

图说生活

畅销升级版

健康必吃的



Nutrition Package

最新的营养配餐，给家人最贴心的关怀！

黄金营养套餐

美味



李宁 主编

北京协和医院营养科营养师

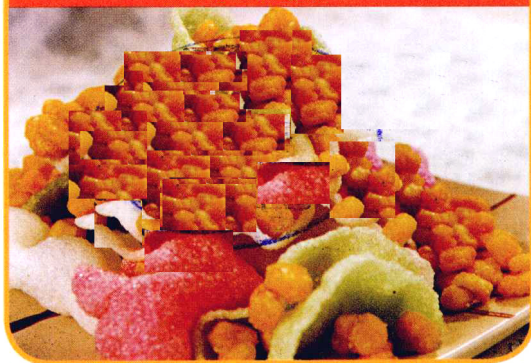
上海科学普及出版社

图说生活
畅销升级版

健康必吃的

黄金营养套餐

李 宁 主编



上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康必吃的黄金营养套餐 / 李宁主编. — 上海: 上海科学普及出版社, 2011.5

(图说生活: 畅销升级版)

ISBN 978-7-5427-4903-1

I. ①健… II. ①李… III. ①保健—食谱 IV. ①TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第056606号



健康必吃的 黄金营养套餐

李 宁 主 编

责任编辑: 李重民

统 筹: 徐丽萍 刘湘雯

出 版: 上海科学普及出版社

(上海市中山北路832号 200070) <http://www.pspsh.com>

制 作:  (www.rzbook.com)

印 刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

发 行: 上海科学普及出版社

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 12

字 数: 236千字

标准书号: ISBN 978-7-5427-4903-1

版 次: 2011年5月第1版 2011年5月第1次印刷

定 价: 19.90元

◎如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



全家共享营养配餐

“民以食为天”，饮食要讲究平衡：主食与副食的平衡；动物性食物与植物性食物的平衡；杂粮与精粮的平衡；荤与素的平衡……在日常生活中，我们很多人其实对每天所吃食物的营养知之甚少，并没有一个科学合理的膳食理念。那么，究竟应该吃些什么，怎样吃，怎样搭配才合理呢？

营养均衡的黄金组合

饮食应该讲究营养均衡，不同食物所含的营养成分不尽相同。要在我们的一日三餐中保证凉菜、热菜、汤粥与主食合理搭配，就需要下一番苦心。本书将教给你最简单、最科学、最营养的套餐搭配方案，让你轻轻松松搞定每一桌营养均衡的美味！



保健祛病的科学搭配

用最家常的菜肴，让家人吃出健康，是每一个家庭主妇的愿望。当我们的身体出现各种病症时，应该怎样在饮食上进行调理呢？本书根据不同体质、不同病症的人群，有针对性地合理搭配，方便你按需组合，轻松做出一桌滋养保健、祛病防疾的佳肴。



健康饮食的三餐智慧

食材的选择和烹饪技法决定着菜肴味道的鲜美，掌握家常菜的搭配及烹制技巧，用一日三餐来捍卫家人的健康，这才是给予家人最温馨、最真诚的关怀。



多花一点心思，多学一点技巧，就能让家人爱上你做的菜，让家人在尽享美味的同时，吃出健康好身体！

李宁

北京协和医院营养科营养师

〔目录〕

Contents ...

