提供丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物等营养成分。具有温中健胃、补髓添精的功效。适用于虚劳瘦弱、食欲不振、消化不良、消渴、水肿、月经不调、小便频数等病症。

萍蓬子粥

一、原料：

1.主料：萍蓬子 200 克。

2.调料：白糖。

二、制法：

将萍蓬子去杂洗净，放入铝锅内，加水适量，煮沸后改为小火，煮至成粥，加入白糖，调匀出锅即成。

按：此粥含有多种营养成分，具有滋养强壮、补脾健胃的功效。适用于体虚衰弱、消化不良、食欲不振、泄泻、月经不调等病症。

145. 掐不齐

掐不齐为豆科植物鸡眼草 *Kummevowia striata* Se-hindl. 的嫩茎叶。

掐不齐嫩茎叶每百克含水分 67 克，蛋白质 6.1 克，脂肪 1.4 克，碳水化合物 13 克，胡萝卜素 12.6 毫克，维生素 B₂ 0.8 毫克，维生素 C 270 毫克。

掐不齐性味苦味，具有清热解毒、健脾利湿的功效。治感冒发烧、暑湿吐泻、虐疾、痢疾、传染性肝炎、热淋、白浊等。《求草求原》载“治跌打扑肿，解毒”。《福建中草药》载“利水消肿。治消化不良腹泻，”

炒掐不齐

一、原料：

1. 主料：掐不齐嫩茎叶 500 克。
2. 调料：精盐、味精、葱花、猪油。

二、制法：

1. 将掐不齐嫩茎叶去杂洗净，入沸水锅内焯一下，捞出洗去苦味，挤干水切段。

2. 油锅烧热，下葱花煸香，投入掐不齐煸炒，加入精盐炒至入味，点入味精，出锅装盘即成。

按：此菜含有多种营养成分，特别是每百克含胡萝卜素高达 12.6 毫克，维生素 C 高达 270 毫克，系一般蔬菜所望尘莫及。丰富的维生素有助于增强人体免疫功能。此菜还具有清热解毒、健脾利湿的功效。适用于感冒发烧、暑热吐泻、痢疾、传染性肝炎、热淋白浊等病症。

掐不齐烧猪肉

一、原料：

1.主料：掐不齐嫩茎叶 200 克，猪瘦肉 300 克。

2.调料：料酒、精盐、味精、葱花、姜丝。

二、制法：

1.将掐不齐嫩茎叶去杂洗净，入沸水锅内焯一下，捞入清水中洗去苦味，挤于水切段。猪肉洗净切块。

2.锅烧热，下猪肉煸炒至水干，烹入料酒，加入精盐、葱花、姜丝和适量水烧至熟而入味，投入掐不齐烧至入味，点入味精，出锅即成。

按：此菜由掐不齐与滋阴润燥、补中益气的猪肉相配而成，可为人体提供丰富的蛋白质、胡萝卜素、维生素 C 等营养成分。具有健脾利湿、清热解毒的功效。民间用于治疗妇女白带过多，还适用于湿热黄疸、吐泻、痢疾、小儿疳积、小便不利、便秘等病症。健康人食用能提高抗病防病能力，润肤、明目、延年。

146. 假芹菜

假芹菜为十字花科植物假芹菜 *Dentaria macrophylla* Bunge. 嫩叶。

假芹菜嫩叶每百克含水分 75 克，蛋白质 2.3 克，脂肪 0.6 克，碳水化合物 18 克，钙 268 毫克，磷 61 毫克，铁 8.9 毫克，胡萝卜素 5.73 毫克，维生素 B₁ 0.04 毫克，维生素 B₂ 0.21 毫克，尼克酸 2.1 毫克，维生素 C 117 毫克。

凉拌假芹菜

一、原料：

- 1.主料：假芹菜嫩叶 500 克。
- 2.调料：精盐、味精、蒜泥、麻油。

二、制法：

将假芹菜嫩叶去杂洗净，入沸水锅焯透，捞出洗净，挤干水切碎放盘内，加入精盐、味精、蒜泥、麻油，吃时拌匀即成。

按：此菜可为人体提供多种营养成分，特别是每百克含胡萝卜素 5.73 毫克，维生素 C117 毫克，有助于增强人体免疫功能，能够提高人体抗病防病能力。食用此菜使人精力充沛，强身健体，泽容延年。

假芹菜炒豆干

一、原料：

1.主料：假芹菜嫩叶 250 克，豆腐干 100 克。

2.调料：精盐、味精、葱花、豆油。

二、制法：

1.将假芹菜嫩叶去杂洗净切段。豆腐干洗净切片。

2.油锅烧热，下葱花煸香，投入豆腐干煸炒，加入精盐炒至入味，投入假芹菜炒至入味，点入味精，出锅即成。按：此菜由假芹菜与豆腐干相配而成，含有丰富的蛋白质、钙、胡萝卜素、维生素 C 等营养成分。具有益气和中、生津润燥、清热解毒的功效。适用于咳嗽、贫血、胃出血、痢疾、白浊等病症。

假芹菜蛋汤

一、原料：

1.主料：假芹菜嫩叶 250 克，鸡蛋 2 只。

2.调料：精盐、味精、葱花、生油。

二、制法：

1.将假芹菜嫩叶去杂洗净，入沸水锅内焯一下，捞出洗净切段。鸡蛋磕入碗内搅匀。

2.锅内放油烧热，下葱花煸香，加入假芹菜煸炒，放入精盐炒至入味，出锅待用。

3.锅内加适量清水烧沸，倒入鸡蛋成蛋花，再倒入炒好的假芹菜，加味精、精盐调味，出锅即成。按：此菜由假芹菜与鸡蛋组成，可为人体提供丰富的蛋白质、胡萝卜素、维生素 C 等营养成分。具有润肺利咽、滋阴润燥、清热解毒的功效。适用于咽喉肿痛、目赤、视物不清、虚劳吐血、营养不良、下痢等病症。常人食之能收到强身健体的功效。

假芹菜猪肝汤

一、原料：

- 1.主料，假芹菜嫩叶 250 克，猪肝 100 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、葱花、姜丝、猪油。

二、制法：

- 1.将假芹菜去杂洗净切段。猪肝洗净切片放入碗内，加入料酒、精盐、味精、葱花、姜丝腌渍。
- 2.油锅烧热，倒入猪肝煸炒至熟而入味，加入适量清水烧沸，投入假芹菜烧至入味，加入精盐、味精调味，出锅即成。

按：此菜汤由假芹菜与猪肝相配而成，可为人体提供丰富的蛋白质、脂肪、维生素 A，胡萝卜素、维生素 C 等营养成分。具有补肝明目、补气养血的功效。适用于视力降低、眼花、面色萎黄、贫血、浮肿等病症。

147. 崖椒

崖椒为芸香科植物崖椒 *Zathoxylum schiniifolium* Sieb. et Zacc. 的嫩叶、花和嫩果。

崖椒嫩叶、嫩果、花含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、挥发油等营养物质。性味辛微温，具有祛风散寒、健胃驱虫、除湿止泻、活血通经的功效。治跌打损伤、风湿痛、瘀血作痛、经闭咯血、吐血、关节风痛。

凉拌崖椒叶

一、原料：

- 1.主料：崖椒嫩叶 500 克。
- 2.调料：精盐、味精、酱油、麻油。

二、制法：

将崖椒嫩叶去杂洗净，投入加盐的沸水锅内焯一下，捞入清水洗净；挤于水放盘内，加入精盐、酱油腌一下，淋上麻油，吃时拌匀即成。

按：此菜含有多种营养成分，具有祛风散寒、健胃驱虫、活血通经的功效。适用于关节风痛、风湿痛、瘀血作痛、泄泻等病症。

崖椒炒鸡蛋

一、原料：

1.主料：崖椒花和嫩果 300 克，鸡蛋 3 只。

2.调料：精盐、味精、猪油。

二、制法：

1.将崖椒花和嫩果去柄洗净，放少许盐腌一下。鸡蛋磕入碗内搅匀。

2.锅内放油烧热，投入崖椒炒几下，倒入鸡蛋，加入精盐炒至鸡蛋熟，加少许水，点入味精，出锅即成。

按：此菜由崖椒与润肺利咽、清热解毒、滋阴润燥、养血息风的鸡蛋相配而成，可为人体提供多种营养成分。具有祛风散热、润肺利咽、活血通经的功效。适用于风湿痛、虚劳吐血、下痢、关节风痛等病症。

148. 萝藦子

萝藦子为萝科植物萝藦 *Metaplexis japonica* (Thunb.) Mak 的嫩果实，又名羊角菜。

萝藦子含有蛋白质、碳水化合物、矿物质、维生素等营养成分。

萝藦子性味甘辛温，具有补益精气、生肌止血、解毒的功效。治虚劳、阳痿等。《唐本草》载“主虚劳。”《本草推陈》载“适用于老人元阳虚弱，阳痿遗精。”

凉拌萝藦子

一，原料：

1.主料：萝藦子 300 克。

2.调料，酱油、醋、白糖、麻油。

二，制法：

将萝藦子去杂洗净，先切两半再切条放入盘内，加入酱油醋、白糖、麻油，吃时拌匀。

按：此菜含多种营养成分，具有补益虚损的功效。适用于虚劳、阳痿等病症。特别适用于老人元阳虚弱、阳痿遗精。

萝藦子烧肉

一、原料：

- 1.主料：萝藦子 300 克，猪肉 250 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、酱油、葱花、姜丝。

二、制法：

- 1.将萝藦子去杂洗净切开。猪肉洗净切小块。
- 2.锅烧热，下猪肉煸炒，烹入酱油煸炒，加入精盐、葱、姜烧至肉熟而入味，投入萝藦烧至入味，点入味精，出锅即成。

按：此菜由萝藦子与滋阴润燥、补中益气的猪肉相配而成，可为人体提供多种营养成分。具有补益精气、滋阴润燥的功效。适用于体瘦虚弱、阴虚干咳、劳损、阳痿遗精、便秘等病症。

149. 清明菜

清明菜为菊科植物鼠麴草 *Gnaphalium affine* D. Den. 的嫩苗，又名鼠耳草、田艾等。清明节前采摘。清明菜每百克嫩茎叶含水分 85 克，蛋白质 3.1 克，脂肪 0.6 克，碳水化合物 7 克，钙 2.18 毫克，磷 66 毫克，铁 7.4 毫克，胡萝卜素 2.19 毫克，维生素 B₂ 0.24 毫克，尼克酸 1.4 毫克，维生素 C 28 毫克，还含挥发油、生物碱等。

清明菜性味甘平，具有祛风湿、利湿浊、化痰止咳的功效。《本草纲目》谓清明菜“调中益气，止泄除痰，压时气，去热嗽”，“治寒嗽及痰，除肺中寒，大升肺气”。现代药理研究，清明菜还具有扩张局部血管、降低血压、治疗消化性溃疡、镇咳、镇痛等作用。

清明菜滋饭

一、原料：

1.主料：清明菜 500 克，糯米 1000 克。

2.调料：精盐、葱花、猪油。

二、制法：

1.将清明菜去杂洗净切碎。糯米淘洗干净。

2.油锅烧热，下葱花煸香，投入清明菜煸炒，加入精盐炒至入味。

3.锅内加适量水，放入糯米、清明菜，用铲子拌匀，将上面摸平，烧沸，改为文火煮熟，出锅即成。

按：清明菜滋饭含有丰富的营养成分，与健脾胃的糯米相配成饭。具有健脾胃，祛风湿，去痰止咳的功效。适用于脾胃虚弱、食欲不振、消化不良、胃及十二指肠溃疡、肺虚咳嗽等病症。健康人食之能强身健体、润肤健美。

150. 菊花脑

菊花脑为菊科植物菊花脑 *Chrysanthemum nankingense* Hand. -Mazz. 的嫩茎叶，又名菊花郎、菊花头、甘菊等名。

菊花脑含菊甙、腺膘吟、氨基酸、胆碱、挥发油、黄酮甙、维生素 B1 等。

菊花脑具有疏风散热、平肝明目、清热解毒的功效。《随息居饮食谱》载“清利头目、养血熄风、消疗肿”。《本草便谈》载“平肝疏肺、清上焦之邪热，治目祛风，益阴滋肾”。

菊花脑蛋汤

一、原料：

1.主料：菊花脑嫩茎叶 150 克，鸡蛋 2 只。

2.调料：精盐、味精、葱花、素油、麻油。

二、制法：

1.将菊花脑去杂洗净，入沸水锅焯一下捞出挤水切段。鸡蛋磕入碗内搅匀。

2.油锅烧热，下葱花煸香，加入适量水和精盐，烧沸倒入鸡蛋，煮成蛋花，加入菊花脑、烧沸，点入味精，淋入麻油即成。

按：此汤由疏风散热、平肝明目、清热解毒的菊花脑与润肺利咽、滋阴润燥的鸡蛋相配而成，具有清热解毒、滋阴、平肝的功效。适用于头痛、眩晕、消渴、烦热、目赤、阴虚咳嗽等病症。

菊花脑炒肉片

一、原料：

1.主料：菊花脑嫩茎叶 100 克，瘦猪肉 250 克，水发木耳 25 克，鸡蛋清 2 只。

2.调料：料酒、精盐、味精、醋、葱花、姜末、蒜茸。

二、制法：

1.将菊花脑去杂洗净，入沸水锅焯一下，捞出洗净挤水切段。猪肉洗净切薄片，放入碗内加精盐、酱油、味精、淀粉拌成芡汁。

2.锅内放油烧至四成热，下肉片滑透，倒入漏勺沥肉。锅内留少量余油，入葱、姜、蒜煸香，加入肉片、菊花脑、木耳颠翻几下，加入芡汁翻炒几下，出锅即成。

按：此菜由菊花脑与猪肉相配而成，可为人体提供丰富的营养成分。具有滋阴、润燥、平肝、疏风的功效。适用于虚咳嗽、消渴目赤、痈肿、头痛等病症。

菊花脑拌肚丝

一、原料：

1.主料：菊花脑嫩茎叶 50 克，熟猪肚 250 克。

2.调料：精盐、味精、酱油、蒜泥、醋、麻油。

二、制法：

将菊花脑去杂洗净，入沸水锅焯一下，捞出挤水切粗丝放盘内。熟猪肚切丝入沸水锅焯一下，捞出沥水，放盘内。加入精盐、味精、酱油、蒜泥、醋、麻油、吃时拌匀。按：此菜由菊花脑与补虚损、健脾胃的猪肚相配而成，具有疏风平肝、健脾益胃的功效。适用于头痛、眩晕、体虚瘦弱、泄泻、下痢，四肢无力、消渴、烦热、小便频数、营养不良等病症。

甘菊粥

一、原料：

1.主料：甘菊嫩茎叶 50 克，粳米 100 克。

2.调料：冰糖。

二、制法：

1.将甘菊去杂洗净切碎。粳米淘洗干净。

2.锅内放水适量，加入粳米煮至将成粥，放入甘菊搅拌均匀，同煮成粥，再加冰糖，溶化搅匀即成。

按：甘菊粥具有清肝明目、降血压的功效。适用于肝大目赤、高血压、高血脂、两目昏花、肿痛等病症。

151. 黄精

黄精为百合科植物黄精 *Polygonatum sibiricum* Redoute 囊丝黄精 *P. cyrtonema* Hua 的根茎。

黄精含粘液质、淀粉、糖分、蒽醌类化合物、多种氨基酸、维生素等成分。药理研究证明，黄精能提高机体免疫功能，故增强人体抗病能力。黄精还有抗菌、降压、抗衰老、丽容颜、强精力的作用。

性平，味甘。归脾、肺、肾经。具有补中益气、润心肺、强筋骨的功效。治虚损寒热、肺癆咳血、病后体虚食少、筋骨软弱、风湿疼痛等病症。《日华子本草》载“补五劳七伤，助筋骨、止饥、耐寒暑、益脾胃、润心肺”。

《四川中药志》载“补肾润肺、益气滋阴，治脾虚面黄，肺虚咳嗽，筋骨酸痹无力，及产后气血衰弱”。中寒泄泻、痰湿痞满气滞者忌食用。

黄精鸡

一、原料：

- 1.主料：黄精 100 克，鸡 1 只（重约 1500 克）
- 2.调料：料酒、精盐、味精、白糖、葱段、姜片。

二、制法：

1.将黄精洗净切段。将鸡宰杀，去毛、内脏、爪洗净，下沸水锅焯去血水，捞出用清水洗净。

2.锅内放鸡、黄精和适量水，加入料酒、精盐、味精、白糖、葱段、姜片，武火烧沸，改为文火炖烧，至鸡肉熟烂，拣去黄精、葱、姜，出锅即成。

按：此菜由补中益气、润心肺、强筋骨的黄精与温中补气、补髓添精的鸡肉相配而成，可为人体提供丰富的营养成分。具有补中益气、润肺补肾的功效。适用于体倦乏力，虚弱羸瘦、胃呆食少、肺癆咳血、筋骨软弱、风湿疼痛等病症。健康人食用可强身健体、乌发润肺。

黄精羊心汤

一、原料：

1.主料：玉竹 15 克，黄精 15 克，羊心 1 个。

2.调料：精盐、羊肉汤、胡椒粉。

二、制法：

1.将玉竹、黄精洗净，润透切片。羊心洗净，切去筋膜后切薄片。

2.将羊心、玉竹、黄精、盐、羊肉汤同入锅内煮至羊心熟烂，用胡椒粉调味即成。

按：本汤菜以玉竹、黄精及羊心相合而成，羊心性味甘温，具解郁、补心之效。《随息居饮食谱》谓之“治劳心膈痛。”《食疗本草》谓之能“补心”。玉竹能养阴润燥，生津止渴。黄精能补中益气、养阴润肺。药食同用共奏解郁、宁心、安神之功。适用于忧郁、惊悸之症。对于心阴血两虚之病人食之有治疗作用。

黄精炖猪肉

一、原料：

- 1.主料：黄精 60 克，猪瘦肉 500 克。
- 2.调料：精盐、料酒、葱、姜、胡椒粉。

二、制法：

- 1.将猪肉洗净，放入沸水锅中焯去血水，捞出切成块。黄精洗净切片。葱、姜拍破。
- 2.将肉、黄精、葱、姜、料酒、盐同放入锅中，注入适量清水武火烧沸，改文火炖至肉熟烂，拣去葱、姜、黄精，用盐、胡椒粉调味即成。

