

营

养

家常菜精选

主 编 董国成



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE



营养家常菜精选

主 编	董国成				
副 主 编	肖善亮				
编 委 会	董国成	张美花	黄玉女	王迎娣	
	唐荣臻	王德朋	宦艳丽	董国营	
	朱 岗	厉运宝	齐俊利	刘少华	
	孔祥涛	刘彦红	刘红林	肖善良	
	谷秀娟	刘国军	董国涛	朱喜博	
	党正同	李彦荣	毛小斌	魏洪勇	
	赵贵海	于亚翠	肖善亮	(排名不分先后)	
	肖善亮	毛小斌	肖善良		
菜例总监					
协助拍摄	FS 月光海派厨艺文化工作室				
鼎力支持	FS 星月摄影基地				

常州大学图书馆
藏书章

金盾出版社

内 容 提 要

这是一本专门介绍制作营养家常菜的菜谱书。书中精选了炒菜类、炖菜类、凉菜类、汤类四大类 200 种菜品,并介绍了每种菜品的详细制作方法、味型、营养分析及需要注意的问题。本书图片精美,内容丰富,简单易学,非常适合广大家庭阅读使用。

图书在版编目(CIP)数据

营养家常菜精选/董国成主编.--北京:金盾出版社,2012.7
ISBN 978-7-5082-7527-7

I. ①营… II. ①董… III. ①家常菜—菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 050828 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

北京凌奇印刷有限责任公司印刷、装订

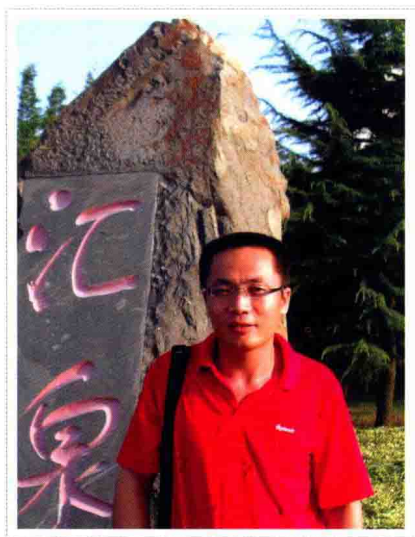
各地新华书店经销

开本:787×1092 1/16 印张:5 彩页:80 字数:52 千字

2012 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~8 000 册 定价:19.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



作者简介

董国成，高级烹饪师，现任青岛风色丽人美食文化管理服务工作室行政总监、执行主编。曾在辽宁大连和山东青岛、龙口等地星级酒店和知名企业，担任厨师长、厨艺总监、行政总厨等职。先后编著出版了《特色创新菜》、《新编家常小炒》、《新编家常菜》系列、《精选家常菜 1888 例》、《煲好汤 1688 例》等美食类图书，并在《中国大厨》杂志发表文章多篇。



前言



随着人们生活水平的提高，一日三餐除了解决温饱问题之外，如果每天都重复相同的菜式，没有新的花样，没有新的口味，那么吃起来是非常乏味的，所以，必须提升吃的品质。为了让每一个家庭成员都吃得可口和舒心，吃出营养和健康，我们精心编写了《营养家常菜精选》一书。

全书分为热炒篇、炖菜篇、凉菜篇、汤品篇四个部分共200例菜品，并介绍了每种菜品的详细制作方法、味型、营养分析及需要注意的问题。所选菜品都是根据现代人的饮食结构和营养需要精心调配而成，为读者精心设计的菜品不仅口味独特，而且营养丰富、诱人食欲，非常方便快捷、简单易学。本书图片精美，内容丰富，非常适合广大家庭阅读使用。

由于时间关系，在编写过程中难免出现这样或者那样的错误，请广大读者朋友给予批评指正，我们由衷地表示感谢

编者



目 录

一、热炒篇

- 豆腐** 川味烧豆腐 / 1
丸子煨豆腐 / 1
- 豆腐皮** 家常肉丝炒腐皮 / 2
腐皮芹菜炒海米 / 2
- 四季豆** 黄豆酱煨四季豆 / 2
椒油焖烧四季豆 / 3
- 芹菜** 芹菜辣炒肉丝 / 3
芹菜青椒炒粉条 / 3
- 包心菜** 肉末干煸包心菜 / 4
家常炒包心菜丝 / 4
- 青椒** 青椒鸡蛋炒虾皮 / 4
肉片爆炒青椒 / 5
- 辣椒** 油焖肉泥虎皮椒 / 5
辣椒豆芽炒腐皮 / 5
- 绿豆芽** 蜇香芹菜炒银芽 / 6
韭菜肉丝炒掐菜 / 6
- 豆干** 白干鸡蛋炒胡萝卜 / 7
花椒面辣炒豆干 / 7
- 海带** 蒜香海带 / 7
海带肉片炒韭菜 / 8
- 腐竹** 辣味炒腐竹 / 8
腐竹木耳炒芹菜 / 8

