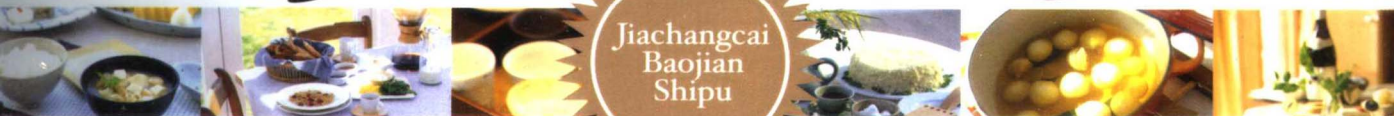


{ 男性强健、老年抗衰、疾病防治 }

本书内容丰富，涵盖面广，涉及男性强健、老年抗衰、疾病防治等方面。可供您在日常生活中使用，也可作为各类餐厅、饭店以及烹饪学校的参考教材。

# 家常菜

Jiachangcai  
Baojian  
Shipu



# 保健食谱

[家庭实用最佳药膳]

本书选择了具有食疗作用和药用功效的佳肴，这些菜既有家常菜，也有餐厅、饭店最新流行的创新菜。

书中对每道菜所用的原料以及制作方法都做了详尽的介绍，使您在家中就可以轻松地做出既美味又具食疗作用的饭菜。

良石/编



内蒙古科学技术出版社

{ 男性强健、老年抗衰、疾病防治 }



Jiachangcai  
Baojian  
Shipu

# 家常菜 保健食谱

江苏工业学院图书馆

藏书章

[家庭实用最佳药膳]

本书选择了具有食疗作用和药用功效的佳肴，这些菜既有家常菜，也有餐厅、饭店最新流行的创新菜。书中对每道菜所用的原料以及制作方法都做了详尽的介绍，使您在家中就可以轻松地做出既美味又具食疗作用的饭菜。

良石/编



内蒙古科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

家庭实用最佳药膳:家常菜保健食谱 / 良石编. — 赤峰:内蒙古科学技术出版社,2006. 12

ISBN 7 - 5380 - 1475 - 6

I. 家… II. 良… III. 保健 - 菜谱 IV. TS972. 161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 133494 号

出版发行/内蒙古科学技术出版社

地 址/赤峰市红山区哈达街南一段 4 号

电 话/(0476)8224848 8231924

邮购电话/(0476)8231843

邮 编/024000

出 版 人/额敦桑布

组织策划/欧 东 石永青

责任编辑/许占武 刘 冲

封面设计/纸衣裳书装·孙希前

印 刷/三河市国新印装有限公司

经 销/全国各地新华书店

字 数/435 千

开 本/787×1092 1/16

印 张/17.25

版 次/2006 年 12 月第 1 版

印 次/2006 年 12 月第 1 次印刷

定 价/28.00 元

## 【芥菜豆腐羹】



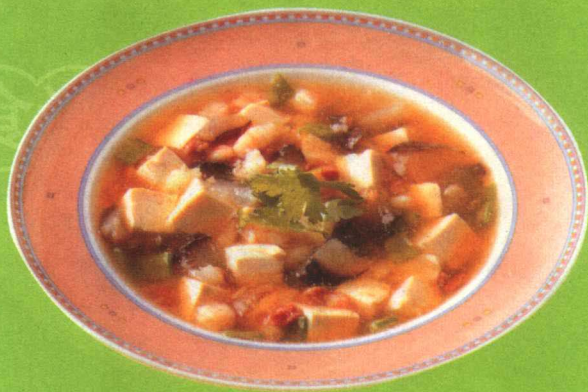
**【原料】** 芥菜 150 克，嫩豆腐 1 长块，高汤 4 碗，盐 1 茶匙，湿淀粉 4 大匙，麻油、胡椒粉各少许。

