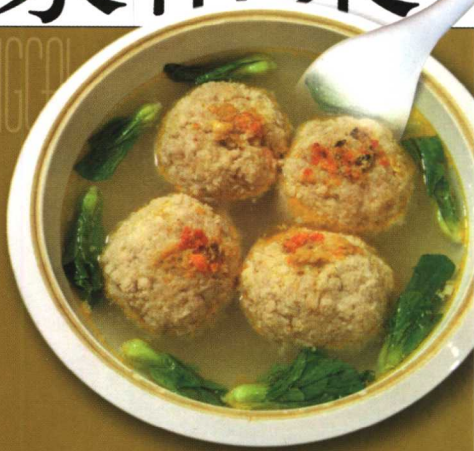


# 传统养生家常菜



健康厨房

几千年中国人的饮食智慧炼就  
全国各地著名家常菜  
经得住岁月的考验  
仍将代代相传  
传统老菜  
历久弥新



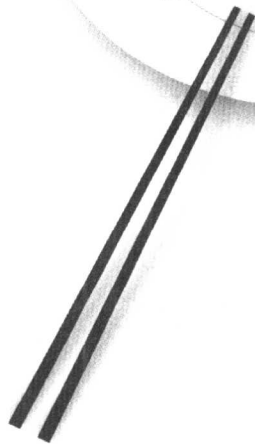
徐德夫 ○ 宋建华 ● 编著

上海科学技术出版社

健康厨房

# 传统养生 家常菜

徐德夫 宋建华 编著  
上海科学技术出版社



## 图书在版编目(CIP)数据

传统养生家常菜 / 徐德夫, 宋建华编著. —上海: 上海科学技术出版社, 2006.7

(健康厨房系列)

ISBN 7-5323-8446-2

I. 传... II. ①徐...②宋... III. 保健-菜谱  
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 033716 号

上海世纪出版股份有限公司 出版、发行  
上海科学技术出版社

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

新华书店上海发行所经销

常熟市兴达印刷有限公司印刷

开本 850 × 1168 1/32 印张 7.125

字数 150 000

2006 年 7 月第 1 版

2006 年 7 月第 1 次印刷

印数: 1-5 100

定价: 16.00 元

---

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,  
请向工厂调换

# 传统养生**家常菜**



## 前 言

### 传统家常菜,吃出新健康

男士下厨,南方要比北方多,而上海更甚,有时候好像有损上海男人的“脸面”。徐君也是其中一位,好在徐君不仅仅是下得厨房,而且是烧得一手好菜,并且在“家常菜”这个领域里有所建树,又为上海男人争得很大的“脸面”。

与徐君是儿时邻居,中学同学,一起在上海石库门里长大,一直来往至今。在我的鼓动下,徐君决定出版菜谱。于是隔三差五地在他家吃饭,且经常带着朋友同去,就像厨师圈子里一样,美名其曰“试菜”。整整一年多,我竟然在他处品尝了他300多款创新家常菜。去年年初,他的第一本大作——《创意养生家常菜》出版。之后他一发不可收,这是第三本。

徐君深深感悟,人生健康为首,健康饮食为重。饭店酒家卫生不尽如人意,在家用餐营养难以平衡,他下定决心,要走出一条“健康家常菜”的新路子,他要为社会、为普通家庭奉献健康美味的家常菜。为了系统学习营养学,他参加了专业培训,获得了中国保健协会高级营养保健师的资质;为了更好研究食品营养和饮食健康,他成立了自己的营养保健工作室。本书就是在“健康家常菜”这样理念背景下策划和操作的,在一年多

的时间里,经过数百款试菜,选择编写了本书。

本书有四大特点:

第一是全面。我们从中国八大菜系千余款菜谱中精选了 260 余款传统的家常菜,兼有南北风味,这些菜肴历经百年传承延续,堪称百吃不厌。同时,本书包括冷菜、热菜和羹汤三大门类,蔬菜、禽蛋、水产、畜肉四大品种,不失为是普通家庭日常用餐或家庭宴请亲朋好友的美味佳肴。

