

SHUCAI BAO PINGAN

蔬菜保平安

韩志东

生活百科
青苹果电子图书系列

蔬菜保平安

韩志东 等 编著

目 录

第一章 蔬菜的营养价值及疗效.....	1
第一节 常吃蔬菜有益健康.....	1
一、提倡多吃蔬菜.....	1
二、蔬菜的食疗价值.....	2
第二节 常见蔬菜的营养价值及食疗方.....	3
一、白菜.....	3
二、油菜.....	5
三、菠菜.....	6
四、蕹菜（空心菜）.....	9
五、木耳菜.....	10
六、苋菜.....	11
七、塌菜（瓢菜）.....	12
八、生菜.....	13
九、香菜.....	13
十、茼蒿（蒿子杆）.....	15
十一、芹菜.....	16
十二、韭菜.....	18
十三、卷心菜.....	20
十四、雪里蕻.....	22
十五、莼菜.....	22

十六、蕨菜.....	23
十七、芥菜.....	24
十八、蒲菜.....	26
十九、黄花菜.....	26
二十、苜蓿.....	28
二十一、马兰.....	28
二十二、茭白.....	29
二十三、芦笋.....	31
二十四、莴笋（茎用莴苣）.....	32
二十五、香椿.....	33
二十六、蒜薹.....	34
二十七、菜花.....	34
二十八、莲藕.....	35
二十九、土豆.....	37
三十、山药.....	39
三十一、红薯.....	41
三十二、竹笋.....	41
三十三、萝卜.....	43
三十四、胡萝卜.....	46
三十五、苤蓝.....	47
三十六、黄瓜.....	48
三十七、佛手瓜.....	50
三十八、瓠瓜.....	51
三十九、冬瓜.....	51
四十、苦瓜.....	53

四十一、丝瓜	55
四十二、南瓜	56
四十三、笋瓜（搅瓜）	58
四十四、西葫芦	58
四十五、西瓜	59
四十六、茄子	59
四十七、辣椒	61
四十八、西红柿	64
四十九、鲜蘑	65
五十、香菇	67
五十一、口蘑	68
五十二、猴头蘑	69
五十三、金针菇	69
五十四、竹荪	70
五十五、银耳	70
五十六、黑木耳	71
五十七、海带	72
五十八、裙带菜	74
五十九、紫菜	74
六十、葱	76
六十一、葱头（圆葱）	79
六十二、姜	80
第二章 蔬菜烹调加工和食用知识	83
第一节 蔬菜的营养特点	83
一、蔬菜的营养成分	83

二、蔬菜的营养对人体的作用	86
第二节 新鲜蔬菜的初步加工	87
一、新鲜蔬菜初步加工的原则和质量要求	87
二、新鲜蔬菜初步加工的方法及实例	88
第三节 常见蔬菜选购清洗加工	92
一、蔬菜的选购	92
二、蔬菜的清洗加工	93
三、常见蔬菜的保鲜贮存	99
四、家庭常用佐料的用法	103
五、怎样用姜	106
六、巧用调料蔬菜的香气	107
七、腌菜须知	108
八、几种酸菜腌制法	108
九、怎样使菜腌得脆嫩	109
第四节 蔬菜食用综合知识	109
一、烹调蔬菜怎样保持营养	109
二、蔬菜烹调食疗常识	111
三、蔬菜巧治病	115
四、常见蔬菜食用营养窍门	116
第三章 有益的蔬菜汁	130
第一节 蔬菜汁的食用	130
一、蔬菜怎样吃才科学	130
二、蔬菜汁美容	132
第二节 常见蔬菜汁的制法	132
一、常见蔬菜汁的制法	134

二、家庭自治复合果菜汁	142
第四章 家庭常见蔬菜菜谱	144
第一节 嫩茎、叶、花类蔬菜	144
白菜	144
油菜	155
甘蓝	162
菠菜	166
芹菜	172
生菜	178
韭菜	179
香菜	182
田菜	186
雍菜	189
苋菜	193
芥菜	196
莼菜	200
蕨菜	203
苦菜	206
黄花菜	208
马齿苋	211
茼蒿	212
菜花	215
绿菜花	219
雪里蕻	222
马兰	225

竹笋	228
莴笋	231
芦笋	236
茭白	238
香椿	243
第二节 瓜类蔬菜.....	248
黄瓜	248
冬瓜	253
丝瓜	256
南瓜	259
角瓜	264
苦瓜	265
第三节 茄果类蔬菜.....	268
西红柿.....	268
茄子	273
辣椒	281
第四节 鲜豆类蔬菜.....	285
豆角	285
豌豆	291
蚕豆	294
豇豆	297
豆芽菜.....	300
第五节 根茎类蔬菜.....	304
百合	304
葱	308

圆葱	311
土豆	315
山药	322
红薯	327
芋艿	328
莲藕	331
萝卜	336
胡萝卜	340
姜	347
大蒜	349
第六节 豆制品类	352
豆腐	352
豆腐干	360
腐皮	363
腐竹	364
素斋	364
第七节 菌类蔬菜	371
银耳	371
木耳	374
鲜蘑	377
猴头蘑	380
香菇	382
口蘑	383
松蘑	385
金针菇	385

第一章 蔬菜的营养价值及疗效

第一节 常吃蔬菜有益健康

一、提倡多吃蔬菜

品尝水果是一种享受，老少咸宜，只要经济条件许可，常饮鲜果汁代替一般饮料，恐怕无人反对。况且人们在习惯上也多是生食水果，很少有人每天炒苹果、炸梨、炖桃吃。

但对于蔬菜，情况就不同了。每种蔬菜的风味是不同的，每种蔬菜未必人人都喜欢。营养和食疗价值都比较高的大蒜、萝卜、胡萝卜、芹菜、卷心菜等等，几乎每一种都有自己特殊的刺激味道，一些人会不喜欢这个，或不喜欢那个，吃菜挑剔，甚至于拒绝某种蔬菜，这种现象在许多家庭里都可以见到。

有人天真地认为，吃水果可以代替蔬菜，关于这一点，营养专家的回答是否定的。这是因为水果中所含的维生素 A、维生素 B₁₂ 和维生素 C，以及矿物质中的钙与铁，要比浅色蔬菜含量少，而浅色蔬菜又比绿色蔬菜和黄色蔬菜的含量少得多。而维生素和矿物质是人体不可缺少的，否则人会生病。

从我们国家的现实情况看，市场上水果的供应远没有蔬菜的品种丰富，达不到用水果替代蔬菜的程度，所以蔬菜仍然是我们摄取维生素和矿物质的主要途径之一，要提倡大量

吃菜，而且品种要广泛，不可偏废，因为每种菜都有它对人体特殊的益处。

二、蔬菜的食疗价值

除了一般的营养成分外，有些蔬菜还具有一些特殊的营养和食疗价值。

比如萝卜，民间素有“小人参”之称。“冬吃萝卜夏吃姜，省得医生开药方”。萝卜所含维生素 C，比梨、橘子、苹果、桃等高 8 倍；所含核黄素、钙、磷、铁也比上述水果高。

此外，萝卜还含有氢化粘液素、组织氨基酸、葫芦巴碱、芥子油、胆碱、苷酶等特殊成分，使萝卜产生辣味的芥子油，能促进胃肠蠕动，助消化，增食欲。特别是萝卜所含的林质素，可使人体内的巨噬细胞极大地提高吞噬病菌、病毒和癌细胞的能力。萝卜还可以阻止亚硝胺在体内合成，防癌效果显著。

大蒜被称为“天然保健食品”。蒜内含有 2% 的挥发油，其中大蒜辣素为一种强力植物杀菌素，具有强刺激味，能抑制多种病菌的生长，如痢疾杆菌、伤寒杆菌、霍乱弧菌等。大蒜素的最新研究成果是阻断亚硝胺在体内的合成，具有防癌效力。另外大蒜中锗元素含量丰富，锗在人体内也具有抗癌作用。

一般绿色蔬菜中都含有维生素 U 样因子，但在卷心菜中含水量最多，这种天然植物的食疗效果要比人工合成的维生素 U 好得多。天然植物的食疗效果要比人工合成的维生素 U 好得多。取新鲜卷心菜汁饮用，对胃和十二指肠溃疡有明显

的止痛和促进愈合作用。

另外，菠菜可促进胰腺分泌、助消化、止渴润肠；芹菜健胃、利尿、调经，有降血压和镇静作用；藕可止血、解酒；胡萝卜的防癌作用更是屡见报道，就是吸烟者常饮胡萝卜汁也可以降低肺癌的发病率。

第二节 常见蔬菜的营养价值及食疗方

一、白菜

白菜，古名菘，有大白菜和小白菜之分，为我国原产和特产蔬菜，是人们经常食用的重要蔬菜之一。白菜在我国的栽培历史很长。新石器时期的西安半坡村遗址就有出土的白菜籽。这说明白菜的栽培距今约有六七千年了。

随着时代的迁移，白菜的栽培越来越广泛。到宋代，已是“南北皆有之”了。由此不难看出，白菜是我国人民久吃不厌的好菜。

通常所称的白菜都指大白菜，又称结球白菜、黄芽菜；小白菜又称不结球白菜、青菜。大白菜是人们最主要的蔬菜之一，在南方，几乎全年都要种它。在北方，从国庆节上市，一直吃到第二年三四月份，是北方人民最主要的越冬蔬菜（即冬贮菜）。对于大白菜，有人觉得吃腻了，不爱吃。其实如能烹调得法，就能得其真味，百吃不厌。

白菜，汁白味美，棵大心紧，帮薄渣少，口味清雅，用作炖、炒、熘、作馅、配菜及凉拌等吃法都非常适口。值得一提的是，大白菜于秋末冬初收获，结球紧密，水分不易挥发，耐储藏。它是北方地区居民整个冬季和初春蔬菜淡季的

主要蔬菜。

大白菜的食法有熬、炒、烧、扒、溜、做馅、拌、炆、腌等，还可做各种荤素菜肴的配料。

小白菜的食法有拌、腌、熬、炒、扒等。

白菜鲜嫩茎叶供炒、煮以佐餐。若以肉、蛋类同煮、既可增加菜肴之色香味、又可减少荤菜的油腻而增加食欲。供食疗时，亦可煎煮或榨汁服。

1. 营养价值

大、小白菜的营养成分及其含量大致相同。每 500 克大白共含蛋白质 4.8 克、脂肪 0.3 克、碳水化合物 10 克、钙 112 毫克、磷 185 毫克、铁 1.4 毫克、胡萝卜素 0.37 毫克、硫胺素 0.07 毫克、核黄素 0.14 毫克、尼克酸 1 毫克、维生素 C82 毫克。小白菜中胡萝卜素和维生素 C 含量比大白菜高，每 500 克中含胡萝卜素 7.45 毫克、维生素 C200 毫克及大量纤维素。

值得一提的是，白菜中的维生素 C 含量比较高，对防治坏血病和增强身体的抗病能力非常有益。

白菜中微量元素锌的含量不但在蔬菜中是屈指可数的，而且比肉和蛋类的含量还要高。体内经常补充锌，能够促进幼儿的生长发育，提高性功能。

通常，人们称锌为“幼儿的生长素”、“夫妻的和谐素”，正是这个道理。此外，锌还能促进外伤愈合，还可能与抗癌、抗心血管病、抗糖尿病及抗衰老有关。

大白菜中含量丰富的铜和锰，则对提高中枢神经活动机能，促进人体造血具有重要的意义。白菜中含量丰富的钼，则能阻断体内亚硝胺的形成，可起到防癌、抗癌的作用。

中医认为，白菜叶甘、性温，入胃、大肠经，有清肺热，通利肠胃、宽胸除烦、消食下气等功效，最常见的如用大白菜根煎汤治疗伤风感冒，效果较好。可用于辅助治疗咳嗽、便秘等症。用白菜、辣椒熬水洗脚可防治冻疮。多食白菜，对预防痔疮及结肠癌有益。生津止渴，消食下气。可治热病津伤口渴、消渴、食滞胀满。把白菜捣烂敷患处，可治过敏性皮炎。气虚胃寒者不宜多服。

2. 食疗方

治疗感冒。取大白菜根、白萝卜、甘蔗各 60 克，水煎服，每日 1~2 次，连用 3 天。

治疗支气管炎。大白菜 200 克，豆腐皮 50 克，红枣 9 枚，水煎服。

治疗小便不利。新鲜大白菜 150 克，加水煎汤，煮熟时，加白糖 50 克，连菜带汤一同食用。

治疗小儿百日咳。大白菜与冰糖煮食。

治疗肾虚阳痿。常以 250 克大白菜与 10 克虾仁炒食。

治疗小儿腮腺炎。取两个大白菜根，先水煎一个服食，再将另一个捣烂外敷患处。

治疗气管炎。大白菜根与葱须各适量，水煎服。

治疗口渴烦热。大白菜 250 克，置锅内煮沸云生味，以香油、食盐、味精作料食之。

二、油菜

油菜，原产于我国，南北广为栽培，冬春上市，品种很多，主要有大油菜、小油菜、油菜心。春天抽的薹叫做油菜

薑，滋味更为鲜美，色如翡翠。在烹制菜肴中配些油菜，可使菜肴清雅生辉。油菜是宴会和便餐常用蔬菜之一。

油菜的食法有炒、烧、炆、扒等，还可做各种荤素菜肴的配料。

1. 营养价值

油菜营养丰富，每 500 克含蛋白质 5.8 克、脂肪 1.4 克、碳水化合物 11 克、粗纤维 2.4 克、钙 672 毫克、铁 3.4 毫克、胡萝卜素 6.14 毫克、硫胺素 0.38 毫克、核黄素 0.53 毫克、尼克酸 4.3 毫克、维生素 C 178 毫克。

油菜含钙、铁十分丰富，婴、幼儿多食用可预防软骨病和白色素低。另外，油菜中维生素 C 的含量极高，可防止牙龈出血。

2. 食疗方

治疗便秘、痈疽。取洗净新鲜油菜，捣绞取汁，每次饮服 1 小杯，每日服用 2~3 次。

治疗肺热咳嗽。取新鲜油菜心、冰糖各适量，用筷子在菜心上扎数个小孔，装入冰糖，放在锅内蒸熟，一次趁热吃完后，盖被出微汗。

治疗食欲不佳。洗净新鲜小白菜，切成丝状，加细盐、酱油、醋、蒜泥，充分拌匀，佐餐。

治疗乳腺炎。将新鲜油菜捣泥，加适量醋，混匀，敷患处。

三、菠菜

菠菜，又名波斯菜、波棱菜、赤根菜、鹦鹉菜等，原产

伊朗，唐时传入我国，为普遍栽培的蔬菜，几乎一年四季上市供应。它是一种营养丰富、味道鲜美的佳蔬。菠菜主根呈红色，粗而长，味甜。叶椭圆或箭形，浓绿色，叶柄长，肉质，是人们喜食的常用蔬菜。

菠菜叶绿根红，细嫩柔软，茎叶肥嫩爽滑、根味甘美，炒菜、作汤、凉拌、均甚可口，还制成菜泥供幼儿食用。略有涩味、可先用开水略烫再煮，可去其涩。还可做各种荤素菜的配料。

1. 营养价值

菠菜是一种富含维生素和矿物质的蔬菜。每 500 克含蛋白质 10.7 克，这相当于两个鸡蛋的蛋白质含量；碳水化合物 13.8 克、钙 320 毫克、铁 8 毫克；胡萝卜素 17.22 毫克，这比胡萝卜本身的含量还高。经食用试验，菠菜中的胡萝卜素特别容易被人体吸收，在人体中可转化成维生素 A；硫胺素 0.18 毫克、核黄素 0.58 毫克、尼克酸 2.7 毫克；维生素 C 174 毫克，比大白菜的含量高 2 倍，比白萝卜高 1 倍。成人食用 100 克菠菜便可满足机体一昼夜对维生素 C 的需要，两昼夜对胡萝卜素的需要。

菠菜所含的酶对改善胃和胰腺的分泌功能起良好作用。有的学者认为，菠菜特别适用于儿童和病人的饮食。因为菠菜中富含蛋白质、碳水化合物、维生素 C、B、K、D 和胡萝卜素。这些营养对儿童的生长发育和病人恢复健康都是很有益的。

现代医学把菠菜作为滑肠药，主治习惯性便秘及痔漏，并有促进胰腺分泌，提高消化功能的作用。患有胃肠失调、

呼吸道和肺部疾病的人，可服用菠菜的水浸济：即把 100 克菠菜放在碗中，加水 200 毫升，隔水煮 10 分钟，早晚分服即可。

菠菜味甘，性冷滑，入肺、胃经，无毒，具多项调适功能，养血止血，治诸出血症，更加适宜高血压、贫血者食用。利肠通便，治老人或体虚便秘者。可解酒毒热毒。经常吃菠菜，还能起到利五脏、活血脉、通胃肠、调中气、止烦渴等作用。

2. 食疗方

治疗夜盲症。用菠菜 500 克，羊肝 1 只，谷精草 30 克，加水炖煮，吃肝饮汤，每日 2 次。或取新鲜菠菜 500 克，洗净，捣烂，挤汁，1 天内分 3 次服完。另一种是用菠菜 250 克，猪肝 60 克共煮汤，加盐调味，当菜佐餐，每日 1 剂，经常食用。

治疗便秘。用新鲜菠菜 250 克，先用沸水氽，捞起，加细盐、香油拌食，每日吃 1 次。或用新鲜菠菜 500 克，洗净切断，猪血 250 克，切成块状，加清水适量煮汤，调味后佐膳服用，每日或隔日 1 次，连服 2~3 次。

治疗糖尿病。用菠菜根 100 克，鸡内金 15 克，加水煎，每日 3 次饮服。或用鲜菠菜根 150 克洗净、切碎；鸡内金 10 克，加水适量，煎煮 30 分钟，加入淘净的大米（适量）煮烂成粥，每日服 2 次。另一种是用菠菜根（干）、鸡内金各等分，焙干，研细末，30 天为 1 疗程。

治疗咳嗽。菠菜籽用文火炒黄、研末，每次 5 克，每日 2 次，温开水送服。

治疗衄血便血。用新鲜菠菜 250 克，先余，再加入煎汤，连汤、菜炖服，每日 1 次。

治疗巨幼细胞性贫血。每日吃一碗菠菜猪肝汤，可做为辅助治疗措施。

四、薤菜（空心菜）

薤菜，为旋花科一年生草本植物。薤菜的茎、叶深绿色，戟形叶，开白花或淡紫色花。由于其菜梗中心是空的，因而人们又称它为“空心菜”。

薤菜是我国南方常用蔬菜之一，食法生、熟皆宜，荤素均美，可做汤、煮面、炒食，也可以焯后加调料拌食。

1. 营养价值

薤菜是一种很好的营养蔬菜，每 500 克含蛋白质 9.5 克、脂肪 1 克、碳水化合物 13.5 克、粗纤维 6 克、胡萝卜素 17 毫克、硫胺素 0.05 毫克、核黄素 0.15 毫克、铁 10.1 毫克、磷 180 毫克。

薤菜味甘、性微寒，入肝，大肠经，可清热凉血，解毒，利尿。可辅助治疗血热所致的鼻子出血、咳血、吐血、便血、痔疮出血或热淋。通利二便、大便秘结、小便淋沥涩痛者宜食之。对疮肿、湿疹、毒蛇咬伤等症，均有一定的辅助疗效。

2. 食疗方

治疗消渴症。可每日煮食空心菜 250~300 克。

治疗高血压。可常吃植物油素炒空心菜。

治妇女白带过多（有异味）。取空心菜根 250 克，鲜白槿花 60 克，猪瘦肉 200 克，加盐、料酒，文火炖熟，吃肉、

花，喝汤，每日 1 剂。

治疗糖尿病。取薤菜梗 100 克，玉米须 50 克，水煎服，常服有效。

治砒霜中毒。用鲜薤菜捣汁灌服，有奇效。

治肺热咳嗽。取新鲜薤菜（连根）500 克，白萝卜 500 克，共捣烂、绞汁，加适量蜂蜜调服，分两次服完，每日 1 次，直至症状大为好转。

治疗小儿夏季发热口渴尿黄。取薤菜 500 克，荸荠 500 克，加水共煮汤代茶饮，日服 3~4 次。

治疗热淋、血淋。取鲜空心菜 150 克，车前草 60 克，水煎服，每日 1 次。

五、木耳菜

木耳菜，又名软浆叶、藤菜、胭脂菜、落葵等。属落葵科，一年生蔓性草本。原产印度、缅甸和我国热带地区。以幼苗或采摘叶片供食，是夏季绿叶蔬菜之一。主要品种有广州青梗藤菜、红梗落葵，通常三月至九月底上市。选择的要求是鲜嫩色正，无烂叶无杂质，茎叶粗壮等。

木耳菜食法有炒、扒、拌、做馅等。

1. 营养价值

木耳菜营养丰富，每 500 克含蛋白质 8.3 克、脂肪 1 克、碳水化合物 15.2 克、粗纤维 3.4 克、钙 1005 毫克、磷 142 毫克、铁 10.8 毫克、胡萝卜素 22.3 毫克、硫胺素 0.39 毫克、核黄素 0.64 毫克、尼克酸 4.9 毫克、维生素 C 500 毫克。

木耳菜性寒、味甘酸，入心、肝、脾及大小肠经，具有

清热、滑肠、凉血、解毒的作用。可辅助治疗大便秘结、小理短涩、痢疾、便血、斑疹、疔疮等。在暑夏炎热、多汗并缺菜时食用，可补充大量矿物质和维生素，对身体很有益。但其性寒伤脾，故脾胃虚弱的人及孕妇忌食。

2. 食疗方

用鲜落葵 100 克，加水煎汤代茶饮服。

治疗胸膈烦闷。用鲜落葵 100 克，加水煎汤，以温酒饮服。

治疗疔疮肿毒。用鲜落葵叶适量，捣烂涂敷患处。

治疗下血不止。用落葵、白肉豆根各 30 克，去头脚及内脏的老母鸡 1 只，加水适量炖服。

治疗外伤出血。用鲜落葵叶和冰糖适量，共捣烂，敷患处。

治疗发热鼻衄。鲜落葵 60 克，捣烂，用纱布取汁，塞于鼻内，每日 1~2 次，连用 4 次有效。

六、苋菜

苋菜，属苋科，一年生草本植物。分野生和栽培，均可供食。其根部发达，叶卵圆形、圆形或披针形，以幼苗和嫩茎叶供食。主要品种有绿苋（叶为绿或黄绿色）、红苋（叶为红或紫红色）、彩色苋（叶绿间有红色或紫红色斑块）。

苋菜食法有炒、拌、炆、做汤，也可制馅。

1. 营养价值

苋菜营养丰富，每 500 克含蛋白质 15.5 克、脂肪 1 克、碳水化合物 29 克、粗纤维 4 克、钙 900 毫克、磷 230 毫克、

铁 17 毫克、胡萝卜素 9.7 毫克、硫胺素 0.2 毫克、核黄素 0.8 毫克、尼克酸 5.5 毫克、维生素 C140 毫克、维生素 E215 毫克。

苋菜性凉、味甘，入肝、大肠、膀胱经。具有清热明目、通利二便、收敛消肿、解毒止痢、抗炎止血等功效。可辅助治疗尿血、内痔出血、痔疮发炎、小便频数、扁桃腺炎、急性肠炎、尿道炎、咽喉炎、子宫颈炎、痢、疖、毒蛇咬伤等病症。脾胃虚弱者不宜多食。

2. 食疗方

治疗慢性尿路感染。鲜苋菜 250 克，煮猪肉 200 克，常食用，喝汤吃菜，每日 1 次。

治疗咽喉肿痛及扁桃体炎。取新鲜苋菜 150 克，水煎，蜜糖调服。

治疗急性痢疾。取红苋菜 200 克，粳米 100 克，先煮熟粳米，再加入苋菜，共煮 5 分钟，熬成粥，每日 2~3 次。

治疗子宫肿块。可每日吃 1~2 次红色苋菜做的汤，坚持 30 天以上，有一定疗效。亦可治疗血丝虫下肢象皮肿。

治疗产前、产后赤白下痢。用一把紫苋菜，水煎后取汁，同 60 克糯米同煮粥，空腹连食 3~7 天。

治疗二便不通。取苋菜籽 50 克，研末，用温开水分 3 次冲服。这是一种辅助治疗措施。

七、塌菜（瓢菜）

塌菜，又名瓢菜、塌棵菜，是白菜中的一种，栽培历史悠久。南方地区栽培较多，北方地区也有少量栽培。此菜植

株外形展开，叶片墨绿、光泽，向外翻卷。

塌菜烹制时宜长时间加热，有烧、煮、焖、炖、熬等多种食法。

塌菜营养丰富，每 500 克含蛋白质 14.3 克、脂肪 1.9 克、碳水化合物 8.6 克、粗纤维 4.8 克、钙 1145 毫克、磷 323 毫克、铁 15.7 毫克、胡萝卜素 16.63 毫克、硫胺素 0.1 毫克、核黄素 0.67 毫克、尼克酸 4.3 毫克、维生素 C 356 毫克。

塌菜性平味甘，入胃、肠经，具有滑肠、疏肝、利五脏等功效。

八、生菜

生菜，又名叶用莴苣、千金菜等，属菊科，一年生或二年生草本。原产地中海沿岸，西汉时由西方传入我国，现全国均有栽培，尤以两广等省区出产为多。其性喜冷凉，茎部不发达，叶宽大、脆嫩，为主要供食部分。叶绿或绿紫色，叶形有椭圆、披针、卵圆等。

生菜的食法有凉拌、炒食，还可用于各种菜肴的配菜等。

生菜营养丰富，每 500 克含蛋白质 6.9 克、脂肪 1.5 克、碳水化合物 15.7 克、粗纤维 2.5 克、钙 172 毫克、磷 201 毫克、铁 5.9 毫克、硫胺素 0.05 毫克、核黄素 0.15 毫克、维生素 C 20 毫克。

中医认为，生菜性凉味苦甘，入肠、胃经，更适宜小便不利、尿血、乳汁不通者食用。

九、香菜

香菜，又名芫荽。原产欧洲地中海沿岸，汉代张骞出使

西域时，才随之来到中国落户。

香菜食法有腌、拌、炒、做汤等，去腥臭、增香气。食疗时可煎汤服。

1. 营养价值

香菜营养丰富，每 500 克含蛋白质 10 克、碳水化合物 34.5 克、脂肪 1.5 克、钙 850 毫克、磷 245 毫克、铁 28 毫克、胡萝卜素 18.85 毫克、维生素 C 205 毫克，还含有较多硫胺素、核黄素、尼克酸等。

中医认为，香菜性温和辛，入肺、脾、胃经，具有发汗透疹、消食下气、益脾健胃的作用，食积气滞脘胀冷痛者宜食之，治风寒初起、或麻疹因风寒外束、不得透发者，但多食损目。

2. 食疗方

治疗风寒感冒。取香菜 30 克，饴糖 15 克，米汤 500 毫升，煮沸，趁热服下香菜及汤。

治疗胃脘冷痛。取香菜 20 克，生姜 6 克，红枣 10 枚，红糖 15 克，水煎服，一般于饭后 2 小时服用，每日 1 次。

治疗麻疹不透。取香菜适量，熬水，洗全身。

治疗风寒咳嗽。用香菜 20 克，枇杷叶 15 克，水煎服。或用香菜一撮，干姜 25 克，杏 5 仁克，水煎服。

治疗胃气不和。取 120 克香菜切段，以熟食油、酱油、食盐、醋拌匀佐餐。

治疗性冷淡、阳痿。每日可吃香菜鸽蛋汤。做法取香菜 50 克，鸽蛋 6 个，猪骨汤 1000 毫升；煮开猪骨汤，鸽蛋去壳，整个打入汤中，鸽蛋将熟时加入切碎的香菜，再煮沸，

加入精盐、料酒、味精即可。

治疗牙痛。取香菜籽煎水，去渣，用汁频频含漱，有缓解疼痛作用。

治疗痢疾。将香菜子研末，每取 10 克，日服 2~3 次。若白痢者，以生姜汁调服；若红痢者，用白糖水调服。

十、茼蒿（蒿子杆）

茼蒿，又名蓬蒿、蒿子杆，原产我国，是草本植物。它有蒿之清气，菊之甘香。因其花形似菊，又称菊花菜。

茼蒿食法有炒、凉拌、制馅、煮汤等。

1. 营养价值

茼蒿营养比较全面，每 500 克含蛋白质 9 克、脂肪 1 克、胡萝卜素 5.45 毫克、硫胺素 0.1 毫克、核黄素 0.5 毫克、维生素 C 95 毫克、维生素 E 5.75 毫克、钾 2260 毫克、钙 350 毫克、铁 10 毫克及多种氨基酸。

茼蒿性平味甘辛，入脾、胃经，具有利脾胃、消食开胃、化痰通便等功效。可辅助治疗脾胃虚弱，脘腹胀满，消化不良，食欲减退以及热咳痰浓、高血压、头昏脑胀、睡眠不安、二便不通等病症。

2. 食疗方

治疗食欲不振。取茼蒿煮鸡汤吃，胃脘不适者食用也有效。

治疗高血压。取新鲜茼蒿 1000 克，洗净，绞汁，每次 1 杯，日服 2~3 次。

治疗失眠多梦。取新鲜茼蒿菜绞汁，加入适量蜂蜜，

早晚各服 1 小杯。心烦不安者食用也有治疗效果。

治疗脾胃不和。取茼蒿 250 克，洗净入沸水中焯过，切细，加适量香油、食盐等作料拌匀服食。

治疗便秘口臭。取新鲜茼蒿 250 克，做菜或做汤吃，每日 1 次，连续 7~10 天为一疗程。

治疗小便不利。取茼蒿 100 克，水煎，食菜饮汤，每日 2 次，对小便不利和小便冷痛者有辅助治疗作用。

治疗咳嗽痰浓。取新鲜茼蒿 500 克，加水煎汤取汁，加入蜂蜜 60 克，制成茼蒿蜂蜜液，分 2~3 次服，每日 1 剂。

十一、芹菜

芹菜，又叫药芹、旱芹、香芹等。我国原产，栽培历史悠久，分布很广，适应性较强。常见的芹菜有青芹菜、白芹菜和大棵芹菜，还有一种水芹菜。青芹叶柄细长，浅绿色，香味浓，品质好。白芹叶柄宽厚，白色，香味淡。

芹菜的食法有炒、拌、炆、腌、做馅，或用做配料。多用鲜品炒食，叶有苦涩味，多去之。食疗时，可水煎服或榨汁饮用。

1. 营养价值

芹菜营养丰富，每 500 克含蛋白质 8.1 克、碳水化合物 7 克、粗纤维 2.2 克、钙 592 毫克、铁 31.5 毫克、胡萝卜素 0.41 毫克、硫胺素 0.11 毫克、核黄素 0.15 毫克、尼克酸 1.1 毫克、维生素 C 22 毫克。

高血压、血管硬化、贫血、神经衰弱、小儿软骨病患者食用尤为适宜。芹菜还有醒脑、健神、润肺、止咳的功效。

性甘，味微苦，凉。入肝、胃经。可平肝清热。治肝阳上亢所致之头晕头痛、面红目赤，行走飘摇；清利湿热，治小便淋痛、胃中湿浊。

2. 食疗方

治疗高血压。取新鲜芹菜洗净，捣汁，每日服 2~3 次，每次 1 小杯。或用芹菜 500 克，水煎，加糖适量，代茶饮。还有一种是用芹菜 250 克，大枣 10 只，水煎，食枣饮汤。日服 2 次，20 天为一疗程。

治疗脑中风。取新鲜芹菜捣汁，每次服 1 小杯，每日服 3 次，连服一周，有辅助治疗效果。

治疗糖尿病。每日取新鲜芹菜 500 克，绞汁，煮沸用，每日 2 次，早晚分服，连服数日。

治疗产生腹痛。取连根叶的干芹菜 60 克，水煎后，加红糖和米酒对匀，空腹徐徐服上。

治疗经血不调。取新鲜芹菜 200 克，茜草 10 克，六月雪（干）20 克，水煎服。

治疗黄疸型肝炎。取鲜芹菜 300 克，大枣 10 枚，车前草 20 克，水煎服，每日 1 剂，食枣饮汤。

治疗乳糜尿。芹菜茎下连根，每次 10 条，置 500 升水内，以文火煎煮成 200 毫升，每天早晚空腹饮服，连服一周。

治疗咳嗽。芹菜根、陈皮各 9 克，饴糖 30 克，水煎服。

治疗失眠多梦。中取芹菜根 60 克，加水煎汤服用。

治疗产后出血多。取芹菜根 60 克，益母草 30 克，水煎取汁，煮鸡蛋 2 个，服汤吃蛋。

十二、韭菜

韭菜是我国的古老蔬菜，其栽培历史至少有 3000 多年。如今韭菜栽培已遍及我国南北各地。韭菜品种一般可分为宽叶韭与细叶韭两大类。宽叶韭叶宽而柔软，叶色淡绿，纤维少，品质优，北方多见此类。细叶韭叶片窄而长，叶色深绿，富有香味，耐热，南方多见此类。

韭菜，四季常青，终年可供食用。它一生中被反复割剪，也生而不衰。由于栽培方法不同，冬春季用人工避寒方法生产的韭菜，又有盖韭、冷韭、青韭、黄韭之分。其中有的淡辣，有的浓辣，有的香辣，风味各有千秋。当然，若论起味道来，则应首推韭黄。

韭黄是在温室里盖席培育出来的。叶是淡黄色，色艳、香辣、鲜美，吃起来别有一番风味。据说，清代的乾隆皇帝就非常喜食韭黄。并把“寒月食韭黄”作为生活中的一大乐事。他还把韭黄肉饺列入食谱，经常食用。

自古以来，我国人民就有在初春之时，食鲜味、尝春盘的习俗，取“迎春”之意。初春的早韭，鲜嫩爽口，正是人们“尝春”的时令鲜菜佳品。

韭菜的食法有炒、拌、做馅、烧汤，还可做各种荤素菜肴的配料。韭菜具有特殊辛甘香味，食之开胃增进食欲。以鲜嫩者为佳，老者不堪食。

1. 营养价值

每 500 克韭菜中含蛋白质 9.8 克、脂肪 2.8 克、碳水化合物 14.9 克、粗纤维 5.1 克、脂肪 2.8 克、碳水化合物 14.9 克、粗纤维 5.1 克、钙 223 毫克、铁 7.9 毫克、胡萝卜素 14.93

毫克、尼克酸 4.2 毫克、维生素 C181 毫克。适量食用，不仅能增加营养，还能开胃肠胃，促进食欲。

韭菜味辛、性温，入胃、肝、肾经，有温中行气、散血解毒的功效。对跌打损伤、噎膈、反胃、肠炎、吐血、鼻衄血、尿血、胸疼等症有一定的辅助疗效。韭菜还可益肾阳暖腰膝，治阳萎遗泄、腰膝冷痛。韭菜一次不宜食之过多，以免上火。阴虚内热及疮疡，目疾者忌食。

中医还把韭菜称为“起阳草”。认为它具有温补肝肾，助阳固精的作用，可治疗因肾阳虚衰引起的阳痿、遗精、遗尿、白带、白浊、腰膝酸软等症。民间用韭菜治病的方法也很多。噎膈反胃、胸脘隐痛，可把韭菜用开水浸泡，然后捣烂了取汁，每日三次，每次 100 毫升。患慢性便秘，可用韭菜根捣汁一杯，用温开水加少许酒冲服。误吞金属器物，可用 250 克韭菜，裹成小团，用开水烫后吞下。然后再服用适量熟植物油。这样可使韭菜裹挟金属随大便排出。

2. 食疗方

治疗噎膈反胃。将新鲜韭菜捣汁 2 小杯，加入姜汁半杯，鲜牛奶 1 杯，混匀，缓慢温服。如 1 次无效，2 小时后再慢饮。或将韭菜根洗净，捣汁，每次 1 汤匙，加入牛乳半杯，煎后缓缓咽下，每日数次。

治疗小儿遗尿。可取韭菜根 150 克，麻雀蛋 3 个，文火炖熟，喝汤，吃麻雀蛋。或用韭菜籽 9 克，研细末，和白面做饼，每日分 2 次分服。

治疗梦遗滑精。取韭菜籽 200 克，桑螵蛸 150 克，龙骨 150 克，先将韭菜籽炒熟，再将三者混匀，共研细末，每

次 10 克，早晚各 1 次，温黄酒冲服。或用韭菜 100 克，洗净切碎，鸡蛋 2 只，去壳搅匀，加生油、食盐同炒熟，用少许食盐调味。

治疗阳痿遗精。韭菜 150 克，鲜虾 250 克（去壳），加调料炒熟，佐膳，每日 2 次。

治疗痛经。新平韭菜 300 克，洗净，捣烂，与红糖 60 克同煮，趁温时服用，喝汤，每日早晚各服 1 次。

治疗腰部急性扭伤。可取韭菜 100 克，切细，加黄酒约 100 毫升，加适量水与红糖，煮沸，趁热饮，日服 2~3 次。同时，用捣烂的新鲜韭菜与酒（最好用甜酒酿，白酒也行）混合，敷患处，每日换药 2~3 次。

治疗跌打损伤淤血肿痛。取韭菜 3 份，面粉 1 份，水适量，共捣成糊状，外敷患处，每日换药 2~3 次。

治疗子宫脱垂。取韭菜适量，水煎，用热汤薰洗，每晚洗 1 次。

治疗慢性便秘。取韭菜根适量，捣汁 1 杯，加适量黄酒，用开水冲服，每日 1 次。

十三、卷心菜

卷心菜，又叫圆白菜、包心菜等；因从欧洲引进，又称为洋白菜。学名结球甘蓝。由于这种菜适应性强，栽培容易，产量又高，已在全国各地广泛种植，成为市场上大量供应的蔬菜品种之一。卷心菜不但供应时间较长，而且滋味鲜美，很受人们喜爱，成为家庭餐桌上常用的一种蔬菜。

卷心菜的食法有炒、溜、烧、拌、炆、腌、泡、做汤、

制馅，还可做各种中西餐荤素菜肴的配料。

1. 营养价值

卷心菜的营养成分特别丰富。每 500 克含蛋白质 7 克、脂肪 1 克、碳水化合物 11.5 克、粗纤维 4.5 克、钙 310 毫克、铁 3.5 毫克、胡萝卜素 1.65 毫克、尼克酸 1.5 毫克、维生素 C300 毫克，颇有食用价值。

2. 食疗方

治疗动脉硬化胆石病。可每天吃素炒卷心菜，有一定的辅助治疗作用。

治疗牙龈病。取醋腌的卷心菜嚼食，一次量不能多，但要细细地咀嚼。

治疗性功能低下。取卷心菜及菜籽，每天煮食。

治疗湿疹。可每日吃一餐牛奶煮卷心菜。取卷心菜 250 克，洗净，切成小片，加牛奶 150 克同在锅中煮，煮熟后，加入适量白糖即可。

治疗胃及十二指肠溃疡。可取新鲜的卷心菜捣汁，每次服 150 毫升，每日 2 次，于早晚，饭前服用，10 天为一疗程。

治疗腹胀。每天喝点卷心菜卤汁。

治疗淤血关节疼。将卷心菜鲜叶贴敷病痛关节处及淤血部位。

治疗胸背痤疮。可用卷心菜捣烂，湿敷患处，或用酸卷心菜叶湿敷。

十四、雪里蕻

雪里蕻，又名雪菜、叶用芥菜，四川称为青菜。原产于我国，目前我国南北方广为种植，北方作为秋冬菜上市。

雪里蕻多作腌制用，腌后碧绿鲜嫩，稍有辣味，用于荤素炒食，也可做配菜用。

1. 营养价值

雪里蕻营养丰富，每 500 克含蛋白质 11.9 克、脂肪 2.6 克、碳水化合物 12.3 克、粗纤维 4.3 克、钙 999 毫克、14.5 毫克、胡萝卜素 6.2 毫克、硫胺素 0.3 毫克、核黄素 0.6 毫克、尼克酸 3.4 毫克、维生素 C353 毫克。

2. 食疗方

治疗风寒感冒。取新鲜雪里蕻 100 克，嫩豆腐 1~2 块，生姜 3~4 片，连须葱白 6 根，水煎，温服令出汗。

治疗寒痰咳嗽。取新鲜雪里蕻 100 克，加油、盐、辣椒适量，做菜汤喝。

治疗胸闷胀不适。取腌制雪里蕻加粳米煮粥吃，当作主餐。

十五、茼蒿

茼蒿，又名水葵、马蹄草等。属睡莲科，水生宿根草本植物。叶片椭圆，颜色深绿，浮在水面。嫩茎和叶背有胶状透明物质，夏天抽生花茎，花小，呈暗红色，是珍贵的水生蔬菜。

茼蒿食法有拌、炒；用其未露出水面的嫩叶做出的汤、羹，滑腻而鲜美；茼蒿与鲫鱼制成鲫鱼茼蒿汤，既是江浙民

间的食疗方，也是一道名菜。

1. 营养价值

莼菜营养丰富，每 500 克含蛋白质 7 克、脂肪 0.5 克、碳水化合物 16.5 克、胡萝卜素 16.5 毫克、核黄素 0.3 毫克、维生素 E445 毫克、钙 245 毫克、铁 110.5 毫克、锌 10.25 毫克、铜 11.65 毫克，还含有天冬氨酸、亮氨酸等。

莼菜性寒、味甘，入肝、脾经，有清热利水、消肿解毒、止呕等作用。对热痢、黄疸、痈肿、疔疮等有辅助疗效。莼菜含有的粘液质，在动物试验中有抗癌及降血压作用。

2. 食疗方

治疗慢性胃炎、胃溃疡。取新鲜莼菜煮或煨汤，经常食用。

治疗胃纳欲呕。可吃莼菜鲫鱼羹。

治疗痲子。取新鲜莼菜 300 克，水煎服，每日 1 次，连服 3 - 5 天，有疗效，但不能久服。

治疗疮疖。取新鲜莼菜，捣烂，外敷患处。

治疗高血压。取莼菜 60 克，加冰糖 10 克，炖服，每日 1 次，10 天为 1 疗程。

十六、蕨菜

蕨菜，又名龙头菜，是一种野生草本植物，多生长在山区湿润、肥沃、土层较深的向阳坡上。它的根茎粗壮、肥大，叶柄挺直，常常高达 50 厘米~60 厘米。春天，当它的嫩叶刚刚长出，还处于卷曲未展时，采摘下来，供人食用，便是有名的蕨菜。

蕨菜食法有拌、炆、腌、炒、烧、炖、炸、做汤等。

1. 营养价值

蕨菜营养丰富，每 500 克含蛋白质 8 克、脂肪 2 克、碳水化合物 50 克、钙 120 毫克、磷 145 毫克、铁 33.5 毫克、胡萝卜素 8.4 毫克、维生素 C 175 毫克。

蕨菜性味甘寒，具有清热、滑肠、驱风、化痰、降压、安神等功效，为食疗菜品之一。

2. 食疗方

治疗脱肛。用蕨菜 5~10 克，加水煎汤，每天分 3 次饮用。

治疗老年肠燥便秘。取蕨菜 15 克，木耳 6 克，水浸泡切段，再将 100 克瘦猪肉切片，用湿淀粉拌匀，入油锅，加作料炒食。经常食用可治老年性津血不足，肠燥便秘。

治疗痢疾。用蕨菜焙干研末，每服 6 克，米汤送下。

治疗发热不退。用鲜蕨根 30~60 克，水煎服。

治疗妇女血带。用蕨根、白鸡冠花、白茶花各适量，加水煎汤服用。

治疗皮肤湿疹。取蕨根研粉适量，用甘油调敷患处。

十七、荠菜

荠菜，又名枕头草、清明草、护生草，为十字花科一年生或二年生草本。冬末春初时生长于田野、路边、庭院，二三月间长出嫩茎叶可采摘食用。

荠菜食法有拌、炆、炒、烧、煎、扒、煮、炖、做汤、制馅等。

1. 营养价值

荠菜营养丰富，每 500 克含蛋白质 14.5 克、脂肪 2 克、粗纤维 10.1 克、碳水化合物 21.5 克、胡萝卜素 8.85 毫克、硫胺素 0.3 毫克、核黄素 0.7 毫克、尼克酸 1.5 毫克、维生素 C205 毫克、维生素 E2.85 毫克及多种矿物质。

民谚说“三月三荠菜赛灵丹”，又说“如甘如荠”，都是指它的妙处。荠菜味甘性平，无毒，利肝和中，止血，明目，降压，解毒，是药、膳兼用的时鲜野蔬。

2. 食疗方

治疗慢性肾炎。取鲜荠菜 60 克，车前草 60 克，水煎服，每日 1 次。

治疗感冒发热。可用荠菜 30 克，紫苏 70 克，葱白二根，水煎服。

治疗月经过多。用荠菜 100 克，龙芽草 50 克，水煎服，每日 1 剂，于月经干净后第 5 天起连服 10~15 天。

治疗高血压。取荠菜 15 克，猪毛菜 15 克，水煎，连服 3 天，停 1 天可再服。或用荠菜 50 克，夏枯草 50 克，水煎服。还有一种是用鲜荠菜 100 克，水煎服，或面条煮食，每日 2 次。

治疗内伤吐血。取荠菜、蜜枣各 30 克，水煎服，每日 1 剂，连服 15~20 天。

治疗目糊生翳。取荠菜洗净，焙干，研成细末，每晚睡前洗脸，然后挑细末少许，贴中在两个眼角，眼有涩痛，稍忍，使用多次后，翳膜有可能会脱落。

糜尿。取荠菜连根 500 克，洗净，煮汤，顿服或分 2~3

次服，连服 2~3 个月。

十八、蒲菜

蒲菜，又名香蒲、甘蒲、蒲黄草等。原产东亚各地，我国多处有生长，尤有南方水乡为多。作蔬菜用惟以山东济南大明湖所产最为著名。蒲菜为浅水宿根草本植物。从短茎所叶的叶鞘合包而成的部分叫“蒲菜”。

蒲菜食法有拌、炆、炒、烧、扒等，还可做汤、制馅。

蒲菜营养丰富，每 500 克含蛋白质 6 克、碳水化合物 7.5 克、粗纤维 4.5 克、钙 265 毫克、磷 120 毫克、铁 1 毫克、胡萝卜素 0.05 毫克、硫胺素 0.15 毫克、铁 1 毫克、胡萝卜素 0.05 毫克、硫胺素 0.15 毫克、核黄素 0.2 毫克、尼克酸 2.5 毫克、维生素 C 30 毫克，及谷氨酸等 18 种氨基酸。

蒲菜性凉味甘，具有清热凉血、利水消肿的功效，对某些妇科病有一定的辅助疗效。

十九、黄花菜

黄花菜，为百合科草本植物萱草的花蕾。鲜黄花菜采摘以后，入蒸笼蒸 30 分钟，然出笼，晒干或烘干即成干黄花菜。干品外观呈金黄色针状，故又名金针菜。

鲜黄花菜食法有炆、拌、炒、烧、炖、蒸等。干品泡发后，可炒、烧、炸、做汤、打卤等。

1. 营养价值

鲜黄花菜含水量高，营养素含量相对较低。每 500 克含蛋白质 14.5 克、脂肪 2.5 克、碳水化合物 58 克、钙 365 毫克、磷 345 毫克、铁 7 毫克、胡萝卜素 5.85 毫克、硫胺素

0.95 毫克、核黄素 0.65 毫克、尼克酸 5.5 毫克、硫胺素 0.95 毫克、核黄素 0.65 毫克、尼克酸 5.5 毫克、维生素 C165 毫克。干品含水量少，各种营养素含量明显提高，每 500 克中蛋白质含量达 70.5 克，还含脂肪 2.5 克、碳水化合物 300.5 克、钙 2315 毫克、磷 865 毫克、铁 82.5 毫克、胡萝卜素 17.2 毫克、硫胺素 1.8 毫克、核黄素 0.7 毫克、尼克酸 20.5 毫克。

黄花菜味甘性平偏凉，能清热解毒，凉血止血，利水消肿，解郁安神，养血，是一种带有滋补作用的食疗佳品。

2. 食疗方

治疗声音嘶哑。黄菜花 30 克，加适量水（400 毫升）煮烂，调入蜂蜜 30 克，每日 3 次，慢嚼咽下。

治疗咯血。鲜黄菜花 60 克，鲜藕节 30 克，共捣汁冲服。或用鲜黄菜花 15 克，白茅根 15 克，水煎服，每日 2 次。

治疗鼻出血。黄菜花 60 克，水煎服，每日 2 次。

治疗大便出血。黄菜花 30 克，木耳 15 克，血余炭 6 克，先将黄菜花、木耳加 700 毫升水煎成 300 毫升，冲入血余炭，吃菜饮汤，每日 2~3 次。

治疗产后缺乳。黄菜花 30 克，黄豆 60 克，猪脚 1 只，加清水适量，炖汤调味服食，每日或隔日 1 次。

治疗痔疮。黄菜花 60 克，红糖适量，加水煮熟，每日早饭前服，连服 3~4 天。

治疗黄疸。黄菜花 30 克，与羊肉炖食。每日 3 次。

治疗水肿小便不通。鲜黄菜花根或叶 30 克，水煎服，每日 1~2 次。

二十、苜蓿

苜蓿，又名草头，为豆科一年生或多年生草本植物，古时专指紫苜蓿的全草。我国种植草头始于西汉，后来分紫苜蓿和南苜蓿，南北各地均有栽培，主要是采其嫩苗作蔬菜。

草头食法有炒、煨、炖等。

草头营养丰富，每 500 克含蛋白质 29.5 克、碳水化合物 48.5 克、钙 840 毫克、磷 320 毫克、铁 18 毫克、硫胺素 0.1 毫克、核黄素 0.73 毫克、尼克酸 2.2 毫克、维生素 C 118 毫克。

草头性平、味苦，有清热利淡、舒筋活络、利大小肠等作用，还可辅助治疗湿热黄疸、尿路结石、目黄赤及夜盲等症。

二十一、马兰

马兰，又名马兰头，为菊科植物马兰全草及根。生于田野、路边、山坡，我国大部分地区均有分布，二月间长出苗叶可作蔬菜食用。马兰有红梗、青梗两种。按叶的形状又分为花马兰、白马兰、毛马兰。花马兰红梗，叶形有齿，成花状，味甘美；白马兰青梗，其叶较花马兰圆满肥大，味不及花马兰，但比毛马兰好；毛马兰青梗，叶比白马兰更圆，叶背有白毫，味次但仍可食用。

马兰食法有拌、炒、烧、熬、蒸等。

1. 营养价值

马兰营养丰富，每 500 克含蛋白质 10 克、脂肪 1 克、粗纤维 45 克、碳水化合物 13 克、钙 650 毫克、磷 170 毫克、

铁 10 毫克、硫胺素 0.3 毫克、核黄素 0.65 毫克、尼克酸 4 毫克、维生素 C 130 毫克、锌 4.35 微克、硒 3.75 微克。

马兰性寒凉、味辛，有清热、凉血、利湿、解毒的功效。可辅助治疗急性咽炎、扁桃体炎、口腔炎、牙周炎、结膜炎、乳腺炎等症。

2. 食疗方

治疗慢性支气管炎。以鲜马菜 120 克或干品减半，以水 200 毫升煎煮浓缩为 45 毫升，加糖及防腐剂，日服 3 次，各 15 毫升，6 天为一疗程。

治疗急性黄疸肝炎。取马兰菜、车前草各 60 克，茵陈 30 克，水煎服，每日 3 剂。

治疗吐血鼻衄牙龈出血。取适量鲜红梗马兰菜，洗净，捣取汁，用温开水冲服，或取适量马兰菜与鸭蛋同煮，碎其壳，煮至鸭蛋蓝黑色，吃蛋喝汤。

治疗肺结核。取马兰菜 15 克，炖猪心肺服食。

治疗夜盲症。马兰菜炒猪肺或羊肝服食。

治疗胃溃疡。鲜马兰菜奶 60 克，水煎服。

治疗妇女倒经。马兰菜 100 克煎汤，以黄酒温服。

治疗乳腺炎。取鲜马兰菜入少许食盐，以醋调糊，敷患处。

二十二、茭白

茭白，又名菰瓜、茭瓜、茭草、茭白子等，属禾木科多年生宿根沼泽草本植物，是我国特有的水生蔬菜，盛产于江南水乡。其优良品种有无锡早茭、晏茭、中介茭，苏州小腊

台、中腊台、大腊台、寒头茭，杭州纤子茭、象牙茭等。食用部分是肥大的肉质茎，颜色乳白，肉质柔软，纤维少，味清香。于 5~6 月和 9~10 月采收上市。

茭白的食法有焖、烧、炒、拌、炆及做各种菜肴的配料，是江南名蔬。

1. 营养价值

茭白营养丰富，每 500 克含蛋白质 17 克、脂肪 1 克、碳水化合物 52 克、粗纤维 12.5 克、钙 45 毫克、铁 3.5 毫克、硫胺素 0.45 毫克、核黄素 0.55 毫克、尼克酸 7 毫克、维生素 C30 毫克。

茭白所以是江南名菜，还因为它是一味食物中药。茭白有去烦热、止渴、除目黄、利大小便以及开胃、解毒等功能。当今被列为健康食品，已在国际贸易中被公认。

2. 食疗方

治疗高血压、便秘。取鲜茭白 30~60 克，旱芹 30，水煎服，每日 1 剂。

治疗烦热口渴。可取茭白 50~60 克，加冰糖适量，水煎服，每日 1 次。

治疗乳汁不通。取茭白 50 克，通草 10 克，猪蹄 1 只，加食盐、醋适量，文火炖 120 克分钟，喝汤，吃茭白及猪蹄，每日 1 剂，分 3 次服完。

治疗湿热黄疸。可取茭白 60 克，田基黄 30 克，水煎服，每日在剂，连服 7~10 天，可见一定疗效。

治疗饮酒过量。取茭白、鲫鱼各 500 克，加工，入水黄煮熟，再加入少许食盐，调味饮汤。

治疗目赤肿痛。取茭白 50 克，调入盐、醋煮食。

二十三、芦笋

芦笋又名龙须菜、石刁柏，为百合科天门冬属，多年生突根草本植物。茎秆高 1 米多，有紧贴的鳞片状叶，块根肉质簇生，每年 5~6 月开花。食用部分是未出土或刚出土的嫩茎芽，颇似竹笋。全国很多地区均有种植。

芦笋的食法有炆、拌、炒、扒、烧、做汤、制馅，还可鲜食，也可制罐头等。

1. 营养价值

芦笋营养丰富，每 500 克含蛋白质 7 克、脂肪 0.5 克、碳水化合物 76.5 克、粗纤维 10 克、硫胺素 0.05 毫克、核黄素 0.2 毫克、维生素 C 20 毫克、维生素 E 26.5 毫克、尼克酸 2 毫克，还含有钙、磷、铁等十几种矿物质和谷氨酸、天冬氨酸等 17 种氨基酸。

芦笋具有较好的药用功效，常食用有助于预防高血压和血管硬化、紧、胆结石及肝肌能障碍等。

2. 食疗方

1. 治疗皮肤疥癣。取芦笋 15 克，加水煎汤服或煎水薰洗，或捣烂涂敷患处。

2. 治疗肺热咳嗽。新鲜芦笋 30 克，冰糖适量，水煎服，每日 1~2 次。

3. 治疗肺痈、肺脓疡。鲜芦笋 60 克，冬瓜子 15 克，瓜蒌仁 12 克，鱼腥草 15 克，水煎，日分 2~3 次服。

4. 治疗高血压、肥胖病。芦笋 100 克，粳米 50 克，煮

粥，适当调味，常食有效。

5. 治疗膀胱炎。芦笋 30 克，水煎服之，一日 3 次饮完。

6. 治疗癌症。癌症病人在化疗、放疗期间，可将芦笋作为辅助治疗的食物。

7. 治疗淋巴结核。芦笋 100 克，炒荞麦面 250 克，捣成泥膏，外敷患处。

二十四、莴笋（茎用莴苣）

莴笋，又称青笋，原产于地中海沿岸，唐代传入我国，现在我国南北均产，是春季及秋冬季的主要蔬菜之一。莴笋以肥大的花茎基部供食，呈长棒形，外有一层纤维层，对嫩茎起着保护作用，茎质脆、嫩，水分大，味鲜美。莴笋的品种较多，依叶形大本分为尖叶类和圆叶类。优良品种如：杭州尖叶莴笋、上海尖细叶莴笋、济南白莴笋等。

莴笋的食法有熘、炒、拌、炆、腌等，还可做各种荤素菜肴的配料。

1. 营养价值

莴笋是含多种营养成分的蔬菜之一，每 500 克含蛋白质 3.2 克、脂肪 0.4 克、碳水化合物 12 克、钙 36 毫克、铁 12 毫克、硫胺素 0.12 毫克、核黄素 0.2 毫克、尼克酸 2.4 毫克、维生素 C 125 毫克。

莴笋味苦甘、性凉，有清热、利尿、通乳之功效。还可辅助治疗小便赤热短少、尿血、乳汁不通等症。

2. 食疗方

治疗产后乳汁不通。取莴苣菜 200 克，水煎，加家酿

糯米酒对服，每日 1 次。

治疗小便不通。取新鲜莴苣菜，捣烂，敷脐部，每日换药 2~3 次。

治疗贫血、糖尿病。莴苣 200 克，粳米 100 克，精盐 5 克，味精、香油适量，煮稀粥，一日 2 次食完，常用，有辅助治疗作用。

治疗高血压。每日吃一餐粉皮拌莴苣，有辅助治疗作用。

驱除人耳昆虫。取莴苣叶捣汁，滴耳。

治疗失眠多梦。可于每晚取干净新鲜莴苣菜挤汁，饮 2~3 汤匙，连服 20~30 天。

二十五、香椿

香椿，楝科、落叶乔木，也称椿树，原产我国，南北各地均有种植。以其春季嫩芽、嫩梢枝叶作蔬菜用，称椿芽、香椿头、香椿叶等。分为紫椿、油椿两种。紫椿质优。

香椿的食法有炒、炸、拌、腌等。

1. 营养价值

香椿营养丰富，每 500 克含蛋白质 24.2 克、脂肪 1.7 克、碳水化合物 30.6 克、粗纤维 6.4 克、钙 466 毫克、铁 14.3 毫克、胡萝卜素 3.95 毫克、硫胺素 0.89 毫克、核黄素 0.55 毫克、尼克酸 2.9 毫克、维生素 C 238 毫克。

香椿味苦、性温，无毒，具有涩肠、止血、固精等作用。

2. 食疗方

治疗赤白痢疾。取椿叶 60~120 克，水煎服，每日 2

次，连服数日有效。

治疗丝虫病。取香椿、杉木、枫树三者的嫩枝叶各等分，水煎去渣，调入一匙醋，成人一次 60~100 克，日服 2~3 次。

治疗漆疮。香椿、苦蒿各适量，水煎，洗患处。

治疗小儿头秃。香椿、楸树、桃树的嫩叶各等分，捣烂取汁，搽治头部。

治疗疮痈肿毒。取香椿叶、大蒜等量，加少许食盐，共同捣烂，搽于患部。

治疗唇上生疮。将香椿叶捣烂，以酒冲服。

治疗膀胱炎尿路感染。椿根皮、车前草各 30 克，川柏 10 克，水煎服。

治疗胃溃疡出血。椿根皮 30 克，烧存性，银花藤 25 克，水煎服。

二十六、蒜薹

蒜薹，南方也叫蒜苗，是大蒜的嫩梗，长成后抽出，味鲜美，南北均产，北京四季都有供应。

蒜薹的食法有泡、腌、炒等，多用于做其他菜肴的配料。

蒜薹营养丰富，每 500 克含蛋白质 5 克、脂肪 1.3 克、碳水化合物 42 克、粗纤维 7.6 克、钙 92 毫克、铁 5 毫克、胡萝卜素 0.84 毫克、硫胺素 0.59 毫克、核黄素 0.25 毫克、尼克酸 2.1 毫克、维生素 C176 毫克。

二十七、菜花

菜花，南方也叫花菜，是甘蓝的一个变种，即花椰菜。

这种菜的心部，变态成为球形花蕾，质地脆嫩，味甜美，易消化，为蔬菜中的珍品。原产于欧洲，我国引种较晚，现在已广泛种植，南北各地均有栽培，成为广大群众喜爱的蔬菜。

菜花的食法有炒、烧、熘、拌、炆、腌及做各种荤素菜肴的配料。

1. 营养价值

菜花营养丰富，每 500 克含蛋白质 6.3 克、脂肪 1.1 克、碳水化合物 7.9 克、粗纤维 2.1 克、钙 48 毫克、铁 1.8 毫克、胡萝卜素 0.21 毫克、维生素 C233 毫克。

2. 食疗方

预防流行性感冒。取菜花 100 克煮食。

治疗肺癌。取菜花 100 克切块煮汤，经常食用，可作为肺癌病人的辅助治疗。

治疗消化不良。取花椰菜 200 克，粳米 100 克，同煮稀粥，油盐调味，常食有效。

二十八、莲藕

莲藕，又名莲菜，为水生宿根植物，原产于印度，我国很早就开始栽培，主要供食产分为地下茎及其果实——莲子。莲藕脆嫩多汁，为我国水生蔬菜作物中经济价值最高的一种。生食脆甜，熟食香糯，是春、夏蔬菜淡季时的重要蔬菜品种。

莲藕可生食，也可炒、炸、炖食，也可做汤及作其他菜肴的配料，还可制作藕粉和蜜饯等。捣汁沉淀后制成藕粉，食用时加适量糖，调成糊状，气息清香；以生藕榨汁饮服，止咯血、吐血。

1. 营养价值

莲藕营养丰富，每 500 克含蛋白质 4.3 克、脂肪 0.4 克、碳水化合物 86 克、粗纤维 2.2 克、钙 82 毫克、铁 2.2 毫克、胡萝卜素 0.09 毫克、硫胺素 0.47 毫克、核黄素 0.17 毫克、尼克酸 1.7 毫克、维生素 C108 毫克。

莲藕生食性寒，食之凉血清热；熟后性温，食之滋阴养胃，入心、脾、胃经。它有止血的功效，常用辅助治疗各种出血症，如吐血、咯血、尿血、便血、鼻衄血及子宫出血等症。还可作为孕妇、乳母的副食及需要增加体得的人食用。清热生津。治发热烦渴、消渴。益气健脾、开胃消食。脾虚食少，病后体弱者宜食之，但莲藕纤维粗糙，婴儿及胃肠功能较弱的人不宜多食。

2. 食疗方

治疗支气管扩张咯血。取生莲藕适量，洗净，捣汁，每日服 3 次，每次 1 小杯。

治疗热病口渴。取莲藕适量，洗净，去皮，慢慢生嚼。

治疗肺热咳嗽。取新鲜藕汁、梨汁各等分，每服 10~20 毫升。

治疗产后出血。取鲜藕汁 2 匙，每日 3 次口服。

治疗小便热淋。取新生莲汁、葡萄汁各等分，每服 10~20 毫升，入蜜温服，每日 2~3 次。

治疗更年期综合征。每日取莲藕 300 克，猪肉排 100 克，加盐、醋适量，文火炖，吃内、藕，喝汤。

治疗胃肠型感冒。取去节鲜藕 500 克，生姜 50 克，洗净，切碎，以洁净纱布绞取汁液，一日内分数次服完。

防治中暑。取新鲜藕 250 克，洗净切片，加糖适量，水煎，代茶饮。

二十九、土豆

土豆，为茄科植物马铃薯的块茎，又名马铃薯、洋芋、洋番薯、山药蛋、地蛋等。原产于南美洲的智利和秘鲁，曾是印第安人的主要食粮。1535 年，西班牙人把土豆从南美洲带到西班牙，后又传入意大利，18 世纪末传入法国，给土豆以“地下苹果”的美称。在我国，引进土豆栽培已有 300 多年的历史，现我国南北方大部分地区均有栽培。

按种植期分，有春种土豆和秋种土豆。春种土豆肉质细嫩，秋种土豆含淀粉量较高。按地区分，南方产的质细有韧性，适宜做菜，北方产的个大质松，适宜加工淀粉。

土豆是很多国家的菜肴材料。土豆可作菜佐餐，亦可代粮食充饥。作主食充饥时，多煮食。放火中烤熟，尤为香甜。土豆的食法有炒、烧、炖、炸、拌、炆等，而且是制作西餐菜肴的主要原料之一，还是制造酒精、葡萄糖的原料之一。

土豆的烹饪方法甚多，如我国餐桌上的佳肴“拔丝土豆”。国外的炸土豆很盛行，据传第一个做油炸土豆片的人是美国的印第安人乔治·克拉姆，他做的“萨拉托加炸土豆片”闻名于世。

比利时人喜欢吃炸土豆，在比利时南方的瓦隆地区的高速公路两旁有很多经营炸土豆的小店，比利时人几乎每天在饭桌上都有炸土豆，炸土豆的做做法很简便，但花样却不少。除比利式炸土豆外，还有法式、德式炸、煎土豆片（或团）；

美式蜜汁土豆，美式炸梨形土豆；波尔多式土豆泥；印度咖喱土豆等。

许多快餐店都少不了土豆制作的菜肴。土豆可以各种肉类等配成多种菜肴，如土豆烧牛肉、沙拉、罗宋汤等。

1. 营养价值

土豆为世界五大食物之一，营养丰富。每 500 克含蛋白质 8.4 克、脂肪 3.1 克、碳水化合物 70 克、粗纤维 6.2 克、钙 48 毫克、铁 4 毫克、胡萝卜素 0.04 毫克、硫胺素 0.44 毫克、核黄素 0.13 毫克、尼克酸 1.8 毫克、维生素 C 79 毫克。在水果蔬菜淡季，土豆是维生素的主要来源。

土豆不仅有充饥食品价值，而且有很好的药用价值。我国古著《本草纲目拾遗》记载土豆：“功能稀痘，小儿熟食，大解痘毒。”中医认为土豆性味甘平。有益气健脾、消炎解毒的作用。治胃弱脘痛、体虚便秘、腮腺炎、烫伤等症。

现代科学分析和药理证实：土豆营养较丰富，含淀粉、糖、纤维、蛋白质、脂肪、灰分等。必须指出，发芽的土豆含有大量的龙葵碱，有毒性，它不溶于水，即使煮后也不能去除，因此已发芽的土豆食用时，须挖去芽和芽眼，并多削去附近的皮层，然后在水中浸泡一段时间，煮食时时间长些，以免中毒。

土豆味甘性平，入肺、脾、肾经。有和胃调中、健脾益气之功效，治脾虚泄泻，消化不良，食欲不振，可用于辅助治疗胃痛、腰痛、湿疹、便秘等症。多食令人腹胀，土豆发芽者，食之可引起中毒。

2. 食疗方

治疗水火烫伤。取鲜马铃薯捣汁，涂患处。

治疗湿疹。可取新鲜马铃薯捣汁，涂患处。

治疗习惯性便秘。取新鲜马铃薯，洗净切碎，捣成烂泥，用纱布包好，拧绞挤，加入蜂蜜适量，每日早晨空腹吃 1~2 汤匙，连续服用 2~3 周。服食期间禁吃辛辣食品。

治疗性功能减退。可用马铃薯作主食，坚持服用数月，即有一定的效果。

治疗腮腺炎。取新鲜马铃薯捣碎，加白醋，混匀，外敷腮腺部，或用汁擦患处。

治疗小儿水痘。可用马铃薯作主食或作甜点，有较好的辅助治疗作用。

三十、山药

山药，即薯蓣，又名白山药、长山药、佛掌薯等。原产于我国或亚热带地区，现今我国南北广为种植。主要品种有：广州鹤颈薯、黎洞薯，河南怀山药，浙江瑞安红薯等。山药是地下茎块，肉质肥厚，富含淀粉，可用来制作淀粉，热带地区常作为粮食食用。山药别有风味，是珍贵的蔬菜。

山药的食法有蒸、炸、烧、熘、拔丝、蜜汗等。

1. 营养价值

山药营养十分丰富，每 500 克含蛋白质 7.1 克、碳水化合物 68.4 克、粗纤维 4.3 克、钙 66 毫克、铁 1.4 毫克、胡萝卜素 0.1 毫克、硫胺素 0.38 毫克、核黄素 0.1 毫克、尼克酸 1.4 毫克、维生素 C 19 毫克。

山药根茎，性平、味甘、无毒，有补中益气、长肌肉、

止泄泻、治消渴、益肺固精、滋养强壮等功效，是药、膳皆佳的菜品。

2. 食疗方

治疗糖尿病。山药 60 克煮熟食，每日 3 次，长期食用。或用山药 15 克，黄连 6 克，水煎服，2 次服完。还有一种是用山药、天花粉等量，每次 15 克，每日 2 次，水煎服。

治疗慢性腹泻。山药 60 克煮熟，蘸烤焦的馒头末食，每日 3 次。

治疗痈疽。鲜山药 200 克，鲜鱼脑 1 个，共捣烂如泥，敷患处，每日 2 次。

治疗男性肾虚无精子。鲜山药 150 克，洗净，蒸熟，去皮，加白糖和胡椒面少许拌成泥状馅备用。糯米磨粉 500 克，揉团，与山药馅包成汤圆，煮熟即可。每日 2 次。

治疗肺结核。山药 60 克，猪胰子 150 克，切成片状，加适量水煮，用少许食盐调味服食，每日 2 次。

治疗尿频遗精。鲜山药 500 克洗净，蒸熟，去皮捣烂，加面粉 150 克，揉成团，放平盘中，做成饼状，上摆核桃仁、适量什锦果料，放锅中蒸 20 分钟，取出，浇一层糖蜜汁即可，每日 1 次。

治疗小儿食积痞积。鲜山药适量，洗净煮熟，去皮，蘸白糖作点心吃。或用大米 100 克，加干山药片 60 克，同煮粥，熟烂食之，每日 1 次。

治疗小儿遗尿。山药 250 克，洗净，去皮，捣烂如泥状，加山萸肉 5 克，隔水蒸熟，加少许白糖，作点心食用，每日 3 次。

治疗乳腺炎。生山药 300 克，白糖适量，捣烂敷患处，每日 2 次。

治疗冻疮。鲜山药 300 克，捣烂敷患处，每日 2 次。

三十一、红薯

红薯，又名地瓜、山芋、白薯等。原产于南美洲，我国很早就有栽培。红薯以块根供食，光滑、鲜脆，有圆、长、锤等形状。皮色有淡红、浅黄、白。其品种较多，优良品种有白皮红心、红皮红心、南京红皮、青岛紫皮、浙江紫红等。

红薯的食法有蒸、煮、烤、炒、拔丝、蜜汁、蜜饯等，也可做馅用，还可以磨粉、做粉条。

红薯营养丰富，每 500 克含蛋白质 7.8 克、脂肪 0.9 克、碳水化合物 128.3 克、粗纤维 2.2 克、钙 78 毫克，铁 1.7 毫克、胡萝卜素 5.7 毫克、硫胺素 0.52 毫克、核黄素 0.17 毫克、尼克酸 2.2 毫克、维生素 C130 毫克。

红薯味甘，性平。熟食功擅补脾益气，润肠通便；生食利于生津止渴。适用于脾胃虚弱、消瘦、饮食不香、倦怠乏力、大便秘结以及肺胃有热、口渴咽干等症的辅助治疗。常食能保持血管弹性，保持关节滑利，防止肝肾结缔组织萎缩，并有减肥、预防血管硬化等作用，是一种被世界公认的价廉物美、粮菜兼用、老少咸宜的健身长寿食品。

三十二、竹笋

竹笋，又名笋，是竹的幼苗，我国长江以南各地普遍栽培。根据出土和采集的季节，可分为春笋、冬笋和鞭笋。三月底至四月初出土的称春笋，秋末冬初挖掘未出土的称冬笋；

夏季窜出地面的嫩端为鞭笋。春笋和冬笋鲜、嫩、肥、脆，食味甚佳。

竹笋的食法有拌、炆、炒、熘、烧、焖、煨等，也可做配料和制馅等，它更是名贵的“素斋”佳品之一。

1. 营养价值

笔笋含有多种营养成分，每 500 克含蛋白质 20 克、脂肪 2 克、碳水化合物 19.5 克、钙 306 毫克、磷 280 毫克、铁 2.6 毫克、胡萝卜素 0.16 毫克、硫胺素 0.16 毫克、核黄素 0.16 毫克、尼克酸 12 毫克、维生素 C5 毫克、维生素 E0.45 毫克。

竹笋味甘，性微寒，无毒，具有清热消痰、利膈爽胃、消渴益气等功效。另外，竹笋对防治咳喘、糖尿病、高血压、烦渴、失眠等，也有辅助疗效。

2. 食疗方

治疗久泻久痢及脱肛。用鲜竹笋加粳米煮粥，暂时代替主食。

治疗二便不通。取细嫩竹笋 50~100 克，去皮，切片，与猪瘦肉 100 克同煮烂，加精盐、生姜、味精调服，每日 1 次，有辅助治疗作用。

治疗痰热咳嗽。取去壳竹笋片 30 克，猪瘦肉 100 克，文火炖服，加适量味精、精盐，每 1~2 天吃 1 次，至病症大为好转为止。

治疗发热头痛。每天吃 1 小匙猪油单炒竹笋片。

治疗痰热壅肺。用鲜竹笋 60 克、橘红 6 克，杏仁、贝母各 10 克，水煎服。

治疗胃热烦渴。竹笋 250 克煮烂食，每日 2 次。

三十三、萝卜

萝卜，既可当水果生吃，又能做蔬菜烹调，是我国广大群众爱吃的蔬菜之一，全国各地都有大量栽培，产量为世界之冠。

萝卜是我国最古老的一种蔬菜。因栽培萝卜是从莱菔植物的野生萝卜进化而来的，过去则称萝卜为莱菔。至今，中医仍称萝卜籽为莱菔籽。

萝卜为十字花科草本植物，萝卜品种较多，形状有圆筒形、长条形、扁圆形等，个体大小相差悬殊。皮色有红、紫、绿、白等。肉普遍为白色，也有绿、鲜红、紫红和白色中带红色条纹等。在种植上，秋冬为大萝卜（如便萝卜、心里美、象牙白等），春夏为小萝卜（如水萝卜等）。肥厚多肉，有白、绿、红、紫特色。可作水果、蔬菜食用，也可加工腌制、酱制或泡菜食用。

享有盛名的要属北京的心里美萝卜。它青皮紫心脆嫩多汁，甜而不辣，素有赛鸭梨的美誉。南京春季的杨花萝卜，如玛瑙般，红艳艳，水灵灵，是凉拌或做泡菜的顶好原料。

萝卜可生食，亦可熟食腌制，萝卜的食法有烧、炒、炸、拌、炆、腌等，也是制作糕点的原料。

1. 营养价值

萝卜营养丰富，浑身都是宝。每 500 克含蛋白质 4 克、碳水化合物 22.5 克、粗纤维 2 克、钙 174 毫克、铁 2 毫克、胡萝卜素 0.04 毫克、硫胺素 0.04 毫克、核黄素 0.12 毫克、尼克酸 1.2 毫克、维生素 C 34 毫克。

需要指出的是，萝卜所含的维生素 C 比梨和苹果高 8~

10 倍。它所含的核黄素及钙、磷、铁也比梨和苹果多。显然，多吃些萝卜特别是在冬春水果和蔬菜的淡季，多吃些萝卜对促进健康是非常有益的。

吃萝卜时，常有一种辛辣味，那是萝卜中的芥子油引起的。它和萝卜中的酶相互作用，则能促进胃肠蠕动，增进食欲，促进消化。特别是吃过肉类等油腻食物后，再吃点萝卜更为有益。

萝卜中含有多种酶，能消除致癌物质亚硝胺的危害；萝卜中含有的木质素，能提高巨噬细胞的活力，把癌细胞吞噬掉。这就是人们通常所说的萝卜的抗癌作用。

萝卜尤以生吃受益更多。这是因为萝卜中的淀粉酶不耐热，遇到 70 的高温便被破坏；维生素 C 也怕热，生吃则有利于保存营养。

萝卜中还含有葡萄糖、胆碱、氢化粘液素等多种药物成分。临床上用萝卜汁可加蜂蜜服用，起到降压、降脂的作用；用萝卜汁和茅根汁为主药，可治矽肺；木薯中毒时，可大量灌服萝卜汁解毒。用白萝卜汁还可治疗煤气中毒引起的头晕、恶心。把白萝卜切片、烘热，睡前涂擦患处，到皮肤发红为止，连续进行，可防治冻疮。一日两次服用鲜萝卜汁，每次一小酒杯，可治高血压。

