



健康
餐桌

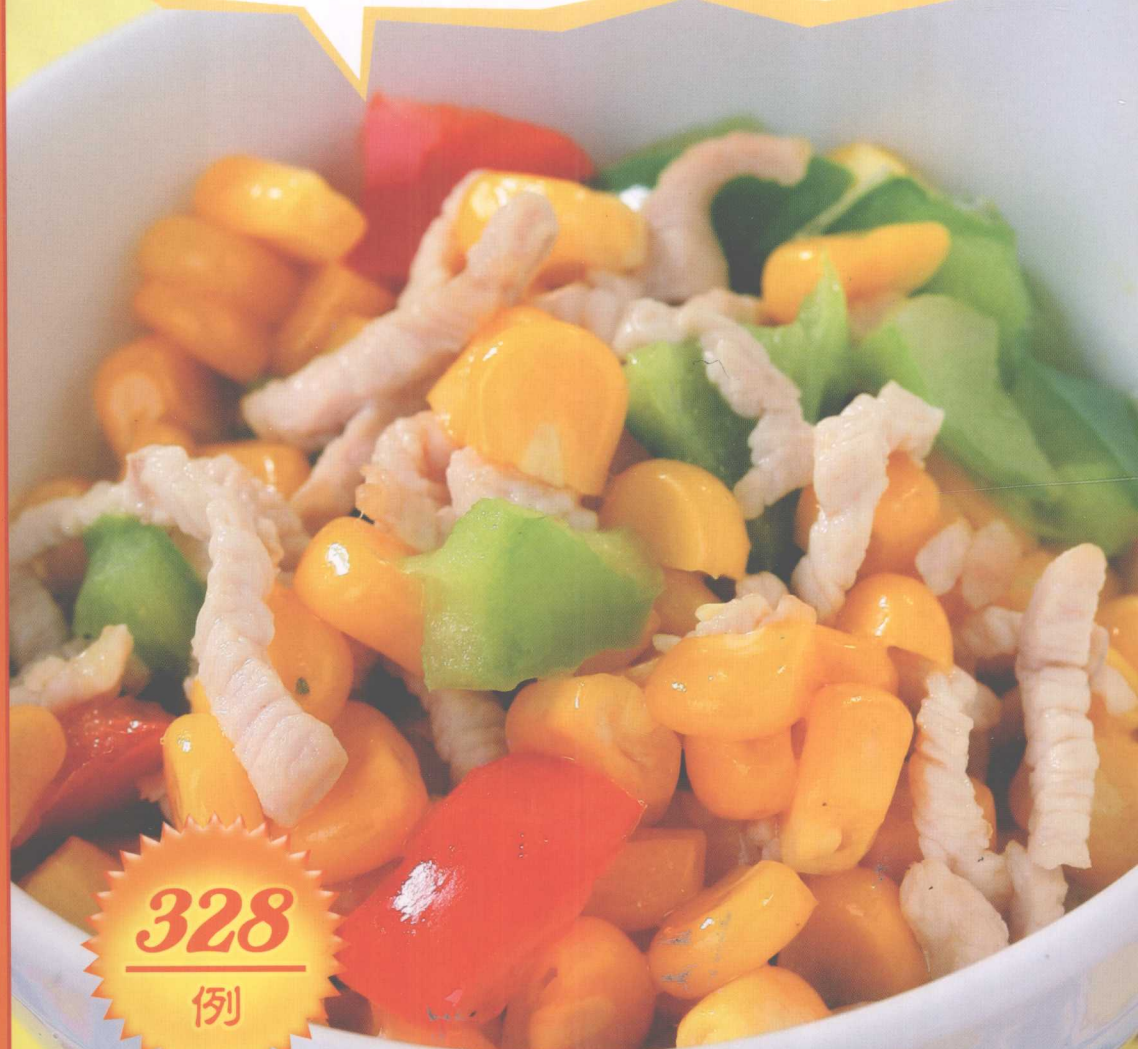
13

新编 拿手家常菜

中国烹饪协会
美食营养专业委员会

推荐

COOK BOOK



328

例

追求好而实惠的吃法，集美味、健康、
简便为一体的美食菜谱。

《健康餐桌》编委会 编

重庆出版集团 重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

新编拿手家常菜328例 / 《健康餐桌》编委会 编. 一重
庆: 重庆出版社, 2008.11

(健康餐桌, 第2辑)

