家庭营养主食1688例

犀文图书 编著

500道主食+500个营养分析+500个小贴士+188个制作技巧

民以食为天，吃以粮为主。

五谷杂粮，皆有营养，科学食用，身体健康。

最实用的家庭美食菜谱

19.90元

湖南美术出版社

家庭营养主食1688例

犀文图书 编著

湖南美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭营养主食1688例 / 犀文图书编著. --长沙 : 湖南美术出版社, 2011.1
ISBN 978-7-5356-4271-4

Ⅰ. ①家 Ⅱ. ①犀 Ⅲ. ①主食-食谱 Ⅳ. ①TS972.13

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第010590号

家庭营养主食1688例

出 版 人：李小山
策划出品：犀文图书
编　　著：犀文图书
责任编辑：范　琳
出版发行：湖南美术出版社
（长沙市东二环一段622号）
经　　销：湖南省新华书店
印　　刷：深圳市彩美印刷有限公司
（深圳市龙岗区坂田光雅园村工业二区四号）
开　　本：710×1000　1/16
印　　张：12
版　　次：2011年1月第1版　2011年1月第1次印刷
书　　号：ISBN 978-7-5356-4271-4
定　　价：19.90元

【版权所有， 请勿翻印、转载】

邮购联系：0731-84787105　　邮　编：410016
网　　址：http://www.arts-press.com/
电子邮箱：market@arts-press.com
如有倒装、破损、少页等印装质量问题，请与印刷厂联系调换。
联系电话：0755-88833688转8328

前言 Preface

众所周知，饥不择食的时代早已过去，现代人对吃的要求也早已不再是以“聊以果腹”为标准了，而是有了越来越高的要求。为了吃好喝好，人们可谓是想尽了办法，蒸、炒、炖、煮，无所不尽其极。然而，万变不离其宗，说到底，一个“吃”字还是离不开主食，因为主食是碳水化合物特别是淀粉的主要摄入源。因此，以淀粉为主要成分的稻米、小麦、玉米等谷物杂粮，以及土豆、红薯等块茎类食物被不同地域的人当作主食。

本书以家庭主食为主题，按照人们的日常习惯分为：饭类、粥类、面点类。饭类，主要给读者提供的是米饭的各种做法和营养吃法；粥类，重点介绍的是各种粥制品的制作过程和营养功效；面点类则详细地向读者介绍了不同地区、不同饮食习惯的面类食物制作方法。

全书从营养的角度出发，告诉大家一个普通但却是十分重要的道理，那就是：主食要吃出美味，更要吃出营养和健康。

全书朴实无华，简单易学，每一道菜式的主、辅料选材，制作过程以及营养功效，都做了比较详尽的说明，并配有小贴士，还有与家庭主食密切相关的知识点，非常适合家庭主厨参考使用。

