

一看就会的 学生餐 600例



范海/编





一看就会的 

学生餐

600例



图书在版编目(CIP)数据

一看就会的学生餐600例 / 范海编. —北京: 中国

画报出版社, 2010.12

ISBN 978-7-80220-959-6

I. ①一… II. ①范… III. ①菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第231356号

一看就会的学生餐600例



出版人: 田 辉

编 者: 范 海

责任编辑: 王少娟

出版发行: 中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路33号, 邮编: 100048)

电 话: 010-88417359 (总编室兼传真) 010-68469781 (发行部) 010-88417417 (发行部传真)

网 址: <http://www.zghbcbs.com>

电子邮箱: cpph1985@126.com

经 销: 新华书店

海外总代理: 中国国际图书贸易集团有限公司

印 刷: 北京正合鼎业印刷技术有限公司

监 印: 敖 晔

开 本: 170mm × 230mm 1 / 16

印 张: 11

版 次: 2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80220-959-6

定 价: 19.80元

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载!



目录

CONTENTS

烹调小常识

1

PART 美味菜肴

- 2 红油腐竹/胡萝卜拌菠菜
- 3 酸辣胡萝卜丝/金针菇拌黄瓜/荸荠拌香菇
- 4 凉拌双耳/麻油拌菠菜粉丝/香辣土豆丝
- 5 鲜香紫茄/白菜心拌海蜇皮/葱椒虾皮
- 6 卤水鸭胗/翡翠鸡丝/西芹百合
- 7 萝卜丝炒鸡蛋/胡萝卜炒木耳/腐竹炒木耳
- 8 香菇烧面筋/酱爆茄子/碧玉炒银条/口蘑烧冬瓜
- 9 大蒜烧茄子/虾酱炒豆腐/蒜香茄子/香油芹菜菜
- 10 洋葱烧香菇/菠菜炒鸡蛋/农家茄子/蒜蓉茼蒿
- 11 韭菜炒蛋/麻辣娃娃菜/芦笋百合/素炒豌豆苗
- 12 藕片炒什锦/虎皮青椒/蒜泥苋菜/香椿竹笋
- 13 香菇炒黄花菜/黄瓜桃仁/西葫芦素炒滑子菇/番茄烧菜花
- 14 栗子白菜/核桃仁茼蒿/白果芥蓝/蒜蓉炒鸡蛋
- 15 鲜藕炒青椒/香菇油菜/蒜薹青蔬烧香菇/蚝油豆豉苦瓜
- 16 扁豆炒鲜蘑/干煸四季豆/葱香虾皮青椒
- 17 炆炒荷兰豆/荷兰豆炒彩椒/糖醋海带
- 18 芦笋烧虾仁/肉末南瓜/豆豉芹菜
- 19 闽南鱿鱼/香菜虾仁/开胃强身菜
- 20 干煸牛肉丝/农夫里脊肉/尖椒牛肉丝/海带炒肉
- 21 土豆肉片/家常拔丝红薯/青苹果炖黑鱼/紫菜白玉羹

2

PART 健脑食谱

- 22 洋葱虾仁/菜花虾末/麻油拌双菜
- 23 金针千张/什锦蛋丝/双耳拌海蜇/葱拌牛肉

- 24 红烧菜花/木耳炒双菇/香菇炖双耳/菜花炒蛋
- 25 芹菜炒玉米笋/奶香口蘑烧花菜/圆白菜炒蘑菇/蒜蓉菜花
- 26 炒蚕蛹/蜜枣核桃卷/百合黄花/鱼泥番茄豆腐
- 27 鹌鹑豆腐/芝麻香兔/红烧野兔肉/火腿鸽子
- 28 核桃枸杞肉丁/蟹肉小油菜/黄花菜炒牛肉
- 29 肉片金针煲腐竹/双菇炒肉丝/糖醋排骨
- 30 广式叉烧骨/鹌鹑蛋烧猪蹄/蓝花肉片
- 31 板筋西芹/土豆烧鹌鹑/番茄鱼条
- 32 可乐鸡翅/红烧翅根/韭菜炒青虾/大葱鸡脯卷
- 33 发财锤/油炸虾排/干炸鸡翅/柠檬鸡
- 34 蛋包饭/炸鱼球/软煎鲈鱼/芝麻沙丁鱼
- 35 红枣煨猪肘/鲈鱼炖茄子/清蒸鲈鱼/鲫鱼木耳煲

