

欢乐厨房1008
3
HUAN LE CHU FANG

1000余道超级好菜·全彩图版菜谱惊艳登场



营养家常菜

1008

例

一书在手，笑傲厨房

- 养心补脑补血……
- 排毒降血压降脂……
- 100项营养健康法
- 把美味端上餐桌
- 把健康带给全家

欢乐厨房工作室 编著



内蒙古人民出版社



欢乐厨房1008 之 3

营养家常菜

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

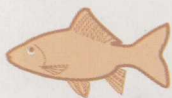
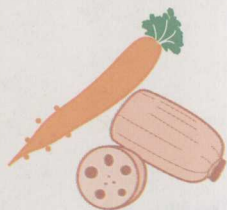
欢乐厨房1008/欢乐厨房工作室编著. —呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2006.11

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 穆 丽 冯 静 成 馨

文字编辑 卜 超

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)

如发现印装质量问题, 请与我社联系 联系电话: (0471)4971562 4971659



Part 1

补脑

- 11 日式冰丝瓜
素三冬
- 12 闽生果
美味香蕉扒
什锦黄豆
五香毛豆
- 13 川北凉粉
虾酱窝头
猪肝竹笋粥
- 14 自制拔丝炸糕
萝卜蛋土豆泥
什锦红枣糕
腐竹烧油菜
- 15 蒜香菠菜
香菜拌笋块
砂锅炖菜心
红油豇豆
- 16 芝麻玉米糊
凉拌豆腐
粉丝腐皮卷
胡萝卜烧羊肉
- 17 蒜蓉烧鹅肠
白果烧牛肉
老汤鸡蛋
- 18 黄花杞子蒸瘦肉

辣炒猪肚
胡萝卜熘肝尖

- 19 美味三鲜
黄瓜赤贝
春笋豆腐熘银鱼
西芹鳝鱼丝
- 20 花生鱼头汤
芝香鱼片
清炖带鱼
栗子红豆鱼头汤

Part 2

补血

- 21 虾油冬瓜卷
木耳红枣饼
- 22 五仁红枣糕
芝香花生糊
龙眼粟米粥
苋菜枸杞汤
- 23 胡萝卜枸杞汤
大枣桂圆粥
西红柿红枣粥
- 24 蚝油素什锦
蒜香苋菜
芝香牛蒡
菠菜糙米饭
- 25 木耳莴笋拌鸡丝
蒜泥三丝

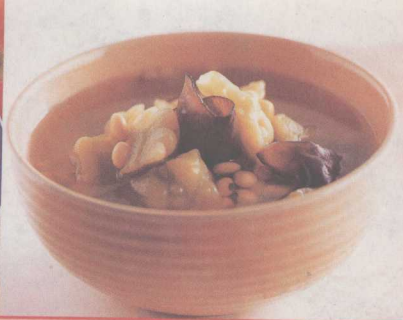
香椿煎豆腐
鸡汁回卤干

- 26 鸡蛋炒豆腐
酒香心肝
香菇猪肉汤
猪肉韭菜饺子
蚝油羊肉汤
- 27 烤肉串
肉丸茄子煲
- 28 枸杞羊骨黑豆汤
姜母鸡
姜丝炒牛肉
罗汉果炖猪蹄
- 29 干煸牛肉丝
番茄鸡片
味噌萝卜芦笋卷
菜根回锅肉
- 30 葱香鱿鱼卷
宫保鱿鱼卷
浇汁鱿鱼卷
金针烧肥牛

