

QIUJI MEIWEI JIACHANGCAI

秋季美味家常菜

吴杰 吴昊天 主编

金盾出版社

秋季美味家常菜

主 编 吴 杰 吴昊天
编 著 夏 玲 马艳华 郭玉华
李淑芬 李 晶 李永江

金盾出版社



本书是一本专门介绍秋季养生保健的菜谱书。书中精选了400款适宜秋季养生保健的营养美味菜肴,以简洁的文字对每款菜肴的用料配比、制作方法、成品特点及制作中需要注意的问题均作了具体的介绍。本书内容丰富,科学实用,是集食养、食补、食疗于一体的菜谱书,非常适合广大家庭使用。

图书在版编目(CIP)数据

秋季美味家常菜/吴杰,吴昊天主编. —北京:金盾出版社, 2009.9

ISBN 978-7-5082-5837-9

I. 秋… II. ①吴…②吴… III. 保健—菜谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 110962 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

北京金盾印刷厂印刷

装订:永胜装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:10.75 彩页:8 字数:257千字

2009年9月第1版第1次印刷

印数:1~8000册 定价:20.00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)

前 言

随着我国人民生活水平的提高和生活质量的改善,人们的饮食理念和饮食需求都发生了很大的变化。大众把目光投向科学的健康饮食和传统的养生保健,期望通过科学合理的饮食调养,达到增强体质、防病治病、健康长寿的目的。但怎样根据不同的季节变化,适时合理膳食,扶助正气,保持健康,更是大众关注的焦点。

为了满足大众的食疗养生保健需求,我们遵循中医顺应自然养生方法的“天人相应”学说,顺应自然界“春生、夏长、秋收、冬藏”的规律,针对不同季节人体的神经系统、内分泌系统、造血系统、消化系统、呼吸系统、心血管系统等功能反应,根据各种食材、药材的不同的“性”、“味”、营养成分、药理和疗效,以传统的中医理论为指导,将天然食物和天然药材有机地融合,巧妙搭配,科学组方,辨证施治,以达到“防患于未然”和“药到病除”的食疗养生保健的目的。

本书是针对秋季养生保健而编写的《秋季美味家常菜》。

秋季自然界阳气减退,阴气日盛,万物收藏,气宇干燥是秋季的主要特点。人体在漫长的夏季所消耗的营养

物质需要在凉爽的秋季得到补充。随着秋凉逐日加重，秋燥与寒邪结合而侵入人体，易导致咽燥、鼻燥、燥咳、皮肤瘙痒、肠燥等疾病的发生，并可诱发哮喘、心血管疾病等宿疾的发作。因此，秋季饮食养生的原则是以润燥为主，辅以滋养气血，重在养肺补肝。注意减辛增酸，禁苦增甘。还可适当进补具有补养肺气、润燥化痰、润肠通便功效的药膳。

本书精选了 400 款适宜秋季养生保健的营养美味菜肴，以简洁的文字对每款菜肴的用料配比、制作方法、成品特点及制作中需要注意的问题均作了具体的介绍。本书内容丰富，科学实用，是集食养、食补、食疗于一体的菜谱书，非常适合广大家庭使用。

编 者

目 录



糖醋番茄	(1)	茄汁冬瓜鸭	(18)
番茄酸奶露	(2)	清肺冬瓜泥	(19)
鸡蛋茭白炒番茄	(2)	奶油冬瓜球	(19)
番茄菜花	(3)	双菜冬瓜汤	(20)
番茄肉片汤	(4)	沙锅南瓜炖排骨	(21)
番茄蛋皮汤	(4)	猪胰炖南瓜	(21)
老黄瓜炒鲤鱼丁	(5)	双红南瓜羹	(22)
老黄瓜片氽肉丸	(6)	肉末口蘑烧紫茄	(23)
老黄瓜炖虾干	(7)	肉末烧茄子	(24)
凉拌三丝	(7)	夹沙茄排	(24)
酱肉拌黄瓜	(8)	蓑衣茄子	(25)
麻油黄瓜拌猪肝	(9)	茄子烧鱼条	(26)
鸡蓉酿青瓜	(9)	糖醋茄盒	(27)
河虾炒瓜片	(10)	肉片青椒	(28)
双色蛋炒瓜片	(11)	青椒炒蛋	(28)
猪皮丝炒丝瓜	(12)	扁豆炒皮丝	(29)
鸭肉末炒丝瓜	(13)	鱼香菜豆	(30)
大鲫炖丝瓜	(13)	菜豆拌猪心	(31)
虾干丝瓜汤	(14)	荷兰豆炒鸡片	(31)
干贝冬瓜汤	(15)	西兰花烧鸡肉丸	(32)
冬瓜烧丸子	(16)	蚝油兰花西红柿	(33)
火腿烧冬瓜	(17)	兰花鱼肚	(34)
河虾烧冬瓜	(17)	鲜贝炒兰花	(35)

