

华姨的厨房

美味凉拌菜

麻油、蒜蓉、花生酱、醋汁、椒盐……快切凉拌3分钟上菜!

编著 华姨

- 【生拌】香菜、白菜、黄瓜、萝卜、番茄、洋葱
 - 【生熟皆可拌】芹菜、青椒、芦笋、嫩藕、苦瓜、海带
 - 【焯水拌】西蓝花、韭菜、菠菜、竹笋、木耳、马齿苋
 - 【煮熟拌】四季豆、豆芽菜、猪肚、牛肉、鸡肝、鸭肠
- 拌拌拌，气味独特自然。□感脆爽新鲜



华姨的厨房

美味凉拌菜

编著 华姨

中国书局
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

美味凉拌菜 / 华姨编著. - 杭州 : 浙江科学技术出版社, 2014.5

ISBN 978-7-5341-5919-0

I. ①美... II. ①华... III. ①凉菜 - 菜谱 IV. ①TS972.121

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第017084号

书 名 美味凉拌菜

编 著 华姨

责任编辑 宋 东 王 群 王巧玲

责任美编 金 晖

责任校对 梁 峥 李骁睿

责任印务 徐忠雷

特约编辑 舒荣华

出版发行

浙江科学技术出版社

网 址 www.zkpress.com

杭州市体育场路347号 邮政编码 : 310006

销售部电话 : 0571-85058048

E-mail : zkpress@zkpress.com

排 版 广东犀文图书有限公司

印 刷 深圳市新视线印务有限公司

经 销 全国各地新华书店

开 本 710×1000 1/16

印 张 8

字 数 120 000

版 次 2014年5月第1版 2014年5月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5341-5919-0

版权所有 翻印必究

前言 Preface

随着生活水平的提高和生活节奏的加快，选择外出就餐或购买外卖食品的人越来越多，自家私厨已形同虚设。诚然，外出就餐或购买外卖食品节省了买、洗、煮、烧、炖的时间，给我们带来了便捷，而且口味选择的余地也很多，可以满足口腹之欲。但同时，外出就餐也会带来难以忽视的饮食安全隐患。高热量、高油、高盐的食品，会给我们的身体埋下疾病的种子，某些无良商人还会以次充好，甚至用各种不能用于食品的化学替代品来降低成本，坑害顾客。为了您和家人的健康，我们真心呼吁大家回归居家私厨，为家人烹制既健康又美味的自制菜肴。因此，我们推出了这一套制作方便、图文并茂、兼顾营养和健康的家常营养食谱丛书——“华姨的厨房”。希望这系列的菜谱能够帮助每一位“煮”角成为健康饮食的美味高手。

本丛书以家常菜为主导，包括《经典下饭菜》《绝味下酒菜》《美味凉拌菜》《补养炖品》《至爱小炒》《健康蒸菜》，共6本，涵盖了东西南北的风味，传统与创新的搭配，既家常又不失美味。

《美味凉拌菜》以精美的图片及详细的文字说明，通俗地介绍了百余道凉拌菜的原材料及制作方法，本书中所提供的食谱均较容易制作，材料也方便购买，分享了食材功效、烹饪小窍门等厨艺知识。一书在手，不仅能做出美味爽口的凉拌菜，满足您和家人既要美味又要健康的饮食要求，更能举一反三，激发您的创意灵感，创制属于您的私房菜。



目录 Contents



PART 1 凉拌菜基础知识

LIANGBANCAIJICHUZHISHI

- 2 凉拌菜食材大集合
- 4 凉拌菜调料的制作
- 6 凉拌菜食用禁忌

PART 2 私房凉拌菜

SIFANGLIANGBANCAI

8 蔬菜类

- 8 凉拌四季豆
- 9 姜汁豇豆
- 10 花生仁拌卷心菜
- 11 红油拌子姜
- 12 子姜拌竹笋
- 13 凉拌笋丝
- 14 芦笋拌冬瓜
- 15 莴笋丝拌折耳根
- 16 凉拌黄瓜
- 17 番茄大蒜拌黄瓜
- 18 金针菇拌黄瓜丝
- 19 红油嫩藕
- 20 糖醋嫩藕
- 21 姜汁拌嫩藕尖
- 22 椒油萝卜丝
- 23 三色豆芽
- 24 鲜拌三皮
- 25 泡椒拌三丝
- 26 凉拌苦瓜
- 27 白菜丝拌紫菜
- 28 拌马齿苋
- 29 凉拌菠菜