目 录 Contents

一 饭类 FANLEI

2
选择大米的小技巧
蛋炒饭的技巧

3
红米八宝饭 / 奶香大枣饭

4
海南椰子饭 / 虾仁炒饭

5
黄鳝饭 / 鲜菇菜心炒饭
墨鱼仔包饭

6
蛋白干贝炒饭 / 韭菜花饭

7
香菇蛋炒饭 / 板栗鲜贝饭

8
咖喱蟹炒饭
腊肉糯米饭木

9
排骨饭 / 银鱼蛋炒饭

10
木瓜火腿蒸饭
泡椒鸡丁炒饭

11
菠萝糯米饭 / 叉烧肉饭
黑胡椒猪肉饭

12
烧肉苦瓜饭 / 蔬菜肉饭
蛋包饭

13
肉干香菇饭 / 土豆木耳炒肉饭

14
鸡丁饭 / 三宝饭

15
鸡丝芹菜饭 / 葱油鸡饭

16
卤水鸡饭
啤酒鸡翅炒蛋饭

17
山药鸡翅饭 / 鳗鱼饭

18
滑蛋虾仁饭 / 香菇酿虾仁饭
香菜蟹肉饭

19
西芹咸鱼饭 / 咸菜焖鱼白饭

20
苹果鱼香蟹肉饭 / 烧带鱼饭
椒香鳝片饭

21
兰豆虾仁腰果饭
京酱牛肉丝饭

22
鸡蛋土豆牛肉饭
南瓜牛肉紫米饭

23
双冬茄汁牛肉饭
黄豆芽饭

24
蘑菇火腿饭 / 什锦炒饭

25
鱼香茄子饭 / 冬菇卤水掌翼饭

26
蒜味八宝饭 / 茶香炒饭

27
金针花饭 / 茄香饭

28
青豆桂花饭
荷兰豆腊肠饭

29
荷兰豆炒鱼片饭
烤鸡腿饭

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

31
煮粥的小技巧
煮皮蛋咸瘦肉粥的小诀窍

32
雪梨青瓜粥 / 萝卜火腿粥

33
芋头粥 / 决明子粥

34
黄花菜瘦肉粥
山药萝卜粥

35
蛋花麦片粥
状元及第粥

36
菠菜粥 / 二瓜粥

37
解暑荷叶粥 / 海带绿豆粥

38
烟肉白菜粥 / 火腿玉米粥

39
黑芝麻甜奶 / 皮蛋瘦肉粥

40
白果冬瓜粥 / 艇仔粥

41
油盐白粥 / 生滚田鸡粥

42
田螺芋头粥
生菜鲮鱼球粥

43
柴鱼花生粥 / 淡菜皮蛋粥

44
咸蛋菜心粥 / 滑蛋牛肉粥
板栗牛腩粥

45
牛尾粥
叉烧皮蛋粥

46
鸭蛋瘦肉粥
胡萝卜瘦肉粥

47
咸鱼肉片粥 / 肉丸粥

48
蚝豉皮蛋瘦肉粥
青椒瘦肉粥

49
笋尖猪肝粥 / 皮蛋猪肝粥

50
猪肝绿豆粥 / 猪腱牛蒡粥

51
猪蹄粥 / 扁豆猪手粥

52
滋补猪肺粥 / 猪脾枣米粥

53
排骨皮蛋粥 / 猪红粥

54
苋菜小鱼粥 / 鲩鱼片香菜粥

55
鱼生粥 / 草菇鱼腩粥

56
玉米鱼肉稀粥 / 鱼松粥

57
蛤蜊粥 / 蚝仔粥
韭菜海参粥

58
蟹柳豆腐粥 / 滑鸡粥

59
香葱鸡肉粥 / 萝卜鸡丝粥

60
干贝鸡丝粥 / 鸡肝鸡子粥

61
鸡肝玉米粥
鸡肉蛋清粥 / 瓜鸭粥

62
陈肾菜干粥 / 烧鸭粥

63
滋补羊肉粥 / 羊腩苦瓜粥

64
肉桂羊肉粥 / 兔肉粥

65
兔肝粥 / 冰糖五色粥

66
罗汉粥 / 板栗稀粥

67
清热冬瓜粥
茄子粥 / 猴头菇粥

68
海带粥 / 黑木耳粥

69
大枣银耳粥 / 裙带菜粥
70
芹菜粥 / 青菜冬菇粥 / 苦瓜粥
71
银耳鸡蛋玉米粥
海米菠菜粥
72
冬黄粥 / 八宝粥
73
雪梨青瓜粥 / 红薯西米粥
黑豆桂圆粥
74
花生玉米粥 / 松仁大米粥
75
椰汁紫米粥 / 黄芪粥
76
姜芝枸杞粥
洋葱花粉粥 / 吴茱萸粥
77
清淡粳米粥 / 美颜红枣粥
78
桑叶粥 / 川乌当归粥
79
杏仁粥 / 养生枸杞粥
80
舒肝梅花粥
黄芪人参粥 / 无花果粥
81
菟丝子粥 / 核桃仁粥
82
黑芝麻红枣粥 / 首乌粥
83
浙贝粥 / 紫苏麻仁粥
84
蒲公英金银花粥
加味天门冬粥
85
鱼腥草粥 / 麦门冬粥
86
小米豌豆粥 / 山楂黑枣粥
87
生地黄粥 / 芦蔗粥
88
陈皮粥 / 佛手米粥

