



家人健康由你做主，常见疾病及早防治，
保持营养餐餐补充，健康体魄人人拥有，
食疗美味功效全面，谱写健康快乐人生。

家常

保健食谱

专家指导版



专家指导版

- ✓ 中国烹饪大师、中国药膳大师
- ✓ 中国营养膳食推广工程委员会常务秘书长
- ✓ **王其胜 主编**

防溅水、防油污的
实用膳食宝典

重庆出版集团  重庆出版社



专家指导版 >>>

家常 保健食谱



王其胜 主编

重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常保健食谱(专家指导版)/王其胜 主编. —重庆:

重庆出版社, 2009.9

(大众美食系列. 第2辑)

ISBN 978-7-229-01258-8

I. 家… II. 王… III. 保健—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第169640号



家常保健食谱

专家指导版

出版人: 罗小卫

策划: 重庆华章同人

责任编辑: 陈建军

特约编辑: 季 萌 张 娜

封面设计: 夏 鹏

版式设计: 李自茹

制 作:  (www.rzbook.com)

 重庆出版集团 出版
重庆出版社

(重庆长江二路205号)

廊坊市兰新雅彩印有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76/77转810

E-MAIL: sales@alphabooks.com

全国新华书店经销

开本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 18 字数: 200千字

版印次: 2009年10月第1版 2009年10月第1次印刷

定价: 29.80元

如有印装质量问题, 请致电023-68706683

版权所有, 侵权必究



COOKINGBOOK





饮食合理巧搭配 增强体质保健康

随着生活水平的提高，我们已进入健康型、营养型饮食，通过合理的饮食来调节人体的脏腑之偏，提高人体的免疫力，达到防病治病、延年益寿的目的，已成为人们的共识。

● 增强体质，保持健康

人体保持健康的一个重要指标就是增强体质。体质的强与弱，不是一成不变的，是可以通过营养调理来改善的。健康与体质息息相关，而体质的强盛又在于养生，只有注意养生、善于养生的人，才能拥有健康的体魄。



● 预防疾患，未病先防

疾病对人体健康的危害是极大的，人的一生当中，不可避免地会受到各种致病因素的侵袭。因此，如何提高人体的免疫机能，行之有效地预防疾患的发生，成为我们最关心的问题。坚持未病先防病的原则，保持营养均衡、保养身体正气，就能有效地提高人体的抗病能力。

● 提高抗病能力，饮食为先

饮食为健身之本，对于需要提高机体免疫力的人来说，平衡饮食尤为重要。饮食从养生出发，全面均衡地摄取人体所需的六大营养素，因人、因时、因地三因制宜，才能提高人体后天的抗病能力，达到延年益寿的目的。

前言

中国烹饪大师
中国药膳大师
中国营养膳食推广工程委员会常务秘书长

目录



适量=可以依个人口味
增减分量。

少许=略加即可。

高汤=可以选择自己喜
爱的高汤，如鸡高汤、
素高汤或排骨高汤，也
可以用自己煮的骨头汤
来代替。如果没有时间
熬高汤，可以用市场上
卖的高汤块、香菇海带
粉等制出快速高汤。

勾芡=将水淀粉在出锅
前淋入，使汤汁收浓。

Part 01

家庭日常保健食谱

Chapter 01
去火除湿

- 12 麻酱油麦菜/蜜汁莲藕
- 13 老虎菜/山药枸杞/三丝拌腐竹
- 14 尖椒苦瓜/炒双花
- 15 凉拌西芹/炆炒小白菜/清炒荷兰豆/西葫芦炒鸡蛋
- 16 金针菇炒双耳/回锅胡萝卜/白萝卜炒肉片/苦瓜炒猪肝
- 17 芹菜炒牛肉/山药炒羊肉/滑炒鲈鱼片
- 18 干贝冬瓜/百合炒虾仁/海带炖鳕鱼/黄瓜虾仁炒鸡蛋
- 19 菜心蛋花汤/双冬鹅肉汤/百合莲子鸡蛋汤/蔬菜玉米饼

Chapter 02
清体排毒

- 20 胡萝卜拌青笋/椒炆芥蓝
- 21 菊花豇豆/凉拌丝瓜
- 22 白果拌苦瓜/双花炒牛肉
- 23 红花炖牛肉/茶香牛肉
- 24 嫩笋三黄鸡/烤鲑鱼/双
花鸡肉汤
- 25 冬瓜炖老鸭/江南盐鸭
汤/芹菜粥