- 黑木耳** 丸子煨木耳 / 9
木耳韭菜炒肉末 / 9
- 木耳菜** 蒜香木耳菜 / 9
- 粉条** 肉末鲜味粉条 / 10
辣炒粉条 / 10
- 茄子** 肉泥烧茄子 / 10
肉片干炒茄子 / 11
- 猪肉** 家常红烧肉 / 11
干煸肉片 / 11
红辣子煸炒肉片 / 12
- 猪排** 红烧小排 / 12
蒜香猪排 / 12
腌炸小排饼子 / 13
- 猪肝** 火爆猪肝 / 13
辣炒猪肝 / 14
肝尖炒青椒 / 14
- 肉鸡** 家常辣炒鸡块 / 14
干炒鸡块 / 15
走油鸡块 / 15
- 鸡胗** 爆炒鸡胗 / 15
芹菜鸡胗炒木耳 / 16
香辣鸡胗 / 16
- 鸡心** 干煸孜然鸡心 / 17
铁板鸡心 / 17

- 鸡心青椒炒粉条 / 17

- 鸡翅根** 特色炒翅根 / 18
香酥五香翅根 / 18
翅根肉炒木耳 / 18

二、炖菜篇

- 白菜** 白菜猪肉炖粉皮 / 19
豆腐菜叶炖猪血 / 19
- 豆腐** 豆腐丸子炖青菜 / 20
辣子炖豆腐 / 20
- 黄豆芽** 猪肉豆芽炖海带 / 20
粉条豆芽炖鸽蛋 / 21
- 萝卜** 萝卜炖鸡肉 / 21
肉片萝卜炖腐竹 / 21
- 土豆** 土豆炖火腿 / 22
土豆粉皮炖肉 / 22
- 芸豆** 芸豆炖肉块 / 23
芸豆粉条炖豆腐 / 23
- 海带** 海带炖豆腐 / 23
鸡块炖海带 / 24
- 豆皮** 豆腐皮炖白菜肉 / 24
黄豆芽粉皮炖豆皮 / 24
- 冬瓜** 鸡块炖冬瓜 / 25
香菇冬瓜炖大枣 / 25



