

吴杰 主编

图说 美容养颜菜谱

原料

制作

特点

提示

功效

金盾出版社

内 容 提 要

爱美之心人皆有之。要想保持光彩照人的形象,即便是天生丽质的人也离不开美容养颜的增色。食用美容养颜菜肴是一种天然健康而又有明显效果的科学美容方法,与其他美容养颜方法相比,具有物美价廉,操作简便,容易坚持的优越性。本书精选了适合美容养颜的菜肴60种,选料讲究,搭配科学,营养丰富,图文对照,易学易做,是广大读者追求健康美丽的理想指导用书。

图书在版编目(CIP)数据

图说美容养颜菜谱/吴杰主编. —北京:金盾出版社,2005.12
ISBN 7-5082-3843-5

I. 图… II. 吴… III. 美容-菜谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 117767 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京精美彩印有限公司

正文印刷:北京大天乐印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/16 印张:4 彩页:64 字数:50千字

2005年12月第1版第1次印刷

印数:1—12000册 定价:17.00元

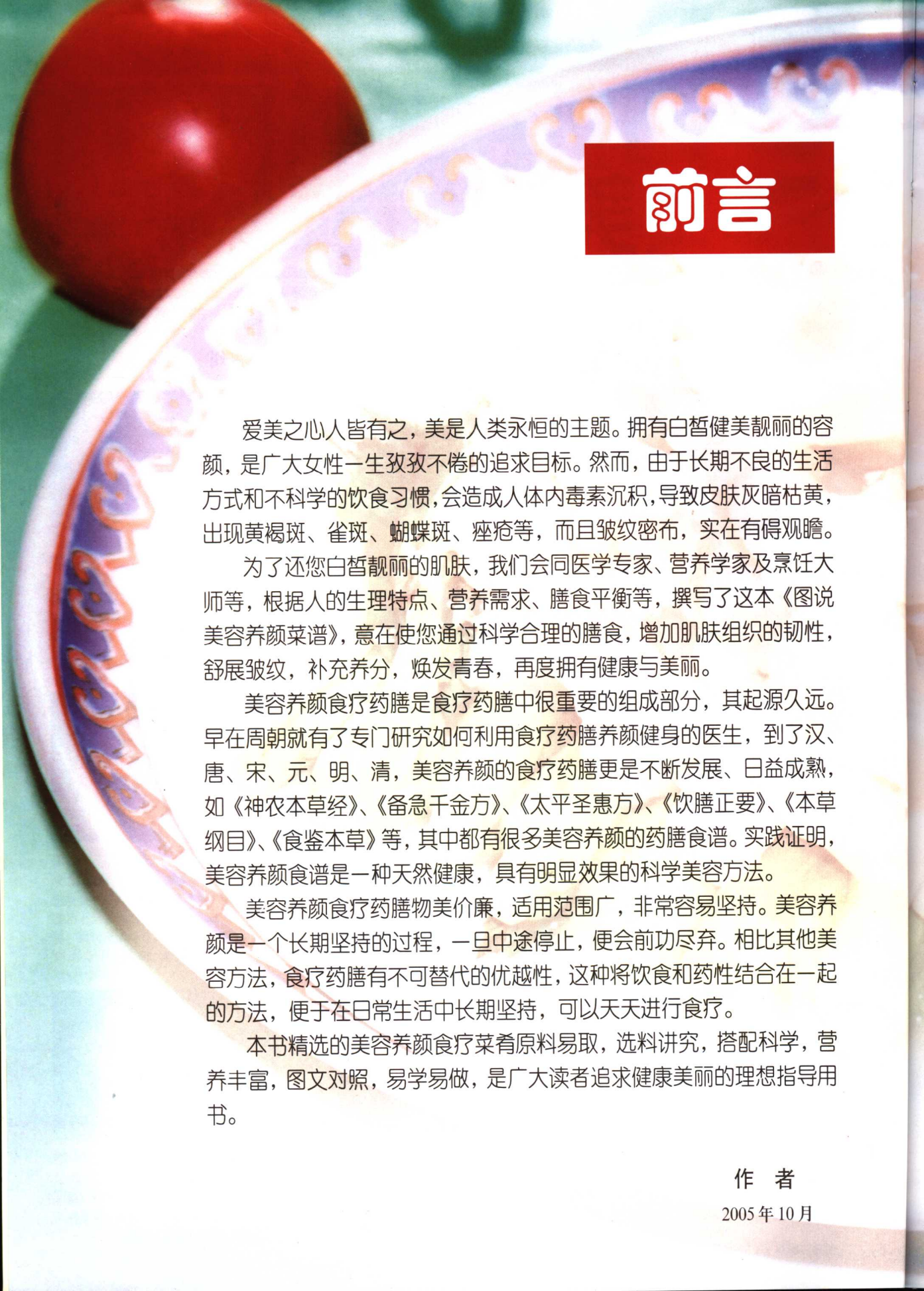
(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

