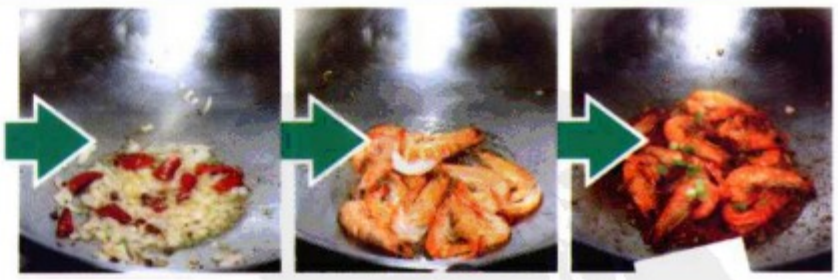
家常小炒图分解步

JIACHANGXIAOCHAOFENBUTUJIE

一步一图 跟着做美味家常小炒
超级制作秘诀大公开
举一反三学做菜并炒！







- **慧眼选购** 巧手保鲜
- 搭配宜忌全知道
- 食材处理**全攻略**

高杰 编著

中国轻工业出版社

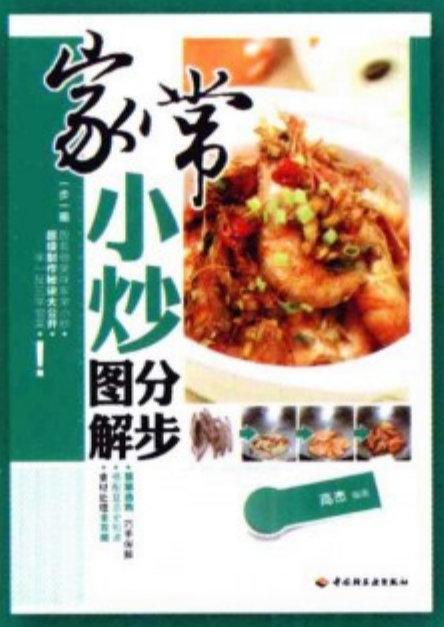
年度重磅推出！

一步一图 跟着做美味家常小炒·
超级制作秘诀大公开·
举一反三学做菜·











家常小炒分步图解

JIACHANGXIAOCHAOFENBUTUJIE

上架建议：烹饪菜谱

ISBN 978-7-5019-8461-9

9 787501 984619 >

定价：29.80元

家常小炒图分解步

JIACHANGXIAOCHAO TUFENBU TUJIE

高杰 编著

中国轻工业出版社

图书在版编目（CIP）数据

家常小炒分步图解 / 高杰编著. — 北京：中国轻工业出版社，2012.1

ISBN 978-7-5019-8461-9

Ⅰ. ①家… Ⅱ. ①高… Ⅲ. ①家常菜肴－菜谱 Ⅳ. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第198803号

责任编辑：翟　燕
策划编辑：翟　燕　　责任终审：孟寿萱　　全案制作：悦然文化
封面设计：伍毓泉　王超男　　版式设计：水长流文化　　责任监印：马金路

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街6号，邮编：100740）
印　　刷：北京画中画印刷有限公司
经　　销：各地新华书店
版　　次：2012年1月第1版第1次印刷
开　　本：720×1000　1/16　　印张：16
字　　数：200千字
书　　号：ISBN 978-7-5019-8461-9　　定价：29.80 元
邮购电话：010-65241695　传真：65128352
发行电话：010-85119835　85119793　传真：85113293
网　　址：http://www.chlip.com.cn
Email：club@chlip.com.cn
如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换
110668S1X101ZBW

前言

FOREWORD

“炒”是烹制菜肴最常用的方法，蕴涵着中华饮食文化的精髓。简单开胃的醋熘土豆丝、滑嫩诱人的鱼香茄子、刺激爽口的麻婆豆腐、酸酸甜甜的糖醋里脊……这些美味可口、别具特色的小炒更是国人餐桌上必备的菜肴。

您是不是非常钟情于可口、精致的小炒？您是不是很想学几道超人气小炒来赢得众人羡慕的眼神？爽口的青菜怎样炒才能既美味又漂亮？畜肉、禽肉怎样炒才能更加诱人可口？各种海味如何炒制才更加鲜美营养……

打开本书，您可以学到家庭最常见的50余种食材的家常小炒做法，包括蔬菜、菌豆、畜肉、禽蛋、水产，应有尽有。每种食材都详细解析了营养功效、饮食宜忌、预处理技巧，并提供3～5道不同口味的家常小炒。精彩的美味点评，让您还没吃就先勾起了食欲；举一反三，只是简单地换下食材或调料，就能轻松变成另一道美味。最重要的是，本书中的每道小炒都是一步一图，步步详解，让您一看就懂，一做就会。此外，本书还附赠数十道精品凉菜、经典主食、营养汤粥菜谱，与小炒搭配在一起，为餐桌增加一道靓丽的色彩。

本书贴心、周到地提供给您丰富多样的小炒菜式，让您天天都有拿手菜上桌，轻松成为小炒高手。让每一餐都成为全家人尽享美食的味蕾之旅，您和家人时时都能感受到其乐融融的温馨和快乐。





目录





炒前准备一点通

做好采购计划省时间 9
慧眼巧选购，巧手来保鲜 10
怎样处理好食材 16
详解10种家常食材切菜法 17
不可或缺的调味料 19

PART1 清新时蔬篇



茎叶类

白菜

醋熘白菜 23
金边白菜 24
草菇炒白菜 25

油菜

酱汁油菜 27
香菇油菜 28
火腿炒油菜 29

菠菜

蒜蓉菠菜 31
鱼香菠菜 32
三彩菠菜 33

空心菜

蒜蓉空心菜 35
辣炒空心菜 36
腐乳空心菜 37

油麦菜

清炒油麦菜 39
椒麻油麦菜 40
豆豉鲮鱼油麦菜 41

菜花/西蓝花

辣炒菜花 43
肉片炒菜花 44
蒜蓉西蓝花 45

芹菜

香干炒芹菜 47
鱿鱼头须炒西芹 48
西芹百合 49

根菜类

白萝卜

素炒萝卜丝 51
蛋香萝卜丝 52
酸辣萝卜 53

胡萝卜

糖醋胡萝卜丁 55
肉炒胡萝卜丝 56
莴笋炒胡萝卜 57

土豆

醋熘土豆丝 59
酸辣土豆丝 60
蒜香番茄炒土豆片 61





山药

番茄炒山药.....63
家常炒山药.....64
虾仁山药.....65

瓜茄、鲜豆类

黄瓜

小炒黄瓜片.....67
酱爆黄瓜丁.....68
海米炒黄瓜.....69

冬瓜

蒜末冬瓜.....71
海米冬瓜.....72
番茄炒冬瓜.....73

苦瓜

蒜蓉苦瓜.....75
青椒炒苦瓜.....76
剁椒鸡蛋炒苦瓜.....77

番茄

番茄炒蛋.....79
洋葱炒番茄.....80
草菇炒番茄.....81

茄子

家常茄子.....83
辣炒茄子.....84
地三鲜.....85

青椒/彩椒

糖醋彩椒.....87
豆豉炒青椒.....88
山药炒青椒.....89

豆角

干煸豆角.....91
竹笋炒豆角.....92
金钩炒嫩豆角.....93

葱蒜类

洋葱

炒洋葱.....95
翠丝同心圆.....96
酸甜洋葱.....97

韭菜/韭黄

鸡蛋炒韭菜.....99
核桃仁炒韭菜.....100
麻辣韭菜.....101

水生蔬菜类

莲藕

炒藕片.....103
麻辣藕丁.....104
糖醋藕片.....105

茭白

香辣茭白.....107
茄汁菠萝茭白.....108
虾仁炒茭白.....109

PART2 营养菌豆篇



香菇
油辣香菇 113
板栗炒香菇 114
肉片炒香菇 115

平菇
素炒平菇 117
蛋炒平菇 118
肉片炒平菇 119

金针菇
翡翠金针菇 121
油菜金针菇 122
蒜香杭椒金针菇 123

木耳
小炒木耳 125
葱烧木耳 126
青椒炒木耳 127

豆腐
麻婆豆腐 129
家常豆腐 130
滑炒豆腐 131

豆腐干
香辣豆腐干 133
韭菜虾皮炒豆干 134
菠菜炒豆腐干 135

腐竹
香芹腐竹 137
牛肉炒腐竹 138
虾皮腐竹 139

PART3 浓香畜肉篇



猪瘦肉
葱香肉片 143
鱼香肉丝 144
芫爆里脊 145
京酱肉丝 146
木樨肉 147

猪五花肉
农家小炒肉 149
回锅肉 150
圆白菜炒五花肉 151

猪肝
油爆猪肝 153
菠菜炒猪肝 154
芹菜炒猪肝 155

猪腰
火爆腰花 157
熘腰花 158
韭菜炒猪腰 159

腊肉
尖椒腊肉 161
香葱炒腊肉 162
荷兰豆炒腊肉 163

牛肉
黑胡椒牛柳 165
香辣牛肉 166
杭椒牛柳 167
干煸牛肉丝 168
辣子牛肉丁 169







羊肉

孜然羊肉 171
酱爆羊肉 172
尖椒羊肉 173

动物血

香菜炒猪血 175
青椒炒猪血 176
芹菜炒鸭血 177

鸡蛋

蟹味炒蛋 199
尖椒炒鸡蛋 200
枸杞虾皮炒鸡蛋 201

皮蛋

青椒炒皮蛋 203
黄瓜炒皮蛋 204
山药炒皮蛋 205

PART4 醇香禽蛋篇



鸡肉

红火麻辣鸡 181
宫保鸡丁 182
竹笋炒鸡丝 183

鸡翅

蒜香鸡翅 185
咖喱鸡翅 186
红酒醉翅中 187

鸡杂

爆炒鸡胗 189
鲜辣孜然鸡胗 190
洋葱芦笋爆鸡心 191
青椒炒鸡肝 192
泡椒鸡杂 193

鸭肉

青椒炒鸭片 195
榨菜炒鸭丝 196
姜爆鸭丝 197

PART5 鲜美水产篇



鲤鱼

回锅鱼片 209
四彩鱼米 210
熘鱼片 211

草鱼

辣味鱼丝 213
滑炒鱼片 214
家常鱼块 215

鱿鱼

辣炒鱿鱼丝 217
火爆鱿鱼卷 218
老干妈炒鱿鱼 219

鳝鱼

干煸鳝段 221
清炒鳝糊 222
红辣椒爆炒鳝段 223

虾

水晶虾仁 225







香辣基围虾.....226
宫保虾仁.....227

螃蟹

香辣炒蟹.....229
洋葱炒河蟹.....230
粉丝炒飞蟹.....231

贝类

腰果鲜贝.....233
韭香蛤蜊.....234
香辣文蛤.....235

海参

五色烩海参.....237
葱烧海参.....238
鸡片炒海参.....239



附录

爽口凉菜

素凉类

麻酱油麦菜.....240
生拌紫甘蓝.....240
大拌菜.....240
花生菠菜.....241
什锦芹菜.....241
麻辣海带.....241
蒜泥茄子.....242
豆芽椒丝.....242
香椿拌豆腐.....242
桂花糖藕.....243
木耳刺身.....243
老醋苦菊.....243

荤凉类

麻辣鸡丝.....244
白斩鸡.....244
老醋拌鸭掌.....244
葱拌猪头肉.....245
香卤猪耳.....245
糟卤翅尖.....245
泡椒凤爪.....246
蒜泥白肉.....246
夫妻肺片.....246
五香牛肉.....247
红油肚丝.....247
盐水虾.....247

营养主食

米饭类

虾仁炒饭.....248
番茄牛肉炒饭.....248
扬州炒饭.....248
腊味煲仔饭.....249
香菇肉丝盖浇饭.....249
咖喱牛肉盖浇饭.....249

面食类

家常烩面.....250
家常手擀面.....250
臊子面.....250
肉丝芥末凉面.....251
四川担担面.....251
肉丁炸酱面.....251

滋补汤粥

快汤类

酸辣汤.....252
西湖牛肉羹.....252
榨菜肉丝汤.....252

煲汤类

红枣莲子鸡汤.....253
莲藕玉米排骨汤.....253
冬笋雪菜黄鱼汤.....253

甜粥类

山药糯米粥.....254
紫米红豆桂花粥.....254
百合莲子绿豆粥.....254
黑芝麻燕麦糊.....255
栗子红薯粥.....255
川贝雪梨粥.....255

咸粥类

皮蛋瘦肉粥.....256
滑鸡粥.....256
状元及第粥.....256

炒前准备一点通

做好采购计划省时间

想要快捷地做出美味小炒，准备工作就要做得充分，需要的食材事先都已采购好了，就可以大大节省小炒的烹调时间。趁着周六、周日休息的时候，列一个采购清单，早早准备好一周的食物，到做饭的时候抬手即来，真是省时又方便。

采购之前要做好适量购买的计划。有的食物只能保存一两天，而有的食物则可以保存一周都水灵新鲜。所以，既要购买一定的只能短期保存的食物，也要买一些可以长期保存的食物，这样，从周一到周日，每天的餐桌上都会有新鲜的食物。

按照食物的保存期长短，现将市场上常见的食物分成四类。



保存期限为一两天的食物

叶类蔬菜：菠菜、空心菜、油麦菜、小白菜、芥蓝、豌豆苗等；市场上为销售方便而切口散卖的蔬菜，比如切片的冬瓜等；鱼、贝类如果买的是活的，也应该在一两天内食用；螃蟹、鳝鱼由于死后食用有毒，所以最好尽快食用。

保存期限为3～5天的食物

大部分的茄果类、豆类、茎类蔬菜放入保鲜袋中于冰箱冷藏保鲜，都可以保存3～5天。比如扁豆、豇豆、荷兰豆、黄瓜、番茄、青椒、丝瓜、苦瓜、芹菜、芦笋、莴笋、西蓝花、韭菜等。还有新鲜的肉类，如猪肉、牛肉、羊肉、鸡肉、鱼肉等，但不要保存太久，这样营养流失得少。





保存期可以达到六七天的食物

很多根类蔬菜的保鲜期都比较长，比如莲藕、西葫芦、胡萝卜、萝卜、竹笋、茭白、土豆等。

可以长期保存的食物

常见的是干品，如干木耳、干香菇、干海参、鱿鱼干、腐竹等可以保存数月之久。



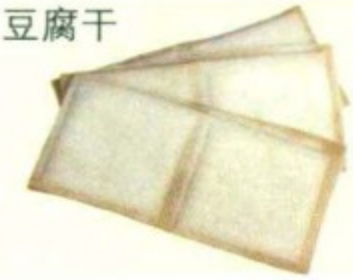
去一次超市，买回足够一周吃的食物，就是要根据食物保存期限的不同来合理采购。保存期越短的食物要买得越少，可以适当多买可保存六七天的食物，可长期保存的食物就看个人喜好了，喜欢的话就多买一些，想什么时候吃都可以。

慧眼巧选购，巧手来保鲜

食材	慧眼选购	巧手保鲜
白菜 	大白菜宜选购新鲜、嫩绿、较紧密和结实的	保留白菜外面的部分残叶，这些残叶可以自然风干，成为保护白菜里面水分的一层“保护膜”。宜放在阴凉通风的地方
油菜 	应选购颜色鲜绿、洁净、无黄烂叶、新鲜、无病虫害的油菜	拿用水润湿的纸巾或棉布将油菜包起来，放进冰箱，注意别让纸或布干燥，能使油菜保鲜三四天
菠菜 	菠菜要选择根部新鲜水灵、叶片颜色深绿而有光泽、叶片充分舒展的	菠菜存放前应去除烂叶，不要用水清洗，然后用保鲜膜或保鲜袋装好放在冰箱里，可以保鲜2天
空心菜 	要选择叶片翠绿完整、叶梗质地脆嫩、茎秆翠绿、不过长或过粗的，这样的空心菜味道会较鲜甜	空心菜容易枯烂，存放时间仅一两天，以报纸包裹冷藏，可延长1天
油麦菜 	菜色青绿、茎部带白、叶大而短身的油麦菜比较好吃	擦干叶片上的水分，包裹上保鲜膜后冷藏
菜花 	菜花以鲜脆、花朵结实紧密、无虫咬、颜色亮丽者为佳	报纸包裹冷藏保存，可存放一两周。由于菜花所含的维生素C容易被破坏、流失，所以最好尽快食用完，才能完整地摄取营养素
芹菜 	质量好的芹菜菜叶翠绿，菜梗粗壮，梗长25~35厘米	将新鲜的芹菜用食品保鲜膜包裹住茎和叶，将根部朝下竖直放入清水中，水以没过芹菜根部3~5厘米为宜，这样保存芹菜一周内不黄不蔫

白萝卜 	白萝卜应选大小均匀，无病变，无损伤，萝卜皮细腻光滑的。另外，用手指弹其中段，声音沉重的不糠心	去掉萝卜缨，然后将白萝卜装进食品保鲜袋中，扎紧袋口，放在阴凉的地方存放或送入冰箱冷藏。这样可使白萝卜保鲜7天左右，而且不糠心
胡萝卜 	质量好的胡萝卜色泽鲜艳，匀称直顺，掐上去水分多	胡萝卜不宜与苹果存放在一起，因为苹果所散发的果香会使胡萝卜吃起来有苦涩味
土豆 	优质土豆质地坚硬，表皮光滑且不厚，无损伤、糙皮、病虫害、冻伤	存放土豆时可以同时放几个苹果，苹果散发出的果香味可抑制土豆发芽
山药 	新鲜山药以不干枯、无须根、表面光滑完整、颜色均匀者为佳	买回整根山药时，放在阴凉处保存，可存放一两周。如果已经切块处理过，可用保鲜膜包裹起来，再包一层报纸，冷藏保存
黄瓜 	黄瓜应选带刺、挂白霜的，这样的比较新鲜。另外，应选粗细均匀的，太粗的容易有子，太细的一般没有熟，味道不好且容易有苦味	保存黄瓜要先将其表面的水分擦干，放入密封的保鲜袋中，封好袋口冷藏即可
冬瓜 	黑皮冬瓜肉厚，瓤少，可食率高；白皮冬瓜肉薄，质松，易入味；青皮冬瓜则介于两者之间。选购以黑皮冬瓜为佳。宜选瓜条匀称、无斑的	冬瓜水分多，如果买回来不马上烹调，不要先去皮处理，可用保鲜膜包裹或放入塑料袋中，再放进冰箱，约可保存1个星期，这样可避免营养大量流失
苦瓜 	苦瓜要挑果瘤大、果形直立、颜色翠绿的，另外，重量在200克左右的最好，太轻或者太重都不太好	把苦瓜用盐水洗一下，然后沥干水分，用软一些的纸包好，放入冰箱冷藏，能保鲜4天左右
番茄 	番茄要选自然成熟的。自然成熟的番茄外观圆滑，捏起来较软，子粒为土黄色，肉红、沙瓤、多汁；催熟的番茄通体全红，手感很硬，外观呈多面体，子呈绿色或未长子，瓤内无汁	把番茄放入保鲜袋中于冰箱冷藏，每隔一天打开口袋透透气，擦干水珠后再重复操作，可保鲜3~5天

茄子 	嫩茄子颜色发黑，皮薄肉松，重量小，子嫩味甜，子肉不易分离，花萼下部有一片绿白色的皮；老茄子颜色光亮，重量大	保存茄子不要用水洗，应放在阴凉通风处存放
辣椒 	辣椒应选择外形饱满、有光泽、肉质细嫩、无虫眼的	把未经水洗的辣椒装入塑料袋中，放入冰箱保存，每天更换干燥的塑料袋，或将塑料袋壁内的水滴擦掉，这样能使辣椒保鲜1周左右
洋葱 	优质洋葱外观完整，表皮光滑，无裂口或腐损	将网兜或废旧的尼龙袜洗净晾干，把洋葱装入其中，用绳扎紧口，悬挂在阴暗通风处，可防潮、防腐，使洋葱保鲜1个月左右
韭菜 	韭菜要选鲜嫩翠绿且叶窄、叶直的	抖掉韭菜根部的泥土，用带帮的大白菜叶将韭菜包住并用细绳捆扎好，放在阴凉、通风的地方，能保鲜3~5天
莲藕 	新鲜未经漂白的莲藕表面干燥，表皮微微发黄，断口的地方会闻到一股清香味，吃起来带有甜味	将莲藕洗净，浸没在清水中，每隔一两天换1次水，可使莲藕保鲜1个月
茭白 	质量好的茭白，体形匀称，色泽洁白，质地脆嫩，无灰心；反之，质量就差	将茭白装进食品保鲜袋中，扎紧袋口，放在阴凉的地方存放或放入冰箱冷藏
豆角 	以豆条粗细均匀、色泽鲜艳、透明有光泽、子粒饱满的为佳，而有裂口、皮皱的、条过细无子、表皮有虫痕的豆角则不宜购买	放在阴凉通风的地方，能保存3~5天
香菇 	好的香菇色泽黄褐，体圆齐正，菌伞肥厚，盖面平滑，质干不碎；菌伞下面的褶皱要紧密细白，菌柄要短而粗壮	鲜香菇择洗干净后用沸水焯烫，捞出，沥干水分，装入保鲜袋中，放入冰箱冷冻，随用随取，可保鲜1个月左右，而且不失原味

平菇 	应选择水分少，外形整齐完整，颜色正常，质地脆嫩而肥厚，气味纯正、清香，无杂味的鲜平菇	将鲜平菇放入6%的盐水中浸数分钟，捞出沥干，装在保鲜袋里，可保鲜3~5天
金针菇 	金针菇应选未开伞、菇体洁白如玉、菌柄挺直、均匀整齐、无褐根、基部少粘连的	放入保鲜袋中，存放在2℃~4℃的环境条件下
木耳 	优质干木耳朵大适度，朵面乌黑无光泽，朵背略呈灰白色	存放在干燥避光处
豆腐 	应选择有弹性、颜色不太白、无酸味和无杂质的	豆腐制品买回来后，可以分小包装，放入冷藏室可保存2天；冷冻室则为半个月
豆腐干 	优质豆腐干为乳白或淡黄色，稍有光泽；外观形状整齐，有弹性，细嫩，挤压后无液体渗出；有清香味	将豆腐干泡在清水中，放在阴凉处，冬季每两三天换一次水，夏季要半天，最多不能超过一天换一次水，可保存7~10天
腐竹 	优质腐竹为淡黄色，有光泽，枝条或片叶状，质脆易折，条状折断有空心，有清香味	存放在干燥避光处
猪肉 	新鲜猪肉的表面不发黏，肌肉细密而有弹性，呈红色，用手指压后不留指印，纤维细软，有一股清淡的自然肉香味	夏天气温高，鲜猪肉最易变质，可将米醋浸没一块干净的白纱布，然后用白纱布将鲜肉包起来，这种方法可使鲜肉保鲜24小时
猪肝 	新鲜的猪肝，颜色呈褐色或紫色，有光泽，其表面或切面没有水泡。如果猪肝的颜色暗淡，没有光泽，其表面起皱、萎缩，闻起来有异味，则是不新鲜的	在生猪肝表面涂抹上适量植物油，然后放入密闭盛器中送入冰箱冷藏，能保鲜两三天

猪腰 	新鲜的猪腰呈浅红色，表面有一层薄膜，有光泽，柔润且有弹性。不新鲜的猪腰带有青色，质地松软，并有异味	表面抹些盐，放在冷藏室，更有利于保鲜。注意不要冷冻
腊肉 	优质的腊肉肌肉呈鲜红色或暗红色，脂肪无色或呈乳白色，肉质干爽结实，富有弹性，指压后无明显凹痕，具有其固有的香味	放在阴凉通风处可保存两三个星期。如果放冰箱可保存数月之久
牛肉 	牛肉应挑选色泽鲜红、湿润有弹性、脂肪为白色或奶油色的，闻起来要有鲜肉味儿	切成适当大小，为防止牛肉结霜、脱水及氧化，需密封放入冷冻室
羊肉 	新鲜的羊肉肉色鲜红而均匀，有光泽，肉质细而紧密，有弹性，外表略干，不黏手，气味新鲜，无其他异味。不新鲜的羊肉肉色深暗，脂肪呈黄绿色，外表黏手，肉质松弛无弹性，略有酸味	买回的新鲜羊肉要及时进行冷却或冷藏，使肉温降到5℃以下，以便减少细菌污染，并可延长保鲜期
动物血 	以色正新鲜、无杂质、质地柔软的为优	撒些盐存放在冰箱中，不要冷冻，可保存1周左右
鸡肉 	新鲜的鸡肉肉质紧密，颜色呈干净的粉红色且有光泽，鸡皮呈米色，并具有光泽和张力。不要挑选肉和皮的表面比较干，或者含水较多、脂肪稀松的鸡肉	鸡肉容易变质，购买后要马上放进冰箱里。如果一时吃不完，最好将剩下的鸡肉煮熟保存，而不要生着保存
鸭肉 	鸭肉应选肉质饱满且光滑平整，按压有弹性的	保存鸭肉的较好方法除了置于冷冻室外，还可以在肉的表面涂上一层啤酒或白酒，然后置于密闭容器里，放进冰箱冷藏，能保鲜3天左右
鸡蛋 	鲜蛋的蛋壳上附着一层霜状粉末，蛋壳颜色鲜明，气孔明显，用手轻轻摇动没有水声，放入冷水中会下沉；反之，则为陈蛋	鸡蛋最好在冰箱内保存，最适当的温度在5℃~7℃，放的时候，要把鸡蛋的大头朝上小头朝下，可以延长鸡蛋的保存期

皮蛋 	蛋壳颜色为灰白或铁青色，轻轻抛掂有沉重感为佳	用袋子装好放冰箱的冷冻层，吃的时候只要解冻即可
鲤鱼 	上等的鲤鱼色泽鲜艳，两鳃鲜红	鲤鱼买回家后可放到清水中养上两三天，这样不但能使鲤鱼保鲜，而且还能去掉鲤鱼的土腥味
草鱼 	购买草鱼，看鱼眼，饱满凸出、角膜透明清亮的是新鲜鱼；眼球不凸出，眼角膜起皱或眼内有淤血的不新鲜	在活草鱼的鼻孔里滴一两滴白酒，再放入冰箱冷藏，可使草鱼保鲜两三天
鱿鱼 	优质鱿鱼体形完整坚实，体表面略现白霜，肉肥厚，半透明，背部不红。劣质鱿鱼体形瘦小残缺，表面白霜过厚，背部呈黑红色或霉红色	干鱿鱼可以直接放入冰箱，鲜鱿鱼则要尽快吃完
鳝鱼 	新鲜的鳝鱼，浑身黏液丰富，色黄褐而发亮，并不停游动。死鳝鱼不能食用	如果不能一时吃完，可放入水缸内养几天，水质最好用井水及河水。若天气热，应换水勤些
虾 	新鲜的虾色泽正常，体表有光泽，背面为黄色，体两侧和腹面为白色。虾壳与虾肉紧贴。当用手触摸时，感觉硬而有弹性	将加了酒和盐的大虾煮沸，再剥掉头和虾壳，凉了之后将水分沥干，放入冷冻室，可延长保存时间
螃蟹 	宜选老蟹弃嫩蟹，老蟹黑里透青带光，外表没有杂泥，脚毛又长又挺，体厚坚实，肚皮呈铁斑色，蟹脚坚硬；如肚皮发亮，就是嫩蟹。把蟹身翻倒，肚皮朝天，能敏捷翻转的是好蟹	可将芝麻炒熟冷却后喂食螃蟹，然后将螃蟹紧密地装入透气的包装物内，让其没有活动空间，减缓体力消耗，可延长螃蟹的存活时间
蛤蜊 	以外壳具有光泽感，边缘也较为光滑的为佳	以淡盐水泡蛤蜊使其吐沙，再放进冰箱冷藏，并经常更换盐水且勿冰过头，这样可保鲜两三天
海参 	鲜货要查看海参的外观是否完整，表皮有无损坏的迹象。干货以体型完整、干燥、结实有光泽、外形均匀、内腹无沙的为佳	将鲜海参内脏清除干净后，用盐卤一下，然后用水煮1小时左右，冷却后，用保鲜袋装好冷冻起来，可保存2周左右

怎样处理好食材

焯水

焯水是将原料置于开水或冷水锅中进行初步熟处理的一种方法。

冷水锅

冷水锅是将原料和冷水同时下锅加热至一定熟度。涩味或体积较大的蔬菜，如笋、茭白、山药适合冷水下锅；腥、膻、臊等异味较重、血污较多的动物性原料，如牛肉、羊肉、大肠、肚、心脏等，也需要冷水下锅。

焯水须知

水量要没过原料；加热时，不要翻动，使各部分受热均匀。

沸水锅

沸水锅是将锅中的水加热至滚沸，再放入原料加热至一定熟度。叶类蔬菜，如菠菜、油菜、芹菜等，以及腥、膻、臊等异味较小的肉类适合沸水锅。

焯水须知

焯蔬菜时，水量要大，火要旺，焯水时间要短，这样能保持蔬菜的色泽和鲜味。焯肉类时，原料要清洗干净，稍焯一下即可捞出，时间不能过长，以免损失原料的鲜味。

上浆

用淀粉、鸡蛋、盐等与原料一起调拌，使原料外层裹上一层薄薄浆液的工艺。这样可以避免热油直接与原料接触，可以防止原料汁液渗出，使菜肴软嫩鲜美，外形美观。

上浆须知

1.上浆前，先将原料腌入少许底味，以避免原料内部口味清淡。

2.上浆时，要掌握好浆的薄厚。

3.上浆后，原料要静置两三小时，效果会更好。

过油

有的原料在正式炒之前，要先过油炸或滑油处理，称过油。过油能使原料具有酥、脆、嫩的特点。可以分为滑油和油炸两种方法。

滑油

滑油是将原料放入中等油量和油温的锅中滑散成半成品的一种熟处理方法。

滑油须知

滑油时，原料要上浆，使水分不易溢出，从而保持原料鲜香、细嫩。

油炸

油炸是用大油量、热油锅，将原料炸成半成品的一种方法。因油的温度较高，能迅速蒸发原料表面或内部的水分，达到色美、酥脆或外酥里嫩的效果。

油炸须知

油炸时，油要没过原料，让原料能自由滚动，使其受热均匀。油温应掌握在五至八成热。

勾芡

在烹饪过程中向锅中加入淀粉水溶液，使菜肴汤汁具有一定浓稠度的工艺。按勾芡的浓度可分为浓芡和薄芡。

浓芡

指勾芡后菜的汤汁比较稠，多用于汤汁较少的菜，如爆炒腰花等。

薄芡

指勾芡后菜的汤汁较为稀薄，一般用于汤汁较多的烩菜类菜肴，如熘鱼片等。

勾芡须知

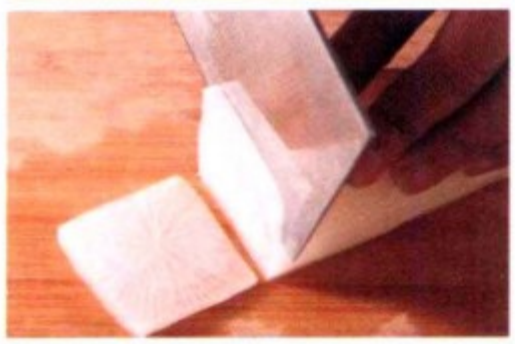
勾芡一定要在最后进行，因为勾芡之后就不能再加调味品了。旺火勾芡，水淀粉要多；慢火勾芡，水淀粉要少。

详解10种家常食材切菜法

好刀工切出来的食物，受热均匀，造型优美，口感也会非常好。



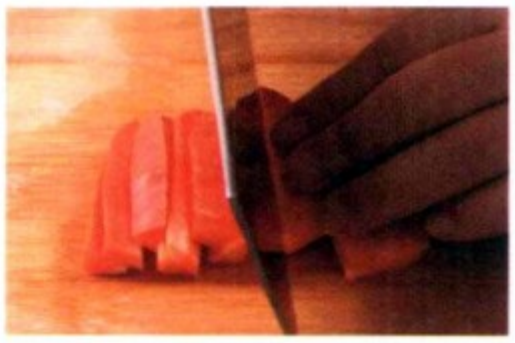
块 块有各种形状，如菱形块、长方形块、三角形块、排骨形块、方形块、滚刀块等。常用于肉类以及根茎类植物，如萝卜、山药、土豆、鸡肉、鸭肉、鹅肉等。



片 常用的有柳叶片、月牙片、菱形片、梳子片等。常用于猪肉、牛肉、胡萝卜、辣椒、洋葱等。如黄瓜切成两半，挖去中间的瓤，横切成片，即为月牙片；梳子片指在片的一边切丝，像梳齿，一边不切断，似梳背。切片时注意厚薄要均匀。



丝 切丝时一般要先把原料切成片，再加工为丝。一般来说，坚硬或韧性强的原料可切细一些；脆、软的原料易断碎，可切粗些。常用于黄瓜、萝卜、鸡肉、牛肉等。



条 是在厚片的基础上切出来的，条的长短根据菜的制作需要而定。常用于萝卜、竹笋、土豆等。



丁 是由厚片改条之后切成的，其大小根据烹调方法的需要和原料性质、形状而定。常用于香菇、瘦肉、根茎类食物等。



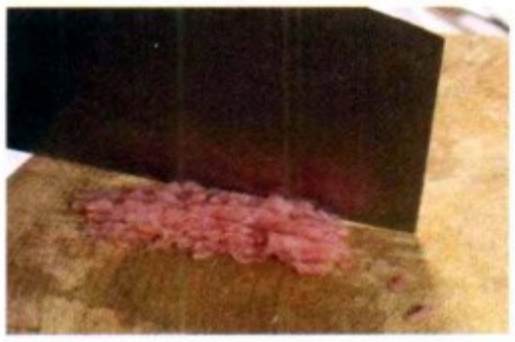
段 一般为长条形，大小与长短没有什么限制，可根据烹制菜肴的需要来定。常用于条状食材，如豆角、辣椒等。



粒 粒是在丝的基础上切成的，比丁小，一般如米粒、绿豆大小。在菜肴中，粒状原料多用作配料。粒也叫米，如红椒米、姜米等。



末 比粒更小，通常是切成粒之后再剁碎。有些菜肴调料形状要求微小，必须剁为末。如蒜末、火腿末等。



蓉 是用剁、研、压等方法，将原料制作成泥膏状。制作方法根据原料而定，如芋泥、莲子泥是蒸、煮熟后，在砧板上用刀面研压而成；用鱼、虾剁成的蓉称为鱼胶、虾胶；用猪肉、牛肉制作的蓉称为肉蓉；用鸡肉剁成的叫鸡蓉。

花刀块 花刀块是指厨师在原料上使用花刀纹，不仅使成菜造型美观，也易于入味和成熟，还能保持鲜嫩。常见的有麦穗形花刀块、球形花刀块、梳子形花刀块。

麦穗形花刀块： 这种花刀的要求一般是深浅一致，距离相同，整齐匀称。

球形花刀块： 球形花刀块是为使烹制出的菜肴卷曲成球状而使用的刀法，如炒鸡球、炒肫球。运刀方法是先把原料片开，然后用花刀横直切纹，原料受热之后便呈球状。

梳子形花刀块： 梳子形俗称马齿形，炒菜常用的原料是墨斗鱼和猪腰。运刀方法是先将原料片为长方形片状，然后用直刀在一长边密密切下，另一边不能切断，保留0.2~0.3厘米不断，使梳齿相连即可。



麦穗形花刀块



球形花刀块



梳子形花刀块

不可或缺的调味料



香油 菜肴起锅前淋入，可增香味。凉拌食物、腌制食物时，都可以加入，以增添香味。

料酒 烹调鱼、肉类时添加少许料酒，可去腥、膻味。

酱油 又分老抽和生抽。老抽加入了焦糖色，颜色较深，呈棕褐色，有光泽，可使菜肴入味，又能增加食物的色泽，适合红烧及制作卤味。生抽颜色较淡，呈红褐色，吃起来较咸，调拌凉菜时可以用。



醋 有米醋、陈醋、红醋、白醋等，米醋适用于制作凉拌菜，可以保持蔬菜原色，使菜肴更鲜亮。陈醋香味独特，酸度更高，大多在制作完成后加入，能使菜肴的香味与醋的香味完美结合。红醋不能久煮，于起锅前加入即可，以免香味散去。白醋略煮可使酸味较淡。

辣椒酱 红辣椒磨成的酱，呈赤红色黏稠状，又称辣酱。可增添辣味，并增加菜肴色泽。

盐 烹调时最重要的调味料，渗透力强，适合腌制食物，但需注意腌制时间与用量。

糖 红烧及卤菜中加入少许糖，可增添菜肴风味及色泽。

味精 可增添食物的鲜味，尤其加入汤类共煮最适合。

淀粉 使用时先使其溶于水再勾芡，可使汤汁浓稠。此外，用于油炸物的粘粉时可增加脆感。用于上浆时，则可使食物保持滑嫩。

豆豉 干豆豉用前以水泡软，再切碎使用。湿豆豉只要洗净即可使用。可使菜肴增香，更添一种独特的味道。

花椒 也称川椒，常用来红烧及制作卤菜。花椒粒炒香后磨成的粉末即为花椒粉，若加入炒黄的盐则成为花椒盐，常做油炸食物蘸食之用。



胡椒粉 辛辣中带有芳香，可去腥及增添香味。白胡椒较温和，黑胡椒味则较重。

八角 又称大茴香、大料，常用于红烧及制作卤菜。香气极浓，宜酌量使用。

五香粉 包含桂皮、大茴香、花椒、丁香、甘香、陈皮等香料，味浓，需酌量使用。

孜然 能去除腥膻异味及油腻，多用于烧烤牛羊肉。

















PART 1

清新时蔬篇











白菜

抗癌、降血压、清热利尿

性味归经：性平，味甘，归脾、胃经。



主要营养成分：膳食纤维、糖类、B族维生素、维生素C、钙、钾、铁等。

适宜人群：一般人都可食用，特别是心血管疾病患者。

不宜人群：寒性体质、肠胃功能不佳或患慢性肠胃炎者。

保健功效

功　效	原　理
润肠通便	大白菜含有丰富的膳食纤维，能润肠通便、促进排毒
护肤养颜	白菜中含有丰富的维生素C、维生素E，可以起到很好的护肤和养颜效果
降血压	白菜所含的钾有利尿作用，对高血压患者有益
预防心血管疾病	白菜富含的维生素C，可降低体内胆固醇，增加血管弹性，有益于预防心血管疾病

搭配宜忌

	茄子	+	白菜	✓	预防感冒、舒缓情绪
	奶酪	+	白菜	✓	预防骨骼疏松
	蛋	+	白菜	✗	加速维生素C氧化
	猪肝	+	白菜	✗	维生素C被氧化

食材巧处理



1 把白菜叶子从根部掰下来。



2 把菜叶放入加少许盐的清水中浸泡5分钟。



3 用水冲洗一下。



4 处理好的样子。

醋熘白菜



准备 6分钟
快炒 5分钟
难易程度 ★☆☆☆☆

材料 白菜400克。

调料 干红辣椒、醋、水淀粉各10克，酱油、葱末各5克，盐3克，香油适量。

做法



将白菜去叶留帮，洗净，片成片。



锅置火上，放油烧热，放葱末、干红辣椒爆出香味。



放入白菜略炒。



烹入酱油，快速翻炒几下，加醋和盐调味，用水淀粉勾芡，淋上香油即可。

美味点评

酸辣、脆嫩爽口，十分开胃。

制作秘诀

白菜的帮较厚，用刀斜片下来，就能切得很薄，炒时容易熟。

举一反三

醋熘藕片、醋熘鸡丁、醋熘鱼片

* 可以将白菜换成藕片，做一道香脆可口的醋熘藕片。也可以将白菜换成鸡丁或鱼片，就成了营养丰富的醋熘鸡丁或醋熘鱼片了。

金边白菜



准备 6分钟
快炒 8分钟
难易程度 ★☆☆☆☆

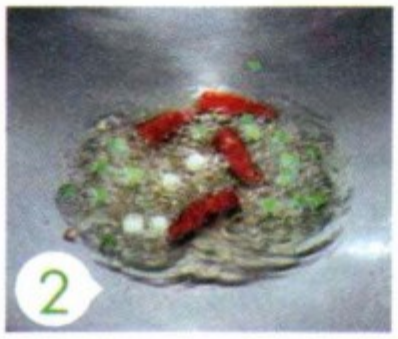
材料 白菜400克，干红辣椒5克。

调料 葱花、酱油各10克，白糖8克，醋20克，盐4克，水淀粉15克。

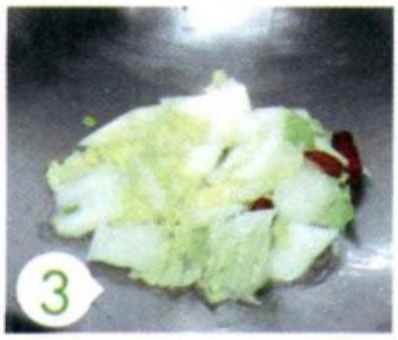
做法



1 白菜洗净，切开；干红辣椒切长段。



2 锅置火上，放油烧至七成热，煸香干红辣椒、葱花。



3 立即放入白菜片炒至稍软，继续翻炒到白菜片刀口略黄。



4 倒入醋，放酱油、盐、白糖调味，用水淀粉勾薄芡即可。

美味点评

色泽美观，白菜酸辣脆鲜。

制作秘诀

切白菜之前，先放在砧板上，用刀拍一下，使之变松，炒时更易入味。

举一反三

金边河粉

* 可以将白菜换成湿河粉和牛肉，做一道香喷喷的金边河粉，这是一道主食，是早餐的不错选择。

草菇炒白菜



准备 10分钟
快炒 8分钟
难易程度 ★☆☆☆☆

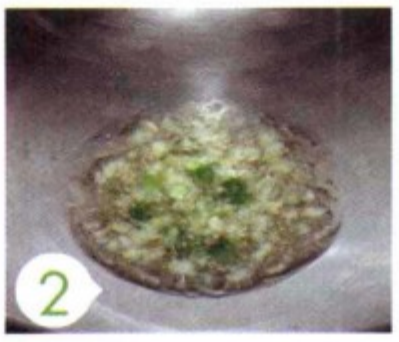
材料 白菜300克，草菇150克。

调料 葱花、姜末、蒜蓉各5克，盐4克，味精适量。

做法



白菜洗净，切成薄片；草菇洗净，一切两半。



锅置火上，放油烧热，下姜末、蒜蓉、葱花爆香。



倒入白菜片炒至六成熟。



下草菇炒熟，放盐、味精略炒即可。

举一反三

草菇炒油菜

* 做这道菜时，可以将白菜换成油菜，用同样的方法烹制，做出的菜一样鲜香爽口，口感醇厚。

美味点评

滑嫩的蘑菇搭配爽口的白菜，吃起来滑嫩鲜香，味醇适口。

制作秘诀

白菜炒到七八分熟即可，此时口感最好。

油菜

养颜美容、润肠通便



性味归经：性凉，味辛，归肝、脾经。

主要营养成分：蛋白质、膳食纤维、钙、钾、铁、B族维生素、维生素C等。

适宜人群：一般人都可食用。

不宜人群：脾胃虚弱者。

保健功效

功　效	原　理
降脂化淤	油菜是低脂肪蔬菜，且含有丰富的膳食纤维，可降低血脂，活血化淤
预防便秘	油菜所含膳食纤维能促进肠道蠕动，缩短粪便在肠腔停留的时间，可宽肠通便
提高免疫力	油菜含有大量胡萝卜素和维生素C，更富含钙质，营养丰富
排毒防癌	油菜中所含的植物激素，能增加酶的形成，对进入人体的致癌物质有吸附排斥作用，故有防癌功能

