

家常主料100种做法从=



# 蔬菜的Vegetables

# 100种Eat做法



种

策划·编写 营养师图书

一种主料，多种辅料！

炒、炖、蒸、煮……演绎出千种菜式！  
蒜包菜、鱼香菠菜、糖醋白菜卷……从此  
将学会蔬菜的100种做法！还将了解：  
100则营养知识！100个贴心提示！




凤凰出版传媒集团  
江苏凤凰文艺出版社

家常主料100种做法丛书

蔬菜的 **Vegetables**  
**100** **Eat**  
**种** **做法**

策划·编写 厚文图书

 江苏科学技术出版社

圖書在版編目(CIP)數據

蔬菜的100種做法/犀文圖書編寫. —南京: 江蘇科學技術出版社, 2010.12(2012.4重印)

家常主料100種做法叢書

ISBN 978-7-5345-7756-7

I. ①蔬... II. ①犀... III. ①蔬菜-菜譜 IV. ①TS972.123

中國版本圖書館CIP數據核字(2010)第246938號

家常主料100種做法叢書

蔬菜的100種做法

策劃·編寫



責任編輯 樊明 葛昀

責任校對 郝慧華

責任監制 曹葉平 周雅婷

出版發行 鳳凰出版傳媒集團

鳳凰出版傳媒股份有限公司

江蘇科學技術出版社

集團地址 南京市湖南路1號A樓，郵編：210009

集團網址 <http://www.ppm.cn>

出版社地址 南京市湖南路1號A樓，郵編：210009

出版社網址 <http://www.pspress.cn>

經 銷 鳳凰出版傳媒股份有限公司

印 刷 廣州佳達彩印有限公司

開 本 1270mm×1012mm 1/40

總 印 張 24

總 字 數 240千字

版 次 2010年12月第1版

印 次 2012年4月第2次印刷

標準書號 ISBN 978-7-5345-7756-7

總 定 價 120.00元（共十冊）

圖書如有印刷質量問題，可隨時向印刷廠調換。

## 前 言

隨著我國居民收入和生活水平大幅度提高，家庭和個人對生活品質的要求亦愈來愈高。在吃的方面，不僅講究吃好，亦講究科學營養及搭配。針對家庭和個人的這一需求，我們精心策劃，科學系統地開發和編撰這套小菜譜系列叢書。第1輯分為10個系列，共計108本，每個系列從不同的角度，系統地介紹各種菜餚的製作方法、營養結構、功效宜忌和定量配置。該叢書體例科學，內容豐富，製作精美，價格低廉。它既能滿足讀者學習各種家常菜餚的基本方法和烹飪技巧的需要，同時亦能讓讀者瞭解各種菜餚的營養結構和定量搭配及功效宜忌等相關知識。

《家常主料100種做法叢書》科學系統地介紹了日常生活中的主要食材的100種做法，並有針對性地進行了營養分析，還有100個貼士提示。該叢書具有經濟實用、價格實惠、易學易做等特點。通過學習，讀者既能掌握主要食材的基本烹飪方法和技巧，又能瞭解相關的各種營養知識。照本習讀，新手亦能做出色香味美的各類菜餚來。

## 目 錄

### 前 言

### 好招助您減少蔬菜農藥殘留

### 五香蘭花幹

### 咖喱酸辣菜花

### 珍珠菜花

### 薺菜乾絲

### 炒黑白菜

### 糖醋白菜卷

### 魚香菠菜

### 筍熜蕨菜

### 銀耳炒芹菜

### 銀芽貢菜

### 糖醋海蜇芹菜

### 冬菇扒菜膽

### 油辣包菜卷

### 腐竹拌菠菜

### 板栗燒菜心

### 豆腐乾炒蒜苗

[開水白菜](#)

[香菇莧菜](#)

[手撕包菜](#)

[海米炒蕨菜](#)

[芥蘭腰果炒香菇](#)

[青蒜炒豆腐](#)

[紅燒茄子](#)

[扒雙冬](#)

[六味蘿蔔](#)

[春意盎然](#)

[西芹百合炒腰果](#)

[絲瓜炒蛋](#)

[甜椒炒絲瓜](#)

[太極芋泥](#)

[豆泡燒油菜](#)

[彩色四季豆](#)

[翡翠豆腐](#)

[烏髮素什錦](#)

[甜辣藕片](#)

[香菇扁豆絲](#)

[雪菜冬筍](#)

[黃瓜拌素雞](#)

[土豆燒苦瓜](#)

[酸辣蒿筍](#)

[油辣冬筍尖](#)

[煎爛苦瓜](#)

[尖椒皮蛋](#)

[青紅椒拌豆乾](#)

[苦瓜釀蛋黃](#)

[香辣金針菇](#)

[香辣綠豆芽](#)

[湘味蒸絲瓜](#)

[蠶豆燒香乾](#)

[魚香苦瓜絲](#)

[山野菜炒冬菇](#)

[香菇板栗](#)

[香菜筍乾](#)

[蘿蔔乾炒黃豆](#)

[麻辣茄子](#)

[麻辣冬瓜](#)

[麻辣筍塊](#)

[什錦茄子](#)

[三鮮花幹](#)

[絲瓜炒豆腐](#)

[茭白炒麵筋](#)

[油辣香菇](#)

[滄辣苦瓜](#)

[椒油小白菜](#)

[冬菜炒豌豆](#)

[茆包辣椒](#)

[冬瓜盅](#)

[地耳燒豆腐](#)

[醋椒冬瓜](#)

[乾鍋菜樹菇](#)

[皮蛋剝椒蒸土豆](#)

[尖椒茄子煲](#)

[冬筍香菇](#)

[蔥燒木耳](#)

[香菇苦瓜](#)

[茭白炒蠶豆](#)

[芋頭豆腐](#)

[豉椒豆腐](#)

[麵筋絲瓜](#)

[上湯白靈菇](#)

[雙冬油麵筋](#)

[剝椒蒸香乾](#)

[清淡西瓜皮](#)

[洞庭臭幹](#)

[青紅煮土豆](#)

[青蒜煮蘿蔔](#)

[燒藕丸](#)

[雪菜腰果](#)

[虎皮毛豆腐](#)

[全福豆腐](#)

[回鍋豆腐](#)

[麻婆豆腐](#)

[玉米蛋黃](#)

[決明子燒茄子](#)

[地三鮮](#)

[松仁茄花](#)

[番茄煮蘑菇](#)

[白油冬瓜](#)

[鮮蘑菇豌豆](#)

[拔絲甘薯](#)



### 好招助您減少蔬菜農藥殘留

(1) 充分洗滌浸泡。由於用於蔬菜中的農藥多數是水溶性的，通過洗滌浸泡可減少農藥殘留，故蔬菜烹飪加工前應用清水充分沖洗掉表面汙物，一般應洗3次以上，洗淨後再用清水浸泡20~30分鐘即可。

(2) 燙泡棄水。把用清水清洗過的蔬菜放置於沸水中燙泡2分鐘，一些農藥會隨著溫度升高而加快分解，可有效去除蔬菜表面的大部分農藥。

(3) 清洗去皮。對於帶皮的蔬菜，外皮農藥殘留份量大於內部，可以削去皮層，食用肉質部分，這樣既可口又安全。

(4) 適當儲存。某些農藥在存放過程中會隨著時間的推移，緩慢地分解為對人體無害的物質。所以蔬菜購回後適當存放一段時間，可減少農藥殘留。

由於蔬菜種類繁多，其生長生物特性不盡相同，因而其貯存要求也各不相同。如葉菜類、豇豆、四季豆、黃瓜等可洗淨後瀝乾水分，放入保鮮袋後放冰箱保存，但不宜過久。各種蔬菜的貯存，應保持其完整、無損傷，並按其生長及生物特性採取相應的貯存方法，如茄子怕水，大蔥喜涼，胡蘿蔔好低溫潮溼，土豆、洋蔥宜乾燥通風防發芽等。

## 五香蘭花幹

### 原料：

豆腐乾200克，桂皮4克，大料2克，大蔥7克，姜5克，醬油10毫升，料酒10毫升，糖10克，油50毫升。

### 製作過程：

- 1.豆腐乾打蘭花刀；大蔥切段、薑切片。
- 2.鍋內加油，燒八成熱後放入豆腐乾，炒至水分淨盡、色澤金黃時撈出瀝油備用。
- 3.鍋內倒油燒熱，煸炒蔥、姜，加桂皮、大料、糖、醬油、料酒和清水，燒開後放入豆腐乾，用小火燒入味，最後用大火收汁即成。

### 營養功效：

豆腐乾中富含大豆卵磷脂，有利於人體神經、血管和大腦發育。豆腐乾也是一種高蛋白食品，多食能預防骨質疏鬆。



### 小貼士

豆腐在製作過程中常加入茴香、大料、陳皮等調味，既香又鮮，久吃不厭。

## 咖喱酸辣菜花

### 原料：

菜花500克，乾紅辣椒10克，蔥花3克，醋5毫升，咖喱粉8克，鹽、味精、糖各適量。

### 製作過程：

- 1.將菜花洗淨，掰成小朵，放入沸水中燙透撈出，用冷水過涼後瀝水；乾紅辣椒去蒂、籽後洗淨，切成細絲。
- 2.鍋內加適量水，大火燒開後放入咖喱粉、乾紅辣椒絲、糖、鹽、味精、醋，燒沸後撇去浮沫，起鍋晾涼後倒入大湯盆內。
- 3.加入菜花浸泡，約4小時後撈出，整齊地擺放盤中，上桌時淋入少許醃菜花的原汁，撒蔥花即可食用。

### 營養功效：

菜花含較多的膳食纖維、各種維生素和鈣、磷、鐵等礦物質。其豐富的維生素C可增強肝臟的解毒功能，提高人體的免疫力。季節交替是感冒的多發期，多食菜花可達到預防感冒的目的。



小貼士

菜花的花球周邊未散開的為最佳成熟度。

## 珍珠菜花



### 原料：

菜花400克，玉米粒100克，澱粉5克，油50毫升，鮮湯100毫升，味精2克，薑汁、蔥汁各5毫升，花椒水2毫升，鹽適量。

### 製作過程：

- 1.將菜花洗淨，掰成小朵，用開水燙至六成熟，撈出瀝乾。
- 2.鍋內放油燒熱，放入菜花炒幾下。
- 3.加鹽、玉米粒、鮮湯、味精、蔥薑汁、花椒水，待湯汁沸，用澱粉勾芡，淋油，翻炒幾下即可。

### 營養功效：

玉米富含亞油酸、蛋白質、礦物質、各種維生素及葉黃素等，具有防癌抗癌之效。

## 薺菜乾絲

原料：

薺菜400克，豆腐乾、竹筍各40克，油15毫升，鹽4克，糖2克，醋、清湯各適量。

製作過程：

- 1.將薺菜洗淨切絲，放入沸水中焯一下。
- 2.將豆腐乾洗淨，切絲；竹筍切成絲。
- 3.鍋內倒油燒熱，煸炒豆腐乾絲、竹筍絲，再倒入薺菜絲，加醋、鹽、糖、清湯，煮沸即可。

營養功效：

薺菜中含有豐富的蛋白質、維生素C等營養成份，有和脾利水的功能。



## 炒黑白菜

### 原料：

水發黑木耳100克，大白菜250克，蔥花5克，油25毫升，鹽3克，醬油15毫升，花椒粉2克，水澱粉5克。

### 製作過程：

- 1.將水發黑木耳去雜質洗淨；大白菜選中幫、菜心，去菜葉，洗淨，將幫切成小斜片備用。
- 2.炒鍋內放油加熱，放入花椒粉、蔥花炆鍋，隨即下白菜煸炒至油潤透亮。
- 3.放入黑木耳，加醬油、鹽繼續煸炒，快熟時，用水澱粉勾芡出鍋即可。

### 營養功效：

黑木耳含蛋白質、多種微量元素、多種維生素等營養成分，其中對人體有益的膠質能清除殘留在人體內的灰塵等雜質，豐富的鐵含量為人體補充血氣，女性多吃黑木耳能煥發容顏，青春永駐。



### 小貼士

用溫水泡軟黑木耳，加2勺澱粉攪拌，可去除黑木耳上細小的雜質。

## 糖醋白菜卷

### 原料：

大白菜500克，胡蘿蔔200克，雞蛋2個，黑木耳適量，糖3克，白醋2毫升。

### 製作過程：

- 1.大白菜剝開葉片，洗淨，放入沸水中煮軟，撈出瀝乾；胡蘿蔔去皮切絲；黑木耳泡軟後切絲，均放入滾水中煮熟備用。
- 2.雞蛋打入碗中攪勻，倒入鍋中煎成蛋皮，盛起後切絲。
- 3.將大白菜葉片攤開，放入胡蘿蔔絲、雞蛋絲和黑木耳絲，用手卷好，放在碗中，加糖、白醋和少許清水浸泡半小時，即可切段食用。

### 營養功效：

雞蛋是公認的人類攝取營養的營養源之一，它富含蛋白質、各類維生素和礦物質，還提供人體必需的氨基酸等。民間有吃雞蛋健腦益智一說，雞蛋特別適合老年人和兒童食用，一天吃1~2個，既有利於消化吸收，也易滿足人體營養需求。



