

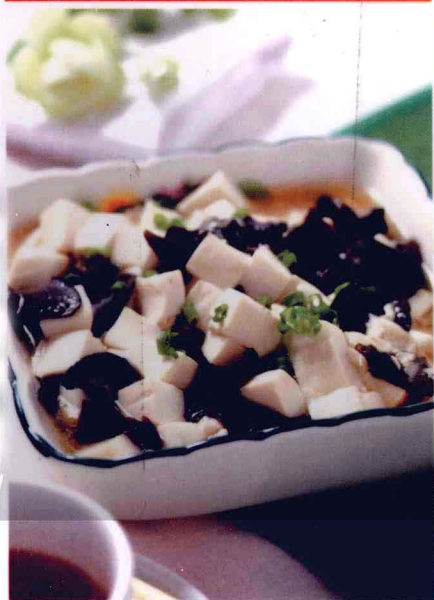
Meishi Chufang Xilie  
美食厨房系列

# 家常菜

全面/经典/实用/易学

 犀文图书 编著

- 精心挑选的家常美味
- 巧妙设计的食材搭配
- 专家审定的健康提示



 中国纺织出版社

Meishi Chufang Xilie  
美食厨房系列

# 家常菜



犀文图书 编著



中国纺织出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

家常菜 / 犀文图书编著. — 北京 : 中国纺织出版社, 2013.3

(美食厨房系列)

ISBN 978-7-5064-9177-8

I. ①家… II. ①犀… III. ①家常菜肴—菜谱 IV.  
①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第222777号

---

策划编辑: 胡 敏 舒文慧

责任编辑: 舒文慧 责任印制: 刘 强

---

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: [faxing@c-textilep.com](mailto:faxing@c-textilep.com)

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2013年3月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 8

字数: 154千字 定价: 29.80元

---

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

# 前言

## PREFACE



家常菜，顾名思义，指家中常有之菜。对于现代家庭而言，丈夫、妻子能做得一手可口的饭菜，无疑有助于增强生活的幸福感。可是这种幸福感日渐被一种都市的快节奏生活所掩盖，我们经常会听到应酬在外的丈夫希望能吃到家中的饭菜，工作在外地吃着“汉堡包”的儿子想念妈妈亲手做的家常菜。这不仅是一种亲情的回归，也是一种对家庭平常幸福的热望。正是怀着这一初衷，我们编写了此书，希望能对正在厨房徘徊、打算为家人准备一顿可口饭菜的您有所帮助。

我们相信，家常菜应该简单。这一简单体现在原材料的经济实惠，它不是山珍海味、鲍鱼燕窝，而是普通的、荤素得当的鸡鸭鱼肉、豆制品和蔬菜。它也应该在做法上独具匠心，不如西式料理一样复杂繁琐，也不像西式快餐一样“生吞活剥”，而应该是能体现家常又体现用心的一道菜，“知是家中人，方解其中味”，更知制作者的用心良苦，有一种只可意会不可言传的简单。

我们也相信，家常菜尤其丰盛。这一丰盛体现在饭桌上每道菜的色香味俱全，不仅观之美，食之有味，而且令人回味无穷，让那些在外的家人总有想念的味道。这一丰盛还应体现在饭桌上每个人的欢声笑语中，不仅食其菜而且话家常，没有觥筹交错，只有平平淡淡，家的温馨甜蜜全部融汇其中，吃尽天下美食却不胜家常滋味，有一种一目了然的丰盛。

在此，我们编者按照热菜、汤、点心、凉菜、饮品的分类，精选了近300道美味，与您一起精心准备一桌丰盛的菜肴。同时，本书为了厨房里的初学者，特意配备了多种做法上的小秘诀，方便做出更多美味。我们相信您一定会从中受益，而那些吃完您做的菜的人也一定会感受到浓浓的情意与甜蜜。

