

欢·乐·厨·房 1008
4
HUAN LE CHU FANG

1000余道超级好菜·全彩图版菜谱惊艳登场



炒爆熘

1008

例

一书在手，笑傲厨房

● 荟萃南北菜
● 营养又美味
● 多样多食材
● 经典炒爆熘

乐厨房工作室 编著



内蒙古人民出版社

炒爆熘

1008例

 欢乐厨房工作室 编著



内蒙古人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

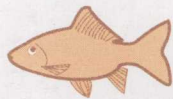
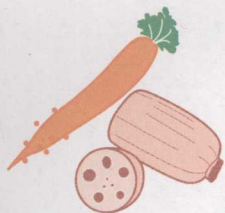
欢乐厨房1008/欢乐厨房工作室编著. —呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2006.11

ISBN 7-204-08813-1

I. 欢… II. 欢… III. ①食品营养—基本知识 ②食谱—中国 ③菜谱—中国 IV. ①R151.3 ②TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第135492号

欢乐厨房1008 HAPPY KITCHEN



欢乐厨房1008

编 著 欢乐厨房工作室
责任编辑 李 杰
美术编辑 冯 静
文字编辑 高新梅
出版发行 内蒙古人民出版社
地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦
印 刷 北京市雅彩印刷有限责任公司
开 本 787×1092 1/16
印 张 60
字 数 600千
版 次 2007年1月第1版
印 次 2007年1月第1次印刷
印 数 1-5000套
书 号 ISBN 7-204-08813-1/G·2399
全套定价 99.50元 (全5册)



Part 1

清爽蔬菜

- 11** 西红柿炒圆白菜
麻辣白菜
香椿炒鸡蛋
- 12** 芦笋炒肉丝
香辣莴笋
竹笋肉丝
- 13** 清炒芦笋
蒜香蚕豆
菜心芦笋炒西红柿
豆豉笋丁
- 14** 雪菜炒冬笋
红椒肉丝炒莴苣
清炒莴笋
干煸冬笋
- 15** 腐乳冬笋
炒空心菜
滑炒素肉片
鸡油鲜笋
榛仁扇贝炒莴笋
- 16** 松子菠菜
清炒菠菜
猪肝炒菠菜
甜椒炒丝瓜
炒蕨菜
- 17** 火腿炒油菜
菠菜炒豆腐干

- 豆豉炒菠菜
清炒油菜
- 18** 雪里蕻豆干
清炒油麦菜
豆豉鲮鱼油麦菜
海米油菜
菠菜炒蛋
- 19** 油菜金针菇
鸡蛋炒黄花菜
清炒木耳菜
炒奶香西兰花
川椒炒姜芽
- 20** 清炒苋菜
芦荟炒牛蒡
蒜泥苋菜
双蛋炒苋菜
- 21** 海米炒苋菜
蒜薹炒豆干
金钩香芹
- 22** 西芹炒杏仁
西芹菠萝炒火腿
苹果炒紫甘蓝
- 23** 猕猴桃炒肉丝
炒什锦果蔬粒
沙茶滑肉炒藕片
素炒什锦
清炒柚子皮
- 24** 生炒四丝

- 腐乳炒龙须菜
百合芦荟炒紫甘蓝
三色炒百合
- 25** 腊味炒百合
西芹百合
芥蓝腰果炒香菇
鲜炒双冬
- 26** 酸豆角炒肉末
香辣藕丝末
鱼香茄子
辣椒牛肉炒酸豇豆
虾仁炒冬瓜
- 27** 凉瓜炒牛肉
滑炒芦蒿
豉椒豆腐
炒茄丝
蒜炒紫茄
- 28** 金钩白菜
干椒炒泡菜
肉片炒踢菜
- 29** 咖喱炒双花
炒豌豆苗
炒茭白绿蚕豆
清炒韭菜豆芽
素炒豆苗
- 30** 腊肠虾仁炒芦笋
尖椒炒藕片
炒葱头
尖椒炒水芥丝



