

FOOD BAIXING
CANZHUO



百姓餐桌

美食生活
MEISHI LIFE.COM

工作室 组织编写

下饭小炒

100种 常见易购的食材

90条 贴心实用的配膳指导

38种 常见食材的营养功效解析

340道 美味可口的下饭小炒

568



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

百姓餐桌—下饭小炒 / 美食生活工作室组织编写. — 青岛 : 青岛出版社, 2011.2

ISBN 978-7-5436-6987-1

I. 百… II. 美… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第005940号

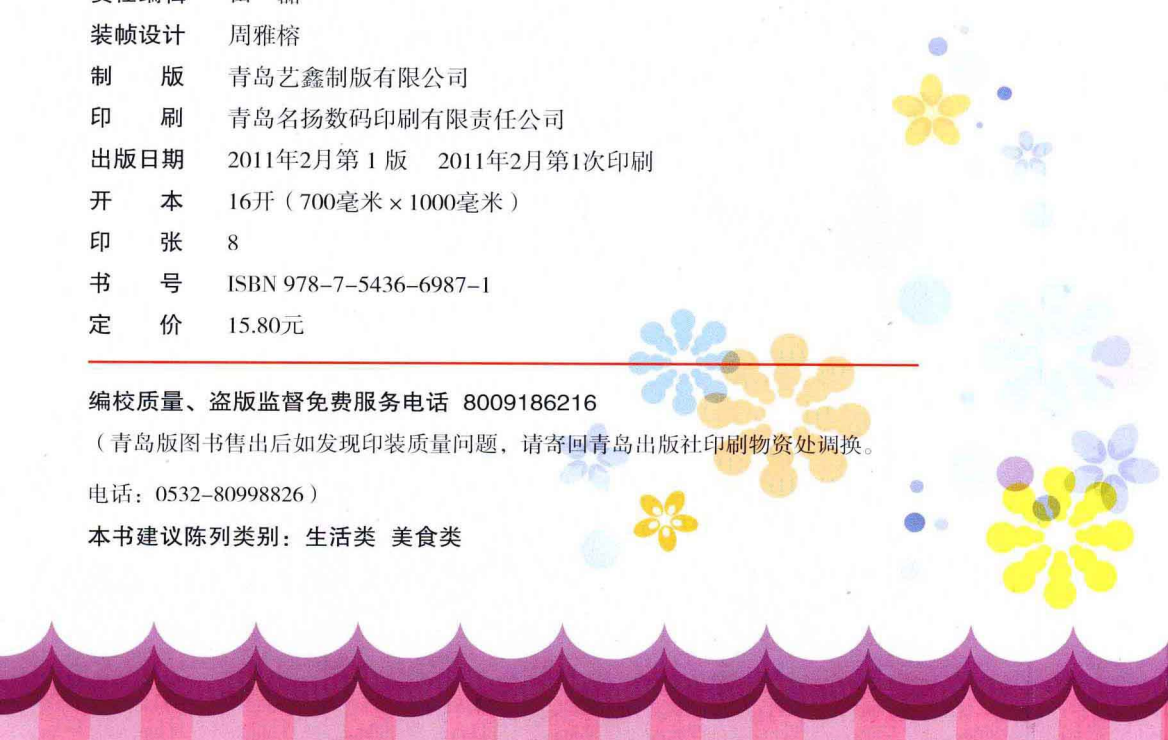
-
- | | |
|------|---|
| 书 名 | 百姓餐桌—下饭小炒 |
| 组织编写 |  工作室 |
| 出版发行 | 青岛出版社 |
| 社 址 | 青岛市徐州路77号(266071) |
| 本社网址 | http://www.qdpub.com |
| 邮购电话 | 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-80998664 |
| 策划编辑 | 张化新 周鸿媛 |
| 责任编辑 | 田 磊 |
| 装帧设计 | 周雅榕 |
| 制 版 | 青岛艺鑫制版有限公司 |
| 印 刷 | 青岛名扬数码印刷有限责任公司 |
| 出版日期 | 2011年2月第1版 2011年2月第1次印刷 |
| 开 本 | 16开(700毫米×1000毫米) |
| 印 张 | 8 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5436-6987-1 |
| 定 价 | 15.80元 |

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话: 0532-80998826)

