

营养功效

羊肉性温，可以增加人体热量，帮助脾胃消化，起到抗衰老的作用。

烹调提示

制作羊肉菜肴时，可以先用料酒等腌渍，能够有效去除腥膻味。



相宜搭配

羊肉+山药补虚损、温肾阳、健脾胃、益精气。



食材相宜

夏金龙◎主编

家常菜



食材的相生相克来源于中医理论

每一种食材都有自己的属性 搭配相宜则营养倍增

反之会对身体健康造成一定的影响



吉林出版集团



吉林科学技术出版社



食材相宜 家常菜

夏金龙◎主编



 吉林出版集团  吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

食材相宜家常菜 / 夏金龙主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2012.7
ISBN 978-7-5384-5903-6

I. ①食… II. ①夏… III. ①家常菜—菜谱 IV.
①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第085251号



食材相宜 家常菜

主 编 夏金龙
出 版 人 张瑛琳
选题策划 车 强
责任编辑 郑 旭
封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 260千字
印 张 12
印 数 1—10 000册
版 次 2013年4月第1版
印 次 2013年4月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85635176
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春人民印业有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5903-6

定 价 19.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186

市场上介绍家常菜的图书种类繁多，针对目前国民饮食现状，有机蔬菜、笨鸡蛋、跑山猪等宣传词句时常出现在我们的生活中，怎样才能吃出健康的身体，抛开不可抗因素，其中食材的搭配是大众非常关心的问题。

食材的相生相克，主要来源于我国的中医理论，中医是建立在阴阳五行，世间万物相生相克的基础之上的。每一种食材都有自己的属性，搭配相宜则营养倍增，反之会对身体健康造成一定的影响。

那么，怎样让蔬菜、鸡鸭鱼肉等食材搭配在一起，烹饪出的菜肴既可口又容易被身体吸收呢？本书分为四个篇章，食材包括蔬菜、畜肉、禽蛋、豆制品、水产品，我们选择了日常生活中最常见的近百种食材，用翔实的文字逐一为大家介绍每种食材的选购、储存、营养分析、相宜搭配、禁忌搭配等知识，并辅以精美的图片，让您先对食材做一个详细的了解，再有针对性地进行食材搭配，然后例举了部分相宜食材搭配做出的菜肴，相信您一定可以很好地将它们应用在生活中，让您及家人的身体更健康！





