



称职父母一定要做给孩子的营养美味

宿春君 李文静 编著

一定要做给 孩子^的家常菜

为宝贝提供营养美味!

486例

倾情
关爱版

**营养与美味的
黄金搭档**

囊括**4**个特殊时期

解决**13**个营养问题

预防**14**个常见疾病

精选**486**例营养美食



汕头大学出版社

◆最简单的原料 ◆最科学的菜谱 ◆最便捷的方法 ◆最安全的饮食



.....称职父母一定要做给孩子的营养美味

一定要做给孩子

的

家常菜 486

例



宿春君 李文静 编著

汕头大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一定要做给孩子的家常菜 / 宿春君, 李文静编著. — 汕头: 汕头大学出版社, 2008.12

ISBN 978-7-81120-488-9

I. 一… II. ①宿…②李… III. 儿童—保健—菜谱
IV. TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 147317 号



出品策划:

网 址: [http:// www.xinhua bookstore.com](http://www.xinhua bookstore.com)

一定要做给孩子的家常菜

作 者: 宿春君 李文静

责任编辑: 胡开祥 米海鹏

封面设计: 王 勇 蒋宏工作室

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内

经 销: 四川新华文轩连锁股份有限公司

印 刷: 北京汇林印务有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/16

版 次: 2008 年 12 月第 1 版

印 次: 2008 年 12 月第 1 次印刷

定 价: 28.00 元

ISBN 978-7-81120-488-9

责任技编: 姚健燕

整体设计: 蒋宏工作室

邮 编: 515063

印 张: 12

字 数: 120 千字

发行 / 广州发行中心 通讯地址 / 广州市越秀区水荫路 56 号 3 栋 9A

邮编: 510075

电话 / 020-37613848 传真 / 020-37637050

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

目录

用美食构筑 成长基石



增强免疫力



蘑菇烧牛肉	2
酱牛肉	
水晶牛肉	
豆豉蒸排骨	3
西兰花炒肉	
莴笋炒肉	
木耳炒猪肝	4
炸兔肉	
大蒜全鸡盅	
青椒炒鸡蛋	5
百合虾仁	
番茄鱼片	
鲜虾粉丝	6
黄豆拌雪菜	
凉拌蕨菜	
蚝油生菜	7
豉汁苦瓜	
地三鲜	
炅黄豆芽	8
香椿拌豆腐	
乌骨鸡汤	
蛤蜊鸡汤	9
皮蛋鱼片汤	

菠菜鸡蛋汤	
海鲜粥	10
枸杞粥	
起酥鱼卷	
玉米窝头	11
咖喱牛肉饭	
当归咖喱饭	
白糖糕	12
京糕梨	

增强体质



凉拌牛肉	13
清汤牛肉	
家常牛肉	
牛肉冻	14
水晶羊肉	
京酱肉丝	
鱼香肉丝	15
苦瓜炒肉丝	
狮子头	
木樨肉	16
东坡肉	
吉利丸子	
高升排骨	17
糖醋里脊	
鱼香蹄花	
腊肉炒蕨菜	18
黄瓜拌猪耳	
白斩鸡	
棒棒鸡	19
蜜汁鸡翅	
蒜香鸡翅	
番茄鸡块	20
洋葱炒鸡蛋	
鱿鱼卷	
清蒸鲈鱼	21
海鲜粉丝煲	

炒南瓜丝	
炒南瓜片	22
油焖笋	
醋熘土豆丝	
蛋皮海带汤	23
麦片粥	
荷叶糍粑	
担担面	24
蛋炒饭	
泡菜炒饭	
绿豆糕	25

健脑益智



香菇炒肉	26
山药炖排骨	
菠菜炒猪肝	
红枣炖牛肉	27
孜然鸡心	
芪麻鸡	
宫爆鸡丁	28
花生拌鸭胗	
鸡蛋沙拉	
清炒虾仁	29
红烧鲤鱼	
沙锅鱼头	
剁椒鱼头	30
西湖醋鱼	
糖醋鲤鱼	
核桃鳕鱼	31
鸡汁豆腐	
咖喱豆腐	
酸梅藕片	32
青笋金针菇	
冰糖莲子	
干煸四季豆	33
胡萝卜炒毛豆	

