



营养专家权威

推荐

COOKBOOK

高血脂、高血压、高血糖

# 预防调养食谱

降低高血脂、高血压、高血糖的营养膳食参考；滋补调养、养生长寿的健康秘集。为你的健康生活保驾护航，预防“三高”的饮食治疗全攻略。



## 图书在版编目 (CIP) 数据

高血脂、高血压、高血糖预防调养食谱 / 《家庭健康餐》编委会主编.

—重庆: 重庆出版社, 2009.4

ISBN 978-7-229-00523-8

I. 高… II. 家… III. ①高血脂病—食物疗法—食谱②高血压—食物疗法—食谱③高血糖—食物疗法—食谱 IV. R247.1 TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第035463号



# 高血脂、高血压、高血糖预防调养食谱

出版人: 罗小卫

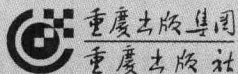
责任编辑: 徐彦然 彭丽莉 王念 陈隽

责任校对: 廖应碧

摄影: 一凡

装帧设计: 品凡图文空间

排版制作: 安图生广告工作室



(重庆长江二路205号)

重庆出版集团印务有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话: 023-68809452

网址: <http://www.cqph.com>

全国新华书店经销

开本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 6 字数: 70千字

2009年4月第1版 2009年4月第1次印刷

定价: 13.80元

如有印装质量问题, 请致电023-68706683

版权所有 侵权必究

营养专家权威推荐

# 预防调养食谱

高血脂、高血压、高血糖



《家庭健康餐》编委会

重庆出版集团  重庆出版社



# Foreword

## 预防调养食谱

高血脂、高血压、高血糖



## 健康生活

### 从您的餐桌开始

随着人们生活水平的日益提高，物质文化的需求也逐步提高，人们从关心怎样“吃饱”转变为关心怎样“吃好”。“吃好”的含义有两重，一是菜品的口味好、口感佳；另一方面就是菜品要具备对身体有益处的营养价值。那么如何吃得可口，又能够兼顾营养，为健康生活打下基础呢？特别是如患有高血脂、高血压、高血糖，或者有此类疾病隐患的人们，更是需要注意日常的饮食调节，那么应该如何来选择对身体有益的食品，做出可口的菜肴，为健康身体把关呢？

我们邀请了我国著名医科大学营养学的医师、具有多年烹调经验的优秀厨师、专业的摄影师……将最适合家庭操作的，制作原料常见容易买到的，营养和美味兼顾的家常菜肴，集合起来；在每个病症相对应的章节前加入了非常专业的饮食建议和相关的知识要点；还有“三高”兼调的药膳菜肴。

全书的菜品，特色鲜明，南北皆宜，图文并茂，简单易学，非常实用。

期待我们的努力，能为您的健康带去一些帮助，为您的生活增添更多的幸福快乐！



# 目录

Contenty



Part.01

降脂的食物有哪些? 6~9

高血脂营养食谱 >>>

## 凉菜

- 10 凉拌茄子/凉拌萝卜丝/豆干拌芹菜
- 11 黄瓜拌香干丝/拍黄瓜/白砍鸡
- 12 青椒皮蛋/花生拌芹菜/醋拌海蜇丝/醋花生

## 热菜

- 13 清炒茼蒿/清蒸鱼
- 14 烧大虾/肉丝魔芋丝/口蘑冬瓜
- 15 清炖牛肉/酸菜炒双丝/素炒油菜
- 16 清鲜虾仁/酱猪蹄
- 17 苦瓜肉片/炆炒菠菜/粟米鸡丁
- 18 白果菜心/蒜薹回锅肉/洋葱小炒肉

## 主食

- 19 什锦炒饭/紫米粥
- 20 海带粥/山药粥/花生粥
- 21 素寿司卷/窝窝头/玉米南瓜饼
- 22 萝卜丝糕/韭菜盒子/松仁炒饭

## 汤羹

- 23 酸菜粉丝汤/小油菜清汤/洋葱肉片汤
- 24 番茄紫菜汤/豆苗蛋花汤
- 25 丝瓜汤/苦瓜排骨汤/海米冬瓜汤



Part.02

高血压人群的饮食调节 26~27

高血压病的饮食治疗 28~29

高血压营养食谱 >>>

## 凉菜

- 30 小葱拌豆腐/凉拌莴笋丝/凉拌三丝
- 31 凉拌苦瓜/鸡丝凉面/老虎菜
- 32 木耳拌黄瓜/黄瓜猪耳丝/水果沙拉/糖番茄

## 热菜

- 33 沙锅小排骨/炒鳝鱼丝
- 34 葱椒鸡片/番茄炒蛋/红烧黄花鱼
- 35 醋椒鱼/葱烧海参/香菇菜心
- 36 五彩虾仁/蒜烧鳝鱼
- 37 银针爆鸭丝/蘑菇肉片/肉末茄子
- 38 冬瓜羊肉煲/胡萝卜煎蛋/芹菜胡萝卜丝

