



高清版



800道食谱+600个营养知识+288个专家提示



全面系统\科学实用\经济实惠

烹饪技法\美味佳肴\健康营养

大号字体\图片清晰\方便阅读

四季营养餐

1688例

策划·编写

犀文圖書

浙江科学技术出版社

大号字体方便阅读

高清版

例

Family
nutrition

四季营养餐

1688

策划·编写 犀文圖書

图书在版编目 (CIP) 数据

四季营养餐 1688 例 / 犀文图书编写. — 杭州: 浙江科学技术出版社, 2015.10

ISBN 978-7-5341-6913-7

I. ①四… II. ①犀… III. ①保健—食谱
IV. ①TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 212240 号

书 名 四季营养餐 1688 例
编 写  犀文圖書

出版发行 浙江科学技术出版社
杭州市体育场路 347 号 邮政编码: 310006
办公室电话: 0571-85176593
销售部电话: 0571-85176040
网 址: www.zkpress.com
E-mail: zkpress@zkpress.com

排 版 广东犀文图书有限公司
印 刷 浙江新华数码印务有限公司
经 销 全国各地新华书店

开 本	710×1000 1/16	印 张	16
字 数	200 000		
版 次	2015 年 10 月第 1 版	印 次	2015 年 10 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5341-6913-7	定 价	29.80 元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社销售部负责调换)

责任编辑 刘 丹 李骁睿
责任校对 王 群 王巧玲

责任印务 徐忠雷
责任美编 金 晖

P 前言 preface

中华传统饮食文化源远流长，不仅融色、香、味为一体，而且造型精美。时移世易，中华饮食文化还不断加入创新元素，将营养、美味与健康调配得和谐统一。为此，我们隆重地推出了这一套字体清晰、图文并茂，特别适合中老年人阅读的高清版家常营养食谱。

这套食谱以家常菜为主导，包括《孕产期营养食谱 1688 例》、《婴幼儿营养食谱 1688 例》、《地方特色菜 1688 例》、《家庭营养甜品 1688 例》、《家庭健康药膳 1688 例》、《快手学厨艺 1688 例》、《家庭营养主食 1688 例》、《家庭营养点心 1688 例》、《家庭营养素菜 1688 例》、《家庭营养糖水 1688 例》、《名菜家做 1688 例》、《家庭营养粥 1688 例》、《家庭营养汤 1688 例》、《家庭营养荤菜 1688 例》、《四季营养餐 1688 例》、《女人生理调养食谱 1688 例》、《蒸炒炖煮烧卤熏 1688 例》和《五脏营养调理食谱 1688 例》，共 18 本，涵盖了东西南北的风味，传统与创新的搭配，既家常又不失美味和健康。

《四季营养餐 1688 例》对每个季节每例营养餐的主辅料选择、制作过程以及营养功效进行了详细的说明，还为每例菜配上了精美的图片和小贴士。与此同时，我们还尽可能地按照不同的季节，讲解了一些相关的知识，以方便广大读者了解四季的变化规律和饮食宜忌。全书内容丰富，图文并茂，文字简练，表述到位，通俗易学，操作性强，是所有注重养生之人不可多得的有益参考书。

