营养健康好搭档

蔬菜、豆腐、菌菇158例

《天天美食汇》编委会⊙编



精选品质美食菜单·实用又料理

超值

营养·美味·健康升级版

中国工商出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com



营养健康好搭档——蔬菜、豆腐、菌菇158例

《天天美食汇》编委会 / 编

编委会成员：张海媛　李艺芳　卜　超　文　杰　毛燕飞
许凤军　王振华　邱丽丽　南　宁　马立改
贾　茹　王晓慧　刘波英　孙红英　范永坤

中国工商出版社

目录
contents






PART 1 蔬菜：人体营养补给站

油焖辣味芥蓝.....4
豆芽拌紫甘蓝.....5
爽口木瓜丝.....5
菜花拌萝卜.....6
花生玉米炒香芹.6
小炒时蔬.....7
莲子烩菠菜.....7
百合西芹.....8
韭菇炒南瓜.....8
橙汁辣白菜.....9
腐竹拌口蘑.....9
胡萝卜青椒炒茄块.10
白菜魔芋拌干丝..10
韭菜薹尖椒炒山药11
竹笋二山粥.....11
醋香白菜.....12
时蔬十八鲜.....12
奇味苦瓜.....13
芥菜拌毛豆.....13
尖椒炒苦笋.....14
苦瓜炒茄子.....14
冬瓜荷兰豆粥...15
香芹爆三样.....15
黄瓜芦荟粥.....16
酱香南瓜.....16
枸杞木耳莴笋汤17
鲜奶土豆南瓜丁17
苦瓜炒青椒.....18
炝西蓝花.....18
西红柿洋葱汤...19
香炒萝卜干.....19
青红椒土豆泥...20
果汁浸藕片.....20
素烧冬瓜.....21
菠萝黄瓜.....22
蒜香油菜.....22
椒油炝芹菜.....23
鲜蒸白菜心.....23
椒荷烧土豆.....24
萝卜木耳炒韭菜..24
雪菜炒豆皮.....25
草菇洋葱炒西蓝花.25

PART 2 豆腐：风靡全球的“抗癌明星”

红油豆腐.....26
豆腐羹.....27
肉末馏豆腐.....27
杏仁沙锅豆腐...28
蛤蜊烧豆腐.....28
豉蒸豆腐.....29
鱼烧豆腐.....29
菇笋豆腐丝瓜汤30
柠檬豆腐.....30
海味豆腐汤.....31
浓辣豆腐煲.....31
丝瓜豆腐开胃汤32
牛肉烧豆腐.....32
海鲜翡翠豆腐...33
骨汤烩豆腐.....33
鸡丝胡萝卜白玉粥...34
咖喱豆腐.....34
香椿煎豆腐.....35
咸肉豆腐汤.....35
豆泡炖白菜.....36
鳕鱼白玉羹.....36
蔬菜豆腐蛋饼...37
珍珠豆腐.....38
干白菜豆腐辣酱汤.38
芥菜拌豆腐.....39
小葱煎豆腐.....39
泡椒豆腐.....40
麻婆豆腐.....40
泥鳅炖豆腐.....41
家常烩豆腐.....41
粉丝冻豆腐汤...42

三明治豆腐.....42
鲫鱼豆腐汤.....43
酸辣香菇豆腐.....43
酸菜干虾炖豆腐.....44
白玉蟹柳粥.....44
烧油炸豆腐.....45
白玉豌豆粳米粥.....46
一品虾酱豆腐.....46
小海鲜豆腐.....47
三鲜豆腐烧全茄.....47

PART 3 菌菇：饮食中的“清道夫”

香菇素烧魔芋.....48
散花木耳.....49
山椒木耳.....49
黑木耳拌笋丝.....50
蛋黄鸡枞菌.....50
油焖草菇.....51
香炒鸡枞菌.....51
鸡枞发菜卷.....52
双椒牛肝菌.....52
香菇板栗煲.....53
香菇素菜包.....53
花椒炝牛肝菌.....54
素炒金针菇.....54
冰晶芦荟拌银耳.....55
老干妈牛肝菌.....55
香菇烩笋.....56
飘香菌盅.....57
鸡汁金针菇炒木耳...57
蕨菜炒茶树菇.....58
酱爆鸡枞菌.....58
依水缘香菇.....59
西蓝花酿香菇.....59
香炒冬菇.....60
咖喱荸荠烧滑菇.....60
木耳香葱爆河虾.....61
沙锅杂菌烩.....61
木耳红枣粥.....62
一桶烩三菇.....62
太极双耳.....63
香菇红枣蒸嫩鸡 .63
鲍汁茶树菇.....64
椒盐金针菇.....64
椒盐平菇.....65
咖喱炒三菌.....65
锅贴香菇.....66
合欢香菇包.....66
金针菇拌肥牛.....67
牛筋烧香菇.....67
干锅茶树菇.....68
栗子烧口蘑.....69
青椒炒牛肝菌...69
附录.....70



