

大号字体方便阅读

高清版

一学就会 家常菜

Family nutrition

1688

例

800道家常菜+600个营养知识+288个专家提示

策划·编写 厚文圖書

- ☐ 全面系统、科学实用、经济实惠
- ☐ 烹饪技法、美味佳肴、健康营养
- ☐ 大号字体、图片清晰、方便阅读



大号字体方便阅读

高清版

一学就会 家常菜

Family nutrition

1688

例

策划·编写 厚文圖書

图书在版编目(CIP)数据

一学就会家常菜1688例 / 犀文图书编写. -- 杭州 :
浙江科学技术出版社, 2012.5

ISBN 978-7-5341-4415-8

I. ①—… 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026276号

书 名 一学就会家常菜1688例
编 写 犀文圖書

出版发行 浙江科学技术出版社
杭州市体育场路347号 邮政编码: 310006
联系电话: 0571-85170300-61702
E-mail: wq@zkpress.com

排 版 广东犀文图书有限公司
印 刷 广州汉鼎印务有限公司
经 销 全国各地新华书店

开 本 710 × 1000 1/16 印 张 16
字 数 200 000
版 次 2012年5月第1版 2012年5月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5341-4415-8 定 价 22.80元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 可随时向印刷厂调换)

责任编辑 宋 东 王 群 王巧玲 责任印务 徐忠雷
责任校对 刘 丹 赵新宇 李骁睿 责任美编 金 晖

P 前言 Preface

随着生活水平的提高，人们对膳食的要求也越来越高。除了解决温饱问题外，越来越多的人开始注重身心健康，不仅要吃得饱，还要吃得好；不但要吃得健康，还要吃得时尚。下馆子？既费钱又不健康，已不再是改善饮食的主流了，自己动手才是王道。“高清版营养食谱1688例”系列丛书全面而详尽地介绍了最简便、最健康、最FASHION的营养食谱，向读者推荐了数千道色香味俱全的佳肴。书中内容丰富，涉及面极广，涵盖了日常饮食中的方方面面，并且图文并茂，视觉清晰，让您寓学习于享受中。

丛书由《一学就会家常菜1688例》、《孕产期营养食谱1688例》、《女人生理调养食谱1688例》、《婴幼儿营养食谱1688例》、《地方特色菜1688例》、《快手学厨艺1688例》、《妈咪私房菜1688例》、《家庭营养主食1688例》、《家庭营养甜品1688例》、《家庭营养点心1688例》、《家庭营养糖水1688例》、《家庭健康药膳1688例》、《五脏营养调理食谱1688例》、《四季营养餐1688例》、《家庭营养素菜1688例》、《家庭营养荤菜1688例》、《家庭营养粥1688例》、《家庭营养汤1688例》、《名菜家做1688例》、《蒸炒炖煮烧卤熏1688例》20本书组成，每本书针对不同人群，照顾不同时期需求，让您成为饮食达人。本书《一学就会家常菜1688例》尤其适合喜欢自己烹饪美食而平时又忙于事业无暇去烹饪班学习的朋友使用。

作为一家之“煮”的您，是不是每天在为怎样做出不一样的味道而烦恼呢？面对上海的婆婆，北京的媳妇，您是不是在为怎样融合这天南地北的味道而伤脑筋呢？看见西部风味十足的小吃，看见东部鲜香美味的小炒，是不是令您垂涎欲滴，总想自己也能做出这样的美味佳肴呢？

本书尝试着为您解决这些烦恼，实现这些愿望。同样的鸡、鸭、鱼，同样的猪、牛、羊，同样的面条、大米等五谷杂粮，我们融汇了不同地域的特色做法，呈现出一道道不一样的特色菜肴。或者口味浓重，提神醒胃；或者鲜甜清淡，健脾润肠；超过500例的菜肴，总有一款是您喜欢的味道。而且一看就懂，一学就会。书中详细清晰地列明了制作步骤，并介绍了相关的营养功效和知识点，加上精美图片，让本来就是家中“大厨”的您一目了然；让初涉厨房的您也能快速上手，迅速向“大厨”阶段进发。

