

家常美味888系列

新编家常素菜

888道

犀文图书 编著



中国纺织出版社

家常美食888系列

新编家常素菜



888道

犀文图书 编著

 中国纺织出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

新编家常素菜888道 / 犀文图书编著. —北京: 中国纺织出版社, 2011. 10
(家常美味888系列)

ISBN 978-7-5064-7797-0

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第163326号

责任编辑: 安茂华 责任印制: 刘 强
装帧设计: 犀文图书

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京外文印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年10月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 9

字数: 178千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



前言

PREFACE

中国的素菜源远流长，它产生于春秋战国时期，主要用于祭祀和重大的典礼。魏晋南北朝时，随着佛教在中国的发展，“吃素”理论逐渐形成，对素菜的发展起到了极大的推动作用。从此，素菜便自成体系，独树一帜，风格别致，成为丰富多彩的中国菜肴和饮食文化的一个重要组成部分。素菜通常指用植物油、蔬菜、豆制品、面筋、竹笋、菌类、藻类和干鲜果品等植物性原料烹制的菜肴。素菜以其食用对象分为寺院素菜、宫廷素菜、民间素菜。素菜的特征主要有：时鲜为主，清爽素净；花色繁多，制作考究；富含营养，健身疗疾。

素菜发展到现在，品种已达8000多种。按其做法大体可分为4类：一是时蔬类。就是用蔬菜和其他原料和调味料搭配，烹制出来的菜。例如，桃香韭菜、粉蒸芹菜叶等，吃起来爽口不油腻，还能避免进食太多的脂肪。二是瓜果类。瓜果类食物最大的特点是富含维生素及各种对人体有益的元素，如柑橘类水果、西红柿等都有被人体吸收的有益物质。三是豆制品类。豆腐营养丰富，含有多种人体必需的微量元素，常食豆制品，对身体健康大有帮助。四是菌菇类。菌由于具有营养丰富特点与美容的功能，逐渐成为了餐桌上的新宠。清淡而富于营养的素食，不但可以净化血液，预防便秘及痔疮的产生、养颜美容，还能够安定情绪，而且和肉食比起来，素食在养生方面也益处多多。