# 目录



C O N T E N T S

## 热 菜

7

|         |    |
|---------|----|
| 姜汁松花蛋   | 8  |
| 香菇炒西兰花  | 8  |
| 肉丝烧金针   | 9  |
| 蒜香红油娃娃菜 | 9  |
| 乡村煎豆腐   | 10 |
| 爆土豆丁    | 10 |
| 椰汁烩鸡    | 11 |
| 湘西外婆菜   | 11 |
| 彩色虾球    | 12 |
| 苦瓜炒鱼片   | 12 |
| 肉丝炒荷兰豆  | 13 |
| 腊味香干    | 13 |
| 肉末苦瓜    | 14 |
| 红烧猪蹄    | 14 |
| 湘味牛腩煲   | 15 |
| 酸菜藕片    | 15 |
| 清炒苦瓜    | 16 |
| 双菇滑鸡柳   | 16 |
| 香辣绿豆芽   | 17 |
| 松香脆皮鸡   | 17 |
| 醋熘白菜    | 18 |
| 小炒土豆片   | 18 |
| 脆炒南瓜丝   | 19 |
| 炒洋葱头    | 19 |
| 酱烧冬瓜条   | 20 |
| 金针瓜丝    | 20 |
| 小炒蘑菇    | 21 |
| 素贝烧冬瓜   | 21 |

|         |    |
|---------|----|
| 生炒松花    | 22 |
| 蚝油群菇    | 22 |
| 冬笋烧牛肉   | 23 |
| 卤水老豆腐   | 23 |
| 美味腐竹    | 24 |
| 桂花炒三珍   | 24 |
| 姜葱炒蟹    | 25 |
| 海米烧菜花   | 25 |
| 圆白菜回锅肉  | 26 |
| 干烧冬笋    | 26 |
| 糖醋鲜鱼    | 27 |
| 川汁烤大虾   | 27 |
| 天府趣味鱼   | 28 |
| 油焖茭白    | 28 |
| 干烧草菇    | 29 |
| 辣子兔丁    | 29 |
| 芹菜百合炒腊肉 | 30 |
| 农家豆腐    | 30 |
| 山野菜炒蘑菇  | 31 |
| 豉汁炒蛤蜊   | 31 |
| 红油蒜米鸡   | 32 |
| 豆苗鸡片    | 32 |
| 什锦荷兰豆   | 33 |
| 笋焖蕨菜    | 33 |
| 甜椒肉丝    | 34 |
| 芽菜碎米鸡   | 34 |
| 油爆鲜贝    | 35 |
| 藤椒鲈鱼    | 35 |
| 回锅肉     | 36 |
| 肉炒山蕨菜   | 36 |

|         |    |
|---------|----|
| 香菜脆茄    | 37 |
| 滑溜里脊    | 37 |
| 老油条炒牛肉  | 38 |
| 红烧猪舌    | 38 |
| 菊花鸭肫    | 39 |
| 干笋烧牛肉   | 39 |
| 虾仁豆腐    | 40 |
| 脆皮苦瓜炒河虾 | 40 |
| 鸿运鳝丝    | 41 |
| 青蒜烧肉    | 41 |
| 干烧鲳鱼    | 42 |
| 鸡丝炒灵菇   | 42 |
| 鲜笋烧咸鸭   | 43 |
| 鸡丝炒蜇头   | 43 |
| 炒鲜芦笋    | 44 |
| 宫爆凤尾虾   | 44 |
| 香辣麻花肥肠  | 45 |
| 蚝油鲜菇    | 45 |
| 乡村蕨菜    | 46 |
| 红烧鳝片    | 46 |
| 粉蒸五花肉   | 47 |
| 蒜子焖猪尾   | 47 |
| 火爆牛蛙    | 48 |
| 百合丝瓜炒鸡片 | 48 |
| 香湘小排    | 49 |
| 葱烧肉段    | 49 |
| 湖南小炒肉   | 50 |
| 枸杞滑溜肉片  | 50 |
| 腊八豆蒸腊肉  | 51 |
| 菠萝咕咾肉   | 51 |

|             |    |
|-------------|----|
| 黄瓜炒猪肝·····  | 52 |
| 香芋排骨·····   | 52 |
| 小炒猪肝·····   | 53 |
| 木瓜煮肉丸·····  | 53 |
| 葱油鸡·····    | 54 |
| 左宗棠松仁鸡····· | 54 |



