

一学就会系列



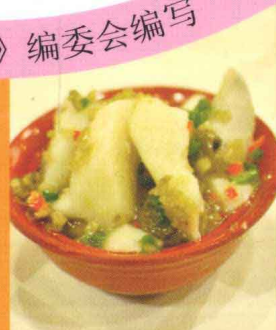
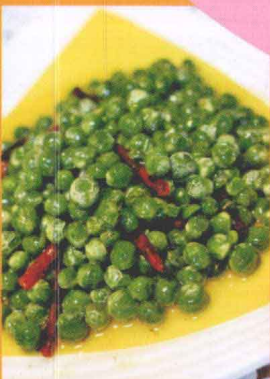
中国人最喜欢的 500道 下饭菜



著名营养学家杨桂贞 审定推荐

《家常菜跟我学》编委会编写

吉林出版
北方妇女儿童



学一道菜只要4分钟

低卡
少油

排毒
养生

活血
美容

- 又好吃！又好做！又实惠！
- 材料易购，省钱、省时、又省心！
- 一菜一图，实惠到家！

一学就会系列

中国人最喜欢的 500道 下饭菜

《家常菜跟我学》编委会编写
著名营养学家杨桂贞 审定推荐



吉林出版集团
北方妇女儿童出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

中国人最喜欢的500道下饭菜 / 《家常菜跟我学》
编委会编写. — 长春 : 北方妇女儿童出版社, 2010. 8
(家常菜跟我学)
ISBN 978-7-5385-4873-0

I. ①中… II. ①家… III. ①菜谱 IV.
①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第154279号

中国人最喜欢的500道下饭菜

编 写 《家常菜跟我学》编委会

出版人 李文学

责任编辑 李少伟 张晓峰

封面设计 陈 珊

开 本 889mm×1194mm 1/32

字 数 110千字

印 张 8

版 次 2010年10月第1版

印 次 2010年10月第1次印刷

出 版 吉林出版集团

北方妇女儿童出版社

发 行 北方妇女儿童出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮编: 130021

电 话 总编办: 0431-85644803

发行科: 0431-85640624

网 址 <http://www.bfes.cn>

印 刷 三河市华新科达彩色印刷有限公司

ISBN 978-7-5385-4873-0 定价: 19.80元

版权所有 侵权必究 举报电话: 0431-85644803

目录

补锌下饭菜

- 巴掌牛肉/002
耙豌豆煮菜心/002
蛋黄蒸茄子/003
巴陵烤肉/003
白果炒田鸡/004
百合炒鸭心/004
白肉卷/005
百叶节红烧肉/005
爆煸牛肉/006
板栗红烧肉/006
草菇西兰花/007
冰心铁板香芋/007
钵钵鹅肠/008
钵钵鸡/008
薄荷炒牛肉/009
菠萝牛柳/009
财鱼香锅/010
薄荷炖牛肉/010
菜肉面筋蒸黄鸡/011
拌海带丝/011
彩虹排骨/012
拌三丝/012
蚕豆泥/013
糟椒小土豆/013
草菇牛腩/014
茶香鸡脆骨/014
茶树菇腊肉/015
腊肉炒茄干/015
炒三鲜脯/016
豉椒肉丝/016
炒香干/016
豉油王鹅肠/017
炒油渣/017
豉椒鱿鱼/017
葱烧牛蹄筋/018
葱香虾/018
葱香拌鸡片/019
楚乡杜公鸡/019
葱油辣炆小乳瓜/020
酢辣椒炒脆哨/020
茭白炒肉/021
醋熘白菜/021
脆皮猪手/022
蛋黄土豆泥/022
八宝酱丁/023
地皮菜缠鸡蛋/023
蛋黄仔排/024
豆瓣鳝段/024
地三鲜/025
豆豉回锅腊肉/025
滇味炒饵块/026
豆豉辣椒/026
滇味老肉/027
豆腐干腊肉/027
东坡肘子/028
豆腐皮鸡毛菜/028
冬笋炒风肉/029
豆腐渣钵钵菜/029
鲜味蒸豆腐/030
豆豉炒年糕/032
豆角蒸饭/032
豆豉苦瓜牛肉/033
豆皮炒肉/033
豆豉鲮鱼蒸茄子/034
豆芽拌米豆腐/034
豆腐炖鱼/035
剁椒炒蛋/035
剁椒芋头/036
红椒鹅肠/036
剁椒蒸白豆腐/037
法式沙拉配培根/037
碧绿三脆/038
豆角烧茄子/038
滑熘里脊/039
茶树菇叉烧肉/039
豆花肥肠/040
葱油干豆腐/040
豆芽炒鱼松/041
蛋黄豌豆粒/041