Part 01

天天尽享美味套餐

两菜一汤美味套餐 / 10

● 搭配 01

芹菜炒肉丝 / 10
木耳拌黄瓜 / 11
白萝卜虾皮汤 / 11
米饭 / 11

● 搭配 02

葱爆羊肉 / 12
虾皮冬瓜 / 13
紫菜黄瓜汤 / 13
家常饼 / 13

● 搭配 03

啤酒炸藕 / 14
番茄炒鸡蛋 / 15
玉米冬瓜汤 / 15
馒头 / 15

● 搭配 04

香菇肉片 / 16
素炒三丝 / 17
菠菜汤 / 17
花卷 / 17

● 搭配 05

什锦肉丁 / 18
虾皮炒黄瓜 / 19
丝瓜油条汤 / 19
麻团 / 19

● 搭配 06

酱牛肉 / 20
拍黄瓜 / 21
芹菜叶粉丝汤 / 21
家常炸酱面 / 21

● 搭配 07

酱鸡翅 / 22
酸辣洋葱 / 23
腐竹黄瓜汤 / 23
鸡蛋炒饭 / 23

● 搭配 08

葱花饼 / 24
蒸肘子 / 25
酱烧春笋 / 25
清汤萝卜 / 25

三菜一汤美味套餐 / 26

● 搭配 01

炒花蛤 / 26
尖椒小炒肉 / 27
鱼香番茄 / 27
豆芽蟹味菇汤 / 27

● 搭配 02

辣子肉丁 / 28
蒜蓉木耳菜 / 29



彩椒炒山药 / 29

皮蛋青菜粥 / 29

● 搭配 03

鸡蛋炒苦瓜 / 30
五花肉炒泡菜 / 31
煮毛豆 / 31
三丝豆腐汤 / 31

● 搭配 04

牛肉炒胡萝卜丝 / 32
拌土豆丝 / 33
黑木耳炒黄花菜 / 33
沙茶双丸汤 / 33

Part 02

周末全家营养套餐

三菜一汤营养套餐 / 34

● 搭配 01

鲜茄牛肉 / 34
香菇烧菜花 / 35
凉拌双耳 / 35
番茄排骨汤 / 35

● 搭配 02

香菇笋鸡汤 / 36
红烧羊肉 / 37
苦瓜拌芹菜 / 37
银芽豌豆苗 / 37

● 搭配 03

皮蛋豆腐 / 38



蒜味虾 / 39
鱼香白菜 / 39
什锦小白菜汤 / 39

- 搭配 04
韭菜炒墨鱼仔 / 40
蒜蓉空心菜 / 41
木耳刺身 / 41
枸杞牛肉羹 / 41

- 搭配 05
枸杞炒肉丝 / 42
赛螃蟹 / 43
炒绿豆芽 / 43
小米红枣粥 / 43

- 搭配 06
柿子椒炒肉片 / 44
素三丁 / 45
拌海蜇丝 / 45
打卤蛋汤 / 45

- 搭配 07
芝麻肉片 / 46
番茄炒草菇 / 47
甜酸萝卜条 / 47
香肠蔬菜汤 / 47

- 搭配 08
肉片焖扁豆 / 48
盐水虾 / 48
韭菜炒鸡蛋 / 49
肉末豆腐汤 / 49

四菜一汤营养套餐 / 50

- 搭配 01
红烧牛肉 / 50
虎皮花生 / 51
鸡蛋三丁 / 51
什锦蔬菜 / 51
银耳汤圆羹 / 51

- 搭配 02
鲜奶香菇 / 52
蒜香排骨 / 52
西蓝花炒虾仁 / 53
香椿拌豆腐 / 53
枸杞冬瓜汤 / 53

六菜一汤营养套餐 / 54

- 搭配 01
软炸香椿 / 54
豆瓣茄子 / 54
蒜末冬瓜 / 55
清炒虾仁 / 55
花生猪蹄 / 55
啤酒焖牛肉 / 56
海带紫菜粥 / 56
肉丝汤面 / 56

- 搭配 02
麻辣肉片 / 57

素焖扁豆 / 58
韭菜银芽 / 58
啤酒鱼 / 58
卤煮腐皮 / 58
麻酱菠菜 / 59
鲜奶鸡汤 / 59
小笼蒸包 / 59

- 搭配 03
葱油鱼 / 60
干煸牛肉丝 / 61
虾皮韭菜炒彩椒 / 61
干煸茭白 / 62
什锦腐竹 / 62
芹菜拌干丝 / 63
乡村玉米饼 / 63
虾皮土豆瘦肉汤 / 63

- 搭配 04
热窝鱼 / 64
蚂蚁上树 / 65
海带三丝 / 65
香炒土豆片 / 66
木樨豆腐 / 66
酱爆茄条 / 67
牛肉薏米汤 / 67
生菜包饭 / 67



