



蔬菜的100种做法

犀文图书 著

江苏科学技术出版社

家常主料100种做法丛书

蔬菜的 **Vegetables**
100 **种** **Eat**
做法



策划·编写 墨屏文图书

 江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

蔬菜的100种做法/犀文图书编写. —南京: 江苏科学技术出版社, 2010. 12(2012. 4重印)

家常主料100种做法丛书

ISBN 978-7-5345-7756-7


I. ①蔬... II. ①犀... III. ①蔬菜-菜谱
IV. ①TS972. 123

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第246938

号

家常主料100种做法丛书

蔬菜的100种做法

策划·编写  犀文圖書

责任编辑 樊明 葛昀

责任校对 郝慧华

责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒集团

凤凰出版传媒股份有限公司

江苏科学技术出版社

集团地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编:
210009

集团网址 <http://www.ppm.cn>

出版社地址 南京市湖南路1号A楼，邮编：
210009

出版社网址 <http://www.pspress.cn>

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

印 刷 广州佳达彩印有限公司

开 本 1270mm×1012mm 1/40

总 印 张 24

总 字 数 240千字

版 次 2010年12月第1版

印 次 2012年4月第2次印刷

标 准 书 号 ISBN 978-7-5345-7756-7

总 定 价 120.00元（共十册）

图书如有印刷质量问题，可随时向印刷厂调
换。

前 言

随着我国居民收入和生活水平大幅度提高，家庭和个人对生活品质的要求亦愈来愈高。在吃的方面，不仅讲究吃好，亦讲究科学营养及搭配。针对家庭和个人的这一需求，我们精心策划，科学系统地开发和编撰这套小菜谱系列丛书。第1辑分为10个系列，共计108本，每个系列从不同的角度，系统地介绍各种菜肴的制作方法、营养结构、功效宜忌和定量配置。该丛书体例科学，内容丰富，制作精美，价格低廉。它既能满足读者学习各种家常菜肴的基本方法和烹饪技巧的需要，同时亦能让读者了解各种菜肴的营养结构和定量搭配及功效宜忌等相关知识。

《家常主料100种做法丛书》科学系统地介绍了日常生活中的主要食材的100种做法，并有针对性地进行了营养分析，还有100个贴士提示。该丛书具有经济实用、价格实惠、易学易做等特点。通过学习，读者既能掌握主要食材的基本烹饪方法和技巧，又能了解相关的各种营养知识。照本习读，新手亦能做出色香味美的各类菜肴来。

目 录

前 言

好招助您减少蔬菜农药残留

五香兰花干

咖喱酸辣菜花

珍珠菜花

芥菜干丝

炒黑白菜

糖醋白菜卷

鱼香菠菜

笋焖蕨菜

银耳炒芹菜

银芽贡菜

糖醋海蜇芹菜

冬菇扒菜胆

油辣包菜卷

腐竹拌菠菜

板栗烧菜心

豆腐干炒蒜苗

开水白菜

香菇苋菜

手撕包菜

海米炒蕨菜

[芥兰腰果炒香菇](#)

[青蒜炒豆腐](#)

[红烧茄子](#)

[扒双冬](#)

[六味萝卜](#)

[春意盎然](#)

[西芹百合炒腰果](#)

[丝瓜炒蛋](#)

[甜椒炒丝瓜](#)

[太极芋泥](#)

[豆泡烧油菜](#)

[彩色四季豆](#)

[翡翠豆腐](#)

[乌发素什锦](#)

[甜辣藕片](#)

[香菇扁豆丝](#)

[雪菜冬笋](#)

[黄瓜拌素鸡](#)

[土豆烧苦瓜](#)

[酸辣莴笋](#)

[油辣冬笋尖](#)

[煎焖苦瓜](#)

[尖椒皮蛋](#)

[青红椒拌豆干](#)

[苦瓜酿蛋黄](#)

[香辣金针菇](#)

[香辣绿豆芽](#)

[湘味蒸丝瓜](#)

[蚕豆烧香干](#)

[鱼香苦瓜丝](#)

[山野菜炒冬菇](#)

[香菇板栗](#)

[香菜笋干](#)

[萝卜干炒黄豆](#)

[麻辣茄子](#)

[麻辣冬瓜](#)

[麻辣笋块](#)

[什锦茄子](#)

[三鲜花干](#)

[丝瓜炒豆腐](#)

[茭白炒面筋](#)

[油辣香菇](#)

[呛辣苦瓜](#)

[椒油小白菜](#)

[冬菜炒豌豆](#)

[荷包辣椒](#)

[冬瓜盅](#)

[地耳烧豆腐](#)

[醋椒冬瓜](#)

[干锅菜树菇](#)

[皮蛋剁椒蒸土豆](#)

[尖椒茄子煲](#)

[冬笋香菇](#)

[葱烧木耳](#)

[香菇苦瓜](#)

[茭白炒蚕豆](#)

[芋头豆腐](#)

[豉椒豆腐](#)

[面筋丝瓜](#)

[上汤白灵菇](#)

[双冬油面筋](#)

[剁椒蒸香干](#)

[清淡西瓜皮](#)

[洞庭臭干](#)

[青红煮土豆](#)

[青蒜煮萝卜](#)

[烧藕丸](#)

[雪菜腰果](#)

[虎皮毛豆腐](#)

[全福豆腐](#)

[回锅豆腐](#)

[麻婆豆腐](#)

[玉米蛋黄](#)

[决明子烧茄子](#)

[地三鲜](#)

[松仁茄花](#)

[番茄煮蘑菇](#)

[白油冬瓜](#)

[鲜蘑烧豌豆](#)

[拔丝甘薯](#)





好招助您减少蔬菜农药残留

(1) 充分洗涤浸泡。由于用于蔬菜中的农药多数是水溶性的，通过洗涤浸泡可减少农药残留，故蔬菜烹饪加工前用清水充分冲洗掉表面污物，一般应洗3次以上，洗净后再用清水浸泡20~30分钟即可。

(2) 烫泡弃水。把用清水清洗过的蔬菜放置于沸水中烫泡2分钟，一些农药会随着温度升高而加快分解，可有效去除蔬菜表面的大部分农药。

(3) 清洗去皮。对于带皮的蔬菜，外皮农药残留份量大于内部，可以削去皮层，食用肉质部分，这样既可口又安全。

(4) 适当储存。某些农药在存放过程中会随着时间的推移，缓慢地分解为对人体无害的物质。所以蔬菜购回后适当存放一段时间，可减少农药残留。

由于蔬菜种类繁多，其生长生物特性不尽相同，因而其贮存要求也各不相同。如叶菜类、豇豆、四季豆、黄瓜等可洗净后沥干水分，放入保鲜袋后放冰箱保存，但不宜过久。各种蔬菜的贮存，应保持其完整、无损伤，并按其生长及生物特性采取相应的贮存方法，如茄子怕水，大葱喜凉，胡萝卜好低温潮湿，土豆、洋葱宜干燥通风防发芽等。

五香兰花干

原料：

豆腐干200克，桂皮4克，大料2克，大葱7克，姜5克，酱油10毫升，料酒10毫升，糖10克，油50毫升。

制作过程：

1. 豆腐干打兰花刀；大葱切段、姜切片。
2. 锅内加油，烧八成热后放入豆腐干，炒至水分净尽、色泽金黄时捞出沥油备用。
3. 锅内倒油烧热，煸炒葱、姜，加桂皮、大料、糖、酱油、料酒和清水，烧开后放入豆腐干，用小火烧入味，最后用大火收汁即成。

营养功效：

豆腐干中富含大豆卵磷脂，有利于人体神经、血管和大脑发育。豆腐干也是一种高蛋白食品，多食能预防骨质疏松。



小贴士

豆腐在制作过程中常加入茴香、大料、陈皮等调味，既香又鲜，久吃不厌。

咖喱酸辣菜花

原料：

菜花500克，干红辣椒10克，葱花3克，醋5毫升，咖喱粉8克，盐、味精、糖各适量。

制作过程：

1. 将菜花洗净，掰成小朵，放入沸水中烫透捞出，用冷水过凉后沥水；干红辣椒去蒂、籽后洗净，切成细丝。

2. 锅内加适量水，大火烧开后放入咖喱粉、干红辣椒丝、糖、盐、味精、醋，烧沸后撇去浮沫，起锅晾凉后倒入大汤盆内。

3. 加入菜花浸泡，约4小时后捞出，整齐地摆放在盘中，上桌时淋入少许腌菜花的原汁，撒葱花即可食用。

营养功效：

菜花含较多的膳食纤维、各种维生素和钙、磷、铁等矿物质。其丰富的维生素C可增强肝脏的解毒功能，提高人体的免疫力。季节交替是感冒的多发期，多食菜花可达到预防感冒的目的。



小贴士

菜花的花球周边未散开的为最佳成熟度。

珍珠菜花



原料：

菜花400克，玉米粒100克，淀粉5克，油50毫

升，鲜汤100毫升，味精2克，姜汁、葱汁各5毫升，花椒水2毫升，盐适量。

制作过程：

1. 将菜花洗净，掰成小朵，用开水烫至六成熟，捞出沥干。

2. 锅内放油烧热，放入菜花炒几下。

3. 加盐、玉米粒、鲜汤、味精、葱姜汁、花椒水，待汤汁沸，用淀粉勾芡，淋油，翻炒几下即可。

营养功效：

玉米富含亚油酸、蛋白质、矿物质、各种维生素及叶黄素等，具有防癌抗癌之效。

荠菜干丝

原料：

荠菜400克，豆腐干、竹笋各40克，油15毫升，盐4克，糖2克，醋、清汤各适量。

制作过程：

1. 将荠菜洗净切丝，放入沸水中焯一下。
2. 将豆腐干洗净，切丝；竹笋切成丝。
3. 锅内倒油烧热，煸炒豆腐干丝、竹笋丝，再倒入荠菜丝，加醋、盐、糖、清汤，煮沸即可。

营养功效：

荠菜中含有丰富的蛋白质、维生素C等营养成分，有和脾利水的功能。



炒黑白菜

原料：

水发黑木耳100克，大白菜250克，葱花5克，油25毫升，盐3克，酱油15毫升，花椒粉2克，水淀粉5克。

制作过程：

1. 将水发黑木耳去杂质洗净；大白菜选中帮、菜心，去菜叶，洗净，将帮切成小斜片备用。
2. 炒锅内放油加热，放入花椒粉、葱花炝锅，随即下白菜煸炒至油润透亮。
3. 放入黑木耳，加酱油、盐继续煸炒，快熟时，用水淀粉勾芡出锅即可。

营养功效：

黑木耳含蛋白质、多种微量元素、多种维生素等营养成分，其中对人体有益的胶质能清除残留在人体内的灰尘等杂质，丰富的铁含量为人体补充血气，女性多吃黑木耳能焕发容颜，青春永驻。



小贴士

用温水泡软黑木耳，加2勺淀粉搅拌，可去除黑木耳上细小的杂质。

糖醋白菜卷

原料：

大白菜500克，胡萝卜200克，鸡蛋2个，黑木耳适量，糖3克，白醋2毫升。

制作过程：

1. 大白菜剥开叶片，洗净，放入沸水中煮软，捞出沥干；胡萝卜去皮切丝；黑木耳泡软后切丝，均放入滚水中煮熟备用。

2. 鸡蛋打入碗中搅匀，倒入锅中煎成蛋皮，盛起后切丝。

3. 将大白菜叶片摊开，放入胡萝卜丝、鸡蛋丝和黑木耳丝，用手卷好，放在碗中，加糖、白醋和少许清水浸泡半小时，即可切段食用。

营养功效：

鸡蛋是公认的人类摄取营养的营养源之一，它富含蛋白质、各类维生素和矿物质，还提供人体必需的氨基酸等。民间有吃鸡蛋健脑益智一说，鸡蛋特别适合老年人和儿童食用，一天吃1~2个，既有利于消化吸收，也易满足人体营养需求。



