健康長壽幸福食譜

淨心題


信德
素食

健康長壽幸福食譜

向小利 編著

第一輯



序言

推薦序

隨著全球環境惡化的現狀，愈加清晰地呈現在我們眼前，素食也逐漸被當作一種有效的化解途徑，得到日益普遍地宣傳和推廣。諸多事實告訴我們，素食能帶給我們自身及全人類真正的健康，長壽，與幸福。

中國的素食源遠流長，早在春秋戰國時代，食素的觀念就已經逐漸深入人心，如《禮記》說：『逢子卯，稷食菜羹。』，是爲祭祀而引出素食的制度和習慣。又如北魏賈思勰《齊民要術》中就有「素食」的篇目，共記錄了十一種素食的名菜譜，是我國目前發現的最早的素食譜。直到現在，歷代素食品種多達數千，豐富多彩。介紹素食的書籍也愈來愈常見，爲我們烹飪素食提供了極大方便。

瞻仰祖上博大精深的素食文化，體會其烹飪素食的智慧用心，不追求濃烈肥厚，不希圖繁複奪目，『平易恬淡』才能令我們身心和諧，趨與自然合一。敝館此次所印贈之《健康長壽幸福食譜》，爲『信德素食』第一輯出品，由向小利老師盡心編著，食譜中包含菜式兩百餘道，不拘南北風格，注重採用應季蔬果與五穀雜糧，但以配搭簡單，營養均衡，養身養心爲原則，一一斟酌，調試烹煮，并錄製相應的視頻，整理成書冊與光盤的套裝，謹以此供養大衆。健康長壽幸福食譜——願我們從素食這扇門，一同走近真實平靜美滿持久的快樂。

信德圖書館

二零一三年十月十九日

吃素更幸福

素食是『衛生』，保護生理；『衛性』，保護善良的性情；『衛心』，保護慈悲心、清淨心。慈悲與清淨是身心健康的根本，人心地清淨，絕對不會感染毒害，慈悲心可以解毒，這個世間任何解毒的藥物，都沒有慈悲心來得殊勝。

素食使我們身心自然清爽，煩惱更少，欲望更少，簡單幸福快樂。

另外

人類是屬于果食性動物，近似草食動物，有鹼性唾液，平坦的臼齒，有身長十二倍的腸，所以人類天生就是素食動物。

飼養牲畜要花掉十六份的穀和　豆，才能換得一份肉吃，其它的十五份穀物全都化成牲畜的糞尿排泄掉了，白白浪費百分之九十的蛋白質，百分之九十六的熱量，全部的纖維質及糖类化合物。素食所消耗的地球資源更少，若大家都吃素，我們就能快速有效地改善全球暖化問題。

信德素食

◎吃素的好處

吃素更健康　○遠離癌症。○維持血液酸鹼平衡，淨化血質。○素食富含**纖維質**，幫助消化和排泄，淨化循環系統。○減輕腎臟排毒負擔和消化負擔，維持血糖平衡。○減少病毒感染和寄生蟲。○更全面的**營養素**：豐富的維生素，大豆分離蛋白，優質魔芋粉等，營養價值極高，**促進新陳代謝**；豆含有百分之四十的蛋白質，比肉類足足高出一倍，各種水果蔬菜含有豐富的維他命。○**植物蛋白**可使身體呈微鹼性，大腦長時間保持良好的工作狀態，明顯提高體力、耐力及效率。

吃素更長壽　世界各地長壽的人們均以**素食為主**或者**純素食**，巴基斯坦北部的渾匝人和墨西哥中部的印第安人，都是原始的素食民族，**平均壽命極高**。傳說中世界上著名的長壽老人李清雲（1677-1933），有長達256年的壽命，他認為自己健康長壽的原因之一就是**長期素食**。

愛ㄞˋ

我們以愛爲食

——以愛去供養身邊的家人和朋友

《阿含經》上有一句經文說：眼以眠爲食，耳以聲爲食，舌以味爲食，身以細滑爲食，意以法爲食，涅槃以不放逸爲食。

對我們來說，『我們以愛爲食』——宇宙間的萬事萬物，都仰仗著滋養，才能生存并散發出蓬勃生機，而我們所依賴的除了物質，更加必不可少的是『愛』。

無私的大愛，讓我們看清衆生本爲一體，無差無別，衆生生命同等可貴，放下我們一念口腹私欲，通往戒殺護生、弃肉茹素，通往身心清淨，和諧美滿的快樂之道。

當我們居家時，以一顆飽含著愛的心去煮一桌飯菜，真誠、恭敬地供養身邊的家人和朋友，無論菜色是否鮮亮，擺盤是否精緻，這樣一顆愛心，足以打動在座的每一位，令大衆都能歡喜吃素。煮菜前後多想一想，這位老人家年事已高，喜食軟爛；這位小朋友正是備考階段，健腦强體少不了；這位好友工作勞心，多需解乏安神……照顧每一位食客的感受，體會每一種食材的秉性，除了一顆供養大衆的愛心，其他一切雜念都摒除，這樣我們煮出的飯菜，自然會圓滿，煮菜時也可以常念阿彌陀佛聖號，這樣能得佛力加持，更爲殊勝。

至于烹調，實無絲毫經驗可談，中國的素食文化博大精深，但以恭慎求索，不斷學習來自勉，謹以此小小心得向諸位報告，不妥之處，敬請批評指正。阿彌陀佛！



◎向小利老師

◎我們的心清淨
才能把菜做得好吃
即使我們不用什麼調料
煮出來的菜也很好味
因為佛號就是調料
心清淨就是調料

心語 ㄒㄧㄣ ㄩˇ

◎最主要的是
為家人為別人做事
不要生煩惱
為眾生做每一樣事情
都是應該的
心甘情願地去做
存著一個供養的心
佈施的心去做
我們每天做任何事情
都是在修福報

目錄



涼菜

涼拌豆腐乾.....004
拌豆腐.....005
鹵水豆乾.....006
醃醬黃瓜.....007
四川泡菜.....008
醃豆角.....010
醬油醃核桃.....011
醃青紅辣椒.....012
涼拌薑絲.....014
拌東北大拉皮.....015
涼拌川北涼粉.....016
涼拌苦瓜.....017
芝麻茄子.....018
黑白雙拌.....020
松茸蘸芥末.....021
涼拌芹菜粉條.....022
拌蠶豆.....024
油酥花生米.....025
老醋花生米.....026
油炸辣椒麵.....027
涼拌豆角.....028
涼拌三絲.....029
炸鷄塜菌油.....030

熱菜

豆製品



豆腐燉西紅柿木耳香菇.034
農家燉豆腐.....036
韓國泡菜燉豆腐.....037
羅漢菜.....038
苦瓜燉豆腐.....040
凍豆腐燉酸白菜粉條.....042
雪裡蕻燉豆腐.....044
豆腐鵪蛋羹.....045
嫩豆腐煲.....046
蒸臭豆腐.....048
蒸豆腐.....050
大蒜燒豆腐.....051
豆腐丸子.....052
水煮緑中寶.....054
海帶燉豆腐.....055
香煎豆腐餅.....056
番茄豆腐.....058
茴香燒豆腐.....060
鹽煎豆腐.....061
麻婆豆腐.....062
大白菜燉豆腐粉條.....064
豆腐炒榨菜.....065
家常豆腐.....066
五彩豆腐排.....068
香煎豆腐排.....070
納豆油豆腐泡.....072
鷄刨豆腐.....074



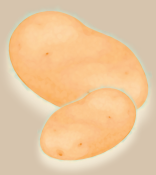
豆類





茴香炒黃豆豇豆米.....075
西紅柿燜黃豆.....076
雪裡蕻炒黃豆.....077
西紅柿炒五色豆.....078
青椒炒水豆豉.....080
茴香炒豌豆.....081
西紅柿燒豌豆米.....082
紅燒麵筋豌豆米.....083
毛豆紅蘿蔔炒腰果.....084
茴香煮稀豆粉.....086
油燜刀豆.....087
毛豆煮茴香.....088
燒扁豆.....089
魚香荷包豆.....090
薑蓉炒豆角.....092
木耳腐竹炒荷蘭豆.....093
乾煸四季豆.....094
扁豆燉土豆.....096
豆角燉粉條.....098
乾板菜煮豆米.....099
橄欖菜炒扁豆.....100

土豆



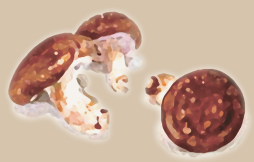
乾豆角燉土豆.....102
粉蒸土豆.....103
紅蘿蔔香菇燉土豆.....104
土豆燉豆角.....105
咖喱土豆.....106
老乾媽土豆絲.....107
尖椒炒土豆絲.....108
乾煸土豆絲.....109
土豆燉海帶.....110
西紅柿炒土豆泥.....111
西紅柿燒土豆.....112

茄子



茄子燉土豆.....113
魚香茄子.....114
味噌茄子.....116
老乾媽茄子絲.....117
糖醋茄子.....118
醬爆茄子.....120
醬炒茄子.....121
毛豆燒茄子.....122
紅椒茄子.....123
炸茄盒.....124

菌菇



平菇炒木耳.....126
椒鹽平菇.....128
平菇炒青紅椒絲.....130
青椒炒水紅菌.....132
炒冷菌.....134
燒鷄腿菇.....136
炒見手青菌.....137
蒸香菇.....138
炒虎掌菌.....140
炒松茸.....142
青紅辣椒炒木耳.....144

竹筍



乾燒香筍 145
油燜筍 146
香菇燜筍 147
乾鍋竹筍 148
雪菜香筍 150
青紅辣椒炒鮮竹筍 152

其餘



油燜茭白 153
蔥燜芋頭 154
香菇燒蘿蔔 156
香菇燜冬瓜 157
西紅柿燜冬瓜 158
鹹蛋黃炒南瓜 159
魚香南瓜 160
椒絲腐乳通菜 162
薑絲炒紅莧菜 163
酸豆角炒魔芋 164
豆豉炒海茸 166
豆豉燜苦瓜 168
芹菜炒粉條 169
萵筍炒木耳 170
絲瓜炒木耳 172
青瓜炒木耳 174
山藥炒南瓜 175
燉山藥 176
燉白菜 178
大白菜燉土豆 179
白菜炒木耳 180
手撕包菜 182
乾煸花菜 183
西紅柿炒花菜 184
虎皮辣椒 185
魚香蓮藕 186
香脆芝麻藕條 188
糖醋蓮藕 190
杜鵑花炒鵪蛋 192
木槿花炒鵪蛋 193
絲瓜炒鵪蛋 194
四季豆炒鵪蛋 196
炸木槿花 198
炸茴香南瓜花辣椒葉 200
宮廷炒年糕 202
青椒炒玉米餅 204
青椒炒西紅柿 205
咖喱煲 206
雜錦菜 208