莲藕 藕块炖木耳 / 26

豆腐炖莲藕 / 26

冬菇 冬菇粉条炖小鸡 / 26

猪肉炖冬菇青菜 / 27

猪排 清炖猪排骨 / 27

排骨白菜炖海带 / 27

猪排豆腐炖枸杞 / 28

羊排 羊排炖山药大枣 / 28

清炖羊排 / 28

羊排炖白菜 / 29

羊肉 羊肉炖萝卜 / 29

辣子炖羊肉 / 29

羊肉细粉炖青菜 / 30

兔肉 萝卜炖兔肉 / 30

兔肉炖冬瓜 / 30

菜心兔肉炖粉皮 / 31

鸡腿肉 鸡腿肉炖土豆 / 31

冬菇粉条炖鸡块 / 31

黄豆酱炖鸡腿肉 / 32

鸭肉 清炖鸭肉 / 32

鸭肉炖萝卜 / 33

杂瓣炖鸭肉 / 33

牛肉 西红柿炖牛肉 / 33

牛肉炖土豆粉丝 / 34

牛肉花生炖菜叶 / 34

鲫鱼 鲫鱼炖煎豆腐 / 34

老姜炖鲫鱼 / 35

清炖鲫鱼 / 35

鲶鱼 鲶鱼炖茄子宽粉 / 35

清炖鲶鱼 / 36

鲶鱼炖腐竹 / 36

家常小炖鲶鱼 / 36

三、凉菜篇

豆腐 凉拌豆腐 / 37

蒜泥豆腐 / 37

豆腐皮 杂拌腐皮 / 38

粉丝香菜拌油皮 / 38

豆干 炆拌豆干 / 39

芹菜椒油拌豆干 / 39

腐竹 青椒拌腐竹 / 39

辣拌腐竹丝 / 40

木耳 辣根木耳 / 40

香菜腐皮拌木耳 / 40

花生 香料煮花生 / 41

葱末老醋花生 / 41

芹菜 芹菜拌红肠 / 41

蒜泥老醋拌芹菜 / 42

松花蛋 豆腐拌松花蛋 / 42

姜末老醋松花蛋 / 42

豆角 花生酱拌豆角 / 43

蒜泥红肠拌豆角 / 43

黄瓜 香菜葱拌黄瓜 / 43

黄豆酱拌黄瓜 / 44

土豆 尖椒拌土豆丝 / 44

芹菜炆豆丝 / 44

莴笋 花椒油炆莴笋 / 45

三色莴笋丝 / 45

菜心 凉拌菜心 / 45

蒜泥菜心拌木耳 / 46

油菜 炆锅拌油菜 / 46

麻酱拌油菜 / 46

大葱 大葱拌火腿 / 47

葱拌尖椒 / 47

西兰花 辣椒酱拌兰花 / 47

老姜炆拌兰花 / 48

菜花 菜花拌木耳 / 48

炸果仁拌菜花 / 48

茄子 麻酱拌茄子 / 49

花生碎拌茄子 / 49

西红柿 西红柿拌豆腐 / 50

炆锅西红柿 / 50



目 录

- 凤爪** 小山椒泡凤爪 / 50
- 鸡胸肉** 凉拌拌鸡丝 / 51
- 五色鸡丝 / 51
- 羊肉** 家常拌羊肉 / 52
- 辣酱拌羊肉片 / 52
- 羊肉拌菜心 / 53
- 酱牛肉** 葱白片拌牛肉 / 53
- 香菜辣椒拌牛肉 / 54
- 五香牛肉 / 54
- 牛肚** 凉拌牛肚 / 55
- 香菜辣拌牛肚 / 55
- 牛肚醋拌菜心 / 55
- 海蜇皮** 菜心红肠蜇皮 / 56
- 蜇皮拌双脆 / 56
- 老醋捞拌蜇皮 / 57
- 干比管鱼** 葱拌干比管 / 57
- 蒜泥蘸比管 / 57
- 干比管拌芹菜 / 58
- 干蛤蜊肉** 黄瓜拌蛤蜊肉 / 58
- 辣子拌蛤蜊 / 58
- 蛤蜊拌菜心 / 59
- 虾皮** 葱拌虾皮 / 59
- 尖椒拌虾皮 / 60
- 蛋皮木耳拌虾皮 / 60

- 干鱿鱼** 香菜拌干鱿 / 61
- 腐皮干鱿拌葱丝 / 61
- 干鱿小拌 / 61

四、汤品篇

- 西红柿** 西红柿鸽蛋汤 / 62
- 木耳柿子肉汤 / 62
- 韭菜** 韭菜乌鸡蛋汤 / 63
- 韭菜肉丝汤 / 63
- 鸡蛋** 煎蛋青菜汤 / 63
- 鸡蛋葱花汤 / 64
- 豆腐** 辣味豆腐汤 / 64
- 豆腐菜心汤 / 65
- 腐竹** 腐竹瓜片蛋花汤 / 65
- 清汤腐竹 / 65
- 冬瓜** 海米黑耳冬瓜汤 / 66
- 冬瓜肉丝汤 / 66
- 紫菜** 韭香紫菜雪花汤 / 66
- 紫菜番茄肉丝汤 / 67
- 猪里脊肉** 清汤里脊 / 67
- 酸辣里脊汤 / 68
- 肉块菜胆汤 / 68
- 羊肉** 农家羊肉汤 / 68
- 羊肉丸子汤 / 69

- 羊肉腐竹香菜汤 / 69
- 鸡胸肉** 枸杞鸡胸肉汤 / 69
- 鸡肉花生汤 / 70
- 木耳青菜鸡片汤 / 70
- 牛肉** 牛肉汤 / 71
- 酸辣牛肉汤 / 71
- 牛肉红汤 / 71
- 海米** 海米黄瓜蛋花汤 / 72
- 茭瓜海米饼子汤 / 72
- 海米冬瓜肉汤 / 72
- 蛤蜊肉** 蛋奶蛤蜊汤 / 73
- 蛤蜊红肠油菜汤 / 73
- 蛤蜊韭菜汤 / 73
- 虾仁** 虾仁三鲜汤 / 74
- 豆腐虾仁汤 / 74
- 虾仁木耳羊肉丸子汤 / 74

