

四季 保健食谱

● 黄文哲 等



四季保健食谱

黄文哲 恒绍荣 姜虹 编著

目 录

四季食品与健康	(1)	韭菜豆豉	(10)
春天		韭菜烫饭	(10)
艾蒿	(2)	猪肝炒韭菜	(11)
艾蒿的食用方法	(3)	鸡肝炒韭菜	(11)
艾叶饼干	(3)	青虾拌韭菜	(12)
艾蒿芝麻豆腐	(3)	竹笋	(12)
蒲公英	(4)	竹笋的食用方法	(13)
蒲公英的食用方法	(4)	炸竹笋	(13)
虾仁油炸蒲公英	(5)	嫩竹色拉	(14)
素炒蒲公英根	(5)	竹笋什锦饭	(14)
枸杞	(5)	肉末烧竹笋	(15)
枸杞的食用方法	(6)	款冬	(15)
枸杞饭	(6)	款冬的食用方法	(16)
枸杞酒	(7)	款冬煮咸鳕鱼子	(16)
芹菜	(7)	款冬拌墨斗鱼	(16)
芹菜的食用方法	(7)	薏苡仁	(17)
芹菜炒面	(8)	薏苡仁的食用方法	(17)
芹菜色拉	(8)	苡仁百合粥	(18)
芹菜拌豆腐	(9)	苡仁山药莲子汤	(18)
韭菜	(9)	薏仁丸子	(18)
韭菜的食用方法	(9)	苡仁汤	(19)
		柿叶	(19)

柿叶的食用方法	(20)	蚕豆肉汤	(31)
柿叶饭	(20)	蚕豆烩豆腐	(31)
柿叶茶	(20)	美味鲮鱼	(32)
鲤鱼	(21)	辣味鱼块	(32)
鲤鱼的食用方法	(21)	新东坡肉	(32)
糖醋鲤鱼	(21)	香酥鸡	(33)
鲤鱼大酱汤	(22)	豆泡菜卷	(33)
蛤蜊	(22)	牛蒡鸡块	(34)
蛤蜊的食用方法	(22)	芝麻牛蒡	(34)
蛤蜊浇汁面	(23)	炸油皮豌豆卷	(35)
炸蛤蜊肉	(23)	青虾烩豌豆	(35)
裙带菜	(23)	鸡肉豆苗色拉	(36)
裙带菜的食用方法	(24)	龙须色拉	(36)
凉拌裙带菜	(24)	洋白菜色拉	(37)
煎炸裙带菜	(25)	墨鱼什锦饭	(37)
菜芯炒鸡肝	(25)	凉拌墨鱼	(37)
油菜拌虾仁	(26)	西红柿墨鱼	(38)
菜芯扣肉	(26)	墨鱼四喜饭	(38)
法式烤肉	(26)	墨鱼丸子汤	(39)
鸡肉芹菜卷	(27)	酱笋	(39)
奶油干贝	(27)	多味菜饭	(40)
烧烤旗鱼	(28)	三明治	(41)
蛋包饭	(28)	栗子猪肉	(41)
蔬菜冻	(29)	蕃茄牛肉饼	(41)
蚕豆炒虾仁	(30)	蟹肉生菜色拉	(42)
蚕豆炸青虾	(30)	扁口鱼煮笋尖	(42)
蚕豆什锦饭	(30)	葱头芹菜汤	(43)

猪肉炒油菜	(43)	蜜渍野薤	(54)
夏天		野薤色拉	(55)
黄瓜	(44)	薤白粥	(55)
黄瓜的食用方法	(44)	茄子	(55)
黄瓜拌海蜇	(45)	茄子的食用方法	(55)
黄瓜汆丸子	(45)	金枪鱼色拉	(56)
大虾黄瓜堆	(46)	四川茄子	(56)
黄瓜汉堡包	(46)	豆瓣酱烧茄子	(57)
葱头	(47)	烤牛肉	(57)
葱头的食用方法	(47)	南瓜	(58)
肉末葱头	(48)	南瓜的食用方法	(58)
葱头海带小咸菜	(48)	南瓜奶油饼	(58)
奶酪麸汤	(48)	南瓜腊肉卷	(59)
烧鸡肝	(49)	奶油南瓜汤 (1)	(59)
豆腐渣汉堡包	(49)	奶油南瓜汤 (2)	(60)
葱头色拉	(50)	猪肉南瓜丸子	(60)
墨鱼色拉	(50)	南瓜鸡肉松	(61)
洋白菜色拉	(50)	酸梅干	(61)
蟹肉色拉	(51)	梅子的食用方法	(61)
多味蔬菜汤	(51)	梅肉浸膏色拉	(62)
牛肉饭	(52)	梅干沙丁鱼	(62)
鸡丁卤面	(52)	酸梅鸡汤	(63)
蛋盖饭	(53)	土豆	(63)
咖喱鸡块	(53)	土豆的食用方法	(64)
野薤 (亦称薹头)	(54)	土豆馅饼	(64)
野薤的食用方法	(54)	油焖土豆	(64)
盐渍野薤	(54)	土豆焖牛肉	(65)

腊肉青菜	(65)	虾	(76)
炸猪肉	(66)	虾的食用方法	(76)
鸡肉炒土豆	(66)	变味虾	(76)
烤土豆	(67)	虾肉饼	(77)
炒土豆	(67)	墨肉色拉	(77)
土豆烧牛肉	(67)	菠菜奶酪色拉	(77)
牛肉菜汤	(68)	烧烤火腿	(78)
肉菜汤	(68)	炸香蕉卷	(78)
咖喱汁	(69)	蟹肉蛋	(78)
紫苏	(69)	炸鸡蛋	(79)
紫苏的食用方法	(70)	榨菜鸡汤	(79)
紫苏饭	(70)	鸡腿粉丝汤	(80)
紫苏面	(70)	牛肉三菇	(80)
盐渍紫苏叶	(71)	蛤蜊奶汤	(80)
芦荟	(71)	豆酱墨鱼	(81)
芦荟的食用方法	(71)	萝卜丝煮墨鱼	(81)
炸芦荟丝	(72)	烧鲫鱼	(82)
芦荟酒	(72)	浇汁黄鱼 (1)	(82)
鳊鱼	(72)	浇汁黄鱼 (2)	(83)
鳊鱼的食用方法	(73)	浇汁虾	(83)
鳊鱼海带卷	(73)	烧烤鲜贝	(84)
鳊鱼米饭	(74)	油炸虾贝	(84)
鳊鱼豆腐	(74)	豆豉藕片	(85)
蚬	(74)	姜丝牛肉	(85)
蚬的食用方法	(75)	豆腐蛋卷	(86)
蚬汤	(75)	甜辣豆腐	(86)
什锦饭	(75)	什锦汤	(86)

豆腐奶汤	(87)	肉末汉堡包	(99)
麦麸汤	(87)	青菜比目鱼	(99)
鸡肉菜卷	(87)	核桃	(100)
红焖鲱鱼	(88)	核桃的食用方法	(100)
蟹肉西兰花色拉	(88)	核桃汤	(100)
鸡肉拌西兰花	(89)	什锦菜	(101)
鸡肉咖喱饭	(89)	白薯 (红薯、甘薯)	(101)
鸡肉饭	(90)	白薯的食用方法	(102)
牛奶炖鸡肉	(90)	甘薯水果	(102)
煮鸡杂	(91)	炸薯条	(102)

秋天

芝麻	(92)	白果	(102)
芝麻的食用方法	(93)	白果的食用方法	(103)
蛋糕	(93)	白果鸡肉什锦菜	(103)
芝麻油菜	(94)	白果鹌鹑蛋串	(104)
芝麻拌豆腐	(94)	芋头	(104)
银鱼扁豆	(94)	芋头的食用方法	(104)
芝麻猪肉	(95)	芋头色拉	(105)
芝麻鱼 (1)	(95)	鸡肉煮芋头	(105)
芝麻鱼 (2)	(96)	胡萝卜	(105)
藕	(96)	胡萝卜的食用方法	(106)
藕的食用方法	(96)	炸胡萝卜	(106)
什锦丸子	(97)	胡萝卜蛋糕	(106)
浇汁藕	(97)	胡萝卜汤	(107)
黑根 (牛蒡)	(98)	烤鸡肉	(107)
黑根的食用方法	(98)	油焖鸡腿	(108)
肉炒黑根	(98)	鸡肉饼	(108)
		什锦烫饭	(109)

虾仁炒饭	(109)	冬天	
多味鸡	(110)	白萝卜	(121)
多味蛋羹	(110)	白萝卜的食用方法	(122)
牛肉饼	(111)	白萝卜炖猪肉	(122)
肉丁盖浇饭	(111)	白萝卜炖鱼	(123)
西红柿酱焖丸子	(112)	黄豆煮萝卜	(123)
酱笋	(113)	五花肉煮白萝卜	(123)
烤鸡	(113)	黄油焖萝卜	(124)
鸡丁奶油汤	(113)	萝卜饭	(124)
胡萝卜叶的食用方法	(114)	砂锅萝卜	(125)
菊花	(114)	炸白萝卜	(125)
菊花的食用方法	(114)	鲫鱼萝卜	(125)
菊花鱼丸	(115)	干贝萝卜	(126)
菊花炒鸡片	(115)	豆腐萝卜汤	(126)
香菇	(116)	五香菜串	(127)
香菇的食用方法	(116)	青虾萝卜泥	(127)
香菇牛肉饼	(116)	裙带菜拌萝卜	(128)
香菇色拉	(117)	白菜	(128)
羊栖菜 (鹿角菜)	(117)	白菜的食用方法	(128)
羊栖菜的食用方法	(117)	砂锅白菜	(129)
羊栖菜色拉	(118)	白菜蟹肉	(129)
羊栖菜肉饼	(118)	白菜色拉	(130)
沙丁鱼	(119)	浇汁白菜	(130)
沙丁鱼的食用方法	(119)	白菜汆丸子	(130)
煎炸沙丁鱼卷	(119)	奶油白菜	(131)
沙丁鱼丸汤	(119)	白菜炖豆腐	(131)
		咖喱白菜	(132)

山药	(132)	糖水金桔	(142)
山药的食用方法	(133)	金桔酒	(142)
山药什锦汤	(133)	魔芋	(142)
凉拌山药	(133)	魔芋的食用方法	(143)
荞麦	(134)	炸魔芋紫菜卷	(143)
荞麦的食用方法	(134)	海带魔芋	(144)
荞麦丸子什锦汤	(134)	牡蛎(蚝子)	(144)
豆豉荞麦面	(135)	牡蛎的食用方法	(144)
赤小豆(红小豆)	(135)	炸蚝肉	(145)
赤小豆的食用方法	(135)	奶油蚝肉	(145)
赤小豆芝麻冻	(136)	奶油牡蛎	(146)
赤小豆酸奶羹	(136)	烧烤牡蛎(1)	(146)
赤小豆粥	(136)	烧烤牡蛎(2)	(147)
糯米赤小豆	(137)	海带	(147)
干萝卜丝	(137)	海带的食用方法	(147)
干萝卜丝的食用方法	(137)	海带豆腐卷	(148)
暴腌干萝卜丝	(138)	海带拌萝卜	(148)
肉末煮干萝卜丝	(138)	海带煮青鱼	(148)
红薯萝卜丝	(138)	海带肉卷	(149)
木耳	(139)	什锦海带	(149)
木耳的食用方法	(139)	青虾裙带菜	(150)
木耳鸡肉汤	(140)	小葱裙带菜	(150)
银耳	(140)	干贝冻豆腐干	(151)
银耳的食用方法	(140)	裙带菜蛋羹	(152)
银耳水果色拉	(141)	姜汁猪肉	(152)
金桔	(141)	洋白菜拌龙须菜	(153)
金桔的食用方法	(142)	鸡蛋汤	(153)

榨菜蛋花汤	(154)	橙汁鸡肉	(157)
洋白菜肉卷	(154)	鸡肉炒面	(158)
墨鱼丸子汤	(155)	糖酥豆	(159)
豆腐色拉	(155)	鱼肉色拉	(159)
豌豆炒豆腐	(155)	奶油鸡肉	(159)
洋白菜色拉	(156)	素炒茼蒿	(160)
西红柿酱炒饭	(156)	炸虾仁	(160)
西红柿酱炒面	(157)	煮冻豆腐	(161)
酱鸡翅	(157)		

四季食品与健康

人们根据春、夏、秋、冬四季的变化可以享受到不同季节食品的美味。由于季节不同，我们所用的食品也不同。春天气候温暖干燥，正值人体舒畅发放之际，应宜补气，以协助机体正气的生发，以利于推动脏腑功能活动，温养肌肤，润泽皮毛，卫护肌表，调节体温，抗御外邪，为全年生活打下基础。夏季气候炎热，人体喜凉，需要清补。秋天气候凉爽，需要平补。冬天气候寒冷，阳气深藏需要温补。我们明白了这些道理，食用四季不同的食品，就会起到对人体的保健作用。俗话说：人们远离大自然，病邪就会悄悄的到来。所以我们应多食用一些大自然赋予我们的食物。

春天

春天那些忍着严寒，顽强地发芽、生长的植物、动物，它们全身都具备了大自然赋予的丰富营养素；它们是生命力最强的食品；它们在漫长的冬季中排泄了自身的废弃物，保留了丰富的维生素、矿物质、微量元素等人体不可缺少的营养物质。

艾蒿

艾蒿生长在风和日丽的春天，可做艾绒的原料。艾蒿可入药又可食用。

功能：艾蒿含有挥发油、鞣质、钙、微量元素、维生素(B、C)、氯化钾等成分；可缓解春季人体易出现的神疲乏力，少气懒言等气虚症候；新鲜的艾叶榨汁对高血压、烧心、痛经、神经痛、关节痛有效；煮艾蒿服用，可治疗贫血、皮肤瘙痒；用艾蒿泡浴可促进血液循环，增强体质。还可将艾蒿阴干后磨成粉代茶饮用。艾叶胡椒煎服可治疗脘腹冷痛、痛经等症。

鉴别：艾蒿高约 50~80 厘米，叶似菊叶为锯齿状，叶背面为灰白色，较多绒毛，香气浓郁者为佳。嫩叶可食用，长高的可洗浴或泡茶饮用。

艾蒿的食用方法

1. 炸艾叶蘸酱油
2. 艾蒿年糕：将艾叶用开水焯一下，搀上糯米粉蒸年糕或做菜团子。也可晾干切丝或炒、炸均可。
3. 艾叶饭：将艾叶用开水焯后，切细丝搀入米中煮饭食用。
4. 凉拌艾叶：艾叶用水焯后切丝，撒上酱油、芝麻食用。

艾叶饼干

原料：面粉 200 克，水焯艾蒿 50~70 克，鸡蛋 1 个。调料：奶油 70 克，糖 50~70 克，发酵粉 1 小勺。

做法：1. 面粉中搀入发酵粉。2. 艾叶用开水焯后切碎。3. 将奶油放入小盆，搅成糊状，放入鸡蛋、艾叶搅拌均匀，倒入面粉揉成面团。4. 将面团放在案板上擀成 2 厘米厚，放入模子压成不同形状后，再放入烤箱于 170 度烤 15 分钟即可。

艾蒿芝麻豆腐

原料：艾蒿 50 克。调料：芝麻 1/3 小杯，淀粉 1 小杯，水 4 杯，盐 1/2 勺，料酒 1 大勺。

做法：1. 将艾蒿用开水焯一下，切碎。2. 淀粉加入水、盐、料酒搅拌均匀，用屉布过滤一下，倒入平底锅内加热使之成为糊状，加入芝麻、艾蒿搅拌均匀，倒入饭盒内，使之

冷却。3. 食用时切小块，倒入浇汁即可。

浇汁的做法：汤料 1 杯、酱油、料酒各 1/4 杯，煮开即可。

蒲公英

从早春到初夏都盛开着美丽小花的蒲公英，随时都可在路边、墙角发现它们。蒲公英有着淡淡的苦味。

功能：含有多种维生素。具有健胃、利胆功效。可促进胆汁、乳汁的分泌，防治贫血，防止动脉血管硬化，治疗乳腺炎。它的茎、叶可用于治疗胃肠疾病，茎中白色汁液可治疗猴子、扁平疣。

鉴别：蒲公英叶子是裂开的羽毛状，花分为黄、白两色，药效相同。

蒲公英的食用方法

1. 焦炸蒲公英。
2. 凉拌蒲公英：将蒲公英洗净用开水焯一下，用水泡去涩味，加入核桃仁或芝麻凉拌。
3. 醋拌蒲公英叶：将其叶洗净用开水焯一下，泡去涩味，拌蛤蜊、醋食用。
4. 蒲公英色拉：用醋开水将蒲公英的花和叶焯一下，撒上色拉油调拌即可。嫩叶可生吃。
5. 炒蒲公英：与植物油、猪肉、核桃或栗子同炒食用。
6. 蒲公英茶：将蒲公英阴干后泡茶饮用。

虾仁油炸蒲公英

原料：虾仁 150 克，蒲公英叶 20~30 张，蒲公英花 10 个，黑芝麻 2 大勺，鸡蛋 1 个。**调料：**面粉 1 杯，水 3/4 杯，植物油适量，盐少许。

做法：1. 将鲜虾仁用盐水洗净，撒上面粉。2. 将蒲公英叶切成 2 厘米的段，花用干净布擦一下，黑芝麻上锅干炒一下，放在较稠的面糊中搅拌均匀，放入油锅炸至焦黄，摆入盘中，蘸辣酱油食用。

素炒蒲公英根

原料：蒲公英根 80 克，牛蒡子 100 克，香菇 5 个，白芝麻 2 大勺。**调料：**香油 2 大勺，酱油 4 大勺，料酒 3 大勺，汤料 1/2 杯。

做法：1. 将蒲公英根洗净，切成斜丝，放入水中泡去涩味，沥水待用。2. 牛蒡子切斜丝，用水泡去涩味，待用。3. 油锅烧热放入蒲公英根及牛蒡子煸炒，放入汤料、水、料酒稍煮，加入白糖、酱油炒至汤汁浓缩停火。6. 放入盘中撒上芝麻即可食用。

枸杞

枸杞为茄科植物，叶子披针形，花淡紫色，果实叫枸杞子，是圆形或椭圆形的浆果，红色，中医入药，有滋补作用。

根和皮中医称为地骨皮。

功能：具有明目、润肺、补肝、滋肾的功效。每日饮一杯枸杞酒可治疗眼目昏花、腰膝酸软、阳萎等症。枸杞粥适用于年老体弱、病后体虚。长期食用可延年益寿，枸杞炖兔肉可治疗糖尿病，泡水代茶饮可强壮机体、延缓衰老。

鉴别：枸杞叶似辣椒叶，夏、秋季节开紫色似吊钟小花，秋、冬季结椭圆形红色果实，叶无味，果稍甜，质柔软，嚼之唾液染成红色。

枸杞的食用方法

1. 油炸枸杞嫩叶：将胡萝卜洗净切丝，和枸杞叶搀在一起蘸上面糊炸食。

2. 生吃枸杞子：将枸杞子洗净嚼食可当水果食用，但不可过量，以免出鼻血。

3. 凉拌枸杞子：将枸杞子用开水焯一下，撒上芝麻或核桃仁食用。

4. 枸杞粉：将枸杞阴干，放锅内干炒碾碎，搀上鱼粉或干虾粉，拌饭食用。

5. 枸杞茶：将枸杞叶上锅稍蒸一下，摊开晾干当茶饮。也可与茶叶混合饮用。

6. 枸杞酱：将熟透的红色果实洗净、沥去水分，放入蜂蜜或白糖做成果酱食用。

枸杞饭

原料：枸杞嫩叶 200 克，白芝麻 2 大勺。调料：香油 1 大

勺，酱油 1/2 大勺，料酒 1 大勺，盐 1 小勺，汤料 1 杯。

做法：1. 将米洗净加水、汤料做成一般的米饭。2. 将枸杞嫩叶洗净用开水焯一下，切碎。3. 油锅烧热煸炒枸杞叶，放入酱油、盐、料酒做成汁。4. 用炒好的枸杞叶、汤汁拌米饭，再撒上芝麻即可。

枸杞酒

原料：枸杞嫩叶 400 克，枸杞子 150 克。调料：白砂糖 400 克，白酒 750 毫升。

做法：1. 将枸杞叶、果洗净，晾干水分，放入大口瓶内，倒入白砂糖、白酒，置于阴凉处 2~3 个月即可饮用。2. 干枸杞可泡酒 2 次。每次 1~2 小杯，过量会伤胃、伤肝。

芹菜

芹菜含有丰富的蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、胡萝卜素、以及维生素 B₁、B₂、C、P、烟酸、尼克酸、甘露醇、粗纤维、挥发油等营养成分。

功能：芹菜具有平肝清热、祛风利湿、健胃、净血调经、降血压等功效。还有镇静、抗痉挛的作用。粗纤维可促进胃肠蠕动，缓解便秘。芹菜含铁较多，为贫血患者的佳蔬。

鉴别：芹菜为 1 年生蔬菜，茎伸向四方，叶呈锯齿形，是三枚小叶的复叶，在茎的顶端有一小块状花蕊。

芹菜的食用方法

1. 油炸芹菜：芹菜的花、叶、茎都可搀在面糊中炸食。

2. 炒芹菜：可与猪肉、墨鱼丝、虾段炒食。

3. 芹菜炸鸡蛋：将芹菜叶、茎用开水焯一下，切碎，掺入鸡蛋煎成鸡蛋饼食用。

4. 凉拌芹菜：将芹菜洗净，用开水焯一下切成小段与芝麻或核桃仁调拌食用。

芹菜炒面

原料：挂面 30 克，芹菜 150 克，紫菜 1 张。调料：汤料 2 杯，料酒 1/2 杯，酱油 2 大勺，姜汁 1 大勺。

做法：1. 挂面煮熟，用凉水冷却待用。2. 芹菜放盐开水中焯一下，冷却沥水后切成小段。3. 将面条盛于碗内，撒上芹菜、汤料、料酒、酱油、姜汁搅拌均匀，撒上紫菜末即可。

芹菜色拉

原料：芹菜嫩叶 200 克，苹果 1 个，核桃仁 30 克。调料：色拉油 5 大勺，醋 1 大勺。

做法：1. 将芹菜嫩叶洗净沥干水分。2. 苹果切成片，用盐水浸泡捞出沥干水分。3. 核桃仁切成薄片。4. 将色拉油、料酒、醋调成浇汁。5. 将芹菜、苹果、核桃仁装盘，浇上浇汁即可。

芹菜拌豆腐

原料：芹菜 160 克，豆腐 1 块，裙带菜 10 克。**调料：**姜末 1 大勺，酱油 1 大勺，香油 1 小勺，糖 2 小勺，醋 1/2 小勺，红辣椒 1/2 个。

做法：1. 豆腐切丁、芹菜切段，放入盐开水中焯一下，捞出后冷却，沥干水分入盘。2. 裙带菜用热水泡开，切成丁。3. 姜、辣椒切碎。4. 取小碗 1 只，将酱油、醋、糖、香油调成汁倒入盘中，与豆腐、芹菜、裙带菜、姜、辣椒末搅拌均匀即可。

韭菜

韭菜是富含营养的佳蔬良药。它含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素 A、维生素 C、钙、磷、铁等矿物质以及挥发油等。

功能：它具有固阳壮精、健肾利尿、健胃提神、温中散血、行气解毒、温补肝肾、杀菌等功效。韭菜还可降低血脂、促进胃肠蠕动功能，对预防直肠癌有一定意义。将韭菜榨汁有消炎、止血、止痛的作用。中暑时饮用此汁也有效。胃肠不适时可食用鸡蛋炒韭菜而不要食用鸡肉炒韭菜。

鉴别：韭菜为多年生植物，约 20~30 厘米，叶扁平而细，茎端开白色球状小花。韭菜为深绿色，叶子直挺为佳。韭菜老化，纤维多而粗硬，不宜消化吸收。

韭菜的食用方法：

1. 韭菜摊鸡蛋：韭菜切碎，与鸡蛋调匀，用油煎炸食用。
2. 韭菜饺子：韭菜切碎与猪肉拌之做馅。
3. 炒韭菜：可与猪肝、猪肉炒之食用。
4. 炸韭菜：韭菜切成段，搀上胡萝卜、虾仁、火腿搅拌面糊炸食。
5. 韭菜肉蛋卷：将香菇水发后切丝，搀上火腿、韭菜段煸炒，将鸡蛋摊成鸡蛋饼，趁鸡蛋 8 成熟时撒上材料，趁热卷成鸡蛋卷，切开食用。

韭菜豆豉

原料：韭菜 100 克，豆豉 2 包，紫菜 1 张。调料：酱油 2 大勺，芥末少许。

做法：1. 韭菜用开水烫一下，沥干水分切成小段。2. 豆豉搅拌均匀，加入酱油、芥末、韭菜、紫菜末拌匀即可。如果与干贝、墨鱼调拌，营养价值更高。

韭菜烫饭

原料：韭菜 100 克，鸡肉 100 克，紫菜 1 张，米饭 3 碗。调料：汤料 4 杯，酱油 1.5 大勺，盐 1 小勺，料酒 2 大勺。

做法：1. 韭菜洗净切段，鸡肉切斜丝，用盐、料酒泡上使之内味。3. 将米饭放在笊篱内淘洗去粘液。4. 将汤料、酱油、料酒倒入砂锅，再将鸡肉，米饭放入锅内。5. 用温火煮一会，加入韭菜，开锅即关火。6. 盛入碗内撒上紫菜末即可。

猪肝炒韭菜

原料：猪肝 200 克，韭菜 1 小把，葱头 1 个，鲜蘑 2 个，菜花 200 克。**调料：**大蒜 1 瓣，色拉油 2 大勺，番茄酱 3 大勺，酒 2 大勺，盐 1/2 大勺，汤料 1.5 杯，辣酱油 1 大勺，胡椒粉少许。

做法：1. 猪肝用盐水搓洗后用水冲净血汁，切成小块，蘸水淀粉，盐待用。2. 葱头切块，韭菜切 2~3 厘米的段，菜花掰成小瓣，用开水焯一下沥水，鲜蘑切丝，蒜切碎。3. 油锅烧热，先煸炒大蒜，再放入猪肝，待八成熟时，放入葱头、鲜蘑、倒入番茄酱、酒、汤料、盐、辣酱油，再放入菜花煮 5 分钟，最后放入韭菜翻炒，用水淀粉勾芡，撒上胡椒粉即可盛盘。喜食辣者可放入辣椒。猪肉可与猪肝同用。

特点：清香适口，油而不腻。

鸡肝炒韭菜

原料：韭菜 1 小把，鸡肝 150 克，豆泡 4 个，魔芋 1/4 块。**调料：**姜 1 小块，红辣椒 1 个，色拉油适量，糖 1/2 大勺，酱油 1 小勺，酒 1 大勺，料酒 2 大勺，姜末 1 小勺，面酱 3 大勺。

做法：1. 韭菜洗净切 4~5 厘米的段，鸡肝切小块，揉洗干净放酱油、油、姜末腌渍片刻，豆泡切成小方块，魔芋用盐水揉洗后切成小块，红辣椒去籽切圆丝。2. 油锅烧热，

放姜、辣椒，炒出香味后放入鸡肝，鸡肝变色后放入豆泡、魔芋翻炒片刻。3. 取一小碗，放入酱油、酒、姜末、黄酱、料酒、糖调成汤料，倒入锅内，同时放入韭菜颠翻几下即可出锅。

青虾拌韭菜

原料：韭菜 1 小捆，青虾 5 条，鸡蛋 5 个。调料：植物油 6 大勺，酱油 1/2 大勺，盐少许。

做法：1. 韭菜洗净切成 5 毫米段。2. 青虾去头洗净切段。3. 油锅烧热先炒青虾，放入酱油盛盘待用。4. 另取一锅，放入油烧热炒鸡蛋搅碎，倒入青虾盘内，倒入韭菜拌匀即可。

竹笋

竹笋在出土后的十天内最嫩，味道最清香，随着时间的推移，粗纤维会变老。产生不易溶解的草酸钙，患有严重胃溃疡、胃出血、肝硬化、慢性肠炎、结石的患者应慎食。竹笋存放时不可剥皮，可用米糠或洗米水煮，煮后放在锅内，使其自然冷却，充分泡去涩味。食用时不可过量，否则会伤脾胃。

鉴别：表皮湿润光滑，紧紧包裹着的较为新鲜，不要买那表皮发黑，干燥的竹笋。

功能：竹笋具有一定的营养价值，它含有蛋白质，脂肪、

糖、钙、磷、铁以及胡萝卜素、维生素 B₁、B₂、C 等营养成分；它含有优质蛋白质，含有赖氨酸、色氨酸、苏氨酸、苯丙氨酸、谷氨酸及胱氨酸等人体必需氨基酸。竹笋又是低糖、低脂肪、多纤维食品，具有清热除痰、消渴利气，利膈爽气等功效。可以促进胃肠蠕动，帮助消化，防止便秘，还是健美减肥之佳品。另外，还可防治咳喘、糖尿病、高血压、失眠等症。

竹笋的食用方法：

嫩竹汤：用裙带菜、嫩笋皮，放点盐做成汤。

醋拌鲜笋：将笋切成丝，撒上芝麻或花生仁，用盐、醋调拌。

凉拌竹笋 将花椒树芽用开水焯一下与切成丝的竹笋、墨斗鱼搀在一齐用酱油、醋、香油调拌。

竹笋饭：将竹笋切丁，与鸡肉、香菇、盐、酱油调味煮成饭。

炸竹笋

原料：竹笋 250~300 克，鸡蛋 1 个，花椒树嫩叶 20 张。
调料：汤料 1 杯，酱油 1 杯，料酒 1/2 大勺，面粉 2/3 杯，水、植物油适量。

做法：1. 将竹笋纵切成四块，再切成 1 厘米厚的片，放料酒、酱油、汤料煮一下。2. 将面粉与水调成面糊。3. 花椒树芽切碎放入面糊中调匀。3. 竹笋裹上面糊放油锅炸至焦黄为止。

注意：不可用旺火炸，以防香味散发。

嫩竹色拉

原料：脱涩鲜笋 250 克，生菜 5~6 张，裙带菜少量，花椒树嫩芽 5~6 个，桔子 1/2 个。调料：酱油 1/2 杯，料酒 1/2 杯，汤料 1 杯。

调味汁原料：醋 2 大勺，色拉油 4 大勺，盐 1/3 小勺，酱油 1 小勺，香油 1 大勺，芥末汁 1/2 小勺。做法：将原料放入碗中搅拌均匀即可。

做法：1. 将竹笋纵切四块，再切成片，用汤料、酱油煮使之入味，冷却后待用。2. 裙带菜用开水烫一下，沥去水分待用。3. 桔子剥皮取出桔瓣。4. 将生菜撕碎摆在大盘周围，再将嫩竹、裙带菜、桔瓣摆入盘中，撒上调味汁，最后撒上花椒树芽即可。

