

大号字体方便阅读

高清版

例

Family nutrition 家庭营养主食

1688

800道主食+600个营养知识+288个专家提示

策划·编写 墨犀文圖書

- ☐ 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



大号字体方便阅读

高清版

例

Family nutrition 家庭营养主食

1688

策划·编写 墨库文圖書

大字图书馆
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

家庭营养主食1688例 / 犀文图书编写. — 杭州 :
浙江科学技术出版社, 2012.5
ISBN 978-7-5341-4417-2

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(2012)第026275号

书 名 家庭营养主食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 978-7-5341-4417-2 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 宋 东 王 群 王巧玲 责任印务 徐忠雷
责任校对 刘 丹 赵新宇 李骁睿 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，中华饮食文化还不断加入创新元素，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。因此我们隆重推出了这一套字体清晰、图文并茂，特别适合中老年人阅读的高清版家常营养食谱。同时，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。希望我们这个系列的菜谱能够帮助每一位“煮”角成为健康饮食的美味高手。

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，又不失美味的特色和有利于健康。

本书以家庭主食为主题，按照人们日常的习惯分为：米饭类、粥类、面粉类、糕点类。本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，从每一道菜式的主、辅料选材，制作过程到营养功效，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若干知识点，非常适合家庭主厨参考使用。

C 目 录 Contents



米饭类

MIFAN

红米八宝饭	2	葱油鸡饭	15	南瓜牛肉紫米饭	24
奶香红枣饭	2	卤水鸡饭	16	双冬茄汁牛肉饭	25
海南椰子饭	3	啤酒鸡翅炒蛋饭	16	黄豆芽饭	25
虾仁炒饭	3	鳗鱼饭	17	蘑菇火腿饭	26
黄鳝饭	4	滑蛋虾仁饭	18	鱼香茄子饭	27
口蘑菜心炒饭	4	香菇酿虾仁饭	18	香菇卤水掌翼饭	27
墨鱼仔包饭	5	蛋包饭	19	蒜味米饭	28
黑胡椒猪肉饭	5	西芹咸鱼饭	20	茶香炒饭	28
蛋白干贝炒饭	6	咸菜焖鱼米饭	20	黄花菜饭	29
韭菜花焖饭	6	苹果鱼香蟹肉饭	21	茄香饭	29
香菇蛋炒饭	7	椒香鳝片饭	22	青豆桂花饭	30
咖喱蟹炒饭	8	烧带鱼饭	22	荷兰豆腊肠饭	30
腊肉糯米饭	8	四季豆虾仁腰果饭	23	肉干鲜菇饭	31
排骨饭	9	京酱牛肉丝饭	23	荷兰豆炒鱼片饭	31
银鱼蛋炒饭	9	鸡蛋土豆牛肉饭	24	烤鸡腿饭	32
木瓜火腿蒸饭	10				
泡椒鸡丁炒饭	10				
菠萝糯米饭	11				
叉烧肉饭	11				
烧肉苦瓜饭	12				
黑木耳炒肉饭	13				
板栗鲜贝饭	13				
鸡丁饭	14				
三宝饭	14				
鸡丝芹菜饭	15				

粥类

ZHOU

雪梨黄瓜粥	34	山药萝卜粥	36
萝卜火腿粥	34	蛋花麦片粥	36
芋头粥	35	状元及第粥	37
决明子粥	35	菠菜粥	37
黄花菜瘦肉粥	36	二瓜粥	38



