

富贵病 患者食谱

孙宝和 主编



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

富贵病患者食谱

主 编 孙宝和

编 委 孙宝和 刘新年 周继敏

于雨晴 于 疆 李建伟

孙金全 张 伟 顾 新

白 伟 张 涛 李海星

孙 燕

摄 影 于 江 周继敏

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

这是一本专门针对各种“富贵病”治疗的食谱书。本书针对常见的糖尿病、高血压、高胆固醇和高脂血症、便秘、痛风、肥胖病等“富贵病”，提供了与这些病症相对应的营养食谱近 300 例，并详细介绍了每例食谱的用料配比、制作步骤、营养功效等。本书内容丰富，科学实用，非常适合广大家庭阅读使用，是健康生活的好帮手。

图书在版编目(CIP)数据

富贵病患者食谱/孙宝和主编. —北京: 金盾出版社, 2008. 1
ISBN 978-7-5082-4759-5

I. 富… II. 孙… III. 常见病-食物疗法-食谱
IV. R247.1 TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 176859 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码: 100036 电话: 68214039 83219215

传真: 68276683 网址: www.jdcbs.cn

彩色印刷: 北京印刷一厂

黑白印刷: 北京兴华印刷厂

装订: 双峰装订厂

各地新华书店经销

开本: 850×1168 1/32 印张: 4.875 彩页: 8 字数: 112 千字

2008 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 1—8000 册 定价: 10.00 元

(凡购买金盾出版社的图书, 如有缺页、
倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)

前 言

说起糖尿病、高血压、高脂血症、脂肪肝、便秘、痛风、肥胖病等“富贵病”，或称为现代“文明病”，居住在城市的的人们并不陌生，这是一类慢性疾病的俗称。之所以称为“富贵病”，是因为这些疾病的发生都有一个共同特点，就是往往与“吃得太多太好”，而且“干活太轻松，活动又太少”有关。现在人们生活舒适了，物质丰富了，条件改善了，而“富贵病”却接踵而来。医学上把这些疾病称为代谢综合征。这些疾病多数是由代谢系统发生紊乱引起的。代谢综合征多半是以胰岛素抵抗为病理基础而并发的疾病，这些疾病的发病率呈现全球性增高趋势，已成为对人类健康威胁最大的慢性疾病综合征。在生活中，越来越引起人们的重视。

大量事实证明，良好的生活方式是健康的基础，而健康必须具备“合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡”等条件。其中“合理膳食”是“富贵病”防治中最重要的环节。但是，迄今为止，许多人由于缺乏营养方面的知识，不能依据自身的健康状况合理安排膳食；或者有许多饮食误区，这也不能吃，那也不敢吃，反而影响了对疾病的治疗。因此，在合理膳食方面，首先要明确哪些食物适合你，对你的身体有利；哪些食物不适合你；怎样

做,怎样搭配;应当常吃的食谱是哪些。知道了这些,你无论在家里,还是在餐馆,都可以找到适合自己身体健康的食谱。

本书针对常见的糖尿病、高血压、高胆固醇和高脂血症、便秘、痛风、肥胖病等“富贵病”,提供了与各种病症相对应的食谱近 300 例,并配有部分彩图,供读者选用。希望本书的出版,能对广大读者的健康生活有所帮助。书中不足之处在所难免,敬请广大读者和同仁指正。

编 者

目 录

一、降血糖食谱

素炒薤菜.....	(3)	凉拌苦瓜	(14)
凉拌薤菜.....	(3)	苦瓜杞子山药麦片粥 ...	(14)
肉片薤菜汤.....	(4)	苦瓜炒鸡蛋	(15)
拌豆苗.....	(4)	烩薯梗玉米须豆腐	(15)
鱼香豇豆	(5)	姜丝炒肉丝	(15)
清蒸山药.....	(5)	香菇桃仁里脊	(16)
干煸苦瓜.....	(6)	沙锅猴头	(17)
蒜蓉鲜蘑拌苦菜.....	(6)	葱头汤	(17)
苦瓜薄荷排骨汤.....	(7)	椒油炆芹菜	(18)
嫩豆腐南瓜.....	(7)	红果素丸子	(18)
蘑菇炖豆腐.....	(8)	煮平菇鲜藕	(19)
鲜蘑烧冬瓜.....	(8)	桃仁鸡球	(19)
木耳烧豌豆.....	(9)	京糕拌莲藕苦瓜	(20)
平菇酸菜肉.....	(9)	空心菜马蹄汤	(20)
平菇炖小母鸡	(10)	苦瓜炒芹菜	(21)
羊肉丸子冬瓜汤	(10)	香干炒韭菜	(21)
香菇荸荠	(11)	虾皮炒韭菜	(21)
糖醋南瓜丸子	(11)	莴笋烧白萝卜	(22)
胡萝卜炒肉丝	(12)	豇豆炒肉丝	(22)
冬菇菜心	(12)	山楂拌白菜	(23)
猴头蘑炒鸡片	(13)	白菜海米海带汤	(23)