萝卜味辛甘、性凉，生者性冷、熟者性温平，入肺、胃经，有消食、顺气、醒酒、化痰、治喘、解毒、散瘀、利尿、止渴和补虚等功效。患有消化不良、胃脘胀满、咳嗽痰多、胸闷气喘、伤风感冒等症者食之有益治疗。

《本草纲目》记载，萝卜生吃可以止渴消胀气，熟食可

以化痰助消化，莱菔子能消食、化痰，适用于体质较强的病人，体弱痰多者要慎用。俗话说：“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”，此话虽有些夸张，但说明萝卜在防治疾病中具有一定的作用。

2. 食疗方

治疗咳嗽痰多。取霜降以后的白萝卜，洗净，捣碎，挤汁，炖后，加适量蜂蜜温服，每次 60 毫升，每日 2 次。或用白萝卜、生姜、梨各适量，均匀切片，水煎代茶饮用，每日 2 次。

治疗声哑失声。白萝卜 1 只，加皂角 3 克，水煎后，吃萝卜喝汤，每日 3 次。

治疗食积。新鲜萝卜 250 克，洗净，切成薄片，酸梅 2 枚加清水 1500 毫升，煎至 700 毫升，用食少许盐调服，去渣饮用。或用新鲜萝卜叶 300 克，洗净，切断，用油盐调味，炒熟食用，每日 2 次。

治疗偏头痛。鲜白萝卜 1 只，捣烂挤汁，加少量冰片，滴鼻，左痛滴右，右痛滴左。

治疗百日咳。白萝卜 500 克，切片，加冰糖 60 克，水煎服，每日 3 次，连用数日。或用白萝卜 250 克，橄榄 6 克，洗净，切碎水煎，每日 2 次，连服数日。还有一种是用鲜白萝卜适量，捣汁，加适量麦芽糖，蒸熟后饮用。

治疗咽喉炎。新鲜萝卜洗净，捣烂，榨汁 500 毫升左右，加入麦芽糖 50 克，隔水炖熟，热饮，每日 1 次。

治疗反胃呕吐。鲜白萝卜 500 克，洗净，切成丁，放入水中，煮沸捞出，将水控干，晾晒半日，再置锅中，加蜂

蜜 150 克，以文火煮沸，调匀即可，冷却后，装瓶备用，每次 30 克，每日 3 次。

治疗胃痛。白萝卜汁 100 毫升，加入少量姜汁温服，餐后饮，每日 2 次。

三十四、胡萝卜

胡萝卜，是我国北方的一种主要秋菜，耐贮藏。冬春季节市场上常有售，人们长年可以食用。胡萝卜分长根种和短根种。长根长棒形、圆筒形或圆锥形。短根种为球形或椭圆形。表为红色或黄色，肉为橙色、红色或红褐色。生吃甜脆可口，熟吃味道鲜美，是一种营养丰富的蔬菜。

胡萝卜的食法有炒、炖、熘、烧、炸、凉拌及制馅、盐渍等。

1. 营养价值

胡萝卜营养价值极高，每 500 克含蛋白质 3 克、脂肪 1.5 克、碳水化合物 38 克、粗纤维 3.5 克、钙 160 毫克、铁 3 毫克、胡萝卜素 19 毫克、硫胺素 0.1 毫克、核黄素 0.25 毫克、尼克酸 1.5 毫克、维生素 C 65 毫克。

胡萝卜含有丰富的胡萝卜素。胡萝卜素被人体吸收后能转变成维生素 A，可维护眼睛和皮肤的健康。

胡萝卜性微温、味甘辛，入肺、脾、肝经，有下气补中、利胸膈、调肠胃、安五脏之功效。健胃消食，治久痢食积。解麻疹痘疹毒。可辅助治疗夜盲、营养不良、小儿软骨病和食欲不振等症。

2. 食疗方

治疗高血压。可每天饮生胡萝卜汁，每次 100 克，每日 2 次，30 天为一疗程。

治疗便秘。胡萝卜挤汁，对适量蜂蜜，每次 80 克，每日早、晚各饮 1 次。

治疗夜盲症。胡萝卜蒸熟吃，常吃有效。或用胡萝卜 600 克，鳝鱼肉 40 克，均切成丝，加油、盐、酱油、醋炒熟，每日 1 次，6 天为 1 疗程。还有一种是用胡萝卜 250 克，猪肝 250 克，炒食，每日 1 次，7 日为 1 疗程。

治疗百日咳。胡萝卜 200 克洗净，切片；红枣 10 枚，加清水 1500 毫升，煎成 500 毫升，一天内分 3 次饮用，连服 10 天。或用胡萝卜 500 克，挤汁，加适量冰糖，蒸开温服，每日 2 次。

治疗水痘。胡萝卜 200 克，荸荠 100 克，风栗 150 克，芫荽 150 克，水煎服，每日 1 剂。或用胡萝卜叶 90 克，芫荽 60 克，水煎代茶饮。

治疗小儿营养不良。胡萝卜 1~2 个，每日饭后吃，连吃数日。

治疗小儿麻疹发热。胡萝卜、荸荠各 60 克，芫荽减半，水煎代茶，每日 3 次。

治疗头皮瘙痒。胡萝卜 200 克，猪排骨 100 克，食盐、味精适量，文火炖，每日 1 次。此道胡萝卜炖猪排菜还有美容美发作用。

三十五、苜蓝

苜蓝，即擘蓝，又称球茎甘蓝。属十字花科草本。原产

地中海沿岸，现我国广为栽培，高原地区一年一作，平原地区春秋两季栽培。

苤蓝食法有拌、炆、腌、炸、扒、熘等。

苤蓝营养丰富，每 500 克含蛋白质 8 克、碳水化合物 13.5 克、粗纤维 5.5 克、钙 110 毫克、磷 115 毫克、铁 1.5 毫克、硫胺素 0.25 毫克、核黄素 0.1 毫克、尼克酸 2 毫克、维生素 C 205 毫克。

苤蓝有生津、开胃、助消化的功效。

三十六、黄瓜

黄瓜，又名王瓜、青瓜、胡瓜，原产在印度热带潮湿的森林地区，我国南北均有生产，已有 2000 多年的栽培历史了。春季大量上市，南方秋冬亦有，温室冬季供应，黄瓜的味道甘凉清脆，是人们喜食的一种蔬菜。

黄瓜种类甚多，瓜形有大小、长短、粗细之分，瓜皮颜色有深绿、黄白、黄绿等。按其外形分类，大致可分为刺黄瓜，鞭黄瓜和秋黄瓜三种。

刺黄瓜的表面有突起的纵棱和果瘤，瘤上生白色刺毛。它肉质脆嫩，味道清香，以温室栽培的最好，北方多产这种瓜。

鞭黄瓜形如长鞭，无果瘤和刺毛，品质稍次于枣黄瓜。

秋黄瓜，表面有小棱和刺毛，深绿的皮色富有光泽。它肉厚汁富，味道鲜美。

在瓜类中，黄瓜为食用价值较大的品种之一。黄瓜作为一种精细的蔬菜，黄瓜的食法有炒、熘、酿、拌、炆、腌、

酱、余汤以及做各种荤素菜肴的配料。

1. 营养价值

黄瓜营养丰富，每 500 克含蛋白质 3.4 克、脂肪 0.9 克、粗纤维 3 克、钙 107 毫克、铁 1.7 毫克、胡萝卜素 1.12 毫克、硫胺素 0.17 毫克、核黄素 0.17 毫克、尼克酸 1.3 毫克、维生素 C60 毫克。

黄瓜所含维生素 A、B₁、B₂ 比西瓜高 1 倍，维生素比西瓜高 5 倍，有降低血压和胆固醇作用，能把糖类转变为脂肪，还有减肥、美容好处。

值得一提的是，黄瓜中的纤维素非常娇嫩。这对促进肠道中腐败食物的排泄和降低胆固醇都有一定作用。鲜黄瓜中还含有丙醇二酸，能抑制糖类物质转变成脂肪。因此，多吃黄瓜可达到减肥的效果。

黄瓜中还含有一种含酶的物质，可以促进人体内蛋白质食物的消化吸收。黄瓜还有一股独特的清香味。这主要是一些醇、醛化合物散发出来的。事实表明，黄瓜作为蔬菜烹调的同时，也可作为水果食用。它能解渴疗饥，生津滋液。

黄瓜味甘、性凉，有清热、利水、解毒之功效，治烦渴、咽喉肿痛，目赤，小便不利。老黄瓜汁能治烧伤、烫伤；涂蜂螫处能止痛消炎。据药理研究认为，鲜黄瓜中含有丙醇、乙酸等成分，有抑制糖转化为脂肪的作用，故多吃黄瓜有利于减肥，并有降低胆固醇的作用。

黄瓜藤有良好的降压、降胆固醇的效果。动物实验证明，黄瓜藤具有直接扩张血管和减慢心率的明显作用。专家们认为，它的降压作用可能与降低血管周围阻力和血输出量有关。

有的医疗单位把黄瓜藤加工制成剂治疗高血压，效果甚好。

2. 食疗方

治疗小儿夏季热。取黄瓜 2 条，洗净去瓢，切成条块，加入少量水，煮沸捞起，趁热加入蜂蜜 100 克，调匀后服食。

治疗肝硬化腹水。取黄瓜（较大者）1 根，洗净，剖为两半（不去籽），水煮一半，醋煮一半，煮烂后，一起空腹服下。

治疗四肢浮肿初起。取黄瓜皮 30 克，水煎服。

治疗反胃吐食。黄瓜烧存性、平胃散末各 3 克，枣肉 3 枚，共捣为丸，黄酒送服。

治疗癫痫。成熟的干黄瓜藤 750 克，煎汤，分两天喝完，连服一周。严重复发期，服后次日即停止发作。

治疗小儿疳积。取黄瓜 250 克，豆腐 500 克，加水煮汤，吃黄瓜、豆腐，喝汤。

治疗羊痫风、黄水疮。黄瓜藤煎汤可治羊痫风；焙焦研末，香油调和，可治黄水疮。

三十七、佛手瓜

佛手瓜，又名隼人瓜、安南瓜、菜梨等，属葫芦科多年生宿根蔓性草本。因果实形似佛手故名。原产墨西哥及西印度群岛，现我国各地少量栽培。

佛手瓜食法有拌、炆、腌、炒、煮及做汤。

佛手瓜营养丰富，每 5000 克含蛋白质 2.5 克、脂肪 0.5 克、碳水化合物 24.5 克、粗纤维 1.5 克、钙 250 毫克、磷 160 毫克、铁 20 毫克、维生素 C65 毫克、以及钾、镁、硒等多

种矿物质。常食对增加人体抵抗疾病能力很有益处。

三十八、瓠瓜

瓠瓜，又名瓠子、葫芦、扁蒲、蒲瓜等。属葫芦科一年生草本。原产印度和非洲热带地区。我国普遍种植，但以江南生产为多，是南方夏季主要蔬菜之一。瓠瓜以幼嫩果供食，果色绿白，味淡如冬瓜，肉质柔嫩多汁，清鲜而美。老熟后，皮壳坚硬，肉略有苦味，不能食用。主要品种有南京面条瓠子、广州大棱、长颈葫芦、大葫芦等。

瓠瓜食法有炒、烩、做汤、制馅等。

瓠瓜营养丰富，每 500 克含蛋白质 3 克、脂肪 0.5 克、碳水化合物 15.5 克、粗纤维 5 克、钙 60 毫克、磷 85 毫克、铁 1.5 毫克、胡萝卜素 0.1 毫克、硫胺素 0.1 毫克、核黄素 0.15 毫克、尼克酸 2 毫克、维生素 C60 毫克。

瓠瓜性平、味甘淡，入肺、胃、肾、膀胱经，具有清热利尿、除烦止渴、润肺止咳之功效，可用于辅助治疗水肿腹胀、烦热口渴、黄疸和疮毒等症。

三十九、冬瓜

冬瓜，为葫芦科植物冬瓜的果实，又名白瓜、寒瓜、东瓜、枕瓜等，全国各地均有栽培。原产于我国南部及印度，现我国各地均有栽培。其果实一般个体硕大，幼果长茸毛。成熟时茸毛消退，果皮呈绿色，果皮外表有白色脂粉。形状因品种不同而异，有筒形、圆形、扁形之分。是夏秋上市的蔬菜之一。

冬瓜为老幼皆宜的家常之蔬。李时珍曰：“其肉可煮为

茄，可蜜为果；其子仁亦可食。盖兼蔬、果之用。”冬瓜也是一味消暑解渴的良药，古医著《食疗本草》谓冬瓜：“热者食之佳，冷者食之瘦人；煮食练五脏，为其下气故也。欲得体的瘦轻健者，则可常食之；若要肥，则勿食也。”冬瓜的皮、籽、肉、瓢、藤、叶皆可入药。

冬瓜子又名瓜犀，治疗痰热咳嗽、肺痈肠痈等症有明显效果。正如《本草述钩元》曰：“凡肠胃内壅，最为要药。”冬瓜皮药用见长于利水消肿，此外，冬瓜皮还可治跌打损伤。冬瓜瓢又称“瓜练”，用它洗面，可使皮肤滑净；若绞汁服，可止烦躁、解渴、利小肠、治五淋、压丹石毒。

冬瓜的食法有炒、烧、炖、酿、汆汤、制馅，还可以做蜜饯等，气味清香、尤为人们所喜爱。

1. 营养价值

冬瓜是众瓜蔬中唯一不含脂肪的果品。冬瓜每 500 克含蛋白质 2 克、碳水化合物 9 克、粗纤维 3 克、钙 95 毫克、铁 2 毫克、胡萝卜素 0.15 毫克、维生素 C 75 毫克。它所含丙醇二酸、可抑制糖类物质转化为脂肪，能防止人体同脂肪堆积，既是美容佳品，又可使人体瘦轻健。营养学家告之，冬瓜因含钠量低，故是冠心病、高血压、肾脏病、浮肿病患者的佳品。冬瓜偏凉，故虚寒滑泄者忌食。

中医认为冬瓜味甘、性寒，入肺、小肠、膀胱经，有清热、利水、消肿的功效。冬瓜含钠量较低，对动脉硬化症、肝硬化腹水、冠心病、高血压、肾炎、水肿膨胀等疾病有良好的辅助治疗作用。

冬瓜肉及瓢，有利尿、清热、化痰、胀满、痰喘、暑热、

痈疽、痔疮等功能。

冬瓜还有解鱼毒、酒毒的功能。经常食用冬瓜，有利于去除体内多余的脂肪；也适合糖尿病患者食用。夏季中暑烦渴，食之效果较好。

冬瓜还有减肥的功效，冬瓜中蛋白质、糖类、维生素及各种矿物质含量均较高，不含脂肪，含钠量低，有助于限制脂肪的吸收，所含的 B 族维生素能促使淀粉、糖类转化为热能，减少体内脂肪的形成，有益于减肥健美。常食之，可助于减重轻身。素体虚寒胃弱易泻者慎用。

2. 食疗方

治疗肾炎水肿。冬瓜 1000 克，鲤鱼 1 条（约 250 克），不加盐煮服。

妊娠水肿。取冬瓜 1000 克，赤小豆 150 克，加适量水炖烂，不加盐，取汤代茶饮。

治疗热病水肿。冬瓜瓢去籽，曝晒或晾干，贮存用。每次 30 克，煎煮 30 分钟代茶频饮。

治疗肺热咳嗽。鲜冬瓜 500 克，鲜荷叶 1 张，加适量水炖汤，用食盐调味后，饮汤食冬瓜，每日 2 次。

治疗暑疖痱子。冬瓜 200—400 克，苡米 50 克，水煎代茶服，每日或隔日 1 次。

治疗肝硬化腹水。冬瓜 1000 克打碎煮烂，用纱布过滤取汁，每次 60 毫升，每日 3 次饮服，可减轻症状。

四十、苦瓜

苦瓜，又名癞瓜、凉瓜等。原产于印度尼西亚和欧、美

洲，供观赏，我国兼作蔬菜。因其略带苦味，故有“苦瓜”之称。果成熟后色赤黄，瓜瓢有甜味。是夏秋上市的蔬菜之一。

苦瓜的食法有炒、凉拌、做汤等。

1. 营养价值

苦瓜营养丰富，每 500 克含蛋白质 0.9 克、碳水化合物 3.2 克、钙 18 毫克、铁 0.6 毫克、胡萝卜素 0.08 毫克、硫胺素 0.07 毫克、核黄素 0.04 毫克、尼克酸 0.03 毫克、维生素 C84 毫克。

苦瓜性味甘苦、寒、无毒，入脾、胃经。清暑解热、解毒除烦，治热病烦渴、中暑、痢疾、痈肿、恶疮，治中暑发热烦渴，以本品煎水代茶饮；治疾痢以鲜苦瓜榨汁，开水冲服。果实具有清心明目，种子具有益气壮阳的功效。苦瓜含有丰富的维生素 C。一般每天生食 100 克苦瓜，即可获得人体对维生素 C 的需求量。脾胃虚寒者，食之令人吐泻腹痛，宜慎之。

2. 食疗方

治疗阳痿。苦瓜 45 克，枸杞子 30 克，水煎，去渣取汁，同羊肾 1 只（去筋膜，切细）大米 50 克煮粥，调味服食。或用苦瓜子 500 克，焙干，研细末，每服 10 克，每日 3 次，温黄酒冲服，15 天为 1 疗程。

治疗糖尿病。新鲜苦瓜 200 克，洗净，切碎，每次喝 1 碗汤，每日数次。或把苦瓜制成干粉，每次服 10 克，每日 3 次。

治疗痢疾。取新鲜苦瓜捣汁，用温开水对服。

治疗烦热口渴。新鲜苦瓜 1 个，剖开去瓤，切碎，水煎汤服用。

治疗目赤肿痛。苦瓜 30 克，菠菜籽 9 克，野菊花 9 克，水煎服，每日 2 剂，连服 3~5 日。

治疗疖肿。苦瓜 60 克，绿豆 50 克，白糖 50 克，煮汤服食。

四十一、丝瓜

丝瓜，又名布瓜、天罗絮等。系葫芦科一年生草本。原产印度尼西亚，现我国北方均有种植，以华南、西南为多。品种分普通丝瓜（圆长）、棱角丝瓜（较短）两类。我国著名的丝瓜品种有：南京长丝瓜、上海香丝瓜、武汉白玉霜、浙江青柄白肚、驯马尾丝瓜、合川丝瓜、北京棒丝瓜等。丝瓜以嫩果供食，有清香气。

丝瓜的食法有炒、熬、炖、煮及做汤等。嫩丝瓜与鸡蛋、肉片、虾仁拼配，做汤或炒食，堪称佳肴，鲜爽适口。

1. 营养价值

丝瓜营养丰富，每 500 克含蛋白质 7 克、脂肪 0.05 克、碳水化合物 21 克、粗纤维 2.3 克、钙 130 毫克、铁 3.7 毫克、胡萝卜素 1.49 毫克、硫胺素 1.49 毫克、核黄素 0.28 毫克、尼克酸 2.3 毫克、维生素 C 37 毫克。

丝瓜幼嫩时供食用，老后干品入药。具有祛风化痰、凉血解毒之功效。

丝瓜性甘、凉，入肺、肝经。清热化痰，凉血解毒。治肺热痰喘咳嗽、肠风痔漏。崩带血淋及痈肿疔疮。

丝瓜叶所含皂甙，能止咳祛疾，对肺炎球菌有一定的抑制作用。丝瓜子杀虫。瓜藤提取物可治慢性气管炎及慢性鼻窦炎。

2. 食疗方

治疗咳嗽。把丝瓜子焙干研末，每次 9 克，每日 3 次。或用丝瓜藤液 15 毫升，开水冲服，每日 3 次。

治疗咽喉肿痛。取适量嫩丝瓜洗净，去皮，捣汁，每次慢饮 1—2 汤匙，每日数次。

治疗百日咳。取鲜生丝瓜 200 克，鲜丝瓜藤 30 克，洗净，切碎，加冰糖煎汤，于当日内 2—3 次服完。

治疗月经不调。丝瓜焙干水煎，入少许红糖，早晚冲黄酒温服。

治疗大便下血。丝瓜炭 30 克，槐花 30 克，共研细末，每日早晚各服 6 克。

治疗乳汁不通。取干丝瓜子烧存性，研细末，每次服 6 克，甜米酒调服，每日早晚各 1 次。

治疗胸肋疼痛。取干丝瓜烧存性，研细末，每次 10 克，温酒调服，每日 1—2 次。

四十二、南瓜

南瓜，又名倭瓜、番瓜、饭瓜，属葫芦科一年生蔓生草本。它原产亚洲南部，我国各地普遍栽培。南瓜外形有长圆、扁圆及瓢形等，既可作蔬菜，又可充作杂粮，瓜子可作炒货。南瓜夏秋季节上市，有“素火腿”之美誉。

南瓜营养丰富、味甘适口，既可充菜也可代粮，南瓜的

食法有炒、炸、熘、拔丝、做汤、制馅、煮饭等。

1. 营养价值

南瓜富含淀粉、糖类、胡萝卜素等。每 500 克中含蛋白质 2.5 克、脂肪 0.5 克、碳水化合物 34.5 克、钙 195 毫克、磷 110 毫克、铁 1 毫克、胡萝卜素 5.3 毫克、硫胺素 0.25 毫克、核黄素 0.3 毫克、尼克酸 1.5 毫克、维生素 C 25 毫克。

南瓜味甘、性温，入脾，胃经，有补中益气、消炎止痛等功能。现代研究发现，南瓜能促进胰岛素的分泌，对糖尿病、高血压等有预防和辅助治疗作用，还有美容功效。南瓜子有驱虫作用，对治疗绦虫病有效。南瓜虽为美食，但胃热患者宜少吃。南瓜服者过量易致腹胀。

2. 食疗方

治疗夜盲症。南瓜与猪肝适量，煮食。

治疗咳嗽痰喘。取只中等老南瓜（约 1000~1500 克），挖去瓢子，填入五味子 3~5 克，冰糖 60 克，盖好挖瓢打开的小孔，将整个南瓜放在蒸笼上蒸，蒸熟后去五味子，吃南撤，当日分 2 次服完，连服数日。

治疗肺痈。南瓜 500 克，牛肉 250 克，不加油盐煮熟，一天内分 2 次吃完，连服一周，改服六味地黄汤，每日 1 剂，连服一周。

治疗蛔虫症。每天取生南瓜 500 克（儿童减半），生吃，2 小时后再服泻剂（如大黄苏打片），连吃 2 天。

治疗烧伤烫伤。将南瓜捣烂取汁，涂熬患处。

治疗浮肿腹水。南瓜蒂烧存性研末，温开水送服，每日 3 次，每日 2 克。

四十三、笋瓜（搅瓜）

笋瓜，又名搅瓜、茭瓜、番瓜、金瓜、冬南瓜等。系葫芦科一年生草本。原产印度及南美。我国华北、华东、西南及陕西中部栽培较广，其他地区也有栽培。笋瓜以嫩果供食。主要品种有黄皮笋瓜、白皮笋瓜、白玉瓜、太谷金南瓜等。

笋瓜的食法有炒、熬、煎、做汤、制馅等。

笋瓜营养丰富，每 500 克含蛋白质 4 克、碳水化合物 16.5 克、粗纤维 3 克、钙 135 毫克、磷 110 毫克、铁 1 毫克、胡萝卜素 0.25 毫克、硫胺素 0.1 毫克、核黄素 0.1 毫克、尼克酸 1 毫克、维生素 C 25 毫克。

笋瓜性味甘、寒，无毒，具有辅助治疗喘咳的功能。笋瓜含钾量较高，是夜盲患者理想的食用。

四十四、西葫芦

西葫芦，即美洲南瓜，又称葫芦、茭瓜等。系葫芦科一年生蔓性草本。原产拉丁美洲，我国以西北地区栽培较多，东北、华北、华东、西南等地均有栽培。西葫芦多为长圆形，颜色深绿、黄白或绿白。嫩果和老果均可供食。著名品种有一窝猴、一窝鸡、长西葫芦等。

西葫芦的食法有拌、炆、炒、扒、烧、炖、焖、做汤、制馅、做罐头等，是瓜类蔬菜中食用较广泛的一种。

西葫芦营养丰富，每 500 克含蛋白质 4.5 克、脂肪 1 克、碳水化合物 16.5 克、粗纤维 1 克、硫胺素 0.05 毫克、核黄素 0.05 毫克、维生素 C 45 毫克、维生素 E 4.45 毫克、尼克酸 1.5 毫克、胡萝卜素 0.05 毫克及钙、磷、钾、镁等十几种矿

物质和谷氨酸等 16 种氨基酸等营养素。

四十五、西瓜

西瓜，葫芦科，一年生草本。原产非洲，我国除边远寒冷地区外，南北均有栽培。西瓜的品种很多，有传统品种，有新移植杂交品种；有带子的，有无子的；有沙瓤的，有不是沙瓤的。其中以山东德州、河南开封和新疆产的西瓜品质较好，闻名全国。

西瓜的食法除供生食外，还可用于炸、炒、拔丝等。

西瓜，是瓜果中汁液比较丰富的，含水量达 95%，西瓜汁除不含脂肪外，富含人体所需要的多种营养素。每 500 克含蛋白质 6.5 克、碳水化合物 21 克、粗纤维 1.5 克、钙 30 毫克、铁 1 毫克、胡萝卜素 0.85 毫克、硫胺素 0.1 毫克、核黄素 0.1 毫克、维生素 C 15 毫克。

西瓜皮含葡萄糖、氨基酸、苹果酸、番茄素以及维生素 C 等。瓜子也是一宝，用途多种。

西瓜性寒味甘，有清热、消暑、去烦、生津、止渴、利尿等功效。据近年来科学研究发现，西瓜所含的糖、盐类和蛋白酶，有辅助治疗肾炎和降低血压的作用。西瓜皮的绿色部分，中医称西瓜翠衣，可辅助治疗水肿、烫伤等，用其煎汤代茶，也是很好的消暑消凉饮料。

对夏天吃不下饭的人，吃西瓜有开胃口、即消化、促代谢、利尿、去暑疾、滋养身体的妙用。

四十六、茄子

茄子，亦称落苏，一年生草本。原产于印度，我国南北

各地均有栽培，它是夏季盛产的蔬菜之一，秋季也有生产。按颜色分，有紫皮、青皮两种；按形状分，有大圆形、灯泡形、长条形。六月份大量上市，温室冬季也可生产。

茄子的食法有炒、烧、焖、煎、炸、蒸、酿、拌、烧汤、制馅等。

1. 营养价值

茄子营养丰富，每 500 克含蛋白质 11 克、脂肪 0.5 克、碳水化合物 14.9 克、粗纤维 3.8 克、钙 106 毫克、铁 1.9 毫克、胡萝卜素 0.19 毫克、硫胺素 0.14 毫克、核黄素 0.19 毫克、尼克酸 2.4 毫克、维生素 C14 毫克。

茄子性寒味甘，无毒，具有散血瘀、消肿止痛、祛风通络、止血等功效。茄子含热量很高，尤其适于甲状腺患者及大病后、消化力弱、急需恢复体力的人食用。

2. 食疗方

治疗皮肤溃疡。取茄子煨煨存性，研成细末，加入少许冰片混匀，外用干敷，每日 3 次。

治疗黄疸肝炎。可吃紫茄粥，为辅助治疗措施。取紫茄 2 个，洗净，切开，用冷水浸泡 30 分钟，弃去冷水，加粳米 50 克，另加清水、白糖适量，熬熟即成。

治疗跌打损伤。可取秋茄适量，晒干后再焙干，研细末，每服 1 克，温黄酒送服，每日 2 次。

治疗老年支气管炎。可取白茄 2 个，煮后去渣，加蜂蜜适量，温服，每日 1 次。

治疗高血压便秘。取白茄子 2 个，洗净切开，置碗内，加细盐、食用植物油各适量，隔水蒸食。

四十七、辣椒

辣椒，又名番椒、秦椒、辣虎、辣茄、鸡嘴椒等，属茄科一年生草本。在热带有些为多年生灌木。原产于南美洲热带地区，我国各地均有栽培，是夏秋季主要蔬菜品种之一。

辣椒茎高 50 厘米左右。叶片卵圆形。茶白色或淡紫。浆果未熟时呈绿色，成熟后为红色或橙黄，长圆锥形、灯笼形或扁球形。种子扁圆淡黄，小而多。

辣椒的品种繁多，依辣味强弱可分为甜辣椒和辣辣椒两大类。果实为浆果，有扁圆、圆球、长圆、圆锥和长角形，生长时下垂或向上，嫩果呈绿色，成熟后有红、紫等颜色。辣椒含有辣椒素，辣味浓淡因品种而异。主要品种有灯笼椒、济南甜椒、天津大甜椒、大柿子椒、小圆椒、羊角椒等。

嫩辣椒的食法有拌、炆、泡、腌、酱、炒、酿及做各种荤素菜肴的配料。干辣椒还可以制作辣椒粉、辣椒油、辣椒酱等。

1. 营养价值

辣椒营养极为丰富，每 500 克含蛋白质 45 克、脂肪 2 克、碳水化合物 19 克、钙 55 毫克、铁 35 毫克、胡萝卜 1.8 毫克、硫胺素 0.2 毫克、核黄素 0.2 毫克、尼克酸 35 毫克、维生素 C 445 毫克。

辣椒中维生素 C 的含量极其丰富。众所周知，维生素 C 是人体必需的一种维生素，缺乏维生素 C，则易导致坏血病，如皮肤出现紫斑、牙龈肿胀，龋齿。维生素 C 缺乏还导致抗病能力低下、容易感冒、血胆固醇升高、哮喘病发作等。

维生素 C 不足还为各种癌病的侵袭打开方便之门。这是

因为维生素 C 不但能巧妙地阻碍亚硝胺这种强致癌物质的合成，而且可以提高细胞表面的环磷酸腺苷的水平，使已经发生轻度癌变的细胞恢复正常。

维生素 C 虽对人体健康长寿如此重要，但在人体内却不能合成，完全靠人们从日常饮食中摄取。而辣椒中每 100 克就含维生素 C 185 毫克，显著高于其他日常食物，一个人每天只要吃 100 克鲜辣椒，就可以满足身体对维生素 C 的需求，因此，辣椒是最理想的维生素 C 补品，素有“维生素 C 大王”之美称。

现代医学的大量药量学研究，更进一步从理论上揭示了辣椒的食疗价值。

辣椒可开胃健胃。临床发现，辣椒酊或辣椒碱可促进唾液分泌和淀粉酶活性，促进胃肠系统蠕动，内服可用作健胃剂。所以不但可用作老年人食欲不振的调味品，也可用作虚寒性胃痛、气虚性便秘病人的食疗。

辣椒可用于防治心脑血管疾患。当人们吃辣椒后身上会产生热乎乎的感觉，这是体内脂肪燃烧的结果。因此，食用辣椒可消耗体内多余的脂肪，控制体重，达到减肥效果；辣椒尚可刺激神经活动，扩张血管，故对防治心脑血管病亦有奇效。心脑血管病人冬天常食辣椒，可防止因寒冷刺激引起的血管痉挛，温通活络，起预防作用。

辣椒可治疗外伤。辣椒作为涂擦剂可使皮肤局部血管反射性扩张，促进局部血液循环的旺盛，不但可外用治疗冻疮，也可用于防治风湿痹痛和腰肌劳损等疾患。如治腰腿痛，可取辣椒与凡士林等份，加适量黄酒调成糊状，用时涂于油纸

贴在患处，外加胶布固定，半小时左右局部发热，1 小时后有烧灼或触电感，最长持续 2 天，全身发热出汗，关节活动灵活，柔软轻快。

辣椒有止痛作用。患龋齿牙痛时，用棉花蘸点辣椒油塞在龋洞中，可收到明显效果。

辣椒可用于秃发的治疗。用辣椒酒搽擦头发，1 日数次，可促使毛发再生。

辣椒味辛性热，具有健胃、发汗功能，能促进消化液分泌，增强肠胃蠕动，有助于消化。常吃辣椒还可以预防和治疗感冒、动脉粥样硬化等病症。辣椒还有祛风、行血、散寒、导滞等药效功能。

2. 食疗方

治疗痢疾水泻。取辣椒 1 个，制成丸，用热豆腐皮包裹，在清晨空腹时吞服。

治疗寒滞腹痛。用一只辣椒与粳米煮粥食用。

治疗胃脘冷痛。可取辣椒 2 只，与米同煮成米饭，趁热吃米饭及辣椒，以食后身体出微汗为佳。

治疗外伤淤肿。红辣椒晒干研末，按 1 : 5 加入熔化凡士林调匀，制成油膏，用时敷于扭伤、击伤、碰伤后引起皮下淤肿及关节肿痛之处，每天或隔日换一次药，治愈率达 83%。

治疗偏头痛。把辣椒根洗净，切成小段，水煎后加糖服，每天 2 次，效果较好。

四十八、西红柿

西红柿，为茄科植物番茄的新鲜果实，又名番茄、洋柿子、李子。一年生草本。相传它原产南美洲的秘鲁一带，我国栽培番茄历史已有 2000 年，现大部分地区都生产。

西红柿适应性很强，目前各地已有 4700 多个品种。它以鲜嫩多汁的肉质浆果供食，生熟皆能食用，味微酸适口。著名品种有北京早红和满天星、上海长箕大红、武昌大红、台湾大红、天津大红、西安大红袍、济南粉红及黄珍珠等，是一种深受人们喜爱的蔬菜。

番茄既是蔬菜、又具有水果的特征，国外有“金苹果”“爱情果”之美称。从其形状、色泽、营养成分等方面衡量，可堪称为菜中之果。新鲜的番茄酸甜适口，人们常把它作为水果生食。若将它和鱼、肉、蛋搭配做菜肴、做汤，那味道十分鲜美。番茄还可作甜食、制罐。番茄还有药用价值。《陆川本草》说番茄：“生津止渴，健胃消食、治口渴、食欲不振。”

西红柿的食法有拌、炒、炸、烩、做汤、制我馅、做酱及各处荤素菜肴的配料。

1. 营养价值

西红柿营养丰富，每 500 克含蛋白质 3.9 克、碳水化合物 10.7 克、钙 39 毫克、铁 3.9 毫克、胡萝卜素 1.79 毫克、尼克酸 2.9 毫克、维生素 C39 毫克、钾 1250 毫克、钠 50 毫克、镁 75 毫克。其中烟酸含量堪称果品之冠，维生素含量竟比莴笋高达 15 倍，硫胺素含量是苹果的 3 倍。

近代医学研究表明，番茄所含谷胱甘肽是一种抗衰老，并使癌症率下降。此外含有一种番茄素的物质，有明显的帮

助消化变化和利尿功能。番茄碱能抑制某些真菌对人体的危害。所含黄铜类物质有显著降压、止血、利尿等作用，治疗血友病的效果与可的松相当。番茄中的氟化汞，对肝脏病人有一定的辅助治疗效果。番茄的降胆固醇作用亦颇明显。

西红柿味甘酸、性平，具有清热解毒、凉血平肝、降低血压、生津止渴、健胃消食等功效。患高血压、心脏病、肝炎病、肾脏病的人，如果坚持每天食一两个西红柿，对身体健康大有好处。一般人如果经常吃西红柿，对防止高血压也很有益。

2. 食疗方

治疗牙龈出血。以番茄代水果每天吃 2~3 天，两周后见效。

治疗高血压。可于每日晨起空腹食用生西红柿 1~2 个，坚持一段时间，有减轻病症的作用。

治疗口干舌燥。番茄 150 汁毫升，甘蔗汁 20 毫升混合服用，每日 2 次。

治疗消化不良。番茄洗净，捣烂挤汁，每次 150 毫升，每日 2~3 次。

治疗胃热口苦。番茄汁 150 毫升，山楂汁 15 毫升，混合服下，每日 2~3 次。

治疗冠心病、癌症。每天吃新鲜西红柿 2~3 个，可作为辅助治疗措施。

四十九、鲜蘑

鲜蘑，又名肉蕈、羊肚菜等，过去大部分是采食野生，

大量人工培养是近代的事。蘑菇由菌伞、菌柄、菌褶和菌环组成。菌伞有白色、褐色；菌柄白色或灰色，生于菌伞的中央；菌环是一层薄膜，生长于菌柄的上端，与柄伞的边缘连接；菌褶生长在伞的下面，呈片状。蘑菇上市有干、鲜两种。干制以北方出产的为主，以丁香口蘑最佳，具有嫩、鲜、脆等特点。鲜口蘑以罐装较多，色微黄，味略差。蘑菇是筵席上高级食用菌菜之一。

鲜蘑的食法有炒、熘、烧、烩、炸、拌、做汤等，还可做各种荤素菜肴的配料。

1. 营养价值

鲜蘑营养十分丰富，每 500 克含蛋白质 14.1 克、脂肪 1 克、碳水化合物 11.6 克、粗纤维 2.9 克、钙 39 毫克、铁 6.9 毫克、硫胺素 0.53 毫克、核黄素 0.78 毫克、尼克酸 16 毫克、维生素 C 19 毫克。

蘑菇味甘性凉，能益胃气、悦神、化痰、止吐泻，具有一定的抗菌作用。

现代医学研究表明，蘑菇中含有干扰素诱导剂，能诱发干扰素的产生，因而对水泡性口炎病毒、脑炎病毒有较好疗效。

日本科学家还从蘑菇中提取出一种有抗癌作用的多糖，对乳腺癌、皮肤癌、肺癌都有一定的效果。

鲜蘑菇水煎浸膏片可治疗迁延性肝炎，所以，肝脏病人宜食用蘑菇，还具有抑制多黄色葡萄球菌、伤寒杆菌、大肠杆菌生长的作用。

蘑菇还具有降低血液胆固醇的作用，蘑菇中的解脲酶、

氨酸酶具有降血压的功能，因而，蘑菇是高血压和心血管病人的保健食品。

此外，蘑菇还具有一定的降血糖作用，糖尿病患者消化不良时宜食有蘑菇，因欺互蛋白酶等多种酶类，能分解蛋白质和消化脂肪。

2. 食疗方

治疗呕吐痢疾、食欲不振。取 350 克，常法煮粥，半熟时加入洗净切丝成块的蘑菇 10 克，煮至米熟时食之，可治胃热呕吐、肠热泻痢、食欲不振。

催发小儿麻疹。取鲜蘑菇 6 克、活鲫鱼一条，清水煮不加盐，熟后食鱼喝汤，可治小儿麻疹透发不快。

治疗慢性之气管炎。取蘑菇 10 克，煎汤，日服 1 次，可治慢性支气管炎、咯痰。

治疗各种出血症。取蘑菇焙干研末，温开水送服，每服 3 克，日服 2 次，可治子宫功能性出血、肠风下血、痔疮出血等。

五十、香菇

香菇，又名香菌、冬菇等。有春菇、厚菇、花菇、红菇等种类。花菇最佳，红菇最次。主要产区在安徽屯溪、江西龙泉及湖南、湖北、四川等省区。湖北京山县香菇具有味香、肉厚、花纹明显等特点。市场上常见的香菇为干制品，须经发制才烹调使用。香菇肉质肥厚，香味纯正，是席上珍品。

香菇的食法有炒、熘、烩、烧、酿、蒸等，还可做各种荤素菜肴的配料。

香菇营养丰富，含有人体必需的 8 种氨基酸。每 500 克含蛋白质 46.8 克、脂肪 6.5 克、碳水化合物 194.4 克、粗纤维 28.1 克、脂肪 6.5 克、碳水化合物 194.4 克、粗纤维 28.1 克、硫胺素 0.25 毫克、核黄素 4.07 毫克、尼克酸 68 毫克。

香菇还含有抑制肿瘤的香菇多糖，降血压及胆固醇的腺嘌呤衍生物，抗病毒的干扰素诱导剂等，是世人公认的保健食品。

五十一、口蘑

口蘑，是食用菌中的一个著名品种。主要产区在内蒙古草原一带，以及张家口地区。过去，张家口是内蒙通向内地的交通要道，也是货物集散地，人们称为口上。所以，把聚散在这里的蘑菇叫做口蘑。口蘑为干制品，有白蘑、柰蘑等类别。以白蘑最佳，主要品种有庙大白蘑丁、庙中白蘑丁、珍珠蘑等。柰蘑也称黑蘑，有的外表为白色，极易与白蘑相混。口蘑肉质肥厚，香味浓郁，是席上珍品。

口蘑的食法有炒、熘、烩、烧、酿、蒸、做汤等，也可做各种荤素菜肴的配料。

口蘑营养丰富，每 500 克含蛋白质 162 克、脂肪 6.4 克、碳水化合物 105.1 克、粗纤维 31.4 克、钙 455 毫克、铁 145.6 毫克、硫胺素 0.09 毫克、核黄素 11.51 毫克、尼克酸 250.7 毫克。

口蘑味甘性平，具有清热、解表、理气等功效，常食有助于治疗高血压、高胆固醇，癌症、结核病和肝炎病患者食用更为有益。

五十二、猴头蘑

猴头蘑，又名刺猬菌、阴阳蘑、对脸蘑。形圆，似拳头大小。菌盖有圆筒须刺，刺如猴毛，根部略圆尖如嘴，总体以猴头形状，故名。野生猴头蘑多生长在深山老林的柞树、胡桃树、桦树等干枯部位及腐木上，多对生，喜低温。主要产区分布在大小兴安岭一带，华北、西北等地山区也有出产。新鲜猴头蘑为白色，干制后为褐色。市场上常见的为干制品和罐头制品。

猴头蘑食法有熘、扒、烧、炸、氽、酿等，尤以“红烧猴头”为佳。

猴头蘑营养丰富，每 500 克鲜品含蛋白质 12 克、碳水化合物 9 克、粗纤维 21.5 克、硫胺素 0.05 毫克、核黄素 0.15 毫克、抗坏血酸 20 毫克、尼克酸 0.05 毫克、维生素 E 2.3 毫克及钙、铁等十几种矿物质和亮氨酸、谷氨酸等 17 种氨基酸。

猴头蘑性平味甘，具有益气、健脾、和胃、抗癌等功效。

五十三、金针菇

金针菇，学名小火焰菌，又名枸菌、青冈菌。其菌伞细小，颜色橙黄，加以长长的柄托相衬，如簇簇焰火，瑰丽多彩。它生长在榆、桑、枸、椴、槭、枫杨、桂花等树的枯株上，秋、冬、春为其生长季节，肉质软嫩，色美味鲜。

金针菇的食法有拌、炆、炒、扒、熘、烧、炖、煮、蒸、做汤等。

金针菇营养丰富，每 500 克含蛋白质 12 克、碳水化合物 9 克、粗纤维 15 克、硫胺素 8 毫克、核黄素 13.5 毫克、尼

克酸 16.5 毫克及钙、磷、钾等十多种矿物质和天门冬氨酸、脯氨酸等多种氨基酸。

金针菇性味微苦，具有健脾开胃、利肝脏、抗癌等功效。

金针菇能增强记忆、开发智力，告别对儿童智力开发有特殊功能。

日本人把金针菇作为儿童保健和智力开发的必需食品。研究发现：小孩从断奶起到学龄前，长期服用金针菇的儿童不但聪明多智，记忆力特别强，体重、身高明显增加。

五十四、竹荪

竹荪，又名竹笙、仙人笠、网纱菌、竹菌、竹参、僧竺蕈等。它是生长在我国西南山区潮湿竹林内的一种菌类，顶部有钟状菌盖，红色，有恶臭粘液；盖下有细嫩洁白而向下垂的网状部，形似半开的雨伞；菌柄中部洁白，呈中空圆柱形，下部是粉红色肥大的菌托。整个菌体十分艳丽。采摘后，将菌盖臭头切去，晒干，菌裙会散发出诱人的香味，这便是可食用的竹荪。

竹荪的食法有扒、酿、做汤等。

竹荪营养价值很高，素有菌中之王的美称。每 500 克干品中含蛋白质 100 克、脂肪 13 克、碳水化合物 190 克及 16 种氨基酸。食用竹荪，具有较好的补益功能。

竹荪对高血压、高胆固醇病有一定辅助疗效。

五十五、银耳

银耳，又名白木耳，原是一种野生菌类，现已成为人工栽培的食用菌类。银耳是由薄而皱褶的瓣片组成的，有的呈

菊花状，有的呈鸡冠状，颜色洁白半透明，质地光滑弹韧。

银耳的食法有炒、拌、酿、做汤等，还可做其他菜肴的配料。

银耳营养极丰富，每 500 克含蛋白质 25 克、脂肪 3 克、碳水化合物 395 克、钙 1900 毫克、铁 150 毫克、核黄素 0.7 毫克。

银耳是一种非常名贵的滋补品，含有 17 种氨基酸和多种维生素及肝糖。银耳性味甘、平，有养阴润肺、益胃生津、补血益气等功效，患高血压、血管硬化和体虚氧弱者食用尤为适宜。

五十六、黑木耳

黑木耳，又名木耳。因整个外部形态颇似人耳，且颜色深褐，故名。黑木耳又称黑菜、耳子、去耳等诸多别称。

我国是世界上采集木耳和食木耳最早的国家，《礼记》中就记载了黑木耳，到了北魏，《齐民要术》中就详细介绍了黑木耳的吃法。如今我国木耳产量和质量居世界首位，20 多个省均盛产木耳，其中以湖北省产量最高，以黑龙江省最上乘，木耳已远销国外，具有较高声誉。

木耳在食用菌中有明显的药用价值。现代医学研究报道，木耳有治疗心血管病的功效。如美国科学哈默斯米特证实，吃木耳炒豆腐有防止冠心病的作用，哈氏颇为自信地推测，木耳是一种延年益寿的真菌类补药之一。

另据有关资料报道，木耳含有抗癌物质，对肿瘤有抑制作用。木耳中所含胶质有清涤肠胃的特殊功能，所以它是棉

麻、毛织、矿山等行业操作者不可缺少保健食品。

祖国医学认为，木耳味甘性平，入胃、大肠二经，有滋补益气、凉血、止血、养血、润燥、清肺等功效。可用于气血两亏、贫血、月经过多、肠风、痔疮出血、便秘、高血压病等。古代医著有记载，如《本草纲目》指出：“木耳各木皆生，其良、毒亦必随木性，不可不审。”认为各木所生，各有特性。

黑木耳的食法有炒、拌、做汤、制馅及做各种荤素菜肴的配料。常食黑木耳能增加身体抵抗力。木耳已成为日常菜肴中的珍品，烹饪前将木耳涨发后入馐，可荤可素，适应多种烹法。

黑木耳营养丰富，在国内外市场上均享有很高声誉。每500克干黑木耳含蛋白质5.3克、脂肪1克、碳水化合物325克、钙1790毫克、铁925毫克、硫胺素0.75毫克、核黄素2.75毫克。含铁量高是黑木耳的一大特点，比肉类高100倍。

黑木耳具有润肺和清涤胃肠、帮助消化纤维一类物质的特殊功效，尤其是纺织工人、理发员和一部分矿业工人理想的保健食品。它还有补血、止血、镇静、益气强身等功效，是中医治疗腰腿疼痛、手足抽筋麻木、痔疮出血和产后虚弱等病症常用的配方药物。

五十七、海带

海带，为褐藻类水生植物，生长在水温较低的海中，我国北部沿海及东南部沿海有大量养殖。海带夏季繁殖，秋季成熟，干制品常年在市场上出售。

海带的食法有烧肉、炒菜、凉拌、做汤等。

1. 营养价值

海带的营养价值很高，每 500 克含蛋白质 41 克、脂肪 0.5 克、碳水化合物 281 克、粗纤维 49 克、钙 5885 毫克、铁 750 毫克、碘 1500 毫克、胡萝卜素 285 毫克、硫胺素 0.45 毫克、核黄素 18 毫克、尼克酸 8 毫克。

在所有食物中，海带的含碘量最高，碘是人体内一种必需的微量元素，是合成甲状腺素的重要原料，人如果长期缺碘会出现地方性甲状腺肿，经常吃海带，可以有效地预防甲状腺肿大。

在油腻过多的食物中掺些海带，可以减少脂肪在体内的积存，预防高血脂症、冠心病、高血压病的发生。

孕妇如果摄碘不足会影响胎儿的生长发育，造成胎儿出生后发育不良，智能低下，所以，孕妇也应适当吃点海带。常吃海带也有助于预防少白头的发生。

中医认为，海带性味咸寒，具有软坚散结，消痰平喘、通行利水、祛脂降压等功效。

2. 食疗方

治疗高血压。取海带适量，经常煮汤食用，可治高血压、冠心病。

治疗瘰疬。取海带 60 克，经常煮食或凉拌，可治瘰疬。

治疗皮肤搔痒。取海带、粳米、绿豆、红糖各适量，煮粥食用，可治皮肤湿毒搔痒。

治疗睾丸肿痛。取海带、海藻各 12 克、小茴香 6 克，加水煎汤服用，可治睾丸肿痛。

治疗头痛。将海带晒干研末，每服 3 克，日服 3 次，连服 1 个月至 3 个月，可治头痛和眼结膜炎。

治疗慢性咽炎。取水发海带 500 克，洗净切块，煮熟捞出，加 250 克白糖拌匀，腌 24 小时食用，每服 50 克，日服 2 次，可治慢性咽炎。

治疗暑热。取 60 克海带、绿豆 150 克同煮，加红糖调味食用，可治脚气水肿、小儿暑天热疹疔毒、痰热咳嗽等。

五十八、裙带菜

裙带菜，又名昆布。属褐藻类翅昆布科植物，一年生，色黄褐，叶绿呈羽状裂片，叶片较海带薄，外形像大破葵扇，也像裙带，故名。分淡干、咸干两种。以身干盐轻，颜色全青碧绿，少黄叶和深红色，味清香者为佳。我国辽宁的旅大、金县，山东的青岛、烟台、威海等沿海水域为主要产区，浙江舟山群岛亦产。除自然繁殖外，已开始人工养殖。

裙带菜食法有拌、炆、腌、炒、烧、炖、做汤等。

裙带菜营养丰富，每 500 克鲜品含蛋白质 5 克、脂肪 0.5 克、碳水化合物 12.5 克、硫胺素 0.05 毫克、核黄素 0.5 毫克及钙、镁、钠等十几种矿物质和谷氨酸、丙氨酸等 18 种氨基酸。

裙带菜性寒味咸，入肝、肠、肾经，具有化痰软坚、消癭瘤、利尿通淋等功效，可辅助治疗甲状腺肿、颈淋巴结、肝脾肿大和水肿等病症。

五十九、紫菜

紫菜，为红藻门紫菜科植物，生于海湾内较平静的中潮

带岩石上。幼时淡粉红色，渐变为深紫色，老时淡黄色。常见品种有长紫菜、圆紫菜、甘紫菜、条斑紫菜和坛紫菜等。我国沿海地区广为养殖，以福建的福清、浙江的鄞县姜山及镇海沼宝山的产品为佳。

紫菜的食法有做汤、拌、烧、炒、炸、制馅等。

1. 营养价值

紫菜营养丰富，每 500 克含蛋白质 112 克、脂肪 2.5 克、碳水化合物 191 克、钙 1145 毫克、磷 1910 毫克、铁 509.5 毫克、胡萝卜素 0.95 毫克、硫胺素 0.35 毫克、核黄素 5.7 毫克、尼克酸 23 毫克、维生素 C10 毫克。此外，还含有维生素 U、胆碱、磷脂、糖醛、锌、锰、碘等。

紫菜性寒味甘咸，入肺经，具有化痰软坚、清热利尿、补肾养心、降低血压、促进人体代谢等功效。可辅助治疗甲状腺肿大、颈淋巴结核、慢性支气管炎、夜盲症、贫血、水肿等病症。

同时，紫菜还有一定的降低胆固醇的作用，对防治动脉硬化，延年益寿有益。盛夏适量多食一点紫菜可消暑。

紫菜性寒，脾胃虚寒而有温滞者不宜食用。因紫菜容易发霉，产生毒素，危害健康，故要注意保管，如发现蓝紫色应即弃之，千万不可食用。

2. 食疗方

治疗甲状腺肿。取紫菜 15 克，洗净加水煮，用猪油、食盐、味精等调味，当菜汤佐餐，经常食用，可治单纯性甲状腺肿。

治疗肺脓肿。取紫菜研末，用蜜水冲服，每服 6 克，

日服 3 次，可治肺脓肿吐臭痰。

治疗淋巴结核。取紫菜做汤佐餐，每日服用，连食 2 个月，可治淋巴结核。

消炎止痛。取鲜紫菜捣成泥，徐敷皮肤红肿处。可消炎解毒止痛。

防止白发脱发。取紫菜和海带按家常菜做法食用，可防治白发、脱发。

治疗慢性气管炎。取紫菜与牡蛎、远志各 15 克，加水煎汤服用，可治慢性气管炎、咳嗽。

治疗水肿。取紫菜、车前子各 15 克，加水煎服用，可治水肿、湿性脚气。

治疗高血压。取紫菜、决明子各适量，加水煎汤服用，可治高血压。

六十、葱

葱，为百合科多年生草本植物——葱的鳞茎和叶，既是蔬菜，又是调味佳品。在烹饪中使用最为广泛。民间有无葱不炒菜之谓。全国各地均产，以清香、气浓、新鲜者为佳。

葱，有一个庞大的家族。在全世界，已经知道的有 500 多个品种。目前，比较常见的有叶黄鲜嫩的羊角葱，叶绿清甜的小葱，形美辛香的改良葱等 10 多个品种。不过形体最大的要数山东章丘出的大葱。每株长达 1 米多，重量达 500 ~ 1000 克，大的甚至可达 1500 克重。俗有葱中之王的美称。

传说，我国的葱是神农尝百草时寻找出的一种良药。由于日常饭菜中都用得着葱。所以古代又称葱为和事草。事实

上,自古以来,葱就跟健康结下了良缘。在科学发展的今天,葱的作用越来越突出了。在葱的细胞里含有大量的挥发性精油,有特殊的香辣味道。在烹调时,适当放一些大葱,则能起到去腥解膻,改善滋味,促进食欲的功效。

葱还有杀菌的作用。特别是葱的茎部,俗称葱白,含有杀菌素比葱叶高 5 倍以上。中医处方多用葱白,其奥秘可能就在这里。

1. 营养价值

大葱的营养物质是很丰富的。每 500 克大葱含蛋白质 3.6 克,脂肪 1.1 克,糖 22.4 克,粗纤维 1.8 克,胡萝卜素 4.26 克,硫胺素 0.28 毫克,核黄素 0.18 毫克,尼克酸 1.8 毫克,维生素 C 50 毫克,钙 43 毫克,磷 163 毫克,铁 2.1 毫克,热量 478 千焦。葱的这些营养都是人体所必需的。

大葱入药,历代有之。中医认为,葱性味辛平、甘温,入肺、胃经,能治寒热外感和肝中邪气。解表发汗、散风寒,用于风寒感冒头痛鼻塞,阴寒腹痛,虫积,二便不通,痢疾,痈肿等症。食疗时治风寒感冒多取葱白煎服。胸腹作痛,用青葱。

葱白头并须与豆豉合煎,可治伤风感冒初起的表症,具有通宣营卫、透散寒邪、发汗退热等功效。用葱白 500 克、大蒜 250 克,切碎加水 2000 毫升煎煮,日服 3 次,每次 1 茶杯,可预防流感。用老葱白、鲜蒲公英、蜂蜜各等分,共捣为泥,贴患处,可治恶疮疗毒。

现代医学研究认为,大葱能刺激汗腺,有发汗解表的作用,并有促进消化液分泌的健胃功效。此外,还有较强的杀

菌作用，在冬季呼吸道疾病的夏季肠道疾病流行的时候，吃些葱有防治作用。平时嚼食一棵葱，就足以杀死口腔中的病菌。

葱常作调味品，炒菜作馅时加葱可去腥气，增香味。表虚多汗者不宜用。狐臭患者忌食用。

2. 食疗方

治疗风寒感冒。葱白 4~5 条，淡豆豉 20 克，生姜 50 克，水煎趁热服。或取葱（连根须）50 克，生姜 5 克，细盐适量，加水熬汤，趁温服。

治疗产后血晕。取糯米、细盐煮粥，快熟时，加入约 30 克葱段，喝粥。

治疗消化不良。取葱白 40 根，捣烂，调入红糖 200 克，隔水蒸熟，每服 20 克，日服 3 次，连服 7 天。

治疗关节冷痛。取葱、生姜各 500 克，共捣烂，加炒熟大茴香粉 10 克，混匀，敷患处。

治疗痢疾。取葱白 30 克切细，同 100 克粳米煮粥，每日 3 次食完，3 天为一疗程。

治疗性冷淡。每日吃 1 碗葱花蛋汤。

治疗小便不下。取葱白 2000 克，切碎，分成两份。热炒，用布裹熨脐下，冷时更换，有时可起到比用导尿管导尿更好的效果。

预防流感。葱白 10 克，水煎，连服 3 天。或取葱、大蒜适量，醋少许，共熬汤，加细盐，趁温喝汤，每次约 200 毫升，日服 2~3 次。

六十一、葱头（圆葱）

葱头，为百合科植物洋葱的鳞茎。原产西南亚，因由国外传入，故我国称之为洋葱。又因只有扁圆形鳞茎一个部位可供食用，所以俗称圆葱、葱头。

葱头的食法有煎、炒、烧、爆、炸等，也可煮熟后用于凉拌。

1. 营养价值

葱头营养丰富，每 500 克含蛋白质 9 克、碳水化合物 40 克、钙 200 毫克、磷 250 毫克、铁 9 毫克、维生素 C40 毫克。

葱头性平味甘辛，有清热化痰、解毒杀虫的功效，可辅助治疗失眠、痢疾、创伤溃疡、百日咳、肿痛、风湿性关节炎等病症。葱头内所含的前列腺素，还可对人体有良好的降血压作用。因此，常吃葱头，对防止心血管病的发生有益。据分析，葱头是目前已知的唯一含前列腺素的蔬菜。

2. 食疗方

治疗糖尿病。可经常吃圆葱做的含淀粉较少的菜，如素炒圆葱，圆葱炒猪肉片等，起辅助治疗作用。

治疗高血脂。可每日进食少量植物性食油炒的素炒圆葱。

治疗痢疾。取老圆葱 100 克，大白菜 50 克，白糖 50 在，粳米 100 克，熬粥吃，可连吃数日。

治疗风湿性关节炎。取老圆葱、老生姜各 100 克，鸡脚 5 对，加适量水，煮熟，加上细盐、味精、料酒等，分早晚两次服完。

治疗脚气肿痛。取老圆葱 100 克，萝卜籽 50 克，加

米汁水，煎服，每日 1 次。

治疗失眠。取适量圆葱，捣烂，放小瓶中，盖好，睡前稍开盖，闻其气味，一般在 15 分钟后便可入睡。

治疗滴虫性阴道炎。可生食适量圆葱，同时用圆葱煎水，外洗外阴与阴道。

治疗小便不下。鲜圆葱 50 克，切细丝，用酱油、食醋各适量调服，每日 2 次，5 次有效。

六十二、姜

姜为姜科多年生草本植物——姜的根茎，是优良的调味品，还是做酱菜、腌制佳品。主产于四川、广东、山东、陕西等地，以块大、丰满、质嫩者为佳。自古以来，它就以自身特有的辛辣芳香而博得人们的喜爱。

姜原产于东南亚。我国的栽培历史是很悠久的。《礼记》中有“楂梨姜桂”的记载。

1. 营养价值

姜有发汗解表，温肺止咳，温中止呕，调味的作用。用于感冒风寒、呕吐、痰饮、咳嗽、食滞、腹泻等症。

配料用姜，可以增加香辣味，消除腥膻味，开胃，增进食欲。

姜的种类较多。若按姜芽的颜色来分。一般分为红爪姜和黄瓜姜。著名的品种有山东平度大姜。其形如手掌，每块重约 250 克，味道辛辣而香气较浓。浙江的黄瓜子姜，则以肉黄如蜡，质细香浓而著称。广东产的大肉姜又具有块大、细嫩、纤维少、辣味轻的特点，适宜用来做菜和加工糖姜片。

此外，象山东莱芜的片姜、湖南的茶陵姜、湖北的来凤姜、安徽的临泉姜、广西的西林姜、四川的犍为白姜、陕西的汉中党姜和辽宁的丹东白姜等都是著名的优良品种。

2. 食疗方

治疗风寒感冒。取生姜 10 克，红糖 10 克，水煎，趁温时服。

治疗妊娠呕吐。取姜汁数滴，与 1 小杯甘蔗汁对和，代茶饮用，每日 2~3 次。

治疗慢性胃炎。取生姜、橘皮各 9 克，共煎汤饮服。或用生姜 6 克，法半夏 6 克，香砂仁克，水煎，温服，每日 1 剂，煎 2 次，10~15 剂为一疗程。

治疗风寒咳嗽。取梗米 50 克熬粥，快熟时，加入洗净留皮的生姜丝 10 克，略煮，温服，每日吃 1~2 次，连服 2~3 天。或把 15 克生姜与 50 克蜂蜜入水煎沸，早晚各温服 1 次。

治疗寒喘。取 15 克生姜切碎，与 1 只鸡蛋调匀，以香油炒熟热吃，每日 1 次，连续 5 天可愈。

治疗类风湿关节炎。可取生姜、大蒜、辣椒各 9 克，同面条煮食，趁热吃，出微汗为度，连服 10 日，每日 2 次。

手脱皮。生姜 50 克，白酒 100 毫升，浸 24 小时后擦，每日 2 次。

止痛。生姜 100 克，挤压敷于压痛部位，以纱布固定，对急性扭伤有较好的止痛作用。牙痛时，切一片生姜咬在痛处即可止痛。

手足凉冻、腹冷痛。冬天手足生冻疮（未溃）后，用姜擦患部，便可活血化瘀，减轻症状，腹冷痛，可用生姜 100 克切碎敷脐部。

斑秃（俗称鬼剃头）。用生姜横面切断擦患处，1 日 3 次，配合梅花针，效果更好。

第二章 蔬菜烹调加工和食用知识

第一节 蔬菜的营养特点

蔬菜是植物性烹饪原料中重要的一大类群，通常是指可以用来制作菜肴的植物。它包括高等植物类，菌、藻类及地衣类等。

我国的地理位置和气候，提供了丰富的蔬菜品种，并以质量好而闻名于世。

蔬菜是人们生活中主要的副食品，蔬菜中含有丰富的营养成分，特别是维生素和矿物质。蔬菜在菜肴中既可作主料，又可作配料。某些蔬菜还含有芳香辛辣成分，具有调剂口味的作用。

一、蔬菜的营养成分

我国的蔬菜品种繁多，因此所包罗的营养素也比较全面。但因各种蔬菜的种类、产地、季节、栽培、管理等方面的不同，所以在营养素的组成、含量上也有差别。

1. 水

蔬菜中含量最多的是水，大多数蔬菜含水 65~90%，含水量是检验蔬菜质量的主要指针。蔬菜鲜嫩多汁，其质量就好。蔬菜中的营养成分，大多数溶于细胞液中，因此在烹调

时要尽量防止水分的流失，以保持营养成分。但是，含水量多的蔬菜不易储存，易腐烂变质，蔬菜的水分也较易蒸发，所以在保管时要注意温度对水分的影响。

2. 矿物质

蔬菜中含量较多的矿物质是钙、磷、铁、钾等。白扁豆、白菜、雪里蕻、苋菜、茺荑、芹菜、香椿芽、萝卜、银耳、海带等这些蔬菜含钙量较高，比肉类、谷类、果品（柑桔除外）的钙含量要高达几倍甚至十几倍以上。

含铁较多的有豌豆、雪里蕻、苋菜、芹菜、香椿芽、大白菜、木耳、香菇等，这些蔬菜含铁量比肉类、果品高达两倍以上。

含磷较多的有黄豆芽、毛豆、马铃薯、山药、冬笋、小白菜、雪里蕻、苋菜、菠菜、茺荑、芹菜、韭菜、青蒜、葱、荠菜、香椿芽、冬瓜、辣椒、蘑菇、木耳等。几乎所有的蔬菜都含有一定的磷。蔬菜含磷量比果品高，但比水产品、肉类和谷物低。

含钾较高的有韭菜、苋菜、芹菜、油菜、菜花、荠菜、香椿芽、茺荑、黄花菜等。

3. 维生素

蔬菜中含有较丰富的维生素 C 和维生素 A 原（胡萝卜素）。

蔬菜是供应人体所需维生素 C 的主要来源。含维生素 C 较多的蔬菜有辣椒、香椿、苦瓜、韭菜、青蒜、藕、小白菜、菠菜、大白菜、白萝卜、大葱、苋菜、茴香苗、蕹菜等。

维生素 A 含量较高的有胡萝卜、茺荑、菠菜、小白菜、

韭菜、薤菜、番瓜、苋菜、茴香苗等。

4. 碳水化合物

碳水化合物是蔬菜干物质的主要成分，包括糖、淀粉、纤维素、半纤维素、果胶等。这其中的糖不是蔬菜的主要成分，蔬菜中含糖量比较少。含糖量比较多的蔬菜有胡萝卜、番瓜、洋葱等。淀粉含量较多的蔬菜主要是薯类，如马铃薯、山药、芋头、慈菇和豆类蔬菜。

纤维素是构成蔬菜细胞壁的主要成分，多存在于蔬菜的梗中。纤维素有较高的稳定性，能起到保护蔬菜的作用，所以表皮厚的蔬菜易贮存。但维生素含量高的蔬菜，肉质粗糙，皮厚筋多；反之则细嫩多汁。

5. 有机酸

蔬菜中蕃茄含有较多的有机酸，有机酸主要指苹果酸、柠檬酸，其他蔬菜有机酸的含量较少。有些菜蔬和菠菜、竹笋等含有较多的草酸、鞣酸，它与食物中的钙结合生成草酸钙，影响人体对钙的吸收，所以含草酸较多的蔬菜在烹调前可用开水焯一下，以除去大部分的草酸。

6. 挥发油

挥发油主要存在于某些具有芳香辛辣气味的蔬菜中，如大蒜、葱、姜、洋葱、萝卜、芹菜等。这些蔬菜的成熟度越高，挥发油的含量就越多，气味就越浓。

挥发油具有刺激食欲，帮助消化、杀菌、解腥等作用。

7. 色素

蔬菜之所以具有各种颜色，主要是因为所含色素的原因。蔬菜中的色素主要有以下几种：

叶绿素。叶绿素是形成蔬菜绿色的色素，是由阳光照射下产生的。在绿色蔬菜中叶绿素含量较高，如菠菜、油菜等。叶绿素具有不稳定的性质，不溶于水而溶于酒精，很容易被氧化和被酸、热破坏，变成暗绿色或黄绿色。

类胡萝卜素。类胡萝卜素主要有西红柿红素、胡萝卜素、叶黄素、椒红素等。这些色素能显示出红色、黄色、橙红、橙黄等色，当蔬菜进入成熟阶段，叶绿素减少，这些色素含量便增加。类胡萝卜素主要存在于胡萝卜、西红柿、红辣椒等蔬菜中。

花青素。花青素表现为蓝、红、紫的颜色，如茄子的紫色。

二、蔬菜的营养对人体的作用

大多数蔬菜属于碱性食品，因此蔬菜对保持人体体液的酸碱平衡有重要作用。

蔬菜是人们获取维生素 C 的主要来源，只要经常食用蔬菜，就能保证正常的需要。

蔬菜中含有多种有利于人体健康的物质，如纤维素、维生素 A、C 及大蒜中的某些成分都有较好的抗癌功效。

茄子、芹菜等具有降低高血脂、高胆固醇和高血压的作用。竹笋、菠菜、芹菜、韭菜等有促进肠蠕动，保持大便通畅的作用。姜有健胃、驱散风寒的作用。近年来风靡世界的芦笋，对早期癌症有一定疗效。菌类中蘑菇、香菇含有多种氨基酸，尤其是人体必需的 8 种氨基酸都具备，而且味道鲜美，其中的多糖体还有抗癌作用。木耳、银耳有降低血压的

作用，还有减低血液凝块，防止冠心病的作用。黄瓜、冬瓜有减肥、美容作用。

第二节 新鲜蔬菜的初步加工

在日常膳食中，蔬菜是不可缺少的副食品。蔬菜不仅含有丰富的维生素、无机盐等人体必不可少的营养成分，而且还含有能促进人体肠胃蠕动以利于排泄的维生素。蔬菜是烹制菜肴的重要原料，既可作为各种菜肴的辅料，用以点缀、衬托菜肴的主料（如炒虾仁中配以碧绿的青豆），又可作为菜肴的主料，单独制作某些菜肴（如“辣白菜”，“生煨草头”、“蘑菇菜心”、“油焖笋”等），甚至还可以用蔬菜制作“素斋”筵席。

新鲜蔬菜品种繁多，可供食用的部位也各不相同，如有的可食用其枝叶，有的可食用其根茎，有的可食用其种子，有的可食用其花、皮。必须根据原料的不同性能，采用不同的方法，以使加工出来的原料适应烹调和食用的需要。

一、新鲜蔬菜初步加工的原则和质量要求

1. 按规格整理加工

按照原料的不同食用部位，采用不同的加工方法整理加工蔬菜，去掉不能食用的部位。如叶菜类必须去掉菜的老叶、黄叶、老根等，豆类要摘除豆荚上的筋络或剥去豆荚等。

2. 洗涤得当，确保卫生

蔬菜上的虫卵杂物必须去除干净，在洗涤时采用的方法必须正确、得当，例如有的蔬菜要掰开洗，不使污物残留在菜心、菜叶中。

对蔬菜还应做到先洗后切。蔬菜中含有大量水溶性维生素，如先切后洗会使刀口处流失较多的营养成分，而且也增加了细胞的污染面积，因此在保证菜肴风味特色的前提下，应尽可能做到先洗后切。

由于蔬菜在种植过程中大多使用农药，因此须反复冲洗干净才能烹调食用，以确保食用者健康。

另外，蔬菜洗涤后应放在沥水的容器内，并排放整齐，以利于切配加工。

3. 尽量利用可食部分，做到物尽其用

蔬菜在初步加工时，应尽量利用可食部分。如莴笋，人们通常食用茎部，实际上莴笋叶子同样可以食用，口味与生菜相似。又如青菜，其菜心可做菜肴，菜帮则可用来制馅等。总之，应做到物尽其用。

二、新鲜蔬菜初步加工的方法及实例

1. 叶菜类

以鲜嫩的菜叶与叶柄作为食用部位的蔬菜称为叶菜类蔬菜。常见的叶菜有大白菜、小白菜、菠菜、韭菜、芹菜、生菜、卷心菜、青菜等。其初步加工步骤是：

摘剔新鲜蔬菜在初步加工时，首先应摘除老根、黄叶、老叶等不能食用的部分，并剔去和清除沾在菜上的泥沙和杂物。

洗涤新鲜蔬菜必须用水冲洗干净。一般用冷水，也可根据情况用盐水或高锰酸钾溶液洗涤。

用冷水洗将摘剔整理后的蔬菜放在清水中浸泡一定时

间，洗去菜上的泥沙等污物，再反复冲洗干净。

用盐水洗夏秋两季的蔬菜上虫卵较多，用冷水洗一般不易清洗掉，可将摘剔整理后的蔬菜放在浓度为 2% 的食盐水中浸泡 5 分钟，使菜虫因足上的吸盘收缩而脱落，然后再用冷水反复洗净。

用高锰酸钾溶液浸洗冷拌食用的蔬菜不再经过加热处理，为了杀菌消毒，蔬菜在冷水中洗净后，通常用浓度为 3% 的高锰酸钾溶液浸泡 5 分钟，然后再用冷开水冲去溶液。

下面是菜心加工的实例。

操作过程：摘剔——刀工整理——洗涤。先切除青菜的老根，剥去黄叶、老叶等不能食用的部分，留下菜心，然后用刀顺菜心根部边旋转边削一周，修成橄榄状。再放在水中浸泡，洗涤干净。

2. 瓜类

以植物的瓜果为食用部位的蔬菜称为瓜类蔬菜，常见的品种有番茄、丝瓜、冬瓜、黄瓜等。

冬瓜、番茄等可去除外皮、由中间切开，挖去种瓢，然后洗净。

嫩黄瓜只要用清水洗净外皮；质地较老的黄瓜可将外皮和种瓢去除后，再用清水洗净。

下面是丝瓜初步加工的实例。

操作过程：去皮 - 洗涤。质地较老的丝瓜，光用刨刀刨去皮，然后放入清水冲洗干净；质地较嫩的丝瓜先用小刀刮去表面绿衣，再冲洗干净即可。

3.根茎类

以肥大脆嫩变态的根茎为食用部位的蔬菜称为根茎类蔬菜，如茭白、竹笋、土豆、芋艿、山药等。

竹笋、茭白等带有毛壳和皮的原料，先去掉毛壳，根和外皮，再洗涤干净。

土豆、山药、茼蒿等带皮原料，用刀削去外皮，洗净后，浸没在清水中备用。

根茎类蔬菜中，大多数原料含有鞣酸（单宁酸），去皮后容易氧化变色，因此在初步加工处理后立即浸没在水中，以防变色。

下面是冬笋初步加工的实例。

操作过程：去壳——修理——洗涤。先将冬笋的外壳去除，再用刀切去笋的老根，并修除笋衣及老皮，用水洗净。

芋艿初步加工的实例。

操作过程：去皮——洗涤——清水浸。用刀刮去芋艿的外皮，放在冷水中边冲边洗，洗去白沫、污物后，将洗净的芋艿捞出，浸没在清水中备用。

4.豆类

以植物的荚果和种子为食用部位的蔬菜称为豆类蔬菜，如豌豆、刀豆、毛豆、荷兰豆、扁豆等。

食用荚果的豆类，应先摘去蒂和顶尖，撕去两边的筋，然后洗净，如刀豆、荷兰豆、扁豆等。

食和种子的豆类，应剥去外壳取出豆粒，冲洗干净。如豌豆、毛豆等。豆粒剥出后如不立即烹调，应放在开水锅焯水，并用冷水冲凉，以防豆粒变色、变质。

5. 茄果类

以植物浆果为食用部位的蔬菜称为茄果类蔬菜，常见的品种有西红柿、茄子、辣椒等。

西红柿先洗净表皮，再用开水略烫后，剥去外皮（应注意有的菜肴要求不去皮，如“荷花鲜奶”中制作荷花的西红柿就不可去皮，否则西红柿肉太软，荷花立不起来）。

茄子去蒂并削去硬皮，洗净即可。

辣椒去蒂、籽瓢后，洗净。

6. 花菜类

以植物的花作为食用部位的蔬菜称为花菜类蔬菜，如黄花菜、西兰花、韭菜花、菜花等。

黄花菜去蒂和花芯后洗净，用沸水焯水后，再用冷水浸洗。

韭菜花洗净后用盐腌制。

下面是菜花初步加工的实例。

操作过程：去茎叶——洗涤——初步熟处理。用刀修去菜花的茎叶，洗净后放入开水锅中煮片刻，随即捞出浸入凉水中备用。

7. 食用菌类

以无毒菌类的子实体为食用部位的蔬菜称为食用菌类蔬菜，如蘑菇、平菇、草菇、金针菇、猴头菇等。初步加工方法是去掉根和杂物后洗涤干净。

下面是金针菇的初步加工的实例。

操作过程：去根——洗涤。先切除金针菇质地较老的根部，拣去杂物后，放在清水中浸泡片刻，然后冲洗干净。

第三节 常见蔬菜选购清洗加工

一、蔬菜的选购

1. 购买蔬菜的窍门

运用“色彩价值学”。所谓的“色彩价值学”仅指经科学家研究发现的有关蔬菜的价值与色彩规律：蔬菜的颜色与其本身的营养价值基本上呈正比关系。即随着蔬菜颜色由浅白至淡黄至翠绿的逐渐过渡，其营养价值越来越高。

因此，除了品尝口味的选择以外，在买菜时可尽量购买绿色蔬菜，如芹菜、菠菜、柿子椒、油菜、韭菜、豆角等；其次购买胡萝卜、西红柿、西葫芦、南瓜、红薯等浅绿或暖色蔬菜。当然，并非说像冬瓜、白藕、茭白等浅白色蔬菜价值不高，这只是相对而言。

查体观色。购买蔬菜时要查体观色，给蔬菜以整体上的评价和估计。如色泽鲜嫩纯正，外表光亮、整洁、鲜灵，大小长短粗细适宜，菜叶舒展肥厚，菜体饱满充实，软硬适度，含水充足，无表皮溃破流汤，无萎蔫老叶黄叶，闻菜时无怪味异味，看菜时无不舒服感，摸菜时未感到捆在中间的蔬菜似在“发热”等等。

