

健康养生菜

300道健康菜品，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。

全面提供营养健康配菜方案，饮食宜忌等，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



生实
活用
015

Healthy Food Series

健康养生菜

《实用生活》编委会 编著



万卷出版公司

© 《实用生活》编委会 2009

图书在版编目(CIP)数据

健康养生菜/《实用生活》编委会编著. —沈阳: 万卷出版公司, 2009. 5

(养生美食系列)

ISBN 978-7-80759-816-9

I. 健… II. 实… III. 保健—菜谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第058316号

设计制作/  智品书家
ZHIPIN BOOKS

健 康 养 生 菜

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	各地新华书店发行
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	陈 丹
美食顾问	陈绪荣
书 号	ISBN 978-7-80759-816-9
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。”随着社会的进步和物质生活水平的提高，人们的饮食观念开始从“吃饱”向“吃好”转变，认为不仅要吃饱，还要兼顾营养，吃出健康和品味。想要达到既吃饱又吃好的饮食要求，则需要掌握一定的烹饪技巧。

伴随着我们目前生存环境的不断改善，每日运动量的减少，导致了越来越多肥胖症人群、亚健康人群、“三高”人群的出现，所以，人们越来越关注合理的饮食。蔬菜、鱼、肉类、菌藻类食物都是养生菜的佳品。不同的食物功效也不同。合理搭配进行营养补充，有益于人体的身心健康。

本书针对大众的饮食需要，汇集了300道健康菜肴。全书将最简单易行的烹饪技巧与最经济营养的食材组合起来，贴心的制作窍门和精美的菜品图为您揭秘美味秘籍。书中为您精心提供了各种食材的营养价值和保健功效，让您在享受美味的同时，学会滋养补身。本书图文并茂，做法简单易学，让您做菜学知识，享受从内而外的健康。

《实用生活》编委会
二〇〇九年五月





目录

C o n t e n t s

经典健康养生菜



- 7 百合拌金针花 | 炆拌金针菇
- 8 凉拌五彩丝 | 芝麻拌藕片 | 萝卜拌莲藕
- 9 凉拌藕片 | 八宝黄瓜
- 10 麻辣黄瓜 | 糖醋黄瓜卷 | 凉拌三丝木耳
- 11 美味双耳 | 双茄拌菜
- 12 蒜泥茄子 | 凉拌芦笋茄泥 | 清拌茄子
- 13 椒油炆芹菜 | 茄汁芹菜
- 14 三丝芹菜 | 糖醋水萝卜 | 青萝卜丝
- 15 双色菜松 | 麻辣白菜 | 蘑菇白菜
- 16 鱼香扁豆丝 | 葱油拌豆角 | 鲜蘑扁豆
- 17 酱汁扁豆 | 素扒白菜
- 18 芥末菠菜 | 锅塌菠菜
- 19 奶油菠菜 | 蒜泥菠菜 | 菠菜拌粉丝
- 20 珊瑚菜花 | 金酥菜花
- 21 海米烧菜花 | 炆菜花 | 番茄菜花
- 22 酸辣瓜片 | 肉末冬瓜
- 23 软炸冬瓜 | 炆绿豆芽 | 肉丝炒绿豆芽

- 24 金芽牛肚 | 酱炒苦瓜 | 鱼香苦瓜
- 25 红焖苦瓜塞肉 | 土豆泥
- 26 酸辣土豆 | 茭白炒毛豆
- 27 麻辣茭白 | 油焖茭白 | 咖喱鸡块
- 28 干葱豆豉鸡 | 炒鸡什件 | 干烧鸡翅
- 29 豆苗炒鸡片 | 黄焖鸡块 | 白斩鸡
- 30 当归炖鸡 | 麻辣牛肉丝
- 31 红焖牛腩 | 茶香牛肉
- 32 家常卤水咸牛肉 | 砂锅鸡块 | 姜芽炒鸭片
- 33 卤鸭胗 | 葱爆羊肉 | 炒羊肉丝
- 34 红焖羊肉 | 清汤羊肉
- 35 梅菜扣肉 | 东坡肘子 | 腐乳蒸肉
- 36 生爆盐煎肉 | 纸包排骨
- 37 筒子肉 | 干炸丸子 | 咕嘟肉
- 38 清蒸蹄膀 | 酸辣鱼片 | 干辣酱鲶鱼条
- 39 香辣油浸活鱼 | 清蒸鲶鱼
- 40 菊花鱼丸 | 三鲜脱骨鱼
- 41 糖醋鱼 | 香菜梗炒鳝丝