小贴士

大白菜在沸水中焯烫的时间不可过长，最佳的时间为20~30秒，烫得太软、太烂就不好吃了。

鱼香菠菜

原料：

菠菜500克，泡椒20克，大葱、大蒜、姜、盐各3克，糖2克，醋3毫升，酱油5毫升，料酒8毫升，淀粉5克，味精1克，油15毫升。

制作过程：

1. 菠菜洗净；大葱、姜、大蒜洗净切末；将盐、糖、醋、酱油、料酒、淀粉、味精混合调成味汁。

2. 锅内倒少量油烧热，下入菠菜稍炒后盛盘。

3. 锅内倒油烧热，放入泡椒、姜末、蒜末煸炒出香味，加兑好的味汁炒熟，放入菠菜炒匀，撒入葱末即可。

营养功效：

菠菜富含铁等矿物质，对缺铁性贫血者有良好的改善作用，令人气血十足、面色红润，女性常食还能抗衰老。菠菜中的大量B族维生素能预防夜盲症的发生，它所含营养成分还有保护视力、防止大脑老化等功效。



小贴士

新鲜质优的菠菜色泽浓绿，根为红色，不着水，茎叶不老，无抽苔开花，不带黄烂叶。

笋焖蕨菜

原料：

蕨菜200克，鲜笋30克，香菇10克，虾米5克，酱油5毫升，葱3克，油20毫升，姜2克，盐3克。

制作过程：

1. 蕨菜洗净切段；香菇和虾米用开水泡软；香菇切小块；泡香菇和虾米的水沉淀后倒去杂质待用。

2. 姜、葱、笋切丝待用。

3. 锅中倒入油烧热，放入葱丝、姜丝煸炒出香味，再放入切好的蕨菜，炒至七八成熟时放入香菇、笋丝、虾米，加酱油、盐调味，再加泡过香菇和虾米的水拌匀，焖片刻即可。

营养功效：

蕨菜素对细菌有一定的抑制作用，可用于发热不退、肠风热毒、湿疹、疮疡等病症，具有良好的清热解毒、杀菌消炎之功效。



小贴士

蕨菜在食用前也应先在沸水中浸烫一下后过凉，以清除其表面的黏液和土腥味。

银耳炒芹菜



原料：

西芹250克，银耳5克，葱花8克，姜丝5克，油15毫升，盐4克，料酒5毫升。

制作过程：

1. 用温水浸银耳泡发2小时，去蒂后撕成瓣状；西芹去叶洗净后切段。

2. 锅内放入油，烧热后放入姜丝和葱花，炒出香味后，分别加入西芹、银耳翻炒几分钟至熟。

3. 加入料酒和盐调味后即可盛盘上桌。

营养功效：

西芹中含大量的钙质，容易被人体吸收，还含有丰富的钾元素，可预防浮肿。

银芽贡菜

原料：

贡菜、绿豆芽各100克，红辣椒25克，姜末10克，蒜末5克，料酒15毫升，白醋10毫升，盐3克，油25毫升，香油2毫升。

制作过程：

1. 贡菜洗净，切段；红辣椒切成细丝；绿豆芽洗净。
2. 锅内倒油烧热，倒入蒜末、姜末、红辣椒爆香。
3. 加入绿豆芽和贡菜大火翻炒，再加入清水、料酒翻炒数下，加入盐，拌炒均匀，淋上香油即可。

营养功效：

此菜富含膳食纤维及维生素，有缓解食欲不振之功效。



糖醋海蜇芹菜

原料：

海蜇皮250克，芹菜150克，盐3克，糖3克，白醋20毫升，味精2克，香油2毫升。

制作过程：

1. 将海蜇皮放入清水中浸泡12小时去除咸味，取出切成细丝；将芹菜去根和叶，洗净后切成丝，放沸水锅内焯一下，捞出用冷水过凉，沥干水分。

2. 锅内放清水烧至微沸，倒入海蜇丝稍微烫一下，捞出沥干水，放入碗里，加盐、糖、白醋和味精拌匀。

3. 锅内放香油烧至八成热，放入芹菜丝稍炒，倒入调好味的海蜇丝，迅速翻炒均匀，出锅装盘即可。

营养功效：

海蜇皮含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、维生素B₁、维生素B₂、烟酸及碘，平时常食海蜇皮，可清洁肠胃，加速人体新陈代谢。



小贴士

海蜇皮不要烧太久，以免不爽脆。

冬菇扒菜胆

原料：

油菜250克，冬菇50克，油50毫升，蚝油10毫升，生抽5毫升，盐3克，味精2克，糖2克，清汤100毫升，香油2毫升，淀粉4克。

制作过程：

1. 油菜洗净去老叶，切取菜心；冬菇去蒂，泡发。
2. 锅内加入适量清水烧开，放入油菜，加少许盐、味精，烫熟后捞出摆入碟内待用。
3. 锅内倒入油烧热，倒入清汤烧开，放入冬菇，加盐、蚝油、生抽、味精、糖、香油煮透，勾芡，倒在油菜中间即可。

营养功效：

此菜含有较多矿物质、维生素，其中的维生素C、维生素A尤为丰富，经常食用对皮肤和眼睛的保养有很好的效果。



小贴士

冬菇要多洗几遍，以防泥残留。

油辣包菜卷

原料：

圆白菜750克，红辣椒50克，姜25克，盐15克，醋15毫升，糖15克，花椒10克，香油50毫升，味精2克。

制作过程：

1. 先将圆白菜叶掰下，洗净，再用热水氽一下捞出，迅速放入冷水中，再捞出沥干水分，放入大盘中散开。放入盐、醋、糖、味精，与菜拌匀腌制。

2. 把姜切成丝，放在白菜上。香油放热锅中，油沸时，下花椒，炸至快黑时捞出，再把花椒油浇在圆白菜上，拌匀，浸10分钟。

3. 把红辣椒切成丝，取一圆白菜，把红辣椒丝放在圆白菜的头端，从头开始卷成筒形，菜全部卷好后，将两边不齐部分去掉，上桌时把圆白菜卷切成段，均匀码入盘中即成。

营养功效：

圆白菜中含有丰富的维生素C、维生素E、 β -胡萝卜素、叶酸等，具有很强的抗氧化作用，吃圆白菜还有抗衰老的功效，同时它也是儿童的必吃良蔬之一。



小贴士

圆白菜卷中的红辣椒丝也可用胡萝卜丝、青椒丝、蛋皮丝等代替，但胡萝卜丝、青椒丝均要在开水中氽一下，加盐入味。

腐竹拌菠菜

原料：

菠菜250克，水发腐竹150克，花椒油15毫升，味精2克，盐5克，姜末3克。

制作过程：

1. 泡发的腐竹挤干水分，切成段，加花椒油、盐、味精，拌匀码在盘中。
2. 菠菜择洗干净，放入沸水中稍烫，捞出用凉开水过凉，挤干水分，切成段，放入盘中。
3. 在菠菜中加入花椒油、盐、味精拌匀，再与腐竹拌匀，最后撒上姜末即可。

营养功效：

菠菜中含有丰富的叶酸、维生素C、钙、磷、铁、维生素E等营养成分。吃菠菜有排毒的作用，补给人体所需营养元素，还能保护视力、镇定神经。处于生长发育期的儿童多食菠菜可增强体质。



小贴士

菠菜要选用叶嫩小棵的，并保留菠菜根。

板栗烧菜心

原料：

板栗（鲜）250克，油菜500克，淀粉13克，味精1克，盐2克，香油5毫升，胡椒粉1克，油40毫升。

制作过程：

1. 将板栗去壳取肉洗净，切成片；油菜择洗干净，取其嫩心，洗净。
2. 炒锅内放入油，烧至五成热，放入板栗炸2分钟，呈金黄色后倒入漏勺，沥去油，然后盛入小瓦钵内，加盐，上笼蒸10分钟。
3. 炒锅置大火上，下油，烧至八成热，放入菜心，加盐，煸炒一小会儿，倒入板栗，放入味精，用水淀粉勾芡，盛入盘中，淋入香油，撒上胡椒粉即成。

营养功效：

板栗含有碳水化合物、蛋白质、脂肪，还含有维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素C、维生素P及无机盐，板栗有健脾益气、消除湿热之效。



小贴士

选用湘西出产的油板栗，营养丰富，有“中国甘栗”之美称。板栗必须经过油炸，不然易烂碎。

豆腐干炒蒜苗



原料：

蒜苗、豆腐干各200克，油25毫升，盐、味精、花椒粉各2克。

制作过程：

1. 将蒜苗洗净切成段；豆腐干切丝，放在开水锅中烫一下，捞出沥干水分。

2. 锅内放油烧热，放入花椒粉、豆腐干丝，加适量水，翻炒，待汤汁炒干后出锅。

3. 锅内放油烧热，将蒜苗放入锅内，煸炒几下，下豆腐干丝、入盐、味精，炒匀即成。

营养功效：

蒜苗的辣味主要来自于其含有的辣素，这种辣素具有健脾、消食之功效。

开水白菜

原料：

大白菜500克，鸡汤500毫升，枸杞子3克，盐3克，姜2克，葱2克，料酒3毫升。

制作过程：

1. 白菜去外部菜叶，取菜心，去筋络，切成片。
2. 锅内放水烧沸，将菜心放水中焯至半熟，取出备用。
3. 取鸡汤加菜心与盐、葱、姜、料酒煮沸，放入枸杞子即可。

营养功效：

大白菜富含粗纤维和维生素，还有一种叫吲哚-3-甲醇的物质，能降低乳腺癌发病率。



香菇苋菜

原料：

苋菜300克，香菇50克，大蒜25克，葱段5克，姜片5克，油30毫升，味精3克，水淀粉12克，盐4克，料酒3毫升，玫瑰酒4毫升。

制作过程：

1. 苋菜洗净切成小段，用沸水焯一下，捞出沥干备用。

2. 香菇去蒂，放碗里，加清水、葱段、姜片、料酒、玫瑰酒和油，上屉蒸约25分钟，取出，切成丝；大蒜去皮，剁成细末。

3. 锅内放油烧热，放入蒜末和香菇丝煸炒片刻，滗入蒸香菇的汤汁烧沸，再放入苋菜炒匀，加入料酒、盐和味精，用水淀粉勾芡，淋上热油，装盘即可。

营养功效：

苋菜富含蛋白质、铁和叶酸，能起到润肠通便、排毒养颜之功效。



小贴士

苋菜的叶子以色红者为好。

手撕包菜

原料：

圆白菜650克，干辣椒15克，花椒3克，大蒜2克，香菜3克，油20毫升，鸡精1克，生抽3毫升，盐2克。

制作过程：

1. 圆白菜洗净，掰去老叶，撕成片状；干辣椒切成丁，大蒜剁成末。

2. 锅内放油烧热，加入蒜末、干辣椒和花椒粒，小火炒至香气四溢时，倒入圆白菜，转大火快炒至菜叶稍软，略呈半透明状，加入鸡精、生抽和盐炒匀入味。

3. 将炒好的圆白菜盛入盘中，放上香菜做点缀即可。

营养功效：

圆白菜富含叶酸和维生素C，经常食用圆白菜能防止色素沉淀，减少年轻人的雀斑，延缓老年人斑的出现。



小贴士

圆白菜遇热会出水，拌炒时不宜再加水，否则会冲淡麻辣之味，也不够鲜甜。

海米炒蕨菜

原料：

蕨菜400克，水发海米50克，芝麻15克，生姜5克，油15毫升，盐3克，料酒5毫升，糖1克，味精1克，水淀粉10克，鸡汤50毫升，香油2毫升。

制作过程：

1. 将蕨菜择去老茎，用开水焯过，切成6厘米长的段；海米洗净，放入瓷碗内，加料酒及适量清水，上蒸锅蒸软；生姜去皮洗净，切成细末待用。

2. 锅内放油，烧成五成热，放入姜末、辣椒粉炸出香味，下入蕨菜略为煸炒后，将蒸好的海米及其汤汁倒入，加入盐、糖、酱油炒匀，放鸡汤烧开。

3. 待蕨菜稍变软时，加味精，水淀粉勾芡，淋香油，出锅，入盘，撒焙好的芝麻即可食用。

营养功效：

蕨菜所含粗纤维能促进胃肠蠕动，具有下气通便的作用，它富含的各类维生素，可帮助清洁肠胃，并能舒展筋骨。



小贴士

未经开水焯过的蕨菜易致癌。

芥兰腰果炒香菇

原料：

芥兰300克，腰果50克，鲜香菇16克，红辣椒圈50克，白皮大蒜5克，盐5克，味精2克，糖5克，油50毫升，淀粉3克，香油5毫升。

制作过程：

1. 将芥兰切成花状，串上红辣椒圈。
2. 将芥兰、香菇分别焯水；腰果炸熟；大蒜切片。
3. 锅内放油烧热，将辣椒圈芥兰、香菇、腰果倒入锅中翻炒，放入蒜片、盐、糖、味精炒匀，用水淀粉勾芡，淋香油出锅即成。

