一、芹菜

芹菜蜂蜜汁

【原料】新鲜芹菜250克,蜂蜜30克。

【制作】将新鲜芹菜洗净，连根、茎、叶切成小碎段，加少量冷开水，倒入家用捣汁机中高速捣取芹菜汁，对人蜂蜜，拌匀即成。

【用法】每日早、晚分饮。

【功效】滋阴补肾，平肝降压。适用于高血压病、习惯性便秘。

芹菜马兰头汁

【原料】新鲜芹菜500克,新鲜马兰头500克。

【制作】将新鲜芹菜、新鲜马兰头分别择洗干净，芹菜、马兰头均保留根，芹菜叶勿弃，放入温开水中浸泡10分钟,捞出,切碎,捣烂,同放人家用捣汁机中捣成浆汁,用洁净纱布过滤，收取滤汁放入容器即成。

【用法】每日早、晚分饮。

【功效】清热化湿，控制感染。适用于高血压病，急、慢性肝炎。

芹菜番茄汁

【原料】芹菜500克,番茄250克。

【制作】将芹菜去杂，洗净，放入冷开水中浸泡10分钟,取出,连根、茎、叶切碎,放入碗中,备用。将番茄外皮洗净，

需要全本请访问 www.ertongbook.com

用开水泡一下，剖开后切成小块，与芹菜碎末一起投入捣汁机中，搅打成糊状，用洁净纱布过滤，去渣，取滤汁放入容器即成。

【用法】每日早、晚分饮。

【功效】清肝泻热。适用于高血压病、慢性前列腺炎。

芹菜荠菜枸杞叶汁

【原料】新鲜芹菜（包括根、茎、叶）100克，荠菜80克，枸杞叶150克。

【制作】将芹菜、荠菜去杂，保留根、茎、叶，洗净，放入温开水中浸泡10分钟，取出后切细或切成碎末，备用。再将新鲜枸杞叶择洗干净，放入温开水中浸泡10分钟，取出后切成碎末，与芹菜及荠菜碎末同放人家用捣汁机中，快速搅打成浆汁，用洁净纱布过滤，收取滤汁放入容器即成。

【用法】每日早、晚分饮。

【功效】疏肝泻火。适用于高血压病、尿路感染。

芹菜鲜汁茶

【原料】新鲜芹菜（包括根、茎、叶）500克。

【制作】将芹菜洗净，晾干，放入沸水中烫泡3分钟，捞出，切成细段，捣烂取汁。

【用法】代茶分3次饮用，当日饮完。

【功效】平肝降压。适用于高血压病、高脂血症、糖尿病。

芹菜银杏叶茶

【原料】新鲜芹菜250克，银杏叶(干品)10克。

【制作】将银杏叶洗净，晒干或烘干，研成粗末，一分为二，装入绵纸袋中，封口挂线，备用。将新鲜芹菜择洗干净，保留叶、茎及连叶柄的根部，切碎，放入捣汁机中，快速绞榨取

汁,备用。

【用法】 每日 2 次,每次取银杏叶袋放入杯中,加适量芹菜汁,用沸水冲泡,加盖,闷 15 分钟,代茶频频饮用,一般每袋可连续冲泡 3～5 次。当日饮完。

【功效】平肝清热，散淤降脂。适用于高脂血症、冠心病、动脉硬化症。

芹菜葛根消渴茶

【原料】 芹菜 200 克,葛根 15 克,天花粉 10 克,麦门冬 10 克。

【制作】将葛根、天花粉、麦门冬分别洗净，晒干或烘干,共研成粗末,一分为二,装入绵纸袋中,挂线封口,备用。将芹菜择洗干净,连根、茎、叶一起切碎,或切成粗末,放入沙锅,加清水足量(约 2500 毫升),大火煮沸后,改用小火煨煮 30 分钟,用洁净纱布过滤,收取汁液,一分为二,装入瓶中,收贮待用。

