

我国著名医学科学家胡维勤审定推荐



饮食文库  
最优营养 09

# 营养菜汤粥

## 500例



精选70道家常菜汤粥，营养美味全家都爱，  
附送20条厨房实用小窍门，轻松成为烹饪高手。



南海出版公司

## 图书在版编目(CIP)数据

营养菜汤粥500例/深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口: 南海出版公司, 2009. 9  
(最优营养)

ISBN 978-7-5442-3434-4

I. 营… II. 深… III. 食谱—中国 IV. TS972.142

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第049130号

ZUIYOUYINGYANG(09) —— YINGYANG CAITANGZHOU 500 LI

### 最优营养 (09) —— 营养菜汤粥500例

---

|      |                                              |              |  |
|------|----------------------------------------------|--------------|--|
| 主 编  | 深圳市金版文化发展有限公司                                |              |  |
| 责任编辑 | 陈正云                                          |              |  |
| 封面设计 | 朱小良                                          |              |  |
| 出版发行 | 南海出版公司 电话 (0898) 66568511 (出版) 65350227 (发行) |              |  |
| 社 址  | 海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206                |              |  |
| 电子信箱 | nanhaicbgs@yahoo.com.cn                      |              |  |
| 经 销  | 新华书店                                         |              |  |
| 印 刷  | 深圳市佳信达印务有限公司                                 |              |  |
| 开 本  | 889mm×1194mm                                 | 1/24         |  |
| 印 张  | 6.5                                          |              |  |
| 版 次  | 2009年9月第2版                                   | 2009年9月第1次印刷 |  |
| 书 号  | ISBN 978-7-5442-3434-4                       |              |  |
| 定 价  | 128.00元(共10册)                                |              |  |

---

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

<http://www.ch-jinban.com>



全版 饮食文库

营养

# 菜汤粥 500 例



南海出版公司



# CONTENTS 目录

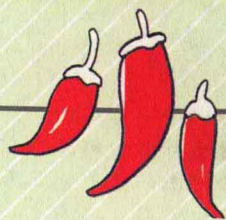
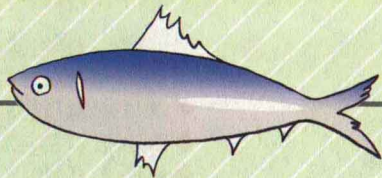
## part 1 营养菜

- 007 ◆ 奶油扒生菜
- ◆ 开水白菜
- ◆ 炆炒小白菜
- 008 ◆ 酸辣包菜
- ◆ 上汤菠菜
- ◆ 菠菜粉丝
- 009 ◆ 上汤南瓜苗
- ◆ 蒜蓉茼蒿
- ◆ 蒜蓉野苣菜
- 010 ◆ 凉拌韭菜
- ◆ 凉拌黄花菜
- ◆ 清炒蒲公英
- 011 ◆ 珊瑚花椰菜
- ◆ 炆西兰花
- ◆ 凉拌鱼腥草
- 012 ◆ 炆炒蕨菜
- ◆ 鱼香茄子
- ◆ 凉拌茄子
- 013 ◆ 椒丝扁豆
- ◆ 胡萝卜拌水芹
- ◆ 西芹淮山木瓜
- 014 ◆ 五味苦瓜
- ◆ 蒜蓉荷兰豆
- ◆ 芥菜青豆
- 015 ◆ 番茄焖冬瓜
- ◆ 臊子冬瓜
- ◆ 油焖冬瓜
- 016 ◆ 葱花土豆
- ◆ 红枣蒸南瓜
- ◆ 芋头南瓜煲

- 017 ◆ 蜜汁红薯
- ◆ 土豆烩芥蓝
- ◆ 海带拌土豆丝
- 018 ◆ 火龙果拌淮山
- ◆ 家常芋头
- ◆ 鲜桃炒淮山
- 019 ◆ 四季豆炒竹笋
- ◆ 绿豆镶莲藕
- ◆ 蚝油笋尖
- 020 ◆ 仙人掌炒青椒
- ◆ 佛门四宝蔬
- ◆ 五味魔芋
- 021 ◆ 香菇拌豆角
- ◆ 芹菜炒香菇
- ◆ 煎酿香菇
- 022 ◆ 草菇丝排
- ◆ 草菇焖土豆
- ◆ 水芹炒花菇
- 023 ◆ 牛肝菌扒菜心
- ◆ 木耳金针炒芹菜
- ◆ 腐竹豆芽黑木耳
- 024 ◆ 五丁豆腐
- ◆ 萝卜泥拌豆腐
- ◆ 豌豆烩豆腐
- 025 ◆ 香菇豆腐丝
- ◆ 一品豆腐
- ◆ 荷花豆腐
- 026 ◆ 豆腐狮子头
- ◆ 金银豆腐羹
- ◆ 香干马兰头
- 027 ◆ 什锦豆花
- ◆ 天府豆花
- ◆ 番茄肉片
- 028 ◆ 茭白肉片
- ◆ 黄瓜熘肉片

