

精选 200 道美味菜肴 加附每周详细的购买菜单

一周采买一次，就能搭配出一周 7 天美味的聪明菜单！

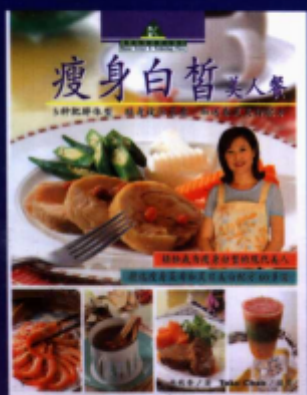
一周晚餐OK



李梅仙 / 著
To ku Ch ao / 摄影



湖南科学技术出版社
Hunan Science & Technology Press



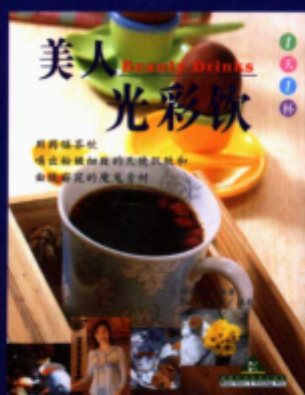
责任编辑 / 戴 涛 王 燕
封面设计 / 殷 健

ISBN 7-5357-3515-0



9 787535 735157 >

TS·163 定价:30.00 元





一周晚餐 OK

李梅仙/著 Toku Chao/摄影



湖南科学技术出版社
Hunan Science & Technology Press

每周采购一次 晚餐轻松上桌

能够和大家一起分享做菜的艺术与乐趣，是我全心投入美食烹饪教学最大的动力。我通过多年和学员交流的经验发现，其实烹饪并不难，最大的学问是在于如何适量地选材、搭配利用。掌握了这一点，才能使做出来的菜肴除了本身色、香、味俱全之外，更能够和桌上其他的菜互相谐调，而且不会因为分量拿捏不准而造成剩菜一次次再加热、忍痛丢掉，或是把自己当成垃圾筒勉强吃光光。

不管是做菜已有数10年经验的主妇高手还是厨房的新手，最头痛的就是每天都要买菜，但每次桌上总有昨天吃不完的剩菜，冰箱里还有之前买了快坏掉还没煮的原材料，既耽误时间，又不划算。这本《一周晚餐OK》就是能够解决您这些困扰和麻烦的食谱，只要按照设计出来的购物清单一周采买一次，就能够轻松搭配变化出一个礼拜每天4人份的美味晚餐，而且每个星期的材料都能刚刚好，绝不会有无谓的浪费或塞满整冰箱的菜。

《一周晚餐OK》不仅能帮助所有主妇节省开支，对身兼数职的职业妇女来说，书中介绍的食物材料的分类保存方法更为实用，只要几个小步骤就能让食物材料常保新鲜，并且能在每天下班后很短的时间里烹调出一桌绝佳的晚餐。希望您能照着书中的方法试试看，在一段时日之后一定也能自己掌握技巧，为您及家人设计出自己的“一周晚餐采买菜单”！

李梅仙



- * 从1975年开始将烹饪从兴趣转为事业，到现在已超过20年；
- * 曾在台北市及各社区、学校、社会团体致力烹饪教学；
- * 活跃于台湾省各电视台、广播电台的美食烹饪节目以及报刊杂志的美食专栏，担任《早安今天》、《家庭园地》等电视烹饪节目以及《现代药膳及面食》等报刊专栏的主持人，著有《火锅轻轻松松做》等各式食谱专著；
- * 现任台湾省文化大学生生活应用系海青班、辅仁大学生生活应用系讲师，台湾省天然饮食协会理事，台湾省历届美食大赛评审委员。