健康生活检索

- 82 饮食习惯影响你的一生
- 172 消化系统，有疾要早治
- 194 不同血型，不同饮食习惯
- 228 四季饮食养生攻略
- 260 美容与食疗吃出的美丽
- 265 中老年营养保健要点
- 272 常见疾病饮食速查表





Chapter 03 防癌抗癌

- 26 玉珠南瓜/香菇油菜
- 27 香菇炒菜花/爆炒圆白菜/素烩竹荪
- 28 清汁炖羊肉/干烧鲫鱼
- 29 砂仁鲫鱼/清蒸生姜砂仁鲈鱼/松仁黄鱼块
- 30 葱姜虾/腰果虾仁
- 31 羊肉萝卜汤/洋葱牛肉蔬菜汤

Chapter 04 滋阴壮阳

- 32 凉拌海蜇丝/金枪鱼沙拉
- 33 肉松拌豆腐/红枣煨肘子/馋嘴肉丁
- 34 火爆荔枝腰花/火爆双脆
- 35 芝麻炸里脊/三色鱼丸/蒜苗鱼片
- 36 脆炒三文鱼/红辣椒爆炒鳝片/韭菜炒蛏子/韭菜炒墨鱼仔
- 37 荷兰豆肉片汤/肉片鸡蛋蔬菜汤/皮蛋黄瓜汤/人参鸡块汤

Chapter 05 防治流感

- 38 什锦合菜/柠檬三文鱼沙拉
- 39 鸡汤氽牡蛎/葱油淋鸡/冬笋土鸡煲
- 40 鸭架豆腐汤/椒盐三宝鸡
- 41 牛腩蔬菜汤/菠菜羹/白菜四宝

Chapter 06 补钙壮骨

- 42 红绿豆腐皮/香辣豆腐干
- 43 拌海带丝/素烧南瓜/香葱土豆片/豉汁南瓜蒸排骨
- 44 辣子焖鸡腿/糯米凤翅/烩海参
- 45 干贝甜椒/干炸小黄鱼/岭南鳕鱼卷
- 46 牛肉酿鲜鱿/风味炒蛤蜊/南瓜排骨汤
- 47 凤爪猪骨奶白汤/文蛤豆腐汤/南瓜四喜汤

Chapter 07 补气养血

- 48 拌蜇皮/姜汁豇豆
- 49 银耳拌山楂/豉汁蒸排骨
- 50 萝卜干炒腊肉/菜花炒牛肉
- 51 彩椒牛肉丝/芹菜炒羊肉
- 52 韭黄鸡丝/鸡脯扒小白菜/糖醋黄鱼
- 53 鲑鱼烧茄子/银耳雪梨炖瘦肉/银耳红枣牛肉汤

