

学做家常菜



学做家常菜系列

01



质不打折

图片，铜版纸印刷，每页至少3道菜，字
详细指导。

营养 unlimited



02

详解7大营养功效
身降脂，美肤养颜
肾壮阳，滋阴润燥，
肺清热，强身润脏，
气理血。

全家得健康



03

为全家提供营养配餐
建议，详解每种食材
对应的人群，老人、
孩子、男人、女人，
让不同体质的家庭成
员吃相对应的营养菜
肴。

04



好吃看得见

500幅精美菜式图片，一道菜、一张图，101幅优质
食材示意图，每种食材一张图。

好学容易做

05



步步详解，厨房里的每一个动作、原料、调料、火
候、时间细节一一提醒。主料目录，功效索引快速查
阅，有什么食材做什么菜，想怎么补就怎么补。

06 经济又实惠



500道营养美味可口家
常菜，详解9大类
101种常见食材营养功
效及选购技巧。



学做营养家常菜

•《学做家常菜》编委会 编•



吉林出版集团
Jilin Publishing Group



吉林科学技术出版社
Jilin Science & Technology Publishing House

图书在版编目 (C I P) 数据

学做营养家常菜 / 《学做家常菜》编委会编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2010. 10

(学做家常菜)

ISBN 978-7-5384-4978-5

I. ①学… II. ①学… III. ①菜谱 IV. ①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第166042号

学做营养家常菜

编 《学做家常菜》编委会
出版人 张瑛琳
选题策划 李 梁
责任编辑 赵 鹏 赵洪博
封面设计  长春茗尊平面设计有限公司
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 200千字
印 张 12
印 数 1—20 000册
版 次 2010年10月第1版
印 次 2010年10月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85630195
网 址 www.jlstp.net
印 刷 延边新华印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-4978-5
定 价 25.00元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

前言

Preface



每天忙碌的生活，几乎让我们忘记了自己要关心自己，城市里的人们恐怕没有几个可以注意到自己一日三餐的营养搭配。更多的时候是胡乱吃几口或者暴饮暴食过后，就又重新投入到忙碌的状态。唯有亲人朋友们可以相互提醒注意每天按时吃饭，要吃得健康，吃得有营养，这个时候请不要抱怨，用心品尝亲人为你亲手烹制的充满了关怀和爱的人间美味。

如果担心自己的手艺不能满足亲爱的老公、父母以及孩子，或者正在犹豫要吃些什么，不能确定去超市要买些什么菜，参考本书正是时候。

《学做营养家常菜》以近百种常见食材归类，汇集补肾壮阳、补心安神、美肤养颜、强身润脏、润肺清热、瘦身降脂、益气理血、滋阴润燥等8大功效、500道美食，每一道菜营养搭配合理，步骤详细指导，操作简单，轻松上手。食材目录，功效索引可以帮助您轻松作出选择，用自己已经采购回来的食材，烹制出营养口味俱佳的美味。让每个家庭成员都吃得营养健康。让家人迷恋这些拿手好菜、不给孩子挑食的理由、让父母吃得健康快乐。

《学做家常菜》编委会



蔡姐带你逛超市

P11 /蔬菜



白菜、百合、菠菜、菜花、冬瓜、豆角、豆芽、莲藕、番茄、卷心菜、荷兰豆、地瓜、黄瓜、韭菜、茭白、苦瓜、胡萝卜、白萝卜、南瓜、茄子、芹菜、山药、笋、土豆、西蓝花、油菜、青椒、空心菜

