

金版

简单食材，常见调料，一双巧手，就能制作出各式家常菜。每道菜都既经典又家常，且做法详细，操作简便。不用去餐厅，在家就能轻松做出美味佳肴。即便你是初学者，也能做得有模有样、有滋有味。



94 道家常凉菜
188 道家常小炒
208 道家常汤煲、饮品
122 道家常主食、料理

■ 鸿雁主编

花
样
百
变

家常美食 一本全

营养
美味



中国华侨出版社



家常美食

一本全

鸿雁 主编



中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家常美食一本全 / 鸿雁主编. —北京: 中国华侨出版社, 2013.3

ISBN 978-7-5113-3356-8

I. ①家… II. ①鸿… III. ①家常菜肴—菜谱 IV. ① TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 047664 号

家常美食一本全



主 编: 鸿 雁

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 文 志

封面设计: 凌 云

文字编辑: 李翠香

美术编辑: 陈 萍

封面用图: www.quanjing.com

经 销: 新华书店

开 本: 720mm × 1020mm 1/16 印张: 20 字数: 350 千字

印 刷: 北京尚唐印刷包装有限公司

版 次: 2013 年 4 月第 1 版 2013 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-3356-8

定 价: 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 58815875 传 真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



现代生活节奏的加快，让越来越多的人没有时间或懒于下厨房，将饭店当作自家厨房的“外卖族”人数不断增加。然而，餐馆做菜千篇一律，常下馆子难免厌烦，而且餐馆菜品通常是“大火猛料”制成，有可能导致一些健康问题。要想解决这一问题，我们就要回归家庭厨房，回归家常味道。只有家常的味道，才是经典的味道，才是健康的味道，才是百吃不厌的味道。

家常的味道，来自于千家万户，来自于老百姓代代相传，就像儿时的记忆，永远深刻。一道可口的家常菜肴，不仅可以保证家人营养均衡和膳食健康，还可以让家人在品味美食之余享受天伦之乐；一道色、香、味、形俱全的家常菜品，不仅可以在朋友聚会中让你大显身手，还可以增进朋友之间的感情。

《家常美食一本全》精选深受人们喜爱的家常菜，分为“清爽有道凉拌菜”“百变素菜炒出来”“浓香肉菜最解馋”“巧做家常鱼虾菜”“煲出大众滋补汤”“家常主食和小吃”“时尚饮品自己做”“经典料理在家做”8个篇章，无论是凉拌小菜、诱人小炒、主食小点，还是滋补汤、豆浆米糊、蔬果汁、花草茶、奶茶、咖啡、冰点冷饮，甚至是韩式、日式、西式料理，书中都应有尽有。每道菜都各具特色，能让家人食欲大增，胃口大开，吃得欲罢不能，轻松解决了众口难调的问题。所选的菜例皆为简单菜式、常见食材，调料、做法介绍详细，且烹饪步骤清晰，详略得当，读者可以一目了然地了解食物的制作要点，易于操作。即便你没有任何做饭经验，也能做得有模有样，有滋有味。

同时，众多菜品都标明参考成本、制作时间，严把成本关，帮你全面

省钱、省时间。另外，根据不同人群对膳食的不同需求，以直观的形式告诉你每道家常菜的营养功效与适合人群，指导你为家人健康配膳，让你和家人吃得更合理、更健康。

只要按照本书的指导，你就能轻松掌握各类家常菜的制作方法。对于初学者来说，可以从中学习简单的菜色，让自己逐步变成烹饪高手；对于已经可以熟练做菜的人来说，则可以从中学学习新的菜色，为自己的厨艺秀锦上添花。掌握了这些家常菜肴的烹饪技巧，你就不必再为一日三餐吃什么大伤脑筋，也不必再为宴请亲朋感到力不从心。不用去餐厅，在家里就能轻松做出丰盛美食，让家人吃出美味，吃出健康。

如果你想在厨房小试牛刀，如果你想成为人们胃口的主人，修炼成一个做饭高手的话，不妨拿起本书。当你按照书中介绍的烹调基础和诀窍，以及分步详解的实例烹调出一道看似平凡却大有味道的家常菜，不仅能收获烹饪带来的乐趣，还能通过美味传递情感，打开人们的心扉。



