

518 四季 养生菜

道可口诱人的美味营养佳肴

中国烹饪大师 精心挑选518道美味佳肴

邴吉和「新书推荐」

全彩
超值版

美食专家推荐最营养的家常配餐
美食、美刻、够营养、够美味

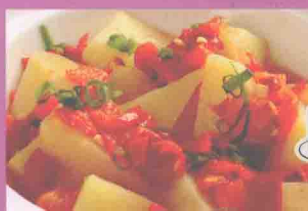


精挑细选 分步详解

◎用料精准、操作简易、居家烹饪从现在开始

◎根据自己和家人的需求一次学会你最爱吃的美味佳肴

邴吉和◎编著



上海科学普及出版社

四季养生菜



邴吉和
编著



上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

四季养生菜 / 邴吉和编著. -- 上海 : 上海科学普及出版社, 2014.2

ISBN 978-7-5427-5720-3

I. ①四… II. ①邴… III. ①保健—菜谱
IV. ①TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第066481号

责任编辑 徐丽萍

四季养生菜

邴吉和 编著

上海科学普及出版社出版发行

(中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 淄博汇文商务印刷有限公司印制

开本710×1000 1/16 印张 14 字数180 000

2014 年 2 月第 1 次印刷 2014 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5427-5720-3

定价: 28.00元

四季养生菜



邴吉和
编著



上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

四季养生菜 / 邴吉和编著. -- 上海 : 上海科学普及出版社, 2014.2

ISBN 978-7-5427-5720-3

I. ①四… II. ①邴… III. ①保健—菜谱
IV. ①TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第066481号

责任编辑 徐丽萍

四季养生菜

邴吉和 编著

上海科学普及出版社出版发行

(中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 淄博汇文商务印刷有限公司印制

开本710×1000 1/16 印张 14 字数180 000

2014 年 2 月第 1 次印刷 2014 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5427-5720-3

定价: 28.00元

前言

中国人对吃很讲究，饮食文化是中国传统文化的重要方面。饮食文化超越“吃”本身，将饮食提升到沟通情感、交流心得、增进健康、享受生活的境界。随着生活水平不断提高，吃的学问也不再是满足于填饱肚子那么简单，吃遍大小餐馆各色美食的人们又回归到想吃家常菜。如今很多人追求吃出健康、吃出营养、吃出花样，关注合理营养、平衡膳食。无论吃过多少美味，您是否还是想念自家餐桌上熟悉的饭菜？那是家的味道。美食的最高境界往往不在于造型的精美，也不在于味道的独特，而在于美食传递的情感。家永远是最能给我们美好和温暖感觉的地方，当家人围坐在一桌，吃着家常菜聊着家常事，总让人感到无限温馨。

家常菜是普通人家的日常烹调制作，对色、形等外观的要求无须太苛求，但是其营养、口味等却绝对不能忽略，所以家常菜应在口味和烹调方法上求新求变。日常生活中，人们可能因为不了解家常菜的烹饪要点，而使家常菜失去应有的营养、美味。事实上，只要掌握基本烹饪技巧，时常变换烹调方法，家常菜口味也就自然有新意了。本书中推荐的每一款菜品的制作方法都是通俗易懂的，力求简便实用，细致的文字说明只是为了让您看得更明白，知道如何做菜。即使您厨艺不精，也可在本书指导下做出色香味俱佳的菜肴。

这套丛书包括《百变花样家常菜》、《百变营养家常小炒》、《好吃易做百姓菜》、《吃出健康凉拌



Preface



菜》、《好吃易做大众菜》、《民间巧做私房菜》、《爽口秘制下酒菜》、《滋补养生汤煲》、《四季养生菜》、《好吃营养孕妇宝宝菜》，内容涵盖家常菜、小炒、百姓菜、凉拌菜、大众菜、私房菜、下酒菜、汤煲、养生菜、孕妇菜、宝宝菜等。书中每道菜肴都配有精美的成品彩图，让您更直观地理解和掌握菜品的制作。我们力求为大家提供一整套能满足南北东西不同口味要求的菜谱，帮您烹调出口味极佳的家常菜，与家人共享味觉盛宴。