本书精心挑选了几百道爽口素菜，图文并茂，做法详细，简单易懂。让您可以轻松做出健康又美味的食物，彻底摆脱油腻，让肠胃轻松没负担。



目 录

CONTENTS

时蔬类

8

蔬菜的小常识

9

蔬菜的保存与使用

10

红袍莲子

素炒黑白菜

11

珍珠菜花

蒜蓉蒸茄子

桃香韭菜

12

糖醋白菜卷

粉蒸芹菜叶

韭菜鸡蛋

13

板栗烧菜心

如意白菜卷

糖醋海蜇芹菜

14

酸辣莴笋

手撕包菜

油辣冬笋尖

15

清蒸冬瓜球

河南粉蒸菜

尖椒茄子煲

16

冰糖湘莲

糟香三丝

银耳炒芹菜

17

五色炒玉米

油焖茭白

茭白炒面筋

18

凉拌西红柿

香菜笋干

虾米炒蕨菜

19

银丝菠菜

洋葱豆豉炒鸡蛋

皮蛋剁辣椒蒸土豆

20

丁香海带胡萝卜汤

青蒜煮萝卜

松仁茄花

21

奶香芹菜汤

地三鲜

莴笋豆浆汤

22

虎皮尖椒

水果煎蛋

香蕉土豆泥

23

炆黄瓜

西红柿炒鸡蛋

山楂玉米粒

24

拌马齿苋

酸菜藕片

虾米炒白菜

25

干酱茭白

鸡汁红烧萝卜

炒金针

26

红油芹菜

炒洋葱头

鲜奶银杏炖菊花

27

开水白菜

荷包辣椒

辣椒芋丝

28

香辣海带丝

蜜汁酿藕

青红椒煮土豆

29

糖醋素肉

西红柿蛋花汤

素炒三鲜

30

西芹百合炒腰果

炒白花藕

蜜汁双球

31

莴笋炒淮山

串烧杂果

炒鲜芦笋

32

笋焖蕨菜



酸甜菜花
凉拌马蹄
粉蒸芋头

33

醋熘白菜
香辣土豆块
六味萝卜

34

干煸苦瓜青椒
烤藕片
双色芦笋

35

蒸瓢茄子
烤白萝卜片
锡纸烤香芋

36

素炒紫椰菜
糖醋萝卜
剁椒蒸香芋

37

冬菜炒荷兰豆
奶酪土豆片
锡纸烧杂菜

38

杨梅甘薯汤
照烧香蕉
梅菜干蒸苦瓜

39

清烧沙葛片
玉米粉蒸甘薯叶
粉蒸苋菜

40

蒜香茄子
紫菜瑶柱蛋白羹
粉蒸胡萝卜丝

41

六种蔬菜不要买

42

淡菜炒笋尖
蔬菜汤
凉拌菠菜

43

乌云托月
果味辣白菜
凉笋色拉

44

茭白炒蚕豆
雪里蕻拌豆干
凉拌枸杞子头
蔬菜的健康吃法

45

46

蒜茄子
三色蛋卷
地中海蔬菜汤

47

银芽海带丝
三色色拉
豆酱茭白

48

凉拌紫背菜
雪里蕻腰果
桂圆菠萝汤

49

蒜蓉西兰花
蒜蓉豆苗
泰汁茄子

50

黄瓜姜丝海蜇
萝卜笋丝汤
花生仁拌卷心菜

51



超级防癌的八类蔬菜(一)52

咖喱酸辣白菜
苹果拌黄瓜
西红柿拌芦荟

53

菠萝莴笋
酸甜莴笋
糖醋嫩藕

54

凉拌洋葱
水晶芦荟
爽口南瓜丝

55

三色瓠瓜片
蜂蜜胡萝卜
甜辣薯丝

56



甘薯蛋花汤
豌豆蛋黄菜花汤
紫菜萝卜汤

57

春意盎然
红烧茄子
凉拌竹笋

58

椒油萝卜丝
麻辣笋块
咖喱酸辣菜花

59

芹菜拌干丝
鸡蛋色拉
什锦茄子

60

瓜果类 61

常见瓜果的介绍 62

超级防癌的八类蔬菜(二) 63

湘味蒸丝瓜
黄瓜卷
苦瓜酿蛋黄

64

清炒苦瓜
醋椒冬瓜
麻辣冬瓜

65

南瓜糖水
甜椒炒丝瓜
清淡西瓜皮

66

麻香云南小瓜
鱼香苦瓜丝
面筋丝瓜

67

蛋黄蒸酿冬瓜
土豆烧苦瓜
锡纸烤甘薯

68

南瓜蛋羹
百合蒸南瓜
伍元蒸南瓜

69

素贝烧冬瓜
凉拌黄瓜
黄瓜拌素鸡

70

蒜蓉蒸丝瓜
虾米拌嫩黄瓜
炆辣苦瓜

71

二红汤
鲜拌三皮
栗子白果羹

72