按：此汤中用黄精与猪肉相配烹制而成。黄精性味甘平。归肺、肾、脾三经。其功效重在润肺、滋阴、补脾益肾。古人称黄精为滋阴强壮药，有补五劳七伤，益脾胃、润心肺功效。其特点：功同地黄而不腻，效如参耆而不热，为理想的补益佳品。本汤配用猪肉以补肾养血，滋阴润燥，并能补中壮体。药物兼用，滋补作用增强，常可治疗肾虚精亏、肺胃阴虚、脾胃虚弱、病后体弱、产后血虚、或津液大伤、消渴、干咳、便秘等病症。

凡体胖多疾、体湿热或外感邪气未消者忌用。

黄精粥

一、原料：

1.主料：黄精 25 克（或鲜黄精 50 克），粳米 100 克。

2.调料：白糖。

二、制法：

1.将黄精洗净切片，放入砂锅内，加水煎取浓汁，去渣。

2.将米洗净，连同煎汁放入砂锅内，加适量水，用大火煮沸，改为小火煮约 30 分钟，用糖调味即成。

按：黄精含粘液质、淀粉、糖类、多种氨基酸、萜醌类化合物等成分。具有补中益气、润心肺、强筋骨等功效。黄精与粳米共煮粥具强健脾胃、养肺阴、补中益气的功效。现代药理研究证明，黄精对降压、防止动脉粥样硬化及肝脏脂肪浸润有一定疗效。常吃些黄精粥，不但可以补肺气，还能防止一些心血管系统疾病的发生，有益寿作用。

黄精肉饭

一、原料：

1.主料：粳米 100 克，黄精 25 克，瘦猪肉 300 克，洋葱 150 克。

2.调料：料酒、精盐、味精、白糖、葱花、姜末。

二、制法：

1.将猪肉洗净切丝，洋葱去老皮洗净切丝，黄精洗净切薄片。

2.炒锅烧热，放入猪肉煸炒至水干，加入料酒、精盐、味精、白糖、葱、姜，煸炒至肉将熟，加入洋葱和适量水，小火焖烧至熟烂。

3.将米洗净入锅，加适量水，大火煮沸时加入黄精，煮至水将收干，倒入肉菜，改为小火焖煮至饭熟即成。

按：黄精具有补中益气、润心肺、强筋骨等功效。现代药理研究证明，黄精有降压、防止动脉粥样硬化的作用。猪肉有滋润肠胃、生精液、丰肌体、泽皮肤的功效。洋葱有降血脂、血压等作用。三物与粳米共煮成饭，具补中益气、泽皮肤等功效，适合于心血管系统病患者服食。

黄精酒

一、原料：

1.主料：黄精 20 克，白酒 500 克。

二、制法：

将黄精洗净、切片，放入盛酒瓶内，密封口，浸泡 30 天，可取出饮用。

按：黄精酒具有益脾祛湿、乌发、润血燥的功效。适用于面肢浮肿、发枯发白、肌肤干燥易痒、心烦失眠、风湿疼痛等病症。健康人饮用能乌发美发、润泽皮肤而健美。

延年酒

一、原料：

黄精 100 克，苍术 120 克，天门冬 90 克，松叶 180 克，枸杞子 150 克，白酒 4 公斤，适量蜂蜜。

二、制法：

分别将黄精、苍术、天门冬、松叶、枸杞去杂洗净，黄精、苍术、天门冬切片，一起置于瓷坛内加白酒盖严，放入水浴锅使水淹至酒坛的 4/5 左右。炖煮至酒沸，用竹杆搅拌一次，兑入蜂蜜，继续炖至酒花迅速集中时离火。用油蜡纸密封，放置 3—4 月即可服用。每日 2 次，每次 15 毫升。按：《名医别录》称黄精补中益气、除风湿、安五脏、久服轻身延年不饥”。《神仙芝草经》载“黄精宽中益气，使五脏调良，肌肉充盛，骨髓坚强，其力增倍，多年不老，颜色鲜明，发白返黑，齿落更生。”李时珍考证了古书中的术是指苍术，古书载“乌须发，驻颜色，壮筋骨，明耳目，除风湿，润肌肤，久服令人轻健，延年不饥”。天门冬具有抗肿瘤和提高人体的免疫功能，有滋补强壮、延年益寿之功。《神农本草经》记松叶“主治风湿疮，生毛发，安五脏，守中，不饥延年”。几物与酒共煮而成延年酒。适宜于中老年人须发早白，视物昏花、风湿痹症、四肢麻木、腰膝酸软等病症，有益寿延年的作用。

152. 鹅肠菜

鹅肠菜为藻类植物荳藻科鹅肠菜 *Endarachne binghami* -aeJ.Ag. 的嫩藻体，又名脚皮菜、鸡肠菜。藻体暗褐色，丛生，扁平，叶片状，体高 10—20 厘米。分布在我国东海、南海。鹅肠菜含褐藻酸 31.7%，甘露酸 7.19%，粗蛋白 16.9%，灰分 28.76%，碘 0.011%。鹅肠菜性味咸寒，具有清热祛痰、软坚散结的功效。用于淋巴结肿、干咳型肺结核等。

凉拌鹅肠菜

一、原料：

- 1.主料：鹅肠菜嫩藻体 500 克。
- 2.调料：精盐、味精、醋、蒜泥、麻油。

二、制法：

将鹅肠菜嫩藻体去杂洗净，入沸水锅内焯一下，捞出洗净切丝装入盘内，加入精盐、味精、酱油、蒜泥、麻油，吃时拌匀。

按：此菜含有丰富的蛋白质、碘等营养成分。具有清热祛痰、软结散结的功效。适用于颈淋巴结肿、干咳型肺结核、支气管炎、水肿、小便不利等病症。

鹅肠菜糖饮

一、原料：

1.主料：鹅肠菜 150 克，昆布 100 克。

2.调料：冰糖。

二、制法：

将鹅肠菜、昆布分别去杂洗净，切丝放入铝锅内煮沸 25 分钟，加入冰糖溶化，出锅即成。

按：此饮由鹅肠菜与软坚散结、消肿利水、润下消痰的昆布和润肺生津、和中益脾的冰糖相配而成。具有软坚散结、清热祛痰的功效。适用于甲状腺肿、颈淋巴结肿、气管炎、咳嗽、肺结核等病症。亦可作为暑天防暑降温的饮料。

153. 琼枝

琼枝为藻类植物红翎菜科琼枝 *Eucheumagelatinae* (Esp.) J.Ag, 的藻体, 又名海菜、菜籽、石花菜等。藻体呈紫红色或黄绿色, 鲜食或制成腌制品。

琼枝含琼胶、多糖、粘液质、蛋白质、维生素、矿物质。

琼枝性味甘咸寒, 具有润肺化痰、清热软坚的功效。用于支气管炎、痰结、癭瘤、肠炎、痔疾等。《本草便读》载“清肺部热痰; 导肠中湿热, 阴虚湿热、痔血等症, 皆可用之”。

注意: 孕妇不宜多食; 脾胃虚寒者慎食。

拌琼枝

一、原料：

1.主料：鲜琼枝 500 克。

2.调料：精盐、味精、酱油、醋、白糖、麻油。

二、制法：

将琼枝去杂洗净，入沸水锅内快速焯一下，捞出洗净，用刀切长段放盘内，加入精盐、味精、酱油、醋、白糖、麻油、吃时拌匀。

按：此菜具有润肺化痰、清热软坚的功效。适用于支气管炎、痰结、颈淋巴结肿、甲状腺肿、肠炎、痔疾、高血压等病症。脾胃虚寒者慎食。

琼枝麒麟菜凉粉

一、原料：

1.主料：琼枝 2000 克，麒麟菜 1000 克。

2.调料：酱油、醋、蒜泥、麻油。

二、制法：

1.分别将琼枝、麒麟菜去杂洗净，放铝锅内，加水适量，烧煮至溶化成胶质，离火静置一段时间，撇去上部浮沫，徐徐倒入盆内，弃去沉渣，凉后凝结成凉粉。

2.用刀将凉粉切成小块放入碗内，加入各种调料即可食用。

按：此凉粉由琼枝与清热、消痰的麒麟菜组成。具有润肺化痰、清热软坚的功效。民间用于治疗痔疾有一定疗效。还适用于支气管炎、痰结、颈淋巴结肿、甲状腺肿、肠炎、高血压等病症。

154. 紫菜

紫菜为藻类植物红毛菜科坛紫草 *Porphyra haitanensis* T.J.Chang et B.F.Zheng. 条斑紫菜 *P. yezoensis* Ueda. 同紫菜 *P. suborbiculata* Kjellm. 甘紫菜 *P. tenera* Kjellm. 等多种野生紫菜的藻体。藻体紫色，一般高 12—30 厘米，养殖的坛紫菜最长达 4 米以上。分布辽宁至广东沿海。

紫菜每百克可食部含水分 10.3 克，蛋白质 28.2 克，脂肪 0.2 克，碳水化合物 48.3 克，钙 343 毫克，磷 457 毫克，铁 33.2 毫克，胡萝卜素 1.23 毫克，维生素 B₁ 0.44 毫克，维生素 B₂ 2.07 毫克，尼克酸 5.1 毫克，维生素 C 1 毫克，碘 1.8 毫克。

紫菜性味甘咸寒，具有化痰软坚、清热利水、补肾养心的功效。用于甲状腺肿、水肿、慢性支气管炎、咳嗽、脚气、高血压等。《本草纲目》载“瘰疬脚气者宜食之”。《随息居饮食谱》载“和血养心”。脾胃虚寒者忌食。

紫菜汤

一、原料：

- 1.主料：干紫菜 25 克。
- 2.调料：精盐、味精、葱花、麻油。

二、制法：

将干紫菜泡发，用清水洗去泥沙。锅内加适量水烧沸，放入紫菜烧一会，加入精盐、味精、葱花调好，淋入麻油，出锅即成。

按：此汤含有极丰富的矿物质，每百克含钙 343 毫克，磷 457 毫克，铁 33.2 毫克，碘 1.8 毫克，具有化痰软坚、清热利水、补肾养心的功效。适用于甲状腺肿、水肿、支气管炎、咳嗽、脚气、四肢浮肿、高血压等病症。健康人食用能增强智力，精力充沛，养颜明目，乌发。

海米紫菜蛋汤

一、原料：

- 1.主料：海米 15 克，紫菜 25 克，鸡蛋 2 只。
- 2.调料：精盐、味精、葱花、麻油。

二、制法：

- 1.将海米、紫菜分别泡发，去杂洗净。鸡蛋磕入碗内搅。
- 2.锅内放适量清水烧沸，加入虾米、紫菜烧段时间，投入精盐、味精、葱花调味，倒入鸡蛋成蛋花，淋入麻油即可出锅。

按：此菜由紫菜与润肺利咽、清热解毒、养血熄风、滋阴润燥的鸡蛋和补肾壮阳的虾米组成，可为人体提供丰富的蛋白质，脂肪、碳水化合物、钙、磷、碘等多种营养成分。具有润肺化痰、软坚散结、补肾壮阳的功效。适用于甲状腺肿、水肿、慢性支气管炎、阴虚咳嗽、咽喉肿痛、脚气、高血压等病症。健康人食用更能益智健脑，精力充沛，健美明目，强身少病。

三色糕

一、原料：

1.主料：紫菜 200 克，猪肉 300 克，鸡蛋 4 只。

2.调料：精盐、味精、葱花、姜末、酱油。

二、制法：

1.将紫菜泡发去杂洗净。猪肉洗净剁成肉泥放盆内，加入精盐、味精、葱花、姜末、酱油拌匀成馅。鸡蛋磕入碗内搅匀，用匙盛入擦油的烧锅内，摊成一个个蛋皮。

2.用鸡蛋皮卷上紫菜和肉馅放在盘内，上笼蒸 40 分钟，然后将由黄、红、绿三色（即蛋、肉、紫菜）组成的蛋卷切成段，上桌即成。

按：此糕由紫菜与润肺利咽、滋阴润燥的鸡蛋和滋阴润燥、补中益气的猪肉相配而成，可为人体提供丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质等营养成分。具有软坚散结、滋阴润燥、清热利水的功效。适用于甲状腺肿、水肿、慢性支气管炎、阴虚咳嗽、咽喉肿痛、乏力、体倦、营养不良等病症。健康人食用更能强身健体，防病抗病，健美延年。

155. 紫苏

紫苏为唇形科植物紫苏 *Perillafrutescens*L.的嫩叶，又称白苏。一年生草本植物，嫩叶凉拌或作汤。

紫苏嫩叶每百克含水分 85.7 克，蛋白质 3.8 克，脂肪 1.3 克，碳水化合物 6.4 克，磷 44 毫克，铁 2.3 毫克，胡萝卜素 9.09 克，维生素 B₁0.02 毫克，维生素 B₂0.35 毫克，尼克酸 1.3 毫克，维生素 C47 毫克，还有挥发油等物质具有特异芳香。

紫苏叶性味辛温，具有发表、散寒、理气、和营的功效。治感冒风寒、恶寒发热、咳嗽、气喘、胸腹胀满等。《本草纲目》载“行气宽中，清痰利肺，和血，温中，止痛，定喘，安胎”。

注意：温病及气弱表虚者忌食。

紫苏子

紫苏子为唇形科植物紫苏的种子。种子出油率高达 45% 左右，油中亚麻酸占 62.73%，亚油酸占 15.43%，油酸占 12.01%。种子中蛋白质含量高达 25%，还含有谷维素、维生素 E、B1、甾醇、磷脂等。

紫苏子性味辛温，具有下气消痰、润肺、宽肠的功效。治咳逆、痰喘、气滞、便秘。气虚、阴虚久咳、脾虚便溏者忌食。

凉拌紫苏叶

一、原料：

- 1.主料：紫苏嫩叶 300 克。
- 2.调料：精油、味精、酱油、麻油。

二、制法：

将紫苏叶洗净，入沸水锅内焯透，捞出洗净，挤干水分。切段放盘内，加入精盐、味精、酱油、麻油，拌匀即成。按：紫苏叶含有多种营养成分，特别富含胡萝卜素、维生素 C、B2。丰富的胡萝卜素、维生素 C 有助于强增人体免疫功能，增强人体抗病防病能力。紫苏叶具有发表、散寒、理气的功效。此菜适用于感冒风寒、恶寒发热、咳嗽、气喘、胸腹胀满等病症。健康人食用能强身健体、泽肤、润肤、明目而健美。气表虚弱者忌食。

紫苏粥

一、原料：

1.主料：粳米 100 克，紫苏叶 15 克。

2.调料：红糖。

二、制法：

以粳米煮稀粥，粥成入紫苏叶稍煮，加入红糖搅匀即成。按，紫苏叶具有开宣肺气、发表散寒、行气宽中的功效，与健脾胃的粳米相配成粥。适用于感冒风寒、咳嗽、胸闷不舒等病症。紫苏粥是很好的健胃解暑食品。

紫苏饮

一、原料：

1.主料：紫苏鲜叶 3—5 片。

2.调料：白糖。

二、制法：

将紫苏叶洗净沥水，放入杯内用开水冲泡，放入白糖成清凉饮料。

按：此饮具有健胃解暑的功效。健康人在炎热天气饮用，可增强食欲，助消化，防暑降温，还可预防感冒，胸腹胀满等病症。

苏子粥

一、原料：

1.主料：紫苏子 25 克，粳米 100 克。

2.调料：红糖。

二、制法：

1.将紫苏子研细以水提取汁。粳米淘洗干净。

2.铝锅内加水适量，放入粳米煮成粥，加入苏子汁煮沸一会，加入红糖搅匀即成。

按：苏子含有丰富的脂肪、蛋白质等营养成分，脂肪多为亚麻酸、亚油酸、油酸组成，对心血管病患者大有裨益。苏子具有下气、消痰、润肺、宽肠的功效。适用于老人因肺气较虚，易受寒邪而引起的胸膈满闷、咳喘痰多、食少、以及心血管病患者食用。

苏子汤团

一、原料：

1.主料：紫苏子 300 克，糯米粉 1000 克。

2.调料：白糖、猪油。

二、制法：

1.将紫苏子淘洗干净，沥干水，放入锅内炒熟，出锅晾凉研碎，放入猪油、白糖拌匀成馅。

2.将糯米粉用沸水和匀，做成一个个粉团，包入馅即成生汤团，入沸水锅煮熟，出锅即成。

按：此汤团由紫苏子与健脾胃的糯米组成，具有宽中开胃、理气利肺的功效。适用于咳喘痰多、胸膈满闷、食欲不振、消化不良、便秘等病症。脾胃虚弱泄泻者忌食用。

156. 硬柄皮伞

硬柄皮伞为真菌植物门真菌硬柄皮伞（仙环小皮伞）

Marasmius oreades (Bolt.exFr.) Fr.的子实体。硬柄皮伞子实体较小。菌盖宽 3—5 厘米，扁半球形至平展，浅肉色至土黄色。菌肉近白色而薄。具香气，味鲜美，是著名的可形成蘑菇圈的种类。硬柄皮伞含有蛋白质、碳水化合物、多种维生素、矿物质等营养成分。

烧硬柄皮伞

一、原料：

1.主料：鲜硬柄皮伞 500 克，土豆 150 克。

2.调料：精盐、味精、葱花、猪油。

二、制法：

1.将皮伞去杂洗净切条。土豆去皮洗净切丝。

2.油锅烧热，放入葱花煸香，投入皮伞条、土豆丝煸炒，加入精盐和适量水，炒至入味，点入味精推匀，出锅装盘即成。

按：土豆又称马铃薯、洋芋。既可作主食，又可当蔬菜，含有丰富的淀粉、蛋白质、脂肪、矿物质、维生素 C、B 等。

具有和胃调中、健脾益气的功效。与硬柄皮伞相配成此菜，可

为人体提供丰富的营养成分。常可作为胃、十二指肠溃疡，慢性胃痛、习惯性便秘等病患者食疗菜肴。土豆发芽后产生“龙葵素”的毒素，所以食用时应选用不霉烂、不变绿、不发芽的土豆。

皮伞炒肉丝

一、原料：

- 1.主料：硬柄皮伞 250 克，猪肉 200 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、酱油、葱花、姜丝。

二、制法：

- 1.将皮伞去杂洗净撕条。猪肉洗净切丝。
- 2.锅烧热，投入肉丝煸炒至水干，烹入料酒、酱油煸炒几下，加入精盐、葱姜和适量清水，炒至肉丝熟，加入皮伞条，炒至入味，点入味精，出锅装盘即成。