三　面点类　MIANDIAN LEI

90
选择面粉的小技巧
和面的小技巧
91
牛肉沙茶凉面
金黄南瓜饼
92
糯米饼 / 南乳芝麻酥
93
香甜玉米饼 / 红豆煎饼
94
芋丝煎饼 / 香菇滑鸡包
95
冬菇鸡肉饺 / 四川辣子水饺
96
小鱼贴饼子 / 炒疙瘩
97
绿豆茸菊花饼
腰果千层酥
98
狗不理包子 / 萝卜丝饼
99
火腿酥油饼 / 番薯酥饼
100
龙抄手 / 三河米饺
101
双色太极饺 / 罗卜糕
120
灌汤小笼包 / 酸豆角肉饺
103
乡村蚬肉饺 / 白菜水晶饺
104
岭南光酥饼 / 蝴蝶酥

105
咸蛋酥 / 椰香糯米糍

106
蜜汁叉烧包
雷州田艾饼

107
潮州韭菜饼 / 芝麻煎堆

108
葱油花卷 / 炸春卷

109
潮州鱼皮饺 / 莲蓉包

110
豆沙软角 / 爽口马蹄糕

111
松子饼 / 甜甜圈

112
黑椒芝麻酥
豆蓉黄金盒

113
传统大肉面
照烧鸡球面

114
蟹肉伊面
经典牛肉乌冬面

115
酸辣三丝面 / 川味凉面

116
什锦鸡蛋面 / 香葱油面

117
清汤牛肉面 / 鱿鱼羹面

118
鸡翅香菇面
全家福汤面

119
黄酱肉面 / 怪味凉拌面

120
鱼丸清汤面
虾仁伊府面

121
奶油青豆意面 / 油泼面

122
野菜肉酱面 / 三色凉面

123
蟹炒乌冬面
沙茶牛肉炒面

124
五彩米粉面 / 鸡丝米粉

125
原汤桂林米粉
榨菜肉丝粉

126
喱牛肉细粉 / 干炒牛河

127
南瓜炒粉 / 地道酸辣粉

128
桂花虾皮炒粉丝
洋葱炒米粉

129
田螺鸡米粉
牛肉炒河粉

130
德庆竹篙粉
家常炒河粉

131
鸡丝银针粉
冬菇肉丝炒米粉

132
鸡蛋肉丝炒面
炸酱炒面

133
麻酱凉面 / 延吉凉面

134
鲜虾担仔面
蟹炒乌冬面

135
风味阳春面 / 排骨粉

136
鸡肉粉皮
上海虾米葱油面

137
肉酱铺盖面
京味打卤面

138
武汉热干面
陕西臊子面

139
韩式炸酱面 / 云吞面

140
红烧牛腩粉
鲜虾云吞面

141
烧鹅濑粉 / 牛筋丸面

142
潮州肠粉
潮州四宝面

143
新手制作蛋糕方法

144
几种常见糕点的制作技巧

145
田园南瓜仁蛋糕
白咖啡蛋糕

146
斑兰双味蛋糕
斑兰玉米奶酪蛋糕

147
果酱花卷蛋糕
黄桃慕斯蛋糕

148
姜汁豆奶慕斯蛋糕
榴梿慕斯蛋糕

149
榴梿芝士蛋糕
抹茶蛋糕

150
芒果芝士蛋糕
巧克力蛋糕

151
肉松奶油卷蛋糕
酸奶杏香慕斯蛋糕

152
纤体粗粮蛋糕
香蕉芝士蛋糕

153
香芋芝士蛋糕
红豆慕斯蛋糕

154
菊花枸杞慕斯蛋糕
葡萄干蛋糕

155
黑芝麻养发蛋糕
绿豆慕斯蛋糕

156
胡萝卜去脂蛋糕
圣女果花蛋糕

157
松仁蛋糕
杏仁小圆蛋糕

158
玉米西米蛋糕
水晶萝卜饺
水晶雪菜饺

159
均安鱼蓉糕
椰丝棵

160
网皮香煎包
麦丽香粗粮饼

161
红豆蓉煎饼
冬瓜蓉榄仁饼

162
咖喱鸡柳饼 / 火鸭丝薄饼

163
香滑椰汁煎饼
洋葱牛肉煎饼

164
香菇滑鸡煎饼
雪菜烧鸭煎饼

165
香煎玉米饼
香酥炸虾饺

166
日式紫菜饺
手工肉菜水饺

167
顺德鱼包饺
菠菜蒸饺

168
黄金小米糕
杞子红枣糕

169
凤凰排棵 / 陈皮红豆糕

170
芹菜锅贴 / 韭菜煎饺

