

CCTV 2
中央电视台

金牌栏目



倾情奉献

● 伦洋生活馆·美食系列 ●
高清图超值版



中国烹饪大师 张奔腾/主编
杨跃祥/摄影

营养家常菜



北京出版社

CCTV 2
中央电视台

金牌栏目



倾情奉献

● 伦洋生活馆·美食系列 ●
彩图超值版

中国烹饪大师 张奔腾/主编
杨跃祥/摄影



营养家常菜

北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

营养家常菜 / 张奔腾主编; 杨跃祥摄影. —北京: 北京出版社, 2008. 1

(伦洋生活馆·美食系列)

ISBN 978 - 7 - 200 - 07031 - 6

I. 营… II. ①张…②杨… III. 菜谱 IV. TS972. 12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 183692 号

伦洋生活馆·美食系列

营养家常菜

YINGYANG JIACHANGCAI

张奔腾 主编

杨跃祥 摄影

*

北 京 出 版 社 出 版

(北京北三环中路6号)

邮政编码:100011

网 址: [www. bph. com. cn](http://www.bph.com.cn)

北京出版社出版集团总发行

新 华 书 店 经 销

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷

*

787×1092 16开本 10印张 100千字

2008年6月第1版 2008年6月第1次印刷

印数 1—5 000

ISBN 978 - 7 - 200 - 07031 - 6

TS · 198 定价:24.80元

质量监督电话: 010 - 58572393

序

“民以食为天”，饮食要讲究平衡，主食与副食的平衡；酸性食物与碱性食物的平衡；杂粮与精粮的平衡；荤与素的平衡；饥与饱的平衡；寒与热的平衡；干与稀的平衡；摄入与排出的平衡；动与静的平衡；情绪与食欲的平衡。可是在日常生活中，人们对每天所吃的食物却是知之甚少。指导人们进食的不是科学合理的膳食理念，而大多是自幼养成的饮食习惯。如果好习惯可以造就健康，那么诸多的饮食误区就可能给您的健康带来隐患。所以每天该吃什么，什么人该吃什么，该在什么时间吃，该怎么搭配，如何烹调等等这些看似简单的问题，其实都与您的健康息息相关。

《伦洋生活馆》丛书分为营养和美食两大系列，通过阅读本套丛书，您会从中了解到各种常见的食物的营养成分、保健功效、食用方法、饮食宜忌以及一些灵活实用的生活小常识。同时每系列丛书都配有精心搭配的营养菜谱，并详尽地介绍了菜品的烹调方法、养生功效以及适用人群，帮助您合理地搭配膳食，解除您“每天吃什么、该怎么吃、怎么吃更适合”的困扰。

如果您是紧张忙碌的上班族，您会在书中找到适合自己的简单快捷的烹调方式，找到可以缓解亚健康状态、减轻压力、舒缓心情的食物。

如果您是退休在家的老人，您不仅会从中学到各种滋补养生佳肴的做法，而且还会在书中了解到哪种食物具有抗癌防癌的功效，哪种食物适合糖尿病患者进食，哪种食物可以预防高血压、高血脂，哪种食物可以保护心脑血管等等。

如果您是优雅生活的主妇，本丛书会帮助您建构健康生活的理念，让您成为家庭的营养师，食物将会在您的手中发挥着魔力，给您的家人带去健康、快乐。

如果您是事业忙碌的男士，想拥有一切，就要首先拥有健康吧，伦洋生活馆系列丛书会带给您健康的体魄，带领您走向精致的生活。

请相信：“生活的理想，就是为了理想的生活。”

