

R 美食生活
博尔乐 BOLER

美食在每刻 生活添欢乐

超值畅销版

精选

JINGXUAN DAZHONG JIACHANGCAI

大众家常菜 1188

杨照光◎编著

510道
好学易做精美菜肴

378条
健康饮食营养知识

200条
大厨不传厨事秘籍

近100条
日常生活饮食宜忌

传递厨房
正能量



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

精选

JINGXUAN DAZHONG JIACHANGCAI

大众家常菜 1188

杨照光◎编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

精选大众家常菜1188 / 杨照光编著. — 北京: 中国人口出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5101-2218-7

I. ①精… II. ①杨… III. ①家常菜肴—菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第306419号



精选大众家常菜 1188

杨照光 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	天津市蓟县宏图印务有限公司
开 本	720毫米×1000毫米 1/16
印 张	11.5
字 数	160千
版 次	2014年1月第1版
印 次	2014年1月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-2218-7
定 价	19.80元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010) 83519392
发行部电话	(010) 83534662
传 真	(010) 83515992
地 址	北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮政编码	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



PART 1

爽口素菜

- | | | |
|------------|-------------|-------------|
| 001 果味菜心 | 009 京糕莲藕 | 018 香菇油菜 |
| 001 功夫白菜 | 010 辣味双花 | 018 辣油豉汁油菜 |
| 002 爽口泡菜 | 010 青红椒泡菜 | 018 油菜豆腐泡 |
| 002 粉丝菠菜 | 010 泡小树椒 | 019 菠菜炒鸡蛋 |
| 002 八宝菠菜 | 011 芥末红椒拌木耳 | 019 蒜蓉苕麦菜 |
| 003 香调芹菜 | 011 凉拌苦瓜 | 019 冬菜烩彩球 |
| 003 葱油芥蓝 | 011 酱苦瓜 | 020 韭菜炒豆芽 |
| 003 蒜香素菜 | 012 泡酸黄瓜 | 020 酸辣韭菜炒鸡蛋 |
| 004 清爽香菜 | 012 多味黄瓜 | 020 韭菜香干 |
| 004 凉拌花椒芽 | 012 凉拌豇豆角 | 021 芹菜炒豆干 |
| 004 十香拌菜 | 013 麻辣花生米 | 021 香芹炒鸡蛋 |
| 005 美味竹笋尖 | 013 椒条荷兰豆 | 021 鲜炒茼蒿 |
| 005 浏阳脆笋 | 013 剁椒凉拌腊八豆 | 022 冬菇扒茼蒿 |
| 005 嫩姜拌茼蒿 | 014 凉拌腐竹 | 022 清炒苋菜 |
| 006 凉拌土豆丝 | 014 香干拌核桃丁 | 022 皮蛋烩苋菜 |
| 006 土豆鲜蘑沙拉 | 014 米粉沙拉 | 023 雪菜花生仁 |
| 006 什锦沙拉 | 015 五彩白菜 | 023 豆辣炒榨菜 |
| 007 菊花萝卜丝 | 015 醋熘白菜 | 023 雪菜竹笋 |
| 007 蓑衣萝卜 | 015 干椒炒烫白菜 | 024 外婆煎春笋 |
| 007 风味白萝卜皮 | 016 麻辣白菜 | 024 干煸冬笋 |
| 008 香脆双丝 | 016 糖醋娃娃菜 | 024 香菇白菜炒冬笋 |
| 008 桂花山药 | 016 手撕包菜 | 025 辣椒笋衣 |
| 008 开胃仔姜 | 017 炆炒卷心菜 | 025 扒鲜芦笋 |
| 009 豆瓣姜片 | 017 海带炒卷心菜 | 025 青椒土豆丝 |
| 009 香油玉米 | 017 香辣甘蓝 | 026 酸辣土豆丝 |