### 小貼士

大白菜在沸水中焯燙的時間不可過長，最佳的時間為20~30秒，燙得太軟、太爛就不好吃了。

## 魚香菠菜

### 原料：

菠菜500克，泡椒20克，大蔥、大蒜、姜、鹽各3克，糖2克，醋3毫升，醬油5毫升，料酒8毫升，澱粉5克，味精1克，油15毫升。

### 製作過程：

- 1.菠菜洗淨；大蔥、姜、大蒜洗淨切末；將鹽、糖、醋、醬油、料酒、澱粉、味精混合調成味汁。
- 2.鍋內倒少量油燒熱，下入菠菜稍炒後盛盤。
- 3.鍋內倒油燒熱，放入泡椒、薑末、蒜末煸炒出香味，加兌好的味汁炒熟，放入菠菜炒勻，撒入蔥末即可。

### 營養功效：

菠菜富含鐵等礦物質，對缺鐵性貧血者有良好的改善作用，令人氣血十足、面色紅潤，女性常食還能抗衰老。菠菜中的大量B族維生素能預防夜盲症的發生，它所含營養成分還有保護視力、防止大腦老化等功效。



### 小貼士

新鮮質優的菠菜色澤濃綠，根為紅色，不著水，莖葉不老，無抽苔開花，不帶黃爛葉。

## 筍燜蕨菜

### 原料：

蕨菜200克，鮮筍30克，香菇10克，蝦米5克，醬油5毫升，蔥3克，油20毫升，姜2克，鹽3克。

### 製作過程：

- 1.蕨菜洗淨切段；香菇和蝦米用開水泡軟；香菇切小塊；泡香菇和蝦米的水沉澱後倒去雜質待用。
- 2.姜、蔥、筍切絲待用。
- 3.鍋中倒入油燒熱，放入蔥絲、薑絲煸炒出香味，再放入切好的蕨菜，炒至七八成熟時放入香菇、筍絲、蝦米，加醬油、鹽調味，再加泡過香菇和蝦米的水拌勻，燜片刻即可。

### 營養功效：

蕨菜素對細菌有一定的抑制作用，可用於發熱不退、腸風熱毒、溼疹、瘡瘍等病症，具有良好的清熱解毒、殺菌消炎之功效。



### 小貼士

蕨菜在食用前也應先在沸水中浸燙一下後過涼，以清除其表面的黏液和土腥味。

## 銀耳炒芹菜



### 原料：

西芹250克，銀耳5克，蔥花8克，薑絲5克，油15毫升，鹽4克，料酒5毫升。

### 製作過程：

- 1.用溫水浸銀耳泡發2小時，去蒂後撕成瓣狀；西芹去葉洗淨後切段。
- 2.鍋內放入油，燒熱後放入薑絲和蔥花，炒出香味後，分別加入西芹、銀耳翻炒幾分鐘至熟。
- 3.加入料酒和鹽調味後即可盛盤上桌。

### 營養功效：

西芹中含大量的鈣質，容易被人體吸收，還含有豐富的鉀元素，可預防浮腫。

## 銀芽貢菜

### 原料：

貢菜、綠豆芽各100克，紅辣椒25克，薑末10克，蒜末5克，料酒15毫升，白醋10毫升，鹽3克，油25毫升，香油2毫升。

### 製作過程：

- 1.貢菜洗淨，切段；紅辣椒切成細絲；綠豆芽洗淨。
- 2.鍋內倒油燒熱，倒入蒜末、薑末、紅辣椒爆香。
- 3.加入綠豆芽和貢菜大火翻炒，再加入清水、料酒翻炒數下，加入鹽，拌炒均勻，淋上香油即可。

### 營養功效：

此菜富含膳食纖維及維生素，有緩解食慾不振之功效。



## 糖醋海蜇芹菜

原料：

海蜇皮250克，芹菜150克，鹽3克，糖3克，白醋20毫升，味精2克，香油2毫升。

製作過程：

- 1.將海蜇皮放入清水中浸泡12小時去除鹹味，取出切成細絲；將芹菜去根和葉，洗淨後切成絲，放沸水鍋內焯一下，撈出用冷水過涼，瀝乾水分。
- 2.鍋內放清水燒至微沸，倒入海蜇絲稍微燙一下，撈出瀝乾水，放入碗裡，加鹽、糖、白醋和味精拌勻。
- 3.鍋內放香油燒至八成熱，放入芹菜絲稍炒，倒入調好味的海蜇絲，迅速翻炒均勻，出鍋裝盤即可。

營養功效：

海蜇皮含蛋白質、脂肪、碳水化合物、鈣、磷、鐵、維生素B<sub>1</sub>、維生素B<sub>2</sub>、煙酸及碘，平時常食海蜇皮，可清潔腸胃，加速人體新陳代謝。



小貼士

海蜆皮不要燒太久，以免不爽脆。

## 冬菇扒菜膽

### 原料：

油菜250克，冬菇50克，油50毫升，蠔油10毫升，生抽5毫升，鹽3克，味精2克，糖2克，清湯100毫升，香油2毫升，澱粉4克。

### 製作過程：

- 1.油菜洗淨去老葉，切取菜心；冬菇去蒂，泡發。
- 2.鍋內加入適量清水燒開，放入油菜，加少許鹽、味精，燙熟後撈出擺入碟內待用。
- 3.鍋內倒入油燒熱，倒入清湯燒開，放入冬菇，加鹽、蠔油、生抽、味精、糖、香油煮透，勾芡，倒在油菜中間即可。

### 營養功效：

此菜含有較多礦物質、維生素，其中的維生素C、維生素A尤為豐富，經常食用對皮膚和眼睛的保養有很好的效果。



小貼士

冬菇要多洗幾遍，以防泥殘留。

## 油辣包菜卷

原料：

圓白菜750克，紅辣椒50克，姜25克，鹽15克，醋15毫升，糖15克，花椒10克，香油50毫升，味精2克。

製作過程：

- 1.先將圓白菜葉掰下，洗淨，再用熱水氽一下撈出，迅速放入冷水中，再撈出瀝乾水分，放入大盤中散開。放入鹽、醋、糖、味精，與菜拌勻醃製。
- 2.把姜切成絲，放在白菜上。香油放熱鍋中，油沸時，下花椒，炸至快黑時撈出，再把花椒油澆在圓白菜上，拌勻，浸10分鐘。
- 3.把紅辣椒切成絲，取一圓白菜，把紅辣椒絲放在圓白菜的頭端，從頭開始捲成筒形，菜全部卷好後，將兩邊不齊部分去掉，上桌時把圓白菜卷切成段，均勻碼入盤中即成。

營養功效：

圓白菜中含有豐富的維生素C、維生素E、 $\beta$ -胡蘿蔔素、葉酸等，具有很強的抗氧化作用，吃圓白菜還有抗衰老的功效，同時它也是兒童的必吃良蔬之一。



### 小貼士

圓白菜卷中的紅辣椒絲也可用胡蘿蔔絲、青椒絲、蛋皮絲等代替，但胡蘿蔔絲、青椒絲均要在開水中氽一下，加鹽入味。

## 腐竹拌菠菜

### 原料：

菠菜250克，水發腐竹150克，花椒油15毫升，味精2克，鹽5克，薑末3克。

### 製作過程：

- 1.泡發的腐竹擠幹水分，切成段，加花椒油、鹽、味精，拌勻碼在盤中。
- 2.菠菜擇洗乾淨，放入沸水中稍燙，撈出用涼開水過涼，擠幹水分，切成段，放入盤中。
- 3.在菠菜中加入花椒油、鹽、味精拌勻，再與腐竹拌勻，最後撒上薑末即可。

### 營養功效：

菠菜中含有豐富的葉酸、維生素C、鈣、磷、鐵、維生素E等營養成分。吃菠菜有排毒的作用，補給人體所需營養元素，還能保護視力、鎮定神經。處於生長發育期的兒童多食菠菜可增強體質。



小貼士

菠菜要選用葉嫩小棵的，並保留菠菜根。

## 板栗燒菜心

### 原料：

板栗（鮮）250克，油菜500克，澱粉13克，味精1克，鹽2克，香油5毫升，胡椒粉1克，油40毫升。

### 製作過程：

- 1.將板栗去殼取肉洗淨，切成片；油菜擇洗乾淨，取其嫩心，洗淨。
- 2.炒鍋內放入油，燒至五成熱，放入板栗炸2分鐘，呈金黃色後倒入漏勺，瀝去油，然後盛入小瓦鉢內，加鹽，上籠蒸10分鐘。
- 3.炒鍋置大火上，下油，燒至八成熱，放入菜心，加鹽，煸炒一小會兒，倒入板栗，放入味精，用水澱粉勾芡，盛入盤中，淋入香油，撒上胡椒粉即成。

### 營養功效：

板栗含有碳水化合物、蛋白質、脂肪，還含有維生素A、維生素B<sub>1</sub>、維生素B<sub>2</sub>、維生素C、維生素P及無機鹽，板栗有健脾益氣、消除溼熱之效。



### 小貼士

選用湘西出產的油板栗，營養豐富，有“中國甘慄”之美稱。板栗必須經過油炸，不然易爛碎。

## 豆腐乾炒蒜苗



### 原料：

蒜苗、豆腐乾各200克，油25毫升，鹽、味精、花椒粉各2克。

### 製作過程：

- 1.將蒜苗洗淨切成段；豆腐乾切絲，放在開水鍋中燙一下，撈出瀝乾水分。
- 2.鍋內放油燒熱，放入花椒粉、豆腐乾絲，加適量水，翻炒，待湯汁炒幹後出鍋。
- 3.鍋內放油燒熱，將蒜苗放入鍋內，煸炒幾下，下豆腐乾絲、入鹽、味精，炒勻即成。

### 營養功效：

蒜苗的辣味主要來自於其含有的辣素，這種辣素具有健脾、消食之功效。

## 開水白菜

### 原料：

大白菜500克，雞湯500毫升，枸杞子3克，鹽3克，姜2克，蔥2克，料酒3毫升。

### 製作過程：

- 1.白菜去外部菜葉，取菜心，去筋絡，切成片。
- 2.鍋內放水燒沸，將菜心放水中焯至半熟，取出備用。
- 3.取雞湯加菜心與鹽、蔥、姜、料酒煮沸，放入枸杞子即可。

### 營養功效：

大白菜富含粗纖維和維生素，還有一種叫吡咯-3-甲醇的物質，能降低乳腺癌發病率。



## 香菇莧菜

### 原料：

莧菜300克，香菇50克，大蒜25克，蔥段5克，薑片5克，油30毫升，味精3克，水澱粉12克，鹽4克，料酒3毫升，玫瑰酒4毫升。

### 製作過程：

- 1.莧菜洗淨切成小段，用沸水焯一下，撈出瀝乾備用。
- 2.香菇去蒂，放碗裡，加清水、蔥段、薑片、料酒、玫瑰酒和油，上屨蒸約25分鐘，取出，切成絲；大蒜去皮，剝成細末。
- 3.鍋內放油燒熱，放入蒜末和香菇絲煸炒片刻，滲入蒸香菇的湯汁燒沸，再放入莧菜炒勻，加入料酒、鹽和味精，用水澱粉勾芡，淋上熱油，裝盤即可。

### 營養功效：

莧菜富含蛋白質、鐵和葉酸，能起到潤腸通便、排毒養顏之功效。



小貼士

莧菜的葉子以色紅者為好。

## 手撕包菜

### 原料：

圓白菜650克，幹辣椒15克，花椒3克，大蒜2克，香菜3克，油20毫升，雞精1克，生抽3毫升，鹽2克。

### 製作過程：

- 1.圓白菜洗淨，掰去老葉，撕成片狀；幹辣椒切成丁，大蒜剝成末。
- 2.鍋內放油燒熱，加入蒜末、幹辣椒和花椒粒，小火炒至香氣四溢時，倒入圓白菜，轉大火快炒至菜葉稍軟，略呈半透明狀，加入雞精、生抽和鹽炒勻入味。
- 3.將炒好的圓白菜盛入盤中，放上香菜做點綴即可。

### 營養功效：

圓白菜富含葉酸和維生素C，經常食用圓白菜能防止色素沉澱，減少年輕人的雀斑，延緩老年人斑的出現。



### 小貼士

圓白菜遇熱會出水，拌炒時不宜再加水，否則會沖淡麻辣之味，也不夠鮮甜。

## 海米炒蕨菜

### 原料：

蕨菜400克，水發海米50克，芝麻15克，生薑5克，油15毫升，鹽3克，料酒5毫升，糖1克，味精1克，水澱粉10克，雞湯50毫升，香油2毫升。

### 製作過程：

- 1.將蕨菜擇去老莖，用開水焯過，切成6釐米長的段；海米洗淨，放入瓷碗內，加料酒及適量清水，上蒸鍋蒸軟；生薑去皮洗淨，切成細末待用。
- 2.鍋內放油，燒成五成熱，放入薑末、辣椒粉炸出香味，下入蕨菜略為煸炒後，將蒸好的海米及其湯汁倒入，加入鹽、糖、醬油炒勻，放雞湯燒開。
- 3.待蕨菜稍變軟時，加味精，水澱粉勾芡，淋香油，出鍋，入盤，撒焙好的芝麻即可食用。