营养功效：

芥兰中胡萝卜素、维生素C含量很高，其中的维生素C远远超过了菠菜和苋菜。它还含有丰富的硫代葡萄糖苷，其降解产物萝卜硫素是蔬菜中迄今为止发现的最强有力的抗癌成分。



小贴士

芥蓝菜有苦涩味，炒时加入少量糖和酒，可以改善口感。

青蒜炒豆腐

原料：

青蒜100克，豆腐300克，生姜末3克，油15毫升，盐3克，花椒水50毫升。

制作过程：

1. 将青蒜择洗干净，切成两厘米长的段，将豆腐切成小块。
2. 锅内放油烧热，放生姜末炝锅，下豆腐块翻炒。
3. 放入盐、花椒水、青蒜，炒至八九成熟即可。

营养功效：

青蒜中含有大蒜素、辣素、硒等营养成分，具有良好的杀菌、抑菌作用，流感时节多吃蒜苗能起到预防疾病的目的。



小贴士

优质青蒜大都叶柔嫩，叶尖不干枯，株棵粗壮，整齐，洁净，不折断。

红烧茄子

原料：

嫩茄子500克，大蒜、葱、姜各5克，油50毫升，酱油、糖、盐、味精、香油各适量。

制作过程：

1. 将茄子洗净，切去蒂，再切成长条，再浸泡在盐水中；大蒜拍开切成粒状；葱、姜均切成末。

2. 将炒锅置于中火加热，倒入油烧至六成热，放入蒜粒、葱姜末爆锅，溢出香味。

3. 将茄子倒入翻炒，至软熟时加入酱油、糖、盐，再翻炒至茄子软瘪熟透，放入味精和香油，改用大火翻炒至汁浓稠即可。

营养功效：

茄子皮里面含有丰富类黄酮和B族维生素，茄子中还含有可延缓人体衰老的维生素E，常吃茄子，可有效抑制血液中胆固醇水平增高。



小贴士

红烧茄子必须重油烹制，可确保其油润、入味；撕拉后的茄块浸泡在盐水中，可防止茄肉氧化而出现黑褐色的物质。

扒双冬

原料：

冬笋200克，油菜100克，冬菇100克，蚝油3毫升，盐2克，糖、淀粉各适量。

制作过程：

1. 冬笋和油菜洗净，分别放入沸水中烫熟，冬笋去皮切滚刀块，油菜盛入盘中；冬菇泡软，去蒂备用。

2. 锅内放油烧热，放入笋块炸至金黄色，捞起待用。

3. 将油锅再次加热，爆香冬菇，放入冬笋，加入蚝油及适量清水，小火煮至汤汁收干，再加盐、糖、淀粉调匀，盛起放在油菜上即可。

营养功效：

冬笋含有蛋白质、多种氨基酸、维生素、钙、磷、铁等微量元素以及丰富的膳食纤维，能促进消化，有润肠通便的功效。



小贴士

浸泡冬菇不宜用凉水，否则会影响冬菇的食用风味。

六味萝卜

原料：

白萝卜200克，五香粉5克，辣椒粉4克，盐适量，酱油150毫升，油15毫升，葱末适量。

制作过程：

1. 将白萝卜洗净，一层萝卜一层盐入缸进行腌制，大约腌2个月，捞出，晾3天，切成片，备用。
2. 将酱油、五香粉与萝卜片拌匀，酱制萝卜片，第二天再加入味精。
3. 锅放油烧热，将辣椒粉倒入热油锅中，5~10分钟后，掺入萝卜中，拌匀，撒葱末即成六味萝卜菜。

营养功效：

白萝卜含丰富的维生素C和微量元素锌，其所含的淀粉酶能分解食物中的淀粉，使之得到充分的吸收。



小贴士

萝卜要腌制入味口感才佳。

春意盎然

原料：

冬笋300克，荠菜100克，葱末、胡萝卜各20克，盐4克，味精2克，淀粉3克，油20毫升，鸡汤适量。

制作过程：

1. 冬笋去皮、洗净，煮熟后切成条状；淀粉放碗内加水调成水淀粉。

2. 荠菜择洗干净，用开水氽一下，捞出放进冷水里冲凉后，挤出水分，切成粗末；胡萝卜洗净、煮熟，切成末待用。

3. 锅内放油烧热，放入冬笋条略炒，加入鸡汤、盐、味精，烧开后放入荠菜、水淀粉勾稀芡，煮开后放入胡萝卜末，稍煮撒葱末即可装盘。

营养功效：

荠菜是一种备受人们喜爱的野菜，它含的橙皮甙能够消炎抗菌，可增强人体维生素C的含量。荠菜含有的粗纤维，使人体肠道蠕动加快，长年便秘者可常食荠菜来改善便秘。



小贴士

烹饪冬笋最好用清水煮滚，再用冷水泡浸半天，可去掉苦涩味，味道更佳。

西芹百合炒腰果

原料：

百合50克，西芹100克，胡萝卜50克，腰果50克，盐4克，糖2克。

制作过程：

1. 百合切去头尾，分开数瓣；西芹切丁胡萝卜切小薄片。

2. 锅内放油，冷油小火放入腰果炸至酥脆捞起放凉。

3. 将锅内油倒出一半，剩下的油烧热，放入胡萝卜片及西芹丁，大火翻炒约1分钟。

4. 放入百合，加盐、糖，大火翻炒约1分钟即可盛出，撒上放凉的腰果即可。

营养功效：

百合含有淀粉、钙、磷、铁、维生素B₁、维生素B₂、维生素C等营养成分。百合被当做美容滋补圣品常用于菜品中，它富含黏液质，具有润燥清热的作用，还有益于皮肤细胞的新陈代谢。



小贴士

炸腰果时，一定要冷油、小火，一边炸一边要翻动以免烧糊。炸好后要彻底放凉才会酥脆。

丝瓜炒蛋

原料：

丝瓜250克，鸡蛋150克，油15毫升，香油3毫升，盐3克，味精2克，大葱3克。

制作过程：

1. 将鸡蛋磕入碗内，加少许盐搅打均匀。
2. 丝瓜去皮，洗净切成滚刀块。
3. 锅内放油烧热，下入葱段炆锅，爆出香味，放入丝瓜炒熟，倒入蛋液翻炒，加入盐搅匀，淋入香油，撒入味精即可。

营养功效：

丝瓜含较多维生素B₁、维生素C，还有皂苷、木糖胶、丝瓜苦味质、瓜氨酸等。吃丝瓜能清热解毒，有润泽肌肤、润肠通便的功效，尤其是对月经不调的女性有一定帮助。



小贴士

烹制丝瓜时避免加酱油等口味重的酱料，以免破坏丝瓜的清甜味。

甜椒炒丝瓜

原料：

鲜丝瓜300克，甜椒100克，生姜5克，大蒜5克，葱白5克，油15毫升，水150毫升，味精2克，盐2克，水淀粉15克，胡椒粉2克，糖5克。

制作过程：

1. 将鲜丝瓜去皮，洗净，切成条；姜、葱、大蒜洗净，切成姜丝、蒜丝、葱花；甜椒洗净，去籽，切成丝。

2. 锅内加油，放甜椒，炒至五成熟，盛出待用。

3. 锅内放油，烧至六成热，放丝瓜条，翻炒几下，加甜椒、姜丝、葱丝、蒜丝、清水，推炒几下，放盐、胡椒粉、糖、味精，炒匀入味，用水淀粉勾薄芡，淋上熟油，起锅装盘即成。

营养功效：

丝瓜含防止皮肤老化的B族维生素，增白皮肤的维生素C等成分。



小贴士

丝瓜质地较嫩，出水较少，所以炒的时候要淋一点水将其焖软，才不会焦。

太极芋泥

原料：

槟榔芋头1000克，红枣100克，樱桃15克，瓜子仁15克，糖冬瓜条50克，糖35克，猪油适量。

制作过程：

1. 将槟榔芋头去皮，每个切成4块，放在盆里，加入清水，上笼蒸1小时取出，用刀压成泥状，拣去粗筋；红枣去皮、核，切碎分成两份；糖冬瓜条切成米粒状。

2. 将红枣装在碗里，加入糖和糖冬瓜粒，上笼屉用中火蒸5分钟取出。

3. 炒锅放小火上，下猪油烧热，将蒸过的红枣下锅搅拌成糊状后，浇在芋泥上，再用瓜子仁、樱桃在芋泥上面装饰成太极图案状即成。

营养功效：

芋头所含的矿物质中，氟的含量较高，具有洁齿防龋、保护牙齿的作用。其丰富的营养价值，能增强人体的免疫功能，可作为防治癌瘤的常用药膳主食。



小贴士

太极芋泥是闽菜传统甜食之一，它以福建盛产的槟榔芋为原料，加糖、猪油蒸制而成；此菜看似凉菜，吃起来却烫嘴，别具风味。

豆泡烧油菜

原料：

油豆腐350克，油菜250克，油25毫升，盐3克，酱油10毫升，糖3克，味精1克。

制作过程：

1. 油菜洗净切段；油豆腐切两半备用。
2. 锅内放油烧至八成热，放入油菜炒均匀。
3. 放入油豆腐一起煸炒，加入少量盐及糖后继续翻炒。
4. 烧几分钟后，加入酱油再翻炒几下，撒上味精即可出锅。

营养功效：

油菜中含有丰富的维生素C、维生素A，是人体粘膜及上皮组织维持生长的重要营养源，对于抵御皮肤过度角质化大有裨益。



小贴士

油菜要现做现切，并用大火爆炒，这样既可保持鲜脆，又可使其营养成分不被破坏。

彩色四季豆



原料：

四季豆、胡萝卜各150克，鸡蛋4个，盐3克，番茄酱20克。

制作过程：

1. 将胡萝卜、四季豆切成丁。
2. 鸡蛋打入碗中，加盐拌匀。
3. 锅内放油烧热，将所有材料倒入快炒，加入番茄酱搅拌即可。

营养功效：

四季豆富含蛋白质，有健脾胃之功效。

翡翠豆腐

原料：

豆腐、莴笋各250克，姜15克，盐5克，胡萝卜片10克、味精。

制作过程：

1. 莴笋洗净切片；生姜切丝；豆腐切块。
2. 放姜爆炒，下莴笋加水焖2分钟。
3. 放入豆腐、胡萝卜片加味精和盐，翻炒几下即可。

营养功效：

莴笋含有丰富的膳食纤维，有增强食欲之功效。



乌发素什锦

原料：

北豆腐500克，桑寄生10克，枸杞子15克，莲子15克，黑木耳10克，大葱5克，姜5克，盐3克，糖2克，油、淀粉各适量。

制作过程：

1. 北豆腐切成块；枸杞子、莲子、黑木耳泡发，洗净；大葱、姜切丝。
2. 锅内加油，烧热，将豆腐块煎成两面金黄色时出锅。
3. 桑寄生放入清水中煮30分钟，捞出药渣，汤待用。
4. 锅内放油烧热，葱姜丝爆锅，下入枸杞子、黑木耳煸炒几下，再放桑寄生汤、盐、糖、北豆腐、莲子，小火烧5分钟，勾芡汁，然后淋热油即成。

营养功效：

豆腐含有钙等多种人体必需的微量元素，其丰富的植物雌激素能防治骨质疏松症，是儿童及老年人的食疗佳品，每天食用两块豆腐，便可满足一个人一日所需钙的摄取量。此外，豆腐具有生津止渴、清洁肠胃等功效。



