

营养百味 NO. 1



做自己的家庭营养师

两菜一汤

100 例

一荤一素一汤，一拌一炒一煮，
营养搭配，四季通通都不愁。

★★★★★

《营养百味》编委会 编



吃出健康 吃出美味

重庆出版集团 重庆出版社



ISBN 7-5366-8155-0



9 787536 681552 >

ISBN 7-5366-8155-0/TS · 93

定价：5.00 元

图书在版编目(CIP)数据

两菜一汤 100 例 / 《营养百味》编委会编. —重庆:
重庆出版社, 2006.10

(营养百味)

ISBN 7-5366-8155-0

I. 两... II. 营... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 125172 号

《营养百味》系列丛书·两菜一汤 100 例

出 版 人: 罗小卫

装帧设计: 夏 鹏 韩少杰

策 划: 华章同人

美术编辑: 罗小玲

责任编辑: 陈建军

撰 稿: 陈 明

特约编辑: 石艳芳

摄 影: 文 冰

菜肴制作: 陈国军(北京市交通培训中心厨师长)

 重庆出版集团 出版
重庆出版社

(重庆长江二路 205 号)

北京大容彩色印刷有限公司 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@alpha-books.com

全国新华书店经销

开本: 889mm × 1194mm 1/48 印张: 2 字数: 25 千字

2006 年 11 月第 1 版 2006 年 11 月第 1 次印刷

定价: 5.00 元

如有印装质量问题, 请致电 023-68809955 转 8005

版权所有, 侵权必究

营养百味



两菜一汤

重庆出版集团 重庆出版社

100 例



PDG

Contents

两菜一汤



1杯=220毫升 1大匙=15毫升
1小匙=1茶匙=5毫升 适量=可以依个人口味增减分量。 少许=略加即可,例如:放盐、花椒粉等调味料。 高汤=可以随自己的喜好选择自己喜爱的高汤,如鸡高汤、素高汤或排骨高汤,也可以用自己煮的骨头汤来代替。如果自己没时间熬高汤,可以用市场上卖的高汤块、鲣鱼粉、香菇海带粉等混合清水制出快速高汤。

