

我家的
营养晚餐
Dinner

吃好每天3顿饭

食谱

廖库文 编著

一日三餐，早餐要吃好，午餐要吃饱，晚餐要吃少。

滋润汤羹，香醇美味，任君挑选！
操作简易，营养健康，
是你开始美妙夜晚时光的最佳之选！

Enjoy
my
time
享受
我自己的时光

我家的
营养晚餐
Dinner

吃好每天3顿饭

食谱

厚文圖書 编著

新出图证(鄂)字 10 号

图书在版编目(CIP)数据

我家的营养晚餐食谱 / 犀文图书编著. — 武汉: 华中师范大学出版社, 2012.12
(吃好每天 3 顿饭)

ISBN 978-7-5622-5857-5

I. ①我… II. ①犀… III. ①保健—食谱 IV. ①TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 304054 号

我家的营养晚餐食谱

犀文图书 编著

-
- | | |
|---|-----------------------------|
| 出品人: 范 军 | 总 策 划: 段仁国 |
| 责任编辑: 胡 维 韩 芳 | 责任校对: 肖 卫 |
| 编辑室: 对外合作部 | 电 话: 027-67867370 |
| 出版发行:  华中师范大学出版社 | |
| 选题策划: 北京快乐共享文化发展有限公司 | 电 话: 010-63703381 (发行) |
| 社 址: 湖北省武汉市珞喻路 152 号 | 邮 编: 430079 |
| 电 话: 027-67863040 (发行) | 传 真: 027-67863291 |
| 网 址: http://www.ccnu Press.com | 电子信箱: hscbs@public.wh.hb.cn |
| 经 销: 全国新华书店 | |
| 印 刷: 北京画中画印刷有限公司 | |
| 字 数: 162 千字 | |
| 开 本: 710mm × 1000mm 1/16 | 印 张: 9 |
| 版 次: 2013 年 3 月第 1 版 | 印 次: 2013 年 3 月第 1 次印刷 |
| 定 价: 29.80 元 | |

欢迎上网查询、购书

敬告读者: 欢迎举报盗版, 请拨打举报电话 027-67861321

前言 reface



一日三餐是我们日常生活的重要组成部分，随着生活水平的不断提高，人们的饮食已从温饱型转向更高的要求，怎样才能吃得好、吃得科学、吃得健康，一直是大家关心的话题。

在城市中许多家庭的晚餐都比较丰盛，这并不是一个好现象，长此以往，就会损害身体健康，导致一些疾病的发生，除常见的肥胖症之外，还可能发生诸多病症。合乎科学的晚餐，有利于健康、长寿，所以要和重视吃早餐一样，重视吃晚餐，并遵循晚餐宜少不宜饱的原则。

为了帮助大家吃好晚餐，我们特别推出了《我家的营养晚餐食谱》，为大家精选了蔬菜、瓜果、禽畜、水产、豆制品、菌菇等六大类 250 多道晚餐食谱，而且这些食谱食材易得、制作简单、营养丰富。愿这里的营养晚餐能够陪伴您度过每一个美妙的夜晚！





Contents 目录



常识篇 晚餐营养常识

- 8 不良晚餐习惯带来的隐患
- 9 吃好晚餐，为健康加分
- 10 晚餐健康实用吃法



食谱篇 营养晚餐食谱

- 12 Part1 蔬菜类
- 13 冬菇茭白汤 / 木耳菠菜鸡蛋汤
- 14 三丝豆腐汤 / 杏仁青胡萝卜汤
- 15 桂枣山药汤 / 生果清润甜汤
- 16 芹菜薏米汤 / 野味汁煮生菜
- 17 泰式椰菜花 / 白玉西兰花
- 18 鸡油豌豆苗 / 日式茼蒿
- 19 韭菜煮魔芋 / 手撕卷心菜
- 20 红辣洋葱丝 / 胡萝卜炒红腰豆
- 21 蒜蓉蒸茄子 / 芥味玉米沙拉
- 22 银丝菠菜 / 炒茭白绿蚕豆
- 23 糖醋鲜藕 / 西红柿拌黄瓜
- 24 苹果拌黄瓜 / 青椒拌竹笋
- 25 海米拌嫩黄瓜 / 凉拌芦笋丝
- 26 珍珠菜花 / 咖喱酸辣菜花
- 27 鱼香菠菜 / 糖醋白菜卷
- 28 素炒黑白菜 / 桃香韭菜
- 29 糟香三丝 / 红油芹菜
- 30 板栗烧菜心 / 锡纸烧杂菜
- 31 豆泡烧油菜 / 酿上海青

