

大号字体方便阅读

高清版

例

Family nutrition

# 家庭营养素菜

# 1688

800道素菜+600个营养知识+288个专家提示

策划·编写 犀文圖書

- ☐ 全面系统、科学实用、经济实惠
- ☐ 烹饪技法、美味佳肴、健康营养
- ☐ 大号字体、图片清晰、方便阅读



浙江出版联合集团  
浙江科学技术出版社

大号字体方便阅读

高清版

Family nutrition

家庭营养素菜

1688

例

策划·编写 厚文圖書

杭州大学图书馆  
藏书章

 浙江出版联合集团  
浙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭营养素菜1688例 / 犀文图书编写. -- 杭州 :  
浙江科学技术出版社, 2012.5  
ISBN 978-7-5341-4422-6

I. ①家… II. ①犀… III. ①素菜—菜谱 IV.  
①TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第026280号

书 名 家庭营养素菜1688例  
编 写 犀文圖書

出版发行 浙江科学技术出版社  
杭州市体育场路347号 邮政编码: 310006  
联系电话: 0571-85170300-61702  
E-mail: wq@zkpress.com

排 版 广东犀文图书有限公司  
印 刷 广州汉鼎印务有限公司  
经 销 全国各地新华书店

开 本 710 × 1000 1/16 印 张 16  
字 数 200 000  
版 次 2012年5月第1版 2012年5月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5341-4422-6 定 价 22.80元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 可随时向印刷厂调换)

责任编辑 刘 丹 赵新宇 李骁睿 责任印务 徐忠雷  
责任校对 宋 东 王 群 王巧玲 责任美编 金 晖

# P 前言 Preface

中华传统饮食文化源远流长，不仅融色、香、味为一体，而且造型精美。时移世易，中华饮食文化中不断加入创新元素，将营养、美味与健康调配得和谐统一。如今中华美食不仅花样繁多，而且操作简便。因此犀文图书隆重推出了这一套高清版家常营养食谱，该套书字体清晰、图文并茂，特别适合中老年人阅读。

作为一份感情的传递与责任的担当，科学、合理、健康的饮食不仅可以是长辈们关爱晚辈的一种表现，也可以是“煮”角们对长辈、家人的一份心意。希望我们这个系列菜谱能够帮助每一位“煮”角成为烹饪美味健康饮食的高手。

这套菜谱以家常菜为主导，包括《孕产期营养食谱1688例》、《婴幼儿营养食谱1688例》、《地方特色菜1688例》、《一学就会家常菜1688例》、《家庭营养甜品1688例》、《家庭健康药膳1688例》、《快手学厨艺1688例》、《妈咪私房菜1688例》、《家庭营养主食1688例》、《家庭营养点心1688例》、《家庭营养素菜1688例》、《家庭营养糖水1688例》、《名菜家做1688例》、《家庭营养粥1688例》、《家庭营养汤1688例》、《家庭营养荤菜1688例》、《四季营养餐1688例》、《女人生理调养食谱1688例》、《蒸炒炖煮烧卤熏1688例》和《五脏营养调理食谱1688例》，共20本，涵盖了东西南北的风味，传统与创新的搭配，既是家常菜，又不失美味特色和有利于健康。

本书《家庭营养素菜1688例》分为五部分，分别为根茎类、花果类、叶菜类、豆制品类、菌菇类。全书以详尽的文字和精美的图片相结合的方式展示素食的做法，手把手教您如何做素食，让您再也不用为怎么做素食而犯愁。希望这些轻松易做的素食菜谱，让您家餐桌上的菜肴更加美味和健康！

