

上海文化出版社

人人都一日三餐，  
为什么有的人健康，  
有的人就不够健康呢？



逯云英 编著

# 四季 营养套餐大全

不同的季节里

如何才能全面合理地摄取营养

上菜场该买什么当令菜

同样一棵菜

如何做才能最大限度保留营养又吃起来美味

我们花了大量时间和精力制定出

28套三口之家日常套餐

28套五口之家日常套餐

10套节日家宴套餐



# 四季 营养 套餐 大全

江苏工业学院图书馆  
藏书章



逯云英 编著

上海文化出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

四季营养套餐大全/逯云英编著. - 上海:上海文化出版社,2006

ISBN 7-80740-017-X

I. 四… II. 逯… III. 食谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 066180 号

---

责任编辑 蒋逸征

装帧设计 汤靖

**书 名** 四季营养套餐大全

**出版发行** 上海文化出版社

**地 址** 上海市绍兴路 74 号

**邮 编** 200020

**电子信箱** cslcm@public1.sta.net.cn

**网 址** www.shwenyi.com

**经 销** 新华书店

**印 刷** 上海文艺大印刷有限公司

**开 本** 787×1092 1/20

**印 张** 14.5

**图 文** 290 面

**版 次** 2006 年 8 月第 1 版 2006 年 8 月第 1 次印刷

**印 数** 1—5010 册

**国际书号** ISBN 7-80740-017-X/TS·332

**定 价** 28.00 元

**告读者** 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系

**T: 021-57780459**

## 前言

随着科技的发展、社会的进步、人们生活水平的不断提高、食物的奥秘不断被揭晓，人们对于一日三餐的饮食质量也有了新的认识：人人都一日三餐，为什么有的人健康，有的人就不够健康呢？这与饮食营养有着十分密切的关系：人生存所需要的营养，除了众所周知的蛋白质以外，还需要脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素、粗纤维和水，无论缺少上述哪种营养成分，人都无法健康生活，而摄取这些营养成分，就要靠人们每日三餐的合理膳食。

如何才能全面合理地摄取营养呢？一个人每天吃多少食物才能算合理饮食呢？上菜场该买些什么菜呢？每一种菜含有哪些营养素呢？这些问题每天都困扰着每个家庭的当家人。为了能帮助您解决这些问题，我们花了大量的时间和精力，为您与您家人的健康研究制定了一整套的菜单。这套根据季节变化而制定的春夏秋冬四季菜单，令您和家人下厨，享受美味，合理均衡地摄取营养、保持身体健康。

怎样帮助人们制定合理均衡地摄取营养的菜单呢？针对这一主题，作者按照金字塔型饮食标准和中国医学科学院发布的食物成分表为参考依据，研究制定了根据季节变化的春夏秋冬四季的菜单，其中包括：适合三口之

家的“三菜一汤”共28套菜单，适合五口之家的“五菜一汤”共28套菜单，以及节假日共10套家宴菜单。一共66套菜单，包含了370道菜肴。

本书在编选方式和内容上都做了精心的编排。本书共有四大部分内容。

第一部分是营养菜单。这些菜单以中国居民膳食宝塔、食物多样化为前提，根据季节变化及每餐营养素摄入量进行配制，一共66套菜单，共包含了370道菜肴、12道杂粮饭、10道节假日点心及饭后甜品。

第二部分是菜肴制作。为了帮助您轻松下厨，作者为菜单中的每一道菜都附上了菜肴制作步骤，并改变了许多家常菜的做法。例如，变油炒为水炒，变油滑为水滑（也很好吃的）。本书制作菜肴的原料用的是净重。

