

足量 1000 道

全彩 百分百

陈绪荣 编著

瘦身素食

100^样

最好吃的

100道

营养家常菜 ②

营养第一

每道菜都是最有营养的家常菜

易学易做

用料都不贵，家家都能做

味道不一般

做法时有创新，味道丰富多变

全彩色
铜版纸印刷

北京出版社 出版集团
北京出版社

瘦身素食

100^样

最好吃的

100道

营养家常菜②

陈绪荣 编著

北京出版社 出版集团
北 京 出 版 社

瘦身素食100样 / 陈绪荣编著. —北京: 北京出版社, 2007
(最好吃的100道营养家常菜②)

ISBN 978-7-200-06786-6

I. 瘦… II. 陈… III. 素菜—菜谱 IV. TS972.123

中国版本图书馆 CIP数据核字 (2007) 第001546号

全案策划



唐码书业 (北京) 有限公司
TANGMA PUBLISHING & DISTRIBUTION CO., LTD. (BEIJING)

WWW.TANGMARK.COM

责任编辑 倪晓辉

装帧设计 刘 畅

图片摄影 王笑飞

最好吃的100道营养家常菜②

瘦身素食100样

SHOUSHEN SUSHI 100 YANG

陈绪荣 编著

出版 北京出版社出版集团

北 京 出 版 社

地址 北京·北三环中路6号

邮编 100011

网址 www.bph.com.cn

发行 北京出版社出版集团

经销 新华书店

印制 北京威远印刷厂

版次 2007年1月第1版 2007年1月第1次印刷

开本 787×1092 1/28

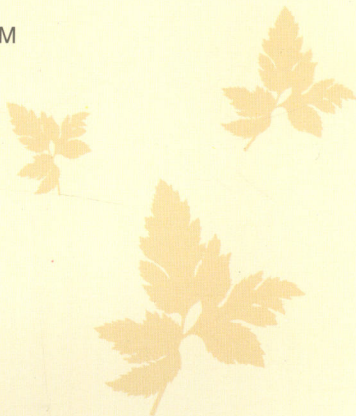
印张 1.5

字数 30千字

印数 1—20 000册

书号 ISBN 978-7-200-06786-6 / TS·179

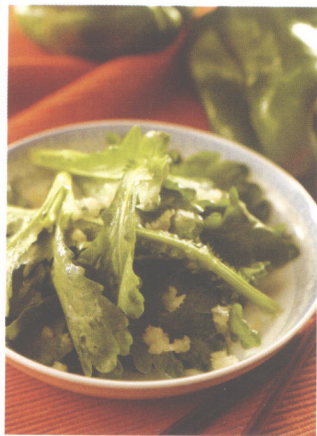
定价 50.00元 (全十册)