解暑荷叶粥	39	猪蹄粥	54	罗汉粥	69
海带绿豆粥	39	扁豆猪蹄粥	54	板栗稀粥	69
烟肉白菜粥	40	滋补猪肺粥	55	清热冬瓜粥	70
火腿玉米粥	40	猪脾枣米粥	55	鸡肝玉米粥	70
黑芝麻甜奶粥	41	排骨皮蛋粥	56	茄子粥	71
皮蛋瘦肉粥	41	猪血粥	56	猴头菇粥	71
白果冬瓜粥	42	苋菜小鱼粥	57	海带粥	72
艇仔粥	42	草鱼片香菜粥	57	姜芝枸杞子粥	72
油盐白粥	43	鱼生粥	58	红枣银耳粥	73
生滚牛蛙粥	43	草菇鱼腩粥	58	裙带菜粥	73
田螺芋头粥	44	玉米鱼肉稀粥	59	芹菜粥	74
生菜鲮鱼球粥	44	鱼松粥	59	青菜香菇粥	74
柴鱼花生粥	45	蛤蜊粥	60	黑豆桂圆粥	75
淡菜皮蛋粥	45	牡蛎粥	60	苦瓜粥	75
咸蛋菜心粥	46	蟹柳豆腐粥	61	银耳鸡蛋玉米粥	76
滑蛋牛肉粥	46	滑鸡粥	61	麦门冬粥	76
板栗牛腩粥	47	香葱鸡肉粥	62	冬黄粥	77
韭菜海参粥	47	胡萝卜鸡丝粥	62	八宝粥	77
牛尾粥	48	干贝鸡丝粥	63	潮州白粥	78
叉烧皮蛋粥	48	鸡肝鸡子粥	63	红薯西米粥	78
鸭蛋瘦肉粥	49	鸡肉蛋清粥	64	花生玉米粥	79
胡萝卜瘦肉粥	49	冬瓜鸭粥	64	松仁大米粥	79
咸鱼肉片粥	50	陈肾菜干粥	65	椰浆紫米粥	80
肉丸粥	50	烧鸭粥	65	黄芪粥	80
蚝豉皮蛋瘦肉粥	51	滋补羊肉粥	66	洋葱花粉粥	81
青椒瘦肉粥	51	羊腩苦瓜粥	66	吴茱萸粥	81
笋尖猪肝粥	52	肉桂羊肉粥	67	清淡大米粥	82
皮蛋猪肝粥	52	兔肉粥	67	美颜红枣粥	82
猪肝绿豆粥	53	兔肝粥	68	桑叶粥	83
猪腱牛蒡粥	53	冰糖五色粥	68	当归粥	83

杏仁粥	84	甘蔗粥	99	姜汁冬瓜粥	114
养生枸杞子粥	84	陈皮香蕉粥	100	鸭羹粥	115
舒肝梅花粥	85	养生菇粥	100	红薯香芋粥	115
沙锅花蟹粥	85	山药粥	101	山药枸杞子粥	116
黄芪人参粥	86	油条蔬菜粥	101	玉米胡萝卜粥	116
无花果粥	86	烧鸭粥	102	冬瓜粥	117
菟丝子粥	87	山药南瓜粥	102	党参鸡肉粥	117
核桃仁粥	87	蜜饯胡萝卜粥	103	火腿冬瓜粥	118
黑芝麻红枣粥	88	荷兰豆腐粥	103	鹌鹑蛋粥	118
何首乌粥	88	薏米赤豆南瓜粥	104	地黄何首乌粥	119
浙贝粥	89	豆腐薏米粥	104	贝母冰糖粥	119
紫苏麻仁粥	89	益脑舒眠粥	105	紫薯银耳粥	120
蒲公英金银花粥	90	皮蛋鸡糜燕麦粥	105	山药芡实粥	120
加味天门冬粥	90	豆芽燕麦粥	106	党参粥	121
鱼腥草粥	91	鲜菇小米粥	106	丝瓜粉肠粥	121
黑糯米甜麦粥	91	杏香二米粥	107	生菜皮蛋粥	122
小米荷兰豆粥	92	山药黑米粥	107	润肤鲜藕粥	122
山楂黑枣粥	92	黑木耳粥	108	白果冬瓜粥	123
生地黄粥	93	红薯胡萝卜粥	108	黑木耳粥	123
冬瓜赤豆粥	93	紫米蔬菜粥	109	南瓜补血粥	124
陈皮粥	94	洋葱玉米粥	109	蔬菜玉米麦片粥	124
胡萝卜南瓜粥	95	包河藕粥	110	姜片红枣粥	125
葱花皮蛋粥	95	丝瓜玉米粥	110	海米菠菜粥	125
鹌鹑蛋薏米粥	96	鲜荷莲藕赤豆粥	111	葱白香菇粥	126
芹菜小米粥	96	赤豆红枣粥	111	燕麦南瓜粥	126
冬瓜皮黑豆粥	97	赤豆南瓜粥	112		
糯米莲子粥	97	香菇玉米粥	112		
南瓜大麦粥	98	南瓜红薯玉米粥	113		
竹笋鲜粥	98	空心菜粥	113		
冬菜粥	99	芝麻何首乌粥	114		



