

家常美食

美味家常菜 香粥靓汤 花样主食 养生豆浆，家常美食一本全收录

董国成◎等编著

一本全

时尚新厨房



北京工业出版社

时尚新厨房



家常美食

一本全

董国成◎等编著



化学工业出版社

·北京·

本书由专业厨师及营养师为中国普通家庭量身打造,根据实际需要的不同,将内容分为家常凉拌菜、家常素小炒、家常肉小炒、家常鱼虾、家常汤煲、家常主食和自制养生豆浆几部分。一本书将健康带到餐桌,将营养带给家人。

本书还利用分步骤图详解的方法对每一道菜都进行了详细的操作指导。即使是不会做菜的读者,看见如此清晰的图示也能做出美味可口的菜肴。

图书在版编目(CIP)数据

家常美食一本全 / 董国成等编著. —北京: 化学工业出版社, 2012.6
(时尚新厨房)

ISBN 978-7-122-14238-2

I. 家… II. 董… III. 家常菜肴-菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第093960号

责任编辑: 李娜 马冰初
责任校对: 洪雅姝



装帧设计: 水长流文化

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装: 北京画中画印刷有限公司
710mm×1000mm 1/16 印张17 字数408千字 2012年9月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 25.00元

版权所有 违者必究

四季时蔬类

- | | | |
|-----------|-------------|------------|
| 1 小拌菠菜 | 10 炆拌豆角 | 19 珊瑚莲子银耳 |
| 1 腐竹菠菜拌虾米 | 10 腌泡豆角 | 19 水果拌山药丝 |
| 2 麻辣花生拌茼蒿 | 11 三色芸豆丝 | 20 香甜山药泥 |
| 2 蒿子秆拌豆腐干 | 11 煎拌芸豆节 | 20 泡腌牛蒡 |
| 3 韭菜碎拌蛋皮 | 12 美味土豆丝 | 21 火腿拌牛蒡丝 |
| 3 老干妈拌韭菜 | 12 芹菜土豆丝拌辣椒 | 21 特色拌豆腐 |
| 4 老醋白菜 | 13 凉皮拌胡萝卜 | 22 圆葱未拌豆腐 |
| 4 山椒泡白菜条 | 13 糖醋萝卜丝 | 22 辣拌豆腐丁 |
| 5 凉拌茭白 | 14 婆婆拌萝卜皮 | 23 青菜叶拌豆腐皮 |
| 5 五彩茭白丝 | 14 果汁拌白萝卜 | 23 卤豆腐皮拌辣椒 |
| 6 脆拌莴笋丝 | 15 白萝卜拌皮蛋 | 24 豆腐皮拌三丝 |
| 6 椒油炆莴笋 | 15 红椒炆芹菜 | 24 姜丝蒜香皮蛋 |
| 7 油吃竹笋 | 16 杏仁拌冬瓜 | 25 五彩皮蛋 |
| 7 竹笋拌香干 | 16 老醋黄瓜 | 25 皮蛋拌菠菜 |
| 8 爽拌冬笋 | 17 三丝拌黄瓜 | 26 甜拌杏仁 |
| 8 冬笋拌瓜片 | 17 蒜泥皮蛋木耳 | 26 杏仁莲子拌黄瓜 |
| 9 家常拌蒜薹 | 18 芥末木耳 | |
| 9 麻酱拌蒜薹丝 | 18 冰糖银耳 | |

美味肉食类

- | | | |
|------------|-------------|-----------|
| 27 麻酱拌肉丝 | 30 羊肉拌青笋 | 33 辣卤鸡脚 |
| 27 滑拌肉丝 | 30 粉条豆芽拌羊肉丝 | 33 小米辣泡鸡脚 |
| 28 肉丝粉条 | 31 黄豆芽拌羊肉 | 34 酱鸡脚 |
| 28 蘸吃猪肝 | 31 酸辣鸡丝 | 34 炆拌兔肉 |
| 29 小拌猪肝 | 32 三色鸡丝 | 35 葱味拌兔肉 |
| 29 猪肝枸杞拌青菜 | 32 鸡片莴苣拌木耳 | 35 油泼萝卜兔肉 |