第二是实用。原辅料、调味料分量具体精确,制作方法明确有序,菜肴的特点交代清晰,尤其是烹饪的关节点特别提醒,即使厨事技艺不精者,也可烹饪制出色香味俱佳,悦目可口的菜肴。

第三是健康。本书力求突出健康饮食理念,每款菜肴或原料都注明食养或食疗功效。同时,在烹饪中,提倡少油、少盐、少糖,并且一概不用味精。经试菜证明,本书菜肴既保证口味上乘,又符合健康要求,寓健康于一日三餐之中,做到营养平衡,无病食养,有病食疗。

第四是文化。中华饮食文化博大精深,许多普通的家常菜也有着美丽的传说和典故。本书挑选了部分菜肴的典故附在菜谱之后,可使家庭主妇(主夫)在掌勺之时,增加一点下厨的乐趣;也让东家主人在招待之际,增加一下欢乐的气氛。

虽然随着我国人民生活水平的不断提高,大家在外用餐日趋增多,但是无法改变我们大部分时间在家用餐的主流,我们还是离不开厨房间。虽然我们离不开传统家常菜,但是我们不能被传统的家庭烹饪所束缚,所以本书给以读者的不仅是一本菜谱,而且是一份技艺,可以自我尽情享受传统家常菜的美味。其次,本书给以读者不仅是自己动手的一份情趣,而且是一种将家厨的烦恼转化为快乐的观念。更重要的是,本书给读者的不仅是食品营养知识,而且是一个健康家常菜的生活方式。

本书是《创意养生家常菜》一书的姐妹篇,吃得快乐,吃得健康,依然是我们作者的心愿;本书能够给以读者有所帮助和启迪,仍然是我们作者最大的欣慰和满足。

宋建华

# 传统养生家常菜



## 目 录

### 一、冷 菜

#### 1. 蔬菜类

|              |    |
|--------------|----|
| 蚝油生菜 .....   | 2  |
| 开洋拌芹菜 .....  | 2  |
| 酸辣菜 .....    | 3  |
| 虾子茭白 .....   | 4  |
| 珊瑚荷心 .....   | 5  |
| 五彩藕丁 .....   | 5  |
| 麻油莴笋 .....   | 6  |
| 炅辣莴笋 .....   | 7  |
| 葱油莴笋丝 .....  | 7  |
| 凉拌双丝 .....   | 8  |
| 凉拌粉丝黄瓜 ..... | 9  |
| 蒜泥黄瓜 .....   | 10 |
| 酸辣萝卜丝 .....  | 10 |
| 糖醋萝卜丝 .....  | 11 |

|              |    |
|--------------|----|
| 麻酱拌豇豆 .....  | 12 |
| 蒜泥茄子 .....   | 12 |
| 拌土豆青椒丝 ..... | 13 |
| 三色银芽 .....   | 14 |
| 蜜汁西红柿 .....  | 15 |
| 葱油双耳 .....   | 15 |
| 脆辣黄瓜条 .....  | 16 |
| 葱油海带 .....   | 17 |
| 凉拌海带粉丝 ..... | 17 |
| 拌马兰头 .....   | 18 |
| 蘑菇西兰花 .....  | 19 |
| 小葱拌豆腐 .....  | 19 |
| 香椿拌豆腐 .....  | 20 |
| 虾皮拌豆腐 .....  | 21 |
| 红油拌豆腐 .....  | 21 |

## 2. 禽蛋类

|              |    |
|--------------|----|
| 糟鸡 .....     | 23 |
| 拌鸡丝 .....    | 24 |
| 陈皮鸡丁 .....   | 24 |
| 辣子鸡条 .....   | 25 |
| 酱鸭 .....     | 26 |
| 盐水鸭 .....    | 27 |
| 烤鸭丝拌豆芽 ..... | 27 |
| 咸蛋拌豆腐 .....  | 28 |
| 皮蛋拌豆腐 .....  | 29 |

