

食疗佳肴系列

Therapeutic Food Series

# 低糖食疗菜谱

300道低糖菜品，适合您一一尝试。

做法详细，即使初入厨房，也能轻松调出美味。

全面提供低糖营养食疗方案、保健功效等，丰富实用。

开本适宜，可即时翻阅，彩插丰富，方便少煎。

超值精选  
**300**  
例

《实用生活》编委会 编著



万卷

万卷出版公司  
VOLUME'S PUBLISHING COMPANY

生  
活  
017

Therapeutic Food Series

# 低糖食疗菜谱

《实用生活》编委会 编著

超值精选  
**300**  
例



万卷出版公司  
WANJUAN PUBLISHING COMPANY

© 《实用生活》编委会 2009

### 图书在版编目(CIP)数据

低糖食疗菜谱/《实用生活》编委会编著. —沈阳: 万卷出版公司, 2009. 5

(食疗佳肴系列)

ISBN 978-7-80759-879-4

I. 低… II. 实… III. 糖尿病—食物疗法—菜谱 IV. R247.1 TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第068457号

设计制作/  智品书策  
ZHEJIN BOOKS

## 低糖食疗菜谱

---

出 版 者 万卷出版公司  
地 址 沈阳市和平区十一纬路29号  
邮 编 110003  
联系电话 024-23284089  
电子信箱 vpc\_tougao@163.com  
印 刷 三河市宏凯彩印包装有限公司  
经 销 全国新华书店发行  
幅面尺寸 720mm × 1070mm 1/16  
印 张 6  
字 数 300千字  
版 次 2009年5月第1版 2009年5月第1次印刷  
责任编辑 李文天  
美食顾问 陈绪荣  
书 号 ISBN 978-7-80759-879-4  
定 价 12.80元

---

丛书所有文字插图版式之版权归出版者所有 任何翻印必追究法律责任



## 前言

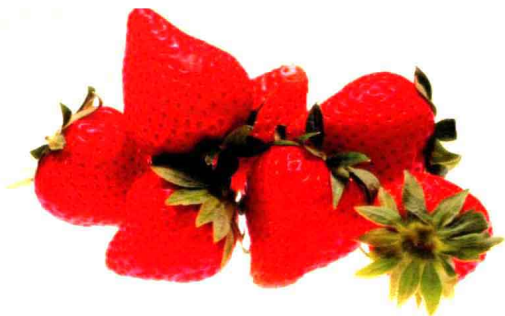
随着社会的进步，饮食习惯及生活节奏的改变，糖尿病正以惊人的速度在全球蔓延。如果能坚持每天把握饮食的结构和从中摄取的热量，就可能控制或延缓病情的发展，远离或减少降糖药和胰岛素注射。

糖尿病是有遗传倾向的常见的内分泌疾病，中医称为消渴症，是由多种病因引起的以慢性高血糖为特征的代谢紊乱。糖尿病患者除碳水化合物代谢异常外，还有蛋白质、脂肪代谢异常。长时间患病可能导致多系统损害，引起眼、肾、神经、心脏、血管等组织的慢性进行性病变，造成功能缺陷及衰竭。所以平时要合理调整饮食结构，适当地补充营养，保证身体健康。

本书针对糖尿病人的饮食需要，汇集了300道美味菜肴，图文并茂，做法简单易学，在此基础上，增加了每种菜肴所含的营养价值、保健功效和制作窍门，让您做菜同时学知识，每天与家人共品不同的菜肴，同享一样的美味，减轻您的思想负担，减缓病况，保持健康。