按：皮伞炒肉丝味美可口，含有丰富的营养成分，具有滋补肾阴、滋阴润燥的功效。可作为瘦弱、干咳、便秘、营养不良者的滋补菜肴。

157. 猴头菌

猴头为真菌植物门真菌猴头菌 *Hericium crinaceus* (Bull. ex Fr.) Pers. 的子实体，是名贵的食用菌。人们早就把猴头菌、熊掌、海参、燕窝并列为“四大名菜”。性平、味甘，具有助消化、利五脏的功效。用于治消化不良、胃溃疡、胃窦炎、胃痛、胃胀及神经衰弱等病症。

猴头菌每百克干品含蛋白质 26.3 克，脂肪 4.2 克，磷 856 毫克，还含有碳水化合物、钙、铁、胡萝卜素、维生素 B1、B2 等成分。蛋白质中含有多种氨基酸，其中人体八种必需氨基酸齐全。最近研究查明，猴头含有多肽、多糖和脂肪族酰胺等抗癌物质，具有很好的增强人体免疫功能的作用，对消化道肿瘤疗效较好，并有利于手术后伤口愈合。

三鲜扒猴头蘑

一、原料：

1.主料，水发猴头蘑 300 克，鲜冬笋 50 克，水发口蘑 50 克，水发银耳 50 克。

2.调料：料酒、精盐、味精、白糖、葱、姜、湿淀粉、麻油、熟鸡油、鸡清汤。

二、制法：

1.将水发猴头蘑用凉水洗净，然后切成长 5 厘米大薄片。锅烧热倒入鸡清汤，待汤沸后下猴头蘑焯透捞出，整齐地码在扣碗中，加鸡汤、料酒、精盐、味精、白糖上笼蒸熟烂取出，将汤沥在调料碗中，再将猴头蘑翻扣盘中。

2.将冬笋、口蘑、银耳分别洗净，然后用沸水焯一下捞出。鲜竹笋用刀改成 5 厘米抹刀片。锅放旺火烧热，倒入鸡清汤，待汤开后下入鲜冬笋片、口蘑、银耳，加入料酒、精盐、味精、白糖，煨火靠入味用漏勺捞出，分别码在猴头蘑两边。葱、姜均拍松待用。

3.炒勺上旺火烧热，倒入麻油，待油热后放入葱、姜煸至金黄色时烹入调料和碗里的蒸汤，待汤烧开一会后捞出葱和姜块，调好口味，用湿淀粉勾稀芡，淋熟鸡油，起勺把汤汁浇在猴头蘑、鲜冬笋、口蘑、银耳上即可。

按：此菜以猴头、冬笋、口蘑、银耳为主料烹制而成，均为鲜美之品相配成肴。猴头肉嫩味鲜，内含较高的碳水化合物、蛋白质、多种微量元素和维生素及多种人体所需的氨基酸等物质。其性味甘平，具有助消化、利五脏、抗癌、强壮健体的功效。配以补中益胃、清热化痰、滋补强壮、抗癌的冬笋、口蘑、银耳其功效更著。常可治疗脾胃虚弱、食少、消化不良、胃溃疡、胃窦炎、神经衰弱、咳嗽多痰或体质虚弱所致的各种虚证，并可作为各种癌症，尤其是消化道癌症的营养食疗菜肴。

紫菜猴头汤

一、原料：

1.主料：水发猴头 100 克，紫菜 20 克，猪瘦肉 50 克，鸡蛋清 1 只，荸荠片 25 克，水发香菇 25 克，火腿片 25 克。

2.调料：料酒、精盐、味精、酱油、胡椒粉、淀粉、鸡清汤、猪油。

二、制法：

1.将猴头切成薄片，放开水锅中伸透捞出沥水。猪肉剁成肉泥放碗，加蛋清、淀粉、精盐、味精、料酒、猪油和少许鸡汤搅成糊状。

2.取盘抹上猪油，将紫菜用水洗净揉碎，猴头片用筷子夹住，在蛋糊中蘸匀，粘上紫菜放在盘内，上笼蒸 5 分钟取出。将锅置火上，注入清汤，放入荸荠片、香菇片、火腿片、料酒、酱油、胡椒粉，汤沸后加入味精，撇去浮沫，盛入汤碗内。将蒸好的猴头片放汤内（漂起最好）即成。

按：此菜用味美肉嫩、营养丰富的山珍之品猴头配紫菜、猪肉烹制而成。猴头有滋补常可作为体虚、气血津液不足或癌症日久、气阴两虚以及痰咳、瘰病等病症的营养保健菜肴。

黄芪猴头汤

一、原料：

1.主料：猴头蘑 150 克，黄芪 30 克，鸡肉 250 克。

2.调料：料酒、精盐、胡椒粉、姜、葱、猪油。

二、制法：

1.猴头蘑冲洗后放入盆内用温水发胀，洗净切成薄片。发猴头的水用纱布过滤待用。

2.鸡肉洗净后剁成块，黄蔑用湿毛巾揩净后切成薄片。葱、姜切碎。

3.锅烧热下猪油，投入黄芪、葱、姜、鸡块共煸炒后，放入盐、料酒、发猴头的水和少量清汤，用武火烧沸后改为文火炖约 1 小时，然后下猴头片再煮段时间至入味，撒入胡椒粉。

4.先将鸡块放在碗内，再捞猴头片盖上面。汤加盐调好味，盛入碗中即成。

按：猴头为宴席珍馐，亦是高级滋补之品，有助消化、利五脏、抗癌的作用。配以补中益气、养血生津的黄芪与鸡肉，其功效增大。常用于气血虚弱、消化不良、神经衰弱、胃及十二指肠溃疡、消渴症等疾病。尤其对胃癌有明显的疗效，可作为食疗菜肴长期食用。

红烧猴头蘑

一、原料：

1.主料：水发猴头蘑 200 克，猪肉 100 克。

2.调料：精盐、味精、酱油、白糖、淀粉、花椒水、葱、姜、猪油。

二、制法：

1.将猴头用温水泡发，洗净泥沙，切成厚片，放入沸水锅中焯透。猪肉切片放入沸水锅中焯一下捞出洗净。

2.将猴头片放盆内，加入肉片、葱段、姜片，添汤适量，上笼蒸 30 分钟取出，去掉葱、姜，猪肉取出做别用。

3.锅加油烧至六成热时将猴头片下入油中氽一下，倒在漏勺中控油待用。原锅留少许底油，用葱、姜末炝锅，放入猴头片，加酱油、精盐、花椒水、白糖翻炒，添适量汤，点味精调料，用湿淀粉勾芡，淋上明油，出锅装盘即可。

按：此菜为山珍猴头与猪肉烹制而成。猴头质嫩肉美、营养丰富是高级天然滋补品，配以补肾养血、滋阴润燥的猪肉，其功在滋补强身。常用于气血虚弱、精血亏耗、津液不足以及消化不良、神经衰弱等病症。尤其对胃癌有明显的治疗作用，可作为食疗菜肴长期食用。

猴头炖鸡

一、原料：

1.主料：鸡 1500 克，水发猴头 150 克，冬笋 25 克，烫油菜 25 克，熟火腿 15 克。2.调料：精盐、料酒、味精、葱段、姜块、花椒水、八角茴香、猪油、鸡汤。

二、制法：

1.将鸡宰杀，去毛，内脏和头、爪用水洗净，再剁成 3 厘米见方的块。猴头用温水泡发洗净，挤水撕成片。火腿、冬笋切成长方片，油菜切段，葱、香菜切段，姜切块拍松。

2.锅内放少许猪油烧热，用葱、姜饱锅，放入鸡肉块煸炒半熟，加清水、花椒水、料酒、八角茴香、精盐、猴头蘑、冬笋、火腿烧开，用微火炖烂，放入油菜，挑出葱、姜、八角、茴香，将鸡块捞在碗内。锅内汤烧沸，撇去浮沫，放入味精，将汤浇在碗内的鸡块上，放上香菜段即可。

按：此菜以山珍之品的猴头配温补填精的鸡肉，可治疗气血虚弱，阴精不足或脾胃虚弱、食少乏力、体虚乳少等症。可作为年老、病后体质虚弱者的补益食疗菜肴。亦可作为癌症病人辅助食疗。常人食之，可益力健身。

清汤芙蓉猴头

一、原料：

1.主料：水发猴头 250 克，鸡蛋清 6 只，豌豆苗 25 克。

2.调料：精盐、味精、湿淀粉、豆芽汤。

二、制法：

1.将猴头用清水多次洗净，顺毛切片，下沸水锅焯熟捞出，挤出水，扣碗内，加入蛋清、精盐、味精、湿淀粉搅成糊。将猴头逐片下锅滑制，水开捞出。

2.将蛋清倒入豆芽汤中搅匀，上笼蒸透取出。

3.锅内添入豆芽汤，加入精盐、味精，待汤沸后倒在大碗内，把蒸好的芙蓉用勺盛入汤内，放入猴头片，撒上择洗干净的豌豆苗即可。

按：鸡蛋清具有润肺利咽、清热解毒的功效。与猴头、豌豆苗共组此菜，可作为消化不良、神经衰弱、胃溃疡、十二指肠溃疡、胃炎、胃癌、食道癌等疾病患者辅助食疗菜肴。健康人食之能增强抗病防病能力。

158. 篇蓄

篇蓄为蓼科植物篇蓄 *Polygonum aviculare* L. 的嫩茎叶，又名竹节草。篇蓄菜每百克嫩茎叶含水分 79 克，蛋白质 6 克，脂肪 0.6 克，碳水化合物 10 克，钙 50 毫克，磷 47 毫克，胡萝卜素 9.55 毫克，维生素 B₂ 0.58 毫克，维生素 C 158 毫克，还含有篇蓄甙、槲皮素等。篇蓄性味苦寒，具有利尿、清热、杀虫的功效。

凉拌篇蓄

一、原料：

- 1.主料：篇蓄嫩茎叶 250 克。
- 2.调料：精盐、味精、酱油、蒜泥、麻油。

二、制法：

将篇蓄去杂洗净，入沸水锅内焯一下，多次洗净，放入盘内，加入精盐、味精、酱油，蒜泥、麻油，拌匀即成。

按：篇蓄具有利尿、清热、杀虫的功效。《滇南本草》载：“利小便。治五淋白浊，热淋、瘀精涩闭关窍，并治妇人气郁，胃中湿热，或白带之症”，民间用于治热黄、蛔虫、蛲虫等病症。

篇蓄炒肉

一、原料：

- 1.主料：篇蓄嫩茎叶 200 克，猪肉 150 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、酱油、葱花、姜片。

二、制法：

- 1.将篇蓄去杂洗净，入沸水锅焯一下，捞出洗净。猪肉洗净切丝。
- 2.锅烧热放入猪肉煸炒，炒至水干，烹入酱油，放入葱姜煸炒几下，加入适量的水、料酒、精盐、炒至肉熟烂，放入篇蓄继续炒至入味，点入味精，摊匀出锅即成。

按：篇蓄与滋阴润燥、补中益气的猪肉相辅相成，可为人体提供丰富的营养成分，对于小儿疳积、体倦、乏力、阴虚干咳、便秘等病症有一定的辅助食疗作用。

篇蓄粥

一、原料：

1.主料：篇蓄嫩茎叶 100 克，粳米 150 克。

2.调料：精盐、葱花、素油。

二、制法：

1.将篇蓄去杂洗净，入沸水锅焯一下，捞出洗净切段。油锅烧热，放入葱花煸香，放入篇蓄煸炒几下，加入精盐炒至入味，出锅待用。

2.将粳米淘洗干净，放入锅内，加入适量的水煮至熟，放入炒好的篇蓄，继续煮至成粥，即可出锅。

按：篇蓄与健脾胃的粳米相配成粥。多用于治疗小儿烧虫病。还适用于热淋、白带、蛔虫、疳积等病症。

159. 越桔

越桔为杜鹃花科植物笃斯越桔 *Vaccinium Uliginosum* L. 的成熟果实，又名都柿。落叶灌木，成熟果实蓝紫色或蓝黑色，直径 7—13 毫米，重 0.5 克左右，果肉淡绿色，半透明，皮薄，有独特的果香味。生食可治贫血，还可用来制果酒、果浆、果糕、果露（浓缩）。

越桔每百克果肉含蛋白质 0.15—0.42 克，脂肪 0.53—2.0 克，糖 3—6 克，果酸 0.3—2.5 克，维生素 C 18—53 毫克，还含有多种维生素、矿物质、生物碱。越桔具有利尿、解毒的功效。民间用于治疗肾结石、毒性尿道炎、膀胱炎。

越桔果酱

一、原料：

1.主料：越桔 2000 克。

2.调料，白糖。

二、制法：

将新鲜越桔去杂洗净，放入铝锅内，加入适量水煮沸，加入白糖，改为文火熬煮成酱状，盛入坛罐内，贮藏一段时间即成。

按：越桔含有多种营养成分，具有解毒，利尿的功效。越桔果酱适用于肾结石、尿道炎，膀胱炎，贫血等病症。

越桔糕

一、原料：

越桔果酱 500 克，玉米粉 1000 克。

二、制法：

将玉米粉用水和匀，摊在笼屉的馏布上，一层玉米粉，一层果酱，最上一层又是玉米粉，然后上火蒸 25 分钟，出笼稍晾，用刀划成块，即可食用。

按：越桔果酱与玉米粉相配成此糕，具有利尿解毒、调中开胃功效。适用于肾结石、慢性肾炎水肿、尿道炎、膀胱炎、食欲不振、消化不良等病症。

160. 茼蒿

茼蒿为菊科植物茼蒿 *Aremisia selengensis* Turcz. 嫩茎叶、根状茎，又名芦蒿、水艾、水蒿等，多年生草本植物。嫩茎叶可凉拌、炒食。根状茎腌渍。

茼蒿每百克嫩茎叶含水分 82 克，蛋白质 3.7 克，脂肪 0.7 克，碳水化合物 9 克，胡萝卜素 4.35 毫克，维生素 B₀ 3 毫克，尼克酸 1.3 毫克，维生素 C 23 毫克，还含有多种矿物质。民间用于治疗急性传染性肝炎，效果很好，无副作用。

凉拌芦蒿

一、原料：

- 1.主料：芦蒿嫩茎叶 300 克。
- 2.调料：精盐、味精、蒜泥、麻油。

二、制法：

将芦蒿去杂洗净，入沸水锅焯透，捞出挤干水，切碎装盘，加入精盐、味精、蒜泥、麻油，食时拌匀即可。

按：菱蒿嫩茎叶含有多营养成分，其中每百克含胡萝卜素 4.35 毫克，维生素 C23 毫克。丰富的胡萝卜素、维生素 C 有助于增强人体免疫功能，食用此菜可治疗急性传染性肝炎，又能树人体正气，增强体质，防病抗病，滋润皮肤。

菱蒿炒肉丝

一、原料：

- 1.主料：菱蒿嫩苗 250 克，猪肉 100 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、酱油、葱花、姜末。

二、制法：

- 1.将菱蒿去杂洗净，入沸水锅焯一下，捞出挤水切段。猪肉洗净切丝。
- 2.锅烧热下肉丝煸炒，加入酱油、葱、姜煸炒，再放入料酒。精盐炒至肉丝熟而入味，投入菱蒿炒至入味，出锅即成。

按：菱蒿炒肉丝可为人体提供丰富的蛋白质、脂肪、胡萝卜素、维生素 C 等营养成分，具有利胆退黄、滋阴润燥的功效。适用于急性传染性肝炎、消渴、烦热、体虚、乏力、阴虚干咳、吐血、便秘等病症。

腌水艾根

一、原料：

水艾根状茎 5 公斤，食盐适量。

二、制法：

将水艾根状茎去杂洗净，晾干水分，放坛内，一层水艾根一层盐，每天翻缸一次，10 天后即成，吃时洗净切段装盘。

按：腌水艾根是别有风味的小菜，含有多种营养成分，民间用于预防急性传染性肝炎，并有一定辅助食疗作用。

161. 黑萝卜

黑萝卜为菊科植物牛蒡 *Arctium lappa* L. 的根。呈纺锤形，肉质，皮部呈褐色，内呈黄白色。味微苦而粘。

黑萝卜每百克可食部含水分 76.3 克，蛋白质 4.1 克，脂肪 0.2 克，碳水化合物 16.3 克，还含有多种维生素和矿物质、咖啡酸、绿原酸等。黑萝卜性味苦寒，具有祛风热、消肿毒的功效。治风毒面肿、头晕、咽喉热肿、齿痛，咳嗽、消渴、痈疽等。《名医别录》载“根、茎疗伤寒寒热，汗出中风，面肿，消渴，热中，逐水。”

牛蒡叶

牛蒡叶为菊科植物牛蒡的嫩叶。牛蒡每百克嫩叶含水分 87 克，蛋白质 4.7 克，脂肪 0.8 克，碳水化合物 3 克，钙 242 毫克，磷 61 毫克，铁 7.6 毫克，胡萝卜素 3.90 毫克，维生素 B₁0.02 毫克，维生素 B₂0.29 毫克，尼克酸 1.1 毫克，维生素 C25 毫克。

牛蒡叶味甘，治头风痛、烦闷、金疮、乳痈、皮肤风痒等。《药性论》载“牛蒡单用，主面目烦闷，四肢不健，通十二经脉，治五脏恶气，可常作菜食之，令人身轻”。

黑萝卜炖鸡

一、原料：

1.主料：黑萝卜 500 克，鸡 1 只。

2，调料：料酒、精盐、味精、胡椒粉、葱段、姜末。

二、制法：

1，将黑萝卜洗净削皮切厚片。鸡宰杀，去毛、内脏、脚爪洗净，入沸水锅焯一下，捞出洗去血污。

2，锅内放适量水，放入鸡煮沸，加入料酒、精盐、味精、葱、姜炖烧至肉熟烂，投入黑萝卜烧至入味，加入胡椒粉，出锅即成。

按：黑萝卜具有祛风热、消肿毒的功效。鸡肉具有温中补气、补髓添精的功效，两者组成此菜，可为人体提供丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物等多种营养成分，具有温中益气、祛风消肿的功效。适用于体虚瘦弱，四肢无力、消渴、水肿、咽喉肿毒、咳嗽等病症。

黑萝卜炖肉

一、原料：

- 1.主料：黑萝卜 500 克，猪肉 250 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、葱段、姜片。