《食材相宜家常菜》

Part 1 清香蔬菜

白菜

排骨炖白菜	11
大虾炖白菜	11
肥肠扒白菜	12
火腿焖白菜	12
剁椒蒸大白菜	13
鱼香白菜卷	13
三鲜扒白菜	13

菠菜

猪肝拌菠菜	15
虾皮鸡蛋炒菠菜	15
海米菠菜汤	15

茼蒿

茼蒿梗爆墨鱼	17
蒜蓉炒茼蒿	17

韭菜

韭菜炒鸡蛋	19
蛋卷韭菜盒子	19

甘蓝

三丝甘蓝卷	21
鱼丸甘蓝菠菜汤	21
卷心素番茄	21

油菜

玉子油菜胆	23
花菇焖油菜	23

四季豆

里脊丝拌四季豆	25
五彩炒四季豆	25
红煨四季豆	25

西红柿

蜜制番茄	27
凉拌沙拉	27

冬瓜

里脊冬瓜汤	29
冬瓜鲤鱼汤	29
蟹肉煨冬瓜	29

黄瓜

蒜泥黄瓜	31
黄瓜木耳汤	31

西蓝花

鸡肉西蓝花汤	33
辣炆西蓝花	33

南瓜

南瓜牛肉汤	35
绿豆南瓜羹	35
什锦酿南瓜	35

茄子

肉末茄子	37
三丁拌茄泥	37
香煎茄片	38
鱼香茄花	38
东北酱茄子	38
生拌茄子	39
糖醋熘茄盒	39
酱肉茄子	39

萝卜

牛肉萝卜汤	41
萝卜三鲜汤	41
白萝卜炖排骨	41

胡萝卜

萝卜辣味牛肉煲	43
胡萝卜炖羊肉	43

芹菜

海味芹菜	45
牛肉丝拌芹菜	45
炆芹菜花生米	45

马铃薯

土豆煲牛腩	47
红蘑土豆片	47
椒麻土豆丸	48
金丝裹脆丸	48
红油土豆丝	49
土豆赛鸽蛋	49
咖喱土豆	49

洋葱

苹果洋葱汤	51
酥炸洋葱	51
洋葱烩牛肉	51

草菇

草菇扒豆腐	53
草菇海鲜汤	53

金针菇

金针酸笋瘦肉汤	55
豆腐饺三丝	55

香菇

金钱香菇	57
香菇烧豆腐	57

木耳

家常木耳	59
糖醋熘白菜木耳	59
黑白拌时蔬	59

银耳

木瓜银耳糖水	61
莲子银耳汤	61

山药

红枣枸杞炖山药	63
枸杞山药炖羊肉	63
鲜山药煲鸭汤	63

莴笋

莴笋炒腊肉	65
三丝莴笋卷	65

苦瓜

苦瓜焖鸡翅	67
苦瓜烧肉	67
鸡蛋炒苦瓜	67

莲藕

莲藕排骨汤	69
莲藕炖羊腩	69

竹笋

竹笋香菇鸡汤	71
烧竹笋	71
竹笋拌鸡杂	71
芹菜拌竹笋	72
龙山竹笋	72



Part 2 营养畜肉

猪肉

猪肉白菜汤	75
肉段烧茄子	75
土豆泡菜五花肉	76
扒三鲜	76
风味蒸肉	77
红烧狮子头	77
酥肉炖珍菌	77

猪排骨

茶树菇焖排骨	79
排骨炖酸菜	79

猪心

酱味猪心	81
茶树菇猪心汤	81
拌猪心片	81

猪肝

小白菜炒猪肝	83
猪肝炒菠菜	83

猪肚

莲合肚	85
鲜豇豆拌猪肚条	85
酱香猪肚	85

猪蹄

花生猪蹄	87
花生红枣炖猪蹄	87
花生鸡脚猪蹄汤	87

猪耳

蒜泥耳片	89
青椒大耳片	89

猪腰

韭黄拌腰丝	91
桂圆当归猪腰汤	91
麻酱腰花	91

牛肉

牛肉萝卜煮河虾	93
青椒牛肉丝	93
南瓜肉丸汤	94
芹菜牛肉丝	94
麻香牛肉干	95
仔姜牛肉片	95
牛腩四宝	95

牛尾

牛尾烧双冬	97
淮杞煲牛尾	97
砂锅牛尾	97

牛肚

蒜香牛百叶	99
香菜拌牛肚丝	99

牛鞭

卤牛鞭	101
原蒸牛鞭	101
枸杞牛鞭汤	101

羊肉

萝卜烧羊肉	103
参杞萝卜羊肉	103
糊辣羊肉煲	104
麻仁羊肉盒	104
仔姜羊肉丝	105
清炖羊肉	105
羊肉山药汤	105

羊肝

韭菜炒羊肝	107
羊肝炒菠菜	107
熘炒羊肝	107

驴肉

五香熏驴肉	109
气锅驴肉炖土豆	109

兔肉

红枣炖兔肉	111
麻香兔肉	111
葱椒兔块	111

狗 肉

陈皮狗肉	113
辣子狗肉	113
狗肉炒黄豆芽	114
五香焖狗肉	114