## 汤羹 55

|               |    |               |    |
|---------------|----|---------------|----|
| 阿胶瘦肉汤·····    | 56 | 三鲜鱿鱼汤·····    | 68 |
| 榨菜肉丝汤·····    | 56 | 黄豆排骨汤·····    | 68 |
| 苦瓜红小豆排骨汤····· | 57 | 草鱼豆腐汤·····    | 69 |
| 冬菇当归肉片汤·····  | 57 | 菜干排骨汤·····    | 69 |
| 酸辣汤·····      | 58 | 白雪银耳汤·····    | 70 |
| 菠菜肉末汤·····    | 58 | 苹果猪骨汤·····    | 70 |
| 核桃茯苓瘦肉汤·····  | 59 | 莲子百合瘦肉汤·····  | 71 |
| 雪梨大豆猪蹄汤·····  | 59 | 糙米排骨汤·····    | 71 |
| 花生红豆鹌鹑汤·····  | 60 | 胡椒南瓜猪肚汤·····  | 72 |
| 冬菜肉饼汤·····    | 60 | 蒲瓜肾片汤·····    | 72 |
| 淮杞蜜枣煲瘦肉汤····· | 61 | 花生冬菇猪蹄汤·····  | 73 |
| 健脾栗子汤·····    | 61 | 三鲜冬瓜汤·····    | 73 |
| 丝瓜猪蹄汤·····    | 62 | 芥菜咸蛋汤·····    | 74 |
| 虫草花豆腐汤·····   | 62 | 老姜肉片汤·····    | 74 |
| 沙玉心肺汤·····    | 63 | 银杞明目汤·····    | 75 |
| 霸王花瘦肉汤·····   | 63 | 当归天麻羊脑汤·····  | 75 |
| 南瓜杏仁汤·····    | 64 | 白鸽醒脑汤·····    | 76 |
| 菠菜银耳肉片汤·····  | 64 | 奶香排骨汤·····    | 76 |
| 杏仁萝卜汤·····    | 65 | 萝卜排骨汤·····    | 77 |
| 芋头排骨汤·····    | 65 | 黄芪泥鳅汤·····    | 77 |
| 苦瓜薏米排骨汤·····  | 66 | 小排骨冬瓜汤·····   | 78 |
| 藕片汤·····      | 66 | 火腿洋葱汤·····    | 78 |
| 排骨玉米汤·····    | 67 | 冬菜排骨汤·····    | 79 |
| 塘葛菜猪肉汤·····   | 67 | 白菜丸子汤·····    | 79 |
|               |    | 白贝冬瓜排骨汤·····  | 80 |
|               |    | 金针黄豆排骨汤·····  | 80 |
|               |    | 西红柿排骨汤·····   | 81 |
|               |    | 鸭血豆腐汤·····    | 81 |
|               |    | 虫草花玉米排骨汤····· | 82 |
|               |    | 沙参玉竹老鸭汤·····  | 82 |
|               |    | 肉丸三丝汤·····    | 83 |
|               |    | 三鲜冬瓜汤·····    | 83 |



## 点心 84

|             |    |
|-------------|----|
| 胡萝卜椰丝粿····· | 85 |
| 香煎萝卜糕·····  | 85 |
| 枸杞红枣糕·····  | 86 |
| 香煎马蹄糕·····  | 86 |
| 果王木瓜酥·····  | 87 |
| 陈皮红豆糕·····  | 87 |
| 芝士甘薯饼·····  | 88 |
| 香软芋头糕·····  | 88 |
| 鱼香小麦饼·····  | 89 |
| 养发芝麻糕·····  | 89 |
| 咖喱娘惹粿·····  | 90 |
| 美味菜脯角·····  | 90 |
| 香芋西米盏·····  | 91 |
| 黄金小米糕·····  | 91 |
| 鸡肉春卷·····   | 92 |
| 香煎南瓜饼·····  | 92 |
| 富贵石榴球·····  | 93 |
| 客家甘薯饼·····  | 93 |
| 夹心藕饼·····   | 94 |
| 榴莲蛋糕·····   | 94 |
| 冬瓜牛肉饼·····  | 95 |
| 酥皮包·····    | 95 |
| 黑椒豆腐卷·····  | 96 |
| 莲蓉包·····    | 96 |
| 黄金碧绿卷·····  | 97 |
| 花生酱烧面包····· | 97 |
| 客家咸汤圆·····  | 98 |
| 香煎萝卜烙·····  | 98 |
| 冬菇鸡肉饺·····  | 99 |
| 玉枕白菜·····   | 99 |

