

美食生活
博尔乐
BOLER

好吃好做 舌尖上的美味 厨房里的幸福
HAO CHI HAO ZUO

编著◎范海

开胃下饭菜 300例



美食在每刻 生活添欢乐

中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

舌尖上的美味 厨房里的幸福

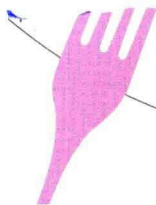
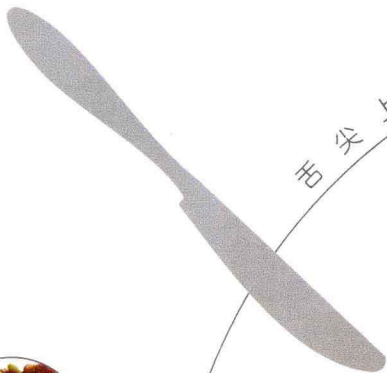
好吃好做

KAIWEI XIAFANCAI

开胃下饭菜 300例

编著◎范海

中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位



图书在版编目(CIP)数据

好吃好做开胃下饭菜300例 / 范海编著. —北京: 中国人口出版社, 2012.9
(好好好做系列)

ISBN 978-7-5101-1371-0

I. ①好… II. ①范… III. ①菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第214500号

好吃好做开胃下饭菜 300例



好吃好做开胃下饭菜300例

范海 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京旺银永泰印刷有限公司
开 本 720毫米X1000毫米 1/16
印 张 6.5
字 数 120千字
版 次 2012年10月第1版
印 次 2012年10月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-1371-0
定 价 15.80元

社 长 陶庆军
网 址 www.rkcb.com
电子邮箱 rkcb@126.com
电 话 (010) 83534662
传 真 (010) 83519401
地 址 北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮 编 100054



第1章 佐餐凉拌菜

- 01 凉拌土豆丝/蒜香土豆泥
- 02 凉拌茼蒿干/油浸大白菜/香油芹菠菜
- 03 泡子姜/金针菇拌黄瓜/生拌甘蓝
- 04 拌南瓜丝/凉拌苋菜/香葱豆腐
- 05 榨菜拌腐皮/香芹腐竹/红油腰片
- 06 鸡腿菇拌猪肚/酱牛肉/手撕牛肉
- 07 蒜蓉麻酱百叶/香菜羊肉/翡翠鸡丝
- 08 卤水鸭胗/银芽鸭肠/小白菜拌蛤蜊

第2章 酸甜开胃菜

- 09 甜甜美美/甜蜜黄瓜
- 10 糖醋茼蒿笋/开胃腌萝卜/糯米藕片
- 11 柠檬藕片/橘味海带丝/糖醋花香藕
- 12 圣女果炒菜心/番茄炒山药/番茄荸荠
- 13 番茄双花/番茄炒香菇/番茄草菇
- 14 番茄烧豆腐/糖醋葫芦腰果/糖醋藕排
- 15 虎皮核桃仁/拔丝葡萄/百合炖南瓜
- 16 咕嚕肉/糖醋里脊/糖醋排骨
- 17 酸甜腰花/柠汁煎牛扒/乡村小炒
- 18 牛肉炖番茄/糖醋鸡肉片/香甜凤片
- 19 菠萝鸡片/茄汁鲑鱼/番茄虾仁
- 20 菠萝虾仁/琥珀蜜豆炒贝参/茄汁墨鱼花