编者

2012年3月

# C 目 录 Contents



## 根茎类

## GENJIN

|         |    |         |    |         |    |
|---------|----|---------|----|---------|----|
| 六味萝卜    | 2  | 甜辣薯丝    | 13 | 茭白炒蚕豆   | 24 |
| 糟香三丝    | 2  | 拔丝红薯    | 13 | 山椒芋丝    | 24 |
| 青蒜煮萝卜   | 3  | 糖醋萝卜    | 14 | 麻辣笋块    | 25 |
| 素炒三鲜    | 3  | 二红汤     | 14 | 皮蛋剁椒蒸土豆 | 25 |
| 蜜汁双球    | 4  | 三鲜花干    | 15 | 双冬油面筋   | 26 |
| 串烧杂果    | 4  | 莴笋炒豆腐   | 16 | 洋葱豆豉炒鸡蛋 | 26 |
| 杨梅番茄红薯汤 | 5  | 胡萝卜豆腐丸  | 16 | 甜辣藕片    | 27 |
| 河南粉蒸菜   | 6  | 莴笋炒山药   | 17 | 干酱茭白    | 28 |
| 萝卜干炒毛豆  | 6  | 春意盎然    | 17 | 炒白花藕    | 28 |
| 烤白萝卜片   | 7  | 扒双冬     | 18 | 凉拌马蹄    | 29 |
| 蔬菜米汤    | 7  | 茭白炒面筋   | 18 | 手撕包菜    | 29 |
| 锡纸烤红薯   | 8  | 西芹百合炒腰果 | 19 | 香蕉薯泥    | 30 |
| 萝卜丝拌海蜇  | 8  | 三色芦笋    | 19 | 炒土豆丝    | 30 |
| 三色色拉    | 9  | 笋焖蕨菜    | 20 | 香辣土豆块   | 31 |
| 萝卜笋丝汤   | 9  | 雪菜冬笋    | 20 | 炒鲜芦笋    | 32 |
| 蜂蜜胡萝卜   | 10 | 香菜笋干    | 21 | 烤藕片     | 32 |
| 椒油萝卜丝   | 10 | 烧藕丸     | 22 |         |    |
| 鸡蛋色拉    | 11 | 酸辣莴笋    | 22 |         |    |
| 杏仁胡萝卜汤  | 12 | 油焖茭白    | 23 |         |    |
| 紫菜萝卜汤   | 12 | 油辣冬笋尖   | 23 |         |    |



|         |    |
|---------|----|
| 锡纸烤香芋   | 33 |
| 奶酪土豆片   | 33 |
| 粉蒸芋头    | 34 |
| 双枣素丸    | 35 |
| 淡菜炒笋尖   | 35 |
| 青红椒煮土豆  | 36 |
| 凉笋色拉    | 36 |
| 豆酱茭白    | 37 |
| 糖醋嫩藕    | 37 |
| 凉拌洋葱    | 38 |
| 水晶芦荟    | 38 |
| 油辣包菜卷   | 39 |
| 凉拌竹笋    | 40 |
| 太极芋泥    | 40 |
| 芝麻蒜薹    | 41 |
| 芋头豆腐    | 41 |
| 酸甜莴笋    | 42 |
| 菠萝莴笋    | 42 |
| 糖醋素肉    | 43 |
| 剁椒蒸香芋   | 44 |
| 双冬鲜甜豆   | 44 |
| 蜜汁酿藕    | 45 |
| 酸菜藕片    | 45 |
| 胡萝卜西芹汁  | 46 |
| 蒲黄萝卜海带汤 | 46 |



|         |    |
|---------|----|
| 粒粒马蹄爽   | 47 |
| 莲藕山药汤   | 47 |
| 冰花马蹄露   | 48 |
| 萝卜菊花汤   | 48 |
| 玉米萝卜煲百叶 | 49 |