芦笋拌冬瓜
凉拌苦瓜
丝瓜炒豆腐

73

南瓜杏仁汤
白油冬瓜
拔丝甘薯

74

豆制品类 75

豆腐的起源与发展
豆腐的营养和做法
虎皮毛豆腐
铁扒豆腐
芝麻豆腐饼

76

77

78

酿蛋黄豆腐
蚕豆烧熏干
翡翠豆腐

79

全福豆腐
橙汁豆腐羹
香干炒蒜薹

80

豆腐猪血汤
香干炒芹菜
洞庭臭干

81



芋头豆腐
糖醋豆腐丸子
青蒜炒豆腐

82

青椒拌豆干
乌发素什锦
卤水蛋豆腐

83

回锅豆腐
栗豆腐
黄豆芽炖豆腐

84

什锦豌豆
白芸豆沙拉
烧豆腐

85

彩色四季豆
麻婆豆腐
美味腐竹

86

豆干炒粉丝
腐皮肉卷
豆腐葱花汤

87

挂霜豆腐
烧腐竹
豆泡烧油菜

88

豉椒豆腐
地耳烧豆腐
红烧豆腐

89

腐竹鹌鹑蛋糖水
清蒸豆腐圆
萝卜干炒黄豆

90

豆腐不宜食用过多
糖醋金裹银
玉竹烧豆腐
蔬菜豆腐丁

91

92

虾仁豆腐
黄豆芽豆腐汤
豆腐软饭

93

蒸酿豆腐
油菜豆腐丸
蚝油豆腐

94

三鲜花干
四宝煮豆腐
千层豆腐

95

豆腐文化 96

96

五香豆腐干汤
三丝豆苗汤

97

白玉金银汤
豆腐汤
雪里蕻豆腐

98

彩色豆腐
干贝香菇蒸豆腐
虾仁豆腐小丸子

99

麻辣豆腐干
香菇烧豆腐

100

如何烹调豆腐 101

101

杏仁苹果豆腐羹
脆熘豆腐
凉拌四季豆

102

银芽贡菜
海带绿豆汤
西红柿豆腐羹

103

百合绿豆汤	104
豌豆苗豆腐汤	
三丝炒绿豆芽	105
胡萝卜豆腐丸	
豆类小知识 (一)	106
酱焖四季豆	107
山药豆腐汤	
蛋黄鲜蚕豆	
翻山豆腐	108
生煸荷兰豆	
腐竹拌菠菜	
特色水豆腐	109
双冬鲜蚕豆	
冬菜炒荷兰豆	
豉汁蒸腐竹	110
糟香白芸豆	
泰式烤豆腐干	111
芥菜干丝	
香辣绿豆芽	112
腐竹白果薏米水	
芹菜拌腐竹	113
豆类小知识 (二)	114
鸽蛋豆腐白菜汤	115
山药豆腐汤	
红枣白菜干豆腐皮汤	
拌掐菜	116
洋葱豆豉炒鸡蛋	
照烧四季豆	
炸菜卷	117
鲜蘑炒扁豆	
卤味豆干	
香菇扁豆丝	118
青椒拌干丝	

银花云豆	
粉蒸豌豆	119
苦瓜焖豆豉	
豆类小知识 (三)	120

菌菇类 121

菌菇类小知识 (一)	122
菌菇类小知识 (二)	123
干锅茶树菇	
凉拌面筋	124
煮白灵菇	
冬菇扒菜胆	
金针菇萝卜汤	125
蕨菜炒蘑菇	
木耳炒白菜	
香菇板栗	126
芥蓝腰果炒香菇	
油辣香菇	
香菇苕菜	127
干炸平菇	
油焖花菇	
猴头菇炖海参	128
百花酿冬菇	
冬菇茭白汤	
黄芪猴头菇汤	129
粉蒸香菇	
菌菇类小知识 (三)	130
银耳杏仁白果羹	131
马蹄银耳糖水	
银耳柑橘汤	
菜花香菇	132
竹笋香菇菠菜汤	
银耳豆腐羹	
竹荪鲜菇汤	133
凉拌黑木耳	

白雪银耳汤	
长寿菜	134
金针菇西红柿汤	
芥末双耳	
香菇炒西兰花	135
百合银耳莲子羹	
香辣金针菇	
香菇拌豆角	136
胡萝卜煮蘑菇	
烧四宝	
白菜豆腐金菇汤	137
平菇豆芽汤	
银耳雪梨汤	
葱烧木耳	138
木瓜银耳汤	
银耳玉米糖水	
杏仁桂圆炖银耳	139
生果银耳甜汤	
红烧双菇	
鲜蘑烧扁豆	140
马蹄木耳汤	
香菇苦瓜	
冬瓜盅	141
素笋木耳汤	
双冬油面筋	
扒双冬	142
三鲜苦瓜汤	
椒油菜心	
双枣元菜	143
海带芽什蔬汤	
丝瓜干贝	
西红柿煮蘑菇	144
口蘑油菜	