## 主食

- 39 绿豆海带粥/芹菜粥
- 40 荠菜馄饨/野菜春卷/香菇饼
- 41 甘薯饭/燕麦饭/胡萝卜饼
- 42 苹果什锦饭/玉米燕麦粥/芹菜饺子





## 汤羹

- 43 番茄蛋花汤/小菜豆腐汤/菜豆花
- 44 猪肝菠菜汤/香菇木耳汤
- 45 煲南瓜羹/丝瓜肉片汤/黄瓜银耳羹



Part.03

## 远离糖尿病的健康饮食法 46~47

健康生活让您远离糖尿病 48~49

## 高血压营养食谱 >>>

## 凉菜

- 50 香蒜拌豆腐/黄瓜海蜇丝/豆芽豆干丝
- 51 芥末金针菇/银芽金针菇/素杂拌
- 52 菠菜胡萝卜丝/芹菜香干/麻酱生菜/芝麻笋片

## 热菜

- 53 红烧蹄筋/红腐乳烧肉
- 54 海米炆白菜/煎烧牛里脊/地三鲜
- 55 一品萝卜丝/肉末苦瓜条/鸡蛋炒菠菜
- 56 油渣炒莲白/清炒生菜
- 57 青椒肉丝/芝麻羊肉串/银芽炒蛋

## 主食

- 58 玉米面菠菜粥/荞麦馒头/荞麦蒸饺
- 59 葱花卷/五彩杂粮
- 60 荞麦蔬菜饼/绿豆饭/玉米面发糕
- 61 无糖豆沙包/燕麦羹/小米粥

## 汤羹

- 62 鱼丸汤/番茄虾仁汤/菠菜泥奶油汤
- 63 口蘑清汤/火腿三丝汤
- 64 黄瓜鸡蛋汤/木耳豆腐汤/银耳南瓜汤



Part.01

## 高血脂营养食谱

## 凉菜

- 65 炆黄瓜腐竹/海带豆芽丝/山椒黑木耳
- 66 酸甜圆白菜/凉拌洋葱/三丝拌木耳/茄汁草鱼

## 热菜

- 67 芹菜肉丝/笋片炒肉丝/韭菜豆芽/炒双茄
- 68 姜爆肉/蒜薹炒鸡蛋/扁豆肉片/番茄虾仁

## 主食

- 69 牡蛎南瓜饼/酸奶布丁饭/枸杞子/粥山楂玉米面粥
- 70 绿豆粥/韭白粥/燕麦肉末粥/红豆粥

## 汤羹

- 71 红薯羹/腰花木耳汤/蘑菇汤/杏仁牛奶
- 72 板栗炖乌鸡/苹果汤/兔肉香菇羹/小萝卜炖鸽



Part.02

## 高血压营养食谱

## 凉菜

- 73 拌墨鱼/生拌茄子丝/凉拌西瓜皮
- 74 凉拌猪肚/豆芽拌油菜/海蜇拌黄瓜/凉拌白菜心





## 热菜

- 75 红烧鸭块/番茄炒菜花/素炒蒿子秆  
/鸡汁香菇
- 76 炆炒空心菜/炆炒豌豆苗/红烧三色魔芋球/白萝卜炖排骨
- 77 芝香带鱼/小萝卜烧青蒜/韭菜鱿鱼  
/虾皮西葫芦
- 78 雪菜烧豆腐/醋熘大白菜/鲑鱼烧豆腐  
/酱汁扁豆

## 主食

- 79 何首乌大枣粥/绿豆海带粥/荷叶粥/菊花粥
- 80 五谷杂粮粥/芋头甜薯粥/土豆饼/山楂荞麦粥
- 81 虾仁香芹燕麦粥/玉米饼/八宝莲子粥  
/牛奶麦片粥