- ◆ 百合鲜芹肉片
- 029 ◆ 牛肝菌炒肉片
- ◆ 春笋枸杞肉丝
- ◆ 珍珠丸子
- 030 ◆ 盐渍白菜炒肉
- ◆ 豆皮结炖肉
- ◆ 蒜泥蒸肉
- 031 ◆ 雪里蕻肉末
- ◆ 猪肉炖粉条
- ◆ 芋头烧肉
- 032 ◆ 苦瓜酿肉
- ◆ 肉末煎茄子
- ◆ 肉碎酿茄子
- 033 ◆ 番茄包肉
- ◆ 胡萝卜锅包肉
- ◆ 豆皮夹肉煲
- 034 ◆ 黄瓜熘三鲜
- ◆ 葱烧猪蹄
- ◆ 花生蒸猪蹄
- 035 ◆ 土豆排骨
- ◆ 咕鲁排骨
- ◆ 豉汁蒸排骨
- 036 ◆ 胡萝卜炒猪肝
- ◆ 猪腰豌豆片
- ◆ 杜仲腰花
- 037 ◆ 青豆烧肥肠
- ◆ 茶树菇炒肚丝
- ◆ 陈皮牛肉
- 038 ◆ 黄花菜炒牛肉
- ◆ 芦笋炒牛肉
- ◆ 青豆烧牛肉
- 039 ◆ 金针菇牛肉卷
- ◆ 大蒜烧牛肚
- ◆ 蚝油卤蹄筋
- 040 ◆ 粉蒸羊肉