普通的材料，不普通的味道。亲自动手，做上几道家常菜，奉献满满爱的味道。

C 目 录 Contents



蔬菜类

SHUCAI

食用蔬菜的益处	2	香菇苋菜	13	葱香菱角	25
口蘑油菜	3	香菇炒西蓝花	13	炒白花藕	26
清炒包心菜	3	蒜蓉西蓝花	14	糖醋嫩藕	26
白油冬瓜	4	手撕包心菜	14	蜜汁双球	27
炒洋葱	4	蕨菜炒香菇	15	西芹百合炒腰果	27
蚝油生菜	5	胡萝卜蕨菜炒香菇	15	百合蒸南瓜	28
醋熘白菜	5	糟香三丝	16	五圆蒸南瓜	28
果味辣白菜	6	冬笋香菇	16	干烧冬笋	29
素炒黑白菜	6	红袍莲子	17	拔丝红薯	29
松仁茄花	7	干锅茶树菇	17	山楂玉米粒	30
五色炒玉米	7	香菇扒菜胆	18	西蓝花炖苹果	30
酱烧茄子	8	地三鲜	18	香菇烧茭白	31
决明烧茄子	8	鲜蘑烧扁豆	19	糖醋萝卜	31
清炒苦瓜	9	炒土豆丝	19	炒黄花菜	32
什锦茄子	9	莴笋叶拌香干丝	20	银丝菠菜	32
素炒彩丁	10	银花四季豆	20	红烧双菇	33
青椒茄子煲	10	什锦荷兰豆	21	油焖茭白	33
麻香云南小瓜	11	番茄煮平菇	21	黄瓜拌素鸡	34
珍珠花椰菜	11	太极芋泥	22	香干烧芹菜	34
酸甜花椰菜	12	淡菜炒笋尖	22	三色瓠瓜片	35
咖喱酸辣花椰菜	12	鸡腿菇炒莴笋	23		
		莴笋炒山药	23		
		干酱茭白	24		
		炒鲜芦笋	24		
		酒醉冬笋	25		



葱烧黑木耳	35	美味腐竹	38
凉拌黄瓜	36	黄豆芽豆腐	38
青椒炒丝瓜	36	豆腐干炒青蒜	39
面筋丝瓜	37	芋头豆腐	39
丝瓜炒豆腐	37	三鲜花干	40



翡翠豆腐 40

汤羹类

TANGGENG

汤羹的益处 42

蜜枣甘草汤	43
灵芝莲子丝瓜黑豆汤	43
火腿洋葱汤	44
五色紫菜汤	44
健脾板栗汤	45
藕片汤	45
酸辣汤	46
三鲜冬瓜汤	46
杏仁萝卜汤	47
白菜丸子汤	47
清润白菜汤	48
小白菜蛋花汤	48
木瓜排骨汤	49
南瓜煲排骨汤	49
清补凉煲排骨	50
南杏排骨汤	50
凉瓜排骨汤	51
排骨冬瓜汤	51
白贝冬瓜排骨汤	52
薏米山药排骨汤	52



金荞麦瘦肉炖汤	53	生地猪肺汤	65
薏米马蹄猪肉汤	53	柠檬叶猪肺汤	66
芡实猪肉汤	54	百部党参猪肺汤	66
生地莲藕瘦肉汤	54	绿豆薏米猪大肠汤	67
蛇舌草猪肉陈皮汤	55	山药沙参百合炖猪肺	67
地胆头瘦肉汤	55	猪皮萝卜冬瓜汤	68
阿胶瘦肉汤	56	蜜枣麦芽猪胰汤	68
西洋参燕窝瘦肉汤	56	冬瓜猪腰汤	69
虫草山药瘦肉汤	57	车前草猪腰汤	69
核桃茯苓瘦肉汤	57	党参猪心汤	70
柏子仁首乌瘦肉汤	58	莲子猪心汤	70
焯菜猪肉汤	58	当归枣仁猪心汤	71
葛根赤豆瘦肉汤	59	黄芪当归炖猪脑	71
荷叶瘦肉汤	59	五味人参猪脑汤	72
夏枯草瘦肉汤	60	红枣煮猪蹄	72
莲子百合瘦肉汤	60	木瓜花生煲猪蹄	73
香菇当归肉片汤	61	雪梨大豆猪蹄汤	73
大生地绿豆瘦肉汤	61	豆腐猪血汤	74
上汤肉丝西洋菜	62	当归猪血莴笋汤	74
赤豆枸杞子猪肝汤	62	花生米牛肉汤	75
菠菜枸杞子猪肝汤	63	桂圆牛肉汤	75
芡实白果猪小肚汤	63	苦瓜木棉牛肉汤	76
猪肚煲鸡汤	64	百合白果牛肉汤	76
蒲瓜腰片汤	64	平菇羊血汤	77
沙玉猪肺汤	65	山药羊肉汤	77