- 42 白菜猪肝汤 | 南瓜百合汤
43 灵芝瘦肉汤 | 紫菜瘦肉汤 | 绿豆老鸭汤
44 荔枝龙眼老鸽汤 | 八宝鸡汤
45 红枣泥鳅汤 | 当归鲤鱼汤 | 雪梨瘦肉汤
46 西红柿丝瓜汤 | 鲜藕猪肠汤 | 玉竹牛肉煲
47 冬瓜莲子煲排骨 | 芹菜黄花汤
48 川芎鱼肚汤 | 香菇豆腐汤 | 火腿冬瓜汤

家常健康养生菜



- 49 藕花片片 | 糖醋藕片 | 姜拌藕 | 糖拌藕丝
50 素拌什锦 | 金银双脆 | 金针菇拌鸡丝 | 黄瓜拌香菜
51 炆辣椒黄瓜 | 黄瓜拌粉皮 | 盐水瓜条 | 黄瓜拌花生米
52 拌白菜黄瓜丝 | 银丝黄瓜 | 酱腌紫茄 | 麻酱拌茄子
53 糖拌芹菜 | 开洋炆芹菜 | 腐竹拌芹黄 | 香肠芹菜沙拉
54 蓑衣萝卜 | 凉拌萝卜叶 | 五香萝卜皮 | 糖浸小萝卜
55 麻酱拌萝卜 | 花生拌酱萝卜 | 萝卜叶拌蚕豆 | 糖醋胡萝卜
56 火腿色拉 | 蚝菇白菜 | 干烧白菜 | 栗子白菜
57 白汁菜心 | 熘白菜 | 三丝菜卷 | 番茄焖酸白菜
58 素焖扁豆 | 姜汁扁豆 | 鸡丝烩豆角 | 肉蓉菠菜
59 酥松菠菜丝 | 菠菜泥老鸡蛋 | 蛋皮拌菠菜 |

- 虾皮炒菠菜
60 猪肝拌菠菜 | 锅烧菠菜 | 肉片烧菜花 | 菜花炒虾球
61 虾米烧冬瓜 | 奶油冬瓜条 | 三色豆芽 | 烹绿豆芽
62 银芽素卷 | 韭菜银芽 | 甜椒炒丝瓜 | 锅烧丝瓜
63 炒辣味丝瓜 | 三鲜丝瓜 | 口蘑烧菜心 | 鱼香菜心
64 鸡油菜心 | 白肉油菜 | 咖喱土豆 | 辣炒二丁
65 炸土豆条 | 虾籽烧茭白 | 鱼香茭白 | 奶汤茭白
66 黄瓜素虾仁 | 三丝黄瓜卷 | 油吃黄瓜 | 青椒里脊丝
67 炆青辣椒 | 青椒炒黄瓜 | 炒韭菜 | 豆腐干炒韭菜
68 虾皮炒韭菜 | 韭菜炒鸡蛋 | 雪里蕻豆瓣酥 | 雪里蕻炒冬笋
69 糖汁烧茄子 | 煎茄排 | 酱烧茄子 | 辣味茄丝
70 锅塌茄合 | 琉璃茄子 | 香油春笋 | 玉丁桂花蛋
71 鲜蘑冬笋 | 油焖笋尖 | 鲜香菇烧淡菜 | 香菇豆苗
72 松仁鲜香菇 | 鲜香菇炒肉 | 芥蓝腰果炒鲜香菇 | 鲜香菇鸡片
73 鲜香菇蕨菜 | 鲜香菇苦瓜 | 油浸鲜蘑 | 焖炒平菇
74 鸡肉火锅 | 白菜鸡肉粉丝包 | 葱油鸡 | 酱爆鸡丁