Chapter 08 健身食谱

- 54 萝卜烧排骨/藕片炒肉
- 55 飘香肉串/牛肉烧白萝卜/香芋炒牛肉
- 56 鸡蓉土豆泥/冬瓜烧蟹肉棒/山药虾仁
- 57 彩椒炒山药/胡萝卜炒鸡蛋

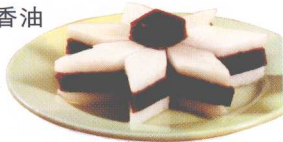
Chapter 09 预防口腔溃疡

- 58 紫菜蛋卷
- 59 百合南瓜盅/清炒韭菜/苦瓜摊鸡蛋
- 60 榄菜肉末四季豆/鲜蘑圆白菜/番茄炒鱼片
- 61 茄汁茭白汤/奶汤白菜



- 62 山楂鸡蛋糕/香油
拌菠菜

- 63 平菇炒板栗/
酸辣西葫芦



- 64 木耳黄豆芽/香菇苦瓜/洋葱炒番茄/芦
笋炒蟹腿

- 65 茶树菇炒五花肉/滑溜里脊/姜丝炒牛肉

- 66 爆炒牛肚丝/芙蓉羊肉/鸡丁炒南瓜

- 67 西蓝花炒蛤蜊/鲫鱼莲藕煲/番茄鱼丸
豆腐汤

- 68 黄瓜拌绿豆芽/金针菇拌萝卜丝

- 69 香菇栗子/圆白菜煎鸡蛋/木耳炒肉片

- 70 银耳炒肉丝/金针菇炒肥牛

- 71 香鸡排/火腿鸡蓉汤/香芋鸡煲

- 72 芝麻菠菜/姜汁四季豆丝

- 73 海蜇拌豆腐皮/醋熘紫甘蓝/彩色四季豆

- 74 萝卜片炒猪肝/鱼香肝尖

- 75 鸭血豆腐/香酥大排/炒猪耳脆/番茄炖
牛腩

- 76 葱爆牛肉/芫爆百叶/板栗红枣烧羊肉

- 77 黑豆炖羊肉/蜜汁山药南瓜/鳕鱼炖
豆腐



- 78 蒜蓉海带丝/香肠拌银耳

- 79 白菜烧木耳/鸡蛋拌三丁/菜花炒肉片

- 80 豆腐炒木耳/平菇焖腐竹/蘑菇炖豆腐/
鲜蘑炒黄瓜

- 81 枸杞烧鲫鱼/江南芙蓉鱼片/羊肝菠菜
羹/莲子红薯粥

8.2 饮食习惯影响你的一生

Part 02

亚健康调理食谱

- 86 冬菇烧白菜

- 87 圆白菜炆玉米/芹菜炒豆腐干/家常
豆腐

- 88 鸡蛋炒黄花菜/海带炒肉丝/酸菜炒羊
肉/红烧兔肉

- 89 白果烧鸡块/姜爆鸭丝/泡椒蒸黄鱼/
什锦炒虾仁

- 90 姜汁海螺/虾仁炒刀豆/荞麦菜卷

- 91 百合莲杞汤/清炖双冬鸡腿/滑鸡片丝
瓜汤

- 92 老醋花生米/枸杞煮黑豆

- 93 双耳炒黄瓜/素烩茄子块

- 94 芹菜烧豆腐/红烧狮子头/茭白牛肉丝

- 95 韭菜炒羊肝/芹菜鱼丝/回锅鲫鱼

- 96 桂圆莲子粥/胡萝卜羊肉煲

- 97 丝瓜咸蛋肉丝羹/大排蘑菇汤



Chapter 03

调节血糖异常

- 98 香菜拌豆腐丝/薏米拌黄豆芽
- 99 洋姜茭白拌拉皮/肉丝炒菠菜粉丝/火腿冬瓜/萝卜炖牛肉
- 100 蚝油牛肉/葱爆羊肉/菠菜木耳鸡蛋/杞叶煎蛋
- 101 金针菇烩豆腐/百合炒苦瓜
- 102 青蒜烧小萝卜/竹荪鱼卷/茶叶炸鱼丸
- 103 虾仁炒油菜/羊肉粉皮汤/青丝百叶汤



Chapter 04

缓解眼部疲劳

- 104 盐水鸡肝/菠菜炒猪肝
- 105 黄瓜片炒猪肝/水炒鸡蛋
- 106 酱油煎蛋包/胡萝卜炒雪菜/蒜蓉爆黄瓜
- 107 糖醋胡萝卜丁/糟熘鸭肝/冬笋炖猪肝



Chapter 05

提高免疫力

- 108 白菜拌猪头肉/麻辣耳丝
- 109 辣炒羊肉丝/葱爆羊肝肾/可乐鸡翅
- 110 芹菜鳕鱼/香辣鱿鱼
- 111 茄子炒墨鱼/家常海参
- 112 清蒸鲜贝虾/蟹黄鲜贝
- 113 牛肉丸子汤/萝卜牛骨汤/猪肝番茄豌豆汤



Chapter 06

补充脑力

- 114 香炒蛋黄/萝卜干炒鸡蛋
- 115 鸡蛋炒西芹/姜汁葱花炒鸡蛋/蒜薹鹌鹑蛋

- 116 鸭蛋黄炒豌豆/口蘑鹌鹑蛋/绿豆芽炒鳝丝
- 117 家常鳝片/泡豇豆鱼丁/四彩鱼米
- 118 葱瓜炒鱼丁/三杯鱿鱼/抓炒鱼丝
- 119 干煸鱿鱼丝/虾仁炒茭白/荠菜馄饨