秋季美味家常菜

糖醋银耳拌兰花.....	(35)	枸杞炒双丝.....	(57)
西兰花拌虾干.....	(36)	鸡片莴笋.....	(58)
菜花仔排.....	(37)	海米炒鞭笋.....	(59)
酥炸菜花.....	(38)	竹笋拌海蜇.....	(60)
沙锅白菜豆腐卷.....	(38)	火腿双冬杞叶汤.....	(60)
鸡汤香菇煮白菜.....	(39)	胡萝卜黑芝麻饼.....	(61)
鲜蘑炒白菜片.....	(40)	肉末烧萝卜.....	(62)
虾仁炒小白菜.....	(41)	糖醋白萝卜丝.....	(63)
明炉炖什锦.....	(41)	干贝猪脊炖萝卜.....	(63)
鲜美酸菜锅.....	(42)	白萝卜牛肺汤.....	(64)
口蘑扒菜心.....	(43)	沙锅土豆炖豆腐.....	(65)
双鲜扒菜胆.....	(44)	烧肉薯条炖海带.....	(65)
火腿菜心.....	(45)	肉末土豆片.....	(66)
油菜炒心片.....	(45)	翠珠奶汤.....	(67)
肉末豆泡炒油菜.....	(46)	香酥山药鳗鱼饼.....	(68)
鸡丝紫甘蓝.....	(47)	海参山药羹.....	(69)
甘蓝炒腰片.....	(47)	冰糖雪梨山药羹.....	(69)
银鱼炒菠菜.....	(48)	菊药双丝汤.....	(70)
蘑菇炒菠菜.....	(49)	拔丝山药.....	(71)
香醋耳竹拌菠菜.....	(50)	木耳炒嫩藕.....	(71)
猪血菠菜汤.....	(51)	芹菜炒嫩藕.....	(72)
芹炆香干.....	(51)	蜜汁糯米藕.....	(73)
芹菜炒豆干.....	(52)	京糕灌藕.....	(74)
西芹鲜枣.....	(53)	豆沙藕夹.....	(74)
鱼干炒韭菜.....	(54)	蜜汁菠萝藕.....	(75)
草鱼片扒芥蓝.....	(54)	蚝油茭白炒蘑片.....	(76)
咸蛋黄炒芥菜.....	(55)	茭白炒猪肺.....	(76)
枸杞芦笋肉片汤.....	(56)	胡萝卜炒茭白.....	(77)
翠玉肉片.....	(57)	美味荸荠盒.....	(78)

荸荠氽鳗鱼丸..... (79)	麻香鱼腥草..... (81)
奶香耳荸荠..... (80)	腰丝黑豆苗..... (81)
荸荠碎蛋花汤..... (80)	三鲜绿豆芽..... (82)

三 菜 蔬

鲜蘑炒肉片..... (84)	松香菇片..... (94)
鲜蘑炒丝瓜..... (85)	蚝香火腿香菇片..... (95)
鲜蘑炒鸡片..... (85)	什锦香菇丝..... (96)
肉末鲜蘑烧豆腐..... (86)	三色木耳..... (97)
草菇烧肉丸..... (87)	鲜虾炒木耳..... (98)
口蘑鸡丁..... (88)	什锦炒木耳..... (98)
三鲜口蘑汤..... (89)	银耳拌碧菠..... (99)
鸭片炒口蘑..... (89)	清汤银耳氽鸭舌..... (100)
口蘑羊杂汤..... (90)	香甜润肺银耳汤..... (101)
香菇鸡片..... (91)	银耳燕窝煲洋参..... (101)
松子鸡米烧香菇..... (92)	沙锅银耳氽鸡片..... (102)
蚝油香菇茭白..... (93)	冰糖银耳鸡蛋汤..... (103)
沙煲香菇炖海参..... (94)	绿意竹荪汤..... (103)