Part 3

补钙

- 31 七彩杂豆粥
山楂雪梨粥
- 32 鲜香碎菜包
香芋豆皮卷



奶香豆腐

- 33** 冰镇银耳南瓜
果味豆芽
什锦拌香菜
雪里蕻炒冬笋
海米黄瓜

- 34** 皮蛋拌豆腐
海味土豆排骨
鸡胸玉米笋
三鲜煮干丝

- 35** 京都排骨
浓汁鸡翅
五香鹌鹑蛋
鸡胗毛豆仁

- 36** 排骨炒年糕
麻辣大排
牛肉烩豆腐
翻炒小滑肉

- 37** 珍珠丸子
咸蛋黄炒南瓜
腐香排骨

- 38** 胡萝卜烧大虾
五彩虾仁
木瓜猪骨花生煲

- 39** 豆芽银鱼
三色凤尾虾
黄金蟹盒
黄豆大枣炖猪蹄

- 40** 虾仁猪肉丸
红烧鱼块

鸡蛋蒸鲫鱼
葱香海参
海鲜什锦沙拉

Part 4 补 锌

- 41** 松子鲜蘑
酥香花生

- 42** 木耳烧腐竹
大豆糯米粥
花生仁拌圆白菜
香椿炒鸡蛋

- 43** 鸡蛋炒菠菜
豆腐镶蛋
八宝粥
黑米苹果粥

- 44** 皮肉卷
尖椒炒羊肉
笋片炒牛肉

- 45** 香炒猪肝
姜蓉猪肝
干贝水晶鸡
蒜蓉炒牛柳

- 46** 回锅肉
蒜苗炒猪肠
麻辣羊肝
凉拌鹅肉

- 47** 芥末手撕鸡
莴笋炒肉
腊味羊肉

- 48** 香橙芥辣银鳕鱼
口蘑扒鱼腩
爆炒虾仁

- 49** 清蒸大虾
豉汁牡蛎
豆芽牛肉粥
蛋黄海米豆腐
豆芽炒草鱼

- 50** 三鲜蔬菜
盐爆海螺
柴鱼花生粥
柠汁烤鲜鱿
滑菇胡萝卜烩鱼丸

Part 5 养 肝

- 51** 银耳冰南瓜
萝卜炒海带丝
凉拌西兰花

- 52** 菊花红枣汤
陈皮蚌肉粥
花菜炒口蘑
甜酥核桃
橘皮姜丝茶

- 53** 韭菜鸡蛋饼
燕麦鲜奶饭
红枣糯米粥
雪花鸡

- 54** 苦瓜木耳汤
参芪煲鸭汤
天麻蒸乳鸽



55 豇豆炒鸡丝
香附豆腐汤
桑葚枸杞茶
红烧鹌鹑蛋

56 胡萝卜金针鸡蛋羹
瘦肉玉米粥
口蘑鹌鹑蛋
猪肝米粥
瘦肉大米粥

57 鸡蛋瘦肉汤
羊肝青菜汤
姜汁菠菜
泡豇豆炒肉末
猪肝粥

58 豆腐丸子
苋菜螺片
虾子胡萝卜炒芹菜
姜葱凤肝
苦瓜豆腐汤

59 金针菇拌肥牛
爆炒山药肉片
人参淮山鳝鱼丝
韭香蛤蜊

60 酸辣鱿鱼卷
鱼香鸡茄煲
虫草鸡丝汤
清蒸刀鱼

Part 6 补 肾

61 荷叶莲藕炒豆芽
桂圆人参酒

62 秘制山药
苡仁地黄粥
甲鱼补肾汤
鲜奶芝麻粥

63 海苔豆腐汤
核桃腰片
笋炒香菇
核桃杜仲炖龟肉

64 冰晶芦荟拌银耳
蛋拌豆腐
芹菜炒腰花
凉拌豇豆结

65 南瓜百合粥
烤山药蔬菜
百合莲子红枣粥
神仙鸭

66 虾仁炒冬瓜
番茄鸡煲
莲子鸡丁
雪耳枸杞凤肝汤

67 鸡腿菇咸肉
天门冬炖鸡
木耳黄花瘦肉汤
栗子鸡翅

68 酸菜牛肉
胡萝卜炒猪腰
笋尖拌腰花
猪肉蛋卷

69 四喜丸子
当归山药猪腰
银耳补肾煲

卤鸡翅

70 三鲜烩海参
粳米黄鳝粥
补阴蛤蜊汤
双色鱿鱼卷

Part 7 养 心

71 芥菜拌毛豆
枸杞白菜汤

72 咖喱菜花
扒芦笋
海鲜沙拉子
蜆皮拌芹菜