搭配宜忌



植物油 + 油菜　护肤抗癌、降胆固醇



香油 + 油菜　保护眼睛、防癌



豆腐 + 油菜　影响人体吸收钙

食材巧处理



1 把油菜叶子从根部掰下来。



2 把菜叶放入加少许小苏打的清水中浸泡5分钟。



3 用水冲净。



4 处理好的样子。

酱汁油菜



准备 6分钟
快炒 4分钟
难易程度 ★☆☆☆☆

材料 油菜300克。

调料 甜面酱、豆瓣酱各10克，白糖8克。

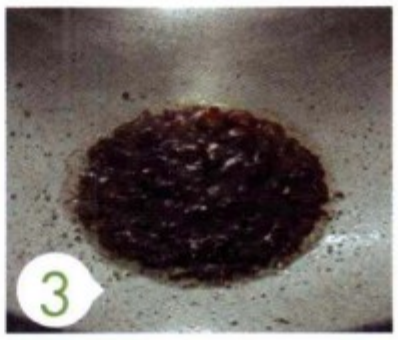
做法



将油菜去蒂，洗净，再对半切开，备用。



豆瓣酱剁碎，和甜面酱一起拌匀制成酱汁。



锅置火上，放油烧热，大火炒香酱汁。



将油菜倒入锅中翻炒几下，加白糖调味盛出即可。

举一反三

酱汁空心菜

* 夏季可将油菜换成空心菜，用同样的方法烹调，做出的菜同样的脆嫩爽口，酱香浓郁。

美味点评

酱香浓郁，油菜脆嫩，鲜香味美。

制作秘诀

翻炒时间不宜过长，油菜一变色就可以了。

香菇油菜



准备 30分钟
快炒 6分钟
难易程度 ★☆☆☆☆

材料 油菜200克，香菇50克。

调料 白糖8克，酱油、水淀粉各5克，盐4克。

做法



油菜洗净，备用。



香菇用温水泡发，洗净，去蒂，挤干水分切片备用。



锅置火上，放油烧热，放入油菜，加一点儿盐，炒熟后盛出。



锅置火上，放油烧热，放入香菇，勤翻炒。



加酱油、白糖翻炒至熟，闻到香菇特有的香气后，用水淀粉勾芡。



最后放入炒过的油菜翻炒均匀即可。

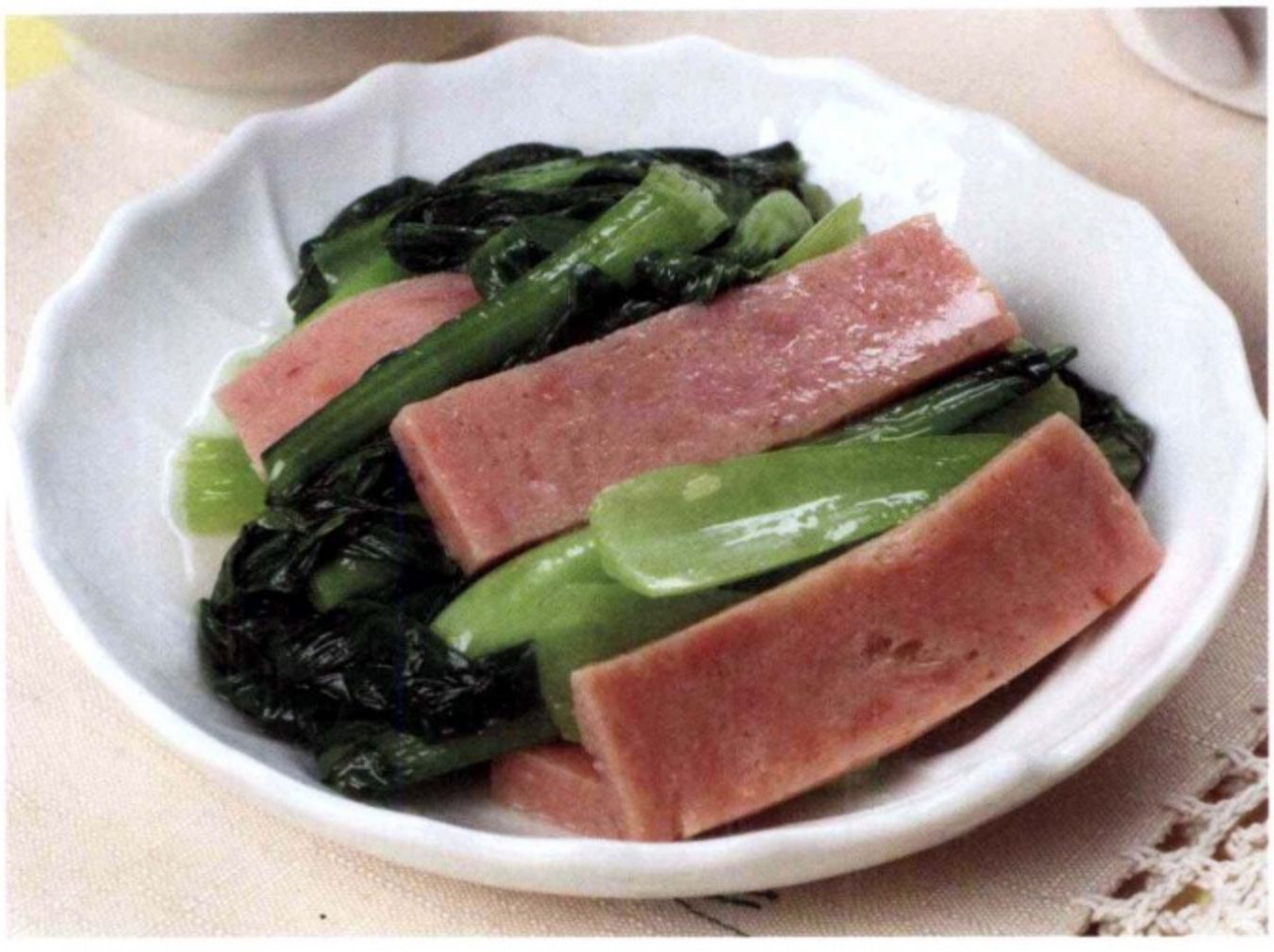
美味点评

翠绿的油菜搭配香菇，清新滑嫩。

制作秘诀

快速泡发干香菇：用一个可以密封的容器，放入干香菇，加超过一半容器的温水，盖好盖子。晃动容器，越猛烈越好，几分钟香菇即软。

火腿炒油菜



准备 6分钟
快炒 5分钟
难易程度 ★☆☆☆☆

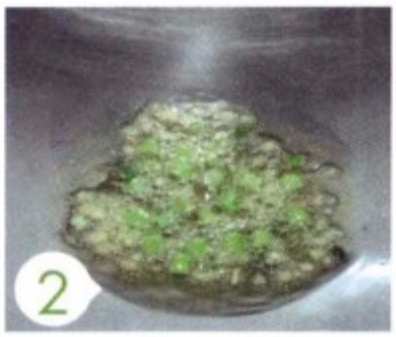
材料 油菜200克，火腿50克。

调料 葱花、姜末各10克，鲜汤50克，料酒15克，盐3克。

做法



1 油菜洗净对剖；火腿洗净切成片。



2 锅置火上，放油烧热，放入葱花、姜末炝锅，把葱花、姜末盛出。



3 放入油菜煸炒透。



4 加入鲜汤、火腿片、料酒、盐调味，收汁即可。

举一反三

火腿炒菠菜、虾仁炒油菜

* 可以将油菜换成菠菜，做一道含铁丰富的火腿炒菠菜。也可以将火腿换成虾仁，就成了风味独特的虾仁炒油菜了。

美味点评

此菜色泽鲜艳，口味清鲜，清淡嫩爽。

制作秘诀

炒油菜要现做现切，并用大火快炒，这样既可保持鲜脆，又可使其营养成分不被破坏。

菠菜

性味归经：性凉，味甘，归肠、胃经。

助消化、防贫血、抗衰老



主要营养成分：蛋白质、糖类、膳食纤维、类胡萝卜素、钙、镁、磷、钾、铁、维生素A、B族维生素、维生素C、维生素K等。

适宜人群：一般人都可食用，特别是孕妇、糖尿病患者。

不宜人群：结石患者。

保健功效

功　效	原　理
稳定血糖	菠菜叶中有一种类胰岛素物质，可以维持餐后血糖的稳定
预防贫血	菠菜含有丰富的铁及维生素C，对缺铁性贫血有较好的改善作用
健脑防衰老	菠菜中含有大量抗氧化剂，既能激活大脑功能，防治老年痴呆症，又可增强青春活力，减少皱纹及色斑

搭配宜忌

	蒜	+ 菠菜	✓	消除疲劳
	海带	+ 菠菜	✓	有益于骨骼及牙齿
	蛋	+ 菠菜	✓	维持钙与磷的平衡
	核桃	+ 菠菜	✗	易引起结石

食材巧处理



1 把菠菜叶子从根部掰下来。



2 放在清水中泡5分钟。



3 搓洗干净，重点洗茎部。



4 处理好的样子。

蒜蓉菠菜



准备 8分钟
快炒 5分钟
难易程度 ★☆☆☆☆

材料 菠菜300克，大蒜20克。

调料 盐4克，鸡精适量。

做法



菠菜择洗干净；大蒜去皮，洗净，剁成末。



把菠菜放入加有盐的沸水中焯烫，捞出，沥干。



锅置火上，放油烧热，下蒜蓉煸香。



再放入菠菜，加盐、鸡精炒至入味即可。

举一反三

奶香菠菜、蒜蓉娃娃菜

* 可以将大蒜换成乳酪或奶油，做一道奶香菠菜。也可以将菠菜换成娃娃菜，做出的蒜蓉娃娃菜同样咸鲜适口。

美味点评

菠菜青绿，蒜香浓郁，吃起来咸鲜适中。

制作秘诀

焯菠菜时，水量要大，火要旺，焯水时间要短，这样能保持菠菜的色泽和鲜味。

鱼香菠菜



准备 8分钟
快炒 4分钟
难易程度 ★☆☆☆☆

材料 菠菜300克，四川泡辣椒20克。

调料 白糖、醋各10克，酱油、料酒、淀粉、葱花、姜末、蒜末各5克，盐3克，味精适量。

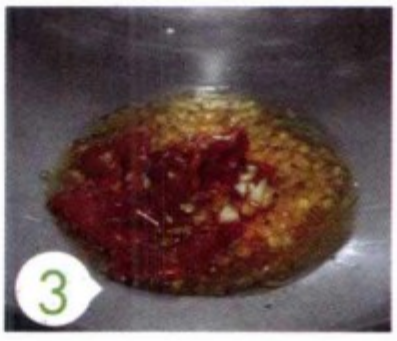
做法



菠菜洗净，放沸水中焯水，捞出，过凉，备用。



将盐、白糖、酱油、料酒、淀粉、味精、醋调匀成味汁。



锅置火上，放油烧热，放入泡辣椒、姜末、蒜末煸炒出香味。



烹入对好的味汁炒熟。



放入菠菜炒匀。



撒上葱花即可。

美味点评

酸辣可口，鱼香味浓。

制作秘诀

炒菠菜时不宜加盖，急火快炒即可。

三彩菠菜



准备 15分钟
快炒 8分钟
难易程度 ★☆☆☆☆

材料 菠菜300克，粉丝50克，海米30克，鸡蛋2个。

调料 蒜末、醋各5克，盐4克，香油、味精各适量。

做法



菠菜洗净，放入沸水中略烫，捞出切成长段；粉丝泡发后，剪成长段；海米泡发；鸡蛋加少许盐打散。



锅置火上，放油烧至七成热，倒入鸡蛋液炒散后盛出，待用。



锅置火上，放油烧热，炒香蒜末、海米，加入菠菜、粉丝炒至将熟。



倒入炒熟的鸡蛋、盐、醋、香油、味精，翻炒至熟即可。

举一反三

三彩空心菜、三彩油菜

* 在做这道三彩菠菜时，可以将菠菜换成空心菜或油菜，用同样的方法烹调，做出的菜肴一样色彩鲜艳，清爽适口。

美味点评

色彩鲜艳，清淡可口。

制作秘诀

粉丝泡发法：最好用冷水泡发，粉丝颜色变为白色或浅黄色时，掐断粉丝、观察截面，没有硬心、白茬，表明泡发好了。

空心菜

性味归经：性微寒，味甘，归胃、大肠经。

通便、抗癌、预防心血管疾病



主要营养成分：蛋白质、糖类、膳食纤维、胡萝卜素、维生素C、钙、钾等。

适宜人群：便秘的人、高血压与糖尿病患者。

不宜人群：脾胃虚寒或低血压的人。

保健功效

功　效	原　理
平衡人体内环境	空心菜是碱性食物，并含有钾、氯等可调节水液平衡的元素，可调节胃肠功能和人体酸碱平衡
降脂减肥	空心菜富含膳食纤维，可促进肠胃蠕动，改善便秘；而其所含维生素C可帮助代谢胆固醇，降脂减肥
防癌抗癌	空心菜富含类胡萝卜素，可抑制致癌物质的活性，预防癌症的发生

搭配宜忌



蛋　+ 空心菜 ✓　护眼、防癌、抗老



橄榄油 + 空心菜 ✓　抗衰老



鸡肉　+ 空心菜 ✓　降低胆固醇



枸杞子 + 空心菜 ✗　钾含量过高

食材巧处理



1 择去蔫黄叶子。



2 在清水中浸泡5分钟。



3 冲洗干净。



4 处理好的样子。

蒜蓉空心菜



准备 6分钟
快炒 3分钟
难易程度 ★☆☆☆☆

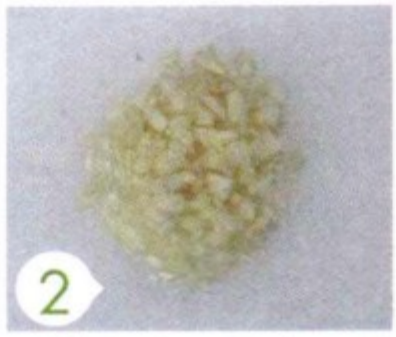
材料 空心菜350克，大蒜20克。

调料 花椒2克，盐4克，味精适量。

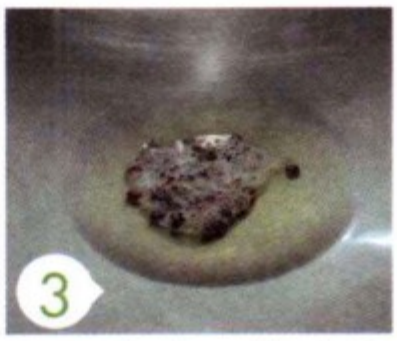
做法



空心菜择洗干净，切成段。



大蒜去皮，洗净，剁成末。



锅置火上，放油烧热，放入花椒炸香，捞出不用。



放入蒜末和空心菜煸炒，至变色后，加盐和味精调味即可。

举一反三

蒜蓉油麦菜、蒜蓉木耳菜

* 在做这道菜时，可以将空心菜换成油麦菜或木耳菜，用同样的方法烹调，做出的菜一样蒜香浓郁，美味十足。

美味点评

鲜脆的空心菜透着蒜蓉的香辣味，回味十足。

制作秘诀

空心菜宜大火快炒，避免营养流失。

辣炒空心菜



难易程度 ★☆☆☆☆

快炒 3分钟

准备 8分钟

材料 空心菜350克，干红辣椒10克。

调料 葱末、姜末、蒜末各5克，白糖、水淀粉各10克，盐4克，味精、花椒油各适量。

做法



1 将空心菜洗净，切段。



2 将空心菜在沸水中焯一下，捞出待用。



3 锅置火上，放油烧热，下葱末、姜末、蒜末、干红辣椒爆香。



4 下入空心菜，调入盐、味精、白糖迅速翻炒，调入水淀粉勾芡，淋花椒油即可。

举一反三

辣炒白菜

* 在做这道菜时，可以将空心菜换成白菜，用同样的方法烹调，做出的菜一样香辣可口，令人食欲大开。

美味点评

空心菜咸鲜微辣，清香爽口。

制作秘诀

空心菜不宜长时间烹制，茎部的老梗生涩难咽，烹调前要择去。

腐乳空心菜



准备 6分钟
快炒 3分钟
难易程度 ★☆☆☆☆

材料 空心菜350克，腐乳20克。

调料 蒜末、水淀粉各5克，盐2克。

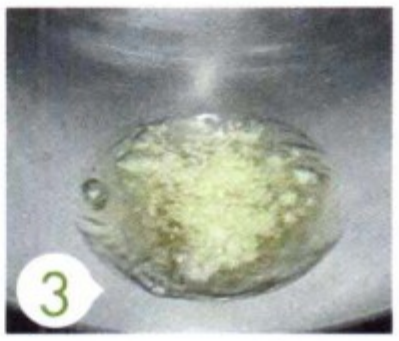
做法



1 空心菜择洗干净，去梗，切成小段。



2 腐乳放入碗中压成泥，加少许水淀粉调匀。



3 锅置火上，放油烧热，放入蒜末炒香。



4 加空心菜翻炒片刻，加入调匀的腐乳汁炒熟，加盐调味即可。

举一反三

腐乳茄子

* 在做这道菜时，可以将空心菜换成茄子，用同样的方法烹调，做出的菜一样嫩滑可口，香软宜人。

美味点评

鲜爽中透有腐乳香甜，融合在一起，嫩嫩滑滑，回味无穷。

制作秘诀

腐乳本身有咸味，所以放盐前最好尝一下，依据自己的口味适当加盐。

油麦菜

降低胆固醇、清燥润肺、化痰止咳



性味归经：性凉，味甘，归胃、膀胱经。

主要营养成分：钙、铁、蛋白质、脂肪、维生素B_1、维生素B_2等。

适宜人群：一般人群都可食用。

不宜人群：尿频、胃寒的人。

保健功效

功　效	原　理
抗氧化	油麦菜的维生素C含量高，对于辅助治疗坏血病、预防动脉硬化、抗氧化等都有较好效果
减肥瘦身	油麦菜富含水分、膳食纤维和维生素C，有消除体内多余脂肪的作用
消积下气	油麦菜味道清新且略带苦味，可刺激消化酶分泌，增进食欲；其乳状浆液，可增强胃液、消化腺的分泌和胆汁的分泌，消积下气

搭配宜忌

蒜薹 + 油麦菜 ✓ 防治高血压

木耳 + 油麦菜 ✓ 降脂、降压、降糖

豆豉 + 油麦菜 ✓ 清心除烦，辅助治疗神经衰弱

豆腐 + 油麦菜 ✓ 减肥健美

蜂蜜 + 油麦菜 ✗ 易致腹泻

食材巧处理

1 择去老的、蔫的叶子。

2 放入凉水中浸泡5分钟。

3 冲洗干净。

4 处理好的样子。

清炒油麦菜



准备 6分钟
快炒 3分钟
难易程度 ★☆☆☆☆

材料 油麦菜400克。

调料 蒜末5克，鸡汤20克，白糖6克，盐4克，味精适量。

做法



1 油麦菜择洗干净，切成段。



2 锅置火上，放油烧热，放入蒜末炒出香味。



3 下油麦菜快速翻炒。



4 加鸡汤、盐、味精和白糖调好口味，翻炒均匀即可。

举一反三

清炒空心菜

* 在做这道菜时，可以将油麦菜换成空心菜，用同样的方法烹调，做出的菜一样清新淡雅，咸香可口。

美味点评

味道非常的清淡，有种特殊的香味，真的很好吃。

制作秘诀

油麦菜炒的时间不能过长，断生即可，否则会影响成菜脆嫩的口感和鲜艳的色泽。

椒麻油麦菜



准备 6分钟
快炒 3分钟
难易程度 ★☆☆☆☆

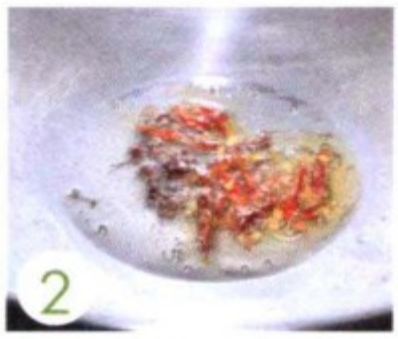
材料 油麦菜350克。

调料 红干辣椒5克，花椒2克，盐、料酒各5克。

做法



将油麦菜洗净，去头，切成长段；红干辣椒切丝。



锅置火上，倒油烧热，放入花椒、红干椒丝炒香。



再放入油麦菜。



加料酒炒熟，用盐调味即可。

举一反三

椒麻鸡

* 可将油麦菜换成鸡肉，用同样的方法烹调，就成了营养丰富，口感浓郁的椒麻鸡。

美味点评

油麦菜吃起来脆嫩鲜香，美味适口。

制作秘诀

炒油麦菜时火一定要旺，底油可稍多一些而且要够热，炒的时间要短，否则既破坏营养，颜色又会变深。

豆豉鲮鱼油麦菜



材料 油麦菜300克，豆豉鲮鱼罐头50克。

调料 葱末、姜末、蒜末各5克，盐2克。

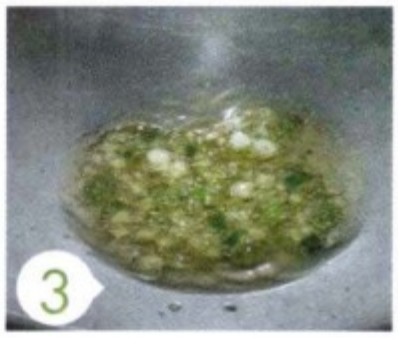
做法



油麦菜择洗干净，用手折成6厘米长的段。



豆豉鲮鱼罐头打开。



锅置火上，放油烧热，放入葱末、姜末爆香。



下油麦菜、豆豉鲮鱼翻炒约1分钟，再倒入蒜末炒匀，加盐调味即可。

举一反三

豆豉鲮鱼苦瓜

* 在做这道菜时，可以将油麦菜换成苦瓜，用同样的方法烹调，做出的菜一样鱼香浓郁，美味十足。

美味点评

色泽翠绿，鱼香味美，营养丰富。

制作秘诀

豆豉鲮鱼罐头里面已经有咸味了，所以放盐之前要先尝尝味道，以免过咸。

菜花/西蓝花



护肤、抗癌、消除疲劳

性味归经：性平，味甘，归肾、脾、胃经。

主要营养成分：蛋白质、糖类、膳食纤维、维生素A、维生素B_1、维生素B_2、维生素C、钙、磷、钾、铁等。

适宜人群：一般人都可食用。

不宜人群：凝血功能异常者、肾脏功能不佳者。

保健功效

功　效	原　理
防癌抗癌	菜花富含维生素C、类胡萝卜素和多种吲哚类衍生物，能起到阻止癌前病变细胞形成、抑制癌肿生长的作用
降低血压	菜花还含有丰富的钾，是高血压患者的理想菜肴
降低血糖	西蓝花属于高膳食纤维蔬菜，能有效降低肠胃对葡萄糖的吸收，进而降低血糖，控制糖尿病的病情
提高免疫力	西蓝花含有丰富的维生素C，能增强肝脏的解毒能力，提高机体免疫力

搭配宜忌

	猪肉	+ 菜花	✓	美白肌肤，提高免疫力
	虾	+ 菜花	✓	补充甲状腺素的不足
	鸡蛋	+ 西蓝花	✓	滋阴润燥，提高免疫力
	猪肝	+ 菜花	✗	降低矿物质的吸收率

食材巧处理



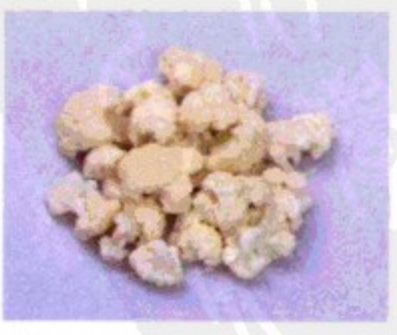
1 用水冲洗一下。



2 掰开成小块。



3 放入加了少许盐的清水中浸泡片刻。



4 处理好的样子。

辣炒菜花



准备 5分钟
快炒 5分钟
难易程度 ★☆☆☆☆

材料 菜花400克，干红辣椒10克。

调料 花椒2克，盐4克，味精适量。

做法



菜花去柄，掰成小朵，洗净，沥干；干辣椒切小段。



锅置火上，放油烧至四成热，炸香花椒粒后，捞出花椒不用。



趁油热放入干辣椒节，炸至刚变色。



放入菜花快速翻炒，加盐、味精调味，炒熟即可。

举一反三

辣炒豆芽

* 在做这道辣炒菜花时，可以将菜花换成豆芽，用同样的方法烹调，做出的菜一样辣味十足，咸香可口。

美味点评

吃起来有点辣、有点香、有点鲜，口感正佳。

制作秘诀

菜花最好不用刀切，而用手掰，这样不容易碎，还能减少营养流失。

肉片炒菜花



准备 20分钟
快炒 8分钟
难易程度 ★☆☆☆☆

材料 菜花400克，猪瘦肉100克。

调料 料酒10克，水淀粉、葱花、姜丝各5克，盐4克。

做法



猪瘦肉切薄片，加料酒、水淀粉拌匀，腌制15分钟。



菜花洗净，掰成小朵，放入沸水中焯烫2分钟，捞出备用。



锅置火上，放油烧热，放葱花、姜丝炒香。



放入肉片翻炒至变色，盛出备用。



锅置火上，放油烧热，放入菜花翻炒均匀。



放入肉片炒匀，加少许盐调味即可。

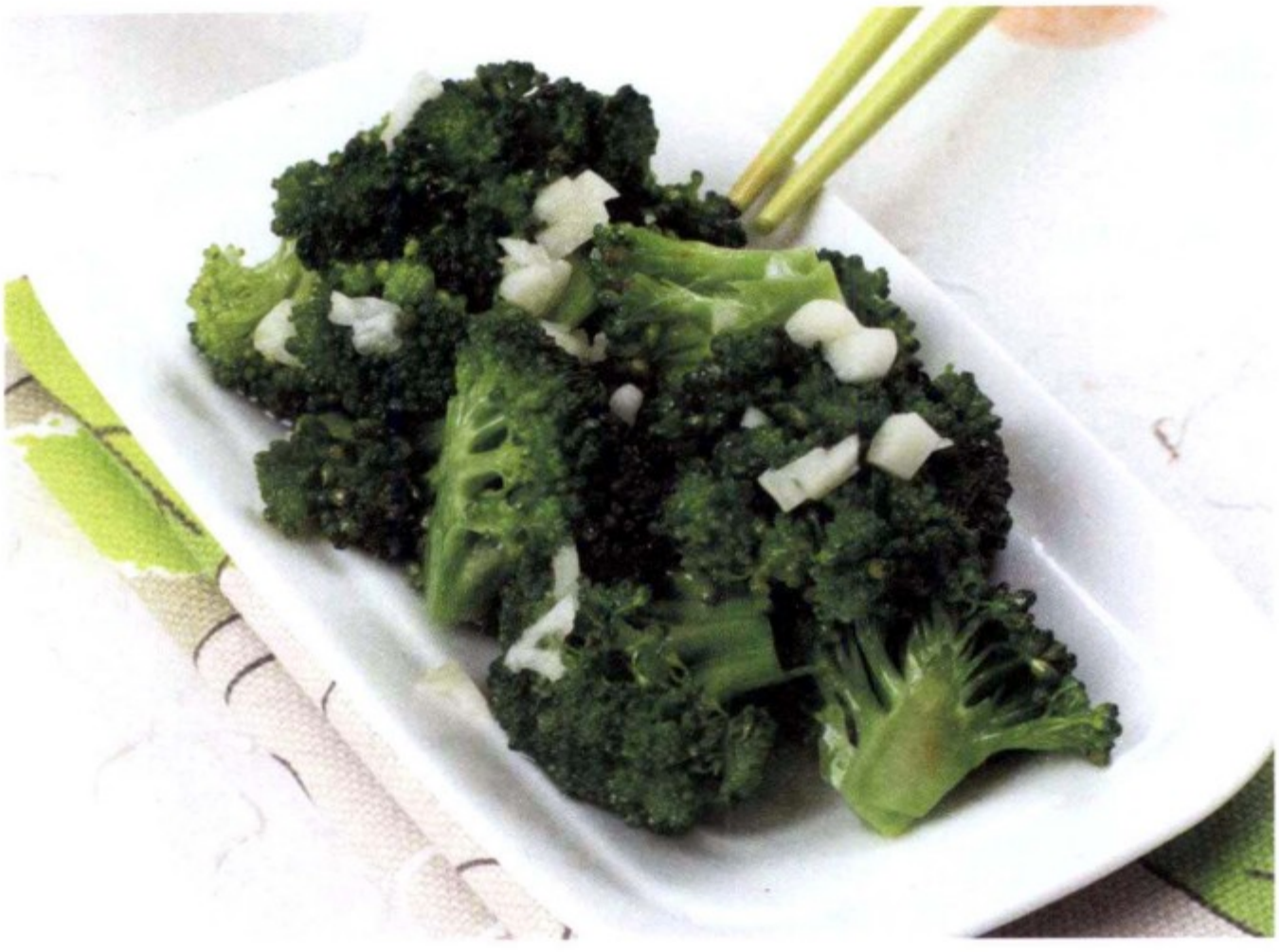
美味点评

色泽洁白，软烂鲜香。

制作秘诀

炒菜花不要放酱油，宜做成白色，这样成菜比较美观。

蒜蓉西蓝花



准备 8分钟
快炒 5分钟
难易程度 ★☆☆☆☆

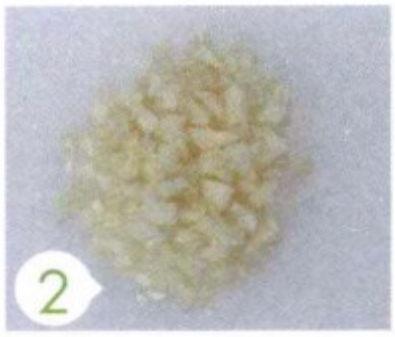
材料 西蓝花400克，大蒜20克。

调料 盐4克。

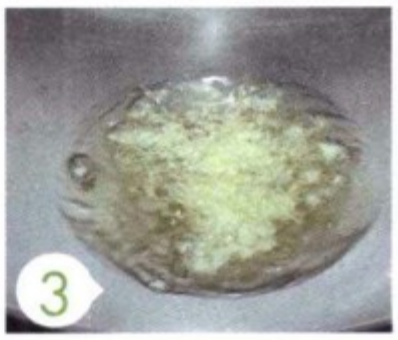
做法



西蓝花洗净，掰成小朵，沥干。



蒜去皮，洗净，剁为蒜蓉。



锅置火上，放油烧热，放入蒜蓉爆香。



加入西蓝花略炒，加盐调味，放少许水，炒至变软即可。

美味点评

此菜味美、清香，富含丰富的维生素C，西蓝花特有的香味和蒜香完美结合，妙极了。

制作秘诀

把大蒜用刀拍扁，就可很容易去皮，然后用刀将大蒜剁碎即成蒜蓉。

举一反三

蒜蓉娃娃菜、蒜蓉茼蒿

* 在做这道菜时，可以将西蓝花换成娃娃菜或茼蒿，用同样的方法烹调，做出的菜一样蒜香浓郁，让你食欲大开。

芹菜

抗癌、通便、防治高血压

性味归经：性凉，味甘，归肺、胃、肝经。



主要营养成分：蛋白质、糖类、B族维生素、维生素C、维生素E、挥发油、类胡萝卜素、钙、钾、铁等。

适宜人群：一般人都可食用，特别是高血压患者。

不宜人群：脾胃虚寒者、想生育的人。

保健功效

功　效	原　理
降压清肠	芹菜所含的维生素和挥发性物质甘露醇，既能增进食欲，又有降压清肠的作用
补血补虚	芹菜含铁丰富，对经期女性有很好的补益作用
利尿消肿	芹菜含有利尿成分，能消除体内水钠潴留，利尿消肿
美容防癌	含有大量的膳食纤维，可刺激肠胃蠕动、促进排便、预防结肠癌

搭配宜忌

	章鱼 + 芹菜	✓	强心肝、降胆固醇
	橄榄油 + 芹菜	✓	护眼、抗癌
	螃蟹 + 芹菜	✗	影响蛋白质的吸收

食材巧处理



1 芹菜洗净。



2 择下叶子，但不要扔掉，叶中维生素、铁等含量高，可煮汤、做馅等。



3 撕去芹菜表面的粗丝。



4 处理好的样子。

香干炒芹菜



准备 5分钟
快炒 5分钟
难易程度 ★☆☆☆☆

材料 芹菜350克，香干100克。

调料 葱花、料酒各5克，盐4克，香油适量。

做法



芹菜择洗干净，剖细后，再切成4厘米左右的长段；香干切条。



锅置火上，放油烧热，炒香葱花。



下入芹菜段翻炒几下。



再放入香干、料酒、盐炒拌均匀，出锅前淋入香油，拌匀即可。

举一反三

木耳炒芹菜、香干炒韭菜

* 可以将香干换成木耳，做一道含铁丰富的木耳炒芹菜。也可以将芹菜换成韭菜，就成了风味独特的香干炒韭菜了。

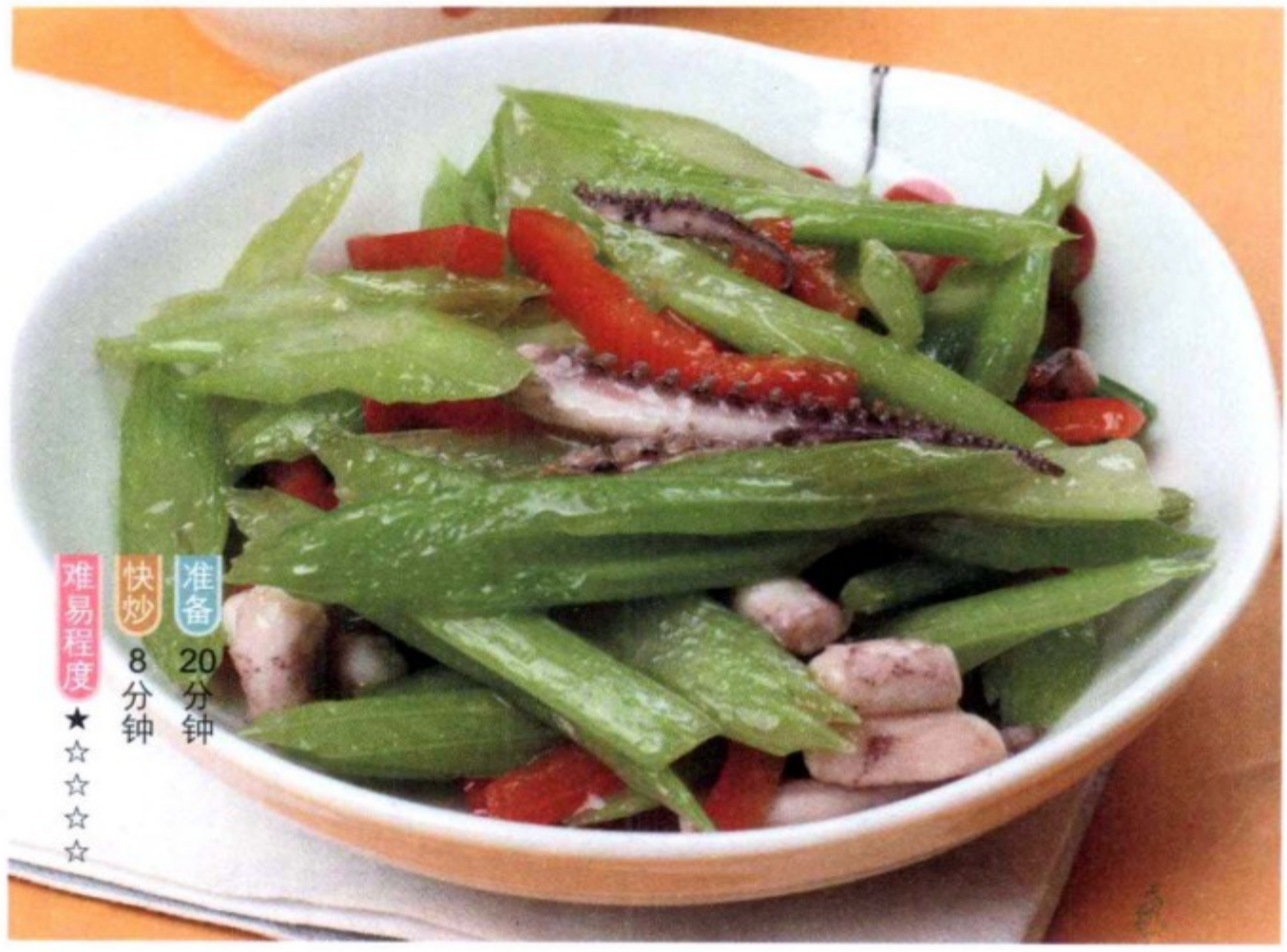
美味点评

菜色美观，清淡绿脆，味道鲜美。

制作秘诀

下芹菜后用大火快炒，能使炒出来的芹菜鲜嫩、脆滑、可口。

鱿鱼头须炒西芹



材料 芹菜300克，鱿鱼头须100克，红椒20克。

调料 料酒10克，姜末、水淀粉各5克，胡椒粉1克，盐4克。

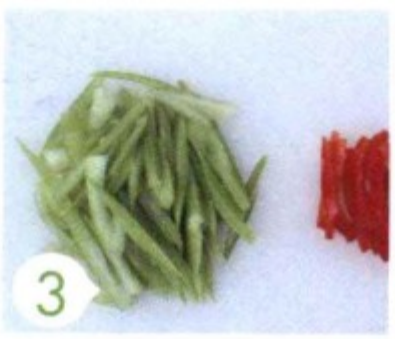
做法



鱿鱼头须洗净沥干，加料酒、姜末、胡椒粉腌制15分钟。



锅中注适量水烧开，倒入腌好的头须焯20秒，捞出在冷水中浸泡一下沥干。



红椒洗净，去蒂、子，切条；芹菜择洗干净，切斜刀。



将芹菜用沸水焯30秒，捞出在冷水中浸泡一下沥干。



锅置火上，放油烧热，放入焯过水的鱿鱼头须和西芹翻炒熟。



加盐调味，用水淀粉勾芡出锅装盘。

美味点评

色彩艳丽，红、白、绿相间，味道鲜辣嫩脆。

制作秘诀

这道菜要大火快炒，以保持芹菜爽脆的口感。

西芹百合



准备 10分钟
快炒 5分钟
难易程度 ★☆☆☆☆

材料 芹菜350克，百合20克。

调料 盐4克，香油适量。

做法



西芹择洗干净，用沸水焯一下，捞出在冷水中浸泡一下沥干，切段。



百合用温水泡发，除掉老衣，洗净。



锅置火上，放油烧至七成热，放入焯好的西芹段略炒。



再加百合同炒，待百合边缘变透明时，加盐迅速翻炒均匀，淋上香油即可。

举一反三

百合炒菠菜、百合炒南瓜

* 在做这道西芹百合时，可以将西芹换成菠菜或南瓜，用同样的方法烹调，做出的菜一样清淡鲜香，美味可口。

美味点评

这道菜青青白白，招人喜爱，尝起来西芹脆、百合酥，美味清凉爽口。

制作秘诀

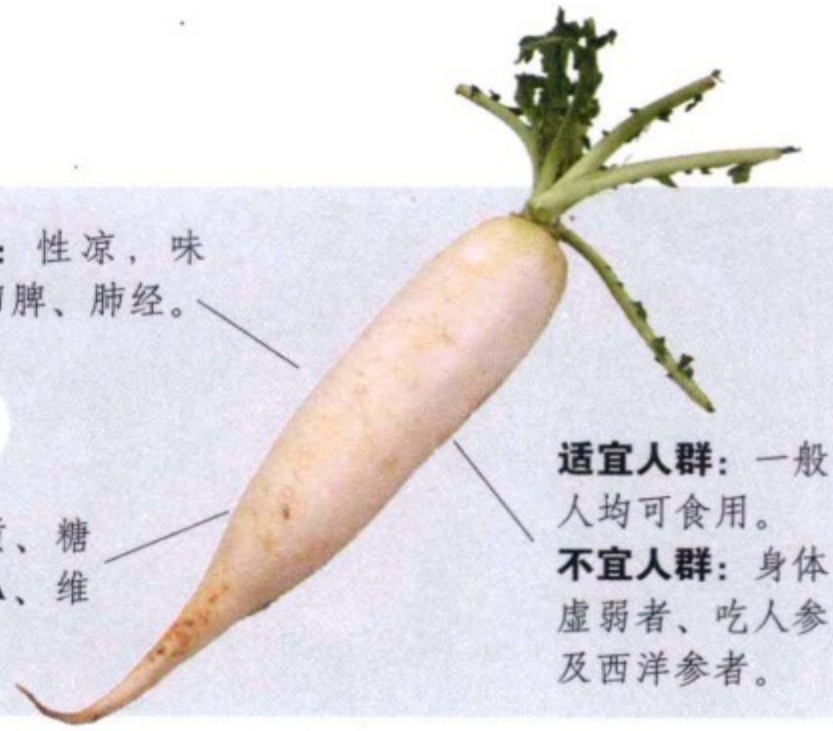
西芹焯水后立即捞入冷水中降温，可保持其翠绿的色泽和清脆的口感。

白萝卜

性味归经：性凉，味甘、辛，归脾、肺经。

杀菌、防癌、助消化、提高食欲

主要营养成分：蛋白质、糖类、芥子油、维生素A、维生素C、钙、铁、磷等。



适宜人群：一般人均可食用。

不宜人群：身体虚弱者、吃人参及西洋参者。

保健功效

功　效	原　理
降低血糖	白萝卜富含芥子油和可溶性膳食纤维，可延缓食物吸收，降低餐后血糖
补钙壮骨	白萝卜的含钙量较高，是机体补钙的良好来源
防癌抗癌	白萝卜含有木质素，能提高巨噬细胞的活力，吞噬癌细胞
健胃消食	白萝卜特殊的辣味，可健胃消食、增加食欲、帮助消化