目录

第一章

清爽有道凉拌菜



四季时蔬类

002

四喜豆腐

003

姜汁时蔬

口口香

宝塔菠菜

004

蒜蓉益母草

风味茼蒿

005

凉拌枸杞芽

炆拌萝卜苗

凉拌香椿

006

川味泡菜

菊花百合

蜂蜜凉粽子

007

蒜汁捞木瓜

冰糖椰肉

008

醋泡樱桃萝卜

香菜拌心里美

香菜胡萝卜丝

009

花生松柳芽

凉拌藜蒿

凉拌野苜蓿

010

美味白菜

泡白菜

011

蜜汁红枣

麻辣蹄根

012

冰脆山药片

薄切西红柿

013

葱白拌双耳

风味袖珍菇

014

凉拌韭菜结

青豆芽拌小白菜

015

拌海白菜

拌海带丝

016

煮花生米

三色桃仁

周庄咸菜毛豆

017

香脆腰果

一品豆花

糖醋凉薯

018

油炸豆腐拌粉条

特色拉皮

凉米线

美味肉食类

019

凉拌牛百叶

020

折耳根拌腊肉

冷水猪肚

021

猪腰拌生菜

拌耳丝

022

麻辣耳丝

太白拌肘

五香肘花

023

卤猪肝

猪肝拌豆芽

猪肝拌黄瓜

024

拌口条

夫妻肺片

酱猪心

025

豆豉牛百叶

蒜味牛蹄筋

麻辣牛展

026

麻辣牛肉

葱拌羊肚

农夫拌兔

027

凉吃狗肉

香辣鸡翅

口水鸡

028

罗汉笋红汤鸡

卤味凤爪

鸡丝豆腐

029

拌鸡胗





盐水鸭
海蜇鸭下巴
030
芥末鸭掌
泡椒鸭胗

031
凉粉鹅肠
鲜椒拌鹅肠
一品鹅肝
鲜味十足水产类
032
鱿鱼圈沙拉
033
麻辣鱼皮
034
手撕腊鱼

拌河鱼干
035
酱汁剥皮鱼
辣子泥鳅
潮式盐水虾
036
拌虾米
潮式腌基围虾
鱼子水果沙拉盏
037
四宝西兰花

花生拌鱼片
038
潮式腌花蟹
姜葱蚬子
039
凉拌花甲
老醋蜇头
鸡丝海蜇
040
蒜蓉粉丝扇贝
潮式腌扇沙蚬



第二章

百变素菜炒出来



042
枸杞炒玉米
玉米炒芹菜
043
土豆丝炒辣椒
土豆炒雪菜
044
女士小炒
荷兰豆金针菇
045
鱼露炒什菇
青豆炒滑子菇
046
烧虎皮豆腐
西芹炒豆腐干
047
麻婆豆腐
青椒臭干
048
农家豆腐
韭菜炒豆腐
049
胡萝卜炒茭白

三椒炒芦荟
050
红枣炒竹笋
鱼香笋丝
051
野菜大合炒
红油酸菜
052
芦笋扒冬瓜
火龙果黄金糕
053
咸菜炒尖椒

红椒小炒菜薹
054
西芹炒胡萝卜
炒大蒜须
055
辣味茭白
彩椒木耳山药
056
片片枫叶情
大刀苦瓜
057
素回锅肉

琥珀冬瓜
058
蒜香茄子
蒜炒茄丝
059
百合南瓜
白果炒南瓜
060
清炒娃娃菜
蒜蓉木耳菜
061
芥菜青豆
芽菜炒四季豆
干煸四季豆
062
白果炒五鲜
板栗炒西芹
063
丝瓜滑子菇
鸡油丝瓜
064
拔丝香蕉
葱油炒芋头