31 炒三丝
豆芽炒荷叶莲藕
双果虾仁
虾酱肉丝茼蒿杆

32 鸡粒黄花菜
鸡蛋炒菜花
炒茭白
西兰花炒虾仁
清爽西兰花

33 腰果炒冬瓜
肉丝炒瓜皮
绿茶娃娃菜
生炒素排骨

34 咸蛋黄炒玉米
五色炒玉米
咸蛋黄炒黄瓜

35 红薯炒玉米粒
香辣土豆
尖椒炒玉米
黄花草炒肉丝
香辣酸菜丝

36 皮蛋炒山药
清炒山药丝
三鲜丝瓜
虎皮尖椒

37 丝瓜炒口蘑
莴笋炒山药
姜泥炒丝瓜

38 苦瓜炒胡萝卜
胡萝卜炒蛋
豉汁苦瓜

39 酱炒胡萝卜
素炒萝卜丝
干炒苦瓜
辣味萝卜干
咸蛋苦瓜

40 干煸四季豆
生煸青椒
酱炒四季豆
彩色里脊丝
素炒荷兰豆

41 鱼香茄夹
酱爆芸豆
豆豉双椒
肉片炒黄瓜

42 油辣冬笋尖
清炒西瓜皮
酱爆茄丁
肉末炒扁豆
宫爆土豆

43 肉末银鱼四季豆
爆炒苋菜
肉末熘南瓜
酱爆茭白

44 醋熘黄瓜
糖醋南瓜丸
焦熘苹果
塔香茄子

45 炸熘土豆夹
西芹炒豆腐干
醋熘白菜
川味南瓜

46 茄汁熘香芋卷
糖醋莲花白
里脊熘藕片

Part 2 浓香肉味

47 肉煸双干
综合蔬果干炒肉

48 麻辣肉片
回锅肉
蒜薹炒肉
客家小炒
白菜炒肉片

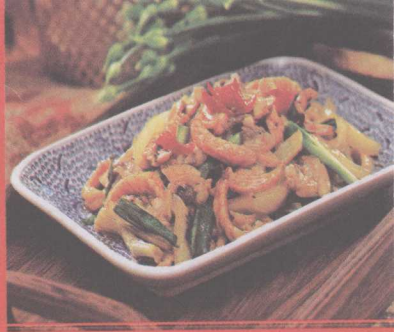
49 蒜苗肉片
干煸肉丝
炒肉丝粉皮
鲜杞炒肉片

50 钱江肉丝
农家小炒肉
沙茶肉丁
辣味肉丝
豆角炒肉丝

51 豉椒肉丝
芝麻瘦肉炒三丝
合川肉片

52 腰果肉丁
牛蒡炒肉丝
酱炒卤肉
酸菜肉丝粉条

53 榨菜肉丝
辣炒里脊条



辣炒五花肉
川味小炒

54 芝麻肉丝脆
辣味火腿三丁
炒猪脆骨
京酱肉丝
狮子头炒甜豆

55 孜然排骨
鱼腥草炒肉片
毛豆炒肉丝咸菜
肉末苦瓜条
酱味圆白菜炒肉

56 葱香豆豉炒肉丝
枸杞炒牛肉
皮蛋炒瘦肉

57 老干妈炒排骨
蚂蚁上树
花生肉丁
什锦炒肉末

58 韭菜粉皮炒肉丝
黄瓜炒猪肝
春笋炒肉片
双笋炒腊肠

59 山椒炒咸肉
豆瓣酱炒咸肉
回锅腊肉
腊肉炒茭白

60 豉椒香肠
蒜苗腊肉
辣白菜炒肥肠
西葫芦炒火腿

61 豆豉炒腊肉
萝卜干炒腊肉
辣椒炒肚片

62 爆炒猪肝
芽菜炒肥肠
韭黄炒腰花

63 炒麻辣猪肚
爆炒腰花
青椒炒肥肠

64 豆豉炒肥肠
油菜炒猪肝
苦瓜炒猪肝
蒜薹炒猪腰

65 好丝百叶
酸辣百叶
荸荠炒猪肝
梨炒腰花

66 豉椒百叶
猪血炒酸菜
鱼香牛肝
炒心花
煸炒百叶

67 炒麻辣牛筋
鱼香猪肝
泡椒炒羊杂

68 仔姜炒羊肉
沙茶牛肉
麻辣羊肚丝
韭菜炒羊肝

69 孜然羊肉

西式炒羊肉
苔干羊肉丝
家常牛肉丝

70 豆豉牛肉
炒滑牛炸粉底
冬笋牛肉丝

71 滑蛋牛肉
回锅肥牛肉
蜜豆炒肥牛
牛肉炒粉丝

72 玉米青豆炒牛肉
香面炒牛肉
西红柿鸡蛋炒牛肉

73 空心菜炒牛肉
豆苗炒牛肉松
莲子百合炒牛肉
甜味菠萝牛肉

74 芹菜牛肉丝
西芹香辣兔
酸菜炒牛肉
芝香炒牛肉

75 干煸牛肉丝
椒香牛排
洋葱炒牛肉
陈皮牛肉

76 仙人掌炒牛肉
金针银耳炒牛肉
茼蒿爆里脊片
酱爆兔肉丁