这套丛书在编写制作过程中，得到了青岛圣地亚哥大酒店味道菜馆创意总监王清强、青岛宇德文化传播有限公司、上海科学普及出版社编辑老师们的支持鼓励、审稿指导，谨表衷心感谢！

书中难免有欠妥、疏漏之处，敬请读者批评指正。

编者

2014年1月

目录



CONTENTS

养生保健春季菜

春季各节气的特点及养生要点	12
春季进补的原则与方法	13
春季食补的方法	13
春季药补的方法	13

凉菜

糖醋芹菜叶	14
芹菜拌香干	14
芹菜拌猪肝	15
凉拌芹菜	15
牡蛎拌菠菜	16
凉拌菠菜粉皮	16

热菜

肉末鲜豌豆	17
肉末烩菠菜	17
麻花炒肉片	18
黄瓜炒猪肝	18
蘑菇兔肉	19
米酒烧兔肉	19
胡萝卜烧鸡块	20
羊肝焖鳝鱼	20

汤菜

生菜豆腐	21
------------	----

素菜锅	21
菜卷青豆汤	22
欧式蔬菜汤	22
铜锅腊蹄炖山药	23
野鸭山药汤	23
山药烩香菇	24
鲜虾菠菜炖蛋	24
胡萝卜煮蘑菇	25
木瓜胡萝卜骨头汤	25
玉米胡萝卜排骨汤	26
荸荠芹菜降压汤	26
陈皮萝卜煮肉圆	27
番茄肝末汤	27
番茄胡萝卜汤	28
杏仁竹笋煮青菜	28
清汁煮竹笋	29
油菜香菇汤	29
当归香菇汤	30
香菇烩芥菜	30
香菇瘦肉锅	31
芝麻核桃汤	31
米露煮香芋地瓜	32
肉炖豆腐	32

花腩炖油菜	33
菠菜猪血汤	33
白菜猪肝汤	34
黄豆芽炖猪手	34
菠菜牛丸汤	35
生地羊肾汤	35
黄豆荸荠兔肉汤	36
双菇烩兔丝	36
乌豆鲤鱼汤	37
鲤鱼酸汤	37
番茄鳝鱼汤	38
鲳鱼汤	38
奶汤竹荪鲍鱼	39
赤肉煲干鲍鱼	39

主食

枸杞山药瘦肉粥	40
胡萝卜山药大米粥	40



芹菜粥.....	41
山药鸡蛋南瓜粥.....	41
山药芝麻小米粥.....	42
山药鸡蓉粥.....	42
南瓜菠菜粥.....	43
南瓜山药粥.....	43
红枣菠菜粥.....	44
瘦肉番茄粥.....	44
萝卜干肉末粥.....	45
萝卜瘦肉粥.....	45
胡萝卜玉米粥.....	46
胡萝卜菠菜粥.....	46
芋头芝麻粥.....	47
香菇红豆粥.....	47

香菇鸡肉包菜粥.....	48
香菇鸡翅粥.....	48
香菇猪蹄粥.....	49
花菜香菇粥.....	49
猪肉鸡肝粥.....	50
猪腰香菇粥.....	50
猪肝南瓜粥.....	51
猪肝蛋黄粥.....	51
猪肝泥粥.....	52
猪血腐竹粥.....	52
牛肉菠菜粥.....	53
蛋黄鸡肝粥.....	53
桂花鱼糯米粥.....	54
核桃虾仁粥.....	54

豆香糙米粥.....	55
燕麦小米粥.....	55
鹅肝海鲜炒饭.....	56
什锦鸡丁盖浇饭.....	56
什锦锅耙饭.....	57
咕咕烩饭.....	57
芝麻榛仁饼.....	58
山药饼.....	58

饮品

红枣玫瑰山楂茶.....	59
鼠尾草玫瑰杜松茶.....	59
杞菊决明子茶.....	60
玫瑰茉莉花茶.....	60

调养清润夏季菜

夏季各节气的特点及养生要点.....	62
夏季进补的原则.....	63
夏季食补的方法.....	63
夏季药补的方法.....	63



热菜

绿豆芽炒韭菜.....	64
肉炒藕片.....	64
椒盐茭白盒.....	65
糊辣银牙肉丝.....	65
腐竹炒肉.....	66
橄榄菜炒肉块.....	66
干炒猪肉丝.....	67
麻辣里脊片.....	67
笋炒百叶.....	68
尖椒炒鲫鱼.....	68
葱黄鲫鱼.....	69

