

营养便捷 吃炒菜

学做家常菜系列



01



便捷生活



密集营养

02

本书共收录了500道营养搭配均衡的精品炒菜，营养丰富，味道正宗，方便快捷。

让你快快High



03

04



饮食智慧

内容丰富、搭配合理，将营养与饮食完美地结合起来，淋漓尽致地发挥出“吃”的智慧。

吃出健康



05

本书为你打开通往美食的通道，带领你挖掘美食的活色生香，保证让你食指大动。

06 食话食说

权威专家推荐既简单易学又健康营养的炒菜。宅男宅女都市白领追捧的便捷营养。





营养便捷吃炒菜



吉林出版集团
Jilin Publishing Group



吉林科学技术出版社
Jilin Science & Technology Publishing House

图书在版编目 (C I P) 数据

营养便捷吃炒菜 / 《学做家常菜》编委会编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2010. 10

(学做家常菜)

ISBN 978-7-5384-4970-9

I. ①营… II. ①学… III. ①菜谱 IV. ①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第166039号

营养便捷吃炒菜

编 《学做家常菜》编委会
出版人 张瑛琳
选题策划 李 梁
责任编辑 李红梅 樊莹莹
封面设计  长春茗尊平面设计有限公司
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 200千字
印 张 12
印 数 1—20000册
版 次 2010年10月第1版
印 次 2010年10月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85610611
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-4970-9
定 价 25.00元
如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

前言

Preface



《学做家常菜》编委会联合全国名厨、烹饪爱好者隆重推出《营养便捷吃炒菜》一书，书中精美菜品多出自社区的烹饪高手，她们中有的忙碌的是白领，有的是热爱生活、贤惠的家庭主妇，她们的口号是：“让21世纪的“新青年”，“80后”各个上得厅堂，下得厨房。”

本书汇集以下特点：

1. 500道营养便捷的炒菜，96种食材，标准的操作时间，品种齐全，做法简单，让每个人都能吃到真正的好滋味。

2. 每种食材选择制作最简单，操作最基础的菜肴，这些菜肴涵盖了各种口味，通过一种食材，得到不同的口味。

3. 每种食材都相应配有食材介绍、调味方法、烹调方法等小常识的介绍，让读者快速掌握烹调超好吃家常菜的诀窍。

4. 本书中每一款菜品的制作方法通俗、详细，细致的文字说明只是为了让读者看得更明白，帮读者减少操作中的失误。

以上就是这些高手多年烹饪经验的总结，高手们将自己对生活的热情凝结在厨房的一片小天地里，亲手创造出一道道美味营养的菜肴，不仅得到了家人的喜爱，也受到了千万读者的喜爱，也得到了万千网友的认可。

书中汇集很多好的烹饪方法，希望读者能多提出一些好的建议或意见，感谢您对我们的支持，谢谢！

《学做家常菜》编委会



蔡姐带你逛超市



白菜、百合、菠菜、菜花、冬瓜、豆芽、番茄、荷兰豆、黄瓜、黄花菜、韭菜、苦瓜、胡萝卜、南瓜、茄子、芹菜、青椒、山药、丝瓜、四季豆、酸菜、蒜苗、蒜薹、笋、土豆、西蓝花、油菜、莲藕、卷心菜、茼蒿