菠菜拌蛋皮	
菠菜拌豆干	34
番茄炒菜花	
土豆炖南瓜	
蛋黄炒南瓜	35
奶汁白菜	
凉拌海带	
龙眼汤	36
牛肉番茄汤	
银耳鸡肉汤	
西红柿菠菜汤	37
桂圆粥	
拉面	
西红柿打卤面	38
玉米粒炒饭	
海鲜炒饭	
芋头糕	39
奶油蛋糕	

开胃健脾



丁香粉蒸肉	
仙人掌炒牛肉	40
芹菜炒牛肉	
肉丝拌粉皮	41
肉末苦瓜	
香菇炖鸡	
葱油鸡胗	42
山药炖鸭	
翡翠虾仁	
山楂鲤鱼	43
炒鳝段	
拍黄瓜	
水果沙拉	44
茭白蚕豆	
凉拌茭白	
老醋花生	45
酸甜莴笋	

多彩芦笋	
葱油苦瓜	46
荞凉粉	
菇笋胡萝卜	
甜酸山药	47
草菇菜心煲	
苦瓜猪肚汤	
青白汤	48
鸡肉蘑菇毛豆汤	
菠菜粥	
红枣粥	49
猪肝绿豆粥	
山药鸡蓉粥	
山药薏米芡实粥	50
山楂鸡蛋糕	
炸酱面	
鸡丝面	51
素什锦炒饭	
虾仁炒饭	
香蕉果炸	52

增高强骨



滑蛋牛肉	
土豆炖牛肉	53
腰果虾仁	
白灼虾	54
芹菜炒鳝鱼	
干贝酱虾仁	
宫保蟹腿	55
香煎银鳕鱼	
海米油菜	
炒玉米粒	56
素什锦	
皮蛋豆腐	
上汤苋菜	57
雪菜炒冬笋	

豆豉鲮鱼莴麦菜	
甲鱼汤	58
大排蘑菇汤	
山药牛肉汤	
金针鸡丝汤	59
人参莲子汤	
五色蔬菜汤	
鲫鱼羊肉粥	60
猪蹄粥	
栗子粥	
芹菜香菇粥	61
黄花鱼粥	
蔬菜饼	
红豆糕	62

不同年龄阶段 孩子的健康导航



1~3 岁的婴幼儿

防惊风

肉末豆腐	64
淮山炖乳鸽	
苹果蒸蛋	
鸡蛋羹	65
清炒竹笋	
金针菇炖鸡汤	
香蕉菠萝粥	66
桑叶粥	
炒米粉	
揪面片	67
金银饭	

1~3 岁的婴幼儿

防咳嗽

芥蓝炒牛肉	68
雪梨肘子	
银耳炖木瓜	
丝瓜炒毛豆	69
冰糖雪梨	
什锦果乳	
地鲜三珍	70
猪肺汤	
杏仁雪梨汤	
奶白鲫鱼汤	71
雪梨胡萝卜汤	

白菜豆腐汤
蛋花粥
梨粥

72

1~3 岁的婴幼儿

防呃逆

陈皮肉丸	73
五香芸豆	
雪梨红糖水	
乌梅红枣汤	74
猪肚汤	
香蕉粥	
绿豆粥	75
红薯粥	
柠檬粟米粥	
乌梅冰糖饮	76
杏仁百合粥	
姜汁小麦粥	
姜葱粥	77
豆沙小酥饼	

1~3 岁的婴幼儿

防腹泻

番茄牛腩	78
砂仁蒸猪肘	
姜蒜炒羊肉丝	
三色蛋	79
糖心蛋	
鱼香蒸蛋	
红烧鹌鹑蛋	80
西红柿茄条	
山楂汤	
胡萝卜汤	81
焖肉炖南瓜	
南瓜肉末汤	
山药莲子汤	82
绿豆南瓜汤	