时蔬类

SHÍ SHÙ LÈI





蔬菜的小常识

一、如何挑选蔬菜

形状正常的蔬菜，一般是常规栽培、未用激素等化学品处理过的，可以放心地食用。“异常”蔬菜则可能用激素处理过，如韭菜，当它的叶子特别宽大肥厚，比一般宽叶韭菜还要宽1倍时，就可能在栽培过程中用过激素。未用过激素的韭菜叶较窄，吃时香味浓郁。

许多消费者认为，蔬菜叶子虫洞较多，表明没打过药，吃这种菜安全。其实，这种说法是靠不住的。蔬菜是否容易遭受虫害是由蔬菜的不同成分和气味的特异性决定的。有的蔬菜特别为害虫所青睐，出名的有油菜、大白菜、卷心菜、花菜等。如果不经常喷药防治，势必会成为污染重的“多药蔬菜”。各种蔬菜施用化肥的量也不一样。氮肥（如尿素、硫酸铵等）的施用量过大，会造成蔬菜的硝酸盐污染比较严重。通过市场上蔬菜抽检后发现，硝酸盐含量由强到弱的排列是：根菜类、薯芋类、绿叶菜类、白菜类、葱蒜类、豆类、瓜类、茄果类、食用菌类。其规律是蔬菜的根、茎、叶的污染程度远远高于花、果实、种子。这个规律可以指导我们正确消费蔬菜，尽可能多吃些瓜、果、豆和食用菌，如黄瓜、西红柿、毛豆、香菇等。

二、妙招助您减少蔬菜农药残留

1. 充分洗涤浸泡

由于喷洒在蔬菜上的农药多数是水溶性的，通过洗涤浸泡可减少农药残留。故蔬菜烹饪加工前应用清水充分冲洗掉表面污物，一般应洗3次以上，洗净后再用清水浸泡20~30分钟。

2. 烫泡弃水

把用清水清洗过的蔬菜放置于沸水中烫泡2分钟，一些农药会随着温度升高而加快分解，可有效去除蔬菜表面的大部分农药。

3. 清洗去皮

对于带皮的蔬菜，外皮农药残留大于内部，可以削去皮层，食用肉质部分，这样既可口又安全。

4. 适当储存

某些农药在存放过程中会随着时间的推移，缓慢地分解为对人体无害的物质。所以蔬菜购回后适当存放一段时间，可减少农药残留。





蔬菜的保存与使用

蔬菜买回来适合竖着放而不是平放，竖着放的蔬菜生命力强，叶绿素、含水量、维生素等比平放保存得更好。蔬菜也不宜切开存放，蔬菜切开后，营养素会快速流失，还会容易氧化，同时增加了微生物入侵的机会，容易造成变质腐烂。把不同蔬菜存放在冰箱内，这种做法不妥。因每种蔬菜对于温度、湿度要求不同，如黄瓜、苦瓠豆、南瓜等喜湿蔬菜，适宜存放在10℃左右的环境中，不能低于8℃；绝大部分叶菜喜凉，适宜存放在0~5℃的环境中，但不能低于0℃。蔬菜适宜存放的湿度为85%左右。大葱和洋葱等蔬菜则应选择湿度较低的干燥环境存放。存放蔬菜时，可选择较薄的保鲜袋，将新鲜完好的蔬菜放入保鲜袋，并用针在袋上扎6个小洞，然后将塑料袋封口。在冰箱内用适宜的温度存放。一定要记住买来的菜要装进无毒无害的食品袋。

