

美味厨房

◎一菜一图，指导详尽，让好味道不差毫分。
◎用料精准、操作简易、居家烹饪从现在开始。

全彩
超值版

居家指导版



名厨教你好厨艺

新手学厨，高手晋级，
家庭必备菜典。

美味保健菜

吃出绿色，全菜品无任何添加剂，无味精、鸡精。

健康，从嘴巴开始！

美味厨房工作室 / 编写



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位



美味保健菜

MEI WEI BAO JIAN CAI



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

美味保健菜 / 美味厨房编写组编著. -- 北京 : 中国人口出版社, 2015.10

(美味厨房系列丛书)

ISBN 978-7-5101-3498-2

I. ①美… II. ①美… III. ①保健 - 菜谱 IV. ①TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第144332号

美味保健菜

美味厨房编写组编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	山东海蓝印刷有限公司
开 本	710 毫米 × 1000 毫米
印 张	14
字 数	180 千字
版 次	2015 年 10 月第 1 版
印 次	2015 年 10 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-3498-2
定 价	29.80 元

社 长	张晓琳
网 址	www.rkcbs.net
电子邮箱	rkcbs@126.com
电 话	(010) 83534662
传 真	北京市西城区广安门南大街 80 号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

中国素有“烹饪王国”的美誉，饮食文化丰富多彩、博大精深。从高档宴席到街边小吃，从上海的生煎包到青藏的酥油茶，从北京的烤鸭到云南的米线，从风干牛肉到家常馅饼……无不散发着独特的魅力。来自五湖四海的食材和调味品，通过精妙的技艺，变成一道道叫人垂涎欲滴的美食，为亿万人的味蕾增添了满满的幸福感。如今，人们对于“吃”的期待已不仅仅是简单的味觉感受，更是对品味的追求、精神的享受和情感的传递。每一道美食都有着独特的文化背景，都蕴含着浓厚的文化底蕴，它能触动人们的味蕾，更能触动人们的心灵，透过美食，我们能够看到一个充满阳光的世界。

每个人对美食都有着不同的感受和领悟，人们会把生活中的酸甜苦辣融入对美食的理解，使美食不仅成为人生感悟的分享者，更成为情感的传递者。在制作和享受美食的过程中，快乐会逐渐放大，感染身边的每一个人；而痛苦会逐渐消散，变得无影无踪。味蕾的绽放，会让人的心灵更加温暖。所以，如果自己动手烧制出一桌精美的菜肴，无论是家人围坐一起，还是招待三五成群的朋友，都会既真诚动人又温暖美好。人与人之间的情感会在锅碗瓢盆的碰撞中升温，会在品尝菜肴、称赞烧菜手艺或是闲话家常中凝聚……

所以，为了让大家既能享受到美味，又不失自己动手的乐趣，我们特别策划了这场精彩的味觉盛宴。这里的每一道烹饪技艺都是用真诚的内心描绘的，每一张菜品图片都是用最真的情感拍摄的，希望您感受到的不仅仅是油、盐、酱、醋的琐碎，更有对我们所传递的饮食文化理念的理



前言

PREFACE

解和饮食智慧的感悟。“言有尽而味无穷”，“吃”是学问、是智慧，更是幸福。我们希望本书不仅能够让您的烹饪技术不断进步，而且能让您更多地感受到美食的魅力，同时也能把对美食的热爱融合到生活中，永远热情饱满、激情自信地面对生活，成为热爱美食、热爱生活的快乐的人！

这本《美味保健菜》是遵循人体健康的饮食法则而推出的一本菜谱图书，其中包括养心健体保健菜、暖胃养颜保健菜、保护肝脏保健菜、清肺止咳保健菜、健脾养肾保健菜几个系列。因为注重食材的搭配、健康的烹饪方式，所以按照本书中的菜谱做出的菜肴不仅美味，还有益身体健康，是老少皆宜的养生菜肴，能起到祛病、保健的功效。