## 3. 水产类

|            |    |
|------------|----|
| 拌海蜇头 ..... | 30 |
| 豆豉鱼冻 ..... | 31 |
| 风鳗 .....   | 31 |
| 熏鱼 .....   | 32 |
| 鱼松 .....   | 33 |

|             |    |
|-------------|----|
| 拌墨鱼 .....   | 34 |
| 葱油拌海参 ..... | 34 |

## 4. 畜肉类

|             |    |
|-------------|----|
| 蒜泥白肉 .....  | 36 |
| 凉拌白切肉 ..... | 37 |
| 酸菜拌白肉 ..... | 37 |
| 卤小排 .....   | 38 |
| 叉烧 .....    | 39 |
| 肉丝拌银芽 ..... | 40 |
| 粉皮拌肉丝 ..... | 40 |
| 五彩水晶冻 ..... | 41 |
| 虾子拌干丝 ..... | 42 |
| 炆腰花 .....   | 43 |
| 麻辣牛肉丝 ..... | 44 |
| 羊糕冻 .....   | 45 |
| 葱拌羊肉 .....  | 46 |
| 凉拌兔丝 .....  | 46 |

# 二、热 菜

## 1. 蔬菜类

|              |    |
|--------------|----|
| 炒双冬 .....    | 50 |
| 绿豆芽拌干丝 ..... | 51 |
| 香拌黄豆 .....   | 51 |
| 香干拌马兰头 ..... | 52 |
| 油豆腐黄豆芽 ..... | 53 |
| 蘑菇烧豆腐 .....  | 54 |
| 蚝油豆腐 .....   | 54 |
| 炒苦瓜 .....    | 55 |

|             |    |
|-------------|----|
| 丝瓜炒毛豆 ..... | 56 |
| 开洋萝卜 .....  | 57 |
| 荠菜冬笋 .....  | 57 |
| 炒雪笋 .....   | 58 |
| 炒双菇 .....   | 59 |
| 酱爆茄子 .....  | 60 |
| 醋熘卷心菜 ..... | 61 |
| 炒素三丝 .....  | 62 |
| 奶油冬瓜球 ..... | 62 |
| 炒粉皮 .....   | 63 |

|             |    |
|-------------|----|
| 香菇花菜 .....  | 64 |
| 麻婆豆腐 .....  | 65 |
| 芹菜炒干丝 ..... | 66 |
| 油炸藕饼 .....  | 66 |
| 红油花菜 .....  | 67 |
| 红烧茄子 .....  | 68 |
| 烧青菜 .....   | 69 |
| 香菇菜心 .....  | 70 |
| 炒空心菜 .....  | 71 |
| 笋丝炒豆苗 ..... | 72 |
| 蒜苗炒肉片 ..... | 72 |
| 青椒绿豆芽 ..... | 73 |
| 花椒炒豆芽 ..... | 74 |
| 红烧豆腐 .....  | 74 |
| 青椒炒腐竹 ..... | 75 |
| 黄瓜炒肉片 ..... | 76 |
| 串炸臭豆腐 ..... | 77 |

## 2. 禽蛋类

|              |    |
|--------------|----|
| 白斩鸡 .....    | 79 |
| 宫保鸡丁 .....   | 80 |
| 生烧鸡骨酱 .....  | 81 |
| 瓜姜仔鸡块 .....  | 82 |
| 油淋嫩鸡 .....   | 82 |
| 银芽炒鸡丝 .....  | 83 |
| 猴头菇炒鸡片 ..... | 84 |
| 红糟鸡块 .....   | 85 |
| 京葱鸭块 .....   | 85 |
| 番茄炒蛋 .....   | 86 |
| 虫草炖老鸭 .....  | 87 |
| 芙蓉蛋 .....    | 88 |
| 肉丝涨蛋 .....   | 88 |

|             |    |
|-------------|----|
| 韭菜炒蛋 .....  | 89 |
| 炒鸡块 .....   | 90 |
| 鸡骨酱 .....   | 91 |
| 香椿炒鸡蛋 ..... | 91 |
| 花生鸡丁 .....  | 92 |