竹笋什锦饭

原料：米 3 杯，水发竹笋 200 克，水发裙带菜 50 克。调料：酒 3 大勺，酱油 1 大勺，盐 1/2 小勺，水适量。煮裙带菜调料：酱油 1 大勺，料酒 1 大勺，汤料 4 大勺，醋腌制姜适量。

做法：1. 将米洗净沥水，30 分钟后放入锅内，加盐、酒、酱油、水置于火上煮至七分熟待用。2. 竹笋切成长条备用。3. 裙带菜用水洗净放入沸水中焯一下，用自来水冷却，切成

3厘米大小的块。4. 另取一锅，放入竹笋、裙带菜、酱油、料酒、汤料煮开使之入味。倒入米饭锅内用小火焖，最后1分钟用大火。使米饭松软，立即停火，放火上再焖15分钟后端锅。6. 盛入碗内放入姜丝即可。

特点：竹笋脆嫩，清淡爽口。

肉末烧竹笋

原料：猪肉馅100克，笋200克，水发裙带菜50克。调料：汤料3大勺，糖2小勺，醋2大勺，盐1小勺，油适量。葱、姜、蒜少许。

做法：1. 竹笋切小长方块，稍放酱油、醋煮一下待用。2. 裙带菜洗净用沸水烫一下后用自来水冷却，切成2公分的块，沥水待用。3. 油锅烧热，放入葱、姜、蒜炒出香味，放入肉馅翻炒，倒入糖、醋、盐、料酒、汤，再将竹笋、裙带菜下锅，用慢火焖3~5分钟后颠翻几下即可。

款冬

春天风沙较大，空气干燥，易患咽喉疾病；咳喘等慢性病也易复发。款冬可帮助患者减轻痛苦。耐过严寒的蔬菜都带有苦味和特有的清香，食用前用盐揉搓几次，放入锅内用开水焯一下，泡去涩味再食用，菜叶也可食用，不必扔掉。

功能：具有祛咳止痰之功效，用于支气管炎，支气管哮喘患者。还有美容之功效，对青春期痤疮，扁平疣有奇效。

鉴别：山上野生的款冬叶柄细小，叶与叶柄呈深绿色。

款冬的食用方法：

1. 款冬豆泡卷：将款冬切成豆泡大小卷在豆泡内，放入汤料、料酒、酱油等焖煮。
2. 款冬肉末：将款冬切成小段，将肉馅在锅内煸炒后加入款冬，放入汤料，料酒，盐调味即可。
3. 款冬鸡肉饭：鸡肉切成斜丝，款冬切段，加入汤料，料酒，酱油调味，煮成菜饭。
4. 凉拌款冬：将花生仁擀碎，加上芝麻、核桃，撒在焯好的款冬上，用甜面酱调味。

款冬煮咸鳕鱼子

材料：款冬 1 小把，咸鳕鱼子 150~200 克。调料：姜一块，菜子油 2 大勺，汤料半杯，酱油 1 大勺，盐 1/2 小勺，料酒 3 大勺。

做法：1. 款冬切段，撒上盐在菜板上翻滚几次，放开水锅中焯一下，用凉水冷却，剥去外皮和筋。2. 姜切成碎末。3. 鳕鱼子洗净剥去外层薄皮，切成小块。4. 油锅烧热，煸炒姜末、鳕鱼子片刻，放入酒、汤料边煮边搅碎鱼子，加入调料调味，加入款冬煮至汤汁浓缩即可。

款冬拌墨斗鱼

原料：款冬 5~6 根，墨斗鱼 1 条，花生仁 30 克。调料：醋 3 大勺、糖 1/2 大勺、酱油 2 大勺、料酒 1 大勺、花生酱

2勺。

做法：1. 款冬撒上盐放在菜板上翻滚几次，放入开水锅中焯一下，用冷水浸泡，边泡边剥去外皮和筋，沥水后切成3公分的段。2. 墨斗鱼剥皮，切花刀放沸盐水中焯一下，捞出后切成1公分大小细丝。3. 花生仁擀碎。4. 款冬、墨斗鱼装盘，撒入醋、糖、酱油、料酒、花生酱拌匀，撒上花生仁即可。

薏苡仁

含有蛋白质、脂肪、氨基酸、维生素B、薏仁素、谷甾醇、碳水化合物等营养成分。

功能：具有健脾补肺、清热、利湿的功效。适用于慢性腹泻，风湿疼痛，脾胃虚弱，咳嗽水肿等症。还可治疗消化道癌，增进食欲，改善一般情况，用以治疗扁平疣效果也很好。

鉴别：为多年生草本植物，茎直立，叶子为针形，苡仁呈宽卵圆形或长椭圆形，表面乳白色、光滑，偶有残存的浅棕色种皮。一端钝圆，另一端较宽而微凹，有一棕色点状种脐。背面圆凸，腹面有一条较宽而深的纵沟。质坚实，断面白色，粉性。气微，味微甜。

薏苡仁的食用方法：

1. 薏米粥：用砂锅煮薏米粥，放一枚干酸梅，味道更佳。用于脾胃虚弱，风湿等患者。
2. 薏米饭：与大米的1/10煮成米饭。
3. 薏苡仁汤：用鸡架熬汤，再将苡仁放入煮熟熬汤，营

养丰富，每天少量饮用。

4. 苡仁粉面包：苡仁粉与面粉掺在一起，烤制的面包。

苡仁百合粥

原料：薏苡仁 1 两，百合 2 两，白糖少许。

做法：倒入适量水与苡仁、百合用小火煮 30 分钟左右即可，煮熟后加入白糖。适用于肺结核，神经衰弱，消化道癌的辅助治疗。也可用于痤疮、雀斑、湿疹、扁平疣等皮肤病。

苡仁山药莲子汤

原料：薏苡仁、去心莲子各 30 克，山药 30 克，白糖少许，水适量。

做法：将苡仁、莲子放入砂锅加入水用大火煮开，再用小火煨烂，放入山药，煮熟，加入白糖。每日 1 次，连服 9 天，可治疗妇女脾虚带下。

薏苡丸子

原料：糯米粉 120 克，苡仁粉 1 杯，红糖 100 克，水 150 毫升，豆面少许。

做法：1. 将糯米粉加温水和成稀面，再将苡仁粉慢慢加入搅拌成软面。2. 揉成小丸子，放入沸水中煮，待丸子浮起后捞出放入凉水中冷却。3. 将红糖熬成糖汁。4. 丸子放入

盘中，倒入糖汁，上面撒上豆面即可。

苡仁汤

原料：煮过苡仁 1/2 杯，黄豆 1/2 杯，葱头 250 克，干蘑菇 4 个，猪肉馅 250 克，芹菜 1/2 棵，胡萝卜 1/2 根，西红柿 200 克，青豌豆 3 大勺。调料：西红柿酱 4 大勺，面粉 2 大勺，大蒜 1 瓣，色拉油 3 大勺，肉豆蔻 1/2 小勺，红糖 1/2 小勺，盐 2 小勺，辣酱油 2 大勺，胡椒粉少许，煮薏苡仁汤 300 毫升。

做法：1. 将薏苡仁，黄豆放入大口暖水瓶，倒入开水焖一夜，使之软化，也可用高压锅煮开，改用小火煮 5~6 分钟。2. 将葱头、水发香菇、胡萝卜、芹菜、西红柿、大蒜切成碎丁。3. 油锅烧热煸炒大蒜，放入其他蔬菜、猪肉馅撒上面粉煸炒一下。4. 倒入煮薏苡仁汤、西红柿酱及其他调料煮一会，加入薏苡仁、黄豆。用温火煮几分钟即可倒入器皿中撒入青豌豆。此汤可浇面条，米饭食用。

柿叶

柿叶在每年 6~9 月期间营养价值最高，随着柿子的成熟，柿叶营养价值下降。柿子性寒不可食用过多，不可空腹食用，以免患结石症。

功效：柿叶所含维生素 C 为柠檬的 20 倍，还含有丰富的维生素 K、PP，经常食用可软化血管，预防高血压、心脏病、便秘；生柿叶捣汁饮用可治疗眼底出血；柿蒂可缓解膈肌痉挛。

挛（打嗝）；柿叶当茶饮对糖尿病、胃溃疡患者及体弱多病者有效，又是美容的理想饮料。

柿叶的食用方法

1. 柿叶色拉：嫩柿叶用开水焯一下，与黄酱搅拌食用。
2. 柿叶汁：将嫩柿叶与苹果放入水果机中榨汁食用。
3. 凉拌柿叶：嫩柿叶用开水焯一下，用甜面酱、芝麻拌匀食用。
4. 油炸柿叶：将嫩柿叶洗净、沥水、蘸上面糊油炸，清香可口。
5. 炒柿叶：嫩柿叶洗净切碎，与猪肉丝炒食，别具风味。

柿叶饭

原料：嫩柿叶 30 张，鸡蛋 2 个，米饭适量。调料：糖 1 大勺，盐 1/2 小勺，糖醋腌姜丝适量。

做法：1. 将柿叶洗净，用盐水稍浸泡、沥水，撒上姜丝，摆在盘内。2. 鸡蛋打匀放入盐、糖、搅拌，摊成碎蛋。3. 米饭煮的稍硬些，与鸡蛋团成饭团，压扁放入柿叶盘中，上面再覆盖柿叶即可。

柿叶茶

原料：柿叶量不限。

做法：采摘 5~9 月柿叶用 80℃ 以上的热水反复冲浇 1 分钟，放入冷水中浸泡，沥水、阴干即可当茶饮。

注意：新采摘的柿叶在3小时以内加热，可防止柿叶氧化又可保留柿叶中所含维生素C。

鲤鱼

鲤鱼具有很高的营养价值，它含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素B₁、B₂、A、C、尼克酸等多种维生素，还含有钙、磷、铁及10多种游离氨基酸。

功效：利尿消肿、安胎通乳、清热解毒、止咳下气。适用于：水肿胀满、脚气、黄疸、咳嗽、气逆、乳汁不通、三焦气化失常、妊娠水肿等症。

鲤鱼的食用方法：

1. 鲤鱼汤：将鲤鱼、葱、姜、蒜放入锅内加水煮开后，放入豆瓣儿酱，用温火煮30分钟即可。

2. 焖鲤鱼：锅内放入水、酱煮开后，加入鲤鱼段、葱段、姜片、蒜瓣，用小火煨40分钟，至汤汁粘稠即可。

糖醋鲤鱼

原料：鲤鱼1条，粉丝1小把。调料：葱1/2棵，植物油、淀粉适量，酱油4大勺，醋4大勺，料酒4大勺，水4大勺，糖1大勺。

做法：1. 鲤鱼破膛洗净、沥水，两面切花刀。2. 将淀粉均匀撒在鱼身上，放入油锅内炸至焦黄，放置一边待用。3. 食用前再炸一次，使鱼骨酥软，再炸粉丝放在鱼盘内。4. 葱丝摆在盘内。5. 将酱油、醋、料酒、水、糖放入锅内煮开用

淀粉勾芡，浇在鱼盘即可。汤汁中可加入香菇、竹笋、胡萝卜等蔬菜。

鲤鱼大酱汤

原料：鲤鱼 1 条，花椒嫩芽适量。调料：豆瓣酱 120 克，酒 1/2 杯，水 5~6 杯，花椒粉少许。

做法：1. 将鱼破膛清洗干净、沥水、切段、头切两瓣。为去腥味可用热水洗，再将酒撒在鱼身上。2. 锅内放入鱼、水，豆瓣酱，用温火煨 30 分钟。盛入碗内后撒上花椒粉及花椒嫩芽、去腥味。

蛤蜊

蛤蜊性味咸、寒。含有蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素 A、B₁、B₂、C、尼克酸、碘等成分。

功效：滋阴、利尿化痰、软坚散结。适用于瘰疬、痔疮、水肿、痰积、崩带、消渴、癖块等症。

蛤蜊的食用方法：

1. 蛤蜊汤：锅内加水、盐、蛤蜊熬汤食用。
2. 葱拌蛤蜊：将葱白用汤料煮开与蛤蜊肉拌匀食用。
3. 烧烤蛤蜊：将带壳蛤蜊放入炭火中烧烤，熟后蘸酱油食用。
4. 酒蒸蛤蜊：将酒洒在带壳的蛤蜊上，放入锅内蒸熟即可。
5. 油炒蛤蜊：素炒蛤蜊肉，可配芹菜、竹笋、胡萝卜等

蔬菜。

蛤蜊浇汁面

原料：挂面 350 克，蛤蜊肉 250 克，葱头 1 个，胡萝卜 1/2 根，香菇 4 个，肉豆蔻 1/3 小勺，香菜数棵。调料：汤料 3 杯，西红柿酱 5 大勺，面 2 大勺，色拉油 2 大勺，盐 1/2 小勺，蒜 5 瓣。

做法：1. 将蛤蜊肉用盐水洗净沥水，放入油锅煸炒，撒入酒。2. 将葱头、大蒜、香菇切碎，胡萝卜切丝，放入油锅炒熟，再倒入面粉，用汤料稀释，加入西红柿酱及调料煮开加入蛤蜊做成汤汁。3. 将面煮熟，盛入碗中浇入汤汁撒入香菜即可。

炸蛤蜊肉

原料：蛤蜊肉 30 个，胡萝卜 1/2 个，香菜 2 棵，小麦胚芽 3 大勺，鸡蛋 1 个。调料：水 1/2 杯，面粉 1 杯，植物油适量。

做法：1. 将胡萝卜、香菜切碎与小麦胚芽调成面糊。2. 蛤蜊肉中倒入 1 勺白酒放锅内干炒，将蛤蜊肉蘸面糊放入油锅炸成金黄色即可。

裙带菜

裙带菜含有丰富的维生素、矿物质、粗纤维，尤以钙、碘

盐含量居多。

功效：可软化血管，防止动脉粥样硬化，预防便秘，佝偻病及老年性脱钙，促进甲状腺激素分泌，防止甲状腺肿大。裙带菜为碱性食品可维持机体酸碱平衡，还可用于健美减肥。

裙带菜的食用方法：

1. 油炸裙带菜：用水浸泡裙带菜和胡萝卜、芹菜、豌豆等蔬菜蘸面糊炸熟即可。

2. 醋拌裙带菜：将裙带菜、竹笋或黄瓜切丝、倒入醋、香油、盐调拌即可。

3. 清炖裙带菜：嫩笋切斜段，裙带菜切丝，加青豆放入盐一块炖，出锅时甩入鸡蛋即可。

4. 裙带菜色拉：将裙带菜、土豆、胡萝卜、葱头、芹菜等切小块上锅煮烂，鸡蛋煮老点切丁，放入熟鸡肉丁或虾仁，撒上蛋黄酱即可。

5. 裙带菜饭：将裙带菜焙干搓成粉末，撒在米饭上即可。

凉拌裙带菜

原料：裙带菜 100 克，干红小虾 30~40 克，白芝麻 2 大勺。调料：甜面酱 2 勺，料酒 2 大勺，醋 1 勺，香油 1 大勺，汤料 1 杯。

做法：1. 将水泡裙带菜捞出沥水切 2~3 公分的段。2. 将干红小虾用温水浸泡洗净沥水待用。3. 将料酒、醋、酱油混合做成汤汁。4. 将裙带菜、小虾倒入锅内煮熟，倒入调好的汤汁煮开盛入碗内撒上芝麻即可。

煎炸裙带菜

原料：干裙带菜 10 克，速食玉米 1 杯，胡萝卜 60 克，香菜数棵，鸡蛋 1 个，莴苣叶 2~3 张，小麦胚芽 3 大勺，面粉 2/3 杯。调料：水 150 毫升，植物油适量。

做法：1. 将裙带菜用水浸泡切 1 公分的块。2. 胡萝卜切丝，香菜切碎。3. 速食玉米洗净沥水待用。4. 将鸡蛋、小麦胚芽、面粉加水调成面糊，与裙带菜、胡萝卜、香菜、速食玉米搅拌，放入油锅炸熟即可。

菜芯炒鸡肝

原料：菜芯 4 棵，鸡肝 300 克，红柿子椒 2 个。调料：蒜 1 瓣，葱 2 棵，鲜蘑 4 个，酱油 2.5 勺，白糖 2 大勺，酒 1 大勺，水 3/4 杯，汤料 1/2 杯，咖喱粉 1/2 杯，色拉油 2.5 大勺，淀粉、醋适量。

做法：1. 肝洗净，切块。倒入酒、酱油浸泡、沥水待用。2. 菜芯洗净、切段，葱切丝、红柿子椒切块。3. 油锅烧热放入菜芯用旺火煸炒，盛盘。4. 油锅烧热，放鸡肝、蒜翻炒，待变色后放入葱、柿子椒、鲜蘑翻炒。5. 加入酱油、白糖、酒、水、汤料、咖喱粉。开锅后去浮沫，用醋淀粉勾芡，浇在菜芯盘上即可。

油菜拌虾仁

原料：油菜芯 400 克，虾仁 5 克。调料：酱油 1 大勺，白糖 1/2 小勺，香油 1 小勺，汤料 1 大勺。

做法：1. 将菜芯洗净，放入开水锅中焯一下，捞出后冷却沥水。2. 虾仁用温水浸泡片刻。3. 取一小盆放入酱油、白糖、香油、汤料、泡虾仁水混合与菜芯、虾仁拌匀即可。

菜芯扣肉

原料：猪肉 600 克（肥瘦各半），油菜芯适量。调料：淀粉 1/2 大勺，料酒 1 小勺，酱油 3 大勺，白糖 1 大勺，汤料 1/2 杯，大料少许，葱 1 根，姜 1 块。

做法：1. 葱切段、姜切片。2. 肉洗净后，放入锅内，同时放入葱、姜煮至肉软，捞出。3. 将酱油均匀地涂沫在肉上。4. 油锅烧至 180℃ 时，将肉慢慢滑入，炸至变色，捞出，切成薄片。5. 另取一小盆，将肥肉一面朝下，码好。倒入酱油、白糖、酒、汤料、大料。将小盆入笼用旺火蒸 2 小时。6. 油菜芯用开水焯一下，摆在盘内，再将蒸好的扣肉摆入盘内。7. 将剩下的汤汁置于火上，用淀粉勾芡，浇在肉上即可。

法式烤肉

原料：猪肉 1 块（量不限），奶酪少许，蛋清 3 个，水 1

杯，盐适量。

做法：1. 将猪肉切碎，放入奶酪、蛋清、水搅拌成糊状。2. 另取一锅放入 9~10 杯水，加入 1 个固体汤料，使之溶化。3. 趁热将汤料慢慢加入肉糊内，同时用木铲搅拌，使之稀释。4. 将肉锅置于旺火上，不断搅拌，开锅后改用小火煮 1.5 个小时。（不加锅盖）5. 用网眼屉布将肉汤过滤，用纸巾拭去浮油。6. 将过滤的肉汤用中火煮开，加入适量盐调味即可。

鸡肉芹菜卷

原料：鸡脯肉 400 克，芹菜 2 棵，西红柿 20 个。调料：白葡萄酒 2 大勺，色拉油、黄油、盐、胡椒粉适量。

做法：1. 将鸡肉去皮、去脂肪、切成薄片，撒上盐、胡椒粉腌渍。2. 芹菜洗净，切段。3. 将鸡肉摊平，放上芹菜，卷成肉卷，用线系住。4. 油锅烧热，放入鸡肉卷煎炸至金黄色后改小火，加锅盖，焖煮 5~6 分钟。晾凉后切成适当的块。5. 黄油放入锅内，溶化后放入西红柿煸炒，加入盐、胡椒粉、白葡萄酒、煮开后用淀粉勾芡，浇在鸡肉菜卷上即可。西红柿摆在肉卷旁边点缀。

奶油干贝

原料：干贝 300 克，葱头 1/2 个，蚕豆 150 克，西红柿 2 个。调料：固体汤料 1 个，白葡萄酒 1/4 杯，牛奶 1 杯，蛋黄酱 3 大勺，黄油、面粉、盐、胡椒粉适量。

做法：1. 将干贝洗净、稍撒盐、胡椒粉，葱头洗净切片，鲜蘑洗净去蒂切片。2. 蚕豆用开水焯一遍。3. 油锅烧热，加入黄油先煸炒干贝，再放入葱头、蚕豆、鲜蘑、西红柿翻炒，加入汤料、白葡萄酒，焖10分钟。4. 取一小盆，将面粉、黄油、白葡萄酒、汤料、蛋黄酱、牛奶倒入用小火焖煮至汤汁浓缩，放入盐、胡椒粉调味。5. 将汤汁浇在干贝上即可。

烧烤旗鱼

原料：旗鱼(80~90克)4片，柿子椒1个，葱头1/4个，泡菜适量。调料：奶酪40克，西红柿酱2大勺，色拉油、盐、黑芝麻少许。

做法：1. 柿子椒切圆丝，葱头切丝。2. 旗鱼上撒盐、黑芝麻腌渍待用。3. 油锅烧热，将旗鱼片炸至金黄色，改用小火炸透。4. 将西红柿酱放在旗鱼上，再撒入奶酪碎末，柿子椒、葱头、加锅盖烧烤至奶酪溶化为止，点缀胡萝卜、黄瓜泡菜即可。

蛋包饭

原料：米饭4碗，鸡蛋8个，葱头1/2个，鸡脯肉200克，火腿肉2片，豌豆4大勺，口薯8个。调料：西红柿酱2大勺，酒3大勺，白糖1/2小勺，盐1/2小勺，胡椒粉少许，色拉油、黄油、盐适量，辣酱油适量。

做法：1. 将葱头、鸡肉、火腿切丁，口蘑洗净去蒂切片。

2. 油锅烧热先炒葱头, 再加色拉油炒鸡肉, 放入火腿、口蘑, 放入调料, 用中火焖煮 6~7 分钟后盛盘。3. 另取一锅放入黄油、米饭翻炒, 加入葱头、鸡肉等佐料拌匀。4. 鸡蛋打碎, 加入盐摊成鸡蛋饼分成 8 份, 依次放入 $\frac{1}{8}$ 的米饭, 饭放在里手边, 外手边的鸡蛋用铲子翻过去, 盖住米饭, 用盘子扣紧边, 用纸巾整理蛋包饭形状, 做成两头稍尖, 中间饱满即可。撒上焯好的豌豆, 淋上辣酱油即可。

蔬菜冻

原料: 鸡架 2 只, 胡萝卜 120 克, 葱头 5~6 个, 口蘑 5 个, 豌豆 40 克, 龙须菜 5 棵, 油菜 1 小把, 扁豆 150 克, 火腿 100 克。高汤料: 牛肉馅 100 克, 胡萝卜 $\frac{1}{2}$ 个, 葱头 1 个, 蛋清 8 个, 西红柿酱 2 大勺, 琼脂 15 克, 盐、花椒粉适量。

做法: 1. 先做高汤。锅内放水置于火上, 放入鸡架、胡萝卜、葱头煮开后改小火, 煮 40~50 分钟, 过滤出汤汁。2. 锅内加入盐、胡萝卜、葱头、豌豆及豌豆荚、口蘑煮烂。3. 将龙须菜、油菜、扁豆段, 放入开水焯一下。4. 将牛肉馅、胡萝卜末、葱头、蛋清、西红柿酱、盐及高汤混合拌匀, 倒回原高汤锅内。5. 加入用温水泡开的琼脂, 边搅拌边用小火加温, 待快开锅时, 用大火煮 20 分钟, 加入盐、胡椒粉调味。晾凉后再加入龙须菜、油菜、扁豆、火腿丝、牛肉、胡萝卜、葱头、豌豆、口蘑等稍加搅拌。6. 取一容器, 先用冰水冷却一下, 放入少许琼脂汁使底面凝固, 再倒入蔬菜琼脂汁, 置冰箱内冷冻 1~2 小时后, 取出切成块即可。

蚕豆炒虾仁

原料：蚕豆 350 克，虾仁 300 克。**调料：**姜 2 片，葱 1 棵，鸡汁汤料 2 小勺，色拉油 2 小勺，酒 3 大勺，淀粉少许，盐 1/2 小勺，糖 1/3 小勺，胡椒粉少许，水 1/2 杯。

做法：1. 蚕豆剥皮，掰成两瓣，虾仁清洗干净，沥水，加入酒、盐、姜、葱腌渍片刻。2. 油锅烧热，先炒蚕虫，放入 1/2 杯热水，加盖焖煮 1~2 分钟后盛盘待用。3. 油锅烧热，先炒姜，出香味后加入葱、虾仁，改用旺火翻炒，待虾仁变为红色时加入蚕豆、酒、鸡汁、热水、白糖、盐、胡椒粉开锅后勾芡盛盘即可。

蚕豆炸青虾

原料：带皮蚕豆 400 克，青虾 6 条，鸡蛋 1 个。**调料：**面粉 2/3 杯，水 1/2 杯，植物油适量。

做法：1. 将蚕豆剥出后掰成两瓣，青虾洗净，去头，切成 1 厘米大小斜块。2. 取 1 小盆，放入面粉，打入鸡蛋、水调成糊状，放入蚕豆、虾段搅拌。3. 油锅烧至 170℃，放入蚕豆，虾段炸至金黄色，装盘，撒入味精、胡椒粉即可。

蚕豆什锦饭

原料：(4 人份) 米 2 杯，带皮蚕豆 350 克，干贝 100 克

(小罐头)。调料：酒、盐少许。

做法：1. 将蚕豆剥皮分成两瓣，干贝切成条，罐头汤汁备用。2. 米洗净后浸泡 20 分钟，放入与以往同等量的水，放入 1 大勺酒、1 小勺盐、蚕豆瓣、罐头汤汁、干贝煮成米饭，饭熟后用筷子拌匀，即可食用。

蚕豆肉汤

原料：(4 人份) 带皮蚕豆 400 克，香菜、椒盐饼干适量。
调料：肉汤汤料 1 袋，牛奶 4.5 杯，生奶油 4 大勺。

做法：1. 将蚕豆包出后，放入锅内加 1.5 杯水煮烂、压碎搅成糊状。2. 另取一锅，放入汤料、牛奶用打蛋器搅拌均匀，置于火上，边煮边搅拌至汤汁粘稠后加入蚕豆糊，煮开，撒入香菜及掰碎的椒盐饼干。3. 盛入盘内时加入 1 勺生奶油即可。

蚕豆烩豆腐

原料：蚕豆 50 克，豆腐 1 块，鸡蛋 8 个。调料：汤料 2 杯，酱油 2.5 大勺，料酒 2.5 大勺，盐少许。

做法：1. 蚕豆剥皮放入锅内，加盐煮开。2. 用干净屉布将豆腐包住挤压出其水分，放入锅内干炒，放入盐调味盛盘待用。3. 另取一锅放入汤料、酱油、料酒，置火上煮开，再加入豆腐、蚕豆开锅后甩入鸡蛋拌匀即可。

美味鲮鱼

原料：鲮鱼块 300 克，秦椒芽少许。姜 1 块，酒、酱油、料酒各 4 大勺。

做法：1. 将鲮鱼块切成小块，放入开水中烫一下，使之变色后冷却沥水。2. 姜切片，取 1 只锅，倒入酱油、酒、料酒、姜片、煮开放入鲮鱼，开锅后改用中火，加锅盖，并不断将汤汁浇在鱼上，至汤汁浓缩出锅，点缀上秦椒芽即可。

辣味鱼块

材料：鲮鱼 300 克，蚕豆 16~20 粒。调料：辣椒糊 2 大勺，酒 1~2 大勺，酱油 2 大勺，植物油适量。

做法：1. 将鲮鱼切成适当块。2. 取小盆 1 只，放入辣椒糊，用酱油慢慢稀释，加入酒搅拌。3. 鲮鱼洗净、沥水，将辣椒糊均匀抹在鱼块上，撒上淀粉。4. 油锅烧至 170℃，放入鱼块炸至焦黄出锅。5. 油晾至 160℃时放入蚕豆炸一下，捞出后点缀在鱼旁边即可。

新东坡肉

原料：五花肉约 1 公斤，香菇 50 克，冬笋 50 克，生菜 1 棵。调料：大葱 1 根，姜 1 块，大料少许，老抽酱油 2 大勺，冰糖 30 克，绍兴酒 1/2 杯，葱头 200 克，色拉油、盐适量。

做法：1. 将肉放入锅内煮开，捞出沥水。2. 油锅烧热，将肉放入锅内煎炸成金黄色，出锅，用水冲洗一遍，拭去水份。3. 将肉放入煮锅，加入葱段、姜片、老抽酱油、冰糖、绍兴酒 2 杯水、大料后盖上锅盖用文火煮 3~4 小时，煮烂。4. 期间加入葱头，停火前 30 分钟放入香菇、冬笋、盐、色拉油，将生菜撕成小块，放在煮好的肉旁边即可。

香酥鸡

原料：鸡块 800 克，鸡蛋 2 个，柿子椒适量。调料：姜汁 1 小勺，大蒜末 1/2 小勺，五香粉 1/3 小勺，鸡汁、胡椒粉少量，酱油 2 大勺，白糖 1 小勺，盐 1/2 小勺，香油 1 小勺，淀粉、植物油适量。

做法：1. 将鸡块洗净，放入小盆内，加入调料、鸡蛋，均匀搅拌后放置 2 小时，入味。加入 4 大勺干淀粉拌匀。2. 油锅烧至 160—170℃，放入鸡块炸至 8 成熟，用大火将油烧至 180~190℃，炸至红褐色，表皮酥脆，即可装盘。3. 将柿子椒切成适当的块，放入油锅炸至变色，捞出后摆在鱼周围即可。

豆泡菜卷

原料：豇豆 150 克，炸豆泡适量，葫芦条 1 根，荷兰豆 8 个。调料：汤料 4 杯，酱油 3.5 大勺，料酒 4 大勺，盐少许。

做法：1. 豆泡用温水泡软挤去油汁，切成2片，掏出内瓢待用。2. 葫芦条用水泡软，撒上盐揉搓用水煮开切成8条。3. 用豆泡片将豇豆卷起，用葫芦条系紧。4. 将汤料、酱油、料酒、盐倒入锅内煮开，放入豆泡卷，用小火煮使之入味。煮熟后放入盘内。5. 将荷兰豆洗净，用开水焯一下，摆在豆泡卷旁边即可。

牛蒡鸡块

原料：新牛蒡4根，鸡脯肉300克，魔芋1块，花椒叶适量。调料：水1.5杯，酒1/2杯，料酒3大勺，白糖3大勺，酱油5大勺，醋、花椒适量。

做法：1. 牛蒡用清洁球搓去外皮，洗净切成4厘米的段，用醋水浸泡去涩汁沥水。2. 鸡肉、魔芋切成小块，两边划刀口以便进味，用开水焯一下待用；花椒洗净沥水。3. 锅内加入水、酒、料酒、白糖、酱油煮开，先将鸡肉煮开捞出，放入魔芋、牛蒡、花椒，待牛蒡煮软后放入鸡块，待汤汁浓缩，即可出锅。4. 装盘后撒上花椒叶即可。