- 32 Part2 蛋类
- 33 鹌鹑蛋豆腐白菜汤 / 清汤荷包蛋
- 34 肝末鸡蛋羹 / 三鲜蛋羹
- 35 牛奶蛋糊 / 咸蛋黄菜花
- 36 水晶皮蛋 / 糖醋炸皮蛋
- 37 酱汁鹌鹑蛋 / 锅贴鸡蛋
- 38 豌豆煎蛋 / 韭黄肉丝炒鸭蛋
- 39 胡萝卜黑木耳炒鸭蛋 / 黄瓜火腿炒鸭蛋
- 40 虾仁煎鸭蛋 / 牡蛎煎鸭蛋
- 41 浇汁蛋 / 皮蛋浸苦瓜
- 42 黑木耳蒸鸭蛋 / 多宝银丝煎蛋
- 43 香芋蛋卷 / 鸭肉煎蛋
- 44 双蛋鱼子 / 紫菜蛋卷
- 45 芥菜炒鸡蛋 / 腊肉炒鸡蛋
- 46 芹菜炒鸡蛋 / 日本豆腐炒鸡蛋
- 47 肉碎炒蛋 / 丝瓜炒鸡蛋
- 48 蒜苗炒鸡蛋 / 洋葱炒蛋
- 49 银耳炖鸭蛋 / 番茄土豆炒鹌鹑蛋





50 Part3 禽畜类

- 51 西洋参炖鸭心 / 鸭心炖莲子
- 52 胡椒大骨炖猪脑 / 白果炖猪肚
- 53 参麦黑枣乌鸡汤 / 白菜肉丸汤
- 54 淡菜香菇瘦肉汤 / 冬瓜荷叶脊骨汤
- 55 木瓜猪尾汤 / 扁豆瘦肉汤
- 56 花生莲藕排骨汤 / 冬瓜排骨汤
- 57 萝卜羊肉汤 / 薏仁马蹄猪肉汤
- 58 莲子百合瘦肉汤 / 黑木耳炒牛肉
- 59 煎猪肝 / 黑豆猪肝
- 60 枸杞子松仁烩鸭片 / 尖椒肚片
- 61 扒方肉 / 豉香蒜苗猪耳
- 62 爆炒猪肝 / 红烧栗子鸡
- 63 腊味炒茭白 / 冰糖扒肘
- 64 花旗参蒸乳鸽 / 干煸牛肉丝
- 65 家乡牛肉片 / 糖醋咕嚕肉
- 66 糖醋排骨 / 油浸鸡
- 67 油浸鸭 / 豉汁蒸凤爪
- 68 话梅猪脚 / 虎皮凤爪
- 69 瓦锅盐焗鸡 / 柠香卤里脊

70 Part4 水产类

- 71 豆腐鲫鱼汤 / 鲢鱼头豆腐汤
- 72 木瓜眉豆鲫鱼汤 / 苹果山斑鱼汤
- 73 浓汤裙菜煮鲈鱼 / 白汤鲫鱼
- 74 参芪泥鳅汤 / 扁豆牛蛙汤
- 75 薏米节瓜黄鳝汤 / 黄芪红枣甲鱼汤
- 76 冬瓜茯苓蛭肉汤 / 红枣桂圆生蚝汤
- 77 红枣芡实煲乌鱼 / 潮州蒸草鱼
- 78 豉汁蒸鱼片 / 茄子蒸草鱼片
- 79 砂蔻蒸鱼 / 多彩蒸草鱼
- 80 金针菇蒸鱼块 / 豉汁蒸盘龙鳝
- 81 三丝蒸白鳝 / 豉汁蒸鲢鱼头
- 82 豉汁蒸黄骨鱼 / 酱椒黄骨鱼
- 83 鱼片蒸蛋 / 鱼腩焖豆腐
- 84 葱焖草鱼段 / 蜀香酸菜鱼
- 85 香煎鳕鱼块 / 白果炒草鱼丁
- 86 湘味糍粑鱼 / 花仁鱼排
- 87 山竹炒虾仁 / 鲜虾香芒盏
- 88 鲜虾烩时蔬 / 彩色虾球
- 89 清蒸醉虾 / 照烧麻虾
- 90 干煸鱿鱼丝 / 快炒鱿鱼片
- 91 紫苏炒螺 / 煮丝瓜蟹肉
- 92 葱姜炒花蟹 / 清烩海参