## 汤羹

- 82 枸杞兔片汤/酸辣鳕鱼汤/苹果木耳瘦肉汤/山药玉米浓汤
- 83 莼菜鱼片汤/绿豆芹菜羹/火腿洋葱羹  
/南瓜瘦肉汤
- 84 菠菜银耳汤/冬瓜蛤蜊汤/海米冬瓜羹  
/鲫鱼萝卜丝汤



Part.03

## 高血糖营养食谱

## 凉菜

- 85 怪味鸡丝/三丝金针/芝麻藕片
- 86 拌生菜/腐竹莴笋丝/炆拌芹菜腐竹  
/蒜蓉木耳

## 热菜

- 87 虾仁菜花/板栗黄焖鸡/肉丝焖扁豆  
/番茄炒虾仁
- 88 香菇烧鸡/香肠炒油菜/小米蒸排骨  
/排骨炖藕
- 89 山楂炒猪肉/干烧平鱼/丝瓜炒番茄  
/清炒紫甘蓝
- 90 火腿豌豆/蒜香扁豆丝/宫保肉丁/咖喱魔芋豌豆

## 主食

- 91 白菜肉丝年糕/手工白面馒头/西葫芦饼  
/凉拌荞麦面

## 汤羹

- 92 鲫鱼炖豆腐/山药南瓜汤/紫菜虾仁汤  
/酸辣豆腐汤
- 93 羊肉丸子萝卜汤/黄花肉片汤/山药羹  
/核桃羹



## 三高人群的家常调养药膳

- 94 参芪沙锅鱼头/夏枯草煲猪蹄/党参兔肉汤
- 95 沙参玉竹粥/麦冬生地粥/首乌芝麻粥  
/枸杞砂仁炒鱼肚/天冬南瓜汤

# 降脂的食物

## 有哪些？

光是知道防治高脂血症的合理膳食原则是不够的，我们还需要为这个大框架充实一点更实用的内容。这就是我们这本书的重点了。具体的食谱在本书的后面章节我们会涉及，在这里，我们先来了解一下具有降脂作用的食物。这些食物在后面的食谱中还会反复出现。

### 1 大豆

大豆及豆制品含有丰富的不饱和脂肪酸、维生素E和卵磷脂，三者均可降低血液中的总胆固醇、低密度脂蛋白及甘油三酯水平，而不影响高密度脂蛋白胆固醇水平，尤其重要的是，大豆及其制品中还含有大量的皂苷（如豆浆煮涨时液面上浮起的那层泡沫状物质），这种物质不仅能有效的降低血脂，还具有减轻和预防动脉硬化的作用。

### 2 大蒜

国外有研究发现，新鲜大蒜能够大大降低血液中有毒胆固醇的含量。大蒜粉剂制品可降低8%的胆固醇，而新鲜的大蒜或大蒜提取物，可降低胆固醇15%。大蒜的降脂效能与大蒜内所含物质——蒜素有关。大蒜的这一有效成分有抗菌、抗肿瘤特性，能预防动脉粥样硬化，降低血糖、血脂等。还有报告指出，每天服用大蒜粉或大蒜精，或坚持吃大蒜，经过4~5周，血压会降低10%。如果每天吃一头大蒜，即可预防心脑血管疾病发生。

### 3 鱼

含有人体必需的多种不饱和脂肪酸，其降血脂功效是植物油的2~5倍，对中老年人的血管有良好的保健作用。据科学家研究发现，生活在北冰洋格陵兰岛的爱斯基摩人的心血管病发病率低，几乎低到零，日本和荷兰渔民也很少有心脏病患者，皆因多吃鱼类的缘故。

### 4 荞麦

荞麦中含有芦丁、叶绿素、苦味素、荞麦碱以及黄酮物质。芦丁具有降血脂降血压的作用，黄酮类物质可以加强和调节心肌功能，增加冠脉的血流量，防止心律失常等作用。



## 5 海带

海带内含有大量的不饱和脂肪酸，能清除附着在人体血管壁上过多的胆固醇；海带中的食物纤维褐藻酸，能调理肠胃，促进胆固醇的排泄，控制胆固醇的吸收；海带中钙的含量极为丰富，钙可降低人体对胆固醇的吸收，降低血压。这三种物质协同作用，对预防高血压、高脂血症和动脉硬化很有益处。其他海藻类食物，如紫菜、海蜇、石花菜等，也同海带一样，含有丰富的矿物质和多种维生素，以及褐藻酸盐类物质，故也具有降脂功能。