041

- ◆板栗焖羊肉
- ◆羊肉扒莴笋
- ◆青豆烧兔肉
- ◆驴肉拌万年青

042

- ◆滑熘鸡片
- ◆荷叶蒸鸡
- ◆西芹鸡柳
- ◆西兰花炒鸡块

043

- ◆鸡肉扒小白菜
- ◆西葫芦炒鸡柳
- ◆荷兰豆炒鸡脯

044

- ◆鸡腿菇鸡球
- ◆芋儿烧鸡
- ◆贵妃鸡翅

045

- ◆鸡腿节瓜盅
- ◆辣子鸭丁
- ◆板栗焖鸭

046

- ◆鹌鹑蛋焖鸭
- ◆黄瓜烧鹅肉
- ◆火腿鸽子

047

- ◆银杏炒鹌鹑
- ◆黄花银耳蒸鹌鹑
- ◆蛋包番茄

048

- ◆荷包里脊
- ◆蛋白炒苦瓜皮
- ◆猪肉蛋羹

049

- ◆枸杞蒸蛋
- ◆三色水蒸蛋
- ◆鲫鱼蒸蛋

050

- ◆芹菜鲫鱼
- ◆豆腐鲫鱼
- ◆椒丝鲤鱼

051

- ◆土豆烧鱼
- ◆得莫利炖活鱼
- ◆葱烧红杉鱼

052

- ◆干煎红杉鱼
- ◆松仁草鱼

053

- ◆鲇鱼炖茄子
- ◆豆酱蒸鲑鱼
- ◆红煨鳗鱼

054

- ◆荷叶粉蒸黑鱼
- ◆甜豆炒墨鱼
- ◆富贵墨鱼片

055

- ◆百灵菇炒鱼丝
- ◆姜葱烧鱼头
- ◆番茄酱鱼片

056

- ◆香菇蒸带鱼
- ◆草菇虾仁
- ◆蒜蓉开虾片

057

- ◆西兰花竹荪虾
- ◆佳果五彩炒虾球
- ◆菜心炒虾仁

058

- ◆腰果虾仁
- ◆菠菜炆虾米
- ◆芹菜炆虾米

059

- ◆淮山韭菜煎蚝仔
- ◆三鲜鱼丸煲
- ◆芹菜炒蛤蜊肉

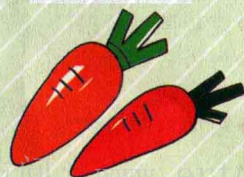
060

- ◆蒜蓉粉丝蒸扇贝
- ◆芹菜翠衣炒鳝片
- ◆红烧鳝片

061

- ◆鸡丝海蜇
- ◆黄瓜海蜇丝
- ◆蚝油蒸甲鱼

- ◆青蒜甲鱼



## part 2

## 营养汤

063

- ◆什锦蔬菜汤
- ◆蔬菜番茄汤
- ◆银耳番茄汤

064

- ◆番茄豆芽汤
- ◆番茄豆腐汤
- ◆豆腐鲜汤

065

- ◆绿茶淮山豆腐丸汤
- ◆香附豆腐汤
- ◆菠萝苦瓜汤

066

- ◆黄瓜川贝汤
- ◆板蓝根丝瓜汤
- ◆南瓜煮萝卜糕

067

- ◆糖枣芹菜汤
- ◆杏仁萝卜汤
- ◆银白芽丝汤

068

- ◆豆芽莲子汤
- ◆海带姜汤
- ◆胡萝卜红枣汤

069

- ◆酸辣汤
- ◆什锦汤
- ◆毛丹银耳汤

070

- ◆淮山五宝甜汤
- ◆淮山绿豆汤
- ◆核桃冰糖炖梨

071

- ◆灯心草雪梨汤
- ◆竹笋鸡汤
- ◆鲜菇鸡汤

072

- ◆板栗土鸡瓦罐汤
- ◆芡实煲家鸡
- ◆麻油鸡煲



|     |           |     |           |     |           |
|-----|-----------|-----|-----------|-----|-----------|
| 073 | ◆椰子银耳鸡汤   |     | ◆枸杞蛋包汤    |     | ◆豌豆炖猪尾    |
|     | ◆金针海参鸡汤   |     | ◆百合冬瓜鸡蛋汤  | 100 | ◆萝卜玉米猪尾汤  |
|     | ◆淮山胡萝卜炖鸡汤 | 087 | ◆雪蛤蛋白枸杞甜汤 |     | ◆猪肚米豆汤    |
| 074 | ◆巴戟黑豆鸡汤   |     | ◆金针菇蛋花汤   |     | ◆胡椒煲猪肚    |
|     | ◆四物鸡汤     |     | ◆通络美颜汤    | 101 | ◆粉光猪肚汤    |
|     | ◆人参糯米鸡汤   | 088 | ◆瓠瓜咸蛋瘦肉汤  |     | ◆酸菜腐竹猪肚汤  |
| 075 | ◆益智仁鸡汤    |     | ◆苋菜肉片汤    |     | ◆滋阴凉补猪肚汤  |
|     | ◆二参清鸡汤    |     | ◆海底椰川贝瘦肉汤 | 102 | ◆菖蒲猪心汤    |
|     | ◆香菇鸡腿汤    | 089 | ◆党参灵芝瘦肉汤  |     | ◆玉米淮山猪胰汤  |
| 076 | ◆丹参田七炖鸡   |     | ◆参果炖瘦肉    |     | ◆党参淮山猪胰汤  |
|     | ◆参须雪梨乌鸡汤  |     | ◆紫菜冬瓜肉片汤  | 103 | ◆猪肺花生汤    |
|     | ◆花旗参炖竹丝鸡  | 090 | ◆瓠瓜肉片汤    |     | ◆霸王花猪肺汤   |
| 077 | ◆远志菖蒲鸡心汤  |     | ◆三丝番茄汤    |     | ◆猪肺炖萝卜    |
|     | ◆苋菜鸡肝汤    |     | ◆排骨炖洋葱    | 104 | ◆首乌猪肝汤    |
|     | ◆玉米炖鸡腿    | 091 | ◆藕节萝卜排骨汤  |     | ◆柴胡猪肝汤    |
| 078 | ◆桑寄生连翘鸡爪汤 |     | ◆竹笋排骨汤    |     | ◆参归淮山猪腰汤  |
|     | ◆冬瓜炖鸭     |     | ◆香菇冬笋排骨汤  | 105 | ◆薏米莲子火腿汤  |
|     | ◆酸菜鸭汤     | 092 | ◆双枣莲藕炖排骨  |     | ◆牛肉冬瓜汤    |
| 079 | ◆沙参天门冬炖老鸭 |     | ◆栗子排骨汤    |     | ◆黄芪牛肉蔬菜汤  |
|     | ◆冬瓜薏米煲老鸭  |     | ◆海带莲子排骨汤  | 106 | ◆枸杞羊肉汤    |
|     | ◆莲子腔骨鸭汤   | 093 | ◆滋补排骨汤    |     | ◆姜归羊肉汤    |
| 080 | ◆淮山杞子煲鸭肉  |     | ◆苦瓜黄豆排骨汤  |     | ◆当归枸杞鱼头汤  |
|     | ◆参苓枣鸭汤    |     | ◆海带排骨汤    | 107 | ◆鱼片豆腐汤    |
|     | ◆补骨脂芡实鸭汤  | 094 | ◆花菇排骨汤    |     | ◆皮蛋鱼片汤    |
| 081 | ◆芡实扁豆老鸭汤  |     | ◆苦笋排骨汤    |     | ◆豆腐海带鱼尾汤  |
|     | ◆红枣炖兔肉    |     | ◆竹荪排骨汤    | 108 | ◆南北杏苹果黑鱼汤 |
|     | ◆杏鲍菇炖兔肉   | 095 | ◆莲藕排骨汤    |     | ◆姜丝鲈鱼汤    |
| 082 | ◆杜仲核桃兔肉汤  |     | ◆党参排骨汤    |     | ◆鲈鱼笋片汤    |
|     | ◆四宝炖乳鸽    |     | ◆银杏排骨汤    | 109 | ◆鲑鱼洋葱汤    |
|     | ◆土茯苓煲乳鸽   | 096 | ◆排骨冬瓜汤    |     | ◆银耳海鲜汤    |
| 083 | ◆乳鸽炖洋葱    |     | ◆木瓜排骨汤    |     | ◆红枣花生章鱼汤  |
|     | ◆灵芝核桃乳鸽汤  |     | ◆牛蒡海带排骨汤  | 110 | ◆万年青虾仁汤   |
|     | ◆红豆花生乳鸽汤  | 097 | ◆青豆党参排骨汤  |     | ◆海之味鲜汤    |
| 084 | ◆陈皮老鸽汤    |     | ◆海带鸡爪煲猪骨  |     | ◆芦荟蛤蜊汤    |
|     | ◆枸杞鹌鹑鸡肝汤  |     | ◆苡蓉黄精骶骨汤  | 111 | ◆金针甲鱼汤    |
|     | ◆红豆炖鹌鹑    | 098 | ◆肘子竹荪大白菜汤 |     | ◆老龟汤      |
| 085 | ◆杜仲鹌鹑汤    |     | ◆莲藕黑豆猪蹄汤  |     | ◆枸杞牛蛙汤    |
|     | ◆艾叶煮鹌鹑    |     | ◆海带煲猪蹄    |     |           |
|     | ◆金橘蛋包汤    | 099 | ◆猪蹄炖牛膝    |     |           |
| 086 | ◆番茄蛋花汤    |     | ◆板栗桂圆炖猪蹄  |     |           |