编 者

2015 年 8 月

C 目 录 Contents



春季营养餐

CHUNJIYINGYANGCAN

春补的六大主角	2	丝瓜猪蹄汤	13	猪肝菠菜汤	25
春季调养秘诀	2	豆苗浓汤	14	黄芪猴头菇汤	25
豆豉苋菜	3	苋菜黄鱼羹	14	莴笋豆浆汤	26
蒜蓉豌豆苗	3	木耳菠菜鸡蛋汤	15	红枣鸡蛋汤	26
小黄鱼炖豆腐	4	海带紫菜瓜片汤	15	莲子山药鹌鹑汤	27
丝瓜蚬肉香芋煲	4	平菇白菜肉片汤	16	素三丝豆苗汤	27
金针菇炒肚丝	5	白菜母鸡汤	16	酸辣鳝丝汤	28
椒盐素鳝丝	5	鸽蛋白菜汤	17	三鲜汤	28
西芹爆墨鱼片	6	豌豆苗豆腐汤	17	天麻川芎鲤鱼汤	29
笋菇鲜蚕豆	6	银花白玉肉片汤	18	奶香芹菜汤	29
山药烩鱼头	7	嫩笋香菇菠菜汤	18	猪肉糯米丸	30
清蒸鲳鱼	7	黄豆芽豆腐汤	19	三鲜黑米蛋卷	30
虾仁韭菜	8	绿豆萝卜炖排骨	19	芝麻茄泥	31
花椰菜香菇	8	苦瓜炖豆腐	20	炸葱头	31
翡翠豆腐	9	丝瓜瘦肉汤	20	金银满堂	32
茄子炒青蒜	9	枸杞子叶猪肝汤	21	香菇玉米粥	32
炒鸡丝海蜇头	10	青箱子鱼片汤	21	红枣银耳粥	33
韭黄鸡丝	10	虾丸蘑菇汤	22	碧绿豌豆羹	33
桃仁莴笋	11	笋蘑火腿鸽子汤	22	赤豆糕	34
豆苗鸡片	11	菠菜肉丸汤	23	拔丝香蕉	34
烧豆腐	12	苦瓜瘦肉汤	23	凤凰西多士	35
西芹百合炒腊肉	12	金针菇鸡丝汤	24	清爽马蹄糕	35
滑炒鱼片	13	菠菜枸杞子猪肝汤	24	蟹柳豆腐粥	36
				养生枸杞子粥	36

红椒炒丝瓜	37	莴笋炒香菇	42	美颜红枣粥	47
咖喱酸辣花椰菜	37	洋葱炒鹌鹑	42	状元及第粥	47
面筋丝瓜	38	韭菜花炒鱿鱼	43		
炒黑白菜	38	蒜苗炒豆腐	43		
芹菜叶花生米	39	洋葱炒蛋	44		
糖醋海蜇芹菜	39	苋菜小鱼粥	44		
鱼香茄子	40	奶香麦片粥	45		
肉末竹笋	40	强身杏仁粥	45		
香菇苋菜	41	百合红枣粥	46		
白菜丝拌紫菜	41	清淡粳米粥	46		



夏季营养餐

XIAJIYINGYANGCAN

夏天进补之道	49	黄瓜肉丁	58	肉糜油苋	67
布朗鸡丁	50	番茄大蒜拌黄瓜	58	洋葱炒干豆腐	67
香菇炒西蓝花	50	滑炒鸭片	59	腊味炒茭白	68
清炒苦瓜	51	糟卤鸭块	59	美味腐竹	68
黄瓜姜丝海蜇	51	红椒鸡片	60	苦瓜肥肠	69
五色炒玉米	52	蘑菇烩腐竹	60	红烧冬瓜	69
醋熘白菜	52	洋葱炒肉丝	61	葱爆鸭块	70
酱烧冬瓜条	53	蕨菜炒香菇	61	虾仁豆腐	70
炒土豆丝	53	土豆烧番茄	62	白菜炒牛肉	71
全贝酿黄瓜	54	洋葱爆毛蛤	62	青豆蛋黄花椰菜汤	71
酸菜藕片	54	肉末烧茄子	63	蒲瓜腰片汤	72
青蒜炒花肉	55	豆瓣焖黄鳝	63	柠莲瘦肉汤	72
红焖豆角	55	墨鱼苦瓜	64	海带西洋菜黑鱼汤	73
滑熘鸡片	56	蒜苗炒肉丝	64	薏米马蹄猪肉汤	73
炒鲜芦笋	56	蒜苗烧河蚌肉	65	苦瓜黄豆牛蛙汤	74
素贝烧冬瓜	57	酸辣洋葱	65	苦瓜豆腐汤	74
丝瓜干贝	57	蚝油生菜	66	莲子百合瘦肉汤	75
		黑米莲藕片	66	熟地水鸭汤	75

