

实用  
生活  
020

食疗佳肴系列

Therapeutic Food Series

# 常见病预防 食疗菜谱

300道食疗菜品，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。

全面提供疾病预防营养饮食方案、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



万卷出版公司  
VOLUMES PUBLISHING COMPANY

生实用  
020

Therapeutic Food Series

# 常见病预防食疗菜谱

《实用生活》编委会 编著

超值精选

300  
例



万卷出版公司  
VOLUMES PUBLISHING COMPANY

© 《实用生活》编委会 2009

### 图书在版编目(CIP)数据

常见病预防食疗菜谱/《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 978-7-80759-876-3

I. 常… II. 实… III. 常见病—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068454号

设计制作/  智品書業  
ZHIPIN BOOKS

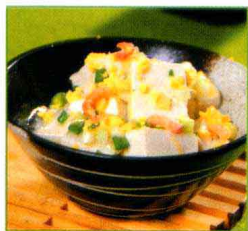
## 常 见 病 预 防 食 疗 菜 谱

---

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 尹 冰  
美食顾问 陈绪荣  
书 号 ISBN 978-7-80759-876-3  
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

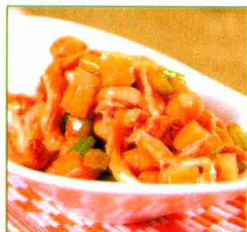
随着生活水平的提高，人们摄取的食物日趋丰富，但是因为人们生活节奏快、压力大，处于亚健康和非健康状态的人越来越多。要改变这种现象，最有效的方法是通过调节饮食来防治疾病。

食疗在我国有着悠久的历史。中医历来主张“药疗不如食疗”。因为食疗不会产生任何毒副作用，所用的食材大多是平时生活中常见的，让我们在日常用餐中便可达到防病治病的目的，在享受美食的过程中即可祛除病痛。现如今的人们也越来越崇尚这种健康天然的方法。

为此，我们精心编选了这本《常见病预防食疗菜谱》，书中主要介绍了防治感冒、肺病、肠道疾病、贫血、糖尿病这几种常见病的食疗菜肴共300道，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。

我们希望本书能够给在忙碌的现代社会里的人们在饮食中防治常见病方面带来帮助。为了自己和家人的幸福，请关注我们的身体健康，关注我们的饮食。

《实用生活》编委会  
二〇〇九年五月





# 目录

## C o n t e n t s

### 防治感冒餐



- 7 酿馅青椒 | 炸青椒盒
- 8 生煸青椒 | 炅青辣椒 | 青椒炒黄瓜
- 9 扁豆炒木须肉 | 芦笋熘肉片
- 10 肉蓉菠菜 | 肉丝炒菠菜粉丝 | 胡萝卜炒肉丝
- 11 肉丝炒芹菜干张丝 | 金银双脆
- 12 拌绿豆芽 | 炅绿豆芽 | 青椒绿豆芽
- 13 三色豆芽 | 干煸黄豆芽
- 14 绿豆芽拌干丝 | 绿豆芽拌蛋丝 | 黄豆芽炒雪里蕻
- 15 山椒醉鸡翅 | 红烧鸡
- 16 豉油鸡 | 核桃仁鸡丁 | 西洋烩鸡
- 17 马蹄鸡丁 | 腰果鸡丁
- 18 辣子肉丁 | 雪花鸡淖 | 豆腐干炒韭菜
- 19 虾皮炒韭菜 | 韭菜炒鸡蛋
- 20 炒韭菜 | 麻辣牛肉丝 | 炖牛肉
- 21 黄瓜炒牛肉 | 葱爆牛肉
- 22 辣子牛肉丁 | 宫保牛肉 | 川味牛肉
- 23 番茄炒鲜香菇 | 番茄马蹄
- 24 蛋包番茄 | 炒素鱼 | 茄汁拌菜花
- 25 糖拌菜花 | 珊瑚菜花
- 26 冬菇烧菜花 | 枸杞炖鱼 | 松仁鱼米