Chapter 07

缓解疲劳，增强体力

- 120 干煸肉丝
- 121 丁香炒五花肉/黄瓜炒牛肉/番茄肉片
- 122 牛肉炒绿笋/宫保牛肉丁/大蒜焖牛腩
- 123 番茄酱鸡翅/莲子鸡丁/酿尖椒



Chapter 08

减压助眠

- 124 尖椒土豆丝/胡萝卜炒蘑菇
- 125 山药炒甜椒/三色炒百合
- 126 酸黄瓜炒肉/剁椒鸡蛋炒苦瓜/西蓝花炒猪肝
- 127 小番茄炒鸡丁/羊肉益智汤/丝瓜油条汤



Chapter 09

调理椎骨僵硬

- 128 干笋千千结/黄豆炒雪里红
- 129 香葱芸豆/四喜黄豆粒/鱼香蚕豆

130 彩色虾仁豆腐/双耳炒豆腐/麻婆豆腐
/蒜味虾

131 双菇芦笋/青蟹粉丝煲/五彩墨鱼/荷
兰豆炒鲜鱿



Chapter 10 >>>

超重饮食

132 海米炆芹菜/西芹泡菜

133 春笋豌豆/白菜炖豆腐

134 黄瓜花生肉丁/辣味冬笋/茯苓豆腐

135 丝瓜扒竹荪/冬菜苦瓜/冬瓜炖羊肉丸
/酸辣羊肚丝

136 泡椒鸭掌/番茄米粥/薏米薄荷粥/玉
米蔬菜汤

137 香菇炖菜汤/酸菜鸡丝汤/三丝豆苗汤



Chapter 11 >>>

偏瘦饮食

138 农家小炒肉/清烹里脊

139 抓炒里脊/红烧肉/蒜爆肉片/椒盐炸
里脊

140 豌豆炒碎肉/蒜蓉排骨/干煸脆肠

141 蒜香辣味肠/板栗猪蹄/菠萝炒牛肉

142 芹菜辣子牛肉丁/红烧牛筋/八宝滋补
鸡煲/三色珍珠汤

143 黑芝麻瘦肉汤/酸辣鲜虾汤



Part 03 >>>

合理饮食 善待五脏



Chapter 12 >>>

养心健体保健菜

144 西芹腰果

145 小炒圆白菜/蘑菇炒白菜片/西芹炒
杏仁

146 酸萝卜炒脆肚/鱼米什锦豆

147 炆炒西兰花/丝瓜炒毛豆/洋葱炒肉片

148 泡椒炒猪心/洋葱芦笋爆鸡心/香椿炒
鸡蛋/三瓜干贝羹

149 黄花猪心汤/糯米酒香鸡汤/椰汁芋
头鸡



Chapter 13 >>>

暖胃养身保健菜

150 芹菜拌豆腐干/素鸡烧白菜

151 肉末菠菜/香菇四季豆

152 香菇里脊肉/木瓜炖排骨

153 山药洋葱炒牛肉/豌豆辣牛肉

154 豌豆鸡丝/三仁鸡丁/番茄鸡块

155 芹菜鱿鱼丝/小黄鱼炖豆腐/鲫鱼木
瓜汤



Chapter 14 >>>

保护肝脏保健菜

156 三丝拌木耳/番茄拌黄瓜

157 姜汁黄瓜/菠菜烧豆腐/松仁焖香菇

158 枸杞蒸猪肚/蘑菇烧牛柳/番茄菜花牛
肉煲/木耳炒百叶

159 腰果炒鸡丁/芥菜鱼卷/糖醋带鱼/干
贝扒冬瓜

160 黑豆凤爪汤/西湖银鱼羹

161 冬笋豌豆羹/猪肝百合羹/冬瓜芥菜汤



Chapter 04

清肺止咳保健菜

- 162 榨菜炒银耳/荷兰豆炒荸荠
- 163 脆炒荸荠/蜜饯水蜜桃/蜂蜜蒸梨
- 164 鱼香藕丁/什锦蔬菜
- 165 清炒苦瓜/黄豆炖白菜/糯米蒸排骨
- 166 凉拌羊肉丝/牛肉炒粉丝/糯米鸡腿/百合银耳牛排汤
- 167 鲫鱼萝卜汤/海带薏米粥/冬瓜薏米瘦肉汤/薏米百合粥



Chapter 05

健脾养肾保健菜

- 168 韭菜豆腐丝/拔丝山药
- 169 枸杞肉丝/竹荪牛鞭/红烧蹄筋/核桃腰片
- 170 木耳腰花/脆皮炒鳝丝/泥鳅炖豆腐/青红椒爆鳗鱼
- 171 芦笋炒虾仁/猪腰豆腐汤/牛肉蔬菜浓汤