|            |     |
|------------|-----|
| 斑兰椰香糕····· | 100 |
| 腊味糯米包····· | 100 |
| 煎紫菜卷·····  | 101 |
| 玫瑰豆沙角····· | 101 |
| 豆浆咸水粿····· | 102 |
| 香麻花生包····· | 102 |
| 红糖蒸年糕····· | 103 |
| 水晶虾饺·····  | 103 |
| 紫米烧卖·····  | 104 |
| 碧绿菠菜饼····· | 104 |
| 脆皮冬瓜·····  | 105 |
| 菠菜蒸饺·····  | 105 |
| 千层咖啡糕····· | 106 |
| 顺德鱼皮饺····· | 106 |
| 香甜雪花球····· | 107 |
| 芝麻笑口枣····· | 107 |



## 凉 菜 ····· 108

|              |     |
|--------------|-----|
| 凉拌肚丝·····    | 109 |
| 凉拌黑木耳·····   | 109 |
| 特色凤爪·····    | 109 |
| 酸辣鸡脚筋·····   | 110 |
| 西芹银芽拌鳝丝····· | 110 |
| 红油百叶·····    | 110 |
| 凉拌鱼丝·····    | 111 |
| 苹果拌黄瓜·····   | 111 |
| 酸甜莴笋·····    | 111 |
| 麻辣金针菇·····   | 112 |
| 菠萝莴笋·····    | 112 |
| 爽口南瓜丝·····   | 112 |
| 凉拌绿豆芽·····   | 113 |
| 香葱豆皮丝·····   | 113 |
| 家乡凉菜·····    | 113 |

|              |     |
|--------------|-----|
| 蒜蓉菠菜·····    | 114 |
| 凉拌海带丝·····   | 114 |
| 金钩拌苦瓜·····   | 114 |
| 黄瓜拌绿豆芽·····  | 115 |
| 凉拌老虎菜·····   | 115 |
| 金针菇拌黄瓜丝····· | 115 |
| 贡菜拌西红柿·····  | 116 |
| 酸甜嫩藕片·····   | 116 |
| 姜汁拌嫩藕尖·····  | 116 |
| 柠檬藕片·····    | 117 |
| 炆拌海白菜·····   | 117 |
| 凉拌芦荟·····    | 117 |



## 果蔬汁 ····· 118

|             |     |
|-------------|-----|
| 桂圆菠萝汤·····  | 119 |
| 香蕉西米露·····  | 119 |
| 橘子山楂汁·····  | 119 |
| 蜜桃情人·····   | 120 |
| 香雪·····     | 120 |
| 木瓜西米糖水····· | 120 |

|              |     |
|--------------|-----|
| 鲜奶杨梅糖水·····  | 121 |
| 金色旋律·····    | 121 |
| 香橙苏打冰激凌····· | 121 |
| 雪梨菊花水·····   | 122 |
| 甜言蜜语·····    | 122 |
| 香芒冰豆露·····   | 122 |
| 夏之夜梦·····    | 123 |
| 热带风情·····    | 123 |
| 银耳炖木瓜·····   | 123 |
| 马拉渣渣果·····   | 124 |
| 海草绿豆椰奶果····· | 124 |
| 苹果川贝糖水·····  | 124 |
| 苹果炖芦荟·····   | 125 |
| 冰糖红枣炖雪梨····· | 125 |
| 梨藕汁·····     | 125 |
| 猕猴桃汁·····    | 126 |
| 藿香薏米西瓜汁····· | 126 |
| 浓情甜蜜蜜·····   | 126 |
| 绿野仙踪·····    | 127 |
| 清爽西瓜冻·····   | 127 |
| 南国风情·····    | 127 |
| 椰奶鲜桂圆·····   | 128 |
| 桂圆杏仁露·····   | 128 |
| 月华倒影·····    | 128 |