芝麻牛蒡

原料：新牛蒡100克，白芝麻20克。调料：醋少许，白糖1大勺，酱油1.5大勺。

做法：1. 先将牛蒡用清洁球搓去外皮、洗净、用醋开水焯一下，白芝麻炒熟。2. 取一小盆，放入白芝麻、白糖、酱

油、拌匀，放入牛蒡调拌即可。可根据喜好加入花椒粉。

炸油皮豌豆卷

原料：豌豆 100 克，蛋白 1 个，蟹肉 100 克，油皮 100 克，青柚子 1 个。**调料：**奶酪 1 大勺，淀粉、面粉各 1/2 勺。盐少许，植物油适量。

做法 1.将豌豆放入锅内煮开后加入小苏打至豌豆煮烂。端下锅后慢慢加入冷水使之变凉，这样豌豆不会皱皮。2.另取一小盆，加入奶酪、淀粉、面粉、蛋清、盐搅拌，再加入蟹肉拌匀，最后加入豌豆。3.揭开油皮剪成 20×25 厘米 4 张，将蟹肉、豌豆馅分摊在油皮上卷好。4.油锅烧热，放入油皮卷煎炸，炸好后切成段，将芯向上摆在盘内，旁边放上柚子瓣。

青虾烩豌豆

原料：豌豆 100 克，青虾 20 条，竹笋 400 克。**调料：**姜末 1 大勺，鸡肉汤料 1 包，色拉油、淀粉，香油适量，盐、酒少许。

做法：1.豌豆剥皮放入锅内加小苏打用小火煮烂。端锅后缓慢加入冷水使之凉却。2.青虾洗净去头，放入盐水锅内煮一下，剥皮待用。3.竹笋切适当块。4.油锅烧热，先将姜末煸炒出香味，放入竹笋、青虾、豌豆，加入酒、水、鸡汤料、香油、盐煮开后用淀粉勾芡即可。

鸡肉豆苗色拉

原料：鸡脯肉 300 克，豆苗 100 克，龙须菜 4 棵。**调料：**水 4 杯，汤料 15 克，酒 1/2 杯，姜少许，花椒 6~7 粒，盐少许。**色拉调料：**酱油 2 大勺，香油 1 小勺，白糖、盐少许，醋适量。

做法：1. 将鸡脯肉放入锅内，倒入调料煮 30~40 秒，捞出用凉水冷却，放入冰箱冰镇。鸡汤待用。2. 豆苗切 4 厘米的段，放入醋水中浸泡、沥水，龙须菜用开水焯一下切成 2 段，鸡肉取出后切片。4. 将豆苗铺在盘内，放上鸡肉，龙须菜摆在四周。5. 用鸡汤与色拉调料混合配成色拉汁浇在盘内即可。

龙须色拉

原料：龙须菜 100 克，鸡脯肉 100 克，秦椒芽 2 棵。**调料：**盐 1/2 小勺，胡椒粉少许，酱油少许，柠檬汁 1 大勺，蛋黄酱 1~2 大勺，色拉油适量。

做法：1. 将龙须菜从根部 1 厘米处切开，剥去根部硬皮，斜切粗丝，鸡肉用开水焯一下用凉水冷却、沥水、切斜丝。将龙须菜放入鸡汤内焯一下，捞出后撒上盐、胡椒粉、色拉油搅拌入味。2. 将盐、胡椒粉、酱油、柠檬汁、蛋黄酱倒入小盆内混合成浇汁。放入鸡丝拌匀置冰箱内冷却。3. 取一平盘，将龙须菜、鸡丝倒入盘内拌匀，撒上秦椒末即可。

洋白菜色拉

原料：洋白菜 300 克，橙子 1 个，生菜少许。浇汁料：橙子汁，柠檬汁各 4 勺，白糖 2 小勺，盐少许。

做法：1. 洋白菜洗净，切丝，橙子去外皮、生菜撕成小块。2. 取一小碗，放入浇汁料拌匀浇在菜上即可。

墨鱼什锦饭

原料：米 2 杯，墨鱼 1 条，豌豆 60 克，香菇 2~3 个，竹笋 60 克，胡萝卜 50 克，鸡蛋 2 个，花椒芽适量。调料：汤料 1 包，醋 3 大勺，盐 1 小勺，白糖 2 大勺，高汤 1/2 杯，酒、白糖、酱油各 1.5 大勺。

做法：1. 将米洗净，浸泡 30 分钟后倒入少许酒做成米饭，加入醋、盐、白糖拌匀。2. 墨鱼清洗干净，去腿、切成 3 厘米长的粗丝，用开水焯一下待用。3. 香菇用温水泡开，去蒂，切丝，竹笋切 2 厘米长的片，胡萝卜切丝，鸡蛋摊饼后切丝。4. 取锅 1 只，放入香菇、竹笋、胡萝卜加高汤煮开，加入酒、白糖、酱油、加锅盖焖 10 分钟，再放入墨鱼煮开，倒出汤汁。5. 将菜与饭拌匀即可。可加入秦椒芽以点缀。

凉拌墨鱼

原料：墨鱼 120 克，扁豆少许，蛋黄 1 个（新鲜的）。调

料：芥末 1 大勺，白糖 1 小勺，汤料、盐少许。

做法：1. 将墨鱼切条，放入开水中焯一下，扁豆切斜丝用沸盐水煮熟、沥水。2. 取一小碗，倒入水溶芥末、醋、白糖、蛋黄、汤料、盐搅拌均匀成糊状。3. 放入墨鱼、扁豆拌匀即可。

西红柿墨鱼

原料：墨鱼 2 条，葱头 1 个，芹菜 1 棵，西红柿 400 克，香叶 1 片。调料：白葡萄酒 4.5 杯，盐、胡椒粉少许，色拉油适量，蒜 1 瓣。

做法：1. 将葱头切丝、芹菜切段、蒜切碎，西红柿切块。2. 墨鱼洗净，切 1 厘米左右的段。3. 油锅烧热，放入墨鱼用中火煸炒，撒入酒，开锅后装盘。4. 另取 1 锅，放入色拉油，烧热煸炒蒜末，出香味后加入墨鱼、葱头、芹菜、西红柿，反复翻炒，倒入葡萄酒、香叶、盐、胡椒粉，用中火煮开 15 分钟即可。

墨鱼四喜饭

原料：米 2 杯，墨鱼 1 条，干蘑 2~3 个，款冬菜 80 克，笋 80 克，胡萝卜 50 克，鸡蛋 2 个，秦椒芽少许。调料：醋 2 大勺，盐 1 小勺，白糖 2 大勺，汤料 1/2 杯，酒、酱油各 1/2 大勺。

做法：1. 将米浸泡 30 分钟，煮较硬的饭，放入醋、盐、

白糖拌匀，做成四喜饭。2. 墨鱼洗净、去脚、剥皮切段。款冬菜切丝。干蘑浸泡，切丝。笋切片、胡萝卜切丝。3. 将锅放于火上，倒入汤料、泡蘑菇水，放入蘑菇、笋、胡萝卜煮开，加入酒、糖、酱油，加盖焖煮 10 分钟。4. 放入墨鱼、款冬菜煮开，熬至汤尽，即可关火。5. 将鸡蛋摊成蛋饼，切丝，与干蘑、笋、胡萝卜、墨鱼、款冬菜拌入米饭。6. 盛碗后放上秦椒芽即可。

墨鱼丸子汤

原料：墨鱼腿 100 克，粉丝 20 克，小葱少许。调料：姜适量，淀粉 1 大勺，酒 3 大勺，盐 1/2 小勺，酱油适量，汤料 1 杯，水 3.5 杯。

做法：1. 将墨鱼腿上的吸盘切掉，洗净切成细丝，放入姜末、淀粉、酒、盐等调料，放入搅肉机内，搅成肉泥。2. 将锅放在火上，加入 3.5 杯水、汤料、用大火烧开，加入酒、盐、粉丝。3. 开锅后将肉泥做成丸子放入锅内，倒入酱油、小葱即可盛入碗内食用。

酱笋

原料：笋 300 克，秦椒芽少许。调料：料酒、酒各 4 大勺，酱油 1/4 杯，汤料 1 杯。

做法：1. 将笋切块，放入锅内，加入料酒、酱油、汤料煮开，加盖煮 10 分钟，汤汁将尽，加入酱油收汁。盛盘后撒

上秦椒嫩芽即可。

多味菜饭

原料：米 4 杯，款冬菜 8 棵，竹笋芽 10 根，大头菜 100 克，炸豆腐 2 块，冻豆腐干 1 块，胡萝卜 50 克，香菇 4 个，油菜 1/2 捆，藕 100 克，熟白芝麻 1/2 小杯，海带 1 块。调料：白醋 1/2 杯，白糖 4 大勺，盐 1/2 小勺，汤料 3/4 杯，酱油少许。

做法：1. 将米洗净后，放置 1 小时，加入 4 杯水，做成米饭。同时放入海带，锅开后将海带捞出。米饭熟后放入宽大容器内，冷却待用。2. 款冬菜、竹笋切成斜条块、炸豆腐泡用温水浸泡片刻挤出油汁，切成细丝、胡萝卜切成条、大头菜切成 3 厘米长、冻豆腐干用温水泡软后，挤出水份切成小短条、香菇洗净去蒂切薄片。3. 另取一锅放入 3 大勺汤料、酒、白糖、酱油，料酒 2 大勺，放入竹笋、炸豆腐泡、胡萝卜、大头菜、冻豆腐干、香菇，将锅置于火上，边煮边用筷子搅拌至汤汁浓缩，最后放入款冬菜，用大火收干汤汁，关火，晾凉。4. 油菜洗净切适当的块，倒入 2 小勺酱油。5. 藕切成片，放入醋水中稍煮片刻，捞出待用。6. 将 3 大勺醋、1 大勺白糖、1/2 小勺盐、3 大勺汤料，做成浇汁。7. 将浇汁倒入米饭容器内拌匀，撒上芝麻、藕片、油菜即可。

三明治

原料：面包 4 片，芹菜 50 克，菠菜 40 克，西红柿 1 个。
调料：奶酪 20 克，黄油 2 大勺，盐少许。

做法：1. 芹菜、菠菜洗净，用开水焯一下。切成 15 厘米的段。2. 面包斜切成三角形，共八片。3. 奶酪切片，与芹菜、菠菜、盐拌匀。4. 将黄油抹在面包上，夹上青菜奶酪即可。

栗子猪肉

原料：五花肉 400 克，栗子 4 个，干蘑 8 个，嫩豌豆荚 12 个。调料：酒 1/2 杯，白糖 1.5 大勺，料酒 1.5 大勺，酱油 3 大勺糖浆 1 大勺，姜 10 克。

做法：1. 将肉切成 3 厘米大小的块，锅内放入淘米水，置于火上，开锅后，用中火煮 10 分钟。关火后放锅内焖 2 小时。倒掉肉汤。2. 姜切片，放于锅内，再放入肉、水、酒、糖、料酒、酱油、糖浆，开锅后，用中火煮 10 分钟。3. 将豌豆荚放于沸盐水焯一下，干蘑浸泡 30 分钟，去根，放入锅内，再放入栗子，熬尽汤汁，放入豌豆荚即可。

蕃茄牛肉饼

原料：牛肉饼 4 个，葱头 2 个，豌豆荚 30 克，蕃茄酱 300

克，土豆适量，奶酪少许。调料：色拉油 1 大勺，黄油 1 小勺，盐少许。

做法：1. 葱头切丝，放入油锅煸炒待用，土豆切块，放入油锅炸熟，豌豆荚放入沸盐水中焯一下，晾凉，切成丝。2. 取一瓷盘，涂上一层黄油，一层蕃茄酱，放入炸葱头、炸土豆、牛肉饼，撒上豌豆丝，放入微波炉中烤 15 分钟即可。

蟹肉生菜色拉

原料：蟹肉 100 克，生菜 120 克，胡萝卜 40 克，葱头 20 克，大蒜 2 克，香菜 4 克。调料：白葡萄酒 3 大勺，胡椒粉少许。

做法：1. 将蟹肉搅碎、生菜用手撕成大块，胡萝卜切丝，放入沸水锅内焯煮一下。2. 将葱头、蒜、香菜切碎，放入白葡萄酒、胡椒粉，调拌均匀。3. 将蟹肉、生菜、胡萝卜装入小盆，浇上调料，浸泡 5 分钟调拌均匀即可装盘。

扁口鱼煮笋尖

原料：扁口鱼 4 片，笋尖 80 克，花椒芽 8 枝。调料：鲜姜 10 克，汤料 1 杯，料酒 3 大勺，酒 2 大勺，白糖 2 大勺，酱油 3 大勺，盐 1/3 小勺。

做法：1. 将笋尖放入沸水中焯一下，切条，鲜姜切丝。2. 将鱼沿鱼骨切成片，再坡刀切成 1 厘米的块。3. 取锅 1 只，放于火上，加入料酒、汤料、白糖、酱油、盐等用中火煮开，

放入鱼块、笋尖，煮 5 分钟，改小火焖 10 分钟，盛盘后放入姜丝、秦椒芽即可。

葱头、芹菜汤

原料：芹菜 4 根，葱头 2 个，香菜少许。调料：肉汤 2 杯，盐 1/2 小勺，胡椒粉少许，香叶 1 片。

做法：1. 将芹菜洗净、切段，葱头切丝，香菜切碎。2. 将肉汤倒入锅内，放入盐，香叶煮开，放入芹菜、葱头用小火煮 30 分钟，盛碗后撒入香菜、胡椒粉即可。

猪肉炒油菜

原料：五花肉 400 克，油菜 1 小把，柿子椒 4 个。调料：色拉油 2 大勺，酱油 1 大勺，面酱，白糖各 1/2 大勺，胡椒粉少许。

做法：1. 油菜洗净，切成 4 厘米的段。猪肉切成 4~5 厘米的段。柿子椒切两半，去籽再切成块。2. 油锅烧热，煸炒油菜，加入盐、胡椒粉，盛盘内。3. 锅内加油后烧热，炒肉、柿子椒，加入面酱、糖、酱油拌匀后倒在油菜盘内。

夏天

功能也受到极大影响,体内维生素的消耗是冬季的两倍,能量的消耗也会增加,如果不注意补充就会疲乏无力、食欲不振,血液粘稠,给肝、肾增加很大的负担。因此,在炎热的夏季,饮食与健康有着极为密切的联系。夏季应多食用清淡易消化的食物,如利尿解毒的瓜果、含维生素丰富的葱类、富含优质蛋白的海鲜、以及豆制品、蛋、乳、鸡、鱼、新鲜蔬菜等。少食用油腻食品,多喝水,如绿豆汤、红豆汤,既可防暑消热,又可解毒开胃。

黄瓜

黄瓜含有糖、甙类、微量维生素 A、B₂C、蛋白质、钙、磷、铁等成分。黄瓜含有的纤维素可促进肠道腐败食物的排泄及降低胆固醇。黄瓜中含的维生素 F 可促进细胞分裂,对于推迟人体衰老过程有一定意义;黄瓜头中含有的胡芦素 C 有抗肿瘤作用;鲜黄瓜中含有的丙醇二酸可以抑制糖类物质的吸收,对于减肥有一定的作用;黄瓜还有美容功能,用黄瓜汁清洁和保护皮肤或用捣碎的黄瓜来舒展皱纹,颇为有效。

功效:黄瓜性甘味寒有小毒。具有清热、解毒、利尿的功效,适用于小便不畅、四肢浮肿、高血压、黄疸、烦渴、咽喉肿痛、火眼、烫火烧伤等症。

黄瓜的食用方法:

1. 拌黄瓜：黄瓜拍碎，与醋、香油调拌。
2. 暴腌黄瓜、朝鲜辣菜等。
3. 黄瓜色拉：土豆、葱头、胡萝卜切成丁用开水焯一下，与黄瓜丁倒入盘中，调入蛋黄酱、鸡蛋丁即可。
4. 瓢黄瓜：选择稍粗的黄瓜，挖空内瓢装入肉馅，放入锅内蒸熟切段，食用时浇上香油、酱油即可。

黄瓜拌海蜇

原料：黄瓜 2 根，海蜇 80 克，干裙带菜 10 克，白芝麻 2 大勺。调料：醋 3 大勺，酱油 1 大勺，糖 1 小勺，香油 1 小勺。

做法：1. 黄瓜洗净切丝、海蜇洗净去咸味用温水浸泡，切成细丝。2. 裙带菜用水浸泡切成 2 公分的段。3. 白芝麻干炒后待用。4. 将黄瓜、海蜇、裙带菜放入盘中倒入醋、酱油、糖、香油搅拌，撒上白芝麻即可。

黄瓜汆丸子

原料：黄瓜 3 根。丸子原料：肉馅 200 克，鸡蛋 1 个，小麦胚芽 1~2 杯，葱 1/2 棵，姜 1 块，酱油 1/2 大勺，酒 1 大勺。植物油、淀粉适量。汆丸子汤原料：酱油 3 大勺，糖 3 大勺，醋 3 大勺，西红柿酱 3 大勺，汤料 1/2 杯，淀粉 1 大勺。

做法：1. 将黄瓜洗净切菱形块。2. 将做肉丸子原料混合拌匀团成丸子入油锅煎炸后待用。3. 将做汤汁的原料混合

调拌加淀粉待用。4. 油锅烧热用旺火煸炒黄瓜，放入丸子、汤汁，待汤汁粘稠即关火。

大虾黄瓜堆

原料：大虾 200 克，黄瓜 4 根，粉丝 10 克，蛋清 1 个。

调料：鸡骨汤 1 杯，姜汁、香油、淀粉适量，盐少许，白糖适量。

做法：1. 将虾洗净，去壳，斜切 3~4 段。2. 黄瓜洗净，去皮切成 4 厘米的段，再切成 V 形，下端相连。3. 粉丝用温水泡软，切成段。4. 将虾、粉丝、蛋清、姜汁、香油、盐放入小盆，拌匀。加入黄瓜，上笼用旺火蒸 10 分钟。5. 将鸡汤倒入锅内，加入盐、糖煮开，加淀粉勾芡，淋上香油，倒在黄瓜上即可。

黄瓜汉堡包

原料：黄瓜 1 根，土豆 1 个，葱头 1 个，香肠 1 根，圆面包 8 个。调料：蛋黄酱 1/2 杯，柠檬汁 2 小勺，盐、黄油少许。

做法：1. 土豆切丁、煮熟，黄瓜切丁加盐暴腌，沥水。葱头切丁，清水漂洗，沥水，香肠切丁。2. 面包从上 1/6 处横切，下面挖空，抹上黄油。放入烤箱稍烤。3. 将柠檬汁、蛋黄酱、青菜拌匀，塞入面包，加盖即可。

葱头

葱头不仅营养丰富，还有较高的药用价值，可治疗多种疾病。它含有蛋白质、碳水化合物、钙、磷、铁、维生素C、B₁、B₂、尼克酸、胡萝卜素等营养物质。

功效：葱头性平，味甘、辛、有祛水、下气、消炎等功效。它所含的葱蒜辣素具有增食欲、助消化的作用；能刺激呼吸道、泌尿道、汗腺而且有祛痰、利尿、发汗及预防感冒的功能。它的含硫化合物的混合物可降低高血脂、前列腺素A可降低血压、舒张外周血管、增加冠脉血流量；对防治高血压、冠心病有益，还可刺激胆汁分泌。葱头还含有植物杀菌素、并可用于外敷，治疗软组织损伤、扭伤、脱臼复位，局部肿胀，都可获得满意疗效。

葱头的食用方法：

1. 葱头汤：锅内加入水、葱头、盐煮清汤即可。
2. 炸葱头：葱头切片、蘸上面糊、放油锅煎炸成金黄色即可。
3. 炒葱头：与肉、虾仁、墨斗鱼等炒食。
4. 葱头色拉：葱头、土豆、胡萝卜切丁加盐煮熟耗去汤汁，煮一鸡蛋切片。放入蛋黄酱拌匀即可。
5. 葱头咖喱：葱头、土豆、胡萝卜切丁，放入汤料、水、牛肉丁煮开，加入葱头、土豆、胡萝卜，倒入煸炒出香味的咖喱，待煮烂起锅时放入葱段即可。

肉末葱头

原料：小葱头 8~10 个，肉馅 200 克，鲜蘑 4~5 个，豆角 4~5 根。调料：色拉油 1 大勺，蒜 5 瓣，西红柿酱 1/2 杯，汤料 2 杯，辣酱油适量，盐 1 小勺，胡椒粉少许，肉桂树叶 1 张。

做法：1. 葱头剥皮待用，豆角用开水焯后切成斜丝备用。
2. 油锅烧热，放入蒜末炒出香味，放入葱头、蘑菇、肉煸炒。
3. 将汤料、西红柿酱、辣酱油、盐、胡椒粉、肉桂叶倒入锅内，用温水煮透使之入味，最后撒上豆角丝即可。

葱头海带小咸菜

原料：葱头 3 个，海带 30~40 厘米，红辣椒 4 个。调料：醋 4 大勺，酱油 4 大勺，料酒 4 大勺。

做法：1. 将盐、酱油、料酒、辣椒丝放入锅内煮成汤汁。
2. 葱头切片、海带切丝与汤汁混合搅拌至海带粘稠。
3. 存入大口瓶中随时食用。

奶酪麸汤

原料：烤麸 1/2 袋，奶酪 150 克，香菜少许，葱头 300 克。
调料：肉汤 4 杯，黄油适量。

做法：1. 将烤麸泡在水中，沥水待用。
2. 葱头切片、奶

酪切碎。3. 炒锅放入黄油，用中火炒葱头，放入肉汤煮开片刻。4. 放入烤麸用小火煮开，盛入碗内，撒上奶酪。5. 放入微波炉中烤 10 分钟，取出后加入香菜即可。

烧鸡肝

原料：鸡肝 200 克，葱头 1 个，香菜少许，豌豆苗 1 把。
调料：红葡萄酒 2 大勺，辣酱油 2 大勺，柠檬汁 1 大勺，黄油 2 大勺，色拉油 2 大勺，盐、胡椒粉少许。

做法：1. 将鸡肝去除胆囊，冲洗干净，放入含 1% 的盐水中浸泡 30 分钟，沥水待用。2. 葱头切片、鸡肝切斜片撒上盐、胡椒粉、面粉。3. 油锅烧热、放入鸡肝煸炒，变色后加入葱头、酒、辣酱油、柠檬汁、豌豆苗、香菜颠翻两下即可。

豆腐渣汉堡包

原料：猪肉馅 200 克，葱头 1 个，豆腐渣 100 克，鸡蛋 1 个，胡萝卜少许，菜花少许。调料：辣酱油，酱油各 2 大勺，色拉油 1 大勺，西红柿酱 2 大勺，盐、胡椒粉适量。

做法：1. 菜花掰小瓣、胡萝卜切片放入开水锅内焯一下，沥水待用。2. 肉馅放入盆内，加入盐、胡椒粉、豆腐渣、鸡蛋、葱头末拌匀，做成小饼。3. 油锅烧热、用旺火将肉饼炸熟，放入盘内。4. 浇上西红柿酱、酱油、辣酱油调好的汤汁，配上菜花、胡萝卜即可。

葱头色拉

原料：葱头 1 个，扁豆 150 克，猪肉 150 克。调料：鸡汁（固体）1 个，蛋黄酱 4 大勺，盐、胡椒粉少许，酱油 1 大勺，水 1 杯。

做法：1. 葱头切丝，扁豆切成 5~6 厘米的横丝，猪肉切成 2 厘米粗丝。2. 锅内放入水、鸡汁煮开，加入葱头、扁豆开锅后加入猪肉，用小火煮 4~5 分钟，加入盐、胡椒粉、酱油再煮 5~6 分钟，最后加入蛋黄酱即可出锅。

墨鱼色拉

原料：墨鱼 250 克，粉丝 60 克，葱头、柠檬各 1/2 个，红柿子椒 1 个，红辣椒 1 个。调料：香油 3 大勺，柠檬汁 3 大勺，酱油 1 大勺，辣椒粉少许。

做法：1. 将墨鱼洗净去皮、在表面切花刀再切成适当块。2. 红辣椒切圆丝，与调料混合拌匀。3. 将墨鱼放入开水中焯一下，捞出沥水倒入调料盆内拌匀。4. 粉丝用开水烫一下切段，葱头切片，红柿子椒切细丝，与墨鱼混合拌匀，也可加入香菜。放入冰箱内冷却即可食用。

洋白菜色拉

原料：洋白菜 200 克，苹果 1 个。调料：柠檬汁 1 大勺，

蛋黄酱 1 小勺，盐 1/2 小勺，胡椒粉少许。

做法：1. 洋白菜洗净切细丝，苹果洗净切 8 瓣，去皮、籽切片与洋白菜一齐装盘。2. 放入盐、柠檬汁、胡椒粉、蛋黄酱搅拌均匀即可。

蟹肉色拉

原料：蟹肉罐头 600 克，生菜、胡萝卜 120 克，葱头 20 克，香菜 4 克。调料：蒜 2 克，白葡萄酒 3 大勺，胡椒粉少许。

做法：1. 取出蟹肉，生菜洗净切丝，胡萝卜洗净去皮，切细丝，放入开水锅内焯一下，冷却、沥水。2. 将葱头、蒜、香菜切碎，放入酒、胡椒粉混合拌匀。3. 将青菜与调料汁混合拌匀即可。

多味蔬菜汤

原料：葱头 150 克，土豆 100 克，蔓菁 100 克，胡萝卜 50 克，芹菜 20 克，汤料 1 代，黄油 10 克。

做法：1. 将葱头、土豆、蔓菁、胡萝卜洗净去皮、切成约 1 厘米的块，芹菜切段。2. 炒锅置于火上，放入黄油，溶化后放入胡萝卜、葱头、芹菜、土豆、蔓菁翻炒，加入 4 杯水、汤料，煮开后改用小火煮 15 分钟，最后加入芹菜叶稍煮即可。

牛肉饭

原料：米饭 4 碗，牛肉 300 克，葱头 300 克，胡萝卜、芹菜各 150 克，香菜少许。**调料：**色拉油 3 大勺，黄油 3 大勺，面粉 2.5 勺，西红柿酱 1/2 杯，白兰地 2 大勺，菜汁 6 杯，盐 1 小勺，糖 1/2 小勺，胡椒粉适量。

做法：1. 油锅烧热先炒葱头、胡萝卜、芹菜末、待菜变色后加入黄油炒至成茶色。2. 同一锅内加入 2 大勺黄油，撒入面粉炒至茶色，加入西红柿酱用温火焖煮 1~2 分钟，加入白兰地用旺火煮 1~2 分钟，倒入深底锅内加入菜汁、盐、白糖用中火煮 30 分钟，改用温火煮至粘稠，加入盐调味过滤，汤汁倒回锅内。3. 牛肉切 3 厘米长的片、撒上盐、胡椒粉入味、葱头切片。4. 油锅烧热翻炒葱头，加盐入味放入深底锅内。5. 油锅烧热，牛肉放入锅内煎炸放入深底锅内。6. 将深底锅放在火上煮开后，加入 1 大勺黄油，使味道醇厚。7. 汤汁浇在米饭上，撒上香菜即可。

鸡丁卤面

原料：挂面 400 克，葱头 100 克，鸡脯肉 200 克，火腿 2 片，豌豆适量，香菜少许，口蘑罐头 1 听。**调料：**西红柿酱 2 大勺，黄油 2 大勺，盐 1/3 小勺，酒 2 大勺，水 2~3 大勺，奶酪 1 大勺，胡椒粉少许。

做法：1. 葱头、火腿、鸡肉切丁、口蘑切片。2. 锅内

放入黄油、化开先炒葱头、鸡肉、火腿、口蘑，加入 2~3 杯水，盐、西红柿酱、胡椒粉，煮开后改小火煮熟，最后加入豌豆。3. 挂面煮稍硬捞出后加入奶酪拌匀盛碗后浇入汤汁即可。

蛋盖饭

原料：米饭 600 克，鸡蛋 6 个，葱头 100 克，鸡脯肉 200 克（去皮），圆火腿 2 片，口蘑罐头 1 听，豌豆 4 大勺。调料：西红柿酱 1 杯，酒 4 大勺，盐 1 小勺，胡椒粉少许，辣酱油 1 小勺，色拉油、黄油适量。

做法：1. 葱头洗净切丁，鸡肉、火腿切丁，口蘑切片。2. 油锅烧热，先炒葱头、鸡肉、放入盐，再加入口蘑、火腿翻炒，加入西红柿酱、酒、盐、胡椒粉、辣酱油、米饭翻炒出锅。3. 另取一锅，将鸡蛋打碎加盐拌匀入锅炒至半熟盛至米饭上撒上豌豆即可。

咖喱鸡块

原料：鸡腿肉 200 克，土豆 120 克，葱头 80 克，蒜苗 90 克，红柿子椒 40 克。调料：酒 2 大勺，酱油 1 大勺，蠔油 1 大勺，红糖 2 小勺，咖喱粉 1.5 小勺，淀粉 1/2 大勺，色拉油 2.5 大勺，胡椒粉少许，姜 15 克。

做法：1. 鸡肉切块、撒上胡椒粉拌匀，土豆洗净去皮切 1 厘米的块，葱头切 1.5 厘米的块，蒜苗切成 3 厘米的段、红

柿子椒切块，姜切碎。2. 油锅烧热，先煎炸土豆至焦黄色，放入姜，炒出香味后加入鸡块、葱头、蒜苗、红柿子椒翻炒。3. 倒入酒、酱油、蠔油、红糖、咖喱粉，盖锅盖焖煮 15 分钟。4. 用水淀粉勾芡即可。

野薤（亦称薹头）

多年生草本植物，叶细长，开紫色小花。鳞茎和嫩叶可以吃。

功效：具有温中通阳，下气散结。凡因胸阳不振，以致中焦之寒气上逆而引起的胸痹作痛，脘腹痞闷，呕恶痰涎等症。还可抑制肠道菌群的生长，可促进脂肪的代谢。维生素 B 的吸收，可控制心绞痛的发作。

鉴别：挑择颗粒饱满的，带土的野薤最安全。

野薤的食用方法

盐渍野薤

原料：野薤 2 斤，海盐 80 克，水 1/2 杯。

做法：将野薤洗净，放入腌菜缸内，放入盐、水，加石头压重，盖上缸盖，可随时食用。

蜜渍野薤

原料：腌好的野薤 2 斤，白糖 1 杯，蜂蜜 1 杯，醋 1 杯。

做法：1. 将咸野薤放入冷水中浸泡 24 小时，沥水。2.