醋芥酥鲫鱼.....	69
酥炸沙丁鱼.....	70
葱酥带鱼.....	70
麻辣泥鳅.....	71
酸菜烧鱼肚.....	71
观音茶炒虾.....	72
洞庭串烧虾.....	72
脆香大虾衣.....	73
辣子鸿运虾.....	73
膏蟹炒年糕.....	74
酱香蟹.....	74
酱爆小花螺.....	75

麻辣蛭子75

汤菜

蔬菜凉汤76

酸辣茭瓜汤76

冰糖蜜枣湘莲77

冰糖湘莲77

酸枣开胃汤78

果味蒸芋珠78

银杏萝卜金针汤79

肉桂蜜汁水果汤79

白果莲子汤80

豆腐丝瓜汤80

冬瓜肉丸汤81

虾米茭白条汤81

青瓜煮鱼肚82

薏仁牛蒡汤82

香芋薏米汤83

素罗宋汤83

蘑菇烩腐竹84

蚕豆素鸡汤84

一品素笋汤85

四丝汤85

黄花烩双菇86

丝瓜烩草菇86

百叶结炖肉87

莲藕猪骨汤87

花肉炖莲藕88

清炖肘子88

臭豆腐猪手煲89

黄花菜炖鸭89

川百合鸽蛋汤90

雪莲干百合炖蛋90

铁锅泥鳅豆腐91

青瓜煮鱼片91

牛奶鲫鱼汤92

红枣枸杞炖牛蛙92

海参当归汤93

主食

豆浆粥93

百合粥94

绿豆荷叶粥94

枸杞牛肉莲子粥95

莲子糯米粥95

莴笋肉粥96

南瓜木耳粥96

南瓜粥97

黄花菜瘦肉粥97

桂圆糯米粥98

大枣糯米粥98

芹菜红枣粥99

雪里蕻红枣粥99

冬瓜白果姜粥100

鲫鱼百合糯米粥100

蔬菜鱼肉粥101

鲫鱼玉米粥101

苹果萝卜牛奶粥102

苹果燕麦粥102

香甜苹果粥103

牛奶香蕉糊103

香蕉奶味粥104



香蕉粥104

猕猴桃樱桃粥105

牛奶粥105

苹果咖喱饭106

糙米竹笋饭106

红枣焖南瓜饭107

怪味凉面107

荞麦面108

和风荞麦面沙拉108

饮品

苹果水109

桃花茶109

柠檬茶110

菠萝西红柿汁110

葡萄苹果汁111

香菜苹果汁111

胡萝卜柠檬汁112

茼蒿菠萝汁112

菠萝芹菜汁113

绿茶金橘饮113

有机薄荷香草茶114

薰衣草薄荷茶114

滋阴润燥秋季菜

秋季各节气的特点及养生原则	116
秋季进补的原则与方法	117
秋季食补的方法	117
秋季药补的方法	117

热菜

三丁炒玉米	118
炸蔬菜球	118
炸胡萝卜盒	119
香煎萝卜丝饼	119
德式煎土豆片	120
锅包肉	120
京酱肉丝	121
辣酱麻茸里脊	121
生爆盐煎肉	122
锅巴肉片	122
香煎猪排	123
椒盐大排	123
热炒百叶	124
脆椒鸡丁	124
香辣茄子鸡	125
葱炒鸭丝	125
姜爆鸭	126
辣妹子光棍鸭	126
椒盐鸭排	127
麻香鸭舌	127
银牙鸭肠	128

鱿鱼肉丝	128
石竹茶炸鱼	129
炒蝴蝶鳔片	129
豆豉鱼	130
孜然鱼串	130
豆瓣鱼	131
腊八豆炒鱼子	131
香辣蟹	132
野山菌烧扇贝	132
姜葱炒蛤蜊	133

汤菜

枸杞枣豆汤	133
红枣双蛋煮苋菜	134
竹笋银耳汤	134
酸汁冬瓜鱼	135
玉米浓汤	135
冬瓜牛丸汤	136
冬瓜草鱼汤	136
豆芽肉饼汤	137
萝卜双豆汤	137
三丝煮年糕	138
芙蓉豆腐汤	138
罗汉素烩	139
口蘑竹荪汤	139
海米烩双耳	140
肉末茄条汤	140
葱白梨汤	141