尤其是反季节蔬菜水果要预防农药残留中毒，得注意做好一洗、二浸、三烫、四炒四步措施。一洗，就是反复清洗；二浸，就是将蔬菜放在清水中浸泡20~30分钟；三烫，是用开水将蔬菜快速烫后捞起，可以去除大部分残留农药；四炒，即将烫过捞起的蔬菜根据饮食习惯进行烹调。专家介绍，经过这4个做法，制作出来的蔬菜，可保证残留农药去除95%以上。

另外，农药易残留在蔬菜上，如果能够去皮的蔬菜就尽量去皮，不能去皮的也要彻底清洗。对于黄瓜、青椒、胡萝卜、苦瓜等茎类和瓜类蔬菜，可以放上洗涤灵用温水泡上2分钟，然后用柔软的刷子刷洗；尤其是褶皱处，要多刷几下，再用清水冲洗即可，有必要的也可以去皮洗净。

对于大白菜、卷心菜等包叶菜类蔬菜，可将外围叶片去掉，内部菜叶用温水泡一下再逐片用流水冲洗。而小叶的菠菜、茼蒿、鸡毛菜、小白菜等，可以将根切除，放在水里抖动清洗；然后根部向上在水龙头下冲洗，通过水的冲击和震动，去掉残留农药。如有可能，也可以将蔬菜先在热水中焯一下再进行下一步制作。

红袍莲子

原料：大红枣200克，水发莲子、橘子瓣各100克。

调料：糖、油各适量。

做法：

- 1.将红枣洗净去核放入温水浸泡30分钟，中间横切一刀，不要切断；将莲子清洗干净，加入适量清水和油，上笼蒸熟，取出滗去水分。
- 2.将碗的内壁均匀抹油，将莲子逐个塞入红枣内，整齐地竖直排列在碗内，与碗口排平，上笼蒸15分钟，扣在圆盘的中心处，橘子瓣排放在红枣周围。
- 3.将蒸红枣的汁滗入炒锅内，放中火上，加油炒汁，待汁浓发亮时起锅，浇在红袍莲子上即可。

营养功效：莲子中含有丰富维生素、微量元素、荷叶碱、金丝草甙等物质。

温馨提示

变黄发霉的莲子不要食用。



素炒黑白菜

原料：水发木耳100克，大白菜250克

调料：小葱、食用油、盐、酱油、花椒粉、水淀粉各适量

做法：

- 1.将水发木耳去杂洗净；大白菜选中梆、菜心，去菜叶，洗净，将梆切成小斜片备用；小葱切成花。
- 2.将炒锅内放油加热，放入花椒粉、葱花炝锅，随即下大白菜煸炒至油润透亮。
- 3.放入木耳，加酱油、盐继续煸炒，快熟时，用水淀粉勾芡出锅即可。

营养功效：木耳含有蛋白质、脂肪、糖、多种微量元素、多种维生素，对人体有益的胶质及特殊的磷脂、甾醇等物质。

温馨提示

温水泡软的木耳，加适量淀粉搅拌，可去除木耳内细小的杂质和残留的沙粒。



珍珠菜花

原料：菜花400克，甜玉米50克

调料：淀粉、食用油、盐、味精、姜汁、葱汁、鲜汤、花椒、猪油各适量

做法：

- 1.把菜花洗净掰成小朵，用开水烫至六成熟，用清水冲凉，控净水。
- 2.将锅内放油，加热至五成热时，放入菜花炒几下，再放盐、玉米粒、鲜汤、味精、葱姜汁和花椒水。
- 3.煮至沸，用淀粉勾芡，淋猪油，翻炒几下即可。