**【做法】** 1. 将芥菜切除老叶及粗梗，洗净，放入开水中氽烫过捞出，再以冷水冲凉，然后切碎。

2. 高汤放锅内烧开，加入盐及湿淀粉勾芡成羹状，然后放入切成丁的豆腐煮开。接着放入切碎的芥菜，再度煮开即关火盛出，淋麻油、撒胡椒粉后即成。

**【健康贴士】** 利肝明目、降压止血，适用于高血压、动脉硬化患者。

## 【海鲜豆腐羹】



**【原料】** 嫩豆腐 200 克，海参 1 条，虾仁 75 克，牡蛎 75 克，鱼肉 75 克，香菜 2 根，高汤 4 碗，盐 2 茶匙，胡椒粉少许，湿淀粉 4 大匙，葱、姜、酒各少许。

**【做法】** 1. 将海参先加葱、姜、酒，以水盖过煮开，取出切丁；虾仁对切为两段，洗净后用开水加少许酒烫过捞出；牡蛎洗净氽烫过捞出；鱼肉切丁备用。

2. 高汤放锅内烧开，改小火，加入所有切丁的材料及豆腐同煮，加盐调味后，淋湿淀粉勾芡，煮成黏稠状盛出，撒胡椒粉少许及洗净切碎的香菜即成。

**【健康贴士】** 搭配巧妙，营养全面。



# 家常菜

保健食谱

Jiachangcai Baojian Shipu  
家常菜 保健食谱

## 【豆苗蛋饺汤】

**【原料】** 豆苗 75 克，蛋饺 150 克，盐半茶匙，胡椒粉、麻油各少许。

**【做法】** 1. 将 3 杯水烧开，放入蛋饺后改小火煮。  
2. 将豆苗摘下嫩叶，洗净，待汤烧开后放入，并加盐调味后盛出。食用时加入胡椒粉和麻油即可。

**【健康贴士】** 有助于人体吸收各种营养，利于人体健康。



# 家常菜

保健食谱

Jiachangcai Baojian Shipu  
家常菜 保健食谱

## 【肉酱烧豆腐】

**【原料】** 豆腐 1 长块，肉酱 1 罐，葱 2 根，清水半杯，湿淀粉半大匙，植物油适量。

**【做法】** 1. 将豆腐切长厚片，用平底锅以 2 大匙油煎黄，盛出备用；葱斜切小段。  
2. 将煎好的豆腐放锅内，加入肉酱和清水烧开，改小火烧入味。待汤汁将收干时，加湿淀粉勾芡，撒下葱段即可盛出。

**【健康贴士】** 可维持肠道菌群平衡，促进身体健康。



Jiachangcai Baojian  
Shipu

## 家常菜

保健食谱

### 【手撕鸡】

**【原料】** 小柴鸡半只，葱2根，姜2片，酱油3大匙，蚝油3大匙，糖1大匙，胡椒粉少许，清水3杯，植物油适量。

**【做法】** 1. 将鸡洗净，抹干水分，涂上3大匙酱油，放入热油中炸上色再捞出。  
2. 另用2大匙油爆香葱、姜，再加入蚝油、糖、胡椒粉和清水烧开，放入柴鸡，改小火煮20分钟，取出放凉。  
3. 用手将鸡肉撕下，去皮、去骨后撕成条状，排入盘内。另将锅内剩余的汤汁淋入少许即可。

**【健康贴士】** 富含钙、磷、维生素A、B族维生素、维生素E、烟酸等多种营养物质。



Jiachangcai Baojian  
Shipu

## 家常菜

保健食谱

### 【沙茶鳗柳】

**【原料】** 海鳗1小段（约400克），蒜薹5根，红椒半个，蒜末1茶匙，面粉2大匙，淀粉2大匙，料酒2大匙，酱油1.5大匙，糖1茶匙，沙茶酱2大匙，清水半杯，植物油适量。

**【做法】** 1. 将海鳗剔除鱼皮和中间大骨，鱼肉切条，拌入料酒1大匙，酱油、糖各半茶匙，腌10分钟。  
2. 将海鳗内加入面粉和淀粉拌匀，外皮裹上面粉后，放入热油中炸熟捞出。  
3. 将蒜薹洗净、切小段。红椒剖开、去籽、切条。先用2大匙油炒香蒜末，再放入蒜薹和红椒同炒，并加入沙茶酱、适量水烧开，倒入鳗柳同炒，待汤汁入味时即成。