一、热炒篇

豆腐——川味烧豆腐

【原料】 豆腐200克，芹菜125克。

【调料】 大豆油500克（实耗不多），精盐5克，味精8克，豆瓣酱12克，白糖10克，醋8克，干辣椒15克，葱、姜各5克，清汤适量。

【制作】

- ①将豆腐洗净，切块。芹菜摘洗干净，切碎备用。
- ②净锅上火，倒入大豆油烧至六成热，下入豆腐炸至金黄捞起，控净油分待用。
- ③锅内留底油，葱、姜、干辣椒、豆瓣酱煸香，倒入清汤下入豆腐，调入精盐、味精、白糖、醋，小火收汁入味，撒入芹菜即可。

【味型】 酸、甜、香、咸、辣味突出。

【烹制要点】 炸豆腐时油温不能太低，否则豆腐会被炸干，成菜后口味极差。

【吃出营养】 豆腐和芹菜搭配具有健脾、开胃、暖胃、杀菌等功效。



丸子煨豆腐



【原料】 豆腐250克，鸡肉丸子100克，青菜叶20克。

【调料】 色拉油10克，精盐8克，味精2克，葱、姜各4克，香油2克。

【制作】

- ①将豆腐洗净，切成小块。鸡肉丸子切成两半。青菜叶洗净，切碎备用。
- ②豆腐放入开水内稍微烫一下，捞起控水待用。
- ③净锅上火，倒入色拉油烧热，葱、姜炝香，下入鸡肉丸子煸炒一下，倒入少许水，调入精盐、味精，下入豆腐煨熟，撒入青菜叶，调入香油，盛盘即可。

【味型】 咸鲜味美，色泽洁白。

【烹制要点】 鸡肉丸子要先煸炒一下，这样成菜味道才会更鲜美。

【吃出营养】 豆腐、鸡肉丸及青菜三者搭配具有补虚、消渴、活血等功效。



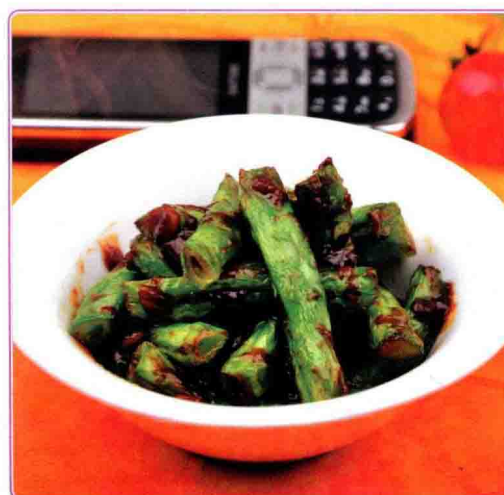
豆腐皮—家常肉丝炒腐皮

- 【原料】** 豆腐皮1张，猪肉75克，尖椒1个。
【调料】 花生油12克，精盐3克，蚝油6克，鸡精3克，葱花4克，醋2克。
【制作】
 ①将豆腐皮洗净，切成丝。猪肉洗净，切成丝。尖椒洗净，去蒂、子，切成丝备用。
 ②豆腐皮放入开水内泡一下，控水待用。
 ③净锅上火，倒入花生油烧热，葱花爆香，下入猪肉煸炒至变色，调入蚝油，下入豆腐皮、尖椒，调入精盐、鸡精、醋炒熟，盛盘即可。
【味型】 香辣适口，豆腐皮味浓。
【烹制要点】 豆腐皮要先泡一下，炒制时入味更快。
【吃出营养】 豆腐皮、猪肉、尖椒三者搭配具有滋阴、健体、促进食欲等功效。



腐皮芹菜炒海米

- 【原料】** 豆腐皮175克，芹菜1棵，海米12克。
【调料】 调和油10克，精盐6克，味精2克，蒜末5克，花椒油3克。
【制作】
 ①将豆腐皮洗净，切成宽条。芹菜择洗净，切成段。海米用温水泡透，洗净备用。
 ②锅上火倒入水，下入豆腐皮焯水1分钟，捞起控水待用。
 ③净锅上火，倒入调和油烧热，蒜末、海米爆香，下入芹菜稍炒，调入精盐、味精，下入豆腐皮炒匀，调入花椒油，盛盘即可。
【味型】 芹菜清脆，清淡爽口。
【烹制要点】 芹菜炒得不要过火，否则没有清脆的口感。
【吃出营养】 豆腐皮、芹菜、海米相配具有平衡血压、滋补健体等功效。