由于编写仓促，书中如出现不妥或疏漏之处，欢迎广大读者提出宝贵意见，以便加以改进。

中国烹饪大师

张年隆

2008年4月

目录

CONTENTS



小炒

黑三剁 / 8

莲花肉丝 / 9

洋葱炒肉片 / 9

豉椒肉丝 / 10



三鲜肉丝 / 10

什锦肉丝 / 10

双色肉丝 / 11

酱爆肉条 / 11

生炒猪肝 / 12

冬笋肝丝 / 12

苦瓜炒猪肝 / 13

抓炒腰丝 / 13

黄瓜炒腰花 / 13

火爆腰花 / 13

红烧大肠 / 14

蒜烧肚条 / 14

香菜炒肚仁 / 14

冬菇猪舌 / 15

玉兰猪耳 / 15



青豆牛肉末 / 16

芹香牛肉丝 / 16

芦笋牛肉 / 16

茄汁牛肉 / 17

葱椒爆羊肉丁 / 18

家常羊肉丝 / 18

笋爆羊肚 / 18



炒鸡片 / 19

蘑菇鸡片 / 19

家常鸡块 / 20

宫保鸡丁 / 20

蒜末煎鸡翅 / 21

酱汁鸡肝 / 21

干煸鸭丝 / 22

泡椒鸭片 / 22

鸭肉酱丁 / 22

炒兔丝 / 23

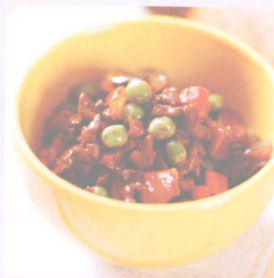
香菜狗肉丝 / 23

红烧鲤鱼 / 24

家常鲫鱼 / 25

香辣鲢鱼头 / 25

炒鲢鱼块 / 25



滑溜草鱼片 / 26

西湖醋鱼 / 26

大蒜鲇鱼 / 26

干煸鳝丝 / 27

苦瓜虾仁 / 27

炒虾皮韭菜 / 28

糖醋大头宝 / 28

酱爆鱿鱼卷 / 29

软炸带鱼 / 29

熬带鱼 / 29

烧干贝 / 30

葱烧海参 / 30

青韭炒蛭子 / 30

奶油菜心 / 31

醋熘白菜 / 31

麻辣白菜 / 32

肉丝烩酸白菜 / 32

板栗白菜 / 32

炒黑白菜 / 33

三丝白菜 / 33



蟹黄扒白菜 / 34

蚝油生菜 / 34

意式生菜 / 34

生菜扒鸡腿 / 35

生菜鱼米包 / 36

生菜牛肉 / 36

虾米烧油菜 / 37

菇笋烧菜心 / 38

香菇油菜 / 38

三丝菠菜 / 38

鸡蛋炒菠菜 / 39

笋肉炒菠菜 / 39

海米炆菠菜 / 40

奶汁菠菜心 / 40

菠菜梗烧蘑菇 / 41

香炆油麦菜 / 41

蒜蓉油麦菜 / 42

豆豉鲮鱼油麦菜 / 42

栗子芹菜 / 42



干炒芹菜 / 43

酸辣百合芹菜 / 43

椒油炆芹菜 / 44

芹菜肉松 / 44

鱼香空心菜 / 45

蘸汁空心菜 / 46

肉炒空心菜 / 46

黄豆空心菜 / 47

腐乳空心菜 / 47

香菜梗炒鳝丝 / 48



蛋皮炒丝瓜 / 48

香菇烧丝瓜 / 49

虾皮炒丝瓜 / 49

核桃仁炒韭菜 / 50

炒韭菜 / 50

韭菜炒绿豆芽 / 51

韭菜摊鸡蛋 / 51

银丝黄瓜 / 52

醋溜嫩黄瓜 / 52

滑蛋黄瓜 / 53

虾仁黄瓜丁 / 54

黄瓜木耳 / 54

虾皮烧冬瓜 / 55

酸辣冬瓜 / 55

脆炒南瓜丝 / 55

清蒸茄子 / 56

酱焖茄子 / 56

松汁茄子 / 57

老干妈烧茄子 / 58

素炒茄丝 / 58

锅塌茄子 / 59

炆西红柿 / 59



番茄肉片 / 59

炒木犀柿子 / 60

蜜汁番茄 / 60

桂花西葫芦 / 61

茼蒿豆腐 / 61

茼蒿炒蛋 / 61

蛋花萝卜 / 62

酸辣萝卜 / 62

凤凰萝卜 / 63

萝卜块豆腐 / 63

红烧萝卜 / 64
溜炒白萝卜 / 64
萝卜榨菜肉丝 / 65
葱头炒蛋 / 65
红焖洋葱 / 66
雪菜豆瓣酥 / 66
雪里蕻炖豆腐 / 66
冬瓜炒胡萝卜 / 67
七彩胡萝卜 / 67