牛肉沙茶凉面	128	鸡丝米粉	140	鲜虾云吞面	155
鲜虾担仔面	128	宽粉烧鲤鱼	141	烧鹅濠粉	156
传统大肉面	129	榨菜肉丝粉	141	牛筋丸面	156
海鲜龙须面	129	咖喱牛肉细粉	142	潮州肠粉	157
肠旺面	130	干炒牛河	142	潮州四宝面	157
经典牛肉乌冬面	130	芒果肠粉	143	原汤桂林米粉	158
西洋风味面	131	地道酸辣粉	143	田螺鸡米粉	158
川味凉面	131	桂花虾米炒粉丝	144	四川凉粉	159
什锦鸡蛋面	132	婆婆山蕨粉	144	鱼蛋米粉	159
香葱油面	132	炒斋粉	145	沙爹牛肉意粉	160
清汤牛肉面	133	牛肉炒河粉	145	粉皮竹荪	160
铁板面	133	德庆竹篙粉	146	酸辣凉粉	161
五目中华炒面	134	双虾丝瓜水晶粉	146	山寨牛肉粉丝	161
全家福汤面	134	狮城鱼头粉	147	泰式酸辣牛仔粉	162
黄酱肉面	135	叉鹅汤濠粉	147	冬瓜虾米粉丝汤	162
怪味凉拌面	135	鸡蛋肉丝炒面	148	南宁老友粉	163
鱼丸清汤面	136	炸酱面	148	鸡丝炒银针粉	163
老友面	136	麻酱凉面	149	洋葱炒米粉	164
奶油青豆意面	137	延吉凉面	149	娃娃菜番茄粉丝锅	164
油泼面	137	风味阳春面	150	南瓜炒粉	165
野菜肉酱面	138	排骨粉	150	黑胡椒牛肉冬粉	165
三色凉面	138	鸡肉粉皮	151	家常炒河粉	166
蟹炒乌冬面	139	上海虾米葱油面	151	泰式炒米粉	166
沙茶牛肉炒面	139	肉酱铺盖面	152	干炒火腿鸡丝粉	167
五彩米粉面	140	京味打卤面	152	鱼露海鲜炒米粉	167
		武汉热干面	153	三鲜炒粉丝	168
		牛肝菌酱炒面	153	芙蓉炒蟹粉	168
		韩式炸酱面	154	雪菜烤鸭丝炒米粉	169
		云吞面	154	炒银针粉	169
		红烧牛腩粉	155	雪花冬粉	170



渔家炒米粉	170	日式锅烧面	180
蟹粉烩翅	171	山药乌冬面	181
鸡虾美托粉	171	豆浆拉面	181
鸡肉白菜粉丝	172	港式海鲜汤面	182
韩式拌粉条	172	芥蓝火腿面	182
沙茶金菇牛肉粉	173	薄荷肉丸汤米粉	183
鸡肉炒粉丝	173	沙拉贝壳通心粉	183
虾仁伊府面	174	豉汁排骨蒸陈村粉	184
蟹肉伊面	174	大肠猪肝连米粉	184
四味凉面	175	皮蛋拌凉粉	185
酸辣三丝面	175	清炖牛肉河粉	185
鱿鱼羹面	176	肉丸粉丝汤	186
鸡翅香菇面	176	软兜带粉	186
潮州双丸面	177	小炒渍菜粉	187
菠菜肉丝汤面	177	星洲炒米粉	187
红烧牛腩面	178	牛肉配鸡蛋小粉块	188
咖喱牛肉面	178	小笼粉蒸牛肉片	188
沙茶猪肉面	179	夜来香肉丸汤米粉	189
韩国荞麦面	179	娃娃菜粉丝	189
日式豚骨拉面	180	炸酱捞面	190