Part 3 禽蛋·豆品

鸡 肉

参归莲子炖鸡	117
双花焖鸡肉	117

鸡 爪

熬豆焖凤爪	119
首乌黑豆煲鸡爪	119
四川老泡坛	119

鸡 胗

麻辣鸡胗	121
春笋炒鸡胗	121

乌 鸡

竹笙干贝乌骨鸡	123
淮山虫草乌鸡汤	123
银耳银杏乌鸡汤	123

鸭 肉

清蒸柴把鸭	125
三宝烧鸭块	125

鸭 掌

风味鸭掌	127
双椒鸭掌	127
红油拌鸭掌	127

鹅 肉

时蔬炖大鹅	129
桂圆山药炖大鹅	129

鹌 鹑

麻辣鹌鹑	131
鹌鹑煲海带	131
人参枸杞煲鹌鹑	131

鸽 子

淮山炖乳鸽	133
人参枸杞煲乳鸽	133

鸡 蛋

丝瓜煮荷包蛋	135
锅贴鸡蛋	135
紫菜蛋花汤	135
四色花蛋	136
木樨柿子	136
鱼香荷包蛋	137
韭黄炒鸡蛋	137

鹌 鹑 蛋

银耳鹌鹑蛋汤	139
酱扒鹌鹑蛋	139
茄汁鹌鹑蛋	139

豆 腐 皮

卤味素鸡	141
肉炒豆腐皮	141

豆 腐 干

香芹拌豆干	143
小鱼炒豆干	143
香卤豆干茄脯	143

豆 腐

海带豆腐汤	145
麻婆豆腐鱼	145
豆腐蒸小排	145
煎炒豆腐	146
麻婆豆腐	146

Part 4 美味水产

鲤 鱼

赤豆炖鲤鱼	149
醋酥鲤鱼	149
焦熘鱼片	150
醋焖鲤鱼	150
豆瓣鲤鱼	151
家常焖鲤鱼	151
锅贴鲤鱼	151

鲫鱼

凉粉鲫鱼煮烫	153
鲫鱼豆腐汤	153
双耳炖鲫鱼	153

草鱼

冬瓜烧鱼尾	155
香菜鱼片汤	155

鲈鱼

砂锅炖鱼头	157
参芪鱼头煲	157

鲑鱼

鲜菇鲑鱼	159
五彩滑鱼片	159
香滑鲑鱼球	159

带鱼

带鱼煮南瓜	161
家常焖带鱼	161

黄鱼

葱油黄鱼	163
松鼠黄鱼	163
花果黄鱼	163

鳊鱼

什锦鳊丝	165
西芹鳊片	165

泥鳅

泥鳅钻豆腐	167
参芪泥鳅汤	167
家常焖泥鳅	167

虾

三色虾球汤	169
豆苗炒虾片	169

虾蛄

盐卤虾爬子	171
辣炒虾爬子	171
虾爬肉炒时蔬	171

螃蟹

辣炒螃蟹	173
姜葱螃蟹	173

蛭子

鲜蛭爆韭黄	175
蒜香蒸海蛭	175
辣炒蛭子	175

田螺

田螺汤	177
辣炒田螺	177

牡蛎

软炸蛎黄	179
牡蛎白菜年糕汤	179
滑蛋牡蛎赛螃蟹	179

扇贝

韭菜薹炒扇贝	181
豉椒蒸扇贝	181

海蜇

芹菜拌蜇皮	183
苦瓜拌蜇头	183
麻辣蜇皮	183

鱿鱼

家常鱿鱼丝	185
泡菜炒鲜鱿	185

甲鱼

红枣甲鱼汤	187
枸杞淮山甲鱼汤	187
黄焖甲鱼	187

蛤蜊

蛤蜊瘦肉海带汤	189
蛤蜊炒韭菜	189

海带

凉拌海带根	191
芝麻海带结	191
豆芽海带豆腐汤	191
蛎黄海带炖牛肉	192
排骨海带汤	192

Part 1

清香蔬菜



白菜为我国原产及特产蔬菜。三国《吴录》、南北朝《南齐书》、唐朝《唐本草》、明朝《学圃杂疏》中均有白菜的记载，到了清朝，《顺天府志》《胶州志》和《续菜谱》等文献中已有白菜栽培方法的记载。19世纪70年代，白菜传入日本，称为“唐白菜”，后又陆续传到朝鲜、东南亚等国。

白菜

别名

结球白菜、黄芽菜、花胶菜

中医食性

性平 味甘

营养分析

现代营养学的研究表明，白菜有很高的药用价值，具有医食兼有的特点；多吃白菜，可以起到很好的护肤和养颜效果。

适用者：一般人群均可

不适用者：胃寒腹痛、大便溏泻、寒痢者

选购储存

白菜因品种不同，外叶分为绿、淡黄、淡绿和白色。选购时可从顶部用手压试，感觉结球紧实，外叶水分足，易折断，有白菜特殊的香气为佳。但香气不要过浓，否则即表示已抽薹，会降低品质。