171
腊味萝卜糕 / 马蹄清心糕
药材龟苓糕

172
椰香糕
千层咖啡糕

173
西米椰汁糕
清香花生卷

174
孜然牛肉卖 / 番禺鱼卖

175
小笼干蒸 / 洋葱鸡肉角
越南春卷

176
泰式鸡酱卖
德国香肠饼

177
香芋丝春卷 / 香芋米网

178
珍珠糯米卖 / 紫米烧卖

179
脆皮猪肠粉 / 椰香金三角
富贵石榴球

180
金网翠肉盏
豆蓉菊花盏

181
鱼线紫菜抄手
碧绿菊花羹

182
像生茄子粿
南瓜像生粿 / 彩云汤圆

183
黄金玉米饺
可爱猪仔包
咖啡吮吮球

饭类

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

选择大米的小技巧

如何做好米饭，选择大米才是至关重要的。

根据品种不同，大米分为籼米、粳米和糯米。按加工精度又分为特等米和标准米等。

籼米一般为长椭圆或细长，较白，透明度较差。此种米烹调时，吸水性强，胀性大，出饭率高。米熟后，粘性低，米粒间松散易碎口感粗硬。但这种米易被消化吸收。粳米米粒为椭圆形，透明度高，表面光亮，看上去似有“油性”。吸水性差，胀性小，也就是人们常说的“不出数”。这种米熟后，口感柔和，香气浓，但不如籼米易消化吸收。糯米也叫江米、术米。米质呈蜡白色不透明或半透明状，吸水性和膨胀性小，熟后粘性大，口感油腻，人们常用其制粘食或各种年糕。但较难消化吸收，胃肠消化功能弱者不易食用。

米的挑选应从颜色、干燥程度及是否有霉变等感官性状着手，可在一堆中先一般地观察。优质米颜色白而有光泽，米粒整齐，颗粒大小均匀，碎米及其他颜色的米极少。当把手插入米中时，有干爽之感。然后再捧起一把米观察，米中是否含有未成熟米（即无光泽、不饱满的米）、损伤米（虫蛀米、病斑米和碎米）、生霉米粒（米表面生霉，但没完全霉变，还可食用的米粒）。同时还应注意米中的杂质，优质米糠粉少，带壳稗粒、稻谷粒、砂石、煤渣、砖瓦粒等杂质少。

在挑选米时，还要看含黄粒米多少，黄粒米也称黄变米。黄变米可含有许多霉菌毒素，其中的黄天精和环氯素已证实对动物有致癌作用，不能食用。

陈米是一种储存时间过长的米。其外观质量差，色泽发暗，黄粒米较多，有糖酸气味，米香味减弱或消失。此种米煮熟后，粘性下降，米粒组织结构松散，食用时无鲜米的香气。陈米只要无霉变，仍可食用。

蛋炒饭的技巧

1.要用隔夜饭。米饭做好隔夜放置后，充分回生，淀粉老化之后再炒，口感软而不粘，粒粒相隔又相连，口感最佳。此乃做好蛋炒饭的第一秘诀。

2.鸡蛋宜少不宜多。蛋炒饭里放入太多鸡蛋会使口感变腻，是“饭炒蛋”而非蛋炒饭。蛋炒饭中的鸡蛋宜少宜碎，若隐若现最佳。

3.少放油，油多固然可使香味扑鼻、口感润滑，但能量太高，不够健康。外行人做蛋炒饭最经常的错误是放很多油，黄乎乎、油腻腻。蛋炒饭吃的应该是米饭和鸡蛋的混合香味，而非油香；蛋炒饭炒出的应该是米饭的白和鸡蛋的黄之混合，而非油色。

4.热锅下油，油热后炒蛋，蛋基本炒好之后放入米饭。米饭最好事先散开，避免结块，受热不均。

5.葱花是必需的。

奶香大枣饭

主料：鲜牛奶1杯，大枣6粒，糯米200克，枸杞子适量。
辅料：糖、炼乳、猪油各适量。

制作方法

1.大枣泡软去核；枸杞子用温水泡发回软；糯米用清水淘洗干净，泡6小时。
2.盆内抹上猪油，放入大枣、枸杞子和泡好的糯米，加入鲜牛奶、糖、炼乳、猪油，上屉蒸约1小时。
3.取出，扣入盘中即可。