牛百叶、牛肚、牛腱、牛筋、牛腩、牛肉、牛舌、牛尾、羊肉、羊腰子、猪棒骨、猪肉、猪肚、猪排骨、猪肝、猪蹄、猪心

P77 /畜肉



鹅肉、鸡翅、鸡肉、鸡胗、鸡爪、鸭肉、鸡蛋

/禽蛋

P63



P105

/水产

鲍鱼、贝、草鱼、鳊鱼、鲫鱼、鲤鱼、带鱼、甲鱼、海参、海带、黄花鱼、鲢鱼、鲈鱼、马哈鱼、三文鱼、鳕鱼、虾、蟹、鳐鱼、鱿鱼、鳙鱼

P137

/豆制品

豆腐、腐竹、豆腐干、干豆腐



草菇、茶树菇、滑子蘑、金针菇、木耳、平菇、香菇、银耳

/菌菇 P147



P161

/野味

乌鸡、蚕蛹、鹿肉、牛蛙、鸽



P169

/水果

菠萝、红枣、梨、木瓜、苹果、西瓜、香蕉、莲子



P183

/五谷

粳米、玉米、糯米



超市选购不用愁
蔡姐主意在心头



C o n t e n t s

ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE

☺ 1小匙 = 5克
☺ 1大匙 = 15克
☺ 1杯 = 240毫升

😊 1小匙 = 5克

😊1大匙 = 15克

😊 1杯 = 240毫升



蔬菜类

白菜

扒肥肠白菜·····	12
明虾白菜蘑菇汤·····	12
糖醋白菜·····	13
肉末泡菜·····	13
白菜豆腐汤·····	13

首合

炆西芹百合·····	14
西芹百合炒腰果·····	14
百合银杏炒蜜豆·····	15
金瓜百合·····	15

菠菜

火腿拌菠菜·····	16
甜杏仁菠菜·····	16
糖醋菠菜·····	17
菠菜炒粉丝·····	17
炆菠菜·····	17

菜花 ▼

拌芥末菜花·····	18
菜花烧火腿·····	18
番茄菜花·····	19
猪肝炒菜花·····	19
菜花炒肉·····	19

冬瓜

鸡肉炖冬瓜·····	20
芽笋冬瓜汤·····	20

冬瓜炖羊肉·····	21
冬瓜炖鱼尾·····	21
虾干冬瓜煲·····	21

豆角

肉片焖豆角·····	22
鱼香豆角·····	22
酱爆豆角·····	23
干豆角炖排骨·····	23

豆 芽

绿豆芽拌干丝·····	24
绿豆芽炒芹菜·····	24
醋熘绿豆芽·····	25
豆芽炒海贝·····	25
鸡丁黄豆芽·····	25

莲藕 ▼

什锦果味藕丁·····	26
粉蒸莲藕·····	26
枸杞鲜藕·····	27
椒盐藕夹·····	27
辣味炒藕丝·····	27

番 茄

健康果饮·····	28
素炒三丁·····	28
苦瓜番茄汤·····	29
芙蓉番茄·····	29

卷心菜

辣甘蓝·····	30
酸酪卷心菜·····	30
卷心菜花蛤汤·····	31
爬虾肉炒时蔬·····	31

糖醋甘蓝..... 31

荷兰豆

干煸荷兰豆·····	32
香菇炒荷兰豆·····	32
腊肉炒荷兰豆·····	33
冬笋拌荷兰豆·····	33
碧绿银杏·····	33

地瓜

地瓜鸡腿·····	34
地瓜烙饼·····	34
地瓜干荷兰豆汤·····	35
炸薯丸·····	35

黃瓜 ▽

青瓜腰果虾仁·····	36
蜜枣柠檬瓜条·····	36
酸辣瓜条·····	37
梅干拌黄瓜·····	37
卤黄瓜镶肉·····	37

韭菜

酱韭菜.....	38
韭菜面汤.....	38

茭白

腐乳汁茭白·····	39
香菇炆茭白·····	39

苦 瓜

炒苦瓜丝·····	40
郁李仁苦瓜粥·····	40
苦瓜煎蛋角·····	41
肉片炒凉瓜·····	41

胡萝卜 ▼	
胡萝卜素什锦	42
胡萝卜杂豆汤	42
白萝卜 ▼	
辣拌萝卜干	43
萝卜干炒腊肉	43
南瓜 ▼	
奶油南瓜粥	44
腊肉南瓜汤	44
麻辣南瓜	45
清香小炒	45
蛋黄焗南瓜	45
茄子 ▼	
茄子沙拉	46
椒麻茄子汤	46
酱焖茄子	47
肉段烧茄子	47
芹菜 ▼	
芹菜海米粥	48
芹笋泡菜	48
红油拌四丝	49
水芹炒百叶	49
肉末炒芹菜	49
山药 ▼	
芥菜山药汤	50
山药百烩	50
山药润肺汤	51
雪梨素鱼片	51
杂烩蔬菜汤	51
笋 ▼	
什锦拌冬笋	52
翠笋拌玉蘑	52
辣味鸡汤茼笋	53
茼笋海鲜汤	53
土豆 ▼	
土豆烧猪尾	54
炸土豆肉饼	54

青椒土豆丝	55
土豆萝卜汤	55
土豆三丝清汤	55
西蓝花 ▼	
蒜香西蓝花	56
蟹肉扒西蓝花	56
海米拌西蓝花	57
姜汁西蓝花	57
芝士田园蔬	57
油菜 ▼	
菜心炒双耳	58
油菜香菇汤	58
油菜玉米汤	59
圆蘑炆拌菜心	59
青椒 ▼	
鸡丝拌柿椒	60
青红椒泡菜	60
酱爆青椒	61
海米拌双椒	61
烹青椒	61
空心菜 ▼	
凉拌空心菜	62
肉丝炒空心菜	62