搭配宜忌



圆白菜 + 白萝卜 ✓ 保健肌肤



大豆油 + 白萝卜 ✓ 帮助人体吸收钙



蛤蜊 + 白萝卜 ✓ 强心、护肝



蜂蜜 + 白萝卜 ✗ 易引起腹泻

食材巧处理



1 白萝卜用刷子刷洗干净。



2 放入加少许盐的清水中浸泡5分钟。



3 处理好的样子。

素炒萝卜丝



准备 25分钟
快炒 7分钟
难易程度 ★☆☆☆☆

材料 白萝卜300克，熟白芝麻5克。

调料 葱丝5克，白糖10克，盐4克。

做法



白萝卜洗净切丝。



白萝卜丝加盐腌20分钟，冲去咸味。



锅置火上，放油烧热，放萝卜丝炒几下，改小火炒约5分钟。



加入葱丝、白糖及适量水炒至汁干，撒上白芝麻即可。

举一反三

素炒豆芽

* 在做这道素炒萝卜丝时，可以将白萝卜换成豆芽，用同样的方法烹调，做出的菜一样清新爽脆，咸香可口。

美味点评

鲜嫩的萝卜爽脆可口，开胃又助消化。

制作秘诀

萝卜快速切丝法：萝卜斜切成片，摞起后切丝。

蛋香萝卜丝



准备 15分钟
快炒 7分钟
难易程度 ★☆☆☆☆

材料 白萝卜300克，鸡蛋1个。

调料 葱花10克，盐4克。

做法



白萝卜洗净，切丝，加少许盐、凉开水腌渍。



鸡蛋打散，再倒入少许凉开水、少许盐打成蛋液。



锅置火上，放油烧热，放入白萝卜丝，大火翻炒。



待萝卜丝将熟时，撒入葱花并马上淋入蛋液，炒散后即可。

举一反三

蛋香笋丝

* 做这道菜时，可将白萝卜丝换成笋丝，就可做成清新爽口的蛋香笋丝了。

美味点评

脆嫩的白萝卜搭配浓浓的蛋香，气味诱人。

制作秘诀

将白萝卜焯水可去除其微苦的味道，如果不介意这种味道，也可以不焯水。

酸辣萝卜



准备 8分钟
快炒 8分钟
难易程度 ★☆☆☆☆

材料 白萝卜300克，莴笋100克，香菇40克。

调料 酱油、醋各10克，干红辣椒段8克，姜末5克，盐4克，香油适量。

做法



白萝卜洗净，去皮，切滚刀块；温水泡发香菇后，择去蒂洗干净，切片备用；莴笋去皮洗净切片。



水烧开，将白萝卜块焯至断生时捞入清水过凉，捞出控干水分，待用。



锅置火上，放油烧热，下姜末炝锅，放入干红辣椒段，煸出香味。



下香菇、笋片、白萝卜块，炒几下，烹盐、酱油、醋、少许汤，烧开后用小火煨一下，淋入香油，炒匀即可。

举一反三

酸辣菜花

* 在做这道酸辣萝卜时，可以将白萝卜换成菜花，用同样的方法烹调，做出的菜一样酸辣爽口，咸香宜人。

美味点评

白萝卜脆嫩咸鲜，微辣回甜。

制作秘诀

焯白萝卜的水不要浪费，可以用来做汤。

胡萝卜

护肤、护眼、抗衰老、降血压

性味归经：性平，味甘，归脾、肺经。



主要营养成分：糖类、膳食纤维、类胡萝卜素、维生素A、B族维生素、钙、磷、钾、铁等。

适宜人群：一般人都可食用。

不宜人群：喝酒的人。

保健功效

功　效	原　理
益肝明目	胡萝卜含有大量胡萝卜素，可在体内转化成维生素A，有补肝明目的作用
通便防癌	胡萝卜含有膳食纤维，吸水性强，可加强肠道的蠕动，从而利膈宽肠，通便防癌
降压降脂	胡萝卜含有降糖物质，是糖尿病人的良好食品，其所含的某些成分能增加冠状动脉血流量，降低血脂，还有降压、强心作用，是高血压、冠心病患者的食疗佳品

搭配宜忌



香油 + 胡萝卜 ✓ 保护眼睛、预防感冒



鲫鱼 + 胡萝卜 ✓ 预防动脉硬化、痴呆症



香菇 + 胡萝卜 ✓ 保护眼睛

食材巧处理



1 胡萝卜用刷子刷洗干净。

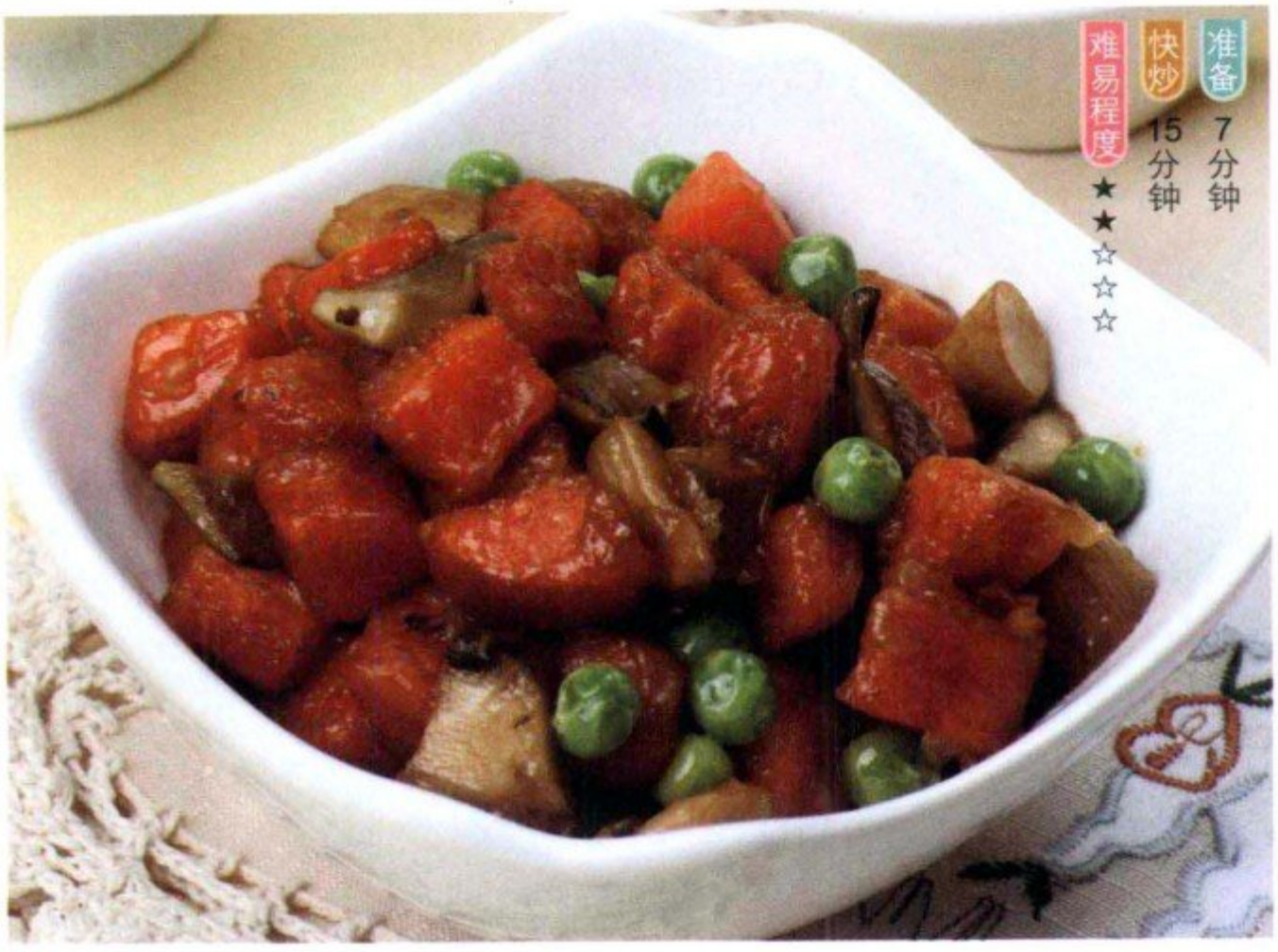


2 放入加少许盐的清水中浸泡5分钟。



3 处理好的样子。

糖醋胡萝卜丁



材料 胡萝卜250克，香菇100克，豌豆20克。

调料 醋20克，白糖、酱油各10克，淀粉、水淀粉各5克，面粉50克。

做法



胡萝卜洗净切丁；香菇洗净，去蒂，切块；豌豆洗净。



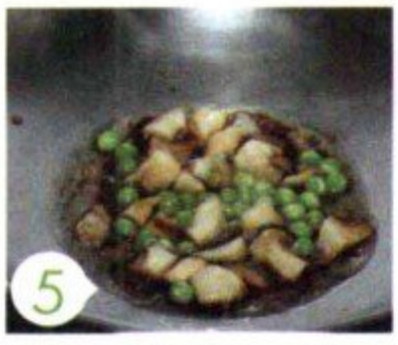
胡萝卜丁放沸水中焯熟，过凉，捞出，加面粉、淀粉和水挂浆。



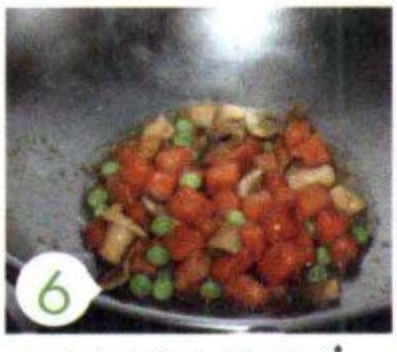
将醋、白糖、淀粉和酱油倒入碗中，对成糖醋汁。



锅置火上，放油烧热，倒胡萝卜块炸黄，捞出，控油。



锅底留油烧热，下香菇、豌豆煸炒，淋上糖醋汁。



倒入胡萝卜块炒匀，加水淀粉勾芡即可。

美味点评

甜香适口，营养丰富，口感软嫩，油而不腻。

制作秘诀

胡萝卜中的β-胡萝卜素是一种脂溶性物质，容易吸油，因此烹调时可多加一点油，以利于营养的消化吸收。

肉炒胡萝卜丝



材料 胡萝卜250克，瘦猪肉100克。

调料 葱丝、姜丝各5克，料酒、酱油各10克，盐4克。

做法



胡萝卜洗净，去皮切丝。



猪肉洗净，切丝，用料酒、酱油腌制。



锅置火上，放油烧热，用葱丝、姜丝炝锅。



下入肉丝翻炒，至肉丝变色盛出。



炒锅倒油烧热，放入胡萝卜丝煸炒一会儿，加入盐和适量水，稍焖。



待胡萝卜丝烂熟时，加肉丝翻炒均匀即可。

美味点评

色彩鲜艳，香气扑鼻，鲜香适口。

制作秘诀

猪肉丝腌制时一定要抓透，使肉丝更好地入味。

莴笋炒胡萝卜



材料 胡萝卜250克，莴笋100克。

调料 胡椒粉1克，白糖10克，盐4克。

做法



将莴笋去皮，去叶，洗净，切菱形片。



胡萝卜洗净，切菱形片。



锅置火上，放油烧热，放入莴笋片、胡萝卜片炒至断生。



再放入盐、胡椒粉炒匀，加白糖调味即可。

举一反三

香菇炒胡萝卜、莴笋炒蒜薹

* 可以将莴笋换成香菇，做一道香菇炒胡萝卜。也可以将胡萝卜换成蒜薹，就成了风味独特的莴笋炒蒜薹了。

美味点评

颜色美观、甜酸脆嫩、清香爽口。

制作秘诀

胡萝卜用油炒可以使营养物质充分释放，味道也比用水焯熟的更香甜。

土豆

助消化、抗癌、预防慢性病



性味归经：性平，味甘，归胃、大肠经。

主要营养成分：蛋白质、糖类、维生素B_1、维生素C、钾、钙、铁、锌、镁等。

适宜人群：一般人都可食用。

不宜人群：糖尿病患者少吃。

保健功效

功　效	原　理
健脾养胃	土豆含有大量淀粉、B族维生素、维生素C等，能促进脾胃的消化功能
宽肠通便	土豆含有大量膳食纤维，可帮助机体及时排泄毒素，防止便秘
减肥	土豆含有丰富的膳食纤维，所含的热量却低于谷类粮食
降压利水	土豆含钾、钙，钾能促进钠排出体外，且钾和钙的平衡对于心肌收缩有显著作用，能防止血压升高，保持心肌健康，有利于肾炎水肿患者的康复

搭配宜忌

	鸡蛋	+	土豆	✓	光泽肌肤、消除疲劳
	猪肉	+	土豆	✓	消除疲劳
	牛奶	+	土豆	✓	营养更加均衡
	芋头	+	土豆	✗	淀粉摄取过量

食材巧处理



1 土豆用刷子刷洗干净。



2 放入加少许盐的清水中浸泡5分钟。



3 用削皮刀削去皮。



4 处理好的样子。

醋熘土豆丝



准备 12分钟
快炒 5分钟
难易程度 ★☆☆☆☆

材料 土豆500克。

调料 醋10克，花椒2克，葱花、姜丝各5克，盐4克。

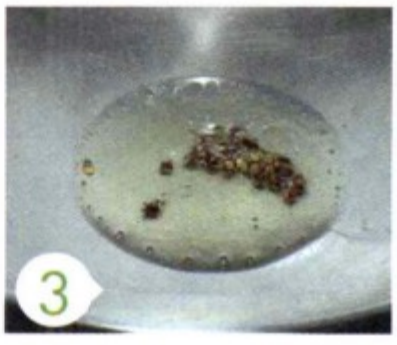
做法



土豆去皮洗净，切成细丝。



土豆放入水中浸泡5分钟，控水。



锅置火上，放油烧至六成热，先将花椒炸香，捞出。



再放入葱花、姜丝。



随即放入土豆丝翻炒至八成熟。



再加入醋、盐炒熟即可。

美味点评

土豆丝咸酸适口，增进食欲。

制作秘诀

土豆丝浸过冷水之后炒不易粘锅。先放醋，炒出来的土豆丝较脆，如希望口感软烂一些的，出锅前再放醋。

酸辣土豆丝



准备 10分钟
快炒 5分钟
难易程度 ★☆☆☆☆

材料 土豆400克，红椒、青椒各20克，干红辣椒5克。

调料 酱油、醋各10克，葱末、姜末各5克，盐4克，香油适量。

做法



1 土豆去皮，洗净切丝，放入水中浸泡5分钟，控水。



2 青椒、红椒洗净，去蒂及子，切丝。



3 干红辣椒切丝。



4 锅置火上，放油烧热，放入干红辣椒丝、葱末、姜末炝锅。



5 放入土豆丝翻炒至半透明。



6 加入红椒丝、青椒丝，烹入醋、盐、酱油，淋上香油即可。

美味点评

色泽光鲜，酸辣可口，让人口齿生津，酸辣下饭。

制作秘诀

炒时放完干红辣椒后放土豆丝时，动作要快，否则干辣椒会变黑。

蒜香番茄炒土豆片



材料 土豆300克，番茄100克，大蒜20克。

调料 香菜段10克，盐5克。

做法



土豆去皮，切成薄片放入清水中浸泡5分钟。



番茄洗净后去蒂，切成块；大蒜去皮，切成片备用。



锅置火上，放油烧至四成热，放入一半的大蒜片，煸炒出香味后，放入土豆片翻炒至变成透明色。



放入番茄块、盐翻炒均匀，关火后放入香菜段，和另一半的大蒜片炒匀出锅即可。

美味点评

出锅的菜清香扑鼻，吃一口，番茄软烂、土豆酥脆，口感十分好。

制作秘诀

在土豆底部切一刀修平，再平放在菜板上切，切起来会更容易。

举一反三

蒜香番茄炒山药

* 在做这道蒜香番茄炒土豆时，可以将土豆换成山药，用同样的方法烹调，做出的菜一样酸辣宜人，营养丰富。

山药

减肥、助消化、抗癌、防治糖尿病及动脉硬化



性味归经：性平，味甘，归脾、肺、肾经。

主要营养成分：蛋白质、糖类、脂肪、B族维生素、维生素C、维生素K、钾等。

适宜人群：一般人都可食用，特别是糖尿病患者。

不宜人群：便秘与腹胀的人。

保健功效

功　效	原　理
滋补强身	山药中含有黏蛋白、淀粉酶、游离氨基酸和多酚氧化酶等物质，是病后康复食补的佳品
延年益寿	山药可促使机体T淋巴细胞增殖，增强免疫功能，延缓细胞衰老
去脂减肥	常吃山药，能减少皮下脂肪堆积，避免出现肥胖
健脾益胃	山药含有淀粉酶、多酚氧化酶等物质，有利于脾胃的消化吸收功能

搭配宜忌

	猪肉	+ 山药	✓	肌肤光泽、消除疲劳
	鲫鱼	+ 山药	✓	加强人体对钙的吸收
	盐	+ 山药	✓	维持体内酸碱平衡
	胡萝卜	+ 山药	✗	破坏维生素C
	菠萝	+ 山药	✗	有碍肠胃健康

食材巧处理



1 山药用清水冲净。



2 放入加少许盐的水中浸泡5分钟。



3 为防手痒，双手戴上一次性手套再用削皮刀削去皮。



4 处理好的样子。

番茄炒山药



准备 7分钟
快炒 5分钟
难易程度 ★☆☆☆☆

材料 山药400克，番茄200克。

调料 葱花、姜末各5克，盐4克，味精适量。

做法



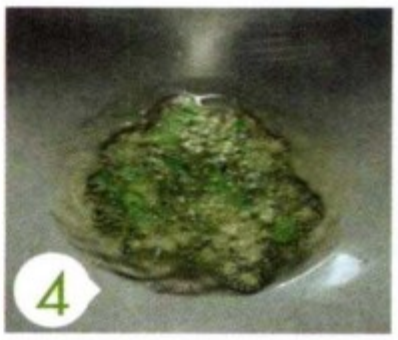
1 山药去皮洗净，切菱形片。



2 番茄洗净，入沸水锅中烫一下，捞出去皮，切小块。



3 锅内加水烧开，将山药片焯水，捞出。



4 锅置火上，放油烧热，爆香葱花、姜末。



5 先放入番茄块翻炒。



6 再加山药和味精、盐，炒匀装盘即可。

美味点评

红白相间，清淡爽口。

制作秘诀

切山药时动作要快，迅速将切好的山药放入冷水中，以防氧化变黑。

家常炒山药



准备 10分钟
快炒 8分钟
难易程度 ★☆☆☆☆

材料 山药250克，水发木耳50克，胡萝卜100克。

调料 白糖、醋各10克，葱花、姜丝各5克，香菜段15克，盐4克，香油适量。

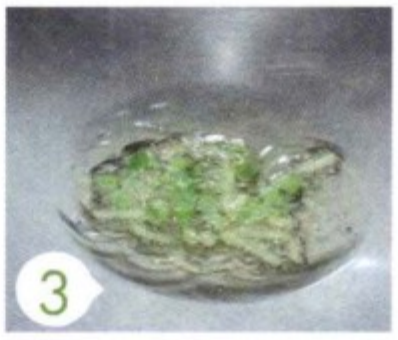
做法



山药去皮洗净，切菱形片；胡萝卜洗净，切片；木耳撕成小朵。



将山药放入凉水锅中，煮至微变透明时捞起，控干，备用。



锅置火上，放油烧热，下葱花、姜丝爆香。



放入胡萝卜片、木耳煸炒。



下山药片，调盐、醋、白糖炒匀。



撒入香菜段，淋香油，装盘即可。

美味点评

口感清爽，色彩丰富，常吃可以养颜排毒。

制作秘诀

巧去皮：把洗净的山药先煮或蒸四五分钟，凉后再去皮，黏液就会大大减少。但要注意时间不能过长，以免山药蒸烂。

虾仁山药



准备 10分钟
快炒 8分钟
难易程度 ★★☆☆☆

材料 山药200克，虾仁100克，玉兰片、白果、水发木耳各10克。

调料 葱花、姜丝各5克，胡椒粉1克，料酒10克，水淀粉8克，盐4克。

做法



山药洗净，去皮切丁；玉兰片切丁；虾仁洗净；木耳撕成小朵；白果焯水。



锅置火上，放油烧热，下葱花、姜丝炸出香味。



放玉兰片、白果、木耳和山药，加盐、醋、料酒煸炒几下。



放入虾仁，待入味后，放胡椒粉，用水淀粉勾芡，出锅装盘即可。

美味点评

虾仁肉质鲜嫩，山药爽滑味美。

制作秘诀

把削好皮的山药放进醋水中，这样可以防止山药变色。

举一反三

虾仁土豆

* 在做这道虾仁山药时，可以将山药换成土豆，用同样的方法烹调，做出的菜一样色彩斑斓，鲜香可口。

黄瓜

养颜美容、清热利尿



性味归经：性凉，味甘，归胃、膀胱经。

主要营养成分：维生素A、B族维生素、维生素C、糖类、膳食纤维、钙、磷、铁等。

适宜人群：一般人都可食用，特别是胆肾结石者。

不宜人群：胃病、经期前后的女性。

保健功效

功　效	原　理
美容养颜	用黄瓜汁涂搽皮肤，有润肤去皱美容效果
稳定血糖	黄瓜中所含的葡萄糖苷、果糖等不参与通常的糖代谢，有利于血糖稳定
减肥强身	黄瓜中的膳食纤维对促进人体肠道内腐败物质的排除、降低胆固醇有一定作用，能强身健体

搭配宜忌



苹果 + 黄瓜　促进肠胃蠕动



木耳 + 黄瓜　平衡营养



海带 + 黄瓜　妨碍维生素C的吸收



枸杞子 + 黄瓜　钾含量过高

食材巧处理



1 黄瓜用清水冲洗干净。



2 放入加少许盐的清水中浸泡5分钟。



3 带刺黄瓜要用刷子刷洗。



4 处理好的样子。

小炒黄瓜片



准备 125分钟
快炒 5分钟
难易程度 ★☆☆☆☆

材料 黄瓜300克，猪瘦肉60克，剁椒10克。

调料 料酒、白糖各10克，酱油、淀粉、葱花、姜末、盐各5克，剁椒15克，味精、香油各适量。

做法



1 黄瓜洗净，切片，加盐，腌制2小时以上。



2 黄瓜腌好后沥干水分备用。



3 猪瘦肉切片，用少许料酒、酱油、淀粉腌制15分钟。



4 锅置火上，放油烧热，滑散肉片。



5 加葱花、姜末、剁椒翻炒均匀。



6 加入黄瓜片，大火炒1分钟，加味精、白糖、香油调味出锅。

美味点评

鲜辣嫩脆，开胃爽口。

制作秘诀

黄瓜片提前用盐杀掉水分，炒出来就是脆脆的口感，否则直接炒黄瓜片，口感是疲软的。

酱爆黄瓜丁



准备 6分钟
快炒 5分钟
难易程度 ★☆☆☆☆

材料 黄瓜300克，豆瓣酱10克。

调料 葱末、姜末、蒜末各5克，料酒、白糖各10克，盐4克，水淀粉15克。

做法



1 将黄瓜洗净，去蒂，切成1厘米的方丁。



2 锅置火上，放油烧热，放葱末、姜末、蒜末炝锅，再下豆瓣酱炒出香味。



3 放入黄瓜丁煸炒几下。



4 加入料酒、白糖、盐和少许清水烧开入味，再用水淀粉勾芡，出锅即可。

举一反三

酱爆茄子

* 在做这道酱爆黄瓜丁时，可以将黄瓜换成茄子，用同样的方法烹调，做出的菜一样酱香扑鼻，十分诱人。

美味点评

色泽诱人，酱香浓郁，黄瓜丁脆嫩鲜香，甜咸适中。

制作秘诀

把黄瓜的瓤去掉，菜的味道更好。

海米炒黄瓜



准备 30分钟
快炒 4分钟
难易程度 ★★☆☆☆

材料 黄瓜300克，海米20克。

调料 葱末、姜末各5克，盐4克。

做法



1 黄瓜洗净，切成长条。



2 海米用清水冲洗，放入温水中泡软。



3 锅置火上，放油烧至六成热，下葱末、姜末炒香。



4 加入海米略炒后，放黄瓜翻炒，加盐调味，炒1分钟即可。

美味点评

红的海米搭配着绿的黄瓜，清新亮眼，吃上一口，咸鲜适口，味美宜人。

举一反三

海米炒芹菜、海米炒洋葱

* 在做这道海米炒黄瓜时，可以将黄瓜换成芹菜或洋葱，用同样的方法烹调，做出的菜一样清淡雅致，咸香适口。

冬瓜

助消化、养颜美容、通便



性味归经：性凉，味甘、淡，归肺、大肠、小肠、膀胱经。

主要营养成分：膳食纤维、维生素B_1、维生素B_2、维生素C、钙、磷、铁等。

适宜人群：一般人都可食用，特别是水肿的人。

不宜人群：久病的人、胃寒者。

保健功效

功　效	原　理
降压利水	冬瓜钾含量高，钠含量低，对于高血压、水肿等症有良好的辅助食疗作用
去脂减肥	冬瓜所含的丙醇二酸，能有效地抑制糖类转化为脂肪，防止发胖
美容护肤	冬瓜含有能抑制体内黑色素沉积的活性物质，是良好的润肤美容品
清热解毒	冬瓜有利尿消肿、清热解毒、清胃降火的功效，在夏日服食尤为适宜

搭配宜忌

	虾	+ 冬瓜	✓	帮助人体吸收钙
	鸭肉	+ 冬瓜	✓	预防贫血、促进食欲
	海带	+ 冬瓜	✓	清热利尿、去脂降压
	猪肝	+ 冬瓜	✗	易使维生素C氧化

食材巧处理



1 冬瓜用刷子刷洗干净。



2 用削皮刀削去皮。



3 一切两半，挖去瓤。



4 处理好的样子。

蒜末冬瓜



准备 5分钟
快炒 8分钟
难易程度 ★☆☆☆☆

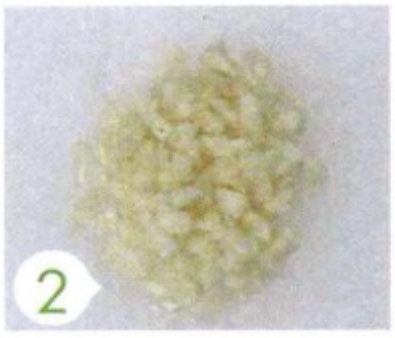
材料 冬瓜500克，大蒜15克。

调料 水淀粉10克，盐4克，鸡精适量。

做法



1 将冬瓜洗净，去皮、瓤及子，切成滚刀块。



2 大蒜去皮，拍碎，剁成末备用。



3 将冬瓜放入沸水锅中焯一下，捞出沥干。



4 锅置火上，放油烧至六成热，放入冬瓜块炒熟。



5 放盐炒匀，出锅前放鸡精，用水淀粉勾芡，放入蒜末拌匀即可。

美味点评

蒜香宜人，清热解毒，健脾开胃，尤其适合夏季食用。

制作秘诀

烹调冬瓜宜老不宜嫩，烹制时可稍多加一些油，否则味道较寡淡。

海米冬瓜

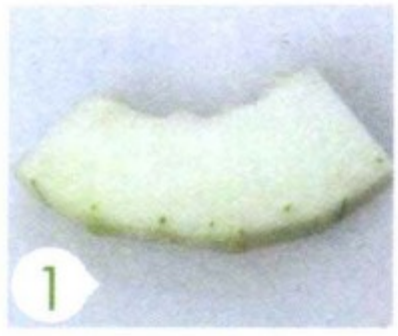


准备 30分钟
快炒 8分钟
难易程度 ★☆☆☆☆

材料 冬瓜500克，海米20克。

调料 料酒10克，葱花、姜末、水淀粉各5克，盐4克。

做法



1 冬瓜削去外皮，去瓤、子。



2 洗净，切大片，用少许盐腌渍5分钟，沥干。



3 海米用温水泡软，沥干。



4 锅置火上，放油烧至六成热，倒入冬瓜片，待其变透明时，捞出，沥干油待用。



5 锅底留油烧热，爆香葱花、姜末，加适量水、料酒、盐和海米。



6 烧开后放入冬瓜片，待冬瓜熟透入味，下水淀粉勾芡，炒匀即可。

美味点评

炒好的菜色青绿诱人，尝一口，汁浓味鲜，瓜嫩爽滑。

制作秘诀

海米本身很鲜，就不要放味精了，以免影响其本身鲜味。

番茄炒冬瓜



准备 5分钟
快炒 8分钟
难易程度 ★★☆☆☆

材料 冬瓜500克，番茄100克。

调料 葱花5克，盐4克，鸡精适量。

做法



番茄洗净，去皮，切成薄片。



冬瓜去皮、内瓤，洗净，切成薄片。



锅置火上，放油烧至六成热，炒香葱花，放入冬瓜片炒至七成熟。



放入番茄片翻炒至熟，加盐、鸡精调味即可。

美味点评

菜色鲜艳，酸咸适中，减肥瘦身。

制作秘诀

冬瓜本身的水分很多，如果买回来不马上烹调，就不要去皮，宜现切现做。

举一反三

香菇炒冬瓜

* 在做这道番茄炒冬瓜时，可以将番茄换成香菇，用同样的方法烹调，就变成一道清口淡雅的香菇炒冬瓜了。

苦瓜

护肤、开胃、降血糖、抗癌



性味归经：性寒，味苦，归脾、胃、心、肝经。

主要营养成分：糖类、膳食纤维、苦瓜碱、B族维生素、维生素C、钙、磷等。

适宜人群：一般人都可食用，特别是火气较大的人。

不宜人群：经期女性、体型瘦弱者。

保健功效

功　效	原　理
增进食欲	苦瓜中的苦瓜苷和苦味素能增进食欲，健脾开胃
消炎退热	苦瓜含有生物碱类物质奎宁，有利尿活血、消炎退热、清心明目的功效
防癌抗癌	苦瓜能提高机体的免疫功能，使免疫细胞具有杀灭癌细胞、阻止恶性肿瘤生长的作用
降低血糖	苦瓜新鲜汁液含有苦瓜苷和类似胰岛素的物质，有良好的降血糖作用

搭配宜忌

	瘦肉	+ 苦瓜	✓	增强体力，促进发育
	芦笋	+ 苦瓜	✓	防治贫血
	猪肝	+ 苦瓜	✓	保护视力

食材巧处理



1 苦瓜用刷子刷洗干净。



2 顺长剖开。



3 挖去苦瓜瓤。



4 处理好的样子。

蒜蓉苦瓜



准备 8分钟
快炒 5分钟
难易程度 ★☆☆☆☆

材料 苦瓜250克，红椒80克，大蒜20克。

调料 白糖10克，盐4克。

做法



1 苦瓜洗净，对半剖开，去瓤。



2 将苦瓜斜切成片，放入盐水泡5分钟以去苦味。



3 红椒洗净，去蒂及子，切块。



4 大蒜去皮，洗净，剁成末。



5 锅置火上，放油烧热，放入苦瓜和红椒，翻炒几下放白糖、盐。



6 炒至苦瓜渐软关火，放入蒜蓉炒匀即可。

美味点评

苦瓜青绿，蒜香浓郁，吃起来稍微带点苦，咸鲜适中。

制作秘诀

最好选择嫩一些的苦瓜，切成薄薄的片，易熟，而且口感也会更好。

青椒炒苦瓜



准备 5分钟
快炒 5分钟
难易程度 ★☆☆☆☆

材料 苦瓜250克，青椒50克。

调料 料酒10克，盐4克，鸡精适量。

做法



1 将苦瓜去瓤，洗净，切成薄片。



2 青椒去蒂，去子，洗净，切丝。



3 锅置火上，放油烧热，放入苦瓜片炒至半熟。



4 放入青椒丝翻炒，加料酒、盐、鸡精，翻炒均匀即可。

举一反三

青椒炒山药

* 在做这道青椒炒苦瓜时，可以将苦瓜换成山药，用同样的方法烹调，就变成了色泽明亮，咸鲜适口的青椒炒山药了。

美味点评

苦瓜不苦，辣椒不辣，有助于养颜明目。

制作秘诀

如果觉得苦瓜太苦，滴入少许白醋，可以使苦味减轻。

剁椒鸡蛋炒苦瓜



材料 苦瓜250克，鸡蛋2个。

调料 剁椒、料酒各10克，盐4克，味精适量。

做法



将苦瓜洗净，去瓤，切成小片。



鸡蛋打散；剁椒剁碎。



将苦瓜片、剁椒放入鸡蛋液中，加少许盐、料酒、味精，搅拌均匀。



锅置火上，放油烧热，放入苦瓜鸡蛋液炒熟即可。

美味点评

蛋香味浓郁，辛辣爽口，开胃助消化。

举一反三

剁椒鸡蛋炒莴笋

* 在做这道剁椒鸡蛋炒苦瓜时，可以将苦瓜换成莴笋，用同样的方法烹调，做出的菜一样蛋香十足，让人吃了还想吃。

番茄

性味归经：性微寒，味甘、酸，归肝、肺、胃经。



美容养颜、防治癌症及高血压

主要营养成分：类胡萝卜素、磷、铁、钾、钠、镁、维生素A、B族维生素、维生素C、维生素P等。

适宜人群：一般人都可食用。

不宜人群：胃寒的人、女性痛经者、患急性肠炎或痢疾者。

保健功效

功　效	原　理
润肠养胃	番茄所含苹果酸、柠檬酸等有机酸，能增加胃酸浓度，调整胃肠功能
降脂降压	番茄所含芦丁、番茄红素及果酸，可降低血胆固醇；所含的钾，有降压、利尿、消肿作用
美容护肤	常吃番茄，可去雀斑、抗衰老、护肌肤
预防脑血栓	番茄具有抗血小板凝聚的功效，可防止脑血栓的发生

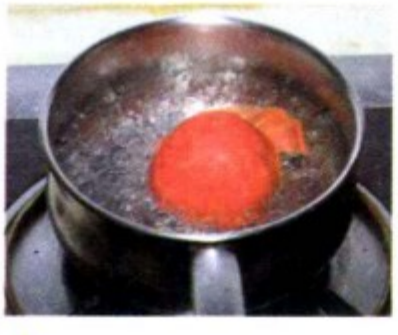
搭配宜忌

	豆腐	+ 番茄	✓	养颜美容、提高免疫力
	土豆	+ 番茄	✓	促进血液循环
	鸡蛋	+ 番茄	✓	健美、抗衰老
	苹果	+ 番茄	✓	预防贫血
	猪肝	+ 番茄	✗	易使维生素C氧化

食材巧处理



1 番茄冲洗干净。



2 放入烧开的水中烫一下。



3 取出番茄，去皮。



4 处理好的样子。

番茄炒蛋



准备 5分钟
快炒 5分钟
难易程度 ★☆☆☆☆

材料 番茄250克，鸡蛋2个。

调料 葱花5克，白糖10克，盐4克。

做法



将鸡蛋洗净，打散。



番茄洗净，切块。



锅置火上，放油烧热，下蛋液炒至表面焦黄，捞出。



锅中再次放油烧热，爆香葱花。



放入番茄块翻炒。



待番茄出沙，放白糖、盐和炒好的鸡蛋，翻炒均匀即可。

美味点评

红黄相间，色泽诱人，口味宜人，营养丰富。

制作秘诀

鸡蛋“吃”油，炒出来会非常绵软，但从健康方面考虑，可以在炒完鸡蛋后将油滤去。

洋葱炒番茄



准备 5分钟
快炒 5分钟
难易程度 ★☆☆☆☆

材料 番茄200克，洋葱100克。

调料 番茄酱20克，醋、白糖各10克，盐4克。

做法



1 洋葱洗净，去老皮，切成滚刀块。



2 番茄洗净，去蒂，切成块。



3 锅置火上，放油烧热，放入洋葱块翻炒至变色，盛出沥油。



4 锅底留油烧热，放入番茄酱、番茄块翻炒片刻。



5 加洋葱翻炒几下。



6 加盐、醋、白糖炒至入味即可。

美味点评

洋葱甜甜的原味，番茄酸酸的香味，让人吃了还想吃。

草菇炒番茄



准备 8分钟
快炒 6分钟
难易程度 ★☆☆☆☆

材料 番茄200克，草菇150克，青椒50克。

调料 料酒、酱油、白糖各10克，水淀粉5克，盐、醋各4克，味精适量。

做法



1 番茄洗净，切块；草菇洗净，切半；青椒洗净，去蒂切片。



2 将草菇在沸水中焯熟。



3 锅置火上，放油烧热，放入草菇、料酒、酱油翻炒。



4 放入番茄块、青椒翻炒至熟，加白糖、盐、醋、味精调味，用水淀粉勾芡即可。

美味点评

草菇细嫩爽滑，番茄酸甜适口。

制作秘诀

炒番茄时，稍加些醋，既能调味，也能破坏番茄中的有害物质——番茄碱。

举一反三

木耳炒番茄

* 在做这道草菇炒番茄时，可以将草菇换成木耳，用同样的方法烹调，做出的菜一样色彩斑斓，十分诱人。

茄子

助消化、防癌、抗衰老、防治心血管疾病

性味归经：性凉，味甘，归胃、脾、大肠经。



主要营养成分：膳食纤维、维生素A、B族维生素、维生素C、维生素P、维生素E、钙、磷、镁、钾、铁、铜等。

适宜人群：一般人都可食用，特别是心血管疾病患者、胃癌与直肠癌患者。

不宜人群：异位性皮炎、结核病患者。

保健功效

功　效	原　理
保护血管	茄子富含维生素P，可软化血管，增强血管弹性
防治胃癌	茄子含有龙葵碱，能抑制消化系统肿瘤的增殖，对防治胃癌有一定效果
抗衰老	茄子含有维生素E，有防止出血和抗衰老功效