ISBN 978-7-229-00328-9

I.新… II.健… III.菜谱 IV.TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第182595号



新编拿手家常菜328例

出版人: 罗小卫

策划: 华章同人

责任编辑: 陈建军 陈丽

特约编辑: 蔡霞 胡淼

文图编撰: 悦然生活文化工作室

摄影: 刘志刚 刘计

装帧设计: 夏鹏 李自茹

美术编辑: 张丽娟

排版制作: 思想工社

 重庆出版集团 出版
重庆出版社

(重庆长江二路205号)

廊坊市兰新雅彩印有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76/77转810

E-MAIL: sales@alphabooks.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1月第1版 2009年1月第1次印刷

定价: 13.80元

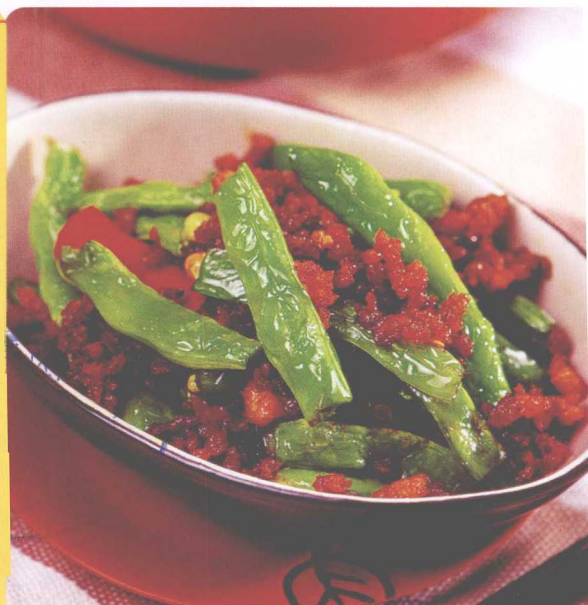
如有印装质量问题, 请致电023-68706683

版权所有, 侵权必究

中国烹饪协会
美食营养专业委员会

推荐

新编
家常菜
328例



健康餐桌 COOKBOOK

《健康餐桌》编委会 编

重庆出版集团 重庆出版社



Foreword

新编《中国居民膳食指南》328例



健康生活 从关注餐桌开始

随着社会的进步和物质生活水平的提高，人们开始从“吃饱”向“吃好”转变。想要吃得可口，又要兼顾营养，则需要对烹饪技术有所掌握。面对中国历史悠久、博大精深的饮食文化，以及全国各大菜系浩如烟海的食谱，我们究竟从何处学起呢？

如果您经常为每天做什么菜而烦恼，为不知如何搭配营养而困惑，不妨看看这套由美食营养专家精心指导及推荐的《健康餐桌》系列丛书。

《健康餐桌》系列丛书，精选的菜谱很有特色，一是所选多为全国普及率最高、深受大众喜爱的菜肴；二是将最简单易行的烹饪技巧与最经济营养的食材组合起来，适合普通老百姓居家使用；三是美味与营养结合紧密，既满足味蕾又有益健康。特别注重介绍实用的基本饮食保健常识，面向大众的同时，也关照到了孕产妇、婴幼儿、高血压、高血脂、高血糖等特定人群。

书中精挑细选数百例家常菜肴，且特色鲜明。老菜新做，新菜巧做，南北皆宜，图文并茂，简单易学，经典实用。

我们将《健康餐桌》系列丛书推荐给广大读者，希望将美味、营养、健康和快乐送到千家万户！

《健康餐桌》编委会



目录 Contents



Part. 01

从小爱吃的家常菜



妈妈拿手的馋嘴肉食

- 6 东坡肉/家常扒五花肉/红油猪蹄筋
- 7 滑溜里脊丝/猪肉炖粉条/板栗炖排骨/梅菜扣肉
- 8 爆炒腰花/溜肥肠/番茄炖牛腩
- 9 土豆烧牛肉/川香牛舌/牙签羊肉
- 10 椒盐小羊排
- 11 孜然羊肝/圣女果炒鸡片
- 12 小煎鸡米/五香酱鸭/盐水鸭肝/卤鹅翅
- 13 剁椒鱼头/西湖醋鱼/红烧鲤鱼块/清蒸鲈鱼