年节宴客丰盛套餐

六菜一汤丰盛套餐 / 68

●搭配 01

- 凉拌苦瓜 / 69
- 葱姜虾 / 69
- 蜜汁鸡翅 / 70
- 九转大肠 / 70
- 脆炒南瓜丝 / 71
- 菌菇豆腐汤 / 71

●搭配 02

- 杏仁豆腐 / 72
- 鱼香茄子 / 73
- 腌西兰花 / 73
- 白汁鲜蘑 / 74
- 清蒸牛肉 / 74
- 酸菜鱼 / 75
- 草菇鸡蛋汤 / 75

十菜一汤丰盛套餐 / 76

●搭配 01

- 双菇烧西兰花 / 76
- 腐乳空心菜 / 77

- 五香芸豆 / 77
- 金边白菜 / 77
- 雪碧冬瓜丝 / 78
- 叉烧肉 / 78
- 芙蓉鸡片 / 79
- 红油牛肉 / 79
- 焖羊肉 / 80
- 油焗蟹 / 80
- 花生捞汤圆 / 81
- 皮蛋鱼片汤 / 81

●搭配 02

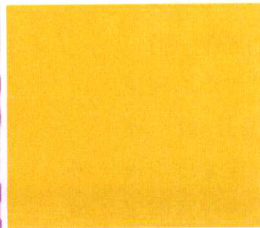
- 红乳冬瓜块 / 82
- 豆干青椒丝 / 83
- 生煨菠菜 / 83
- 香椿拌黄豆 / 83
- 巧克力奶酪 / 83
- 芫爆百叶 / 84
- 洋葱炒鳝鱼 / 84
- 韭菜炒蛰子 / 84
- 卤凤爪 / 84
- 豉椒肉片 / 85
- 菠菜莲子汤 / 85
- 荷香鸡米饭 / 85

●搭配 03

- 小鸡炖蘑菇 / 86
- 甜酸白菜丝 / 87
- 滑炒豆腐 / 87
- 红烧平菇 / 88
- 麻酱豇豆 / 88
- 豌豆黄 / 89
- 辣炒鱿鱼 / 89
- 洋葱爆牛柳 / 90
- 油爆里脊丁 / 90
- 红油猪耳 / 91
- 绿豆南瓜汤 / 91
- 干拌麻酱面 / 91

●搭配 04

- 双花咖喱 / 92
- 美味洋葱 / 93
- 清炒荷兰豆 / 93
- 奶油娃娃菜 / 94
- 橘汁三丁 / 94
- 五彩腐竹 / 95
- 蒜蓉粉丝蒸扇贝 / 95
- 清蒸鲈鱼 / 96
- 清蒸丝瓜排骨 / 96