图说 美容养颜 菜谱

主 编	吴 杰				
编 著	刘 捷	宋美艳	宋宝柱	李 松	
	李永江	郭玉华	夏 玲	张春娟	
	马桂华	王桂杰	申 昊	孙 岩	
	庄培州	申东涛	郑永明	郝跃辉	
菜例制作	吴 杰	夏 玲	郭玉华	吴昊天	
摄 影	吴 杰				



金盾出版社



前言

爱美之心人皆有之，美是人类永恒的主题。拥有白皙健美靓丽的容颜，是广大女性一生孜孜不倦的追求目标。然而，由于长期不良的生活方式和不科学的饮食习惯，会造成人体内毒素沉积，导致皮肤灰暗枯黄，出现黄褐斑、雀斑、蝴蝶斑、痤疮等，而且皱纹密布，实在有碍观瞻。

为了还您白皙靓丽的肌肤，我们会同医学专家、营养学家及烹饪大师等，根据人的生理特点、营养需求、膳食平衡等，撰写了这本《图说美容养颜菜谱》，意在使您通过科学合理的膳食，增加肌肤组织的韧性，舒展皱纹，补充养分，焕发青春，再度拥有健康与美丽。

美容养颜食疗药膳是食疗药膳中很重要的组成部分，其起源久远。早在周朝就有了专门研究如何利用食疗药膳养颜健身的医生，到了汉、唐、宋、元、明、清，美容养颜的食疗药膳更是不断发展、日益成熟，如《神农本草经》、《备急千金方》、《太平圣惠方》、《饮膳正要》、《本草纲目》、《食鉴本草》等，其中都有很多美容养颜的药膳食谱。实践证明，美容养颜食谱是一种天然健康，具有明显效果的科学美容方法。

美容养颜食疗药膳物美价廉，适用范围广，非常容易坚持。美容养颜是一个长期坚持的过程，一旦中途停止，便会前功尽弃。相比其他美容方法，食疗药膳有不可替代的优越性，这种将饮食和药性结合在一起的方法，便于在日常生活中长期坚持，可以天天进行食疗。

本书精选的美容养颜食疗菜肴原料易取，选料讲究，搭配科学，营养丰富，图文对照，易学易做，是广大读者追求健康美丽的理想指导用书。

作者

2005年10月

目录

参枣炖鲶鱼 /4
龙头烩凤爪 /5
兰花醋鱼 /6
兰花蒸黄鱼 /7
红枣蹄筋烧鳗鱼 /8
鱿鱼烧茄条 /9
鱿鱼炒芹菜 /10
菊花青翠鱿鱼汤 /11
吉利堂双花鱼丸 /12
木耳鱼丸汤 /13
茭白菠菜炒鱼片 /14
莴笋鱼片 /15
红枣烧泥鳅 /16
茭白炖鲫鱼 /17
翡翠鱼片汤 /18
椒香蛭子 /19
鲜贝扒芥蓝 /20
鸡丝黄花炒芸豆 /21
兰花鸡肘 /22
人参雪耳炖猪手 /23

茭白炖猪手 /24
红枣煨猪肘 /25
花耳扣猪肘 /26
吉利堂奶汤猪排 /27
玉米炖猪排 /28
兰花猪肝汤 /29
滑子蘑炖蹄筋 /30
枸杞蹄筋烧兰花 /31
翡翠蹄筋 /32
肉片青椒 /33
三色菊花 /34
芹菜炒皮丝 /35
吉利堂茭白什锦 /36
枣焖南瓜 /37
肉片三彩 /38
吉利堂肉丸 /39
雪里蕻烧双豆 /40
木耳鸭丁炒豆芽 /41
香鲜苦瓜 /42
吉利堂玫瑰鸭片汤 /43