- 27 姜汁鳊鱼片 | 豆腐鲤鱼块
- 28 生炒鳝片 | 拌脆鳝 | 香菜梗炒鳝丝
- 29 金腿鲫鱼 | 辣豆瓣鱼
- 30 豆瓣鲫鱼 | 葱辣鱼条 | 回锅鱼
- 31 防风粥 | 葱白粥 | 神仙粥
- 32 西红柿生菜汤 | 西红柿丝瓜汤 | 苦瓜芥菜瘦肉汤
- 33 八宝鸡汤 | 鲜鱼生菜汤

### 防治咳嗽餐



- 34 冬菜肉末 | 冬笋里脊丝
- 35 核桃肉卷 | 枸杞肉丝
- 36 滑肉白菜 | 鱼香荷包蛋 | 苦瓜烘蛋
- 37 虎皮鸽蛋 | 芙蓉煎滑蛋
- 38 家制鸡蛋松 | 虾仁烘蛋 | 樱桃萝卜
- 39 胡萝卜炒雪菜 | 青萝卜丝
- 40 金壳红玉 | 海蜇拌萝卜丝 | 鲜蘑萝卜
- 41 黄金豆腐 | 瓢豆腐
- 42 炸豆腐丸子 | 茄汁豆腐 | 豆腐拌肉松
- 43 口袋豆腐 | 雪花豆腐
- 44 鲜香菇豆腐 | 软烧豆腐 | 铁板豆腐
- 45 蛋黄豆腐 | 枸杞翡翠豆腐

- 46 银芽素卷 | 韭菜银芽 | 熘绿豆芽  
 47 炒合菜 | 素扒白菜  
 48 双色菜松 | 白菜扣虾 | 奶油白菜  
 49 金钩菜心 | 蘑菇白菜 | 蚝菇白菜 | 两吃菠菜  
 50 肉片炒菠菜 | 金钩绿叶 | 虾皮炒菠菜 | 鸡蛋炒菠菜  
 51 苏子粥 | 西红柿小米粥 | 滋润双耳粥 | 黄芪人参益气粥  
 52 百合杏仁粥 | 麦门冬粥 | 茅根粥 | 红枣生姜粥  
 53 莴笋菜花汤 | 天门冬萝卜汤 | 清汤萝卜燕 | 百合莲花汤

## 防治便秘餐



- 54 香油春笋 | 油焖笋尖 | 炒笋皮 | 蚕豆春笋  
 55 鲜蘑冬笋 | 辣味笋 | 黄焖玉兰片 | 海蓉刷把笋  
 56 烧冬笋 | 烧二冬 | 鸡油笋豆 | 虾籽烧冬笋  
 57 氽冬笋片 | 四宝芦笋 | 蟹黄扒芦笋 | 芦笋烧干贝  
 58 糖醋芦笋片 | 三鲜丝瓜 | 香菜拌干丝 | 椿芽拌豆腐  
 59 茼蒿拌豆干 | 多味豆腐 | 青蒜拌豆腐 | 三丝芹菜  
 60 茄汁芹菜 | 麻辣莴笋 | 虾籽烧莴笋 | 二色葫芦  
 61 酱烧莴笋 | 糖醋莴笋 | 蘑菇焖土豆 | 咖喱土豆  
 62 辣炒二丁 | 鲜西红柿焖土豆 | 炸土豆条 | 铁扒土豆  
 63 葱油土豆 | 甜味土豆 | 酸辣土豆 | 红煨土豆

- 64 奶油扒菜心 | 炆油菜 | 海米拌油菜 | 口蘑烧菜心  
 65 奶油蘑菇菜心 | 双色素菜 | 鱼香菜心 | 鸡油菜心  
 66 白肉油菜 | 红枣芹菜汤 | 珍珠笋苹果鸭心汤 | 韭菜鲫鱼汤  
 67 笋耳汤 | 川芎鱼肚汤 | 海鲜豆腐羹 | 菊花决明子粥  
 68 天冬黑豆粥 | 决明子粥 | 葛根粥 | 芡实鲫鱼汤 | 猪胰薏米粥 | 鲜鱼生菜汤