77 黑胡椒炒牛柳



蚝油牛肉
炒兔丝

78 黑胡椒爆羊肉
葱爆肉丝
甜面酱爆里脊

79 酱爆羊肉
腐乳爆肉
清爆羊肚
爆盐煎肉

80 大葱爆羊肉
葱油里脊
米椒爆蹄筋
火爆燎肉

81 油爆猪肝
油爆肚片
芫爆肚丝
油爆羊肚仁

82 宫爆腰块
原油爆羊肝
酱爆里脊
韭黄爆牛肉

83 椒盐排骨
香根牛肉
爆炒牛柳
葱爆牛肉

84 蚝油溜里脊
香菜爆百叶丝
爆麻辣狗肉
酸辣排骨

85 缠丝肚

碎排骨
溜排骨

86 辣子兔丁
咕噜肉
锅包肉
焦溜里脊条

87 红糟排骨
锅巴肉片
溜腰夹

88 南煎肝
糖醋里脊
溜肥肠

89 酸甜竹节肉
菠萝咕噜肉
滑溜里脊

90 焦溜肥肠
麻花溜腰花
牙签羊肉
糖溜肉

91 鱼香碎滑肉
糖醋羊肉丸子
梅林里脊
溜胸口

92 桂花牛肉
牛肉溜茄子
徽州丸子
香菜牛腩

Part 3 美味禽蛋

93 虾仁鸡片
酸辣鸡丁

94 青红椒炒鸡条
炒鸡杂
鸡蛋炒韭菜
辣子鸡柳

95 芙蓉鸡片
毛豆炒鸡丁
小煎鸡
菊花冬笋鸡丝

96 桃仁鸡丁
素炒鸡丁
鸡粒玉米

97 酸椒炒鸡丁
魔芋鸡翅
韭黄鸡柳
炒鸡丝

98 香辣鸡爪
菠萝炒鸡球
萝卜干炒鸡丝
莴笋鸡片

99 蒜香辣鸡丁
重庆辣子鸡
甜木瓜炒乌鸡丁
酸菜炒鸡杂

100 黑胡椒口蘑炒鸡肉
彩色香笋鸡丁
白椒炒鸡杂



101 雪花鸡片
辣椒双丝
绿豆芽炒鸡丝
苦瓜炒鸡片

102 西红柿鸡片
水炒鸡蛋
萝卜干炒蛋
三丝炒蛋

103 炒果味鸡片
东安仔鸡
鸡蛋炒黄瓜
韭菜桃仁炒鸡蛋

104 洋葱炒蛋
碎米鸡丁
西红柿炒蛋
三色炒蛋

105 咖喱鸡肉
木须肉
炒鹌鹑

106 枸杞本菇炒鸡蛋
青豆炒鸽肉
炒鸽脯
左公鸡

107 紫包滑蛋
苦瓜炒鸭片
玉米炒鸡蛋
鹌鹑蛋炒南瓜

108 嫩姜鸭片
酱爆鸡丁
辣炒皮蛋

109 缤纷火鸭丝
小炒鸭肠
回锅鸭肉

110 冬笋芹菜炒腊鸭
咸菜炒鸭肠
干煸鸭丝
葱爆鸭块

111 宫爆野鸡
爆炒童子鸡
香葱豆豉爆鸡
葱炒鸭血

112 青蒜爆炒鸡胗
爆炒鹅肠
海螺爆鸡胗
猪肚爆鸡胗

113 芦笋爆鸡丁
姜爆樟茶鸭
酸菜仔姜爆鸭血
炒笔鸭舌

114 香熠松花
甜豆鸭片
熠黄蛋
糖醋鸡丁

115 松仁鸡卷
熠鸽松
西柠软鸭
嫩姜熠鸡脯

116 熠糟鸡脯
醋熠鹅块
酸辣鹌鹑蛋
熠鸭脯片

117 麻辣子鸡
干煸鸡丝
荸荠鸡丁
鸭鸭蛋熠虾丸鸭掌

118 韭黄熠鸡丝
鱼香湖鸭
冬笋熠野鸡丝
酸辣鸡球

Part 4 滋养豆制品

119 豆芽炒豆腐皮
香油菜豆腐

120 黄豆芽炒肉丝
小鱼炒豆干
芹菜炒熏干
麻辣豆腐

121 炒小豆腐
肉丝炒干豆腐
金镶豆腐
肉片木耳炒豆干

122 葱炒豆腐
青椒炒豆芽
豆腐皮炒蚕豆
鱼片熠豆腐

123 爆炒豆腐
雪菜炒豆皮
磨豉酱爆豆腐干

124 火腿炒豆芽
香菇炒腐竹丝
蛋黄熠豆腐



糖醋豆腐丸子

Part 5 营养食菌

125 西芹炒双菇
金针菇炒双耳

126 香炒冬菇
白菜片炒蘑菇
平菇炒肉片
鱼片滑炒平菇

127 山野菜炒蘑菇
