



Part 1

蔬菜类



姜汁芥蓝



原料

芥蓝500克，姜蓉10克。

调料

盐3克，鸡精、白砂糖各2克。

制作方法

- 1 芥蓝择去旁叶，留梗，削去皮，切去根部、尾叶。
- 2 净锅上旺火，放入600克清水，调入盐、白砂糖，待水沸，放入芥蓝，焯后捞出沥干水分。
- 3 炒锅置火上，注入食用油，烧热，爆香姜蓉，放进芥蓝，拌炒，调入盐、鸡精炒匀至熟即可出锅。

小提示

姜汁芥蓝

● 含有丰富的硫代葡萄糖苷，它的降解产物叫萝卜硫素，是迄今为止所发现的蔬菜中强有力的抗癌成分。

原料

木耳菜300克。

调料

盐、鸡精各适量，蒜3粒，香油5克。

制作方法

- 1 将木耳菜洗净，去掉根部；蒜洗净剁蓉。
- 2 锅内放少许食用油，将蒜蓉炒香，放入木耳菜翻炒几下，再放入盐、鸡精，炒匀后淋入香油，起锅装盘即可。

小提示

蒜蓉木耳菜

● 具有清热、解毒、滑肠、凉血的功效。

蒜蓉木耳菜



原料

豌豆苗400克。

调料

小辣椒3个、盐、鸡精、香油、蒜各适量。

制作方法

- 1 将蒜剥皮，洗净后切成片；豌豆苗洗净备用。
- 2 把锅烧热，放入少许油、小辣椒煸炒，将蒜片炸香后放入豌豆苗翻炒。
- 3 将盐、鸡精放入锅内，和豌豆苗一起炒匀，最后淋上香油即可。

小提示

清炒豌豆苗

● 具有利尿、止泻、消肿、止痛、助消化等功效。

清炒豌豆苗





香辣土豆丝



原料

土豆300克，干辣椒段50克。

调料

葱末、盐、鸡精各适量。

制作方法

- 1 将土豆洗净去皮，切成细丝，放入清水中泡一下，去除淀粉，捞出，沥干水分待用。
- 2 锅中注油烧热，放入土豆丝，炸至金黄色捞出控油。
- 3 锅中留底油，爆香葱末，下辣椒段炒成板栗色，再放入炸好的土豆丝，加盐和鸡精翻炒均匀，起锅装盘即可。

彩色土豆丝



原料

土豆250克，青椒25克，胡萝卜25克。

调料

盐3克，味精、姜末少许，淀粉、料酒各适量。

制作方法

- 1 青椒、胡萝卜、土豆均洗净切丝，洗净捞起沥水。
- 2 将土豆丝拌上淀粉，放入锅炸至断生，捞起沥油。
- 3 将原锅留油，倒入姜末、青椒丝、胡萝卜丝，加入料酒，再加入盐、味精和土豆丝炒匀即可。

小提示

香辣土豆丝

● 含有大量淀粉以及蛋白质、B族维生素、维生素C等，具有促进脾胃的消化功能。

彩色土豆丝

● 具有美容护肤、减少皱纹的良好效果。

原料

土豆300克，青辣椒、红辣椒各20克。

调料

味精2克，盐5克，香油适量。

制作方法

- 1 土豆去皮洗净，切成细丝；青辣椒、红辣椒洗净，切成同样粗细的丝。
- 2 将切好的土豆丝和青红椒丝一起入沸水稍焯后捞出。
- 3 锅置旺火上，油烧至六成成熟时下土豆丝、青红椒丝，快速翻炒至断生，放味精、盐炒匀，淋入香油，起锅即成。

**小提示****尖椒土豆丝**

- 防止便秘、预防肠道疾病的发生。

剁椒炒土豆丝

- 有利于高血压和肾炎水肿患者的康复。

原料

土豆200克，青葱、剁椒各适量。

调料

盐3克，味精、醋各少许。

制作方法

- 1 土豆去皮，切丝；青葱洗净，切段。
- 2 炒锅加油烧热，入土豆丝，翻炒至快熟时加盐、味精、醋调味，继续炒匀。
- 3 最后将剁椒加入土豆中拌炒均匀，起锅前撒上青葱段即可。