200多道李老师的家常好菜， 一桌丰盛晚餐瞬间即成！

Introduction

您是不是也有下班后匆匆忙忙赶去买菜，整个脑袋空空、不知道要买什么好的噩梦？或是每天一早提着菜篮去市场看到什么不错都想买，结果堆满整个冰箱却还不确定今天晚上要做什么菜给老公、小孩？主妇是一家人财务及保健的“重要大臣”，如何在合理的预算下，既注意菜色的搭配变化让大家吃得美味，同时兼顾全家人的营养均衡让大家吃得健康，是每天都要伤透脑筋的问题。

采购一次，一周晚餐OK！

一周只要采买一次，每天都能做出4人份、3菜1汤的丰盛晚餐，而且分量都能适中，不会有无谓的浪费或塞满整冰箱的菜。书中还有李梅仙老师倾囊相授的让食物材料天天保鲜的有效方法，对职业妇女更是方便：利用已经做好分类的材料，即使是在下班后很短的时间里，也能轻松烹调出一桌佳肴。不论是烹调高手还是刚学做菜的朋友，都能从这本书中得到原材料搭配应用的“独门绝技”。

200多道好菜，一本足矣！

本书选编了200多道李梅仙老师的精选好菜，即使只有这一本书在手也非常够用。目前这种类型的食谱书籍还比较少，建议您一定要试试书中的方法和口味，让这本《一周晚餐OK》成为您最实用的一本书，相信您也能够应用设计出属于自己风格的一周经济菜单！

祝

下厨轻松 乐趣无穷

李梅仙

(中国台湾) 大境文化事业有限公司总编辑

第几周星期几

菜肴名称

使用材料

做法步骤

第1周
周日
Sun

葱淋鲈鱼



【材料】

鲈鱼 1/2 尾、葱 2 根、姜 1 块、红辣椒 1 个、油 1 大匙。

【调味】

盐 1/2 小匙、酒 1/2 小匙、胡椒粉 1/6 匙。

【做法】

1. 鲈鱼洗净后，在鱼身上划 2-3 个刀口，用调味料腌一下，放在盘中备用。
2. 葱、姜、红辣椒切成细丝后用水浸泡。
3. 水烧开后，将鱼放入蒸笼蒸 10 分钟左右，蒸好放上海、姜及红辣椒丝。
4. 1 大匙的油在锅中烧热，淋在鱼身上即可趁热享用。



干煸四季豆



【材料】

四季豆 500 克、瘦肉 50 克、虾米末 1 大匙、榨菜末 1 大匙、葱末 1 大匙、姜末 1 小匙、蒜末 1 小匙、油 2 大匙。

【调味】

酱油 1 大匙、盐 1/4 小匙、糖 1/2 小匙、酒 1/2 小匙、水 2 大匙、麻油 1/2 小匙、醋 1/2 小匙。

【做法】

1. 将四季豆去两头洗净后，用油炸到外皮微皱后捞出。
2. 另外用 2 大匙的油炒香葱末、姜末、瘦肉、虾米、榨菜。
3. 最后加入四季豆、调味料，翻炒到入味后就可以盛盘了。

葱花芋头



【材料】

芋头 600 克、葱末 2 大匙、油 2 大匙。

【调味】

盐 1 小匙。

【做法】

1. 芋头去皮后切块，以 2 大匙的油在锅中炒一下。
2. 加水盖过芋头，放入盐调味。
3. 以中火煮到芋头松软，最后放葱末就可起锅。

萝卜丝小鱼干汤



【材料】

小鱼干半杯、白萝卜丝半杯、葱末 1 大匙、水 5 杯。

【调味】

盐 1/2 小匙。

【做法】

1. 小鱼干加水煮到味道出来。
2. 放入白萝卜丝并煮一下，最后加盐及葱末即可上桌。

材料图片 — — —

1 人份的热量 — — — — —

- ▲ 本书是以一周买一次菜，做出这一周每天的晚餐为基础，去设计搭配采买材料清单，共列出 8 周 56 天的晚餐菜肴，每种材料都可变化并彻底利用成为您家桌上的美味佳肴。
- ▲ 每一周的购买材料以 4 人份为预算，经济实惠。
- ▲ 标示的热量是扣除米饭等主食，依食谱中材料的总热量除以 4 的 1 人份热量。
- ▲ 这本书的目录是以每一周星期日到星期六为排列顺序，因为大部分一周买菜的朋友多半选择在星期日采买。在书的最后附有索引，根据菜肴的主材料将各道菜肴区分成海鲜类、肉类、汤类、蔬菜类、主食类以及其他类，可随时参考，非常方便。



