

食疗佳肴系列

Therapeutic Food Series

开胃养胃菜谱

300道开胃菜品，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。

全面提供开胃养胃饮食方案、营养价值等，丰富实用。

开本适宜，可即时翻阅，彩插丰富，方便参照。

超值精选
300
例

《实用生活》编委会 编著



万卷出版公司
VOLUMES PUBLISHING COMPANY

生实用
活
019

Therapeutic Food Series

开胃养胃菜谱

《实用生活》编委会

超值精选
300
例



© 《实用生活》编委会 2009

图书在版编目(CIP)数据

开胃养胃菜谱/《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 978-7-80759-877-0

I. 开… II. 实… III. 益胃—食物疗法—食谱 IV. R247.1 TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第068456号

设计制作/  智品书案
ZHIPIN BOOKS

开 胃 养 胃 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	张冬梅
美食顾问	陈绪荣
书 号	ISBN 978-7-80759-877-0
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

俗话说“民以食为天”。“食”是维持人生命的基本保障。而食物必须经过胃的消化，它的营养才能被人体所吸收利用。所以，健康的胃是健康人生的重要保证。

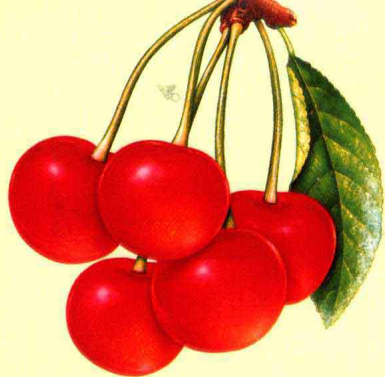
然而由于快节奏的生活方式以及较大的工作压力，大部分人的胃都处于亚健康和非健康状态，轻者消化不良、泛酸呕吐、胃寒胃虚等；重者则发展成慢性胃炎、胃溃疡，甚至胃癌，令人担忧。要想改变这种状况，合理的饮食是关键。

为此，我们精心编辑了这本《开胃养胃菜谱》，书中主要介绍了开胃养胃的食疗菜肴共300例，并以简洁的文字，对每种菜的营养价值、保健功效、用料配比及具体做法作了详细介绍，还配有部分精美彩图，图文对照，易学易做，力求为各位读者提供健康有效的营养食补方法。

我们希望通过本书让更多患有胃病的人了解饮食调养，知道平时应该吃什么、怎么吃，学会用膳食来自我调理！

《实用生活》编委会
二〇〇九年五月





目录

C o n t e n t s

家常养胃餐



- 7 糖汁烧茄子 | 酱烧茄子
- 8 口袋茄子 | 海米烧茄子 | 焖茄豆
- 9 锅塌茄合 | 琉璃茄子
- 10 菊花茄子 | 酿茄子 | 油焖茄子
- 11 奶油扒菜心 | 口蘑烧菜心
- 12 奶油蘑菇菜心 | 双色素菜 | 鸡油菜心
- 13 白肉油菜 | 白灵菇扒油菜
- 14 椒盐八宝鸡 | 红烧鸡 | 豉油鸡
- 15 马蹄鸡丁 | 腰果鸡丁
- 16 雪花鸡淖 | 红烧卷筒鸡 | 锅贴鸡片
- 17 炒鸡什件 | 豆苗炒鸡片
- 18 糊涂鸡 | 粉蒸鸡 | 香油鸡
- 19 三杯鸡 | 蘑菇焖土豆
- 20 鲜西红柿焖土豆 | 雪里蕻拌土豆 | 葡萄酒焖土豆
- 21 红煨土豆 | 奶油菠菜
- 22 鱼丝菠菜 | 姜汁拌菠菜 | 菠菜卷
- 23 虾皮炒菠菜 | 两吃菠菜