有点虫眼也无妨。有的读者不爱购买带虫眼的青菜，其实，有虫眼或被虫咬过，其质量未必很差。因为任何一种农作物都遭受虫害虫咬的可能，如果所购蔬菜连一个小虫眼都没有，说明极有可能在该蔬菜的成长期间喷施了过量的农药。食用这种蔬菜，便有在吸收营养成分的同时，不知不觉地吸收农药毒素的可能，所以买菜时，若菜叶上有点虫眼也

无妨。

2. 怎样挑选香菇

挑选香菇首先应当鉴别其香味如何，可用手指头压住菇伞，然后边放松边闻，以香味纯正的为上品，伞背以呈黄色或白色为佳，呈花褐色或掺杂黑色则为次。

二、蔬菜的清洗加工

1. 怎样发木耳

热水发木耳。木耳是菌类植物，用热水发木耳，时间短，水不能充分浸透到木耳中去，半公斤干木耳只能发3公斤左右水木耳。用冷水发，时间长，水渐渐浸透到木耳中去，不仅可使木耳恢复到生长期的半透明状，而且可以发出4公斤左右水木耳，吃起来鲜嫩脆爽。热水发的木耳，吃起来软绵发粘，不可口。

米汤发木耳。木耳营养丰富，是佳肴中不可缺少的配料。怎样使干木耳泡发的又快又好呢？巧用米汤能帮忙。方法是：将稀米汤放入锅内烧沸，放入木耳，加盖，二十分钟后关火，捞出木耳，用凉水冲凉，择洗干净。用这种方法泡发木耳，可使木耳肥大、松软，味道鲜美。

2. 怎样发蘑菇

蘑菇营养丰富，是佳肴中不可缺少的配料。怎样泡发蘑菇才能又快又好呢？巧用白糖能帮忙。方法是：将盆里倒入40左右的温水，放入二三匙白糖，搅匀溶化后放入干蘑菇，约十余分钟即能泡开食用。用温糖水泡发的蘑菇，不仅保持了蘑菇特有的营养和香味，而且因蘑菇中浸进了糖液，其味

道更加鲜美。

3. 怎样发笋干

笋干是烹饪佳肴不可缺少的配料。怎样才能使笋干泡发好呢？巧用淘米水可帮忙。方法是：把笋干放入泡米水中浸泡，要勤换水，直至泡软胀发再捞出，去掉老根，洗净切丝或切片，再放入锅中，加水，煮沸 10 分钟后，放入冷水中备用。

4. 怎样发玉兰片

玉兰片是烹饪佳肴不可缺少的配料。怎样才能使玉兰片泡发好呢？巧用淘米水能帮忙。方法是：先将玉兰片用开水浸泡 10 个小时，再入锅煮沸，再改用小火煨 30 分钟，离火后继续泡发 10 小时，待玉兰片胀发后漂去黄色，用淘米水煮 10 分钟，捞出后用开水泡，直至发好为止。

5. 巧去板栗皮

板栗好吃，内皮难去。巧妙的方法是：先用刀将板栗的外壳剖开剥掉，再把板栗放在开水中烫 5 分钟，取出放入冷水中泡三五分钟，捞出后就很容易把板栗皮剥掉了。

6. 巧去西红柿皮

制做西红柿的菜肴一般都要去皮，西红柿去皮的巧妙方法是：将西红柿洗净，放入盆里，用开水烫一下，捞出后放入冷水中，用手很容易就能将皮剥掉。

7. 巧去山药皮

用刀去山药皮，粘液容易粘到手上，使人感到发痒难受，既麻烦又浪费。巧妙的方法是：先将山药洗净，放入开水锅中煮 3 分钟左右，取出后晾凉，即可顺利剥掉山药皮。不过，

应注意蒸煮不要过了头，以免山药变烂（烂了也不好去皮）。也可以用方头竹筷子刮山药皮。

8. 巧去莲心皮

莲子好吃，但去皮费时。巧用食碱能帮忙。方法是：在锅内倒入适量的水，加热后放入少许食用碱，搅匀后放入莲心，边加热边搅动，约 10 分钟左右，莲心皮开始皱起，即可捞出，倒入冷水盆内，用手搓揉，莲心皮就都掉了。

9. 巧剥蚕豆皮

剥蚕豆皮是一件比较麻烦的事情，巧用食碱能帮忙。方法是：将干蚕豆放入盆里，加一点食用碱，倒入开水闷 1 分钟左右，蚕豆泡软后皮就很容易剥掉。然后把去皮的蚕豆用清水冲洗一二次，以去掉碱味。

10. 快速剥毛豆法

将毛豆冲洗干净，倒进锅里煮开以后闷上 3 分钟，而后倒入冷水盆，改“剥”为“挤”，1.5 公斤毛豆只用 20 分钟就脱壳完毕，与生剥的没有什么两样。

11. 巧剥大蒜皮

人们的日常生活几乎每天都离不开大蒜，剥起蒜皮挺费工夫。巧妙的方法是：先将大蒜洗一下，放在案板上用刀拍几下，蒜瓣就脱离了蒜皮。也可将大蒜放在温水里泡三五分钟，取出后轻而易举地就能把蒜皮去掉。

12. 巧除豆腥味

豆腐营养丰富，但吃起来往往有豆腥味。巧妙的办法是：食用前，将豆腐切好，用开水焯一下，捞出后再烹制。开水焯后的豆腐，既可去掉豆腥味，又可避免豆府在烹调过程中

破碎。

食用黄豆芽时，可先用开水焯一下，炒时如果放点米醋，即可除掉豆腥味。

13. 巧除萝卜气味

萝卜好吃，但常常有一股气味令人不悦。巧用苏打能解除萝卜味。方法是：将萝卜洗净切好，放入适量的小苏打拌匀，然后再制菜肴，吃起来就不再有那股萝卜味了。使用小苏打的量为每 300 克萝卜用 1 克小苏打。

14. 巧除菠菜涩味

菠菜含有多种维生素，是人们经常食用的一种蔬菜。但菠菜做的不好，有时会产生一股涩味。除掉菠菜涩味的巧妙办法是：将菠菜择好洗净，放入开水中烫一下立即捞出，然后再加工制作，菠菜的涩味就没有了。

15. 巧除圆白菜异味

圆白菜（卷心菜）是人们十分熟悉的大众菜之一，其保健作用强于其他蔬菜。但吃起来常感到有一种异味。巧用甜面酱能除掉。方法是：在炒圆白菜时，除了放入其他作料以外，再调入适量的甜面酱，圆白菜特有的异味就除掉了。如果能配以韭菜同炒，其效果就更好了。

16. 巧除柿子涩味

柿子未经加工处理，涩味很重，不能食用。巧用白酒能除掉涩味。方法是：在柿子表皮上均匀地喷洒白酒或酒精，然后装进塑料袋或其他容器里，封好口，约四五天柿子便可脱涩，就能食用了。

17. 巧煮玉米棒

秋天，人们都喜欢煮玉米棒吃。可是，有的人吃完老玉米后，出现腹部不适，甚至出现腹泻。巧用食用碱能帮忙。方法是：在煮玉米棒时，加一点食用碱，就不会出现上述情况了。因为，老玉米中含有丰富的尼克酸，不能被人体直接吸收和利用。而在煮玉米棒时加点碱，使尼克酸发生化学反应，由结合型转为游离型，人体就容易吸收利用了。

18. 巧拌凉菜

夏季，人们都喜欢拌些凉菜吃，可有的凉菜味道不够鲜。怎么办？巧用啤酒能帮忙。方法是：在拌凉菜时，把应放的调料都放完以后，再加入 50 克啤酒，拌匀，可增加凉菜的品味。

19. 洗涤蔬菜的窍门

1. 用淡盐水洗菜。在种植蔬菜的过程中常常使用化学农药和肥料。为了消除蔬菜表皮残留的农药，使用 1%~3% 的淡盐水洗涤蔬菜可以取得良好的效果。另外，秋季收割的蔬菜，往往在菜根部位或菜叶背面的褶皱里躲藏着各种小腻虫。用淡盐水洗菜，可以轻而易举地将其除去，而且能使发黄的菜叶略有返绿。

2. 用淡醋水洗菜。电冰箱并不是保鲜箱，若从冰箱中取蔬菜因贮存时间较长而显得发蔫，可以向洗菜盆内的清水中滴 3~5 滴食醋，五六分钟后再将菜洗净，洗好的蔬菜将鲜亮如初。

20. 巧洗蕃茄二法

将底部划十字，放入沸水中烫五六秒钟，立即取出浸

入冷水，即可轻易地从十字形部位剥皮。

如果只有一二只番茄，可用叉子插入蒂部，底部划十字，然后放入沸水中烫一下，再泡入冷水，即可轻易去皮。

21. 巧洗芋艿

将芋艿削皮，放入醋水中煮四五分钟，立即捞起泡水，即可去除粘液。削过芋艿的手发痒，可在火上烘一烘，即可止痒。

22. 巧洗豆腐

有小水流冲洗，在水中泡半小时，去除涩味。如把豆腐浸在淡盐水中，不会变质。

23. 巧洗生姜

洗生姜时，最好不要去皮，若去皮，调味效果会减半。姜可以研磨、剁碎或挤成姜汁食用，宜连皮一起食用。

24. 怎样清洗鲜蘑菇

蘑菇表面有粘液，使泥沙粘着，不易洗净，洗蘑菇时，水里先放点食盐搅拌，泡一会儿再洗，就很容易把泥沙洗净。

25. 怎样保持干菇的香味

若要使蘑菇不跑味，先用冷水洗净，然后在 40 摄氏度左右的温水中加入一把白糖搅拌后，将干菇投入，泡开。这样浸泡过的干菇，由于吃水快而保持住了蘑菇的香味，而且因为浸入糖液，味道更加鲜美。如用沸水泡，香味就会失去。

26. 巧洗海带

买来的干海带，表层染有白霜，一般认为这是霉点，往往用力将其搓洗干净。其实白霜不是发霉，不宜洗去因为它有利尿、消肿、降低颅内压的妙用。

27. 巧切洋葱

切洋葱时，往往会有一种催人泪下的难受辣味。怎样防止呢？巧用凉水能帮忙。方法是：切洋葱时，旁边放上一盆凉水，洋葱挥发出来的丙硫醛氧化硫会被凉水吸收一大部分，减少进入眼睛里的量，能减轻刺激流泪的程度。

28. 巧切黄瓜二法

整条清洗后，用筷子贴住两边，斜切成薄片（不要切断），背面也这样切。这种蛇形切法，口感好，易入味，适合拌食。

将黄瓜放在砧板上，撒上一些盐，用两手轻压滚动，再以棒子轻拍，最后用手撕开，这样处理的黄瓜，咸度适中，清脆可口。

29. 切豆腐干的窍门

切豆腐干时，先在沸水中放一点盐，再放入豆腐干煮一会捞出，趁热摊平，用重物压实，凉透再切。切时既省力，又不碎不乱，容易切成很细的丝。

30. 巧吃苦瓜

苦瓜能祛湿鲜暑，是夏季必食蔬菜，可是有的人觉得苦瓜太苦。去苦的巧妙方法是：先把苦瓜洗净，放在开水锅中焯一下，捞出后冲凉，再切片或丝，与肉同炒，苦瓜就不那么苦了。

三、常见蔬菜的保鲜贮存

1. 葱的保鲜贮存

秋后选葱白粗壮无烂伤的葱，把叶晒蔫，成捆放在干燥、

阴凉、避风雨的地方，能贮存到翌年新葱上市。

2. 姜和蒜保鲜贮存

姜与蒜，平时用量不大，但又离不了。为了使姜蒜久放不变质，用起来方便，可以应用下列方法保鲜贮存。

把姜块蒜瓣洗后切成薄薄的小片，盛在大口玻璃瓶里，倒进酱油和适量的醋储放起来，这样烧菜时，用筷子夹出入锅即可。炒菜凉拌淋用这浸过姜蒜的酱油醋，更有一种特别的馨香。

酒浸。将生姜洗净后，刮去皮，放在黄酒或白酒里，用盖盖住，防止酒香溢出。这种酒浸生姜可以长期保鲜。食用时，取出切1-2片放在菜内，生姜用完后，浸姜的酒仍然可以利用。

食盐浸。把生姜洗净，埋入食盐罐里，可以防止失去水分，不容易干瘪，能比较长时间保持新鲜。

土埋。将外表皮无伤、茎肥厚的大块生姜，掰掉小芽，埋入潮而不湿的沙土或黄土中，可以长时间保鲜。

3. 贮藏大蒜的妙方

编辫法。买到采摘时连有植株的大蒜后，用菜刀沿鳞茎盘底部，把大蒜根须和部分茎盘削掉；再将植株的前端切除，以利大蒜和植株水分的自然挥发。然后利用剩余植株将大蒜编扎成辫，使蒜头一个挨着一个排列起来，既节省空间，又便于悬挂在避雨通风处保存。如不好编扎，可用细铁丝和线绳帮忙。食用时扯下即可。

蜡封法。如果采摘时已将植株割去，可将大蒜头在石蜡溶液中浸泡一下，使之表面形成一层薄薄的“蜡衣”，从而

与外界空气隔离。蜡封后的大蒜头可长期存放，且不发芽，无怪味。

共存法。新鲜的大蒜层次较多且微辣略甜，可将其与其他时令蔬菜混合共存。如将蒜头置于卷心菜内等，可短期保鲜，不散瓣、不霉烂。

装袋法。将皮白、圆整、无虫蛀的大蒜头装入撒好适量精盐的塑料，置于 15~18 的环境中，可将蒜头保存阴历年三十吃团圆饺子的时候。不过，每隔一周应开袋透气，发现干瘪、霉烂或发芽的蒜头应及时取出，以防“传染”。

4. 青椒保鲜贮存

辣椒串起来，充分晾干，取一个大小合适的塑料袋，将串辣椒的绳子从塑料袋底穿出，悬挂在屋檐下，每隔 1 个月至 2 个月取下塑料袋把辣椒晒一晒。这样辣椒既不会生虫腐败，也干净卫生。

5. 冬笋保鲜贮存

冬笋同其他鲜货一样，存放不当，容易失去水分，使肥嫩、鲜美的冬笋变得干瘪质老，烧出的菜也就失去应有的味道。下面介绍几种冬笋的简易贮存保鲜方法，可以选用：

沙藏法。取废旧木箱（红箱也可以）或破旧铁（木）桶，底部铺 2 - 3 寸厚的湿黄沙，将完好无损的冬笋尖头朝上排列在箱（桶）中，然后将另一部分湿沙（以不粘乎为度）倒入并拍实，湿沙埋住笋尖 2 - 3 寸，然后将箱（桶）置于阴暗、通风处。采用这种方法，可以贮存 30 - 50 天，最长可达 2 个月以上，而且冬笋的保鲜效果比较好。

封藏法。取酒坛或沿口完整的陶土罐或缸一只，将无

破损的冬笋放入，并用双层塑料薄膜盖口扎紧；或取不漏气的塑料袋，装笋后扎紧袋口。这种方法也能保鲜 20 - 30 天左右。

蒸制法。将冬笋剥壳洗净，个大的要对半切开，放蒸锅中蒸熟或放清水锅中煮至五、六成熟以后捞起，摊放在篮子里，挂放在通风处，可以保鲜 1 - 2 周。这种方法适宜保存有破损的冬笋或准备近期食用的冬笋。

6. 冬瓜保鲜贮存

挑选不腐烂、无碰伤、并带有一层完整的白霜的冬瓜，放在阳光照射不到的、干燥的地方，瓜下放上草垫或木板，这样便可以保存 4 - 5 个月。

7. 香菜保鲜贮存

将新鲜香菜洗净、理齐，把根部浸入加有少许食盐的沸水锅中约 1 - 2 寸，0.5 分钟后再全棵浸入，约 10 秒钟，待叶迅速变为翠绿，马上取出，挂起来阴干；然后剪成 1 厘米长的小段，装入带盖的玻璃瓶或瓷罐。食用时可以直接撒入汤锅，或先用少量开水泡一下，其味芳香，几乎与鲜品无异。

8. 韭菜保鲜贮存

大白菜保鲜法。取一颗有心的大白菜，用菜刀在大白菜的根部切一个口子，将白菜心掏出。然后，将吃不完的韭菜择好后不洗，分成若干份，放入白菜内部，再用掏出的白菜心将切口盖好，可使韭菜不干、不烂，保持鲜味达两周之久。

若韭菜的量较少，用大白菜帮或叶将韭菜裹严，置放在阴晾处，也可起到同样作用。没有大白菜时用圆白菜亦可。

另外，此法也适合存放韭黄、蒜黄、青蒜等蔬菜。

清水保鲜法。取陶瓷盆盛适量清水备用。将刚购回的韭菜用草绳捆好勿择，将韭菜根部向上放入盆中。盆中的清水以没过韭菜蔸部为宜，即令清水浸泡韭菜的根部以及根部附近的茎部便可。此法可保持韭菜两三天不变质。

塑料袋保鲜法。将择好的韭菜捆好，放在稍大一些的塑料袋内，袋口不要封得太牢，最好留一个缝隙。将整袋韭菜立放在地上，并使韭菜根部隔着塑料布与地面相临。这样存放韭菜可使其不干不烂，鲜嫩持久。

9. 豆腐保鲜贮存

豆腐存放时间长了会变质变酸，夏季温度高，更是如此。巧用精盐能帮忙。方法是：在盆里倒入凉水，按 1000 克豆腐放 100 克精盐的比例放入盐，搅匀后把豆腐泡在盐水里，这样，即使在夏天，豆腐也能存放一两天不坏。

10. 蘑菇保鲜贮存

把鲜蘑菇泡在 0.6%左右的盐水中，10 分钟左右后捞出沥干，装入无毒食品袋，置于凉爽处，3 天之内仍保持新鲜。

四、家庭常用佐料的用法

1. 大葱

大葱是做咸食的主要佐料，有去腥除腻的效能，一般有三种用法：

炆锅。多在炒荤菜时使用。如炒肉时加入适量的葱丝或葱花；做炖、煨、红烧肉菜和海味、鱼鸭时加入葱段。大葱与羊肉混炒既无膻味，又能尝到羊肉的鲜美味。

拌馅。做水氽丸子、饺子、馄饨时，在馅中拦入葱花味道醇厚。

调味。如吃烤鸭，在荷叶饼里抹上甜面酱，放入鸭片，卷上葱段，格外利口好吃；在做酸辣汤或热清汤时，最后撒上葱花、浇明油（香油），味道更好；煎鸡蛋时配上葱花，能去掉鸡蛋的腥味，吃起来香咸可口。

2. 生姜

一般荤素菜都离不开生姜，因为它本身具有辛辣和芳香味道，溶解菜肴之中，菜的味道更加鲜美，因此有“植物味精”之称。用法有四种：

混煮。炖鸡、鸭、鱼、肉时将姜片或拍碎的姜块放入，肉味醇香。

兑汁。做甜酸味道的菜时，可以将姜切成粒状或剁成末，与糖、醋兑汁烹调或凉拌。如糖醋熘鱼、拌凉菜用姜汁配用，会产生特殊的酸甜味。

蘸食。用姜末，醋、酱油、小磨香油搅拌成汁蘸吃。如吃清蒸螃蟹加蘸姜汁，别有风味。

浸渍返鲜。冷冻的肉类、家禽，在加热前先用姜汁浸渍，可以起返鲜作用，尝到固有的新鲜滋味。

3. 大蒜

大蒜做配料能起调味和杀菌作用。用法有五种：

去腥提鲜。如炖鱼、炒肉、烧海参时，投入蒜片或拍碎的蒜瓣。

明放。多在做咸味带汁的菜时加入。如烧茄子、炒猪肝或其他烩菜时，放几片蒜使菜散发香味。

浸泡蘸吃风味独特。如吃饺子时蘸小磨香油、酱油、辣椒油浸泡的蒜汁。格外好吃。炎夏服馒头蘸蒜汁吃，既开胃利口，又可以防止肠胃炎病的发生。

拌凉菜。用拍碎的蒜瓣或捣烂的蒜泥拌黄瓜、调凉粉，在蒸熟的茄子上泼上菜汁，菜味更浓。

把蒜沫与葱段、姜末、料酒、淀粉等兑成汁，用于熘炒类佳肴更出味。

4.花椒

花椒具有芳香通窍作用，也是调味中的主要佐料。用法有五种：

炆锅。如炒白菜、芹菜时，在锅内热油中投入几粒花椒，待炸至变黑时捞出，留油炒菜，菜香扑鼻。

炸花椒油明用，会使菜香四溢。用花椒。植物油和酱油制成“三和油”，浇在凉拌菜上，清爽适口。

煮蒸肉、禽类时，放入大料、花椒。

制成花椒盐蘸吃。即把花椒放入手勺内，在火上烤至金黄色时，与精盐同放入、在案板上擀为细面。吃干炸肉丸、干炸里脊或香酥鸡、香酥羊肉时蘸食。

腌制萝卜丝、大芥丝等咸菜时放入适量花椒，味道绝佳。

5.大料

大料是做菜肴不可缺少的佐料。因为肉类和禽类煮、炖的时间比较长，大料和其他佐料可以充分水解，其香味将逐渐改善原料固有的气味，使味道变得醇香。如做红烧鱼时，炒锅内油沸开时投入少许大料，待发出香味，加入酱油等其

他佐料，最后再放入炸好的鱼；又如烧白汤白菜等荤味素菜时，将大料与精盐同时放入汤里，最后放香油。另外，腌制鸡、鸭蛋或香椿、香菜时，加入大料也别具风味。

6. 料酒

又名黄酒，有解腥除腻、杀菌促鲜和增添香气的功能。一般家庭做菜没有料酒时，也可以用高粱酒或白酒代替。

料酒通常在制作不新鲜的原料或带有腥膻异味的牛肉、羊肉、野味、内脏等时放入，可以解腥去膻。如用料酒腌渍的鸡、鸭、鲜、肉做出的菜肴，具有酒香味，还可以保存比较长时间不变质。逢年过节炖肉、烹制肉类菜肴和饺子馅，放入适量的料酒，食之有特殊的鲜香味。

五、怎样用姜

1. 新姜

作为配料入菜的姜多取新姜。一般要切成丝、片、米状。如姜丝肉，是取新姜与青红辣椒，切丝和瘦猪肉丝同炒，其味香辣鲜嫩可口，独具一格。

2. 老姜

在炖、焖、煨、烧、煮、抓等烹调中，姜作为调味品，宜加工成块或片状，具有去腥膻气味的作用。一般选用老姜。主要是取其味，菜烧好后弃去姜。姜块要用刀面拍松，便于姜味外溢，浸入菜中。如清炖鸡，加入姜片，可使鸡肉酥烂香鲜，配料细嫩，汤清味醇。

3. 姜片

姜片也可用于菜肴加热前，起浸润调味作用，如油淋鸡、

炸猪排，必须在加热前，用姜片浸渍相当时间，以消除其异味。

4.姜米

把姜切成米粒状称姜米。姜米入菜或作为调料，具有起香增鲜功效。如吃螃蟹、三黄鸡的调料中，就要加入姜米，犹如清蒸鳊鱼、芙蓉鲤鱼等都要浇上醋。姜米更多的是经油煸炒后与主炒同烹，如炒蟹粉，姜米先煸炒，待香味四溢时，再下主配料同炒，姜米一般多用一、炆、爆。炒、烹、煎等方法的菜中。

5.姜汁

水产、肉类、蛋类，腥膻味较浓，需要去腥增香，又不便与姜同烹，如鱼圆、虾球、肉圆、鸡茸等，就需要用姜汁来烹调。姜汁是将姜块拍松，用清水泡半小时，就成姜汁了。

六、巧用调料蔬菜的香气

调料蔬菜中都含有挥发性油。姜的气味来于姜烯、姜醇、没药烯等。大蒜鳞茎（蒜头）中的蒜氨酸没有挥发性，故没有气味，也无臭味。只有在捣碎时，蒜氨酸在蒜酶作用下才会分解成有气味的蒜辣素。喜食者认为香，厌食者则为臭。

葱和洋葱的气味来于环蒜氨酸，具有强烈催泪的作用；小茴香含有挥发性油，烹调时香气袭人；芥末的刺鼻浓烈气味来于芥子甙。各种气味对人体感官作用部位不同，要充分利用“葱辣眼，蒜辣心，芥末单辣鼻梁筋”等调料香气特点，发挥其最大效用。

七、腌菜须知

近年来，科学家发现，腌菜如果不注意方法，很容易使菜中产生有毒物质，甚至致癌物质。为了保证腌菜的卫生，必须做到以下几点。

1. 选新鲜蔬菜

要选择新鲜的蔬菜，去掉烂叶、黄叶，洗净晾干后再腌。

2. 食盐要放足

每 100 斤菜（萝卜、雪里蕻等）加盐 10 - 12 斤，盐量不足起不到防腐作用。

3. 腌菜时间

腌菜时间一般为 20 天左右，并要加盖密封，如果有腐烂，千万不要食用。

4. 加醋好处多

腌菜时加点醋，既可以调味，又能杀菌，还可以降低亚硝酸盐的含量。

5. 腌雪里蕻

腌雪里蕻每 100 斤可以放 0.3 斤花椒。

八、几种酸菜腌制法

1. 腌白菜

把大白菜洗净（整棵的或切成两半都可以），放在开水锅内烫 3 - 4 分钟。捞出，放凉，然后分层装在容器内，压实。再加 5 - 10% 的食盐水（水要浸没白菜），封上盖，放在 8 - 10 的温度下，10 - 15 天就可以吃了。

2.酸辣萝卜条

把萝卜洗净切成条，和辣椒一起放在坛子里，加入 5 - 10%的食盐水，再放些花椒，放置在温暖处，半月左右就可以吃了。

3.酸辣疙瘩

把芥菜疙瘩洗净削成梭形小块，煮熟（根据自己爱好煮烂些或脆些）。趁刚煮出来的热劲儿，连汤和芥菜疙瘩倒在坛里。再加点食盐和花椒做调料。然后封好坛口，放在温暖处，10 天左右就可以吃了。

九、怎样使菜腌得脆嫩

在腌菜时，只要按照菜的重量加入 0.1%左右的碱，就可以使腌出来的咸菜颜色鲜绿。如果在腌菜时加入 0.5%的石灰，这样就可以使腌出来的菜又脆又嫩。但有一点请注重，放石灰时不能过量，否则吃起来会坚韧不脆。

第四节 蔬菜食用综合知识

一、烹调蔬菜怎样保持营养

1. 急火快炒

蔬菜要尽量采用急火快炒，可减少维生素 C 的损失。西红柿经油炒三四分钟，纷繁保存率达 94%，大白菜油炒 15 分钟左右，维生素 C 的保存率仅剩 57%。为使菜梗易熟，可在快炒后加少许水焖熟。如要整片长叶下锅炒，可在根部划上刀痕。

2. 用热水煮菜

煮菜时应将菜放在热水中煮，不应放在冷水中煮。如土豆放在热水中煮熟，维生素 C 损失约 10%，放在冷水中煮要损失 40%。

3. 加盖锅盖

做菜要加锅盖，免得溶解在水里的维生素随水蒸汽跑掉。

4. 焯出的水尽量不扔

蔬菜不宜采用焯的办法。有些人在炒菜时，为了去掉涩味，喜欢放在热水中煮一下再捞出来，挤去菜汁，然后再炒。这会使蔬菜中大部分无机盐和维生素损失掉。如果必须要焯，焯好的水最好尽量利用。如做水饺的菜，焯好的水可以适量放在肉馅里，这样，既保存营养，又使水饺馅味美有汤。

5. 加点配料

烹调蔬菜时，加点菱粉类淀粉，使汤变得稠浓，不但可使食品美味可口，而且由于淀粉含谷胱甘肽，对维生素有保护作用。烧荤菜时，在加了酒后，再搁点醋，菜就变得香喷喷的。炒素菜如豆芽之类，适当加点醋，味道好营养也好。因为醋对维生素也有保护作用。

6. 先洗后切

蔬菜尽可能先洗后切，避免用水浸泡。切块要大，切得越细小、烹调和保存时间越长，蔬菜中的维生素和无机盐损失就越我。

7. 现炒现吃

蔬菜尽可能做到现炒现吃，避免长时间保温和多次加热。

二、蔬菜烹调食疗常识

1. 能清除体内污染的食物

鲜果、鲜菜汁。不经炒煮的鲜果、鲜菜汁是体内“清洁剂”，它们能解除体内堆积的毒素和废物，因为当多量的鲜果汁或鲜菜汁进入人体消化系统后，会使血液呈碱性，把积存在细胞中的毒素溶解，由排泄系统排出体外。

海带。海带对放射性物质有特别的亲和力，海带中的胶质能促使体内的放射物质随同大便排出人体，从而冲洗放射性物质在人体内的积存。

绿豆汤。绿豆汤能帮助排泄体内的毒物，促进机体的正常代谢。

黑木耳和菌类植物。据研究，木耳和菌类植物可清洁血液和解毒，经常食用能有效地清除体内污染。

牛蒡。牛蒡能抑制真菌和葡萄球菌，有抗菌、消炎、降压、降脂等作用。能清除五脏恶气，阻止癌细胞生长。

2. 巧清血液

血液中的自由基是人体氧化过程中的副产物，它可损害脱氧核酸，破坏组织细胞。巧妙的“清扫”方法是多食用“还原食物”，以净化血液，如菠菜、南瓜、韭菜、葱、蕃茄、胡萝卜、小青菜等，豆类、坚果类等效果也不错。

3. 做凉拌菜为什么要加调味品

在凉拌菜中加调味品，不仅味美可口，还能够预防肠道传染病。

调味品包括醋、大蒜、酱油等。醋里含的醋酸，有较强的杀菌作用。在食醋中，乙型副伤寒杆菌，痢疾杆菌只能

存活 20 - 30 分钟，致病性大肠杆菌也只能活 2 小时。大蒜含有的大蒜素杀菌作用也比较强。在大蒜中，大肠杆菌只能存活 8~24 小时，乙型副伤寒杆菌、沙门氏菌只能存活 1 天。酱油含有高浓度的食盐，也有抑菌和杀菌作用。在酱油中，痢疾杆菌只能存活 8 小时，乙型副伤寒杆菌、沙门氏菌、致病性大肠杆菌只能生存 2 - 3 天。

4. 怎样炒菜更鲜嫩

菜肴的鲜嫩度与主料在烹制过程中失水多少关系很大，炒肉丝、肉片和一些质地比较脆嫩的蔬菜时，要边翻炒边淋入少量的水，以减少这些食物内水分的渗出和损失，保持质地鲜嫩。当然要注意水不能加得太多，否则，菜肴会太解的。

5. 食黄色菜少发胃炎

现代营养家蔬菜分为：绿、黄、白 3 种颜色。例如，芥菜、苜蓿、油菜等为绿色；西红柿、胡萝卜、南瓜等为黄色；冬瓜、竹笋等为白色。现代医学研究证明，黄色蔬菜可控制胃炎。如果多摄取 β 胡萝卜素就不容易患导致癌症的萎缩性胃炎。

6. 肉宜与菜同吃的科学道理

肉固然富有营养，但也含有不利人体健康的胆固醇。如果食物搭配不当，肉中的营养就不能被很好地吸收，积累的胆固醇还会导致心脏病，所以，在烹制猪、牛等畜类肉食时，最好和竹笋、蘑菇搭配或者和胡萝卜、芹菜等蔬菜合吃。这样，既能使蔬菜中含有的丰富维生素和矿物质为人体吸收，又能使肉内的胆固醇以及肉在分解过程中产生的有害物质，随同蔬菜的食物纤维，迅速排出体外。

7. 防治动脉硬化的蔬菜

大蒜。大蒜有抗菌作用，还对高血压、动脉粥样硬化有疗效。1日1大瓣生吃。

茄子。紫茄子具有防治血管出血、保护血管等作用，常烧菜中防治高血压、动脉硬化。

芹菜汤。芹菜含有丰富的维生素D。取25克煎汤当菜吃，1日1剂，可防治动脉硬化。

三海菜。取海藻、海带和紫菜各适量煮汤，1日3次，每次5汤匙，喝汤吃菜，或3种交替食用，可治高血压和动脉粥样硬化。

8. 煤气中毒蔬菜急救

取芥菜、白菜等泡成的酸菜，菜价中取出菜汁半碗，一次服下，有效。

将鲜白萝卜捣碎取汁，约100克，一次灌下，1小时后即愈。适用于煤气中毒呈昏迷状态者。

9. 防止菜汤溢锅的窍门

在做菜汤时，汤容易溢出锅外，如果用食用植物油在锅口刷6厘米宽的圈，经过这样处理，汤就不再溢出锅外了。煮稀饭也可仿此处理，避免溢锅。

10. 菜汤要当天喝完

青菜中含有较多的硝酸盐类，煮熟后如放置较久，在细菌的分解作用下，硝酸盐会还原成亚硝酸盐。人喝了这样的汤，亚硝酸盐就会进入胃、肠、并进入血液中。血液中的红血球里有血红蛋白，能推带大量氧气供机体需要。而亚硝酸盐能使正常的血红蛋白氧化成高铁血红蛋白。丧失携带氧气

的能力。从而使人体产生缺氧症状。

11. 吃蔬菜也有选择性

人体需要的营养素大约有 40 种。其中有些营养素只能从蔬菜中摄入。营养学家认为，大葱、西红柿、香菜、芹菜等含维生素 C 多，菠菜、红萝卜、南瓜中含维生素 A 较多，卷心菜、土豆、菜花中含有丰富的维生素 K，深绿色蔬菜含钙丰富等。红、黄、绿各色蔬菜相互搭配，即可增进食欲，又可营养互补。因此一般人应注意有选择性地吃蔬菜。

12. 几种宜连皮吃的蔬菜

南瓜、土豆、萝卜、番茄、茄子等蔬菜，只要表面无污染，洗得干净，就应连皮一起吃，因为营养成分大都集中在皮下。如削皮，营养成分就补皮带走了。

蔬菜叶虽有老嫩之分，但所含营养没有多少差别，有些蔬菜的老叶子，由于生长期长，接受光照时间长，养分积累多，故不可一概丢弃。

13. 提倡常吃五种菜

蘑菇。蘑菇虽然含热量低，但有丰富的生物激素，对头发、指甲和皮肤生长有促进作用。

香菜。多吃香菜能增强人的活力，使人更有精力。香菜含铁量很高，而铁是人体获得能量的关键。

菜花。菜花中似有一种叫做泛酸的维生素，能防止早生白发。

菠菜。多吃菠菜会使人面色红润，容光焕发，菠菜有丰富的叶酸，对血液中细胞的形成有重要作用。

豆芽。这种生命力旺盛的幼芽能体提供优质蛋白，是

代替肉食选择。此外，蛋白质还能使肌肉健壮，增强人体抵抗力。

三、蔬菜巧治病

1. 治冻疮

把鲜姜片或萝卜片用火烤熟，擦抹患处，每天二三次，都能起到消肿止痛的作用。

2. 治鼻炎

葱白。取葱白 3 根，捣烂取汁，用棉球蘸汁塞入鼻腔，左右鼻孔交替进行。对急、慢性鼻炎有辅助疗效。

大蒜。将大蒜捣烂取汁，加入少许米醋，调匀。晚上睡觉前，用淡盐水清洗鼻腔，然后用棉球蘸蒜醋汁塞入鼻腔，左右两个鼻孔交替进行。对鼻炎、鼻窦炎有辅助疗效。

3. 治跌打损伤

辣椒面。轻微的跌打损伤，可将凡士林油放入容器中溶解，放入辣椒面拌匀，能嗅到辣椒味即止，迅速冷却成膏。凡士林与辣椒面的用量为 5:1。将药膏涂在纱布上，敷于患处，每日或隔日换药 1 次。有消肿，散淤的功效。

栗子。轻微的跌打损伤，可将栗子去皮，用口嚼烂，涂在纱布上，敷于患处。有消肿止痛的功效。

芥末。轻微的跌打损伤，可取芥末 50 克，用水润湿，加入适量的醋，调成糊状，涂在纱布上，敷于患处，3 小时后取下，隔两天再敷 1 次。有活血散淤功效。

茄子。轻微的跌打损伤，可取茄子 1 个，用火烧干，研成细末，用黄酒送服。每日 2 次，每次 10 克。有消肿止血

功效。

韭菜。取韭菜 250 克，洗净切碎，捣烂，敷于患处，用纱布包扎。每天换药一二次，3~5 天可愈。对一般扭伤、挫伤有效。

姜。轻微的外伤如遇出血，可将生姜洗净，捣烂如泥，敷出血的伤口上，止血效果比较好。

4. 治便秘

韭菜。取韭菜根、叶若干，洗净，对入少许水，捣烂；取汁 1 杯，加适量黄酒，开水冲服，日服 1 次。对慢性便秘有效。

紫菜。空腹喝紫菜汤可治疗便秘，每日早起空腹喝一碗两碗紫菜汤，对便秘有显著疗效。每餐喝紫菜汤对治疗便秘的效果也很明显，但注意要喝热的紫菜汤，喝时加少许醋疗效更佳。

5. 治湿疹

将土豆洗净，切碎，捣烂如泥，涂于患处，用纱布包扎，每天换药三四次。3 天可见效。

6. 治腰腿痛

取葱白 50 克，加米醋适量，捣烂如泥，敷于患处。日敷数次。对腰腿痛、肩周炎有效。

四、常见蔬菜食用营养窍门

1. 保持白菜鲜味诀窍

烧煮白菜，用植物油加盐炒或在菜汤里加点醋；不用热水洗，用搪瓷器皿猛火烧，都能保持白菜鲜嫩碧绿。

为去掉白菜苦涩味，可在菜汤里放点黑面包屑或用浸过醋的布遮在锅上。酸渍过稍有苦味的白菜，可先煮沸二三分钟，再放在漏勺里备用。

要配肉、鱼、蘑菇的白菜不想烧烂，可在锅里加点醋。醋液浓度 3%，即相当于 1 茶匙醋兑 1 升水的比例。

2. 用花生油炒菜要先放盐

花生油易被黄曲霉菌污染。条件适宜，黄曲霉菌会产生毒素。因此，用花生油炒菜时，油热后要先放盐，过半分钟后再放菜和佐料。这样能利用盐中的碘化物解除残存在花生油中的毒素，以免对人体产生危害。

3. 炒茄子怎样才能省油

炒茄子时，如果先将切好的茄块（片）撒点盐拌匀腌 15 分钟左右，挤出渗出的黑水，炒时不加汤，反复煸至全软为止，然后再按自己的口味放入各种调料，这样就会既省油又好吃。

4. 炒茄子的窍门

烹调茄子时，加入几滴柠檬汁，可使肉质变白。

5. 白茄子除雀斑

将白茄子切成片擦涂在患部，坚持数天后，雀斑便会除去。

6. 怎样除去菠菜中的草酸

菠菜中含有草酸，这不仅使菠菜带有一股涩味儿，还能和食物中的钙相结合，产生不溶于水的草酸钙，影响人体对钙质的吸收。特别是在生长发育的儿童，如果经常吃有草酸的菠菜，可能引起钙质缺乏症。

不过，只要把菠菜放入开水中煮 3 分钟，约有 80% 的草酸溶解在水里，这时捞出菠菜，再做菜吃，既可以除去涩味，又能大大减少草酸的坏作用，菠菜的营养成分损失也不太大。

7. 怎样消除卷心菜的异味

卷心菜又叫圆白菜，肉多筋少叶大，鲜嫩清脆。但它有一种不爽口的异味，很不讨人喜欢。其实，在炒菜或做馅时，只要调入适量的甜面酱，用以代替酱油，卷心菜的异味就可以清除掉。如果再配上葱或韭菜，那么，葱、韭气味代替了卷心菜的异味，吃起来就更加清香可口了。

8. 韭菜治疗脚癣

韭菜治脚癣的方法是：将 500 克新鲜韭菜，捣成泥状，放进脚盆，加入开水（一般淹没处稍上一些为宜），再用与脚盆大小的盖子将脚盆盖紧，约 10 分钟后，水稍凉，将双脚浸泡在韭菜水中，30 分钟左右即可。1 至 2 次便可见效。

9. 韭菜可治腿伤

不幸腿扭伤、跌倒而瘀血的人，可以利用温热的酒加糖喝，有助血液循环，然后再用韭菜外敷。将韭菜捣碎，加面粉搅拌糊状，每天睡前洗澡后，按摩、指压患处，再将韭菜糊敷于患处。

拿掉韭菜糊时，患者可见烟气自伤处上升，这表明韭菜已发生作用。每晚做这个治疗，直至患处完全恢复为止。

10. 农历二月韭菜最好吃

《本草纲目》记载“正月葱、二月韭”就是说，2 月生长的韭菜最适合人体健康。血压低、贫血以及每天早晨爬不起来的孩子，一定要抓住 2 月韭的机会，尽可能多吃韭菜，

把身体补好。

韭菜对人体有保温作用，还能增进体力和促进血液循环，常常手脚冰冷、下腹冷、腰酸或妇女月经迟来的人可以多吃。但是，有扁桃腺炎、鼻脓肿和中耳炎的人不能吃韭菜。

11. 番茄治病

番茄原产南美洲，称之“狼桃”。番茄合成分很多，如番茄素、糖、维生素 A、B、C、D 以及有机酸和酶等。其中维生素 C 的含量为苹果的三四倍。故营养丰富。番茄所含矿物质养分也很多，如铁、镁、钙等，每人每天食用 50 克至 100 克番茄可满足人体对多种维生素和矿物质的需求。

它所含有的维生素 P 可以预防毛细血管出血症；含有的铁质是补血的良好食料；它所含的番茄素不仅有抑制细菌的作用，而且对前列腺有保护作用；所含苹果酸、柠檬酸和有助消化和利尿作用。

它还含有一种抗癌、抗衰老的物质谷胱甘肽能使体内某些细胞推迟衰老，并使癌病率下降。番茄可以治雀斑，将番茄切开，擦有雀斑处，能使雀斑逐渐减少。高血压为血管硬化、肥胖而起，在荷兰等地，一向番茄作为治疗高血压的饮品，效果显著。

12. 夏天宜多吃番茄

番茄的营养十分丰富，含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、维生素 A、B₁、B₂、C、P、PP 等，还有苹果酸、柠檬酸、番茄素、β—胡萝卜素等。其中维生素 PP 的含量是蔬果中最高的。每天吃两三个番茄，便中满足 1 天对维生素和矿物质的需求。

番茄所含的维生素 P 可保护血管，能防治高血压。因其维生素 C 含量特别高，夏季常用以治疗牙龈炎、牙周病、鼻衄和各种出血症状。维生素 A 可保持皮肤的弹性，促进骨骼的形成起着重要的作用，并可用于防治小儿佝偻病、夜盲症、眼燥症。

13．提倡坏血病人吃点鲜椒

新鲜辣椒中含有丰富的维生素，能增强血管壁的弹性，防止血管破裂、出血。坏血病人适当吃点新鲜辣椒，对治病有好处。

14．胡萝卜治眼疾

胡萝卜最大的功用是防止视力减退。特别是对由于营养失调而产生的严重视力减退，甚至发生眼睛凹陷和疲惫的人，疗效更佳。人体的营养不良，关键在小肠的机能减退，导致吸收不均。胡萝卜具有促进小肠蠕动的功能，可以鼓励小肠壁吸收营养。

15．芹菜叶的吃法

把芹菜叶洗净，用开水烫一下捞出，放到冷水中浸泡，时间长一些，半天至一天均可。再把土豆去皮切块。放入油锅（最好是动物油）略炸，加少量汤，放进土豆块，等土豆七成熟时，放入芹菜叶，同炖至熟，加味精后即可食用。这样吃营养最好。

16．土豆烹调窍门

土豆去皮越薄越好。土豆皮含有较丰富的营养物质，去皮不宜厚。土豆一旦去皮，要存放在冷水中，再在水中滴几滴醋，可使土洁白，不变黑。

做土豆放奶味道好。白水煮土豆时，加一点奶，不但味道好，也可防止土豆肉质发黄。

醋炒土豆不变色。炒土豆时放点醋，肉质颜色不变黑而且脆香可口。

烧土豆的火候掌握。烧土豆时，待变色后再加盐升温。否则土豆会形成硬皮，流出的汁液同油混在一起，成菜易碎，影响色香味。

冻土豆怪味去除法。先将冻土豆放入冷水中浸泡，再放入加有 1 汤匙食醋的沸水中，慢慢冷却后，再行制菜。这样处理过烧出来的土豆就没有怪味了。

土豆戒红薯。土豆不能同红薯放在一起。否则，不是红薯僵心，便是土豆发芽。

17. 煮干丝的诀窍

煮豆腐干丝，不容易煮软，而且豆腥气浓。要使干丝柔软，无豆腥味，可将切细的干丝先用盐开水（七成水三成盐）浸泡 2 次至 3 次，每次间隔半小时，现捞出备用。经过这样处理的干丝，色白，柔软，无豆腥味。

18. 绿豆鸡蛋治复发性目疮

鸡蛋 1 个，绿豆适量。将鸡蛋打入碗中调成糊状，绿豆放入砂锅内（忌铁锅），冷水浸泡约 10 分钟至 20 分钟，再煮沸 3 分钟至 5 分钟，此时绿豆尚未煮熟，取煮沸绿豆水冲入鸡蛋糊内，调在蛋花状饮用，每日早晚各 1 次，一般 3 天目疮即愈。

19. 赤豆消肿奇效

赤豆是食品，也是中药，只不过处方里用的名字叫赤小

豆。其性味甘平，微带酸。它利水排湿，消肿解毒，可用来治疗痈肿、黄疸、水肿、便血等，应用范围很广。

治疗腹水、水肿等，一定要加用健脾药，而赤豆健脾。现在利尿的西药很多，对退腹水、消水肿有很好的效果，假如再能结合中药补脾胃，效果会更好。经常吃赤豆，就是一个十分可行的方法。

肝癌或者肝炎病人出现黄疸，可用赤豆作为食疗食品。黄疸是“湿热”引起的，而赤豆正好能清热、化湿。“湿热”还与脾胃有关，赤豆正好能健脾益胃。肠癌病人出现腹泻。便血症状，常吃赤豆也很有帮助。赤豆的吃法最简单的是赤豆汤，人人都会煮。

20. 可治疼痛的黑豆三方

取黑豆 90 克，猪尾巴 2 条，将猪尾巴切段后，加入黑豆，加水煮至烂熟，再加盐或糖调味，饮汤，食豆和猪尾巴，可治腰腿痛、腰膝酸软。

取黑豆 90 克、核桃仁 60 克、猪肾 2 只，将猪肾去筋膜，黑豆微炒，然后把各物一起煮至烂熟，加盐或糖调味后服食，可治肾虚腰痛。

取黑豆炒至半焦，泡入黄酒中，将渣滤去饮酒，每服半小杯，每日二三次，可治妇女产后风痛、风寒湿痹。

21. 黑豆可治三肿

取黑豆煮至皮干，研末，每服 6 克，米汤送下，可治脚气水肿。

以黑豆与鲤鱼煮汤食用，可治脚气水肿。

取黑豆 90 克、苡仁 25 克、甘草 25 克，将黑豆微炒，

加入苡仁、甘草，一起煮浓汤服用，可治水肿。

22．酒炒黑豆产后护腰

大部分豆类都有消肿、解毒等功能。黑豆有强化腰的作用。产后需要保护腰，可将黑豆泡一夜酒，第二天滤干后，用中火炒，不要炒焦，也不可加盐，是补产后腰酸的最好食品。

23．煮绿豆汤节约能源的妙方

暖水瓶预泡法。生绿豆质地比较坚硬，需一定时间才可“开花”熟透，这是费时费火的主要原因。如果您能将洗干净的绿豆倒入空暖水瓶内，再半烧开的开水倒入其中，盖好塞子，放置 2~3 小时，那么，打开塞子后，里面绿豆因瓶内长时间持续高温的浸泡而“开花”或呈半熟状态。将水和绿豆一起倒入锅内，加热，极易煮熟。此妙方尤其适用双职工的家庭。

自来水冷激法。将洗好的绿豆放入锅内，加入适量自来水（比正常水量少 $1/3 \sim 1/2$ ）。大火催开。从水龙头接一碗凉的自来水，倒入锅内，使其水量达正常值。文火烧开即可食用。

此法利用冷热水温的巨大差异，导致绿豆因表面热胀冷缩而“开花”易熟。由于大火催开，费时较短，且能“煮烂”，所以节省能源。

24．炒豆芽放醋好

豆芽，是蔬菜缺少的冬春季的佳蔬，它也是我国的特产，在我国生产、食用豆芽至少已有 1000 多年的历史了。

豆芽不但外形招人喜爱，而且味甘性平，清脆可口。豆

芽含有丰富的营养。豆芽是由豆子（黄豆或绿豆）生成的，其营养成分既保留有豆子的特点，又兼有绿叶蔬菜的特征。

豆芽含水量高，在烹调时易出汤，经不起长时间加热。放点醋可以使豆芽既断生，又不出水软化，因醋酸对蔬菜中的蛋白质有显著的凝固作用，使豆芽增强脆度。

豆芽含有较丰富的维生素 B₁、B₂ 及其他维生素。在烹调时维生素易被氧化而遭到破坏。因此，在炒豆芽时放醋，可以达到保护营养素的目的。

豆芽中，含有豆腥气，放点醋也可以消除豆腥气又可使豆芽脆嫩。

25. 黄豆芽治癫痫

黄豆芽是我国物有的一种蔬菜，营养丰富，食味鲜美，清脆爽口。黄豆生芽后，不但保存有黄豆的原有营养物质，而且还增添了许多维生素 C，维生素 B₂ 增加餐 4 倍，胡萝卜素增加约 3 倍，而维生素 B₁₂ 增高 10 多倍，黄豆芽不含胆固醇。

民间用黄豆芽治病的验方亦不少，取黄豆芽、鲜猪血各 250 克，共煮，食之对大便干结难解及矽肺病人有一定的疗效。取黄豆芽用清水煮熟，连汤服食，每日 3 餐，连食 3 天为一疗程，可治寻常疣，治疗期间不吃其他粮食及油类。

黄豆学有缓解癫痫病情的作用，因为豆芽含有硝基磷酸酶，能补充癫痫病人脑所缺的酶，从而减轻症状。

26. 巧生豆芽的方法

将市售烷醇用水稀释，配成水溶液，水和豆以 2 或 3 比 1 的比例为宜，浸泡绿豆 12 小时，捞出绿豆，再按通常生

豆芽的方法，每天用清水冲洗 2~3 次，3~5 天后即可食用。用此法生豆芽，可增产 20%~25%。

将饱满的豆子用清水洗干净，在温水中浸泡 6~7 小时，发胀后就盛在已洗干净的布袋里。将布袋挂在空气流通但晒不着太阳的地方，经常淋一些干净生水，使豆粒经常保持湿润状态。待其发芽后，每隔 4~5 小时，将盛豆的袋放在 10% 的萘乙酸溶液里浸半分钟，这样连续 4 天，就能培育出白嫩粗壮的无根豆芽。

27. 莲叶治鼻血

莲叶具有消炎作用。将莲叶晒干后，加水煮成藕叶水喝，对常流鼻血、有鼻病的人是最好的食用饮品。

28. 吃藕的科学

藕是消除神经疲劳的特性植物。将藕洗净，用榨汁机磨成汁，当茶一样喝，对常有鼻粘膜发炎、喉咙发炎、声音沙哑，说话多发不出音，早晨起来吐痰有血丝等症状的人坚持常喝藕汁，不治而愈，而且不会复发。

吃藕要讲究，不同的部位给不同的人吃。中间较为肥胖的段节部位，煮给成年或正在发育期的孩子吃；两端较为细长的藕，适合给成年或已停止发育的人吃；带声弱，常说话没有声音的人，也适合吃前后两端较为细长的部分。

29. 鳝藕合吃营养价值高

鳝鱼身上有一粘液。这种粘液是由粘蛋白和多糖类结合而成的，它不但能促进蛋白质的吸收和合成，还含有大量人体所需的氨基酸、维生素 A、B₁、B₂ 和钙等。吃鳝鱼的时候，最好能同食些藕。因为藕的粘液也是由蛋白质组成的并含有

维生素 B₁₂、维生素 C 和酪氨酸等优质氨基酸，还含有大量食物纤维，是碱性食品，而鳝鱼则属酸性食品，两者合吃，保持酸碱平衡，对滋养身体有较高的功效。

30．茭白美味又食疗

茭白，洁白甘甜、鲜嫩芬芳，与鲈鱼、莼菜并称为“江南三大名菜”。茭白营养丰富，含有蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、胡萝卜素、核黄素以及较多的氨基酸。

茭白所含粗纤维能促进肠道蠕动，预防便秘及肠道疾病。茭白含较少的碳水化合物和脂肪，有改善肥胖症、高脂血症作用。茭白既是佳蔬、又是良药，有解热毒、除烦渴、利两便之效，但其性寒滑、脾寒虚冷、精滑便泻者勿食为宜。

31．去竹笋涩味的窍门

竹笋连皮放在淘米水中，加入一个去籽的红辣椒，以中火煮好后熄火，使它自然冷却，再取出用水冲洗、剥皮，即可去除其涩味。

32．简易腌制茭苳法

盐腌法。取用 6 月份的茭苳加工，削去皮和老筋，以净茭苳每 10 公斤配用食盐 180 克为例。初制时，将茭苳顺序码放缸内，先用 800 克食盐分层撒腌，每天翻动 2 次，扬汤散热，使其盐粒溶化，并注意避免茭苳折断。

第 3 天起再用盐 1000 克分层复腌，每隔 2 天翻动互次，连翻 5 次后，再用石块压紧密封缸贮存，前后共腌制 20 天即成浅黄色、脆嫩的成品。

酱渍法。将腌制好茭苳咸坯轻捞轻放，以防茭苳折断，在进行酱渍时，按每 10 公斤茭苳咸坯，用稀甜面酱 5 公斤加

入糖精 2 克、安息香酸钠 12 克，一起调匀成混合液，然后进行酱渍 1~3 天，即成红褐色、甜脆鲜香的成品。

多味泡制。鲜茼蒿也可酌用盐、糖、米酒汁、料酒、干辣椒及香料等，加适量凉开水调匀装坛密封，经泡制后食用，亦别有风味。

33．松菌驱虫、抗痉挛

松菌具有强身、益肠、健胃、止痛、化痰、理气、驱虫等功效。延边朝鲜族煮松菌吃治疗小腹疼痛。常食松菌能增强机体免疫力，防止人体过早衰老。松菌还可用来治疗糖尿病。松菌有抗痉挛的疗效。

34．炒芝麻除肠气

肠内留气的人是水分摄入量过多，有内脏下垂的倾向。这类人的粪便又软又细且排使困难。呼吸器官不健全的人用白芝麻，腰弱、冷症的人用黑芝麻，每餐前将炒熟的芝麻放嘴里咬碎咽下。

35．黑芝麻治头昏眼花

凡患者感到头昏眼花或伴有失眠健忘、耳鸣、口干、腰膝酸软等症状时，可用黑限研碎，1 次 10 克至 30 克，开水调服。

36．南瓜调味要单一

澎湖有一道名菜叫“南瓜炒米粉”，吃来爽口，味道独特，但是不要贪吃。因为南瓜对各种症状有诱发作用，有发炎现象的人不可食。南瓜调味要单一，甜就是甜，咸就是咸，不要甜咸一起来，这会影响神经的调和，而且妨碍代谢。

37. 花椒可治蛔虫性肠梗阻

患蛔虫性肠梗阻，可将麻油 120 克置锅内加热，再无杂质的花椒 9 克倒入煎熬，将麻油 1 次顿服。服后 2 小时腹痛明显减轻，不再出现呕吐，半天后即可自动排虫。

38. 大蒜预防心肌梗塞血栓

大蒜对预防心肌梗塞和脑血管栓塞的作用比阿司匹林更有效、更理想。大蒜不同于阿司匹林预防血栓形成的地方，是因为大蒜在抑制凝血酶作用的同时，并不妨碍血管舒张物质，故大蒜能够比阿司匹林更有效地预防血栓。因此，经常吃大蒜，有助于防治心、脑血管疾病的发生。

39. 吃葱时机很重要

农历正月生长出来的葱，由于气层和土壤的关系，葱不再只是香料而是特殊的补品。它可以帮助身体机能的恢复，贫血、低血压、怕冷的人，应多吃正月葱，可以充分补给热量。

眼睛容易疲劳、出血、失眠和神经衰弱不安定的人，只有正月可以吃葱，过了正月，葱因为刺激性强，会将体内的营养素消除。所以吃葱的机会 1 年只有 1 次，要抓住最好的时机吃葱。

40. 海藻的新功能

海藻有消肿块、下水肿的功能，还具有降血压、降血脂、减低血液粘稠度和抑制病菌的作用。但是，人们对海藻的功能远没有完全开发。

美国科学家发现，在夏威夷海滩沐浴后人所以感到肌肤细嫩光滑，是因为海藻中的大量阴离子改变了海水水质。它

含多糖质，无毒性，水溶性好，启发了科学家将作为化妆品与保健品的天然原料，如把它制成 SOFT 香皂。科学家以此香皂对 500 名使用者做沐浴试验。发现有显著的减肥效果，并有利于改善皮肤和便秘。

第三章 有益的蔬菜汁

第一节 蔬菜汁的食用

一、蔬菜怎样吃才科学

中国人一般不习惯于生食蔬菜，我们有着丰富的饮食文化和烹调传统，有足够多的办法把新鲜蔬菜烹调得丰富多彩。但是这种成就往往是以蔬菜中营养成分的大量损失为代价的。营养学的研究已经证实，蔬菜中的各种维生素，一经受热，或多或少都会损失。科学的吃法应该是能生食的尽量生食。

美国自然疗法医学创始人，安·黑格莫博士开始生食植物，认为，生吃新鲜的植物可以吸收真正的营养，保持身体健康，有助于治疗失眠、神经衰弱、记忆力减退和防止冠心病等。

可生食的植物很多，如胡萝卜、卷心菜、甜菜、花菜、香菇、腰果、瓜子、海藻、小麦芽等。小麦芽是用小麦种子培育出来的，麦芽长到第七天时，其营养价值最高，可榨汁饮用，被称为“红色的血液”。因为小麦芽含有人体所需的20种氨基酸中的17种。

俄罗斯人有生吃卷心菜、甜菜的习惯，经研究证实，血

液病患者无论生食卷心菜或生饮其汁，都有利于造血功能的恢复。这主要是生菜中的叶酸在起作用。新鲜蔬菜中的丙醇二酸具有抗血管硬化的作用，丙烯芥子挥发油能抑制细菌、真菌和病原虫的繁殖。人们还用生甜菜汁治疗胃溃疡，以此提高胃肠内膜上皮组织的研磨力，使之功能正常化。

新鲜蔬菜榨汁后，可与鲜果汁或其他鲜菜汁调和饮用，以减弱蔬菜特有的异味，并适应消费者不同口味的要求。要调酸可取柠檬汁、番茄汁，调甜可加蜂蜜、哈密瓜汁等等。

饮用鲜菜汁避免了传统烹调方式对维生素的破坏，人们喝下的实际上是浓缩的营养汁。那么哪些菜汁与哪些菜汁搭配营养价值才更高呢？

这要从蔬菜中维生素 C、维生素 B₂、胡萝卜素、铁和钙的含量来考虑，因为蔬菜是这些营养成分的主要来源。富含维生素 C 的主要有新鲜绿叶菜、各种萝卜和辣椒。成人每天需要维生素 C 75 毫克。富含维生素 B₂ 的也主要在各种绿叶菜中，成人每天需要量为 1.5 毫克。通常成人每天需要铁 12 毫克，钙 600 毫克。

鲜菜汁对人体有一定的保健作用。鲜菜汁是人体的“清洁剂”，能消除体内堆积的毒素和废物。当一定量的鲜菜汁进入人体消化系统后，会使血液呈现碱性，将积聚在细胞中的毒素溶解，再经过排泄系统排出体外。

饮用蔬菜汁，最好在各餐之间或饭前半小时，这样可以兴奋肠胃系统，更有利于进餐时的消化吸收。对于健康人来说，每天饮用一杯（200 毫升）果菜汁就足够了，饮用蔬菜汁不宜过量。

有的人为了快速补充营养,忽视吃的食物,只饮蔬菜汁,结果适得其反,不仅给胰腺带来很大负担,而且面皮发黄,体形消瘦。

二、蔬菜汁美容

蔬菜汁不仅是一种天然保健饮料,而且是不含任何毒副作用的天然美容化妆品。

黄瓜是天然的收敛剂,用黄瓜汁加蜜糖搅拌,涂抹在脸上,可使皱纹减少。

青瓜汁能使灰暗的皮肤红润光亮,办法是将青瓜切成薄片,一边放薄棉花。用力压出汁水,敷在面上,再用蘸了鲜奶的棉花球在面上按,15分钟后用清水洗净。

番茄汁富含维生素,拌蜂蜜和黄豆粉涂于面部,可使皮肤红润洁白。

柠檬汁有漂白的效果,适宜涂抹在黑灰的皮肤上。

如果经常用桃汁润面,肤色将会保持嫩滑和娇美。

西瓜青皮上的汁水对面部皮肤也有收敛和缓和的作用,常用瓜皮敷面,可使皮肤平展,暑气全消。

第二节 常见蔬菜汁的制法

蔬菜汁的工业制法是蔬菜整理后,压榨取汁,杀菌包装、即成一般成品,也可在杀菌后进行真空浓缩,制成含固形物40%~60%,以低于-18℃的低温贮藏,用时加水复原,再加少量糖或食盐调味后,杀菌包装出售。

家庭自制时,则主要是经过挑选、洗涤、预煮(用以抑制酶活性,防止腐败变质及降低物料粘度)、切碎、热处理(不

可超过 60~70℃，10~15 分钟）和压榨。

挤出的渣滓按 1:1 加水，搅拌 10 分钟再挤一次，两次榨汁合在一起。榨汁中的维生素 C 等成分会因氧化而失效，故此家庭自制时最好现吃现挤，不可久放。

取汁的办法要针对果菜的特点因物制宜。对番茄等肉质比较浓的可采用糖渍法。

糖具有很强的渗透力，它能渗透到果菜的细胞内，使果菜汁自动流出，家庭自制糖拌西红柿时都有这个经验。

至于比较硬的果菜，像芹菜、萝卜、胡萝卜等，要事先切碎后，再用布包起来拧搅，这就同过年吃饺子做饺子馅的过程差不多，只不过饺子馅是要菜不要汁，扔掉了最宝贵的那部分精华。

随着家用多功能食品加工机的普及，蔬菜取汁又多了一个万能帮手，几乎所有蔬菜都可以投入加工机内粉碎、捣搅、取汁，当然要遵循机器的使用程序，预先将蔬菜切成小块。

这里我们又要提到蔬菜汁的青涩口味问题，因为几乎所有蔬菜都有它本身特殊的风味，若不调味，常难以下咽。比如，蔬菜汁中最常用的胡萝卜，尽管它是美价廉的首选原料，但是先天带有一股野蒿味，许多人就是不接受。

市场上以胡萝卜汁为原料的天然饮料，在研制过程中一个最主要的难题就是如何去掉野蒿味，研制人员采用了独特的加工程序和特殊的工艺流程。据说这种毫无野蒿味的胡萝卜汁饮料，曾受到英国女王伊丽沙白二世的青睐。

家庭里对付青涩味的传统办法就是调料。在蔬菜汁里加上调味品，这样可以保持饮料的天然风味，营养成分又不会

受到破坏。比如增加甜味，除了用蜂蜜和糖，还可以选用甜度比较高的苹果汁、梨汁等等。

甘草汁也可以用来做调味剂，将50克甘草加水350毫升，煎熬半小时后，晾凉过滤，置冰箱冷藏，以便随时取用。甘草有补中益效力气、解毒祛痰等作用。天然柠檬汁含有丰富的维生素C，它鲜柠檬汁可以放入冰箱内速冻成冰块，装塑料袋内，随时取用。

另外，蔬菜汁中加鸡蛋黄也能调节口味，还可增加营养、消除疲劳和增强体力，但有肾脏病、糖尿病、高血压、皮肤病的患者，不宜食用加蛋的果菜汁。

作为日常饮料的蔬菜汁，多是以水果或蔬菜为基料，加水、甜味剂、酸味剂配制而成，也可用浓蔬菜汁加水稀释，再经调配而成。

一、常见蔬菜汁的制法

菜橘汁

【原料】卷心菜250克，橘子汁150克，柠檬2片，碎冰块少许，白砂糖适量。

【做法】先将卷心菜洗净，切碎，用消毒过的纱布挤压汁液。然后将菜汁、橘子汁混合，加入柠檬片。最后放冰箱中镇凉。

【用法】饮用时加入碎冰及白砂糖。

番茄草莓汁

【原料】番茄200克，草莓汁100克，柠檬汁15克，白砂糖、冰水各适量。

【做法】先将番茄洗净，去皮，用消毒过的纱布挤压汁液。然后将番茄汁草莓汁、柠檬汁混合后，放入冰箱中镇凉。

【用法】饮用时可加适量白砂糖以及冰水。

番茄西瓜汁

【原料】西瓜汁 2000 克，番茄 1000 克，白砂糖 180 克，冰水适量。

【做法】先将番茄洗净，剥皮，用消毒过的纱布挤压汁液。然后将番茄汁与西瓜汁混合，加入白砂糖，充分搅拌至白砂糖溶化，放入冰箱中镇凉。

【用法】饮用时可加适量冰水。

桑椹汁

【原料】桑椹 100 克，白砂糖 50 克，蜂蜜 20 克，柠檬汁 10 克，水 500 克，碎冰适量。

【做法】先将桑椹去蒂，洗净，切碎，倒入锅中，加白糖、水，煮沸，再改用文火煮 20 分钟，去渣取汁，加入蜂蜜，搅匀，候凉后，加入柠檬汁，搅拌，放入冰箱中镇凉。

【用法】饮用时可加适量碎冰。

荸荠橘汁

【原料】橘子汁 100 克，荸荠 60 克，山楂汁 30 克，白砂糖 70 克，水 200 克，冰水适量。

【做法】先将荸荠洗净，去皮，捣碎，倒入水，煮沸 40 分钟后离火，去渣取汁。

加入白砂糖、橘子汁、山楂汁，充分搅拌，候凉后放入冰箱中镇凉。

【用法】饮用时加适量冰水。

西瓜汁

【原料】西瓜 3000 克，白砂糖 100 克，冰水适量。

【做法】先用勺子取出瓜瓤，用消毒过的纱布挤出汁液，把白砂糖加入汁液中，搅匀，使糖溶化，放入冰箱中镇凉。

【用法】饮用时可加适量冰水。

冬瓜汁

【原料】冬瓜 1 5 0 克，苹果 1 0 0 克，柠檬半个。

【做法】将冬瓜削皮去籽，柠檬去皮，苹果不削皮但要去心儿，然后切块。全部放进榨汁机榨汁后，上火煮开即可。

【用法】随量饮。冬瓜可以利尿，是很好的减肥食品，但体质冷的人，不可以吃太多。

荔枝菠萝汁

【原料】荔枝 250 克，菠萝汁 100 克，橘子汁 50 克，白砂糖 75 克，柠檬酸 2 克，水 400 克，冰水适量。

【做法】先将荔枝去皮倒入水中，煮沸后离火候凉，去渣取汁。将荔枝汁、菠萝汁、橘子汁倒在一起，加入白砂糖、柠檬酸，充分搅拌，放入冰箱镇凉。

【用法】饮用时可加适量冰水。

鲜番茄汁

【原料】新鲜熟透的红番茄 1000 克，食盐少许。

【制法】番茄去蒂，切成小块，注意留汁，肉与汁一起用文火煮软，过细筛。筛下的番茄肉及汁加食盐再煮开，立即装瓶，盖紧，放入冰箱冷藏备用。

【用法】吃时可在鲜番茄汁中加冷糖水，冰镇汽水等。制成的鲜番茄汁在煮沸后晾凉，加食用冰块也可。

樱桃汁

【原料】樱桃 1000 克，白糖 300 克，水适量。

【做法】将樱桃洗净，去核，入锅煮沸，用纱布过滤后加白糖再煮沸，趁热装瓶，盖好，放在冰箱冷藏室。

【用法】饮用时，用冰水冲饮即可。

胡萝卜汁

【原料】胡萝卜、草莓各 250 克，柠檬汁 5 克、白砂糖 50 克，凉开水适量，碎冰少许。

【做法】将胡萝卜洗净，切碎，草莓洗净，去除绿色花托，分别用消毒过的纱布挤压汁液。将两液混合，加入白砂糖、柠檬汁以及适量凉开水，放冰箱中镇凉。

【用法】饮用时可加适量碎冰。

苹果菜汁

【原料】油菜 300 克，苹果汁 200 克，柠檬汁 5 克，盐 2 克，冰水适量。

【做法】先将油菜用开水焯一下，切碎，用消毒过的纱布挤压出汁液。将油菜汁、苹果汁、柠檬汁混合搅匀，加入盐，调匀，放入冰箱中镇凉。

【用法】饮用时可加适量冰水。

香蕉菜汁

【原料】香蕉 100 克，卷心菜 200 克，柠檬汁 3 克，蜂蜜 10 克，冰水适量。

【做法】先将卷心菜洗净，切碎，用消毒过的纱布挤压出汁液。然后将香蕉去皮，切小丁，捣烂成泥，与菜汁混合，加入柠檬汁、蜂蜜，调匀，放入冰箱中镇凉。

【用法】饮用时可加适量冰水。

韭菜果汁

【原料】韭菜、菠萝、草莓、橘子各 300 克，柠檬汁 15 克，冰水适量。

【做法】先将韭菜洗净，切碎，草莓洗净，去蒂，菠萝去皮，切小块，橘子去皮内膜、籽。分别用消毒过的纱布挤压汁液，将全部汁液混合，加入柠檬汁，放入冰箱中镇凉。

【用法】饮用时可加适量冰水。

芹菜果汁

【原料】芹菜、桃子、橘子、香瓜各 200 克，威士忌数滴，碎冰少许。

【做法】先取干净的芹菜茎杆用开水焯一下切碎；桃子去皮、核，切碎；橘子去膜、籽；香瓜去皮、籽，切碎。将芹菜、桃子、橘子、香瓜分别用消毒过的纱布挤压汁液，接着将全部汁液倒入容器中，调匀。

【用法】饮用时加少许碎冰，滴入数滴威士忌。

二瓜汁

【原料】西瓜 500 克，黄瓜 150 克，白砂糖适量，碎冰少许。

【做法】先将西瓜取瓤，黄瓜洗净，切细碎，分别用消毒过的纱布挤压出汁液。然后将两液混合，加入适量白砂糖，放入冰箱中镇凉。

鸡蛋胡萝卜果汁

【原料】鸡蛋 1 只，苹果汁、鲜橙汁、胡萝卜汁、净水各 50 克，白砂糖 30 克，碎冰适量。

【做法】先将鸡蛋磕破，打散，加入白砂糖、净水，搅匀，再加入苹果汁、鲜橙汁、胡萝卜汁，搅拌匀。

【用法】饮用时可加适量碎冰。

白菜汁

【原料】白菜、苹果汁各 200 克，柠檬汁 5 克，白砂糖、碎冰各适量。

【做法】先将白菜洗净，切碎，用消毒过的纱布挤压出汁液。然后同苹果汁、柠檬汁混合，搅匀，加入适量白砂糖，放入冰箱中镇凉。

番茄菠萝汁

【原料】番茄 200 克，菠萝汁 100 克，柠檬汁 15 克，白砂糖、冰水各适量。

【做法】先将番茄洗净，去皮，用消毒过的纱布挤压汁液，与菠萝汁、柠檬汁混合后，放入冰箱中镇凉。

【用法】饮用时可加适量白砂糖以及冰水。

黄瓜果汁

【原料】黄瓜 250 克，葡萄、香蕉各 150 克，柠檬汁 5 克，碎冰少许。

【做法】先将黄瓜洗净，切成小丁，葡萄洗净，去皮、籽，香蕉切小片，捣烂成泥。将黄瓜、葡萄分别用消毒过的纱布挤压汁液，将两液混合，加入香蕉泥、柠檬汁，拌匀，放入冰箱中镇凉。

【用法】饮用时可加少许碎冰。

柠檬菜汁

【原料】柠檬汁 200 克，油菜、白菜各 250 克，盐、碎

冰各少许。

【做法】先将油菜、白菜洗净，用开水焯一下，切碎。然后用消毒过的纱布挤压出汁液，与柠檬汁、少许盐调匀。

【用法】饮用时加少许碎冰。

白萝卜汁

【原料】白萝卜 2000 克，白糖 500 克，食盐少许。

【做法】白萝卜洗净，刨成细丝，再用纱布包裹压挤，榨汁，汁中加白糖和微量食盐，搅匀，盖好，放进冰箱备用。

【用法】饮用时加适量冰水。有效成分大部分在皮里，因此食用或榨汁最好要带皮。

胡萝卜汁

【原料】胡萝卜 1 根，苹果 1 个，糖、盐各适量。

【做法】胡萝卜及苹果切成小片，与糖盐一起榨汁。

【用法】制出菜汁后应马上饮用，不可久放。饮用时加适量冷开水，冰水或汽水。

在上述原料中，如用牛乳代水制成菜汁或用牛乳冲饮，则成为“胡萝卜乳汁”。

番茄果汁

【原料】番茄汁、菠萝汁、葡萄汁各 300 克，柠檬汁、碎冰各适量。

【做法】将三汁混合，加入柠檬汁，调匀。

【用法】饮用时加适量碎冰。

草莓鸡毛菜

【原料】草莓、鸡毛菜各 250 克，柠檬汁 5 克，白砂糖、冰水各适量。

【做法】 先将草莓洗净，去除绿色托叶，用消毒过的纱布挤压汁液。将鸡毛菜洗净，稍凉后，用开水焯一下，切碎，也用消毒过的纱布挤压汁液。最后将两液混合，加入柠檬汁，搅匀，放入冰箱中镇凉。

【用法】 饮用时加适量冰水、白砂糖。

生菜果汁

【原料】 生菜 300 克，苹果、橘子各 200 克，柠檬汁 5 克，白砂糖、碎冰各适量。

【做法】 先将生菜洗净，用开水焯一下，切碎。苹果去皮、核，切碎；橘子去膜、核。将上料分别用消毒过的纱布挤压汁液，将三液混合，加入柠檬汁，搅匀。

【用法】 饮用时加适量碎冰、白砂糖。

洋葱果汁

【原料】 洋葱、草莓、菠萝各 200 克，柠檬汁 5 克，碎冰少许。

【做法】 先将洋葱去皮，切细丝，草莓洗净，去绿色托叶，菠萝洗净，去皮，切碎块。将各料分别用消毒过的纱布挤压汁液，并将三液混合，加入柠檬汁，搅匀。

【用法】 饮用时加少许碎冰。

橘子菜汁

【原料】 橘子 150 克，番茄 200 克，芹菜 100 克，碎冰少许。

【做法】 将橘子用榨汁器榨汁。将番茄洗净，剥皮，用消毒过的纱布挤压汁液。将芹菜洗净，用开水焯一下，切碎，用消毒过的纱布挤压汁液。最后将三汁混合，搅匀，放入冰

箱中镇凉。

【用法】饮用时再加少许碎冰。

果菜汁

【原料】香瓜 1 个，芹菜 50 克，生菜 50 克，番茄 2 个，菠萝 50 克，香菜 20 克。

【做法】将生菜、芹菜、香菜分别剥叶洗净切成小块，一起放入果汁机内加入 1/3 杯水，搅打成泥，将汁液过滤入杯内。

将番茄、香瓜、菠萝洗净切成小块，一起放果汁机内加入 1/3 杯水，搅打成泥，将果汁压出倒入果菜汁内搅拌混合均匀。

将调味料一起倒入果汁之内，搅拌均匀即可饮用。

【用法】饮用时加蜂蜜 1 小匙、柠檬汁 1 小匙。含多种维他命及高蛋白，可整肠防治便秘。

二、家庭自治复合果菜汁

复合果菜汁的搭配十分复杂，不同的搭配有不同的保健和食疗作用，在这方面，每个人都可以创造出多种新花样。

复合胡萝卜汁

以胡萝卜为主，配油菜、香菜、苹果、柠檬汁，富含大量维生素 C、胡萝卜素和钙，适合哺乳期妇女饮用；

配青辣椒、香菜、油菜、甜瓜、柠檬汁、红花油适量，富含维生素和矿物质，可有效地补充眼睛所需养分；

配莴苣（笋）对半、苹果四分之一，可振奋精神，提供神经细胞养分；

配芹菜、苹果若干，饮后有助于消除疲劳。

复合卷心菜汁

以卷心菜为主，配半只苹果，一个柠檬，10粒草莓，常饮可防牙龈出血、胃肠衰弱；

配半根胡萝卜、半个苹果，加少许柠檬汁，防治胃溃疡；

配芹菜、苹果、柠檬汁等，连续喝3周，可健胃、助吸收；

复合芹菜汁

以芹菜为主，配以番茄对半，加少量精盐，芹菜汁可降血压、防止牙龈出血，番茄可补血、除斑，常饮此汁极见功效；

配黄瓜、番茄、莴苣嫩叶、柠檬汁，适合高血压病人饮用；

配芹菜汁加蜂王浆、蜂蜜，可消除疲劳，提高精力。

复合黄瓜汁

以黄瓜为主，配甜瓜一个，少许柠檬汁，炎夏饮用，解渴利尿；

配苹果、胡萝卜、柚子各一份，加少许蜂蜜，常饮此汁可使肌肤洁嫩；

许多人饮用新鲜果菜汁补充营养或用于防病治病，都取得了明显的效果。

第四章 家庭常见蔬菜菜谱

第一节 嫩茎、叶、花类蔬菜

白菜

鸳鸯白菜

【原料】大白菜 500 克，豆油、葱花、酱油、醋、香油、精盐、味精各适量。

【做法】大白菜去老帮，洗净，切丝，一份为 6.6 厘米长的细丝，一份为罗圈丝，顶刀横切备用。

锅置火上，加豆油，烧至六成熟时，放入葱花炸一下，加入白菜细丝，翻炒 3 分钟，加醋、酱油、细盐，煸炒几下，加味精，勾流水芡（少许），加香油，起锅，装入菜盘的左半边。