三 菜 蔬

珍珠鹌鹑..... (105)	口蘑肥鸽煲..... (110)
海参鹌蛋汤..... (106)	海参烩鸽片..... (111)
瓦罐山药炖肉鸽..... (107)	黑豆莲藕扒乳鸽..... (112)
双仁烧肉鸽..... (107)	葱油嫩鸽..... (113)
薏米胡桃爆鸽丁..... (108)	美味猴头蒸乌鸡..... (114)
芪杞蒸肉鸽..... (109)	参草乌鸡煲..... (115)
鸽肉炖海带..... (110)	翡翠三宝乌鸡块..... (116)

秋季美味家常菜

鲜香口蘑鸡肉锅	(117)	韭薹炒鸡蛋	(131)
滋补燕窝土鸡煲	(117)	翡翠蛋皮羹	(131)
仔鸡茄煲	(118)	什锦鸡蛋羹	(132)
沙锅三宝鸡	(119)	清汤鸭丸	(133)
猴头烧仔鸡	(120)	口蘑烧鸭腿	(134)
茄汁鸡片	(121)	荸荠鸭肉芝麻饼	(135)
蚝香珍珠菜心	(122)	明炉鸭肉炖海参	(135)
菠萝鸡翅	(123)	白果扣嫩鸭	(136)
椰肉凤翅煲	(123)	兰花玉米烧鸭块	(137)
翡翠鸡蓉竹荪卷	(124)	瓦罐虫草鸭	(138)
清燥鸡丸汤	(125)	花菇烧仔鸭	(139)
杏仁鸡丸汤	(126)	香橘肥鸭煲	(139)
菇耳鸡丸汤	(127)	松仁爆鸭米	(140)
清汤凤爪	(127)	鸭蛋炒银耳	(141)
蚝油双色肝	(128)	什锦烧鸭心	(142)
蜜汁熘鸡肝	(129)	山药炖鹅	(142)
鲜奶蛋清炒丝瓜	(130)	百合甜梨炒鹅脯	(143)

四、畜肉类

炸熘兔肉丸	(145)	罗汉果煲猪肘	(152)
蜜枣芝麻兔肉丸	(146)	蒜泥肘花	(153)
兔肉鲜合	(147)	翠兰花肉焖栗子	(154)
耳竹烧兔肉	(147)	双色里脊丝	(155)
毛豆烧兔丁	(148)	香爆果仁猪肉丁	(156)
黑芝麻兔肉丸	(149)	什锦爆肉丁	(156)
黄精汁百合肉丸	(150)	茄汁猪肉丸	(157)
沙锅红枣焖肘子	(151)	川贝汁大肉丸	(158)
菊香山药扣猪肘	(152)	口蘑猪肉饼	(159)

目 录

貽贝酿肉丸	(160)	猪肚口蘑汤	(183)
山楂猪肉丸汤	(161)	沙锅百合肚肺汤	(183)
清香肉丸汤	(162)	参竹煲心肺	(184)
干贝双子瘦肉羹	(163)	松仁猪肺	(185)
猪肉藕丝饼	(163)	猪胰山药	(186)
糖醋排骨	(164)	芝麻腰条	(186)
香菇烧排骨	(165)	耳笋猪腰汤	(187)
花生烧排骨	(166)	板栗猪腰花	(188)
番茄仔排煲	(166)	三鲜煲猪肠	(189)
灵芝粉蒸猪仔排	(167)	慈姑炒猪肠	(190)
香扒藕骨猪排	(168)	红煨肥肠	(191)
猪排骨焖南瓜	(169)	槐花蜜枣烧猪肠	(191)
木瓜烧排骨	(170)	鲜枣胡桃炒猪肠	(192)
挂霜小排	(170)	口蘑扒猪舌	(193)
蚝豉煲猪骨汤	(171)	沙锅毛豆炖猪蹄	(194)
猪脊赤豆南瓜汤	(172)	青枣玉米煲猪蹄	(194)
清润猪脊汤	(173)	清蒸猪蹄	(195)
扁豆荚炒心片	(173)	双椒炆皮丝	(196)
爆猪肝	(174)	猪皮丝瓜汤	(197)
鲜菊爆猪肝	(175)	蛋花鲜枣猪皮汤	(198)
枸杞蒸猪肝	(176)	双仁炖猪尾	(198)
韭菜炒猪肝	(176)	菠菜烩猪血	(199)
刀豆香菇烩猪肝	(177)	红枣炖羊腩	(200)
香菜爆腰肝	(178)	番茄羊肉	(201)
青瓜猪肝汤	(179)	杞枣萝卜烧羊排	(201)
醋烧猪肚菜心	(180)	杞子毛豆烩羊肝	(202)
参肚炒双耳	(180)	马蹄羊肝	(203)
菠萝肚块	(181)	糖醋羊肝	(204)
三鲜肚丝	(182)	红烧羊肚片	(205)