## 防治贫血餐



- 69 何首乌煲牛肉 | 萝卜炖牛肉 | 牛筋炖双萝卜 | 贵妃牛腩  
 70 清汤牛丸 | 菠萝炒牛肉 | 竹笋炒牛肉 | 葱爆牛肉  
 71 余牛肉丸子 | 青蒜炒猪肝 | 凉拌猪肝 | 酸甜猪肝  
 72 猪肝拌菠菜 | 黄花菜熘炒猪腰 | 木瓜炖排骨 | 葱香孜然排骨  
 73 猪肚黄芪汤 | 黑木耳炒芹菜 | 凉拌三丝木耳 | 木耳海蜇  
 74 乌骨鸡生地炖饴糖 | 人参炖乌鸡 | 枣菇焖鸡 | 红枣煲乌鸡  
 75 胡桃龙眼鸡丁 | 青椒鸡块 | 鲜人参炖水鸭 | 黄焖鸭肝  
 76 菠萝炒鸭片 | 樟茶鸭 | 荷叶米粉鸭 | 陈皮鸭  
 77 冻鸭 | 白果鸭煲 | 黄酒焖鸭 | 香酥鸭  
 78 酱爆鸭块 | 魔芋烧鸭 | 鸭腰烧口蘑 | 白斩加积鸭  
 79 糟熘鸭肝 | 红烧带鱼段 | 炸带鱼 | 党参生鱼  
 80 清炖鳝鱼 | 烧黄鳝 | 乌梅大枣炖黄鱼

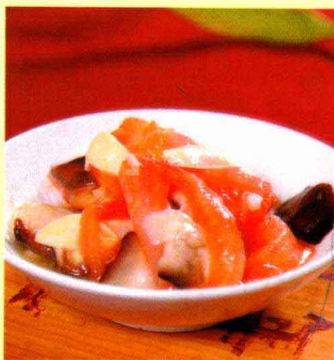
- 鱼皮水芹卷
- 81 清炒藕片 | 菠菜鱼肚 | 大蒜姜汁拌菠菜 | 菠菜拌肉丝
- 82 奶油菠菜 | 蒜泥菠菜 | 烧鲜香菇 | 卤汁鲜香菇
- 83 芹菜炒鲜香菇 | 冬笋鲜香菇 | 拌炒鲜香菇 | 鲜香菇青菜
- 84 烧鲜香菇 | 鲜香菇烧淡菜 | 鲜香菇豆苗 | 鲜香菇炒板栗
- 85 芥蓝腰果炒鲜香菇 | 鲜香菇蕨菜 | 猪血豆腐汤 | 龙脂猪血
- 86 红枣桂圆蛋汤 | 生鱼红枣汤 | 生姜泥鳅汤 | 红枣银耳汤
- 87 紫菜鸡蛋汤 | 红糖蛋汤 | 紫菜虾皮汤 | 阿胶牛肉汤
- 88 鸡丝阿胶汤 | 清炖鳖汤 | 淮杞南枣老鸡汤 | 菠菜芹菜粥

- 89 菠菜瘦肉粥 | 黑米埋珍珠 | 当归乌鸡粥 | 木耳红枣粥

## 防治糖尿病餐



- 90 海米冬瓜汤 | 扒冬瓜球 | 酸辣瓜片 | 什锦冬瓜帽
- 91 雪菜冬瓜汤 | 凉拌冬瓜 | 鲜香菇烧冬瓜 | 麻酱拌扁豆 | 姜汁扁豆 | 素炒扁豆
- 92 清拌扁豆 | 潘鱼 | 砂仁蒸鲫鱼 | 五味苦瓜 | 香炒苦瓜 | 芹菜黄花汤
- 93 蕃茄菜花 | 海米烧芹菜 | 芹菜腐皮 | 醋熘菜花 | 开洋炆芹菜 | 紫菜黄瓜汤
- 94 苦瓜猪肉汤 | 酱烧苦瓜 | 紫菜南瓜汤 | 锅烧丝瓜 | 拌丝瓜 | 鲜香菇烩丝瓜
- 95 炒辣味丝瓜 | 凉拌木耳丝 | 清炒木耳 | 黑木耳炒肉 | 金酥菜花 | 炆菜花