- 75 粉蒸鸡 | 三杯鸡 | 麻油鸡 | 棒棒鸡
- 76 辣子牛肉丁 | 葱爆牛肉 | 酱牛肉 | 干煸牛肉丝
- 77 牛筋煲 | 砂锅牛尾 | 冻鸭 | 白果鸭煲
- 78 鸭腰烧口蘑 | 白斩加积鸭 | 辣炒鸭块 | 酥炸鸭卷
- 79 葵花鸭片 | 孜然羊肉 | 蚝油烤羊腿 | 清蒸羊肉
- 80 羊肚鱼头煲 | 京酱肉丝 | 糖醋里脊 | 黄豆炖猪蹄
- 81 川肉丝 | 杏核肉 | 粉蒸排骨 | 山椒拌白肉
- 82 鱼香肉丝 | 烟熏排骨 | 怪味白肉 | 干煸肉条
- 83 樱桃肉 | 茶香骨 | 串烧排骨 | 京都排骨
- 84 荷包鲜肉 | 鲜鱼生菜汤 | 糖醋黄河鲤 | 松仁鱼米
- 85 五彩鲢鱼丝 | 回锅鱼 | 酸菜鱼 | 白汁鲑鱼
- 86 啤酒鱼 | 锅贴鱼 | 虾油小梭鱼 | 酱汁活鱼
- 87 拉糟鱼块 | 姜汁桂鱼片 | 葱辣鱼条 | 豆瓣鲫鱼
- 88 脆皮鲑鱼 | 茄汁草鱼片 | 泰国姜味烤鱼 | 苡蓉海参炖瘦肉
- 89 桂圆炖鸡肉汤 | 枸杞银耳瘦肉汤 | 虾皮紫菜汤 | 鱼头补脑汤 | 乌豆桂圆红枣汤 | 归耆鸡汤
- 90 牛高汤 | 三味汤 | 什锦豆腐汤 | 椒麻鸡肫肝汤
- 91 猪血汤 | 虾仁豆腐汤 | 鱼头浓汤 | 马蹄水鸭汤
- 92 椰子鸡肉汤 | 鲢鱼肉丸汤 | 菊花生地猪肝汤 | 木瓜龙骨汤 | 玄麦鸭块汤 | 圆参牛肉汤
- 93 鱼头豆腐汤 | 冬瓜蛭肉汤 | 苦瓜猪肉汤 | 青木瓜猪脚汤
- 94 土鸡汤 | 淮杞炖兔肉汤 | 白萝卜炖羊肉 | 大蒜豆腐鱼头汤
- 95 淮山薏米骨头汤 | 白萝卜排骨汤 | 番茄菜花汤 | 番茄黄骨鱼汤 | 香菇鸡肝汤 | 菠菜鸡蛋汤





经典健康养生菜

食物是人类获取能量的重要来源,然而随着人们生活水平的提高,人们直接食用的食物种类越来越多,不健康的饮食直接或间接的影响着人们的健康,下面为您介绍各式营养凉菜、蔬菜、肉菜、汤菜的做法及饮食营养等,健康养生还需要您科学搭配饮食。

百合拌金针花

材料: 百合 50 克, 金针花 300 克, 盐 5 克, 橄榄油 20 克。

做法

1. 将百合洗净,剥瓣,去粗部。
2. 百合放入沸水中焯至透明状,捞出后沥干水分。
3. 将金针菇洗净,去头部,放入沸水中焯熟,捞出后沥干水分。
4. 在焯烫好的金针菇、百合中加入橄榄油、盐调味,拌匀盛盘即可。