猪肚炒丝瓜	(23)	银耳枸杞子百合汤	(29)
竹荪莲子	(24)	香菇冬笋甲鱼汤	(29)
竹荪银耳鸡蛋汤	(24)	清蒸草鱼	(30)
猪胰鸡蛋菠菜汤	(25)	大蒜头烧茄子	(30)
凉拌绿豆芽苦苣菜	(25)	木耳黄瓜片炒鸡蛋	(31)
葱头炒牛肉丝	(26)	山药枸杞子薏米粥	(31)
锦绣牛肉丝	(26)	大枣山楂粳米粥	(31)
炖狗肉萝卜	(27)	鸡片海参鲜蘑汤	(32)
牛肉黄瓜	(28)	紫菜汤	(32)
肉片炒葱头	(28)		

二、降血压食谱

苹果焖牛腩	(35)	拌绿豆芽苦瓜芹菜	(44)
山楂粳米粥	(36)	猪肉炒油麦菜	(44)
红果肉片	(36)	芹菜海带炒肉末	(45)
炆菠萝莲花卷	(37)	芹菜苦瓜粥	(45)
金橘豆腐丸子	(37)	葱头大蒜头烧茄子	(45)
香橙煎猪排	(38)	鲜奶油香蕉	(46)
荠菜冬笋	(39)	炒三片	(46)
荠菜拌豆腐	(39)	樱桃雪耳汤	(47)
杏仁豆腐芹菜	(40)	三丝菠菜	(47)
柴把芹菜	(40)	洋葱炒肉丝	(48)
竹笋枸杞肉丝	(41)	芦笋冬瓜	(48)
滑炒鸡丝莴笋	(41)	芦笋玉米	(49)
鸡蛋拌生菜	(42)	芦笋炒豆腐干	(50)
葱油海带	(42)	拌黄瓜	(50)
葱爆鸭块	(43)	栗子麻仁玉米粥	(51)
冬菜炒蚕豆	(43)	芹菜粥	(51)

蜜三果	(51)	荸荠炒苦瓜	(57)
洋葱炒芹菜	(52)	煎南瓜饼	(58)
玫瑰大蒜	(52)	鲜蘑冬笋淡菜汤	(58)
木耳紫菜豆腐汤	(53)	杏干柿子酪	(59)
炒土豆黄瓜片	(53)	枸杞子苦瓜燕麦粥	(59)
口蘑玉兰片	(54)	京糕拌猕猴桃	(59)
香菇冬笋炒虾仁	(54)	西瓜酪	(60)
绿豆银耳百合粥	(55)	杏仁桃汁	(60)
西红柿烧豆腐	(55)	芦笋炒茭白	(60)
芦笋炒鲜蘑	(56)	炒三色鱼丁	(61)
南瓜牛肉汤	(56)	麻香海蜇	(61)
肉末炒蚕豆	(57)	大枣栗子粥	(62)
西红柿炒鸡蛋	(57)		

三、降血脂、胆固醇食谱

肉丝炒芹菜	(64)	沙锅豆腐	(71)
橘瓣苹果里脊	(65)	糖醋海米拌海蜇	(72)
木瓜鸡肉盅	(65)	圆白菜扒四宝	(72)
炸洋葱丝	(66)	松子仁烧香菇	(73)
凉拌西红柿	(67)	竹荪芙蓉蛋汤	(73)
糖醋黄瓜卷	(67)	燕麦粥	(74)
赛香瓜	(67)	减脂茶	(74)
醋椒鱼汤	(68)	素丝芹菜	(75)
羊肉片熬冬瓜	(68)	三鲜素海参	(75)
虾皮烧冬瓜	(69)	豆芽豆腐汤	(76)
竹荪豆苗汤	(69)	豆腐烧扁豆	(77)
竹荪木耳紫菜汤	(70)	酸辣汤	(77)
黑木耳煎嫩豆腐	(70)	虾皮炒黄瓜	(78)