# RECAI 热菜





## 姜汁松花蛋

**原料：**皮蛋4个，姜适量

**调料：**盐3克，生抽、陈醋、香油各适量

### 做法

1. 皮蛋去壳，切瓣，摆入盘中。
2. 姜去皮、洗净，切细末，放入碗中，调入盐、生抽、陈醋、香油拌匀，做成姜汁。
3. 食用时，将姜汁浇在皮蛋上即可。

### 营养功效

此菜能增进食欲，促进营养的消化吸收，中和胃酸，清凉，降压。

### 温馨提示

切松花蛋时，可在刀面抹上薄薄的一层食用油，可以保证切得完整。

## 香菇炒西兰花

**原料：**鲜嫩西兰花250克，香菇50克

**调料：**蒜蓉、盐、味精、食用油、胡椒粉各适量

### 做法

1. 把西兰花洗净，切块；用热水将香菇泡软，洗净挤干水分，切成片。
2. 将西兰花、香菇同时放入沸水中烫3~5分钟，马上捞出。
3. 锅中倒入食用油烧热，依次放入香菇、西兰花，调入盐、味精、蒜蓉和胡椒粉炒匀，出锅即成。

### 营养功效

此菜营养成分齐全，富含多种维生素、矿物质。具有较强的美容作用，可延缓皮肤衰老，预防癌症的发生。

### 温馨提示

挑选西兰花时，手感越重，质量越好。不过，也要避免其花球过硬，这样的西兰花比较老。买回后最好在4天内吃完，否则就不新鲜了。





## 肉丝烧金针

**原料：**猪外脊肉200克，水发金针菇300克，红椒少许

**调料：**食用油、香油、料酒、白醋、酱油、盐、味精、葱丝、姜丝、水淀粉各适量

### 做法

1. 猪肉切成丝；金针菇洗净，切段；红椒洗净，切丝。
2. 炒锅上火烧热，加适量底油，投入肉丝煸炒至变色，下葱丝、姜丝爆香，烹料酒、白醋，加酱油，再下入金针菇。
3. 翻炒片刻，添适量汤，加盐、味精调好口味，用水淀粉勾薄芡，淋香油，出锅装盘即可。

### 营养功效

食用金针菇具有抵抗疲劳、抗菌消炎、清除重金属盐类物质、抗肿瘤的作用，对预防和治疗肝脏疾病及胃肠道溃疡也有一定作用。

### 温馨提示

金针菇煸炒后，添适量汤，需煨制熟透，再调好口味。

## 蒜香红油娃娃菜

**原料：**娃娃菜350克，大蒜50克，白芝麻3克

**调料：**盐3克，鸡精5克，辣椒油适量

### 做法

1. 将娃娃菜每片冲洗干净，再下入沸水中烫至熟，捞出待凉后，卷起来摆入盘中。
2. 大蒜去皮，洗净，剁成末。
3. 锅中倒辣椒油烧热，下入大蒜爆香，再加盐、鸡精、白芝麻拌匀，起锅淋在娃娃菜上即可。

### 营养功效

此菜生津止渴，清洁肠胃。

### 温馨提示

适宜于容易上火的人士食用。





## 乡村煎豆腐

**原料：**豆腐300克，猪五花肉150克

**调料：**食用油、盐、味精、胡椒粉、料酒、老抽、香油、红椒、蒜苗各适量

### 做法

1. 豆腐稍洗，切片；猪五花肉洗净，切片；红椒洗净，切圈；蒜苗洗净，切段。
2. 油锅烧热，放入豆腐片煎至两面金黄后捞出；锅内留油烧热，放入五花肉片，煸炒片刻后盛出。
3. 另起一锅置火上，倒入少量油烧至八成热，放入红椒、蒜苗炒香，加入煎好的豆腐片和肉片同炒，调入盐、味精、胡椒粉、料酒、老抽炒匀，起锅前淋入香油即可。