炆拌金针菇

材料: 金针菇 500 克, 小葱段、红辣椒丝、盐、味精、白糖、白醋、葱油各适量。

做法

1. 将金针菇用清水冲洗一下,然后切段。
2. 起锅烧开适量清水,将切好的金针菇放里焯一下,捞起冲凉。
3. 将金针菇盛入容器中,加小葱段、红辣椒丝、盐、味精、白糖、白醋、葱油拌匀入味,装盘即可。





凉拌五彩丝

材料：金针菇 100 克，香菇 20 克，香芹 100 克，红萝卜、红辣椒、仔姜、老酒、香醋、盐、糖、郫县豆瓣酱各适量。

做法

1. 金针菇、香芹切段，香菇、红萝卜切丝，两个红辣椒、仔姜切细丝。
2. 油锅烧热，先下姜丝爆炒，加一点郫县豆瓣酱、一点香醋、一点糖、盐，淋一点老酒调成酱汁，放入辣椒丝备用。
3. 锅放水烧开，放金针菇、红萝卜丝、香菇丝、香芹段下去灼熟，并捞起滴干水分。酱汁放五彩丝中拌匀即可。



芝麻拌藕片

材料：莲藕 500 克，味精 2 克，熟芝麻、料酒、甜面酱、葱花、白糖、姜、盐、花生油各适量。

做法

1. 将莲藕洗净，削去外皮，一剖两半，再改刀切成薄片。
2. 炒锅置旺火上，倒入花生油，烧至八成热，下藕片，炸至微黄色捞出。
3. 锅内留少许油，下葱花、姜、甜面酱稍炒一下，加点水，再加盐、白糖、料酒、炸好的藕片，炒匀后撒上芝麻、味精，再翻炒几下，出锅装盘，晾凉即可。



萝卜拌莲藕

材料：莲藕 400 克，红萝卜、白萝卜各 80 克，红椒 20 克，盐、糖、白醋各适量。

做法

1. 莲藕取尾端成球状者，刨除外皮，切薄片，泡入水中。
2. 红、白萝卜切成 3 厘米的长细条状，用盐 1 匙腌拌软化，取出莲藕滴干水分，和红萝卜、白萝卜一起用糖、白醋腌拌均匀，切少许红椒丝点缀，腌 4 小时即可。

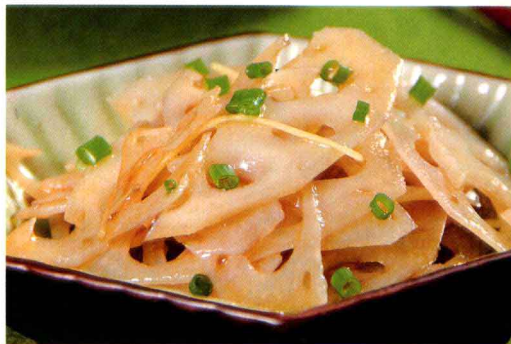


凉拌藕片

材料：莲藕 500 克，酱油 15 克，盐 6 克，味精 2 克，葱花 3 克，姜丝 3 克，蒜片 3 克。

做法

1. 将莲藕洗干净，削去皮，切成片用开水烫一下，控去水分，装入盘内。
2. 在藕片上放上葱花、姜丝、蒜片，加入酱油、盐、味精拌匀即可。



八宝黄瓜

材料：黄瓜 500 克，胡萝卜、大青椒、熟芝麻、熟花生、味精、盐、干辣椒末、辣椒油、姜、蒜泥、盐各适量。

做法

1. 将黄瓜、胡萝卜、大青椒洗净切成小方丁，然后装入同一容器中，撒上盐拌匀，腌 3 小时。
2. 捞出挤干水分，在大碗内备用，最后把所有的调料放在一起拌匀，放 2 小时即可食用。