《实用生活》编委会  
二〇〇九年五月





# 目录

CONTENTS

## 主厨推荐低糖食疗菜



- 7 金壳红玉 | 萝卜叶拌蚕豆
- 8 胡萝卜炒雪菜 | 麻酱拌萝卜
- 9 五香萝卜皮 | 海蜇拌萝卜丝 | 鲜蘑萝卜
- 10 清蒸萝卜球 | 胡萝卜冬菇熘马蹄
- 11 冬菜肉末 | 冬笋里脊丝 | 枸杞肉丝
- 12 肉蓉菠菜 | 芦笋熘肉片
- 13 肉丝炒菠菜粉丝 | 核桃肉卷 | 胡萝卜炒肉丝
- 14 扁豆炒木须肉 | 滑肉白菜
- 15 三丝黄瓜卷 | 瓢黄瓜 | 八宝黄瓜
- 16 麻辣黄瓜 | 拌白菜黄瓜丝
- 17 银丝黄瓜 | 黄瓜拌粉皮 | 青椒炒黄瓜
- 18 黄瓜肉丝 | 黄瓜拌香菜
- 19 炆辣椒黄瓜 | 核桃仁鸡丁 | 豆苗鸡丝
- 20 干葱豆豉鸡 | 贵妃鸡翅
- 21 鸡蹄花 | 桃酥鸡糕 | 红烧鸡
- 22 酱爆鸡丁 | 葱油鸡
- 23 黄焖鸡块 | 马蹄鸡丁 | 纸包鸡
- 24 冰冻茄丁 | 蒜泥茄子

- 25 海米烧茄子 | 煎茄排 | 焖茄豆
- 26 瓢茄子 | 口袋茄子
- 27 菊花茄子 | 芝麻拌茄泥 | 油焖茄子
- 28 姜芽炒鸭片 | 炉鸭丝炒冬笋丝 | 青椒鸭丁
- 29 陈皮炖全鸭 | 蒸鸭卷鲜
- 30 御府鸭块 | 冬瓜薏米煲鸭 | 葵花鸭片
- 31 白果鸭煲 | 砂锅鸭块 | 冬笋炒蚕豆
- 32 芥菜炒蚕豆 | 素焖蚕豆 | 青煸鲜蚕豆
- 33 冬菜炒蚕豆 | 麻辣蚕豆 | 香菇炖牛肉
- 34 雪耳洋葱炒牛肉 | 葱爆牛肉
- 35 辣子牛肉丁 | 干煸牛肉丝 | 胡萝卜炖牛肉
- 36 黄瓜炒牛肉 | 六味苦瓜 | 香油苦瓜
- 37 清拌苦瓜条 | 扒苦瓜
- 38 酱炒苦瓜 | 香炒苦瓜 | 凉拌苦瓜
- 39 干煸苦瓜鲜青椒 | 清蒸苦瓜塞肉 | 鱼香苦瓜
- 40 苦瓜炒冬菜 | 干烧鲤鱼 | 干辣酱鲶鱼条
- 41 豆腐鲤鱼块 | 葱油鱼 | 白汁鲶鱼
- 42 葱辣鱼条 | 拌脆鲢 | 荷包鲫鱼
- 43 豆瓣鲫鱼 | 松仁鱼米 | 双口鱼片
- 44 香菜梗炒鲢丝 | 清蒸鲩鱼