172 消化系统，有疾要早治

Part 04

认清血型 合理膳食



Chapter 01

O型血人的饮食保健

- 176 姜末藕丁
- 177 黄瓜炒冬笋/冬笋烩鲜菇/清炒鲜菇菜花
- 178 玉米油菜/百合炒西兰花/桂花丝瓜/虾酱豆腐

- 179 荸荠炒香菇/滑炒鸡丁/养生五米饭/玉米粥
- 180 山药虾仁粥/草菇丝瓜汤/蛋蓉菜花汤
- 181 牛百叶萝卜汤/牛肉蔬菜汤



Chapter 02

A型血人的饮食保健

- 182 香椿豆腐/五丝腌菜
- 183 生拌茼蒿/凉拌豇豆/荷花番茄
- 184 香干炒西芹/蒜蓉烧茄子/南瓜什锦/香芹小牛肉
- 185 滑溜牛里脊/辣子鱿鱼/番茄三文鱼丁/鲜虾白玉汤



Chapter 03

B型血人的饮食保健

- 186 拌绿豆芽/葱油青笋
- 187 爽口木耳/京都排骨
- 188 土豆焖排骨/火爆鱿鱼卷/鸡蛋虾仁
- 189 泡萝卜沙锅鱼/滑炒鱼片/剁椒鱼头



Chapter 04

AB型血人的饮食保健

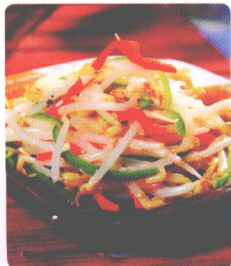
- 190 红烧豆腐/鲜笋香椿煎豆腐
- 191 豆腐炒白菜/炒豆腐干五丁/素炒素鸡
- 192 鲜果炒鳗柳/香辣鱼排/芙蓉鳝鱼丝
- 193 丝瓜鱼片汤/虾仁豆花羹/醪糟汤圆/三鲜豆腐汤

194 不同血型不同饮食习惯



- 196 胡萝卜炒口蘑/木耳炒西芹
- 197 海米冬瓜/冬菇韭菜/肉丝炒韭黄
- 198 绿豆芽炒菠菜/酸豆角炒鸡胗
- 199 凉拌金针菇/彩椒绿豆芽
- 200 平菇炒莴笋/椒油笋丝/洋葱炒猪肝
- 201 香椿炒鸡片/韭菜炒虾仁/核桃仁木耳粥
- 202 胡萝卜猪肝粥/薏米红枣粥/香菇冬瓜汤/莲藕山药汤
- 203 红小豆甜汤/鲫鱼豆腐汤/竹荪排骨汤

- 204 凉拌西瓜皮
- 205 酒香水果拼盘/花生拌芹菜/海蜇皮拌鸭条
- 206 黄瓜炒杂菇/彩椒炒茄丝
- 207 清炒藕片/辣炒空心菜梗
- 208 西芹百合炒草莓/清爽西蓝花/沙锅鸭块
- 209 芹菜香菇炒墨鱼/茄汁鲈鱼片/海带绿豆粥/丝瓜粥
- 210 荷叶薏米陈皮粥/鲫鱼红小豆蒜粥
- 211 竹荪黄瓜汤/南瓜绿豆汤



- 212 凉拌木耳丝/木耳生菜
- 213 糖醋藕片/炒三丝/丝瓜烧豆腐
- 214 蟹黄豆腐/泡椒肚尖
- 215 香菜牛肚丝/子姜牛肉片
- 216 香肠炒荷兰豆/火腿炒油菜/清炒鸡块/大块辣子鸡
- 217 菠萝炒鸡片/松仁鸡米花/生炒鳝片/农家小炒蟹
- 218 西蓝花鸡汤/番茄土豆汤/鲜贝冬瓜汤
- 219 小米山药粥/杏仁提子麦片粥/番茄豆腐糯米粥



- 220 香辣土豆丝/木耳炒山药
- 221 回锅肉/家常芋头烧排骨
- 222 黄花菜炒牛肉丝/麻辣牛板筋/孜然羊肉
- 223 油爆羊肚/羊肉焖豆腐/豆浆炖羊肉/栗子炒鸡块
- 224 纸包葱香鸡翅/牛蒡炖鸡
- 225 红薯栗子排骨汤/党参羊排汤
- 226 南瓜小米粥/黑芝麻粥/蛋黄牛肉粥
- 227 牡蛎肉末粥/栗子瘦肉汤