93 part5 豆制品类

- 94 豆腐猪红汤 / 豆腐汤
- 95 豆腐葱花汤 / 白玉金银汤
- 96 翡翠豆腐 / 青椒拌豆干
- 97 酿蛋黄豆腐 / 蚕豆烧熏干
- 98 铁扒豆腐 / 洞庭臭干
- 99 全福豆腐 / 蒜苗炒豆腐
- 100 香辣豆腐煲 / 茄子豆腐煲
- 101 蚝汁桃仁木耳豆腐煲 / 丝瓜面筋煲
- 102 麻婆豆腐 / 麻酱豆腐
- 103 焖豆腐 / 特色水豆腐
- 104 凉拌油豆腐 / 西红柿拌豆腐
- 105 芝麻酱拌豆腐 / 辣椒拌豆腐
- 106 雪里红拌豆干 / 芹菜拌干丝
- 107 辣椒干丝 / 腐皮瓜丝
- 108 腐竹卷 / 芹菜拌腐竹
- 109 橙汁豆腐 / 回锅豆腐
- 110 什锦豌豆 / 芙蓉煎豆腐
- 111 白芝麻核桃煎豆腐 / 煎酿豆腐

112 part6 菌菇类

- 113 瑶柱蘑菇汤 / 木瓜炖银耳
- 114 银耳炖樱桃 / 银耳柑橘汤
- 115 百合银耳莲子羹 / 葛粉慈姑汤
- 116 竹笙鲜菇汤 / 豆浆鲜菇汤
- 117 油菜玉菇汤 / 鲜蘑烧扁豆
- 118 菜花香菇 / 粉蒸香菇

- 119 葱烧木耳 / 红烧双菇
- 120 香菇茼菜 / 干炸平菇
- 121 香菇炒蕨菜 / 油焖花菇
- 122 烧四宝 / 冰花银耳云吞皮
- 123 芥末双耳 / 泰式烤木耳
- 124 百花酿冬菇 / 香菇炒西兰花
- 125 油辣香菇 / 凉拌黑木耳
- 126 松子拌香菇 / 冬菇扒菜胆
- 127 香辣金针菇 / 鸡腿菇炒莴笋
- 128 香菇板栗 / 山野菜炒蘑菇

129 Part7 主食类

- 130 鹌鹑蛋煲粥 / 火腿冬瓜粥
- 131 银耳猪肝粥 / 板栗核桃粥
- 132 燕麦蛋奶粥 / 生姜羊肉粥
- 133 咖喱牛肉细粉 / 干炒牛河
- 134 南瓜炒粉 / 地道酸辣粉
- 135 桂花虾皮炒粉丝 / 洋葱炒米粉
- 136 鸡丝银针粉 / 海鲜挂面
- 137 风味阳春面 / 全家福汤面
- 138 清炖牛腩面 / 肠旺面
- 139 咖喱牛肉面 / 鱿鱼羹面
- 140 蔬菜拉面 / 鱼丸清汤面
- 141 什锦炒饭 / 扬州炒饭
- 142 菜椒牛肉饭 / 番茄牛肉烩饭
- 143 素四宝烩饭 / 粉蒸排骨饭
- 144 田鸡煲仔饭 / 腊味煲仔饭



常识篇 晚餐营养常识



不良晚餐习惯带来的隐患

晚餐的重要性

俗话说：“晚饭少一口，活到九十九。”晚上人们睡觉休息，身体活动量降到最小值，同时，身体在生理状态下也不同于白天。如果晚餐摄入过多的营养物质，日久体内脂肪越积越多，人体就会发胖，同时又增加心脏负担，给健康带来不利影响。晚餐吃得太饱，还会出现腹胀，影响胃肠消化器官休息，容易引起胃肠疾病。古人言：“饮食即卧，不消积聚，乃生百疾。”所以，晚餐要少吃一些，以吃含脂肪少、易消化的食物为佳。

不良晚餐习惯的隐患

随着生活节奏的加快，对于上班族来说，晚餐几乎成了一天的正餐。早餐要看“表”，午餐要看“活”，只有到了晚上才能真正放松下来稳坐在餐桌前，美美地大吃一顿。殊不知，这是极不符合养生之道的，医学研究表明，晚餐不当是引起多种疾病的“罪魁祸首”。

