

家常蔬菜



最 高 性 价 比
绝 对 很 超 值

8000 例

09
最新彩色
超强版



蔬菜一盘健康一生

小食材大健康

制作简单美味享受

绿色天然 滋补养颜 菜菜经典

维生素、矿物质的营养源泉



化学工业出版社

时尚美食馆



家常蔬菜

800

例

双福◎编著



化学工业出版社

· 北京 ·



健康之道，源自营养。蔬菜是人们生活中必不可少的食物，怎样吃蔬菜更健康美味，是大家一直关心的话题。

本书精心挑选家常健康蔬菜美食，分茎叶、花蕊瓜果、根茎、菌等几大类，以精美的图片、详细的步骤介绍了各种菜肴的制作过程，材料易得，好学易做，均为家常美食。多吃蔬菜的好处不胜枚举，不仅能预防疾病，更能收到美容养颜的效果。所以，为家人准备三餐时，除了鱼肉之外，不妨多准备营养丰富的蔬菜吧！

图书在版编目（CIP）数据

家常蔬菜800例/双福编著. -北京：化学工业出版社，
2009. 1

（时尚美食馆）

ISBN 978-7-122-03975-0

I. 家… II. 双… III. 蔬菜-菜谱 IV. TS972. 123

中国版本图书馆CIP数据核字（2008）第165711号

责任编辑：李娜

责任校对：宋夏

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011）

印 装：北京画中华印刷有限公司

720mm × 1000mm 1/16 印张 11 字数 250千字 2009年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：26.80 元

版权所有 违者必究



目录

contents



精美彩图谱

茎叶类

酸辣白菜	01	韭菜炒鸡蛋	15	茼蒿炒鱿鱼	31
玻璃白菜	01	韭香银芽里脊丝	15	清炒茼蒿	31
凤爪白菜	02	素炒韭菜	16	醋熘茭白	32
醋熘海米白菜	02	冬菇韭菜	16	茭白炒肉丝	32
酱炒回锅肉白菜	03	韭菜豆腐皮	17	茭白拌豆干	33
珊瑚白菜	03	酸辣韭菜炒蛋	17	腊肉茭白笋	33
家常炖白菜	04	韭菜拌海肠	18	香椿拌豆腐	34
糖醋拌三丝	04	油皮炒韭菜	18	香椿干丝	34
大白菜炒肥肠	05	火腿炒韭薹	19	蕨菜拌皮蛋	35
老厨白菜	05	芥末酸菜丝	19	蒜泥蕨菜	35
奶油卷心菜	06	香菇油菜	20	蕨菜烧牛肉	36
糖醋卷心菜	06	肉丸油菜	20	肉丝炒蕨菜	36
时蔬浓汤	07	油菜拌海米	21	莼菜鸡丝汤	37
香辣卷心菜	07	油菜滑炒里脊片	21	雪菜黄鱼汤	37
清爽小炒	08	椒油芹丝	22	雪菜辣干丝	38
金银蛋浸菠菜	08	芹菜炒香干	22	香辣肉末雪菜	38
菠菜豆腐汤	09	西芹炒百合	23	雪菜烧豆腐	39
菠菜肉丸	09	西芹花生米	23	蒜香回锅肉	39
菠菜拌猪肝	10	西芹炒腰果	24	素鸡炒蒜薹	40
肉酱菠菜	10	干烧笋尖	24	蒜薹炒鸡蛋	40
蒜泥菠菜	11	油焖春笋	25	蒜薹炒土豆丝	41
菠菜拌豆腐皮	11	冬笋香炒腊肉	25	酱焖蒜香肉片	41
番茄拌菠菜	12	油辣冬笋尖	26	蜇皮炒豆芽	42
蛋香菠菜	12	炆拌茼蒿	26	三丝绿豆芽	42
虾皮菠菜粉丝汤	13	糖醋茼蒿笋	27	肉丝绿豆芽	43
蚝油生菜	13	茼蒿炒肉片	27	炒热合菜	43
三丝生菜	14	炒蘑菇茼蒿笋	28	香辣绿豆芽	44
韭菜炒鸭血	14	清炒木耳菜	28	黄豆芽排骨豆腐汤	44
		木耳菜甜椒汤	29		
		蒜茸茼蒿	29		
		茼蒿芝麻豆干	30		
		辣炒茼蒿肉丝	30		