洋葱炒西红柿



原料

洋葱100克、西红柿200克，青椒50克。

调料

番茄酱、盐、醋、白糖、水淀粉各适量。

制作方法

- 1 洋葱、西红柿、青椒分别洗净，切块。
- 2 锅加油烧热，放入洋葱、西红柿、青椒炸一下，捞出控油。留底油，放入番茄酱，翻炒变色后加水、盐、白糖、醋调成汤汁，待汤滚开后放入炸好的洋葱、西红柿、青椒，翻炒片刻，用水淀粉勾芡即可。

小提示

洋葱炒西红柿

- 可用于治疗消化不良、食欲不振、食积内停等症。

湘西小山笋

- 具有健脾开胃调理、祛痰调理、便秘调理等功效。

湘西小山笋



原料

山笋250克。

调料

盐5克，料酒、红椒、葱花、蒜末各适量。

制作方法

- 1 山笋破开，切条后洗净；红椒洗净，切丁。
- 2 炒锅入油，烧至六成熟，入蒜末爆香，再将山笋加入翻炒，待熟，入红椒丁继续翻炒2分钟。
- 3 最后加除葱花外的其余调味料调味，炒至香味散发，撒葱花，起锅装碗即可。

原料

麻竹笋200克，木耳100克，青椒、红椒各50克。

调料

盐3克，鸡精1克，辣椒油10克。

制作方法

- 1 麻竹笋洗净，切片；木耳泡发洗净，撕成小片；青椒、红椒洗净，切片。
- 2 炒锅加油烧热，放入麻竹笋片和木耳爆炒，加入青椒片和红椒片翻炒。
- 3 调入盐、鸡精、辣椒油调味，起锅装盘。

小炒麻竹笋



小提示

小炒麻竹笋

● 含有丰富的植物胶原成分，它具有较强的吸附作用。

乡味湘笋

● 具有开胃健脾、宽胸利膈、通肠排便、开膈消痰、增强机体免疫力的作用。

原料

竹笋300克，红辣椒适量。

调料

盐4克，酱油、辣椒粉、青葱、蒜末各适量。

制作方法

- 1 竹笋洗净，切丝；红辣椒洗净，切条；青葱洗净，切段。
- 2 炒锅加油烧热，入蒜末爆香，再加入竹笋丝翻炒片刻，将切好的红辣椒加入一起翻炒至熟。
- 3 加入除葱以外的其余调味料调好味，待香味散发，撒青葱段，最后起锅盛盘即可。

乡味湘笋





原料

浏阳烟笋500克，青蒜100克。

调料

红尖椒、蒜、姜、酱油各20克，盐、味精各5克。

制作方法

- 1 烟笋洗净切丝；青蒜洗净切成斜段；红尖椒洗净切粒；蒜去皮切片；姜去皮切片。
- 2 炒锅烧热下油，放进蒜片、姜片、红尖椒爆香，再放入青蒜段、烟笋、酱油煸炒至熟，下盐、味精炒匀，盛出装盘即可。



浏阳烟笋

小提示

浏阳烟笋

● 具有醒脾气、消积食的作用，推荐在减肥期间食用。



胡萝卜炒茭白

● 含较多的碳水化合物、脂肪等，能补充人体所需营养物质，具有健壮机体的作用。



胡萝卜炒茭白



原料

胡萝卜、茭白各300克。

调料

大葱15克，酱油5克，盐3克，鸡精1克。

制作方法

- 1 胡萝卜、茭白洗净，均焯水，捞出切丝；大葱洗净切斜段。
- 2 锅倒油烧热，爆香葱段，倒入茭白丝、胡萝卜丝一起翻炒。
- 3 调入酱油、盐、鸡精调味，炒匀即可。

原料

脆笋300克，鸡汤少许。

调料

盐、味精各3克，香油、生抽、辣椒、葱各10克。

制作方法

- 脆笋、辣椒洗净，切丝；葱洗净，切段。
- 锅置火上，放油烧至六成热，放辣椒炒香，下入脆笋煸炒，再加入鸡汤煮至汁将干。
- 加入葱段翻炒均匀，放盐、味精、香油、生抽调味，盛盘即可。