湯羹

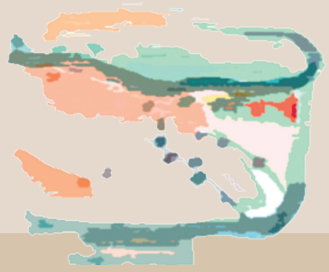
煲羅宋湯 212
薏米煲冬瓜湯 214
芝麻味噌湯 215
土豆味噌湯 216
南瓜羹 217
玉米羹 218
青紅黃蘿蔔玉米湯 220
荷包蛋紫菜湯 221
素肉煲蘿蔔芋頭湯 222
絲瓜豆皮湯 224
紅蘿蔔燉蓮藕湯 225
綠豆蓮藕湯 226
西紅柿鷄蛋湯 227
奶油番茄濃湯 228
白菜芋頭湯 229
白菜味噌湯 230
炸茴香冬菜湯 231
酸辣湯 232
清湯火鍋 234
麻辣火鍋 236
雜菜湯 238



小吃

煎玉米餅.....242
蒸玉米餅.....243
煎油餅.....244
法式煎麵包.....246
豆腐花.....248
四川油茶.....249
煮貓耳朵.....250
包抄手.....252
茴香餃子.....254
西葫蘆煎餃.....256
韓國五色湯圓.....258
雲南米粉.....260
酸辣粉.....261
擔擔麵.....262

主食



福根泡飯 266
芝麻飯團 267
炒飯 268
香椿炒飯 269
揚州炒飯 270
銅鍋燜土豆飯 271
新疆抓飯 272
韓國拌飯 274
納豆炒飯 276
紅莧菜煮麵條 277
雜錦炒麵 278
蘿蔔黃瓜炒河粉 280
雪菜麵 281
新疆拉麵 282
打鹵麵 284
鍋仔烏冬麵 286
豆漿麵條 287

食譜

第一輯





涼菜

方寸清涼　意純則精

涼拌豆腐乾

材　料　白豆腐乾 半斤

調味料　醋、醬油、糖、鹽、芝麻油、辣椒油、花椒油、熟芝麻、芝麻醬、香菜

做　法

1 豆腐乾切條；香菜洗淨切段。

2 取適量調味料放入小碗內，調成醬汁後倒入豆腐乾中，加香菜，拌勻後食用。

小常識

買回的豆腐乾需放入冰箱，在製作涼拌菜時，最好先用開水燙洗一下，比較衛生。



特點　麻香可口　回味無窮

拌豆腐

材　料　嫩豆腐 1 塊

調味料　鹽、芝麻油、熟芝麻

做　法　把豆腐放入碗內，用刀切成小塊，加鹽、芝麻油、熟芝麻，拌勻後食用。

小常識

豆腐營養豐富，含有多種微量元素和豐富的優質蛋白，素有『植物肉』之美稱。



持點

原汁原味　清香怡人

鹵水豆乾

材　料　白豆腐乾 半斤

調味料　鹽、素鹵水汁、芝麻油

做　法

1 將豆腐乾放入開水鍋內，加少許鹽，煮 3 分鐘後撈出。

2 鍋內換水燒開，加入鹵水汁，放入豆腐乾煮 3 分鐘後關火。待豆腐乾在鹵汁裡浸泡入味後，撈出切片淋上芝麻油，即可食用。

小常識

兩小塊豆腐，即可滿足一個人一天鈣的需要量。



特點

五香味濃　柔韌爽口

醃醬黃瓜

材　料　黃瓜 10 斤、生花生米 1 斤、生薑 7 兩

調味料　醬油、八角、新鮮花椒

做　法

1 黃瓜洗淨切成細長條，曬到七成乾；薑洗淨切片。花生米倒入開水鍋內煮 3 分鐘後，泡入涼水待用。

2 鍋內入油燒至五成熱，加入醬油、花椒、八角，煮 5 分鐘後放涼。將黃瓜、薑片、花生倒入醬油汁內拌勻，醃製 1 夜後食用。

小常識

一次可以多做一些，放進玻璃瓶裡儲存。還可以加點白杏仁，味道更好。



持點

嫩脆適口　醬香濃郁

四川泡菜

材　料　長豆角 3 斤、 青辣椒 適量、 紅辣椒 適量

調味料　嫩薑 3 塊、 新鮮花椒 少許、 八角 4 顆、 大蒜 3 個、冰糖 7 顆、 白酒 少許、 鹽 2 兩

做　法

1 長豆角、青紅辣椒、泡菜壇子洗淨晾乾水分；薑洗淨掰成小塊，去掉紅色的外皮。

2 把所有調味料和材料放入泡菜壇子內，加入涼開水或礦泉水蓋過豆角，放入鹽和少許白酒，蓋上壇蓋，在泡菜壇邊沿的槽裡加滿水，醃製 3 天，即可食用。

持點　色澤鮮亮　爽脆開胃

小常識

◎四川泡菜除了選用豆角，還可以泡椒、薑、蒜，或者蘿蔔、芹菜、白菜等蔬菜，製作前一定要風乾水分再放入泡菜壇子中。

◎最好選擇專業的密封玻璃瓶，不要使用鐵蓋子的，或者一般塑料瓶，如果家裡人多，建議用粗陶泡菜壇。做泡菜最好選擇不含碘的鹽，這樣利于發酵。

◎如果泡菜的味道太酸，可以加點鹽；如果太鹹，可以加點糖；如果不脆，可以加點白酒。

◎泡菜水不能沾油，夾泡菜的筷子最好單獨準備，因爲水不够潔淨就會導致泡菜『生花』，就是泡菜水上長出白色黴點。不僅菜會腐爛，還會產生大量黴菌。如果是剛出來的『花』，可以撈掉，馬上加入鹽和酒，將泡菜壇每天敞開蓋子 10 分鐘，一段時間後若沒有改善就不要再食用。



持點

色澤鮮亮　爽脆開胃

醃豆角

材　料　長豆角 適量

調味料　鹽、高度白酒

做　法

1 挑選比較嫩軟的長豆角，洗淨，晾乾水分。取一個瓶口較大的玻璃瓶，把豆角卷起來塞進去，塞滿，按緊。

2 順著瓶子的邊沿和中間撒入適量的鹽，加少許高度白酒，用保鮮膜將瓶口密封，放置于陰涼處，醃至入味後食用。

小常識

豆角醃好後，可單獨食用。也可配少許青辣椒粒炒熟，在早餐時作小菜，配粥食用。



持點

翠綠鮮嫩　鹹香可口

醬油醃核桃

材　料　核桃仁 1 碗

調味料　醬油 1 碗、白酒 2 勺、白糖 2 勺、八角 3 顆

做　法

1 核桃仁放入開水裡煮 8 分鐘，倒出瀝乾水分。

2 鍋內入油燒至五成熱時，倒入醬油煮開，放入八角再煮 3 分鐘後關火放涼。

3 核桃仁放入油鍋中炸透，撈出放入醬油汁裡，加少許白酒、白糖拌勻，醃製 1 夜即可食用（也可放涼後存入玻璃瓶，隨吃隨取）。



醃青紅辣椒

材　料　青辣椒 適量、紅辣椒 適量、密封罐 2 個、保鮮膜 適量

調味料　花椒、八角、薑、鹽、白酒、礦泉水、冰糖

做　法

1 把青、紅辣椒洗淨晾乾水分；薑洗淨切片。

2 將青紅辣椒、調味料分別放入 2 只密封罐內，然後加入礦泉水淹過辣椒，用保鮮膜密封瓶口，1 個月後食用。

特點

口味独特　酸香微辣

小常識

◎辣椒未成熟時是綠色，成熟後變成鮮紅色、黃色或紫色，以紅色最爲常見。辣椒中維生素 C 的含量在蔬菜中居第一位。

◎辣椒有著獨特的造型與長勢，清洗時，不要先將辣椒去蒂，避免水流入辣椒中，不易晾乾造成變質。

◎礦泉水不必加得太滿，因爲辣椒在醃製期間會出水。

◎用于密封的保鮮膜，可以根據需要多覆蓋幾層，一定要保證瓶口密封嚴實。



特點

口味独特 酸香微辣

涼拌薑絲

材　料　新鮮嫩薑 適量

調味料　醬油、芝麻油

做　法　生薑洗淨切成細絲，加入醬油、芝麻油，拌勻後食用。

小常識

在早餐前半小時製作，口感最好。可以和饅頭、餅搭配著一起吃，既簡單又美味。



拌東北大拉皮

材　料　東北拉皮 1 斤、黃瓜 1 條

調味料　鹽、醋、芝麻油、芝麻醬

做　法

1 取適量的芝麻醬加開水拌勻，再放入醋、鹽、芝麻油，調成芝麻醬汁。

2 拉皮切長條，黃瓜洗淨切絲，放入大碗內，倒入調好的芝麻醬汁，拌勻後食用。

小常識

也可以放上喜愛的米醋或陳醋、糖、芝麻、辣椒油、香菜、生抽等調料，又是一番風味。



特點

蔬菜清脆　拉皮滑爽

涼拌川北涼粉

材　料　豌豆涼粉 1 塊、 香酥鷹嘴豆 少許、香酥青豆 少許、

調味料　糖、醬油、鹽、芝麻油、鷄墩油、醋、辣椒油、花椒油、花椒粉、香菜

做　法　涼粉塊切成薄片，放入盆內。加入適量的青豆、鷹嘴豆、調味料，拌勻後食用（也可加入蔥末和蒜水）。

小常識

豌豆磨成粉後，可製作糕點、小吃，能調和脾胃，但多食容易引起腹脹、多氣。



特點

味重麻辣　酸爽回甜

涼拌苦瓜

材　料　苦瓜 2 條

調味料　鹽、芝麻油、糖、香菜

做　法

1. 苦瓜洗淨去籽切成薄片，放少許鹽醃 3 分鐘；香菜洗淨切段。
2. 苦瓜擠乾水分，放入糖、鹽、芝麻油、香菜，拌勻後食用。

小常識

苦瓜又有『君子菜』之稱。因爲苦瓜雖苦，但當它與別的菜一起炒時，不會影響別的菜自身的味道，正所謂『只苦自己不苦別人』。



芝麻茄子

材　料　長茄子 3 條

調味料　芝麻醬、糖、辣豆瓣醬、醋、鹽、芝麻碎

做　法

1. 茄子洗淨，從頭到尾劃一刀，轉動茄子，共劃三刀，不要將茄子切斷。
2. 茄子入蒸鍋內蒸 7 分鐘後，泡入涼水中待用。
3. 取適量的辣豆瓣醬、醋、糖、鹽、芝麻醬、涼開水，調成芝麻醬汁。
4. 茄子瀝水切段，入盤內擺放整齊，淋上芝麻醬，撒上芝麻碎，拌勻食用。