量具

小匙：1 小匙盐约等于 4 克

1 小匙冰糖约等于 10 克

1 杯：容量约等于 200 毫升

热量换算

1 卡约等于 4.2 焦耳

C O N T E N T

天天尝鲜的材料保存方法 8

第1周 购买菜单 13

葱淋鲈鱼季 14
 干煸四季豆 15
 葱花芋头 15
 萝卜丝小鱼干汤 15
 油爆虾 16
 花菜炒肉片 17
 烩荷包蛋 17
 川丸子汤 17
 开阳白菜 18
 红烧鲈鱼 19
 虾仁炒蛋 19
 榨菜粉丝汤 19
 溜丸子 20
 白斩鸡 21
 炒芥蓝 21
 白菜鸡骨汤 21
 萝卜烧肉 22
 炒小白菜 23
 韭菜炒蛋 23
 番茄豆腐汤 23
 胡萝卜浓汤 24
 洋葱烧鸡 25
 韭菜炒虾皮 25
 番茄炒花菜 25
 辣味四季豆 26
 丁香花生 27
 番茄炒蛋 27
 芋头豆腐羹 27

第2周 购买菜单 29

清蒸青蟹季 30
 虾酱炒薤菜 31
 芹菜炒豆干 31
 海带排骨汤 31
 豆豉蒸鱼头 32
 瓠瓜炒蛋 33
 卤海带结 33
 香菇鸡汤 33
 鸡丝拉皮 34
 清蒸鳊鱼 35
 辣味豆干 35
 番茄蛋花汤 35
 炒蛤蜊 36
 开阳瓠瓜 37
 墨鱼韭菜花 37
 味噌豆腐汤 37
 生煎牛肉 38
 清炒卷心菜 39
 豆干肉丝 39
 蛤蜊姜丝汤 39
 三杯鸡 40
 辣味拌薤菜 41
 炒豆芽菜 41
 冬瓜排骨汤 41
 竹笋炒肉丝 42
 洋葱炒蛋 43
 烫地瓜菜 43
 罗宋汤 43

第3周 购买菜单 45

清蒸苋菜 46
 椒盐鲳鱼 47
 酸菜鸭肉汤 47
 芹菜鸭条 47
 三色虾仁 48
 大蒜炒腊肠 49
 青椒牛肉丝 49
 大黄瓜木耳汤 49
 白切猪心 50
 炒三丝 51
 银鱼煎蛋 51
 酸菜猪血汤 51
 酱鸭 52
 拌海带丝 53
 炒苋菜 53
 粉丝冬菜汤 53
 麻辣臭豆腐 54
 蒜味绿花菜 55
 肉饼子蒸蛋 55
 豆瓣菜排骨汤 55
 玉米肉末 56
 香肠煮豆腐 57
 酸菜牛肉丝 57
 金针菇排骨汤 57
 三鲜水饺 59
 酸辣汤 59

C O N T E N T

第4周 购买菜单

61

- 面拖鱼条 62
- 臭豆腐炒香芹 63
- 凉拌茄子 63
- 菠菜猪肝汤 63
- 焗牛肝 64
- 红烧冬瓜 65
- 客家小炒 65
- 姜丝鱼肚汤 65
- 芥末炸鸡 66
- 炒红菜 67
- 干煎鱼 67
- 蒸蛋 67
- 银丝鳊鱼肝 68
- 蒜末清炒菠菜 69
- 炖肉 69
- 小白菜粉丝汤 69
- 丝瓜海鲜羹 70
- 醉元宝 71
- 麻辣小黄瓜 71
- 菜脯蛋 71
- 烤鲜菇 72
- 茄汁鱼片 73
- 炒生菜 73
- 凤爪萝卜汤 73
- 花生卤猪脚 75
- 面线 75
- 烫小白菜 75

