

营养评析：具有清理肠道、美容的作用。

牛肉六珍煲

原料：牛肉400克，香菇80克，枸杞子7克，胡萝卜100克，山药100克，猴头菇80克；姜、蒜、盐、味精、料酒、橄榄油。

制法：

1.先将香菇、猴头菇泡发待用；

2.将胡萝卜、山药切成块备用；

3.将牛肉洗净切成小块，放入调料及党参、陈皮、黄芪适量然后和切好的胡萝卜、山药、泡发好的香菇、猴头菇、一起倒入砂锅中加枸杞子用文火煲熟即可。

营养评析：牛肉蛋白质含量高，而脂肪含量低，吃了不易长胖，所以味道鲜美，受人喜爱，享有“肉中骄子”的美称。香菇芳香鲜美，胡萝卜对人体具有多方面的保健功能，因此被誉为“小人参”。山药是药用蔬菜，营养价值很高，健脾、补肺、固肾等功效，猴头菇所含的多糖体、多肽类对癌细胞有较强的抑制作用。

金色年华

原料：金瓜150克，贡米、燕麦、大麦、糙米各120克，百合50克。

制法：

1.将金瓜洗净蒸六成熟；将贡米、燕麦、大麦、糙米、分别蒸八成熟；

2.在有蒂一面的1/3处以齿状切开后去籽；

3.将贡米、燕麦、大麦、糙米、百合搅拌均匀放入金瓜中盖好蒸熟；

4.食用时将金瓜均匀切开即可。

营养评析：南瓜富含淀粉、维生素A等多种营养素，有“蔬菜之王”的美称。补中益气、与多种粗粮搭配，符合平衡膳食的营养原则，可以调理肠胃，具有排毒的功效。