



越吃越漂亮

健肤美容菜谱

现代家庭消费宝库

编著 肖玉林 李新

郑伟广 尹富力

YUE CHI YUE PIAO LIANG

山西经济出版社



〔晋〕新登字 4 号

越吃越漂亮

—健肤美容菜谱

肖玉林 李新 郑伟广 尹富力 编著

现代家庭消费宝库

山西经济出版社出版发行(太原并州路 11 号)

新华书店经销 榆次市报社印刷厂印刷

*

开本:787×1092 1/11 印张:7.5 字数:148 千字

1992 年 11 月第 1 版 1992 年 11 月 第 1 次印刷

印数:1—10000 册

*

ISBN7-80577-422-6
F·422 定价:4.5 元



空军医专610 2 0060177 7

前 言

如何保持健美的皮肤呢？中外研究成果表明，只要讲究膳食科学，注意从食物中吸取一定数量的维生素和碳水化合物，就可以使人们保持洁白、红润、健美的皮肤。

我们日常所食用的蔬菜水果，维生素含量非常丰富，而各种维生素则具有不同的健肤美容效果。西红柿、胡萝卜、芹菜、大蒜、菠菜、扁豆、土豆、水果等，含有大量维生素A，而维生素A则具有明显的保持皮肤柔润、防止皮肤衰老的作用。维生素B类在花生、豆类、蔬菜、香蕉等水果中含量丰富，可以改善皮肤组织的排泄功能，有效的清除皮肤粉刺和色斑。维生素C能清除毒素，降低黑色素的代谢与生存，具有使皮肤洁白细嫩的作用。人们常食用莴笋、葱头、西红柿、柿子椒、葡萄等水果，含有人们需要的维生素C。维生素E具有防止皮肤细胞早衰，保持皮肤弹性的功效，人们可以从豌豆、核桃、竹笋、芹菜、植物油中获取。禽蛋、土豆、蘑菇、白菜、西瓜等水果中所含的维生素H，则能增强皮肤光泽，防止皮炎发生。

为了使朋友们的肌肤更加健美，青春永驻，红颜不老，我们根据科学知识和实验经济，编写了《越吃越漂亮——健肤美容菜谱》一书。该书针对不同蔬菜水果菜谱的不同美容效果，分为柔润皮肤；清除粉刺、色斑；洁白、红润皮肤；保护皮肤弹性；增强皮肤光泽；防止皮炎等五大类。所选蔬菜水果原料易得，制作简便，风味多样，健肤效果明显。我们相信，将会受到广大读者欢迎。

编 者

目 录

一、柔润皮肤类

1. 扁豆

鱼香扁豆	(3)
姜汁扁豆	(3)
油焖扁豆	(3)
烩扁豆	(3)
西式红烩白豆	(4)
金钩翡翠	(4)
凉拌扁豆	(4)
扁豆色拉	(5)

2. 菠菜

菠菜拌粉丝	(6)
芝麻菠菜	(6)
菠菜泥	(6)
海米炒菠菜	(7)
锅塌菠菜	(7)
姜汁菠菜	(7)
菠菜油豆腐	(7)
菠菜炖豆腐	(7)
蛋皮拌菠菜	(8)
菜泥奶油汤	(8)
牛奶菠菜泥子汤	(8)

3. 西红柿

西红柿烧鸡蛋(一)	(9)
西红柿炒鸡蛋(二)	(9)
煎西红柿	(9)
瓢西红柿	(9)
焗番茄	(10)

糖拌西红柿	(10)
奶油番茄	(10)
乳香番茄	(10)
玛瑙镶金	(11)
琼脂玛瑙	(11)
番茄奶油汤	(11)
番茄刀豆清汤	(11)
奶蔬蕃茄汤	(12)
葡式奶油番茄汤	(12)

4. 芹菜

拌芹菜	(13)
炒芹菜	(13)
素拌三丝	(13)
素炒芹菜	(13)
海米芹菜	(14)
蛋皮芹菜	(14)
芹菜拌蛋皮丝	(14)
海米炆芹菜	(14)
海米炒芹菜	(14)
海米爆芹菜	(15)
面拖芹菜	(15)
忌司培根焗芹菜	(15)
红焖芹菜	(15)
芹菜炒肉丝	(15)
芹菜炒鸡蛋	(16)
芹菜拌腐竹	(16)
芹菜拌豆腐	(16)

