

美味时蔬

300道美味时蔬，适合您一一尝试。

做法详细，即使初入厨房，也能轻松调出美味。

全面提供健康营养配餐方案，饮食宜忌等，丰富实用。

开本适宜，可即时翻阅，彩插丰富，方便参照。

超值精选
300
例

《实用生活》编委会 编著

3



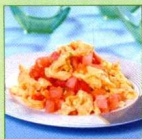
万卷出版公司
WANJIA PUBLISHING COMPANY

生
活
用
005

Delicious Daily Meal Series

美味时蔬

《实用生活》编委会 编著



万卷出版公司
WANJUAN PUBLISHING COMPANY

© 《实用生活》编委会 2009

图书在版编目(CIP)数据

美味时蔬/《实用生活》编委会编著. —沈阳: 万卷出版公司, 2009.3

(家常美味系列)

ISBN 978-7-80759-768-1

I. 美… II. 实… III. 蔬菜—菜谱 IV. TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第036769号

设计制作/  智品书家

美味时蔬

出 版 者	万卷出版公司
地 址	沈阳市和平区十一纬路29号
邮 编	110003
联系电话	024-23284089
电子信箱	vpc@mail.lnpgc.com.cn
印 刷	三河市华新科达彩色印刷有限公司
经 销	各地新华书店发行
幅面尺寸	720mm × 1070mm 1/16
印 张	6
字 数	300千字
版 次	2009年4月第1版 2009年4月第1次印刷
责任编辑	刘应诚
美食顾问	陈绪荣
书 号	ISBN 978-7-80759-768-1
定 价	12.80元

丛书所有文字插图版式之版权归出版者所有 任何翻印必追究法律责任



目录

C o n t e n t s

春季时蔬



- 7 芦笋炒肉 | 四宝芦笋
- 8 蟹黄扒芦笋 | 芦笋烧干贝 | 糖醋芦笋片
- 9 芦笋煎鸡蛋 | 香油春笋
- 10 玉丁桂花蛋 | 笋耳汤 | 油焖笋尖
- 11 炒笋皮 | 蚕豆春笋
- 12 黄焖玉兰片 | 豆腐干炒韭菜 | 虾皮炒韭菜
- 13 韭菜炒鸡蛋 | 奶油扒菜心
- 14 炆油菜 | 海米拌油菜 | 口蘑烧菜心
- 15 奶油蘑菇菜心 | 双色素菜
- 16 鱼香菜心 | 鸡油菜心 | 白肉油菜
- 17 雪里蕻豆瓣酥 | 雪里蕻炒冬笋
- 18 蘑菇焖土豆 | 咖喱土豆 | 辣炒二丁
- 19 鲜西红柿焖土豆 | 铁扒土豆
- 20 葱油土豆 | 甜味土豆 | 土豆泥
- 21 酸辣土豆 | 红煨土豆
- 22 黄瓜虾仁 | 三丝黄瓜卷 | 油吃黄瓜
- 23 瓤黄瓜 | 黄瓜肉丝
- 24 奶汁番茄 | 番茄炒鲜香菇 | 番茄炒鸡蛋
- 25 番茄马蹄 | 茭白炒毛豆
- 26 麻辣茭白 | 油辣茭白