浏阳鸡汁脆笋

小提示

浏阳鸡汁脆笋

● 具有开胃、促进消化、增强食欲的作用。

荠菜冬笋

● 含有效的止血成分，能缩短出血及凝血时间。

荠菜冬笋



原料

冬笋450克，荠菜末30克。

调料

酱油6克，白糖3克，味精4克，香油5克，料酒6克，花椒12克。

制作方法

- 冬笋切小滚刀块。
- 锅中入油少许，将花椒炸出香味，捞出。
- 倒入冬笋煸炒，加酱油、白糖、料酒，加盖焖烧至入味，加荠菜末、味精炒匀，淋香油出锅即可。



原料

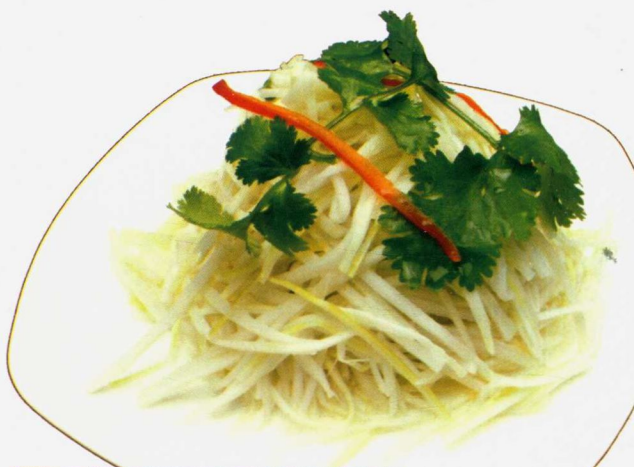
嫩笋尖250克。

调料

盐5克，白糖、料酒、姜丝、香菜叶、红椒、植物油各适量。

制作方法

- 1 嫩笋尖切成长条；红椒洗净，切成条形；香菜叶洗净。
- 2 炒锅入植物油烧热，加姜丝爆香，再将笋尖倒入锅中翻炒至熟。
- 3 调入盐、白糖、料酒，继续翻炒至香味散发，起锅装盘，摆上香菜叶、红椒条即可。



湘西笋尖

小提示

湘西笋尖

- 可用于促进消化不良病症。

天目山笋尖

- 有助消化、防止便秘、利九窍、通血脉、化痰涎。

原料

竹笋400克，西芹、甜椒各50克。

调料

盐4克，生抽8克，醋10克，香油适量。

制作方法

- 1 竹笋洗净，斜切成段；西芹洗净，取茎切成段；甜椒洗净切成块。
- 2 竹笋、西芹、甜椒在开水中进行焯烫，捞出，放凉。
- 3 将竹笋、西芹、甜椒放入一个容器，加入盐、生抽、醋、香油拌匀即可。

天目山笋尖



原料

莴笋300克，红椒1个，小葱叶段4~6根。

调料

盐4克，味精2克，鸡精2克。

制作方法

- 1 将莴笋削去皮，切成细丝，红椒去蒂、去籽切丝备用。
- 2 锅上火，加入适量清水，烧沸，放入莴笋丝，烫后捞出沥干水分。
- 3 锅上火，倒入25克油烧热，倒入莴笋丝、红椒丝，调入调味料，炒入味即可。



翡翠莴笋丝

小提示

翡翠莴笋丝

● 具有利五脏、通经脉、清胃热、清热利尿的功效。

炒莴笋片

● 开通疏利、消积下气。莴苣味道清新且略带苦味，刺激消化酶分泌，增进食欲。

炒莴笋片



原料

莴笋450克，豆豉10克，红椒、葱末、蒜末各适量。

调料

盐3克，味精、料酒各适量。

制作方法

- 1 莴笋去皮，切片；红椒洗净，切圈。
- 2 炒锅加油烧热，爆香蒜末，然后加入莴笋片翻炒，待快熟时加入豆豉及红椒圈一起拌炒。
- 3 入盐、味精、料酒调味，翻炒均匀后撒葱花，最后盛盘即可。