本书建议陈列类别: 生活类 美食类



百姓餐桌



工作室 组织编写

下饭小炒

FOOD BAIXING
CANZHUO

XIA FAN XIAO CHAO

青島出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

目录

CHAPTER 01

美味小炒

有·妙·招

健康美味小炒	6
炒菜巧用5调料	6
怎样炒菜使营养流失最少	7
炒菜操作技巧	8
炒菜时如何掌握火候	9
炒菜时怎样辨别油温	9
每天油摄入量以多少为宜	10
每天油摄入量如何应用	10
每天食盐摄入量以6克为宜	10

CHAPTER 02

素菜篇

清·爽·可·口

百合白菜	12
麻香小白菜	12
辣炒白菜	13
木耳炒白菜	13
醋熘白菜	13
酸辣卷心菜	14
素炒五彩丝	14
素炒油菜	15
香菇扒菜心	15
春日合菜	16
黑白菠菜	16
炒三丝	17
芹菜炒鸡蛋	17
翡翠人生	18

乡下炒四样	18	肉片木耳炒蛇瓜	34
金果西芹	18	韭菜鸡蛋炒蛇瓜	34
脆芹爆三样	19	嫩姜炒丝瓜	35
芹香番茄	19	彩椒炒丝瓜	35
乡村爆豆干	19	烧西葫芦	36
韭菜炒虾皮	20	海米炒西葫芦	36
黄莺穿绿柳	20	干煸辣椒尖	37
韭黄肉丝	21	酱爆辣椒笋丁	37
韭薹炒腐皮丝	21	鱼米杭椒	38
韭薹炒山药	21	相思椒	38
双菇炒蒜薹	22	蒜仔柿子椒	38
蒜薹炒豆腐干	22	青椒炒干丝	39
辣炒雪菜	23	糖醋彩椒	39
雪菜炒年糕	23	翡翠莲藕片	39
辣炒空心菜	24	豆苗炒香菇	40
鱼香空心菜	24	香菇炒丝瓜	40
黄花木耳炒蛋	25	面包片炒蘑菇	41
笋丝香菇炒黄花	25	核桃仁炒平菇	41
玉米粒炒菜花	26	金针菇炒双耳	42
番茄汁炒菜花	26	木耳茭白炒金针菇	42
咖喱双花	27	家常金针	43
素菜一锅鲜	27	金针丝瓜	43
回锅胡萝卜	28	炒金针菇	43
蒜苗炒三丝	28	口蘑黄秋葵	44
红烧茄子	29	口蘑豌豆炒豆干	44
干烧茄子	29	南瓜银芽	45
酸辣土豆丝	30	锅巴银芽	45
家常土豆片	30	香菇冬笋	46
醋熘土豆丝	31	干煸冬笋	46
鱼香土豆丝	31	双冬炒油菜	47
鱼香瓜条	31	酸辣笋片	47
香菇炒番茄	32	甜酱爆嫩笋	47
五彩炒蘑菇	32	干煸芸豆	48
皮蛋山药丁	33	百合扇贝炒芸豆	48
清炒山药	33	金针萝卜炒豆腐	49