## 防治感冒餐

预防感冒是保证健康的重要一环。除在日常生活中随气候增减衣服, 保证睡眠, 坚持体育锻炼之外, 还要重视膳食营养的摄入。在饮食中应选择清淡、易消化、高蛋白、高维生素的食物。在感冒多发期还应适当多吃富含维生素C的各种蔬菜水果。下面为您介绍有助于防治感冒的食疗菜肴。

### 酿馅青椒

**材料:** 青椒 500 克, 胡萝卜 500 克, 葱头 200 克, 芹菜 50 克, 番茄酱 150 克, 醋、盐、白糖、味精、胡椒粉、油、蒜末各适量。

#### 做法

1. 将青椒除蒂, 去籽, 洗净, 用开水焯一下捞出, 控净水, 晾凉; 葱头、胡萝卜去皮洗净, 切成小丁; 芹菜择去筋, 洗净, 切成丁。
2. 锅上火, 注油, 下入葱头丁、胡萝卜丁、芹菜丁煸炒熟, 下入番茄酱, 胡椒粉炒出红油, 再放入盐、味精、醋、白糖、蒜末, 拌炒成馅, 把馅填入青椒内即可。



### 炸青椒盒

**材料:** 青椒 3 个, 鸡蛋 2 个, 水发冬菇 80 克, 玉兰片 80 克, 淀粉、面粉、油、味精、料酒、盐、葱、姜、花椒盐各适量。

#### 做法

1. 将青椒切细长的条; 葱、姜切末; 玉兰片、冬菇切末放碗内加入盐、料酒、味精、鸡蛋、葱姜末, 调拌成馅; 蛋液加淀粉、面粉, 适量的水调匀, 再加适量的油调制成酥糊。
2. 将青椒条内侧粘上面粉, 把调好的馅抹在青椒条内侧, 逐条酿好; 炒锅放火上, 待油烧至五成热时, 将酿好的青椒条挂糊, 逐个下锅炸至金黄色捞出控油, 蘸花椒盐食用。







### 生煸青椒

材料：青椒 250 克，油 20 克，盐、白糖各适量。

#### 做法

1. 将青椒洗净，去蒂、籽，切成 1.5 厘米见方的小块。
2. 锅放旺火加油烧热，下入青椒，煸炒到青椒外皮稍有些皱时，即加盐、白糖，并略加些水，再颠翻两下即可出锅。



### 炆青辣椒

材料：青辣椒 500 克，花椒油 30 克，香油、味精、盐各适量。

#### 做法

1. 将青辣椒去蒂去籽，洗净，切块备用。
2. 锅内添水烧开，将青辣椒块焯一下捞出，用凉水过凉，控干水分后放入碗中，加盐腌 20 分钟，控干水分，加入味精、花椒油、香油，搅拌均匀即可。



### 青椒炒黄瓜

材料：青椒 150 克，黄瓜 150 克，猪油、葱末、甜面酱、酱油各适量。

#### 做法

1. 将青椒去蒂洗净，去籽，切成片，黄瓜洗净，去把，切成斜刀片。
2. 将青椒先用开水烫一下，控水。
3. 锅上火，注猪油，将青椒下锅，下甜面酱，放葱末，将黄瓜片下锅，煸炒，烹酱油，颠抖出锅。



## 保健功效

辣椒辛温，能够通过发汗而降低体温，并缓解肌肉疼痛，因此具有较佳的解热镇痛作用。辣椒的有效成分——辣椒素是一种抗氧化物质，它可阻止有关细胞的新陈代谢，从而终止细胞组织的癌变过程，降低癌症细胞的发生率。辣椒强烈的香辣味能刺激唾液和胃液的分泌，增进食欲，促进肠道蠕动，帮助消化，防止体内脂肪积存，有助于降脂、减肥、防癌。



## 扁豆炒木须肉

**材料：**扁豆 350 克，水发木耳 50 克，肉丝 75 克，鸡蛋 1 个，猪油、酱油、料酒、盐、味精、水淀粉、葱、姜末、高汤各适量。

### 做法

1. 将扁豆掐去两头，撕掉两边筋，洗净切丝，开水烫透，捞出用凉水过凉，控干水分；木耳洗干净；鸡蛋打入碗内，用热油炒熟待用。
2. 将油放入锅内，下入肉丝煸炒变色，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、盐，开锅后用水淀粉勾芡即可。