contents

花蕊瓜果类

香菇西兰花	45
肉片烧菜花	45
鱿鱼西兰花	46
尖椒豆腐皮	46
青椒肚片	47
青椒肉丝	47
虎皮酿椒	48
青椒烧腐竹	48
尖椒拌虾皮	49
番茄蛋花汤	49
番茄炒鸡蛋	50
番茄炒山药	50
奶香番茄汤	51
金沙茄条	51
蒸茄拌肉酱	52
油焖三鲜	52
鱼香茄子	53
酱扒茄子	53
手撕茄子	54
酱爆黄瓜丁	54
爽口黄瓜	55
双耳拌黄瓜	55
玉米笋炒黄瓜	56
酸辣黄瓜	56
银耳冬瓜汤	57
橙味冬瓜条	57
火腿冬瓜汤	58
肉末烧冬瓜	58
冬瓜肉丸汤	59
炖冬瓜鸡	59
冬瓜蛤蜊汤	60
蜜汁南瓜	60
南百红豆	61
米汤南瓜	61
腐乳南瓜	62
魔芋南瓜汤	62
辣烧丝瓜	63
丝瓜玉米羹	63
香菇烩丝瓜	64
鱼香苦瓜丝	64
苦瓜消暑汤	65
苦瓜酿肉柱	65
干煸苦瓜	66
三鲜苦瓜汤	66
豉茸苦瓜	67
苦瓜煨肥肠	67
同甘共苦	68
苦瓜丝拌熏干	68
冰爽蜜汁苦瓜	69
花肉芸豆炖粉条	69
虾酱肉末芸豆	70
凉拌豆角豆腐泡	70
脊骨炖芸豆	71
香肠腊味荷兰豆	71
荷芹鸭丝	72
金钩荷兰豆	72
荷兰豆烩虾球	73
椒味荷兰豆	73
蒜泥豆角	74
羊肉烧豆角	74

根茎菌其他类

醋熘三丝	75
炆拌土豆丝	75
辣炒土豆丝	76
醋熘土豆丝	76
干煸土豆丝	77
番茄双泥	77
土豆烧排骨	78
蔬菜大酱汤	78
麻辣土豆松	79
土豆咖喱鸡块	79
洋葱蚝油牛肉	80
炒洋葱丝	80
洋葱烩蛋	81
洋葱拌番茄	81
三丁拌咸菜	82
萝卜排骨汤	82
海米萝卜汤	83
虾皮萝卜汤	83
萝卜丝炖青虾	84
金钩炒青丝	84
香菜萝卜丝	85
胡萝卜煮蘑菇	85
油焗胡萝卜	86
芙蓉三丝	86
香辣萝卜带皮肉	87
珊瑚藕片	87
姜丝炒鲜藕	88
香辣三丝藕片	88
红枣糯米藕	89
莲藕烧肉皮	89



更多美食谱

茎叶类

果味藕条	90
百合炒芦笋	90
山药西瓜炒百合	91
杂烩鲜百合	91
百合梨羹	92
山药炖羊肉	92
山药莲子汤	93
山药排骨汤	93
甜酸山药条	94
蛋黄焗山药	94
枸杞山药	95
肉末烧蘑菇	95
芥油金针菇	96
草菇菜心	96
金针鸡丝汤	97
蒜香鲜草菇	97
清拌金针菇	98
香菇熘鸡片	98
冻豆腐金针汤	99
鲜菇炒笋片	99
松仁香菇	100
平菇蛋汤	100
清汤银耳	101
温拌银耳干贝	101
菠萝炒木耳	102
木耳豆腐	102
大葱炒木耳	103
青椒炒腐竹	103
三丝炆腐竹	104
酱汁腐竹	104