第三章

浓香肉菜最解馋



066

口蘑五花肉
糖醋里脊肉

067

大葱焖双花
芹菜肉丝

068

水煮五花肉
蒸肉卷
卤蛋烧肉

069

走油肉
冬瓜烧肉

070

芽菜烧白
金城宝塔肉

071

焖酥肉

072

樱桃肉

同安封肉

味淋五花肉

073

家常红烧肉
虎皮蛋烧肉
油炸狮子头

074

回锅肉
白椒炒风吹肉

075

南瓜粉蒸肉
干盐菜蒸肉

076

生爆盐煎肉

金牌小炒肉

077

金针肚丝

078

蛋黄肉

079

珍珠米圆

080

炒五彩丝

081

周庄酥排
豆角炖排骨

082

眉州东坡肘子
红烧蹄

083

香爆腰花
蒜苗炒腊肠
软炸银花

084

纸包牛肉

085

泰式香辣牛腩

086

白灼牛百叶
凉瓜炒牛肚

087

红扒牛掌
牛舌炒尖椒

088

辣炒羊肉
手抓肉

089

沙茶羊肉煲

慈菇羊头肉

090

糖醋羊肉丸子
萝卜烧羊肉



091

板栗焖羊肉
羊肉烩菜

092

橘香羊肉

093

风味羊腿
糊辣羊蹄

094

香叶包鸡

095

蚝油豆腐鸡球

096

盐焗脆皮鸡
栗子仔鸡

097

泡椒鸡心
辣子鸡腰

098

泡椒鸭肾
家常鸭血
脱骨飞跳

099

韭黄炒鹅肉
泡椒鹅肠

100

青豆烧兔肉
杜仲狗肉煲

101

香酥鹌鹑

102

红烧乳鸽





第四章

巧做家常鱼虾菜



104

油浸鱼

105

豆花鱼片

野山椒蒸草鱼

豉汁蒸脆鲩腩

106

清蒸福寿鱼

红烧鲫鱼

107

香菜烤鲫鱼

农家窝头烧鲫鱼

108

柠檬鲜椒鱼

特色酸菜鱼

奶汤河鱼

109

椒盐刁子鱼

招财鱼

110

豆瓣乌江鱼

咸柠檬蒸白水鱼

糖醋黄鱼

111

香葱煎鲈鱼

川椒桂鱼

112

醋椒飘香鱼

竹排川丁鱼

土豆烧鱼

113

干煎红杉鱼

芹香剥皮鱼

炖扁口鱼

114

上签鱼摆摆

白辣椒炒腊鱼

小鱼花生

115

青椒刁子鱼

酱椒粉丝黄鸭叫

酒酿蒸带鱼

116

彩椒带鱼

白马江全鱼

小土豆烧甲鱼

117

阿俊香口鱼

土鸡煨鱼头

江湖油美鳝

118

富贵墨鱼片

飘香鱿鱼花

沙拉金丝虾

119

青红椒炒虾仁

120

泡椒基围虾

蒜蓉开边虾

121

核桃仁虾球

秘制虾蛄王

生熟蒜鲜虾蒸胜瓜

122

钵钵香辣蟹

马来西亚炒蟹

123

鱼子拌蟹膏

青蓉蟹腿肉

虾仁芙蓉炒海鲜

124

清炒蛤蜊

胡萝卜丝煮珍珠贝

125

翡翠豆炒雪螺

辣爆蛭子

酱汁蛭子

126

蒜蓉粉丝蒸蛭子王

鸿运福寿螺

碳烤海螺

127

荷兰豆炒墨鱼

辣爆鱿鱼丁

墨鱼炒鸡片

128

雪菜炒虾仁

水晶虾仁

西湖小炒

129

什锦笋片

烧肉豆芽炒虾

130

八卦鲜贝

口味蛤蜊

131

香港仔爆鲜贝

菜心葱段炒虾蛄

炒西兰青口

132

珊瑚炒雪蛤

台式辣炒圣子皇

葱爆野山菌螺片





第五章

煲出大众滋补汤



134

芥菜连锅汤
参杞香菇瘦肉汤

135

双枣莲藕炖排骨
党参蜜枣脊骨汤

136

牛腩炖白萝卜
白萝卜煲羊肉
清炖柠檬羊腩汤

137

橘子羊肉汤
银耳淮山莲子煲鸡汤

138

人参糯米鸡汤
黄精山药鸡汤

139

茸芪煲鸡汤

140

五子鸡杂汤

141

百合乌鸡汤
当归田七炖鸡

142

清炖鸭汤
冬笋鸭块

143

清补凉乳鸽汤
人参红枣鸽子汤

144

四物炖豆皮