莲子粥
什锦粥
猪血粥

83

4~6 岁的学龄前儿童

增营养

番茄煮牛肉	84
酸豆角肉末	
肉末白菜	
雪菜肉末	85
蒜泥白肉	
鸡丝拉皮	
红烧鸡块	86
蛋黄虾	
糖醋黄鱼	
鸡蛋炒西葫芦	87
西红柿炒豆角	
炒藕片	
炒双菇	88
烧二冬	
蜜汁南瓜	
红油豆腐	89
鸭血豆腐汤	
核桃芝麻粥	
牛肉粥	90
老婆饼	
炒饼	
白菜焖饭	91
拌西瓜皮	
红酒雪梨	
豌豆黄	92

4~6 岁的学龄前儿童

防龋齿

牛奶蛋	93
番茄炒鸡蛋	

啤酒鱼	
豆腐鲫鱼	94
蒜香茄子	
五香蚕豆	
蒜泥蚕豆	95
鱼香苦瓜	
苹果沙拉	
银耳雪梨	96
草莓黄瓜	
糖拌西红柿	
蒜泥菠菜	97
清炒空心菜	
番茄排骨汤	
牛乳粥	98
香菇牛肉粥	
春饼	
芝麻饼	99
素烧卖	
青菜烫饭	100
鸡汤烫饭	

4~6 岁的学龄前儿童

防遗尿

糖醋排骨	101
核桃鸭子	
蕨菜核桃仁	
萝卜丁	102
萝卜排骨汤	
糯米糕	
藕汁糯米粥	103
核桃粥	
黑豆粥	
南瓜小米粥	104
芹菜香菇粥	
三鲜烧卖	
过桥米线	105
炒米粉	

水煎包	106
扬州炒饭	

7~10 岁的启蒙期儿童

防肠炎

洋葱炒牛肉	107
清汤鱼圆	
苹果炖鱼	
红烧茄子	108
拔丝红薯	
炒绿豆芽	
素烧丝瓜	109
炒茼蒿	
金沙冬瓜条	
水煮白菜	110
卤豆腐干	
糯米藕	
家常豆腐	111
黄花粉丝汤	
绿豆海带汤	
丁香面	112
黄芪薏米粥	
薏米燕麦粥	
西瓜冰粥	113
冰糖五色粥	
煎饺	
三鲜蒸饺	114
小馄饨	
茄汁浇饭	
香椿炒饭	115

7~10 岁的启蒙期儿童

防佝偻

清蒸排骨	116
怪味腰花	

板栗烧鸡	
盐水鸡胗	117
炖乳鸽	
香酥鹌鹑	
龙井虾仁	118
虾仁豆腐	
小虾圆白菜	
板栗白菜头	119
莲藕排骨汤	
紫菜肉丝汤	
羊骨粥	120
山药桂圆粥	
红油抄手	
山东蒸丸子	121
韩式冷面	
番茄盖饭	
桂圆杞子糕	122

7~10 岁的启蒙期儿童

防感冒

肉末豆腐羹	123
蚂蚁上树	
什锦拉皮	
姜汁烧鸡	124
苦瓜炒鸡蛋	
银鱼炖蛋	
凉拌白菜心	125
木耳炒腐竹	
土豆泥	
葱白大蒜汤	126
鸡肝粥	
荷叶粥	
牛奶麦片粥	127
蛋黄奶粥	
牛奶粥	
皮蛋瘦肉粥	128
状元及第粥	

胡萝卜干炒饭	
台式卤肉饭	129
椰汁红豆糕	
炒年糕	130
韭菜盒子	

11~15 岁的成长期少年

防肥胖

魔芋烧牛肉	131
冬瓜排骨	
熘大肠	
芹菜拌肚丝	132
芹菜炒肉	
羊肉炖冬瓜	
柚子炖鸡	133
韭菜炒鸡蛋	
丝瓜炒鸡蛋	
娃娃菜	134
素炒菜花	
脆口三色	
西芹花生米	135
韭菜炒豆芽	
什锦西芹	
海米冬瓜	136
清炒苡麦菜	
萝卜海带丝	
清拌金针菇	137
香菇烧豆腐	
银芽素鸡丝	
卤花生	138
烧冬瓜	
炒嫩笋	
云片鲜贝	139
香菇烧冬瓜	
番茄烧丝瓜	
百合炒芦笋	140
沙锅炖豆腐	