- 30 拌掐菜
- 31 红椒拌金针菇
- 32 香菇拌豆角
- 33 凉拌芹菜
- 34 芹菜拌木耳
- 35 青椒拌木耳
- 36 凉拌洋葱
- 37 韭菜拌洋葱
- 38 韭菜拌桃仁
- 39 韭菜拌姬菇
- 40 番茄拌芦荟
- 41 青豆拌盐菜
- 42 凉拌枸杞头
- 43 胡萝卜拌蕨菜

44 畜肉类

- 44 青辣椒拌猪肚
- 45 洋葱拌肚丝
- 46 香菜拌猪肚
- 47 清拌猪肚
- 48 芝麻舌片
- 49 椒味舌片
- 50 葱段拌腰片



- 51 青椒拌腰片
- 52 凉拌腰肝
- 53 腰花拌笋尖
- 54 折耳根拌猪耳
- 55 蒜薹拌耳丝
- 56 肉酱花生米
- 57 蒜泥拌白肉
- 58 茄子丝瓜拌肉丝
- 59 拌五香牛肉
- 60 腐竹拌牛肉



- 61 香菜拌牛肉
- 62 洋葱拌卤牛肉
- 63 凉拌牛肉丝
- 64 凉拌牛肚
- 65 蒜味牛蹄筋
- 66 羊头肉拌粉丝
- 67 羊肉拌腐皮
- 68 西蓝花拌腊肠
- 69 蒜薹拌腊肠

70 禽蛋类

- 70 老干妈拌鸡肝
- 71 双椒孜然鸡肝
- 72 辣味拌鸡肫
- 73 金针菇拌鸡丝
- 74 粉皮拌鸡丝
- 75 鸡丝拌银芽
- 76 木耳拌鸡片
- 77 葱拌鸭肠
- 78 芝麻鸭肠
- 79 鸭肠拌三丝
- 80 卤水鸭肫
- 81 芥末鸭掌

- 82 麻辣鹅肠
- 83 豆瓣鹅肠
- 84 萝卜干拌鹅肥
- 85 烧椒皮蛋
- 86 豆瓣拌皮蛋
- 87 咸蛋拌粉丝

88 水产类

- 88 家常拌海带
- 89 朝天椒拌海带
- 90 炆拌海蜇
- 91 黄瓜姜丝拌海蜇
- 92 大白菜拌海蜇皮
- 93 萝卜丝拌蜇皮
- 94 胡萝卜海蜇拌木耳
- 95 椒丝拌鱼皮
- 96 三素拌鱼皮
- 97 香菜根拌鱼皮
- 98 鱼肚拌菠菜
- 99 凉拌鱼丝
- 100 海米拌嫩黄瓜
- 101 红葱拌螺肉
- 102 皮蛋拌熟蚌肉

- 103 银芽拌鳝丝

104 豆制品类

- 104 豆瓣酱拌豆腐
- 105 芝麻酱拌豆腐
- 106 辣椒拌豆腐
- 107 凉拌油豆腐
- 108 雪菜拌豆干
- 109 莴笋拌豆干
- 110 青辣椒拌豆干
- 111 海带拌豆干
- 112 辣拌豆皮
- 113 黄瓜拌豆皮
- 114 萝卜苗拌豆皮
- 115 香拌豆皮丝
- 116 香辣腐竹拌粉丝
- 117 腐竹拌菠菜
- 118 莴笋叶拌香干丝
- 119 芹菜拌香干
- 120 芹菜拌腐竹
- 121 番茄拌腐竹
- 122 番茄拌豆腐
- 123 凉拌面筋



凉 拌 菜

基础知识

PART 1



凉拌菜食材大集合

一说到凉拌菜，我们首先会想到的是，什么食材做凉拌菜才合适？现在就来介绍一下日常餐桌上适合做凉拌菜的食材。适合凉拌的蔬菜有些共同点，如气味独特清新，口感清脆有劲，可生食，或仅以热水氽烫就能散发香气。

海带

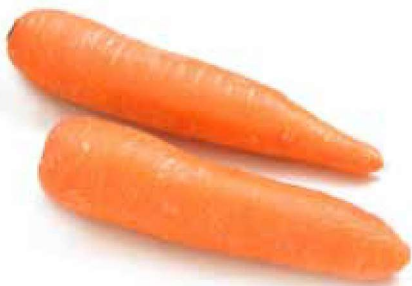
海带是一种著名的海洋蔬菜，主要含有碘、藻胶酸和甘露醇等成分，可以防治甲状腺肿大、佝偻病等疾病。凉拌海带丝是以海带为主要食材的常菜凉拌家，口味咸鲜微辣，菜品含碘丰富，可增强机体免疫力。