3

PART 明目食谱

- 36 凉拌香椿/鸡肝拌青椒/鳄梨慕斯
- 37 蒜蓉苦瓜/鱼香油菜/清炒芥蓝/清炒春笋
- 38 油菜炒香菇/圆白菜炒蘑菇/肉丝炒茼蒿/猪肝炒木耳
- 39 软溜虾仁腰花/五花扒芥蓝/肉片炒木耳/广式酥肉
- 40 水滑香肝/蛤蜊小白菜/枸杞烧海参
- 41 荠菜炒鸡丁/韭黄炒羊肝/蒜薹炒回锅肉
- 42 火腿鸽子/海参鸽蛋/余鱼丸
- 43 枸杞烩猪肝/苦瓜煮排骨/益智强心汤

4

PART 健脾开胃食谱

- 44 凉拌土豆丝/酸辣青椒/老醋茼蒿
- 45 椒炆芥蓝/橙汁藕片/糯米藕片/麻辣藕片



目录

CONTENTS

- 46 怪味苦瓜/芥末白菜墩/橘味海带丝/咸辣蒜薹
- 47 清爽扁豆/彩椒炒丝瓜/清炒四季豆/乳香四季豆
- 48 番茄炒山药/蓝花香菇/糟煎茭白/韭香海米
- 49 烩白菜三丁/虾米莲藕/海米冬瓜/锅巴炒肉片
- 50 肉末四季豆/豇豆炒肉丝/炸山药条/炸香椿鱼
- 51 烤薯条/糖醋里脊/清汤竹荪/蜜汁三宝

- 66 银芽鸡丝/肉片春笋/丝瓜炒蚌肉/素炒竹笋
- 67 香菜肉丝/瘦肉茭白/冬笋肉片/冬笋烧荠菜
- 68 冬瓜肉片/辣炒猪蹄/洋葱烧牛肉
- 69 椒香牛肉/酱爆羊肉丁/风味羊肉
- 70 歌乐山辣子鸡/辣炒鸡脖/鸡丝烩青豆
- 71 五香凤爪/橙汁鱼片/茄汁鲑鱼
- 72 香辣金枪鱼/金玉满堂/豉汁鱼段/红烧干贝
- 73 玉兰鱼丝/焖烧鸭/菠萝虾仁/软煎鲈鱼

5

PART 增高食谱



- 52 凉拌鸡丝/炒香菇荸荠
- 53 香菇烧海虹/青椒炒肝丝/平菇牛肉饼
- 54 葱姜炒螃蟹/海带炒肉/腰果虾仁“小人参”/金沙脆皮虾
- 55 牛排炒饭/胡萝卜排骨米饭/酱子鹅炖玉米/番茄虾仁
- 56 清蒸红汤鸡翅/蒸鱼片/咸香白薯粥
- 57 米汤鲍鱼/鱼香节瓜排骨汤/黄豆炖排骨

6

PART 减重食谱



- 58 凉拌山药丝/生拌甘蓝/洋葱拌黄豆
- 59 香椿拌豆腐/菜心海蜇皮/凉拌芦笋/辣豆干
- 60 回锅萝卜/炒三丁/鸡腿菇拌猪肚/红焖萝卜海带
- 61 胡萝卜烧蘑菇/珊瑚白菜/芦笋扒冬瓜/油焖茭白丝
- 62 核桃蚝油生菜/辣炒南瓜条/苦瓜梅菜/香菇烧二冬
- 63 竹荪莲子/素三丝/木耳炒萝卜/豌豆炒松仁
- 64 豌豆魔芋/姜汁红薯条/素炒杂烩/芦荟玉米粒
- 65 糖醋藕条/松仁玉米/黑芝麻山药丸子/炖三珍

7

PART 增重食谱



- 74 蜜烧红薯/豆腐虾皮/山楂炒豆芽
- 75 猪肝凉拌瓜片/葱油萝卜丝/荔枝鸭/怪味鸭
- 76 米粉蒸肉/红椒排骨/糖醋排骨/尖椒煸排骨
- 77 水煮肉片/爆香鲮鱼头/苦瓜焖鸡翅/椒油牛百叶
- 78 红烧羊腩/蒜香肝尖/手扒羊肉/山楂鸡片
- 79 荸荠大黄鱼片/山楂鲑鱼卷/蒜薹烧小黄鱼/板栗炖排骨
- 80 山药炖兔肉/薏米番茄炖鸡/莲藕红豆炖排骨/黄豆无花果煲猪蹄
- 81 豆豉蒸排骨/煎焖肉饼/酱鹅炖玉米/排骨包