鲜味十足水产类

- | | | |
|------------|------------|------------|
| 36 葱拌鱿鱼丝 | 39 虾仁拌青笋 | 43 油浇金枪鱼 |
| 36 川婆婆拌鱿鱼花 | 40 红椒丁拌虾仁 | 43 银鱼葱丝拌菜心 |
| 37 火腿青菜拌鱿鱼 | 40 菠菜木耳拌扇贝 | 44 姜末银鱼 |
| 37 老醋木耳螺片 | 41 扇贝炆黄瓜 | 44 五样拌干贝 |
| 38 黄瓜拌螺片 | 41 特色拌香螺肉 | |
| 38 西兰花拌螺片 | 42 红油香螺 | |
| 39 姜汁茼蒿拌虾仁 | 42 炆拌金枪鱼 | |



家常素小炒

- | | | |
|------------|------------|-------------|
| 45 清炒菠菜 | 60 干煸豆角 | 75 雪花黄瓜 |
| 45 菠菜炒豆油皮 | 60 豆角肉丝炒粉条 | 75 瓜香日式豆腐 |
| 46 红椒炒菠菜 | 61 丸子煨豆角 | 76 酸辣瓜条 |
| 46 爆炒油菜 | 61 家常炒芸豆丝 | 76 牛肉末烧木耳 |
| 47 油菜炒土豆 | 62 过油芸豆 | 77 双椒炒木耳 |
| 47 炒油菜丝 | 62 腐乳汁烧芸豆 | 77 粉条肉片烧木耳 |
| 48 酸辣茼蒿 | 63 美味土豆丝 | 78 清炒山药 |
| 48 茼蒿肉丝炒粉条 | 63 芹菜土豆炒肉丝 | 78 山药炒海米 |
| 49 茼蒿虾米小豆腐 | 64 炸炒土豆条 | 79 鸭黄煨山药 |
| 49 韭菜炒牛肉丝 | 64 清炒藕片 | 79 牛蒡炒肉丝 |
| 50 银芽韭香腐皮 | 65 鱼香莲藕条 | 80 牛蒡炒胡萝卜 |
| 50 韭菜烧皮蛋 | 65 干煸莲藕 | 80 羊肉炒牛蒡 |
| 51 醋熘小白菜 | 66 油焖胡萝卜 | 81 辣烧豆腐 |
| 51 小白菜烧肉片 | 66 雪花胡萝卜 | 81 沂蒙小豆腐 |
| 52 金黄小白菜 | 67 蛋铺胡萝卜饼 | 82 海鲜烧豆腐 |
| 52 清炒苔菜 | 67 八角炒青萝卜丝 | 82 木耳瓜片炒腐皮 |
| 53 苔菜炒肉末 | 68 海米炒青萝卜 | 83 肉末包心菜腐皮 |
| 53 三色苔菜 | 68 辣椒炒青萝卜 | 83 卤味腐皮 |
| 54 炆炒莴笋丝 | 69 蒜香蕨菜 | 84 山芹辣炒豆干 |
| 54 油焖莴笋 | 69 蕨菜炒肉 | 84 豆干韭菜炒鸡丝 |
| 55 莴笋鸡蛋炒萝卜 | 70 草菇烧蕨菜 | 85 豆干柿子椒炒火腿 |
| 55 辣味竹笋 | 70 脆炒芹菜 | 85 炆炒青椒块 |
| 56 滑炒竹笋 | 71 芹菜炒三样 | 86 青椒丝炒鸡蛋 |
| 56 竹笋焖烧肉 | 71 醋烹芹菜 | 86 青椒腊肉炒萝卜 |
| 57 小炒冬笋 | 72 发财茭瓜 | 87 南瓜炒肉 |
| 57 腊味蒜子冬笋 | 72 粉条包心炒茭瓜 | 87 爆炒南瓜丝 |
| 58 冬笋炒三白 | 73 茭瓜辣炒蛋 | 88 绝味南瓜块 |
| 58 虾米蒜薹蛋 | 73 冬瓜炒肉丝 | 88 爆炒绿豆芽 |
| 59 蒜香银芽炒香干 | 74 冬瓜肉片炒蜆头 | 89 鸭黄煨银芽 |
| 59 蒜薹炒鸭血 | 74 焖烧冬瓜 | 89 蜆头掐菜炒火腿 |