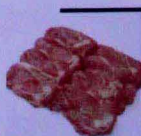


Part 2

禽蛋类

鹅肉 ▼	
大鹅肉烩什蔬	64
桂圆山药炖鹅	64
鸡翅 ▼	
豌豆苦瓜焖鸡翅	65
甜酸棒棒鸡	65
白梨红枣煲鸡翅	66
酱鸡翅尖	66
栗子鸡翅	66

鸡肉 ▼	
强身黄芪鸡汤	67
虫草鸡	67
可乐焖鸡腿	68
芫爆鸡片	68
双花焖鸡肉	68
鸡胗 ▼	
淮山火腿炖鸡胗	69
香葱拌鸡胗	69
鸡爪 ▼	
酸汁凤爪	70
蒜蓉凤爪	70
香菇鸡爪汤	71
结瓜焖凤爪	71
鸭肉 ▼	
香芋炖腊鸭	72
土豆煲鸭肉	72
五香酱鸭	73
咸酸菜鸭汤	73
口蘑鸭子	73
鸡蛋 ▼	
扣三丝	74
什锦烤鲜蛋	74
蛋烙生蚝	75
鸡蛋沙拉	75
红枣桂圆蛋汤	75
甜味蛋花汤	76
吉士布丁	76
蒜泥鸡蛋	76