- 24 肉蓉菠菜 | 菠菜泥老鸡蛋 | 金钩绿叶
- 25 芝麻菠菜 | 香肠拌菠菜
- 26 腐竹拌菠菜 | 毛蛤拌菠菜 | 蒜泥菠菜
- 27 拌菠菜豆腐皮 | 肉片炒菠菜
- 28 鸡蛋炒菠菜 | 红焖羊肉 | 清汤羊肉
- 29 清蒸羊肉 | 扒羊肉条
- 30 葱爆羊肉 | 炖羊肉 | 红烧羊肉
- 31 孜然羊肉 | 白萝卜炖羊肉
- 32 羊肚鱼头煲 | 炒羊肉丝 | 羊排配香沙司
- 33 珍珠菜花 | 肉片烧菜花
- 34 素扒菜花 | 红烧菜花 | 鲜卤菜花
- 35 蟹扒菜花 | 冬菇烧菜花
- 36 奶油扒菜花 | 珊瑚菜花 | 海米烧菜花
- 37 渍菜花 | 番茄菜花
- 38 菜花炒虾球 | 豌豆菜花 | 黄瓜炒牛肉
- 39 炖牛肉 | 陈皮牛肉
- 40 牛筋煲 | 砂锅牛尾 | 香菇炖牛肉
- 41 清炖香牛肉 | 葱爆牛肉

- 42 茶香牛肉 | 蚝油牛肉 | 胡萝卜炖牛肉
43 红焖牛腩 | 雪耳洋葱炒牛肉
44 粉蒸牛肉 | 糖醋胡萝卜 | 酱爆胡萝卜肉丁
45 胡萝卜炒肉丝 | 熘胡萝卜丸子
46 鲜蘑萝卜 | 清蒸萝卜球 | 胡萝卜冬菇熘马蹄
47 油焖笋尖 | 炒笋皮
48 蚕豆春笋 | 鲜蘑冬笋 | 辣味笋

家常开胃餐



- 49 冬菇藕合 | 炸藕夹 | 糖醋炒藕丝 | 烧藕丸
50 蜜汁糯米藕 | 萝卜拌莲藕 | 芝麻拌藕片 | 糖醋藕片
51 藕花片 | 姜拌藕 | 西红柿拌豆腐 | 西红柿拌芦荟
52 番茄炒鲜香菇 | 番茄马蹄 | 蛋包番茄 | 炒素鱼
53 辣豆瓣鱼 | 糖醋黄河鲤 | 甜鲶鱼 | 豆腐鲤鱼块
54 清蒸鲩鱼 | 干辣酱鲶鱼条 | 葱油鱼 | 酸菜鱼
55 果汁鱼块 | 白汁鲷鱼 | 锅贴鱼 | 虾油小梭鱼
56 姜汁桂鱼片 | 葡萄鱼 | 香辣油浸活鱼 | 三鲜脱骨鱼
57 葱辣鱼条 | 豆瓣鲫鱼 | 脆皮桂鱼 | 茄汁草鱼片
58 荷包鲫鱼 | 拆烩鱼头 | 拌脆鲳 | 香菜梗炒鳝丝
59 西湖醋鱼 | 潘鱼 | 酱汁活鱼 | 拉糟鱼块
60 干烧鱼 | 红松鱼排 | 青椒里脊丝 | 酿馅青椒
61 炸青椒合 | 生煸青椒 | 青椒炒黄瓜 | 青椒炒豆腐
62 干煸四季豆 | 清炒四季豆 | 油焖扁豆 | 素焖扁豆
63 多味扁豆 | 二冬烧扁豆 | 扁豆炒木须肉 | 鲜