**【健康贴士】** 鳗鱼又称“水中人参”，其脂肪及胆固醇含量都较低。



# 家常菜 保健食谱

Jiachangcai Baojian Shipu  
家常菜 保健食谱

## 【三鲜腐脑】

**【原料】** 虾仁10只，海参1小条，干贝2粒，白果20粒，豆腐脑1碗，香菜2棵，鸡蛋清1大匙，淀粉半茶匙，葱、姜各少许，料酒少许，高汤3碗，盐1茶匙，胡椒粉少许，水淀粉4大匙。

**【做法】** 1. 将虾仁洗净，抽去泥肠，拌入少许蛋清、淀粉；海参洗净，用葱、姜加水没过，煮10分钟以去腥，然后捞出，冲凉，切片；干贝先泡水半小时，再加少许料酒蒸熟，取出撕细丝。  
2. 高汤烧开，加入干贝丝、海参、白果和虾仁煮沸，改小火，加入其他调味料（香菜除外），慢慢滑入豆腐脑，略煮即关火盛出，加入洗净切碎的香菜即成。

**【健康贴士】** 汤鲜味美，营养丰富。



# 家常菜 保健食谱

Jiachangcai Baojian Shipu  
家常菜 保健食谱

## 【苦瓜肥肠】

**【原料】** 苦瓜1根，大肠1条，辣椒1个，蒜末1大匙，料酒1大匙，酱油2大匙，糖1茶匙，胡椒粉少许，芡汁半大匙，植物油适量。

**【做法】** 1. 将苦瓜洗净，剖开后去籽，先横切三小段，再直切成条状。  
2. 将大肠先洗净，煮烂再取出，剖开后切条；辣椒切斜片。  
3. 用2大匙油先炒蒜末，再放入大肠同炒，接着放苦瓜，并加入所有调味料（芡汁除外），用小火烧入味，同时放入辣椒片，烧至汤汁稍收干时，勾芡即可盛出。

**【健康贴士】** 苦瓜中含有一种类似胰岛素的物质，有明显降低血糖的作用。



## 【橙片鸭】

【原 料】 烤鸭半只，橙子2个，橙汁半杯，芡汁半大匙，香菜少许。

- 【做 法】
1. 将烤鸭取下胸脯肉，斜刀切薄片。
  2. 将橙子去皮，切两半，再横切成半圆形片。
  3. 以一片烤鸭一片橙子间隔排入盘内。另将橙汁、芡汁混匀烧开，淋在上面即成。可缀上少许香菜配色。

【健康贴士】 滋阴养胃，利尿消肿，增强毛细血管韧性。



## 【清炒河虾仁】

【原 料】 河虾600克，豆苗150克，葱2根，姜2片，鸡蛋清半个，淀粉2茶匙，水淀粉半大匙，料酒1大匙，油、盐各适量。

- 【做 法】
1. 将河虾剥壳，取出虾仁先用淀粉抓洗净黏液，冲净后，拭干水分，拌入鸡蛋清半个、淀粉1匙、盐少许，腌10分钟。
  2. 锅内倒入3杯油烧至七分热，将虾仁过油，捞出，去余油。另用2大匙油爆香葱段、姜片，焦黄时捞除，再放入虾仁和料酒1大匙、盐半茶匙、水淀粉半大匙炒匀盛出。
  3. 将豆苗摘除老叶，洗净，用2大匙油炒熟，并淋入料酒，加盐调味，沥干盛出即可。