## 3. 水产类

|               |     |
|---------------|-----|
| 麻辣鱼丁 .....    | 94  |
| 糟熘鱼片 .....    | 95  |
| 炒鱼条 .....     | 96  |
| 糖醋鱼块 .....    | 96  |
| 清蒸小黄鱼 .....   | 97  |
| 清蒸鳗鱼 .....    | 98  |
| 芝麻鱼排 .....    | 98  |
| 油爆墨鱼 .....    | 99  |
| 乳腐卤墨鱼大烤 ..... | 100 |
| 白汁鲳鱼 .....    | 101 |
| 清蒸刀鱼 .....    | 102 |
| 干煎对虾 .....    | 103 |
| 红烧鲥鱼 .....    | 104 |
| 春笋鲳鱼 .....    | 105 |
| 清炒鳝糊 .....    | 106 |
| 黄鳝烤肉 .....    | 107 |
| 三丝鳊鱼 .....    | 108 |
| 西湖醋鱼 .....    | 108 |
| 冰糖甲鱼 .....    | 110 |
| 糖醋带鱼 .....    | 111 |
| 荷包鲫鱼 .....    | 112 |
| 醋熘鲈鱼 .....    | 113 |
| 红烧河鳗 .....    | 113 |
| 红烧肚档 .....    | 114 |
| 下巴划水 .....    | 115 |

|            |     |
|------------|-----|
| 炒虾仁 .....  | 116 |
| 葱油鲳鱼 ..... | 117 |
| 清炖鲈鱼 ..... | 117 |
| 油酱毛蟹 ..... | 118 |
| 虾仁豆腐 ..... | 119 |
| 葱爆蛤蜊 ..... | 120 |

#### 4. 畜肉类

|                |     |
|----------------|-----|
| 肉糜炖蛋 .....     | 122 |
| 胡萝卜炒青蒜肉片 ..... | 122 |
| 鱼香肉丝 .....     | 123 |
| 辣椒塞肉 .....     | 124 |
| 油面筋塞肉 .....    | 125 |
| 酱爆兔肉丁 .....    | 126 |
| 芹菜牛肉丝 .....    | 127 |
| 地力肉丁 .....     | 127 |
| 炸茄盒 .....      | 128 |
| 冬瓜盅 .....      | 129 |
| 炒腰花 .....      | 130 |
| 炒猪肝 .....      | 131 |
| 卤猪肝 .....      | 132 |
| 爆炒兔肉丝 .....    | 132 |
| 葱拌羊肉 .....     | 133 |
| 花生肉丁 .....     | 134 |
| 烂糊肉丝 .....     | 134 |
| 冬笋肉丝 .....     | 135 |
| 桂花肉 .....      | 136 |
| 东坡肉 .....      | 137 |
| 咕鲁肉 .....      | 138 |
| 回锅肉 .....      | 139 |
| 走油肉 .....      | 140 |
| 香糟扣肉 .....     | 141 |

|               |     |
|---------------|-----|
| 乳腐汁肉 .....    | 141 |
| 霉干菜烤肉 .....   | 143 |
| 荷叶粉蒸肉 .....   | 143 |
| 枫泾丁蹄 .....    | 144 |
| 炒木樨肉 .....    | 145 |
| 豉汁排骨 .....    | 146 |
| 虾子蹄筋 .....    | 147 |
| 砂锅蟹粉狮子头 ..... | 148 |
| 黄酱 .....      | 149 |
| 炒猪心 .....     | 150 |
| 烧肥肠 .....     | 151 |
| 糟肚 .....      | 152 |
| 竹笋腌鲜 .....    | 153 |
| 咖喱牛肉 .....    | 153 |
| 蚝油牛肉 .....    | 154 |
| 冬笋炒猪肝 .....   | 155 |
| 红焖牛肉 .....    | 156 |
| 洋葱牛肉丝 .....   | 157 |
| 烧羊肉 .....     | 158 |
| 葱爆羊肉 .....    | 158 |
| 滑熘羊肉 .....    | 159 |
| 烤羊肉串 .....    | 160 |
| 炒鱼羊片 .....    | 160 |
| 扣三丝 .....     | 161 |
| 爆三样 .....     | 162 |
| 八宝辣酱 .....    | 163 |
| 葱爆羊肉丁 .....   | 164 |
| 肉片烧花菜 .....   | 165 |
| 肉片炒蒜 .....    | 165 |
| 芹菜炒肉丝 .....   | 166 |
| 油豆腐塞肉 .....   | 167 |
| 肉末豆腐 .....    | 168 |
| 炸响铃 .....     | 168 |