编者

2015年1月

1

Part1

养心健体

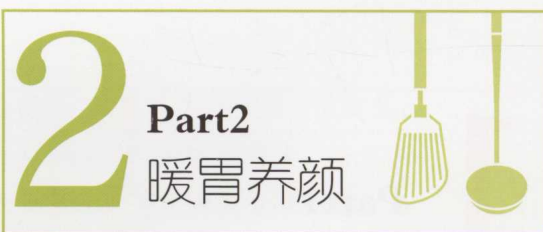


• 食疗原则.....	2
• 西兰花炒豆腐.....	4
• 番茄双花.....	4
• 百合腰果西兰花.....	5
• 蒜蓉炒西兰花.....	5
• 胡萝卜百合糖水.....	6
• 胡萝卜拌蕨菜.....	6
• 玉米胡萝卜排骨汤.....	7
• 胡萝卜南瓜粥.....	7
• 四珍白菜.....	8
• 白菜炒牛肉.....	8
• 白菜豆腐汤.....	9
• 小米南瓜粥.....	9
• 燕麦小米粥.....	10
• 黄金小米粥.....	10
• 鲜菇小米粥.....	11
• 小米汁.....	11
• 黄金小米糕.....	12
• 芝麻糊.....	12
• 芝麻茄子.....	13

• 黑芝麻红枣粥.....	13
• 栗子焖乌鸡.....	14
• 栗子芋头鸡汤.....	14
• 花生凤爪汤.....	15
• 花生仁牛肉汤.....	15
• 南瓜仁松饼.....	16
• 田园南瓜仁蛋糕.....	16
• 松子拌香菇.....	17
• 啤酒香菇蒸鸭.....	17
• 口蘑油菜.....	18
• 口蘑炒蚕豆.....	18
• 口蘑银耳滚豆腐.....	19
• 口蘑香菇粥.....	19
• 猪血腐竹粥.....	20
• 香菜拌腐竹.....	20
• 芹菜拌腐竹.....	21
• 烧腐竹.....	21
• 红焖叉烧腐竹.....	22
• 萝卜腐竹汤.....	22
• 芹菜叶豆腐汤.....	23
• 豌豆苗豆腐汤.....	23
• 杏仁苹果豆腐羹.....	24
• 瑶柱香菇蒸豆腐.....	24
• 辣椒炒干丝.....	25
• 家常豆腐皮.....	25

• 煎猪肝	26
• 韭菜炒羊肝	26
• 海带冬瓜薏仁汤	27
• 海带白萝卜糖水	27
• 海米紫菜蛋汤	28
• 海带紫菜瓜片汤	28
• 紫菜萝卜汤	29
• 清蒸带鱼	29
• 干煎带鱼	30
• 木瓜烧带鱼	30
• 红烧带鱼段	31
• 清蒸带鱼	31
• 煎封鲳鱼	32
• 伸筋草当归鲳鱼汤	32
• 雪笋鲳鱼	33
• 红烧鲳鱼	33
• 黑豆煮鱼	34
• 冬瓜焖黑鱼	34
• 红枣炖黑鱼	35
• 红小豆薏仁鲤鱼汤	35
• 红小豆焖鲤鱼	36
• 何首乌鲤鱼汤	36
• 茛苳花椒鲤鱼汤	37
• 香糟烧鲤鱼	37
• 当归白芷鲤鱼汤	38
• 香菜根拌鱼皮	38
• 黄花菜炖草鱼	39
• 砂仁陈皮鲫鱼汤	39
• 香煎鳕鱼块	40

• 冬菜蒸鳕鱼	40
---------------	----



• 养胃，药疗不如食疗	42
• 苦瓜瘦肉汤	44
• 苦瓜肥肠	44
• 苦瓜炖猪手	45
• 鱼香苦瓜丝	45
• 羊腩苦瓜粥	46
• 咖喱酸辣菜花	46
• 菜花炒咸肉	47
• 牛肉菜花汤	47
• 珍珠菜花	48
• 甜椒炒丝瓜	48
• 青辣椒炒猪肝	49
• 酸辣藕片	49
• 银鱼蒸粉藕	50
• 鸡蛋藕丸	50
• 藕片汤	51
• 瘦肉番茄粉丝汤	51
• 奶油番茄汤	52
• 番茄块拌芦荟	52
• 芹菜叶花生仁	53
• 粉蒸芹菜叶	53