开水白菜	105
海味娃娃菜	105
白菜红枣牛腩汤	105
肉末海带烧白菜	105
果汁白菜心	105
香辣肉丝白菜	105
糖醋辣白菜	106
果酱拌白菜心	106
白菜心拌海蜇丝	106
五彩白菜丝	106
茄汁菜包	106
酸鲜辣甘蓝	106
甘蓝色拉	107
炆炒卷心菜	107
油辣卷心菜	107
酸菜五花肉	107
翡翠菠菜	107
菠菜鸡煲	107
五彩菠菜	108
虾皮拌菠菜	108
粉丝菠菜	108
香煨菠菜	108
菠菜炒肝片	108
香拌菠菜	108
素炒菠菜	109
蔬菜色拉	109
韭菜拌银芽	109

滑蛋韭菜	109
嫩韭炒鸡蛋	109
鸡蛋韭菜炒海肠	109
韭菜粥	110
韭菜蛋饼	110
汆鲑鱼丸子	110
银芽炒韭菜	110
葱姜炆菜心	110
碧影香翅	110
炒素四宝	111
油菜嫩松鸡	111
西芹拌鸭丝	111
什锦西芹	111
芹香荸荠粥	111
芹菜螺蛳粥	112
扣三丝汤	112
南肉春笋	112
香辣春笋	112
高汤扣三素	112
冬笋炒三菇	112
鲜笋烩烤麸	113
橘香青笋	113
水煮双柳	113
炒茼笋丝	113
油辣茼笋	113
葱香茼笋	113
滑肉茼笋	114
辣拌四丝	114
双色炒鱼丝	114
每米烧茼笋	114



contents

大地丰收	114	炸香椿鱼	120	青椒炒银芽	125
麻酱素什锦	115	香椿鲑鱼	120	豌豆苗肉丝汤	125
菊花鱼丸火锅	115	芥蓝炒鸭片	120	清炒豌豆苗	126
木耳菜滑鱼汤	115	沙嗲酱芥蓝	120	豆苗草菇汤	126
蒜茸木耳菜	115	碧绿叶胆	120	生煨豌豆苗	126
横舌蚝豉汤	115	辣炒蕨菜段	121	京酱蒜香素圆	126
木耳菜蜜枣生鱼汤	115	炆炒蕨菜	121	蒜仔瑶柱豆苗	126
木耳菜麦穗包	116	蕨菜鸡丝	121		
木耳菜猪舌汤	116	滑炒里脊丝蕨菜	121		
木耳菜及第汤	116	茄汁蕨菜绣球	121		
凉拌木耳菜	116	炒蕨菜	122		
上汤皮蛋木耳菜	116	莼菜银鱼羹	122		
茼蒿鱼汤	116	凉拌莼菜	122		
茼蒿炒蛤肉	117	拌雪菜	122		
芥末油拌茼蒿	117	雪菜肉丝汤	122		
冬菇炒茼蒿	117	肉末雪菜	122		
茼蒿干贝粥	117	雪菜炒冬笋	123		
海米拌茼蒿	117	雪菜白鲟	123		
香蒸茼蒿菜	117	豆干炒蒜苗	123		
鲜辣茭白丝	118	香蒜爆肚片	123		
火腿茭白	118	蒜香牛肉末烧豆腐	123		
松仁拌茭白	118	蒜香鸡泥豆腐	124		
茭白炒春虾	118	青蒜炒黄豆芽	124		
茭白虾松	118	青蒜烧豆腐	124		
茭白拌海米	119	蒜苗五花肉	124		
肉丝炒茭白丝	119	青蒜焖叉烧肉	124		
香椿鸡蛋饼	119	豆芽炒蒜苗	124		
香椿炒鸡丝	119	青蒜拌萝卜	125		
香椿凉面	119	蒜香鸭掌	125		
椿芽拌鸭肠	120	豆芽鸡丝	125		