第3章 咸香可口菜

- 21 卷心菜炒粉/翡翠玉卷
- 22 醋熘莲花白/玉米笋炒山药/脆炒南瓜丝
- 23 米粉蒸南瓜/紫衣薯饼/嫩豌豆炒丝瓜
- 24 苦瓜霉干菜/素炒菜花/苦瓜炒青椒
- 25 丝瓜炒鸡蛋/青椒鸡蛋/清炒芥蓝
- 26 冬瓜炒双豆/口蘑烧冬瓜/吉祥玉环冬瓜
- 27 炸香椿/香菇蕨菜/丝瓜草菇
- 28 茶树菇炒小瓜/芦笋鲜百合/清炒黄豆芽
- 29 酱爆茄子/腰果玉米/蚕豆玉米笋
- 30 椒盐芋头丸/菜椒笋尖/酱爆平菇
- 31 茭白炒金针菇/油炸茶树菇/乡间素炒
- 32 金玉满堂/南瓜杂菌盅/罗汉笋炒雪菜
- 33 罗汉斋/田园素小炒/火炒五色蔬
- 34 炒素什锦/香椿豆腐/清蒸豆腐丸子
- 35 炸蔬菜球/番茄豆腐干/冻豆腐炒蜜豆
- 36 豇豆炒肉丝/肉片炒木耳/肉丝炒酸菜
- 37 韭黄炒肉丝/蕨菜炒肉丝/肉片春笋
- 38 笋干炒肉/蒜米肉片/葱爆里脊肉
- 39 蒜香五花肉/金枣猪腿肉/毛氏红烧肉
- 40 珍珠丸子/海带炖五花肉/腊肉香芹
- 41 清蒸腊肉/腊肉片蒸土豆/茭白烧腊肉
- 42 豆豉蒸排骨/粉蒸排骨/霉干菜炖排骨
- 43 走油猪蹄/黄豆炖猪蹄/黄豆炒猪尾
- 44 肉皮炖干豇豆/茼蒿炒猪心/菜心沙姜炒猪心

- 45 枸杞烩猪肝/海蜇爆肚丝/清炖猪肚
- 46 蒜香肝尖/水滑香肝/生炒牛肉丝
- 47 菜心炒牛肉/满口香牛柳/家常牙签肉
- 48 百合牛肉炒鲜蔬/荷兰豆炒牛里脊/洋葱烧牛肉
- 49 面筋炒牛肚/酱爆羊肉丁/羊肉炒粉条
- 50 手扒羊肉/萝卜炖羊肉/胡萝卜炒兔肉丁
- 51 青豆炒兔肉/三鲜蕨菜/鸡丝魔芋豆腐
- 52 茶香子鸡/酱爆鸡丁/可乐鸡翅
- 53 红烧鸡翅根/粉蒸翅中/瓦煲香菇鸡翅
- 54 炸熘子鸡/红蒸酥鸡/板栗炖土鸡
- 55 翡翠鸭掌/清炖绿头鸭/鲜香一品鸭
- 56 淮山炖水鸭/笋干老鸭煲/银耳炖乳鸽
- 57 翡翠鹅肉卷/鱼片蒸蛋/柴把鱼
- 58 鳊鱼芝麻条/鱼蓉蒸豆腐/赤豆花生炖鲤鱼
- 59 鲫鱼炖豆腐/鲫鱼木耳煲/芙蓉鲫鱼
- 60 银鱼炒蛋/青椒爆鳝丝/豌豆炒鱼丁
- 61 鱼头补脑汤/清炖鲢鱼头/蒜薹烧小黄鱼
- 62 清炖柴鱼/咸鱼蒸肉饼/红烧甲鱼
- 63 清炖甲鱼/百合炒虾仁/滑蛋虾仁
- 64 竹荪虾仁羹/虾仁炒干丝/松仁河虾球
- 65 豆腐炖蛤蜊/蛤蜊煲土豆/爆炒蛭子
- 66 五彩鲜贝/韭菜炒鲑鱼/墨鱼黄瓜
- 74 辣炒酸菜/醋熘辣白菜/回锅冬瓜
- 75 烧丝瓜/辣炒茭白毛豆/鱼香长豆角
- 76 脆炒黄瓜皮/炒辣味丝瓜/豉香小土豆
- 77 辣炒萝卜干/川酱茄花/霉干菜烧茄子
- 78 干炒藕丝/糊辣藕片/酸辣炒韭菜
- 79 如意节节高/干烧冬笋/翡翠豆腐
- 80 炒素什锦/麻辣冻豆腐/韭菜辣炒五香干
- 81 辣味炒蛋/辣炒皮蛋丁/香辣大盘菜花
- 82 肉馅虎皮尖椒/白菜梗炒肉丝/豆豉炒豇豆
- 83 肉炒藕片/猪肉炖宽粉/小炒茄子
- 84 香辣脆笋/剁椒炒金针菇/辣味鸡腿菇
- 85 川军回锅肉/农家小炒肉/红椒酿肉
- 86 竹篱飘香肉/南瓜粉蒸肉/海带结炖排骨
- 87 腊肉炒水芹/干蒸腊双味/香辣猪皮
- 88 辣油耳丝/香辣椒盐猪蹄/四川炒猪肝
- 89 小炒肝尖/熘炒肝尖/湘西风味炒猪肝
- 90 豆豉辣酱炒腰花/酸辣脆肚/泡萝卜炒肚尖
- 91 烹炒凤尾腰花/香辣肥肠/麻花肥肠
- 92 辣子肥肠/牛肉扣芦笋/小炒黄牛肉
- 93 湘辣牛筋/茶树菇炒牛肚/白辣椒炒脆牛肚
- 94 杭椒炒羊肉丝/辣爆羊肚/三湘啤酒兔丁
- 95 海椒鸡球/双椒滑炒鸡肉/剁椒炒鸡丁
- 96 麻辣鸡豆腐/鱼香鸡肝/麻辣煸鸡胗
- 97 麻辣鸭/辣子鱼块/尖椒炒鲫鱼
- 98 麻辣鱼条/宫保鱼丁/椒香鱼
- 99 小炒河虾/香辣田螺/香辣螺花