撒上白糖、蜂蜜，放置 24 小时后再撒上醋即可。

野薤色拉

原料：土豆 4~5 个，熏肉 4~5 片，芹菜 1/2 棵，黄瓜 1 根，野薤 50 克，色拉油适量。

做法：1. 将土豆带皮煮熟，趁热剥皮碾成泥状。2. 野薤切碎掺入土豆中。3. 熏肉、黄瓜切丁，芹菜切丝与土豆混合，倒入色拉油拌匀即可。

薤白粥

原料：薤白 10 克，粳米 50 克。

做法：将米洗净后与薤白同煮做粥、作早餐食用。

注意：气虚无寒阻者、忌食。

茄子

为茄科植物茄的果实。

功效：清热、和血、止痛、消肿。适用于肠风下血，热毒疮痈、皮肤溃疡。常吃茄子可降低血液中胆固醇水平。提高微血管抵抗力，因此具有很好的保护心血管的功能。

鉴别：选择表皮光泽的，色深紫色为佳。

茄子的食用方法

1. 烧茄子：茄子切片，用油煸炒，加入汤料、酱调味。
2. 炸茄合：将茄子切成双片。不要切透，中间塞入拌好

的肉馅，裹上面糊上油锅炸熟。

3. 炸茄子：将小个茄子裹上面糊用油炸，熟后蘸上辣酱油吃，别有风味。

4. 蒸茄泥：将茄子蒸烂，用蒜泥、麻酱搅拌食用。

5. 煮咸茄：将茄子切滚刀块，锅内放入汤料、酱油，先将黄豆放入锅内煮开再加入茄子，待汤汁浓缩后即可盛盘。

金枪鱼色拉

原料：茄子 6 个，葱头 1/2 个，紫苏叶 4~5 张，金枪鱼 100 克。调料：色拉油 3 大勺，醋 3 大勺，盐 1/2 小勺。

做法：1. 将茄子片用油炸待用。2. 紫苏叶切丝，金枪鱼从罐头中取出。3. 葱头切片，放冷水中洗去辣味。4. 将茄子、紫苏叶、金枪鱼、葱头全部放入锅内，用色拉油煸炒，再放入汤料、水、酱油、醋、盐煮 60 分钟即可。

四川茄子

原料：茄子 6 个，猪肉馅 80 克，芹菜 1/2 棵，红干辣椒 1 个，干蘑 4 个。调料：大蒜 1 头，葱 1 棵，姜 1 块，酱油 2 大勺，酒 1 大勺，料酒 1 大勺，盐 1/2 小勺，汤料 3~4 杯，淀粉 1 大勺，油适量。

做法：1. 茄子去蒂切六瓣，用油炸后备用。2. 芹菜、蘑菇切丝。3. 油锅烧热，放入大蒜末、姜、葱、辣椒丝煸炒，再放入肉末、芹菜、蘑菇。4. 加入酱油、酒、料酒、盐、汤

料，最后用淀粉勾芡。

豆瓣酱烧茄子

原料：茄子 8 个。**调料：**大葱 1 根，蒜 1 瓣，姜 1 块，醋 2 大勺，酱油 4 大勺，白糖 1.5 大勺，料酒、豆瓣酱 1 大勺，色拉油少量。

做法：1. 将茄子洗净切成 4 厘米厚的片。2. 取小盆 1 只，将葱、姜、蒜切碎放入。3. 将茄子放入盘中，滴上色拉油，放入微波炉内烤 10 分钟。4. 趁热浇入调料，浸泡 30 分钟入味即可。

烤牛肉

原料：牛腿肉 500 克，茄子 2 个，西红柿 1/2 个，香叶适量。**西红柿辣酱油调料：**西红柿 5~6 个，葱头 1/2 个，大蒜 1 瓣，腊肉少许，西红柿酱 2 大勺，鸡汁少许，香叶 1 片，色拉油 3 大勺，黄油 1 大勺，盐、胡椒粉少许。

做法：1. 西红柿辣酱油——将西红柿用开水烫一下，剥皮，切滚刀块，葱头、蒜切碎。2. 油锅烧热，先炒大蒜、腊肉，待腊肉出油后，放入葱头、西红柿、西红柿酱、鸡汁、香叶、盐、胡椒粉、煮 10 分钟后晾凉，放入搅拌机中搅拌，过滤汤汁，加入黄油。3. 牛肉切片，用刀背拍打使之纤维松散平坦，撒上盐、胡椒粉腌渍片刻。4. 菜锅置于火上，放入色拉油，黄油，煎炸牛肉盛盘。5. 茄子切片，放油锅内翻炒，

加入盐，胡椒粉调味，至八分熟时关火。6. 取一平盘，擦上一层油，将牛肉、茄子、西红柿片交插摆入，撒上海叶，西红柿辣酱油，放入微波炉内烤3分钟，再将剩余西红柿辣酱油撒上。

南瓜

南瓜营养相当丰富。南瓜含瓜氨酸、精氨酸、天门冬素、胡芦巴碱、胡萝卜素、脂肪、糖、甘露醇、维生素B、C等对人体有益的物质。

功能：气味甘、温，无毒，具有“补中益气”的功能，还有消炎止痛，解毒的作用。现代医学证明，南瓜可有效地预防、治疗糖尿病、高血压以及肝脏、肾脏的一些病变，还是预防癌症的一种食品。

鉴别：瓜表粗糙、蒂干透，有裂纹的为成熟瓜，味甜。

南瓜的食用方法

1. 酱煮南瓜：用南瓜、小豆、牛蒡、萝卜、青菜同煮。
2. 油炸南瓜片：蘸面糊放入油锅内炸。
3. 南瓜汤汁：将煮熟的南瓜碾成泥状，加入盐、奶油煮成汤汁。
4. 南瓜甜酱：将南瓜切成小块煮烂碾成泥状，加入蜂蜜做成南瓜酱。

南瓜奶油饼

原料：南瓜500克，葱头1个，香菇3个，鸡蛋6个，应

时蔬菜少许，蟹肉 150 克。调料：黄油 3 大勺，面粉 6 大勺，牛奶 1 杯，盐 1 小杯，油适量，面包粉 1 杯。

做法：1. 将南瓜切滚刀块，煮熟碾成糊状。2. 葱头、香菇切末，蟹肉切碎。3. 锅内放入黄油煸炒葱头、香菇撒上面粉翻炒，加入牛奶稀释，加入蟹肉、胡椒粉、盐。4. 将南瓜糊做成小饼裹上面粉、鸡蛋、面包渣放入油锅炸成金黄色即可。

南瓜腊肉卷

原料：南瓜 50 克，腊肉片 8 块。调料：汤料 2 杯，盐、胡椒粉、色拉油适量。

做法：1. 将南瓜去皮，切 2 公分的片，用汤料、盐、胡椒粉煮至汤尽、沥水备用。2. 用腊肉片将南瓜片卷起用牙签扎住。3. 油锅烧热放入腊肉卷炸出香味即可。

奶油南瓜汤 (1)

原料：南瓜 700 克，土豆 100 克，葱头 50 克，香菜少许。
调料：鸡汤 1 杯，奶油 1/2 杯，黄油、盐、胡椒粉少许。

做法：1. 南瓜去皮、切块，土豆洗净去皮，切 1 厘米厚片，葱头切 1 厘米块。2. 锅内放入黄油化开，先炒葱头、土豆、南瓜，加水煮软，倒入鸡汤、盐、胡椒粉煮 5 分钟，改小火煮至粘稠，加入奶油即可。盛入碗后撒入香菜。

奶油南瓜汤 (2)

原料：南瓜 200 克，土豆 100 克，葱头 50 克，香菜少许。

调料：鸡汁汤料 1 杯，鲜奶油 1/2 杯，盐 2/3 小勺，胡椒粉少许，黄油 2 小勺，水 3 杯。

做法：1. 南瓜削皮，切适当块，土豆去皮，切 1 厘米厚块，葱头切 1 厘米的丁。2. 炒锅内放入黄油溶化，用中火翻炒土豆、葱头、南瓜，加入水，煮至南瓜软烂。倒入汤料、盐、胡椒粉，再煮 5 分钟关火，稍晾片刻，过滤。3. 再次放入锅内，加水、盐、煮开，停火。4. 加入奶油、香菜即可。

猪肉南瓜丸子

原料：南瓜 500 克，瘦猪肉馅 100 克，小油菜 100 克，鸡蛋 2 个。调料：生奶油 1~2 大勺，面粉、炸鸡粉适量，植物油、酱油、料酒、白糖少许。

做法：1. 南瓜去瓤，切成六块，用锡纸包好。放入微波炉内蒸烤 7~8 分钟后碾碎成泥，与肉馅混合调匀，再用锡纸包好，放入微波炉内烤 1 分钟。2. 小油菜洗净沥水，切碎，挤出水分拌入肉馅。3. 将酱油、料酒、白糖、生奶油放入肉馅拌匀，团成 2 厘米大小的肉丸子，蘸上鸡蛋、面粉、炸鸡粉，放入油锅内，炸至金黄色即可，食用时可蘸辣酱油。

南瓜鸡肉松

原料：南瓜 400 克，鸡肉末 100 克。调料：姜 10 克，汤料 2 杯，白糖 2 大勺，料酒 1 大勺，酱油 2 大勺，淀粉、色拉油适量。

做法：1. 南瓜洗净，削皮，切四半去瓜瓢，改刀切成小块。姜一半切丝，另一半擦成末挤姜汁。2. 锅内倒入汤料、白糖、料酒、酱油、南瓜，用中火煮开后，再煮 5 分钟，改小火焖 10 分钟。3. 另取一锅，放入色拉油，烧热，放入鸡肉末煸炒，肉变色后倒入南瓜汤，开锅后放入姜汁，淀粉勾芡。4. 将南瓜盛入盘内，浇上鸡肉汁。5. 最后将姜丝摆在盘边即可。

酸梅干

酸梅含有柠檬酸、苹果酸、琥珀酸、糖、谷甾醇、果酸样物质等成分。

功效：具有生津止渴、安蛔驱虫的功效。适用于久咳、虚热烦渴、久疟、久泻、痢疾、便血、尿血、血崩、蛔厥腹痛、呕吐、钩虫病、牛皮癣等症。

鉴别：以个大、肉厚、核小、不破裂露核、柔润、味极酸者为佳。

梅子的食用方法：

梅子酱：将梅干切碎加入豆瓣酱做为梅子酱。

梅子果酱：将梅子碾成糊状加入蜂蜜、梅子酒、冷冻成

果冻。

梅子饭：梅子干、紫苏叶切碎，待米饭既将成熟时加入，再加入盐即可。

梅子紫菜卷：将梅子核去除，切丝，用紫菜卷成小卷即可。

梅子凉拌菜：梅子去核切块，将藕、菜花、西兰花、山药、墨斗鱼、焯熟或煮烂，与梅干一齐凉拌。

油炸梅子干：用竹签将梅干串起，浸泡沥水，裹上面粉，放入油锅炸食。

梅肉浸膏色拉

原料：鸡脯肉 4 块，黄瓜 1 根，芹菜 1 棵，生菜适量，梅干 4 个。调料：色拉油 5 大勺；葡萄酒 1 大勺。

做法：1. 将鸡肉放入锅内，撒入酒煮熟。2. 黄瓜洗净切块，芹菜切丝。3. 将梅干、色拉调拌，加入葡萄酒稀释。4. 将生菜铺在盘子上，倒入梅干、黄瓜、芹菜拌匀即可。

梅干沙丁鱼

原料：沙丁鱼 8~10 条，梅干 3~5 个，酱油 3 大杯，酒 3 大杯，糖 1 大勺。

做法：1. 沙丁鱼去头、内脏，用盐水洗净待用。2. 锅内放入酒、糖、梅干煮开，放入沙丁鱼煮开。3. 倒入酱油，加锅盖用文火慢煮至熟。

注：梅干可去鱼腥，使骨头酥软。

酸梅鸡汤

原料：鸡腿肉 3 片，梅干 5~6 个。调料：白糖 7 大勺，姜 2 片，酒 1 大勺，酱油 1/2 杯，水 3 杯，粗粒糖、白砂糖各 3 大勺，大料 1 个，植物油适量。

做法：1. 将鸡肉去皮，扎孔，放入油锅煎炸。2. 梅干去核，碾碎，拌入白糖（核可留作点缀之用）。3. 油锅烧热先炒姜，加入酒、酱油、水、粗粒糖、白砂糖、大料煮开，再加入鸡肉用温火煮 10 分钟。4. 将梅肉放入锅内再煮 15 分钟入味后捞出鸡肉切片放于盘内，浇上汤汁。撒上香菜、梅核点缀四周即可。

土豆

土豆既可作主食，又可当蔬菜，营养丰富。含有蛋白质、糖、脂肪、粗纤维、钙、磷、铁及维生素 C、B₁、B₂、B₃、胡萝卜素、胶质、柠檬酸、乳酸、钾等成分。

功能：可健脾和胃，益气和中。适用于治疗胃及十二指肠溃疡、慢性胃疼、习惯性便秘、皮肤湿疹等症。土豆含热量低于谷类粮食，是理想的减肥食品，经常食用可防止肠癌。因土豆含有大量钾盐，可促进体内钠、钾循环。还可治疗消化不良。

鉴别：发芽及糜烂的土豆含有“龙葵素”，食用后可引起中毒，对已发芽、发绿的土豆，只要削去发芽及发绿部分即

可。

土豆的食用方法：

1. 土豆的食用方法很多，可煎、炸、烧、煮、炒、煨均可。

2. 土豆肉饼：将肉馅与土豆泥搅拌，加入葱头丁、胡萝卜丁、盐、胡椒粉调味，团成小饼，蘸上面粉、鸡蛋糊、面包渣放入油锅炸成金黄色即可。

3. 土豆色拉：将土豆煮熟切丁，与葱头丁、胡萝卜丁、火腿丁、鸡蛋片混合，放入蛋黄酱拌匀即可。

土豆馅饼

原料：土豆 400 克，牛肉馅 200 克，葱头 1/2 个，干蘑菇 2~3 个，肉豆蔻少量，青豌豆 2 大勺。调料：黄油 30 克，牛奶 150 克，胡椒粉少量。西红柿酱 4~5 大勺，辣酱油 1 大勺，盐 1/2 小勺，奶酪粉 3 大勺。

做法：1. 土豆削皮煮熟碾成泥，放入牛奶、黄油调味。2. 炒锅烧热，放入黄油溶化，将葱头末、香菇煸炒，加入肉馅、西红柿酱翻炒。3. 将 1/2 量的土豆泥摊在盘上，上面放肉末葱头，再将剩余土豆泥摊在上面。4. 将豌豆、奶酪撒在上面，放入微波炉内烧至焦黄色即可。

油焖土豆

原料：土豆 500 克，黑芝麻 5 大勺。调料：香油 3 大勺，

水、酱油 2 大勺，料酒 2 大勺，盐 $\frac{1}{3}$ 小勺。

做法：将土豆煮熟晾凉后剥皮，放入香油翻炒，加入水、酱油、料酒、盐焖煮至汤汁浓缩，撒上黑芝麻即可。

土豆焖牛肉

原料：新土豆 900 克，牛肉 200 克，豌豆 120 克。调料：姜 2 片，色拉油 1 大勺，酒 2 大勺，料酒 2 大勺，白糖 $\frac{1}{2}$ 大勺，酱油 2 大勺，水 $\frac{1}{2}$ 杯。

做法：1. 土豆洗净去皮切片，牛肉切片，姜切丝，豌豆洗净。2. 油锅烧热放入牛肉炒至变色，加入土豆、姜丝、酒、水，撇去浮油。再加入糖、料酒，加锅盖，煮 15 分钟。3. 加入酱油、豌豆再煮 4~8 分钟即可。

腊肉青菜

原料：土豆 2 个，柿子椒 2 个，腊肉 5 片。调料：色拉油 3.5 小勺，盐 $\frac{2}{3}$ 小勺，胡椒粉适量。

做法：1. 土豆削皮切粗条，柿子椒切丝，腊肉切 5~6 毫米的块。2. 油锅烧热，先炒柿子椒，加入盐调味，装盘。3. 油锅烧热，炒腊肉，再炒土豆，最后加入柿子椒、盐、胡椒粉即可。

炸猪肉

原料：猪里脊肉 80 克，土豆 2 个，豌豆荚 120 克。**调料：**大蒜末 1 大勺，香菜末 2 大勺，白葡萄酒 1/2 杯，西红柿酱 2 大勺，盐 2/3 小勺，白糖少许，胡椒粉、面粉适量，色拉油 2 大勺，辣酱油适量。

做法：1. 猪肉洗净，撒上盐、胡椒粉腌渍片刻。2. 油锅烧热，放入沾有面粉的猪肉煎炸，变色后取出。3. 用原锅底油炒大蒜、香菜末、加入酒、西红柿酱稍煮片刻，加入猪肉、盐、糖、胡椒粉、辣酱油焖煮片刻，装盘。4. 将西红柿酱浇在猪肉上即可。5. 土豆去皮、切块、煮软、撒上盐、豌豆荚煮熟，放在猪肉旁边。

鸡肉炒土豆

原料：新土豆 800 克，鸡肉末 200 克，熟豌豆 2 大勺。**调料：**白糖、料酒各 2 大勺，酱油 4 大勺，水溶淀粉 1.5 大勺，植物油 2 大勺，姜适量。

做法：1. 将土豆洗净去皮，放水中稍浸泡沥水，姜切碎末。2. 油锅烧热，放入土豆，炸至金黄色，放入姜，鸡肉。等鸡肉变色后，倒入水，没过土豆煮开，去浮沫。3. 加入白糖、料酒、酱油，加锅盖，边煮边上下翻动。4. 待水煮至 1/2 时，用淀粉勾芡，撒入豌豆即可。

烤土豆

原料：新土豆 4 个，花椒叶少许。调料：料酒 2 杯，酱油 2 小勺，酒、盐少许，芝麻酱 200 克。

做法：1. 土豆洗净、去皮，放入锅内煮烂。2. 另取 1 锅，放入调料煮开，加入土豆，用小火焖使之入味。3. 将酒、料酒、盐放入麻酱内调稀，抹在土豆片上。4. 将土豆放入烤箱，烤至焦黄，取出后将花椒叶放在土豆上加以点缀即可。

炒土豆

原料：土豆 320 克，豌豆 20 克。调料：酱油 1 大勺，红糖 1/2 大勺，汤料 3/4 杯，香油适量。

做法：1. 将土豆煮熟，切块，豌豆煮熟。2. 炒锅置于火上，放入酱油、红糖、汤料，煮开后加入土豆，改用旺火翻炒，熬尽汤汁，淋上香油，加入豌豆颠翻两下即可。

土豆烧牛肉

原料：土豆 500 克，牛肉 150 克，葱头 1 个，胡萝卜 120 克，豌豆 4 大勺。调料：汤料 1.5 杯，白糖 4 大勺，料酒 2 大勺，酱油 3 大勺，色拉油适量。

做法：1. 土豆削皮、切两瓣，用清水浸泡片刻，沥水。2. 牛肉切成 3 厘米的块，葱头切片，胡萝卜切滚刀块。3. 油

锅烧热，先炒牛肉，待肉变色后取出待用。4. 用剩油炒土豆、胡萝卜、葱头，待葱头炒软，放入牛肉、汤料，开锅后放入白糖、料酒，用中火煮5分钟，去浮沫。5. 放入酱油再焖煮5分钟，改用小火再煮30分钟，加入豌豆即可。

牛肉菜汤

原料：牛肉400克，胡萝卜100克，葱头300克，土豆400克，西兰花40克，口蘑60克，香叶1片，丁香1个。调料：色拉油1大勺，黄油3大勺，红葡萄酒1/2杯，肉汤2杯，盐、胡椒粉少许，面粉4大勺，西红柿酱1/2杯，辣酱油1.5大勺，白糖1小勺。

做法：1. 将牛肉切成3厘米的块，用盐、胡椒粉浸泡片刻。2. 胡萝卜切滚刀块，葱头切片，土豆切4块。3. 面粉放入锅内炒黄待用。4. 油锅烧热，放入牛肉煸炒，加入汤料、酒，开锅后用中火煮10分钟，改用小火焖煮10分钟，倒入碗中。5. 黄油放入锅内，熔化后炒胡萝卜、葱头、口蘑、土豆，再放入牛肉、面粉反复搅拌。6. 加入煮汁、西红柿酱、辣酱油、香叶、丁香、盐、胡椒粉、白糖。用中火煮8分钟，改用小火煮30分钟，最后加入西兰花稍煮即可。

肉菜汤

原料：牛肉400克，土豆3个，胡萝卜1个，葱头4个，芹菜1棵，洋白菜400克，香菜少许，丁香2粒，香叶2张。

调料：肉汤 5 杯，盐 1/2 小勺，胡椒粉少许。

做法：1. 牛肉切 2 厘米的块，撒上盐、胡椒粉浸腌片刻。
2. 洋白菜切大片，胡萝卜竖切两瓣，土豆切两瓣，芹菜切 5 厘米的段，葱头切片，丁香串在一齐。
3. 将牛肉、肉汤放于锅内，用中火煮开，加入盐、胡椒粉、香叶改用小火煮 10 分钟，加盖焖 10 分钟。
4. 将胡萝卜、葱头、芹菜、土豆、洋白菜放在锅内，开锅后用小火焖煮 5 分钟，煮烂后盛盘，撒上香菜即可。

咖喱汁

原料：猪肉 200 克，土豆 2 个，葱头 2 个，胡萝卜 1 个。

调料：蒜 1 瓣，姜 10 克，咖喱粉 100 克，黄油 3 大勺，水 2 杯。

做法：1. 猪肉切成 3 厘米的片，葱头一个切碎，另一个切片，胡萝卜切滚刀块，土豆切成 4 瓣，用清水漂洗一遍，姜、蒜切碎。
2. 将黄油放入锅内，熔化后先炒葱头末，变色后加入姜、蒜，待炒出香味后放入猪肉、葱头片、胡萝卜、土豆反复煸炒。
3. 加入水、咖喱粉用中火煮 10 分钟，改用小火再煮 10 分钟，即可进食。

紫苏

紫苏含有挥发油、精氨酸、葡萄糖甙、紫苏醛、萜紫苏醇、丁香油酚等成分，还有维生素 A、B₂、C 及铁等矿物质。

功效：具有解表、散寒、理气、和胃的功效。适用于风

寒感冒，严寒发热，咳嗽，气喘，胸腹胀满，胎动不安等症；并能解鱼、蟹之毒。

鉴别：以叶大、色紫、不碎、香气浓、枝梗少者为佳。

紫苏的食用方法：

1. 紫苏炒面：将紫苏切碎，掺入其它材料，做成炒面食用。
2. 炸紫苏叶：蘸上面糊放入油锅炸食。也可用紫苏叶卷上鱼条、虾仁炸食。
3. 紫苏酒：将紫苏叶放入果酒浸泡饮用。
4. 紫苏茶：将紫苏叶阴干泡水饮用。
5. 盐渍紫苏子：将紫苏子用沸水焯一下，放入盐暴腌，拌黄瓜、洋白菜丝均可。

紫苏饭

原料：米 2.5 杯，黄米 0.5 杯，紫苏叶 10~20 张。调料：水 3.5 杯，酒 3 大勺，盐 2 小勺。

做法：1. 将米、黄米洗净加水、酒煮成米饭。2. 紫苏叶切碎，加盐拌米饭食用。

紫苏面

原料：挂面 320 克，大叶紫苏 4 张，红辣椒 2 个。调料：蒜 2 瓣，橄榄油 50 毫升，盐、胡椒粉少许，面汤 50 毫升。

做法：1. 将紫苏叶切丝、红辣椒去子切段，蒜切片。2.

将锅内注入清水烧开，下入挂面，加少许盐煮开 1 分钟，改用小火再煮 10 分钟。3. 将橄榄油倒入锅内烧热，放入辣椒、蒜炒出香味，加入挂面、挂面汤、盐、胡椒粉，盛碗后撒入紫苏叶丝即可。

盐渍紫苏叶

原料：紫苏叶 300 克。调料：盐 45 克。

做法：1. 将紫苏叶每 20 张捆成一把，用 4% 的盐水浸泡一夜。此时的盐水为黑色，捞出紫苏、沥水，放入其他器皿内，铺一层紫苏，撒一层盐，最后加压石头。2. 食用时将紫苏切碎，拌米饭。也可用其卷火腿、奶酪、墨斗鱼丝、鱼等食用。

芦荟

芦荟可用于保健、美容、外伤，对人体有益，但不可多用，要适量。

功效：具有健胃、通经、催泻功效。内服可治疗便秘、胃溃疡、消化不良。外用可治疗烧伤、脚癣、跌打损伤、疮疡肿毒、痔疮等症。其粘液可迅速渗透皮肤，将其汁液涂于创口上疗效显著。

鉴别：芦荟种类较多，观赏用的开红花，药用的均为南非的特产。

芦荟的食用方法：

1. 芦荟蔬菜汁：将芦荟、苹果、洋白菜放入榨水果机中

榨汁食用。

2. 炸芦荟：将芦荟切丝，掺入虾仁、蘸面糊放入油锅炸食。

3. 芦荟糖：将芦荟榨汁拌入麦芽糖煮成糊，倒入器皿中，切成块即可。

炸芦荟丝

原料：芦荟1根，胡萝卜1/2根，黑根1根，白芝麻1大勺。调料：酱油3大勺，料酒2大勺，酒2大勺，香油1大勺。

做法：1. 削去芦荟刺，切片，胡萝卜、黑根切丝，用水泡去涩味。2. 炒锅放入香油，烧热后加入黑根、胡萝卜、芦荟，倒入料酒、酱油翻炒，最后撒入芝麻即可。

芦荟酒

原料：芦荟嫩叶400克，蜂蜜1杯，柠檬2个，白葡萄酒1.85升。

做法：1. 芦荟洗净、沥水，削刺切4~5厘米段。2. 柠檬去皮切片，加入大口瓶中，芦荟加入瓶中，倒入酒，密封，放置2~3月最适宜。

鳝鱼

鳝鱼含有大量的维生素A、B₁、B₂、蛋白质、脂肪等营养

素。

功效：具有补虚损，除风湿，强筋骨。适用于体虚乏力，风寒湿痹，产后淋沥，下痢脓血，痔疮，疔疮等症。

鉴别：鳝鱼在秋天游向大海，在温暖的南方海域产卵，稚鱼又随暖流游向河流，往往捕其稚鱼加以养殖。天然鳝鱼比养殖的鳝鱼脂肪少，味道清淡。应选择长约 100~150 厘米的为佳。

鳝鱼的食用方法：

1. 鳝鱼汤：鳝鱼加黄芪、猪肉共煮可治气血虚所致的体倦乏力，心悸气短，头昏眼花等症。

2. 鳝鱼强筋健骨汤：加入党参、当归、牛蹄筋共炖煮，可治气血不足，筋骨软弱无力。

3. 鳝鱼摊鸡蛋：将烤鳝鱼片与鸡蛋打匀，摊鸡蛋食用。

4. 鳝鱼卷：将烤好的鳝鱼夹上黑根，放入酱油、料酒入锅焖煮。

5. 凉拌鳝鱼：将烤鳝鱼切丝，黄瓜切片，倒入醋拌匀即可。

鳝鱼海带卷

原料：烤鳝鱼 2 条，海带 1 米，葫芦条 2 米。**调料：**酱油 1/2 勺，酒 1/2 勺，汤料 3 大勺，糖 2 大勺。

做法：1. 将烤鳝鱼切成 5 厘米的长条，将海带放入水中泡 20~30 分钟。葫芦条用开水烫一下。2. 将海带切成 15 厘米的块摊开放入鳝鱼，卷起后用葫芦条捆住。3. 将鱼卷放入

锅内，加入汤料，用中火煮，加入酒、海带煮烂后倒入酱油、糖加锅盖焖煮片刻。

鳝鱼米饭

原料：烤鳝鱼 2 条，米 2.5 杯，黑根 50 克，青豌豆少量。调料：料酒 2 大勺，酒 2 大勺，酱油 2 大勺。

做法：1. 将米洗净，加水，倒酱油、酒、料酒、待饭锅内水干后加入黑根。2. 改用小火焖饭，加入鳝鱼，搅拌均匀，撒入豌豆即可。

鳝鱼豆腐

原料：鳝鱼 2 条，油炸豆腐 2 块，青菜 1 把。调料：酒 2 大勺，料酒 1 大勺，酱油少许，白糖 1 大勺，姜汁少许。

做法：1. 将鱼洗净，竖刀切成两片。倒入料酒、姜汁、酱油、酒、白糖浸泡 10 分钟。2. 将炸豆腐切成小块，青菜切段。3. 将鳝鱼用竹签串起，放在火上烧烤，边烤边浇上汤汁，烤至茶褐色，晾凉。取下竹签。4. 取锅 1 只，倒入 1/4 杯水，酒、白糖及剩下的汤汁，将豆腐放入锅内，开锅后，放入鳝鱼块，用小火煮 3~4 分钟，撒上青菜，开锅即可。

蚬

蚬含有丰富的维生素 B₁、B₁₂、A、钙、磷、铁等成分，它所含的氨基酸可与胆汁结合。

功效：具有补血、解毒之功效。适用于贫血、黄疸、胆结石、胆囊炎患者，还可催乳。

鉴别：蚬为软体动物，壳呈圆形或心形，表面有轮状纹，生活在浅水或河流入海处。选择蚬壳紧闭的为好。

蚬的食用方法：

1. 蚬汤：倒入汤料、酱油与蚬煮汤。
2. 炒蚬肉：用蔬菜与蚬肉同炒。

蚬汤

原料：蚬 300 克，海带 15 厘米，香菜少许。**调料：**黄酱 80 克，水适量。

做法：1. 将蚬子放入有铁钉、小刀等铁器的盘中使其吐净泥沙，反复搓洗、沥水。2. 海带洗净沥水，横切几刀，与蚬同时放入锅内用中火煮。3. 汤将烧开后捞出海带，撇去沫子。4. 锅内加入黄酱、香菜煮开即可。

什锦饭

原料：蚬 2 斤，藕 100 克，胡萝卜 40 克，鸡蛋 3 个，花椒叶 5 张，紫菜 1 张，白芝麻 2 大勺，米饭 5 人份。**调料：**姜 1/2 个，酱油 2 大勺，料酒 2 大勺。

做法：1. 蚬洗净后加水煮沸，留下汤汁，剥出蚬肉。2. 放入姜、酱油、料酒、蚬肉再煮。3. 捞出蚬肉，煮干汤汁再放入蚬肉（以免蚬肉煮老）。4. 将藕、胡萝卜切片煮熟，鸡