特點

味道香醇　齒頰留香

小常識

◎茄子富含營養，特別是維生素 P 的含量極高，能促進細胞新陳代謝，保護血管循環，清熱涼血。

◎『芝麻茄子』的加熱時間短，營養損失少，而且營養吸收完全，因爲不用削去茄子皮，皮中含有大量的生物活性物質，茄子的價值大部分就在皮裡面。調味所用的芝麻醬和芝麻碎含有豐富的鈣、蛋白質和維生素。



持點

味道香醇 齒頰留香

黑白雙拌

材　料　黑木耳 1 把、白木耳 1 把

調味料　醋、芝麻油、料酒、鹽、醬油

做　法

1 用温水把黑白木耳泡開、洗淨、撕成小朵，放入開水鍋內燙熟後，過涼水待用。

2 取適量調味料放入碗內兑成調料汁，倒入木耳中，拌勻後食用。

小常識

優質白木耳色澤鮮白帶微黃，肉質肥厚，若顏色過于潔白，則不宜購買。



特點

黑白相間　清爽适口

松茸蘸芥末

材　料　新鮮松茸 2 個

調味料　生抽、芥末

做　法

1 松茸洗淨切片。取適量生抽、芥末放入調味碟內拌勻。

2 取松茸片蘸上芥末醬後食用。

小常識

芥末微苦，辛辣，口感獨特，以香味濃郁，肉質肥厚的松茸來蘸食，味道十分鮮美。



特點

香味濃郁　潤滑留香

涼拌芹菜粉條

材　料　粉條、香芹 各適量

調味料　醬油、醋、胡椒粉、花椒油、芝麻油、薑末、辣椒油、紅油、糖、鹽

做　法

1 芹菜洗淨切成段；粉條泡軟。

2 將芹菜、粉條分別放入開水鍋裡燙熟，過涼水後控乾水分，倒入盆中待用。

3 取適量調味料兌成調味汁，倒入粉條芹菜裡，拌勻後食用。

小常識

◎芹菜分爲香芹和西芹。香芹細長而中空，香味濃，主要用于炒煮及配料；而西芹葉柄肥大、富肉質、香味淡，主供生食，也可炒煮。

◎芹菜葉比莖的營養價值要高出很多倍，葉子中含有蛋白質、脂肪、碳水化合物、粗纖維、鈣、磷、鐵等多種營養物質，而且具有較高的藥用價值，所以扔掉芹菜葉實在可惜。

特點　色澤碧綠　乾辣鮮香



持黙

色澤碧緑　乾辣鮮香

拌蠶豆

材　料　乾蠶豆 1 碗、青辣椒 少許、紅辣椒 少許

調味料　薑、醬油、醋、辣椒油、芝麻油、糖、鹽、香菜

做　法

1 乾蠶豆倒入空鍋內炒香，加開水煮 20 分鐘後，過涼水瀝乾，倒入盆內待用。

2 將青紅辣椒末、香菜末、適量的調味料放入蠶豆盆內，拌勻後食用。

小常識

蠶豆性滯，不可生吃。多吃會脹肚傷脾胃。



特點

口感微辣　綿香甘甜

油酥花生米

材　料　生花生米 1 碗

調味料　花生油、鹽

做　法

1 鍋內放入小半鍋油燒至六成熱，放入生花生米，用小火炸至花生發出“啪啪”的爆破聲時，撈出瀝油。

2 待花生冷卻後撒上鹽，拌勻食用。

小常識

用花生油炸花生米時，最好先讓油燒熱至五成，這樣才能炸出酥脆的花生米。



持點

製作簡單　香脆可口

老醋花生米

材　料　生花生米 1 碗

調味料　鹽、醋

做　法

1 鍋內入油燒熱，倒入生花生米，用小火炸 1 分鐘後，撈出瀝油。

2 待花生米冷卻後撒上鹽，加入適量的陳醋，拌勻食用。

小常識

花生米可以一次多炸點，老醋汁最好是現吃現拌。



油炸辣椒麵

材　料　辣椒麵 1 碗

調味料　白芝麻、鹽、糖

做　法

1 將辣椒麵倒入大碗內，加入糖、鹽、白芝麻拌勻。

2 鍋中加入生油燒至七成熱時，慢慢地澆在辣椒麵上，放涼後使用。

小常識

油溫太高易炸糊，油溫過低煉不出香味。油寧多勿少，製作完後應完全淹沒辣椒麵。



特點

紅亮誘人　提神開胃

涼拌豆角

材　料　長豆角 1 把

調味料　鹽、醬油、醋、油辣椒、薑末、白糖、花椒麵、花椒油、香菜

做　法

1 豆角洗淨切成長段，放入開水鍋內，加少許糖，煮至七成熟後，過涼水瀝乾待用。

2 取適量的調料兌成調味汁，倒入豆角盆中，加少許香菜末，拌勻食用。

小常識

在煮豇豆時加一點糖，這樣煮出來的豇豆清爽翠綠，不易發黃。



特點

翠綠香嫩　辣脆爽口

涼拌三絲

材　料　海帶 1 張、綠豆芽 1 碗、紅蘿蔔 1 根

調味料　芝麻油、醬油、陳醋、辣椒油、糖、鹽、薑、香菜

做　法

1 鍋中加水燒開，放入海帶絲煮 2 分鐘後，下紅蘿蔔絲、綠豆芽燙至斷生，然後撈出三絲過涼水待用。

2 取適量的調味料、香菜末兌成調料汁，倒入三絲中，拌勻後食用。

小常識

綠豆在發芽過程中，維生素 C 會增加很多，氨基酸可達到綠豆原含量的 7 倍。



持點　絲長味香　色彩喜人

炸鷄墅菌油

材　料　新鮮鷄墅菌 適量

調味料　菜籽油、乾辣椒、新鮮花椒、草果、鹽

做　法

1 鷄墅菌洗淨，晾乾水分，撕成小塊。

2 鍋內放入菜籽油燒至九成熱，下草果爆香，放入鷄墅菌炸乾水分，待鷄墅炸透後，加少許乾辣椒、鹽調味。

3 新鮮花椒放入漏勺中，用炸好的鷄墅油淋在花椒上，讓花椒油漏入鷄墅鍋內，即可關火。

4 待鷄墅在鍋內自然涼透後，盛入罐中存放，隨食隨取。

特點

香味獨特　甘辣鮮香

小常識

◎清洗鷄埀時採用柔軟乾淨的刷子，輕輕刷洗，注意清除菌蓋和根部的泥土，一般要漂洗兩到三次。

◎鷄埀本身味道就很好，油炸時不需要加入太多香料，以免喧賓奪主。使用菜籽油，能保持鷄埀的香味，且油色黃亮純正。用餐時配上油鷄埀，是不可多得的美味。

◎鷄埀的水分炸乾後，一定要小火慢慢地炸透，炸到油面上看不見水氣爲度。爲了保存得更長，可以讓鷄埀炸得更乾一些，稍微呈棕色時關火起鍋。



特點

香味獨特　甘辣鮮香





熱菜

水火微妙　淨而見真

豆腐燉西紅柿木耳香菇

材　料　豆腐 1 塊、 豆腐乾 2 塊、 西紅柿 1 個、木耳 1 把、 香菇 6 朵

調味料　薑、八角、醬油、糖、鹽、芝麻油、胡椒粉、花椒粒、香菜

做　法

1 豆腐切成厚片，再掰成塊；豆腐乾切成菱形斜片。

2 西紅柿洗淨去皮，切塊；香菇泡軟去蒂，切成兩半；薑洗淨切片。

3 鍋內入油燒熱，爆香香菇，下薑片、八角、醬油炒香，加入開水、胡椒粉、鹽、糖、木耳、西紅柿，燜煮 20 分鐘。

4 待湯色見紅，放入豆腐乾、豆腐、花椒粒、鹽，煮開後半分鐘，淋上芝麻油出鍋。食用時撒上香菜末即可。