青枣玉米炖牛腩	(205)	发丝牛百叶	(211)
苦瓜余牛肉丸	(206)	凉拌百叶白菜丝	(212)
青枣芪片炖牛尾	(207)	沙锅驴肉焖板栗	(212)
沙锅玉米炖牛尾	(208)	青蒜烧驴肉丸子	(213)
鲜枣炖腩尾	(208)	罗汉果煲驴肉	(214)
红烧牛蹄筋	(209)	葱姑驴肉丸子汤	(215)
双菇煲牛尾	(210)		

五、水产类

滋补百合鳗鱼汤	(216)	西芹青鱼片	(231)
百合白鳗煲山药	(217)	兰花芝麻青鱼排	(232)
粉蒸白鳢	(217)	糖醋脆皮鱼	(233)
翡翠鳗鱼丸	(218)	西湖醋鱼	(234)
红烧鳗片	(219)	麦冬煨草鱼块	(234)
焖河鳗	(220)	炒醋鱼块	(235)
清蒸鳗鲡	(221)	菜心草鱼丸	(236)
鱼肉紫菜卷	(221)	沙锅炖鳊鱼头	(237)
兰花双冬焖鲤鱼	(222)	松鼠鳊鱼	(237)
老黄瓜煮鲤鱼	(223)	醋煨鳊鱼	(239)
金菊鲤鱼汤	(224)	红烧鳊鱼	(239)
杏仁鲫鱼汤	(225)	清蒸鳊鱼	(240)
酥鲫鱼	(226)	玉翠煨鳊鱼片	(241)
沙锅菇耳炖鲫鱼	(226)	松子鱼米	(242)
红杞煮鲫鱼	(227)	翠衣鳝丝	(243)
海蛤余鲫鱼丸	(228)	参果煲黑鱼	(243)
百合鲫鱼丸汤	(229)	黑鱼片炒百合	(244)
菊花青鱼	(230)	芹爆黑鱼丝	(245)
红烧划水	(230)	枸杞墨花蒸泥鳅	(246)

目 录

银鱼羊肉丸子汤	(247)	蒜蓉双丝	(268)
酥炸银鱼	(247)	三色螺片汤	(269)
浇汁黄鱼片	(248)	薏米蛤蜊羹	(270)
沙锅黄鱼炖豆腐	(249)	麦冬煲蛤蜊汤	(271)
鲜奶蒸带鱼	(250)	菜花炒蛤蜊	(272)
奶香芝麻带鱼	(250)	什锦烩鲜贝	(272)
冬笋烧鲈鱼	(251)	鲜贝鸡蛋羹	(273)
花肉烧海鳗	(252)	贻贝肉炒西芹	(274)
花肉烧鲚鱼	(253)	清汤鱼肚	(275)
茄汁鲚鱼	(254)	兰花鱿鱼卷	(275)
鲜奶鲚鱼鸡蛋羹	(255)	菜心鱿鱼卷	(276)
虫草烧甲鱼	(255)	荔枝鱿鱼	(277)
鲜参甲鱼煲	(256)	翡翠鱿鱼丸	(278)
滋补元鱼汤	(257)	青瓜炒鱿丝	(279)
虫草甲鱼煲	(258)	菇耳炒鱿丝	(279)
青蒜烧甲鱼块	(259)	兰花盐水虾	(280)
双鲜乌龟汤	(260)	三色河虾仁	(281)
沙锅河蟹炖豆腐	(261)	熘虾丸	(282)
生炒田螺	(261)	虾仁双花	(282)
青豆河蚌汤	(262)	鸡蓉酿乌参	(283)
芝麻海带丝	(263)	银合参片	(284)
鲜香海带煲	(264)	玉竹烩海参	(285)
陈皮海带丝	(264)	冬笋烧海参	(286)
明炉带根炖肉丸	(265)	洋参扒鱼翅	(287)
麻油双丝拌牡蛎	(266)	沙锅焖鱼翅	(288)
猪心带丝汤	(267)	香菇鱼翅煲	(289)
菇笋拌蜆丝	(268)	鲜枣鲍鱼汤	(289)