营养功效：玉米富含亚油酸、蛋白质、矿物质、各种维生素及叶黄素等。

温馨提示

制作花椒水时，以50克花椒3000毫升水的比例，提前将花椒放开水内浸泡1晚即可。





蒜蓉蒸茄子

原料：茄子250克，大蒜50克

调料：大葱、味精、盐、香油各适量

做法：

- 1.将锅下油烧热，放入蒜蓉及调味料炒香成蒜蓉汁；将茄子去皮洗净抹干水分，切成长条盛盆。
- 2.放入蒜蓉汁拌匀，排放整齐，上笼蒸6分钟取出。
- 3.撒上葱花，浇上热油即可。

营养功效：茄子的紫皮中含有丰富的维生素E和维生素P。

温馨提示

切成块的茄子放入水中浸泡，可避免茄子变色。



桃香韭菜

原料：韭菜150克，核桃仁6克

调料：香油、盐各适量

做法：

- 1.将韭菜洗净后切段；将核桃仁用香油炒熟。
- 2.在核桃仁中加入韭菜、盐略炒，待韭菜熟后即可。

营养功效：核桃仁中含蛋白质、碳水化合物、维生素E及钙、磷、铁、镁、锰等物质，可增强体质，提高人体免疫力。

温馨提示

韭菜不易消化，故1次不宜食用太多。



糖醋白菜卷

原料：大白菜400克，胡萝卜200克，鸡蛋2个

调料：木耳、糖、白醋各适量

做法：

- 1.将大白菜洗净，放入沸水中煮软，捞出沥干；将胡萝卜去皮切丝，木耳泡发切丝，均放入沸水中煮熟备用。
- 2.将鸡蛋打入碗中搅匀，倒入锅中煎成蛋皮，盛起后切丝。
- 3.将大白菜叶片摊开，放入胡萝卜丝、蛋丝和木耳丝，用手卷好，放在碗中加糖、白醋和适量水浸泡半小时，即可切段食用。

营养功效：胡萝卜富含人体所需的胡萝卜素，它是保护眼睛、皮肤和黏膜健康的物质。

温馨提示

胡萝卜以表皮光滑，形状整齐，心柱小，肉厚，无裂口和无病虫害的为佳。

粉蒸芹菜叶

原料：芹菜叶500克，面粉150克

调料：生抽、盐、醋、辣椒油、香油、凉开水各适量

做法：

- 1.将洗净的芹菜叶放入大碗中，撒一些面粉在叶子上；然后用筷子拌一下叶子，使叶子上都均匀地沾上一层薄薄的面粉。
- 2.放入蒸笼中蒸5分钟左右。
- 3.将蒸好后的芹菜叶放入大碗中，加入生抽、盐、醋、辣椒油、香油搅匀，再加适量凉开水拌匀即可。

营养功效：芹菜含有利尿有效成分，可消除体内水钠潴留，利尿消肿，临床上以芹菜水煎有效率达85.7%，可治疗乳糜尿。并且含铁量较高。

温馨提示

选购芹菜应挑选梗短而粗壮，菜叶翠绿而稀少者。



韭菜鸡蛋

原料：韭菜100克，鸡蛋2个

调料：盐、食用油各适量

做法：

- 1.将韭菜洗净切碎，鸡蛋磕碎放入碗中。
- 2.锅中倒入油烧热，放入鸡蛋翻炒片刻。
- 3.最后加韭菜，放盐翻炒一下即可。

营养功效：韭菜含有蛋白质、脂肪、糖、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素C等，对肾阳不足引起的腰膝酸软、阳痿早泄者有食疗作用。

温馨提示

选购韭菜以叶直、鲜嫩翠绿为佳。



板栗烧菜心

原料：栗子（鲜）250克，白菜500克

调料：水淀粉、味精、盐、香油、白胡椒粉、食用油各适量

做法：

- 1.将栗子去壳取肉，洗净，切成片；将白菜择洗干净，取其嫩心，洗净。
- 2.将炒锅内放入油，烧至五成热，放入栗子炸2分钟至金黄色时，倒入漏勺，沥去油。然后盛入小瓦钵内，加盐，上笼蒸10分钟。
- 3.将炒锅置大火上，下熟油，烧至八成热，放入白菜，加盐，煸炒一小会儿，放入味精，用水淀粉调稀勾芡，盛入盘中，淋入香油，撒上白胡椒粉即可。