家常肉小炒

美味肉食类

- | | | |
|-----------|-----------|--------------|
| 90 腌炸里脊 | 92 葱爆肉 | 95 雪菜米粒炒猪头肉丁 |
| 90 香菜里脊丝 | 93 炒卤猪耳 | 95 爆炒腰片 |
| 91 煎炒五花肉 | 93 茼蒿炒耳条 | 96 山芹爆双脆 |
| 91 焖烧肉 | 94 豆角炒猪头肉 | 96 氽油猪腰 |
| 92 腌雪菜炒肉丁 | 94 葱爆猪头肉 | 97 滑水猪心 |

97 干炒猪心
98 鱼香猪心
98 娃娃菜炒猪肺
99 椒盐猪肺
99 土豆烧猪肺
100 巧炒猪肝
100 酱爆猪肝
101 猪肝炒三丁
101 辣爆大肠
102 小米辣炒大肠

102 酱焖大肠
103 小炒羊肉
103 羊肉香菜炒豆干
104 氽羊肉丸
104 辣爆羊肠
105 番茄木耳鸡片
105 青豆米粒鸡丁
106 鸡肉炒三丝
106 爆炒鸡胗
107 娃娃菜炒鸡胗

107 香菜胡萝卜炒鸡胗
108 山椒炒鸡脚
108 红烧鸡脚
109 青椒炒鸡脚
109 香辣牛柳
110 芹菜牛肉丝
110 家常炒牛肉片
111 兔肉烧白萝卜
111 三椒兔腿
112 红焖兔腿



鲜味十足水产类

113 韭香辣子鱿鱼条
113 蕨菜炒鱿鱼
114 香炸虾仁
114 虾仁青笋炒香菇
115 虾仁韭香银牙
115 葱香扇贝
116 番茄肉片炒扇贝
116 鱼香扇贝
117 辣炒香螺肉
117 韭菜炒香螺肉

118 海带丝炒香螺
118 腐乳汁焖章鱼
119 煎章鱼
119 青菜爆炒章鱼
120 炒黑鱼条
120 苔菜炒黑鱼丝
121 焖炒黑鱼片
121 焖烧鲑鱼
122 酱豆烧鲑鱼
122 鲑鱼烧蒜薹

123 家常烧草鱼
123 滑炒鱼片
124 莴笋煨鱼片
124 肉丝芹菜煨银鱼
125 银鱼炒萝卜
125 香菜羊肉炒银鱼
126 黄瓜焖干贝
126 三鲜干贝
127 韭菜炒干贝

家常鱼虾

淡水鱼虾类

128 豆瓣鲫鱼
128 红烧鲫鱼
129 葱油清烧鲫鱼
129 油泼鲤鱼
130 清蒸鲤鱼
130 糖醋鲤鱼
131 平锅鲢鱼
131 鲢鱼烧茄子
132 特色烧鲢鱼
132 烧黑鱼腰
133 辣烧黑鱼片
133 黑鱼烧嫩豆腐
134 水煮草鱼

134 滑炒鱼片
135 饼子草鱼
135 姜芽炖花鲢
136 水煮花鲢鱼
136 辣妹子煨花鲢
137 白鲢煲日式豆腐
137 酸辣鱼腰
138 麻椒煮鱼块
138 翡翠鳝鱼
139 红烧鳝鱼片
139 辣煨鳝鱼
140 红烧武昌鱼
140 清蒸武昌鱼

141 油泼武昌鱼
141 香辣河鳗
142 家常烧河鳗
142 梅菜笋丝烧河鳗
143 香脆河虾
143 清炸河虾
144 油焖河虾
144 氽油青鱼
145 麻辣烫袍青鱼
145 干煸青鱼腰