- 27 茭白烧鲜香菇 | 虾皮炒茭白
- 28 鱼香茭白 | 奶汤茭白

夏季时蔬



- 29 干煸豆角 | 鱼香扁豆丝
- 30 鲜蘑扁豆 | 酱烧四季豆 | 油焖扁豆
- 31 葱油拌豆角 | 麻酱拌豆角
- 32 番茄烤扁豆 | 芥菜拌豆角 | 酱烤扁豆
- 33 姜汁扁豆 | 多味扁豆
- 34 扁豆炒木须肉 | 肉片焖扁豆 | 蒜泥拌豆角
- 35 二冬烧扁豆 | 素炒扁豆
- 36 海米冬瓜汤 | 肉末冬瓜 | 扒冬瓜球
- 37 酸辣瓜片 | 什锦冬瓜帽
- 38 奶油瓜菇汤 | 清蒸冬瓜盅 | 南乳冬瓜方
- 39 茄汁冬瓜排 | 面花蒸酿冬瓜
- 40 细露冬瓜 | 酿馅冬瓜 | 软炸冬瓜
- 41 冬瓜夹火腿 | 鸡蛋炒菠菜
- 42 虾米烧冬瓜 | 雪菜冬瓜汤 | 青菜炒蚕豆
- 43 素焖蚕豆 | 青煸鲜蚕豆
- 44 鸡油炒蚕豆 | 芥菜炒蚕豆 | 冬菜炒蚕豆
- 45 糖醋蚕豆 | 麻辣蚕豆

- 46 青椒里脊丝 | 酿馅青椒 | 炸青椒盒
- 47 生煸青椒 | 青椒炒黄瓜
- 48 白菜木须 | 干煸四季豆 | 青椒炒豆腐
- 49 肉丁炒黄豆芽 | 三色豆芽 | 炒合菜 | 拌绿豆芽
- 50 干煸黄豆芽 | 炆绿豆芽 | 金芽牛肚 | 青椒绿豆芽 | 五味苦瓜 | 香炒苦瓜
- 51 韭菜银芽 | 银芽素卷 | 绿豆芽拌蛋皮丝 | 清炒黄豆芽
- 52 甜椒炒丝瓜 | 锅烧丝瓜 | 炒辣味丝瓜 | 三鲜丝瓜
- 53 酱炒苦瓜 | 干煸苦瓜鲜青椒 | 苦瓜荠菜瘦肉汤 | 糖醋苦瓜 | 苦瓜烧肉 | 鱼香苦瓜
- 54 苦瓜肉冻 | 红焖苦瓜塞肉 | 鱼香全茄 | 冰冻茄丁
- 55 糖汁茄子 | 煎茄排 | 酱烧茄子 | 口袋茄子
- 56 芝麻拌茄泥 | 红烩茄子 | 瓤茄子 | 琉璃茄子
- 57 菊花茄子 | 酿茄子 | 油焖茄子 | 海米烧茄子
- 58 辣味茄丝 | 锅塌茄盒 | 苦瓜炒冬菜 | 凉拌苦瓜

秋季时蔬



- 59 酥松菠菜丝 | 锅塌菠菜 | 豌豆菜花 | 菜花炒虾球
- 60 芥菜菠菜 | 奶油菠菜 | 芝麻菠菜 | 两吃菠菜
- 61 金钩绿叶 | 蒜泥菠菜 | 菠菜拌粉丝 | 麻酱菠菜

- 62 菠菜卷 | 腐竹拌菠菜 | 姜汁菠菜 | 蛋皮拌菠菜
- 63 虾皮炒菠菜 | 鱼丝菠菜 | 锅烧菠菜 | 海米拌菜花
- 64 珍珠菜花 | 软炸菜花 | 肉片烧菜花 | 素扒菜花
- 65 红烧菜花 | 鲜卤菜花 | 蟹扒菜花 | 冬菇烧菜花
- 66 酸辣菜花 | 奶油扒菜花 | 金酥菜花 | 珊瑚菜花
- 67 红果拌菜花 | 渍菜花 | 醋溜菜花 | 海米烧菜花 | 炆菜花 | 番茄菜花
- 68 芥末菜花 | 酱爆胡萝卜肉丁 | 胡萝卜炒肉丝 | 糖醋胡萝卜
- 69 熘胡萝卜丸子 | 鲜蘑萝卜 | 糖醋佛手萝卜 | 清蒸萝卜球
- 70 酸辣萝卜 | 胡萝卜冬菇熘马蹄 | 烧小萝卜 | 胡萝卜炒雪菜
- 71 金壳红玉 | 珍珠芋丸 | 椰丝芋枣 | 辣炸芋头片
- 72 红煨槟榔头 | 拔丝芋头 | 粉蒸芋 | 香芋盒
- 73 蜜汁玫瑰芋 | 芋鱼丸 | 脆皮芋块 | 芋茼肉汤
- 74 蘑菇炖豆腐 | 油炸鲜香菇 | 焖炒平菇 | 爆炒猴头蘑
- 75 白灵菇扒油菜 | 蚝汁白灵菇芦笋 | 发菜什锦菇 | 白灵菇清炖排骨
- 76 鲜香菇青菜 | 鲜香菇豆泡 | 鲜香菇扁豆丝 | 芹菜炒鲜香菇
- 77 冬笋鲜香菇 | 鲜香菇烧淡菜 | 松仁鲜香菇 | 鲜香菇肉丝
- 78 鲜香菇炒板栗 | 芥蓝腰果炒鲜香菇 | 鲜