全家最爱的清新蔬菜

- 14 拍黄瓜/凉拌空心菜/凉拌萝卜丝
- 15 凉拌豆腐/糖拌番茄
- 16 香菇奶白菜/蚝油生菜/手撕圆白菜
- 17 醋熘白菜/炆炒茼蒿/清炒豆苗
- 18 西芹山药木瓜/炒西兰花/清炒佛手瓜/香椿炒鸡蛋
- 19 炒青椒/清炒苦瓜/爆香茄条/炒藕片
- 20 清炒土豆丝
- 21 油焖四季豆/清炒扁豆/炒黄豆芽



外婆常做的五谷杂粮

- 22 阳春面/过桥面/鸡丝凉面
- 23 茄汁牛肉面/五色面疙瘩/艾窝窝
- 25 白云豆腐烧卖/红苕粿/荤素水煎包/韭菜合子

26 元宝馄饨/番茄蛋炒饭/紫米八宝饭

27 牛肉炒饭/红薯小米粥/高粱米粥



一学就会的滋补汤羹

- 28 什锦小白菜汤/白菜粉丝汤/酸辣汤
- 29 家常豆花汤/豆腐菠菜汤/番茄鸡蛋汤
- 30 口蘑锅巴汤/肉片冬瓜汤/苦瓜肉片汤/酸菜白肉粉丝汤
- 31 番茄排骨酥汤/海带丝排骨汤/娃娃菜猪肚汤/金针红枣鸡丝汤
- 32 肉片鸡蛋蔬菜汤/香菇鸡翅汤
- 33 羊杂碎汤/鱼头豆腐汤/牡蛎豆腐汤/海米冬瓜海带汤
- 34 三鲜汤/时蔬海鲜汤/虾皮白菜汤
- 35 紫菜虾皮蛋花汤/银耳莲子雪梨汤/芋圆甜汤
- 36 家常15种食材存放技巧



Part. 02

家常拿手招牌菜



招牌肉食

- 38 酸菜鱼/鱼头泡饼/板栗烧鳗鱼
- 39 羊肉焖豆腐/青豆烧兔肉/纸包葱香鸡翅/辣酱手撕鸡
- 40 五香酱肉/千层脆耳/腐乳蒸猪蹄/黄花菜炒牛肉丝
- 41 焖烧鸡心/炒鹅腿片/豉油皇乳鸽/蒜蓉粉丝蒸扇贝



拿手蔬菜

- 42 炆芥菜
- 43 凉拌芹菜/椿芽拌豆腐/海米烧油菜
- 44 豆豉鲰鱼油麦菜/栗子烧白菜/爽口白菜
- 45 珊瑚菜花/辣炒茭白



经典主食

- 46 玉米面发糕/扬州炒饭/蒸火腿冬瓜饭
- 47 玉米饭团/八宝莲子粥/山药桂圆粥
- 48 岐山臊子面/素菜馄饨
- 49 家常炸酱面/翡翠烧卖/韭菜煎饼/开封灌汤包

美味汤羹

- 50 肉片豆腐汤/番茄肉丸汤/山药排骨汤/鲜奶炖鸡汤
- 51 西湖牛肉羹/酸辣鱿鱼汤/海米白菜汤/南瓜土豆浓汤



Part. 03

厨艺升级私家菜

可口荤菜

- 52 红烧大排/飘香肉串/五香牛腱肉
- 53 麻辣牛板筋/油爆羊肚/贵妃鸡翅/干烧鲫鱼

爽口蔬菜

- 54 豆豉红椒炒空心菜梗/粉丝蒸大白菜/番茄荸荠
- 55 萝卜丝炒蕨根粉/干炸藕合/水煮鲜笋



- 56 辣味玉米笋/腐乳汁茭白/洋葱炒豆干
- 57 泡椒四季豆/山药烩香菇/芥蓝鸡腿菇

百变主食

- 58 肉丝汤面
- 59 四喜饺子/鸡蓉虾仁馄饨
- 60 佛手枣泥包/紫菜肉丝卷/芝麻烧饼
- 61 赖汤圆/虾皮杭椒炒饭/腰果麻团

营养汤羹

- 62 莲藕玉米排骨汤/香菇翅尖汤/核桃老鸽汤/鱼丸莼菜汤
- 63 宋嫂鱼羹/干贝海带排骨汤
- 64 最常用的刀工技法

Part. 01

从小爱吃的家常菜

妈妈拿手的馋嘴肉食

- 65 京酱肉丝/排骨炖干豆角/白切肘子
- 66 熘肝尖/葱扒小蹄/红烧肚块/芥蓝炒牛肉
- 67 干煸牛肉丝/青椒牛柳/葱爆羊肉/清蒸小鸡
- 68 棒棒鸡丝/小鸡炖蘑菇/脆香鸭舌/葱爆鸭片/三色蒸蛋
- 69 干炸黄花鱼/皮蛋豆腐/清蒸武昌鱼/糖醋辣味虾/咸蛋黄焗南瓜