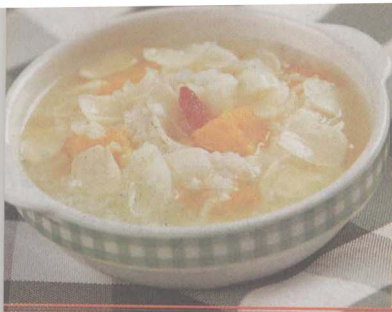
73 蒜蓉酸梅拌茄子
西瓜盅子
茼蒿小豆腐
香煎茄子

74 芦笋鸡茸
鲜笋豆腐
海米冬瓜
参枣米饭

75 冬菇炖鸡胗
冬瓜炒鸭肉
山楂拌白菜

76 茶香猪心
荷叶鸭子
萝卜鸡丝
茄汁鸭丁

77 烂蒜烩肥肠



木耳炖鸡腿
番茄炒牛肉

78 芹香文蛤
牛肉末炒芹菜
午餐肉鲜芦笋

79 怪味鲫鱼
花椒鸡
泡椒烧带鱼

80 宫保对虾
鸡片炒菠菜
鲜虾北极汤
奶香鲤鱼

Part 8 润 肺

81 炆拌萝卜块
雪梨番茄汤

82 什锦西兰花
枸杞百合汤
炒素什锦
百合莲子粥

83 百合炒芥蓝
茄汁荸荠
木耳什锦菜

84 燕窝参汤
牛奶芝士花菜
飘香藕片
橄榄油拌生菜沙拉

85 糖醋藕片
木耳红枣粥

酸醅卷心菜

86 罗汉果猪肺煲
山楂白菜
白果荸荠汤
杏仁薏米汤

87 枣梨清润汤
红枣莲藕片
口蘑余豆腐

88 排骨玉米汤
凉拌干丝菠菜
川贝白果老鸭煲
罗汉果烧兔肉

89 雪梨鸡球
醋煮猪肝
双爆串飞
冬笋炒肉丝

90 西洋菜生鱼汤
葱香海蜇头
五柳鱼丝
酸辣海蜇丝

Part 9 调理肠胃

91 牛蒡萝卜汤
竹笋沙拉

92 油菜海米豆腐
卷心菜拌花生
胡萝卜拌花生
土豆丸子

93 红薯粥

芝香葱串
桂花糯米藕

94 酱烧冬笋
虾皮香芹燕麦粥
葱油薯块
酒酿小元宵

95 糙米圆白菜卷
绿豆南瓜羹
荞麦面疙瘩汤

96 芥蓝炒牛柳
蒜香豆腐汤
香芹牛肉丝

97 炒木须肉
葱香牛肚
五花肉烧冻豆腐

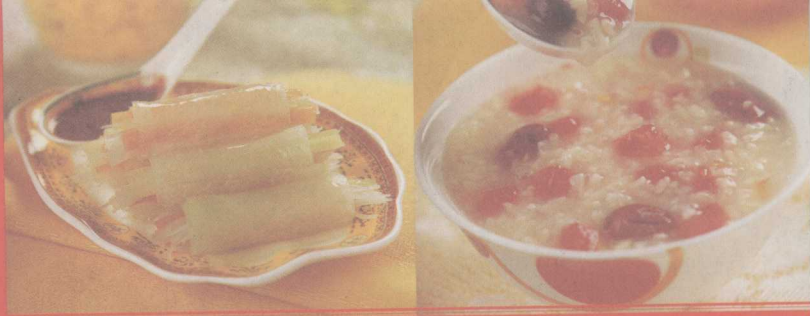
98 瓦罐肚条
白玉肥肠煲
冬瓜烧羊肉

99 肉末鲜豆腐
胡椒萝卜粥
鱼香豆腐
大口辣肉丝

100 白菜腐乳烧肉
香菜猪肉水饺
酸菜炒杂烩

Part 10 滋 阴

101 太极双耳
中山四物汤



102 西红柿萝卜汁
菠菜银耳汤
银耳莲子粥
牛蒡蜂蜜汁

103 小炒时蔬
银耳莲子汤
白果拌红豆

104 豌豆鸡丝
什锦豆腐
银耳枸杞汤
炒香菇松子仁

105 阿胶炖牛肉
丝瓜炒鸡蛋
鸡蛋牛奶粥

106 东安仔鸡
苦瓜鸡汤
木耳炒鸭丁
鸭块白菜

107 咸水鸭
银耳炖母鸡
五香烧鸡

108 蚝油鸭脯
鸡蛋炒黄花
牛肉焖黄豆

109 西红柿炒肉末
酸菜炒肉丝
酥蛋包肉
五香猪肚莲子煲

110 家常鱿鱼丝
蛤蜊丝瓜汤

虾仁泥鳅
胡萝卜豆腐鱼肉羹

Part 11 壮 阳

111 冰糖湘莲
蜜汁仙桃

112 橙蜜藕
醪糟浸荸荠
火腿沙拉

113 素炒苦瓜
三色熠猪肝
五色彩蛋
干烧四季豆
水果莲子羹

114 壮阳排骨粥
仔姜炒羊肉
川芎煲鹌鹑
黄芪驴肉汤

115 香辣狗肉
枸杞火腿炖羊肉
什锦海鲜锅

116 姜汁牡蛎
鲜虾蘑菇面
凉拌三鲜
韭香炒鸭肠

117 五香蹄筋
滑蛋虾仁
鱼香大虾

118 糖炒虾瓣

翠玉拌虾仁
葱香牡蛎汤
虾仁烧海参

119 芥末大虾
粉香花蟹
清焖荷包鲤

120 芋头海带鱼丸汤
茴香三文鱼
竹笋鲫鱼汤