第三部分是食品烹饪知识。

第四部分是在每一套菜单的基础上制作的营养素摄入量对照表，表格中的各项营养素摄取量基本符合每餐的标准，以供参考。

本书的宗旨是：通过这一套套菜单、这一张张表格及全面的营养知识能给您及您的家人带去健康。

最后，愿此书能给您与您的家人带来快乐与享受，这也是作者最大的心愿。

逯云英

2006年8月



### 001 前言

### 001 \* 春季菜单 \*

#### 三口之家日常套餐

#### 003 套餐 1

副食：黄瓜煎蛋  
肉片西兰花  
豉香河虾  
羹汤：海带豆腐汤  
主食：大米薏仁饭  
餐后甜品：蜂蜜雪梨

#### 006 套餐 2

副食：奶油青菜  
红薯鸡色拉  
蒜香带鱼  
羹汤：海参豆腐羹  
主食：红枣大米饭  
餐后甜品：粒粒橙汁

#### 009 套餐 3

副食：芥菜春笋  
松仁海蜇  
豆腐蒸鸡蛋  
羹汤：牛肉蔬菜汤

主食：燕麦大米饭  
餐后甜品：蜜汁柚子

#### 013 套餐 4

副食：芹菜雪梨  
玉米鸭丁  
蟹肉芥蓝  
羹汤：豆腐鹌鹑蛋汤  
主食：红薯大米饭  
餐后甜品：酒烩苹果

#### 017 套餐 5

副食：三色青菜  
雪菜虾仁  
蚕豆肉丁  
羹汤：草菇鸡蛋汤  
主食：玉米饭  
餐后甜品：香蕉芝麻仁

#### 020 套餐 6

副食：草菇马兰头  
洋葱鳝丝  
茄汁鸡片  
羹汤：木耳菜豆腐蛋汤  
主食：红薯大米饭  
餐后甜品：菠萝橙汁

#### 023 套餐 7

副食：南瓜色拉  
奶汁苋菜  
蒜苗肉丝  
羹汤：鲫鱼豆腐汤  
主食：芝麻大米饭  
餐后甜品：清甜荸荠露

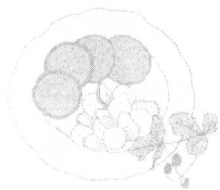
#### 五口之家日常套餐

#### 027 套餐 1

副食：黄瓜炒子虾  
双色芦笋  
椰菜甜椒  
芝麻鸡排  
蚕豆烘蛋  
羹汤：海带香菜汤  
主食：大米薏仁饭  
餐后甜品：蜂蜜雪梨

#### 031 套餐 2

副食：美极菠菜  
茄汁带鱼  
洋葱海参  
香菜鸡丝  
红薯桃仁色拉



羹汤：黑木耳蛋汤  
主食：红枣大米饭  
餐后甜品：粒粒橙汁

### 035 套餐 3

副食：水滑芥菜虾仁  
芝麻海蜇  
香椿豆腐  
咖喱竹笋  
茄汁牛肉  
羹汤：卷心菜汤  
主食：燕麦大米饭  
餐后甜品：蜜汁柚子

### 039 套餐 4

副食：蘸酱芥蓝  
杏仁荸荠  
雪梨鸭丁  
玉米鱼片  
香菇青菜  
羹汤：蟹粉豆腐羹  
主食：红薯大米饭  
餐后甜品：酒烩苹果

### 043 套餐 5

副食：韭菜煎蛋  
茉莉鸡片

虾仁三丁  
雪菜蚕豆  
温拌青菜

羹汤：竹笋草菇汤  