豆蔻草果炖乌鸡	76
参芪泥鳅汤	76
肉片丝瓜汤	77
冬瓜薏米猪肚汤	77
丝瓜鲜菇鱼尾汤	78
紫菜瓜片汤	78
藕片汤	79
黄瓜金针鸡蛋汤	79
番茄豆腐羹	80
番茄蚬子汤	80
黄豆芽豆腐汤	81
冬荷瘦肉汤	81
番茄鱼肚羹	82
金汤木瓜船	82
马蹄木耳汤	83
三丝苋菜汤	83
芪归猴头菇鸡汤	84
紫苋芙蓉蛋汤	84
三鲜冬瓜汤	85
肉片黄瓜汤	85
火腿白菜汤	86
五丝酸辣汤	86
菠菜蛋汤	87
山药鱼片汤	87
白菜丸子汤	88
番茄蛋花汤	88
夏枯草瘦肉汤	89
苦瓜木棉牛肉汤	89
老黄瓜煲排骨汤	90
蜜渍苦瓜条	90

香葱鸡肉粥	91
猪肝绿豆粥	91
清热冬瓜粥	92
解暑荷叶粥	92



秋季营养餐

QIUJIYINGYANGCAN

秋补四大素食	94	快炒鱿片	107
田螺塞肉	95	花椰菜炒咸肉	107
锅煸牡蛎	95	香辣绿豆芽	108
紫苏炒螺	96	雪菜毛豆鸡丁	108
豉汁炒蛤蜊	96	生炒松花	109
清蒸青蟹	97	油焖茭白	109
蟹黄扒芦笋	97	鸡汁红烧萝卜	110
黑豆猪肝	98	什锦豌豆	110
蚝油豆腐	98	葱花炒花蟹	111
芝麻蒜薹	99	红烧鳝片	111
红烧牛肉	99	菊花鸭肫	112
蚝油牛肉	100	淡菜炒笋尖	112
特色炒牛肉	100	玉竹老鸭汤	113
辣椒爆藕丁	101	洋烧排骨	113
腊肠鲜百合	101	紫菜蛋花汤	114
归参黄鳝	102	紫菜肉末羹	114
芙蓉黄鳝丝	102	北菇炖菜心	115
金针菇炒鸡丝	103	淡菜紫菜瘦肉汤	115
凉拌紫背菜	103	鸡肝烩莲子	116
素炒紫包菜	104	金针菇鸡丝汤	116
榄菜肉碎炒刀豆	104	三七猴头菇汤	117
三色瓠瓜片	105	沙参心肺汤	117
腊味芦笋	105	百合枸杞甲鱼汤	118
白灼响螺片	106	罗汉果焯菜黑鱼汤	118
爆土豆丁	106		

紫菜萝卜汤	119
西洋菜猪肺汤	119
杏仁青胡萝卜汤	120
鲫鱼豆腐汤	120
萝卜笋丝汤	121
土豆牛肉汤	121
萝卜牛肉汤	122
海参鸽蛋汤	122
黄花木耳鸡蛋汤	123
菊花鸡肉汤	123
香菜豆腐鱼头汤	124
双蛋浸菠菜	124
椰盅鸡球汤	125
三色鱼头汤	125
红枣桂圆牡蛎汤	126
玉竹山药鸽汤	126
菠菜生姜鱼头汤	127
玫瑰丝瓜猪肉汤	127
竹蔗萝卜猪骨汤	128
灵芝丹参鲍鱼汤	128
冬瓜腰片汤	129
丝瓜玉米粥	129
黑米黄豆粥	130
火腿玉米粥	130
烟肉白菜粥	131
猪血粥	131
苋菜小鱼粥	132
蟹柳豆腐粥	132
滑鸡粥	133
咖喱蟹炒饭	133
丝瓜糯米饭	134
排骨饭	134