缤纷炒面	190
炒螺丝面	191
炒莪面窝窝	191
醋溜牛肉羹面	192
脆炒面	192
蛋黄笔尖面	193
回手面	193
墨西哥凉面	194
麻香三丝冷面	194
酥鸭面	195
苏式焖肉面	195
滋养牛心面	196
滋补牛尾面	196

糕点类

GAODIAN

水晶胡萝卜饺	198	麦香粗粮饼	200	香酥炸虾饺	205
水晶雪菜饺	198	赤豆蓉煎饼	201	日式紫菜饺	206
均安鱼蓉糕	199	冬瓜蓉榄仁饼	201	手工肉菜水饺	206
椰丝饅	199	咖喱鸡柳饼	202	顺德鱼包饺	207
网皮香煎包	200	烤鸭丝雪菜饼	202	菠菜蒸饺	207
		香滑椰汁煎饼	203	黄金小米糕	208
		洋葱牛肉煎饼	203	枸杞子红枣糕	208
		香菇滑鸡煎饼	204	凤凰排饅	209
		雪菜烧鸭煎饼	204	陈皮赤豆糕	209
		香煎玉米饼	205	芹菜锅贴	210



韭菜煎饺	210	南瓜像生饅	223	胡萝卜糕	236
腊味胡萝卜糕	211	彩云汤圆	223	灌汤小笼包	237
马蹄清心糕	211	黄金玉米饺	224	酸豆角肉饺	237
椰香糕	212	可爱猪仔包	224	乡村蚬肉饺	238
千层咖啡糕	212	咖啡吮吮球	225	白菜水晶饺	238
西米椰汁糕	213	像生茄子饅	225	岭南光酥饼	239
清香花生卷	213	蛋挞	226	蝴蝶酥	239
孜然牛肉卖	214	金黄南瓜饼	227	咸蛋酥	240
番禺烧卖	214	南乳芝麻酥	227	椰香糯米糍	240
小笼干蒸	215	香甜玉米饼	228	蜜汁叉烧包	241
洋葱鸡肉角	215	凤凰煎窝饼	228	雷州田艾饼	241
泰式鸡酱卖	216	芋丝煎饼	229	潮州韭菜饼	242
德国香肠饼	216	香菇滑鸡包	229	芝麻煎堆	242
香芋丝春卷	217	香菇鸡肉饺	230	葱油花卷	243
香芋米网	217	四川辣子水饺	230	炸春卷	243
珍珠糯米卖	218	小鱼贴饼子	231	潮州鱼皮饺	244
紫米烧卖	218	绿豆蓉菊花饼	232	莲蓉包	244
脆皮猪肠粉	219	腰果千层酥	232	豆沙软角	245
椰香金三角	219	狗不理包子	233	爽口马蹄糕	245
富贵石榴球	220	胡萝卜丝饼	233	松子饼	246
越南春卷	220	火腿酥油饼	234	甜甜圈	246
金网翠肉盏	221	红薯酥饼	234	黑椒芝麻酥	247
豆蓉菊花盏	221	玉米西米饼	235	豆蓉黄金盒	247
鱼线紫菜抄手	222	三河米饺	235		
碧绿菊花羹	222	银芽米饺	236		