• 芹菜叶鲜菇汤	54	• 啤酒酱排骨	68
• 豆苗鸡片	54	• 虫草花玉米排骨汤	69
• 蒜蓉豌豆苗	55	• 杏仁水果排骨汤	69
• 豆腐白菜猪蹄汤	55	• 扁豆排骨汤	70
• 果汁白菜心	56	• 羊肉山药汤	70
• 酸辣苹果丝	56	• 山药甘笋羊肉粥	71
• 苹果炒肉片	57	• 麻辣羊肉	71
• 青苹果瘦肉汤	57	• 榨菜羊肉末	72
• 香瓜苹果汁	58	• 栗子焖羊肉	72
• 玻璃苹果	58	• 清炖羊肉	73
• 解酒果蔬汁	59	• 芥蓝菜牛肉	73
• 苹果葡萄汁	59	• 陈皮牛肉	74
• 银耳橙汁	60	• 锦绣牛肉丝	74
• 板栗鲜笋肉	60	• 香芋牛肉煲	75
• 红烧栗子淮山药	61	• 山药软炸兔	75
• 板栗核桃粥	61	• 山药百合炖兔肉	76
• 烩香蕉汤	62	• 鸡丝大拉皮	76
• 香蕉三丁羹	62	• 板栗烧鸡	77
• 香蕉龙井茶	63	• 桂圆肉炖鸡	77
• 鸡蛋牛奶香蕉汁	63	• 椰子燕窝鸡肉汤	78
• 枸杞蒸葡萄干	64	• 土豆蒸鸡块	78
• 糯米红枣粥	64	• 荔枝干贝老鸭汤	79
• 红薯粥	65	• 椰子银耳煲老鸭	79
• 香蕉粥	65	• 淡菜蒸鸭块	80
• 萝卜瘦肉粥	66	• 吮指香辣鸭架	80
• 甜椒肉丝	66	• 螃蟹白菜汤	81
• 豆豉蒸猪头肉	67	• 螃蟹老豆腐汤	81
• 葱爆猪肉	67	• 脆皮凉瓜炒河虾	82
• 菠萝咕嚕肉	68	• 彩色虾球	82

· 淡菜海带冬瓜汤.....	83
· 海带炖牛尾.....	83
· 海带绿豆粥.....	84
· 肉酱烧鲜鲍.....	84
· 玉竹薏米煲土鸡.....	85
· 当归玉竹牛肚汤.....	85
· 四君子蒸鸭.....	86
· 人参红枣茶.....	86
· 良姜草寇陈皮鸡.....	87
· 良姜陈皮粥.....	87
· 芪精桃仁煨乳鸽.....	88
· 黄精炖鸡块.....	88

· 浮小麦红枣猪心汤.....	98
· 黄花菜蒸腰花.....	98
· 山茱萸核桃猪腰汤.....	99
· 番茄煮牛肉.....	99
· 香菜拌牛肉.....	100
· 软炸淮药兔.....	100
· 芝麻茄汁烩鸡脯.....	101
· 姜归母鸡羹.....	101
· 葱爆鸭块.....	102
· 滑炒鸭片.....	102
· 枸杞松仁烩鸭片.....	103
· 盐水鸭肝.....	103
· 滑蛋河虾仁.....	104
· 萝卜丝煮河虾.....	104
· 椒盐虾.....	105
· 砂锅海虾粥.....	105
· 豆瓣焖鳝鱼.....	106
· 酸菜煮鳝鱼.....	106
· 豆瓣鲤鱼.....	107
· 天麻川芎鲤鱼汤.....	107
· 笋焖黄鱼.....	108
· 烹带鱼.....	108
· 煎蒸带鱼块.....	109
· 烧带鱼盖饭.....	109
· 快炒鱿片.....	110
· 干煸鱿鱼丝.....	110
· 韭菜薹炒鱿鱼.....	111
· 油爆鲜贝.....	111
· 味噌虾球鲜贝粥.....	112

3

Part3

保护肝脏



· 肝脏功能食疗原则.....	90
· 慈姑猪苓螺蛳汤.....	94
· 葛粉绿豆慈姑汤.....	94
· 萝卜干焖黄豆.....	95
· 雪里蕻炒黄豆.....	95
· 鲜蘑炒毛豆.....	96
· 毛豆鲜虾粥.....	96
· 素三丝.....	97
· 草菇紫菜烩羊肉.....	97

· 蜜汁香蕉.....	112
· 鱼香番茄.....	113
· 番茄大蒜拌黄瓜.....	113
· 番茄烧牛肉.....	114
· 番茄炒鸡蛋.....	114
· 番茄蛋花汤.....	115
· 苦菊沙拉.....	115
· 苦菊拌螺头.....	116
· 蒜蓉西蓝花.....	116
· 海米炒白菜.....	117
· 白菜丝拌紫菜.....	117
· 花生拌圆白菜.....	118
· 圆白菜炒百合.....	118
· 粉蒸菜卷.....	119
· 爆炒卷心菜.....	119
· 萝卜玉米煲百叶.....	120
· 胡萝卜丝拌木耳海蜇.....	120
· 西芹百合炒腊肉.....	121
· 鸡丝拌芹菜.....	121
· 干辣椒炒芹菜.....	122
· 黄瓜炒鸡蛋.....	122
· 黄瓜火腿炒鸭蛋.....	123
· 山药花生烧兔肝.....	123
· 山药蕤仁牛肝汤.....	124
· 山药芝麻小米粥.....	124
· 鹅肝海鲜炒饭.....	125
· 什锦鸡丁盖浇饭.....	125
· 花生豆豆粥.....	126
· 花生鱼粥.....	126