第4章 香辣过瘾菜

- 67 川北凉粉/麻辣粉皮
- 68 泡小树椒/川香开胃菜/姜汁豇豆
- 69 香辣豇豆/辣腌萝卜条/麻辣海带丝
- 70 香辣土豆丁/辣豆干/蒜泥泡白肉
- 71 红油拌口条/红油肝片/椒麻口舌
- 72 果仁拌牛肉/红油鸡丝/红油拌鸭掌
- 73 剁椒娃娃菜/豆瓣卷心/白菜炒木耳



佐餐凉拌菜

凉拌土豆丝

用料 土豆、青椒、葱花、精盐、酱油、鸡精、醋、花椒、香油

做法 1 土豆去皮洗净，切丝，放入冷水中过凉，捞出沥水，放入沸水锅中煮至七成熟，投凉沥水；青椒洗净切丝。土豆丝、青椒丝放到大盆中，撒上葱花。2 锅中倒入香油烧热，放入花椒炸香，趁热浇到盆中，加入精盐、鸡精、醋、酱油，拌匀即成。

·饮食一点通·

健脾开胃。



蒜香土豆泥

用料 土豆、牛奶、蒜蓉、黄油、精盐、胡椒粉

做法 1 土豆洗净去皮，放入锅内，加入水和牛奶上火煮熟，把土豆制成泥状，加入精盐、胡椒粉拌匀，扣入盘内。2 炒锅倒入黄油烧热，放入蒜蓉炒香，浇在土豆泥上即可。

·饮食一点通·

营养全面，润泽肌肤。





凉拌莴苣干

用料 莴苣干、红椒、香油、生抽

做法 ① 莴苣干用凉水浸泡30分钟，冲洗干净，捞出沥水；红椒洗净，切碎。② 莴苣干、碎红椒、香油、生抽一同倒入碗中，拌匀即成。



油浸大白菜

用料 白菜、红椒、葱姜丝、蒸鱼豉油、精盐、酱油、鸡精、植物油

做法 ① 白菜剥片，每片从中间切开，洗净；红椒洗净，切丝；蒸鱼豉油加酱油、鸡精、适量水调匀制成豉油汁。② 锅内倒入适量水，放入精盐，大火烧开后，放入白菜焯烫至八成熟，捞出，投凉沥水，摆盘中，在白菜上放上葱姜丝、红椒丝，倒入豉油汁，淋入热油，拌匀即成。



香油芹菜菜

用料 菠菜、芹菜、精盐、鸡精、香油

做法 ① 菠菜洗净，切段；芹菜去根叶，留梗，洗净切段。② 菠菜段、芹菜段均入沸水锅烫熟，捞出，投凉沥水，倒入大碗中，加精盐、鸡精、香油拌匀即成。

·饮食一点通·

滋阴润燥，通便降压。

泡子姜

用料 嫩子姜、干辣椒、红辣椒、精盐、鸡精、花椒、辣椒油

做法 1 嫩子姜洗净，切片；红辣椒去蒂、去子，洗净，切段。2 坛内倒入盐水，加精盐、干辣椒、花椒、嫩子姜、红辣椒泡制6小时，捞出嫩子姜，加辣椒油、鸡精，拌匀装盘即成。

