

一学就会系列

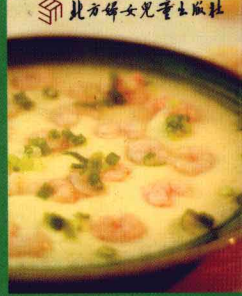
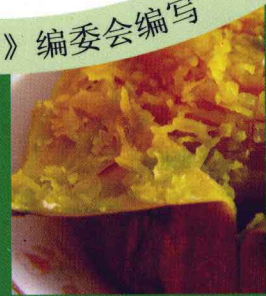
中国人最喜欢的

# 500道 清淡菜

著名营养学家杨桂贞 审定推荐

《家常菜跟我学》编委会编写

吉林出版集团  
北方妇女儿童出版社



## 学一道菜只要4分钱

低卡  
少油

排毒  
养生

活血  
美容

- 又好吃！又好做！又实惠！
- 材料易购，省钱、省时、又省心！
- 一菜一图，实惠到家！

一学就会系列

中国人最喜欢的  
**500**道  
**清淡菜**

《家常菜跟我学》编委会编写

著名营养学家杨桂贞 **审定推荐**

## 图书在版编目 ( C I P ) 数据

中国人最喜欢的500道清淡菜 / 《家常菜跟我学》编委会编写. — 长春 : 北方妇女儿童出版社, 2010. 8

(家常菜跟我学)

ISBN 978-7-5385-4872-3

I. ①中… II. ①家… III. ①菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第154280号

## 中国人最喜欢的500道清淡菜

---

编 写 《家常菜跟我学》编委会

出 版 人 李文学

责任编辑 李少伟 张晓峰

封面设计 陈 珊

开 本 889mm × 1194mm 1/32

字 数 110千字

印 张 8

版 次 2010年10月第1版

印 次 2010年10月第1次印刷

---

出 版 吉林出版集团

北方妇女儿童出版社

发 行 北方妇女儿童出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮编: 130021

电 话 总编办: 0431-85644803

发行科: 0431-85640624

网 址 <http://www.bfes.cn>

印 刷 三河市华新科达彩色印刷有限公司

---

ISBN 978-7-5385-4872-3 定价: 19.80元

版权所有 侵权必究 举报电话: 0431-85644803



# 目录

## 补锌清淡菜

- 冰心木瓜/002  
薄荷板栗/002  
冰糖金银爽/003  
冰糖金瓜/003  
白豆花/004  
白菜拌虾干/004  
白果炒田鸡/005  
白菜豆腐/005  
白果炖鸡/006  
白菜豆腐汤/006  
白果竹笋煨丝瓜/007  
白水煮时蔬/007  
白灼姜葱小牛肉/008  
白灼虾/008  
白灼芥蓝/009  
百合炒蚕豆/009  
包菜炒肉/010  
拌葱丝/010  
拌豆芽/011  
拌海带/011  
拌黄瓜/012  
拌萝卜丝/012  
拌三丝/013  
拌木耳/013  
碧绿三脆/014  
拌双菇/014  
碧螺春虾仁/015  
拌盐笋/015  
拌野香菜/016  
鲍菇菜心/016  
爆炒丝瓜尖/016  
碧绿炒球/017  
碧绿鸳鸯菇/017  
鞭笋丝瓜番茄贡丸汤/017  
XO酱小皇炒/018  
八宝虾仁/018  
XO酱烧豆腐/019  
八宝菜/019  
冰糖湘莲/020  
冰镇芥蓝/020  
冰涮苦瓜/021  
冰城三丝/021  
钵子丝瓜毛豆/022  
菜沫豆干塔/022  
菠菜肉冻/023  
菜薹炒蘑菇/023  
菜薹咸猪手汤/024  
菜心毛豆/024  
蚕豆米炒湖南丝瓜/025  
菜汁百叶丝/025  
草菇冬瓜球/026  
茶香拇指芋/026  
橙汁冬瓜条/027  
橙汁青柠檬/027  
葱姜花甲/028  
莼菜鱼元/028  
葱香桃仁/029  
葱花冬笋/029  
排骨黄豆汤/030  
脆皮鲜虾沙律/032  
葱油干豆腐/032  
淡生蚝煮时蔬/033  
葱油辣炆小乳瓜/033  
葱油土豆/034  
醋溜萝卜皮/034  
冬笋炒肉/034  
蛋黄山药泥/035  
蛋黄豌豆粒/035  
冬瓜火腿肠/035  
豆腐乳炒通菜/036  
豆腐乳空心菜/036  
八宝南瓜茸/037  
耙豌豆煮菜心/037  
豆腐乳藕片/038  
豆花小油菜/038  
豆芽炒鱼松/039  
番茄西兰花/039  
干锅卷心菜/040  
翡翠金酥贝/040