西芹炒山药

原料

西芹、山药各200克。

调料

盐2克，味精1克。

制作方法

- 1 西芹洗净，切圆片；山药去皮洗净，切片；两者分别用开水焯一下。
- 2 炒锅加油烧热，放入山药片、西芹片、盐、味精炒至断生即可。

小提示

西芹炒山药

● 健脾益胃助消化，具有促进脾胃消化吸收功能。

炒豆腐

● 具有补中益气、清热润燥、生津止渴、清洁肠胃之功效。

炒豆腐



原料

豆腐1000克，干辣椒2个切段。

调料

盐5克，水淀粉30克，食用油100毫升，酱油5毫升，葱花、姜末、清汤各适量。

制作方法

- 1 将豆腐切成1厘米见方的丁。
- 2 将食用油放入锅内，烧至八成熟，放入豆腐丁炸一下，捞出沥油。
- 3 锅内下适量食用油，放入姜末、辣椒煸炒，加入清汤、盐、酱油、豆腐丁，烧焖片刻，用水淀粉勾芡，出锅撒葱花即可。

原料

西芹、熟板栗各300克。

调料

盐3克，味精1克。

制作方法

- 1 西芹洗净，斜切成小段；熟板栗去壳，去皮，洗净。
- 2 锅倒水烧开，放入西芹焯烫后捞出，沥干水分。
- 3 另起锅倒油烧热，放入西芹、板栗翻炒，加入盐、味精炒透入味，出锅即可。

**小提示****板栗炒西芹**

● 能防治高血压病、冠心病、动脉硬化、骨质疏松等疾病。

炝炒圆白菜

● 具有补骨髓、润脏腑、益心力、清热止痛的功效。

炝炒圆白菜**原料**

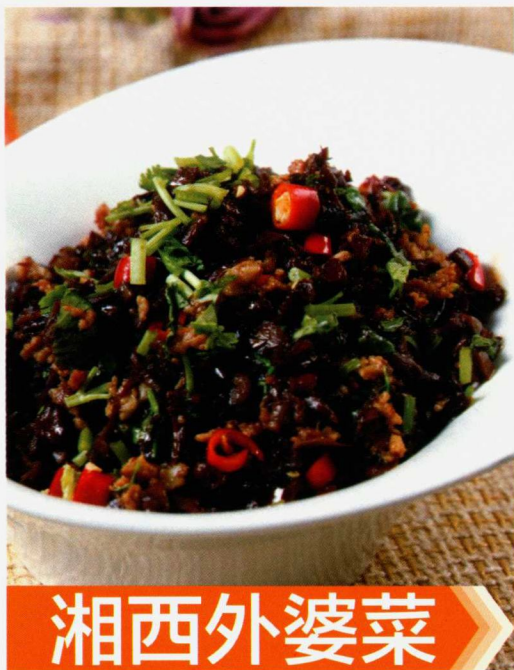
圆白菜300克，干辣椒10克。

调料

盐3克，醋适量，味精3克。

制作方法

- 1 圆白菜洗净，切成三角片状；干辣椒剪成小段。
- 2 锅上火，加油烧热，下入干辣椒段炒出香味。
- 3 下入圆白菜片，炒熟后，再加入所有调味料炒匀即可。



湘西外婆菜

原料

外婆菜300克，红尖椒、青蒜各适量。

调料

盐、味精、老抽、食用油、香油各适量。

制作方法

- 1 外婆菜洗净，切碎；红尖椒洗净，切圈；青蒜洗净，切小段。
- 2 锅内入食用油烧热，放入外婆菜炒香，加入红尖椒、青蒜段翻炒均匀。
- 3 调入盐、味精、老抽、香油炒匀即可。



炒土豆丝

原料

土豆2个（约250克）。

调料

食用油、酱油、盐、米醋、葱花、花椒各适量。

制作方法

- 1 土豆去皮，洗净，切成细丝，放在清水中浸泡10分钟，洗去淀粉。
- 2 将炒锅置火上，放入食用油和花椒烧热，再下葱花爆香。
- 3 放入土豆丝，炒拌约5分钟，待土豆丝快熟时放入酱油、米醋、盐，略炒一下出锅。