·饮食一点通·

色泽自然，质地脆嫩，健脾开胃。



金针菇拌黄瓜

用料 黄瓜、金针菇、葱段、蒜蓉、精盐、鸡精、白糖、米醋、香油

做法 1 黄瓜洗净，去蒂切丝；金针菇去根洗净，放入沸水锅焯熟，捞出，投凉沥水。2 金针菇、黄瓜丝同放入大碗中，加葱段、蒜蓉、白糖、米醋、精盐、鸡精、香油，拌匀装盘即成。

·饮食一点通·

清热消肿，利水降压。



生拌甘蓝

用料 圆白菜、紫甘蓝、炸花生米、黄瓜、彩椒、精盐、鸡精、酱油

做法 1 圆白菜、紫甘蓝均洗净，切块；炸花生米去皮压碎；黄瓜、彩椒均洗净，切片。2 圆白菜、紫甘蓝、黄瓜、彩椒、碎花生同倒入大碗中，调入精盐、鸡精、酱油，拌匀装盘即成。

·饮食一点通·

预防贫血，减肥美容，防衰老，抗氧化，抗癌。





拌南瓜丝

用料 南瓜、大蒜、枸杞子、生抽、白糖、鸡精、辣椒油、香油

做法 1 南瓜去皮洗净，切丝，放入沸水锅焯烫片刻，捞出，投凉沥水；大蒜剁成蒜末；生抽、白糖、鸡精、辣椒油、香油、蒜末同入碗中调匀成味汁。2 南瓜丝、青椒丝倒入大碗中，加入味汁拌匀装盘，点缀枸杞子即成。

·饮食一点通·

南瓜能消除致癌物质亚硝酸盐的致突变作用，并能帮助肝、肾恢复功能。



凉拌苋菜

用料 野苋菜、姜末、精盐、生抽、醋、白糖

做法 1 野苋菜去除老叶，洗净，放入沸水锅焯至断生，捞出沥干。2 精盐、生抽、醋、白糖、姜末同入碗中调匀成味汁。3 野苋菜放入碗中，倒入味汁拌匀，装盘即成。

·主厨小窍门·

富含矿物质，促进骨骼发育生长。



香葱豆腐

用料 豆腐、香葱、精盐、香油

做法 1 豆腐放入沸水锅中焯透，捞出凉凉，切丁；香葱洗净，切丁。2 豆腐丁、香葱丁同倒入大碗中，调入精盐、香油，拌匀装盘即成。

·饮食一点通·

营养丰富，易消化。

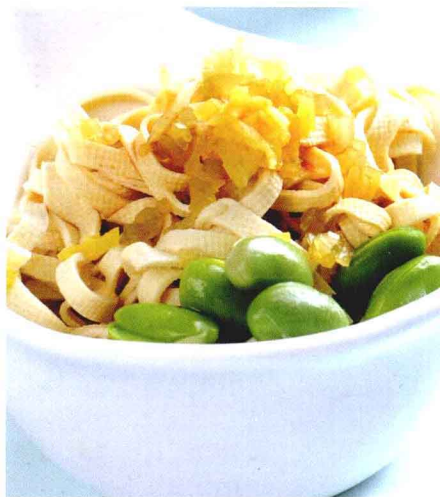
榨菜拌腐皮

用料 豆腐皮、榨菜、毛豆粒、姜末、酱油、白糖、鸡精、香油

做法 1 豆腐皮洗净，切丝，放入沸水锅焯烫片刻，捞出沥水，盛盘中。2 毛豆粒洗净，放入锅中煮熟，放在豆腐皮丝盘中；榨菜切末，放在豆腐皮丝上。3 酱油、白糖、鸡精、姜末、香油调匀，浇在榨菜豆腐皮上拌匀即成。