百合煮南瓜	
雪菜豆腐汤	141
绿豆海带粥	
冬瓜白米粥	
南瓜粥	142
牛奶核桃粥	
蔬菜饼	
家常饼	143
鸡蛋菜饭	
火腿菜饭	
蜜汁云腿	144
冰糖橘子	

11~15 岁的成长期少年

防近视

胡萝卜炒肉	145
家常猪肝	
炒腰花	
枸杞鹌鹑蛋	146
葱油乳鸽	
木耳炒鸡蛋	
清蒸带鱼	147
香菇油菜	
松仁玉米	
凉拌苦瓜	148
凉拌木耳	
香菇烩丝瓜	
丝瓜汤	149
木耳金针瘦肉汤	
丝瓜豆腐汤	
凤菇莲花汤	150
粉丝羊汤	
紫米粥	
猪肝粥	151
干贝鸡肉粥	
菊花粥	
山楂粥	152
麦片肉粥	

南瓜饼	
腊肉炒饭	153
香菇鲜虾饭	
猫耳朵	154
驴打滚	

11~15 岁的成长期少年

防贫血

花生焖猪蹄	155
海带炒肉丝	
胡萝卜炖猪肉	
子姜炒羊肉	156
韭菜炒羊肝	
爆三样	
凉拌猪肝	157
烩熟鸡丝	
老鸭煲	
三鲜蛋卷	158
韭菜炒虾仁	
辣椒墨鱼	
沙茶鱿鱼	159
凉拌菠菜	
姜汁菠菜	
凉拌腐竹	160
蒜蓉空心菜	
鱼香菠菜	
芝麻海带结	161
拌海带丝	
菠菜猪肝汤	
乌鸡汤	162
冬瓜鸡爪汤	
胡萝卜羊肉汤	
鲫鱼豆腐汤	163
花生泥养血粥	
鸡丝粥	
红枣南瓜粥	164
羊骨粥	

牛肉饼	
萝卜丝饼	165
栗子焖饭	
麻饼	
桂花梨丝	166

11~15 岁的成长期少年

减压力助睡眠

木瓜烧排骨	
红油拌猪耳	167
水晶肘片	
椰奶鸡块	168
莲子银杏炖乌鸡	
豆焖鸡翅	
养心鸭子	169
茶叶蛋	
虾仁白菜	
清蒸草鱼	170
薏米蒸鲤鱼	
炒鳝丝	
腐竹拌粉条	171
葱炒木耳	
茭白炒黑木耳	
鱼香茄子	172
拔丝苹果	
香干炒芹菜	
紫菜蛋花汤	173
首乌鸡汤	
黄芪鲫鱼汤	
绿豆南瓜汤	174
小米龙眼粥	

附录



不同年龄阶段的 孩子的饮食侧重	176
0~3 个月的婴儿	
4~12 个月的婴儿	
1~3 岁的幼儿	
4~6 岁的儿童	
7 岁以上的儿童和青少年	
给孩子喝牛奶三注意	177
能否喝牛奶的判断标准	
牛奶不能冲得太浓	
牛初乳不是高档营养品	
适宜孩子食用的 健康食品	178
鸡蛋	
牛奶	
花生、芝麻	
核桃仁	
虾	
鱼类	
胡萝卜	
金针菇	
大白菜	
不宜给成长发育期 的孩子吃的食品	179
调味品	
加工肉类食品	
油炸食品	
果脯类食品	
冷冻食品	
烧烤类	
方便类食品	
碳酸饮料	

十岁以下的孩子的 饮食五不要	180
3 个月内不要盐	
1 岁以内不要蜜	
3 岁以内不要茶	
5 岁以内不要补	
10 岁以内不要腌	
白开水是最好的饮品	181
以饮料代水是大忌	
饮用多少水才好	
让孩子爱上白开水	
后 记	182