海水鱼虾类

- | | | |
|-------------|------------|--------------|
| 146 清蒸鲈鱼 | 157 辣炒比目鱼丁 | 168 酸汤老板鱼 |
| 146 油泼鲈鱼 | 157 葱白蒸比目鱼 | 168 清炸沙丁鱼 |
| 147 干烧鲈鱼 | 158 家常烧红头鱼 | 169 玉米渣沙丁鱼 |
| 147 糖醋鲈鱼 | 158 红头鱼煲豆腐 | 169 黑白芝麻裹沙丁鱼 |
| 148 西湖醋鱼 | 159 辣煨红头鱼 | 170 两吃面包鱼 |
| 148 红烧鲈鱼 | 159 煎银鳕鱼 | 170 柱候酱烧面包鱼 |
| 149 红烧鲈鱼 | 160 小炒鳕鱼丁 | 171 煎面包鱼 |
| 149 蒜子冬菇烧鲈鱼 | 160 果汁银鳕鱼 | 171 山药煲黄骨鱼 |
| 150 鲈鱼炖豆腐 | 161 脆炸鼓眼鱼 | 172 丝瓜滑炒黄骨鱼丁 |
| 150 清蒸鲈鱼 | 161 辣烧鼓眼鱼 | 172 焖烧黄骨鱼 |
| 151 浇汁鲈鱼 | 162 醋烧鼓眼鱼 | 173 面条鱼鸡蛋炒黄瓜 |
| 151 鸳鸯鲈鱼 | 162 干烧舌头鱼 | 173 面条鱼煲豆腐 |
| 152 煎带鱼 | 163 清蒸舌头鱼 | 174 锅巴面条鱼 |
| 152 清炸带鱼 | 163 功夫舌头鱼 | 174 原壳鲍鱼 |
| 153 红烧带鱼 | 164 黑头鱼煲豆腐 | 175 奶汤鲍鱼 |
| 153 清蒸加吉鱼 | 164 清蒸黑头鱼 | 175 肉末烧鲍鱼 |
| 154 辣泼加吉鱼 | 165 陈皮烧黑头鱼 | 176 辣烧砺虾 |
| 154 五丝烧加吉鱼 | 165 辣炒海鳗 | 176 铁板砺虾 |
| 155 红烧小黄花鱼 | 166 盘龙海鳗 | 177 椒盐砺虾球 |
| 155 黄花鱼炖青菜 | 166 酱爆海鳗 | 177 葱姜蒜子焖基围虾 |
| 156 干炸小黄花鱼 | 167 老板鱼煲豆腐 | 178 薯丝基围虾 |
| 156 巧烧比目鱼 | 167 麻椒煨老板鱼 | 178 蓝莓基围虾 |

家常汤煲

清淡素汤

- | | | |
|--------------|-------------|-------------|
| 179 菠菜火腿蛋花汤 | 185 韭香豆干汤 | 191 油菜日本豆腐汤 |
| 179 木耳菠菜柿子汤 | 185 豆干油菜粉丝汤 | 191 莲藕银耳汤 |
| 180 包心菜火腿鸭蛋汤 | 186 豆皮白菜汤 | 192 肉片莲藕腐竹汤 |
| 180 土豆素汤 | 186 豆芽腐皮青菜汤 | 192 肉丝萝卜汤 |
| 181 西红柿土豆海带汤 | 187 酸菜五花粉条汤 | 193 鸡汤萝卜 |
| 181 土豆萝卜丁汤 | 187 酸菜猪血汤 | 193 清汤山药 |
| 182 鸡蛋菜末汤 | 188 酸菜素汤 | 194 山药肉块汤 |
| 182 蛋花玉米木耳汤 | 188 白菜豆腐丝汤 | 194 芋头肉汤 |
| 183 鸡蛋米汤 | 189 海米白菜粉丝汤 | 195 芋头粉皮腐竹汤 |
| 183 酸辣豆腐汤 | 189 小白菜蛋花汤 | 195 芹菜萝卜肉丝汤 |
| 184 煎煮豆腐汤 | 190 海鲜小白菜汤 | 196 木耳瓜片粉条汤 |
| 184 雪菜豆腐菜叶汤 | 190 蘑菇油菜汤 | 196 豆腐木耳汤 |

197 银耳米粒汤
197 莲子山楂银耳汤
198 祛火苦菊米粒汤
198 苦菊萝卜蛋花汤
199 高汤海带

199 海带结肉块汤
200 青笋海带丝汤
200 黄瓜三丝汤
201 腐竹黄瓜红肠汤
201 海米冬瓜肉片汤

202 冬瓜鲜蘑汤
202 丝瓜鸽蛋汤
203 丝瓜冬菇豆腐汤
203 莴笋三丁汤

好喝肉食汤

204 猪肉青菜粉皮汤
204 排骨海带青菜汤
205 清汤排骨
205 大枣排骨枸杞汤
206 黄瓜猪肝汤
206 猪肝辣味汤
207 羊肉酸菜汤
207 芹丝羊肉汤