二、制法：

- 1，将黑萝卜洗净，削皮切片。猪肉洗净切块。
- 2.锅内加入适量水，放入猪肉烧沸，加入料酒、精盐、味精、葱段、姜片，炖至肉熟，投入黑萝卜炖至入味，出锅即成。

按：此菜由黑萝卜与滋阴润燥、补中益气的猪肉相配而成，具有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物等多种营养成分，具有祛风消肿、滋阴润燥的功效。适用于头晕、咽喉热肿、阴虚咳嗽、消渴、体虚、乏力、泄泻等病症。

黑萝卜炖猪大肠

一、原料：

- 1.主料：黑萝卜 500 克，猪大肠 500 克。
- 2.调料：料酒、精盐，味精、葱段、姜片。

二、制法：

- 1.将黑萝卜洗净去皮切片。猪大肠多次洗净入沸水锅焯一下，捞出洗净切段。

- 2.锅内加适量水，放入猪大肠煮沸，加入料酒、精盐、味精、葱、姜，炖至猪肠熟烂，投入黑萝卜炖至熟而入味即成。

按：此菜由黑萝卜与润肠治燥的猪大肠相配而成，具有润肠燥、消肿毒的功效。适用于便血、血痢、痔疮、脱肛、痈肿、消渴、咽喉肿等病症。

牛蒡粥

一、原料：

粳米约 50 克，牛蒡根 30 克。

二、制法：

先取牛蒡根研滤取汁 100 克，再煮米做粥，临熟兑入牛蒡根汁即可。

按：牛蒡根具有祛风热、消肿毒的功效。粳米具有健脾胃的功效。两者煮成此粥，具有宣肺清热、利咽散结的功效。适用于肺胃虚热而引起的咽喉肿痛、咳嗽、食欲不振、便秘等病症。

炒牛蒡叶

一、原料：

- 1, 主料：牛蒡叶 500 克。
2. 调料：精盐、味精、葱花、猪油。

二、制法：

1. 将牛蒡叶去杂洗净，入沸水锅焯一下，捞出洗净，挤干水切段。
2. 油锅烧热，下葱花煸香，加入牛蒡叶、精盐炒至入味，点入味精，出锅即成。

按：牛蒡叶含多种营养成分，每百克含胡萝卜素 3.90 毫克，维生素 C25 毫克，有助于增强人体免疫功能。此菜适用于头风痛。烦热、急性乳腺炎等病症。健康人食用能润泽皮肤，轻身延年。

162. 黑沙蒿

黑沙蒿为菊科植物黑沙蒿 *Artemisia aodesica* Krasch. 的嫩茎叶，又名沙蒿、油蒿。黑沙蒿嫩茎叶每百克含水分 84 克，蛋白质 4.3 克，脂肪 0.9 克，碳水化合物 7 克，钙 305 毫克，磷 82 毫克，铁 16.4 毫克，胡萝卜素 4.4 毫克，维生素 B₁ 0.31 毫克，尼克酸 0.8 毫克，维生素 C 8 毫克。

黑沙蒿性味辛苦微温，具有祛风湿的功效。治风湿性关节炎、感冒、咽痛，疮疖肿痛。《内蒙古中草药》载“茎叶：祛风湿，清热消肿。治风湿性关节炎、咽喉肿痛。”

炒黑沙蒿

一、原料：

- 1.主料：黑沙蒿嫩茎叶 500 克。
- 2.调料，精盐、味精、葱花、猪油。

二、制法：

1.将黑沙蒿去杂洗净，入沸水锅内焯一下，捞出放入清水内洗去苦味，挤于水切段。

2.油锅烧热，下葱花煸香，投入黑沙蒿煸炒，加入精盐炒至入味，点入味精，出锅即成。

按：此菜含有多种营养成分。具有祛风湿、清热消肿的功效。适用于风湿性关节炎、感冒、咽喉肿痛、疮疖肿痛等病症。

黑沙蒿炒牛肉

一、原料：

1.主料：黑沙蒿嫩茎叶 300 克，牛肉 250 克。

2.调料：料酒、精盐、味精、葱花、姜丝、酱油、豆油。

二、制法：

1.将黑沙蒿去杂洗净，入沸水锅内焯一下，捞入清水中洗去苦味，挤干水切段。牛肉洗净切片放入大碗内，加入料酒、味精，精盐、酱油、葱花、姜丝腌渍。

2.油锅烧热，倒入牛肉煸炒至熟，投入黑沙蒿煸炒至入味，加入精盐、味精调味，出锅即成。

按：此菜由黑沙蒿与补脾胃、益气血、强筋骨的牛肉相配而成，可为人体提供丰富的蛋白质、脂肪等多种营养成分。具有补脾胃，祛风湿的功效。适用于虚损瘦弱、消渴、消化不良、食欲不振、水肿、风湿性关节炎、咽喉肿痛、腰膝酸软等病症。

163. 款冬

款冬为菊科植物款冬 *Petasites japonicus* F. Schmidt (Siebet Zucc.) 的嫩叶柄和花苔，又名冬花。叶柄和花苔肉质微苦，经腌渍或烫漂去苦味做菜。《本草衍义》载“款冬花，春时，人或采以代蔬。”款冬嫩叶柄和嫩花苔含蛋白质、脂肪。碳水化合物，多种维生素和多种矿物质。

款冬性味辛温，具有润肺下气、化痰止咳的功效。治咳逆喘息，喉痹等。《名医别录》载“主消渴，喘息呼吸。”《日华子本草》载“润心肺，益五脏，除烦，补劳劣，消痰止咳，肺痿吐血，心虚惊悸，洗肝明目及中风”。

凉拌款冬

一、原料：

- 1.主料：款冬嫩叶柄（或嫩花苔）500 克。
- 2.调料：精盐、味精、白糖、醋、麻油。

二、制法：

将款冬嫩叶柄去杂洗净，入沸水锅内焯一下，捞出洗去苦味，挤干水放入盘内，加入精盐、味精、白糖、醋、麻油，吃时拌匀即成。

按：此菜含多种营养成分，具有润肺下气、化痰止咳的功效。适用于咳逆喘息、肺屡吐血、心虚惊悸、消渴、喉痹、两目昏花等病症。

款冬炒豆干

一、原料：

- 1.主料：款冬 250 克，豆腐干 250 克。
- 2.调料：精盐，味精、葱花、生油。

二、制法：

- 1.将款冬去杂洗净切段。豆腐干洗净切片。
- 2.油锅烧热，下葱花煸香，放入豆腐干煸炒，加入精盐炒至入味，投入款冬继续煸炒至入味，加入精盐、味精调味，出锅即成。

按：此菜由润肺下气、化痰止咳的款冬与滋阴润燥、益气和胃的豆腐干相配而成，可为人体提供丰富的蛋白质、碳水化合物、钙等营养成分。具有润肺化痰、益气和胃的功效。适用于消渴、咳逆喘息、肺痿吐血，心虚惊悸、两目昏花等病症。

款冬炒猪肉

一、原料：

1. 主料：款冬 250 克，猪肉 200 克。
2. 调料：料酒、精盐、味精、酱油、葱花、姜丝。

二、制法：

1. 将款冬去杂洗净切段。猪肉洗净切片放碗内，加入料酒、精盐、味精、酱油、葱花、姜丝腌渍。

2. 锅烧热，倒入猪肉煸炒至熟，投入款冬煸炒，炒至入味，用精盐、味精调好味，出锅即成。

按：此菜由款冬与猪肉相配而成，可为人体提供丰富的营养成分。具有滋阴润燥、化痰止咳的功效。适用于阴虚咳嗽、咳逆喘息、消渴、体倦、乏力、便秘等病症。

164. 礁膜

礁膜为藻类植物礁膜科礁膜 *Monostromanitidumwitttr* 的藻体，又名石菜、青苔菜、绿苔等。藻体为膜状，黄绿色或淡黄色，可达 15 厘米高。分布于我国东海、南海，鲜食或漂洗净晒成干品。礁膜含有较多的碳水化合物、维生素、氨基酸、多种矿物质。

礁膜性味咸寒，具有清热化痰、利水解毒、软坚散结的功效。用于喉炎、咳嗽痰结、水肿等。药理研究知礁膜具有降胆固醇的作用。脾胃虚寒者忌食。

拌礁膜

一、原料：

- 1.主料，鲜礁膜 1000 克。
- 2.调料：酱油、味精、蒜泥、麻油。

二、制法：

将礁膜去杂洗净，入沸水锅内焯一下，捞出投凉挤干切丝，放盘内，加入味精、蒜泥、酱油、麻油拌匀，即可上桌。

按：礁膜含有多种营养成分。具有软坚散结、清热化痰、咳嗽痰结的功效。适用于喉炎、咳嗽痰结、水肿等病症。脾胃虚寒者忌食。

礁膜包子

一、原料：

1.主料：鲜礁膜 1500 克，面粉 100 克。

2.调料：精盐、味精、葱花、猪油。

二、制法：

1.将礁膜去杂洗净，挤干水切碎，加入适量精盐、味精、葱花、猪油拌匀成馅。

2.将面粉加入适量发酵粉用水和匀，放置一段时间，待面发酵，放在面板上揉成面团，切成一个面剂，擀成包子皮，包入礁膜馅成生包子，放入笼内蒸熟，出笼即成。

按：此食品由礁膜与厚肠益脾的面粉相配组成，可为人体提供丰富营养成分。具有清热化痰、利水解毒、软坚散结的功效。适用于咳嗽多痰、喉炎、水肿、小便不利等病症。

礁膜玉米饼

一、原料：

1.主料：干礁膜 200 克，玉米粉 1000 克。

2.调料：精盐、葱花。

二、制法：

1.将干礁膜去杂研碎与玉米粉混合，加入适量精盐和葱花，加水和匀，揉成面团，分成 5 个面剂，做成 5 个饼坯。

2.锅烧热，将饼坯贴在锅边，中间加水适量，饼熟出锅。

按：此饼由清热化痰、利水解毒、软坚散结、降胆固醇的礁膜与调中开胃。降脂的玉米相配而成，具有清热化痰、利水解毒的功效。适用于喉炎、咳嗽痰结、慢性肾炎水肿、高血脂、高血压等病症。

165. 榆黄蘑

榆黄蘑为真菌植物门真菌金顶侧耳（金顶蘑）*Pleurotus citrinopileatus* Sing. 的子实体。可口具香味。菌盖草黄色至鲜黄色，光滑，漏斗状，直径 3—10 厘米。菌肉白色。柄偏生。榆黄蘑含有蛋白质、碳水化合物、矿物质、维生素等营养成分。具有滋补强壮功效。治虚弱萎症（肌萎）、痢疾等。

炆榆黄蘑

一、原料：

- 1.主料：水发黄榆蘑 250 克，茺荑 10 克。
- 2.调料：料酒、味精、精盐、酱油、白糖、醋、葱丝、姜丝、湿淀粉、麻油、豆油。

二、制法：

- 1.将水发黄榆蘑去杂洗净，切成块，放入碗中，加入精盐，味精、料酒、湿淀粉浆拌均匀备用。茺荑择洗干净切段。取小碗放入酱油、醋、料酒、白糖、味精对成汁备用。
- 2.炒锅加油烧至七成热，将浆拌好的黄榆蘑逐个入油中炸至金黄色捞出。
- 3.炒锅中留少许底油，放葱、姜煸香，放入黄榆蘑块，泼入对好的汁，撒入茺荑段，迅速煸炒，淋入麻油推匀即可出锅装盘。

按：黄榆蘑为食用菌之一，具有益气、养血、滋阴、和营、降压、抗癌的作用。适用于脾胃虚弱、食少或停滞以及病后失调、体虚所致气血津液不足的肌肉萎缩或高血压、癌症患者的辅助食疗菜肴。

榆黄蘑炖鸡

一、原料：

1.主料：净母鸡 1 只（重约 1000 克），水发黄榆蘑 100 克，宽粉条 100 克。

2.调料：料酒、精盐、味精、酱油、葱、姜、猪油、鸡汤。

二、制法：

1.将鸡剁成块，放入沸水锅中焯去血水，捞出洗净。葱切段，姜切片。黄榆蘑去杂洗净，大的一切两半。宽粉条用温水泡透，切成 20 厘米长的段。

2，炒锅放猪油烧热放入葱、姜煸香，再放入鸡块煸炒，再加入酱油、精盐、料酒、高汤，烧沸后用小火炖至九成熟，去掉葱、姜，加上黄蘑、粉条炖烂，放入味精即成。

按：此菜以滋补、益气、填精、润五脏、补虚劳的强身佳品母鸡，配以益气养血、滋阴和营的食用菌黄榆蘑。其滋养补虚、强身壮体的功效显著增强。常可作为一切虚症的调理食疗佳肴。

榆黄蘑炖肉

一、原料：

- 1.主料：黄榆蘑 100 克，猪瘦肉 200 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、葱段、姜片、猪油、肉汤。

二、制法：

1.将黄榆蘑用温水泡发，去杂洗净切片。猪肉洗净，放沸水锅中焯一下，捞出洗净血水，用刀切块。

2.锅中放猪油烧热，放肉块煸至水干，加入肉汤、料酒、精盐、味精、葱段、姜片、黄榆蘑片，旺火烧沸后撇去浮沫，改为文火炖至肉熟烂，黄蘑入味，拣出葱、姜即可出锅。

按：此菜用滋补强壮、益气养血、抗癌、降压的食用菌黄榆蘑，配以补肾养血、滋阴润燥、益气力、强身体、肥肤的猪肉配制而成。适用十体虚。气血不足、精血亏虚、头昏、眼花、体形羸瘦、食少乏力以及高血压、癌症等患者的食疗菜肴。

166. 榆钱

榆钱为榆树科植物榆 *Ulmus campestris* Sm. 春榆(白榆) *U. propinqua* Koidz. 黑榆(山毛榆) *U. davidiana* Planch; 的嫩果。香味甜绵厚实, 自古就有食用它的习惯。榆钱每百克嫩果含水分 82 克, 蛋白质 5.1 克, 脂肪 1 克, 碳水化合物 7 克, 钙 280 毫克, 磷 100 毫克, 铁 22 毫克, 还含有多种维生素。榆钱具有清心降火、止咳化痰的功效。陶弘景: “初生榆英仁, 以作糜羹, 令人多睡”。

榆钱火爆豆腐

一、原料：

1.主料：榆花 10 朵，豆腐 2 块。

2.调料：精盐、味精、料酒、麻油、姜汁、猪油、淀粉、花生油。

二、制法：

1.将豆腐切成片，放入盘内，用盐、料酒、姜汁腌渍上，再用牙签扎些小眼，使其入味。把榆花摘干净，鸡蛋打入碗内拨散搅匀。

2.锅内放生油烧六成热，把腌渍好的豆腐撒上一层淀粉面，裹上鸡蛋液，逐片放入油中，炸至金黄色捞出滤油，去渣，整齐地摆入盘中。

3.再起锅放猪油烧六成热，烹入料酒、鸡汤、盐、味精、姜汁调好味。把炸好的豆腐整齐地拖入锅中，撒入榆花，用小火煨。待汤收干时，淋入麻油，将豆腐拖入盘内即成。

按：榆钱具有清心降火、止咳化痰的功效，豆腐具有益气和中、生津润燥、清热解毒的功效。两者相配组成此菜，具有益气和中、润肺止咳的功效。适用于心烦失眠、肺燥咳嗽、消渴、气血不足等病症。

榆钱炒鸡蛋

一、原料：

- 1.主料：榆花 10 朵，鸡蛋 250 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、葱花、姜末、猪油。

二、制法：

- 1.将鸡蛋打入碗内，加盐、味精、料酒搅匀。榆花摘洗干净控干水。
- 2.油锅烧热，加姜、葱炒出香味，倒入鸡蛋炒，再放入榆花，炒匀立即出勺，盛入盘内。

按：此菜是由榆钱配以滋阴润燥、健脾补虚的鸡蛋而成，则滋阴润燥、清心降火的功效加强。适用于肺热咳嗽、心烦失眠、手足心热、心悸等病症。

榆钱鸭蛋汤

一、原料：

- 1.主料：鲜嫩榆钱 20 朵、鸭蛋 3 只。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、白胡椒面、鸡汤、花生油、麻油。

二，制法：

1.将榆钱摘瓣洗净控干，放入盘内。鸭蛋打入碗内，加少许精盐搅拌均匀。

2.炒勺上火烧热，注入花生油烧熟，倒入鸭蛋摊成圆饼，待两面煎黄时注入鸡汤，加精盐、味精、料酒、白胡椒面。烧沸后撇去浮沫，倒入鲜嫩榆钱，淋入麻油，盛入汤碗即可。

按：此菜是由榆钱配以滋阴润肺、养阴滋胃的鸭蛋烹制而成，具有滋阴润肺、清心降火的功效。适用于肺阴虚咳而少痰、咽干痛，口渴、心烦失眠、手足心热等病症。

榆钱炒肉片

一、原料：

- 1.主料：榆花 20 朵，瘦猪肉 250 克、水发木耳 50 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、葱花、姜末、蒜末、酱油、香油、猪油、淀粉、鸡汤。

二、制法：

- 1.将榆花、木耳摘好洗净放入盘内。猪肉切片放入碗内，加盐、料酒、湿淀粉拌匀浆好。另取一小碗加鸡汤、盐、酱油、料酒、湿淀粉兑成芡汁。
- 2；炒锅注入油，烧热将肉片炒散，捞出沥油；锅内留底油加入葱、姜、蒜末煸香，下入肉片、榆花、木耳和芡汁，翻炒匀出勺盛入盘内。

按：此菜是由榆钱配以滋阴润燥、补中益气的猪肉烹制而成，具有滋阴润肺、清心降火的功效。用于阴虚干咳、口渴、体倦乏力、心烦失眠等病症。

167. 碎米荠

碎米荠为十字花科植物水田碎米荠 *Cardamine lyrata* Bunge. 碎米荠 *C. hirsuta* L. 的嫩茎叶。碎米荠含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、多种维生素、矿物质，具有疏风清热、利尿解毒、凉血、明目的功效。治痢疾肠炎、乳糜尿，目赤痛、各种出血等。