肉片炒春笋西红柿	(78)	酿肉丁青椒	(82)
韭菜炒鱿鱼	(79)	烩冬瓜海米	(83)
菊花青茶柚子汤	(79)	山楂拌黄瓜	(83)
海带燕麦粥	(79)	兔肉紫菜豆芽汤	(84)
洋葱茄子炒肉片	(80)	京糕拌心里美	(84)
烩豆腐木耳西红柿	(80)	绿豆杞子粳米粥	(84)
水果沙拉	(81)	葱头炒豆豉	(85)
黄豆拌海带	(81)	鲜蘑炒肉片	(85)
苦瓜南瓜荞麦粥	(81)	薏米银耳山药莲子粥 ..	(85)
山药木耳炒鸡蛋	(82)		

四、润肠通便食谱

麻仁黄瓜粳米粥	(87)	牛奶鸡蛋麦片粥	(93)
炒菠菜冬笋	(88)	五仁麦片粥	(94)
芝麻山药玉米粥	(88)	炒三丝	(94)
猪肉红薯粳米粥	(89)	鱼片冬笋麦片粥	(94)
菠菜山药粳米粥	(89)	拌菠菜泥	(95)
山药木耳炒黄瓜	(89)	麻仁拌菠菜	(95)
沙锅牡蛎炖丸子	(90)	京糕拌香蕉	(96)
芋头红薯大米粥	(90)	菠菜红薯粳米粥	(96)
松仁麻仁粳米粥	(90)	黑芝麻芋头粳米粥	(96)
黑芝麻芋头黑米粥	(91)	山药胡萝卜红薯粥	(97)
山楂苹果拌梨丝	(91)	五仁玉米糊	(97)
五仁粉	(92)	银耳麻仁粳米粥	(97)
豆腐丝拌菠菜	(92)	红豆红薯蜂蜜粥	(98)
皮蛋猪瘦肉末麦片粥 ..	(92)	杏仁麻仁豌豆南瓜粥 ..	(98)
猪血炒菠菜	(93)	银耳桃仁大枣粥	(99)
炒莲藕菠菜	(93)	红薯叶木耳炒肉片	(99)

清炒猪心松仁芹菜	(99)	春笋炒菠菜	(102)
炒苦瓜木耳海参	(100)	马蹄炒生菜	(103)
芝麻酱拌豆芽菜菠菜	(100)	黄芪银耳粥	(103)
杏仁猪肺汤	(101)	银耳蜂蜜粥	(104)
蜂蜜拌桑椹	(101)	清炒魔芋冬笋	(104)
鳝鱼苦瓜粥	(102)	白菜心苦瓜拌海蜇	(104)
烩猪肉海带	(102)	蒜泥麻酱拌豇豆	(105)
		红烧萝卜	(105)

五、痛风病人食谱

百合胡萝卜粳米粥	(107)	鸡片炒慈姑	(111)
炒三样	(107)	松仁炒玉米	(112)
冲香芋粉	(108)	炒木耳黄瓜黄花菜	(112)
红小豆糯米粥	(108)	香干炒甜菜	(113)
莲子莲藕蜂蜜水	(108)	苦瓜烧茄子	(113)
荠菜百合汤	(109)	草莓牛奶麦片粥	(114)
香芋百合炒芹菜	(109)	西瓜菠萝酪	(114)
黄瓜西红柿炒鸡蛋	(110)	牛奶梨汁	(114)
黄瓜西红柿藕片	(110)	脆皮香蕉	(115)
荷叶莲子白藕粥	(110)	熏干西兰花	(115)
鸡片炒芹菜	(111)		

六、肥胖病人食谱

清蒸赤豆陈皮鲫鱼	(117)	竹荪银耳粳米粥	(119)
海米烧白菜	(117)	豆腐豌豆烧白菜	(119)
凉拌三皮	(118)	鲜蘑香菇炒二冬	(120)
海米烧冬瓜	(118)	木耳黄瓜炒山药	(120)
白茯苓糯米粥	(118)	红小豆枸杞粳米粥	(121)