4

Part4

清肺止咳



· 食疗选择原则.....	128
· 胡萝卜白菜卷.....	130
· 小白菜丸子汤.....	130
· 海米烧菜花.....	131
· 青豆蛋黄菜花汤.....	131
· 油焖鲜笋.....	132
· 竹笋香菇菠菜汤.....	132
· 笋尖猪肝粥.....	133
· 丝瓜虾皮蛋汤.....	133
· 煮丝瓜蟹肉.....	134
· 猪皮萝卜冬瓜汤.....	134
· 番茄鲜橙汤.....	135
· 番茄苹果高丽菜汁.....	135
· 土豆菜卷.....	136
· 土豆烧苦瓜.....	136
· 土豆鸡蛋饼.....	137
· 青椒酿素肉.....	137
· 土豆鲜蘑沙拉.....	138
· 桂花土豆丁.....	138
· 大麦土豆粥.....	139
· 山药莲子苡仁粥.....	139
· 龙眼山药饮.....	140
· 金橘山药粟米粥.....	140
· 山药素汤.....	141

· 玉米山药杏仁汤.....	141
· 砂锅山药棍.....	142
· 韭菜薹炒猪肉.....	142
· 咸鱼蒸猪肉.....	143
· 红焖猪肉.....	143
· 薏仁荸荠猪肉汤.....	144
· 咸鸭蛋蒸肉饼.....	144
· 青豆蒸肉.....	145
· 龙眼猪心.....	145
· 玉竹烧猪心.....	146
· 人参桂圆烧猪心.....	146
· 豆豉猪心.....	147
· 山药羊肉汤.....	147
· 枸杞子炖羊脑.....	148
· 当归天麻羊脑汤.....	148
· 菠萝鸡丁.....	149
· 瓜盅粉蒸鸡.....	149
· 客家三杯鸡.....	150
· 金针菇炒鸡丝.....	150
· 苋菜小鱼粥.....	151
· 鲤鱼粥.....	151
· 菊花草鱼.....	152
· 鲈鱼苕麻根汤.....	152
· 菇笋鲫鱼汤.....	153
· 烧黄鳝.....	153
· 豉汁蒸盘龙鳝.....	154
· 小米鳝鱼粥.....	154
· 虾皮紫菜粥.....	155
· 五香豆腐干紫菜汤.....	155

· 口蘑竹荪汤.....	156
· 卤汁豆腐干.....	156
· 豆腐干炒蒜心.....	157
· 麻辣豆腐干.....	157
· 椒麻腐竹.....	158
· 自制臭豆腐.....	158
· 杏仁银耳豆腐汤.....	159
· 橙汁豆腐羹.....	159
· 黑木耳蒸鸭蛋.....	160
· 木耳烧黄花鱼.....	160
· 清甜玉米银耳豆浆.....	161
· 清汤银耳炖雪蛤.....	161
· 莲子银耳菠菜汤.....	162
· 雪梨银耳蜜汁.....	162



· 银耳炖鸭蛋	163
· 陈皮红薯	163
· 柳橙果蔬汁	164
· 草莓香蕉豆浆	164
· 葡萄梨奶汁	165
· 健康果菜汁	165
· 白菜苹果草莓汁	166
· 雪梨番茄汁	166
· 橘柚豆浆	167
· 柚子红茶	167
· 柚子蜂蜜糖水	168
· 柚子归芍酒	168
· 柚子杏仁炖乌鸡	169
· 小黄瓜柠檬汁	169
· 柠檬汁拌水果	170
· 柠檬荸荠糖水	170
· 柠檬派	171
· 黄瓜姜鲜汁	171
· 五味子冰糖饮	172
· 芦根菊花茶	172