高汤豆皮卷/041  
翡翠虾仁/041  
蛤蜊拌黄瓜/042  
粉丝煲/042  
贡菜珊瑚草/043  
芙蓉菜心/043  
锅塌豆腐/044  
果酱豆腐/044  
海带卷/045  
桂花芋泥/045  
桂花山药/046  
骨头沙锅/046  
干贝山芋泥/046  
翡翠金针菇/047  
淡水四季豆/047  
红椒拌笋丝/047  
枸杞凉瓜/048  
功夫豆腐/048  
西芹炒猪肝/049  
蚝油芥蓝/049  
汉堡黑豆腐/050  
核仁菠菜/050  
红酒雪梨/051  
红薯沙拉/051  
红油金针菇/052  
虎皮尖椒/052  
滑溜里脊/053  
花生仁炒油菜/053  
黄瓜炒肉/054  
黄瓜皮蛋汤/054  
黄喉脆肚丝/055

黄油蔬菜/055  
黄鱼汤面/056  
回锅苦菜/056  
烩豆泡/057  
烩鸡毛菜/057  
鸡蛋羹/058  
花生仁捞腐竹/058

## 补铁清淡菜

鸡蛋煎豆腐/060  
鸡毛菜肉丝炒年糕/060  
鸡豆花/061  
白灼西兰花/061  
鸡汤抄手/062  
鸡汤萝卜丝/062  
鸡汤冬瓜片/063  
鸡油白菜/063  
鸡汁日本豆腐/064  
鸡汁脆笋/064  
家常炒豆苗/064  
家常拌土豆丝/065  
家常豆腐煲/065  
家常炒盖菜/065  
酱萝卜丝/066  
家常炒藕片/066  
凉拌折耳根/067  
百合炒芦笋/067  
酱椒臭豆腐/068  
酱肉烧千张/068  
浇汁莴笋排/069

芥末海白菜/069  
茭白炒肉/070  
姜汁豇豆/070  
椒盐南瓜/071  
家常烩笋干/071  
姜汁皮蛋/072  
芥蓝鸭胗/072  
芥蓝鲍贝/073  
芥蓝腰豆/073  
百合蒸南瓜/074  
话梅南瓜/074  
话梅山药/074  
淮扬煮干丝/075  
火丁甜豆/075  
家常炒芥菜心/075  
怀山芥蓝/076  
家常炒南瓜/076  
金勾万年青/077  
家常黄花菜/077  
金蒜腿蓉蒸丝瓜/078  
金丝芥菜/078  
金针菇拌海鲜/079  
金针菇拌黄瓜丝/079  
金针菇炒鸡蛋/080  
金针菇拌莴笋/080  
韭菜炒蛭子肉/081  
金针菇拌猪耳/081  
焗西西里海鲜/082  
菌菇青菜/082  
菌菇煲/083  
开水白菜/083

客家豆腐煲/084  
苦菜汤/084  
扣南瓜/085  
苦瓜炒腐竹/085  
苦菜豆腐汤/086  
苦瓜羹/086  
苦瓜木耳/087  
苦瓜海鲜煲/087  
苦瓜酿豆干/088  
苦瓜皮蛋汤/088  
辣酱炒丝瓜/089  
腊味荷兰豆/089  
懒豆花/090  
腊肉炒泥蒿/090  
醪糟山药/091  
苦瓜土鸡汤/091  
老南瓜煮绿豆/092  
老鬼芸豆/092  
栗子白菜心/093  
老醋海蜇头/093  
翠玉羹/094  
莲子炒藕丁/096  
炼乳豆腐/096  
凉拌海白菜/097  
凉拌海带丝/097  
凉拌木耳/098  
凉拌鸡三丝/098  
凉拌绿白黑/099  
凉拌苦菊/099  
凉拌萝卜丝/100  
凉拌黄瓜/100