凉拌碎米荠

一、原料：

- 1.主料：碎米荠 250 克。
- 2.调料：精盐、味精、酱油、麻油。

二、制法：

将碎米荠去杂洗净，下沸水锅焯一下，捞出用冷开水过凉，挤干水分切段，放盘内加入精盐、味精、酱油、麻油，拌匀即成。

按：碎米荠具有疏风清热、利尿解毒、凉血、明目的功效。此菜对痢疾肠炎、乳糜尿、目赤痛、眼目昏花等病症有一定疗效。

碎米荠蛋汤

一、原料：

1.主料：碎米荠 250 克，鸡蛋 2 只。

2.调料：精盐、味精、葱花、素油。

二、制法：

1.将碎米荠去杂洗净切段。鸡蛋磕入碗内搅拌均匀。

2.油锅烧热，下葱花煸香，投入碎米荠煸炒，加入精盐炒至入味，出锅待用。

3.锅内加水适量烧沸，将鸡蛋徐徐倒入，待成蛋花，加入碎米荠烧沸，点入味精，出锅即成。

按：此菜是由碎米荠与润肺利咽、滋阴润燥的鸡蛋相配而成，具有疏风清热、滋阴润燥的功效。适用于痢疾肠炎、目赤、热毒肿痛、虚劳吐血、乳糜尿等病症。

168. 遏蓝菜

遏蓝菜为十字花科植物遏蓝菜 *Thlaspi arvense* L. 的嫩株，又名荇蓂、败酱草。遏蓝菜每百克含蛋白质 4.2 克，脂肪 0.7 克，纤维 4.5 克，钙 360 毫克，磷 10 毫克，还含有多种维生素、矿物质。

遏蓝菜性味甘平，治肾炎，子宫内膜炎。《本草纲目》载“和中益气，利肝明目。”

凉拌遏蓝菜

一、原料：

1.主料：遏蓝菜 500 克。

2.调料：味精、酱油、麻油。

二、制法：

将遏蓝菜去杂洗净，放入沸水焯一下，捞出洗净，挤干水分切段，放入盘内，加味精、酱油、麻油，拌匀食用。按：遏蓝菜具有和中益气、利肝明目的功效。此菜适用于肾炎、眼目昏花等病症。

荇蓂蛋汤

一、原料：

- 1.主料：荇蓂 250 克，鸡蛋 2 只。
- 2.调料：精盐、味精、葱花、素油。

二、制法：

- 1.将荇蓂去杂洗净切段。鸡蛋磕入碗内搅匀。
- 2.油锅烧热，放入葱花煸香，投入荇蓂煸炒，加入精盐炒至入味，出锅待用。
- 3.锅内加适量水烧沸，将鸡蛋徐徐倒入成蛋花，加入荇蓂烧沸，点入味精，出锅即成。

按：此汤是荇蓂与润肺利咽、滋阴润燥、养血熄风的鸡蛋相配而成，具有养血熄风、清热解毒的功效。适用于热毒肿痛、虚劳吐血、眼目昏花、肾炎等病症。

茺萸炒猪肝

一、原料：

1；主料：茺萸 250 克，猪肝 150 克。

2. 调料：料酒、精盐、酱油、葱花、姜末、猪油。

二、制法：

1. 将茺萸去杂洗净切段。猪肝洗净切片。

2. 油锅烧热，下葱、姜煸香，加入猪肝煸炒，加入酱油、精盐、酱油炒至猪肝熟而入味。

按：此菜由茺萸与补肝明目、补气养血的猪肝相配而成，具有补肝明目的功效。适用于眼花、夜盲、面色萎黄、贫血、浮肿、肾炎等病症。

169. 槐花

槐花为豆科植物槐 *Sophora japonica* L. 的花或花蕾，又名槐米。槐花每百克鲜品含水分 78 克，蛋白质 3.1 克，脂肪 0.7 克，碳水化合物 15 克，钙 83 毫克，磷 69 毫克，铁 3.6 毫克，胡萝卜素 0.04 毫克，维生素 B₁ 0.04 毫克，维生素 B₂ 0.18 毫克，尼克酸 6.6 毫克，维生素 C 66 毫克。

槐花性味甘凉，具有凉血。止血、清肝降火的功效。花内含芦丁能增加毛细血管的韧性。治肠风便血、痔血、尿血、血淋、崩漏、衄血、赤白痢、目赤、疮毒。并用于预防中风。《日华与本草》载“治五痔，心痛，眼赤”。

注意：脾胃虚寒者慎用。

槐花酒

一、原料：

1.主料：槐花 100 克，白酒 750 克。

2.调料：白糖。

二、制法：

摘取即将开放的槐花蕾，装入纱布袋中，与白酒同装入容器内，加入适量白糖，密封，两个月后即可饮用。

按：槐花酒具有降血压，增强血管壁，防止动脉硬化，健胃消食，消除疲劳，防中风等作用。

槐花饮

一、原料：

1.主料：陈槐花 10 克，粳米 30 克。

2.调料：红糖。

二、制法：

先煮米取米汤。将槐花研面调入米汤中，放红糖适量调服。

按：槐花具凉血、止血。清肝降火的功效。槐花含丰富的芦丁和维生素 C 能增加毛细血管的韧性。适用风热内扰引起的大便便血、目赤、痔血等病症。

菊槐茶

一、原料：

菊花 3 克，槐花 3 克，绿茶 3 克。

二、制法：

菊花与槐花洗净，沥干水与茶叶同放入杯中，用开水沏泡，稍泡后饮用。

按：槐花具有凉血止血、清肝降火的功效。菊花具有疏风散热平肝的功效。茶叶具有明目、止渴除烦的功效。两者相配组成此茶，具有清肝疏风降火的功效。对于治疗高血压有一定的疗效。还适用于目赤、眼目昏花、消渴、烦热等病症。

170. 酢酱草

酢酱草为酢酱草科植物酢酱草 *Oxalis corniculata* L. 的嫩茎叶，又名酸草、酸溜溜。酢酱草嫩茎叶每百克含水分 84 克，蛋白质 3.1 克，脂肪 0.5 克，碳水化合物 5 克，钙 27 毫克，磷 125 毫克，铁 5.6 毫克，胡萝卜素 5.24 毫克，维生素 B₁ 0.25 毫克，维生素 B₂ 0.31 毫克，维生素 C 127 毫克。

酢酱草性味酸寒，具有清热利湿、凉血散瘀、消肿解毒的功效。治泄泻、痢疾、黄疸、淋病、痔疾、脱肛等。《医林纂要》载“补肝泻肝，除湿热，去瘀血，敛阴”。

炒酢酱草

一、原料：

- 1.主料：酢酱草嫩茎叶 500 克。
- 2.调料：精盐、味精、葱花、猪油。

二、制法：

1.将酢酱草嫩茎叶去杂洗净，入沸水锅焯一下，捞入清水中洗去苦味，挤干水切段。

2.油锅烧热，依次下葱花、酢酱草煸炒，加入精盐炒至入味，点入味精，出锅即成。

按：酢酱草含有多种营养成分，特别是每百克含胡萝卜素 5.24 毫克，维生素 127 毫克，可提高人体抗病防病能力。此菜还具有利湿热、活血散瘀、消肿解毒的功效。民间用于治疗吐血、衄血、咽喉肿痛。还适用泄泻、痢疾、黄疸、痔疾、脱肛等病。还有泽肤容颜、明目、延年益寿。

酢酱草烧猪肉

一、原料：

- 1.主料：酢酱草嫩茎叶 300 克，猪肉 250 克。
- 2.调料，料酒、精盐、味精、酱油、葱花、姜丝。

二、制法：

1.将酢酱草嫩茎叶去杂洗净，入沸水锅焯一下，捞出洗去酸苦味，挤于水分切段。猪肉洗净切小块。

2.锅烧热，加入猪肉煸炒至水干，烹入料酒、酱油煸炒，加入精盐、葱花、姜丝和少量水，烧至熟而入味，投入酢酱草炒至入味，点入味精，出锅即成。

按：此菜由酢酱草与滋阴润燥、补中益气的猪肉相配而成，可为人体提供丰富的营养成分，具有补肺泻肝、消肿解毒的功效。对治疗传染性肝炎有一定疗效。还适用于体倦、乏力、痢疾、脱肛，便秘等病症。

酢酱草粥

一、原料：

1.主料：酢酱草嫩茎叶 100 克，粳米 150 克。

2.调料：精盐、味精、葱花、生油。

二、制法：

1.将酢酱草去杂洗净，入沸水锅焯一下，捞出洗去苦酸味，挤干水切碎。粳米去杂洗净。

2.油锅烧热，下葱花煸香，投入酢酱草煸炒，加入精盐炒至入味，点入味精出锅。

3.铝锅内加水适量，放入粳米煮至将成粥，倒入炒好的酢酱草，煮沸搅匀即可出锅。

按：此粥由酢酱草与健脾胃的粳米组成。具有补肺泻肝、消肿解毒、清热利湿的功效。民间用于治疗喘咳。还适用于食欲不振、消化不良、痢疾、黄疸、痔疾、脱肛等病症。

171. 榧树芽

榧树芽为五加科植物榧木 *Araliachinensis* L. 的春天嫩芽，又名五龙头、黄瓜香、刺芽菜。榧树芽含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素。榧树芽能治腹泻、痢疾。

凉拌槐树芽

一、原料：

1.主料：槐树芽 500 克。

2.调料：酱油、味精、麻油。

二、制法：

将槐树芽去杂洗净，入沸水锅焯一下捞出，放入清水中洗净，挤干水切碎放盘内，加入酱油、味精、麻油拌匀即可。

按：此菜含有多种营养成分，民间用于治疗腹泻、痢疾等病症。

翡翠刺嫩芽

一、原料：

- 1.主料：楸木嫩芽 150 克，鸡脯肉 100 克，鸡蛋清 2 只，猪肥肉 25 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、葱花、姜丝、湿淀粉、花椒水、麻油、猪油、鸡汤。

二、制法：

- 1.将楸木嫩芽去杂洗净沥水。鸡肉、猪肉一起砸成泥，加鸡汤、味精、蛋清搅拌成糊状。
- 2.锅内放人情水烧沸，把楸木嫩芽蘸上肉泥逐个入锅氽熟，捞出沥水。
- 3.另一锅内放油烧热，用葱姜煸香，加入鸡汤和调料，放入翡翠楸木嫩芽，烧沸用湿淀粉勾芡，淋麻油出锅即成。

按：此菜由楸木嫩芽与补虚、滋阴的猪肉和温中益气、补髓添精的鸡肉及润肺利咽、养血息风的蛋清相配合而成。可为人体提供丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质等多种营养成分。具有滋阴润燥、补中益气的功效。适用于体倦、乏力、虚劳咳嗽、咽痛、下痢、营养不良等病症。

槐树芽炒肉丝

一、原料：

- 1.主料：槐木嫩芽 250 克，猪肉 250 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、酱油、葱花、姜丝。

二、制法：

1.将槐树嫩芽去杂洗净。猪肉洗净切丝放碗内，加入料酒、精盐、味精、酱油、葱花、姜丝腌渍。

2.锅烧热，倒入猪肉煸炒至熟而入味，投入槐木嫩芽煸炒入味，加入精盐、味精调味，出锅即成。

按：此菜由槐木嫩芽与滋阴润燥、补中益气的猪肉相配而成，可为人体提供多种营养成分，具有补虚的功效。适用于身体瘦弱、乏力、阴虚干咳、营养不良、便秘等病症。

172. 蒲公英

蒲公英为菊科植物蒲公英 *Taraxacum mongolicum* Hand.-Allard, 的嫩苗，又名孛孛丁、黄花苗，是当今多国新兴的野菜热的一种。蒲公英每百克嫩苗含水分 84 克，蛋白质 4.8 克，脂肪 1.1 克，碳水化合物 5 克，粗纤维 2.1 克，钙 216 毫克，磷 93 毫克，铁 10.2 毫克，胡萝卜素 7.35 毫克，维生素 B₁ 0.03 毫克，维生素 B₂ 0.39 毫克，尼克酸 1.9 毫克，维生素 C 47 毫克，还含有蒲公英甾醇、胆碱、菊糖、果胶等。

蒲公英性味甘寒，具有清热解毒、利尿散结的功效。治急性乳腺炎、淋巴腺炎、痈疮、疔毒疮肿、感冒发热、急性扁桃体炎、胃炎、肝炎、胆囊炎、尿路感染等。《本草纲目》载“乌顺发，壮筋骨。”《随息居饮食谱》载“清肺，利嗽化痰，散结消痈，养阴凉血，舒筋固齿，通乳益精”。

凉拌蒲公英

一、原料：

- 1.主料：蒲公英 500 克。
- 2.调料：精盐、味精、蒜泥、麻油。

二、制法：

4851.将蒲公英去杂洗净，入沸水锅焯透，捞出洗净，挤干水切碎放盘内，加入精盐、味精、蒜泥、麻油，食时拌匀。按：蒲公英含丰富的营养成分，其中每百克含胡萝卜素 7.33 毫克，维生素 C47 毫克，有助于增强人体免疫功能，增强人体抗病防病能力。蒲公英具有清热解毒、利尿散结的功效。《本草衍义补遗》载“化热毒，消恶肿结核，解食毒，散滞气。”《医林纂要》载“补脾和胃，泻火，通乳汁，治噎隔”。此菜适用于急性乳腺炎、淋巴腺炎、瘰病、疔疮肿毒、急性结膜炎、急性扁桃体炎、胃炎、肝炎、胆囊炎、尿路感染等病症。

蒲公英炒肉丝

一、原料：

- 1.主料：蒲公英 250 克，猪肉 100 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、葱花、姜末、酱油。

二、制法：

1，将蒲公英去杂洗净，入沸水锅炸一下，捞出洗净，挤水切段。猪肉洗净切丝。将料酒，精盐、味精、酱油、葱、姜同放碗中搅匀成芡汁。

2.锅烧热，下肉丝煸炒，加入芡汁炒至肉熟而入味，投入蒲公英炒至入味，出锅即成。

按：蒲公英具有清热解毒、利尿散结的功效。《山东中药》载“为解毒。消炎、清热药。治黄疸、目赤，小便不利、大便秘结”。猪肉具有滋阴润燥、补中益气的功效。两者组成此菜，可为人体提供丰富的蛋白质、脂肪、胡萝卜素、维生素 C。具有解毒散结、滋阴润燥的功效。适用于疗毒疮肿、瘰疬、目赤、便血、便秘、咳嗽、消渴，胃炎、感冒等病症。

蒲公英粥

一、原料：

- 1.主料：蒲公英幼苗 150 克，粳米 100 克。
- 2.调料：精盐、葱花、素油。

二、制法：

- 1.将蒲公英去杂洗净，入沸水锅焯一下，捞出洗净切碎。粳米淘洗干净。
- 2.油锅烧热，下葱花煸香，加入蒲公英、精盐炒至入味，出锅待用。
- 3.锅内加适量水，放入粳米煮成粥，倒入蒲公英煮段时间即成。

按：蒲公英具有清热解毒、消肿散结的功效。用于乳痛、疮肿、淋巴结炎、急性乳腺炎、胆道感染、泌尿系统感染、胃炎等病症，疗效显著。与粳米煮成粥，民间多用于感染发炎病者、乳痈肿痛等病症。健康人食用防病抗病能力增强，润泽皮肤，乌发、壮筋骨。

蒲公英绿豆汤

一、原料：

1.主料：蒲公英 100 克，绿豆 50 克。

2.调料：白糖。

二、制法：

将蒲公英去杂洗净，放铝锅内，加入适量水煎煮，煎好后滤出汁液，弃去渣。将汁液再放铝锅内，加入去杂洗净的绿豆煮成熟烂，加入白糖搅匀即成。

按：此汤由蒲公英与清热解毒、消暑、利水的绿豆相配而成，功效大增，具有清热解毒、利尿消肿的功效。适用于多种炎症、尿路感染、小便不利、大便秘结等病症。

173. 蒲菜

蒲菜为香蒲科植物香蒲 *Typhalatifolia*L. 嫩的假茎。又名蒲笋、蒲儿根、蒲儿菜。假茎可炒食或烹调汤菜，味清淡，爽口。蒲菜具有丰富的营养成分。每晒”克蒲菜含蛋白质 1.2 克，脂肪 0.1 克，糖类 2 克，钙 53 毫克，磷 24 毫克，维生素 C6 毫克等。

蒲菜性味甘凉，清热凉血、利水消肿的功效。治孕妇劳热、胎动下血、消渴、口疮、热痢、淋病、白带、水肿、瘰病。《随息居饮食谱》载“清热，养血，消痈，利咽喉，通二便”。

虾米扒蒲菜

一、原料：

- 1.主料：蒲菜 300 克，虾米 50 克。
- 2.调料：精盐、味精、葱段、姜片、湿淀粉、猪油、高汤。

二、制法：

1.将蒲菜剥皮洗净，下汤锅焯透，捞出洗去汤味。放适量猪油于锅内，倒进蒲菜略煸一下，放入高汤、味精、精盐烧透入味。虾米用温开水泡发。

2.扣碗放入葱段、姜片，再放入虾米，蒲菜整齐地排在碗里，倒入烧蒲菜的汤汁上笼蒸至起香时出笼。将汤汁滗入锅十，蒲菜翻扣入另一碗内，去掉葱姜。锅内汤沸时调好口味，用湿淀粉勾稀芡。淋入少许麻油，烧在蒲菜上即成。

按：此菜由蒲菜与温补肾阳的虾米相配而成，具有利水消肿。温补肾阳的功效。适用于湿肿、小便不利、阳痿、畏寒、体倦、腰膝酸软、痈肿等病症。

鸡粥蒲菜

一、原料：

1.主料：蒲菜 300 克，鸡脯肉 200 克，猪肥膘 100 克，鸡蛋清 1 只，火腿末 15 克。

2.调料：料酒、精盐、味精、葱姜汁、湿淀粉、鸡汤。

二、制法：

1.将鸡脯肉、肥膘分别剁成茸，同放碗内，加入葱姜汁、鸡汤、料酒、鸡蛋清，精盐、味精、湿淀粉搅匀成糊状，即为鸡粥料。

2.将蒲菜洗净，切成段，投入沸水锅焯一下，捞出沥水。锅内放适量猪油，倒入蒲菜略煸，用鸡汤煨烂，捞出待用。

3.炒锅上火，放入适量鸡汤，烧沸后倒入鸡粥料，用平勺搅动见鸡粥翻花，加入适量猪油，放入蒲菜，推匀装碗，撒上火腿末即成。

489

按：此菜由蒲菜与温中益气、补髓添精的鸡肉和滋阴润燥、补中益气的猪肉相配成此菜，可为人体提供丰富的营养成分，具有补中益气、滋阴润燥的功效。适用于虚劳羸瘦、体倦乏力、阴虚咳嗽、消渴水肿、胃呆食少、瘰疬等病症。