目录 Contents



- 04 / 蒜蓉茼蒿
- 04 / 炸豆腐烧香菇
- 04 / 干烧四季豆
- 05 / 豉椒豆腐
- 06 / 酸辣土豆丝
- 06 / 宫保素鸡丁
- 07 / 炸胡萝卜豆腐丸
- 07 / 香酥豆腐
- 07 / 鲜蘑烧扁豆
- 08 / 素排骨
- 08 / 木耳烩豌豆
- 08 / 豆腐干炒韭菜
- 09 / 香菇豆泡
- 09 / 银耳素烩
- 09 / 清汤白菜豆腐卷
- 10 / 芦笋烧干贝
- 11 / 白玉红油豆腐
- 11 / 百合煮香芋
- 11 / 白芷鲜藕汤
- 12 / 藕豆什锦火锅
- 12 / 炖山药
- 12 / 吉祥如意
- 13 / 白菜炖土豆
- 13 / 苦瓜炖芥菜
- 14 / 成都素烩
- 14 / 清蒸藕丸
- 14 / 蒸节瓜盅
- 15 / 银瓜蒸
- 15 / 鱼香豆腐条
- 15 / 素火腿
- 16 / 鸡蛋豆腐汤
- 16 / 茼蒿叶煎蛋汤
- 17 / 素熘豆腐
- 17 / 素三鲜炖豆腐
- 17 / 白菜炖豆腐
- 18 / 萝卜丝蛋花汤
- 18 / 山药蒸椒
- 18 / 盐水豆腐
- 19 / 荷叶冬瓜薏米汤
- 20 / 什锦蔬菜汤
- 20 / 雪菜煮冬瓜
- 20 / 素牛肉
- 21 / 素蒸萝卜卷
- 21 / 陈皮煮冬瓜
- 21 / 蛋黄菜花汤
- 22 / 柿子椒炒丝瓜
- 22 / 面筋笋菇火锅
- 22 / 三冬什锦火锅
- 23 / 麻辣绿豆芽
- 23 / 丝瓜粉丝沙锅
- 24 / 沙锅白菜海米
- 24 / 沙锅口蘑面筋
- 24 / 杏仁豆腐汤
- 25 / 韭黄干丝
- 25 / 冬菜苦瓜
- 25 / 干煸黄豆芽
- 26 / 韭菜炒豆芽
- 26 / 西红柿丝瓜
- 27 / 清炒菠菜
- 27 / 蒜香圆白菜
- 27 / 清炒百合黄瓜
- 28 / 麻辣藕片
- 28 / 西红柿菜花
- 28 / 酱炒西葫芦
- 29 / 红薯炒玉米粒
- 29 / 酒泼油菜
- 29 / 枇杷银耳粥
- 30 / 酸辣萝卜
- 30 / 白茄首乌粥
- 31 / 杨梅绿豆粥
- 31 / 椒乳茼蒿
- 31 / 清炒胡萝卜丝
- 32 / 葱油草菇
- 32 / 松仁玉米
- 32 / 清炒荷兰豆
- 33 / 酸辣瓜片
- 33 / 素炒三丝
- 34 / 鲜蘑莴笋尖
- 35 / 黑木耳炒芹菜
- 35 / 豌豆炒茭白
- 35 / 回锅豆腐
- 36 / 清炒西兰花
- 36 / 西芹芦蒿
- 36 / 桂圆红枣莲豆汤
- 37 / 南瓜百合粥
- 37 / 豌豆绿豆粥
- 38 / 雪里蕻蚕豆汤
- 38 / 豆浆莴笋汤
- 38 / 丝瓜木耳汤
- 39 / 银芽白菜汤
- 39 / 山楂荷叶香蕉汤
- 39 / 核桃仁蚝油生菜
- 40 / 鱼香茄子
- 40 / 蘑菇菜心
- 41 / 香菇扒菜胆
- 41 / 黄豆拌蒜薹
- 41 / 蘸汁空心菜
- 42 / 夏果西芹百合
- 42 / 姜汁芹菜
- 42 / 凉拌腐竹



蒜蓉茼蒿

【食材】茼蒿400克，蒜50克。

【调料】盐、味精、植物油、香油。

- 【做法】①先将茼蒿用水洗净，沥水；蒜剁蓉。
②锅中加入植物油烧至五成热下蒜蓉炒香，然后放入茼蒿，翻炒几下后加入盐、味精拌均，淋入香油即可。

炸豆腐烧香菇

【食材】炸豆腐片200克，鲜香菇9朵，油菜心100克。

【调料】植物油、葱白、酱油、盐、糖、料酒、味精、湿淀粉。

- 【做法】①鲜香菇洗净去蒂，葱白切丝。
②锅上火加入200毫升水烧开，放入油菜心，加少许盐，烧至菜心软塌即刻捞出，然后整齐地码放在盘子周围。
③炒锅上火加入植物油烧热，将鲜香菇下锅煸炒几下，再将炸豆腐片、葱丝一起下锅翻炒，撒入料酒、酱油、盐、味精、糖，加水用大火收汁，用湿淀粉勾芡后出锅装入盘中即成。