### 营养功效

此菜为养生食品，可补中益气，补充钙铁。

### 温馨提示

脾胃虚寒、经常腹泻溏便者忌食。

## 爆土豆丁

**原料：**猪肉馅100克，土豆250克

**调料：**食用油500毫升，黄酱、料酒、花椒粉、葱丁、姜末、蒜末、水淀粉各适量

### 做法

1. 土豆去皮洗净，切成1厘米见方的小丁。将土豆丁下入七成热油中，炸至金黄色捞出，沥净油分备用。
2. 炒锅置火上烧热，加适量底油，用葱丁、姜末、蒜末、花椒粉炆锅，再放入猪肉馅，煸炒至变色，烹料酒，加入黄酱，炒出香味。
3. 再放入炸好的土豆丁，翻拌均匀，用水淀粉勾芡，淋明油，出锅装盘即可。

### 营养功效

此菜和中，养胃，利湿消湿，健脾益气，解毒。

### 温馨提示

动脉硬化、冠心病、高血压和肝、胃病患者及老年人应少食猪肉。





## 椰汁烩鸡

**原料：**鸡1只，蘑菇适量

**调料：**洋葱、食用油、蒜蓉、鸡汤、椰奶、椰丝、盐、糖、香油各适量

### 做法

1. 先将鸡宰好，洗净，斩大块；蘑菇洗净，切粒；洋葱去皮，洗净，切大片。
2. 热锅下油，将蒜蓉爆香捞起，下鸡块煎香至呈金黄色。
3. 放入洋葱片和蘑菇粒炒香，加入适量鸡汤和椰奶煮开，焖至鸡块全熟，调入盐、糖、香油调味，上碟时撒上烘香的椰丝即可。

### 营养功效

此菜富含蛋白质、脂肪、维生素C及钙、铁、钾等矿物质，具有生津止渴、养颜等功效。

### 温馨提示

蘑菇表面有黏液，泥沙粘在上面，不易洗净。可以在水里先放点盐搅拌使其溶解，然后将蘑菇放在水里泡一会儿再洗，这样泥沙就很容易洗掉。另外，洗蘑菇之前一定要把菌柄底部带着较多沙土的硬蒂去掉，因为这个部位即使用盐水泡过，也不易洗净。

## 湘西外婆菜

**原料：**外婆菜300克

**调料：**食用油、盐、味精、老抽、香油、红椒、蒜苗各适量

### 做法

1. 外婆菜洗净，切碎；红椒洗净，切圈；蒜苗洗净，切小段。
2. 油锅烧热，放入外婆菜炒香，加入红椒、蒜苗翻炒均匀。
3. 调入盐、味精、老抽、香油炒匀即可。

### 营养功效

此菜开胃下饭，可降血脂、软化血管、滋养容颜。

### 温馨提示

油要稍微放多点，这道菜才会香。





## 彩色虾球

**原料：**虾仁300克，小黄瓜、胡萝卜各适量

**调料：**姜、葱、食用油、盐、料酒、淀粉、香油各适量

### 做法

- 1.小黄瓜洗净切丁；胡萝卜取尾段，去皮，切丁备用；姜切片；葱切段。
- 2.虾仁由背部划一刀，挑除肠泥，用盐抓洗干净，沥干水分，再用盐、料酒、淀粉抓拌均匀，腌7~8分钟使之入味。
- 3.锅中倒适量油烧热，放入虾仁、姜片、葱段翻炒至九成熟，再放入胡萝卜丁、小黄瓜丁，加盐、香油炒匀，即可出锅。