凉拌肉皮丝/101  
凉拌牛腱/101  
凉拌莴笋/102  
凉拌孝感莴笋干/102  
凉拌野蕨菜/103  
凉拌丝瓜/103  
凉拌鱼皮/104  
零星芒果/104

## 补钙清淡菜

溜鱼丸/106  
芦笋百合/106  
溜鱼片/107  
芦笋炒山药/107  
龙井虾仁/108  
马介休炒银芽/108  
琉璃茄子/109  
芦笋鸭舌/109  
清炒油麦菜/110  
清炒油菜薹/110  
麻酱腰片/111  
麻汁莲藕/111  
马介休炒芥蓝/111  
马介休炒通菜/112  
芒果沙拉/112  
萝卜炖羊肉/113  
芒果西米露/113  
毛豆丝瓜/114  
梅干菜炒藕片/114  
玫瑰卷/115

米酒酿雪梨/115  
米汤豌豆苗/116  
米汤青菜钵/116  
蜜枣木瓜/117  
蜜枣南瓜/117  
龙骨海带汤/118  
蜜汁胡萝卜/120  
蜜汁老南瓜/120  
蘑菇炒油菜/121  
苗家拌笋丝/121  
蘑菇烩白菜/122  
蘑菇杂烩/122  
木耳百合甜豆/123  
木耳菜豆腐汤/123  
木瓜沙拉/124  
木瓜乌鱼片/124  
木姜油拌丝瓜尖/125  
木瓜鲜奶/125  
柠檬拌鸡丝/126  
木榕花豆腐/126  
柠檬鸡/127  
奶油菠菜/127  
南瓜百合/128  
南瓜滑排骨/128  
泥蒿炒豆干/128  
柠檬拌菠萝/129  
南瓜蒸百合/129  
柠檬藕片/129  
柠檬鱼/130  
浓汤豆腐/130  
牛肉豆腐羹/131

浓汤山药煲/131  
浓汤娃娃菜/132  
培根炒银芽/132  
排骨冬瓜汤/133  
皮蛋豆腐/133  
泡菜鸡胗/134  
毕节炒汤圆/134  
泡椒凤爪/135  
炆炒豌豆尖/135  
培根炒蛋/136  
芹菜炒肉丝/136  
荠菜溜鱼片/137  
芹菜花生米/137  
荠菜肉丝豆腐汤/138  
青焗盖菜秆/138  
青菜红豆米/139  
青菜钵/139  
青菜面疙瘩/140  
青菜菌菇汤/140  
青豆瓣虾仁/141  
青菜排骨汤/141  
青豆烩山药/142  
青椒豆瓣/142  
青瓜牛柳/142  
青木瓜沙拉/143  
青椒土豆丝/143  
青柠拌菠萝/143  
清炒西兰花/144  
清炒西葫芦丝/144  
清炒芥蓝/145  
青雪菜炒笋片/145

清炒空心菜/146  
清炒白菜片/146  
清炒牛肝菌/147  
清炒豆苗/147  
清炒山药条/148  
清炒荷兰豆/148  
清炒南瓜丝/149  
清炒木耳/149  
清炒苦瓜/150  
清炒菱角米/150  
清炒芦笋/150  
清炒绿豆芽/151  
清炒生菜/151  
清炒丝瓜尖/151  
清炒什锦蔬/152  
清炒素鸡片/152  
清炒双白/153  
清炒甜笋/153  
清炒丝瓜/154  
清炒豌豆粒/154  
清炒四季豆/155  
清炒豌豆荚/155  
清炒娃娃菜/156  
清炒莴笋片/156  
清炒虾仁/158  
清香莴笋丝/158  
清蒸青石斑/159  
泉水炖排骨/159