1. 冠心病 晚餐经常摄入过多热量，可引起血胆固醇增高，过多的胆固醇堆积在血管壁上，久而久之就会诱发动脉硬化和冠心病。

2. 高血脂、高血压 据大量的临床医学和研究资料证实，晚餐经常进食荤食的人比经常进食素食的人，血脂一般要高3~4倍。而患高血脂、高血压的人，如果晚餐经常进食荤食，等于火上加油，使病情加重或恶化。

3. 肥胖症 晚餐过饱，血中糖、氨基酸、脂肪酸等的浓度就会增高，再加之晚上人们活动量小，热量消耗少，多余的热量在胰岛素的作用下合成脂肪，逐渐使人发胖。

4. 尿道结石 研究认为，尿道结石与晚餐太晚有关。这是因为尿道结石的主要成分是钙，而食物中含的钙除一部分被肠壁吸收外，大部分会被排出体外。据测定，人们排尿高峰一般在饭后4至5小时，如果晚餐过晚，排尿高峰期人处于睡眠状态，尿液全部留在尿道中，久而久之就会形成尿道结石。

5. 肠癌 晚餐过饱，必然有部分蛋白质不能被消化吸收，这些物质在肠道细菌的作用下，会产生有毒有害的物质，再加之睡眠时肠壁蠕动减慢，相对延长了这些物质在肠道的停留时间，促进大肠癌的发生。

6. 神经衰弱 中医认为“胃不和卧不安”，晚餐过饱，必然造成胃肠负担加重，紧张工作的信息不断传向大脑，使人失眠、多梦等，久之易引起神经衰弱等疾病。

7. 急性胰腺炎 如果晚餐暴饮暴食，容易诱发急性胰腺炎，使人在睡眠中休克，若抢救不及时，往往危及生命。如果胆道有结石嵌顿、蛔虫梗阻、慢性感染等，则更容易诱发急性胰腺炎而死亡。



吃好晚餐，为健康加分

晚餐六项注意

1. 每周七天晚餐餐饮食谱必须保证多种花色品种，每顿晚餐需要 2 个素菜、1 个荤菜、1 个汤和 1 碗米饭；
2. 每天摄入少量酒，一般在 50 毫升以下；
3. 每天摄入的油一般不要超过 25 克，即在半两以内；
4. 健康餐饮提倡喝茶，但茶不宜过浓，因为浓茶中含有大量咖啡因；
5. 不提倡吃得太辣，但青椒可以吃，因为其中有丰富的维生素 C 和很好的营养成分；
6. 餐饮中使用的调味品要少，提倡多吃自然食物，不追求口感，同时，餐饮中盐份也不宜太多。



健康晚餐速配方案

星期一	皮蛋瘦肉粥、香菇蒸肉、清蒸臭豆腐、炒冬瓜。
星期二	扬州炒饭、炒蒜苗、番茄炒包菜、炒苦瓜。
星期三	香菇蒸肉、拌干丝、炒菠菜、拌茄子。
星期四	洋葱炒牛肉丝、山药蒸肉、青菜。
星期五	鸭心炖莲子、风味阳春面、水煮芹菜豆腐丝。
星期六	手撕卷心菜、蔬菜拉面、皮蛋浸苦瓜。
星期天	什锦炒饭、三丝蒸白鳝、三丝豆苗汤。



晚餐健康实用吃法

第一，晚餐要早吃。晚餐早吃是医学专家向人们推荐的保健良策。有关研究表明，晚餐早吃可大大降低尿路结石病的发病率。在晚餐食物里，含有大量的钙质，在新陈代谢进程中，有一部分钙被小肠吸收利用，另一部分则滤过肾小球进入泌尿道排出体外，人的排钙高峰常在餐后4~5小时，若晚餐过晚，当排钙高峰期到来时人已入睡，尿液便滞留在输尿管、膀胱、尿道等尿路中，不能及时排出体外，致使尿中钙不断增加，容易沉积下来形成小晶体，久而久之，逐渐扩大形成结石。

第二，晚餐要吃素。晚餐一定要偏素，以富含碳水化合物的食物为主，尤其应多摄入一些新鲜蔬菜，尽量减少过多的蛋白质、脂肪类食物的摄入。但在现实生活中，由于有相对充足的准备时间，所以大多数家庭晚餐非常丰盛，这样对健康不利。摄入蛋白质过多，人体吸收不了就会滞留于肠道中，会变质，产生氨、吲哚、硫化氢等有毒物质，刺激肠壁诱发癌症。若脂肪吃得太多，可使血脂升高。大量的临床医学研究证实，晚餐经常进食荤食的人比经常进食素食的人血脂一般要高3~4倍，而患高血脂、