- 026 香辣土豆丁
026 蒜香土豆泥
027 炸土豆丸子
027 清甜萝卜
027 桂花素鱼翅
028 炆炒白萝卜
028 味噌白萝卜
028 白萝卜煲汤
029 番茄炒蘑菇
029 糖醋熘番茄
029 番茄炒蛋
030 蘑菇菜心炒圣女果
030 芹香百合
030 百合炒蚕豆
031 山药炒木耳
031 茄汁山药
031 山药炒木瓜
032 地三鲜
032 姜醋烧茄子
032 川香烧茄子
033 怪味烧茄子
033 家乡茄子
033 香煎茄片
034 松子茄鱼
034 茄子炒豆角
034 芸豆烧荸荠
035 烧汁西葫芦
035 蒜炒西葫芦
035 油条丝瓜
036 毛豆仁烩丝瓜
036 麻油姜丝萝卜叶
036 芙蓉番茄
- 037 虎皮核桃仁
037 甜蜜四宝
037 松仁玉米
038 玉米粒烧蚕豆
038 玉米笋炒山药
038 黄金薯条
039 八宝南瓜
039 南瓜蒸百合
039 南百红豆
040 脆炒南瓜丝
040 回锅冬瓜
040 蒸素扣肉
041 冬瓜杂菜煲
041 冬瓜双豆
041 酸辣藕丁
042 糯米莲藕
042 田园小炒
042 炖蔬菜
043 素熘菜花
043 蚝油菜花
043 椒盐菜花
044 新式罗汉斋
044 奶汁西蓝花
044 油焖茭白
045 茭白炒鸡蛋
045 茭白金针菇
045 青椒玉米
046 干炒尖椒
046 清炒苦瓜
046 大刀苦瓜
047 老干妈煎苦瓜
047 农家煎苦瓜
- 047 苦瓜炒土鸡蛋
048 白辣椒蒸苦瓜
048 干煸豆角
048 豆豉辣椒炒扁豆
049 农家炖菜
049 煎豆腐烧扁豆
049 鱼香黄瓜
050 黄瓜桃仁
050 甜蜜黄瓜
050 芙蓉木耳
051 小炒木耳
051 番茄木耳汤
051 干焖香菇
052 椒盐炸香菇
052 酱爆平菇
052 平菇炒甜豆
053 素炒杂菌
053 云南小瓜炒茶树菇
053 茶树菇烧豆笋
054 蚝汁扒群菇
054 菠萝腰果炒草菇
054 蛋清蘑菇汤
055 醋烹绿豆芽
055 醋熘黄豆芽
055 春日合菜
056 碧玉炒银条



056 清烧毛豆
056 萝卜干毛豆
057 茭瓜炒蚕豆
057 烧虎皮豆腐
057 五香豆腐
058 茼蒿豆腐
058 麻婆豆腐
058 金银豆腐
059 香椿豆腐
059 素炒酱丁

059 蔬菜烩豆腐
060 番茄日本豆腐
060 草莓豆腐
060 鱼香豆腐
061 蘑菇炖豆腐
061 豆腐丸子汤
061 桂花腐竹
062 鲜蘑腐竹
062 小炒豆腐皮
062 豆芽炒腐皮

063 韭白炒香干
063 剁椒粉皮
063 素炒米粉
064 牛奶炒鸡蛋
064 辣味香蛋
064 酸辣金钱蛋
065 红椒炒双蛋
065 百果双蛋
065 西米珍珠蛋



PART 2

美味畜禽

066 新派蒜泥白肉
066 黄瓜拌腱子肉
067 猪耳拌黄瓜
067 肉皮冻
067 松仁小肚
068 卤猪肝
068 芹菜牛肉
068 凉拌牛肉
069 椒油牛百叶
069 棒棒鸡
069 菠菜拌油鸡
070 怪味手撕鸡
070 焯拌鸡腿肉
070 冷拌鸡肝
071 野山椒鸡胗
071 娃娃菜拌鸭脯
071 水晶鸭方
072 橙味卤鸭翅

072 凉拌鸭舌
072 卤鸭舌
073 豆豉芹菜
073 肉片炒木耳
073 一品菜心
074 干炒肉丝
074 芦笋肉丝
074 五彩葱结
075 榄菜酿尖椒
075 肉馅虎皮辣椒
075 干锅烧辣椒
076 剁椒肉末蒸豆腐
076 红烧魔芋豆腐
076 泡椒烧魔芋
077 红油香干煲
077 芥菜炒蚕豆
077 芦笋炒五花肉
078 茼蒿炒肉丝

078 鱼味蛋饼
078 农家小炒肉
079 软熘肉片
079 炒回锅肉
079 宫保里脊
080 丰收菜
080 五色旺菜卷
080 玻璃酥肉
081 粉皮炖肉
081 海带炖肉
081 鱼香肉丝
082 金蒜五花肉
082 黄瓜小炒肉
082 黄瓜炒薯粉
083 干煸芸豆
083 肉炖芸豆粉条
083 香辣肉末炖粉条
084 酸豆角炒肉泥