清蒸武昌鱼/160  
肉汤烩菜/160  
雀舌泡椒毛豆/161  
儒家爆双脆/161  
上汤鸡毛菜/162  
润发素羹/162  
三鲜菠菜/163  
三丁烩娃娃菜/163  
沙锅白肉/164  
三鲜干丝/164  
沙锅冻豆腐/165  
陕西大烩菜/165  
沙锅豆腐/166  
上海腌笃鲜/166  
鳝鱼苦瓜汤/167  
上汤豆苗/167  
上汤菠菜/168  
上汤干丝/168  
上汤娃娃菜/169  
上汤浸时蔬/169  
上汤豌豆尖/170  
上汤南瓜尖/170  
烧烤五花肉/171  
上汤芦笋/171  
扁豆烩虾仁/172  
清炒豇豆/172  
清炒苋菜/172  
清炒小白菜/173  
家常炆青笋/173  
清淡丝瓜块/173  
上汤茼蒿/174

## 补维生素清淡菜

## 明目清淡菜

- 上汤空心菜/174  
石磨菜豆腐/175  
上汤苦菜/175  
时蔬蘸酱/176  
生焖小瓜/176  
树番茄薄荷叶/177  
生菜沙拉/177  
蔬菜豆腐汤/178  
蔬菜粥/178  
双菇泡虾球/179  
蔬菜面/179  
八宝豆干/180  
双色蛋白/180  
鹌鹑蛋草菇/181  
爽口青笋/181  
八珍鸡肉/182  
水果沙拉/182  
水煮鱼片/183  
水晶鲜虾卷/183  
丝瓜银鱼/184  
水淹菜拌粉丝/184  
四丁小炒/184  
豆豉拌折耳根/185  
松茸煮奶白菜/185  
丝瓜炒笋/185  
温拌海螺/186  
豉油皇鹅肠/186  
素炒饵块/187  
素瓜汤/187  
菠菜猪血汤/188  
素三珍/190  
酸辣红薯粉/190  
酸菜蛭子/191  
酸辣泡菜/191  
酸瓜条/192  
酸辣爽鱼皮/192  
酸辣海带/193  
蒜炒茼蒿/193  
酸辣土豆丝/194  
蒜泥茄子/194  
蒜泥豆角/195  
蒜泥生菜/195  
蒜蓉粉丝娃娃菜/196  
蒜蓉空心菜/196  
蒜蓉粉丝蒸丝瓜/197  
蒜蓉西兰花/197  
泰国紫苏煮黄鱼/198  
蒜蒸娃娃菜/198  
泰式海鲜沙拉/199  
糖醋萝卜片/199  
特色凉皮/200  
田园春色/200  
田园粉丝煲/200  
温泉蛋/201  
五彩三丁/201  
田园小炒皇/201  
莴笋拌马蹄/202  
炒猪脚皮/202  
莴笋炒鸡蛋/203  
炒鲜蔬/203  
莴笋炒腊肉/204  
五彩笋丝/204  
虾饺扒丝瓜/206  
酱炒西兰花/206  
西汁煮芦笋/206  
八宝年糕/207  
百合茉莉花/207  
西米竹笋/207  
土笋冻/208  
虾皮粉丝小白菜/208  
五谷丰登/209  
虾米小白菜/209  
西兰花炒圆菇/210  
鲜拌核桃仁/210  
西兰花杂粮虾球/211  
夏果时蔬/211  
西芹百合/212  
鲜菌汤/212  
西芹百合炒腰豆/213  
鲜椒花仁/213  
西芹鲜鱿/214  
咸肉冬瓜/214  
虾仁鱿鱼花/215  
咸菜炒蚕豆/215  
香辣千张皮/216  
香菇油菜/216  
香菇烧腐竹/216  
香菇炒时蔬/217  
香菜茄子/217