搭配宜忌

辣椒 + 茄子 ✓ 抗压、美白肌肤

奶酪 + 茄子 ✓ 加强人体对钙的吸收

牛肉 + 茄子 ✓ 清热养胃

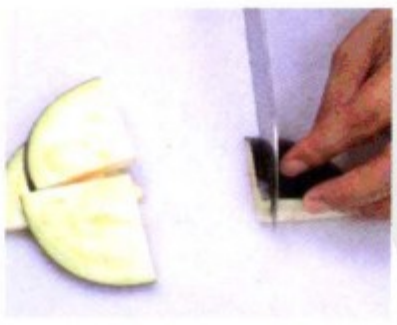
食材巧处理



1 茄子去蒂。



2 用清水冲洗干净。



3 依个人爱好切块或片。



4 泡在水中，炒的时候再捞出来。

家常茄子



准备 8分钟
快炒 14分钟
难易程度 ★☆☆☆☆

材料 茄子350克，韭菜20克。

调料 酱油、白糖各10克，蒜末5克，水淀粉15克，盐4克。

做法



茄子去柄，去皮。



将茄子切成小块，放入水中浸泡一会儿，捞出沥干。



韭菜择洗干净，切成段。



锅置火上，放油烧至六成热，放入茄子翻炒。



大约10分钟后，放入盐、酱油、白糖调味。



放入韭菜翻炒至熟，用水淀粉勾芡，出锅前放入蒜末即可。

美味点评

茄子软烂，老少皆宜。

制作秘诀

茄子吸油，在炒时，要多放点油，并不时翻动，尽量让其炒匀炒透。

辣炒茄子



准备 10分钟
快炒 8分钟
难易程度 ★☆☆☆☆

材料 茄子350克，干红辣椒10克。

调料 酱油10克，葱花、姜末各5克，香油、辣椒油、淀粉各4克，盐3克。

做法



1 茄子洗净，切小块。



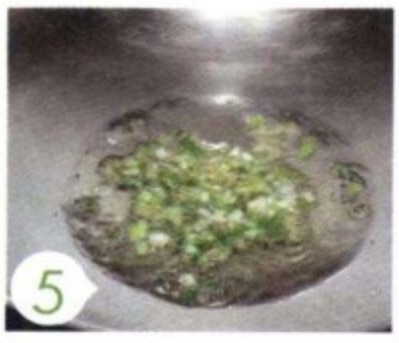
2 茄子加盐、淀粉腌渍。



3 将盐、酱油、香油、辣椒油对成味汁。



4 锅置火上，放油烧热，放入茄块炸至金黄色，捞出控油。



5 锅留底油烧热，爆香葱花、姜末。



6 放入茄子炒熟，加入味汁翻炒均匀即可。

美味点评

菜色红亮，香辣鲜香。

制作秘诀

如果茄子皮比较老，应把皮削掉再烹制，这样做出的茄子口感更细嫩。

地三鲜



准备 8分钟
快炒 10分钟
难易程度 ★★☆☆☆

材料 茄子300克，土豆200克，青椒150克。

调料 葱花、蒜末各5克，高汤、酱油、水淀粉各10克，白糖8克，盐4克。

做法



茄子和土豆去皮，洗净，切滚刀块；青椒洗净，去蒂及子，切成块。



锅置火上，放油烧至七成热，放入土豆块炸至微黄色，捞出。



锅底留油烧热，将茄子倒入油锅中，炸至微黄，加青椒块过油约5秒钟，捞起沥油。



锅内放少量油烧热，爆香葱花、蒜末，加高汤、酱油、白糖、盐、土豆、茄子和青椒，略烧，加水淀粉勾薄芡收汁即可。

美味点评

炸过的茄子、土豆和青椒呈淡淡的金黄色，诱人食欲，吃一口，鲜香味美。

制作秘诀

青椒块炸久会变色，待茄子块炸好后，倒入锅内与茄子拌匀，就可以了。也可待茄子块炸至微黄时关火，盛出茄子，趁油温尚热，放入青椒炸10秒钟，盛出。

青椒/彩椒

护肤、防癌、抗老、预防感冒



性味归经：性热，味辛，归心、脾经。

主要营养成分：糖类、膳食纤维、维生素A、B族维生素、维生素C、维生素K、钾、磷、铁等。

适宜人群：一般人都可食用，特别是容易感冒的人。

不宜人群：痔疮或食道炎患者。

保健功效

功　效	原　理
解热镇痛	青椒辛温，能够通过发汗而降低体温，并缓解肌肉疼痛
预防癌症	青椒的有效成分辣椒素是一种抗氧化物质，可抑制细胞组织的癌变过程
提高食欲	青椒的清香味道和所含的辣椒素可刺激唾液和胃液的分泌，提高食欲
降脂减肥	青椒所含的辣椒素，能够促进脂肪的新陈代谢，防止体内脂肪积存

搭配宜忌

	鸡肉	+ 青椒	✓	护发、护肤
	牛肉	+ 青椒	✓	消除疲劳、提高免疫力
	菜花	+ 青椒	✓	护肤

食材巧处理

1 青椒洗净。

2 青椒对半切开。

3 去除蒂和内部的子。

4 处理好的样子。

糖醋彩椒



准备 5分钟
快炒 5分钟
难易程度 ★☆☆☆☆

材料 彩椒200克，水发木耳20克，火腿50克。

调料 蒜蓉、姜末各5克，醋、白糖各10克，盐4克，水淀粉15克，味精适量。

做法



彩椒洗净，切块。



水发木耳撕小朵；火腿切丁。



锅置火上，放油烧热，下蒜蓉、姜末爆香。



下入彩椒、木耳炒至八成熟。



调入醋、盐、味精、白糖炒至熟。



再调入水淀粉，快速翻炒均匀，撒入火腿丁即可。

美味点评

色泽红亮，酸甜可口。

制作秘诀

如果不嫌麻烦，可以用手将彩椒撕成块，这样会比切的更易入味。

豆豉炒青椒



准备 5分钟
快炒 4分钟
难易程度 ★☆☆☆☆

材料 青椒300克，豆豉10克。

调料 葱花、蒜末各5克，盐4克，味精适量。

做法



1 青椒洗净，去蒂除子，切块。



2 豆豉剁碎。



3 锅置火上，放油烧至六成热，放入葱花、蒜末炒香。



4 倒入青椒块和豆豉翻炒2分钟，用盐和味精调味即可。

举一反三

豆豉炒苦瓜、豆豉炒茄子

* 在做这道豆豉炒青椒时，可以将青椒换成苦瓜或茄子，用同样的方法烹调，做出的菜一样豉香浓郁，诱人胃口。

美味点评

豉香浓郁，脆嫩爽口。

制作秘诀

在案板旁放一盆凉水，刀一边蘸水一边切青椒，可有效地减轻辣味的挥发，使眼睛不受刺激。

山药炒青椒

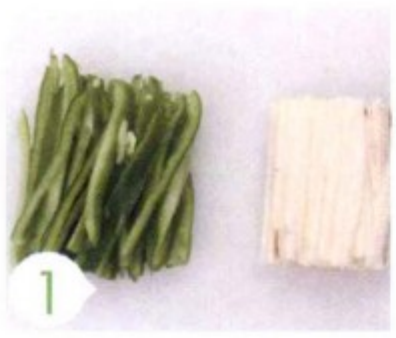


准备 10分钟
快炒 6分钟
难易程度 ★★☆☆☆

材料 青椒300克，山药200克。

调料 高汤15克，葱丝、姜丝各5克，白糖、醋10克，盐4克，味精适量。

做法



1 山药去皮，洗净切丝；青椒洗净切丝。



2 将山药丝、青椒丝放入沸水中焯一下。



3 锅置火上，放油烧热，放入葱丝、姜丝炒香。



4 放入山药炒3分钟，加青椒翻炒均匀，加入高汤、白糖、盐、醋、味精炒匀即可。

美味点评

色泽明亮，咸鲜爽口。

制作秘诀

青椒不要炒过火，否则就没那么香脆了。

举一反三

肉丝炒青椒

* 在做这道山药炒青椒时，可以将山药换成肉丝，用同样的方法烹调，做出的菜一样营养丰富，鲜香适口。

豆角

抗癌、降血压、清热利尿

性味归经：性平，味甘，归脾、肾经。



主要营养成分：蛋白质、糖类、膳食纤维、钙、镁、铁、磷、钾、维生素B_1等。

适宜人群：一般人都可食用。

不宜人群：易腹胀的人。

保健功效

功　效	原　理
抗癌	豆角种子可激活人的淋巴细胞，产生免疫抗体，对癌细胞有抑制作用
补血	豆角富含铁，有造血、补血功能
改善便秘	豆角富含膳食纤维，可润肠通便，改善便秘
清暑热	夏天多吃一些豆角，有消暑、清热的作用

搭配宜忌

香菇 + 豆角 ✓ 保护眼睛、抗老



花椒 + 豆角 ✓ 强化人体对钙的吸收



鸡肉 + 豆角 ✓ 健脾益胃



醋 + 豆角 ✗ 破坏类胡萝卜素

食材巧处理



1 豆角掐去两头的蒂。



2 放入清水中清洗干净。



3 用手掰成段。



4 处理好的样子。

干煸豆角



准备 5分钟
快炒 8分钟
难易程度 ★★☆☆☆

材料 豆角300克，猪肉末50克，芽菜末30克。

调料 酱油、料酒各5克，盐3克，白糖、味精、香油各少许。

做法



豆角择洗干净，去老筋，掰成长段。



锅置火上，放油烧热，放入豆角段炸至蔫软、起皱，捞出，沥油。



锅底留油烧热，放入肉末、料酒、盐炒至酥香。



放入豆角、芽菜末、盐炒熟，放酱油、白糖、味精、香油炒匀即可。

美味点评

菜刚出锅，就透发着一股咸香味，尝一口，干香、质酥，诱人食欲。

制作秘诀

炸透的豆角再次入锅和调料放在一起炒匀即可，炒的时间不宜过长，否则会发黑。

竹笋炒豆角



难易程度 ★★☆☆☆

快炒 8分钟

准备 10分钟

材料 豆角300克，竹笋200克，红辣椒20克。

调料 姜片、蒜片各5克，白糖3克，盐5克，鸡精适量。

做法



竹笋洗净切片；豆角去筋，洗净掰成段；红辣椒洗净切斜段。



锅置火上，加水烧开，放豆角焯一下，捞起。



再放竹笋焯一下，捞起。



锅置火上，放油烧热，放入姜片、蒜片、红辣椒段炒香。



再放入豆角、笋片炒熟。



最后加入盐、白糖、鸡精调味即可。

美味点评

红、白、绿相间，色彩艳丽。吃一口，豆角香辣，竹笋嫩滑，是不错的下饭菜。

制作秘诀

烹饪此菜时选用嫩一点的竹笋，口感会更好。

金钩炒嫩豆角



材料 嫩豆角400克，海米25克。

调料 葱花、料酒各5克，盐3克，香油适量。

做法



将嫩豆角洗净，掰成5厘米长的段；海米洗净，加温水泡30分钟至软，捞出沥干。



锅置火上，放油烧至六成热，下嫩豆角，炸至面皱捞出沥油。



原锅内留油少许，置大火上，下葱花、海米略煸。



倒入嫩豆角炒拌，加料酒、盐，用大火将汁收干，翻炒几下，淋入香油即成。

美味点评

看起来青绿诱人，尝一口，汁浓味鲜，嫩爽适口。

制作秘诀

油炸豆角时，要注意火候，不要将其炸煳了。

举一反三

金钩炒丝瓜

* 在做这道金钩炒嫩豆角时，可以将豆角换成丝瓜，用同样的方法烹调，一样颜色艳丽、清淡可口。

洋葱

防癌、抗老、防治骨质疏松与糖尿病



性味归经：性温，味辛，归心、脾、胃经。

主要营养成分：糖类、膳食纤维、维生素C、钙、铁、磷等。

适宜人群：一般人都可食用。

不宜人群：热病患者、容易胀气的人。

保健功效

功　效	原　理
提高食欲	洋葱气味辛辣，能刺激胃、肠及消化腺分泌，提高食欲
保护血管	洋葱含前列腺素A，能扩张血管、降低血液黏度，预防血栓形成
防癌抗癌	洋葱含有天然抗癌物质栎皮黄素，能控制癌细胞的生长
提神防感冒	嚼生洋葱可杀菌消炎，预防感冒

搭配宜忌

	猪肉	+	洋葱	✓	消除疲劳
	松子	+	洋葱	✓	抗癌防老、预防心脏病
	鸡蛋	+	洋葱	✓	护肤、促进血液循环

食材巧处理



1 剥去洋葱外层干皮。



2 给刀沾上水，切洋葱时可防止流眼泪。



3 切圈：横放在案板上，直刀切出洋葱圈。



4 切丝：洋葱对半切开，切丝。

炒洋葱



准备 5分钟
快炒 5分钟
难易程度 ★☆☆☆☆

材料 洋葱300克。

调料 面粉20克，姜丝、葱花各5克，盐4克，味精适量。

做法



1 洋葱去老皮，洗净，切片。



2 将洋葱均匀地蘸上面粉。



3 锅置火上，放油烧至八成热，爆香姜丝、葱花。



4 放入洋葱片翻炒熟，加盐和味精调味即可。

举一反三

炒青椒

* 在做这道炒洋葱时，可以将洋葱换成青椒片，用同样的方法烹调，就变成了鲜嫩可口的炒青椒了。

美味点评

色泽金黄，质地脆嫩，味美可口。

制作秘诀

切洋葱的时候会呛眼睛，在菜刀和案板上洒些水就不会出现这种问题了。

翠丝同心圆



难易程度 ★☆☆☆☆

快炒 5分钟

准备 5分钟

材料 洋葱300克，青椒、红椒各30克。

调料 盐4克。

做法



1 洋葱洗净，切成圆环状。



2 青椒、红椒分别洗净，去蒂去子，切丝。



3 锅置火上，放油烧至五成热，放入青椒丝、红椒丝。



4 翻炒片刻放入洋葱圈、盐炒匀，待洋葱稍微变色即可。

举一反三

翠丝彩椒

* 在做这道翠丝同心圆时，可以将洋葱换成彩椒，省去青椒、红椒，用同样的方法烹调，做出的菜一样色彩斑斓，清新爽口。

美味点评

色泽鲜艳，清新亮眼，吃上一口，味美宜人。

酸甜洋葱



准备 5分钟
快炒 5分钟
难易程度 ★★☆☆☆

材料 洋葱300克。

调料 番茄酱20克，蒜末5克，盐4克。

做法



1 将洋葱剥去皮，洗净，切成片。



2 锅置火上，放油烧热，放入蒜末煸炒出香味。



3 放入洋葱炒至发软。



4 放入番茄酱翻炒，加盐翻炒均匀即可。

美味点评

酸甜可口，回味不绝，为餐桌增添一抹漂亮的色彩。

举一反三

酸甜黄瓜

* 在做这道酸甜洋葱时，可以将洋葱换成黄瓜，用同样的方法烹调，做出的菜一样酸甜可口，让人回味无穷。

韭菜/韭黄



性味归经：性温，味辛，归肝、胃、肾经。

提高食欲、通便、杀菌、补肾温阳

主要营养成分：蛋白质、糖类、膳食纤维、类胡萝卜素、维生素A、B族维生素、维生素C、钙、磷、铁、钾等。

适宜人群：一般人都可食用，特别是阳痿患者。

不宜人群：眼疾患者、体质偏热的人、胃病患者、消化不良的人。

保健功效

功　效	原　理
补肾温阳	韭菜可固精助阳、补肾、暖腰膝，故可用于辅助治疗阳痿、遗精、早泄等病症
提高食欲	韭菜有一种独特的辛香气味，有助于疏调肝气，提高食欲，增强消化功能
行气理血	韭菜对女性痛经、月经不调、白带过多、乳腺炎、子宫脱垂都有良好的食疗效果
润肠通便	韭菜含有大量维生素和膳食纤维，能增进胃肠蠕动，缓解便秘

搭配宜忌

	大豆油	+ 韭菜	✓	预防癌症、心脏病
	瘦肉	+ 韭菜	✓	消除疲劳、养颜美容
	蜂蜜	+ 韭菜	✗	引起腹泻
	醋	+ 韭菜	✗	降低营养价值

食材巧处理



1 把韭菜的黄叶、烂叶择干净。



2 放入加少许盐的清水中浸泡5分钟。



3 搓洗茎部，多洗几遍。



4 处理好的样子。

鸡蛋炒韭菜



准备 8分钟
快炒 5分钟
难易程度 ★☆☆☆☆

材料 韭菜150克，鸡蛋2个。

调料 盐4克。

做法



1 韭菜择洗干净，沥水，切段。



2 鸡蛋磕入碗中，加盐搅打均匀。



3 锅置火上，放油烧至五成热，倒入鸡蛋液。



4 炒至凝结成块，盛出备用。



5 锅底留油烧热，加入韭菜、盐炒至断生。



6 放入鸡蛋炒匀即可。

美味点评

韭菜咸香，鸡蛋滑嫩，是一道简单又实在的菜。

制作秘诀

在倒鸡蛋前，先把油锅摇一摇，让油覆满锅底，这样就不会让鸡蛋粘在锅壁上而炒煳了。

核桃仁炒韭菜



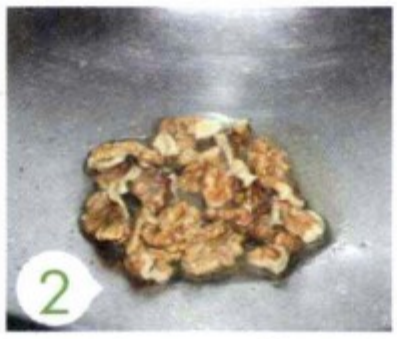
材料 韭菜200克，核桃仁100克。

调料 盐4克，味精适量。

做法



韭菜择洗干净，切段。



锅置火上，放油烧热，放入核桃仁炸黄，捞出备用。



锅底留油烧热，放入韭菜段翻炒均匀。



放入核桃仁，加盐、味精调味，翻炒至韭菜熟后，盛出即可。

举一反三

核桃仁炒火腿

* 在做这道核桃仁炒韭菜时，可以将韭菜换成火腿，用同样的方法烹调，做出的菜一样营养丰富，咸香味美。

美味点评

清香味美，补血养血。

制作秘诀

韭菜炒前再切较好，因为韭菜切开遇空气后，味道会加重，营养也流失较多。

麻辣韭菜



准备 5分钟
快炒 3分钟
难易程度 ★★☆☆☆

材料 韭菜300克。

调料 酱油10克，盐4克，辣椒粉、花椒粉各适量，水淀粉15克，鸡精少许。

做法



1 韭菜择洗干净，沥干水分，切成短段（基本切碎）。



2 在水淀粉中加入酱油、鸡精、盐、花椒粉，调成味汁待用。



3 锅置火上，倒油烧至七成热，将锅端离火，放入辣椒粉炒香后放回火上。



4 改大火放入韭菜，迅速翻炒十几下，放入味汁，翻炒均匀后关火即可。

美味点评

色泽黄亮，韭香扑鼻，是不错的下饭选择。

制作秘诀

韭菜易熟，经不起大火旺油的煎炒，所以炒韭菜时火候很重要，翻炒几下即可离火。

举一反三

麻辣茄子

* 在做这道麻辣韭菜时，可以将韭菜换成茄子，用同样的方法烹调（烹制时间要加长），做出的菜一样芳香扑鼻，一闻就把食欲勾起来了。

莲藕

生食能凉血止血，熟食能健脾开胃、补五脏



性味归经：生藕性寒，熟藕性温，味皆甘，归心、脾、胃经。

主要营养成分：蛋白质、糖类、钙、钾、镁、维生素C、维生素E、膳食纤维等。

适宜人群：一般人群都可食用，尤其适合出血者、习惯性便秘、肝病患者。

不宜人群：寒性痛经妇女、糖尿病患者、产妇。

保健功效

功　效	原　理
清热凉血	莲藕生用性寒，有清热凉血作用，可用来辅助治疗热性病症
健脾开胃	莲藕散发出一种独特清香，还含有鞣质，可健脾止泻，提高食欲
益血生肌	莲藕富含铁、钙等矿物质，植物蛋白质、维生素含量也很丰富，有增强人体免疫力的作用
止血散淤	莲藕富含单宁酸，有收缩血管作用，可用来止血。中医认为其止血而不留淤，是热病血症的食疗佳品

搭配宜忌


冰糖 + 莲藕 ✓ 健脾、开胃、止泻


绿豆 + 莲藕 ✓ 舒肝利胆、降血压


甘蔗 + 莲藕 ✓ 生津、润燥、止渴


铁锅 + 莲藕 ✗ 莲藕变色、变味

食材巧处理


1 将莲藕从藕结处切开，切去两头。


2 用削皮刀削去皮。


3 用清水冲洗干净。


4 泡在水中，烹饪时再取出。

炒藕片



准备 5分钟
快炒 8分钟
难易程度 ★☆☆☆☆

材料 莲藕400克。

调料 干辣椒段8克，香葱段、姜丝、蒜末各5克，白糖10克，盐4克。

做法



1 莲藕洗净，去皮，切片。



2 将莲藕放入沸水中焯一下，沥干。



3 锅置火上，放油烧至六成热，放入干辣椒段、香葱段、姜丝、蒜末炒出香味。



4 再放入藕片，加盐、白糖调味，翻炒均匀即可。

举一反三

炝炒西蓝花

* 在做这道炝炒藕片时，可以将莲藕换成西蓝花，用同样的方法烹调，做出的菜一样香辣可口，让人回味无穷。

美味点评

鲜香味辣，脆嫩适口。

制作秘诀

白色荷花下的藕是白花藕，比较脆，适合炒菜；红色荷花下的藕是红花藕，比较面，比较适合煲汤。

麻辣藕丁



准备 8分钟
快炒 8分钟
难易程度 ★☆☆☆☆

材料 莲藕350克，五花肉100克。

调料 干辣椒段10克，蒜瓣15克，姜丝5克，花椒、胡椒粉各1克，料酒、生抽各8克，盐4克。

做法



五花肉洗净，切丁。



莲藕洗净，刮皮，切丁。



锅置火上，放油烧至五成热，放入花椒炒香，捞出不用。



放入姜丝、干辣椒段和蒜瓣炒香。



倒入肉丁、料酒翻炒至出油。



放入藕丁炒匀，加盐、胡椒粉、生抽调味即可。

美味点评

藕丁上吸收了肉的香味，夹一块，麻辣香浓，咸鲜适口。

制作秘诀

巧切藕丁：先把莲藕切成长段，再顺着藕眼把藕切成片，这样切出来的藕片是看不到藕眼的，再顺势切条、切丁。

糖醋藕片

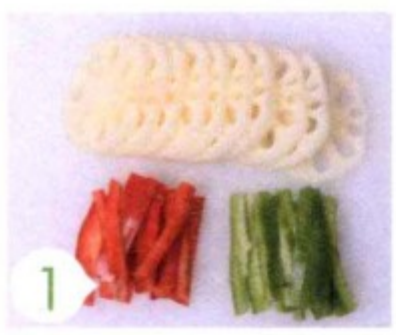


准备 8分钟
快炒 8分钟
难易程度 ★☆☆☆☆

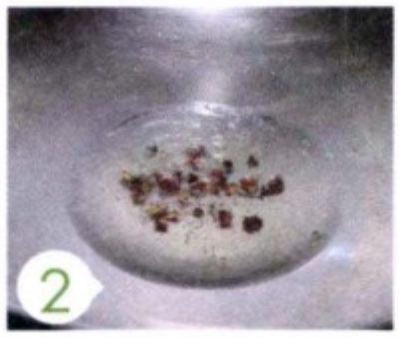
材料 莲藕400克，青椒、红椒各80克。

调料 清汤、白糖各10克，白醋5克，水淀粉15克，盐4克，花椒1克，香油适量。

做法



莲藕去皮，洗净，切薄片，用凉水冲泡一下，捞出，沥干；青椒、红椒洗净切丝。



锅置火上，放油烧热，炸香花椒粒，捞出不要。



放藕片略炒，烹入白醋，加白糖、盐。



加清汤烧至汤汁浓稠时，放入青椒丝、红椒丝翻炒，用水淀粉勾芡，淋香油即可。

美味点评

色泽洁白，口味酸甜脆嫩。

制作秘诀

注意不要炒煳。尽量不用铁器，铁器容易让藕变黑。

举一反三

糖醋茭白

* 在做这道糖醋藕片时，可以将藕换成茭白，用同样的方法烹调，做出的菜一样酸甜爽口，美味宜人。

茭白

帮助消化、预防便秘、清热解毒

性味归经：性凉，味甘，归肝、脾经。



主要营养成分：蛋白质、糖类、膳食纤维、维生素A、维生素C、磷等。

适宜人群：一般人都可食用。

不宜人群：女性经期前后、肾炎、痛风患者。

保健功效

功　效	原　理
利尿消肿	茭白甘寒，能生津止渴、利尿去湿，辅助治疗四肢浮肿、小便不利等症
补虚健体	茭白含有较多的碳水化合物、蛋白质、脂肪等，能补充人体的营养物质
减肥	茭白热量低、水分高，易有饱足感，是减肥圣品
解酒毒	茭白可帮助解除酒毒，治酒醉不醒

搭配宜忌

	瘦肉	+ 茭白	✓	改善贫血、消除疲劳
	猪蹄	+ 茭白	✓	通乳
	酱油	+ 茭白	✗	钾含量过高
	豆腐	+ 茭白	✗	容易形成结石

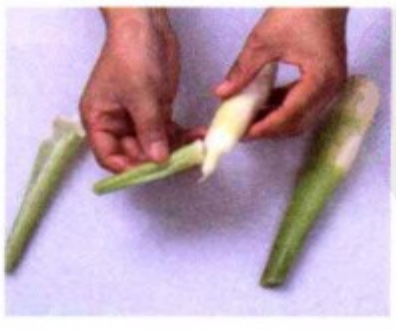
食材巧处理



1 茭白用刷子刷洗干净。



2 放入加少许盐的清水中浸泡5分钟。



3 用削皮刀削去或用手撕去外皮。



4 处理好的样子。

香辣茭白



准备 10分钟
快炒 7分钟
难易程度 ★☆☆☆☆

材料 茭白300克，红辣椒80克。

调料 白糖10克，高汤、水淀粉各20克，盐4克，鸡精适量。

做法



茭白用手撕去外皮，洗净，切滚刀块。



红辣椒洗净，去蒂及子，切段。



锅置火上，放油烧热，放入茭白炸1分钟左右，捞出沥油。



锅底留油烧热，再次放入茭白翻炒。



加辣椒段、盐、白糖、高汤，用小火烧3分钟。



倒入水淀粉勾芡，用鸡精调味即可。

美味点评

色泽诱人，吃起来清新适口，味道香辣宜人。

制作秘诀

滚刀块宜切得均匀。

茄汁菠萝茭白



材料 茭白400克，菠萝50克，青椒20克。

调料 番茄酱15克，蒜片5克，水淀粉20克，白糖10克，盐4克。

做法



菠萝去皮切片，放盐水中泡10分钟。



茭白去皮，切成厚一点的片。



青椒洗净，去蒂，切片。



锅中倒入水烧开，放入茭白片焯熟，捞起备用。



另起锅倒油烧热，放入蒜片、青椒片炒香。



放入番茄酱、菠萝片、茭白片翻炒，加入盐、白糖炒透入味，用水淀粉勾芡即可。

美味点评

鲜嫩的茭白带点番茄的酸甜和菠萝的清香，开胃又下饭。

制作秘诀

可以将茭白用刀拍松，容易入味。

虾仁炒茭白



材料 茭白400克，虾仁100克，水发香菇50克。

调料 葱段、料酒、水淀粉各10克，姜片5克，盐4克，花椒2克。

做法



茭白去皮，切条；香菇去蒂，切片。



将茭白投入沸水中汆透捞出，控干水分。



锅置火上，放油烧热，先将花椒、葱段、姜片炸一下捞出，再放入茭白和香菇翻炒。



加入盐、料酒、虾仁、水，烧至汁浓菜熟时，淋入水淀粉勾薄芡，炒拌均匀即可。

美味点评

清香适口，营养丰富，咸鲜味适中。

举一反三

腊肠炒茭白

* 在做这道虾仁炒茭白时，可以将虾仁换成腊肠，用同样的方法烹调（炒腊肠的时间要长一些），就变成了别具风味的腊肠炒茭白了。

















PART 2

营养菌豆篇











香菇

健骨、抗癌、预防心血管疾病



性味归经：性平，味甘，归胃经。

主要营养成分：蛋白质、糖类、膳食纤维、钾、铁、钙、碘、镁、B族维生素、维生素D等。

适宜人群：一般人都可食用。

不宜人群：肾脏疾病患者、痛风或尿酸过高的人。

保健功效

功　效	原　理
补充氨基酸	香菇所含的氨基酸多达18种，被称为“氨基酸的宝库”
防癌抗癌	香菇中的多糖成分，能使人体内的抗癌免疫细胞活力提高，起到防癌作用
预防佝偻病	香菇中有一种一般蔬菜缺乏的麦角甾醇，它可转化为维生素D，促进钙吸收，预防骨质疏松和佝偻病
降脂降压	香菇中含有的胆碱、酪氨酸、氧化酶等物质，能起到降脂降压的作用

搭配宜忌



芹菜 + 香菇　护眼、抗老、防癌



鲫鱼 + 香菇　消除疲劳



瘦肉 + 香菇　维持皮肤、消化系统健康



酒 + 香菇　减少维生素D的吸收



番茄 + 香菇　破坏类胡萝卜素

食材巧处理



1 干香菇冲洗一下。



2 用温水泡至回软。



3 捞出泡发好的香菇，用剪刀剪去蒂部。



4 再冲洗干净。

油辣香菇



准备 40分钟
快炒 5分钟
难易程度 ★☆☆☆☆

材料 干香菇50克，干红辣椒5克。

调料 辣椒粉、花椒粉各2克，盐4克。

做法



1 干香菇用温水泡发，挤干水分，去蒂，切条，泡香菇的水放置沉淀留用；干辣椒剪成段。



2 锅置火上，放油烧热，将盐、辣椒粉、花椒粉混合均匀倒入，迅速翻炒至盐略黄，待出香味时，倒出备用。



3 锅置火上，放油烧至六成热，放入香菇，中小火翻炒至颜色变黄、出香味。



4 放干辣椒段，炒1分钟左右，拌入做法2中的盐、辣椒粉和花椒粉即可。

举一反三

油辣猴头菇

* 做这道菜时，可将香菇换成猴头菇等其他菌类，同样口感香辣有嚼劲。

美味点评

浓香扑鼻，吃一口，又辣又爽，柔软适口有嚼头。

制作秘诀

香菇泡发最好用温水，如在泡发时加点白糖，不仅能增加泡发的速度，也能提高菜的口感。

板栗炒香菇



难易程度 ★★☆☆☆

快炒 8分钟

准备 20分钟

材料 水发香菇200克，栗子肉100克，油菜50克，鸡蛋1个。

调料 葱花、姜片、蒜片、淀粉各5克，白糖10克，高汤20克，盐4克，水淀粉15克，胡椒粉、香油各少许。

做法



1 水发香菇洗净，去蒂，切片，用鸡蛋液、淀粉拌匀。



2 栗子肉洗净，切片，放入开水中煮至六成熟，捞出，沥干。



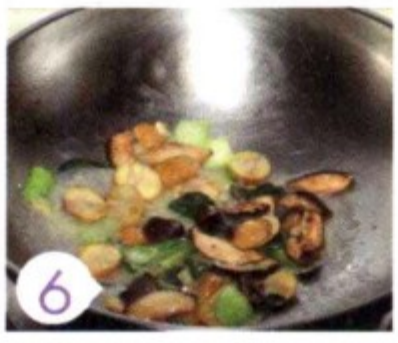
3 油菜洗净，切段。



4 锅置火上，放油烧至六成热，下香菇片滑油至微黄，盛出。



5 原锅倒油烧热，放栗子片、油菜段、香菇片、葱花、姜片、蒜片炒几下，加高汤烧开。



6 放盐、胡椒粉、白糖调味，用水淀粉勾薄芡，淋上香油即可。

美味点评

栗香菇鲜，把食欲一下子就提起来了！

制作秘诀

香菇不要泡时间过长，以免营养成分大量流失。香菇挂糊后不可直接炒制，要先滑油再炒。

肉片炒香菇



准备 20分钟
快炒 8分钟
难易程度 ★☆☆☆☆

材料 鲜香菇200克，猪五花肉100克。

调料 胡椒粉1克，淀粉、酱油各10克，盐4克。

做法



香菇洗净，去蒂，切片；猪肉切片用盐、胡椒粉、淀粉、酱油腌15分钟。



锅置火上，放油烧热，放入猪肉片炒变色，盛起。



锅中放入香菇，加盐、酱油、少量的水，炖片刻。



将熟的时候放入肉片，翻炒均匀，加胡椒粉炒匀，起锅。

举一反三

青椒炒香菇

* 在做这道肉片炒香菇时，可以将肉片换成青椒，用同样的方法烹调，就变成了颜色艳丽、清淡可口的青椒炒香菇了。

美味点评

肉片筋道，菇香甜美，入口回味无穷。

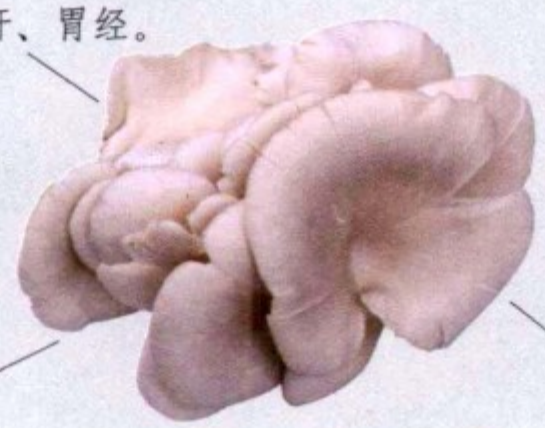
制作秘诀

香菇褶子里有很多泥沙，通常先泡一会儿，再用手顺一个方向搅拌，就能有效去除。

平菇

抗癌、降血脂、提高免疫力

性味归经：性温，味甘，归肝、胃经。



主要营养成分：蛋白质、脂肪、糖类、多糖类、B族维生素、烟酸、钙、磷、铁等。

适宜人群：一般人都可食用，尤其是体弱者、更年期妇女、肝炎及癌症患者。

不宜人群：肾脏疾病患者、痛风或尿酸过高的人。

保健功效

功　效	原　理
滋补强身	平菇富含多种维生素及矿物质，能调节神经功能，可作为体弱病人的营养品
杀菌抗肿瘤	平菇含有硒、多糖体等物质，对肿瘤细胞有很强的抑制作用
提高免疫力	平菇富含维生素C，可促进人体新陈代谢，提高机体免疫力，增强抗病能力

搭配宜忌

	冬瓜	+ 平菇	✓	清热解毒
	豆腐	+ 平菇	✓	提高食欲、助消化
	鳕鱼	+ 平菇	✓	保护心血管系统
	酒	+ 平菇	✗	减少维生素D的吸收

食材巧处理



1 平菇去掉根部。



2 放入清水中浸泡5分钟。



3 撕成小朵。



4 处理好的样子。

素炒平菇



准备 10分钟
快炒 5分钟
难易程度 ★☆☆☆☆

材料 平菇250克，黄瓜150克。

调料 葱花、姜丝、蒜末各5克，干红辣椒段8克，酱油、白糖各6克，盐3克，香油适量。

做法



将平菇择开，逐片洗净。



将平菇放入沸水中焯一下，沥干。



黄瓜洗净，切片；用手将平菇斯成条，略挤去水分



锅置火上，放油烧至五成热时，倒入葱花、姜丝、蒜末和干红辣椒，煸出香味。



倒入平菇条炒1分钟后，调入酱油、盐和白糖翻炒2分钟。



倒入黄瓜片，继续炒20秒钟，出锅前淋入少许香油即可。

美味点评

尝一口，清香、清新、清爽，真是一道简单的美味素食。

制作秘诀

平菇见热后易出汤，所以无需再加水。

蛋炒平菇



难易程度 ★★☆☆☆

快炒 8分钟

准备 5分钟

材料 平菇200克，鸡蛋2个，青椒80克。

调料 葱花、姜末各5克，盐4克。

做法



1 平菇洗净撕成条备用；尖椒去蒂、子，切丝；鸡蛋磕入碗里，加点盐打散。



2 锅置火上，放油烧热，将鸡蛋炒熟，盛出。



3 锅内倒少许油，放葱花、姜末炒香，放入平菇。



4 炒到平菇出水的时候，放入青椒丝、鸡蛋翻炒几下即可出锅。

美味点评

黄白相间，色泽诱人，尝一口，又滑又香，营养更是丰富！

制作秘诀

鸡蛋打匀后加1勺白开水搅匀，就不会炒老，而且炒出的蛋量多，松软可口。

举一反三

蛋炒木耳

* 做这道菜时，可以将平菇换成木耳，就成了色彩鲜艳、蛋香浓郁的蛋炒木耳了。

肉片炒平菇



准备 15分钟
快炒 8分钟
难易程度 ★☆☆☆☆

材料 平菇300克，猪肉100克。

调料 葱段10克，姜片、淀粉、酱油、料酒各5克，水淀粉15克，盐3克，味精适量。

做法



1 平菇洗净，撕成大朵，放入沸水中焯透，捞出，挤去水分。



2 猪肉洗净，切片，加酱油、盐、味精、料酒、淀粉拌匀，腌渍10分钟。



3 锅置火上，放油烧热，放入葱段、姜片爆香，再放入肉片煸炒。



4 至肉片变色后，放入平菇、酱油、盐小火炒至入味，用水淀粉勾芡即可。

举一反三

鸡蛋炒平菇

* 在做这道肉片炒平菇时，可以将肉片换成鸡蛋，用同样的方法烹调，就变成了蛋香诱人、营养丰富的鸡蛋炒平菇了。

美味点评

柔嫩爽滑，咸鲜适口，食之不腻。

制作秘诀

平菇用小火炒透，才能充分入味。

金针菇

抗肿瘤、稳定情绪、预防便秘

性味归经：性寒，味甘、咸，归肝、胃经。



主要营养成分：蛋白质、糖类、膳食纤维、维生素B_1、维生素D、钾、锌等。

适宜人群：一般人都可食用。

不宜人群：肾病患者、常排软便的人。

保健功效

功　效	原　理
降压降脂	金针菇是一种高钾低钠食品，可抑制血脂升高，降低胆固醇
健脑益智	金针菇中赖氨酸、锌含量比较高，有促进儿童智力发育和健脑的作用
促进营养吸收	金针菇能促进体内新陈代谢，有利于食物中各种营养素的吸收和利用
抗癌	金针菇含有一种叫朴菇素的物质，有增强机体对癌细胞的抗御能力

