

专家指导
养生食疗

降血脂

Shuanyin shidaoyang shengyihao

段会良 主编

食谱

指导你如何吃
降血脂，不用药
降血脂



沈阳出版社

降血脂

Jiànguózhǐ

食谱

专家指导养生食疗

段会良 主编

沈阳出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

降血脂食谱 / 段会良主编——沈阳: 沈阳出版社, 2009.9

ISBN 978-7-5441-3876-5

I. 降… II. 段… III. 高血脂-食物疗法-食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第047686号

出 版 者: 沈阳出版社

(地址: 沈阳市沈河区南翰林路10号 邮编: 110011)

印 刷 者: 东北印刷厂

发 行 者: 沈阳出版社

幅面尺寸: 185mm × 260mm

印 张: 10

字 数: 220千字

出版时间: 2009年9月第1版

印刷时间: 2009年9月第1次印刷

责任编辑: 姜波

制 版: 冰宇平面设计工作室

封面设计: 杜江

版式设计: 冰宇

责任校对: 贾华 徐光雨

责任监印: 杨旭

书 号: ISBN 978-7-5441-3876-5

定 价: 24.80元



段会良

中国烹饪大师，国家高级营养配餐师，国家职业技能鉴定评委，中国名厨专业委员会委员，中国饭店业国家级评委资格。2008年被“法国国际厨皇会评为荣誉勋章获得者”。鞍山市餐饮行业协会副会长，高级服务师，高级营养师。曾参与和主编《巧做炖品》、《巧做鱼》、《巧做肉菜》、《巧做禽蛋》和《煲汤熬粥128道》、《炒饭烩饭128道》、《面条面点128道》等著作10余部，担任鞍山金汤享粥公馆营养顾问，现任职鞍山香府餐饮有限公司总经理。

《降血脂食谱》编委会

主 编：段会良

副 主 编：解晓欧 韩庆元 蒋朝侠 艾宏刚 姜 波

姜长林 段会昌 赵 明 王继民

编 委 会：郭建国 刘和斌 张振鹤 唐安兵 吕 良

杨显健 刘 鑫 李春付 田洪斌 郭洪义

陈兴元 王 军 于显平 张永君 郑德龙

霍 伟 高长喜 卢怡平 高 颖 刘彦明

外 审：董文毅

摄 影：赵 飞

摄影助理：韩 燕

鸣 谢：鞍山金汤享粥公馆提供制作

部分瓷器由沈阳靓马瓷器有限公司提供赞助



俗话说：“民以食为天。”天，太极也！可见，食，乃人生第一大事矣！人活着不是为了吃，但是，吃却是为了活着。人的成长，与其他生物一样，要不断地从大自然中吸取所需要的营养，而营养物质的摄取是要通过吃来获得的。

我国的食文化历史悠久，源远流长，博大精深。对于吃的研究已经有几千年的历史。自古就有“药食同源”“药补不如食补”之说，在我国经济尚不发达的年代，人们只要有吃的，能吃饱就行，而随着我国经济的飞速发展和人民生活水平的极大提高，现在人不仅要吃饱，更是要吃好，要吃出营养，吃出科学，吃出健康。然而，在过去的一个很长时期里人们对营养知识的匮乏，对科学用膳的不了解，不仅没从吃中获得更多的营养素，反而“吃出了将军肚”，“吃出了胃溃疡”，“吃出了高脂血”，“喝出了脂肪肝”，“喝坏了前列腺”，“喝出了高血压”。

据研究表明，我国人群膳食结构中营养素摄取存在的主要问题是，脂肪、盐、糖食过多，而优质蛋白质、矿物质、维生素等却摄入不足。发病率高的疾病已不再是肺病等传染病，而是，高脂血症，糖尿病，胃病等等。可见，饮食和健康有着多么密切的关系。

总之，科学的配膳，可以帮助人们强壮身体，美貌容颜，愉悦心情，延年益寿。合理的营养饮食可以提高人体预防疾病的能力，促进疾病的康复。古人云：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”这是古人对营养饮食原则的精辟论述。而“虚则补之，药以祛之，食以随之”更进一步指出了疾病除了药物治疗之外，还应重视营养饮食。