- 45 青椒里脊丝 | 酿馅青椒 | 炸青椒合  
46 生煸青椒 | 青椒海带丝 | 青椒炒豆腐

## 经典家常低糖食疗菜



- 47 姜汁拌菠菜 | 酥松菠菜丝  
48 菠菜泥老鸡蛋 | 锅塌菠菜  
49 芝麻菠菜 | 两吃菠菜 | 蒜泥菠菜 | 菠菜拌粉丝 | 麻酱菠菜 | 菠菜拌肉丝  
50 菠菜卷 | 腐竹拌菠菜 | 大蒜姜汁拌菠菜 | 鸡汁菜卷  
51 如意白菜卷 | 茄汁菜包 | 鲫鱼白菜 | 千层白菜  
52 金钩菜心 | 蚝菇白菜 | 菊花白菜 | 栗子白菜  
53 白菜丸子 | 锅塌白菜 | 木须白菜 | 玻璃白菜  
54 火腿白菜 | 四鲜白菜墩 | 滑肉白菜 | 白菜薄荷  
55 白菜蜚皮 | 鲜香菇豆腐 | 麻酱豆腐 | 西红柿拌豆腐  
56 香脆冻豆腐 | 鱼蓉蒸豆腐 | 铁板豆腐 | 豆腐干拌芹菜 | 口袋豆腐 | 枸杞翡翠豆腐  
57 巧炒豆渣 | 砂锅豆腐 | 茼蒿拌豆干 | 多味豆腐  
58 椿芽拌豆腐 | 青蒜拌豆腐 | 冬菇藕合 | 炸藕夹  
59 烧藕丸 | 萝卜拌莲藕 | 芝麻拌藕片 | 藕花片片  
60 姜拌藕 | 缙纱鸽蛋 | 苦瓜烘蛋 | 叉烧炒蛋  
61 芙蓉煎滑蛋 | 家制鸡蛋松 | 鸡蓉蛋 | 虎皮鸽蛋  
62 珍珠菜花 | 素扒菜花 | 冬菇烧菜花 | 奶油扒菜花  
63 金酥菜花 | 珊瑚菜花 | 渍菜花 | 醋熘菜花  
64 番茄菜花 | 豌豆菜花 | 凉拌西兰花 | 虾油小梭鱼  
65 姜汁桂鱼片 | 香辣油浸活鱼 | 脆皮桂鱼 | 茄汁草鱼片  
66 干烧鱼 | 红松鱼排 | 麻酱冬瓜 | 扒冬瓜球  
67 什锦冬瓜帽 | 清蒸冬瓜盅 | 细露冬瓜 | 凉拌冬瓜  
68 炒笋皮 | 茄汁冬瓜排 | 鲜香菇烧冬瓜 | 四方冬瓜肉 | 油焖笋尖 | 酸辣瓜片  
69 香油春笋 | 蚕豆春笋 | 鲜蘑冬笋 | 辣味笋  
70 黄焖春笋 | 海蓉刷把笋 | 烧冬笋 | 烧二冬  
71 鸡油笋豆 | 虾籽烧冬笋 | 永冬笋片 | 虾皮炒韭菜  
72 韭菜炒鸡蛋 | 炒韭菜 | 豆腐干炒韭菜 | 粉皮拌韭菜  
73 韭黄拌干丝 | 韭菜拌豆腐 | 鲜蘑腐竹 | 蘑菇炖豆腐  
74 白汁鲜蘑 | 蘑菇白菜 | 鸡蛋白熘蘑菇 | 蘑菇焖土豆  
75 松仁鲜香菇 | 鲜香菇青菜 | 烧鲜香菇 | 卤汁鲜香菇  
76 芹菜炒鲜香菇 | 冬笋鲜香菇 | 拌炒鲜香菇 | 鲜香菇烧淡菜  
77 鲜香菇豆苗 | 鲜香菇炒板栗 | 蓝腰果炒鲜香菇 | 鲜香菇蕨菜  
78 西红柿拌豆腐 | 西红柿拌芦荟 | 番茄炒鲜香

菇 | 番茄马蹄

- 79 蛋包番茄 | 炒素鱼 | 西芹花生米 | 茄汁芹菜
- 80 素拌三丝 | 三丝芹菜 | 腐竹拌芹黄 | 芹菜腐皮
- 81 香干炒芹菜 | 柴把芹菜 | 黑木耳炒芹菜 | 芹菜炒鲜香菇
- 82 海米烧芹菜 | 芹菜牛肉丝 | 肉丝炒芹菜干张丝 | 甜椒炒丝瓜
- 83 锅烧丝瓜 | 三鲜丝瓜 | 鲜香菇烩丝瓜 | 炒辣味丝瓜
- 84 凉拌三丝木耳 | 木耳海蜇 | 清炒木耳 | 黑木耳炒肉
- 85 姜汁茼笋 | 二色葫芦 | 酱烧茼笋 | 熘绿豆芽
- 86 炒合菜 | 金银双脆 | 拌绿豆芽 | 绿豆芽拌干丝
- 87 绿豆芽拌蛋丝 | 炆油菜 | 海米拌油菜 | 口蘑

烧菜心

- 88 双色素菜 | 干煸四季豆 | 鲜蘑扁豆 | 油焖扁豆
- 89 素焖扁豆 | 多味扁豆 | 二冬烧扁豆 | 扁豆炒木须肉
- 90 西红柿丝瓜汤 | 西红柿生菜汤 | 芹菜黄花汤 | 生菜豆腐汤
- 91 木耳豆腐汤 | 香菇豆腐汤 | 海米冬瓜汤 | 鲜鱼生菜汤
- 92 紫菜黄瓜汤 | 清汤萝卜燕 | 苦瓜芹菜瘦肉汤 | 笋耳汤
- 93 莴笋菜花汤 | 西红柿菜花汤 | 三丝鱼皮 | 五味双鲜
- 94 炆拌海带丝 | 拌青白丝 | 凉拌青木瓜 | 凉拌芦笋茄泥
- 95 虾皮拌豇豆 | 拌菠菜银粉 | 酸菜丝拌白梨 | 脆皮两吃