搭配宜忌



葱 + 金针菇 ✔ 有助于消除疲劳



番茄 + 金针菇 ✔ 维持体内盐的平衡



绿豆芽 + 金针菇 ✔ 清热消毒

食材巧处理



1 金针菇切去根部。



2 用手将金针菇分开，切两半。



3 放入清水中浸泡10分钟，其间用筷子朝一个方向搅动1分钟。



4 用清水洗净即可。

翡翠金针菇

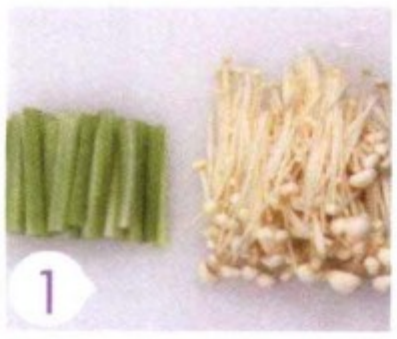


准备 15分钟
快炒 8分钟
难易程度 ★★☆☆☆

材料 金针菇300克，芹菜200克。

调料 盐3克，味精适量。

做法



金针菇去除根部，洗净切段；芹菜去叶，洗净，切长段。



金针菇用沸水烫1分钟。



锅置火上，放油烧至六成热，放入芹菜段、金针菇翻炒。



加适量盐、味精调味，翻炒均匀即可。

举一反三

翡翠虾仁

* 在做这道翡翠金针菇时，可以将金针菇换成虾仁，用同样的方法烹调，就变成了颜色艳丽、营养丰富的翡翠虾仁了。

美味点评

青青白白，金针菇的滑嫩加上芹菜的脆爽，美味清凉。

油菜金针菇

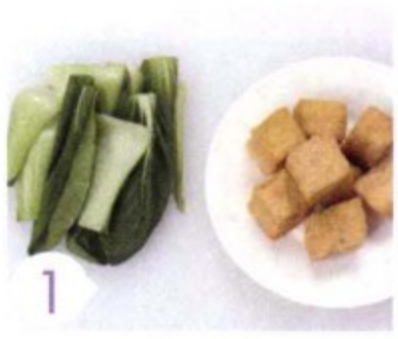


准备 15分钟
快炒 8分钟
难易程度 ★★☆☆☆

材料 金针菇200克，油菜、油豆腐各100克。

调料 盐3克。

做法



油豆腐洗净，沥水，放入盘中备用；油菜洗净，对半剖开。



金针菇去蒂，洗净，放入沸水中焯烫，捞出过凉，沥水。



锅置火上，放油烧热，放入油菜炒软。



加入油豆腐、金针菇，加盐炒至入味，盛盘即可。

美味点评

翠绿的油菜配上金针菇，散发着清新的味道，吃一口，滑嫩鲜香，味醇适口。

制作秘诀

要想金针菇好吃不塞牙，就需要掌握好汆烫的时间——30秒，这样绝对爽脆可口。

举一反三

青椒金针菇

* 在做这道油菜金针菇时，可以将油菜换成青椒，用同样的方法烹调，就变成了颜色淡雅、清爽可口的青椒炒金针菇了。

蒜香杭椒金针菇



材料 金针菇200克，杭椒100克。

调料 蒜片5克，盐3克，鸡精适量。

做法



金针菇去根部，洗净，撕开。



杭椒去蒂、子，洗净后切成约2厘米长的段。



锅置火上，放油烧热，放蒜片和杭椒段炒出香味。



放入金针菇，转成大火快速翻炒均匀，待金针菇变软，加盐、鸡精调味即可。

举一反三

蒜香杭椒茄子

* 在做这道蒜香杭椒金针菇时，可以将金针菇换成茄子，用同样的方法烹调，同样是蒜香诱人，辣味十足。

美味点评

蒜香浓郁，滑爽可口，而且非常辣，是喜欢辣味的人不可错过的美味。

木耳

排毒、养颜美容、预防贫血



性味归经：性平，味甘，归胃、大肠经。

主要营养成分：糖类、膳食纤维、维生素B_2、磷、钙、铁等。

适宜人群：一般人都可食用。

不宜人群：气虚、性能力较弱、腹泻或身体有出血症状者。

保健功效

功　效	原　理
补血养颜	木耳含丰富的铁质，可养颜美容、预防贫血；丰富的胶质，则能滋阴润肤，帮助体内排出废物
防血栓	木耳含有维生素K，可减少血液凝块，预防血栓等症的发生
防治结石症	木耳能有效促进消化道和泌尿道内各种腺体的分泌，并催化体内结石，促使结石排出
减肥	木耳富含膳食纤维和一种特殊的植物胶质，能促进胃肠蠕动，有利于食物的排泄

搭配宜忌

	鸡蛋	+ 木耳	✓	强健骨骼、牙齿
	虾	+ 木耳	✓	丰润血色
	茶	+ 木耳	✗	影响铁的吸收

食材巧处理



1 干木耳用水冲洗一下。



2 用清水泡发木耳。



3 泡好的木耳清洗干净。



4 剪去硬蒂，撕成小朵即可。

小炒木耳



准备 120分钟
快炒 10分钟
难易程度 ★★☆☆☆

材料 干木耳30克，猪五花肉100克。

调料 姜片、蒜片、酱油、干红辣椒段各5克，醋3克，盐4克。

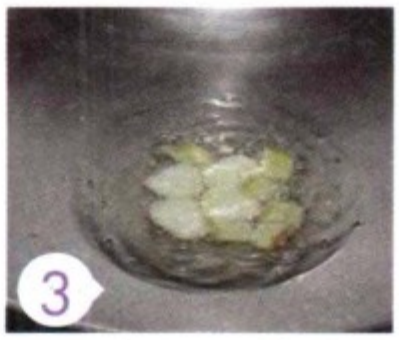
做法



1 木耳用冷水泡开洗净，去蒂，撕成小朵。



2 五花肉洗净，切薄片。



3 锅置火上，放油烧热，放入姜片、蒜片爆香。



4 放入五花肉翻炒。



5 五花肉炒至金黄时将泡发的木耳加入翻炒均匀。



6 加入酱油、醋、盐，最后加入干红辣椒段炒匀即可。

美味点评

木耳肥嫩，肉片鲜美，尝起来咸香可口。

制作秘诀

用烧开的米汤泡发木耳，能使木耳肥大松软，味道鲜美。

葱烧木耳

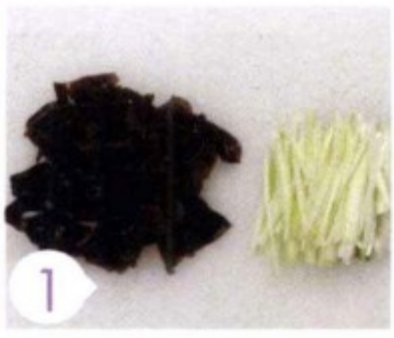


准备 10分钟
快炒 8分钟
难易程度 ★★☆☆☆

材料 水发木耳250克，大葱100克。

调料 酱油、水淀粉各10克，盐4克。

做法



水发木耳洗净，撕成小朵；大葱择洗干净，切丝。



锅置火上，加水烧沸，将泡发好的木耳放入开水中焯熟，盛出，沥干。



另起锅，放油烧热，放入葱丝炒出香味。



加入烫好的木耳翻炒几下，加酱油和少许盐，出锅前淋入水淀粉勾芡即可。

美味点评

色泽红亮，葱香浓郁，可提高免疫力，调理肠胃。

制作秘诀

炒木耳时，可以加点水，以免出现“啪、啪”的声音。

举一反三

葱烧豆腐

* 在做这道葱烧木耳时，可以将木耳换成豆腐，用同样的方法烹调，就变成了白绿相间，漂亮可口的葱烧豆腐了。

青椒炒木耳



准备 8分钟
快炒 8分钟
难易程度 ★☆☆☆☆

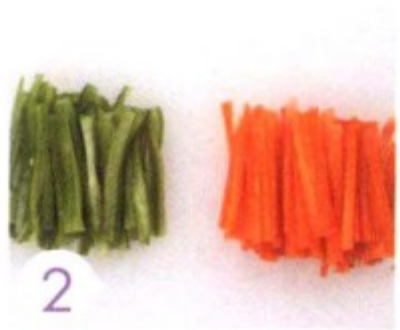
材料 水发木耳200克，胡萝卜100克，青椒80克。

调料 葱丝、姜丝各5克，盐3克，味精适量。

做法



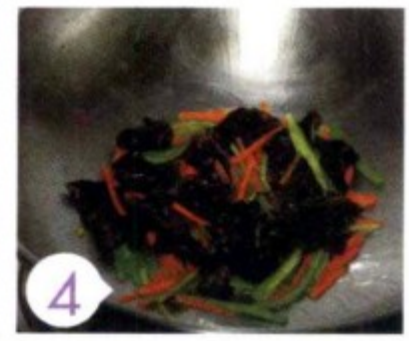
1 水发木耳去蒂洗净，撕小朵。



2 胡萝卜洗净，切丝；青椒洗净，去蒂及子，切丝。



3 锅置火上，放油烧热，爆香葱丝、姜丝。



4 加木耳、胡萝卜丝、青椒丝翻炒，加盐和少量水炒熟，用味精调味即可。

美味点评

黑色的木耳搭配绿绿的青椒，颜色亮眼诱人，吃起来适口鲜美，滋味香浓。

制作秘诀

炒青椒时，最好大火快炒，这样既能保持青椒的色泽，维生素和胶质也能最大限度地保存下来。

举一反三

白菜炒木耳

* 在做这道青椒炒木耳时，可以将青椒换成白菜，用同样的方法烹调，同样是色泽亮丽，营养丰富。

豆腐

降低胆固醇、抗氧化、预防老年痴呆



性味归经：性凉，味甘，归脾、胃、大肠经。

主要营养成分：蛋白质、钙、维生素E、半胱氨酸等。

适宜人群：一般人都可食用。

不宜人群：痛风、尿酸过高、容易腹泻者。

保健功效

功　效	原　理
补充营养	豆腐含有人体必需的8种氨基酸，且消化吸收率高，还含有糖类、丰富的优质蛋白等
预防血管病	豆腐不含胆固醇，还能恰到好处地降低血脂，保护血管
防癌抗癌	豆腐中的甾固醇、豆甾醇，均是抑癌的有效成分
养生保健	豆腐为补益清热养生食品，常吃可补中益气、清热润燥、清洁肠胃

搭配宜忌



鸡蛋 + 豆腐　促进蛋白质的吸收



海带 + 豆腐　维持甲状腺功能



蘑菇 + 豆腐　保护血管



菠菜 + 豆腐　易形成草酸钙结石



碳酸饮料+ 豆腐　降低钙的吸收

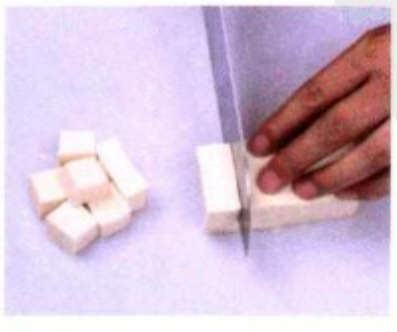
食材巧处理



1 把豆腐放在手上，用极小的水流粗洗一遍。



2 放入加少许盐的清水中浸泡5分钟。



3 根据需要切成三角片或块。

麻婆豆腐



准备 10分钟
快炒 8分钟
难易程度 ★★☆☆☆

材料 豆腐500克，牛肉50克。

调料 豆瓣酱20克，肉汤50克，豆豉、酱油各5克，水淀粉15克，辣椒粉、花椒粉各1克，盐3克，味精适量。

做法



豆腐洗净，切小方块；牛肉洗净，切末；豆豉剁成末。



将豆腐放入沸水中焯烫，捞出，沥干水分。



锅置火上，放油烧热，放入牛肉末炒至酥软干香时盛入碗中。



锅中倒油烧热，下入豆瓣酱、豆豉末、辣椒粉炒香。



加入肉汤，下入豆腐、牛肉末、酱油、盐，用小火烧沸入味。



放味精，用水淀粉勾芡，盛入盘中撒上花椒粉即可。

美味点评

豆腐周围被红红的辣椒浸染，点缀着些许肉末，勾人食欲，吃一块，麻辣鲜香，嫩滑可口。

制作秘诀

豆腐做的时候容易碎，放在淡盐水中浸泡或入沸水中焯烫，就会避免这种情况了。

家常豆腐

准备 10分钟
快炒 10分钟
难易程度 ★★☆☆☆



材料 豆腐400克，猪五花肉100克，鲜香菇、冬笋各50克，青椒少许。

调料 葱花、姜片、蒜片各5克，料酒、盐、白糖、酱油各3克，豆瓣酱10克，胡椒粉1克，高汤20克，水淀粉15克。

做法



将豆腐洗净，切三角片。



五花肉洗净，切片；鲜香菇洗净，去蒂切片；冬笋洗净，切片；青椒洗净，切片。



锅置火上，放油烧至六成热，下入豆腐片，炸至金黄色，捞出控油。



锅底留油烧热，放入肉片煸炒，加香菇片、冬笋片稍煸，放入豆瓣酱炒香，加葱花、姜片、蒜片炒出香味。



再放入料酒、盐、白糖、酱油、胡椒粉稍炒。



加高汤烧开，倒入炸好的豆腐，小火烧至豆腐软嫩入味，放入青椒片，待汁渐稠，用水淀粉勾芡即可。

美味点评

成菜色泽金红，吃起来，豆腐软香，咸鲜适口，让人吃了就忘不了。

滑炒豆腐

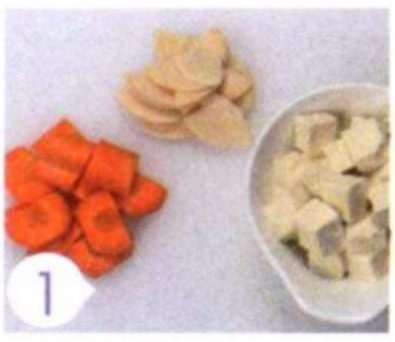


准备 10分钟
快炒 10分钟
难易程度 ★★☆☆☆

材料 豆腐300克，冬笋、胡萝卜各100克，鸡蛋清80克。

调料 葱末、姜末、水淀粉各5克，花椒水10克，盐3克。

做法



豆腐洗净，切小块，加少许盐、花椒水腌渍入味，加鸡蛋清、水淀粉拌匀；胡萝卜洗净，切片；冬笋洗净，切片。



锅置火上，放油烧至五成热，放豆腐块、冬笋片、胡萝卜片，滑炒至断生，捞出，控油。



锅留底油烧至七八成热，爆香葱末、姜末。



加鲜汤烧开，放入豆腐块、冬笋片、胡萝卜片稍炒，加盐调味，用水淀粉勾芡，炒匀即可。

美味点评

豆腐滑嫩异常，清爽鲜香，搭配上胡萝卜和冬笋，颜色打眼，口感多样。

制作秘诀

豆腐有一种豆腥味，将豆腐放在水中浸泡10分钟就可去除。

举一反三

滑炒鱼片

* 在做这道滑炒豆腐时，可以将豆腐换成鱼片，用同样的方法烹调，同样颜色艳丽、清淡可口，而且营养也更丰富了。

豆腐干

抗癌、降血压、清热利尿

性味归经：性凉，味甘，归脾、胃、大肠经。



主要营养成分：蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁等。

适宜人群：一般人都可食用。

不宜人群：痛风、尿酸过高、容易腹泻者。

保健功效

功　效	原　理
补充营养	豆腐干含有大量蛋白质、脂肪、碳水化合物，还含有钙、磷、铁等多种人体所需的矿物质，既香又鲜，久吃不厌，被誉为“素火腿”
保护心脏	豆腐干所含卵磷脂可除掉附着在血管壁上的胆固醇，防止血管硬化，预防心血管疾病，保护心脏

搭配宜忌



海带　+ 豆腐干　提高蛋白质利用率



香菜　+ 豆腐干　清热解表、治感冒

生活提示

选购方法

* 1. 在商场购买豆腐干应选择具有冷藏保鲜设备的副食商场、超市。应选择有防污染包装的豆制品，例如经真空压缩的保鲜膜包装。

2. 对于用真空袋保存的豆制品，选购时注意查看包装袋上是否标签齐全，生产日期尽量选择与购买日期相近的豆制品。

3. 留意真空包装是否出现漏气现象或抽气不彻底现象，此类豆腐干不宜购买。



香辣豆腐干



准备 5分钟
快炒 5分钟
难易程度 ★☆☆☆☆

材料 豆腐干300克，红尖椒20克，香菜15克。

调料 盐4克，辣椒油、香油各5克。

做法



豆腐干洗净，切丝。



红尖椒洗净，去蒂及子，切丝；香菜洗净，切段。



锅置火上，放油烧热，加豆腐干丝、红尖椒丝、辣椒油翻炒均匀。



加盐，淋上香油，撒上香菜叶即可。

举一反三

香辣茭白

* 在做这道香辣豆腐干时，可以将豆腐干换成茭白，用同样的方法烹调，同样是红亮诱人，香辣爽口。

美味点评

浓香扑鼻，吃一口，又辣又爽，柔软适口。

制作秘诀

豆腐干本身有咸味，盐可适量少放。

韭菜虾皮炒豆干



材料 豆腐干200克，韭菜100克，虾皮20克。

调料 盐4克。

做法



豆腐干洗净，切细丝。



韭菜用清水洗净，捞出，切段。



锅置火上，放油烧热，放入韭菜、豆腐干丝和虾皮翻炒。



加盐调味，炒至韭菜断生，去掉多余水分，装盘即可。

美味点评

这道菜造型美观，尝一口，韭菜鲜香，豆腐干咸嫩。

制作秘诀

虾皮有咸度，所以这道菜的盐量要酌情减量。

举一反三

韭菜虾皮炒腐竹

* 做这道菜时，可以将豆腐干换成腐竹，同样色彩艳丽、营养丰富。

菠菜炒豆腐干



材料 豆腐干200克，菠菜150克。

调料 姜末、料酒各5克，盐4克，清汤20克。

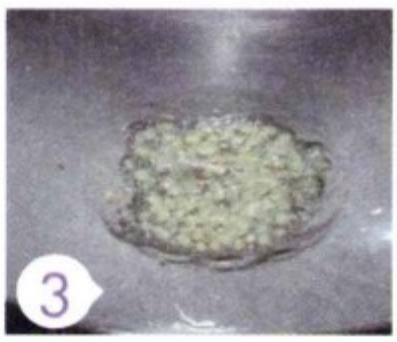
做法



菠菜择洗干净，焯水，捞出，切长段；豆腐干洗净，切条。



锅置火上，放油烧至六成热，放入豆腐干翻炒至六成熟，盛出。



锅再置火上，放油烧热后，炒香姜末。



倒入菠菜翻炒，放豆腐干，加盐、料酒、清汤，炒至入味即可。

美味点评

豆腐干咸香适口，菠菜清新宜人。

制作秘诀

菠菜焯水时可在水中加点盐和油，可以让菠菜保持鲜艳的绿色。

举一反三

芹菜炒豆腐干

* 做这道菠菜炒豆腐干时，可将菠菜换成芹菜，同样的烹调方法，就变成了散发芹菜清香、爽脆可口的芹菜炒豆腐干。

腐竹

抗癌、降血压、清热利尿

性味归经：性平，味甘，归脾、胃、大肠经。



主要营养成分：蛋白质、钙、B族维生素、维生素C、维生素E等。

适宜人群：一般人都可食用。

不宜人群：痛风、尿酸过高、容易腹泻者。

保健功效

功　效	原　理
止咳养血	腐竹味甘性平，具有清热润肺、止咳消痰等功效；还含有丰富的铁，而且易被人体吸收，对缺铁性贫血有一定疗效
补钙强身	腐竹富含蛋白质、矿物质，含钙也很丰富，可用于防治因缺钙引起的骨质疏松，促进骨骼发育，对小儿的骨骼生长极为有利

搭配宜忌

金针菇 + 腐竹　✔　益气化痰、滋阴、强身



白菜 + 腐竹　✔　益气补中、清热利尿



鱼 + 腐竹　✔　促进营养素吸收



菠菜 + 腐竹　✘　易形成草酸钙结石

生活提示

优劣腐竹巧辨别

* 良质腐竹：呈淡黄色，有光泽。质脆易折，条状折断有空心，无霉斑、杂质、虫蛀。
* 次质腐竹：色泽较暗淡或泛洁白、清白色，无光泽。呈枝条或片叶状，并有较多折断的枝条或碎块，有较多实心条。
* 劣质腐竹：呈灰黄色、深黄色或黄褐色，色彩暗而无光泽。有霉斑、虫蛀、杂质。



香芹腐竹



准备 150分钟
快炒 5分钟
难易程度 ★☆☆☆☆

材料 腐竹50克，芹菜200克。

调料 酱油5克，盐3克。

做法



腐竹用水泡发，切菱形段。



西芹择洗干净，切菱形片。



锅置火上，放油烧热，放入西芹翻炒。



再放入腐竹炒匀，加盐、酱油调味即可。

举一反三

香芹猪肝

* 在做这道香芹腐竹时，可以将腐竹换成猪肝，用同样的方法烹调，就变成了咸香适口，越嚼越香的香芹炒猪肝了，不过要先将猪肝焯熟再炒。

美味点评

清新可口，让人回味无穷。

制作秘诀

腐竹最好用温水泡发，水过热会使其外烂里硬，而冷水泡时间较长。

牛肉炒腐竹



准备 15分钟
快炒 8分钟
难易程度 ★★☆☆☆

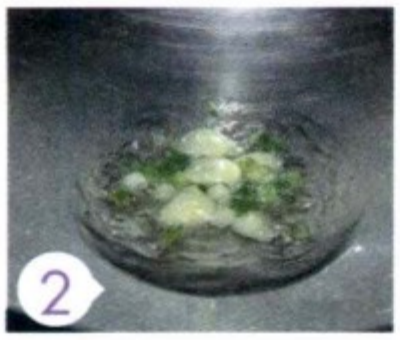
材料 水发腐竹300克，牛里脊肉200克。

调料 葱花、蒜片、淀粉各5克，料酒、酱油各8克，白胡椒粉1克，盐4克，香油适量，水淀粉15克。

做法



牛里脊切薄片，调入料酒、酱油、白胡椒粉、淀粉，搅拌均匀后腌制10分钟；泡好的腐竹斜刀切段。



锅置火上，放油烧至七成热后，放入葱花、蒜片，爆出香味。



把牛肉倒入锅中，翻炒至变色，可以加一点水。



放入腐竹段，翻炒几下后倒入盐调味，最后淋水淀粉勾芡，出锅前淋几滴香油。

举一反三

牛肉炒油豆皮

* 做这道菜时，可以把腐竹换成油豆皮，就变成营养丰富、鲜香美味的牛肉炒油豆皮了。

美味点评

豆制品和牛肉的结合，口味咸香，营养丰富。

制作秘诀

牛肉的纤维组织较粗，结缔组织较多，应横切，将长纤维切断，否则不仅没法入味，还嚼不烂。

虾皮腐竹



准备 6分钟
快炒 8分钟
难易程度 ★☆☆☆☆

材料 水发腐竹200克，虾皮10克。

调料 蒜丝20克，酱油、香油各5克，盐4克。

做法



腐竹洗净撕开，切丝。



虾皮洗净。



锅置火上，放油烧热，放蒜丝煸炒。



放入腐竹、虾皮炒匀，加少许清水翻炒，加盐、酱油调味，淋上香油即可。

美味点评

柔软适口的腐竹加上虾皮的鲜香，让人忍不住就想吃。

制作秘诀

把腐竹泡入温水中，用一个有点分量的大碗或盘子压着，让水全部没过腐竹，可以缩短泡发时间。

举一反三

虾皮莴笋

* 在做这道虾皮腐竹时，可以将腐竹换成莴笋，用同样的方法烹调，就变成了青绿淡雅，味美宜人的虾皮莴笋了。





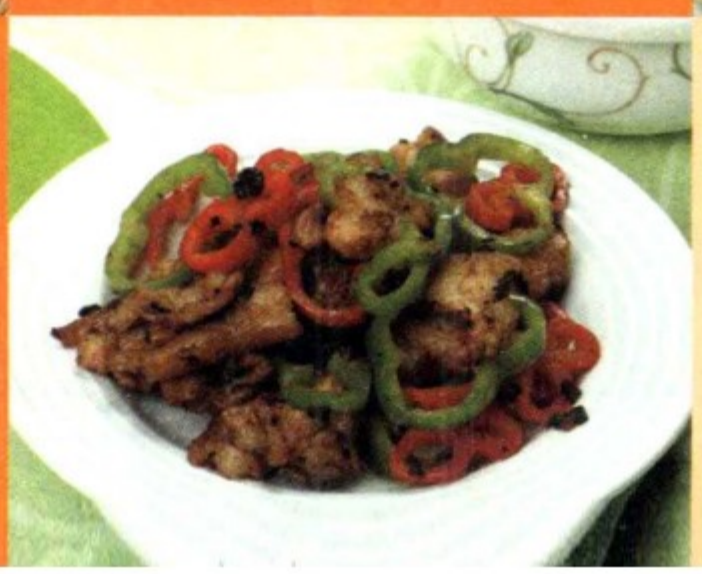












PART 3

浓香畜肉篇











猪瘦肉

补肝肾，益气血

性味归经： 性微寒，味甘、咸，归脾、胃、肾经。

主要营养成分： 蛋白质、脂肪、B族维生素、烟酸、钙、磷、铁等。



适宜人群： 一般人都可食用。

不宜人群： 肥胖者、高脂血症及心血管疾病患者不宜多吃。

保健功效

功　效	原　理
强身健体	猪肉含优质蛋白质，可满足人体生长发育的需要
促进代谢	猪肉还含有丰富的B族维生素，尤其是维生素B_1含量居肉类之冠，能帮助人体新陈代谢，预防末梢性神经炎
补血养血	猪肉可为人体提供血红铁素（有机铁）和促进铁质吸收的半胱氨酸，这些物质可有效改善缺铁性贫血

搭配宜忌



蒜 + 猪瘦肉 ✓ 消除疲劳、提高注意力



彩椒 + 猪瘦肉 ✓ 消除疲劳及疼痛



白菜 + 猪瘦肉 ✓ 补充营养、助消化



萝卜 + 猪瘦肉 ✓ 增强体力、帮助排泄

食材巧处理



1 猪瘦肉用清水洗净。



2 用刀剔去猪肉上的筋膜。



3 斜刀切片。



4 处理好的样子。

葱香肉片

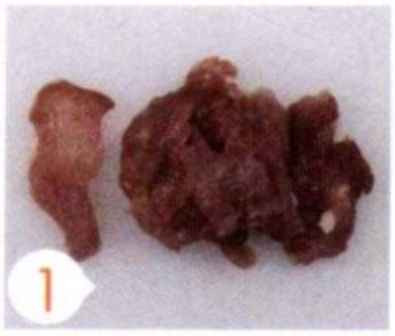


准备 8分钟
快炒 5分钟
难易程度 ★☆☆☆☆

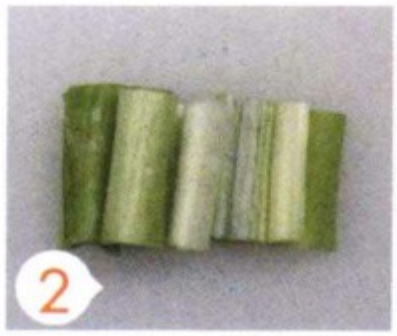
材料 猪里脊肉400克，大葱50克。

调料 姜丝5克，盐4克，味精、香油各适量。

做法



1 猪里脊肉洗净，切薄片。



2 大葱洗净，切段。



3 锅置火上，放油烧热，下入猪里脊肉炒至变色。



4 放入姜丝、葱段，调入盐、味精，大火翻炒至成熟，淋香油，装盘即可。

举一反三

葱香菠菜

* 在做这道葱香肉片时，可以将肉片换成土豆或菠菜，用同样的方法烹调，同样是清淡素雅，咸鲜可口。

美味点评

形美味鲜，清淡素雅，咸香微辣。

制作秘诀

片肉时，手要稳，按紧肉，拉锯进刀，肉才不容易破，这样才能切出薄而均匀的肉片来。

鱼香肉丝



准备 15分钟
快炒 10分钟
难易程度 ★★☆☆☆

材料 猪瘦肉250克，水发木耳50克，莴笋80克。

调料 泡红辣椒末25克，姜末6克，蒜末12克，葱花15克，料酒、酱油各5克，醋、水淀粉各10克，白糖8克，盐3克，鲜汤25克，味精少许。

做法



猪瘦肉洗净，切丝；水发木耳切丝；莴笋去皮，洗净，切丝。



猪瘦肉用盐、料酒、水淀粉拌匀，上浆。



将盐、白糖、酱油、醋、味精、料酒、水淀粉、鲜汤调匀制成味汁。



锅置火上，放油烧热，放入肉丝滑炒至变色。



放入泡红椒末、姜末、蒜末、葱花炒香。



投入莴笋丝、木耳丝炒至断生，倒入味汁翻匀，待收汁油亮即可。

美味点评

颜色金黄诱人，尝起来，口味香浓微辣。

制作秘诀

猪肉切丝的时候，让其不粘刀的技巧就是在猪肉上洒点水。

芫爆里脊

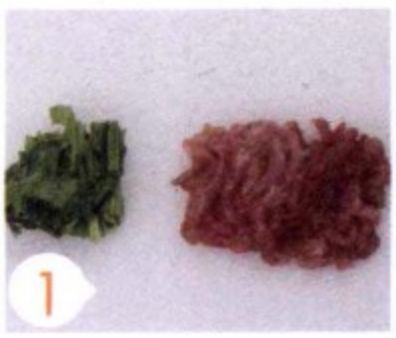


准备 10分钟
快炒 5分钟
难易程度 ★★☆☆☆

材料 猪里脊300克，香菜（芫荽）30克。

调料 葱丝5克，姜丝、盐各3克，料酒15克，香油适量，胡椒粉少许。

做法



猪里脊洗净，沥干，顺丝切长约6厘米的丝；香菜择洗干净，切同样长的段。



锅置火上，倒油烧热，放入葱丝、姜丝爆香。



下入里脊丝，迅速滑炒至散，加盐、料酒翻炒。



在肉丝将熟之时，放入香菜段翻炒，出锅前放入香油、胡椒粉炒匀即可。

举一反三

芫爆牛肉

* 在做这道芫爆里脊时，可以将猪里脊肉换成牛肉或羊肉，用同样的方法烹调，同样芫香诱人，让人回味无穷。

美味点评

咸鲜滑嫩，芫香味浓。

制作秘诀

猪肉的肉质比较细，筋膜少，如横切，炒熟后会变得凌乱；如斜切，既可使其不碎，吃起来也不会塞牙。

京酱肉丝



准备 15分钟
快炒 8分钟
难易程度 ★★☆☆☆

材料 猪瘦肉250克，大葱30克，鸡蛋1个。

调料 甜面酱80克，白糖20克，姜片、料酒各5克，盐、淀粉、味精各少许。

做法



将猪肉洗净，切丝，放入碗内，加料酒、盐、淀粉，打入蛋清抓匀上浆；将大葱择洗净，取葱白斜切成丝放在盘中。



取少量葱丝同姜片放入碗内，加清水，泡成葱姜水。



锅置火上，倒油烧热，放入肉丝炒散，至八成熟时取出，滤干油分。



原锅重置火上，倒油烧热，加入甜面酱略炒，放入葱姜水、料酒、味精、白糖，待白糖全部化开。



将肉丝放入，不停地翻炒，使甜面酱均匀地蘸裹在肉丝上。



肉丝放在盛有葱丝的盘上，食用时拌匀即可。

美味点评

菜一出锅，浓郁的酱香就四散开来，吃起来，肉的鲜美搭配着葱香，十分适口。

制作秘诀

炸酱的时候要用铲子不断翻炒，否则容易煳锅底。

木樨肉



准备 8分钟
快炒 10分钟
难易程度 ★☆☆☆☆

材料 猪瘦肉200克，鸡蛋2个，黄瓜80克，水发黄花菜、水发木耳各50克。

调料 葱丝、姜丝、酱油、料酒各5克，盐3克，醋2克，香油少许。

做法



猪瘦肉洗净切片；鸡蛋磕入碗中，搅匀；黄瓜洗净，切片；木耳洗净，切小片；黄花菜洗净，切段。



锅置火上，放油烧热，把鸡蛋炒成块，盛出，即为所说的木樨。



锅再置火上，放油烧热，放猪肉片炒至变色。



加葱丝、姜丝、料酒、酱油、盐调味，加剩余材料同炒，熟后淋入香油，烹醋即可。

举一反三

木耳炒牛肉、木耳炒羊肉

* 在做这道木樨肉时，可以将猪瘦肉换成牛肉或羊肉，用同样的方法烹调，别有风味。

美味点评

这道菜黄绿相间，气味浓烈。

制作秘诀

肉片不上浆直接煸出香味是这道菜的特点之一。

猪五花肉

补虚强身，滋阴润燥

性味归经： 性微寒，味甘、咸，归脾、胃、肾经。



主要营养成分： 蛋白质、脂肪、B族维生素、烟酸、钙、磷、铁等。

适宜人群： 一般人都可食用。

不宜人群： 动脉硬化、冠心病、老年人。

保健功效

功　效	原　理
提供热量	猪五花肉含丰富脂肪，可提供热量
改善贫血	猪五花肉含有丰富的优质蛋白质和必需脂肪酸，并提供血红素（有机铁）和促进铁吸收的半胱氨酸，能改善缺铁性贫血
润泽肌肤	猪五花肉中特有一种胆固醇与“透明质酸酶”的形成有关，后者可吸存微量元素及各种营养物质，使皮肤细嫩润滑

搭配宜忌

	白菜	+ 猪五花肉	✓	滋阴、润燥、补血
	芋头	+ 猪五花肉	✓	健脾止泻、滋补保健
	竹笋	+ 猪五花肉	✓	清热化痰

食材巧处理



1 猪五花肉用清水洗净。



2 肉皮向下，切块或片。



3 处理好的样子。

农家小炒肉



准备 10分钟
快炒 6分钟
难易程度 ★★☆☆☆

材料 带皮五花肉250克，青尖椒、红尖椒各20克。

调料 豆瓣酱20克，豆豉、酱油、料酒各5克，盐4克，白糖8克，味精适量。

做法



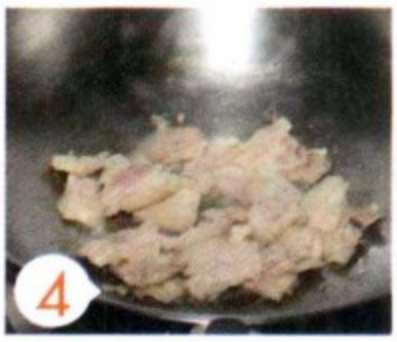
将带皮五花肉洗净，切片。



豆瓣酱剁成末；将豆豉压成泥。



青尖椒、红尖椒洗净，去蒂及子，分别切圈。



锅置火上，放油烧至五成热，放入五花肉片爆炒出油。



再放入豆瓣酱、豆豉煸炒出味。



加盐、味精、料酒、酱油、白糖炒匀，倒入青、红椒圈炒熟即可。

美味点评

鲜辣无比，味道香浓，是下饭的首选菜。

制作秘诀

青、红椒切条后加少许醋腌一下，用清水冲净后下锅煸炒，可使青椒皮和肉易脱离，风味更佳。

回锅肉

准备 25分钟
快炒 5分钟
难易程度 ★★★☆☆



材料 五花肉350克，青椒60克。

调料 姜片、葱段、料酒、酱油、豆豉各5克，豆瓣酱10克，白糖8克，盐、花椒各3克。

做法



五花肉洗净，下锅，放适量清水，加姜片、葱段、花椒，大火烧开，中火将肉煮至八成熟。



五花肉沥干放凉，切成约3毫米厚的肉片。



青椒洗净，切片。



锅置火上，放油烧热，放入肉片小火翻炒，待肉片变卷，出油后，将肉片盛出备用。



锅留底油烧热，下花椒、豆瓣酱炒香，加盐调味，加豆豉和白糖炒匀。



加入肉片、料酒和酱油炒匀，下青椒片翻匀即可。

美味点评

烹调这道菜宜选肥瘦相间的五花肉，做出的菜肴更好吃。

制作秘诀

切五花肉时易在案板上滑来滑去，在案板和刀上洒些水，肉就不会“扭来扭去”啦。

圆白菜炒五花肉



材料 猪五花肉400克，圆白菜150克。

调料 葱花、姜末、辣椒、醋各5克，白糖8克，盐3克，味精适量。

做法



将圆白菜洗净，切成方片；五花肉洗净，切片。



将圆白菜放入开水锅中稍烫，迅速捞出，控干水分。



锅置火上，放油烧热，放五花肉煸炒出香味。



下辣椒、葱花、姜末爆锅，加入圆白菜翻炒几下，加入白糖、醋、盐、味精炒匀，装盘即成。

美味点评

肉质软烂，肥而不腻。

制作秘诀

五花肉用少许油大火煸炒，煸至出油才可盛起，既可以避免成菜过于油腻，又能使五花肉更加香口味美。

举一反三

辣白菜炒五花肉

* 在做这道圆白菜炒五花肉时，可以将圆白菜换成白菜，多加点辣椒，再用同样的方法烹调，就变成了香辣可口的辣白菜炒五花肉了。

猪肝

补肝明目、养血安神



性味归经：性温，味甘、苦，归肝经。

主要营养成分：蛋白质、脂肪、糖类、铁、维生素A、B族维生素、维生素C等。

适宜人群：一般人都可食用，特别是缺铁性贫血的女性。

不宜人群：胆固醇过高、痛风、肝病、糖尿病及心血管疾病患者。

保健功效

功　效	原　理
改善贫血	猪肝中铁质丰富，是补血食品中最常用的食物，食用猪肝可调节和改善贫血
明目	猪肝中富含的维生素A，能保护眼睛，维持正常视力，防止眼睛干涩、疲劳
防病	猪肝中含有维生素C和微量元素硒，能增强人体的免疫反应，抗氧化，防衰老

搭配宜忌

	深色叶菜	+ 猪肝	✓	预防贫血、促进生长
	番茄	+ 猪肝	✓	预防贫血、增强体力
	胡萝卜	+ 猪肝	✓	养肝、明目
	菜花	+ 猪肝	✗	影响维生素C和铜、铁的吸收
	红枣	+ 猪肝	✗	使维生素C氧化，营养流失

食材巧处理



1 猪肝用清水洗净。



2 放入盆中浸泡半小时。



3 用手抓洗去浮沫杂质。



4 再次冲洗干净。

油爆猪肝



准备 40分钟
快炒 10分钟
难易程度 ★☆☆☆☆

材料 猪肝400克，鸡蛋清50克。

调料 料酒、葱丝、淀粉、酱油各5克，白糖8克，盐3克，香油适量。

做法



猪肝放入水中泡30分钟，去除血水，切薄片。



放入碗中，加盐、酱油、料酒、鸡蛋清搅拌均匀，再逐片滚上淀粉。



锅置火上，放油烧至八成热，将猪肝片放入锅内滑散，捞出沥油。



锅内留少许油，烧热，下入葱丝、白糖略炒后，放入猪肝，迅速翻炒，淋上香油即可。

美味点评

菜色紫红，外脆里嫩，口味成香。

制作秘诀

炒猪肝的火要大，这样就保持了猪肝中的水分不流失，才会获得鲜嫩的口感。

举一反三

油爆虾仁

* 在做这道油爆猪肝时，可以将猪肝换成虾仁，用同样的方法烹调，就变成了鲜美脆嫩，营养丰富的油爆虾仁了。

菠菜炒猪肝



准备 45分钟
快炒 8分钟
难易程度 ★☆☆☆☆

材料 猪肝250克，菠菜150克。

调料 葱花、姜末、酱油、料酒、淀粉各5克，白糖8克，盐4克。

做法



猪肝放入水中泡30分钟，去除血水，捞出，切片。



猪肝放入碗中，加入葱花、姜末、酱油、料酒、淀粉拌匀腌渍10分钟。



菠菜择洗干净，放入沸水中焯烫一下，捞出，控水，切段。



锅置火上，放油烧热，放入猪肝大火炒至变色。



放入菠菜稍炒，加盐、白糖炒匀即可。

美味点评

口感软嫩，鲜咸适口，越嚼越香。

制作秘诀

菠菜已经焯过水，尽量晚点放，否则炒烂了就没那么鲜嫩了。

芹菜炒猪肝



准备 25分钟
快炒 8分钟
难易程度 ★☆☆☆☆

材料 猪肝300克，芹菜200克。

调料 料酒、姜汁、酱油、淀粉各5克，白醋适量，白糖8克，盐3克，胡椒粉1克。

做法



1 猪肝洗净，切片，倒入白醋抓拌，放置5分钟，去除异味，用酱油、料酒、淀粉、姜汁及白糖腌约15分钟。



2 芹菜取梗洗净，切段，用开水焯一下，捞出沥水。



3 锅置火上，放油烧热，下入猪肝片，用大火快炒。



4 再下入芹菜炒熟，调入盐、胡椒粉快速炒匀，装盘即成。

举一反三

黄瓜炒猪肝

* 在做这道芹菜炒猪肝时，可以将芹菜换成黄瓜或土豆，用同样的方法烹调，同样脆嫩鲜香，让人回味无穷。

美味点评

芹菜脆嫩，猪肝咸香，让人回味无穷。

制作秘诀

炒猪肝时，一定要加热至全熟变成褐色为止，不能贪图口感爽脆缩短加热时间。

猪腰

补肾壮阳、利水消肿



性味归经：性平，味咸，归肾经。

主要营养成分：蛋白质、脂肪、碳水化合物、钾、钙、磷、铁、维生素A、维生素B_1、维生素B_2、维生素C等。

适宜人群：一般人群都可食用，尤其是肾虚之腰酸腰痛、遗精、盗汗者。

不宜人群：血脂偏高者、高胆固醇者。

保健功效

功　效	原　理
利水消肿	猪腰所含的钾能促进钠排出体外，有利于水肿患者的康复
补肾壮阳	猪腰有健肾补腰、固精益气的作用，可用于治疗肾虚腰痛、耳聋等症
提高性能力	猪肾中富含的锌元素对男性特别重要，男性缺乏锌时性欲下降，严重时，可造成男性不育