·饮食一点通·

榨菜爽脆，腐皮爽口，补充维生素和矿物质。



香芹腐竹

用料 香芹、水发腐竹、精盐、香油

做法 1 水发腐竹放入沸水锅略焯片刻，捞出凉凉，切斜条，加精盐拌匀；香芹洗净，切丝，放入沸水锅略焯片刻后捞出。2 香芹、腐竹同入大碗中，加精盐、香油拌匀即成。

·饮食一点通·

爽脆可口，维生素含量丰富。



红油腰片

用料 猪腰、精盐、鸡精、辣椒油、葱花

做法 1 猪腰洗净，去除腰臊，片成薄片，入沸水中焯至熟，捞出，投入凉开水中过凉，控净水分。2 精盐、鸡精、辣椒油调成味汁，倒入猪腰片，拌匀，装入盘内，撒上葱花即成。

·饮食一点通·

补肾益精，利水消肿。





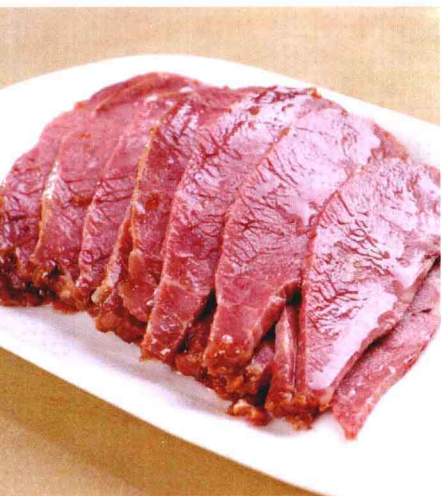
鸡腿菇拌猪肚

用料 猪肚、鲜鸡腿菇、蒜蓉、精盐、酱油、鸡精、白糖、辣椒油、香油

做法 ①猪肚洗净，放入沸水锅煮熟，捞出凉凉，切丝；鸡腿菇洗净，切丝，放入沸水锅焯熟，捞出沥干；精盐、白糖、酱油、蒜蓉、鸡精、辣椒油、香油同放入碗中调成味汁。②猪肚丝、鸡腿菇丝、味汁同入碗中拌匀，装盘即成。

·饮食一点通·

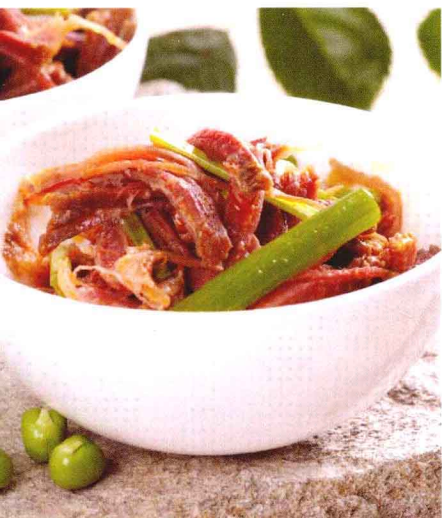
鸡腿菇有调节体内糖代谢、降低血糖的作用，并能调节血脂。



酱牛肉

用料 牛腱子肉、丁香、花椒、八角茴香、陈皮、小茴香、桂皮、香叶、甘草、葱段、姜片、生抽、老抽、白糖、精盐、五香粉

做法 ①牛腱子肉洗净，切大块，放入沸水锅氽去血水，捞出沥干；丁香、花椒、八角茴香、陈皮、桂皮、香叶、小茴香、甘草装入自制纱布料包中缝好。②沙锅中倒入适量水，加入香料袋、葱段、姜片、生抽、老抽、白糖、五香粉，大火煮开后放入牛肉，继续煮15分钟，加入精盐，转小火煮至肉熟，离火凉凉，食用前捞出，切薄片，装盘即成。



手撕牛肉

用料 熟卤牛肉、芝麻、葱段、香菜段、辣椒粉、精盐、鸡精、花椒油、植物油

做法 ①熟卤牛肉撕成长条，盛碗中；辣椒粉倒入小碗中，加入芝麻、精盐、花椒油，拌匀成芝麻辣椒油。②芝麻辣椒油、香菜段、葱段、精盐、鸡精放入牛肉条中拌匀即成。

蒜蓉麻酱百叶

用料 水发牛百叶、香菜段、蒜蓉、芝麻酱、精盐、陈醋、香油

做法 ①牛百叶洗净，切丝，放入沸水锅焯烫片刻，捞出沥水，倒入大碗中。②另取一碗，放入芝麻酱、陈醋、精盐、香油，加入少量温开水调匀，倒入盛牛百叶丝的大碗中，加入蒜蓉、香菜段，搅拌均匀，装盘即成。