# part 3

## 营养粥

- |     |          |  |          |          |           |              |
|-----|----------|--|----------|----------|-----------|--------------|
| 113 | ◆八宝粥     |  | ◆排骨粥     | 138      | ◆贝母粥      |              |
|     | ◆小米粥     |  | 125      | ◆淮山芡实羊肉粥 | ◆川贝杏仁粥    |              |
|     | ◆红米粥     |  | ◆黄芪鸡汁粥   |          | ◆川乌生姜粥    |              |
| 114 | ◆香菇黑米粥   |  | ◆葱白红枣鸡肉粥 | 139      | ◆豌豆柏子豆腐粥  |              |
|     | ◆莲子粥     |  | 126      | ◆党参鸡丝粥   | ◆淡菜首乌米粥   |              |
|     | ◆花生粥     |  | ◆乌骨鸡粥    |          | ◆淡竹叶沙参粥   |              |
| 115 | ◆枸杞粥     |  | ◆香菇鸡翅粥   | 140      | ◆党参百合粥    |              |
|     | ◆绿豆红糖粥   |  | 127      | ◆鸡肝粥     | ◆党参杜仲糯米鸡粥 |              |
|     | ◆大米绿豆粥   |  | ◆鸭舌粥     |          | ◆党参黄精黄芪粥  |              |
| 116 | ◆小米绿豆粥   |  | ◆雪里蕻皮蛋粥  | 141      | ◆燕窝粥      |              |
|     | ◆玉米红枣粥   |  | 128      | ◆大蒜鱼片粥   | ◆独活当归粥    |              |
|     | ◆小米红枣粥   |  | ◆枸杞鱼片粥   |          | ◆防皱养生粥    |              |
| 117 | ◆核桃仁粥    |  | ◆海带鱼片粥   | 142      | ◆茯苓大枣粥    |              |
|     | ◆燕麦枸杞粥   |  | 129      | ◆鱼末豆腐粥   | ◆复方鱼腥草粥   |              |
|     | ◆核桃芝麻粥   |  | ◆鱼蓉粥     |          | ◆甘麦大枣粥    |              |
| 118 | ◆莲芡粥     |  | ◆海鲜粥     | 143      | ◆葛根薏米粥    |              |
|     | ◆双莲粥     |  | 130      | ◆杏菜银鱼粥   | ◆淮山北芪粥    |              |
|     | ◆红豆燕麦粥   |  | ◆墨鱼粥     |          | ◆黑豆活血粥    |              |
| 119 | ◆燕麦黑芝麻粥  |  | ◆特色鱼什粥   | 144      | ◆黑芝麻果仁粥   |              |
|     | ◆红枣糯米粥   |  | 131      | ◆养眼鲜鱼粥   | ◆红花糯米粥    |              |
|     | ◆莲子红枣糯米粥 |  | ◆鳕鱼豆腐粥   |          | ◆韭菜子粥     |              |
| 120 | ◆果仁粥     |  | 132      | ◆生菜鲑鱼粥   | 145       | ◆莲枣淮山粥       |
|     | ◆香蕉粥     |  | ◆龙凤海鲜砂锅粥 |          | ◆鹿茸粥      |              |
|     | ◆贡梨粥     |  | ◆红枣带鱼粥   |          | ◆绿豆茯苓薏米粥  |              |
| 121 | ◆西米猕猴桃粥  |  | ◆鱿鱼生蚝粥   | 146      | ◆枇杷叶粥     |              |
|     | ◆红薯粥     |  | 133      | ◆生滚鳊鱼粥   | ◆芡实淮山莲子粥  |              |
|     | ◆南瓜粥     |  | ◆潮式文鳊粥   |          | ◆人参蜂蜜粥    |              |
| 122 | ◆大米胡萝卜粥  |  | ◆蚝仔粥     | 147      | ◆肉桂甜粥     |              |
|     | ◆瑶柱蔬菜粥   |  | 134      | ◆大虾米粥    | ◆淮山糯米粥    |              |
|     | ◆皮蛋瘦肉粥   |  | ◆虾米粥     |          | ◆神曲粥      |              |
| 123 | ◆淮山瘦肉粥   |  | ◆鲜虾粥     | 148      | ◆生姜花椒粥    |              |
|     | ◆淮山枸杞瘦肉粥 |  | 135      | ◆草虾粥     | ◆石膏退热粥    |              |
|     | ◆萝卜干肉末粥  |  | ◆虾皮粥     |          | ◆石斛清热甜粥   |              |
| 124 | ◆莲枣猪肝粥   |  | ◆鱼片鲜虾粥   | 149      | ◆首乌核桃粥    |              |
|     | ◆状元及第粥   |  | 136      | ◆蟹肉桂花粥   | ◆松子雪花粥    |              |
|     |          |  | ◆生滚花蟹粥   |          | ◆提气养生粥    |              |
|     |          |  | ◆甲鱼粥     |          |           |              |
|     |          |  | 137      | ◆牛蛙香葱粥   | 150       | 附录:实用饮食窍门80例 |
|     |          |  | ◆淡菜姜葱粥   |          |           |              |
|     |          |  | ◆白扁豆淮山粥  |          |           |              |