麻辣豆腐	49	腰果肉片	61	爆炒腰花	74
家乡豆腐	50	银耳木须肉	62	岁岁如意	74
渔家炒豆腐	50	葱爆肉	62	腰香树鸡	75
煎炒豆腐	50	酸豆角炒肉末	62	腰香素花	75
家常炒豆腐	51	青豆炒肉丁	63	川味猪腰	75
金果豆腐	51	木耳腐干肉片	63	大肠炒双山	76
脆耳豆腐	51	蘑菇炒肉片	63	蛤蜊炒肥肠	76
尖椒炒千张丝	52	肉丁花生米	64	客家小炒	77
小白菜炒千张	52	干炒五花肉	64	椒香大肠	77
豆芽炒腐皮	53	樱桃开花	64	常香春色	77
干丝海带	53	豌豆仁炒肉末	65	胡萝卜炒兔丁	78
腐皮炒韭薹	53	雪菜毛豆炒肉末	65	锅巴兔腿	78
蒜香豆干	54	南瓜炒肉丁	65	腰果兔腿	79
豆腐干炒蒜薹	54	瓜丁炒肉丁	66	丁香兔腿	79
韭香豆干	54	薯香里脊	66	葱爆兔肉片	79
蛋花蟹柳炒腐竹	55	酱爆双丁	66	笋条豌豆炒牛肉	80
素小炒	55	肉片煸卷心菜	67	茭白牛肉丝炒蛋	80
八宝栗子	56	肉末四季豆	67	凉瓜牛肉	81
板栗烧菜心	56	蒜薹腊肉	67	杭椒草菇炒牛柳	81
		川香排骨	68	年糕炒牛肉	81
		叉烧排骨	68	柿子椒炒牛肉	82
		胡萝卜炒猪肝	69	果味牛柳	82
		春笋炒肝	69	日式烧牛仔粒	82
		葱香猪肝	70	双丝绿豆芽	83
		凉瓜肝尖	70	青瓜鱼糕牛肉丁	83
		笋香猪肝	70	葱香牛柳	83
		芹菜炒猪肝	71	金针菜炒羊里脊	84
		猪肝炒时蔬	71	子姜炒羊肉丝	84
		香菇黑木耳炒猪肝	71	青蒜炒羊肉	85
		银芽猪肚	72	京葱蜇头东山羊	85
		芹菜炒肚尖	72	大葱爆羊肉	85
		青蒜炒虾腰	73	栗子烧鸡	86
		荷兰豆爆腰条	73	豆苗山鸡片	86
		山药炒猪腰	74	双白炒鸡球	87
				家常鸡丁	87



姜笋炒肉丝	58
酱爆黄瓜肉丁	58
腐丝蒜苗炒肉丝	59
蛋饼合菜	59
猕猴桃炒肉丝	59
滑炒笋丁里脊	60
桂林米粉炒肉丝	60
银芽炒三丝	60
龙须菜炒肉丝	61
黄瓜肉片	61

茄汁鸡片	87
豉椒鸡块	88
菌菇炒鸡片	88
栗子炒仔鸡块	88
咖喱鸡块	89
尖椒苦瓜炒鸡丁	89
鲜果炒鸡丁	89
蒜仔鸡丁	90
黄酱爆鸡丁	90
宫保鸡丁	90
鸡肉生菜包	91
杭椒炒鸡球	91
盐爆鸡条	91
花椒鸡丁	92
紫背天葵炒鸡丝	92
蚝油鸡条	92
花椒炒仔鸡	93
木瓜炒鸡丝	93
番茄鸡片	93
青蒜炒鸡丝	94
冬笋鸡丁	94
山椒红酒鸡	94
糖醋鸡肉片	95
卷心菜炒鸡丝	95
脆椒鸡丁	95
生炒烤鸭丝	96
烟柳鸭丝	96
脆椒鸭丁	97
蟹味菇炒鸭条	97
菠萝鸭块	97
辣炒乳鸽	98
辣子鹌鹑	98
青椒炒鸡蛋	99
番茄炒鸡蛋	99

爱心特色炒蛋	100
胡萝卜炒蛋	100
韭菜炒蛋	100

CHAPTER 04
水产篇
鲜·香·可·口

比翼连理	102
葱姜焗鲤鱼	102
葱姜鲫鱼	103
香酥鱼鳞	103
泡椒炒鱼球	104
豆香鱼丁	104
草鱼扒油菜	105
滑炒鱼片	105
家常鱼块	105
鱼片春笋	106
鳊鱼油条炒豇豆	106
凤梨鲳鱼	107
干烧鲳鱼	107
三鲜青鱼片	108
山椒青鱼	108
五彩鲈鱼丁	109
橄榄鱼丸	109
金银鱼丁	110
番茄汁鱼条	110
桂香炒银鱼	111
香辣小银鱼	111
鳝爆虾	112
家常鳝段	112
冬笋鲢鱼	113
生焗鲢鱼	113
菊花虾仁	114