干烧四季豆

【食材】四季豆500克，冬菜50克。

【调料】植物油、盐、味精、糟汁、葱花。

- 【做法】①将四季豆洗净去筋，切成寸段；冬菜洗净切碎。
②炒锅上火加入植物油烧五成热，下葱花炒香，再放入四季豆、冬菜炒一下，略加水、盐、糟汁同煮，煮至水分收干，撒味精即可起锅。

豉椒豆腐

【食材】豆腐400克，柿子椒、洋葱、豆豉各50克。

【调料】盐、糖、酱油、香油、蒜、湿淀粉、清汤、植物油。

【做法】①将豆腐切成长方片，放入油锅中炸至金黄色捞出；柿子椒、洋葱均洗净切成小块；蒜切成末；豆豉用水泡软剁碎。

②炒锅上火加入植物油，油热后放入蒜末、豆豉煸炒出香味，加酱油、盐、糖和少许清汤，再下柿子椒、洋葱块、豆腐片，用湿淀粉勾芡，淋少许香油即可。



酸辣土豆丝

【食材】土豆300克，干红椒50克。

【调料】盐、糖、花椒粒、醋、葱、姜丝、植物油。

【做法】①干红椒切丝；土豆洗净切成丝后用水浸泡；葱洗净切小段。

②炒锅上火烧热后，加入适量植物油，油热后，放入花椒粒、干红椒丝、姜丝炆锅，再放入土豆丝，用大火翻炒。

③根据自己的喜好控制土豆的软硬，加入盐、糖、醋翻炒，起锅时加入葱段即可。

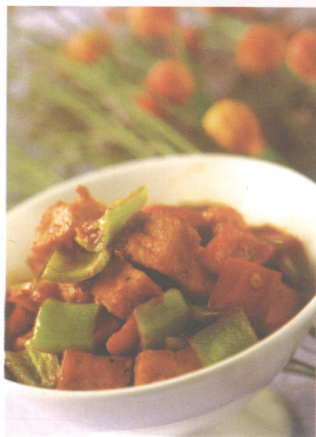


锦囊厨房

1

炒蔬菜怎样保持鲜绿

不要一开始就把锅盖得严严的，因为蔬菜的叶绿素受酸的作用会生成一种黄绿色物质，使蔬菜看起来发黄。如果加盖前先炒或煮一下，让那种物质挥发干净，再加盖，炒出来的菜就不会变黄了。