富贵病患者食谱

鸡蛋西红柿荞面条..... (121)	冬瓜玉米粥..... (129)
苡仁绿豆粳米粥..... (121)	清炒海带菜花..... (130)
烧冬瓜香菇芦笋凉瓜 (122)	空心菜黄豆粳米粥..... (130)
枸杞子红果炖兔肉..... (122)	麻酱拌生菜..... (130)
海米芹菜拌海蜇..... (123)	海米拌芹菜..... (131)
山楂蜂蜜水..... (123)	海带拌豆芽菜..... (131)
白菜海米汤..... (124)	茼蒿鱼丸汤..... (131)
豆腐豌豆苗汤..... (124)	茼蒿豆腐羹..... (132)
烧火腿冬瓜..... (124)	酸枣牛奶汁..... (133)
菠菜荞麦面条..... (125)	葡萄柠檬汁..... (133)
青韭炒豆芽菜..... (125)	苹果桃汁..... (133)
烧冬瓜杞子..... (126)	海带炖大蒜..... (134)
绿豆红枣杞子汤..... (126)	冬笋炒洋葱..... (134)
银耳麦片粥..... (126)	素炒胡萝卜丝..... (134)
拌黄瓜肉丝..... (127)	胡萝卜苦瓜燕麦粥..... (135)
红焖萝卜海带..... (127)	芦笋炒牡蛎..... (135)
苦瓜拌海蜇..... (127)	香干炒青椒..... (136)
鸡片炒油菜..... (128)	肉丝炒甘蓝..... (136)
竹笋烧鸡条..... (128)	韭菜炒黑豆..... (136)
花菇蘑菇白菜汤..... (129)	京糕拌梨丝..... (137)
	苦瓜拌荸荠..... (137)

一、降血糖食谱

医学专家说:对于每一位糖尿病患者,无论1型还是2型,饮食控制永远是治疗的基础。

糖尿病饮食治疗原则有如下几个方面:

1. 控制总热量:控制总热量是糖尿病饮食治疗的主要原则。摄入的热量能够维持正常体重或略低于理想体重为宜。

2. 供给适量的糖类:目前不主张过度控制糖类的摄入,糖类应占总热量的60%左右,每日进食量可在250~300克,肥胖者应在150~200克。

3. 供给充足的蛋白质:糖尿病患者膳食中蛋白质的供给应充足,但有的患者怕多吃蛋白质而增加肾脏的负担。肾功能正常时,糖尿病患者的膳食蛋白质应与正常人近似,当合并肾脏疾病时,应在营养医生的指导下合理安排每日膳食中的蛋白质的摄入量。乳、蛋、瘦肉、鱼、虾、豆制品含蛋白质较丰富。应适当食用优质蛋白质,目前主张蛋白质应占总热量的10%~20%。

4. 控制脂肪的摄入量:有的糖尿病患者误认为糖尿病的饮食治疗只是控制主食量,其实不然,现在认为严格的控制脂肪的摄入是十分必要的,控制脂肪摄入能够延缓和防止糖尿病并发症的发生与发展。无论年轻、年老的糖尿病患者都不要选择高胆固醇食物,如蛋黄、黄油、甲壳类鱼和动物内脏(特别是心、肾、肝、肠、脑),鸡蛋每日吃1个或隔日吃1个为宜。应限制饱和脂肪酸的摄入,如牛油、羊油、猪油、奶油等动物性脂肪,可用植物油如豆油、香油、花生油、菜子油等含多不饱和脂肪酸的油脂,但椰子油除外。花生、核桃、榛子、松子仁等脂肪含量较高,也要适

当控制。

5. 三大营养物质比例要合理:糖尿病患者摄入的主要三大营养素,即脂肪、蛋白质和糖的比例,实际上与健康人一样,所以三大营养素所占热量的比例为脂肪 30%(25%~35%),蛋白质 16%(10%~20%),糖 54%(50%~60%)。

6. 供给充足的食物纤维:膳食中应吃一些蔬菜、麦麸、豆及全谷。

7. 限制钠盐的摄入:糖尿病患者和其他人一样,要避免进盐过多,钠盐摄入过多容易引起高血压,因此美国心脏病学会建议每日钠盐的摄入不超过 3 克。

8. 忌食容易吸收的糖类食品:蔗糖、蜜糖、各种糖果、甜点心、饼干、冰淇淋、饮料等,因为上述食品吸收快,造成血糖高峰明显,对糖尿病患者不利,而豆类、块根类、绿色蔬菜、谷物(稻米、大麦、小麦、燕麦、黑麦、玉米)等高纤维素食品中的纤维素能明显改善高血糖,减少胰岛素和口服药剂量,减慢糖的吸收,增强胰岛素的敏感性。