芦笋

芦笋的抗病能力很强，在生长过程中无须打农药，是一种真正的无公害蔬菜。芦笋营养丰富，含有维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂、烟酸以及多种矿物质。吃完荤菜来一碟凉拌芦笋真的是非常好的。

萝卜

萝卜含有大量纤维素、多种维生素、矿物质和双链核糖核酸。纤维素可以促进胃肠蠕动，防治便秘。双链核糖核酸能诱导人体产生干扰素，增强人体免疫力。总体来讲萝卜有益无害，而且凉拌更有利于胡萝卜素的保存，更加有营养。



金针菇

金针菇含有人体必需氨基酸成分比较全面，其中赖氨酸和精氨酸含量尤其丰富，对增强智力，尤其是对儿童的身高和智力发育有良好的作用，被誉为“增智菇”。常食金针菇还能降低胆固醇，预防肝脏疾病和肠胃道溃疡，防病健身。金针菇中含锌量比较高，也有促进儿童智力发育和健脑的作用。夏天食用凉拌金针菇可以补充因为出汗而流失的钾，消除疲劳。

芹菜

芹菜有甘凉清胃、涤热祛风、利咽喉、明目益气、补血健脾、止咳利尿、降压镇静等功效。因此，芹菜有“厨房里的药”之称。经常吃芹菜能增强抵抗力，尤其在夏季，人们往往容易出现感冒发烧、咽喉疼痛、口腔溃疡、心烦等症状，经常吃芹菜有助于清热解毒，祛病强身。但芹菜的降压作用在其炒熟后并不明显，最好凉拌，可最大限度地保存营养，起到降压的作用。所以，芹菜很适合做凉拌菜。



香菜

香菜有散热解表、健胃健脾等功效，为温中、健胃的食品，脾胃虚弱的人宜常食用。虽然香菜常处于配菜的地位，但它开胃消食的能力丝毫不逊色于许多大牌主菜。香菜尤其适合做凉拌菜的配菜，如香菜拌木耳、香菜拌豆腐、香菜拌海蜇丝等等，不仅能增色增味，还能给营养加分。

卷心菜

卷心菜中含有丰富的维生素C、维生素E、胡萝卜素等，总的维生素含量比番茄多出3倍，因此具有很强的抗氧化作用及抗衰老的功效。卷心菜还有很好的食疗保健作用，能够促进人体新陈代谢，具有清肝的作用；卷心菜还有杀菌、消炎的作用，咽喉疼痛、外伤肿痛、胃痛、牙痛时，可以将卷心菜榨汁后饮下或涂于患处。营养学家指出，卷心菜生吃的食疗保健效果最好，我们可以将卷心菜凉拌、做沙拉或榨汁。

菠菜

菠菜能润燥滑肠，清热除烦，生津止渴，养肝明目，宽肠胃，通便秘。菠菜茎叶柔软滑嫩、味美色鲜，含有丰富的维生素C、胡萝卜素、蛋白质，以及铁、钙、磷等矿物质，具有抗衰老、促进细胞增殖的作用，既能激活大脑功能，又可增强青春活力，有助于防

止大脑的老化等等。菠菜非常适合做凉拌菜，这道菜营养丰富，爽口，是夏天的可口凉菜。

豆芽

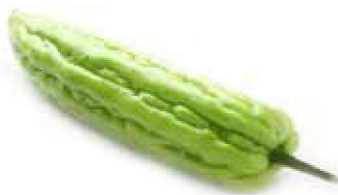
中医认为，绿豆芽味甘性凉，入胃、三焦经，可清热消暑、解毒利尿。营养学认为，绿豆芽不仅含有蛋白质、胡萝卜素、钙、磷、铁等多种矿物质，而且还含有丰富的维生素，特别是维生素C的含量尤其丰富。夏季食用豆芽具有清热的功效，有利于肝气疏通、健脾和胃。而凉拌豆芽更清热，适合上火的朋友吃。