蒜芽烧鞭花 /44
双色毛豆 /45
月季炒笋丁 /46
牛头肉烧双豆 /47
牛头肉烩三蔬 /48
枸杞苦瓜炖乳鸽 /49
兔肉丸 /50
杞子金针兔肉汤 /51
玫瑰兔肉丁 /52
驴肉烧冬瓜 /53
三彩鹿肉 /54
豆腐片炒青椒 /55
冰糖百合炖番茄 /56
吉利堂素味苦瓜 /57
麻香三丝 /58
蜜汁三丝 /59
蜜香果蔬 /60
花生银耳羹 /61
海带拌皮丝 /62
杞子双耳炖龟 /63



参枣炖鲶鱼



原料

鲶鱼1条(重约600克),红枣100克,蒜瓣50克,人参1棵,料酒15克,葱姜汁20克,精盐3克,鸡精2克,味精1克,胡椒粉0.5克,鸡清汤750克,香油10克。

制作

1. 鲶鱼宰杀治净,两面剞上花刀,下入沸水锅内氽一下捞出。
2. 锅内加鸡清汤,下入洗净的人参、红枣、蒜瓣烧开,煮10分钟。
3. 下入鲶鱼、料酒、葱姜汁、鸡精,炖至鱼肉熟透,加精盐、味精、胡椒粉,出锅装入汤碗,淋入香油即成。

特点

肉质细嫩,汤清味鲜,营养滋补。

提示

鲶鱼入沸水锅后略氽,即刻捞出。人参、红枣入汤锅后,要用小火炖制。炖鲶鱼时,要用小火。



功效

益气养血,补中益阳,美容养颜。红枣富含蛋白质、脂肪及多种维生素和无机盐,其中维生素C含量丰富,被赞誉为“天然维生素丸”,有较好的美容功效,俗话说:“一日吃三枣,终生不显老”。鲶鱼脂肪含量较高,能为肌肤提供丰富的营养成分。二者与有养血生津、大补元气、宁神益智作用的人

参同烹食用,对病后、产后气血两虚及贫血乏力所致的面色灰暗、苍白无华、皮肤粗糙、色素沉积等,有较好的改善作用。经常食用此菜会使您的容颜日渐白皙、红润、细腻、润泽,焕发光采。



龙头烩凤爪



【功效】

暖胃补虚，温中益气，抗皱泽肤。鳙鱼头富含胶原蛋白和钙、磷、铁等，能使皮肤、毛发润滑光泽。鸡爪含有较多胶原蛋白，能减少皮肤皱纹，使皮肤细嫩润滑，毛发润泽。胡萝卜富含胡萝卜素，可使皮肤柔嫩润泽。菜心富含维生素C、胡萝卜素及钙、磷、铁等，可淡化面部色素斑，令肌肤柔嫩光滑。四者同烹食用，美容效果极佳。



【原料】

鳙鱼头半片（重约250克），凤爪（鸡爪）200克，胡萝卜50克，菜心100克，葱段、姜片、蒜片各10克，料酒20克，精盐、鸡精各3克，味精、胡椒粉各1克，汤800克，香油10克，植物油600克。

【制作】

1. 凤爪剁成两段。胡萝卜切成滚刀块。菜心剖成两半。鱼头下入烧至七成热的植物油中炸透捞出。
2. 锅内留底油25克，下入葱段、姜片、蒜片炝香，烹入料酒，下入鱼头，加汤烧开。
3. 下入氽过的凤爪，加鸡精，炖至凤爪八成熟，下入胡萝卜块、菜心、精盐，炖至熟烂，加味精、胡椒粉，淋入香油，出锅装碗即成。