8

PART 安神食谱



- 82 白果炒百合/银杏百合
- 83 三鲜蕨菜/大枣扒山药/椒油小白菜
- 84 蒜蓉茼蒿/芝麻鸽蛋/心心相印
- 85 核桃虾仁/核桃鸡丁/百合莲子煨鸡脯肉
- 86 柏子仁炖猪心/茼蒿羊肉一锅煮/火腿鸡丝拌莼菜/双椒爆牛蛙
- 87 青苹果炖生鱼/瓜仁煎包/莴苣炒猪心/百合黄花菜



CONTENTS

目 录

- 88 豆米饭团/海米煎蛋/芝麻鸡球/莲子百合鸡汤
- 89 银芽香杧黄瓜汤/天麻瘦肉猪脑汤/五元补鸡/姜枣杞子炖乌鸡
- 90 双喜炖梨/蔬菜蛋羹/茼蒿菊花水/蓬蒿汁
- 91 百合绿豆粥/苹果宝塔/花生蹄花汤/苹果煎蛋饼

9

PART 应考食谱

- 92 芹菜拌豆腐/白干炒菠菜/桃仁丝瓜
- 93 韭菜豆腐丝/木耳黄花菜/银耳芦笋/清烧春笋
- 94 三色豆芽/干煸黄豆芽/炒黄花菜/油菜炒金针菇
- 95 芥蓝腰果炒香菇/草菇烩芦笋/葱油白萝卜丝/香菇炒菜花
- 96 糖烧白菜/清炒芦笋/油泼生菜/黄花菜炒木耳
- 97 绿豆芽炒蜆皮/水芹炒干丝/香菇素片/金针菇蛋花
- 98 香椿芽炒鸡蛋/平菇鸽蛋/芝麻南瓜饼
- 99 核桃仁芝麻饼/猪肉炒金针菇/糖醋鸡肉片
- 100 炒羊肉丝/蛤蜊炖蛋/枸杞炖羊脑
- 101 西红柿鱼片/百合如意鲜贝/双菇炒鸭血
- 102 清炒凤尾虾/干烧鲤鱼/奶油蘑菇炒鲜贝/酥炸鱿鱼
- 103 豆瓣鱼/炆蛎黄/虾仁黄瓜丁/玉兰鲜贝
- 104 海味小炒皇/木须蛭子/软煎鲑鱼/黄豆煮肝片
- 105 蒸鱼肉豆腐/人参香菇玉兰鸡/薏仁番茄炖鸡/松仁糖

10

PART 男孩增强体能食谱

- 106 拔丝山药/香辣蕨菜/乳香四季豆

- 107 番茄双花/干炒茭白/金针炒牛肉/黄花菜炒牛肉
- 108 香菇鸡肉烧蛭/莲藕炒肉片/牛肉丝炒胡萝卜/洋葱鸡腿“小人参”
- 109 风味五花肉/糖蒜肉片/黄瓜拌腱子肉/蒜黄炒肉
- 110 酱爆里脊丝/蚝油牛肉/葱爆里脊肉/干煸羊排
- 111 板栗烧牛肉/番茄焖牛肉/毛豆焖双肉/土豆炖牛肉
- 112 鹅肉炖酸菜/海带炖五花肉/清蒸黄花鱼
- 113 兔肉煲/香菜牛肉丝/乡村小炒

11

PART 女孩月经期食谱

- 114 芹菜丝瓜汁/半月沉江
- 115 黄豆芽拌海带/白果蒸圆肉/虾仁拌莼菜
- 116 海带炒肉丝/炒猪肝/回锅茄子黑鱼丁
- 117 肉末炒茄子/猪肉藕片/红烧猪蹄
- 118 鳊鱼芝麻条/翡翠鸭掌/葱爆羊肉/辣味山药炒鸭脯
- 119 蒜薹炒鳊段/爆炒鳊片/韭菜炒青虾/墨鱼黄瓜
- 120 菠菜烧猪肝/归参山药猪腰/冬笋海参/芝麻肝片
- 121 青玉肚片/菠菜炒香干/油菜扒猪血/青蒜炒鸭血
- 122 紫菜丸子/牛肉胶冻/参芪黄精焖牛肉/猪肉焖老鸭
- 123 沙锅鸭血豆腐/比管炖豆腐/炖猪蹄/香菇蒸鸡
- 124 地黄鸡/群英荟萃煲/当归生地煲羊肉/故乡煲菜
- 125 韭香鸭血汤/蛹虫乌鸡汤/鲳鱼木耳汤/苦瓜豆腐汤