P11 / 蔬菜类



P73 / 水产类

贝、虾、蛤蜊、鳊鱼、鲈鱼、青鱼、鳙鱼、海带、墨鱼、蟹、草鱼、鱼肉、鲫鱼、鲤鱼、鱿鱼

P117

/豆制品类

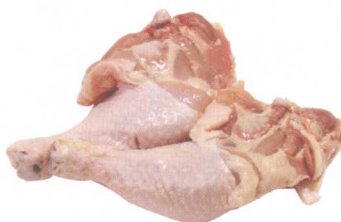
豆腐、腐竹、
豆腐干



P125

/禽肉类

鸡肉、鸡腿肉、
鸡胸肉、鸡胗、鸡
爪、鸭脯肉、鸭掌



P139

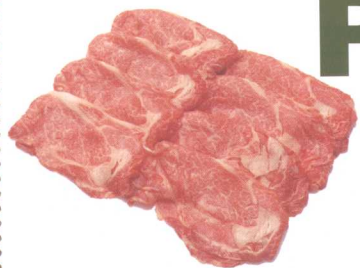
/菌菇类



茶树菇、金针菇、口蘑、
块菌、木耳、平菇、香菇

P149

/畜肉类



牛肚、牛腱子、牛筋、牛里脊、牛
腩、牛肉、羊肝、羊里脊肉、羊肉、猪大
肠、猪肚、猪肝、猪精肉、猪里脊、猪排
骨、猪肉、猪蹄、猪臀尖、猪五花肉、猪
心、猪腰子



**超市选购不用愁
蔡姐主意在心头**



C o n t e n t s

ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE
ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE
ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE
ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE
ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE

😊 1小匙 = 5克
😊 1大匙 = 15克
😊 1杯 = 240毫升

😊1杯 = 240毫升



蔬菜类

白菜 ▼

扒栗子白菜·····	12
糖醋白菜·····	12
炒白菜三丝·····	13
炒蘑菇白菜片·····	13
炒肉白菜鲜芸·····	13
草菇小炒·····	14
酸辣白菜·····	14

百合

百合银杏炒蜜豆·····	15
西芹百合炒腰果·····	15

菠菜

菠菜炒粉丝·····	16
生爆菠菜·····	16
双耳炒菠菜根·····	17
糖醋菠菜·····	17

菜花 ▼

番茄菜花·····	18
海米烧菜花·····	18

冬瓜

芙蓉冬瓜·····	19
海米烧冬瓜·····	19
红花蜜冬瓜·····	20
回锅冬瓜·····	20
京糕冬瓜条·····	20
麻辣冬瓜·····	20
如意金条·····	21
蟹柳烧冬瓜·····	21

豆 芽 ▼

醋熘绿豆芽·····	22
豆芽炒海贝·····	22
咸鱼炒豆芽·····	23
通式炒和菜·····	23
怪味银芽·····	23

番茄 ▼

八福番茄·····	24
芙蓉番茄·····	24
锅番茄·····	25
熘番茄·····	25
酿番茄·····	25
双色炒土豆粒·····	26
素炒三丁·····	26
糖醋熘番茄·····	26

荷兰豆

碧绿银杏·····	27
干煸荷兰豆·····	27
腊肉炒荷兰豆·····	28
清炒荷兰豆·····	28
香菇炒荷兰豆·····	28

黄 瓜

红绿双片·····	29
黄瓜虾仁·····	29
青炒黄瓜片·····	30
青瓜虾仁炒蹄筋·····	30
青瓜玉米笋·····	30



黄花菜

肉丝炒黄花菜·····	31
小炒黄花菜·····	31

非菜

韭菜炒鸡蛋·····	32
韭菜炒毛豆·····	32
韭菜炒虾仁·····	33
蛋皮韭菜·····	33
韭菜炒羊肝·····	33

苦 瓜

炒苦瓜丝	34
干煸苦瓜	34
鸡蛋炒苦瓜	35
酱炒苦瓜	35
苦瓜炒腊肉	35
苦瓜炒牛脊肉	36
苦瓜炒肉片	36
苦瓜炒虾仁	36
凉瓜炒牛肉	37
清炆苦瓜	37
肉片炒凉瓜	37

胡萝卜 ▾

胡萝卜炒木耳·····	38
胡萝卜素什锦·····	38
熘胡萝卜丸子·····	39
素炒胡萝卜·····	39
香辣胡萝卜条·····	39

南瓜

蛋黄焗南瓜·····	40
干煸南瓜条·····	40
干烧雪菜南瓜·····	41
金瓜百合·····	41

麻辣南瓜·····	41
南瓜炒虾米·····	42
年糕炒南瓜·····	42
清香小炒·····	42

茄 子

东北酱茄子·····	43
豆瓣茄子·····	43
风林茄子·····	44
红油茄泥·····	44
榄菜蟹菇蒸茄子·····	44
青椒炒茄丝·····	45
肉末鱼香茄·····	45
三丁茄子·····	45
素烩茄子块·····	46
蒜炒紫茄·····	46
鲜香味美茄·····	46
咸鱼茄子煲·····	47
香卤豆干茄脯·····	47
鱼香茄花·····	47
鱼香茄条·····	48
紫茄子炒青椒丝·····	48