【特点】

色泽美观，凤爪软烂，鱼头滑嫩，汤浓味醇。

【提示】

鳙鱼头要先用刀背拍松，再入油锅用大火炸透。炖制时，要用小火。





兰花醋鱼



【原料】

活草鱼1条(重约750克),西兰花100克,葱、姜、醋各20克,白糖、料酒各25克,酱油、湿淀粉各15克,精盐4克,味精1克,香油10克,植物油25克。

【制作】

1.草鱼宰杀治净,从鱼尾处下刀对剖成两片,一片刮上坡刀,另一片在背部顺长划一刀口。西兰花切成小块。

2.锅内加清水,下入拍松的葱、姜烧开,熬出香味,拣出葱、姜不用,加入精盐2克,下入鱼片,煮至鱼肉熟透,捞入盘中。

3.取煮鱼的汤300克,加酱油、料酒、白糖、醋烧开。用湿淀粉勾芡,淋入香油,浇在鱼片上。另将西兰花用植物油、余下的精盐和味精炒熟,出锅围在醋鱼片周围即成。

【特点】

鱼肉鲜嫩,兰花清香,酸甜适口。

【提示】

草鱼要用小火炖制,使其入透味。西兰花要用大火炒制。



【功效】

暖胃和中,平肝去风,益眼明目,美容养颜。草鱼肥厚多脂,肉质细嫩,含有蛋白质、脂肪、钙、磷、铁及维生素B₁、维生素B₂、烟酸等,能提供人体皮肤、毛发所需的营养成分。西兰花富含

维生素A、维生素C、胡萝卜素,可增强皮肤的抗损能力,有助于皮肤保持弹性。二者同烹食用,可使肌肤润泽、柔嫩光滑、富有弹性,使眼睛明亮,神彩奕奕。



兰花蒸黄鱼



【功效】

滋补填精，开胃益气，去皱美肤。黄鱼含蛋白质、脂肪、钙、磷及多种维生素，尤以维生素A、维生素B₁、维生素B₁₂、维生素D含量丰富，有益于皮肤健康。西兰花富含维生素A、维生素C、胡萝卜素，可增强皮肤的抗损能力，有助于保持皮肤弹性。经常食用此菜，可缓解因贫血、营养不良、精神压抑等过早出现皱纹，对女性皮肤具有健美作用。



【原料】

黄鱼1条（重约600克），西兰花100克，洋葱、水发香菇各40克，葱、姜各10克，料酒15克，醋、精盐各3克，味精2克，鸡精4克，胡椒粉0.5克，花生油50克。

【制作】

1. 黄鱼治净，在鱼身两面均斜剞一字刀。香菇、洋葱均切成丝。
2. 黄鱼下入沸水锅中氽后捞出，放入盘内。香菇丝均匀地铺在黄鱼上，上面再铺上洋葱丝，撒上精盐2克、胡椒粉、鸡精、料酒、醋，入蒸锅蒸至鱼肉熟透取出。
3. 锅内放油烧热，下入拍松的葱、姜炝香，拣出葱、姜不用，将油30克浇在黄鱼上。锅内下入西兰花煸炒，加入余下的精盐和味精，炒匀至熟，出锅围摆在黄鱼周围即成。

【特点】

鱼肉鲜嫩，兰花清鲜，味美适口。

【提示】

黄鱼剞刀深浅要一致。入沸水氽烫时，要用大火。





红枣蹄筋烧鳗鱼



【原料】

鳗鱼1条(重约600克),水发蹄筋150克,红枣、菜心各50克,葱、姜、蒜、料酒、酱油各20克,精盐2克,鸡精3克,味精1克,胡椒粉0.5克,湿淀粉10克,汤750克,植物油1000克。

【制作】

1. 鳗鱼宰杀治净,在背部剖上齿轮花刀,盘入盘内。蹄筋粗的剖开,切成段。葱、姜、蒜拍松。
2. 锅内加油烧至七成热,下入鳗鱼炸至定形捞出。
3. 锅内留底油30克烧热,下入葱、姜、蒜炝香,拣出不用,加入料酒、汤,下入蹄筋段、红枣、鸡精、酱油,烧至蹄筋软烂,下入鳗鱼、菜心、精盐、胡椒粉,烧至入味,加味精,用湿淀粉勾芡,出锅装盘即成。

【特点】

鱼肉肥嫩,蹄筋软滑,枣香浓郁。

【提示】

鳗鱼剖刀要深浅一致,用大火炸制,小火烧制。



【功效】

益气生津,养血安神,补肝强筋,美容养颜。鳗鱼含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁及多种维生素,能消除疲劳,补血驻颜。蹄筋含胶原蛋白,能使皮肤湿润柔滑,富有弹性。红枣含蛋白质、脂肪、

多种维生素和无机盐,对气血不足、面色萎黄有较好的疗效,所富含的多种维生素可润泽肌肤,淡化色斑。此菜对身体虚弱、体内虚火上升、嘴唇干裂等有较好的食疗效果。



鱿鱼烧茄条



【功效】

补益肝肾，养血滋阴，活血止痛，美容养颜。鱿鱼含蛋白质、脂肪、钙、磷及多种维生素，可滋阴养血，营养肌肤。茄子含蛋白质、脂肪、糖类、粗纤维、钙、磷、铁和胡萝卜素、B族维生素、维生素C等，能增强体内抗氧化物质的活性，减弱和清除自由基的影响，达到抗衰老的目的。二者同烹食用，对女性因津液