目录

CONTENTS

12

PART 营养汤粥



- 126 素三丝豆苗汤/绿豆芽甜椒汤/木耳豆腐汤
- 127 三丝紫菜汤/奶油番茄浓汤/大白菜粉丝汤
- 128 姜葱豆腐汤/银耳菠萝枸杞汤/山药杏仁玉米汤
- 129 珍珠南瓜汤/山药枸杞汤/玉笋三菇汤
- 130 嫩玉米汤/绿笋红椒汤/豆腐丸子
- 131 白萝卜丝汤/冬瓜绿豆保健汤/清汤豆腐
- 132 丝瓜豆腐汤/菠菜蛋汤/西红柿丝瓜汤/
上汤娃娃菜
- 133 皮蛋黄瓜汤/竹笋蘑菇汤/黄花菜蘑菇汤/
鲜笋鸡蛋汤
- 134 酸辣营养汤/桂圆莲子猪肉汤/木耳丝瓜汤/
香菇鸡汤
- 135 咸柠檬煲鸭汤/鸡茸豆苗汤/鸭架汤/白菜
胡萝卜汤
- 136 竹笋鸡丝鸽蛋汤/蘑菇丝瓜肉片汤/牛肉
土豆汤/滋补明目汤
- 137 黑木耳肉丝汤/里脊三片汤/紫菜猪心汤/
大骨高汤
- 138 凤丝榨菜汤/娃娃菜猪蹄汤/鸡肝胡萝卜汤/
小白菜鸡丸汤
- 139 银耳炖乳鸽/紫菜虾干汤/滋补羊肉汤/
虾米冬瓜汤
- 140 鱼丸三菜汤/补身鱼头汤/香芹北极汤
- 141 泡菜鳕鱼汤/银耳鱼片汤/鲜鱿荷兰豆汤
- 142 健美汤/雪花玉米羹/山药牛肉羹
- 143 滋补海鲜煲/鲫鱼木耳煲/章鱼绿豆煲莲藕
- 144 豆腐黑头鱼煲/鱼羊煲/豆芽大肠煲/莲藕
排骨煲
- 145 玉米煲老鸭/栗子桂圆粳米粥/鸡蛋瘦肉煲鱼肚/
圆白菜煲鲤鱼

- 146 咸香白薯粥/荷兰豆粥/松子核桃小米粥/
雪梨黄瓜粥
- 147 菊花小米粥/蟹肉莲藕粥/皮蛋牛肉粥/
米汤鲍鱼

13

PART 美味主食



- 148 鸡丝木耳炒面/腊味乌冬面/担担面
- 149 炸酱面/三鲜炸酱面/蒸面条/榨菜肚丝面
- 150 芝麻酱拌面/红烧肉面/排骨面/三丁面
- 151 全家福汤面/什锦肉丝面/番茄鸡蛋面/笋虾面
- 152 麻酱凉面/刀削面/家常盖浇饭/腊香黄金饭
- 153 茄汁鱼片盖浇饭/清香荷叶饭/竹筒蒸饭/
焖南瓜饭
- 154 鸡丝蛋炒饭/咸蛋黄炒饭/牛肉小笼包
- 155 黑米包/豆沙包/佛手枣泥包
- 156 水煎包/香菇素菜包/麦穗包
- 157 蟹子龙眼包/三花奶黄包/红糖三角包
- 158 三鲜馅包子/一品素包/水晶包
- 159 玉米面包/翡翠汤包/猪肉小笼包
- 160 开封灌汤包/茶叶包/排骨包/五仁包
- 161 双肉海参饺/冰花煎饺/南瓜海米水饺/荠菜饺子
- 162 猪肉韭菜水饺/芸豆猪肉水饺/芹菜水饺/
鸳鸯饺
- 163 黄瓜素水饺/虾仁蒸饺/牛肉水饺/芹菜蒸饺
- 164 青椒猪肉黑米饺/清真玉面蒸饺/千层蒸饼/
煎蛤肉蛋饼
- 165 紫菜汤饺/葱油饼/小米菜饼/牡蛎煎饼
- 166 香炸土豆饼/芦笋蛋饼/煎萝卜饼
- 167 蜜汁薯饼/麻酱烧饼/上海五仁酥饼
- 168 金丝饼/京都肉饼/五香糯米卷
- 169 韭菜合子/姜丝鸡肉面/苏打面包