Part 3

畜肉类

牛百叶 ▼	
过桥百叶	78
油爆百叶	78



目录

Contents

牛 肚

瓜干拌牛肚..... 79

黄芪炖牛肚..... 79

牛 腱

酱牛腱子..... 80

熏牛肉..... 80

五香牛腱子..... 81

生菜牛肉..... 81

风味牛肉煲..... 81

牛 筋

丝瓜牛筋煲..... 82

什锦烩蹄筋..... 82

散烩蹄筋..... 83

牛筋花生汤..... 83

牛筋腊肉汤..... 83

牛 腩

萝卜酒酿烧牛腩..... 84

牛腩四宝..... 84

烧汁鸽蛋牛肉汤..... 85

番茄炖牛肉..... 85

牛 肉

香茶鸽蛋牛肉汤..... 86

芥末拌牛肉..... 86

芥蓝牛肉..... 87

辣味牛肉土豆汤..... 87

凉拌牛肉..... 87

牛 舌

番茄牛舌..... 88

椒麻牛舌..... 88

牛 尾

红烧黄牛尾..... 89

牛尾萝卜汤..... 89

羊 肉

鳖羊补肾煲..... 90

腐竹羊肉煲..... 90

葱爆胡瓜羊肉..... 91

沙茶羊肉煲..... 91

栗子羊肉汤..... 91

羊腰子

腰丝拌野菜..... 92

葱油羊腰片..... 92

猪棒骨

棒骨蘑菇汤..... 93

猪骨番茄粥..... 93

猪 肉

家常小炒肉..... 94

橙汁猪柳卷..... 94

苦瓜镶肉环..... 95

鱼香肉丝..... 95

猪 肚

咖喱肚丝..... 96

腰果拌肚丁..... 96

冬菜蒸爽肚..... 97

白玉猪小肚汤..... 97

青蒜炒肚片..... 97

猪排骨

冬瓜炖排骨..... 98

玉米核桃煲排骨..... 98

双竹焖排骨..... 99

番茄排骨冬瓜汤..... 99

双豆茶香排骨..... 99

猪 肝

熘肝尖..... 100

猪肝拌绿豆芽..... 100

猪肝菠菜..... 101

元葱炒猪肝..... 101

猪 蹄

锅焖酥手..... 102

鼠尾烧猪蹄..... 102

灵芝炖猪蹄..... 103

广味白卤猪手..... 103

红枣莲藕猪蹄汤..... 103

猪 心

黄瓜拌猪心..... 104

尖椒炒猪心..... 104



Part 4

水产类

鲍 鱼

萝卜鲍鱼汤..... 106

清汤鲍鱼..... 106

贝

爽口北极贝..... 107

酥皮烤元贝..... 107

草 鱼

苹果炖鱼..... 108

酸汁冬瓜鱼..... 108

芹黄嫩鱼丝..... 109

碎烧鱼..... 109

五柳鱼..... 109

鳊 鱼

韭黄鱼丝..... 110

龙井鱼片..... 110

人参鳊鱼..... 111

清蒸鳊鱼..... 111

鲫 鱼

葱烧鲫鱼..... 112

鲫鱼煮豆腐..... 112

北风酸菜鱼..... 113

酥卤鲫鱼..... 113

清炖鲫鱼汤..... 113

鲤 鱼

红烧怀胎鱼..... 114

鱼藏鲜..... 114

鱼米映红椒..... 115

赤豆炖鲤鱼..... 115

酱焖鲤鱼..... 115

带 鱼

红烧带鱼段..... 116

腊八蒜烧带鱼	116
甲 鱼	
虫草人参甲鱼汤	117
清炖甲鱼汤	117
海 参	
海参汤	118
散烩三鲜	118
海 带	
降压清热海带汤	119
海带芽什蔬汤	119
黄花鱼	
红烧黄花鱼	120
家常炖黄鱼	120
奶汤黄鱼	121
雪菜炒黄鱼	121
鲢 鱼	
拆烩鲢鱼头	122
葱油鲜鲢鱼	122
鲈 鱼	
葱椒鲈鱼片	123
鲜菇鲈鱼	123
老姜鲈鱼汤	124
浓汤裙带煮鲈鱼	124
雪菜黄豆炖鲈鱼	124
马哈鱼	
甘草白术鱼汤	125
芋泥马哈鱼羹	125
三文鱼	
酒酿三文鱼	126
培根三文鱼卷	126
鳕 鱼	
鳕丝炒韭黄	127
鳕鱼辣味汤	127
虾	
红烧大虾	128
酸辣虾尾汤	128
荸荠虾仁	129

青苹果鲜虾汤	129
干煎大虾	129
蟹	
香辣蟹煲	130
红焖花蟹	130
香辣蟹	131
辣炒螃蟹	131
鳊 鱼	
冬菜蒸鳊鱼	132
糖醋鳊鱼	132
鱿 鱼	
鱿鱼山药汤	133
芫爆鱿鱼卷	133
宫保鱿鱼	134
香辣鱿鱼汤	134
泡菜炒鲜鱿	134
鲷 鱼	
水浸胖头鱼	135
蚝汁滚鱼汤	135
天麻川芎鱼头煲	136
五色鱼汤	136
花生鱼头汤	136

Part 5 豆制品类

豆 腐	
菠萝豆腐	138
美味牛肉豆腐	138
麻婆豆腐	139
果味豆腐	139
翡翠豆腐	139
荸荠豆腐紫菜汤	140
鸡爪豆腐	140
银耳豆腐汤	140
八宝豆腐羹	141

甜酱拌豆腐	141
甜辣豆腐	141
香菇时蔬炖豆腐	141
腐 竹	
腐竹木耳汤	142
虾球腐竹炒时蔬	142
芹菜拌腐竹	143
腐竹蛤蜊汤	143
京酱素肉丝	143
豆腐干	
香辣素什锦	144
韭黄干丝	144
八宝辣酱豆腐干	145
花生米拌豆腐干	145
干豆腐	
菇椒拌腐丝	146
尖椒干豆腐	146

Part 6 菌菇类

草 菇	
草菇海鲜汤	148
草菇蔬菜汤包	148
草菇蒸鸡	149
葱油草菇	149
贡菜草菇棒鱼汤	149
茶树菇	
双色茶树菇	150
茶树菇煲天梯	150
滑子蘑	
滑菇肉片白菜汤	151
滑菇蚬子汤	151
金针菇	
金菇爆肥牛	152
金针培根卷	152



炆拌金针菇	153
红椒拌金菇	153
炒金针蚝油三素	153

木耳

海米拌木耳	154
木耳爆虾腰	154
冬木耳煨仔鸡	155
淮山药木耳片	155
肉末木耳炒豆腐	156
木耳拌鸡	156
木耳香葱爆河虾	156

平菇

平菇炒肉	157
肉焖平菌	157

香菇

椒汁香菇	158
家常烧双冬	158
香菇鱼翅羹	159
香菇栗子	159
香菇泡菜	159

银耳

银耳鹌鹑蛋汤	160
鲜莲银耳汤	160



Part 7

野味类

乌鸡

大枣乌鸡煲	162
蜜枣菜干乌鸡汤	162
莲子煲乌鸡	163
人参乌鸡汤	163
银耳银杏乌鸡汤	163
淮山板栗乌鸡汤	164
土豆炖乌鸡	164
乌骨鸡莼菜汤	164