## 芦笋熘肉片

**材料：**芦笋 500 克，瘦猪肉 150 克，鸡蛋 1 个，水淀粉、豆苗、油、水发木耳、料酒、白糖、高汤、葱末、花椒各适量。

### 做法

1. 将芦笋斜刀切片，放微沸的水中煮约 2 ~ 3 分钟后捞出，投置冷水中凉透；将猪肉洗净，切薄片，加鸡蛋和水淀粉调匀。
2. 将炒锅放置火上，烧热后加油，烧至四成热时，加入肉片，滑散后，捞出沥油。
3. 锅内留底油，加入葱末和花椒煸炒，投入肉片、芦笋片、豆苗、木耳翻炒，再放盐、白糖、料酒、味精、香油炒匀即可。





### 肉蓉菠菜

**材料：**菠菜 400 克，猪通脊肉 200 克，蛋清 3 个，清汤 200 克，猪油 50 克，肥膘肉 50 克，葱、姜、香油、盐、味精、面粉、水淀粉各适量。

#### 做法

1. 将菠菜择洗净，裹匀面粉待用；通脊肉与肥膘肉都用刀剁成蓉，加蛋清、适量水和淀粉搅匀成糊；锅内放水 1000 克，上火烧微开，菠菜放入通脊糊中拖匀，下锅中余熟后捞出。
2. 锅内放油烧热，下入菠菜，油煎两面呈金黄色时，加适量清汤烧开，待汤再开后，撒味精、盐，适量淀粉勾芡，淋香油，翻炒出锅，装盘即可。



### 肉丝炒菠菜粉丝

**材料：**菠菜 250 克，猪肉 100 克，粉丝 25 克，植物油、酱油、料酒、葱、鲜姜、蒜、香油各适量。

#### 做法

1. 肉切细丝；菠菜择洗净，切成 3 厘米长的段；粉丝用开水泡开；葱顺长切成 3 厘米、宽 0.2 厘米的丝；姜去皮切末；蒜切末。
2. 炒锅放在旺火上，倒入植物油，热后放入肉丝、葱丝、姜末、蒜末、料酒煸炒，待肉丝煸散后，放菠菜、粉丝，再炒几下，放入香油即可。



### 胡萝卜炒肉丝

**材料：**胡萝卜 250 克，猪肉 100 克，植物油、香油、酱油、盐、醋、味精、葱、姜丝、香菜段各适量。

#### 做法

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



## 营养价值



胡萝卜富含糖类、脂肪、挥发油、胡萝卜素、维生素A、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、花青素、钙、铁等营养成分。胡萝卜还含有降糖物质，是糖尿病人的良好食品，其所含的某些成分能增加冠状动脉血流量，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。猪肉中含有丰富的优质蛋白质和人体必需的脂肪酸，并提供血红素（有机铁）和促进铁吸收的半胱氨酸，能改善缺铁性贫血。

## 肉丝炒芹菜千张丝

**材料：**猪瘦肉 50 克，芹菜 100 克，干豆腐 50 克，酱油、植物油、盐、葱、姜、芡粉各适量。

### 做法

1. 将猪瘦肉自横断面切成丝，用芡粉、酱油、料酒调汁拌好。
2. 把芹菜择好，洗净去叶，切成 3 厘米长的菜丝，在热水中焯一遍。
3. 将葱、姜洗净，葱切段，姜切片。
4. 油熬热后下肉丝，用旺火快炒后盛出待用；再用油炒芹菜加盐，并将豆腐丝放入同炒。将炒过的肉丝加入芹菜、豆腐丝中，加酱油、料酒，再用旺火快炒几下，即可出锅。

## 金银双脆

**材料：**绿豆芽 250 克，金针菇 100 克，香油、盐、胡椒粉、味精各适量。

### 做法

1. 将绿豆芽菜两端掐去，洗净备用。
2. 金针菇洗净切成段，备用。
3. 锅上火，注入清水。大火烧开后，分别焯绿豆芽和金针菇，捞出控水。把金针菇、绿豆芽和调料放在一起拌匀，装盘即可。