焖烧牛肉 / 97
扁豆鸡爪汤 / 97
紫米薏仁粥 / 97

Part 04

日常保健调养套餐

养胃消食套餐 / 98

● 搭配 01

咖喱土豆鸡块 / 98
蚕豆炖牛肉 / 99
黄豆排骨汤 / 99
紫菜饼 / 99

● 搭配 02

三彩菠菜 / 100
茄香鸡片 / 100
南瓜排骨汤 / 101
银丝卷 / 101

● 搭配 03

干煸豆角 / 102
胡萝卜拌青笋 / 102
黄豆焖鸡翅 / 103
鸡丝银鱼汤 / 103
什锦糖包 / 103

健脑补血套餐 / 104

● 搭配 01

核桃拌芹菜 / 104
香麻猪肚丝 / 105
猪肝养护汤 / 105
香菇烧卖 / 105

● 搭配 02

爽口木耳 / 106
羊肝炒菠菜 / 106
香菇鸡翅汤 / 107
豆沙包 / 107

● 搭配 03

青芥菠菜 / 108
夫妻肺片 / 108
木耳莴笋拌鸡丝 / 109
鱼丸翡翠汤 / 109
高汤水饺 / 109

● 搭配 04

糖醋心里美萝卜 / 110
金针菇菠菜 / 110
木耳炒肉片 / 110
奶味浓香玉米羹 / 111
豆腐花卷 / 111

● 搭配 05

香椿豆腐 / 112
菠菜炒猪肝 / 112
胡萝卜炒肉 / 112
海带肉丝汤 / 113
清汤馄饨 / 113

减压抗压套餐 / 114

● 搭配 01

咸肉土豆泥 / 114
炆炒西蓝花 / 115
鱼头豆腐汤 / 115
千层卷 / 115

● 搭配 02

醋熘白菜 / 116
奶油焖虾仁 / 116
时蔬五彩羹 / 117
椒盐花卷 / 117

● 搭配 03

清火白菜心 / 118
素烧南瓜 / 118
糟熘鸭肝 / 118
青片竹笋汤 / 119
三鲜水饺 / 119



缓解疲劳套餐 / 120

● 搭配 01

炒黄豆芽 / 120
花生拌肚丝 / 121
干煸肉丝 / 121
西湖牛肉羹 / 121

● 搭配 02

黄瓜拌耳丝 / 122
菠萝三文鱼 / 122
丁香炒五花肉 / 123
香浓玉米汤 / 123

● 搭配 03

鱼香菠菜 / 124
豆腐鲜贝 / 124
草莓酱排骨 / 125
黄瓜炒牛肉 / 125
罗宋汤 / 125

● 搭配 04

清炒苦瓜 / 126
黄豆炖白菜 / 126
番茄酱鸡翅 / 127
双花炒牛肉 / 127
紫菜虾皮鸡蛋汤 / 127

排毒养颜套餐 / 128

● 搭配 01

脆炒三文鱼 / 128



鸡丁炒南瓜 / 129

红花炖牛肉 / 129

花生猪蹄汤 / 129

●搭配 02

荷花番茄 / 130

花生芹菜 / 130

宫保牛肉丁 / 131

木瓜鲤鱼煲 / 131

●搭配 03

什锦黄豆 / 132

酿尖椒 / 132

五彩鸡肉菜 / 133

泰式凤爪 / 133

藕炖排骨养颜汤 / 133

减肥瘦身套餐 / 134

●搭配 01

拌绿豆芽 / 134

珊瑚菜花 / 135

黄瓜花生肉丁 / 135

一品鲜虾汤 / 135

●搭配 02

凉拌丝瓜 / 136

冬瓜炖羊肉丸 / 136

蒜苗鱼片 / 137

鲜蘑丝瓜汤 / 137

●搭配 03

虾米拌油菜 / 138

双菇苦瓜丝 / 139

酸辣羊肚丝 / 139

冬瓜排骨汤 / 139

滋阴壮阳套餐 / 140

●搭配 01

笋尖芽菜 / 140

芝麻炸里脊 / 141

火爆荔枝腰花 / 141

茄汁茭白汤 / 141

●搭配 02

麻辣茭白 / 142

核桃仁炒韭菜 / 142

芹菜炒腰花 / 143

冬笋土鸡汤 / 143

●搭配 03

百合炒芹菜 / 144

白果拌苦瓜 / 144

红辣椒爆炒鳝片 / 145

鲫鱼莲藕煲 / 145

●搭配 04

金枪鱼沙拉 / 146

肉松拌豆腐 / 146

馋嘴肉丁 / 147

荷兰豆肉片汤 / 147

●搭配 05

蒜苗鱼片 / 148

火爆双脆 / 148

三色鱼丸 / 149

人参鸡块汤 / 149