香菇炒腐皮
芦笋炒三菇
香菇炒栗子
平菇炒桃仁

128 鸡腿菇炒莴笋
香菇炒肉片
双椒炒猪肚菇
蛋卷炒平菇

129 平菇炒豆苗
香辣什锦炒三菇
黄瓜腊肉炒鸡腿菇
老干妈炒蒜薹素鲍

130 白果炒木耳
虾仁炒木耳
菜心炒蘑菇
黄花草炒黑木耳
清炒四菇

131 菠萝辣椒炒木耳
金针菇炒肉丝
三文鱼炒牛肝菌

黑木耳炒百叶

132 荸荠炒冬菇
葱爆木耳
腊肉炒鸡枞菌
草菇炒青椒

133 金针海苔卷
柿子草菇
炒青头菌
火腿炒榛蘑

134 西芹炒羊肚菌
酸辣素鳝丝
爆炒牛肝菌
青椒炒鸡油菌

Part 6 鲜香水产

135 五彩鸡鱼柳
鱼松

136 泡菜炒鲜鱿
雪菜炒黄鱼片
香炒带鱼

137 豇豆炒银鱼
银鱼炒花生
蟹黄炒茭白
辣炒鱿鱼
碧绿鱼片

138 家常鱿鱼丝
清炒塘鱼片
鳝丝炒韭黄
豆芽炒鱼松

139 胡萝卜炒鱿鱼
麻辣鳝段
蟹肉炒鱼肚
炒鳝段

140 鲜香水果鳗鱼条
肉丝炒鱿鱼
青椒炒鱼丝
芹黄炒鱼丝

141 五彩墨鱼
炒鱼片
芹菜鱿鱼
酱炒鱿鱼

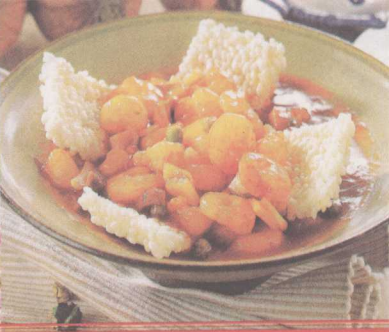
142 鲜菇炒生鱼片
青韭炒八带鱼
五柳鱼丝

143 泡豇豆炒鱼丁
炒鱼串
泡菜炒乌鱼片
四季豆炒旗鱼

144 炒墨鱼球
香辣海瓜子
蛋清鲜奶炒雪蛤
青蒜炒鳝段
豆豉牡蛎

145 胡萝卜炒海蜇
七彩海蜇炒鱼丝
笋片炒蛎黄
快炒银鱼

146 炒螺肉
豆豉炒螃蟹
糖醋黄鱼



冬笋炒香螺

147 客家炒蚬
老姜炒蟹
蘑菇炒海螺

148 桂圆炒蟹
菠萝炒墨鱼
炒彩鱿鱼

149 粉丝炒飞蟹
咖喱蚌肉
椒炒鱿鱼
油菜炒文蛤

150 红糟炒竹蛭
鸡蛋炒瑶柱
丝瓜炒蚝肉
豆苗炒鱼片

151 洋葱米椒炒鱿鱼须
辣味八爪鱼
油条韭薹炒螺肉
韭菜炒墨鱼丝

152 黄瓜炒鱿鱼
葱香海蜇头
冬笋螺片
鸡丝炒蜆头

153 芹菜炒蛤蜊
九层塔炒蛤蜊
香辣馋嘴蛙
韭菜炒笔管

154 松仁炒鱼丁
鲜香韭菜炒海肠
蒜酥鲳鱼

椒炒石斑鱼片

155 三杯鲜鱿鱼
糟炒响螺肉
回锅草鱼片

156 家常炒蟹腿
酱炒蟹
炒海瓜子
青椒黄瓜炒鱼丁

157 椒盐虾
豆芽炒海蜇
鸡蛋炒牡蛎

158 百合虾仁炒荷兰豆
百果炒虾球
炒虾仁
番茄炒虾仁

159 蛋炒虾仁
毛豆炒虾仁
芦笋炒虾仁
腰果虾仁

160 辣炒椰奶虾
杭椒炒虾
核桃仁炒虾仁

161 果味葡萄炒虾
百合虾仁
西红柿蛋清炒虾仁
菜花炒虾仁

162 豆苗虾仁
虾爆海胆
山药炒虾丝
油爆河虾

香汁爆河虾

163 爆鱿鱼卷
韭菜火腿虾
白菜炒鲜虾
葱爆蟹腿

164 豆荚炒墨鱼
蘑菇虾球
酱爆带子粒
爆鲜贝

165 海螺爆墨鱼
酱爆海蜇
苦瓜虾仁
爆炒鳝鱼片

166 爆墨鱼卷
葱姜虾
糖醋带鱼

167 糖醋对虾
爆炒香辣茶虾
柠檬爆牡蛎
木耳爆海螺

168 油爆鲜蛭
麻辣小龙虾
焦熘鲫鱼
香熘虾段

169 葱爆海参
糖醋黄花鱼
糖醋鲤鱼
油爆鱼片

170 糖醋瓦块鱼
苦瓜熘鱼片



花豉干贝
宫爆鱿鱼

171 番茄酱熘鲑鱼
无锡脆鳝
蛭爆什锦