第5周 购买菜单

77

- 干煎鲢鱼 78
- 酱烧茄子 79
- 姜汁芥菜 79
- 芥菜肉片汤 79
- 宫保鸡丁 80
- 铁板牡蛎 81
- 醋烹卷心菜 81
- 蒸蛋 81
- 五香豆包 82
- 炒蚬仔 83
- 酸白菜炒牛肉 83
- 苋菜银鱼羹 83
- 时令四蔬 84
- 姜丝芋梗 85
- 花生面筋 85
- 豆包火腿盅 85
- 蜜汁小鱼干 86
- 梅汁苦瓜 87
- 豌豆荚炒肉片 87
- 榨菜肉丝汤 87
- 清炖蹄膀 88
- 炒生菜 89
- 拌油吞果肉 89
- 小黄瓜肉片汤 89
- 滑蛋牛肉 90
- 虾皮炒卷心菜 91
- 家常豆腐 91
- 冬瓜火腿汤 91

第6周 购买菜单

93

- 螃蟹粉丝煲 94
- 鱼香茼蒿肉末 95
- 雪菜炒肉丝 95
- 茶碗蒸 95
- 酥炸糟鳗 96
- 鸡丝豆芽 97
- 素炒落葵 97
- 燕丸汤 97
- 啤酒墨鱼 98
- 烩丸子 99
- 炒地瓜叶 99
- 紫菜蛋花汤 99
- 干煎带鱼 100
- 姜丝面筋 101
- 绍子烘蛋 101
- 小黄瓜肉片汤 101
- 蒸牛腱 102
- 炸豆腐 103
- 茄汁南瓜 103
- 香菇竹笋汤 103
- 清蒸丁香 104
- 青蒜拌牛肉 105
- 三色蛋 105
- 贡丸汤 105
- 炒米粉 107
- 鱼丸汤 107

第7周 购买菜单

109

双雪缤纷 110
雪菜炒毛豆 111
番茄炒蛋 111
黄豆芽排骨汤 111
淡菜烧肉 112
凉拌茼蒿丝 113
蒸丁香小鱼 113
小白菜豆腐汤 113
酱拌茭瓜 114
盐水鸡肫 115
姜丝小白菜 115
酸菜笋片汤 115
贵妃牛腩 116
洋葱煎蛋 117
蒜炒黄豆芽 117
茼蒿肉片汤 117
盐水鸭 118
炒豆苗 119
红烧洋芋 119
大黄瓜木耳汤 119
五彩虾仁 120
清炒芥蓝 121
沙拉凉笋 121
金针菇肉丝汤 121
什锦炒饭 122
番茄豆腐汤 122

第8周 购买菜单

123

蜆头芹菜 124
麻婆豆腐 125
酱爆蟹 125
贡丸萝卜汤 125
菇拌干丝 126
油豆腐烧肉 127
凤尾草虾 127
酸菜猪血汤 127
芥末雪芹 128
干煸牛肉丝 129
香拌花生米 129
茼蒿豆腐羹 129
梅干菜蒸鸡 130
炒油菜 131
蒜泥白肉 131
小白菜细粉汤 131
山药丝瓜 132
宫保黄喉 133
烫地瓜叶 133
玉米羹 133
芝麻双牛 134
酥炸鲜菇 135
炒茼蒿 135
人参鸡汤 135
炒年糕 136
榨菜肉丝汤 136