【用法】 冲茶饮,每日 2 次,每次取 1 袋药茶末放入杯中,另取 1 瓶芹菜煎汁，入锅，煮沸后立即冲泡药茶，加盖闷 15 分钟即可频频饮用。当日饮完。

【功效】清热除烦，生津止渴，降血糖。适用于糖尿病。

芹菜汁豆奶

【原料】 新鲜芹菜 500 克,豆奶 250 毫升。

【制作】将新鲜芹菜择洗干净，连根、茎、叶放入温开水中浸泡 30 分钟,取出,立即切碎,投入家用捣汁机中,快速绞榨取汁，用洁净纱布过滤，收取汁液，备用。将豆奶倒入锅中，用小火或微火煮沸，随即将芹菜汁液对入，再煮至沸即成。

【用法】每日早、晚分饮。

【功效】清热解毒，补虚降糖。适用于糖尿病、高血压病、动脉硬化症。

芹菜苹果饮

【原料】新鲜芹菜（连根）500克，苹果300克。

【制作】将芹菜洗净，切段；苹果洗净外皮，切成小块，同入捣汁机内，加冷开水200毫升快速绞榨，过滤取汁。

【用法】当饮料上、下午分饮。

【功效】平肝降压，软化血管。适用于高血压病、糖尿病、动脉硬化症。

芹菜粥

【原料】鲜芹菜60克，粳米100克。

【制作】将芹菜洗净，切碎，与淘洗干净的粳米一同入锅，加适量清水，用旺火烧开后转用小火熬煮成稀粥。

【用法】每日早、晚分食。

【功效】祛风降压，清热利肠。适用于高血压病、动脉硬化症、神经衰弱、月经过多、小便不利、大便干燥等病症。

芹菜陈皮粥

【原料】新鲜芹菜150克，陈皮5克，粟米100克。

【制作】将芹菜择洗干净，除去根头，将芹菜叶及叶柄切成粗末，备用。将陈皮洗净后晒干，研成细末，待用。将粟米淘洗干净，放入沙锅，加水适量，大火煮沸后，改用小火煨煮30分钟，调入芹菜粗碎末，拌匀，小火煨煮至沸，加陈皮粉末，拌匀即成。

【用法】每日早、晚分食。

【功效】平肝清热，化痰降脂。适用于高脂血症、慢性气管炎。

芹菜首乌粥

【原料】何首乌 50克,芹菜 100克,瘦肉末 50克,粳米 100克,精盐、味精各少许。

【制作】将芹菜洗净,切末。何首乌加水煎煮,取汁 2次。将药汁与粳米煮粥,加芹菜末、肉末、精盐,稍煮熟后,调入味精即成。

【用法】每日 1次,空腹食用。

【功效】补益肝肾,降脂美容。适用于老年腰膝酸软、头发花白、高脂血症。

芹菜薏苡仁粥

【原料】新鲜芹菜 250克,薏苡仁 100克。

【制作】将新鲜芹菜择洗干净,码齐,切成小段或剁成芹菜末,盛入碗中,备用。将薏苡仁去杂,洗净,放入沙锅,加适量水,大火煮沸,改用小火煨煮 30分钟,调入芹菜碎末,拌匀,继续用小火煨煮成粘稠粥即成。

【用法】每日早、晚分食。

【功效】清热利湿。适用于高血压病、慢性尿路感染。

芹菜拌海米

【原料】芹菜 300克,水发海米 50克,黄蛋糕、麻油各 20克,精盐、生姜汁、味精、黄酒各适量。

【制作】将芹菜洗净,切成寸段,入开水锅焯熟,捞出,加入海米及各种调料拌匀,摆入碗内扣在平盘中。芹菜边摆上海米,芹菜上用黄蛋糕摆成梅花状即成。

【用法】佐餐食,量随意。

【功效】清热平肝,祛风利湿。适用于高血压病、神经衰弱、更年期综合征。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