芹菜拌干丝	(16)
开洋芹菜	(16)

5. 蒜苗

蒜苗炒鸡蛋	(17)
蒜苗炒干豆腐	(17)
日本炒青蒜米饭	(17)
红焖大蒜	(18)
大蒜黄萝卜生菜清汤	(18)

6. 胡萝卜

拌胡萝卜干	(19)
糖醋拌胡萝卜	(19)
羊肉胡萝卜丁酱	(19)
锅烧素鸭子	(19)
糖醋黄雀	(20)
炒什香菜	(20)
烧四色萝卜球	(21)
凉拌五彩丝	(21)
红少司	(22)
烧三色葫芦	(22)
油焗胡萝卜	(22)
拌胡萝卜丝	(22)
美式分层菜饭	(23)
法式蔬菜面糊	(23)
姜味胡萝卜冻豆	(23)

7. 土豆

金钱土豆夹	(24)
珊瑚土豆	(24)
炒素虾仁	(24)
洋葱炒土豆	(25)
生炒厚片土豆	(25)
宫爆土豆	(25)
糖溜土豆	(25)
焦溜土豆丸子	(25)
土豆泥	(26)
甜土豆	(26)
生焗土豆条	(26)
土豆沙拉子	(26)
土豆汤	(27)

8. 桔子、桃子

水晶桔子	(28)
烩橘子羹	(28)
桔子酪	(28)
桔子酱	(28)
金银羹	(29)
什锦果羹	(29)
蜜汁鲜桃	(29)
桂花桃	(29)
香桃排	(29)
水晶桃	(30)

二、清除粉刺、色斑类

1. 花生米

雪菜花生	(33)
花生溜茄丁	(33)
奶油花生米	(33)
蒜泥花生	(33)
雪衣花生	(34)
卤花生米	(34)
糖酥花生米	(34)

五味花生米	(34)
五香花生米	(35)
椒盐花生米	(35)
盐炒花生米	(35)
糖煨花生米	(35)

2. 豆类菜

菜豆花	(37)
香辣豆	(37)

笋黄豆 (37)

酥辣黄豆 (38)

盐水黄豆 (38)

五香黄豆 (38)

番茄烧大豆 (38)

三鲜豆腐脑 (38)

肉丝黄豆汤 (39)

茴香豆 (39)

家常黄豆芽 (39)

金条如意 (40)

炆黄豆芽 (40)

干煸黄豆芽 (40)

雪里蕻炒豆芽 (40)

葱油发豆芽 (40)

白玉如意汤 (41)

黄豆芽豆腐汤 (41)

炒肉豆芽粉 (41)

绿豆芽拌干丝 (41)

青椒银丝 (42)

3. 油菜

脯酥油菜心 (43)

海米小油菜 (43)

香肠炒油菜 (43)

海米油菜 (43)

金钩油菜 (44)

鱼香炒菜苔 (44)

炒菜苔 (44)

4. 香蕉、苹果等

拔丝香蕉 (45)

夹沙香蕉 (45)

炸香蕉 (45)

苹果羹 (46)

镶八宝苹果 (46)

焦溜苹果 (46)

苹果少司 (46)

苹果酱 (46)

苹果排 (47)

炸苹果 (47)

水果沙拉子 (47)

层酥包苹果 (48)

拔丝苹果 (48)

四喜苹果 (48)

蜜饯苹果 (48)

蜜汁白梨 (49)

蜜汁整梨 (49)

江米安梨 (49)

夹沙安梨 (49)

八宝酿梨 (50)

炸菠萝 (50)

菠萝杏仁豆腐 (50)

菠萝冻糕 (50)

瓜果满园 (51)

西米鲜樱桃蚕豆 (51)

三、洁白、红润皮肤类

1. 莴笋

麻酱凤尾 (55)

鱼香莴笋丝 (55)

辣莴笋 (55)

椒麻莴笋头 (55)

金酱莴笋头 (55)

糖醋莴笋头 (56)

红腐乳拌莴笋 (56)

甜酸辣莴笋 (56)

芝麻鲜笋 (56)

怪味莴笋 (56)

莴苣拼花生 (56)

素烩三鲜 (57)

金钩翡翠 (57)

金钩烧莴笋	(57)
麻酱莴笋尖	(57)
炒鲜莴笋	(57)
海米莴笋丝	(58)
拌莴笋	(58)
凉拌油辣莴笋	(58)