木瓜火腿蒸饭	135
银鱼蛋炒饭	135
菠萝糯米饭	136
油煎酥藕夹	136
土豆蒸鸡块	137
爽口马蹄糕	137

和味牛腩	138
腊味萝卜糕	138



火腿油菜	152
青辣椒炒猪肚	152
糖醋鲜鱼	153
红烧栗子鸡	153
甜酒烧火腿	154
红烧带鱼段	154
油爆鲜贝	155
香芋烧花肉	155
香菇烧豆腐	156
肉丝炒荷兰豆	156
草菇紫菜烩羊肉	157
当归猪血莴笋汤	157
平菇羊血汤	158
香菇当归肉片汤	158
海带排骨汤	159
猴头菇黄芪鸡汤	159
姜归羊肉汤	160
猴头菇煨兔肉	160
羊肉萝卜汤	161
独活红枣黑豆汤	161
桑枝丹参鸡肉汤	162
羊肉山药汤	162
洋葱大虾汤	163
黄鳝辣汤	163

冬季营养餐

DONGJIYINGYANGCAN

冬日提神六大食品	140
红烧带鱼	141
辣椒炒螺蛳	141
辣椒红花煮田螺	142
麻辣豆腐肉末	142
红辣椒黄豆烧猪肉	143
蒜子煨羊肉	143
椒香乌鱼块	144
油炸香酥鸡	144
尖椒土豆丝	145
葱油黄鱼	145
香芋焖鸭	146
麻辣猪血	146
紫玉米烧鱼块	147
葡萄鱼	147
橙汁玉米鱼	148
锅煎沙尖鱼	148
炒猪血块	149
爆炒青辣椒	149
椒炒香干	150
银鱼韭菜	150
栗子焖乌鸡	151
椒油萝卜丝	151

草鱼豆腐汤	164	酸辣三丝面	179	炒鸡丝蜇头	194
酸菜炖烤鸭	164	黄酱肉面	179	客家三杯鸡	194
西洋参燕窝瘦肉汤	165	咖喱牛肉细粉	180	巴戟狗肉汤	195
菠菜肉末汤	165	牛肉炒河粉	180	肉苁蓉羊腰汤	195
雪菜肉丝汤	166	泡椒鸡丁炒饭	181	雪菜毛豆鸡丁	196
五色紫菜汤	166	黄鳝饭	181	腐乳鸡	196
五香豆腐干汤	167	香菇蛋炒饭	182	鸽蛋豆腐白菜汤	197
参芪乌鸡汤	167	板栗鲜贝饭	182	黄精蒸鸡	197
芪参陈皮羊肉汤	168	广式炒饭	183	浓香豉油鸡	198
党参栗子兔肉汤	168	豉汁蒸排骨	183	黑枣炖乌鸡	198
荠菜生姜鱼头汤	169	水晶虾饺	184	红松鸡腿	199
麻辣猪肝薯片汤	169	家乡牛肉片	184	红焖鸡块	199
栗子杏仁鸡汤	170	香干牛肉丝	185	三菌蒸乌鸡	200
陈皮汤浸鲮鱼	170	红糟羊肉	185	红枣乌鸡汤	200
牛肉花椰菜汤	171	蚝油牛柳	186	枸杞子鹿茸乌鸡	201
核桃茯苓瘦肉汤	171	豆酱焖牛腩	186	枸杞子党参乌鸡	201
玉竹核桃羊肉汤	172	山药生地羊肉汤	187	芝麻茄汁烩鸡脯	202
百合白果牛肉汤	172	枸杞子炖羊脑	187	生煎鸡	202
党参炖大鳝	173	玉竹鹌鹑汤	188	豆焖鸡翅	203
杞子红枣鱼头汤	173	罗汉果菜干鹌鹑汤	188	香菇蒸滑鸡	203
菠萝鸡片汤	174	子姜牛蛙	189	白兰地鸡腿	204
桂圆肉煲羊腩汤	174	扁豆牛蛙汤	189	板栗焖鸡	204
红薯甜粥	175	辣子兔丁	190	米粉蒸凤爪	205
黄芪粥	175	猴头菇煨兔肉	190	山楂焖鸡翅	205
姜芝枸杞子粥	176	熟地首乌兔肉汤	191	菠萝鸡丁	206
黄芪人参粥	176	西洋参蒸乳鸽	191	竹丝鸡肫	206
山楂黑枣粥	177	白鸽醒脑汤	192	鸡肝烩莲子	207
芦蔗粥	177	枸杞子黄芪乳鸽汤	192	土豆焖鸡	207
照烧鸡球面	178	粉蒸鸽	193	山药香菇鸡	208
经典牛肉乌冬面	178	滑溜鸡片	193	百合丝瓜炒鸡片	208