四季豆—黄豆酱煸四季豆

- 【原料】** 四季豆400克，大葱20克，干辣椒5个。
【调料】 大豆油15克，大豆酱12克，白糖2克，香油4克。
【制作】
 ①将四季豆择洗净，掰成段。大葱去皮，洗净，切成丁。干辣椒洗净，切成节备用。
 ②大豆酱用白糖、香油调拌均匀待用。
 ③净锅上火，倒入大豆油烧热，大葱、干辣椒炆香，下入四季豆小火慢慢煸炒至八成熟，调入黄豆酱续炒至熟，盛盘即可。
【味型】 香辣适口，酱香浓郁。
【烹制要点】 黄豆酱容易糊锅，所以不要过早放入。
【吃出营养】 四季豆、大葱、干辣椒搭配炒制具有健脾、消毒、杀菌等功效。

椒油焖烧四季豆

- 【原料】** 四季豆 350 克，花椒粒 8 克。
【调料】 花生油 12 克，精盐 4 克，酱油 6 克，葱、姜各 2 克。
【制作】

- ① 将四季豆择洗净，掰成段备用。
- ② 花椒粒用水淘洗净泥沙待用。
- ③ 净锅上火，倒入花生油烧热，葱、姜、花椒粒炝香，下入四季豆煸炒，调入酱油、精盐，倒入少许水，小火焖烧至熟，盛盘即可。

【味型】 麻味突出，四季豆清香。

【烹制要点】 四季豆要选用嫩的烹制，要用小火充分焖熟。

【吃出营养】 四季豆和花椒粒搭配成菜具有温中散寒、除热、滋肾等功效。



芹菜——芹菜辣炒肉丝

- 【原料】** 芹菜 4 棵，猪肉 75 克，干辣椒 5 个。
【调料】 色拉油 10 克，精盐 5 克，味精 2 克，蚝油 3 克，姜丝 6 克，花椒油 4 克。

- 【制作】**
- ① 将芹菜择洗净，切成段。猪肉洗净，切成丝备用。
 - ② 干辣椒用温水洗净，切成段待用。
 - ③ 净锅上火，倒入色拉油烧热，姜丝、干辣椒炝香，下入猪肉煸炒，调入蚝油，下入芹菜翻炒，调入蚝油、味精炒熟，调入花椒油炒匀，盛盘即可。

【味型】 咸鲜味美，芹菜清脆。

【烹制要点】 芹菜炒熟即可，不要火候过大防止口感不好。

【吃出营养】 芹菜等三者搭配具有补虚损、提高食欲、促进血液循环等功效。



芹菜青椒炒粉条

- 【原料】** 芹菜 200 克，青椒 1 个，粉条 50 克。
【调料】 玉米油 15 克，精盐 5 克，味精 2 克，酱油 3 克，葱花 6 克，香油 4 克。

- 【制作】**
- ① 将芹菜择洗净，切成段。青椒洗净，去蒂、子，切成条备用。
 - ② 粉条用水泡透，洗净，切成段待用。
 - ③ 净锅上火，倒入玉米油烧热，葱花爆香，下入芹菜稍炒，调入精盐、酱油、味精，下入青椒、粉条炒熟，调入香油炒匀，盛盘即可。