营养功效：栗子含有糖、淀粉、蛋白质、脂肪，还含有维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素C、维生素P及无机盐。

温馨提示

栗子必须油炸，不然易烂碎。





如意白菜卷

原料：白菜叶、猪肉各250克，鸡蛋1个

调料：面粉、香油、盐、味精、花椒粉、葱末、姜末、淀粉各适量

做法：

- 1.将猪肉剁成馅，加盐、味精、花椒粉、葱末、姜末、淀粉、香油拌匀；白菜叶洗净烫软，捞出投凉，沥干水分；将鸡蛋磕入碗中，加适量面粉调成糊备用。
- 2.将白菜叶铺在案板上，抹一层鸡蛋糊，再将肉馅抹在上面，卷成圆柱形。
- 3.上屉蒸熟，取出装盘，再另起锅，勾适量清芡淋在上面即可。

营养功效：猪肉为人体提供优质的蛋白质、必需的脂肪酸和血红素铁。

温馨提示

蒸制的时间宜适当，白菜易熟，时间长了，会影响口感。



糖醋海蜇芹菜

原料：海蜇皮250克，芹菜150克

调料：盐、糖、白醋、味精、食用油各适量

做法：

- 1.将海蜇皮浸泡后改刀切丝；将芹菜去根和叶，切丝，放沸水中焯一下，捞出过凉，控干水分。
- 2.将清水烧至微沸，倒入海蜇丝稍微烫一下，捞出沥水，加上盐、糖、白醋和味精拌匀。
- 3.将锅放油烧热，放入芹菜丝稍炒，倒入海蜇丝，迅速翻炒均匀，出锅装盘即可。

营养功效：海蜇皮含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁及碘等。

温馨提示

海蜇皮不要烧太久，以免不爽脆。



酸辣莴笋

原料：莴笋500克

调料：花椒、干辣椒、盐、米醋、糖、食用油各适量

做法：

- 1.将莴笋竖刀切开，切成丝码入盘内，撒上盐、糖腌30分钟，沥干水分备用。
- 2.将净锅置中火上放入油烧热，投入花椒炸出香味，放入干辣椒炸至呈金黄色；将油倒在莴笋片上，干辣椒摆在上面。
- 3.另起锅置中火上，放入适量糖、盐、米醋，烧沸浇在莴笋丝周围即可。

营养功效：莴笋含有多种维生素和矿物质，富含人体可吸收的铁元素，对缺铁性贫血病人十分有利。

温馨提示

莴笋怕咸，少放盐才好吃。

手撕包菜

原料：包菜650克

调料：干辣椒、花椒、蒜末、香菜、食用油、生抽、盐、味精各适量

做法：

- 1.包菜洗净，掰去老叶，撕成片状；干辣椒切碎；蒜头剁成末。
- 2.烧热油，加入蒜末、干辣椒碎和花椒，炒至香气四溢，倒入包菜，大火快炒至菜叶稍软，略呈半透明状，加入味精、生抽和盐炒匀入味。
- 3.将炒好的包菜盛入盘中，放上香菜叶做点缀即可。

营养功效：包菜富含吲哚类化合物、萝卜硫素、维生素U、维生素C和叶酸。

温馨提示

包菜遇热会出水，拌炒时不宜加水，否则会冲淡麻辣味，包菜也不够鲜甜。



油辣冬笋尖

原料：冬笋300克，杂骨汤100毫升

调料：味精1克，花椒2克，盐3克，酱油10毫升，辣椒油25毫升，葱花4克，食用油20毫升

做法：

- 1.冬笋洗净煮熟，捞出，对切后，用刀背拍松，切成条。
- 2.锅内放入食用油，烧至七成热，下冬笋、花椒煸炒30秒钟，加酱油、盐再翻炒几下。
- 3.放入杂骨汤，加味精，焖2分钟，收干汤汁，盛入盘中，淋上辣椒油，撒葱花，拌匀，晾凉装盘即可。