咸肉蒸蟹/217	椰果南瓜/234
虾子扁尖笋/218	香味紫苏黄瓜/235
香油猪耳/218	猪骨煲淋节瓜/235
鲜粉条拌豆芽/219	湘西跳跳蛙/236
香油素豆丝/219	银杏百合红腰豆/236
鲜麻椒鳊鱼/220	蟹粉豆腐/237
小米椒拌笋子/220	野菜筱面卷/237
鲜芹腰果/221	杏仁豆腐/238
小炒顺风耳/221	银杏油麦菜/238
鲜蔬竹荪/222	雪菜炖豆腐/239
小青菜炒年糕/222	银杏百合芦笋/239
鲜汤玉米/223	玉米烩豆腐/240
小米椒拌芸豆/223	鱼皮拌黄瓜/240
咸肉蒸冬瓜/224	油焖春笋/240
雪菜蚌肉笋丝/224	油淋丝瓜/241
香橙鸭肉羹/225	油淋三鲜/241
蟹子萝卜丝/225	银鱼烩凉瓜/241
香椿豆腐/226	雪菜毛豆/242
雪梨炒黄瓜/226	御膳豆腐/242
香葱萝卜丝汤/227	雪菜烧白虾/243
雪菜木耳/227	芋泥青菜钵/243
西红柿炒菠菜/228	雪菜烧鱼/244
香干拌青菜末/230	蘸水豆腐/244
烟肉炒白菌菇/230	一品茭白丝/245
香干芹菜/231	云儿山药炒芦笋/245
熏肉蒸素鸡/231	鱼头豆腐/246
香菇炒青菜/232	孜然土豆/246
杨桃木瓜煲龙骨/232	玉米流沙豆苗/247
香菇炒三丁/233	竹荪汤/247
芫爆百叶/233	土豆炒青椒/248
香菇蚝油奶白菜/234	土豆粉丝汤/248