虾仁脆皮豆腐	114
川味虾仁	115
瓜香爆虾仁	115
核桃虾仁	115
虾仁爆西芹	116
菜花虾仁	116
虾仁炒苦瓜	116
黄瓜炒虾球	117
草莓虾球	117
韭菜炒蛎虾	117
番茄鲜虾	118
日式鲜虾	118
鲜虾烩鸡丸	118
蒜薹炒河虾	119
五彩河虾	119
酱爆河虾	119
辣炒蛤蜊	120
蛤肉韭菜炒豆腐	120
蛤蜊肉炒海带	121
蛤蜊鸡	121
双豆花蛤	121
豆腐干炒扇贝	122
茼蒿炒扇贝	122
鸡蛋炒蛎子	123
蛎黄炒时蔬	123
肉末炒海肠	124
毛豆双脆	124
小白菜炒海肠	125
渔家炒三脆	125
葱爆海味	125
冬笋炒鱿鱼丝	126
肉丝炒鱿鱼	126
鱿鱼小炒	127
山药鱿鱼爪	127
东风小炒	127

BAI XING CAN ZHUO

xia fan xiao chao

CHAPTER 01

美味小炒

有·妙·招

MEIWEIXIAOCHAO - YOU MIAO ZHAO

健康美味小炒

炒是最常用的一种烹调方法。炒菜就是将炒锅烧热，加底油，用葱姜末炝锅，再将加工成丝、片、块状的原料，直接用旺火热锅热油翻炒成熟。

炒菜按其用油量不同，可分为煸炒、爆炒、滑炒等。这几种炒法有时综合使用，有时单独采用。



煸炒：一般主料不挂糊，先用少量油打底，炒至六成熟时，再加辅料、调料炒至熟。煸炒是炒菜的主要方法。



爆炒：适用于一些脆嫩的原料。先将原料用开水焯过或挂糊用油炸过，再用热油旺火炒制即可。



滑炒：一般用生原料挂糊后滑油炸散，然后烹炒。

炒菜巧用5调料

油



炒菜时用油的关键是掌握好油温。炒菜时油温不宜太高，一旦超过180℃，油脂就会发生分解或聚合反应，产生具有强烈刺激性的丙烯醛等有害物质，危害人体健康。因此，“热锅凉油”是炒菜的一个诀窍。先把锅烧热，再加入油，不要等油冒烟了才放菜，待油八成热时就将菜入锅煸炒。有时也可以不烧热锅，直接将冷油和食物同时炒，如炒花生米，这样炒出来的花生米更松脆、香酥，能避免外焦内生。

我们可以采用以下方法判断油温是否适合炒菜。在油刚刚有一点烟影子的时候便放入菜肴，或者往油里扔进一块葱皮，若其四周大量冒泡但颜色不马上变黄，则证明油温适当。

盐



盐是电解质，有较强的脱水作用，因此，放盐时间应根据菜肴特点和风味而定。炖肉和炒含水分多的蔬菜时，应在菜熟至八成时放盐，过早放会导致菜中汤水过多，或使肉中的蛋白质凝固，不易炖烂。使用不同的油炒菜，放盐的时间也有区别：用豆油和菜籽油炒菜时，为了减少蔬菜中维生素的损失，应在菜快熟时加盐；用花生油炒菜则最好先放盐，能提高油温，并减少油中的黄曲霉素。

酱油



酱油具有增香添色的作用。烹调时，高温久煮会破坏酱油的营养成分，并使其失去鲜味，故应在即将出锅前放酱油。炒肉片时为了使肉鲜嫩，也可将肉片先用淀粉和酱油拌一下再炒，这样不仅不损失蛋白质，炒出来的肉也更嫩滑。

醋



醋不仅可以去膻、除腥、解腻、增香，还能保存维生素，促进钙、磷、铁等溶解，提高菜肴的营养价值。做菜时放醋的最佳时间在两头，即原料入锅后马上加醋或菜肴临出锅前加醋。“炒土豆丝”等菜时最好在原料入锅后加醋，可以保护土豆中的维生素，同时保持土豆丝脆嫩的口感；而“糖醋排骨”“葱爆羊肉”等菜最好加两次醋：原料入锅后加醋可以祛膻、除腥；临出锅前再加一次醋，可以增香、调味。

味精



味精应在菜临出锅时放入，烹调时适用于咸味菜而不适用于甜味菜，同时可以使中性食物味道更佳。鲜味食物（如鸡蛋、鸡肉、鱼肉、海鲜等）中不必放味精。成年人每天食用味精的量应不超过5克，老年人和患有高血压、肾病、水肿等疾病的人应尽量少吃味精，婴幼儿和正在哺乳期的母亲最好不要食用味精。