怀山芥兰/042

翡翠虾仁/042

鸡蛋羹/043

番茄西兰花/043

鸡蛋煎豆腐/044

丝瓜鳝鱼/044

番茄草鱼/045

干煸四季豆/045

干葱豆豉鸡煲/046

杭椒春笋/046

干锅木耳/047

杭椒小炒肉/047

干锅牛蛙/048

虾饺扒丝瓜/048

干锅鸡软骨/049

青椒腊肉/049

干煸洋芋丝/050

杭椒炒豆干/050

干煸洋芋/051

杭椒拆骨肉/051

风味土豆泥/052

佛手茄子/052

腐乳空心菜/052

干煸鸡丁/053

干锅藕条/053

干贝芥菜/053

干锅土豆/054

核桃仁炒酸菜/054

干锅酸萝卜牛肉/055

黑椒牛柳粒/055

炸酥鸡/056

粉条拌黄豆芽/056

番茄汁酸汤鱼/057

风味茄子煲鱼头/057

干烧四鲜/058

干烧鱼/058

补铁下饭菜

蛤蜊拌黄瓜/060

古法蒸四宝/060

蛤蜊炖蛋/061

贡菜珊瑚草/061

宫保鲜贝/062

广东腊肠荷兰豆/062

宫保腰果豆腐/063

锅塌豆腐/063

果仁酱子排/064

海鲜冬瓜盅/064

黑木耳烧海参/065

橄榄菜四季豆/065

五花肉炒笔管鱼/066

荷兰豆炒油条/066

荷兰豆烧竹荪/066

黑椒牛排/067

红油金针菇/067

水煮鱼片/067

红酒蘑菇滑鸡/068

红焖小土豆/068

红酒木桶牛仔骨/069

红焖羊棒骨/069

红袍酥辣虾/070

红烧带鱼/070

红烧鹌鹑蛋五花肉/071

红烧豆腐/071

红烧黄浦豆腐/072

红烧萝卜牛肉/072

红烧支鱼/072

红油拌鸭肠/073

红烧多宝鱼/073

红油肚丝/073

红油耳丝/074

红枣煨肉/074

海带烧肉/075

胡辣椒爆脆小肠/075

花雕啤酒鸡/076

胡萝卜炖牛/076

花生仁捞腐竹脯/077

糊辣凤爪/077

酱香墨鱼仔/078

花雕猪蹄/078

花生仁酥爆鸡脆骨/079

花生仁四季豆/079

花椒牛蛙茼蒿/080

花椒鸡/080

黄金粒粒虾胗/081

黄豆酿茶树菇/081

火腿肠蒸蛋/082

鸡蛋肉碎/082

腊肉茼蒿丝/083

小炒牛肝菌/083

鸡汁火腿豆腐/084

鸡汁豆腐/084

鸡汁千张丝/085
鸡汁腐衣结/085
家常炒豆干/086
家常麻辣烫/086
家常豆腐/087
家常烧豆腐/087
椒盐鸭架/088
家常烧茄丁/088
家常杂炖时蔬/089
家常土豆片/089
家常醉虾/090
芥蓝鸭胗/090
尖椒皮蛋/091
芥菜菌菇/091
芝麻藕片/092
尖椒仔鸡/094
黑三剁/094
酱爆猪肝/095
酱爆鸡脆骨/095
酱烧茄子/096
酱炒萝卜糕/096
黄豆炖猪手/096
酱鸡蛋/097
家常烧土豆/097
姜丝子鸡/097
酱香蒸排骨/098
酱香牛柳/098
酱汁炒笋干/099
酱香茄子/099
浇汁蔬菜豆腐/100
椒圈小鱼/100