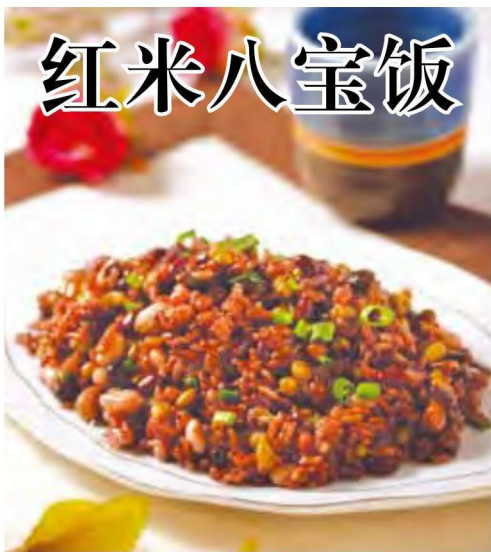




米饭类



红米八宝饭



主料：红米 150 克，薏米 50 克。

辅料：赤豆、绿豆、黑豆、腰豆、花生、眉豆、葱、盐各适量。

制作方法

1. 将红米、薏米和辅料中的豆洗净。
2. 将红米、薏米和辅料中的豆拌入盐，加水放压力锅煮约 10 分钟。
3. 揭开锅后，撒上葱花拌匀即可。

【营养功效】 红米滋阴补肾、明目补血。

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。

奶香红枣饭



主料：鲜牛奶 1 杯，红枣 30 克，糯米 200 克，枸杞子 10 克。

辅料：糖、炼乳、猪油各适量。

制作方法

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

【营养功效】 红枣营养丰富，含维生素品种多，具有补益脾胃、养血安神等功效。

小贴士

做饭时，不锈钢盆导热快，可抹猪油，不但可以提香，而且出锅扣盘时不粘连。

制作方法

1. 糯米洗净浸泡好，香菇洗净切粒，腊肠切丁，椰子锯开成盅形，椰汁倒碗中待用。
2. 将虾米、虾仁、香菇粒、腊肠丁下入油锅煸炒出香味，加盐、味精炒匀待用。
3. 将糯米加椰汁倒入锯开的椰壳中，上笼蒸至饭九成熟。再将炒好的虾仁、虾米、香菇粒、腊肠丁倒入锯开的椰壳中，加盖，上笼蒸约2分钟，撒上葱末即可。

【**营养功效**】椰汁有很好的清凉消暑、生津止渴的功效。

小贴士

步骤3是将浸泡好的糯米和椰汁倒入锯开的椰壳中，加盖，上笼蒸2.5小时即可。

海南椰子饭



主料：糯米200克，椰子1个，虾仁、虾米、香菇、腊肠各100克。

辅料：盐、味精、熟食用油、葱各适量。

制作方法

1. 虾仁剔去黑肠，冲净；火腿、洋葱、胡萝卜切；葱切末；蛋拌匀。
2. 青豆及胡萝卜丁氽水，沥干，备用。
3. 先把虾仁炒熟，取出。入蛋液略炒，随即加入米饭翻炒匀，拌入所需食料一起炒匀即可。

【**营养功效**】鸡蛋含有的蛋白质具有补阴益血、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，这样，炒好的饭才会颗粒顺爽香滑。

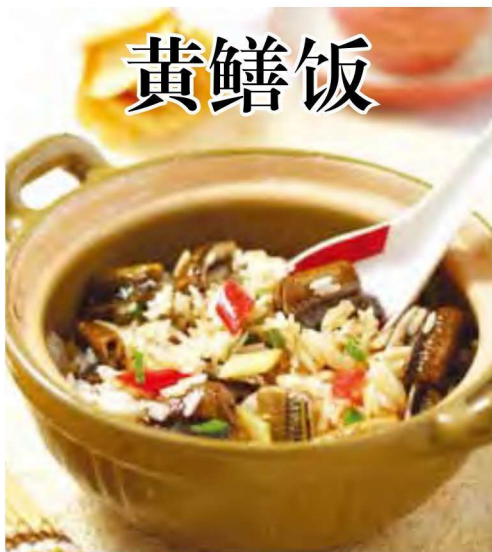
虾仁炒饭



主料：米饭1碗，鸡蛋1个，虾仁80克，火腿80克。

辅料：洋葱、青豆、胡萝卜、葱各适量。

黄鳝饭



主料：大米 100 克，黄鳝 50 克。

辅料：青椒、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，加入姜汁、食用油拌匀；青椒、姜分别切成片，葱切花。
2. 大米洗净，放入煲中，加水煲煮。
3. 饭煮至水分将干时，放黄鳝、姜片、葱花、青椒片于饭面，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、除淤祛湿之功效。

小贴士

还可采用齐米法，先洗净活黄鳝，把米下入瓦煲内煮沸后，将黄鳝剪掉尾尖，迅速放入锅内盖好，煮熟后，加调味品即成。

口蘑菜心炒饭



主料：口蘑 75 克，菜心 50 克，鸡蛋 1 个，米饭 1 碗。

辅料：食用油、盐、葱、姜、味精、胡椒粉各适量。

制作方法

1. 口蘑一切四瓣，氽烫透，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、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，经余水处理，才可彻底去除防腐剂。