本书油温称谓以及计量单位的详解如下，正文中不再予以说明。

油温说明

做好一道菜，辨识油温是关键，下面是《天天美食汇》编委会为您总结的辨识油温的简单方法：

- **三四成热油**：油面较平静，无青烟和响声，下入材料后周围会出现少量气泡。
- **五六成热油**：油面微有青烟，油从四周向中间翻动，下入的材料周围会出大量气泡。
- **七八成热油**：油面较平静，有青烟，用勺搅时有响声，下入的材料周围会出现大量气泡，并有轻微爆炸声。

计量单位换算表

1小匙＝3克＝3毫升
1大匙＝15克＝15毫升
1杯＝200毫升
1碗＝300毫升

- **少许**＝略加即可，如用来点缀菜品的香菜叶、红椒丝等。
- **适量**＝依自己口味，自主确定分量，比如盐的用量。

另外，烹调中所用的高汤，读者可依个人口味，选择鸡汤、排骨汤或是素高汤都可以。

图文统筹　范永坤
美术编辑　李　澜
装帧设计　车　芹　刘金华



PART 1 蔬菜：人体营养补给站

油焖辣味芥蓝

材料 芥蓝500克，葱花、蒜片、红辣椒各少许。

调料 清汤、盐、味精、水淀粉、料酒、香油各适量。

做法 ❶芥蓝洗净，切段；红辣椒洗净，切段，备用。

❷油锅烧热，将芥蓝滑炒2分钟，捞出沥油。

❸另起油锅，炒香葱花、蒜片，烹料酒，加清汤、盐，放入芥蓝、红辣椒焖烧2分钟，加味精调味，用水淀粉勾芡，淋香油，出锅即可。

烹调小知识

芥蓝的味道微带苦涩，所以炒前最好加食盐和白糖水焯2～3分钟。

豆芽拌紫甘蓝



材料 紫甘蓝300克，绿豆芽100克，尖椒100克。

调料 盐、味精、香油、醋、白糖各适量。

做法 ❶绿豆芽洗净沥水备用；紫甘蓝洗净切丝备用；尖椒洗净切丝备用。

❷将紫甘蓝、绿豆芽、尖椒丝放入开水中汆烫，1分钟后捞出过凉。

❸加盐、味精、香油、醋、白糖拌匀，装盘即可。

爽口木瓜丝



材料 木瓜半个，辣椒1个，胡萝卜30克，芹菜末、香菜末各适量。

调料 盐半小匙，香油1大匙，醋、糖、鱼露各适量。

做法 ❶木瓜去皮、去籽，切丝，加少许盐腌拌后洗净沥干；辣椒去蒂、去籽，洗净切丝；胡萝卜去皮，洗净切丝。

❷将木瓜丝、胡萝卜丝、辣椒丝、芹菜末、香菜末和香油、醋、糖、盐、鱼露拌匀即可。



菜花拌萝卜

材料 西蓝花、菜花、胡萝卜各半个，瓜子仁、黑芝麻各适量，蒜少许。

调料 盐半小匙，鸡精、辣椒油各少许。

做法 ❶西蓝花和菜花各切朵，洗净；胡萝卜切片。

❷锅中加水烧开，放入菜花、西蓝花、胡萝卜片煮熟，捞出沥干，盛盘。

❸在盘中加入蒜、盐、鸡精、辣椒油、熟植物油，拌匀后撒上瓜子仁、芝麻即可。



花生玉米炒香芹

材料 西芹350克，油炸花生米100克，玉米粒50克，蒜片少许。

调料 盐、味精、酱油、花椒各适量。

做法 ❶西芹择洗干净，斜刀切成花生米大小的菱形块，汆烫后备用。

❷油锅烧热，下蒜片、花椒爆香，倒入西芹、玉米粒、油炸花生米，调入酱油、盐、味精，大火翻炒均匀，装盘即可。

尖椒炒藕片



材料 藕300克，小尖椒、南瓜各50克，葱花适量。

调料 盐、味精、香油、水淀粉各适量。

做法 ❶将藕刮净切薄片；小尖椒去籽切片；取南瓜一小块去皮切菱形片。

❷将以上三种处理好的材料放入沸水汆烫一下捞出。

❸锅内放少许油烧热，将原料下锅迅速煸炒。

❹放入盐、味精、葱花，用水淀粉勾芡，淋上香油，出锅装盘即可。

莲子烩菠菜



材料 菠菜400克，新鲜莲子100克，枸杞子10克，大蒜2瓣。