浇汁梭边鱼/101
椒盐墨斗鱼/101
黑椒鸭肝/102
金瓜粉蒸肉/102
椒香牛肉粒/103
金沙粟米炒带子/103
金针菇培根卷/104
金针菇拌莴笋丝/104

补钙下饭菜

金针菇煮苋菜/106
京酱烤子排/106
锦绣土豆泥/107
韭菜炒蛭肉/107
厥粑炒腊肉/108
韭菜炒田螺/108
咖喱烧鸭/109
咖喱葱花鸡肉/109
咖喱豆皮牛筋/109
烤鸡翅/110
苦瓜炒木耳/110
烤茄子/111
腊肉黄豆臭豆腐丁/111
烤五花肉/112
辣酱黄豆/112
烤鱼/113
辣椒炒香干/113
麻辣蕨菜/114
辣炒文蛤/114
腊肉熏干小炒/115

五花肉油菜心/115
清炒素四色/116
腊肉烧千张/118
辣子田螺/118
辣子鱼丁/119
懒豆花/119
榄菜肉末四季豆/120
老干妈炒鱼子/120
老家牛肉煲/121
老奶洋芋/121
栗子焖肉/122
莲子炖牛腩/122
莲藕小炒肉/123
凉拌卤顺风/123
凉拌牛腱/124
凉拌麻辣牛筋/124
胡椒虾/125
凉拌牛肉/125
凉拌折耳根/126
凉拌无骨凤爪/126
鲢鱼烧豆腐/126
熘时蔬/127
卤水大拼/127
芦笋鸭舌/127
芦笋鸡球/128
卤水豆瓣/128
龙井虾仁/129
卤水鸭舌/129
罗汉笋烧牛肉/130
萝卜骨头汤/130
萝卜大棒骨/131