雪梨汤	141
竹荪炖排骨	142
茶树菇炖排骨汤	142
毛芋头炖排骨	143
崂山菇炖五花肉	143
丸子黄瓜汤	144
双元养生锅	144
猪胰山药玉米煲	145
黄精炖牛肉	145
小鸡炖蛤蜊	146
拳头菜炖鸡	146
老鸭芡实汤	147
鸭蛋瘦肉汤	147
紫菜鸭蛋汤	148
大枣鸽子汤	148
三鲜鳝丝汤	149
酸菜煮鲑鱼	149
螃蟹瘦肉汤	150
青萝卜煮蛤蜊	150
银牙白菜蛎黄汤	151



意式煮螺丝粉..... 151

主食

甲鱼猪脊汤..... 152

核桃仁梗米粥..... 152

香葱冬瓜粥..... 153

小白菜萝卜粥..... 153

白菜玉米粥..... 154

玉米燕麦..... 154

红薯粥..... 155

松子粥..... 155

玉米火腿粥..... 156

玉米鸡蛋猪肉粥..... 156

糯米银耳粥..... 157

瘦肉虾米冬笋粥..... 157

红枣羊肉糯米粥..... 158

鸡肉红枣粥..... 158

鸭肉火腿粥..... 159

海参鸡心红枣粥..... 159

鸡蛋红枣醪糟粥..... 160

肉蛋豆腐粥..... 160

三文鱼油菜粥..... 161

鸡丝蛋炒饭..... 161

西式炒饭..... 162

土豆焖饭..... 162

苋菜香油蒸饭..... 163

泰皇炒饭..... 163

家常炒面..... 164

内蒙炖面..... 164

煎包..... 165

萝卜丝团子..... 165

莜面团子..... 166

四喜烧麦..... 166

玉米面蒸饺..... 167

素馅荞麦面包..... 167

饮品

罗汉果茶..... 168

芦荟菊花红茶..... 168

枸杞茶..... 169

核桃牛奶饮..... 169

姜枣茶..... 170

普洱菊花茶..... 170

保阴滋补冬季菜

冬季各节气的特点及养生要点..... 172

冬季进补的原则与方法..... 173

冬季食补的方法..... 173

冬季药补的方法..... 173

热菜

清炒小白菜..... 174

炆炒土豆丝..... 174

香辣茄盒..... 175

雪菜平锅豆腐..... 175

香煎豆腐..... 176

生煎里脊..... 176

干炸里脊..... 177

蒜香盐煎肉..... 177

脆皮纸包肉..... 178

麻香脆里脊..... 178

香酥炸肉..... 179

软炸里脊..... 179

金玉红烧肉..... 180

一品脆香肉..... 180

双椒烧仔骨..... 181

干烧排骨..... 181

焦炸象眼..... 182

香辣猪油渣..... 182

麻花肥肠..... 183

清炸肥肠..... 183

莴笋烧肚条..... 184

大蒜烧牛腩..... 184

虎皮杭椒浸肥牛..... 185

蒜烧土豆肥牛..... 185

红烧羊肉..... 186

西式炒羊肉..... 186

啤酒干锅羊肉..... 187

生炒羊肉片..... 187

观音茶香鸡..... 188

风沙脆鸡丁..... 188



香酥腐乳翅.....	189
生煎鸡翅.....	189
蒜蓉香墨片.....	190
豆瓣酱烧肥鱼.....	190
泡菜烧带鱼.....	191
干烧带鱼.....	191
珊瑚鱼条.....	192
泡菜烧鱼块.....	192
盐碱肉爆鳝片.....	193
铁板韭香鲜鲍.....	193

汤菜

芥末酱汁煮双蔬.....	194
韭姜牛乳补肾汤.....	194
五彩腐皮汤.....	195
牛肝菌豆腐汤.....	195
东北杀猪菜.....	196
金针炖肉丸.....	196
海带炖肉.....	197
黄豆排骨汤.....	197
酒香肉骨头.....	198