奶汤蒲菜

一、原料：

1.主料：蒲菜 250 克，水发冬菇 50 克，玉兰片 25 克，熟火腿 25 克。

2.调料：姜汁、精盐、料酒、葱花、素油、奶汤。

二、制法：

1.蒲菜剥去老皮切段。冬菇、玉兰片切小片，均用沸水烫过捞出。火腿切菱形片。

2.锅内放入油烧热，加入奶汤、蒲菜、冬菇、玉兰片、精盐、姜汁、料酒、葱花烧沸去浮沫，盛入汤碗中，撒上火腿片即成。

按：此菜由清热凉血、利水消肿的蒲菜和冬菇等相配而成，具有清热凉血、强健脾胃的功效。适用于消渴、口疮、热痢、白带、水肿、食欲不振、消化不良等病症。

174. 鲇鱼须

站鱼须为百合科植物华车蒺藜 *Smilaxsieboidii* Mig. 的嫩叶，又名龙须菜、金刚刺。鲇鱼须嫩叶每百克含水分 79 克，蛋白质 4.6 克，胡萝卜素 7.35 毫克，维生素 B₂ 0.24 毫克，尼克酸 1.2 毫克，维生素 C 64 毫克。

炒鲇鱼须

一、原料：

- 1.主料：鲇鱼须嫩茎叶 500 克。
- 2.调料：精盐、味精、葱花、猪油。

二、制法：

- 1.将站鱼须去杂洗净，入沸水锅伸一下，捞出入清水洗净，挤干水切段。
- 2.油锅烧热，下葱花煸香，投入鲇鱼须煸炒，加入精盐炒至入味，点入味精，出锅即成。

按：此菜含有多种营养成分，每百克含胡萝卜素 7.35 毫克，维生素 C64 毫克。丰富的胡萝卜素、维生素 C 有助于增强人体免疫功能，提高人体抗病防病能力。食用此菜能健康少病，明目，润肤容颜。

鲇鱼须豆羹

一、原料：

1.主料：站鱼须嫩茎叶 400 克，黄豆 150 克。

2.调料：精盐、味精、葱花、豆油。

二、制法：

1.将鲇鱼须去杂洗净，入沸水锅焯一下，捞出洗净，挤干水切段，将黄豆泡发去杂洗净，磨成豆沫。

2.油锅烧热，下葱花煸香，投入站鱼须煸炒，加入精盐炒至入味，出锅待用。

3.锅内放入豆沫烧熟，倒入炒好的鲇鱼须烧沸，加入精盐，味精调味，出锅即成。

按：此菜由鲇鱼须与黄豆相配而成，可为人体提供丰富的蛋白质、胡萝卜素、维生素 C 等营养成分。具有健脾宽肠、润燥消水的功效。适用于筋骨拘挛、膝痛湿痹、痞积泻痢、腹胀羸瘦、两目昏花、夜盲等病症。

鲇鱼须炒肉丝

一、原料：

- 1.主料：鲇鱼须嫩茎叶 250 克，猪肉 250 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、酱油、葱花、姜丝。

二、制法：

1.将鲇鱼须嫩茎叶去杂洗净，入沸水锅内焯一下，捞出洗净切段。猪肉洗净切丝放碗内，加入料酒、精盐、味精、酱油、葱花、姜丝腌渍。

2.锅烧热，投入猪肉煸炒，炒至熟而入味，投入站鱼须煸炒至入味，加入精盐、味精调味，出锅即成。

按：此菜由鲇鱼须与猪肉相配而成，可为人体提供丰富的营养成分，具有滋阴润燥、补中益气的功效。适用于体虚瘦弱、乏力、消渴、两目昏花、夜盲、阴虚于咳、便秘、营养不良等病症。

175. 榛蘑

榛蘑为真菌植物门真菌蜜环菌 *Armillariella mellea* (Vahl) Fr. 的子实体。在我国分布面很广，产量大，味道鲜美，东北称为榛蘑，它一般栽培在天麻中，天麻利用其营养，以提高其产量和质量。榛蘑含有丰富的蛋白质、碳水化合物、多种维生素、矿物质。其中维生素 A 含量较高。

榛蘑性味甘、寒，具有清目、利肺、益肠胃的功效。常食可以预防视力失常，对眼炎、夜盲、皮肤干燥、粘膜失去分泌能力和某些呼吸道、消化道感染的疾病有一定疗效。

国内还用蜜环菌发酵液及菌丝体，治疗风湿腰膝痛、四肢痉挛、眩晕头痛、小儿惊痛等病。

榛蘑炖鸡

一、原料：

493

1.主料：干榛蘑 50 克，母鸡 1 只（约重 1500 克）。

2.调料：料酒、精盐、味精、酱油、葱段、姜片。

二、制法：

1.将榛蘑用水泡发，去杂洗净撕片。鸡宰杀，去毛、内脏洗净，放入沸水锅焯一下捞出，洗去血污。

2.锅内放入光鸡和适量水，武火烧沸，撇去浮沫，加入料酒、精盐、味精、酱油、葱姜，改为文火炖至鸡将熟，加入榛蘑炖至鸡肉熟烂，出锅即成。

按：榛蘑含有丰富的蛋白质、碳水化合物等多种营养成分，维生素 A 含量特别丰富。具有清目、利肺、益肠胃的功效。鸡肉具温中、益气、补虚的功效。两者组成此菜，可为人体提供丰富的营养成分，具有滋阴补虚，明目的功效。对眼炎，夜盲、皮肤干燥、食少乏力、胃脘隐痛、耳聋、小便频数等病症有一定疗效。

榛蘑炒肉

一、原料：

- 1.主料：水发榛蘑 200 克，猪五花肉 200 克。
- 2.调料：猪油、精盐、酱油、淀粉、五香粉、葱花、姜末、蒜、味精、肉汤。

二、制法：

- 1.将五花肉切成小薄片，榛蘑撕成小块。
- 2.油锅烧热，放葱花、姜末、蒜片炝锅，放入肉片、五香粉后煸炒，再放榛蘑、酱油、盐再煸炒，添适量肉汤，调味炒熟，点入味精，用水淀粉勾薄芡，淋油出锅装盘即可。

按：此菜以榛蘑与猪肉为主料烹制而成。榛蘑又称密环菌，其性味甘寒。内含大量的维生素 A，具清眼目、益肠胃、利肺消炎的作用。更配以补肝肾、益精养血的猪肉，其功效增强，重在滋补。常可治疗肝肾亏虚、精血不足所致的视力模糊或夜盲，亦可治疗病后体虚、产后血虚、阴津亏耗所致的消渴、皮肤干燥等病症。

蜜环菌炖猪脑

一、原料：

- 1.主料：干蜜环菌 15 克，猪脑 1 只。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、葱段、姜片、肉汤、猪油。

二、制法：

- 1.将蜜环菌用温水浸发洗净，切成厚片。猪脑洗净，轻轻剥去脑膜。
- 2.锅中放猪油烧热，放入葱、姜煸出香味，烹入料酒，加肉汤烧热，再放入猪脑、蜜环菌、精盐、味精，烧沸后改为文火炖至猪脑熟透，拣出葱、姜，出锅装入汤盘即成。

按：此菜用清目、利肺、益肠胃的蜜环菌配以补肝益肾、止眩晕的猪脑为主料烹制而成，其功效重在补肝益肾，具有清头目、止眩晕的疗效。常可作为体虚久病，病后或年老肝肾亏虚、精血不足、眩晕耳鸣、视力下降或夜盲、脑震荡后遗症、头昏、头痛、偏正头风等病症辅助食疗菜肴。

榛蘑炖猪蹄

一、原料：

- 1.主料：干榛蘑 50 克，猪蹄 1 只。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、酱油、葱段、姜片。

二、制法：

1.将榛蘑用温水泡发，去杂洗净撕片。猪蹄择毛、去杂洗净，放入沸水锅焯一下，捞出洗去血污。

2.锅内放猪蹄和适量水，武火烧沸，撇去浮沫，加入料酒、精盐、味精、酱油、葱、姜，改为文火炖至猪蹄熟，加入榛蘑继续炖至猪蹄熟烂，出锅即成。

按，榛蘑炖猪蹄含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素 A、动物胶原等多种营养成分。猪蹄补益气血，滋阴增乳、滑润肌肤。榛蘑明目，益肠胃。此菜具有补益气血、明目的功效。用于治疗眼炎、夜盲、皮肤干燥、腰膝酸软、产后乳少等病症。健康人食之可滋补强壮，泽肤健美。

176. 榛子

榛子为桦木科植物棒 *Corylus heterophylla* Fisch. ex Bess. 毛榛 *C. mandshurica* Maxim, 华榛 *C. chinensis* Franch. 滇榛 *C. yunnanensis* (Franch.) A. Camus 川榛 *C. heterophylla* Fisch. ex Bess. var. *sutchuenensis* Franch. 的种仁。榛子种仁每百克含蛋白质 16.2—18 克, 脂肪 50.6—77 克 (多由不饱和脂肪酸组成), 碳水化合物 16.5 克, 钙 316 毫克, 磷 556 毫克, 铁 8.3 毫克, 还含有多种维生素。被称为“坚果之王”。

榛子性味甘平, 具有补益脾胃、滋养气血、明目的功效。用于治疗饮食减少、体倦乏力、眼花、肌体消瘦等病症。《日华子本草》载“肥白人, 止饥, 调中, 开胃。”《开宝本草》载: “主益气力, 宽肠胃, 令人不饥, 健行”。

椒盐榛子

一、原料：

1.主料：榛子 1000 克。

2.调料：盐适量。

二、制法：

将洗净的白砂入锅，炒至发烫。将去杂洗净的棒子与白砂一起翻炒，炒至烫手出锅，筛去白砂，放入盐水浸段时间，捞出沥水。再放入热砂锅中复炒至仁肉微黄，出锅筛去砂，晾凉后即可食用。

按：榛子每百克含脂肪 50.6—77 克，并含有丰富的蛋白质、碳水化合物、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素 B1、B2、尼克酸等营养成分。具有补益脾胃、滋养气血的功效，还能降低胆固醇，防止动脉硬化，滋润皮肤。常食榛子能延年益寿、容颜健美。泄泻便糖者不宜多食。

炒榛子仁酱

一、原料：

1.主料：榛子仁 100 克，猪肉 150 克，胡萝卜 25 克，水发蘑菇 25 克。

2.调料：味精、黄豆酱、葱丝、姜丝、湿淀粉、麻油、猪油。

二、制法：

1.将猪肉、胡萝卜、蘑菇切成小方丁，分别下沸水锅焯一下。

2.炒锅加油烧至五成热，放入榛子仁炸熟捞出切丁，晾凉切片。

3.原锅留余油，放葱、姜煸香，加少许黄豆酱炒熟，放入肉丁、胡萝卜丁、蘑菇丁煸炒，添汤少许稍炖，加入榛子仁、味精，用湿淀粉勾稀芡，淋上麻油，出锅装盘即成。

按：蛋白质既组成脑细胞的成分之一，有促进大脑发育的作用。不饱和脂肪酸可促进脑细胞的发达和神经纤维髓鞘的形成，把含有丰富蛋白质、不饱和脂肪酸的榛子，配以滋补肾气的猪肉和富含胡萝卜素的胡萝卜及营养价值极高的蘑菇，形成独特的益智健脑菜肴。此菜还有开胃、明目、降压、抗癌的作用。

榛子粥

一、原料：

1.主料：榛子仁 100 克，粳米 100 克。

2.调料：白糖。

二、制法：

将榛子仁和粳米分别去杂洗净，同放入锅内加适量水煮成粥，放白糖搅匀即可出锅。

按：榛子仁具有调中、开胃、明目的功效，粳米具有健脾胃的功效，两者相合煮成粥，具有健脾开胃的功效。适用于体虚、食欲不振、泄泻等病症。健康人食用更能益气力，宽肠胃，健康少病。

榛子赤豆粥

一、原料：

1.主料：榛子仁 150 克，赤小豆 100 克。

2.调料：白糖。

二、制法：

将榛子仁、赤小豆分别去杂洗净，放锅内加入适量水煮成粥，加白糖搅匀即可出锅。

按：此粥是由榛子与利尿除湿、利血消肿的赤小豆组成，具有补益脾胃、利尿除湿的功效。适用于体倦乏力、眼花、肾炎水肿或营养不良性水肿等病症。

177. 酸模

酸模为蓼科植物酸模 *Rumex acetosa* L. 的嫩茎叶；又名猪耳朵、牛舌头，嫩茎剥皮即可生食。每百克酸模嫩叶含水分 92 克，蛋白质 1.8 克，脂肪 0.7 克，碳水化合物 2 克，钙 440 毫克，磷 80 毫克，还有牡荆素、金丝桃甙等。酸模可治皮肤湿疹、慢性便秘。

凉拌酸模叶

一、原料：

- 1.主料：酸模嫩叶 200 克。
- 2.调料：精盐、味精、酱油、白糖、麻油。

二、制法：

- 1.将酸模叶去杂洗净，入沸水锅焯一下，捞出洗净，挤于水切段放入盘内，加入精盐、味精、酱油、白糖、麻油，拌匀即成。

按：酸模叶含有丰富的营养成分，每百克含胡萝卜素 3.2 毫克，维生素 C70 毫克。丰富的维生素有助于增强人体免疫功能。食用凉拌酸模叶能增强体质，防病抗病。

酸模炒肉丝

一、原料：

- 1.主料：酸模叶 150 克，猪肉 100 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、酱油、葱花、姜末。

二、制法：

- 1.将酸模叶去杂洗净，入沸水锅焯一下，捞出洗净切段。猪肉洗净切丝。
- 2.锅烧热放入猪肉煸炒至水干，加入酱油、葱花、姜末煸炒至肉熟，放入料酒、精盐和适量水炒至入味，加入酸模叶煸炒至入味，点入味精推匀出锅即成。

按：酸模炒肉丝能为人体提供丰富的蛋白质、脂肪、维生素 C、胡萝卜素，具滋阴润燥的功效。食用此菜可树人体正气，强壮身体，健康少病。

178. 碱蓬

碱蓬为藜科植物碱蓬（猪毛菜）*Salsolacollina*Pallas，盐地碱蓬（海英菜）*Suaeda salsa*（L.）Pall.的嫩茎叶。采集嫩茎叶揉去汁浆，晒干，食用时用情水泡发洗净，做成多种菜肴。碱蓬每百克嫩茎叶含水分 89 克，蛋白质 2.8 毫克，脂肪 0.3 毫克，碳水化合物 4 克，钙 480 毫克，磷 34 毫克，铁 8.3 毫克，胡萝卜素 4 毫克，维生素 B₁0.26 毫克，维生素 B₂0.28 毫克，尼克酸 0.7 毫克，维生素 C86 毫克。

炒碱蓬

一、原料：

- 1.主料：干碱蓬 100 克。
- 2.调料：精盐、葱花、味精、猪油。

二、制法：

- 1.将干碱蓬用温水泡发，多次用清水洗净。
- 2.锅热加入猪油，油热放葱花煸香，投入碱蓬煸炒，炒至熟而入味，点入味精，出锅装盘即成。

按：碱蓬含有多种营养成分，每百克含有胡萝卜素 4 毫克，维生素 C86 毫克。丰富的胡萝卜素、维生素 C 有助于增强人体免疫功能。此菜可提高人体抗病防病能力，并有健美的作用。

碱蓬烧肉

一、原料：

- 1.主料：干碱蓬 50 克，猪肉 100 克。
- 2.调料：精盐、味精、酱油、葱花、姜末。

二、制法：

- 1.将干碱蓬用温水泡发，去杂用清水洗去苦味，猪肉洗净切片。
- 2.锅烧热放猪肉煸炒至水干，加入酱油、葱、姜烧至肉熟，放入精盐和适量水，烧至肉入味，点入味精，出锅即成。

按：此菜是由碱蓬与滋阴润燥、补中益气的猪肉相配而成，可为人体提供丰富的蛋白质、脂肪、维生素，具有滋阴健中的功效。用于肝脾不和、胁隐痛、腹胀、以及体虚，乏力的补养。

碱蓬包子

一、原料：

- 1.主料：干碱蓬 500 克，面粉 1000 克左右，猪油渣 150
- 2.面粉加酵头、水和匀，发酵后加食碱中和，揉匀切成一个个面剂，擀成包子皮，包馅成一个个生包子，上笼蒸熟出笼即成。

按：碱蓬包子由碱蓬、面粉、猪油渣共制而成，具有补虚润燥、明目的功效。适用于燥咳，雀盲，体虚等病症。

179. 蔊菜

蔊菜为十字花科植物蔊菜 *Rorippa montanum* Wall. 印度蔊菜 *R. indica* (L.) Hiern。的嫩茎叶，又名野油菜、碎米菜，一年生草本植物。蔊菜含有蛋白质、碳水化合物。多种维生素、蔊菜素等。

蔊菜性味辛凉，具有清热、利尿、活血、通经的功效。治感冒、热咳、咽痛、风湿性关节炎、水肿等。《本草拾遗》载“去冷气，腹内久寒，饮食不消，令人能食”。《本草纲目》载“利胸膈，豁冷痰，心腹痛”。

薺菜汤

一、原料：

- 1.主料：薺菜 200 克。
- 2.调料：精盐、味精、鲜汤、生油。

二、制法：

1. 薺菜去老叶、根，洗净切成短段。
2. 锅烧热放油，油热加入薺菜煸炒，加入精盐继续煸炒，加入鲜汤烧沸后改为小火焖烧一会至入味，点入味精调味即可出锅装碗。

按：薺菜含有碳水化合物、蛋白质、薺菜素、多种维生素，其性味辛温，具有温中散寒、化痰止咳。下气利尿的作用。常可作为脾胃虚寒、呕吐、脘腹痛、消化不良或风寒咳嗽、痰多、浮肿、腹水等病的食疗汤菜。

葶菜鳢鱼汤

一、原料：

- 1.主料：葶菜 250 克，鳢鱼 1 尾（重约 500 克）。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、胡椒粉、葱花、姜末、猪油。

二.制法：

- 1.将葶菜去杂洗净切段。鳢鱼去鳞、鳃、内脏洗净。
- 2.油锅烧热，下葱、姜煸香，投入鳢鱼，加入料酒、精盐，胡椒粉和适量水，烧至鱼熟，加入葶菜烧至入味，点入味精，出锅即成。