白菜应保存在阴凉通风的地方，一段时间后，上下倒一回，使白菜能“呼吸”顺畅。

烹调提示

制作白菜时要先洗后切，以减少水溶性维生素和矿物质的损失。切时要顺丝切，可使白菜易熟。白菜尽量不采用煮焯、浸烫后挤汁的方法，以免营养大量损失。



相宜搭配

白菜



猪肉



白菜、猪肉制作成菜，能补充营养，通便，适用于营养不良、贫血、头晕、大便干燥者食用。

白菜



虾



白菜同虾仁一起搭配成菜，可提供丰富的钙、磷，能预防便秘、痔疮及结肠癌。

白菜



鲤鱼



白菜和鲤鱼搭配成菜，能提供丰富的蛋白质、碳水化合物、维生素C等多种营养。



禁忌搭配



兔肉



兔肉性凉，容易导致腹泻，白菜有通便的效果，两者搭配食用，易引起腹泻或者呕吐现象。

黄瓜



小黄瓜含有维生素C分解酶，会分解白菜中的维生素C，从而降低白菜的食用和营养价值。

排骨炖白菜

●原料● 猪排骨300克，白菜帮250克，香菜梗10克。

●调料● 葱段、姜块各10克，精盐3小匙，味精2小匙，花椒水、植物油各2大匙，肉汤适量。

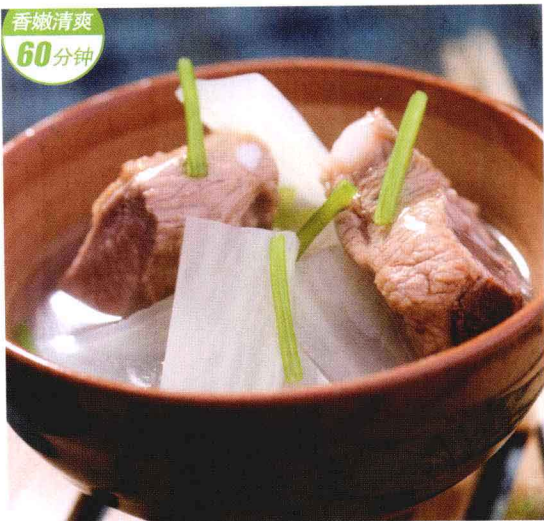
★ 制作步骤 Method

① 猪排骨洗净，剁成段，放入清水锅中烧沸，焯烫一下，捞出冲净血沫，沥去水分；白菜帮洗净，切成长方块；香菜梗洗净，切成小段。

② 净锅置火上，加入植物油烧热，下入葱段、姜块煸香，放入白菜块煸炒至软，添入肉汤。

③ 放入排骨段、精盐、花椒水烧沸，转小火炖熟，取出葱、姜，加入味精、香菜梗，装碗即成。

香嫩清爽
60分钟



② 锅中加入植物油烧热，下入葱花炒香，再放入白菜块煸炒至软，盛出。

③ 锅中加入植物油烧热，先下入葱段、姜片炒出香味，放入大虾两面略煎，用手勺压出虾脑。

④ 加入料酒、高汤烧沸，放入白菜块炖至菜熟，撒入胡椒粉、香菜段，淋入香油，盛碗即可。

大虾炖白菜

●原料● 白菜500克，对虾200克，香菜段30克。

●调料● 葱段、葱花、姜片各5克，精盐1/2小匙，胡椒粉少许，香油1小匙，植物油2大匙，高汤适量。

★ 制作步骤 Method

① 将对虾去沙袋、沙线，剪去虾枪、虾须和虾腿，洗净；大白菜去掉老帮留菜心，洗净，用刀拍切成劈柴块。

鲜香软烂

30分钟



♥ 小提示

把经过初步熟处理的原料放入锅中后，要注意汤汁和调味品要一次加足，加热过程中不宜再加入汤汁，以免影响口味。

鲜香软烂
15分钟



肥肠扒白菜