COOKING TIPS

烹调小常识



提示

1. 烹调用油无特别说明一般是家庭常用的植物油。
2. 不同的植物油含有不同的营养成分。为了使营养均衡，还是经常更替使用植物油，对全家人的身体更好。

判断油温



一二成油温时：锅中油面平静，将手置于油锅上方，有微热感。适用油酥花生、油酥腰果等菜肴的烹制。



三四成油温时：油面平静，取一支干筷子置于油中，周围出现微小的气泡，无青烟。适用于干煸、滑炒肉末等。



五六成油温时：筷子周围的气泡变得密集，搅动时有响声，有少量的青烟升起，适用于炒、炆、炸等烹制方法。具有酥皮增香，使原料不易碎烂的作用。



七八成油温时：气泡变得非常密集，锅上方油烟明显。适用于油炸或煎制肉类、鱼类，能使其外皮酥脆，不碎烂。

计量单位换算

量取液体时：



1茶匙=5毫升



1汤匙=15毫升

量取固体时：



1茶匙≈5克



1汤匙≈15克

调料大概量法



盐或者白糖少许：拇指和食指夹的量。



胡椒粉少许：2~3次抖胡椒粉罐的量。

Part

1

MEIWEI CAIYAO

美味菜肴



红油腐竹



原料

腐竹200克。

调料

精盐、鸡精、辣椒油各适量。

做法

- ① 温水将腐竹泡制回软，将泡制好的腐竹洗净，切丝，氽水，过凉沥水。
- ② 腐竹丝倒入大碗内，调入精盐、鸡精、辣椒油，拌匀即可。

营养面面观

清热润肺，止咳消痰，健胃消食。

胡萝卜拌菠菜



原料

胡萝卜150克，菠菜100克。

调料

葱花、精盐、鸡精、香油各适量。

做法

- ① 菠菜择洗干净，切段，入沸水中焯熟，捞出，投凉沥水；胡萝卜洗净，切丝。
- ② 菠菜、胡萝卜丝放入大碗中，加葱花、精盐、鸡精、香油，拌匀装盘即可。

营养面面观

滋阴补血，降压通便。

原料

胡萝卜150克，豆腐皮100克。

调料

精盐、鸡精、白糖、米醋、辣椒油各适量。

做法

- ① 胡萝卜洗净，切丝；豆腐皮洗净，切条，入沸水中焯透，捞出，投凉沥水。
- ② 取小碗，加精盐、鸡精、白糖、米醋和辣椒油搅匀，制成调味汁。
- ③ 取盘，放入胡萝卜丝和豆腐皮丝，淋入调味汁拌匀即可。

营养面面观

降压，强心，增加冠状动脉血流量。

酸辣胡萝卜丝



原料

黄瓜、金针菇各150克。

调料

葱段、蒜末、白糖、米醋、精盐、鸡精、香油各适量。

做法

- ① 黄瓜洗净，去蒂切丝；金针菇去根洗净，入沸水中焯透，捞出，投凉沥水。
- ② 将金针菇、黄瓜丝放入大碗中，加葱段、蒜末、白糖、米醋、精盐、鸡精、香油，拌匀装盘即可。

营养面面观

清热，消肿，降血压。

金针菇拌黄瓜



原料

荸荠150克，香菇100克。

调料

蚝油、精盐、葱花、香油各适量。

做法

- ① 荸荠去皮洗净，切片；香菇洗净切片，入沸水中焯烫，捞出过凉，沥干水分。
- ② 荸荠片、香菇片倒入碗内，调入蚝油、精盐、葱花、香油，拌匀即可。

营养面面观

清热解毒，止咳嗽痰。

荸荠拌香菇



凉拌双耳



原料

水发木耳、水发银耳各100克。

调料

葱花、干红椒段、精盐、鸡精、植物油各适量。

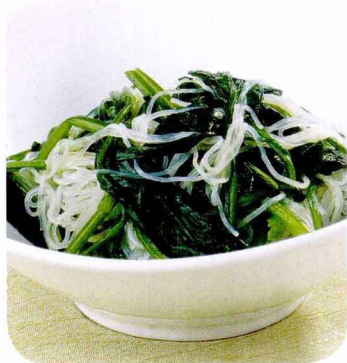
做法

- ① 水发木耳和水发银耳择洗干净，撕成小片，入沸水中焯透，捞出，沥干水，放入盘中。
- ② 炒锅置火上，倒油烧至七成热，放入葱花、干红椒段炒香，均匀地淋在双耳上，用精盐和鸡精调味即可。