楚乡爆鸭片/131

萝卜干腊肉/132

小炒风干笋/132

萝卜牛筋煲/133

小炒鸡脆骨/133

萝卜丝烧带鱼/134

雪菜毛豆/134

麻酱擂茄子/135

钵仔娃娃菜/135

泡椒带鱼/136

毛豆茄子/136

麻辣兔块/137

马介修拌银芽/137

麻辣鸡翅/138

泡椒草菇/138

麻辣鱼蛋/138

麻辣鸭胗/139

牛肉粒鸡柳菇/139

芒果炒牛肉/139

毛血旺/140

梅干菜烧肉/140

梅菜扣肉/141

梅子酱蒸鱼头/141

梅菜扣肉炒蒜薹/142

面筋煲/142

梅菜蒸排骨煲/143

木瓜猪肉汤/143

牛舌烧鲜蘑/144

蜜制酥皮虾/144

麻辣小龙虾/145

面饼粉蒸肉/145

米粉辣虾米/146

南瓜石蛙石耳/146

米粉蒸肉/147

泥蒿腊猪脸/147

农夫辣椒/148

牛柳茶树菇/148

牛肉粉家常丝/148

青椒扣肉/149

农家大片肉/149

农家干蒸鸡/149

农家小土豆牛腩/150

糯米小羊排/150

糯米蒸排骨/151

泡菜土鸡蛋/151

泡椒青笋牛蛙/152

泡酸豆角/152

泡椒蒸茄子/153

培根银牙/153

气锅竹荪/154

盆煮蛤仔/154

补维生素下饭菜

炆土豆丝/156

炆拌苕麦菜/156

炆锅鱼/157

炆炒圆白菜/157

炆腰片/158

茄泥/158

茄子香菇煲/159

芹菜炒豆干/159

青菜面疙瘩/160

青豆山药/160

青椒鲈鱼/161

青椒焖仔排/161

清炒蛰子/162

青椒土豆咖喱鸡/162

清炒洋芋丝/163

青椒鸭肠/163

肉末炒碎腊肠/164

清蒸鲈鱼/164

肉末日本豆腐/165

肉丁炒圆白菜/165

肉松焖金瓜/166

肉丝豆腐煲/166

三杯鸭/167

三果炒芦笋/167

桑拿牛肉/168

三鲜豆腐泡/168

沙葱土豆泥/169

三鲜口袋豆腐/169

清炒鸡毛菜/170

清炒河虾/170

沙锅老鸭汤/170

山城佛跳鸡/171

清炒盖菜/171

山椒鲍鱼菇/171

山药板栗烧排骨/172

烧椒鹅肠/172

珊瑚虾/173

烧竹笋/173

长沙牛肉丝/174

烧辣椒皮蛋/174

上汤豆腐丝/175

香辣蕨菜/175

生爆肥肠/176

手撕鸡丝/176

生嗜鱼头煲/177

双椒炒肉片/177

糍粑辣子鸡/178

双椒蒸回头鱼/178

双椒碎腿肉/179

双色培根卷/179

水腌菜炒鸡/180

水腌菜凉拌粉丝/180

水煮鹅肠/181

水煮三国鱼糕/181

泡椒牛腩/182

泡椒鲑鱼/182

豌豆嫩笋/182

兔子小炒肉/183

煨牛筋/183

葱爆羊肉/183

酸汤牛柳/184

酸菜茄子/184

蒜泥白肉/185

酸菜肉末/185

清炒豌豆粒/186

蒜蓉丝瓜/188

蒜叶香干肉片/188

蒜薹炒肉皮/189

蒜子烧牛舌/189

碎椒烧鱼/190

蒜子烧鳝筒/190

笋干烧肉/191