208 牛肉汤
208 细粉牛肉汤
209 草菇牛肉汤
209 鸡肉鲜菇汤
210 鸡丝豆腐汤
210 菠菜鸡片汤
211 鸭子鲜菇冬瓜汤
211 鸭子地瓜汤

212 鸭子南瓜汤
212 老鸭双豆汤
213 盐味鸽子汤
213 老姜红枣鸽子汤
214 滋补鸽子汤

鲜美水产汤

214 爆锅蛤蜊汤
215 蛤蜊豆腐海带汤
215 蛤蜊冬瓜汤
216 三丝鱿鱼汤
216 鱿鱼酸辣汤
217 西芹鱿鱼蛋花汤
217 豆腐墨鱼汤

218 小白菜墨鱼汤
218 墨鱼韭菜蛋花汤
219 虾皮茭瓜汤
219 虾皮油菜银芽汤
220 虾皮菜心粉丝汤
220 海米冬瓜红肠汤
221 海米青豆汤

221 苔菜海米汤
222 鲜虾豆腐汤
222 白菜粉条鲜虾汤
223 虾仁三鲜汤
223 虾仁蓝花鸽蛋汤
224 虾仁茭瓜木耳汤

家常主食

包子

225 枣馒头
226 三丁大包
226 素包

227 秋叶包
227 猪肉酸菜包子
228 三鲜包子

228 韭菜猪肉包子
229 黏豆包

饺子

229 羊肉馅饺子
230 三鲜馄饨
231 酸菜水饺

231 虾仁韭菜鸡蛋水饺
232 虾仁煎饺
232 猪肉三鲜蒸饺

233 芹菜猪肉饺子
233 牛肉馅饺子





面条

- | | | |
|-----------|-----------|-----------|
| 234 炸酱面 | 236 鸡丝凉面 | 238 青菜肉丝面 |
| 234 雪菜肉丝面 | 236 红烧牛肉面 | 238 手擀面 |
| 235 家常牛肉面 | 237 素拌凉面 | |
| 235 什锦打卤面 | 237 麻酱凉面 | |

米饭

- | | | |
|-------------|------------|------------|
| 239 扬州炒饭 | 241 牛肉盖饭 | 244 韩国泡菜炒饭 |
| 239 火腿蛋炒饭 | 242 鸡蛋包饭 | 244 辣白菜炒饭 |
| 240 白果焖饭 | 242 海鲜烩饭 | 245 酱油炒饭 |
| 240 咖喱鸡腿饭 | 243 麻油鸡泡饭 | 245 家常石锅拌饭 |
| 241 鸡丁豌豆盖浇饭 | 243 泡椒鸡丁炒饭 | |

饼

- | | | |
|----------|----------|------------|
| 246 京东肉饼 | 247 摊饼 | 249 韭菜鲜虾饼 |
| 246 葱花油饼 | 248 家常糖饼 | 249 马铃薯牛肉饼 |
| 247 韭菜盒子 | 248 葱花饼 | |

目录

寿司

- | | | |
|--------------|-------------|-------------|
| 250 鱿鱼军舰卷 | 252 鲈鱼握寿司 | 254 蔬菜色拉军舰卷 |
| 250 天妇罗虾卷 | 252 牛肉手卷 | 254 泡菜卷 |
| 251 锦绣花寿司 | 253 热狗卷 | |
| 251 三文鱼子军舰寿司 | 253 山药梅肉握寿司 | |

目录

自制养生豆浆

- | | | |
|------------|-------------|---------------|
| 255 原汁黄豆豆浆 | 258 乌发黑芝麻豆浆 | 262 黑米豆浆 |
| 255 营养黑豆豆浆 | 259 糯米黑豆浆 | 262 “三合一”健康豆浆 |
| 256 祛火绿豆豆浆 | 259 栗子燕麦豆浆 | 263 核桃花生豆浆 |
| 256 养颜红豆豆浆 | 260 花生豆浆 | 263 核桃芝麻豆浆 |
| 257 红枣绿豆豆浆 | 260 莲子花生豆浆 | 264 西瓜豆浆 |
| 257 红枣枸杞豆浆 | 261 米香豆浆 | 264 苹果水蜜桃豆浆 |
| 258 枸杞豆浆 | 261 红豆小米豆浆 | |