为了满足广大人民群众了解科学配餐，营养饮食的需要，为了让更多的老百姓学会吃出科学，吃出营养，吃出健康的方法，通过寓医于食来预防疾病，减轻病痛，甚至帮助治愈疾病，《降血脂食谱》针对不同年龄，不同人群，不同身体状况的读者，从近5000例菜品中精选了240多道具有食疗作用和营养功效的美味佳肴。奉献给广大读者。这些菜肴既有平常百姓餐桌上的家常菜，也有饭店时尚流行的创新菜。书中对每道菜所用的原料、制作方法、特点、营养与功效都做了详细的介绍，使老百姓在家中就可以轻轻松松地做出既美味又有营养的饭菜来。让您在品尝美味佳肴享受生活的同时，更收获到了营养、美丽和健康。

本书既有科学性、知识性，又有实用性、趣味性，图文并茂，深入浅出，通俗易懂，易学易做，既是广大人民群众学习科学与生活的良师，又是专业厨师学习营养饮食，科学配餐的顾问。

由于时间仓促，水平有限，错漏之处，望广大读者批评指正，并提出宝贵意见。

姜 波
2009年9月

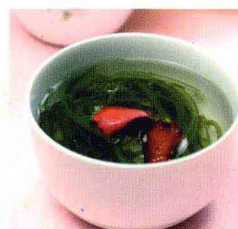
目录

序		胡萝卜香菇饭	15
栗子白菜	1	鲈鱼炖茄子	16
肉烧白菜	1	西红柿木耳豆腐汤	16
甜辣白菜	2	醋黄瓜	17
家常菜心	2	腐竹茄子	17
虾米烧白菜	3	蒜蓉烤茄子	18
醋泡洋葱	3	莴笋西红柿	18
西芹百合	4	素炒杂烩	19
素炒芹菜	4	水萝卜拌菠菜	19
水萝卜丝拌白菜	5	茄子粥	20
洋葱肉片	5	拌茄子	20
凉拌芹菜	6	凉拌萝卜	21
芹菜大米粥	6	糖醋水萝卜	21
番茄拌菜心	7	拌胡萝卜丝	22
西红柿焖明虾	7	三鲜茄子	22
蛋白芹菜	8	萝卜炖牛肉	23
西红柿鸡块	8	白萝卜猪骨汤	23
扒芹菜	9	胡萝卜鸡丝	24
西红柿丝瓜	9	豌豆胡萝卜丁	24
海米拌芹菜	10	黄豆芽炖鲫鱼	25
花生芹菜	10	西芹炒木耳	25
西红柿炒鸡蛋	11	田园四宝	26
黄瓜烧黄鳝	11	素拌三丁	26
降脂三鲜	12	口蘑烧萝卜	27
西红柿炒牛肉	12	菠菜豆芽	27
凉拌瓜条腐竹	13	黄豆芽蘑菇汤	28
炆黄瓜	13	胡萝卜拌蜆皮	28
甜椒洋葱	14	萝卜蜆丝	29
西红柿生菜沙拉	14	素三丁	29
五色茄丝	15	凉拌豆芽	30



金针芽菜肉片汤	30	萝卜汁蒜	46
拌金针菇	31	尖椒拌芦荟	47
豆芽拌干丝	31	紫菜虾卷	47
黄瓜拌豆芽	32	木耳烩豆腐	48
清炒黄豆芽	32	烧竹笋	48
肉丝豆芽	33	酥海带	49
香菇油菜	33	干贝煨冬瓜	49
豆芽炒菠菜	34	炆双耳	50
豆芽炒鳝丝	34	冬瓜苡仁兔肉汤	50
彩虹金针菇	35	木耳豆腐丁	51
银杏金针菇	35	海米拌苦瓜	51
山楂木耳粥	36	紫菜冬瓜瘦肉汤	52
薏苡仁银耳羹	36	荷叶冬瓜汤	52
蒜拌芦荟	37	苦瓜炖银耳	53
芦荟玉米粒	37	冬瓜大米粥	53
糖醋木耳	38	五味降压汤	54
薏苡仁腐竹汤	38	竹笋烩香菇	54
凉拌木耳	39	五香苦瓜	55
五香麦片粥	39	三豆烩冬瓜汤	55
冬笋香菇	40	糖醋蒜头	56
凉拌三丝	40	山荷烩排骨	56
素三丝	41	双菇炒苦瓜	57
绿豆麦片粥	41	冰糖山楂粥	57
香菇烧丝瓜	42	燕麦大米粥	58
芝麻拌芦荟	42	山楂炖兔肉	58
黄豆芽拌芦荟	43	豉椒苦瓜	59
大蒜炖鸽肉	43	酸笋牛肉	59
炒金针菇	44	苦瓜烩蚌肉	60
燕麦面条	44	黑米莲子羹	60
大蒜烧平菇	45	番茄烧冬瓜	61
海米紫菜汤	45	枣仁黑米粥	61
豆芽拌海带	46	莲米豆仁羹	62