蛋摊饼切丝。5. 米饭煮熟后放入切碎的蚬、白芝麻、藕、胡萝卜、鸡蛋丝、花椒叶、紫菜丝调拌即可。

虾

虾含有丰富的蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素A、B₁、B₂、烟酸等成分。

功效：具有补肾壮阳、通乳托毒之功效。适用于阳萎、乳汁不下、丹毒、痈疽、疔疮等症。

鉴别：应选用新鲜的、头部不发黑，提起尾部头部挺直的。

虾的食用方法：

烹制成葱花虾、清蒸虾、盐水虾、炒虾仁或以虾肉做馅包馄饨、水饺等均可。

变味虾

原料：大虾 15 条，青豌豆 30 克。调料：盐 1 小勺，酒 3 大勺，醋 2 小勺，酱油 2.5 大勺，糖 2 小勺，葱末 50 克，蒜 1 瓣，姜 20 克，红辣椒 1 个，淀粉 1.5 大勺。

做法：1. 将虾洗净、去尾，放上盐、酒浸泡入味。2. 将葱、姜、蒜切碎待用。3. 油锅烧热，放入葱、姜、蒜炒出香味，放入大虾，待变色取出，倒入酱油、酒、醋、糖、盐煮开，放入水淀粉勾芡，倒入虾、豌豆颠翻两下即可。

虾肉饼

原料：大虾 200 克，芋头 250 克，薏苡仁 1/2 大勺（或面粉），鸡蛋 1 个。**调料：**淀粉 3 大勺，葱、油适量，盐 1 小勺，酒 2 小勺。

做法：1. 将芋头剥皮，放入醋水中去涩味，擦成泥。2. 将大虾切碎、剁烂，与芋头混合，加入薏苡仁、鸡蛋、葱、油、酒、盐拌匀，掌握软硬，适当加入淀粉。3. 油锅烧热，放入虾饼炸熟即可。

墨肉色拉

原料：墨鱼 1 条，西红柿 2 个，香菜 1 棵。**调料：**大蒜 1 瓣，橄榄油 1 大勺，白葡萄酒 2 大勺，盐、胡椒粉、酱油适量。

做法：1. 将墨鱼洗净，剥去外皮，切去腿，切成 5~6 厘米的细丝。2. 西红柿洗净切片，香菜切段，大蒜切碎放入盘中，倒入油、酱油、酒、盐、胡椒粉拌匀。3. 另取 1 盘，放入墨鱼、西红柿、香菜。将盘放进微波炉内烤 2 分钟，取出后翻动一下，使之入味，撒上剩余香菜点缀即可。

菠菜奶酪色拉

原料：菠菜 200 克，红柿子椒 1 个，奶酪 40 克。**调料：**

色拉油 1.5 大勺，醋 1.5 大勺，胡椒粉少许。

做法：1. 将菠菜洗净、切段，放入沸水锅中焯一下，冷却，沥水，放入盘中。2. 柿子椒切丝，奶酪切片，放入菠菜盘中。3. 将色拉油、醋、盐、胡椒粉放入盘中调匀即可。

烧烤火腿

原料：圆火腿 8 片，大葱 3 棵，西红柿 1 个，酸奶 1 杯，奶酪 100 克，香菜少许。调料：盐、胡椒粉少许。

做法：1. 将葱洗净，切成 10 厘米的段，再切成竖丝。2. 西红柿洗净切片。3. 将葱夹在两片火腿中间。火腿、西红柿按等分摆在盘内，撒上酸奶、奶酪、香菜、盐、胡椒粉，最后将盘子放入微波炉内烤 15 分钟即可。

炸香蕉卷

原料：香蕉 1.5 根，春卷皮 5 张，豆馅 200 克。调料：香油 1/2 小勺，淀粉、植物油适量。

做法：1. 香蕉剥皮竖切 4 块，豆馅内掺入香油拌匀。2. 春卷皮上抹上豆馅，放上香蕉卷起，用水淀粉粘住两端。3. 油锅烧热，放入春卷炸至金黄色即可。

蟹肉蛋

原料：菠菜 150 克，鸡蛋 3 个，蟹肉罐头 1 个。调料：色

拉油 1 大勺，黄油适量，盐少许，酱油 1 小勺，料酒 1 小勺，水 2 大勺，淀粉少许，胡椒粉适量。

做法：1. 将菠菜洗净、切段，鸡蛋打匀后加入盐、酱油、料酒、胡椒粉拌匀。2. 将菜锅放于火上，加入色拉油，烧热后，放入菠菜、水，焯煮变色后捞出、沥水。3. 取锅 1 只，放入黄油化开后倒入鸡蛋炒熟，加入蟹肉、菠菜翻炒即可。

炸鸡蛋

原料：熟鸡蛋 5 个，火腿 5 片，柿子椒 2 个，生鸡蛋 1 个，柠檬适量。调料：牛奶 1/2 杯，面粉 3/4 杯，盐少许，胡椒粉适量，色拉油适量。

做法：1. 将熟鸡蛋切 4 瓣、撒上盐、胡椒粉待用。2. 将生鸡蛋、牛奶、面粉、盐混合调成面糊。3. 将火腿、柿子椒切碎，掺入面糊拌匀。4. 将熟鸡蛋蘸上面糊，放入油锅炸成金黄色装盘，周围用生菜叶、柠檬点缀即可。

榨菜鸡汤

原料：榨菜 50 克，油菜 1 棵，金针菇 1 把。调料：鸡汁汤料 4 小勺，胡椒粉、盐少许。

做法：1. 金针菇洗净去根，油菜切 5 厘米的段，榨菜切片。2. 锅内加水，鸡汁汤料、榨菜、油菜煮开改小火煮 1~2 分钟。3. 将金针菇加入锅内，放入油菜、盐、胡椒粉即可。

鸡腿粉丝汤

原料：炸鸡腿 2 只，干粉丝 40 克，裙带菜 60 克。**调料：**大葱 1/2 棵，大蒜 1 瓣，汤料 3 杯。香油 1 小勺，醋 2 小勺，酱油 1 小勺，盐 1/2 小勺，辣椒油适量。

做法：1. 将炸鸡腿切 3 段，粉丝用温水泡软，裙带菜泡开、沥水、切段，大葱切斜丝。2. 将汤料倒入锅内，放入鸡腿、大蒜，煮 7~8 分钟后加入香油、辣椒油、醋即可。

牛肉三菇

原料：牛肉 200 克，鲜蘑、金针菇、冬菇各 200 克，菜花 1/2 棵，红柿子椒 2 个。**调料：**汤料 3/4 杯，酒、酱油、料酒、盐适量。

做法：1. 将牛肉切成小薄片，鲜蘑、金针菇、冬菇洗净，切适当的块。菜花用手掰成小块，放入沸水锅内焯煮一下，捞出，沥水待用，将柿子椒切块待用。2. 取锅 1 只，放于火上，倒入汤料、酒、料酒、酱油、盐煮开，放入牛肉、鲜蘑、金针菇、冬菇、红柿子椒，用大火稍煮片刻，待出香味后，加入菜花，熬至汤汁浓缩即可装盘食用。

蛤蜊奶汤

原料：蛤蜊 600 克，腊肉 2 片，葱头 1/2 个，土豆 1 个，

胡萝卜、西兰花各 50 克。调料：白葡萄酒 2 大勺，汤料 2 杯，牛奶 2 杯，鲜奶油 2 大勺，色拉油 1 大勺，黄油 2 大勺，面粉 3 大勺，盐、胡椒粉少许。

做法：1. 蛤蜊洗净，撒上酒，上锅蒸熟，取出蛤蜊肉，蒸汤留用。2. 腊肉切成 1 厘米的丁，葱头、土豆、胡萝卜切丁，西兰花掰小块，用沸水焯一下。3. 炒锅放入色拉油、黄油，烧热后炒腊肉、葱头改用小火，撒上面粉，边撒边搅拌以免炒糊，变色后加入汤料、土豆、盐、胡椒粉，稍煮片刻。4. 土豆煮软后，加入牛奶、蛤蜊、西兰花、奶油烧开即可。

豆酱墨鱼

原料：墨鱼 320 克，干蘑 4 个。调料：酒 1 勺，姜 1.5 克，蒜 5 克，葱 60 克，料酒 1 大勺，豆瓣酱 1 小勺，西红柿酱 2 大勺，色拉油 2 大勺，淀粉 1 小勺，胡椒粉适量。

做法：1. 将墨鱼洗净、两面剖上十字花纹，切适当斜块、沥水、撒上酒、胡椒粉、淀粉，干蘑用温水泡开，切成丝。2. 油锅烧热，放入姜、蒜炒出香味后加入浸泡干蘑汤汁 4 杯、料酒、豆瓣酱、西红柿酱、干蘑，开锅后加入墨鱼焖煮 10 分钟，改用温火加入葱、水溶淀粉、西红柿酱，熬至浓缩加入色拉油即可。

萝卜丝煮墨鱼

原料：炸墨鱼 8 块，白萝卜 200 克。调料：葱 2 棵，汤

料 3/4 杯，酱油 1 大勺，料酒 1/2 大勺，辣椒粉适量。

做法：1. 萝卜洗净、去皮，擦丝。葱切段。2. 锅内放入汤料、酱油、料酒煮开，放入萝卜丝。3. 将炸墨鱼切成两半，放入锅内煮开，加入葱段，汤汁浓缩即可。4. 进食时加入辣椒粉。

烧鲫鱼

原料：鲫鱼 12 条，香菜 1 小勺，柠檬 1/2 个。调料：蒜 1 瓣，红辣椒少许，色拉油 2 大勺，盐少许。

做法：1. 将鱼洗净、撒上盐腌渍一会，沥水。2. 蒜切片，香菜切末，辣椒去籽，切丝，柠檬切片。3. 油锅烧热，放入蒜煸炒，再放入鱼，烧至金黄色，改用小火烧熟，盛入盘中。4. 将香菜、辣椒、蒜、柠檬汁拌匀倒在鱼上即可。

浇汁黄鱼 (1)

原料：黄鱼 2 条，油菜适量，金针菇 1 把。调料：酱油、酒 4 大勺，料酒 4 大勺，白糖 2 大勺，淀粉少许。

做法：1. 金针菇洗净去根，切竖丝，黄鱼洗净，劈成两片，沥水。2. 锅内放入酱油、酒、白糖、料酒，加锅盖煮开放入黄鱼改用小火煮 4~5 分钟，停火放置片刻，开火再煮 4~5 分钟，加入金针菇稍煮，盛入盘内。3. 将汤汁熬至浓缩，用淀粉勾芡浇在鱼上即可。

浇汁黄鱼 (2)

原料：黄鱼 100 克，茭蓝、西兰花各 200 克，洋白菜 400 克。**调料：**汤料 1 杯，色拉油 2 大勺，黄油 1 大勺，酱油 1 大勺，料酒 1/2 大勺，酒、白糖各 2 大勺，盐 2/3 小勺，胡椒粉适量。

做法：1. 黄鱼洗净、沥水，撒上胡椒粉。2. 油锅烧热，将鱼身上滚上面粉，放入油锅，炸至金黄色，装盘备用。3. 将酱油、白糖、酒，倒入锅内烧开后放入鱼熬至汤汁浓缩，盛盘，倒出汤汁。4. 另取 1 锅，放入黄油、茭蓝、西兰花、洋白菜加入汤料，盖锅盖焖煮至熟，放入盐、熬至汤汁浓缩，撒入胡椒粉，放在鱼盘四周即可。

浇汁虾

原料：炸虾 12 条，西兰花 1 棵，鸡蛋 4 个。**调料：**清汤 1/2 杯，白糖 1 小勺，料酒 1/2 大勺，酱油 2 小勺，盐适量。

做法：1. 西兰花掰成小块，放入盐开水中焯一下，沥水备用。2. 炸虾切成两半。3. 取锅 1 只，放入清汤、糖、料酒、酱油、盐煮开后倒入调好的鸡蛋焖煮，加入炸虾，即刻停火盛盘。

烧烤鲜贝

原料：鲜贝 12 个，芦笋 4 个。**调料：**大蒜 2 瓣，橄榄油 1 大勺，柠檬汁少许，黄油 30 克，白糖 1.5 大勺，盐、胡椒粉适量。

做法：1. 将鲜贝的一面用刀刮成花纹，芦笋竖切两半、大蒜拍碎。2. 炒锅放入黄油，烧化，将蒜炒出香味，加入白糖。用小火熬成糖汁，放入芦笋翻炒，盛入盘内。3. 另取 1 锅，放入橄榄油，用大火将鲜贝炸至金黄色（鲜贝用盐、胡椒粉腌一下。）盛入盘中，周围用香菜点缀即可。

油炸虾贝

原料：虾 8 条，鲜贝 4 个，芹菜 1 棵，红、绿柿子椒各 2 个，鲜蘑 2 个，鸡蛋 2 个。**调料：**白葡萄酒 2 大勺，柠檬汁少许，植物油、盐、面粉适量。

做法：1. 将虾洗净，剥出虾肉、鲜贝切斜片，放入盐、酒浸泡片刻。2. 芹菜切 3~4 厘米的段、柿子椒切 4 瓣、鲜蘑切 2 瓣，撒上盐，腌制片刻。3. 将虾、鲜贝滚上面粉、蘸蛋汁，放入油锅炸成金黄色，沥水装盘。4. 将柿子椒、芹菜蘸面粉、蛋汁入油锅炸透、沥油、装盘，滴入柠檬汁即可。

豆豉藕片

原料：藕 250 克，猪后臀尖 150 克，豆豉 2 大勺，菠菜茎适量。**调料：**姜 5 克，辣椒粉少量，色拉油 2 大勺，料酒、酒 3.5 小勺，料酒 2 大勺，淀粉适量。

做法：1. 藕洗净去皮、切薄片，用水浸泡后，沥水。2. 猪肉切成薄片，再切 3 厘米的段，用酱油、酒各 1.5 小勺浸泡，撒上淀粉用手揉搓一下。3. 姜切细丝，豆豉切成粗丝。4. 油锅烧热，先炒姜、肉，待肉变色后加入藕片、酱油、料酒、酒，最后加入豆豉炒至汤汁浓缩。5. 将菠菜、辣椒粉放入锅内，颠翻一下即可。

姜丝牛肉

原料：牛蒡 200 克，牛后臀尖肉 200 克。**调料：**姜 20 克，酒、糖、酱油各 1/3 杯。

做法：1. 将牛蒡刷洗干净，切成斜片，放入冷水中浸泡，中间换 3 次水。2. 姜切细丝、牛肉切片，再切成 3 厘米的段。3. 炒锅内放入 15 杯水煮开后，放入牛蒡，烧开后改用小火煮 5 分钟，加入酒、糖、酱油，改用旺火。4. 加入姜丝、牛肉，待肉变色改用小火，加盖煮片刻，待汤汁浓缩即可。

豆腐蛋卷

原料：鲜菇 8 个，豆腐 1 块，鸡蛋 8 个。调料：香油 2 小勺，酱油 1 小勺，盐、胡椒粉少许。

做法：1. 鲜菇洗净、去蒂，切成 1 厘米的块。豆腐沥净水、压碎。鸡蛋打入碗内，放入盐、胡椒粉拌匀。2. 香油倒入锅内，用中火炸鲜菇、豆腐。加入 1 勺香油，倒入蛋液，迅速搅拌，改用小火，将鸡蛋、豆腐卷成蛋卷。3. 出锅前加入酱油，使蛋卷在酱油中滚动一下即可盛盘。

甜辣豆腐

原料：油炸豆腐 4 块，小葱 1 把。调料：汤料 1 大勺，白糖 1/2 大勺，酱油 1 大勺。

做法：1. 将豆腐切块、小葱洗净、切段。2. 取锅 1 只，放入汤料、糖、酱油，煮开后加入豆腐，煮到汤尽，放入小葱搅拌一下即可盛盘（可撒入辣椒粉，味道更好）。

什锦汤

原料：油炸豆腐 100 克，茼蒿 120 克，茼蒿叶 20 克，胡萝卜 30 克，草菇 80 克。调料：汤料 3 杯，大酱 30 克，胡椒粉少许，辣椒粉适量。

做法：1. 将油炸豆腐放入热水盆中挤出油渍，切成 5 厘

- 米的块。2. 茼蓝切片，叶子切块，草菇切块，胡萝卜切粗丝。
3. 汤料锅放于火上，烧开后放入豆腐、茼蓝、草菇、胡萝卜。
4. 菜煮软后加入调稀的大酱、胡椒粉、辣椒粉即可。

豆腐奶汤

原料：豆腐 200 克，鲜奶 1/2 杯。调料：汤料 2 杯，酒 1/2 小勺，淀粉 1/2 大勺，姜少许，紫菜适量，酱油 1/2 大勺。

做法：1. 锅内放入豆腐（捣碎）、牛奶、水、汤料，用中火煮开，倒入酱油、酒，用水淀粉勾芡。2. 盛碗后放入紫菜、姜末即可。

麦麸汤

原料：干麦麸 2/3 袋，干蘑 4 个，葱 1 棵。调料：汤料 4 杯，酒 2 大勺，盐 1 小勺，胡椒粉少许。

做法：1. 将干麦麸用水泡开，沥水，干蘑用水泡开，去蒂，切丝，葱切斜丝。2. 锅内加入汤料与等量的水，放入干蘑。煮开后，加入盐、麦麸、葱段、胡椒粉煮开即可。

鸡肉菜卷

原料：鸡脯肉 2 块，龙须菜 4 棵，火腿肉 2 片，咸味饼干 4 块。调料：白葡萄酒 1 大勺，盐、胡椒粉少许，奶酪 2 片，芥末 2 大勺。

做法：1. 将鸡脯肉切成片，撒上调料。2. 龙须菜洗净、去根、沥水，夹在鸡肉内，放入火腿、奶酪，卷好，外用玻璃纸包住，摆在盘内，放入微波炉内烤 6 分钟。3. 将饼干掰碎，与芥末放入盘内，放入微波炉烤 1 分钟，撒在鸡肉卷上即可。

红焖鲱鱼

原料：去头、尾的鲱鱼 100 克。调料：大叶茶 2 杯，汤料 1 杯，酒 1/2 杯，红糖 4 大勺，酱油适量。

做法：1. 将鱼放入淘米水中浸泡 12 小时，再放入锅内与大叶茶煮 5 分钟，捞出后清洗一下，切块。2. 将鱼块放入锅内，加入汤料、酒、红糖、酱油煮 10 分钟。加入 1/2 杯酱油，改用小火焖 15 分钟，端锅后自然冷却。3. 装盘后可根据口味加花椒粉或姜丝。

蟹肉西兰花色拉

原料：西兰花 1 个，蟹肉罐头 100 克，蛋清 2 个。调料：高汤 1/3 杯，色拉油 2 大勺，淀粉、盐适量，酒 1/2 大勺，白糖 1 小勺，香油少许。

做法：1. 西兰花洗净，掰块，放入含盐、色拉油的沸水中焯煮一下，捞出后撒上盐、酒装盘，摆在盘子四周。2. 油锅烧热，放入蟹肉煎炒，加入汤料、盐、酒、白糖煮开，用水淀粉勾芡。3. 将鸡蛋清用筷子拌至出现泡沫，放于锅内，

用小火稍煮，关火淋上香油即可。

鸡肉拌西兰花

原料：西兰花 250 克，鸡脯肉 300 克。调料：麻酱 4 大勺，豆瓣酱 1/2 小勺，盐 1/2 大勺，酒 3 大勺。

做法：1. 将鸡肉放入锅内，加 5 大勺热水、盐、酒煮开后，再煮 5 分钟，灭火，用其余热焖一会，晾凉后捞出切成丝。2. 将西兰花放入盐水锅内焯煮至可扎透时关火，晾凉后切适当块。3. 将鸡丝、西兰花放于盘内，倒入麻酱、豆瓣酱拌匀即可。

鸡肉咖喱饭

原料：鸡肉 165 克，豌豆 90 克，粟米粒 90 克，鹌鹑蛋 12 个，香菜适量。调料：口蘑 85 克，汤料 2 杯，咖喱粉 2 小勺，盐 1 小勺，胡椒粉少许。

做法：1. 鸡肉切块，鹌鹑蛋、豌豆分别煮熟。2. 胡萝卜切丁、口蘑切片，鹌鹑蛋切两瓣。3. 米洗净后，沥水，放置 60 分钟后加少量水装锅，同时放入鸡肉、胡萝卜、口蘑、粟米粒、盐、汤料、咖喱粉、胡椒粉拌匀后置火上焖煮。4. 饭熟后盛盘，盘边摆上鹌鹑蛋、豌豆、香菜，加以点缀即可。

鸡肉饭

原料：鸡肉 165 克，豌豆 90 克，胡萝卜 1/2 根，鲜蘑 3 斤，金针菇 1 小把。**调料：**酱油 3 大勺，酒 3 大勺，料酒 2 大勺，盐 1/2 小勺。

做法：1. 将米洗净、沥水放置。2. 胡萝卜去皮切丁，鲜菇洗净去蒂、切丝，金针菇洗净切段。3. 将大米装锅、加水、胡萝卜、鲜菇、金针菇、鸡肉及调料拌匀置于火上煮成米饭。4. 豌豆煮熟，撒入米饭锅内即可。

牛奶炖鸡肉

原料：鸡脯肉 4 片，瓢儿菜 1 棵，香菜少许。**调料：**大蒜 1 瓣，白葡萄酒 1 杯，鸡汁 2/3 杯，鲜奶 2.5 杯，柠檬汁少许，黄油 70 克，盐、胡椒粉适量。

做法：1. 将盐、胡椒粉均匀地撒在鸡肉上腌渍片刻，瓢儿菜切成两半，大蒜拍碎。2. 炒锅放入 50 克黄油，化开后放入大蒜，出香味后放入鸡肉煎炸至两面金黄色即可，倒出锅内余油，加入酒、水煮至汤减少到 1/4 时将鸡肉取出。3. 将瓢儿菜放入锅内，用旺火翻炒，至汤汁熬尽，加入鸡汁、鲜奶、鸡肉、焖煮至汤汁浓缩，加入盐、胡椒粉拌匀盛入盘中待用。4. 另取 1 锅，放入黄油，烧化后放入辣酱油，做成汤汁浇在鸡肉盘内，撒上香菜即可。

煮鸡杂

原料：鸡杂 400 克，小葱 300 克，红辣椒 1 个，大蒜 1 瓣。
调料：汤料 1 杯，酱油、料酒、酒各 4 大勺，白糖 1 小勺，香油 2 大勺。

做法：1. 将鸡心切成两半，洗净血块，肝脏去除苦胆，切适当的块。2. 锅内放水，烧开后放入鸡心、鸡肝焯煮 3~4 秒钟，捞出用凉水冷却、沥水待用。3. 大蒜切片、红辣椒切段、去籽、小葱切段。4. 锅内放入汤料、酱油、料酒、酒、白糖煮开，做成混合汤汁。5. 另取 1 锅，放入香油、煸炒鸡心、鸡肝，变色后倒入混合汁，加入葱段翻炒两下即可盛盘。将红辣椒放于盘内点缀。

秋天

秋天，天高气爽，五谷飘香，气候宜人。秋天果实都已成熟，瓜果、豆类、菜类、蘑菇、栗子、白果、花生、芝麻、鱼、肉、蛋、禽等等种类繁多。人们可根据自身的特点，选择营养丰富的食品，补充夏季的损耗，为抵御寒冷的冬天储存丰富的能量，利用大自然赋予我们的美味食品，补充机体的需要。秋天应根据“燥则润之”的原则，以养阴清热、润燥止渴、清心安神的食品为主。可选用芝麻、牛蒡、核桃、菊花、银耳等具有滋润性的食品。

芝麻

含有蛋白质、脂肪、钙、磷、铁。芝麻的含铁量为各种食物之冠。还含有天然维生素E及各种抗衰老物质，如油酸、亚油酸、亚麻酸等不饱和脂肪酸，另外还含有丰富的卵磷脂。

功效：具有开胃健脾、利小便、和五脏、助消化、消腹胀、化积滞、降血压、顺气和中、平喘止咳、治神经衰弱，而且具有抗衰老的作用。还可防止头发过早变白和脱落。可润肤美容，保持和恢复青春活力。具有解热毒、食毒、虫毒、生肌、通便等功效。

鉴别：芝麻有白、黑、黄三种。黄芝麻香味最浓；白芝

麻含油脂；黑芝麻含钙多。应选择颗粒饱满、大小均等、干燥的为好。

芝麻的食用方法

1. 芝麻枸杞饮：芝麻、枸杞、何首乌、杭菊花用水煎服，可治疗肾虚眩晕、头发早白。

2. 芝麻、早稻米、紫河车共研细末、做成蜜丸、可治疗阳萎及腰膝酸软。

3. 芝麻拌豆腐：软豆腐 1 块，撒上芝麻、盐调拌均匀即可。

4. 芝麻糯米汤：将芝麻掺入糯米中，放入锅内煮开，加糖食用。

蛋糕

原料：面粉 150 克，发酵粉 2 小勺，黄油 100 克，白糖 80 克，黑芝麻 50 克，葡萄干 80 克，牛奶 5 大勺，白芝麻 2 大勺，鸡蛋 1/2 个。

做法：1. 面粉与发酵粉混合。黑芝麻压碎，葡萄干切碎，加入黄油、糖、鸡蛋用打蛋机拌匀。放入面粉、牛奶揉匀。2. 将平盘上铺张纸，撒上白芝麻，流入糕面，上面再撒一层芝麻，放入 180 度的烤箱内，烧烤 15 分钟，待表皮隆起后抹上一层蛋汁再烤 10 分钟即可。

芝麻油菜

原料：油菜 250 克，胡萝卜 20 克，牛肉末 100 克，炒芝麻 3 大勺。调料：香油 2 大勺，酱油 2 大勺，盐少许，白糖 1 大勺。

做法：1. 油菜洗净，将茎部纵切两刀，放入沸盐水中焯一下，用凉水冷却，沥水，切成 1 厘米的段。2. 胡萝卜切丝，放入油锅煸炒，倒入香油。

芝麻拌豆腐

原料：豆腐 1 块，炒白芝麻 4 大勺，炒黑芝麻少许，猕猴桃 1 个。调料：白糖 2 大勺，盐 1/2 小勺，酱油 1~2 滴。

做法：1. 先将豆腐用屉布包上，将水挤净，将豆腐搅碎。2. 拌入白芝麻、麻酱、白糖、盐、酱油搅拌，至豆腐成泥状。3. 将猕猴桃削皮，切适当块，与豆腐泥搅拌，上面撒上黑芝麻即可。

银鱼扁豆

原料：扁豆 400 克，银鱼 50 克，白芝麻 1/2 大勺。调料：色拉油 1 大勺，酒 2 大勺，料酒、酱油各 2 大勺，水 1/2 杯。

做法：1. 将银鱼清洗干净，放入沸水中焯煮一下捞出，沥水。2. 扁豆洗净沥水。3. 油锅烧热，放入扁豆，用旺火

煸炒，再放入银鱼、酒、料酒、酱油、水，煮开后改用中火，煮至汤汁浓缩，撒上白芝麻即可。

芝麻猪肉

原料：猪里脊肉 400 克，炒白芝麻 1 小勺，龙须菜 8 棵。
调料：蛋黄酱 2 大勺，白糖适量，酱油 1 小勺，料酒 2 小勺，盐少许。

做法：1. 将龙须菜根部切掉、洗净，切两截。2. 蛋黄酱加入酱油、炒白芝麻调匀待用。3. 将龙须菜放入沸盐水中焯一下，变色后捞出沥水。再放入猪肉片、糖、料酒、盐煮至变色后捞出，放入盘内。4. 将龙须菜摆在猪肉旁边，浇上蛋黄酱即可。

芝麻鱼 (1)

原料：盐腌马哈鱼 2 片，炒白芝麻 1 大勺。调料：酒 1 小勺。

做法：1. 将马哈鱼放入磁盘内，放入微波炉内烧烤 2 分钟，取出晾凉，将骨头、刺挑净。用湿布包上，放在面板上，用擀面棍敲打成碎末，放入小盆内，加入酒拌匀，放入微波炉内烤 3 分钟，使之松散。2. 撒上白芝麻拌匀即可。

芝麻鱼 (2)

原料：鱼肉或鸡肉 350 克，鸡蛋 1 个，面粉 4~5 大勺。

调料：白芝麻 4~5 大勺，油、辣酱油、盐、胡椒粉适量。

做法：1. 将鱼或鸡肉切成 4 厘米长的段，撒上一层盐、胡椒粉腌渍入味。2. 将白芝麻放入锅内炒干后碾碎，掺入面粉拌匀待用。3. 将鱼段或鸡肉段蘸上鸡蛋、面粉，放入 180 度的油锅内煎炸至焦黄色即可食用。

藕

藕全身都是宝，无论生吃、熟食均具有医疗保健作用。

功效：生吃鲜藕，能清热除烦，解渴止呕。白糖拌藕片可清热解暑；鲜藕汁可清热生津，对于流鼻血、吐血、痰中带血以及产后出血，均有凉血止血的功效，还可消散瘀血。

熟食藕具有补脾养胃的功效，适用于脾胃虚弱，肺癆病人兼脾虚者。

藕节有收敛作用，主要用于治疗各种出血病症。

鉴别：选择粗的、肉厚实的、长的、直直的、表皮光泽、乳白色为上品。

藕的食用方法：

1. 糖醋藕片：将藕去皮，切片，拌糖、醋即可。

2. 藕蒸糯米：将米洗净，浸泡 3 小时后沥水，塞入藕孔内，上锅蒸 30 分钟，切片蘸糖食用。

3. 藕蒸肉：将藕擦成泥与肉馅混合，整形后上锅蒸或炸

食均可。

4. 炸藕片：将藕切成1厘米厚的片，蘸上面糊炸，或将肉馅夹在藕片中间炸藕合。

什锦丸子

原料：豆腐1.5块，山药40克，藕200克，鸡蛋1个，胡萝卜30克，香菇3个，黑根30克，白果15粒。调料：盐1/2小勺，料酒1小勺，淀粉3大勺，面粉或面包渣5~6大勺，油适量。

做法：将豆腐水分挤掉，将山药、藕、胡萝卜、香菇、黑根切丝混合团成丸子，蘸上鸡蛋、面粉（面包渣）入油锅炸食即可。

浇汁藕

原料：藕200克，白萝卜200克，胡萝卜50克，海带15厘米，海蜇50克，红辣椒1个。调料：米醋1/2勺，料酒3大勺，糖1大勺，香油2大勺，酱油2大勺，水3大勺。

做法：1. 藕削皮切片用盐开水稍微焯一下。2. 白萝卜、胡萝卜切丝稍加盐腌一下挤出水分。3. 海带、辣椒切丝，海蜇切丝，用温开水浸泡。4. 将醋、酒、糖、香油、酱油、水放入锅内煮开，晾凉后浇在菜上即可。