再起热锅，下入油，加葱花炸一下，倒入罗圈白菜丝，加醋、精盐、酱油，煸炒，加味精，勾入流水芡，淋入香油，装于菜盘的右半边。

【特点】主料为大白菜，脆嫩酥烂，且有防病健身的功效。

姜汁白菜心

【原料】白菜心 500 克，花生油 25 克，精盐 6 克，姜汁

15 克，干辣椒 3 个。

【做法】将白菜去根，从中间剖开，取菜心，洗净后面沥水，切成 3 厘米长的条，用精盐腌 30 分钟后，放于筛上，轻压去水，再码放在盘中。

炒锅置旺火上，烧热，倒入花生油，烧至六成熟，放入干辣椒，炸至呈紫红色时，将油倒入白菜丝上。将姜汁均匀地撒在白菜丝上，再用一个大盘，将白菜盘盖严，焖 10 分钟后即可上桌食用。

【特点】嫩脆鲜香，又有姜味的辛辣微甘，食之清淡利口，开胃消食。

拌冻白菜

【原料】冻白菜 500 克，花生油 15 克，酱油 25 克，大葱 10 克，蒜头 15 克，辣椒面 4 克。

【做法】将冻白菜帮洗净，横丝切成宽条；大葱洗净，切斜刀片；蒜头剥皮洗净，切成碎末。

锅内加清水，煮沸后放入切好的白菜，煮熟后捞出，放冷水中凉透，捞出，挤干水分，放盆中，将切好的葱、蒜放在白菜上。

炒锅置火上，烧热，倒入花生油，烧至八成熟时，用手勺将油舀入盛辣椒面的小碗内，边舀边搅拌，使辣椒面均匀受热，制成红色的辣椒油。将辣椒油倒入白菜盆中，再加酱油，拌匀即成。

【特点】咸辣爽口，风味独特，令人食欲倍增。

炒黑白菜

【原料】水发木耳 100 克，大白菜 250 克，味精、精盐、

花椒粉、葱花、湿淀粉、花生油各适量。

【做法】把泡发好的木耳择洗干净，选白菜的中帮或菜心，片成小片。

炒锅置火上，放入花生油，烧热，下花椒粉、葱花炝锅，随即下入白菜片煸炒，炒至白菜片油润明亮时，放入木耳，加酱油、精盐、味精，炒拌均匀，用湿淀粉勾芡，即可出锅。

【特点】清淡，是理想的保健素菜肴，并对高血压、冠心病、肥胖病症等疾患有一定的疗效。

扒二白

【原料】大白菜 600 克，芦笋 200 克，料酒、精盐、味精、葱段、姜片、湿淀粉、豆油、鲜汤各适量。

【做法】将白菜去老帮、叶，从中一切两半，放入沸水锅中焯透，捞出过凉，挤干水，顺切成条，菜心朝上码放在盘中间；芦笋洗净，切片，摆在白菜周围。

炒锅入油，烧热，下入葱、姜煸香，加入鲜汤，烧沸，将葱、姜捞出，撇去浮沫，加入料酒、精盐、味精，将码好的白菜、芦笋轻轻推入锅中，煨透入味，用湿淀粉勾芡，整齐地倒入盘中即成。

【特点】清淡，维生素 C 丰富。

糖醋三丝

【原料】白菜心 200 克，鸭梨 200 克，山楂糕 100 克，白糖 75 克，米醋 20 克，精盐 4 克。

【做法】将白菜心洗净，切成细丝，用精盐拌匀、稍腌；鸭梨去皮、核，切成和白菜心相同的细丝；山楂糕切成粗丝备用。用手轻轻挤去大白菜丝的水分，放入盘内，将梨丝码

在白菜丝上，再放上山楂糕丝。

将白糖和醋加少许清水，上火熬化，倒出晾凉，浇在三丝上即成。

【特点】层次分明，色泽美观，甜酸清爽，解腻开胃。

海米烧白菜

【原料】大白菜 750 克，海米 10 克，熟猪油 50 克，味精 1 克，精盐、葱、姜各少许。

【做法】将大白菜切去根，剥去外层老帮，取菜心部分洗净，切成约 5 厘米长的段；海米用热水浸透；葱、姜切成末。

炒锅置旺火上，加入猪油，烧至六成热，放入葱、姜末，略炒，随即倒入白菜，煸炒约 20 秒钟，加入海米和浸泡海米的水、精盐和少量开水。烧沸后转中火，盖上锅盖，烧约 6~8 分钟，见菜烂熟，放入味精，颠翻均匀，即可出锅装盆。

【特点】色泽淡雅，汤汁乳白，味道鲜美。

鸡蓉扒白菜

【原料】白菜 300 克，鸡里脊肉 100 克，鸡蛋清 1 个，火腿 50 克，料酒、面粉、鲜汤、葱段、姜块、香油、精盐、味精各适量，熟猪油 30 克。

【做法】将白菜去老帮，洗净，顺切成四半，下开水锅氽烫透捞出，用清水过凉，挤净水分，放菜板上切成长 15 厘米、宽 0.5 厘米的长条。

将鸡肉洗净，斩成蓉，装碗内，放入少许精盐、鲜汤搅匀，再把鸡蛋清分 3 次倒入泥蓉内，搅拌均匀。

勺内放宽汤，坐上火，烧至将开时，将白菜条逐个蘸上

面粉，拖好鸡蓉，下汤勺氽烫，鸡蓉白菜条漂浮汤面时即熟透，捞出，整齐地码放在盘内。

炒勺放油，上火，烧热，放葱、姜炅勺，添少许鲜汤，烧开，拣出葱、姜，下精盐、味精，调好口味，烹入料酒，再把鸡蓉白菜整齐地放入勺内烧制片刻，边晃勺，边将水淀粉徐徐淋入，见芡已挂匀，淋入香油，大翻勺，即可出勺装盘。

【特点】清香鲜嫩，洁白如玉。

咖喱白菜

【原料】大白菜 400 克，咖喱粉 8 克，料酒 5 克，白糖 6 克，水淀粉 25 克，精盐、味精、香油各少许，植物油 500 克（约耗 40 克）。

【做法】将大白菜去根，去帮，洗净，沥水，切成 1.5 厘米宽、2 厘米长的块。

炒勺上火，放油，烧至温热，放入白菜块稍炸，捞出，控去油。炒勺内留底油，烧至温热，下入咖喱粉，炒出香味，下入白菜块煸炒，放入精盐、味精、料酒、白糖，急火煸炒，菜熟时，用湿淀粉勾芡，淋入香油，出勺即成。

【特点】色泽深黄，味微辣，有咖喱异香。

果汁白菜

【原料】白菜心 150 克，精盐 5 克，橘汁 20 克，嫩黄瓜 1 条，味精少许，香油 10 克。

【做法】将白菜心洗净，沥水，先切成 3.5 厘米长的段，再顺切成细丝（越细越好），放盘内。将黄瓜洗净，先切成 3.5 厘米长的薄斜片，再切成细丝，和白菜丝同放一盘内。

将精盐撒在白菜丝和黄瓜丝上，拌匀，腌 20 分钟，滗去盐水，加入味精、香油，浇上鲜橘汁，拌匀即可。

【特点】色泽艳丽，脆嫩清香。

炸白菜合

【原料】嫩白菜帮 100 克，猪肉 150 克，鸡蛋清 3 个，精盐 1 克，花椒盐 10 克，花椒水 25 克，葱末、姜末各 1 克，高汤 50 克，面粉、干淀粉、味精各少许，香油 15 克，熟猪油 250 克（约耗 50 克）。

【做法】将猪肉洗净，剁成泥，加葱末、姜末，放在碗内，加精盐、味精、鸡蛋清（半个）、香油、花椒水、高汤，搅匀成馅，待用。

将白菜帮洗净，去掉老叶，用刀切成 12 个合叶片，将肉馅抹在合叶片里，蘸上面粉，把鸡蛋清用筷子抽成蛋泡糊，加上干淀粉，搅匀成糊状。

炒勺上火，放油，烧至五成热，用筷子夹着白菜合挂匀蛋糊，逐个下勺，炸至蛋黄色时捞出，控净油，逐个摆在盘内。上桌随带花椒盐一小碟。

【特点】鲜香可口，营养丰富，且食之不腻。

干烧白菜

【原料】白菜 500 克，熟猪油 60 克，香油 10 克，盐 3 克，四川豆瓣酱 15 克，味精 2 克，白糖 10 克，料酒 10 克，湿淀粉 20 克，鲜汤少许。

【做法】白菜去掉老帮老根，洗净，控干水，切成 5 厘米长，2 厘米宽的长方块。

锅置火上，放入 50 克熟猪油，烧至七八成热，将白菜块

投入锅中不断煸炒，炒出菜中的水后，将白菜盛出。原锅回到火上，再放入余下的猪油，烧至六成热，投入豆瓣酱，炒出红油，下入煸好的白菜块、白糖、精盐、料酒和少许鲜汤，不断翻抖。

汤开后改用中小火，加盖烧 5~8 分钟，菜快酥时，改用旺火，把卤汁收至快干，加味精，用湿淀粉勾芡、边勾芡，边沿锅边淋入香油，视芡汁变为浓稠、油汁紧裹在菜块上时，即可出锅装盘。

【特点】酥嫩，香辣鲜感，略带甜头，别有风味。

醋熘白菜

【原料】嫩白菜帮 300 克，海米 25 克，鲜青椒 50 克，湿淀粉 15 克，猪油 50 克，花椒 5 粒，香油 10 克，糖 30 克，醋、精盐、味精、葱姜丝、蒜片、酱油各适量。

【做法】白菜帮切 4 厘米长，2 厘米宽的一字条形块，青椒切较白菜块小一点的一字条块。

勺内放油，加热至五成热放入花椒粒，炸成紫红色（不要炸糊）时，捞出花椒粒不要。然后把白菜块放勺内翻炒几下，再放葱姜丝、蒜片、海米，再炒几下，速加醋、糖、味精、精盐、鲜汤(50 克)，加盖焖 1 分钟去盖，白菜断生加青椒块，翻炒几下，用湿淀粉勾芡，芡熟后，点香油出勺装盘。

【特点】口味酸、甜、咸、脆、嫩，富有清香味。如青椒改成尖青椒(辣)，香油改成红椒油即是糖醋辣白菜的做法。

奶汁靠白菜

【原料】白菜 500 克，鲜牛奶 100 克，火腿末、水海米、淀粉各 15 克，用猪油 1250 克，味精、精盐、香油、姜末各

适量。

【做法】把大白菜去叶切成 1.5 厘米宽，5 厘米长的块。

炒勺加热放猪油，油温达七成熟时，将白菜块下勺炸 1 分钟左右，见白菜块四周呈米黄色时捞出，控净余油，原勺留油 25 克，放入姜末炝锅，倒入炸好的白菜、牛奶、海米、粗盐、味精和少许鲜汤，用文火靠之，待汁少许时放火腿末，用淀粉拢芡，芡熟后翻勺点香油，出勺装盘即成。

【特点】色泽美观，清香适口。

栗子烧白菜

【原料】大白菜心 300 克，栗子 100 克，火腿、竹笋各 10 克，湿淀粉 15 克，熟猪油 25 克，用花生油 1250 克，精盐、味精、白糖、香油各适量。

【做法】将白菜心根部用小刀削成尖形，一破两半，切成 7 厘米长，0.6 厘米宽的白菜条（菜根处竖着切几刀，使整个菜心相连）。火腿、竹笋切成排骨片。把每个栗子上切一十字小口（切破栗子皮即可），勺内加水，放入栗子。把皮煮软，趁热把栗子皮剥下。

将花生油倒入勺内，上火烧至六成熟时，下入栗子、白菜、炒炸一下，捞出控净油。

炒勺放火上，放入猪油 30 克，倒入开水（200 克），随即下入白菜、栗子、火腿片、竹笋片、精盐、味精、白糖用大火烧沸，再用小火焖 5 分钟，用水调温淀粉拢芡，芡熟后点香油，即可出勺装盘。

【特点】汁鲜味美，酥烂适口。

沙锅白菜

【原料】白菜 500 克，猪里脊肉、鲜蘑各 100 克、水海米 50 克、香菜 5 克，浓白汤适量，精盐、味褚、香油、葱丁、姜末各适量。

【做法】白菜去老帮、黄叶切净，切成排骨块，用开水烫透，投凉控净水。里脊切片，香菜切段。大块蘑菇用手撕开。

沙锅内添汤，放入海米、鲜蘑、白菜块用旺火烧开去浮沫，再入精盐、味精、葱姜丝调好口味，白菜快烂时，再放里脊片，白菜烂后放香菜段，点香油即可食用。

【特点】菜烂味鲜，是冬秋季节大众化菜肴。

排骨炖白菜

【原料】猪排骨 300 克，白菜 500 克，香菜梗 5 克，豆油 40 克，葱丁、姜末、精盐、味精、花椒水各适量。

【做法】排骨剁成 33 厘米长的段。白菜切成比排骨大点的长方块。香菜梗切 3 厘米长的段。勺内放水，烧开后，将排骨放入，烧开后去掉浮沫，煮熟。

另用勺放油加热后，用葱、姜炝锅，接着放白菜煸炒至断生倒入排骨勺内，加精盐、味精，花椒水，放慢火上炖至白菜烂时，放香菜梗成入碗内即成。

【特点】排骨香，白菜熟烂，汤鲜味厚。

油焖白菜心

【原料】白菜心 500 克，猪肉片 50 克，冬菇 15 克，火腿末 5 克，湿淀粉适量，浓鲜汤 15 克，猪油 50 克，植物油 750 克，精盐、味精、白糖、香油、酱油、葱丁、蒜片、姜末、料酒各适量。

【做法】将白菜心顺切成两片，菜根片顺拉一刀。

炒勺加热，放植物油，待油温达七成热时，放入白菜心冲炸至断生，捞出控净油。

另用勺放入猪油 20 克，加热后推入肉片，炒至断生，放入葱丁、蒜片、姜末翻炒几下，再推入笋片、冬菇片略炒，放冲炸过的白菜心，加料酒、酱油、白糖、精盐、味精、浓鲜汤，在旺火上烧开，转小火上焖 4 分钟，使菜入味。

将勺端回旺火上加热至汤沸，淋入适量湿淀粉，转动炒勺，芡熟，淋猪油（20 克），继续转动炒勺，并第二次淋入猪油（10 克），翻勺点香油，撒上火腿末，既可出勺装盘。

【特点】柔软青翠，酥烂入味，青香微咸甜。如白菜心改成菠菜心，即为油焖菠菜心；改成油菜心，即为油焖油菜心。

三鲜白菜卷

【原料】熟鸡肉末 50 克，韭菜末 100 克，水海米末 25 克，白菜叶 200 克，蛋清 150 克，豌豆粒 25 克，胡萝卜丁 10 克，淀粉 55 克，面粉 80 克，清汤 200 克，猪油 1000 克，葱末、姜末、精盐、味精、绍酒、香油各适量。

【做法】将白菜叶洗净，用开水氽烫，再用凉水投凉，捞出挤干水分，切成 10 厘米长，5 厘米宽的长方片。将熟鸡肉末，韭菜末、水海米末放碗内，加精盐、味精、绍酒，1 个蛋的蛋清，搅拌均匀。

用 1 个蛋的蛋清，加面粉 50 克，少许水和成糊状备用。另用 100 克蛋清，抽打成蛋泡，加淀粉 40 克搅成蛋泡糊备用。

把和好的三鲜馅放在菜叶上，逐个卷成直径 1 厘米的卷，

接头处用蛋清、面粉和成的糊粘好，切成 5 厘米长的段，沾上一薄层面粉待炸。

勺内放猪油，加热至三成熟时，将沾好面粉的白菜卷蘸蛋糊放入油中炸透捞出，控净油，整齐地码在盘内。

另用勺放少许底油，下葱丁、姜末炆锅，添 200 克清鲜汤，加盐、味精、绍酒、豌豆粒、胡萝卜丁，调好口味，用淀粉拢芡，芡熟点明油，加香油浇到盘内白菜卷上既可食用。

千层白菜

【原料】猪肉馅 250 克，长方形白菜叶 6 张（最好长 15 厘米，宽 5 厘米），鸡蛋 1 个，淀粉适量，精盐 10 克，葱末，姜末各 10 克，香油 5 克，味精适量。

【做法】将白菜叶洗净，放入开水中烫一下，摊开晾凉。将猪肉馅放在小盆里，加入精盐、味精、鸡蛋、淀粉、葱末、姜末、香油、用筷子搅拌均匀。

将白菜叶用干净纱布沾干水分，放在案板上摊开，抹上薄薄一层肉馅，再铺一层白菜叶，照此方法一共铺五层。装入平盘内，放入屉内蒸 15 分钟，取出切成长 5 厘米，宽 1 厘米的条形，摆入盘内即成。

【特点】外形美观，层次分明，软嫩鲜香，清淡适口。

佛手白菜

【原料】白菜帮 400 克，猪肉馅 400 克，青椒、黄瓜、竹笋各 25 克，猪油 50 克，淀粉适量，葱、姜、花椒面、味精、精盐、酱油、香油各适量。

【做法】将白菜帮烫好投凉，修整成长 12 厘米，宽 6 厘米，厚 3 毫米的大片，共计 24 片。将青椒，黄瓜，竹笋切

成小方丁，葱切丁，姜切末。肉馅用调料和淀粉拌好。

分别将每片白菜上放入肉馅 15~20 克，再卷成卷，用手按扁，把白菜卷的一侧切四个呈佛手状摆在盘内。

将码好的佛手白菜，上屉蒸 15 分钟熟透取出。大勺放旺火上，倒入少许底油，用葱、姜炆锅。把配料放入勺内煸炒，加清汤两手勺调好口味，汤沸手淀粉勾芡，点明油浇在蒸好的佛手白菜上即成。

【特点】形似佛手，色泽洁白，口味鲜香，汁宽芡厚。

朝鲜泡菜

【原料】大白菜 2500 克，苹果、白梨各 150 克，白萝卜 250 克，牛肉清汤 750 克，精盐 75 克，味精 1.5 克，辣椒面 75 克，葱、姜、蒜末各 15 克。

【做法】将大白菜去年老帮，再剥去两层帮叶，整棵的白菜用凉水洗净，控净水，切成 2.2 厘米的见方块，用精盐拌匀，腌 4 小时。苹果、白梨去子，均切成片。白萝卜去皮洗净，切成四瓣，顶刀切成片，用精盐腌好。

把腌好的白菜片、白萝卜片，控净水装入容器内，把苹果片、梨片、牛肉清汤、精盐、辣椒面、味精一起放入盛白菜的容器里，再将葱姜蒜末撒在白菜片上，用一个瓷盘压在白菜上，放在温度较高的地方，过一两天既可食用。

【特点】脆嫩鲜香，麻辣适口。

油菜

酱腌油菜

【原料】油菜 250 克，芹菜叶适量，大酱 150 克，盐面

适量。

【做法】油菜（菜茎要高一些的为好）用水洗净泥砂，放 1~2 天后，使菜本身水分蒸发掉一部分。把大酱放在器皿内，用沸水 50 欵冲调后晾凉。

把洗净的油菜放在器皿内，撒上适量盐，再码上一薄层油菜，撒适量盐，再把大酱汁浇在油菜上面，用重石腌一天后，把器皿油菜翻一个身，再压上重石压腌，三天后便可食用。

食用时把油菜平放在案板上，用刀切去根部（弃之不用），油菜切 4 厘米长的段，放在餐盘中间，四周有芹菜叶点缀既可。

【特点】“酱腌油菜”为日本腌制小菜。

香菇油菜

【原料】油菜 500 克，水发香菇 60 克，花生油（或猪油）、精盐、料酒、水淀粉、香油、叶精、猪骨汤料各适量。

【做法】油菜去老叶、老根，洗净；香菇去根蒂，洗净。锅置火上，放油，烧至六成热，加入全棵油菜，煸炒至熟，加少量精盐，起锅，放味精，将熟油菜铺于盆中。

再起热锅，加油，烧热，将香菇入锅炒 3 分钟，加猪骨汤、料酒、精盐，焖烧 5 分钟，再加味精，用水淀粉勾芡，淋上香油，颠翻几下，出锅，置于油菜之上即成。

【特点】色泽雅致鲜美清口，且有促进新陈代谢、强壮身体的作用。

鹿茸香菇菜心

【原料】水发香菇 200 克，油菜心 300 克，鹿茸片 2 克，

玉兰片 50 克，姜米 10 克，猪油 75 克，精盐 5 克，味精、料酒各适量，清汤 200 克。

【做法】鹿茸片 2 片，加白酒 20 克，分两次浸泡，得鹿茸浸泡酒液。浸泡后鹿茸片留取备用。

将锅置火上，加入猪油，烧热，先将姜米下锅炸一下，随将香菇、油菜心下锅煸炒，加入味精、料酒、精盐、清汤和鹿茸白酒提取液，搅匀收汁。汁浓时，勾入小流水芡，起锅盛入盘内，把留取的鹿茸片点缀在菜上。

【特点】有益胃助食、强筋骨、补气血、壮元阳作用，适于年老体弱或久病气虚、食欲不振、阳痿等人食用。

二冬油菜

【原料】油菜 300 克，水发冬菇 50 克，冬笋 50 克，料酒、味精、酱油、白糖、葱、姜、水淀粉、香油、黄豆芽汤各适量，豆油 50 克。

【做法】将油菜洗干净，切成 3 厘米长、10 厘米宽的片；冬菇洗净，择去根蒂，除去杂质，一切两半；冬笋去皮、洗净，切成薄片。

锅置火上，放豆油，烧至六成熟，下入冬菇、冬笋炸一下，待浮起后捞出；油菜倒入沸水锅中焯透捞出；姜、葱切成末。

锅中留底油，下葱、姜末炸锅，随即加入料酒、酱油、白糖、冬菇、冬笋、油菜煸炒，再加入味精、黄豆芽汤，用湿淀粉勾芡，淋入香油即可。

【特点】对年老体弱、久病气虚、少气乏力、食欲不振，以及高血压、冠心病、糖尿病等患者有辅助治疗作用。

豆腐烧油菜

【原料】油菜 200 克，豆腐 300 克，料酒、精盐、姜末、湿淀粉、香油、豆油、豆芽汤各适量。

【做法】豆腐切成块；油菜择洗干净，切成长段。

炒锅置火上，放豆油，烧热，下入豆腐块，煎炸至金黄色，捞出沥油。

锅中留少许油，烧热，下姜末煸香，加油菜煸炒，再加料酒、精盐，继续煸炒几下，加入少许豆芽汤，烧沸后放入豆腐，煨至入味，用湿淀粉勾芡，放味精，淋入香油，即可出锅装盘。

【特点】味道咸香，有健脑作用。

三鲜油菜心

【原料】油菜心 500 克，鸡胸肉 40 克，虾仁 25 克，火腿 15 克，冬笋肉 15 克，鸡蛋 1 个，熟猪油 500 克（约耗 50 克），精盐 3 克，料酒 5 克，白糖 2 克，味精 1.5 克，水淀粉 15 克，鸡汤 150 克。

【做法】将油菜心去根，洗净，切成 7 厘米长的段；鸡胸肉切成薄片；虾仁去砂线，洗净；火腿切成薄片；冬笋切成片；鸡蛋清磕入碗中，加精盐 1 克、水淀粉 5 克，将鸡胸肉和虾仁浆好。火腿片、冬笋片上屉蒸熟。

炒锅置旺火上，加熟猪油，烧至四成热，放入菜心，转小火，烧至半熟时，用漏勺捞起沥油。再将鸡片、虾仁入锅，滑散，当色变白时，即捞出沥油。

锅内放鸡汤，加料酒、精盐、白糖、味精，烧开，撇去浮沫，放入火腿片、菜心、冬笋片，烧开，再放鸡片和虾仁，

烧至汤汁只剩约 50 克时，用水淀粉勾薄芡，颠翻两下，即可起锅装盘。

【特点】菜心软嫩碧绿，清爽可口，富于营养。

菜心扒银耳

【原料】油菜 1000 克，银耳 120 克，花生油 75 克，熟鸡油 25 克，精盐 5 克，料酒 5 克，味精 4 克，水淀粉 25 克，清汤 1200 克。

【做法】油菜剥去外层老叶，只取嫩心，用清水洗净，用刀将根部削成橄榄形；银耳用温水浸泡，约 2 小时后，见已发透，即将其根部除去，轻轻洗净泥沙，入沸水中氽透后，捞入锅内，加清汤 750 克，上旺火烧开后转小火，盖盖煨 30 分钟。

炒锅置旺火上，加花生油，烧至六成热，放入油菜心和精盐（3 克）翻炒，炒软后加少量清汤及味精（2 克）、料酒，翻炒至熟。用筷子拣出，使菜心头朝外，码入盘中呈圆形。将煨好的银耳滤去汤汁，摆放在盘的中央。

清汤倒入锅中，加精盐、味精，烧开后用水淀粉勾芡，再淋上熟鸡油，浇入盘中即成。

【特点】色泽素雅，造型美观，味道咸鲜，清淡适口，适于中老年人食用。

扒双菜

【原料】油菜薹 500 克，龙须菜 250 克，熟猪油 40 克，精盐 2 克，大葱 10 克，鲜姜 8 克，味精 1.5 克，水淀粉 10 克，清汤 100 克，熟鸡油 10 克。

【做法】将油菜薹剥去老皮，掐去花薹，洗净后切成约

6 厘米长的段，入沸水中氽透，捞入冷水中过凉，沥净水。打开罐头，取出龙须菜，将皮剥去，与油菜薹起整齐地码入盘中。葱、姜洗净，葱切成段，拍松，姜切成片。

炒锅置旺火上，烧热，加熟猪油，烧至六成热，放入葱、姜，煸出香味，倒入清汤，烧开，拣出葱、姜，撇去浮沫，加精盐和味精。将油菜薹与龙须菜按原形轻轻推入锅中，烧 2 分钟，然后端起锅晃动，使菜在锅内旋转，随即淋入水淀粉勾芡，淋上熟鸡油，拖入盘中即成。

【特点】白绿分明，口味咸鲜，清淡爽口，味美且营养丰富。

拌辣油菜

【原料】油菜 500 克，干红辣椒 10 克，香油 20 克，精盐 10 克，味精 2 克，葱、姜丝各 5 克，花椒少许。

【做法】将油菜去头、叶，洗净，切成大斜片，放入沸水锅内烫一下，捞出，用冷水过凉，沥干水分，放入盘内。将干红辣椒去蒂、籽，切成细丝。

将炒锅置火上，倒入香油，烧热，放入花椒，炸成黑色，捞出不要，再放入辣椒丝、葱丝、姜丝稍炸一下，连油，一起浇在油菜上，加入精盐、味精，拌匀即成。

【特点】色泽美观，香辣可口。

油菜松

【原料】油菜 500 克，花生油 500 克（实耗 50 克），精盐 1 克，味精 0.5 克。

【做法】将油菜切去菜梗，只取菜叶，用小刀将叶中间的筋剔去，洗干净，沥水后切成丝。

炒锅置火上，加花生油，烧至七成热，将锅离火，待油温降至四成热时，将油菜丝倒入锅内炸制。见油菜丝炸干水分、发挺时，即用漏勺捞出，沥净油，盛入盘中，趁热拌上精盐和味精，即成油菜松，便可食用。

【特点】色泽深绿，口感酥松香脆。

鱼香油菜

【原料】油菜 500 克，水发木耳 15 克，泡红辣椒 25 克，花生油 60 克，四川豆瓣酱 15 克，白糖 25 克，醋 10 克，酱油 15 克，味精 1.5 克，精盐 3 克，湿淀粉 25 克，葱花 10 克，姜末 5 克，蒜片 6 克，鲜汤少许。

【做法】油菜择洗干净，切成长 3 厘米的段；木耳泡软，洗净，朵大的撕小；泡红辣椒切成短节，豆瓣用刀剁碎。取小碗 1 个，放入白糖、醋、酱油、味精、盐、湿淀粉和少许鲜汤，调成芡汁。

锅置火上，放入部分油，烧至七成热，下入油菜、木耳，快速煸炒几下，一见菜色转为深绿，立即盛入盘中；锅回火上，再放入余下的油，烧至七成热时，下入葱花、姜末、蒜片炝锅，待出香味后，放入豆瓣酱和泡红辣椒，炒匀炒透，炒出色味，烹入调好的芡汁，见汁转浓，把炒过的油菜下锅，拌匀即成。

【特点】味道鲜美，软嫩可口。

虾米烧油菜

【原料】油菜 350 克，虾米 25 克，糯米 2.5 克，葱花 4 克，水淀粉 4 克，精盐、料酒、味精各适量，熟猪油 60 克。

【做法】油菜择去根，洗净，切成 5 厘米长的段；虾米

用凉水淘洗干净,置小碗中,加适量沸水(以淹没虾米为度),浸泡至虾米胀透,待用。

炒勺上火,放油(50克),烧热,投入葱花、糯米,煸炒片刻,立即倒入油菜煸炒,见油菜萎蔫时,加料酒、精盐、虾米及泡虾米的水,稍煮一会,加味精,用水淀粉勾薄芡,淋熟猪油,出勺装盘即可。

【特点】油菜碧绿,虾米金黄,营养丰富。

甘蓝

奶油卷心菜

【原料】卷心菜(甘蓝)500克,奶油75克,精盐、味精、胡椒粉各适量。

【做法】卷心菜去根和老叶,洗净,切成小方片状,入沸水中焯一下,捞出,放入冷水中浸泡10分钟,再捞出,控干水分。

炒锅置火上,倒入奶油,烧热,倒入控干的卷心菜,旺火翻炒至微黄色,加精盐、胡椒粉、味精,起锅即成。

【特点】味美浓郁,营养丰富,可供健康者、胃溃疡、十二指肠球部溃疡及黄疸型肝炎食用。如常食,还可以预防胃癌、强身健体。

炆洋白菜

【原料】洋白菜(甘蓝)250克,水发香菇50克,莴笋75克,花生油25克,白糖50克,醋20克,精盐3.5克,花椒5克。

【做法】将洋白菜剥去老叶,洗净,切成象眼块,用开

水烫至断生，捞出浸凉、控干水分，放入盘内，加部分白糖、精盐、醋，拌匀腌上；香菇去蒂，洗净，切成细丝，也用开水焯烫成熟，过凉，控干；莴笋削去皮，洗净，切成丝，用部分盐爆腌一下，挤去盐水，与香菇丝一起放入洋白菜盘内。

锅置火上，放入花生油，烧至七成热，下入花椒炸焦（捞出不要），溢出香味，趁热浇在洋白菜盘内，拌匀即可。

【特点】清香脆嫩，酸甜鲜咸。

烤洋白菜球

【原料】洋白菜（甘蓝）250 克，黄油 250 克，盐 3 克，胡椒粉 1 克。

【做法】将洋白菜择去老叶，洗净，切成方块，投入开水锅中煮约 5~8 分钟，煮至酥软（不能过烂），捞出，控干水，放入盘内，加盐和胡椒粉拌匀，腌渍入味，分别用洁白布包住裹紧，双手握住布的两头拧转，把菜拧成红果大小的球形。

把做成的菜球均匀地涂抹一层黄油，码入烤盘内，推入烤炉（或烤箱，炉温在 350~400 左右），烤 10 分钟左右，溢出香味，即可取出，盛盘食用。

【特点】香脆酥嫩，鲜咸可口。

酸洋白菜

【原料】洋白菜（甘蓝）1000 克，胡萝卜 50 克，苹果 50 克，盐 10 克，胡椒粉 2 克，小茴香 3 克，香叶 1 克，干红辣椒 15 克。

【做法】洋白菜（去老叶）和胡萝卜（刮皮）洗净，切成长 3 厘米、粗 0.3 厘米的丝，放入盆内，撒入盐、胡椒粉、

干辣椒(洗净、去蒂和籽,并切段),揉搓均匀,腌至菜叶塌软;苹果洗净,切成小块;小茴香分成三份,用洁布包好。

锅置火上,放适量清水,下入小茴香包、香叶,滚煮10分钟左右即煮成茴香水。

取1洁净的容器(缸、盆均可),码入洋白菜和胡萝卜丝,共码三层,每层倒入适量茴香水,每层放三分之一苹果块和1个小茴香包,层层压实,加盖封严,置于温暖之处(25~30℃),腌渍发酵(约3天)即可取食,吃不完时,把容器放入冰箱保存。

【特点】脆嫩酸鲜,开胃解腻。

醋熘卷心菜

【原料】水发木耳50克,卷心菜(甘蓝)250克,精盐、味精、酱油、醋、花生油、白糖、湿淀粉、香油各适量。

【做法】木耳择洗干净,挤干水分;卷心菜洗净,去老叶,撕成大片,沥干水分。

炒锅置火上,放入花生油,烧至七成热,放入木耳、卷心菜煸炒,加酱油、精盐、味精、白糖,烧滚后,用湿淀粉勾芡,加醋,淋上香油,起锅装盘。

【特点】有健胃健脑作用,更适于久病体弱、耳聋健忘、食少瘦弱者食用。

番茄菜包

【原料】猪肉馅250克,甘蓝叶250克,蛋清1个,干淀粉40克,湿淀粉25克,猪油50克,番茄酱75克,白糖25克,酱油、醋、精盐、味精、葱丁、蒜片、葱姜末各适量。

【做法】将甘蓝叶用开水烫一下,投凉控净水,切成16

个，8 厘米见方的块，沾上一薄层淀粉，剩余甘蓝叶切成小方丁。

将猪肉馅放入小盆内加入蛋清、湿淀粉（10 克），甘蓝小方丁、酱油、精盐、味精、葱姜末调拌均匀，分成 16 等份，放入 16 个蓝叶片上，包成 16 个菜包，接口朝下摆入平盘内，放入屉内蒸熟取出。

炒勺放火上，倒入 25 克油，油热，放番茄酱炒熟，再放葱姜蒜，适量鲜汤、糖、醋、酱油、精盐、味精调好口味，汤沸时，用湿淀粉勾芡，淋入猪油，点香油既可泼到蒸好菜包上。

【特点】色泽鲜艳，酸甜适口。

拌甘蓝丝

【原料】甘蓝叶 250 克，香菜段 10 克，红青椒 50 克，精盐、味精、香油、姜末、蒜丝各适量。

【做法】将甘蓝洗净，用开水烫一下，捞出投凉，控净水，切成丝，放盘内，撒精盐拌匀，腌 30 分钟，滗出盐水待用。把红青椒切成丝。

把甘蓝放盘内，上面放红椒丝、香菜段，再撒上味精、香油、姜末、蒜丝即成。

【特点】色泽鲜艳，爽口清淡。拌甘蓝丝加入不同的调料和配料可变换若干个新花样，如加辣椒即为红油甘蓝丝，加蒜泥（40 克以上）即为蒜味甘蓝丝，加腐乳汁即为腐乳甘蓝丝，如加虾皮拌即为虾皮甘蓝，加青椒即为甘蓝青椒丝，加海带即为海带拌甘蓝丝如此等等。

甘蓝泡菜

【原料】甘蓝 5 千克，胡萝卜、芹菜各 250 克，干辣椒丝、糖、蒜瓣、盐面、味精、醋各适量。

【做法】将甘蓝切成 3 厘米方块，胡萝卜切成 1 厘米方丁，芹菜切成 3 厘米长段。

把甘蓝块、胡萝卜丁、芹菜段用盐腌 6 小时，捞出控净水，拌入干辣椒粉、糖、味精、蒜瓣、醋等调料，装入坛内，加适量水浸泡 4~5 天即成。

【特点】鲜香，脆嫩，微酸甜，辣成。

圆白菜沙拉

【原料】甘蓝 600 克，黄瓜 100 克，芹菜 30 克，盐、白胡椒粉、柠檬汁各适。

【做法】把甘蓝洗净，掰开，放到冷水中（加冰块更好）泡 20~30 分钟，变脆后捞出，控净水分，切成丝；黄瓜洗净，切丝；芹菜摘去筋，洗净，切丝；香蕉去皮切片；苹果去核，切丝。

将切好的蔬菜和水果放在盆里，撒上盐和胡椒粉，淋上柠檬汁，江上马乃少司后即可食用。

【特点】此菜营养丰富，含维生素 C 约 298 毫克，磷约 348 毫克，钙约 295 毫克。

菠菜

开水菠菜

【原料】菠菜 500 克，精盐 4 克、味精 1 克，胡椒粉 0.5 克，清汤 750 克（鸡汤或肉汤均可）。

【做法】将菠菜择洗干净，放在沸水中氽至断生，立即

捞入凉开水中漂凉，再捞出，放入汤碗中，加入味精。

锅内加清汤、精盐、胡椒粉烧沸，打去浮沫，轻轻倒入盛菠菜的碗中即成。

【特点】汤清如镜，菠菜碧绿，味道鲜美，解腻爽口。

鸡蓉菠菜

【原料】菠菜 500 克，鸡里脊肉 150 克，鸡蛋清 6 个、水淀粉 50 克，猪油 50 克，精盐 3 克，酱油 20 克，味精 2 克，胡椒粉 1 克，姜 20 汁克，鸡油 10 克。

【做法】先将鸡里脊肉捣成蓉，加进蛋清、精盐、味精 1 克、姜汁、水淀粉、胡椒粉 1 克，一起搅拌成鸡蓉糊。

菠菜择洗干净，入开水中氽熟，再入凉水中漂洗，沥干水分，将菠菜 1~2 根为一束，外挂鸡蓉糊，逐个人沸汤中氽熟，装入碗中。

将锅内清汤烧开，放入味精 1 克，胡椒粉 1 克，酱油及鸡油、猪油，轻轻盛入碗中。

【特点】味道清香，鲜嫩爽口，老幼皆宜。

芝麻菠菜

【原料】菠菜 500 克，熟芝麻 25 仁克，香油 20 克，盐 5 克，味精 2 克。

【做法】菠菜切去根，掐去老叶，用水洗净。

锅置火上，倒入水，烧开，下入菠菜略烫一下，捞了出，用凉开水浸凉，沥干水分。

将菠菜切成 4 厘米长的段，放入盘内，加入精盐、味精、香油，撒上芝麻，拌匀即成。

【特点】鲜香色美。

干虾烧菠菜头

【原料】菠菜头 400 克，干虾 30 克，精盐 3 克，料酒 15 克，葱 3 克，姜 3 克，味精 2 克，清汤 150 克，水淀粉 20 克，熟猪油 50 克。

【做法】菠菜削去老根，洗净，将菜头部分切下长 3 厘米留用，沿菜梗方向顺切十字刀，使菜头成四半，放开水锅焯一下，捞出；干虾用温水泡软，剥皮，洗净泥沙，片成两半；姜、葱洗净，切成末。

炒锅置旺火上，加熟猪油，烧至五成热时，下葱、姜末和干虾炆锅，烹料酒，加清汤煮沸，略煮片刻后，放菠菜头煸炒，用水淀粉勾薄芡，将锅颠翻两下，即可起锅装盘。

【特点】色彩素雅，味道鲜美。

鸡蛋炒菠菜

【原料】菠菜 350 克，鸡蛋 2 个，植物油 50 克，精盐 10 克，葱、姜末各适量。

【做法】鸡蛋打入碗内，加入盐 2 克，搅匀待用；菠菜择洗净，切 3 厘米长的段，入开水锅中略焯一下，捞出，沥干水分。

锅置火上，加入油，烧热，倒入鸡蛋，炒熟起出备用，再热余油，放葱、姜末炆锅，略炒菠菜，加盐，倒入炒好的鸡蛋炒几下即成。

【特点】味鲜美，色美观，营养丰富。

三丝菠菜

【原料】菠菜 500 克，红胡萝卜 50 克，冬笋 25 克，水发香菇 15 克，熟猪油 50 克，精盐 2 克，味精 1.5 克，鲜姜

3 克。

【做法】选鲜嫩菠菜，择去黄叶，切去根，洗净沥水，切成 3 厘米长的段，放在开水锅中略氽一下，捞出，沥干水分；胡萝卜去皮，洗净，切成 3 厘米长的细丝；冬笋去老皮及根，切成细丝；香菇去根蒂，洗净，切成细丝；鲜姜去皮，切成末。

炒锅置火上，加熟猪油 35 克，烧至六成熟，放入姜末及胡萝卜丝、冬笋丝、香菇丝，煸炒至熟，再放入菠菜、精盐、味精，淋上熟猪油，盛入盘中即成。

【特点】咸鲜，清口解腻，色彩艳丽。

炒菠菜粉丝

【原料】菠菜 400 克，干粉丝 50 克，熟猪油 45 克，精盐 3 克，料酒 10 克，大葱 4 克，鲜姜 3 克，味精 1.5 克，清汤 100 克。

【做法】菠菜去根及黄叶，用水洗净，切成长 4 厘米的段；粉丝用热水浸泡 10 分钟，切成长 6 厘米长的段；葱、姜洗净，切成末。

锅内放清水 500 克，烧沸，放入菠菜焯一下，用漏勺捞出控水。

炒锅置火上，加入熟猪油，烧至五成热；下姜、葱末炝锅，烹入料酒，加清汤煮沸，放入菠菜和粉条，翻炒片刻，加精盐、味精，再炒几下，至汤汁将尽时，出锅装盘即成。

【特点】清淡素雅，味美。

奶油菠菜汤

【原料】菠菜 250 克，面粉 50 克，土豆 100 克，炸面包

丁 25 克，花生油 50 克，奶油 30 克，精盐 4 克，味精 2.5 克。

【做法】菠菜去根及黄叶，洗净，入沸水中烫熟，剁成细末；土豆去皮洗净，煮熟，放入切碎机绞成泥；将菠菜泥和土豆泥用煮土豆的水调好稠度。

炒锅置火上，放入花生油和面粉，用文火拌炒，炒出香味后冲入开水，同时用筷子搅拌，搅好后用罗过滤，再烧开，放入菠菜泥和土豆泥，加奶油、精盐、味精，盛入汤盘上，撒上炸面包丁即成。

【特点】味道清香，素淡开胃，老幼皆宜。

菠菜酸汤

【原料】菠菜 150 克，泡青菜 40 克，鸡蛋 1 个，香油 15 克，精盐 1.5 克，味精 1 克，大葱 5 克，素汤 700 克。

【做法】菠菜去根，择洗干净，切成 4 厘米长的段；泡青菜切成丝；鸡蛋磕入碗中，找散备用；大葱洗净，切成葱花。

锅中加素汤烧开，放入菠菜和泡青菜，煮至菜断生，将火转小，慢慢倒入蛋液，使汤保持微沸，即成蛋花，再放精盐、味精，离火，撒上葱花，滴上香油，即可装汤盘上桌。

【特点】酸味爽口纯正，开胃解暑生津，最宜夏令食用。

菠菜烧豆腐

【原料】豆腐 500 克，菠菜 200 克，瘦猪肉末 100 克，水海米 25 克，熟火腿 50 克，湿淀粉 15 克，熟猪油 500 克，煮肉汤 300 克，香油 15 克，料酒 25 克，精盐、味精，葱姜末，酱油各适量。

【做法】火腿切成长 2 厘米，宽 1 厘米，厚 3 毫米的 12

片。菠菜择洗干净，切成3厘米长的段。豆腐切成5厘米，3.5厘米宽，1厘米厚的12个长方块。瘦猪肉末加葱姜末、酱油、精盐、味精、香油、海米拌成馅。

勺内倒油烧热，放入豆腐煎呈金黄色，用刀顺长划一长口后，装入拌好的肉馅。

炒勺放火上，将豆腐口朝上摆放在勺内，加肉汤、酱油、精盐、料酒、味精烧透捞出。在每块豆腐开口处放一片火腿，放盘中。将勺内余汤用湿淀粉拢芡，淋香油浇豆腐上。

勺内放油加热后投入菠菜急炒，加精盐、味精，炒熟后均匀放在豆腐周围即成。

【特点】色泽鲜艳，软嫩清鲜。

菠菜梗烧蘑菇

【原料】菠菜梗250克，发好的蘑菇150克，瘦猪肉片100克，淀粉10克，用猪油500克，鲜汤适量，精盐、酱油、味精、米醋、葱丁、蒜片、姜丝、香油各适量。

【做法】蘑菇攥出浮水，大块的切一下，菠菜梗先用开水烫一下，捞出投凉，攥出浮水，切3.5厘米长的段。

炒勺放火上，倒入油烧七成熟时，放入菠菜梗和蘑菇爆滑一次，倒入漏勺，控净油，原勺留少许底油，投入猪油片炒至七成熟时，放酱油着色，随即放葱、姜、末、蒜和菠菜梗、蘑菇、精盐、味精、米醋，放少许鲜汤烧透，用水淀粉勾芡，淋明油，点香油翻勺装盘即成。

【特点】经济实惠，味咸不腻。

海米炆菠菜

【原料】菠菜750克，水海米25克，熟芝麻25克，花

椒油、精盐、味精、姜末各适量。

【做法】菠菜摘净洗干净，用开水烫至八成熟，捞出、投凉，挤干浮水，切成2厘米长的段。

海米、花椒油、精盐、味精、姜末、熟芝麻倒入烫好的菠菜内，调拌均匀即成。

【特点】色泽翠绿，口味椒香。如将海米换成虾子就是“虾子炆菠菜”，换成肉丝，就是“肉丝炆菠菜”。

凉拌菠菜

【原料】菠菜750克，肉丝100克，水萝卜50克，青蒜苗50克，香菜25克，精盐、味精、香油、姜末各适量。

【做法】将菠菜摘净洗干净，用开水烫至八成熟捞出，投凉，工成2厘米长段，挤出浮水，装入盘内。

水萝卜切成小菱形片，青蒜苗、香菜切1.5厘米段，摆放在菠菜上。把精盐、味精、姜末、香油倒在菠菜上，吃时拌匀，调好口味即成。

【特点】色泽翠绿，清新爽口。

芹菜

杏仁豆腐芹菜

【原料】炒熟的杏仁25克，嫩豆腐500克，芹菜150克，荸荠75克，花生油、酱油、精盐、味精、蒜末、葱末、青椒、姜末、汤料、料酒、香油、湿淀粉各适量。

【做法】将锅煎豆腐洗净，切成约2厘米长的丁，用酱油、葱末、蒜末、姜末腌约60分钟，然后用花生油将已腌的豆腐丁炸成黄色，捞起，沥干油；青椒切成方块；青葱切成

斜片；芹菜择洗干净，切成段；荸荠切成片。

锅置火上，倒入花生油，烧至六成熟，倒入芹菜、荸荠、青椒、葱末，煸炒至脆嫩，放入汤料、湿淀粉、精盐、味精、香油，混匀，起锅装盘即成。

【特点】鲜美可口，还有补中益气、清热除烦的功效，高血压、慢性支气管炎患者及大便秘结者经常食用，有辅助治疗效果。

花生仁拌芹菜

【原料】花生仁 150 克，芹菜 30 克，植物油 250 克（实耗 15 克），花椒油 5 克，精盐 8 克，味精 2 克。

【做法】将花生仁用凉水泡 10 分钟，然后沥干水分，放入热油锅内炸酥捞出，去掉红衣。

将芹菜择去根、叶，洗净，切成 2 厘米长的段，放入开水锅内烫一下捞出，用凉水过凉，沥干水分。

把芹菜围成圈状，均匀地码在盘子边上，再将炸花生仁堆放在芹菜圈中。

将精盐、味精、花椒油放在小碗内调好，浇在芹菜上，拌匀即成。

【特点】色泽美观，清香酥脆，鲜咸爽口。

芸豆拌芹菜叶

【原料】芹菜叶 200 克，芸豆 100 克，胡萝卜 50 克，香油 20 克，精盐 2 克，白醋 15 克。

【做法】芹菜叶洗净，入沸水中氽一下，捞入冷水中过凉，捞出，挤去水分，切成碎末，放在容器中。

芸豆用清水浸泡，发透，洗净，放锅中，加清水煮至烂

熟，捞出晾凉。

胡萝卜去皮，洗净，放沸水锅中煮熟，捞出晾凉，切成小丁。

芸豆、胡萝卜丁放入盛芹菜叶的容器中，加精盐、白醋和香油拌匀，盛入盘中即成。

【特点】色泽和谐美观，味道清香可口。

三丝芹菜

【原料】白芹 500 克，笋片 50 克，水发冬菇 50 克，香豆腐干 2 块，香油 40 克，精盐 8 克，味精 2.5 克，白糖 1 克，姜末 2 克。

【做法】白芹去根和老叶，洗净，切成 4 厘米长的段，放入沸水锅内烫一下，捞出冷却。

水发冬菇、笋片、豆腐干均切成丝，放入沸水锅内烫熟，捞入盆内，倒入白芹，加精盐、味精、白糖、姜末拌匀，淋入香油即成。

【特点】脆嫩、鲜香。

椒油炆芹菜

【原料】芹菜 500 克，花椒油 20 克，精盐 8 克，味精 2 克，陈醋 17 克，姜末 2 克。

【做法】芹菜择去叶和根，洗净，粗根可劈两半，直刀切成 3 厘米长的段，放入开水锅内烫熟，捞出，用凉水过凉，沥干。

将芹菜放入盆内，加入精盐、味精、陈醋拌匀，盛入盘内，放入姜末，倒入加热的花椒油，拌匀即成。

【特点】鲜香味浓，脆嫩爽口。

虾皮炒芹菜萝卜

【原料】芹菜 250 克，虾皮 15 克，胡萝卜 100 克，大蒜 10 克，味精 1.5 克，香油 10 克。

【做法】芹菜去根、叶及老茎，洗净，入沸水中焯一下，捞出沥水，切成长 4 厘米的段；虾皮用清水漂洗干净，挤干水分；胡萝卜刮皮洗净，切成长 4 厘米、厚 0.3 厘米的条；大蒜去皮，拍碎，剁成末。

炒锅置旺火上，加花生油，烧至五成热时，下蒜末，煸炒出香味，再放虾皮，煸炒几下，再下入芹菜段和胡萝卜条，翻炒均匀，加少量清水，翻炒约 3~4 分钟，加精盐、味精，炒匀，淋上香油，起锅装盘即成。

【特点】营养丰富，口味咸鲜脆爽。

芹菜炒牛肉丝

【原料】净芹菜 250 克，净胡萝卜 50 克，牛肉 100 克，郫县豆腐 20 克，酱油 5 克，精盐 1 克，菜油 100 克，湿淀粉 15 克，醪精汁 10 克，花椒粉少许。

【做法】郫县豆瓣剁细；芹菜、胡萝卜、牛肉分别洗净，芹菜切成 3 厘米的段，胡萝卜、牛肉分别切成细丝，并码入酱油、醪糟汁和郫县豆瓣约 5 克，湿淀粉 5 克。

锅置火上，加入菜油，烧至七成热，投入码好味的牛肉丝，煸炒至变白，拨在锅边，用锅内余油将郫县豆瓣煸出香味，即下芹菜段和胡萝卜丝、精盐炒匀，将锅边的牛肉丝拨下合炒，下湿淀粉搅匀，起锅盛盘，撒上花椒粉即成。

【特点】色彩美观，菜香肉鲜。

芹菜鲜丝

【原料】嫩芹菜心 150 克，净青鱼肉 200 克，鸡蛋清 20 克，猪油 300 克（实耗 50 克），精盐 3 克，湿淀粉 30 克，料酒 15 克，味精 1 克，香油 20 克，生姜丝 5 克，葱丝 10 克，高汤 80 克。

【做法】芹菜心洗净，切成 3.3 厘米的段；青鱼肉顺丝切成 6 厘米长的细丝，加湿淀粉 20 克，蛋清 20 克，精盐 1.5 克，拌匀上浆。

炒锅烧热，放入猪油，烧至三成热，下鱼丝，用筷子轻轻划散，待变色后，连油一起倒入漏勺，沥净油。

炒锅留少许底油，投入葱、姜丝，煸炒几下，倒入芹菜，翻炒至五成熟，放盐、味精、高汤调味，再放鱼丝、料酒、淋湿淀粉勾芡，打入香油，颠翻，炒均匀出锅。

【特点】鱼丝鲜香，芹菜脆嫩。

芹菜炒鸡蛋

【原料】鸡蛋 4 个，芹菜 500 克，葱花 5 克，精盐 4 克，味精 3 克，料酒 5 克，熟猪油 50 克。

【做法】芹菜择洗干净，切成 3 厘米长的段，用沸水焯一下，捞出沥水，晾凉待用。

鸡蛋磕入碗中，加入精盐、葱花、料酒和少许清水调匀。

炒锅置火上，放入猪油，烧热，倒入鸡蛋液，边炒边淋油，炒至鸡蛋半熟，再放入芹菜、精盐（2 克）、味精，炒熟后，出锅装盘即成。

此东黄绿相间，清脆爽口。

糖醋拌芹菜

【原料】鲜嫩芹菜 500 克，香油 3 克，米醋 10 克，白糖 18 克，精盐少许。

【做法】将芹菜叶择拣净，削去毛根，洗净，切成 5 厘米长的段，入开水锅里焯一下，捞出，撒少许精盐拌匀。食用时浇上白糖、米醋、香油。

【特点】翠绿香嫩，富有营养，适于孕妇食用。

海米拌芹菜

【原料】净芹菜黄 500 克，水海米 75 克，精盐、味精、料酒、葱姜丝、花生油、香油各适量。

【做法】芹菜黄洗净，劈开切成 3 厘米长的段，用开水氽透捞出，放冷开水中投凉，控干水分。

勺内放花生油烧热，放入葱姜略炒，再放入海米，继续炒，烹入料酒，倒芹菜黄，加精盐、味精和香油调拌均匀既可装盘食用。

【特点】鲜香脆嫩，清淡可口。

芝麻芹菜段

【原料】芹菜 1000 克，芝麻 75 克，精盐、味精、姜末、香油各适量。

【做法】将芹菜摘去叶和老茎洗净，切成 3.5 厘米长的段，用盐腌 24 小时控出盐水，把芝麻炒熟。

芹菜段放入盆内，加入芝麻、味精、姜末、香油调好口味，既可食用。

【特点】脆嫩、爽口、鲜香。

腌芹菜叶

【原料】芹菜叶 1000 克，蒜末、酱油、盐面、辣椒油、味精各适量。

【做法】把芹菜叶洗净，用沸水烫一下，压干浮水，再用盐，五香面腌 4~6 小时。吃时捞出干盐水，用蒜末、辣椒油、味精拌匀既可食用。

【特点】经济实惠，能充分利用芹菜营养物质。

生菜

拌生菜

【原料】生菜 250 克，麻酱、甜面酱、味精、精盐、蒜末、辣椒油各适量。

【做法】将生菜摘去根和老叶，用凉开水洗净，控净水，顶刀切成 3.5 厘米长段。再把麻酱加少许盐和适量水搅开。

把切段的生菜装入盘中，再把麻酱、甜面酱、味精、粗盐、蒜末、辣椒油调匀，浇在生菜叶上即成。吃时拌匀可食。

【特点】鲜嫩色美，清香爽口。

芥末拌生菜

【原料】花叶生菜 200 克，白芝麻 25 克，芥末粉 5 克，醋精 15 克，砂糖 25 克，精盐、味精各适量。

【做法】用手提生菜根部在水里洗净泥沙，切去根部。再用刀切成 4 厘米长的段，在沸水锅内放入适量盐，再把生菜茎部放入，20 秒钟后，再放叶部，煮 20 秒钟后捞出，用凉开水洗净，投入凉水中，控净水。

把芥末粉放在小碗内，用 50 克沸水浸泡，4 小时后再把醋精、砂糖、精盐、味精倒入小碗内，用慢火炒熟。白芝

麻洗净，放入煎盘内，用慢火炒熟。

把生菜放在盘内，堆成上丘形，再把芥末汁浇在上面，然后撒上炒的白芝麻既可食用。

【特点】色泽鲜绿，香辣爽口。

韭菜

拌韭菜

【原料】鲜韭菜 1000 克，花椒 10 余粒，精盐 25 克。

【做法】将韭菜择洗干净，直刀切成 3 厘米长的段，放入盆里拌上精盐、花椒，加盖，腌 2~3 天即可食用。

【特点】经济实惠，佐饭最宜。

土豆丝炒韭菜

【原料】韭菜 200 克，土豆 200 克，花生油 45 克，精盐 2 克，酱油 15 克，味精 2 克，花椒 15 克，香油 5 克。

【做法】将韭菜择净老叶，撕去茎衣，洗净，沥干水分，切成 3 厘米长的段；土豆去皮，洗净，切成 3 厘米长的细丝。

炒锅置旺火上，注入花生油，烧至四成热，投入花椒，炸出香味，将炸焦的花椒捞出不用，放入韭菜、土豆丝煸炒见韭菜色变深绿且油光发亮时，加入味精，淋入香油，将锅颠翻几下，出锅装盘即可。

【特点】白绿相配，口感脆嫩，味道鲜香。

韭菜炒虾

【原料】虾肉 300 克，嫩韭菜 150 克，花生油 60 克，香油 15 克，酱油 5 克，精盐 3 克，味精 1 克，料酒 5 克，葱 20 克，姜 10 克，高汤 30 克。

【做法】虾肉洗净，沥干水分；将韭菜洗净，沥干水分，切成2厘米长的段；葱洗净，切丝；姜去皮，洗净，切丝。

炒锅上火，放入花生油，烧热，下葱、姜丝炆锅，炸出香味，放入虾仁，炒2~3分钟，烹料酒，加酱油、精盐、高汤稍炒，放入韭菜，急火炒4~5分钟，淋入香油，加味精炒匀，盛入盘内即成。

【特点】鲜嫩清香。适于怀孕早期、习惯性便秘患者食用。

韭菜炒鸡蛋

【原料】韭菜250克，鸡蛋2个，花生油60克，精盐1.5克，香油、鲜汤少许。

【做法】韭菜去掉老叶和菜根老皮，洗净，切成3厘米的段；鸡蛋磕入碗内，搅打成蛋液，放少许盐、味精拌匀。

锅置火上，放部分花生油，烧至七成热，倒入鸡蛋液，快速翻炒，边炒边用铲把快凝结的蛋液铲开，炒成须状后，盛出。原锅另放油，回到火上，烧到八成热，放韭菜和盐，煸炒片刻，见韭菜转翠绿油亮时，放鸡蛋、味精和少许鲜汤，汁烧开后，颠翻均匀，即可出锅装盘。

【特点】菜嫩蛋香，清鲜爽口。

胡桃仁炒韭菜

【原料】胡桃仁60克，韭菜白250克，香油30克，精盐1.5克。

【做法】胡桃仁先用沸水焯约2分钟，捞出，撕去表皮，冲洗干净，沥干水分，分装在碗内；韭菜择洗后，切成3厘米长的段。

炒锅置火上，加入香油，烧至六成热，下入胡桃仁，翻炒至黄色，再下入韭菜，一起翻炒至熟，撒入食盐，炒匀，装即成。

【特点】香嫩适口，适于便秘、阳萎、乏力者食用。

素炒青韭

【原料】韭菜 500 克，花生油 35 克，精盐 5 克。

【做法】青韭择去老叶，撕去茎衣，洗净，沥干水分，切成 3 厘米长的段。

炒锅置旺火上，烧热，加花生油，烧至八成热，倒入青韭煸炒，迅速不停地翻铲，将近熟时，放入精盐，再快速翻炒几下，迅即起锅装盘。

【特点】碧绿鲜美，香嫩清口。

韭菜血汤

【原料】韭菜 50 克，熟鸡血 100 克，水发冬菇 15 克，笋片 20 克，熟猪油 15 克，精盐 3 克，料油 10 克，味精 2 克，清汤 600 克。

【做法】韭菜择去老叶，撕去茎衣，洗净沥水，切成 3 厘米长的短段；熟鸡血切成约 3 厘米长、0.7 厘米厚的长条；水发冬菇和笋片分别切成方丁。

锅内加清汤，放放冬菇和笋丁，加精盐和料酒，烧几滚后，下鸡血条，烧沸，撇去汤面浮沫，放入韭菜段和味精，用手勺推散，随即倒入熟猪油，即可上桌。

【特点】色彩艳丽，鸡血软嫩，韭菜清新，汤汁鲜，味浓厚。

香菜

香菜炒土豆

【原料】香菜 80 克，土豆 250 克，葱头 25 克，花生油 50 克，精盐 3 克，味精 1.5 克，辣椒粉少许。

【做法】将土豆削去皮洗净，切成 1 厘米左右见方的丁，用冷水浸泡一下，洗去淀粉，捞出，控干水分；香菜去根，择洗干净，切成碎末；葱头去皮，切成细丁。

炒锅置火上，烧热，注入花生油，烧成四成热，倒入土豆丁，用中火煎至表面上色时，放入香菜末和葱头丁，一起煸炒，加精盐、味精、辣椒粉，炒匀装盘。

【特点】咸鲜香辣可口，具有西餐风味。

拌芫荽

【原料】芫荽（香菜）250 克，味精 1.5 克，鸡蛋 1 个，醋 10 克，香油 15 克，白糖 5 克，精盐 2 克。

【做法】将芫荽择去老叶，用清水洗净，放入开水锅内烫一下，待叶子萎蔫即捞出挤去水分，用刀切碎。

鸡蛋打入碗中搅散。锅内放少许油，烧热，倒入蛋液，摊成蛋皮，再切成细条。

将芫荽和蛋皮均放在碗中，加入精盐、味精等调味品，淋上香油即成。

【特点】浓郁芳香，酸甜可口，刺激食欲。

黄瓜拌香菜

【原料】香菜 500 克，黄瓜 100 克，蒜末、辣椒油、精盐各适量，酱油少许。

【做法】将香菜洗净，切成小段；黄瓜洗净，切成细丝，

加精盐拌腌 1 小时，挤去水分，加蒜末、辣油、酱油拌匀即成。

【特点】清香爽口。

龙须菜

【原料】香菜根 2500 克，生姜 200 克，花椒 5 克，精盐 200 克，酱油适量。

【做法】将香菜根洗净，用开水焯一下；生姜洗净，切成细丝；锅内加水适量，投入花椒、精盐、酱油，烧开放凉，倒入香菜根拌匀。

把香菜根放入一干净缸内，封口放置 10 天即可食用。

【特点】辛香浓郁。

香菜黄豆汤

【原料】香菜 30 克，黄豆 50 克，盐、味精、香油各少许、

【做法】香菜择洗干净，切成香菜段；黄豆洗净，浸渍发，加水煮至酥烂后，趁沸投入香菜段，加细盐、味精，淋上香油即成。

【特点】清香味鲜。

豆腐拌香菜

【原料】豆腐 300 克，香菜 75 克，香油 10 克，精盐适量。

【做法】豆腐用凉开水冲洗一遍；香菜择洗干净，用凉开水冲洗干净，切成末。

豆腐装在盘内，上面撒上香菜末，再放上精盐、淋上香油，拌好即成。

【特点】绿白相间，凉爽可口。

香菜梗炒肚丝

【原料】香菜 350 克，猪肚 1 个，鸡蛋 1 个，花生油 500 克（实耗 50 克）精盐 4 克，料酒 25 克，水淀粉 40 克，味精 2 克，胡椒粉少许，鸡汤适量。

【做法】香菜去根、去叶，只留菜梗，洗净后沥水，切成 3 厘米的段；猪肚先用盐、醋搓洗掉粘液，再翻过，除云污染杂物，用清水洗净，再用开水烫一下，用刀刮去白膜及肚边白色的油脂，从中间切开成片，再用温水洗净，切成 5 厘米长的细丝；肚丝放碗中，加料酒 10 克，精盐 2 克拌匀，略腌一下；鸡蛋清磕入碗人，加水淀粉 15 克，调成蛋粉糊，剩下的料酒、精盐与水淀粉放在一小碗中，加鸡汤、味精调匀，成味汁待用。

炒锅置旺火上，加花生油，烧至六成热时，将肚丝粘满蛋粉糊下油中，并用竹筷迅速拨散，见熟立即捞出，控净油。

原锅留少许油，下香菜梗煸炒几下，倒入味汁，见汁已浓稠时，即放入肚丝，翻炒均匀，起锅装盘，再撒上胡椒粉即成。

【特点】白绿相映，口感脆嫩，肚鲜菜香，味美可口，余香悠久。

香菜拌三丝

【原料】白萝卜 150 克，胡萝卜 100 克，香菜 25 克，生姜 25 克，白糖、酱油、醋、麻辣油、味精、精盐各适量。

【做法】胡萝卜洗净，切成火柴梗丝，放碗中，加盐腌 10 分钟；白萝卜洗净，切成火柴梗丝，放碗中加盐，腌 5 分

钟；香菜除根，择去黄叶，洗净切段；生姜去皮，洗净切丝。

将胡萝卜丝、白萝卜丝分别腌去盐水，同放一碗中，加白糖、酱油、醋、麻辣油、味精，拌匀装盘，上边撒上香菜段、姜丝，即可食用。

【特点】红白绿黄，四色相映，酸甜麻辣，四味突出。

盐水香菜

【原料】香菜 250 克，火腿丝 30 克，精盐、味精、姜汁各适量。

【做法】将香菜去根择洗干净，3.5 厘米长段，用精盐腌 10 分钟，轻轻压盐水，放入碗内待用。

将火腿丝、味精、姜汁放香菜段上调拌均匀既可食用。

【特点】做法简单，红绿相间，清香脆嫩。

香菜拌青辣椒丝

【原料】香菜 100 克，尖青辣椒 100 克，小海米 25 克，葱姜丝、味精、精盐、香油各适量。

【做法】把香菜择洗干净，切成 3.5 厘米长的段，尖表辣椒洗净核切丝。把香菜段、青尖椒丝、小海米放到碗内，加入精盐、味精、葱姜丝、香油调好口味即成。

人参果

【原料】香菜根 10 千克，酱油 4 千克，花椒 200 克，盐、鲜姜丝适量。

【做法】将香菜根去毛根洗净，用沸水烫至半熟备用。

把姜丝、花椒、盐、酱油放入勺内，加适量水加热，使水温达 80℃ 再慢慢慢慢晾凉后，和香菜根一起放入缸里封好口，腌 10 天后便可食用。

【特点】咸香，有利于边角余料的利用。

田菜

拌甜菜丝

【原料】甜菜叶 300 克，杏仁罐头 50 克，辣酱油 15 克，白糖 25 克，辣椒 25 克，醋 15 克，香油、盐各少许。

【做法】甜菜叶洗干净，切成丝，放入清水中烫熟；辣椒洗净切丝，开水焯一下。

把甜菜丝、杏仁、辣椒丝放入一大盘内，加上白糖、盐、醋、辣酱油、香油拌匀即可。

【特点】清新爽口。

拌甜菜泥

【原料】甜菜 300 克，白糖 10 克，胡椒粉、鲜橘皮少许，精盐、米醋适量。

【做法】将鲜橘皮洗净，放沸水中烫 3 分钟，捞出，刮去肉皮上的白层，切成碎末。

将甜菜洗净，放水锅中煮烂，剥去皮，捣，碎成泥。

将捣碎的甜菜泥放入碗内，加入橘皮末、白糖、醋、精盐拌匀，扣入盘内，撒上胡椒粉，即可食用。

【特点】味道清香、甜酸适口。

拌甜菜头

【原料】甜菜头 300 克，熟素油 10 克，芹菜叶 50 克，胡椒粉、精盐各适量，白醋 15 克，香油、葱花少许。

【做法】将甜菜头洗净，放入水中煮熟，捞出，切成小片，放入大碗中，加入精盐和胡椒粉，浇上白醋和熟植物油，

搅拌均匀。

将芹菜叶洗净，放入沸水中烫过，捞出，放入凉水中漂凉，捞出，挤出水，剁碎。

将大碗中的菜扣入盘中，撒上芹菜末、葱花，淋上香油即可。

【特点】清香适口，别具风味。

炒五彩头

【原料】甜菜头 1 个（约重 300 克），胡萝卜 1 根，海带 100 克，芹菜梗 100 克，鲜红椒 100 克，豆豉 50 克，白糖 100 克，白醋 50 克，嫩姜 100 克，湿淀粉、盐、蒜泥、樱桃各少许。

【做法】将甜菜头、胡萝卜、海带、芹菜梗、鲜红椒、嫩姜分别洗干净，切成细丝，再用开水焯一下，用凉水冲凉待用。

将白糖、盐、醋调成味汁。

锅置火上，放入油，烧热，下入豆豉煸炒几下，再下入甜菜丝、胡萝卜、海带、芹菜、鲜红椒、嫩姜丝，炒至八成熟，放入味汁、蒜泥，勾芡即成。上桌时用樱桃摆在盘子的外围。

【特点】清爽甜酸。

甜菜豆腐

【原料】甜菜梗 300 克，嫩豆腐 200 克，熟猪油 55 克，香菜 50 克，酱油 20 克，白糖 12 克，鸡汤 100 克，味精、湿淀粉、葱花各少许。

【做法】甜菜梗洗干净，用开水焯熟，切成 3 厘米长的

段；豆腐切成3厘米见方的小块；香菜洗净，切成等段。

先把豆腐放入开水锅中，用小火煮4~5分钟，再把炒锅放在旺火上，加入熟猪油35克，烧热，倒入甜菜梗，炒至发软时，加入鸡汤、酱油、白糖、葱花，烧开后，将豆腐先用清水冲一下，倒在甜菜梗上一起烧。当烧沸时，加香菜段，改小火焖2分钟后，回到旺火上，烧几分钟，加味精，用湿淀粉勾芡，淋上熟猪油20克，转动几下，盛入盘中即可。

【特点】软烂清香。

拔丝糖根

【原料】甜菜头300克，鸡蛋2个，白糖150克，富强粉60克，湿淀粉25克，熟猪油1000克，糖桂花少许。

【做法】将甜菜头去掉皮，切成3厘米长，1厘米宽的条，然后蘸上干面粉10克。

鸡蛋磕入碗内，放面粉和湿淀粉，加水25克搅匀，调成面糊。

锅置火上，加入猪油，烧至六成热，把甜菜块蘸上蛋糊入锅，炸至表面酥脆，用漏勺捞起。

另起锅，下猪油10克，放入白糖，用中火不断推炒，使糖油溶化成汁，再将甜菜块放入旺火油锅中略炸，迅速放入油锅内翻炒，使糖包住甜菜块，将甜菜块盛入先涂好猪油的盘中，然后在其上面撒上糖桂花即成。

【特点】光亮酥脆。

蒸甜菜丸子

【原料】甜菜叶500克，大米300克，猪肉（肥3瘦7）500克，鸡蛋3个，淀粉40克，胡椒粉10克，料酒2克，

精盐 15 克，葱末、姜末、味精各适量。

【做法】将甜菜叶洗净、剁碎；猪瘦肉洗净，剁成蓉，肥肉切黄豆粒大小的丁。

猪肉蓉内放入盐、胡椒、料酒、姜末、味精，搅拌均匀，再放入少许清水搅匀，随后加入甜菜末、葱末、肥肉丁搅匀，捏成 20 克重的丸子 40 个。

将丸子放入大米里，一个一个似滚雪球一样，使丸子全粘上大米，再轻轻地在手里搓整，随即放入蒸笼内，在沸水锅上蒸 15 分钟，出笼即成。

【特点】清香滑嫩。

菜莲子汤

【原料】甜菜叶 100 克，土豆 25 克，胡萝卜 25 克，大枣 20 粒，莲子 20 粒，番茄 100 克，植物油 20 克，盐、姜末、葱花、味精各适量。

【做法】甜菜叶洗净，切成丝；土豆、胡萝卜洗净，去皮，均切成块；番茄去皮、籽，切块。

锅置火上，放入油，烧热，下葱花、姜末，炒出香味，再下土豆、胡萝卜块、番茄煸炒，放入清水，下甜菜丝、大枣、莲子，开锅，改用文火炖 1 小时，出锅前放盐、味精即成。

【特点】口味鲜咸。

雍菜

虾米炒薤菜

【原料】薤菜 500 克，虾米 25 克，精盐、葱花、色拉油

各适量。

【做法】薤菜去杂、洗净，切3厘米长的段；海米用温水泡发。

锅置火上，放油，烧热，下葱花、薤菜、虾米煸炒，放入盐，炒至入味，出锅即成。

【特点】具有温肾润肺的功效。

素炒薤菜

【原料】薤菜250克，花生油40克，精盐3克，味精1克。

【做法】将薤菜择洗干净，控干水，切成长4厘米的段。

锅置火上，放油，烧至八成熟，下入薤菜和盐，快速煸炒，并不断上下翻动，待菜均匀变色，放进味精，再翻炒至薤菜变为柔软翠绿色时，即可盛入盘食用。

【特点】青翠油亮，脆嫩清香。

姜汁薤菜

【原料】薤菜500克，精盐5克，醋20克，姜汁20克，香油10克。

【做法】将鲜薤菜择洗干净，控去水，用手掐成3厘米的段，并把菜茎捏破，投入开水锅中，焯烫1分多钟，见菜色转为碧绿时迅速捞出，滗掉水，装入盘内，摊开散热。

食用时，把姜汁倒在晾凉的薤菜盘中，撒上精盐，浇入香油，淋上醋，拌匀即成。

【特点】色泽碧绿，清凉脆嫩，姜醋香味浓厚。

酥豆薤菜

【原料】薤菜茎（杆）250克，青豆150克，青椒50克，

精盐 3 克，菜油 500 克（实耗 50 克）。

【做法】薤菜茎洗净，取嫩段；青椒去蒂，洗净，同薤菜茎均横切成圆圈状；青豆淘洗、沥干。

菜油放入锅中，置于旺火上，烧至六成热，倒入青豆，炸至浮面皮酥时捞起，滗去炸油，倒入薤菜茎和青椒，加精盐炒蔫，至断生铲起。

锅内另放入油，烧至七成热，倒入薤菜、青椒、青豆，再加少许盐炒匀，起锅即成。

【特点】色泽青绿，脆嫩酥香，家常风味。

腐乳炒薤菜

【原料】腐乳 3 块，菜油 25 克，薤菜 750 克，精盐 3 克，大蒜瓣 25 克。

【做法】先将薤菜洗净，择取其鲜嫩部分，切成 4 厘米长的段，沥去水分；蒜瓣拍破，再剁成蓉。

锅置火上，下油，烧热，下蒜蓉和腐乳同爆炒，倒入薤菜，用铲快速炒至薤菜变翠绿色时，加盐少许，上盖，煮约 1 分钟，即可出锅。

【特点】香味独特，色泽美观，佐餐佳肴。

凉拌薤菜

【原料】薤菜 250 克，干红辣椒 2~4 个，精盐、白糖、白醋、味精、香油各适量，蒜泥、五香粉各少许。

【做法】薤菜洗净，择好，入沸水中略焯一下，放凉后盛于容器中；干红椒 1~2 个，切成丝。

锅置火上，放油，下干辣椒 2 个，爆出香味后捞出，将锅中红油倒碗中，冷后，放盐、白糖、白醋、味精、蒜泥、

五香粉拌匀，淋在薤菜上即成。

【特点】红绿分明，诸味浓醇。

黄豆薤菜梗

【原料】薤菜 350 克，黄豆 100 克，干红辣椒 2~4 个，色拉油适量，精盐 10 克，香油 15 克，鲜汤少许。

【做法】先将薤菜去老茎、须和全部叶片，洗净后，沥干水分，切成 7 厘米长的段；黄豆择洗干净，入锅中炒至炸至炸声逐少，盛起。

炒锅置火上，放入油，下干红辣椒、盐，爆炒出红油，加入薤菜梗略翻炒，投入黄豆，翻炒，对入鲜汤，烧至汤汁将尽，淋入香油出锅。

【特点】豆钻茎中，菜有韧劲。

鱼香薤菜

【原料】薤菜 350 克，瘦猪肉 100 克，葱花 5 克，蒜泥 5 克，姜末 5 克，泡辣椒丝 5 克，豆瓣辣酱 10 克，白醋 5 克，盐 10 克，鸡蛋 1 个，水淀粉少许，味精 5 克，色拉油少许，香油 8 克。