Chapter 01
美白祛斑

- 230 蒜泥白肉
- 231 葱白木耳/蜜汁红薯/什锦拉皮
- 232 奶油玉米笋/豆苗扒银耳/豆腐烧丸子
- 233 珊瑚圆白菜/清炒蹄筋
- 234 猪蹄香菇炖豆腐/肉炒百合/乌鸡糯米葱白粥
- 235 胡萝卜粥/白菜排骨汤/香菇肉丸汤

Chapter 02
补水滋润

- 236 桂花蜜汁莲藕/杏仁拌豌豆
- 237 肉皮冻/仙人掌鲜榨汁
- 238 口蘑烧萝卜/皮蛋拌豆腐/芥菜炒双冬
- 239 葱味鹅蛋/鱼丸清汤/美味鲜鱿卷
- 240 百合荔枝/丝瓜鸡蛋汤
- 241 清爽芦荟羹/冰糖银耳汤

Chapter 03
紧肤除皱

- 242 田园之美
- 243 什锦五香黄豆/鲜蘑烩豆腐
- 244 海米炖冻豆腐/青椒镶饭/素炒三鲜
- 245 清炖牛肉/黄豆焖鸡翅/松子爆鸡丁
- 246 虾仁炒萝卜条/盐水大虾/山楂烧鱼片/红枣炖鳗鱼
- 247 抓炒鱼片/海带炖鸡/山药瘦肉乳鸽煲/木耳粥



Chapter 04
丰胸美体

- 248 杏仁蔬菜沙拉/蒜薹拌黄豆
- 249 什锦黄豆/芝麻圆白菜/青椒炒鸡蛋
- 250 首乌蒸蛋/空心菜炆玉米/鱼香豆腐干
- 251 酱炒白菜回锅肉/青椒里脊片/海带排骨黄豆汤
- 252 猪尾汤/丝瓜鲜虾汤
- 253 花生炖猪蹄/牛奶炖花生
- 254 木瓜红枣莲子煲/木瓜海鲜/鲜奶木瓜
- 255 木瓜汽水/鸡肉什锦浓汤

Chapter 05
消除水肿

- 256 笋尖焖豆腐/什锦蔬菜烩豆腐
- 257 虾米豇豆/烤什锦菇/芥蓝腰果炒香菇
- 258 什锦果羹/家常地三鲜
- 259 黄芪茯苓鸡汤/黄芪羊肉汤/海参羊肉汤

260 美容与食疗吃出的美丽

附录

- 264 中老年营养保健要点
- 272 常见疾病食养速查表

Chapter

您最贴心的家庭营养师

01

去火除湿



从现代医学的角度来讲，“上火”是人体各器官不协调造成的，是内分泌失调的结果，医学上称之为激性疾病。所谓“湿”，即通常所说的水湿，中医认为若体虚消化不良或暴饮暴食，吃过多油腻、甜食，会造成体内水湿内停。中医针灸、拔罐、推拿、按摩等对于去火除湿有很好的辅助作用。除此之外，生活中要注意劳逸结合，饮食上注意多吃含维生素的蔬菜、水果，多喝水，少喝酸甜饮料，少吃辛辣煎炸食品，禁抽烟喝酒。



麻酱油麦菜

◆ 材料 ◆ 油麦菜250克。

◆ 调料 ◆ 白芝麻、芝麻酱、盐、味精。

做法

- 【1】油麦菜洗净，沥干水分。
- 【2】白芝麻用小火炒出香味，盛出备用。
- 【3】在芝麻酱中加入盐、味精和适量清水搅拌均匀，对成麻酱汁。
- 【4】油麦菜修切整齐，浇上麻酱汁，撒上白芝麻即可。

蜜汁莲藕

◆ 材料 ◆ 莲藕300克，糯米350克。

◆ 调料 ◆ 冰糖、白糖、蜂蜜。

做法

- 【1】糯米洗净，在温水中浸泡4小时，捞起，晾干；莲藕洗净，从一头的3厘米处切开，将糯米塞满藕孔，将藕恢复原状，切口用牙签固定，制成糯米藕。
- 【2】锅内放糯米藕、冰糖、大量水，大火煮1小时，中间略翻动，加白糖、蜂蜜调味，转小火煮1小时，取出凉凉，切片即可。