contents

花 蕊 瓜 果 类

西兰花炒腰果	127	甜椒南瓜汤	132	芸豆粥	137
尖椒炒鸡蛋	127	南瓜蒸咸肉	132	清炒荷兰豆	137
青椒墨鱼丝	127	南瓜莲子汤	132	蒜茸荷兰豆	137
酿青椒	127	南瓜色拉	132	荷兰豆肉馅饺	137
青红椒炒牛肚	127	焖南瓜饭	132	鲜菇烩荷兰豆	137
奶油番茄	128	南瓜猪肉夹	133	芹香荷兰豆	138
番茄土豆炒蛋	128	香煎南瓜	133	肉粒豆角	138
番茄黄焖牛肉	128	肉末南瓜	133	豆角拌香菇	138
番茄腰柳	128	青椒南瓜	133	鱼香豇豆	138
番茄鸡蛋汤	128	翡翠南瓜色拉	133	清炒芦荟	138
番茄豆腐	129	鲜菇丝瓜汤	134	葱拌芦荟片	139
番茄炖鲑鱼	129	清炒三瓜	134	鲍汁芦荟	139
鸡烧地三鲜	129	丝瓜牛肉汤	134	凉拌芦荟海蜇皮	139
香辣茄花	129	豉椒烧苦瓜	134	红糖芦荟汤	139
芝麻拌嫩茄	129	苦瓜炒猪肝	134	芦荟瘦肉汤	139
番茄冰冻茄丁	130	清炒苦瓜	134	莲子芦荟羹	139
咸蛋黄烧茄子	130	炆拌苦瓜	135		
干煸茄皮	130	苦瓜豆腐汤	135		
茄子拌芦荟酱	130	香辣苦瓜丝	135		
红油黄瓜	130	家常酿苦瓜	135		
煸辣黄瓜	131	金银花苦瓜汤	135		
甜酸脆瓜皮	131	酸辣芸豆	135		
瑶柱冬瓜汤	131	干煸芸豆	136		
冬瓜球	131	肉干煨芸豆	136		
海米冬瓜汤	131	芸豆炒芽菜	136		
南瓜排骨汤	131	芸豆汤	136		
炒南瓜丝	132	芸豆炖土豆	136		





contents

根 茎 菌 其 他 类

茄汁薯枣	140	马蹄萝卜羊肉煲	145	银鱼干蒸芋丝	150
罗汉全斋	140	萝卜干炒腊肉	145	桂花糖芋头	150
土豆色拉	140	萝卜丝煎饼	145	草菇烧芋丸	150
缤纷果蔬色拉	140	糖醋心里美	145	小白菜烧芋头	150
美味土豆条	140	青蒜拌萝卜	146	蘑菇炖豆腐	151
西式薯片	141	椒丝脆藕片	146	营养素汤	151
土豆菠菜汤	141	椒盐酥藕丸	146	金针菇火腿丝	151
土豆芸豆汤	141	鲜藕小麦红枣汤	146	蚝油双菇	151
罗宋汤	141	莲藕陈皮乳鸽汤	146	鲜蘑冬瓜球	151
蒜薹炒土豆丝	141	绿豆镶莲藕	146	樱桃香菇	151
土豆焖饭	142	枸杞莲藕烧肉皮	147	蘑菇豆苗汤	152
土豆烧牛肉	142	藕香肉片汤	147	香菇炒核桃仁	152
洋葱爆羊肉	142	莲藕百合汤	147	益寿银耳汤	152
洋葱牛肉饼	142	百合银耳红枣羹	147	珍珠银耳汤	152
洋葱柠檬鸡汤	142	百合西米羹	147	冰糖银耳汤	152
菠菜洋葱牛奶羹	143	蜜汁百合梨	147	银耳拌山楂	152
洋葱咖喱鸡丁汤	143	龙眼百合	148		
洋葱牛奶红薯汤	143	百合柿饼鸽蛋汤	148	健康烹饪妙招300例	153
萝卜排骨汤	143	百合绿豆汤	148		
萝卜丝蛋花汤	143	脆皮百合	148		
萝卜豆腐汤	143	香甜山药饼	148		
白萝卜鸭胗汤	144	金沙山药条	148		
酱香萝卜汤	144	炒山药水果泥	149		
法式胡萝卜汤	144	凉拌山药	149		
萝卜粉丝汤	144	拔丝芋头	149		
萝卜百叶汤	144	鸡腿芋头	149		
胡萝卜瘦肉汤	145	芋头萝卜缨	149		
胡萝卜炒羊肉	145	葱油芋头	150		