蘑扁豆

- 64 姜汁扁豆 | 青菜炒蚕豆 | 青煸鲜蚕豆 | 芥菜炒蚕豆
65 冬菜炒蚕豆 | 蚕豆泥拌雪里蕻 | 麻辣蚕豆 | 蚕豆炒虾仁
66 鸡汁菜卷 | 白菜扣虾 | 如意白菜卷 | 茄汁菜包
67 鲫羹白菜 | 千层白菜 | 金钩菜心 | 蚝菇白菜
68 奶汤白菜 | 菊花白菜 | 栗子白菜 | 白菜丸子
69 锅塌白菜 | 木须白菜 | 海米烧白菜 | 玻璃白菜
70 火腿白菜 | 四鲜白菜墩 | 滑肉白菜 | 荷香一品鸭
71 菠萝炒鸭片 | 炉鸭丝炒冬笋丝 | 五香肥鸭 | 魔芋烧鸭
72 蒸鸭卷鲜 | 糟鸭鸭肝 | 鸭腰烧口蘑 | 砂锅鸭块
73 姜芽炒鸭片 | 香酥鸭 | 酱爆鸭块 | 樟茶鸭
74 八宝糯米鸭 | 荷叶米粉鸭 | 白果鸭煲 | 御府鸭块
75 葵花鸭片 | 综合水果鸭 | 广式烧填鸭 | 冬瓜薏米煲鸭
76 豆干炒韭菜 | 虾皮炒韭菜 | 韭菜炒鸡蛋 | 炒韭菜
77 豆腐炒韭菜 | 粉皮拌韭菜 | 糖醋韭黄 | 韭黄拌干丝
78 韭菜拌豆腐 | 鲜蘑腐竹 | 蘑菇炖豆腐 | 白汁鲜蘑
79 蘑菇白菜 | 鸡蛋白熘蘑菇 | 蘑菇焖土豆 | 松仁鲜香菇
80 鲜香菇青菜 | 烧鲜香菇 | 卤汁鲜香菇 | 芹菜炒鲜香菇
81 冬笋鲜香菇 | 拌炒鲜香菇 | 鲜香菇烧淡菜 | 鲜香菇豆苗

82 鲜香菇炒板栗 | 芥蓝腰果炒鲜香菇 | 鲜香菇
蕨菜 | 枸杞肉丝

83 肉丝炒菠菜粉丝 | 核桃肉卷 | 咸菜肉丝毛豆 |
京酱肉丝

84 黄豆炖猪蹄 | 梅子排骨 | 酱爆肉丁 | 锅烧肉

85 松子扒肉 | 气锅滑嫩丸子 | 锅巴肉片 | 蒸鸡
蛋肉卷

86 菊花猪肉 | 油爆里脊丁 | 干煸肉条 | 樱桃肉

87 绣球蒸菜 | 鸳鸯雪花卷 | 炸肉骨碌烹 | 南煎丸子

88 紫桂焖大排 | 炒碧桃里脊 | 原汁蹄膀 | 叉烧炒蛋

89 大良肉卷 | 京都排骨 | 云耳西芹炒肉片 | 淮
杞南枣老鸡汤

90 椒麻鸡肫肝汤 | 百合鸡汤 | 椰子鸡肉汤 | 清
炖肚片汤

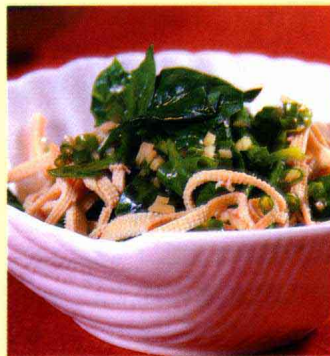
91 马蹄水鸭汤 | 海米白菜汤 | 西红柿丝瓜汤 |
花生米牛肉汤

92 西红柿生菜汤 | 鲜鱼生菜汤 | 紫菜瘦肉汤 |
猪蹄瓜菇汤 | 西芹花生米 | 椒油炆芹菜

93 茄汁芹菜 | 素拌三丝 | 三丝芹菜 | 糖拌芹菜 |
开洋炆芹菜 | 腐竹拌芦笋

94 芹菜腐皮 | 香肠芹菜沙拉 | 黑木耳炒芹菜 |
香干炒芹菜 | 香菜拌牛肉 | 酱牛肉

95 白切牛肉 | 凉瓜牛肉丝 | 干拌牛肉 | 拌五
香牛肉 | 干拌牛肚 | 酸辣牛筋





家常养胃餐

现代社会生活节奏的加快，人们饮食的不规律，导致胃病发生率越来越高。胃病是一种慢性病，三分在治，七分靠养。患有胃病的人，除了药物的使用之外，饮食自疗也很重要。下面就为您介绍有养胃功效的食疗菜肴。

糖汁烧茄子

材料：茄子 300 克，鸡蛋 1 个，白糖 60 克，花生油 80 克，盐、干淀粉、水淀粉、面粉各适量。

做法

1. 将茄子去蒂洗净，切成 3.3 厘米长、1 厘米宽的条，用盐腌一下备用。
2. 将鸡蛋、干淀粉、面粉放入碗内，加 1 勺水搅成糊。
3. 锅置火上放入油，烧至六成热，将茄子蘸上糊逐条下锅，炸至焦黄捞出。
4. 锅置火上，下入适量水，放白糖，勾入水淀粉，汁沸时加花生油 25 克，下入茄子，改用小火略炒一下即可。