素烩五圆 / 68
糖醋藕丝 / 68
珊瑚藕片 / 69
素炒豇豆 / 69
香酥山药丁 / 70
炒山药泥 / 70



葱炒土豆丝 / 71
甘蓝滑蛋 / 71
焖烧土豆 / 71
拔丝土豆 / 72
溜土豆青椒片 / 72
茄汁土豆 / 73

黄油煎红薯 / 73
绣球薯圆 / 73
干煸香菇扁豆 / 74
红油茭白 / 75
茭白丝炒蛋 / 75
鲜蘑笋尖 / 76
烧冬笋 / 76
烧芦笋 / 77
酸豆角炒肉末 / 77

海米菜花 / 77
金珠落玉 / 78
薯丁炒玉米 / 78
葱炒蚕豆 / 78
炒冬笋蚕豆 / 78
苦瓜炒青椒 / 79
酿青椒 / 79
青椒炒鸡蛋 / 80



双菇苦瓜丝 / 80
豆豉苦瓜 / 80
葱花苦瓜 / 81
红烧平菇 / 81
平菇烧海带 / 82
蒜薹炒肉丝 / 82
椒盐口蘑 / 83
清醉草菇 / 84
烧双冬 / 84
蒜烧鸡腿菇 / 85

如意竹荪 / 85
木须肉 / 86
木耳山药 / 86
黑木耳豆腐 / 87
木耳炒千丝 / 87
烧豆腐 / 88
麻婆豆腐 / 88

凉菜

叉烧肉 / 90
双椒肉 / 90
凉爽肉片 / 91
粉皮拌肉丝 / 92
琉璃肉丸 / 92
炸荸荠肉卷 / 92
芥末白肉 / 93
卤猪头肉 / 93
黄瓜拌猪肝 / 94
芝麻腰片 / 94
五香牛肉 / 94
凉拌牛肉 / 95
麻辣羊肚丝 / 95



凉拌羊肉丝 / 96
花椒兔丁 / 96
香辣狗肉丝 / 97
白斩鸡 / 98

脆皮鸡卷 / 98
凉拌鸡丝 / 99
蜜汁鸡腿 / 99
干炸鲤鱼 / 100
芝麻黄鱼排 / 100
干炸带鱼 / 100
豆豉鱼冻 / 101
凉拌鳝鱼丝 / 102
海味三丝 / 102
拌海蜇 / 102
凉拌墨鱼丝 / 103
凉拌章鱼片 / 103
盐水虾 / 103
拌虾片 / 104
茶蛋 / 104



酱鸡蛋 / 104
鸡蛋沙拉 / 105
青椒拌皮蛋 / 105
蒜泥拌凉粉 / 105
芥末粉皮 / 106
香菇拌粉皮 / 107
黄瓜拌粉皮 / 107
凉拌三丝 / 107
香菇芹菜拌豆腐 / 108
虾皮拌豆腐 / 108
虾油拌豆腐 / 108
松花蛋拌豆腐 / 109

咸鸭蛋拌南豆腐 / 109
莴笋拌腐竹 / 110
拌绿豆芽 / 110
海带拌粉丝 / 110
拌梨丝 / 110

美味粥

杨梅瘦肉粥 / 112
海米排骨粥 / 113
糙米排骨粥 / 113
皮蛋排骨粥 / 113
绿豆猪肝粥 / 114
牛肉芹菜粥 / 114
枸杞羊肉粥 / 114
胡椒羊肉粥 / 115
羊肉苋菜粥 / 115
乌鸡梗米粥 / 115
鸡肝胡萝卜粥 / 115
鸡汤土豆粥 / 116



栗子鸡肉粥 / 117
鸭粥 / 117
白菜鸭肉粥 / 117
竹笋鲫鱼粥 / 118
狗肉豆豉粥 / 118
翡翠鱼粥 / 118
海鲜粥 / 119
虾米芋头粥 / 119