酸辣白菜

原料

白菜500克，葱花、干辣椒、香菜、花生油、花椒油、米醋、味精、盐各适量。

做法

- ① 将白菜洗净切条，干辣椒切丝，香菜择洗干净切段。
- ② 将白菜焯水断生。
- ③ 炒锅注油烧热，下干辣椒丝、葱花爆香，再下焯好的白菜，加盐、味精、醋等调味，炒匀撒香菜段，淋花椒油，出锅即可。

特点

白菜脆嫩，味酸辣，色金红，注意白菜焯水时间不宜过长。



玻璃白菜

原料

白菜1000克，五花肉250克，火腿末25克，鸡蛋1个，色拉油、高汤、鸡精、盐、胡椒粉、香油、湿淀粉各适量。

做法

- ① 将白菜洗净控干，菜茎修成长约6厘米的大片，焯水待用；五花肉切成片，用盐、鸡精腌入味。
- ② 炒锅注油烧热，放入白菜爆过，捞出沥干油。
- ③ 另取锅，内垫竹箴片，把白菜放在竹箴片上，将五花肉与白菜相隔放好，加入高汤、盐、鸡精，旺火蒸约15分钟，上菜时，将原汁倒入锅中烧沸，加入鸡精、胡椒粉、香油，用湿淀粉勾薄芡，淋在白菜上，撒上火腿末即成。

特点

汁浓味醇，清香爽口。





凤爪白菜

原料

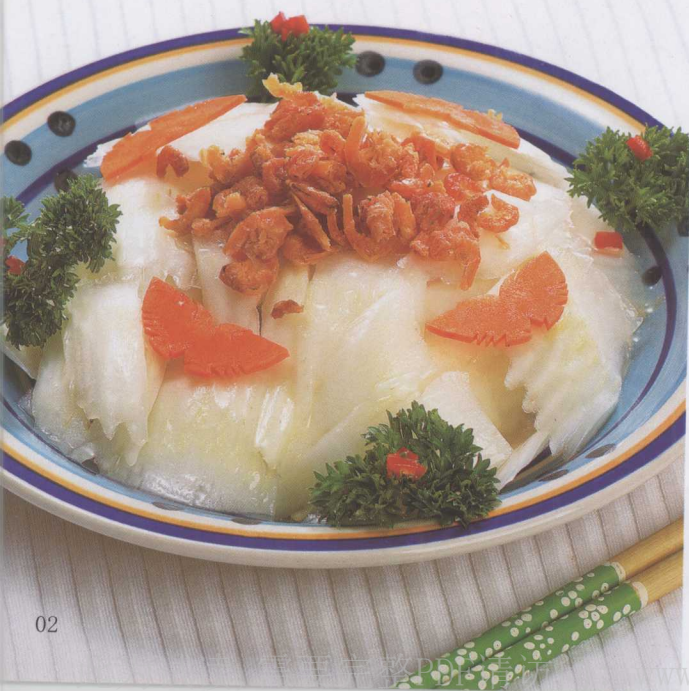
白菜心400克，鸡爪12对，猪瘦肉100克，淡高汤1200毫升，姜2片，葱2段，盐、白糖、味精、色拉油各适量。

做法

- ① 将鸡爪趾尖斩去，敲断胫骨；猪瘦肉切成粒，与鸡爪一起用滚水灼热，捞起洗净放在炖盅内，加入高汤1000毫升及盐、白糖、姜片、葱段，加盖入笼炖1小时。
- ② 把白菜心洗净，用滚水灼热，捞起用清水漂净，然后将菜胆排放在另一炖盅内，加入余下的高汤及色拉油、盐、味精。
- ③ 取出鸡爪，拆去胫骨，将两种汤倒在一起，用纱布过滤，然后把鸡爪、肉末放在白菜胆上，淋入原汤，入笼炖20分钟即成。