笋干丝瓜/191

笋干咸肉豆瓣/192

糖醋里脊/192

笋尖泡椒牛蛙/193

糖醋小排/193

糖醋虾球/194

川味炒兔丁/194

糖醋茄子/195

小炒南国虾/195

糖醋鱼/196

桃仁百合炒鸡/196

糖醋鱼片/197

白灼西兰花/197

松茸煮奶白菜/198

素烧豆腐/198

松仁牛肉粒/198

酸菜鲈鱼/199

酸菜魔芋/199

素炒鸡腿菇/199

土豆炖牛肉/200

土匪鱼香锅/200

土豆烧鸡/201

土椒小炒肉/201

酸菜排骨/202

丝瓜炒毛豆/20

明目下饭菜

酸辣土豆丝/204

松仁年糕炒牛柳/204

鹌鹑蛋草菇/205

五彩三丁/205

陈皮骨/206

虾仁炒薏粉/206

细嫩豆腐/206

虾子扁尖笋/207

咸肉蒸百叶/207

虾皮冬瓜/207

鲜烧牛蹄筋/208

鲜椒鸡/208

豆腐皮茶树菇/209

鲜片腰果/209

乡巴佬豆干/210

咸肉沫豆腐/210

香菜炒肉/211

咸肉蒸蟹/211

香菜茄子/212

香椿摊鸡蛋/212

香干腊肉/213

香脆豆腐/213

香辣炒虾/214

香辣带鱼/214

香辣仔排/215

香辣凉拌千张皮/215

香辣芹菜牛蛙/216

香辣羊肚丝/216

香辣羊排/216

香辣蹄筋/217

香油拌猪耳/217

香嫩木瓜鸡/217

香酥牛排/218

湘江煊鲫鱼/218

香油炒素豆腐丝/219

湘味飘香鸡/219

湘西跳跳蛙/220

小白菜肉末粉丝/220

湘之驴/221

小炒白菜蘑菇/221

小炒扁豆丝/222

小炒菜花/222

小炒菜花干/223

小炒菜苔/223

小炒黄牛肉/224

小炒拆骨肉/224

小炒腊牛肉/225

小炒黄瓜/225

小炒牛肉粒/226

小炒四季豆/226

小炒牛肉焖饼/227

小炒土豆/227

泡椒山药/228

小炒田鸡/230

小炒午餐肉/230

小炒娃娃菜/231

小炒午餐肉片/231

小炒五花肉/232

小炒腰片/232

小炒鱿鱼/233

小炒野菜丁/233

小炒猪耳朵/234

小炒猪肝/234

小辣椒炒鸡脆骨/235

小米椒炒豆角/235

京酱肉丝/236

小青菜炒年糕/236

小酥肉/237

杏鲍菇爆酱肉/237

新疆椒麻鸡/238

雪菜木耳/238

蟹黄豆腐煲/239

血豆腐炒腊肉/239

肉小炒木耳/240

羊杂汤/240

盐菜回锅肉/240

烟笋烧牛/241

腌菜肉沫脯/241

野山椒臭豆腐/241

洋葱小炒鸡腿肉/242

油炒小白虾/242

药膳牛肉/243

油鸡枞/243

油条牛肉/244

油渣炒鸡蛋/244

鱼子烧豆腐/245

鱼头汤/245

原味咸排骨/246

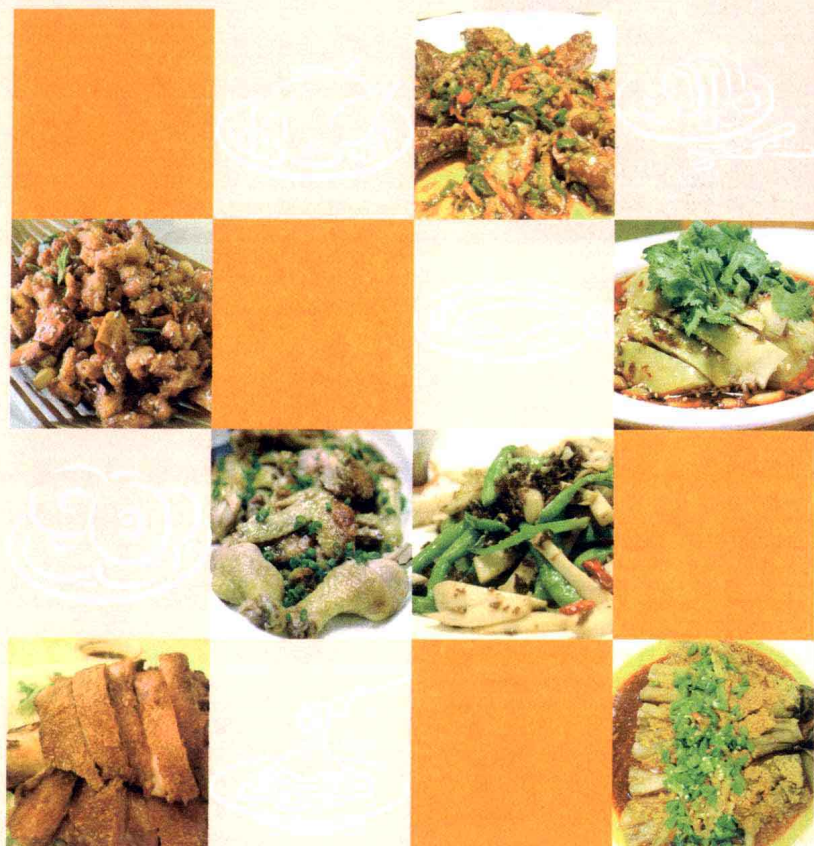
云腿百合炒豆瓣/246

糟熘鱼片/247

扎辣椒炒蛋/247

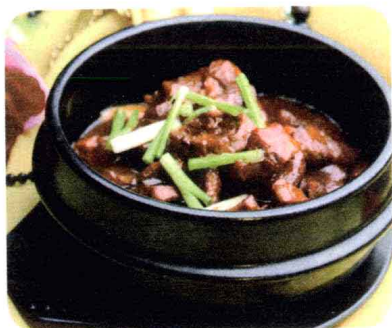