酱烧茄子

材料：茄子 500 克，甜面酱、酱油、白糖、植物油、盐、味精、水淀粉、葱、姜、蒜各适量。

做法

1. 将茄子削去皮，切成 2 厘米见方，表面切十字花刀的块；葱、姜、蒜切片待用。
2. 将油下锅烧热后，下入茄子，炸呈金黄色时捞出。
3. 将锅中油倒出，留适量底油，把葱、姜、蒜和甜面酱一同下锅煸炒，待出香味时放入适量清水，把茄子、白糖、盐、味精、酱油一同放入，烧开，转至小火，待茄子烧透，勾入水淀粉，烧开即可。





口袋茄子

材料：鲜嫩圆茄子 500 克，鲜猪肉馅 150 克，海米、淀粉、酱油、料酒、白糖、味精、葱、姜、蒜、花椒各适量。

做法

1. 将茄柄削去，洗净，在柄部用小尖刀割 2 厘米见方的口，揭开后把里面的茄子瓢挖去。
2. 将肉馅和海米泡发后，用刀剁碎，加入适量的酱油、料酒等调料，制成馅心，填入挖空的茄子内，将茄口盖上。
3. 用大汤碗盛上茄子，茄口朝上，加入调料和汤汁，蒸熟，沥出汤汁，将茄子开口处朝下扣在盘中，将炒锅上火，加入沥出的汤汁，取适量淀粉，调成米汤芡浇上，撒上蒜末即可。

海米烧茄子

材料：茄子 500 克，水发海米 50 克，酱油、味精、白糖、料酒、清汤、花生油、葱、姜末、香油各适量。

做法

1. 将茄子去蒂去皮，洗净控干，切成滚刀块；海米洗净后捞出，待用。
2. 炒锅置火上，放入花生油烧热，下入茄块，炸至黄色时捞出，控净油。
3. 原锅留底油，用葱、姜末炒几下，放入海米煸炒几下，再加酱油、料酒、白糖、味精、清汤，放入茄块，用大火烧开后改用小火焖烧 5 分钟，等汤汁快收尽时，淋上香油即可。

焖茄豆

材料：茄子 500 克，泡黄豆 100 克，香菜 2 棵，葱 1 棵，香油 2.5 克，花椒 5 粒，酱油 3 克，盐、味精各适量。

做法

1. 将茄子去蒂，连皮切成大方块；香菜切碎；葱切丝。
2. 将黄豆、花椒放砂锅中，加水（没过黄豆）烧至八成熟，将花椒拣出，放进茄子，放水 1 碗，烧开后改小火，茄子变软后放酱油、盐，再烧，使之软透，离火后放香菜、葱丝、味精，淋上香油即可。





营养价值

茄子含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素以及钙、磷、铁等多种营养成分。特别是维生素P的含量很高。维生素P能使血管壁保持弹性和生理功能,保护心血管,抗坏血酸。这种物质能增强人体细胞间的粘着力,增强毛细血管的弹性,减低毛细血管的脆性及通透性,防止微血管破裂出血,使心血管保持正常的功能。防止硬化和破裂,所以经常吃些茄子,有助于防治高血压、冠心病、动脉硬化和出血性紫癜。



锅塌茄合

材料: 长茄子 300 克, 肉馅 150 克, 鸡蛋 1 个, 发好的海米 10 克, 香菜末 10 克, 植物油 50 克, 香油 15 克, 盐 4 克, 味精 2 克, 花椒粉 10 克, 面粉 30 克, 葱末 5 克, 姜末 5 克。

做法

1. 将茄子削去皮, 切成 0.3 厘米厚的片; 海米切成碎末。
2. 在肉馅中放入葱、姜末、盐、味精、花椒粉、香油搅匀和好。
3. 两片茄子中间夹上肉馅, 蘸上面粉, 挂上鸡蛋糊。锅内倒油, 热后将挂糊的茄盒放入锅里煎, 待两面煎呈金黄色时, 放入汤, 盖上盖, 放在慢火上炖 5 分钟, 撒上香菜即可。