【味型】 芹菜味浓，鲜味突出。

【烹制要点】 粉条较容易粘锅，烹制时要特别注意。

【吃出营养】 芹菜、青椒、粉条三者炒制具有降压、平肝、补虚等功效。



包心菜 — 肉末干煸包心菜



【原料】 包心菜 500 克，猪肉 100 克。

【调料】 花生油 20 克，精盐 8 克，鸡粉 3 克，酱油 2 克，葱、姜各 4 克，辣椒油 6 克。

【制作】

① 将包心菜洗净，掰成块备用。

② 猪肉洗净，切成末待用。

③ 净锅上火，倒入花生油烧热，葱、姜爆香，下入猪肉煸炒，调入酱油，下入包心菜炒一会儿，调入精盐、鸡粉炒熟，盛盘即可。

【味型】 辣味突出，微咸。

【烹制要点】 包心菜要用小火慢炒，防止炒糊。

【吃出营养】 包心菜和猪肉炒制成菜具有健体、提高免疫力、增强体质等功效。

家常炒包心菜丝



【原料】 包心菜 400 克，香菜一棵，大葱半棵。

【调料】 色拉油 15 克，精盐 6 克，鸡精 3 克，香油 5 克。

【制作】

① 将包心菜洗净，切成丝备用。

② 香菜择洗净，切成段。大葱去皮，洗净，切成丝待用。

③ 净锅上火，倒入色拉油烧热，大葱炆香，下入包心菜翻炒，调入精盐、鸡精炒熟，撒入香菜，调入香油炒匀，盛盘即可。

【味型】 咸鲜，色泽美观。

【烹制要点】 包心菜切的丝要均匀，火候不能过大。

【吃出营养】 包心菜、香菜、大葱搭配成菜具有杀菌、益肾、养胃等功效。

青椒 — 青椒鸡蛋炒虾皮



【原料】 青椒 3 个，鸡蛋 2 个，虾皮 15 克。

【调料】 花生油 12 克，精盐 8 克，葱花 5 克，香油 3 克。

【制作】

① 将青椒洗净，去蒂、子，切成丝。虾皮稍洗备用。

② 鸡蛋打入碗内，搅匀待用。

③ 净锅上火，倒入花生油烧热，葱花、虾皮爆香，倒入鸡蛋稍炒，调入精盐，下入青椒炒熟，调入香油炒匀，盛盘即可。

【味型】 鲜味突出，微咸，色泽美观。

【烹制要点】 青椒火候不要过大，否则色泽、味道都很差。

【吃出营养】 青椒、鸡蛋、虾皮搭配成菜具有强化骨骼、养阴、补虚等功效。

肉片爆炒青椒

【原料】 青椒 250 克，猪肉 100 克，洋葱半个。

【调料】 色拉油 10 克，精盐 5 克，酱油 4 克，鸡粉 2 克。

【制作】

- ① 将青椒洗净，去蒂、子，掰成块备用。
- ② 猪肉洗净，切成片。洋葱去皮，洗净，切成块待用。
- ③ 净锅上火，倒入色拉油烧热，下入猪肉煸炒，调入酱油，下入洋葱稍炒，调入精盐、鸡粉，下入青椒炒熟，盛出即可。

【味型】 葱香味浓，口味清淡。

【烹制要点】 猪肉要切得薄些，用小火慢炒。

【吃出营养】 青椒、猪肉、洋葱搭配具有补体虚、促进消化系统循环等功效。



辣椒——油焖肉泥虎皮椒

【原料】 辣椒 4 个，猪肉 125 克，大葱 20 克，香菜 1 棵。

【调料】 大豆油 10 克，精盐 2 克，蚝油 6 克，味精 3 克，姜末 5 克。

【制作】

- ① 将辣椒洗净，切成段，挖去子。猪肉洗净，剁成泥。大葱去皮，洗净，切碎。香菜择洗净，切成末备用。
- ② 将猪肉泥用精盐、蚝油、味精、大豆油、大葱、香菜调匀，再均匀地塞入辣椒内待用。
- ③ 净锅上火，倒入高汤，下入辣椒，撒入姜末焖熟，盛出即可。

【味型】 香辣味美，别具特色。

【烹制要点】 辣椒要用小火焖熟，猪肉泥要剁得均匀。

【吃出营养】 辣椒、猪肉、大葱等搭配成菜具有开胃、散寒、健体等功效。



辣椒豆芽炒腐皮

【原料】 辣椒 2 个，绿豆芽 50 克，豆腐皮 35 克。

【调料】 花生油 10 克，精盐 4 克，鸡粉 2 克，酱油 2 克，葱、姜各 3 克，香油 2 克。

【制作】

- ① 将辣椒洗净，去蒂、子，切成丝。绿豆芽洗净。豆腐皮洗净，切成丝备用。
- ② 锅上火，倒入水烧开后，下入绿豆芽烫一下，捞起控水待用。
- ③ 净锅上火，倒入花生油烧热，葱、姜炝香，下入辣椒稍炒，调入酱油、精盐、鸡粉，下入豆腐皮、绿豆芽炒熟，调入香油炒匀，盛盘即可。