宫保素鸡丁

【食材】豆腐皮500克，鲜青、红辣椒各25克，熟花生仁50克。

【调料】干红椒、植物油、料酒、盐、酱油、味精、花椒粉、清汤、湿淀粉、香油。

【做法】①豆腐皮切细丝，用热碱水浸软后投入开水锅内略煮，倒入净白布内包紧，用绳扎好，过凉，压上重物，成形后取出切成素鸡丁。

②干红椒切段；青、红辣椒切片，炸呈金黄色；酱油、味精、清汤、香油、湿淀粉兑成味汁。

③锅内留底油，下干红椒炸呈紫红色，再下青辣椒、红辣椒、花椒粉、盐略炒，放入素鸡丁、烹料酒、味汁，放熟花生仁翻炒，出锅即成。

炸胡萝卜豆腐丸

【食材】豆腐1块，胡萝卜125克。

【调料】盐、花椒粉、胡椒粉、植物油、干淀粉。

【做法】①胡萝卜洗净，上锅蒸熟后，碾成泥，挤干水分，与捣烂的豆腐、胡椒粉、花椒粉、盐、干淀粉混合，搅拌成胶黏状馅料。

②用手将拌好的馅料挤成小丸子，下烧热的植物油中炸呈金黄色，捞出沥油，取出放入盘中即成。



香酥豆腐

【食材】豆腐400克，油炸花生仁50克。

【调料】面粉、干淀粉、盐、味精、椒盐、胡椒粉、植物油。

【做法】①将油炸花生仁去皮，用菜刀拍成小颗粒。

②豆腐放入碗内，下干淀粉、面粉、花生仁颗粒、盐、胡椒粉、味精，搅散拌匀。

③炒锅置大火上，下植物油烧至七成热，用手掌将拌好的豆腐压成薄饼，下油锅炸呈金黄色，捞出沥油，放入盘中，撒上椒盐即成。



鲜蘑烧扁豆

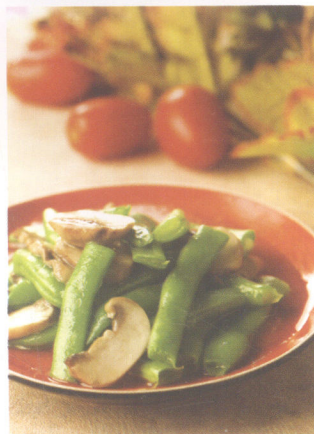
【食材】扁豆300克，鲜蘑菇100克。

【调料】清汤、植物油、葱姜油、湿淀粉、香油、料酒、盐、味精。

【做法】①将鲜蘑菇洗净，除去杂质放入盘中备用。将扁豆择净，切成两段。

②起锅加入植物油烧至五成热，放入扁豆段，滑至呈碧绿色，捞出沥去油。

③起锅加入葱姜油烧热，烹入料酒，加入清汤、盐，把鲜蘑菇和滑好的扁豆段放入汤内，小火煨5分钟，加味精，用湿淀粉勾芡，淋入香油即成。





素排骨

【食材】豆腐皮150克，山药100克，酱苳蓝丝30克。

【调料】醋、糖、香油、盐、清汤、姜丝、植物油。

- 【做法】①将山药去皮洗净，切寸段；豆腐皮切长条，分别缠在每段山药中间，呈“排骨”形。
②炒锅加入植物油烧热，下“排骨”炸呈金黄色。
③锅内留底油，加糖炒至红色，下姜丝、酱苳蓝丝煸炒，烹醋，加清汤、盐、糖，改微火烧至汁浓时加入“排骨”炒匀，淋上香油即成。



木耳烩豌豆

【食材】鲜豌豆300克，黑木耳100克。

【调料】植物油、料酒、盐、糖、味精、干淀粉。

- 【做法】①鲜豌豆剥去外壳，洗净备用；黑木耳用热水泡发后，去根洗净。
②将干淀粉在小碗中加水调成湿淀粉备用。
③炒锅上火，加入植物油烧至八成热，将豌豆入锅内煸炒一会儿，再放入黑木耳，然后加入料酒少许及适量盐、糖，再加适量水，煮至豌豆变软入味，倒入湿淀粉，轻轻搅动，加少许味精调味即可。



豆腐干炒韭菜

【食材】豆腐干200克，韭菜250克。

【调料】酱油、味精、盐、植物油、香油。

- 【做法】①将豆腐干切成细丝；韭菜择洗净，控水，切成寸段备用。
②炒锅上火，加入适量的植物油，烧热后将豆腐干丝放入锅内，煸炒片刻，回软后出锅。
③锅内留底油，放入韭菜，加酱油、盐，再放入豆腐干丝，煸炒几下，加少许味精，淋入香油，装盘即可。