## 主厨推荐低糖食疗菜

糖尿病是现代疾病中的第二杀手，其对人体的危害仅次于癌症。饮食疗法是各型糖尿病治疗的基础。无论何种类型的糖尿病病人都应该严格并长期地坚持控制饮食。下面是专业厨师精心挑选、推荐的适合糖尿病人的菜肴。

### 金壳红玉

材料：胡萝卜 250 克，鸡蛋黄 1 个，青椒 30 克，山楂片、番茄酱、盐、木糖醇、醋、辣酱油、味精各适量。

#### 做法

1. 胡萝卜切成条形，腌半小时，加入味精、鸡蛋黄拌匀，然后把胡萝卜条沾滚干淀粉；将青椒切条，山楂片切成米粒状。
2. 锅烧热时，投入胡萝卜条，炸至金黄色，起脆皮，捞出沥油。
3. 原锅中留少量油，下蒜泥炒出香味，下番茄酱炒出红油，加水，放青椒、木糖醇、醋、盐、辣酱油及山楂粒，烧沸后勾芡，淋香油装盘。



### 萝卜叶拌蚕豆

材料：萝卜叶 200 克，蚕豆 300 克，辣椒油 10 克，醋 15 克，盐 2 克，味精 1 克，香油 2 克。

#### 做法

1. 萝卜叶择洗干净后与蚕豆下入沸水锅中煮熟。
2. 把萝卜叶捞出沥干水分，备用。
3. 把辣椒油、盐、味精、香油及醋共放入碗中，调成酸辣味汁。
4. 把萝卜叶、蚕豆拌匀装盘，浇上酸辣味汁，撒入少许熟芝麻即可。







## 胡萝卜炒雪菜

材料：胡萝卜 250 克，腌雪菜 200 克，味精、酱油、木糖醇各适量。

### 做法

1. 洗净胡萝卜，切成细丝；腌雪菜洗净切碎末，再用水洗去咸味。
2. 锅上火，放入胡萝卜丝煸炒，然后放入雪菜末一起翻炒均匀，加入酱油，翻炒几下，再加入木糖醇多炒几下。
3. 待胡萝卜与腌雪菜均炒熟后，加味精即可。



## 麻酱拌萝卜

材料：青萝卜 400 克，香油 10 克，米醋 20 克，盐 3 克，麻酱适量。

### 做法

1. 青萝卜去毛根及缨叶，洗净切成细丝，放在盘内。
2. 麻酱里放入盐，用凉开水调匀，浇在萝卜丝上。
3. 淋上香油、米醋拌匀即可。



### 营养价值

青萝卜中的芥子油和粗纤维可促进胃肠蠕动，有助于体内废物的排出。青萝卜具有消积滞，化痰清热，下气宽中，解毒的功效。常吃可降低血脂，软化血管，稳定血压，预防冠心病，动脉硬化，胆石症等疾病。

麻酱富含蛋白质、氨基酸及多种维生素和矿物质，有很高的保健价值。





## 五香萝卜皮

材料：萝卜800克，五香粉3克，酱油5克，盐3克，味精2克。

### 做法

1. 萝卜取其皮切成丝或小块，放入碗内。
2. 放五香粉、味精、盐、酱油拌匀，并浸泡2小时即可。



## 海蜇拌萝卜丝

材料：海蜇皮100克，白萝卜300克，姜10克，葱10克，酱油5克，木糖醇5克，醋10克，香油15克，盐3克。

### 做法

1. 将海蜇皮洗净后用清水浸泡4个小时，剥去表层红膜，切成细丝，再用温开水烫一下。
2. 姜洗净去皮切成丝；葱去根洗净切成丝。
3. 白萝卜洗净切成细丝，用盐腌约半小时，挤出水分，和海蜇丝拌在一起，再放入生姜丝、葱丝、酱油、木糖醇、醋调拌，滴香油拌匀即可。