2. 葱头

炸洋葱丝	(59)
红焖洋葱	(59)
辣味沙司	(59)
蒸葱头面包渣	(59)
法式美味菜	(59)
葱头汤	(60)
洋葱汤	(60)

3. 柿子椒

糖醋青椒	(61)
炒柿子椒	(61)
青椒炒豆豉	(61)
青椒香干炒毛豆	(61)
柿椒炒肉丝	(61)
青椒炒鸡汁	(62)
烩青椒	(62)
酿青铃	(62)
酿青椒	(63)
青椒拌干丝	(63)
腌红椒	(63)

4. 银杏、红果等

蜜蜡银杏	(64)
蜜饯红果	(64)
红果少司	(64)

红果	(64)
红果拌菜花	(65)
栗子烧白菜	(65)
桂花栗子	(65)
糖烧栗子	(65)
枣泥茄饼	(65)
桂花蜜枣	(66)
葡萄干布丁	(66)
炸葡萄干	(66)
水果色拉	(66)

5. 莲藕

莲茸奶羹	(67)
西湖鲜莲汤	(67)
干蒸湘莲	(67)
炒莲子泥	(68)
挂霜莲子	(68)
江米镶藕	(68)
芝麻藕	(68)
莲满荷塘	(68)
糖醋藕片	(69)
雪藕红莲	(69)
芙蓉嫩藕	(69)
糖醋辣味藕片	(69)
拔丝藕	(69)
多味藕	(70)
珊瑚雪莲	(70)
桂花糖醋果藕	(70)
凉拌藕片	(70)
蜜汁藕	(70)
炸藕夹	(71)

四、保护皮肤弹性类

1. 豌豆

白油烩豌豆	(75)	拌豆苗	(75)
糖醋酥豌豆	(75)	生煸豆苗	(76)
炒豆苗	(75)	三丝豆苗汤	(76)
		白油清丸	(76)

桃仁豌豆茸	(76)
咖喱豌豆	(76)
豌豆泥奶油汤	(76)

2. 核桃

椒麻鲜桃仁	(78)
玻璃桃仁	(78)
琥珀核桃	(78)
糖酥核桃仁	(78)
高加索核桃少司	(79)
核桃排	(79)
核桃甜酪	(79)
核桃泥	(79)
椒盐巧克力胡桃	(79)

3. 竹笋

油焖春笋	(81)
雪菜春笋	(81)
火烧笋	(81)
油焖笋	(81)
雪菜干烧冬笋	(82)
干烧冬笋	(82)
春笋浇白汁	(82)
夹心全笋	(82)

4. 豆制品

家常豆腐	(84)
红烧豆腐	(84)
土豆烧豆腐	(84)
干炒豆腐	(84)
炒金银豆腐	(85)

余豆腐丸子	(85)
豆腐余鱼片	(85)
煎豆腐	(85)
烩什锦豆腐	(85)
炖豆腐	(86)
锅塌豆腐	(86)
锅贴豆腐	(86)
镶豆腐	(86)
凉拌豆腐	(87)
小葱拌豆腐	(87)
青椒拌豆腐	(87)
豆腐熬白菜	(87)
雪花豆腐	(87)
香椿豆腐	(88)
什锦豆腐羹	(88)
焖肉煎豆腐	(88)
草鱼豆腐	(88)
虾油拌豆腐	(89)
苹果豆腐	(89)
熏豆腐	(89)
怪味豆腐	(90)
炒豆腐脑	(90)
荷包豆腐	(90)
豆腐圆子	(90)
松子豆腐	(91)
大蒜豆腐	(91)
素煮干丝	(91)
豆腐干拌芹菜	(91)

五、增强皮肤光泽、防止皮炎类

1. 禽蛋

番茄炒蛋	(95)	豌豆炒鸡蛋	(96)
叉烧炒蛋	(95)	葱头炒鸡蛋	(96)
糖酱炒蛋	(95)	芙蓉煎滑蛋	(96)
计司炒蛋	(95)	滑蛋黄瓜	(96)
口蘑炒鸡蛋	(95)	清煎鸡蛋	(96)
		小泥肠煎鸡蛋	(97)