## 花果类

## HUAGUO

|         |    |         |    |
|---------|----|---------|----|
| 咖喱酸辣花椰菜 | 54 | 山楂玉米粒   | 65 |
| 珍珠花椰菜   | 54 | 五色炒玉米   | 65 |
| 鲜奶银杏炖菊花 | 55 | 原条烤玉米   | 66 |
| 炒黄花椰菜   | 55 | 蛋炒西葫芦   | 66 |
| 酸甜花椰菜   | 56 | 荷包辣椒    | 67 |
| 锡纸焗西蓝花  | 56 | 炭烤彩椒    | 68 |
| 红烧茄子    | 57 | 霉干菜蒸苦瓜  | 68 |
| 蒜蓉西蓝花   | 58 | 淡菜海带冬瓜汤 | 69 |
| 碎米蒸茄子   | 58 | 番茄煮蘑菇   | 69 |
| 尖椒皮蛋    | 59 | 蒜茄子     | 70 |
| 冰糖湘莲    | 59 | 苹果拌黄瓜   | 70 |
| 尖椒茄子煲   | 60 | 黄瓜姜丝海蜇  | 71 |
| 美味杂果    | 60 | 爽口南瓜丝   | 72 |
| 麻辣茄条    | 61 | 芥味玉米色拉  | 72 |
| 凉拌馄饨皮   | 62 | 南瓜蛋羹    | 73 |
| 松仁茄花    | 62 | 清淡西瓜皮   | 73 |
| 玉米蛋黄    | 63 | 甜椒炒丝瓜   | 74 |
| 地三鲜     | 63 | 丝瓜炒蛋    | 74 |
| 番茄蛋花汤   | 64 | 黄瓜拌素鸡   | 75 |
| 西瓜皮炒豌豆  | 64 |         |    |



|        |    |         |    |          |     |
|--------|----|---------|----|----------|-----|
| 香菇苦瓜   | 76 | 决明烧茄子   | 87 | 丁香海带胡萝卜汤 | 98  |
| 豉汁炒苦瓜  | 76 | 茄子拌丝瓜   | 88 | 芹菜红枣汤    | 98  |
| 土豆烧苦瓜  | 77 | 芦笋拌冬瓜   | 88 | 薏米绿豆南瓜汤  | 99  |
| 煎焖苦瓜   | 77 | 凉拌黄瓜    | 89 | 节瓜芋头汤    | 99  |
| 湘味蒸丝瓜  | 78 | 南瓜杏仁汤   | 89 | 豌豆花椰菜汤   | 100 |
| 南瓜糖水   | 78 | 蒜蓉蒸丝瓜   | 90 | 银耳冬瓜汤    | 100 |
| 鱼香苦瓜丝  | 79 | 金针番茄汤   | 90 | 海带芽什蔬汤   | 101 |
| 苦瓜酿蛋黄  | 80 | 百合蒸南瓜   | 91 | 百合银耳莲子羹  | 101 |
| 麻辣冬瓜   | 80 | 鲜拌三皮    | 92 | 枸杞莲子汤    | 102 |
| 炆辣苦瓜   | 81 | 凉拌枸杞头   | 92 | 什锦番茄汤    | 102 |
| 黄瓜卷    | 81 | 桂圆菠萝汤   | 93 | 桑葚红枣汤    | 103 |
| 什锦茄子   | 82 | 三鲜冬瓜汤   | 93 | 苦瓜黄豆汤    | 103 |
| 醋椒冬瓜   | 82 | 番茄丝瓜汤   | 94 | 三鲜苦瓜汤    | 104 |
| 冬瓜盅    | 83 | 南瓜淡奶汤   | 94 | 甜椒南瓜汤    | 104 |
| 白油冬瓜   | 84 | 空心菜玉米汤  | 95 | 木瓜银杏炖银耳  | 105 |
| 清炒苦瓜   | 84 | 雪菜黄豆节瓜汤 | 95 | 鲜奶杨梅汤    | 105 |
| 麻香云南小瓜 | 85 | 荷梗薄荷薏米汤 | 96 | 苹果川贝汤    | 106 |
| 凉拌苦瓜   | 85 | 木瓜汤     | 96 | 花生桂圆红枣汤  | 106 |
| 虾米拌嫩黄瓜 | 86 | 红薯芥菜姜汤  | 97 |          |     |
| 素贝烧冬瓜  | 86 | 丝瓜瘦肉汤   | 97 |          |     |