银芽海米粥 / 119
虾球粥 / 119
白菜蛋花粥 / 120
大米粥 / 120
莲子薏苡仁粥 / 121



莲枣薏仁粥 / 121
莲枣山药粥 / 122
松子桂圆粥 / 122
松子百合粥 / 122
紫米核桃粥 / 123
三黑蛋粥 / 123
八宝黑米粥 / 123
芡实白果粥 / 123
五谷粥 / 124
五仁粳米粥 / 124
黑芝麻果仁粥 / 125
麦片粥 / 125



山楂荞麦粥 / 125
绿豆花生米粥 / 126
小米龙眼粥 / 127
三米桂圆粥 / 127

桑葚枸杞粥 / 128
小麦糯米粥 / 128
百合杏仁粥 / 128

家常汤

板栗排骨汤 / 130
玉米排骨汤 / 130
银耳排骨汤 / 131



银耳瘦肉汤 / 132
菊花瘦肉汤 / 132
肉片黄花汤 / 132
节瓜瘦肉汤 / 133
萝卜甘笋肉汤 / 133
双菇粉丝肉片汤 / 134
蘑菇猪肉汤 / 134
鲜菊肝片汤 / 134



何首乌猪肝汤 / 134
芦荟猪蹄汤 / 135
酸辣猪血汤 / 135
冬瓜火腿汤 / 136

菠菜银鱼汤 / 136
银耳鱼肚汤 / 137
金针菇鱼尾汤 / 137



金针菇虾仁汤 / 137
海米冬瓜汤 / 138
牛肉豆腐汤 / 139
牛骨汤 / 139
党参牛尾汤 / 139
苹果百合牛肉汤 / 140
原汤老鸭 / 140
兔肉汤 / 140
美白蛋汤 / 141
口蘑蛋汤 / 141
鲜味罗宋汤 / 141
海带枸杞鲜汤 / 141
豆腐海带汤 / 142
清汤苦瓜 / 142
苦瓜绿豆汤 / 143
丝瓜及第汤 / 143
丝瓜香菇汤 / 144
金针菇口蘑汤 / 144
鲜玉米汤 / 145
豆芽番茄汤 / 145
黄豆芽汤 / 146
银丝翡翠汤 / 146

主食

羊肉馅饺子 / 148
翡翠饺子 / 148
牛肉蒸饺 / 149
火腿蒸饺 / 149
荞麦烫面饺 / 150
四方饺 / 150
鱼肉水饺 / 151
冬瓜饺 / 152
虾仁煎饺 / 152
水晶虾饼 / 152
香葱羊肉饼 / 153
茄汁牛肉饼 / 153



苹果比萨饼 / 154
京东肉饼 / 155
叉烧酥饼 / 155
奶香小酥饼 / 156
开心果朱古力饼 / 156
香煎藕饼 / 157
香蕉薄饼 / 157
洋葱饼 / 157
鲜肉烤饭 / 158
羊肉抓饭 / 158
家常石锅拌饭 / 158
虾仁面 / 159
茄汁牛肉面 / 159

小

炒





黑三剁

原料：

猪肉馅100克，玫瑰大头菜50克，红、绿尖椒各1个，香油、料酒、酱油、鸡精、油各适量。

做法：

- ① 玫瑰大头菜剁成碎粒，红、绿尖椒去籽和蒂，切成碎丁。
- ② 中火烧热油锅，油温烧至七八成热时，可放入猪肉馅，用锅铲压散，煸炒5分钟，至肉中水分完全煸干，肉末呈金黄色时，加入酱油和料酒炒香。
- ③ 在炒过的肉末中加入尖椒碎丁和玫瑰咸菜粒，大火再炒5分钟，调入鸡精和香油，炒拌均匀即可。