【做法】猪瘦肉洗净，切成火柴梗般的丝，加蛋清、盐、味精及水淀粉，拌和上浆；薤菜嫩茎对剖切成长丝，入沸水中稍焯即捞出。

锅置火上，放少许油，烧热，下葱花、姜末、蒜泥、泡椒丝、豆瓣辣酱，煸出红色，放入肉丝薤菜丝、白糖、白醋，鲜汤烧开，加味精，用水淀粉勾芡，淋上香油即成。

【特点】甜酸辣鲜咸，葱姜蒜味香。

鸡蛋薤菜汤

【原料】薤菜 350 克，鸡蛋 1 个，熟猪油 20 克，精盐 10 克，味精 5 克。

【做法】将薤菜择洗干净，切成 4 厘米长的段；将鸡蛋打入碗中，放少许盐，搅拌起泡。

锅置火上，放猪油，烧五成热，倒入鸡蛋液，转动锅，摊成蛋饼，翻个，划成块，加入清水、盐烧沸，投入薤菜段，烧至翻滚后，撒上葱花、味精，盛汤盆上桌。

【特点】黄绿相映，蛋香浓郁。

苋菜

凉拌苋菜

【原料】苋菜 500 克，卤牛肉 50 克，榨菜 15 克，炸花生米 10 克，香油 15 克，精盐 2 克，大蒜 10 克，味精 1 克。

【做法】将苋菜掐取嫩茎叶，洗净，切成小段，入沸水中焯一下，除去涩味，捞出沥水后放在容器中晾凉；卤牛肉、榨菜切成丁；炸花生米碾成细粒；大蒜去皮洗净，拍碎后捣烂成泥。

将晾凉的苋菜放盘中，先用蒜泥、精盐、味精拌合，再将卤牛肉丁、榨菜丁、花生细粒、香油放入，拌匀即可。

【特点】红绿相间，色泽悦目，滑软油润，清香爽口，并有浓郁蒜香。

海米苋菜

【原料】苋菜 500 克，海米 10 克，熟猪油 50 克，精盐 1.5 克，大蒜 15 克，味精 2 克。

【做法】选鲜嫩绿色苋菜，择洗干净；海米用冷水浸泡，发透后洗净备用；大蒜去皮拍松，切成细末。

炒锅置旺火上，加熟猪油，烧至六成热，放入海米与苋菜同炒，炒至苋菜变软微有汤汁溢出时，加入精盐、蒜末和味精，翻炒均匀，即可起锅装盘。

【特点】色泽碧绿，鲜嫩味美，蒜香浓郁，清淡爽口。

炒苋菜

【原料】苋菜 500 克，花生油 75 克，精盐 3 克，味精 1.5 克，大蒜 35 克。

【做法】选绿色鲜嫩苋菜，择去老茎及杂草等物，洗净沥水；大蒜去皮洗净，捣成泥。

炒锅置旺火上，加花生油，烧至七成热时，倒入苋菜，炒至半熟，加精盐，继续翻炒至熟，加味精和蒜泥，炒匀后即可出锅装盘。

【特点】清淡爽口，营养丰富，蒜香浓郁。

蚕豆瓣炒苋菜

【原料】苋菜 500 克，鲜蚕豆 250 克，花生油 60 克，精盐 4 克，大蒜 1 头。

【做法】苋菜择洗干净，沥水；鲜蚕豆剥壳洗净；蒜头掰成瓣，去皮后洗净。

炒锅置旺火上，加花生油，烧至七成热，先下蚕豆瓣略炒几下，即下蒜瓣，炒至蚕豆将熟时，再下苋菜及精盐，炒出汤汁，至苋菜瘪塌时，即可起锅装盘。

【特点】鲜嫩可口。

冬菇苋菜汤

【原料】苋菜 250 克，冬菇 20 克，熟鸡油 10 克，精盐 3 克，白糖 3 克，葱段 5 克，姜片 3 克，味精 2 克，胡椒粉少许，鸡汤 750 克。

【做法】苋菜掐取嫩叶，洗净，放沸水中氽一下，捞出沥水。冬菇用水浸泡，发透捞出，原汤留用，将冬菇用清水反复搓洗几遍，除云泥沙，剪去根蒂，挤干水分，放入大碗中，加熟鸡油、精盐、白糖拌匀，再加入泡冬菇的原汤和 50 克鸡汤及葱段、姜片，屉，蒸 90 分钟取出，拣去葱、姜。

锅内放鸡汤，置旺火上烧开，撇去汤面浮沫，将蒸好的冬菇及原汁放入汤内，再将苋菜放入，加味精及胡椒粉，烧开后，盛入汤碗即成。

【特点】清鲜爽口，汤清澄，味鲜美。

番茄苋菜汤

【原料】苋菜 150 克，番茄 100 克，香菜 15 克，花生油 10 克，精盐 3 克，味精 2 克，清汤 750 克，香油 5 克。

【做法】选绿色鲜嫩苋菜，择去根茎，洗净；番茄用沸水烫一下，剥去皮，挤出子，用刀切成橘瓣状；香菜去根及老叶，洗净，切成 4 厘米长的段。

炒锅置旺火上，加花生油，烧至六成热，放入番茄，翻炒出红油时，倒入清汤，烧沸，放入苋菜、精盐，再烧开后，加味精、香菜，淋上香油，盛入汤碗中即成。

【特点】汤红菜绿，色泽悦目，咸香微酸，开胃生津。

三丝苋菜汤

【原料】紫苋菜 500 克，猪肉 150 克，鸡蛋 2 个，粉丝

50 克，蒜 10 克，色拉油 20 克，肉汤 400 克，精盐、味精、湿淀粉、醋、胡椒粉各适量。

【做法】将紫苋菜洗净，切段，用水焯一下，捞出备用；猪肉切细丝，用湿淀粉加少许盐拌一下；鸡蛋打入碗中，加少许盐搅拌，摊成薄饼，切成细丝；粉丝用温水泡软；蒜拍成末。

炒锅置火上，倒入油，烧至八成熟时，下入猪肉丝，待肉丝变色快熟时，下入葱末，倒入肉汤、粉丝，汤开，下蛋皮丝，再开时，倒入焯过的苋菜，再开锅时，马上端下火，加味精、醋、胡椒粉即可。

【特点】味道鲜美，营养丰富，适于孕妇食用。

荠菜

拌荠菜松

【原料】荠菜 500 克，熟芝麻屑 50 克，豆腐干 25 克，冬笋 25 克，熟胡萝卜 50 克，精盐、味精、白糖、香油各适量。

【做法】将荠菜洗净，放入沸水锅中焯至颜色碧绿，捞出，放入凉水中过凉，沥干水，切成细末，放入盘中。

将豆腐干、冬笋、熟胡萝卜切成细末，放入盛荠菜的盘中，撒上芝麻屑，加入精盐、白糖、味精，淋上香油，拌匀即成。

【特点】香味俱全，具有益智健脑作用，而且有清热解毒、清肝降压作用。

荠菜冬笋

【原料】净熟冬笋 300 克，荠菜 100 克，熟胡萝卜 20 克，精盐、味精、湿淀粉、花生油、鲜汤各适量。

【做法】将熟冬笋切成劈柴块；荠菜去杂，择洗干净，下沸水锅焯一下，捞出过凉，挤去水分，切成粗末；将熟胡萝卜切末的待用。

锅置火上，放花生油，烧热，投入冬笋块略煸炒，加入鲜汤、精盐、味精，烧沸，放入荠菜、胡萝卜，用湿淀粉勾稀芡，出锅装盘。

【特点】清淡可口，适于肾炎水肿、肝硬化腹水、高血压食用。

荠菜拌豆腐

【原料】荠菜 250 克，豆腐 100 克，香油 12 克，精盐、味精各适量，姜末少许。

【做法】将豆腐切成小方丁，用开水略烫，捞出，盛在盘内。

荠菜择洗干净，用沸水焯一下，凉后切成细末，撒姜琦末、精盐、味精，淋上香油即可。

【特点】淡鲜可口，适于高血压、肾炎、目肿以及结膜炎等患者食用，能收到较理想的效果。

荠菜炒肉丝

【原料】荠菜 250 克，猪后腿肉 100 克，植物油 50 克，葱、姜细丝各 6 克，精盐、味精少许。

【做法】荠菜去根，清洗干净。

将肉片成薄片，再切成细丝；荠菜切成 2 厘米长的段，

同肉丝、葱、姜丝放在一起。

锅置火上，放油，烧热，下入肉丝、荠菜丝、姜丝、葱丝煸炒，加水（少许）精盐、味精，翻两三个身即成。

荠菜炒鱼条

【原料】净青鱼肉 250 克，熟荠菜 100 克，鸡蛋清 1 个，红辣椒 2 只，料酒、味精、精盐、胡椒粉、湿淀粉、熟猪油、香油各适量。

【做法】将鱼肉切成长 3 厘米、宽 1 厘米的条，用盐、料酒、湿淀粉和蛋清拌匀上浆。

荠菜用清水漂净，逐棵理顺，一切两段；辣椒切成段。

锅置火上，下猪油，烧至六成热，投入鱼条滑散，熟时捞出，沥出油。

原锅留油少许，投入红辣椒段稍煸，加汤适量，放精盐、料酒、味精，烧开，下鱼条、荠菜稍拌，用湿淀粉勾薄芡，轻加翻拌，淋上香油，出锅装盘，撒上胡椒粉即成。

【特点】鱼鲜味美，适于孕妇中期食用。

荠菜虾球

【原料】荠菜 100 克，新鲜虾仁 175 克，猪肥膘肉 50 克，猪五花肉 50 克，熟火腿 10 克，虾米 15 克，熟笋 10 克，水发香菇 5 克，鸡蛋清 2 个，葱末 5 克，姜末 3 克，精盐 5 克，料酒 5 克，酱油 3 克，芝麻油 10 克，胡椒粉 0.5 克，干淀粉 10 克，湿淀粉 15 克，咸面包粉 150 克，色拉油 1000 克（约耗 100 克）。

【做法】将虾仁洗净，用洁净纱布吸干水分，放在砧板上，排列剁成虾泥；肥膘肉剁成泥；同放在碗里，加入精盐

(3克) 鸡蛋清、料酒、胡椒粉、干淀粉, 搅拌成虾泥。

荠菜用开水烫3分钟捞出, 挤去水分, 剁成碎末; 把五花肉剁成末; 炒锅放在旺火上, 下入少许色拉油, 烧热, 下入肉末煸炒几下, 加入葱末、姜末、精盐、酱油, 炒熟, 用湿淀粉勾芡, 盛在碗里晾凉; 将香菇、笋、虾米、火腿均切成碎末, 同熟肉末、荠菜末、芝麻油、味精一起搅拌均匀, 用手搓成20个小圆球, 即成馅心。

取虾泥1从份, 放掌心上摊开, 再放上个馅心, 包成圆球滚粘上面包粉, 如法一一做好, 放在平盘中。

炒锅置火上, 放入色拉油, 烧至六成热, 下虾球生坯, 随手勺轻轻推动, 待表面炸呈金黄色浮起时, 起锅装盘即成。

【特点】外酥脆, 里鲜嫩, 清香四溢。

甜酱蘸荠菜

【原料】荠菜300克, 甜面酱适量。

【做法】将荠菜择洗干净, 改刀装入盘中(不改刀也可); 甜面酱装入盘内, 蘸着食用, 也可卷饼吃。

【特点】清香爽口, 别有风味。

炝荠菜

【原料】荠菜300克, 精盐、味精、花椒、白糖、米醋、葱花、姜末各适量, 植物油40克。

【做法】将荠菜择洗干净, 用沸水烫熟, 清水洗一遍, 控去水分, 改刀成段。

勺内放油, 置火上, 烧热, 放入花椒、葱花、姜末炝勺, 再放入荠菜、白糖、精盐、味精、米醋, 烹调均匀, 出勺装盘, 即可食用。

【特点】清香适口，祛热解毒。

肉丝拌荠菜

【原料】荠菜 300 克，猪瘦肉 100 克，香菜 20 克，胡萝卜 20 克，烹调油 50 克，酱油、精盐、味精、花椒粉、米醋、蒜泥各适量。

【做法】将荠菜择洗干净，放入沸水中，焯至七成熟，捞出，在凉水中地凉，用手轻轻挤去水分，改刀成 3 厘米长的段，放在器皿中；胡萝卜切成细丝，在沸水中焯一下，冷水过凉，控干水分，放在荠菜段上；香菜切成末，放在荠菜段上；猪肉切成丝，待用。

炒锅置旺火上，放入烹调油，烧热，下入肉丝，快速煸炒，观其变色，加入酱油、花椒粉，即可出锅，倒在荠菜段上，加入精盐、味精、米醋、蒜泥，搅拌均匀，装盘即可食用。

【特点】清爽利口，开胃促食欲。

莼菜

鸡片莼菜汤

【原料】莼菜 250 克，鸡脯肉 75 克，鸡蛋 1 个，熟鸡油 10 克，精盐 3 克，味精 2 克，水淀粉 10 克，鸡汤 1000 克。

【做法】新鲜莼菜，去掉茎及老叶，入沸水中氽一下，捞出，沥水，放入汤碗内；鸡胸肉切成薄片，放入碗中，加精盐 1 克，用鸡蛋清和水淀粉上浆备用。

锅置旺火上，倒入鸡汤，烧开，将鸡肉片放入氽熟，捞出，放入汤碗中；待汤再开，撇去浮沫，加熟鸡油、精盐、

味精，起锅，盛入装有莼菜和鸡片的汤碗内即成。

【特点】莼菜鲜嫩，鸡片乳白，鲜嫩爽口，汤味清香。

三丝莼菜汤

【原料】莼菜 150 克，鲜蘑 15 克，熟笋 15 克，鲜番茄 50 克，香油 10 克，精盐 4 克，味精 2 克，白胡椒粉 0.5 克，素汤 750 克。

【做法】选鲜莼菜，洗净沥水；鲜蘑洗净，切成丝；熟笋切成丝；番茄用沸水烫过，去皮和子，切成和鲜蘑一样的丝。

炒锅置旺火上，加清水 500 克，烧开，下入莼菜，水开，立即用漏勺捞出，沥水，盛入大碗中。

炒锅中放素汤，烧开，放入鲜蘑、番茄、笋丝略煮，再放莼菜、精盐、味精，烧开，撒上白胡椒粉，淋上香油，盛入汤碗中即成。

【特点】翠绿、红、灰黄、乳白几色相配，色彩艳丽，鲜嫩清香，汤味醇美。

莼菜豆腐汤

【原料】西湖莼菜 1 瓶，豆腐半块（250 克），冬笋 50 克，盐、味精、胡椒粉、香油、葱丝、姜丝、汤各适量。

【做法】将豆腐切成细丝，冬笋切丝。

锅内放汤，烧开，放入莼菜及豆腐、冬笋、葱姜丝，汤开后，煮约 3 分钟，再放入盐、味精、胡椒粉，淋上香油，出锅即可。

【特点】味鲜美，营养丰富。

鲫鱼莼菜汤

【原料】莼菜 500 克，活鲜鲫鱼 1 条（约 500 克），食用油、精盐、料酒、味精、姜末各适量。

【做法】鲫鱼去鳞、鳃，剖腹，去内脏，但留肝、鳔及鱼子，洗净，滤干；莼菜去杂质，洗净，滤干，切碎。

锅置火上，放入食用油，烧至六成热，放入鲫鱼，两面煎黄，加料酒适量，烧出香味，加精盐、姜末、冷水、煮沸 10 分钟；下莼菜，再用旺火煮 8 分钟，加味精，起锅。

【特点】味鲜美、营养丰富，可治疗胃炎、胃溃疡等病，对胃癌有辅助治疗效果。

鸡蓉莼菜

【原料】莼菜 300 克，鸡脯肉 30 克，猪肥膘肉 30 克，鸡蛋 2 个，鸡油 10 克，精盐、料酒、水淀粉各适量，清汤 200 克。

【做法】鲜莼菜嫩叶洗净，入沸水中烫透，捞出沥水，盛入碗中；鸡脯肉剔去筋、皮，与猪肥膘肉一起剁成泥；鸡蛋取蛋清放碗中，加精盐 0.5 克，搅拌均匀，投入剁好的鸡肉泥，用力搅拌成鸡蓉。

炒锅置火上，放入清汤约 200 克，加精盐、料酒、味精烧开，撇去浮沫，用水淀粉勾芡，再将鸡蓉用清汤调匀，溜入锅中，见熟，淋上香油。

用手勺盛鸡蓉于碗底，上面盖一层莼菜，再盛一勺鸡蓉，上面再盖上一层莼菜，即可上桌食用。

【特点】色新悦目，口感软嫩，清香浓郁，滋味鲜美，诱人食欲，并且营养丰富。

莼菜烩豆腐

【原料】豆腐 200 克，西湖莼菜 1 瓶，鸡腰 100 克，熟火腿 50 克，精盐、味精、胡椒粉、水淀粉、鸡油各适量，鸡汤 750 克。

【做法】豆腐切成 1 厘米见方的块，放入开水锅中焯透捞出；生鸡腰洗净，放凉水锅中用小火慢慢烧开，离火，把鸡腰温透，用凉水过凉，用刀从中间顺长划成两半，剥去外皮，用凉水泡上；莼菜用开水焯透捞出；熟火腿切成细丝。

鸡汤倒入锅内，上火烧开，放入莼菜、鸡腰、豆腐、料酒、精盐烧开，调好口味，用水淀粉勾薄芡，淋上鸡油，撒上味精、胡椒粉、火腿细丝，拌匀，倒入汤碗内即成。

【特点】软嫩爽滑，味鲜适口。

蕨菜

凉拌蕨菜

【原料】蕨菜 200 克，泡红辣椒 2 个，香油 15 克，精盐 1 克，酱油 6 克，白糖 2 克，花椒粉 2 克，味精 1 克。

【做法】将蕨菜择去老茎，洗净，切成 3 厘米长的段，入沸水中焯至断生，捞出，装入盘内；泡红辣椒去蒂和籽，切成细丝，也放同一盘中。

将香油、精盐、酱油、白糖、花椒粉及味精放一小碗内，用筷子调匀，倒在蕨菜上，拌匀即可食用。

【特点】青翠鲜嫩，清香微辣，野味十足。

拌炒蕨菜

【原料】蕨菜 300 克，香油 20 克，酱油、葱丝、蒜泥、

芝麻、精盐、排骨汤各适量。

【做法】鲜蕨菜洗净，切成4厘米左右的段；将芝麻在炒锅上炒熟，加入精盐，制成芝麻盐。

炒锅置火上，放入香油，烧热，放入蕨菜段炒一下，加入葱丝、蒜泥，酱油翻炒一次，再倒进排骨汤，待出熟味后，加入芝麻盐，拌匀装盘，即可食用。

【特点】滑嫩清爽，滋味诱人。

海米蕨菜

【原料】鲜蕨菜300克，海米20克，白糖、精盐、料酒、清汤、姜丝、葱末、香油、水淀粉各适量。

【做法】将鲜蕨菜择洗干净，用开水焯一下，捞出，控净水分，切成3厘米长的段；海米用温开水泡开，放入碗中，加入葱末、姜丝、料酒，上锅蒸一下。

炒锅置火上，放入香油，烧热，下入蕨菜，煸炒几下，加入蒸过的海米、白糖、精盐，放入少许清汤，视蕨菜软后味精，勾芡，淋入香油，出锅装盘，即可食用。

【特点】鲜香清爽。

葱油蕨菜苗

【原料】蕨菜嫩苗150克，水发木耳30克，豆腐干35克，葱花50克，精盐5克，胡椒粉3克，香油25克，味精3克，花椒油5克。

【做法】蕨菜去尽杂质，洗净沥水；木耳沥水切丝；豆腐干也切丝。

以上三种原料装盘，拌入葱花、精盐、胡椒粉、香油、味精，淋上花椒油上桌。

【特点】清香可口，口感多样，开胃生津。

蕨菜鸡丝

【原料】蕨菜 400 克，鸡脯肉 150 克，水发木耳 25 克，胡萝卜 25 克，清汤 30 克，水淀粉 25 克，葱节、姜末各 10 克，精盐 5 克，胡椒粉 2 克，味精 3 克，料酒 5 克，菜油 75 克。

【做法】蕨菜去杂质，洗净，入开水氽一下，漂入凉水中 10 分钟，切节；鸡脯肉切丝，拌上水淀粉、盐 1 克；水发木耳、胡萝卜切丝。

锅置火上，下油，烧至 3~4 成热，下鸡丝，滑炒几下，捞出，下姜、葱炸香，下蕨菜翻炒，随即下木耳、胡萝卜丝、精盐、胡椒粉、味精、料酒、清汤，最后下鸡丝炒匀，装盘即可。

【特点】滑嫩咸鲜，色彩美观。

三味蕨菜松花

【原料】水发蕨菜 200 克，松花蛋 4 个，蒜末、精盐、料酒、味精、辣椒油、香油各少许。

【做法】将蕨菜放入开水锅中氽透，切成 4 厘米左右长的面，用凉水洗几遍，挤去水分，装入碗内，加精盐、味精、料酒、香油、辣椒油、蒜末拌匀，放入盘中央。

将松花蛋放入锅内，煮 5 分钟捞出，剥去蛋皮，切成西瓜瓣，围放在蕨菜周围即可。

【特点】清香爽脆。

蕨菜鱼头汤

【原料】花链鱼头 1 个，鲜蕨菜 200 克，豆腐 150 克，

葱节 15 克，姜片 10 克，料酒 20 克，精盐 5 克，味精 3 克，香菜少许，花生油 100 克。

【做法】鲜蕨菜去杂质，洗净，沥干水，切成 4 厘米长的节；鱼头从中一丙剖两半，用少许盐、料酒码入味；豆腐余一下，切小块。

锅置火上，下花生油，烧热，下鱼头稍炸，下姜片、葱丝炒几下，冲入汤，加入盐、味精、料酒、蕨菜节，稍煮，舀入砂锅中炖 20 分钟，起锅，撒香菜即可。

【特点】汤醇味鲜，乳白汁浓，美味可口。

苦菜

凉拌苦菜

【原料】苦菜 500 克，香油 5 克，蒜泥 5~10 克，味精 2 克，精盐 7 克，醋少许。

【做法】将鲜嫩苦菜用水冲洗干净，入沸水锅焯 2 分钟，迅速捞出，用凉水浸凉，控去水分，切成 3 厘米长的段，放入盘中。

将蒜泥、味精、精盐、香油和醋放在小碗中，调合成汁，浇在苦菜段上，拌匀即可食用。

【特点】清淡适口，别有风味。

苦菜蛋黄

【原料】鲜嫩苦菜茎叶 400 克，熟蛋黄 1 个，柠檬汁 15 克，橄榄油 8 克，米醋 5 克，胡椒粉 7 克，芝麻粉 8 克。

【做法】苦菜择洗干净，放入冷水中，浸泡约 12 小时，捞出，挤去水分，切成 3 厘米长的段；将蛋黄捣碎，与橄榄

油、柠檬汁、米醋、精盐、白糖、胡椒粉、芝麻粉放在一起拌匀，再放入苦菜拌好食用，或将拌好的调料作为蘸菜料，用泡好的苦菜蘸着食用。

【特点】味道独特，清心爽口。

苦菜素什锦

【原料】苦菜 250 克，水发香菇 100 克，豆腐 100 克，粉条 100 克，土豆 100 克，白酱油 5 克，味精 3 克，葱末 10 克，姜末 5 克，精盐 5 克，香油 3 克，植物油 10 克，汤、花椒油各适量。

【做法】苦菜洗净，控水，切成 3 厘米长的段；香菇用水发好，洗净，切成两半；豆腐切成 1 厘米厚、2 厘米宽、5 厘米长的条，入油锅，炸呈金黄色；土豆削皮，洗净，切成条块状，入油锅，炸成黄色；粉条泡软。

锅置火上，放植物油，下葱、姜末煸炒，再下香菇，放适量的汤和精盐、酱油，然后放豆腐、土豆、粉条，煨 30 分钟，再放入苦菜、味精和香油翻炒，淋上花椒油，即可装盘。

【特点】清淡素雅、爽口。

苦菜酸辣汤

【原料】苦菜 20 克，水 1000 克，白醋 5 克，姜汁地克，精盐 6 克，胡椒粉 18 克，白糖 3 克，味精 2 克，香油 3 克，香菜 8 克，湿淀粉适量。

【做法】水烧开，加白醋、姜汁、在胡椒粉、白糖煮沸。

鲜嫩苦菜冲洗干净，控水，切成长 3 厘米的段，放入沸水内，再加香油、味精，用湿淀粉勾薄芡，最后撒上切碎的

香菜。

【特点】汁汁清澈，色调鲜明，酸、辣、咸、苦五味俱全，生津爽口。

双酱拌苦菜

【原料】苦菜 500 克，甜面酱 25 克，芝麻酱 25 克，香油、味精、精盐、姜末各适量。

【做法】苦菜择洗干净，用开水焯至断生，捞出，沥干水，切成 3 厘米长的段，放在盘内。

将甜面酱、芝麻酱同放 1 碗中，用少许冷开水调稀，加味精，放上姜末，搅成调味汁。

在吃菜前，将调和好的调味汁浇在苦菜上，淋上香油，拌匀食用。

【特点】鲜嫩爽口，酱香味浓，略带苦味。

黄花菜

三丝黄花菜

【原料】干黄花菜 25 克，水发香菇 25 克，熟冬笋 25 克，胡萝卜 25 克，精盐 4 克，白糖 15 克，味精 1 克，黄油 2.5 克，香油 25 克，湿淀粉少许，熟菜油 75 克。

【做法】将干黄花菜浸入温水内泡软，拣去老根，洗净，沥干水分；水发香菇去蒂，洗净，切成丝；冬笋、胡萝卜洗净，切丝，待用。

锅置火上，放入菜油，烧至七成热，投入黄花菜、冬笋、香菇、胡萝卜丝，拌炒几下，加入料酒、精盐、白糖、味精，用少许湿淀粉勾芡，淋上香油，即可起锅装盘。

【特点】色泽美观，脆滑爽口。

黄花菜炒鸡蛋

【原料】鸡蛋 3 个，鲜黄花菜 50 克，花生油 60 克，精盐 2 克，料酒 10 克，白糖 2 克，味精 0.5 克，肉清汤 75 克。

【做法】鸡蛋磕入碗中，打散，加精盐（1.5 克）、料酒、味精，搅成蛋液；黄花菜掐去花蒂，洗净，沥水，掰成两半。

炒锅置旺火上，加花生油，烧至七成热，倒入蛋液，翻炒至熟，舀入肉清汤，放入黄花菜，加精盐、白糖翻炒均匀，略烧片刻，即可起锅装盘。

【特点】蛋香花香融合，风味独特，有健脑作用。

豆芽黄花菜

【原料】干黄花菜 50 克，绿豆芽 50 克，鸡蛋 6 个，淀粉 15 克，面粉 15 克，味精 3 克，葱 8 克，姜 8 克，香油 100 克，精盐适量。

【做法】鸡蛋磕入碗内，分出蛋清，放入汤盘中。

葱、姜均切成末；黄花菜泡软，择洗干净，备用。

蛋黄中加盐、味精、熟豆油、水少许，搅拌均匀，上笼蒸熟，扣在碗中；蛋清打好，加面粉、淀粉，调制成蛋泡糊，分成 8 份，每份放入黄花菜，做成芭蕉叶形。

锅置火上，加入油，烧至五成热，放入做好的芭蕉叶，并不断用勺盛油浇淋，使之保持白色，炸透捞出，滗去余油，装入盘中。

锅内留底油，放入葱、姜末炸一下，随后加入豆芽汤 100 克，将葱、姜捞出不要，再放入味精、盐和炸好的芭蕉叶，略煨一会儿，勾入小流水芡，淋上香油，将做好的芭蕉叶，

围摆在蛋羹周围，即可食用。

木耳炒黄花菜

【原料】黑木耳 20 克，黄花菜 80 克，精盐、味精、葱花、湿淀粉、花生油、素鲜汤各适量。

【做法】木耳放入温水中泡发，去杂质，洗净，撕成片；黄花菜用冷水泡发，去杂质，洗净，挤去水分。

锅置火上，放油烧热，下葱花煸香，放入木耳、黄花菜煸炒，加入素鲜汤、精盐、味精，煸炒至木耳、黄花菜成熟入味，用湿淀粉勾芡，出锅即成。

【特点】营养丰富，有利健脑作用。

通天鱼翅

【原料】发好的黄花菜 180 克，湿淀粉 50 克，鸡蛋液 25 克，面粉 9 克，精盐、味精各 3 克，水淀粉 30 克，豆油 750 克（实耗 75 克），香油 9 克，鸡汤 100 克，花椒水 30 克，大葱 3 段，鲜姜 2 片，料酒适量。

【做法】将黄花菜蒂根并排码顺，用刀切去根，再将黄花菜整齐地摊平，一手按着蒂根部，一手用净小木梳梳开，呈丝状。

每 6 根黄花东为一束，分成若干束，每束黄花菜的根部粘匀糊，要粘牢，放入四成热的油锅内，炸至糊熟、黄花菜呈鱼翅形捞出，控去余油，即为素鱼翅。

取 1 圆盘，将炸好的鱼翅整齐地摆码在盘中。

锅内加油 40 克，放大葱段、鲜姜片煸炒，加味精，添汤（拣出葱、姜），放精盐、花椒水、料酒，推入码好的素鱼翅，用小火扒至入味、汤快尽时，勾芡，芡熟，淋入香油，略煨，

出锅入盘即成。

【特点】咸鲜软嫩。

马齿苋

细粉马齿苋

【原料】马齿苋 150 克，魔芋细粉 100 克，熟菜油 25 克，精盐 2 克，酱油 15 克，米醋 10 克，芝麻酱 10 克，熟油海椒 5 克，味精 1 克。

【做法】将马齿苋择洗干净，掐成长 3 厘米左右的节，入沸水中焯熟，捞出，沥水晾凉；魔芋细粉用热水泡发，再入沸水锅中略煮至熟，捞出沥水，晾凉，切成 3 厘米左右的段；把马齿苋和细粉一同装在大碗中。

熟菜油加精盐、酱油、米醋、芝麻酱、熟油海椒、味精，调匀成味汁，浇在马齿苋和细粉上，用筷子拌匀，装盘供食。

【特点】菜嫩粉滑，清淡爽口。

凉拌马齿苋

【原料】鲜嫩马齿苋 500 克，酱油、蒜瓣、香油各适量。

【做法】将马齿苋去根，去老茎，洗净，下沸水锅焯透捞出，用清水多次洗净粘液，切成放入盘中。

将蒜瓣捣成蒜泥，浇在马齿苋上，倒入酱油，淋上香油，拌匀，食用。

【特点】鲜嫩清香，味美适口。

蒜泥马齿苋

【原料】大蒜 10 瓣，鲜马齿苋 500 克，白糖 50 克。

【做法】将大蒜去皮，捣成泥状；马齿苋洗净，在开水

中焯一下，捞出，沥干水分，捣烂，放在一起，加入白糖，拌匀，食用。

【特点】清凉味鲜，有去暑作用。

马齿苋蛋白羹

【原料】齿苋 250 克，鸡蛋 2 个。

【做法】将马齿苋洗净，切碎，捣，烂绞汁。

鸡蛋磕入碗内，留蛋清，放入马齿苋汁搅匀，冲入适量沸水即成。

【特点】有清热解毒的作用。

马齿苋绿豆汤

【原料】马齿苋 120 克，绿豆 60 克。

【做法】齿苋洗净，切碎备用。

绿豆淘洗干净，入锅中，加水煮开 15 分钟后，加入马齿苋，炖至绿豆熟烂离火即成。

【特点】有解毒作用。

茼蒿

拌茼蒿

【原料】茼蒿 300 克，香油 15 克，精盐 2 克，白糖 7 克，味精 1 克。

【做法】择去茼蒿叶，只取蒿杆，洗净，放入沸水中烫一下，捞出，用冷水漂凉，捞出沥水，切成 3 厘米长的段，放在容器中，加精盐拌匀，腌 10 分钟。

将腌好的茼蒿滗去水分，加白糖、味精、香油拌匀，盛入盘中，即可食用。

【特点】清香味美，鲜嫩可口。

茼蒿炒蛋

【原料】鸡蛋 3 个，茼蒿 250 克，花生油 75 克，精盐 2.5 克，味精 1 克。

【做法】将鸡蛋磕入碗中，打散，加精盐 2 克，搅打均匀；茼蒿掐去老梗和叶，洗净，切成 3 厘米长的段，沥干水分。

炒锅置火上，加花生油，烧至七成熟，下茼蒿，煸炒几下，加精盐，炒至七成熟时，倒入蛋液，迅速翻炒，至蛋液凝固，用铲将蛋块炒散，加入味精炒匀，即可起锅装盘。

【特点】鲜嫩清香，素淡利口。

金钩拌茼蒿

【原料】茼蒿 100 克，豆腐 200 克，金钩（海米）100 克，酱油 25 克，香油 20 克。

【做法】选择鲜嫩大叶茼蒿菜，取嫩的部分，洗净，放入滚开的稀盐水锅中烫热，捞出，挤去水分，切碎盛于碗中。

海米泡发好，去杂质，切碎，放入茼蒿菜内，加酱油、香油同拌匀，装入盘上桌即可。

【特点】茼蒿鲜香、金钩味美，风味独特。

茼蒿豆腐羹

【原料】茼蒿 100 克，豆腐 200 克，海米 100 克，鸡蛋清一个，淀粉 15 克，精盐 3 克，白糖 5 克，香油 5 克，汤适量。

【做法】豆腐洗净，切成小方块；海米泡发好，加入蛋清及淀粉拌匀；茼蒿洗净，用沸水烫熟，挤去水分，切成蓉。

锅置火上，下汤，烧沸，依次下豆腐、海米及茼蒿菜，煮滚开后，加入盐、白糖、香油，用少许淀粉勾芡起锅即可。

【特点】素淡爽口。

茼蒿鱼丸汤

【原料】净鱼肉 200 克，茼蒿菜 500 克，葱花 10 克，芫荽 10 克（剁蓉），精盐 3 克，白糖 5 克，酱油 15 克，淀粉 8 克，汤适量，味精少许。

【做法】将鱼肉用刀背捶成蓉，加入葱花、芫荽、精盐、白糖、淀粉、酱油 5 克，搅成糊状；选肥大鲜嫩的茼蒿菜洗净、切段。

锅置火上，下茼蒿菜，煮至将熟时，用匙取鱼肉为丸，逐个放入汤内，待汤开一会儿，放入酱油、味精少许即可。

【特点】色泽鲜艳，清香可口。

爆炒蒿子秆

【原料】鱼茼蒿茎秆 250 克，瘦猪肉 100 克，色拉油 40 克，酱油、精盐、味精各适量，葱、姜末各少许。

【做法】将鲜茼蒿茎秆择好洗净，在开水中略焯一下，立即在凉水中过凉，切成 3 厘米长的段；猪肉洗净，切成细丝待用。

炒锅置旺火上，放入色拉油，烧热下入肉丝，煸炒至瘦肉丝变色，加入姜、葱末略炒一下，烹入酱油，搅匀，放入茼蒿秆，迅速煸炒几下，再加入精盐、味精翻炒几下，迅速出锅装盘。

【特点】脆嫩可口。

茼蒿烧豆腐

【原料】茼蒿 300 克，豆腐 3 块，精盐、白糖、味精、香油、色拉油各适量。

【做法】将鲜嫩茼蒿择好，洗净，切成 4 厘米的长段；将豆腐切成长条。

炒锅置火上，放油，下入豆腐，烧至金黄色，加入茼蒿，炒 3 分钟，放盐、少许味精和白糖，淋上香油即可装盘。

【特点】营养丰富，是家中常菜。

香酥茼蒿

【原料】茼蒿 200 克，鸡蛋 2 个，面粉 100 克，色拉油 50 克，淀粉 80 克，胡椒粉、味精、精盐、葱花各适量。

【做法】将茼蒿洗净，入开水中焯一下，捞出，撒上少许盐，拌匀，拍上干淀粉。

面粉、淀粉加入鸡蛋液、水、盐、胡椒粉、味精，调成糊，下入茼蒿，拖匀，入七成热的油锅中，炸至表面金黄后捞起，待油温升高后，再炸一下，捞起，盛入盘中，撒上少许精盐、胡椒粉、葱花，拌匀即成。

【特点】色金黄，外香酥，内香软。

菜花

炆菜花

【原料】菜花 100 克，精盐 25 克，椒油 25 克，葱花 5 克，姜末 10 克。

【做法】将菜花洗净，破开花蕾，切成约 2.5 厘米的块，放在水中煮沸，捞出控干，盛盘，撒上精盐，放上葱花、姜

末，加热椒油，浇上即成。

【特点】形美味鲜。

泡菜花

【原料】菜花 500 克，老盐水 500 克，精盐 10 克，红糖 5 克，白酒 5 克，醪糟汁 5 克，香料包 1 个，干红辣椒 15 克。

【做法】菜花用刀切成小朵，去掉茎筋，入沸水锅氽 4~5 分钟，除去土涩异味，突出鲜味，氽后摊开，晾干，准备入坛。

入坛时，先将老盐水倒入坛中，再下入精盐、红糖、白酒、醪糟汁入坛，搅匀，放入干红辣椒，泡入菜花，加入香料包，上面用算片卡紧，不使移动，然后盖上坛盖，掺满坛沿水，五天后入味至熟，可供食用。

【特点】色泽白净，质地脆嫩，入口咸辣，味道鲜香。

咖喱菜花

【原料】菜花 400 克，葱头 50 克，咖喱粉 25 克，精盐 3 克，花生油 30 克，味精 2 克。

【做法】将菜花择洗净，掰成小朵，入开水锅中焯透，捞入盘内，用少许精盐拌腌入味，晾凉，滗去水分。

葱头剥去老皮，切去老皮，切去两头，洗净，切成细丝。

锅置火上，加入花生油，烧至七成熟，加入葱头丝煸炒，炒出香味后，将锅离火，放入咖喱粉，利用锅的余热，将咖喱粉炒成金黄色并出香味时，加精盐、味精炒匀，即成咖喱油汁。

将咖喱油汁浇在菜花上，拌匀即成。

【特点】色泽金黄，咖喱味浓郁。

珍珠菜花

【原料】菜花 400 克，罐装玉米笋 100 克，精盐 8 克，味精 3 克，鲜汤 100 克，水淀粉 10 克，花生油 50 克。

【做法】将菜花掰成小朵，入开水锅内，焯至八成熟，捞出，用凉水过凉，沥水；玉米笋切成 1.5 厘米长的段。

锅置于火上，放入花生油 40 克，烧至六成热，即下菜花煸炒，放盐、玉米笋，加鲜汤，视汤汁浓稠时，用水淀粉勾芡，淋入熟花生油 10 克，起锅，装入盘中即成。

【特点】汤色奶白，菜花鲜嫩。

菜花芙蓉蛋羹

【原料】鸡蛋清 5 个，菜花 200 克，料酒 10 克，精盐 5 克，熟猪油 10 克，味精少许，高汤适量。

【做法】将菜花洗净，掰成小朵，待用。

将鸡蛋清放入碗内，加入少许温水、料酒、精盐调匀，上屉蒸 7 分钟取出。

锅置火上，放油烧热，烹入料酒、精盐和适量的高汤，然后把菜花放在汤内氽熟，放入味精，将菜花码在芙蓉蛋羹上，浇上汤汁即成。

【特点】色泽鲜艳，清淡爽口。

酸辣菜花

【原料】菜花 500 克，辣椒油 10 克，白糖、醋、精盐各适量，姜丝 5 克。

【做法】将菜花洗净，掰成小朵，放开水锅内焯后捞出，用清水过凉，沥水，放大碗内。

锅置火上，放辣椒油，烧至七成热，下姜丝，煸炒出味，

放白糖、醋、精盐炒匀，待糖溶化后就倒在菜花碗内，腌渍半小时，即可食用。

【特点】酸辣甜脆。

炸菜花

【原料】净菜花 200 克，鸡蛋 1 个，面包渣 100 克，面粉 40 克，用植物油 500 克，番茄少司（或果酱）100 克，胡椒粉、精盐各适量。

【做法】将菜花摘成核桃大的朵，洗净，用开水烫至八成熟，捞出。投凉控净水，放上盐和胡椒粉拌匀，滚上面粉。鸡蛋打入碗内调匀，菜花再沾上鸡蛋液，滚上面包渣用手压实。

煎盘（或勺）内放油，加热至五成熟，将菜花逐块下入油中，炸呈金黄色时捞出装盘，配番茄少司（或果酱）上桌即成。

【特点】色金黄，清香鲜脆。

奶油菜花

【原料】净菜花 500 克，奶油 75 克，湿淀粉 15 克，猪油 25 克，鸡汤 150 克，精盐、味精、料酒各适量。

【做法】把菜花洗净掰成小朵，用开水氽烫至六成熟，捞出投凉，控净水。

勺内加油烧热，放入鸡汤、精盐、味精、料酒，汤沸时，去浮沫，调好口味，用淀粉勾芡，搅入奶油，倒入菜花，颠翻挂芡，淋上猪油即成。

【特点】汤色洁白，软嫩清鲜，奶香味浓。没有奶油可用牛奶代替，量可适当多加些。

香菇烧菜花

【原料】菜花 250 克，香菇 150 克。淀粉 10 克，植物油 30 克，鸡油 20 克，鸡汤 100 克，味精、葱段、姜块、精盐各适量。

【做法】菜花洗净掰成小朵，用开水烫透，用凉开水投凉，控净水，香菇洗净待用。

勺内放油，加热至五成熟，产入葱姜炆锅，再放入盐，鸡汤、味精，烧开将葱姜块捞出，再把菜花、香菇放入勺内，用微火靠至入味，用淀粉芡芡，淋上鸡油翻勺即成。

【特点】色鲜味美，清淡爽口。

海米拌菜花

【原料】净菜花 400 克，水海米 30 克，香菜 5 克，精盐，味精，香油各适量。

【做法】将菜花洗净掰成小朵，放开水烫至九成熟，用凉开水投凉，控净水，香菜切段。

把海米放入菜花内，再加入精盐，味精、香油、香菜搅拌均匀既可食用。

【特点】清香爽口。

绿菜花

美丽菜花

【原料】绿菜花 500 克，番茄酱 25 克，熟猪油 50 克，精盐 2 克，白糖 3 克，鲜姜 3 克，味精 1.5 克，清汤 75 克，水淀粉 10 克。

【做法】绿菜花削去老柄，掰成小朵，撕去花柄上的筋

皮，再用小刀将花柄修齐，洗净，入沸水中焯3分钟，捞入冷水盆中过凉，再捞出，将水沥收；鲜姜去皮，切成细末。

炒锅置旺火上，加熟猪油35克，烧至五成热时，放姜末和番茄酱煸炒，炒至色泽鲜红时，倒入清汤，加精盐、白糖和味精，烧开后，撇去浮沫，放入菜花，再烧5分钟，用水淀粉勾芡，再淋上熟猪油，起锅，盛入盘中即成。

【特点】绿色，菜花衬着鲜红的稠汁非常美丽，口味酸甜鲜香，食之不腻。

玫瑰菜花

【原料】绿菜花500克，鲜蘑150克，玫瑰花4朵，熟鸡油、味精、精盐、水淀粉各适量。

【做法】

将绿菜花用手掰成小朵，再用清水洗净，入沸水中焯一下，捞出沥水；鲜蘑去根、蒂，洗净；玫瑰花去蒂，洗净花瓣，切成方片。

炒锅置旺火上，加熟鸡油50克，倒入清汤500克，放入绿菜花和鲜蘑，烧开后，加精盐、味精，转中火，烧烩入味，用水淀粉勾芡，撒上玫瑰花片，盛入盘中即成。

【特点】清淡可口，花香浓郁，并有舒肝解郁、理气止痛之功效。

奶油绿菜花

【原料】绿菜花100克，香菇片50克，火腿片30克，葱末、胡椒粉、精盐、料酒、味精、水淀粉各适量。

【做法】先将绿菜花洗净，除去根筋，掰成小朵，用开水烫一下，捞出，用凉水过凉，沥干水。

炒锅置火上，放少许花生油，烧热，放入葱末、火腿片、香菇片，炒至有香味后，加入料酒、牛奶、食盐，烧开，放入绿菜花。用水淀粉勾芡，加味精、胡椒粉即成。

【特点】香鲜可口，营养丰富。

咖啡绿菜花

【原料】绿菜花 500 克，洋葱 200 克，西红柿 250 克，花生油、精盐、咖喱粉、白糖、味精各适量。

【做法】将绿菜花洗干净，掰成小朵，沥干水。

锅置火上，放少许花生油，烧热，加咖喱粉，倒入洋葱，炒 1 分钟，加精盐、白糖，倒入绿菜花，翻炒均匀，再放入西红柿，待绿菜花变软，加味精，起锅装盘即成。

【特点】色艳味香，是家餐中的可口菜。

鲜贝绿菜花

【原料】绿菜花 250 克，鲜贝 250 克，水淀粉、料酒、花生油、葱段、姜末、蒜片、精盐、味精各少许。

【做法】先将鲜贝用水淀粉上浆；绿菜花洗净，掰成小朵备用。

炒锅置火上，放入花生油，烧至六成热，投入挂浆鲜贝过油，捞出，控去浮油。

锅上火，放入少许花生油，烧热，放入葱段、姜末、蒜片，炝锅，下入炸过的鲜贝，再放入料酒、味精、精盐，勾芡，打香油，出锅装盘。

将绿菜花用油清炒，围在鲜贝的周围即成。

【特点】色鲜，清香可口。

凉拌绿菜花

【原料】绿菜花 500 克，黑木耳、银耳、胡萝卜各 150 克，精盐、白糖、香油、醋、味精各适量。

【做法】将绿菜花掰成小朵，洗净，用沸水焯一下；胡萝卜切成斜薄片；黑木耳、银耳洗净，泡好；胡萝卜、黑木耳、银耳分别在沸水中焯一下，捞出，控干水。

将焯过的绿菜花放入盘中，加入胡萝卜、黑木耳、银耳，再将盐、味精、香油加入盘中，用筷子拌匀，吃时，放入白糖和醋即成。

【特点】色鲜艳，味清香，营养受损小。

雪里蕻

雪菜炒蛋

【原料】鸡蛋 4 个，腌雪菜 100 克，花生油 65 克，精盐 0.5 克，料酒 10 克，米醋 3 克，白糖 3 克，姜末 4 克，味精 1 克。

【做法】鸡蛋磕入碗中，打散，加精盐、料酒，搅拌成蛋液；腌雪菜在清水中浸泡 10 分钟，洗净，攥干水分，切成在厘米长的小段。

炒锅置火上，加入花生油，烧至六成热，下姜末，炒出香味，放入雪菜煸炒几下，加白糖和适量清水，烧 2~3 分钟，放入米醋和味精炒匀，然后倒入蛋液，翻炒至呈黄色时，出锅装盘即成。

【特点】风味特别，雪菜鲜美，蛋味醇香，咸甜爽口。

雪菜松

【原料】鲜雪里蕻 500 克，花生油 500 克（实耗 100 克），精盐 3 克，味精 2 克，干淀粉 15 克。

【做法】将鲜雪里蕻去根，择去黄叶，洗净，切成 3 厘米长的段，粗的菜梗再顺长切成 2~4 份，成菜丝，攥干水分，撒些干淀粉，拌匀。

炒锅置火上，加花生油，烧至五成热，下入雪菜丝，炸至菜丝梗挺、酥脆时捞出，趁热撒上精盐和味精，放入盘中，即可上桌。

【特点】咸鲜酥脆，味美适口。

雪里蕻烧豆腐

【原料】豆腐 2 块，雪里蕻 100 克，花生油适量，海米、花椒粉、葱末、姜末、糖盐各少许。

【做法】将豆腐切成小丁，用开水烫一下；雪里蕻用温水洗净，切成碎末。

锅置火上，放油，用葱姜末、花椒粉炆锅，放入雪里蕻炒一下，再放入豆腐炒匀，放盐和海米，见汤干即可出锅。

【特点】经济实惠，味道适口。

雪里蕻烧冬笋

【原料】腌雪里蕻 200 克，冬笋 500 克，花生油 75 克，精盐 2 克，白糖 10 克，鲜姜 6 克，料酒 10 克，味精 2 克。

【做法】将腌雪里蕻去根，用清水洗去盐分，挤干水，茎部切成末，叶部切碎，再粗剁几刀；冬笋去壳及老根，切成细条；鲜姜去皮，洗净，切成细末。

炒锅置火上，加花生油，烧至六成热，放入姜末，炒出

香味，放入雪里蕻、冬笋煸炒，加入料酒及少量清水略烧，放放精盐、白糖、味精，烧至菜熟汤尽时，出锅装盘。

【特点】口味脆嫩鲜香，可谓冬季佳肴。

雪冬炒豆芽

【原料】雪里蕻 200 克，黄豆芽 250 克，猪后臀肉 150 克，花生油 50 克，清汤 100 克，大葱、鲜姜、味精、精盐各适量。

【做法】将腌好的雪里蕻洗净，挤去水分，切成 3 厘米长的段；黄豆芽洗净，沥水；猪后臀肉切成 3 厘米长的丝；葱、姜洗净，均切成丝。

炒锅置旺火上，烧热，加花生油，烧至五成热，用姜、葱末炝锅，下入肉丝煸炒，肉熟时，放入黄豆芽，煸炒几下，加清汤，略烧片刻，再放入雪里蕻翻炒，加精盐，至汤汁将尽时，加味精，颠翻几下，即可出锅装盘。

【特点】营养全面，是冬春下饭的时菜。

雪菜冬瓜汤

【原料】雪菜 50 克，冬瓜 200 克，肉清汤 500 克，精盐、料酒、味精、香油各少许。

【做法】将冬瓜去皮、去瓤，洗净，切成 3 厘米长、2 厘米宽、0.5 厘米厚的块，放入沸水锅中煮 5 分钟，捞出，浸到冷水里，凉透捞出；雪菜择洗干净，切成碎末，备用。

锅置旺火上，倒入清汤，烧沸，放入冬瓜块和雪菜末，烧沸，撇去浮沫，加入精盐、料酒、味精，上盖烧 2 分钟，启盖，淋入香油即可。

【特点】冬瓜酥烂，汤汁鲜香。

拌雪菜

【原料】腌雪里蕻 250 克，香油 15 克，酱油 15 克，醋 25 克。

【做法】将雪里蕻切去老根和叶，用清水洗净，在凉开水中浸泡 1~2 小时，减去苦味，捞出，顶刀切成短段，挤干水；取小碗 1 个，放入酱油、醋、香油调匀，制成调味汁。

将切好的雪里蕻段放入盘内，浇入调味汁，拌匀即可食用。

【特点】翠绿脆嫩，清新可口。

香粉雪里蕻

【原料】咸雪里蕻 300 克，芝麻 25 克，白糖、味精、香油各适量。

【做法】芝麻淘洗干净，拣去杂质，捞出晾干，放锅中，用小火慢慢炒至香脆，倒案板上，用擀面棍碾碎，制成香粉。

将咸雪里蕻放水中，投去部分盐量，捞出晾干，切成漏末。

将雪里蕻末及香粉同置一碗中，加白糖、味精拌匀、淋上香油，即可装盘。

【特点】咸香爽口。

马兰

马兰松

【原料】马兰 500 克，熟火腿 40 克，熟鸡内 75 克，熟海米 25 克，香油 75 克，白糖 5 克，味精 1 克，精盐 1 克。

【做法】先将马兰择洗干净，用开水烫熟，冷却后切碎，

放在盆内，再将火腿、鸡肉、海米分别切成米粒状的小粒，同马兰一起，加香油、白糖，精盐、味精，拌匀即成。

【特点】色彩淡雅、香味扑鼻，清爽利口。

马兰拌腐竹

【原料】马兰嫩茎叶 150 克，泡发腐竹 150 克，精盐、味精、白糖、米醋、香油、红油各适量。

【做法】将马兰嫩叶择洗干净，用沸水烫熟，清水浸淘，控去水分，改刀成段；腐竹切成丝。

将马兰叶段和腐竹丝放入盆中，加入精盐、味精、白糖、米醋、香油、红油，调拌均匀，即可食用。

【特点】清香可口，营养丰富。

生煸马兰

【原料】鲜嫩马兰茎叶 300 克，烹调油、熟花生油、精盐、白糖、姜末、味精各适量。

【做法】将马兰茎叶择洗干净，用开水焯一下，再用清水浸洗，捞出，控净水分，切成 3 厘米长的段。

炒锅置旺火上，加入烹调油，烧至八成热，投入姜末、马兰茎叶，快速煸炒，将熟时，加入精盐、白糖、味精，淋上熟花生油，翻炒几下，出锅装盘，即可食用。

【特点】油绿鲜嫩，营养丰富。

马兰蛋卷

【原料】马兰嫩叶 500 克，鸡蛋 3 个，五花肉 200 克，精盐、味精、白糖、香油、料酒和水淀粉各适量。

【做法】将鸡蛋磕入人，吃好基本味，打散调匀，烙成蛋皮备用。

马兰洗净，焯水漂凉后，挤去水分，切成末；五花肉剁成蓉；两者同入盆搅匀，加入精盐、味精、白糖、料酒、香油和水淀粉，调和成馅。

将蛋皮贴锅，一面向上，放上马兰肉馅，包卷成圆筒状，入笼，用旺火蒸熟。

食时切片装盘，形式可用过桥式、馒头式、花型式或蟠龙式等。

【特点】味鲜质嫩，香味扑鼻，可解酒毒。

炸马兰花

【原料】鲜马兰花 200 克，蛋清 4 只，淀粉 75 克，白糖、色拉油各适量。

【做法】将马兰洗净，晒干，将其头顶嫩叶剪成宽为 5 厘米、尾部相连的兰花形。

蛋清打至发泡，加淀粉，调成蛋泡糊。

炒锅置火上，注入色拉油，烧至五成热时，将马兰花逐个拖匀蛋泡糊，用竹筷夹住其柄部，逐片炸至外起软壳，色泽鹅黄时，捞出沥油，装盘，撒白糖即成。

【特点】色呈鹅黄，香软味甜，形美味佳。

花生米拌马兰头

【原料】马兰头 350 克，花生米 100 克，花生油 500 克（实耗 10 克），精盐 2 克，白酱油 15 克，白糖 10 克，味精 1 克，香油 15 克。

【做法】将马兰头择去老梗、老叶，用清水洗净，入沸水中烫熟，捞出沥水，晾凉，剁成末，放入容器中，加精盐拌匀，腌 30 分钟。

炒锅置火上，倒入花生油，用小火将花生米炸熟，用漏勺捞出，晾凉，剥去红衣，压成碎粒状。

将花生米碎粒放入盛马兰头的容器中，加白糖、白酱油、味精和香油拌匀，盛入盘中，即可上桌供食。

【特点】味道清淡鲜美，具有特殊的清香味。

竹笋

香油春笋

【原料】笋 500 克，猪油 500 克，酱油 20 克，辣椒粉 10 克，料酒味精各少许，香油 10 克。

【做法】笋切成菱形块。

锅置火上，放入猪油，烧热，放入笋块，炸 10 分钟，捞出，沥干油。

原锅内留底油，放入笋块煸炒，然后加入酱油、精盐、料酒、味精、辣椒粉，煸炒数下，淋入香油即成。

【特点】色泽金黄，清脆辣咸。

干煸冬笋

【原料】净冬笋 500 克，榨菜 20 克，猪瘦肉 20 克，豌豆尖 100 克，化猪油 500 克（实耗 100 克），葱花 25 克，姜米 10 克，醪糟 50 汁克，香油 25 克，精盐 5 克，味精 0.5 克。

【做法】冬笋用刀拍松，切成小一字条；瘦肉剁成末；榨菜切细。

炒锅置旺火上，下猪油，烧至六成热，下冬笋，微炸呈鸭黄色，捞起，待用。

炒锅置旺火上，下猪油 75 克，烧至六成热，下冬笋、肉

末煸炒，再下榨菜反复煸炒，直煸至冬笋表皮起皱时，下豌豆尖、精盐、姜米、醪糟汁、味精，每下一样就煸炒几下，起锅时撒上葱花，淋上香油，即可装盘。

【特点】清香鲜美，脆嫩爽口。

笋耳汤

【原料】笋 250 克，水发黑木耳 10 克，葱花、盐、料酒、味精各少许，酱油 10 克，植物油 25 克。

【做法】笋洗净，切成片；黑木耳择洗干净，大的撕成小朵。

锅置火上，加入植物油，烧热，投入葱花、笋片，煸炒数下，再下入木耳、酱油、精盐、料酒和少许水，开后，撇去浮沫即成。

【特点】清淡可口，别有风味。

雪花冬笋

【原料】冬笋肉 400 克，蛋清 150 克，熟火腿 15 克，熟花生油 500 克（实耗 100 克），料酒 7 克，精盐 8 克，味精 3 克，白汤 300 克。

【做法】将冬笋肉切成 0.3 厘米厚、4.5 厘米长的方条；火腿切成末；鸡蛋清放盆内，用力向一个方向搅打，打匀。

锅置火上，放入花生油，烧至五成热，放入冬笋，炒均 3 分钟，变色捞出。

锅置火上，放入白汤，下入炸好的笋条、料酒、盐，烧开，盖上锅盖，小火烧约 10 分钟，加入味精、蛋清、熟花生油 25 克，用手勺推匀，出锅上盘时，撒上火腿末即成。

【特点】蛋清洁白如雪花，脆嫩鲜香。

酱烧冬笋

【原料】冬笋 250 克，豌豆苗 50 克，植物油 500 克，猪油 40 克，甜面酱 20 克，精盐 2 克，胡椒粉 1 克，鲜汤 75 克，白糖 15 克。

【做法】冬笋去皮，洗净，撕条；锅置火上，放入植物油，烧热，投入冬笋条，炸至冬笋表面变色时捞出，控净油。

另将锅置火上，烧热，放猪油，下入甜面酱、白糖，炒出香味，加鲜汤、盐、胡椒粉、味精、冬笋拌匀，出锅，装进加盐炒过的豌豆苗垫底的盘中即成。

【特点】棕褐脆嫩，酱香浓郁，略有回甜。

鸡油冬笋丁

【原料】冬笋丁 250 克，豌豆苗 25 克，鸡汤 250 克，鸡油 50 克，盐、料酒、味精、胡椒粉、猪油、葱、姜、水淀粉各适量。

【做法】将嫩笋整理干净，切成丁；豌豆苗择洗干净；葱整根切成 2 厘米长的段；一部分姜拍松，另一部分姜切丁。

锅置火上，放入 25 克猪油，烧热，下葱姜，煸出味，注入鸡汤，烧开，捞出葱姜，投入姜丁，放入盐、味精、料酒、胡椒粉、鸡油，用湿淀粉勾芡，投入豌豆苗，盛入盘中即成。

【特点】色泽淡黄、嫩脆味鲜。

麻辣笋块

【原料】冬笋 300 克，豆油 500 克，芝麻酱 25 克，香油 15 克，辣椒油、精盐、味精各适量。

【做法】将冬笋去老梗，切成长 5 厘米，宽 2 厘米，厚 1 厘米的长方块。

炒勺放火上，放入豆油，油温达五成热时，下入笋块炸1分钟左右，倒入漏勺控净油。

另起勺，加入辣椒油、芝麻酱、精盐、清水（25克），再放入冬笋块，改用小火烧2分钟左右，待汤汁稠浓时，放入味精，颠翻几下，点香油即成。

【特点】油亮有光，脆嫩麻辣鲜香。也可只用芝麻酱，不用辣椒油，既可做成麻酱烧笋；还可以用腐乳代替芝麻酱和辣椒油，做成腐汁烧笋。

油焖冬笋

【原料】冬笋350克，火腿片25克，豆油500克，鸡汤250克，酱油25克，白糖15克，绍酒10克，香油5克，精盐、味精、葱末各适量。

【做法】把冬笋拍松，撒成条形待用。炒勺内放油，加热至五成热，将笋条放入油中，浸炸1~2分钟捞出。

勺内留底油，放葱末和鸡汤，加入酱油、白糖、绍酒、精盐、味精调好口味，将笋条推入勺中，以小火焖至冬酥烂汤汁浓稠时，在旺火上颠翻几下，淋入香油即成。

【特点】色泽金黄明亮，鲜脆酥嫩。

莴笋

拌双色莴笋

【原料】莴笋250克，水萝卜150克，香油25克，酱油15克，白糖25克，醋15克，精盐3克。

【做法】去掉莴笋的皮、叶和筋，洗净，切成细长滚刀块，用盐爆腌1~3个小时，挤去盐水；水萝卜去掉根须，用

凉开水洗净，切成与莴笋大小相同的块。

把挤去盐水的莴笋块和水萝卜块放入盘内，加入香油、酱油、白糖、醋拌匀，即可食用。

【特点】翠绿鲜红，色泽艳丽，咸甜微酸，脆嫩爽口。

生菜拌鸡丝

【原料】熟鸡脯肉 200 克，生菜 200 克，熟火腿 5 克，芝麻酱 30 克，精盐 6 克，白糖 3 克，味精 1.5 克。

【做法】将生菜洗净，切成细丝，堆放在盘子中间。

将鸡脯肉切成丝，放在生菜上，再将火腿切成丝，点缀在鸡脯肉丝上。

芝麻酱用凉开水解开，加入精盐、白糖、味精搅匀，食时，浇在鸡丝上即成。

【特点】香鲜、脆嫩、爽口。

鸡蛋拌生菜

【原料】生菜 300 克，鸡蛋 1 个，芹菜叶 50 克，胡萝卜 50 克，香油 20 克，精盐 2.5 克，白糖 10 克，白醋 7 克，味精 1 克。

【做法】生菜洗净，沥干水分，切成片，鸡蛋放冷水中煮熟，捞入冷水中过凉，剥皮切成圆片；芹菜叶洗净，入沸水中烫一下，捞出，用冷水过凉，挤干水分，切碎；胡萝卜去皮，洗净，切成丝，入沸水中烫一下，捞入冷水中过凉，挤去水分。

将生菜片放盘中，加精盐和白糖拌匀，再将胡萝卜和芹菜叶均匀地撒在生菜上，最上面摆放鸡蛋片，浇上用香油、白醋、味精调好的汁，即可上桌。

【特点】造型美观，味道清香，酸甜适口。

腐乳莴笋

【原料】莴笋 500 克，红腐乳 50 克，花生油 60 克，白糖 10 克，香油 10 克，精盐 2 克，湿淀粉 20 克，味精 2 克，鲜汤适量。

【做法】将莴笋去叶、皮和筋，洗净，切成长 6 厘米、粗 0.8 厘米的条，投入沸水中，焯烫断生，捞出，沥净水；红腐乳放小碗内，捣碎成泥，放少许水，调成腐乳汁。

锅置火上，放油，烧至七成热，下入莴笋条，快速煸炒，炒至转为绿色，放入白糖、精盐、腐乳汁和少许鲜汤，汤开，滚烧片刻，见汁转稠，加进味精拌匀，用湿淀粉勾芡，淋入香油，颠翻均匀，即可出锅装盘。

【特点】色泽美观，质地脆嫩，鲜香适口。

奶油莴笋

【原料】莴笋 500 克，海米 25 克，溶化鸡油 50 克，牛奶 100 克，味精 2 克，盐 5 克，湿淀粉 20 克。

【做法】莴笋去掉叶和皮，洗净，切成菱形片或花刀片，投入开水锅中，焯烫断生，捞入冷水盆中，浸凉后，控干水；海米用温水发透，大的切小。

锅置火上，放入牛奶和盐，烧开，再放入海米、莴笋片，再烧开，将湿淀粉徐徐淋入锅内勾芡，边淋边在锅的周围倒入部分鸡油，芡汁转浓，晃动锅身，并将锅内的菜翻一个身，再淋入余下的鸡油，即可装盘。

【特点】清鲜爽口，脆嫩醇香。

笋叶拌豆腐

【原料】嫩茼蒿笋叶 300 克，嫩豆腐 1 块，精盐 10 克，味精 1 克，香油 20 克，辣椒油 10 克。

【做法】嫩茼蒿笋叶洗净，入沸水中焯一下，捞出，控干，剁碎；嫩豆腐洗净，切碎丁，入沸水中焯透，盛入盘中，上放碎笋叶，加入精盐、味精、香油、辣椒油，拌匀即可。

【特点】白绿相间，清香爽口。

酸辣茼蒿笋

【原料】茼蒿笋 600 克，白糖 50 克，醋 25 克，香油 25 克，花椒 10 克，辣椒丝 10 克，姜丝 10 克，盐、酱油少许。

【做法】将茼蒿笋去皮，洗净，切成大片，用少许盐腌 15 分钟后，挤出盐水，待用。

锅内放香油，烧热，用辣椒丝、姜丝炸锅，出辣味后，加半手勺清水，放入糖、醋、酱油，烧制成辣味汁，浇在腌好的茼蒿笋上。

锅置火上，加香油，烧热后，投入花椒，炸出香味捞出，将椒油浇在茼蒿笋上，再用一汤盘扣上，焖捂 15 分钟即可食用。

【特点】甜酸麻辣，脆嫩利齿。

虾米笋尖汤

【原料】虾米 25 克，嫩茼蒿笋尖 250 克，菜油 15 克，精盐 2.5 克，味精 2 克，葱花 10 克，姜末 5 克，面粉 10 克，清汤或水 1500 克。

【做法】取茼蒿笋尖，洗净，沥去水；虾米用水发好。

锅置旺火上，倒入菜油，烧热，下葱花、姜末、面粉，炸出香味，加入清汤（或水），烧开后，投入茼蒿笋尖、虾米、

精盐，待莴笋尖刚熟，投入味精，起锅即成。

【特点】汤清淡利口，滋味鲜美。

炒莴笋

【原料】莴笋 300 克，猪瘦肉 100 克，油 40 克，精盐、味精、绍酒、葱丁、香油各适量。

【做法】把莴笋去皮切片，用开水焯一下，肉切成薄片。

炒勺倒油放火上，投入肉片炒变色，放入葱丁炒两下，随之放精盐、莴笋片、味精、炒到肉片熟透，莴笋片断生，既可淋香油出勺装盘。

【特点】色泽鲜艳，清爽脆嫩。

笋叶豆腐汤

【原料】莴笋嫩叶 150 克，豆腐 200 克，火腿 50 克，鲜鸡汤 500 克，油 30 克，精盐、味精、香油各适量。

【做法】把笋叶洗净，切成 7 厘米方片，豆腐切成厚 1.5 厘米，边长 3 厘米的正方块，火腿切成小方丁。

勺内放汤，加热汤沸后放入汪，再放笋叶，有筷子搅拌一下，使笋叶浸入汤中盖上盖，用旺火煮几分钟后再加精盐、豆腐块；待汤沸时去浮沫，放火腿丁，点香油既可出勺装入大汤碗中。

【特点】汤鲜味美，原料使用合理。

芝麻笋片

【原料】莴笋 500 克，熟芝麻 50 克，花椒油、精盐、姜末、蒜末各适量。

【做法】把莴笋去皮，洗净切成片，有开水烫至断生，捞出，用凉开水投凉，控净水待用。

把投凉的笋片放入碗内，再加入花椒油、精盐、味精、姜末、蒜末、熟芝麻拌匀既可食用。

【特点】麻香、脆嫩。

糖醋笋条

【原料】莴笋 1000 克，白糖 100 克，醋精 25 克，精盐、姜汁各适量。

【做法】把莴笋去皮，去筋洗净、切成 4 厘米长，1 厘米见方的条，用精盐拌匀，腌一小时，控净盐水，用干净纱布蕉干水，放入盆内待用。

把白糖放入小铝盆内，倒入少许开水，把白糖化开，放火上將糖汁熬浓，加入醋精、姜汁，晾凉倒在莴笋条上拌均，腌两小时即成。

【特点】酸辣适口。

芦笋

芦笋豆腐干

【原料】芦笋 300 克，豆腐干 80 克，口蘑（干品）30 克，鸡汤 100 毫升，精盐、味精各适量。

【做法】豆腐干蒸软晾干；芦笋用开水焯，漂除异味；口蘑用温水发泡好，洗净。

将芦笋、口蘑、豆腐干均切成细条状，按三丝相间花色摆于扣碗内，注入鸡汤，下精盐，加盖，上旺火，蒸约 30 分钟，出锅时加味精，倒扣入盘中即成。

【特点】色泽诱人，鲜香甘爽。健康人经常食之，有增强抗病能力、防癌抗癌的功效，对高血压、糖尿病、肝硬化、

肝炎各种癌肿病人有辅助治疗作用。

凉拌芦笋

【原料】罐头芦笋 400 克，白糖 75 克，醋 3 克，精盐 2 克，味精 0.5 克，香油适量。

【做法】将芦笋切成薄片，在开水中氽后捞出，沥干水分，放入白糖、醋、精盐、滴上香油，拌匀装盘食用。

【特点】酸甜爽口，制作方便。

芦笋煎鸡蛋

【原料】罐头芦笋 8 条，鸡蛋 4 个，精盐、香油各适量。

【做法】鸡蛋磕入碗中，加精盐打匀。

锅置火上，放油烧热，倒入蛋液，再把芦笋整齐地摆在蛋液中间，待蛋液全部凝固后，将 10 克油淋在蛋饼周围，小火将蛋饼煎黄，翻身后再煎一会儿，淋上香油即成。

芦笋烧干贝

【原料】鲜芦笋 200 克，干贝 250 克（水发或鲜贝），豌豆 25 克，高汤 200 克，水淀粉 50 克，料酒 15 克，香油、精盐、味精各适量，白糖、花椒粉各少许。

【做法】将鲜芦笋切成 1 厘米的长段，在微沸的水中煮 10 分钟，捞出，投入冷水中凉透；豌豆煮熟，凉透。

炒锅置火上，倒入高汤，加入干贝、芦笋、豌豆、精盐、料酒、白糖，煮沸，撇去浮沫，用水淀粉勾芡，加味精，淋上香油即成。

【特点】鲜嫩清淡，美味可口。

茄汁芦笋

【原料】罐头芦笋 400 克，湿淀粉 10 克，豆油 40 克，

鲜汤 150 克，番茄酱 30 克，精盐、味精、白糖、米醋各适量。

【做法】把芦笋洗净沥干水分，剥去老皮，从中间切成两段。

炒勺内放油 30 克，烧至六成热，放番茄炒熟下芦笋段，加鲜汤，白糖、精盐、味素、米醋调好口味，汤沸后，放慢火上煨 2 分钟，再移旺火上用湿粉勾芡，淋上明油，翻勺，装盘即成。

【特点】汁红亮、味酸甜、质鲜嫩。

茭白

凉拌茭白

【原料】去皮茭白 250 克，小红西红柿 2 个，香油 30 克，白糖 30 克，米醋 15 克，酱油 15 克，精盐 1 克。

【做法】将茭白放入锅内，加入清水烧开，煮 20 分钟，视茭白肉煮酥，捞出冷却，切成方丁，放入碗内，加入酱油、精盐、白糖（15 克）、米醋拌匀，用盘盖上，放入冰箱内。

将西红柿洗净，放入碗内，浇沸水泡一下，剥去皮，切成橘瓣状，撒上白糖，也放入冰箱内备用。

食用时，取出茭白丁放入盘内，浇上卤汁，淋上香油，再将西红柿瓣围在盘边即成。

【特点】清口酥嫩。

糖醋茭白

【原料】茭白 300 克，鲜莴笋 200 克，白糖 75 克，白醋 35 克，精盐 4 克，蒜末、葱末、姜末各 3 克。

【做法】将嫩茭白去皮，洗净，切成滚刀块；莴笋去根，

削去外皮，洗净，切成小滚刀片。

将锅中水烧沸，投入茭白、莴笋块，烫一下捞出，沥净水分，放入盘内，加入精盐拌匀，拨散晾凉。

将白糖、白醋、葱末、姜末、蒜末同放碗内，对成糖醋汁。

将茭白、莴笋块挤去水分，放入碗内，倒入糖醋汁，腌至入味后，盛入盘内即成。

【特点】白绿相映，清爽 脆嫩，酸甜适口。

茭白丝炒蛋

【原料】鸡蛋 3 个，茭白 150 克，花生油 50 克，精盐 1.5 克，肉清汤 30 克。

【做法】鸡蛋磕入碗中，打散，加精盐、料酒、味精和肉清汤搅匀成蛋液；茭白洗净，切成 3 厘米长的细丝，入沸水中氽半分钟，捞出，沥干水分。

炒锅置旺火上，加花生油，烧至七成热，倒入蛋液，待尚未完全凝固时，倒入茭白丝，使蛋液裹住茭白丝，再翻炒几下，即可出锅装盘。

【特点】淡黄喜人，口感软中有脆，清淡利口，味道鲜香。

红油茭白

【原料】净茭白 400 克，花生油 50 克，番茄沙司 100 克，白糖 50 克，白醋 1 克，精盐 1 克。

【做法】茭白切成滚刀块，洗净待用。

炒锅置火上，倒入花生油 25 克，烧热，放入番茄沙司炒香，翻红色时，倒入茭白块、白糖、精盐、清水，焖烧 2 分

钟，淋上白醋和余油，翻锅装盘即成。

【特点】色泽明亮，味鲜汁浓可口。

口蘑面筋炒茭白

【原料】茭白 100 克，干口蘑 25 克，油面筋 20 只，素油 50 克，精盐、酱油、淀粉、香油、味精、湿淀粉各适量。

【做法】洗净茭白、口蘑（泡发好），均切成丝；用热水泡软油面筋。

锅置火上，放素油，烧热，放入口蘑与茭白丝煸炒，再加入酱油、精盐，然后加水约 100 毫升，烧开 2 分钟，放入已软的面筋，再烧开 1 分钟，加味精，用湿淀粉勾芡，淋上香油，起锅即成。

【特点】味道鲜美，常吃有延年益寿的作用。

京冬茭白

【原料】茭白 250 克，京冬菜 25 克，花生油 500 克（实耗 50 克），酱油 15 克，盐 1.5 克，味精 1.5 克，白糖 5 克，湿淀粉 15 克，鲜汤少许。

【做法】将茭白去掉皮和老根，洗净，一剖为两半，用刀面拍松，切成 3 厘米、粗 0.5 厘米的条；京冬菜洗，挤干水，切成碎末。

锅置火上，放油，烧至七成热，下入茭白条，炸约 2 分钟，一见茭白收缩起皱，呈淡黄色，捞起沥油。

原锅留适量底油，烧至七成热，下入京冬菜，炒散炒透出味，放入炸好的茭白条，翻炒均匀，随即加入料酒、酱油、盐、白糖和少许鲜汤，汁烧开后，加盖，改小火，焖烧 3~5 分钟，烧至茭白成熟入味、卤汁稠浓，用湿淀粉勾芡，

淋上香油，翻匀出锅，即可装盘。

【特点】色泽淡黄，鲜嫩清香。

鸡蓉茭白

【原料】净茭白 250 克，鸡脯肉 100 克，火腿 15 克，水发香菇 15 克，鸡蛋清 1 个，熟猪油 500 克（实耗 50 克），盐 3.5 克，白糖 5 克，味精 1.5 克，湿淀粉 15 克，葱花 8 克，鲜汤少许。

【做法】将去掉根和皮的茭白洗净，切成菱形片；鸡脯肉剁成细泥，放入碗内，加入蛋清、料酒、部分盐、味精和少许鲜汤，搅打成蓉，放入少许葱花拌匀；火腿和香菇（去蒂）洗净，均切成薄片。

把调好的鸡蓉入屉，架在锅上，蒸 8~10 分钟，蒸至鸡蓉凝结成块、嫩熟时，下屉晾凉，改刀切为菱形片。

锅置火上，加油，烧至五成热，下入茭白片，用铁筷子划开，滑至断生，捞出控油；原锅留少许底油，烧至七成热，下入葱花，炒出香味，随即放入茭白片、鸡蓉片，加入火腿片、香菇片，放入白糖、余下的盐和少许鲜汤，烧开，用湿淀粉勾芡，放入味精，淋入香油，颠翻均匀，即可出锅装盘。