### 营养功效

虾肉具有补肾壮阳、填精通乳之功效，可以治疗阳痿、乳汁不通等症。凡虾类皆可补钙，尤以虾皮补钙效果为佳。

### 温馨提示

虾为发物，急性炎症和皮肤疥癣及体质过敏者忌食。

## 苦瓜炒鱼片

**原料：**苦瓜300克，鱼片200克

**调料：**食用油、盐、味精、胡椒粉、料酒、香油、水淀粉、葱、红椒各适量

### 做法

- 1.鱼片加盐、胡椒粉、料酒、水淀粉腌渍上浆，放入热油锅中炸至焦黄时捞出；苦瓜洗净，去籽切条，加盐略腌后，用清水冲洗掉盐分，沥干；葱洗净，切段；红椒洗净，切条。
- 2.油锅烧热，放入苦瓜条稍炒，加盐炒匀，再倒入炸好的鱼片，翻炒片刻后，加入红椒条、葱段同炒。
- 3.调入味精、香油炒匀，起锅盛入盘中即可。

### 营养功效

此菜鲜美消暑，营养丰富。

### 温馨提示

苦瓜用盐稍腌片刻，然后炒食，既可减轻苦味，又不会破坏苦瓜的口感。





## 肉丝炒荷兰豆

**原料：**荷兰豆250克，咸菜50克，猪瘦肉100克

**调料：**食用油、白糖、味精、盐各适量

### 做法

1. 将荷兰豆洗净，切去两边；咸菜洗净，切成粗丝；猪瘦肉洗净，切成丝。
2. 炒锅用大火烧热，放入食用油，待油热后放肉丝，炒至断生，倒入咸菜丝煸炒，加入适量水，炒至水分收干，离火盛出。
3. 将炒锅烧热，加食用油约25毫升，下荷兰豆煸炒，加适量盐、白糖再炒，放咸菜丝、肉丝，味精调味，翻炒均匀即可出锅。

### 营养功效

此菜益中气，止泻痢，调营卫，利小便，消痈肿，解乳石毒。

### 温馨提示

荷兰豆多食会发生腹胀，故不宜长期大量食用。  
荷兰豆适合与富含氨基酸的食物一起烹调，可以明显提高其营养价值。

## 腊味香干

**原料：**腊肉150克，香干100克

**调料：**大蒜10克，青红辣椒各20克，盐3克，酱油5毫升

### 做法

1. 腊肉洗净，切成薄片；香干洗净，切成片；大蒜去皮，洗净，切片；青红辣椒洗净，切片。
2. 锅中加水煮沸，下入香干片焯水至熟软，捞出沥净水分。
3. 另一锅中加油烧热，下入腊肉片炒至吐油出香，再下入蒜片、青红辣椒片、香干片，炒至辣椒熟，加酱油、盐调味即可。

### 营养功效

香干营养价值较高，含有丰富的蛋白质、B族维生素、钙、铁、镁、锌等营养元素。

### 温馨提示

腊肉和啤酒同食有致癌或诱发消化道疾病的可能。





## 肉末苦瓜

**原料：**苦瓜350克，猪肉80克

**调料：**盐3克，食用油、味精、辣椒油、香油、大蒜、高汤、青椒各适量

### 做法

1. 苦瓜去籽，洗净，切片，用盐水浸泡片刻，捞出沥干；猪肉洗净，剁成末；大蒜去皮，洗净，切片；青椒洗净，切成圈。
2. 油锅烧热，放入肉末稍炒，盛出。
3. 再热油锅，入蒜片炒香，放入苦瓜片翻炒，加入青椒圈、猪肉末炒片刻，注入适量高汤烧开，调入盐、味精、辣椒油、香油炒匀即可。