特点

汤汁鲜甜，凤爪滑嫩。



醋熘海米白菜

原料

白菜400克，水发海米25克，葱花、姜丝、蒜片、白糖、盐、鸡精、淀粉、醋、香油、色拉油各适量。

做法

- ① 将白菜去老帮，洗净，切成3厘米长、2厘米宽的抹刀片；醋、白糖、淀粉调匀制成芡汁。
- ② 炒锅注油烧热，下葱花、姜丝、蒜片炆锅，放入白菜片、海米，烹醋，淋入调好的芡汁，翻炒均匀，加鸡精，滴入香油，出锅装盘即成。

特点

酸咸脆嫩，清香爽口。

酱炒回锅肉白菜

原料

白菜300克，熟猪肉150克，郫县豆瓣酱、葱末、姜末、味精、白糖、湿淀粉、酱油、料酒、花生油各适量。

做法

- ① 将熟猪肉切成大片，白菜洗净片成片，豆瓣酱剁碎。
- ② 炒锅注油烧热，下葱末、姜末爆香，放入豆瓣酱炒香至出红油，加入白菜、肉片、料酒、酱油煸炒至变软。
- ③ 加入白糖及少许清水烧透，加味精调味，用湿淀粉勾芡，出锅即成。

特点

香辣咸鲜，味浓爽口。



珊瑚白菜

原料

白菜400克，冬笋100克，香菇、干辣椒各50克，青椒、红椒各1个，色拉油、葱花、姜末、盐、糖、醋各适量。

做法

- ① 将青红椒、干辣椒、冬笋、香菇分别洗净切丝，白菜去老叶洗净切块。
- ② 炒锅注油烧热，下葱、姜爆锅，放入青红椒、冬笋、香菇丝煸炒，加入糖、醋、盐调味，盛盘待用；干辣椒用油炸成红油，盛盘待用。
- ③ 将白菜用沸水焯透，过凉，控干水分，放入盐、糖、醋拌匀，再浇上红油，将炒好的菜丝放到白菜上即可。

特点

咸鲜味美。





家常炖白菜

原料

白菜500克，猪排骨400克，香菜段、葱花、花椒、盐、味精、花生油各适量。

做法

- ① 将白菜洗净切成长方块，排骨剁成小段。
- ② 锅内加适量清水烧开，放入排骨煮沸，去除浮沫，至八成熟盛出。
- ③ 炒锅注油烧热，下花椒、葱花炒出香味，加入白菜炒至变软，倒入排骨及汤汁，加盐，用小火炖至熟烂，加味精调味，撒上香菜段，出锅即成。

特点

肉香烂，菜熟软，汤鲜味醇。



糖醋拌三丝

原料

白菜心300克，鸭梨1个，胡萝卜100克，白糖、米醋、盐各适量。

做法

- ① 将白菜心洗净，切成细丝，用盐拌匀稍腌；鸭梨去皮、核，切成和白菜心相同的细丝；胡萝卜切成粗丝备用。
- ② 挤去白菜丝的水分，放入盘内，将梨丝码在白菜丝上，再放上胡萝卜丝。
- ③ 锅点火，将白糖和米醋加少许清水熬化，倒出晾凉后浇在三丝上即成。

特点

层次分明，色泽美观，甜酸清爽，解腻开胃。

大白菜炒肥肠

原料

熟肥肠250克，大白菜500克，干辣椒丝、蒜苗、蒜末、花生油、盐、味精、湿淀粉各适量。

做法

- ① 肥肠切片，放入沸水锅焯过；大白菜切段。
- ② 炒锅注油烧热，加入干辣椒丝、白菜段、蒜末炒香。
- ③ 放入肥肠、蒜苗段煸炒，烹入料酒，调入盐、味精，用湿淀粉勾芡即成。