### 營養功效：

蕨菜所含粗纖維能促進胃腸蠕動，具有下氣通便的作用，它富含的各類維生素，可幫助清潔腸胃，並能舒展筋骨。



小貼士

未經開水焯過的蕨菜易致癌。

## 芥蘭腰果炒香菇

### 原料：

芥蘭300克，腰果50克，鮮香菇16克，紅辣椒圈50克，白皮大蒜5克，鹽5克，味精2克，糖5克，油50毫升，澱粉3克，香油5毫升。

### 製作過程：

- 1.將芥蘭切成花狀，串上紅辣椒圈。
- 2.將芥蘭、香菇分別焯水；腰果炸熟；大蒜切片。
- 3.鍋內放油燒熱，將辣椒圈芥蘭、香菇、腰果倒入鍋中翻炒，放入蒜片、鹽、糖、味精炒勻，用水澱粉勾芡，淋香油出鍋即成。

### 營養功效：

芥蘭中胡蘿蔔素、維生素C含量很高，其中的維生素C遠遠超過了菠菜和莴菜。它還含有豐富的硫代葡萄糖苷，其降解產物蘿蔔硫素是蔬菜中迄今為止發現的最強有力的抗癌成分。



### 小貼士

芥藍菜有苦澀味，炒時加入少量糖和酒，可以改善口感。

## 青蒜炒豆腐

### 原料：

青蒜100克，豆腐300克，生薑末3克，油15毫升，鹽3克，花椒水50毫升。

### 製作過程：

- 1.將青蒜擇洗乾淨，切成兩釐米長的段，將豆腐切成小塊。
- 2.鍋內放油燒熱，放生薑末炆鍋，下豆腐塊翻炒。
- 3.放入鹽、花椒水、青蒜，炒至八九成熟即可。

### 營養功效：

青蒜中含有大蒜素、辣素、硒等營養成分，具有良好的殺菌、抑菌作用，流感時節多吃蒜苗能起到預防疾病的目的。



### 小貼士

優質青蒜大都葉柔嫩，葉尖不幹枯，株棵粗壯，整齊，潔淨，不折斷。

## 紅燒茄子

### 原料：

嫩茄子500克，大蒜、蔥、姜各5克，油50毫升，醬油、糖、鹽、味精、香油各適量。

### 製作過程：

- 1.將茄子洗淨，切去蒂，再切成長條，再浸泡在鹽水中；大蒜拍開切成粒狀；蔥、姜均切成末。
- 2.將炒鍋置於中火加熱，倒入油燒至六成熱，放入蒜粒、蔥薑末爆鍋，溢出香味。
- 3.將茄子倒入翻炒，至軟熟時加入醬油、糖、鹽，再翻炒至茄子軟爛熟透，放入味精和香油，改用大火翻炒至汁濃稠即可。

### 營養功效：

茄子皮裡面含有豐富類黃酮和B族維生素，茄子中還含有可延緩人體衰老的維生素E，常吃茄子，可有效抑制血液中膽固醇水平增高。



### 小貼士

紅燒茄子必須重油烹製，可確保其油潤、入味；撕拉後的茄塊浸泡在鹽水中，可防止茄肉氧化而出現黑褐色的物質。

## 扒雙冬

### 原料：

冬筍200克，油菜100克，冬菇100克，蠔油3毫升，鹽2克，糖、澱粉各適量。

### 製作過程：

- 1.冬筍和油菜洗淨，分別放入沸水中燙熟，冬筍去皮切滾刀塊，油菜盛入盤中；冬菇泡軟，去蒂備用。
- 2.鍋內放油燒熱，放入筍塊炸至金黃色，撈起待用。
- 3.將油鍋再次加熱，爆香冬菇，放入冬筍，加入蠔油及適量清水，小火煮至湯汁收幹，再加鹽、糖、澱粉調勻，盛起放在油菜上即可。

### 營養功效：

冬筍含有蛋白質、多種氨基酸、維生素、鈣、磷、鐵等微量元素以及豐富的膳食纖維，能促進消化，有潤腸通便的功效。



### 小貼士

浸泡冬菇不宜用涼水，否則會影響冬菇的食用風味。

## 六味蘿蔔

### 原料：

白蘿蔔200克，五香粉5克，辣椒粉4克，鹽適量，醬油150毫升，油15毫升，蔥末適量。

### 製作過程：

- 1.將白蘿蔔洗淨，一層蘿蔔一層鹽入缸進行醃製，大約醃2個月，撈出，晾3天，切成片，備用。
- 2.將醬油、五香粉與蘿蔔片拌勻，醬制蘿蔔片，第二天再加入味精。
- 3.鍋放油燒熱，將辣椒粉倒入熱油鍋中，5~10分鐘後，摻入蘿蔔中，拌勻，撒蔥末即成六味蘿蔔菜。

### 營養功效：

白蘿蔔含豐富的維生素C和微量元素鋅，其所含的澱粉酶能分解食物中的澱粉，使之得到充分的吸收。



小貼士

蘿蔔要醃製入味口感才佳。

## 春意盎然

### 原料：

冬筍300克，薺菜100克，蔥末、胡蘿蔔各20克，鹽4克，味精2克，澱粉3克，油20毫升，雞湯適量。

### 製作過程：

- 1.冬筍去皮、洗淨，煮熟後切成條狀；澱粉放碗內加水調成水澱粉。
- 2.薺菜擇洗乾淨，用開水氽一下，撈出放進冷水裡沖涼後，擠出水分，切成粗末；胡蘿蔔洗淨、煮熟，切成末待用。
- 3.鍋內放油燒熱，放入冬筍條略炒，加入雞湯、鹽、味精，燒開後放入薺菜、水澱粉勾稀芡，煮開後放入胡蘿蔔末，稍煮撒蔥末即可裝盤。

### 營養功效：

薺菜是一種備受人們喜愛的野菜，它含的橙皮甙能夠消炎抗菌，可增強人體維生素C的含量。薺菜含有的粗纖維，使人體腸道蠕動加快，長年便秘者可常食薺菜來改善便秘。



### 小貼士

烹飪冬筍最好用清水煮滾，再用冷水泡浸半天，可去掉苦澀味，味道更佳。

## 西芹百合炒腰果

原料：

百合50克，西芹100克，胡蘿蔔50克，腰果50克，鹽4克，糖2克。

製作過程：

- 1.百合切去頭尾，分開數瓣；西芹切丁胡蘿蔔切小薄片。
- 2.鍋內放油，冷油小火放入腰果炸至酥脆撈起放涼。
- 3.將鍋內油倒出一半，剩下的油燒熱，放入胡蘿蔔片及西芹丁，大火翻炒約1分鐘。
- 4.放入百合，加鹽、糖，大火翻炒約1分鐘即可盛出，撒上放涼的腰果即可。

營養功效：

百合含有澱粉、鈣、磷、鐵、維生素B<sub>1</sub>、維生素B<sub>2</sub>、維生素C等營養成分。百合被當做美容滋補聖品常用於菜品中，它富含黏液質，具有潤燥清熱的作用，還有益於皮膚細胞的新陳代謝。



### 小貼士

炸腰果時，一定要冷油、小火，一邊炸一邊要翻動以免燒糊。炸好後要徹底放涼才會酥脆。

## 絲瓜炒蛋

原料：

絲瓜250克，雞蛋150克，油15毫升，香油3毫升，鹽3克，味精2克，大蔥3克。

製作過程：

- 1.將雞蛋磕入碗內，加少許鹽攪打均勻。
- 2.絲瓜去皮，洗淨切成滾刀塊。
- 3.鍋內放油燒熱，下入蔥段炆鍋，爆出香味，放入絲瓜炒熟，倒入蛋液翻炒，加入鹽攪勻，淋入香油，撒入味精即可。

營養功效：

絲瓜含較多維生素B<sub>1</sub>、維生素C，還有皂苷、木糖膠、絲瓜苦味質、瓜氨酸等。吃絲瓜能清熱解毒，有潤澤肌膚、潤腸通便的功效，尤其是對月經不調的女性有一定幫助。



### 小貼士

烹製絲瓜時避免加醬油等口味重的醬料，以免破壞絲瓜的清甜味。

## 甜椒炒絲瓜

### 原料：

鮮絲瓜300克，甜椒100克，生薑5克，大蒜5克，蔥白5克，油15毫升，水150毫升，味精2克，鹽2克，水澱粉15克，胡椒粉2克，糖5克。

### 製作過程：

- 1.將鮮絲瓜去皮，洗淨，切成條；姜、蔥、大蒜洗淨，切成薑絲、蒜絲、蔥花；甜椒洗淨，去籽，切成絲。
- 2.鍋內加油，放甜椒，炒至五成熟，盛出待用。
- 3.鍋內放油，燒至六成熱，放絲瓜條，翻炒幾下，加甜椒、薑絲、蔥絲、蒜絲、清水，推炒幾下，放鹽、胡椒粉、糖、味精，炒勻入味，用水澱粉勾薄芡，淋上熟油，起鍋裝盤即成。

### 營養功效：

絲瓜含防止皮膚老化的B族維生素，增白皮膚的維生素C等成分。



### 小貼士

絲瓜質地較嫩，出水較少，所以炒的時候要淋一點水將其燜軟，才不會焦。

## 太極芋泥

### 原料：

檳榔芋頭1000克，紅棗100克，櫻桃15克，瓜子仁15克，糖冬瓜條50克，糖35克，豬油適量。

### 製作過程：

- 1.將檳榔芋頭去皮，每個切成4塊，放在盆裡，加入清水，上籠蒸1小時取出，用刀壓成泥狀，揀去粗筋；紅棗去皮、核，切碎分成兩份；糖冬瓜條切成米粒狀。
- 2.將紅棗裝在碗裡，加入糖和糖冬瓜粒，上籠屨用中火蒸5分鐘取出。
- 3.炒鍋放小火上，下豬油燒熱，將蒸過的紅棗下鍋攪拌成糊狀後，澆在芋泥上，再用瓜子仁、櫻桃在芋泥上面裝飾成太極圖案狀即成。

### 營養功效：

芋頭所含的礦物質中，氟的含量較高，具有潔齒防齲、保護牙齒的作用。其豐富的營養價值，能增強人體的免疫功能，可作為防治癌瘤的常用藥膳主食。



### 小貼士

太極芋泥是閩菜傳統甜食之一，它以福建盛產的檳榔芋為原料，加糖、豬油蒸制而成；此菜看似涼菜，吃起來卻燙嘴，別具風味。

## 豆泡燒油菜

原料：

油豆腐350克，油菜250克，油25毫升，鹽3克，醬油10毫升，糖3克，味精1克。

製作過程：

- 1.油菜洗淨切段；油豆腐切兩半備用。
- 2.鍋內放油燒至八成熱，放入油菜炒均勻。
- 3.放入油豆腐一起煸炒，加入少量鹽及糖後繼續翻炒。
- 4.燒幾分鐘後，加入醬油再翻炒幾下，撒上味精即可出鍋。

營養功效：

油菜中含有豐富的維生素C、維生素A，是人體粘膜及上皮組織維持生長的重要營養源，對於抵禦皮膚過度角質化大有裨益。



### 小貼士

油菜要現做現切，並用大火爆炒，這樣既可保持鮮脆，又可使其營養成分不被破壞。

## 彩色四季豆



### 原料：

四季豆、胡蘿蔔各150克，雞蛋4個，鹽3克，番茄醬20克。

### 製作過程：

- 1.將胡蘿蔔、四季豆切成丁。
- 2.雞蛋打入碗中，加鹽拌勻。
- 3.鍋內放油燒熱，將所有材料倒入快炒，加入番茄醬攪拌即可。

### 營養功效：

四季豆富含蛋白質，有健脾胃之功效。

## 翡翠豆腐

原料：

豆腐、萵筍各250克，姜15克，鹽5克，胡蘿蔔片10克、味精。

製作過程：

- 1.萵筍洗淨切片；生薑切絲；豆腐切塊。
- 2.放姜爆炒，下萵筍加水燜2分鐘。
- 3.放入豆腐、胡蘿蔔片加味精和鹽，翻炒幾下即可。

營養功效：

萵筍含有豐富的膳食纖維，有增強食慾之功效。



## 烏髮素什錦

原料：

北豆腐500克，桑寄生10克，枸杞子15克，蓮子15克，黑木耳10克，大蔥5克，姜5克，鹽3克，糖2克，油、澱粉各適量。

製作過程：

- 1.北豆腐切成塊；枸杞子、蓮子、黑木耳泡發，洗淨；大蔥、姜切絲。
- 2.鍋內加油，燒熱，將豆腐塊煎成兩面金黃色時出鍋。
- 3.桑寄生放入清水中煮30分鐘，撈出藥渣，湯待用。
- 4.鍋內放油燒熱，蔥薑絲爆鍋，下入枸杞子、黑木耳煸炒幾下，再放桑寄生湯、鹽、糖、北豆腐、蓮子，小火燒5分鐘，勾芡汁，然後淋熱油即成。

營養功效：

豆腐含有鈣等多種人體必需的微量元素，其豐富的植物雌激素能防治骨質疏鬆症，是兒童及老年人的食療佳品，每天食用兩塊豆腐，便可滿足一個人一日所需鈣的攝取量。此外，豆腐具有生津止渴、清潔腸胃等功效。