六、其他类

蚕宝银耳汤	(291)	润肺花生百合汤	(305)
鸡汤燕窝	(292)	冰糖四宝汤	(305)
蚝油豆腐丝	(292)	白果蒸肉丸	(306)
尖椒炒豆皮	(293)	百合薏仁羹	(307)
沙锅什锦豆腐	(294)	菠萝鲜奶羹	(308)
虾仁烧豆腐	(295)	夹沙香蕉	(308)
三鲜烧豆腐	(295)	滋润香蕉露	(309)
木耳豆腐炖白鳗	(296)	拔丝苹果	(310)
松花豆腐泥	(297)	润肠苹果羹	(310)
鸡汤银耳豆腐煲	(298)	雪梨鸡片	(311)
鸭血豆腐丁	(298)	芹拌梨丝	(312)
翡翠豆腐汤	(299)	梨荠瘦肉羹	(312)
鲜美翠玉羹	(300)	拔丝蜜橘	(313)
鸡蓉豆腐羹	(301)	冰糖银耳煮蜜柑	(314)
黄豆芽烧猪蹄丁	(301)	蜜汁山楂	(314)
嫩玉米煲羊脊汤	(302)	蜜汁猕猴桃	(315)
玉米蛋奶露	(303)	金橘百合泥	(316)
水煮花生拌香干	(304)		

一、蔬菜类

糖醋番茄

【原料】 番茄 250 克,鸡蛋 1 个,白糖 30 克,白醋 10 克,湿淀粉 85 克,面粉 50 克,香油 8 克,植物油 800 克,番茄酱 40 克。

【制 法】 ①将番茄去蒂,洗净,放入容器内,浇入沸水略烫取出,剥去外皮,切成小橘瓣块。将鸡蛋液磕入容器内,加入湿淀粉 75 克、面粉 25 克及适量沸水调匀成稠蛋粉糊。 ②锅内放入植物油烧至六成热,将番茄块逐块蘸匀面粉,挂匀蛋粉糊,下入油锅中炸至外表呈金黄色、熟透捞出,沥去油。 ③锅内留油 15 克,下入番茄酱炒至锅内的油变红,加清水 75 克、白糖烧开,炒至白糖溶化,加入白醋炒匀,用余下的湿淀粉勾芡,下入番茄块炒匀,淋入香油,出锅装盘即成。

【特 点】 色泽鲜红,外焦里嫩,甜酸适口。

【提 示】 芡汁炒制要稠稀适中。

【功 效】 番茄富含维生素(C、B₁、A)、胡萝卜素、钙、磷、铁等,其味甘、酸,性微寒,可生津止渴,凉血平肝,清热解毒。白糖味甘,性平,可润肺生津,保肝解毒。白醋味酸,能生津润燥。它们同烹成菜,秋季食用可健脾和胃,生津止渴,滋阴润燥,有益健康。对秋燥所致食欲不振、营养不良、咽干口渴、肠燥便秘等症状,有较好的滋补改善作用。

番茄酸奶露

【原 料】 番茄、酸奶各 150 克，蜂蜜、湿淀粉各 25 克。

【制 法】 ①将番茄去蒂，洗净，切成小丁。湿淀粉放入容器内，加入清水 30 克调匀成水浆状。 ②锅内放入清水 500 克烧开，下入番茄丁，煮透。 ③加入湿淀粉勾芡成稀糊状，出锅倒入碗内，晾凉后加入酸奶、蜂蜜调匀即成。

【特 点】 色泽鲜红，柔滑甜酸，奶香浓郁。

【提 示】 番茄丁煮透即可，煮制时间过长会破坏其中的营养素。

【功 效】 番茄营养丰富，含有人体需要的多种营养素，其味甘、酸，性微寒，可生津止渴，健胃消食，凉血平肝。酸奶含有蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、锌、硒、维生素(B₁、B₂)、烟酸、叶酸、胆碱等，其味酸，性微寒，有滋肺润肠之功。二者配以补虚润燥的蜂蜜同食，具有滋阴润燥、凉血平肝、补虚降脂的功效，是秋季里的一款甜品汤菜，对秋季便秘、高脂血症、高血压等患者尤为有益。

鸡蛋茭白炒番茄

【原 料】 番茄、茭白各 150 克，鸡蛋 2 个，水发木耳 20 克，葱末、蒜末各 5 克，料酒、蚝油各 10 克，精盐 2 克，鸡精、白糖各 3 克，湿淀粉 8 克，植物油 50 克。