功效：

有补中益气、滋补健体之功效。



莲花肉丝

原料：

豆腐皮300克，猪肉丝200克，葱丝、鸡蛋皮丝、红椒丝、木耳丝各20克，精盐、味精、白糖、甜面酱、色拉油、湿淀粉各适量。

做法：

- ① 木耳丝、红椒丝入沸水中焯熟捞出；豆腐皮摊平，把葱丝、鸡蛋皮丝、红椒丝、木耳丝整齐地卷入豆腐皮中，切成菱形块，围在盘子四周。
- ② 锅中入油，把肉丝滑熟后加入精盐、味精、白糖、甜面酱，用湿淀粉勾芡出锅，放在豆腐卷中间即成。

功效：

有强身健体之功效。

洋葱炒肉片

原料：

猪瘦肉200克，洋葱150克，青椒30克，花生油50克，姜末、酱油、精盐、味精、湿淀粉、鲜汤、香油各适量。

做法：

- ① 洋葱去掉老皮，切成块；青椒去籽，切成小块；猪瘦肉去筋膜，洗净，切成薄片。
- ② 花生油烧至五成热，放入洋葱块炸一下，捞出控油。
- ③ 锅内加少许底油烧热，放入猪肉片炒至变色，倒入姜末、洋葱块和青椒块炒匀，加上鲜汤、酱油、精盐和味精，烧沸后用湿淀粉勾薄芡，淋上香油，出锅装盘即可。

功效：

有补中益气、强身健体之功效。





豉椒肉丝

原料:

猪瘦肉200克, 柿子椒、冬笋各50克, 豆豉30克, 鸡蛋液20克, 干辣椒、盐、味精、酱油、料酒、葱段、湿淀粉、油、鸡汤各适量。

做法:

- ① 猪瘦肉切丝, 加酱油、料酒、鸡蛋液、湿淀粉上浆; 冬笋、柿子椒切丝; 干辣椒切末; 豆豉洗净切粒。
- ② 起锅放油烧至七成热, 将肉丝滑散、控油; 冬笋丝用开水焯好。
- ③ 锅留底油, 下入豆豉、干辣椒末、葱段炒香, 投入冬笋丝、肉丝, 加入料酒、盐、味精、酱油、鸡汤, 用湿淀粉勾芡, 投入柿子椒丝翻炒, 淋明油出锅即可。

功效:

有补中益气、丰肌体之功效。

三鲜肉丝

原料:

猪肉、玉兰片各150克, 虾仁100克, 青豆50克, 精盐、酱油、料酒、葱、姜、湿淀粉、油、清汤各适量。

做法:

- ① 猪肉洗净, 切成肉丝; 玉兰片、葱、姜都切成丝。
- ② 青豆、虾仁、玉兰片丝用开水焯过, 捞出备用。
- ③ 油烧至七成热, 放入葱、姜一炸, 放肉丝划开, 加精盐、酱油、料酒拌炒; 再放虾仁、玉兰片丝、青豆同炒, 加清汤, 最后用湿淀粉勾芡即成。

功效:

有强身健体之功效。



什锦肉丝

原料:

猪瘦肉150克, 洋葱50克, 红、青辣椒各30克, 木耳20克, 精盐、味精、白糖、色拉油、酱油、干淀粉各适量。

做法:

- ① 猪瘦肉洗净切丝, 用酱油、干淀粉拌匀; 其余原料均洗净切丝备用。
- ② 炒锅入色拉油, 用洋葱炆锅爆香, 加入猪瘦肉丝, 略炒, 再加入红、青辣椒丝和木耳丝, 然后放精盐、味精、白糖、酱油翻炒, 淋明油出锅即成。

功效:

有补中益气、润肠胃、强身健体之功效。



双色肉丝

原料：

猪瘦肉200克，芹菜100克，青蒜50克，胡萝卜2个，豆瓣、酱油、精盐、味精、料酒、清汤、湿淀粉、醋、油各适量。

做法：

- ① 猪瘦肉切成6厘米长的粗丝，用料酒、精盐腌30分钟，然后用湿淀粉拌匀。
- ② 芹菜、青蒜择洗干净，切成节；胡萝卜去皮，切成粗丝，分别用少许盐腌一下。
- ③ 碗内按用量放入酱油、味精、醋、清汤、湿淀粉，调成芡汁。
- ④ 锅内放油烧至六成热，下肉丝炒散，放豆瓣炒熟，再下胡萝卜丝、青蒜稍炒，加芹菜炒匀，然后用湿淀粉勾芡，翻炒均匀，上碟即成。