鲜美猪腰汤.....	198
猪腰菜花汤.....	199
南泥湾蹄花.....	199
四川罐焖肉.....	200
腊肉慈姑汤.....	200
水煮牛肉.....	201
红汤牛肉.....	201
滋补鞭汤.....	202
党参牛排汤.....	202
羊排炖鲫鱼.....	203
砂锅炖羊心.....	203
羊排炖葫芦干.....	204
黑豆花生羊肉汤.....	204
淮山羊肉海参汤.....	205
乌鸡炖乳鸽汤.....	205
鸡汤煨鲜笋.....	206
椰子炖乳鸽.....	206
参芪砂锅鱼头.....	207
甜酒冲蛋.....	207
鳊鱼补脑汤.....	208
滋补海参羹.....	208
枸杞海参汤.....	209
海马三鲜汤.....	209

主食

山楂粥.....	210
生姜红枣粥.....	210
白菜紫菜猪肉粥.....	211
双菌姜丝粥.....	211
什锦补钙粥.....	212

家常菜肉粥.....	212
生姜猪肚粥.....	213
猪肺毛豆粥.....	213
猪腰枸杞大米粥.....	214
板栗花生猪腰粥.....	214
羊肉生姜粥.....	215
鸡肉枸杞萝卜粥.....	215
鹌鹑瘦肉粥.....	216
麻婆茄子饭.....	216
腊味蛋炒饭.....	217
腊肉香肠蒸饭.....	217
凤梨炒饭.....	218
虾仁腊肉饭.....	218
牛肉乌冬面.....	219
小炒乌冬面.....	219
芸豆蛤蜊打卤面.....	220
爆锅面.....	220
番茄虾仁水饺.....	221
生煎饺.....	221
三鲜水饺.....	222
绉纱馄饨.....	222
牛肉馄饨.....	223
红油龙抄手.....	223

饮品

葡萄人参补酒.....	224
黑糖姜茶.....	224

养生保健春季菜





养生保健春季菜

春季各节气的特点及养生要点

• **立春**：在每年阳历2月3~5日。这时阳气始发，气温渐渐上升，天气乍寒乍热，严寒之余威尚未退尽，春风仍带着冬天的寒意。从立春之日起，人体阳气开始升发，肝阳、肝火、肝风也随着春季阳气的升发而上升。所以，立春后要注意肝脏的生理特征，疏泄肝气，保持情绪的稳定，使肝气条达而不影响其他脏腑。

• **雨水**：在每年阳历2月18~20日。我国大部分地区严寒已过，雨量逐渐增加，气温渐渐上升。以立春作为阳气升发的起点，到雨水则阳气逐渐旺盛，所以更应该注意肝气的疏泄条达。

• **惊蛰**：在每年阳历3月5~7日。天气转暖，但气候多变。人体中的肝阳之气渐升，阴血相对不足，养生应顺乎阳气的升发、万物始生的特点，饮食起居应顺肝之性，助益脾气，令五脏和平。元代丘处机在《摄生消息论》中说：“当春之时，食味宜减酸增甘，以养脾气……天气寒暖不一，不可顿去棉衣。老人气弱骨疏，风冷易伤腠理，备夹衣遇暖易之，一重渐一重，不可暴去。”这也是俗语所谓的“春捂”。

• **春分**：在每年阳历3月19~21日。春分对人体而言，意义仅次于夏至、冬至，对健康也有较大的影响。春天是高血压病多发的季节，也容易产生眩晕、失眠等症，还是精神病的好发时间，所以调摄情志颇为重要。

• **清明**：在每年阳历4月4~6日。此时阴雨潮湿，容易使人产生疲倦嗜睡的感觉，而乍暖乍寒的多变天气容易使人受凉感冒，发生扁桃体炎、支气管炎、肺炎等病。春季又是呼吸道传染病如白喉、猩红热、百日咳、麻疹、水痘、流脑等疾患的多发季节。清明以后，多种慢性疾病易复发，如关节炎、精神病、哮喘等，有慢性病的人在这段时间内要忌食发物，如海鱼、海虾、海蟹、咸菜、竹笋、毛笋、羊肉、公鸡等，以免旧病复发。