香菇苦瓜 | 鲜香菇烩丝瓜

- 79 鲜香菇烧冬瓜 | 糖醋莴笋 | 麻辣莴笋 |
虾籽烧莴笋

冬季时蔬



- 80 酱烧莴笋 | 鲫鱼白菜 | 麻辣白菜 | 山楂菜心
81 如意白菜卷 | 鸡汁菜卷 | 酱烧冬笋 | 烧冬笋
82 炸白菜盒 | 香辣白菜 | 双色菜松 | 白菜扣虾
83 茄汁菜包 | 千层白菜 | 金钩菜心 | 蚝菇白菜
84 芥末菜墩 | 奶汤白菜 | 菊花白菜 | 栗子白菜
85 白菜丸子 | 海米白菜汤 | 锅塌白菜 | 醋溜白菜
86 木须白菜 | 酸辣白菜 | 白菜薄荷 | 蒜蓉白菜

- 87 虾米烧白菜 | 玻璃白菜 | 芝麻小白菜 | 麻酱白菜丝
88 火腿白菜 | 四鲜白菜墩 | 三丝菜卷 | 番茄焖酸白菜
89 荸荠狮子头 | 荸荠果 | 荸荠盒 | 拔丝荸荠
90 酸甜荸荠 | 荸荠焖鱼 | 奶汁荸荠 | 荸荠肉丸子
91 炒双冬 | 荸荠炒猪肝 | 炒香芹 | 香干炒芹菜 | 海米烧芹菜 | 炸藕丝
92 海蓉刷把笋 | 油吃荸荠片 | 柴把芹菜 | 芹菜牛肉丝
93 炸藕片 | 冬菇藕盒 | 炸藕夹 | 糖醋炒藕丝 | 鲜蘑冬笋 | 辣味笋
94 锅贴冬笋 | 烧藕丸 | 蜜汁糯米藕 | 干烧冬笋
95 鸡油笋豆 | 虾籽烧冬笋 | 氽冬笋片 | 酱烧冬笋

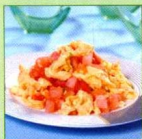


生
活
用
005

Delicious Daily Meal Series

美味时蔬

《实用生活》编委会 编著



万卷出版公司

WUJUAN PUBLISHING COMPANY

© 《实用生活》编委会 2009

图书在版编目(CIP)数据

美味时蔬/《实用生活》编委会编著. —沈阳: 万卷出版公司, 2009.3

(家常美味系列)

ISBN 978-7-80759-768-1

I. 美… II. 实… III. 蔬菜—菜谱 IV. TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第036769号

设计制作/  智品书香

ZIPIN BOOKS

美味时蔬

出 版 者	万卷出版公司
地 址	沈阳市和平区十一纬路29号
邮 编	110003
联系电话	024-23284089
电子信箱	vpc@mail.lnpgc.com.cn
印 刷	三河市华新科达彩色印刷有限公司
经 销	各地新华书店发行
幅面尺寸	720mm × 1070mm 1/16
印 张	6
字 数	300千字
版 次	2009年4月第1版 2009年4月第1次印刷
责任编辑	刘应诚
美食顾问	陈绪荣
书 号	ISBN 978-7-80759-768-1
定 价	12.80元