蚕蛹

红枣炖蚕蛹	165
-------	-----

鹿肉

罐焖鹿肉	166
------	-----

牛蛙

牛蛙山药汤	167
泡椒牛蛙	167

鸽

人参枸杞煲家鸽	168
竹笙炖乳鸽	168



Part 8

水果类

菠萝

西芹菠萝炒火腿	170
菠萝拌二样	170
拌菠萝土豆丁	171
菠萝腰果炒草菇	171
菠萝沙拉船	171

红枣

芝麻酿红枣	172
葱枣汤	172

梨

白果菊梨淡奶汤	173
番茄蜜汁雪梨汤	173
雪梨胡萝卜汤	174
桂花拌梨丝	174
蜜汁三彩	174

木瓜

木瓜西米捞	175
木瓜火腿蒸饭	175
青木瓜粉丝沙拉	176
木瓜炒百合	176

苹果

苹果沙梨瘦肉汤	177
---------	-----

苹果元葱汤	177
蜜汁苹果	178
银耳杏仁苹果汤	178
苹果沙拉	178

西瓜

翠衣粥	179
西瓜荸荠汤	179
多味瓜皮	180
凉拌西瓜皮	180
泡西瓜皮	180

香蕉

草莓酱香蕉排	181
香蕉拌桃片	181

莲子

莲子百合炖猪肉	182
龙眼莲子粥	182



Part 9

五谷类

梗米

枸杞桑椹粥	184
花生芡实粥	184
枸杞鸡肾粥	185
杨梅瘦肉粥	185
鸡肝粥	185

玉米

金玉满堂	186
玉米羹	186
玉米面饺子	187
咸蛋黄炒玉米	187
玉米瘦肉粥	187

糯米

驴打滚	188
糯沙凉卷	188

按菜品营养功效索引	189
-----------	-----



-----Part 1

蔬菜类



蔡姐食材攻略

白菜

功效

选购

“白菜，又叫黄芽白菜、结球白菜等。白菜富含的维生素C、维生素E，可起到良好的护肤养颜效果；白菜所含的粗纤维，经常食用有润肠、排毒、促消化的作用；白菜含有一种化合物，有助于分解导致乳腺癌的雌激素，女性常食白菜可降低乳腺癌的发生率。

成熟的白菜菜叶十分苍翠，颜色应该是均匀的，菜干部分洁白。购买白菜要注意白菜的完整程度，留意菜身有没有受损。一般黄色菜心的白菜比较受大众欢迎，菜身整体坚挺，勿购买掉枝落叶的白菜。

”



01 扒肥肠白菜

营养功效 | 美肤养颜

【材 料】 白菜400克，熟猪肥肠100克。植物油25克，水淀粉15克，精盐4/5小匙，料酒1大匙，鸡精1/5小匙，葱、姜共8克，鸡汤1小碗（约150克）。

➤制作方法

- ①将白菜切成两半，放在沸水锅内烫烂，捞入凉水中投凉，挤干水分，顺长切成条，菜帮朝下码在盘内；肥肠切成斜厚片，摆在白菜的一旁；葱、姜切块。
- ②勺内放入植物油，用葱、姜炸锅，添鸡汤，加精盐、鸡精和料酒，烧开捞出葱、姜，将白菜、肥肠推入勺内，用慢火煨5分钟，移旺火，水淀粉勾芡，淋明油，翻勺拖入盘内。

02 明虾白菜蘑菇汤

营养功效 | 强身润脏

【材 料】 明虾200克，白菜中层帮300克，蟹味菇、白玉菇各50克，金针菇80克，香菜10克，姜片5克，精盐1小匙，鸡精1/2小匙，酱油、料酒各1大匙，蘑菇高汤8杯，香油2小匙，色拉油2大匙。

➤制作方法

- ①将明虾去头、去壳，挑去虾线，洗净；白菜中层帮洗净，切成块；蟹味菇、白玉菇、金针菇去蒂，洗净备用。
- ②锅油烧热，下姜片、白菜略炒，再烹料酒，倒入蘑菇高汤烧沸，放入其他原料、调料煮沸，再转中火煮5分钟，撒入香菜，淋香油即可。