黑根

又称牛蒡子，有独特的清香，其根、叶、种子均可入药。

功效：可促进胃肠蠕动，通利大便，预防直肠癌、动脉硬化，可排脓解毒。外用可消炎镇痛。

鉴别：选择直径为5分钱硬币大小为佳。不要分叉的，带有泥土的为新鲜。

黑根的食用方法：

1. 拌黑根：放入开水中焯一下，拍碎切小段，放入芝麻、醋、酱油调拌食用。

2. 炒黑根：剥皮切丝，放入油锅翻炒，倒入酱油、糖，可与藕、胡萝卜丝搭配。

3. 炸黑根：去皮切斜丝，泡除涩味，沥水后，蘸面糊，放入油锅炸，蘸辣酱油食用。

4. 腌黑根：用酱或酱油腌制黑根小菜。

肉炒黑根

原料：黑根300克，肉馅150克，青豌豆3大勺，鸡蛋2个。调料：姜1块，香油2大勺，汤料1大勺，酱油3大勺，酒2大勺，料酒2大勺，盐1/2小勺。

做法：1. 黑根洗净剥皮切斜丝，泡入水中去涩味、沥水。2. 将肉馅、姜末放入锅内翻炒。3. 锅内放入香油炒黑根，加入酒、汤料，煮软后放入肉馅，加入酱油、料酒、盐、打入鸡蛋、豌豆稍煮即可。

肉末汉堡包

原料：面粉 1 大勺，鸡蛋 1/2 个，酱油 1/2 大勺。鸡肉末 200 克，盐水煮黑根 100 克，鹌鹑蛋 8 个，豌豆荚 100 克。
调料：色拉油适量，酱油 1 大勺，料酒 2 大勺，白糖 1/2 小勺，淀粉少许。

做法：1. 将鸡肉末与汉堡包用料混合，顺时针方向搅拌粘稠，团成圆形，放入鹌鹑蛋、黑根，包裹成圆饼。2. 油锅烧热，放入圆饼，加锅盖焖片刻。放入酱油、料酒、白糖、烤熟。3. 盛盘后将豌豆荚放在盘边点缀。

青菜比目鱼

原料：比目鱼 4 条，牛蒡 80 克，小油菜 40 克。**调料：**酱油 1 大勺，白糖 2 小勺，料酒 1/2 大勺，酒 3 大勺，色拉油适量，盐少许。

做法：1. 将鱼洗净、沥水、用盐稍腌片刻。牛蒡搓去黑皮、削成斜丝，放入凉水中浸泡，除去涩味，沥水。油菜洗净，放入沸水锅中焯一遍，捞出、沥水、切段。2. 油锅烧热，放入比目鱼煎炸至金黄色，切成两半。3. 另取 1 锅，放入水、酒，煮开后放入牛蒡煮 4~5 分钟，加入酱油、糖、料酒、比目鱼开锅后熬至汤尽。4. 放入油菜颠翻两下即可。

核桃

核桃是一种高级强壮滋补品，对人有强肾补脑，健体长寿之功。它除含有脂肪、蛋白质、糖类外，还含有维生素A、B₂、C、尼克酸、胡萝卜素、钙、磷、镁、碘、锌、锰、铬等多种矿物质及鞣质、纤维素、戊聚糖等。

功效：具有补气养血、润燥化痰、温肺润肠、散肿消毒等功能。用于治疗肺肾两虚、久咳痰喘、阳病遗精、小便频数、妇女痛经、血崩、乳汁不通、神经衰弱、失眠多梦、便秘、痛肿、头疮等症。

鉴别：选择表壳光滑、略带圆形的为上品。表皮有油为陈旧的。

核桃的食用方法：

1. 拌核桃：将核桃切碎，用糖、酱油调拌。
2. 核桃色拉：将核桃撒在调好的色拉上即可。

核桃汤

原料：核桃仁1杯，米1/2杯，糖1杯，红枣5~6个，水8杯。

做法：1. 将核桃仁放入热水中浸泡，剥去涩皮。米洗净后浸泡4~5小时。2. 红枣洗净取出内核待用。3. 将核桃仁、米、枣放入水果机中搅拌，同时缓慢加入3杯水，搅成稠汁，放入锅内，加入5杯水、糖，用温火煮30分钟即可。可加入

几个糯米丸子。

什锦菜

原料：核桃仁 1 杯，鸡胸脯肉 1 块，竹笋 100 克，香菇 4~5 个，葱头 1 个，柿子椒 3~4 个，胡萝卜 1/2 根，葱、姜少量。**调料：**香油 3 大勺，酱油 2 大勺，料酒 2 大勺，淀粉 1 大勺，盐少许，油适量。

做法：1. 核桃仁去涩皮，放入油锅炸一下。2. 将葱头、香菇、胡萝卜、柿子椒、竹笋切适当的块。3. 鸡肉切丁，用料酒、酱油浸泡一下，使之入味，撒上淀粉，放入油锅炸一下。4. 锅内放入香油、将葱、姜炒出香味，放入蔬菜用旺火炒一下，再放入鸡肉、调料、核桃，用淀粉勾芡即可。

白薯

又称红薯、甘薯、地瓜等。含有蛋白质，糖类由麦芽糖和葡萄糖组成。钙、磷、核黄素、维生素 C、尼克酸、胡萝卜素及多种维生素，还含有人体必需的氨基酸以及大量的粘蛋白。

功效：《本草纲目》称甘薯“补虚乏、益气力、健脾胃、强肾阴”。甘薯所含粘蛋白可维护人体心血管壁的弹性；防止动脉粥样硬化；减少皮下脂肪；防止肝肾中结缔组织萎缩；预防胶原病发生。甘薯含纤维素可促进胃肠蠕动预防便秘，减少肠癌的发生。有助于防止胆固醇的沉积，预防冠心病，还可调节机体酸碱平衡。

鉴别：选择中等个、表皮光滑、较沉的为好。表皮有伤、有黑斑者品质不佳，太细的纤维较多。

白薯的食用方法

1. 烤甘薯：切片或整个烤食。
2. 栗子甘薯：将甘薯、栗子煮烂碾碎，拌糖或蜂蜜食用。
3. 炸薯条：切丝放入锅内炸食。

甘薯水果

原料：甘薯 400 克，苹果 2 个，葡萄干 40 克，柠檬 1/2 个。调料：蜂蜜 2 大勺，黄油 1 大勺，盐 1/2 小勺，水适量。

做法：1. 甘薯、苹果切片，与葡萄干放入锅内煮。2. 煮干后加入蜂蜜、黄油、盐煮烂，挤上柠檬拌匀即可。

炸薯条

原料：甘薯 300 克，黑糖 1/2 杯，小麦胚芽 5 大勺，油、水适量。

做法：1. 将甘薯切丝，用水清洗、沥水，放入油锅用温火炸。2. 黑糖加水熬成糖稀，放入炸薯条搅拌，再放入小麦胚芽，晾凉后用筷子将其分开即可。

白果

白果为银杏树的成熟种子。性味甘、苦、涩、平。含有少量氰甙、赤霉素，内胚乳中还分离出两种核糖核酸酶，种

皮含有毒成分，白果酸、氢化白果酸、氢化白果亚酸等成分。

功效：具有敛肺气、定喘嗽、止带浊、缩小便的功效。适用于哮喘、痰嗽、白带、白浊、遗精、淋病、小便频数等症。

鉴别：外壳色白、种仁充实、饱满、色黄者为佳。

白果的食用方法：

1. 炒白果：白果捣碎去壳，取种仁炒熟。5~10岁儿童，每次吃5~7个，成人每次吃5~10个，日食2次，细嚼慢咽。治遗尿。

2. 糖水银杏：白果10克（去壳），加水煮熟，加白糖或蜂蜜，连汤食。治哮喘和肺结核咳嗽。

3. 银杏红枣汤：银杏仁3~6克，炒熟研粉，以红枣煎汤调服，治头痛眩晕。

4. 银杏蛋：取银杏种仁4个（去皮为末），鸡蛋1个，将蛋的一头打一小洞，装药入内，用纸糊洞，蒸熟吃。治小儿腹泻。

白果、鸡肉什锦菜

原料：白果30粒，鸡胸脯肉200克，香菇5个。调料：葱2根，姜1块，色拉油2大勺，盐1/2小勺，料酒1大勺，酱油1小勺，胡椒粉少量，淀粉少许。

做法：1. 白果去外壳，用开水焯一下剥去软皮。2. 鸡肉切成2厘米的块，用酱油、淀粉浸泡使之入味。3. 葱、香菇切成2厘米的段，姜切成片。4. 油锅烧热，放入姜、鸡肉，待肉变色后放入葱、香菇、白果煸炒。5. 加入调料，最后用

淀粉勾芡。

白果鹌鹑蛋串

原料：白果 20 个，鹌鹑蛋 5~6 个。

做法：1. 白果用盐水焯煮，去软皮。鹌鹑蛋煮熟，用牙签串成串即可。

注意：银杏有毒，毒性成分能溶于水，加热可使毒力减弱。儿童生吃 5~10 粒即可中毒，大量食入之，严重者可引起死亡。银杏中毒应及时送医院抢救。

芋头

其营养价值同马铃薯。除淀粉、蛋白质、脂肪外，还含有钙、磷、铁、多种维生素和粘液皂素。易于消化、很适于胃弱、肠道病、结核病患者及幼儿、恢复期病人食用。

功效：易于消化，可润肠通便，防止肠癌。可用于挫伤、扭伤、跌打损伤，扁桃体炎、关节炎、神经痛、肩脾酸痛的治疗。将芋头捣烂，加入姜、面糊外敷。毒虫咬伤可将芋头挤汁涂于患处。

芋头的食用方法：

1. 酱煮芋头：先将芋头煮开剥皮，用牙签串起，放入黄酱、芝麻煮烂即可
2. 肉炖芋头：芋头剥皮和肉煮烂即可。
3. 芋头汤：将芋头煮烂，熬成汤即可。

芋头色拉

原料：芋头 30 克，小虾仁 100 克，黄瓜 1 根，生菜 1 棵。

调料：醋、盐少许，色拉油 5~6 大勺。

做法：1. 将芋头煮熟放凉剥皮、切滚刀块。2. 虾仁用盐水煮一下。3. 黄瓜切滚刀，放入芋头、虾仁、醋、盐调拌。4. 盘内铺上生菜叶，倒入蔬菜、蛋黄酱即可。

鸡肉煮芋头

原料：芋头 300 克，香菇 3~4 个，青菜 100 克，鸡脯肉 3~4 块，鸡蛋 2 个。调料：葱 1 棵，汤料 4 杯，盐 1 小勺，酱油 1 大勺，淀粉 2 大勺，胡椒粉，姜适量。

做法：1. 将芋头煮 8 成熟，放凉剥皮，鸡蛋、香菇切丝，葱、青菜切段。2. 锅内放入汤料，姜、鸡肉、香菇煮一下，放入调料、芋头煮烂，加入葱、青菜，烧开后用淀粉勾芡。

胡萝卜

胡萝卜具有多种保健功能，是有利于人类的佳蔬。

功效：具有调节新陈代谢，促进人体生长发育、增强人体免疫能力的作用。对夜盲症、软骨病、眼角膜软化、呼吸道感染等具有食疗作用。胡萝卜还具有防癌、抗癌的作用。还有降压、强心、降低血糖、杀菌的作用。

鉴别：红色胡萝卜甜味浓，可熟食。橙色的脆，可做色

拉拌食。挑选无伤痕、表皮光滑，尾部无青色者，否则味道不佳。

胡萝卜的食用方法：

1. 胡萝卜汤：将胡萝卜擦泥，加入牛奶、奶油煮片刻即可。
2. 炸胡萝卜：胡萝卜切丝同土豆、豆角一齐炸食。
3. 炒胡萝卜丝：胡萝卜切丝，用油锅煸炒，加入芝麻即可。

炸胡萝卜

原料：胡萝卜泥 2 杯，面粉 1/2 杯，小麦胚芽 3 大勺，黑芝麻 2 大勺，紫菜 3 张，鸡蛋 1 个。调料：盐 1/2 小勺，油适量。

做法：1. 将胡萝卜泥与面粉、小麦胚芽、芝麻、鸡蛋、盐混合搅拌。2. 紫菜剪成小块，将 (1) 放入紫菜上，放入油锅炸食即可。

胡萝卜蛋糕

原料：面粉 2 杯，发酵粉 1 大勺，鸡蛋 2 个，胡萝卜泥 1/2 杯，牛奶 1 杯。调料：糖 2 大勺，蜂蜜，黄油适量，油少许。

做法：1. 将面粉、发酵粉、鸡蛋、糖混合拌匀，加入牛奶、胡萝卜泥拌匀。2. 油锅烧热，将面粉、萝卜泥揉成饼。

放入油锅，煎炸成焦黄色，取出后抹上黄油、蜂蜜二张饼夹起来食用。

胡萝卜汤

原料：胡萝卜 150 克，葱头 2 个，火腿适量，香菜 2 棵。

调料：高汤 1/4 杯，白葡萄酒 1~2 大勺，色拉油、盐、胡椒粉少许。

做法：1. 将胡萝卜去皮切成 4 厘米长的丝；葱头、火腿切丝。2. 油锅烧热，先炒葱头、火腿、胡萝卜。倒入高汤、酒煮开，用小火煮 10 分钟，加入盐、胡椒粉，盛碗后加入香菜即可。

烤鸡肉

原料：鸡脯肉 300 克，鲜蘑 4 个，胡萝卜 1 个，洋白菜 400 克，红辣椒 1 个。调料：汤料 8 大勺，酱油 4 大勺，醋 4 大勺，料酒 2 大勺，姜汁 1 小勺，黑胡椒粉少许。

做法：1. 将鲜蘑去蒂洗净，切成两半。胡萝卜洗净、切片。洋白菜切成 2 厘米的丝。2. 鸡肉去皮、去脂肪切成适当的块。红辣椒去籽切丝，装入小口袋内。3. 将汤料、酱油、醋、料酒、姜汁、黑胡椒粉混合拌匀。4. 将烧烤用的铁丝网烧热，先烤鲜蘑、胡萝卜、洋白菜、鸡块，烧熟后倒入浇汁，浸泡 15 分钟即可。

油焖鸡腿

原料：鸡腿肉 400 克，胡萝卜适量，芹菜叶少许。**调料：**植物油、淀粉、醋、酒、白糖、料酒、盐适量，酱油少许。

做法：1. 将鸡肉洗净、剥皮、去脂肪，竖切两半。将胡萝卜洗净削皮切成粗丝，用开水焯煮一下待用。2. 取锅 1 只，放于火上，倒入植物油，烧热。放入撒上淀粉的鸡肉，用中火煎炸至金黄色，放入酒、白糖、料酒、酱油、盐，用中火焖煮鸡块。3. 盛盘后将胡萝卜摆于盘子四周，撒上芹菜叶加以点缀即可。

鸡肉饼

原料：鸡脯肉 200 克，胡萝卜 1 根，鸡蛋 1 个，柠檬 1/2 个，花椒芽 4~5 棵。**调料：**水 1/2 杯，面粉 1/2 杯，盐、白糖、酒各 1 小勺，酱油少许，植物油适量。

做法：1. 将鸡肉洗净、去皮、切块，倒入酱油、酒浸泡片刻，使之入味。2. 胡萝卜切 3~4 厘米长的粗丝。3. 将鸡蛋、水、面粉、盐、白糖、酒调成面糊，加入秦椒芽碎末拌匀。4. 油锅烧热，将鸡肉蘸面糊，放入油锅煎炸，放入盘内，再将柠檬片摆在盘子周围即可。

什锦烫饭

原料：胡萝卜1根，葱头1个，柿子椒1个，咸肉100克，西红柿2个，米1/2杯。**调料：**大蒜1片，肉汤5杯，油1/4杯，盐1/2大勺，胡椒粉少许，白糖1大勺，辣酱油1大勺，西红柿酱1/4杯，奶酪少许。

做法：1. 将大蒜切碎，胡萝卜、葱头、柿子椒、西红柿、咸肉切成1厘米左右的块，米洗净、沥水。2. 锅内放入油，烧热，先放入蒜、咸肉翻炒，加入肉汤、白糖、盐、胡椒粉、辣酱油、西红柿酱、大米，用大火煮开，改微火煨15分钟。盛碗后，撒入奶酪即可。

虾仁炒饭

原料：米3杯，胡萝卜40克，虾仁200克，葱头1个，口蘑4个，香菜少许。**调料：**肉汤4杯，黄油2大勺，盐1小勺，胡椒粉少许。

做法：1. 将米洗净，浸泡30分钟、沥水。2. 将胡萝卜削皮、切丁，葱头切丁，口蘑切片，香菜切末，虾仁洗净。3. 油锅烧热，放入黄油溶化，加入葱头、胡萝卜煸炒，菜炒软后放入虾仁炒出香味，加入大米、口蘑翻炒片刻，倒入肉汤、盐、胡椒粉，开锅后煮8分钟，改用微火焖10分钟即可。4. 盛碗后撒上香菜即可。

多味鸡

原料：鸡肉 200 克（腌鸡肉用酱油汁：酒 1 小勺、酱油 1 小勺）。牛蒡、藕、魔芋、芋头各 100 克，胡萝卜 60 克，香菇 4 个，豌豆荚 50 克。**调料：**酱油 1 大勺，盐 1 小勺，白糖 1/2 大勺，料酒 1/2 大勺，高汤 2 杯，色拉油 2 大勺，醋、盐少许。

做法：1. 将鸡肉切成小块，用醋水泡，以防变色。（2 杯水、1 小勺醋）2. 牛蒡用开水煮至 7~8 成熟，胡萝卜切成滚刀块，魔芋切成 3 厘米大小，放入盐开水中焯煮 1~2 分钟。3. 芋头洗净削皮、切成滚刀块，香菇切片。4. 炒锅置于火上，放入色拉油烧热后，先炒鸡肉，变色后取出，淋上酒、酱油腌渍片刻。5. 用锅内余油炒牛蒡、藕、胡萝卜、魔芋、芋头、香菇、倒入调料，加锅盖焖煮 7~8 分钟，至蔬菜煮烂，再将鸡肉放入锅内，用中火烹煮，并不断颠翻，待汤汁浓缩，加入焯过的豌豆荚，颠翻几下即可出锅。

多味蛋羹

原料：鸡蛋 2 个，鸡腿肉 80 克，银杏 4 个，青虾 4 条，芹菜 4 棵，鱼丸 4 个。**调料：**汤料 2 杯，料酒 2 小勺，酱油 1 小勺，盐 1/2 小勺，酒少许。

做法：1. 将汤料加温，加入酱油、料酒、盐，鸡蛋调匀，做成蛋液。2. 鸡肉切成小块，用酒、酱油浸泡片刻。3. 青

虾去头、壳，洗净撒上些酒。银杏去壳，放入沸盐水中焯一下，去其薄皮。芹菜切段。4. 蛋液倒入碗内，加入鸡肉、青虾、芹菜、鱼丸，上屉用旺火蒸5分钟即可。再将芹菜叶摆在碗上即可。

牛肉饼

原料：牛肉馅400克，鸡蛋1个，香菜适量，龙须菜2棵，葱头1个，胡萝卜1/2根。面粉1/2杯，牛奶3大勺。调料：黄油2大勺，料酒1大勺，酱油1/2小勺，色拉油适量，五香粉少许。

做法：1. 将葱头切碎，取1炒锅，放入黄油煸炒葱头，盛盘待用。2. 将牛肉馅、面粉、鸡蛋、牛奶、葱头、香菜、五香粉混合，用筷子顺一个方向搅拌至粘稠，沾淀粉团成圆饼。3. 取炒锅，放入色拉油烧热，将肉饼放入锅内用中火煎炸至茶褐色，改用小火烤熟。4. 另取1锅，放入料酒、酱油、胡萝卜条用小火煸炒，倒入沸水焯煮一下。5. 将龙须菜放入沸水中焯一下，捞出沥水。6. 将牛肉饼盛盘，旁边摆上胡萝卜，龙须菜即可。

肉丁盖浇饭

原料：米饭4碗，牛肉300克，葱头450克，胡萝卜、香菜共150克，面粉2.5大勺。调料：色拉油3.5大勺，黄油3大勺，西红柿汁1/2杯，白兰地2大勺，菜汁6杯，盐

1小勺, 白糖 2/3小勺, 胡椒粉适量, 白兰地酒少许。

做法: 1. 将 1/2个葱头切碎、香菜切碎, 放入油锅内煸炒片刻, 加入 1大勺黄油炒 15~20分钟变色后加入 2大勺黄油, 撒上面粉, 炒至茶色, 倒入西红柿汁, 煮 1~2分钟, 加入白兰地酒, 用大火煮 2分钟, 加入菜汁、盐、白糖、用中火煮 30分钟。2. 将牛肉切成 3厘米长的段, 撒上盐、胡椒粉腌渍片刻。葱头切片。3. 另取 1锅, 放入色拉油 (1大勺), 煸炒葱头, 倒入菜汁锅内。4. 炒锅内放入 1.5大勺色拉油, 用中火分三次煸炒牛肉, 变色后倒入菜汁锅内, 加入 1大勺黄油, 煮沸即可。5. 食用时将牛肉菜汁浇在米饭碗内即可。

西红柿酱焖丸子

原料: 牛肉馅 200克, 猪肉馅 200克, 葱头 80克, 面包粉 3大勺, 酒 1/2杯, 盐 1/3小勺, 胡椒粉少许, 肉丁 200克, 葱头 80克, 口蘑 12个, 胡萝卜 100克。调料: 西红柿酱 2杯, 色拉油, 盐、胡椒粉适量。

做法: 1. 将葱头 80克切碎。另外 80克切丁。胡萝卜、口蘑切丁。2. 将牛肉、猪肉馅放于盆内, 加入葱头末、面包粉、酒、盐、胡椒粉搅拌至粘稠, 做成肉丸子。3. 取炒锅 1只, 放入色拉油, 肉丸子用中火煎炸, 变色后捞出待用。4. 另取锅 1只, 放入色拉油, 将口蘑、肉丁、葱头丁、胡萝卜丁煸炒、加入西红柿酱、盐、胡椒粉翻炒。5. 将肉丸子倒入锅内, 焖煮 10分钟即可。

酱笋

原料：熟笋 300 克，花椒芽少许。调料：料酒、酒各 4 大勺，酱油 1/4 杯，汤料 1 杯。

做法：将笋切适当的块、放入锅内，加入料酒、酒、酱油、汤料用中火焖煮 10 分钟，改用旺火，熬至汤汁浓缩，加入花椒芽即可。

烤鸡

原料：鸡腿肉 600 克，胡萝卜 100 克，蛋黄 1 个，香菜少许。调料：色拉油 1 大勺，醋 1 小勺，酒 2 大勺，料酒 2 大勺，白糖 2 大勺，酱油 3 大勺，淀粉适量。

做法：1. 将鸡腿肉去皮、去油脂、竖切两半。胡萝卜切条，用醋浸泡一下，放入沸水中焯煮，捞出、沥水。2. 将淀粉撒在鸡肉上，放入油锅煎烤至金黄色，加入酒、糖、酱油、料酒、醋。不断翻炒，待汤汁浓缩，加入胡萝卜、蛋黄汁摊炒即可盛盘。上面点缀数棵香菜即可。

鸡丁奶油汤

原料：鸡腿肉 1 个，胡萝卜 1/2 根，葱头 1 个，土豆 2 个，口蘑 2 个，豌豆 2 大勺，面粉 5 大勺。调料：黄油 4 大勺，肉汤 1 杯，牛奶 2 杯，盐 1/2 小勺，胡椒粉少许。

做法：1. 将鸡肉切成小块，胡萝卜切成较厚的片、葱头切片、土豆切块。2. 取 1 深底锅，置于火上，放入黄油、溶化，先煸炒鸡块、放上葱头、胡萝卜翻炒片刻，加入土豆、口蘑，翻炒，最后撒上面粉、肉汤、牛奶、盐、胡椒粉，煮开后，用中火焖煮 5 分钟，改用小火煮 20 分钟，加入豌豆即可。

胡萝卜叶的食用方法：

1. 将胡萝卜叶蘸面糊炸食。
2. 将叶子切碎撒入色拉食用。
3. 用盐腌后，切碎与其它青菜调拌食用。
4. 与虾皮蘸面糊食用。

菊花

菊花是多年生草木。与牡丹一样也是我国传统名花，以北方居多。菊花可入药，春天食其芽，夏天食其叶，秋天食其花，重阳节可喝菊花酒。

功效：菊花性味甘苦、微寒。入肺、肝经、具有疏散风热，养肝明目，清热解毒的功效。适用于风热感冒、头痛、眩晕、目赤、心胸烦热，疗疮肿毒，高血压等症。

鉴别：以花朵完整、颜色鲜艳、气味清香、无杂质者为佳。

菊花的食用方法：

1. 菊花酒：将菊花 80~100 克，白糖 100 克，白葡萄酒 1.8 升放入大口瓶，密封，放置 3 个月即可饮用。
2. 油炸菊叶：用菊叶包肉馅放入油锅炸食。
3. 菊花茶：将晾干的菊花泡水饮用。

菊花鱼丸

原料：白菊花瓣 100 克，鲜鱼肉 250 克，火腿、鲜蘑、豌豆苗各 50 克，鸡蛋 2 个。**调料：**鸡汤 1000 毫升，盐、猪油、料酒、味精、胡椒粉、淀粉、葱、姜各适量。

做法：1. 将菊花、鲜蘑、豌豆苗洗净沥水。去掉鱼皮、刺，洗净，放在案板上用刀背捶开，剁成鱼茸，去净小刺，放入盆内，加水搅成糊状，再加入盐、味精、胡椒粉、蛋清及少许猪油顺一个方向搅成鱼糝。2. 锅内放水置火上，挤鱼丸入冷水锅内，待水烧沸，即将鱼丸捞出备用。

3. 将火腿、葱、姜切成小片。4. 另取一锅注入猪油加热，放入葱、姜煸出香味捞出不用，加鸡汤、味精、胡椒粉、料酒勾芡，再将鱼丸、火腿、鲜蘑、菊花放入，淋入少许鸡油即可。

菊花炒鸡片

原料：白菊花 100 克，鸡脯肉 250 克，鸡蛋 3 个。**调料：**鸡汤 100 毫升，盐、猪油、味精、白糖、胡椒粉、料酒、香油、姜、葱、玉米粉、水淀粉各适量。

做法：1. 将菊花清洗沥干。鸡脯去皮去筋，切成薄片。用蛋清、盐、料酒、味精、胡椒粉、玉米粉调匀浆好。把姜、葱切成小片，鸡蛋去黄留清。2. 用盐、白糖、鸡汤、胡椒粉、味精、水淀粉、香油对成芡汁。3. 锅烧热，放入猪油，烧至

5 成热时加入鸡片烧透，倒入漏勺沥油。锅接着放置火上，加热油，放入葱、姜稍炒，倒入鸡片、料酒、芡汁搅拌翻炒，放入菊花瓣，翻炒均匀即可。

香菇

香菇的肉柔嫩，具有独特的鲜香和甜味儿。它不仅含有蛋白质、脂肪、糖和维生素 B₁、B₂，还含有钠、钙、磷和麦角固醇（在人体内可转变为维生素 D）等。香菇还含有 30 多种酶。干香菇的水浸物中含有多种氨基酸、乙酰胺、胆碱、腺嘌呤等成分。

功效：具有调节人体新陈代谢，帮助消化、降低血压、减少胆固醇、预防肝硬变、消除胆结石、防治佝偻病及抗癌作用。

鉴别：伞面光滑、肉厚、背面褶排列整齐。

香菇的食用方法：

1. 烧烤香菇：用黄油烧烤后，撒上辣酱油食用。
2. 香菇米饭：将香菇、豆泡切丝和米饭同煮，放入盐、酱油、料酒调味。
3. 香菇酒：将香菇放入果酒，浸泡 2~3 个月即可饮用。

香菇牛肉饼

原料：干香菇 5 个，鲜香菇 5 个，肉馅 200 克，大豆 1 杯，鸡蛋 1 个，葱头 1/2 个，肉豆蔻 1/3 小勺，应时蔬菜适量。
调料：面包粉 1/2 杯，淀粉 2 大勺，盐 1 小勺，酱油 2 小勺，胡

椒粉少许，油适量。

做法：1. 将香菇切碎，大豆煮烂捣碎，葱头切碎，加入肉馅、鸡蛋、面包粉，调料拌匀。2. 将馅拍成小饼，放入油锅加盖煎炸至熟。3. 将肉饼放在铺有青菜的盘上，撒入西红柿酱即可。

香菇色拉

原料：黄瓜2条，西红柿2个，芹菜1棵，绿豆芽200克，香菇6~8个。调料：姜、蒜少许，麻油1大勺，豆瓣酱80克，料酒3大勺，醋3大勺，红糖1大勺，水2~3大勺。

做法：1. 将黄瓜、西红柿、芹菜切丝、绿豆芽放入开水焯一下，码在盘内。2. 香菇、蒜、姜切丝，油锅烧热煸炒，加入酱、料酒、醋、水、糖煮开做成香菇酱即可。

羊栖菜

亦称鹿角菜，属藻类植物，褐紫色、扁平而阔，呈分枝状，如鹿角。生长在海滨岩石上，供食用。同海带、裙带菜都作为日常食用海草。

功效：润肠通便，乌顺发，预防感冒、高血压，补钙，防止佝偻病的佳蔬。

鉴别：选择长度适中，色黑、干松的为佳。

羊栖菜的食用方法：

1. 羊栖菜拌豆腐：与应时蔬菜、豆腐，加盐、香油调拌。
2. 羊栖菜炒蛋：将羊栖菜放入锅内，加料酒、水、酱油

煮一下，待汤汁粘稠，打入鸡蛋煎成蛋饼即可。

3. 炸羊栖菜：与胡萝卜、虾皮、面粉炸熟即可。4. 羊栖菜米饭：将胡萝卜、香菇、油炸豆泡切丝同羊栖菜放入锅内，加汤料、酱油煮一下，拌上米饭即可。

羊栖菜色拉

原料：羊栖菜1棵，粉丝20克，鸡蛋2个，西红柿2个，黄瓜1条，生菜1棵，葱头1/2个。调料：色拉油1/2杯，醋、盐少许。

做法：1. 羊栖菜水发后切段，用汤料、酱油、料酒先煮一下。2. 粉丝煮后切段，西红柿切片、黄瓜切片，撒上蛋黄酱即可。

羊栖菜肉饼

原料：土豆500克，葱头1个，肉馅150克，芹菜1棵，羊栖菜1棵，鸡蛋1个，生菜、洋白菜适量，肉豆蔻少许。调料：盐、胡椒粉少许，面粉5~6大勺，面包粉1杯，油适量。

做法：1. 土豆削皮切两瓣，放锅内煮熟，碾碎成泥。2. 羊栖菜浸泡后切段。3. 葱头切末与肉馅煸炒，加入羊栖菜、盐、胡椒粉、豆蔻、芹菜及调料。4. 与土豆泥搅拌做成肉饼，放入油锅煎炸焦黄色即可。