扒猪脸/248

白果三宝/248



补锌下饭菜





健康食效

牛肉富含肌氨酸：牛肉中的肌氨酸含量比任何其他食品都高，这使它对增长肌肉、增强力量特别有效。

◆小贴士：

注意火候，保证肉质口感鲜嫩。



健康食效

豌豆中富含人体所需的各种营养物质，尤其是含有优质蛋白质，可以提高机体的抗病能力和康复能力。

巴掌牛肉

◆**主料：**牛肉75克。

◆**配料：**花生油、豆瓣酱、白萝卜、花椒、盐、糖、八角、香菜、鲜汤。

◆制作方法：

1.牛肉选肋条切成块，用沸水焯一下捞出。白萝卜切方块。花椒、八角用纱布包好。

2.锅坐旺火，下花生油烧至三成热，放入豆瓣酱炒至油呈红色。加入鲜汤和牛肉、盐、糖烧开，滗弃浮沫，改用小火烧至熟烂。将白萝卜块入沸水焯一下下锅，放盐烧至汁浓肉烂，取出香包，吃时撒上香菜。

耙豌豆煮菜心

◆**主料：**豌豆100克、菜心200克。

◆**配料：**浓汤宝。

◆制作方法：

1.把干豌豆煮烂，压成泥。

2.菜心切成小丁。

3.将豌豆泥放入锅中，加水，烧滚之后，加入菜心。

4.烧至2分钟，加入浓汤宝，调味即可。

◆小贴士：

耙豌豆，其实就是豌豆泥。

蛋黄蒸茄子

◆**主料：**咸蛋黄3个、茄子400克。

◆**配料：**油、红椒、蒜、玉米淀粉、盐、香油。

◆**制作方法：**

1.将茄子切成厚薄一致、大小均匀的片，撒少许盐，腌渍10分钟后，沥掉腌下来的黑色茄汁。

2.把腌后的茄子均匀地裹上玉米淀粉，盘内留一丁点儿的油，咸蛋黄呈碎泥状放入盘中，洒上香油，放入红椒、蒜，入蒸笼蒸煮20分钟即可。

◆**小贴士：**

茄子应该选略带些子的。别太嫩，水气太大了真的不好吃。



 **健康食效** 

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。

巴陵烤肉

◆**主料：**腊肉300克、油炸辣椒。

◆**配料：**油、香葱、蒜蓉、味精、盐、花生米、白芝麻。

◆**制作方法：**

1.腊肉斜刀切片，飞水。香葱切段。

2.锅内热油，炸花生米。

3.锅热下油，爆香蒜蓉，下腊肉翻炒，下油炸辣椒、花生米、白芝麻、味精、香葱和少许盐炒匀即可。

◆**小贴士：**

腊肉一定要先飞水，可洗去一部分盐。



 **健康食效** 

开胃良品。



健康食效

田鸡有滋补解毒的功效，消化功能差或胃酸过多的人以及体质弱的人可以用来滋补身体。

小贴士：

腌制田鸡，使得田鸡更入味，且肉感更嫩。

白果炒田鸡

◆**主料：**白果20克、田鸡300克。

◆**配料：**油、盐、味精、蛋清、青红椒、生抽、料酒、姜、蒜、水淀粉、香油。

◆制作方法：

- 1.将田鸡切成小块放碗中，加盐少许和水搅匀稍腌，再放入料酒、盐、味精、蛋清、水淀粉上浆腌渍。
- 2.白果放沸水中焯熟后去掉心。
- 3.滑勺中加油烧热，即可入姜、蒜煸香，放入田鸡煸炒，随烹料酒，加生抽、盐、味精翻炒。
- 4.炒至九成熟，加入料酒，少许盐、味精、青红椒块和白果，淋香油即成。