全家最爱的清新蔬菜

- 70 土豆蘑菇沙拉/凉拌木耳/凉拌金针菇/红油笋丝/芹菜拌桃仁
- 71 酸辣白菜心/芝麻小白菜/炆炒圆白菜/炒黄花菜/清爽西兰花
- 72 蒜末苋菜/芥菜烧冬笋/酸辣藕丁/豆芽炒

- 73 韭菜/炒木樨黄瓜
豆豉苦瓜/酸辣
土豆丝/苕
蒿烧豆腐/
炒素三丝/
五彩素拉皮



外婆常做的五谷杂粮

- 74 肉丝炒面/馄饨面/担担面/蔬菜摊饼/豆沙春卷
75 枣糕/锅贴/清香荷叶饭/玉米面蔬菜粥

一学就会的滋补汤羹

- 76 菠菜金钩白玉汤/丝瓜竹笋汤/番茄豆腐汤/肉末瓜片汤/排骨冬瓜汤
77 绿豆老鸭汤/海带丝汤/银耳清汤/平菇肉末粉丝汤

Part. 02

家常拿手招牌菜

招牌肉菜

- 78 粉蒸肉/蟹黄狮子头/香卤猪舌
79 白菜炒五花肉/仙人掌焖猪蹄/麻辣百叶/水煮牛肉

拿手蔬菜

- 80 凉拌侧耳根叶/腌西兰花/核桃仁炒韭菜/素烧茄子
81 番茄炒菜
花/香
菇炒豆
腐皮/清
汤娃娃菜/油焖
春笋/口蘑椒油小白菜



经典主食

- 82 朝鲜冷面/过桥米线/咖喱牛肉粉/竹筒蒸饭/糯香糍粑

- 83 炒年糕/猪瘦肉大葱蒸饺/皮蛋瘦肉粥/黄焖鸡粥

美味汤羹

- 84 腐竹韭黄皮蛋汤/雪菜笋丝汤/鸡丝紫菜汤/火腿冬瓜汤/菠萝鸡汤
85 酸菜牡蛎汤/豆腐鳊鱼羹/冬瓜薏米鲫鱼汤/海鲜丸子汤

Part. 03

厨艺升级私家菜

可口荤菜

- 86 香糟肘子/茶香猪心/凉拌牛百叶
87 葱烧羊蹄筋/芙蓉鸡片/番茄鱼/油爆鱿鱼卷

爽口蔬菜

- 88 芥末菠菜/芙蓉丝瓜/蚕豆百合/毛豆蒸香干
89 爆炒四素/蚝油鲜菇/金菇鸡毛菜/猴头菇炖豆腐/尖椒炒牛肝菌

百变主食

- 90 打卤面/鱼汤小刀面/羊肉泡馍/萝卜丝饼
91 糖不甩/芸豆猪瘦肉水饺/人参雪蛤粥/炒八宝饭



营养汤羹

- 92 花生仁红枣排骨汤/素罗宋汤/菊花肉片汤/黄豆蹄筋汤/莲子猪肚汤
93 鸭架豆腐汤/香菇笋鸡汤/章鱼骨髓汤/木瓜鱼汤/莲藕金笋牛腱汤
94 黄瓜金针菇汤/草菇鸡毛菜汤/银耳山药甜汤/百合山药枸杞甜汤

附录

- 95 自制家常开胃小咸菜的秘诀

从小爱吃的家常菜

总 有些菜，我们百吃不厌。总有些菜，我们闭着眼睛就能想象出它们的样子。总有些菜，我们是如此熟悉它们的味道。这些就是我们从小就爱吃的家常菜，那么平凡，又那么亲切……

东坡肉

【材料】猪五花肉 500 克、鸡骨 150 克。

【调料】姜粒、葱段、花椒、盐、料酒、酱油、肉汤、植物油各适量。

做法

- ① 猪肉刮洗净，与洗净的鸡骨同时放入沸水锅内焯烫捞出，沥水，抹酱油；将姜粒、葱段、花椒用布包成料包。
- ② 锅内倒油烧至五成热，将猪肉放入，肉皮炸至金黄色捞出。
- ③ 锅内放入皮朝下的猪肉、肉汤，大火烧沸，去浮沫，加料包、料酒、盐、酱油，转小火炖，盛盘，汤汁收浓浇肉上即可。