【营养功效】大枣营养丰富，所含维生素品种多，含量高，有“天然维生素丸C”之美称，具有补益脾胃、养血安神等功效。

小贴士

做饭时，因不锈钢盆导热快，可于其上抹猪油，如此不但可以提香，而且出锅扣盘时不粘连。

红米八宝饭

主料：红米150克，薏仁50克。
辅料：红豆、绿豆、黑豆、腰豆、花生、眉豆各30克，盐、葱花、油各适量。

制作方法

1.所有主料辅料清洗干净。
2.将主料，拌入盐、油，放进压力锅中，加水煲约10分钟。
3.揭开压力锅盖，撒上葱花拌匀即可。

【营养功效】红米滋阴补肾、明目补血，是女性的知己。豆类的好处更多，它们有与肉媲美的营养价值，却没有肉的胆固醇，就连脂肪也是不饱和脂肪酸。

小贴士

如果嫌凑齐这么多的豆麻烦，可以直接买超市配好的“八宝粥”料包。

虾仁炒饭

主料： 白饭400克，蛋1个，虾仁80克，火腿80克。
辅料： 洋葱半个，青豆、胡萝卜丁、葱各适量。

制作方法

1.虾仁剔去黑肠，冲净，与腌料拌匀。火腿、洋葱、胡萝卜及葱切丁；蛋拌匀。
2.青豆及胡萝卜丁汆水，沥干，备用。
3.烧1汤匙油，先把虾仁炒熟，取出。再烧2汤匙油，倒入蛋液略炒，随即加入饭兜匀，拌入调味料及所有材料一起炒匀，成香喷喷的开胃炒饭。

【营养功效】鸡蛋的蛋白质是食物中质量、种类、组成平衡最优良的，具有补阴益血，健脾和胃，清热解毒，养心安神，固肾添精之功效。

小贴士

炒饭宜用冷饭或隔夜饭，炒好的饭才会粒粒干爽及甘香。

海南椰子饭

主料： 糯米200克，椰子1个，虾仁、虾米、香菇、腊肠各适量。
辅料： 盐10克，味精8克，熟油20毫升。

制作方法

1.糯米洗净；虾米、虾仁洗净去壳；香菇洗净切粒；腊肠切丁；椰子锯开成盅形。
2.将虾米、虾仁、香菇、腊肠下入油锅煸炒出香味。
3.将糯米加水倒入锯开的椰壳中，上笼蒸至饭九成熟。再将炒好的虾仁、虾米、香菇、叉烧肉等主料倒入锯开的椰壳中，加盖，上笼蒸约2分钟即可上席。

【营养功效】椰子含有丰富的营养成分。椰汁有很好的清凉消暑、生津止渴的功效。

小贴士

另一种简易方法：将浸泡好的糯米和椰浆倒入锯开的椰壳中，加盖，上笼蒸两个半小时即可。

黄鳝饭

主料：粳米100克，黄鳝50克。

辅料：红椒1个，姜、葱、食用油、酱油各适量。

制作方法

1.先将黄鳝处理干净，然后切片，以姜汁、油拌匀；红椒切成片，姜切成片，葱切花。
2.粳米洗净，放入煲中，加水煲煮。
3.饭煮至水分将干时，放黄鳝、椒片、姜片、葱花于饭面，收火15～20分钟，淋上熟食用油、酱油即可。

【营养功效】黄鳝具有补气养血、健脾益肾、益气固膜、除瘀祛湿之功效。

小贴士

还可用齐米法，即：先洗净活黄鳝，把米下入瓦煲内煮开后，即将黄鳝剪掉尾尖，迅速放入锅内盖好，煮熟后，加姜汁、油、盐调味即成。

鲜菇菜心炒饭

主料：口蘑75克，菜心50克，鸡蛋1个，白米饭200克。

辅料：食用油、盐、葱末、姜末、味精、胡椒粉各适量。

制作方法

1.口蘑一切四瓣，焯烫透，捞出沥净水分；菜心去叶取梗切成粒。
2.鸡蛋打入碗中，搅成蛋液备用；炒锅上火烧热，下底油，放入蛋液炒至定浆，加入葱末、姜末爆香。
3.下口蘑、白米饭翻炒片刻，加盐、味精、胡椒粉，撒入菜心粒，炒拌均匀即可。