健康食效

鸭心既能健脾益胃，又能养心安神。

◆小贴士：

鸭心本身无味、易熟。可浸泡在八角、桂皮水中，以增强其风味。

百合炒鸭心

◆**主料：**鸭心200克、鲜百合200克。

◆**配料：**油、八角、姜片、葱条、桂皮、蒜蓉、红椒、味精、盐、湿生粉。

◆制作方法：

- 1.鸭心用沸水烫过，去膜、骨，再放进锅里，调入八角、姜片、葱条、桂皮、味精、盐煮至入味，鸭心捞出待用。鲜百合切开浸洗干净。
- 2.热锅下油，蒜蓉、红椒、葱条投入炒香，放入鸭心、百合翻炒，加入味精、盐，再用湿生粉勾芡翻炒即成。

白肉卷

◆**主料**：带皮熟五花肉300克。

◆**配料**：黄瓜、红油、酱油、香油、花椒粉、蒜末、糖、盐、味精、醋。

◆**制作方法**：

1.带皮熟五花肉切大片，黄瓜切小段。

2.黄瓜焯水过凉，腌渍入味，放碗内备用，五花肉卷着摆于盘内。

3.将红油、酱油、香油、蒜末、糖、盐、味精、醋、花椒粉制成调味汁，再将调味汁浇在白肉卷上即成。

◆**小贴士**：

黄瓜摆在最底层，洗掉菜品过多的油脂，且最后吃的时候很入味。



 **健康食效** 

用于温热病后，热退津伤，口渴喜饮；肺燥咳嗽，干咳痰少，咽喉干痛；肠道枯燥，大便秘结；气血虚亏，羸瘦体弱。

百叶结红烧肉

◆**主料**：带皮五花肉300克、百叶结100克。

◆**配料**：湿淀粉、葱、姜、盐、味精、八角、桂皮、料酒、酱油、鸡汤。

◆**制作方法**：

1.五花肉切块，用糖色腌匀，放入油锅中稍炸后捞出。

2.葱、姜入锅稍炒，倒入料酒、酱油、鸡汤后将五花肉、盐、味精、八角、桂皮依次下锅烧开，小火烧。

3.等肉将烂时放百叶结下锅同煮，等肉烂时加入湿淀粉即可。



 **健康食效** 

五花肉营养丰富，有补充皮肤养分、美容的效果。

◆**小贴士**：

百叶结要加入适量的水保持口感，否则太干。



健康食效

用于虚损羸瘦，脾虚少食，水肿，筋骨不健，腰膝酸软等。

◆小贴士：

加入香油，菜品香味俱全。

爆煸牛肉

◆**主料：**牛肉300克、芹菜。

◆**配料：**油、姜末、蒜末、白糖、酱油、盐、料酒、香油、熟花生米、干红辣椒。

◆制作方法：

- 1.牛肉去筋，洗净，切成薄片入碗，加入油、盐、酱油、白糖、姜末、蒜末、料酒、香油拌匀浆好。
- 2.芹菜洗净切段。
- 3.炒锅上火，入油烧热，下干红辣椒爆香，再放入浆好的肉片煸炒，下芹菜、熟花生米翻炒均匀，至熟即可出锅。