沙丁鱼

含有优质蛋白、维生素D、钙、磷、铁等矿物质。

功效：可促进大脑发育、补充钙、铁，适用于贫血、脱钙患者及婴幼儿。

鉴别：选择鱼眼鲜红、鱼鳞带有光泽、鱼身挺实为新鲜鱼。

沙丁鱼的食用方法：

1. 煮沙丁鱼：将鱼洗净，放入锅内，倒入水、料酒、酱油、酸梅，可使鱼骨酥软，适应婴幼儿及老人食用。

2. 西红柿酱煮沙丁鱼：将沙丁鱼用油煎炸后，倒入西红柿酱将鱼煮烂即可。

煎炸沙丁鱼卷

原料：沙丁鱼 10 条，青菜叶 10 张。调料：面粉 3 大勺，酱油 5 大勺，汤料或水 3 大勺，料酒 3 大勺，花椒粉少许。

做法：1. 将沙丁鱼去头、骨、刺，用盐水洗净，沥水撒上面粉。2. 油锅烧热，倒入沙丁鱼煎炸至焦黄。3. 倒入酱油、料酒煮熟。将青菜叶铺在盘内，倒入沙丁鱼即可。

沙丁鱼丸汤

原料：沙丁鱼 100 克，蛋白 30 克，芹菜叶 4 克。调料：姜汁 1 小勺，大葱 20 克，汤料 3 杯。

做法：1. 将沙丁鱼去头、尾、骨，剁成肉馅，加入蛋白，姜汁搅成糊状。2. 手蘸淀粉，将肉馅团成丸子。3. 葱切丝、芹菜叶撕碎。4. 锅内放入汤料煮开后，放入鱼肉丸子开锅后再煮 10 分钟。5. 放入葱丝、芹菜叶即可。

冬天

冬季，气候寒冷，人体受冷空气的影响，其生理机能及食欲均会发生改变，如何合理地调整饮食，保证人体必需营养素的充足，提高机体抗寒能力和免疫机能。首先要保证热量的供给。牡蛎是一种高蛋白、低脂肪，营养价值极高的食品；韭菜可温中散血；山药为补虚佳品；红薯为健身长寿食品；白菜、萝卜、胡萝卜、豆芽菜等蔬菜含有丰富的营养物质，只要搭配合理，不仅能享受冬季蔬菜的美味，还可补充人体营养物质的需求。冬令进补，是防病强身，自我保健方法之一。冬季应多食用温性、热性食品，以提高机体的耐寒能力。

白萝卜

白萝卜的营养价值很高，所含的维生素C比苹果、梨、桃、葡萄高几倍；所含的核黄素、钙、磷、铁也比上述水果多。因不含草酸，还是钙的来源。白萝卜还含有多种氨基酸、淀粉酶、胆碱、腺与芥子油等。

功效：酶可分解胃肠中的致癌物质——亚硝酸胺，木质素可使人体巨噬细胞能力提高2~3倍，可防治癌症。杀菌素对白喉、脑膜炎、感冒等病毒具有较强的抑制和杀灭作用；消

化酶可以促进胆汁分泌，有利于脂肪的消化和吸收；芥子油，粗纤维能促进胃肠蠕动，帮助消化，增进食欲，健脾补虚；它还含有干扰素诱生剂，可诱生人体产生抗病毒、抗肿瘤的多肽类药物干扰素。

鉴别：选择皮白，有光泽，不太粗，直的萝卜。买后要将叶子去掉，以防水分的丢失。

白萝卜的食用方法：

1. 白萝卜煮排骨：将排骨用盐水洗净，放入锅中煮开。去血沫，放入葱、姜等佐料，加入料酒煮烂，倒入萝卜块煮烂即可。

2. 腌白萝卜：白萝卜切丝或片，凉拌或暴腌均可。

3. 什锦萝卜：将胡萝卜、柿饼、海带、白萝卜，加入酱油，料酒煮食。

白萝卜炖猪肉

原料：白萝卜 400 克，猪肉 200 克，鸡蛋 1 个。调料：面粉 4~5 大勺，油适量，酱油 3 大勺，盐 1/2 小勺，酒 1 大勺，料酒 1 大勺，色拉油 1 大勺，葱、姜适量。

做法：1. 白萝卜切块，生姜切片，葱切段，猪肉切块。2. 猪肉内加盐、面粉用油炸待用。3. 油锅烧热，将葱、姜煸炒，倒入萝卜稍炒。4. 加入水煮至萝卜八分熟加入猪肉，盖锅盖煮至肉烂即可。

白萝卜炖鱼

原料：白萝卜 300 克，小鱼 15~20 条。调料：面粉 5 大勺，料酒 2 大勺，酱油 4 大勺，汤料 1 杯，油适量，葱白少许。

做法：1. 小鱼去内脏，洗净，沥水，撒上面粉，入油锅炸至焦黄。2. 白萝卜擦成泥待用。3. 锅内加入汤料、酱油、料酒、葱白煮开后放入小鱼再煮开。4. 放入萝卜泥，开锅即停火。

黄豆煮萝卜

原料：白萝卜 800 克，炒黄豆 100 克，香菇 4 个，油豆腐 1 块，胡萝卜 50 克。调料：大葱 2 棵，白糖 1.5 大勺，酱油 2 大勺。

做法：1. 香菇洗净，用温水浸泡去蒂切块。2. 白萝卜洗净，切粗丝，胡萝卜去皮切块。3. 油豆腐放热水中挤去浮油，切块。4. 将香菇、白萝卜、油豆腐、胡萝卜、炒黄豆放入锅内，倒入泡香菇的水，置于火上烧开，再改用小火煮 15 分钟，加入白糖、酱油煮 10 分钟，等汤汁浓缩放入葱段即可。

五花肉煮白萝卜

原料：炖五花肉 400 克，白萝卜 600 克。调料：蒜 1 瓣，

葱 2 棵，酒 2 大勺，酱油 2 小勺，白糖 2 小勺，淀粉 2 小勺，色拉油适量，香油 1 小勺，鲜蘑 4 个，辣酱油 1 大勺。

做法：1. 萝卜洗净去皮，竖切 4 块，再切成滚刀块。大蒜切 2 半，鲜蘑切适当块。2. 油锅烧热，放入大蒜，炒出香味后放入白萝卜、鲜蘑，加入 2~3 杯水，开锅后用小火煮至萝卜烂透。3. 将五花肉倒入锅内，加入酒、酱油、辣酱油、糖，继续煮 7~8 分钟。4. 加入葱段，最后用淀粉勾芡，淋上香油即可。

黄油焖萝卜

原料：白萝卜 1 个。调料：白葡萄酒 1/2 杯，盐 2 小勺，白糖 2~3 大勺，辣椒粉少许，黄油 3 大勺。

做法：1. 将白萝卜洗净。横切 3 厘米的片，再切成 6~8 瓣，放入冷水中漂洗片刻，沥水。2. 炒锅放入黄油，溶化后放入萝卜，用小火煸炒至油亮，加入酒、盐、糖。加锅盖煮至熟烂。撒上辣椒粉，盛盘即可。

萝卜饭

原料：米 2.5 杯，白萝卜 150 克，小干白鱼 10 克，萝卜叶少许。调料：色拉油 1 大勺，酱油 2 大勺，料酒 2 小勺。

做法：1. 将米洗净，浸泡 30 分钟，放入锅内。2. 白萝卜切块，放入米饭锅内，加入 2 倍于米的水，小干白鱼、酱油、料酒、色拉油、煮成米饭。3. 萝卜叶放入沸水中焯一下，

冷却后挤去水份，切碎，拌入米饭锅内即可食用。

砂锅萝卜

原料：白萝卜 600 克，猪肉 200 克，胡萝卜 40 克，小白菜 50 克，酸桔子 2 个。调料：汤料 6 杯，料酒、酱油 1/2 杯。

做法：1. 萝卜洗净，削皮，用小刀将萝卜削成 15 厘米的长条。2. 猪肉切成片，胡萝卜切丝、小白菜切段，将原料放入小盆内。3. 砂锅置于火上，放入汤料、料酒；酱油，开锅后将原料放入锅内，煮熟后滴入桔汁即可。

炸白萝卜

原料：白萝卜 10 厘米，白萝卜泥 1/2 杯，萝卜叶少许。调料：花生油、酱油、黑胡椒粉适量。

做法：1. 将萝卜切成 1.5 厘米的圆片。2. 油锅烧至 140℃，放入萝卜片，用小火炸至萝卜浮起，即可捞出沥油装盘。3. 将萝卜泥挤干水分，放在炸萝卜片上，撒上酱油、花生油、胡椒粉。4. 将萝卜叶放入沸水中焯一下，摆在萝卜片上点缀即可。

鲫鱼萝卜

原料：鲫鱼 500 克，白萝卜 400 克。调料：水 1 杯、酒 1 杯、白糖 3 大勺、料酒 3 大勺、酱油 6 大勺、醋 3 大勺、盐

少许，洗米水适量。

做法：1. 将鲫鱼洗净，撒上盐，用开水焯一遍。2. 白萝卜竖切，再切成片，用洗米水焯煮一下。3. 将锅放于火上，加入鱼、水、酒、醋，用中火煮开，撇去浮沫，煮5分钟。4. 将萝卜放入锅内，开锅后加入白糖、料酒、酱油、用中火烧煮5分钟，改用小火焖煮10分钟，至萝卜煮烂，收汁即可。

干贝萝卜

原料：干贝2个，白萝卜100克，胡萝卜100克，黄瓜100克。调料：鸡油少许，鸡汤料2杯，酒1大勺，盐3/4小勺，胡椒粉少许。

做法：1. 将干贝用温水泡开，撕成条。2. 白萝卜切块，胡萝卜切块，放入锅内用大火煮开，改用小火煮软，捞出过水，黄瓜削皮切菱形块。3. 锅内倒入鸡汤料、酒、盐、胡椒粉，煮开后，用水溶淀粉勾芡，加入胡萝卜、白萝卜、黄瓜、干贝，用中火煮10分钟，改用小火煮30分钟，盛盘后淋上鸡油即可。

豆腐萝卜汤

原料：豆腐1块，白萝卜80克，胡萝卜40克，牛蒡40克，魔芋1/4块，豆泡4个。调料：小葱1棵，汤料4杯，盐1小勺，酱油1小勺，色拉油1大勺。

做法：1. 将豆腐用屉布包住，轻轻挤压片刻，捣成碎块。

2. 胡萝卜、白萝卜切成4厘米的长条，豆泡用热水浸泡挤出油渍，切短条。3. 牛蒡洗去外皮、削成斜条，魔芋切小片，小葱切斜段。4. 锅内倒入色拉油，烧热，放入白萝卜、胡萝卜、牛蒡、魔芋用中火煸炒片刻。放入豆腐、豆泡、汤料，煮开后改成小火焖煮10分钟，加入盐、酱油，再煨5分钟，加入小葱即可。

五香菜串

原料：白萝卜300克，煮鸡蛋4个，油豆腐4块，炸豆泡4个，鱼丸子4个，魔芋1/2块。调料：汤料3杯，鸡汁汤1杯，盐1小勺，白糖1/2大勺，料酒1大勺，酱油1/2大勺，酒1.5大勺。

做法：1. 将白萝卜去皮，切2.5厘米片，再横切一刀，用洗米水稍微焯煮一下。2. 油豆腐、炸豆泡用热水浸泡一下，挤出油渍。3. 鱼丸切成两半，魔芋用沸水焯煮一下，两面剞成花刀，切成三角形，煮鸡蛋切成两半。4. 用木棒将菜分别串成串儿，放入锅内，加入汤料、鸡汁、盐、糖、料酒、酒、酱油用中火煮5分钟，再用小火煨煮30分钟即可盛盘食用。

青虾萝卜泥

原料：青虾8条，白萝卜400克，蛋清2个。调料：小葱4棵，汤料1/2杯，酱油2大勺，料酒1大勺，植物油适量，淀粉、辣椒粉少许。

做法：1. 白萝卜洗净、削皮、擦泥，澄净多余水分，小葱洗净切成2厘米的段，青虾去头、壳洗净，留尾。2. 将鸡蛋清打出泡沫，加干豆粉和面粉拌成面糊，将虾蘸面糊放入油锅炸透、捞出，摆在盘内。3. 另取一锅，放入料酒、汤料、酱油、萝卜泥用小火烧开，放入青虾颠翻几下，加入葱段即可盛盘，撒入些辣椒粉更好。

裙带菜拌萝卜

原料：白萝卜400克，鲜裙带菜30克，奶酪30克，豌豆苗1小把，西红柿1个。**调料：**醋1/2大勺，酱油1大勺，盐1/4小勺，香油1小勺。

做法：1. 将萝卜削皮，擦成泥，挤掉水分。裙带菜洗净，切块。奶酪切块、豌豆苗切段。西红柿切块。2. 将青菜放入小盆，倒入醋、酱油、盐、香油调拌均匀即可食用。

白菜

白菜四季常青，营养丰富，菜质鲜嫩，清爽可口，还具有一定的药用价值。

功效：可预防动脉硬化或某些心血管疾病。白菜与姜、葱一起捣烂、炒热，可外敷治疗胃痛。白菜中含有较多的粗纤维，可通大便、防结肠癌。

鉴别：选择抱头紧、无黑斑者。

白菜的食用方法：

1. 白菜汤：开水煮白菜。治大小便不利，身热口渴。

2. 白菜炒虾仁：放入油锅炸熟可治肾虚。
3. 白菜肉卷：将白菜叶焯煮。卷上肉馅，放入锅内，加入汤料、酱油、料酒煮熟即可。
4. 奶白菜：锅内放入肉片、牛奶、盐、胡椒粉、煮成乳白色汤汁。

砂锅白菜

原料：白菜 1/2 棵，豆泡 5~6 个，鸡脯肉 5~10 块，鲜蘑 5~6 个，粉丝 1 小把。调料：葱 4~5 棵，汤料 5 杯，盐 1.5 小勺，酱油 2 大勺，酒 3 大勺，胡椒粉少许，淀粉适量。

做法：1. 将白菜放入沸水中焯一下，豆泡切两瓣，鸡肉切斜丝，粉丝水煮后切段。2. 将白菜摊开，撒上淀粉、放上鸡肉、豆泡卷好，用牙签插住。3. 将菜卷放入砂锅，加入汤料、酱油、鲜蘑、粉丝、葱等煮熟即可。

白菜蟹肉

原料：白菜帮 500 克，蟹肉 200 克，鲜蘑 4~5 个，香菜少许。调料：酒 2 大勺，料酒 2 大勺，盐 1.5 小勺，酱油 1 小勺，香油 2 大勺，淀粉 1/2 小勺，胡椒粉少许。

做法：1. 白菜帮切成 2 公分的段、鲜蘑切斜丝、蟹肉搅碎，撒入酒。2. 油锅烧热，放入白菜、鲜蘑、蟹肉煸炒，加入调料，用水淀粉勾芡，撒上香菜即可。

白菜色拉

原料：白菜叶 6 张，鸡脯肉 4 片，香叶 1 片。**调料：**汤料 1 杯，白葡萄酒 25 毫升，盐 1 小勺，胡椒粉、盐、香料少许，色拉油 75 毫升。

做法：1. 将白菜帮切竖片、菜叶切丝。2. 锅内加入汤料、香叶煮开，放入鸡肉煮 7 分钟，晾凉、撕成肉丝。3. 将鸡肉、白菜放入盘中，倒入酒、盐、胡椒粉、香料、色拉油拌匀即可。

浇汁白菜

原料：洋白菜 400~600 克，香菇 4 个，猪肉 250 克，榨菜 60 克。**调料：**鸡汁 2 小勺，色拉油 1 大勺，香油 1 大勺，酒 2 大勺，淀粉适量。

做法：1. 香菇用水泡开，去蒂切丝，猪肉切丝，榨菜洗净、沥水、切丝，洋白菜切丝。2. 油锅烧热，放入肉丝翻炒，变色后加入香菇、榨菜、酒、水、鸡汁煮 3~4 分钟，加入酱油、胡椒粉，用淀粉勾芡，淋上香油即可。3. 将洋白菜装盘，浇上汤汁。

白菜氽丸子

原料：瘦猪肉馅 300 克，白菜 600 克，香菇 4 个，豆腐

100克。调料：白糖 1 小勺，酱油 1/2 大勺，酒 1 大勺，色拉油 2 大勺，淀粉少许。丸子调料：盐 1/2 小勺，酒 1/2 大勺，淀粉 1 大勺，葱末 1 大勺，姜末 1 小勺。

做法：1. 用开水浸泡香菇，去蒂切两半。2. 白菜洗净、菜叶切成大块，菜帮切成小块，豆腐挤出水分。3. 将肉馅放于锅内，加入盐、酒、淀粉、葱、姜拌匀，加入豆腐搅拌，团成肉丸子。4. 油锅烧热，将丸子放入油锅煎炸至金黄色，加入香菇、白菜翻炒，倒入泡香菇的水、白糖、酱油、酒，用中火煮 10 分钟，放入菜叶稍煮，用淀粉勾芡即可。

奶油白菜

原料：白菜 400 克，火腿肉 1 片，香菜少许。调料：色拉油 2 大勺，鸡骨汤 1.5 杯，酒 1 大勺，盐 1/2 小勺，胡椒粉少许，鲜奶油 1/3 杯，淀粉适量。

做法：1. 将白菜横切两半，再竖切成 4 厘米宽的段。圆火腿、香菜切末。2. 油锅烧热，放入白菜翻炒，倒入鸡骨汤、酒、盐、胡椒粉，开锅后用中火煮 5 分钟，改用小火再煮 10 分钟。3. 加入鲜奶油拌匀，开锅后用淀粉勾芡，盛入盘内再撒入火腿、香菜。

白菜炖豆腐

原料：冻豆腐 4 块，白菜 1/4 棵，胡萝卜 1/2 根，鱼肉罐头 1 个。调料：汤料 2.5 杯，酒、料酒各 2 大勺，白糖 1

大勺，酱油 2.5 大勺。

做法：1. 将冻豆腐用水泡开，切成块，胡萝卜切成 5 厘米的厚片，白菜叶切成 4~5 厘米的大块，菜芯切成斜条。2. 将锅放入火上，倒入汤料、酒、料酒、白糖、酱油煮开。3. 放入豆腐、胡萝卜煮 4~5 分钟，加入菜芯，煮软后加入菜叶，鱼罐头待汤汁熬尽，颠翻两下即可。

咖喱白菜

原料：白菜 600 克，猪里脊肉 120 克，胡萝卜 20 克。调料：姜 1 块，汤料 1.5 杯，咖喱粉 1 大勺，料酒、酱油各 1/4 杯，淀粉适量。

做法：1. 白菜洗净、沥水，将叶沿其叶筋切成 2 厘米宽，茎部切成 7~8 毫米的粗条。2. 猪肉切细条，胡萝卜切圆片，姜切丝。3. 锅内放入料酒、酱油、咖喱粉用旺火烧开。4. 将白菜茎、猪肉、胡萝卜、姜丝放入锅内，白菜茎煮烂后再放入白菜叶，至熟透后用淀粉勾芡即可。

山药

山药营养丰富，含有蛋白质、碳水化合物、胡萝卜素、维生素 B₁、B₂、尼克酸、维生素 C、钙、磷、铁、镁、钾、钠、皂甙、粘液质、多酚氧化酶、胆碱、植酸等成分。

功效：山药性味甘平、入肺、脾、肾经，有健脾、补肺、固肾、益精的作用。可治脾虚、泻泄、久痢、虚劳咳嗽、消渴遗精、带下、小便频数、遗尿等。

鉴别：表皮无伤痕、挺直、呈乳白色、根顺较少的为佳。

山药的食用方法：

1. 用山药煮米粥食用，可治脾胃虚弱，不思饮食，小便频数、遗尿等。

2. 山药研粉，加曲酒炖服，可治腰膝酸软、虚损无力、形寒怕冷、小便频数。

3. 山药炖猪胰：山药 60 克，猪胰 1 条，共炖熟，食盐调味，饮汤食猪胰、山药。治糖尿病。

4. 山药参枣炖肉：人参 6 克，山药 30 克，大枣 10 枚，瘦猪肉适量，同煮熟食。治再生障碍性贫血。

山药什锦汤

原料：山药 150 克，香菇 5 个，鸡翅 200 克。调料：汤料 4 杯，酒 2 大勺，盐 1.5 小勺，酱油 1.5 小勺，胡椒粉、淀粉少许，黑芝麻 2 大勺，油适量。

做法：1. 将山药去皮，浸入醋中，捣碎成泥，加入黑芝麻、淀粉、鸡肉拌匀，放入油锅内煎炸成焦黄色小饼。2. 香菇切块，锅内放入汤料，将香菇、山药小饼切块放入同煮，开锅停火。

凉拌山药

原料：山药 200 克，紫菜 2 张。调料：醋 4 大勺，糖 2 大勺，酱油 1 小勺，盐 1/3 小勺，汤料 3 大勺，芥末少许。

做法：1. 将山药浸泡在醋水中边泡边削皮、切丝后重新泡入醋水中。2. 紫菜撕碎，将醋、糖、酱油、盐、汤料搅拌成汤汁。3. 将山药沥水放入盘中，蘸汤汁，撒上紫菜，放入芥末拌匀即可。

荞麦

荞麦生于高寒地区，一年可收获两季。果为三角棱形，种子磨成粉供食用。茎、叶、种子可做药用。荞麦营养丰富，含有赖氨酸、精氨酸为人体必需氨基酸。油酸、亚油酸含量很高，维生素 B₁、B₂、烟酸、芦丁及磷、铁、镁等营养物质。

功效：具有下气利肠、清热解毒的功能。可降气宽肠、磨积滞、消热肿风痛，除白浊白带、脾积泄泻，降低血压。

鉴别：购买荞麦时选择潮乎乎的为好。

荞麦的食用方法：

1. 荞麦面条：掺入山药、鸡蛋做成面条食用。
2. 荞麦点心：烧烤成小饼做成小点心食用。

荞麦丸子什锦汤

原料：荞麦粉 1 杯，面粉 3 大勺，鸡肉 250 克，土豆 250 克，葱头 250 克，胡萝卜 50 克，豌豆 2~3 大勺。调料：白芝麻 2 大勺，热水 1 小杯，色拉油 3 大勺，面粉 4 大勺，西红柿酱 400 毫升，汤料 400 毫升，辣酱油 1 大勺，肉豆蔻、月桂树叶、胡椒粉、盐少许。

做法：1. 将荞麦面、芝麻、面粉掺在一齐用热水揉成面

团，做成丸子。2. 土豆、葱头、鸡肉切成小块，入油锅煸炒，加入盐、胡椒粉调味。3. 油锅烧热，将胡萝卜末、葱头末煸炒，撒上面粉、西红柿酱，用汤料稀释，放入盐调味。4. 将②放入锅内用中火焖煮至烂，放入荞麦丸子，煮熟后加入豌豆开锅即可。

豆豉荞麦面

原料：煮熟荞麦面 200 克，豆豉适量，紫菜 1/2 张。调料：酱油 2 小勺，料酒 1 小勺，白芝麻 1 大勺，芥末少许，葱白末 2 大勺。

做法：1. 豆豉切碎，放入酱油、料酒、芥末拌匀。2. 将荞麦面入锅内再煮、沥水，切成 10 公分的段，放入豆豉调料拌匀。盛入碗中加入芝麻、紫菜、葱末即可。

赤小豆

又称红小豆，营养价值很高，含有蛋白质、碳水化合物、钙、磷、铁、硫胺素、核黄素、菸酸、皂素等。

功效：律津液、利小便、消胀、除肿、止吐。并治下痢肠癖、解酒毒、除寒热痛肿、排脓散血、通乳汁。

鉴别：选择颗粒紧小，色紫赤、有光泽、干燥的为佳。

赤小豆的食用方法：

1. 预防麻疹：赤小豆、绿豆、黑豆各适量，共煮熟，晒干，与甘草同研细粉，开水冲服。

2. 治疗黄疸性肝炎：赤小豆、苦丁香、麻雀粪各 3 克，

共研细面，鼻嗅。

3. 治疗肾炎水肿：赤小豆 60~90 克，冬瓜 150 克煮汤服食。

赤小豆芝麻冻

原料：赤小豆 1 杯，白芝麻 1/2 杯，紫苏叶 5~6 张。调料：汤料 2 大勺，淀粉 1/2 杯，盐 1/2 小勺，酒 1/2 大勺，姜末 1 大勺。汤汁：酱油 4 大勺，汤料 4 大勺，料酒 1 大勺。

做法：1. 赤小豆煮开后倒去汤，重新加水煮烂。2. 汤料倒入锅内，加盐、酒煮开，用淀粉勾芡，用大火煮 5~6 分钟加入芝麻、用小火煮 5 分钟，加入赤小豆，倒入器皿内冷却。4. 将紫苏叶铺在盘上，倒入赤小豆、芝麻冻，浇上调好的汤汁，姜末即可。

赤小豆酸奶羹

原料：酸奶 2 杯，熟小豆 1 杯，蜂蜜 4~5 大勺。

做法：1. 将煮熟的赤小豆、蜂蜜、酸奶混合拌匀即可。

赤小豆粥

原料：赤小豆 200 克，水 10 杯，白糖 200 克，年糕 4 块。

做法：1. 将小豆洗净，放入锅内，加入 4 杯水，用大火煮 2~3 分钟，待汤色变红，将汤倒掉，重新加入 5 杯水，用

大火煮 20 分钟关火，焖 2 个小时。2. 开火，加入白糖、用中火煮 10 分钟即可。食用时将年糕放入碗内。

糯米赤豆饭

原料：糯米 2 杯，赤小豆 1/3 杯，水 4 杯，煮豆汤 1 杯。

做法：1. 锅内放入小豆煮开后将汤倒掉，重新加入 4 杯水煮开后再煮 8 分钟，改用微火焖煮 25 分钟。2. 糯米洗净，加水浸泡 30 分钟、沥水。3. 将糯米、小豆放入另一只锅内，加入煮小豆的汤、水，用中火煮开，改用小火煮 5 分钟，再用微火熬 15 分钟即可。食用时可撒入黑芝麻。

干萝卜丝

干萝卜丝经太阳紫外线照射后，钙、铁、维生素 B₁、B₂ 的含量相应增多。

功效：具有利尿、消食、顺气、化痰、散瘀、解毒等多种功效。

鉴别：选择有光泽、干松适当、有独特香味的为上品。

注意：食用时不要在水中浸泡时间过久，应以浸泡 15 分钟为适宜。

干萝卜丝的食用方法：

1. 煮干萝卜丝：用豆泡、猪肉、干萝卜丝加入酱油煮烂。
2. 西红柿酱煮萝卜丝：可与干蘑同煮。
3. 白萝卜干于夏天煮汤可消暑解渴。

暴腌干萝卜丝

原料：干萝卜丝 50 克，小白鱼干 40 克，干裙带菜 10 克，胡萝卜 50 克，桔皮少许，柿饼 5 个。调料：醋 1/2 杯，料酒 1/2 杯，香油 2~3 大勺，辣椒面少量，生姜 10 克。

做法：1. 将干萝卜丝泡开洗净切成 3 公分的段。2. 小鱼干用水洗净，胡萝卜、桔皮、柿饼、姜切丝。3. 将醋、料酒、辣椒面、香油调成汤汁煮开后冷却。4. 将原料放入碗内，倒入汤汁，拌匀即可。

肉末煮干萝卜丝

原料：猪肉馅 180 克，干萝卜丝 50 克。调料：料酒 4 大勺，酱油 4.5 大勺，汤料适量，姜丝 1 大勺。

做法：1. 肉馅内放入料酒、酱油各 2 大勺，姜丝拌匀。2. 干萝卜丝用汤料煮开加入料酒、酱油，煮至汤汁浓缩拌入肉馅即可。

红薯萝卜丝

原料：干萝卜丝 200 克，红薯 400 克。调料：色拉油 1/2 大勺，料酒 1 大勺，白糖、酱油 1 小勺，水 1 杯。

做法：1. 将红薯洗净，竖切成 4 瓣，再切成 1.5 厘米的块，投入凉水中漂洗，沥水待用。2. 油锅烧热，放入红薯

翻炒，倒入水煮 5~6 分钟，加入料酒，煮至红薯熟透。3. 将萝卜丝放入锅内，加入白糖、酱油，继续煮 5~6 分钟即可。

木耳

黑木耳具有较高的营养价值，它除含有蛋白质、脂肪、糖类外，还含有钙、磷、铁等矿物质和胡萝卜素、硫胺素、核黄素、烟酸等多种维生素以及磷脂、植物固醇等。它还含有植物胶质，这是一种对人体特别有益的天然滋补剂。

功效：具有凉血、止血、润肺补脑、轻身强志、和血养荣等功能。适用于、血痢、崩漏、痔疮等症。还可用于高血压、血管硬化、便秘等。木耳可降低血液的凝集作用，因而对冠心病和脑、心血管病患者颇为有益。它所含的胶体，有较强的吸附力，可以起到清理消化道的作用。

鉴别：选择朵大肉厚者为佳。

木耳的食用方法：

1. 红枣木耳汤：红枣 30 枚，木耳 50 克，红糖少许煮熟食用。治疗贫血、妇女体虚、白带、崩漏等症。

2. 双耳汤：木耳、银耳各 10 克，放入碗内蒸 60 分钟，食用。可治疗血管硬化、高血压、眼底出血等症。

3. 柿饼木耳羹：将木耳、柿饼同煮做羹食用。治疗大便出血、痔疮出血、高血压。

4. 木耳豆腐丸子：将豆腐碾碎，加入木耳丝，入油锅炸成丸子。

木耳鸡肉汤

原料：木耳 10 克，鸡翅 150 克，竹笋 40 克。**调料：**葱 1/2 棵，姜 1 块，汤料 4 杯，盐 1.5 小勺，酒 2 大勺，香油 1 小勺，酱油 2 小勺，淀粉、胡椒粉少许。

做法：1. 将鸡翅肉切薄片，用酱油、酒、水淀粉浸泡后放入热水中焯煮待用。2. 木耳水发后洗净切 4 块，竹笋切片，葱切斜丝，姜切丝。3. 锅内放入汤，木耳、竹笋、葱、姜煮开后放入鸡肉用温火煮 20 分钟，加入盐、酒、胡椒粉，香油即可。

银耳

银耳含有多种氨基酸和酸性异多糖等化合物，还含有多种维生素、蛋白质、脂肪、灰分、钙、磷、铁等物质。不但营养价值高，而且具有一定的药用价值，历来与人参、鹿茸同俱声誉，称为“山珍”“菌中明珠”。

功效：具有强精、补肾、润肺、生津、止咳、降火（清热）、润肠、养胃、补气、和血、强心、壮身、补脑、提神之功。适于老弱妇孺、病后体虚，对高血压、血管硬化者尤为适宜。还可抑制恶性肿瘤，还可嫩肤美容。