小贴士

枸杞子一般不宜与性温热的补品如桂圆、红参、红枣等共同食用。

甜辣藕片

原料：

莲藕200克，红辣椒20克，黑木耳30克，面粉100克，味精1克，盐7克，糖40克，酱油10毫升，醋5毫升，淀粉5克，油100毫升，发酵粉2克。

制作过程：

1. 莲藕洗净，去皮，切成片状，加入适量盐拌匀，待藕出汤后沥干水分。
2. 黑木耳和红辣椒洗净，切成方丁；面粉加入盐、味精、发酵粉，用清水调成面糊。
3. 锅内倒入油，烧至八成热，将藕片蘸上面糊，逐块下入油中炸，炸至金黄时捞出，控干油，待用。
4. 炒锅留底油，下入红辣椒丁煸炒后，下入黑木耳丁、酱油、糖、清水，烧沸后加入醋，用水淀粉勾芡，淋入熟油，再将炸好的藕块下入锅内，翻炒均匀，即可起锅装盘。

营养功效：

藕的营养价值很高，富含铁、钙等微量元素，植物蛋白质、维生素以及淀粉含量也很丰富，有明显的补益气血、增强人体免疫力作用。



小贴士

煮藕时忌用铁器，以免其发黑。

香菇扁豆丝



原料：

扁豆、香菇各200克，糖10克，油60毫升，盐适量。

制作过程：

1. 将扁豆洗净，烫熟，切成丝，加盐腌制20分钟。

2. 将香菇洗净切成丝。

3. 锅内放油烧热，倒入香菇丝、盐、糖翻炒，倒在腌扁豆丝上即可。

营养功效：

扁豆含有较多的钾，有降血压之功效。

雪菜冬笋

原料：

雪菜100克，冬笋200克，油15毫升，盐、味精各2克，淀粉5克。

制作过程：

1. 雪菜、冬笋洗净，切成薄片。
2. 锅内倒油烧热，加冬笋和适量水，大火焖至笋熟。
3. 放入雪菜，淋入水淀粉，加盐、味精调味即成。

营养功效：

雪菜具有解毒消肿、开胃消食、温中利气等功效，主治疮痍肿痛、胸膈满闷、咳嗽痰多、耳目失聪、牙龈肿烂、便秘等病症。



黄瓜拌素鸡

原料：

小黄瓜4根，素鸡1条，大蒜4克，红辣椒2克，盐2克，糖2克，辣椒酱3毫升，生抽3毫升，香油、白醋各2毫升。

制作过程：

1. 素鸡、小黄瓜洗净，均切片，放入沸水中氽烫，捞起；红辣椒洗净去蒂，大蒜去皮，均切末备用。

2. 小黄瓜放在碗中，加盐、白醋抓拌并腌10分钟，待苦水流出，以凉开水冲净，装于碗中。

3. 碗中加入素鸡、红辣椒和糖、辣椒酱、生抽搅拌均匀，即可盛出。食用前淋上香油即可。

营养功效：

黄瓜中含有丰富的维生素E，可起到延年益寿、抗衰老的作用。黄瓜中的黄瓜酶，有很强的生物活性，能有效地促进机体的新陈代谢。

小贴士

黄瓜尾部含有较多的苦味素，苦味素有抗癌的作用，所以不要把黄瓜尾部全部丢掉。



土豆烧苦瓜

原料：

苦瓜250克，黄皮土豆50克，大葱5克，姜5克，盐3克，花椒水2毫升，酱油10毫升，油25毫升，香菜3克，高汤50毫升。

制作过程：

1. 土豆切成滚刀块；苦瓜切小块；大葱、姜、香菜切末。
2. 锅内放油烧至八成热，先后放入土豆块、苦瓜块炸成金黄色，出锅，沥尽油。
3. 锅内留少许油，放入葱、姜末炒香，加酱油、花椒水、高汤，放入炸好的土豆块，煮开后放入炸好的苦瓜块、盐，改用小火焖约10分钟，撒上海菜末，即可出锅盛盘食用。

营养功效：

土豆含有淀粉、膳食纤维、维生素C和钙等营养成分，具有健脾利湿、降压的作用。土豆作为一种美容和减肥食品，深受女性的欢迎，同时土豆易被人体消化吸收，是欧美人的主食之一。



小贴士

发芽土豆含过量龙葵碱，有微毒，不宜食用。

酸辣莴笋

原料：

莴笋500克，花椒5克，干辣椒10克，盐3克，醋3毫升，糖2克，香油2毫升。

制作过程：

1. 将莴笋切成丝码入盘内，撒上盐、糖，腌30分钟，沥干水分备用。

2. 锅内放入香油烧热，放入花椒炸出香味，放入干辣椒炸至呈金黄色后离火，将花椒油倒莴笋丝上，干辣椒摆在莴笋丝上面。

3. 另起锅置中火上，放入适量糖、盐、醋，烧开后浇在莴笋丝周围即成。

营养功效：

莴笋含有多种维生素和矿物质，富含人体可吸收的铁元素，对缺铁性贫血者十分有利。



小贴士

莴笋肉质细嫩，生吃热炒均相宜；莴笋叶营养价值也很高，切勿随意丢弃。

油辣冬笋尖

原料：

冬笋300克，杂骨汤100毫升，花椒1克，味精1克，盐1克，酱油10毫升，辣椒油25毫升，葱花2克，油20毫升。

制作过程：

1. 冬笋洗净煮熟，捞出，对切后，用刀背拍松，切成条。
2. 锅内放入油，烧至七成热，下冬笋、花椒煸炒30秒钟，加酱油、盐再翻炒几下。
3. 放入杂骨汤，加味精，焖2分钟，收干汤汁，盛入盘中，淋上辣椒油，撒葱花，拌匀，晾凉装盘即成。

营养功效：

冬笋所含粗纤维有促进肠胃蠕动作用，对防治便秘有一定的效果。



小贴士

取不漏气的塑料袋，装入冬笋后扎紧袋口，放在阴凉通风处，可藏保鲜冬笋20天。

煎焖苦瓜

原料：

苦瓜1000克，大蒜50克，葱10克，豆豉15克，味精2克，油40毫升，盐10克，香油10毫升，辣椒油15毫升。

制作过程：

1. 苦瓜切成的筒状，用沸水焯过，捞出来放到冷水内，去籽，挤干水分后改成块。

2. 大蒜剥去皮并洗净切片，葱切花，豆豉用开水泡出味。

3. 锅内放油烧沸，下入苦瓜煎至两面呈金黄色，再放入大蒜片、盐、辣椒油、味精、豆豉和清水焖入味，收干汁，放香油和葱花，稍炒装盘即成。

营养功效：

苦瓜含苦瓜苷和苦味素，可增进食欲，健脾开胃。



小贴士

夏季应少进食辛辣油腻、高热高糖的食物，而应多进食富含维生素的蔬菜，如苦瓜、胡萝卜等。

尖椒皮蛋

原料：

红辣椒20克，生皮蛋3个，大蒜10克，葱5克，醋6毫升，鸡精2克，盐1克，酱油4克。

制作过程：

1. 葱洗净切成段；大蒜拍扁去衣，剁成蓉。
2. 把红辣椒放到火上烤焦，烤好后放入冷开水中，去掉发黑的外皮和籽，清洗干净，再将肉撕成条状，放入大碗里。
3. 皮蛋洗净放入锅里，放入清水，以没过皮蛋为宜，加盖，大火煮8分钟，取出皮蛋去壳，切成瓣放进碗里。
4. 往碗里加入适量的醋、酱油、盐、鸡精和蒜蓉，拌匀后腌10分钟，撒上葱段即可。

营养功效：

皮蛋经过了强碱的作用，蛋白质及脂质分解，变得比较容易消化吸收，胆固醇也变得较少。因为使用了铁剂来腌制，所以铁的含量也变高。



小贴士

购买皮蛋时，注意是否有质量认证标志。此外铅、铜含量高的皮蛋，蛋壳表面的斑点会比较多，剥壳后也可看到蛋白部分颜色较黑绿或偶有黑点，不宜选购。

青红椒拌豆干

原料：

青辣椒2个，红辣椒2个，豆腐干6块，葱8克，酱油8毫升，糖10克，醋15毫升，香油15毫升，大蒜5克。

制作过程：

1. 青辣椒洗净切丝，放入沸水中氽熟，捞出，浸入凉开水中，待凉捞出；红辣椒洗净，去蒂切丝；大蒜去皮，切末；葱洗净、切碎。
2. 豆腐干洗净，放入沸水中煮熟，捞出，切粗丝，放入碗中，加酱油、糖、醋、蒜末拌匀。
3. 再加葱花、青辣椒丝和红辣椒丝拌匀，食用的时候淋上香油即可。

营养功效：

豆腐干营养丰富，含有较多的优质蛋白质，还含有钙、磷、铁等多种人体所需的矿物质，它所含的卵磷脂，对人体神经、大脑的发育有好处。



小贴士

凉拌制作步骤中的豆腐干，一定要先用水煮熟回软，才能彻底入味。

苦瓜酿蛋黄

原料：

苦瓜300克，鸭蛋黄150克，水淀粉8克，清汤50毫升，盐2克，料酒5毫升，糖1克。

制作过程：

1. 苦瓜取中间部分，先用刀切成2厘米的段，再挖去瓜瓢备用；鸭蛋黄放碗里，上笼蒸5分钟后取出。

2. 将苦瓜段放入沸水锅内焯片刻，捞出用冷水过凉，再用清洁的布擦干水分，在瓜壁内侧沾上淀粉。

3. 将鸭蛋黄、苦瓜放入盘内，将清汤、盐、料酒、糖撒在蛋黄苦瓜上，入笼用大火蒸5分钟，取出直接上桌即成。

营养功效：

苦瓜含有丰富的苦瓜苷和苦味素，具有除邪热、解劳乏、清心明目及明显的降血糖作用，对糖尿病有一定疗效。



小贴士

苦瓜中间的籽和瓢去得越干净，苦味就会越小。这道菜是糖尿病患者夏天的理想食品。

香辣金针菇

原料：

金针菇300克，鸡蛋清30毫升，花生米（生）15克，辣椒段（红、尖、干）10克，花椒5克，蒜末5克，姜末5克，大葱10克，油20毫升，淀粉10克，盐3克，味精1克，香油1毫升，辣椒油15毫升，花椒油10毫升。

制作过程：

1. 金针菇洗净，下入加有盐的沸水锅中焯烫，捞出沥干水分；鸡蛋清加入淀粉及适量清水调成面糊；大葱洗净切花。

2. 锅内放入油烧至五成热，取金针菇挂匀面糊，逐根下入油锅中，炸至金黄色，捞出沥油。

3. 锅留底油，放干辣椒段、花椒、姜末、蒜末炒香，倒入炸好的金针菇翻炒，并加入盐、味精、香油、辣椒油、花椒油调味，撒入花生碎（花生米捣碎）和葱花炒匀，起锅装盘即可。

营养功效：

金针菇含有较全面的人体必需氨基酸，其中赖氨酸和精氨酸含量尤其丰富，且含锌量比较高，对儿童的身高和智力发育有良好的作用，人称“增智菇”。



小贴士

取鸡蛋清时，可用针在蛋壳两端各扎一个小孔，这样蛋清便会自然流出，而蛋黄仍留在壳里。

香辣绿豆芽

原料：

绿豆芽300克，干红椒丝20克，香菜段30克，油30毫升，白醋3毫升，酱油5毫升，盐3克，味精2克，花椒10克，香油3毫升，葱丝5克。

制作过程：

1. 绿豆芽拣洗干净，下沸水中氽烫片刻，立即捞出，沥干水分备用。

2. 锅内放油烧热，下花椒炸出香味，捞出丢弃，放葱丝炝锅，加白醋，下绿豆芽、干红辣椒丝煸炒片刻。

3. 加盐、酱油、味精翻炒均匀，淋香油，撒香菜段，出锅装盘即可。

营养功效：

绿豆发芽过程中蛋白质会分解成易被人体吸收的游离氨基酸，还产生更多的磷、锌等矿物质，以及维生素C，夏天多食绿豆芽有清热消暑、解毒利尿之效，还能加快肠道蠕动，清洁肠胃垃圾。