黄瓜

不管是口感还是营养，黄瓜都是夏天凉拌菜的首选蔬菜。黄瓜肉质脆嫩、汁多味甘、芳香可口；营养上，它含有蛋白质、脂肪、碳水化合物，多种维生素、膳食纤维以及钙、磷、铁、钾、钠、镁等丰富的矿物质成分。尤其是黄瓜中含有的膳食纤维，可以降低血液中胆固醇、甘油三酯的含量，促进肠道蠕动，加速废物排泄，改善人体新陈代谢。黄瓜中还含有丰富的维生素E，可起到延年益寿、抗衰老的作用。

苦瓜

苦瓜具有清热消暑、养血益气、补肾健脾、滋肝明目的功效，对治疗痢疾、疮肿、中暑发热、痄子过多、结膜炎等有一定的功效。炎炎夏日，做一道适合在夏季食用的凉拌苦瓜，是个不错的选择。凉拌苦瓜是一道既能清火，又能去脂减肥的保健菜，尤其适合夏季食用，大家不妨经常做来吃吃，对身体健康是很有好处的。



凉拌菜调料的制作

上面给大家介绍了凉拌菜常见的一些食材，都是在日常生活中能轻易买到的，接下来就要开始动手做凉拌菜啦！可是凉拌菜怎么做好吃，又需要哪些调料呢？以下继续为大家介绍制作凉拌菜的常用调料，以供参考。

盐味汁：以盐、香油加适量鲜汤调和而成，为白色咸鲜味。适用拌食鸡肉、虾肉、蔬菜、豆类等，如盐味蚕豆、盐味莴笋、盐味鸡脯、盐味虾等。

麻叶汁：用料为芝麻酱、盐、香油、蒜泥。将芝麻酱用香油调稀，加盐、蒜泥、味精调和均匀，为赭色咸香料。拌食荤素原料均可，如麻酱拌豆角、麻汁黄瓜等。

椒麻汁：用料为生花椒、葱、盐、香油、鲜汤，将花椒、葱同制成细蓉，加调料调和均匀，为绿色咸香味。拌食荤食，如椒麻鸡片、里脊片等。忌用熟花椒。

葱油：用料为生油、葱末、盐。葱末入油后炸香，即成葱油，再同调料拌匀，为白色咸香味。用以拌食禽类、蔬菜、肉类原料，如葱油鸡、葱油萝卜丝等。

糟油：用料为糟汁、盐、味精，调匀后为咖啡色咸香味。用以拌食禽类、肉类、水产类原料，如糟油鱼片、糟油凤爪、糟油虾等。

酒味汁：用料为上好白酒、盐、香油、鲜汤。将调料调匀后加入白酒，为白色咸香味，也可加酱油成红色。用以拌食水产类、禽类较宜，如醉青虾、醉鸡脯等。



芥末糊：用料为芥末粉、醋、香油、糖。用芥末粉加醋、糖、水调和成糊状，静置半小时后再加调料调和，为淡黄色咸香味。用以拌食荤素均宜，如芥末肚丝、芥末鸡皮等。

咖喱汁：用料为咖喱粉、葱、姜、蒜、辣椒、盐、油。而后将姜、蒜、辣椒、葱切丝炒透，加水煮成汤；将咖喱粉加水调成糊状，用油炸成咖喱浆，加汤调成汁，为黄色咸香味。禽类、肉类、水产类都宜，如咖喱鸡片、咖喱鱼条等。

姜味汁：用料为生姜、盐、油。将生姜挤汁，与调料调和，为白色咸香味。最宜拌食禽类，如姜汁鸡脯、姜汁鸡块等。

蒜泥汁：用料为生蒜瓣、盐、香油、鲜汤。蒜瓣捣烂成泥，加调料、鲜汤调和，为白色咸香味。拌食荤素皆宜，如蒜泥白肉、蒜泥豆角等。

五香汁：用料为五香料、盐、鲜汤、料酒。鲜汤中加盐、五香料、料酒，将原料放入汤中，煮熟后捞出冷食。最适宜煮禽类内脏，如盐水鸭肝等。

茶熏味：用料为盐、香油、茶叶、白糖、木屑等。先将原料放在盐水汁中煮熟，然后在锅内铺上木屑、糖、茶叶和香油，加算子，将煮熟的原料放算子上，盖上锅用小火熏，使烟剂凝结在原料表面。禽类、蛋类、鱼类皆可熏制，如熏鸡脯、五香鱼等。注意锅中不可着大火。