芹 菜

芹菜炒豆干·····	49
芹菜炒鱼松·····	49
肉末炒芹菜·····	50
水芹炒百叶·····	50
无糖素什锦·····	50
香干肉丝·····	51
香芹爆猪肝·····	51
熏干炒芹菜·····	51

青 椒

干煸青椒·····	52
鸡蛋炒青椒·····	52

山 药

山药炒香菇·····	53
山药烩时果·····	53

丝 瓜

金针炒丝瓜·····	54
奶油烧丝瓜·····	54

四季豆

姜汁四季豆·····	55
麻辣四季豆·····	55
榄菜四季豆·····	56
榄菜剁椒四季豆·····	56

酸 菜

肉丝炒酸菜粉条·····	57
酸菜炒肉·····	57

蒜 苗

海米炒蒜苗·····	58
焖蒜苗·····	58

蒜 薹

海肠炒蒜薹·····	59
肉片炒蒜薹·····	59
生炒蒜薹肉·····	60
蒜薹炒鸡蛋·····	60
蒜薹炒肉丝·····	60

笋

芦笋段炒虾仁·····	61
三鲜炒春笋·····	61
扒鲜芦笋·····	62
百合芦笋·····	62
百合芦笋虾球·····	62
冬菇炒芦笋花·····	63
芦笋炒里脊·····	63
芦笋炒素鸡·····	63

土 豆

干煸土豆片·····	64
青椒土豆丝·····	64
肉丝炒土豆·····	65
素炒三丝·····	65
海味青蔬卷·····	65

西 蓝 花

蓝花素冬笋·····	66
------------	----

珊瑚西蓝花·····	66
蒜香西蓝花·····	67
蟹肉扒西蓝花·····	67

油 菜

菜心炒双耳·····	68
火腿片炒油菜·····	68
栗子冬菇扒油菜·····	69
明珠扒油菜心·····	69
沙锅油菜·····	69

莲 藕

莲藕小炒·····	70
肉炒藕片·····	70

卷 心 菜

白香辣卷心菜·····	71
蒜味花生炒菜丝·····	71

茼 蒿

蒜蓉炒茼蒿·····	72
虾酱茼蒿秆·····	72



Part 2

水产类

贝

青瓜熟蒂落夏贝黄·····	74
五彩鲜贝·····	74
香辣扇贝·····	75
香芒芦笋炒鲜贝·····	75
鱼香鲜贝·····	75

虾

大虾仁炒鸡蛋·····	76
蛋黄炒大虾·····	76
豆苗炒虾片·····	77
番茄大虾·····	77
两吃大虾·····	77
熠虾段·····	78
烹虾段·····	78



葱爆虾球·····	79
翡翠虾仁·····	79
宫爆大虾·····	80
红菇绿虾·····	80
荸荠虾仁·····	80
彩椒鲜虾仁·····	81
豆瓣虾仁·····	81
番茄虾仁炒饭·····	82
滑蛋虾仁·····	82
酱瓜虾仁炒米粉·····	83
明虾沙拉·····	83
青瓜虾仁·····	83
清炒水晶虾球·····	84
水晶五彩虾球·····	84
酸辣青蔬虾仁·····	85
五福虾仁·····	85
虾仁炒鲜奶·····	85

蛤 蜊 ▼

辣炒蛤蜊·····	86
鲜蛤炒韭菜头·····	86

鳊 鱼 ▼

韭黄鱼丝·····	87
龙井鱼片·····	87
茄汁葡萄鱼·····	88
三丝鱼卷·····	88
双色鱼丸·····	88
松仁鱼米·····	89
五彩鱼丝·····	89