### 小貼士

枸杞子一般不宜與性溫熱的補品如桂圓、紅參、紅棗等共同食用。

## 甜辣藕片

### 原料：

蓮藕200克，紅辣椒20克，黑木耳30克，麵粉100克，味精1克，鹽7克，糖40克，醬油10毫升，醋5毫升，澱粉5克，油100毫升，發酵粉2克。

### 製作過程：

- 1.蓮藕洗淨，去皮，切成片狀，加入適量鹽拌勻，待藕出湯後瀝乾水分。
- 2.黑木耳和紅辣椒洗淨，切成方丁；麵粉加入鹽、味精、發酵粉，用清水調成麵糊。
- 3.鍋內倒入油，燒至八成熱，將藕片蘸上面糊，逐塊下入油中炸，炸至金黃時撈出，控幹油，待用。
- 4.炒鍋留底油，下入紅辣椒丁煸炒後，下入黑木耳丁、醬油、糖、清水，燒沸後加入醋，用水澱粉勾芡，淋入熟油，再將炸好的藕塊下入鍋內，翻炒均勻，即可起鍋裝盤。

### 營養功效：

藕的營養價值很高，富含鐵、鈣等微量元素，植物蛋白質、維生素以及澱粉含量也很豐富，有明顯的補益氣血、增強人體免疫力作用。



小貼士

煮藕時忌用鐵器，以免其發黑。

## 香菇扁豆絲



### 原料：

扁豆、香菇各200克，糖10克，油60毫升，鹽適量。

### 製作過程：

- 1.將扁豆洗淨，燙熟，切成絲，加鹽醃製20分鐘。
- 2.將香菇洗淨切成絲。
- 3.鍋內放油燒熱，倒入香菇絲、鹽、糖翻炒，倒在醃扁豆絲上即可。

### 營養功效：

扁豆含有較多的鉀，有降血壓之功效。

## 雪菜冬筍

原料：

雪菜100克，冬筍200克，油15毫升，鹽、味精各2克，澱粉5克。

製作過程：

- 1.雪菜、冬筍洗淨，切成薄片。
- 2.鍋內倒油燒熱，加冬筍和適量水，大火燜至筍熟。
- 3.放入雪菜，淋入水澱粉，加鹽、味精調味即成。

營養功效：

雪菜具有解毒消腫、開胃消食、溫中利氣等功效，主治瘡癰腫痛、胸膈滿悶、咳嗽痰多、耳目失聰、牙齦腫爛、便秘等病症。



## 黃瓜拌素雞

### 原料：

小黃瓜4根，素雞1條，大蒜4克，紅辣椒2克，鹽2克，糖2克，辣椒醬3毫升，生抽3毫升，香油、白醋各2毫升。

### 製作過程：

- 1.素雞、小黃瓜洗淨，均切片，放入沸水中氽燙，撈起；紅辣椒洗淨去蒂，大蒜去皮，均切末備用。
- 2.小黃瓜放在碗中，加鹽、白醋抓拌並醃10分鐘，待苦水流出，以涼開水衝淨，裝於碗中。
- 3.碗中加入素雞、紅辣椒和糖、辣椒醬、生抽攪拌均勻，即可盛出。食用前淋上香油即可。

### 營養功效：

黃瓜中含有豐富的維生素E，可起到延年益壽、抗衰老的作用。黃瓜中的黃瓜酶，有很強的生物活性，能有效地促進機體的新陳代謝。

### 小貼士

黃瓜尾部含有較多的苦味素，苦味素有抗癌的作用，所以不要把黃瓜尾部全部丟掉。



## 土豆燒苦瓜

### 原料：

苦瓜250克，黃皮土豆50克，大蔥5克，姜5克，鹽3克，花椒水2毫升，醬油10毫升，油25毫升，香菜3克，高湯50毫升。

### 製作過程：

- 1.土豆切成滾刀塊；苦瓜切小塊；大蔥、姜、香菜切末。
- 2.鍋內放油燒至八成熱，先後放入土豆塊、苦瓜塊炸成金黃色，出鍋，瀝盡油。
- 3.鍋內留少許油，放入蔥、薑末炒香，加醬油、花椒水、高湯，放入炸好的土豆塊，煮開後放入炸好的苦瓜塊、鹽，改用小火燜約10分鐘，撒上香菜末，即可出鍋盛盤食用。

### 營養功效：

土豆含有澱粉、膳食纖維、維生素C和鈣等營養成分，具有健脾利溼、降壓的作用。土豆作為一種美容和減肥食品，深受女性的歡迎，同時土豆易被人體消化吸收，是歐美人的主食之一。



小貼士

發芽土豆含過量龍葵鹼，有微毒，不宜食用。

## 酸辣萵筍

### 原料：

萵筍500克，花椒5克，幹辣椒10克，鹽3克，醋3毫升，糖2克，香油2毫升。

### 製作過程：

- 1.將萵筍切成絲碼入盤內，撒上鹽、糖，醃30分鐘，瀝乾水分備用。
- 2.鍋內放入香油燒熱，放入花椒炸出香味，放入幹辣椒炸至呈金黃色後離火，將花椒油倒萵筍絲上，幹辣椒擺在萵筍絲上面。
- 3.另起鍋置中火上，放入適量糖、鹽、醋，燒開後澆在萵筍絲周圍即成。

### 營養功效：

萵筍含有多種維生素和礦物質，富含人體可吸收的鐵元素，對缺鐵性貧血者十分有利。



### 小貼士

萵筍肉質細嫩，生吃熱炒均相宜；萵筍葉營養價值也很高，切勿隨意丟棄。

## 油辣冬筍尖

### 原料：

冬筍300克，雜骨湯100毫升，花椒1克，味精1克，鹽1克，醬油10毫升，辣椒油25毫升，蔥花2克，油20毫升。

### 製作過程：

- 1.冬筍洗淨煮熟，撈出，對切後，用刀背拍松，切成條。
- 2.鍋內放入油，燒至七成熱，下冬筍、花椒煸炒30秒鐘，加醬油、鹽再翻炒幾下。
- 3.放入雜骨湯，加味精，燜2分鐘，收幹湯汁，盛入盤中，淋上辣椒油，撒蔥花，拌勻，晾涼裝盤即成。

### 營養功效：

冬筍所含粗纖維有促進腸胃蠕動作用，對防治便秘有一定的效果。



### 小貼士

取不漏氣的塑料袋，裝入冬筍後紮緊袋口，放在陰涼通風處，可藏保鮮冬筍20天。

## 煎燜苦瓜

### 原料：

苦瓜1000克，大蒜50克，蔥10克，豆豉15克，味精2克，油40毫升，鹽10克，香油10毫升，辣椒油15毫升。

### 製作過程：

1. 苦瓜切成的筒狀，用沸水焯過，撈出來放到冷水內，去籽，擠幹水分後改成塊。
2. 大蒜剝去皮並洗淨切片，蔥切花，豆豉用開水泡出味。
3. 鍋內放油燒沸，下入苦瓜煎至兩面呈金黃色，再放入大蒜片、鹽、辣椒油、味精、豆豉和清水燜入味，收幹汁，放香油和蔥花，稍炒裝盤即成。

### 營養功效：

苦瓜含苦瓜苷和苦味素，可增進食慾，健脾開胃。



### 小貼士

夏季應少進食辛辣油膩、高熱高糖的食物，而應多進食富含維生素的蔬菜，如苦瓜、胡蘿蔔等。

## 尖椒皮蛋

### 原料：

紅辣椒20克，生皮蛋3個，大蒜10克，蔥5克，醋6毫升，雞精2克，鹽1克，醬油4克。

### 製作過程：

- 1.蔥洗淨切成段；大蒜拍扁去衣，剁成蓉。
- 2.把紅辣椒放到火上烤焦，烤好後放入冷開水中，去掉髮黑的外皮和籽，清洗乾淨，再將肉撕成條狀，放入大碗裡。
- 3.皮蛋洗淨放入鍋裡，放入清水，以沒過皮蛋為宜，加蓋，大火煮8分鐘，取出皮蛋去殼，切成瓣放進碗裡。
- 4.往碗里加入適量的醋、醬油、鹽、雞精和蒜蓉，拌勻後醃10分鐘，撒上蔥段即可。

### 營養功效：

皮蛋經過了強鹼的作用，蛋白質及脂質分解，變得較容易消化吸收，膽固醇也變得較少。因為使用了鐵劑來醃製，所以鐵的含量也變高。



### 小貼士

購買皮蛋時，注意是否有質量認證標誌。此外鉛、銅含量高的皮蛋，蛋殼表面的斑點會比較多，剝殼後也可看到蛋白部分顏色較黑綠或偶有黑點，不宜選購。

## 青紅椒拌豆乾

### 原料：

青辣椒2個，紅辣椒2個，豆腐乾6塊，蔥8克，醬油8毫升，糖10克，醋15毫升，香油15毫升，大蒜5克。

### 製作過程：

- 1.青辣椒洗淨切絲，放入沸水中汆熟，撈出，浸入涼開水中，待涼撈出；紅辣椒洗淨，去蒂切絲；大蒜去皮，切末；蔥洗淨、切碎。
- 2.豆腐乾洗淨，放入沸水中煮熟，撈出，切粗絲，放入碗中，加醬油、糖、醋、蒜末拌勻。
- 3.再加蔥花、青辣椒絲和紅辣椒絲拌勻，食用的時候淋上香油即可。

### 營養功效：

豆腐乾營養豐富，含有較多的優質蛋白質，還含有鈣、磷、鐵等多種人體所需的礦物質，它所含的卵磷脂，對人體神經、大腦的發育有好處。



### 小貼士

涼拌製作步驟中的豆腐乾，一定要先用水煮熟回軟，才能徹底入味。

## 苦瓜釀蛋黃

### 原料：

苦瓜300克，鴨蛋黃150克，水澱粉8克，清湯50毫升，鹽2克，料酒5毫升，糖1克。

### 製作過程：

1. 苦瓜取中間部分，先用刀切成2釐米的段，再挖去瓜瓢備用；鴨蛋黃放碗裡，上籠蒸5分鐘後取出。
2. 將苦瓜段放入沸水鍋內焯片刻，撈出用冷水過涼，再用清潔的布擦乾水分，在瓜壁內側沾上澱粉。
3. 將鴨蛋黃、苦瓜放入盤內，將清湯、鹽、料酒、糖撒在蛋黃苦瓜上，入籠用大火蒸5分鐘，取出直接上桌即成。

### 營養功效：

苦瓜含有豐富的苦瓜苷和苦味素，具有除邪熱、解勞乏、清心明目及明顯的降血糖作用，對糖尿病有一定療效。



### 小貼士

苦瓜中間的籽和瓢去得越乾淨，苦味就會越小。這道菜是糖尿病患者夏天的理想食品。

## 香辣金針菇

### 原料：

金針菇300克，雞蛋清30毫升，花生米（生）15克，辣椒段（紅、尖、幹）10克，花椒5克，蒜末5克，薑末5克，大蔥10克，油20毫升，澱粉10克，鹽3克，味精1克，香油1毫升，辣椒油15毫升，花椒油10毫升。

### 製作過程：

- 1.金針菇洗淨，下入加有鹽的沸水鍋中焯燙，撈出瀝乾水分；雞蛋清加入澱粉及適量清水調成麵糊；大蔥洗淨切花。
- 2.鍋內放入油燒至五成熱，取金針菇掛勻面糊，逐根下入油鍋中，炸至金黃色，撈出瀝油。
- 3.鍋留底油，放幹辣椒段、花椒、薑末、蒜末炒香，倒入炸好的金針菇翻炒，並加入鹽、味精、香油、辣椒油、花椒油調味，撒入花生碎（花生米搗碎）和蔥花炒勻，起鍋裝盤即可。

### 營養功效：

金針菇含有較全面的人體必需氨基酸，其中賴氨酸和精氨酸含量尤其豐富，且含鋅量比較高，對兒童的身高和智力發育有良好的作用，人稱“增智菇”。



### 小貼士

取雞蛋清時，可用針在蛋殼兩端各扎一個小孔，這樣蛋清便會自然流出，而蛋黃仍留在殼裡。

## 香辣綠豆芽

### 原料：

綠豆芽300克，乾紅椒絲20克，香菜段30克，油30毫升，白醋3毫升，醬油5毫升，鹽3克，味精2克，花椒10克，香油3毫升，蔥絲5克。

### 製作過程：

- 1.綠豆芽揀洗乾淨，下沸水中氽燙片刻，立即撈出，瀝乾水分備用。
- 2.鍋內放油燒熱，下花椒炸出香味，撈出丟棄，放蔥絲炆鍋，加白醋，下綠豆芽、乾紅辣椒絲煸炒片刻。
- 3.加鹽、醬油、味精翻炒均勻，淋香油，撒香菜段，出鍋裝盤即可。

### 營養功效：

綠豆發芽過程中蛋白質會分解成易被人體吸收的遊離氨基酸，還產生更多的磷、鋅等礦物質，以及維生素C，夏天多食綠豆芽有清熱消暑、解毒利尿之效，還能加快腸道蠕動，清潔腸胃垃圾。