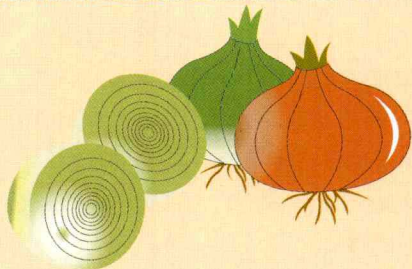
## 7 燕麦

含蛋白质15%、脂肪9%，且富含亚油酸、燕麦胶和可溶性纤维，常食可降低胆固醇，可使过高的血糖下降。



## 6 山楂

含有大量的维生素C和微量元素，具有活血化淤、消食健胃、降压、降脂及扩张冠状动脉的作用。



## 8 甘薯

甘薯含有丰富的糖类，维生素C和胡萝卜素，可提供大量的黏多糖和胶原蛋白物质，这类物质能够有效的维持人体动脉血管的弹性，保持关节腔的润滑，防止肾脏结缔组织萎缩。常吃甘薯能够防止脂肪沉着，动脉硬化等。

## 9 茶、菊花、荷叶

茶、菊花、荷叶等均有一定的降血脂作用，尤其是菊花，不仅能有效地降低血脂，而且还可以预防动脉粥样硬化及降低血压，作用持久而平稳。因此，我们可以时常饮用菊花茶、绿茶，并在夏季享用清香的荷叶粥。

## 10 黑木耳

近年来研究证实，黑木耳有抗血小板聚集，降低血脂和阻止胆固醇沉积的作用，同时，还发现黑木耳有抗脂质过氧化作用。脂质过氧化与衰老有密切的关系。所以，老年人经常食用黑木耳，可防治高脂血症、动脉硬化和冠心病，并可延年益寿。此外，与黑木耳同类的食物如蘑菇等食用菌，均富含蛋白，低脂肪，不含胆固醇，也具有明显的降脂降压作用。

## 12 苹果

它们含有极为丰富的果胶（这是一种水溶性膳食纤维），能降低血液中胆固醇的浓度，还具有防止脂肪聚集的作用。苹果中的果胶还能与其他降胆固醇的物质，如维生素C、果糖、镁等结合成新的化合物，从而增强降血脂效能。有报告指出，每天吃1~2个苹果的人，其血中胆固醇的含量可降低10%。鉴于此，我们可以让自己养成天天吃苹果的好习惯。

## 14 花生

花生含有多种氨基酸和不饱和脂肪酸，经常少量食用，可防止冠脉硬化。但注意，即便是花生有如此多好处，它的油脂含量还是相当的高，因此我们建议大家适量食用即可，切不可过量。

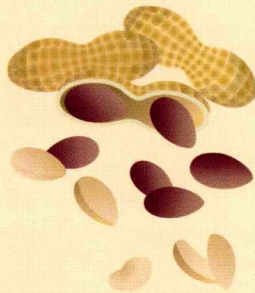
## 11 牛奶

含有羟基、甲基戊二醇，能抑制人体胆固醇合成酶的活性，从而抑制胆固醇的合成，降低血中胆固醇的含量。此外，牛奶中还含有较多的钙，也可降低人体对胆固醇的吸收。



## 13 玉米

玉米具有抗血管硬化的作用，脂肪中亚油酸含量高达60%以上，还有卵磷脂和维生素E等，具有降低血清胆固醇，防治高血压，动脉硬化、防止脑细胞衰退的作用，有助于血管舒张，维持心脏的正常功能。中美洲印第安人中几乎没有高血压、高脂血症、冠心病，主要得益于他们以玉米为主食。





## 15 生姜

生姜中主要含有姜油，姜油中的有效成分是油树脂和胆酸螯合物，能够阻止胆固醇的吸收，并增加胆固醇的排泄。生姜中的姜醇、姜烯、姜油萜、姜酚等，可促进血液循环。因此，我们在做菜时可适当多放点姜丝。另外，食用仔姜也是不错的选择。