丛书所有文字插图版式之版权归出版者所有 任何翻印必追究法律责任



前言

古人云：“三日可无肉，日菜不可无。”蔬菜是人们生活中不可缺少的食物，蔬菜含有多种营养素，是无机盐和维生素的主要来源，尤其是在膳食中缺少牛奶和水果时，蔬菜就显得格外重要。人们需要根据节气变化调节，注意营养补充，才能保证身体健康。

春天注意多吃胡萝卜、菠菜、芹菜、花菜、油白菜、莴笋、莲藕、柿子椒等时令蔬菜。

夏季正是瓜类蔬菜上市旺季，在瓜类蔬菜中，冬瓜含水量居众菜之冠，高达96%，其次是黄瓜、丝瓜、南瓜、苦瓜、西瓜等。番茄、茄子、芹菜、生菜等，也属凉性蔬菜。

秋季的养生准则是以养人体阴气为本。多食性温之食，少食寒凉之物，以巩固摄人体内的正气。由于天气干燥、凉爽变化不同，饮食原则可依据节气的变化相应调节。

冬季宜食白菜、萝卜和土豆等蔬菜。摄入含有蛋白质，脂肪，多种维生素A、B、C、D和钙，磷，铁等矿物质。促进胃肠蠕动、增强食欲、帮助消化。本书汇集不同时节所需要的蔬菜和营养物质，图文并茂，蔬菜做法简单易学，在此基础上，增加了每种蔬菜所含的营养价值、保健知识和历史知识，让您做菜学知识，享受从内而外的健康。

《实用生活》编委会

二〇〇九年四月





目录

C o n t e n t s

春季时蔬



- 7 芦笋炒肉 | 四宝芦笋
- 8 蟹黄扒芦笋 | 芦笋烧干贝 | 糖醋芦笋片
- 9 芦笋煎鸡蛋 | 香油春笋
- 10 玉丁桂花蛋 | 笋耳汤 | 油焖笋尖
- 11 炒笋皮 | 蚕豆春笋
- 12 黄焖玉兰片 | 豆腐干炒韭菜 | 虾皮炒韭菜
- 13 韭菜炒鸡蛋 | 奶油扒菜心
- 14 炆油菜 | 海米拌油菜 | 口蘑烧菜心
- 15 奶油蘑菇菜心 | 双色素菜
- 16 鱼香菜心 | 鸡油菜心 | 白肉油菜
- 17 雪里蕻豆瓣酥 | 雪里蕻炒冬笋
- 18 蘑菇焖土豆 | 咖喱土豆 | 辣炒二丁
- 19 鲜西红柿焖土豆 | 铁扒土豆
- 20 葱油土豆 | 甜味土豆 | 土豆泥
- 21 酸辣土豆 | 红煨土豆
- 22 黄瓜虾仁 | 三丝黄瓜卷 | 油吃黄瓜
- 23 瓤黄瓜 | 黄瓜肉丝
- 24 奶汁番茄 | 番茄炒鲜香菇 | 番茄炒鸡蛋
- 25 番茄马蹄 | 茭白炒毛豆
- 26 麻辣茭白 | 油辣茭白