## 叶菜类

YECAI

|        |     |         |     |         |     |
|--------|-----|---------|-----|---------|-----|
| 鱼香菠菜   | 108 | 虾米炒蕨菜   | 114 | 鸽蛋白菜汤   | 120 |
| 糖醋白菜卷  | 108 | 鸡汤白菜    | 114 | 凉拌菠菜    | 120 |
| 素炒黑白菜  | 109 | 椒油白菜    | 115 | 醋熘白菜    | 121 |
| 乌云托月   | 109 | 芹菜拌腐竹   | 115 | 果味辣白菜   | 122 |
| 韭菜炒鸡蛋  | 110 | 油豆腐烧青菜  | 116 | 蒜味花生包心菜 | 122 |
| 桃香韭菜   | 110 | 拌马齿苋    | 116 | 三色蛋卷    | 123 |
| 糖醋海蜇芹菜 | 111 | 虾米炒白菜   | 117 | 雪菜烧豆腐   | 123 |
| 红油芹菜   | 112 | 青菜蛋花汤   | 118 | 白菜丝拌紫菜  | 124 |
| 板栗烧菜心  | 112 | 锡纸烤杂菜   | 118 | 芹菜叶拌花生  | 124 |
| 银耳炒西芹  | 113 | 粉蒸苋菜    | 119 | 水晶皮蛋    | 125 |
| 银丝菠菜   | 113 | 玉米粉蒸红薯叶 | 119 |         |     |

|        |     |
|--------|-----|
| 咖喱酸辣白菜 | 126 |
| 蒜泥苋菜   | 126 |
| 凉拌芹菜   | 127 |
| 经典恺撒色拉 | 127 |
| 芥菜咸蛋汤  | 128 |
| 雪菜拌豆干  | 128 |
| 紫菜干贝蛋羹 | 129 |
| 银芽海带丝  | 130 |
| 粉丝拌菜梗  | 130 |
| 凉拌紫背菜  | 131 |
| 香辣海带丝  | 131 |
| 青菜豆腐丸  | 132 |
| 香干炒芹菜  | 132 |
| 酿青菜    | 133 |
| 三色酿芥菜  | 133 |
| 雪菜豆腐汤  | 134 |
| 芥菜豆干丝  | 134 |
| 冬菜炒荷兰豆 | 135 |
| 玉枕白菜   | 135 |

|         |     |
|---------|-----|
| 黑木耳炒白菜  | 136 |
| 炸菜卷     | 136 |
| 红枣菜梗腐皮汤 | 137 |
| 香干炒韭菜   | 138 |
| 白菜丸子汤   | 138 |
| 五色紫菜汤   | 139 |
| 腐乳炒薤菜   | 139 |
| 白菜豆腐汤   | 140 |
| 冬笋魔芋汤   | 140 |
| 空心菜绿豆沙  | 141 |

|         |     |
|---------|-----|
| 丝瓜草寇海带汤 | 141 |
| 绿豆海带汤   | 142 |
| 芹菜薏米汤   | 142 |
| 鸡蛋香菇韭菜汤 | 143 |