酱醋汁：用料为酱油、醋、香油。调和后为浅红色，为咸酸味型。用以拌菜或炆菜，荤素皆宜，如炆腰片、炆肫肝等。

糖醋汁：以糖、醋为原料，调和成汁后拌入主料中，用于拌制蔬菜，如糖醋萝卜、糖醋番茄等。也可以先将主料炸或煮熟后，再加入糖醋汁炸透，成为滚糖醋汁。多用于荤料，如糖醋排骨、糖醋鱼片。还可将糖、醋调和入锅，加水烧开，凉后再加入主料浸泡数小时后食用，多用于泡制蔬菜的叶、根、茎、果，如泡黄瓜、泡萝卜、泡青椒、泡姜芽等。

茄味汁：用料为番茄酱、白糖、醋。将番茄酱用油炒透后加糖、醋、水调和。多用于拌溜荤菜，如茄汁鱼条、茄汁大虾、茄汁里脊、茄汁鸡片等。

红油汁：用料为红辣椒油、盐、鲜汤。将原料调和成汁，为红色咸辣味。用以拌食荤素原料，如红油鸡、红油笋条、红油里脊等。

青椒汁：用料为青辣椒、盐、香油、鲜汤。将青椒切剁成蓉，加调料调和成汁，为绿色咸辣味。多用于拌食荤食原料，如椒味里脊、椒味鸡脯、椒味鱼条等。



胡椒汁：用料为白椒、盐、香油、蒜泥、鲜汤。将原料调和成汁后调味，多用于炆、拌肉类和水产原料，如拌鱼丝、鲜辣鱿鱼等。

鲜辣汁：用料为糖、醋、辣椒、姜、葱、盐、香油。将辣椒、姜、葱切丝炒透，加调料、鲜汤成汁，为咖啡色酸辣味。多用于炆腌蔬菜，如酸辣白菜、酸辣黄瓜。

醋姜汁：用料为黄香醋、生姜。将生姜切成末或丝，加醋调和，为咖啡色酸香味。适宜于拌食鱼虾，如姜末虾、姜末蟹、姜汁肴肉等。

三味汁：用蒜泥汁、姜味汁、青椒汁三味调和而成，为绿色咸辣香味。用以拌食荤素皆宜，如炆菜心、拌肚仁等，风味独特。

麻辣汁：用料为酱油、醋、糖、盐、辣油、香油、花椒面、芝麻粉、葱、蒜、姜，将以上原料调和后即可。用以拌食主料，荤素皆宜，如麻辣鸡柳、麻辣黄瓜、麻辣肚、麻辣腰片等。

五香味：用料为茴香、香菜、花椒、桂皮、陈皮、草果、良姜、山楂、生姜、葱、酱油、盐、料酒、鲜汤。将以上调料加汤煮沸，再将主料加入煮浸到烂。用于煮制荤原料，如五香牛肉、五香扒鸡等。

糖油汁：用料为白糖、香油。将原料调和后拌食蔬菜，为白色甜香味，如糖油黄瓜、糖油莴笋等。

凉拌菜的食用禁忌

凉拌菜一般用各种蔬菜制作，而蔬菜在生长过程中很容易被粪肥中的细菌、毒素和寄生虫卵污染；另外，为了消灭病虫害要给蔬菜喷洒各种农药，就可能有部分农药残留。假如我们在制作凉拌菜之前只是把它们简单洗洗，就可能把细菌、毒素、虫卵、残留农药吃进肚里，致使产生痢疾、伤寒、肝炎等传染性疾病，也可能得寄生虫病或食物中毒。因此，做凉拌菜时要注意以下几点禁忌。

忌蔬菜不新鲜、未洗净

制作凉拌菜时若食用了不新鲜的蔬菜，加上清洗消毒不严格，会导致肠胃疾病的发生。因此，必须选用新鲜的蔬菜制作凉拌菜，制作时也必须冲洗干净，清洗的最好方法是用流水冲洗。在拌制前的洗涤工作要认真，可以先用冷水洗，再用开水烫一下，可杀死未洗净的残余细菌和寄生虫卵。能去皮则去皮，再加工成凉拌菜，比较卫生。由此可大大减少附在蔬菜上的细菌和寄生虫卵。



忌制作凉拌菜的器具未经清洗、消毒直接使用

做凉拌菜的刀、砧板、碗、碟、抹布等，在使用之前必须清洗干净，最好先用开水泡一泡，餐具最好还要在开水中煮5分钟左右。总之，所有器具必须经过充分消毒处理后才能使用。亦可用特制的清洗剂来清洗。