香菇豆泡

【食材】豆泡150克，水发香菇、绿叶蔬菜各50克。

【调料】酱油、糖、味精、湿淀粉、植物油、香油、清汤。

【做法】①香菇洗净并撕成片；绿叶蔬菜入开水锅中略焯一下。

②炒锅烧热后加入植物油，煸炒香菇片，加入清汤、糖、酱油、豆泡，煮沸后改小火略炖，翻过豆泡再炖。

③改大火，撒味精，用湿淀粉勾芡，点缀绿叶蔬菜，淋香油，起锅装盘，注意将香菇的伞面朝上。



银耳素烩

【食材】水发银耳、油菜心各200克，水发冬菇100克，鲜菇、胡萝卜各150克。

【调料】盐、味精、胡椒粉、湿淀粉、熟香油、清汤。

【做法】①胡萝卜洗净，切成长形条薄片；油菜心洗净；鲜菇、冬菇、水发银耳分别洗净。

②将胡萝卜、油菜心、鲜菇、冬菇一同放入开水锅中稍煮，捞出沥干。

③炒锅中加熟香油烧热，倒入清汤，随即把油菜心等食材和盐等调料放入锅中烧开，将油菜心等捞在盘中码好；水发银耳放入锅中烧开，用湿淀粉勾芡淋入盘中即可。



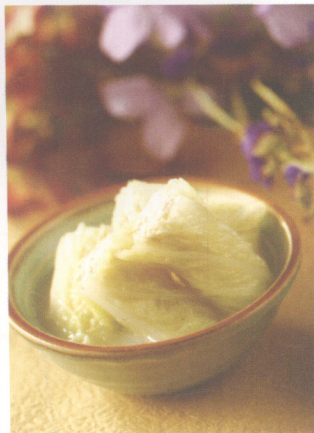
清汤白菜豆腐卷

【食材】豆腐150克，白菜350克，鸡蛋50克。

【调料】胡椒粉、味精、盐、淀粉、植物油、高汤。

【做法】①将豆腐、鸡蛋、胡椒粉、味精、盐、淀粉调成蓉。

②白菜洗净去硬梗，在沸水中烫一下捞出，沥干水分后摊开，再将豆腐蓉放在上面，包裹成卷，上笼蒸5~10分钟，取出切成1~1.5厘米长的短段，再排入蒸碗内入笼蒸熟即成。



芦笋烧干贝

【食材】水发干贝150克，芦笋200克，豌豆25克。

【调料】盐、味精、糖、花椒粉、高汤、水淀粉、料酒、香油。

【做法】①将芦笋切成1厘米的段，在微沸的水中煮10分钟，捞出后，投入冷水中凉透。

②豌豆放入锅中煮熟，捞出凉透。

③炒锅放火上，倒入高汤，加入干贝、芦笋、豌豆、盐、料酒、糖、花椒粉煮沸，撇去汤上面的浮沫，加入味精，用水淀粉勾芡，淋入香油即可。

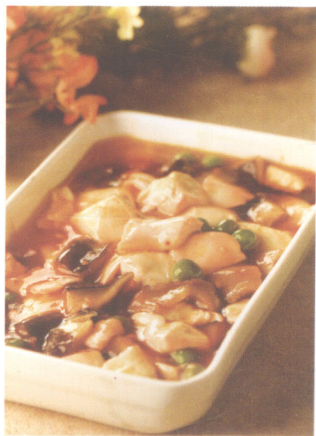


白玉红油豆腐

【食材】内脂豆腐400克，水发香菇25克，蘑菇50克。

【调料】植物油、番茄酱、盐、糖、湿淀粉、清汤。

【做法】①内脂豆腐切成丁，焯水后用冷水漂凉；水发香菇洗净去根切成小丁，蘑菇洗净切成小丁。
②炒锅加油烧热，将蘑菇丁、香菇丁炒熟后盛出。
③洗净炒锅，加油烧热，加番茄酱、糖、水，熬成红油，倒入清汤，下豆腐丁、蘑菇丁、香菇丁烧开，加盐，用湿淀粉勾芡，淋明油即可。

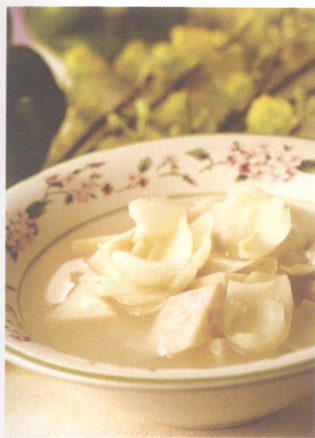


百合煮香芋

【食材】香芋头400克，百合75克。

【调料】盐、鸡精、糖、椰酱、清汤、植物油。

【做法】①将香芋头去皮，切成小三角块，用热植物油炸熟后备用。
②将锅置于火上，放入植物油，烧热后倒入百合爆炒，再加入清汤、香芋头块，煮10分钟，最后放入盐、鸡精、糖、椰酱，再煮1分钟即可。