鲈 鱼 ▼

葱椒鲈鱼片·····	90
菊花鲈鱼·····	90
榄菜豆瓣鱼·····	91
鲜菇鲈鱼·····	91

青 鱼 ▼

菱米鱼丁·····	92
芹菜鱼丝·····	92
爆汆鱼块·····	93
青鱼划水·····	93

鳢 鱼 ▼

爆炒鳢片·····	94
炒鳢鱼丝·····	94
豉椒爆黄鳢·····	95
脆皮爆鳢鱼·····	95
干煸鳢背·····	96
蒿杆炒鳢鱼·····	96
红辣椒爆炒鳢段·····	96
韭黄溜鳢丝·····	97
麻辣黄鳢·····	97
芹菜鳢丝·····	98
青椒鳢丝·····	98
青蒜炒鳢段·····	98

海 带 ▼

肉片海带烧白菜·····	99
海带焖木耳·····	99
炒肉海带·····	100
肉片炒海带·····	100

墨 鱼 ▼

油爆鱼·····	101
小黄瓜炒墨鱼·····	101
豆荚炒墨鱼·····	102
双椒墨鱼仔·····	102

蟹 ▼

辣炒螃蟹·····	103
辣汁炒花蟹·····	103
五谷蟹·····	104

番茄炒蟹·····	104
鲜腐竹炒青蟹肉·····	104

草 鱼 ▼

回锅鱼片·····	105
柠檬鱼片·····	105
泡椒鱼丁·····	106
清炒鱼丁·····	106
糖醋鱼花·····	107
五柳鱼·····	107

鱼 肉 ▼

滑炒鱼片·····	108
家常鱼条·····	108
韭黄鱼丝·····	109
抓炒鱼条·····	109

鲫 鱼 ▼

怪味鲫鱼·····	110
葱烧鲫鱼·····	110
家常鲫鱼·····	111
椒盐鲫鱼串·····	111

鲤 鱼 ▼

鱼米映红椒·····	112
麻婆豆腐鱼·····	112
鸡炒鱼片·····	113
焦熘鱼片·····	113

鱿 鱼 ▼

玻璃鱿鱼·····	114
炒鱿鱼丝·····	114
腐皮鱿鱼·····	115
宫保鱿鱼卷·····	115
泡菜炒鲜鱿·····	116
家常鱿鱼·····	116





Part 3

豆制品类

豆腐

豉香鸳鸯豆腐	118
蛋黄豆腐	118
东坡豆腐	119
豆腐扒牛肉	119
番茄炒豆腐	119
翡翠豆腐	120
宫保豆腐	120
四色豆腐	120

腐竹

京酱素肉丝	121
虾球腐竹炒时蔬	121
爆炒素肉丝	122
炒腐竹	122
桂花腐竹	122

豆腐干

泡豇豆煨猪肉干	123
扬州干丝	123
炒素丝	124
小鱼炒豆干	124
糖醋豆腐干	124



Part 4

禽肉类

鸡肉

醋熘仔鸡	126
东安子鸡	126
冬笋三黄鸡	127
海椒鸡丁	127
花椒鸡丁	127
烩鸡丝豌豆	128

酱爆熏鸡	128
------	-----

鸡腿肉

家味宫保鸡球	129
可乐焖鸡腿	129
生菜扒鸡腿	130
文昌鸡	130
鱼香鸡粒茄子煲	130

鸡胸肉

炒鸡蓉银耳	131
海参焖笋鸡	131
芙蓉鸡片	132
鸡肉蚕豆酥	132
椒麻鸡丁	132
麦香鸡丁	133
腰果爆鸡丁	133

鸡胗

滑炒鸡杂	134
芹黄胗花	134

鸡爪

普洱茶焖凤爪	135
--------	-----

鸭脯肉

茉莉鸭片	136
鸭丝烹掐菜	136
油爆鸭丁	137
干椒鸭丁	137
鸭蓉玉米	137

鸭掌

锦绣莲藕炒鸭掌	138
---------	-----



Part 5

菌菇类

茶树菇

双色茶树菇	140
-------	-----

金针菇

金菇爆肥牛	141
-------	-----

炒金针耗油三素	141
---------	-----

口蘑

肉片口蘑	142
------	-----

块菌

块菌莴笋素三鲜	143
---------	-----

木耳

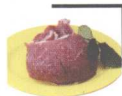
淮山药木耳片	144
木耳香葱爆河虾	144
木耳烧鸡块	145
木耳爆虾腰	145