主食：玉米饭  
餐后甜品：香蕉芝麻仁

### 047 套餐 6

副食：春笋马兰头  
蒜苗鳝丝  
核桃鸡色拉  
胡萝卜烘蛋  
蒜香木耳菜  
羹汤：海带黄豆芽汤  
主食：红薯大米饭  
餐后甜品：菠萝橙汁

### 051 套餐 7

副食：酱汁南瓜  
蚝油茼菜  
土豆泥  
葱油鲫鱼  
莴笋肉片  
羹汤：黄豆芽蛋汤  
主食：芝麻大米饭  
餐后甜品：清甜荸荠露

## 055 \* 夏季菜单 \*

### 三口之家日常套餐

### 057 套餐 1

副食：甜椒西芹  
韭菜肉丝  
蛤蜊煎蛋  
羹汤：番茄冬瓜奶汤  
主食：燕麦大米饭  
餐后甜品：水晶桃子冻

### 060 套餐 2

副食：甜豆色拉  
黄花菜肉丝  
豆豉蒸虾  
羹汤：鸡毛菜土豆汤  
主食：饭豇豆大米饭  
餐后甜品：草莓酸奶

### 063 套餐 3

副食：面拖小黄鱼  
五色茭白丁  
菠菜填塞蛋  
羹汤：卷心菜浓汤  
主食：红薯大米饭  
餐后甜品：酸奶西瓜汁



### 066 套餐 4

副食：西芹色拉  
 鳎筒烧肉  
 草菇仙人掌  
 羹汤：番茄鸡蛋汤  
 主食：绿茶米饭  
 餐后甜品：银耳荔枝羹

### 069 套餐 5

副食：葱油海蟹  
 香干芹菜  
 鹌鹑蛋色拉  
 羹汤：鸡毛菜肉丝汤  
 主食：玉米饭  
 餐后甜品：猕猴桃绿豆沙

### 072 套餐 6

副食：洋葱炒肉丝  
 虾仁荷兰豆  
 奶汁茼菜  
 羹汤：丝瓜蛋花汤  
 主食：绿豆大米饭  
 餐后甜品：番茄汁

### 075 套餐 7

副食：菜心面筋  
 鱼肉炒蛋

### 茭白三丝

羹汤：鸡肉百合羹  
 主食：红薯大米饭  
 餐后甜品：葡萄芹菜汁

### 五口之家日常套餐

#### 078 套餐 1

副食：山楂肉片  
 韭菜干丝  
 芹菜鱼条  
 蘸酱冬瓜  
 清炒小白菜  
 羹汤：蛤蜊鸡蛋羹  
 主食：饭豇豆大米饭  
 餐后甜品：水晶桃子冻

#### 082 套餐 2

副食：芹菜色拉  
 蒜茸蒸虾  
 莴笋肉片  
 西式炒蛋  
 凉拌海带  
 羹汤：番茄豆腐汤  
 主食：燕麦大米饭  
 餐后甜品：酸奶西瓜汁

### 086 套餐 3

副食：清蒸小黄鱼  
 蔬菜色拉  
 拌空心菜  
 豌豆鸡丁  
 咖喱填塞蛋  
 羹汤：花菜浓汤  
 主食：红薯大米饭  
 餐后甜品：草莓酸奶

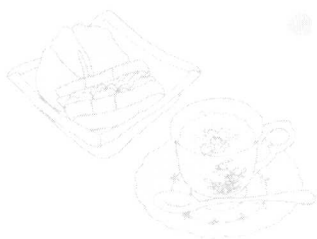
### 090 套餐 4

副食：豆瓣菜色拉  
 番茄炒鸡蛋  
 丝瓜仙人掌  
 茭白拌鳝丝  
 炸吉利鸡块  
 羹汤：冬瓜鞭笋汤  
 主食：绿茶米饭  
 餐后甜品：银耳荔枝羹