玉竹核桃羊肉汤 78
 芪参陈皮羊肉汤 78
 山药生地羊肉汤 79
 当归天麻羊脑汤 79
 熟地首乌兔肉汤 80
 党参板栗兔肉汤 80
 虫草熟地老鸭汤 81
 沙参玉竹老鸭汤 81
 陈皮莲肉煲水鸭汤 82
 蘑菇莲子鸭汤 82
 鸭架板栗白菜汤 83
 天麻老鸭汤 83
 鸭血豆腐汤 84
 雪花鸡汤 84
 姜归母鸡羹 85
 白菜母鸡汤 85
 参麦黑枣乌鸡汤 86
 白果莲肉炖乌鸡 86
 豌豆苗鸡丝汤 87
 板栗杏仁鸡汤 87
 鸡糜玉米羹 88
 四物乌鸡汤 88
 花生凤爪汤 89
 黄芪泥鳅汤 89
 紫菜虾干汤 90
 牡蛎豆腐汤 90
 菠菜生姜鱼头汤 91
 参归鲳鱼汤 91
 当归鲤鱼汤 92
 香菇鱼球汤 92



海带西洋菜生鱼汤 93
 萝卜鱼头汤 93
 三色鱼头汤 94
 玉米汁鲫鱼汤 94
 雪花鱼丝羹 95
 宋嫂鱼羹 95
 草鱼豆腐汤 96
 鲫鱼豆腐汤 96
 三文鱼头豆腐汤 97
 竹笋虾皮冬瓜汤 97

红枣花生鲫鱼排骨汤 98
 天麻芸豆蛤蜊汤 98
 天麻川芎鲤鱼汤 99
 山药甲鱼汤 99
 香菜鱼汤 100
 花瓣鱼丸汤 100



水产类

SHUICHAN



鱼的处理技巧 102

清蒸醉虾 103
 豆腐焖泥鳅 103
 秋水芙蓉 104
 粉蒸泥鳅 104
 蒸蒜香大虾 105
 香菇枸杞子蒸甲鱼 105
 潮州大鱼丸 106
 香滑鲈鱼片 106
 炒黑鱼球 107
 豉汁蒸鱼头 107
 豆腐炖鱼头 108
 剁椒蒸鱼头 108
 粉蒸草鱼头 109
 梅菜蒸鱼尾 109
 拆烩鲢鱼头 110

山药烩鱼头 110
 红烧鱼头 111
 炒醋鱼块 111
 红烧鱼块 112
 椒盐鱼条 112
 白果炒鱼花 113
 芹菜炒鱼松 113
 烩酸辣鱼丝 114
 罗锅鱼片 114
 脯酥鱼片 115
 茄子蒸鱼片 115
 清烩鲈鱼片 116
 花椒鱼片 116
 水煮鱼片 117
 松仁百合炒鱼片 117
 鱼片蒸蛋 118
 鲜菇鱼片 118
 五彩鱼片 119
 葱炕草鱼 119
 锅焖蕨菜鱼卷 120