## 17 韭菜

韭菜含有丰富的纤维素，挥发性精油和含硫化合物，能够促进肠蠕动，减少胆固醇的吸收，具有降血脂的作用。

## 19 芹菜

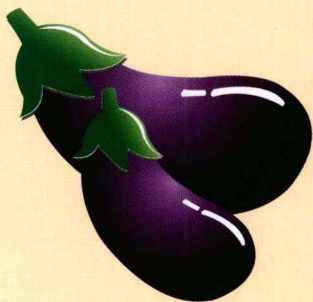
芹菜主要含有挥发油，甘露醇等，具有降压、镇静、健胃、利尿等作用。

## 20 韭菜

胡萝卜含有丰富的胡萝卜素和多种营养素，实验证明可增加冠状动脉血流量，降低血脂，促进肾上腺素合成，因此而具有降血压、强心等效能。

## 16 茄子

茄子含有丰富的维生素，紫色茄子还含有维生素PP。常吃茄子可以防止胆固醇升高，茄子纤维中含有皂草碱，可增加微血管的弹性。



## 18 洋葱

洋葱含有刺激溶纤维蛋白活性成分，能够扩张血管，降低外周血管和心脏冠状动脉的阻力，能够对抗体内儿茶酚胺等升压物质以及促进钠盐排泄等作用。其降血脂效能与其所含的烯丙基二硫化物及少量硫氨基酸有关。这些物质属于配糖体，除降血脂外，还可预防动脉粥样硬化，对动脉血管有保护作用。国外学者研究认为，中老年人多吃些洋葱，可以防止高脂血症动脉硬化、脑血栓、冠心病的发生和发展。实验证明，冠心病患者每日可食用100克洋葱，其降低血脂作用较好。



## 凉拌茄子

**【原料】** 茄子50克 红辣椒1个

**【配料】** 大蒜3瓣 葱花少许 酱油5克 醋、白糖、香油各适量

### 做法

将茄子洗净、削去外皮，切成长段备用。将大蒜拍碎，剁成碎末备用。将红椒去蒂去子，洗净切碎备用。将准备好的蒜末、辣椒末和葱花放入碗中，加入其余调料，制成味汁。将准备好的茄子放入蒸锅中蒸熟后夹出，放入盘中，淋上准备好的调味汁，拌匀即可食用。



## 凉拌萝卜丝

**【原料】** 心里美萝卜100克

**【配料】** 盐、香油、味精、白糖、白醋各适量

### 做法

将心里美萝卜削去外皮，洗净后切成细丝，放入大碗中，加入适量盐和白醋腌渍一下。将腌渍好的萝卜丝挤去水分，放入盘中。撒上味精、白糖，淋上香油，拌匀即可上桌食用。



## 豆干拌芹菜

**【原料】** 芹菜100克 豆干25克

**【配料】** 老抽、麻油、精盐、白糖、蒜末、味精各适量

### 做法

豆干洗净切丝，用沸水焯熟备用。将芹菜洗净，切成3~4厘米长的小段，入沸水中煮3分钟后捞起，沥干备用。将各种调味品放入小碗中，搅拌均匀。将香干和芹菜段放在一大盘中，淋上调味汁，拌匀即可上桌食用。