## 拌绿豆芽

材料：绿豆芽1000克，黄瓜100克，盐、葱丝、姜丝、米醋、香油各适量。

### 做法

1. 将绿豆芽拣去杂质，洗净，入开水锅里焯熟，捞出，控去水分；黄瓜切丝。
2. 黄瓜丝盛入盘中，撒上盐，加入葱丝、姜丝拌匀，最后浇上米醋、香油拌好即可食用。



## 炆绿豆芽

材料：绿豆芽1000克，盐、花椒油、葱丝、姜、香菜、醋各适量。

### 做法

1. 将绿豆芽择好，用清水漂洗干净，放入开水氽一下，捞出控干，盛入盘里。
2. 将盐、醋撒在豆芽菜上拌匀，最后放上葱、姜、香菜段，淋上花椒油即食用。



## 青椒绿豆芽

材料：绿豆芽300克，青椒150克，油、盐、味精、料酒各适量。

### 做法

1. 选粗壮的绿豆芽洗净，掐去两头；青椒洗净，剖开去籽，切成细丝待用。
2. 炒锅置旺火上，放入油，烧到八成热，下盐，随即把青椒丝投入，炒几下，再投入绿豆芽翻炒，加入料酒、味精，迅速出锅装盘即可。



## 营养价值

绿豆芽中含有丰富的维生素C,可以治疗坏血病,它还有清除血管壁中的胆固醇,防止脂肪堆积和心血管病变的作用。绿豆芽具有清热解暑、醒酒利尿的功效。绿豆芽中所含的膳食纤维较粗,不易消化,且性属偏寒,所以脾胃虚寒之人不宜多食。脾胃虚寒者金针菇不宜食用太多。青椒含有极其丰富的维生素C,辣椒素等成分。



## 三色豆芽

**材料:** 绿豆芽 250 克,青、红椒 50 克,水发冬菇 25 克,熟油、盐、姜丝、白糖各适量。

### 做法

1. 将绿豆芽择洗干净,青、红椒去籽,洗净,水发冬菇去蒂,洗去沙粒,并将青红椒、冬菇切成丝。
2. 炒锅置于旺火上,加进清水烧开,投入绿豆芽稍翻炒,即可捞出,凉透备用。
3. 炒锅再置旺火上,放入熟油,烧热后,投入姜丝、青、红椒丝、冬菇丝煸炒,加盐、白糖、味精拌炒后,起锅晾凉,与豆芽拌匀即可。

## 干煸黄豆芽

**材料:** 黄豆芽 500 克,青蒜 25 克,猪油、香油、盐、味精、干辣椒、白糖各适量。

### 做法

1. 将黄豆芽掐去根须,洗净后控干水分;干辣椒、青蒜择洗干净,切成小段。
2. 将炒锅置于火上,放入猪油烧热后,下入黄豆芽,煸炒至黄豆芽发黄,水分不多时,捞出备用。然后将辣椒段下入锅内,煸出香辣味,加入黄豆芽、盐、白糖、味精炒匀,再放入青蒜段,翻炒几下,淋入香油即可。





### 绿豆芽拌干丝

材料：绿豆芽250克，豆腐干10克，酱油、白糖、味精、香油、盐各适量。

#### 做法

1. 绿豆芽去根洗净，豆腐干切成丝，再用开水把豆芽和豆腐丝分别烫一下，沥去水分。
2. 把豆芽、豆腐丝放在盘中，加香油、盐、酱油、糖、味精一起拌匀即可。



### 绿豆芽拌蛋丝

材料：绿豆芽500克，鸡蛋2个，油、酱油、盐、味精、香油各适量。

#### 做法

1. 将绿豆芽去根洗净，在开水中烫一下，沥干水，放入盘中。
2. 将鸡蛋磕入碗内，搅成糊，倒入热油锅中，摊成蛋皮，边倒蛋糊边转动炒锅，使其均匀地涂布于锅周围，将蛋皮切成细丝，放入盛绿豆芽的盘中。
3. 在盘中加入酱油、盐、味精、香油，调好味，拌匀即可。