海带炖豆腐·····	62	玉米荷叶扁豆羹·····	78
番茄拌海带·····	63	菠萝杏仁豆腐·····	79
海带炒肉丝·····	63	参枣米饭·····	79
黄瓜芦荟沙拉·····	64	冬瓜粥·····	80
苹果瘦肉炖鱼·····	64	人参黄瓜炒鸡丁·····	80
海带白菜丝·····	65	素炒扁豆·····	81
萝卜黑米粥·····	65	党参熘鱼片·····	81
海带绿豆羹·····	66	薏苡仁大枣饭·····	82
苹果炒豆芽·····	66	薏苡砂仁鸭·····	82
蒜蓉椒油拌海带·····	67	凉拌藕片·····	83
南瓜蒸饭·····	67	紫菜瓜皮海带汤·····	83
凉拌海带卷·····	68	人参核桃汤·····	84
冬瓜菠萝羹·····	68	茼蒿烧蛤蜊·····	84
椒油炆海带丝·····	69	竹笋炒肉·····	85
黑米粥·····	69	素炒凤尾菇·····	85
山楂莲子羹·····	70	山药杜仲大米粥·····	86
荠菜竹笋·····	70	油豆腐烧油菜·····	86
酸辣冬瓜羹·····	71	泥鳅炖豆腐·····	87
黑米党参山楂粥·····	71	人参炖鸡·····	87
炒二冬·····	72	鲜荷叶粥·····	88
山药黑米炖猪肚·····	72	莲子山药鸡蛋汤·····	88
胡萝卜炒冬瓜·····	73	凉拌苦瓜·····	89
金针拌四季豆·····	73	红焖萝卜海带·····	89
冬菇蒸笋·····	74	绿豆粥·····	90
杂豆粥·····	74	蛤蜊冬瓜汤·····	90
蘑菇烧冬瓜·····	75	三彩菠菜·····	91
清炖土鸡·····	75	橘皮粥·····	91
薏苡山药粥·····	76	白菜炒海带·····	92
扁豆陈皮粥·····	76	糖醋黄瓜卷·····	92
梅香竹笋·····	77	香葱炒莴苣丝·····	93
荷叶山药粥·····	77	扒冬瓜条·····	93
尖笋腐皮汤·····	78	什锦乌龙粥·····	94



赤小豆鲤鱼汤	94	胡萝卜荸荠汤	113
醋熘绿豆芽	95	焖煮白萝卜	114
凉拌三瓜	95	豆瓣烧萝卜	115
菊花山楂粥	96	素烧银针汤	116
双耳羹	96	三鲜金针菇汤	117
茼蒿炒萝卜	97	蒜煮蛭肉	118
黄瓜海带泡菜汤	97	山楂决明荷叶瘦肉汤	119
冬菇木耳瘦肉粥	98	凉拌佛手	120
清炒丝瓜	98	红花豆腐汤	121
藿香炒蚕豆	99	凉拌绿豆芽	122
红白萝卜丝汤	99	白萝卜汤	122
芹菜炒香菇	100	醋拌绿豆芽	123
陈皮海带	100	茼香菜包	123
土豆烧刀豆	101	荠菜拌豆腐	124
炒绿豆芽	101	凉拌菠菜	124
拌黄瓜片	102	山楂炒豆芽	125
苋菜黄鱼羹	102	车前子粥	125
荠菜肉丝	103	凉拌芹菜	126
醋熘黄瓜	103	绿豆海带粥	126
首乌黑豆炖乌鸡	104	香附麦片粥	127
木耳豆腐羹	104	竹笋粥	127
凉拌洋葱	105	龟肉粥	128
葱枣汤	105	茵陈粥	128
囫囵洋葱	106	木耳黄瓜	129
海米紫菜黄瓜汤	106	马兰头拌豆腐干	130
凉拌黄瓜	107	鸡蛋炒马齿苋	131
玉米粉燕麦粥	107	扁豆大米饭	132
芹菜冬菇煲兔肉	108	黄豆芽拌芦荟	133
红花炖鲫鱼	109	麦片百合粥	134
三七大枣煲鲫鱼	110	茯苓泽泻鸡	135
当归鱼片汤	111	芡实烧鱼块	136
山楂西红柿汤	112	降血脂小常识	137