怎样炒菜使营养流失最少

食物在烹调时营养会遭到损失，这是不能完全避免的，但如采取一些保护性措施，则能使菜肴保存更多的营养。

1. 上浆挂糊。

原料先用淀粉和鸡蛋上浆挂糊，不但可使原料中的水分和营养素不致大量溢出，减少损失，而且不会因高温使蛋白质变性、维生素被大量分解破坏。

2. 多加醋。

由于维生素具有怕碱不怕酸的特性，因此在菜肴中应尽可能放点醋，即使是烹调动物性原料时也是如此。醋还能使原料中的钙被溶解得更多一些，从而促进钙的吸收。

3. 先洗再切。

各种菜肴原料，尤其是蔬菜，应先清洗，再切配，这样能减少水溶性营养成分的损失。如

果能做到现切现烹，更可减少蔬菜因氧化而导致的营养素损失。

4. 加热时间要尽量短。

烹调时尽量采用旺火急炒的方法。因原料通过明火快炒，能缩短菜肴成熟时间，从而降低营养素的损失率。据统计，猪肉切成丝，用旺火急炒，其维生素B₁的损失率只有13%，若切成块用慢火煮，则损失率高达65%。

5. 巧勾芡。

勾芡能使汤料混为一体，使浸出的一些营养成分连同菜肴一同摄入人体。

6. 烹调时忌用碱。

碱会破坏蛋白质、维生素等多种营养素。

炒菜操作技巧

下面以炒肉丝为例，说明炒菜的具体操作技巧。

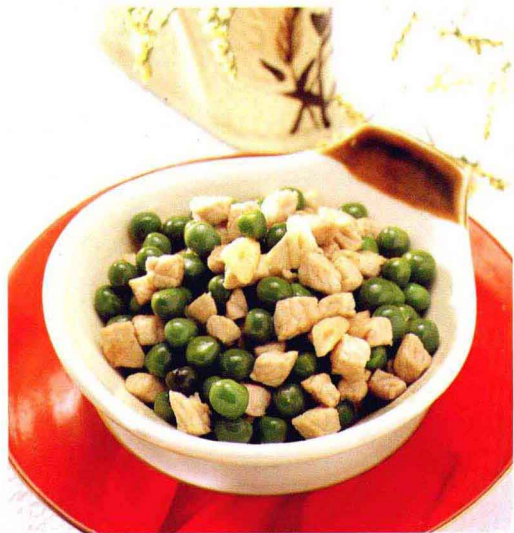
1.选料。炒肉丝最理想的用料是猪的里脊肉和外脊肉。这两部分的肉质细嫩，无结缔组织。前肘肉和后肘部分的臀尖肉也可作炒肉丝的原料，这些部位肉丝细长，脂肪含量少。其他部位的瘦肉虽然也可以，但炒出的菜不够理想。

2.改刀。要想炒好肉丝，切丝非常重要。切丝的标准是粗细一致，长短一致，不连刀，不脱刀，切出的丝约1根半火柴梗粗细。切丝的方法是先平刀将肉片成薄片，然后直刀斜切成丝。切肉丝时要顺着纤维略斜切，这是因为猪肉质地较嫩，如横切成丝，加热时经过翻搅，容易使肉丝碎成肉末；如顺着纹路切，肉丝又容易发硬发韧。因此，“横切牛羊，斜切猪”是刀工的经验之谈。

3.配菜。炒肉丝要加配菜。一般配菜可分为两种：一是软配料，如韭黄、豆芽、黄花菜等；一种是硬配料，如蒜薹、芹菜、青椒、土豆等。软配料切好入锅即可，硬配料通常需要经过焯水或滑油。配菜切制的长度应和肉丝相同，用量也

不能超过肉丝的量，一般以配料和主料各占一半为宜。此外炆锅用的葱要切丝，姜要切末。

4.火候。这是炒好肉丝的关键。炒肉丝应用旺火速炒，这就要求烹调时要投料准确，动作迅速，出锅及时。炒肉丝从下锅到出锅只需二三十秒钟，动作稍一迟缓，肉就会变老。具体操作方法是：炒锅上旺火，放底油，油温到五六成热时，将肉丝均匀入锅煸炒，边炒边搅边颠锅，如发现肉丝粘连，可用手勺背面轻轻拍散，不能一个劲地搅炒，以防把肉丝搅碎。总之，动作要轻，翻锅要勤，待肉丝变色断生时，放入适量面酱，再放入酱油、料酒、盐、味精、葱、姜及配料，翻炒成熟后即可出锅装盘。下配料时应注意，如配料是质地极嫩的韭黄，那就要在肉丝八成熟、将要出锅时下入，边颠边抖，以保持韭黄脆嫩为好；如配料是粗蒜薹，则须先将蒜薹在沸水锅内焯透，捞出晾凉，劈为两半或四半，使其与肉丝相配。