鉴别：根部变黑，外观呈黑色或褐黄色，闻之有异味，触之有粘于感即已变质，切不可食之，以免发生中毒反应。

银耳的食用方法：

1. 冰糖银耳汤：冰糖、银耳各半，放入砂锅，以温火加

热，煎煮成糊状。

2. 枸杞炖银耳：用银耳、枸杞、冰糖、蛋清一起炖煮。具有滋补健身的功能。

3. 凉拌银耳：将银耳稍煮，与豆腐、芝麻、盐、香油调拌食用。

4. 银耳水果羹：银耳稍煮，切碎，加入蜂蜜，各种水果即可。

银耳、水果色拉

原料：银耳 10~15 克，苹果 1/2 个，菠萝 2 片，李子 4 个，香蕉、柿饼、梨适量。调料：红花油 2 勺，醋 2 勺，糖 2 勺，柠檬汁 1 勺。

做法：1. 银耳用热水浸泡、沥水，切小块，李子取核切 4 块、菠萝、苹果、梨、香蕉、柿饼切适当块。2. 将醋、糖、红花油、柠檬汁与银耳、水果拌匀，加入白兰地即可。

金桔

金桔含有丰富的维生素 C、P、A。桔皮中含有的维生素 C 比桔瓢还要多，桔皮还含有硫胺素、核黄素、黄酮甙、挥发油等物质。

功效：具有生津止渴、通利小便的功效。适用于口干热燥、胃中热毒、水泻、咳嗽等症。可扩张冠状动脉，增加冠状动脉血流量，维生素 P 可增强血管弹力，防止破裂出血等效能。

金桔的食用方法：

1. 金桔果酒：将金桔切片加入果酒浸泡。
2. 蜜渍金桔：将金桔的一端扎成小孔，注入蜂蜜食用。

糖水金桔

原料：金桔 30 个。调料：白糖 1 大勺，酒 2 大勺，水 2 大勺。

做法：1. 在金桔顶端切 5 厘米的切口。放入热水浸泡 5 分钟。换一次水，滚动金桔，挤出桔核。2. 锅内放入糖、酒、水煮开，加入金桔用小火煮片刻即可。

金桔酒

原料：熟透金桔 1 公斤，蜂蜜或糖 400 克，果酒 1.8 升。

做法：1. 将金桔洗净、沥水、表面扎数个小孔。放入大口瓶内，注入果酒，加入冰糖，放置于阴凉处，浸泡二个月。2. 取出金桔，封住二个月即可。

注：取出的金桔与蜂蜜调拌食用。

魔芋

含有丰富而独特的营养，球状茎内含有葡萄甘露聚糖，蛋白质、葡萄糖、果糖、蔗糖。

功效：可增加胃肠蠕动，葡萄甘露聚糖吸水膨胀，有饱腹感。为糖尿病患者、欲减肥者的理想食品。可润肠通便、防

止便秘、结肠癌的发生。可减少体内胆固醇的沉积，对防治高血压、冠心病有重要意义。

鉴别：选择有弹性，软硬适中者为佳。

注意：由于魔芋是用石灰凝固的，清洗时要用盐揉搓，放入沸水焯一下再食用。

魔芋的食用方法：1. 魔芋素什锦：将魔芋、豆泡、芋头、莲藕、山药、香菇等同煮，加入酱油做成什锦菜。

2. 素炒魔芋：将魔芋切滚刀块，放入油锅煸炒。

3. 烧魔芋：锅内放入黄油、魔芋片，烧炒至焦黄，撒上辣酱油食用。

4. 魔芋色拉：将魔芋切块，与花生、核桃混合，加入蛋黄酱调拌即可。

炸魔芋紫菜卷

原料：魔芋 2 块，紫菜 2 张，紫苏叶 5~6 张，黑芝麻 3 大勺，水稀面粉 1/2 杯，酱油 2~3 大勺，料酒 1 大勺，汤料 1/2 杯，油适量。

做法：1. 魔芋切 2 厘米长薄片，用盐水搓洗后挤去水分。倒入酱油、料酒、汤料煮至汤汁熬尽。2. 黑芝麻加入面糊内，魔芋蘸面糊，裹上紫菜、紫苏叶，放入油锅炸熟。食用可蘸辣酱油。

海带魔芋

原料：魔芋 2 块，海带 50 厘米，黄瓜 1 根，胡萝卜、白萝卜少量。

做法：1. 魔芋用盐水搓洗后，切滚刀块，放入开水烫一下。2. 海带洗净沥水，摆上魔芋，用海带卷起，放在案板上，再压上案板至 4 小时，挤出水分，海带味道渗入魔芋。3. 将黄瓜、萝卜切丝放入盘内，摆入魔芋，蘸辣酱油食用。

牡蛎

亦称蚝子，其肉称蛎黄，可制蚝油。牡蛎含优质蛋白、维生素、铜、铁、碘等营养物质。

功效：平肝潜阳、软坚散结、收敛固涩、制酸。适用于眩晕、心悸失眠、自汗、盗汗、遗精、白带、淋巴结核、胃酸过多症。

鉴别：以个大、整齐、质坚、色白、内面光洁者为佳。

牡蛎的食用方法：

1. 醋拌牡蛎：蘸醋、姜末、柠檬汁食用。
2. 蛎黄米饭：将蛎黄洗净，放入酱油、料酒浸泡。待米饭锅内水将熬干时放入蛎黄焖煮即可。
3. 蛎黄奶汤：用牛奶、西红柿煮汤，待起锅时放入蛎黄即可。不可煮时间过久。

炸蚝肉

原料：蚝肉 400 克，葱 2 棵，韭菜 1 小把，姜 20 克，蒜 1 头，海蜇 1 小块。调料：面粉 1/2 杯，油 1/2 杯，酱油 3 大勺，料酒 2 大勺，水 2 大勺，豆豉 1 大勺。

做法：1. 蚝肉洗净、沥水，蘸面粉，放入油锅炸成金黄色。葱、姜、蒜切末，韭菜切段。2. 水泡海蜇切丝。3. 油锅烧热，放入葱、姜、蒜煸炒出香味，加入海蜇、韭菜、蚝肉，倒入酱油、豆豉、料汤、水翻炒即可。

奶油蚝肉

原料：蚝肉 250 克，葱头 1 个，胡萝卜 1/2 根，鲜蘑 4~5 个，小菜花 1 个，豌豆 3 大勺，牛奶 2 杯。调料：黄油 3 大勺，红葡萄酒 1/2 杯，面粉 3 大勺，汤料 1/2 杯，盐 1 小勺，胡椒粉少许。

做法：1. 用盐水将蚝肉洗净，放入锅内，加葡萄酒干炒。2. 菜花用柠檬水焯煮片刻。3. 锅内放入黄油，煸炒葱头、胡萝卜、鲜蘑，撒入面粉，用汤料稀释，开锅后加入牛奶。4. 煮开后倒入盐、胡椒粉、菜花、蚝肉即可盛入装有熟豌豆的碗内。

奶油牡蛎

原料：牡蛎 300 克。调料：黄油 5 大勺，鲜奶油 350 克，牛奶 350 克，盐、胡椒粉适量。

做法：1. 取 4 个盘子，涂上一层黄油。2. 将牛奶、黄油倒入锅内煮开。3. 另取 1 锅，倒入水煮开，放入牡蛎，煮 2~3 分钟至卷边捞出，沥水，倒入牛奶锅内，用旺火煮开，加入盐、胡椒粉调味即可。

烧烤牡蛎 (1)

原料：牡蛎肉 300 克，西兰花 200 克。调料：白葡萄酒 1 大勺，黄油 200 克，汤料 1/2 杯，牛奶 2 大杯，甜面酱 2 大勺，盐适量，面粉 3 大勺。

做法：1. 将牡蛎肉用盐水搓洗干净，沥水，放入锅内，倒入白葡萄酒烧开，出锅，原汁留下待用。2. 西兰花掰成小块，放入锅内煮软，捞出沥水。3. 取一砂锅，放入黄油，置于火上溶化，撒上面粉，边撒边搅拌，待面粉冒泡，加入汤料、牛奶、煮牡蛎的汤，大火煮开，改用中火熬煮，放入甜面酱，拌匀。4. 取盘盛入 1 勺甜面酱奶汁，放入牡蛎、西兰花，倒入剩余奶汁，放入微波炉内烤 10~15 分钟即可。

烧烤牡蛎 (2)

原料：牡蛎肉 300 克，洋白菜 200 克，鸡蛋 1 个。调料：白葡萄酒 1 大勺，面粉 3 大勺，炸鸡粉 50 克，色拉油 2 大勺。

做法：1. 牡蛎用盐水洗净、沥水，放入锅内，倒入白葡萄酒，置于火上煮开，捞出牡蛎，蘸上炸鸡粉。2. 将牡蛎摆在盘中，倒入色拉油，放入微波炉内烧烤 5~6 分钟，取出后，将洋白菜丝撒在盘边即可。

海带

海带营养丰富，含有蛋白质、脂肪、胡萝卜素、维生素 B₁、B₂、烟酸、钙、铁、磷、钴及维生素 C、碘及微量元素、褐藻酸、甘露醇等营养物质。

功效：可预防甲状腺肿大，白血病、骨痛病，可止血，有降压，降血脂，抗癌等作用。对治疗急性肾功能衰退、脑水肿、乙型脑炎、急性青光眼有效。还有软坚散结、清热利水、镇咳平喘等作用。

鉴别：选择黑褐色、肉质较厚为佳。

海带的食用方法：

1. 梅干煮海带：海带水发后切方块，加入 2 个梅干，用盐、油焖煮。

2. 海带卷：海带水发后切 10 厘米的段，中间卷入干鲫鱼，放入锅内，倒入料酒、酱油、醋煮烂即可。

3. 醋泡海带：将海带切宽条或方块，包入白萝卜、胡萝卜，放入醋浸泡即可。

海带豆腐卷

原料：海带 50~60 厘米，炸豆腐 4~5 个，葫芦条 1 米。
调料：水适量，醋 1 大勺，料酒 1 大勺，白酒 1 大勺，酱油 3 大勺，姜少许。

做法：1. 海带切 8 厘米的段，炸豆腐切 2 块，用热水洗去浮油。2. 葫芦条用热水泡软。3. 将豆腐放于海带上，撒上姜丝，卷成方块，用葫芦条扎紧。放入平底锅内，倒入泡海带的水、酒、醋煮烂，加入料酒、酱油即可。

海带拌萝卜

原料：海带 20 厘米，干萝卜丝 50 克，胡萝卜 50 克，干辣椒 1/2 根。调料：姜 20 克，酱油 1/3 杯，醋 1/3 杯，料酒 1/3 杯，水 2 杯。

做法：1. 海带洗净切丝。干萝卜丝水发，挤水分。2. 胡萝卜、姜、辣椒切丝。倒入锅内煮开，放入碗内，加入海带、萝卜丝调拌即可。

海带煮青鱼

原料：海带 40 克，青鱼 4 条，花椒芽 4 枝。调料：水 3

杯，白糖 4 大勺，酱油 3 大勺，酒 3 大勺，醋 1/2 大勺。

做法：1. 将海带洗净、沥水，切成 3 厘米长的块。2. 青鱼洗净，切成 5 厘米的块。3. 锅内放入水、白糖、酱油、酒、醋、海带、青鱼置于火上用中火煮开，10 分钟后改小火再焖煮 10 分钟。4. 关火放置 1 小时后再用小火煮 10 分钟，盛盘，上面摆上花椒芽即可。

海带肉卷

原料：海带（10 厘米长）12 条，牛蒡 1 根，胡萝卜 100 克，豌豆适量，葫芦条 12 根（20 厘米长），猪后臀尖肉 200 克。调料：水 2 杯，盐少许，酱油 1/2 杯，料酒 1/4 杯，白糖 3 大勺。

做法：1. 将海带泡软，牛蒡用刷子刷去外皮，切 5 毫米的丝，泡在水中，去其涩味，胡萝卜削皮切 5 毫米的丝。2. 豌豆用沸水焯一下，晾凉待用，葫芦条用细盐揉搓片刻，用水冲洗后，放入沸水中焯一下，肉切片。3. 将海带铺在菜板上，铺一层肉，放一根牛蒡、胡萝卜、豌豆，用海带卷起，用葫芦条捆住。4. 将锅置于火上，放入水、酱油、料酒、白糖、海带卷，用大火煮开，改用中火煮 5 分钟，撇去浮沫，再改小火煮 1 小时即可切成小段食用。

什锦海带

原料：海带 20 厘米，黄豆 1 杯，胡萝卜 100 克，牛蒡 1

根，藕 100 克，魔芋 1/2 块。调料：白糖 9 大勺，酱油 6 大勺，汤料 2 杯，水 4 杯。

做法：1. 将浸泡好的黄豆放入锅内加水煮开，停火焖片刻。2. 将胡萝卜、牛蒡、藕削皮切成 1 厘米的块，魔芋用沸水焯煮一下切块，海带洗净，切 1 厘米左右的块。3. 将黄豆锅内的水倒掉，加入汤料、水、白糖、酱油煮开，再加入胡萝卜、牛蒡、藕、魔芋、海带，开锅后撇去浮沫，改小火煮 5 分钟，再用微火煨 1 个小时左右，待汤汁熬尽，颠翻两下即可。

青虾裙带菜

原料：青虾 150 克，裙带菜 80 克，柚子汁 1 大勺，柚子皮适量。调料：小葱 50 克，酱油 1 大勺。

做法：1. 将青虾放入沸水中焯一下，脱去外壳，洗净。裙带菜洗净，放入沸水焯一下，冷却，沥水，切块。小葱切段。2. 将柚子汁、酱油拌匀，倒在青虾、裙带菜、小葱、柚皮丝内拌匀即可。

小葱裙带菜

原料：裙带菜 40 克，胡萝卜 40 克，蛋黄 2 个，小葱 80 克。调料：醋 2 大勺，料酒 2 大勺，淀粉 1/2 小勺。

做法：1. 将小葱洗净，切成 3 厘米长的段，胡萝卜切成细条，放入沸水中焯一下。2. 裙带菜洗净，切成适当的块。

3. 将醋、料酒、淀粉调拌在一齐，放入微波炉内烧烤约1分钟。取出后趁热与蛋黄调拌，再放入微波炉内烧烤10分钟左右，取出，冷却后，浇在装有裙带菜、胡萝卜、小葱的盘内拌匀即可。

干贝冻豆腐干

原料：干贝4个，冻豆腐干4块，干裙带菜3克，百合1个，胡萝卜1/2个，柚子皮、茼蒿少许。调料：汤料3杯，酒3大勺，白糖3.5大勺，酱油3大勺，盐1小勺，醋少许。

做法：1. 将干贝洗净、用温水泡开，掰成几瓣，冻豆腐干泡软，将百合的鳞茎掰开，胡萝卜切成梅花型，干裙带菜洗净，用水泡软，去掉硬筋，切成块。茼蒿在沸水中焯一下，切段。柚子皮切丝待用。2. 取锅1只，倒入汤料、酒、白糖、料酒、酱油煮开，放入干贝，用中火煮一下捞出，汤汁留下待用。3. 将百合用醋水煮2分钟，捞出沥水，放入煮干贝锅内用中火煮3~4分钟停火，将干贝放入百合锅内。4. 另取1锅，放入汤料1.5杯、酒1大勺、白糖、料酒各2大勺、酱油2大勺、盐1/3小勺煮开后，将豆腐干放入锅内，用小火焖煮入味，盛盘时切成小块。5. 将裙带菜放入沸水中焯煮一下，用凉水冷却，沥干水分待用。6. 取锅1只，放入剩余的汤料、酒、酱油、盐煮开后放入裙带菜稍煮一下，停火，倒入茼蒿、干贝、百合拌匀盛盘。7. 将柚子皮丝撒在菜上即可。

裙带菜蛋羹

原料：鸡蛋 4 个，鲜裙带菜 8 克，虾仁 40 克，花椒芽 4 片。**调料：**汤料 2 杯，盐 1 小勺，酱油 1 小勺，料酒 1 小勺，酒少许。

做法：1. 将汤料倒于锅内，用大火煮开，倒入盐、酱油、料酒，打入鸡蛋做成蛋液，分别倒 4 个小碗内。2. 将裙带菜洗净，放入热水中焯煮片刻，晾凉后切成细丝，放入蛋碗内。3. 将小碗放入笼屉蒸 5 分钟，再改用小火蒸 10 分钟。4. 虾仁洗净剁碾，放入锅中干煸，加入点酒、汤料，开锅后加入盐、酱油、料酒，用水淀粉勾芡。分别倒入蛋羹中，再摆上一片花椒芽即可。

姜汁猪肉

原料：猪腿肉 320 克，洋白菜 180 克，菜花 200 克。**调料：**酒 1 大勺，姜末 1 小勺，蒜末 1 小勺，酱油 1/2 大勺，料酒 2 大勺，汤料 2 大勺，淀粉 1 小勺，蛋黄酱 2 大勺，西红柿酱 1/2 大勺，胡椒粉少许，色拉油 1 大勺。

做法：1. 将猪肉放入盆内，倒入酒、姜、蒜、酱油、汤料、淀粉拌匀，浸泡 1 个小时。2. 将洋白菜、菜花用沸水焯一下，捞出沥水。3. 油锅烧热，将沥尽汤汁的猪肉放入锅内煎炸至金黄色。4. 另取一锅，将调味料煮开做成卤汁，倒在猪肉上，再加上蛋黄酱、西红柿酱、胡椒粉、配上洋白菜、菜

花即可。

洋白菜拌龙须菜

原料：洋白菜心 5 张。调料：盐少许，花生油 1 大勺，花椒油 3 大勺，醋 1/2 杯，酒 1 小勺，白糖 1 小勺，汤料 1 杯，蛋黄酱 1 小勺，酱油 1 小勺。龙须菜 5 棵。调料：面粉 1 大勺，西红柿酱 1 大勺，豆瓣酱 1 小勺，白糖 1 大勺，酱油 2 小勺，花生油适量。

做法：1. 将洋白菜心切成 2 毫米的斜丝。放入锅内，加入水、盐、花生油煮 1 分钟，捞出沥水待用。2. 将醋、酒、糖、料酒、酱油、蛋黄酱、花椒油拌匀，倒入洋白菜丝调匀。3. 将龙须菜洗净，切成 4 厘米长的斜条。4. 面粉加水调成稀糊，将龙须菜蘸面糊，放入油锅中速炸一下即可捞出，沥油。5. 用锅内少许余油，加入西红柿酱、豆瓣酱、白糖、酱油用小火烧开，放入油炸龙须菜拌匀入味。6. 取大盘 1 只，将洋白菜、龙须菜摆成太极图样。再取少量柿子椒、洋白菜叶剪成圆形，将柿子椒放在洋白菜丝上，洋白菜叶放在龙须菜上加以点缀即可进食。

鸡蛋汤

原料：鸡蛋 4 个，小葱 2 棵。调料：料酒 1 大勺，酱油 2 大勺，汤料 3/4 杯。

做法：1. 取锅 1 只，置于火上，放入 8 成水，用中火烧

至 70 度左右，放入鸡蛋，改小火煮 30 分钟。2. 另取 1 锅，置于火上，倒入酱油、汤料、料酒煮开关火，放置片刻。3. 将鸡蛋剥皮放于碗内，倒入汤汁，撒上葱花即可。

榨菜蛋花汤

原料：鸡蛋 2 个，榨菜 12 片，葱白 4 厘米。调料：鸡汁汤料 1 杯，盐 1/2 小勺，胡椒粉少许。

做法：1. 将葱白切成薄片，鸡蛋打入碗内搅匀。2. 取锅 1 只放于火上，倒入 4 杯水、1 杯鸡汁汤料，用旺火煮开，放入葱片、榨菜、盐、胡椒粉，改小火。3. 将蛋汁顺着筷子滑入锅内，再用旺火煮开即可。

洋白菜肉卷

原料：洋白菜叶 4 张，猪肉末 100 克，鲜蘑 4 个，金针菇 1 小把，豌豆 2 大勺。调料：白葡萄酒 1 杯，面粉适量，牛奶 1 杯，黄油 1 大勺，盐 1 小勺，姜汁 1 小勺，淀粉少许。

做法：1. 将鲜蘑、金针菇洗净，鲜蘑切丝，金针菇切段。2. 取锅 1 只，放于火上，放入鲜蘑、金针菇、白葡萄酒，用小火煮开，加入面粉、牛奶、黄油煮开待用。3. 将菜洗净，放入沸水锅中烫一下，捞出、沥水，平放在案板上。将猪肉末与盐、姜汁、葱花、淀粉拌匀。4. 将肉馅放在菜叶上，包成长条形，将两端折起，用水淀粉粘住。5. 将卷好的肉卷放于锅内，煮 5~6 分钟，煮熟后加入豌豆即可。

墨鱼丸子汤

原料：墨鱼腿 100 克，干粉丝 20 克。调料：姜少许，酒 3 大勺，盐 1/2 小勺，汤料 1 杯，小葱适量。

做法：1. 去除墨鱼腿吸盘、洗净切丝、姜切碎。2. 将鱼放入搅拌机内搅成肉泥，放入姜末、淀粉、酒、盐拌匀。3. 取锅 1 只，放于火上，倒入 3.5 杯水、汤料，用大火煮开，加入酒、盐、粉丝煮开，加入墨鱼丸子，酱油煮熟加入葱花即可。

豆腐色拉

原料：豆腐 2 块，西红柿 2 个，紫苏叶 4 张。调料：色拉油 1 小勺，酱油 2 小勺，醋 1 小勺，盐少许。

做法：1. 将豆腐沥水、捣碎、西红柿洗净、切丁，紫苏叶切细丝。2. 将西红柿、豆腐放入盘内，倒入色拉油、酱油、醋、盐拌匀，撒上紫苏叶丝即可。

豌豆炒豆腐

原料：油炸豆腐 4 片，豌豆 200 克，裙带菜 100 克。调料：酱油、白糖各 1 小勺。

做法：1. 将油炸豆腐放入温水中泡出油渍，切成小块。裙带菜切丝。2. 取锅 1 只，加入水，放入裙带菜、糖、酱油，

开锅后放入豆腐、豌豆，用中火煮 2~3 分钟即可。

洋白菜色拉

原料：洋白菜 300 克，生菜适量，橙子 1 个，柠檬 1/4 个，橙汁 1 大勺。调料：白糖 1 小勺，盐 1/2 小勺。

做法：1. 将洋白菜洗净，切成细丝。橙子剥皮，取出果肉，生菜撕碎，放在盘里。2. 将橙汁、柠檬汁、糖、盐放入碗内拌匀后，浇在洋白菜盘内即可。

西红柿酱炒饭

原料：鸡蛋 4 个，米饭 600 克，葱头 1/2 个，鸡脯肉 200 克，圆火腿 2 片，口蘑罐头 1 个，西红柿酱 1 杯。调料：酒 3 大勺，盐 1 小勺，胡椒粉少许，辣酱油 1 小勺，豌豆 4 大勺，色拉油 1 大勺，黄油 1 大勺。

做法：1. 将葱头、鸡肉、火腿切丁、口蘑切片。2. 取锅 1 只，放于火上，加入色拉油烧热，放入葱头、鸡肉翻炒，变色后加入盐。3. 加入火腿、口蘑继续翻炒，将西红柿酱、油、盐、胡椒粉、辣酱油倒入锅内翻炒。4. 将米饭与葱头、鸡肉分两次翻炒，盛入盘中。5. 另取一锅，放入黄油烧溶，放入鸡蛋炒熟，分别倒入盘中。6. 豌豆煮熟后，分别盛入盘中即可。

西红柿酱炒面

原料：挂面 400 克，西红柿酱 1/2 杯，西红柿汁 2 大勺，香菜少许。调料：酒 2 大勺，盐 1 小勺，白糖 1/2 小勺，胡椒粉少许，黄油 1 大勺。

做法：1. 取锅 1 只，放入水，西红柿汁、酒、盐、西红柿酱、胡椒粉用小火慢慢煮开。2. 另取一锅，放入水，用大火煮开，放入挂面煮熟，捞入盆内，加入黄油调匀。3. 盛入碗后浇上西红柿汁即可。撒上香菜、奶酪味道更佳。

酱鸡翅

原料：鸡翅 12 个，豆苗 1 小把。调料：大葱 1/2 棵，姜 10 克，鸡汁汤料 1.5 杯，蚝油 3 大勺，酱油 2 小勺，白糖 1 大勺，酒 2 大勺。

做法：1. 将鸡翅按关节切开，放入酱油浸泡 20 分钟。2. 姜切片，葱切段。3. 油锅烧热，将鸡翅放入锅内煎炸一遍捞出、沥油。4. 将葱、姜放入锅内煸炒，待出香味，加入鸡汁汤料、蚝油、酱油、糖、酒煮开，放入鸡翅焖煮 5 分钟，改用小火煮 10 分钟，待汤汁浓缩，放入豆苗颠翻出锅即可。

橙汁鸡肉

原料：鸡腿肉 4 个，葱头 1/2 个，芹菜 1/3 棵，香叶 2 张，

橙子 3 个，橙汁 2/3 杯，柠檬汁 1 小勺，面粉 2 大勺。调料：色拉油 2 大勺，黄油 3.5 大勺，白葡萄酒 1 大杯，盐、胡椒粉少许，方糖 4 块，鸡汁汤料 1/2 杯。

做法：1. 鸡腿肉切块，撒上盐、胡椒粉腌渍片刻。2. 取锅 1 只，放入色拉油，将鸡腿煎炸一下，加入酒烧开，盛盘待用。3. 将葱头、芹菜切碎，橙子挤汁，另一个取出果肉，将橙皮切丝，放入沸水中焯煮，捞出，沥水。4. 将炒锅放于火上，加入黄油，溶化后煸炒葱头、芹菜，加入白葡萄酒、橙汁、鸡汁汤料，煮开加入鸡肉、盐、胡椒粉，用中火焖煮 10 分钟，改用小火煮 10 分钟。5. 另取 1 锅，放入糖、水、用大火煮开，改用小火不断搅拌，待糖变色，加入黄油、面粉熬成浓汁，放入柠檬汁稀释。6. 将鸡肉装盘，撒上橙皮丝，浇上糖汁即可。

鸡肉炒面

原料：鸡腿肉 4 个，葱头 2 个，通心粉 120 克。调料：盐 1 小勺，汤料 1.5 杯，西红柿酱 1.5 杯，辣酱油 2 大勺，红葡萄酒 1 大勺，黄油 1 大勺，胡椒粉少许，大蒜汁适量。

做法：1. 在鸡肉的一面，对叉上扎上孔，撒上盐、胡椒粉、大蒜汁、揉搓片刻。2. 葱头切片。将汤料、西红柿酱、辣酱油、红葡萄酒混合待用。3. 取锅 1 只，放入黄油、溶化后将鸡皮的一面贴锅放入煎炸，变色后煎炸另一面。4. 将锅内油倒出，留少许煸炒葱头，待变色后加入混合汤汁、鸡肉，盖锅盖焖煮 20~25 分钟煮熟后装盘。5. 锅内放入水，煮开

后将通心粉煮熟。将鸡肉汤浇在通心粉上即可。

糖酥豆

原料：黄豆 80 克，干白鱼 30 克，炒米花 15 克。调料：白糖 5 大勺，色拉油、酱油适量。

做法：1. 黄豆洗净，沥水。2. 取锅 1 只放入油，烧热后倒入黄豆煎炸至熟，捞出，沥油。3. 将锅内油倒出，利用余油煸炒干白鱼，加入调料后将炒米花、炸豆放入拌匀后即可成盘。

鱼肉色拉

原料：黄花鱼 80 克，豆腐皮 1 张，生菜适量。调料：大葱 2 棵，色拉油 1 大勺，橙汁、酱油各 1 大勺，花生油适量。

做法：1. 将葱白切成 4~5 厘米长的段，再切成竖丝，放入凉水中漂洗，去其辣味。2. 将黄花鱼放入锅内，放入盐、花椒水煮熟，捞出、沥水，晾凉，去骨，斜切成片。3. 生菜洗净，切适当块与葱丝放入盆内，加入色拉油搅拌。4. 将豆腐皮放入油锅煎酥，掰碎，放入菜盘内。5. 将鱼片放入菜盘，倒入橙汁、酱油拌匀即可。

奶油鸡肉

原料：鸡脯肉 4 片，茭白 250 克，香菜少许。调料：大

蒜 1 瓣，白葡萄酒 1 杯，鸡汁汤料 2/3 杯，鲜奶油 2.5 杯，柠檬汁少许，黄油 50 克，盐、胡椒粉适量。

做法：1. 将盐、胡椒粉撒在鸡肉上。2. 茭白竖切两半后切片。香菜切碎、大蒜切碎。3. 取锅 1 只，放入黄油，溶化，煸炒大蒜，待出香味，放入鸡肉煎炸至金黄色。4. 倒出锅内油，加入葡萄酒盛盘。5. 将油锅放于火上，用锅内余油翻炒茭白，加入鸡汁汤料、鲜奶油、鸡肉焖煮片刻。待汤汁浓缩加入柠檬汁、盐、胡椒粉。6. 盛盘后倒上辣酱油、香菜即可。

素炒茭蓝

原料：茭蓝 4~5 个，油炸豆腐 1 块。调料：色拉油 2 大勺，酱油 1/2 小勺，盐 1/2 小勺，酒 1 小勺。

做法：1. 将茭蓝洗净，如果茭蓝不老可以不必削皮。切成 4 厘米的厚片。2. 将油豆腐放入温水中去除油渍，切成丝。3. 取锅 1 只，放于火上，倒入色拉油，烧热放入茭蓝，炸豆腐，煸炒，可放入少量水。4. 待茭蓝煮烂，加入盐、酱油、酒拌匀即可。

炸虾仁

原料：虾仁 120 克，鸡蛋 1 个，茼蒿 1/2 把，玉米粉 1 小勺，面粉 1 杯。调料：汤料 1 杯，酱油、料酒各 3 大勺，植物油适量。

做法：1. 将虾仁洗净、茼蒿洗净、沥水。2. 将鸡蛋打入碗内，加水，加入玉米粉、面粉，调成糊。3. 取锅1只，倒入植物油，烧热，将茼蒿蘸面糊煎炸至金黄色，捞出，沥水。再将虾仁放入面糊，取出放入油锅煎炸。4. 另取一锅，倒入酱油、酒，煮开。将虾仁、茼蒿蘸汤汁食用。

煮冻豆腐

原料：冻豆腐4块，鲜菇8个，青葱1棵。**调料：**汤料6杯，酒4大勺，白糖3大勺，酱油1/2大勺，盐1小勺。

做法：1. 将冻豆腐用水泡开，洗净、沥水，切成小块。鲜菇洗净、切片。青葱切段。2. 取锅1只放入汤料，置于火上煮开，放入豆腐、酒、白糖、酱油、盐，用小火焖煮10分钟，加入鲜菇、葱稍煮即可。