塘虱巴戟汤

145

冬瓜薏米瘦肉汤
黑豆益母草瘦肉汤

146

猪蹄汤
猪蹄凤爪冬瓜汤

147

木瓜花生排骨汤

148

净面美颜汤
西红柿炖棒骨

149

驻颜汤
莲子乌杞炖鸡蛋

150

山药炖猪血
木瓜汤
佛手瓜炖猪蹄

151

木瓜粉丝牛蛙汤
银耳炖乳鸽

152

包菜果香肉汤
毛丹银耳

153

草菇瘦肉汤
扁豆瘦肉汤

154

白果煲猪肚



155

冬菇马蹄腊鸭汤
柴胡枸杞羊肉汤
山药白术羊肚汤

156

鳝鱼苦瓜枸杞汤
枸杞水蛇汤

157

银耳猪骨汤
冬瓜柿饼煲猪蹄

158

眉豆木瓜银耳煲
鲫鱼

159

节瓜鲫鱼汤

160

冬瓜生鱼汤
川芎白芷鱼头汤
淮山圆肉生鱼汤

161

木瓜鲤鱼汤
金针香菜鱼片汤

162

丝瓜鱼头豆腐汤
节瓜红豆生鱼汤

163

冬笋海味汤
莴笋蛤蜊煲



第六章

家常主食和小吃



164

枸杞猪肝粥
虾肉粥

165

乌骨鸡粥

小米粥

贡梨粥

166

雪梨枸杞粥
墨鱼粥

白菜丝粉肠粥

167

柏仁玉米饭
腐竹百合羹
金瓜饭

168

玫瑰八宝饭
海味香菇饭

169

西式炒饭

西湖炒饭
泰皇炒饭

170

香芹炒饭
什锦炒饭

171

印尼炒饭
鳕鱼蛋包饭
三文鱼炒饭

172

素凉面
真味荞麦面
炸酱凉面

173

凉拌面



担担面
京都炸酱拉面

174

羊肉馄饨

175

牛肉水饺

176

鲜虾水饺

177

胡萝卜馒头

178

金银馒头

179

鲜肉汤圆

180

葱花火腿卷

181

豆沙白玉卷

182

圆花卷

183

蟹粉小笼包

灌汤小笼包

小笼包

184

韭菜肉包

185

烤包子

开心肉夹馍

186

白雪公主

官府菜

187

南瓜饼

田园南瓜饼

188

牛肉大葱饼

芝麻煎饼

黄金大饼



第七章

时尚饮品自己做



养生豆浆

米糊米浆

190

牛奶花生豆浆

191

山楂红豆浆

香草豆浆

解毒胡萝卜豆浆

192

清爽开胃豆浆

黑豆银耳浆

海带豆浆

193

香蕉草莓豆浆

五色滋补豆浆



八宝豆浆

194

菊花雪梨黄豆浆

黄金米豆浆

西芹豆浆

195

绿豆苦瓜豆浆

薏米红枣豆浆

白萝卜豆浆

196

土豆豆浆

青葱燕麦豆浆

197

解腻马蹄黑豆汁

山药豆浆

枸杞豆浆

198

美颜杂花豆浆

金银花豆浆

茉莉绿茶豆浆

199

玉米米糊

200

红薯米糊

花生米糊

山药米糊

201

南瓜黄豆大米浆

大米糙米浆

202

养生十谷米浆

鲜榨蔬果汁

203

柳橙苹果梨汁

204

苹果香蕉柠檬汁

苹果葡萄干鲜奶汁

苹果优酪乳

205

苹果蓝莓汁

206

梨柚汁

香蕉茶汁

白梨苹果香蕉汁

207

葡萄汁

208

西瓜蜜桃汁

艳阳之舞

莲雾西瓜蜜汁

209

青红葡萄汁

香蕉柳橙优酪乳

210

草莓蜜桃苹果汁

211

葡萄柚菠萝汁

212

蜜汁枇杷综合果汁
牛油果葡萄柚汁
人参果梨汁

213

营养蔬菜汁
芦荟汁
白萝卜姜汁

214

参须汁

215

土豆莲藕蜜汁
香酸苹果亮眼饮
马蹄山药汁

216

桔梗苹果胡萝卜汁

多样花草药茶

217

金盏菊健胃茶

218

薄荷茶
菊花蜜茶
洋甘菊红花茶

219

薄荷绿茶
莲花蜜茶
绞股蓝养血茶

220

金莲花清热茶
清热凉血茶
芙蓉荷叶消食茶

221

清香安神茶
润肤茶
桃花清肠茶

222