特點

鮮香美味　營養全面



農家燉豆腐

材　料　豆腐 1 斤

調味料　鹽、薑、黃豆醬

做　法

1 豆腐先用鹽水泡 10 分鐘後，切成方塊待用；薑洗淨切末。

2 鍋內入油燒熱，下薑末、黃豆醬爆香，放入豆腐炒勻，再加入鹽、開水，燜煮至豆腐入味後食用。

小常識

優質的豆腐切面比較整齊，沒有雜質，豆腐本身有彈性；劣質豆腐的切面不整齊，有時還嵌有雜質，容易破碎，表面發黏。



特點

土色土香　甘醇濃郁

韓國泡菜燉豆腐

小常識

正宗的韓國泡菜有濃濃的大蒜味，如果不吃大蒜，可以嘗試著自己做一點。

材　料　韓國泡菜 半棵、 豆腐 1 塊、 海帶 1 張

調味料　薑、糖、醬油、鹽

做　法

1 海帶泡軟洗淨後，切方片；豆腐切方塊；泡菜切段；薑切片。

2 鍋內入油燒熱，下薑片爆香，加入開水、豆腐、海帶、韓國泡菜、糖，燉煮至湯汁收乾，再加少許醬油、鹽，調味後食用。



特點

酸辣適口　後味無窮

羅漢菜

材　料　腐竹、豆腐、木耳、竹筍、香菇、板栗、金針菜、四季豆、粉絲、榨菜 各適量

調味料　豆腐乳、生粉、薑、鹽、胡椒粉、醬油

做　法

1 所有乾貨泡軟洗淨。竹筍切絲；木耳撕成小朵。腐竹、四季豆掰成小段；豆腐切成方片；板栗去皮；薑切末。

2 取適量的醬油、胡椒粉、生粉，用清水調成生粉水。

3 豆腐片、腐竹入油鍋中煎成金黃色后，豆腐瀝油；腐竹泡入冷水待用。

4 鍋內留少許油，爆香香菇，下薑末、板栗、醬油、榨菜絲炒勻。

5 加入開水、四季豆、木耳、筍絲、黃花菜，將泡水的腐竹帶水一起倒入鍋內，燒開後加入胡椒粉、鹽、豆腐乳，調味後燜熟。

6 放入粉絲煮 2 分鐘，倒入調好的生粉水，待湯汁煮至濃稠時，即可出鍋。

特點　色美味甘　濃而不膩

◎羅漢菜是雜合各種蔬果烹製的一種什錦素菜，也稱『羅漢齋』。菜名出自釋迦牟尼佛的弟子十八羅漢，釋迦牟尼佛圓寂時囑托十八羅漢『不入涅槃，永駐世間，弘傳佛法。』

◎羅漢菜始于唐代，衆佛寺精選各種素菜爲原料，一般選用十八種，與『十八羅漢』同數，是對羅漢廣爲行善、弘傳佛法的敬仰。

小常識



苦瓜燉豆腐

材　料　苦瓜 2 條、 豆腐 1 塊、 香菇 適量

調味料　薑、素蠔油、醬油、糖、鹽

做　法

1 苦瓜洗淨切成圓圈；豆腐切大塊；香菇泡軟；薑切片。

2 鍋內入油燒熱，下薑片、香菇爆香，加入素蠔油、醬油、糖炒勻，再放入苦瓜煸炒至斷生。

3 加入豆腐、醬油、素蠔油、鹽、糖炒勻，將食物倒入燉鍋內，加開水燉煮 1 小時，待苦瓜熟後加少許鹽，調味後食用。

持點

湯清色雅　鹹鮮香醇

小常識

◎豆腐，是中華民族對人類文明的貢獻之一。據記載，豆腐是漢武帝的叔叔，淮南王——劉安發明的。豆腐中蛋白質含量極高。

◎苦瓜是夏季時蔬，具有清熱消暑、滋肝明目的功效。在燉苦瓜之前，不妨把苦瓜先煎一煎，燉煮的時候就不容易爛。



特點

湯清色雅　鹹鮮香醇

凍豆腐燉酸白菜粉條

材　料　紅薯粉條 適量、東北酸白菜 1 棵、凍豆腐 1 塊

調味料　醬油、八角、胡椒粉、薑

做　法

1 粉條用熱水泡軟；酸白菜切細絲；凍豆腐切塊；薑切片。

2 鍋內入油燒熱，爆香薑片、八角，下酸白菜炒勻，再加入醬油、水、凍豆腐、粉條、胡椒粉，燉熟後加鹽調味，即可食用。

◎烹調凍豆腐一定要減油減鹽。它天生有吸附的本領，很容易吸附菜肴的湯汁而導致過油過鹹，稍淡的味道反而更能烘托出凍豆腐本身的濃濃豆香。

◎將凍豆腐放在溫暖處自然解凍，用手把水擠乾後，放進清水中浸泡幾分鐘，再撈出來擠乾，這樣可以去除凍豆腐的苦味。

小常識

持點

酸香美味　鹹淡相宜



特點

酸香美味 鹹淡相宜

雪裡蕻燉豆腐

材　料　豆腐 1 塊、 雪裡蕻 3 棵

調味料　鹽、芝麻油

做　法

1 豆腐切方塊；雪裡蕻洗淨切段。

2 豆腐、雪裡蕻放入煲仔鍋內，加鹽、開水、熟油，煮開後轉小火燉煮 6-8 分鐘，淋上芝麻油即可食用。

小常識

醃製後的雪菜有一種特殊鮮味和香味，能促進胃、腸消化功能，增進食欲，可用來開胃，幫助消化。



特點　原汁原味　鮮美淡爽

豆腐雞蛋羹

材　料　豆腐 1 斤、 雞蛋 4 個、 香菇 5 朵

調味料　薑、香菜、醬油、草果粉、鹽

做　法

1 豆腐放入盆中捏碎；香菜、薑、香菇切末。

2 雞蛋打成蛋汁，加薑末、香菇、香菜、鹽、草果粉拌勻。

3 雞蛋汁倒入豆腐泥中，加熟油拌勻，用大火蒸 10 分鐘後，淋上芝麻油，撒上香菜末，即可食用。



特點

軟香爽滑　營養美味

嫩豆腐煲

材　料　嫩豆腐 1 盒、青尖椒 1 條、紅尖椒 1 條

調味料　薑、黃豆醬、辣椒粉、鹽、芝麻油

做　法

1 青紅尖椒洗淨切成斜片；嫩豆腐切成方塊；薑洗淨切絲。

2 鍋內入油燒熱，爆香薑絲後，加水煮開，放入青紅辣椒片、嫩豆腐煮 2 分鐘。

3 加入黃豆醬、辣椒粉、鹽，用中小火稍煮片刻，淋上少許香油，即可出鍋。

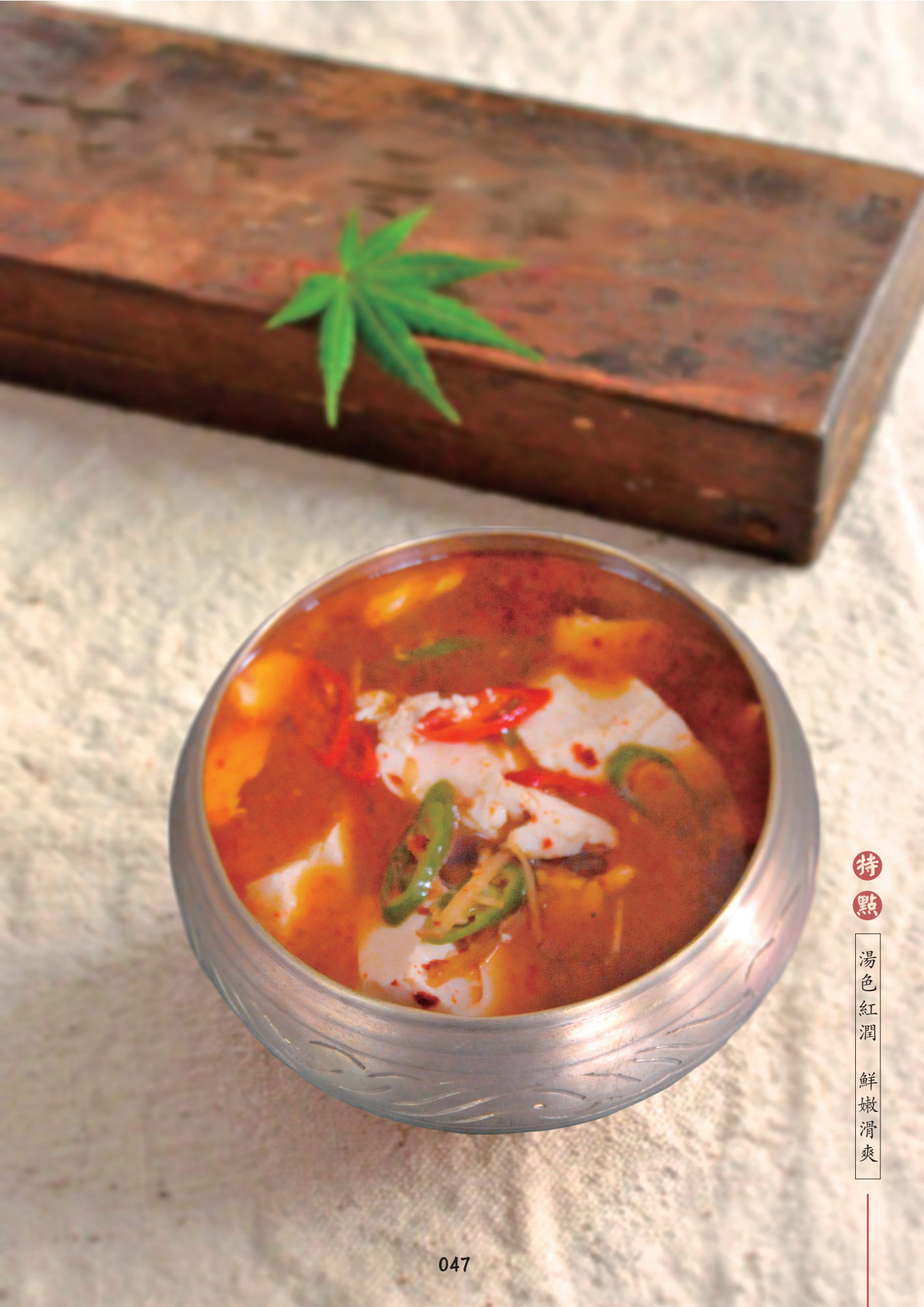
小常識

◎嫩豆腐又稱南豆腐，質地細嫩，有彈性，含水量大，因此很容易碎裂，烹煮時不宜直接用勺子攪動，只用勺子的背面輕輕推動湯汁，就可以了。

◎嫩豆腐具有補中益氣、清熱潤燥、生津止渴、清潔腸胃的功效。

◎黃豆醬較鹹，也可以根據個人口味再加入適量的鹽。

特點　湯色紅潤　鮮嫩滑爽



特點

湯色紅潤　鮮嫩滑爽

蒸臭豆腐

材　料　臭豆腐 2 塊

調味料　香菜、辣椒粉、花椒粉、鹽、白芝麻

做　法

1 臭豆腐放入煲仔鍋內，用小刀切成方塊，撒上一點鹽，用大火蒸熟後取出，撒上辣椒粉、白芝麻待用。

2 鍋內加 1 勺油燒至八成熟後，淋在豆腐上，撒上香菜末、花椒粉，即可食用。

◎臭豆腐是中國漢族特色小吃之一，聞起來臭，吃起來香，可以增加食欲。臭豆腐中富含植物性乳酸菌，具有很好的調節腸道及健胃功效。发酵後的豆製品也會產生大量維生素 B_{12}，尤其是臭豆腐中的含量更高。