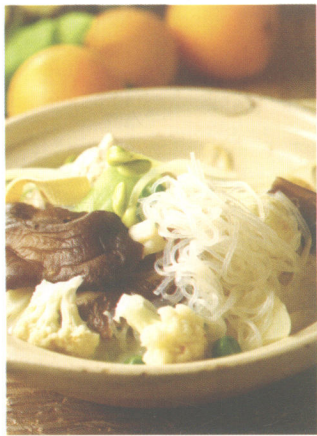
白芷鲜藕汤

【食材】白芷50克，鲜莲藕100克。

【调料】料酒、姜、葱、盐、味精、香油。

【做法】①将白芷浸于水中润透，切片。
②鲜莲藕去皮，洗净，切成薄片；姜切片，葱切段。
③将鲜莲藕片、白芷片、姜片、葱段、料酒同放入炖锅内，加水1800毫升，置大火上烧沸，再用小火炖35分钟，加入盐、味精，淋上香油即成。





藕豆什锦火锅

【食材】莲藕600克，绿豆、豆腐干、土豆、冬笋、油菜心、菜花和黄豆芽各300克，水发黑木耳、水发粉丝各150克。

【调料】姜片、葱段、盐、糖、清汤、味精。

【做法】①豆腐干切条；土豆洗净去皮切片；菜花用手掰成小朵；黑木耳洗净去蒂；粉丝切段；黄豆芽、油菜心、冬笋择洗净。以上各料分别装盘。
②莲藕去皮切块；绿豆洗净沥水，同放入高压锅中，加清汤、姜、葱、盐、糖，上气压阀10分钟，倒入火锅内煮开，撒味精，即可烫食各料。



炖山药

【食材】山药500克，水发木耳25克。

【调料】葱、姜末、料酒、盐、味精、高汤、香油。

【做法】①将山药洗净，放入沸水中煮一下，去皮后切成滚料块，入水中漂洗干净；木耳洗净去蒂。
②取沙锅，放入山药块、木耳、料酒、葱、姜末、高汤，用大火煮沸，淋上香油，改小火炖至山药断生，加盐、味精，再稍炖至山药熟烂即可。



吉祥如意

【食材】芥蓝600克，水发木耳80克，水发竹笋60克，五香豆腐干2块，西红柿片50克，胡萝卜花2朵，香菜15克。

【调料】盐、糖、香油、淀粉、植物油。

【做法】①将竹笋洗净沥干水分，切丝，加糖炖25分钟；芥蓝取嫩茎段，一端用刀切开，下沸水中，加香油、盐，使之开花；将木耳、豆腐干切成粗条，加入盐和糖，炖10分钟。
②另取锅加油烧热，用淀粉加盐和味精勾芡淋在菜上，用西红柿片、胡萝卜花、香菜装饰即可。



白菜炖土豆

【食材】白菜500克，土豆200克，宽粉条100克。

【调料】葱段、蒜片、花椒粉、大料、桂皮、酱油、盐、植物油、高汤。

【做法】①将白菜洗净，切成寸段；土豆洗净去皮，切块；宽粉条洗净，温水浸泡20分钟。

②炒锅加植物油烧热，爆香葱段、蒜片，下白菜和土豆翻炒均匀，加花椒粉、大料、桂皮、高汤，待锅内汤沸后，加酱油，再沸时，放宽粉条，小火炖20分钟，然后加盐调味即可。



苦瓜能生吃

把苦瓜片放入淡盐开水中浸泡5分钟，再捞起浸入冷开水，放入冰箱冷藏2个小时，使苦瓜片坚挺。苦瓜从冰箱取出后滤干水，然后蘸沙拉酱或芥末酱吃，生脆爽口。也可蘸酱油，或加一些辣油、香油、糖醋等，滋味同样鲜美。