- | | | |
|-------------|-------------|------------|
| 084 干豆角蒸肉 | 095 美味肉串 | 105 菜花肉皮汤 |
| 084 干锅茶树菇 | 095 东坡肉 | 106 莴笋烧肚条 |
| 085 焦酥肉块 | 095 黄金肉 | 106 苦瓜炒肚丝 |
| 085 鸡蛋蒸肉饼 | 096 香菠咕咾肉 | 106 马蹄炒猪心 |
| 085 香辣茄子 | 096 荷叶粉蒸肉 | 107 菜心沙姜猪心 |
| 086 湘味小炒茄子 | 096 燕麦肉饼 | 107 酸甜猪肝 |
| 086 五味茄子 | 097 干炸丸子 | 107 豆芽炒猪肝 |
| 086 鱼香茄子煲 | 097 珍珠丸子 | 108 油菜炒猪肝 |
| 087 炸番茄饼 | 097 山东蒸丸子 | 108 熘肝尖 |
| 087 鱼香炒蛋 | 098 萝卜肉丸子 | 108 炒腰花 |
| 087 土豆小炒肉 | 098 家常炖萝卜粉丝 | 109 麻油炒腰花 |
| 088 香菇合 | 098 木耳鸡蛋瘦肉汤 | 109 海派腰花 |
| 088 金针培根卷 | 099 莲子龙须猪肉汤 | 109 豆腐烧肠 |
| 088 金针菇海带卷 | 099 板栗烧猪尾 | 110 黄豆芽炒大肠 |
| 089 椒盐藕夹 | 099 脊骨炖芸豆 | 110 什锦肥肠 |
| 089 鲜莲冬瓜盅 | 100 腐乳排骨 | 110 红白豆腐 |
| 089 香辣滑子菇 | 100 红烧排骨 | 111 姜丝牛肉 |
| 090 酥肉烩全蘑 | 100 干烧排骨 | 111 豆花牛肉 |
| 090 子姜剁椒嫩肉片 | 101 粉蒸排骨 | 111 干煸牛肉丝 |
| 090 小炒肉焖冻豆腐 | 101 豆豉蒸排骨 | 112 麻辣牛肉干 |
| 091 砂锅冻豆腐 | 101 小米蒸排骨 | 112 干锅牛肉片 |
| 091 东北乱炖 | 102 黄花杞子蒸肉排 | 112 葱香牛扒 |
| 091 香干炒腊肉 | 102 黄豆排骨汤 | 113 小炒牛肉 |
| 092 腊肉炒三鲜 | 102 莲藕排骨煲 | 113 甜椒牛肉丝 |
| 092 腊肉豆腐小油菜 | 103 清炖肘子 | 113 肥牛豆腐 |
| 092 蒜苗腊肉 | 103 淡菜煲猪蹄 | 114 皮蛋炒牛肉 |
| 093 腊肉炒芦笋 | 103 豌豆炖猪蹄 | 114 酱牛肉 |
| 093 糖醋韭菜煎蛋 | 104 香菇煨蹄筋 | 114 陈皮牛肉 |
| 093 玉米炒蛋 | 104 开胃猪蹄 | 115 软煎牛肉 |
| 094 炸芝麻里脊 | 104 卤味千层耳 | 115 蚝油牛肉 |
| 094 焦熘里脊 | 105 红油猪耳 | 115 菠萝牛肉 |
| 094 糖醋里脊 | 105 豆豉辣椒蒸肉皮 | 116 牛肉四季豆 |

- | | | |
|------------|-------------|-------------|
| 116 金针菇爆肥牛 | 127 清炖羊肉 | 137 香煎鸡肉饼 |
| 116 果汁牛柳 | 127 川香羊排 | 138 红烧鸡腿 |
| 117 松仁牛柳 | 127 西域炒羊排 | 138 豌豆苗滑鸡腿 |
| 117 鸡腿菇炒牛肉 | 128 奇香羊排 | 138 甜蜜鸡翅 |
| 117 仔姜炒牛肉 | 128 蒜蓉芝麻羊肉排 | 139 辣子鸡翅 |
| 118 山药砂锅牛肉 | 128 萝卜羊肉汤 | 139 贵妃鸡翅 |
| 118 土豆炖牛肉 | 129 当归山药炖羊肉 | 139 翡翠凤爪 |
| 118 芋头烧牛肉 | 129 青豆烧兔肉 | 140 卤汁凤爪 |
| 119 理气牛肉汤 | 129 宫廷兔肉 | 140 熏凤爪 |
| 119 牛肉蔬菜汤 | 130 软炸山药兔 | 140 花生炖凤爪 |
| 119 湘式牛肉排 | 130 枸杞炖兔肉 | 141 酸焖鸡三件 |
| 120 牛骨营养汤 | 130 兔肉薏米煲 | 141 泡黄瓜炒鸡杂 |
| 120 牛尾汤 | 131 辣味鸡丝 | 141 高汤氽萝卜丝 |
| 120 番茄牛尾汤 | 131 黄花鸡柳 | 142 盐水鸭肉 |
| 121 腰果牛蹄筋 | 131 西蓝花炒鸡丁 | 142 豆子烧鸭 |
| 121 葱烧牛蹄筋 | 132 茄汁鸡块 | 142 白菜炒鸭片 |
| 121 扒牛肉条 | 132 栗子炒鸡 | 143 爆炒鸭条 |
| 122 煎豆腐烧牛腩 | 132 腊肉蒸鸡块 | 143 丁香鸭 |
| 122 蒜烧牛腩 | 133 酱爆鸡丁 | 143 年糕八宝鸭丁 |
| 122 咖喱牛腩 | 133 脆椒鸡丁 | 144 笋香芝麻鸭 |
| 123 胡萝卜烧牛腩 | 133 凤脯炒年糕 | 144 西柠煎软鸭 |
| 123 野菜牛百叶 | 134 黄焖鸡块 | 144 口蘑灵芝鸭子煲 |
| 123 金针菇炒牛肚 | 134 葡式咖喱鸡 | 145 鸭汤烫萝卜 |
| 124 豆豉牛肚 | 134 清蒸冬瓜鸡 | 145 红焖鸭翅 |
| 124 油面筋炒牛肚 | 135 白斩鸡 | 145 香辣鸭肫 |
| 124 牛髓真菌汤 | 135 花雕鸡 | 146 姜葱焖鸭血 |
| 125 生炒羊肉片 | 135 香辣家乡炸鸡 | 146 韭菜炒鸭血 |
| 125 鱼羊合炒 | 136 软炸鸡 | 146 炸乳鸽 |
| 125 滑炒羊肉 | 136 三杯仔鸡 | 147 天麻炖老鸽 |
| 126 葱爆羊肉 | 136 芋头烧山鸡 | 147 银耳炖乳鸽 |
| 126 锅烧羊里脊 | 137 清炖啤酒鸡 | 147 土豆烧鹌鹑 |
| 126 羊肉炒面片 | 137 椰汁芋头滑鸡煲 | |