平菇

平菇炒肉	146
------	-----

香菇

家常烧双冬	147
香菇栗子	148
香菇豆腐	148



Part 6

畜肉类

牛肚

炒牛肚丝	150
------	-----

牛腱子

生菜牛肉	151
牛肉窝蛋	151

牛筋

散烩蹄筋	152
麻辣辣牛筋	152

牛里脊

葱香牛扒	153
炒杂烩	153
豆腐干炒牛肉丝	154
豆酥牛肉粉丝	154
豆干牛肉丝	154



牛 腩

- 扒牛肉条····· 155
咖喱焖牛肉····· 155

牛 肉

- 蚝油牛肉丝····· 156
滑蛋牛肉····· 156
家常煸牛肉····· 157
家常牛肉粒····· 157
家常牛肉丝····· 157
芥蓝牛肉····· 158
韭菜银芽炒牛肉····· 158
咖喱牛肉干····· 158
咖喱牛肉土豆····· 159
辣子牛肉丁····· 159

羊 肝

- 羊肝炒菠菜····· 160
熘炒羊肝····· 160
羊里脊肉····· 161
滑炒羊肉····· 161
仔姜羊肉丝····· 161
紫苏百合炒羊肉····· 162
桂花羊肉····· 162
油泼羊肉····· 162

羊 肉

- 葱爆胡瓜羊肉····· 163
焦熘羊肉····· 163
羊肉炒鱼丝····· 164
葱爆羊肉····· 164

猪大肠

- 爆两样····· 165
顺袋····· 165
炒猪大肠····· 166
熘肥肠····· 166
辣子肥肠····· 166

猪 肚

- 咖喱肚丝····· 167

- 青蒜炒肚片····· 167
三色爆肚片····· 168
油爆双脆····· 168
韭黄炒猪肚····· 168

猪 肝

- 炒猪肝····· 169
川味猪肝····· 169
黄瓜炒猪肝····· 170
茭白蜜豆炒猪肝····· 170
熘肝尖····· 170

猪精肉

- 炒青笋木耳····· 171
葱爆肉····· 171
胡萝卜炒肉丝····· 172
姜丝肉····· 172
花仁肉丁····· 172

猪里脊

- 滑溜里脊····· 173
里脊肉炒青椒····· 173
柠檬里脊片····· 174
荠菜炒里脊丝····· 174
清炒肉片····· 174
什锦炒里脊····· 175
糖醋肉段····· 175

猪排骨

- 多味排骨····· 176
胡萝卜黄豆煲排骨····· 176
排骨茼蒿梗····· 177
秘制糖醋排骨····· 177



猪 肉

- 回锅肉····· 178
木鱼苦瓜墩····· 178
椒盐藕夹····· 179
青豆炒肉丝····· 179
青椒炒肉丝····· 179
水果肉····· 180
鲜笋栗子肉····· 180
鱼香肉丝····· 180

猪 蹄

- 鼠尾烧猪蹄····· 181
扒猪蹄····· 181
红烧猪蹄····· 182
米椒爆蹄筋····· 182

猪臀尖

- 风味鱼香肉丝····· 183
椿芽白肉丝····· 183

猪五花肉

- 传统熘肉段····· 184
红椒炒花腩····· 184
鲜果咕咾肉····· 185
苦瓜烧肉····· 185
荔芋扣肉煲····· 185

猪 心

- 尖椒炒猪心····· 186
茶香猪心····· 186

猪腰子

- 翡翠腰花····· 187
火爆腰花····· 187
熘三样····· 188
双椒爆炒腰花····· 188
鱼香腰花····· 188

按操作时间索引····· 189



-----Part 1

蔬菜类





蔡姐食材攻略

白菜

营养
功效

“白菜，又叫黄芽白菜、结球白菜等。白菜营养丰富，除含糖类、脂肪、蛋白质、粗纤维、钙、磷、铁、胡萝卜素、硫胺素、尼克酸外，尚含丰富的维生素，其维生素C、核黄素的含量比较高；微量元素锌高于肉类，并含有能抑制亚硝酸胺吸收的钼。其中维生素C，可