干煸鱿鱼

Part 12 降 压

121 玉米笋蔬菜汤
奶香玉米炒豌豆

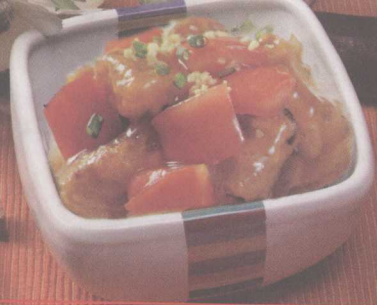
122 蛋黄南瓜
胡萝卜炒芹菜
草菇空心菜
冬瓜洋菇汤

123 泡椒佛手丝
冬笋黄瓜炒萝卜
豆皮春卷

124 玉米果蔬菜汤
牛蹄草粥
韩国泡菜
芹菜山楂粥

125 芦笋虾仁
葱香海带卷
酸辣香菇豆腐

126 芹菜牛肉末



芝麻花生小米球
肉丁蔬菜焖饭
清炒魔芋丝

127 西洋牛肉丝
鸡腿菇炒莴笋
苦瓜菠萝鸡

128 蜂蜜土豆
牛筋煲
蝴蝶腰花

129 洋葱土豆片
炒洋葱丝
老干妈红烧肉
蛋黄炖肉

130 芙蓉鲫鱼
雪菜黄鱼
凉拌蛭子

Part 13

降糖

131 百里香豆腐煲
豆沙南瓜

132 冰镇苦瓜
养生时蔬
豆芽黄瓜丝

133 炆冬菇
芝麻盐拌腐竹
咸蛋苦瓜
酸辣苦瓜

134 三色拌菜
炆黄瓜片

蚝油草菇

135 香菇栗子炒蚕豆
桃仁拌莴笋
拌胡萝卜丝
荔枝龙眼粥

136 南瓜浓汤
乡村土豆泥
黄瓜炒蛋奶
玉米番茄羹

137 素鸡黄瓜
酒酿蒸火腿
洋葱炒米粉

138 黄金人间卷
肉末苦瓜条
苦瓜肥肠
口蘑蒸鸡

139 脆爽苦瓜肉丝
油面筋塞肉
雪梨瘦肉汤

140 珍珠翡翠汤
鲜虾酿青瓜
笋菇氽蜆黄
什锦玉米色拉

Part 14

保护视力

141 荠菜竹笋
奶香土豆块

142 酸辣白菜
沙参枸杞粥

香菜苦瓜
番茄生菜沙拉

143 蘑菇炖豆腐
番茄鲈鱼汤
白菜炒猪肝
金针小油心片汤

144 菜心炒猪肝
客家小炒
枸杞牛肝汤

145 胡萝卜炒羊肝
胡萝卜炒猪肝
五香猪肝
鱼香牛肝

146 明目除斑汤
鸡肝荸荠蒸肉饼
烤酱猪肝
肉末炒苦瓜

147 花生大枣炖猪手
鸡丝烩菠菜
猪肝枸杞汤
胡萝卜牛肝汤

148 笋尖焖黄鱼
碧绿色鱼肚
豆芽炒鳝丝
蚬子火腿兰豆汤

149 酱汁鲜鱿卷
田螺煮车前草
银耳明目汤
苹果沙拉



- 150 油淋鲜鱼
豆腐蒸鲑鱼
蟹肉油菜

Part 15 排毒减脂

- 151 苦瓜橙子瘦身汁
荸荠紫菜汤

- 152 炒素什锦
糖醋三丝
核桃板栗粥
芝香冬瓜拌木耳

- 153 农家玉米羹
豉香莴笋
鲜果沙拉

- 154 白萝卜炖蜂蜜
糊豆腐
萝卜焖海带
蒜香茄子

- 155 杞子丝瓜
西红柿花菜排骨汤
茯苓桃仁糕
菜心粳米粥

- 156 韭菜肉丝豆芽
菠萝咕老肉
红豆小米糕
油焖竹笋

- 157 肉丝黄豆芽
牛肉熬豆腐
丝瓜炒虾皮

- 158 雪菜笋片汤
大白菜烤雪里蕻
葱油鸡
椰汁鸡腿

- 159 西芹炒鱿鱼
海鲜魔芋面
茭白肉丁

- 160 冬瓜海鲜汤
咖喱炒蛤
丝瓜蛤蜊
蟹肉冬蓉羹

Part 16 养颜美容

- 161 草莓嫩肤奶昔
山药大米粥

- 162 两香山笋
山药当归汤
辣椒炒菜花
柠檬瓜条

- 163 香油芹菜
香椿鸡蛋
南瓜粥
菊花杞子粥

- 164 青红椒炒腊肉
鸡蛋莲子羹
肉丝黄瓜

- 165 南瓜猪脚汤
双仁玉米粥
松仁菠菜