小拌菠菜

食材 Ingredients

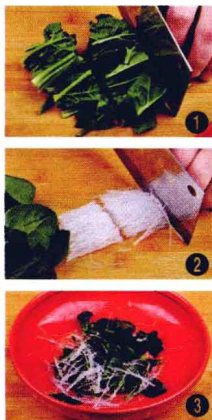
菠菜300克
水发粉丝20克

调料 Seasoning

盐、蒜汁、芝麻油、
姜末各适量。

做法 Cooking

- 1 将菠菜洗净，焯水过凉，切成段控水。
- 2 将水发粉丝用开水稍烫，切成段待用。
- 3 将蒜汁、盐、姜末调匀，加入菠菜、水发粉丝，调入芝麻油拌匀即可。

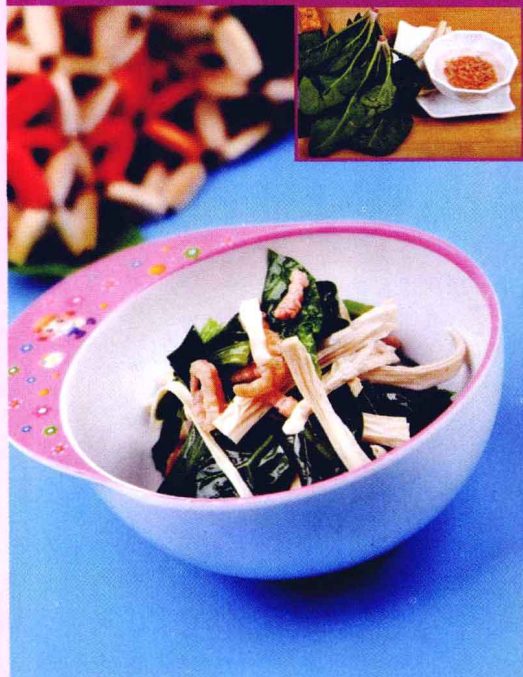


**保健
功效**

经常食用此菜具有开胃、益五脏、解毒、美容除皱的特殊效果。

**保健
功效**

经常食用此菜具有降压、补血、
强化骨骼的效果。



腐竹菠菜拌虾米

食材 Ingredients

菠菜250克
水发腐竹50克
虾米10克

调料 Seasoning

盐、味精、花椒油、
香醋各适量。

做法 Cooking

- 1 将菠菜洗净，焯水过凉，切成段。
- 2 将水发腐竹焯水过凉切成粗丝，虾米用温水发透待用。
- 3 将虾米用盐、味精、香醋稍拌，再加入菠菜、腐竹，调入花椒油拌匀即可。





**保健
功效**

经常食用此菜具有养胃、健脾、
开胃进食等效果。

麻辣花生拌茼蒿



食材 Ingredients

茼蒿175克
花生米100克

调料 Seasoning

花椒盐、辣椒面、白芝麻、香油各适量。

做法 Cooking

- 1 将茼蒿洗净切成小段。
- 2 将花生米拣去杂质，放在锅内用油炒熟，盛出待用。
- 3 将茼蒿用花椒盐、辣椒面、白芝麻稍拌，再加入花生米，调入香油拌匀即可。