【特点】滑润细嫩，鲜咸香浓。

翡翠茭白

【原料】茭白 500 克，小葱 50 克，花生油 40 克，精盐 5 克，味精 2 克，花椒 6 克。

【做法】茭白去皮，切除老茎，洗净，先顺长片成厚 0.8 厘米的长片，改刀切成长 8 厘米、厚 0.8 厘米见方的条，投入开水锅内，焯烫断生、嫩熟时捞出，沥水，放入盘内，趁

热撒盐，拌匀腌渍；小葱去掉皮和根，洗净，切成葱花，再稍剁几下，集中放在茭白盘内的中心。

锅置火上，放入花生油，烧至七成热，下入花椒炸焦，溢出香味后，捞出花椒，趁热将花椒油浇在葱花上，撒上味精，搅拌均匀即成。

【特点】色泽清雅，脆嫩鲜香。

炸茭白夹

【原料】净茭白 250 克，熟火腿 100 克，鸡蛋清 2 个，花生油 500 克（实耗 50 克），精盐 2.5 克，味精 1.5 克，湿淀粉 30 克，花椒盐适量。

【做法】将去掉皮和根的茭白洗净，先切成长 7 厘米的段，再横片成两片相连的“合页夹”，放入碗内，加盐、味，腌渍（片刻）入味；熟火腿切成薄片；鸡蛋清放入碗内，加湿淀粉，搅打成蛋清糊。

锅置火上，放入花生油，烧至六成热，将每个茭白合页夹嵌入 1 片火腿片，挂匀蛋清糊，下入锅内，浸炸 1~2 分钟，见合页夹外表凝结、发挺，改用中小火，炸 3~4 分钟，内外很熟，再改用旺火，速炸 1 分钟左右，见色呈金黄色时，即可捞出，控出余油，装入盘内，蘸花椒盐吃。

【特点】外脆里嫩，干香鲜咸。

茄汁茭白

【原料】茭白 250 克，花生油 500 克（实耗 50 克），番茄酱 30 克，白糖 15 克，盐 2.5 克，料酒 5 克，味精 1.5 克，味道不好末 3 克，鲜汤少许。

【做法】将茭白去掉皮和老根，洗净，用刀面拍松，切

成长 5 厘米、粗 0.5 厘米的条。

锅置火上，放入花生油，烧至七成热，下入茭白条，炸约 2 分钟，见茭白条外皮收缩呈淡黄色，立即捞起，沥干余油；原锅留适量底油，再烧六成热，放入番茄酱，不停翻炒，炒匀炒透，油呈红色溢出香味时，随即投入茭白条，再炒片刻，见染上红色，加入料酒、盐、白糖和少量鲜汤，加盖，改小火，焖烧 3~5 分钟，烧到卤汁稠浓、茭白成熟入味，放进味精拌匀，即可出锅装盘。

【特点】白透红，清香酸甜。

油辣茭白

【原料】茭白 750 克，干辣椒 2.5 克，花椒 20 粒，香油 25 克，酱油、味精、精盐各适量。

【做法】将茭白去老皮、切去老根，改成 5 厘米长，1.5 厘米宽，0.5 厘米厚的片，洗净，控净水。干辣椒剪去蒂，去掉子。

汤勺放火上，倒入一勺水烧开，放入茭白稍烫一下捞出，放在干净的盛皿内晾凉，拌上精盐和味精待用。

炒勺放火上，倒入香油加热，再投入花椒粒炸出香味，把花椒捞出不要，再放入干辣椒，炸呈紫色时离火。放入酱油即为麻辣油。将麻辣油倒在茭白上拌匀既可。

【特点】脆嫩鲜香，麻辣适口。

香椿

椿芽拌豆腐

【原料】豆腐 500 克，椿芽 50 克，香油 25 克，精盐 20

克，味精 3 克。

【做法】椿芽拣净清洗后，加精盐 2 克拌匀，放入盆中，倒入开水适量，焖 5 分钟捞出，直刀切成末。

把豆腐直刀切成约 1 厘米见方的丁，与椿芽同倒入盆内，加精盐、味精、香油，调拌均匀，装盘上桌即可。

【特点】清香可口，增进食欲。

椿芽烘蛋

【原料】椿芽 50 克，鸡蛋 5 个，熟猪油 125 克，水淀粉 15 克，精盐 2 克，味精 0.5 克。

【做法】鸡蛋去壳，打入大碗中，加水淀粉和清水 10 克，用竹筷在碗内搅打 1 分钟，加入盐、味精，并将椿芽洗净、切细加入，继续搅均匀。

炒锅置中火上，放入猪油，烧至六成热，移于小火上，用汤瓢舀出 25 克油，倒入搅好的蛋料，并将舀起的油冲于鸡蛋中央，用盖盖着，约烘 10 分钟，用竹签插入鸡蛋内，提起验看，不粘竹签即烘好，然后将盖揭开，蛋翻面，再烘 3 分钟，滗去油，掬入盘中即成。

【特点】色泽金黄，味咸香而鲜美，皮酥内嫩，为川菜名肴。

裹炸香椿

【原料】虾仁 250 克，香椿头 250 克，熟肥膘 50 克，鸡蛋清 1 个，精盐 3 克，料酒 5 克，味精 1 克，番茄酱 25 克，花椒盐 5 克，熟猪油 500 克（约耗 60 克），干淀粉适量。

【做法】虾仁洗净；香椿头洗净，用沸水略烫捞出，放冷清水内浸凉，捞出，沥干水分，切碎放碗内；鸡蛋清放碗

内打散；熟肥膘放砧板上，用刀切成半米粒状。

虾仁放砧板上，用刀轻轻斩蓉，放蛋清碗内，加精盐、料酒、味精。搅拌上劲，加干淀粉和匀，再放入香椿，拌和均匀待炸。

炒锅置火上，放入猪油，烧至五成热，将和好的香椿虾，用手挤成核桃大小的圆球下锅，炸至起软壳时，倒入漏勺沥去油，装盘，盘两边放番茄酱、花椒盐蘸食。

【特点】白中透绿，虾嫩清香，口味鲜美。

香椿豆

【原料】香椿 150 克，黄豆 50 克，花生油 250 克（实耗 30 克），酱油 15 克，盐 1.5 克，味精 1 克，香油 10 克。

【做法】香椿去掉老茎，洗净，投入开水中焯烫出香味，捞入冷开水盆中浸泡，再捞出，挤干水，切成碎末；黄豆放入碗内，加凉水浸泡 12 小时，见豆粒涨起，洗净，捞出控水；取碗 1 个，放入香油、酱油、盐、味精搅匀，调成味汁。

锅置火上，放入油，烧至六成热，投入泡过的黄豆，速炸片刻，改用小火浸炸，炸约 3 分钟，再回到旺火复炸，一见黄豆全部上浮、外脆内酥时（不可炸焦），迅速捞入盘内，趁热浇上味汁，撒上香椿末，拌匀即成。

【特点】酥脆适口，香气浓郁。

腌香椿

【原料】嫩香椿 2000 克，精盐 500 克。

【做法】将鲜香椿剪去硬梗，用清水洗净，稍晾，控去水分，捆成小把。

腌制时，一层香椿，一层盐，顺序码入缸内（缸内留一

气眼)。待盐基本溶化后,再隔一天倒缸一次,相继倒缸三四次,加入适量的盐水淹住,半个月左右即可食用。

【特点】便于贮存,食用方便,味道鲜美。

香椿煎豆腐

【原料】香椿 50 克,豆腐 350 克,花生油 50 克,酱油 20 克,精盐 3 克,白糖 2 克,味精 2 克,料酒 2 克,鲜汤 200 克,水淀粉 10 克。

【做法】豆腐切成长方形大块;香椿洗净,择去老梗,留嫩椿芽 50 克,用开水泡过,即浸入冷水里冷却,捞起,控干水分,切成末。

炒锅置火上,放油 50 克,烧至八成熟,先把豆腐一起轻轻滑上锅边,边煎边晃动,两面翻身煎黄后,放进酱油、鲜汤和白糖、料酒、精盐烧煮,把香椿末铺在豆腐上,开后,用水淀粉勾芡,放上味精,起锅装盘。

【特点】色泽金黄,入口香鲜。

拌香椿芽

【原料】嫩香椿芽 350 克,香油 25 克,精盐 2 克,鲜姜 5 克,米醋 6 克,味精 1 克。

【做法】将椿芽择去老根,用清水洗净,大个的可用手掰成两半;鲜姜去皮,洗净,切成细末。

食用前,将椿芽放入大碗内,用开水浇烫,挤干水分,放入香油、精盐、姜末、米醋、味精、搅拌均匀,盛入盘中即成。

【特点】鲜嫩清新,香味浓郁,爽口解腻,醒酒开胃。

泡香椿葡萄

【原料】鲜香椿芽 250 克，罐头紫葡萄 250 克，砂糖 150 克，醋精 50 克，香叶（桂树叶）2 片，精盐 10 克，丁香 5 克，桂皮 25 克，干辣椒 10 克，清水 1000 克。

【做法】香椿芽去根，择洗干净，切小段，用开水氽一下，捞出，与紫葡萄一并放入盆中待用。

将清水放入不锈钢锅内，上火烧开，放入砂糖和洗净的干辣椒、香叶、丁香、桂皮、精盐，浸煮 20 分钟，倒入醋精，再煮 10 分钟，撤火，晾凉，过罗，将净汁倒入香椿葡萄盆内，入冰箱冷藏室冷藏，三天后，即可食用。

【特点】香椿香、葡萄甜，佐酒佳品。

香椿炒鸡蛋

【原料】鲜香椿头 100 克，鸡蛋 5 个（300 克），花生油 75 克，精盐 6 克。

【做法】鸡蛋打入碗内；鲜香椿头洗净，用开水烫一下，用冷水浸凉，捞出，挤出水分，切末，放入碗内待用。

将鸡蛋、香椿、精盐同放一碗中搅匀。锅置火上，加入花生油 65 克，烧热，下入鸡蛋搅炒至熟，淋入 10 克熟油，翻炒均匀，出锅装盘即成。

【特点】鸡蛋软嫩，味鲜美。

炸香椿鱼

【原料】香椿芽 150 克，鸡蛋 125 克，精面粉 50 克，油 500 克，香油 10 克，精盐、味精、胡椒粉各适量。

【做法】把香椿芽洗净加盐稍腌入味，然后用干净布吸净浮水。再把鸡蛋打在碗内，打散加盐、味精、胡椒粉、香

油、精面粉调成酥糊。

勺放火上，倒入油，加热至五成热时，将香椿芽逐根挂酥糊，放油中炸至香椿定形浮出油面时捞出，待油温升至六成热时复炸外香酥，色泽黄时既可捞出。

【特点】色金黄，外香酥，内清香碧绿，形态似鱼，口味咸鲜。

第二节 瓜类蔬菜

黄瓜

酱拌黄瓜丁

【原料】黄瓜 350 克，红椒 100 克，大蒜 15 克，香菜数根，甜面酱 35 克，豆瓣酱 20 克，精盐 2 克，味精 3 克，香油适量。

【做法】黄瓜洗净，切去两端，用刀背拍松，剖成长条，片去瓜瓢，再切成 1.5 厘米见方的小丁；大红椒去掉把儿，挖净籽瓢，洗净，切成小丁；大葱洗净，也切成小丁；香菜洗净，切成末。

将黄瓜丁和香菜末一起放在盘内，撒上精盐、味精拌匀。

炒锅置火上，加入香油，烧热，下入葱丁，煸炒出香味，下入甜面酱和豆瓣酱，继续不停地煸炒，视酱炒散后，放入红辣椒和适量清水，炒熟，起锅入碗，晾凉，淋在黄瓜丁。

【特点】红绿相映，味道咸鲜醇香。

糖醋黄瓜卷

【原料】黄瓜皮 200 克，糖 10 克，醋 10 克，香油 2.5 克。

【做法】将黄瓜洗净，切成3厘米长的段，再去中间的瓢及籽，仅留其外面皮肉，使成卷的形态。

将糖醋调好，先放入黄瓜卷浸约半小时，再放上香油即成。

【特点】甜酸、脆嫩、爽口，适于孕妇、肾炎、高血压、冠心病、手术后恢复期患者食用。

虾皮炒黄瓜片

【原料】黄瓜400克，虾皮50克，精盐、酱油、食用植物油、味精、葱丝、蒜末各适量。

【做法】黄瓜洗净，切去两头，一切两半，顶刀切成薄片；虾皮用水浸1分钟，略洗，晾干。

起热锅，加入食用油，烧至六成熟时，放入葱丝、姜丝、蒜末，略炸，放入黄瓜片、虾皮，煸炒，黄瓜半熟时，加入精盐、酱油、味精，再略炒数下，起锅装盘即成。

【特点】有固肾、降血、美容、减肥、通便等功能，适于肾炎、高血压病人食用。

草莓黄瓜

【原料】黄瓜500克，鲜草莓200克，白糖100克，白醋5克，精盐、味精各适量。

【做法】黄瓜洗净，切去两头，再切成“梳子背”块形，放入小盆内，加精盐腌约10分钟，捞出，入凉水中稍漂洗，然后轻轻挤干水分，盛盘内。

将白糖用凉开水溶化，再把草莓去蒂叶，洗净、控干、碾碎，淋入糖水、白醋，加味精拌匀，入冰箱冷藏后取出，浇在黄瓜块上即成。

【特点】清凉脆鲜，酸甜可口，适于孕妇食用。

赛香瓜

【原料】嫩黄瓜 200 克，鸭梨 150 克，京糕 100 克，白糖 75 克。

【做法】黄瓜洗净，去皮，切成 6 厘米长的段，再顺长切成 0.2 厘米厚的片。

鸭梨洗净，去皮，切成 6 厘米长、0.2 厘米厚的片。

京糕切成 6 厘米长、0.2 厘米厚的片。

将切好的黄瓜片、京糕片、鸭梨片依次码放整齐，切成丝，码入盘内，撒上白糖即成。

【特点】脆嫩香甜，味似香瓜。适于老年人、青少年及高血压病人食用。

酸辣瓜条

【原料】嫩黄瓜 400 克，糖 100 克，醋、精盐、味精、油炸红干椒丝、蒜丝、姜丝各适量。

【做法】把黄瓜洗净切成 7 厘米长的段，再切成宽 15 厘米，用精盐腌 5 分钟，控净盐水。

将盐腌的黄瓜条用白糖、醋、味精、油炸干椒丝、蒜丝、姜丝拌匀，调好口味装盘内即成。

【特点】作法简单。口味酸、辣、甜、咸、鲜、脆。如把调好口味的酸辣瓜条放入冰箱冷藏室冷却数小时再吃更好。

木须炒瓜片

【原料】鸡蛋 2 个，嫩黄瓜 200 克，猪油 30 克，淀粉 3 克，精盐、味精、葱姜末各适量。

【做法】把鸡蛋打入碗内，加入精盐、味精调拌均匀。黄瓜洗净切成菱形或顶刀3毫米厚片。

炒勺放油加热至六成熟，倒入调好的蛋液炒成蛋花倒出。原勺倒入少许油，烧热再放葱姜末稍炒，投入瓜片翻炒几个加入精盐、味精煸炒至断生，再倒入蛋花颠翻拌匀出勺即成。

【特点】蛋花金黄，黄瓜脆绿，清鲜爽口。

三鲜瓜片汤

【原料】水发海参、净大虾、生鸡脯肉各25克，嫩黄瓜150克，香菜、冬笋、火腿各5克，鸡蛋清0.5个，湿淀粉5克，用猪油500克，清汤750克，精盐、味精、葱姜末、绍酒、香油各适量。

【做法】将鸡脯肉片成薄片，用鸡蛋清、湿淀粉上浆，用温油滑熟，放凉开水中洗净浮油，控净水待用。把海参切成小抹刀片。大虾片成片，用开水烫透捞出。黄瓜切菱形片，冬笋、火腿工小菱形片，香菜切1.5厘米长小段。

勺内放清汤，加入精盐、绍酒、葱姜水、味精、再放海参、鸡片、虾片、黄瓜片、冬笋片、火腿片。加热烧开后，去浮沫，加香菜，点香油盛入碗内即成。

【特点】片整齐均匀，汤鲜味美。

拌瓜菜

【原料】黄瓜250克，水海米15克，香菜5克，青蒜苗15克，水萝卜10克，味精、醋、酱油、香油各适量。

【做法】黄瓜、水萝卜洗净切丝，香菜、青蒜苗切2厘米长段。

黄瓜丝摆在盘中，海米、香菜、青蒜苗、水萝卜摆在上

面，浇上酱油、醋、香油、撒上味精即成。

【特点】脆嫩爽口，为夏季凉拌菜。

盐水瓜条

【原料】嫩黄瓜 400 克，香菜段 5 克，精盐、味精、香油、姜末、蒜泥各适量。

【做法】先把黄瓜洗净切成条，用盐腌 10 分钟控出盐水。把盐腌的黄瓜条用味精、姜末、蒜泥、香油、香菜段搅拌均匀，找好口味即成。

【特点】清香爽口。如将盐水瓜条内入姜汁即为姜汁瓜条，放辣椒油即为油瓜条；放芝麻即为芝麻瓜条。

泡黄瓜

【原料】黄瓜 5 千克，浓度 30% 的盐水 5 千克，红糖 50 克，白酒 50 克，干辣椒、大料、花椒、鲜姜各适量。

【做法】将黄瓜洗净控干水分，放入坛内，用盐水腌 1~2 天，取出用清水洗净控干水分，存放缸内。

把糖、酒、辣椒、大料、花椒、鲜姜等一齐放入缸内，用石块压紧，封缸 3 天既可食用。

【特点】味咸甜，香脆鲜美。

酸黄瓜

【原料】新鲜黄瓜 500 克，拍碎大蒜两瓣，洋葱丝、芹菜梗、胡萝卜片少许，胡椒粉、细盐各适量。

【做法】黄瓜洗净，切成约 3 厘米长的段，放入汤碗内，撒上胡椒粉和细盐，再放洋葱丝、芹菜梗，胡萝卜片及拍碎的大蒜瓣，再将开水冲入腌没黄瓜，使其冷却。

将冷却的腌黄瓜加盖，放进冰箱冷藏室内腌制，见腌卤

起泡，瓜色由青转黄即成。夏天通常腌制 2~3 天，便可食用。

【特点】酸脆清口，有助消化，可配菜或用作调料。

甜辣黄瓜

【原料】嫩黄瓜 5 千克，精盐、白糖、干辣椒、香醋、大料、芥末面各适量。

【做法】将黄瓜洗净削上兰草花刀。把削好的黄瓜放在盆内，撒上各种调料，腌 4~5 小时，既可食用。

【特点】甜酸咸辣，脆嫩爽口。

冬瓜

蒜酱冬瓜块

【原料】冬瓜 500 克，豆瓣酱、酱油、蒜末、细盐、味精各适量。

【做法】洗净冬瓜，去皮，去瓢，切成 1 厘米见方的小块状，用沸水烫一下，取出，沥干水分，放在盘内。

在冬瓜块上，放入蒜末、酱油、豆瓣酱、精盐、味精，充分拌匀即可食用。

【特点】清爽适口，并且还有清热、利尿、化痰、解渴、减肥等功用。

素烧冬瓜

【原料】冬瓜 250 克，食油 10 克，精盐 10 克，香菜 5 克。

【做法】将冬瓜削去皮，洗净，切成长方块；香菜洗净，切成小段。

锅置火上，放油，烧热，下冬瓜块快炒，待稍软，加盐，

并可略加水，盖上锅盖，烧熟后加入香菜即可起锅。

【特点】冬瓜软嫩，老少皆宜，适于肥胖病、高血压、齿龈出血等患者食用。

虾皮烧冬瓜

【原料】虾皮 2.5 克，冬瓜 250 克，食油 10 克，精盐 10 克。

【做法】将冬瓜削去皮，去瓢洗净，切成块；虾皮浸泡，洗净。

锅置火上，放油，烧热，下冬瓜快炒，加入虾皮和精盐，并可略加水，调匀，盖上锅盖，烧透入味即成。

【特点】清鲜适口，适于孕妇、乳母、青少年、老年人及脑血管、齿龈出血、肾炎、肝炎等患者食用。

芦笋扒冬瓜

【原料】芦笋 250 克，冬瓜 300 克，精盐、味精、鲜汤、水淀粉各适量，豆油 30 克。

【做法】将芦笋洗净，切段；冬瓜削皮、洗净，切成 5 厘米长、1 厘米粗细的条，放沸水锅中焯透，捞出沥水。

锅置火上，放油，烧热，下精盐炸一下，加入鲜汤、味精、芦笋、冬瓜条，用旺火烧沸后改小火煨烧，汤汁不多时改用旺火，用水淀粉勾芡，出锅装盘即成。

【特点】清淡适口，老少皆宜，适于高血压、心脏病、糖尿病等患者食用。

冬瓜盅

【原料】小冬瓜 1 个（约 750 克），冬菇 100 克，冬笋 100 克，莲子 100 克，白果 100 克，山药 100 克，精盐、高

汤各适量，味精 2.5 克，香菜、香油各少许。

【做法】先将冬瓜洗净，刮去薄片，把上端切下 1/3 做盖儿，将上、下两块挖去瓜瓢，去籽，用沸水烫至断生，再放入清水中浸泡一会儿；香菜择洗干净，切断。

将冬瓜用温水浸泡回软后，去蒂、去杂质，切成 1 厘米见方的丁；冬笋洗净后切成 1 厘米见方的丁；山药去皮，洗净后切成 1 厘米见方的丁；白果去皮，洗净后去芯；莲子洗净后去芯。

锅内放高汤，将冬菇丁、冬笋丁、山药丁、白果、莲子一起下锅，用大火烧开，改用小火煮熟，滗出汤后，放入冬瓜盅内。

冬瓜盅内另添高汤，加精盐、味精、香油，找好口味后，用冬瓜盖儿盖好，上屉，蒸 15 分钟取出，放在汤碗内，撒上香菜段即可。

【特点】清鲜适口，老少皆宜。

海米冬瓜汤

【原料】冬瓜 250 克，海米 15 克，熟猪油 10 克，精盐 4 克，味精 2 克，葱花 2 克，高汤或清水 250 克。

【做法】油烧热，加入高汤烧开，再投入冬瓜片、海米和精盐，烧 10 分钟左右，待冬瓜煮熟，加入葱花、味精和熟猪油即可。

【特点】清香可口。

奶油冬瓜条

【原料】冬瓜 750 克，牛奶 100 克，熟火腿末、鸡油、湿淀粉 25 克，猪油 500 克，精盐，味精各适量。

【做法】将冬瓜洗净去皮，去瓢，切成长 7 厘米，1.5 厘米见方的长段，再将长条四棱削圆待用。

勺内倒猪油，加热至八成熟时，将冬瓜条放入油内，待熟后捞出，控净油。

另用勺放鸡汤加热，汤沸，倒入炸好的冬瓜条，调入精盐、味精、再用湿淀粉勾芡，接着加入牛奶搅匀，淋上鸡油，装盘，最后撒上火腿末即成。

【特点】色白如雪，质地糯软，醇美清香，风味不俗。

红油冬瓜条

【原料】冬瓜 2000 克，精盐、味精、辣椒油、香菜末各适量。

【做法】将冬瓜洗净去皮、去瓢切成条，用开水烫至断生捞出控干水。

把精盐、味精、辣椒油、蒜末、香菜末拌入冬瓜条内，调好口味既可食用。

【特点】操作简单，饮酒佐饮皆可。

丝瓜

虾皮炒丝瓜

【原料】嫩丝瓜 300 克，虾皮 40 克，精盐、酱油、味精、姜丝、葱丝、蒜片、食用植物油各适量。

【做法】将丝瓜去皮，洗净，用斜刀切成片。

锅置火上，加入油，烧至六成熟，投入葱丝、姜丝、蒜片，放入虾皮，煸炒出香味，加入丝瓜片，再煸炒 3 分钟，放入精盐、酱油，放入少许热水，翻炒数下，加盖，2 分钟

后开盖，加入适量味精，起锅装盘。

【特点】鲜嫩可口，可作为菌痢、腮腺炎、咳嗽痛经、缺钙等病人的保健食品。

瓜丁鲜贝

【原料】丝瓜 100 克，鲜贝 150 克，西红柿 1 个，鸡蛋清 1 个，干淀粉 15 克，精盐 4 克，味精 3 克，料酒 15 克，葱白 15 克，蒜仁 3 粒，香油 10 克，水淀粉 25 克，熟猪油 500 克（约耗 50 克），鲜汤适量。

【做法】将丝瓜刮去外层老皮，洗净，切成 1.5 厘米大小的丁；鲜贝洗净，沥水；葱白顺长剖开，切 1 厘米长的段；蒜仁切片；西红柿洗净，去蒂，切成半圆形的片，摆在盘的周围。

鲜贝放入碗内，先加少许精盐、味精拌匀，再磕入鸡蛋清，纳入干淀粉抓匀，入四成热的油锅中滑出；瓜丁也从六成热的油中滑出。

锅上火，入底油，烧热，下入葱丁、蒜片爆香；放入瓜丁，烹入料酒，添入鲜汤，调入精盐、味精，放入鲜贝翻炒，勾入水淀粉，淋入香油后搅匀，出锅，盛盘中间即成。

【特点】滑嫩，清香，鲜美。

丝瓜炖豆腐

【原料】嫩丝瓜 100 克，豆腐 2 块（约 250 克），酱油 20 克，精盐 4 克，味精 1 克，葱末少许，高汤 200 克，水淀粉 10 克，熟猪油 20 克。

【做法】刮净丝瓜外皮，洗净，切成菱形旋刀块；豆腐切成 2 厘米见方的块，用开水烫一下，用冷水过凉，待用。

将猪油放在炒锅内，烧热，下入丝瓜炒至绵软，加入高汤、酱油、精盐、葱花，烧沸，投入豆腐，用小火焖至汤汁不多时，转旺火烧一下，加入味精，水淀粉，勾芡即成。

【特点】丝瓜鲜嫩，豆腐软烂，味道鲜美。

桃仁烧丝瓜

【原料】丝瓜 200 克，鲜核桃仁 100 克，鸡油 10 克，精盐 4 克，味精 2 克，料酒 10 克，水淀粉 10 克，姜 5 克，花生油 500 克（实耗 30 克），鸡汤 100 克。

【做法】鲜核桃仁用水泡发，剥去外皮，洗净待用；丝瓜剥去老皮，切成 3 厘米长的段；姜切末。

炒锅放火上，加入花生油。烧至四、五成热，下核桃仁，丝瓜滑透，捞出，控净油。

锅内放少许油，烧热，下姜末炝锅，再速下桃仁、丝瓜，再下精盐、料酒、味精、鸡汤，炒片刻，用水淀粉勾芡，淋入鸡油，盛入盘中即成。

【特点】香甜适口，诱人食欲。

丝瓜海米鸭蛋汤

【原料】丝瓜 150—200 克，鸭蛋 1 个，泡发好的海米 16 粒，精盐、味精各适量，花生油 10 克，香油 15 克。

【做法】将鸭蛋打散；丝瓜去皮，洗净，切滚刀块。

锅置火上，放入油，烧热，放丝瓜煸炒，加海米和水，烧沸，徐徐倒入蛋液，同时加盐、味精烧开，去沫，装汤碗，淋入香油即成。

【特点】清爽解腻。

菱角丝瓜

【原料】丝瓜 500 克，熟菱角肉 75 克，淀粉 10 克，鲜汤 100 克，猪油 750 克，鸡油 10 克，精盐、味精、白胡椒粉、绍酒各适量。

【做法】把丝瓜刮皮洗净切成 5 厘米长段，再顺切成成两半，菱角肉去红皮洗净待用。勺内放油，加热至六成熟，放入丝瓜块冲炸一下，使丝瓜成鲜绿色，控净油待用。

另用勺放入鲜汤和绍酒、精盐、味精、白胡椒粉，投入丝瓜菱角肉，烧几分钟后勾芡淋上鸡油，既可出勺装盘。

【特点】清香可口。

南瓜

家常瓜丝

【原料】嫩南瓜 500 克，菜油 100 克，精盐 5 克，酱油 15 克，豆瓣 15 克，泡海椒 5 克，葱白 10 克，水淀粉 10 克。

【做法】将嫩南瓜洗净，切成约 5 厘米长的丝，放入精盐 2 克，拌匀码味；泡海椒和葱白切成同样长的丝；豆瓣剁细。

菜油下锅，烧至七成熟，放入豆瓣烧香，再放入瓜丝和泡海椒、葱白丝炒匀，放入精盐、酱油、水淀粉，收浓起锅即可。

【特点】清香脆嫩，咸鲜可口，适于糖尿病患者食用。

嫩豆腐南瓜

【原料】嫩南瓜 250 克，豆腐 100 克，香油、精盐、葱末各适量。

【做法】南瓜洗净，切片，用香油上火炒至半熟，加入

豆腐，并放入少许清水和盐煮熟，撒上葱花即可。

【特点】清淡适口，尤适于糖尿病患者食用。

脆炒南瓜丝

【原料】嫩南瓜 750—1000 克，菜油 50 克，精盐、葱花各少许。

【做法】将嫩南瓜连皮洗净，切细丝，摊在太阳下晾晒半天。

炒锅上火，放入菜油，烧热，倒入南瓜丝，用旺火速炒 2~3 分钟，撒上精盐，颠翻炒匀，放入葱花，再颠翻两下，出锅即成。

【特点】脆、嫩、香。

糖醋南瓜丸

【原料】南瓜 500 克，面粉 50 克，白糖 50 克，醋 50 克，淀粉 10 克，精盐适量，色拉油 250 克（实耗 50 克）

【做法】将南瓜洗净，去皮，切成块，上笼蒸熟，沥去水，加入面粉、白糖、精盐，揉成面团状。

炒锅上火，放油，烧至七成热，用手将南瓜蓉挤成山楂大小的丸子，入热油锅中炸至金黄色捞出。

锅内留底油约 10 克，放清水 100 克，加白糖和少许精盐，勾芡，淋香醋，倒入丸子，稍拌炒即出锅。

【特点】甜酸软嫩，清香味美，适于孕妇、高血压者食用。

熬南瓜

【原料】南瓜 500 克，色拉油 40 克，胡椒面、精盐少许，芹菜 25 克，面粉 40 克。

【做法】南瓜削去皮，切成长片，用盐腌一下，挤出水，撒匀面粉，用盐和胡椒面调好味。

煎锅放入适量植物油，置火上烧热，下入南瓜片，在文火上把两面煎成金黄色，即可装盘食用。装盘后，撒上切碎的芹菜末或香菜末。

【特点】香脆松软。尤适于糖尿病人食用。

红枣南瓜汤

【原料】南瓜 500 克，红枣 50 克，红糖适量。

【做法】将南瓜去皮，切成片；红枣去核。

锅置火上，放入清水、南瓜片、红枣，煮至烂熟，加入红糖调化即可。

【特点】甜糯适口，尤适合支气管哮喘病人食用。

绿豆南瓜汤

【原料】绿豆 50 克，老南瓜 500 克，精盐少许。

【做法】将绿豆洗净，加水约 500 毫升煮沸，待豆半熟时加入南瓜片，煮至豆烂瓜熟，加盐即可，冷食为宜。

【特点】生津益气，可作夏季消暑饮料。

炸南瓜条

【原料】老南瓜 1000 克，干淀粉 100 克，鸡蛋 3 个，花椒末 5 克，精盐 15 克，白糖 10 克，色拉油 500 克（实耗 100 克）。

【做法】南瓜去籽丢瓢，切方形一字条，入开水中氽至断生，捞出，凉冷，搥干水分。

锅置火上，下油，烧至六成热，将南瓜裹上用淀粉、鸡蛋液、花椒末、白糖、精盐、水调成的糊，依次入锅，炸至

定型捞出，待油温升至七成热，再投入炸过的南瓜条，复炸至表面呈黄色的捞出，装盘上桌。

【特点】香甜可口，别有风味。

靠南瓜块

【原料】南瓜 50 克，黄瓜丁 10 克，干淀粉 40 克，鸡汤适量，油 1250 克，番茄酱 40 克，糖 25 克、精盐、味精、辣酱油、蒜末各适量。

【做法】将南瓜洗净去瓤，切成 3 厘米见方的块，沾上干淀粉。或八成热油中炸呈金黄色。

另用炒勺放火上，倒入 25 克油，油热放番茄酱炒熟，放蒜米、鲜汤、精盐、味精、糖、辣酱油，调好口味，放炸好的南瓜块，用旺火烧开，转小火靠至汁浓，点明油既可出勺。

【特点】色泽红亮，有浓郁的南瓜香甜味。

炸南瓜条

【原料】南瓜 500 克，面包渣 200 克，鸡蛋 2 个，面粉 50 克，鲜汤 500 克，油 1250 克，芹菜叶少许，果酱、精盐、味精、葱段、姜块各适量。

【做法】南瓜洗净去皮，去瓤切成长 10 厘米，宽 1.5 厘米香蕉形条，放入盆内，加入鲜汤、精盐、味精、葱段、姜块（用刀拍松）调好口味，放入屉内，用旺火蒸至刀成熟取出，控净汤汁，沾上一层面盆，托鸡蛋液滚面包渣，用手掌轻轻压一下待用。

勺内倒入油，加热至五成热时，将滚面包渣的南瓜条放入油内炸呈金黄色，熟透时，既可捞出，控净油，装盘，点缀上芹菜叶，吃时可蘸果酱食用（也可蘸花椒盐食用）。

【特点】色泽金黄，外脆里嫩，形似香蕉。

茄汁南瓜条

【原料】熟南瓜泥 200 克，鸡蛋半个，淀粉 50 克，面包渣 100 克，青柿椒丁 10 克，油 1250 克，糖 25 克，番茄酱 40 克，味精、精盐、香油、葱姜末、葱丁、蒜片各适量。

【做法】将南瓜用精盐、味精、葱姜末、鸡蛋、淀粉（40 克），适量水调拌均匀，挤成直径 3 厘米的丸子，沾上面包渣，按成柜子形饼。

勺内放油，加热至六成熟，放入南瓜饼炸好捞出，码在盘内。

另用勺加热放油 25 克，油热放番茄炒熟，再放葱丁、蒜片、姜末、清水（150 克）、糖、醋、青椒丁调好口味，汤沸时，用 10 克淀粉拢芡，芡熟时，搅入明油，点香油泼到炸好的南瓜饼上即成。

【特点】色泽金红，形状整齐，口味酸甜，外脆里松软。

拔丝南瓜

【原料】熟南瓜 250 克，鸡蛋半个，淀粉 60 克，面粉，熟芝麻各适量，猪油 1250 克，白糖 100 克。

【做法】把熟南瓜（最好选用面南瓜）切成长 5 厘米，宽 1.5 厘米长方形的条，沾上面粉待用。用鸡蛋、淀粉和成蛋粉糊。

勺内加油入火上，油温达七成熟时，将沾面粉的南瓜条逐条沾蛋粉糊，放入油内，炸呈金黄色时捞出，控净余油。原勺留 25 克油，放糖，点少许水熬糖浆，倒入炸好的南瓜条翻挂浆，边翻勺边撒芝麻，出勺装盘即成。

【特点】色泽金黄，甜脆质面。南瓜拔丝必须把南瓜条做熟处理，否则不面。

角瓜

炒西葫芦丝

【原料】角瓜 300 克，生肉丝 75 克，油 15 克，香菜段 5 克，淀粉 5 克，酱油、精盐、味精、葱、蒜、姜丝、花椒油、醋各适量。

【做法】将角瓜去顶，去根、去瓢（老角瓜要去皮），切成 3 毫米见方，6 厘米长的丝。

勺内到油，放旺火上加热，随之投入肉丝，炒变色时，下葱丝、姜丝、蒜丝、炒出香味时，倒酱油，颠翻两下，再投入角瓜丝，调入精盐，味精、角瓜炒断生时，点醋，用水淀粉勾芡，淋花椒油，放香菜段，既可出勺装盘食用。

【特点】旺火速成，咸鲜嫩脆。

麻辣角瓜片

【原料】角瓜 2500 克，熟花椒面、油炸辣椒末、味精、精盐各适量。

【做法】将角瓜洗净增瓢切成片，用开水烫至断生，捞出控干水，晾凉。

把烫好的角瓜放入盆内，拌入熟花椒面、油炸辣椒末，味精、精盐等调好口味既可装盘食用。

【特点】咸香麻辣、脆嫩爽口。

【特点】白绿相映，软嫩鲜美。

苦瓜

干煸苦瓜

【原料】苦瓜 500 克，青椒 50 克，菜油 50 克，精盐 4 克。

【做法】苦瓜去掉两头，对剖两开，去瓢，洗净，打斜切成长约 4 厘米，厚约 0.2 厘米的片；青椒去蒂、去籽，洗净，切成粗丝。

炒锅烧热，下苦瓜干煸，煸干水分后铲起，然后再煸青椒，煸蔫时，加苦瓜同煸，煸得干得后，下菜油，再煸几下，放盐，合匀起锅。

【特点】味苦干香，增加食欲，别有风味，适于糖尿病人食用。

酱烧苦瓜

【原料】苦瓜 500 克，甜酱 50 克，酱油 10 克，白糖 10 克，菜油 50 克，精盐 1.5 克，味精 1 克，水淀粉 60 克，汤适量。

【做法】苦瓜洗净，切去两头蒂把尖细部分，对剖两开，挖去瓜瓢，切成长约 2.5 厘米、宽约 1.5 厘米的条。

炒锅置中火上，放入菜油，烧至六成热，下甜酱，在油中炒散，炒香，接着下盐、白糖，合炒几下，加苦瓜合转，然后掺汤 150 克，再烧，直至苦瓜上色入味时，加味精，勾水淀粉，收汁起锅。

【特点】清鲜味苦，甜酱味浓，消暑退热。

苦瓜烘蛋

【原料】苦瓜 50 克，鸡蛋 3 个，面粉 50 克，水淀粉 30

克，精盐 2 克，味精 1 克，胡椒粉、清水少许，熟猪油 1500 克（约耗 150 克），花椒粉 1 克。

【做法】苦瓜去籽，切成黄豆大的颗粒；将面粉与适量清水调成面粉浆；鸡蛋磕入碗内，加盐、味精、胡椒粉、面粉浆、水淀粉、苦瓜粒，调成较浓的蛋面浆；花椒面与少许盐、味精调成椒盐。

净锅置火上，放少许油，烧至四成热，倒入蛋面浆，用手铲不断搅动，待搅至蛋浆变稠将干时，将四周抄拢成正方形，从锅边滴几滴油，松动蛋坯，翻面略煎，起锅，放菜墩上，切成 2 厘米宽、4 厘米长的条，装盘待用。

炒锅放猪油，烧至四成热，放入蛋条炸制，并不断翻动，待炸至蛋条起泡且色呈棕黄色时，起锅，装入盘内，撒上椒盐即成。

【特点】外酥内嫩，咸麻鲜香，略带苦味。

苦瓜牛肉羹

【原料】牛肉 150 克，苦瓜 75 克，鸡蛋清 1 个，番茄 1 个，老姜 10 克，奶汤 1000 克，香菜末 10 克，鸡精、精盐、胡椒、水淀粉各适量，猪油 50 克。

【做法】苦瓜去籽，洗净，牛肉去筋，分别剁成米粒大小的颗粒；番茄切片；鸡蛋清与水淀粉调成蛋清淀粉；老姜拍破。

锅上火，放猪油，烧至三成熟时，投姜块炆锅，随即掺入奶汤，放入番茄片，用中火熬至汤汁微带酸味且色呈微红时，打去姜块、番茄不用，再下苦瓜粒、精盐、胡椒，熬出味。

牛肉粒加盐、味精、蛋清、淀粉拌匀，抖散，入锅中，煮至刚熟时，用水淀粉勾芡，放味精推匀，起锅装入汤碗内。

【特点】口感滑嫩，“苦”香宜人。对阳痿患者辅助治疗作用。

肉丝炒苦瓜

【原料】苦瓜 300 克，猪瘦肉 50 克，绿红小辣椒 50 克，花生油 50 克，酱油 10 克，醋 10 克，精盐 3 克，白糖 20 克，料酒 5 克，味精 2 克，姜 5 克，水淀粉 10 克。

【做法】将肉洗净，切丝，用水淀粉 10 克，精盐 1 克浆好；苦瓜去瓢切丝；小辣椒切丝。

锅置火上，放油，烧至八成熟，将肉丝滑散待用；锅内留底油，放辣椒，苦瓜，煸炒 5~6 分钟，撒入精盐，再将肉丝倒入翻炒，再加姜丝、白糖、酱油、醋、味精、即可出锅装盘。

【特点】开胃利湿，清热解毒。

墨斗鱼苦瓜

【原料】苦瓜 250 克，墨斗鱼 250 克，罐头蘑菇 50 克，葱头丝 250 克，牛奶 150 克，奶油 5 克，胡椒粉 2 克，面粉、盐、高汤各适量。

【做法】将苦瓜去籽，洗净，切成丝；墨斗鱼去墨汁，去骨，洗干净，控干水分后切成丝，用盐、胡椒粉拌匀，待用。

炒锅置火上，下入少许油，烧热，炒葱头丝，炒出香味，放入奶油、牛奶、盐、味精、蘑菇、高汤、少许面粉，搅拌均匀，浇在已经炒好的墨斗鱼、苦瓜丝上即可。

【特点】清香爽口。

第三节 茄果类蔬菜

西红柿

拌西红柿

【原料】西红柿 250 克，白糖 20 克。

【做法】西红柿用开水烫后，去皮，去籽，切成片，装入盘或碗中。

将白糖放在西红柿上，食时拌匀。

【特点】酸甜适口，适于孕妇、乳母、肾炎、高血压、冠心病、肝炎等病人食用。

拌西红柿黄瓜

【原料】西红柿 200 克，黄瓜 50 克，酱油 15 克，白糖 5 克，香油 2.5 克。

【做法】将西红柿洗净，用开水烫后，去皮、去籽，切成薄片；黄瓜用开水烫一下取出，切成片。

将西红柿片、黄瓜片装入盘中；把酱油、糖、香油合在一起，对成调味汁，倒在西红柿片、黄瓜片上，食时拌匀。

【特点】适于孕妇、乳母、高血压、冠心病、肥胖症、脑血管病人食用。

素炒番茄马铃薯

【原料】番茄 150 克，马铃薯 100 克，酱油 10 克，盐 5 克，食油 10 克，葱、姜均为 2.5 克。

【做法】将番茄洗净，去皮去籽；马铃薯去皮，切成片；葱、姜各切成末。

锅置火上，放油，烧热，加入葱、姜末，放入番茄略炒，加入马铃薯片同炒，再加酱油、精盐，炒熟即成。

【特点】清淡可口，适于孕妇，乳母、高血压、肾炎、肝炎、手术后恢复期病人食用。

蛋包西红柿

【原料】西红柿 150 克，鸡蛋 3 个，葱头 15 克，黄油 30 克，牛奶 50 克，色拉油、精盐各适量。

【做法】鸡蛋磕入碗内，加牛奶、精盐，搅成蛋糊；将新鲜西红柿洗净，用沸水烫一下，剥去皮，挤去籽及水分；葱头洗净，切碎。

起煎盘，放入黄油，烧熔，放入葱头，炒至微黄，加入西红柿炒透，起锅，倒入盘中；煎盘放色拉油，烧至六成热时，倒入已制备的鸡蛋糊，转动煎盘，使其成一圆饼状，待其将完全凝结时，将炒熟的西红柿放于蛋饼的中间，将蛋饼两边叠起，成椭圆形，再翻动数，使两面上色，即可装盘食用。

【特点】色香味俱佳，并且既适合于健康人，又对身体虚弱、高血压、冠心病、糖尿病、肾肝炎等病人有辅助治疗作用。

西红柿炒鸡蛋

【原料】西红柿 200 克，鸡蛋 1 个，食油 20 克，盐 10 克。

【做法】将西红柿洗净，去皮，去籽，切成块；鸡蛋打入碗中，再用筷子搅打，并略加盐。

锅置火上，放入油，烧至四成热，放入鸡蛋液，炒熟取

出，再放油，烧热，放番茄快炒，加盐炒匀，然后放入鸡蛋，同炒几下即成。

【特点】营养丰富，适于儿童、老年人、孕妇、贫血、肾炎、高血压、冠心病患者食用。

肉末番茄烧豆腐

【原料】瘦猪肉 50 克，番茄 100 克，豆腐 100 克，酱油 15 克，食油 10 克，葱花、姜末各 3 克，精盐 5 克。

【做法】猪肉洗净，剁成肉末；豆腐切成小方丁；番茄洗净，去皮去籽，切成块。

锅置火上，加入油，烧热，下葱花、姜末，煸出香味，随下肉末，炒熟取出；原锅放入余下的油，烧热，下番茄，略炒，将豆腐放入，并加入酱油、精盐等，再加上炒好的肉末，一同炒匀，烧至豆腐入味即成。

【特点】味鲜香，适于儿童、老年人、高血压、脑血管病人食用。

肉片西红柿汤

【原料】熟猪肉 200 克，西红柿 200 克，精盐、味精、猪油，猪肉清汤各适量。

【做法】将猪肉切成小薄片；西红柿洗净，切成橘瓣状块。

锅中加肉清汤，放入猪肉片、精盐稍煮，再放入西红柿块烧沸，撇去浮沫，放入味精，淋入猪油，出锅装盆。

【特点】有健脑作用，可供食欲不振、慢性肝炎等患者食用。

八宝西红柿

【原料】西红柿 500 克，猪肉 25 克，水发海参 20 克，大虾 25 克，干贝、冬笋、香菇、嫩豌豆各 15 克，熟鸡肉 20 克，料酒、味精、葱花、姜末、花椒水、鸡汤、湿淀粉各适量。

【做法】把西红柿洗净，由蒂根处开一个方口，连蒂根拿下来，把瓢挖出三分之一；将猪肉剁成肉泥，加鸡汤、料酒、味精、精盐、花椒水调匀。

将海参、香菇、冬笋、熟鸡肉、干贝、虾都切成小丁，放入肉馅，加少许葱、姜末、豌豆搅匀，瓢在西红柿内，再将西红柿蒂根盖严，摆在碗内，上笼蒸熟取出。

锅内放鸡汤、料酒、精盐、味精、花椒水烧沸，用湿淀粉勾芡，浇在西红柿上即成。

【特点】有滋补强壮、补气养血等功效。

炸西红柿

【原料】西红柿 250 克，鸡蛋 1 个，面包渣 100 克，面粉 50 克，用油 750 克，精盐，胡椒粉各适量。

【做法】先将西红柿洗净去柄，切成 1 厘米厚片，撒上胡椒粉、盐，沾上面粉；鸡蛋打入碗内调匀。再将西红柿片沾上鸡蛋，滚上面包渣，用手压实。

把炒勺放火上，倒入汪，烧到六成热，放入西红柿片，炸呈金黄色时，捞出控净水，装盘既可。

【特点】色泽金黄，外脆里鲜嫩。

拔丝西红柿

【原料】西红柿 250 克，熟芝麻 5 克，鸡蛋清 1 个，淀

粉 30 克，面粉 30 克，植物油少许，用猪油 750 克，白糖 100 克。

【做法】将西红柿用开水烫一下，放凉水中剥去皮，挤籽，切成菱形块，控净水分。

用蛋清、淀粉、面粉调成糊，加植物油调开。勺内放猪油，加热至六成熟时，将西红柿块挂匀糊，迅速逐块下勺炸 4~5 秒钟捞出，待油温升至八成熟时，再下勺闯炸一下捞出。

勺内留 25 克猪油，放白糖，熬好糖浆，即倒入炸好的西红柿颠翻上浆，浆挂严，边撒上芝麻，边颠翻两下，既可装盘。

【特点】脆甜香嫩。

蜜汁西红柿

【原料】西红柿 1000 克，白绵糖 250 克，蜂蜜 10 克。

【做法】西红柿用开水烫一下，去皮，切成菱形块，去籽，整齐地摆在碗内，每放一层西红柿，撒一层白绵糖，放入冰箱内 24 小时（冰箱温度 0~5℃）。待糖融化时取出，滗出糖水，装入盘内，浇上蜂蜜即成。

【特点】冰凉爽口，甜酸适度。

番茄冰果

【原料】西红柿 1000 克，白糖 200 克。

【做法】将西红柿洗净去蒂，用开水浸烫后剥皮捣碎，加入白糖，拌匀后腌渍约 1 小时。

将腌好的西红柿泥倒进干净的冰果模具内，放入冰箱冰室内，冷冻后即可食用。

【特点】色泽鲜艳，味道甜酸，营养丰富，祛暑降温。

还可根据个人口味，在西红柿泥中加牛奶或冰淇淋等配料，也可加香蕉精等其他调料，制成独特风味的水果。

茄汁元葱西红柿

【原料】元葱 150 克，西红柿 250 克，淀粉 10 克，用油 750 克，番茄酱 40 克，白糖 25 克，醋、精盐、精盐各适量。

【做法】把元葱去皮切成滚刀块。西红柿去蒂切成桔子瓣形块。

勺内放油，加热至七成熟放入油中氽炸一下，捞出，控净油，再把西红柿放入漏勺内用八成热油烫一下，捞出，控净油。

炒勺内放 25 克油，加热放番茄酱炒熟，再放 50 克鲜汤，随之加入白糖、醋、精盐、味精、汤沸时放元葱、西红柿、翻勺用淀粉勾芡，点明油既可出勺装盘。

【特点】色泽红亮，口味甜酸。

茄子

酱香茄子

【原料】茄子 750 克，猪瘦肉 100 克，豆瓣酱 50 克，白糖、水淀粉、花生油各适量。

【做法】将茄子洗净，去皮，切成两块，再切成 5 厘米长的手指条；猪瘦肉洗净，切丝。

锅置火上，放上花生油，烧至六成热，倒入茄子，炸干水分，连油倒入漏勺，沥去油。

原锅中留少量余油，下肉丝，炒散，放入豆瓣酱，炒至油呈红色时，加茄子，炒匀，然后加入料酒、鲜汤、白糖、

味精炒和，用水淀粉勾芡，起锅装盘。

【特点】酥软鲜嫩，可作为肝硬化、动脉硬化、高血压、咯血、坏血病、出血性紫癜等病人的保健佳肴，有辅助治疗作用。

多味茄泥

【原料】茄子 500 克，香菜 20 克，辣油 10 克，香油 5 克，酱油 15 克，白糖 15 克，米醋 8 克，精盐 4 克，花椒 5 粒，葱 10 克，大蒜 20 克，味精少许。

【做法】将茄子洗净，去皮，切成 1 厘米宽、3 厘米长的小条，放入盘内，加入精盐拌匀，放入凉水盆内，浸泡数分钟，然后将茄条捞出，放入笼内，用旺火蒸烂，取出晾凉。

将香菜择洗干净，与葱均切成细末；花椒放入锅内炒香，压成细末；大蒜去皮，剁成蒜泥。

将米醋、白糖、酱油、花椒面、香菜末、葱末、蒜泥、香油，精盐、味精对成浓汁。

将茄条盛盘内，均匀地浇上浓汁，拌成泥状即成。

【特点】口味多样，软烂可口。

鱼香拌茄丁

【原料】茄子 500 克，黄瓜 50 克，花生油 30 克，香油 3 克，四川豆瓣酱 3 克。米醋 15 克，白糖 3 克，葱花 15 克，姜末 3 克，蒜泥 4 克，酱油、精盐、味精各适量。

【做法】黄瓜洗净，一剖两半，挖去瓜瓢，切成 1 厘米见方的小丁，加少许盐，拌匀稍腌，挤去水分备用。

锅置火上，放入花生油，烧热，下入四川豆瓣酱，煸香出红油，再下入蒜泥、葱花、姜末、酱油、白糖、味精、米

醋调匀，倒入大碗内备用。

茄子洗净，削去蒂和皮，切成 1.5 厘米见方的丁，放入开水锅内烫熟，捞出，沥干水分，放入鱼香汁大碗内，加入黄瓜丁，拌匀入味，盛入盘内，淋上香油即成。

【特点】滑嫩爽口。咸酸甜辣。

烧茄子

【原料】茄子 500 克，猪肉 100 克，花生油 750 克（实耗 60 克），酱油 25 克，料酒 15 克，味精 2 克，白糖 15 克，精盐 3.5 克，湿淀粉 20 克，葱末 10 克，姜末 4 克，蒜片 5 克，鲜汤少许。

【做法】茄子去皮，洗净，用刀在茄子表面剞上一道道的刀纹，剞满为止，再改刀切成 3 厘米长的块，斜刀片成厚 1 厘米的抹刀片，放在室外晾晒 1 个小时（不晾也可）；猪肉洗净，切成长 3 厘米、宽 2 厘米、厚 0.3 厘米的薄片；把酱油、白糖、盐、料酒、葱末、姜末、蒜片、湿淀粉和适量鲜汤放入碗内，对成芡汁。

锅置火上，放油，烧至七成热，下入茄子片，干炸 3~5 分钟，炸至茄片表面起皱、茄体变软、呈黄色时，捞出，控净余油；原锅内留适量底油，回到火上，烧至七成热，下入肉片，快速煸炒几下，见肉片变色后，立即放入炸好的茄片，倒入芡汁，搅拌均匀，汁芡转浓时，即可出锅装盘。

【特点】酥糯柔软，汁浓鲜香；对高血压有治疗作用。

海米烧茄子

【原料】茄子 500 克，水发海米 50 克，酱油 25 克，味精 2.5 克，白糖 5 克，料酒 5 克，清汤 100 克，姜、葱、蒜

各适量，香油少许，食油 500 克（约耗 100 克）

【做法】将茄子去蒂、削皮，洗净沥水，切滚刀块；水发海米洗净，捞出；葱、姜、蒜均切末，待用。

炒锅置火上，加入油，烧至七成热时，放入茄块，炸至金黄色，捞出，沥净油。

锅内留底油，用葱、姜炝锅，炒出香味，放入海米，煸炒几下，再加酱油、料酒、白糖、味精、清汤，最后放入炸好的茄块，用大火烧沸，改用小火慢烤 5 分钟，待汤汁将收尽时，下蒜末，淋上香油，装盘即可。

【特点】茄子酥烂，鲜嫩可口。

塌茄片

【原料】茄子 300 克，鸡蛋 2 个，面粉适量，味精 2.5 克，料酒 5 克，精盐、蒜泥各适量，香油、葱、姜末各少许，食油 100 克。

【做法】将茄子去蒂、削皮、洗净，切成 1 厘米厚的片，用少许精盐腌渍一会儿，腌好后，在茄片两面粘匀面粉；将鸡蛋磕入碗内，搅打成蛋液。

炒锅置火上，加入油，烧热，将茄片挂好蛋液下锅，两面炸呈金黄色时，放入葱姜末、料酒、精盐，添少许鲜汤，慢火煨 5 分钟左右，放味精，淋上香油，出勺装盘，蘸蒜泥食用。

【特点】酥烂鲜香，辣味适口。

酥炸茄合

【原料】茄子 250 克，猪肉末 100 克，鸡蛋 1 个，植物油 100 克，酱油 10 克，水淀粉 50 克，面粉 25 克，精盐、味

精、葱末、姜末各少许，椒盐适量。

【做法】茄子削皮去蒂，切成大片；肉末加酱油、精盐、葱末、姜末、味精，拌成馅。

将茄片平放在案上，抹一层水淀粉后，再抹一层肉馅，另取一半有淀粉的茄片盖在馅上，即成茄合，每只茄合再切成菱形块，逐块蘸上面粉。

将菱形茄合裹上用鸡蛋、水淀粉和面粉调成的糊，放入六成热的油锅中，炸至金黄色即成。食用时，蘸上椒盐。

【特点】外酥里嫩，对动脉硬化、高血压、咯血有辅助治疗作用。

拌余茄丝

【原料】鲜嫩紫皮茄子 300 克，蒜瓣 10 克，甜面酱、精盐、味精、香油各适量。

【做法】将茄子洗净，带皮切成细丝，入沸水中氽一下，捞出，沥干水分，待用。

将蒜捣成蒜蓉，放入茄丝中，另放入精盐、甜面酱、味精、香油，拌匀即可食用。

【特点】鲜嫩爽口，味美咸香。

蒸茄子

【原料】茄子 500 克，水发冬菇 25 克，料酒 5 克，味精 2.5 克，鲜汤 100 克，精盐 3 克，葱姜各 3 克，香油少许。

【做法】将茄子去蒂把、削皮，洗净，切滚刀块；水发冬菇去蒂，去杂质，洗净，一切两半；葱切段；姜切块（拍松）。

取大碗 1 只，先在碗底码放水发冬菇，再放茄子块，加

入精盐、味精、料酒、鲜汤，再放入葱段、姜块，拣出不要，淋上香油即可。

【特点】茄子嫩烂，清淡适口。适于高血压、肝硬化患者食用。

糖醋茄条

【原料】茄子 500 克，鸡蛋 2 个，面粉 50 克，湿淀粉 20 克，猪油 1500 克，糖 40 克，番茄酱 25 克，香油、精盐、味精、醋、葱丁、蒜片、姜末各适量。

【做法】茄子洗净去皮，切成长 35 厘米，1 厘米见方的条，拌入盐少许。

用鸡蛋液加面粉搅成糊，放入茄条拌匀挂严。

勺内放油，加热至八成熟，把抓糊的茄条逐条放入油中炸呈金黄色捞出，控净油。

另用勺放 25 克油加热后，用葱姜蒜炮锅，再放入番茄酱炒熟，倒入 150 克鲜汤，随之加入白糖、盐、醋等调好口味，汤沸时用湿淀粉拢芡，芡熟时倒入炸好的茄条颠翻至挂满芡时，淋明油，点香油出勺装盘。

【特点】色泽金红，口味甜酸。

松汁茄子

【原料】长茄子 500 克，豌豆粒、黄瓜丁各 10 克，鸡蛋 2 个，面粉 10 克，淀粉 40 克，豆油 1500 克，鲜汤 150 克，精盐、味精、酱油、白糖、醋、葱丁、蒜片、姜末、香油各适量。

【做法】将茄子去皮顺长切成厚 1.5 厘米大长片，再切交叉花刀后，用少许盐腌 3 分钟。

把鸡蛋液加淀粉 30 克，面粉、适量水调成蛋粉糊。

勺内放油烧至八成熟时，把茄片蘸蛋粉糊下勺炸熟捞出控净油，装入盘内。

另用勺放油 40 克，加热后用葱姜蒜炮锅，倒入鲜汤，随之放入豌豆粒、黄瓜酱油、精盐、白糖、醋、味精调好色泽与口味，汤沸时用淀粉拢芡，芡熟加明油，点香油浇在炸好的茄片上即可。。

【特点】技法独特，口味甜酸。

酱焖茄子

【原料】茄子 500 克，肉末 50 克，油 1000 克，面酱 50 克，精盐、味精、白糖、香油、葱丁、蒜片、姜末各适量。

【做法】把茄子洗净去柄，放入盛有五至六成热的油内浸炸一下，倒入漏勺，控出油。

另用勺倒入少许底油，放入肉末炒变白色时加入葱姜、面酱炒至熟时，将茄子放入，添一手勺汤，盖严锅盖用慢火焖至熟烂，放蒜片、味精翻勺，点香油出勺即成。

【特点】茄香味浓，适合下饭。

鱼香茄条

【原料】鲜嫩茄子 400 克，瘦肉 100 克，木耳、元葱、冬笋各 15 克，红干椒 5 克，淀粉 45 克，油 1000 克，葱丁、蒜片、姜末、精盐、味精、绍酒、酱油各适量，浓鲜鲫鱼汤 200 克。

【做法】茄子去皮，切成 3.3 厘米长，0.9 厘米宽，0.75 厘米厚的条，瘦肉切薄片，木耳用水发好，一切两半，元葱切块，科笋切排骨片，红干椒切筷子头大小的方丁。

勺内放油加热至七成时，交茄条蘸一薄层干淀粉下油中炸呈黄色捞出，控净油。

另用勺放火上，加底油、随下葱姜蒜炝，然后放入肉片，炒变白色时，再放元葱、木耳、冬笋、炒干辣椒煸炒出香味时，再下入浓鲜鲫鱼汤、精盐、味精、绍酒、酱油调好口味，汤沸时用淀粉拢芡，放茄条、颠翻挂匀芡点明油，淋香油既可装盘。

【特点】色泽暗红，鱼香味浓，熟烂适口。

法式茄丁

【原料】茄子 250 克，鸡蛋 3 个，面包渣 150 克，淀粉适量，植物油 1500 克，白糖 75 克，番茄酱 25 克，醋、盐、胡椒粉、香油各适量。

【做法】将茄子去皮，切成 1.3 厘米见方的丁，加盐、胡椒粉腌一会，然后沾面粉，拖蛋液，滚面包渣。

勺内放油加热至五成熟，放入滚面包渣的茄丁，炸呈金黄色熟透时捞出控净油装入盘内。

另用勺加热放 25 克香油，倒入番茄酱炒熟，随之放入清水 150 克，糖、盐、味精、醋调好口味，汤沸时用淀粉拢芡，芡熟加明油，点香油浇到盘内炸好的茄丁上即成。

【特点】鲜香可口。

东坡茄子

【原料】嫩茄子 500 克，肥瘦肉馅 100 克，冬笋末 50 克，鸡汤 200 克，用油 750 克，葱姜末、精盐、味精、白糖、酱油、料酒各适量。

【做法】把茄子削去皮，切成 4 厘米厚，6 厘米见方的

块(四块),在茄皮平面剖大十字花刀(深为2厘米左右)然后放六成热油中炸透,呈金黄色捞出待用。

待勺放旺火上,倒入油,油热放入肥瘦肉末炒变色,加葱姜末、冬笋末稍炒,放盐、酱油、白糖、味精、料酒,调好味后,将肉末放入碗中摆成十字形,再将炸好的茄子刀朝下,放肉末成正方形,加鸡汤(淹没茄块)上笼蒸半小时,取出,原汁倒勺内,把茄块扣入盘中,再把原汁勾水粉芡,淋点明油,浇在茄块上即成。

【特点】口味咸中带甜,软嫩香鲜。

辣椒

青椒皮蛋

【原料】鲜嫩青椒 100 克,皮蛋 2 个,酱油、味精、香油各适量。

【做法】将鲜嫩青椒用菜叶包裹,置炭火上烧至微带糊点,用刀切成马耳朵形;皮蛋剥壳,用清水洗净,切成橘瓣形(每个皮蛋切 6 瓣),与青椒同盛入盘内。

将酱油、味精、香油放入碗内调匀,浇入青椒、皮蛋上即成。

【特点】鲜香可口。

青椒拌豆腐

【原料】豆腐 300 克,青椒 30 克,香菜 10 克,香油 15 克,精盐 8 克,味精 1 克,葱末少许。

【做法】将豆腐用开水烫透,捞出晾凉,切成 1 厘米见方的小丁。

将青椒用沸水烫一下，与香菜均切成末，放在豆腐丁上，加入葱末、精盐、味精、香油，拌匀即可。

【特点】清淡可口。

青椒炒黄瓜

【原料】黄瓜 150 克，青椒 150 克，猪油 30 克，酱油 30 克，料酒 10 克，精盐 2 克，味精 1 克，白糖 5 克，葱末少许，水淀粉 15 克。

【做法】黄瓜洗净，去把，切成斜刀片；青椒择洗干净，切成 2.5 厘米见方的块，用开水烫一下，凉水过凉，控净水。

锅置火上，放入油，烧热，下入青椒，放入葱末，煸炒几下，再下入黄瓜片煸炒，最后加入酱油、料酒、白糖、精盐、味精，炒拌均匀，勾芡出锅，装盘即成。

【特点】清脆适口。

煸尖辣椒

【原料】尖辣椒 500 克，辣椒面 25 克，精盐 10 克，泡辣椒盐水 100 克，熟菜籽油 100 克。

【做法】尖辣椒洗净，沥水；将泡辣椒盐水加干辣椒面，对成味碟。

锅置火上，下油，烧至七成热，放入尖辣椒，煸断生后，加精盐，煸干水分，起锅入盘，同味碟一起上桌。

【特点】鲜香味佳，别具风格。

温炆青椒

【原料】青椒 500 克，瘦猪肉 100 克，精盐、味精、葱、姜、花椒各适量，菜籽油 50 克。

【做法】将青椒去蒂把、籽，洗净，切成丝，用开水焯

一下，取出，用清水过凉，沥干水分，装盘。

将猪肉去筋膜，洗净，切成细丝；葱、姜洗净，切末。

炒锅上火，放油，烧热，加入肉丝，滑熟出锅，倒在青椒丝上。

净锅再上火，放油，烧热，放入花椒，炸焦，捞 出不要，将花椒油倒在双丝上，撒上葱、姜末，放精盐、味精，拌匀，即可食用。

【特点】清香、脆嫩。

珠落玉盘

【原料】嫩玉米粒 300 克，红、青柿椒 50 克，精盐、味精、白糖各适量，花生油 30 克。

【做法】将嫩玉米粒择洗干净；柿椒去蒂、籽，洗净，切小丁，待用。

锅置火上，放油，烧至七成热，放入嫩玉米，煸炒片刻，加精盐、清水煸炒，再加入辣椒丁煸炒，放白糖、味精调味，出锅，装盘即成。

【特点】黄绿相同，清淡适口。

酿丁青椒

【原料】尖青椒 250 克，熟土豆泥 75 克，水发冬菇末 25 克，冬笋末 25 克白糖 15 克，醋 10 克，精盐、味精、料酒各 1 克，姜末、淀粉少许，香油 15 克，花生油 15 克，花生油 100 克。

【做法】将土豆泥装碗，放冬菇末、冬笋末和精盐、味精、姜末、料酒，搅拌上劲成馅心。

将青椒去蒂把、籽，洗净，里面撒上少许淀粉，再将拌

好的土豆馅瓢入尖椒内，待烧。

锅置火上，放油，旺火烧热，放青椒，煎透至熟；取碗一个，放适量鲜汤、精盐、醋、白醋、味精，对成调味汁，随即烹入锅内，颠翻几下，淋上香油，起锅装盘。

【特点】脆滑鲜香。

甜椒鸡杂

【原料】生面筋 200 克，甜椒 250 克，豆瓣 25 克，胡椒粉 0.5 克，酱油 20 克，味精 1 克，白糖 5 克，水淀粉 30 克，精盐适量，姜、蒜片 10 克，葱白段 10 克，香油 10 克，熟菜籽油 300 克（实耗 75 克）。

【做法】甜椒去蒂、籽，洗净，切成丝；豆瓣剁细。

将生面筋条片裹在竹筷上，煮熟后取去筷子，切成 1 厘米长的段，入油锅过油略炸，捞出，作为鸡杂。将酱油、味精、白糖、精盐、水淀粉、胡椒粉同放碗内，对成调味汁。

炒锅上火，将椒丝下锅，炒至断生，铲起。净锅再置火上，加适量油，烧至六成热，下豆瓣，炒出香味，下姜、蒜、葱、甜椒及鸡杂，烹入调味汁，起锅，淋香油，装盘即成。

【特点】调浓鲜，咸香适口。

糖醋青椒块

【原料】青椒 350 克，淀粉少许，酱油、白糖、味精醋、葱丁、蒜片各适量，豆油 50 克。

【做法】将青椒去蒂、籽，洗净，切滚刀块；取碗一只，放主、醋、味精、淀粉和少许水，对成调味汁。

炒锅置火上，放油，烧热，下葱丁、蒜片及青椒块煸炒，见青椒变为深绿色时，倒入对好的调味汁，颠翻几下，出锅

即成。

【特点】色泽深绿，清脆酸甜。

炒木须尖椒

【原料】鸡蛋 2 个，尖青椒 400 克，火腿丝 5 克，油 50 克，粗盐、味精、葱姜丝、花椒水各适量。

【做法】尖表椒洗净去核滚刀块。鸡蛋打入碗内加精盐、味精、葱姜丝、花椒水调成蛋液。

勺内放油加热后，放蛋液炒熟倒入盘内，将勺擦净放 25 克油，倒入尖青椒块，炒至五成熟，加适量精盐、味精、炒两下，再倒入炒熟的鸡蛋翻炒至青椒断生，既可出勺装盘，点缀上火腿丝既可。

【特点】色泽鲜美，鲜辣爽口。

第四节 鲜豆类蔬菜

豆角

干烧菜豆

【原料】豆角 500 克，虾米 25，冬笋 16 克，料酒 10 克，味精 2.5 克，精盐、白糖各适量，清汤 150 克，香油 10 克，豆油 500 克（实耗 75 克）。

【做法】将豆角去头撕筋，截成 5 厘米长的段，洗净，沥去水；虾米用清水浸泡；冬笋洗净，切末，待用。

炒锅上旺火，加入油，烧至六成熟时，放入豆角，炸至断生，倒入漏勺沥油。

锅内留底油，烧热，入入虾米略煸炒，随即下入豆角炒几下，再加入料酒、精盐、白糖、清汤烧开，改用小火烧 1~2

分钟，待入味后，放入味精，再改用大火收汤汁。

炒锅继续上大火，放入香油，烧热，下入冬笋，煸炒出香味，即放入豆角，颠翻炒匀，装盘即成。

【特点】颜色鲜艳，质地嫩酥，清淡适口。

芥末豆角

【原料】嫩豆角 250 克，芥末面 10 克，精盐 5 克，虾子酱油 20 克，白糖 5 克，香油 10 克。

【做法】将豆角择去两头，洗净；芥末面放小碗内，用适量开水发好。

锅内加清水煮沸，将豆角烫熟捞出，沥水，晾凉，切成 3 厘米长的段，放盘内，放入精盐、白糖、香油和芥末，拌匀即可。

【特点】豆角脆嫩，别具风味。

麻酱豆角

【原料】鲜豆角 250 克，精盐 1.5 克，芝麻酱 100 克，味精 2 克，花椒油 25 克。

【做法】将豆角择洗干净，切成 3 厘米长的段，用开水烫透，再用冷开水泡凉，捞出沥水，放盘内。

将芝麻酱放入碗内，用凉开水解开，再加入精盐、味精、花椒油调好，倒在豆角上，拌均匀即成。

【特点】辣香可口。

三丝豆角

【原料】鲜豆角 500 克，熟鸡脯肉 100 克，泡红辣椒 5 根，鸡蛋 1 个，葱 3 根，酱油 25 克，味精 1 克，精盐 2.5 克，香油 15 克。

【做法】将豆角去筋，入沸水锅内，焯至软熟捞出，用清水过凉，切成5厘米长的段，用精盐拌匀，码味后沥水；鸡蛋打散，摊成蛋皮，与熟鸡脯肉、泡红辣椒均切成5厘米长的丝；葱洗净，切成长10厘米的丝。

将鸡肉、蛋皮、泡红辣椒各两根，同豆角1根相并，用葱丝缠住挽结，逐一如法做完，有次序地摆在盘中，淋上用酱油、味精、香油对好的调味汁即成。

【特点】细嫩鲜香，清淡宜人。

鱼香豆角

【原料】豆角500克，湿淀粉100克，用猪油750克，葱丝、姜丝、干辣椒丝，豆瓣酱、蒜泥、料酒、酱油、白糖、醋、味精、精盐各适量。

【做法】把豆角撒去筋，洗净，用七成热油氽至断生，捞出控油待用。

炒勺放火上，倒入少许油，烧热，放入干辣椒丝炒出红油时，加豆瓣酱、葱姜丝、蒜泥等，炒至面酱熟透时，下豆角再炒几下，倒入料酒、酱油、醋和水、白糖，用大火烧开后，改用小火焖烧至汤汁渗入豆角中时，加味精，用湿淀粉勾粉芡，淋明油，既可出勺装盘。

【特点】色泽油亮，软嫩鲜脆，味咸、酸、甜、辣、香，十分可口。

脆皮豆角

【原料】豆角250克，老面肥100克，面粉、淀粉、苏打各适量，油1000克，香油15克，精盐、味精、花椒水、葱姜汁各适量。

【做法】把豆角择洗干净，用开水烫一下，捞出，控净水，切成 5 厘米长段，有精盐、味精、香油拌匀，腌 5 分钟。沾一薄层面粉待用。

把老面肥用花椒水、葱姜汁、适量水（总计 100 克）澥开，加入少许苏打（可用舌尖舔一下，以不酸为度）。然后加入面粉，淀粉和少许油搅拌好，再加入适量盐、味精、调好口味备用。

勺内放油，加热至五成热时，将沾面粉的豆角逐条糊下勺炸至金黄色时捞出，控净油，装盘既可食用。

【特点】鲜香，松脆适口。

拌豆角

【原料】豆角 500 克，芝麻酱 50 克，精盐 20 克，味精 2.5 克。

【做法】豆角去筋，洗，切成两段，锅内放水烧开，将豆角在沸水中焯一下，捞出，用清水投凉，沥净水分，用盐腌渍一会儿，滗去水分，盛入盘内。

取小碗 1 只，将芝麻酱放入，用适量的凉开水和少许精盐调匀。

食用时，将芝麻酱浇在豆角上拌匀即可。

【特点】碧绿鲜嫩，清淡适口，适用于小便不下者食用。

炝豆角

【原料】豆角 500 克，味精 2.5 克，料酒 5 克，鲜汤 100 克，淀粉 15 克，植物油 40 克，精盐适量，葱、姜、香油各少许。

【做法】将豆角择去筋，洗净，切成 3 厘米长的段，在

沸水锅内焯一下，捞出，沥水；葱、姜切末，待用。

炒锅置火上，加入油，烧热，用葱、姜末炝锅，煸炒出香味，加料酒、精盐、鲜汤，倒入豆角，烧开，改小火，煨烤片刻，用味精找口味，用水淀粉勾芡，淋上香油，颠翻炒锅，装盘即可。

【特点】脆嫩鲜香，清淡适口，适用于老年人食用。

鲜蘑豆角

【原料】鲜蘑菇 250 克，豆角 200 克，精盐、味精、白糖、料酒、鲜汤、水淀粉各适量，香油少许，花生油 20 克。

【做法】鲜蘑菇去杂质，洗净，下入沸水锅焯一下，捞出，切片；豆角撕掉老筋，洗净，切斜段，放沸水锅中焯一下，捞出，在油锅中稍煸炒后装盘。

鲜汤放炒勺内煮开，放入蘑菇和豆角，加入味精、精盐、料酒、白糖烧开。待蘑菇、豆角烧熟透后，捞出装盘。汤锅用水淀粉勾芡，浇在盘内，再淋上香油即成。

【特点】清淡适口。

鸭肉芡实豆角汤

【原料】老母鸭 1 只（约 1500 克），白豆角 90 克，芡实 60 克，黄油 2 匙，植物油适量。

【做法】将老母鸭洗净，取肉切块，下热油锅中煸炒 3 分钟，加入黄酒，冷水浸没，上火烧开，放入精盐，慢炖 2 小时，倒入豆角和芡，再煨 1 小时，离火。

【特点】有滋阴补虚，益肾祛湿功效。适于慢性肾炎患者食用。

翠玉罗汉

【原料】豆角 200 克，面筋 150 克，草菇 100 克，胡萝卜 100 克，料酒、精直、味精、湿淀粉各适量，熟鸡油 10 克，花生油 500 克（约耗 50 克），鸡汤适量。

【做法】将面筋蒸熟，改刀成 5 厘米长、1.5 厘米宽的长条；豆角去两头，洗净；胡萝卜去皮，雕成树叶形的片；草菇一破两半。

炒锅置火上，加入花生油，烧至六成热，下入面筋条，炸至淡黄色捞出，再加入豆角炸一下，捞出沥油；胡萝卜片用沸水氽透。

炒锅置火上，注入鸡汤，下入面筋、豆角，胡萝卜和草菇，加入料酒、味精、精盐，调好口味，用水淀粉勾薄芡，淋上鸡油，盛入盘即成。

【特点】色泽艳丽，清爽利口。

家常豆角

【原料】豆角 400 克，豆瓣酱 3.0 克，精盐 1 克，葱 20 克，菜籽油 75 克。

【做法】将豆角荚去蒂、筋，洗净，放入沸水中煮熟，捞出沥水；豆瓣酱用刀剁细；葱去皮，洗净，切末。

炒锅上旺火，倒入菜籽油，烧至七成热，放入豆瓣酱，炒至酥香，掺入少许鲜汤，下豆角煸炒，放入精盐，烧至入味，待收汁亮油时，放入葱花和匀，起锅装盘即可。

【特点】豆角酥烂，酱香味浓。

姜汁豆角

【原料】豆角 500 克，精盐 5 克，味精 2.5 克，姜 10 克，

香油 20 克。

【做法】豆角去掉尖，再择去两侧的筋，洗净，切成 4 厘米长的段；姜去皮，洗净，在小 内捣碎成姜汁。

锅上火，放水烧开，下入豆角，焯熟捞出，趁热拌上精盐、味精，腌渍 30 分钟，滗出水分，盛入盘内，加入香油、姜汁，拌匀即可。

【特点】色泽碧绿，鲜嫩适口。

豌豆

龙眼青圆

【原料】生面筋 75 克，鲜豌豆 500 克，精盐 5 克，味精 1 克，胡椒面 1 克，白糖 20 克，水淀粉 30 克，素汤 300 克，熟菜子油 500 克（约耗 75 克）。