【健康贴士】 味道鲜美，营养丰富，对延缓衰老和补充钙质有明显的作。





Jiachangcai Baojian  
Shipu  
家常菜

保健食谱

Jiachangcai Baojian  
Shipu  
家常菜 保健食谱

## 【山芹鸭丝】

**【原料】** 山芹菜190克，烤鸭1/4只，辣椒2个，烤鸭汁3大匙，料酒1大匙，酱油1大匙，胡椒粉少许，植物油适量。

**【做法】** 1.将山芹菜洗净，切小段；辣椒剖开、去籽、切丝；烤鸭去骨、切丝。  
2.用2大匙油炒芹菜和辣椒，再放入鸭丝同炒，加入所有调味料，炒匀盛出即可。

**【健康贴士】** 醒神健脑，润肺止咳。



Jiachangcai Baojian  
Shipu  
家常菜

保健食谱

Jiachangcai Baojian  
Shipu  
家常菜 保健食谱

## 【葱姜焗鱼头】

**【原料】** 鲢鱼头半个，葱5根，姜5片，料酒2大匙，淀粉4大匙，酱油2大匙，糖半大匙，盐1/4茶匙，胡椒粉少许，清水半杯，植物油适量。

**【做法】** 1.将鱼头洗净，剝粗大块，加入1大匙料酒和4大匙淀粉拌匀。用5大匙油将鱼头略煎后盛出。  
2.葱切小段，姜片再切小片。用2大匙油爆香，放入鱼头及余下的调味料略炒后，改小火焖入味。待汤汁稍收干，呈黏稠状时即可盛出。

**【健康贴士】** 本品含丰富的不饱和脂肪酸和DHA，常食有益健康。



## 【参竹麦冬鱼片汤】

**【原 料】** 鲑鱼片 400 克，沙参 75 克，玉竹 75 克，麦门冬 75 克，油菜 2 根，嫩姜丝 1 大匙，盐 2 小匙，植物油适量。

**【做 法】** 1. 将沙参、玉竹、麦门冬放入锅中，加 4 碗水以大火煮开，转小火熬煮约 20 分钟即为高汤。  
2. 将鱼片入高汤锅转大火，加适量油，撒入姜丝约煮 3 分钟，将洗净的油菜加入，待再次滚沸后，加盐调味即成。

**【健康贴士】** 滋阴补肺，养护呼吸器官，可辅助治疗慢性支气管炎。



## 【炒芙蓉蟹】

**【原 料】** 海蟹 2 只，洋葱半个，鸡蛋 2 个，葱 2 根，料酒 1 大匙，酱油 2 大匙，番茄酱 1 大匙，糖半大匙，盐 1/4 茶匙，清水半杯，面粉少许，植物油适量。

**【做 法】** 1. 将海蟹洗净，剁小块，在肉面处蘸少许面粉，用油略煎黄盛出。  
2. 将洋葱切丁，用 2 大匙油炒香，再将蟹回锅同炒，加入料酒、酱油、番茄酱、糖、盐、清水焖入味。  
3. 将葱切葱花。鸡蛋打散，淋入蟹块内炒匀，待汤汁微收干时，撒下葱花即成。