特点

肥而不腻，香辣适口。



老厨白菜

原料

嫩白菜500克，五花肉200克，粉条100克，香菜、葱花、姜片、酱油、料酒、盐、味精各适量。

做法

- ① 将白菜洗净切片，用开水烫一下捞出备用；五花肉切片，粉条泡至滑软，香菜洗净切段。
- ② 炒锅注油烧热，投入葱花、姜片、五花肉煸炒出香味，加入白菜、盐、酱油、料酒翻炒至七成熟，再放入粉条、味精，翻炒几下，撒上香菜即可。

特点

滑嫩清香，味美利口。





奶油卷心菜

原料

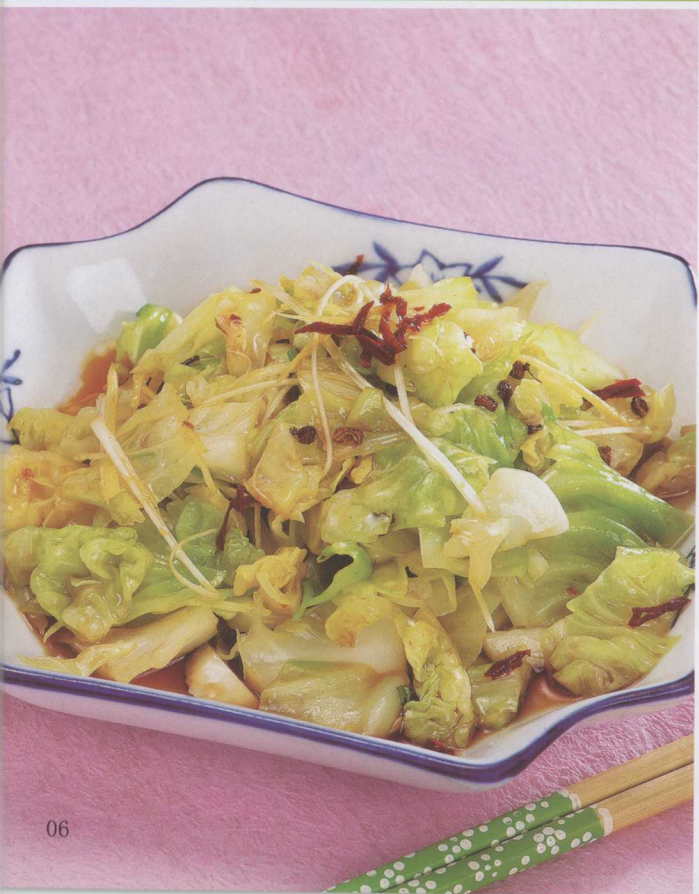
卷心菜300克，番茄2个，牛奶、盐、味精、湿淀粉各适量。

做法

- ① 将卷心菜去掉老叶，取嫩菜心切成块，用开水氽一下捞出沥干；番茄切片。
- ② 炒锅注油烧热，投入菜心翻炒至熟后，盛在盘中，用番茄围边。
- ③ 锅内加牛奶、盐、味精、适量水调匀烧开，用湿淀粉勾芡，浇在卷心菜上即可。

特点

西式风味，奶香浓郁。



糖醋卷心菜

原料

卷心菜250克，花椒5粒，姜丝、干红辣椒丝、白糖、醋、生抽、盐、味精、花生油各适量。

做法

- ① 将卷心菜洗净撕成块，用沸水略烫，捞出沥干水分；花椒冲洗干净。
- ② 白糖、醋、酱油、盐放入碗内调成糖醋汁。
- ③ 锅加少许油烧热，下花椒粒炸香，投入姜丝、辣椒丝炒香，倒入糖醋汁烧开，浇在卷心菜上，撒入味精拌匀即成。

特点

酸甜脆嫩，香辣爽口。

时蔬浓汤

原料

卷心菜、生菜各200克，红甜椒、鸡肉各150克，盐、味精、湿淀粉各适量。

做法

- ① 将卷心菜、生菜、红甜椒洗净切短丝，鸡肉切丝。
- ② 炒锅内加适量清水烧开，倒入卷心菜、生菜、红椒丝，边划散边烧开，再将鸡肉丝放入锅中，稍煮，加盐、味精调味，用湿淀粉勾芡即可。