饮食一点通

银耳含丰富的胶质及多种氨基酸、维生素和微量元素，常吃银耳可滋阴补肾、润肺补气、生津止咳、强心健脑，抗辐射，提高机体免疫力，促进骨髓的造血机能。

麻油拌菠菜粉丝



原料

菠菜250克，粉丝50克。

调料

香油、精盐、鸡精、米醋各适量。

做法

- ① 粉丝用热水泡软捞出，切段；菠菜择洗干净，入沸水中焯一下，捞出沥水。
- ② 粉丝、菠菜同入大碗中，加入香油、精盐、鸡精、米醋，拌匀即成。

营养面面观

清热利湿，平肝降压，润肠通便。

香辣土豆丝



原料

土豆500克。

调料

辣椒油、精盐、香葱末、鸡精、香油各适量。

做法

- ① 土豆去皮洗净，切成丝，用清水冲净淀粉，再入沸水中余烫，捞出，过凉。
- ② 土豆丝放入大碗内，调入精盐、鸡精、香葱末、香油拌匀，装入盘内，浇入辣椒油即可。

营养面面观

补气，健胃，消食。

原料

紫皮茄子300克，大蒜4瓣。

调料

香油2小匙，甜面酱1小匙，精盐1小匙，味精1/2小匙。

做法

- ① 茄子洗净，带皮切块，放入沸水锅焯一下，捞出沥水。
- ② 把大蒜洗净捣成蓉，放入茄子中，另放入精盐、甜面酱、味精、香油拌匀即可食用。

鲜香紫茄



原料

白菜心200克，海蜇皮100克。

调料

蒜末、精盐、味精、米醋、香油各适量。

做法

- ① 白菜心洗净切丝；海蜇皮用清水浸泡3小时，洗净切丝。
- ② 海蜇丝和白菜丝放入大碗内，加入蒜末、精盐、味精、米醋、香油，拌匀装盘即可。

营养面面观

清热，止渴，降血糖。

白菜心拌海蜇皮



原料

虾皮100克，大葱、尖椒各50克。

调料

生抽、鸡精、米醋、香油各适量。

做法

- ① 虾皮用温开水泡洗干净；大葱洗净切小段；尖椒洗净，去子切丁。
- ② 虾皮、大葱、尖椒倒入大碗内，调入生抽、鸡精、米醋、香油，拌匀，装盘即可。

营养面面观

健胃消食，补钙壮骨。

葱椒虾皮



卤水鸭胗



原料

鸭胗500克。

调料

卤水适量。

做法

- ① 鸭胗去筋膜洗净，入沸水中氽一下，捞出，控净水分。
- ② 净锅置火上，加入卤水，下入鸭胗烧沸，小火煮至熟，浸泡2小时，稍凉后装盘即可。

营养面面观

鸭胗富含蛋白质、B族维生素、维生素C、维生素A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。

翡翠鸡丝



原料

鸡胸肉150克，豌豆苗100克。

调料

胡椒粉、精盐、鸡精、香油各适量。

做法

- ① 鸡胸肉洗净切丝，入沸水中焯熟，投凉沥水；豌豆苗去根洗净，入沸水中焯烫，投凉沥水。
- ② 鸡胸肉丝、豌豆苗倒入大碗内，调入精盐、胡椒粉、鸡精、香油，拌匀即可。

营养面面观

健脾养胃，消炎止痛。

西芹百合



原料

西芹350克，干百合20克，胡萝卜片20克。

调料

葱花、姜丝、精盐、高汤、味精、植物油各适量。

做法

- ① 西芹去老茎、叶洗净，先剖细，再斜刀切段；干百合泡发后冲洗干净备用。
- ② 西芹段、百合分别放入沸水锅焯一下；投凉沥水。
- ③ 锅中放少量油烧至六成热，爆香葱花、姜丝后，拣去葱、姜不要，下入西芹、百合、胡萝卜片、精盐、高汤，快速翻炒，出锅前撒上味精炒匀即可。

营养面面观

西芹、百合都是健脑安神的绝佳食品，可帮助学生放松心情、减缓压力。

原料

白萝卜250克，鸡蛋1个。

调料

葱花、精盐、植物油各适量。

做法

- ① 白萝卜洗净，切丝；鸡蛋打入碗中，搅散。
- ② 炒锅置火上，倒油烧热，倒入蛋液，炒成鸡蛋块，盛出。
- ③ 原锅注油烧热，加入葱花炒出香味，放入白萝卜丝炒熟，倒入炒好的鸡蛋，用精盐调味即可。

营养面面观

健脾开胃，补充体力。

萝卜丝炒鸡蛋



原料

胡萝卜250克，水发木耳50克。

调料

葱花、精盐、鸡精、植物油各适量。

做法

- ① 胡萝卜洗净，切丝；水发木耳洗净去杂，撕小朵。
- ② 炒锅置火上，倒油烧至六成热，下葱花煸出香味，放入胡萝卜丝翻炒均匀，加木耳和适量清水，烧至胡萝卜丝熟透，用精盐和鸡精调味即可。