### 094 套餐 5

副食：面拖海蟹  
 土豆三丁  
 咸肉百叶结  
 鸡毛菜鹌鹑蛋  
 虾米芹菜  
 羹汤：南瓜奶汤





主食：玉米饭

餐后甜品：猕猴桃绿豆沙

#### 098 套餐 6

副食：雪菜鱼片

双椒蛭肉

凉拌莧菜

奶油蛋

三色黄豆芽

羹汤：紫菜肉圆汤

主食：绿豆大米饭

餐后甜品：番茄汁

#### 102 套餐 7

副食：百合丝瓜

茭白肉丝

清蒸鲫鱼

青菜黑木耳

茄汁煎蛋

羹汤：胡萝卜豆腐羹

主食：红薯大米饭

餐后甜品：葡萄芹菜汁

#### 107 \* 秋季菜单 \*

三口之家日常套餐

#### 109 套餐 1

副食：蒜香木耳菜

奶汁芦笋

香炸虾饼

羹汤：水煮牛肉

主食：燕麦大米饭

餐后甜品：猕猴桃西芹汁

#### 113 套餐 2

副食：苜蓝色拉

咖喱茄子

瓜子仁煎蛋

羹汤：豆腐蛤蜊汤

主食：绿茶大米饭

餐后甜品：芒果梨汁

#### 117 套餐 3

副食：芝麻肝片

干烧青鱼

山药色拉

羹汤：芥蓝豆腐羹

主食：红薯大米饭

餐后甜品：无花果苹果汁

#### 121 套餐 4

副食：青菜拌香干

酱爆鱿鱼卷

什锦水炒蛋

羹汤：莲藕排骨汤

主食：小米饭

餐后甜品：西兰花梨汁

#### 124 套餐 5

副食：海参肉末

苦瓜色拉

虾米芥蓝

羹汤：酸辣豆腐汤

主食：玉米饭

餐后甜品：牛奶香蕉泥

#### 127 套餐 6

副食：蒜香木耳菜

鱼香藕丁

栗子蛋色拉

羹汤：生菜鱼片汤

主食：红薯大米饭

餐后甜品：金橘莲藕汁

#### 131 套餐 7

副食：毛豆虾仁

草菇菠菜

香炸萝卜球

羹汤：桃仁香芋羹

主食：小米饭

餐后甜品：柿子苹果汁

五口之家日常套餐

#### 134 套餐 1

- 副食：香炸虾球  
咖喱牛肉  
核桃仁芦笋  
糖醋紫甘蓝  
凉拌粉皮  
羹汤：白菜虾米汤  
主食：燕麦大米饭  
餐后甜品：猕猴桃西芹汁
- 138 套餐 2  
副食：面拖带鱼  
清蒸茄子  
茼蒿南瓜  
奶油西芹  
腐皮蒸蛤蜊  
羹汤：菠菜蛋汤  
主食：绿茶米饭  
餐后甜品：芒果梨汁
- 142 套餐 3  
副食：蘸酱鱼片  
拌麻辣豆腐  
葡萄酒山药  
菠菜猪肝  
三色胡萝卜  
羹汤：奶油蘑菇汤  
主食：小米饭  
餐后甜品：无花果苹果汁

- 146 套餐 4  
副食：雪菜鱿鱼卷  
香菜拌干丝  
甜椒莲藕  
奶汁茼蒿菜  
粉蒸排骨  
羹汤：南瓜浓汤  
主食：红薯大米饭  
餐后甜品：西兰花梨汁

- 150 套餐 5  
副食：咖喱虾仁  
草菇芥蓝  
蘸酱苦瓜  
双色海带结  
松仁菠菜蛋  
羹汤：白菜肉丝豆腐汤  
主食：玉米饭  
餐后甜品：牛奶香蕉泥

- 154 套餐 6  
副食：水滑虾仁豆腐  
栗子什蔬  
蚝油生菜  
双色木耳菜  
芝香鸡蛋饼  
羹汤：海参肉丸汤  
主食：红薯大米饭

餐后甜品：金橘莲藕汁

- 158 套餐 7  
副食：甜椒鳊粒  
山芋蒸鸡翅  
黑木耳水炒蛋  
雪菜毛豆  
凉拌菠菜  
羹汤：玉米奶汤  
主食：小米饭  
餐后甜品：柿子苹果汁