搭配宜忌

木耳 + 猪腰　改善肾虚，辅助治疗腰酸背痛



竹笋 + 猪腰　滋补肾脏，利水

食材巧处理



1 猪腰用清水洗净。



2 剔去猪腰上的筋膜。



3 将猪腰纵向一切两半。



4 横刀片去白色腰臊膜，洗净。

火爆腰花



准备 40分钟
快炒 10分钟
难易程度 ★★★☆☆

材料 猪腰400克，木耳、胡萝卜各10克，冬笋25克。

调料 泡椒15克，白糖、酱油各10克，高汤50克，料酒、水淀粉、姜汁、葱段、蒜片各5克，盐4克，味精适量。

做法



1 猪腰去筋膜洗净，向外光滑的一面用刀斜划十字花纹，再切成小块。



2 猪腰用少许盐、水淀粉码味上浆。



3 木耳用温水泡发，择除根部，撕成小块；冬笋、胡萝卜分别切片，用沸水焯烫后，捞出沥干。



4 用盐、白糖、味精、酱油、料酒、水淀粉、姜汁、高汤调成味汁。



5 锅置火上，放油烧至八成热，放入腰花，用锅铲拨散，腰花变色后随即捞出沥油。



6 锅里留余油，下入葱段、蒜片、泡椒炒出香味，放入所有材料，收干汤汁即可起锅。

美味点评

口感软嫩的腰花搭配鲜嫩的冬笋，吃起来，质地细嫩，咸鲜醇厚。

熘腰花



准备 15分钟
快炒 10分钟
难易程度 ★★☆☆☆

材料 猪腰300克。

调料 葱花、姜末、蒜末、酱油、料酒、水淀粉各5克，盐3克，味精、香油各适量。

做法



猪腰洗净，去掉外面的薄皮，从中间剖开，将腰臊膜除净，划出深而不透的交叉刀，再切成长条。



取一个小碗，放入酱油、盐、味精、水淀粉和适量清水，对成味汁。



锅中加水烧沸，放入切好的猪腰，待腰子打卷成花状断生，迅速捞出沥干。



锅置火上，放油烧热，放入葱花、姜末、蒜末爆香。



再放入腰花，加入适量料酒翻炒。



随后把味汁倒入翻炒均匀，淋香油即可。

美味点评

色泽褐红，明亮油润，口味爽嫩，风味独特。

制作秘诀

猪腰腥味比较重，一定要去净腰臊膜。

韭菜炒猪腰



准备 10分钟
快炒 8分钟
难易程度 ★☆☆☆☆

材料 猪腰250克，韭菜100克。

调料 盐4克，鸡精适量。

做法



1 韭菜洗净，切成小段。



2 猪腰去腰臊膜洗净，切薄片。



3 锅置火上，放油烧热，先放猪腰炒至将熟。



4 再加入韭菜段翻炒，起锅时加盐、鸡精调味即可。

美味点评

韭菜翠绿、腰花香嫩、美味可口。

制作秘诀

猪腰去腥法：将适量花椒粒放入沸水中浸泡10分钟，捞出；将切好的腰花放入花椒水中浸泡30分钟，用清水冲洗就能去掉臊味。

举一反三

西芹炒猪腰

* 在做这道韭菜炒猪腰时，可以将韭菜换成西芹，用同样的方法烹调，同样翠绿香嫩，让人吃了还想吃。

腊肉



性味归经：性温，味咸，归脾、肾经。

健脾开胃、生津益血、滋肾填精

主要营养成分：蛋白质、脂肪、糖类、维生素B_1、维生素B_2、维生素B_6、维生素B_{12}、烟酸、铁、钙、磷、钾、铜、锌等。

适宜人群：一般人都可食用，特别是体质虚弱、气血不足、胃口不佳的人。

不宜人群：心脏病、高血压、肝病、急慢性肾炎、中风、恶性肿瘤患者。

保健功效

功　效	原　理
提高食欲	腊肉的主要营养成分为蛋白质、脂肪和钠盐，其色泽红润、滋味肥美，可令人胃口大开
益气养血	适当进食腊肉，可健脾养胃、生津润燥、益气养血

搭配宜忌



植物油 + 腊肉　消除疲劳



辣椒 + 腊肉　助消化，提高食欲



蒜薹 + 腊肉　健脾益胃

食材巧处理



1 将腊肉的皮放火上烧一下。



2 将烙烧好的腊肉用热水反复涮洗，烙焦的肉皮用刀刮掉。



3 洗净后沥干。



4 放锅内大火煮熟备用。

尖椒腊肉



准备 60分钟
快炒 8分钟
难易程度 ★☆☆☆☆

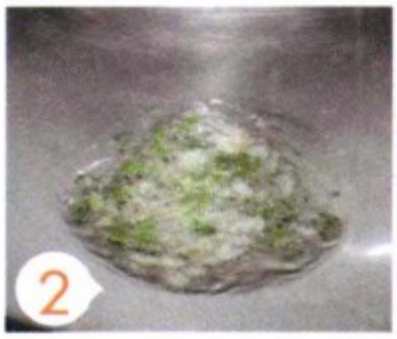
材料 腊肉200克，尖椒100克。

调料 葱花、姜末、蒜末、酱油、料酒各5克，花椒油3克，盐4克。

做法



腊肉洗净，蒸熟后切片；尖椒洗净，去蒂、子，切块备用。



锅置火上，放油烧热后，下葱花、姜末、蒜末爆香。



烹入料酒，下入腊肉稍炒。



再下入尖椒，调入酱油、盐翻炒至熟，淋花椒油即可。

美味点评

这道菜咸鲜、辣，具有烟熏味，口感筋道，风味独特。

制作秘诀

尖椒要最后放，有助于保持清脆的口感。

举一反三

尖椒炒香肠

* 做这道菜时，可以将腊肉换成香肠，就成了咸辣开胃的尖椒炒香肠了。

香葱炒腊肉



准备 5分钟
快炒 8分钟
难易程度 ★☆☆☆☆

材料 熟腊肉300克，香葱150克。

调料 姜丝5克，白糖8克，香油适量。

做法



腊肉洗净切片；香葱择洗干净，切段。



锅置火上，放油烧至三成热，下入腊肉滑油，捞起沥油备用。



锅内留底油，下姜丝、香葱段炒香。



放入腊肉，调入白糖翻炒均匀，淋香油即可。

举一反三

香葱炒豌豆

* 在做这道香葱炒腊肉时，可以将腊肉换成豌豆，用同样的方法烹调，同样翠绿诱人，清新爽口。

美味点评

腊肉烟香爽口，香葱异香，让人回味无穷。

制作秘诀

腊肉有咸味，炒菜时就不用放盐了。

荷兰豆炒腊肉



材料 熟腊肉200克，荷兰豆150克。

调料 姜丝、蒜末各5克，盐、白糖各少许。

做法



腊肉洗净后切片。



荷兰豆择洗干净，去掉两头。



锅置火上，倒油烧热，放入姜丝、蒜末炒香，下入腊肉片翻炒1分钟。



下入荷兰豆炒熟，加盐、白糖炒匀即可。

美味点评

油而不腻，酥而不烂，鲜香入味。

制作秘诀

腊肉用生的或熟的均可，如果是用生的腊肉，可先将其蒸熟。

举一反三

苦瓜炒腊肉

* 在做这道荷兰豆炒腊肉时，可以将荷兰豆换成苦瓜或豆角，用同样的方法烹调，同样颜色鲜艳，风味独特。

牛肉



性味归经：性平，味甘，归脾、胃经。

滋养脾胃、益气血、强筋骨

主要营养成分：蛋白质、脂肪、维生素A、B族维生素、铁、钙、锌等。

适宜人群：一般人都可食用，特别是身体瘦弱、酸软无力的人。

不宜人群：热性体质、过敏、湿疹、肾炎患者。

保健功效

功　效	原　理
强壮肌肉	牛肉富含的肌氨酸，吸收后能在人体内迅速转化为能量，增强肌力
补虚养血	牛肉富含多种氨基酸，能提高机体抗病能力，更适合病人补血养血
健脑益智	牛肉中丰富的肌氨酸，能提供脑细胞活动所需要的能量，有利于大脑发挥功能
预防心血管病	牛肉所含的镁能促进心血管的健康，预防心脏病发作

搭配宜忌

	洋葱	+ 牛肉	✓	美肤、消除疲劳、健体提神
	尖椒	+ 牛肉	✓	防止动脉硬化、消除疲劳
	猪肉	+ 牛肉	✗	容易消化不良
	栗子	+ 牛肉	✗	容易造成肠胃不适

食材巧处理



1 牛肉用清水洗净。



2 横刀切片。



3 处理好的样子。

黑胡椒牛柳



准备 20分钟
快炒 10分钟
难易程度 ★★☆☆☆

材料 牛里脊肉350克，洋葱、青椒各100克。

调料 黑胡椒粉5克，蚝油10克，白糖8克，料酒、水淀粉各5克，盐3克，味精适量。

做法



牛里脊肉洗净，切片。



牛里脊肉加入料酒、水淀粉和少许植物油拌匀，腌渍15分钟。



洋葱洗净，切片；青椒洗净，去蒂、子，切片。



锅置火上，放油烧热，放入牛里脊肉片炒至七成熟。



放入黑胡椒粉、蚝油、白糖、盐、味精调味。



再放入洋葱片和青椒片，翻炒至牛肉熟即可。

美味点评

这道菜色泽深红，肉质滑嫩，汁浓味厚，辛辣香郁。

制作秘诀

切牛肉时可以用刀背把牛肉拍松，这样牛肉腌时更容易入味。

香辣牛肉



难易程度 ★★☆☆☆

快炒 10分钟

准备 20分钟

材料 嫩牛肉300克，蒜薹100克，小红椒3个。

调料 姜片、蒜片、豆瓣酱、盐各5克，味精、胡椒粉各少许，料酒、淀粉、水淀粉各适量。

做法



嫩牛肉洗净，切成薄片，加入部分盐、味精、淀粉、料酒腌约15分钟待用；小红椒斜切成片；蒜薹洗净，切成段。



锅置火上，倒油烧热，放入腌好的牛肉片炒至八成熟时盛出。



另起锅下油，待油热时放入蒜薹、姜片、蒜片、豆瓣酱、红椒片、盐、味精、胡椒粉爆炒至快熟。



加入牛肉片炒匀，用水淀粉勾芡即可。

美味点评

色彩红亮，吃一口，既鲜嫩，又香辣。

制作秘诀

在炒辣椒时一定要把盐炒进去，不然炒出的菜味道不好。

举一反三

香辣虾仁

* 在做这道香辣牛肉时，可以将牛肉换成鱼片或虾仁等，记住这种香辣的方法，就能做出像香辣鱼、香辣虾等许多菜来。

杭椒牛柳



准备 25分钟
快炒 10分钟
难易程度 ★★☆☆☆

材料 牛里脊肉200克，杭椒100克。

调料 A.盐、味精、料酒、淀粉各适量，鸡蛋清1个。

B.葱丝、姜片、蒜片各适量，盐3克，料酒、胡椒粉、味精、白糖各少许。

做法



将牛里脊肉切片，冲净血水，沥干；杭椒洗净切段备用。



牛肉片加调料A上浆，滑油备用。



锅置火上，倒油烧热，放入葱丝、姜片、蒜片炒香，放入牛肉片、料酒翻炒片刻。



放入杭椒段，加盐、味精、白糖、胡椒粉炒匀即可。

美味点评

杭椒脆嫩，牛柳鲜嫩，吃起来特别辣爽。

制作秘诀

牛肉喜甜，加入白糖可以使牛肉变得更嫩。

举一反三

杭椒鸡块

* 做这道菜时，可以将牛肉换成鸡块，用同样的方法烹调，同样香辣鲜嫩、营养丰富。

干煸牛肉丝



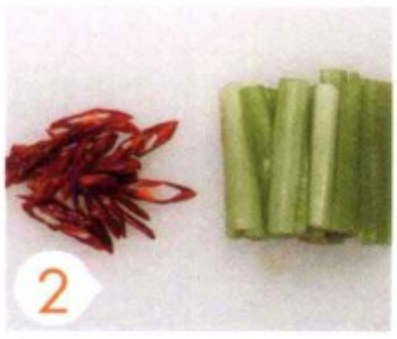
材料 牛肉300克，芹菜100克，干辣椒4个，熟白芝麻少许。

调料 葱白丝10克，料酒5克，盐2克，花椒粉1克，酱油少许。

做法



将牛肉洗净，切成长约7厘米，粗约0.4厘米的丝。



芹菜择洗干净，切成与牛肉丝相仿的丝；干辣椒去蒂、去子，切成长丝。



锅置大火上，倒油烧至七成热，放入辣椒丝炸至棕红色时捞起。



接着放入肉丝煸炒至水汽干。



加入料酒、盐、酱油、花椒粉煸熟。



再放入辣椒丝、芹菜丝、葱白丝炒匀，撒熟白芝麻即可。

美味点评

肉丝棕红，芹菜碧绿，辣、咸、甜、香、麻五味俱全，别具一格。

制作秘诀

切牛肉时，要注意刀口，应逆着纹路切块，能破坏牛肉的肌肉纤维，使牛肉滑嫩。

辣子牛肉丁



准备 10分钟
快炒 8分钟
难易程度 ★☆☆☆☆

材料 牛肉400克，南瓜150克。

调料 葱段、姜片、蒜片、酱油、料酒、淀粉各5克，白糖8克，辣椒酱10克，牛肉汤30克，盐4克，味精、胡椒粉各适量。

做法



牛肉洗净，切丁；南瓜洗净，去皮及瓤，切丁。



牛肉用盐、料酒、胡椒粉、酱油、淀粉、植物油搅匀，腌渍片刻。



将牛肉汤、淀粉、酱油、白糖、味精、葱段、姜片、蒜片调成芡汁备用。



锅置火上，放油烧热，放入牛肉丁翻炒至变色。



下南瓜丁和辣椒酱炒出香味。



倒入芡汁，待汤汁煮沸，翻炒几下即可。

美味点评

牛肉的鲜嫩搭配上辣椒酱的香辣，美味又营养！

制作秘诀

腌牛肉的时候拌入一些植物油，炒出来的牛肉就不会发干了。

羊肉

益气血、补虚损、温元阳

性味归经：性温，味甘，归脾、胃、肾经。



主要营养成分：蛋白质、脂肪、钙、磷及少量维生素B_1、维生素B_2、烟酸等。

适宜人群：一般人都可食用，特别是气血两虚、虚汗不止的妇女。

不宜人群：高血压、感冒、肠炎、痢疾患者及肝火偏旺、阴虚内热的人。

保健功效

功　效	原　理
抗病延年	羊肉的肉质很细嫩，容易被消化，多吃羊肉可以提高身体素质，提高抗疾病能力
冬补佳品	羊肉被称为补元阳、益血气的温热补品，可去湿气、避寒冷、暖心胃，补肾壮阳
保持身材	羊肉含有丰富的蛋白质、维生素和矿物质，胆固醇含量却很低，所含脂肪又不易被人体吸收，多吃不易发胖

搭配宜忌

	豆腐	+ 羊肉	✓	降低胆固醇、预防上火
	萝卜	+ 羊肉	✓	补中益气、开胃消食
	醋	+ 羊肉	✗	容易造成腹泻
	西瓜	+ 羊肉	✗	易使脾胃功能失调

食材巧处理



1 羊肉用清水洗净。



2 剔去羊肉上的筋膜。



3 横刀切片。



4 处理好的样子。

孜然羊肉



准备 5分钟
快炒 8分钟
难易程度 ★☆☆☆☆

材料 羊肉300克，香菜段15克。

调料 孜然10克，辣椒粉5克，盐4克。

做法



羊肉洗净，切小块。



锅置火上，放油烧热，放入羊肉块不停翻炒。



待肉开始变色时，加入孜然和辣椒粉、盐，不断翻炒。



待锅中肉渗出的汁收干时，撒上香菜段翻匀即可。

美味点评

孜然味浓郁，滋味鲜美，羊肉香而不腻，是下饭的好菜。

制作秘诀

切羊肉时，要与肉的纹理垂直，炒出来的肉片才会更加鲜嫩。

举一反三

孜然牛肉

* 在做这道孜然羊肉时，可以将羊肉换成牛肉或排骨，用同样的方法烹调，就成了滋味同样鲜美的孜然牛肉或孜然排骨了。

酱爆羊肉



准备 35分钟
快炒 10分钟
难易程度 ★☆☆☆☆

材料 羊肉300克。

调料 葱段、姜丝、蒜片、料酒、淀粉各5克，干红辣椒8克，甜面酱30克，盐、花椒粉各3克，味精适量。

做法



1 羊肉洗净，切成细条。



2 羊肉用盐、花椒粉、料酒、淀粉拌匀，腌渍半小时。



3 干红辣椒洗净，切段。



4 锅置火上，放油烧至八成热，下羊肉爆炒至断生，出锅备用。



5 锅底留油烧至六成热，放入姜丝、蒜片、干红辣椒炒香。



6 加羊肉、葱段、甜面酱炒3分钟，加味精调味即可。

美味点评

鲜香诱人，吃起来，羊肉滑嫩，让人回味无穷。

制作秘诀

葱段和酱要在最后放，这样才能保持葱和酱的香味，营养物质也流失得少。

尖椒羊肉



准备 15分钟
快炒 8分钟
难易程度 ★☆☆☆☆

材料 羊肉300克，尖椒200克。

调料 葱段、姜片、酱油、料酒各5克，白糖8克，盐4克，味精少许，水淀粉10克。

做法



羊肉洗净，放入锅中，加料酒和适量水煮熟，捞出。



将熟羊肉切片；尖椒洗净，去蒂及子，切段。



锅置火上，放油烧热，煸香葱段、姜片。



下羊肉片翻炒，加适量清水，放盐、味精、酱油、白糖调味，用水淀粉勾芡，倒入尖椒翻炒均匀即可。

美味点评

尖椒的辣味和羊肉的香味搭配，十分勾人食欲，尝一口，滋味鲜美无比。

制作秘诀

羊肉中有很多膜，切之前应先将其剔除，否则炒熟后肉发硬，吃起来难以下咽。

举一反三

尖椒牛肉片

* 在做这道尖椒羊肉时，可以将羊肉换成牛肉片或红肠，用同样的方法烹调，就变成了同样辣味十足的尖椒牛柳或尖椒红肠。

动物血

预防贫血、消除疲劳

性味归经：性平，味咸，归肝、脾经。



适宜人群：一般人都可食用，特别是营养不良、贫血的人。

不宜人群：高胆固醇者、肝病及心血管疾病患者。

主要营养成分：蛋白质、脂肪、钙、铁、钴、维生素K等。

保健功效

功　效	原　理
防治贫血	动物血含铁丰富，吸收率高，贫血病人常吃可以起到补血的作用
排毒	动物血中的血浆蛋白被人体内的胃酸分解后，会产生一种解毒清肠分解物，利于毒素排出体外
抗肿瘤	猪血中含有的钴是防止人体内恶性肿瘤生长的重要微量元素

搭配宜忌



橙汁 + 猪血　帮助铁的吸收



豆腐 + 猪血　预防贫血



菠菜 + 猪血　补充营养、净化血液



咖啡 + 猪血　抑制铁的吸收

生活提示

* 买回来的猪血已经是熟的了，但是用之前要在开水里烫一下，能去除猪血特有的味道。
* 炒的时候一定用大火，并加少许料酒去腥。



香菜炒猪血



准备 5分钟
快炒 8分钟
难易程度 ★☆☆☆☆

材料 猪血300克，香菜20克。

调料 泡椒10克，水淀粉15克，盐、胡椒粉各3克，味精、香油各适量。

做法



猪血洗净，切条，入沸水中焯水，捞出。



泡椒切丝；香菜择洗干净，切成3厘米长的段。



锅置火上，放油烧热后，下入泡椒丝炒香。



再倒入猪血，轻轻翻炒。



调入盐、胡椒粉、味精炒匀。



淋入水淀粉，最后撒入香菜段炒匀，淋少许香油即可。

美味点评

做好的菜红亮油润，勾人食欲，尝一口，浓香醇厚。

制作秘诀

猪血焯水时，速度应快，这样可不起蜂窝眼，再沥净水分，则不容易碎。

青椒炒猪血



准备 5分钟
快炒 10分钟
难易程度 ★☆☆☆☆

材料 猪血300克，青椒80克，红尖椒20克。

调料 高汤20克，盐3克，鸡精适量。

做法



1 猪血洗净，切片，焯水。



2 青椒择洗干净，切段；红尖椒去蒂、子，切斜段。



3 锅置火上，放油烧热，爆香青椒、红尖椒，盛出。



4 再加入猪血块拌炒几下。



5 倒入高汤将猪血块焖软。



6 放入青椒、红尖椒翻炒，加盐、鸡精调味，收干汤汁即可。

美味点评

红绿相间，颜色美观，吃一口，回味无穷。

制作秘诀

猪血不宜单独烹调，应配有葱、蒜、辣椒等佐料以去除异味。

芹菜炒鸭血



准备 5分钟
快炒 5分钟
难易程度 ★☆☆☆☆

材料 鸭血300克，芹菜200克。

调料 葱花、蒜片各5克，盐、五香粉各3克。

做法



芹菜取梗，洗净后切斜段；鸭血洗净切条，入沸水锅中焯烫。



锅置火上，放油烧热后，加入葱花、蒜片、五香粉炒香。



先放入芹菜略炒。



再加入鸭血炒至血变色，加盐调味即可。

美味点评

鸭血咸香，芹菜嫩脆，鲜咸爽口。

制作秘诀

鸭血炒至稍变色即可捞出，不必炒太久。

举一反三

韭菜炒鸭血

* 在做这道芹菜炒鸭血时，可以将芹菜换成韭菜，用同样的方法烹调，同样红绿相间，营养丰富，还另有一番风味。

















PART 4

醇香禽蛋篇











鸡肉

性味归经：性温，味甘，归脾、胃经。

益五脏、补虚损、健脾胃



主要营养成分：蛋白质、脂肪、维生素A、维生素B_1、维生素B_2及钙、磷、铁等。

适宜人群：一般人群都可以食用，尤其是老人、病人、产妇、气血不足和体弱者。

不宜人群：急性肾炎、肾功能不全、胆结石、胆囊炎、胃溃疡、痛风病患者不宜喝鸡汤。

保健功效

功　效	原　理
益智健脑	鸡肉含有对人体生长发育有重要作用的磷脂类，可以增加脑部营养，增强记忆能力
降胆固醇	鸡肉中含有烟酸，对降低胆固醇、预防心脑血管疾病有一定的功效
强体补虚	鸡肉蛋白质含量较高，且易被人体吸收和利用，有增强体力、强壮身体的作用
预防感冒	鸡肉含有人体必需的多种氨基酸，能提高人体对感冒的免疫力

搭配宜忌

	萝卜	+ 鸡肉	✓	保护心血管
	尖椒	+ 鸡肉	✓	预防动脉硬化
	洋葱	+ 鸡肉	✓	对抗压力
	芥末	+ 鸡肉	✗	容易上火

鸡腿巧去骨



1 在鸡腿侧面剖一刀，露出鸡腿骨。



2 剥离鸡腿肉，敲断腿骨。



3 将腿骨周围的肉剥离开，取出腿骨。



4 将鸡腿肉摊开，厚的地方划花刀，再用刀背将其敲松。

红火麻辣鸡



准备 35分钟
快炒 15分钟
难易程度 ★★☆☆☆

材料 鸡腿400克，青椒、红椒各50克。

调料 料酒、淀粉、酱油、葱段、姜片各5克，白糖8克，盐3克。

做法



1 鸡腿去骨，切块，加酱油、盐、料酒腌20分钟，再加入淀粉抓匀。



2 青椒、红椒去蒂、去子，切块。



3 锅置火上，放油烧至七成热，下鸡腿块，中小火炸至金黄熟透，捞起控油。



4 锅中留底油，加葱段、姜片爆香。



5 放入辣椒，转大火翻炒半分钟，加盐炒匀。



6 倒入鸡腿肉块，调入白糖炒匀即可。

美味点评

入口微辣，鸡肉的鲜嫩搭配上青椒的香辣，美味又营养！

制作秘诀

鸡肉快速切片法：将鸡肉平铺在案板上，用刀背拍松，再用刀在鸡肉上斜片成片。

宫保鸡丁



准备 5分钟
快炒 8分钟
难易程度 ★★★☆☆

材料 鸡腿400克，去皮油炸花生米50克，干红椒5克，鸡蛋清1个。

调料 酱油20克，葱段15克，姜末3克，味精少许，肉清汤25克，水淀粉30克，花椒15粒，料酒10克，蒜末5克，白糖、辣椒粉、醋、盐各2克，香油适量。

做法



把鸡腿肉切1厘米见方的丁，加盐、酱油、料酒腌入味，用水淀粉、鸡蛋清抓匀。



将白糖、醋、酱油（10克）、味精、肉清汤、水淀粉倒入碗中，调成芡汁。



锅置火上，下油烧至七成热，放入花椒、干红辣椒段炒成棕红色。



放入鸡丁、辣椒粉炒散，烹入料酒、姜末、蒜末、葱段、芡汁，淋上香油，放入花生米炒一下即可。

美味点评

入口鲜辣，鸡肉的鲜嫩搭配上花生的香脆，另有一番滋味！

制作秘诀

鸡肉快速切丁法：将鸡肉平铺在案板上，用刀背拍松，再用刀在鸡肉上轻切十字花刀，就很容易切成2厘米左右的丁了。

竹笋炒鸡丝



准备 25分钟
快炒 8分钟
难易程度 ★☆☆☆☆

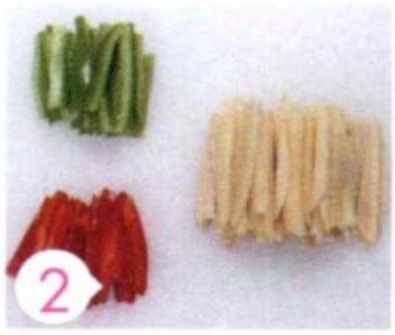
材料 鸡胸肉250克，竹笋100克，青椒、红椒各30克。

调料 葱段、姜片各5克，料酒、水淀粉、盐、酱油、味精各适量。

做法



鸡胸肉洗净，切丝，加盐、料酒、酱油、水淀粉拌匀腌渍待用。



竹笋洗净，切丝，焯水；青椒、红椒去蒂、去子，洗净切丝。



锅置火上，放油烧至七成热，爆香葱段、姜片，放入鸡丝炒散。



加笋丝、青椒丝、红椒丝翻炒，加适量水盖锅盖稍焖至将熟，加盐、味精炒匀即可。

美味点评

既有鸡肉的鲜嫩，又有笋丝的清香，并且口感也很好，有嚼头！

制作秘诀

鸡肉快速切丝法：将鸡肉平铺在案板上，用刀背拍松，再用刀在鸡肉上斜片成片，然后切丝。

举一反三

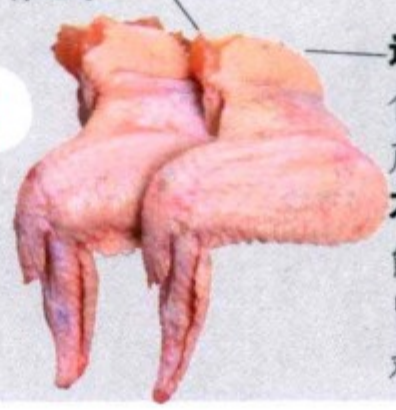
五彩笋丝

* 做这道菜时，可将鸡肉换成胡萝卜丝、香菇丝，就变成了营养丰富、色彩鲜艳又香甜爽口的五彩笋丝。

鸡翅

滋阴养血、益胃生津、利水消肿

性味归经：性平，味甘，归脾、胃经。



主要营养成分：蛋白质、脂肪、维生素A、维生素B_1、维生素B_2及钙、磷、铁等。

适宜人群：一般人群都可以食用，尤其是老人、病人、产妇、气血不足和体弱者。

不宜人群：急性肾炎、肾功能不全、胆结石、胆囊炎、胃溃疡、痛风病患者不宜喝鸡汤。

保健功效

功　效	原　理
美容养颜	鸡翅含有多量可强健血管及皮肤的胶原及弹性蛋白等，可使肌肤细腻红润
保护视力	鸡翅中富含的维生素A，能保护眼睛，维持正常视力，防止眼睛干涩、疲劳
强体补虚	鸡翅蛋白质含量较高，且易被人体吸收和利用，有增强体力、强壮身体的作用
提高免疫力	鸡翅含有人体必需的多种氨基酸，能提高人体对感冒的免疫力

搭配宜忌

竹笋 + 鸡翅 ✓ 营养更全面

菜花 + 鸡翅 ✓ 利五脏、壮骨

油菜 + 鸡翅 ✓ 保肝、护肤美容

鸡翅巧去骨



1 在两根骨头的连接点中间切一刀，可看到两根骨头。如果没看到，就往深再切一点。



2 用刀在中间切断它们相连着的筋。



3 握住一根骨头，来回转几下。这样做是为了让骨肉分离。



4 用手拉住骨头一头，扭着往外拽。骨头就会被轻松取出来了。

蒜香鸡翅



准备 8分钟
快炒 20分钟
难易程度 ★☆☆☆☆

材料 鸡翅中400克，大蒜30克，洋葱60克。

调料 酱油、料酒各5克，白糖8克，盐3克。

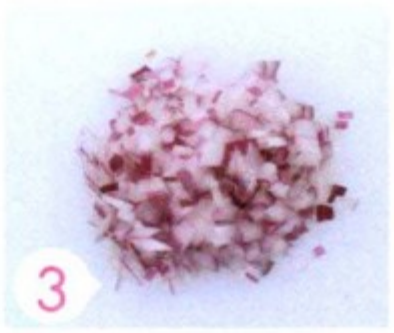
做法



鸡翅洗净，表面划两刀，沥干待用。



大蒜去皮，洗净，切末。



洋葱去外皮，洗净，切末。



锅置火上，放油烧至八成热，放入蒜末炒出香味。



下鸡翅同炒，鸡皮变色后，放入洋葱末再炒约1分钟。



倒入料酒，焖1分钟，再倒入酱油、盐、白糖，小火焖至熟即可。

美味点评

鸡翅红亮鲜艳，蒜香味浓厚。

制作秘诀

鸡翅一般是速冻的，解冻的时候不要放在冷水里，会导致营养流失，自然解冻就可以了。

咖喱鸡翅



准备 10分钟
快炒 8分钟
难易程度 ★★☆☆☆

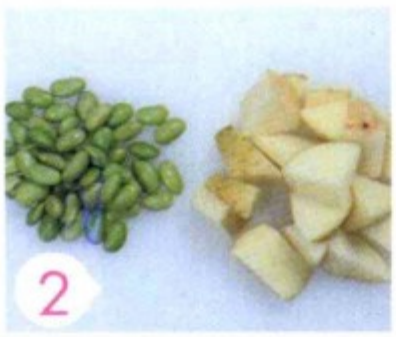
材料 鸡翅400克，土豆100克，青豆20克。

调料 咖喱粉5克，料酒、水淀粉各10克，鲜汤20克，盐4克。

做法



1 将鸡翅洗净，用开水焯一下，捞出备用。



2 土豆洗净，切成滚刀块；青豆洗净沥干水分。



3 锅置火上，放油烧至四成热，放入咖喱粉炒出香味。



4 倒入鸡翅、土豆煸炒。



5 加入鲜汤、青豆用小火焖20分钟。



6 出锅前加盐调味，用水淀粉勾薄芡即可出锅。

美味点评

鸡翅鲜嫩，咖喱味浓，口感丰富，既有鸡肉的鲜香，又不失咖喱的辛香。

制作秘诀

鸡翅可根据个人喜好选用翅中或翅尖，用刀斩开，开水焯3～5分钟即可备用。

红酒醉翅中



准备 20分钟
快炒 10分钟
难易程度 ★★☆☆☆

材料 鸡翅中400克，西蓝花100克，胡萝卜50克。

调料 红葡萄酒15克，葱段、姜片、酱油、料酒各5克，白糖8克，盐4克。

做法



鸡翅中洗净，用酱油、料酒拌匀腌渍15分钟。



西蓝花洗净掰小朵；胡萝卜去皮洗净，切成花片。



西蓝花、胡萝卜焯水后过凉，沥干，围摆在盘边备用。



锅置火上，放油烧至六成热，下鸡翅中煸黄。



放葱段、姜片煸香后加酱油、盐翻匀。



加少量清水，小火焖至将熟后烹入红葡萄酒、白糖焖片刻即可。

美味点评

红葡萄酒味道香醇，色彩鲜艳，不但能改善菜品的色、香、味，还能增添浪漫情调。

制作秘诀

腌渍前，用牙签在每个鸡翅上扎几个眼儿，腌料能更好地渗入鸡翅肉里。

鸡杂

抗癌、降血压、清热利尿

性味归经：性温，味甘、苦，归心、肝经。



适宜人群：一般人都可食用，特别是心血管疾病患者。

不宜人群：肠胃功能不佳或患慢性肠胃炎者。

主要营养成分：膳食纤维、糖类、B族维生素、维生素C、钙、钾、铁等。

保健功效

功　效	原　理
消食导滞	鸡胗有消食导滞、帮助消化的作用，对于食积、呕吐反胃有良好的辅助治疗效果
保护视力	鸡肝中富含的维生素A，能保护眼睛，维持正常视力，防止眼睛干涩、疲劳
养心安神	鸡心富含维生素A和维生素B_2，对于易疲劳者，可起到补充体力、养心安神的作用

搭配宜忌


番茄 + 鸡肝　预防贫血、增强体力


绿叶菜 + 鸡胗　预防贫血、促进生长


苹果 + 鸡心　消除疲劳、美丽肌肤


菜花 + 鸡肝　影响维生素C和铜、铁的吸收


茶叶 + 鸡心　影响铁的吸收

食材巧处理


1 撕去鸡胗表面的油和筋膜。


2 将鸡胗剖开，撕去黄色筋膜。


3 用清水洗净。


4 处理好的样子。

爆炒鸡胗



准备 15分钟
快炒 8分钟
难易程度 ★☆☆☆☆

材料 鸡胗300克，洋葱、水发木耳、胡萝卜各20克，香菜10克。

调料 蒜末、姜末、酱油、料酒各5克，盐3克，香油少许。

做法



鸡胗洗净，切片。



洋葱、胡萝卜洗净，均切成菱形片；木耳洗净，切成小片；香菜择洗干净，切段。



锅置火上，倒入水烧开，下入鸡胗焯熟。



再下入木耳、胡萝卜焯水，捞起用清水冲净待用。



锅置火上，放油烧热，下蒜末、姜末爆香。



烹入料酒，下所有材料炒熟，调入酱油、盐，撒香菜段，淋香油即可。

美味点评

这道菜要急火快速烹制而成，口感脆嫩，口味咸鲜，美味无比。

制作秘诀

要想美味，刀工很重要，片切得要薄、要均匀。

鲜辣孜然鸡胗



材料 鸡胗350克，红尖椒、香菜各10克。

调料 辣椒粉、孜然粉各3克，葱花、蒜蓉、酱油、料酒各5克，盐4克。

做法



鸡胗洗净，用刀划出花刀，不要切透。



香菜洗净切段；红尖椒洗净切丝。



锅置火上，倒水烧开，放入鸡胗煮2分钟，捞出过凉水，沥干待用。



锅置火上，放油烧至六成热，放入尖椒丝、葱花、蒜蓉爆香。



然后放入鸡胗爆炒片刻，随后调入料酒、酱油、孜然粉。



放入辣椒粉和盐，翻炒2分钟，最后放入香菜段出锅即可。

美味点评

风味独特，吃起来鲜辣咸香，孜然味浓。

制作秘诀

旺火爆炒时，时间不宜久。爆炒时，也不宜用小火，否则鸡胗会失去滑嫩感。

洋葱芦笋爆鸡心



材料 鸡心200克，洋葱80克，芦笋100克。

调料 料酒、水淀粉各10克，盐4克，味精、香油各适量。

做法



洋葱洗净，切片。



芦笋洗净，切菱形段。



芦笋用沸水焯一下待用。



鸡心洗净，在温油中滑一下，捞起。



锅置火上，放油烧热，下入全部材料。



加盐、味精、料酒煸炒，最后淋香油，用水淀粉勾芡即可。

美味点评

洋葱、芦笋的清香和漂亮的鸡心配在一起，不仅外形好看，味道也极佳。

制作秘诀

在烹调前，一定要将鸡心内的血块洗干净。

青椒炒鸡肝



准备 20分钟
快炒 10分钟
难易程度 ★☆☆☆☆

材料 鸡肝250克，青椒、红椒各50克，枸杞子4克。

调料 姜片、淀粉、料酒各5克，胡椒粉1克，盐3克。

做法



鸡肝洗净，切成块。



加入淀粉、料酒拌匀，腌制15分钟。



青椒、红椒洗净切片；枸杞子用温水浸泡至变软。



锅置火上，放油烧热，倒入鸡肝滑炒至变色，盛起沥干油。



锅再置火上，放油烧热，炒香姜片。



放入鸡肝快炒几下，放入青椒片、红椒片、枸杞子、盐、胡椒粉炒匀即可。

美味点评

鸡肝色泽红亮，鲜咸可口，再加上鲜艳的青椒、红椒，香辣味十足。

制作秘诀

鸡肝本来有点腥，放入青椒或辣椒不但去腥而且提味，简单又美味。

泡椒鸡杂



准备 20分钟
快炒 10分钟
难易程度 ★☆☆☆☆

材料 鸡胗、鸡心、鸡肝各100克，水发木耳20克，蒜薹50克。

调料 泡红辣椒20克，料酒、酱油、蒜末各5克，白糖8克，盐4克。

做法



鸡胗、鸡心、鸡肝分别洗净，切小片。



鸡胗、鸡心、鸡肝用盐和料酒腌一下。



泡红辣椒切开，去子，剁碎；木耳洗净，切片；蒜薹洗净切段。



锅置火上，放油烧热，加少许蒜末、鸡杂一起爆炒至鸡杂断生，盛出。



锅置火上，放油烧热，炒香泡椒末及剩余蒜末。



加木耳、蒜薹略炒，加入鸡杂、酱油、白糖炒匀即可。

美味点评

这道菜色泽红亮、辣而不燥、辣中微酸，非常可口。

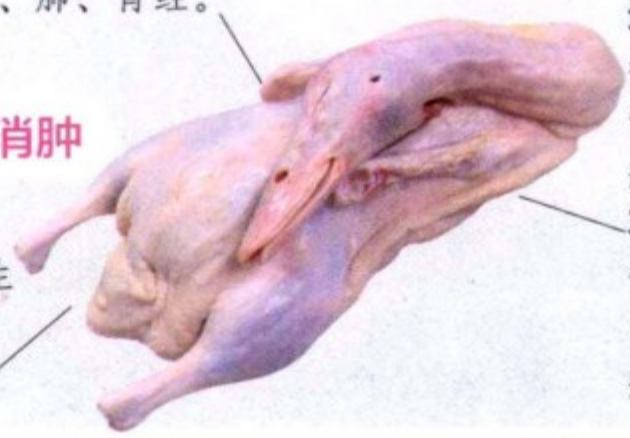
制作秘诀

鸡杂带有腥膻味，烹调前焯水或过油炒至断生，皆可除去鸡杂的异味。

鸭肉

滋阴养血、益胃生津、利水消肿

性味归经：性凉，味甘，归脾、胃、肺、肾经。



适宜人群：一般人都可食用，特别是营养不良及产后、病后体虚的人。

不宜人群：病中有伤口、寒性痛经、胃痛腹泻者及脚气病患者。

主要营养成分：蛋白质、脂肪、维生素A、B族维生素、维生素E、铁、铜、锌、钾、钙、磷等矿物质。

保健功效

功　效	原　理
消肿止咳	鸭肉性凉，有清肺解热、滋阴补血、定惊解毒、消除水肿的功效
保护血管	鸭肉富含不饱和脂肪酸和低碳脂肪酸，有助于降低胆固醇，保护心脑血管
消炎	鸭肉富含的B族维生素，对人体新陈代谢有良好的作用，还能抵抗多种炎症
抗衰老	鸭肉含有的维生素E，有抗衰老的作用

搭配宜忌

	姜	+ 鸭肉	✓	温暖身体、促进血液循环
	山药	+ 鸭肉	✓	消除油腻、健脾止渴、固肾益精
	芋头	+ 鸭肉	✓	预防贫血
	鳖肉	+ 鸭肉	✗	可能导致水肿腹泻、消化不良