忌在冰箱中久存凉拌菜

人们往往喜欢把凉拌菜放入冰箱中，冷藏一下再取出食用，甚至长时间存放在冰箱里慢慢取食。其实，这样做极不卫生，尤其是在炎热的夏季。有一种病菌可在冰箱冷藏室的温度下繁殖，这种病菌会引起与沙门氏菌极为相似的肠道疾病，并伴有类似阑尾炎、关节炎等疾病的疼痛。因此，在制作凉拌菜时，要注意控制分量，最好当天能够食用完。



私房

凉



菜

PART
2



蔬菜类



凉拌四季豆

原料

四季豆 300 克，红辣椒 10 克，蒜 10 克，辣椒酱、醋、盐、糖、香油各适量。

制作过程

1. 红辣椒洗净，去蒂、子，切丝；蒜去皮，切末；四季豆摘去头尾，撕去老筋，洗净切丝。
2. 将四季豆放入沸水中烫熟，捞出再放入冷水中浸泡 5 分钟。
3. 再捞出沥干，装在盘中，加入红辣椒丝及蒜末，再加入辣椒酱、醋、盐、糖，搅拌均匀。
4. 食用前淋上熟香油即可。

烹饪小窍门

质量好的四季豆，豆荚果呈翠绿色、饱满，豆粒呈青白色或红棕色，有光泽，鲜嫩清香。

营养功效

四季豆味甘、淡，性微温，化湿而不燥烈、健脾而不滞腻，为脾虚湿停者常用之品，有调和脏腑、安养精神、益气健脾、消暑化湿和利水消肿的功效。





姜汁豇豆

原料

紫豇豆 400 克，花椒、嫩姜块、食用油、盐、芝麻酱、糖、味精、醋、酱油、香油、红油、香菜各适量。

制作过程

1. 紫豇豆洗净，掐去两端，切成段；花椒放锅内煸炒，出锅擀压成末备用；嫩姜块切丝，锅内放食用油烧热，放入姜丝炒出香味，出锅倒在碗里成姜汁油。
2. 锅置火上，放清水煮沸，加上盐，放入豇豆段氽至熟，捞出放冷水中过凉，控干，码在盘内。
3. 把芝麻酱放锅里，加清水煮沸，加上花椒末、姜汁油、醋、酱油、盐、糖、味精、香油和红油调匀成汁，淋在紫豇豆上面，撒上海菜即可。

烹饪小窍门

豇豆烹饪时间不宜过长，以免其营养流失。

营养功效

豇豆性味甘平，有健脾肾、生精液的功效，尤其适合食少腹胀、呕逆暖气的脾胃虚弱者。

花生仁拌卷心菜



原料

卷心菜 300 克，花生仁 100 克，蒜、葱、盐、香油、辣豆瓣、芝麻酱各适量。

制作过程

1. 卷心菜洗净，切丝；葱、蒜洗净，切末；花生仁炒熟。
2. 将卷心菜沥干，放在大碗中，加入葱、蒜、盐、香油拌匀，再放进冰箱腌 2 小时。
3. 待食用时，取出卷心菜，加入花生仁，加辣豆瓣、芝麻酱，拌匀即可。

营养功效

花生含有维生素 E 和一定量的锌，能增强记忆、抗老化、延缓脑功能衰退、滋润皮肤。

烹饪小窍门

在花生的诸多吃法中，以炖吃为最佳，既能避免招牌营养素的破坏，又具有不温不火、口感潮润、入口即烂、易于消化的特点，老少皆宜。



红油拌子姜

原料

子姜 200 克，蒜 10 克，青辣椒、红辣椒各 10 克，红油、盐、糖、香油各适量。

制作过程

1. 子姜洗净，去皮，切片；蒜去皮，切末；青辣椒、红辣椒去子，切片。
2. 将青辣椒、红辣椒、子姜片加入盐，用保鲜膜封好，放入冰箱冰 30 分钟，拿出。
3. 加入蒜末，调入红油、糖、盐、香油，静放 10 分钟，摆入碟内即可。

烹饪小窍门

子姜放入冰箱的作用是使子姜更加清爽、开胃。

营养功效

姜的提取物能刺激胃黏膜，引起血管运动中枢及交感神经的反射性兴奋，促进血液循环，振奋胃功能，达到健胃、止痛、发汗、解热的作用。