按：此菜由葶菜与鳢鱼相配而成。鳢鱼又名乌鱼，具有补脾、利水的功效。可为人体提供丰富的营养成分，其补脾、利水之功更强。适用于水肿、湿痹、消化不良、感冒、热咳等病症。

蔊菜炒鸡蛋

一、原料：

1.主料：蔊菜 250 克，鸡蛋 3 只。

2.调料：精盐、葱花、素油。

二、制法：

1.将蔊菜去杂洗净切碎。鸡蛋磕入碗内搅匀。

2.油锅烧热，下葱花偏香，投入蔊菜煸炒，加入精盐炒至入味，倒入鸡蛋炒至成块，用铲子将蛋块划碎，炒至熟而入味，出锅即成。

按：此菜由清热、利尿、活血、通经的蔊菜与滋阴润燥、补益血液、健脾生肌的鸡蛋相配而成，具有活血、通经、滋阴的功效。民间用以治疗头目眩晕。还适用于感冒、热咳、咽痛、水肿、心烦失眠、手足心热等病症。

180. 蕨菜

蕨菜为蕨类植物蕨 *pteridium aquilinum* (L.) Kuhn var. *latiusculum* (Desv.) Underw. 还处于卷曲未展时的嫩叶。被称为“山菜之王”，据分析，每百克鲜蕨菜含蛋白质 1.6 克，脂肪 0.4 克，碳水化合物 10 克，钙 24 毫克，磷 29 毫克，铁、胡萝卜素 1.68 毫克，维生素 C 35 毫克等。

蕨菜性味甘寒，具有清热、滑肠、降气、驱风、化痰等功效。治食隔、气隔、肠风热毒等症。蕨菜可鲜食或晒干菜，制作时用沸水烫后晒干即成。吃时用温水泡发，再烹制各种美味菜肴。

蕨根状茎可药用，有解毒、利尿的功效。蕨根含 35—40% 淀粉，所提取的淀粉（称为“蕨粉”），有一定滋补作用。可制粉皮、粉条。

凉拌蕨菜

一、原料：

1.主料：鲜蕨菜 250 克。

2.调料：精盐、味精、酱油、醋、白糖、麻油。

二、制法：

将鲜蕨菜去掉毛茸和未展开的叶苞，放在米泔水里泡 1—2 天，捞出入沸水锅焯一下，洗去粘液和上腥味，断开切丝，放入盘内，加入味精、精盐、酱油、醋、白糖，淋入麻油拌匀即成。

按：蕨菜含有丰富的营养成分，具有清热、滑肠、降气、化痰的功效。《本草拾遗》载“去暴热，利水道”。《本草再新》载“滑肠，化痰。”对于食隔、气隔、肠风热毒等病症有一定疗效。蕨菜性寒不宜多食。

脆皮蕨菜卷

一、原料：

1.主料：鲜蕨菜 100 克，鸡脯肉 2r 克，虾仁 25 克，鲜蘑菇 25 克，面包渣 200 克，鸡蛋 4 只。

2.调料：精盐、味精、葱花、姜末、湿淀粉、花椒油、麻油、豆油。

二、制法：

1.将蔬菜洗净切成末。鸡肉、虾仁斩茸。鲜蘑菇洗净切丁。将以上各物放入碗内，加入精盐、味精、葱花、姜末，花椒油、麻油拌成馅。

2.将鸡蛋磕入碗内，加入湿淀粉调匀，在锅内摊成 12 个小圆皮，剩下鸡蛋待用。把蛋皮从中间一切两半，卷上馅成卷。蘸上面粉后，再蘸上剩下的鸡蛋糊，最后蘸上面包渣待用。

3.锅内放油烧至五成热，将卷下锅炸至金黄色捞出沥油，码盘上桌即成。

按：此菜由蔬菜与温中益气、补髓添精的鸡肉，补肾壮阳的虾仁和开胃、理气、化痰的蘑菇、健脾胃的面包及润肺利咽、养血息风的鸡蛋组成。含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质等成分，具有健脾胃、润肺化痰的功效。可用于虚劳羸瘦、胃呆食少、体倦、肠风热毒、咳嗽有痰等病症。常人食之可补髓添精、强健体魄。

蕨菜炒肉丝

一、原料：

- 1.主料：鲜蕨菜 200 克，猪肉 150 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、酱油、葱花、姜末。

二、制法：

1.将蕨菜去掉叶柄上的茸毛和未展开的叶苞，入光叶柄至沸水锅内焯段时间捞出，切段，猪肉洗净切丝。

2.锅烧热，加肉丝煸炒至水干，烹入酱油，加入葱、姜煸炒至熟，加入料酒煸炒几下，投入蕨菜炒至入味，点入味精推匀出锅即成。

按：蕨菜炒肉丝具有滋阴、补虚的功效。适用于食膈、肠风热毒、瘦弱干咳、腰膝酸软等病症。

肉丝豆干蕨菜

一、原料：

1.主料：鲜蕨菜 150 克，熟猪肉丝 50 克，豆腐干 50 克。

2.调料：精盐、味精、酱油、麻油。

二、制法：

将鲜蕨菜去掉叶柄上茸毛和未展开的叶苞，入沸水锅焯段时间捞出，切段后再切成细丝装盘，放上肉丝、豆干丝，加入精盐、味精、酱油、麻油，拌匀即成。

按：此菜由猪肉、豆腐干、蕨菜组成，可为人体提供丰富的营养成分。具有清热解毒、滋阴润燥、和胃补肾的功效。适用于肠风热毒、瘦弱干咳、脾胃虚的腹胀，胃气上逆所致的呕吐等病症。

181. 蕨麻

蕨麻为蔷薇科植物鹅绒委陵菜 *Potentilla anserina* L. 的块根，又名人参果。蕨麻每百克含水分 8 克，蛋白质 12.6 克，脂肪 1.4 克，碳水化合物 73 克，钙 123 毫克，磷 334 毫克，铁 24.4 毫克，胡萝卜素 0.64 毫克，维生素 B10.06 毫克，尼克酸 3.3 毫克。

蕨麻具有健脾益胃，生津止渴，益气补血的功效。治腹泻脾虚、病后贫血，营养不良等病症。

蕨麻炖羊肉

一、原料：

1.主料：羊肉 1000 克，蕨麻 500 克。

2.调料：精盐、花椒水、姜片。

二、制法：

1.将蕨麻去杂洗净。羊肉洗净放入沸水锅中焯去血水，捞出洗净切块。

2.将羊肉放入热锅中煸炒，加入花椒水、盐、煸炒至水干。注入适量清水，武火烧煮沸，撇去泡沫，文火炖至六成热，放入蕨麻炖至熟，盛入汤盆即成。

按：蕨麻俗名“人参果。”性平，味甘，有健脾、善胃、止渴生津、益气补血之功。与羊肉相配成菜，则具温中暖下、健脾善胃之功。适用于脾虚腹泻、病后贫血、营养不良及脾肾阳虚等病症。健康人食之可强身健体。

蕨麻烧猪肉

一、原料：

- 1.主料：蕨麻 500 克，猪肉 500 克。
- 2.调料：料酒、酱油、精盐、葱花、姜末、花椒水。

二、制法：

- 1.将蕨麻去杂洗净。猪肉洗净切片。
- 2.锅烧热，放猪肉片煸炒至水干，投入葱、姜、酱油煸炒，再加入料酒、花椒水、精盐和适量水烧至肉熟，放入蕨麻烧至熟而入味，出锅即成。

按：此菜由健脾益胃、生津止渴、益气补血的蕨麻与补中益气、滋阴润燥的猪肉相配而成，可为人体提供丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素等多种营养成分。具有健脾益胃、滋阴润燥的功效。适用于脾虚泄泻、营养不良、体虚、乏力、咳嗽、消化不良、便秘等病症。

182. 醋栗

醋栗为虎耳草科植物东北茶藨 *Ribes manschuricum* (Maxim.) Kom, 甘青茶藨 *R. meyeri* Maxim. var. *tanguticum* Kom. 刺果茶藨 *R. burejense* Fr. 等多种茶藨的果实。可制果酱、果酒、果汁、蜜饯等。醋栗含糖 10% 以上, 酒石酸 5%, 还含有柠檬酸、苹果酸、胡萝卜素、维生素 B1、B2、C 等成分。每百克醋栗含有维生素 C 达 144—324 毫克。醋栗具有解表的功效。治感冒。

醋栗果汁

一、原料：

1.主料：醋栗果 2 公斤。

2.调料：白糖。

二、制法：

将醋栗果去杂洗净，沥干水后榨取汁放锅中烧沸，加入白糖搅匀，烧沸 20 分钟后，出锅装瓶即成。

按：醋栗果汁含有多种营养成分，每百克维生素 C 达 144324 毫克，高于山楂、杏、桃、苹果等水果。丰富的维生素 C 有助于增强人体免疫功能，可改善肝功能，有一定的抗癌作用，并能泽肤健美。食用醋栗果汁能树人体正气，健康少病。

醋栗果酱

一、原料：

1.主料：醋栗果 2 公斤。

2.调料：白糖、湿淀粉。

二、制法：

将醋栗果去杂洗净，沥干水分，放入铝锅内烧沸，改为文火熬，并用勺将其捣成糊状，用网筛滤出核和皮。加入适量白糖，继续熬，并不断搅拌。待果酱变得晶莹透明时，加入少量湿淀粉，搅匀烧沸后即可出锅装瓶。

按：醋栗果酱可为人体提供丰富的维生素 C、糖等营养成分，能增强人体的抗病防病能力，并能解表治感冒。常人食之能健美延年。

183. 藠头

藠头为百合科植物薤 *Allium chinense* G. Don. 的鳞茎，又名藠子、薤白，藠头可炒食，盐渍或糖渍。

藠头每百克含水分 37.9 克，蛋白质 1.6 克，脂肪 0.6 克，碳水化合物 8 克，铝 64 毫克，磷 32 毫克，铁 2.1 毫克，胡萝卜素 1.46 毫克，维生素 B₁ 0.02 毫克，维生素 B₂ 0.12 毫克，尼克酸 0.8 毫克，维生素 C 14 毫克。

藠头性味辛苦温，具理气、宽胸、通阳，散结的功效。治胸痹心痛彻骨、脘腹痞痛不舒、泻痢后重、疮疖等。

甜藟头

一、原料：

藟头 5 公斤，食盐 300 克，白糖 150 克，味精适量。

二、制法：

1. 选择鲜嫩、白色、中型的藟头，去杂洗净，剥外衣，加盐腌制，每日翻动两次，7 天后取出藟头，滤出盐汁，放入小缸内。

2. 将白糖、味精用开水化开，凉后倒入藟头缸内，约 2 个月，即可食用。

按，藟头含有多种营养成分，具有理气、宽胸、通阳、散结的功效。此菜适用于胸胁刺痛、胸痹心痛、泻痢、脘痞不舒等病症。可作为冠心病、心绞痛的小菜肴食用。

藟头炒剁鸡

一、原料：

- 1.主料：鸡肉 350 克，猪肥膘肉 100 克，甜藟头 100 克。
- 2，调料：葱花、姜末、精盐、酱油、味精、料酒、蚕豆水粉、猪油。

二、制法：

- 1.将鸡肉和肥膘肉一起剁为肉泥，甜藟头剁为末。
 - 2.油锅烧热后下入葱、姜煸香，放入鸡肉泥、精盐炒熟，加入藟头拌匀。
- 取小碗 1 只，将酱油、料酒、味精、蚕豆水粉兑在一起调稀，徐徐下入锅中勾芡，颠锅淋上猪油即成。

按：此菜由理气、宽胸、通阳、散结的藟头与滋阴润燥的猪肉、温中益气、补髓添精的鸡肉相配而成，可为人体提供丰富的营养成分。具有理气、宽胸、补骨的功效。适用于胸胁刺痛、脘痞不舒、虚弱咳嗽、腰膝酸痛、消渴等病症。

薤白粥

一、原料：

薤白 10 克，粳米 50 克。

二、制法：

将米淘洗净，薤白去杂洗净，同放锅内，加水适量煮成粥。

按：此粥具有宽胸止痛、行气散结的功效。适用于胸痞作痛、脘痞不舒、痢疾、肠炎、疮疖等病症。

184. 薇菜

薇菜为蕨类植物紫萁 *Osmunda japonica* Thunb. 的嫩叶柄，采集雌株（呈扁圆形或耳形）去卷头、叶子和绒毛。可鲜食，或下沸水锅焯 3—4 分钟，经翻晒和搓揉而成干品，吃前用温水泡发。营养丰富，被视为“山珍”。薇菜每百克含碳水化合物 4.3 克，蛋白质 2.2 克，脂肪 0.19 克，胡萝卜素 1.68 毫克，还含有维生素 C 和多种矿物质。薇菜具有润肺理气、补虚舒络、清热解毒的功效。治吐血、赤痢便血、子宫功能性出血、遗精等。

紫萁根茎入药，具有解热、利尿的功效，治腹痛。紫萁根茎用清水浸泡 7 天左右，取出捣碎，经过滤可提取淀粉（称为蕨粉），能制作粉皮、粉条，有一定滋补作用。每吨干薇菜的价值相当于 20 多吨大豆，10 多吨冻猪肉。

薇菜鸡丝

一、原料：

- 1.主料，鲜薇菜 150 克，熟鸡肉丝 100 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、葱花、姜末、猪油、鸡汤。

二、制法：

- 1.将鲜薇菜去叶、绒毛剩叶柄入沸水锅焯一下，捞出洗净切段。
- 2.锅内加猪油烧热，放入葱姜煸香，投入鸡肉丝煸炒几下，加入精盐、料酒和适量鸡汤煸炒入味，再放薇菜炒熟，点入味精推匀出锅即成。

按：薇菜具有润肺理气、补虚舒络、清热解毒的功效，鸡肉具有温中益气、补髓添精的功效，两者组成此菜可为人体提供丰富的营养成分，具有补益脾胃、润肺补肾的功效。适用于虚劳羸瘦、胃呆食少、吐血、崩漏泄泻、小便频数、遗精等病症。

烧三鲜薇菜

一、原料：

1.主料：薇菜 250 克，鲜蘑菇 25 克，熟鸡肉 25 克，水发海米 25 克，冬笋丝 25 克，火腿末 15 克，水烫油菜 25 克。

2.调料：料酒、精盐、味精、酱油、白糖、葱花、姜末、花椒油、湿淀粉、豆油、鸡汤。

二、制法：

1.将鸡肉、鲜蘑菇、油菜切成丝。薇菜去杂洗净。

2.锅内放油烧热，用葱、姜煸香，加入料酒、酱油、鸡汤、白糖、精盐，再放入火腿、笋丝，最后加入薇菜、蘑菇、鸡肉，用文火焖烧透，放入油菜、味精略烧，用湿淀粉勾稀芡，淋花椒油出锅即成。

按：此菜由薇菜配以蘑菇、鸡肉等多种食物组成，可为人体提供丰富的营养成分，具有清热解毒、滋阴润肺、益气补虚的功效。适用于吐血、赤痢便血、崩漏、小便频数、遗精、体倦乏力、虚劳瘦弱等病症患者食用。

薇菜里脊片

一、原料：

1.主料：干薇菜 50 克，猪里脊肉 150 克。

2.调料：料酒、精盐、味精、酱油、白糖、胡椒粉、葱花、姜末。

二、制法：

1.将干薇菜用温水泡发，洗净切段。猪肉洗净切片。

2.锅烧热放肉片煸炒至水干，烹入酱油，加入葱、姜煸炒至肉将熟，加入精盐、白糖、料酒、胡椒粉和适量水，煸炒至肉片熟而入味，放入薇菜炒熟，点入味精，出锅装盘即成。

按：薇菜配以滋阴润燥、补中益气的猪肉组成此菜，具有滋阴润肺、益气补虚的功效。适用于肺虚干咳、吐血、瘦弱乏力、便秘等病症。

185. 薜荔

薜荔为桑科植物薜荔 *Ficus pumila* L. 的隐花果，又名鬼馒头。成熟果可制凉粉。薜荔果含有蛋白质、碳水化合物、多种维生素、矿物质。性味酸平，具有壮阳固精、止血、下乳的功效。治遗精、阳痿、久痢脱肛、乳汁不通等病症。《本草纲目》载“壮阳道尤胜。固精消肿，散毒止血，下乳。治久痢肠痔”。

薜荔果炖猪蹄

一、原料：

- 1.主料：薜荔果 4 枚，猪前蹄 1 只。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、葱段、姜片。

二、制法：

- 1.将猪蹄去杂洗净，入沸水锅焯段时间，捞出洗净。薜荔果洗净。
- 2.锅内加适量水，放猪蹄煮沸，改为文火炖烧至熟，加入料酒、精盐、葱、姜烧至入味，放入薜荔果烧至猪蹄熟烂，点入味精，出锅即成。

按：此菜是薜荔果配以补血、通乳、托疮的猪蹄烹制而成。民间用以治疗乳汁不下。还可用于贫血、痈疽、疮毒等病症。

薛荔果糖饮

一、原料：

1.主料：薛荔果 5 枚。

2.调料：白糖。

二、制法：

将薛荔果洗净切片，放入铝锅加适量水煮沸，加入白糖煮段时间即成。

按：薛荔果具有壮阳道的功效，民间用以治疗乳糜尿，并对乳汁不下、遗精、久痢、淋浊等病症有一定疗效。

薛荔凉粉

一、原料：

1.主料：新鲜薛荔果 1000 克。

2.调料：红糖、茄子。

二、制法：

将薛荔果洗净装纱布袋，在盛干净清水的桶内揉搓挤压，使果汁溶于水中，拿出纱布袋，桶内放几片生茄片，将桶盖严，5—6 小时后即凝结成凉粉，舀入碗内拌进红糖即成。按：薛荔果具有壮阳固精、止血、下乳的功效，制成凉粉是防暑珍品，并对遗精、乳糜尿、肠风下血等病有一定疗效。

186. 薄荷

薄荷为唇形科植物薄荷 *Mentha arvensis* L. var. *pipperascens* H. O. Men. 的叶，又名蕃荷菜。多年生宿根草本植物，嫩茎叶可作清凉饮料、糕点。薄荷叶含薄荷油（主要成分薄荷醇、薄荷酮）、薄荷霜、樟脑萜、柠檬萜、蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素。