琉璃茄子

材料: 嫩茄子 500 克, 红枣 50 克, 青红丝、熟黑芝麻、面粉、白糖、鸡蛋、淀粉、植物油各适量。

做法

1. 将红枣煮烂, 去皮、核, 入热油锅中炒, 加白糖, 炒成枣泥馅。
2. 鸡蛋打散, 加入面粉、淀粉搅匀 (略稠些), 再加入植物油, 搅成蛋糊; 茄子去皮洗净, 切成三角块, 然后从中片开, 勿切断, 中间酿入枣泥馅待用。
3. 将油锅烧至六成热时, 将茄夹挂上蛋糊, 炸至表皮脆硬时, 改小火炸透捞出。炒锅加入清水, 放入白糖, 炒熔后, 将茄夹倒入, 同时撒入青红丝和黑芝麻拌匀, 见能拉出丝时即好。





菊花茄子

材料：长茄子 300 克，花椒油、酱油、料酒、盐、面酱、白糖、味精、大料、葱丝、姜丝、蒜片、水淀粉各适量。

做法

1. 将茄子去蒂，洗净，劈四片，再切成连刀片。
2. 用旺火将油烧热，下入茄子，炸呈金黄色，捞出沥去油，码入碟内，连刀一头向中心，刀口朝外，摆成一圈菊花形。
3. 炒锅中放入适量植物油，烧热后，炸大料，炝葱、姜丝和蒜片，待出香味后，再下面酱、料酒和酱油，加入适量水，把茄子放入锅内（不要弄乱），加入白糖、味精、盐煨一下，勾芡，顺锅边淋上花椒油，出锅，倒入盘中即可。

酿茄子

材料：茄子 500 克，猪肉 100 克，葱、姜、蒜、植物油、酱油、料酒、味精、水淀粉各适量。

做法

1. 将猪肉剁成末；茄子切片；葱、姜、蒜均切成末。
2. 将炒锅倒入油，烧至七成热时，放入茄片炸透，捞出控油。
3. 炒锅放入适量油，放入肉末煸炒，加入调味料，勾芡，做成馅。炸好的茄片每两片中间放入肉馅，码在碗内，上笼用旺火蒸 10 分钟，盛在盘内。
4. 将炒锅放在旺火上，放适量油，加蒜末、酱油、味精、高汤，用水淀粉勾芡，浇在茄子上即可。

油焖茄子

材料：茄子 400 克，植物油、酱油、料酒、白糖、盐、味精、葱花、姜末各适量。

做法

1. 将茄子去蒂，洗净，切成大块，像菱角式样，放入盘中。
2. 炒锅放旺火上，放入植物油，烧至五成热，倒入茄子焖炸，从温油炸到油沸。见茄子酥软，连油倒在漏勺中，控去油。
3. 将炒锅置于旺火上，撒入葱花、姜末，放入清水，倒入茄子，再加入料酒、酱油、白糖、盐，翻动几下，烧开后，盖好锅盖，转入小火，焖煮约 1 分钟，到汤汁稀少时，旺火上翻炒一会儿，加入味精和植物油，把炒锅晃动几下，待卤汁稠浓即可。



营养价值



生姜的辣味成分主要有姜酮、姜醇、姜酚3种,它们具有一定的挥发性。人体在进行正常的新陈代谢时,会产生一种有害物质——氧自由基,会使机体发生衰老和衰老。生姜中的姜辣素进入体内后,能产生一种抗氧化物质,它有很强的对付氧自由基的本领,比维生素E还要强得多。生姜的提取物能刺激胃黏膜,引起血管运动中枢及交感神经的反射性兴奋,促进血液循环,振奋胃功能,达到健胃、止痛、发汗、解热的作

奶油扒菜心

材料:油菜心 300 克,熟火腿 25 克,奶油 50 克,猪油 30 克,盐 5 克,味精 2 克,料酒 3 克,水淀粉 15 克,鲜汤 100 克。

做法

1. 将油菜心洗净,切成 6 厘米长、1 厘米宽的段;火腿切成末。炒锅内加水烧沸,投入菜心段略烫。
2. 将锅烧热放入猪油,加入鲜汤、盐、料酒、油菜,烧开,再撒入味精,用水淀粉勾芡,加入奶油,搅匀,盛入盘内,淋上油,将火腿末撒在菜上即可。