# 补锌清淡菜



### 健康食效

木瓜性温、味酸，入肝、脾经；具有消食、驱虫、清热、祛风的功效；主治胃痛、消化不良、肺热干咳、乳汁不通、湿疹、寄生虫病。

## 冰心木瓜

◆主料：木瓜200克。

◆配料：鱼胶粉、牛奶。

◆制作方法：

1.木瓜去皮去核，从中间切开成两块。

2.鱼胶粉用少量温水溶开倒入牛奶中搅匀。

3.再将牛奶倒入木瓜中，然后放入冰箱冷藏半个小时，切片食用。

◆小贴士：

木瓜中的番木瓜碱，对人体有毒，每次食量不宜过多，过敏体质者应慎食。



### 健康食效

栗子性味甘温，有养胃健脾、补肾壮腰、强筋活血、止血消肿等功效。

## 薄荷板栗

◆主料：板栗200克。

◆配料：薄荷、巧克力末、酸奶。

◆制作方法：

1.板栗去壳洗净，下锅与薄荷一同煮熟。

2.将酸奶淋在煮好的板栗上，再撒上适量的巧克力末即可。

◆小贴士：

栗子生食难于消化，熟食时易滞气，故不可食用太多，且消化不良、温热甚者不宜食用。

## 冰糖金银爽

◆**主料：**银耳300克、枸杞20克、红枣20克。

◆**配料：**冰糖。

◆**制作方法：**

- 1.将银耳去蒂洗净。
- 2.将银耳放入压力锅中，倒入枸杞、红枣、冰糖，盖上锅盖，压力调到米饭挡，保压时间10分钟后，即可食用。

◆**小贴士：**

银耳最好放入温水中浸泡半个小时，摘去硬根，洗净后再用凉水浸泡，会回软且变得脆硬而有韧性。



### 健康食效

银耳滋阴止咳、润肺化痰、润肠开胃。对中老年和高血压、动脉硬化以及肺结核患者，有良好的保健作用。

## 冰糖金瓜

◆**主料：**金瓜500克。

◆**配料：**冰糖。

◆**制作方法：**

- 1.在锅里放入适当的水，烧至快烧开时，将适量冰糖放入水中，继续小火加热，可听见冰糖在水里噼里啪啦地响。
- 2.加入切好的金瓜，继续小火炖20分钟即可。

◆**小贴士：**

最好选用多晶冰糖，不要单晶的。



### 健康食效

金瓜性凉味甘，具有补中益气、利湿消渴、健脾润肺、消食清火之功效。



### 健康食效

豆花营养丰富，含有铁、钙、磷、镁等人体必需的多种微量元素，还含有糖类、植物油和丰富的优质蛋白。

#### ◆小贴士：

豆腐凝固剂可以用石膏水来代替。

## 白豆花

◆主料：1/2杯黄豆。

◆配料：3杯水、2茶勺热水、1/2茶勺豆腐凝固剂（2.5毫升）。

#### ◆制作方法：

1.将黄豆用水泡一晚上，第二天早上，把黄豆冲洗干净，放到搅拌机里面，加3杯水，打成豆浆。

2.用中火将豆浆烧开后转成小火继续煮10分钟左右。其间要不时地搅拌一下，以免糊底。

3.煮豆浆的同时，用两茶勺热水将豆腐凝固剂在大碗里调开，豆浆煮好后，直接冲入装着凝固剂溶液的大碗内，不用搅拌，等4~5分钟，豆花就凝固起来了。



### 健康食效

虾干有镇静作用，常用来治疗神经衰弱、植物神经功能紊乱诸症；老年人常食虾干，可预防自身因缺钙所致的骨质疏松症。

## 白菜拌虾干

◆主料：白菜500克、虾干30克。

◆配料：香油、盐、味精、白糖、白醋、胡萝卜丝。

#### ◆制作方法：

1.大白菜取心，洗净，切成细丝备用；虾干洗净，用温水泡发备用。

2.用少许盐将白菜丝拌匀，腌5分钟左右，将水挤干，把白菜丝放入容器中；加入虾仁、香油、盐、味精、白糖、白醋、胡萝卜丝搅拌均匀即可。

#### ◆小贴士：

虾干要挤干水分，否则影响口感。

## 白果炒田鸡

◆**主料：**田鸡4只、白果100克、青椒、红椒各1个。

◆**配料：**蒜头5粒、淀粉、精盐、味精各1小匙、绍酒、酱油各1大匙、葱、姜8片、油。

◆**制作方法：**

1.将田鸡洗净切成丁，用绍酒、酱油、姜片腌制，青椒、红椒切块，蒜头拍碎，白果用热水氽一下。

2.锅内入油，高火两分钟后放入葱、蒜头，接着倒入田鸡，翻炒，再高火倒入白果，加入青椒、红椒块，淀粉、精盐、味精，高火1分钟即可。

◆**小贴士：**

白果最好去心，并且不可多吃。



### 健康食效

白果果仁含有丰富的淀粉、粗蛋白、核蛋白、脂肪、蔗糖、矿物质、粗纤维。田鸡是大补元气、治疗脾虚的营养食品，适合于精力不足和各种阴虚症状，尤其对那些虚弱、水肿、神经衰弱患者尤佳。

## 白菜豆腐

◆**主料：**白菜250克、豆腐2块。

◆**配料：**油、味精、盐、麻油、葱、姜。

◆**制作方法：**

1.白菜摘去黄叶，洗干净，切成3厘米长的段。

2.豆腐切块，入开水中焯一下捞出。

3.白菜也烫一下，沥干水分，锅中少放油，葱、姜炸锅，立即放入盐、汤、豆腐块，烧开后再放入白菜，用小火炖几分钟加入味精，滴入麻油即成。



### 健康食效

豆腐含有铁、钙、磷、镁等人体必需的多种微量元素，素有“植物肉”之美称。

◆**小贴士：**

豆腐不太容易入味，可以先用盐腌一下。



### 健康食效

汤清肉嫩，清香味美，润肺益气，滋补保健。

#### ◆小贴士：

白果去掉硬壳后最好用开水烫一下，有助剥去软皮，果心必须去掉。

## 白果炖鸡

◆主料：柴鸡1只、白果150克。

◆配料：猪骨头、盐、白糖。

#### ◆制作方法：

- 1.坐锅点火倒入白果干炒，盛出后去壳、去皮，用沸水煮10分钟，用牙签将白果的心取出。
- 2.鸡肉、猪骨头用沸水焯一下备用。
- 3.坐沙锅点火，放入两块猪骨头、鸡肉、白果、水转微火，炖1~2小时，煮熟后放入盐、白糖，拌匀汤汁即可。