芹菜拌海蜇皮

【原料】芹菜250克,水发海蜇皮100克,小海米15克,精盐、白糖、味精、醋、麻油各适量。

【制作】将芹菜洗净，去叶，除粗筋，切成3厘米长的段,在沸水中焯一下,捞出,控干。将小海米泡好,水发海蜇皮切细丝。将芹菜、海蜇皮丝、海米一起拌匀,然后加入精盐、白糖、味精、醋等调料,拌匀,淋入麻油即成。

【用法】佐餐食，量随意。

【功效】平肝泻火，清热解毒，润肠通便，降血压，降血脂。适用于高血压病、高脂血症、疮疖肿毒、大便秘结。

芹菜凉拌花生仁

【原料】花生仁200克,芹菜250克,豆油少许,精盐、味精、白糖、醋、花椒油各适量。

【制作】锅中放入豆油烧热，加花生仁炸酥捞出，去皮。芹菜洗净、切段,放沸水锅里焯一下捞出,用冷水投凉,控净水分。将芹菜段均匀地码在盘中成圈状，花生仁堆放在芹菜圈中。把精盐、白糖、味精、醋、花椒油放在小碗内调好,浇在芹菜上，拌匀即可。

【用法】佐餐食，量随意。

【功效】降压消脂，促进凝血。适用于高血压病、高脂血症、血小板减少症、慢性肾炎、咳嗽少痰、尿血等病症。

芹菜拌苦瓜

【原料】新鲜芹菜250克,苦瓜1个(约150克)。

【制作】将芹菜择洗干净，去根、叶，放入沸水锅焯一下,取出,切成3厘米长的小段，码入盘内，备用。将苦瓜用清水反复洗净外表皮,剖开,去瓤、籽,切成薄片,入沸水锅中焯

一下,捞出,沥去水分,铺放在芹菜段上。另取一碗,放入精盐、味精、香油、香醋、五香粉拌和成调味汁液,浇在苦瓜片上,用筷子拌匀即成。

【用法】佐餐食，量随意。

【功效】清热解毒，生津止渴，降血糖。适用于糖尿病。

芹菜叶拌香干

【原料】芹菜叶250克,五香豆腐干100克,味精、精盐、白糖、酱油、麻油各适量。

【制作】将芹菜叶洗净，放入开水中焯一下，捞出放入冷水中投凉，沥干水分，装盘。豆腐干切成丝，放在芹菜叶上，将精盐、白糖、味精、酱油、麻油调匀,浇入盘中,拌匀即成。

【用法】佐餐食，量随意。

【功效】清热祛风，降压降脂。适用于高血压病、高脂血症、动脉硬化症、大便秘结等病症。

芹菜拌干丝

【原料】芹菜300克,豆腐干100克,麻油、精盐、味精、白糖、生姜丝各适量。

【制作】将芹菜择洗干净，并将较粗的用刀顺长劈开，再切成4厘米长的段。豆腐干切成丝。炒锅上火，加水烧沸，放入芹菜和豆腐干丝，至芹菜断生时捞出，放凉水中过凉，控水后放碗中,加入精盐、味精、白糖、生姜丝、麻油,调拌均匀后装盘即成。

【用法】佐餐食，量随意。

【功效】平肝清热，降脂降压。适用于高血压病、高脂血症、糖尿病、动脉硬化症。

炝　芹　菜

【原料】嫩芹菜500克,生姜丝、麻油、醋各10克,花

椒、精制植物油、精盐、白糖、味精、生姜丝各适量。

【制作】将嫩芹菜洗净，切成4厘米长的段，放入开水中焯一下，捞出后用凉水过凉，控水后放碗中，加精盐适量，挤去水分，再撒上生姜丝，淋上麻油。炒锅上火，放植物油烧热，下花椒稍炸，待出味，捞出花椒，然后迅速将油淋在芹菜、生姜丝上，拌匀，加盖闷10分钟，至芹菜入味后开盖，加入精盐、味精、醋，调拌均匀后装盘即成。