目录

4 春季营养篇

香椿炒鸡蛋	5
香爆肉丝	6
芹菜叶粉丝汤	7
香菇油菜	9
木樨肉	10
菠菜猪肝汤	11

12 夏季营养篇

家常茄子	13
西兰花炒牛肉	14
鸡蛋番茄汤	15
海米冬瓜	17
四彩鱼米	18
马齿苋黄花汤	19

20 秋季营养篇

糖醋藕片	21
干炸小黄鱼	22
虾皮紫菜汤	23
宫保圆白菜	25
花生猪蹄	26
莲藕香菇汤	27
酸辣土豆丝	29



30 冬季营养篇

芙蓉羊肉	30
鲜虾萝卜丝汤	31
素爆什锦	33
葱姜虾	34
双色萝卜汤	35



36 懒人技法篇

凉拌海蜇丝	37
红烧平鱼	38
榨菜肉丝汤	39
香椿拌豆腐	41
清炒虾仁	42
腐竹韭菜皮蛋汤	43
麻辣肚丝	45
蒜苗鸭丝	46
芙蓉玉米羹	47





美味速配

① 香椿炒鸡蛋

② 香爆肉丝

③ 芹菜叶粉丝汤

香椿炒鸡蛋

【材料】香椿嫩芽 100 克、鸡蛋 2 个

【调料】葱花、盐各适量

做法

Method

1 鸡蛋打入碗中，加少许盐搅打均匀；香椿嫩芽洗净，切小段。

2 炒锅倒油烧热，下入蛋液炒至刚成形时，放入香椿芽再炒片刻，撒上葱花即可。



贴心小提示

香椿炒鸡蛋时也可将香椿切碎，放入鸡蛋液中搅匀再炒。香椿最宜在谷雨前采食，谷雨一般在 4 月 20 日左右。

PDG



香爆肉丝

【材料】猪里脊300克、香菜1小把、朝天椒3个

【调料】葱丝、姜丝、蒜末、盐、料酒、香油、胡椒粉各适量

做法

Method

1 猪里脊洗净，沥干，顺丝切长丝；香菜择洗干净，切同样长的段；朝天椒洗净，去蒂及子，切小段。

2 炒锅烧热，倒入油烧至六成热，放入葱丝、姜丝、蒜末、朝天椒段爆香，然后下入里脊丝，迅速滑炒至散，加盐、料酒翻炒。

3 在肉丝将熟之时，放入香菜段翻炒，出锅前放入香油、胡椒粉炒匀即可。



贴心小提示

- 1 瘦肉和香菜都是适宜春季食用的食物。
- 2 此菜宜用大火爆炒，这样肉丝的口感才会嫩滑。

芹菜叶粉丝汤

【材料】嫩芹菜叶 50 克、粉丝 30 克

【调料】葱花、姜末、盐、味精、香油各适量

芹菜叶的营养比芹菜茎的还要高，特别是维生素C的含量要高出几十倍，所以吃芹菜的时候不要扔掉芹菜叶，用它做个汤很方便。

贴心小提示

做法 Method

1 嫩芹菜叶洗净，粉丝用温水泡至回软。

2 锅中倒油烧至五成热时，放葱花炆锅，加入芹菜叶、姜末翻炒后，注入适量清水，加入粉丝同煮，加盐调味，锅开后撒味精、淋入香油即可。







美味速配

①香菇油菜

②木樨肉

③菠菜猪肝汤

香菇油菜



贴心小提示

香菇刚放入锅中时可能会有点干，但不用放水，炒制一会儿香菇所含的水分就会出来了，这样味道好。

【材料】油菜 200 克、香菇 80 克

【调料】盐、酱油、白糖、水淀粉、味精各适量

做法

Method

- 1 油菜择洗干净，控水备用；香菇用温水泡发，去蒂，挤干水分，切片备用。
- 2 炒锅倒油烧热，放入油菜，加一点儿盐，炒熟后盛出。
- 3 炒锅再次烧热，放入油烧至五成热，放入香菇，勤翻炒，加盐、酱油、白糖翻炒至熟，闻到香菇特有的香气后，加入水淀粉勾芡，再放入味精调味，最后放入炒过的油菜翻炒均匀即可。

PDG



木樨肉

贴心小提示

炒鸡蛋时，油温不要太高，这样炒出的鸡蛋嫩而且白。

【材料】猪里脊 200 克，鸡蛋 2 个，黄瓜半根，干木耳、干黄花各 20 克

【调料】姜末、葱丝、盐、酱油、料酒、香油各适量

做法

Method

- 1 猪里脊洗净，沥干，切片；鸡蛋打入碗中，搅匀成蛋液；黄瓜洗净，切斜片；木耳、黄花均用温水泡发，再将木耳撕成小朵，黄花去掉根部。
- 2 炒锅烧热，倒入油烧至五成热，倒入蛋液，待其即将完全凝固时用铲子迅速搅碎，盛出待用。
- 3 锅中再倒入适量油，烧热后放入姜末、葱丝炒香，然后放入肉片快速翻炒至八成熟，再放入木耳、黄花、料酒、酱油、盐翻炒约 2 分钟，将黄瓜片、鸡蛋碎放入炒匀，淋入香油即可。



菠菜猪肝汤

【材料】猪肝 150 克、菠菜 50 克

【调料】葱丝、姜汁、料酒、盐、味精
各适量

做法

Method

- 1 猪肝洗净，切片；菠菜择洗干净，焯水后捞出切段。
- 2 锅置火上，倒入适量水烧开，放入猪肝，加葱丝、姜汁、料酒调味，待猪肝变色放入菠菜段，加盐、味精搅匀即可。

做香菇菜心时泡香菇用过的水，营养丰富，不要倒掉浪费了，做此汤时可以加入调味。

贴心小提示





家常茄子

【材料】茄子1个、韭菜1小把

【调料】蒜末、盐、酱油、白糖、水淀粉各
适量

做法

Method

- 1 茄子去柄、去皮，切成小块，放入水中浸泡一会儿，捞出沥干；韭菜择洗干净，切成小段。
- 2 炒锅烧热，倒油烧至六成热，放入茄子翻炒，大约10分钟后，放入盐、酱油、白糖调味。
- 3 盖上锅盖焖烧一会儿，打开盖放入韭菜翻炒至熟，用水淀粉勾芡，出锅前放入蒜末即可。

贴心小提示

- ① 茄子性凉，适合夏季食用。
- ② 在做家常茄子时还可放些醋，再加大一点儿白糖的量，味道也不错。



美味速配

①家常茄子

②西兰花炒牛肉

③鸡蛋番茄汤

PDG



西兰花炒牛肉

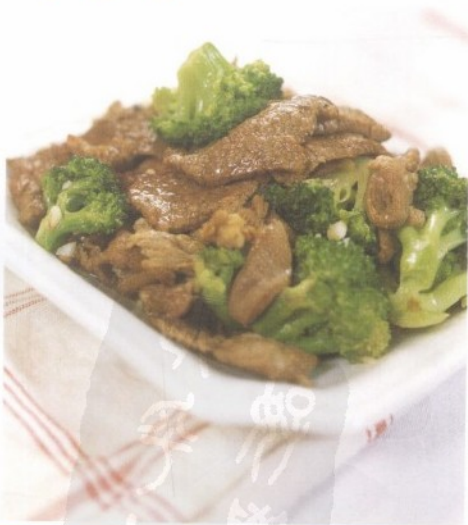
【材料】西兰花1小棵、牛肉150克

【调料】蒜末、姜末、盐、酱油、料酒、白糖、水淀粉、味精各适量

做法

Method

- 1 西兰花去柄，用盐水泡洗干净，切成小朵；牛肉洗净，抹干水分，横纹切薄片，加盐、料酒、酱油腌渍15分钟。
- 2 炒锅倒油烧至五成热，下入牛肉片滑炒，待牛肉变色后捞出沥油。
- 3 锅内留少许底油，爆香蒜末、姜末，下入西兰花炒至八成熟时，加入牛肉、料酒、盐、白糖、味精炒熟，然后用水淀粉勾芡即可。



贴心小提示

西兰花不易久存，最好现买现吃，否则很快就黄了，特别是在炎热的夏季。