🍴 老虎菜

◆ **材料** ◆ 尖椒50克，黄瓜300克，香菜30克。

◆ **调料** ◆ 盐、白糖、味精、香油。

🔥 做法

- [1] 尖椒洗净，切丝；香菜洗净，切段；黄瓜洗净，切细丝备用。
- [2] 将尖椒丝、香菜段、黄瓜丝放入盘内，加适量盐、白糖、味精、香油调味，拌匀即可。



🍴 山药枸杞

◆ **材料** ◆ 山药200克，枸杞子10克。

◆ **调料** ◆ 椰汁适量（超市有卖）。

🔥 做法

- [1] 山药去皮，洗净，切条，焯熟放入凉开水中浸泡；枸杞子用温开水泡软备用。
- [2] 将山药条与枸杞子混合拌匀，浇上椰汁搅拌均匀即可。



🍴 三丝拌腐竹

◆ **材料** ◆ 水发腐竹150克，青椒、黄瓜、水发粉丝各75克。

◆ **调料** ◆ 香油、盐、味精。

🔥 做法

- [1] 腐竹洗净，沥水，切段；黄瓜、青椒洗净，切丝；黄瓜丝放入碗内，加盐腌渍，挤去盐水；水发粉丝洗净，剪段，焯熟，用凉开水浸凉，捞出，沥水。
- [2] 将腐竹段、青椒丝、黄瓜丝、粉丝段放入盘中，加入盐、味精、香油调味即可。



尖椒苦瓜

- ◆ **材料** ◆ 苦瓜300克，青椒、红椒各15克。
◆ **调料** ◆ 蒜片、豆豉、豆豉辣酱、植物油、白糖、鸡精。

做法

- [1] 苦瓜洗净，去子、瓢，切片；青椒、红椒去蒂、子，洗净，切块备用。
- [2] 将锅烧热，放入苦瓜片、青椒块、红椒块，用小火煸干表面水汽，待表皮微微发皱盛出。
- [3] 炒锅内放入植物油烧热，将蒜片爆香，放入煸好的苦瓜片、青椒块、红椒块，将豆豉和豆豉辣酱放入炒散，熟后加白糖、鸡精调味即可。

温馨提示 COOKING

苦瓜又叫凉瓜，是夏季消暑去热的蔬菜。苦瓜含有丰富的B族维生素、维生素C、钙、铁等，还有明显的降血糖作用，对糖尿病有一定的疗效。

炒双花

- ◆ **材料** ◆ 西蓝花、菜花各200克，鲜香菇、胡萝卜各50克。

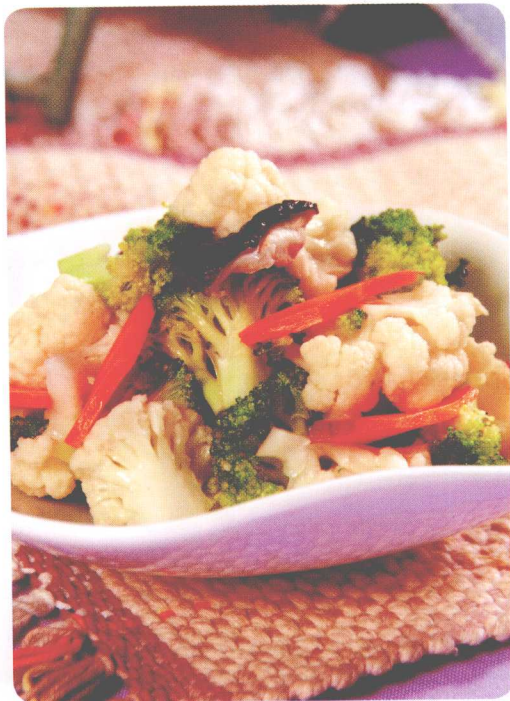
- ◆ **调料** ◆ 植物油、盐、味精、香油、蒜末。

做法

- [1] 西蓝花、菜花掰成小朵，放入碗中，加适量清水、盐浸泡30分钟，洗净备用。
- [2] 鲜香菇洗净，切四瓣；胡萝卜去皮，洗净，切片。
- [3] 锅内倒植物油烧热，倒入蒜末爆香，加西蓝花、菜花、香菇、胡萝卜片翻炒均匀，加盐、适量水焖3分钟，加味精调味，淋上香油即可。