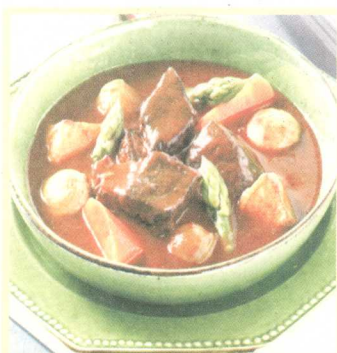


用美食构筑

成长基石



增强免疫力



爱的叮咛 蘑菇的有效成分可增强T淋巴细胞的功能，从而提高机体的免疫力。

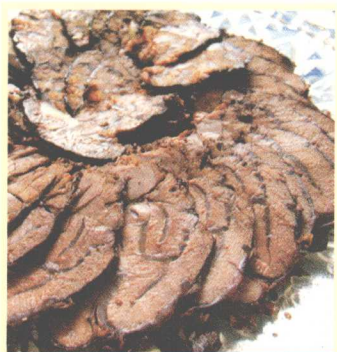
蘑菇烧牛肉

原料：牛肉 200 克，土豆 1 个，蘑菇 50 克，胡萝卜、笋尖各少许。

调料：色拉油、淀粉、胡椒粉、大料、酱油、味精、醋、葱姜末、盐各适量。

做法：

1. 将牛肉洗净切成小方块；土豆、胡萝卜去皮洗净，切成滚刀块；蘑菇、笋尖洗净控水。
2. 锅内加油烧至八成热，下土豆块稍炸后捞出。
3. 另起锅加油烧热，下葱姜末爆香，放牛肉块煸炒，加酱油、胡椒粉、大料和适量水烧开。
4. 待牛肉煮熟时，放入土豆块、胡萝卜块、蘑菇同煮，加盐、味精和少许醋，小火慢炖至汤汁渐收，用淀粉勾芡，撒入笋尖即可。



爱的叮咛 此菜营养丰富，可增强免疫力。

酱牛肉

原料：牛肉 800 克。

调料：五香粉、糖、盐、酱油、八角、干辣椒、姜片、花椒、料酒、香油、葱花各适量。

做法：

1. 把牛肉切成三块，洗干净，锅里加冷水，放入切好的牛肉块，用大火煮开，取出牛肉块晾凉。
2. 牛肉放入锅里，加适量的清水，再放五香粉、糖、盐、酱油、八角、干辣椒、姜片、花椒、料酒，将牛肉煮至可用筷子轻易戳穿。
3. 将煮好的牛肉在汤中浸泡一个晚上，第二天取出，再放置几个小时，然后垂直肉的纹理切成片；将切好的牛肉装盘，取少许牛肉卤汁加热，浇在牛肉上，再放上香油和葱花。

| 水晶牛肉

原料：牛肉 350 克，肉鸡爪 10 个。

调料：盐、八角、料酒、甜面酱、酱油、白糖、香油各适量。

做法：

1. 将牛肉洗净，入沸水锅中氽一下，除去血水；锅内换上清水，加入盐、八角、料酒，把牛肉放进去煮至熟烂；捞出后晾凉，切成小丁。
2. 鸡爪放入清水锅中煮烂，约 50 分钟后，把汤汁倒出待用。
3. 牛肉汤和鸡汤对半儿盛入盆内，待其冷却后，加入牛肉丁拌匀，重新入锅煮开，然后倒入盆内，冷却凝固后切成片，摆入盘中。
4. 把甜面酱、酱油、白糖、香油放入小碗中，加少许水拌匀，随菜上桌，吃时蘸取。



爱的叮咛 牛肉含丰富蛋白质和维生素、钙、磷、铁等，有补气健身的功效。

| 豆豉蒸排骨

原料：排骨 500 克。

调料：豆豉、蒜蓉、白糖、水淀粉、鸡精、料酒、生抽各适量。

做法：

1. 将排骨洗净，剁成块。
2. 取一个容器，放入排骨块、豆豉、蒜蓉、白糖、料酒、鸡精、生抽拌匀，腌 5 分钟左右，再加入水淀粉搅拌。
3. 将搅拌好的排骨放进蒸笼中，蒸大约 1 小时即可。