口蘑烧菜心

材料:油菜 250 克,口蘑 50 克,鸡油 75 克,盐 15 克,味精 3 克,料酒 5 克,水淀粉 20 克。

做法

1. 油菜择去外帮,留菜心,把每一棵的根部用刀削成尖圆形,用清水洗净;口蘑用开水泡发,待发透后,将口蘑汤沥在另一碗内沉淀,然后轻轻倒入另一个碗内备用。口蘑用清水洗净,片为斜块备用。
2. 将炒锅放在旺火上,放入鸡油 50 克,将油菜心下入煸炒,接着放入口蘑、口蘑汤,加入盐、料酒、味精,将水淀粉徐徐淋入,放入鸡油 25 克,将锅颠翻过来,装盘即可。





奶油蘑菇菜心

材料：菜心 24 棵，蘑菇 300 克，鲜牛奶 150 克，水淀粉、熟猪油、味精、盐、料酒、糖、高汤各适量。

做法

1. 菜心洗净，削成橄榄形，顶头剖十字刀；蘑菇摘去菇脚，洗净。
2. 炒锅旺火烧热，放熟猪油，将菜心滑油，至菜心回软呈翠绿色时，捞出，沥油，并将菜心头朝内码在盘的四周。
3. 炒锅烧热，加底油，放蘑菇煸炒，加料酒、味精、盐、糖、高汤，烧开后，用水淀粉勾芡，出锅，盛在盘中菜心圈内。炒锅再上火，加鲜牛奶、味精、盐，烧开后用水淀粉勾芡，浇在菜心和蘑菇上即可。



双色素菜

材料：油菜心 400 克，干香菇 200 克，植物油、水淀粉、鲜汤、香油、盐、味精、葱、姜末各适量。

做法

1. 干香菇用冷水泡发后，洗净去蒂；菜心一剖两半，放入开水中烫一下，投入冷水中浸一下捞起。
2. 炒锅烧热，加入植物油，用葱、姜末炆锅，倒入香菇煸炒，加适量鲜汤、盐、味精，烧开，移至小火上焖 2 分钟，再移到旺火上勾芡，装在盘中间。
3. 炒锅烧热，将菜心下锅煸炒，加入其余鲜汤、盐、味精适量，用小火焖至菜心软烂，然后在旺火上勾芡，淋上香油即可。



鸡油菜心

材料：油菜心 300 克，熟鸡油、熟猪油、水淀粉、盐、味精、鸡汤各适量。

做法

1. 将油菜剥去老皮，菜头削成箭状，洗净，并把菜心剖开。
2. 锅内水烧开，投入菜心，待水沸后捞起，放在冷水中浸一下，以保持碧绿，然后捞起整齐地排列在盘内。
3. 锅内放入猪油，烧至五成热时，将菜心倒入，油烧至七成热时转入小火余 2 分钟，再将猪油、菜心倒入漏勺，沥去油。
4. 原锅内加入鸡汤、菜心、盐，用旺火烧开后，小火烧 3 分钟，再转入旺火，用水淀粉勾芡起锅，装入盘内，淋上鸡油即可。



营养价值



油菜中含有丰富的钙、铁、维生素C、胡萝卜素，是人体黏膜及上皮组织维持生长的重要营养源。油菜为低脂肪蔬菜，且含有膳食纤维，能与胆酸盐和食物中的胆固醇及甘油三酯结合，并从粪便排出，从而减少脂质的吸收，故可用来降血脂。油菜中含有的植物纤维能促进肠道蠕动，从而治疗多种便秘，预防肠道肿瘤。