PART 3

鲜嫩水产

- | | | |
|------------|-------------|--------------------------|
| 148 鱼干葱丝 | 156 焖小黄鱼 | 165 酱香蟹 |
| 148 尖椒虾皮 | 157 干煎小黄鱼 | 165 香辣蟹 |
| 149 双椒拌扇贝 | 157 家常黄花鱼 | 165 芝麻章鱼 |
| 149 老醋蜇头 | 157 豆瓣黄花鱼 | 166 章鱼炖排骨 |
| 149 熘鱼片 | 158 干烧鲳鱼 | 166 芹菜炒鱿鱼 |
| 150 家常鲤鱼 | 158 香菇豆腐炖鲳鱼 | 166 香辣鱿鱼须 |
| 150 浇汁熬鱼 | 158 红烧带鱼 | 167 豉椒鲜鱿鱼 |
| 150 白汁鲤鱼 | 159 家常烧带鱼 | 167 照烧鱿鱼圈 |
| 151 糖醋鱼条 | 159 椒辣带鱼 | 167 玻璃鲜墨鱼 |
| 151 豆腐鲫鱼 | 159 清蒸加吉鱼 | 168 宫爆墨鱼仔 |
| 151 酥炖鲫鱼 | 160 香脆银鱼 | 168 姜葱炒蛤蜊 |
| 152 香酥鲫鱼 | 160 银鱼炒蛋 | 168 爆炒蛏子 |
| 152 鲫鱼炖鸡蛋 | 160 凉瓜鳊鱼丁 | 169 萝卜蛏子汤 |
| 152 花椒鱼片 | 161 韭菜炒河虾 | 169 黑椒煎牡蛎 |
| 153 酸菜鱼 | 161 翡翠虾仁 | 169 双耳牡蛎汤 |
| 153 西湖醋鱼 | 161 茶香虾 | 170 红烧海螺 |
| 153 双味麻花鱼 | 162 滑蛋虾仁 | 170 椒丝海螺 |
| 154 江南芙蓉鱼片 | 162 吉利虾 | 170 葱油海螺 |
| 154 剁椒鱼头 | 162 软炸虾仁 | 171 醋芥末海蜇 |
| 154 功夫鲈鱼 | 163 虾仁豆腐汤 | 171 琥珀蜜豆炒贝参 |
| 155 清蒸鲈鱼 | 163 金沙基围虾 | 171 酸辣海参 |
| 155 茄汁鲈鱼片 | 163 香葱虾肉鸡蛋卷 | 172 附录1 常见富含钙、铁、
锌的食物 |
| 155 宋嫂鱼羹 | 164 虾籽烧冬笋 | 174 附录2 食材搭配与食用禁忌 |
| 156 芝麻鱼条 | 164 蟹柳蒸金针菇 | |
| 156 香酥鱼排 | 164 农家酱蟹 | |



精选大众家常菜 1188



PART 1

爽口素菜



主料 嫩白菜心300克,黄瓜20克,胡萝卜150克。

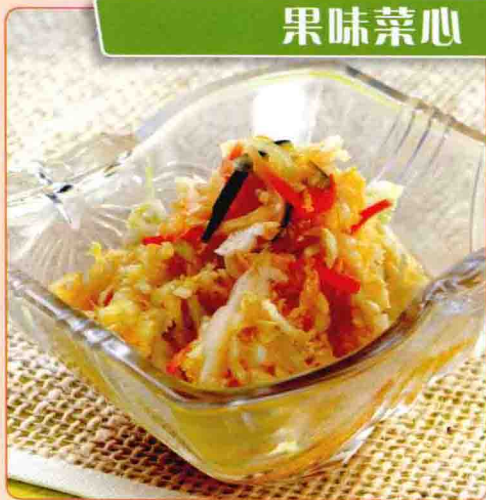
调料 精盐、柠檬汁、白糖各适量。

做法

- 1 白菜心洗净,切丝;黄瓜洗净,切丝;胡萝卜去皮,洗净切丝,入沸水锅焯烫片刻,捞出沥水。
- 2 所有原材料放入碗中,加精盐腌渍15分钟,沥去水分,加柠檬汁、白糖,拌匀即可。