豉汁爆鲜蚶

172 糖醋虾丸
翡翠虾斗
凤凰虾
辣爆鳝鱼丝

173 鲜汁熘牛蛙皮
糖醋鳊鱼
青辣椒熘虾仁
锅巴虾仁

174 葡萄鱼
水熘草鱼
芹菜熘鲜虾
西湖醋鱼

175 熘草鱼段
豉汁带鱼
鲜果熘草鱼片

176 拉糟鱼块
炸熘黄鱼
熘鳊鱼
香滑鲈鱼肉

177 红糟熘鳊鱼
小白菜熘青衣鱼片
鸡蛋熘黄花鱼
熘草鱼腩

178 八宝全鱼

西红柿酱鱼条
软熘鲈鱼
蟹粉熘鱼翅

179 酸辣鲳鱼
香糟熘鱼白
豆酥酱熘鲳鱼
油滑鲜虾仁

180 西兰花熘带子
龙井虾仁
糖醋马鲛鱼

Part 7 好吃主食

181 芦笋蛋炒饭
茄汁炒饭

182 叉烧酱油炒饭
辣味豆腐炒饭
山菜蘑菇炒饭
火腿青菜炒饭

183 干贝蛋炒饭
蟹掌炒饭
咖喱炒饭
韭菜蛋炒饭

184 蔬果炒饭
杏仁咸肉炒饭
什锦炒饭
香菇蛋炒饭

185 意大利鸡丝炒饭
菠萝虾仁炒荞麦饭
松子香肠炒饭
雪菜肉丝炒饭

186 西班牙海鲜炒饭
虾米肉丁炒饭
四丝炒面
番茄虾仁炒饭

187 炒八宝饭
家常炒饼
腌萝卜炒饭
什锦蔬菜炒饭

188 肉炒面片
广东炒面
茄香羊肉蛋炒饭
牛柳豆芽炒饼

189 意大利炒面
炒蝴蝶面
徽式炒面
鸡肉虾仁炒面

190 海鲜炒乌龙面
泡菜奶酪炒河粉
咖喱牛肉炒面
炒疙瘩

191 炒米粉
炒河粉
雪菜炒年糕
香炒通心粉

192 沙茶滑肉炒河粉
芋头炒米粉
虾仁酱瓜炒米粉
家常肉丝炒面

QINGSHUANG SHUCAI



1

清爽蔬菜

炒、爆、熘这三种烹调方式，蔬菜和一些水果都适合，但在具体操作过程中，有一些事项需要注意。熘制时，往往需要一些质脆鲜嫩的蔬菜原料；炒制时，往往需要选择一些鲜嫩易熟的蔬菜；爆制时，蔬菜多作为配料出现。



西红柿炒圆白菜

【材料】 圆白菜 400 克，西红柿 1 个，蒜末、葱段各适量

【调料】 料酒 1 大匙，盐 1 小匙

做法

- ① 圆白菜取叶片洗净，沥干，切成小片；将西红柿洗净，切块。
- ② 热油锅爆香葱、蒜，放入西红柿炒软，加入圆白菜翻炒，淋少许水及调料改小火炒熟即可。

小贴士

圆白菜应先洗再切，可避免维生素流失。加些醋，能破坏西红柿中的有害物质番茄碱。



麻辣白菜

【材料】 大白菜 300 克，干辣椒 10 克

【调料】 花椒 25 粒，酱油 2 大匙，料酒、盐各适量，味精少许

做法

- ① 将大白菜洗净掰成块，干辣椒切成节备用。
- ② 起锅热油，把花椒放入稍炒几下，再下入干辣椒，待炒变色时加入白菜和盐翻炒，随即加入料酒、酱油、味精翻炒均匀即成。



小贴士

白菜含有蛋白质、脂肪、多种维生素和钙、磷、铁等矿物质。白菜中还含有大量的粗纤维，可以帮助消化。

香椿炒鸡蛋

【材料】 香椿芽 200 克，鸡蛋 2 个，葱末、姜末各 1 小匙

【调料】 盐 1 小匙，鸡精少许

做法

- ① 香椿芽择洗干净挤干水分，切末备用；鸡蛋打入碗中，加葱末、姜末、盐、鸡精搅匀备用。
- ② 将香椿芽末放入鸡蛋液中拌匀。
- ③ 起锅热油，烧至六成热时，倒入鸡蛋液翻炒至熟即可。