炒菜时如何掌握火候

炒菜时掌握火候是关键。可根据火的颜色和光亮度区分火力，具体分为三种：一是“旺火”，又叫大火，火焰起得高，光度明亮，呈黄白色，热气逼人，适用于快速烹炒，如爆、炸、氽等；二是“温火”，又叫文火，火焰未出炉口，低而摇晃，光度较暗，呈红色，热气很重，适用于较慢的烹调，如煎、贴等；三是“微火”，又叫小火，火焰细小，有起有落，光度发暗，呈青绿色，热气不重，一般用于较长时间的炖、煨，可使原料熟烂。



旺火



温火



微火

炒菜时怎样辨别油温

所谓油温，是指锅中的油经加热后达到的温度，我们常在各种烹饪和菜谱书中看到“将油烧至八成热”的说法，如何正确把握油温呢？我们不可能用温度计去测量，但可以通过一些现象去判断。这里就教大家一个辨别油温的小窍门。



三四成热：温油锅，油温在 $120^{\circ}\text{C} \sim 140^{\circ}\text{C}$ 之间。表现为无青烟、无响声、油面平静，手放在油面上方能感到微微的热气。筷子放入油锅中，周围基本上不起油泡。



五六成热：热油锅，油温在 $150^{\circ}\text{C} \sim 160^{\circ}\text{C}$ 之间。表现为微有青烟，油从四周往中间翻动，手放在油面上方能感到明显的热气。筷子放入油锅中，周围开始冒出少许油泡。



七八成热：旺油锅，油温在 $160^{\circ}\text{C} \sim 180^{\circ}\text{C}$ 之间。表现为有大量青烟上升，油面较平静，筷子放入油锅中，周围会快速冒出很多的油泡。

每天油摄入量以多少为宜

高脂肪、高胆固醇膳食（包括摄入过多的烹调油和动物脂肪）是引发高脂血症的危险因素，长期血脂异常可引起脂肪肝、动脉粥样硬化、冠心病、肾动脉硬化、肾性高血压、胰腺炎、胆囊炎等疾病。高脂肪膳食也是引发肥胖的主要原因，而肥胖是糖尿病、高血压、血脂异常、动脉粥样硬化和冠心病的独立危险因素。

食物中的脂肪绝大部分来源于动物性食物、豆类、坚果和烹调油。中国营养学会建议，正常成年人每天烹调油摄入量以不超过25克为宜，可满足膳食中脂肪提供能量25%~30%的基本要求。如果食物中动物性脂肪的摄入量较低，可适当增加烹调油的摄入量。

每天油摄入量如何应用

不需要大量用油，也可以烹制出美味佳肴。控制油量可不仅仅是为了节约，关键是有益我们的健康。专家建议用以下方法合理使用烹调油：

1.选择有利于健康的烹调方法，可有效减少烹调油的使用量。尽可能采用蒸、煮、炖、焖、拌、急火快炒等烹调方法，用煎代替炸也可减少烹调油的摄入量。

2.坚持家庭定量用油，控制总量。可将全家每天应该食用的烹调油倒入一量具内，炒菜用油均从该量具内取用，养成习惯，久之即成自觉的行为，对增进全家人的健康、防治慢性疾病大有好处。



每天食盐摄入量以6克为宜

食盐的主要成分是氯化钠，氯化钠中的钠元素是我们体内不可缺少的一种化学元素，它具有调节体内水分、增强神经肌肉兴奋性、维持酸碱平衡及血压正常的功能。

但是，体内钠元素的含量如果偏高，就会引发一系列慢性疾病。据高血压流行病学调查证实，人群的血压水平和高血压的患病率均与食盐的摄入量密切相关。高盐饮食还可使发生心脑血管意外的危险性大大增加，超重和肥胖者的血压对食盐摄入多少更为敏感。