爱的叮咛 此菜可补充营养，增强青少年的免疫力，促进青少年的生长发育。

| 西兰花炒肉

原料：猪五花肉、西兰花各 100 克。

调料：蒜、精盐、水淀粉、味精、色拉油、料酒各适量。

做法：

1. 锅里放水烧开，将西兰花洗净掰成小朵，放入开水中焯一下捞出；蒜切成片。
2. 将猪五花肉洗净，入沸水锅中焯去血水，捞出切成薄片。
3. 炒锅中放色拉油，烧热，下蒜片爆香，放入西兰花、肉片、料酒、精盐快速翻炒，出锅时加入味精，最后用水淀粉勾芡即可。



爱的叮咛 此菜营养价值很高，可提高肝脏的解毒能力，增强人体的免疫力。



爱的叮咛 此菜富含碘元素，对人的体格发育和情绪调节都有帮助，能增强食欲，促进生长发育。

莴笋炒肉

原料：莴笋 200 克，沙参 30 克，麦冬 20 克，鲜肉 150 克。

调料：葱、姜丝、蒜片、精盐、味精、醋、酱油、色拉油各适量。

做法：

1. 鲜肉切片；将莴笋去皮洗净，切成薄片。
2. 用清水将沙参、麦冬洗净，再用温水浸泡，待泡软后切成细丝，用沸水焯一下，捞出，放进冷水中过凉。
3. 炒锅置旺火上，加入色拉油烧热，先炒肉片，再加葱姜丝翻炒，待肉片八成熟时放入沙参丝、麦冬丝、莴笋片、精盐、酱油，翻炒至熟，再放入味精、醋、蒜片等，炒均匀即可。



爱的叮咛 此菜具有提高免疫力、保护肝脏的功效。

木耳炒猪肝

原料：黑木耳 20 克，新鲜猪肝 200 克。

调料：葱花、姜末、黄酒、鸡汤、精盐、味精、色拉油、香油、酱油、红糖、水淀粉各适量。

做法：

1. 先将黑木耳拣去杂质，放入温水中泡发，水留着备用。
2. 将黑木耳撕成小朵；将猪肝洗净，剖切成片，放入碗中，加入葱花、姜末、黄酒、水淀粉，抓匀。
3. 炒锅置于火上，加油烧至六成热，放入葱花、姜末，炒出香味后即放入猪肝片，急火翻炒，加入黑木耳，翻炒片刻，加适量的鸡汤，倒入浸泡木耳的水，加精盐、味精、酱油、红糖，用小火煮沸，翻炒均匀，用水淀粉勾薄芡，淋入香油即可。



爱的叮咛 此菜能帮助青少年提高机体的免疫力。

炸兔肉

原料：兔肉 200 克，鸡蛋 2 个，面包渣少许。

调料：酱油、味精、黄酒、姜丝、色拉油、椒盐各适量。

做法：

1. 将兔肉洗净，切成薄片；将鸡蛋打散。
2. 将兔肉片放入大碗内，加入酱油、味精、黄酒、姜丝腌 15 分钟。
3. 把腌好的兔肉片挂上鸡蛋糊；将挂糊的兔肉片裹上面包渣。
4. 炒锅置火上，加色拉油烧至八成热，将兔肉下锅炸至金黄色，捞出，沥干油后切成条装盘，撒上椒盐即可。

大蒜全鸡盅

原料：嫩鸡1只。

调料：蒜200克，姜、米酒、盐各少许。

做法：

1. 把鸡洗净，入沸水锅中氽烫一下，捞出过凉，控水。
2. 把蒜洗净全都从鸡尾部塞入腹内，用牙签把口封上。
3. 把鸡放入炖锅内，加入米酒、姜、盐，加适量清水，入蒸锅蒸约1小时，至鸡肉熟烂即可。