- 27 茭白烧鲜香菇 | 虾皮炒茭白
- 28 鱼香茭白 | 奶汤茭白

夏季时蔬



- 29 干煸豆角 | 鱼香扁豆丝
- 30 鲜蘑扁豆 | 酱烧四季豆 | 油焖扁豆
- 31 葱油拌豆角 | 麻酱拌豆角
- 32 番茄烤扁豆 | 芥菜拌豆角 | 酱烤扁豆
- 33 姜汁扁豆 | 多味扁豆
- 34 扁豆炒木须肉 | 肉片焖扁豆 | 蒜泥拌豆角
- 35 二冬烧扁豆 | 素炒扁豆
- 36 海米冬瓜汤 | 肉末冬瓜 | 扒冬瓜球
- 37 酸辣瓜片 | 什锦冬瓜帽
- 38 奶油瓜菇汤 | 清蒸冬瓜盅 | 南乳冬瓜方
- 39 茄汁冬瓜排 | 面花蒸酿冬瓜
- 40 细露冬瓜 | 酿馅冬瓜 | 软炸冬瓜
- 41 冬瓜夹火腿 | 鸡蛋炒菠菜
- 42 虾米烧冬瓜 | 雪菜冬瓜汤 | 青菜炒蚕豆
- 43 素焖蚕豆 | 青煸鲜蚕豆
- 44 鸡油炒蚕豆 | 芥菜炒蚕豆 | 冬菜炒蚕豆
- 45 糖醋蚕豆 | 麻辣蚕豆

- 46 青椒里脊丝 | 酿馅青椒 | 炸青椒盒
- 47 生煨青椒 | 青椒炒黄瓜
- 48 白菜木须 | 干煸四季豆 | 青椒炒豆腐
- 49 肉丁炒黄豆芽 | 三色豆芽 | 炒合菜 | 拌绿豆芽
- 50 干煸黄豆芽 | 炆绿豆芽 | 金芽牛肚 | 青椒绿豆芽 | 五味苦瓜 | 香炒苦瓜
- 51 韭菜银芽 | 银芽素卷 | 绿豆芽拌蛋皮丝 | 清炒黄豆芽
- 52 甜椒炒丝瓜 | 锅烧丝瓜 | 炒辣味丝瓜 | 三鲜丝瓜
- 53 酱炒苦瓜 | 干煸苦瓜鲜青椒 | 苦瓜荠菜瘦肉汤 | 糖醋苦瓜 | 苦瓜烧肉 | 鱼香苦瓜
- 54 苦瓜肉冻 | 红焖苦瓜塞肉 | 鱼香全茄 | 冰冻茄丁
- 55 糖汁茄子 | 煎茄排 | 酱烧茄子 | 口袋茄子
- 56 芝麻拌茄泥 | 红烩茄子 | 瓤茄子 | 琉璃茄子
- 57 菊花茄子 | 酿茄子 | 油焖茄子 | 海米烧茄子
- 58 辣味茄丝 | 锅塌茄盒 | 苦瓜炒冬菜 | 凉拌苦瓜

秋季时蔬



- 59 酥松菠菜丝 | 锅塌菠菜 | 豌豆菜花 | 菜花炒虾球
- 60 芥菜菠菜 | 奶油菠菜 | 芝麻菠菜 | 两吃菠菜
- 61 金钩绿叶 | 蒜泥菠菜 | 菠菜拌粉丝 | 麻酱菠菜