增强体质套餐 / 150

●搭配 01

腐竹拌菠菜 / 150

樱桃香菇 / 151

白萝卜炒肉片 / 151

青萝卜老鸭汤 / 151

●搭配 02

麻辣萝卜丝 / 152

苦瓜炒猪肝 / 152

香酥鲫鱼 / 153

冬菇凤爪汤 / 153

●搭配 03

枸杞拌山药 / 154

酥虾松玉米 / 154

海带炖鳕鱼 / 155

茶树菇老鸭煲 / 155

日常祛病防疾套餐

糖尿病调养套餐 / 156

● 搭配 01

香菜拌豆腐丝 / 156

肉丝炒菠菜 / 157

火腿冬瓜 / 157

青丝百叶汤 / 157

● 搭配 02

薏米拌黄豆芽 / 158

杞叶煎蛋 / 158

蚝油牛肉 / 159

羊肉芹菜叶汤 / 159

● 搭配 03

洋姜拌茭白 / 160

菠菜木耳鸡蛋 / 160

葱爆羊肉 / 161

牛肉丸子汤 / 161

● 搭配 04

百合炒苦瓜 / 162

青蒜烧小萝卜 / 162

竹荪鱼卷 / 163

番茄鱼丸豆腐汤 / 163

● 搭配 05

虾皮冬瓜 / 164

什锦素菜煲 / 164



红烧牛筋 / 165

苦瓜豆腐汤 / 165

● 搭配 06

苦瓜摊鸡蛋 / 166

虾皮炒黄瓜片 / 167

芹菜鳕鱼 / 167

紫菜南瓜汤 / 167

高血压调养套餐 / 168

● 搭配 01

老醋花生米 / 168

奶汁白菜 / 169

韭菜炒羊肝 / 169

黄瓜竹荪汤 / 169

● 搭配 02

双耳炒黄瓜 / 170

枸杞煮黑豆 / 170

芹菜鱼丝 / 171

大排蘑菇汤 / 171

● 搭配 03

素烩茄子块 / 172

茭白牛肉丝 / 172

回锅鲫鱼 / 173

胡萝卜羊肉煲 / 173

● 搭配 04

清炒藕片 / 174

菊花蒸茄子 / 174

苦瓜炒牛肉 / 175

百合鸭肉汤 / 175

● 搭配 05

鱼香白菜 / 176

苦瓜炒猪肝 / 176

圆白菜炒小虾 / 177

芹菜叶汤 / 177

● 搭配 06

芝麻圆白菜 / 178

鸡蛋炒菠菜 / 178

豆腐鲫鱼 / 179

海带时蔬汤 / 179

● 搭配 07

油焖白菜心 / 180

菜花青豌豆 / 180

冬笋炒鹌鹑片 / 181

白果冬瓜汤 / 181

高血脂调养套餐 / 182

● 搭配 01

冬菇烧白菜 / 182

家常豆腐 / 183

海带炒肉丝 / 183

百合莲杞汤 / 183

● 搭配 02

圆白菜炆玉米 / 184

红烧兔肉 / 184

酸菜炒羊肉 / 185

双冬鸡腿汤 / 185

● 搭配 03

芹菜炒豆腐干 / 186

虾仁炒刀豆 / 186

素炒三丁 / 187

白果烧鸡块 / 187

香菇肉丸汤 / 187

● 搭配 04

鸡蛋炒黄花菜 / 188

荞麦菜卷 / 188

泡椒蒸黄鱼 / 189

姜汁海螺 / 189

滑鸡片丝瓜汤 / 189

附录 家宴分餐更利于健康 / 190



天天尽享美味套餐

[Part 01]

父母、孩子、爱人，是我们幸福的源泉，家人的健康是我们最大的愿望。而日常饮食是我们健康的保障，做饭的时候，我们要充分考虑每一位家庭成员的营养需求，保证家人从一日三餐中吃出健康来。

两菜一汤美味套餐

搭配
01

Menu:

芹菜炒肉丝 + 木耳拌黄瓜 + 白萝卜虾皮汤 + 米饭



搭配 01 >

芹菜炒肉丝

- **【材料】** 芹菜200克、猪瘦肉150克、水发黑木耳30克。
- **【调料】** 植物油、葱末、姜末、盐、料酒、水淀粉、酱油、白糖、味精各适量。

做法

1. 芹菜去根、叶，洗净，切斜段；瘦肉洗净后切成丝，放入碗内，加料酒、酱油、水淀粉、姜末腌渍约10分钟；黑木耳洗净，切丝。
2. 炒锅倒入适量植物油烧至六成热，下肉丝炒散，待肉色变白后捞出沥油。
3. 锅内留适量底油，烧热后放入葱末、姜末爆香，下芹菜段、木耳丝翻炒片刻，加盐、白糖、味精调味，随后倒入肉丝，翻炒均匀即可。