【用法】佐餐食，量随意。

【功效】醒脑健神，清热祛风，降脂降压。适用于神经衰弱、高血压病、高脂血症、动脉硬化症。

扒　芹菜

【原料】芹菜250克，虾米10克，玉兰片15克，麻油50克，湿淀粉、素鲜汤、花椒、精盐、味精各适量。

【制作】将芹菜洗净，去叶、根，切成4厘米长的条。炒锅上火，放入麻油烧热，下花椒稍炸，捞出花椒，再下芹菜，炸透捞入碗内，加虾米、玉兰片、精盐、素鲜汤，入笼蒸5分钟，出锅后将汤滗入炒锅中，芹菜等扣入盘内，将锅内汤汁烧开，加入味精，用湿淀粉勾芡，浇在芹菜上即成。

【用法】佐餐食，量随意。

【功效】散结解毒，补肾壮阳，养精益力。适用于糖尿病、腰膝酸软、神疲乏力等病症。

香脆芹叶

【原料】嫩芹菜叶200克，精制植物油、精盐、味精、白糖、醋各适量。

【制作】将嫩芹菜叶择洗干净，控水。炒锅上火，放油烧至七成热，下入芹菜叶炸3分钟，至菜叶变墨绿色、发脆时

捞出，控油盛入盘中。碗内加入精盐、味精、白糖、醋和少许冷开水，对成调味汁，浇在芹菜叶上即成。

【用法】佐餐食，量随意。

【功效】健脾养胃，宽中益气，降脂降压。适用于高血压病、高脂血症。

虾油芹菜

【原料】芹菜250克，精制植物油、虾油、精盐、味精各适量。

【制作】将芹菜洗净，去筋，切成小段。炒锅上火，放油烧热，下芹菜煸炒，1～2分钟后倒入虾油，炒半分钟出锅即成。

【用法】佐餐食，量随意。

【功效】补肾壮阳，醒脑健神。适用于食欲不振、腰膝酸软、神疲乏力等病症。

芹菜炒香干

【原料】芹菜200克，香干50克，食盐、精制植物油各适量。

【制作】将芹菜去叶理好，洗净，切段，用开水焯过，将香干切成丝。把油烧热后，先煸炒芹菜，加精盐，再将香干丝放入，用大火快炒几下即成。

【用法】佐餐食，量随意。

【功效】清热利湿，平肝降压。适用于高血压病、冠心病、脑血管病。

西芹炒虾仁

【原料】西芹200克，淡菜30克，核桃仁30克，虾仁50克。

【制作】将西芹洗净，切成 3 厘米长的段。将淡菜放入温水中浸泡 1 小时，洗净。再将核桃仁、虾仁用清水洗净，备用。炒锅置火上，加植物油，大火烧至六成热时，加核桃仁炸香，捞出沥干油待用。锅留底油，加葱花、姜末，煸炒出香，加虾仁、料酒，大火熘炒片刻，盛入碗中待用。炒锅洗净，置火上，加植物油烧至六成热，加淡菜翻炒片刻，加鸡汤适量，改用小火煨煮 10 分钟，待汤液呈乳白色时，加核桃仁、虾仁、西芹，不断翻炒出香，加精盐、味精各少许，炒匀即成。

【用法】佐餐食，量随意。

【功效】滋阴补阳，泻痰浊，降血压。适用于性功能低下、高血压病。

芹菜炒腐竹

【原 料】芹 菜 200 克，腐竹 50 克，猪瘦肉 30 克。

【制作】将腐竹用温水泡发，沥去水分，入沸水锅中焯透，切成 3 厘米长的小条状，备用。将猪肉洗净后切成薄片，盛入碗中。将芹菜择洗干净，去叶后切成 3 厘米长的小段，待用。炒锅置火上，加植物油，烧至六成热时，加葱花、姜末煸炒出香，加肉片熘炒，烹入料酒，加腐竹条及芹菜段，不断翻炒，加清汤适量，并加精盐、味精，再炒至肉片熟烂即成。