### 小貼士

綠豆芽配上一點薑絲可以中和它的寒性，油不宜太多，要儘量保持清淡和爽口的特點。

## 湘味蒸絲瓜

### 原料：

絲瓜2根，粉絲50克，剁椒20克，蔥花3克，料酒3毫升，蠔油3毫升，油2毫升，糖2克。

### 製作過程：

- 1.粉絲提前在涼水中泡發備用；絲瓜去皮切塊，浸入清水中以防氧化變黑。
- 2.鍋內放油，燒至六成熱，放入蔥花和剁辣椒，翻炒出香味，加入料酒、蠔油、糖翻炒均勻，關火備用。
- 3.將泡好的粉絲碼入盤中，鋪上絲瓜塊，再將剛才炒好的剁椒放在上面，沸水中蒸10分鐘左右即可。

### 營養功效：

絲瓜中B族維生素含量高，有利於小兒大腦發育及中老年人大腦健康，絲瓜還是女性養顏的好幫手，它能潤澤肌膚，清暑涼血，對調節月經不順有一定效果。



### 小貼士

烹製絲瓜時應注意儘量保持清淡，油要少用，可勾稀芡，用味精或胡椒粉提味，這樣才能顯示絲瓜香嫩爽口的特點。

## 蠶豆燒香乾

### 原料：

蠶豆300克，香乾75克，紅辣椒50克，鹽2克，糖10克，味精3克，香油10毫升，油30毫升，水澱粉5克。

### 製作過程：

- 1.將蠶豆剝皮，除去豆眉，用冷水洗淨，在沸水中煮熟；香乾、紅辣椒均切成小丁。
- 2.炒鍋置中火上燒熱，倒入油燒熱，將蠶豆倒入，煸炒約10分鐘。
- 3.把香乾、紅辣椒丁下鍋，隨即放入少許清水，加糖和鹽，燒1分鐘。
- 4.加入味精，用水澱粉勾芡，顛動炒鍋，淋上香油，盛入盤內即成。

### 營養功效：

紅辣椒是維生素C的寶庫，特別是紅辣椒比青辣椒要多兩倍左右的維生素C，多九倍以上的維生素A。



### 小貼士

蠶豆不可生吃，應將生蠶豆多次浸泡焯水後再進行烹製。

## 魚香苦瓜絲

### 原料：

苦瓜300克，紅甜椒100克，姜3克，蔥50克，白皮大蒜5克，油25毫升，香油5毫升，豆瓣醬10毫升，醬油5毫升，醋8毫升，糖8克，味精2克。

### 製作過程：

1.將苦瓜洗淨，順長對剖成兩半，去掉瓜瓢，切成細絲，用沸水焯一下，撈出用冷水過涼，瀝乾；紅甜椒去蒂去籽，洗淨，切成極細的絲，也用沸水焯一下，撈出瀝乾水分。

2.紅甜椒絲晾涼後與苦瓜絲一起拌勻裝盤；蔥、姜切絲備用；大蒜搗細成泥。

3.坐鍋點火放入熟油，待油燒熱後放入蔥絲、薑絲煸香，放入豆瓣醬、醬油煸出香味，加入糖、醋、味精、蒜泥炒勻，倒入碗內晾涼，澆在苦瓜絲上，淋上香油即成。

### 營養功效：

紅甜椒含有極其豐富的維生素C，其含量比茄子、番茄還高，還含有蘿蔔素、維生素B<sub>6</sub>、維生素E和葉酸等，具有強大的抗氧化作用，對強健血管有一定作用。



### 小貼士

在切辣椒時，先將刀在冷水中蘸一下，再切就不會辣眼睛了。

## 山野菜炒冬菇

### 原料：

山野菜200克，小冬菇25克，青紅椒各1個，上湯25毫升，濃縮雞汁10毫升，蔥3克，蒜蓉3克，料酒2毫升，油10毫升，牛肉清湯30毫升，蠔油5毫升，澱粉8克。

### 製作過程：

- 1.山野菜洗淨切段；青、紅椒去籽切成條；小冬菇泡發回軟洗淨，加入上湯、濃縮雞汁，蒸透入味備用。
- 2.鍋內放油燒熱，爆香蔥、蒜蓉，烹料酒，再倒入山野菜、小冬菇、青紅椒，添少許湯後加牛肉清湯、蠔油，翻炒均勻。
- 3.用澱粉勾薄芡，淋熱油，出鍋裝盤即可。

### 營養功效：

山野菜含有大量人體需要的脂肪、蛋白質和維生素以及多種礦物質和微量元素；在眾多山野菜中，蕨菜最受青睞，享有“山珍之王”的美譽，對跌打損傷、頭暈失眠、高血壓和慢性關節炎都有較好的緩解作用。



### 小貼士

山野菜清洗要乾淨徹底，炒制時須大火速成。

## 香菇板栗

### 原料：

鮮香菇250克，鮮板栗100克，豌豆尖50克，雞蛋1個，玉米澱粉30克，大蔥5克，大蒜5克，姜5克，胡椒粉2克，味精2克，鹽5克，糖5克，油15毫升，高湯適量。

### 製作過程：

- 1.將香菇、豌豆尖、大蔥、姜、大蒜分別洗淨，蔥切段，香菇、板栗、姜、大蒜切片。
- 2.將板栗片用沸水煮至六成熟，撈出瀝水；香菇裝入碗內，加雞蛋液、澱粉拌勻。
- 3.鍋內放油，燒至六成熱，下香菇片、豌豆，炒至微黃，放板栗片、蔥片、薑片、蒜片炒幾下，加高湯，燒開後加鹽、胡椒粉、糖、味精，用澱粉勾薄芡，淋熱油，出鍋裝盤即成。

### 營養功效：

板栗含有碳水化合物、蛋白質、脂肪、B族維生素等多種營養成分，素有“乾果之王”的美稱。



### 小貼士

吃板栗時要細細嚼碎，口感無渣，成為漿液，一點一點嚥下去，才能起到效果。

## 香菜筍乾

### 原料：

筍乾100克，香菜25克，大蔥10克，油15毫升，鹽3克，醬油3毫升，醋2毫升。

### 製作過程：

1.將筍乾用溫水浸泡約2小時，至筍乾泡軟，再用清水漂洗乾淨，瀝乾水分，然後把筍乾切成絲備用；香菜去根和莖，取香菜葉切成小段；大蔥洗淨切成絲。

2.鍋置火上，放入清水、油和鹽燒沸，放入筍乾絲煮3分鐘，撈出瀝乾水分，放碗裡，加鹽、醬油和醋調勻。

3.鍋內放油燒熱，放入蔥絲炒出香味，出鍋淋在調好味的筍乾上面，再放入香菜段，食用時拌勻即可。

### 營養功效：

筍乾含有豐富的蛋白質、氨基酸、膳食纖維、鉀，能潤腸通便，屬低脂低熱量食品，是減肥者不可錯過的蔬菜。



### 小貼士

香菜的嫩莖和鮮葉有種特殊的香味，常被用作菜餚的點綴、提味之品。

## 蘿蔔乾炒黃豆

原料：

黃豆500克，蘿蔔乾200克，油50毫升，醬油15毫升，糖5克，味精2克，鹽5克。

製作過程：

- 1.黃豆洗淨；蘿蔔乾洗淨後切方丁。
- 2.鍋內放油，油熱後下蘿蔔乾丁，煸炒1分鐘後盛入盤內。
- 3.另起鍋，倒入油，油熱後放入黃豆煸炒，再加醬油、糖、鹽繼續炒至黃豆上色，熟透後放蘿蔔乾、味精，煸炒入味裝盤即成。

營養功效：

黃豆蛋白質含量高達40%，既能補虛開胃，還可潤燥，常食黃豆還有美容的功效。

小貼士

新鮮黃豆粒和鹹菜一同炒食，滋味更為鮮美。



## 麻辣茄子

### 原料：

茄子250克，蔥、熟芝麻各25克，豆瓣辣醬20克，幹澱粉35克，辣椒油5毫升，香油5毫升，花椒粉10克，鹽3克，味精2克，油75毫升。

### 製作過程：

- 1.把茄子切成條，用鹽拌勻，立即撒上幹澱粉，似粘裹上一層粉糊。
- 2.鍋裡倒入油燒熱，放入茄子在鍋內炸，至起殼、燒熟，撈出瀝油。
- 3.原鍋內留少許油，放豆瓣醬煸出香味，加味精，下水澱粉勾芡，再把茄條倒入翻炒，撒上花椒粉、熟芝麻，淋上辣椒油、香油，即可裝盤上桌。

### 營養功效：

紫皮茄子中含有豐富的維生素E和類黃酮，這是其他蔬菜所不能比的，可軟化毛細血管，防止毛細血管出血。



### 小貼士

茄子的質量要求：以果形均勻周正，老嫩適度，無裂口、腐爛、鏽皮、斑點，皮薄、子少、肉厚、細嫩的為佳品。

## 麻辣冬瓜

### 原料：

冬瓜500克，乾紅辣椒10克，花椒末8克，香油2毫升，鹽2克，醬油2毫升，糖1克。

### 製作過程：

1.將冬瓜削去外皮，去瓢、籽，洗淨切成小片待用；將乾紅辣椒去籽、去蒂，切小段，待用。

2.將冬瓜片用沸水煮5分鐘至熟後撈出，瀝乾水分，加入鹽、醬油、糖和花椒末。

3.炒鍋中倒入香油，燒至七成熱，放入乾紅辣椒，炸香後撈出幹辣椒，將炸出的辣椒油趁熱淋在冬瓜片上，拌勻後即可食用。

### 營養功效：

冬瓜含維生素C較多，且鉀鹽含量高，鈉鹽含量較低，冬瓜在夏季食用有清熱解暑之效，還具有減肥、利尿的作用。



### 小貼士

冬瓜是一種比較理想的解熱利尿日常食物，連皮一起煮湯，效果更佳。

## 麻辣筍塊

### 原料：

冬筍300克，油30毫升，芝麻醬25克，香油15毫升，辣椒油15毫升，鹽4克，味精2克，紅辣椒段、蔥花各適量。

### 製作過程：

- 1.將冬筍去老梗，切成長5釐米、寬2釐米、厚1釐米的長方塊。
- 2.鍋內放入油，燒至五成熱，下入冬筍塊炸1分鐘左右，倒入漏鍋瀝淨油。
- 3.另取鍋加入辣椒油、芝麻醬、鹽、清水，再放入冬筍塊，改用小火燒2分鐘左右，待湯汁稠濃，放入味精，顛翻幾下，撒紅辣椒段、蔥花，淋香油即成。

### 營養功效：

冬筍所含的豐富纖維素可促進腸道蠕動，幫助消化，便秘者可多食冬筍，能改善大便燥結的情況，有利身體排毒。它含有一種叫多糖的物質，具有抗癌作用。



### 小貼士

避免挑選瓶內有太多浮油的芝麻醬，浮油越少則越新鮮。

## 什錦茄子

### 原料：

茄子300克，芹菜100克，白皮洋蔥100克，青辣椒100克，胡蘿蔔100克，乾紅辣椒5克，大蒜5克，麵粉45克，油20毫升，鹽3克，糖10克，番茄醬20毫升，醋5毫升，胡椒粉3克，香葉5克，高湯適量。

### 製作過程：

- 1.將茄子洗淨切成方塊，加入鹽、胡椒粉拌勻，滾上面粉。鍋內放油燒熱，下入茄塊煎至上色，撈出瀝油。
- 2.洋蔥洗淨切絲；芹菜洗淨切段；青辣椒去蒂、籽洗淨切塊；胡蘿蔔洗淨切片；大蒜切末。
- 3.鍋內放油燒熱，下入洋蔥絲、胡蘿蔔片、乾紅辣椒、香葉略炒，加番茄醬炒勻後倒入適量高湯。
- 4.燒沸後再放入芹菜段、青椒塊，加鹽、糖、醋炒勻，撒上蒜末，放入茄塊燒沸，改小火煨10分鐘即可。

### 營養功效：

芹菜含有較多的膳食纖維、鉀，還有能起到降壓、鎮靜作用的芹菜素。



### 小貼士

切好茄子後，應趁著還沒變色，立刻放入油裡直接炸。

## 三鮮花幹

### 原料：

豆腐乾300克，胡蘿蔔100克，黑木耳(幹)50克，鹽2克，雞精2克，糖5克，料酒15毫升，蔥段5克，薑片2克，香油5毫升，油40毫升。

### 製作過程：

- 1.將豆腐乾切成蓑衣花刀，用熱油炸，將豆腐乾炸去水分呈金黃色時撈出控瀝油。
- 2.將胡蘿蔔洗淨去皮，切成斜象眼片；冬筍切片；黑木耳泡發洗淨備用。
- 3.鍋內放油燒熱，下入蔥段、薑片煸炒出香味，下入清湯、鹽、料酒、雞精、糖和炸好的豆腐乾，用中火燉10分鐘，倒入胡蘿蔔、冬筍、黑木耳，熟透後，淋上香油，盛出即可。