【营养功效】口蘑具有排毒、去燥、降低胆固醇含量的作用。

小贴士

口蘑因多为罐头装置，使用时须洗净，经焯水处理，才可彻底去除防腐剂。菜心将其切粒，易遇热即熟。

墨鱼仔包饭

主料：大米100克，墨鱼仔7只，洋葱50克，青、红椒各1个。

辅料：盐、食用油、醋、料酒、葱、姜各适量。

制作方法

1.大米洗净，洋葱、青红椒洗净切丁。
2.上述主料放盐、油拌匀待用。
3.墨鱼仔与葱、姜、盐、醋、料酒拌匀，腌制10分钟。再将拌好的主料填进墨鱼仔腹中，上锅蒸熟。

【营养功效】洋葱有温肺化痰、解毒杀虫之功效。

小贴士

米饭里的配料可自行搭配，但最好别少了洋葱，它是用来给墨鱼仔去腥的。

韭菜花饭

主料： 韭菜花（细）20枝，咸蛋2个，白米250克。
辅料： 盐、糖、辣椒粉各适量。

制作方法

1.将米洗净沥干水分，加入1杯水浸泡15～20分钟备用。
2.将韭菜花洗净泡水30分钟，沥干水分后切成1～2厘米段备用。咸蛋去壳后，切丁块备用。
3.将咸蛋丁、调味料拌入米中，一起煮熟。开关跳起后，将韭菜花段放入，盖上锅盖再焖15分钟，最后用饭匙由下往上轻轻拌匀即可。

【营养功效】韭菜有预防便秘和肠癌的作用，既可提高人体的免疫功能，又可增强人体的性功能，并有抗衰老的作用。

小贴士

韭菜含膳食纤维较多，其所含维生素C和维生素E均能抗氧化，能帮助清除氧自由基。

蛋白干贝炒饭

主料： 白饭400克，蛋白3只，干贝2粒。
辅料： 芥蓝茎、姜、葱、盐、味精各适量。

制作方法

1.干贝用盖面水浸片刻，蒸软，撕碎；芥蓝茎切片，汆水、沥干；姜切碎；葱切粒。
2.蛋白拌匀；烧3汤匙油，略炒蛋白，随即放入饭炒匀。
3.撒下调味料及所有材料兜炒至甘香。

【营养功效】干贝，性平、味甘咸，是一种高蛋白低脂肪和保健营养食品，能滋阴、补肾、调中。

小贴士

用中火将蛋白轻轻翻炒，才容易保持其软滑及白色。

板栗鲜贝饭

主料：熟栗子75克，鲜贝50克，米饭150克。
辅料：芥蓝、胡萝卜、食用油、盐、味精、糖、水淀粉各适量。

制作方法

1.板栗去皮一开为四；鲜贝用蛋清、盐、味精、水淀粉拌匀；芥蓝、胡萝卜均切片，用沸水焯烫透，捞出沥干水。
2.锅内加入油，烧至四成油温，投入板栗和鲜贝，滑至熟，捞出。
3.炒锅上火烧热，用葱花炝锅，下入白米饭、板栗、鲜贝、芥蓝片、胡萝卜片，加入盐、味精、糖，拌炒均匀即可。

【营养功效】板栗，俗称栗子，具有很高的营养和药用价值，能养胃健脾、壮腰补肾、活血止血。

小贴士

板栗和鲜贝滑油时要控制好油温，否则易糊。

香菇蛋炒饭

主料：香菇3个，白米饭200克，鸡蛋1个，胡萝卜、生菜各适量。
辅料：食用油、葱花、味精、汤、盐各适量。

制作方法

1.鲜香菇去蒂，洗净，切丁；胡萝卜切丁；生菜切丝；鸡蛋打入碗中，搅成蛋液备用。
2.将香菇丁和胡萝卜丁焯水烫透，捞出沥净水分，备用。
3.炒锅上火烧热，加底油，放入鸡蛋液炒至定浆，再下入葱花爆香，放入香菇丁、胡萝卜丁、白米饭拌炒均匀，加盐、味精、生菜丝，炒拌入味即可。

【营养功效】香菇具有增强人体免疫力，预防和治疗肝脏疾病及胃肠道溃疡，降低血压，降脂抑癌之功效。

小贴士

香菇，蛋白质含量很高，享有“素中之肉”之称，含有核黄素、抗坏血酸等多种维生素和钙、铁、铜等造血物质。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com