姜汁热味鸡	209	黑椒鸭心	223	圆笼粉蒸鹅	237
草菇煮土鸡	209	鸭肉冬粉	223	丁香鹅肫	237
辣子鸡	210	烤鸭酸菜汤	224	香卤鹅翅	238
蒜香鸡	210	糖醋煮鸭块	224	鹅肉炖宽粉	238
柠檬鸡脯	211	果香烤鸭腿	225	梅子甑鹅	239
益母草鸡肉汤	211	家乡炒鸭肠	225	豆瓣鹅肠	239
田七蒸鸡	212	十三香鸭腰	226	豆花冒鹅肠	240
黄白烩鸡丁	212	啤酒蒸鸭	226	松茸鹅肉块	240
首乌枸杞子鸡汤	213	葱油蒸鸭	227	豆豉荷香鹅	241
椰汁烩鸡	213	淡菜蒸鸭块	227	三味炖大鹅	241
酱油嫩鸡	214	家烧嫩鸭	228	红烧鹅肉	242
鸡煮干丝	214	天麻老鸭汤	228	鹅血茅根汤	242
虫草炖鸡	215	芡实煮老鸭	229	鹅肉补阴汤	243
雪冬山鸡	215	椰子银耳煲老鸭	229	清蒸鹅掌	243
西瓜鸡	216	黄流老鸭	230	沙姜头抽捞掌翼	244
煨白汁鸡	216	清蒸炉鸭	230	回锅肉	244
清炖鸡酥	217	莲子冬瓜老鸭汤	231	菠萝咕嚕肉	245
莲香脱骨鸡	217	冬瓜鸭卷	231	豇豆烧白肉	245
花椒鸡丁	218	锅烧鸭块	232	淡菜酥腰	246
水果鸡	218	香菇烧鸭肫	232	苦瓜肥肠	246
碎米鸡丁	219	油豆腐鸭块	233	蒜子焖猪尾	247
木耳拌鸡片	219	鸭掌海参煲	233		
卤鸭掌翅	220	烧鸭掌包	234		
熟地水鸭汤	220	枸杞松仁烩鸭片	234		
西洋参水鸭汤	221	鸭羹汤	235		
姜丝酸菜鸭	221	香芋蒸鹅	235		
芥末鸭掌	222	翡翠鹅肉卷	236		
三鲜鸭掌	222	黄芪山药煲鹅肉	236		





春季营养餐





春补的六大主角



大蒜：具有很强的杀菌力，对由细菌引起的感冒、腹泻、肠胃炎以及扁桃腺炎有明显疗效。

葱：维生素 C 的含量比苹果高 10 倍，比柑橘高 2 倍。葱还含有葱蒜辣素，有较强的杀菌作用。

在冬春季呼吸道传染病和夏秋季肠道传染病流行时，吃些生葱有预防作用。

莴笋：含有多种维生素和矿物质，其中以铁的含量较为丰富。莴笋叶的营养成分高于莴笋，其中胡萝卜素高 100 多倍、维生素 C 高 15 倍，因此要多食用。

山药：山药尤其适宜于春季食用，一则能健脾益气，可防止春天肝气旺盛而伤脾；二则能补肾益精，可增强人体抵抗力、免疫力，不易在春天发病；三则营养丰富。

荠菜：味甘淡、性微寒，能凉血止血、清肝明目、清热利尿，主治妇女崩漏、便血、泌尿系统感染、高血压病等。

韭菜：500 克韭菜含蛋白质 5 ~ 10 克、糖类 5 ~ 30 克、维生素 A 20 毫克、维生素 C 89 毫克、钙 263 毫克、磷 212 毫克以及挥发油等。另外，韭菜还含有抗生物质，具有调味、杀菌的功效。