温馨提示 COOKING

每100克西蓝花中，含蛋白质4克。此外，西蓝花中的矿物质成分比其他蔬菜的更全面，钙、磷、铁、钾、锌、锰等的含量都很高。





凉拌西芹

◆材料◆ 西芹300克。

◆调料◆ 芥末酱、白糖、盐、白醋。

做法

- [1] 西芹洗净，切段，入沸水锅中焯熟，捞出，用凉开水过凉，沥水备用。
- [2] 将西芹段用白糖、盐、白醋拌匀，码放盘中。
- [3] 将芥末酱挤在西芹段上即可。



炆炒小白菜

◆材料◆ 小白菜500克。

◆调料◆ 盐、味精、白糖、姜、植物油。

做法

- [1] 小白菜洗净，切段，沥干水分；姜洗净，切片。
- [2] 锅置大火上，倒入植物油烧热，炒香姜片，将小白菜段放入锅中，用大火煸炒，待小白菜八成熟时，加入盐、白糖，最后加入味精调味，翻炒均匀，出锅即可。



清炒荷兰豆

◆材料◆ 荷兰豆300克。

◆调料◆ 葱段、味精、料酒、盐、姜片、蒜片、植物油。

做法

- [1] 荷兰豆去蒂、老筋，洗净，焯烫，捞出沥水备用。
- [2] 炒锅置火上，倒植物油烧至四成热，炒香蒜片、姜片、葱段，下荷兰豆，加料酒、盐炒匀，调入味精搅拌均匀，起锅即可。



西葫芦炒鸡蛋

◆材料◆ 西葫芦200克，鸡蛋2个。

◆调料◆ 盐、葱花、植物油。

做法

- [1] 鸡蛋打散，加盐搅匀成蛋液；炒锅倒入植物油烧热，将蛋液放入锅内炒熟；西葫芦洗净，切开，去瓢，切片。
- [2] 油锅中放入葱花炒香，下西葫芦片、盐翻炒，待西葫芦片炒熟时，加入鸡蛋翻炒均匀，出锅即可。





金针菇炒双耳

◆ **材料** ◆ 金针菇、水发银耳、水发黑木耳各100克，青豆、胡萝卜丝各25克。

◆ **调料** ◆ 植物油、姜末、葱末、盐、味精、鸡汤、香油。

做法

- [1] 水发银耳和水发黑木耳去蒂，洗净，撕成小朵备用。
- [2] 油锅烧热，爆香葱、姜末，放入黑木耳、银耳、青豆、胡萝卜丝翻炒，再放金针菇、盐、鸡汤、味精、香油炒匀即可。



回锅胡萝卜

◆ **材料** ◆ 胡萝卜300克。

◆ **调料** ◆ 豆豉、植物油、蒜苗、郫县豆瓣酱、清汤、盐、味精。

做法

- [1] 胡萝卜去皮，洗净，切块，放入蒸锅内蒸熟；郫县豆瓣酱剁细；豆豉用刀背压成蓉；蒜苗择洗干净，切段备用。
- [2] 锅中植物油烧热，炒香郫县豆瓣酱、豆豉，放胡萝卜块，加清汤、盐、蒜苗段炒匀，调入味精，起锅即可。



白萝卜炒肉片

◆ **材料** ◆ 白萝卜300克，猪肉150克。

◆ **调料** ◆ 葱丝、姜丝、盐、料酒、淀粉、味精、植物油。

做法

- [1] 白萝卜洗净，切片，焯水，捞出，过凉；猪肉洗净，切片，用料酒、盐、淀粉腌渍。
- [2] 锅中植物油烧热，爆香姜丝、葱丝，放入猪肉片炒至变色，放入白萝卜片翻炒，加盐、味精调味即可。



苦瓜炒猪肝

◆ **材料** ◆ 苦瓜125克，鲜猪肝250克。

◆ **调料** ◆ 料酒、酱油、香油、盐、味精、植物油。

做法

- [1] 苦瓜洗净，去瓢、子，切片，放入盐水中腌渍5分钟。
- [2] 猪肝洗净，切片，加料酒、盐腌渍10分钟，焯水，沥干。
- [3] 炒锅置火上，倒油烧热，放入猪肝片炒至变色，投入苦瓜片翻炒几下，加酱油、盐、味精调味，淋香油即可。