·饮食一点通·

牛百叶具有补虚、益脾胃的功效。



香菜羊肉

用料 熟羊肉、香菜、精盐、米醋、白胡椒粉、香油、辣椒油

做法 ①熟羊肉切片；香菜洗净，切段。②羊肉片、香菜段同倒入大碗中，调入精盐、米醋、白胡椒粉、香油、辣椒油，拌匀装盘即成。

·饮食一点通·

香菜辛香升散，能促进胃肠蠕动，适用于消化不良、食欲缺乏等症。



翡翠鸡丝

用料 鸡胸脯肉、豌豆苗、精盐、鸡精、香油

做法 ①鸡胸脯肉洗净切丝，放入沸水锅焯熟，投凉沥水；豌豆苗去根洗净，放入沸水锅焯烫片刻，投凉沥水。②鸡胸脯肉丝、豌豆苗同倒入大碗中，调入精盐、鸡精、香油，拌匀即成。

·饮食一点通·

健脾养胃，消炎止痛。





卤水鸭胗

用料 鸭胗、卤水

做法 1 鸭胗去筋膜洗净，放入沸水锅氽烫片刻，捞出，控净水分。2 锅中倒入卤水，放入鸭胗，大火烧沸，小火煮至熟，浸泡2小时，稍凉后装盘即成。

·美味面面观·

鸭胗富含蛋白质、B族维生素、维生素C和钙、铁等微量元素，对人的神经、心脏、消化和视觉都有良好的作用，并能促进人体新陈代谢。



银芽鸭肠

用料 鸭肠、绿豆芽、油酥黄豆、干辣椒丝、葱末、姜汁、蒜泥、精盐、酱油、鸡精、白糖、红油、花椒粉、香油

做法 1 鸭肠治净，放入沸水锅氽烫2分钟，捞出沥水，切段；绿豆芽去杂，洗净，放入沸水锅焯烫片刻，捞出沥水，垫在盘底，上面放上鸭肠。2 红油、姜汁、蒜泥、酱油、花椒粉、白糖、鸡精、香油、精盐同入碗中调匀，淋在鸭肠上，撒上葱末、油酥黄豆、干辣椒丝即成。



小白菜拌蛤蜊

用料 花蛤蜊、小白菜、精盐、生抽、香油

做法 1 花蛤蜊吐净泥沙，洗净，入锅煮熟，取肉；小白菜洗净，切段。2 花蛤蜊肉放碗中，调入生抽、香油、精盐，拌匀腌渍5分钟，加入小白菜拌匀即成。

·饮食一点通·

滋阴明目，降低胆固醇。

酸甜开胃菜

甜甜美美

用料 芋头、苦苣、枸杞子、白糖、橙汁、蜂蜜

做法 1 芋头去皮洗净，入锅蒸熟，捣成泥，凉透；苦苣洗净，撕开。2 芋头泥放入碗中，加入白糖、蜂蜜、枸杞子调匀，扣在盘中，浇入橙汁，入冰箱冰镇15分钟，取出装饰苦苣即成。



甜蜜黄瓜

用料 嫩黄瓜、山楂、蜂蜜、白糖

做法 1 嫩黄瓜洗净，去皮、去瓤，切条，放入沸水锅焯透，捞出；山楂洗净，用纱布包好，加清水，中火熬煮，滤汁。2 净锅上火，倒入山楂汁，加入白糖，小火熬至糖溶化后，再加入蜂蜜收汁，倒入黄瓜条拌匀，出锅装盘即成。

·饮食一点通·

清热解毒，利咽生津，化痰减肥。





糖醋莴笋

用料 莴笋、精盐、白糖、米醋

做法 ① 莴笋去皮洗净，切条，加入精盐拌匀腌渍60分钟，沥干水分，倒入大碗中。② 锅中加少许水烧开，放入白糖化开，烧至糖汁稍浓，倒入米醋熬成糖醋汁，离火凉凉，倒入莴笋条碗中，拌匀即成。