小常識

◎臭豆腐製作流程複雜，對溫度和濕度的要求非常高，一旦控制不好，很容易受到有害細菌的污染，在選購時需謹慎。

持點　外陋內秀　別具風味



特點

外陋內秀　別具風味

蒸豆腐

材　料　豆腐 1 塊

調味料　薑、辣椒麵、香菜、鹽、芝麻

做　法

1 豆腐捏碎加少許鹽拌勻，放入蒸鍋內蒸 20 分鐘，再撒上薑末、辣椒粉、熟芝麻、香菜末待用。

2 將生油燒熱後，淋在豆腐上，撒上香菜末，即可食用。

小常識

豆腐中的蛋白質含量非常高，甚至高于牛奶。



鮮嫩香辣　色澤油亮

大蒜燒豆腐

材　料　豆腐 1 塊、 木耳 1 把、 大蒜 1 小碗

調味料　醬油、生粉水、芝麻醬

做　法

1 豆腐切成方塊，放入油鍋中，炸成金黃色後，瀝油待用。木耳泡軟洗淨掰成小朵。

2 鍋內留少許油，下大蒜炒香，加開水蓋過蒜頭，放入木耳、醬油、芝麻醬拌勻，再放入豆腐，燜煮入味後，淋上生粉水，收汁起鍋。

小常識

不吃大蒜的朋友，可以用九層塔代替。



特點

鹹鮮醇厚　香軟爽口

豆腐丸子

材　料　豆腐 1 大塊、 土豆 1 個、 紅尖椒 2 條、腰果 1 小碗、 四川嫩冬菜尖 2 棵

調味料　薑、胡椒粉、芝麻油、醬油、鹽、糖、生粉、高湯

做　法

1 豆腐放入盆中搗成豆腐泥；紅尖椒洗淨切成圓圈；冬菜尖、薑洗淨切末。

2 土豆切成薄片，放入蒸鍋內蒸熟後，取出搗成土豆泥。

3 把土豆泥倒入豆腐盆中，加入生粉、冬菜尖、薑末、胡椒粉、醬油、芝麻油、鹽、糖拌勻。

4 取適量豆腐泥搓成小丸子，放入生粉盆中蘸滿生粉，入盤內擺放整齊。

5 將紅辣椒圈放在豆腐丸子上，淋上芝麻油入蒸鍋蒸 8 分鐘，然後加入高湯、醬油、腰果，再蒸 2 分鐘，即可食用。

特點　鹹淡有度　鮮嫩爽口



特點

鹹淡有度　鮮嫩爽口

水煮綠中寶

材　料　絲瓜 1 條、綠中寶（豆製品）1 包

調味料　鹽、糖、胡椒粉、陳醋、花椒、豆瓣醬、薑、香菜、芝麻油、辣椒段

做　法

1 絲瓜洗淨去皮切成條，放入開水中燙至五成熟後，撈出待用。香菜洗淨切碎，薑切末。

2 炒鍋內入油燒熱，下薑末、豆瓣醬炒出紅油，放入花椒、辣椒段爆香，再加入開水、鹽、胡椒粉、糖、綠中寶，煮 5 分鐘。淋上芝麻油，盛入絲瓜碗內，即可食用。



持點

湯濃味重　麻辣鮮香

海帶燉豆腐

材　料　海帶 1 張、凍豆腐 1 塊

調味料　薑、糖、鹽、香菜

做　法

1 海帶泡軟洗淨切成長條；凍豆腐擠乾水分切成塊；香菜洗淨切段；薑切絲。

2 鍋內入油燒至七成熱，爆香薑絲，放入豆腐、海帶翻炒至七成熟，加糖、鹽調味，倒入開水淹過豆腐，中火燜煮 30 分鐘後，撒上香菜即可食用。

小常識

海帶富含膳食纖維，豆腐具有抑制癌變的功能，這是一道不錯的藥膳。



持點

湯清味鮮　富含營養

香煎豆腐餅

材　料　老豆腐 1 斤、玉米粒 適量、竹筍 適量、香菇 3 朵、鷄蛋 1 個

調味料　薑、醬油、芝麻油、糖、胡椒粉、鹽、香菜、生粉

做　法

1 竹筍、香菇泡軟洗淨後切成碎粒；香菜、薑洗淨切末。

2 老豆腐捏碎，加入竹筍粒、香菇碎、玉米粒、香菜末、鷄蛋、薑末、鹽，攪拌均勻。

3 取適量的豆腐泥按壓成餅形，放入煎鍋內，煎熟後裝盤待用。

4 糖、鹽、醬油、生粉、食用油，加水拌勻，兌成調味汁。

5 鍋內入油燒熱，倒入調味汁煮開後，澆在煎好的豆腐上，即可食用。

特點

色鮮味美　口感獨特

愛吃辣椒的朋友，可以在調味汁中加入辣椒油，又是不同的風味。加入鵪蛋和澱粉讓豆腐口感更加細膩，讓食材容易凝結成型。



特點

色鮮味美　口感獨特

番茄豆腐

材　料　豆腐 1 塊、番茄 2 個

調味料　白糖、鹽、生粉、番茄醬、芝麻油

做　法

1 兩個番茄，一個切丁，一個切片。將生粉、白糖、鹽放入碗內，加水調成生粉水。

2 豆腐切成厚片，放入煎鍋內煎成金黃色後，盛出裝盤。

3 將番茄片放在豆腐片上，入蒸鍋內用大火蒸 5 分鐘。

4 鍋內入油燒熱，下番茄丁炒香，放入番茄醬、鹽、糖、開水，煮成濃汁，然後淋上生粉水、芝麻油收汁。將煮好的湯汁澆在蒸好的豆腐上，即可食用。

◎豆腐含有人體必需的八種氨基酸，營養價值較高；有降低血脂，保護血管細胞，預防心血管疾病的作用。另外，豆腐對病後調養、細膩肌膚都大有好處。

◎番茄富含豐富的胡蘿蔔素、B族維生素和維生素C，其中的維生素P含量非常高，多吃番茄還具有抗衰老作用，能使皮膚保持白皙。

小常識



茴香燒豆腐

材　料　豆腐 1 塊、 茴香 1 把

調味料　鹽、醬油

做　法

1 豆腐切成小方塊，加少許鹽拌勻；茴香洗淨切末。

2 油鍋燒熱，放入豆腐煎至微黃，加醬油、鹽、開水，炒至水分收乾後，放入茴香，待豆腐入味後裝盤食用。

小常識

豆腐吸收了茴香的香氣，增加了鮮味，口感回香，後味悠長，是很開胃的一道菜。



持點

翠綠美白　原來滋味

鹽煎豆腐

材　料　豆腐 1 塊

調味料　香菜、鹽、醬油

做　法

1. 豆腐切成片，放入油鍋中煎成金黃色。
2. 加少許鹽、醬油，調味後撒上香菜末，拌勻食用。

小常識

常用于煎、炸的都是老豆腐，它的特點是硬度、彈性、韌性比較強，含水量低，不容易碎裂，更適合用來製作煎炸、炒煮類菜肴。



特點

鹹鮮軟嫩　製作簡單

麻婆豆腐

材　料　豆腐 1 塊

調味料　醬油、糖、鹽、豆瓣醬、薑、生粉、花椒粉、豆豉、芝麻油、香菜

做　法

1 豆腐切成小方塊；香菜、薑洗淨切末。

2 取適量的鹽、糖、醬油、生粉，調成生粉水待用。

3 鍋內入油燒至五成熱，爆香薑末，下豆瓣醬炒出紅油後，加入豆豉炒香。

4 加入開水、花椒粉、豆腐燒至入味，再淋上生粉水，煮開後加少許香菜末、芝麻油，即可出鍋。

特點　麻辣鮮香　汁濃味厚



特點

麻辣鮮香 汁濃味厚

大白菜燉豆腐粉條

材　料　大白菜 半棵、 粉條 1 大碗、 豆腐 1 塊

調味料　薑、八角、醬油、糖、鹽、花椒、胡椒粉

做　法

1 大白菜、豆腐切成方塊；粉條用温水泡軟；薑洗淨切片。

2 鍋內入油燒熱，下薑片、八角爆香，加入開水、白菜、豆腐、醬油、鹽、糖，大火煮開後放入粉條、胡椒粉，待粉條煮軟後即可食用。



豆腐炒榨菜

材　料　豆腐 1 塊、 榨菜 2 包

調味料　醬油、糖、鹽

做　法

1 豆腐切成薄片；榨菜洗淨切絲。

2 鍋內入油，放入豆腐，小火煎至兩面金黃，撒少許鹽，盛出待用。