part

1

# 营 养 菜

如今的生活条件是越来越好了，我们的饮食不再只是单一地满足于吃饱，更要求吃得营养、吃得健康。怎样吃菜最健康呢？很简单，不挑食，荤素搭配，将我们身边一些很常见的食材组合起来烹制，就能为我们的身体提供所需要的营养素。赶快行动吧，为自己做上一份美味而营养的菜肴吧！





## 奶油扒生菜

**原材料** 生菜500克，鲜奶150克，鸡蛋清30克

**调味料** 盐、味精、花生油、绍酒、淀粉各适量

**制作方法**

1. 锅上火，放油烧热，将生菜煸炒。
2. 煸炒后加清水、盐、绍酒略烧，加味精后盛出。
3. 炒锅再上火，倒入花生油、水、盐、味精、鲜奶、淀粉调成芡汁，再加蛋清调匀，浇在生菜上即成。

### ◆营养功效

此菜含有甘露醇、莴苣素等成分，有利尿、促进血液循环、降低胆固醇的作用。



## 开水白菜

**原材料** 鲜嫩白菜心300克，枸杞5克

**调味料** 上汤适量，盐5克，味精4克，胡椒粉3克

**制作方法**

1. 将鲜嫩白菜心洗净备用。
2. 锅置旺火上，加适量清水，调入盐、味精、胡椒粉煮开，下白菜心氽至断生捞出，入冷水漂冷透再捞出，用刀修整齐，放入碗中。
3. 锅洗净放入上汤烧沸，加入枸杞，轻轻倒入装白菜的碗内，上笼蒸熟即成。



## 炆炒小白菜

**原材料** 小白菜500克

**调味料** 盐5克，花椒4克，味精3克，干辣椒10克，香油10克

**制作方法**

1. 将小白菜洗净，干辣椒切段。
2. 锅置火上，倒入油烧热，爆香干辣椒段、花椒，放入小白菜快速翻炒。
3. 至小白菜八成熟时调入盐、味精炒匀，淋入香油，出锅装盘即可。







## 酸辣包菜

**原材料** 包菜200克

**调味料** 盐5克，味精3克，醋2克，白糖2克，干红辣椒20克，大蒜5克

**制作方法**

1. 包菜切成小片，干红辣椒去蒂和子，洗净，切成段，蒜剁成蓉。
2. 将油加入锅中烧热，下入干椒、蒜蓉炆锅。
3. 下包菜煸炒一下，再放白糖、醋，继续煸炒至熟透，加入盐和味精即可。