家常扒五花肉

【材料】带皮猪五花肉 500 克。

【调料】腌料（酱油、豆瓣酱、甜面酱、水淀粉、料酒）、葱末、姜片、盐、鸡精、植物油各适量。

做法

- ① 五花肉刮洗净，煮至八成熟，捞出晾凉，抹匀腌料腌渍，放入热油锅内炸至金黄色，捞出晾凉，切片，装盘。
- ② 锅留底油，放姜片、料酒、酱油、盐、鸡精炒匀，倒入装肉片的盘中，撒上葱末，入笼蒸 30 分钟即可。

红油猪蹄筋

【材料】猪蹄筋 300 克。

【调料】花椒、大料、红油、葱花、盐、鸡精、淀粉、香油各适量。

做法

- ① 猪蹄筋洗净，切成段，加淀粉轻轻揉搓，用清水洗净。
- ② 高压锅中倒入清水烧沸，放入猪蹄筋，加入花椒、大料，压 30 分钟后，捞出沥水，晾凉切片，放入盘中。
- ③ 将红油、葱花、盐、鸡精拌匀，浇入盘中，淋上香油即可。



滑溜里脊丝

【材料】猪里脊肉 350 克、黄瓜 100 克、鸡蛋 1 个（取蛋清）。

【调料】葱片、盐、料酒、水淀粉、植物油各适量。

做法

- 1 猪里脊肉洗净，切成薄片，用蛋清、料酒、盐抓拌均匀，加水淀粉拌匀，腌渍 10 分钟；黄瓜洗净，切斜片。
- 2 锅内倒植物油烧热，放入肉片过油，待变色捞出沥油。
- 3 锅留底油，爆香葱片，倒入黄瓜煸炒，再加入肉片同炒，加盐调味，最后用水淀粉勾芡即可。



猪肉炖粉条

【材料】带皮猪五花肉 500 克、粉条 100 克、白菜心少许。

【调料】植物油、料包（花椒粒、葱段、姜片）、酱油、盐、白糖、鸡精各适量。

做法

- 1 猪肉刮洗净，切块，拌上酱油；粉条洗净，泡软；白菜心洗净。
- 2 炒锅加油烧至七成热，下入猪肉炸至金黄色，捞出沥油。
- 3 煲锅置火上，放猪肉块、粉条，加料包、酱油、白糖、水烧沸，转小火炖熟，放入白菜心稍煮，加盐、鸡精调味，捞出料包。



板栗炖排骨

【材料】排骨 400 克、板栗 100 克。

【调料】葱段、姜片、盐、鸡精、料酒、高汤、冰糖、香油、植物油各适量。

做法

- 1 排骨洗净，斩块，放入沸水锅中焯烫；板栗去壳、去衣膜备用。
- 2 锅中倒植物油烧热，下板栗仁炸至外酥时捞起。
- 3 锅留底油烧热，爆香葱段、姜片，放排骨，加料酒、盐、冰糖煸炒，加板栗、高汤烧透，加鸡精调味，淋香油即可。



梅菜扣肉

【材料】带皮猪五花肉 500 克、梅干菜 100 克。

【调料】植物油、酱油各适量。

做法

- 1 猪五花肉肉皮刮洗净，放入凉水锅中煮至八成熟，捞出，沥水，切片，趁热抹上酱油。
- 2 锅内倒水大火烧热，将猪五花肉皮朝下整齐地码在碗内，肉上放上梅干菜，均匀倒入酱油，入锅蒸 30 分钟至肉烂，取出即可。





爆炒腰花

【材料】鲜猪腰 200 克，冬笋片、水发黑木耳各 50 克。

【调料】植物油、酱油、盐、鸡精、料酒、蒜片、葱末、醋、水淀粉各适量。

做法

- 1 鲜猪腰洗净，对半剖开，去腰臊，剖成麦穗花刀，切长条，加酱油、水淀粉拌匀腌渍；黑木耳去蒂，与冬笋片洗净，焯水。
- 2 把酱油、醋、盐、鸡精、料酒、水淀粉调成芡汁。
- 3 锅内倒植物油烧至九成热，放入腰花滑至卷缩成麦穗状，烹入料酒，迅速捞出。
- 4 锅留底油烧至六成热，爆香蒜片、葱末，加冬笋片、木耳略炒，倒入芡汁，放入腰花，迅速颠翻即可。