特点

营养丰富，易于消化吸收，特别适宜儿童食用。



香辣卷心菜

原料

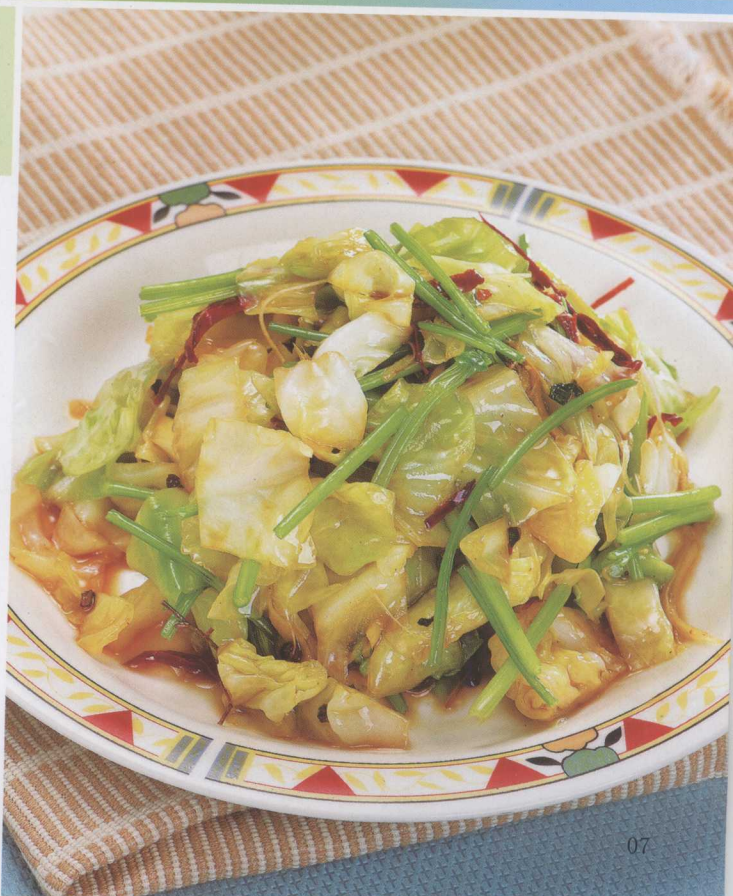
卷心菜400克，郫县豆瓣酱25克，干红辣椒丝、香菜段、料酒、酱油、香油、白糖、味精花生油各适量。

做法

- ① 将卷心菜洗净切成小片，豆瓣酱剁碎。
- ② 炒锅注油烧热，下豆瓣酱、干红辣椒丝炒香，放入卷心菜、料酒、酱油、白糖，用旺火快速翻炒至断生，加入香菜段、味精炒匀，淋入香油，出锅即成。

特点

脆嫩香辣。





清爽小炒



原料

卷心菜300克，水发木耳100克，虾仁50克，花椒粒、姜丝、白糖、醋、生抽、盐、花生油各适量。

做法

- ① 将卷心菜洗净撕成块，水发木耳撕成片。
- ② 炒锅注油烧热，下花椒粒炸香，投入姜丝炒香，放入卷心菜、木耳略炒，加醋、生抽、盐调味，倒入虾仁，加少许白糖即成。

特点

清爽开胃，营养丰富。



金银蛋浸菠菜



原料

菠菜300克，松花蛋、咸鸭蛋各1个，蒜瓣、盐、高汤、花椒油、花生油各适量。

做法

- ① 菠菜洗净，切成段，放入沸水锅中焯熟，捞出；松花蛋，咸鸭蛋去壳切片。
- ② 炒锅注油烧热，放入菠菜、盐略炒盛盘内。
- ③ 炒锅注油烧热，下入蒜瓣煸至上色，放入松花蛋、咸鸭蛋丁略炒，加高汤烧开，淋上花椒油，浇在菠菜上即可。

特点

翠绿鲜嫩，口味奇特。