四色炒百合

- 166 干炸网子肉
风味口水鸡
首乌猪肝
红枣猪肉

- 167 肉片粉丝汤
腐乳烧猪蹄
豌豆松仁炒鸡丁

- 168 红烧牛蹄筋
花生酱鸡丝
猪皮芝麻冻
双冬焖肉

- 169 爆炒猪肝
酸辣蹄筋
草菇蛤蜊汤

- 170 海带虾仁焖饭
红烧海参
银鱼炒蛋

Part 17 延年益寿

- 171 香葱红薯片
香辣甘蓝

- 172 西芹拌香干
锅塌菠菜
炒素什锦
糖色冬瓜

- 173 油焖茭白笋
酸菜炒荸荠
蜜烧红薯
油焖竹笋



174 红葱烧腊肉
鲜奶滑羊肉
西红柿烧豆腐

175 豆焖鸡翅
咸蛋肉饼
金针菇红枣汤
木耳排骨汤

176 红油鸡块
甜椒肉丝
山药乌鸡汤
参芪炖瘦肉

177 芝麻肝片
莲藕牛肉煲
家常豆腐
长寿火锅

178 大蒜烧鲢鱼
泡椒鳝段
雪蛤人参粥

179 沙茶炒鲜鱿
天麻鱼头
鸡蛋虾仁炒百合
水晶皮冻

180 滑蛋韭香炒银鱼
笋段虾仁
青芥螺片

Part 18 改善都市亚健康

181 双茄戏菇
凉拌芹菜叶

182 糖醋芥蓝
飘香莲子粥
蜂蜜柑橘汁
首乌牛蒡粥

183 芝香雪菜
凉拌芦笋
凉拌蒜香双耳

184 香菜花生拌香干
清炒芥菜
决明子海带汤
番茄拌百合

185 冬笋豆苗
奶香粥
菊花银耳粥

186 酸辣鸡丁
黄豆排骨蔬菜汤
香橙鸡翅
参须麦冬粥

187 红焖羊肉
胡萝卜毛豆鸡丁
西芹魔芋

188 重庆辣子鸡
青椒炒肉
香炒鸭下巴
鸡蛋黄瓜炒香肠

189 干贝萝卜
葱油面
枸杞肝片
芹菜兔肉煲

190 豆瓣鲫鱼

芥蓝鲜鱿
苹果红枣炖生鱼

191 三色香菇肉
通心粉滋补汤
枸杞蒸桂鱼

192 香炒通心粉
红豆西米粥
炒荤素丝
鹌鹑桂圆羹



1

补脑



日式冰丝瓜

【材料】 丝瓜 500 克

【调料】 冰粒、酱油、芥末各适量

做法

- ① 将洗净的丝瓜去皮，除瓜瓤，切段或者切片。
- ② 将丝瓜入开水中氽至九成熟，捞出备用。
- ③ 熟丝瓜放进凉开水里冷却，捞起再用冰粒铺底的容器盛装。
- ④ 将芥末用酱油稀释，吃的时候淋在丝瓜上即可。



素三冬

【材料】 冬菇 50 克，冬笋 2 根，冬菜 50 克

【调料】 油、盐、味精、糖、酱油、淀粉、香油各适量

做法

- ① 将冬菇浸水泡软、切块，冬菜洗净切段，冬笋切薄片，用盐、味精、糖、酱油、淀粉调成味汁。
- ② 将冬菇、冬菜、冬笋放入碗内，倒入油，用保鲜膜包裹好，用高火加热 3 分钟。
- ③ 将味汁倒入菜里，放入微波炉内加热 1 分钟，取出后淋上香油即可。

小贴士

❑ 冬菜是一种经长期发酵而成的腌菜，味道咸辣微甜，具有丰富的营养价值。

闽生果

【材料】 花生米 300 克

【调料】 白糖 40 克，五香粉、椒盐各少许

做法

- ① 将花生米放在开水里泡一泡后取出，剥去皮，再放入热油锅内炸酥，然后取出冷却，但不要炸得过久过老，以免发苦。
- ② 将五香粉、白糖、椒盐放在一起拌和均匀；也可依传统口味加少量猪油与花生米拌和；最后再将这些材料混合拌和即好。