春季调养秘诀



1. 饮食清淡消春火

春季人易上火，出现舌苔发黄、口苦咽干等，因此饮食宜清淡，忌油腻、生冷及刺激性食物。有明显上火症状的人可以吃一些清火的食物，如绿豆汤、金银花茶、菊花茶、莲子心泡水等。

2. 辛甘之品助春阳

稍微有一些辛味的东西，如葱、生姜、韭菜、蒜苗等都是养春气的食物。唐朝的《千金方》记载“二三月宜食韭”，吃这些食物对于人体春季阳气生发很有好处。

3. 少酸增甘保脾胃

春季为人体五脏之一的肝脏当令之时，宜适当食用辛温升散的食物，而生冷黏杂之物则应少食，以免伤害脾胃，所以春季应该适当多吃些甜味食物，少吃酸味食物。

4. 黄绿蔬菜防春困

春困使人体疲乏、精神不振，应多吃红黄色和深绿色的蔬菜，如胡萝卜、南瓜、番茄、青辣椒、芹菜等，对恢复精力、消除春困很有好处。

5. 胃肠疾病要当心

胃及十二指肠溃疡等疾病易在春天发作，饮食上应避免摄取含肌酸、嘌呤碱等物质丰富的肉汤、鸡汤、鱼汤、动物内脏和刺激性调味品，因为这些食物有较强的刺激胃液分泌的作用，或可形成气体产生腹胀，增加胃肠负担。

制作方法

1. 将苋菜择去老茎和黄叶，洗净切成短段，沸水烫一下，捞出用冷水过凉，挤干水分；豆豉放案板上剁成末；干辣椒切粒；姜去皮，改刀切成末备用。
2. 锅置火上，放食用油烧热，放入豆豉、辣椒粒和姜末煸炒出香味，加盐、酱油、味精、糖和清汤煮沸。
3. 倒入烫好的苋菜翻炒均匀，用水淀粉勾芡，撒上味精，淋上香油，出锅装盘即成。

【**营养功效**】补气清热，帮助消化，提高肝脏解毒功能。

小贴士

阴盛阳虚体质、脾虚便溏或慢性腹泻者，不宜食用苋菜。

制作方法

1. 把豌豆苗择净备用；蒜瓣去皮洗净，剁成细末。
2. 锅置火上，放清水烧至沸，加入豌豆苗汆一下，取出沥净水分待用。
3. 原锅放食用油，置火上烧热，放入蒜末炒至微黄，加入清汤、盐和味精煮沸，加入豌豆苗翻炒均匀，用水淀粉勾芡，淋上香油，出锅装盘即成。