功效：

有补中益气、润肠胃、强身健体之功效。



酱爆肉条

原料：

猪脊肉200克，水发玉兰片、黄瓜各50克，酱豆腐汁25克，鸡蛋1个，白糖、精盐、味精、酱油、葱丝、姜末、蒜丝、鸡汤、鸡蛋清、湿淀粉、花生油各适量。

做法：

- ① 猪脊肉切长条，加入鸡蛋清、湿淀粉、精盐和水抓匀浆好；玉兰片、黄瓜均切长条在水里焯一下，沥干。
- ② 鸡汤、湿淀粉、酱豆腐汁、白糖、酱油、味精一起放入碗中调成芡汁。
- ③ 肉条用六成热花生油过油，捞出。炒锅回火，放入底油，下入葱丝、姜末、蒜丝略煸，倒入玉兰片条、黄瓜条和肉条，略炒一下，烹入调好的芡汁，翻炒均匀即成。

功效：

有生津液、润肠胃、强身健体之功效。



生炒猪肝

原料:

鲜猪肝250克, 香菜叶40克, 香菜梗15克, 精盐、味精、花椒面、葱丝、蒜丝、葱头、植物油各适量。

做法:

- ① 鲜猪肝去净白筋, 平刀片成薄片, 直刀切丝, 用植物油10克拌匀; 葱头切细丝; 香菜叶、香菜梗洗净。
- ② 植物油至烧七成热, 下入拌好的肝丝, 用手勺炒开, 肝丝发白变色时下葱丝、蒜丝、香菜梗、花椒面、精盐、味精, 翻炒匀透, 出勺装盘, 围上香菜叶和葱头丝即成。

功效:

有解劳乏、清心明目、益气壮阳之功效。



冬笋肝丝

原料:

猪肝250克, 面包75克, 冬笋50克, 花生油、酱油、盐、料酒、麻酱、味精、香油、糖、蒜末、湿淀粉各适量。

做法:

- ① 猪肝洗净, 切成长丝, 放在碗内, 加湿淀粉抓匀上浆; 冬笋去皮, 洗净, 切丝; 面包切片; 取碗一个, 放入料酒、调稀的麻酱、酱油、盐、糖、味精、蒜末和湿淀粉, 调成味汁。
- ③ 花生油烧至五六成热, 下入猪肝丝, 滑炒2分钟左右断生, 捞出控油; 冬笋丝放入油锅稍炸一下, 捞出控油; 烧热底油, 入面包片, 炸酥脆, 呈金黄色, 捞在盘内垫底; 少许油烧至七成热, 倒入味汁, 汁开转浓, 放回炸好的肝丝、冬笋丝迅速颠翻均匀, 淋入香油, 盛在盘内面包片上即成。

功效:

有补中益气、强身健体之功效。



苦瓜炒猪肝

原料:

猪肝250克, 苦瓜100克, 黄酒、酱油、香油、精盐、味精、油各适量。

做法:

- ① 苦瓜洗净、去籽, 放入精盐腌渍分钟(以去苦味), 切块。
- ② 猪肝洗净, 切成薄片, 加黄酒、精盐腌渍10分钟, 然后用开水焯一下沥干。
- ③ 油烧热, 投入苦瓜, 翻炒几下, 放入酱油、黄酒略烹, 倒入猪肝翻炒, 加入味精、精盐及香油, 炒匀即成。

功效:

有解劳乏、清心明目、益气壮阳的功效。



抓炒腰丝

原料:

猪腰350克, 鸡蛋清1个, 清汤、葱姜末、酱油、醋、黄酒、味精、香油、湿淀粉、精盐、花生油各适量。

做法:

- ① 猪腰除去外皮, 从中片成两半, 片去腰臊, 切成丝, 加少许精盐抓匀, 再加鸡蛋清、湿淀粉拌匀。
- ② 油锅烧热, 把猪腰丝放进油锅内滑透捞出。
- ③ 原锅留少许油, 烧热后放入葱姜末, 炅出香味后加清汤、精盐、醋、酱油、黄酒、味精, 再用湿淀粉勾薄欠, 颠翻均匀, 淋上香油出锅。