饮食一点通

胡萝卜富含胡萝卜素，胡萝卜素进入人体后能转化为维生素A。经常食用胡萝卜可保护视力，保护内脏器官，提高机体的抗病能力。

胡萝卜炒木耳



原料

腐竹100克，木耳、胡萝卜各50克。

调料

葱花、姜末、精盐、胡椒粉、鸡精、植物油、香油各适量。

做法

- ① 腐竹泡软洗净，切成寸段；木耳泡软洗净，择去根，切条；胡萝卜洗净切细条。
- ② 净锅加油烧热，下葱花、姜末炒香，放入腐竹、胡萝卜条、木耳，拌炒片刻，加入精盐、胡椒粉、鸡精调味，淋入少许香油即可。

营养面面观

提高免疫力，抗衰防老，美容美肤。

腐竹炒木耳



香菇烧面筋



原料

油面筋150克, 新鲜香菇、竹笋、油菜各50克。

调料

植物油、酱油、白糖、料酒、水淀粉、鸡精、精盐、香油各适量。

做法

① 油面筋切块; 香菇洗净, 切片; 竹笋洗净, 入沸水锅焯烫2分钟, 投凉沥水, 切片。

② 炒锅点火, 倒油烧至六成热, 先把香菇、笋片、油菜下锅煸炒片刻, 然后加入一大杯水, 倒入面筋继续煮, 等汤汁烧到稠浓时, 倒入各种调料及水淀粉勾芡, 淋少许香油即可。

营养面观

健胃补气。

原料

茄子250克, 黄瓜、番茄各50克。

调料

葱花30克, 酱油、鸡精、植物油、甜面酱、高汤各适量。

做法

① 茄子洗净去蒂, 切成条。
② 黄瓜洗净, 切成半圆片, 摆放在圆盘内形成一个圆; 番茄洗净, 切成半圆片, 摆放在黄

瓜片的外围。

③ 炒锅置火上, 倒入植物油烧热, 下葱花、甜面酱爆香, 加入高汤、茄子条、酱油, 烧至入味无汤汁时, 放鸡精拌炒均匀, 起锅, 装盘即成。

营养面观

清热解毒, 利尿消肿。

酱爆茄子



碧玉炒银条



原料

绿豆芽400克, 韭菜100克。

调料

植物油、精盐、葱姜丝各适量。

做法

① 绿豆芽掐去两头, 洗净控水; 韭菜择好洗净, 切成3厘米长的段。
② 净锅置旺火上, 倒油烧热, 下葱姜丝炆锅, 随即放入豆芽, 翻炒几下, 再加入韭菜, 放入精盐, 翻炒均匀, 盛盘即可。

营养面观

通肠利便, 降脂减肥。

口蘑烧冬瓜



原料

冬瓜500克, 口蘑100克。

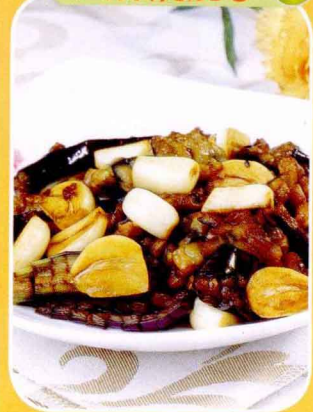
调料

料酒、鸡精、精盐、水淀粉、香油、植物油、清汤各适量。

做法

① 冬瓜洗净, 去皮、瓤, 入沸水中焯一下, 过凉后切块; 口蘑去杂洗净, 切块。
② 炒锅放油烧热, 放入清汤、口蘑、冬瓜块、料酒、精盐、鸡精, 旺火烧沸, 改小火, 烧至入味, 用水淀粉勾芡, 淋香油出锅即可。

大蒜烧茄子



原料

大蒜25克, 茄子500克。

调料

葱花、姜末、植物油、精盐、鸡精、酱油、白糖、水淀粉、清汤各适量。

做法

① 大蒜去皮洗净, 每瓣一切为二; 茄子去皮、蒂把, 洗净, 切成大片, 剞十字花刀, 改成4厘米长、2厘米宽的长方块。

② 锅中倒油, 烧至八成热关火, 倒入茄子翻炒, 下入蒜瓣、姜末、酱油、精盐及适量清汤, 点火烧沸, 文火焖10分钟, 炒匀, 撒入葱花, 用水淀粉勾芡, 调入白糖、鸡精即成。