增加机体对感染的抵抗力，用于白血病、牙龈出血、各种急性慢性传染病的防治。白菜中含有的纤维素，可增强肠胃的蠕动，减少粪便在体内的存留时间，经常食用有润肠、排毒、促消化的作用，从而减轻肝、肾的负担，防止多种胃病的发生。

”



01 扒栗子白菜

操作时间 | 8分钟

【材 料】 白菜心400克，熟栗子肉250克。酱油、葱末、姜末各1小匙，料酒1大匙，植物油40克。

👉 制作方法

- ①白菜心顺刀切长条。
- ②白菜用蒸锅蒸软，或用开水焯软后，理顺码放盘中。
- ③锅放油烧温热，放葱姜末爆香，烹料酒，加酱油、精盐、高汤、白糖、味精，放栗子、白糖，转微火稍煮，勾湿淀粉，翻匀，淋香油既可。



02 糖醋白菜

操作时间 | 10分钟

【材 料】 白菜心1棵。黑木耳10克。植物油20克，醋1/2大匙，精盐3/5小匙，白糖2小匙，湿淀粉1.5小匙，香油1/2小匙。

👉 制作方法

- ①白菜去叶，洗净控去水分，切粗丝，加精盐略腌一会儿。黑木耳用冷水浸泡至涨，洗去泥沙，捞出，沥水，待用。
- ②取干净的炒锅置旺火上烧热，倒入植物油，待油温升至八九成热时，将白菜下锅爆炒，加精盐、白糖、醋，待炒至半熟时放入黑木耳，翻炒均匀入味，用湿淀粉勾芡，淋上香油，装盘即可。



炒白菜三丝

操作时间 | 15分钟

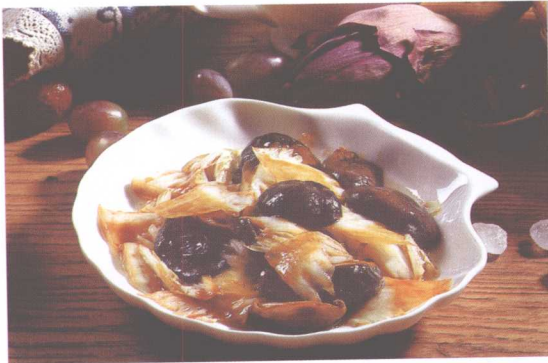
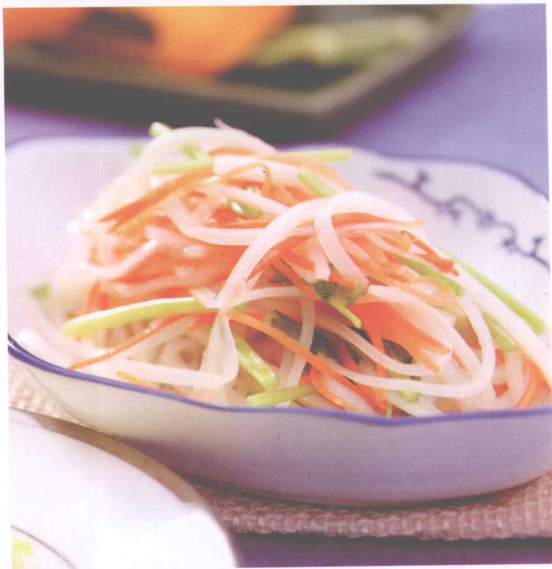