- 62 菠菜卷 | 腐竹拌菠菜 | 姜汁菠菜 | 蛋皮拌菠菜
- 63 虾皮炒菠菜 | 鱼丝菠菜 | 锅烧菠菜 | 海米拌菜花
- 64 珍珠菜花 | 软炸菜花 | 肉片烧菜花 | 素扒菜花
- 65 红烧菜花 | 鲜卤菜花 | 蟹扒菜花 | 冬菇烧菜花
- 66 酸辣菜花 | 奶油扒菜花 | 金酥菜花 | 珊瑚菜花
- 67 红果拌菜花 | 渍菜花 | 醋溜菜花 | 海米烧菜花 | 炆菜花 | 番茄菜花
- 68 芥末菜花 | 酱爆胡萝卜肉丁 | 胡萝卜炒肉丝 | 糖醋胡萝卜
- 69 熘胡萝卜丸子 | 鲜蘑菇 | 糖醋佛手萝卜 | 清蒸萝卜球
- 70 酸辣萝卜 | 胡萝卜冬菇熘马蹄 | 烧小萝卜 | 胡萝卜炒雪梨
- 71 金壳红玉 | 珍珠芋丸 | 椰丝芋枣 | 辣炸芋头片
- 72 红煨槟榔头 | 拔丝芋头 | 粉蒸芋 | 香芋盒
- 73 蜜汁玫瑰芋 | 芋鱼丸 | 脆皮芋块 | 芋茭肉汤
- 74 蘑菇炖豆腐 | 油炸鲜香菇 | 焖炒平菇 | 爆炒猴头蘑
- 75 白灵菇扒油菜 | 蚝汁白灵菇芦笋 | 发菜什锦菇 | 白灵菇清炖排骨
- 76 鲜香菇青菜 | 鲜香菇豆泡 | 鲜香菇扁豆丝 | 芹菜炒鲜香菇
- 77 冬笋鲜香菇 | 鲜香菇烧淡菜 | 松仁鲜香菇 | 鲜香菇肉丝
- 78 鲜香菇炒板栗 | 芥蓝腰果炒鲜香菇 | 鲜

香菇苦瓜 | 鲜香菇烩丝瓜

- 79 鲜香菇烧冬瓜 | 糖醋莴笋 | 麻辣莴笋 | 虾籽烧莴笋

冬季时蔬



- 80 酱烧莴笋 | 鲫羹白菜 | 麻辣白菜 | 山楂菜心
81 如意白菜卷 | 鸡汁菜卷 | 酱烧冬笋 | 烧冬笋
82 炸白菜盒 | 香辣白菜 | 双色菜松 | 白菜扣虾
83 茄汁菜包 | 千层白菜 | 金钩菜心 | 蚝菇白菜
84 芥末菜墩 | 奶汤白菜 | 菊花白菜 | 栗子白菜
85 白菜丸子 | 海米白菜汤 | 锅塌白菜 | 醋溜白菜
86 木须白菜 | 酸辣白菜 | 白菜薄荷 | 蒜蓉白菜

- 87 虾米烧白菜 | 玻璃白菜 | 芝麻小白菜 | 麻酱白菜丝
88 火腿白菜 | 四鲜白菜墩 | 三丝菜卷 | 番茄焖酸白菜
89 荸荠狮子头 | 荸荠果 | 荸荠盒 | 拔丝荸荠
90 酸甜荸荠 | 荸荠焖鱼 | 奶汁荸荠 | 荸荠肉丸子
91 炒双冬 | 荸荠炒猪肝 | 炒香芹 | 香干炒芹菜 | 海米烧芹菜 | 炸藕丝
92 海蓉刷把笋 | 油吃荸荠片 | 柴把芹菜 | 芹菜牛肉丝
93 炸藕片 | 冬菇藕盒 | 炸藕夹 | 糖醋炒藕丝 | 鲜蘑冬笋 | 辣味笋
94 锅贴冬笋 | 烧藕丸 | 蜜汁糯米藕 | 干烧冬笋
95 鸡油笋豆 | 虾籽烧冬笋 | 氽冬笋片 | 酱烧冬笋





春季时蔬

春天人们易发生口腔炎、口角炎、舌炎、夜盲症和某些皮肤病，以及出现“春困”现象，为有效补充维生素和矿物质的不足，要注意多吃胡萝卜、菠菜、芹菜、花菜、油白菜、莴笋、莲藕、柿子椒等时令蔬菜。

芦笋炒肉

材料：芦笋1000克，猪肉300克，葱、姜、干红辣椒适量。

做法

1. 将芦笋洗净，去老根切段，肉切片。
2. 锅内放油烧热，下葱、姜、辣椒，焖炒后，放肉片炒白，然后下芦笋，调料一同炒香后，即可装盘食用。



四宝芦笋

材料：芦笋500克，鲜香菇200克，胡萝卜200克，白果100克，葱、姜、生粉适量。

做法

1. 将芦笋洗净，去老根，鲜香菇片去根部，胡萝卜去皮，白果去壳，4种材料用开水焯一下备用。
2. 锅内放油烧热，下入葱、姜炒香后，下入材料、高汤、精盐、味精，烧开后，勾芡，淋明油，即可装盘食用。