小贴士

鸡蛋在形成过程中会带菌，未煮熟的鸡蛋不能将细菌杀死，容易引起腹泻。



芦笋炒肉丝

【材料】青芦笋 300 克，瘦肉 300 克，蒜末半大匙

【调料】A: 料酒、淀粉水各半大匙，酱油 1 大匙

B: 料酒、淀粉水各半大匙，酱油 1 大匙，盐、糖各半小匙，清水 4 大匙

做法

- ① 将芦笋处理后切小段。将瘦肉切丝，拌入 A 料腌 15 分钟。
- ② 先将肉丝过油，捞出后将油倒开，锅内留 2 大匙油，先炒香蒜末，再放入芦笋炒。
- ③ 将肉丝回锅与芦笋同炒，并加 B 料调味，炒匀盛出即可。

小贴士

▣ 芦笋烫过再切段，可防止营养流失太多。烫过的芦笋，可缩短炒的时间，冲凉再用，会使色泽较翠绿。

香辣莴笋

【材料】莴笋 500 克

【调料】干辣椒末、醋、酱油、盐、味精各适量，香油少许

做法

- ① 莴笋去皮，洗净，切 3 厘米长、1 厘米宽、0.8 厘米厚的小块，加少许盐拌匀。
- ② 起锅热油，烧至六成热时，下干辣椒末略煸，放莴笋块翻炒，加盐、酱油、味精、醋炒入味，淋香油，炒匀，出锅装盘。



小贴士

▣ 炒制此菜时，火候不可过大过猛，调料的味道才能烧入莴笋中。

竹笋肉丝

【材料】竹笋 2 根，里脊肉 150 克，葱 2 根

【调料】A: 油 1 大匙

B: 盐半小匙

做法

- ① 将笋去皮切丝，里脊肉切丝，葱切段备用。
- ② 将调味料 A 烧热，先炒笋丝，再加入里脊肉拌炒至肉丝变色，加盐及水，煮 3~5 分钟至笋丝熟透，稍焖一下，再放入葱段拌炒均匀即可。

小贴士

▣ 选购笋时用手触摸笋头部分，若组织纤维粗硬就是老的，若摸起来感觉光滑细嫩，才是较嫩的。



清炒芦笋

【材料】 芦笋350克,葱末100克,姜末3小匙

【调料】 水淀粉3小匙,料酒、盐、醋各适量,味精少许

做法

- ① 将芦笋洗净,切成段。
- ② 起锅热油,烧至五成热时加入葱末煸炒,并放入姜末、料酒、盐和芦笋段,不停的翻炒,待笋段熟后加入味精,用水淀粉勾芡收汁即可。

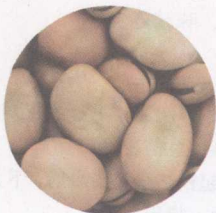
蒜香蚕豆

【材料】 嫩蚕豆300克

【调料】 蒜泥、辣椒油、盐、味精、酱油、醋各适量

做法

- ① 把嫩蚕豆洗净,入沸水锅里煮熟,捞出控去水分,放入盐拌匀。
- ② 将蒜泥、味精、酱油、醋、辣椒油调成味汁。
- ③ 将调好的味汁倒入蚕豆里搅拌均匀即可。



小贴士

■ 芦笋富含钙、磷、铁及多种维生素,营养价值很高。每100克芦笋含钙可达110毫克,铁2.9毫克,胡萝卜素2.24毫克,维生素C31毫克。常吃芦笋,可增进骨骼、毛发和皮肤的发育,因此非常适合生长发育期的少年儿童食用。芦笋中的乳状浆液,味道清苦,能刺激消化液的分泌,有助于增进食欲,所以,饮食无味、消化不良及胃酸过低者也适宜食用。

菜心芦笋炒西红柿

【材料】 小西红柿300克,菜心3根,芦笋1根,洋葱小半个

【调料】 蚝油2大匙,盐、柠檬汁各1小匙,醋适量,味精少许

做法

- ① 小西红柿洗净对切为半;菜心、芦笋洗净切段;洋葱洗净切条。以上材料均焯烫,捞出沥干。
- ② 油锅烧至五成热,放入小西红柿、菜心、芦笋、洋葱翻炒,放入蚝油、盐炒匀,最后加入柠檬汁、味精调味即可。