●原料● 大白菜400克，熟猪肥肠100克。

●调料● 葱段、姜块各5克，精盐1小匙，鸡精少许，料酒、水淀粉各1大匙，熟猪油2大匙，鸡汤150克。

★ 制作步骤 Method

① 白菜切成两半，放入沸水锅中焯熟，捞入凉水中投凉，挤干水分，顺长切成条，菜帮朝下码入

盘中；熟肥肠切成斜厚片，摆在白菜两侧。

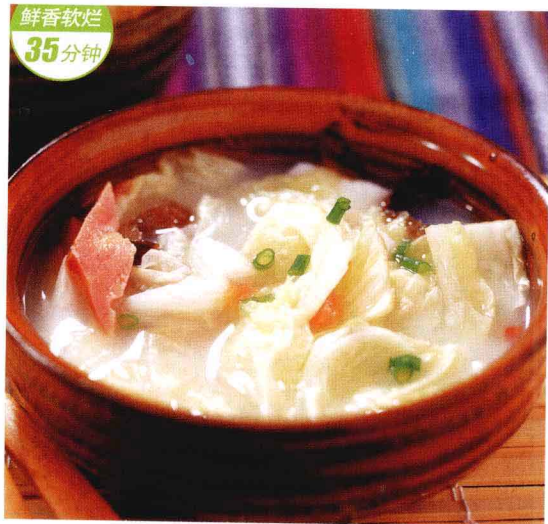
② 锅中加入熟猪油烧热，先下入葱段、姜片炸锅，再加入鸡汤、精盐、鸡精、料酒烧沸。

③ 然后捞出葱段、姜块，轻轻推入白菜、肥肠，转小火扒5分钟，用水淀粉勾芡，淋入明油，拖入盘中，上桌即可。

♥ 小提示

此菜肴中胆固醇含量稍高，高血压患者不宜过多食用。

鲜香软烂
35分钟



火腿焖白菜

●原料● 白菜500克，冬笋片50克，火腿片30克，水发木耳20克，鸡腿菇、西红柿、洋葱末各适量。

●调料● 精盐、白糖、胡椒粉各1/2小匙，牛奶3大匙，植物油适量。

★ 制作步骤 Method

① 白菜、西红柿洗净，切成片；火腿片夹入白菜中；木耳择洗干净，撕小朵；鸡腿菇择洗干净。

② 锅中加入植物油烧热，下入洋葱末炒香，添入清水，再放入夹好火腿片的白菜。

③ 然后放入冬笋片、木耳、鸡腿菇、西红柿片烧沸，加入牛奶及调料焖至入味，出锅装碗即可。

剁椒蒸大白菜

●原料● 大白菜心500克，剁椒75克。

●调料● 葱末、姜末、蒜末各5克，蚝油1/2小匙，蒸鱼豉油、胡椒粉各1小匙，植物油适量。

★ 制作步骤 Method

- ① 将大白菜心洗净，切成6瓣，下入沸水锅中烫至五分熟，捞出沥水，码放在盘内。
- ② 锅置火上，加入植物油烧至六成热，下入剁椒、精盐、味精、姜末、蒜末、蚝油和蒸鱼豉油，用小火煸炒5分钟，出锅浇在白菜心上。
- ③ 将白菜心放入蒸锅中，用旺火蒸8分钟，取出，撒上葱末，淋少许烧热的植物油即成。

鲜咸辣香
15分钟



鱼香白菜卷

●原料● 白菜心6个，青椒末、红椒末各少许。

●调料● 葱花15克，姜末5克，蒜片10克，精盐、酱油各1小匙，白糖、米醋各2小匙，辣椒油2大匙，植物油适量。

★ 制作步骤 Method

- ① 将白菜心切除根部，洗净沥干，再用牙签串在一起，放入漏勺中，用热油浇熟，然后取下牙签，将白菜心摆在盘中呈塔形，再撒上青、红椒末。
- ② 锅中留油烧热，先下入葱花、姜末、蒜片炒出香味，再添入少许清水，加入精盐、酱油、白糖、米醋、辣椒油翻炒均匀，出锅浇在白菜心上即可。