**【健康贴士】** 蟹肉可提高人体的免疫功能，增强抗癌药的作用，降低胆固醇。



## 【子姜鸭片】

**【原料】** 鸭胸肉1块，嫩姜1块，葱2根，酱油3大匙，淀粉2茶匙，料酒2大匙，盐1/4茶匙，胡椒粉少许，糖半大匙，水淀粉半大匙，植物油适量。

**【做法】** 1. 鸭胸肉切薄片，拌入料酒1大匙、酱油1大匙、淀粉1茶匙，腌20分钟，然后过油捞出；嫩姜切薄片；葱切小段。

2. 用2大匙油先炒姜片，再放鸭肉同炒，加入葱白，再淋料酒1大匙、盐1/4茶匙、胡椒粉少许、酱油2大匙、糖半大匙、水淀粉半大匙同炒匀，加入葱段即可。

**【健康贴士】** 营养丰富，搭配合理，常食有利于人体健康。



## 【梅干扣肉】

**【原料】** 五花肉900克，梅干菜120克，大蒜4瓣，八角2粒，葱2根，姜2片，料酒2大匙，酱油4大匙，糖半大匙，水淀粉半大匙，植物油适量。

**【做法】** 1. 将五花肉整块先氽烫，去除血水，再用清水加葱、姜、料酒煮20分钟后捞出。在肉上抹2大匙酱油，放入热油中炸上色捞出，即用冷水冲凉。

2. 将梅干菜用冷水浸泡10分钟，切碎，用2大匙油炒过，盛出。

3. 将煮好的肉块切片，皮朝下排在碗内，上铺梅干菜、大蒜和八角。再将料酒1大匙、糖、酱油调匀，加半杯汤汁调好，淋在肉上，入锅蒸40分钟取出，拣除八角、大蒜。再将汤汁倒锅内，肉扣出放盘中，汤汁勾芡再淋回肉面即成。

**【健康贴士】** 五花肉、梅干菜均富含丰富的营养，常食有益身体健康。



## 【山药清汤】

**【原 料】** 新鲜山药 375 克，胡萝卜半根，香菇 6 朵，芥菜 3 片，高汤 5 碗，盐 1 茶匙，香油少许。

**【做 法】** 1. 将香菇泡软、去蒂，对切为二；山药、胡萝卜分别去皮、切片；芥菜切小段，先用开水余烫过，捞出后冲凉备用。  
2. 高汤放锅内，先放香菇和胡萝卜片同煮，稍软再放入山药，加盐调味。最后放芥菜，煮至熟软即可盛出，再滴入少许香油即成。

**【健康贴士】** 可预防心血管系统的脂肪沉积，保持血管弹性，防止动脉硬化。



## 【干煸四季豆】

**【原 料】** 四季豆 150 克，蒜末 1 茶匙，肉馅 75 克，虾米 1 大匙，葱 1 根，料酒半大匙，酱油 1 大匙，糖半茶匙，醋半茶匙，清水半杯，植物油适量。

**【做 法】** 1. 将四季豆撕去老筋，洗净备用；葱切成葱花。烧热 2 杯油，放入四季豆炸软捞出，倒出油。  
2. 另用 2 大匙油炒香肉馅、泡软的虾米及蒜末。  
3. 再将四季豆回锅，加入所有调味料烧入味，待汤汁收干时加入葱花炒匀即可。

**【健康贴士】** 味道鲜美，营养丰富，可有效补充人体营养。



Jiachangcai Baojian Shipu  
家常菜 保健食谱

## 【胡椒虾】

- 【原料】** 草虾 300 克，葱 1 根，大蒜 2 瓣，料酒 1 大匙，粗黑胡椒粉 1 大匙，盐 1 茶匙，植物油适量。
- 【做法】** 1. 将草虾剪去须足，挑净泥肠后洗净，沥干水，放入 1 杯热油中，大火炸上色后捞出，余油倒出。  
2. 另用一大匙油爆香蒜、葱，视其焦黄时捞出。  
3. 将虾回锅，加料酒、盐调味，大火干炒至汤汁收干，撒入粗黑胡椒粉拌炒入味，即可盛出。
- 【健康贴士】** 补肾壮阳、通乳补钙、祛风化痰，对抗衰老和防缺钙都有积极的作用。