03

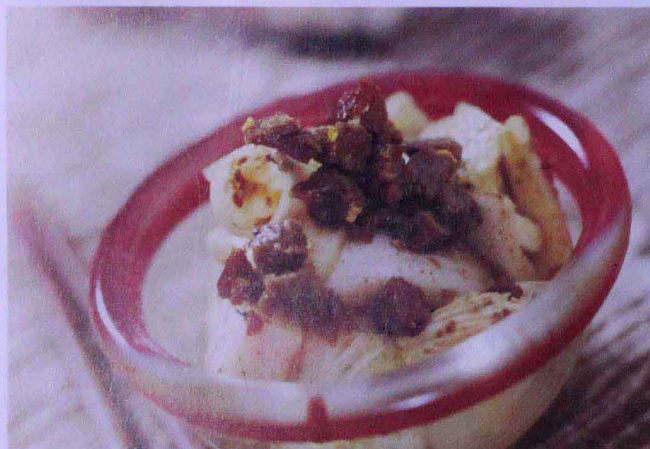
糖醋白菜

营养功效 | 润肺清热

【材 料】 白菜1棵，黑木耳10克。植物油20克，醋1/2大匙，精盐3/5小匙，白糖2小匙，水淀粉1.5小匙，香油1/2小匙。

【制作方法】

- ①白菜去叶，洗净控水，切粗丝，加精盐略腌。
- ②黑木耳用冷水浸泡至涨，洗去泥沙，捞出，沥水，待用。
- ③炒锅置旺火上烧热，倒入植物油，待油温升至八九成热时，将白菜下锅爆炒，加精盐、白糖、醋，待炒至半熟时放入黑木耳，翻炒均匀入味，用水淀粉勾芡，淋上香油，装盘即可。



04

肉末泡菜

营养功效 | 益气理血

【材 料】 大白菜1000克，熟牛肉末150克，苹果、梨各50克。大葱50克，大蒜50克，白萝卜200克，牛肉汤300克，辣椒粉2大匙，精盐2大匙，味精1小匙。

【制作方法】

- ①大白菜切块，加精盐拌均腌50分钟，挤干。
- ②将萝卜切成两瓣，再顶刀切成片，装入盆内，加上少量盐腌渍50分钟，取出挤干水分。
- ③苹果、梨去皮去核，切片；大葱、大蒜切末。
- ④白菜、萝卜片、苹果片、梨片、牛肉末、大葱、大蒜、辣椒粉、味精拌均，注牛肉汤，泡腌10天即可。

05

白菜豆腐汤

营养功效 | 滋阴润燥

【材 料】 白菜(娃娃菜)300克，卤水豆腐1块，猪肉馅100克，蒜蓉2小匙。精盐适量，胡椒粉1小匙，料酒、水淀粉各1大匙，米醋1/3小匙，猪骨高汤8杯。

【制作方法】

- ①将白菜洗净，切成块，入沸水中焯烫一下，捞出沥水备用。
- ②将猪肉洗净，切成末；把卤水豆腐切成小块待用。
- ③汤锅中加入猪骨高汤烧沸，下入所有原料，入精盐、料酒、米醋煮至入味，用水淀粉勾薄芡，撒入胡椒粉、蒜蓉调匀即可。

蔡姐食材攻略

百合

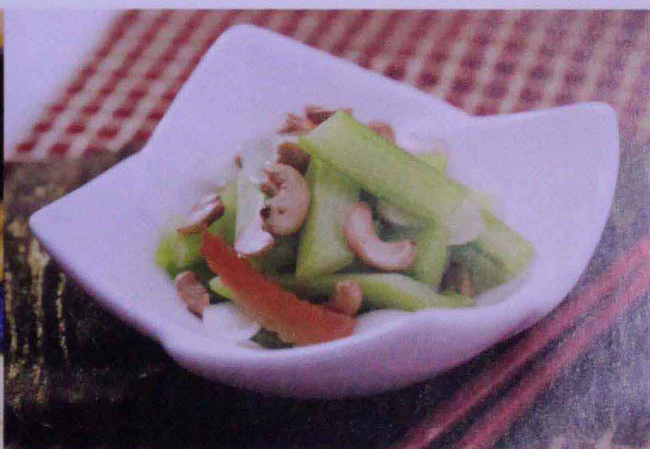
功效

选购

“ 百合，富含淀粉、蛋白质、脂肪以及钙、磷、铁、B族维生素、维生素C等营养元素，对皮肤的新陈代谢起着有益的作用，常食百合，可以起到美容的效果。百合中的生物碱和多种营养元素综合作用于人体，能够起到滋养身体的效果。

鲜百合要有光泽，没有黑褐斑点，个大瓣厚、质地细嫩、外形好。干百合应选白色或稍带淡黄色或淡棕黄色的为好。

”



01 炆西芹百合

营养功效 | 美肤养颜



【材 料】 西芹350克，百合100克。香油1小匙，精盐2小匙，味精1小匙，白糖1小匙。

制作方法

- ①西芹择去根、叶，洗净，沥去水；百合逐片掰开，洗净，沥去水。
- ②锅入清水，加精盐，烧干，下入百合，用大火烧干，立即捞出，放入冷水中浸泡。
- ③再把西芹下入焯百合的沸水中，大火烧干，焯3分钟，熟透捞出，入冷水浸泡3分钟，至凉透捞出，沥去水，斜切成0.2厘米左右厚的片。
- ④百合片捞出，沥去水，加西芹片拌匀，再加入精盐、味精、白糖，淋入香油，拌匀即可。