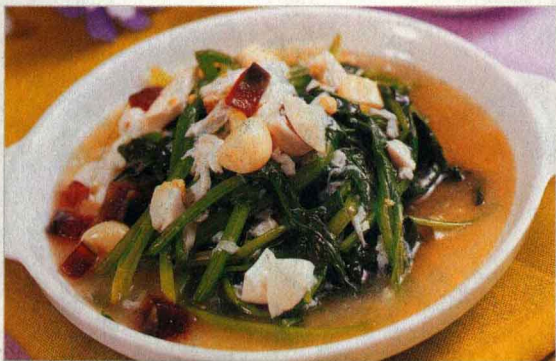
## 上汤菠菜

**原材料** 菠菜500克，熟咸蛋1个，皮蛋1个，鸡蛋1个，三花淡奶50克

**调味料** 盐5克，蒜10克

**制作方法**

1. 菠菜洗净于盐水中焯水，装盘；咸蛋、皮蛋各切成丁状。
2. 锅中放100克水，倒入咸蛋、皮蛋、蒜煮沸，加三花淡奶，再下鸡蛋清煮匀，即成美味的上汤。
3. 将上汤倒于菠菜上即可。



## 菠菜粉丝

**原材料** 菠菜100克，粉丝50克，胡萝卜1个

**调味料** 姜末3克，红油10克，生抽5克，芝麻5克，蒜蓉3克，盐、味精、醋各适量

**制作方法**

1. 粉丝泡软，洗净；胡萝卜洗净切丝；菠菜洗净。
2. 锅中放水煮沸，放入粉丝、胡萝卜、菠菜，余烫至熟，捞出装盘，撒上芝麻。
3. 锅中加油烧热，将姜、蒜炒香，加入生抽、盐、味精、醋、红油炒匀成调料，淋在菠菜上即可。





## 上汤南瓜苗

**原材料** 南瓜苗600克，上汤500克，肉末50克，熟咸蛋1个，皮蛋1个

**调味料** 盐3克，味精2克，蒜6瓣，姜丝少许

**制作方法**

1. 南瓜苗洗净，入沸水中焯熟，装盘备用；咸蛋、皮蛋切块备用。
2. 锅中加油烧热，放入肉末、大蒜、姜丝爆香。
3. 放入上汤、皮蛋、咸蛋，烧沸，调入盐、味精，舀出淋在南瓜苗上即可。



## 蒜蓉苘蒿

**原材料** 苘蒿400克，大蒜15克

**调味料** 盐5克，味精3克

**制作方法**

1. 苘蒿洗净，大蒜剁成蓉。
2. 锅中加水烧沸，下入苘蒿焯水，捞出沥干。
3. 锅中放油，炝香蒜蓉，下入苘蒿翻炒几下，放盐、味精调味即可。

◆ **营养功效**

苘蒿含有丰富的维生素、胡萝卜素及多种氨基酸，可以养心安神、稳定情绪、降压补脑、防止记忆力减退。



## 蒜蓉野苋菜

**原材料** 野苋菜400克，大蒜30克

**调味料** 盐5克，味精3克

**制作方法**

1. 野苋菜择去黄叶，洗干净；大蒜去皮，剁成蓉。
2. 锅中加水烧沸，下入野苋菜稍焯烫后捞出。
3. 锅中放油，爆香蒜蓉，下入野苋菜快速翻炒，加盐、味精炒匀即可。

◆ **营养功效**

苋菜叶富含易被人体吸收的钙质，对牙齿和骨骼的生长可起到促进作用。







## 凉拌韭菜

**原材料** 韭菜250克，红辣椒1个

**调味料** 酱油10克，白糖5克，香油5克

**制作方法**

1. 韭菜洗净，切段；红辣椒洗净，切条备用。
2. 将所有调味料放入碗中调匀备用。
3. 锅中倒入适量水烧开，将韭菜放入烫1分钟，用凉开水冲凉后沥干，盛入盘中，撒上红辣椒及做法②中配好的调料即可。