· 金荞麦瘦肉炖汤	176
· 豆角炒肉	176
· 刀豆肉片汤	177
· 紫苏肉片	177
· 牛蒡排骨汤	178
· 糖醋排骨	178
· 响螺排骨墨鱼汤	179
· 排骨焖油豆角	179
· 臭豆腐烧排骨	180
· 淡菜酥腰	180
· 木耳猪腰汤	181
· 冬菜蒸牛肉	181
· 三鲜拌牛腱	182
· 香芹牛肉	182
· 木瓜炒牛肉	183
· 黄芪牛肉	183
· 凉拌牛肉条	184
· 洋葱辣牛肉	184
· 豆干丝炒牛肉	185
· 青蒜烧牛肉	185
· 酱香狗肉	186
· 枸杞炖兔汤	186
· 核桃鸡	187
· 猴头蘑炖柴鸡	187
· 干辣椒焖土鸡	188
· 板栗大枣炖母鸡	188
· 六安酱鸭	189
· 鸭肉粉丝	189
· 葱油蒸鸭	190

5

Part5

健脾养肾



· 补肾养肾，必备常识	174
-------------------	-----

• 黑豆莲藕乳鸽汤.....	190	• 胡萝卜炒鸡蛋.....	205
• 红参须绿豆煲乳鸽.....	191	• 桃仁莴笋.....	205
• 豉汁海米蒸蛋.....	191	• 鸭肠拌三丝.....	206
• 苹果蛋饼.....	192	• 菠萝莴笋.....	206
• 菠菜炒鸡蛋.....	192	• 芦笋海参汤.....	207
• 红烧海米豆腐.....	193	• 酸辣苦瓜片.....	207
• 金华豆腐包.....	193	• 山药鳗鱼汤.....	208
• 黄豆番茄豆腐羹.....	194	• 山芪炖胰脏.....	208
• 黄豆芽排骨.....	194	• 薯香海带.....	209
• 藕汁蒸蛋.....	195	• 红焖萝卜海带.....	209
• 海米烧菜花.....	195	• 海带煮瘦肉.....	210
• 西兰花猪肝粥.....	196	• 拌海带.....	210
• 西兰花拌腊肠.....	196	• 琥珀核桃.....	211
• 香菇炒西兰花.....	197	• 墨鱼炖桃仁.....	211
• 海蜇皮拌芹菜.....	197	• 红薯双仁汤.....	212
• 苹果水芹汁.....	198	• 莲子核桃鸡丁.....	212
• 鱼肚拌菠菜.....	198		
• 菠菜肉末汤.....	199		
• 木耳菠菜鸡蛋汤.....	199		
• 凉拌菠菜.....	200		
• 茼蒿鱼头汤.....	200		
• 咖喱虾仁焖茼蒿.....	201		
• 核桃炒韭菜.....	201		
• 鸡蛋炒韭薹.....	202		
• 韭菜炒羊肝.....	202		
• 椒油芥菜.....	203		
• 芥菜土豆鲛鱼丸汤.....	203		
• 干贝芥菜鸡汤.....	204		
• 长生肉丁.....	204		





Part
1

养心健体

YANG XIN JIAN TI

食疗原则

民以食为天，但“食”亦有道。所谓春温、夏热、秋凉、冬寒，在显示四季更迭这一自然规律之时，亦彰显饮食之道。中医有“心主气血，其华在面”的理论，意思是气血的盛衰常常通过面部的颜色与光泽就能显现，在“以内养外”的营养角度上来说，中医有云：春养肝，夏养心，秋养肺，冬养肾，四季养脾胃。

养心六个方法

1) 少卧

老人好卧，但需有节制。若长时间卧床休息，会损伤阳气。

2) 少怒

怒是七情中最强烈的一种情绪。“怒不节，气乃不固”。怒则气机不畅，出现气逆和气滞，引起心脑血管病。故善于养生的“老寿星”，无不忌怒。止怒的主要方法是：“自制”。易发怒的人遇到不顺心的事，要自我克制。或者有意识地转移目标，平衡稳定自己的心境，用理智驾驭情绪，或改变一下环境，使心情冷静下来。

3) 少色

即寡欲以养精。养精就是保护好器官的生理功能。若好色纵欲，不但会引起性机能衰退，使人精疲力竭，还会造成机体的内分泌紊乱，导致多种疾病的发生。

4) 少言

少言并非不说话，而是勿喋喋不休、大喊大叫，更不要经常激怒而吵架。若经常不断地大声说话，就会使人中气不足，影响呼吸器官的功能，不利于健康。

5) 少食

饮食不能过，如果每顿饭吃得过饱，血液长久地集中于肠胃，其他脏器相应缺血和处于抑制状态，就会产生困倦感。甚至会诱发胆囊病、糖尿病、肥胖病，导致早衰，缩短寿命。

6) 少欲

养身贵在养心，养心贵在养神。人不能没有物质和精神的需要和追求。但这种追求要从实际出发，切勿脱离主客观条件，甚至想入非非，最终因失望而痛苦，忧思成疾而影响健康。因此，会养生的人均减少个人私欲，淡化名利。