薄荷叶性味辛凉，具有疏风、散热、辟秽、解毒的功效。治外感风热、头痛、目赤、咽喉肿痛、食滞气胀、口疮等。注意：阴虚血燥、肝阳偏亢、表虚汗多者忌食用。

玻璃薄荷

一、原料：

- 1.主料：鲜薄荷叶 35 片。
- 2.调料：白糖、红绿丝、素油、发面糊（发酵粉与面粉拌匀的稀糊）。

二、制法：

- 1.将薄荷叶洗净沥水，逐片叶蘸满发面糊，入油锅炸至皮硬，捞出沥油。
- 2.另取炒锅，加白糖和少许清水，熬成金黄色能拔丝时，倒入薄荷叶，撒上红绿丝，颠翻均匀，出锅拔开晾凉即成。

按：薄荷具有疏风、散热、辟秽、解毒的功效。《本草纲目》载“薄荷，辛能发散，凉能清利，专于消风散热。”玻璃薄荷适用于外感风热、头痛、目赤、咽喉肿痛、食滞气胀、口疮等病症。阴虚阳亢者忌食。

薄荷莲子

一、原料：

1.主料：莲子 150 克，干薄荷叶 3 克，桂花少许。

2.调料：冰糖。

二、制法：

1.莲子去皮去心。干薄荷洗净，用适量清水煮沸，待薄荷味入汤后，捞出薄荷不用，汤汁备用。

2.莲子放入锅内，加水煮沸，待莲子熟透（不要煮开花），小火煮沸一会即可。

按：此食品由薄荷与养心安神、益肾健脾、涩肠的莲子相配而成，具有补肾健脾、养心安神的功效。适用于心悸失眠、肾虚遗精、尿频、外感风热、头痛、目赤、咽痛等病症。

雪花薄荷

一、原料：

1.主料：鲜薄荷叶 60 片，山楂糕 125 克。

2.调料：白糖、发面糊、素油。

二、制法：

将薄荷洗净沥水。山楂糕改成薄荷叶大小 30 片。用 2 片薄荷叶夹住 1 片山楂糕蘸上发面糊，下七成热油锅中炸至金黄色，捞出装盘，撒上白糖即成。

按：此食品是由薄荷叶与消食积、散瘀血的山楂糕相配而成，具有疏风散血、消食的功效。适用于外感风热、头痛、咽痛、食滞气胀、目赤等病症。阴虚阳亢者忌食。

薄荷酒

一、原料：

1.主料：薄荷 50 克，白酒 750 克。

2.调料：白糖。

二、制法：

把薄荷叶用水冲洗，沥于水，放入纱布袋，放入容器内，加糖、酒密封，1 月后捞出薄荷叶即可饮用。

按：薄荷酒具有助消化、健胃的功效。适用于食欲不振、消化不良、疲劳倦乏、食滞气胀等病症。

薄荷饮

一、原料：

1.主料：嫩薄荷叶 4 克，甘草 4 克。

2.调料：白糖。

二、制法：

先将薄荷叶和甘草同放锅内，加水煮沸几分钟后过滤留汤，加糖即成。

按：此饮具有清热解毒、止咳平喘的功效，是理想的防暑饮料。还适用于咽喉肿痛、外感风热、目赤、劳倦发热、食欲不振、肺痿咳嗽、心悸等病症。

灵芝薄荷饮

一、原料：

1.主料：灵芝 2 克，薄荷 5 克，谷芽 5 克。

2.调料：白糖。

二、制法：

1.将灵芝切片，薄荷切段，谷芽炒香备用。

2.把灵芝、谷芽入锅加适量水和糖煎成浓汁，下入薄荷煎 10 分钟即成。

按：谷芽健脾开胃，薄荷疏散风热、清利头目。灵芝益气血、养心安神、补精髓。三者组成此饮，其功在益脾胃、补脑益智。适用于夏季烦热、气虚烦劳、心烦不眠、心悸等病症。夏季常饮可防暑健身。

187. 繁缕

繁缕为石竹科植物繁缕 *Stellariamedia* (1.)Cyr 的幼苗，又名鹅肠菜。繁缕每百克含水分 91.6 克，脂肪 0.3 克，蛋白质 1.3 克，纤维素 1.4 克，钙 150 毫克，磷 10 毫克，还含有多种维生素、矿物质。

繁缕性味甘微平，具有凉心，去瘀、下乳的功效。治产后瘀滞腹痛、乳汁不多、暑热呕吐、肠痈、淋病、恶疮肿毒、跌打损伤。

炒繁缕

一、原料：

- 1.主料：嫩繁缕 250 克。
- 2.调料：精盐、味精、葱花、猪油。

二、制法：

将繁缕去杂洗净，油锅烧热，下葱花煸香，投入繁缕煸炒，加入精盐炒至熟而入味点入味精，摊匀出锅即成。

按：繁缕具有活血、去瘀、下乳的功效。此菜适用于产后瘀滞腹痛、乳汁不多、暑热呕吐、肠痛、淋病、恶疮肿毒、跌打损伤等病症。

繁缕豆羹

一、原料：

1.主料：繁缕 250 克，黄豆 150 克。

2.调料：精盐、葱花。

二、制法：

1.将黄豆去杂洗净，泡膨胀，粉碎成豆沫。繁缕去杂洗净，切小段。

2.锅烧热加适量水，倒入豆沫烧沸，改为文火烧熟，投入繁缕，加入精盐、葱花，烧至繁缕入味，即可出锅。

按：此羹是繁缕与健脾宽中，润燥消水的黄豆组成，具有活血去瘀、解毒的功效。适用于乳汁不多、恶性肿毒、筋痛拘挛、跌打损伤等病症。健康人食用能健脾胃，活筋骨，少病。

繁缕面糊

一、原料：

- 1.主料：繁缕 150 克，面粉 50 克。
- 2.调料：精盐、味精、葱花、猪油。

二、制法：

- 1.将繁缕去杂洗净切小段。面粉加入适量水搅成糊状。
- 2.油锅烧热下葱花煸香，投入繁缕煸炒，加入精盐炒入味，点入味精，出锅待用。
- 3.锅内放适量清水，烧沸时将面粉糊徐徐下入锅内，不断搅拌，烧熟时加入繁缕，煮沸即成。

按：此食品由活血、下乳，去瘀的繁缕与养心安神、厚肠益脾的面粉相配而成，具有益气除烦、活血下乳的功效。适用于乳汁不多、暑热呕吐、恶疮肿毒、夜寐不宁等病症。

188. 螺丝菜

螺丝菜为唇形科草石蚕 *Stachys sieboldii* Miq. 的块茎，又名宝塔菜、甘露儿、银条地蚕。多年生草本植物，块茎肉质脆嫩，可制蜜饯、酱渍、腌渍品。扬州罐藏螺丝菜是酱菜之上品。

酱螺丝菜（银条）每百克含水分 60.8 克，蛋白质 4.1 克，脂肪 0.3 克，碳水化合物 23 克，还含有多种矿物质、维生素、水苏碱、水苏糖、胆碱等。

螺丝菜性味甘平，治风热感冒、虚劳咳嗽、小儿疳积等。《饮膳正要》载“利五脏，下气，清神。”《陆川本草》载“滋养强壮，清肺补金，功类冬虫草。治身体羸瘦，虚劳咳嗽，小儿疳积”。

炒草石蚕

一、原料：

- 1.主料：草石蚕 250 克。
- 2.调料：精盐、味精、葱花、猪油。

二、制法：

- 1.将草石蚕去杂洗净。
- 2.油锅烧热，下葱花煸香，投入草石蚕煸炒，加入精盐和适量水炒至入味，点入味精，出锅即成。

按：草石蚕具有滋养强壮、清补肺金的功效。此菜适用于风热感冒、虚劳咳嗽、小儿疳积、身体羸瘦等病症。

酱宝塔菜

一、原料：

宝塔菜 50 公斤，甜面酱 50 公斤。

二、制法：

将肥嫩完整的宝塔菜去杂洗净，晾干表面水分，装入布袋扎紧，放入甜面酱中，每天翻动 4 次，半月后即成。

按：酱宝塔菜具有一定的滋补作用，适用于虚劳咳嗽、身体羸瘦、小儿疳积等症。

草石蚕炖鸡

一、原料：

- 1.主料：草石蚕 500 克，母鸡 1 只。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、酱油、胡椒粉、葱段、姜片。

二、制法：

1.将母鸡宰杀、去毛、内脏、脚爪，洗净后入沸水锅焯一下，捞出洗去血污。草石蚕去杂洗净。

2.锅内加适量清水，放入光鸡炖沸，撇去浮沫，加入料酒、精盐、味精、酱油、胡椒粉、葱、姜，改为文火炖至鸡肉熟烂，加入草石蚕炖至入味，出锅即成。

按：此菜由草石蚕与滋肺利咽、滋阴润燥的鸡肉相配而成，可为人体提供丰富的营养成分，具有补肺，润燥的功效。适用于虚劳咳嗽、吐血、小儿疳积、咽痛、目赤、热毒肿痛、营养不良等病症。

螺丝菜炖猪肺

一、原料：

- 1.主料：螺丝菜 300 克，猪肺 500 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、葱段、姜片。

二、制法：

- 1.将螺丝菜去杂洗净。猪肺用清水洗净切块。
- 2.锅内注入适量清水，加入猪肺煮沸，撇去浮沫，加料酒、精盐、味精、酱油、葱、姜炖至猪肺熟透，投入螺丝菜炖至入味，出锅即成。

按：此菜为螺丝菜与补肺的猪肺相配而成，具有补肺、滋养的功效。适用于肺虚咳嗽、虚劳嗽血、身体瘦弱等病症。

189. 覆盆子

覆盆子为蔷薇科植物山莓 *Rubus corchorifolius* L. 高粱泡 *R. lambertianus* Ser. 覆盆子 *R. chingii* Hu. 茅莓 *R. darvifolius* L. 悬钩子 *R. coreanus* Miq. 等多种植物的果实，又称树莓。覆盆子含有丰富的糖类、碳水化合物、维生素 C、矿物质等多种营养成分。其中维生素 C 和胡萝卜素较多。

覆盆子具有补肾、缩小便、助阳、固精、明目的功效。治阳痿、遗精、小便频数、遗尿、虚劳、目暗等。《名医别录》载“主益气轻身，令发不白”。《日华子本草》载“安五脏，益颜色，养精神，长发，强志”。《开宝本草》载“补虚续绝，强阴建阳，悦泽肌肤，安和脏腑，温中益力，疗劳损风虚，补肝明目。”

覆盆子饮

一、原料：

1.主料：覆盆子 150 克。

2.调料：白糖。

二、制法：

将覆盆子去杂洗净，放锅内加入适量水煮 20 分钟，加入白糖煮段时间出锅即成。

按：覆盆子含有胡萝卜素、维生素 C 等多种营养成分，具有补肝明目、悦泽肌肤的功效。此饮适用于阳萎、小便频数、遗尿、虚劳，目暗等病症。健康人饮用能强健身体，泽肤明目、乌发健美。

覆盆子蜜饮

一、原料：

覆盆子 200 克，蜂蜜 25 克。

二、制法：

将覆盆子去杂洗净，放锅内加适量水煮 20 分钟，再加蜂蜜煮沸，出锅即成。

按：此饮是由覆盆子与补中润燥、止痛解毒的蜂蜜相配而成，具有补中润燥、补肾固精的功效。适用于虚劳咳嗽、肺燥干咳、阳痿、遗精、小便频数、目暗等病症。健康人饮用能益颜色，乌发、明目而健美。

覆盆子炖小肚

一、原料：

覆盆子 10 克，猪膀胱 150 克，白果 5 粒。

二、制法：

1. 将白果炒熟去壳、胚。覆盆子洗净。猪膀胱洗净切小块。

2. 将猪膀胱放锅内加适量水，烧至猪膀胱熟，再加入白果、覆盆子继续烧段时间，出锅即成。

按：覆盆子具有补肝肾、缩小便、助阳固精的功效。白果具敛肺气、缩小便的功效。猪膀胱治遗尿。三者组成此菜，具有补肝肾、缩小便的功效。民间常用以治疗小儿夜间多尿或遗尿等病症。

190. 麒麟菜

麒麟菜为藻类植物红翎菜科麒麟菜 *Eucheumamurica.tum* (Gmel.) Web.V.Bos.的藻体，又名鸡脚菜。藻体长 12—30 厘米，肥厚多肉，紫红色。分布我国台湾、海南沿海。麒麟菜含粘胶质、蛋白质、脂肪、维生素、矿物质。

麒麟菜性味苦咸平，具有清热、消痰的功效。适用于气管炎、咳嗽痰结、痔疮等。《本草纲目》载“消痰，能化一切痰结、痞积、痔毒”。

麒麟菜凉粉

一、原料：

1.主料：麒麟菜嫩藻体 2000 克。

2.调料：酱油、醋、蒜泥、麻油。

二、制法：

此凉粉具有清热、润肺、消痰的功效。民间用于治疗痔疮有一定疗效。还适用于气管炎、咳嗽痰结、颈淋巴结肿、高血压等病症。

191. 藿香

藿香为唇形科植物藿香 *Agastache rugosa* (Fisch. et Mey.) O. Ktze. 的嫩叶。藿香每百克嫩叶含水分 72 克，蛋白质 8.6 克，脂肪 1.7 克，碳水化合物 10 克，钙 580 毫克，磷 104 毫克，铁 28.5 毫克，胡萝卜素 6.38 毫克，维生素 B₁ 0.1 毫克，维生素 B₂ 0.38 毫克，尼克酸 1.2 毫克，维生素 C 23 毫克。

藿香性味辛微温，具有快气、和中、辟秽、祛湿的功效。治感冒暑湿、寒热、头痛、胸脘痞闷、呕吐、泄泻、痢疾等。

注意：阴虚火旺者忌食。

凉拌藿香

一、原料：

- 1.主料：藿香嫩叶 250 克。
- 2.调料：精盐、味精、酱油、麻油。

二、制法：

将藿香嫩叶洗净，入沸水锅焯一下，捞出洗净，挤干水分放盘中，加入精盐、味精、酱油、麻油，拌匀即成。

按：藿香叶含有丰富的蛋白质、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素 B2、维生素 C 等营养成分，具有快气、和中、祛湿的功效。《本草述》载“散寒湿、暑湿、郁热，湿热”。《本草再新》载“解表散邪，利湿除风，清热止渴”。此菜可适用于感冒暑湿、寒热、头痛、胸腔痞闷、呕吐、泄泻、痢疾等病症。常人食用可泽肤润肌而健美。

藿香姜枣饮

一、原料：

1.主料：姜片 5 克，红枣 5 枚，藿香嫩叶 25 克。

2.调料：白糖。

二、制法：

1.将藿香叶、姜片、红枣分别洗净。

2.铝锅放适量水，投入姜片、红枣煮 20 分钟，加入藿香叶继续煮 10 分钟，加白糖搅匀即可出锅。

按：此饮由藿香与暖胃止呕的生姜、补益脾胃的大枣相配而成、具有益脾胃的功效。适用于脾胃虚弱、呕吐、胸腔痞闷、运湿消食、食欲不佳等病症。

藿香粥

一、原料：

1.主料：鲜藿香叶 20 克，粳米 100 克。

2.调料：白糖。

二、制法：

1.将藿香叶洗净，煎汁待用。

2.铝锅加适量水，放粳米煮成粥，加入藿香汁再煮一会，放入白糖搅匀即成。

按：藿香含有挥发油，能促进胃液分泌，增强消化力。与健脾胃的粳米相配成粥。适用于治疗脾胃吐逆、心腹痛、食欲不佳、消化不良等病症，对于暑热症引起的呕吐有良效。

192. 魔芋豆腐

魔芋为天南星科植物花魔芋 *Amorphophallus rivieri* Durieu。白魔芋 *A. albus* Liet Chen. 等多种魔芋的块茎。有毒的淀粉粒经石灰水漂煮制成的魔芋豆腐被称为“魔力食品”，具有奇特的保健和医疗作用。据分析，魔芋含有葡萄甘露聚糖、蛋白质、葡萄糖、果糖、蔗糖及多种矿物质和维生素、纤维素等。

魔芋能增加肠胃蠕动，其葡萄甘露聚糖吸水膨胀，体积可增大到原体积的 30—100 倍，因而不需多吃就给人以饱腹的感觉，所以它是理想的减肥食品。纤维素促进胃肠蠕动，润肠通便，防止便秘和减少肠对脂肪的吸收，有利于肠道病的治疗，减少体内胆固醇的积累，对防治高血压、冠状动脉硬化有重要意义。

凉拌魔芋豆腐

一、原料：

1.主料：魔芋豆腐 250 克。

2.调料：精盐、味精、葱丝、姜丝、辣油、麻油。

二、制法：

将魔芋豆腐入锅煮透，捞出晾凉切丝，放入盘内，加入精盐、味精、葱、姜、辣油、麻油拌匀上桌。

按：魔芋豆腐含有葡萄甘露聚糖，吸水膨胀，是理想的减肥食品。常食此菜可减少饭量，不感到饥饿难忍而减肥健美。

魔芋鸡

一、原料：

- 1.主料：母鸡一只，魔芋豆腐 200 克，豌豆苗 100 克，鸡蛋一只。
- 2.调料：葱段、姜片、精盐、蚕豆水粉、胡椒粉、味精、高汤、猪油。

二、制法：

1.将鸡加工后，斩去足爪不用，用精盐在鸡全身内外涂抹均匀摆入钵内，放入葱段、姜片，上蒸笼蒸 2 小时，至熟烂。

2.魔芋豆腐切条放沸水中煮 2 分钟，使之紧缩后捞起沥干水分。将鸡蛋磕入一大碗内打散，加精盐、干蚕豆水粉调匀，放入魔芋豆腐裹匀套糊。锅内注入猪油，待油烧至四成熟时，放入魔芋豆腐炸至金黄色，发泡时倒入漏勺内沥油。

3.炒锅注入高汤，放入魔芋豆腐煮熟透，然后把蒸好的鸡摆在瓷^盅里，汤汁滗入锅中，葱、姜不用，烧沸后撇去浮沫，加精盐、胡椒面、味精，下豌豆苗浇在鸡上，淋上猪油即成。

按：魔芋豆腐是魔芋块茎加工而成，含有多种营养成分。鸡肉具有温中益气、补髓添精的功效。与豌豆苗等组成此菜，具有补虚损的功效。适用于虚劳酸弱、消渴、水肿、小便频数等病症。魔芋含葡萄甘露聚糖吸水膨胀，使人吃后食物减少而不感饥饿，收到少食减肥的效果。