小贴士

绿豆芽配上一点姜丝可以中和它的寒性，油不宜太多，要尽量保持清淡和爽口的特点。

湘味蒸丝瓜

原料：

丝瓜2根，粉丝50克，剁椒20克，葱花3克，料酒3毫升，蚝油3毫升，油2毫升，糖2克。

制作过程：

1. 粉丝提前在凉水中泡发备用；丝瓜去皮切块，浸入清水中以防氧化变黑。

2. 锅内放油，烧至六成热，放入葱花和剁辣椒，翻炒出香味，加入料酒、蚝油、糖翻炒均匀，关火备用。

3. 将泡好的粉丝码入盘中，铺上丝瓜块，再将刚才炒好的剁椒放在上面，沸水中蒸10分钟左右即可。

营养功效：

丝瓜中B族维生素含量高，有利于小儿大脑发育及中老年人大脑健康，丝瓜还是女性养颜的好帮手，它能润泽肌肤，清暑凉血，对调节月经不顺有一定效果。



小贴士

烹制丝瓜时应注意尽量保持清淡，油要少用，可勾稀芡，用味精或胡椒粉提味，这样才能显示丝瓜香嫩爽口的特点。

蚕豆烧香干

原料：

蚕豆300克，香干75克，红辣椒50克，盐2克，糖10克，味精3克，香油10毫升，油30毫升，水淀粉5克。

制作过程：

1. 将蚕豆剥皮，除去豆眉，用冷水洗净，在沸水中煮熟；香干、红辣椒均切成小丁。

2. 炒锅置中火上烧热，倒入油烧热，将蚕豆倒入，煸炒约10分钟。

3. 把香干、红辣椒丁下锅，随即放入少许清水，加糖和盐，烧1分钟。

4. 加入味精，用水淀粉勾芡，颠动炒锅，淋上香油，盛入盘内即成。

营养功效：

红辣椒是维生素C的宝库，特别是红辣椒比青辣椒要多两倍左右的维生素C，多九倍以上的维生素A。



小贴士

蚕豆不可生吃，应将生蚕豆多次浸泡焯水后再进行烹制。

鱼香苦瓜丝

原料：

苦瓜300克，红甜椒100克，姜3克，葱50克，白皮大蒜5克，油25毫升，香油5毫升，豆瓣酱10毫升，酱油5毫升，醋8毫升，糖8克，味精2克。

制作过程：

1. 将苦瓜洗净，顺长对剖成两半，去掉瓜瓢，切成细丝，用沸水焯一下，捞出用冷水过凉，沥干；红甜椒去蒂去籽，洗净，切成极细的丝，也用沸水焯一下，捞出沥干水分。

2. 红甜椒丝晾凉后与苦瓜丝一起拌匀装盘；葱、姜切丝备用；大蒜捣细成泥。

3. 坐锅点火放入熟油，待油烧热后放入葱丝、姜丝煸香，放入豆瓣酱、酱油煸出香味，加入糖、醋、味精、蒜泥炒匀，倒入碗内晾凉，浇在苦瓜丝上，淋上香油即成。

营养功效：

红甜椒含有极其丰富的维生素C，其含量比茄子、番茄还高，还含有萝卜素、维生素B₆、维生素E和叶酸等，具有强大的抗氧化作用，对强健血管有一定作用。



小贴士

在切辣椒时，先将刀在冷水中蘸一下，再切就不会辣眼睛了。

山野菜炒冬菇

原料：

山野菜200克，小冬菇25克，青红椒各1个，上汤25毫升，浓缩鸡汁10毫升，葱3克，蒜蓉3克，料酒2毫升，油10毫升，牛肉清汤30毫升，蚝油5毫升，淀粉8克。

制作过程：

1. 山野菜洗净切段；青、红椒去籽切成条；小冬菇泡发回软洗净，加入上汤、浓缩鸡汁，蒸透入味备用。

2. 锅内放油烧热，爆香葱、蒜蓉，烹料酒，再倒入山野菜、小冬菇、青红椒，添少许汤后加牛肉清汤、蚝油，翻炒均匀。

3. 用淀粉勾薄芡，淋热油，出锅装盘即可。

营养功效：

山野菜含有大量人体需要的脂肪、蛋白质和维生素以及多种矿物质和微量元素；在众多山野菜中，蕨菜最受青睐，享有“山珍之王”的美誉，对跌打损伤、头晕失眠、高血压和慢性关节炎都有较好的缓解作用。



小贴士

山野菜清洗要干净彻底，炒制时须大火速成。

香菇板栗

原料：

鲜香菇250克，鲜板栗100克，豌豆尖50克，鸡蛋1个，玉米淀粉30克，大葱5克，大蒜5克，姜5克，胡椒粉2克，味精2克，盐5克，糖5克，油15毫升，高汤适量。

制作过程：

1. 将香菇、豌豆尖、大葱、姜、大蒜分别洗净，葱切段，香菇、板栗、姜、大蒜切片。
2. 将板栗片用沸水煮至六成熟，捞出沥水；香菇装入碗内，加鸡蛋液、淀粉拌匀。
3. 锅内放油，烧至六成热，下香菇片、豌豆，炒至微黄，放板栗片、葱片、姜片、蒜片炒几下，加高汤，烧开后加盐、胡椒粉、糖、味精，用淀粉勾薄芡，淋热油，出锅装盘即成。

营养功效：

板栗含有碳水化合物、蛋白质、脂肪、B族维生素等多种营养成分，素有“干果之王”的美称。



小贴士

吃板栗时要细细嚼碎，口感无渣，成为浆液，一点一点咽下去，才能起到效果。

香菜笋干

原料：

笋干100克，香菜25克，大葱10克，油15毫升，盐3克，酱油3毫升，醋2毫升。

制作过程：

1. 将笋干用温水浸泡约2小时，至笋干泡软，再用清水漂洗干净，沥干水分，然后把笋干切成丝备用；香菜去根和茎，取香菜叶切成小段；大葱洗净切成丝。

2. 锅置火上，放入清水、油和盐烧沸，放入笋干丝煮3分钟，捞出沥干水分，放碗里，加盐、酱油和醋调匀。

3. 锅内放油烧热，放入葱丝炒出香味，出锅淋在调好味的笋干上面，再放入香菜段，食用时拌匀即可。

营养功效：

笋干含有丰富的蛋白质、氨基酸、膳食纤维、钾，能润肠通便，属低脂低热量食品，是减肥者不可错过的蔬菜。



小贴士

香菜的嫩茎和鲜叶有种特殊的香味，常被用作菜肴的点缀、提味之品。

萝卜干炒黄豆

原料：

黄豆500克，萝卜干200克，油50毫升，酱油15毫升，糖5克，味精2克，盐5克。

制作过程：

1. 黄豆洗净；萝卜干洗净后切方丁。

2. 锅内放油，油热后下萝卜干丁，煸炒1分钟后盛入盘内。

3. 另起锅，倒入油，油热后放入黄豆煸炒，再加酱油、糖、盐继续炒至黄豆上色，熟透后放萝卜干、味精，煸炒入味装盘即成。

营养功效：

黄豆蛋白质含量高达40%，既能补虚开胃，还可润燥，常食黄豆还有美容的功效。

小贴士

新鲜黄豆粒和咸菜一同炒食，滋味更为鲜美。



麻辣茄子

原料：

茄子250克，葱、熟芝麻各25克，豆瓣辣酱20克，干淀粉35克，辣椒油5毫升，香油5毫升，花椒粉10克，盐3克，味精2克，油75毫升。

制作过程：

1. 把茄子切成条，用盐拌匀，立即撒上干淀粉，似粘裹上一层粉糊。
2. 锅里倒入油烧热，放入茄子在锅内炸，至起壳、烧熟，捞出沥油。
3. 原锅内留少许油，放豆瓣酱煸出香味，加味精，下水淀粉勾芡，再把茄条倒入翻炒，撒上花椒粉、熟芝麻，淋上辣椒油、香油，即可装盘上桌。

营养功效：

紫皮茄子中含有丰富的维生素E和类黄酮，这是其他蔬菜所不能比的，可软化毛细血管，防止毛细血管出血。



小贴士

茄子的质量要求：以果形均匀周正，老嫩适度，无裂口、腐烂、锈皮、斑点，皮薄、子少、肉厚、细嫩的为佳品。

麻辣冬瓜

原料：

冬瓜500克，干红辣椒10克，花椒末8克，香油2毫升，盐2克，酱油2毫升，糖1克。

制作过程：

1. 将冬瓜削去外皮，去瓤、籽，洗净切成小片待用；将干红辣椒去籽、去蒂，切小段，待用。
2. 将冬瓜片用沸水煮5分钟至熟后捞出，沥干水分，加入盐、酱油、糖和花椒末。
3. 炒锅中倒入香油，烧至七成热，放入干红辣椒，炸香后捞出干辣椒，将炸出的辣椒油趁热淋在冬瓜片上，拌匀后即可食用。

营养功效：

冬瓜含维生素C较多，且钾盐含量高，钠盐含量较低，冬瓜在夏季食用有清热解暑之效，还具有减肥、利尿的作用。



小贴士

冬瓜是一种比较理想的解热利尿日常食物，连皮一起煮汤，效果更佳。

麻辣笋块

原料：

冬笋300克，油30毫升，芝麻酱25克，香油15毫升，辣椒油15毫升，盐4克，味精2克，红辣椒段、葱花各适量。

制作过程：

1. 将冬笋去老梗，切成长5厘米、宽2厘米、厚1厘米的长方块。

2. 锅内放入油，烧至五成热，下入冬笋块炸1分钟左右，倒入漏锅沥净油。

3. 另取锅加入辣椒油、芝麻酱、盐、清水，再放入冬笋块，改用小火烧2分钟左右，待汤汁稠浓，放入味精，颠翻几下，撒红辣椒段、葱花，淋香油即成。

营养功效：

冬笋所含的丰富纤维素可促进肠道蠕动，帮助消化，便秘者可多食冬笋，能改善大便燥结的情况，有利身体排毒。它含有一种叫多糖的物质，具有抗癌作用。



小贴士

避免挑选瓶内有太多浮油的芝麻酱，浮油越少则越新鲜。

什锦茄子

原料：

茄子300克，芹菜100克，白皮洋葱100克，青辣椒100克，胡萝卜100克，干红辣椒5克，大蒜5克，面粉45克，油20毫升，盐3克，糖10克，番茄酱20毫升，醋5毫升，胡椒粉3克，香叶5克，高汤适量。

制作过程：

1. 将茄子洗净切成方块，加入盐、胡椒粉拌匀，滚上面粉。锅内放油烧热，下入茄块煎至上色，捞出沥油。

2. 洋葱洗净切丝；芹菜洗净切段；青辣椒去蒂、籽洗净切块；胡萝卜洗净切片；大蒜切末。

3. 锅内放油烧热，下入洋葱丝、胡萝卜片、干红辣椒、香叶略炒，加番茄酱炒匀后倒入适量高汤。

4. 烧沸后再放入芹菜段、青椒块，加盐、糖、醋炒匀，撒上蒜末，放入茄块烧沸，改小火煨10分钟即可。

营养功效：

芹菜含有较多的膳食纤维、钾，还有能起到降压、镇静作用的芹菜素。



小贴士

切好茄子后，应趁着还没变色，立刻放入油里直接炸。

三鲜花干

原料：

豆腐干300克，胡萝卜100克，黑木耳(干)50克，盐2克，鸡精2克，糖5克，料酒15毫升，葱段5克，姜片2克，香油5毫升，油40毫升。

制作过程：

1. 将豆腐干切成蓑衣花刀，用热油炸，将豆腐干炸去水分呈金黄色时捞出控沥油。

2. 将胡萝卜洗净去皮，切成斜象眼片；冬笋切片；黑木耳泡发洗净备用。

3. 锅内放油烧热，下入葱段、姜片煸炒出香味，下入清汤、盐、料酒、鸡精、糖和炸好的豆腐干，用中火炖10分钟，倒入胡萝卜、冬笋、黑木耳，熟透后，淋上香油，盛出即可。