食材巧处理



1 鸭子用清水洗净。



2 去除鸭尾部两端的臊豆。



3 用淘米水将鸭子浸泡半小时。

青椒炒鸭片



准备 15分钟
快炒 10分钟
难易程度 ★☆☆☆☆

材料 鸭胸肉250克，青椒150克，鸡蛋清1个。

调料 高汤60克，料酒、水淀粉各15克，淀粉5克，盐3克。

做法



1 鸭胸肉洗净切片。



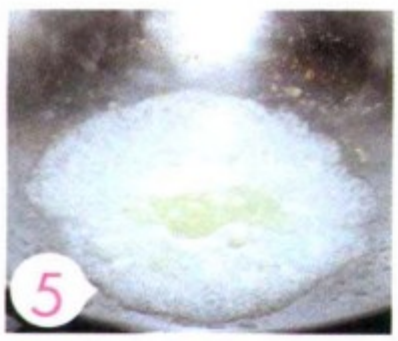
2 鸭胸肉放入碗中，加入鸡蛋清、淀粉、少许盐，拌匀上浆。



3 青椒洗净，去子及蒂，切片。



4 锅置火上，放油烧热，将鸭肉片下锅滑散，炒熟后盛出沥油。



5 锅内留油烧热，加入料酒、高汤烧开。



6 倒入鸭肉片、青椒片翻炒，加入盐调味，用水淀粉勾芡即可。

美味点评

青椒的清香搭配鸭片的香嫩，吃起来口感很好，也有嚼劲。

制作秘诀

为了使鸭肉滑嫩，炒鸭片时动作要快。

榨菜炒鸭丝



难易程度 ★☆☆☆☆

快炒 10分钟

准备 15分钟

材料 鸭胸肉300克，榨菜100克，小红椒20克。

调料 盐3克，料酒、醋各5克，花椒、胡椒粉各1克，八角1个，水淀粉20克，鲜汤30克，味精适量。

做法



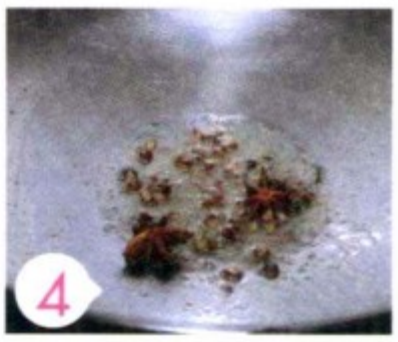
将鸭胸肉洗净，切丝，放入碗中，加少许盐、料酒、醋、水淀粉拌匀，腌渍10分钟。



榨菜洗净，切段；小红椒洗净，去蒂及子，对剖成两半，切节。



取小碗，将盐、味精、胡椒粉、水淀粉、鲜汤调匀成味汁。



锅置火上，放油烧热，放入八角和花椒炸香，捞出不用。



放鸭丝滑散，投入小红椒、榨菜炒至入味。



烹入味汁，收汁起锅装盘即可。

美味点评

鸭肉肉质细嫩，咸鲜适口，榨菜气味浓郁，是家常下饭的美味。

制作秘诀

鸭胸在超市的冷冻柜有售，一般是成条的独立包装。

姜爆鸭丝



准备 5分钟
快炒 3分钟
难易程度 ★☆☆☆☆

材料 熟鸭肉400克，子姜20克，干辣椒10克。

调料 豆瓣酱10克，料酒、白糖、醋各5克，鸡精适量。

做法



熟鸭肉切丝；子姜洗净，切丝；干辣椒洗净切丝。



锅置火上，放油烧热，放入豆瓣酱炒香。



加姜丝、干辣椒丝略炒。



再加入鸭丝、鸡精、料酒、白糖、醋调味即可。

举一反三

姜爆肉丝

* 家里有猪瘦肉的话，可以将猪瘦肉切成细丝，用同样的方法烹调，就是很美味的姜爆肉丝了。

美味点评

姜丝与红辣椒丝相得益彰，是招待食辣朋友不错的选择。

鸡蛋

性味归经：性平，味甘，归脾、胃经。

补充气血、强化体质、促进发育



主要营养成分：蛋白质、维生素A、B族维生素、铁、磷等。

适宜人群：一般人都可食用，特别是生长发育期的婴幼儿和青少年。

不宜人群：冠心病人、高胆固醇者及患有肾脏疾病的人。

保健功效

功　效	原　理
延年益寿	鸡蛋几乎含有人体所需的全部营养物质。不少长寿老人的经验之一就是每天食1个鸡蛋
保护肝脏	鸡蛋中的部分蛋白质可促进肝细胞再生，对肝脏组织损伤有修复作用
健脑益智	鸡蛋中富含的DHA和卵磷脂，对神经系统有很大作用，能健脑益智
预防癌症	鸡蛋所含的维生素B_2，可以分解和氧化人体内的致癌物质

搭配宜忌


番茄 + 鸡蛋　健美、抗衰老


蔬菜 + 鸡蛋　促进营养均衡


丝瓜 + 鸡蛋　消热解毒、补血通乳


大豆 + 鸡蛋　蛋白质营养加倍

生活提示

未熟的鸡蛋不能吃

* 鸡蛋中含有抗生物素蛋白和抗胰蛋白酶，未熟的鸡蛋中这两种物质没有被分解，会影响蛋白质的消化、吸收。此外，鸡蛋在形成过程中会带菌，未熟的鸡蛋不能将细菌杀死，容易引起腹泻。因此鸡蛋要经高温制熟后再吃，不要吃未熟或生的鸡蛋。



蟹味炒蛋



准备 3分钟
快炒 3分钟
难易程度 ★☆☆☆☆

材料 鸡蛋4个。

调料 醋10克，黄酒5克，姜末、葱末、盐各少许。

做法



鸡蛋打入碗中，分开蛋黄和蛋清，各放少许盐搅打均匀。



锅置火上，倒油烧热，下蛋黄炒熟盛出。



原锅放少许油烧热，爆香姜末、葱末，加黄酒、醋炒匀，倒入蛋清稍炒。



再放入蛋黄，炒至水汽渐干、发亮时即可。

制作秘诀

1. 将蛋清和蛋黄分开炒，可以得到味似蟹肉的效果。
2. 加黄酒和醋可去除蛋腥味，使成品更鲜香。
3. 此菜用鸭蛋烹制效果也非常好。
4. 也可以不把蛋清和蛋黄分开，将醋、姜末（或姜粉）、少许白糖、盐、鸡精调成味汁。鸡蛋液放入油锅中炒成形时，倒入调好的味汁即可。

尖椒炒鸡蛋



准备 5分钟
快炒 8分钟
难易程度 ★☆☆☆☆

材料 鸡蛋3个，红尖椒、绿尖椒各1个。

调料 盐4克。

做法



1 红尖椒、绿尖椒分别洗净，切小块。



2 鸡蛋打散。



3 锅置火上，倒油烧至七成热，倒入鸡蛋液，待其凝固后，炒散。



4 放入红尖椒块、绿尖椒块和盐炒匀即可。

举一反三

尖椒炒香干

* 在做这道尖椒炒鸡蛋时，可以将鸡蛋换成香干，用同样的方法烹调，做出的菜一样颜色美观，咸香适口。

美味点评

做好的菜飘着一股微辣清香味，加上鸡蛋的鲜嫩，尝一口，简直美极了！

制作秘诀

鸡蛋打散时，加点水，顺着一个方向搅动，炒出来的鸡蛋会更加滑嫩可口。

枸杞虾皮炒鸡蛋



材料 鸡蛋3个，草菇80克，虾皮10克，枸杞子5克。

调料 葱末5克，盐4克。

做法



枸杞子用温水浸泡后捞出，沥干；虾皮洗净。



草菇去蒂，洗净，切丝；鸡蛋打散，加盐和葱末拌匀成蛋液。



锅置火上，放油烧热，倒入蛋液、草菇丝和枸杞子。



大火快炒至熟，撒上虾皮炒熟即可。

举一反三

枸杞虾皮炒西葫芦

* 在做这道枸杞虾皮炒鸡蛋时，可以将鸡蛋换成西葫芦，与草菇、虾皮、枸杞子同炒，也是一道不错的下饭菜。

美味点评

清淡鲜美，营养丰富，有利于钙、铁等矿物质的补充。

皮蛋

性味归经：性寒，味涩、咸，归肺、大肠经。

醒酒、去大肠热、帮助消化



主要营养成分：蛋白质、胆固醇、铁、维生素A、B族维生素和维生素E。

适宜人群：一般人都可食用。

不宜人群：幼儿、安胎孕妇。

保健功效

功　效	原　理
开胃助消化	皮蛋较鸭蛋含更多矿物质，脂肪和总热量却稍有下降，它能刺激消化器官，增进食欲，促进营养的消化吸收，中和胃酸，清热降压
健脑益智	皮蛋在腌制过程中，蛋白质分解成氨基酸，适量摄取，有提高智商，保护大脑的功能
防治贫血	皮蛋富含铁，有预防和治疗贫血的功效

搭配宜忌

	番茄	+ 皮蛋	✓	消暑止渴、改善小便黄
	尖椒	+ 皮蛋	✓	促进消化、养颜美容
	醋	+ 皮蛋	✓	降低铅的不良影响
	红茶	+ 皮蛋	✗	影响铁的吸收
	贝类	+ 皮蛋	✗	影响铁的吸收

生活提示

吃皮蛋要适量

* 皮蛋里含铅，大家都知道，于是很多人开始购买无铅皮蛋，以为这样就可以放心食用了。其实，无铅松花蛋同样含铅。
* 根据国家规定，每1000克松花蛋铅含量不得超过3毫克，符合这一标准的松花蛋又叫无铅松花蛋。所以，“无铅松花蛋”并不是说不含铅，而是指含铅量低于国家规定标准。所以即使是无铅松花蛋也要适量食用。



青椒炒皮蛋



准备 5分钟
快炒 5分钟
难易程度 ★☆☆☆☆

材料 皮蛋3个，青椒150克。

调料 姜汁10克，盐3克，鸡精少许。

做法



1 皮蛋去壳，洗净，切小块。



2 青椒洗净，去蒂及子，切丝。



3 将鸡精、姜汁、盐和适量清水对成调味汁。



4 锅置火上，放油烧热，放入青椒丝炒香。



5 将皮蛋下锅翻炒。



6 倒入调味汁，大火炒至汁干即可。

美味点评

有股皮蛋特有的清香味，吃起来十分可口，是开胃下饭的最佳选择之一。

制作秘诀

切皮蛋时，去皮后可以用干净卫生的丝线把皮蛋勒开，这样皮蛋不易破碎。

黄瓜炒皮蛋



准备 5分钟
快炒 5分钟
难易程度 ★☆☆☆☆

材料 皮蛋3个，黄瓜150克。

调料 蒜片、干红辣椒段各5克，盐3克。

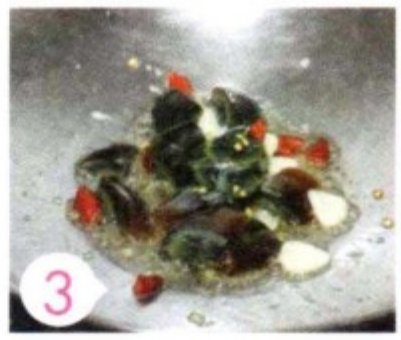
做法



1 黄瓜洗净切片；皮蛋去壳，洗净，切小块。



2 锅置火上，放油烧热，放入蒜片、干红辣椒段爆香。



3 倒入切好的皮蛋，大火翻炒。



4 放入黄瓜翻炒，调入盐，炒匀即可。

举一反三

黄瓜炒鸡蛋

* 在做这道黄瓜炒皮蛋时，可以将皮蛋换成鸡蛋，用同样的方法烹调，就变成了清香宜人，又爽脆可口的黄瓜炒鸡蛋了。

美味点评

既有黄瓜的原味清香，又有皮蛋浓厚的味道。

制作秘诀

下入黄瓜后动作要快，炒的时间不要太长，以免口感不够爽脆。

山药炒皮蛋



准备 15分钟
快炒 5分钟
难易程度 ★☆☆☆☆

材料 皮蛋3个，山药100克。

调料 葱末、姜末各5克，盐3克，鸡精少许。

做法



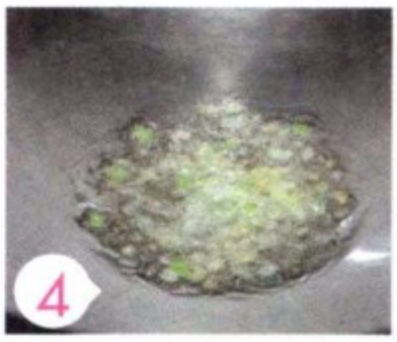
山药去皮，洗净，切条。



锅置火上，加水烧开，放入山药焯熟。



皮蛋去壳，切小块。



锅置火上，放油烧热，放入葱末、姜末爆香。



放入山药炒熟。



倒入皮蛋翻炒均匀，加盐、鸡精调味即可。

美味点评

质地细腻，味道香甜，洁白如玉的山药上点缀以皮蛋，美观大方。

















PART 5

鲜美水产篇











鲤鱼

健胃补虚、利水消肿

性味归经：性平，味甘，归脾、肾经。



主要营养成分：蛋白质、脂肪、钾、钠、钙等。

适宜人群：一般人都可食用，尤其适合水肿患者、孕妇胎动不安、产后乳汁不通者。

不宜人群：各种瘤疾者，如慢性荨麻疹、红斑狼疮者。

保健功效

功　效	原　理
健脾养胃	鲤鱼易于消化，能为人体提供优良的蛋白质和必需的氨基酸，非常适合脾胃虚弱者食用
消除水肿	鲤鱼对孕妇胎动不安、妊娠性水肿颇有疗效
降低血压	鲤鱼含有丰富的钾离子，可防治低血钾症，增强肌肉强度，辅助降血压
降低胆固醇	鲤鱼的脂肪大部分由不饱和脂肪酸组成，具有良好的降低胆固醇作用

搭配宜忌

豆腐　+　鲤鱼　✓　提高营养素的吸收



冬瓜　+　鲤鱼　✓　利水消肿



香菇　+　鲤鱼　✓　营养成分互补



猪肝　+　鲤鱼　✗　影响消化

食材巧处理



1 鲤鱼放在案板上，用刀从鱼头向鱼尾方向（鱼鳞不会四溅，且不伤鱼皮）刮去鱼鳞，洗净。



2 去掉鱼鳍和鱼鳃。



3 剖开鱼肚，去掉内脏。



4 用清水将鱼身内外的黏液和血污洗净即可。

回锅鱼片



准备 15分钟
快炒 10分钟
难易程度 ★★☆☆☆

材料 鲤鱼500克，蒜薹50克，鸡蛋液80克。

调料 豆豉、豆瓣酱各10克，葱末、姜末、料酒、酱油、甜面酱、淀粉各5克，白糖8克，盐3克。

做法



豆豉、豆瓣酱剁碎；蒜薹洗净，切段；把鸡蛋液和淀粉搅拌成粉糊。



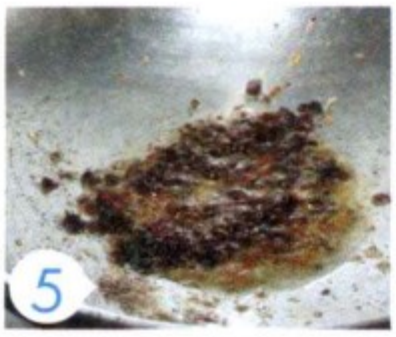
将鲤鱼收拾干净，取鱼肉，片成鱼片，用盐、料酒、葱末、姜末腌渍15分钟至入味。



将鱼片放入鸡蛋糊中，挂匀。



锅置火上，放油烧热，放鱼片炸至金黄色，捞出沥油。



留油烧热，煸香豆豉、豆瓣酱、甜面酱。



放鱼片和蒜薹炒熟，加盐、酱油、白糖调味即可。

美味点评

鱼肉鲜嫩，蒜香浓郁，微辣鲜香，十分可口。

制作秘诀

炸鱼油温要高，油温度没上来，淀粉裹不住鱼身，炸的时候就全掉了。

四彩鱼米



难易程度 ★★☆☆☆

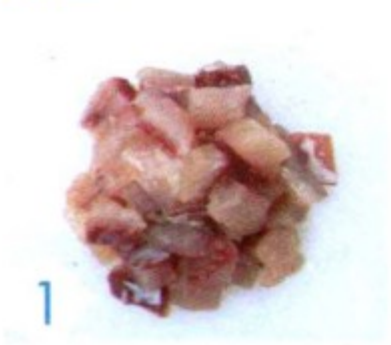
快炒 8分钟

准备 20分钟

材料 鲤鱼500克，红椒、青椒各30克，玉米粒50克，鸡蛋清80克。

调料 料酒、姜末各5克，盐3克，胡椒粉1克，水淀粉15克。

做法



1 鲤鱼去鳞、鳃、内脏，洗净，去大骨取肉，切成鱼丁。



2 鱼丁盛入碗中，加蛋清抓拌均匀。



3 红椒、青椒分别洗净，去蒂，去子，切丁；玉米粒洗净，煮熟。



4 锅置火上，放油烧至六成热，炒香姜末，放入鱼肉丁炒散。



5 放入玉米粒、红椒丁、青椒丁翻炒。



6 倒入料酒、盐、胡椒粉炒匀，用水淀粉勾薄芡即可。

美味点评

红绿白黄，色彩斑斓，口感独特诱人。

制作秘诀

在出锅前勾不太浓的芡，吃起来味道才够鲜美。

熘鱼片



准备 15分钟
快炒 10分钟
难易程度 ★★☆☆☆

材料 鲤鱼500克，鸡蛋清50克，水发木耳40克。

调料 葱段、蒜片各5克，料酒、水淀粉各15克，盐3克，香油适量。

做法



1 鲤鱼收拾干净，鱼肉切片，用少许料酒、盐、鸡蛋清、水淀粉抓匀；水发木耳洗净，切小朵。



2 锅置火上，放油烧至五成热，将鱼片下锅滑熟，捞出，沥油。



3 锅底留油烧热，用葱段、蒜片爆锅。



4 烹入料酒，再加适量清水、木耳、盐烧开，用水淀粉勾芡，将鱼片倒入烧开，淋上香油，装盘即可。

举一反三

熘肝尖

* 在做这道熘鱼片时，可以将鱼肉换成豆腐或猪肝，用同样的方法烹调，就成了熘豆腐或熘肝尖，同样鲜香嫩滑。

美味点评

鱼肉嫩白，木耳鲜香，十分鲜滑。

制作秘诀

滑鱼肉时油温不宜过高，以五成热为好，不然滑熟的鱼肉口感不够鲜嫩。

草鱼

暖胃、补虚、抗衰老

性味归经：性温，味甘，归脾、胃经。



主要营养成分：蛋白质、脂肪、钙、磷、钾、硒、B族维生素等。

适宜人群：一般人都可食用，特别是体质虚弱、营养不良患者。

不宜人群：痔疮患者。

保健功效

功　效	原　理
温中补虚	草鱼含丰富的蛋白质、脂肪、维生素等营养成分，是补虚佳品
保护心血管	草鱼含有丰富的不饱和脂肪酸，对血液循环有利，是心血管病人的良好食物
抗肿瘤	草鱼含有丰富的硒元素，经常食用有抗衰老、养颜的功效，对肿瘤也有一定的防治作用

搭配宜忌



豆腐 + 草鱼　提高营养素的吸收



番茄 + 草鱼　补中益气、养肝补血



木耳 + 草鱼　温中补虚、养颜

食材巧处理



1 草鱼放在案板上，从鱼头向鱼尾方向（鱼鳞不会四溅）刮去鱼鳞，洗净。



2 去掉鱼鳍和鱼鳃。



3 剖开鱼肚，去掉内脏。



4 用清水将鱼身内外的黏液和血污洗净即可。

辣味鱼丝



准备 10分钟
快炒 8分钟
难易程度 ★☆☆☆☆

材料 草鱼肉300克，鸡蛋清50克，青椒100克。

调料 葱丝、蒜片、姜末、酱油、水淀粉、淀粉、料酒各5克，醋、盐各3克，白糖8克，辣椒油适量。

做法



1 草鱼肉洗净，切丝；青椒去蒂、子，洗净，切丝。



2 草鱼肉加鸡蛋清、水淀粉拌匀。



3 将淀粉、料酒、白糖、醋、酱油、盐、姜末调成汁。



4 锅置火上，放油烧热，煸香葱丝、蒜片。



5 放鱼肉丝翻炒至变色。



6 放青椒丝煸炒，倒入味汁，淋辣椒油炒熟即可。

美味点评

鲜美中稍带点辣味，十分可口。

制作秘诀

喜欢吃辣的话可以再加一些干辣椒。

滑炒鱼片



准备 15分钟
快炒 10分钟
难易程度 ★☆☆☆☆

材料 草鱼肉300克，黄瓜、胡萝卜各100克，水发木耳40克，鸡蛋清50克。

调料 葱丝、姜丝、蒜末、料酒、水淀粉各5克，高汤20克，白糖8克，盐3克。

做法



草鱼肉洗净片成片，用鸡蛋清、水淀粉上浆。



黄瓜洗净，切片；木耳洗净，撕成小朵；胡萝卜洗净，切片。



将葱丝、姜丝、蒜末、白糖、料酒、水淀粉调成芡汁。



锅置火上，放油烧热，放入胡萝卜片、木耳、盐、高汤，烧开后，倒入鱼片、黄瓜片翻炒熟，倒入芡汁炒匀即可。

美味点评

色彩斑斓，鲜香诱人，滋味鲜美，咸香味十足。

制作秘诀

草鱼肉质细，纤维短，易破碎，切时应将鱼皮朝下，刀口斜入，最好顺着鱼刺，切起来干净利落。

家常鱼块



准备 20分钟
快炒 10分钟
难易程度 ★★☆☆☆

材料 草鱼600克，香菜段15克。

调料 葱花、姜末、酱油、料酒、醋、淀粉各5克，香菜段10克，干红辣椒段8克，盐3克，香油少许。

做法



草鱼刮鳞，去内脏，洗干净，剁块。



草鱼块调入盐稍腌，加入淀粉拍匀。



锅置火上，放油烧热，放草鱼块炸熟，捞起控净油。



锅再置火上，放油烧热，下葱花、姜末、干红辣椒段爆香。



烹入料酒、醋、酱油，加入适量水，调入盐烧沸。



下入草鱼烧至入味，撒香菜段，淋香油即可。

美味点评

鱼肉鲜嫩，辣椒红艳，微辣鲜香，十分可口。

鱿鱼

促进骨骼生长发育、预防贫血、抗癌

性味归经： 性凉，味甘、咸，归肝、肾经。



主要营养成分： 蛋白质、钙、磷、硒、维生素B_6、维生素B_{12}、维生素E等。

适宜人群： 一般人都可食用，特别是骨质疏松患者、缺铁性贫血患者。

不宜人群： 过敏体质和肠胃消化不佳者。

保健功效

功　效	原　理
补血润肤	鱿鱼含有丰富的蛋白质及人体所需的氨基酸，对骨骼发育和造血十分有益
延缓衰老	鱿鱼还有保护神经纤维、活化细胞的作用，经常食用鱿鱼能延缓身体衰老
排毒抗辐射	鱿鱼含有的多肽和硒等微量元素，有抗病毒、抗射线作用
软化血管	鱿鱼含有牛磺酸，可有效减少血管壁内所累积的胆固醇，预防血管硬化

搭配宜忌

	尖椒	+ 鱿鱼	✓	均衡营养、帮助消化
	玉米	+ 鱿鱼	✓	提高维生素B_6的功效
	木耳	+ 鱿鱼	✓	美肤养颜
	茶	+ 鱿鱼	✗	降低蛋白质的吸收

食材巧处理



1 鱿鱼冲洗干净后挤去眼睛。



2 同样挤去牙齿。



3 去鱿鱼须上的白色吸盘，剖腹，去内脏和软骨。



4 撕掉鱿鱼背部的黑膜即可。

辣炒鱿鱼丝



材料 鲜鱿鱼300克。

调料 干红辣椒8克，葱段、醋、酱油、水淀粉、料酒各5克，清汤30克，盐3克，香油适量，水淀粉15克。

做法



鲜鱿鱼去膜，洗净，切丝，泡入清水中。



干红辣椒切成细丝。



锅内放适量水烧开，烹入料酒，放适量盐，倒入鱿鱼丝稍焯，捞出待用。



锅置火上，倒油烧至五成热，放辣椒丝、酱油、盐、醋翻炒几下。



倒入清汤、鱿鱼丝烧开。



用水淀粉勾芡，放入葱段，淋上香油即可。

美味点评

鲜中稍带点辣味，十分可口。

制作秘诀

鱿鱼不要炒太久，因为鱿鱼中大部分是蛋白质，加热后有凝固作用，所以炒的时间越长，鱿鱼越坚硬。

火爆鱿鱼卷



准备 15分钟
快炒 5分钟
难易程度 ★★☆☆☆

材料 鲜鱿鱼300克，青椒、红椒各30克，冬笋、水发木耳各40克。

调料 葱花、姜末、泡红椒各5克，盐3克，水淀粉20克。

做法



1 鱿鱼去头尾和内脏，鱼身切开，撕去外层的筋膜，冲净。



2 在鱿鱼上切交叉花纹，把大片鱿鱼改刀成菱形片。



3 将切好花刀的鱿鱼放入沸水中焯烫，捞出沥干。



4 青椒、红椒洗净，去蒂及子，切片；冬笋洗净，切片；水发木耳洗净，切片。



5 锅置火上，放油烧热，爆香葱花、姜末、泡红椒。



6 放所有材料翻炒至熟，加盐调味，用水淀粉勾芡即可。

美味点评

红的椒、青的椒、黑的木耳，加上清爽的冬笋、鲜嫩的鱿鱼，真是一道不可多得的美味。

老干妈炒鱿鱼



材料 鲜鱿鱼250克，胡萝卜、黄瓜各100克。

调料 老干妈豆豉酱20克，淀粉、葱段各5克，盐3克，水淀粉15克。

做法



将鲜鱿鱼刽上花刀，加盐、淀粉上浆。



黄瓜洗净，切月牙片；胡萝卜洗净，切片。



锅置火上，放油烧至四成热，放入鱿鱼滑油，盛出。



另起锅，放油烧热，放入黄瓜片、胡萝卜片、葱段煸炒。



放入老干妈豆豉酱、盐。



放鱿鱼翻炒均匀，用水淀粉勾薄芡，即可。

美味点评

颜色红亮诱人，尝一口，香辣鲜美，让人吃了还想吃。

制作秘诀

老干妈豆豉酱本身有咸味，盐要少放。

鳝鱼

预防心血管疾病、抗癌、调节血糖

性味归经： 性温，味甘，归肝、脾、肾经。



主要营养成分： 蛋白质、脂肪、磷、钙、铁，维生素B_1、维生素B_2、烟酸等。

适宜人群： 一般人都可食用，特别是糖尿病患者、贫血的人、妇女及老年人。

不宜人群： 肠胃不佳的人、体热的人。

保健功效

功　效	原　理
补脑健身	鳝鱼中含有丰富的DHA和卵磷脂，是脑细胞不可缺少的营养成分，故食用鳝鱼肉可补脑健身
降低血糖	鳝鱼所含的“鳝鱼素”，能降低和调节血糖
防治眼部疾病	鳝鱼富含各种维生素，特别是维生素A的含量多得惊人，对眼部疾病有很好的食疗功效

搭配宜忌

	莲藕	+ 鳝鱼	✓	达到酸碱平衡
	豆腐	+ 鳝鱼	✓	加倍吸收钙
	尖椒	+ 鳝鱼	✓	有利于营养吸收
	狗肉	+ 鳝鱼	✗	易引发热性疾病

食材巧处理



1 用刀背拍鳝鱼头部，将其拍晕。



2 用手将鱼嘴掰开。



3 剖开鱼身，取出内脏。



4 用淡盐水将鱼身内外的黏液和血污洗净即可。

干煸鳝段



准备 15分钟
快炒 10分钟
难易程度 ★☆☆☆☆

材料 鳝鱼400克，芹菜100克，蒜薹50克。

调料 姜丝、酱油、豆瓣酱、料酒、醋各5克，白糖8克，花椒油、盐各3克，香油适量。

做法



1 鳝鱼收拾干净，切长段。



2 芹菜、蒜薹分别择洗干净，切段；豆瓣酱剁碎。



3 锅置火上，放油烧至八成热，放入鳝鱼段滑散，捞出沥油。



4 锅底留油烧热，放入鳝段煸炒至干香。



5 下入豆瓣酱炒香。



6 放入姜丝、盐、酱油、料酒、白糖、芹菜段、蒜薹炒熟，加醋、花椒油调味，淋上香油即可。

美味点评

鳝鱼可口、芹菜翠绿、蒜薹鲜香，搭配翻炒，口感清新，是不可多得的美味！

制作秘诀

将鳝鱼背部朝下铺在砧板上。用刀背从头至尾拍打一遍。这样可以使烹调的时候受热均匀，更易入味。

清炒鳝糊

难易程度 ★★★☆☆

快炒 8分钟

准备 10分钟



材料 鳝鱼400克。

调料 葱花、姜末、料酒、酱油各5克，胡椒粉1克，白糖8克，香油适量，水淀粉15克。

做法



1 鳝鱼处理干净，去骨，切丝，洗净。



2 锅置火上，放油烧至七成热，放入鳝鱼丝翻炒。



3 加姜末、料酒、酱油、白糖翻炒均匀，加入适量清汤烧透入味，用水淀粉勾芡。



4 放入葱花，淋上香油，撒上胡椒粉即可。

举一反三

清炒苦瓜

* 清炒的方法很简单，想吃素的话，可以将鳝丝换成苦瓜、藕片、山药等，想吃海鲜的话，可以把鳝丝换成虾仁。

美味点评

鳝鱼肉香嫩、鲜美，口感十分好。

制作秘诀

鳝鱼在切丝前，可以用刀背拍一下，能松松紧绷的肉，口感更好。

红辣椒爆炒鳝段



材料 鳝鱼400克，鲜红辣椒100克。

调料 姜丝、蒜末、料酒各5克，花椒、胡椒粉各2克，盐3克，白糖8克，高汤40克。

做法



1 鳝鱼收拾干净，切成3厘米长的段。



2 鳝鱼段用盐、料酒腌约5分钟。



3 锅置火上，放油烧热，放入鳝鱼段滑一下，捞出。



4 再起锅，放油烧热，放入姜丝、蒜末、花椒炒香。



5 放入鲜红辣椒炒至五成熟。



6 加入鳝鱼段，接着加入白糖、高汤，翻炒2分钟，加胡椒粉即可。

美味点评

香嫩的鳝鱼搭配爽味十足的红辣椒，是一道简单美味的佳肴。

制作秘诀

剖洗干净的鳝鱼放入清水中，倒入少量醋和胡椒粉，浸泡半小时，能去掉土腥味。

虾

性味归经：性温，味甘、咸，归肝、肾经。



主要营养成分：蛋白质、B族维生素、钙、铁、磷、锌等。

适宜人群：一般人都可食用。

不宜人群：过敏体质及气喘患者。

增强体力、提高免疫力、预防骨质疏松

保健功效

功　效	原　理
保护血管	虾含有丰富的镁，能很好地保护心血管系统
预防骨质疏松	虾壳含有大量的钙和甲壳素，常食虾皮，可预防骨质疏松症
明目强身	虾肉中富含维生素A，可保护眼睛；所含B族维生素，能消除疲劳、增强体力

搭配宜忌

	南瓜	+	虾	✓	预防黑斑及皱纹
	面食	+	虾	✓	消除疲劳、增强体力
	番茄	+	虾	✓	提高心脏、肝脏功能
	木瓜	+	虾	✓	帮助蛋白质的吸收
	柿子	+	虾	✗	降低蛋白质吸收

食材巧处理



1 用剪刀剪去虾须。



2 剪去虾足。



3 将牙签从虾背第二节上的壳间穿过。



4 挑出黑色的虾线，洗净虾即可。

水晶虾仁



准备 20分钟
快炒 8分钟
难易程度 ★★☆☆☆

材料 虾仁300克，鲜牛奶、鸡蛋清各50克。

调料 淀粉、料酒各5克，盐3克。

做法



虾仁洗净，挑去虾线，加上盐、淀粉、料酒腌渍15分钟。



牛奶、鸡蛋清、淀粉、盐和腌虾仁同放碗中，充分搅拌均匀。



锅置火上，放油烧热，倒入拌匀的牛奶、虾仁，用小火翻炒。



炒至牛奶刚熟，凝结成块，起锅装盘即可。

举一反三

水晶冬瓜

* 在做这道水晶虾仁时，可以将虾仁换成冬瓜，用同样的方法烹调，就成了奶香浓郁、清淡嫩滑的水晶冬瓜了。

美味点评

虾仁晶莹剔透，脆嫩爽滑，味道极其鲜美。

制作秘诀

虾仁腌好后可以放在冰箱里冷藏20分钟左右，炒出来的就特别清脆。

香辣基围虾



准备 15分钟
快炒 8分钟
难易程度 ★★☆☆☆

材料 基围虾400克。

调料 干红辣椒、蒜末、姜末、洋葱末、香葱末、酱油、醋、料酒各5克，花椒2克。

做法



基围虾剪去虾须和头前端的尖刺，用刀将虾片成两半，头部连着，洗净，沥干。



锅置火上，放油烧热，放入虾滑熟，捞出。



锅底留油烧至五成热，放入花椒、干红辣椒炸香。



放蒜末、姜末、洋葱末一起爆炒。



倒入虾大火翻炒数下，加入醋、酱油和料酒。



大火烧沸收汁，装盘，撒上香葱末即可。

美味点评

这道菜鲜香微辣，略带回甜，虾肉软嫩可口。

宫保虾仁



准备 20分钟
快炒 10分钟
难易程度 ★★★☆☆

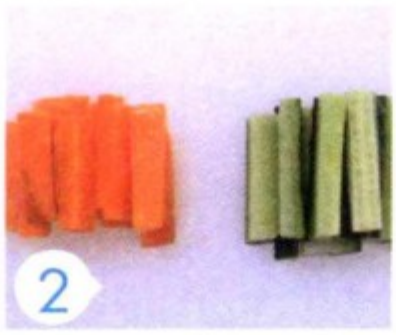
材料 虾仁300克，黄瓜、胡萝卜各100克，腰果仁50克，鸡蛋清50克。

调料 干红辣椒段、葱花、姜末、蒜末、醋、料酒各5克，清汤20克，花椒、盐各3克，白糖8克，水淀粉20克，香油适量。

做法



虾仁挑去虾线，洗净，加盐、水淀粉、蛋清搅拌均匀。



黄瓜、胡萝卜洗净，均切条，胡萝卜放入沸水中焯烫，捞出沥干。



锅置火上，放油烧至七成热，下虾仁滑炒至断生，捞出沥油。



锅底留油烧热，放入干红辣椒段、花椒快速炒至棕红色。



再放入虾仁炒散。



加黄瓜条、胡萝卜条、腰果仁、葱花、姜末、蒜末略炒，烹入料酒，再加入白糖、醋、清汤炒匀，用水淀粉勾芡，淋香油即可。

美味点评

营养、色泽、口感俱佳，麻辣可口，味道鲜美。

螃蟹

保护肝脏、促进血液循环、增进发育

性味归经：性寒，味咸，归肝、胃经。



主要营养成分：蛋白质、胆固醇、B族维生素、钙、锌、牛磺酸等。

适宜人群：一般人都可食用，特别是成长发育期的儿童及青少年。

不宜人群：孕妇、皮肤病患者、胃痛及腹泻、高胆固醇患者。

保健功效

功　效	原　理
滋补	螃蟹富含蛋白质、微量元素等营养成分，对身体有很好的滋补作用
活血化淤	螃蟹清热解毒、活血通络，对于淤血、损伤、腰腿酸痛等疾病有一定的食疗效果
强壮身体	螃蟹壳所含的甲壳素能提高人体免疫能力，降脂降压

搭配宜忌



芦笋 + 螃蟹 ✓ 强化骨骼及牙齿



豆腐 + 螃蟹 ✓ 恢复体力、防止老化



尖椒 + 螃蟹 ✓ 营养均衡、帮助消化



茶叶 + 螃蟹 ✗ 肠蠕动变慢，易便秘



牡蛎 + 螃蟹 ✗ 造成胆固醇升高

食材巧处理



1 将螃蟹在清水中浸泡10分钟，用细毛刷将蟹身刷洗干净。



2 揭去蟹壳，除去蟹肺等杂物。



3 掰下蟹脚和蟹钳。



4 再用清水冲洗干净即可。

香辣炒蟹



准备 10分钟
快炒 10分钟
难易程度 ★★☆☆☆

材料 海蟹500克。

调料 干辣椒段10克，蒜蓉、郫县豆瓣酱、淀粉各5克，白糖8克，盐4克。

做法



海蟹洗净，剁成块，裹匀淀粉。



锅置火上，放油烧热，下入蟹块滑油至红色捞出。



锅底留油烧热，放入郫县豆瓣酱、干辣椒段、蒜蓉爆香。



再放入盐、白糖、蟹块快速翻炒至熟，出锅即可。

举一反三

蒜蓉炒蟹

* 在做这道香辣炒蟹时，如果不放干辣椒，多放些蒜蓉，就成了有浓郁蒜香味的蒜蓉炒蟹了。

美味点评

做出来的螃蟹颜色通红，十分诱人，味道极为鲜美，微带点辣。

制作秘诀

用盐水把螃蟹泡半小时，这样，可以吐出螃蟹体内的一些脏物，而且烹制的蟹肉更嫩，味道更鲜。

洋葱炒河蟹

准备 15分钟
快炒 10分钟
难易程度 ★☆☆☆☆



材料 河蟹500克，洋葱100克。

调料 葱段、姜片、料酒、酱油各5克，盐4克。

做法



将河蟹去壳和肠杂，洗净，切成4块。



洋葱洗净，切2厘米见方的块。



锅置火上，放油烧至六成热，下入葱段、姜片爆香。



随即投入河蟹、洋葱，加料酒、酱油、盐调味，炒熟即成。

举一反三

葱姜炒蟹

* 在做这道洋葱炒河蟹时，如果不放洋葱，多放些葱段和姜片，就成了别具风味的葱姜炒蟹了。

美味点评

菜色红白相间，尝起来，极为鲜美可口。

制作秘诀

将活蟹放入60度的白酒中浸泡能使其醉倒，不再乱动，这样收拾起来就容易了。

粉丝炒飞蟹



准备 15分钟
快炒 15分钟
难易程度 ★☆☆☆☆

材料 飞蟹（梭子蟹）500克，洋葱100克，粉丝50克。

调料 干红辣椒段、姜丝、料酒各5克，黑椒汁、浓缩鸡汁10克，盐4克。

做法



将飞蟹冲洗，收拾干净，剁成大块。



粉丝用清水泡软，剪断；洋葱洗净，切丝。



锅置火上，放油烧热，放飞蟹炸透，盛出沥油。



锅底留油烧热，爆香洋葱丝、姜丝、红椒段。



再放粉丝、飞蟹略炒。



加黑椒汁、浓缩鸡汁炒匀，烹料酒，加盐调味即可。

美味点评

粉丝不粘连、不油腻，还有蟹的鲜美，是一道绝佳的菜肴。

制作秘诀

炸蟹用的油要干净，油温不要太高。

贝类

性味归经：性寒，味咸，归心、胃、肾经。

降低胆固醇、保护视力及肝脏



主要营养成分：蛋白质、牛磺酸、维生素B_{12}、维生素E、铁、钙、钾、磷、锌等。

适宜人群：一般人都可食用，特别是心血管疾病患者。

不宜人群：经期或产后妇女、容易腹泻者。

保健功效

功　效	原　理
滋养补虚	贝类营养价值高，味道鲜美，是补虚佳品
预防老年慢性病	蛤蜊是一种低热能、高蛋白，能帮助防治中老年人慢性病的理想食品
预防多种疾病	蛤蜊可滋阴润燥、利尿消肿、软坚散结，对糖尿病、甲状腺肿大、小便不畅、腹胀等症有食疗作用
清热消炎	田螺清热利水、滋阴养肝，宜用于治疗湿热、痔疮、肾炎、消渴症等疾病

搭配宜忌


姜 + 蛤蜊 ✓ 退火解热、杀菌


菠菜 + 蛤蜊 ✓ 改善贫血、促进发育


胡萝卜 + 蛤蜊 ✓ 保护眼睛、增进视力


牡蛎 + 蛤蜊 ✗ 破坏铁的吸收

食材巧处理


1 蛤蜊用清水冲洗一下。


2 盆中加入清水，放少许盐、香油。


3 泡三四小时后，蛤蜊的沙子吐得差不多了，再次洗净即可。

腰果鲜贝



准备 10分钟
快炒 5分钟
难易程度 ★★☆☆☆

材料 鲜贝250克，熟腰果50克，黄瓜、胡萝卜各100克。

调料 姜片、料酒各5克，盐3克，水淀粉15克。

做法



鲜贝放入清水中洗净，放入沸水中汆烫一下，捞出沥干。



黄瓜洗净，切丁；胡萝卜洗净，切丁。



锅置火上，放油烧至六成热，爆香姜片。



放入鲜贝和料酒翻炒均匀。



再放入腰果、黄瓜丁和胡萝卜丁。



加上盐调味，最后用水淀粉勾芡即可。

美味点评

鲜贝和腰果搭配，营养、口感俱佳，再加上绿色的黄瓜和橙色的胡萝卜，更是诱人食欲。

韭香蛤蜊



准备 10分钟
快炒 5分钟
难易程度 ★★☆☆☆

材料 蛤蜊500克，韭菜100克，鸡蛋2个，红椒末5克。

调料 蒜蓉、辣酱各5克，盐3克，胡椒粉1克。

做法



1 提前将蛤蜊放入清水中吐净泥沙，洗净。



2 入沸水中煮至开壳，然后去壳取肉，洗净，沥干备用。



3 将韭菜择洗干净，切成细末。



4 将韭菜末倒入打散的鸡蛋中，再加入盐、蒜蓉辣酱、胡椒粉搅拌均匀，制成韭菜鸡蛋液备用。



5 锅置火上，放油烧热，放入韭菜鸡蛋液。



6 再放入蛤蜊肉、红椒末翻炒均匀，待鸡蛋液定浆即可。

美味点评

炒出来的蛤蜊味道鲜美，有浓郁的蒜香味，吃起来，很能满足口腹之欲。

香辣文蛤



准备 10分钟
快炒 15分钟
难易程度 ★☆☆☆☆

材料 鲜文蛤700克，干红辣椒20克。

调料 葱花、姜片、蒜片、料酒各5克，胡椒粉2克，盐3克。

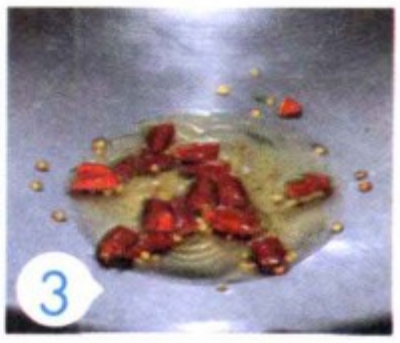
做法



1 鲜文蛤洗净。



2 干红辣椒洗净切段。



3 锅置火上，放油烧热，放入红辣椒炸香。



4 再把葱花、姜片、蒜片、文蛤、盐、胡椒粉、料酒依次放入锅中，炒熟即可。

举一反三

香辣文蛤丝瓜

* 如果家里有丝瓜，在做这道香辣文蛤时，可以将丝瓜切成丝加进来，再用同样的方法烹调，不仅菜色更加漂亮，营养和口感也会更好。

美味点评

鲜文蛤和红辣椒的搭配十分诱人，辣味香浓，风味独特。

海参

养颜、抗衰老、催乳

性味归经：性温，味甘、咸，归心、肾经。



主要营养成分：蛋白质、钙、钒、镁、硒等。

适宜人群：一般人都可食用，特别是老年人以及身体虚弱的人。

不宜人群：感冒引起发烧咳嗽的人、经常排软便的人。

保健功效

功　效	原　理
滋补强身	海参是一种典型的高蛋白、低脂肪、低胆固醇的食物，且肉质细嫩，易于消化
预防贫血	海参中微量元素钒的含量居各种食物之首，可增强造血功能，预防贫血
补肾壮阳	海参具有补肾壮阳、补脑益智的功效，适用于阳痿、早泄、小便频数等症