营养功效：冬笋所含粗纤维有促进肠胃蠕动作用，对防治便秘有一定的效果。

温馨提示

取不漏气的塑料袋，装入冬笋后扎紧袋口，放在阴凉通风处，可使冬笋保鲜20天。



清蒸冬瓜球

原料：冬瓜500克，胡萝卜50克

调料：盐、香油、高汤、姜丝、味精、酱油各适量

做法：

- 1.冬瓜去子，靠近瓜囊处用刀削除，再用挖球器挖出呈球状；姜切丝；味精、盐、酱油、高汤调成味料；胡萝卜切成片。
- 2.冬瓜球、姜丝、胡萝卜片一起放入碗中，加入调味料拌匀，再放入锅中煮软。
- 3.将汤汁倒出，略为勾芡，再淋入适量香油即可。

营养功效：冬瓜有止渴，益气，利尿的功效。

温馨提示

挑选时用指甲掐一下，皮较硬，肉质致密，种子已成熟变成黄褐色的冬瓜口感好。





河南粉蒸菜

原料：胡萝卜500克

调料：面粉50克，蒜泥、盐、香油、香葱各适量

做法：

- 1.将香葱择洗干净，切葱花；将胡萝卜洗净，切细丝。
- 2.将胡萝卜丝拌上面粉，上屉大火蒸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，撒上香葱花即可。

营养功效：胡萝卜能增进血液循环，使皮肤细嫩光滑，肤色红润，对美容健肤有独到的作用。

温馨提示

胡萝卜虽然富有营养，但最好吃得适量。如果给宝宝吃得过多，容易使皮肤变黄。



尖椒茄子煲

原料：茄子400克，尖椒50克

调料：食用油、大蒜、料酒、蚝油、淀粉、酱油、白胡椒粉、糖、盐、味精各适量

做法：

- 1.将茄子洗净，去皮，切粗条；将尖椒洗净，去子，切成条；将大蒜去皮，洗净，切成末。
- 2.将锅中放油烧热，放入茄子炸至色泽金黄，再放入尖椒，即刻捞出沥干油。
- 3.将余油倒出，放入蚝油、蒜末煸炒出香味，倒入料酒、酱油和水。然后放入茄子、尖椒、酱油、白胡椒粉、糖、盐、味精，烧沸。
- 4.勾芡，盛入煲内即可。

营养功效：此菜含蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、维生素A、维生素E、胡萝卜素、钾、钠等。

温馨提示

本品有油炸过程，需备油约400毫升。



冰糖湘莲

原料：湘白莲200克

调料：罐头豌豆、罐头樱桃、桂圆肉、鲜菠萝、冰糖各适量

做法：

- 1.将莲子去皮、心，放入碗内加温水上笼蒸至软烂；将桂圆肉温水洗净，泡5分钟，沥去水；将鲜菠萝去皮，切成丁。
- 2.将炒锅置中火上，放入清水，再放入冰糖煮沸，待冰糖完全熔化，端锅离火，用筛子滤去糖渣，再将冰糖水倒回锅内，加罐头豌豆、罐头樱桃、桂圆肉、菠萝，上火煮沸。
- 3.将蒸熟的莲子沥去水，盛入大汤碗内，再将煮沸的冰糖及豌豆、樱桃、桂圆肉、菠萝，一起倒入汤碗，莲子浮在上面即可。

营养功效：莲子中的钙、磷和钾含量非常丰富，还含有荷叶碱、金丝草甙等物质。

温馨提示

莲子最忌受潮受热，受潮容易虫蛀，受热莲芯的苦味会渗入莲肉中。