熘肥肠

【材料】熟猪肥肠 300 克，油菜 15 克，水发玉兰、胡萝卜、水发冬菇各 10 克。

【调料】植物油、醋、酱油、花椒水、料酒、鸡精、葱段、姜末、蒜末、水淀粉各适量。

做法

- 1 把熟猪肥肠切斜刀片；水发玉兰、胡萝卜去皮分别洗净，切片；油菜洗净，切段；水发冬菇去蒂洗净，切两半。
- 2 将酱油、醋、花椒水、料酒、鸡精、水淀粉调成芡汁。
- 3 锅内倒油烧至八成热，将猪肥肠倒入过油，捞出沥油。
- 4 锅底留油烧热，用葱段、姜末、蒜末爆香，放入玉兰片、油菜、胡萝卜、冬菇略炒，放入猪肥肠，烹入芡汁，翻炒均匀即可。



番茄炖牛腩

【材料】牛腩 500 克，番茄 250 克、土豆 100 克。

【调料】葱段、姜片、番茄酱、盐、鸡精、白糖、植物油各适量。

做法

- 1 牛腩洗净，去筋膜，切小块，入沸水中焯烫，快速捞出；番茄洗净，放沸水焯烫去皮，切块；土豆洗净，去皮，切块。
- 2 锅置火上，放入牛腩、葱段、姜片，加适量清水，大火烧沸，转小火煮熟，捞出。
- 3 锅内倒植物油烧热，加葱段、姜片、番茄酱炒香，加入煮熟的牛腩块、牛肉汤、土豆块炖至熟烂，加番茄块炖 10 分钟，加盐、白糖、鸡精调味即可。

土豆烧牛肉

【材料】牛肉 300 克，土豆 150 克，青椒、红椒各 1 个。

【调料】葱姜末、植物油、大料、桂皮、盐、白糖、酱油、鸡精各适量。

做法

- 1 牛肉洗净，切小块，放沸水锅中焯水，去掉血沫；土豆洗净，去皮，切小块；青椒、红椒分别洗净，去蒂、子，切片。
- 2 锅内倒植物油烧热，爆香葱姜末，放入牛肉块翻炒，调入酱油、大料、桂皮、盐、白糖，放入适量水，大火烧沸，转小火焖 30 分钟。
- 3 待牛肉酥烂，加土豆块炖 15 分钟，放入青椒片、红椒片翻炒，加鸡精调味即可。



川香牛舌

【材料】熟牛舌 400 克、青笋 100 克。

【调料】盐、鸡精、胡椒粉、花椒、葱姜汁、香油、香菜段各适量。

做法

- 1 青笋去皮，洗净，切象眼片，用盐腌渍后挤干水分，垫在盘底；熟牛舌切片，码在盘里；花椒剁碎后，加少许清水，即成花椒水。
- 2 锅置火上，倒入花椒水煮沸，沥入小碗中，待凉，加盐、鸡精、胡椒粉、葱姜汁调匀，浇入盘中，淋上香油，撒上香菜段即可。

举一反三

牛舌还可以盐腌食用，盐腌舌头通常是挤过汁的煮熟切片，一般采冷食，生舌头可加葡萄酒温煮，或水煮后添各类配饰上桌。



牙签羊肉

【材料】羊瘦肉 300 克。

【调料】盐、料酒、葱末、姜末、白糖、辣椒粉、花椒粉、孜然粉、植物油各适量。

做法

- 1 将羊瘦肉洗净，切片，加盐、料酒、葱末、姜末、植物油拌匀腌 1 小时。
- 2 将腌好的肉串在牙签上，每根牙签穿 2 ~ 3 片。
- 3 炒锅置火上，倒植物油烧热，放入牙签肉炸至肉变酥黄时捞出，用漏勺沥干油。
- 4 锅留底油烧热，放入辣椒粉、花椒粉、孜然粉、盐、白糖，用勺子将调料和匀；放入炸好的羊肉，和调料搅匀，捞出即可。