### 營養功效：

胡蘿蔔含有豐富的胡蘿蔔素、維生素A等，有潤澤肌膚和抗衰老的功效，婦女進食胡蘿蔔還可以降低卵巢癌的發病率。



### 小貼士

蓑衣花刀是指先在豆腐乾的一面用直刀拉一遍，翻過來再斜刀拉一遍，刀口一定要均勻，以不斷為準。

## 絲瓜炒豆腐

### 原料：

北豆腐1000克，絲瓜700克，辣椒粉50克，鹽15克，澱粉30克，油100毫升，醬油35毫升，湯、蔥、姜適量。

### 製作過程：

- 1.將北豆腐切成1釐米見方的小丁；絲瓜去厚皮，削去梗和花蒂，切成1釐米見方的丁。
- 2.鍋內放油，燒至八成熱，放入北豆腐、絲瓜炸一下，撈出瀝油。
- 3.鍋內留少許油，放入蔥、姜、辣椒粉煸炒，加入湯、鹽、醬油、豆腐、絲瓜，燒爛片刻，用澱粉勾芡，出鍋裝盤即成。

### 營養功效：

絲瓜中維生素C含量較多，可用於抗壞血病及預防各種維生素C缺乏症。



### 小貼士

豆腐及絲瓜要少量多次炸制，不要一次炸得太多，否則炸出的豆腐易碎。

## 茭白炒麵筋

原料：

油麵筋150克，茭白150克，蔥段5克，油10毫升，料酒2毫升，鹽3克，糖2克，味精1克，湯75毫升，水澱粉15克，香油3毫升。

製作過程：

- 1.茭白剝殼去皮，切成片，用沸水焯一下後撈出，瀝乾水分；油麵筋切成長片備用；用蔥段、料酒、鹽、糖、味精、湯和水澱粉兌成芡汁。
- 2.鍋內放油燒至五成熱，放入切好的麵筋炸焦脆，再加入茭白炒一下，一起撈出瀝油。
- 3.原鍋內留少許油，燒熱，放入兌好的芡汁燒沸，加麵筋和茭白，迅速翻炒均勻，淋上香油，出鍋裝盤上桌即成。

營養功效：

茭白富含人體必需氨基酸，有利尿、止渴、解酒作用。



### 小貼士

茭白30克，通草10克，燉豬蹄，可用於催乳。

## 油辣香菇

### 原料：

幹香菇300克，乾紅辣椒100克，花椒10克，花椒粉10克，辣椒粉20克，鹽5克，油50毫升。

### 製作過程：

- 1.將幹香菇泡水1小時後撈出，切成條；幹辣椒剪成段。
- 2.炒鍋用小火燒，將鹽、辣椒粉、花椒粉混合均勻後倒入炒鍋迅速翻炒，至鹽略黃，辣椒粉、花椒發出香味時倒出備用。
- 3.鍋內放油，六七成熱時將香菇條放入，翻炒至香菇條變黃，發出香味時放入幹辣椒段、花椒和少許鹽，再炒10分鐘即可撈起裝盤，再將剛才炒好的椒鹽粉撒上，拌勻即可。

### 營養功效：

香菇在民間素有“山珍”之稱，味道鮮美，香氣沁人，營養豐富，香菇富含氨基酸、多糖、鐵、鉀、維生素D原（經日曬後轉成維生素D），可提高人體免疫力。



### 小貼士

若沒有幹香菇，可直接選擇鮮香菇使用。

## 滄辣苦瓜

### 原料：

苦瓜500克，蔥花10克，薑末10克，蒜末10克，豆豉8克，辣椒油18毫升，花椒油10毫升，香油10毫升，醬油15毫升，糖8克，醋8毫升，鹽10克，味精5克，芝麻醬15克，油60毫升。

### 製作過程：

1. 苦瓜洗淨，對切兩半，去掉瓜瓢，順長切成4釐米長的粗絲條，放沸水鍋內，煮至斷生撈出，瀝乾水分，拌少許鹽、香油。
2. 把炒鍋置大火上，倒入油燒熱，下豆豉炒酥，剷出放在案板上，剁成蓉倒回鍋內。
3. 加醬油調勻，再加糖、醋、味精、蔥花、薑末、蒜末、香油、辣椒油、芝麻醬、花椒油調勻，淋在苦瓜上即可。

### 營養功效：

苦瓜含有較多的苦瓜苷和苦味素，能增進食慾，還有降血糖作用，還含有奎寧，有利尿退熱作用。



### 小貼士

糖尿病患者若按照該食譜製作菜餚，請將調料中的糖去掉。

## 椒油小白菜

### 原料：

小白菜300克，口蘑50克，花椒3克，油15毫升，醬油5毫升，玉米澱粉4克，鹽3克，味精1克，清湯適量。

### 製作過程：

- 1.將小白菜洗淨，切成長段，用開水焯一下；口蘑切成片，用沸水燙一下，瀝乾待用。
- 2.澱粉放碗內加水調成水澱粉；花椒用熱油炸出花椒油待用。
- 3.鍋內這清湯，加入醬油、鹽，放入小白菜、口蘑燒開，用水澱粉勾芡，撒入味精，淋上花椒油即可。

### 營養功效：

小白菜含抗過敏的維生素A、鉀、硒等，有通腸、利尿及預防心血管疾病的作用。小白菜還有鎮靜、緩解精神緊張的功效，考生在考試前不妨多吃小白菜，對保持心態平靜有一定作用。



小貼士

小白菜炒、煮的時間不宜過長，以免營養損失。

## 冬菜炒豌豆



### 原料：

鮮嫩豌豆200克，冬菜、叉燒各50克，油20毫升，醬油、味精、糖各適量。

### 製作過程：

- 1.鮮嫩豌豆去頭尾洗淨。
- 2.冬菜、叉燒切成粒。
- 3.鍋中倒入油燒熱，下叉燒、冬菜、豌豆翻炒，再加入調味料炒至熟即可。

### 營養功效：

豌豆所含的止杈酸、赤黴素，具有抗菌消炎的功效。

## 荷包辣椒

原料：

青辣椒200克，油20毫升，鹽、味精、料酒各適量。

製作過程：

- 1.青辣椒洗淨。
- 2.鍋內放油燒熱，放青辣椒，翻炒至青辣椒表皮呈現小黑點。
- 3.倒入料酒、鹽、味精，調味後即可。

營養功效：

青辣椒中含辣椒素能增進食慾。



## 冬瓜盅

### 原料：

小冬瓜1000克，冬菇100克，冬筍100克，蓮子100克，山藥100克，清湯500毫升，熟大豆油25毫升，鹽3克，香菜段2克，味精2克。

### 製作過程：

- 1.小冬瓜洗淨後，颳去外層薄皮。將冬瓜上端切下1/3留做蓋用，然後挖去瓜籽及瓜瓢，放入開水鍋中燙至六成熟，再放入涼水中浸泡冷透。
- 2.取冬菇、冬筍、山藥，洗淨切成小丁，蓮子去皮洗淨，並將山藥、蓮子入籠蒸爛。
- 3.將鍋燒熱，放入清湯，再放入冬菇、冬筍、山藥、蓮子，用大火燒開，再小火煨約5分鐘，然後倒入冬瓜盅內，加入清湯、味精、鹽和熟大豆油，蓋上蓋，上屨蒸15分鐘，取出放在大碗裡，撒上香菜段即成。

### 營養功效：

冬瓜含維生素C較多，且鉀鹽含量高，鈉鹽含量較低，還含有丙醇二酸，多吃冬瓜能通利小便，還具有清熱消暑的功效。



### 小貼士

注意冬瓜形狀完好，不可漏湯。蒸的時間不可過長，15分鐘即可。

## 地耳燒豆腐

### 原料：

地耳10克，豆腐400克，大蔥15克，姜塊3克，花椒3克，油15毫升，蠔油5毫升，醬油3毫升，清湯50毫升，水澱粉10克，香油3毫升。

### 製作過程：

1.把地耳放溫水中浸泡至軟，取出掐去根，用清水漂洗乾淨，撕成小塊備用；將豆腐削去硬皮，切成丁，用沸水煮片刻去掉豆腥味，撈出瀝乾水分。

2.大蔥洗淨，一半切成小粒，另一半切成小段；姜塊去皮，切成小片。

3.鍋內放油燒熱，放入花椒、蔥段和薑片炸至呈黃色，撈出不用，放入蠔油、醬油和清湯燒沸，放入豆腐丁和地耳塊，用小火燒至湯汁將盡時，用水澱粉勾芡，撒上蔥粒，淋入香油裝盤即可。

### 營養功效：

地耳含有豐富的蛋白質、鈣、磷、鐵，以及維生素C等。地耳鈣含量之高在蔬菜中極為少見，營養價值與髮菜不相上下，容易抽筋者多食地耳有益健康。



### 小貼士

地耳因雜質較多，可在浸泡地耳的溫水中加點醋，更方便去雜質。

## 醋椒冬瓜

### 原料：

冬瓜250克，香菜段10克，蔥段10克，蔥白絲5克，薑片5克，醋30毫升，胡椒粉3克，白胡椒粒10粒，料酒10毫升，鹽4克，奶湯750毫升，香油5毫升，油20毫升，味精3克，熟豬油適量。

### 製作過程：

- 1.將冬瓜去淨皮、籽，切成4.5釐米長、1釐米寬厚的條。
- 2.將冬瓜條焯水過涼；將香醋、胡椒粉放入湯盅內調勻。
- 3.鍋內放入熟豬油，下入蔥段、薑片、白胡椒粒爆香，加入料酒，加入奶湯、鹽燒開，撈出蔥段、薑片、胡椒粒。
- 4.下入冬瓜條，大火煮開，至冬瓜條熟，加入味精，盛入湯盅內拌勻，撒上蔥白絲、香菜段，淋香油即成。

### 營養功效：

冬瓜不含脂肪，熱量低，是減肥瘦身的良好食物。



### 小貼士

挑選冬瓜時，用指甲掐一下，皮較硬、肉質緻密子的冬瓜口感好。

## 乾鍋菜樹菇

### 原料：

水發茶樹菇400克，紅辣椒1個，油炸大蒜30克，辣椒醬20克，香菜2克，蠔油3毫升，鹽3克，老抽3毫升，味精2克，辣椒油5毫升，香油3毫升。

### 製作過程：

- 1.水發茶樹菇洗淨，切成段，用沸水焯一下，撈出；紅辣椒切成菱形塊。
- 2.鍋內放入辣椒油燒熱，先下入辣椒醬、蠔油炒香，再倒入茶樹菇煸炒，放少許清水，加鹽、老抽、味精，稍煮，接著下油炸大蒜、紅椒塊炒拌均勻。
- 3.淋入香油，起鍋盛入鍋仔內，點綴上香菜即成。

### 營養功效：

茶樹菇營養豐富，蛋白質含量高達19.55%。所含蛋白質中有18種氨基酸，其中含量最高的是蛋氨酸，佔2.49%，其次為穀氨酸、天冬氨酸、異亮氨酸、甘氨酸和丙氨酸，茶樹菇可滋陰、防癌、降壓，對小兒尿床也有輔助治療的功效。



### 小貼士

先用清水快速將茶樹菇沖洗1次，再放入清水中浸泡35分鐘左右。

## 皮蛋剝椒蒸土豆

原料：

土豆350克，皮蛋3個，剝椒20克，蔥5克，大蒜5克，油20毫升，鹽1克，味精2克，香油10毫升。

製作過程：

- 1.將土豆洗淨去皮，切成片，用清水漂洗3分鐘，擺入盤中，均勻地撒上鹽。
- 2.皮蛋剝殼，每個切成8瓣，圍擺在土豆周圍；切末，蔥切花。
- 3.將剝椒、蒜末、鹽、味精、油拌勻，蓋在土豆和皮蛋上，上籠用大火蒸10分鐘取出，淋上燒熱的香油，撒上蔥花即可。

營養功效：

土豆含有豐富的維生素A和維生素C以及礦物質，優質澱粉含量約為16.5%，被譽為人類的“第二麵包”，土豆含有黏液蛋白，可保持血管彈性。



### 小貼士

人們經常把切好的土豆片、土豆絲放入水中，去掉太多的澱粉以便烹調，但泡得太久會致使水溶性維生素等營養流失。

## 尖椒茄子煲

### 原料：

茄子400克，青尖辣椒50克，油50毫升，白皮大蒜20克，料酒15毫升，蠔油15毫升，水澱粉5克，醬油5毫升，胡椒粉1克，糖2克，鹽4克，味精1克。

### 製作過程：

- 1.茄子洗淨，去皮，切粗條；尖椒洗淨，去籽，切成條；大蒜去皮，洗淨，切成末。
- 2.鍋內放油燒熱，放入茄子炸至色澤金黃，放入尖椒，即刻撈出瀝盡油。
- 3.鍋內留少許油，放入蠔油、蒜末煸炒出香味，倒入料酒、醬油和適量清水。放入茄子、尖椒、醬油、胡椒粉、糖、鹽、味精，燒開，勾入水澱粉，盛入煲鍋即成。