## 黄瓜拌香干丝

**【原料】** 黄瓜100克 香干丝25克

**【配料】** 蒜末、精盐、鸡精、味精、香油各适量

### 做法

黄瓜洗净去蒂切成丝，香干丝洗净，入沸水中氽熟，捞出晾干，沥干水分。取一盘，放入黄瓜丝和香干丝，加蒜末、精盐、鸡精、味精、香油拌匀调味即可。



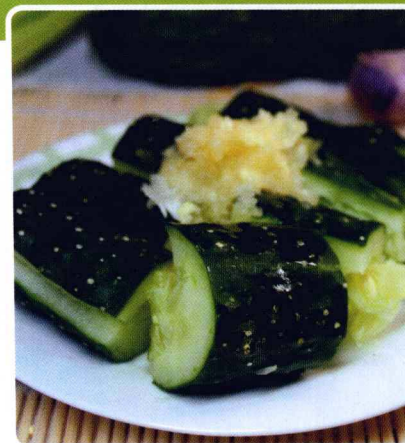
## 拍拌黄瓜

**【原料】** 黄瓜250克

**【配料】** 蒜末、精盐、味精、香油各适量

### 做法

将黄瓜切成约5厘米长的段，用刀面拍扁，处理完后置于大碗中；放入蒜末、精盐、味精拌匀。将香油烧热后，淋在黄瓜上即可。



## 白砍鸡

**【原料】** 鸡肉70克

**【配料】** 姜茸5克 葱白丝5克 精盐1克 花生油6克

### 做法

将葱切成细丝，姜剁成茸，并与精盐拌匀，分盛入碟中备用。炒锅置火上，用中火烧热后，下油烧至八成热，取出热油，分别淋在碟上，供佐膳用。将鸡肉洗净，放水中煮15分钟至熟，将鸡肉捞出，再放在冷开水中浸没冷却，凉透后将鸡肉捞起。晾干表皮，在表面扫上熟花生油，将鸡肉斩成小块，盛入碟中，摆成鸡形。吃时佐以姜茸、葱丝即可。





## 青椒皮蛋

**【原料】** 青椒100克 皮蛋200克

**【配料】** 油辣子、姜末、蒜末、醋、酱油、白糖、鸡精、味精、香油各适量

### 做法

皮蛋各去壳并切成4瓣，装盘；青椒去蒂去子，洗净，锅内不放油，下青椒用中火焗至皱皮，起锅装盘。将油辣子、姜末、蒜末、醋、酱油、白糖、鸡精、味精、香油入一小碗，调匀后淋在盘中青椒皮蛋上即可。



## 花生拌芹菜

**【原料】** 花生仁150克 芹菜100克

**【配料】** 葱末、精盐、植物油、醋、酱油、白糖各适量

### 做法

花生仁入油锅，开小火慢慢炸熟，捞出沥干油，待冷后放入冰箱中冷藏1个小时取出。精盐、醋、酱油、白糖入碗调成味汁，拌入花生仁中，撒上葱末即可。



## 醋拌海蜇丝

**【原料】** 海蜇皮100克

**【配料】** 精盐、味精、色拉油、香油、红椒丝各适量

### 做法

花生仁洗净入沸水锅中煮至五成熟，沥干，入油锅中过油后捞出；芹菜洗净，切成细丝，入沸水锅中焯一下捞出沥干。将处理好的花生仁和芹菜丝放入盘中，加精盐、味精、香油、红椒丝拌匀，即可食用。



## 醋花生

**【原料】** 花生仁250克

**【配料】** 葱末、精盐、植物油、醋、酱油、白糖各适量

### 做法

花生仁入油锅，开小火慢慢炸熟，捞出沥干油，待冷后放入冰箱中冷藏1小时取出。精盐、醋、酱油、白糖入碗调成味汁，拌入花生仁中，撒上葱末即可。





## 清蒸鱼

**【原料】** 鱼肉（草鱼、武昌鱼等均可）100克 食用油10克

**【配料】** 白酒、料酒、大葱、老姜、盐各适量

### 做法

将鱼整理干净后用开水烫一下，在鱼体两侧抹上食用油和白酒，备用。将老姜和大葱切细丝，将适量的料酒和部分大葱丝、老姜丝以及盐放入一大碗内，将准备好的鱼放入碗中腌渍备用。将剩下的姜丝和葱丝部分铺在鱼盘上，将腌渍好的鱼放在盘上，再往鱼身上撒些葱姜丝。将蒸锅置火上，待水烧开后将鱼盘放入，蒸5分钟后关火。此时不要揭开锅盖，利用余热将鱼继续虚蒸8分钟后将鱼取出蒸笼。将炒锅放置火上，倒入食用油，油热后放入适量料酒，翻炒片刻即可。把制好的调味汁淋在鱼上，撒上少许葱丝，即可上桌食用。

## 清炒茼蒿

**【原料】** 茼蒿200克 食用油5克

**【配料】** 姜20克 盐3克 味精1克

### 做法

将茼蒿摘洗干净，切成约3厘米长的小段，备用。将姜洗净，切成细丝备用。将炒锅旺火上，倒入食用油，烧至七成热时，放入生姜丝略煸一下，迅速倒入茼蒿，撒精盐、味精，反复煸炒至熟，即可装盘上桌食用。





## 烧大虾

**【原料】** 虾50克 食用油10克

**【配料】** 猪肉末10克 葱5克 姜5克 蒜5克 豆瓣酱3克 白糖3克 胡椒粉3克 料酒3克 盐2克 味精2克

### 做法

将虾洗净。葱切段，姜、蒜切片备用。锅置火上，下食用油烧热，下虾反复煸炒至色红有香味，把虾盛出放盘中。再放入适量食用油烧热，下肉末炒散，将葱、姜、蒜下锅翻炒。加入豆瓣酱翻炒出香味，倒入料酒，加入适量开水，再将虾、白糖、精盐、味精、胡椒粉依次下锅，收汁即可。