索引 137

天天尝鲜的材料保存方法

保存用具

保鲜盒



市面上有各种尺寸大小的保鲜盒，可用于需泡水保存的食物材料（例如传统豆腐、豆芽等）或怕压、怕变形的材料（例如香菇、茭瓜、葱、姜等），只要盖上盖子就是一个绝佳的密闭保存空间了。

夹链袋



可以让材料均匀地平放，使材料能以最快的速度冻结及解冻，有助于保持食物的新鲜，而且使用简便：只要挤出袋内空气，关上袋口即可。

塑料袋



要搭配密封夹封住袋口，可用来保存体积较大及形状不规则的材料，例如整只或半只的带骨肉类。

保鲜膜



可保持食物材料透气却不会脱水。即使食品形状不规则，保鲜膜都可轻易地将其包住，如青椒、小黄瓜等，是效果很好的保存工具。

薄纸



例如黄报纸、薄麻将纸均可用来包装较长、怕脱水或菜叶较易腐烂的蔬菜类，让蔬菜透气、不会闷坏。搭配塑料袋和密封夹就可以收藏味道较强烈的蔬菜，如韭菜、韭黄等。

绞肉、肉丝、肉片



1

1. 放进夹链袋内，将肉尽量铺平并挤出空气，封闭袋口。



2

2. 贴上标签，写上购买日期，再放进冰箱冷冻室保存。

肉块、大块肉类



铺平后放进夹链袋，尽量不要重叠，挤出空气后封闭袋口，贴上写了购买日期的标签，放进冰箱冷冻室。



剁块的带骨肉

将已剁块的肉（如排骨、鸡块等）放进夹链袋里，挤出空气后封闭袋口，放进冰箱冷冻室。

海鲜

夹链袋、保鲜盒都是好帮手！

贝类

例如蛤蜊、蚬仔等。



1

1. 在保鲜盒中放水，并加入少许盐让蛤蜊吐沙；



2

2. 倒进蛤蜊，盖上盒盖，放进冰箱冷藏室。

虾类

例如虾仁、虾子等。



1

1. 尽量平铺于夹链袋内，挤出空气后封闭袋口，平放于冰箱冷冻室中保存。



2

2. 贴上标签，写上购买日期。

海蜇头及海蜇皮

若不需在近日内烹煮，可以放进塑料袋，挤出空气后用密封夹夹住袋口，放入家中阴凉的地方。如果这几天就要使用，可先用水泡，并常换水。泡到没有咸味时，再切好放进保鲜盒中冷藏，要调理时直接从保鲜盒中拿出来即可。



未剁块的带骨肉

例如半只或全只的鸡鸭。先将其放进塑料袋中，挤出空气后封闭袋口，再放入冰箱冷冻室。



带鱼

平放于夹链袋中，不要重叠，挤出空气后封闭袋口，平放于冰箱冷冻室中保存。



鱼类

例如鲈鱼、鳕鱼或丁香鱼等。先将鱼尽量平铺于夹链袋内，挤出空气后封闭袋口，平放于冰箱冷冻室中保存。平铺可以帮助食物材料快速均匀地结冻，以保持鲜度，解冻时也能更迅速哦！