营养面面观

清血热, 行气滞, 利水湿, 解邪毒。

原料

北豆腐300克, 虾酱50克, 鸡蛋2个, 茼蒿50克。

调料

植物油、葱姜末、精盐、香油、高汤、鸡精、胡椒粉各适量。

做法

① 茼蒿择洗干净, 切丁, 投入沸水锅中焯1分钟左右捞出, 沥水; 豆腐切丁, 入沸水锅焯一下捞出, 沥水; 鸡蛋打到碗

里, 加虾酱拌匀。

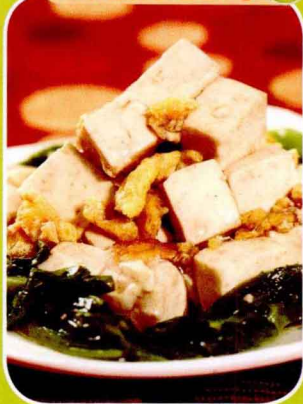
② 炒锅点火, 倒油烧至六成热, 下入豆腐, 用小火煎至表皮稍硬。

③ 另起锅加油烧热, 倒鸡蛋炒碎, 加入豆腐、葱姜末、鸡精、胡椒粉、高汤、精盐, 稍烧入味, 加入茼蒿丁, 翻炒均匀, 淋入香油即可。

营养面面观

润肠通便、补充多种维生素。

虾酱炒豆腐



蒜香茄子

原料

茄子500克。

调料

葱姜蒜末、精盐、鸡精、料酒、酱油、胡椒粉、白糖、植物油各适量。

做法

① 茄子洗净, 切滚刀块。
② 净锅上火, 倒油烧热, 放入切好的茄子, 炸至呈金黄色捞出, 沥油。
③ 锅内留少许油烧热, 放入葱姜蒜末爆香, 加入炸好的茄子翻炒, 依次放入精盐、鸡精、胡椒粉、酱油、料酒、白糖, 加入半碗清水, 将茄子烧熟即可起锅盛盘。

香油芹菠菜

原料

菠菜250克, 芹菜100克。

调料

鸡精、精盐、香油各适量。

做法

① 菠菜择洗干净, 切段; 芹菜去根叶, 留梗, 洗净切段。
② 菠菜段、芹菜段分别入沸水中烫透, 捞出, 投凉沥水, 倒入大碗中, 加精盐、鸡精、香油拌匀即成。

营养面面观

滋阴润燥, 通便降压。

洋葱烧香菇



原料

洋葱200克，鲜香菇100克。

调料

葱花、姜末、精盐、鸡精、植物油各适量。

做法

- ① 洋葱去蒂和老皮，洗净切丝；香菇去柄洗净，用手撕成条，入沸水中焯透，捞出沥水。
- ② 锅置火上，倒油烧至六成热，加葱花、姜末炒香，放入

洋葱、香菇翻炒均匀，用精盐和鸡精调味即可。

营养面面观

预防便秘、肠癌、动脉粥样硬化和糖尿病。

原料

菠菜300克，鸡蛋3个，葱末、姜末各适量。

调料

植物油、盐、料酒、味精、香油各少许。

做法

- ① 菠菜洗净后切成4厘米长段，放入开水中烫一下，捞出后用凉水浸一下待用；鸡蛋加少许盐在碗中打散。

- ② 炒锅置旺火上，将油烧热，倒入鸡蛋炒熟，盛出待用。

- ③ 炒锅再烧热，放油，下葱姜末爆香，烹入料酒，下菠菜、盐，煸炒至菠菜断生，然后放入炒好的鸡蛋，翻炒均匀。

- ④ 加味精、香油炒匀出锅。

菠菜炒鸡蛋



农家茄子



原料

茄子500克。

调料

植物油、酱油、精盐、鸡精、蒜片、八角、红干椒、香油各适量。

做法

- ① 茄子洗净，用刀拍松，撕成条。
- ② 炒锅上火，倒油烧热，下蒜片、八角、红干椒炆香，烹入酱油，加入茄子，炒至八成熟，调入精盐、鸡精，炒至熟，淋入香油，装盘即可。

蒜蓉茼蒿



原料

茼蒿500克。

调料

大蒜25克，葱花、水淀粉、精盐、鸡精、植物油各适量。

做法

- ① 茼蒿择洗干净，切段；大蒜去皮，洗净，剁成蒜末。
- ② 炒锅置火上，倒油烧至六成热，下入葱花炒香，放入茼蒿翻炒，加精盐、鸡精和蒜末调味，用水淀粉勾芡即可。