营养小典 俗语说,百菜不如白菜。白菜,菜中之王,营养价值和药用价值很高。

果味菜心



主料 白菜帮250克,青椒、红椒各10克。

调料 葱花5克,泡菜水、精盐、味精、香油各适量。

做法

- 1 白菜帮用清水洗净,凉干,斜刀片成4厘米见方的块;青椒、红椒洗净后分别去蒂、籽,切成丝,同白菜一起放入泡菜水中浸泡入味,捞出白菜帮,装入盘内摆放整齐,青椒丝、红椒丝撒在表面。
- 2 用小碗加入适量原汁泡菜水、精盐、味精、香油,调匀淋入盘中白菜帮上,撒上葱花即成。

营养小典 白菜微寒,有解热除烦、通利肠胃、养胃生津、除烦解渴、利尿通便之功效。

功夫白菜



爽口泡菜



主料 卷心菜300克, 青椒、红椒各150克。

调料 花椒、姜片各3克, 白糖、白酒、精盐、味精、辣椒油、香油各适量。

做法

- 1 花椒放入锅内, 加入适量清水, 煮成花椒水, 放入白糖、白酒、精盐、味精、姜片, 兑成料汁, 烧沸, 凉凉后倒入坛内。
- 2 卷心菜切块; 青椒、红椒切块, 同卷心菜块一起放入沸水锅中焯烫片刻, 捞出凉干, 放入坛内料汁中, 腌泡1天, 捞出装盘, 根据不同口味, 加入辣椒油或香油调拌即可。

营养小典: 卷心菜中维生素、膳食纤维和微量元素的含量很高, 是一种健康的减肥食物。

粉丝菠菜



主料 菠菜200克, 粉丝50克。

调料 盐、味精、辣椒油、醋各适量。

做法

- 1 菠菜、粉丝均洗净, 用沸水焯熟。
- 2 将焯熟后的菠菜、粉丝放入盘中, 加入盐、味精、醋、辣椒油, 拌匀即可。

做法支招: 也可加入枸杞子、花生等原料, 既丰富营养, 又颜色好看。

八宝菠菜



主料 菠菜300克, 黄豆50克, 杏仁、瓜子仁、花生、葡萄干各10克。

调料 盐、鸡精、醋、糖各适量。

做法

- 1 黄豆洗净, 用水泡软; 花生、黄豆、杏仁煮熟, 放入凉水中过凉; 菠菜洗净, 去掉根部, 用开水烫熟, 放入凉水中过凉。
- 2 将菠菜和花生、黄豆、杏仁、瓜子仁、花生、葡萄干倒在一起, 加入盐、鸡精、醋、糖搅拌均匀即可。

做法支招: 泡黄豆的时候注意要用凉水, 泡发4~6个小时。



主料 芹菜200克，胡萝卜100克。

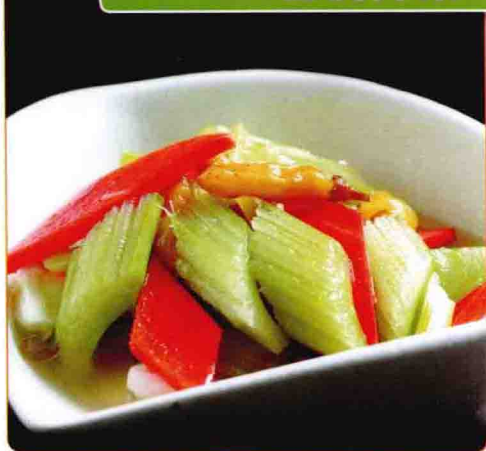
调料 盐、香油、泡椒各适量。

做法

- 1 芹菜、胡萝卜切片，分别过水焯烫一下，捞出控干水分。
- 2 芹菜、胡萝卜放入大碗中，加入适量盐、香油、泡椒，充分搅拌，放置1小时即可。

营养小典：芹菜味道清香、甘凉，具有降血压、血脂的功效。

香调芹菜



主料 芥蓝400克，青椒丝、红椒丝各少许。

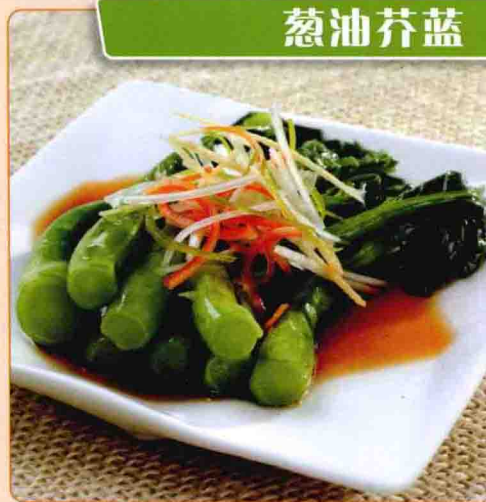
调料 葱丝、姜丝各3克，酱油、白糖、鸡精、香油、胡椒粉、食用油各适量。

做法

- 1 酱油、白糖、鸡精、香油、胡椒粉调匀，制成白灼汁。
- 2 芥蓝去老叶、洗净，放入沸水中焯透，捞出后用冰水冲凉，沥干装盘，撒上葱丝、姜丝、青椒丝、红椒丝。
- 3 锅中倒油烧热，淋在芥蓝上，再将调好的白灼汁烧沸，浇在盘中即可。