【用法】佐餐食，量随意。

【功效】清热润燥，平肝潜阳，益气降糖。适用于高血压病、糖尿病。

百合炒芹菜

【原料】芹 菜 500 克，鲜百合 200 克，干红辣椒 2 个，精盐、味精、白糖、黄酒、精制植物油、葱花、生姜末各适量。

【制作】将芹菜摘去根和老叶，洗净，放入开水锅中烫

透捞出,沥净水。大棵根部(连同部分茎)竖刀切成 2～3 瓣,再横刀切成约 3 厘米长的段。百合去杂质后洗净，剥成片状。干红辣椒去蒂、籽,洗净切成细丝备用。炒锅上火,放油烧热,下葱花、生姜末、干红辣椒丝炝锅,随即倒入百合瓣、芹菜段继续煸炒透,烹入黄酒,加入白糖、精盐、味精和清水少许,翻炒几下，出锅装盘即成。

【用法】佐餐食，量随意。

【功效】滋阴润肺，降压降脂，养颜美容。适用于慢性气管炎、高血压病、高脂血症、动脉硬化症。

西芹百合

【原料】西芹菜 250 克,百合 50 克,精盐、味精各适量。

【制作】将西芹菜去根、叶，洗净后切段。百合去杂，洗净,入沸水中汆一下,捞出。起油锅,入西芹、百合翻炒,加肉汤 1 匙及精盐、味精,炒熟即成。

【用法】佐餐食，量随意。

【功效】清热通淋。适用于感染性关节炎、高血压病。

芹菜牛肉丝

【原料】芹菜 300 克,瘦嫩牛肉 100 克，精制植物油、酱油、精盐、黄酒、葱花、生姜末、湿淀粉各适量。

【制作】将瘦嫩牛肉自横断面切成丝，用酱油、黄酒、湿淀粉浆匀。将芹菜去老叶,择洗干净,切成 3 厘米长的段,用开水烫一下，捞出用冷水过凉，控净水分。炒锅上火，放油烧热,下葱花、生姜末略炸,再放入牛肉丝,用大火炒散后盛起待用。再将芹菜下油锅煸炒，加入精盐调味，倒入炒过的牛肉丝，并加入余下的酱油、黄酒，急炒几下即成。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

【用法】佐餐食，量随意。

【功效】补气益脾，消肿解毒，祛风降压。适用于体质虚弱、神经衰弱、腰膝酸软等症。

芹菜烧豆腐

【原料】芹菜 100克，豆腐 250克。

【制作】将芹菜择洗干净，去根、叶，下沸水锅中焯一下，捞出，切成小段（长约1厘米），盛入碗中备用。将豆腐漂洗干净，切成 1厘米见方的小块，待用。炒锅置火上，加植物油，中火烧至六成热，加葱花、姜末煸炒出香，放入豆腐块，边煎边散开，加清汤适量，煨煮 5分钟后，加芹菜小段，改用小火继续煨煮 15分钟，加精盐、味精、五香粉，拌匀，用湿淀粉勾薄芡，淋入麻油即成。

【用法】佐餐食，量随意。

【功效】宽中益气，清热降压，降血糖。适用于糖尿病、高血压病。

芹菜炒鸡蛋

【原料】芹菜 500克，鸡蛋 4个，葱花、精盐、味精、黄酒、猪油各适量。

【制作】将芹菜择洗干净，切成 3厘米长的段，用沸水焯一下，捞出晾凉，沥水待用。将鸡蛋磕入碗内，加入精盐、葱花、黄酒和适量凉水调匀。炒锅上火，放猪油烧热，倒入鸡蛋液，边炒边淋油，炒至鸡蛋半熟，再放入芹菜、精盐、味精，炒熟后出锅，盛入盘内即成。

【用法】佐餐食，量随意。

【功效】清热解毒，利湿消肿。适用于消化不良、贫血、慢性肝炎。

芹菜香菇炒墨鱼

【原料】鲜芹菜300克,香菇15克,鲜墨鱼肉100克,黄酒、精盐、味精、猪油各适量。

【制作】将香菇用水泡开,去蒂,洗净,切丝。芹菜去叶、根,洗净后切成2厘米长的段。锅中加水,烧开后加入黄酒,然后将洗净并切成丝的墨鱼肉放入锅中煮1分钟,捞出备用。将锅烧热,放入熟猪油,烧至八成热,加入精盐,放入芹菜段翻炒3～4分钟,再放入香菇丝和墨鱼丝继续翻炒2分钟,撒上味精即成。