 养心护心十一步**1 早晚散散步**

散步是老年人最安全的有氧代谢运动，长期坚持可使血压下降、血糖降低，起到预防心脑血管疾病的作用。

2 喝牛奶

《美国临床营养学杂志》的研究称，每天一杯牛奶，有助于高血压患者的健康，而高血压可导致中风和心脏疾病发生。

3 锻炼讲方法

如果遇到空气湿度大、氧气含量低的阴雨天气，应尽量避免室外活动。上午9~10时人的血压最高，是心脑血管疾病的高发时段，此时心脑血管病人应避免外出锻炼；中午应适当补充午觉。

4 情绪有度

任何恶劣的情绪，如极度紧张、焦虑、悲痛或忧愁等，均会危及心脏的健康。所以，对于心脏病病人，要学会减轻压力与宽松精神，正确对待各种精神或环境的应激事件。保持平和心境，节制情绪变化，喜怒有度，切忌大喜、大悲、大怒。

5 早搓手

早晨起床后，人体各器官经过一晚上的休息，将开始新一天的工作。随着人体活动的增加，心率会加快，因此早晨要注意调养心肺。搓手心时，将两掌合并，来回对搓，尽可能地摩擦手心。此外，早晨，将两双手的手指相互对揉按摩，也能起到提神醒脑的作用。

6 睡眠保心

秋天高气爽，早睡可顺应阴精的收藏，早起可舒达阳气。一般来说，秋季晚9点至10点入睡，晨5点至6点起床，可保心神安宁。进入

秋季，天气变化无常，被子要随气温增减，不冷，方可安眠。睡觉时护住胸背，因五脏的腧穴都汇集于背部，若邪风侵入，易中风。

7 冷热都要防

初秋季节温差变化大，要注意随时增减衣服，夜间防止受凉；阴天下雨时，尽量少外出；气温过高时，适当开空调降温，注意温度不要过低；在外纳凉时间不要过长。

8 适量饮用葡萄酒

每天一杯红葡萄酒有益于心脏健康。美国密西西比大学的研究显示，红葡萄酒含有丰富的抗氧化剂，对降低胆固醇有积极作用。

9 早晚喝杯水

急性心脑血管疾病的发生与血液黏稠度增高有关。人们经过一夜睡眠、出汗和排尿后，人体水分减少，血液黏稠度会升高。所以夜晚入睡及早晨起床后，应喝下约200毫升白开水，可以降低血液黏稠度。

10 少食多餐

《英国医学杂志》的研究显示，每天吃6顿小餐，比那些只吃一顿或两顿大餐者，胆固醇水平降低5%。因此，不妨每天少食多餐，改变一下用餐习惯。

11 深呼吸

研究显示，每分钟深呼吸10次，每天做15分钟，坚持两个月，可以帮助降低血压。这是因为浅呼吸会减缓身体代谢盐分的速度，从而引发血压升高。

西兰花炒豆腐



原料

西兰花、豆腐各200克，红椒10克

调料

盐、胡椒粉、水淀粉、植物油各适量

制作方法

1. 西兰花洗净，切成小朵，用沸水烫片刻，捞出沥干水。豆腐切块。红椒洗净，切碎。
2. 起锅倒入植物油加热，下入豆腐块用小火煎至略黄，铲起。
3. 锅留油烧热，下红椒碎翻炒，再依次倒入西兰花、豆腐轻轻翻炒。下盐、胡椒粉调味，最后用水淀粉勾薄芡即可。

保健功效

维护血管的韧性，不易破裂。

番茄双花



原料

菜花、西蓝花各400克，番茄200克

调料

葱花、盐、番茄酱、白糖、植物油各适量

制作方法

1. 菜花、西蓝花去根，切小朵，洗净。番茄洗净，切丁。锅入清水烧沸，入菜花和西蓝花焯水，捞出沥干。
2. 锅入油烧热，入葱花爆香，放番茄酱翻炒，入清水烧沸，入菜花、西蓝花和番茄，调入盐和白糖炒匀，待汤汁收稠即可。

保健功效

能提高人体免疫功能。