制作方法

1. 洋葱、红椒洗净切丁。
2. 上述食料同米饭一起放盐、食用油拌匀待用。
3. 墨鱼仔与葱、姜、盐、醋、料酒拌匀，腌渍 10 分钟。再将拌好的食料填进墨鱼仔腹中，上锅蒸熟即可。

【**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。



主料：米饭 1 碗，墨鱼仔 7 只，洋葱、红椒各 20 克。

辅料：盐、食用油、醋、料酒、葱、姜各适量。

制作方法

1. 将猪肉切片，与酱油、盐、料酒、蒜泥腌渍好，略炒至熟后，加水淀粉勾芡，撒上黑胡椒。
2. 将芥蓝洗净切段，起油锅，以热油将芥蓝略炒至软，再放入酱油、盐、料酒、蒜泥炒至熟后，即可盛起放入米饭上（汤汁去除不要加入）。
3. 再将炒好的猪肉片放末饭上即可。

【**营养功效**】猪肉味甘，性平，滋阴，润燥，补血。

小贴士

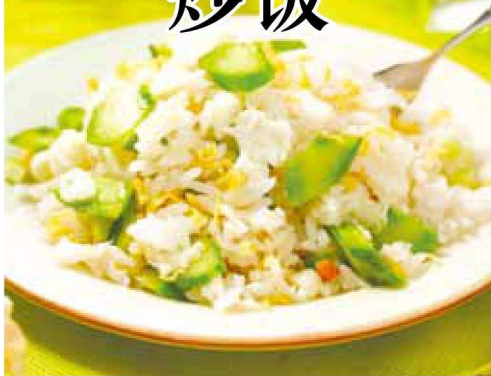
由于黑胡椒会刺激肠道，不能吃者，一般可选用较温和的调味料替代。



主料：猪肉 100 克，米饭 1 碗，芥蓝 50 克。

辅料：酱油、蒜、盐、料酒、淀粉、黑胡椒、食用油各适量。

蛋白干贝炒饭



制作方法

1. 干贝用洗米水浸片刻洗净，蒸软，撕碎；芥蓝茎切片，汆水、沥干；姜切碎；葱切粒。
2. 取蛋白拌匀，烧3汤匙油，略炒蛋白，随即放入饭炒匀。
3. 再放姜、葱、盐、味精、芥蓝茎片炒出香味即可。

【**营养功效**】干贝是一种高蛋白低脂肪的保健营养食品，能滋阴、补肾、调中。

主料：米饭1碗，鸡蛋3个，干贝10克。

辅料：芥蓝茎、姜、葱、盐、味精、食用油各适量。

小贴士

用中火将蛋白轻轻翻炒，才容易保持其软滑及白色。

韭菜花焖饭



制作方法

1. 将大米洗净，沥干水分，加入清水浸泡15~20分钟；红尖椒洗净切圈。
2. 将韭菜花洗净泡水30分钟，沥干水分后切成约2厘米的段；咸蛋煮熟后去壳，切块。
3. 将咸蛋块、调味料放入米中，一起煮熟；将韭菜花段、红尖椒圈放入锅中，盖上锅盖再焖15分钟，食用时用饭匙由下往上轻轻拌匀即可。

【**营养功效**】韭菜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，其所含的维生素C和维生素E均具有抗氧化功效。

主料：韭菜花150克，咸蛋2个，大米250克。

辅料：盐、糖、红尖椒各适量。

香菇蛋炒饭



主料：米饭一碗，鸡蛋1个，香菇、胡萝卜、生菜各20克。

辅料：食用油、葱、味精、盐各适量。

【营养功效】香菇有增强人体免疫力、预防和治疗肝脏疾病及胃肠道溃疡之功效。

小贴士

香菇蛋白质含量高，含维生素B₂、抗坏血酸等多种维生素和钙、铁、铜等造血物质。

制作方法

- 1.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氽水烫透，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、米饭拌炒均匀，加盐、味精、生菜丝，炒拌入味即可。