爱的叮咛 此菜营养丰富，常吃可增强人体免疫力。

青椒炒鸡蛋

原料：青椒150克，鸡蛋3个。

调料：色拉油60克，精盐、味精、香醋、葱花各适量。

做法：

1. 把青椒用清水洗净，去子切成细丝；将鸡蛋打在碗里，用筷子搅散。
2. 锅内放油烧热，将蛋液倒入，炒好倒出。
3. 往锅内倒入余油，烧热，放入葱花炆锅，随后放入青椒丝，加精盐炒几下，见青椒丝呈翠绿色时，放入炒好的鸡蛋，加味精调味，翻炒均匀，用香醋烹一下，即可出锅。



爱的叮咛 青椒含有抗氧化作用的维生素和微量元素，能增强人的体力，还可缓解压力。

百合虾仁

原料：河虾350克，百合、芦笋各100克，鸡蛋清1个。

调料：姜、葱、料酒、水淀粉、鸡精、清汤、色拉油、精盐、清汤各适量。

做法：

1. 将河虾洗净去皮，去掉沙线，加入料酒、精盐、鸡蛋清拌匀，腌10分钟。
2. 将百合洗净，芦笋切成段，姜切成片，葱切成末。
3. 坐锅点火，倒入色拉油，待油热后放入虾仁、葱末、姜片翻炒，加入百合、芦笋段、清汤、精盐、鸡精，用水淀粉勾芡即可。



爱的叮咛 此菜可补充生物碱，能够提高机体的免疫力，可补充青少年学习锻炼后所需的营养。



爱的叮咛 番茄可补充维生素C, 增强免疫力, 鱼肉可提供优质蛋白质、维生素、矿物质等多种营养素。

番茄鱼片

原料: 草鱼肉 200 克, 豌豆 30 克, 洋葱、番茄酱各 50 克。

调料: 油、料酒、白糖、盐、鸡精、淀粉、清水各适量。

做法:

1. 将洋葱切成片; 草鱼肉切成厚片, 加入料酒、淀粉上浆, 放入开水锅中煮熟, 备用。
2. 锅内加适量油烧热, 放洋葱片煸香, 倒入豌豆, 加清水焖至八成熟。
3. 加入番茄酱、白糖、盐、鸡精, 放入鱼片, 翻炒均匀即可。



爱的叮咛 鲜虾富含优质蛋白和多种维生素, 有增加体力、消除疲劳的作用, 并能提高免疫力。

鲜虾粉丝

原料: 虾 100 克, 粉丝 50 克。

调料: 油、料酒、老抽、盐各少许, 清水适量。

做法:

1. 把虾去须, 去沙线; 粉丝用开水泡软, 捞出控水, 切成小段。
2. 炒锅加油烧热, 放入虾炒至变色, 倒入料酒、老抽和清水焖5分钟, 下入粉丝段炒熟, 加盐调味即可。



爱的叮咛 雪菜营养丰富, 含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、铁等, 能增强身体抵抗力。

黄豆拌雪菜

原料: 雪里红 350 克, 泡好的黄豆 100 克。

调料: 辣椒油、盐、味精、香油、蒜末各少许。

做法:

1. 将腌好的雪里红去除老叶、老根, 切成黄豆粒大小的丁, 放沸水中焯一下, 捞出过凉, 控水备用。
2. 将黄豆煮熟, 捞出与雪里红丁一起放入盘中。
3. 将盐、味精、香油、辣椒油、蒜末一起加入盘中, 拌匀即可。

凉拌蕨菜

原料：蕨菜 300 克。

调料：姜丝、葱丝、蒜片、芝麻、花椒、红辣椒、油、盐、味精、醋各适量。

做法：

1. 锅内加油，小火烧至三成热，放入花椒、红辣椒，炸至变色，放入葱丝、姜丝、蒜片，炸至蒜片呈金黄色关火，把油里的料捞出来，放入芝麻，稍炸片刻即可，晾凉装瓶，即成自制凉拌油，随用随取。
2. 蕨菜洗净，过水焯熟，晾凉备用；葱丝放清水里泡片刻，去辣味，将蕨菜、葱姜丝、凉拌油及其他调味料拌匀即可。