调料 盐1小匙，水淀粉2大匙。

做法 ❶将大蒜去皮，拍扁；新鲜莲子洗净，放入滚水中焯烫一下，捞出；枸杞子泡软、洗净；菠菜洗净，放入滚水中焯烫一下，捞出沥干，摆入盘中备用。

❷油锅烧热，爆香大蒜，放入莲子、枸杞子及2大匙水，以中火烧2分钟，再加入盐调味、水淀粉勾芡即可。



百合西芹

材料 鲜百合50克，西芹200克，胡萝卜少许。

调料 葱油10克，盐、白糖各少许，水淀粉5克。

做法 ❶百合洗去泥沙，汆烫；西芹洗净，去老皮，切成长短一致的段，汆烫；胡萝卜洗净，切成刀花。

❷锅下葱油，放入西芹、百合、胡萝卜翻炒，加盐、白糖调味推匀，用水淀粉勾芡，起锅装盘即成。



韭菇炒南瓜

材料 南瓜250克，滑子菇、草菇、鸡腿菇各100克，韭菜30克，蒜末5克。

调料 盐、胡椒粉、豆豉汁、鸡精各1小匙，高汤1大匙。

做法 ❶将南瓜洗净，去籽切块，滑油捞出沥干；韭菜择洗干净，切段；三菇洗净。

❷油锅烧热，炒香蒜末、豆豉汁，放入南瓜块，加高汤，再放入三菇，加盐、鸡精、胡椒粉调味，大火烧5分钟，放入韭菜段，倒入沙锅中再略煲几分钟即成。

橙汁辣白菜



材料 白菜300克，鲜橙子2个，红干椒适量。

调料 白糖1小匙，盐1大匙。

做法 ❶将白菜洗净，用盐腌渍2小时后切片，再用清水冲净，沥去水后切块；红干椒泡软；鲜橙子榨汁备用。

❷将白菜、红干椒放入不锈钢罐中，加入橙汁、白糖后用保鲜膜封好，腌渍12小时即可。

腐竹拌口蘑



材料 口蘑5朵，腐竹150克，黄瓜1根。

调料 盐、味精、香油各适量。

做法 ❶将腐竹洗净发好，切成3厘米长的小段；将口蘑清洗干净，挤去水分后切成薄片；将黄瓜去皮，洗净，切成菱形片备用。

❷将切好的腐竹、口蘑和黄瓜用开水汆烫好，放入冷水中投凉，捞出挤去水分，装盘，加调料拌匀即可。



胡萝卜青椒炒茄块

材料 茄子块500克，胡萝卜丝100克，青椒丝、洋葱丝各50克，蒜末5克，香菜10克。

调料 盐、胡椒粉、番茄酱、白糖各半小匙，香叶5克。

做法 ❶油锅烧热，茄子块炸熟备用。

❷锅内留少许油，炒香洋葱丝、蒜末、香叶、青椒丝，放入盐、胡椒粉、番茄酱、白糖炒匀，倒入炸好的茄块、胡萝卜丝，煸炒均匀，最后撒上香菜末即成。



白菜魔芋拌干丝

材料 大白菜1/4棵，豆腐丝20克，魔芋丝结40克，香菜末、红椒丝、青椒丝各适量。

调料 香油、醋、糖各1小匙，盐适量。

做法 ❶大白菜剥开洗净，放入滚水汆烫，沥干后切成细丝。

❷豆腐丝和魔芋丝入滚水中烫熟，捞起沥干。

❸将大白菜丝、豆腐丝、魔芋丝和所有的调料倒入盘中，调制均匀，盛盘时撒上香菜末、青红椒丝即可。

韭菜薹尖椒炒山药



材料 山药200克，韭菜薹100克，尖椒50克。

调料 盐、味精、酱油、香油各适量。

做法 ❶山药去皮洗净，切条，汆烫。

❷韭菜薹洗净，切段；尖椒洗净，切丝。

❸油锅烧热，放入尖椒丝、韭菜薹段略炒，然后加入山药条翻炒，调入盐、味精、酱油煸炒入味，淋上香油，出锅盛盘即可。

竹笋二山粥



材料 山楂5颗，山药20克，竹笋30克，大米100克。

调料 冰糖1大匙。

做法 ❶山药用水泡一夜，去皮，洗净，切成3厘米见方的片；竹笋去皮，洗净，也切成3厘米见方的片；山楂洗净，去核；大米淘净。

❷将大米、山楂、山药、竹笋同放入锅内，加适量清水，置大火上烧沸，加入冰糖，然后转用小火炖煮约35分钟即成。



醋香白菜

材料 白菜帮300克，泡椒(剁蓉)1根，姜末4克，红椒块、香菜末少许。