德式牛肉扒蛋	(97)
虾仁跑蛋	(97)
咸蛋蒸肉饼	(97)
鲫鱼蒸蛋羹	(98)
蛋皮鱼卷	(98)
蛋皮烧麦	(98)
五彩鸳鸯蛋	(98)
金银蛋饺	(99)
皮蛋鲜蛋糕	(99)
脆皮蛋	(99)
凤眼鹌鹑蛋	(99)
醋熘松花蛋	(99)
泸州烘蛋	(100)
涨蛋	(100)
虎皮蛋	(100)
烩乌鱼蛋	(100)
小咸鱼托鸡蛋	(101)
松花蛋拌豆腐	(101)
水晶鸡蛋	(101)
酸辣蛋花汤	(101)
咸蛋芥菜汤	(102)
清汤燕盏鸽蛋	(102)
咸鸭蛋	(102)
酱鸡蛋	(102)

2. 蘑菇

炒鲜蘑菇土司	(103)
红焖油蘑菇	(103)
炒素腰花	(103)
蚝油鲜菇	(103)
桔色蘑菇汤	(104)
鲜蘑豆腐汤	(104)
金钱口蘑	(104)
口蘑菜心	(104)
口蘑烧蚕豆瓣	(105)
软炸口蘑	(105)
口蘑素鸡	(105)
口蘑锅巴	(105)
桃仁香菇	(106)

锅贴冬菇	(106)
香菇菜心	(106)
香菇面筋	(106)

3. 白菜

海米烩菜心	(107)
酸甜白菜心	(107)
甜拌菜心焗	(107)
白菜心拌干豆腐	(107)
黄芽菜焗	(108)
甜拌菜心	(108)
扒白菜	(108)
珊瑚白菜	(108)
醋溜白菜	(108)
菜松	(109)
粉蒸白菜	(109)

4. 土豆

红烧土豆	(110)
苏州黄焖土豆	(110)
炸香多土豆	(110)
炸哈斗土豆	(110)
炸土豆丝	(111)
炸土豆丸子	(111)
煮土豆	(111)
煎土豆片	(111)
白烩土豆	(111)
红烩土豆	(112)
酸烩土豆	(112)
酿金枣	(112)
白蜜丸子	(112)
拔丝马铃薯	(112)

5. 西瓜

西瓜鸡冻	(113)
拌西瓜皮	(113)
西瓜冻	(113)
炒西瓜皮	(113)
翡翠片	(114)
什锦西瓜盅	(114)

一、柔润皮肤类

类邦女国柔，一

1. 扁 豆

鱼香扁豆

原料:

扁豆 250 克, 葱、姜、干辣椒丝, 豆瓣酱, 蒜泥适量, 料酒、酱油、醋、味精少许。

做法:

1. 将扁豆折段、撕筋、洗净, 过一下油, 捞出控油。

2. 锅内留底油, 烧热, 放入葱、姜、干辣椒丝及豆瓣酱、蒜泥等, 煸炒出红油, 再放扁豆炒几下。

3. 加料酒、酱油、糖、醋和水, 大火烧开后, 小火焖烧, 待汤汁减少, 掺入扁豆中时, 加点味精, 匀上薄芡, 见卤汁一稠, 均匀包裹在扁豆上, 淋些明油, 即成。

特点:

色泽透亮美观, 口味鲜。

姜汁扁豆

原料:

扁豆 500 克, 精盐 1.5 克, 味精 1 克, 香油 10 克, 鲜姜 25 克。

做法:

1. 将扁豆的尖折断, 再顺势撕下扁豆两侧的筋。把扁豆用清水洗净, 改刀成长 7 厘米的段。将鲜姜削去皮, 切成碎末。

2. 向锅内放入凉水, 上火烧开后, 下入扁豆煮两个开, 捞出放入已用开水浸烫过

的容器内, 摊开晾凉, 撒入精盐、味精拌腌入味。

3. 将晾凉的扁豆先用香油拌匀, 再拌入姜末, 然后理顺码入盘中。

特点:

姜汁扁豆, 用鲜姜末拌制而成, 姜的辛辣味与扁豆的清香味融为一体, 食之香、脆、爽口而解油腻, 常作冷菜用。

油焖扁豆

原料:

扁豆 250 克, 葱、姜、蒜片、酱油适量。

做法:

1. 将扁豆掐去两头, 再掐断成 3 厘米左右长的段, 边掐边撕掉边上的筋丝, 洗净, 开水焯透, 捞出用冷水浸泡, 使其晾凉。

2. 将锅架火上, 放油烧热, 葱、姜、蒜片炆锅, 投入扁豆, 煸炒几下, 放酱油和稍多的水, 大火烧开后, 小火焖烧, 直至汤汁减少 2/3, 扁豆接近酥软时, 加些白糖, 再焖上 2—3 分钟, 汤汁稠浓, 即可盛起。

特点:

扁豆酥软, 味道浓厚, 特别下饭。

烩 扁 豆

原料:

嫩扁豆 500 克, 净葱头 250 克, 净胡

萝卜 400 克, 净白根 200 克, 净芹菜 100 克, 净西红柿 100 克, 蒜瓣 10 克, 精盐 10 克, 白胡椒粉 1.5 克, 生菜油 100 克, 味精 1 克, 砂糖 10 克, 番茄酱 100 克, 辣酱油 15 克, 干辣椒 1 个, 红酸葡萄酒 25 克, 香叶 2 片, 碎胡椒 0.5 克, 番茄沙司 25 克, 清鸡汤 100 克, 香桃 2 片。

做法:

1. 胡萝卜、白根、葱头和芹菜都切丝。大蒜拍成泥, 扁豆切 3.5 厘米长段。干辣椒去蒂、籽。

2. 锅内倒适量水旺火烧开, 将扁豆入开水中烫透, 捞冷水中凉透, 滗去水, 把西红柿洗净, 放开水中稍烫, 捞出剥皮, 切块放盆内待用。

3. 炒锅内倒生菜油旺火烧热, 投进葱头丝炒至微黄, 放入胡萝卜段、白根段、芹菜丝和干辣椒炒至七成熟, 加番茄酱炒出红油, 放进西红柿块移至微火, 再加清鸡汤、精盐、味精、胡椒粉、辣酱油、香桃片、番茄沙司、砂糖、红酸葡萄酒和蒜泥, 汤开, 放入扁豆不断颠翻, 使扁豆入味, 倒瓷盘内凉透。每份约 200 克盛入长盘即可食用。

特点:

扁豆翠绿, 汁红色艳, 口味咸酸, 使人惬意。

西式红烩白豆

原料:

白扁豆 750 克, 西班牙沙司 250 克, 白塔油 100 克, 香叶 500 克, 盐、胡椒粉适量。

做法:

将白扁豆用水煮熟后, 沥净水分, 放入烩锅内, 加入香叶、盐、胡椒粉、西班牙沙司、白塔油, 用旺火烧开后, 再转用

文火烩 30 分钟左右即成。

特点:

鲜红色, 鲜烂微酸, 宜做配菜。

金钩翡翠

原料:

扁豆 250 克, 海米 50 克, 洋葱 10 克, 花生油 25 克, 精盐、味精各少许。

做法:

1. 将海米置于小碗中, 用温开水浸泡待用。

2. 扁豆去筋、洗净, 每根取半斜刀一分为二, 姜切碎末。

3. 炒锅上火加热, 注入花生油至八成热时, 先入姜末炆锅, 再入扁豆、精盐、味精, 煸炒至八成熟, 倒入海米翻炒后, 即可出锅。

特点:

金钩赤黄, 翡翠碧绿, 鲜美香脆。

凉拌扁豆

原料:

扁豆 500 克, 细盐、味精、香油各适量。扁豆 600 克, 麻酱、蒜泥各适量。扁豆 700 克, 香油、酱油、糖、醋、辣椒油各适量。

做法:

1. 洗净扁豆, 最好用刀斜切, 切成丝条, 在开水中焯一下, 保持其脆嫩, 消除其毒素和豆腥气。

2. 水焯时间不能过度, 过度则变黄、变烂。在水焯时, 只比一般菜多焯几分钟即可。

3. 焯后要立即投入冷水中浸泡一下, 以保持其碧绿的色泽和脆嫩的口味。

4. 凉拌时, 所加的调料用细盐、味精、

香油拌匀；或用麻酱、蒜泥拌匀；也可用香油、酱油、糖、醋拌匀。总之，要随个人喜好而定。

特点：

此菜主要吃其脆嫩，拌得好，可以口味鲜、咸、酸、甜、香、辣俱全，十分可口。

扁豆色拉

原料：

干扁豆 225 克，清水 600 克，蒜苗切

段 35 克，煮鸡蛋切块 2 个，盐、胡椒粉适量，芹菜少许，橄榄 100 克。

做法：

1. 将干扁豆泡过夜，第二天将它放入锅内炖 2—2.5 小时，炖熟后捞出，沥干水。
2. 将扁豆、蒜苗、胡椒粉、盐、芹菜拌匀。
3. 调好味，摆上熟鸡蛋块，倒上点植物油或橄榄油、醋放入冰箱内冷冻。