【做法】将面筋搓成较豌豆大点的圆粒，下油锅炸黄发泡，捞起，作为龙眼。

锅内留底油，上火，将豌豆下锅炒成翠绿色后，掺汤，加精盐，待豌豆煮熟，再放入“龙眼”，加味精、胡椒面、白糖炒匀，用水淀粉勾芡，收浓汤汁，起锅即成。

【特点】香，微辣，龙眼脆，咸甜适口。

拌豆苗

【原料】豌豆苗 500 克，精盐、味精、香油各适量。

【做法】取豌豆苗的嫩头，洗净，用开水焯熟，切成小段，加入精盐、味精、香油拌匀，即可食用，适于糖尿病人食用。

炒豌豆荚

【原料】嫩豌豆荚 250 克，干红辣椒 2 个，花椒 20 粒，精盐适量，熟菜籽油 40 克。

【做法】将鲜嫩豆荚两端掐去，撕去边筋，洗净；干辣椒洗净，切小段。

炒锅置火上，放油，烧至五成热，下辣椒、花椒，炸出香味，捞出不要，只取其味，然后下精盐，并将豆荚下锅炒熟，起锅装盘即成。

【特点】色碧绿，脆嫩鲜香。

鸡丁拌青豌豆

【原料】鸡脯肉 150 克，将豌豆 100 克，鸡蛋清 1 个，精盐 100 克，酱油 20 克，醋 10 克，淀粉 10 克，味精少许，香油 10 克，花生油 250 克（约耗 50 克）。

【做法】将鸡脯肉去筋膜，洗妆，切成 1 厘米见方的小丁，放在碗内；豌豆择洗干净。

将鸡蛋清放碗内，加入少许精、淀粉拌匀，放入鸡丁，拌匀上浆。

炒锅上火，放入油，烧热，放入鸡丁滑透，捞出，沥油，放入盘内。

炒锅留底油，烧热，将豌豆倒入煸炒，加少许精盐，炒熟，盛入鸡丁盘内拌匀。

将酱油、醋、香油、味精等放碗内，调和后，浇在鸡丁上即可。

【特点】色泽美观，鲜嫩爽口。

炸豌豆尖

【原料】豌豆尖 200 克，面粉 100 克，鸡蛋 1 个，番茄酱 10 克，花椒盐、精盐各 3 克，味精 1 克，熟菜子油 500 克（约耗 100 克）。

【做法】洗净豌豆尖，沥干水；取碗 1 只，磕入鸡蛋，打散，放入面粉和少许精盐，加入味精，调成糊，再放入豌豆尖，拌匀。

炒勺置中火上，放入油，烧至六成热，下入粘满蛋糊的豌豆尖，炸至金黄色，捞出，沥油，装入盘内，撒上花椒盐，放上番茄酱即成。

【特点】清香鲜脆，制作方便。

蒜泥豌豆

【原料】鲜豌豆米 500 克，红油 15 克，蒜泥 25 克，精盐 10 克，味精 2 克，白糖 25 克，香油 15 克。

【做法】豌豆择洗净，入沸水锅内煮熟，捞出沥水，用精盐码味，再用凉开水投一遍，捞出沥水，装盘。

取碗 1 只，放入蒜泥、白糖、香油、味精、红油，对成调味汁，食用时倒入豌豆盘内，拌匀即成。

【特点】味香辣，微甜。

翡翠鸡蓉

【原料】鸡蛋清 5 个，豌豆 200 克，水淀粉 20 克，味精 1 克，精盐 2 克，料酒 5 克，葱姜汁各少许，鲜汤 50 克，熟猪油 100 克。

【做法】将鸡蛋清放入碗内，加入味精、料酒、精盐、猪油、葱姜汁、水淀粉（15 克）、鲜汤（20 克），用筷子调匀

成鸡蓉；豌豆去皮，用刀拍剁成泥，放入另一碗内，加入味精、料酒、精盐、葱姜汁、鲜汤、水淀粉调匀。

炒锅置中火上，放入猪油（50克），将鸡蓉下锅，用手勺不断推炒，待鸡蓉呈乳白色豆腐脑状时，盛到盘的一边。

将锅洗净，再置中火上，加猪油（50克），半豌豆泥下锅，炒匀，呈绿糊状，盛在盘的另一边。上桌时，淋上姜汁、香醋即可。

【特点】软糯清香。

豆苗炒荸荠

【原料】荸荠400克，豌豆苗15克，胡萝卜30克，精盐2克，味精1克，白糖1克，花生油15克。

【做法】将豌豆苗去老梗，留嫩叶；荸荠去皮，切圆片；胡萝卜切五星花片。

锅内放油，烧至八成热，下入荸荠炒片刻，加入精盐、白糖，再放入豌豆苗，炒1分钟，加味精即成。

【特点】清素淡，为四川风味菜。

蚕豆

拌蚕豆

【原料】鲜蚕豆500克，酱油10克，精盐5克，白糖5克，味精少许，香油10克。

【做法】先剥去鲜蚕豆的外壳，再剥去豆皮，洗净后放碗内。

将豆瓣放蒸锅内，隔水蒸熟，取出晾凉，放盘内，加入精盐、酱油、白糖、味精，拌匀即可。

【特点】豆瓣鲜嫩，清香，味佳。

冬菜炒蚕豆

【原料】鲜嫩蚕豆 200 克，冬菜 200 克，食油 5 克，酱油 25 克，白糖 5 克。

【做法】剥去蚕豆皮（嫩蚕豆就不剥皮），洗净；冬菜洗净，切成碎末。

锅置火上，放油，烧热，放入冬菜急炒，将熟时，加入酱油、糖，再略炒几下即成。

【特点】清淡适口，适于孕妇、乳母及肺炎、肾炎、高血压、肥胖症、贫血、皮炎等患者食用。

椒麻蚕豆

【原料】鲜蚕豆 200 克，食油 10 克，花椒粉 2.5 克，葱 5 克。

【做法】鲜蚕豆剥去皮；葱切成葱花。

锅置火上，放入油，烧热，放入蚕豆翻炒，快熟时加盐炒和，炒熟，撒上葱花和花椒粉拌和，即可起锅。

【特点】适于肾炎、贫血、冠心病，心脑血管病、舌炎、皮炎等患者食用。

虾仁炒蚕豆

【原料】虾仁 50 克，鲜嫩蚕豆 150 克，淀粉 5 克，料酒 2.5 克，葱、姜各 2.5 克，食油 10 克，酱油 10 克。

【做法】将虾仁用料酒、酱油及淀粉调汁拌好；蚕豆洗净；葱、姜均切成末。

锅置火上，放油，烧热，放入虾仁，用旺火快炒，再将蚕豆放入，随炒随搅，最后倒入盐、酱油、葱末、姜末，炒

熟即成。

【特点】适于青少年、老年、孕妇食用。

鸭蛋黄炒蚕豆

【原料】鲜蚕豆 500 克，熟咸鸭蛋黄 3 个，精盐、味精、料酒、姜汁、水不淀粉各适量，熟猪油 50 克。

【做法】将鲜蚕豆去皮，用沸水焯一下；鸭蛋黄用刀碾压碎，放入碗内。

锅置火上，放入猪油，烧热，将蛋黄下入稍炸，使其出味出色，再放入蚕豆、精盐、味精、料酒、姜汁，用中火炒熟，用水淀粉粉勾芡，待汁收浓时，装盘即成。

【特点】咸鲜适口，适于儿童、老年人食用。

糖醋蚕豆

【原料】鲜蚕豆米 250 克，圆葱 1 个，胡椒粉 5 克，精盐 15 克，白糖 5 克，醋 10 克，香油 20 克。

【做法】蚕豆剥去皮，豆米剖开。

取 1 锅，加适量水和 5 克精盐，将蚕豆瓣放在淡盐水中略煮捞出，沥水，晾凉。

将圆葱去老皮，洗净，切成碎末。

炒锅上火，放入 10 克香油，烧热，倒入蚕豆炒，加入精盐、白糖、醋、胡椒粉，炒匀后盛入盘内。

净锅，再放入香油，烧热，下入圆葱末，炒出香味，浇在蚕豆瓣上。

【特点】豆酥，味香，清淡适口。

豇豆

金钩豇豆

【原料】豇豆 250 克，金钩 15 克，精盐 1.5 克，味精 0.5 克，香油 15 克。

【做法】将新鲜质嫩的细豇豆，放入沸水锅中，焯至断生捞起，再放入清水内漂凉，切去两端不要，而后切成 4.5 厘米长，与精盐拌匀，码味 10 分钟，放在盘中。

将金钩洗净，用温水泡发好，捞出，沥干水分，放在豇豆上，放味精，淋上香油，拌匀即成。

【特点】鲜美、咸香，清淡。

鱼香豇豆

【原料】嫩豇豆 250 克，老姜 15 克，大蒜 15 克，葱 10 克，白糖 20 克，醋 15 克，酱油 10 克，泡红辣椒 30 克，精盐 2 克，菜油 70 克，香油 20 克。

【做法】豇豆洗净，顺蒂理伸，去蒂，再切成 5 厘米长的节，尾尖不用。

锅置火上，加水烧沸，倒入豇豆，煮至断生而微有性，捞出，沥干水分，撒少许精盐，再放入香油拌匀，晾冷；老姜去皮，洗净，切成细末；大蒜云皮，洗净，剁成细末；泡红辣椒去蒂、籽，剁成细末；葱洗净，切成鱼眼葱；将蒜末、姜末、泡辣椒放入碗内。

锅置火上，烧热，倒入菜油，烧热，倒入盛有姜、蒜、泡辣椒末的碗内，利用油温，将姜、蒜、泡辣椒末烫出香味，加入白糖、酱油、味精、醋、香油、鱼眼葱，调成鱼香汁。

将晾冷的豇豆放入盆内，倒入鱼香味汁拌匀，整齐地放

入盘内即可上桌。

【特点】咸甜酸辣，葱蒜味浓，解腻助食。

干煸豇豆

【原料】嫩豇豆 400 克，芽菜 30 克，料酒 20 克，精盐 2 克，香油 30 克，菜籽油 750 克（约耗 30 克），酱油 30 克，味精 1 克。

【做法】将豇豆洗净，去蒂，切成 6 厘米长的段；芽菜择洗干净，挤出水分，剁成细末。

炒锅置旺火上，入油，烧至七成热，放入豇豆，炸至皱皮时捞出，沥油；锅内留油，倒入酱油加色，放入豇豆，煸炒至干香，投入精盐、芽菜末，炒出香味，再放料酒、味精、香油、炒匀即成。

【特点】色泽美观，脆嫩鲜香。

白油豇豆

【原料】鲜豇豆 500 克，精盐 6 克，姜米 10 克，香油 10 克，味精 1 克，熟菜籽油 50 克，汤适量。

【做法】将豇豆择洗净，掐头去筋，切成 3 厘米长的段。

炒锅置旺火上，放油，烧热，下姜米、豇豆，放精盐，炒至豇豆变为翠绿时，掺适量汤，烧开，用小火将其焖至软熟，加味精、淋香油，起锅装盘即成。

【特点】咸鲜嫩软，碧绿清香。

红油豇豆

【原料】鲜豇豆 500 克，红油、蒜泥、芝麻酱、醋、白糖、酱油各适量，香油、精盐各少许。

【做法】将嫩豇豆洗净，切成丁，入沸水中焯透，用凉

开水过凉，沥水，放入盘内。

将上述调料调和均匀，倒入豇豆盘内，再浇上红油拌匀即可。

【特点】酸甜香辣，爽口，开胃。

青椒豇豆

【原料】豇豆 400 克，青椒 100 克，菜籽油 100 克，精盐 3 克，味精 1 克，鲜汤 100 克，水淀粉 20 克。

【做法】将豇豆去蒂、筋，切成 6 厘米长的段，洗净；青椒去蒂、洗净，对剖，去籽，切成细丝。

炒锅置旺火上，倒入菜油，烧至七成热，放入青椒丝，炒出香味，加少许精盐炒匀，再倒入豇豆同炒，掺入鲜汤，盖上锅盖，焖 2 分钟，翻面，再焖 2 分钟，放入精盐，加入味精，用水淀粉勾芡即成。

【特点】色碧绿，味鲜香。

姜汁豇豆

【原料】豇豆 250 克，生姜 50 克，精盐 3 克，酱油 15 克，熟油辣椒 15 克，味精 1 克，花椒面 2 克，醋 20 克，香油 10 克。

【做法】豇豆洗净，切成 3 厘米长的段，上屉蒸熟，取出晾凉，待用。

生姜拍破，用纱布包好，挤出姜汁，装入碗内，加入精盐、酱油、熟油辣椒、味精、花椒面、香油调匀，再将晾冷的豇豆放入，拌匀装盘即成。

【特点】汪用时 嫩脆，姜味突出，夏令佳品。

麻酱拌豇豆

【原料】豇豆 350 克，香油 15 克，芝麻酱 30 克，精盐 6 克，味精 2 克，蒜 10 克。

【做法】嫩豇豆择洗干净，放入开水锅内，烫透捞出，沥干水分，切成 3 厘米长的段，放入盘内，趁热将精盐和味精拌入；大蒜剥去外皮，拍碎，剁成蒜泥。

将芝麻酱用凉开水解开，加入香油、蒜泥调匀，浇在豇豆上，拌匀即成。

【特点】脆嫩清香。

豆芽菜

炆绿豆芽

【原料】绿豆芽 250 克，菜油 50 克，干辣椒 3 根，花椒 10 余粒、精盐 2.5 克。

【做法】绿豆芽择去根、须，洗净；干辣椒切成与豆芽同样粗细的丝。

炒锅内放菜油，烧至六成热，下干辣椒丝和花椒，炸一会儿，下绿豆芽同炒几下，放盐炒匀，待绿豆芽熟而带脆上味时，起锅装盘。

【特点】豆芽嫩脆，味道鲜辣。适于高血压、冠心病患者夏天食用。

干煸黄豆芽

【原料】黄豆芽 750 克，青蒜 100 克，菜油 50 克，精盐 3 克，白糖 5 克，酱油 10 克，味精 1 克，香油 5 克，辣椒粉 2 克。

【做法】将青蒜（苗）洗净，切成 1.5 厘米长的段；黄豆芽掐去根须，洗净，捞出，控净水分。

锅上火，加入油，烧热，下黄豆芽煸炒，至水分干时盛出；锅内再加入油，烧热，下辣椒粉，略炸一下，放入黄豆芽，加精盐、白糖、酱油炒匀，再放入青蒜段煸炒，淋入香油，加入味精，颠翻几下，即起锅装盘。

【特点】香干软嫩，滋味鲜美。

银耳拌豆芽

【原料】绿豆芽 150 克，银耳 25 克，青椒 50 克，熟火腿 15 克，香油 15 克，精盐 6 克，味精 2 克。

【做法】绿豆芽去根，洗净；青椒去蒂、籽，洗净，切丝；银耳用凉水浸泡 1.5 小时，使其涨发；熟火腿切丝。

锅置火上，放水烧沸，下入绿豆芽和青椒丝烫熟，捞出晾凉，再将银耳放入沸水锅内烫熟，捞出，用凉水过凉，沥干水分。

将银耳、绿豆芽、青椒丝放盘内，放入味精、精盐、香油，拌和装盘，再撒上火腿丝即成。

【特点】色泽美观，脆嫩爽口。

鱼香银芽

【原料】绿豆芽 250 克，胡萝卜 50 克，麻辣油 15 克，精盐 4 克，白糖 15 克，米醋 4 克。

【做法】将绿豆芽掐去两头，洗净，放入沸水锅内烫熟捞出，晾凉，放入盘内。

将胡萝卜洗净，切丝，也放入绿豆芽盘内，加入麻辣油、精盐、白糖和米醋，拌匀即成。

【特点】香辣甜酸。

珊瑚金钩

【原料】黄豆芽 300 克，水发木耳丝 10 克，红辣椒丝 5 克，香油 25 克，白糖 10 克，精盐、味精、米醋、葱丝、姜丝、花椒各适量。

【做法】

黄豆芽去根，洗净，放入沸水锅内烫至断生，捞出装盘。

炒锅置火上，放入香油，烧至五成热，投入花椒，炸出香味捞出，再下入辣椒丝、葱丝、姜丝略炸，依次放入木耳丝、醋、白糖、精盐稍炒，烧浇黄豆芽上，拌匀即成。

【特点】鲜香脆嫩，口味清爽。

冬笋炆黄豆芽

【原料】黄豆芽 200 克，净冬笋 200 克，猪瘦肉 100 克。花椒油 15 克，湿淀粉 10 克，精盐、味精各适量。

【做法】将黄豆芽洗净，放入沸水锅烫一下，捞出投凉，沥净水。

将冬笋洗净，切成 3.3 厘米长、火柴杆般粗的丝，放入沸水锅内烫一下，捞出过凉，沥净水。

将猪瘦肉切成 4 厘米长的丝，放入碗内，用湿淀粉上浆，投入沸水内滑散，捞入凉水内过凉，沥净水。

将黄豆芽、冬笋丝、肉丝放入盘内，加精盐、味精，浇上热花椒油，拌匀即成。

【特点】咸香味美，脆嫩爽口。

金钩挂银丝

【原料】绿豆芽 300 克，海米 30 克，青椒 10 克，精盐、

料酒、姜、香油、味精各适量。

【做法】青椒去蒂和籽，洗净，切丝；豆芽菜去根、须和豆皮，洗净；姜切细丝。

锅内放清水，煮沸，将青椒丝和豆芽放入焯熟，捞出沥水，装盘内。

海米加料酒和水浸发后，上屉蒸熟，取出，放入豆芽菜盘内，再用姜丝、精盐、味精拌匀，淋入香油即成。

【特点】味鲜嫩。

肉丝炒绿豆芽

【原料】绿豆芽 250 克，瘦肉 100 克，精盐 7 克，白糖 4 克，料酒 3 克，酱油 10 克，花生油 40 克。

【做法】将绿豆芽择去根，洗干净，沥水；猪肉洗净，切成细丝。

炒勺置火上，放油烧热，下入肉丝，煸炒至变色，加入酱油、料酒、白糖，翻炒均匀，盛出装盘。

另起锅，放油烧热，先放入精盐，随即把绿豆芽放入锅内，待豆芽炒至断生时，将肉丝倒入，煸炒片刻后即可出锅装盘。

【特点】鲜嫩可口。

糟黄豆芽

【原料】黄豆芽 500 克，香糟料适量，精盐少许。

【做法】黄豆芽用清水煮至无豆腥味时，捞出晾凉，撒些精盐拌匀。

用豆包布包上泡好的香糟料，敷在黄豆芽上，焖 3~4 天后即可食用。

【特点】香脆可口。

金钩豆芽汤

【原料】金钩(海米)50克,黄豆芽250克,精盐3克,味精2克,葱姜各3克,香油5克。

【做法】黄豆芽掐去根须,洗净,金钩浸入开水中,泡20分钟,洗净;葱切段;姜切片。

将浸泡金钩的水倒入汤锅内,放入金钩、葱段、姜片、精盐、豆芽,用中火烧开,见汤呈白色时,再加入味精,起锅,盛入汤碗内,淋入香油即成。

【特点】鲜味香。

第五节 根茎类蔬菜

百合

百合炒芥蓝

【原料】芥蓝500克,百合50克,熟猪油40克,白糖20克,精盐2克,料酒10克,姜汁2克,味精2克,水淀粉15克,清汤2000克,蚝油15克。

【做法】选择鲜嫩白花芥蓝,择洗干净,切成6厘米长的段;百合洗净,置碗中,加少许水,上屉蒸熟,待用。

锅置旺火上,烧热,加熟猪油,烧至六成熟,放入芥蓝,煸透,烹入料酒,加入清汤、精盐、姜汁,烧煨片刻,再加白糖及味精,炒匀,倒入百合,用水淀粉勾芡,淋上蚝油,颠锅翻匀,即可起锅装盘。

【特点】淡雅宜人,鲜脆中蕴含着清香,甘咸利口。

百合芦笋汤

【原料】百合 50 克，罐头芦笋 250 克，料酒、味精、精盐、素汤各适量。

【做法】将百合放温水中浸泡，发好洗净。

锅中注入素汤，放入发好的百合，加热，烧沸几分钟，捞出百合，放入盆内。汤锅里加料酒、精盐、味精，调好味。

芦笋洗净，切成薄片，用开水焯烫一下，捞出，放在盛百合的盆内，再倒入调料汁。

【特点】淡雅鲜嫩，可作为高血压、高血脂、动脉硬化患者的辅助食疗汤菜。

鲜百合沙拉

【原料】鲜百合 200 克，象牙白萝卜 150 克，黄瓜 150 克，荷兰豆、胡萝卜各 80 克，嫩生菜叶 50 克，白醋 50 克，白糖 80 克，精盐少许，卡夫奇妙酱适量。

【做法】将白萝卜整理干净，片成约 10 厘米长的大片，用凉开水泡半个小时（去辣味）；黄瓜切去两头，片成 10 厘米长的大薄片；胡萝卜切成丝；荷兰豆去籽，切丝，用沸水滚过，漂凉。

以上四种原料，分别放在用白糖、白醋、精盐制成的甜酸汁中浸泡。

把白萝卜、胡萝卜、黄瓜皮、荷兰豆分别用净纱布擦干水发，然后将荷兰豆放在白萝卜的一头，卷成卷，再把胡萝卜放在黄瓜的一头，卷成卷，直径为 1.5~2 厘米。

把两种卷分别切成橄榄形。取一干净的盘子，用生菜叶垫底，把白萝卜卷摆在第一层，黄瓜卷摆在第二层。

百合去两头，掰成瓣，洗净，切成粒，放中间，形成一朵大丽花。卡夫奇妙酱浇在原料上。

【特点】色彩鲜艳，形状美观，鲜嫩爽口，解腻开胃，清热镇咳，去烦解渴，明目安神。

西芹夏果炒鲜百合

【原料】西芹 100 克，夏果（或腰果）90 克，鲜百合 300 克，胡萝卜 30 克，葱根、小姜片、蒜蓉、精盐、味精、鸡粉、香油、色拉油、水淀粉适量。

【做法】西芹去根叶，择去背部的筋，斜刀片成片；百合去两头，掰成瓣，洗净；胡萝卜去皮，先刻花，再切片。

夏果先用水略煮，再入温油中，炸至金黄酥脆。

西芹、百合、胡萝卜花用油盐水滚过。

锅置火上，放入葱根、小姜片、蒜蓉爆香，再放入西芹、百合、胡萝卜花，放入盐、味精、鸡粉，用水淀粉勾芡，加入香油、夏果，炒匀装盘即成。

【特点】清爽脆鲜，清热除燥，清除头晕目眩，增加食欲，利小便。

百年合好羹

【原料】鲜百合 300 克，莲子 200 克，鲜奶 300 克，冰糖、水淀粉各适量，椰浆 40 克（椰子汁），精盐少许。绿、红车厘子少许。

【做法】鲜百合去头尾，掰成瓣，洗净；鲜莲子去皮、截去两头，用牙签捅出莲芯；然后把二者上笼，蒸至软绵，捺成蓉。

锅置火上，注入水，加入冰糖、盐熬化，加入百合、莲

子煮一会，加入牛奶、椰子汁，用水淀粉勾芡，装盘，上面撒上红、绿车厘子点缀。

【特点】色泽乳白，口感嫩滑香甜，可用于心失所养，虚烦不眠，润肤养颜。

花开富贵

【原料】鲜百合 200 克，鸡蛋 6 个，生鱼半条（500 克），香菜、蟹黄、味精、鸡粉、白胡椒粉、姜汁、料酒、淀粉、色拉油、香油、鲜汤适量。

【做法】生鱼去头、尾、皮，片成方形片，用清水泡白后擦干，用蛋清、水淀粉、姜汁、料酒、盐、味精，拌匀，余料切碎。

百合去两头，掰成瓣，洗净，再修成花瓣状，余料切碎，分别将上料用沸水焯烫。

鸡蛋去壳，打散，加入鲜汤、盐、味精、白胡椒粉、鲜汤，充分和匀。先取出 1/4，另 3/4 加入碎鱼肉、碎百合调匀。

取 1 只盘，倒入 3/4 加鱼肉、百合的蛋液，上笼，蒸至刚好凝固。先取一片鱼肉卷成花心，再一片片卷紧，翻成一朵牡丹花，放在中间。百合在四周插成 5~6 朵花，倒入另 1/4 蛋液，上笼蒸至熟。

锅置火上，放色拉油，加鲜汤、盐、味精、鸡粉，用水淀粉勾芡，加香油，浇在花上，用蒸熟切散的蟹黄放百合花中间，成花蕊，用香菜叶点缀即成。

【特点】形状美观，营养丰富，润肺强身，利小便。

吉列百合卷

【原料】鲜百合 150 克，鲜活明虾肉 100 克，发好香菇

25 克，蟹黄 25 克，面包糠（或干馒头搓末）250 克，糯米纸 24 张，鸡蛋 2 只，色拉油 1000 克，盐、姜末、味精、鸡粉、水淀粉、番茄酱、卡夫奇妙酱、吉士粉、绿菜叶各适量，番茄一个。

【做法】百合去头尾，掰成瓣，洗净，切碎；虾肉去杂质，洗净，切碎；蟹黄蒸后切粒；香菇切粒。

虾肉用蛋白、淀粉、盐拌匀，用温油滑过；锅置火上，加入油，放姜末爆香，加百合、虾肉、蟹黄稍炒，再放入鸡粉、味精、盐和少许水，用水淀粉勾芡，出锅。

糯米纸铺平，加馅料，卷成卷。

蛋液打散，百合卷沾蛋液后，拍上面包糠。

锅置火上，加油，烧热五成，下入制好的卷，炸至金黄酥脆，捞出。

稍硬番茄 1 只，雕刻成花篮状，铺上锅纸；卡夫奇妙酱加吉士粉、番茄酱，调成热汁，注入花篮中。

花篮放圆盘中间，用绿菜叶点缀，吉列卷围着花篮、呈放射状摆一周，上席即可。

【特点】酥香脆爽，营养丰富，清肝利胆，补虚益气，缓急止痛，利小便。

葱

葱油拌蜇皮丝

【原料】海蜇皮 500 克，生菜油 50 克，香油 25 克，精盐 6 克，味精 4 克，白糖 3 克，白醋 1 克，葱花 10 克。

【做法】将海蜇皮浸泡 2 小时，剥去黄衣，洗净，切成

稍粗的丝，用清水再漂洗 2 次，放入开水锅内烫一下，捞出，迅速用凉开水浸泡两小时，沥干水分，装盘。

炒锅置火上，放入生菜油、香油，烧至八成热，倒入盛有葱花的碗内，制成葱油，加入精盐、味精、白糖、白醋拌匀，浇在海蜇皮丝上，拌匀即成。

【特点】脆嫩，咸鲜，味香。

小葱拌豆腐

【原料】豆腐 300 克，小葱 100 克，香油 15 克，精盐适量。

【做法】将豆腐用开水烫一下，切小丁；小葱择洗干净，切成碎段备用。

豆腐丁放入盘内，加入葱碎段、精盐、香油，拌匀即成。

【特点】白绿分明，清香爽口。

葱油海带

【原料】水发海带 400 克，葱丝 20 克，姜丝 10 克，酱油 20 克，精盐 2 克，白糖 15 克，醋 10 克，胡椒粉 2 克，香油 5 克，植物油 25 克。

【做法】将海带择洗干净，切成细丝，放入沸水锅内煮 5 分钟，捞出沥水，放入盘内。

取 1 小碗，放入酱油、精盐、白糖、醋、胡椒粉、香油，调匀后，浇在海带丝上，再放上葱丝、姜丝。

将炒锅置火上，倒入植物油，烧沸，浇在葱、姜丝上，拌匀即成。

【特点】脆嫩、清香。

葱椒腐竹

【原料】腐竹 300 克，葱 25 克，精盐、姜末、花椒粉、干淀粉、香油、料酒、清油各适量。

【做法】将腐竹用温开水发透，坡刀片成片，放盘中，加盐、香油、生姜末、料酒、花椒粉拌匀；葱去皮，洗净，切成葱花。

锅置火上，放入清油，烧至六成熟，将拌匀的腐竹粘上干淀粉，下油中，炸至酥脆时，倒漏勺沥油，装入盘内。葱花放入油锅中，炸焦，然后拣出葱花，油淋腐竹上，即成。

【特点】腐竹酥脆，葱椒味浓。

炒黄豆芽

【原料】羊角葱（第二年春生出的葱）500 克，黄豆芽 500 克，油、精盐各适量。

【做法】将羊角葱择好，洗净，切成 3.3 厘米的段。

锅置火上，加入油，烧热，先放葱段煸炒，再放黄豆芽炒一会儿，放入盐、水少许，用小火煨炖 3 分钟，出锅即成。

【特点】营养丰富，味香色艳，不可加花椒和酱油，以免色味不佳。

红袍葱虾

【原料】小葱 250 克，鸡蛋 1 个，淀粉、面粉、味精、胡椒粉、精盐、植物油各适量，食用红色素少许。

【做法】小葱原棵洗净，只用葱白，切成 3 厘米长的段。用鸡蛋液拌和淀粉、面粉、盐、胡椒粉、味精，搅成糊状，加少量的食用红色素。

将搅成的红色素状物，涂在葱段上，用油炸酥即成。

【特点】状似小虾，吃起来酥嫩。

盐水大葱

【原料】大葱 1000 克，香菜 75 克，精盐、味精、姜末、香油各适量。

【做法】将大葱择洗干净，顺切成两半，再切成 4 厘米长的段。香菜工成 1 厘米长的小段。

把小葱段用腌 12 小时控出盐水，拌入姜末、香菜段、味精、香油调好口味即成。

【特点】清淡爽口，操作简单。

圆葱

炸圆葱丝

【原料】圆葱 200 克，面粉 10 克，精盐 5 克，菜油 500 克（实耗 35 克）。

【做法】将圆葱洗净，沥干水，撕去外皮，切成丝，装入盘内，放入盐，腌渍约 10 分钟，挤干水分，拌匀待用。

炒锅置中火上，放入菜油，烧至七成热，下圆葱，用筷子划开，炸脆捞起，装盘即可。

【特点】香脆可口，增加食欲。

凉拌圆葱

【原料】圆葱 250 克，精盐 5 克，醋 20 克，白糖 15 克，香油 10 克。

【做法】圆葱去外皮，洗净，切片或丝，放在盆中，加食盐轻揉，见出汁，再放醋和白糖拌匀，1 小时后，浇上香油即可食用。

【特点】清脆酸甜，辛辣利口，开胃杀菌，制作简便。

圆葱炒牛肉丝

【原料】圆葱 250 克，牛肉 100 克，花生油 500 克（实耗 50 克），精盐 2 克，味精 1.5 克，料酒 10 克，湿淀粉 15 克，小苏打少许，鲜汤适量。

【做法】将圆葱剥去老皮，切去老根，洗净，先切两半，再横切成粗约 0.3 厘米的丝；牛肉剔筋，洗净，先切成薄片，再按横纹切成与圆葱粗细相同的丝（即顶着肉纹切断，不要顺肉纹切，否则，不易炒嫩），放入碗内，加少许湿淀粉、小苏打，抓匀上浆。

锅置火上，放油，烧至六成熟，下入浆好的牛肉丝，用筷子划开，滑约 2~3 分钟，滑至牛肉丝八成熟时，捞出控油；原锅内留适量油，烧至七成熟，下入圆葱丝，快速煸炒，见圆葱丝变色、呈透明状时，加入料酒、酱油、精盐和少许鲜汤，烧开，放入滑好的牛肉丝，放进味精，用湿淀粉勾芡，颠翻均匀，即可出锅装盘。

【特点】滑嫩爽脆，鲜咸清香。

葱头炒蛋

【原料】葱头 250 克，鸡蛋 2 个，花生汪 80 克，酱油 15 克，精盐 2.5 克，香油 10 克，花椒 1.5 克，鲜汤少许。

【做法】将葱头剥去老皮和根，洗净，一切两半，再切成粗约 0.3 厘米的细丝；鸡蛋磕入碗内，放少许盐，用筷子使劲搅打成浆液，打匀、打透，成为泡沫液。

锅置火上，放入较多的油，烧至七、八成熟，倒入蛋液，快速翻炒，炒至蛋液凝结，再铲成小块，盛出；原锅回到火

上，放入余下的油，烧至七成热，下入花椒，炸出香味，捞出不要，随即加入葱头丝，快速煸炒几下，见葱头丝呈透明状时，放入盐、酱油和少许鲜汤，再煸炒几下，汁烧开，放入炒熟的鸡蛋，淋入香油，颠翻均匀，即可出锅装盘。

【特点】葱头脆嫩，鸡蛋软香，清鲜适口。

红焖葱头

【原料】葱头 500 克（选中、小个的），熟猪油 50 克，鲜奶油 100 克，精盐 3 克，胡椒粉 2 克，香叶 1 片，红少司 150 克。

【做法】将葱头剥去老皮，洗净，沥干水，整个使用。

锅置火上，放入猪油，烧至六成热，把葱头放入，改用中小火煎，煎时逐个翻动，把整个葱头都煎成黄色时，加入红少司、奶油、盐、胡椒粉、香叶，拌匀，加盖，改用小火焖约 8~10 分钟，焖至葱头酥烂入味，即可按份盛入盘内。

【特点】色泽深黄，绵糯肥烂，鲜香适口。

葱头排

【原料】葱头 150 克，鸡蛋 2 个，油酥面（面粉加水、油调成的面团）150 克，黄油 25 克，鲜奶油 80 克，精盐 3 克，胡椒粉 1.5 克，豆蔻粉 1 克，计司粉 25 克。

【做法】将葱头剥去老皮，洗净，切成小碎丁；油酥面擀成圆形片，装入盘内，饧约半小时，用削尖筷子在圆片上扎几个小眼，即成葱头排的皮料；鸡蛋磕入碗内，加入鲜奶油、计司粉、盐、胡椒粉、豆蔻粉，搅拌均匀，成为鸡蛋少司。

锅置火上，放入黄油，烧至六成热，下入葱头丁，煸炒

几下，出香味时盛出；同时，把葱头排皮料放入烤炉（或烤箱内），烤约 5 分钟左右，见皮料硬挺定型时取出。

把炒出香味的葱头丁均匀地撒在皮料上，倒入鸡蛋少司拌匀，抹平，上面再撒上少许豆蔻粉，然后入炉（炉温 350 左右）烤约 10 分钟，烤至鸡蛋少司凝结起来、溢出香味时，即可取出，分份装盘。

【特点】芳香四溢，鲜咸味浓。

奶油葱头

【原料】小圆葱头 500 克，面粉 100 克，黄油 50 克，盐 5 克，味精 2 克，胡椒粉 2 克，牛奶 300 克，鲜奶油 100 克。

【做法】选用大小相近的小圆葱头，去皮，洗净，投入开水锅中，煮至七成熟，捞出沥水。

锅置火上，放入黄油，烧至熔化，随即下入面粉，改用小火，慢慢炒焙，炒出香味后，冲入烧沸的牛奶，边冲边用棍条使劲搅拌稠浓少司，再加盐、胡椒粉、味精和鲜奶油搅匀，调好口味，下入煮好的小葱头，仍用小火烧，保持少司微沸，烧约 10 分钟左右，待葱头酥透入味，即可分份盛入盘内。

【特点】色泽洁白，绵软鲜肥，味厚香浓。

烤瓢馅葱头

【原料】大圆葱头 500 克，面包 150 克，芹菜 50 克，黄油 30 克，盐 6 克，胡椒 2.5 克，柠檬汁 150 克，鲜奶油 100 克。

【做法】将葱头剥去老皮，洗净，投入开水锅中，煮 8~10 分钟，煮至半熟时取出，控干水，挖出葱头心，切成碎末；

芹菜洗净，也切成碎末；面包用水泡软，挤干水。

取碗1个，放入葱头心末、芹菜末、挤干水的软面包、盐、胡椒粉、柠檬汁和熔化的黄油，混合拌匀成为馅料，再分别瓢入葱头壳内。

把瓢好的葱头码入烤盘，在每个葱头上面都抹上一层鲜奶油，推入烤炉，烤约15分钟，烤至葱头上色、溢香，即可取出分份装盘。

【特点】松软味鲜，香浓不腻。

土豆

土豆丝炒韭菜

【原料】韭菜200克，土豆200克，花生油45克，精盐2克，酱油15克，味精2克，花椒15克，香油5克。

【做法】将韭菜择去老叶，撕去茎衣，洗净，沥干水分，切成3厘米的段；土豆去皮，洗净，切成3厘米的细丝。

炒锅置旺火上，加花生油，烧至四成热，投入花椒，炸出香味，捞出不用，放入土豆丝，煸炒至断生，加精盐和酱油，炒匀，再放韭菜，用旺火快速翻炒，见韭菜色变深绿、且油光发亮时，加入味精，淋入香油，将锅颠翻几下，出锅装盘即楞。

【特点】色淡雅，质地脆嫩，口味鲜美。

姜汁土豆丝

【原料】土豆300克，香油10克，精盐6克，白醋7.5克，鲜姜1块。

【做法】将土豆洗净，去皮，切成极细的丝，泡在凉水

内。

将生姜洗净，去皮，切成细末，放入碗内，加入少许开水浸泡，再加入精盐、味精、醋、香油，调匀备用。

将土豆丝捞入沸水锅内烫熟，捞出，用凉水过凉，沥水。

将土豆丝放入盘内，加入少许精盐拌匀，腌 10 分钟，加入调好味的姜汁，拌匀即成。

【特点】脆嫩爽口，香咸味美。

咖喱土豆丝

【原料】土豆 300 克，咖喱油 10 克，精盐 5 克，白糖 5 克，味精 2 克。

【做法】土豆洗净，去皮，切成细丝，泡在凉水中。

锅置火上，加水烧沸，捞入土豆丝烫熟，捞出，沥水晾凉，放入盘内，加入精盐、白糖、味精和咖喱油，拌匀，10 分钟后即可食用。

【特点】清爽脆嫩，香辣可口。

番茄土豆炒蛋

【原料】鸡蛋 3 个，番茄 100 克，土豆 75 克，香菜 15 克，花生油 35 克，精盐 2 克，白糖 8 克，米醋 7 克，姜末 3 克，味精 1 克，水淀粉 15 克。

【做法】将鸡蛋磕开，蛋清和蛋黄分别打入两个碗中，蛋黄加水淀粉搅匀；番茄洗净，入沸水中烫过，剥皮去籽，切成长、宽各 1 厘米的丁；土豆去皮，切成 1 厘米见方的丁，入沸水中煮熟，捞出沥水；香菜去根，切成 2 厘米长的段。

将蛋清和蛋黄碗入屉，蒸 8 分钟，蒸熟取出，切成 1 厘米的方丁。

炒锅置旺火上，放入花生油，烧至六成热，用姜末炝锅，下入番茄丁，煸炒几下，加入土豆丁，烹入米醋，加白糖、精盐稍炒，最后放入蛋块，颠翻几下，撒上海菜，出锅装盘即成。

【特点】色彩多样，甜酸适度，清新爽口。

香菜炒土豆

【原料】香菜 80 克，土豆 250 克，葱头 25 克，花生油 50 克，精盐 3 克，味精 1.5 克，辣椒粉少许。

【做法】土豆去皮，洗净，切成 1 厘米左右见方的丁，用冷水浸泡一下，洗去淀粉，捞出，控干水分；香菜去根，择洗干净，切成碎末；葱头去皮，切成细丁。

炒锅置火上，烧热，倒入花生油，烧至四成热，放入土豆丁，用中火煎至表面上色时，放入香菜末和葱头丁一起煸炒，加精盐、味精和辣椒粉，炒匀装盘即可。

【特点】咸鲜香辣可口，具有西餐风味。

桃仁土豆

【原料】土豆 150 克，核桃 50 仁克，面包片 100 克，面粉 50 克，花生油 250 克（实耗 40 克），牛奶 50 克，白糖 5 克，味精 1 克，精盐 2 克。

【做法】土豆洗净，放入水锅中，上火烧开，改用小火煮约 30~40 分钟，将土豆煮至酥烂，去皮，研成细泥，放入碗中，加入牛奶、盐、味精、糖、面粉，搅调成厚糊；核桃仁洗净，剥成粒状；将调好的土豆糊均匀地抹在每片面包上，撒上核桃仁粒，按实，制成坯料。

锅置火上，放入花生油，烧至六成热，逐片下入挂糊的

面包片，用手勺轻轻推动，使面包片受热均匀，浸炸 3~4 分钟后，见面包片的外表凝结成壳，呈金黄以时，捞出，控净余油，切成小块，整齐地码放在盘中即可。

【特点】松脆酥嫩，香味浓郁。

葱油土豆泥

【原料】土豆 250 克，熟猪油 40 克，葱花 30 克，精盐 3 克，鲜汤适量。

【做法】土豆洗净，放入水锅中，烧开，改用小火煮 30 分钟，煮至熟透，取出剥皮，压碎成泥。

锅置火上，放油，烧至七成热，下入葱花、土豆泥，炒至土豆泥微黄、起粘、葱香溢出，放入适量鲜汤和盐，加盖稍烧，见土豆泥浓稠适度，即可盛出食用。

【特点】柔软滑糯，清香可口，适宜热吃。

鱼肉土豆

【原料】土豆 500 克，鲳鱼 1 条（约 500 克），胡萝卜末 25 克，生芹菜末 25 克，洋葱末 15 克，花生油 50 克，料酒 5 克，精盐 5 克，姜末 3 克，胡椒粉少许。

【做法】将鲳鱼收拾干净，整条放入锅中，煮熟，除去骨、刺，用匙压碎鱼肉，加料酒、姜末、胡萝卜末（焯过）、生芹菜末、洋葱末拌匀。

将土豆洗净，放入锅内煮熟，捞出，剥皮，绞成细泥。

油锅烧热，先投入鱼肉略煸炒，再投进土豆泥，加盐、水、缓缓炒匀即可。

【特点】味鲜色美，有西餐中吃的特色。

京糕土豆盒

【原料】土豆 300 克，京糕 100 克，蛋清 4 个，淀粉 50 克，猪油 1250 克，青红丝少许，白糖 100 克。

【做法】土豆洗净去皮切成长 5 厘米，宽 2.5 厘米，厚 6 毫米连刀片，放沸水内烫至断生，控净水，粘上淀粉。

把京糕切成 4 毫米厚的片，夹入沾干淀粉的土豆连刀片内。蛋清抽蛋泡糊加入余下的淀粉调好。

勺内放大油加热至四成熟时，把京糕土豆盒坯子蘸调好的蛋泡糊，放入油中炸呈白色捞出装盘，撒上白糖，点缀上青红丝即成。

【特点】色泽银白，松软，口味酸甜。

麻辣土豆条

【原料】土豆 500 克，淀粉 40 克，用豆油 1250 克，干辣椒粉、花椒面、精盐、味精各适量。

【做法】土豆洗净去皮切成长 5 厘米，1 厘米见方的条，用水洗一下，捞出控净水，拌入干辣椒粉、花椒面、精盐、味精和干淀粉备用。

勺内放油加热至八成熟时，放入麻辣土豆条生坯炸熟捞出，等油温回升至八成熟时，再冲炸一次捞出装盘可食。

【特点】色泽棕黄，口味麻辣，咸香，外脆里嫩。

炸土豆团

【原料】土豆 500 克，牛奶 50 克，黄油 25 克，鸡蛋 3 个，面包渣 250 克，面粉适量，有植物油 1250 克，精盐适量，胡椒粉少许。

【做法】土豆洗净去皮，放入锅里加水煮熟，控出水用面杖擀成泥，加入牛奶、黄油、精盐、胡椒粉、面粉、鸡蛋

2 个，和成软硬适度的土豆泥团。放到撒有面粉的案板上，搓成长条，切成小段，再用手搓成一头大一头小的瓶塞状或其他形状，挂匀面粉，蘸上蛋液，滚上面包渣即成土豆团生坯。

勺内放油，加热至六成熟时，把土豆团坯子分批放入油内炸好，捞出控净油装盘可食。

【特点】色泽金黄，酥香味美。

美国式炸土豆

【原料】土豆 500 克。鸡蛋 2 个，面粉 100 克，面包渣 250 克，通心粉 4 根，熟猪肉或牛、鸡肉等调成的馅适量，植物油 1500 克。精盐适量，胡椒粉少许。

【做法】土豆洗净去皮煮熟，捞出捣成泥。晾凉后加精盐、胡椒粉、鸡蛋、面粉和成面团，分成 4 等分，每分包些熟猪肉或猪、牛、鸡肉等调成的馅，包成梨形，将通心粉（或其他可做梨把的原料）插在梨形土豆的把儿上，滚上面包渣并用手按实，即成生坯。

勺内放油加热到五成熟时，放入梨形土豆生坯炸好捞出装盘即成。

【特点】色泽金黄，形状别致，外酥里嫩。

鱼香土豆条

【原料】土豆 500 克，鸡蛋 1 个，淀粉 100 克，鲜鱼骨架 250 克，青柿椒 25 克，植物油 1250 克，味精、粗盐、蒜片、葱姜丝各适量。

【做法】土豆洗净去皮切成长 4 厘米，1 厘米见方的条，青柿椒去核切成 3 厘米长，1 厘米宽的条。把土豆条用鸡蛋、

淀粉（40克）抓糊。把鲜鱼骨架加150克清水上屉蒸1小时取出用其汤汁。

勺内放油加热至八成熟时，逐条放入抓糊的土豆条，炸透捞出，控净油备用。

另用勺加25克油，加热后倒入蒜片、葱姜丝、青椒条，炒几个再倒入蒸鱼清汤、味精、精盐、汤沸后，用调湿淀粉拢芡，芡熟放入炸好的土豆条翻勺，点香油出勺装盘即成。

【特点】色泽金黄，形状整齐，鱼香味浓，口味咸鲜。

番茄土豆块

【原料】土豆500克，青椒25克，淀粉10克，植物油1250克，糖、番茄酱各30克，醋、精盐、味精、葱丁、蒜片、姜末、香油各适量。

【做法】土豆洗净去皮切成滚刀块，青椒去核切成1.5厘米方块。

勺内放油，加热到八成熟将土豆块放油中炸熟捞出，控净油。

另用勺放25克油，加热后放番茄酱炒再放葱、姜、蒜、清水（100克）糖、醋、精盐、味精、青椒块，汤沸时用淀粉拢芡，芡熟倒入炸熟的土豆块，轻轻翻几个，挂满芡点香油既可出勺装盘。

【特点】色泽金红，口味甜酸。

蜜汁土豆饼

【原料】土豆泥500克，枣泥150克，面粉100克，鸡蛋半个，青红丝适量，植物油1250克，白糖150克，香蕉精少许。

【做法】将土豆泥加面粉，鸡蛋和好搓成条，下成剂，中间包枣泥馅，做成棋子形圆饼。

勺内放油，加热至五成热放入土豆饼，炸呈金黄色捞出。另用勺擦洗干净放入水，加上糖，用温水加热，使糖化开，熬成米汤状时，下炸好的土豆饼，轻轻转动勺，使糖汁挂在土豆饼上，再轻轻翻勺，然后再轻轻转动勺，并适当的靠一会，使糖汁浓稠，点上香蕉精即成。摆入盘内，撒上红丝既可食用。

【特点】色泽黄白，形状整齐，松软香甜。

香菜拌土豆丝

【原料】土豆丝 250 克，香菜段 50 克，熟芝麻 5 克，蒜末、味精、精盐、辣椒油各适量。

【做法】将土豆丝用凉水洗一下捞出控净水，放开水中烫至断生，捞出投凉，控净水。

将蒜末、味精、精盐、香菜段、辣椒油拌入烫好的土豆丝中，调好口味，撒上芝麻既可食用。

【特点】香嫩，爽口，微辣。

山药

冰汁山药泥

【原料】山药 1000 克，白糖 200 克，冰糖 25 克，芝麻 25 克，化猪油 150 克。

【做法】山药去皮，上笼蒸粑，用漏瓢搗成泥；芝麻炒香舂成面；冰糖剁碎，与芝麻拌匀。

锅置火上，下猪油 100 克，烧至七成热时，下山药，反

复翻炒，炒至水气干时，再加猪油 50 克，快速炒，并加进白糖炒匀，炒好，起锅入盘，将芝麻冰糖撒在上面即成。

【特点】香甜粳糯，嫩软滑口，老人食用尤宜。

糖汁山药圆

【原料】山药 500 克，冰糖 150 克，芝麻 10 克，鸡蛋 2 个，淀粉 50 克，菜油适量。

【做法】山药去皮，洗净，入笼蒸粳，搗成泥，加入鸡蛋液，淀粉拌匀，和成圆筒（直径 2 厘米），再切成 1.2 厘米的圆片块，沾上芝麻，下到六成热的油锅中炸干水气。

锅置火上，放清水，将冰糖化成糖汁，再将山药圆倒入糖汁，烩匀即成。

【特点】香甜可口，色形美观。

清蒸山药

【原料】山药 500 克，水发口蘑 50 克，水发玉兰片 75 克，熟鸡油 30 克，盐 5 克，味精 2 克，鲜汤适量。

【做法】将山药洗净，装入盘内，入屉蒸 20 分钟取出，剥皮，切成长 3 厘米的段，码在碗内；玉兰片和口蘑（去蒂）洗净，均切成薄片。

在山药段碗内铺上玉兰片、口蘑片，放入盐、味精和适量鲜汤，再入笼屉，用旺火、沸水、足气蒸 10 多分钟，蒸至山药段酥烂、熟透取出，把山药段盛入大盘内；蒸汁倒入锅内，上火烧干，调整一下口味，淋入鸡油，推匀，浇在山药段上即成。

【特点】色白清香，酥糯味鲜。

炒五彩山药丝

【原料】山药 250 克，水发香菇 25 克，冬笋 25 克，鲜红辣椒 10 克，莴笋 25 克，花生油 500 克（实耗 50 克），盐 3 克，醋 5 克，姜丝 10 克，白糖 10 克，料酒 10 克，湿淀粉 20 克，胡椒粉 1.5 克，香油 10 克，鲜汤少许。

【做法】山药削皮，洗净，切成长 4 厘米、粗 0.3 厘米的细丝，放入盆内，加盐、淀粉和少量水，抓匀上浆；香菇（去蒂）、鲜红辣椒（去蒂和籽）、莴笋（去皮）、冬笋（去壳）分别洗净，均切成 3 厘米的细丝。

锅置火上，放油，烧至五六成热，将浆好的山药丝分散下入，用筷子划开，防止粘连，滑 2~3 分钟，八成熟时，捞出控油。原锅留适量底油，烧至七成热，下入辣椒丝、莴笋丝、香菇丝、冬笋丝、姜丝，同炒几下，炒匀炒透，放入盐、白糖、料酒和少量鲜汤，烧开，烹醋，放入山药丝拌匀，用湿淀粉勾芡，淋入香油，撒上胡椒粉，颠翻均匀，即可出锅装盘。

【特点】色彩纷呈，脆嫩鲜咸，酸甜麻辣。

香酥山药丁

【原料】山药 250 克，熟猪油 40 克，盐 3 克，味精 1.5 克，淀粉 15 克，香油 5 克，姜末少许，鲜汤适量。

【做法】将山药去皮，洗净，放在案板上，切成 1 厘米见方的丁，投入开水锅中，煮至七成熟，捞入清水盆中，浸泡片刻，捞出，控净水。

锅置火上，放油，烧至七成热，下入姜末炝锅，出香味后，倒入鲜汤烧开，下入山药丁，随即放盐，调好口味，汤

再烧开后，放进味精拌匀，用湿淀粉勾成稀芡，淋入香油，盛入汤碗即成。

【特点】叶白鲜香，酥嫩滑爽。

挂霜山药

【原料】山药 500 克，花生油 750 克（实耗 60 克），白糖 100 克。

【做法】将山药削皮，洗净，切成滚刀块。

锅置火上，放油，烧至八成热，放入切好的山药，快速炸一下，改用中小火，炸 4~5 分钟，炸至外表硬结、内部酥熟时，再改用旺火，炸 1 分多钟，炸至香脆、呈金黄色时，捞出沥油。

另用 1 锅，放白糖和适量清水（每 100 克白糖，一般加水 30 克左右），化开以后，改用中小火熬，不断搅动，直至熬到糖浆变稠、微粘，没有变色时，放入山药块，迅速颠翻，裹匀糖浆，装入盘内，晾凉泛白，即可食用。

【特点】色白如霜，酥脆甜香。

炸山药球

【原料】山药 250 克，荸荠 100 克，面粉 50 克，花生油 500 克（实耗 60 克），盐 3 克，味精 1.5 克，姜末 2 克，淀粉 8 克，发酵粉 2 克，香油 10 克，花椒适量。

【做法】山药洗净，装入盘内，上屉，蒸至酥烂，取出去皮，在案板上，用刀塌成泥，盛入碗中；荸荠去皮，洗净，放在案板上，用刀拍碎，剁成细末，放入山药泥碗内，再加盐、味精、姜末、香油、淀粉和少量清水调匀，然后放入面粉、发酵粉，搅拌均匀，即为山药球坯粉。

锅置火上，放油，烧五成热，用手取出坯料，揉搓，做成红果大小的山药球，投入锅内炸，炸时用中等火力，炸至山药球涨发、呈浅黄色、浮出油面时，迅速用漏勺捞起，控油，放入盘内，食时蘸花椒盐。

【特点】色泽浅黄，酥脆软嫩，清香爽口。

拔丝山药

【原料】山药 500 克，花生油 500 克（实耗 50 克），白糖 100 克，淀粉 25 克。

【做法】粗细相等的山药，刮去外皮，洗净，切成滚刀块，撒上淀粉拌匀。

锅置火上，放油，烧至八成熟，下入山药块，速炸一下，改用中火，炸 4~5 分钟，炸至外表硬结、内部酥熟，再改用旺火，炸约 1 分多钟，炸至香脆。

另起一锅，加少许油，烧五成热，放入白糖，不停煸炒，待糖化成糖浆时，改用中小火，继续炒至糖浆变为嫩黄色、泡多而大时，将锅端离火口，再炒，待泡已变小、产生粘性（即能拔丝）、色转深黄时，急速下入山药块，颠翻，见糖浆均匀地沾满每块山药、外皮明亮时，装入抹好油的盘内，吃时，外带一碗凉白开水，边沾边吃。

【特点】光泽晶亮，外脆里嫩，香甜可口。

蜜汁山药

【原料】蒸熟山药 250 克，红枣 25 克，花生油 500 克（实耗 50 克），白糖 100 克，糖桂花 3 克，淀粉 20 克。

【做法】将蒸熟的山药剥去外皮，压碎成泥，放入碗内，加淀粉拌匀，揉搓，做成葡萄大小的小山药球；红枣去核，

洗净。

锅置火上，放油，烧至七成热，下入山药球，用手勺推开，改用中火，浸炸 3~5 分钟，炸至酥熟呈金黄色，捞出控油。

原锅留少许底油，放白糖，炒至金黄色，加入适量清水和红枣，烧开，下入山药球，改用小火，烧 5~10 分钟，不断搅拌，见糖汁起泡发粘，捞出山药球，放在盘内（将红枣捞出不要）；再在锅中加些糖桂花，继续熬，熬至糖汁稠稀适度（用勺舀起，倒下流速缓慢为准），浇在山药上即可。

【特点】酥嫩，肥糯，香甜。

红薯

油炸薯片

【原料】地瓜 500 克，面粉 75 克，植物油 750 克，葱姜丝、花椒水、精盐、味精各适量。

【做法】把地瓜洗净去皮，切成薄片，用葱姜汁、花椒水、精盐、味精腌 10 分钟，捞出控净水分放入面粉中拌匀，去掉浮面待炸。

勺放火上，倒入油，加热至七成，放入沾面粉的薯片，炸透，呈金黄色时，捞出控净可食。

【特点】制法简单，香脆甜咸适口。

蜜汁地瓜

【原料】红心地瓜 1500 克，糖玫瑰 25 克，猪油 1500 克，白糖 250 克，蜂蜜 25 克。

【做法】把地瓜洗净去皮，切成长 5 厘米，1 厘米见方

的条，用水浸一下待用。

勺内倒入油，加热至八成热，交地瓜条推入油中炸至四成熟捞卹，控净油，装入汤盘中撒上 100 克白糖，用盘子盖严，上屉蒸烂（约蒸 30 分钟）。

勺内倒入开水 100 克，放 150 克白糖，加入蜂蜜、糖玫瑰解开，取出蒸好的地瓜，把汤盘中汤汁滗入勺中，再把地瓜条翻扣入盘中，用中火将蜂蜜糖汁熬浓，浇在地瓜条上即成。

【特点】香甜软绵，有浓郁的玫瑰香味。

芋艿

清蒸芋艿头

【原料】大芋艿头 1 只（1000 克），虾酱 1 碟，蟹糊 1 碟。

【做法】将芋艿洗净，切成长 4 厘米、宽 1 厘米的条，放入蒸笼里，旺火蒸 15 分钟，待芋条软熟时，即可装盘。

随带虾酱、蟹糊各一碟上桌。

【特点】芋艿香、粉、糯，口味咸鲜。

八宝芋艿

【原料】芋艿头 1 个（约 600 克），熟火腿 25 克，水发海参 25 克，虾米 25 克，熟鸡脯肉 25 克，鸡蛋黄糕 25 克，水发香菇 25 克，水发黄鱼肚 25 克，青豆 25 克，糖水樱桃 1 颗，葱段 2 克，绍酒 25 克，精盐 7.5 克，味精 1.5 克，清汤 200 克，湿淀粉 20 克，熟猪油 50 克。

【做法】将芋艿洗净，削去皮，切成 12 瓣莲花形（刀深

约为芋艿的 4/5), 在切缝中夹入薄竹片, 上蒸笼, 蒸约 1 小时, 至酥烂, 放在汤盘中, 取出竹片, 把每瓣修匀, 然后, 向四面扒开, 使中心直立; 将熟火腿、海参、熟鸡脯肉、鸡蛋糕、黄鱼肚、香菇均切成丁, 待用。

炒锅置旺火上, 舀入清汤, 加入已切好的各种丁, 放入绍酒、精盐, 烧沸, 添加味精和葱段, 用湿淀粉勾芡, 淋入熟猪油, 推匀, 浇在芋艿上, 中心放上一颗红樱桃即成。

【特点】营养丰富, 色泽鲜艳。

凤蛋满巢

【原料】芋艿头 1 只 (500 克), 咸鹌鹑蛋 12 个, 炸制好的雀巢 1 只, 面包糠适量, 香菜几颗, 椒盐 1 碟, 植物油 1500 克。

【做法】将芋艿头去皮, 切去品质稍差的尾部, 改切成小块, 上笼蒸酥烂, 取出, 用刀压成泥。

咸鹌鹑蛋煮熟, 剥去壳, 待用。

取 30 克左右芋泥, 藏入鹌鹑蛋, 做成蛋形, 外面滚上面包糠。

净锅烧热, 加入植物油, 烧至五成热, 放入滚上面包糠的芋蛋, 炸至金黄色, 捞出。

盘中置 1 雀巢, 将炸好的芋蛋放入巢中, 四周围上香菜, 随带椒盐上桌。

【特点】色泽金黄, 造型逼真, 如凤蛋满巢, 惹人喜爱。

蜜汁玫瑰芋

【原料】芋艿 300 克, 冰糖 80 克, 面粉 60 克, 糖玫瑰 25 克, 湿淀粉 25 克, 香油 20 克, 植物油 500 克。

【做法】芋艿洗净，煮熟去皮，切成小球状，滚沾一层面粉，入七成热油的锅中，炸至金黄色，捞出，盛盘中。

冰糖入锅，加清水约 80 克，煮不溶烧开，稍熬片刻，放入糖玫瑰，再加入湿淀粉，勾成稀稠状，浇在炸好的芋球上，淋上香油即成。

【特点】外酥内软，香甜可口。

脆皮芋块

【原料】熟芋蓉 400 克，熟肥肉丁 200 克，生蒜蓉 100 克，淀粉 30 克，精盐、味精适量。另备脆皮糊一份（酵面 80%、面粉 20%、碱水适量，调成糊状。）

【做法】将熟芋蓉、肥肉丁、蒜蓉、淀粉、精盐、味精全部拌匀、压扁，切成长约 5 厘米、宽 3 厘米、厚 1 厘米的长方块（大约可切成 10 块）。

将每块裹上脆皮糊，放入烧至五成热的油锅中炸，待炸至皮脆、色泽金黄时即可。

【特点】外脆内软，香鲜可口。

珍珠芋丸

【原料】糯米 150 克，猪瘦肉 50 克，去皮芋头 400 克，淀粉 20 克，精盐、味精适量。

【做法】将糯米洗净，放入盘中，加清水浸泡一天，捞出，沥干水分。

猪肉剁成蓉，与蒸熟的芋头（用刀压成蓉）放盆，加入淀粉、精盐、味精和匀，再将其捏成每个 15 克的丸子，外面滚上一层糯米，放入盘中，置笼屉中，上火蒸熟即可。

【特点】外形似珍珠镶嵌，糯软香嫩。

莲藕

糖醋藕条

【原料】藕 350 克，淀粉 100 克，鸡蛋 2 个，醋 50 克，白糖 100 克，植物油 500 克（约耗 60 克），香油 10 克，味精少许。

【做法】藕洗净，切成 1 厘米见方、3~4 厘米长的条状备用；淀粉放入碗内，打入鸡蛋，加适量冷水，调成糊状，投入切好的藕条拌匀。

炒锅置旺火上，放入植物油，烧至八成热，将挂糊的藕条一根根投入，炸至金黄色，倒入漏勺里，沥去余油。

炒锅留少许余油，放入适量热水、醋、糖，沸时，加入淀粉糊稠汁，再投入炸好的藕条，拌和离火，浇上香油，撒上味精，装盘即成。

【特点】香脆可口，鲜美无比。

翡翠莲藕片

【原料】鲜藕 200 克，青椒 100 克，嫩蚕豆米 10 克，葱根部 5 克，姜片 5 克，胡椒粉、盐、味精、淀粉、香油、醋各适量，动物油 50 克。

【做法】藕去皮去节洗净，用刀削成不规则的片，泡在水里；青椒去籽洗净，切成菱形片；蚕豆米用沸水焯一下，均待用。

炒锅上火，放入动物油（30 克），烧至四成热，下入姜、葱片略煸，放入藕片，炒至断生，放入青椒、豆米再炒。待青椒变色时，放入盐、味精、淀粉，淋入动物油（20 克），翻动炒匀，放入少许香油，装盘，再撒上胡椒粉即成。

【特点】青椒、豆米色泽碧绿，藕片香辣可口。

陈皮藕丝

【原料】藕 400 克，陈皮 25 克，植物油 50 克，生姜丝 10 克，精盐、味精各少许。

【做法】藕去皮去节，洗净，切丝，泡在加盐的水中；陈皮洗净，切丝。

炒锅上火，放植物油 30 克，烧至三成熟，放入姜丝和滷去盐水的藕丝，炒至变色时，下入陈皮丝，炒匀后，下盐、味精，颠翻炒匀，熟后，淋上香同，装盘即成（洒上一些香菜末更佳）。

【特点】橘香浓郁，咸鲜适口。

珊瑚碧玉

【原料】鲜藕 500 克，白醋 120 克，白糖 200 克，盐 1.5 克，红绿樱桃 5 颗。

【做法】嫩藕去皮，切成 0.3 厘米厚的圆片，放入凉水中浸泡，红绿樱桃去核，剁粒，备用。

锅中加清水，烧沸，放入藕片，煮至刚熟，捞出，放入凉开水中，浸泡至凉，然后捞入盆内，放入精盐、白糖拌匀，再加白醋腌制 15 分钟左右。

将腌好的藕装盘，撒上樱桃粒即成。

【特点】色泽鲜明，质地脆嫩，口味酸甜。

素炒金牌藕

【原料】鲜藕 400 克，淀粉 50 克，面粉 75 克，鸡蛋 1 个，花生油 100 克，葱片、姜末各 5 克，料酒 5 克，酱油 10 克，盐、味精各适量。

【做法】藕洗净，去皮，切成约 0.7*0.66*0.25（厘米）的“牌”，放少许盐，拌匀；鸡蛋打入碗内，加少许冷水，搅匀，加淀粉、面粉，打成糊状。

锅置火上，放油，烧至六成热，下入挂面糊的藕块，炸至金黄色捞起，沥去余油，与姜、葱同炒 1 分钟，放入料酒、味精、酱油、盐和水，再炒几下，勾入流水芡，翻炒几下，即可出锅装盘。

【特点】味美可口，外焦里嫩。

花椒油拌藕

【原料】藕 500 克，沙拉油 20 克，花椒 10 粒、酱油、精盐、醋各适量。

【做法】将藕去皮切片，用开水（放点盐）烫半分钟，捞出放盘中，凉后放入冰箱。

将花椒和沙拉油入热锅，爆香，捞出花椒，将油浇在藕片上，再浇上用酱油、盐、醋，调好的味汁即可。

【特点】香脆利口，解暑清热。

藕片汤

【原料】藕片 200 克，干冬菇 10 克，猪肉 100 克，猪油 10 克，精盐 4 克，白糖 10 克，料酒 5 克，味精 2 克，葱末 5 克，姜丝 3 克。

【做法】将猪肉洗净，切成薄片，放入碗中，用姜、葱、料酒、少许精盐腌渍 5 分钟；冬菇用温水浸泡，洗净；藕洗净削皮，切成象眼片。

锅置火上，放入油，烧热，先将猪肉片煸炒片刻，再下藕片炒几下，尔后注入清水 2000 克，同时加入冬菇、料酒、

糖，煮几分钟，加盐、味精，起锅盛入汤碗内即成。

【特点】鲜香味美，营养丰富。

芙蓉雪藕

【原料】鲜藕 200 克，蛋清 4 个，水淀粉 15 克，黄瓜片、精盐、味精少许。

【做法】将藕洗净，去皮切片，用开水烫后投凉。

将蛋清放入碗内，加清水（200 克）盐、味精搅匀，蒸 4 分钟，用手勺舀在汤盘中即成芙蓉。

炒锅内放入水、黄瓜片、藕片、精盐、味精，烧开，撇去浮沫，用水淀粉粉勾芡，浇在芙蓉上即成。

【特点】用匙舀食，脆嫩相兼，别具风味。

炸藕合

【原料】鲜藕 400 克，肉馅 150 克，水淀粉 180 克，面粉 50 克，五香粉 2 克，苏打粉 2 克，酱油 30 克，精盐 6 克，葱、姜末少许，植物油 500 克（实耗 150 克）。

【做法】藕洗净，去皮，烫一下，顶刀切成 0.2 厘米厚的片，每两片相连成合页状。

将肉馅放入碗内，加入葱、姜末、酱油、精盐 3 克、水淀粉 6 克，搅匀成馅，再把余下的水淀粉、苏打粉、五香粉调成糊。

将藕夹入肉馅，蘸糊，下锅炸熟即可。

【特点】外酥里嫩，味道鲜香。

糖醋炒藕丝

【原料】莲藕 500 克，植物油 20 克，白糖 10 克，米醋 15 克，酱油 5 克，水淀粉 6 克。

【做法】将莲藕洗净，去皮，切成细丝。

锅置火上，放油，烧热，下入藕丝煸炒，加入白糖、米醋、酱油，烧开，用水淀粉勾芡即成。

【特点】酸甜脆嫩，色雪白。

煎藕饼

【原料】鲜藕 1000 克，肥肉膘 75 克，豆沙馅 100 克，江米面 100 克，豆油 150 克，白糖 100 克。

【做法】把藕洗净，截去骨节，擦成茸，用布挤出水分，放盆里。肥肉剁成泥，同江米面、藕茸搅拌均匀，揉成圆条，分成十八份做藕饼皮，把豆沙馅也分成十八份，团子球形，分别把一份豆中小学生馅包入一份藕饼皮中，捺皮棋子形圆饼，即成藕饼生坯。

平勺或煎盘放火上，擦干净，倒入 100 克油，油温达三成熟时，把藕饼放入煎盘，煎成微黄色时，翻身煎另一面，待两面煎成金黄色熟透时，盛入盘中，配带白糖两碟上桌食用。

【特点】饼形整齐饱满，外脆里嫩，香甜可口。

藕丝羹

【原料】嫩鲜藕 500 克，蛋清 3 个，金糕、蜜枣、青梅各 100 克，湿玉米淀粉、猪油各 25 克，白糖 200 克。

【做法】把藕洗净去皮、切成 5 厘米长的细丝，用开水烫一下，捞出，控净水。金糕、蜜枣、青梅切成与藕丝同样粗细的丝。

把鸡蛋清放碗中，加入相当蛋清一半的水搅均，倒在大盘内，放屉内用旺火蒸 4 分钟取出，把各种丝分为五条摆在

蛋羹上，(两端为藕丝，中间依次为金糕、蜜枣、青梅丝)。

把勺放旺火上，倒入 200 克清水，再倒入白糖、水烧开后，用湿玉米淀粉勾成白色甜汁，淋上猪油，浇在五丝上即成。

【特点】色泽鲜艳，香甜柔软而爽口。

芝麻藕丸

【原料】鲜藕 1000 克，熟芝麻 125 克，凝固熟猪油 25 克，花生油 500 克，白绵糖 200 克。

【做法】把鲜藕洗净去皮，磨成酱，用干净细布挤去 50% 水成藕粉团。熟芝麻（100 克）用面杖碾碎。把碾碎的熟芝麻（50 克）、白糖 75 克拌和成麻糖。其余碾碎的熟芝麻，加白糖 125 克、凝固熟猪油拌和成馅心，分成 24 份。把藕粉团也分成 24 份，然后一份藕粉包一份馅心做成丸子后滚上一层未碾碎的芝麻。

炒勺放火上，倒入油，加热至六成熟时，放入芝麻藕丸，炸呈金黄色时捞出控净水，撒上芝麻糖即成。

【特点】丸子个头均匀，香甜酥糯可口。

萝卜

凉拌水萝卜

【原料】水萝卜 250 克，黄瓜 100 克，麻酱 25 克，精盐 3.5 克，味精 1.5 克，香油 10 克。

【做法】将水萝卜去掉根、叶和须，洗净，先切成薄片，再改刀切成长 5 厘米、粗 0.3 厘米的细丝，放在盘内；黄瓜洗净，去瓢，切成细丝，放在水萝卜上。

取碗 1 个，放入麻酱和盐，加入适量凉开水，边加边用筷子搅动，将麻酱解开，调成稠稀适度的汁，放进味精，和匀，浇在萝卜丝与黄瓜上，淋入香油，拌匀即可食用。

【特点】红绿相同，色泽美观，脆嫩鲜香，爽口开胃。

糖醋响油萝卜丝

【原料】水萝卜 250 克，海蜇皮 150 克，香油 7.5 克，精盐少许，酱油 10 克，米醋 5 克，味精、姜、白糖各少许。

【做法】将萝卜去头、去根、去皮，洗净，切成细丝，放入碗内，加精盐拌腌一会，挤去水分；嫩姜去皮，洗净，切成细丝。

将海蜇皮洗净，放入凉水内，泡约 40 分钟，刮去红皮，切成细丝，放入碗内，用凉开水洗两遍，捞出，挤去水分，放入碗内，加白糖、酱油、味精、米醋，用竹筷子拌匀，装盘，将姜丝放在萝卜丝、海蜇皮上面，香油放入锅内，烧热，淋在盘内姜丝上带响声即成。

【特点】清香爽口。

萝卜榨菜肉丝

【原料】白萝卜 50 克，四川榨菜 50 克，猪肉 150 克，香葱白数节，混合油（猪油、菜油各半）35 克，深色酱油 2.5 克。

【做法】将白萝卜去根、去皮，切成细丝；将榨菜表面的辣椒面抖去，榨菜、猪肉分别切成细丝。

把混合油放入炒锅内，在旺火上烧至五成热，放入肉丝，炒散，待肉丝变色时，加入深色酱油和葱白，炒出香味，即投入萝卜丝、榨菜丝，炒透入味，即可起锅。

【特点】清脆爽口。

清炖萝卜牛肉

【原料】黄牛肉 500 克，白萝卜 500 克，精盐、料酒、葱段、素油各适量。

【做法】将萝卜去杂，洗净，切块；牛肉洗净，切块。

油锅烧热，倒入牛肉煸炒，烹入料酒，炒出香味，盛入大砂锅内，加水适量，放入盐、葱段、料酒烧沸，改为小火，炖至牛肉熟烂，放入萝卜块，烧至入味，出锅即成。

【特点】有补益脾胃、化痰止咳的功效。

排骨萝卜汤

【原料】白萝卜 500 克，猪排骨 250 克，猪油 25 克，精盐 3.5 克，料酒 2.5 克，味精 1 克，葱白 5 克，生姜 2.5 克，清水 600 克。

【做法】排骨用清水洗净，用刀剁成宽 3.3 厘米、长 5 厘米的小块；白萝卜去根，刮皮，洗净，切成滚刀块待用。

锅上旺火，下猪油，烧热，放入排骨炮炸 10 分钟，炸至排骨呈灰白色、水分近干时，下精盐、生姜，转入砂罐放足清水，加入萝卜块，用大火煨 2 小时，加入味精、葱白，将砂罐移在小火上，继续煨半小时即成。

【特点】清香爽口，营养丰富。

海米萝卜丝汤

【原料】萝卜丝 100 克，海米 10 克，熟猪油 15 克，精盐适量，料酒、味精、大葱各少许。

【做法】嫩萝卜洗净，切成丝。

锅上旺火，下入少许熟猪油，用大葱炆锅，加入少许料

酒和适量的汤，放入萝卜丝和海米，用旺火烧，待萝卜丝熟后，加味精、盐，撇去浮沫，再加入少许熟猪油即成。

【特点】清淡爽口，味鲜质嫩。

萝卜块豆腐

【原料】白萝卜 150 克，嫩豆腐 300 克，熟猪肉 50 克，酱油 3 克，水淀粉 1.5 克，味精少许，白糖 1 克，葱花少许，高汤 100 克。

【做法】萝卜去根，去皮，洗净，切成适当的菱形旋刀块；把豆腐划成 1 厘米见方的小块。

先把豆腐放在开水锅中，在小火上煮四五分钟，同时把炒锅放在旺火上，加入熟猪油烧热，倒入萝卜块，炒至萝卜块发软，加入高汤、酱油、白糖、葱花，用手勺翻动几下，烧开将豆腐用清水冲一下，沥去水分，即倒在萝卜块上一起烧。再烧沸时盖好，用小火焖烧 2 分钟，焖到豆腐鼓起、汤剩 100 克左右，回到旺火上烧几分钟，加上味精，用水淀粉勾芡，淋上熟猪油，转动几下，盛入碗中即成。

【特点】色奶白，滑嫩清香。

樱桃萝卜

【原料】大红萝卜 300 克，鸡蛋 1 个，番茄酱 25 克，白糖 50 克，淀粉 30 克，面粉 30 克，味精 2.5 克，酱油 5 克，醋 15 克，黄豆芽汤 50 克，香油少许，食用油 750 克（约耗 100 克），精盐适量。