亏耗所致的面色苍白、皮肤干燥粗糙、皱纹较多有明显的改善作用，令肌肤润泽柔嫩，青春靓丽。



【原料】

茄子 350 克，净鱿鱼 200 克，蒜瓣 25 克，泡辣椒、湿淀粉各 10 克，料酒、葱姜汁各 15 克，酱油 5 克，精盐 3 克，鸡精 2 克，味精 1 克，白糖 4 克，汤 75 克，植物油 850 克。

【制作】

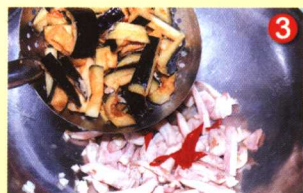
1. 茄子、鱿鱼、泡辣椒均切成条。蒜瓣切成米粒状。
2. 茄条下入烧至七成热的油中炸至略硬捞出。
3. 锅内留底油 30 克烧热，下入蒜米炝香，下入鱿鱼条炒至断生，下入泡辣椒条、料酒、葱姜汁、汤炒开，下入炸茄条、鸡精、精盐、酱油、白糖，略烧入味，加味精，用湿淀粉勾芡，出锅装盘即成。

【特点】

茄条柔润，鱿鱼软嫩，香鲜味美。

【提示】

茄子要用大火炸制，油温要保持七成热。





鱿鱼炒芹菜



【原料】

鱿鱼、芹菜各200克，黄豆芽40克，蒜丝15克，料酒、葱姜汁、湿淀粉各10克，精盐3克，味精2克，胡椒粉0.5克，汤30克，植物油25克。

【制作】

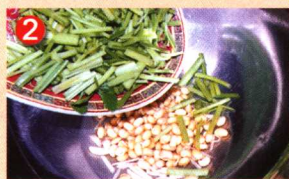
1. 芹菜切成段。鱿鱼治净，切成丝，下入沸水锅中氽熟捞出。
2. 锅内放油烧热，下入蒜丝炝香，下入黄豆芽煸炒，下入芹菜段炒匀至熟。
3. 下入鱿鱼丝炒匀，烹入用所有的调料对成的芡汁翻匀，出锅装盘即成。

【特点】

色泽淡雅，鱿鱼鲜嫩，芹菜脆嫩，咸鲜清爽。

【提示】

鱿鱼丝要用大火氽制。黄豆芽用中火炒制，下入芹菜段后，改用大火炒制。烹汁后，快速翻匀出锅。



【功效】

养血滋阴，补肝益肾，清热解毒，养颜泽肤。鱿鱼含蛋白质、脂肪、钙、磷及多种维生素，能使皮肤保持弹性光滑，容颜润泽红润。芹菜含铁丰富，可补血养颜。黄豆芽富含胡萝卜素、维生素B₁₂、

维生素E，可润泽肌肤，减少自由基对细胞的损害，推迟细胞衰老，促进脸部细胞的活力和再生，保护皮脂和细胞膜蛋白质，使皮肤白嫩娇美。此菜可养颜泽肤，是美容养颜的理想菜肴。



菊花青翠鱿鱼汤



【功效】

菊花有疏风清热，明目解毒的功能。空心菜有清热凉血，解毒通便的功能，所含丰富的维生素C是抗氧化剂，能抑制脂肪的氧化，对防止色素斑的形成和沉积效果明显。鱿鱼是高蛋白、低脂肪食物，含糖类、无机盐等，有滋阴养胃，补虚润肤的作用。三者同烹成菜，经常食用可淡化色斑、去除粉刺、润泽肌肤，使面部的皮肤光滑柔嫩。



【原料】

鱿鱼（胸部）200克，空心菜100克，鲜菊花10克，葱段、姜片各5克，料酒10克，醋2克，精盐、鸡精各3克，胡椒粉0.5克，清汤600克，花生油15克。

【制作】

1. 菊花择下叶片，放入淡盐水中浸泡5分钟捞出，沥去水分。空心菜切成段。鱿鱼剞上花刀，切成长方块，下入沸水锅中，加入醋，用大火烧开后，焯透捞出。
2. 锅内放油烧热，下入葱段、姜片炝香，烹入料酒，加入清汤烧开，煮3分钟，拣出葱段、姜片不用，下入空心菜段烧开，下入鱿鱼块烧开。
3. 下入菊花叶片，加入精盐烧开，加鸡精、胡椒粉，出锅盛入汤碗即成。