|                |     |
|----------------|-----|
| 肉丝炒百叶 .....    | 170 |
| 韭黄炒肉丝 .....    | 170 |
| 荠菜炒肉丝 .....    | 171 |
| 肉丝炒竹笋青椒丝 ..... | 172 |
| 榨菜炒肉丝 .....    | 172 |
| 糟熘肉片 .....     | 173 |
| 乳腐爆肉片 .....    | 174 |

|               |     |
|---------------|-----|
| 酱爆肉丁 .....    | 175 |
| 红烧肉 .....     | 175 |
| 百叶结烧肉 .....   | 176 |
| 清炖蟹粉狮子头 ..... | 177 |
| 糖醋小排 .....    | 178 |
| 冰糖蹄髈 .....    | 179 |

### 三、羹 汤

#### 1. 蔬菜类

|               |     |
|---------------|-----|
| 小白菜汤 .....    | 182 |
| 香菜汤 .....     | 182 |
| 冬瓜汤 .....     | 183 |
| 开洋冬瓜汤 .....   | 184 |
| 扁尖冬瓜汤 .....   | 184 |
| 苦瓜汤 .....     | 185 |
| 虾皮萝卜丝汤 .....  | 186 |
| 珍珠翡翠白玉汤 ..... | 186 |
| 砂锅豆腐 .....    | 187 |
| 榨菜豆瓣汤 .....   | 188 |
| 油豆腐细粉汤 .....  | 189 |
| 芋艿豆腐羹 .....   | 189 |
| 腐竹羹 .....     | 190 |
| 雪菜笋丝汤 .....   | 190 |
| 蘑菇锅巴汤 .....   | 191 |

#### 2. 禽蛋类

|             |     |
|-------------|-----|
| 莼菜鸡丝汤 ..... | 193 |
| 鸡杂汤 .....   | 194 |
| 酸辣鸡血汤 ..... | 194 |

|             |     |
|-------------|-----|
| 扁尖老鸭汤 ..... | 195 |
| 馄饨鸭 .....   | 196 |
| 榨菜鸡蛋汤 ..... | 197 |
| 家常蛋汤 .....  | 197 |

#### 3. 水产类

|              |     |
|--------------|-----|
| 汤头尾 .....    | 199 |
| 大鱼头烧粉皮 ..... | 200 |
| 鱼头豆腐煲 .....  | 200 |
| 鲫鱼萝卜丝汤 ..... | 202 |
| 黄鱼豆腐羹 .....  | 202 |
| 紫菜虾皮汤 .....  | 203 |

#### 4. 畜肉类

|             |     |
|-------------|-----|
| 骨头萝卜汤 ..... | 205 |
| 腌笃鲜 .....   | 205 |
| 雪菜肉丝汤 ..... | 206 |
| 丝瓜肉汤 .....  | 207 |
| 藕片肉汤 .....  | 207 |
| 慈姑肉汤 .....  | 208 |
| 山药肉汤 .....  | 209 |

|               |     |
|---------------|-----|
| 荠菜肉丝豆腐羹 ..... | 210 |
| 干丝汤 .....     | 211 |
| 肉丝黄豆汤 .....   | 211 |
| 猪肝菠菜汤 .....   | 212 |

|             |     |
|-------------|-----|
| 脚爪黄豆汤 ..... | 213 |
| 番瓜牛肉汤 ..... | 213 |
| 枸杞羊肉汤 ..... | 214 |