健康食效

五花肉营养丰富，有补充皮肤养分、美容的效果。

◆小贴士：

板栗煮的时间稍长方能入味。

板栗红烧肉

◆**主料：**五花肉300克、板栗100克。

◆**配料：**油、湿淀粉、糖、葱、姜、盐、味精、八角、桂皮、料酒、酱油、鸡汤。

◆制作方法：

- 1.五花肉切块，用糖色腌匀，放入油锅中稍炸后捞出。
- 2.葱、姜入锅稍炒，倒入料酒、酱油、鸡汤，随后将五花肉、盐、味精、八角、桂皮依次下锅烧开，移至小火烧。
- 3.板栗用温油稍炸，等肉将烂时下锅同煮，等肉烂时加入湿淀粉即可。

草菇西兰花

◆**主料：**西兰花100克、草菇50克。

◆**配料：**油、盐、味精、酱油、水淀粉、蒜。

◆**制作方法：**

1. 西兰花洗净，切小块，过热水焯熟，捞出，摆盘。

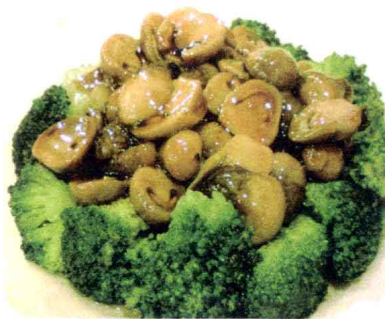
2. 草菇洗净，切开；蒜剁成蓉。

3. 热锅烧油，下蒜蓉爆香，倒入草菇翻炒，加入盐、味精、少许酱油，炒熟后，加水淀粉勾芡。

4. 将炒好的草菇倒在摆好盘的西兰花中间即可。

◆**小贴士：**

西兰花不可生吃，所以一定要焯熟。



健康食效

西兰花含有丰富的抗坏血酸，能增强肝脏的解毒能力，提高机体免疫力。而其中一定量的类黄酮物质，则对高血压、心脏病有调节和预防的功用。

冰心铁板香芋

◆**主料：**香芋350克。

◆**配料：**油、椰子汁、淀粉、盐、酱油、海鲜酱、生粉。

◆**制作方法：**

1. 先把香芋去皮蒸熟后，加入盐打成芋泥。

2. 然后加入椰子汁重新放到冰柜造型，成形之后再在外面拍上生粉。

3. 之后过油，才可以开始制作铁板香芋。

4. 将造型好的香芋放在铁板之上，倒上海鲜酱、酱油、淀粉，加热即可。



健康食效

香芋有散积理气、解毒补脾、清热镇咳之药效。

◆**小贴士：**

加入椰子汁，使得铁板香芋咸中带一点甜。



健康食效

鹅肠具有益气补虚、温中散血、行气解毒的功效。

◆小贴士：

鹅肠一定要清洗干净，否则不卫生且味道不好。

钵钵鹅肠

◆主料：鹅肠300克。

◆配料：嫩生仔姜、泡姜、盐、料酒、味精、红油、香油、特制水豆豉、冷鲜汤、熟芝麻各适量。

◆制作方法：

1. 鹅肠洗净，加入有料酒的沸水锅中焯至断生，捞出投凉，切成长段；仔姜和泡姜分别切成粗丝。
2. 取一根仔姜和泡姜用鹅肠捆好打成结，依法逐一制完，放入钵钵内，浇上用盐、味精、红油、特制水豆豉、冷鲜汤、香油调成的汁，最后撒上熟芝麻即成。



健康食效

具有调味、健脾、风散寒之功效。

◆小贴士：

辣椒的多少依据个人口味而定。

钵钵鸡

◆主料：健壮仔公鸡1只。

◆配料：红油辣椒、花椒粉、盐、白糖、味精、熟花生米、白芝麻、香菜。

◆制作方法：

1. 公鸡宰杀后去净绒毛、内脏，洗净，煮熟，将鸡捞出。
2. 鸡收干水气后整理去骨，切片状。
3. 鸡片放盆内，加入盐、红油辣椒、花椒粉、白糖、熟花生米、白芝麻、味精拌至均匀，撒上香菜即可。