小贴士

花生一定要保存在干燥低温的环境中，否则花生很容易发霉。如果花生发霉变质了就不要再食用了。

小贴士

花生含有大量不饱和脂肪酸，可以抑制胆固醇的吸收，对心血管疾病有预防作用；它所含的维生素K与卵磷脂，能促进人体新陈代谢，增强神经系统和增强记忆力，延缓大脑功能退化。



美味香蕉扒

【材料】 香蕉 3 根，瘦肉少许，鸡蛋 1 个，面粉 20 克

【调料】 花生油、盐、糖各适量

做法

- ① 香蕉去皮捣碎，瘦肉切成泥，备用。
- ② 把香蕉泥、瘦肉泥、面粉、鸡蛋去壳，调入盐，拌匀做成一个大饼，装在一个小盆里待用。
- ③ 煎锅下油，放入香蕉饼用小火煎到两面金黄至熟，铲起切片上碟即可。



什锦黄豆

【材料】 黄豆 250 克，豆腐干、豆角各 150 克，粉丝 100 克，姜末、葱花各适量

【调料】 酱油、盐、香油、醋、味精各适量

做法

- ① 黄豆洗净煮熟；豆腐干洗净，切条；粉丝泡软，切段；豆角洗净，切块，焯烫，捞出沥干。
- ② 将做法1放入容器中，加调料调匀即可。

小贴士

黄豆所含的蛋白质高达 40%，其营养价值几乎接近肉类，因此享有“植物肉”的美誉。黄豆中的脂肪，对于人体生长发育及神经活动都具有积极的作用。

五香毛豆

【材料】 鲜毛豆角 500 克，葱段 20 克，姜片 10 克

【调料】 盐 2 大匙，料酒 1 大匙，味精 1 小匙，五香料包 1 个（内装花椒、八角、桂皮、香叶、香菜子各少许）

做法

- ① 将毛豆角用清水洗净。
- ② 锅内放入适量水，加上 1 大匙盐、一半葱段和姜片，烧开后放入毛豆角，用中火煮熟捞出，沥干。
- ③ 另起锅注入适量水，加入剩余的盐、葱、姜，再加味精、料酒、五香料包，烧沸后煮 10 分钟，倒入盆内，放入煮好的毛豆角卤 12 小时即成。

小贴士

毛豆含有丰富的植物蛋白、多种有益的矿物质、维生素及膳食纤维。其中蛋白质不但含量高，且品质高。



川北凉粉

【材料】凉粉300克，黄瓜1条，香菜、熟花生碎半大匙，蒜末、姜末、葱花、芝麻各适量

【调料】辣椒油2大匙，盐、白糖各1小匙，酱油2大匙，味精、醋、花椒粉、香油各适量

做法

- ① 凉粉切成条状，过凉水，捞出沥干，摆盘。
- ② 黄瓜去皮，洗净切粗丝，放在凉粉上；香菜洗净切段，放在凉粉条上。
- ③ 姜末、蒜泥加香油以外的所有调料调匀，浇在盘内周边，再撒上熟花生碎、葱花、芝麻，淋上香油即可。

小贴士

▣ 绿豆制凉粉为乳白色或略带蛋青色，不是绿色的，绿色的凉粉是掺了色素和染料的，千万不能食用哟。



小贴士

▣ 黄瓜味甘性凉，富含水分和多种矿物质，具有清热、利水、解毒的功效，对除湿、润肠、镇痛也有明显疗效。

虾酱窝头

【材料】玉米面300克，黄豆面、面粉各50克，鸡蛋1个，青、红椒各适量

【调料】虾酱100克，泡打粉、酵母粉、吉士粉各适量，白糖2大匙

做法

- ① 青、红椒切末。
- ② 玉米面、黄豆面、面粉、泡打粉、酵母粉、吉士粉加水、猪油、白糖和匀制成面团，稍饧30分钟，做成面剂，揉匀，用手搓成中空的圆锥形即成窝头，蒸8分钟至熟，摆盘。
- ③ 油锅烧热，鸡蛋炒散，再加青红椒末、虾酱炒匀，炒好装碗后再摆盘中，食用时将虾酱填入窝头中空处即可。贴士：窝头入蒸笼时，底部要事先抹油，且笼底须垫上一层湿布，这样不会粘黏。窝头喷上少许水，可防止皮变得干硬。



猪肝竹笋粥

【材料】大米150克，猪肝100克，鲜竹笋尖100克，葱花、姜丝、枸杞各少许

【调料】A:料酒1小匙，盐、淀粉各少许 B:高汤1碗，盐1小匙，味精半小匙

做法

- ① 猪肝洗净，切片，放入碗中加调料A腌渍5分钟；笋尖洗净，斜刀切片。
- ② 上述两种原料分别焯水烫透，捞出，沥干水分备用。
- ③ 大米加水，大火烧开后转小火煮40分钟，即成稠粥，加入笋尖、猪肝及调料B，搅拌均匀，撒上葱、姜丝、枸杞，出锅装碗即可。