【做法】将大红萝卜去皮，洗净，切成 1.5 厘米见方的丁，在沸水锅内焯一下，捞出，用清水过凉，沥净水分，放入大碗内，加入鸡蛋、淀粉、面粉，拌匀待用。

取小碗 1 个，放入酱油、白糖、醋、番茄酱、精盐、黄豆、芽汤、淀粉，对成调味汁。

炒锅置火上，放宽油，烧至六成熟时，放入拌好的萝卜丁，炸至表面酥脆且呈金黄色时，捞出、沥油。

锅内底油，放入炸好的萝卜丁，倒入对好的调味汁，迅速煸炒，待芡汁挂匀后，淋入香油，拌匀，盛入盘中即可。

【特点】外酥里嫩，鲜香适口。

萝卜丝海带汤

【原料】萝卜 250 克，海带 50 克，陈皮 10 克，生牡蛎、海蛤壳 10 克，鸡汤（或肉汤）适量，精盐、味精各适量。

【做法】将海带、陈皮、生牡蛎、海蛤壳放水中加热烧开后 40 分钟，将药液滗出。将煮后的海带切成细丝，把萝卜洗净切成块。

把萝卜块、海带丝同放入药液中，加适量鸡汤或肉汤。盐、味精、上火至萝卜熟而进味时，既可吃菜喝汤。

【特点】此菜属于药膳。海带软坚消瘦，萝卜消积化痰，加之陈皮理气，牡蛎、海蛤散结，对抑制甲亢新陈代谢，减轻症状颇有良效。尤其适用于甲亢手术前准备阶段的配餐。

胡萝卜

拌胡萝卜丝

【原料】胡萝卜丝 500 克，茼蒿 50 克，熟花椒油 50 克，精盐 15 克，白糖 15 克，醋 15 克，香油 5 克，蒜苗两根。

【做法】将胡萝卜洗净，用刀刮去表皮，直刀切成薄片，再切成 4.5 厘米的长丝，放在盆内，撒入少许精盐腌渍，而

后用凉开水淘洗一遍，挤去水分，放在盘内；将茺荑、蒜苗择洗干净，洗净，均切成碎段，放在胡萝卜丝上。

将熟花椒油、精盐、白糖、醋放入茺荑、蒜苗上，拌匀即成。

【特点】清淡利口。

胡萝卜酥元

【原料】胡萝卜 500 克，面粉 50 克，化猪油 25 克，淀粉 25 克，菜油 150 克，精盐 10 克，酱油 15 克，姜米 10 克，葱花 25 克，花椒面 1 克，味精 1 克，醋 5 克。

【做法】将胡萝卜洗妆，沥干水，用刀刮成蓉，加入味精、酱油、猪油、姜米、葱花、花椒、味精、面粉 10 克，淀粉拌匀，和成圆子；另将余下的面粉，加少许精盐、菜油，调成浆汁。

锅置火上，下菜油，烧至七成熟时，将胡萝卜圆子滚一层浆汁，下油锅炸成金黄色，吃时可配姜、醋拌之。

【特点】外酥内嫩，香甜咸鲜。

胡萝卜炖羊肉

【原料】胡萝卜 500 克，羊肉 500 克，猪油 100 克，姜 4 片，葱段 10 克，黄油 10 克，酱油 30 克，大料 4 个，精盐 30 克。

【做法】将羊肉洗净，拖刀切成块，放入冷水里泡一小时，入开水名中氽一下，捞在盆中；胡萝卜洗净，直刀切成滚刀块，放在凉水中泡半小时。

炒锅置火上，放入猪油，烧热，投入葱段、姜片、大料，炸出香味，放入羊肉、酱油、黄酒、精盐煸炒，对入适量清

水，烧开，放置小火上，炖至七成熟，再把胡萝卜块放入，炖熟即可。

【特点】鲜香味醇，营养丰富。

熘胡萝卜丸子

【原料】净胡萝卜 400 克，香菜 25 克，面粉 80 克，水淀粉 100 克，五香粉 3 克，酱油 20 克，精盐 10 克，葱、姜末各 5 克，水 300 克，植物油 500 克。

【做法】把胡萝卜刮皮，洗净，擦成细丝，用刀稍剁几下；香菜择洗干净，切成碎末。

把胡萝卜丝放入盆内，加入香菜末、五香粉、盐、面粉和部分水淀粉，搅拌均匀，揉成面团，做成红果大小的丸子。

锅置火上，放入油，烧至七成熟，下入胡萝卜丸子，浸炸约 1 分钟，炸至丸子外表发挺、结壳时，改用小火，再炸 3~4 分钟，再改用旺火，炸至松脆、呈金黄色，捞出控油；原锅留少许油，烧至七成熟，用葱末、姜末炝锅，放入余下的酱油、盐和适量鲜汤，开锅后用湿淀粉勾芡，待汁浓，放入丸子，搅拌均匀即成。

【特点】外脆内嫩，香浓爽口。

炒胡萝卜酱

【原料】胡萝卜 200 克，瘦猪肉 150 克，豆腐干 50 克，海米 25 克，花生油 500 克（实耗 25 克），熟猪油 40 克，香油 10 克，黄酱 20 克，酱油 10 克，料酒 10 克，味精 2 克，葱末 8 克，姜末 3 克，湿淀粉 25 克，鲜汤适量。

【做法】将胡萝卜刮皮，洗净，切成 0.5 厘米见方的小丁；瘦猪肉和豆腐干洗净，均切成与胡萝卜丁同样大小的丁；

海米用开水发透，大的切小。

锅置火上，放入花生油，烧至七成热，投入胡萝卜丁，速炸 1~2 分钟，见转为鲜红色时，捞出控油；另用一锅放在旺火上，放入猪油，烧至六成热，下入肉丁，快速煸炒，见肉丁颜色由深变浅时，放入葱末、姜末及黄酱，炒约 2~3 分钟，炒至黄酱溢出酱香味，并渗入肉丁内部时，下入海米、豆腐干丁、胡萝卜丁、料酒、酱油、味精和少许鲜汤，汁烧开后，用湿淀粉勾芡，淋入香油，拌匀即可。

【特点】色呈棕红，清脆软嫩，酱香浓郁。

咖喱胡萝卜片

【原料】胡萝卜 500 克，香蕉 50 克，葡萄干 15 克，黄油 50 克，精盐 5 克，辣椒 2 克，姜粉 2.5 克，小茴香 5 克，芥菜籽 5 克，丁香 1 克，豆蔻 1 克，橘子汁 100 克，湿淀粉 15 克，汤适量。

【做法】将胡萝卜刮皮，洗净，切成厚约 0.5 厘米的斜片；香蕉去皮，切成薄片；葡萄干漂洗干净。

锅置火上，放入橘子汁、盐、胡萝卜片和适量的水（以没过胡萝卜片为度）烧开后，沸煮 3~5 分钟，煮至胡萝卜半熟停火。

另用煎盘（平锅）置火上，放入黄油，烧至溶化，下小茴香、芥末籽、姜粉、辣椒粉、豆蔻、丁香，煸炒 2~3 分钟，溢出香辣味后，依次放煮过的胡萝卜片及汤、香蕉片、葡萄干，烧开后，改用小火，继续煮 30 分钟左右，煮至胡萝卜片入味，放湿淀粉推匀，把汤汁浓度调好，再烧片刻，即可分份盛盘。

【特点】软滑酥嫩，香气四溢，别有风味。

煮胡萝卜条

【原料】胡萝卜 500 克，黄油 50 克，精盐 5 克，白糖 25 克，胡椒粉 2 克，味精 2 克。

【做法】将胡萝卜刮皮、洗净，切成长 3~4 厘米、粗 0.7 厘米左右的条。

锅置火上，放入适量清水，烧开，下入胡萝卜条，滚煮几滚，放部分盐、白糖，改用中、小火继续煮 10~20 分钟，煮至胡萝卜熟透入味，捞出，控去水。

把煮好、控水的胡萝卜条放在碗内，撒上味精，余下的白糖、盐、胡椒粉，淋入溶化的黄油，拌匀，即可分份装盘食用。

【特点】清爽软嫩，甜香适口，营养丰富。

葱烧萝卜条

【原料】红萝卜 500 克，葱白 200 克，牛肉清汤 150 克，淀粉 60 克，油 1250 克，姜末、绍酒、酱油、白糖、精盐、味精、红辣椒油各适量。

【做法】将萝卜洗净去皮，切成长 5 厘米，1 厘米见方的条，用开水烫一下捞出，用凉水投凉，控净水分，放入干淀粉内挂一层干粉糊备用。将葱白切成 5 厘米长，1.2 厘米宽的块。将牛肉清汤、酱油、白糖、精盐、味精、淀粉（10 克）调成汁待用。

勺内放油烧热，把挂好干淀粉糊的萝卜条，下勺炸呈金黄色捞出。

勺内放底油 50 克烧热，投入葱段炸至断生葱边成金黄色

时，放入姜末，倒入炸好的萝卜条，用绍酒烹一下，再倒入对好的汁，颠翻至汁熟包在葱段、萝卜条上时，淋上红辣椒油，即可出勺装盘。

【特点】芳香味浓，油亮有光，具有牛肉香味，味咸微辣。

炸胡萝卜糕

【原料】胡萝卜 250 克，鸡蛋 2 个，淀粉 75 克，面粉 20 克，牛奶 100 克，青红丝适量，植物油 1000 克，白糖 200 克，香蕉精适量。

【做法】先将鸡蛋一个打入碗内，加入淀粉 35 克，面粉 20 克，用筷子朝一个方向用力搅匀，无疙瘩为止，再打入另一个鸡蛋，继续搅匀成糊备用。

将胡萝卜洗净去皮用刀剁碎。另用勺刷净放 150 克清水，再把胡萝卜碎末放入清水中，用慢火煮至熟烂。

把汤勺刷净，放入牛奶和水各 100 克，白糖 50 克，用旺火烧开，白糖溶化后，再倒入调好的糊，转入微火，放入煮烂的胡萝卜末，用手勺向一个方向搅动，以防糊底，成熟后加入适量香蕉精，倒入抹好油的平盘中，摊成 1.3 厘米厚的饼，放入冰箱冷凝后，切成长 5 厘米，宽 1.5 厘米的长条，滚上一层淀粉待炸。

勺放旺火上，倒入油，烧至七成热时，把沾淀粉的胡萝卜糕条，放入油中，炸呈金黄色时捞出，控净油，将盘（可摆成一定形状），撒上白糖，再点缀上青红丝即成。

【特点】色泽黄亮，外脆里软嫩，甜香诱人。

靠胡萝卜

【原料】胡萝卜 500 克，黄瓜丁 5 克，油 1000 克，鲜汤 200 克，白糖 100 克，香醋 150 克，香油 25 克，姜末、精盐、味精各适量。

【做法】胡萝卜洗净去皮，切成滚刀块。

勺内放油，加热，油温达七八成熟时，将胡萝卜下勺冲炸至有一薄层硬皮时捞出，控净水。

另用勺加醋、糖、味精、适量汤、姜末、找好口味，将胡萝卜放入，移小火慢靠，约 20 分钟左右，见汁稠味厚时，放入黄瓜丁，炒几下，淋入香油即成。

【特点】酸甜酥烂、凉吃、热吃均可。

胡萝卜色拉

【原料】胡萝卜 150 克，土豆、罐头蘑菇各 50 克，青豆 15 克，香肠 25 克，鸡蛋 2 个，色拉油 200 克，白醋少许，白糖、精盐、味精各适量。

【做法】将胡萝卜洗净去皮煮熟，土豆洗净皮煮熟；青豆烫熟，香肠蒸熟。将胡萝卜、熟土豆、熟香肠、罐头蘑菇切成小方丁。

把鸡蛋去清留黄，放入碗中，加精盐、白糖（均微量），用竹筷顺着一个方向搅打，边搅和徐徐加入色拉油，直至油全部加入蛋黄内，融和为糊状，再滴入白醋搅匀。

将所有的主副料盛入盆内，拌入盐、味精和少许醋，再倒入色拉油拌匀，即成胡萝卜色拉。

【特点】色泽鲜艳悦目，口味酸甜而香。

姜

姜丝炒蛋

【原料】鲜姜 50 克，鸡蛋 3 个，花生油 40 克，精盐 1.5 克，料酒 120 克。

【做法】鸡蛋磕入碗中打散，加精盐搅匀；鲜姜去皮，先切成薄片，再切成细丝。

炒锅置旺火上，加花生油，烧至六成热，先下姜丝略煸一下，随即倒入蛋液，翻炒至熟，倒入料酒，转小火，烧约 5 分钟，至酒液全部吸入蛋内时，即可起锅装盘。

【特点】色泽金黄，软嫩味美，鲜香微辣，爽口解腻，冬季食用能温中驱寒。

姜末菠菜

【原料】菠菜 500 克，鲜姜 50 克，香油 15 克，精盐 7 克，味精 2 克，米醋 20 克。

【做法】将菠菜择洗干净，切成 3 厘米长的段，放入开水锅内稍烫，捞入凉水内过凉，挤去水分，放在盘内备用。

将鲜姜去皮，切成细末，放碗内，加入米醋、香油、精盐、味精调匀，淋在菠菜上即成。

【特点】鲜香清淡，经济实惠。

糖醋子姜

【原料】子姜 150 克，白糖 20 克，醋 30 克，精盐 2 克，香油 15 克。

【做法】将子姜刮去外面筋皮，清洗干净，切成薄片，放碗内，加精盐 1 克，腌 5 分钟，用冷开水淘洗一次，将水沥干。

在姜片碗内加精盐、白糖、醋、香油，拌匀即成。

【特点】清脆爽口，糖醋味浓。

嫩姜拌干丝

【原料】豆腐干 5 块，水发冬菇 20 克，熟笋 20 克，青菜 20 克，味精 2 克，白糖 2.5 克，精盐 3 克，酱油 10 克，鲜汤 100 克，嫩姜 50 克，熟菜油 40 克，香油 15 克。

【做法】水发冬菇去蒂，洗净，青菜洗净，和笋均切成细丝。

炒锅置火上，放入菜油，烧热，投入香菇、笋及菜丝煸炒、加盐、酱油等调料，炒熟。

豆腐干切成丝；嫩姜洗净，去皮，切成细丝，和干丝一起用开水浸泡两次，放入鲜汤，加入盐、熟酱油、味精等调味，把姜丝、干丝倒入浸透，使其入味。

装盘时，先把干丝、姜丝拌和，堆成馒头形，倒入白糖、味精制成的卤汁，再把冬菇、青菜、笋丝等撒在上面，淋上香油即成。

【特点】清香适口，增进食欲，风味别致。

子姜肚片

【原料】猪肚 250 克，子姜 150 克，精盐 2 克，酱油 50 克，香油 50 克，白糖 15 克，醋 20 克。

【做法】将猪肚洗净，在开水中氽过，片成长 4.5 厘米、宽 3 厘米的薄片，子姜片成同样长的片，另加少许精盐渍一下，用清水淘去盐味，用碗把姜片、肚片装成一封书或其它形式，入笼蒸熟。

将精盐、酱油、香油、白糖、醋对成汁，吃时，将肚片、

姜片翻入盘中，淋上调味汁即成。

【特点】形状美观，子姜味浓。

泡子姜

【原料】子姜 5000 克，精盐 250 克，老盐水 5000 克，白酒 100 克，鲜小红辣椒 250 克，香料包 1 个，红糖 50 克。

【做法】将子姜刮去粗皮，去姜嘴、去茎，淘净，出坯 2~5 天，捞起，晾干附着的水分。

老盐水倒入坛中，下白酒、红糖（25 克）、精盐，并搅匀，放入辣椒（垫底），再加入子姜，待装一半时，放入余下的红糖和香料包，继续把子姜装完，用箴片卡住，不使移动，盖上坛盖，掺足坛沿水，约泡六天即成。

【特点】色泽微黄，鲜嫩清香，微辣带甜，单吃本味或拌食均可。

大蒜

玫瑰大蒜

【原料】大蒜 2500 克，精盐 200 克，红糖 500 克，白糖 500 克，葡萄糖 50 克，白酒 250 克，醋 20 克。

【做法】将大蒜去皮，剥成净蒜瓣，洗净，晾干水分，置干净无水的盆里，下精盐搅匀，腌约 7~10 天；将红糖切成碎块；铝锅洗净，置中火上，掺入清水 800 克烧开后，下红糖碎块，熬至溶化，将锅端离火口，澄清，滗去杂质成为糖浆。

将经盐初腌好的大蒜瓣捞出，晾干水分，盛入干净无水的盆内，下白酒、糖浆、醋搅匀，投入葡萄糖、白糖 400 克，

继续搅匀，装入干净无水的陶罐或散口玻璃瓶内，其上铺盖白糖 100 克，封紧口，置阴凉处，两月后好可食用，腌上三个月以上味更好。

【特点】味甜香，质脆嫩。

佛珠鳝段

【原料】鳝鱼 600 克，独蒜头 150 克，精盐 1.5 克，酱油 25 克，料酒 20 克，郫县豆瓣 25 克，湿淀粉 10 克，菜油 150 克，姜片 10 克，胡椒粉 1.5 克，味精 1 克。

【做法】将鳝鱼剖开，去脊骨、内脏、头、尾，洗净，斩成 3 厘米长的段，加入精盐、料酒，码入味；独蒜出壳，姜切片，郫县豆瓣剁细。

锅置火上，下菜油，烧至五成热，投入独蒜稍炸，留少许余油，下鳝鱼段煸炒，下姜片、豆瓣、胡椒粉、独蒜，烧至独蒜烂熟，加入味精，湿淀粉，推匀起锅，装盘时，将独蒜镶于的周围即成。

【特点】色泽红亮，味咸，新鲜微辣，鱼肉细嫩，独蒜盘绕一周故名佛珠鳝段。

蒜薹炒腐干

【原料】蒜薹 200 克，豆腐干 250 克，花生油 40 克，酱油 40 克，精盐 5 克，味精 3 克，花椒粉 3 克。

【做法】将蒜薹择洗干净，切成 3 厘米长的段；豆腐干切成丝，放在开水锅内烫一下，捞出，控净水分，放在小盆内。

将油倒入炒锅内，烧热，放入花椒粉、酱油，下入豆腐干丝，加一手勺水，把豆腐干丝炒拌后，待汤汁炒干出锅。

将炒锅擦净，倒入剩下的花生油，烧热，倒入蒜薹，煸炒几下，下入豆腐干丝，加入精盐、味精，炒拌均匀，即可出锅。

【特点】柔软清脆，适于老年、乳母、肝炎患者等食用。

虾片炒蒜苗

【原料】大虾肉 50 克，蒜苗 200 克，食油、酱油各 10 克，面粉、料酒、盐各适量。

【做法】将大虾肉切成薄片，用面粉、料酒、盐调汁拌好；将蒜苗掐去两头，切成 3.3 厘米的段，洗净，用开水烫一下。

锅置火上，放入油，烧热，下入虾片，用旺火急炒几下，加入蒜苗同炒，并加酱油、盐炒熟即成。

【特点】适于孕妇、老年、齿龈出血、脑血栓，肥胖病患者食用。

麻辣蒜薹

【原料】蒜薹 500 克，花椒面、辣椒油、精盐各适量。

【做法】将蒜薹择洗干净，切成 3 厘米长的段，用开水焯一下，捞出，沥净水分，装盘。

把花椒粉，辣椒油、精盐倒在蒜薹上，拌匀即可食用。

【特点】麻辣脆嫩。

青蒜炒猪心

【原料】青蒜 150 克，猪心 150 克，料酒、精盐、味精、猪油各适量。

【做法】将猪心用刀剖成两半，切成薄片，冲洗干净；青蒜洗净，用刀拍一拍，切段。

锅放油烧热，投入猪心煸炒，烹入料酒，煸炒至猪心片熟，加入青蒜煸炒，再放入精盐、味精调味，炒至青蒜入味即成。

【特点】具有醒脾胃、消积食的功效。

第六节 豆制品类

豆腐

酥炸豆腐排

【原料】豆腐 2 块，馒头渣 150 克，鸡蛋 2 个，面粉 50 克，豆油 750 克，精盐、味精、葱姜末、绍酒各适量。

【做法】把豆腐切成 1 厘米厚，4 厘米宽，8 厘米长的大片，撒上味精、精盐、绍酒、葱姜末腌 5 分钟。

勺内倒入油，加热至五成热，将豆腐片拍一层面粉，拖一层蛋液，滚上馒头渣（咸面包渣也可），下油炸呈金黄色捞出，切成一字条码盘里即成。

【特点】外香酥脆，里软嫩。

油炸豆腐

【原料】豆腐 1 块，茄子 2 个，圆辣椒 2 个，慈菇粉适量，油 750 克，酱油、甜酒各 15 克，姜泥、芥末各适量，鲜汤 30 克。

【做法】把豆腐用纱布包好，入在斜板上，压出水分，顺切成两等份，再横切成 2 厘米厚的片，在厚的一面，对角切成一刀（不要切断），涂芥末于刀口中，其他各面均匀地涂上薄薄的一层慈菇粉。

茄子去蒂，斜切成 1 厘米厚的片，浸在水中，捞出控净

水。辣椒顺切成两等份，去蒂去籽，顺切成四瓣。

油烧至七成热，下涂好慈菇粉的豆腐、茄片，辣椒瓣、分别炸好，捞出，控净油。

将炸好的豆腐、茄片、辣椒瓣分别摆放在汤盘中。

把鲜汤、酱油、甜酒放勺中煮一下，浇在炸好的豆腐、茄片、辣椒瓣上，再放上姜泥即成。

炒豆腐脑

【原料】嫩豆腐 250 克，清汤 100 克，猪油 25 克，玉米淀粉 10 克，精盐、味精、料酒、葱姜末各适量，鸡油 10 克。

【做法】把炒勺放在旺火上，倒入猪油，油四成热时，下葱姜末炒几下（不要炒变黄），随即将豆腐放勺上炒碎，炒约二三分钟后，放盐、料酒、味精、再加清汤搅成羹状，用调稀的玉米淀粉勾芡，淋上香油即成。

【特点】色白羹稠，鲜香软嫩，入口即化。

八宝豆腐

【原料】嫩豆腐 500 克，火腿末、熟鸡肉末、水发冬菇末各 10 克，油炸核桃仁末、油炸松籽仁各 5 克，水发海参末 25 克，水发海米末、嫩豆苗各 15 克，猪肥膘肉、鸡里脊肉各 50 克，鸡蛋清 100 克，鸡汤 250 克，湿淀粉 25 克，猪油 100 克，鸡油 15 克，精盐、味精、葱姜末各适量。

【做法】把豆腐去边皮，用筛子磨成糊状，倒入洁净纱布里，挤出最精部分，再把鸡里脊肉去白筋，同肥膘肉一起切碎剁成细茸，倒入碗里，加蛋清、少许精盐、用筷子按同一方向搅至均匀发韧。最后将豆腐茸、湿淀粉倒入鸡泥糊中，加入鸡汤（125 克），仍按同一方向充分搅匀，制成豆腐鸡茸

糊。

炒勺烧热，用油润滑一下，倒猪油（50克）、鸡汤（125克）、豆腐鸡茸糊，炒拌1分钟左右，豆腐茸呈白色时，加入火腿末、熟鸡肉末、水发海参末、油炸核桃仁末、油炸松籽仁、水发冬菇末、水发海米末、再加猪油（25克），将勺熟火炒拌均匀，使油充分渗入豆腐中（否则油会浮起，与豆腐脱离，影响鲜味）。

然后，装入大荷叶碗内，撒上余下的火腿末，组成花形，衬以绿色嫩苗（经鸡汤烫过的），再淋入鸡油即成。

食时用汤时匙，不用筷子，以不粘勺，不粘汤匙，不粘碗为好。

【特点】取料精细，富有营养，鲜嫩清香，柔软腻，易于消化吸收。

东坡豆腐

【原料】豆腐（水分少些）400克，小白菜心4棵，水发小香菇6朵，火腿片、冬笋片、面粉各15克，鲜汤200克，猪油1000克，葱姜末、料酒各10克，精盐、味精各适量。

【做法】把豆腐切成长方块，撒精盐少许，再粘上一层面粉，放入八成热中炒金黄色，倒进漏勺控净油。

炒勺内倒入猪油50克，加热，放葱姜末、料酒、鲜汤、精盐、豆腐、白菜心、香菇、冬笋、火腿用小火烧焖入味，再转旺火烧干汤汁。出勺装盘。

【特点】汁浓味醇，色彩美观，是传统名菜。

豆腐汤

【原料】嫩豆腐 200 克，平菇、白菜心各 100 克，鲜汤 500 克，花生油 25 克，精盐、味精各适量。

【做法】把豆腐切成片，用开水氽烫一下，再把平菇、白菜心切成片。

勺擦净放火上，倒入油、油热放入平菇、白菜心、翻炒几下，随之下鲜汤、精盐、汤沸时撇去浮沫，投入豆腐片，加味精调拌，汤现沸时可出勺装碗。

【特点】操作简单，鲜嫩适口。豆腐汤可益气和中，生津润燥，宽肠降浊，系肠胃机能低下及动脉硬化、心脏病、糖尿病患者的理想肠菜，很适合老人夏秋季食用。

沙锅冻豆腐

【原料】豆腐 500 克，油菜心 50 克，水海米 25 克，水发木耳 30 克，冬笋片 40 克，鸡汤 1250 克，猪油 35 克，香油 10 克，料酒 15 克，精盐、味精、花椒水、葱姜末各适量。

【做法】把豆腐放冰箱内冷冻至蜂窝状即可取出，待溶化后，切成 3.5 厘米长，2.5 厘米宽，0.6 厘米厚的片，开水锅内氽 1 分钟，除去豆腥味。

烧热锅、放入猪油，用姜葱末炆锅，加鸡汤、精盐、味精、料酒、花椒水、笋片、海米、木耳、豆腐，烧开倒入沙锅内，移至文火上炖 20 分钟。再把油菜心用香油煸炒几下，放在砂锅面上即可。

【特点】菜鲜汤浓，风味独特。

香菜拌豆腐

【原料】豆腐 500 克，香菜末 30 克，香油 25 克，葱蒜丝、精盐、味精各适量。

【做法】把豆腐切成方丁，用清水漂除浆质，再用沸水煮透，离火加精盐，使豆腐丁入味，捞出控水放入盘内。再把精盐、味精撒放在豆腐丁上，最后撒上香菜末。

炒勺放火上，倒入香油，油热下葱丝炸一下，倒碗内，晾凉浇在豆腐丁上，撒上蒜丝即成。

【特点】香菜可改用菠菜，或尖椒、虾仁、虾子、海米、鸡什件、香椿、青蒜等，操作方法与香菜拌豆腐相同。

番茄豆腐

【原料】番茄 150 克，嫩豆腐 350 克，青菜心少许。花生油 50 克，香油少许，素汤 100 克，细盐适量，味精、胡椒粉各少许，葱姜末少许。

【做法】先将豆腐切成长方形小块，番茄也切小块，青菜心切寸段，把青菜心放入开水中烫一下，备用。

在锅中放油，油热后，炸葱姜末，炸出香味后，放入豆腐，添加素汤、盐。小火焖透，再加番茄、青菜心、味精、胡椒粉等，入味后淋上香油即成。

【特点】菜有红、白绿三色，咸中带甜。

煎焖豆腐

【原料】豆腐 5 块，香菜 15 克，熟油 100 克，精盐、味精、葱末、醋、鲜汤各适量。

【做法】将豆腐投入沸水中煮透，捞出冲凉，片成 1.5 厘米厚的片。将香菜摘根，洗净，切成段。

炒勺放置旺火上，放入油烧热，将豆腐摊铺在勺里煎。待豆腐两面煎成黄色时，添入鲜汤，加入葱末、姜末、精盐和稍焖，然后投入香菜段，烹醋，出勺即成。

虎皮豆腐

【原料】豆腐 500 克，黄花，木耳少许，青菜 50 克，葱、姜、盐、淀粉、香油、味精各适量。

【做法】豆腐洗净，切长形厚片，下热油锅中，两面煎黄。

炒锅上火，热油，葱（切葱花）姜（切丝）炝锅，冲入高汤，将黄花（泡发好摘净），青菜与豆腐一同下锅，加盐，烧焖入味后加味精，用水淀粉勾芡，淋香油出锅。

【特点】软柔鲜嫩，富有营养。

烧白丸

【原料】豆腐 250 克，淀粉 100 克，水发玉兰片 50 克，青菜心 4 棵，精盐适量，味精、胡椒粉各 5 克，葱姜末少许，香油 25 克，花生油 50 克，青蒜 2 棵，素汤适量。

【做法】将豆腐放入开水锅中煮一下，捞出。淀粉用清水和好，玉兰片切细丁，青菜心切开，用开水焯一下捞出，青蒜切末。

豆腐碾成泥状，加淀粉、玉兰丁、精盐、味精、胡椒粉、姜末、花生油 25 克一起搅拌成馅，捏成手指肚大的丸子放平盘内，放入笼中蒸熟，取出即成白丸。

炒锅上火烧热，放入花生油 25 克，先煸炒一下葱、姜、再放入素汤，加精盐、味精、胡椒粉、白丸入味后，放入青菜心，用湿淀粉勾芡，淋上香油，撒上青蒜末即成。

【特点】风味独特，富有营养。

蜂窝豆腐

【原料】老豆腐 750 克，净冬笋 40 克，水发香菇 40 克，

嫩菜心 50 克，精盐 25 克，味精 1 克，白胡椒粉 1 克，姜末 10 克，湿淀粉 10 克，白酒 10 克，熟花生油 60 克，鲜汤 20 克。

【做法】先将老豆腐切成四大块，放入清水锅内，加入白酒，盖上锅盖，用旺火烧开，煮约 20 分钟，见豆腐已膨胀浮起，内部呈现蜂窝小孔，取出放入冷水里浸凉。

再将豆腐修去四周外皮，切成长方片；香菇、笋切成骨牌片，菜心洗净一剖二片，留用 3 厘米多长的段，放开水锅内氽熟。

炒锅放熟花生油 1 两烧热，先将香菇、笋片下锅煸炒，加入鲜汤、豆腐、精盐、姜末烧开后，改为小火焖烧约 5 分钟左右，改用旺火，加入菜心，收浓汤汁，放入味精，用湿淀粉勾芡，撒入胡椒粉，浇上熟花生油 10 克，装盆即成。

【特点】滋味鲜美，汤叶浓醇，豆腐软嫩。

荷包豆腐

【原料】豆腐 500 克，胡萝卜 25 克，水发香菇 25 克，素清汤 400 克，水发玉兰片 35 克，花生油 750 克（约耗 150 克）。菜心少许，葱姜丝少许，味精、胡椒粉适量，精酒、酱油、盐各适量，水淀粉少许，香油少许。

【做法】将豆腐切成你所喜爱的形块。玉兰片、香菇、胡萝卜各切成丝，即成“三色丝”。

将锅中倒油，油热后，把豆腐块下油锅炸成金黄色时捞出滤去油。将油倒出，留余油，先炸葱姜丝、后放入“三色丝”煸炒，加入味精、料酒、酱油各适量，使之入味。

将豆腐块切开一缺口，将其内部控空，装入炒好的三丝

料，把豆腐原样封好，抹点淀粉面，再把油烧热，将热好馅的豆腐重炸一下捞出。入盘上笼蒸（浇素汤），取出摆碗。

将菜心放开水烫一下，用素汤，加味精、胡椒粉、盐、料酒等调成好味勾芡，撒上菜心，淋香油后，把汤汁浇在豆腐上即成。

【特点】豆腐内装有馅料，菜香味美。

杏仁豆腐

【原料】杏仁 100 克，淀粉 100 克，酱油 50 克，米醋 25 克，香油、白糖少许；味精、胡椒粉各适量。

【做法】先将杏仁磨碎（磨时加少量清水），装进布袋中，取叶去渣。将锅上火，将杏仁汁放入锅中烧开，再把淀粉以清水调好，徐徐倒入杏仁内搅开，成凉粉状，倒入容器内，冷凉后，切成豆腐状。

另用一碗将酱油、米醋、香油、味精、胡椒粉搅匀成汁。把杏仁豆腐装在盘内，浇上酱汁即成。

【特点】形似豆腐，杏仁味香，咸中带甜。

小葱拌豆腐

【原料】青葱 250 克，大豆腐 250 克。香菜末 5 克。精盐、香油、油炸辣椒、姜末各适量。

【做法】小葱洗干净，切在 2 厘米段，干放在盘中。

豆腐用开水氽烫一下，切在 1.5 厘米方丁，放在小葱中间，再将精盐、味精、油炸辣椒、姜末、香油放在豆腐上即成。

【特点】清香、适口。

青椒烧豆腐

【原料】豆腐 5 块，青椒 200 克，湿淀粉 25 克，熟豆油 1 公斤（约耗 10 克），葱花、姜丝、蒜片、酱油、醋、精盐、味精、料酒、鲜汤各适量。

【做法】取小碗一只，添入鲜汤，加入酱油、精盐、味精、醋、料酒、白糖、湿淀粉、对成汁待用。

放油烧热，放入豆腐，炸至呈金黄色时，再投入青椒，用铁筷子划散，倒入漏勺，沥净油。锅中放入葱花、姜丝、蒜片、炒至出香味后，倒入事先对好的汁，投入豆腐、青椒、颠翻两下，视芡着匀后，点明油，即可。

【特点】香辣爽口。

豆腐干

拌干豆腐丝

【原料】干豆腐 500 克，水发小海米 15 克，香菜末 10 克，鲜汤适量，辣椒油，精盐、香油、味精各适量。

【做法】将干豆腐切成细丝，放入鲜汤中加热煮透，吃进鲜汤滋味时，捞出挤干浮水，放入盆内加精盐、辣椒油、小海米、香油、味精、香菜末、拌匀既可食用。

【特点】干豆腐丝软嫩，味咸鲜微辣。

五香干豆腐

【原料】干豆腐 2500 克，酱油、精盐、白糖、味精、茴香、大料、花椒、葱段、姜块、五香粉各适量。

【做法】把干豆腐叠成长方形，每两张捆一捆，放入 2500 克清水锅中，并投入上述各种调料，用旺火烧开，改用慢火煮透捞出，冷却即成。吃时切丝。

【特点】操作简单，经济实惠。如把适量白糖与稻皮放入熏锅里拌匀，再把煮好的干豆腐卷摆在熏篦上，放入熏锅里，盖严熏锅加热熏制，则熏制后的干豆腐卷为“熏五香干豆腐卷”。

酱干豆腐丝

【原料】干豆腐 500 克，肉汤 500 克，油 5000 克，料酒、花椒水、香油、白糖各 25 克，精盐、味精、姜丝各适量。

【做法】把干豆腐切成 5 厘米长的线，放入成热的油中炸呈金黄色时捞出。

另用勺放入肉汤、精盐、料酒、味精、花椒水、白糖、姜丝、烧沸后，放入炸好的干豆腐丝，用小火靠煮，汤汁靠净时，淋上香油即成。

【特点】色泽红亮，味咸微甜，凉吃、热吃均可。

腌干豆腐

【原料】干豆腐 4 张，食碱少许，酱油 50 克，香油、精盐各适量。

【做法】把干豆腐切成丝，放在热碱水中浸泡，加盐用手揉和，用清水漂去碱味，控净水。

把漂清的干豆腐丝加上酱油，香油拌和均匀即成。

【特点】操作简单，清淡适口。

辣子干丁

【原料】五香豆腐干 200 克，油炸花生米、青红椒丁、青蒜丁、鲜汤各 50 克，蛋清 1 个，湿淀粉 15 克，猪油 1000 克，豆瓣辣酱 25 克，酱油 15 克，料酒、葱姜末各 1 克，味精、白糖各适量。

【做法】把五香豆腐干两面刮成浅花刀，再切成 1 厘米方丁，用酱油、蛋清、湿淀粉（10 克）上浆。

炒勺烧热，倒入猪油，待油温达五成热时，推入浆好的豆腐干丁划开，倒入漏勺控净油。

另起勺烧热，放 25 克油，下青红椒丁、葱姜末、豆瓣辣酱，炒出香味时，烹入料酒，加酱油、白糖、鲜汤、味精，用湿淀粉勾芡，投入青蒜丁、花生米、豆腐干丁翻炒挂匀汁芡即成。

【特点】光泽油亮，香辣味浓。

红烧豆腐干

【原料】晒干的豆腐干 200 克，肥瘦肉片红辣椒片、水发木耳、韭菜花各 50 克，鲜汤 150 克，猪油 1000 克，料酒 15 克，精盐、味精各适量。

【做法】把经过烈日曝晒成紫酱色的豆腐干切成薄片，用热水浸泡一下，捞出，控净水，用八成热油炸一下，倒入漏勺，控净油待用。

炒勺烧热下猪油 25 克，投入肉片，炒变白色时放红椒片、水木耳、韭菜花、料酒、精盐、豆腐干、味精、白糖煸炒半分钟，倒入鲜汤烧焖入味，汤味收干即可出锅装盘。

【特点】色泽美观，干香味美，风味特别。

豆皮松

【原料】豆腐皮 8 张，植物油 1000 克，高汤 300 克，精盐、白糖、香醋适量。

【做法】把豆腐皮折卷，用刀切成细丝；油锅烧至五、六成热时，放入豆腐皮炸 1 分钟，使豆腐皮漂起油面，用漏

勺捞出，备用。

将炸豆腐皮的植物油倒出，只留 10 克在锅内，放高汤、精盐、白糖、香醋和炸好备用的豆腐皮，烧开并收汁，出锅前放少许味精，待冷却后，用筷子抖动、装盘，最后淋麻油。

腐皮

五丝腐皮卷

【原料】豆腐皮 3 张，净鱼丝、熟鸡肉丝、火腿丝、水发冬菇丝、冬笋丝各 50 克，蛋清 4 个，淀粉 10 克，面粉 50 克，猪油 1000 克，香油 2 克，花椒盐 20 克，葱姜丝、料酒各 5 克，精盐、味精各适量。

【做法】把鱼肉、鸡肉、火腿、冬菇、冬笋五丝放盆内，加入蛋清 2 个、精盐、味精、料酒、葱姜丝、淀粉、香油拌匀成馅。

把豆腐皮铺在案板上，抹上和成的馅心，卷成手指粗的卷，用蛋清 2 个，面粉和成糊粘好，切成 2.5 厘米的段，放入五成热的油中炸熟，捞出控净油，装盘即成。食用时可蘸花椒盐食用。

【特点】色泽金黄香脆，馅鲜嫩适口。

海蜇拌腐皮

【原料】豆腐皮 4 张，水发海蜇 200 克，嫩黄瓜丝 200 克，水发小海米 25 克，香菜末 20 克，辣椒油、酱油各 25 克，香醋 15 克，蒜泥、葱姜末各 10 克，味精适量。

【做法】把豆腐皮用开水泡软，取出挤净浮水，切成丝放碗内。

把蜇皮用水洗净，切成粗丝，用开水烫一下立即捞出放凉水中投凉，取出控净水。

把黄瓜丝、豆腐皮丝、海蜇皮、小海米摆放在盘内。吃时浇上酱油、辣椒油、香醋、香菜末、味精、葱姜末、蒜泥调成的汁搅拌均匀即成。

【特点】海蜇脆嫩，腐皮软爽，整个菜肴咸、鲜、辣、香、爽口、通气开胃，为夏令佳肴。

腐竹

焖腐竹

【原料】腐竹 150 克，罐装蘑菇（整只）100 克，酱油 75 克，精盐少许，白糖 10 克，黄酒 5 克，味精 2 克，鲜汤 150 克，熟花生油 100 克，麻油 5 克。

【做法】腐竹用温水浸软，放入锅中加清水烧沸，离火加少许老碱浸泡约 30 分钟，捞出洗清，切成 4.5 厘米长条待用。

铁锅放火上烧热，加花生油 75 克，把腐竹投入油锅内，炒一放入蘑菇、酱油、精盐、白糖、味精、鲜汤、改小火，焖烧 5 分钟，再用旺火，用湿淀粉芡，加熟花生油 25 克，颠翻几下，加入黄酒、麻油，既可出锅上盆。

【特点】色泽金红，口味鲜肥，软滑松糯。

素斋

素香酥鸡

【原料】豆腐衣 9 张，土豆 300 克，水发香菇 50 克，冬笋 50 克，豆腐干 50 克，草菇 50 克，水发莲子 50 克，水发

银耳 25 克，水发黑木耳 25 克，水发猴头蘑 50 克，马蹄 50 克，青豆二粒，盐 5 克，酱油 15 克，味精 2.5 克，料酒 10 克，干淀粉 50 克，白糖 5 克，麻油 15 克，花生油 1000 克（约耗 75 克）。

【做法】将土豆去皮洗净，蒸熟，碾成泥，加盐，麻油拌匀，然后取一半土豆泥加淀粉一两，搅拌均匀，然后用手捏成鸡头和鸡腿骨二根。

将冬菇去蒂洗净，冬笋、冬菇、豆腐干蘑菇、草菇、莲子、马蹄、水发银耳、水发黑木耳、猴头蘑均切成小粒。炒锅上火，加花生油一两五、烧热，放入切好的丁，煸炒几放入料酒、酱油、白糖、味精、煸炒入味后，起锅，倒入盆内，做馅心。

取豆腐衣 2 张，切成二个扇形，平放在案子上。上面抹上一导土豆泥，土豆泥上面放入馅心，装上鸡腿骨，骨头要露出一点，然后包裹成鸡腿形，如法包上另一条鸡腿备用。

取豆腐衣 2 张，切成边角，成长方形，粘在一起，上面抹上一层，土豆泥，放入少许馅心，卷成鸡脖子。然后装上鸡头，备用。

取豆腐衣 4 张，粘在一起，放上土豆泥一层，再放上馅心，用刀将豆腐衣边切去，成椭圆形，然后包裹成鸡身。

将包好的鸡腿放在案上，翅膀横放在二腿的交叉处，连接部分用面糊粘好，将鸡身下面粘上糊放在上面，然后将鸡脖子有面糊在鸡胸下部，将有鸡头的一头折起，将头放好位置，然后用牙签，将和脖子固定住，鸡翅膀折成叉形，有牙签扎在鸡身二侧，有青豆 2 个，装在鸡上即可。

炒锅上火，放花生油 1000 克，烧至热时，将整个鸡放在漏勺内，下锅炸，边炸边淋热油于鸡身上，至全身金黄色捞出，端放在盘内，上桌既可。

【特点】此菜做工精细，原料多样，表皮酥脆，咸鲜适口，造型逼真。

素八宝全鸭

【原料】水发口蘑 50 克，水发花菇 50 克，水发猴头菇 50 克，水发石耳 50 克，湘莲 50 克，板栗熟肉 50 克，油面筋 50 克，时令笋 100 克，素火腿 20 克，糯米粢饭 100 克，土豆泥 75 克，生油 150 克，麻油 25 克，酱油 30 克，盐适量，五香粉少许，葱姜米少许，白糖 25 克，味精 3 克，素鲜汤 500 克，水淀粉适量，豆腐衣 2 张。

【做法】水发口蘑、花菇、猴头菇切豆子丁，栗子、湘莲切粒（以上均为熟料），面筋切丁，石耳切片，一起放入容器，加入糯米粢饭、火腿丁，一起拌和。

锅热滑，加入生油 75 克，烧热推入拌好的八宝馅心，小火拌炒，如果粘锅可淋油滑锅，炒至油吸入粢饭中，加入黄酒、酱油、盐、糖（少量）、鲜汤 100 克、味精，拌炒入味（吸入原料中），放入麻油、五香粉，拌香。出锅摊放盘中，冷却用作馅心。

豆腐衣洒水，潮软，撕掉边筋，平摊台上，先后涂上两层水淀粉，拌入咸鲜调料、土豆泥（熟泥），上面放主八宝馅心，放成鸭身的长度、粗度、形状，包成 12 厘米长、7 厘米宽、粗度合适的鸭身，边用面糊粘牢，再用手捏搓一下，使它形状逼真，即头呈半圆形，略大地尾，并捏出背、肚、尾。

用豆腐衣（切三角形）包馅心，制成腿形，两只（可参照龙凤腿）。再把豆腐衣截成 26 厘米长、1 厘米宽的条，涂水淀粉、土豆泥，放馅心，卷成鸭颈（边粘牢）。用笋肉扞批，雕成软翅膀，又用笋片批 6 厘米长、5 毫米厚两片，修削成鸭嘴，笋尖用雕刻刀雕成鸭头。

把身、腿、颈排放漏勺上，放于五成热油锅中上余边舀油，一直淋炸至淡黄色，定型，出锅，逐一放于扣碗中（先放入身体，肚皮朝上），再加入头、嘴、翅、腿、颈、扣紧实，但不要揞压。上笼，旺火蒸 30 分钟左右（扣碗口可用玻璃纸扎封，防蒸汽水滴入）出笼，复于长鱼盆中，头颈、腿、翅分别排放于有关位置，咧插于头前（头顶处可以放用水烫煮熟的冬菇剪成的鸭冠）。

锅热滑，放入生油 30 克烧热，推入冬菇片、笋片、略拌炒，加入黄酒、鲜汤、白糖、酱油、盐、味精、木耳、烧滚，淋入水淀粉，拌薄型芡卤，加入沸油，推打吸收，淋入麻油，浇盖鸭身上。

【特点】形状逼真，色泽光亮，香气浓郁，酥而不腻。

素香酥鸭子

【原料】豆腐衣 9 张，土豆 300 克，水发香菇 150 克，冬笋 150 克，豆腐干 150 克，青豆二粒，麻油 15 克，酱油 15 克，味精 1.5 克，盐 5 克，料酒 10 克，白糖 2.5 克，花生油 1000 克（约耗 100 克）。

【做法】将土豆去皮洗净蒸熟，碾成泥，加盐，麻油拌匀，然后取一半土豆泥，加淀粉一两，拌匀，用手捏成鸭头，和鸭腿骨二根。

冬菇去蒂洗净，切成丝状，冬笋、豆腐干切成丝，锅上火，加花生油 75 克，烧热，放入切好的丝，煸炒几下，放入料酒、酱油、白糖、味精、煸炒入味后起锅，放入盘内做馅心。

取豆腐衣 2 张，切成二个扇形，平放在案上。上面抹上一层土豆泥，土豆泥上放少许馅心、装上鸭腿骨，骨头要露出一点，然后包裹成鸭腿形。如法包上另一条鸭腿，备用。

取豆腐衣 2 张，切去边角，成长方形，粘在一起，上面抹上一层土豆泥，放入少许馅心，卷成鸭脖子。

取豆腐衣 1 张，切成长方形，放上土豆泥抹平，卷成成长条形，在二端各自切成尖形，即为鸭翅膀。

将豆腐衣四张粘在一起，放上土豆泥再放上馅心，用刀将豆腐衣边切去，成椭圆形，然后包裹成鸭身。

将包好的鸭腿平放在案上，翅膀横放在二腿交叉处，连接部分用面糊粘好，脖子上按上捏好的鸭头，另一头连接在鸭腿交接处，取鸭身下面放上面糊，放在上面，然后将鸭脖子翻在鸭身上，头向后，鸭翅膀折成叉形，用牙签扎在鸭身上，用青豆二个，装在鸭眼部位上。

锅上火，放花生油 1000 克，烧至五成热时，将整鸭放上漏勺内，下锅炸，边炸边油于鸭身上至金黄色捞出，端放在盘即可。

【特点】制作精细，造型逼真，外酥香，内软嫩。

素脆皮肥鹅

【原料】豆腐衣 10 张，酱油 25 克，白糖 7.5 克，味精 2.5 克，麻油 10 克，料酒 10 克，盐 2.5 克，干淀粉 100 克，

面粉 50 克,花生油 1000 克(约耗 50 克),黄豆芽汤 500 克。

【做法】炒锅上火,加黄豆芽汤 500 克,酱油 25 克,白糖 7.5 克,味精 1.5 克,料酒 10 克,烧开后,撇去浮沫,淋入麻油,倒入盆内,将豆腐衣十张叠在一起泡入汤内,待吃入味发软后,捞出卷成上笼用旺火蒸十分钟取出,即为肥鹅生胚。

取大碗一个,加入淀粉、面粉、少许清水调成稠糊状,加入盐、味精 1 克,将肥鹅沾上面糊备用。

炒锅上火,加花生油 1000 克,烧到六成热后下入肥鹅,炸至金黄色表皮酥脆时起锅即可。

【特点】此菜色泽金黄,酥脆可口,是佐餐佳品。

素糖醋鱼

【原料】豆腐衣 2 张,土豆 100 克,冬笋 100 克,水发冬笋 100 克,马蹄 100 克,鲜蘑 100 克,面粉 50 克,干淀粉 100 克,盐 5 克,味精 2 克,酱油 1 克,料酒 10 克,水淀粉 10 克,番茄酱 15 克,白糖 60 克,花生油 1000 克(约耗 15 克),醋 10 克。

【做法】将土豆洗净去皮,上笼蒸一个小时至熟后取出,碾成泥,香菇去蒂,洗净,剁碎,冬笋,马蹄,鲜蘑均剁碎。

炒锅上火,加底油 75 克,烧热,放煸入马蹄、鲜蘑、冬笋、香菇、土豆泥煸炒,烹入料酒,加盐 5 克,味精 1.5 克,继续煸炒至入味,加入麻油起锅搅拌匀备用。

取豆腐衣二张粘在一起,中间放入馅心包裹成鱼形,取盆一个加面粉、干淀粉、盐 1.5 克、味精 0.5 克,加少许清水调成糊状,将鱼沾上面糊。

炒锅上火，加花生油 1000 克，烧至六成热时，下入挂上面糊有的“鱼”炸至金黄色捞出，沥净油放入盘内。

原锅上火，加底油少许烧热，投入番茄煸炒几下，放汤少许，加糖、醋、酱油用手勺搅拌匀，烧开锅后用水淀粉勾芡，淋热油少许，起锅浇在“鱼”上即可。

【特点】此菜形似真鱼，醋糖适口。

素菊黄蟹斗

【原料】豆腐衣 10 张，土豆 500 克，胡萝卜 200 克，面粉 100 克，盐 6 克，味精 2.5 克，白糖 50 克，料酒 15 克，米醋 10 克，花生 1000 克（约耗 150 克），番茄酱 15 克，麻油 10 克，水淀粉 50 克，干淀粉 50 克。

【做法】将土豆、胡萝卜洗净去皮上笼蒸熟，分别碾成泥，用白净纱布，将胡萝卜汤挤干，同土豆泥一部分，加盐 3 克，味精 1 克，搅拌匀，剩下的土豆泥加盐 1.5 克、味精 0.5 克、麻油备用。

炒锅上火，烧热加花生油 100 克，烧热后，放入土豆及胡萝卜泥煸炒，加盐 2 克，味精 1 克，白糖 3 克，料酒 100 克，米醋 50 克，炒至熟、形状不散时起锅。倒入盆内备用。

将豆腐衣 6 张，分为 12 份，然后切成圆形，取腐衣一份，上央放一份馅，然后包裹成扁圆形，每个如法做完后取另四张豆腐衣切成长方条形，上面抹上土豆泥，然后卷成蟹腿状制成 12 副蟹腿，然后和牙签将蟹脚固定在蟹身上。

取大碗一个，加干淀粉 50 克，面粉 100 克，加清水调成糊状，然后将蟹挂上糊备用。

炒锅上火，加花生油 1000 克，烧至六成热，放入挂好糊

的螃蟹，至表皮酥脆捞出，沥干油装在盘内，然后将牙签抽出来。

原锅上火，加底油少许，放入番茄煸炒，放入料酒、盐 1 克，白糖、味精 0.5 克，米醋、烧开后用水淀粉勾芡，淋在螃蟹身上即可。

【特点】此菜造型新颖别致，形象逼真，食之似蟹。

第七节 菌类蔬菜

银耳

云片银耳

【原料】鸽蛋(也可用鹌鹑蛋代替)12 个，水发银耳 100 克，香菜叶 10 克，火腿末 2.5 克，猪油 10 克，清汤 1000 克，精盐、味精、料酒、姜汁各适量。

【做法】把 12 个大酒盅洗净，擦干，抹上猪油，每个酒盅磕入一个鸽蛋，撒少许火腿末，点缀上一个香菜叶，使之成红花绿叶形，上屉用微火蒸 3 分钟，从屉上取出，再从盅内起出，即为云片鸽蛋，放清水中浸泡待用。银耳洗净撕成小朵。

汤勺里放入清汤，调入料酒、精盐、姜汁、味精、随即下入银耳和云片鸽蛋，烧开后，用漏勺捞入大汤碗中，再把汤烧开，去浮沫。倒入云片银耳中即成。

【特点】汤鲜香，清淡，银耳形如花朵，鸽蛋形似云片，故名。

冰糖银耳

【原料】水发银耳 150 克，青梅片，金糕丁各 15 克，冰

糖 20 克，白糖 100 克。

【做法】将汤勺刷净，放火上，加入清水（1250 克）烧
开，放入冰糖、白糖，用手勺搅动。待用烧开，撇去浮沫，
再放入银耳（大片撕开）略煮片刻，出勺盛入汤碗内，撒上
金糕丁、青梅片既可。

枸杞炖银耳

【原料】水发银耳 90 克，枸杞 10 克，冰糖 150 克，白
糖 50 克，味精少许。

【做法】将枸杞用清水洗净，用开水泡软，上笼蒸 15
取出，控干水分。

锅内加水、白糖烧开，撇开浮沫，加银耳、枸杞微煮，
加味精既可。

清汤银耳

【原料】水发银耳 25 克，清汤 1000 克，香菜 100 克，
精盐、味精、料酒各适量。

【做法】把锅洗刷干净，放入清汤，加料酒、精盐和味
精，再放入银耳，汤烧开后撇去浮沫，盛入大汤碗中。

把香菜择洗干净，切成末，分装入两碟，随银耳汤一同
上桌。

【特点】银耳洁白，形如牡丹，汤味鲜美，为名贵汤菜。
若在清汤银耳中加海参、大虾、鸡肉片，做成“三鲜银耳汤”。

人参银耳汤

【原料】水发银耳 50 克，人参 10 克，油菜、冬笋各 5
克，鲜汤 500 克，冰糖 100 克，精盐、味精、绍酒、花椒水
各适量。

【做法】把人参泡软，顶刀切成薄片。油菜、冬笋均切成小菱形片。

勺内放入鲜汤，加入精盐、绍酒、花椒水、冰糖，再放入银耳、人参、油菜、冬笋，加热烧开后，撇去浮沫，盛入碗中即成。

【特点】汤清，味鲜，口味甜咸，营养价值高。

灵芝银耳汤

【原料】原料发银耳 50 克，发的灵芝 1 克，冬笋、油菜各 10 克，火腿 5 克，鲜汤 500 克，精盐、味精、绍酒、花椒水各适量。

【做法】把灵芝切成小片。冬笋、油菜、火腿切成小菱形片。

勺内放入鲜汤，加入精、绍酒、花椒水、再放入银耳、灵芝、冬笋、油菜、火腿，烧开后撇去浮沫，放入味精，盛入碗中既可。

【特点】灵芝整齐，汤清色白，鲜咸适口。灵芝，菌类植物。菌盖肾脏形，赤褐色或暗紫色，有环纹，有光泽，可药用。对神经衰弱、消化不良和慢性气管炎有疗效。

烩双耳

【原料】熟羊耳 2 个，水发银耳 50 克，豌豆 10 粒，淀粉 20 克，精盐、味精、葱丝、姜末各适量。

【做法】把熟羊耳用开水稍烫一下，再把皮剥掉，切成细丝，要耳择洗干净，挤干水，切成丝。

勺内放入清汤，把羊耳丝，银耳丝和豌豆放入勺内，加入调料，加热烧开后去浮沫，用淀粉勾芡，盛入汤盘即成。

【特点】汤明亮有味，味鲜香适口。

银耳茶汤

【原料】银耳 20 克，茶叶 5 克，冰糖 25 克。

【做法】把银耳择洗干净，泡约 2 小时，切成小块。

锅中放清水，加入冰糖、银耳，加热煮至熟烂，掺入茶叶再加热至汤沸既可。

【特点】常饮用此汤，有强精补肾，滋润肺的功能，适宜脑炎、咳喘症。

炆银耳瓜片

【原料】水发银耳 100 克，嫩黄瓜 100 克，花椒油 25 克，精盐、味精、姜汁各适量。

【做法】把银耳择洗干净用开水氽烫一下，捞出挤净水，大朵用手撕成小朵。黄瓜洗净切成菱角形片，用精盐腌一下，滗净盐水。

把银耳、黄瓜放入碗内，加入花椒油、精盐、味精、姜汁、调拌均匀，装盘即成。

【特点】脆嫩爽口，椒香味浓。

木耳

炒木须黑菜

【原料】鸡蛋 2 个，水发木耳 150 克，嫩黄瓜片 5 克，豆油 60 克，精盐、味精、花椒水、葱姜末各适量。

【做法】把鸡蛋打入碗内，加入精盐、葱姜末搅于。炒勺倒油 35 克，烧热倒入搅好的鸡蛋炒熟倒出。

炒勺擦净，放 25 克油，加热投入姜末炒出香味时，加木

耳、黄瓜片、花椒水、精盐、味精，煸炒几下，再把炒熟的蛋片下勺，翻均匀即可装盘。

【特点】色泽黑黄相衬，脆嫩鲜香。

珍珠黑菜汤

【原料】水发木耳 50 克，鸡里脊肉 100 克，猪肥膘肉 25 克，鸡蛋清 1 个，瘦火腿肉、油菜心、冬笋各 10 克，鸡汤 500 克，精盐、味精、绍酒、鸡油各适量。

【做法】把发好的木耳择洗干净。瘦火腿、油菜、冬笋切成小象眼片。

把肥肉膘的木耳切片同鸡脊用刀背砸成细泥，加鸡汤、精盐、味精、绍酒、鸡蛋清，用筷子搅匀成稠粥状。

勺内放入鸡汤，加热烧开后，移至微火上，把鸡泥糊挤成直径 1.5 厘米的小丸子，用汤匙它拖入汤内，汤沸时，捞出小丸子，用鸡汤冲洗干净放碗内，再把汤内浮沫撇出，加入木耳、火腿、油菜、冬笋余一下捞出，装入汤碗内。最后将勺内加精盐、绍酒、味精、待汤开后撇净浮末，淋入鸡油，浇在银耳、珍珠上即成。

【特点】珍珠洁白似玉，汤鲜肉嫩，木耳黑亮软糯，有清爽之功能。

糖水木耳汤

【原料】白糖 200 克，木耳 200 克，桂花、姜汁各适量。

【做法】汤勺刷净放火上，倒入清水 300 克，放白糖熬成米汤状时，再放桂花、姜汁和木耳，汤沸时，倒汤盘或碗中，待凉透时，送入冰箱内，30 分钟后，可取出食用。

【特点】操作简单，香甜脆嫩，凉爽可口。

冰镇黑木耳

【原料】水发黑木耳 250 克，花生油 25 克，清汤 150 克，精盐、味精各适量，香油 15 克。

【做法】把木耳择洗干净。

勺放火上，倒入油，油热，投入黑木耳煸炒几下，迅速加清汤、精盐、味精、转用小火烧至木耳软糯时，淋入香油拌匀，装盘，使其自然冷却，再放入冷藏室。食用时取出既可。

【特点】色黑，凉爽，入口即化。

炆木耳鸡片

【原料】木耳 100 克，鸡脯肉 100 克，莴笋 100 克，火腿 10 克，蛋清 1 个，湿淀粉 10 克，猪油 500 克，花椒油 25 克，精盐、味精、鲜姜汁各适量。

【做法】把木耳择洗干净，有开水烫一下，捞出，晾凉，攥干浮水。火腿切成小菱形片。莴笋去皮洗净发，切成小菱形片，用开水烫一下，控净水，鸡脯肉切成 4 厘米长，2 厘米宽的薄片，用蛋清、湿淀粉上浆，放五成热的猪油中滑至断生，捞出，控净油再用温开水洗去油污。

把木耳、滑好的鸡片、莴笋、火腿放入盆内，加入花椒油、精盐、味精、鲜姜汁调拌均匀即成。

【特点】色泽黑、白、绿、红相互衬托，质地脆嫩，椒香味浓。木耳也可配里脊或脆性蔬菜，如冬瓜、豆角、蒜薹、大白菜、甘蓝、黄瓜等炆制。

鲜蘑

松炸鲜蘑

【原料】罐装鲜蘑 250 克，鸡蛋清 4 个，淀粉 40 克，面粉 25 克，猪油 500 克，精盐、味精、花椒盐各适量。

【做法】把罐头鲜蘑 9 选大小均匀的鲜蘑）用精盐、味精稍腌一下，滚上面粉。把蛋清用筷子抽成蛋泡状，加入淀粉搅拌均匀。

炒勺上放中火上，倒入猪油，油温达三四成热时，将蘸面粉的鲜蘑挂满蛋泡糊逐个放油中，炸透捞出，控净油，装入盘中，把椒盐放在盘边即成。

【特点】色泽银白，外松软，里鲜嫩。

酥炸鲜蘑

【原料】鲜蘑（或罐头蘑菇）32 只，面粉 50 克，发酵粉 2.5 克，淀粉 20 克，豆油 750 克，精盐、味精、花椒盐、果酱、香油各适量。

【做法】把鲜蘑洗净，用沸水氽烫一下，捞出去根蒂，用净布吸二浮水，加精盐、味精稍拌一下，再撒干淀粉 10 克，拌匀，其余 10 克淀粉与面粉掺拌匀，加清水调成糊，加发酵粉、豆（适量）继续拌匀待用。

炒勺放火上烧热，倒入豆油，烧至七成热时，所沾淀粉的蘑菇逐个挂糊放入油中炸至定型捞出，待油温上升至八成热时，再把蘑菇一起下勺复炸至呈金黄色，倒出控油装盘，配花椒盐或果酱食用。

【特点】色泽金黄，外香酥里鲜嫩，咸鲜适口。

干煸鲜蘑

【原料】罐头鲜蘑 250 克，瘦猪肉 200 克，核桃仁 50 克，花生油 750 克，酱油 50 克，葱丁 40 克，香油、白糖各 25 克，料酒 20 克，精盐味精各适量。

【做法】在鲜蘑上刮成十字花刀。猪肉剁成末。核桃仁在开水中泡透，剥去黄皮。

把花生油倒入勺内，加热至油温达八成熟时，把鲜蘑放油中，炸至金黄色，捞出控净油，装盘内；再把核桃仁放入油内炸酥，倒在漏勺内控净油，装入盘中。

原勺留底油（40 克）烧至八成熟时，放入肉末煸炒断生，烹入料酒，加入精盐、再把炸好的鲜蘑放入锅内炒出香味，最后加入酱油、白糖、葱丁和味精、翻炒几下，淋香油盛入盘中，将炸好的核桃仁摆在蘑菇周围即成。

【特点】鲜蘑软嫩，桃仁酥香。

烧鲜蘑

【原料】罐装鲜蘑 200 克，鸡蛋 1 个，淀粉 40 克，面粉 30 克，香菜段 5 克，豆油 500 克，鸡汤 100 克，酱油、精盐、白糖、味精、米醋、葱丁、姜末、香油各适量。

【做法】把蘑菇（选个头大小相等的蘑菇）蘸上面粉。用鸡蛋加面粉和成糊。再用鸡汤、酱油、精盐、白糖、味精、淀粉调成汁待用。

勺擦净，倒入油，放火上，待油温达八成熟时，把蘸面粉的逐个挂满粉糊放油中炸透呈金黄色时，倒入漏勺，控净油。原勺留底油 25 克，加热放葱丁、姜末稍炒，倒入炸好的蘑菇，烹入米醋，翻炒一下，倒入调好的粉汁和香菜段，芡

熟时，淋入香油既可出勺装盘。

【特点】色泽棕黄，外松软，里鲜嫩，味鲜咸，微甜。

扒鲜蘑芦笋

【原料】罐头鲜蘑 200 克，罐头芦笋 200 克，鸭油或鸡油 25 克，湿淀粉 15 克，鸡汤 250 克，猪油 25 克，糖色适量，酱油、精盐、味精、料酒、葱段、姜块各适量。

【做法】把鲜蘑用开水焯一下，捞出一剖两半，码入平盘的一侧，把芦笋用开水焯一一上，捞出剥去皮，整齐的码入平盘的另一侧。

勺入火上，倒入猪油，加热至油温五成热时，把葱段、姜块（洗净用刀拍松）放入油内炒出香味，倒鸡汤、加味精、料酒、糖色、精盐调好口味和色泽汤沸时，打去浮沫，去掉葱、姜、把盘中的蘑菇和芦笋倒入锅内扒至熟既可。

【特点】松软，鲜咸。

鲜蘑炖豆腐

【原料】罐头鲜蘑（新采的更好）150 克，豆腐 450 克，冬笋片，蒜苗段各 10 克，鲜汤 500 克，精盐、味精、香油、姜末、胡椒面、米醋、香油各适量。

【做法】把豆腐切成 1 厘米厚，4 厘米长，3 厘米宽的长主片，鲜蘑切 0.5 厘米的片。

勺内添鲜汤放入豆腐、鲜蘑、冬笋、姜末、精盐、胡椒面、烧开打去浮沫，再放入味精、米醋。豆腐入味点香油出勺装入大汤碗中，撒入蒜苗小段即成。

【特点】鲜嫩咸香酸辣爽口，是下饭佳肴。

猴头蘑

红烧猴头

【原料】干猴头 250 克，猪油 75 克，湿淀粉 15 克，鸡汤 1000 克，豌豆 5 克，鸡脯肉 250 克，五花猪肉 500 克，酱油 30 克，香油 15 克，绍酒 20 克，白糖 10 克，味精、葱姜、花椒大料、胡椒粉各适量。

【做法】把干猴头用冷水浸泡 24 小时，再放入开水中泡 3 小时，取出去掉老根，洗净去杂质，剪针刺毛尖，攥干浮水，顺毛切成 5 毫米厚片，装入扣碗中。再把鸡脯肉、五花猪肉用开水氽一下，放入装猴头的扣碗中，加鸡汽（250 克）、葱段、姜片、上笼蒸 1 小时取出，再换鸡汤蒸 1 小时，如此连蒸 3 次，下屉去掉葱姜、鸡脯肉、五花肉另做它用。

勺内加猪油（50 克）烧热，放花椒、大料、葱段、姜块（用刀拍松）煸松，待出香味，捞出花椒、大料、葱段、姜块，随后放酱油、添鸡汤（250 克），加入发好的猴头（控净蒸汤）、豌豆粒、料酒、糖、胡椒粉，调好口味。用中火烧开，撇净浮沫，改用小火慢炖入味，加味精，汤快尽时用淀粉勾芡，芡熟时淋明油，点香油，出勺装盘。

【特点】色泽枣红，汁浓厚，味咸香微甜。

奶油扒猴头

【原料】水发猴头蘑 400 克，蛋清 3 个，淀粉 40 克，火腿、冬笋、油菜小菱形片各 15 克，猪油 25 克，鲜奶油 50 克，鲜鸡汤 100 克，湿淀粉 15 克，精盐、味精、绍酒、葱姜汁各适量。

【做法】把发好的猴头顺毛切成大片，用开水烫透捞出，

挤净水，用精盐、味精、绍酒、葱姜汁腌 10 分钟。挤净多余的绍酒与葱姜汁混合液。

把蛋清、淀粉放碗内搅匀，再把猴头片放碗内，挂均糊，逐片放入微开的水中氽熟捞出，控净水，摆入平盘内待用。

勺刷净放火上，倒入鸡汤，加精盐、味精、绍酒、葱姜汁、鲜奶油、火腿、冬笋、油菜、汤沸时，把猴头片慢慢推入勺内，用小火煨透，将调稀的湿淀粉吊芡，转中火上淋上同大翻勺托入盘内即成。

【特点】色白如雪，奶香味浓，营养丰富。

云片猴头

【原料】水发猴头 300 克，火腿、水发冬菇、冬笋各 100 克，黄瓜皮 50 克，湿淀粉 15 克，鲜清汤 150 克，绍酒、酱油、味精、各 15 克，鸡油 20 克。

【做法】把猴头择洗干净，挤净水分。切成 3 毫米厚的片。火腿、冬菇、冬笋、黄瓜皮切 1.5 毫米厚，与猴头同样大的片。

把猴头蘑、火腿、冬菇、冬笋、黄瓜皮分层次相间摆成三排放入碗内（正面朝下）。把绍酒、酱油、鲜清汤放在另一碗内调匀，浇在摆好的猴头蘑碗内，上笼清汤放在另一碗内调匀，浇在摆好的猴头蘑碗内，上笼用旺火蒸约两小时取出，控出汤汁（留用），翻扣在盘内。

将汤汁、倒入炒勺内，用中火烧开，放入味精，用湿淀粉勾芡，淋入鸡油，浇在盘内猴头蘑上面即成。

【特点】鲜嫩清香。红、黄、绿、白、黑五色相间。形似云层，故有云片猴头之称。此菜为鲁菜之名菜。

香菇

炸冬菇

【原料】香菇 100 克，鸡蛋 1 个，面粉 30 克，面包渣 100 克，豆油 500 克，精盐、胡椒粉各适量。

【做法】用温水洗去香菇的杂质装盘，用冷水浸泡 2 小时，剪去菌根，洗净泥砂，挤净浮水（浮水可用来烹制菜肴调汁用或做汤汁用），拌入精盐、胡椒粉，两面沾上面粉。

勺内倒入油，将沾面粉的香菇，放入打散的鸡蛋里浸一下，滚上面包渣，再逐步放入五成热的油中炸透，呈金黄色时捞出即成。

【特点】色泽金黄，香松脆嫩，味美适口。如蘸果酱、辣酱则更味美可口。

油焖香菇

【原料】水发香菇 200 克，湿淀粉 15 克，花生油 50 克，泡香菇，清汁适量，精盐、味精、酱油、白糖、香油、葱姜末各适量，辣椒粉少许。

【做法】把香菇洗净去蒂，适当改刀切块。

炒勺内放油，投入葱姜末，炒出香味时，放香菇，加盐、酱油、白糖、辣椒粉（少许）、味精、添上泡香菇的清汤，炒拌均匀，盖上盖，用慢火焖至汤汁略稠时，用调湿的淀粉勾芡，淋上香油，颠翻几下，盘中装盘。

【特点】色如柠檬，鲜咸辣微甜，香气扑鼻。

香菇菜卷

【原料】水发香菇 100 克，白菜叶 200 克，鸡脯肉 75 克，肥膘肉 25 克，水发干贝 25 克，蛋清 3 个，面粉 30 克，

湿淀粉 15 克，猪油 25 克，鸡清汤 100 克，精盐、味精、葱姜末、葱姜汁、折胡椒粉、米醋各适量。

【做法】把香菇切成细丝装入碗内，再把水发干贝搓成细丝放香菇碗内；鸡脯肉、肥膘肉和成细泥放另一碗内，加精盐、味精、葱姜末、香油、蛋清（1 个）搅拌均匀，最后把香菇丝、干贝丝放入鸡泥馅内调搅均匀待用。

把白菜叶洗净切成长 15 厘米，宽 6 厘米的长方片，用开水烫一下，捞出投凉，用干净布沾净水分，再把蛋清（2 个）加财成浆糊状。

把调好的馅顺长放白菜叶一端，卷成直径 1.8 厘米的卷，用蛋清面粉糊浆封住接口处，卷好后切成 5 厘米长段，摆入平盘内。照此卷完所有香菇菜卷，并摆入平盘内，放入屉内蒸熟取出。

将盘内汤汁滗入勺内，再加入鸡汤 100 克，并调入精盐、味精、葱姜汁、白胡椒粉、米醋找口味加热至汤沸，用湿淀粉勾芡，芡熟时去浮沫，淋入猪油搅均点香油浇到香菇卷上即成。

【特点】色泽淡绿，滋味咸鲜酸辣，形状整齐。

口蘑

炸口蘑

【原料】干口蘑 75 克，淀粉 100 克，面粉 25 克，鲜汤 250 克，豆油或花生油 500 克，精盐、味精、绍酒、胡椒粉、白糖、米醋、番茄酱、香油、葱姜丝各适量。

【做法】把干口蘑放碗内，用开水泡上盖严，三分钟后

捞出口蘑，刮去根部泥砂，放在碗内加少许淀粉，用手揉搓，使口蘑上所浮的灰尘全部脱落。用水洗净，切成大小相等的块。

把勺放火上，加 50 克油，油热后放葱姜丝炸一下，再次加入鲜汤、精盐、口蘑、白糖、味精、胡椒粉、烧透使之入味，将口蘑捞出，控干净水备用。

把余下的干淀粉加适量水、面粉一起调拌成糊，把口蘑倒入糊中，使其沾满糊。再将油倒入勺中加热，油热后把带糊的口蘑逐块放油中炸呈金黄色时，捞出控净油装盘。另用香油加热，把番茄炒熟，并调入白糖、米醋、味精、倒小碗内，蘸油炸口蘑食用。

【特点】味极其鲜美，清香可口。

红烧口蘑

【原料】水发口蘑 300 克，冬笋 25 克，油菜心 30 克，湿淀粉 15 克，猪油 50 克，鸡汤 100 克，酱油、绍酒、味精、精盐、葱段、姜块、香油各适量。

把口蘑切成大小相等的块，冬笋、油菜心均切成民口蘑相同的块，姜块用刀拍一下。

勺内放油，加热倒入葱段、姜块炸出香味，放酱油、鸡汤、泡口蘑的原汤、精盐、绍酒和口蘑，用旺火烧开，去掉葱段、姜块、轩用慢火煨至汁浓，加味精调味，湿淀粉调稀勾芡，淋明油盛入盘内即成。

【特点】口蘑软嫩，咸鲜异香，汁浓味厚。

芙蓉口蘑汤

【原料】水发口蘑 150 克，蛋清 3 个，豌豆苗 10 克，鸡

油 5 克，鸡清汤 750 克，精盐、味精、白胡椒粉各适量。

【做法】把蛋清放碗内，用筷子搅开，再加入 150 克凉鸡汤，并调入盐、味精、白胡椒粉搅匀，上屉蒸熟后取出，即成芙蓉。口蘑洗净，切成薄片，用沸水烫一下，捞出。

汤勺刷净，倒入鸡汤、口蘑，加入盐、味精、胡椒粉待汤沸后浮沫，放豆苗，淋鸡油，装入汤碗内，将芙蓉用汤匙一块块舀入汤内即成。

【特点】色泽玉白，清香嫩滑。

松蘑

拌松蘑

【原料】水发松茸或鲜松茸 250 克，嫩黄瓜 50 克，香菜段 10 克，豆油 50 克，花椒粒 15 粒，干辣椒 2 个，大蒜 6 瓣，鲜姜汁 5 克，精盐、味精各适量。

【做法】把松茸择洗干净，用开水烫透捞出，挤净浮水，切成手指宽的条，装盘待用。黄瓜洗净切菱形片，大蒜去皮工末均放在松茸上。

炒勺放火上，擦净倒入油，油热时投入花椒粒、干辣椒、炸至黑红色时，捞出花椒、辣椒不用，将油浇在松茸、蒜末上，有精盐、味精调好口味，撒上海菜段即成。

【特点】色泽褐红，麻辣鲜香，质嫩滑可口。

金针菇

金针菇春卷

【原料】罐装金针菇 150 克，瘦猪肉丝 100 克，鸡蛋放 2 张，鲜虾仁、冬笋各 50 克，用豆油 500 克，葱姜丝，胡椒

粉、精盐、味精香适量。

【做法】把金针菇用开水烫透攥净浮水，切成段。科笋洗净切成丝，虾仁切成两半。

炒勺放火上，倒入 25 克油，加热，投入肉体化线炒变色，下葱姜丝金针菇、笋丝继续炒至八成熟，加虾仁精盐、味精、人拌成馅。

把炒拌好的馅卷入蛋皮中，呈手指粗，用收清面粉糊封口，切成 6 厘米长段，放六成热油中炸透，呈金黄色时，捞出控油，装盘，配花椒盐既可食用。

【特点】色泽金黄，形状整齐，皮脆里鲜嫩，口味鲜咸。

多针菇拌海蜇

【原料】罐装金针菇、海蜇丝各 250 克，香菜梗 150 克，瘦猪肉丝 75 克，豆油 25 克，辣椒油、精盐、味精、葱姜丝、酱油各适量。

【做法】把海蜇丝用清水反复洗去沙子和咸味。再用开水烫一下，马上用凉开水投凉，控净水待用。最后把金针菇用开水烫透，捞出投凉攥净浮水。

把瘦猪肉丝加葱姜丝炒熟，倒入盆内，加海蜇丝、金针菇、香菜梗、调入辣椒油、精盐、味精拌匀既可装盘食用。

【特点】鲜嫩脆爽，香辣咸适口。

金针菇沙拉

【原料】罐装金针菇 500 克，白菜心、土豆各 200 克，绿叶茶 50 克，鸡蛋黄 3 个，番茄 1 个，食油 3 克，白醋 2 克，奶粉 20 克，白糖 30 克。

【做法】把金针菇用沸水烫透捞出攥净浮水，白菜洗净

切丝。土豆带皮煮熟，去皮，加白糖 20 克捣成泥。把鸡蛋黄加白糖 10 克打散，加入奶粉、食油、白醋拌匀，制成沙拉酱。

盘中铺白菜丝，上面排金针菇丝，浇上沙拉酱。再把土豆堆摆在一端衬以绿叶菜，番茄去瓢刻成荷花衬配在绿叶菜上，既可上桌。

【特点】色泽鲜艳，滋味鲜美，属西菜风味。