调料 陈醋、香醋各1大匙，盐适量，味精、香油各半小匙。

做法 ❶将调料、泡椒蓉、姜末放入同一小碗内，搅拌均匀调成味汁。

❷白菜帮洗净，切成大小均匀的四方块，加入有少量盐的沸水中汆烫至软、至熟，捞出后用凉水冲凉，沥干水分，入盘中摆造型，浇上味汁，点缀上红椒块、香菜末即可。



时蔬十八鲜

材料 水发银耳、水发黑木耳各50克，金针菇、香菇各100克，胡萝卜丝、莴笋丝各30克。

调料 鲜汤100克，盐、味精、葱油各少许。

做法 ❶水发银耳、水发黑木耳撕片；香菇浸发切成片；金针菇汆水；将银耳片、木耳片、香菇片、金针菇、胡萝卜丝、莴笋丝混合一起，装入盘内。

❷将盐、味精、葱油、鲜汤一起倒入碗中，兑成味汁，淋入盘中拌匀即可。

奇味苦瓜



材料 苦瓜200克，枸杞子5克。

调料 盐、味精各1克，香油2克，白糖3克，红酒10克，醪糟汁5克。

做法 ❶苦瓜去籽切成圈，放盐腌渍5分钟，入冰箱冷冻10分钟后取出，挤干水分，装盘。

❷用醪糟汁、枸杞子、红酒、盐、白糖、味精、香油兑成味汁，淋于苦瓜上即可。

芥菜拌毛豆



材料 芥菜300克，毛豆150克，红椒半个。

调料 盐、白糖各1小匙，味精、芥末油、葱油、芥末膏各适量。

做法 ❶芥菜洗净，汆烫后捞出过凉水，挤干水分，切成碎末；毛豆洗净，汆烫15～20分钟至熟，捞出剥去外皮，沥干；红椒去蒂、籽，切小丁。

❷芥菜末、毛豆、红椒加入所有调料（芥末膏需用少许水匀开）拌匀即可。



尖椒炒苦笋

材料 青、红椒各100克，苦笋250克。

调料 盐、味精各适量。

做法 ❶苦笋切成片，入沸水中汆烫捞出，用凉开水冲一下，沥干备用；青、红椒改刀成块状。

❷油锅烧热，下入青、红椒块炒一下，加入苦笋片、盐、味精炒匀，起锅装盘即可。



苦瓜炒茄子

材料 茄子350克，苦瓜150克，葱末、姜末各适量。

调料 盐、味精、白糖、香油各适量。

做法 ❶苦瓜洗净，去瓤，斜刀切片；茄子洗净，切成细条备用。

❷油锅烧热，下入葱末、姜末爆香，放入茄子，小火煸炒至八分熟时下入苦瓜，调入盐、味精、白糖，翻炒至成熟，淋香油，装盘即可。

冬瓜荷兰豆粥



材料 冬瓜100克，荷兰豆20克，粳米50克。

调料 冰糖2大匙。

做法 ❶冬瓜洗净去皮，切成小块，同粳米、荷兰豆一并煮成粥。

❷在煮好的粥调入冰糖即可（或用冬瓜子煎水，同米、荷兰豆煮粥。

香芹爆三样



材料 芹菜200克，山药100克，芦笋30克，水发黑木耳20克，葱花、蒜末各少许。

调料 盐、味精、花椒、香油各适量。

做法 ❶芹菜洗净切菱形段；水发黑木耳、芦笋切段；山药去皮切条。

❷将芹菜、山药、水发黑木耳、芦笋汆烫，捞出备用。

❸油锅烧热，爆香葱花、蒜末、花椒，放入做法2， 加盐、味精，小火翻炒均匀，淋香油即可。



黄瓜芦荟粥

材料 芦荟15克，黄瓜50克，粳米150克。

调料 白糖1大匙。

做法 ❶将芦荟洗净，切2厘米见方的小块；黄瓜去皮、瓤，切2厘米见方的小块；粳米淘洗干净。

❷将芦荟、粳米、黄瓜同放锅内，加入清水500毫升，置旺火上烧沸，再用小火煮35分钟，加入白糖搅匀即成。



酱香南瓜

材料 南瓜600克，葱花5克。

调料 鲜汤300克，豆瓣酱75克，酱油、味精各1小匙，白糖半小匙，水淀粉2小匙。

做法 ❶将南瓜去皮、洗净、切成菱形块。

❷油锅烧热，先下入豆瓣酱、葱花炒香，再添入鲜汤，放入南瓜块，然后加入酱油、白糖、味精用大火烧约20分钟，用水淀粉勾芡即可。