·饮食一点通·

消除紧张，帮助睡眠。



开胃腌萝卜

用料 白萝卜、胡萝卜、精盐、白醋、干辣椒圈、白糖

做法 ① 萝卜切丁，加精盐腌30分钟。② 腌好的白萝卜、胡萝卜均倒去水分，倒入白醋、白糖、干辣椒圈，拌匀后放进冰箱冷藏3小时即可。

·饮食一点通·

胡萝卜含有植物纤维，吸水性很强，在肠道中体积容易膨胀，是肠道中的“充盈物质”，可加强肠道的蠕动，从而利肠宽肠，通便防癌。



糯米藕片

用料 莲藕、糯米、白糖、饴糖

做法 ① 莲藕去皮洗净，在顶端切下一小段做盖。② 糯米淘洗干净，浸泡60分钟，捞出塞入莲藕孔中，盖上盖，用牙签刺穿固牢，放入锅中，加适量清水，放入白糖、饴糖，大火烧沸，转小火慢煮至藕熟，捞出切片，装盘，淋上煮藕的糖汁即成。

·饮食一点通·

益胃健脾，养血补虚。

柠檬藕片

用料 鲜藕、浓缩柠檬汁、白糖、精盐

做法 1 鲜藕刮净外皮，洗净切片。2 将藕片放入用浓缩柠檬汁、白糖、精盐、冷开水调成的柠檬汁中浸泡10分钟，取出装盘即可。

·饮食一点通·

促进消化，开胃消食，美白肌肤。



橘味海带丝

用料 橘皮、干海带、香菜、白糖、酱油、米醋、香油

做法 1 海带泡发洗净，沥干，切丝，装入盘中，加入酱油、白糖、香油拌匀；香菜洗净，切段。2 橘皮放入沸水锅焯烫片刻，捞出洗净，切丝，加米醋拌匀，倒入海带丝盘中，撒上香菜段，拌匀即成。

·饮食一点通·

健脾开胃，理气化痰。



糖醋花香藕

用料 花香藕（荷花盛开时摘下的藕）、葱花、熟豌豆、精盐、白糖、香醋、香油、植物油

做法 1 莲藕去节削皮，切片，洗净。2 锅置火上，倒油烧热，放入葱花煸香，加入藕片翻炒片刻，加入精盐、白糖、香醋，翻炒至藕片熟，淋上香油，撒上熟豌豆即成。

·饮食一点通·

消食，去脂，降压。





圣女果炒菜心

用料 菜心、圣女果、蘑菇、精盐、鸡精、白糖、植物油

做法 ① 蘑菇去蒂洗净；菜心洗净，入沸水锅稍烫，捞出沥水；圣女果洗净，对半切开。② 炒锅点火，倒油烧热，放入蘑菇、圣女果翻炒，再加入菜心和所有调味料炒熟即可。

·饮食一点通·

补充维生素C，健脾开胃。



番茄炒山药

用料 山药、番茄、葱花、香菜末、番茄酱、精盐、鸡精、白糖、香油、植物油

做法 ① 山药去皮洗净，切片，放入沸水锅焯烫片刻，捞出沥水；番茄洗净去皮，切片。② 锅置火上，倒油烧热，放入葱花炝香，加入番茄煸炒片刻，放入山药，调入精盐、鸡精、白糖、番茄酱，翻炒均匀，撒入香菜末，淋入香油即成。

·饮食一点通·

滋肾益精，健脾消食。



番茄荸荠

用料 去皮荸荠、番茄酱、面粉、精盐、酱油、鸡精、白糖、米醋、料酒、水淀粉、植物油

做法 ① 面粉、水淀粉、精盐、鸡精、少许水同放入碗中调匀成糊。② 锅置火上，倒油烧至五成热，放入裹匀面糊的荸荠，炸成金黄色，捞出沥油。③ 锅留底油烧热，倒入番茄酱煸炒片刻，烹入料酒，加入白糖、酱油、精盐、鸡精、米醋，用水淀粉勾芡，放入荸荠翻炒至荸荠裹匀味汁，起锅装盘即成。

·饮食一点通·

健胃消食，生津止渴。