小提示

湘西外婆菜

● 温中散寒，开胃消食。

炒土豆丝

● 有助肝脏解毒。

原料

苦瓜250克，豆豉15克。

调料

食用油、盐、味精、辣椒、蒜粒各适量。

制作方法

- 1 将苦瓜去蒂、去籽，洗净后切成薄片，豆豉用水泡后洗净、拍碎。
- 2 炒锅上火，倒入食用油烧热后，爆香辣椒、豆豉、蒜粒。
- 3 放入苦瓜片和水，用中火焖煮至熟透，加入盐和味精调味，拌匀即成。

苦瓜炒豆豉



小提示

苦瓜炒豆豉

● 豆豉性平，味甘微苦，有发汗解表、清热透疹、宽中除烦、宣郁解毒之效。

鱼香茶树菇

● 具有美容、降血压、健脾胃、防病抗病、提高人体免疫力等优点。

鱼香茶树菇



原料

茶树菇350克，泡红椒100克，芹菜30克。

调料

盐、葱末、姜末、蒜蓉、糖、酱油、陈醋、食用油各适量。

制作方法

- 1 茶树菇洗净，大的一切为二；芹菜洗净，切段；将盐、葱末、姜末、蒜蓉、糖、酱油、陈醋拌匀成鱼香汁备用。
- 2 食用油入锅烧热，下入泡红椒炒香，再下入茶树菇、芹菜段翻炒。
- 3 待熟时，调入鱼香汁，待汁浓时出锅即可。



干煸四季豆



原料

四季豆段300克，猪肉馅30克。

调料

食盐、姜、花椒、料酒、干辣椒、蒜末、植物油、鸡粉、生抽各适量。

制作方法

- 1 四季豆段放入油锅中炸软，捞出沥油，备用。
- 2 倒出做法1的油，留少量油重新加热，放入猪肉末炒至变色，再加入蒜末、干辣椒段炒香。
- 3 做法2的锅中加入所有调料拌炒均匀，再加入做法1的四季豆段炒入味即可。

小提示

干煸四季豆

● 化湿而不燥烈，健脾而不滞腻，为脾虚湿停常用之品。

泡椒腐竹爆菜帮

● 促进骨骼发育，对小儿、老人的骨骼生长极为有利。

泡椒腐竹爆菜帮



原料

腐竹50克，白菜帮100克。

调料

盐1克，泡红椒40克，食用油适量。

制作方法

- 1 腐竹泡发，洗净，切段；白菜帮洗净，切条；泡红椒对切。
- 2 锅置火上，入食用油烧热，放入腐竹段稍炒后，加入白菜帮翻炒片刻。
- 3 入泡红椒同炒，调入盐炒匀，起锅盛入盘中即可。

原料

青菜干、萝卜干各100克，红椒适量。

调料

盐3克，生抽、辣椒油、香油、干红辣椒、葱、食用油各适量。

制作方法

- 1 青菜干、萝卜干均用温水泡发，洗净，切碎；干红辣椒洗净，切小段；红椒洗净，切小粒；葱洗净，切葱花。
- 2 锅内入食用油烧热，入干红辣椒段、红椒粒稍炒，加入青菜干、萝卜干同炒片刻。
- 3 调入盐、生抽、辣椒油炒匀，入葱花稍炒后，淋入香油，起锅盛入钵中即可。

**小提示****乡村干菜钵**

● 开胃消食，消风行气。

青蒜炒豆腐

● 具有显著的抗癌活性。

青蒜炒豆腐**原料**

青蒜100克，豆腐500克。

调料

姜末、食用油、盐、红椒、花椒水各适量。

制作方法

- 1 将青蒜择洗干净，切成段，将豆腐切成片；红椒洗净，切成小圆圈。
- 2 炒锅上火，放食用油烧热，放入红椒圈，放姜末炆锅，下入豆腐片翻炒。
- 3 放入盐、花椒水、青蒜段，炒至九成熟即可。