蒿子秆拌豆腐干

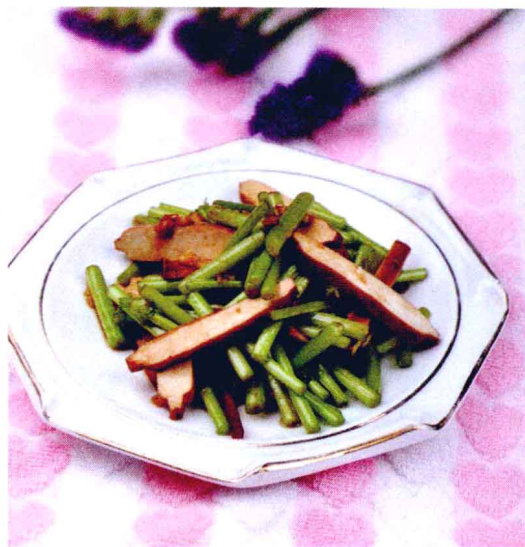
食材 Ingredients

蒿子秆200克
豆腐干125克



调料 Seasoning

酱油、蒜泥、香醋、芝麻油各适量。



做法 Cooking

- 1 将蒿子秆洗净切成段。
- 2 将豆腐干洗净切成丝待用。
- 3 将蒜泥、酱油、香醋、芝麻油调匀，放入蒿子秆、豆腐干拌匀即可。



**保健
功效**

经常食用此菜具有健脾、益五
脏、润肠等效果。

韭菜碎拌蛋皮

食材 Ingredients

韭菜175克
鸡蛋1个



调料 Seasoning

盐、芝麻油、葱油各适量。



做法 Cooking

- 1 将韭菜择洗干净切碎。
- 2 将鸡蛋打入碗内，调入少许盐，搅匀后在油锅内摊成鸡蛋皮，切成丝待用。
- 3 将鸡蛋皮、韭菜用盐、芝麻油、葱油拌匀即可。



保健功效

经常食用此菜具有壮阳、补肾、滋阴等效果，更有减肥的特殊功效。



保健功效

经常食用此菜具有开胃、助消化，对于尿频也有不错的效果。

老干妈拌韭菜

食材 Ingredients

韭菜150克
胡萝卜100克



调料 Seasoning

盐、老干妈风味豆豉、鸡精、香醋各适量。

做法 Cooking

- 1 将韭菜择洗干净切成段。
- 2 将胡萝卜洗净去皮切成丝待用。
- 3 将韭菜、胡萝卜用盐、老干妈风味豆豉、鸡精、香醋拌匀即可。





保健功效

经常食用此菜具有健胃、利肠、助消化等效果。

老醋白菜

食材 Ingredients

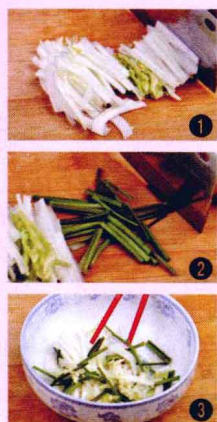
白菜200克
香菜35克

调料 Seasoning

盐、味精、老醋、白糖、蒜泥、香油各适量。

做法 Cooking

- 1 将白菜洗净切成丝。
- 2 将香菜择洗干净切成段待用。
- 3 将蒜泥、盐、味精、老醋、白糖、香油调制均匀，放入白菜、香菜拌匀即可。



山椒泡白菜条

食材 Ingredients

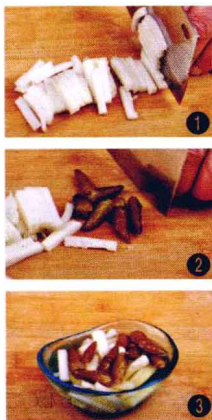
白菜250克
山椒100克

调料 Seasoning

盐、味精、白糖、花椒粒、姜末、山椒水、辣椒油各适量。

做法 Cooking

- 1 将白菜洗净切成条。
- 2 将山椒洗净去蒂切成节待用。
- 3 将白菜、山椒加入山椒水，调入盐、白糖、花椒粒、姜末浸泡60分钟，捞起调入味精、辣椒油拌匀即可。



保健功效

经常食用此菜具有开胃、助消化、驱寒等效果。



凉拌茭白

食材 Ingredients

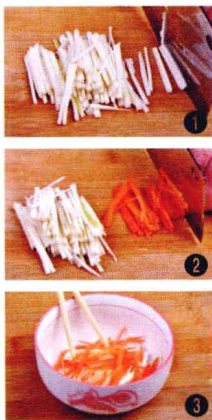
茭白300克
胡萝卜65克

调料 Seasoning

盐、味精、花椒油各适量。

做法 Cooking

- 1 将茭白去皮洗净切成丝，焯水过凉控水。
- 2 将胡萝卜洗净去皮切成丝待用。
- 3 将茭白、胡萝卜用盐、味精、花椒油拌匀即可。



保健功效

经常食用此菜具有清热解毒、健脾、养血等效果。

保健功效

经常食用此菜具有润肺、排毒、助发育、养血等效果。



五彩茭白丝

食材 Ingredients

茭白250克，水发木耳、水发粉丝各35克，胡萝卜、大葱各25克

调料 Seasoning

盐、鸡精、香醋、胡椒粉、花椒油各适量。

做法 Cooking

- 1 将茭白去皮洗净切成丝，水发木耳、胡萝卜洗净均切成丝，入沸水焯烫，捞起过凉控水。
- 2 将水发粉丝洗净切成段，大葱洗净切成丝待用。
- 3 将茭白、水发木耳、水发粉丝、胡萝卜丝、大葱用盐、鸡精、香醋、胡椒粉、花椒油拌匀即可。