白肉油菜

材料：油菜 250 克，木耳 15 克，带皮猪肉 100 克，猪油 30 克，盐 4 克，料酒 3 克，味精 2 克，水淀粉 15 克，葱、姜末、高汤各适量。

做法

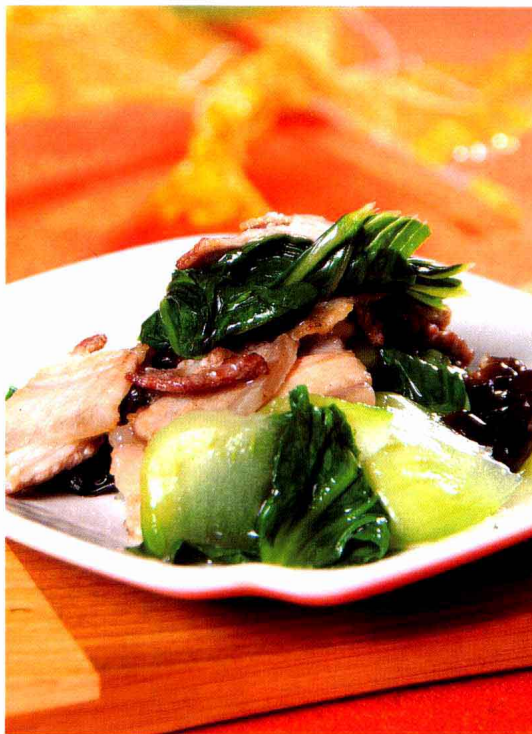
1. 将油菜切成片，木耳择洗干净；猪肉煮熟，切片待用。
2. 将猪油放入锅内，下入葱、姜末炆锅，随即放带皮猪肉煸炒几下，再放入油菜、木耳煸炒几下，加入高汤、盐、味精，开锅后勾芡，淋入料酒即可。

白灵菇扒油菜

材料：白灵菇 250 克，油菜 100 克，盐、料酒、叉烧酱、鸡精、蚝油、油、白砂糖各适量。

做法

1. 将白灵菇洗净切片；小油菜择洗干净。
2. 将白灵菇片放入开水锅中焯，熟后捞出过凉。然后把小油菜放入开水中，放入适量盐和油，焯 2 分钟捞出。
3. 炒锅倒入花生油，放入白灵菇、盐、鸡精、蚝油、叉烧酱、料酒、高汤、白糖。开锅后转中小火约烧 10 ~ 15 分钟，使白灵菇入味。然后把焯好的小油菜放入翻炒一下，勾薄芡出锅装盘。把油菜放在白灵菇旁边，围边即可。





椒盐八宝鸡

材料：母鸡1只，糯米、鲜豌豆米、莲米、薏苡仁、芡实、火腿、香菌、料酒、盐、酱油、蛋清、豆粉、素油、香油、椒盐各适量。

做法

1. 母鸡用酒、盐腌备用；鲜豌豆米焯水过凉；糯米入锅煮熟；莲米、薏苡仁、芡实淘洗泡胀，入碗加水淹没，上笼蒸烂。
2. 火腿、香菌切成细粒，加盐拌匀，塞入鸡腹中，以竹签锁住口，先入沸汤中煮几分钟。鸡翅夹住鸡头，上笼蒸熟。取出晾凉，抹上酱油、蛋清、豆粉。炒锅烧热，放油，将鸡炸至金黄时，淋香油，去竹签，将鸡划成菱形块，配椒盐上席。



红烧鸡

材料：笋鸡1000克，水发玉兰片200克，酱油150克，盐6克，白糖50克，料酒50克，味精4克，水淀粉40克，葱、姜各40克，植物油2000克。

做法

1. 将笋鸡洗净，剥成块；水发玉兰片切片；葱切段，姜切片。
2. 将油放入锅内，烧至八成热，将鸡块放盆内，加适量酱油抓匀，入锅炸呈金黄色捞出，沥油。
3. 另起一锅，放底油，热后下入葱、姜稍煸，即下水、水发玉兰片、鸡块以及上述调料，开锅后转小火，炖10分钟，待汤汁烧去一半，转大火，用水淀粉勾芡即可。



豉油鸡

材料：鸡1只，姜10克，葱20克，香油、豉油鸡汁、清水、油各适量。

做法

1. 在锅里下1汤匙油，爆香姜片和葱段，加入豉油鸡汁和清水煮开。
2. 把整鸡放进锅里，加盖，用慢火煮开，每隔几分钟就把鸡翻转一次，让鸡身各个部位都着色入味。
3. 煮20分钟左右，鸡身全部变成深咖啡色时，加1茶匙香油，加盖再煮5分钟，离火再浸5分钟。
4. 取出鸡剁块，淋一些汤汁或用小碗装一些汤汁蘸着吃。