## 163 \* 冬季菜单 \*

### 三口之家日常套餐

- 165 套餐 1  
副食：芹菜鱼丁  
青椒牛蛙  
冬笋塌菜  
羹汤：胡萝卜奶汤  
主食：小米饭  
餐后甜品：红枣苹果羹

- 169 套餐 2  
副食：酱爆羊肉  
蟹肉白菜  
双色菠菜



羹汤：奶油草菇蛋汤

主食：红豆大米饭

餐后甜品：梨汁

### 172 套餐3

副食：海带白菜丝

菠萝甜酸肉

草菇拌青菜

羹汤：鱼头粉皮汤

主食：紫米饭

餐后甜品：柚子银耳羹

### 175 套餐4

副食：宫保素鸡丁

香煎香芋饼

三色西兰花

羹汤：雪菜鲫鱼汤

主食：玉米饭

餐后甜品：山楂茶

### 178 套餐5

副食：糖醋芥蓝

雪笋鲳鱼

葱爆牛肉

羹汤：菠菜粉丝汤

主食：芋艿米饭

餐后甜品：山楂苹果羹

### 182 套餐6

副食：雪笋鹌鹑

三色芹菜

鱼肉水炒蛋

羹汤：紫菜豆腐汤

主食：红薯大米饭

餐后甜品：橘子沙司

### 185 套餐7

副食：酱爆核桃鸡丁

奶油塌菜

茄汁鱼圆

羹汤：土豆浓汤

主食：红枣大米饭

餐后甜品：香蕉红茶

### 五口之家日常套餐

### 188 套餐1

副食：蒸山药牛蛙

萝卜丝带鱼

冬笋烩腐衣

香菇炒塌菜

芹菜核桃仁

羹汤：奶香鸡蛋羹

主食：小米饭

餐后甜品：红枣煮苹果

### 192 套餐2

副食：金针拌豆芽

奶汁菠菜

蟹肉西兰花

鱼香豆腐

杏仁煎蛋

羹汤：香辣羊肉汤

主食：红薯大米饭

餐后甜品：梨汁

### 196 套餐3

副食：雪菜粉皮

柠檬鸡片

麻辣海带

红椒蒸鱼头

葡酒菜心

羹汤：蘑菇浓汤

主食：紫米饭

餐后甜品：柚子银耳羹

### 200 套餐4

副食：香芋扣肉

玫瑰鱼条

酱拌西兰花

辣子素鸡丁

金菇拌银芽

羹汤：榨菜鸡蛋汤

主食：玉米饭

餐后甜品：山楂茶

## 204 套餐 5

副食：黑椒牛柳  
 咖喱鲳鱼  
 菠菜芝麻蛋  
 蚝油芥蓝  
 粉丝黄花菜  
 羹汤：冬笋雪菜羹  
 主食：芋艿米饭  
 餐后甜品：山楂苹果羹

## 208 套餐 6

副食：香炸鹌鹑  
 金菇豆腐  
 虾米芹菜  
 雪菜冬笋  
 韭黄炒蛋  
 羹汤：青菜鱼圆汤  
 主食：红薯大米饭  
 餐后甜品：橘子露

## 212 套餐 7

副食：奶汁卷心菜  
 肉末四季豆  
 虾粒蒸豆腐  
 咖喱土豆  
 蒜香海带  
 羹汤：猪蹄菜心汤

主食：红枣大米饭  
 餐后甜品：香蕉红茶

## 217 \* 节日菜单 \*

## 219 家宴 1

副食：香酱牛肉生菜包  
 辣味肉蟹  
 镶馅青椒  
 芦荟虾仁  
 红汁甲鱼  
 芦笋色拉  
 银芽腐衣卷  
 奶油红薯泥  
 羹汤：草菇菜心汤  
 点心：西施蟹粉春卷  
 餐后甜品：水果圆子羹

## 225 家宴 2

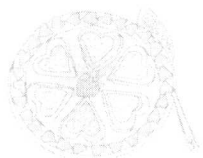
副食：山芋苹果色拉  
 蘸酱牛肉片  
 佛手海蜇丝  
 清蒸河蟹  
 糖醋鲳鱼  
 蜜汁苦瓜  
 三色冬瓜  
 脆皮豆腐  
 羹汤：莲藕鸭汤

## 231 家宴 3

副食：糖醋藕片  
 盐水毛豆  
 凉拌三丝  
 平菇菜心  
 鱼香茄子  
 百合虾仁  
 芝麻鱼片  
 鸡蛋色拉  
 羹汤：芋艿鸭汤  
 点心：水晶苹果饼  
 餐后甜品：酸乳西瓜露