• **谷雨**：在每年阳历4月19~21日。由于气温升高和雨量增加，人体在这段时间内更为困乏，所以要注意锻炼身体，活动筋骨，增强身体的活力。



春季进补的原则与方法

春季冰消雪融，万物萌生，充满生机，人体也开始适应这种变化而变得活跃起来，人体的新陈代谢、功能活动也逐渐加强。如果此时能顺应季节的变化，选择相应的进补方法，对身体的健康是很有益处的。对于原来就有某些慢性疾病或平时体质较弱的人，在从冬季过渡到春季的过程中，由于消耗增加，而原来身体基础又差，很容易出现“老伤复发”的情况，此时更应该进行适当的进补。

中医学认为，春气通肝，春季宜使肝旺。肝气旺则会影响到脾，导致春季容易出现脾胃虚弱病症，所以“春日宜省酸增甘，以养脾气”。如果春季多吃酸味的食物，会使肝功能偏亢，故春季饮食调养宜选辛、甘温之品，忌酸涩，饭菜宜清淡可口，忌油腻、生冷及刺激性食物。此外，野菜的生长期早于一般蔬菜，而且富含维生素，可采摘食用，以补充蔬菜的不足。

具体来说要注意如下几点：

在春季应增加营养，使人体因春季消耗逐渐增加而得到及时的补偿。

中医认为“春以胃气为本”，因此应改善和促进消化吸收功能。不管是食补还是药补，都应有利于健脾和胃、补中益气，以保证营养能被充分吸收。

因为春季湿度相对冬季要高，易引发湿类疾病，所以进补时一方面应健脾以燥湿，另一方面食补与药补也应注意利湿渗湿。

针对原有慢性疾病患者的虚证，给予相应的食补和药补。食补与药补补品的补性都应较为平和，如非必要，不能一味使用辛辣温热之品，以免在春季气温上升的情况下加重内热，伤及人体正气。



春季食补的方法

春季膳食当由冬季的膏粱厚味转变为清温平淡，多食时鲜蔬菜，如春笋、菠菜、芹菜等。应适量食用动物性食品，少吃肥肉等高脂肪食物。注意少食辛辣刺激性食物，尤其应少喝或不喝烈性酒。要注意全面营养，按时就餐，消化功能差时采取少食多餐的方法，保证营养的摄入。多吃新鲜熟透的水果，有益于健康。鸡肝味甘而温，可补血养肝，是食补佳品。菠菜具有滋阴润燥、疏肝养血的作用，如做汤加上动物血，可治疗肝气不疏。

适合春季进补的食品：糯米、粳米、栗子、白扁豆、莲子、大枣、荔枝、菠菜、牛肉、猪肚、菱角、羊肚、黄羊肉、牛肚、鸡肉、鸡肝、驴肉、鹌鹑肉、鹌鹑蛋、鸭血、鲫鱼、黄鳝、鸽肉、青鱼等。

春季药补的方法

滋补选药组方要兼顾肝的生理特点，加入疏肝理气（柴胡、佛手、郁金、陈皮）、平肝潜阳（珍珠母、龙骨、牡蛎、滁菊）、清肝宁神（赤白芍、丹皮、枣仁）、柔肝和脾（当归、白芍、沙参、谷芽）等药。春季人体中阳气渐升，阴血相对不足，宜进服养血滋阴之品。

适合春季进补的药材：人参、党参、黄芪、茯苓、白术、黄精、山药、熟地、太子参等。

糖醋芹菜叶



原料

芹菜叶250克

调料

酱油、陈醋、香油、白糖、盐各适量

制作方法

- ① 在碗中加入适量陈醋、香油、白糖、酱油和盐，搅拌均匀制成调味汁备用。
- ② 芹菜叶洗净，放入沸水中略烫，捞出控去水分，切碎备用。
- ③ 将调味汁浇在芹菜碎上，拌匀即可食用。

芹菜拌香干



原料

香干、芹菜各150克，胡萝卜30克

调料

白糖、香油、盐各适量

制作方法

- ① 将香干用清水冲洗，切丁，备用。
- ② 芹菜摘去老叶，去根洗净，切丁。胡萝卜洗净，去皮切丁。
- ③ 锅中烧适量沸水，分别将香干和芹菜丁、胡萝卜丁焯一下，捞出沥干水分。
- ④ 芹菜丁、胡萝卜丁、香干丁放入盘中，加入适量香油、白糖、盐调味即可食用。