## 豆制品类

## DOUZHIPIN

|        |     |       |     |
|--------|-----|-------|-----|
| 橙汁豆腐羹  | 145 | 虎皮毛豆腐 | 153 |
| 什锦豌豆   | 145 | 丝瓜炒豆腐 | 153 |
| 糖醋豆腐丸子 | 146 | 豉椒豆腐  | 154 |
| 乌发素什锦  | 146 | 回锅豆腐  | 154 |
| 五香兰花干  | 147 | 麻婆豆腐  | 155 |
| 豆腐猪血汤  | 148 | 麻酱豆腐  | 156 |
| 翡翠豆腐   | 148 | 地耳烧豆腐 | 156 |
| 辣椒拌豆干  | 149 | 挂霜豆腐  | 157 |
| 酿蛋黄豆腐  | 149 | 白芸豆色拉 | 157 |
| 蚕豆烧香干  | 150 | 豆干炒粉丝 | 158 |
| 铁扒豆腐   | 150 | 栗豆腐   | 158 |
| 洞庭臭干   | 151 | 清蒸豆腐圆 | 159 |
| 全福豆腐   | 152 | 烧腐竹   | 160 |
| 青蒜炒豆腐  | 152 | 腐皮肉卷  | 160 |





|         |     |
|---------|-----|
| 黄豆芽豆腐汤  | 161 |
| 豆苗浓汤    | 161 |
| 蚝油豆腐    | 162 |
| 蒜蓉豆苗    | 162 |
| 千层豆腐    | 163 |
| 玉竹油豆腐   | 164 |
| 蒸酿豆腐    | 164 |
| 美味腐竹    | 165 |
| 腐竹鹌鹑蛋糖水 | 165 |
| 豆腐汤     | 166 |
| 豆腐软饭    | 166 |
| 糖醋金裹银   | 167 |
| 杏仁苹果豆腐羹 | 168 |
| 豆腐葱花汤   | 168 |
| 白玉金银汤   | 169 |
| 蔬菜豆腐泥   | 169 |
| 豆腐干炒蒜薹  | 170 |
| 彩色豆腐    | 170 |
| 虾仁豆腐丸子  | 171 |
| 大煮干丝    | 172 |
| 四宝煮豆腐   | 172 |
| 鸭血豆腐汤   | 173 |
| 番茄豆腐羹   | 173 |
| 豆腐干炒青蒜  | 174 |
| 干贝香菇蒸豆腐 | 174 |
| 脆熘豆腐条   | 175 |
| 凉拌四季豆   | 176 |
| 黄豆甜浆    | 176 |
| 麻辣豆腐干   | 177 |
| 黄豆芽炖豆腐  | 177 |

|         |     |
|---------|-----|
| 苦瓜豆腐汤   | 178 |
| 五香豆腐干汤  | 178 |
| 芝麻豆腐饼   | 179 |
| 鲜蘑炒毛豆   | 180 |
| 毛豆玉米羹   | 180 |
| 红烧虾米豆腐  | 181 |
| 生煸荷兰豆   | 182 |
| 红枣绿豆汤   | 182 |
| 三丝炒绿豆芽  | 183 |
| 翻山豆腐    | 184 |
| 红焖豇豆    | 184 |
| 泰式烤豆腐干  | 185 |
| 酱焖四季豆   | 185 |
| 海带绿豆汤   | 186 |
| 百合绿豆汤   | 186 |
| 银芽贡菜    | 187 |
| 麻辣豆腐皮卷  | 188 |
| 特色水豆腐   | 188 |
| 番茄拌豆腐   | 189 |
| 青椒拌干丝   | 189 |
| 鲜蘑炒扁豆   | 190 |
| 剁椒蒸香干   | 191 |
| 独活红枣黑豆汤 | 191 |
| 鸽蛋豆腐白菜汤 | 192 |
| 卤味豆干    | 192 |
| 三色豆芽    | 193 |