【味型】 香辣适口，清脆。

【烹制要点】 绿豆芽烫得不要过火，变色即可。

【吃出营养】 辣椒、绿豆芽等搭配具有解毒、健脾、益胃等功效。



绿豆芽+蜇香芹菜炒银芽

【原料】 绿豆芽 200 克，芹菜 1 棵，海蜇皮 50 克。

【调料】 色拉油 12 克，精盐 6 克，味精 3 克，干辣椒 5 克，蒜末 4 克。

【制作】

① 将绿豆芽洗净。芹菜择洗净，切成段。海蜇皮洗净，切成条备用。

② 锅上火，倒入水，将绿豆芽、海蜇皮分别焯水，捞起控净水分待用。

③ 净锅上火，倒入色拉油烧热，干辣椒、蒜末炝香，下入芹菜稍炒，调入精盐、味精，下入绿豆芽、海蜇皮炒匀，盛出即可。

【味型】 芹菜味浓，清淡爽口。

【烹制要点】 海蜇皮不要余得过长，稍烫一下即可。

【吃出营养】 绿豆芽、芹菜、海蜇皮三者同炒具有清热解毒、平肝、消积等功效。



韭菜肉丝炒掐菜



【原料】 绿豆芽 250 克，猪肉 50 克，韭菜 15 克。

【调料】 大豆油 20 克，蚝油 8 克，鸡精 2 克，姜丝 4 克。

【制作】

① 将绿豆芽洗净，掐去两头。猪肉洗净，切成丝。韭菜择洗净，切成段备用。

② 锅上火，倒入水烧开，下入绿豆芽余烫，捞起控水待用。

③ 净锅上火，倒入大豆油烧热，姜丝炝香，下入猪肉煸炒，调入蚝油，下入掐菜稍炒，调入鸡精，下入韭菜炒匀，盛出即可。

【味型】 咸鲜味浓，韭香突出。

【烹制要点】 韭菜不宜过早的放入，快出锅时放入即可。

【吃出营养】 绿豆芽、猪肉、韭菜相配具有补精、壮阳、健胃等功效。

豆干——白干鸡蛋炒胡萝卜

【原料】 白豆干4块，鸡蛋2个，胡萝卜35克。

【调料】 调和油10克，精盐6克，鸡精2克，葱花5克。

【制作】

①将白豆干洗净，切成丝。胡萝卜洗净，去皮，切成丝备用。

②鸡蛋打入碗内搅匀待用。

③净锅上火，倒入调和油烧热，葱花炆锅，下入鸡蛋炒成块，下入胡萝卜、白豆干，调入精盐、鸡精炒熟，盛盘即可。

【味型】 鲜味突出，色泽美观。

【烹制要点】 鸡蛋不要炒得过头，成形后就要下入其他原料。

【吃出营养】 白豆干、鸡蛋、胡萝卜三者搭配具有促进发育、补阴、健脾胃等功效。



花椒面辣炒豆干

【原料】 白豆干200克，辣椒1个，木耳3朵。

【调料】 花生油8克，精盐7克，味精3克，葱、姜各2克，花椒粉6克。

【制作】

①将白豆干洗净，片成片。辣椒洗净，去蒂、子，切成块。木耳泡透，洗净杂质，撕成小块备用。

②锅上火，倒入水烧开，放入白豆干焯烫，捞起控水待用。

③净锅上火，倒入花生油烧热，葱、姜爆香，下入辣椒、木耳稍炒，调入精盐、味精、花椒粉，下入白豆干炒熟，盛盘即可。

【味型】 麻辣适口，三色相称。

【烹制要点】 白豆干的片尽量薄些，才能更好地入味。

【吃出营养】 豆腐干、辣椒等搭配成菜具有开胃、御寒、增进食欲等功效。



海带——蒜香海带

【原料】 海带175克，绿豆芽50克，大蒜10瓣。

【调料】 玉米油10克，精盐5克，鸡粉2克，香油4克。

【制作】

①将海带洗净，切成丝。绿豆芽洗净。大蒜去皮，洗净备用。

②锅上火倒入水，将绿豆芽、海带分别焯烫，捞起控净水待用。

③净锅上火，倒入玉米油烧热，大蒜炒香，下入海带稍炒，调入精盐、鸡粉，下入绿豆芽炒匀，调入香油，盛盘即可。

【味型】 蒜香味浓，豆芽清脆。

【烹制要点】 大蒜要用小火炒香，防止炒糊。

【吃出营养】 海带、绿豆芽、大蒜相配具有降血压、清热解毒等功效。



海带肉片炒韭菜



- 【原料】** 海带片3张,猪肉75克,韭菜12克。
【调料】 色拉油15克,精盐2克,味精3克,蚝油6克,姜丝4克。
【制作】
 ①将海带片洗净,切成块。猪肉洗净,切成片。韭菜择洗净,切成段备用。
 ②锅上火,倒入水烧开,放入海带焯水,捞起控水待用。
 ③净锅上火,倒入色拉油烧热,姜丝炝香,下入猪肉煸炒,调入蚝油,下入海带翻炒,调入精盐、味精,撒入韭菜炒匀,盛盘即可。
【味型】 鲜味突出,微咸。
【烹制要点】 海带焯水至变色即可,不能过火。
【吃出营养】 海带、猪肉、韭菜三者搭配成菜具有补体虚、开胃、止咳化痰等功效。