三鲜扒白菜

●原料● 大白菜500克，净虾仁、水发鱿鱼、水发海参片各50克。

●调料● 精盐、味精、鸡精各1/2小匙，料酒、水淀粉各1大匙，高汤200克，猪骨汤1000克，植物油2大匙。

★ 制作步骤 Method

- ① 大白菜去叶，去根，洗净，切成宽条，放入猪骨汤锅中煮透，捞出沥水，码入盘中；鱿鱼洗净，剞上十字花刀，再切成小块。
- ② 锅中加油烧热，添入高汤煮沸，放入虾仁、鱿鱼、海参、调料调味，勾芡后浇在白菜上即可。

软嫩香辣
15分钟



鲜香软嫩
20分钟



菠菜为一两年生草本植物。原产亚洲西部的伊朗，大约在公元7世纪初传入我国，目前全国各地均有栽培，是人们喜爱的常用蔬菜之一。中医认为，菠菜含有的营养比较丰富，主治头痛、目眩、风火赤眼、糖尿病、便秘、消化不良、跌打损伤、便血、坏血病、大便涩滞等症。

菠菜

别名
波斯菜、鹦鹉菜、赤根菜
中医食性
性凉、味甘

营养分析

菠菜中所含的胡萝卜素，在人体内转变成维生素A，能维护正常视力和上皮细胞的健康，增加预防传染病的能力，促进儿童生长发育。

适用者：一般人群均可

不适用者：肾炎、肾结石患者，脾虚便溏者

选购储存

选购菠菜时，要求其绿色应一致，根为红色，完全挺拔，无物理伤害。有些以捆把出售的菠菜，内部叶子可能呈黄绿色，选购时要小心挑选。此外如果菠菜的叶片变黄、变黑、变软、萎缩，茎秆受损，最好不要买。

因为维生素C会随着时间的流失，所以购买菠菜后应该尽早食用。

烹调提示

菠菜中的草酸含量较高，有涩味，并且影响人们对钙、镁的吸收，烹制菠菜时，需要先把菠菜放入沸水中稍烫，再用冷水过凉(如不过凉，菠菜容易变色)后再烹制，可除去大部分草酸。



相宜搭配

菠菜 + 海带



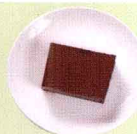
菠菜含有比较多的草酸，配以碱性食品中的海带同食，能够促使草酸钙溶解排出。

菠菜 + 蒜瓣



菠菜中含有维生素B，与含有蒜素的蒜瓣搭配食用，可消除疲劳，还有非常好的护肤作用。

菠菜 + 猪血



菠菜有清热润燥的作用，猪血可以补血、软化肠胃，相配或前后食用，有润肠通便的功效。



禁忌搭配



奶酪



菠菜中含有草酸盐，与奶酪中的钙结合会形成草酸钙，从而阻碍人体吸收钙质。

核桃



菠菜、核桃都是草酸盐含量较高的食物，同食会影响钙、铁的摄取，甚至引起结石症状。

猪肝拌菠菜

●原料● 菠菜250克，鲜猪肝150克。

●调料● 姜末、蒜末各5克，精盐、味精、白糖、白醋、香油、花椒油各1/2小匙，一品鲜酱油1小匙。

★ 制作步骤 Method

- ① 菠菜洗净，保留红色的嫩菜根，放入沸水中焯烫一下，捞出用冷水冲凉，沥水，切成段；猪肝洗净，切片，放入沸水锅中煮熟，捞出，放在盘中。
- ② 菠菜、猪肝分别用精盐、白醋、白糖、一品鲜酱油、姜末、蒜末、味精、花椒油、香油调拌均匀。
- ③ 菠菜叶放入盘中垫底，红菜根朝外，再放上猪肝码摆整齐即可。