|         |     |
|---------|-----|
| 糖醋黄豆芽   | 193 |
| 银花四季豆   | 194 |
| 拌掐菜     | 194 |
| 粉蒸荷兰豆   | 195 |
| 葱油炒黄豆芽  | 196 |
| 尖椒香干炒豆豉 | 196 |
| 照烧四季豆   | 197 |
| 糟香白芸豆   | 197 |
| 烧豆腐     | 198 |
| 香菇烧豆腐   | 198 |
| 水煮腐皮卷   | 199 |
| 百合莲子豆浆  | 200 |
| 黄豆木瓜汤   | 200 |
| 香蕉豆乳    | 201 |
| 冰糖银耳豆浆  | 201 |
| 五色豆糖水   | 202 |
| 赤豆冬瓜糖水  | 202 |
| 石膏豆腐菜梗汤 | 203 |
| 葛粉绿豆慈姑羹 | 204 |
| 夏枯草黑豆汤  | 204 |
| 酸辣豆腐羹   | 205 |
| 红枣豆腐皮汤  | 206 |
| 山药豆腐汤   | 206 |



## 菌菇类

JUNGU

|        |     |       |     |
|--------|-----|-------|-----|
| 泰式烤黑木耳 | 208 | 上汤白灵菇 | 210 |
| 百花酿香菇  | 208 | 丝瓜金针菇 | 211 |
| 金针菇萝卜汤 | 209 | 蕨菜炒香菇 | 211 |
| 香菇炒西蓝花 | 210 |       |     |

|         |     |         |     |         |     |
|---------|-----|---------|-----|---------|-----|
| 香菇扒菜胆   | 212 | 竹荪鲜菇汤   | 226 | 家常四物汤   | 237 |
| 香辣金针菇   | 212 | 芥末双耳    | 226 | 雪梨杏仁煲银耳 | 238 |
| 鸡腿菇炒莴笋  | 213 | 马蹄银耳糖水  | 227 | 洋参银耳炖燕窝 | 238 |
| 香菇板栗    | 214 | 白雪银耳汤   | 227 | 冰花银耳云吞皮 | 239 |
| 山野菜炒香菇  | 214 | 凉拌黑木耳   | 228 | 奶油口蘑浓汤  | 239 |
| 干锅茶树菇   | 215 | 黑木耳菠菜蛋汤 | 228 | 桂圆银耳糖水  | 240 |
| 冬笋烧香菇   | 216 | 黄芪猴头菇汤  | 229 | 二冬汤     | 240 |
| 香菇拌豇豆   | 216 | 竹笋香菇菠菜汤 | 230 | 百合银耳莲子羹 | 241 |
| 凉拌面筋    | 217 | 银耳蜜柑汤   | 230 | 木耳番茄蛋汤  | 242 |
| 油辣香菇    | 217 | 银耳玉米糖水  | 231 | 如意白玉汤   | 242 |
| 香菇苋菜    | 218 | 银耳梨枣汤   | 231 | 发菜金菇羹   | 243 |
| 干炸平菇    | 218 | 杏仁桂圆炖银耳 | 232 | 香菇面筋羹   | 243 |
| 茶树菇烧豆腐  | 219 | 葱烧黑木耳   | 232 | 平菇豆腐汤   | 244 |
| 油焖花菇    | 220 | 杏仁银耳糖水  | 233 | 蘑菇豆腐汤   | 244 |
| 烧四宝     | 220 | 红烧双菇    | 234 | 香菇炖菜胆   | 245 |
| 猴头菇炖海参  | 221 | 绿豆银耳汤   | 234 | 豆浆鲜菇汤   | 246 |
| 双菇豆腐    | 222 | 枸杞银耳糖水  | 235 | 菜薹玉菇汤   | 246 |
| 花椰菜炒香菇  | 222 | 香菇青菜汤   | 235 | 什锦素珍羹   | 247 |
| 平菇红烧豆腐干 | 223 | 银耳炖雪梨   | 236 | 糯米豆腐丸   | 247 |
| 银耳豆腐羹   | 223 | 冰糖红枣银耳  | 236 |         |     |
| 粉蒸香菇    | 224 |         |     |         |     |
| 香菇茭白汤   | 224 |         |     |         |     |
| 白菜豆腐金菇汤 | 225 |         |     |         |     |