【**营养功效**】美容养颜，促进胃肠蠕动，减肥去脂，改善便秘，增强人体免疫力。

小贴士

豌豆苗越嫩越好，不要切，不要翻炒太多。

豆豉苋菜



主料：苋菜 400 克，豆豉 25 克。

辅料：干辣椒 5 克，姜 5 克，盐 3 克，糖 2 克，水淀粉 15 克，味精 3 克，食用油、酱油、香油、清汤各适量。

蒜蓉豌豆苗



主料：豌豆苗 500 克，蒜瓣 25 克。

辅料：清汤 50 毫升，食用油、盐、味精、水淀粉、香油各适量。



小黄鱼炖豆腐



主料：小黄鱼适量，豆腐适量。

辅料：葱、姜、花椒、大料、蒜、食用油、料酒、盐、糖、味精、酱油、淀粉各适量。

制作方法

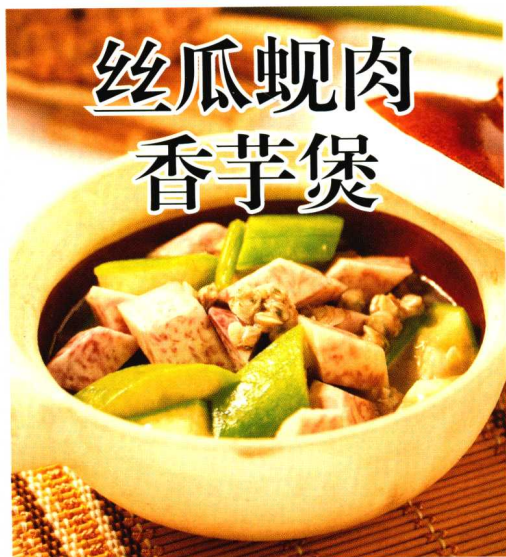
1. 小黄鱼洗净，蘸适量淀粉；豆腐切长方条，用开水氽一下捞出；葱、姜、蒜洗净，切成末。
2. 锅置火上，倒入食用油，油热后将鱼放入锅内炸至八成熟捞出待用。
3. 锅内留余油，待油热，放入大料、花椒、葱末、姜末、蒜末煸炒出香味，加入酱油、盐、糖、料酒、味精，倒入小黄鱼、豆腐，炖 10 分钟即可出锅。

【营养功效】增进食欲，预防脾胃疾患和尿路结石等。

小贴士

豆腐中缺少人体必需的蛋氨酸，烹调时宜与其他菜搭配。

丝瓜蚬肉香芋煲



主料：丝瓜 200 克，蚬肉 100 克，香芋 200 克。

辅料：葱段、姜末、食用油、盐、味精、鲜奶各适量。

制作方法

1. 丝瓜刮去外皮，切块；香芋去皮，切成菱形块；蚬肉氽水后捞起待用。
2. 另起锅，放食用油烧热后下姜末、葱段爆香，加入清水、香芋，小火煮约 2 分钟。
3. 投入丝瓜、蚬肉，与香芋一起煮，调入盐、鲜奶、味精，至丝瓜熟即可。

【营养功效】滋阴养颜，消肿解毒，解渴除烦。

小贴士

丝瓜汁水丰富，宜现切现做，以免营养成分随汁流失。

制作方法

1. 洗净猪肚，开4厘米宽的口，放入沸水锅中，加花椒、姜块、葱段，煮至三成熟，捞出切粗丝；青蒜洗净，切段备用。
2. 炒锅上火，加食用油，烧至四成热时下葱段、姜块，煸出香味，放金针菇、肚丝再煸炒，加盐、料酒、鸡汤、胡椒粉、青蒜段、味精炒匀。
3. 用水淀粉勾薄芡，淋香油起锅装盘。

【**营养功效**】消食开胃。

小贴士

金针菇宜熟吃，不宜生吃。

金针菇炒肚丝



主料：金针菇 200 克，猪肚 200 克。

辅料：青蒜 50 克，食用油 50 克，花椒、姜块、葱段、盐、味精、料酒、鸡汤、胡椒粉、水淀粉、香油各适量。

制作方法

1. 香菇浸透，去菇柄，切成丝；青辣椒、红辣椒切小块。
2. 将香菇丝吸干水分，放入碗中，加鸡蛋液、淀粉拌匀，放油锅内炸至酥脆，捞起。
3. 另起锅，放入蒜蓉、葱花、青红椒块及炸好的香菇丝，调入盐、胡椒粉、味精，翻炒至入味，加入适量辣椒油即可出锅。