蟹肉扒芦笋

材料：芦笋 500 克，蟹肉 300 克，蟹黄 300 克，葱、姜、料酒、胡椒粉、火腿适量。

做法

1. 芦笋切段，放入汤盆内，上笼蒸熟取出。
2. 蟹肉加入葱、姜、料酒、胡椒粉，上笼蒸熟取出，拣出葱、姜，将蟹肉撒在芦笋面上。蟹黄下温油锅，余熟取出，排放在芦笋和蟹肉上面。
3. 在热锅中放猪油、鸡汤、精盐、味精及胡椒粉，待烧沸后，用水淀粉勾稀芡，加入鸡油推匀，淋在芦笋盘中，撒上火腿末，即成。



芦笋烧干贝

材料：鲜芦笋 500 克，干贝（水发或鲜贝）100 克，豌豆 100 克，高汤、水淀粉、料酒、白糖、花椒粉适量。

做法

1. 将鲜芦笋切成 1 厘米的长段，在微沸的水中煮 10 分钟，捞出后，投入冷水中凉透。
2. 豌豆煮熟凉透。
3. 炒锅放置火上，倒入高汤，加入干贝、芦笋、豌豆、精盐、料酒、白糖煮沸，撇去汤上面的浮沫，用淀粉勾芡，加味精，淋上香油，即可。



糖醋芦笋片

材料：鲜芦笋 1000 克，白糖、醋、精盐、味精、香油适量。

做法

1. 将芦笋的茎部老段去皮，斜刀切片，投入在开水中，煮后捞出，控净水分，晾凉。
2. 将白糖、醋、精盐、味精、香油搅拌均匀后，倒在凉透的芦笋中拌匀，即成。

芦笋煎鸡蛋

材料：罐头芦笋8条，鸡蛋4个，精盐、香油适量。

做法

1. 鸡蛋打入碗中，加精盐打匀。
2. 炒锅内放油，油烧热后，倒入蛋液，再把芦笋整齐地摆在蛋液中间，等蛋液全部凝固后，将10克油淋在蛋饼上，蛋饼煎黄后，翻身再煎一会儿，淋上香油，即成。



香油春笋

材料：笋500克，猪油500克，酱油20克，辣椒粉10克，精盐、黄酒、味精各少许，香油10克。

做法

1. 笋切棱形块，放热油锅内炸10分钟，倒出锅中猪油。
2. 用底油下入笋块煸炒，然后调入酱油、精盐、黄酒、味精、辣椒粉煸炒数下，淋入香油即成。



营养价值

笋，在我国自古被当做“菜中珍品”，在营养上，过去有不少人认为，笋味道虽然鲜美，但是没有什么营养，有的甚至认为“吃一餐笋要刮三天油”。这种认识是不准确的。

其实，竹笋含有丰富的蛋白质、氨基酸、脂肪、糖类、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素B₁、B₂、C。每100克鲜竹笋含干物质9.79克、蛋白质3.28克、碳水化合物4.47克、纤维素0.9克、脂肪0.13克、钙22毫克、磷56毫克、铁0.1毫克，多种维生素和胡萝卜素含量比大白菜含量高一倍多。

竹笋的蛋白质比较优越，人体必需的赖氨酸、色氨酸、苏氨酸、苯丙氨酸，以及在蛋白质代谢过程中占有重要地位的谷氨酸和有维持蛋白质构型作用的胱氨酸，都有一定的含量，为优良的保健蔬菜。