# 根茎类



## 六味萝卜



**主料：**白萝卜 5000 克。

**辅料：**五香粉、辣椒粉各 4 克，盐 200 克，酱油 150 毫升，食用油 15 毫升，味精 4 克。

### 制作方法

1. 将白萝卜洗净，一层萝卜一层盐入缸进行腌制，大约腌 2 个月，捞出，晾 3 天，切成片，备用。
2. 取 200 克萝卜片出来，将酱油、五香粉、盐与萝卜片拌匀，酱制萝卜片。次日再加入味精。
3. 取适量的辣椒粉放在碗中，食用油倒入锅中，烧热，再将辣椒粉倒入热油锅中，5 ~ 10 分钟后，辣椒粉掺入萝卜，拌匀，即成六味萝卜菜。

**【营养功效】**白萝卜含丰富的维生素 C 和微量元素锌等，其含的淀粉酶能分解食物中的淀粉、脂肪，使之得到充分的吸收。

### 小贴士

脾虚泄泻者少食。

## 糟香三丝



**主料：**土豆 300 克，莴笋、胡萝卜各 100 克。

**辅料：**汤水、盐、食用油、糟卤、糖、香油、水淀粉各适量。

### 制作方法

1. 莴笋、土豆、胡萝卜洗净削皮切丝。
2. 炒锅倒油烧热后放入三丝一并煸炒，加适量汤水、盐、糟卤和糖，煮沸后用水淀粉勾芡，淋适量香油即可。

**【营养功效】**此菜含钾、多种维生素和矿物质及大量植物纤维素。

### 小贴士

莴笋中的植物纤维素能促进肠壁蠕动。

### 制作方法

1. 白萝卜去皮切片，氽水留用；青蒜洗净，去外叶后切段；油豆腐切开。
2. 油锅烧热，烧香青蒜段，放入白萝卜、水，加盖，用小火煮 10 分钟。
3. 将油豆腐放入再煮 5 分钟，用适量生抽、盐调味。

【**营养功效**】白萝卜含丰富的维生素 C 和微量元素锌，有助于增强机体的免疫功能，提高抗病能力。

### 小贴士

白萝卜应氽水后才煮。



**主料：**白萝卜 500 克，青蒜 300 克，油豆腐适量。

**辅料：**盐、生抽、食用油各适量。

### 制作方法

1. 西芹切段，土豆、胡萝卜、姜去皮切成细丝。
2. 锅内放食用油烧热，加姜丝、花椒，放土豆丝、胡萝卜丝略炒。
3. 再放入西芹段、盐、糖、醋炒至嫩熟，用水淀粉勾芡，调入味精。

【**营养功效**】此菜促消化、健脾开胃、润肠通便。

### 小贴士

将西芹先放沸水中焯烫（马上过凉），可以使成菜颜色翠绿。



**主料：**西芹、胡萝卜、土豆各 150 克。

**辅料：**淀粉、花椒、盐、味精、糖、醋、姜、食用油各适量。

## 蜜汁双球



### 制作方法

1. 将土豆、胡萝卜去皮，然后用刀具刻成圆球，洗净沥水。
2. 锅内加水、糖熬开，撇去浮沫；放入双球熬煮至熟透汁浓时，捞出双球装盘。
3. 锅内汤汁再熬浓，淋香油在双色球上即成。

【营养功效】此菜有润肠通便、明目、健脾开胃功效。

**主料：**土豆 400 克，胡萝卜 300 克。

**辅料：**糖 150 克，香油适量。

### 小贴士

将土豆放入一个棉质布袋中扎紧口子，像洗衣服一样用手揉搓，能很快将土豆皮去净，最后用刀剔去有芽部分即可。

## 串烧杂果



### 制作方法

1. 杨桃、洋葱分别洗净，切块待用；胡萝卜去皮洗净，切片待用；圣女果洗净待用。
2. 用竹签将杨桃块、胡萝卜片、圣女果、洋葱块穿好待用。
3. 炭炉烧热，放上杂果串烤 2~4 分钟，变色即可。