Jiachangcai Baojian Shipu  
家常菜 保健食谱

## 【鱼香鲜鱿】

- 【原料】** 新鲜鱿鱼 2 条，葱 2 根，辣椒 2 只，姜蒜末半大匙，料酒 1 大匙，酱油半大匙，辣豆瓣 2 大匙，糖半大匙，醋 1 茶匙，清水 2 大匙，芡汁半大匙，植物油适量。
- 【做法】** 1. 将鲜鱿鱼剖开，洗净，在内层切交叉刀口，再切小块，放入开水中氽烫，视其卷曲时捞出；葱切小段；辣椒切斜片。  
2. 用 2 大匙油先炒香姜蒜末，再放入辣豆瓣爆香，接着把鱿鱼入锅，并加入其他调味料同炒至熟，放入葱段和辣椒片，炒匀即可。
- 【健康贴士】** 此品属低热量食品，可控制血液中胆固醇含量。



## 【干烧大虾】

- 【原料】** 草虾 10 只，香菜 2 棵，大蒜末 1 茶匙，酒 1 大匙，酱油半大匙，番茄酱 2 大匙，辣豆瓣 1 大匙，酒酿 1 大匙，清水半杯，糖半大匙，醋 1 茶匙，植物油适量。
- 【做法】** 1. 将草虾剪去须足及尾部尖刺，由背部剖开，抽去泥肠后洗净沥干；香菜切末。  
2. 炒锅中注油 3 杯烧热，放入草虾炸至微弯曲时捞出。  
3. 用 2 大匙油炒香蒜末，再放入所有调味料（除香菜）炒匀，再加入草虾同烧。等汤汁收干入味时，关火盛出，撒上香菜末即成。
- 【健康贴士】** 虾中富含维生素 E 和碘、钙等元素，常食能延缓衰老。



## 【高升排骨】

- 【原料】** 小排骨 600 克，菠菜 300 克，大蒜 2 瓣，料酒 1 大匙，醋 2 大匙，糖 3 大匙，酱油 4 大匙，清水 2 杯，盐半茶匙，植物油适量。
- 【做法】** 1. 把小排骨先氽一下，去除血水后冲净泡沫、沥干，放锅内，加入料酒、醋、糖、酱油，水烧开后，改小火慢慢烧至汤汁收干、排骨熟软。  
2. 将菠菜洗净、切小段，大蒜切碎。用 2 大匙油炒香蒜末，再放入菠菜炒熟，用精盐调味后盛出，放盘内。  
3. 将收干汤汁的排骨铺在菠菜上即成。
- 【健康贴士】** 排骨含钙最丰富，菠菜含铁较多，常食此菜可强筋壮骨。



家常菜谱

保健食谱

Jiachangcai Baojian Shipu  
家常菜谱 保健食谱

## 【柳菇甜豆】

**【原料】** 柳菇 1 盒，甜豆 150 克，胡萝卜 1/3 根，盐 1 茶匙，胡椒粉少许，清水半杯，水淀粉半大匙，植物油适量。

**【做法】** 1. 将柳菇切除蒂头部分，一一洗净。准备半锅水烧开，加盐 1 茶匙，放入柳菇氽烫过捞出，水倒掉。  
2. 将胡萝卜去皮，先煮熟，再切小片；甜豆撕除两端硬筋。  
3. 用 2 大匙油炒所有材料，并加入剩余调味料拌匀，炒熟即可。

**【健康贴士】** 菜色鲜亮，味道鲜美，可明目养心。



家常菜谱

保健食谱

Jiachangcai Baojian Shipu  
家常菜谱 保健食谱

## 【木耳烧素肉】

**【原料】** 生面筋球 4 个，木耳 3 片，芦笋 5 根，酱油 2 大匙，盐 1/4 茶匙，糖 1 茶匙，胡椒粉少许，清水半杯，水淀粉半大匙，植物油适量。

**【做法】** 1. 将面筋球撕开，一片片剥下，拌入少许酱油上色，再放入热油中炸黄捞出。  
2. 将木耳用手撕小片；芦笋削去根部粗皮，先用开水烫熟，取出冲凉再斜切小段。  
3. 用 2 大匙油炒木耳、芦笋，再放入素肉（面筋）同炒，加入所有调味料，待入味并汤汁稍收干至黏稠时盛出即可。