【特点】

色泽美观，鱿鱼鲜嫩，汤汁清爽，清香四溢。

【提示】

鱿鱼块入沸水锅氽至卷起、刚熟立即捞出，以保持其鲜嫩的口感。氽制时间过长，会使肉质变老。





吉利堂双花鱼丸



【原料】

净草鱼肉 300 克，西兰花 150 克，干玫瑰花 20 克，鲜玫瑰花 1 朵，鸡蛋清 1 个，料酒、葱姜汁各 20 克，精盐 5 克，鸡精、味精各 2 克，湿淀粉 30 克，清汤 1000 克，猪油 15 克，花生油 20 克。

【制作】

1. 干玫瑰花加清汤 150 克，入蒸锅蒸 20 分钟取出。鲜玫瑰花摘下花瓣，用精盐 1 克加水 50 克浸泡。西兰花切成块。鱼肉剁成末，加入鸡蛋清和料酒、葱姜汁各半、精盐 2 克及泡鲜玫瑰花的水、猪油、湿淀粉 15 克调匀，挤成丸子，下入余下的清汤锅中，用小火煮熟，捞出装盘。

2. 蒸干玫瑰花的汤汁倒入锅内，加精盐、鸡精各 1 克炒开，加味精 1 克，用湿淀粉 10 克勾芡，浇在鱼丸上。

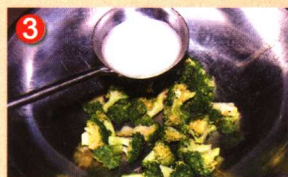
3. 锅内加花生油烧热，下入西兰花块及余下的调料炒熟，用余下的湿淀粉勾芡，出锅围在鱼丸四周，鲜玫瑰花瓣撒在鱼丸上即成。

【特点】

色形美观，鱼丸鲜嫩，兰花清鲜，玫瑰香浓。

【提示】

鱼肉末中加入调味料后，要顺一方向充分搅匀上劲。西兰花要用大火炒制。勾芡要薄而匀。



【功效】

补气开胃，补肝益肾，排毒养颜。玫瑰花含维生素 C、苹果酸、木糖、葡萄糖及蔗糖等，对皮肤有很好的保护作用，长期食用能去除痤疮和粉刺，使面部皮肤光滑柔嫩。西兰花富含维生素 A、维

生素 C、胡萝卜素，可淡化面部色斑，使皮肤柔嫩润泽。草鱼含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素 B₁、维生素 B₂、烟酸等，具有使皮肤光滑、色素减退、斑点消除的功效。三者同烹食用，美容养颜效果显著。



木耳鱼丸汤



【功效】

益气养血，润肠通便，滋补强身。鱼肉蛋白质质量好，含无机盐和维生素比其他肉类高，特别是维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素D含量丰富，若人体缺乏维生素A，会引起皮肤粗糙、干燥。木耳含丰富的维生素和铁、钙等，是补血养颜妙品，同时又是减肥瘦身佳品，其中卵磷脂能起到抗衰老的作用。此菜是美容养颜，减肥瘦身的理想佳肴。



【原料】

净鱼肉150克，水发木耳、油菜心各50克，胡萝卜30克，料酒、葱姜汁、湿淀粉各20克，精盐3克，味精2克，鸡精6克，胡椒粉0.5克，鸡蛋清1个，清汤800克，香油10克。

【制作】

1. 木耳切成小片。胡萝卜切成菱形片。油菜心顺长剖成四条。鱼肉剁成末，放入容器内，加入料酒、葱姜汁、鸡精各半和胡椒粉、鸡蛋清、精盐1克，搅匀上劲，挤成均匀的丸子，下入清水锅中煮熟捞出。

2. 锅内放入清汤，加入余下的料酒、葱姜汁、精盐、鸡精烧开，下入胡萝卜片、木耳片、油菜心条，烧至微熟。

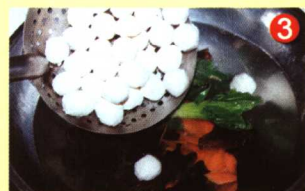
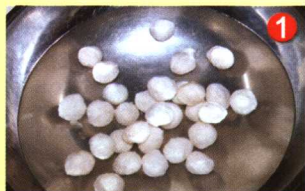
3. 下入鱼丸略煮，加味精，用湿淀粉勾芡，出锅盛入汤碗，淋入香油即成。