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。尤其是黄瓜中含有的细纤维素，可以降低血液中胆固醇、甘油三酯的含量，促进肠道蠕动，加速废物排泄，改善人体新陈代谢。

黄瓜中含有丰富的维生素E，可起到延年益寿、抗衰老的作用。黄瓜中所含的丙醇二酸，可抑制糖类物质转变为脂肪。此外，黄瓜中的纤维素对促进人体肠道内腐败物质的排除和降低胆固醇有一定作用，能强身健体。



麻辣黄瓜

材料：小黄瓜 5 根，大蒜 3 瓣，盐 3 克，花椒 10 粒，辣豆瓣酱 5 克，辣椒油 15 克，白糖 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。
3. 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。



糖醋黄瓜卷

材料：黄瓜 200 克，红辣椒 30 克，姜 5 克，香油 5 克，白砂糖 10 克，盐 5 克，醋 20 克。

做法

1. 黄瓜洗净，切成长段，用盐略腌软后，洗去盐水。
2. 红辣椒去籽切成长丝；姜去皮切丝待用。
3. 每段黄瓜切片，削到瓜瓢时就停下来。
4. 将姜丝和红辣椒丝放入黄瓜条中，包卷成圆条开状，放置于碗内，再加入所有的调味料略腌 20 分钟后取出，切小段，排入盘中，淋上腌汁即可。



凉拌三丝木耳

材料：水发木耳 150 克，黄瓜 75 克，粉丝 75 克，香油 20 克，盐 3 克，味精 2 克。

做法

1. 将发好的木耳、黄瓜均切成细丝；粉丝洗净，用手掐短。
2. 将木耳丝投入开水锅中略烫一下，再将粉丝投入焯烫成熟，捞出都用凉开水浸凉。
3. 黄瓜丝放入碗内，加少许盐腌渍片刻。
4. 捞出木耳丝、粉丝控干水，放入盘中，再将黄瓜丝挤去盐水放入，浇入香油，撒上味精，放入适量盐，拌匀即可。



美味双耳

材料：水发黑木耳 300 克，水发银耳 200 克，芝麻油、白糖、黄瓜、香菜、山楂糕、冰糖、辣椒酱、味精、花椒粒、葱、姜、蒜、芝麻各适量。

做法

1. 将黄瓜切片；香菜切段；黑木耳和银耳洗净撕开；黄瓜、黑木耳用开水焯透过水控干；山楂糕切块。
2. 炒锅烧热放芝麻油，花椒粒炸糊后捞出，放葱、姜、蒜、辣椒酱炒匀，出锅浇在黑木耳上，撒上香菜段、味精，拌匀。
3. 炒锅放 500 毫升清水烧开，加白糖、冰糖，溶化倒在银耳上，放山楂糕即可。



双茄拌菜

材料：长茄子 500 克，番茄 200 克，青椒 50 克，大蒜、橄榄油、酱油、醋、盐、糖、黑胡椒、鸡精各适量。

做法

1. 将长茄子洗净去蒂去皮，放入蒸锅或者微波炉中煮熟，晾凉以后用手撕成细条，放入碗中待用。番茄、青椒洗净，切成小块。
2. 将番茄块、青椒块和大蒜一起放入石臼中，再将所有材料捣碎。
3. 在捣碎的茄汁里面加入橄榄油、酱油、醋、糖、盐、黑胡椒、鸡精调味，将调好味的茄汁浇在茄条上面，吃的时候拌匀即可。