【**营养功效**】益气健脾，解毒润燥。

小贴士

干香菇可光用温水浸洗半天，然后让其在水中旋转，以去除沙粒。

椒盐素鳝丝



主料：干香菇 150 克，鸡蛋 50 克。

辅料：青辣椒、红辣椒、淀粉、蒜蓉、葱花、食用油、盐、味精、胡椒粉、辣椒油各适量。



制作方法

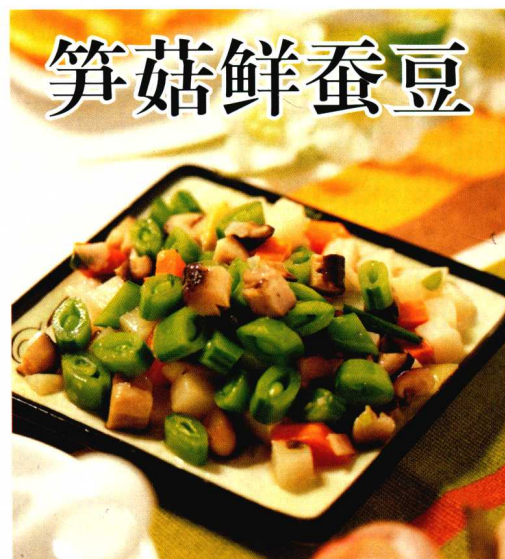
1. 西芹刮去皮，切段；墨鱼去衣洗净，切成薄片。
2. 锅内放食用油，烧热后下姜片、葱段、墨鱼片，炒至六成熟时，加料酒、盐，炒匀捞起。
3. 另起锅，放入蒜蓉、西芹炒几下，接着加入墨鱼片翻炒，调入辣椒酱、味精，淋入适量水淀粉勾芡，即可出锅。

【**营养功效**】此菜有养血滋阴的功效，是妇女保健佳品。

小贴士

实验表明，西芹有明显的降压作用，其持续时间随食量增加而延长。

主料：西芹 300 克，墨鱼 200 克。
辅料：姜片、葱段、蒜蓉、食用油、辣椒酱、料酒、盐、味精、水淀粉各适量。



制作方法

1. 鲜蚕豆瓣洗净，放入锅内，大火热油煸炒 1 分钟，取出沥净油备用；香菇用温水泡软，去蒂切块；冬笋、胡萝卜去皮，切丁。
2. 锅置火上，放食用油烧至六成热，倒入冬笋、香菇和胡萝卜丁煸炒，加上盐、料酒和汤炒匀。
3. 放入炒好的蚕豆瓣翻炒均匀，撒上味精，用水淀粉勾芡，淋入熟鸡油，盛入盘中即成。

【**营养功效**】健脾利湿，补中益气，止血利尿。

小贴士

香菇性滑，腹泻者忌食。

主料：鲜蚕豆瓣 250 克，冬笋 25 克，香菇 25 克。
辅料：胡萝卜 20 克，食用油、盐、料酒、汤、味精、水淀粉、熟鸡油各适量。

制作方法

1. 鱼头洗净，拭干，用适量油将两面略煎后盛出；香菇泡软、去柄，大的对切两半；山药去皮，切厚片；葱切段。
2. 用油炒香菇，并放入鱼头，加入盐和400毫升清水烧开，改小火，加入山药同煮入味。
3. 待汤汁收至稍干时，加入葱段并加适量水淀粉勾芡，然后盛出。

【**营养功效**】益气健脾，补身健脑。

小贴士

鱼头切记要煲熟，因鱼头中存在很多不利于健康的物质。

制作方法

1. 将鲳鱼去鳃、鳞，剖腹去内脏，洗净，在鱼身两面切刀花，撒上盐，抹上料酒、生抽，盛入盘中，把姜丝撒在鱼身上。
2. 锅置火上，加水烧开，将鱼盘上笼蒸约10分钟，至鱼眼突出、肉已松软出锅，撒上葱丝、红椒丝。
3. 锅置大火上，倒入山茶油烧热，加入蒸鱼的原汁，下鸡汤煮沸，加入味精、鸡油后起锅，浇在鱼上面，撒上胡椒粉、葱花即可。

【**营养功效**】益气养血，柔筋利骨。

小贴士

苹果中富含果胶，有止泻的作用，与清淡的鱼肉搭配食用，更加美味可口，也能为人体提供更丰富的营养成分。

山药烩鱼头



主料：山药 300 克，鱼头 200 克。

辅料：香菇 20 克，食用油、葱、盐、水淀粉各适量。

清蒸鲳鱼



主料：鲳鱼 300 克。

辅料：葱丝、姜丝、红椒丝、鸡油、山茶油、鸡汤、味精、料酒、生抽、盐、胡椒粉各适量。