3 榨菜絲入油鍋中炒香，放入豆腐，加少許糖、醬油，翻炒均勻後食用。



特點　色澤金黃　脆嫩鮮香

家常豆腐

材　料　豆腐 1 塊、 胡蘿蔔 1 段、 青尖椒 1 條、紅尖椒 1 條、 香菇 6 朵、 麵粉 適量

調味料　生薑、醬油、糖、鹽、芝麻油

做　法

1 豆腐切成厚片，抹少許鹽，醃一會兒。

2 胡蘿蔔去皮洗淨，切片後用模具壓成花形。香菇泡軟切對半；辣椒切滾刀；薑切片。

3 豆腐片蘸滿麵粉，放入油鍋中炸成金黃色，撈出瀝油。

4 鍋內留少許油，爆香薑片，下香菇、胡蘿蔔片炒香，加入開水、白糖、醬油、鹽、豆腐，一起燉煮。快熟時放入青紅尖椒片、芝麻油，拌勻後食用。

持點

微辣鹹鮮　回味略甜



特點

微辣鹹鮮 回味略甜

五彩豆腐排

材　料　素鷄 1 個、 四季豆 少許、 西紅柿 1 個、青辣椒 少許、 黃瓜 1 小段

調味料　醬油、芝麻油、胡椒粉、鹽、土豆粉

做　法

1 素鷄切成圓片；西紅柿、黃瓜、青辣椒全部切粒；四季豆去筋切片；香菜切末。

2 素鷄片蘸滿土豆粉，入油鍋內炸成金黃色，撈出瀝油後裝入盤內擺放整齊。

3 鍋內留少許油，下四季豆、西紅柿、青辣椒、黃瓜炒香，再加入少許水、鹽、胡椒粉、醬油、芝麻油，炒熟後澆在素鷄片上，即可食用。

持點

香脆可口　味美多汁

小常識

◎好的素鷄爲乳白色或淡米色，稍帶鹹味，切開後切面光亮，看不到裂痕。

◎土豆（全）粉，是以新鮮土豆爲原料，脫水乾燥而製成的細粉末，能够和胃健中，解毒消腫。



特點

香脆可口 味美多汁

香煎豆腐排

材　料　柳松菇 1 包、豆腐 1 塊、高湯 適量、芹菜 少許

調味料　素蠔油、醬油、生粉、白糖、熟芝麻

做　法

1 柳松菇洗淨；芹菜洗淨切碎。豆腐切成長方形厚塊，入鍋內煎至四面金黃後，盛盤待用。

2 取適量的醬油、素蠔油、白糖、生粉、清水兌成調料汁。

3 把高湯倒入鍋內，放入柳松菇、醬油，煮熟后淋上湯調料汁。

4 將煮開的柳松菇高湯淋在豆腐上，加少許芝麻油、熟芝麻、芹菜末，即可食用。

特點

外脆裡嫩　鮮香爽口

小常識

◎柳松菇含有大量氨基酸、維生素以及礦質元素，其菌蓋表面的一層粘液，具有恢復和提高體力、腦力的特殊作用。

◎煎豆腐時，始終保持中火，既能使豆腐表層迅速焦脆，又能封住豆腐中的水分，保持內部的嫩滑。



特點

外脆裡嫩 鮮香爽口

納豆油豆腐泡

材　料　豆腐 2 塊

調味料　納豆

做　法

1 豆腐切成四方塊，入平底鍋內煎至發黃變硬時盛出。

2 將豆腐內部掏空（不要把兩面的豆腐皮戳破），取適量的納豆塞入縫隙中，切成三角形，擺入盤中即可食用。

特點

軟糯香醇　風味獨特

小常識

◎納豆初始于中國的豆豉，類似發酵豆、怪味豆，它製作簡單，風味獨特，價格低廉，常吃有益健康。

◎納豆是由小粒黃豆經納豆菌發酵而成的一種健康食品，能改善便秘，清除體內致癌物質，提高記憶力等。

◎納豆激酶不耐熱，應盡可能不加熱食用，可以把它當做調料拌著蔬菜吃，而且晚餐吃納豆保健效果最好。



特點

軟糯香醇 風味獨特

鷄刨豆腐

材　料　鷄蛋 1 個、 豆腐 1 塊

調味料　薑、香菜、鹽、糖、花椒粉

做　法

1 鷄蛋去殼放入碗中打散；香菜洗淨切碎；薑切末。

2 油鍋燒熱，放入整塊豆腐，用鏟子將豆腐切成小塊，然後加鹽、糖、薑末、花椒粉炒勻，倒入鷄蛋液翻炒均勻後，撒上香菜末，即可起鍋。

小常識

這種烹製豆腐的方法，能更好地讓鷄蛋味道進入豆腐中，很多老人家愛吃。



特點　軟滑清香　口感細膩

茴香炒黃豆豇豆米

材　料　豇豆 1 碗、 青黃豆 1 碗、 茴香 適量

調味料　糖、醬油、鹽、薑

做　法

1 茴香洗淨切碎；薑切末；豇豆、青黃豆用開水煮至八成熟撈出。

2 鍋內入油燒熱，爆香薑末，下青黃豆、豇豆炒勻，加入醬油、鹽、白糖，調味後炒熟，再放入茴香末，待豆子入味後，盛出食用。

小常識

李時珍稱豇豆『可菜、可果、可穀，備用最好，乃豆中之上品』。



持點　碧綠鮮脆　豆味香濃

西紅柿燜黃豆

材　料　乾黃豆 1 碗、 西紅柿 2 個

調味料　番茄醬、薑、糖、胡椒粉、鹽、生粉水

做　法

1 黃豆洗淨泡軟，煮至七成熟後，瀝水待用；西紅柿去皮切粒；薑切末。

2 鍋內入油燒熱，爆香薑末，下西紅柿、糖、胡椒粉炒香，再放入黃豆、鹽、開水，燜煮 10 分鐘，然後加入番茄醬煮成濃汁，待黃豆熟後，淋上生粉水，收汁起鍋。



持點

色澤明艷　酸香開胃

雪裡蕻炒黃豆

材　料　雪裡蕻 1 碗、 黃豆 1 大碗

調味料　乾辣椒、鹽

做　法

1 雪裡蕻洗淨切碎；乾辣椒剪成段。

2 鍋內入油燒熱，炸香乾辣椒，下黃豆炒至斷生，再加入雪裡蕻、鹽，炒熟後食用。

小常識

雪菜有黃色和綠色兩種，綠色的是剛泡醃不久的，黃色的是泡醃時間比較長的。



特點

色澤調和　爽脆可口

西紅柿炒五色豆

材　料　黃豆、紅腰豆、蠶豆、花豆、毛豆、西紅柿 各適量

調味料　薑、香菜、鹽、糖、番茄醬、芝麻油

做　法

1 西紅柿洗淨切粒；香菜、薑切末；黃豆、紅腰豆、花豆泡軟，蠶豆泡軟後去皮；毛豆洗淨待用。

2 油鍋燒熱，下薑末爆香，放入五色豆、鹽炒勻，再倒入西紅柿炒成濃汁。

3 放入番茄醬、開水、糖、鹽調味，炒熟後加香菜末、芝麻油，拌勻起鍋。

持點　色彩怡人　營養豐富

小常識

◎豆類裡的纖維素，對腸道健康十分有益。豆子還含有大量礦物質，能維持人體酸鹼平衡。

◎如果經常吃精白麵、精白米，會使體質偏酸，吃豆子就可以使這種狀況得到很大的緩解，因爲豆子是偏于中性的。



色彩怡人　營養豐富

青椒炒水豆豉

材　料　青椒 3 條、 水豆豉 1 碗

調味料　薑、白糖、鹽、芝麻油、香菜

做　法

1 青椒洗淨去籽切碎；薑洗淨切末。

2 鍋內入油燒熱，下薑末、青椒末炒香，放入水豆豉、白糖、鹽炒勻，待豆豉水分收乾後，加入香菜末、芝麻油，拌勻後食用。

小常識

水豆豉口味鮮美馨香，可以直接佐餐，也可以作調料，供烹調、蘸食之用。



持點

色澤淡黃　鮮香醇厚

茴香炒豌豆

材　料　茴香 適量、 豌豆 1 碗

調味料　薑、醬油、鹽、糖、芝麻油、香菜

做　法

1 茴香洗淨切段；豌豆去殼洗淨，薑切末。

2 鍋內入油燒熱，爆香薑末，下豌豆炒至斷生後，加醬油、鹽、糖、開水，中火翻炒至九成熟時，放入茴香，炒至入味後食用。