紫苏梅子绿茶
大麦芽茶
番红花茶

223

清肝定喘茶
消暑茶
鲜活美颜茶

224

牛蒡子清热祛脂茶
三味乌龙降脂茶
养颜茶

225

罗汉果胖大海茶
解压罗勒茶
养阴百合茶

咖啡奶茶果醋

226

相思叶

227

卡布奇诺咖啡
爱因斯坦咖啡
薄荷咖啡

228

玛琪雅朵咖啡

229

英国姜咖啡
美式摩加冰咖啡
冰拿铁咖啡

230

摩卡咖啡
奶油咖啡
艾迪古巴冰咖啡

231

巴西利亚咖啡

茴香起泡奶油咖啡
玛查格兰咖啡

232

皇家咖啡
蓝山咖啡
爱情咖啡

233

皇家奶茶
西米奶茶
茉莉冰奶茶

234

柠檬奶茶
桂花奶茶
南非椰香奶茶

235

恋情奶茶
爱尔兰冰奶茶
薰衣草奶茶

236

黑枣醋
苹果醋
菠萝醋

237

樱桃醋
草莓醋
西红柿醋

冰点冷饮

238

芒果奶昔

239

香蕉奶昔

240

哈密瓜芒果奶昔

241

黑枣苹果奶昔

242

番薯奶昔

243

卡式达棉花糖奶昔

薄荷奶昔

南瓜胡萝卜奶昔

244

水蜜桃圣代
综合水果圣代
樱桃圣代

245

巧克力圣代
草莓圣代
夏威夷圣代

246

香蕉冰激凌
柳橙冰激凌
蜜红豆冰激凌

247

欧陆冰激凌
胡萝卜冰激凌
芒果冰激凌

248

柠檬冰激凌
暖风冰激凌
夏日黄金梦

249

香槟粗粒冰沙
蓝莓冰沙
芋香冰沙

250

乌梅冰沙
拿铁咖啡冰沙
红豆冰沙

251

四果冰
爽口芒果冰
菠萝冰

252

米糕桂圆冰棒
红豆牛奶冰棒
绿豆冰棒





第八章

经典料理在家做



日式料理

- 254 日式紫菜三文鱼手卷
- 255 芥辣三文鱼寿司
- 鳗鱼寿司
- 256 章鱼寿司
- 三文鱼子寿司
- 紫菜三文鱼寿司
- 257 醋鲭鱼寿司
- 北极贝寿司
- 大虾天妇罗寿司
- 258 蟹子寿司
- 肉松寿司
- 玉米寿司
- 259 黄瓜手卷
- 260 八爪鱼寿司
- 蟹子紫菜寿司
- 261 珍珠米鱼子寿司
- 日式鳗鱼寿司
- 262 什锦海鲜刺身拼盘



- 和风刺身锦绣
- 263 刺身百灵菇
- 元贝刺身
- 章红鱼刺身
- 264 三文鱼腩刺身
- 265 柠檬北极贝刺身
- 鳗鱼天妇罗
- 266 章红鱼活作
- 多宝鱼活作
- 267 三文鱼活作
- 带子天妇罗
- 268 豪华刺身拼盘
- 269 泡菜拉面
- 味噌拉面
- 山野菜拉面

韩式料理

- 270 韩式汤圆
- 271 蒸米糕
- 272 宫廷炒年糕
- 273 鱼菜
- 274 酱爆干贝
- 酱炒带鱼

- 酱爆牛蒡
- 275 泡菜肉串
- 276 蒲烧豆腐
- 277 蒲烧茄子
- 278 大酱汤
- 279 花蟹海鲜汤
- 280 萝卜块泡菜
- 281 辣白菜
- 282 风味泡饭
- 283 营养石锅饭
- 284 紫菜包饭
- 285 韩式拌冷面
- 286 韩式油糖浆饼
- 287 五色薄荷饼
- 蜜酿柿饼
- 众星捧月

西式料理

- 288 香烤土豆
- 289 布利乳酪烤圣女果

- 290 烤香橙意大利面
- 291 香烤奶油玉米
- 292 烤蔬菜孔雀蛤
- 293 烤迷你通心面
- 294 辣椒玉米薄饼
- 295 香炸黑胡椒乳酪条
- 296 巴萨米可酱烤蔬菜
- 297 盐烧牛肉吐司
- 298 芦笋培根卷
- 299 越式米纸鸡肉卷
- 300 香蒜意大利面
- 301 印度咖喱酱 & 薄饼
- 302 辣炒蔬菜鲑鱼块
- 303 烤西兰花柠檬鸡
- 304 意大利番茄肉酱面
- 305 酒醋海鲜沙拉