营养功效：

胡萝卜含有丰富的胡萝卜素、维生素A等，有润泽肌肤和抗衰老的功效，妇女进食胡萝卜还可以降低卵巢癌的发病率。



小贴士

蓑衣花刀是指先在豆腐干的一面用直刀拉一遍，翻过来再斜刀拉一遍，刀口一定要均匀，以不断为准。

丝瓜炒豆腐

原料：

北豆腐1000克，丝瓜700克，辣椒粉50克，盐15克，淀粉30克，油100毫升，酱油35毫升，汤、葱、姜适量。

制作过程：

1. 将北豆腐切成1厘米见方的小丁；丝瓜去厚皮，削去梗和花蒂，切成1厘米见方的丁。
2. 锅内放油，烧至八成热，放入北豆腐、丝瓜炸一下，捞出沥油。
3. 锅内留少许油，放入葱、姜、辣椒粉煸炒，加入汤、盐、酱油、豆腐、丝瓜，烧焖片刻，用淀粉勾芡，出锅装盘即成。

营养功效：

丝瓜中维生素C含量较多，可用于抗坏血病及预防各种维生素C缺乏症。



小贴士

豆腐及丝瓜要少量多次炸制，不要一次炸得太多，否则炸出的豆腐易碎。

茭白炒面筋

原料：

油面筋150克，茭白150克，葱段5克，油10毫升，料酒2毫升，盐3克，糖2克，味精1克，汤75毫升，水淀粉15克，香油3毫升。

制作过程：

1. 茭白剥壳去皮，切成片，用沸水焯一下后捞出，沥干水分；油面筋切成长片备用；用葱段、料酒、盐、糖、味精、汤和水淀粉兑成芡汁。

2. 锅内放油烧至五成热，放入切好的面筋炸焦脆，再加入茭白炒一下，一起捞出沥油。

3. 原锅内留少许油，烧热，放入兑好的芡汁烧沸，加面筋和茭白，迅速翻炒均匀，淋上香油，出锅装盘上桌即成。

营养功效：

茭白富含人体必需氨基酸，有利尿、止渴、解酒作用。



小贴士

茺白30克，通草10克，炖猪蹄，可用于催乳。

油辣香菇

原料：

干香菇300克，干红辣椒100克，花椒10克，花椒粉10克，辣椒粉20克，盐5克，油50毫升。

制作过程：

1. 将干香菇泡水1小时后捞出，切成条；干辣椒剪成段。

2. 炒锅用小火烧，将盐、辣椒粉、花椒粉混合均匀后倒入炒锅迅速翻炒，至盐略黄，辣椒粉、花椒发出香味时倒出备用。

3. 锅内放油，六七成热时将香菇条放入，翻炒至香菇条变黄，发出香味时放入干辣椒段、花椒和少许盐，再炒10分钟即可捞起装盘，再将刚才炒好的椒盐粉撒上，拌匀即可。

营养功效：

香菇在民间素有“山珍”之称，味道鲜美，香气沁人，营养丰富，香菇富含氨基酸、多糖、铁、钾、维生素D原（经日晒后转成维生素D），可提高人体免疫力。



小贴士

若没有干香菇，可直接选择鲜香菇使用。

呛辣苦瓜

原料：

苦瓜500克，葱花10克，姜末10克，蒜末10克，豆豉8克，辣椒油18毫升，花椒油10毫升，香油10毫升，酱油15毫升，糖8克，醋8毫升，盐10克，味精5克，芝麻酱15克，油60毫升。

制作过程：

1. 苦瓜洗净，对切两半，去掉瓜瓤，顺长切成4厘米长的粗丝条，放沸水锅内，煮至断生捞出，沥干水分，拌少许盐、香油。

2. 把炒锅置大火上，倒入油烧热，下豆豉炒酥，铲出放在案板上，剁成蓉倒回锅内。

3. 加酱油调匀，再加糖、醋、味精、葱花、姜末、蒜末、香油、辣椒油、芝麻酱、花椒油调匀，淋在苦瓜上即可。

营养功效：

苦瓜含有较多的苦瓜苷和苦味素，能增进食欲，还有降血糖作用，还含有奎宁，有利尿退热作用。



小贴士

糖尿病患者若按照该食谱制作菜肴，请将调料中的糖去掉。

椒油小白菜

原料：

小白菜300克，口蘑50克，花椒3克，油15毫升，酱油5毫升，玉米淀粉4克，盐3克，味精1克，清汤适量。

制作过程：

1. 将小白菜洗净，切成长段，用开水焯一下；口蘑切成片，用沸水烫一下，沥干待用。
2. 淀粉放碗内加水调成水淀粉；花椒用热油炸出花椒油待用。
3. 锅内这清汤，加入酱油、盐，放入小白菜、口蘑烧开，用水淀粉勾芡，撒入味精，淋上花椒油即可。

营养功效：

小白菜含抗过敏的维生素A、钾、硒等，有通肠、利尿及预防心血管疾病的作用。小白菜还有镇静、缓解精神紧张的功效，考生在考试前不妨多吃小白菜，对保持心态平静有一定作用。



小贴士

小白菜炒、煮的时间不宜过长，以免营养损失。

冬菜炒豌豆



原料：

鲜嫩豌豆200克，冬菜、叉烧各50克，油20毫升，酱油、味精、糖各适量。

制作过程：

1. 鲜嫩豌豆去头尾洗净。
2. 冬菜、叉烧切成粒。
3. 锅中倒入油烧热，下叉烧、冬菜、豌豆翻炒，再加入调味料炒至熟即可。

营养功效：

豌豆所含的止杈酸、赤霉素，具有抗菌消炎的功效。

荷包辣椒

原料：

青辣椒200克，油20毫升，盐、味精、料酒各适量。

制作过程：

1. 青辣椒洗净。
2. 锅内放油烧热，放青辣椒，翻炒至青辣椒表皮呈现小黑点。
3. 倒入料酒、盐、味精，调味后即可。

营养功效：

青辣椒中含辣椒素能增进食欲。



冬瓜盅

原料：

小冬瓜1000克，冬菇100克，冬笋100克，莲子100克，山药100克，清汤500毫升，熟大豆油25毫升，盐3克，香菜段2克，味精2克。

制作过程：

1. 小冬瓜洗净后，刮去外层薄皮。将冬瓜上端切下1/3留做盖用，然后挖去瓜籽及瓜瓤，放入开水锅中烫至六成熟，再放入凉水中浸泡冷透。

2. 取冬菇、冬笋、山药，洗净切成小丁，莲子去皮洗净，并将山药、莲子入笼蒸烂。

3. 将锅烧热，放入清汤，再放入冬菇、冬笋、山药、莲子，用大火烧开后，再小火煨约5分钟，然后倒入冬瓜盅内，加入清汤、味精、盐和熟大豆油，盖上盖，上屉蒸15分钟，取出放在大碗里，撒上香菜段即成。

营养功效：

冬瓜含维生素C较多，且钾盐含量高，钠盐含量较低，还含有丙醇二酸，多吃冬瓜能通利小便，还具有清热消暑的功效。



小贴士

注意冬瓜形状完好，不可漏汤。蒸的时间不可过长，15分钟即可。

地耳烧豆腐

原料：

地耳10克，豆腐400克，大葱15克，姜块3克，花椒3克，油15毫升，蚝油5毫升，酱油3毫升，清汤50毫升，水淀粉10克，香油3毫升。

制作过程：

1. 把地耳放温水中浸泡至软，取出掐去根，用清水漂洗干净，撕成小块备用；将豆腐削去硬皮，切成丁，用沸水煮片刻去掉豆腥味，捞出沥干水分。

2. 大葱洗净，一半切成小粒，另一半切成小段；姜块去皮，切成小片。

3. 锅内放油烧热，放入花椒、葱段和姜片炸至呈黄色，捞出不用，放入蚝油、酱油和清汤烧沸，放入豆腐丁和地耳块，用小火烧至汤汁将尽时，用水淀粉勾芡，撒上葱粒，淋入香油装盘即可。

营养功效：

地耳含有丰富的蛋白质、钙、磷、铁，以及维生素C等。地耳钙含量之高在蔬菜中极为少见，营养价值与发菜不相上下，容易抽筋者多食地耳有益健康。



小贴士

地耳因杂质较多，可在浸泡地耳的温水中加点醋，更方便去杂质。

醋椒冬瓜

原料：

冬瓜250克，香菜段10克，葱段10克，葱白丝5克，姜片5克，醋30毫升，胡椒粉3克，白胡椒粒10粒，料酒10毫升，盐4克，奶汤750毫升，香油5毫升，油20毫升，味精3克，熟猪油适量。

制作过程：

1. 将冬瓜去净皮、籽，切成4.5厘米长、1厘米宽厚的条。
2. 将冬瓜条焯水过凉；将香醋、胡椒粉放入汤盅内调匀。
3. 锅内放入熟猪油，下入葱段、姜片、白胡椒粒爆香，加入料酒，加入奶汤、盐烧开，捞出葱段、姜片、胡椒粒。
4. 下入冬瓜条，大火煮开，至冬瓜条熟，加入味精，盛入汤盅内拌匀，撒上葱白丝、香菜段，淋香油即成。

营养功效：

冬瓜不含脂肪，热量低，是减肥瘦身的良好食物。



小贴士

挑选冬瓜时，用指甲掐一下，皮较硬、肉质致密子的冬瓜口感好。

干锅茶树菇

原料：

水发茶树菇400克，红辣椒1个，油炸大蒜30克，辣椒酱20克，香菜2克，蚝油3毫升，盐3克，老抽3毫升，味精2克，辣椒油5毫升，香油3毫升。

制作过程：

1. 水发茶树菇洗净，切成段，用沸水焯一下，捞出；红辣椒切成菱形块。
2. 锅内放入辣椒油烧热，先下入辣椒酱、蚝油炒香，再倒入茶树菇煸炒，放少许清水，加盐、老抽、味精，稍煮，接着下油炸大蒜、红椒块炒拌均匀。
3. 淋入香油，起锅盛入锅仔内，点缀上香菜即成。

营养功效：

茶树菇营养丰富，蛋白质含量高达19.55%。所含蛋白质中有18种氨基酸，其中含量最高的是蛋氨酸，占2.49%，其次为谷氨酸、天冬氨酸、异亮氨酸、甘氨酸和丙氨酸，茶树菇可滋阴、防癌、降压，对小儿尿床也有辅助治疗的功效。



小贴士

先用清水快速将茶树菇冲洗1次，再放入清水中浸泡35分钟左右。

皮蛋剁椒蒸土豆

原料：

土豆350克，皮蛋3个，剁椒20克，葱5克，大蒜5克，油20毫升，盐1克，味精2克，香油10毫升。

制作过程：

1. 将土豆洗净去皮，切成片，用清水漂洗3分钟，摆入盘中，均匀地撒上盐。

2. 皮蛋剥壳，每个切成8瓣，围摆在土豆周围；切末，葱切花。

3. 将剁椒、蒜末、盐、味精、油拌匀，盖在土豆和皮蛋上，上笼用大火蒸10分钟取出，淋上烧热的香油，撒上葱花即可。

营养功效：

土豆含有丰富的维生素A和维生素C以及矿物质，优质淀粉含量约为16.5%，被誉为人类的“第二面包”，土豆含有黏液蛋白，可保持血管弹性。



小贴士

人们经常把切好的土豆片、土豆丝放入水中，去掉太多的淀粉以便烹调，但泡得太久会致使水溶性维生素等营养流失。

尖椒茄子煲

原料：

茄子400克，青尖辣椒50克，油50毫升，白皮大蒜20克，料酒15毫升，蚝油15毫升，水淀粉5克，酱油5毫升，胡椒粉1克，糖2克，盐4克，味精1克。

制作过程：

1. 茄子洗净，去皮，切粗条；尖椒洗净，去籽，切成条；大蒜去皮，洗净，切成末。
2. 锅内放油烧热，放入茄子炸至色泽金黄，放入尖椒，即刻捞出沥尽油。
3. 锅内留少许油，放入蚝油、蒜末煸炒出香味，倒入料酒、酱油和适量清水。放入茄子、尖椒、酱油、胡椒粉、糖、盐、味精，烧开，勾入水淀粉，盛入煲锅即成。

营养功效：

茄子是夏季主要蔬菜之一，它含有丰富的维生素P及维生素E，具有保护血管、防治坏血病的功效，茄子还有抗氧化作用，常吃茄子能抗衰老。



小贴士

茄子在烹调前放入热油锅中炸，再与其它材料同炒，便不容易变色。

冬笋香菇



原料:

鲜香菇、冬笋各50克，淀粉、油各15毫升，味精、盐各适量。

制作过程：

1. 将香菇、冬笋切片。
2. 与香菇、盐、味精、淀粉、油拌匀。
3. 所有材料放入锅内用大火焖，中途搅拌一次至熟即可。

营养功效：

香菇还含有双链核糖核酸，能诱导产生干扰素，具有抗病毒能力。

葱烧木耳

原料：

黑木耳 30克，葱100克，盐5克，酱油15毫升，淀粉10克，油25毫升。

制作过程：

1. 先将木耳泡发后放入开水中烫熟；大葱择洗干净，切成细丝。

2. 锅内放入油烧热，放入葱丝炒出香味，加入烫好的黑木耳翻炒几下。

3. 加入酱油和盐，出锅前淋入水淀粉勾芡即可。

营养功效：

大葱中的挥发性芳香油和辣素，有抗菌消炎，抵抗病毒作用，还含有较多硒。



香菇苦瓜

原料：

苦瓜300克，鲜香菇10克，胡萝卜15克，油30毫升，盐2克，糖5克，味精1克，料酒5毫升。

制作过程：

1. 将苦瓜剖开，挖去瓢和籽，洗净，切粗丝，放沸水中焯一下，捞出沥干。
2. 将香菇洗净，泡发，捞出挤去水，去柄，切丝；胡萝卜洗净，切丝。
3. 炒锅置大火上，倒入油，烧热，先放入香菇丝和胡萝卜丝，煸至胡萝卜丝变软，倒入苦瓜丝煸炒透。
4. 加盐、料酒、糖和泡香菇的水少许，煮沸后加入味精，炒匀后盛入盘内即可上桌供食。

营养功效：

胡萝卜富含胡萝卜素、维生素A、维生素B₁、维生素B₂、钙、铁等营养成分，其大量的胡萝卜素可补肝明目，对儿童生长发育具有促进作用。



小贴士

香菇泡发时间不宜过长，以免营养成分大量流失。

茭白炒蚕豆

原料：

蚕豆100克，茭白400克，红辣椒100克，大葱5克，盐4克，胡椒粉1克，鸡精2克，姜2克，水淀粉10克，油50毫升，排骨酱适量。

制作过程：

1. 将茭白洗净切成片，用开水烫一下，捞出沥干水分。

2. 大葱、姜洗净切成末；红辣椒洗净切成片。

3. 放油，烧至四成热时放入葱、姜末。

4. 炒出香味后倒入蚕豆、红辣椒片、茭白煸炒，再加入排骨酱、盐、胡椒粉、鸡精和适量清水，用水淀粉勾薄芡，炒匀即可。

营养功效：

茭白含较丰富的碳水化合物、蛋白质及各类维生素，补充人体营养；夏天食用消暑解烦，当下酒菜还能起到解酒作用，但茭白也含有较多的草酸，其钙质不容易被人体吸收。



小贴士

茭白以春夏季的质量最佳，招牌营养素较丰富。

芋头豆腐

原料：

北豆腐200克，芋头200克，辣椒酱30克，泡红辣椒10克，葱白25克，花椒粉10克，盐5克，生抽15毫升，淀粉10克，味精3克，香油10毫升，糖2克，蚝油10毫升，料酒15毫升，五香粉8克，油50毫升，高汤适量。

制作过程：

1. 将芋头刮洗干净，切成滚刀块，用盐、五香粉拌匀，入笼蒸熟。
2. 豆腐切成片，投入八成热的油锅内炸至金黄色，捞出。
3. 泡红辣椒去蒂，葱白洗净切段。
4. 锅内放油烧至五成热，下辣椒酱、泡红辣椒炒香味，加高汤、料酒、盐、糖、蚝油、生抽，倒入芋头块、豆腐片、葱白段烧入味，下水淀粉、花椒粉翻炒均匀，加味精，淋香油，起锅装入盘即成。

营养功效：

芋头富含蛋白质、钙、磷、铁、钾、镁、钠、胡萝卜素、烟酸、维生素C、B族维生素、皂苷等多种营养成分，食用芋头能补中益气、促进食欲及保护牙齿。



小贴士

芋头烹调时一定要煮熟，否则其中的黏液会刺激咽喉。

豉椒豆腐

原料：

豆腐250克，青辣椒50克，白皮洋葱50克，豆豉20克，大蒜5克，酱油5毫升，盐3克，糖2克，香油5毫升，油15毫升，淀粉3克，清汤适量。

制作过程：

1. 豆腐切成长方片，放入油锅中炸至金黄色捞出。

2. 青辣椒、洋葱均切成小块；大蒜切成末；豆豉用水泡软剁碎。

3. 锅内放油，烧热后放入蒜末、豆豉煸炒出香味，加入酱油、盐、糖和清汤，再加入青辣椒、洋葱、豆腐，用水淀粉勾芡，淋入香油即可。

营养功效：

豆豉含有丰富的蛋白质、碳水化合物及人体所需的8种氨基酸等营养成分，具有清热透疹、宣郁解毒的功效。它本身有一种特殊的香气，能调动人的食欲，起到健脾开胃和促进吸收的作用。



小贴士

北豆腐硬度、弹性、韧性较南豆腐强。

面筋丝瓜

原料：

丝瓜300克，油面筋75克，大葱15克，油150毫升，盐3克，胡椒粉2克，味精2克，香油1毫升。

制作过程：

1. 将丝瓜去蒂，刮去老皮，用清水洗净，先对切成两半，去掉瓜瓤，再斜切成大片备用；油面筋用手撕成小块，放沸水锅内烫一下，捞出沥干水分；大葱洗净，切成小粒。

2. 锅内放油，烧至五成热，放入丝瓜片滑炒至熟，捞出沥水。

3. 炒锅留少许底油，烧热，倒入丝瓜片和面筋翻炒均匀，放入盐、味精、胡椒粉调味，淋入香油，装盘上桌即可。

营养功效：

油面筋是高蛋白、低脂肪、低糖、低热量食物，还含有钙、铁、磷、钾等多种矿物质，有和中益气、缓解烦躁的功效。



小贴士

烹制丝瓜尽量保持清淡，油要少放，用味精和胡椒粉提味，才显出丝瓜的香嫩爽口。

上汤白灵菇



原料：

白灵菇200克，料酒5毫升，鲍汁3克，糖2克，味精3克，盐2克，上汤100毫升，油20毫升。

制作过程：

1. 将白灵菇清理干净，用刀修好形状，放入大砂锅中，加料酒、鲍汁、糖、味精、盐、上汤煲至入味。

2. 将汤汁盛入碗中，原汁过滤，调好口味，淋熟油，浇在白灵菇上。

3. 装碗上桌即可。

营养功效：

白灵菇营养丰富，据科学测定，其蛋白质含量占干菇的20%，含有17种氨基酸、多种维生素和无机盐，食用白灵菇能增强人体免疫力。

小贴士

白灵菇因其色泽洁白如玉，侧卧出菇的形态与灵芝相似而得名，质地脆嫩，味鲜，营养价值极高。

双冬油面筋

原料：

冬笋300克，油面筋100克，干冬菇25克，酱油45毫升，盐2克，糖15克，油30毫升，葱末2克，红辣椒5克。

制作过程：

1. 冬菇泡软、去蒂；冬笋去皮，先煮熟再切条。
2. 锅内放入油烧热，放入油面筋炸黄，捞出沥油，切成四等份。
3. 锅内倒入油，放入冬菇煸炒，出香味后放入冬笋同炒，再加入盐、酱油、糖调味，放入1杯清水烧入味，加入油面筋同烧，汤汁收干，撒葱末、红辣椒即可盛出。

营养功效：

面筋是属于高蛋白、低脂肪、低糖、低热量食物，除了富含蛋白质，还含钙、铁、磷、钾等多种微量元素，营养不良和贫血者多吃高蛋白食物有补益作用。



小贴士

可利用泡冬菇的水代替清水，味道更好；没有冬笋的季节，可用绿竹笋代替，但也要先煮熟再烧，以去除生竹味。

剁椒蒸香干

原料：

豆腐干250克，剁椒90克，姜、葱、盐各5克，鸡精3克，香油适量。

制作过程：

1. 豆腐干切成长条；中火加热锅中的油；将切好的豆腐干双面略煎，当切口变成淡黄色时盛盘；姜切丝，葱切末。

2. 把剁椒撒在已煎好的豆腐干，放入盐、鸡精后拌匀，铺上姜丝，淋数滴香油。

3. 将所有材料码在蒸锅中，隔水大火蒸20分钟，出锅后将所有材料拌匀，撒上葱末即可。

营养功效：

豆腐干含有丰富的蛋白质、维生素、钙、铁、镁、锌等营养元素，营养价值较高，豆腐干中所含的铁易被人体吸收，常食豆腐干对于儿童和缺铁性病人很有益处。



小贴士

剁椒要炒香，香干要焯水除去异味。

清淡西瓜皮

原料：

西瓜皮200克，油50毫升，青豆100克，红柿子椒25克，盐3克，鸡精2克。

制作过程：

1. 西瓜皮削去外皮，切成条状；青豆洗净；红柿子椒剖开、去籽，切成细丝状。

2. 半锅水烧开，将切好的西瓜皮放入略烫后沥干，接着放入青豆，煮3分钟去除豆腥味，捞出，沥干水分。

3. 锅内放油烧热，爆炒西瓜皮1分钟，再放入青豆一起炒，加入盐和鸡精，撒上红柿子椒丝，大火再炒2分钟即可盛出。

营养功效：

西瓜皮含有葡萄糖、枸杞碱、氨基酸、番茄红素及丰富的维生素C等营养物质，食之能清热消暑、通利小便，是夏天必吃食物之一。



小贴士

炒西瓜皮的时间不宜太长（不超过5分钟），以免失去部分营养和清脆的口感。

洞庭臭干

原料：

臭干250克，豆芽100克，平菇片100克，蒜末5克，红椒末5克，盐3克，味精1克，料酒3毫升，高汤50毫升，油15毫升。

制作过程：

1. 臭干切块，用淡盐水焯过入味；豆芽、平菇片用淡盐水焯过入味，垫于碗底。
2. 将臭干块放在豆芽、平菇片上，放入蒜末、红椒末。
3. 高汤烧开，入盐、味精、料酒调味，倒入碗内，淋热油即可。

营养功效：

臭干是由豆腐干发酵而成的，除含大量蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙等多种人体所需的矿物质外，其B族维生素的含量很丰富；它富含的植物蛋白质经过发酵后，分解为氨基酸，且产生了酵母等物质，能增进食欲、帮助消化。



小贴士

剁椒要炒香，香干要焯水除去异味。

青红煮土豆



原料：

土豆200克，青红椒各1个，姜10克，油30毫升，盐15克，味精10克，糖5克，清汤150毫升，鸡精5克。

制作过程：

1. 土豆去皮切成块，青、红椒切成片，姜切末。
2. 锅内放油烧热，放入姜末、清汤烧开，加入土豆块、青红椒片，煮至熟透。
3. 加入盐、味精、糖、鸡精，用小火煮3分钟，倒入汤碗内即成。

营养功效：

土豆含大量膳食纤维，可改善便秘，起到清洁肠胃之效。

青蒜煮萝卜

原料：

白萝卜500克，青蒜300克，油豆腐8块，盐3克，生抽5毫升。

制作过程：

1. 白萝卜去皮切大块，氽水留用；青蒜洗净，去外叶后切断；油豆腐切开。
2. 锅内放油烧热，放入青蒜段爆香，放入白萝卜、清水，加盖，用小火煮10分钟。
3. 将油豆腐放入再煮5分钟，用生抽、盐调味即成。