## 肉丝魔芋丝

**【原料】** 魔芋150克 瘦猪肉丝50克 食用油10克

**【配料】** 姜、蒜、干辣椒、豆瓣酱、盐、酱油、味精各适量

### 做法

将魔芋用开水烫一下，然后捞出凉透、切丝备用。将干辣椒切成1厘米长的筒状小段，姜切丝，蒜剁碎备用。将锅置火上，倒入食用油，待油烧至七成热时，下肉丝，翻炒至肉丝发白时，将肉丝盛出，滤油备用。锅下油烧热，放入姜丝、豆瓣酱炒香，放入干辣椒小段，翻炒片刻，加入魔芋丝、瘦肉丝，爆炒几下，再加入蒜、盐、酱油、味精，翻炒至熟即可出锅装盘上桌食用。



## 口蘑冬瓜

**【原料】** 冬瓜100克 口蘑50克

**【配料】** 精盐、黄酒、味精、食用油、高汤、湿淀粉各适量

### 做法

将冬瓜去皮去瓤，洗净后放入沸水中煮沸。将煮好的冬瓜捞出，放凉水中透凉，随即捞出切成2厘米见方的小块。将水发口蘑去杂质，洗净备用。将炒锅置火上，倒入食用油，烧热后，倒入高汤，待汤滚后，放入准备好的口蘑、冬瓜块，撒上精盐、黄酒、味精调味，待烧沸后改用小火炖至冬瓜、口蘑入味，最后用湿淀粉勾芡即可出锅。



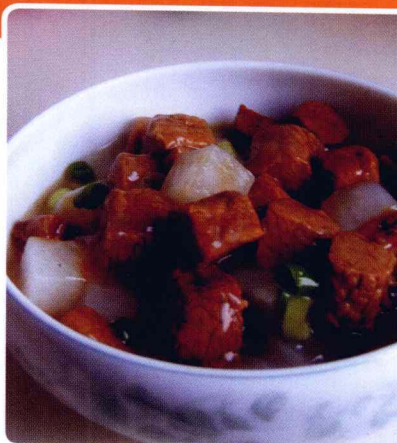
## 清炖牛肉

**[原料]** 牛肉50克 白萝卜100克 油3克

**[配料]** 酱油、食盐各适量 葱段少许 甜面酱少许 蒜5瓣 姜5片 花椒、丁香、桂皮、豆蔻、砂仁、肉桂、白芷各适量

### 做法

牛肉洗净，去血水，用刀切成方块，在冷水里浸泡约30分钟后，放入开水锅里煮透捞出。白萝卜去皮，切成滚刀块备用。将丁香等香料用纱布裹起来，扎成小包备用。锅置火上，倒入清水，待水滚后，下牛肉，撇去浮沫，加上各种调料和香料包，再放入白萝卜块，用温火慢煨1.5小时，至牛肉炖烂即成。



## 酸菜炒双丝

**[原料]** 酸菜180克 瘦猪肉丝80克 粉丝60克 食用油10克

**[配料]** 姜丝、生抽、料酒、淀粉、糖、干辣椒段、蒜末、葱花各适量

### 做法

酸菜用凉开水泡下，挤去水分。将酸菜的菜帮片成极薄的片，改刀切成细丝备用。瘦猪肉切丝，用生抽、料酒、淀粉、糖拌匀腌渍备用。将锅放火上，下油烧至七成热，下肉丝，翻炒至变白，盛出滤油备用。下油，放干辣椒、蒜末翻炒出香味，倒入酸菜丝翻炒，再倒入肉丝翻炒，待混合均匀后，撒上葱花，即可出锅装盘上桌食用。



## 素炒油菜

**[原料]** 油菜150克 油5克

**[配料]** 蒜瓣5粒 盐少许 料酒1茶匙

### 做法

将油菜洗净切段备用。将蒜瓣先拍碎，再改刀成蒜末备用。将锅置火上，放入适量油，待油烧至六成热时，倒下蒜末，爆香后，放入油菜，加入适量的盐和1茶匙料酒，略微翻炒后即可出锅装盘上桌食用。