营养小典：特别适合食欲不振、便秘、高胆固醇患者。

葱油芥蓝



主料 韭菜、菠菜、绿豆芽各100克。

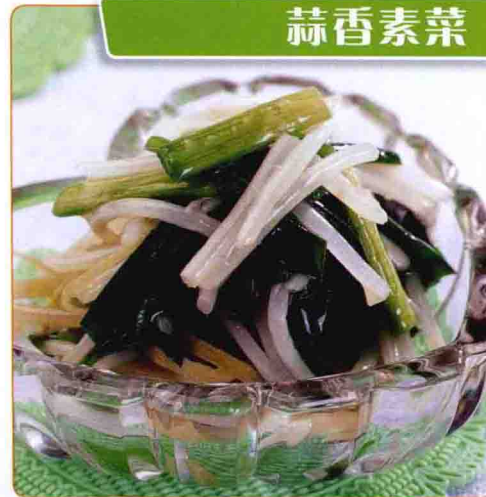
调料 蒜泥、盐、胡椒粉、香油各适量。

做法

- 1 韭菜切成段；豆芽择掉根部，在热水中焯一下。
- 2 菠菜焯一下，控干水分，切段。
- 3 将调料和蔬菜搅拌均匀即可。

营养小典：南齐周颙有句名言：“春初早韭，秋末晚菘。”初春时节的韭菜品质最佳，晚秋的次之，夏季的最差，有“春食则香，夏食则臭”之说。

蒜香素菜



清爽香菜



主料 香菜300克，鲜红椒10克。

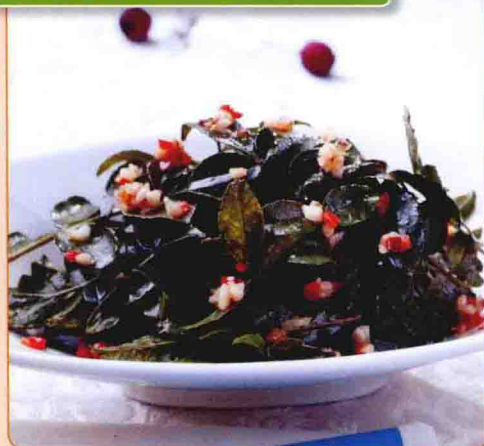
调料 蒜茸5克，精盐、味精、蒜茸香辣酱、蚝油、香油、红油各适量。

做法

- ① 将香菜择洗干净，沥干水，切段，放入盘中；将鲜红椒去蒂、去籽，洗净后切成米粒状。
- ② 将盐、味精、蒜茸香辣酱、蚝油、香油、红油、蒜茸、鲜红椒粒放入碗中，放入香菜拌匀后即可上桌。

营养小典：香菜中维生素C的含量比普通蔬菜高得多，一般人食用7~10克香菜叶就能满足人体对维生素C的需求量。

凉拌花椒芽



主料 花椒芽200克，红椒50克。

调料 蒜5克，盐、醋、香油、食用油各适量。

做法

- ① 花椒芽洗净，在沸水中氽烫后捞出过凉水，捞起控干水分，装盘。
- ② 将红椒和蒜切末，入热油锅爆香。
- ③ 花椒芽加盐、醋、红椒末、蒜末、香油拌匀即可。

营养小典：花椒芽含有多多种维生素，而且还带有一种特殊的麻香味，既解毒又活血。

十香拌菜



主料 干豆腐丝、青笋丝各100克，青红椒丝、红白萝卜丝、粉丝、苦菊各50克，香菜、油炸花生米各适量。

调料 蒜泥5克，精盐、味精、酱油、香醋、辣油、葱油各适量。

做法

- ① 干豆腐丝入沸水锅烫透，捞出投凉；香菜切段。
- ② 将全部主料和所有调料同放入大碗中，拌匀即成。

营养小典：苦菊有抗菌、解热、消炎、明目等作用，是清热去火的美食佳品，且有清热解暑之功效。



主料 竹笋尖200克，红椒20克。

调料 香菜3克，精盐、味精、醋、生抽、香油各适量。

做法

- 1 竹笋切段；红椒去蒂、去籽，切丝；香菜切段。
- 2 锅内倒水烧沸，放入竹笋条、红椒丝焯熟，捞起沥干，装盘，加精盐、味精、醋、生抽、香油拌匀，撒上香菜即可。