糖醋鳊鱼卷	120	姜丝炖鲈鱼	133	榨菜蒸鲈鱼	140
花仁鱼排	121	软熘鲈鱼	133	葱辣鱼	141
炒鳊鱼冬笋	121	平锅福寿鱼	134	葱酥鲫鱼	141
白汤鲫鱼	122	豉油香菇云耳蒸鲈鱼	134	党参炖黄鳝	142
清蒸鲫鱼	122	酥焖鲫鱼	135	炖鳝酥	142
清蒸黄花鱼	123	木瓜烧带鱼	135	水煮黄鳝	143
清蒸鲈鱼	123	香糟带鱼	136	平菇鲫鱼	143
冬菜蒸鳊鱼	124	浓汤裙菜煮鲈鱼	136	福寿临门	144
鲫鱼蒸蛋	124	五柳鱼	137	蒜子焖鲈鱼	144
荷叶粉蒸钳鱼	125	咸鱼蒸茄子	137	蒸鱼豆花	145
豆辣蒸鱼	125	银鱼稀卤豆腐	138	红烧黄花鱼	145
新法蒸鳊鱼	126	香辣麻仁鱼条	138	苦中作乐	146
潮州蒸鱼	126	清蒸鱼丸	139	牛奶柠檬鱼	146
豆豉蒸鱼	127	鱼羊炖时蔬	139	酒焖全鱼	147
清蒸立鱼	127	炸熘鳊鱼	140	酒香焖鱼	147
大蒜焖鲈鱼	128			油焖武昌鱼	148
芙蓉鲫鱼	128			太湖银鱼	148
赤豆焖鲤鱼	129			胶东酥鱼	149
红枣北芪炖鲈鱼	129			锅熠银鱼	149
家常熬鱼	130			黑豆煮鱼	150
煎糟鳊鱼	130			鱼肉蛋卷	150
黄花菜熏鱼	131				
炖黄鱼	131				
炖奶鲫鱼	132				
萝卜炖鲤鱼	132				

禽蛋类

QINDAN

如何科学食用家禽	152	干逼鸡	155	椰汁烩鸡	157
葱油鸡	153	蘑菇鸡	155	茶叶熏鸡	158
浓香豉油鸡	153	腊味蒸滑鸡	156	荷叶熏鸡	158
广州文昌鸡	154	小鸡炖土豆	156	生炒辣椒鸡	159
太爷鸡	154	板栗烧鸡	157	宫保鸡丁	159

香糟鸡片 160
火夹鸡片 160
嫩姜熘鸡片 161
葱姜烩鸡块 161
柠檬鸡脯 162
炆糟鸡脯 162
蘑菇片蒸鸡腿 163
茄汁烹鸡腿 163
油焖整鸡腿 164
番茄鸡球 164
缠丝鸡饼 165
软酥鸡翅肫 165
豉汁蒸凤爪 166
谷精夜明砂蒸鸡肝 166
腊鸭蒸清远鸡 167
明炉烧鸭 167
清蒸炉鸭 168
葱油蒸鸭 168
荷香蒸鸭 169
陈皮芋头鸭 169
姜母鸭 170
卤水鸭 170
香馋鸭 171
家烧嫩鸭 171
吮指香辣鸭 172
东江锅烧鸭 172
啤酒蒸鸭 173
竹笋烧鸭 173
果香烤鸭腿 174
马蹄松子鸭丁 174
滑炒鸭片 175

香辣鸭脖子 175
烧龙眼鸭肝 176
香辣鸭心 176
麻辣鸭翅 177
香辣卤鸭翅 177
家乡炒鸭肠 178
香菇烧鸭肫 178
清汤鸭掌 179
鸭掌海参煲 179
陈皮油菜大鸭煲 180
糖醋煮鸭块 180
淡菜蒸鸭块 181
锅烧鸭块 181
梅子蒸肥鹅 182
豆豉荷香鹅 182
圆笼粉蒸鹅 183
腐乳炖鹅 183
黄芪山药煲鹅肉 184

红烧鹅肉 184
香芋蒸鹅 185
香卤鹅翅 185
蚝油香菇鹅掌翅煲 186
清蒸鹅掌 186
豆花冒鹅肠 187
豆瓣鹅肠 187
酿蛋黄豆腐 188
韭菜炒鸡蛋 188
鱼香蒸蛋 189
番茄青椒炒蛋 189
番茄炒鸡蛋 190
阿胶蛋羹 190



畜肉类

CHUOU

肉类的营养 192
叉烧 193
咸蛋蒸肉饼 194
荷叶猪肉饼 194
花椰菜炒咸肉 195
百叶结红烧肉 195
葱爆猪肉 196
苦瓜腱肉 196
荔枝肉 197
五彩肉丁 197
东坡肉 198

回锅肉 198
木瓜煮肉丸 199
肉末烧茄子 199
枸杞子滑溜肉片 200
梅菜扣肉 200
烧蒸扣肉 201
南瓜蒸肉 201
豉椒蒸腊肉 202
番茄酿肉 202
卷筒粉蒸肉 203
海带烧肉 203