## 凉拌黄花菜

**原材料** 干黄花菜500克

**调味料** 盐3克，红油3克，葱3克

**制作方法**

1. 将干黄花菜放入水中仔细清洗后捞出；葱洗净切花。
2. 锅加水烧沸，下入黄花菜稍焯装入碗中。
3. 在黄花菜内加入所有调味料一起拌匀即可。

### ◆营养功效

黄花菜所含的冬碱、维生素等成分有止血消炎、利尿安神、健胃等功效，还有较佳的健脑抗衰老功能和降低血清胆固醇的作用。



## 清炒蒲公英

**原材料** 蒲公英300克

**调味料** 盐5克，味精3克

**制作方法**

1. 蒲公英洗去泥沙，去黄叶。
2. 将锅中水烧沸，下入蒲公英焯透，捞出沥干。
3. 锅中放少许油烧热，下入蒲公英快速翻炒，加盐、味精炒匀即可。

### ◆营养功效

蒲公英富含维生素、粗纤维、萝卜素、磷等，具有清热解毒、消肿散结和一定的美容作用。





## 珊瑚花椰菜

**原材料** 花椰菜300克，青柿子椒1个

**调味料** 香油5克，白糖40克，白醋15克，盐少许

**制作方法**

1. 将花椰菜洗净，切成小块；青椒去蒂和子，洗净后切成小块。
2. 将青椒和花椰菜放入沸水锅内烫熟，捞出，用凉水过凉，沥干水分，放入盘内。
3. 将花椰菜、青椒内加入盐、白糖、白醋、香油拌匀即成。



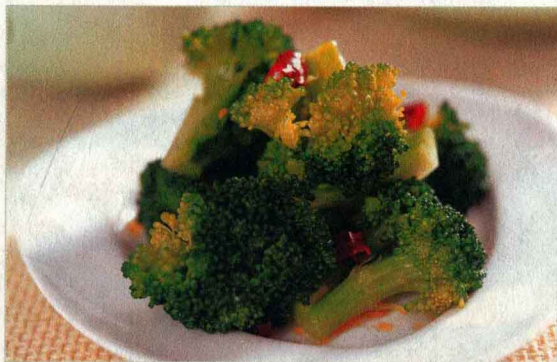
## 炆西兰花

**原材料** 花菜500克

**调味料** 盐适量，红油10克，葱花适量，姜末适量

**制作方法**

1. 将西兰花洗净，用手掰成小朵；干红辣椒洗净切小段。
2. 锅里加水烧沸，放入西兰花焯至入成熟，捞出沥干水分备用。
3. 锅里加适量油烧热，放入干红辣椒段、姜片爆香，倒入西兰花快速翻炒1分钟，放盐、味精炒匀即可。



## 凉拌鱼腥草

**原材料** 鱼腥草350克，红椒20克

**调味料** 盐6克，味精3克，香油10克，醋10克

**制作方法**

1. 将鱼腥草洗净切成段；红椒洗净切丝。
2. 锅中加水烧开，下入鱼腥草焯透，捞出装入碗内。
3. 将鱼腥草内加入红椒丝和所有调味料一起拌匀即可。







## 炆炒蕨菜

**原材料** 蕨菜400克

**调味料** 葱15克, 干红辣椒50克, 盐5克, 味精3克

**制作方法**

1. 蕨菜洗净, 切段; 葱择洗净, 切花; 干红辣椒切段。
2. 先将油放入微波炉中预热2分钟, 放入干红辣椒段爆香。
3. 再加入蕨菜继续在微波炉中加热3分钟, 调入盐、味精, 撒上葱花拌匀即可。

## 鱼香茄子

**原材料** 茄子300克, 泡红椒20克

**调味料** 葱、姜、蒜各适量, 胡椒2克, 盐3克, 白糖5克, 味精2克, 醋5克, 料酒8克, 淀粉适量

**制作方法**

1. 茄子洗净去皮, 切成粗条; 葱、姜、蒜均切碎。
2. 再将茄子条下油锅中炸熟。
3. 锅置旺火上, 油烧至二成热, 下泡红椒煸香, 加入料酒, 再下姜米、蒜米, 炒出香味; 倒入炸熟的茄子炒匀, 调入白糖、味精、胡椒、盐、醋、葱花炒匀, 用淀粉勾芡, 颠匀起锅。



## 凉拌茄子

**原材料** 茄子200克

**调味料** 葱6克, 姜3克, 蒜6克, 盐5克, 味精3克, 红油20克

**制作方法**

1. 茄子去皮后洗净, 切成一指长的条; 葱洗净切花, 姜洗净切末, 蒜洗净剁蓉。
2. 红油内加入所有调味料一起拌匀备用。
3. 将切好的茄条放入蒸笼中, 蒸7分钟后取出, 淋上重新调配好的红油即可。





## 椒丝扁豆

**原材料** 红椒100克，扁豆200克

**调味料** 盐4克，味精3克，姜5克

**制作方法**

1. 将扁豆掐去头尾，洗净切丝；姜洗净切丝；红椒洗净切丝。
2. 往锅中加水烧沸，下入扁豆丝焯水，捞出沥干水分。
3. 锅里加油烧热，下姜丝、扁豆、红椒丝爆炒至熟，调入盐、味精炒匀即可。