墨鱼

放进夹链袋，挤出袋内空气后封闭袋口，放进冰箱冷冻室。也可以用保鲜盒保存。



小型叶菜类



例如小白菜、菠菜等。可放进塑料袋，挤出袋中空气后夹上密封夹，放在冰箱冷藏室中保存。

大型叶菜类



例如白菜、卷心菜等。先剥去外层有污损的菜叶，太大的可对切成两半，用保鲜膜包住，再放进冰箱冷藏。

芽菜类



放进保鲜盒，加水淹过豆芽，盖好盒盖后放进冰箱冷藏。

豆荚类



如四季豆、豌豆荚等。只要平铺于夹链袋内，挤出空气后封闭袋口，放入冰箱冷藏。

韭黄、青蒜、葱及韭菜

这类气味较强烈的蔬菜，可用薄纸包住存放，避免破坏冰箱内其他食品的味道。



1. 用较薄的纸 (如报纸、薄麻将纸等) 将韭黄包起来；



2. 放进塑料袋内，用密封夹夹好袋口，放入冰箱冷藏。

瓜果、根茎类



例如青椒、胡萝卜、小黄瓜等。可用保鲜膜包起来，贴上标签后放入冰箱冷藏。



大蒜、姜、红辣椒

这类辛香料可一起放进保鲜盒里，再放进冰箱冷藏室中保存。



新鲜蕈类

放到保鲜盒里、盖好盒盖，放入冰箱冷藏。



传统豆腐

将豆腐放入保鲜盒内,加水盖过豆腐,盖上盒盖后放进冰箱冷藏室,可存放2~3天。记得每天至少要换1次水。

各类干货

例如干香菇、金针菇、干鱿鱼、笋干等。可用保鲜盒存放,但不一定要放进冰箱,只要保持干燥阴凉即可。

蛋

将蛋的钝端朝上,放在冰箱的蛋架上(蛋的气室在钝端,将气室朝上可帮助蛋保鲜)。

保存的小秘书——食物材料标签

食物材料的保存除了容器外,标签是帮助您将食物材料分类及记录的重要“秘书”。将买回的一周食物材料分类保存后,先在保存用具外贴上标签,记录食物材料内容、购买时间以及预备使用时间,再放入冰箱冷冻或冷藏。这样一来,每天都可以轻易地根据标签内容取出要使用的材料,预先解冻和烹调,即使是忙碌的职业妇女,也能在下班后轻松快速地准备一家人的晚餐。

解冻的方法

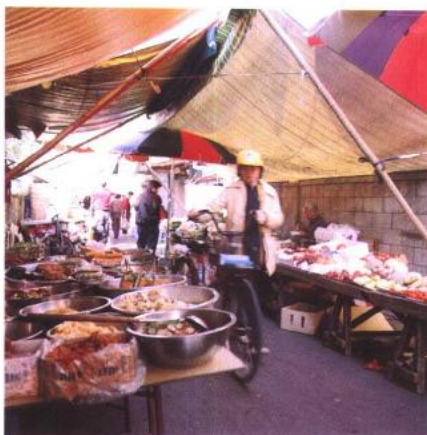
- 1. 冷藏解冻:**是最好的解冻方法。因为温度的变化较小,所以可保持食物材料的鲜度,也能减少营养成分的流失。如果要采用此解冻法,需在前一天晚上就将材料由冰箱的冷冻库移至冷藏室。记得在材料下垫个盘子,以免解冻造成的水弄湿冰箱。
- 2. 自然解冻:**将材料放在室温下解冻。这种方法所费时间比冷藏解冻少,但若是大块的肉类,仍需数小时的时间。
- 3. 冲水解冻:**把材料放到水龙头底下冲水解冻,速度较快,但容易破坏食物材料的新鲜度。
- 4. 微波解冻:**微波炉很适合解冻食物材料,所需时间很短,但加热时间不易拿捏,常造成食物材料的过度解冻(变得干硬或流出汁液),或者因受热不均导致部分未解冻。如果想用微波炉解冻的话,食物材料从冰箱冷冻室拿出后,最好马上就包上保鲜膜或放到有盖的容器内,以免脱水。至于大面积的食物,最好在微波解冻的过程中暂停一下,把食物材料翻面再继续加热,以免发生部分未解冻的情况。如果食物材料外包有密封的包装袋,应该先开个小通气孔,包装袋才不会在解冻过程中胀破。

脂肪含量低的

健康蔬菜 白菜

白菜的 94.5% 都是水分，糖类占 2.5%，而脂肪只有 0.1%，是一种相当健康的蔬菜。原来适合在冬季栽培，品种改良后一年四季都能吃到，但许多人仍然认为冬天的白菜滋味最甘甜。