功效:

有丰肌体、强身健体之功效。



黄瓜炒腰花

原料:

猪腰300克, 黄瓜50克, 白糖、醋、料酒、湿淀粉各8克, 酱油少许, 精盐6克, 味精4克, 葱、姜、蒜各适量。

做法:

- ① 猪腰洗净, 片净腰臊部分, 用刀在一面切十字花刀, 用一半精盐、一半湿淀粉拌匀; 葱洗净切丝, 姜洗净去皮切丝, 蒜去皮切末, 黄瓜洗净切片。
- ② 白糖、醋、酱油、料酒、精盐、味精、湿淀粉调成芡汁; 油锅烧热, 放腰花稍炒, 随即下黄瓜、葱、姜、蒜, 煸炒后烹入调好的芡汁, 装碟即可。

功效:

有补中益气、润肠胃之功效。



火爆腰花

原料:

猪腰250克, 泡辣椒5个, 豌豆尖50克, 葱节、姜片、蒜片各10克, 精盐5克, 湿淀粉25克, 酱油8克, 猪油75克。

做法:

- ① 猪腰洗净, 撕去油皮, 对剖两开, 片去腰臊; 把猪腰用斜刀均匀地向一面切成一道一道, 再将猪腰换个方向用立刀切, 头两刀不切断, 第三刀切断, 切成腰花。
- ② 炒锅置旺火上, 放入猪油, 同时在碗内用精盐、酱油、湿淀粉、和少许水兑成芡汁; 葱节、姜片、蒜片、泡辣椒、豌豆尖等小配料放于碗内。猪油烧至七成热时, 将腰花用精盐、湿淀粉拌匀下锅, 经旺火爆炒, 直到变色翻花, 放入调料炒匀, 勾芡下锅, 炒匀起锅即可。

功效:

有益气壮阳之功效。



红烧大肠

原料：

猪大肠200克，盐、香油各5克，味精、白糖各3克，胡椒粉少许，湿淀粉20克，清汤50克，冬菇、老抽王、生姜、葱、蒜各10克，花生油30克。

做法：

- ① 猪大肠洗净切条；冬菇切条；生姜切片；葱切段；蒜瓣切去两头。
- ② 烧锅下油，放入姜片、蒜瓣、冬菇、大肠煸炒至水干。
- ③ 锅内加清汤，调入盐、味精、白糖、老抽王、胡椒粉，用湿淀粉勾芡，淋入香油即可。

功效：

有补中益气、丰肌体之功效。

蒜烧肚条

原料：

猪肚300克，盐、味精、大蒜、酱油、姜丝、葱丝、油、鲜汤、湿淀粉各适量。

做法：

- ① 猪肚先用清水洗、开水煮，然后两面刮洗干净，放开水锅内炖烂即捞出，切长条。
- ② 大蒜去两头剥壳，用油炒一下铲起。
- ③ 炒锅置旺火上，入油烧热，下葱丝、姜丝炒出香味，下肚条炒匀，掺鲜汤，加盐、酱油、大蒜合烧至肚条烂透，放味精，并用湿淀粉勾芡，收汁起锅装碟即成。

功效：

有强身健体之功效。



香菜炒肚仁

原料：

猪肚400克，香菜150克，葱、姜、蒜、胡椒粉、精盐、料酒、醋、味精、香油、油各适量。

做法：

- ① 猪肚外皮和里筋除净，用清水洗净，剞上十字花刀，切成块，在开水中氽一下，控净水分；香菜洗净，切段；葱、姜切丝，蒜切片；用胡椒粉、精盐、料酒、醋、味精兑成汤汁。
- ② 油用旺火烧至九成热，放入肚仁，捞出，控净油。锅内留油30克，烧至七成热时，加入葱丝、姜丝、蒜片爆锅，随即加入香菜段、肚仁及兑好的汤汁，颠翻炒匀，淋上香油，盛入盘中即成。

功效：

具有润肤之功效。