### 营养功效

此菜可清热消暑，养血益气，补肾健脾，滋肝明目。

### 温馨提示

做此菜的肉要选择半肥瘦的猪肉。这种猪肉做成的肉末经炒制后会煸出油分，与苦瓜焖煮，口感会鲜美甘腴；全瘦的猪肉末炒熟，口感会较为干硬，不太好吃。

## 红烧猪蹄

**原料：**猪蹄500克，西红柿150克

**调料：**生姜8片，食用油50毫升，酱油、盐、红糖、花椒、大料、葱段、料酒、水淀粉各适量

### 做法

1. 猪蹄洗净切块，以葱段、花椒、姜、料酒腌渍；西红柿切丁。
2. 锅内加食用油，用大火烧热，放入猪蹄块炒片刻，加入清水和花椒、大料，盖上锅盖烧开，再改用中火烧10~20分钟。
3. 放入酱油、盐、水淀粉、红糖及西红柿丁烧10分钟即可。

### 营养功效

猪蹄具有健脾益气、强骨和中、通乳增汁、托疮润肤之功效。

### 温馨提示

猪蹄胆固醇含量甚高，动脉硬化、高血压等患者少食为宜。





## 湘味牛腩煲

**原料：**牛腩500克，黄瓜250克

**调料：**食用油、盐、胡椒粉、老抽、冰糖、豆瓣酱、料酒、姜片、高汤、香菜各适量

### 做法

1. 牛腩洗净，切块，放入加有姜片、料酒的沸水锅中氽水，捞出；黄瓜去皮，洗净，切条，摆入碗中。
2. 油锅烧热，放入豆瓣酱炒香，再放入牛腩同炒，调入料酒、老抽、冰糖，注入适量高汤没过牛肉，以大火烧开，再改小火炖至酥软。
3. 调入盐、胡椒粉拌匀，起锅盛入铺有黄瓜的碗中，撒上香菜即可。

### 营养功效

此菜可补中益气，滋养脾胃，滋养御寒，强健筋骨。

### 温馨提示

牛腩高胆固醇、高脂肪，老年人、儿童、消化功能弱的人不宜多吃。

## 酸菜藕片

**原料：**嫩藕400克，酸菜100克

**调料：**食用油、盐、葱末、姜末、鸡精各适量

### 做法

1. 将藕去节，削皮洗净，切成小片；将酸菜浸泡干净，切成酸菜末待用。
2. 炒锅倒入适量油烧热，爆香葱、姜末，倒入酸菜末，翻炒3分钟。
3. 倒入藕片同炒，加入鸡精、盐和适量水，翻炒均匀，藕片熟后出锅即可。

### 营养功效

莲藕能养心生血，补益脾胃，补虚止泻。

### 温馨提示

凡脾胃虚寒、便溏腹泻及妇女寒性痛经者均忌食生藕；胃、十二指肠溃疡患者少食。





## 清炒苦瓜

**原料：**新鲜苦瓜250克

**调料：**食用油、姜丝、葱末、盐、味精各适量

### 做法

1. 将新鲜苦瓜洗净，去子瓤，切成细条。
2. 将炒锅倒入适量的食用油烧热，加入适量姜丝、葱末，略爆一下。
3. 随即投入苦瓜条，爆炒片刻，加盐、味精略炒即成。

### 营养功效

苦瓜的功效主要是清心明目，益气壮阳，滋阴降火，养血滋肝，润脾补肾，清火消暑。

### 温馨提示

脾胃虚寒及腹痛、腹泻者不宜食苦瓜。

## 双菇滑鸡柳

**原料：**鸡胸肉300克，草菇、滑子菇各100克，小油菜80克

**调料：**食用油、盐、胡椒粉、老抽、料酒、青红椒各适量

### 做法

1. 鸡胸肉洗净，切片，加盐、料酒腌渍；草菇洗净，对切成两半；滑子菇去蒂，洗净；青红椒均洗净，切菱形片；小油菜洗净，对切开，放入沸水锅中焯水后捞出，沥干水分，摆入盘中。
2. 锅内入油烧热，放入鸡胸肉稍炒，加入草菇、滑子菇同炒。
3. 调入盐、胡椒粉、老抽，放入青红椒，翻炒均匀，起锅盛入铺有小油菜的盘中即可。

### 营养功效

此菜温补，可补脾益气，能提高人体的免疫功能。

### 温馨提示

适宜慢性胃炎、胃及十二指肠溃疡患者食用。