【材 料】 白菜300克，粉丝150克，胡萝卜、香菜各100克。植物油1大匙，大葱10克，姜5克，精盐、味精、胡椒粉、花椒各1/2小匙。



制作方法

- ①嫩白菜切细丝，粉丝切7厘米长的段，胡萝卜丝用开水焯过；将花椒投入烧热的油锅里，炸出香味，捞出花椒不要，即可花椒油。
- ②滑锅内加植物油烧热，即加入葱姜丝烹香，加入白菜丝煸炒，随加精盐、味精，加入胡萝卜丝、粉丝继续炒，加入胡椒粉，放香菜段翻炒几下，淋花椒油即可。



04 炒蘑菇白菜片

操作时间 | 12分钟



 **【材 料】** 大白菜250克，水发香菇150克。
植物油30克，绍酒、酱油、醋各1/2大匙，精盐、
鸡精各1/3小匙，胡椒粉、葱、蒜片、姜末各少
许，淀粉适量。



制作方法

- ①白菜洗净去叶，抹刀切成片，下沸水焯烫透，捞出投凉，沥净水分；水发香菇择洗净，剪去蒂，抹刀切片，用沸水烫2分钟，捞出备用。
- ②炒锅上火烧热，加底油，用葱、姜、蒜炝锅，烹绍酒、醋，下入白菜片，香菇煸炒片刻，加酱油、精盐、鸡精、翻炒均匀，撒胡椒粉，用湿淀粉勾芡，淋明油，出锅装盘即可。



 **【材 料】** 猪肉100克，白菜250克，鲜芸80克。植物油60克，姜片、精盐、酱油、蒜片各2小匙，花椒面1/6小匙，醋1/5小匙，淀粉、葱各1大匙，味精2/5小匙。



制作方法

- ①将肉切成小薄片；将蘑菇切成小块；将白菜片成小薄片，打水焯，捞出投凉，控净水待用。
- ②坐勺，加底油烧热，用葱、姜、蒜炝锅，放肉片煸炒，肉片变白色时，再放蘑菇、白菜片、精盐、酱油，烹醋，煸炒至熟。点味精，勾芡，出勺装盘即可。





操作时间 | 12分钟



 **【材 料】** 白菜250克，小黄瓜50克，胡萝卜30克，草菇20个，水发木耳100克，芹菜50克。植物油、冰糖、精盐各2小匙，味精1小匙。

制作方法

- ①耳洗净泡软切块，白菜、黄瓜、胡萝卜切片，芹菜切粒。
- ②炒锅内的油热后，放入白菜片、小黄瓜、木耳、冬笋、胡萝卜、草菇一起炒半分钟，再调入精盐、冰糖，即可盛碟，撒上芹菜粒即可食用。



操作时间 | 8分钟



【材 料】 大白菜500克，猪里脊肉100克，黑木耳2片。淀粉1小匙，精盐1/2小匙，辣椒酱、料酒、醋、精盐、糖各1小匙，葱2棵，蒜2粒，植物油30克。

 > 制作方法

- ① 大白菜对半切开洗净，切长段；黑木耳洗净，切片；葱洗净，切段；蒜去皮，拍碎备用。
- ② 猪里脊肉洗净，切片，放入碗中，用精盐、淀粉腌一下。锅中倒入2大匙油烧热，放入里脊肉片炒至肉色变白，捞出、沥干油备用。
- ③ 放入葱段、蒜末、黑木耳片以及大白菜炒软，然后再加入猪里脊肉片及辣椒酱、料酒、醋、精盐、糖炒匀即可。



百合

蔡姐食材攻略

营养
功效

“百合，富含淀粉、蛋白质、脂肪以及钙、磷、铁、维生素B1、维生素B2、维生素C等营养元素，对皮肤的新陈代谢起着有益的作用。常食百合，可以起到美容的效果。百合中的生物碱和多种营养元素综合作用于人体，能够起到滋养身体的效果。”

百合还含有一些特殊的营养成分，如秋水仙碱等多种生物碱。这些成分综合作用于人体，不仅具有良好的营养滋补之功，而且还对秋季气候干燥而引起的多种季节性疾病有一定的防治作用。中医上讲鲜百合具有养心安神，润肺止咳的功效，对病后虚弱的人非常有益。”