人体需要的钠主要从食物和饮水中来，食盐、酱油、味精、酱料、酱菜和腌制食品等都可以提供较多的钠，肉类和蔬菜也可以提供少部分钠。正常成人每天钠需要量为2200毫克，我国成人一般每日所摄入的食物本身大约含有1000毫克钠，还需要从食盐中摄入的钠为1200毫克左右。因此，在摄入各种食物的基础上，再摄入3克食盐就能基本满足人体每天对钠的需求。但是，我国居民食盐的摄入量远远超过3克的水平，由此引发许多慢性病的危险性大大增加。

中国营养学会建议，健康成年人一天食盐（包括其他食物中的含盐量）的摄入量以6克为宜。

BAI XING CAN ZHUO

xia fan xiao chao

CHAPTER 02

素菜篇

清·爽·可·口

SUCAIPIAN - QINGSHUANGKEKOU

白菜



最佳搭配

- 白菜+辣椒：促进肠胃蠕动，帮助消化。
- 白菜+栗子：健脑益智，提高乳汁质量。
- 白菜+豆腐：益气补中，清热利尿。
- 白菜+猪肉、猪肝：滋阴润燥，益气补血。
- 白菜+鲤鱼、虾：益气润燥，防治坏血病，辅助治疗妊娠水肿。

适宜人群 慢性习惯性便秘、伤风感冒、肺热咳嗽、咽喉发炎、腹胀及发热者宜常食白菜。



|| 百合白菜 ||

原料：白菜400克，百合100克

调料：素油、酱油、盐、味精、姜、葱各适量

制作方法：

- 1.将百合去杂质，洗净，放入清水中浸泡一夜，捞起沥水。白菜洗净，切成长条。姜切片，葱切段。
- 2.炒锅置大火上烧热，加入素油，烧至六成热时下姜、葱爆香，随即下入百合、白菜、盐、酱油、味精，炒熟即成。

功效：常吃白菜有助于增强机体免疫力，预防动脉粥样硬化和某些心脑血管疾病，对减肥健美有效。

|| 麻香小白菜 ||

原料：小白菜400克，芝麻50克

调料：盐、味精、香油、花生油各适量

制作方法：

- 1.芝麻淘洗干净，放炒锅中用小火慢慢煸炒，待炒出香味后离火晾凉，压碎成末。
- 2.小白菜去黄叶和根，洗净，沥干水分，切长段，备用。
- 3.炒锅置火上，加花生油烧热，放入小白菜煸炒片刻，加盐、味精炒匀，淋香油，起锅装盘，撒上芝麻末即成。

辣炒白菜

原料：白菜400克，彩尖椒75克

调料：色拉油、盐、味精、葱、姜、蒜、红川椒、花椒各适量

制作方法：

- 1.将白菜择洗干净，改刀切片。彩尖椒洗净，切片。
- 2.锅入水烧沸，下入白菜余水，捞起。
- 3.锅入色拉油烧热，下红川椒、葱、姜、蒜、花椒爆香，倒入白菜略炒，调入盐、味精，翻炒均匀后装盘，撒入尖椒片即可。



木耳炒白菜

原料：大白菜300克，木耳、胡萝卜、菜心各50克

调料：花椒、葱花、豆油、酱油、盐、味精、湿淀粉各适量

制作方法：

- 1.木耳撕成片。白菜取帮，切成小片。胡萝卜洗净切片。菜心洗净，焯熟，摆盘中围边。
- 2.锅入油烧热，下花椒、葱花，放入白菜片、胡萝卜片旺火快炒，下木耳，加酱油、盐、味精拌炒均匀，勾芡，起锅装入盘中即成。



醋熘白菜

原料：白菜750克，猪肉10克，香菜20克

调料：色拉油、盐、味精、白糖、蒜蓉、香醋、香油、湿淀粉各适量

制作方法：

- 1.白菜取帮，洗净，片成薄片。猪肉切片，香菜切段。
- 2.锅入色拉油烧热，下入猪肉煸炒至变色，下入蒜蓉爆香，烹入香醋，下入白菜炒约2分钟，调入盐、白糖、味精，加湿淀粉迅速翻炒均匀，撒入香菜，淋香油，装盘即可。