菠萝咕嚕肉	204	爆炒猪肝	216	拌五香牛肉	232
扒五花肉	204	煎猪肝	217	姬菇牛肉	233
茭白炒肉片	205	青椒炒猪肝	217	家乡牛肉片	233
蒜泥白肉	205	上汤浸猪肝	218	苦瓜炒牛肉	234
滑熘里脊	206	陈皮炒猪肝	218	腊牛肉	234
椒盐里脊	206	麻酱腰片	219	凉拌牛肉丝	235
青椒炒猪肚	207	红烧猪舌	219	香干牛肉丝	235
脆皮猪大肠	207	辣炒脆肚	220	南瓜炖牛肉	236
板栗烧排骨	208	水煮血旺	220	牛肉冻	236
冬瓜煮排骨	208	香炒麻辣猪耳	221	牛肉扒	237
梅子蒸排骨	209	香辣猪尾	221	辣蒸牛肉萝卜丝	237
柠汁茶香排骨	209	白菜炒牛肉	222	西蓝花牛柳	238
薯香陈皮排骨	210	荷兰豆牛肉	222	牛腩莲藕	238
腐乳排骨	210	番茄烧牛肉	223	红焖牛腩	239
糖醋排骨	211	陈皮牛肉	223	黄豆焖牛腩	239
可乐排骨	211	银芽牛肉	224	豆酱焖牛腩	240
南乳梨汁香焗骨	212	爆牛肉	224	和味牛腩	240
清蒸排骨	212	葱爆牛肉	225	贵妃牛腩	241
黑椒猪蹄	213	椰蓉牛肉	225	海带炖牛尾	241
红烧猪蹄	213	盐水牛肉	226	椒爆牛心顶	242
花生猪蹄	214	茶树菇蒸牛肉	226	凉拌牛肚	242
姜醋猪蹄	214	冬瓜炖牛肉	227	湘辣牛筋	243
白云猪蹄	215	豆干丝炒牛肉	227	酱牛腱子	243
卤猪蹄	215	罐焖牛肉	228	豆瓣焖羊肉	244
黄瓜炒猪肝	216	洋葱牛肉	228	红糟羊肉	244
		蚝油甜豆牛柳	229	清炖羊肉	245
		黑木耳炒牛肉	229	麻辣羊肉	245
		红烧牛肉	230	胡萝卜炖羊肉	246
		滑蛋牛肉	230	枸杞子炖羊脑	246
		孜然牛肉	231	榨菜羊肉末	247
		桃仁牛肉	231	羊肉片焖扁豆	247
		茶香牛肉	232		





蔬菜类





食用蔬菜的益处



1. 纤维对人体有益

蔬菜中的纤维不能被人体的肠胃所吸收，但本身会吸收大量的水分，来增加粪便形成的软度，有益排便。多吃纤维可以促进身体的代谢功能，达到控制体重的目的。

2. 维生素最佳来源

蔬菜含有丰富的维生素，其中以维生素 C 和维生素 A 最为重要，不过维生素 C 在烹煮时会大量流失。蔬菜颜色越深绿或深黄，含有的维生素 A 和维生素 C 就越多。另外，有一些蔬菜含有丰富的钾、钙、钠、铁等碱性矿物质，不仅能平衡血液中的酸碱值，也是小朋友生长需要的营养素的重要来源。

3. 增加饱腹感

蔬菜中的纤维能增加进食时的咀嚼量，使饱腹感增加，从而减少食物的摄取量，并进而减少热量的摄取。

4. 健胃整肠，调整体质

蔬菜中的纤维能有效促进肠胃的蠕动，所以能降低食物在肠道停留的时间，减少营养素的吸收，并及早协助排出对人体无益的废物。现代人的饮食，摄取加工制品太多，因此更应该多吃蔬菜，这样除了可延缓食物消化吸收的速度，更能调整肠胃，调整血液品质及身体体质。



制作方法

1. 油菜去外叶，留芯，洗净备用。
2. 口蘑洗净，切成扇形花刀。
3. 红椒切短丝，油菜头部用小刀开一小口，将红椒丝插入，与口蘑一起下开水内氽熟。
4. 将油菜摆盘，口蘑用高汤煮熟，加盐、糖、味精调味，摆在油菜边，用水淀粉勾薄芡，淋在上面即可。