搭配宜忌



羊肉 + 海参　强身健体、补充精力



木耳 + 海参　有益筋骨、利于排便



柿子 + 海参　易致消化不良

食材巧处理



1 用温水将干海参浸泡略软。



2 放入无油凉水锅中，小火煮约20分钟。



3 冷却后剖肚去肠和沙嘴，掐海参侧面的肉，将不能掐透的肉用同样的方法再煮，至能掐透为止。



4 加入冷水和冰块，置于冰箱冷藏。每天换水一次，四五天后即可食用。

五色烩海参



准备 15分钟
快炒 10分钟
难易程度 ★★☆☆☆

材料 水发海参300克，香菇、玉米笋、荷兰豆、胡萝卜各30克。

调料 葱花、姜片、醋、料酒各5克，高汤40克，胡椒粉2克，盐3克，香油适量，水淀粉20克。

做法



香菇洗净去蒂，对切；荷兰豆去老筋，洗净对半切开；玉米笋洗净，切段；胡萝卜洗净，切菱形片。



海参去除内脏，洗净，斜切片。



锅置火上，加水烧开，放入海参、葱花、姜片、料酒、部分高汤煮3分钟，捞出。



锅置火上，放油烧热，放入胡萝卜、香菇、玉米笋及荷兰豆拌炒。



加入海参及盐、醋、香油、胡椒粉炒匀。



加入高汤煮滚，最后用水淀粉勾芡即可。

美味点评

看起来色彩斑斓，吃起来清鲜爽口、质感脆嫩。

葱烧海参



准备 10分钟
快炒 10分钟
难易程度 ★☆☆☆☆

材料 水发海参250克，大葱100克。

调料 高汤20克，酱油5克，花椒油、盐各3克。

做法



1 将海参切开、洗净，切成条；大葱洗净，取葱白切成条状。



2 锅置火上，加水烧开，将海参焯一下备用。



3 锅置火上，放油烧热，煸炒大葱至出香味。



4 加海参、高汤、盐、酱油、花椒油，烧至汤浓即可。

举一反三

辣炒海参

* 如果你喜欢偏辣的口味，可以把大葱换成辣椒，做出来的辣炒海参一定会让你一饱口福。

美味点评

色泽光亮，海参软嫩，葱香浓郁，鲜美异常。

鸡片炒海参



准备 15分钟
快炒 8分钟
难易程度 ★☆☆☆☆

材料 水发海参200克，鸡胸肉、黄瓜各50克。

调料 葱花、姜丝、料酒各5克，胡椒粉2克，白糖8克，盐4克。

做法



鸡胸肉、海参均洗净，片成片；黄瓜洗净，切片。



锅置火上，加水烧开，分别将鸡胸肉、海参过水略焯一下。



锅置火上，放油烧热，放入葱花、姜丝略翻炒，放入鸡胸肉、海参，加入盐、胡椒粉、料酒、白糖翻炒。



快出锅时放入黄瓜片，略翻炒起锅即可。

美味点评

鸡肉似芙蓉，海参乌亮，色彩悦目，质嫩滑而香鲜。

举一反三

肉片炒海参

* 可以将鸡肉换成猪肉，用同样的方法烹调，就成了肉片炒海参，同样滑嫩鲜香，勾人食欲。

爽口凉菜

素凉类



麻酱油麦菜

材料 油麦菜200克。

调料 芝麻酱15克，蒜泥、酱油、醋各5克，味精、香油各适量。

做法

1 将油麦菜择洗干净，切成段，装入盘内，备用。

2 将酱油、味精、醋、蒜泥、香油、芝麻酱放入容器内调匀，浇在油麦菜上即成。



生拌紫甘蓝

材料 紫甘蓝200克，洋葱100克。

调料 姜末、蒜末各5克，盐3克，花椒油、味精、胡椒粉各适量。

做法

1 紫甘蓝、洋葱洗净，均切细丝。

2 把姜末、蒜末、胡椒粉、盐、花椒油、味精调成味汁。

3 把调好的汁均匀地浇入切好的菜丝上，拌匀即可。



大拌菜

材料 紫甘蓝100克，彩椒80克，红圣女果、黄圣女果各50克，苦菊30克，生菜120克，熟花生米30克，熟黑芝麻、白芝麻各3克。

调料 白糖、酱油、醋各8克，盐3克，香油适量。

做法

1 将紫甘蓝、彩椒、红圣女果、黄圣女果、苦菊、生菜分别洗净，紫甘蓝、彩椒、生菜分别切成片；圣女果对剖。

2 所有食材放在一起，加盐、酱油、醋、白糖、香油拌匀，装盆撒上黑芝麻、白芝麻即可。

花生菠菜



材料 熟花生米50克，菠菜300克。

调料 蒜末、盐、鸡精、香油各适量。

做法

1 菠菜择洗干净，入沸水中焯30秒，捞出，晾凉，沥干水分，切段。

2 取盘，放入菠菜段、花生米，用蒜末、盐、鸡精和香油调味即可。

什锦芹菜



材料 芹菜200克，胡萝卜100克，香菇、冬笋各30克。

调料 姜末、盐、鸡精、香油各适量。

做法

1 将芹菜择洗干净，放沸水中焯一下，捞出，放凉水中冲凉，捞出沥干，切斜段，撒少许盐，拌匀；香菇泡发，去蒂，洗净，切丝；冬笋去壳、削去老硬部分，洗净切丝；胡萝卜洗净，切丝；将胡萝卜丝、香菇丝、冬笋丝分别放入沸水中焯透，捞出沥干。

2 将芹菜段、胡萝卜丝、香菇丝、冬笋丝放入盘中，撒上姜末、盐、香油、鸡精，拌匀即可。

麻辣海带



材料 水发海带300克。

调料 香菜碎、蒜末、盐、鸡精、花椒油、辣椒油、香油各适量。

做法

1 海带洗净，切丝，入沸水中煮10分钟，捞出，晾凉，沥干水分。

2 取盘，放入海带丝，用香菜碎、蒜末、盐、鸡精、花椒油、辣椒油和香油调味即可。



蒜泥茄子

材料 茄子400克，蒜泥25克。

调料 盐、酱油、味精、香油各适量。

做法

1 茄子洗净去蒂，放入蒸锅中蒸熟，晾凉，撕成条状。

2 将蒜泥、盐、味精、酱油、香油混合搅匀，浇在茄子上即可。



豆芽椒丝

材料 绿豆芽200克，青椒、红椒各50克。

调料 白糖、盐、鸡精、香油各适量。

做法

1 绿豆芽择洗干净，入沸水中焯透，捞出，沥干水分，晾凉；青椒、红椒洗净，去蒂除子，切丝。

2 取盘，放入绿豆芽和青椒丝、红椒丝，用白糖、盐、鸡精和香油调味即可。



香椿拌豆腐

材料 盒装嫩豆腐300克，香椿100克。

调料 盐、香油各适量。

做法

1 豆腐洗净，放沸水中焯烫，捞出，晾凉，切块，装盘；香椿洗净，放沸水中焯一下，捞出，立即放凉开水中过凉，捞出，沥干，切碎，放入豆腐中。

2 在香椿、豆腐中加入盐、香油拌匀即可。

桂花糖藕



材料 莲藕600克，糯米100克。

调料 桂花酱15克，白糖120克，淀粉30克。

做法

1 莲藕洗净去皮，依节切开，并切下顶部约2厘米，作为盖子备用；糯米洗净，沥干，灌入莲藕的洞内，盖上盖子，并以3根牙签固定。

2 将塞好米的藕放入锅中，倒入清水，大火煮滚后改小火煮30分钟，捞出晾凉，切片装盘。

3 锅置火上，放入适量水、白糖、糖桂花烧沸，用水淀粉勾芡，起锅浇在藕片上即可。

木耳刺身



材料 木耳50克。

调料 酱油、绿芥末各适量。

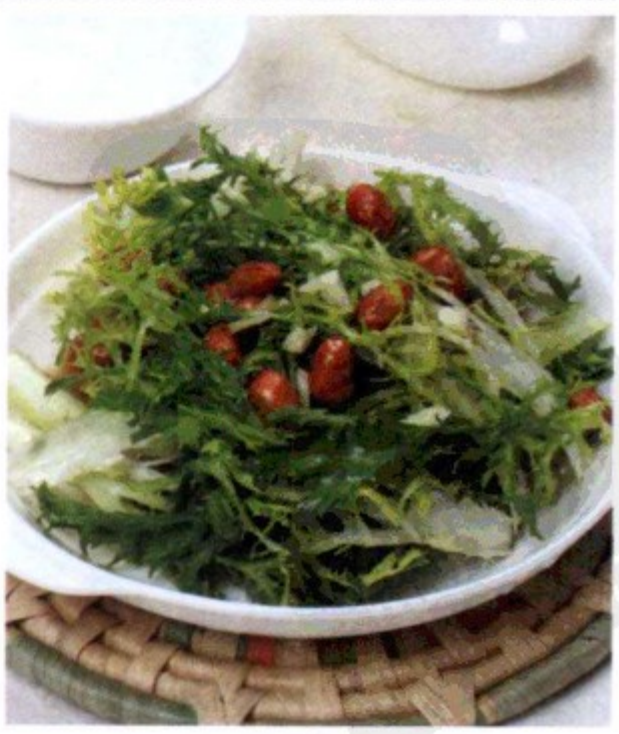
做法

1 将木耳在温水或冷水中泡开，掐去根部，洗净，撕成小朵，备用。

2 木耳放入沸水中焯1分钟，捞出，晾凉。

3 取一小碗，放入绿芥末、酱油调成汁，把汁和木耳拌匀即可。

老醋苦菊



材料 苦菊200克，油炸花生米50克。

调料 醋、蜂蜜、蒜蓉、白糖、盐、味精、香油各适量。

做法

1 苦菊择洗干净，撕成段，沥干水分。

2 将蒜蓉、醋、蜂蜜、白糖、盐、味精、香油调成味汁。

3 将苦菊与炸花生米放入容器中，倒入味汁，用筷子搅拌均匀，装盘即可。

荤凉类



麻辣鸡丝

材料 鸡胸肉300克，尖椒50克。

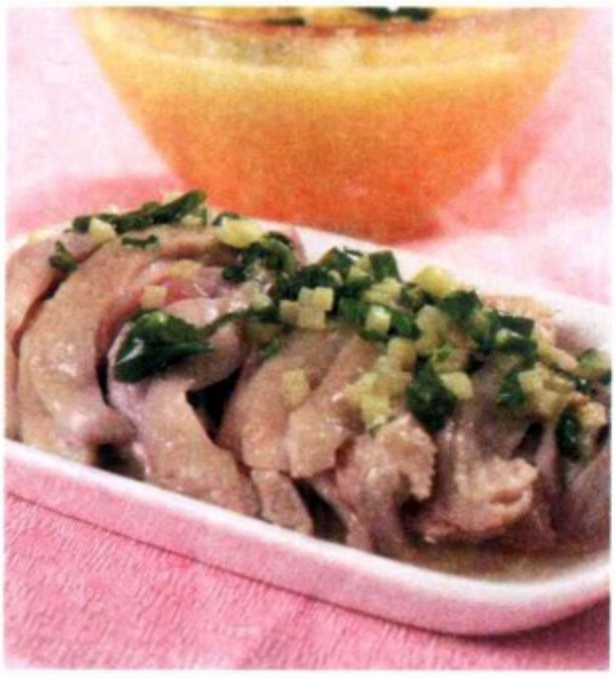
调料 香油、白糖各5克，盐3克，川椒碎、花椒粉、味精各适量。

做法

1 将鸡胸肉洗净；尖椒洗净，去子切丝。

2 锅置火上，加水，调入盐，下入鸡胸肉煮熟，捞起晾凉，撕成细丝。

3 将鸡丝、尖椒倒入盛器内，调入味精、川椒碎、白糖、花椒粉、香油拌匀即成。



白斩鸡

材料 嫩子鸡1只（约500克）。

调料 葱50克，姜片30克，花椒20粒，盐、味精、料酒、香油各适量。

做法

1 子鸡洗净；葱部分切斜段，部分切葱花。

2 锅中倒入适量水（没过鸡），加入葱段、姜片、花椒、料酒煮沸，把鸡放入锅中，关火，盖严，闷20分钟，取出，冷却，拆骨，切块。

3 锅中倒香油烧热，倒入盛有葱花、盐、味精和少量鸡汤的碗中拌匀，浇在鸡块上即可。



老醋拌鸭掌

材料 熟鸭掌200克，花生碎50克。

调料 香菜末20克，酱油、陈醋各10克，白糖、盐、香油各适量。

做法

1 熟鸭掌焯水后洗净，控干水分。

2 酱油、盐、白糖、陈醋、香油调匀，加鸭掌拌匀，装盘，撒上花生碎和香菜末即可。

葱拌猪头肉



材料 酱猪头肉300克，葱50克。

调料 酱油、醋各10克，辣椒油、味精、香油各适量。

做法

1 将酱猪头肉切片；葱洗净切丝。

2 将猪头肉、葱丝放入容器内，调入酱油、味精、醋、香油、辣椒油拌匀即成。

香卤猪耳



材料 猪耳350克。

调料 卤水1000克。

做法

1 猪耳朵洗净，入沸水锅中汆水，再入蒸锅中蒸熟。

2 卤水烧开后放入猪耳朵，再次烧开后熄火，浸泡20分钟卤至入味。

3 将猪耳朵趁热捞出，切成条状即可。

糟卤翅尖



材料 鸡翅尖400克。

调料 葱花10克，姜丝5克，花椒、八角各4克，糟卤200克。

做法

1 鸡翅尖洗净，放入沸水中焯烫一下捞出备用。

2 锅置火上，把葱花、姜丝、花椒、八角放入煮开，把鸡翅尖放入再煮15分钟，关火，闷至冷却。

3 把冷却的鸡翅放入保鲜盒中，糟卤和煮食材晾凉的汤汁按1:1的比例混合，也一并倒入，然后放入冰箱冷藏4小时以上，隔夜最好，时间越长越入味。



泡椒凤爪

材料 鸡爪500克，泡野山椒50克，泡野山椒的水300克。

调料 红椒圈、姜片、蒜末、八角、花椒粒、料酒、味精、白醋各适量。

做法

1 鸡爪一剁为二；锅置火上，放入鸡爪、姜片、八角大火煮沸，转小火煮10分钟，捞出过凉沥干。
2 在泡菜坛或大玻璃瓶中放入泡野山椒、花椒粒，倒入500毫升开水浸泡15分钟，自然冷却。
3 放入鸡爪，倒入泡野山椒的水及剩余调料，加冷水至将鸡爪完全浸没，封严坛口或瓶口，在阴凉干燥处放置两三天即可。



蒜泥白肉

材料 带皮猪五花肉300克，大蒜15克。

调料 香菜碎、葱段、姜片、八角、酱油、香油各适量。

做法

1 猪五花肉洗净，入沸水中焯去血水；大蒜去皮，捣成蒜泥。
2 汤锅置火上，倒入适量清水，放入五花肉、葱段、姜片和八角煮至五花肉熟透，捞出，沥干水分，切薄片，装盘。
3 取小碗，放入蒜泥、酱油、香油搅拌均匀，淋在五花肉片上，撒上香菜碎即可。



夫妻肺片

材料 牛肉、牛杂各300克，炸花生末30克。

调料 酱油、辣椒油、白酒、盐、花椒、八角、肉桂、花椒粉、味精各适量。

做法

1 牛肉、牛杂放锅中加清水大火烧开，去浮沫，加入花椒、八角、肉桂、盐、白酒，大火烧30分钟（约10分钟时，舀出3大匙卤水，盛碗备用），改小火煮约1小时，捞出，晾凉。
2 卤水加入辣椒油、酱油、花椒粉、味精调成味汁。
3 将牛肉、牛杂切片，摆盘，倒入味汁，撒上炸花生末，拌匀即可。

五香牛肉



材料 净牛肉500克。

调料 葱段、姜片各10克，料酒、酱油各5克，白糖、盐、花椒、八角、桂皮、肉蔻、小茴香各适量。

做法

1 将净牛肉切成大块，下入沸水锅中焯水后捞出控干。

2 把花椒、八角、桂皮、肉蔻、小茴香包起，制成料包。

3 锅置火上，加适量水，放入料包，加入料酒、白糖、盐、酱油、葱段、姜片，烧沸后放入牛肉块，改为小火焖至牛肉熟烂，凉透后切片装盘。

红油肚丝



材料 熟猪肚250克，彩椒50克。

调料 葱花5克，盐4克，味精、白糖、辣椒红油、花椒油各适量。

做法

1 将熟猪肚、彩椒均切成丝，备用。

2 将原料倒入容器内，调入盐、味精、白糖、辣椒红油和花椒油拌匀，撒葱花，装盘即可。

盐水虾



材料 鲜虾500克。

调料 葱段、姜片、盐、料酒、花椒各适量。

做法

1 鲜虾剪须、腿，洗净备用。

2 锅中倒入适量清水，放入所有调料，大火煮沸，撇浮沫后放入虾煮熟，捞出，晾凉。

3 剩下的汤去掉葱段、姜片、花椒，冷却后将虾倒回原汤浸泡入味，食用时，将虾摆盘，淋上少许原汤即可。

营养主食

米饭类



虾仁炒饭

材料 米饭250克，虾仁50克，豌豆30克。

调料 葱花、盐、胡椒粉各适量。

做法

1 虾仁洗净，大的改刀成2段；豌豆洗净，浸泡3小时，煮熟。

2 锅置火上，放油烧热，下葱花炒香，再下虾仁炒至变红，放米饭、豌豆一起翻炒，等米饭炒透后放盐、胡椒粉，炒拌匀即可出锅。



番茄牛肉炒饭

材料 米饭200克，净番茄、牛肉各100克。

调料 葱花、酱油、料酒、淀粉各5克，盐、胡椒粉各适量。

做法

1 番茄切丁；牛肉切小片，用料酒、酱油、淀粉腌渍。

2 锅内倒油烧热，放入牛肉片、番茄丁炒熟，盛出。

3 锅底留油烧热，放入部分葱花炒香，再放入米饭炒散，加入炒熟的番茄丁、牛肉片，用盐、胡椒粉炒匀，最后放入剩余的葱花即可。



扬州炒饭

材料 米饭250克，虾仁30克，鸡蛋2个，熟火腿丁、香菇丁、冬笋丁、青豆各25克。

调料 料酒、鸡精、葱末、盐、水淀粉各适量。

做法

1 虾仁洗净，用少量水淀粉拌匀，与洗净浸泡的青豆一起用沸水焯水，捞出，备用；鸡蛋打散。

2 锅内倒油烧热，下所有材料（鸡蛋、米饭除外）、调料炒熟盛出。

3 锅内倒油烧热，倒进鸡蛋液快速翻炒，待蛋液凝固，下入米饭炒匀，再下菜料翻炒即可。

腊味煲仔饭



材料 大米150克，腊鸭腿、腊肠、净菜心各30克。

调料 蒜片、酱油、鸡精、蚝油、白糖各适量。

做法

1 米和水的比例为1：1.5放入砂煲，然后将砂煲放到大火上烧9分钟左右，转小火慢慢煮。

2 将腊鸭腿、腊肠切成片，饭半熟时，把腊味和菜心一齐平铺到米饭的表层，继续用小火煲。

3 炒锅内放少许油，下蒜片、酱油、白糖、鸡精、蚝油，再加一些水，炒匀制成味汁。

4 当饭和腊味都熟了的时候关火，淋入味汁即可。

香菇肉丝盖浇饭



材料 米饭200克，猪里脊肉100克，鲜香菇50克。

调料 葱花、姜末各5克，料酒、酱油各10克，盐2克，味精适量。

做法

1 将香菇洗净，去蒂切成细丝；里脊肉洗净，切成细丝。

2 锅置火上，放油烧热，放入葱花、姜末，炒出香味后放入香菇丝和里脊丝迅速炒散，见肉色变白时倒入料酒，加入盐、酱油，炒至断生即可停火，加入味精炒匀。

3 起锅浇在米饭上即可。

咖喱牛肉盖浇饭



材料 米饭200克，牛肉100克，土豆80克，胡萝卜、洋葱各40克。

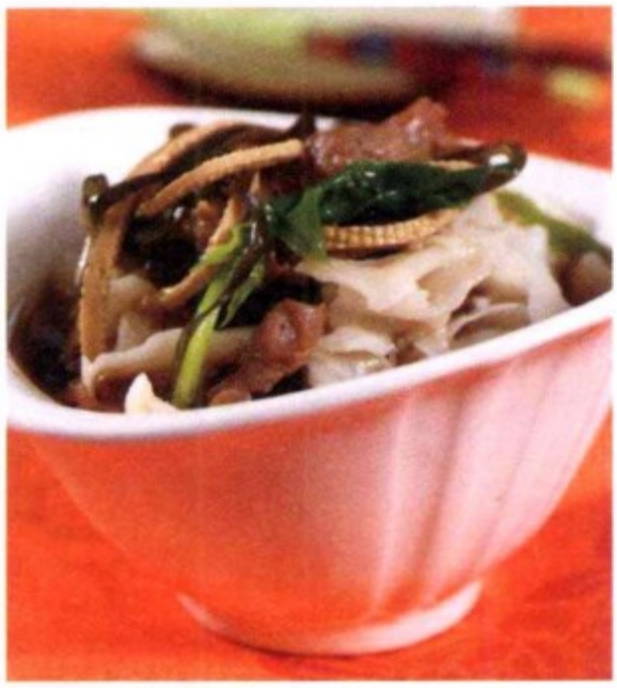
调料 咖喱粉10克，盐3克。

做法

1 牛肉、胡萝卜、洋葱洗净切小块；土豆去皮切小块。

2 锅置火上，放油烧热，放入牛肉爆炒至熟，盛盘备用。

3 锅底留油烧热，放入土豆、胡萝卜、洋葱翻炒至熟，加入牛肉和适量水，水开后入咖喱粉小火再烧5分钟，起锅浇在米饭上即可。



家常烩面

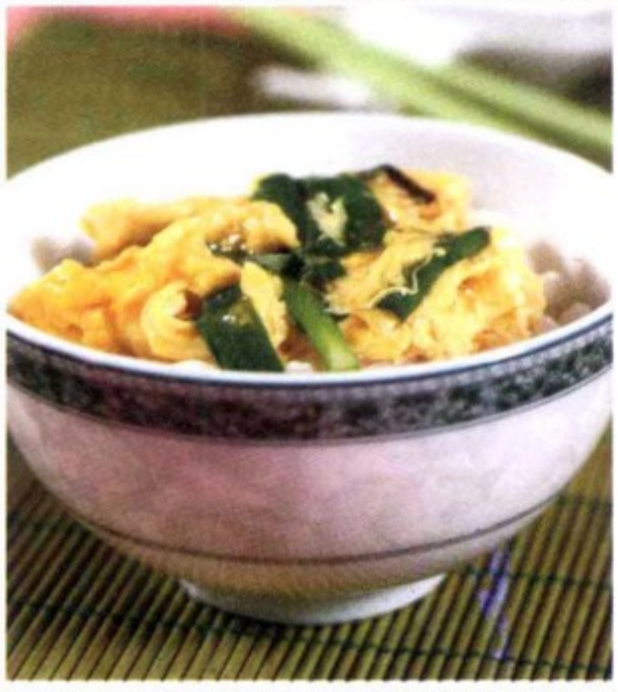
材料 面条300克，羊肉150克，水发海带丝、豆腐丝各50克，菠菜段少许。

调料 水淀粉、葱末、姜末、蒜末、酱油、味精、盐、料酒、五香粉各适量。

做法

1 羊肉洗净，切薄片，加酱油、盐、水淀粉、五香粉、料酒，腌制10分钟；海带丝切成长段。

2 锅中放油烧热，放蒜末、姜末、葱末爆香，加羊肉片炒散，加适量清水，放入海带丝、豆腐丝烧开，下面条，熟后加入盐、味精、菠菜段略煮即可。



家常手擀面

材料 面粉500克。

调料 韭菜鸡蛋卤适量。

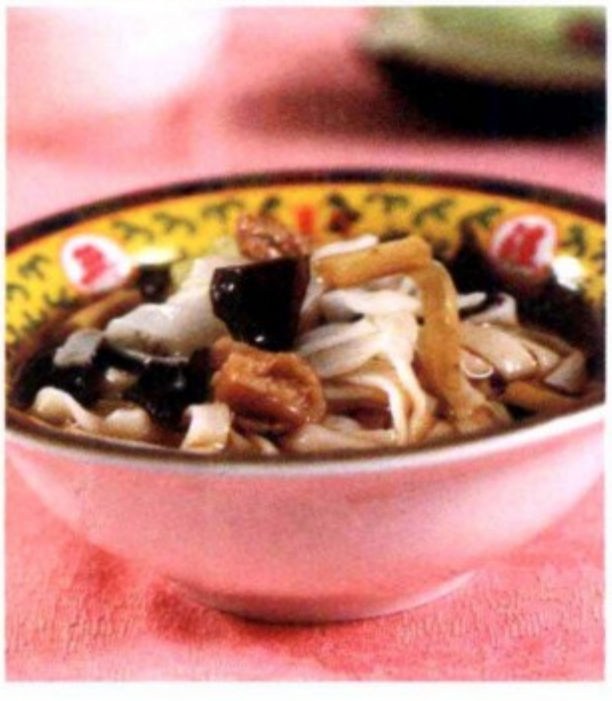
做法

1 把面粉和好，揉成面团，用湿布盖上，醒30分钟。

2 案板上撒些干面粉，把醒好的面取出来，充分揉透，压扁， 用擀面杖擀到两三毫米厚。

3 把擀好的面皮折叠起来，左手按住面皮，右手持刀切成均匀的细条，撒上干面粉，把面条抖开。

4 锅中加适量清水煮开，将面条煮熟即可。吃时放入韭菜鸡蛋卤。



臊子面

材料 宽面条250克，猪瘦肉100克，水发木耳、水发黄花菜、圆白菜各25克。

调料 盐、酱油、香油各适量。

做法

1 猪瘦肉、木耳、黄花菜、圆白菜分别洗净，切丁。

2 锅置火上，倒油烧热，下入猪瘦肉丁、木耳丁、黄花菜丁、圆白菜丁煸炒，加盐、酱油、香油调味，炒成臊子汁。

3 将宽面条煮熟，盛入碗中，浇上臊子汁即可。

肉丝芥末凉面



材料 面条200克，猪肉100克，芹菜80克。

调料 芥末、盐、香油、酱油、高汤、白糖、醋各适量。

做法

1 猪肉洗净，切薄片，入热水中焯熟，捞出沥干，切丝，拌入盐、香油；芹菜洗净，切段，焯熟；将酱油、高汤、芥末、白糖、醋、香油混合，制成芥末酱。

2 面条煮熟后过冷水，捞出沥干，加入猪肉丝、芥末酱、芹菜段拌匀即可。

四川担担面



材料 面条300克，榨菜末25克，冬菜末15克，碎花生10克，青菜叶适量。

调料 辣椒油、酱油、芝麻酱、醋、葱末、蒜泥、花椒末、味精各适量。

做法

1 将面条煮熟，捞出放入碗中；青菜叶洗净，焯熟，放入面条碗中。

2 将榨菜末、冬菜末、碎花生放入碗中，将辣椒油、酱油、芝麻酱、醋、葱末、蒜泥、花椒末、味精搅匀，浇在煮熟的面条上即可。

肉丁炸酱面



材料 切面200克，猪肉50克，黄瓜、芹菜、豆芽各30克。

调料 葱花、姜末各5克，黄酱、八角、啤酒、白糖、香油各适量。

做法

1 猪肉洗净切丁；黄瓜洗净切丝；芹菜洗净，焯水，切丁；豆芽洗净，焯水。

2 锅置火上，放油烧热，下八角炸香，加葱花、姜末煸香，放入肉丁煸熟，倒入黄酱、啤酒长时间推炒，再放入白糖，淋香油制成炸酱。

3 面煮熟，与炸酱及豆芽、芹菜丁、黄瓜丝拌匀即可。

滋补汤粥

快汤类



酸辣汤

材料 猪瘦肉50克，水发木耳、胡萝卜各50克，鸡蛋1个。

调料 酱油、盐、水淀粉、醋、胡椒粉、香油各适量。

做法

1 猪瘦肉放入沸水中煮20分钟，取出放凉，切细丝。
2 木耳、胡萝卜切丝；鸡蛋磕入碗中，打散备用。
3 锅内加清汤和煮肉的汤，烧开，加入猪肉、胡萝卜、木耳煮开，加酱油和盐调味，煮开后用水淀粉勾芡，淋蛋液成蛋花，加醋、胡椒粉和香油即可。



西湖牛肉羹

材料 牛肉150克，水发香菇100克，鸡蛋清1个。

调料 香菜末、盐、味精、胡椒粉、水淀粉各适量。

做法

1 牛肉洗净，切粒，放入凉水锅中，待水煮沸后，去血沫，捞出；香菇去蒂，洗净，切粒。
2 锅内加足量水煮沸，下牛肉粒和香菇粒大火煮沸，转小火煮5分钟，加盐、胡椒粉、味精调好口味，用水淀粉勾芡，倒入盛有蛋清的汤碗里，迅速搅拌均匀，使蛋清成飞絮状，撒上香菜末即可。



榨菜肉丝汤

材料 榨菜50克，肉丝150克，番茄1个。

调料 料酒、盐、味精、胡椒粉、淀粉、高汤各适量。

做法

1 榨菜洗净，切丝；肉丝用料酒、盐、胡椒粉、淀粉上浆备用；番茄洗净，去皮切块。
2 锅置火上，倒油烧热，下入榨菜丝和肉丝煸炒，放番茄块，加高汤煮沸，待肉丝熟透，加入盐、味精、胡椒粉，煮沸即可。

红枣莲子鸡汤



材料 红枣50克，枸杞子10克，干莲子60克，鸡肉200克。

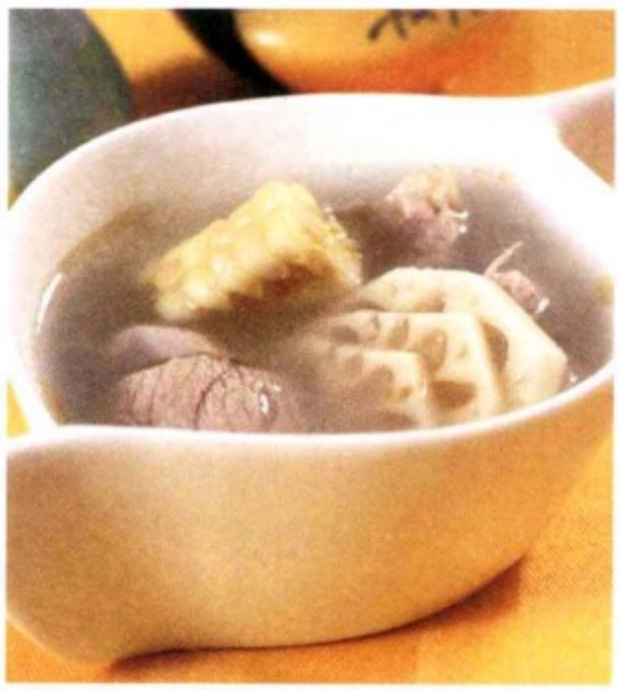
调料 盐适量。

做法

1 枸杞子、红枣洗净；鸡肉洗净、切块；莲子洗净备用。

2 把以上材料放入水中，以大火煮沸后，捞出浮沫，改小火焖煮至食材软烂，加盐调味即成。

莲藕玉米排骨汤



材料 猪排骨300克，玉米、莲藕各150克。

调料 姜片、料酒、盐、陈皮各适量。

做法

1 猪排骨洗净切段，放入锅中，加入适量清水，以大火煮沸，略煮片刻以除去血水，捞出沥干。

2 莲藕去皮切片，入沸水锅内略焯；玉米切段，备用。

3 锅内注入适量清水，放入排骨段、莲藕片、玉米段、姜片、陈皮、料酒，大火煮沸，再改小火煲2小时至材料熟烂，加盐调味即可。

冬笋雪菜黄鱼汤



材料 大黄鱼500克，冬笋、芥菜各25克。

调料 料酒10克，胡椒粉、盐各3克，葱段、姜片各5克，香油适量。

做法

1 将黄鱼去鳞、鳃、内脏洗净；冬笋洗净切片；芥菜洗净切碎末。

2 锅置火上，放油烧热，放入黄鱼煎至两面略黄，放入水、冬笋片、雪菜末、料酒、盐、葱段、姜片烧开，小火烧15分钟，拣去葱段、姜片，撒上胡椒粉，淋上香油即可。

甜粥类



山药糯米粥

材料 山药50克，糯米100克。

调料 白糖适量。

做法

1 把糯米淘洗干净，浸泡4小时；山药洗净，去皮、切小丁。

2 锅置火上，加入适量水煮沸，把糯米放入开水中慢煮，加入山药丁，将熟时加入白糖熬煮片刻即可。



紫米红豆桂花粥

材料 紫米80克，糯米、红豆各30克，干桂花5克。

调料 冰糖适量。

做法

1 红豆、紫米和糯米分别淘洗干净。

2 锅置火上，倒入清水，水沸后放入淘洗好的豆米，再次开锅后开盖煮5分钟，并用勺子不停搅拌，盖上锅盖，转成小火继续熬煮，待米豆开花，加入冰糖，煮开，撒干桂花即可。



百合莲子绿豆粥

材料 大米80克，百合25克，莲子、绿豆各30克。

调料 冰糖适量。

做法

1 大米、绿豆分别淘洗干净，控干水分；莲子去心洗净；百合洗净，掰小瓣。

2 锅内加适量水烧开，加入大米、莲子、绿豆煮开，转中火煮30分钟，加入百合、冰糖煮开即可。

黑芝麻燕麦糊



材料 黑芝麻糊粉25克，燕麦片50克，枸杞子10克。

调料 白糖适量。

做法

1 将黑芝麻糊粉放入碗中，加入适量的水调匀成芝麻糊。

2 芝麻糊中加入燕麦片，冲入适量的热水，最后加入枸杞子、白糖调匀即可。

栗子红薯粥



材料 大米、小米各30克，熟栗子40克，红薯50克。

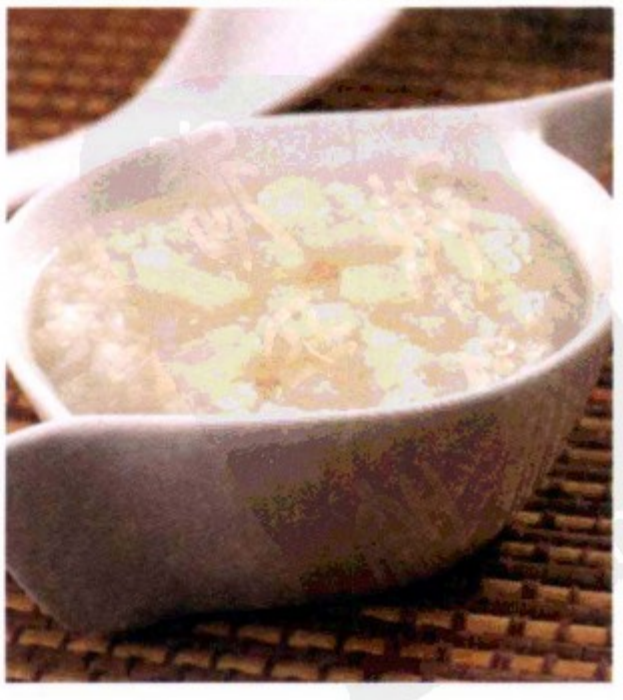
调料 白糖适量。

做法

1 大米、小米分别洗净；栗子去皮，取肉；红薯洗净，切小块。

2 锅置火上，倒入适量清水，放入大米和小米煮沸，放入红薯块、栗子肉转小火煮30分钟至米烂粥稠，加入适量白糖即可。

川贝雪梨粥



材料 糯米100克，雪梨1个，川贝10克。

调料 蜂蜜适量。

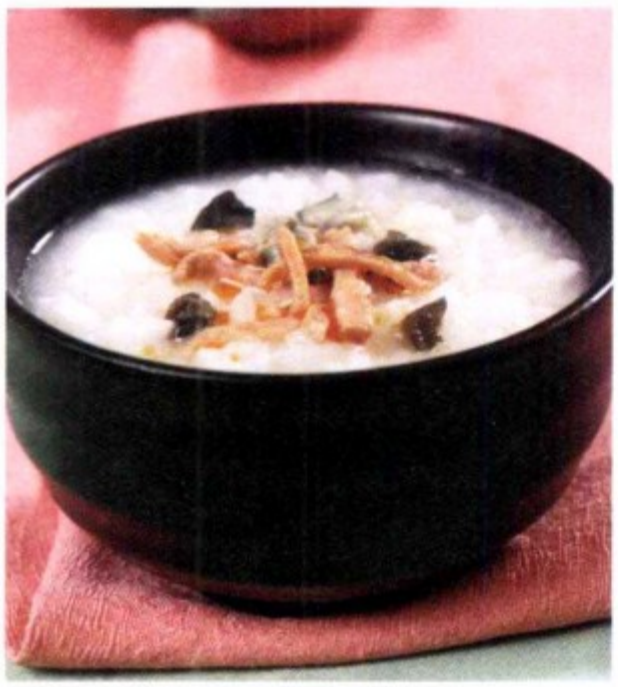
做法

1 雪梨洗净，去皮除核，切片；糯米洗净，用水浸泡4小时。

2 锅置火上，倒入适量清水煮沸，加入糯米大火煮沸，转小火熬煮至黏稠。

3 放入梨片、川贝用小火熬煮5分钟，晾凉，淋上蜂蜜即可。

咸粥类



皮蛋瘦肉粥

材料 皮蛋1个，猪瘦肉40克，大米100克。

调料 盐、味精各适量。

做法

1 皮蛋剥皮，切丁；猪瘦肉洗净，切丝，用盐腌渍10分钟；大米淘洗干净，浸泡30分钟，待用。

2 锅置火上，倒入清水、大米用大火煮沸，转小火煮20分钟。

3 加入猪肉丝、皮蛋丁煮沸，转小火煮20分钟，加盐、味精调味即可。



滑鸡粥

材料 鸡胸肉100克，大米150克，鸡蛋1个。

调料 盐、味精、胡椒粉、水淀粉、姜丝各适量。

做法

1 将大米用清水泡1小时后擀碎，放入锅中加适量水熬制成稠粥。

2 鸡胸肉洗净切片，加盐、味精、胡椒粉、鸡蛋、水淀粉腌制，在熬好的米粥中加少许姜丝，烧开后放入腌好的鸡片滑熟出锅即可。



状元及第粥

材料 大米100克，猪肉、猪肝、猪腰各25克。

调料 料酒、姜片、盐、香菜末、葱花各适量。

做法

1 猪肉、猪肝、猪腰洗净，切片。

2 锅置火上，放水烧开，放入料酒、姜片煮沸，再放入猪肉片、猪肝片、猪腰片汆熟，捞出沥干。

3 另取锅置火上，放入大米与适量清水，以大火煮沸，再转小火煮约30分钟至粥软稠，加入猪肉片、猪肝片、猪腰片一起滚熟，起锅前加入香菜末、盐、葱花拌匀即可。

[General Information]
书名=家常小炒分步图解
作者=高杰编著
页数=256
出版社=中国轻工业出版社
出版日期=2012
SS号=12884422
DX号=
URL=http://book2.duxiu.com/bookDetail.jsp?dxNumber=&d=20401835 0E153ABB9B73FEBC82B56715