02 西芹百合炒腰果

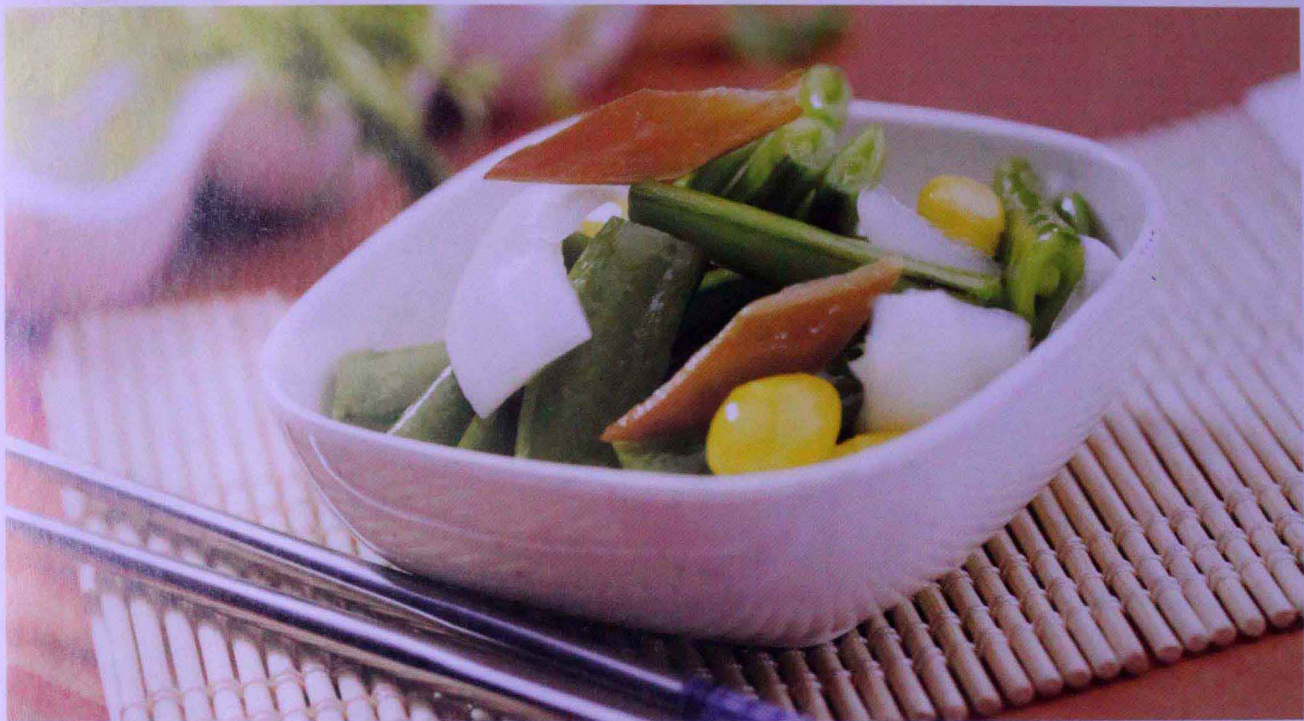
营养功效 | 美肤养颜



【材 料】 水发百合150克，西芹100克，腰果30克。植物油15克，精盐1小匙，味精1小匙，高汤1大匙，湿淀粉10克。

制作方法

- ①将百合片拆散，西芹择洗干净切菱形小段，腰果用油炸熟。
- ②将西芹、百合、放入沸水中焯至九成熟，捞出沥干水分。
- ③炒锅注油烧热，放入西芹略炒，加入高汤烧干，再加入百合，精盐、味精，用湿淀粉勾琉璃芡，翻炒均匀出盘放入腰果即成。