2. 菠 菜

菠菜拌粉丝

原料:

菠菜 300 克, 粉丝 100 克, 海米 25 克, 辣椒油、芥末面、酱油、醋、精盐、味精、大蒜各适量。

做法:

1. 把菠菜摘去黄叶, 切去根, 用清水洗净, 放开水锅中焯一下, 迅速捞出, 用冷水投凉, 再捞出, 挤净水分, 切 3 厘米长的段。

2. 把粉丝用开水泡胀发透, 再用凉水投凉, 切 17 厘米长放在小盆里。盆内加少许酱油、精盐, 把粉丝先拌一下。

3. 把海米泡发好, 芥末发好, 大蒜用刀背拍扁, 切成末。

4. 把菠菜码在深盘中, 粉丝放在菠菜上, 把芥末面、蒜末放在粉丝的一边, 海米放在粉丝的另一边。

5. 把酱油、味精、辣椒油放在一起调成汁, 浇在粉丝上即成。

特点:

柔软味美, 清凉爽口。

芝麻菠菜

原料:

菠菜 500 克, 芝麻 5 克, 精盐 1.5 克, 味精 1 克, 香油 10 克。

做法:

1. 将菠菜摘去老叶, 切去根, 用清水洗净, 切成长 7 厘米的段。把芝麻拣去杂质, 放入锅内, 在小火上慢慢炒至松酥脆香, 色呈金黄色时取出。

2. 向锅内放入清水, 上火烧沸, 下入菠菜段, 略烫即捞出, 放入已用开水烫过的容器内, 摊开晾凉。

3. 将晾凉的菠菜用手轻轻挤去水, 放入盘中, 撒上精盐、味精、香油拌匀, 然后再撒入芝麻拌匀即成。

特点:

芝麻菠菜取料简单, 制法容易, 其色、味、形均美, 常用于宴会冷菜。

菠 菜 泥

原料:

菠菜叶 1000 克, 油炸面包角 10 块, 奶油沙司 400, 白塔油 150 克, 盐、胡椒粉适量。

做法:

菠菜洗净, 放入沸水锅中烫一下捞出, 挤干水分后绞碎, 再制成细泥; 然后装入烩锅内, 加盐、胡椒粉、白塔油、奶油沙司, 烧沸后拌匀即可。装盘时, 在菠菜泥上面放一块油炸面包角即可。

特点:

绿色, 香鲜糯滑, 宜做配菜。

海米炒菠菜

原料:

菠菜 750 克, 水海米 25 克, 荤油丁 25 克, 葱片、姜末少许; 味精 0.5 克, 料酒 5 克, 盐适量, 荤油 75 克。

做法:

1. 将菠菜摘洗干净, 从根部一破 6 份, 截 3 厘米长的段, 同海米、荤油丁、葱姜放在一起。

2. 锅中放荤油, 油热时, 将菠菜和配菜一同下锅煸炒, 加入味精、料酒、盐, 将锅翻动, 见菠菜呈碧绿色即可起锅, 盛在盘内上桌。

特点:

色呈碧绿, 鲜脆利口。

锅煽菠菜

原料:

鲜嫩菠菜心 200 克, 料酒 6 克, 精盐 3 克, 面粉 30 克, 湿淀粉 15 克, 鸡蛋黄 3 个, 味精 2 克, 葱、姜丝 2 克, 清汤适量, 猪油 75 克。

做法:

1. 将菠菜原棵洗净, 削去老根劈开嫩根头, 撒上精盐, 放入面粉中沾一层薄面粉。将鸡蛋黄加湿淀粉打匀, 加上面粉搅成糊备用。

2. 炒锅内放入猪油, 在中火上烧至八成热时, 将菠菜托上糊下入油内, 煎至两面发黄时, 放入葱、姜丝炸出香味, 烹上料酒、清汤, 略煽, 淋上猪油, 加味精, 大翻勺, 出锅切成长方块, 仍按原样平摆在盘内。

特点:

菠菜用煽的烹调方法, 软嫩味美利口。

姜汁菠菜

原料:

菠菜 500 克, 鲜姜 50 克, 醋 35 克, 酱油 15 克, 香油 15 克, 盐、味精少许。

做法:

1. 将菠菜摘洗干净, 3 厘米长切一段, 放开水锅中稍煮, 切不可煮得太过火, 将熟为宜, 捞出, 放漏勺中, 摊开, 控净水分, 晾凉放盘中待用。

2. 鲜姜剥净皮, 剥细末。将醋、酱油、香油同少许盐和味精总在一起, 调匀, 淋在菠菜上, 即可。

特点:

鲜香清淡, 经济实惠, 制作简便。

菠菜油豆腐

原料:

菠菜 500 克, 油豆腐 6 块, 素油 3 汤匙, 味精 1.5 克, 盐 4 克。

做法:

1. 油豆腐切成 3 厘米见方的块。

2. 菠菜洗净, 切成长 6 厘米的段。

3. 锅烧热, 加素油, 下菠菜炒 3—5 分钟, 半熟时加盐、味精炒一下盛出, 汁留在锅内。

4. 将豆腐块下到锅内汁里, 煮开, 汁将尽时, 放炒好的菠菜再炒拌一下即成。

特点:

豆腐油香不腻, 菠菜鲜素爽口。

菠菜炖豆腐

原料:

菠菜 500 克, 豆腐 500 克。

做法:

1. 菠菜去叶, 仅用根、茎部分, 将其十字形对剖成四开, 洗净, 放入开水锅焯烫一下, 除去涩味, 捞出沥干。

2. 将豆腐切成 6.6 厘米长、3.3 厘米宽、1.2 厘米厚的片, 投入热油锅中炸成金黄色后, 放入砂锅里, 并加入清汤和盐。用旺火烧到豆腐浮起入味, 放入菠菜、味精和少许麻油即可。

特点:

菠菜翠绿, 豆腐金黄, 汤热清鲜。

蛋皮拌菠菜

原料:

菠菜 500 克, 鸡蛋 2 个, 海米 25 克, 淀粉 15 克, 豆油少许, 酱油, 芥末面, 芝麻酱、醋、味精、蒜末、精盐各少许。

做法:

1. 把鸡蛋磕在碗中, 加入淀粉和精盐, 搅匀。

2. 勺内放油, 烧热, 把鸡蛋浆倒在勺内, 把大勺转动, 让蛋浆在勺内摊开, 摊成象煎饼一样的薄片饼。摊好后揭开, 翻一个个, 再略煎一下取出, 放在菜墩上, 切成 3 厘米长的丝。

3. 把菠菜摘去黄叶, 去根洗净, 放开水锅中烫好捞出, 用冷水投凉, 挤净水分, 切 3 厘米长的段, 码在盘中。再把鸡蛋丝围绕在菠菜的一周。

4. 把海米用开水泡发好, 放在菠菜上。

5. 把芥末面、麻酱用少许水懈好, 再放入酱油、醋、味精、蒜末, 搅拌均匀, 浇在菠菜上即成。

特点:

清鲜味美, 通窍开胃。

菜泥奶油汤

原料:

菠菜 75 克, 奶油原汤。

做法:

将菠菜洗净, 开水焯烫, 捞出冲凉, 剁成细泥, 放入烧开的奶油汤内, 搅拌均匀, 即可出锅。

特点:

此汤色白绿相间, 特别清香可口。

牛奶菠菜泥子汤

原料:

嫩菠菜 0.75 公斤, 黄油 50 克, 计司粉 50 克, 红皮土豆 250 克, 净大葱白 150 克, 清鸡汤 1.5 公斤, 牛奶 0.75 公斤, 精盐 25 克, 白胡椒粉 1 克, 香叶 2 片。

做法:

1. 将葱白切成小方丁, 土豆削皮洗净, 切成 5 毫米见方的丁。

2. 在净锅内倒入鸡汤, 旺火煮干。另用锅放入牛奶, 煮沸, 离水。菠菜放开水锅内烫透捞出, 控去水, 剁成泥。

3. 炖锅内放黄油, 烧热, 加入葱白丁和香叶, 转微火焖 2 分钟, 再加入盐、胡椒粉, 调匀, 倒入菠菜泥, 汤沸, 离水, 盛入 10 个热汤盘内, 撒计司粉, 趁热食用。

特点:

绿如翡翠, 味道鲜美。奶香浓郁, 引人食欲。