椒盐小羊排

材料

羊排 300 克、鸡蛋 2 个。

调料

盐、鸡精、面粉、葱花、料酒、花椒粉、植物油各适量。

做法

- 1 羊排洗净，切段，加盐、鸡精腌渍入味；面粉中打入鸡蛋，加水调成面糊，将羊排段放入面糊中。
- 2 油锅烧至五成热，羊排挂上面糊入油锅中炸，捞出沥油，待升高油温复炸至脆，捞出沥油。
- 3 锅留底油烧热，加葱花炆锅，放羊排，加料酒、花椒粉、盐、鸡精翻炒均匀即可。

羊排为肋条，即连着肋骨的肉。适于扒、烧、焖和制馅等。



孜然羊肝

材料

羊肝 300 克。

调料

孜然粒、辣椒粉、酱油、白糖、五香粉、盐、植物油各适量。

做法

- 1 羊肝洗净，切片，加酱油、白糖腌渍入味。
- 2 锅内倒植物油烧至五成热，下羊肝炸熟后捞出。
- 3 锅留底油，加孜然粒、辣椒粉、五香粉、羊肝，翻炒均匀，加盐调味即可。

羊肝中的维生素A，可防止夜盲症和视力减退，有助于多种眼疾的治疗。

举一反三

将圣女果换为香菇或者茄子与鸡片同炒，就变成了喷香的香菇炒鸡片和茄香鸡片了。



圣女果炒鸡片

材料

圣女果 200 克、鸡脯肉 150 克、鸡蛋 1 个（取蛋清）。

调料

盐、鸡精、葱姜粒、料酒、植物油各适量。

做法

- 1 圣女果洗净，去蒂，切四块；鸡脯肉洗净，切片，加盐、料酒、蛋清拌匀腌渍。
- 2 锅内倒植物油烧热，下鸡片炒散至变色，放葱姜粒炒香，放圣女果翻炒至熟，用盐、鸡精调味即可。



小煎鸡米

【材料】鸡脯肉 250 克、红椒 1 个。

【调料】盐、鸡精、水淀粉、葱姜末、酱油、植物油各适量。

做法

- 1 鸡脯肉洗净，切黄豆大的丁，加盐、水淀粉上浆；红椒洗净，去蒂、子，切丁。
- 2 锅内倒油烧至四成热，放入鸡丁滑开，捞出沥油。
- 3 锅底留油，爆香葱姜末、红椒丁，加酱油、盐、鸡精，倒入鸡丁炒匀即可。



五香酱鸭

【材料】鸭肉 1000 克。

【调料】腌料（盐、酱油、料酒）、料包（大料、茴香子、花椒、干红辣椒段）、姜粒、葱段、植物油各适量。

做法

- 1 鸭肉处理干净，斩去嘴巴、足爪，用腌料腌入味，放入油锅炸成金黄色捞出。
- 2 锅留底油烧热，炒香姜粒、葱段，加清水、料包、料酒和鸭肉，中火煮至入味，取出，斩块即可。



盐水鸭肝

【材料】鸭肝 250 克。

【调料】葱段、姜粒、料酒、大料、盐、鸡精各适量。

做法

- 1 鸭肝洗净，放入沸水锅中焯水，捞出沥水切片。
- 2 锅内倒入适量清水，放入鸭肝，加葱段、姜粒、料酒、大料、盐、鸡精烧沸，撇去浮沫，煮至鸭肝熟，关火，盖锅闷 15 分钟，捞出装盘即可。



卤鹅翅

【材料】鹅翅 6 个。

【调料】大料、花椒、鸡精、冰糖、盐、料酒、香油、蚝油、桂皮、小茴香、甘草、香叶、五香粉、陈皮、草果各适量。

做法

- 1 鹅翅洗净，将鹅翅划刀，备用。
- 2 锅内放大料、花椒、鸡精、冰糖、盐、料酒、蚝油、桂皮、小茴香、甘草、香叶、五香粉、陈皮、草果和适量水，用小火煮沸，放入鹅翅慢卤至熟，冷却装盘，淋上香油即可。

剁椒鱼头

【材料】胖头鱼头 1 个、剁椒 50 克。

【调料】盐、姜末、葱末、香油、料酒各适量。

做法

- 1 胖头鱼头清理干净，一劈为二，用料酒擦鱼头，以去除腥味。
- 2 鱼头放入大盘中，在鱼头上放剁椒、姜末、盐，上锅蒸约 8 分钟，取出撒上葱末，淋上香油即可。