保健 功效

经常食用此菜具有润肺、止咳、促进发育、消炎止痛、减肥等效果。

脆拌莴笋丝



食材 Ingredients

莴笋250克
水发木耳20克

调料 Seasoning

盐、味精、花椒油各适量。

做法 Cooking

- 1 将莴笋去皮洗净切成丝，放入凉水中浸泡20分钟，捞起控水。
- 2 将水发木耳洗净切成丝，放在开水内焯烫，捞起过凉，控净水待用。
- 3 将莴笋、水发木耳用盐、味精、花椒油拌匀即可。



椒油炆莴笋

食材 Ingredients

莴笋300克
胡萝卜35克



调料 Seasoning

盐、鸡粉、胡椒粉、麻椒油、葱油各适量。



做法 Cooking

- 1 将莴笋去皮洗净切成粗丝，焯水过凉滤净水分。
- 2 将胡萝卜去皮洗净，切成粗丝待用。
- 3 将莴笋、胡萝卜用盐、鸡粉、胡椒粉、麻椒油、葱油拌匀即可。



保健 功效

经常食用此菜对于食欲不振、消化不良、发育不健全都有明显的效果。

油吃竹笋

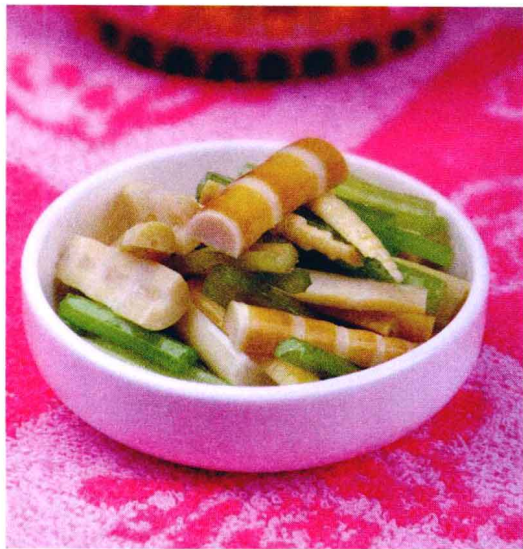
食材 Ingredients

竹笋300克
芹菜75克



调料 Seasoning

盐、熟虾油、鸡粉、葱油各适量。



做法 Cooking

- 1 将竹笋洗净切成段，焯水过凉沥净水分。
- 2 将芹菜择洗干净切成段焯水，过凉控水待用。
- 3 将竹笋、芹菜用盐、熟虾油、鸡粉、葱油拌匀即可。



**保健
功效**

经常食用此菜具有促进消化、减肥、美容的特殊效果。



**保健
功效**

经常食用此菜具有消炎、解毒、散热、通便等效果。

竹笋拌香干



食材 Ingredients

竹笋200克
香干150克

调料 Seasoning

盐、味精、花椒油、白糖各适量。

做法 Cooking

- 1 将竹笋洗净切成节，焯水过凉沥净水分。
- 2 将香干洗净切成条，放在开水内氽烫，过凉控净水分待用。
- 3 将竹笋、香干用盐、味精、花椒油、白糖拌匀即可。





保健功效

经常食用此菜具有止咳、润肺、排毒、预防癌症的效果。

爽拌冬笋

食材 Ingredients

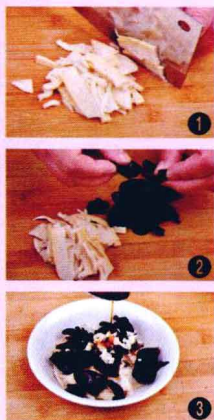
冬笋250克
水发木耳35克

调料 Seasoning

盐、辣椒油、蒜末、白糖、芝麻油各适量。

做法 Cooking

- 1 将冬笋洗净切成片，入沸水内焯烫，过凉沥净水分。
- 2 将水发木耳洗净撕成小片焯水，过凉控水待用。
- 3 将冬笋、水发木耳用盐、辣椒油、蒜末、白糖、芝麻油拌匀即可。



冬笋拌瓜片

食材 Ingredients

冬笋200克
黄瓜150克

调料 Seasoning

盐、蒜泥、味精、醋、香油、蚝油各适量。

做法 Cooking

- 1 将冬笋洗净切成片，焯烫至熟，过凉控水。
- 2 将黄瓜洗净切成片待用。
- 3 将蒜泥、盐、味精、醋、香油、蚝油调匀，放入冬笋、黄瓜拌匀即可。



保健功效

经常食用此菜具有减肥、美容、化痰、止咳等效果。