搭配 01 > 木耳拌黄瓜

- **【材料】** 黄瓜200克、黑木耳50克。
- **【调料】** 葱丝、姜丝、盐、味精、香油各适量。

做法

1. 黄瓜洗净切片；黑木耳洗净，去蒂，撕成小朵，沥干。
2. 木耳、黄瓜片装入盘中，把姜丝、葱丝、香油、盐、味精一起拌匀，浇在木耳黄瓜上，拌匀即可。

搭配 01 > 白萝卜虾皮汤

- **【材料】** 黄瓜200克、黑木耳50克。
- **【调料】** 葱丝、姜丝、盐、味精、香油各适量。

做法

1. 黄瓜洗净切片；黑木耳洗净，去蒂，撕成小朵，沥干。
2. 木耳、黄瓜片装入盘中，把姜丝、葱丝、香油、盐、味精一起拌匀，浇在木耳黄瓜上，拌匀即可。



搭配 01 > 米饭

- **【材料】** 大米250克。

做法

1. 大米淘洗干净。
2. 电饭锅中倒入适量水（没过大米约一个手指节）、大米，按下开关，煮至开关跳起即可。





搭配
02

Menu:

葱爆羊肉+虾皮冬瓜+紫菜黄瓜汤+家常饼

搭配亮点

羊肉含有丰富的蛋白质，能助元阳，补精血，疗肺虚，益劳损；冬瓜美味清新，清热泻火，消暑美肤；紫菜具有抗癌、美容双重功效。此套餐再配上口感筋道的家常饼，是你日常餐桌上不必可缺少的美味营养套餐。

搭配 02 >

葱爆羊肉

■【材料】羊肉250克、大葱100克、香菜适量。

■【调料】植物油、蒜片、盐、酱油、白糖、料酒、淀粉各适量。

做法

1. 羊肉用温水泡洗30分钟，以祛除血污和膻腥，再放入冰箱中冷冻至半硬，再取出，逆纹切成片，放入碗中，用酱油、淀粉搅拌均匀，腌10分钟后倒出多余汤汁备用；大葱去外皮，切斜段；香菜择洗干净，切段。
2. 炒锅倒入油烧至七成热，下入羊肉爆炒至变色后盛出。
3. 原锅重置大火上，倒入油烧热，下入蒜片、葱段爆香，再将炒过的羊肉倒入一同翻炒，加入盐、白糖、料酒，大火翻炒片刻，盛盘后撒上香菜段即可。





搭配 02 > 虾皮冬瓜

- **【材料】** 冬瓜500克、虾皮50克。
- **【调料】** 植物油、盐、料酒、鸡精、水淀粉各适量。

做法

1. 冬瓜削去外皮，去瓢，冲洗干净，切成片，用适量盐腌5分钟，沥干备用；虾皮用温水泡软。
2. 炒锅倒油烧热，放入冬瓜片炒至嫩绿时捞出，控油待用。
3. 锅内留适量底油，放入料酒、鸡精、虾皮，烧煮后放入冬瓜片，用大火翻炒均匀，烧煮，转小火焖烧至冬瓜透明入味后，用水淀粉勾芡即可出锅。

● You Must Know! ●

饮食小贴士

如想省事一些，冬瓜也可以不炒，直接焖烧，但炒一下冬瓜味道会更好。

搭配 02 > 紫菜黄瓜汤

- **【材料】** 黄瓜150克、紫菜适量。
- **【调料】** 盐、料酒、味精各适量。

做法

1. 黄瓜洗净，切片；紫菜洗净撕碎。
2. 锅中倒入适量水烧煮，放入黄瓜片煮沸，再放入紫菜、盐、料酒、味精煮沸即可。

搭配 02 > 家常饼

- **【材料】** 面粉500克。
- **【调料】** 盐、植物油各适量。

做法

1. 将面粉加适量温水、适量盐，和成面团，揉匀揉透后，略饧一会儿。
2. 取出面团，搓成长条，按扁后擀成长方形面皮，在上面抹一层植物油，均匀撒上盐，由外向里卷成卷，根据需要切成大小均匀的段，每一段都用手拉成长条，然后扯起一端由外向内盘卷成螺丝形，按扁后再擀成小薄饼。
3. 把面饼生坯在平底油锅中烙至两面金黄即可。