小常識

這道菜既有豌豆的清香，又有茴香獨特的香味。也可以放點青紅辣椒，別有風味。



特點

碧綠脆嫩　清淡爽口

西紅柿燒豌豆米

材　料　新鮮豌豆 1 碗、西紅柿 1 個

調味料　薑、醬油、糖、鹽、胡椒粉

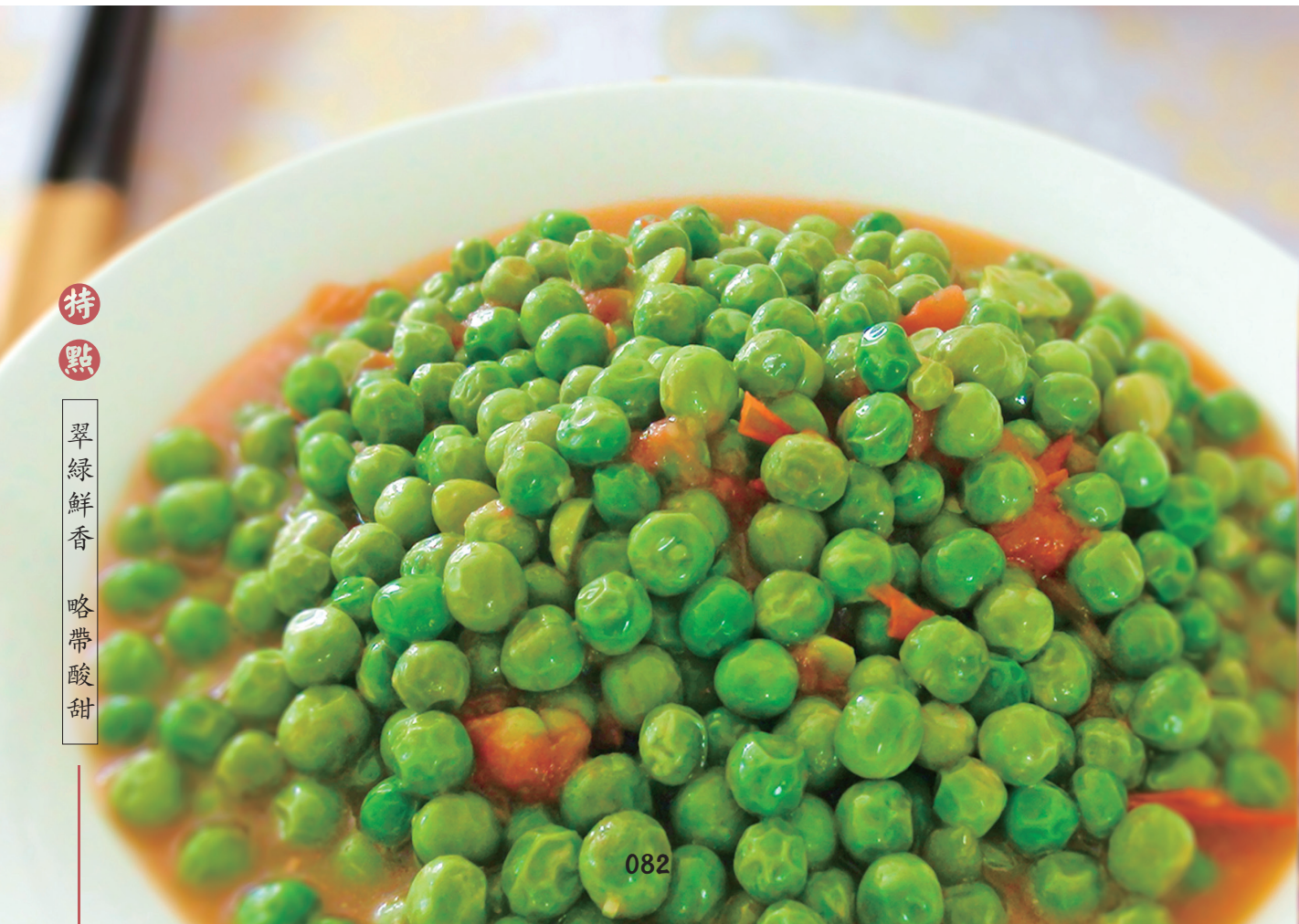
做　法

1 西紅柿洗淨切粒；薑洗淨切末。

2 鍋內入油燒熱，下薑末爆香，放入豌豆炒至五成熟，加入鹽、糖、胡椒粉、醬油調味，然後倒入西紅柿炒勻，加少許水燜熟後食用。

小常識

豌豆中富含粗纖維，能促進大腸蠕動，保持大便通暢，起到清潔大腸的作用。



特點

翠綠鮮香　略帶酸甜

紅燒麵筋豌豆米

材　料　麵筋 2 條、 豌豆 1 碗

調味料　豆瓣醬、醬油、糖、芝麻油、花椒油、生粉

做　法

1 麵筋切絲，放入碗中，加生粉、醬油、糖、花椒油、豆瓣醬拌勻。

2 鍋內入油燒熱，下麵筋炒香，放入豌豆，中火炒熟後加芝麻油，拌勻起鍋。

小常識

麵筋，相傳是南朝梁武帝所創製，一直是我國素菜中的經典食材。



特點

味濃香醇　口感筋道

毛豆紅蘿蔔炒腰果

材　料　胡蘿蔔 1 段、毛豆 1 碗、腰果 1 小碗、玉米粒 1 小碗

調味料　薑、芝麻油、鹽、胡椒粉

做　法

1 胡蘿蔔洗淨切丁；毛豆去殼，薑洗淨切末。

2 鍋內加水燒開，放入胡蘿蔔丁、青豆煮 2 分鐘後，瀝水待用。

3 腰果放入油鍋中，炸成金黃色，瀝油待用。

4 鍋裡留少許油，爆香薑末，下胡蘿蔔、青豆、玉米粒炒勻，再加入少許水、鹽、胡椒粉，炒至入味後倒入腰果拌勻，淋上芝麻油，即可食用。

特點　色彩豐富　香脆可口



特點

色彩豐富　香脆可口

茴香煮稀豆粉

材　料　豌豆粉 1 碗、茴香 適量

調味料　芝麻油、鹽、辣椒油

做　法

1 茴香洗淨切碎；豌豆粉加水調成糊。

2 鍋內加水燒開，倒入豌豆糊不斷攪動，煮 5 分鐘，再加入鹽、茴香末，煮開後淋上芝麻油出鍋，食用時加入辣椒油即可。

小常識

豌豆粉糊容易糊鍋，因此要一邊煮一邊不停地攪動。這道菜可以涼吃，也可以熱吃。



特點

香滑晶瑩　味道甘醇

油燜刀豆

材　料　素肉 1 塊、 刀豆半斤

調味料　薑末、香菜、生粉、鹽、醬油、芝麻油

做　法

1 刀豆洗淨切段；素肉切丁；薑、香菜切末。取適量的鹽、醬油、生粉、水，兌成調味汁。

2 鍋內入油燒熱，爆香薑末，先下素肉丁炒香，再放入刀豆，中火翻炒至八成熟後，轉小火倒入調料汁，拌勻後撒上香菜末即可。

小常識

食用刀豆時，一定要炒熟煮透，否則易引起食物中毒。



特點

翠綠爽口　醬香濃郁

毛豆煮茴香

材　料　新鮮毛豆、 茴香 各適量

調味料　鹽、花椒粉、胡椒粉

做　法

1 把新鮮毛豆仁洗淨，放入攪拌機內，加入花椒粉、胡椒粉打成漿待用；茴香洗淨切碎。

2 油鍋燒熱，下茴香炒香，放入毛豆漿、鹽炒勻，再加入開水煮熟，即可食用。

小常識

毛豆有除胃熱，消水腫的功效，茴香同樣具有調理脾胃的作用，一同煮食效果更佳。



特點

清香淡雅　鹹鮮醇厚

燒扁豆

材　料　扁豆 半斤

調味料　薑、醬油、鹽、芝麻油、糖

做　法

1 鍋內入油燒熱，下薑片爆香，放入扁豆、醬油、糖、鹽炒勻。

2 加入開水，用中火燜煮至扁豆熟透，淋上芝麻油，拌勻食用。

小常識

扁豆營養非常豐富，但是有毒，所以扁豆一定要煮至熟透才可以食用。



持點

色澤翠綠　清香爽口

魚香荷包豆

材　料　荷包豆 1 斤、 香菇 6 朵、 紅蘿蔔 1 段、素肉 適量、 泡辣椒 2 條

調味料　香菜、糖、薑、鹽、醋、醬油、生粉

做　法

1 香菇、紅蘿蔔、香菜洗淨後切碎；泡辣椒、素肉切丁；薑切末。

2 荷包豆放入開水中煮 8 分鐘後撈出待用。

3 取適量的調味料、香菜末放入碗內，加水兌成魚香汁。

4 鍋內入油燒至七成熱，爆香泡辣椒，下香菇碎、素肉碎、紅蘿蔔碎、薑末炒香，再加入開水、荷包豆，燜熟後倒入魚香汁，收汁後出鍋。

特點　滑嫩鮮粉　色澤醬紅



特點

滑嫩鮮粉　色澤醬紅

薑蓉炒豆角

材　料　紫色豆角 適量

調味料　薑、醬油、糖、鹽

做　法

1 豆角掰成段，洗淨後控乾水分；薑洗淨切末。

2 油鍋燒熱，下薑末爆香，倒入豆角，加鹽、糖、醬油、開水燜煮8分鐘，待湯汁收乾，即可食用。

小常識

紫色蔬菜中含有花青素，具備很強的抗氧化能力，長期使用電腦的朋友應多攝取。



持點

口感清淡　顏色怡人

木耳腐竹炒荷蘭豆

材　料　木耳 1 把、腐竹 適量、荷蘭豆 半斤、紅蘿蔔 1 小段

調味料　薑、醬油、鹽、芝麻油、糖

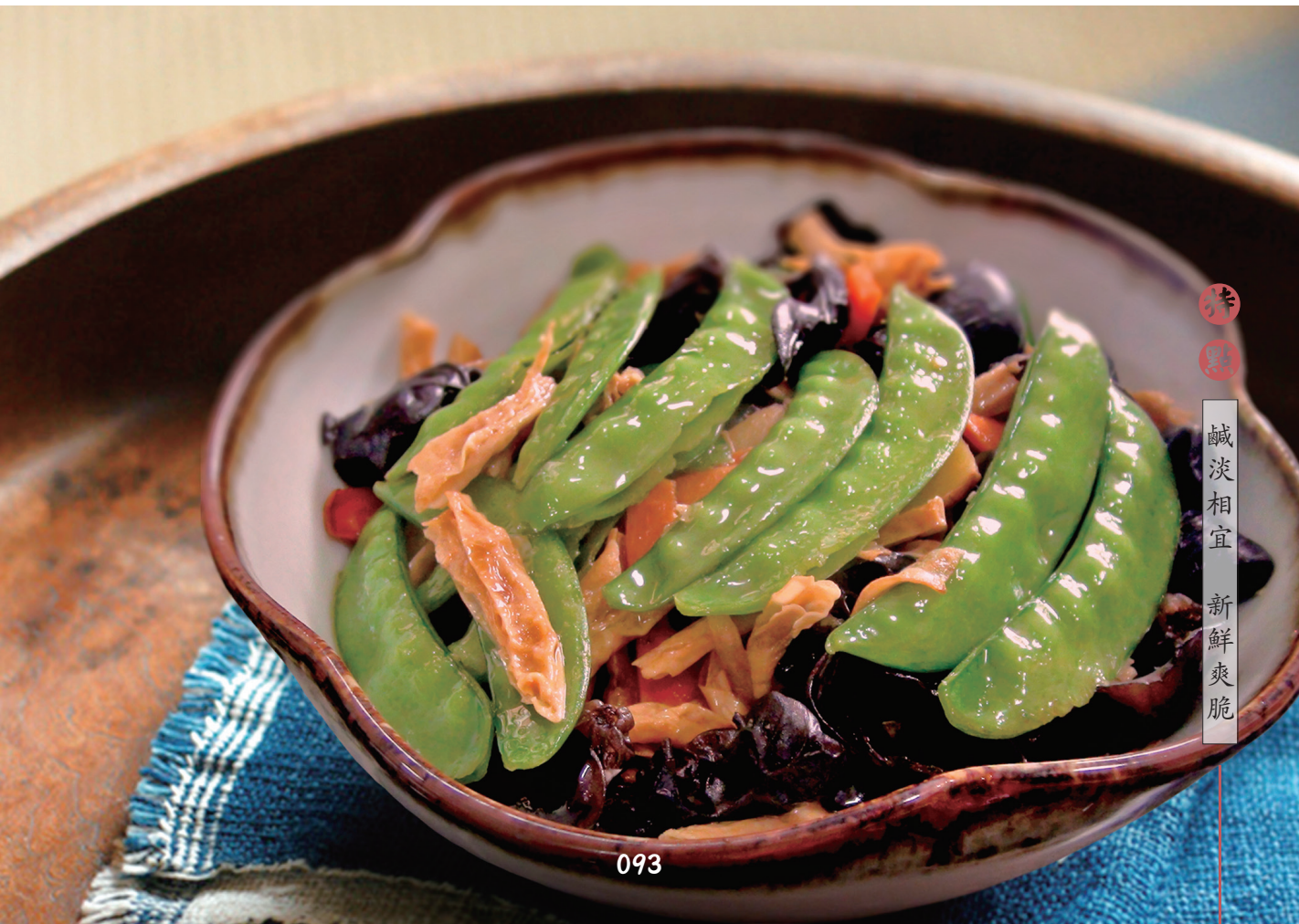
做　法

1 腐竹泡軟切絲；木耳泡軟洗淨撕成小朵；紅蘿蔔、薑切片；荷蘭豆焯水後，瀝乾待用。

2 鍋內入油燒熱，下薑片、紅蘿蔔爆香，放入腐竹、木耳、荷蘭豆炒勻，加少許水、醬油、糖、鹽，調味炒熟後，淋上芝麻油即可。

小常識

燙荷蘭豆時，在開水鍋裡加點糖，可以保持荷蘭豆顏色翠綠，不易變黃。



鹹淡相宜　新鮮爽脆

乾煸四季豆

材　料　四季豆 半斤、 四川芽菜 適量

調味料　鹽、薑、花椒、乾辣椒

做　法

1 四季豆掰成段，洗淨控乾水分；乾辣椒切成小段，薑洗淨切末。

2 四季豆放入七成熱的油鍋中炸軟後，瀝油待用。

3 鍋內留少許油，下薑末、芽菜用小火炒香，再放入花椒、鹽、乾辣椒炸香，倒入四季豆翻炒均勻，熟後起鍋。

持點

鮮綠脆嫩　乾香味濃

小常識

◎烹調前要將四季豆的豆筋擇除，否則既影響口感，又不易消化，而且一定要炒至熟透，否則會發生中毒。

◎可以先將四季豆入油鍋略炸一下，這樣更易入味，達到濃縮風味的效果。



特點

鮮綠脆嫩　乾香味濃

扁豆燉土豆

材　料　土豆 2 個、 扁豆 1 把

調味料　薑、醬油、甜麵醬、八角、鹽、糖

做　法

1 土豆去皮洗淨切成滾刀；扁豆去筋洗淨；薑切片。

2 油鍋燒熱，爆香薑片、八角，下扁豆、甜麵醬翻炒均勻後，放入土豆、醬油、鹽、糖，炒出香味。

3 加開水淹過土豆，中火燉煮 15 分鐘，待湯汁收乾後裝盤食用。

小常識

◎挑選食用的嫩扁豆時，因莢色不同，有白扁豆、青扁豆和紫扁豆三種。莢皮光亮、肉厚不顯籽的嫩莢爲好，炒過之後肉嫩肥厚、清香味美；如果莢皮薄、籽粒顯、光澤暗，就是已經老熟的扁豆。