01 百合银杏炒蜜豆

操作时间 | 12分钟

【材料】 百合30克，银杏25克，甜蜜豆600克。植物油40克，葱花、姜丝各5克，精盐、味精、鸡粉各1/2小匙，白糖适量，湿淀粉1小匙。

■>制作方法

- ①将百合去黑根、洗净；银杏洗净；甜蜜豆去头、去尾、洗净。分别下入加有适量精盐、植物油的沸水中焯烫一下，捞出沥干备用。
- ②坐锅点火，加油烧热，先下入葱花、姜丝炒香，再放入甜蜜豆、银杏、百合，加入精盐、味精、鸡粉、白糖翻炒均匀，然后用湿淀粉勾芡，淋入适量植物油，即可出锅装盘。

02 西芹百合炒腰果

操作时间 | 10分钟

【材料】 百合150克，西芹100克，腰果30克。植物油15克，精、味精各1小匙，高汤1大匙，湿淀粉10克。

■>制作方法

- ①将百合片拆散，西芹择洗干净切菱形小场面，腰果用油炸熟。
- ②将西芹、百合、放入沸水中焯至断生，捞出沥干水分。
- ③炒锅注油烧热，放入西芹略炒，加入鲜汤烧开，再加入百合，精盐、味精，用湿淀粉勾琉璃芡，翻炒均匀出盘放入腰果即成。



蔡姐食材攻略

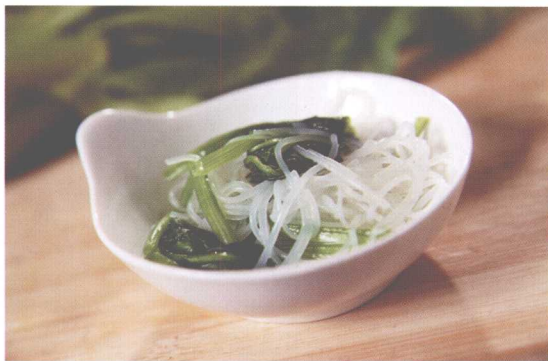
菠菜

营养
功效

“ 菠菜中含有丰富的胡萝卜素、维生素C、钙、磷，及一定量的铁、维生素E、芸香甙、辅酶 Q10等营养成分，能供给人体多种营养物质；其所含铁质，对缺铁性贫血有较好的辅助治疗作用。菠菜，含有大量的植物粗纤维，具有通肠导便的作用；经常食用对人体健康极为

有益。经常食菠菜能促进生长发育，增强抗病能力，因为菠菜中所含的胡萝卜素，在人体内转变成维生素A，能维护正常视力和上皮细胞的健康，促进儿童生长发育。

”



01 菠菜炒粉丝

操作时间 | 15分钟

【材 料】 姜末6克，精盐3/5小匙，味精1/5小匙，胡椒粉2/5小匙，植物油30克。

👉制作方法

- ①菠菜切成4厘米长的段。粉丝用沸水泡软。
- ②锅中放清水，用旺火烧沸，放入菠菜烫2分钟，捞出用凉开水过一下，滤掉水分。
- ③炒锅烧热，倒入植物油，煸香姜末，放入粉丝炒散，加精盐和味精炒匀，盛在盘中。
- ④锅内留少量油，放入菠菜。加精盐、味精，倒入炒过的粉丝一同炒匀，装盘，撒上胡椒粉即可。

02 生爆菠菜

操作时间 | 15分钟

【材 料】 菠菜500克。植物油45克（分两次用），精盐、白糖各1小匙，味精1/2小匙。

👉制作方法

- ①将菠菜择去黄叶和根，洗净，切成3厘米长的段。
- ②将炒锅置旺火上烧热，倒入植物油，烧到八成热（见冒青烟）时，将菠菜入锅翻炒几下，菜软近熟，加入精盐、白糖，再放入味精和植物油，翻炒两下即成。