栗子白菜

原料：白菜600克，栗子300克。

调料：鸡油60克，食盐2克，味精1克，料酒10毫升，鸡汤15克，淀粉10克，清汤适量。

做法：

1. 白菜洗净，顺切成条，入沸水中焯透，捞出盘中，撒上少许盐，注入清汤，上屉蒸5分钟。栗子煮软，去壳和内皮，稍微炒一下，盛出放在碗中，加些清汤，上屉蒸烂。

2. 汤锅上火，加鸡油烧热，入白菜略炒，加入鸡汤、料酒、食盐、味精、栗子，改用小火焖烧片刻，将白菜整齐地摆入盘内，再把汁调好味，用湿淀粉勾薄芡，浇在白菜上，淋上鸡油即成。

营养与功效：白菜味甘，性平，入大肠、胃经。具有解热除烦、通利肠胃之功效。栗子性温，味甘、平，入脾、胃、肾经。栗子具有养胃、健脾、补肾、强筋、活血、止血、消肿之功效。

肉烧白菜

原料：净白菜帮350克，蒜黄20克，猪肉片（肥瘦）30克。

调料：植物油25克，酱油15克，食盐2克，淀粉5克，葱、姜、蒜各少许。

做法：

1. 白菜帮洗净，切成5厘米长、1.5厘米宽的骨牌块；蒜黄洗净，切成3厘米长的段。葱、姜、蒜洗净，均切成末。

2. 炒锅上火，加植物油烧热，入肉片炒至断生，加葱末、姜末、蒜末、酱油、食盐，然后放入白菜继续煸炒，待白菜出水，再加适量水和味精，开锅后用淀粉勾芡，加蒜黄，翻炒均匀即成。



营养与功效：猪肉味甘、咸，性平。入脾、胃、肾经。具有滋阴润燥之功效，用于热病伤津、消渴羸瘦、燥咳、便秘等症。白菜味甘，性平，入大肠、胃经。具有解热除烦、通利肠胃之功效。

原料:

白菜500克, 干辣椒50克。

调料:

姜5克, 白糖5克、醋10克、食盐2克、花椒10粒、香油3克。

营养与功效: 白菜味甘, 性平, 入大肠、胃经。具有解热除烦、通利肠胃之功效。辣椒性温, 味辛, 有小毒, 入脾、胃经。具有健脾胃、祛风湿之功效。



甜辣白菜

做法:

1. 白菜洗净, 切成条, 加盐腌渍1小时, 取出挤净水分。醋、白糖入锅熬汁, 晾凉后倒入白菜中。干辣椒、姜均切丝。
2. 炒锅上火, 加香油烧热, 入花椒炸成花椒油, 晾凉备用。同样方法, 制成辣味油, 晾凉备用。然后将干辣椒丝、花椒油、辣味油、姜丝放入白菜段中, 拌和均匀即可。

家常菜心

原料: 白菜心500克, 黄花菜15克, 木耳20克, 冬笋20克。

调料: 味精2克, 食盐2克, 酱油6克, 豆瓣酱5克, 植物油20克。



做法:

1. 白菜心洗净, 切成寸段。黄花菜用温水泡软。木耳洗净, 切成丝。冬笋洗净, 切成片。
2. 炒锅上火, 加植物油烧热, 入白菜心、黄花菜、木耳、笋片, 炒至半熟时, 放入味精、食盐、酱油、豆瓣酱调味, 再翻炒片刻即成。

营养与功效: 黄花菜性凉, 味甘、平, 入肝、脾、胃、肠经。具有养血平肝、利水消肿、清利湿热等功效。冬笋

味甘, 性微寒。入胃、肺、大肠经。具有滋阴凉血、和中润肠、清热化痰、解渴除烦、利膈爽胃、利尿通便、养肝明目等功效。木耳性平、味甘、入脾、肾。其具有补气益智、滋阴强壮、补血活血、滋阴润躁、养胃润肠等功效。