小贴士

在选购猪肝时，要选择鲜红的，这样的肝最为鲜嫩，用手指如果掐不动，说明品质不好。

自制拔丝炸糕

【材料】 山楂糕 350 克，芝麻仁 10 克，鸡蛋 25 克

【调料】 水淀粉、面粉、花生油、白糖、桂花酱各适量

做法

- ① 将山楂糕切成条。鸡蛋加水淀粉、面粉、清水调成蛋糊，备用。
- ② 油锅烧至六成热，将楂糕条逐一先滚粘上淀粉，再拖满蛋糊放入油中，炸至金黄色时捞出。
- ③ 在炸楂糕条的同时，另取锅上火，放花生油、白糖和清水，用小火熬至糖液出丝时，放入桂花酱和炸好的楂糕条颠翻炒锅，撒上芝麻仁，装盘即成。



萝卜蛋黄土豆泥

【材料】 胡萝卜1根，鸡蛋2个，土豆2个

【调料】 盐适量

做法

- ① 胡萝卜和土豆均洗净，去皮切块。
- ② 胡萝卜和土豆煮熟，放凉备用；蛋放入滚水中煮熟，取出蛋黄备用。
- ③ 将胡萝卜、蛋黄和土豆放入果汁机内，打成泥状，视个人喜好酌量加盐调味即可。



小贴士

■ 蛋黄含有丰富的蛋白质、脂肪、钙、卵磷脂和铁质等成分，尤其是卵磷脂经消化吸收之后，可促进学习、记忆的能力，帮助刚刚睡醒的昏沉脑袋快点清醒。

什锦红枣糕

【材料】 红枣400克，枸杞、核桃仁、葡萄干、黑芝麻、松子各30克，糯米、薏仁各50克，低筋面粉适量

【调料】 红糖适量

做法

- ① 松子除外所有材料，加少许水拌匀，蒸20分钟，再焖10分钟。
- ② 将蒸好的食物倒入圆形或心形的模具中，用松子在上面排列出图案，待冷却后倒出，切片即可。

小贴士

■ 红枣有补血的作用，而松子、核桃仁、黑芝麻等也是营养丰富的食物。这道小点心最适合从事脑力工作的白领女性食用，可以缓解压力。

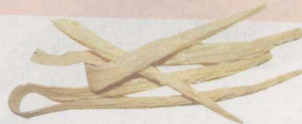
腐竹烧油菜

【材料】 水发腐竹400克，鲜嫩油菜150克，鲜菇20克

【调料】 料酒半大匙，盐1小匙，胡椒粉1小匙，味精少许

做法

- ① 腐竹切成3厘米长的段；油菜、鲜菇撕开洗净。
- ② 将油锅烧热，烹入料酒，加入适量的开水，再把腐竹、鲜菇、盐、味精、胡椒粉依次下锅，等水烧开后，放入油菜，汤汁收稠即可。



小贴士

■ 腐竹具有良好的健脑作用，能预防老年痴呆症的发生。腐竹中所含有的磷脂还能降低血液胆固醇的含量，达到防治高脂血症、动脉硬化的效果。

蒜香菠菜

【材料】菠菜 300 克，大蒜 2 瓣

【调料】蚝油 1 大匙

做法

- ① 菠菜洗净，放入滚水中焯烫一下，捞出，立即浸入凉开水中，待凉后捞起，以手轻轻挤干水分，对切一半，装在盘中。
- ② 大蒜去皮，切末，撒在菠菜上，淋上适量蚝油即可上桌。



香菜拌笋块

【材料】笋 200 克，香菜少许

【调料】盐、鸡精、香油各适量

做法

- ① 笋去硬皮后切块，入沸水稍煮一下，捞出沥干水分备用。
- ② 取一碗，将沥干水的笋块加入少许盐、鸡精腌制片刻。
- ③ 将腌入味的笋块加鸡精、香油拌匀装在盘中央，再将香菜码放在笋周围，或切碎拌匀即可。



小贴士

笋营养丰富，含蛋白质高于其他蔬菜，仅在黄豆之下，但与菠菜一样含草酸较多，吃时一定要先煮一下，以减少草酸成分。可以一次稍多做出来一些，放在冰箱里。在炎热的夏季吃上一口，感觉一定爽透了！