### 營養功效：

茄子是夏季主要蔬菜之一，它含有豐富的維生素P及維生素E，具有保護血管、防治壞血病的功效，茄子還有抗氧化作用，常吃茄子能抗衰老。



### 小貼士

茄子在烹調前放入熱油鍋中炸，再與其它材料同炒，便不容易變色。

## 冬筍香菇



### 原料：

鮮香菇、冬筍各50克，澱粉、油各15毫升，味精、鹽各適量。

### 製作過程：

- 1.將香菇、冬筍切片。
- 2.與香菇、鹽、味精、澱粉、油拌勻。
- 3.所有材料放入鍋內用大火燜，中途攪拌一次至熟即可。

### 營養功效：

香菇還含有雙鏈核糖核酸，能誘導產生干擾素，具有抗病毒能力。

## 蔥燒木耳

原料：

黑木耳 30克，蔥100克，鹽5克，醬油15毫升，澱粉10克，油25毫升。

製作過程：

- 1.先將木耳泡發後放入開水中燙熟；大蔥擇洗乾淨，切成細絲。
- 2.鍋內放入油燒熱，放入蔥絲炒出香味，加入燙好的黑木耳翻炒幾下。
- 3.加入醬油和鹽，出鍋前淋入水澱粉勾芡即可。

營養功效：

大蔥中的揮發性芳香油和辣素，有抗菌消炎，抵抗病毒作用，還含有較多硒。



## 香菇苦瓜

### 原料：

苦瓜300克，鮮香菇10克，胡蘿蔔15克，油30毫升，鹽2克，糖5克，味精1克，料酒5毫升。

### 製作過程：

- 1.將苦瓜剖開，挖去瓢和籽，洗淨，切粗絲，放沸水中焯一下，撈出瀝乾。
- 2.將香菇洗淨，泡發，撈出擠去水，去柄，切絲；胡蘿蔔洗淨，切絲。
- 3.炒鍋置大火上，倒入油，燒熱，先放入香菇絲和胡蘿蔔絲，煸至胡蘿蔔絲變軟，倒入苦瓜絲煸炒透。
- 4.加鹽、料酒、糖和泡香菇的水少許，煮沸後加入味精，炒勻後盛入盤內即可上桌供食。

### 營養功效：

胡蘿蔔富含胡蘿蔔素、維生素A、維生素B<sub>1</sub>、維生素B<sub>2</sub>、鈣、鐵等營養成分，其大量的胡蘿蔔素可補肝明目，對兒童生長發育具有促進作用。



### 小貼士

香菇泡發時間不宜過長，以免營養成分大量流失。

## 茭白炒蠶豆

### 原料：

蠶豆100克，茭白400克，紅辣椒100克，大蔥5克，鹽4克，胡椒粉1克，雞精2克，姜2克，水澱粉10克，油50毫升，排骨醬適量。

### 製作過程：

- 1.將茭白洗淨切成片，用開水燙一下，撈出瀝乾水分。
- 2.大蔥、姜洗淨切成末；紅辣椒洗淨切成片。
- 3.放油，燒至四成熱時放入蔥、薑末。
- 4.炒出香味後倒入蠶豆、紅辣椒片、茭白煸炒，再加入排骨醬、鹽、胡椒粉、雞精和適量清水，用水澱粉勾薄芡，炒勻即可。

### 營養功效：

茭白含較豐富的碳水化合物、蛋白質及各類維生素，補充人體營養；夏天食用消暑解煩，當下酒菜還能起到解酒作用，但茭白也含有較多的草酸，其鈣質不容易被人體吸收。



### 小貼士

茭白以春夏季的質量最佳，招牌營養素較豐富。

## 芋頭豆腐

### 原料：

北豆腐200克，芋頭200克，辣椒醬30克，泡紅辣椒10克，蔥白25克，花椒粉10克，鹽5克，生抽15毫升，澱粉10克，味精3克，香油10毫升，糖2克，蠔油10毫升，料酒15毫升，五香粉8克，油50毫升，高湯適量。

### 製作過程：

- 1.將芋頭刮洗乾淨，切成滾刀塊，用鹽、五香粉拌勻，入籠蒸熟。
- 2.豆腐切成片，投入八成熱的油鍋內炸至金黃色，撈出。
- 3.泡紅辣椒去蒂，蔥白洗淨切段。
- 4.鍋內放油燒至五成熱，下辣椒醬、泡紅辣椒炒香味，加高湯、料酒、鹽、糖、蠔油、生抽，倒入芋頭塊、豆腐片、蔥白段燒入味，下水澱粉、花椒粉翻炒均勻，加味精，淋香油，起鍋裝入盤即成。

### 營養功效：

芋頭富含蛋白質、鈣、磷、鐵、鉀、鎂、鈉、胡蘿蔔素、煙酸、維生素C、B族維生素、皂苷等多種營養成分，食用芋頭能補中益氣、促進食慾及保護牙齒。



### 小貼士

芋頭烹調時一定要煮熟，否則其中的黏液會刺激咽喉。

## 豉椒豆腐

### 原料：

豆腐250克，青辣椒50克，白皮洋蔥50克，豆豉20克，大蒜5克，醬油5毫升，鹽3克，糖2克，香油5毫升，油15毫升，澱粉3克，清湯適量。

### 製作過程：

- 1.豆腐切成長方片，放入油鍋中炸至金黃色撈出。
- 2.青辣椒、洋蔥均切成小塊；大蒜切成末；豆豉用水泡軟剁碎。
- 3.鍋內放油，燒熱後放入蒜末、豆豉煸炒出香味，加入醬油、鹽、糖和清湯，再加入青辣椒、洋蔥、豆腐，用水澱粉勾芡，淋入香油即可。

### 營養功效：

豆豉含有豐富的蛋白質、碳水化合物及人體所需的8種氨基酸等營養成分，具有清熱透疹、宣鬱解毒的功效。它本身有一種特殊的香氣，能調動人的食慾，起到健脾開胃和促進吸收的作用。



小貼士

北豆腐硬度、彈性、韌性較南豆腐強。

## 麵筋絲瓜

### 原料：

絲瓜300克，油麵筋75克，大蔥15克，油150毫升，鹽3克，胡椒粉2克，味精2克，香油1毫升。

### 製作過程：

- 1.將絲瓜去蒂，剝去老皮，用清水洗淨，先對切成兩半，去掉瓜瓢，再斜切成大片備用；油麵筋用手撕成小塊，放沸水鍋內燙一下，撈出瀝乾水分；大蔥洗淨，切成小粒。
- 2.鍋內放油，燒至五成熱，放入絲瓜片滑炒至熟，撈出瀝水。
- 3.炒鍋留少許底油，燒熱，倒入絲瓜片和麵筋翻炒均勻，放入鹽、味精、胡椒粉調味，淋入香油，裝盤上桌即可。

### 營養功效：

油麵筋是高蛋白、低脂肪、低糖、低熱量食物，還含有鈣、鐵、磷、鉀等多種礦物質，有和中益氣、緩解煩燥的功效。



### 小貼士

烹製絲瓜儘量保持清淡，油要少放，用味精和胡椒粉提味，才顯出絲瓜的香嫩爽口。

## 上湯白靈菇



### 原料：

白靈菇200克，料酒5毫升，鮑汁3克，糖2克，味精3克，鹽2克，上湯100毫升，油20毫升。

### 製作過程：

- 1.將白靈菇清理乾淨，用刀修好形狀，放入大砂鍋中，加料酒、鮑汁、糖、味精、鹽、上湯煲至入味。
- 2.將湯汁盛入碗中，原汁過濾，調好口味，淋熟油，澆在白靈菇上。
- 3.裝碗上桌即可。

### 營養功效：

白靈菇營養豐富，據科學測定，其蛋白質含量佔幹菇的20%，含有17種氨基酸、多種維生素和無機鹽，食用白靈菇能增強人體免疫力。

### 小貼士

白靈菇因其色澤潔白如玉，側臥出菇的形態與靈芝相似而得名，質地脆嫩，味鮮，營養價值極高。

## 雙冬油麵筋

### 原料：

冬筍300克，油麵筋100克，幹冬菇25克，醬油45毫升，鹽2克，糖15克，油30毫升，蔥末2克，紅辣椒5克。

### 製作過程：

- 1.冬菇泡軟、去蒂；冬筍去皮，先煮熟再切條。
- 2.鍋內放入油燒熱，放入油麵筋炸黃，撈出瀝油，切成四等份。
- 3.鍋內倒入油，放入冬菇煸炒，出香味後放入冬筍同炒，再加入鹽、醬油、糖調味，放入1杯清水燒入味，加入油麵筋同燒，湯汁收幹，撒蔥末、紅辣椒即可盛出。

### 營養功效：

麵筋是屬於高蛋白、低脂肪、低糖、低熱量食物，除了富含蛋白質，還含鈣、鐵、磷、鉀等多種微量元素，營養不良和貧血者多吃高蛋白食物有補益作用。



### 小貼士

可利用泡冬菇的水代替清水，味道更好；沒有冬筍的季節，可用綠竹筍代替，但也要先煮熟再燒，以去除生竹味。

## 剝椒蒸香乾

### 原料：

豆腐乾250克，剝椒90克，姜、蔥、鹽各5克，雞精3克，香油適量。

### 製作過程：

- 1.豆腐乾切成長條；中火加熱鍋中的油；將切好的豆腐乾雙面略煎，當切口變成淡黃色時盛盤；姜切絲，蔥切末。
- 2.把剝椒撒在已煎好的豆腐乾，放入鹽、雞精後拌勻，鋪上薑絲，淋數滴香油。
- 3.將所有材料碼在蒸鍋中，隔水大火蒸20分鐘，出鍋後將所有材料拌勻，撒上蔥末即可。

### 營養功效：

豆腐乾含有豐富的蛋白質、維生素、鈣、鐵、鎂、鋅等營養元素，營養價值較高，豆腐乾中所含的鐵易被人體吸收，常食豆腐乾對於兒童和缺鐵性病人很有益處。



小貼士

剝椒要炒香，香乾要焯水除去異味。

## 清淡西瓜皮

### 原料：

西瓜皮200克，油50毫升，青豆100克，紅柿子椒25克，鹽3克，雞精2克。

### 製作過程：

- 1.西瓜皮削去外皮，切成條狀；青豆洗淨；紅柿子椒剖開、去籽，切成細絲狀。
- 2.半鍋水燒開，將切好的西瓜皮放入略燙後瀝乾，接著放入青豆，煮3分鐘去除豆腥味，撈出，瀝乾水分。
- 3.鍋內放油燒熱，爆炒西瓜皮1分鐘，再放入青豆一起炒，加入鹽和雞精，撒上紅柿子椒絲，大火再炒2分鐘即可盛出。

### 營養功效：

西瓜皮含有葡糖糖、枸杞鹼、氨基酸、番茄紅素及豐富的維生素C等營養物質，食之能清熱消暑、通利小便，是夏天必吃食物之一。



### 小貼士

炒西瓜皮的時間不宜太長（不超過5分鐘），以免失去部分營養和清脆的口感。

## 洞庭臭幹

### 原料：

臭幹250克，豆芽100克，平菇片100克，蒜末5克，紅椒末5克，鹽3克，味精1克，料酒3毫升，高湯50毫升，油15毫升。

### 製作過程：

- 1.臭幹切塊，用淡鹽水焯過入味；豆芽、平菇片用淡鹽水焯過入味，墊於碗底。
- 2.將臭幹塊放在豆芽、平菇片上，放入蒜末、紅椒末。
- 3.高湯燒開，入鹽、味精、料酒調味，倒入碗內，淋熱油即可。

### 營養功效：

臭幹是由豆腐乾發酵而成的，除含大量蛋白質、脂肪、碳水化合物、鈣等多種人體所需的礦物質外，其B族維生素的含量很豐富；它富含的植物蛋白質經過發酵後，分解為氨基酸，且產生了酵母等物質，能增進食慾、幫助消化。



小貼士

剝椒要炒香，香乾要焯水除去異味。

## 青紅煮土豆



### 原料：

土豆200克，青紅椒各1個，姜10克，油30毫升，鹽15克，味精10克，糖5克，清湯150毫升，雞精5克。

### 製作過程：

- 1.土豆去皮切成塊，青、紅椒切成片，姜切末。
- 2.鍋內放油燒熱，放入薑末、清湯燒開，加入土豆塊、青紅椒片，煮至熟透。
- 3.加入鹽、味精、糖、雞精，用小火煮3分鐘，倒入湯碗內即成。

### 營養功效：

土豆含大量膳食纖維，可改善便秘，起到清潔腸胃之效。

## 青蒜煮蘿蔔

### 原料：

白蘿蔔500克，青蒜300克，油豆腐8塊，鹽3克，生抽5毫升。

### 製作過程：

- 1.白蘿蔔去皮切大塊，汆水留用；青蒜洗淨，去外葉後切斷；油豆腐切開。
- 2.鍋內放油燒熱，放入青蒜段爆香，放入白蘿蔔、清水，加蓋，用小火煮10分鐘。
- 3.將油豆腐放入再煮5分鐘，用生抽、鹽調味即成。

### 營養功效：

白蘿蔔含有澱粉酶，分解食物的澱粉，使人體更容易吸收。能幫助消化，所含芥子油，可刺激腸道蠕動，幫助消化。



## 燒藕丸

### 原料：

蓮藕300克，雞蛋50克，油菜100克，麵粉40克，油30毫升，醬油5毫升，澱粉4克，鹽1克。

### 製作過程：

- 1.將蓮藕去皮，洗淨後剝碎，放入碗內，磕入雞蛋，加入鹽、麵粉拌勻成餡，油菜洗淨，入浸水中燙熟，撈出瀝水。
- 2.鍋內放油燒至六成熱，將藕餡擠成丸子，下入鍋內炸至金黃色，撈出瀝油。
- 3.澱粉放碗內加水調成水澱粉。
- 4.鍋內添水燒開，下入炸好的丸子，燒開後加醬油燜燒5分鐘，用水澱粉勾芡即可。