腐竹——辣味炒腐竹



- 【原料】** 腐竹6根,辣椒2个,大葱15克。
【调料】 花生油10克,精盐5克,鸡粉2克,香油4克。
【制作】
 ①将腐竹用水泡透、洗净,切成段备用。
 ②辣椒洗净,去蒂、子,切成块。大葱去皮,洗净,切成片待用。
 ③净锅上火,倒入花生油烧热,大葱爆香,下入腐竹、辣椒翻炒,调入精盐、鸡粉炒熟,调入香油炒匀,盛盘即可。
【味型】 香辣适口,葱香味浓。
【烹制要点】 腐竹最好用冷水泡透,成菜口味更好。
【吃出营养】 腐竹、辣椒、大葱搭配成菜具有健脾、开胃、杀菌等功效。

腐竹木耳炒芹菜



- 【原料】** 腐竹100克,芹菜1棵,木耳6朵。
【调料】 大豆油12克,精盐4克,酱油3克,味精3克,蒜末5克。
【制作】
 ①将腐竹用水泡透,洗净,切成段。木耳泡透,洗净,撕成小块备用。
 ②芹菜择洗净,切成段待用。
 ③净锅上火,倒入大豆油烧热,蒜末爆香,下入芹菜、腐竹、木耳翻炒几下,调入精盐、酱油、味精炒熟,盛盘即可。
【味型】 芹菜味浓,微咸。
【烹制要点】 烹制时要用大火爆炒才会更美味。
【吃出营养】 腐竹、芹菜、木耳三者搭配成菜具有降血压、润肺、排毒等功效。

黑木耳 — 丸子煨木耳

【原料】 黑木耳50克，鸡肉丸10个，青菜20克。

【调料】 花生油10克，精盐7克，味精2克，葱、姜各5克，香油3克。

【制作】

- ①将黑木耳用水泡透，洗净，撕成块备用。
- ②鸡肉丸切成四瓣。青菜洗净待用。
- ③净锅上火，倒入花生油烧热，葱、姜、鸡肉丸爆香，下入黑木耳稍炒，倒入少许水，下入青菜，调入精盐、味精煨熟，调入香油，盛盘即可。

【味型】 鲜味突出，色泽美观。

【烹制要点】 木耳入味较慢，所以烹制时要用小火。

【吃出营养】 木耳、鸡肉、青菜搭配具有止咳、化痰、益五脏、补虚损等功效。



木耳韭菜炒肉末

【原料】 水发木耳100克，猪肉50克，韭菜12克。

【调料】 色拉油12克，精盐5克，鸡粉2克，酱油4克，姜丝3克。

【制作】

- ①将水发木耳洗净，撕成小块备用。
- ②猪肉洗净，切成末。韭菜择洗净，切成段待用。
- ③净锅上火，倒入色拉油烧热，姜丝炝香，下入猪肉末煸炒，调入酱油，下入木耳稍炒，再调入精盐、鸡粉炒熟，撒入韭菜炒匀，盛盘即可。

【味型】 韭菜味浓，木耳清脆。

【烹制要点】 韭菜不要过早的下入，出锅时撒入即可。

【吃出营养】 黑木耳、猪肉、韭菜三者搭配成菜具有促进新陈代谢、强健身体、健胃等功效。



木耳菜 — 蒜香木耳菜

【原料】 木耳菜400克，大蒜8瓣。

【调料】 花生油15克，精盐6克，鸡粉2克，香油5克。

【制作】

- ①将木耳菜洗净。大蒜去皮，洗净，切碎备用。
- ②锅上火，倒入水烧开，下入木耳菜焯烫，捞起控净水分待用。
- ③净锅上火，倒入花生油烧热，放入大蒜爆香，倒入木耳菜，调入精盐、鸡粉大火翻炒均匀，调入香油，盛盘即可。

【味型】 蒜香突出，木耳菜爽滑。

【烹制要点】 木耳菜焯水不能太过，更要大火快炒才会好吃。

【吃出营养】 木耳、大蒜搭配同炒具有排毒养颜、化痰、解毒等功效。