9. 糖尿病患者不宜饮酒:因为酒精除供给热能外,不含其他营养素,长期饮用对肝脏不利。另外,有的病人服用降糖药后饮酒,易出现心慌气短,甚至出现低血糖现象。

10. 合理安排每日三餐:糖尿病患者每餐都应含有糖类、脂肪和蛋白质,但应控制油炸食品、粉条、薯类食品及水果,并非强调不吃薯类和水果,应学会自行掌握各种食品搭配的方法,这样才能够达到营养平衡。

11. 降低血糖作用的食物有:蕹菜(空心菜)、菠菜、芹菜、莴笋、豌豆、豇豆、南瓜、洋葱、山药、苦瓜、莲藕、莲子、枸杞子、白木耳、黑木耳、核桃、瘦肉、鸡蛋、鸭蛋、鱼类、甲鱼、对虾、海参、海带、豆腐、紫菜、苦菜、蚕豆、韭菜、大蒜、大白菜、油菜、荸荠、黄瓜、冬瓜、豌豆苗、丝瓜、萝卜、胡萝卜、蘑菇、香菇、猴头菇、薏苡

一、降血糖食谱

仁、山楂、大枣。

12. 糖尿病患者忌食的食物有：酒、田螺肉、马铃薯、罗汉果、山芋、红薯、白薯、水果、甘蔗、红糖、白糖、糕点、含糖饮料、淀粉、糯米、高粱米、面粉为主的食物等。

下面介绍一些适合糖尿病患者的食谱。

素炒薤菜

【主辅料】 鲜薤菜 500 克，冬笋 20 克，胡萝卜 10 克。

【调 料】 味精 3 克，料酒 2 克，精盐 2 克，鸡精 1 克，葱、姜、蒜粒共 10 克，香油 10 克，高汤 10 克，水淀粉 10 克，白糖 2 克，色拉油 50 克。

【制 法】 ①先将薤菜去掉杂物、老根、黄叶，洗净，控去水分，切成寸段后，用开水焯一下，过凉待用。 ②把胡萝卜刮去外皮，洗净，切成丝。再把冬笋切丝后，用开水焯一下，过凉，待用。 ③炒锅上火烧热，加入底油，放入葱、姜、蒜粒炒出香味，倒入高汤，调入味精、料酒、精盐、鸡精、白糖，放入薤菜、冬笋、胡萝卜丝，勾上玻璃芡汁，待芡汁挂均匀，淋上香油，盛入盘中即可。

【功 效】 薤菜即空心菜，此菜有清热解毒，生津养胃，降低血糖的作用。

凉拌薤菜

【主辅料】 鲜薤菜 500 克。

【调 料】 鸡精 3 克，料酒 2 克，精盐 2 克，白糖 2 克，橄榄油 10 克。

【制 法】 ①先将薤菜去掉杂物、老根、黄叶后，洗净，控去

水分,用刀切成寸段后,用开水焯一下,过凉待用。 ②把焯过水的蕹菜放入容器内,调入鸡精、料酒、精盐、白糖,搅拌均匀,淋上橄榄油,盛入盘中即可食用。

【功效】 蕹菜味甘,性寒,有滋阴补肾、凉血、止血、清热利湿、解毒的功效,并能降低血糖。

肉片蕹菜汤

【主辅料】 猪通脊 150 克,鲜蕹菜 500 克。

【调料】 鸡精 3 克,料酒 2 克,精盐 2 克,白胡椒粉 2 克,香油 10 克,高汤 500 克。

【制法】 ①把猪通脊肉清洗干净,切成片,放入碗内,待用。 ②将鲜蕹菜去掉杂物、老根、黄叶后,洗净,控去水分,用刀切成寸段待用。 ③炒锅上火烧热,倒入高汤,调入鸡精、料酒、白胡椒粉、精盐,烧开,放入肉片、蕹菜,撇去浮沫,淋上香油,盛入汤碗中即可食用。