【特点】

鱼丸鲜嫩，木耳脆嫩，汤汁粘稠，口味鲜美。

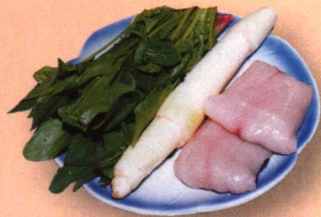
【提示】

鱼肉末内加入调味料后，要顺一个方向充分搅匀上劲。鱼肉丸要用小火煮熟。





茭白菠菜炒鱼片



【原料】

草鱼肉、茭白、菠菜各200克，料酒10克，葱姜汁20克，精盐、鸡精各2克，胡椒粉0.5克，湿淀粉15克，鸡汤25克，植物油400克。

【制作】

1. 鱼肉抹刀片成片。菠菜切成段。茭白斜切成片。鱼片用葱姜汁、湿淀粉各5克拌匀上浆。
2. 锅内加油烧至四成热，下入鱼片滑散至熟，倒入漏勺。锅内加油15克烧热，下入茭白片，烹入料酒和余下的葱姜汁，炒至断生。
3. 下入菠菜段，加入精盐、鸡精、鸡汤炒熟，下入滑熟的鱼片，加入胡椒粉翻匀，用余下的湿淀粉勾芡，出锅装盘即成。

【特点】

色泽素雅，鱼片细嫩，菠菜滑嫩，咸鲜醇香。

【提示】

鱼片入油后要快速拨散，以免粘连，用中小火滑制。菠菜要用大火爆炒。



【功效】

暖胃和中，清热解毒，滋阴平肝。草鱼肉能提供人体美容、美肤、美发所需的营养成分。菠菜含丰富的维生素A、维生素E等，可使皮肤柔嫩润泽，并可延缓细胞的衰老。茭白富含蛋白质、脂肪、多种维生素和无机盐，可阻止黑素生成，软化皮肤表面的角质层，使皮肤滑润细腻。三者同烹成菜，经常食用，可淡化色斑、柔嫩肌肤、润泽毛发，是理想的美容养颜菜肴。



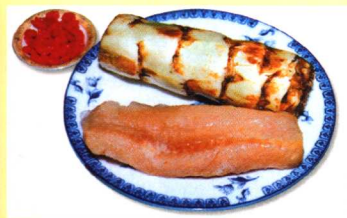
脂肪、多种维生素和无机盐，可阻止黑素生成，软化皮肤表面的角质层，使皮肤滑润细腻。三者同烹成菜，经常食用，可淡化色斑、柔嫩肌肤、润泽毛发，是理想的美容养颜菜肴。

莴笋鱼片



【功效】

益气健脾，滋肝明目，补肾安神。鲢鱼肉含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素B₁、维生素B₂、烟酸等，有补脾暖胃、润肤养颜的功能。莴笋含丰富的维生素E，有延缓皮肤衰老的功能。二者与有补肝肾、益精血的枸杞子同烹，经常食用可使皮肤润泽光滑、白皙红润，有防老养颜的功能。



【原料】

莴笋 300 克，鲢鱼肉 200 克，枸杞子（泡）、葱姜汁各 20 克，鸡蛋清半个，料酒 15 克，精盐 3 克，味精 1.5 克，湿淀粉 10 克，干淀粉 5 克，汤 25 克，植物油 400 克。

【制作】

1. 莴笋去皮，切成菱形片。鱼肉抹刀片成片，用料酒、葱姜汁各 5 克和精盐、味精各 0.5 克及鸡蛋清、干淀粉拌匀上浆，下入烧至四成热的油中滑熟，倒入漏勺。锅内加油 15 克烧热，下入莴笋片略炒。
2. 加入余下的料酒、葱姜汁和汤，炒至莴笋片断生，下入滑好的鱼片，加余下的精盐炒匀。
3. 倒入泡好的枸杞子，加入余下的味精，用湿淀粉勾芡，出锅装盘即成。

【特点】

色泽美观，鱼片滑嫩，莴笋脆嫩，咸鲜清爽。

【提示】

原料片要切得薄厚均匀。鱼片要用中小火滑制。莴笋片要用大火爆炒。