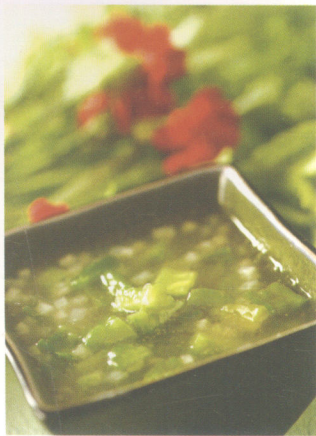
苦瓜炖芥菜

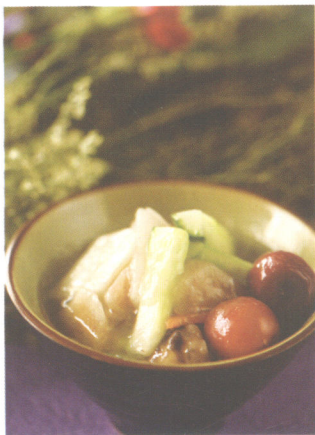
【食材】苦瓜300克，芥菜100克。

【调料】植物油、葱段、姜片、盐、味精。

【做法】①苦瓜去瓢洗净，切成丁，入沸水锅中略焯；芥菜去根洗净，切碎。

②炒锅加植物油，烧至五六成热时下葱段、姜片，煸炒出香味后加适量开水，同时放入苦瓜、芥菜，汤沸后用小火炖20分钟，调入盐、味精即可。





成都素烩

【食材】胡萝卜300克，白萝卜300克，冬菇10朵，芥菜心50克，小黄瓜、土豆、草菇各100克，百果罐头1听。

【调料】葱段、姜片，盐、味精、淀粉、植物油、高汤。

【做法】①以上各食材（除百果）分别择洗净、去杂、切片，用开水烫一下捞出沥水。

②炒锅烧热植物油，爆香姜、葱捞出，倒高汤、盐、味精、百果及其他各料，小火略煮，捞出排放大碗中，入笼蒸15分钟，捞出扣在碟中，滗出原汁，入锅烧热，勾芡，淋在菜上即可。



清蒸藕丸

【食材】莲藕500克，水发香菇30克，鸡蛋清2个，鲜荷叶适量。

【调料】盐、香油、水淀粉、植物油。

【做法】①莲藕去节削皮洗净，剁成细末，沥水；香菇洗净去蒂，切成碎米粒状。

②碗里放进入香菇粒、莲藕末、鸡蛋清、水淀粉、盐和香油搅匀，团成直径3厘米的藕丸，用荷叶包好，上笼蒸约15分钟至熟软，装盘。

③蒸莲藕的汤汁滗入锅中烧热，用水淀粉勾薄芡，淋入植物油，出锅浇在藕丸上面即可。



蒸节瓜盅

【食材】节瓜2个，桂花耳15克，竹荪、水发冬菇、蘑菇各4朵，草菇8朵，甘笋5片。

【调料】高汤、糖、盐。

【做法】①桂花耳泡透，洗净后放滚水中煮5分钟，捞出再洗净沥水；竹荪浸泡3小时，洗净后入沸水略煮；冬菇洗净去脚；将草菇、蘑菇放入滚水中煮3分钟，捞出，冷水过凉。

②节瓜去皮洗净去蒂，在瓜底上约10厘米处横切，挖去瓢，切去一部分瓜底，使瓜盅平稳。

③瓜盅放炖锅内，各原料均放在瓜盅内，沸高汤放瓜盅内，加盖蒸2小时，加盐、糖调味。

银瓜蒸

【食材】银瓜1个，莲子、红豆各100克。

【调料】青、红柿子椒丝、糖、植物油。

【做法】①莲子用开水焯过，放碗内加水上笼屉大火蒸透；红豆洗净，放碗内加水上笼屉大火蒸烂，去掉外皮，绞成豆沙。

②银瓜去皮，切去瓜尾一节作盖，挖出瓜瓤，将豆沙、莲子、植物油、糖拌匀，填入瓜内，扣盖装盘，上笼蒸烂，捞出略晾，放冰箱凉透后把盘中的水沥干，上面撒上青、红柿子椒丝。