豆豉笋丁

【材料】 莴笋200克,豆豉25克,葱花、蒜泥、姜末各适量

【调料】 豆瓣酱1大匙,盐、胡椒粉各适量,料酒、白糖、味精各1小匙,高汤、香油各适量

做法

- ① 莴笋洗净切丁,用少许盐、葱花、姜末、料酒、味精拌匀码味。
- ② 炒锅内放油烧热,下入豆豉、豆瓣酱、葱、蒜泥、姜末爆香出色,接着入少许高汤烧沸,调入盐、胡椒粉、白糖、味精勾成豉香汁,起锅装入碗中待用。
- ③ 烧热油,下笋丁炒一下,将豉香汁倒入翻炒入味即可盛出。



雪菜炒冬笋

小贴士

□ 买来的雪菜最好在清水里泡一泡，再换两次水，这样可以减轻雪菜的咸味。

【材料】 净冬笋肉 300 克，雪菜 100 克

【调料】 白糖 1 大匙，盐 1 小匙，水淀粉、香油各少许，高汤 1 小碗

做法

- ① 将冬笋切块，将雪菜去掉败叶和老梗，切碎备用。
- ② 炒锅中的油烧五成热，将笋块入锅炒约两分钟，倒出。
- ③ 锅中留少许油，将雪菜放入锅内略炒，再把笋放下去，加高汤、糖、盐炒约 1 分钟，加水淀粉勾芡，淋上少许香油起锅即可。

小贴士

□ 炒冬笋的油不要过热，否则会影响笋的色泽与口感。白糖的用量可根据个人的口味来调整。

小贴士

□ 雪菜的硝酸盐含量较高，因此不宜多食。



红椒肉丝炒茼蒿

【材料】 茼蒿 250 克，瘦猪肉 150 克，红椒 50 克，葱末适量

【调料】 酱油、甜面酱、水淀粉、花椒油、高汤、料酒、盐各适量，味精少许

做法

- ① 茼蒿去皮洗净，切成粗丝；猪瘦肉、红椒洗净，切成与茼蒿相同粗细的丝。
- ② 起锅热油，烧至七成热，放入猪肉丝，煸炒至变色，下入葱末和甜面酱，炒至甜面酱出香，再放入茼蒿丝，快炒 2~3 分钟。
- ③ 加入料酒、酱油、高汤煮沸，调入盐、味精搅拌均匀。
- ④ 用水淀粉勾芡，淋入花椒油即可。



清炒茼蒿

【材料】 茼蒿 400 克，葱适量

【调料】 花椒 1 小匙，盐适量

做法

- ① 茼蒿去叶、皮，切去根部洗净，斜切成薄片，放入盆中，用开水焯过捞出；葱切成末。
- ② 起锅热油，放入花椒炸出香味，取出花椒，放入葱末炆出味，再放入茼蒿翻炒均匀，最后，放入盐、酱油炒熟即可。



干煸冬笋

【材料】 冬笋 300 克，瘦猪肉 50 克，豆苗适量

【调料】 醪糟汁、盐、酱油各适量，香油、味精各少许

做法

- ① 冬笋洗净，切条；瘦猪肉洗净，剁碎；豆苗洗净，切碎。
- ② 起锅热油，烧热后，下入冬笋过油，捞出。
- ③ 锅留底油，下肉末炒干水分，放入豆苗炒香，加冬笋煸炒至表皮起皱时，加盐、酱油、醪糟汁、味精，淋上香油即成。

小贴士

□ 冬笋单食对胖人及动脉硬化症、冠心病、高血压、糖尿病病人有益。

腐乳冬笋

【材料】冬笋 200 克

【调料】腐乳汁、盐各适量，味精少许

做法

1. 冬笋洗净，切片。
2. 起锅热油，烧热后，下冬笋翻炒，加入腐乳汁、盐、味精炒匀即可。

小贴士

□ 注意要用腐乳汁，而不用成块腐乳，避免出现硬块。因为腐乳汁本身偏咸，所以注意盐的用量。

鸡油鲜笋

【材料】绿竹笋3支，嫩豆苗150克

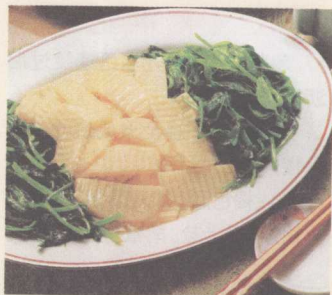
【调料】盐、味精各半小匙，水淀粉2小匙

做法

1. 将竹笋去壳，先切成0.5厘米厚，再切2×5厘米花刀块；与豆苗均入滚水中烫过，捞出沥干备用。
2. 油入锅烧热，放入笋片快炒，至快熟时加入调料，勾薄芡后盛盘。