【功效】 蕹菜含有蛋白质、脂肪、维生素、胰岛素等成分,有清热通便、降低血糖的作用,并对防治糖尿病有一定疗效。

拌豆苗

【主辅料】 鲜豆苗 500 克。

【调料】 味精 3 克,料酒 2 克,精盐 2 克,白糖 2 克,香油 10 克。

【制法】 ①先将鲜豆苗的杂物、根、黄叶去掉后,洗净,用开水焯一下,过凉,待用。 ②把焯过水的豆苗放入容器内,调入味精、料酒、精盐、白糖、香油,搅拌均匀后,盛入盘内,即可食用。

一、降血糖食谱

【功效】 此菜营养丰富，防癌抗衰老，常吃有益寿、降低血糖的功效。

鱼香豇豆

【主辅料】 豇豆 400 克。

【调料】 味精 3 克，料酒 2 克，精盐 2 克，白糖 2 克，醋 2 克，郫县辣酱 10 克，红油 10 克，色拉油 50 克，高汤 50 克，葱、姜、蒜粒共 15 克，水淀粉 20 克，酱油 10 克。

【制法】 ①先将豇豆去掉老根、杂物后，洗净，用刀切成寸段，用开水焯一下过凉，控出水分待用。②炒锅上火烧热，倒入底油，放入葱、姜、蒜粒，炒出香味，再放入郫县辣酱，进行煸炒，放入高汤，调入味精、料酒、精盐、白糖、酱油、醋，放入豇豆后勾上玻璃芡，待芡汁挂均匀，淋上红油，盛入盘内，即可食用。

【功效】 此菜开胃，消食，固肾生精，生津补血，降低血糖。

清蒸山药

【主辅料】 山药 500 克。

【调料】 味精 3 克，精盐 2 克，白胡椒粉 2 克，高汤 50 克，水淀粉 20 克，色拉油 20 克。

【制法】 ①先将山药用清水洗净，刮去外皮，再用淡盐水洗一次，再将山药从中间切开，切成寸段，码在大碗内（码整齐），调入味精、精盐、白胡椒粉，上屉蒸半小时取出，扣在圆盘里。②炒锅上火，烧热，放入高汤，调入味精、精盐、白胡椒粉，烧开后上米汤芡后，打入明油，淋在蒸好的山药上，即可食用。

【功效】 山药有健脾补肾的功效，每日早晚吃 100 克，对

降低血糖有一定功效。

干煸苦瓜

【主辅料】 苦瓜 500 克,猪瘦肉末 50 克。

【调 料】 味精 3 克,料酒 2 克,精盐 2 克,川花椒 3 克,干辣椒 5 克,酱油 10 克,郫县辣酱 25 克,红油 10 克,白糖 3 克,葱、姜、蒜粒共 10 克,色拉油 500 克(实耗 50 克)。

【制 法】 ①先将苦瓜洗净,去掉瓜心,用刀把苦瓜切出一字条,待用。 ②炒锅上火,烧热,加入色拉油,烧至二成热,把苦瓜条倒入油锅,炸至外焦里嫩,倒入漏勺内,控出余油。 ③炒锅上火,烧热,加入底油,把干辣椒段和花椒炸出香味后,倒在碗内待用。 ④炒锅上火,烧热,加入底油,放入葱、姜、蒜粒炒出香味,放郫县辣酱和肉末一起煸炒,倒入苦瓜煸炒,调入味精、料酒、精盐、酱油、白糖,再放入炸好的干辣椒和花椒,翻匀,淋上红油,盛入盘内即可食用。

【功 效】 苦瓜味苦,性寒,含有高能清脂素,既有降血糖、调节血脂的特殊功效,又有促进胰岛素分泌的作用。

蒜蓉鲜蘑拌苦菜

【主辅料】 苦菜 300 克,鲜蘑 50 克。

【调 料】 味精 2 克,精盐 2 克,橄榄油 25 克,蒜蓉 25 克,白糖 5 克。

【制 法】 ①将野苦菜去掉杂物、黄叶、老根后,洗净至清亮为止,控出水分,用开水焯一下,过凉待用。 ②把鲜蘑先泡后洗,去掉老根,切成厚片,用开水焯一下,过凉,待用。 ③将焯过水的苦菜和鲜蘑片放入容器内,调入味精、精盐、白糖、蒜