营养功效：

白萝卜含有淀粉酶，分解食物的淀粉，使人体更容易吸收。能帮助消化，所含芥子油，可刺激肠道蠕动，帮助消化。



烧藕丸

原料：

莲藕300克，鸡蛋50克，油菜100克，面粉40克，油30毫升，酱油5毫升，淀粉4克，盐1克。

制作过程：

1. 将莲藕去皮，洗净后剁碎，放入碗内，磕入鸡蛋，加入盐、面粉拌匀成馅，油菜洗净，入浸水中烫熟，捞出沥水。

2. 锅内放油烧至六成热，将藕馅挤成丸子，下入锅内炸至金黄色，捞出沥油。

3. 淀粉放碗内加水调成水淀粉。

4. 锅内添水烧开，下入炸好的丸子，烧开后加酱油焖烧5分钟，用水淀粉勾芡即可。

营养功效：

莲藕含有大量的维生素C和膳食纤维，能增进食欲，促进消化，润肠通便，对便秘患者有益。



小贴士

莲藕容易变黑，切口容易腐烂，所以切过的莲藕要在切口处覆以保鲜膜。

雪菜腰果

原料：

雪菜100克，腰果100克，葱3克，姜2克，油20毫升，香油3毫升，盐3克，味精2克。

制作过程：

1. 将雪菜撕成细丝，切成寸段，用开水煮透，去除咸味。

2. 用葱、姜煸炒雪菜，加清水、调料煨至酥，捞出，沥干水分。锅内放油烧至三成热，放腰果，炸至金黄色捞出，沥去油。

3. 用大火将油烧至八成热，放雪菜入锅炸至脆，捞出，腰果、雪菜分别撒上味精、盐，淋上香油，装盘即成。

营养功效：

腰果是名贵的干果，含蛋白质达21%，含油率达40%，各种维生素含量也都很高，它有保护血管、防治心血管疾病的功效，每天吃若干腰果，还能润肤美容、延缓衰老。



小贴士

使用前最好将洗净的腰果浸泡5个小时。

虎皮毛豆腐

原料：

新鲜北豆腐250克，葱末5克，姜末4克，油25毫升，酱油3毫升，糖2克，辣椒酱2克，盐3克，味精2克，鲜汤50毫升。

制作过程：

1. 将豆腐切成5厘米见方小块，在小豆腐块上撒些盐，盖上纱布，放在20℃的室内。一周后，豆腐块上长出白毛即为“毛豆腐”。

2. 将每块毛豆腐分别切成小块，锅放油烧至五六成热，将切好的毛豆腐平放锅内（不可相叠）。

3. 煎至两面黄色，表皮起皱时，加入葱末、姜末、酱油、盐、糖和少许鲜汤，烧开后再烧4~5分钟，加入味精，即可盛入盘内，食用时蘸辣椒酱。

营养功效：

豆腐的蛋白质含量丰富，而且豆腐蛋白属完全蛋白，不仅含有人体必需的8种氨基酸，而且比例也接近人体需要，营养价值较高，豆腐内含植物雌激素，是更年期妇女的食用佳品，常吃豆腐能补中益气、清热润燥，还可令肌肤白皙。



小贴士

毛豆腐经少量的油煎后，黄色中带虎皮斑，因而得名，是安徽省徽州一带非常著名的素食佳肴。

全福豆腐

原料：

北豆腐200克，口蘑50克，油菜100克，鲜香菇30克，油50毫升，酱油20毫升，盐1克，糖3克，淀粉5克。

制作过程：

1. 香菇用沸水中泡软，去蒂；口蘑洗净摘去蒂；油菜留菜心，修去叶根，烫至碧绿，冷水过凉；豆腐切片；淀粉用水调成水淀粉。

2. 锅内放油烧热，放入豆腐煎至两面金黄，加酱油、糖、盐、清水，放入香菇、口蘑、菜心，焖烧至汤汁浓稠，离火。

3. 将菜心装入盘中铺底，豆腐放在菜心上，再将香菇摆在豆腐上，最后摆上口蘑，形成绿、黄、黑、白四层。

4. 炒锅继续上火，将汤汁用水淀粉勾上芡，浇在全福豆腐上即成。

营养功效：

油菜心含有大量的膳食纤维素、胡萝卜素和维生素C，有助于增强机体的免疫力，油菜对肝脏排毒有一定帮助，多吃油菜既能宽肠通便，又能强身健体。



小贴士

吃剩的熟油菜过夜后不要再吃，其中的亚硝酸盐过多，易引发癌症。

回锅豆腐

原料：

北豆腐250克，青辣椒50克，大葱5克，姜3克，白皮大蒜3克，盐3克，味精2克，糖2克，豆瓣酱5克，酱油3毫升，料酒5毫升，油20毫升，香油适量。

制作过程：

1. 将豆腐切成长方形片，入油锅炸至金黄色捞出。
2. 青椒洗净切成块；大葱、大姜、大蒜均切成末备用。
3. 锅内放油，加入葱末、姜末、蒜末及豆瓣酱炒出香味，再放入料酒、糖、盐、酱油、味精调味，然后下入豆腐、青辣椒炒2分钟左右，再淋入香油即可。

营养功效：

北豆腐一般以盐卤（氯化镁）点制，其特点是硬度较大、韧性较强、含水量较低，口感很“粗”，味微甜略苦，但蛋白质含量较高，宜煎、炸、做馅等。尽管北豆腐有点苦味，但其镁、钙的含量更高一些，能帮助降低血压和血管紧张度，预防心血管疾病的发生，还有强健骨骼和牙齿的作用。



小贴士

用温火炸的豆腐较鲜嫩，过火的豆腐吃起来很老。

麻婆豆腐

原料：

嫩豆腐500克，牛肉末150克，豆瓣酱10克，生抽5毫升，糖2克，料酒3毫升，花椒粉5克，鸡精2克，油15毫升，盐5克，水淀粉40克，干辣椒10克，姜末3克。

制作过程：

1. 嫩豆腐、干辣椒切成丁。
2. 半锅清水烧开，加入盐，将豆腐丁放入沸水中焯30秒，捞起沥干水备用；取一空碗，加入花椒粉、豆瓣酱、水淀粉、糖、生抽、料酒、鸡精、盐，拌匀，做成麻辣酱汁待用。
3. 锅内放油烧热，以小火炒香姜末和干辣椒，倒入牛肉末炒至肉变色，再倒入麻辣酱汁，与牛肉末一同拌炒均匀，煮至沸腾。
4. 倒入嫩豆腐丁轻轻拌匀，倒入水淀粉勾芡，洒上花椒粉和葱花，即可装盘。

营养功效：

此菜富含动植物蛋白质、钙、磷、铁、维生素及碳水化合物，不但能健脾开胃，还能生津止渴，补充人体必需的八种氨基酸。



小贴士

豆腐切丁、焯水和烹调时，要尽量刀稳手轻，以免豆腐丁弄得碎烂不成形。

玉米蛋黄



原料：

鲜玉米300克，咸鸭蛋100克，盐2克，油1毫

升。

制作过程：

1. 将玉米放沸水蒸锅中蒸熟，取出后将玉米粒拨下，然后在玉米粒中放少量油、盐拌匀。
2. 锅内放几滴油，烧至温热后下玉米粒稍炒。
3. 将咸蛋黄碾成泥；下蛋黄泥略翻炒，使玉米粒上裹匀蛋黄即可起锅装盘。

营养功效：

玉米中的玉米黄质能保护视力，多吃玉米能增强人的脑力和记忆力。

决明子烧茄子

原料：

茄子500克，决明子30克，蒜片、葱末各10克，姜末5克，盐3克，料酒5毫升，淀粉5克，油15毫升，鸡汤适量。

制作过程：

1. 将决明子捣碎，用水煎30分钟，去药渣后浓缩至2茶匙，用淀粉调成芡汁。
2. 将茄子洗净，切片，把茄子片放入油锅炸至两面发黄，捞出沥油。
3. 铁锅留底油，用蒜片炆锅，把炸好的茄片入锅，加入葱末、姜末、盐、料酒、鸡汤和决明子芡汁，翻炒一会儿即成。

营养功效：

决明子含有葱醌类、吡酮类和多糖等功能性成分，有降血脂、降血压之效。



地三鲜

原料：

土豆150克，茄子300克，青辣椒100克，葱花10克，油100毫升，酱油10毫升，糖3克，盐3克，水淀粉5克，蒜蓉3克，高汤100毫升。

制作过程：

1. 茄子和土豆去皮，切成块；青辣椒切成小块。
2. 锅内放油烧热，将土豆块、茄子、青辣椒放入，炸成金黄色，一起捞出。
3. 以少量热油爆香葱花及蒜蓉，加高汤、酱油、糖、盐、茄子、土豆和青辣椒块，略烧，加入水淀粉，大火收汁即可。

营养功效：

青辣椒含一种辣椒素的物质，能够刺激唾液及胃液的分泌，致使肠胃蠕动加快，增进食欲并有助消化。



小贴士

油烧至七成热下土豆片、炸至土豆片边沿发焦黄，捞出；烧热油至微微冒烟下茄子，炸至茄子边沿焦黄，捞出茄子马上下青辣椒，立刻关火，利用余温就能炸软青辣椒。

松仁茄花

原料：

茄子400克，松子50克，葱末5克，姜末2克，蒜片4克，油20毫升，酱油5毫升，香油5毫升，醋5毫升，料酒10毫升，糖3克，盐3克，味精1克，淀粉5克。

制作过程：

1. 将茄子去蒂、皮洗净，一切两半，拉上十字花刀，切成块。
2. 锅内放油烧至六成热，放入茄花炸至金黄色，捞出沥油；淀粉放碗内加水调成水淀粉。
3. 锅内放油烧热，下入松子炒出香味，放入葱姜末、蒜片、酱油、清水、盐、味精、醋、糖、料酒、茄花，烧开，用水淀粉勾芡，淋入香油即可。

营养功效：

松子中富含不饱和脂肪酸，能降低血脂、预防心血管疾病；松子还含有大量矿物质，如钙、铁、磷、钾等，以及高达30%的维生素E。



小贴士

炒松子时油温不宜太高，逐步加热香味大。

番茄煮蘑菇



原料：

番茄150克，口蘑、黄豆各30克，西兰花、盐、味精、糖、清汤各适量。

制作过程：

1. 番茄、口蘑切小块；黄豆泡透蒸熟；西兰花洗净待用。

2. 锅内放油，下番茄、口蘑、西兰花翻炒，加清汤煮。

3. 待番茄煮烂时，下黄豆，加入盐、味精、糖煮透即可。

营养功效：

黄豆含有丰富的蛋白质，多吃可保护肌肤。

白油冬瓜

原料：

冬瓜500克，蒜末10克，油25毫升，盐、鸡精各适量。

制作过程：

1. 冬瓜洗净切条。
2. 锅内放油加蒜末，放入冬瓜条，翻炒。
3. 快熟时，用盐、鸡精调味即可。

营养功效：

冬瓜含有丰富的膳食纤维，可降低胆固醇。



鲜蘑烧豌豆

原料：

豌豆300克，口蘑100克，葱10克，姜4克，油120毫升，香油5毫升，料酒20毫升，盐4克，味精2克，清汤50毫升，水淀粉10克。

制作过程：

1. 将口蘑洗净，除去杂质备用；将豌豆择净，切成两段。
2. 锅内放入油，烧至五成热，放入豌豆段，炒至呈碧绿色，捞出沥去油。
3. 锅内放少许油，油热后放入葱姜爆香。
4. 加入料酒、清汤、盐，口鲜蘑和豌豆，小火煨5分钟，加味精，用调稀的水淀粉勾芡，淋入香油，盛入盘中即成。

营养功效：

豌豆高钾低钠，十分适合含高血压患者食用。吃豌豆对肿瘤患者有辅助食疗之效。



小贴士

口蘑烹调前，应用冷水浸泡。

拔丝甘薯

原料：

甘薯500克，糖150克，香油30毫升，油1000毫升。

制作过程：

1. 甘薯洗净去皮，切成滚刀块。
2. 锅内放油烧至三四成热，把甘薯块放入油内炸熟透至金黄色，捞出沥油。
3. 另取锅加清水、糖，用小火熬糖，从糖大泡变成糖小泡至浓稠变色，倒入炸好的甘薯，使糖液完全沾在甘薯上，倒入抹过香油的盘内即可。

营养功效：

甘薯含丰富的膳食纤维、果胶、脱氢表雄酮、维生素C、维生素E、钾和铁质等营养素。甘薯经过蒸煮后，会产生大量食物纤维，刺激肠道蠕动，起到润肠通便的作用。吃甘薯还可防癌，保持肌肤弹性。



小贴士

拔丝甘薯注意熬糖时火候一定要把握好，以免糖熬糊了发苦。要用普通糖来熬糖浆，不可以用精制糖，否则很难熬出可以拔丝的糖浆。