小贴士

也可用桂竹笋代替绿竹笋。



炒空心菜

【材料】空心菜400克，蒜瓣适量

【调料】盐、醪糟各适量

做法

1. 将空心菜洗净，择去老梗。
2. 锅内倒油烧热，爆香蒜瓣，加入空心菜大火翻炒至熟。
3. 沿锅边淋入适量醪糟，再撒入盐调味盛盘即可。

滑炒素肉片

【材料】白萝卜400克，鸡蛋1个，泡发木耳少许，姜片、葱段各适量

【调料】盐1小匙，白糖1小匙，豆粉适量，味精少许

做法

1. 将白萝卜煮熟去皮，切成薄片，鸡蛋打散，加豆粉搅成糊状，与萝卜片一同拌匀，放入滚水锅中汆一下即捞出。
2. 起锅热油，烧至七成热时放入萝卜片，翻炒一下，即放姜片、葱段、白糖、盐、木耳和味精，炒拌均匀即可。

榛仁扇贝炒莴笋

【材料】榛仁100克，莴笋200克，扇贝50克，鸡蛋1个

【调料】盐、鸡精、料酒、香油、水淀粉各适量

做法

1. 榛仁用水浸泡，去掉外皮后，下入油锅炸脆。
2. 莴笋去皮、切丁，扇贝肉切丁，分别用沸水焯一下。
3. 用蛋清将淀粉调成糊，放入扇贝肉腌一下。
4. 锅内放少许油，下入扇贝丁、莴笋丁煸炒，调入盐、鸡精、料酒，下榛仁，勾芡后淋少许香油即成。

小贴士

□ 榛仁在各种坚果中含钙量最高，蛋白质和不饱和脂肪酸也相当丰富。和富含钙的扇贝相得益彰，口感也不逊色于腰果和花生。榛子含有丰富的油脂，胆功能严重不良者应慎食。榛子的存放时间不宜长。



松子菠菜

【材料】 菠菜 300 克, 松子 50 克, 蒜末适量

【调料】 盐 1 小匙, 胡椒粉适量

做法

- ① 菠菜洗净, 用开水迅速烫过后沥干水分, 切段。
- ② 起锅热油, 烧至五成热时用中火慢炒松子与蒜末。
- ③ 炒成褐色后, 加入菠菜段, 用大火快炒, 撒上盐、胡椒粉炒匀即可。

清炒菠菜

【材料】 菠菜 300 克, 姜适量

【调料】 盐 1 小匙, 味精少许

做法

- ① 菠菜择好洗净切段; 姜切碎末放在碗中, 加少量水制成姜汁。
- ② 起锅热油, 倒入菠菜略炒, 加盐、姜汁同炒几下, 出锅前加味精即成。

猪肝炒菠菜

【材料】 菠菜 150 克, 猪肝 50 克, 黄花菜、姜丝、葱花各适量

【调料】 盐、酱油各适量, 味精少许

做法

- ① 将黄花菜和菠菜分别洗净、沥干、切段; 猪肝切成片。
- ② 将猪肝放入沸水中氽烫, 加入油、盐、姜丝腌 20 分钟。
- ③ 起锅热油, 烧热后, 将葱花煸香, 放入黄花菜和菠菜, 加盐、味精、酱油翻炒均匀, 放入猪肝, 待猪肝煮熟即可。

小贴士

□ 此菜具有补血养肝的疗效, 经常食用可以治疗肝功能差、贫血等疾病。



甜椒炒丝瓜

【材料】 鲜丝瓜 300 克, 甜椒 100 克, 葱丝、姜片、蒜丝各适量

【调料】 盐、味精、白糖、水淀粉、高汤、胡椒粉、香油各适量

做法

- ① 丝瓜去皮, 洗净, 切成 4 厘米的段后切条, 甜椒洗净, 去蒂、子, 切丝。
- ② 锅内倒油烧热, 放入甜椒丝, 炒至五成熟, 盛出待用。
- ③ 锅内倒油烧至六成热, 放丝瓜翻炒, 放入甜椒、葱丝、姜片、蒜丝、适量高汤, 推炒几下后加入盐、味精、白糖、胡椒粉调味, 然后用水淀粉勾薄芡, 淋上香油即可。

小贴士

□ 丝瓜含有大量的维生素、矿物质、植物黏液、木糖胶等物质, 是祛雀斑、增白、祛除皱纹的天然美容剂。丝瓜性平味甘, 具有活血通络、解毒消炎等作用。

炒蕨菜

【材料】 新鲜蕨菜 300 克, 蒜、姜末、胡萝卜各适量

【调料】 盐、味精各少许

做法

- ① 将新鲜蕨菜去硬梗和腐叶, 洗净沥干切成段。
- ② 胡萝卜去皮后切丝, 入开水中氽烫片刻。
- ③ 锅中加 2 大匙油, 烧至七成热, 放入蒜末、姜末爆香, 随后放入蕨菜和胡萝卜丝炒至熟, 再下调料即可。

小贴士

□ 蕨菜中的蕨素对细菌有一定的抑制作用, 能清热解毒、杀菌消炎。