【用法】佐餐食,量随意。

【功效】健脑强身,消除疲劳。适用于疲劳综合征、神经衰弱。

贝丝芹菜

【原料】嫩芹菜400克,水发干贝、水发香菇各50克,精制植物油、醋、精盐、味精、黄酒、白糖、湿淀粉、生姜丝、麻油各适量。

【制作】将芹菜摘去根、叶,洗净,切成4厘米长的段。水发干贝和水发香菇均切成丝。炒锅上火,加入油烧至五成热,下生姜丝炝锅,加入黄酒、干贝丝略炒,然后烹入醋,逐一加入芹菜、水发香菇、精盐、白糖,翻炒至芹菜断生,加入味精,用湿淀粉勾稀芡,淋入麻油搅匀即成。

【用法】佐餐食,量随意。

【功效】滋阴补肾,和胃调中。适用于食欲不振、慢性胃炎、贫血。

芹菜煲红枣

【原料】芹菜茎250克,红枣15枚。

【制作】将芹菜茎切段，红枣破开，加水煮熟即成。

【用法】每日1次，空腹食用。

【功效】养血调神，安神定志。适用于贫血、月经不调、更年经期综合征、神经衰弱。

二、青菜

青菜苡仁粥

【原料】青菜500克，薏苡仁100克。

【制作】将薏苡仁洗净，入锅，加水适量，用大火烧开，再转用小火熬煮成稀粥，然后加入洗净切好的青菜，再稍煮至青菜熟即成。

【用法】每日早、晚分食。

【功效】健脾祛湿，清热利尿，润肠通便。适用于关节炎、大便秘结、营养不良性水肿等病症。

青菜泥

【原料】新鲜青菜500克。

【制作】将新鲜青菜洗净，切碎，加少量水煮至软烂，捞出置罗上，用匙在罗面将煮烂的菜碾碎刮下，筛落入碗中者即为菜泥，加入少许精盐即可食用。

【用法】佐餐食，量随意。

【功效】清热解毒，通利胃肠。适用于牙龈出血、丹毒、便秘，对婴幼儿及老年人尤为适宜。

芝麻粉青菜

【原料】黑芝麻50克，青菜350克，精盐、味精、精制

植物油各适量。

【制作】将黑芝麻淘洗干净，放入锅中，用小火慢炒，待芝麻散发出香味后出锅稍凉，碾压成粉状。将青菜去黄叶、根，洗净后沥水，切段。炒锅上火，放植物油烧热，投入青菜煸炒至半熟，加入精盐，用大火翻炒至熟，放入味精拌匀，起锅装盘，撒上芝麻粉即成。

【用法】佐餐食，量随意。

【功效】补肝益肾，滋阴润燥。适用于贫血、习惯性便秘。

双菇青菜心

【原料】青菜心250克，芦笋120克，水发香菇、鲜蘑各60克，鲜汤、精制植物油、精盐、味精、白糖、黄酒、湿淀粉各适量。

【制作】将青菜心削去根，洗净，在根部切十字花刀，下温油锅过一下，捞出，控净油。芦笋去老皮，一切为二。鲜蘑洗净，去根。炒锅上火，加入鲜汤、精盐、味精、黄酒、白糖烧沸，放入青菜心煨至断生捞出，然后放入鲜蘑、香菇、芦笋，煨至入味捞出。将煨透的主原料置菜盘中摆放成扇面形，最上层为鲜蘑，往下依次为青菜心、芦笋、香菇，摆好后上笼蒸1分钟。将炒锅内汤汁烧沸，用湿淀粉勾薄芡，淋少许明油后浇在盘中的菜上即成。