**【健康贴士】** 养血驻颜，防治缺铁性贫血。

# 家常菜 保健食谱

Jiachangcai Baojian Shipu  
家常菜 保健食谱

## 【甘笋菜心汤】



**【原料】** 胡萝卜1根，芥菜心1棵，冬菇6朵，高汤6碗，盐1茶匙，胡椒粉少许。

- 【做法】**
1. 将胡萝卜去皮，切滚刀块；芥菜心先削去粗硬外皮，再用刨刀削净纤维较粗部分，洗净后切滚刀块；冬菇泡软，去蒂，对切为二。
  2. 锅内先放高汤，再加入胡萝卜、芥菜心和香菇同煮，烧开后改小火，等所有的材料熟软时加盐调味，盛出后再加少许胡椒粉即可。

**【健康贴士】** 汤鲜味美，聪耳明目。

# 家常菜 保健食谱

Jiachangcai Baojian Shipu  
家常菜 保健食谱

## 【素炒粉丝】



**【原料】** 冬粉2把，木耳2片，胡萝卜半根，小白菜2棵，酱油1大匙，盐半茶匙，胡椒粉少许，糖半茶匙，清水4大匙，植物油适量。

- 【做法】**
1. 将冬粉用冷水泡软后切两段，木耳切条，胡萝卜去皮后切片，小白菜洗净切小段。
  2. 用2大匙油炒胡萝卜和木耳，并加入所有调味料，接着放小白菜和粉丝，炒入味，汤汁收至稍干时即可。

**【健康贴士】** 此品中蛋白质、胡萝卜素、钙等营养物质的含量较高。





Jiachangcai Baojian  
Shipu  
家常菜

保健食谱

Jiachangcai Baojian  
Shipu  
家常菜 保健食谱

## 【蚝油牛肉】

**【原料】** 嫩牛肉 200 克，葱 2 根，姜 2 片，芥蓝菜 150 克，料酒 2 大匙，酱油半大匙，色拉油 1 大匙，淀粉半茶匙，蚝油 2 大匙，糖半大匙，清水 2 大匙，芡汁半大匙，油、盐适量。

**【做法】** 1. 将牛肉切薄片，拌入酱油、盐腌 20 分钟。  
2. 将芥蓝菜洗净，择成小段，用开水先氽一下，捞出冲凉沥干；葱切小段；姜切小片。  
3. 用 2 大匙油先炒芥蓝菜，炒熟后盛出垫盘底，再将腌好的牛肉过油捞出。另用 2 大匙油炒香葱、姜后，放入牛肉和剩余调味料炒匀盛出，放在芥蓝菜上即成。

**【健康贴士】** 牛肉是滋补强壮之品，且脂肪和胆固醇的含量并不高。



Jiachangcai Baojian  
Shipu  
家常菜

保健食谱

Jiachangcai Baojian  
Shipu  
家常菜 保健食谱

## 【腐皮鸭丝卷】

**【原料】** 豆腐皮 4 张，烤鸭 1/4 只，去皮荸荠 6 个，香菇 3 朵，胡萝卜 1/4 根，香菜 2 棵，盐半茶匙，烤鸭汁 2 大匙，胡椒粉少许，面糊、油、番茄酱或椒盐各适量。

**【做法】** 1. 将豆腐皮裁成三等份 12 小张，烤鸭去骨、切丝，荸荠切丝，香菇泡软、去蒂、切丝，胡萝卜切丝。  
2. 把所有材料混合在大碗内。加入盐、烤鸭汁、胡椒粉调匀。每张豆腐皮包入馅料少许，卷成长筒状，封口用少许面糊封好，放入七分热的油中，炸至酥黄时捞出。  
3. 将炸好的鸭丝卷放盘内，配上切好的香菜末，食用时蘸番茄酱或椒盐即可。

**【健康贴士】** 此品属低热量食品，可抑制血液中胆固醇含量。