马蹄鸡丁

材料：鸡肉 250 克，马蹄 75 克，油 1500 克，面酱 10 克，料酒 15 克，酱油 15 克，白糖 40 克，盐 2 克，味精 5 克，鸡蛋 25 克，水淀粉 50 克，香油 10 克，小黄瓜 1 根，红辣椒 2 个，面粉、果仁适量。

做法

1. 鸡肉切丁放碗里，加鸡蛋、淀粉、面粉，抓匀糊。
2. 炒锅烧热放油，炸马蹄，捞出，下鸡丁，滑开片刻倒出。原锅放油、面酱、白糖、酱油、料酒、盐、味精，炒匀，倒入鸡丁、果仁、黄瓜片、红辣椒段，勾点芡，淋香油即可。



腰果鸡丁

材料：鸡肉 300 克，甘笋 50 克，西芹 50 克，炸腰果 50 克，油、芡汁（海鲜酱 2 汤匙，特级蚝油 1 汤匙）。

做法

1. 将甘笋粒及西芹粒放在沸水中稍焯，沥干。
2. 烧热油 2 汤匙，加入鸡丁炒熟。
3. 加入甘笋、西芹、芡汁及腰果炒匀即可。



营养价值



葱含有蛋白质、糖类、维生素A、维生素C、食物纤维以及磷、铁、镁等矿物质。葱的挥发油等有效成分具有刺激身体汗腺，达到发汗散热之作用。葱油刺激上呼吸道，使痰易于咯出。葱还有刺激机体消化液分泌的作用，能够健脾开胃，增进食欲。葱中所含大蒜素，具有明显的抗细菌、病毒的作用，尤其对痢疾杆菌和皮肤真菌抑制作用更强。



雪花鸡淖

材料：鸡脯肉 150 克，熟火腿末 30 克，鸡蛋清 50 克，鲜汤 350 克，芡状水豆粉 50 克，盐 10 克，猪油 50 克，胡椒粉 1 克，味精 0.5 克。

做法

1. 鸡脯肉去筋，用刀剁蓉，去尽蓉中筋络，装入碗内，先用鲜汤调散。
2. 加入水豆粉、盐、味精、胡椒粉搅匀，最后加入蛋清打成的蛋泡，搅匀。
3. 炒锅置旺火上，下猪油烧热，倒入鸡浆，炒熟起锅，盛盘撒上火腿末，即可。



红烧卷筒鸡

材料：鸡脯肉 350 克，熟火腿 50 克，冬笋 50 克，冬菇 50 克，鸡骨 50 克，素油 500 克，汤、酱油、葱、姜、料酒、盐、酱油各适量。

做法

1. 鸡脯肉片成薄片；火腿、冬笋、冬菇均切条；鸡片摊开，将火腿、冬笋、冬菇丝各 1 根放于鸡片的一端，顺裹成卷形。
2. 炒锅烧热，鸡卷炸至黄色。烧热锅放鸡骨垫底，加汤、酱油、葱、姜、料酒、酱油、盐，放入鸡卷，大火烧沸，改用小火烧 30 分钟。取出鸡卷，将烧鸡原汁入碗，上笼蒸约 10 分钟取出。



锅贴鸡片

材料：鸡脯肉 250 克，猪肥膘肉 300 克，熟火腿 50 克，冬笋 100 克，清油、姜、葱、料酒、蛋清、豆粉、香油、白糖、醋各适量。

做法

1. 鸡脯肉片成薄片，用调料腌渍约 15 分钟。
2. 肥膘肉入汤锅煮熟，捞出晾冷后，片成薄片，火腿切成细末，冬笋煮熟切薄片。猪肥膘片平铺盘内，抹上蛋清、豆粉，贴上冬笋片，笋片上放火腿末。
3. 炒锅烧热放入清油浪匀，还片猪肉贴于锅内，底面贴成深黄色，淋上香油，起锅装盘。