### 黄豆芽炒雪里蕻

材料：雪里蕻100克，黄豆芽400克，葱、姜丝、酱油、猪油、高汤、盐各适量。

#### 做法

1. 将雪里蕻摘去老叶，切去根部，用水洗净，切成末，再将黄豆芽洗净，捞出控干。
2. 炒锅放旺火上，注入猪油，油热时先将葱、姜丝下锅炸一下，再将黄豆芽、雪里蕻下锅煸炒片刻，添入高汤，待豆芽发软时，下入酱油、盐，炖至汁将尽时即可。



## 山椒醉鸡翅

**材料：**新鲜鸡中翅 1000 克，瓶装野山椒 2 瓶，生姜、葱节、料酒、八角、花椒、料酒、白糖、白酒、白醋、味精各适量。

### 做法

1. 鸡中翅洗净，放入清水锅中，加入生姜（拍破）、葱节、料酒，用大火烧开后，转用小火煮至鸡翅熟，捞起投入清水中过凉。
2. 净锅上火，加入清水，加入生姜（切片）、葱节、八角和花椒，用大火烧沸后，转用小火熬出香味，加入白糖、白醋、白酒、味精，倒入野山椒即可山椒泡菜汁，起锅装盆。
3. 将煮熟的鸡翅放入山椒泡菜汁中，浸泡约 12 小时即可。



## 红烧鸡

**材料：**笋鸡 1000 克，水发玉兰片 200 克，酱油、盐、白糖、料酒、味精、水淀粉、葱、姜、植物油各适量。

### 做法

1. 将笋鸡洗净，剁成块；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，入锅炸成金黄色后捞出，沥油。
3. 另起一锅，放底油，烧热后下入葱、姜稍煸，即下水发玉兰片、鸡块以及上述调料，开锅后转微火，炖十几分钟，待汤汁烧去一半，转大火，用水淀粉勾芡，淋明油即可。



### 营养价值



鸡翅中含有大量可强健血管及皮肤的胶原蛋白及弹性蛋白等，对于血管、皮肤及内脏颇具保健效果。翅膀内则含大量的维生素A，远超过青椒，对视力、生长、上皮组织及骨骼的发育，胎儿的生长发育都是必需的。尤其适合老年人、儿童以及感冒发烧、肉火偏旺、痰湿偏重之人。





## 豉油鸡

**材料：**鸡1只，姜、葱、香油、豉油鸡汁、清水、油各适量。

### ◆ 做法

1. 在锅里下油，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，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，加香油，加盖再煮5分钟，离火再浸5分钟。取出鸡块，淋一些汤汁或用小碗装一些汤汁蘸着吃。

## 核桃仁鸡丁

**材料：**鸡脯肉250克，核桃仁100克，水发香菇15克，玉兰片15克，火腿10克，蛋清1个，味精、料酒、盐、水淀粉、清汤、鸡油各适量。

### ◆ 做法

1. 将鸡脯肉去筋切丁，用蛋清和水淀粉浆好。
2. 香菇、玉兰片、火腿切小块；核桃仁用热油炸成黄色。
3. 将鸡丁用热油滑至七成熟，沥去油。再放香菇、玉兰片、火腿和适量清汤、味精、料酒、盐，勾芡，淋上鸡油，放入核桃仁，翻炒几下即可。

## 西洋烩鸡

**材料：**鸡肉400克，盐、胡椒粉、味精、面粉、洋葱、青椒、火腿、色拉油、蘑菇、白糖、番茄汁、鸡汤汁各适量。

### ◆ 做法

1. 鸡肉洗净切块，撒盐、胡椒粉、味精、面粉，煎盘上炉，加入色拉油烧至160℃左右，将鸡放入，煎至两面金黄熟透，加酒稍烧后入盘。
2. 将煎盘加油至热，洋葱切丝放入煎盘内炒香；青椒丝加入火腿、蘑菇片稍炒，最后加入番茄汁烧至出油，再加入鸡汤、盐、胡椒粉、味精、白糖等调成汁儿，浇在鸡上即可。