## 胡萝卜拌水芹

**原材料** 水芹菜300克，胡萝卜150克

**调味料** 盐5克，味精3克，香油10克

**制作方法**

1. 水芹菜洗净，摘去叶，切成丁状；胡萝卜洗净，切丁。
2. 锅置火上，加入水烧沸，下入胡萝卜丁、水芹菜丁稍烫后捞出。
3. 再将水芹菜、胡萝卜和所有调味料一起拌匀即可。



## 西芹淮山木瓜

**原材料** 西芹300克，淮山100克，木瓜200克

**调味料** 盐4克，味精1克

**制作方法**

1. 西芹洗净切成小段；木瓜去皮、去子，切成块；淮山去皮切块。
2. 锅置火上，加水烧沸，下入西芹段、木瓜块、淮山块稍焯后捞出沥水。
3. 锅上火加油烧热，下入西芹、木瓜、淮山快速翻炒1分钟，加盐、味精炒匀即可。







## 五味苦瓜

**原材料** 苦瓜200克，红椒1个

**调味料** 蒜、香菜、番茄酱、酱油、醋各适量

**制作方法**

- 1.将蒜、香菜切碎，放入碗中，再加番茄酱、酱油、醋配成酱料。
- 2.将苦瓜洗净，剖开，去瓜瓤，去掉外面一层老皮，用刀削成透明的块；红椒洗净切丁。
- 3.苦瓜入开水中稍氽烫后取出晾凉，再放入冰箱冷却一会；红椒丁放入先前拌好的酱料中。
- 4.取出苦瓜与酱料一起拌匀即可。

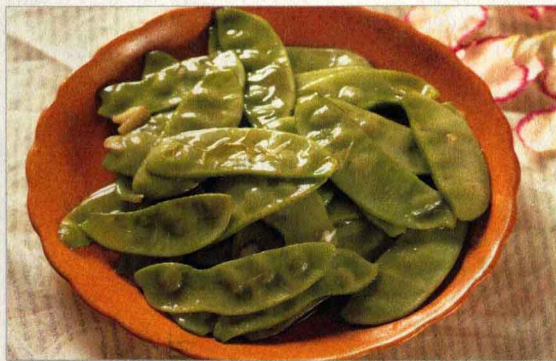
## 蒜蓉荷兰豆

**原材料** 荷兰豆500克，蒜3瓣

**调味料** 盐、鸡精各适量

**制作方法**

- 1.将荷兰豆去除头尾后洗净备用；大蒜去皮，洗净切成蓉备用。
- 2.锅中加水，烧开后放入荷兰豆氽烫1分钟，捞起沥干水分。
- 3.锅中放油烧热，下入蒜蓉爆香，加入荷兰豆快速翻炒，再加入盐、鸡精炒匀，盛盘即可。



## 芥菜青豆

**原材料** 芥菜100克，青豆200克，红椒1个

**调味料** 芥末油10克，香油20克，盐3克，味精2克

**制作方法**

- 1.芥菜择洗干净，焯沸水后切成末；红椒去蒂、子，切粒。
- 2.青豆择洗干净，放入沸水中煮熟，捞出装入盘中。
- 3.将芥菜末放入青豆中，调入芥末油、香油、盐、味精拌匀，撒上红辣椒粒即可食用。





## 番茄焖冬瓜

**原材料** 冬瓜500克，番茄2个

**调味料** 盐5克，味精3克，甘草粉适量，姜末5克

**制作方法**

1. 冬瓜去子、皮，洗净，切块；番茄洗净去蒂，切块。
2. 炒锅入油，放入姜末炒香，再放入番茄块翻炒半分钟。
3. 放入冬瓜、盐、味精和甘草粉，翻炒几下后加盖焖煮2分钟，再开盖翻炒至冬瓜熟透即可。

### ◆ 营养功效

番茄含有有机酸，可保护维生素C不被破坏，促进钙、铁元素的吸收，有降脂美容的功效。



## 臊子冬瓜

**原材料** 冬瓜、猪肉、榨菜各适量

**调味料** 酱油、糖、盐、味精、料酒、辣酱、蒜、姜、香葱各少许，高汤适量

**制作方法**

1. 冬瓜切块，刻十字花刀；猪肉、榨菜、大蒜、生姜切细末，葱切花。
2. 锅中加油烧热，投入肉末、榨菜、生姜、高汤、大蒜炒匀，再加调料炒好。
3. 再下入冬瓜，加高汤烧开后装盘即可。



## 油焖冬瓜

**原材料** 冬瓜300克，青辣椒20克，红辣椒20克

**调味料** 葱、姜、盐、酱油、鸡精各适量

**制作方法**

1. 冬瓜去皮，去子，洗净，切三角形厚块，面上划十字花刀。
2. 将切好的冬瓜入沸水中稍烫，捞出，沥干水分。
3. 起锅加油，下入冬瓜焖10分钟，加入辣椒块和调味料，炒匀即可。