菜 蔬 类

健康厨房

# 传统养生家常菜

## 一、冷菜

# 1 蔬菜类

## 蚝油生菜

### ● 原料

生菜 500 克。

### ● 调料

蚝油 25 克,花生油 30 克,精盐 5 克,生抽 5 克,绵白糖 5 克。

### ● 制作

1. 将生菜一片片剥好,清水中浸 15 分钟,捞出洗净。
2. 锅中放清水烧沸,放入精盐和花生油,水滚时放入生菜烫熟,捞出沥去水分,装入盆内,浇上生抽和蚝油,撒上绵白糖拌匀即成。

### ● 关节点

生菜在水中烫的时间要短,否则叶子发黄,口味全无。

### ● 特点

鲜嫩滑爽,香浓清口。

### ● 功效

生菜具有清热解毒、利湿的功效,可辅助治疗疔疮、痈肿、黄疸等疾病。

## 开洋拌芹菜

### ● 原料

芹菜 500 克,开洋 50 克。

### ● 调料

花生油 10 克,麻油 5 克,精盐 3 克,葱、姜各 5 克,绵白糖 5 克。

### ● 制作

1. 将芹菜去根、老叶,洗净,放入沸水中焯一下,捞起,待冷却后,切成 3 厘米长的段放盆中待用。
2. 将开洋洗净,用开水泡透,葱、姜洗净切末待用。
3. 炒锅上炉,烧热后倒入花生油,烧至八成热,先把葱、姜入锅油爆,再倒入开洋煸炒,加黄酒,上盖焖一下起锅装盆。待冷却后,倒入芹菜盆中,加入精盐、麻油、绵白糖拌匀即可食用。

### ● 关节点

芹菜放沸水中烫的时间不宜太长,要保持芹菜原有青翠的色泽。忌放酱油。

### ● 特点

色泽青翠,清淡适口,脆嫩鲜香。

### ● 功效

开洋性温,味咸,具有补肾、壮阳、通乳的功效,属强壮补精食品,适宜于肾虚阳痿、男性不育症。腰脚痿弱无力之人及老年人缺钙所致的小腿抽筋者食用。

## 酸 辣 菜

### ● 原料

卷心菜 200 克,苹果 1 只(约 100 克),胡萝卜 75 克。

### ● 调料

精盐 3 克,干红小辣椒 6 只,白醋 20 克,白砂糖 10 克。

### ● 制作

1. 将卷心菜洗净,切成菱形片,胡萝卜洗净切成斜方片。将苹果去皮,切成薄片浸在精盐水中。
2. 将卷心菜、胡萝卜片放入沸水锅内烫一下,捞出用冷开水冲凉,沥干水分待用。
3. 将干红小辣椒洗净,去蒂,放入锅内加少许水煮 10 分钟,拣去辣椒

不用,把辣椒水倒入碗内待用;将苹果片从盐水中捞出,浸入辣椒水内,再加入白醋、白砂糖、精盐,待糖、盐溶化后,把卷心菜片、胡萝卜片浸泡其中,放入冰箱隔夜即可食用。

### ● 关节点

卷心菜片、胡萝卜片要等调料冷透后才能浸泡,否则不爽口。

### ● 特点

清脆爽口,酸辣适宜。

### ● 功效

卷心菜具有补肾强骨、填髓健脑的功效。它对小儿先天不足、发育迟缓或久病体虚、四肢软弱无力有一定疗效,又能健胃止痛,治胃痛,腹胀满、食欲减退,对胃十二指肠溃疡有明显止痛和促进溃疡愈合作用,还可缓解胆绞痛。常吃卷心菜有一定的抗癌作用。卷心菜还含有较多胆碱,能调节脂肪代谢,对肥胖、高血脂患者十分有益。