卷心菜

最佳搭配

- 卷心菜+虾皮、海米：强壮身体，防病抗病。
- 卷心菜+木耳：补肾壮骨，填精健脑，脾胃通络。

适宜人群 一般人群均可食用，特别适合动脉硬化患者、胆结石症患者、肥胖患者、糖尿病患者、孕妇及有消化道溃疡的人食用。

禁忌人群 皮肤瘙痒性疾病、眼部充血、甲亢患者忌食。



II 酸辣卷心菜 II

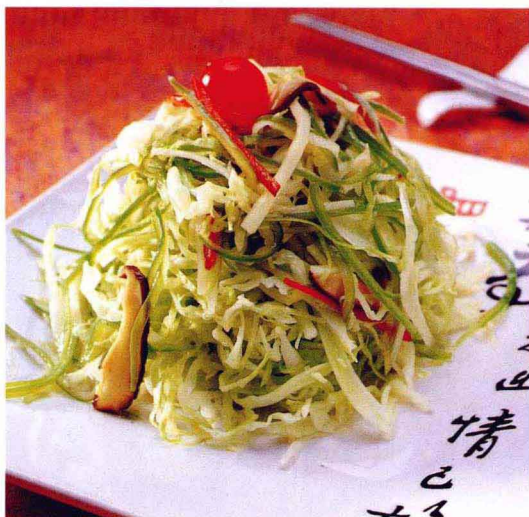
原料：卷心菜400克

调料：盐、味精、醋、白糖、干辣椒、葱末、姜末、花生油各适量

制作方法：

- 1.将卷心菜洗净，撕成大片。
- 2.锅置火上，加花生油、干辣椒炒出香味，放入葱姜末爆锅，加入卷心菜，翻炒几下，加入白糖、醋、盐、味精，炒匀装盘即成。

功效：圆白菜中含有丰富的维生素C、维生素E、 β -胡萝卜素、硫等，具有很强的抗氧化作用及抗衰老的功效。



II 素炒五彩丝 II

原料：卷心菜、水发香菇、冬笋、青椒、红椒各100克

调料：盐、味精、香油各适量

制作方法：

- 1.卷心菜择洗干净，切成细丝。青、红椒去蒂和籽，洗净，切成丝。冬笋、水发香菇也切成细丝。
- 2.锅入水烧开，分别放入卷心菜丝、青椒丝、红椒丝、香菇丝、笋丝焯一下，捞出沥干。
- 3.另取锅置火上，注入香油烧热，下入红椒丝煸出香味，再放入青椒丝、卷心菜丝、香菇丝、笋丝煸炒，加盐、味精炒匀，起锅盛入盘中即可。

油菜



最佳搭配

- 油菜+豆腐：生津润燥，清热解毒。
- 油菜+虾仁：消肿散血，清热解毒。
- 油菜+鸡翅：强化肝功能，美化肌肤。
- 油菜+香菇：益智健脑，润肠通便。

适宜人群 一般人群均可食用。特别适合产后、丹毒、肿痛脓疮、术后刀口不愈合患者。

不宜人群 脾胃虚弱、慢性腹泻者不宜食用。



素炒油菜

原料：油菜400克，水发冬菇、冬笋各50克

调料：花生油、酱油、白糖、盐、味精、葱末、姜末、香油各适量

制作方法：

1. 油菜洗净，切成片，入沸水中稍焯，捞出过凉，沥干。
2. 冬菇洗净，一切两半。笋切成薄片。
3. 锅置火上，加适量花生油烧至五成热，放入葱姜末爆锅，加入冬菇、冬笋稍炒，放入油菜、酱油、白糖、盐、味精翻炒均匀，淋上香油即成。



香菇扒菜心

原料：油菜心300克，香菇100克

调料：葱姜末、盐、味精、料酒、白糖、花生油、香油、素汤、湿淀粉各适量

制作方法：

1. 香菇用温水泡发，去蒂洗净，改刀，摆盘中。油菜心择洗干净，从尾部用刀劈开，用开水焯一下后过凉，码在香菇上。
2. 锅内加油烧热，下葱姜末煸香，注入素汤，加盐、味精、料酒、白糖调味，将油菜心和香菇推入锅内，扒4~5分钟后勾芡，翻炒均匀，淋香油，起锅即可。