做法支招：竹笋一年四季皆有，但唯有春笋、冬笋味道最佳。食用前应先用水焯过，以去除笋中的草酸，促进钙吸收。

美味竹笋尖



主料 笋干200克，红椒、芹菜梗各25克。

调料 精盐、味精、醋、生抽各适量。

做法

- 1 笋干洗净，泡发至回软，切丝；红椒切丝；芹菜梗切段；上述三种原料分别入沸水锅焯熟，捞出沥水。
- 2 竹笋放盘中，加精盐、味精、醋、生抽拌匀，撒上芹菜梗、红椒即可。

营养小典：竹笋纤维素含量高，其在肠内可以减少人体对脂肪的吸收，增加肠蠕动，促进消化吸收，降低与高血脂有关疾病的发病率。

浏阳脆笋



主料 莴笋200克，嫩姜50克。

调料 精盐、香油、白糖、香醋、味精各适量。

做法

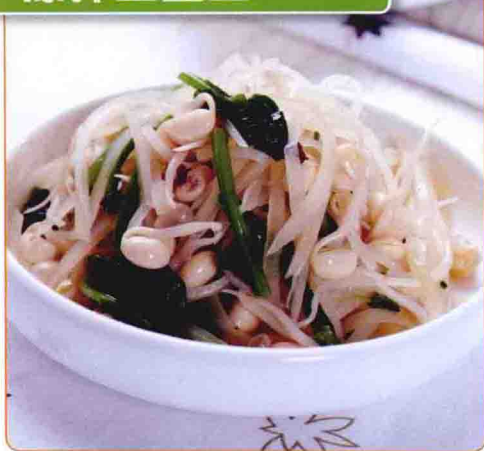
- 1 莴笋削去皮，切条，加精盐拌匀，腌制2小时，取出洗净，入沸水锅略焯，控干，加白糖、香醋、味精腌制入味；嫩姜去皮，切丝，加香醋腌渍30分钟。
- 2 莴笋条、姜丝同放盘中，撒少许精盐，淋上香油，拌匀即可。

营养小典：莴笋中碳水化合物的含量较低，而无机盐、维生素的含量较丰富，尤其是含有较多的烟酸。烟酸是胰岛素的激活剂，糖尿病人经常吃些莴笋，可改善糖的代谢功能。

嫩姜拌莴笋



凉拌土豆丝



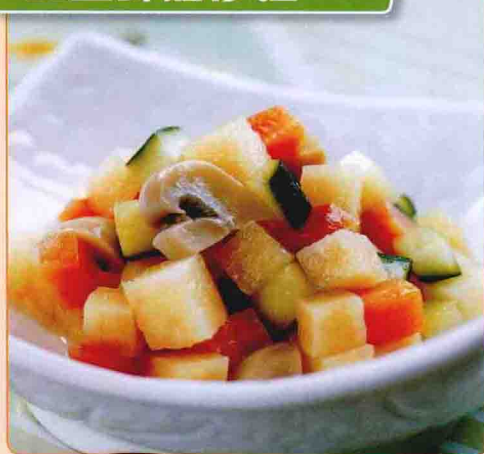
- 主料** 土豆200克，黄豆芽100克，菠菜50克。
调料 葱花2克，花椒油、香油、醋、酱油、盐、鸡精各适量。

做法

- ① 土豆去皮洗净，切丝，放到冷水盆中过一下，捞出放到沸水锅中烫至七八成熟，捞出沥水。
- ② 菠菜、黄豆芽均洗净，分别放到沸水锅中烫2分钟，捞出沥水。
- ③ 将土豆丝、黄豆芽、菠菜放到比较大的盆里，撒上葱花，加入花椒油、香油、盐、鸡精、醋、酱油，拌匀即可。

做法支招：菠菜用开水烫后可以去掉里面的草酸，即便和豆腐搭配，也不用担心会形成草酸钙。

土豆鲜蘑沙拉



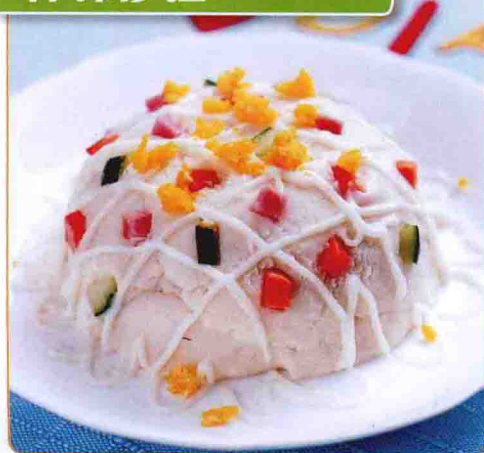
- 主料** 土豆200克，鲜蘑150克，胡萝卜、黄瓜各50克。
调料 芥末酱、白醋、香油、胡椒粉、辣椒粉、精盐各适量。