高血压的人如果晚餐经常进食荤食无异于火上浇油。

第三，晚餐要少吃。与早餐、中餐相比，晚餐宜少吃。一般要求晚餐所供给的热量以不超过全日膳食总热量的30%为宜。晚餐经常摄入过多热量，可引起胆固醇增高，过多的胆固醇堆积在血管壁上，久而久之就会诱发动脉硬化和心脑血管疾病；晚餐过饱，血液中糖、氨基酸、脂肪酸的浓度就会增高，晚饭后人们的活动量往往较小，热量消耗少，上述物质便在胰岛素的作用下转变为脂肪，日久身体就会逐渐肥胖。一般来说，主食100克花卷、馒头或米饭、稀饭或面条汤，副食50~100克肉禽类、100克鱼类、一些蔬菜作为一份晚餐，其热能、食量和营养成分即可满足正常人的需要。但是，晚餐要少，也不能太绝对，不能一概而论，对于那些上夜班的工人、“开夜车”的学生和做文字工作的人，不仅晚餐要吃得稍饱一点，也应适当加一点夜宵，晚餐后2小时喝一杯牛奶，吃几片饼干或者吃一个苹果，都可以填补饥腹，增加热能，保持精力。



食谱篇

营养晚餐食谱



Part 1 蔬菜类

蔬菜是指可以做菜、烹饪成为食品的，除了粮食以外的其他植物（多属于草本植物）。蔬菜是人们日常饮食中必不可少的食物之一。蔬菜可提供人体所必需的多种维生素和矿物质。蔬菜中还有多种多样的植物化学物质，是人们公认的对健康有效的成分，如类胡萝卜素、二丙烯化合物、甲基硫化合物等。目前果蔬中的营养素可以有效预防慢性、退行性疾病的多种物质正在被人们研究发现。于是选购蔬菜也成为很重要的一个环节。

看颜色

蔬菜品种繁多，营养价值各有千秋。总体上可以按照颜色分为两大类：深绿色叶菜，如菠菜、苋菜等；这些蔬菜富含胡萝卜素、维生素C、维生素B₂和多种矿物质；浅色蔬菜，如大白菜、生菜等，这些蔬菜有的富含维生素C，胡萝卜素和矿物质的含量较低。有的蔬菜颜色不正常，要提高注意，如菜叶失去平常的绿色而呈墨绿色，毛豆碧绿异常等，它们在采收前可能喷洒或浸泡过甲胺磷农药，不宜选购。

看形状

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一倍时，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。

看鲜度

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，出名的有青菜、大白菜、卷心菜、花菜等。为此，不得不经常喷药防治，势必成为污染重的“多药蔬菜”。氮肥的施用量过大，会造成蔬菜的硝酸盐污染比较严重。受污染蔬菜的根、茎、叶的污染程度远远高于花、果、种子，以这个规律来看，尽可能多吃些瓜、果、豆和食用菌，如黄瓜、番茄、毛豆、香菇等。



冬菇茭白汤

【原料】 水发冬菇 100 克，茭白 200 克，大葱、生姜各 2 克

【调料】 味精、料酒、盐各少许，高汤适量

做法：

1. 冬菇去尽根蒂，撕成块；茭白横切成 0.5 厘米厚的片；葱用葱白，切成节。
2. 锅内放油烧热，下姜片、茭白片翻炒片刻。
3. 接着加入高汤，下冬菇、料酒、葱节、味精即成。

营养功效 茭白含有丰富的维生素，有解酒醉的功用。

温馨提示 制作本菜时，最好选用肥厚的茭白。



木耳菠菜鸡蛋汤

【原料】 鸡蛋 1 个，水淀粉 150 克，黄花菜、木耳各 30 克，菠菜 150 克

【调料】 高汤适量，酱油、姜片、盐、味精各少许，香油 15 毫升

做法：

1. 鸡蛋打在碗内搅匀；木耳泡发后撕成片；黄花菜泡透洗净；菠菜洗净切开。
2. 将高汤入锅，放入木耳、黄花菜、菠菜、姜片，大火煮沸。
3. 加盐、酱油、味精，倒入搅匀的鸡蛋，再淋上香油即成。