【用法】佐餐食，量随意。

【功效】解毒消肿，防癌抗癌。适用于缺铁性贫血、高脂血症、糖尿病及癌症。

芦笋青菜心

【原料】青菜心250克，芦笋150克，鲜汤、精制植物

油、精盐、味精、黄酒、葱花、生姜丝、湿淀粉各适量。

【制作】将青菜心洗净后放入沸水中烫透，捞出后放凉水中过凉，控水。芦笋切齐后，整齐地排列在平盘一边，将青菜心整齐地排列在芦笋的另一边，使芦笋和青菜心呈对称排列。炒锅上中火，放油烧热，用葱花、生姜丝炝锅，烹入黄酒、鲜汤，放入精盐，至汤沸后撇去浮沫，再用漏勺捞出葱花、生姜丝，将芦笋和菜心轻轻推入锅内，使原料入味，放入味精，用湿淀粉勾稀芡，淋油少许，装盘即成。

【用法】佐餐食，量随意。

【功效】活血化瘀，解毒抗癌。适用于慢性胃炎、贫血、暑热症及癌症。

奶油青菜心

【原料】青菜心300克，熟火腿25克，奶油50克，麻油、精盐、味精、黄酒、湿淀粉、鲜汤各适量。

【制作】将青菜心洗净，切成6厘米长、1厘米宽的段。火腿切成末。炒锅内加水烧沸，投入青菜段略烫。炒锅上火，放麻油烧热，加入鲜汤、精盐、黄酒、青菜段烧开，再撒入味精，用湿淀粉勾芡，加入奶油，搅匀，盛入盘内，淋上麻油，撒上火腿末即成。

【用法】佐餐食，量随意。

【功效】清热解毒，美容护肤。适用于病后体虚、神经衰弱、疲劳综合征、皮肤干燥等病症。

蛋糊青菜心

【原料】嫩青菜心200克，鸡蛋2个，精制植物油、麻油、鲜汤、香菇、葱花、生姜末、精盐、味精、黄酒、干淀粉、湿淀粉各适量。

【制作】将嫩青菜心择洗干净，入沸水中略烫，捞出后放入凉水中过凉,控水,加入精盐、味精腌渍。香菇切成片。鸡蛋打入平盘中，去蛋黄，将蛋清迅速搅打成雪堆状，加入少量干淀粉搅匀，制成蛋泡糊。炒锅上中火，放入植物油烧至五成热，将青菜先蘸干淀粉后再挂匀蛋泡糊，逐一放入油锅中，至蛋泡糊变淡黄色时捞出控油，然后整齐地放在盘内。炒锅内留适量底油，下葱花、生姜末炝锅，烹入黄酒和鲜汤，加入精盐、味精、香菇,至汤沸后撇去浮沫,下青菜烧至入味,再用湿淀粉勾稀芡,淋上明油,搅匀即成。

【用法】佐餐食，量随意。

【功效】益气补虚，养心安神。适用于慢性胃炎、神经衰弱。

鹌鹑蛋青菜心

【原料】青菜心300克,鹌鹑蛋12个,精制植物油、鲜汤、水发海米、精盐、味精、黄酒、葱花、生姜丝、湿淀粉、麻油各适量。

【制作】将青菜心洗净，根部修削整齐，对切两半，入沸水中略烫捞出，放凉水中过凉。鹌鹑蛋洗净后人沸水中煮熟,捞出晾凉后除壳。炒锅上火,放植物油烧至五成热,下人葱花、生姜丝炝锅,烹入黄酒,加入水发海米、鲜汤、精盐、味精、青菜心、鹌鹑蛋，至青菜入味，用湿淀粉勾芡，淋上麻油搅匀，用筷子将青菜整齐地摆入盘子中央，再将鹌鹑蛋围放在青菜四周浇上汁即成。

【用法】佐餐食，量随意。

【功效】补益气血，温经散寒，强健筋骨。适用于贫血、慢性胃炎、月经不调。

需要全本请访问 www.ertongbook.com