第一章

清爽有道 凉拌菜



● 凉拌菜不但清脆爽口，而且食物营养不易流失，更加绿色健康。对于吃惯了油腻荤腥的现代人来说，一盘清爽脆嫩的凉拌菜让人有“久旱逢甘霖”的欣喜。在此，大厨将为你介绍各种色香味美的凉拌菜做法，保证能唤醒你懒洋洋的胃，让你食欲大增，胃口大开。



蔬菜是人们日常饮食中必不可少的食物之一，能够提供人体所必需的维生素和矿物质。菌类集食品的良好特性于一身，高蛋白、低脂肪、无胆固醇、多膳食纤维，营养价值极高，被称为“长寿食品”。用凉拌之法来烹饪这些素食，既能保持食材的原色原味，又能吃出健康体魄，下面将为大家列举多个菜例，介绍时蔬类的烹饪之法。

四季时蔬类



四喜豆腐

制作时间

18分钟

参考成本

4.5元

专家点评

降低血脂

适合人群

老年人

材料

豆腐500克，皮蛋50克，香菜、葱、蒜各30克

调料

香油10克，盐5克

做法

① 豆腐洗净，下沸水中焯熟，沸水中下盐，使豆腐入味，捞起沥干水，晾凉切成四大块，装盘摆好。

② 香菜洗净切碎，皮蛋剥去蛋壳切粒，蒜去皮剁成蓉，葱洗净切成葱花。

③ 分别把香菜、皮蛋、蒜蓉、葱花摆放在豆腐上，淋上香油即可。

姜汁时蔬

制作时间	参考成本	专家点评	适合人群
8分钟	2.5元	延年益寿	老年人

材料 菠菜180克

调料 盐、味精各4克，香油、生抽各10克，姜60克

做法

- ① 菠菜择净，洗净，切成小段，放入开水中烫熟，沥干水分，装盘。
- ② 姜去皮，洗净，一半切碎，一半捣汁，一起倒在菠菜上。
- ③ 将盐、味精、香油、生抽调匀，淋在菠菜上即可。



口口香

制作时间	参考成本	专家点评	适合人群
13分钟	5.5元	延年益寿	老年人

材料 菠菜200克，瓜子仁、熟花生米各50克，西红柿少许

调料 盐3克，味精1克，醋6克，生抽10克

做法

- ① 菠菜洗净，切段；西红柿洗净，切片。
- ② 锅内注水烧沸，加入菠菜段焯熟后，捞起沥干并装入碗中，再放入瓜子仁、熟花生米。
- ③ 加入盐、味精、醋、生抽拌匀后，倒扣于盘中，撒上西红柿片即可。



宝塔菠菜

制作时间	参考成本	专家点评	适合人群
12分钟	7元	补血养颜	女性

材料 菠菜200克，杏仁、玉米粒、松籽各50克

调料 盐3克，味精1克，醋8克，生抽10克，香油适量

做法

- ① 菠菜洗净，切段，焯熟；杏仁、玉米粒、松籽洗净焯熟，捞起晾干备用。
- ② 将菠菜、杏仁、玉米粒、松籽放入碗中，加入盐、味精、醋、生抽、香油拌匀。
- ③ 再倒扣于盘中即可。





蒜蓉益母草

制作时间	参考成本	专家点评	适合人群
6分钟	5元	保肝护肾	男性

材料

益母草200克，蒜10克，彩椒20克

调料

日本青芥辣5克，鸡精2克，食用油、盐、糖各适量，麻油、花生油各5克

做法

- ① 益母草洗净去根切小段，蒜去皮剁末，彩椒切细丝。
- ② 锅上火，注入适量清水，加入少许食用油、盐、糖，待水沸，下益母草焯一下，捞出沥干水分，装入碗中。
- ③ 调入日本青芥辣、蒜蓉、盐、鸡精、麻油、花生油拌匀，装入装饰盘中，撒上彩椒丝即可上席。



风味茼蒿

制作时间	参考成本	专家点评	适合人群
6分钟	5元	提神健脑	儿童

材料 茼蒿、花包菜各150克，红椒丝20克

调料 盐、味精各3克，熟芝麻、香油各适量

做法

- ① 茼蒿、花包菜均洗净，与红椒丝分别入沸水锅中焯水后，捞出沥干。
- ② 将备好的材料调入盐、味精拌匀，淋入香油，撒上熟芝麻即可。