## 237 家宴 4

副食：核桃肉卷  
 清蒸鳊鱼  
 荔枝虾仁  
 芥末海蜇  
 玉米双笋  
 蒜泥菠菜  
 百合西芹  
 皮蛋豆腐  
 羹汤：竹笋鸭汤  
 点心：苹果甜饭  
 餐后甜品：番茄奶冻



## Contents

### 目 录

#### 242 家宴 5

副食：果律虾球  
海带芹菜丝  
花生皮蛋  
芥末莴笋  
蒜香仙人掌  
生煸豆瓣菜  
菊花茄味鱼  
新怪味鸡丝

羹汤：杏仁排骨汤

点心：生菜饼卷

餐后甜品：芦笋苹果汁

#### 248 家宴 6

副食：脆皮藕盒  
松仁鸡丁  
白菜海蜇  
糖醋南瓜  
番茄色拉  
镶宝海参  
奶汁菜心  
蒸鱼豆腐

羹汤：百合芦笋汤

点心：红豆糖年糕

餐后甜品：烩雪梨

#### 254 家宴 7

副食：蔬菜色拉

金针菜烤麸

雪菜四季豆

三鲜烩海参

糖醋皮蛋

葱油鸡

玛瑙冻羊糕

香菜花生仁

羹汤：鱼圆菜心汤

点心：菠萝甜饭

餐后甜品：菊花杏仁茶

#### 260 家宴 8

副食：虾仁玉米笋

菠萝鸡翅

金菇海蜇

蒜泥白肉

木瓜鱼片

椰菜四蔬

糖醋萝卜

雪梨奶豆腐

羹汤：竹荪猴头菇汤

点心：芝麻红薯卷

餐后甜品：枇杷蜂蜜汁

#### 266 家宴 9

副食：松仁鱼排

蒜香肋排

菊花水滑虾仁

香脆莴笋丝

葡萄鸡色拉

怪味花生仁

雪菜拌香干

奶汁菠菜

羹汤：草菇竹荪汤

点心：南瓜红豆饭

餐后甜品：杨桃菠萝汁

#### 272 家宴 10

副食：银芽鸡丝

芦笋鲜贝

核桃鱼托

翡翠蛋

西式泡菜

凉拌海蜇头

南乳蒸肋排

冬笋菜心

羹汤：山药鸭汤

点心：法式薄煎饼

餐后甜品：草莓香蕉泥

#### 278 正常人每日所需营养成分摄取量对照表

# 春季 菜单

*Spring*  
Menu



春季菜单



## 三口之家日常套餐

# 套餐 /

副食：黄瓜煎蛋

肉片西兰花

豉香河虾

羹汤：海带豆腐汤

主食：大米薏仁饭

餐后甜品：蜂蜜雪梨

总花费：约 15 元

### 黄瓜煎蛋

原料：鸡蛋 100 克(毛重 115 克)，黄瓜 100 克(毛重 115 克)，芝麻仁 15 克(1.5 平调羹)。

调料：精盐、味精、葱花、生粉、虾米各适量，色拉油 20 克(2 平调羹)。



采购注意：

黄瓜应挑选颜色鲜绿亮丽、表面带白霜、有突起的果瘤、果刺坚硬、瓜条呈直条形、瓜把较细的。

### 做法：

#### ① 准备原料

黄瓜洗净切丝加精盐稍腌沥干水；鸡蛋磕入碗内打散。

#### ② 原料拌和

把鸡蛋液、精盐、味精、葱花、芝麻、生粉放碗内搅匀。

#### ③ 用平底锅煎蛋

平底锅烧热放入油，转动锅使锅底布满油，烧至五成熟，放入一半鸡蛋液并使其布满锅底，蛋液

凝结后均匀地撒上黄瓜丝、虾米，轻轻按平。把另一半蛋液淋在黄瓜丝上并流动蛋液使其盖住黄瓜丝。淋入油翻身，用中火把鸡蛋煎成两面金黄，出锅装盘即可。



烹饪要点：

黄瓜中含维生素 C 分解酶，生食黄瓜，此酶不失活性。生的黄瓜和含有维生素 C 的食物一起吃，会破坏维生素 C。而把黄瓜烧熟后吃，此酶失去活性。