### 營養功效：

蓮藕含有大量的維生素C和膳食纖維，能增進食慾，促進消化，潤腸通便，對便秘患者有益。



### 小貼士

蓮藕容易變黑，切口容易腐爛，所以切過的蓮藕要在切口處覆以保鮮膜。

## 雪菜腰果

### 原料：

雪菜100克，腰果100克，蔥3克，姜2克，油20毫升，香油3毫升，鹽3克，味精2克。

### 製作過程：

- 1.將雪菜撕成細絲，切成寸段，用開水煮透，去除鹹味。
- 2.用蔥、姜煸炒雪菜，加清水、調料煨至酥，撈出，瀝乾水分。鍋內放油燒至三成熱，放腰果，炸至金黃色撈出，瀝去油。
- 3.用大火將油燒至八成熱，放雪菜入鍋炸至脆，撈出，腰果、雪菜分別撒上味精、鹽，淋上香油，裝盤即成。

### 營養功效：

腰果是名貴的乾果，含蛋白質達21%，含油率達40%，各種維生素含量也都很高，它有保護血管、防治心血管疾病的功效，每天吃若干腰果，還能潤膚美容、延緩衰老。



小貼士

使用前最好將洗淨的腰果浸泡5個小時。

## 虎皮毛豆腐

### 原料：

新鮮北豆腐250克，蔥末5克，薑末4克，油25毫升，醬油3毫升，糖2克，辣椒醬2克，鹽3克，味精2克，鮮湯50毫升。

### 製作過程：

- 1.將豆腐切成5釐米見方小塊，在小豆腐塊上撒些鹽，蓋上紗布，放在20°C的室內。一週後，豆腐塊上長出白毛即為“毛豆腐”。
- 2.將每塊毛豆腐分別切成小塊，鍋放油燒至五六成熱，將切好的毛豆腐平放鍋內（不可相疊）。
- 3.煎至兩面黃色，表皮起皺時，加入蔥末、薑末、醬油、鹽、糖和少許鮮湯，燒開後再燒4~5分鐘，加入味精，即可盛入盤內，食用時蘸辣椒醬。

### 營養功效：

豆腐的蛋白質含量豐富，而且豆腐蛋白屬完全蛋白，不僅含有人體必需的8種氨基酸，而且比例也接近人體需要，營養價值較高，豆腐內含植物雌激素，是更年期婦女的食用佳品，常吃豆腐能補中益氣、清熱潤燥，還可令肌膚白皙。



### 小貼士

毛豆腐經少量的油煎後，黃色中帶虎皮斑，因而得名，是安徽省徽州一帶非常著名的素食佳餚。

## 全福豆腐

### 原料：

北豆腐200克，口蘑50克，油菜100克，鮮香菇30克，油50毫升，醬油20毫升，鹽1克，糖3克，澱粉5克。

### 製作過程：

- 1.香菇用沸水中泡軟，去蒂；口蘑洗淨摘去蒂；油菜留菜心，修去葉根，燙至碧綠，冷水過涼；豆腐切片；澱粉用水調成水澱粉。
- 2.鍋內放油燒熱，放入豆腐煎至兩面金黃，加醬油、糖、鹽、清水，放入香菇、口蘑、菜心，燜燒至湯汁濃稠，離火。
- 3.將菜心裝入盤中鋪底，豆腐放在菜心上，再將香菇擺在豆腐上，最後擺上口蘑，形成綠、黃、黑、白四層。
- 4.炒鍋繼續上火，將湯汁用水澱粉勾上芡，澆在全福豆腐上即成。

### 營養功效：

油菜心含有大量的膳食纖維素、胡蘿蔔素和維生素C，有助於增強機體的免疫力，油菜對肝臟排毒有一定幫助，多吃油菜既能寬腸通便，又能強身健體。



### 小貼士

吃剩的熟油菜過夜後不要再吃，其中的亞硝酸鹽過多，易引發癌症。

## 回鍋豆腐

### 原料：

北豆腐250克，青辣椒50克，大蔥5克，姜3克，白皮大蒜3克，鹽3克，味精2克，糖2克，豆瓣醬5克，醬油3毫升，料酒5毫升，油20毫升，香油適量。

### 製作過程：

- 1.將豆腐切成長方形片，入油鍋炸至金黃色撈出。
- 2.青椒洗淨切成塊；大蔥、大姜、大蒜均切成末備用。
- 3.鍋內放油，加入蔥末、薑末、蒜末及豆瓣醬炒出香味，再放入料酒、糖、鹽、醬油、味精調味，然後下入豆腐、青辣椒炒2分鐘左右，再淋入香油即可。

### 營養功效：

北豆腐一般以鹽鹵（氯化鎂）點制，其特點是硬度較大、韌性較強、含水量較低，口感很“粗”，味微甜略苦，但蛋白質含量較高，宜煎、炸、做餡等。儘管北豆腐有點苦味，但其鎂、鈣的含量更高一些，能幫助降低血壓和血管緊張度，預防心血管疾病的發生，還有強健骨骼和牙齒的作用。



### 小貼士

用溫火炸的豆腐較鮮嫩，過火的豆腐吃起來很老。

## 麻婆豆腐

### 原料：

嫩豆腐500克，牛肉末150克，豆瓣醬10克，生抽5毫升，糖2克，料酒3毫升，花椒粉5克，雞精2克，油15毫升，鹽5克，水澱粉40克，幹辣椒10克，薑末3克。

### 製作過程：

- 1.嫩豆腐、幹辣椒切成丁。
- 2.半鍋清水燒開，加入鹽，將豆腐丁放入沸水中焯30秒，撈起瀝乾水備用；取一空碗，加入花椒粉、豆瓣醬、水澱粉、糖、生抽、料酒、雞精、鹽，拌勻，做成麻辣醬汁待用。
- 3.鍋內放油燒熱，以小火炒香薑末和幹辣椒，倒入牛肉末炒至肉變色，再倒入麻辣醬汁，與牛肉末一同拌炒均勻，煮至沸騰。
- 4.倒入嫩豆腐丁輕輕拌勻，倒入水澱粉勾芡，灑上花椒粉和蔥花，即可裝盤。

### 營養功效：

此菜富含動植物蛋白質、鈣、磷、鐵、維生素及碳水化合物，不但能健脾開胃，還能生津止渴，補充人體必需的八種氨基酸。



### 小貼士

豆腐切丁、焯水和烹調時，要儘量刀穩手輕，以免豆腐丁弄得碎爛不成形。

## 玉米蛋黃



### 原料：

鮮玉米300克，鹹鴨蛋100克，鹽2克，油1毫升。

### 製作過程：

- 1.將玉米放沸水蒸鍋中蒸熟，取出後將玉米粒撥下，然後在玉米粒中放少量油、鹽拌勻。
- 2.鍋內放幾滴油，燒至溫熱後下玉米粒稍炒。
- 3.將鹹蛋黃碾成泥；下蛋黃泥略翻炒，使玉米粒上裹勻蛋黃即可起鍋裝盤。

### 營養功效：

玉米中的玉米黃質能保護視力，多吃玉米能增強人的腦力和記憶力。

## 決明子燒茄子

### 原料：

茄子500克，決明子30克，蒜片、蔥末各10克，薑末5克，鹽3克，料酒5毫升，澱粉5克，油15毫升，雞湯適量。

### 製作過程：

- 1.將決明子搗碎，用水煎30分鐘，去藥渣後濃縮至2茶匙，用澱粉調成芡汁。
- 2.將茄子洗淨，切片，把茄子片放入油鍋炸至兩面發黃，撈出瀝油。
- 3.鐵鍋留底油，用蒜片炆鍋，把炸好的茄片入鍋，加入蔥末、薑末、鹽、料酒、雞湯和決明子芡汁，翻炒一會兒即成。

### 營養功效：

決明子含有蒽醌類、吡酮類和多糖等功能性成分，有降血脂、降血壓之效。



## 地三鮮

### 原料：

土豆150克，茄子300克，青辣椒100克，蔥花10克，油100毫升，醬油10毫升，糖3克，鹽3克，水澱粉5克，蒜蓉3克，高湯100毫升。

### 製作過程：

- 1.茄子和土豆去皮，切成塊；青辣椒切成小塊。
- 2.鍋內放油燒熱，將土豆塊、茄子、青辣椒放入，炸成金黃色，一起撈出。
- 3.以少量熱油爆香蔥花及蒜蓉，加高湯、醬油、糖、鹽、茄子、土豆和青辣椒塊，略燒，加入水澱粉，大火收汁即可。

### 營養功效：

青辣椒含一種辣椒素的物質，能夠刺激唾液及胃液的分泌，致使腸胃蠕動加快，增進食慾並有助消化。



### 小貼士

油燒至七成熱下土豆片、炸至土豆片邊沿發焦黃，撈出；燒熱油至微微冒煙下茄子，炸至茄子邊沿焦黃，撈出茄子馬上下青辣椒，立刻關火，利用餘溫就能炸軟青辣椒。

## 松仁茄花

### 原料：

茄子400克，松子50克，蔥末5克，薑末2克，蒜片4克，油20毫升，醬油5毫升，香油5毫升，醋5毫升，料酒10毫升，糖3克，鹽3克，味精1克，澱粉5克。

### 製作過程：

- 1.將茄子去蒂、皮洗淨，一切兩半，拉上十字花刀，切成塊。
- 2.鍋內放油燒至六成熱，放入茄花炸至金黃色，撈出瀝油；澱粉放碗內加水調成水澱粉。
- 3.鍋內放油燒熱，下入松子炒出香味，放入蔥薑末、蒜片、醬油、清水、鹽、味精、醋、糖、料酒、茄花，燒開，用水澱粉勾芡，淋入香油即可。

### 營養功效：

松子中富含不飽和脂肪酸，能降低血脂、預防心血管疾病；松子還含有大量礦物質，如鈣、鐵、磷、鉀等，以及高達30%的維生素E。



小貼士

炒松子時油溫不宜太高，逐步加熱香味大。

## 番茄煮蘑菇



原料：

番茄150克，口蘑、黃豆各30克，西蘭花、鹽、味精、糖、清湯各適量。

製作過程：

1. 番茄、口蘑切小塊；黃豆泡透蒸熟；西蘭花洗淨待用。
2. 鍋內放油，下番茄、口蘑、西蘭花翻炒，加清湯煮。
3. 待番茄煮爛時，下黃豆，加入鹽、味精、糖煮透即可。

營養功效：

黃豆含有豐富的蛋白質，多吃可保護肌膚。

## 白油冬瓜

原料：

冬瓜500克，蒜末10克，油25毫升，鹽、雞精各適量。

製作過程：

- 1.冬瓜洗淨切條。
- 2.鍋內放油加蒜末，放入冬瓜條，翻炒。
- 3.快熟時，用鹽、雞精調味即可。

營養功效：

冬瓜含有豐富的膳食纖維，可降低膽固醇。



## 鮮蘑燒豌豆

原料：

豌豆300克，口蘑100克，蔥10克，姜4克，油120毫升，香油5毫升，料酒20毫升，鹽4克，味精2克，清湯50毫升，水澱粉10克。

製作過程：

- 1.將口蘑洗淨，除去雜質備用；將豌豆擇淨，切成兩段。
- 2.鍋內放入油，燒至五成熱，放入豌豆段，炒至呈碧綠色，撈出瀝去油。
- 3.鍋內放少許油，油熱後放入蔥姜爆香。
- 4.加入料酒、清湯、鹽，口鮮蘑和豌豆，小火煨5分鐘，加味精，用調稀的水澱粉勾芡，淋入香油，盛入盤中即成。

營養功效：

豌豆高鉀低鈉，十分適合含高血壓患者食用。吃豌豆對腫瘤患者有輔助食療之效。



小貼士

口蘑烹調前，應用冷水浸泡。

## 拔絲甘薯

原料：

甘薯500克，糖150克，香油30毫升，油1000毫升。

製作過程：

- 1.甘薯洗淨去皮，切成滾刀塊。
- 2.鍋內放油燒至三四成熱，把甘薯塊放入油內炸熟透至金黃色，撈出瀝油。
- 3.另取鍋加清水、糖，用小火熬糖，從糖大泡變成糖小泡至濃稠變色，倒入炸好的甘薯，使糖液完全沾在甘薯上，倒入抹過香油的盤內即可。

營養功效：

甘薯含豐富的膳食纖維、果膠、脫氫表雄酮、維生素C、維生素E、鉀和鐵質等營養素。甘薯經過蒸煮後，會產生大量食物纖維，刺激腸道蠕動，起到潤腸通便的作用。吃甘薯還可防癌，保持肌膚彈性。



### 小貼士

拔絲甘薯注意熬糖時火候一定要把握好，以免糖熬糊了發苦。要用普通糖來熬糖漿，不可以用精製糖，否則很難熬出可以拔絲的糖漿。