## 鲜蘑萝卜

材料：白萝卜500克，鲜蘑100克，味精2克，盐、姜、料酒、木糖醇、香油各适量。

### 做法

1. 将白萝卜切成长条；鲜蘑摘洗干净，切成厚片；姜洗净后切末，待用。
2. 白萝卜条放入开水锅内焯一下捞出，用清水投凉，沥干水分。
3. 锅烧热，萝卜条煸炒几分钟，下鲜蘑片再煸炒几下，加入盐、料酒、木糖醇、姜末，烧开后撇去浮沫，改小火再烧几分钟，最后用味精调味即可。





## 清蒸萝卜球

材料：白萝卜 250 克，冬菇 20 克，玉兰片 20 克，葱、姜、汤、盐、料酒、味精、香油各适量。

### 做法

1. 将白萝卜洗净去皮，用刀削成圆球形，放入开水锅中焯一下，再用凉水过凉。
2. 将萝卜球放入碗中，加入葱、姜、盐、味精、料酒，上面放冬菇、玉兰片，加入汤，大火蒸 30 分钟即熟。
3. 食用时淋入香油即可。



## 胡萝卜冬菇熘马蹄

材料：冬菇 100 克，胡萝卜 100 克，马蹄 200 克，猪油、木糖醇、盐、酱油、味精、水淀粉、香油各适量。

### 做法

1. 冬菇洗净，切丝；胡萝卜洗净，顺刀切 6 道，然后切成薄片；马蹄削皮，切片。
2. 炒锅置旺火上，放入猪油，烧至八成热，放入胡萝卜片及马蹄片，煸炒至八成熟，盛出备用。
3. 原锅留底油，烧热，加入冬菇炒 1 分钟，放入味精、酱油、盐、木糖醇、高汤，煸炒均匀；水淀粉勾芡，淋上香油，撒上胡椒粉即可。



### 营养价值

胡萝卜含有大量胡萝卜素，这种胡萝卜素的分子结构相当于两个分子的维生素 A，进入机体后，在肝脏及小肠黏膜内经过酶的作用，其中 50% 变成维生素 A，有补肝明目的作用，可治疗夜盲症。

胡萝卜还含有降糖物质，是糖尿病人的良好食品，其所含的某些成分，如槲皮素、山标酚能增加冠状动脉的血流量，降低血脂，促进肾上腺素的合成，还有降压、强心的作用，是高血压、冠心病患者的食疗佳品。





## 冬菜肉末

材料：猪肉 200 克，川冬菜 75 克，猪油 75 克，酱油 5 克，料酒 13 克，姜 10 克，味精、葱各 3 克。

### 做法

1. 把猪肉剁成末；冬菜去根洗净和姜均切成末；葱切葱花。
2. 炒锅烧热注油；油热后先放入肉末煸炒至水分殆尽，再加入葱、姜稍炒后，即下料酒、酱油和味精炒匀。
3. 最后下冬菜翻炒几下即可。



## 冬笋里脊丝

材料：猪里脊肉 200 克，冬笋 100 克，香油 10 克，味精 3 克，料酒 25 克，蛋液 40 克，水淀粉、盐、葱、姜各适量。

### 做法

1. 猪里脊肉洗净切丝；冬笋切丝；肉丝加淀粉、蛋液抓匀。
2. 锅放油烧至五成热时，将肉丝滑散，控油；冬笋丝焯水后捞出控净。
3. 锅留底油，放葱、姜爆香，倒入肉丝、冬笋丝翻炒，加料酒、盐、味精炒匀，勾少许水淀粉芡，淋香油出锅。



## 枸杞肉丝

材料：枸杞 20 克，猪肉 300 克，青笋 100 克，盐、木糖醇、味精、料酒、猪油、酱油、香油各适量。

### 做法

1. 将猪肉洗净去筋，切成长丝；青笋切成同样的丝；枸杞洗净。
2. 炒锅上火，将猪油烧热，再将肉丝、笋丝同时下锅炒散，下料酒、木糖醇、酱油、盐、味精搅匀，投入枸杞，翻炒几下，淋香油即可。





## 肉蓉菠菜

材料：菠菜400克，通脊肉200克，肥膘肉50克，蛋清3个，葱、姜、香油、盐各适量。

### 做法

1. 将菠菜洗净，裹匀面粉待用；通脊肉与肥膘肉都用刀剁成蓉，加蛋清和适量水；将淀粉调匀成糊。
2. 锅内放水，上火烧沸。菠菜放入里脊糊中拖匀，下锅中余熟捞出。
3. 锅烧热，菠菜用油煎至两面呈金黄色时，加适量清汤烧沸，待汤再开后，撒上葱、姜、香油、盐，调味即可。