咸香软嫩
15分钟



虾皮鸡蛋炒菠菜 海米菠菜汤

●原料● 菠菜300克，鸡蛋3个，虾皮30克。

●调料● 精盐1小匙，味精、白糖、鸡精、植物油各适量。

★ 制作步骤 Method

- ① 菠菜去根和老叶，洗净，再放入沸水锅中焯熟，捞出，用冷水过凉，切成段。
- ② 鸡蛋磕入碗中搅散，再倒入热油锅中炒至熟嫩，取出。
- ③ 锅留底油烧热，先下入虾皮略炒一下，再放入鸡蛋、菠菜段，加入精盐、味精、白糖、鸡精翻炒均匀，淋入明油，出锅装盘即可。

●原料● 菠菜150克，海米25克。

●调料● 精盐2小匙，味精少许，香油1小匙。

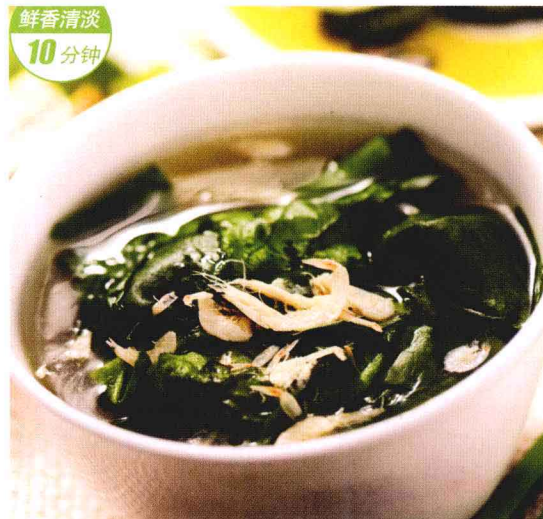
★ 制作步骤 Method

- ① 将海米洗净，放入碗中，加入沸水浸泡至软，捞出沥水，泡海米的水留用。
- ② 将菠菜择洗干净，切成3厘米长的段，放入沸水锅中焯烫一下，捞出沥水。
- ③ 锅置火上，加入适量清水和泡海米的水烧沸，再放入菠菜段稍煮。
- ④ 然后加入精盐、味精调好口味，淋入香油，出锅装碗即可。

鲜香软嫩
10分钟



鲜香清淡
10分钟



茼蒿为菊科菊属中以嫩茎叶为食的栽培种，一年或两年生草本植物。茼蒿原产于地中海，在我国已有近千年的栽培历史。茼蒿喜冷凉，不耐高温，虽全国各地均有栽培，但近年来在北方更普遍一些。

茼蒿

别名

蓬蒿、蒿子杆、菊花菜、菊蒿菜

中医食性

性温 味甘涩

营养分析

茼蒿含有的多种氨基酸和粗纤维有较高的营养价值，含有的挥发性精油能令人头脑清醒，兼有降压补脑等效能。

适用者：一般人群均可

不适用者：胃虚泄泻者

选购储存

选购茼蒿时要求其绿色应一致，完全挺拔，无伤害。市场上一般把茼蒿捆成小把出售，需要注意如果有些茼蒿的叶子呈黄绿色，茼蒿茎变软、萎缩不挺拔，不宜购买。

茼蒿如果需要保存，最好用湿纸将茼蒿包好，放入冰箱的保鲜室内，既可保证茼蒿的新鲜，又可避免茼蒿由于潮湿而变质。

烹调提示

茼蒿中的芳香精油有预热易于挥发的特点，这样会减弱茼蒿的健胃效果，因此在制作菜肴时应注意，茼蒿要用旺火快速炒制成菜，时间不要长。



相宜搭配

茼蒿 + 猪心



茼蒿与猪心制作成菜，适用于心悸、烦躁不安、头昏失眠、神经衰弱等病症。

茼蒿 + 鸡蛋



茼蒿中含有丰富的维生素，与鸡蛋一同炒食，有降压、止咳、安神的功效。

茼蒿 + 松子



茼蒿搭配具有补五脏、益智力功效的松子制作成菜，有清胃热、除口臭、通大便作用。



禁忌搭配



性凉的水果



中医认为茼蒿味甘涩，与性凉的水果同食，如草莓、西瓜、甘蔗等，会引起肠胃不适。

酱油



如果用酱油炒制茼蒿，不仅色泽不佳，对于肠胃敏感者，可能会感到胸膈郁闷。