### 健康食效

豆腐含有丰富的植物雌激素，对防治骨质疏松症有良好的作用。还有抑制乳腺癌、前列腺癌及血癌的功能，豆腐中的甾固醇、豆甾醇，均是抑癌的有效成分。

## 白菜豆腐汤

◆主料：白菜500克、豆腐250克。

◆配料：葱、姜、酱油、糖、盐、鸡精、油。

#### ◆制作方法：

- 1.白菜洗净切成片，豆腐切成块。
- 2.锅内入油，葱、姜爆锅后，将白菜入锅炒至六成熟，再将豆腐、酱油、糖、盐入锅，炒至八成熟后，加入适量清水，小火炖10~15分钟后，放入鸡精搅拌均匀即可，宜常服。

#### ◆小贴士：

白菜选用菜心口感更好。

## 白果竹笋煨丝瓜

◆**主料：**白果50克、竹笋80克、丝瓜200克。

◆**配料：**盐、味精、淀粉、高汤、红椒、油。

◆**制作方法：**

1.将白果用热水氽烫，去皮去心，竹笋、丝瓜切丝，红椒切块备用。

2.锅内倒入适量油，待油热之后倒入竹笋翻炒1分钟，然后加入丝瓜和白果继续翻炒，倒入少许高汤，加入盐、味精、红椒块调味，待汤烧开，加入水淀粉勾芡，然后出锅即可。

◆**小贴士：**

竹笋含有难溶性草酸钙，尿道、肾、胆结石患者不宜多食。



### 健康食效

丝瓜性凉、味甘，具有清热、解毒、凉血止血、通经络、行血脉、美容抗癌等功效；竹笋味甘、微寒，无毒。在药用上具有清热化痰、益气 and 胃、治消渴、利水道、利膈爽胃等功效。

## 白水煮时蔬

◆**主料：**白瓜100克、豆角80克、胡萝卜1根。

◆**配料：**盐。

◆**制作方法：**

1.将白瓜、胡萝卜洗净切块，豆角摘成小段。

2.将蔬菜放入锅内，加入适量水，大火煮10分钟，然后加少许盐即可。

◆**小贴士：**

胃寒疼痛者忌食生冷白瓜；女子月经来潮期间和寒性痛经者忌食生白瓜。



### 健康食效

白瓜有清热解火的功效，适合经常食用。





### 健康食效

牛肉含有丰富的蛋白质，氨基酸比猪肉更接近人体需要，能提高机体抗病能力，对生长发育及手术后、病后调养的人在补充失血、修复组织等方面特别适宜。

## 白灼姜葱小牛肉

- ◆ **主料：**牛肉300克。
- ◆ **配料：**姜丝、葱丝、盐、味精、酱油、淀粉、料酒、油。
- ◆ **制作方法：**

1.将牛肉切片，加入少许盐、味精、酱油、料酒和淀粉拌匀，腌制5分钟。

2.锅内放入油烧热，倒入腌制好的牛肉煸炒，待牛肉变色，加入姜丝和葱丝即可。

- ◆ **小贴士：**

下锅之前要热锅，要有一定的锅气和火候，这样炒出来的牛肉口感会很好。



### 健康食效

虾的营养价值极高，能增强人体的免疫力和性功能，补肾壮阳，抗早衰。虾中含有3种重要的脂肪酸，能使人长时间保持精力集中。

## 白灼虾

- ◆ **主料：**基围虾300克。
- ◆ **配料：**葱、姜、海鲜酱油、白酒、日本芥末。
- ◆ **制作方法：**

1.基围虾洗净，刮去虾线，沥干。

2.加入适量清水，放入切好的葱和姜片，倒入少许白酒，水开后放虾灼熟，变红即可。

3.出锅迅速放入冰水中浸泡一会儿，捞起来沥干水分。

4.在小碟内倒入海鲜酱油，加入日本芥末。