## 芦笋熘肉片

材料：芦笋500克，猪瘦肉150克，鸡蛋1个，油、水淀粉、豆苗、葱末、花椒、木耳、香油、料酒各适量。

### 做法

1. 将芦笋茎部老段去皮，斜刀切成薄片，放入微沸的水中煮约2~3分钟后捞出，投置冷水中凉透后沥干水分。
2. 将猪瘦肉洗净，切薄片，加鸡蛋和水淀粉调匀。
3. 将炒锅放置火上，烧热后加油，烧至四成热时，加入肉片滑散，捞出沥油。
4. 葱末和花椒煸炒，投入肉片、芦笋片、豆苗、木耳翻炒，再放盐、料酒、味精、香油炒匀即可。



### 营养价值

芦笋中蛋白质的组成具有人体所必需的各种氨基酸，含量比例恰当。无机盐元素中有较多的钙、铜、镁、锰等微量元素。还含有大量以天门冬酰胺为主体的非蛋白质含氮物质和天门冬氨酸。

经常食用芦笋对心脏病、高血压、心率过速、疲劳症、水肿、膀胱炎、排尿困难等病症有一定的疗效。





## 肉丝炒菠菜粉丝

材料：菠菜 250 克，猪肉 100 克，粉丝 25 克，植物油 40 克，酱油 30 克，料酒 5 克，葱 10 克，姜 5 克，蒜 5 克，香油 10 克。

### 做法

1. 猪肉切细丝；菠菜切长的段；粉丝用开水泡开；葱切丝；姜去皮切末；蒜切末。
2. 炒锅放在旺火上，倒入植物油，油热后放入肉丝、葱丝、姜末、蒜末、料酒和酱油煸炒，待肉丝煸散后，放菠菜、粉丝，再炒几下，放入香油即可。



## 核桃肉卷

材料：猪里脊肉 300 克，核桃肉 100 克，鸡蛋 2 个，面粉、绍酒、盐各适量。

### 做法

1. 核桃肉用盐水浸泡 5 分钟，去皮沥干；鸡蛋加入面粉，盐，绍酒和清水，调成蛋粉糊。
2. 猪里脊肉切片，摊在砧板上，涂一层蛋粉糊，将核桃肉放在每片的一端，卷成蚕茧形。
3. 炒锅注油，烧热时将肉卷拖上蛋粉糊，逐只放入油锅里，炸到蛋粉糊成熟时捞出；待油温回升至七成热时，全部一起再炸一次，炸至呈金黄色时，捞出装盘。



## 胡萝卜炒肉丝

材料：胡萝卜 250 克，猪肉 100 克，植物油 30 克，香油 10 克，酱油 15 克，盐 4 克，醋 5 克，味精、葱、姜丝各适量。

### 做法

1. 将胡萝卜洗净，切成细丝；猪肉切细丝待用。
2. 锅内加植物油，葱、姜丝炆锅，加入肉丝，煸炒断生，加入萝卜丝，醋、酱油、盐、炒熟后加味精、香油、香菜，翻炒均匀，出锅装盘即可。





### 扁豆炒木须肉

材料：扁豆 350 克，木耳 50 克，肉丝 75 克，鸡蛋 1 个，葱、姜末、酱油、料酒、高汤、盐、味精各适量。

#### 做法

1. 将扁豆掐去两头，撕掉两边筋，洗净切丝，开水烫透，捞出入凉水过凉，控干水分；木耳洗干净；鸡蛋打入碗内，用热油炒熟待用。
2. 肉丝煸炒至变色，放入葱、姜末、酱油、料酒、盐，再煸炒一下，投入炒熟的鸡蛋、木耳、扁豆丝，加入高汤、味精，开锅后勾芡即可。