③炒锅中加糖、水，大火熬成糖汁，捞去浮沫，倒碗内放冷，放入冰箱凉透，浇在银瓜上即可。



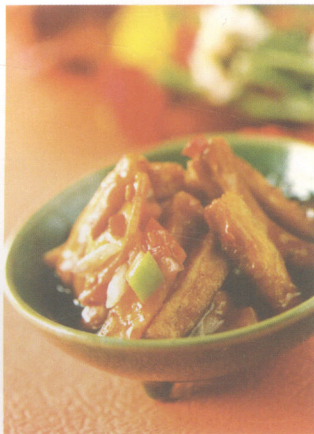
鱼香豆腐条

【食材】南豆腐400克，洋葱、胡萝卜少许。

【调料】泡辣椒、豆瓣酱、酱油、糖、醋、料酒、花椒水、葱、姜、蒜、湿淀粉、味精、高汤、植物油。

【做法】①将南豆腐切成手指粗的条，用油炸呈浅黄色；洋葱洗净切末；胡萝卜切菱形薄片；葱、姜、蒜、泡辣椒均切末；豆瓣酱捣碎。

②炒锅烧热油，将泡辣椒炒出红油，再爆香葱、姜、蒜，放洋葱、胡萝卜略炒，下豆瓣酱炒香，加酱油、糖、醋、料酒、花椒水、高汤，烧开后用湿淀粉勾芡，投入南豆腐，迅速翻动，放味精，淋明油即成。



素火腿

【食材】山药400克，鸡蛋清2个。

【调料】砂仁粉、料酒、酱油、湿淀粉、盐、香油、味精、糖。

【做法】①山药去皮入笼蒸熟捣泥，加湿淀粉、鸡蛋清、盐、香油、味精、糖搅匀，成山药料。

②先取1/10的山药料，加酱油搅匀，放入抹香油的铁盒，摊平入笼，蒸硬取出，为“肉皮”。

③再将3/10的山药料放在“肉皮”上，摊平入笼，蒸10分钟后出笼，为“肉膘”。

④最后将剩余山药料掺入砂仁粉、料酒，用香油搅匀，摊在“肉膘”上，再入笼蒸35分钟，放凉，刷上香油，切片上桌即成。



鸡蛋豆腐汤

【食材】鸡蛋1个，豆腐1块，海带丝50克。

【调料】姜末、香菜、盐、酱油、胡椒粉、水淀粉、高汤、香油。

【做法】①将鸡蛋打入碗中打散搅匀；豆腐切成条。

②在炒锅内倒入高汤，置于大火上，加入盐、酱油、海带丝、豆腐条煮沸。

③用水淀粉勾芡，倒入鸡蛋液，加入胡椒粉、姜末、香菜，淋入香油即可。



锦厨
囊房

SOI 3

怎样减少大白菜营养流失

大白菜富含胡萝卜素、维生素B₁、维生素B₂、维生素C、粗纤维以及蛋白质、脂肪和钙、磷、铁等。切大白菜时，宜顺其纹理切，这样白菜易熟，维生素流失少。烹调时不宜用煮、烫后挤汁等方法，以避免营养成分的大量损失。



莴苣叶煎蛋汤

【食材】鸡蛋2个，莴苣叶适量。

【调料】盐、姜块、葱花。

【做法】①将鸡蛋磕入碗中加少许盐打散搅匀；炒锅上火，油热下入鸡蛋煎好。

②不用起锅，倒入开水，放入姜块，烧开后改小火。

③炖至汤色逐渐变成乳白色时，加入莴苣叶，放入葱花，起锅即成。