爱的叮咛 此菜含多种维生素，可提高人体免疫力。

蚝油生菜

原料：生菜 600 克，蚝油 30 克。

调料：清油 60 克，酱油、白糖各 10 克，料酒 20 克，蒜、胡椒面、盐、香油、糖、味精、蚝油、汤、水淀粉各少许。

做法：

1. 把生菜老叶去掉，清洗干净，切成块；坐锅放水，加盐、糖、清油，烧开后放入生菜块，翻炒一下后倒出，沥干水分放盘里。
2. 锅烧热，放适量清油，加蒜炒一下，放入生菜块快速翻炒，加盐，在出水前出锅。
3. 锅底留少许油，倒入蚝油、料酒、胡椒面、糖、味精、酱油、汤，烧开后用水淀粉勾芡，淋香油，浇在生菜上即可。



爱的叮咛 生菜和蚝油不要同锅炒，防止炒时间长了生菜出水，这样可以保持生菜的水分和营养。

豉汁苦瓜

原料：苦瓜 500 克。

调料：豆豉 1 汤匙，蒜泥、白糖、酱油、盐、鸡粉、水淀粉、油各适量。

做法：

1. 将苦瓜去瓜蒂，平剖成两半，去瓤后切成条；豆豉切成碎末。
2. 炒锅置火上，加入约 3 汤匙油烧至六成热，放入苦瓜条，煎至呈金黄色，再放入大半杯水。
3. 加鸡粉、酱油、豆豉末、盐、白糖、蒜泥，用大火烧至汤汁浓稠时，用水淀粉勾芡后，即可起锅。



爱的叮咛 苦瓜在切好后放入清水中浸泡一会儿，可减轻苦味。



爱的叮咛 此菜补充生物碱，能够提高机体的免疫能力。

地三鲜

原料：茄子 200 克，土豆、青椒各 100 克。

调料：盐、味精、酱油、料酒、白糖、葱姜末、水淀粉、色拉油各适量。

做法：

1. 土豆去皮，与茄子分别切成滚刀块；青椒去蒂，洗净，切成片；原料入油锅炸至金黄色，捞出控油。
2. 炒锅置旺火上，放油烧至四成热，放入葱姜末炆锅，放入炸过的原料，翻炒 3 分钟，烹入料酒，用盐、味精、酱油、白糖调味，用水淀粉勾芡，淋上明油即可。



爱的叮咛 此菜营养丰富，能提高人体免疫力。

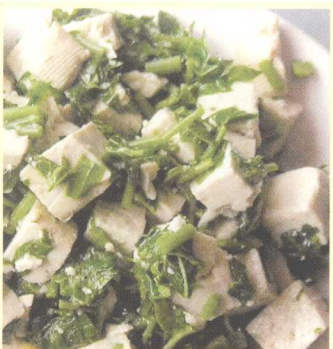
炆黄豆芽

原料：黄豆芽 300 克。

调料：色拉油 25 克，盐、味精、花椒、大葱、干辣椒各适量。

做法：

1. 黄豆芽去掉豆皮，洗净，用沸水烫透，捞出用凉水过凉，沥干水分，放入盆内。
2. 大葱洗净切成末，备用。
3. 锅烧热放入色拉油，油热后下入花椒，炸好后去掉花椒，成花椒油；干辣椒用油炸酥。
4. 在黄豆芽上加葱末和炸酥的红辣椒，浇上花椒油，略焖一会儿，再加入盐、味精，拌匀后即可装盘上桌。



爱的叮咛 豆腐有助于肠道健康。

香椿拌豆腐

原料：豆腐 2 块，香椿 150 克。

调料：香油、精盐、味精各少许。

做法：

1. 将香椿择洗干净，入沸水锅中氽一下，去掉涩味，捞出沥水，切成段。
2. 豆腐入沸水锅中氽一下，去掉涩味，捞出切成小块。
3. 把香椿、豆腐都放进盘里，放入适量精盐和味精拌匀，最后淋上香油即可。