【制 法】 ①将番茄去蒂，洗净，切成橘瓣块。茭白治净，切成片。木耳去根，洗净，撕成小片。鸡蛋液磕入容器内用筷子充分搅打均匀。 ②锅内放入植物油 25 克烧热，倒入鸡蛋液煎熟成均匀的片状，铲出放入碗内备用。 ③锅内放入余下的植物油烧热，下入葱末、蒜末炝香，下入茭白片、木耳片略烧，下入番茄块炒匀，

一、蔬菜类

加入料酒、蚝油、精盐、白糖炒熟，下入鸡蛋片、鸡精炒匀，用湿淀粉勾芡，出锅装盘即成。

【特 点】 色泽美观，软嫩鲜香。

【提 示】 鸡蛋要用热油、大火煎制。

【功 效】 番茄富含人体所需的多种营养素，具有清热生津、健胃消食、凉血平肝之功效。茭白富含糖类、膳食纤维、钙、磷、铁、维生素(B₁、B₂、C、PP)等，其味甘，性寒，可清热生津，利二便，解热毒。二者配以可滋阴润燥、补血安神的鸡蛋同烹成菜，秋季食用可滋阴润燥，清热解毒，利尿降压，有益健康。

番茄菜花

【原 料】 番茄、菜花各 150 克，牡蛎肉 100 克，葱末、姜末、蒜末各 5 克，料酒、酱油各 10 克，精盐、白糖、鸡精各 3 克，湿淀粉、熟鸡油各 8 克，植物油 30 克。

【制 法】 ①将番茄去蒂，洗净，切成滚刀块。菜花洗净，切成小块。牡蛎肉洗净，下入沸水锅中氽透捞出。②锅内放入植物油烧热，下入葱末、姜末、蒜末炝香，下入牡蛎肉炒匀，烹入料酒、酱油炒匀。③下入菜花块、清水 20 克炒匀至微熟，下入番茄块、精盐、白糖炒匀至熟，加鸡精，用湿淀粉勾芡，淋入熟鸡油，出锅装盘即可。

【特 点】 色泽鲜亮，口感软嫩，香鲜微酸。

【提 示】 切好的菜花块要放入淡盐水中浸泡一会儿，以去除残留在菜花上的农药及菜虫。

【功 效】 番茄富含有机酸、无机盐、维生素、糖类等，其味甘、酸，性微寒，可生津止渴，健胃消食，凉血平肝。菜花富含维生素 C、钙、磷、膳食纤维、糖类等，其味甘，性平，可爽喉、润肺、止咳。二者配以可滋阴益血、清热除湿的牡蛎同烹成菜，秋季食用能健脾

开胃,养肺补肝,滋阴润燥,有益健康。常食还可减少秋季心血管疾病的发病概率。

番茄肉片汤

【原 料】 番茄 200 克,猪瘦肉 100 克,水发木耳、菠菜各 30 克,葱段、姜片、料酒各 10 克,精盐、鸡精、湿淀粉各 3 克,清汤 600 克,植物油 20 克。

【制 法】 ①将番茄去蒂,洗净,切成小橘瓣块。木耳去根,洗净,撕成小片。菠菜择洗干净,切成 3 厘米长的段。猪瘦肉洗净,切成片,用湿淀粉拌匀上浆。 ②锅内放入植物油烧热,下入葱段、姜片煸香,下入肉片炒至变色,烹入料酒炒匀,加清汤烧开,捞出葱段、姜片不用。 ③下入木耳片烧开,煮透,下入番茄块、菠菜段烧开,煮熟,加精盐、鸡精,出锅装碗即成。

【特 点】 色泽美观,口感嫩滑,汤鲜微酸。

【提 示】 猪瘦肉要顶刀切成薄厚均匀的片,肉片上浆一定要匀。

【功 效】 番茄富含有机酸、番茄碱、糖类、钾、镁、铁、钙、磷、维生素(C、B₁、B₂、A)等,其味甘、酸,性微寒,可生津止渴,健胃消食,凉血平肝。猪瘦肉富含优质蛋白质、铁、锌、磷、B 族维生素等,可健脾益气,滋阴补血。木耳可滋阴润燥,补气养血。菠菜可润肠通便,清热除烦,补血养肝,生津止渴。它们同烹成汤,秋季食用可滋阴润燥,清热补虚,有益身体健康,对秋季心血管疾病也有预防和辅助食疗作用。

番茄蛋皮汤

【原 料】 番茄 200 克,鸡蛋 2 个,香菜末、葱段、姜片各 5