03

百合银杏炒蜜豆

营养功效 | 润肺清热

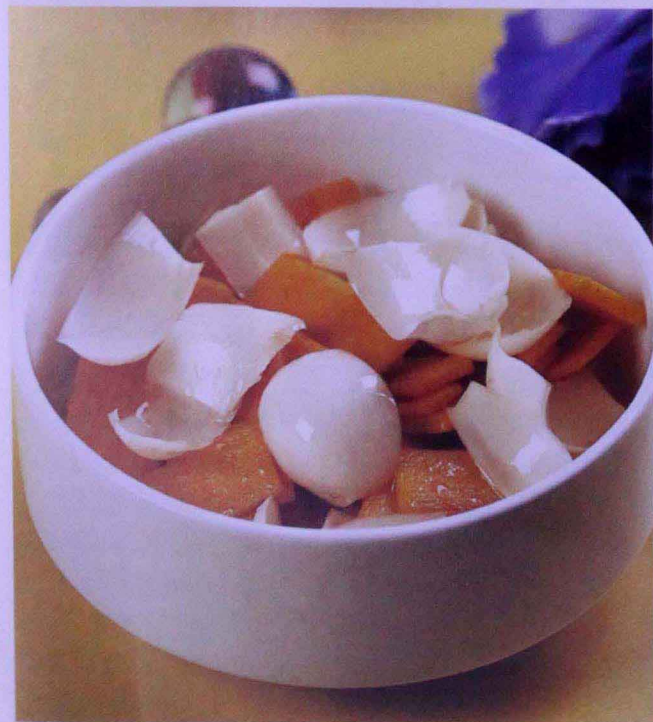


【材 料】 百合30克, 银杏25克, 甜蜜豆600克。植物油40克, 葱花、姜丝各5克, 精盐、味精、鸡粉各1/2小匙, 白糖2小匙, 水淀粉1小匙。



> 制作方法

- ①将百合去黑根、洗净; 银杏洗净; 甜蜜豆去头、去尾、洗净。分别下入加有适量精盐、植物油的沸水中焯烫一下, 捞出沥干备用。
- ②坐锅点火, 加油烧热, 先下入葱花、姜丝炒香, 再放入甜蜜豆、银杏、百合, 加入精盐、味精、鸡粉、白糖翻炒均匀, 然后用水淀粉勾芡, 淋入适量植物油, 即可出锅装盘。



04

金瓜百合

营养功效 | 润肺清热



【材 料】 南瓜400克, 百合250克。精盐1小匙, 味精2/5小匙, 水淀粉2小匙, 葱油20克。



> 制作方法

- ①将南瓜用水洗净, 用刀对剖开两半, 除去瓜瓢, 洗净后切成片, 待用。
- ②鲜百合用清水浸泡至软, 洗净, 待用。
- ③锅中烧沸清水适量, 将百合放入沸水锅焯水1~2分钟, 捞出沥水, 备用。
- ④炒锅烧热, 锅中加入葱油炆锅, 将南瓜、百合放入锅中同炒, 加入精盐、味精等调料, 成熟时用水淀粉勾芡, 出锅装盘即成。

菠菜

蔡姐食材攻略

功效



选购



“菠菜，含有大量的植物粗纤维，具有通便导便的作用；菠菜富含的胡萝卜素，能促进儿童生长发育，增强人体抗病能力。菠菜还含有丰富的维生素C、钙、磷及维生素E等有益成分，能供给人体多种营养物质，有排毒减肥、调节血糖、抗癌防衰老的作用，经常食用对人体健康极为有益。

挑选菠菜以叶片宽大、根部有红头、叶色深绿且带有自然光泽、茎干长短适中、无花者为佳。要选用叶嫩小棵的，且保留菠菜根。如叶部有变色现象，要予以剔除。

”



01 火腿拌菠菜

营养功效 | 补心安神



【材 料】 菠菜350克，熟火腿、熟油炸花生米、熟油炒松子仁、熟白芝麻各25克。香油2小匙，精盐2小匙，味精1小匙，植物油20克。

制作方法

- ①菠菜择净，入沸水中，加精盐、植物油，大火烧开，焯约两分钟，至刚熟透捞出，沥去水。
- ②把焯过的菠菜加冷水至没过菠菜2厘米，用筷子挑散，浸泡3分钟左右，凉透捞出，沥去水。
- ③菠菜切成3厘米长的段，火腿切成细粒，熟花生米放在案板上用刀拍碎。把菠菜段放入大瓷碗中，加入火腿粒、碎熟花生米、松子仁、熟芝麻、精盐、味精、香油，拌匀即可。

02 甜杏仁菠菜

营养功效 | 益气理血



【材 料】 菠菜350克，甜杏仁(罐装)75克。香油1/2小匙，精盐、醋、味精、白糖各1小匙，植物油20克。

制作方法

- ①菠菜切去根，洗净，沥去水；甜杏仁洗净，沥去水。
- ②锅水加精盐、植物油，烧开，下入菠菜，用大火烧开，焯约3分钟，至熟透捞出，沥去水。
- ③把焯熟的菠菜入冷水的容器内浸泡2分钟左右，至凉透捞出，沥去水，切2厘米长的段。
- ④把菠菜段加甜杏仁，放入醋、精盐、味精、白糖，淋入香油，拌匀即成。