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。

茄子中所含的维生素 P，能够增强人体细胞间的黏着力，降低血清胆固醇，提高微血管对疾病的抵抗力。

茄子含有维生素 E，有防止出血和抗衰老功能。常吃茄子，可使血液中胆固醇水平不致增高，对延缓人体衰老具有积极的意义。





蒜泥茄子

材料：茄子 750 克，大蒜 20 克，酱油、香油、盐、味精各适量。

做法

1. 将茄子洗净削皮，切成块，放入蒸锅蒸大约 15 分钟，放盘中晾凉待用。
2. 大蒜剥皮，剁成蓉，放入碗中，加入酱油、香油、盐、味精拌匀。
3. 将调味汁倒在茄子上即可。



凉拌芦笋茄泥

材料：芦笋 500 克，茄子 100 克，熟肉松 100 克，盐、白糖、酱油、鸡精、胡椒粉、蒜蓉、香油各适量。

做法

1. 芦笋去皮洗净；茄子去皮洗净切片，蒸熟捣烂待用。
2. 坐锅点火倒少许油，放葱、蒜用小火煎出香味后捞出，留下少量油倒入适量高汤，再依次放入盐、胡椒粉、鸡精、白糖，待汤烧开后放入芦笋，煮熟后捞出放在盘中切成块。
3. 在高汤内放入酱油、白糖、胡椒粉、香油和茄子搅拌均匀，盖在芦笋上，再撒上肉松即可。



清拌茄子

材料：紫皮长茄子 500 克，香油 10 克，花椒 2 克，香菜 10 克，大蒜、白砂糖、酱油、盐、醋、味精各适量。

做法

1. 茄子洗净，削皮，切成小片，放碗内，撒上些盐，放凉水中，泡去茄褐色，捞出放蒸锅内蒸熟，取出晾凉。
2. 炒锅置火上烧热，加入香油、花椒炸出香味后，倒入小碗内放上酱油、醋、盐、味精、蒜末调成汁，浇在晾凉的茄片上。
3. 香菜洗净，切成段，撒在茄片上拌匀即可。



营养价值

芹菜含有丰富的铁、锌等微量元素，有平肝降压、安神镇静、抗癌防癌、利尿消肿、增进食欲的作用。多吃芹菜还可以增强人体的抗病能力。

芹菜含酸性的降压成分，可使血管扩张。

从芹菜子中提炼出的一种碱性成分，对人体能起安定作用，有利于安定情绪，消除烦躁。



椒油炆芹菜

材料：芹菜 500 克，姜 5 克，盐 2 克，味精 1 克，椒油 10 克，醋 5 克。

做法

1. 将鲜芹菜择去叶和根，洗净，直刀切成 5 厘米长的段（粗根可劈两半）。
2. 芹菜段放进开水锅中焯熟捞出，用凉水过凉。
3. 再将盐、味精、适量醋加入拌匀盛盘。
4. 放上姜，倒上加热过的椒油炆味即可。



茄汁芹菜

材料：嫩芹菜 500 克，茄汁 100 克，盐 6 克，食油 50 克，白糖 5 克。

做法

1. 选鲜嫩芹菜，摘去叶、根洗净，用刀把梗部顺直剖开，投入开水锅中，见水再开时捞出，沥水后切成 3 厘米的段，加入盐、味精放盘内。
2. 锅放炉火上，放入食油烧热，加入茄汁、白糖、醋和水适量，烧开后浇在芹菜上即可。





三丝芹菜

材料：嫩芹菜 500 克，水发冬菇 50 克，净笋肉 50 克，香干 20 克，盐、白糖、芝麻油、姜各适量。

做法

1. 将芹菜去叶削根洗净，放入开水锅中，见水再开时捞起，沥水后切成 3 厘米长的段，加盐充分拌匀，装盘中。
2. 将冬菇、笋、香干切成细丝，放开水锅中烫一下捞起，沥水后撒在芹菜上，再加入姜、白糖，盐拌匀，浇上芝麻油即可。