白菜的烹制方法非常多，煮、炒、卤、开汤都很美味，若费些时间晒成菜干或腌成泡菜，更是爽口。白菜含有丰富的维生素 B、维生素 C 及多种矿物质，建议朋友们多吃。虽然中药医学认为白菜是甘凉近寒食物，身体寒的人最好少吃，但如果加些性热的生姜一起炒，就不必担心了。



四季豆为您补铁加纤维

四季豆在闽南话中称为“敏豆”，它含有大量的铁质，有造血、补血的功效；豆荚部分含很多粗纤维，可以增加纤维素的摄取，帮助肠胃蠕动。



Week 1 MENU

第1周 购买菜单

肉类:

绞肉 450 克

五花肉 350 克

鸡 1 只 (约 1800 克, 请鸡贩剖成两半, 一半剁块、一半不剁块, 头脚另外包)

海鲜:

鲈鱼 1 尾 (约 750 克)

虾 300 克

虾仁 150 克

丁香鱼 200 克

小鱼干 1/2 杯

蔬菜:

小白菜 300 克

白花菜 1 棵

番茄 5 个

芋头 900 克

四季豆 900 克

胡萝卜 2 根

白萝卜 1 小根

红辣椒 2 根

芥蓝 300 克

大白菜 1 棵

韭菜 300 克

洋葱 1 个

榨菜 1 小块

葱 15 根

姜 2 块

蒜头 5 个

干货:

虾米 40 克

虾皮 40 克

粉丝 2 包

杂货:

嫩豆腐 2 盒

蛋 19 个

盒装鲜奶 1 小罐

蒜茸花生 150 克

胡椒粉 1 包

蒜味辣椒酱 1~2 匙

葱淋鲈鱼



41 卡



【材料】

鲈鱼 1/2 尾、葱 2 根、姜 1 块、红辣椒 1 根、油 1 大匙。

【调味】

盐 1/2 小匙、酒 1/2 小匙、胡椒粉 1/6 匙。

【做法】

1. 鲈鱼洗净后，在鱼身上划 2~3 个刀口，用调味料腌一下，放在盘中备用；
2. 葱、姜、红辣椒切成细丝后用水浸泡；
3. 水烧开后，将鱼放入蒸笼蒸 10 分钟左右，蒸好后放上葱、姜及红辣椒丝；
4. 放 1 大匙的油在锅中烧热，淋在鱼身上即可趁热享用。



干煸四季豆



136 卡

【材料】

四季豆 500 克、绞肉 50 克、虾米末 1 大匙、榨菜末 1 大匙、葱末 1 大匙、姜末 1 小匙、蒜末 1 小匙、油 2 大匙。

【调味】

酱油 1 大匙、盐 1/4 小匙、糖 1/2 小匙、酒 1/2 小匙、水 2 大匙、麻油 1/2 小匙、醋 1/2 小匙。

【做法】

1. 将四季豆去两头洗净后，用油炸到外皮微皱后捞出；
2. 另外用 2 大匙的油炒香葱末、姜末、绞肉、虾米、榨菜；
3. 最后加入四季豆、调味料，翻炒到入味后就可以盛盘了。

葱花芋头



85 卡

【材料】

芋头 600 克、葱末 2 大匙、油 2 大匙。

【调味】

盐 1 小匙。

【做法】

1. 芋头去皮后切块，用 2 大匙的油在锅中炒一下；
2. 加水盖过芋头，放入盐调味；
3. 以中火煮到芋头松软，最后放葱末就可起锅。

萝卜丝小鱼干汤



82 卡

【材料】

小鱼干 1/2 杯、白萝卜丝 1/2 杯、葱末 1 大匙、水 5 杯。

【调味】

盐 1/2 小匙。

【做法】

1. 小鱼干加水煮到味道出来；
2. 放入白萝卜丝再煮一下，最后加盐及葱末即可上桌。