## 虾 子 茭 白

### ● 原料

嫩茭白 400 克,虾子 5 克。

### ● 调料

花生油 10 克,麻油 3 克,精盐 3 克,绵白糖 5 克,葱 10 克,姜 5 克,黄酒少许。

### ● 制作

1. 将茭白去壳洗净,切成 5 厘米 × 1 厘米的长条;将虾子放入碗中,加少许黄酒浸泡;将葱洗净切成段,姜洗净切成片待用。
2. 炒锅上炉,用旺火加热,倒入花生油,烧至七成熟,放入葱、姜,爆出香味再放入虾子煸炒一下,盛入盘内冷却。
3. 将茭白放入蒸锅内蒸 20 分钟取出,加入虾子、绵白糖、精盐、麻油,拌匀即成。

### ● 关节点

虾子煸炒的时间不要过长。

### ● 特点

鲜嫩香脆,清淡爽口。

#### ● 功效

茭白含有丰富的蛋白质、脂肪、糖类、矿物质,以磷的含量较高,也有少量的钙和铁。茭白具有利尿除湿、清热生津、通大便之功效,可治疗烦热、消渴、黄疸、痢疾、目赤、风疮、高血压病和催乳等。

## 珊瑚荷心

#### ● 原料

嫩藕中节 500 克。

#### ● 调料

白砂糖 50 克,白醋 50 克,精盐 5 克,葱、姜各 5 克,大蒜头 3 瓣。

#### ● 制作

1. 将嫩藕刨去皮洗净,切成薄片,放入加姜片的淡盐水中浸泡 2 小时,再入沸水中氽一下捞出,沥干水分。
2. 将葱、姜洗净切成细末,大蒜头剥去皮切成末。
3. 将白砂糖放入容器中,加入精盐、葱末、姜末、蒜末、白醋及少量凉开水,拌匀调成糖醋汁。然后把藕片浸入,一天后即可食用。

#### ● 关节点

藕片要切的薄;藕片下沸水氽的时间不宜过长,断生即可。

#### ● 特点

色泽洁白,甜酸相宜,清爽适口。

#### ● 功效

藕含有丰富的蛋白质、糖、钙、磷、铁和多种维生素,食物纤维含量也高,能促进有害物质排出,减少胆固醇和糖值,具有预防糖尿病和高血压病的作用。藕含有丰富的丹宁酸,具有收敛性和收缩血管的止血功能。藕有解渴、醒酒、止血、散淤功效,生食可清热润肺、止渴除烦、凉血行淤;熟食可健脾开胃、安神滋阴、止泻固精。

## 五彩藕丁

#### ● 原料

嫩莲藕 250 克,果脯、山楂糕、蜜枣、青梅、葡萄干各 20 克。

#### ● 调料

绵白糖 30 克,白醋 10 克。

#### ● 制作

1. 将莲藕洗净、去皮、切成 1 厘米见方的丁,放沸水中烫一下,浸入凉开水过凉,沥干水分,放入盆内。
2. 将果脯、山楂糕、蜜枣、青梅切成丁,和葡萄干一起放入藕丁盆中,加入绵白糖和白醋拌匀即成。

#### ● 关节点

藕去皮后应立即烫过浸凉,防止变黑。

#### ● 特点

色泽悦目,甜酸适度,清脆爽口。

#### ● 功效

同上。

## 麻 油 莴 笋

#### ● 原料

莴笋 500 克。

#### ● 调料

麻油 20 克,绵白糖 20 克,精盐 8 克。

#### ● 制作

1. 将莴笋去皮,洗净,切成细丝,放入盆内,加入精盐 6 克,拌匀稍腌。
2. 将腌过的莴笋丝用冷开水洗过后沥干水,放入盆内,加入精盐 2 克、绵白糖和麻油拌匀即成。

#### ● 关节点

将莴笋先用精盐腌渍一下,使之更脆嫩。

#### ● 特点

香脆爽口。

#### ● 功效

莴笋中含有较高的钾,且含钠低,有利于人体水、电解质平衡。莴笋