【营养功效】圣女果可以促进人体的生长发育，特别是儿童的生长发育，故儿童可把圣女果当做水果来吃。

**主料：**杨桃、胡萝卜、圣女果各 50 克。

**辅料：**洋葱 30 克。

### 小贴士

圣女果的原产地是南美洲的秘鲁、厄瓜多尔、玻利维亚。

# 杨梅番茄红薯汤



**主料：**杨梅 100 克，梨 1 个，番茄 20 克，红薯 30 克。

**辅料：**蜂蜜 30 克

**【营养功效】**生津止渴，健胃消食，清热解毒。

## 小贴士

食用此汤后应及时漱口或刷牙，以免损坏牙齿。

## 制作方法

1. 红薯去皮切块，加适量水煮 15 分钟，再加入去核去皮切块的梨，煮 5 分钟。
2. 加入番茄，继续煮 5 分钟，最后加入杨梅，转小火，再煮 5 分钟。
3. 温度降到 80℃ 时，调入蜂蜜即可。

## 河南粉蒸菜



**主料：**胡萝卜 500 克。

**辅料：**面粉 50 克，蒜泥、盐、香油、香葱各适量。

### 制作方法

1. 香葱择洗干净，切葱花；胡萝卜洗净，切细丝。
2. 胡萝卜丝拌上面粉，大火蒸 3 分钟，取出冷却后抖散。
3. 将蒸好的胡萝卜丝加蒜泥、盐、香油拌匀装盘，撒上葱花即可。

**【营养功效】**此菜可增进血液循环，使皮肤细嫩光滑，肤色红润，对美容健肤有独到的作用。

### 小贴士

胡萝卜不宜吃得过多，否则容易使皮肤变黄。

## 萝卜干炒毛豆



**主料：**毛豆 500 克，萝卜干 200 克。

**辅料：**食用油 50 毫升，酱油 15 毫升，糖 5 克，味精 2 克，盐 5 克。

### 制作方法

1. 毛豆洗净去豆壳，萝卜干洗净后切 0.8 厘米方丁。
2. 炒锅入火上，倒食用油 15 毫升，油热下萝卜干丁，煸炒 1 分钟盛入盘内。
3. 另起锅，加热倒入油 35 毫升，油热投入毛豆煸炒，再加酱油、糖、盐，继续炒至毛豆上色，至熟时放萝卜干、味精，煸炒入味装盘即成。

**【营养功效】**毛豆营养丰富均衡，富含不饱和脂肪酸、卵磷脂、膳食纤维、铁及大豆异黄酮等。

### 小贴士

新鲜毛豆粒和咸菜一同炒食，滋味极为鲜美。

**制作方法** ○○

1. 将白萝卜切圆形薄片。
2. 用中火烤 3 ~ 5 分钟，撒上食用油。
3. 最后抹上烧烤酱油即可。

【**营养功效**】白萝卜含芥子油、淀粉酶和粗纤维，具有促进消化、增强食欲的作用。

**小贴士**

脾胃虚弱者不宜食用白萝卜。



**主料：**白萝卜 500 克。

**辅料：**烧烤酱油 25 毫升，食用油 10 毫升。

**制作方法** ○○

1. 将去皮胡萝卜及豌豆烫熟后切成米粒状。
2. 将水与以上主料放入小锅，嫩豆腐边捣碎边加进去，加适量酱油，煮到汤汁变少。
3. 最后将蛋黄打散加入锅里煮熟即可。

【**营养功效**】胡萝卜中所含的胡萝卜素可以转变成维生素 A，有助于增强机体免疫能力。

**小贴士**

若适当加些牛奶会更好。



**主料：**去皮胡萝卜 5 克，嫩豆腐 25 克，豌豆适量。

**辅料：**蛋黄、酱油各适量。