做法

- ① 土豆、胡萝卜分别去皮洗净；蘑菇洗净；三种原料同入锅煮熟，捞出凉凉，切丁。
- ② 黄瓜洗净、切丁，和鲜蘑、土豆、胡萝卜同倒入大碗中，加全部调料拌匀即成。

营养小典：此菜可做主食，和中养胃、健脾利湿、宽肠通便、降糖降脂、美容养颜、利水消肿、有利减肥。

什锦沙拉



- 主料** 土豆200克，胡萝卜、小黄瓜各50克，火腿25克，鸡蛋1个。

- 调料** 胡椒粉、白糖、盐、沙拉酱各适量。

做法

- ① 胡萝卜洗净切粒。黄瓜洗净切粒，用少许盐腌制10分钟。火腿切成细粒；鸡蛋煮熟，蛋白切碎，蛋黄压碎；土豆洗净，去皮切片，煮10分钟后捞出，压成泥。
- ② 将土豆泥拌入胡萝卜粒、黄瓜粒及蛋白粒，加入沙拉酱、胡椒粉、白糖和盐拌匀，撒上碎蛋黄即成。

做法支招：去了皮的土豆如不马上烧煮，应浸在凉水里，以免发黑。



主料 白萝卜、胡萝卜各200克，鲜菊花少许。

调料 香菜段2克，精盐、白糖、醋各适量。

做法

- ① 鲜菊花洗干净；白萝卜、胡萝卜去皮洗净，切丝。
- ② 将两种萝卜丝装入碗中，加精盐拌匀腌渍5分钟，挤干水分，调入白糖、醋、香菜段拌匀，撒上菊花即可。

做法支招：白萝卜、胡萝卜要分开腌渍，以免营养成分发生变化。

菊花萝卜丝



主料 白萝卜300克，红椒20克。

调料 盐、醋、八角茴香、辣椒酱、花椒、香油各适量。

做法

- ① 白萝卜斜刀15度、刀深2/3从头切到尾，反面用同样的手法在每片的中间切完；红椒切成红椒圈。
- ② 盐、醋、八角茴香、辣椒酱、花椒加水调匀成泡菜水。
- ③ 白萝卜用泡菜水腌制入味，摆在盘中，放上红椒圈，淋入香油即可。

饮食宜忌：白萝卜不适合脾胃虚弱者，如大便稀者，应减少使用。

蓑衣萝卜



主料 白萝卜300克，红辣椒25克。

调料 大蒜、小米椒、生抽、陈醋、盐、白糖、香油各适量。

做法

- ① 白萝卜洗净取皮，切块，用盐腌渍2小时，再用水将盐冲净；红辣椒切丁；蒜拍碎；小米椒切碎，与生抽、陈醋、盐、白糖拌匀，装坛，加凉开水，放入白萝卜皮浸泡1天，取出装盘。
- ② 红辣椒切粒；将香油烧热，浇在盘中，撒红辣椒丁即可。

做法支招：加入冰糖，会让此菜更美味。萝卜皮切得厚一点，吃起来口感才会爽脆。

风味白萝卜皮



香脆双丝



- 主料** 素海蜇丝80克, 胡萝卜120克。
- 调料** 香菜5克, 盐、味精、生抽、香油各适量。
- 做法**
- 1 素海蜇丝洗净; 胡萝卜洗净, 切成细丝; 香菜洗净。
 - 2 素海蜇、胡萝卜分别放入水中焯熟, 捞出沥水, 装盘。
 - 3 将盐、味精、生抽、香油调匀, 淋在素海蜇、胡萝卜上, 拌匀, 撒上香菜。

营养小典 胡萝卜素有“小人参”的美称, 中医认为胡萝卜有健脾和胃、补肝明目、清热解毒、降气止咳等功效。

桂花山药



- 主料** 山药300克。
- 调料** 桂花蜜20克。
- 做法**
- 1 将山药洗净去皮, 切长条。
 - 2 山药入开水锅煮熟, 捞出整齐码放在盘内, 淋上桂花蜜即可。

做法支招 夏天可以做好后, 放在冰箱里镇凉了再吃, 香甜爽口。

开胃仔姜



- 主料** 嫩仔姜300克。
- 调料** 葱花5克, 剁辣椒、精盐、味精、白糖、香油各适量。
- 做法**
- 1 仔姜洗净、去皮、切片, 用精盐腌制。
 - 2 将腌制后的仔姜挤去多余的水分, 加入剁辣椒、味精、白糖、香油拌匀, 装盘, 撒上葱花即可。

营养小典 生姜一般按肉质根的成熟度和储藏时间分为老姜和嫩姜。老姜(母姜)老而有渣, 味较辣, 多用于入药、调味; 嫩姜又称芽姜、仔姜, 附有姜芽, 质地脆嫩无渣, 辣味较轻, 多用作菜肴配料或腌酱原料, 嫩姜做菜, 可开胃健脾, 温中益气。