【营养功效】口蘑含硒，是良好的补硒食品，还可强身补虚。

小贴士

痧症和有慢性病者应少食。

口蘑油菜



主料: 油菜 500 克，口蘑 200 克。

辅料: 高汤、红椒、水淀粉、盐、糖、味精各适量。

制作方法

1. 干香菇用温水泡发，去蒂洗净切丝；包心菜洗净切段。
2. 将食用油烧热，放入包心菜炒至半熟，放入香菇稍炒后，加盐、清水适量，盖上锅盖焖透，起锅时加入味精即可。

【营养功效】包心菜含有维生素 U 样因子，对胃溃疡有很好疗效，能加速创面愈合。

小贴士

切包心菜时，宜顺丝切，这样易熟。

清炒包心菜



主料: 包心菜 250 克。

辅料: 干香菇、盐、食用油、味精各适量。



白油冬瓜



主料: 冬瓜 500 克。

辅料: 大蒜、食用油、盐、味精各适量。

制作方法

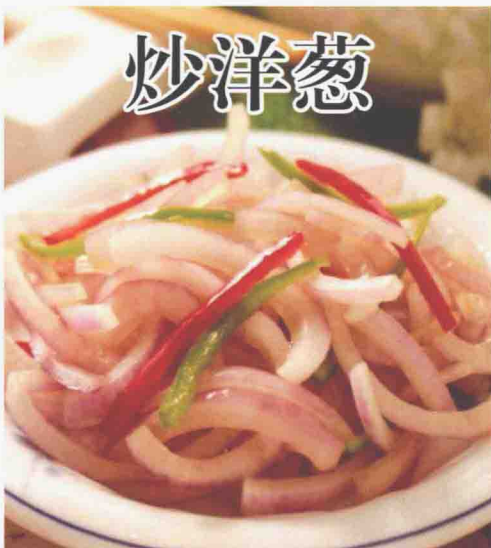
1. 把冬瓜洗净去皮去瓢，切成细条；大蒜切成蒜粒。
2. 炒锅放油，油热时加蒜粒炝锅，放入切好的冬瓜细条，翻炒片刻。
3. 待炒至快熟时，放盐、味精调味，炒匀起锅即可。

【营养功效】 冬瓜含膳食纤维、维生素 A、胡萝卜素、维生素 C 等，有清热解毒、利水消痰、除烦止渴、祛湿解暑的功效。

小贴士

脾胃虚寒者慎食冬瓜。

炒洋葱



主料: 洋葱 120 克，青椒、红椒各 50 克。

辅料: 食用油、盐、酱油、醋、糖各适量。

制作方法

1. 洋葱去外皮，洗净，切丝；青椒、红椒洗净，切丝。
2. 大火热锅，加食用油，放入洋葱丝、椒丝翻炒，加入盐、酱油、醋、糖调味，拌炒均匀。
3. 至洋葱熟透，出锅装盘即成。

【营养功效】 洋葱含维生素 B₁、胡萝卜素、铁等，具有降血压、降血脂、降血糖的功效。

小贴士

适宜食欲不振者。

制作方法

1. 将生菜切去老根，剥取嫩菜叶，用清水漂洗干净，沥净水分备用；大蒜去皮取蒜瓣，用清水洗净，放在案板上剁成细粒。
2. 锅置火上，放入食用油烧至五成热时，放入生菜叶煸炒至软，捞出控净水分，码在盘内。
3. 锅内放适量食用油，复置火上烧热，放入蒜末和蚝油炒出香味，加上酱油、糖、料酒和胡椒粉炒至浓稠状，淋上香油，出锅淋在炒好的生菜上面即可。

【**营养功效**】生菜有清肝利胆和养胃的营养功效，它的纤维和维生素C比白菜多，有消除多余脂肪的作用。

小贴士

无论是炒还是煮生菜，时间都不要太长，这样可以保持生菜脆嫩的口感。

制作方法

1. 大白菜洗净去叶，切成薄片，下入开水中氽烫透，捞出投凉，沥净水分；胡萝卜洗净，切成“象眼片”，氽水，捞出沥净水分。
2. 炒锅上火烧热，加适量食用油，用姜丝炆锅，放入白菜片、胡萝卜片煸炒。
3. 烹醋，加糖、盐、味精，用水淀粉勾芡，淋明油，出锅装盘即可。