虾米烧白菜

原料：白菜300克，虾米20克。

调料：食盐2克，味精2克，酱油10克，植物油10克。

做法：

1. 白菜洗净，切成小段。虾米用温水浸泡15分钟。
2. 炒锅上火，加植物油烧热，入白菜炒至半熟，放入虾米、食盐、酱油、味精，加清水适量，小火烧至入味即成。

营养与功效：虾米味甘、咸，性温，入脾、肝、肾经。具有补肾壮阳、化痰开胃之功效。白菜味甘，性平，入大肠、胃经。具有解热除烦、通利肠胃之功效。

醋泡洋葱

原料：洋葱1个。

调料：醋适量。

做法：

1. 洋葱剥去外皮，洗净，切成薄片，放入沸水中氽烫熟捞出，用凉水投凉，控净水。
2. 取出放入容器内，加醋，放入冰箱冷藏，随时可食用。

营养与功效：洋葱味甘、微辛，性温，入肝、脾、胃、肺经。具有理气润肠、健脾和胃、发散风寒、温中通阳、提神健体、散淤解毒等功效。洋葱营养丰富，且气味辛辣，能刺激胃、肠及消化腺分泌，增进食欲，促进消化，且洋葱不含有可降低胆固醇的含硫化合物的混合物，可用于治疗消化不良、食欲不振、高血脂等症。



原料:

西芹250克, 百合100克。

调料:

植物油20克, 食盐2克,
香油5克。

营养与功效: 芹菜味甘、苦, 性凉。入胃、肝经。具有平肝清热、祛风利湿之功效。百合味甘、微苦, 性平。入心、肺经。具有润肺止咳、清心安神之功效。



西芹百合

做法:

1. 百合洗净。西芹洗净, 切成菱形片。
2. 炒锅上火, 加植物油烧热, 放入西芹炒至半熟, 放入百合, 再略炒至百合半透明, 加盐、香油调味即可。

素炒芹菜

原料: 芹菜400克。

调料: 植物油10克, 酱油10克, 花椒10粒,
葱10克。

做法:

1. 芹菜洗净, 切成3厘米长的段。葱洗净, 切成花。
2. 炒锅上火, 加植物油烧热, 入花椒炸香, 捞出花椒不用, 再入葱花稍爆, 随即倒入芹菜, 翻炒均匀, 加入酱油、食盐, 再翻炒数下即可。



营养与功效: 芹菜味甘、苦, 性凉。入胃、肝经。具有平肝清热、祛风利湿之功效。现代医学研究表明, 芹菜具有平肝降压、镇静安神、利尿消肿、防癌抗癌、养血补虚等食疗作用。另外, 芹菜中含有大量的粗纤维, 可刺激胃肠蠕动, 保持大便通畅, 防治便秘, 同时能预防结肠癌的发生。另外, 芹菜还有减肥的作用。因此, 常食芹菜可延年益寿。



水萝卜丝拌白菜

原料：白菜400克，水萝卜100克。

调料：葱10克，醋5克，酱油5克，味精2克，辣椒油5克，食盐3克。

做法：

1. 白菜、水萝卜洗净，切丝。葱切丝。
2. 将三丝装盘，加醋、酱油、味精、食盐、辣椒油拌匀即可。

营养与功效：白菜味甘，性微寒。入胃大肠经。具有解热除烦、生津止渴、清肺消痰、通利肠胃等功效。白菜含热量很低，且脂肪极少，而含有丰富的粗纤维，能促进胃肠蠕动，减少脂肪吸收。白菜中含有丰富的维生素E和维生素C，可以起到很好的养颜和护肤作用。水萝卜具有消食化滞、开胃健脾、醒酒、顺气除胀、化痰止咳、散淤、利尿、生津、止渴、清热解毒之功效。

洋葱肉片

原料：洋葱200克，猪瘦肉50克。

调料：酱油5克，食盐2克，水淀粉10克，植物油15克，味精2克。

做法：

1. 猪瘦肉洗净，切成薄片。洋葱洗净，切成片。
2. 炒锅上火，加植物油烧热，入猪肉片煸炒至熟，再将洋葱下锅，用水淀粉勾芡，与肉同炒，最后放入酱油、食盐、味精，略炒入味即可。

营养与功效：洋葱具有理气润肠、健脾和胃、发散风寒、温中通阳、提神健体、散淤解毒之功效。猪肉味甘、咸，性平，入脾、胃、肾经。具有滋阴润燥之功效，用于热病伤津、消渴羸瘦、燥咳、便秘等症。猪肉的营养非常全面，除了蛋白质、脂肪等主要营养成分外，还含有碳水化合物、钙、磷、铁、硫胺素、核黄素和尼克酸等。



原料:

芹菜200克。

调料:

姜末10克, 食盐2克, 味精2克, 花椒油15克, 醋适量。



凉拌芹菜

营养与功效: 芹菜味甘、苦, 性凉。入胃、肝经。具有平肝清热、祛风利湿之功效。

做法:

1. 芹菜去叶削根, 洗净, 切成3厘米长的段, 入沸水中焯透, 捞出过凉, 沥干水分。
2. 将烫好的芹菜放入盘中, 加食盐、味精、醋拌匀盛盘, 放上姜末, 倒入花椒油即可。