### 肉片西兰花

原料：西兰花 150 克(毛重 180 克)，胡萝卜 100 克(毛重 115 克)，红椒 100 克(毛重 120 克)，猪瘦肉 40 克。

调料：精盐、鸡精、胡椒粉、生粉各适量，色拉油 10 克(1 平调羹)。



采购注意：

选择色泽深绿的西兰花，颜色深绿表示  $\beta$ -胡萝卜素含量高。如果微黄表示营养价值已降低，不能买。

### 做法：

#### ① 准备原料

西兰花整棵洗净摘成小朵。胡萝卜洗净切块。红椒洗净后去蒂。猪瘦肉洗净切片。

#### ② 原料上浆

猪瘦肉加入精盐、鸡精、胡椒粉、生粉拌匀上浆。

#### ③ 微波成熟原料

西兰花、胡萝卜、红甜椒分别放入微波炉转熟后挑凉。

#### ④ 氽烫原料

肉片放入沸水锅中氽熟捞起沥干。

#### ⑤ 用炒锅略炒

炒锅放入油烧热，放入胡萝卜、西兰花、红甜椒、



肉片略炒,加入精盐、味精、胡椒粉炒匀,用水淀粉勾芡,盛起装盘。



#### 烹飪要点:

西兰花、胡萝卜、红甜椒用微波炉转熟是最佳的方法,既能保住维生素C,又能使 $\beta$ -胡萝卜素释放出来,但要掌握菜肴着成熟的程度。

## 豉香河虾

原料: 河虾 100 克(毛重 250 克),香菜 50 克(毛重 55 克)。

调料: 精盐、料酒、胡椒粉、葱段、姜片各适量,豉油 10 克(1 平调羹)。



#### 采购注意:

新鲜的河虾呈青绿色有光泽,外壳清澈透明,头体紧密相连,尾节伸屈性较强,拉须有牢固感。质量差的虾呈灰白色,头体容易脱落,尾节伸屈性差。

#### 做法:

##### ① 准备原料

河虾洗净去须,用刀在背部剖开一刀口挑去沙肠。香菜洗净切段。

##### ② 原料腌渍

河虾排放在盘内,撒入精盐、料酒、胡椒粉、葱段和姜片腌 10 分钟。

##### ③ 用蒸锅蒸熟

把虾盘放入蒸锅用大火蒸 8 分钟,蒸熟取出,淋上豉油,放上香菜段。



#### 烹飪要点:

把虾放入蒸锅中蒸时,锅中的水必须是煮沸的。

## 海带豆腐汤

原料: 海带 30 克,豆腐 200 克(半盒)。

调料: 精盐、生抽、鸡精、胡椒粉、姜末各适量,色拉

油 10 克(1 平调羹)。



#### 采购注意:

选购干海带,以色褐、体短、质细、肥厚者为最佳。

#### 做法:

##### ① 准备原料

海带水发洗净切丝;豆腐切小块。

##### ② 用炒锅煮汤

炒锅放入油烧热,投入姜末煸香,放入海带丝煸炒,倒入水约 600 克煮沸,再用小火煮 10 分钟,放入豆腐块,加入精盐、鸡精、胡椒粉、生抽,煮沸后就可盛入汤碗上桌。



#### 烹飪要点:

把干海带用水洗净,卷起放在蒸锅里蒸 30 分钟,再用清水浸泡,这样泡出的海带既容易清洗也容易煮烂。

## 大米薏仁饭

原料: 大米 230 克(取电饭锅量杯 1.5 杯),薏仁 30 克(取电饭锅量杯 0.3 杯)。



#### 采购注意:

薏仁以色白、粒大者为佳。

#### 做法:

##### ① 准备原料

大米、薏仁分别淘洗净。

##### ② 煮熟薏仁

薏仁放锅内,加水煮熟。

##### ③ 用电饭锅煮饭

把大米、熟薏仁放锅内混合,加适量烧开的自来水煮熟即可。



#### 烹飪要点:

为了减少大米中营养素的流失,淘米应使用冷水,