搭配
03

Menu:

啤酒炸藕 + 番茄炒鸡蛋 + 玉米冬瓜汤 + 馒头

搭配亮点

此两菜一汤一主食的搭配，清淡、滋补、养生。啤酒炸藕，外脆里嫩，十分美味。藕的药用价值相当高，是老幼妇孺、体弱多病者上好的食品 and 滋补佳珍。番茄炒鸡蛋，红黄相间，鲜香酸甜，营养丰富，具有滋补、美容之功效。玉米冬瓜汤有调中开胃及降血脂、降低血清胆固醇的功效。

搭配 03 >

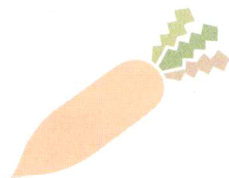
啤酒炸藕

■ **【材料】** 藕400克、啤酒1罐、面粉适量。

■ **【调料】** 植物油、白糖、淀粉、水淀粉、苏打粉各适量。

做法

1. 藕洗净，切成小方块，均匀裹上淀粉待用；取一小盆，加入淀粉、面粉、一半啤酒和匀，再加入苏打粉拌匀制成啤酒糊。
2. 炒锅倒油烧至六成热，将藕块蘸匀啤酒糊下油锅中炸，当糊结壳时捞出，待油温升到八成热时，再入锅复炸至色泽金黄表面起壳时，捞出沥油。
3. 另用净锅，加入剩余的啤酒、白糖烧煮后用水淀粉勾芡，起锅浇在炸好的藕块上即可。



搭配 03 >

番茄炒鸡蛋

■ **【材料】** 鸡蛋2个、番茄150克。

■ **【调料】** 植物油、葱花、盐、白糖各适量。

做法

1. 鸡蛋磕入碗中，加适量盐用筷子充分搅打均匀备用；番茄洗净去皮、蒂，切片备用。
2. 锅倒油烧热，炒香葱花，倒入搅好的鸡蛋液炒散后铲出待用。
3. 将锅内余油烧热，下番茄煸炒，放白糖，再倒入鸡蛋同炒，加盐调味，炒匀即成。

• You Must Know! •

饮食小贴士

做此菜时，如果不喜欢吃番茄皮，可先焯烫一下，去皮，再炒。如果喜欢颜色重一点，还可加点酱油。



搭配 03 >

玉米冬瓜汤

■ **【材料】** 冬瓜250克、玉米粒100克、虾皮30克。

■ **【调料】** 植物油、葱末、姜末、盐、料酒、味精各适量。

做法

1. 冬瓜洗净，去皮，去瓤，切片待用；玉米粒洗净；虾皮泡软。
2. 炒锅倒油烧热，炒香葱末、姜末，再放入虾皮炒出香味后，烹入料酒，倒入适量清水烧煮，加入冬瓜片、玉米粒，煮至冬瓜软烂，放入盐、味精即可。

• You Must Know! •

饮食小贴士

玉米中含有较高的膳食纤维，有刺激胃肠蠕动、加速粪便排泄的作用，可预防便秘、肠癌。

搭配 03 >

馒头

■ **【材料】** 面粉500克、酵母3.5克、泡打粉5克。

■ **【调料】** 白糖适量。

做法

1. 面粉放入盆中，倒入30℃温水、酵母、泡打粉、白糖和匀制成面团，饧30分钟。
2. 在面团上撒上干面粉揉匀，然后揉搓成长条，再切成适当大小的段制成馒头剂子，揉圆，上锅蒸15分钟即可。



搭配 04 >

香菇肉片

■ **【材料】** 猪瘦肉200克、水发香菇250克。

■ **【调料】** 植物油、葱末、姜末、盐、料酒、水淀粉、香油、淀粉各适量。

做法

1. 猪瘦肉洗净切片，加盐、料酒、水淀粉拌匀腌渍片刻；水发香菇洗净去蒂，对半切开。
2. 炒锅倒油烧热，爆香葱末、姜末，倒入猪肉片炒香，再放入香菇、盐炒熟，最后用水淀粉勾芡，淋香油炒匀出锅。