西湖醋鱼

【材料】活草鱼 1 条（约 600 克）。

【调料】葱段、姜粒、料酒、酱油、盐、水淀粉、植物油各适量。

做法

- 1 草鱼处理干净，劈开鱼头，用刀在鱼身上划几刀。
- 2 锅内倒植物油烧热，爆香葱段、姜粒，加料酒、酱油、盐和清水烧沸，放鱼煮熟。
- 3 鱼汤舀出放另一锅中，加酱油、盐拌匀烧沸，加水淀粉勾芡，浇在鱼上即可。



红烧鲤鱼块

【材料】鲜鲤鱼 1 条（约 750 克）。

【调料】植物油、水淀粉、葱丝、姜片、料酒、酱油、鸡精、胡椒粉、盐、香油、大料各适量。

做法

- 1 鲤鱼处理洗净，洗去肚内血沫，剁块，抹上盐腌渍入味。
- 2 锅内倒植物油烧热，放鲤鱼块翻炒，烹入料酒、盐、酱油、姜片、大料，加适量清水烧沸，转小火焖熟，放葱丝、鸡精，加香油、胡椒粉调匀，用水淀粉勾芡即可。



清蒸鲈鱼

【材料】鲜鲈鱼 1 条（约 750 克）。

【调料】植物油、酱油、胡椒粉、葱丝、姜丝、红椒丝各适量。

做法

- 1 鲈鱼清洗干净，在背部切一刀。
- 2 将鲈鱼平放盘上，淋上酱油、胡椒粉和植物油，上笼蒸 30 分钟，同时蒸小半碗酱油备用。
- 3 鲈鱼蒸熟后撒上葱丝、姜丝、红椒丝，浇上蒸热的酱油即可。





拍黄瓜



【材料】黄瓜 200 克。

【调料】香油、盐、鸡精、醋各适量。

做法

- ① 黄瓜洗净，用刀将黄瓜拍松，再切块，装盘。
- ② 将香油、盐、鸡精、醋倒入小碗中搅匀，倒入黄瓜盘中拌匀即可。

营养小贴士

◆ 黄瓜富含维生素E，可起到延年益寿、抗衰老的作用；还含有丰富的维生素C，能提高人体免疫力，可达到抗肿瘤的目的。



凉拌空心菜



【材料】空心菜 300 克、虾皮 10 克。

【调料】盐、鸡精、香油各适量。

做法

- ① 将空心菜洗净，切去老根，切段，放入沸水锅中焯水，过凉；用清水浸泡虾皮。
- ② 将空心菜放入一个盘中，加入虾皮，加盐、鸡精、香油拌匀即可。

营养小贴士

◆ 空心菜含有丰富的维生素C和胡萝卜素，有助于增强体质，防病抗病。
◆ 空心菜的大量纤维素，可增进肠道蠕动，加速排便，对预防便秘及减少肠道癌变有积极的作用。



凉拌萝卜丝



【材料】胡萝卜 300 克。

【调料】白糖、醋、香油、盐各适量。

做法

- ① 胡萝卜洗净，去皮，切丝，盛盘。
- ② 在胡萝卜丝上加入白糖、醋、香油、盐拌匀即可。

营养小贴士

◆ 胡萝卜含有丰富的维生素C和微量元素锌，有助于增强机体的免疫力，提高抗病能力。胡萝卜中含有芥子油，能促进肠胃蠕动，增进食欲，帮助消化。





凉拌豆腐

材料

豆腐 300 克。

调料

豆瓣酱、酱油、香油、白糖、葱花各适量。

做法

- 1 将豆腐放在盘上，入蒸锅大火加热 2 分钟，取出用凉水浸泡，捞出沥干，切小块，装盘。
- 2 将豆瓣酱、酱油、香油、白糖调匀，倒入豆腐盘中，撒上葱花即可。

营养小贴士

◆豆腐中蛋白质含量较高，含有 8 种人体必需的氨基酸，还含有动物性食物缺乏的不饱和脂肪酸、卵磷脂等，可以保护肝脏，促进机体代谢，增加免疫力，具有解毒作用。



糖拌番茄

材料

番茄 400 克。

调料

白糖适量。

做法

- 1 番茄洗净，用沸水焯烫一下，过凉，去皮，切橘瓣形，放入盘中。
- 2 撒上白糖，放入冰箱待冷却后即可。

营养小贴士

◆番茄中含有番茄红素，具有预防前列腺癌的功效，可以治疗牙龈出血，增强人体抵抗力，促进伤口愈合，还有祛除斑痘、抗皮肤老化、健美美容的作用。