糖醋水萝卜

材料：水萝卜 300 克，白砂糖 15 克，醋 10 克，香油 2 克，盐 3 克。

做法

1. 将水萝卜洗净，切去顶，根后切丝。
2. 水萝卜丝再用清水洗一遍，沥净水分装盘。
3. 加入白砂糖、醋、香油、盐拌匀即可。



青萝卜丝

材料：青萝卜 400 克，香油 10 克，白糖 30 克，米醋 20 克，盐 3 克。

做法

1. 将青萝卜洗净去皮，切成细丝，用凉开水过一遍，控净水分装盘。
2. 加入盐、白糖、米醋、香油拌匀即可。



双色菜松

材料：大白菜 150 克，菠菜 150 克，盐、味精、植物油各适量。

做法

1. 选用大白菜中层嫩叶，切去帮，洗净，用干布擦去水分，整好理齐，顶刀切成细丝；菠菜也用同样方法切成丝。
2. 将植物油放入锅内，烧至八成热时，把白菜叶丝和菠菜叶丝分几次下入油锅炸，视菜丝稍挺，放入盘中，撒入盐、味精拌匀即可。



麻辣白菜

材料：大白菜 750 克，干辣椒 10 克，油 100 克，料酒 25 克，酱油 30 克，花椒、盐、味精各适量。

做法

1. 将大白菜洗净掰成块，干辣椒切成节待用。
2. 炒锅注油，烧热后，把花椒放入稍炒几下，再下入干辣椒，待炒变色时，再加入白菜和盐翻炒几下，随即加入料酒、酱油、味精，同时翻炒均匀即可。



蘑菇白菜

材料：白菜 300 克，水发蘑菇 150 克，植物油、盐、味精、酱油、醋、葱、姜、花椒水、水淀粉各适量。

做法

1. 将白菜洗干净，切成坡刀片；蘑菇洗净去蒂，切成片或条，用开水烫一下捞出，用凉水过凉，捞出控净水；葱、姜均切成丝待用。
2. 锅内放油烧热，下入葱丝、姜丝炆锅，倒入蘑菇翻炒几下，放入少许醋，再放入白菜、酱油、花椒水、盐，调好味道，菜熟时放入味精，加入水淀粉勾芡，出锅即可。





鱼香扁豆丝

材料：扁豆 500 克，豆瓣酱、泡辣椒、花椒面、胡椒粉、糖、醋、酱油、辣椒油、蒜、姜、味精、湿淀粉、盐各适量。

做法

1. 将扁豆掐去两头尖，去筋洗净，切成细丝；蒜、姜切碎。
2. 锅上火，先入扁豆干炒片刻，然后放入蒜、姜、油、盐炒至断生，即烹入以上各种调料，再用湿淀粉勾芡后即可。



葱油拌豆角

材料：扁豆 250 克，葱 50 克，姜 30 克，盐、白糖、酱油、白胡椒粉、香油、味精各适量。

做法

1. 将葱、姜洗净，分别切成细丝，放入碗内，撒上白胡椒粉。
2. 将扁豆摘去两头，洗净，放在沸水锅中烫熟，捞出沥水，晾凉后切成寸段，放在盘中。
3. 取炒锅放火上烧热，倒入香油，待油热后，将油倒在葱、姜丝上面，再将盐、白糖、酱油和味精浇在扁豆上面，拌均匀后即可。



鲜蘑扁豆

材料：嫩扁豆 300 克，鲜蘑罐头 300 克，鸡汤 400 克，料酒、盐、白糖、味精、鸡油、花生油、水淀粉各适量。

做法

1. 扁豆择掉两头的尖，撕去两边的筋，用清水洗净；鲜蘑罐头打开。
2. 烧热花生油，把扁豆投入锅内炸透，捞出控油。
3. 鲜蘑用开水氽透捞出，锅洗净上火，依次下入鸡汤、鸡油、鲜蘑、料酒、盐、白糖、味精、扁豆，烧开后，用手勺把浮在上面的沫子捞出，略开片刻后，用水淀粉勾稀芡即可。