芹菜大米粥

原料: 芹菜50克, 大米80克。

调料: 葱白5克, 植物油5克, 食盐1克, 味精1克。



做法:

1. 芹菜洗净, 切成碎粒。大米淘洗干净, 切成葱花。
2. 汤锅上火, 加植物油烧热, 入葱花爆香, 随即入大米, 加水适量, 小火熬煮成粥, 最后加芹菜稍煮, 加盐、味精调味即成。

营养与功效: 芹菜味甘、苦, 性凉。入胃、肝经。具有平肝清热、祛风利湿之功效。大米味甘, 性平。入脾、胃经。有补中益气、健脾和胃、除烦渴、止泻痢之功效。



番茄拌菜心

原料：白菜心350克，番茄酱100克。

调料：白糖10克，醋5克，香油10克，味精2克，葱5克。

做法：

1. 白菜心洗净，切成细丝，放在盘内。葱洗净，切成丝。
2. 将番茄酱倒在白菜丝上，加白糖、醋、香油、味精、葱丝，拌匀即可。

营养与功效：白菜味甘，性微寒，入胃大肠经。具有解热除烦、生津止渴、清肺消痰、通利肠胃等功效。白菜含热量很低，且脂肪极少，而含有丰富的粗纤维，能促进胃肠蠕动，减少脂肪吸收。白菜中含有丰富的维生素E和维生素C，可以起到很好的养颜和护肤作用。

西红柿焖明虾

原料：西红柿750克，明虾300克，洋葱100克，芹菜50克，青椒75克。

调料：植物油35克，蒜15克，干辣椒5克，食盐3克，胡椒粉2克，清汤适量。

做法：

1. 明虾洗净，煮熟剥壳去肠杂，切段。洋葱、芹菜、青椒、西红柿、蒜洗净，均切末。干辣椒洗净切段。

2. 炒锅上火，加植物油烧热，入洋葱末、蒜末炒至微黄，然后放入芹菜、青椒、西红柿炒至五成熟，放入胡椒粉、干辣椒炒透，倒入适量清汤煮沸，加盐调好口味，放入明虾段用小火焖几分钟即可食用。

营养与功效：西红柿具有抗衰老作用，能使皮肤保持白皙。西红柿中的维生素C有凉血平肝、清热解毒、降低血压之功效。虾性甘、咸，温，入脾、肝、肾经。具有补肾壮阳、通乳、脱毒的功效。



原料:

芹菜400克, 鸡蛋2枚。

调料:

植物油30克, 淀粉5克, 白糖5克, 食盐2克, 味精1克。

营养与功效: 鸡蛋味甘, 性平, 入胃、肠经。具有滋阴润燥、养血安胎之功效。芹菜性凉, 味甘辛, 无毒。入肺、胃、肝经。具有清热除烦、平肝、利水消肿、凉血止血之功效。



蛋白芹菜

做法:

1. 芹菜洗净, 切成3厘米长的段。鸡蛋取蛋清, 加入蛋粉搅拌均匀。
2. 炒锅上火, 加植物油烧热, 倒入蛋液, 摊成蛋皮, 取出晾凉切丝。
3. 锅内再加油, 入芹菜爆炒, 放入蛋皮丝, 同时加入食盐、白糖、味精, 快速翻炒几下即可。

西红柿鸡块

原料: 西红柿500克, 鸡肉150克, 水发木耳20克。

调料: 红花5克, 葱10克, 姜5克, 食盐2克, 味精1克, 醋适量。

做法:

1. 鸡肉洗净, 切块。西红柿洗净, 取汁。木耳洗净, 切成小片。红花用水浸泡, 捞出沥干水分。葱切段, 姜切片。
2. 将鸡块、葱段、姜片、醋倒入锅中, 加水适量, 大火烧沸, 撇去浮沫, 改用小火煮40分钟, 加入西红柿汁、红花、木耳, 继续煮5分钟, 加盐、味精调味即成。



营养与功效: 鸡肉味甘, 性温。具有补精、温中、益气添髓之功效。适用于虚劳羸瘦、中虚纳呆食少、病后虚弱、产后乳少等症状。鸡肉中蛋白质含量较高, 氨基酸种类很多, 消化率很高, 很容易被人体吸收利用, 有增强体力、强身健体的作用。其所含的对人体生长发育有重要作用的磷脂类, 对孕妇和胎儿非常有益。