砂锅炖菜心

【材料】青菜心 200 克，香菇 1 朵，冬笋片、火腿片、葱、姜各适量

【调料】干贝汁适量，盐、味精各少许，料酒、香油适量，鸡汤 300 克

做法

- ① 青菜心洗净，菜头削成橄榄形，剖十字刀。
- ② 炒锅油烧热，将菜心放入滑油至菜叶鲜绿、菜梗微透明时，捞起沥油。余油顺便爆香香菇。
- ③ 将菜心根部向外、叶梢朝锅中央整齐排入砂锅内，再将冬笋片、火腿片、香菇依次排在菜心上，撒上千贝汁，放入精盐、料酒，加鸡汤烧沸，微火炖 10 分钟，加味精，淋入香油即成。



红油豇豆

【材料】鲜嫩豇豆 250 克，葱适量

【调料】红油、香油、酱油、盐、味精各适量

做法

- ① 把豇豆择洗干净，切成 2 厘米长的段，放入开水锅中稍煮，捞出晾凉，放盘中。
- ② 葱去皮，去根须，洗净切细末。
- ③ 取一净碗放入红油、香油、酱油、盐、味精、葱末调匀，淋在豇豆上，拌匀即可食用。

小贴士

此菜红绿搭配，外观很好看，是一道视觉、味觉、嗅觉都甚佳的菜品。如果想变化口味可以再适当地加一些芥末酱。

小贴士

豇豆提供了易于消化吸收的优质蛋白质、适量的碳水化合物及多种维生素、微量元素等，可补充机体的营养成分。

芝麻玉米糊

【材料】黑芝麻糊 100 克，玉米粉 50 克

【调料】白糖适量

做法

- ① 将黑芝麻糊倒入锅中，加入少许水搅拌后，小火煮开。
- ② 玉米粉与适量清水搅拌后，缓缓倒入黑芝麻糊中，勾芡成浓稠状后关火，加白糖，即可食用。

小贴士

芝麻含有亚麻仁油酸，属于不饱和脂肪酸，多多食用有益健康。富含维生素E的芝麻，不但能使头发乌黑亮丽，还有醒脑功用。

凉拌豆腐

【材料】嫩豆腐 2 块，葱 1 棵，红辣椒 1 根

【调料】芝麻酱 1 大匙，香油 1 小匙

做法

- ① 嫩豆腐以凉开水冲净，切薄片，排放盘中备用。
- ② 葱、红辣椒洗净，均切丝，放在豆腐旁。
- ③ 将芝麻酱、香油放入小碗，加适量凉开水调拌均匀，淋在豆腐上即可端出。



小贴士

豆腐含有丰富的大豆卵磷脂，有益于神经、血管、大脑的发育成长。比起动物性食品或蛋来，豆腐在健脑方面具有独特的优势。但豆腐不宜天天吃，每餐亦不可多吃，老人、缺铁性贫血病人尤其要少食。

粉丝腐皮卷

【材料】粉丝、腐皮各 1 束，肉末 250 克，香菇 4 朵，鸡蛋 1 个，葱 1 棵

【调料】酱油、白糖各 1 小匙，料酒 1 大匙

做法

- ① 粉丝以温水泡软，捞出切段；香菇泡软，去蒂并切丝；葱洗净，切末备用。
- ② 碗中打入 1 个鸡蛋搅拌均匀，加入肉末、葱末、酱油、白糖、料酒，搅拌均匀成肉馅。
- ③ 腐皮摊开，放入粉丝、香菇和肉馅，用手卷起来摆在盘中，放入蒸锅蒸熟，待凉后切小段即可。

小贴士

腐皮含有丰富蛋白质。是豆浆加热、放凉后，取其皮面薄膜干燥制成。

胡萝卜烧羊肉

【材料】羊肋条肉 500 克，青蒜段 50 克，胡萝卜 20 克

【调料】油、白酒、料酒、辣椒酱、酱油、白糖、盐葱段、姜片、八角各适量

做法

- ① 将羊肋条肉洗净，切成 4 厘米见方的块，放入锅内，加清水适量，下少许葱段、姜片、白酒，烧开，余水约 1 分钟，随即捞出放清水中洗净。
- ② 胡萝卜洗净切成片。
- ③ 炒锅上火，倒入油烧热，下葱段、姜片煸炒出香味，下羊肉煸炒片刻，加料酒、白糖、盐，炒匀即可。

小贴士

羊肉含有很高的蛋白质和维生素。肉质细嫩，胆固醇和脂肪的含量较少，易被人体消化吸收。冬季食用有进补和防寒效果。

小贴士

外感热病、发烧、急性炎症、皮肤溃疡、身体热盛及有出血倾向者忌食用。羊肉不宜与荞麦、南瓜同食。