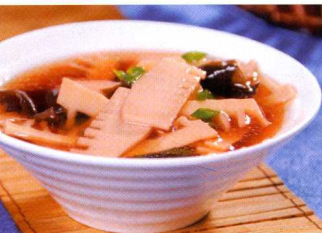


玉丁桂花蛋

材料：春笋 150 克，鸡蛋 5 个，葱段 50 克，猪油 50 克，精盐、味精、香油适量。

做法

1. 笋切成小指肚大的丁，鸡蛋磕碗内打散，猪油下锅烧热，下入笋丁煸炒数下后，出锅晾凉。
2. 然后同葱段一起投入蛋液中搅匀，倒入锅内搅炒，待蛋液裹满笋丁时调入精盐、味精、香油，颠翻几下后出锅即成。



笋耳汤

材料：笋 250 克，黑木耳 5 克，葱花、精盐、黄酒、味精各少许，酱油 10 克，植物油 25 克。

做法

1. 笋切薄片，黑木耳发后洗净。
2. 植物油下锅烧热投入葱花，笋片煸炒数下后，再下入黑木耳、酱油、精盐、味精、黄酒和少许水，汤开后浮沫即成。



油焖笋尖

材料：鲜笋肉 300 克，花生油 500 克，酱油 5 克，白糖 15 克，味精 1 克，香油 5 克，料酒 5 克。

做法

1. 笋洗净后，剥下外皮，切成段。
2. 锅放火上，下入花生油烧至五成热，放入笋段炸至呈浅黄色时，捞出控去油。
3. 原锅留油烧热，加入料酒、酱油，倒入适量开水，加入白糖，烧开后，撇去浮沫，加入炸笋段，盖上锅盖，用小火焖 5 分钟，转旺火收浓汁，再加入味精，淋入香油，颠翻几下，盛入盘中即成。

炒笋皮

材料：嫩笋肉 150 克，豆腐皮 8 张，酱油、白糖、精盐、味精、湿淀粉、花生油、香油适量。

做法

1. 笋切块，豆腐皮润湿，去边筋，切块。
2. 炒锅置中火上，下花生油，至五成热时，将豆腐皮入锅，炸至金黄色，倒入漏勺沥干。
3. 油锅内留少许油，投入笋肉偏炒 1 分钟，加入精盐、酱油、白糖、水适量，煮 1~2 分钟，再放入豆腐皮，待汤烧沸，放入味精，用湿淀粉调稀勾芡，淋上香油即成。



蚕豆春笋

材料：春笋 300 克，蚕豆瓣 250 克，熟火腿、鸡汤、精盐、味精、料酒、胡椒粉、水淀粉、猪油、白糖、鸡油适量。

做法

1. 先把鲜嫩春笋去皮、根，洗净，火腿切成指甲片，蚕豆瓣洗净。
2. 锅内注入猪油烧热，投入春笋过油，半熟时投入蚕豆瓣，二者都已熟时倒入漏勺内。
3. 锅内留 50 克油烧热，倒入笋、豆瓣、火腿，下鸡汤烧开，加精盐、料酒、糖、胡椒粉，尝好味，勾入水淀粉，淋入鸡油即成。



饮食宜忌

过敏体质的人过量食用会影响健康，其中患有严重的胃及十二指肠溃疡、胃出血、肝硬化、食道静脉曲张、慢性肠炎等疾病的患者应忌食；15 岁以前儿童尤应注意不宜多吃；脾胃虚弱者或妇女产后以及因吃笋会诱发、复发哮喘的人不宜吃笋；春笋中难溶性草酸钙含量较多，所以尿道结石、肾结石、胆结石患者不宜多食；另外年老体弱者、消化不良者、脾虚肠滑者不宜多食春笋。

蚕豆中的维生素 C 可以延缓动脉硬化，蚕豆皮中的膳食纤维有降低胆固醇、促进肠蠕动的作用。现代人还认为蚕豆也是抗癌食品之一，对预防肠癌有作用。中焦虚寒者不宜食用，发生过蚕豆过敏者一定不要再吃。蚕豆不宜与田螺同食。