营养功效 菠菜对于痔疮、慢性胰腺炎、便秘、肛裂等病症有治疗作用。

温馨提示 此汤适用于春季暑热上攻而致鼻出血、齿龈出血或大便干结、便中带血、口苦口臭等。





三丝豆苗汤

【原料】 豆苗 150 克，冬笋、水发香菇、胡萝卜各 50 克

【调料】 料酒、盐、食用油、姜末、味精、香油各适量

做法：

1. 豆苗摘下嫩头，洗净沥干，用沸水焯一下后捞出备用；冬笋、香菇、胡萝卜均洗净切丝。
2. 炒锅上火放入清水，待沸时，先放入冬笋焯烫一下，捞起，再依次放入香菇、胡萝卜，焯后捞出沥干水分。
3. 炒锅上火加底油，用姜末炆锅，烹料酒，添适量开水，再将三丝及豆苗同锅煮沸，加入盐、味精，淋入香油，倒入汤碗即成。

♥ 营养功效 豆苗含有幼嫩滑润的维生素 B，可以作为润肌肤之用。

♥ 温馨提示 豆苗俗称豌豆苗，营养丰富且绿色无公害，吃起来清香脆爽，味道鲜美独特。

杏仁青胡萝卜汤

【原料】 青萝卜、胡萝卜各 250 克，瘦肉适量，杏仁 15 克

【调料】 蜜枣、盐适量

做法：

1. 青萝卜、胡萝卜去皮，切块；瘦肉也切成块。
2. 加入瘦肉、杏仁、水 4000 毫升，煲 2 小时加盐调味即可。

♥ 营养功效 清热解毒、润肠通便、止咳透疹。

♥ 温馨提示 胡萝卜忌与醋、白萝卜同食。



桂枣山药汤

【原料】 红枣 20 克，山药 300 克，桂圆肉 30 克

【调料】 糖 20 克

做法：

1. 红枣泡软，山药去皮、切丁后，一同放入清水中烧开。
2. 煮至熟软，放入桂圆肉及糖调味。
3. 待桂圆肉已煮至散开，即可关火盛出食用。

营养功效 健脾补肺、益胃补肾、固肾益精、聪耳明目、助五脏。

温馨提示 这道甜点冷热食均可。煮的过程中，山药的黏液浮起时要捞除，以保持汤汁的清爽。



生果清润甜汤

【原料】 苹果 450 克，雪梨 100 克，银耳 15 克，南北杏 10 克

【调料】 陈皮、黄片糖（也可用冰糖）适量

做法：

1. 生果去皮去芯，切开四角或切成粒。
2. 陈皮浸软，刮去瓤，备用。银耳浸软，洗净。
3. 锅放入适量清水，放入陈皮，水滚后放入生果、南北杏及银耳，煲 2 小时，加入黄片糖调味即可饮用，也可待凉放入瓶中作冷饮用。

营养功效 雪梨生津润燥、清热化痰，养颜润肤。

温馨提示 不宜食用加工过细的粳米，加工过于精细，会使营养成分大量损耗，降低粳米的营养价值。





芹菜薏米汤

【原料】 芹菜 250 克，薏米 25 克

【调料】 盐适量

做法：

1. 将薏米洗净，芹菜洗净，切段。
2. 将芹菜段放入榨汁器，榨汁取汁。
3. 将薏米放入煲内，煲至熟透，再加入芹菜汁一齐煮沸，调味即可饮用。

♥ **营养功效** 薏米中含有一定的维生素 E，是一种美容食品，常食可以保持人体皮肤光泽细腻，消除粉刺、色斑，改善肤色，并且它对于由病毒感染引起的赘疣等有一定的治疗作用。

♥ **温馨提示** 芹菜能祛湿，薏米健脾渗湿，此汤清热祛暑。

野味汁煮生菜

【原料】 生菜 500 克

【调料】 柱侯酱 7 毫升，海鲜酱 7 毫升，蚝油 5 毫升，糖 16 克，食用油、湿淀粉各适量

做法：

1. 先将酱料和调味料混合，烧热锅，放油，加入调好的酱料，快手炒香，加入适量水。
2. 待水开后，用湿淀粉打薄芡，放入生菜烫熟即可。

♥ **营养功效** 生菜略带甘苦味，有很好的清热功效。

♥ **温馨提示** 生菜则口感爽甜清脆，可以生吃，常用作沙拉，清炒也非常适宜。