【**营养功效**】大白菜含碳水化合物、维生素C、钠等，可通利肠胃、清热解毒。

小贴士

气虚胃寒的人忌多吃大白菜。

蚝油生菜



主料：生菜 500 克。

辅料：大蒜、食用油、蚝油、酱油、糖、料酒、胡椒粉、香油各适量。

醋熘白菜



主料：大白菜 500 克，胡萝卜 50 克。

辅料：食用油、陈醋、糖、盐、味精、姜、水淀粉各适量。



果味辣白菜



主料：大白菜300克，鲜橙子500克。

辅料：干红椒、糖、盐各适量。

制作方法

1. 大白菜洗净，切片，用盐腌2小时后，洗净，沥干；干红椒泡软，去蒂切小丁。
2. 鲜橙子榨汁备用。
3. 将白菜、干红椒放入碗中，加橙汁、糖，用保鲜膜封好再腌12小时即可。

【营养功效】大白菜含胡萝卜素、钙、磷等，有消肿止痛、调和肠胃的功效。

小贴士

橙子发出的气味有利于缓解人们的心理压力。

素炒黑白菜



主料：水发黑木耳100克，大白菜250克。

辅料：葱、食用油、盐、酱油、花椒粉、水淀粉各适量。

制作方法

1. 取白菜梆、菜心，去菜叶，洗净，将梆切成小斜片；水发黑木耳去杂，洗净。
2. 炒锅内放入食用油加热，放入花椒粉、葱炝锅；随即下白菜煸炒至油润透亮。
3. 放入黑木耳，加酱油、盐续炒；至快熟时，用水淀粉勾芡出锅即可。

【营养功效】黑木耳含蛋白质、脂肪、糖、多种微量元素、多种维生素等，能养血驻颜。

小贴士

脾胃虚寒的病人不宜多食。

制作方法

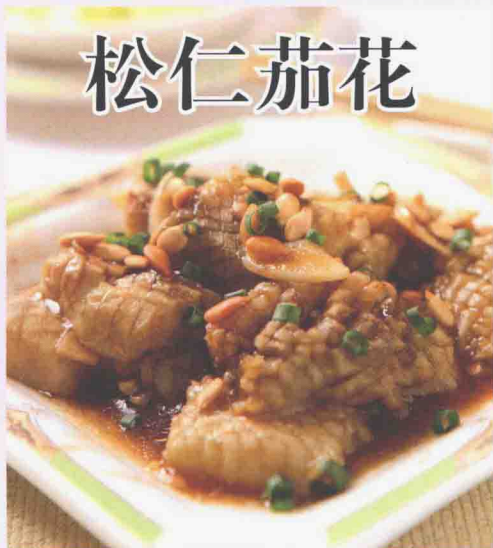
1. 茄子去蒂、皮洗净，切两半，打花刀，改刀成块。
2. 炒锅注食用油烧至六成热，下茄花炸至金黄色，捞出沥油。
3. 炒锅放油下松仁炒出香味，下葱姜末、蒜片、酱油、水、盐、醋、糖、料酒、茄花，烧开，用水淀粉勾芡，淋入香油即可。

【**营养功效**】降低血脂、预防心血管疾病。

小贴士

存放时间长的松子会产生“油哈喇”味，不宜食用。

松仁茄花



主料: 茄子 400 克。

辅料: 松仁、葱、姜、蒜、食用油、酱油、醋、料酒、糖、盐、香油、水淀粉各适量。

制作方法

1. 香菇用温水泡发，红椒、竹笋切丁。
2. 将玉米粒、豌豆、香菇、红椒、竹笋一起氽水烫透，捞出沥干。
3. 炒锅上火烧热，加适量食用油，用葱、蒜末炝锅，烹料酒，添汤，加盐、味精、鲜奶油，再下入上述五色主料，翻炒均匀至入味，勾芡，淋明油即可。

【**营养功效**】玉米含淀粉、蛋白质、钙等，可调中健胃。

小贴士

玉米熟食，能获得抗氧化剂活性，营养价值更高。

五色炒玉米



主料: 玉米粒 250 克，香菇 30 克，豌豆、红椒、竹笋各 100 克。

辅料: 食用油、葱、蒜、料酒、盐、味精、鲜奶油各适量。