### 滑肉白菜

材料：白菜帮 250 克，瘦肉片 75 克，木耳 15 克，胡萝卜 15 克，猪油 30 克，盐、味精、料酒、水淀粉、葱姜各适量。

#### 做法

1. 将白菜帮用波刀片成片；木耳择洗干净；胡萝卜切成象眼片，用开水烫一下，过凉水待用。
2. 将瘦肉片放入盆内，加入水淀粉、盐上浆，用热锅温油滑开，捞出控净油。
3. 猪油放入锅内，葱、姜炆锅，投入白菜、木耳、胡萝卜煸炒几下，加入盐、料酒，待开时，加入肉片、味精，勾芡即可。



#### 营养价值

大白菜的营养价值很高，含蛋白质、脂肪、膳食纤维、水分、钾、钠、钙、镁、铁、锰、锌、铜、磷、硒、胡萝卜素、尼克酸、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、维生素C还有微量元素。

木耳中铁的含量极为丰富，故常吃木耳能养血驻颜，令人肌肤红润，容光焕发，并可防治缺铁性贫血。





## 三丝黄瓜卷

材料：黄瓜 500 克，冬笋、冬菇、豆腐干各 100 克，盐、香油各 5 克，味精 1 克，花生油 50 克。

### 做法

1. 将黄瓜洗净切成长段，然后将黄瓜平放在菜板上，滚刀切成黄瓜卷，然后撒上盐，腌 5 分钟。
2. 将冬笋、冬菇及豆腐干均切成长丝，然后锅上火，加花生油，烧热后，放入三丝煸炒，加盐、味精、水炒熟后起锅。
3. 将三丝包裹在腌好的黄瓜卷内，淋上香油，即可。



## 瓢黄瓜

材料：黄瓜 500 克，豆腐 200 克，莲菜 50 克，冬笋 50 克，蘑菇 50 克，蛋清 2 个，盐、葱、姜、味精、香油各适量。

### 做法

1. 黄瓜洗净切两半，切成长段，去掉瓢籽；葱、姜切末备用。
2. 将蘑菇洗净；莲菜去皮洗净，与冬笋均切成末；将豆腐压成泥，放入蘑菇、莲菜、葱姜末、盐、味精、蛋清、香油，调匀备用。
3. 将调好的馅酿入黄瓜中，蒸 10 分钟取出，摆在盘内即可。



## 八宝黄瓜

材料：黄瓜 500 克，胡萝卜 150 克，青椒 150 克，熟芝麻 25 克，熟花生 50 克，味精、姜、蒜泥、盐各适量。

### 做法

1. 将黄瓜、胡萝卜、青椒洗净都切成小方丁，然后装入同一容器中，撒上盐拌匀，腌 3 小时。
2. 捞出挤干渗出的水分，在大碗内备用，把所有的调料放在大碗中一起拌匀，放 2 小时即可食用。







## 麻辣黄瓜

材料：小黄瓜 500 克，大蒜 10 克，盐 3 克，花椒 5 克，辣豆瓣酱 5 克，辣椒油 15 克，木糖醇 5 克，醋 10 克，香油适量。

### 做法

1. 小黄瓜洗净，擦干，去除两端，切滚刀块，装入碗中，撒入盐拌匀，腌渍 20 分钟；大蒜切片。
2. 用冷开水将小黄瓜冲洗一下，捞出并擦干水分，再放入大碗里，将大蒜片、花椒粒及所有调料全部放进大碗中拌匀，再腌制一会儿即可。



## 拌白菜黄瓜丝

材料：白菜 350 克，黄瓜 100 克，葱 8 克，蒜 5 克，辣椒 5 克，味精 2 克，盐 3 克，醋 3 克，香油 5 克。

### 做法

1. 葱切丝；蒜切末。
2. 辣椒洗净切成丝。
3. 将白菜、黄瓜洗净切丝，加入葱丝、蒜末、辣椒丝及味精、盐、醋、香油拌匀即可。

### 营养价值

黄瓜含有蛋白质、脂肪、糖类、多种维生素、纤维素以及钙、磷、铁、钾、钠、镁等丰富的成分。

大白菜含蛋白质、脂肪、维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>2</sub>、维生素 C、胡萝卜素、膳食纤维等成分，有帮助消化的功能，对预防肠癌有良好效果。

香油中含丰富的维生素 E，具有促进细胞分裂和延缓衰老的功能。香油中含有 40% 左右的亚油酸、棕榈酸等不饱和脂肪酸，容易被人体分解吸收和利用，以促进胆固醇的代谢，并有助于消除动脉血管壁上的沉积物。