◎土豆削皮時，只削掉薄薄的一層，因爲土豆皮下面的汁液含有豐富的蛋白質。

持點　甘鮮回甜　後味悠長



特點

甘鮮回甜 後味悠長

豆角燉粉條

材　料　四季豆 半斤、 紅薯粉條 適量

調味料　鷄埀油、醬油、鹽

做　法

1 四季豆去筋洗淨掰成段；紅薯粉條略微浸泡後待用。

2 鍋內加水燒開，放入粉條、鷄埀油、四季豆、醬油、鹽，燉煮15分鐘，待湯汁收乾後加少許鹽，調味起鍋。

小常識

用炸過鷄埀的油來燒這道菜，把鷄埀裡的香味都保留了，味道非常香濃。



特點

香滑化渣　口感筋道

乾板菜煮豆米

材　料　雲南乾板菜 1 把、 乾蠶豆 1 碗

調味料　胡椒粉、薑、香菜、芝麻油、鹽、糖

做　法

1 雲南乾板菜充分泡軟後切段；乾蠶豆泡軟洗淨剝皮；香菜切碎；薑切絲。

2 鍋內加入開水，放入薑絲、食用油、乾板菜、蠶豆略煮片刻，加糖、鹽、胡椒粉調味，待蠶豆熟軟後，加入芝麻油、香菜末拌勻即可。

小常識

乾板菜是雲南很出名的一道醃菜，它以芥菜爲原料，通過泡製、晾曬等工序製成美味的乾板菜，可有多種烹調方式。



橄欖菜炒扁豆

材　料　扁豆 適量

調味料　橄欖菜、鹽、醬油、薑

做　法

1 扁豆去筋洗淨切成段；薑洗淨切成片。

2 鍋內入油燒熱，下薑片爆香，倒入扁豆，加少許鹽、開水，燜熟，再放入醬油、橄欖菜，調味後食用。

特點

油香爽嫩　後味濃郁

小常識

◎橄欖菜是潮汕地區所特有的風味小菜，取橄欖甘醇之味，芥菜豐腴之葉，煎製而成。因色澤烏艷，油香濃郁，美味誘人而成爲潮汕人日常居家的小菜美食。

◎橄欖菜『清、鮮、爽、嫩、滑』，與菜脯和鹹菜一樣，也是一種重要的潮菜原料，用它來炒或蒸，能產生一種特殊的油香美味。



特點

油香爽嫩　後味濃郁

乾豆角燉土豆

材　料　土豆 2 個、 乾豆角 1 小把

調味料　香菜、薑片、八角、醬油、鹽

做　法

1 乾豆角泡軟洗淨，切成段；土豆去皮洗淨切成小塊；香菜切碎；薑切片。

2 炒鍋入油燒熱，下八角、薑片爆香，放入豆角、醬油炒勻後，倒入土豆，加鹽、開水（淹過土豆），燉煮 20 分鐘，熟後撒上香菜末，拌勻食用。

小常識

乾豆角有滋陰補血，清熱化腻的功效。與其它食物一起燉煮，風味獨特。



持點

味濃醇鮮　風味濃郁

粉蒸土豆

材　料　土豆 3 個、　米粉 適量

調味料　醪糟、醬油、豆腐乳、花椒、薑、郫縣豆瓣醬、鹽

做　法

1 土豆切塊；豆腐乳加水調成汁。把花椒碎、豆瓣醬、薑末、豆腐乳汁、醬油放入米粉內拌勻，再加入土豆、食用油、醪糟，讓土豆裹滿米粉待用。

2 取大碗一只，在碗底均勻抹一層油，把拌好的土豆倒入碗中，入蒸鍋大火蒸 45 分鐘，食用時倒扣裝盤即可。



持點

香濃軟糯　入口化渣

紅蘿蔔香菇燉土豆

材　料　土豆 1 個、 紅蘿蔔 1 根、 香菇 適量

調味料　醬油、鹽、薑、香菜

做　法

1 紅蘿蔔、土豆去皮洗淨切滾刀；香菜洗淨切小段；香菇泡軟；薑切片。

2 鍋內入油燒熱，下薑片、香菇爆香，放入醬油、紅蘿蔔翻炒，待蘿蔔變軟後，加入土豆、開水（淹過土豆）燉熟，食用時撒上香菜末即可。

小常識

胡蘿蔔含有大量的胡蘿蔔素，有補肝明目的作用。



特點

色彩鮮明　清淡回甜

土豆燉豆角

材　料　豆角 適量、 土豆 3 個

調味料　醬油、薑、鹽、八角

做　法

1 土豆去皮洗淨切成滾刀；豆角去筋洗淨掰成小段；薑洗淨切片。

2 鍋內入油燒熱，爆香八角、薑片，下豆角、土豆炒至斷生，再加入鹽、醬油、開水燉煮 15 分鐘，熟後食用。

小常識

土豆要選擇顏色均勻的，不要有綠色和長出嫩芽的。



特點

鹹鮮可口　味醇濃香

咖喱土豆

材　料　土豆 3 個、紅蘿蔔 1 根、青辣椒 1 條、紅辣椒 1 條

調味料　咖喱塊、八角、鹽、香菜

做　法

1 把所有的材料洗淨切成滾刀；香菜洗淨切段。

2 鍋內入油燒熱，爆香八角、紅蘿蔔，下青紅辣椒、土豆炒香，再加入鹽、咖喱塊，拌勻後加開水，燜煮至土豆可用筷子扎透時，出鍋食用。



持點

色澤紅亮　濃郁辛香

老乾媽土豆絲

材　料　土豆 2 個

調味料　老乾媽豆豉醬、花椒、乾辣椒、鹽

做　法

1 土豆去皮洗淨切絲；乾辣椒洗淨切碎。

2 鍋內入油燒熟，爆香乾辣椒、花椒，下土豆絲炒軟，再加入鹽、豆豉醬，炒熟食用。

小常識

老乾媽的醬料製品種類繁多，可根據個人喜好選擇，煮菜時用來調味，方便快捷。



特點

乾辣爽口　味濃豉香

尖椒炒土豆絲

材　料　土豆 2 個、 青辣椒 1 條、 紅辣椒 1 條

調味料　薑、醋、鹽、白糖、醬油

做　法

1 青、紅辣椒去籽切絲；土豆去皮洗淨，切絲後泡水待用；薑切末。

2 炒鍋入油燒熱，爆香薑末，下青紅辣椒絲、土豆絲翻炒，加醬油、鹽、白糖調味，待土豆絲熟後，放入 1 小勺醋，拌勻出鍋。



特點　三色相映　鹹中帶酸

乾煸土豆絲

材　料　土豆 2 個

調味料　椒鹽

做　法

1 土豆去皮洗淨，切成絲。

2 平底鍋內入油燒熱，放入土豆絲，用中火攤成圓餅，煎成金黃色後翻面，待另一面也煎黃時，撒上椒鹽，即可食用。

小常識

製作土豆餅時，宜薄不宜厚，太厚了中間的部分不易熟。



特點

色澤金黃　外脆內嫩

土豆燉海帶

材　料　土豆 3 個、 海帶 1 張

調味料　醬油、鹽、八角、東北大醬、薑、香菜、糖

做　法

1 土豆去皮洗淨，切成滾刀後泡水；海帶泡軟洗淨切成長條；香菜切碎，薑切片。

2 鍋內入油燒至七成熱，下薑片爆香，放入海帶、土豆、醬油、東北大醬翻炒 2 分鐘，再加入八角、糖、開水燉熟，加鹽、香菜，調味後食用。



特點　味醇汁稠　熟軟香鮮

西紅柿炒土豆泥

材　料　西紅柿 1 個、 土豆 2 個

調味料　鹽、糖

做　法

1 土豆洗淨，煮熟後去皮切塊，倒入攪拌機內加水打成土豆泥；西紅柿去皮切粒。

2 鍋內入油燒熱，下西紅柿粒炒成濃汁，再放入土豆泥拌勻，加鹽、糖，調味後食用。

小常識

如果土豆泥炒得太乾了，可以加點清水。用它來配米飯，非常美味。



特點

香濃可口　老少咸宜

西紅柿燒土豆

材　料　西紅柿 2 個、 土豆 2 個

調味料　香菜、鹽、胡椒粉、番茄醬

做　法

1 西紅柿去皮剁碎；土豆去皮洗淨切成薄片；香菜洗淨切段。

2 鍋內入油燒熱，放入番茄醬炒香，加開水（淹過土豆）、土豆片、胡椒粉、鹽，燜煮 8 分鐘，再放入西紅柿，熟後出鍋，食用時撒上香菜段即可。

小常識

喜歡用湯汁拌飯的朋友，可以多加點水，又成了西紅柿土豆湯。胃口不佳時，嘗試煮一鍋，無論是味道還是顏色都很開胃。



特點

色澤明亮　酸鮮味濃

茄子燉土豆

材　料　長茄子 2 條、 土豆 1 個

調味料　東北大醬、花椒粉、薑、香菜

做　法

1 茄子洗淨切成滾刀，入油鍋炒軟後盛出。土豆去皮切滾刀。

2 鍋內加少許油，爆香大醬、薑末，下茄子炒勻，加開水、花椒粉、土豆，用中火燉熟，起鍋時撒上香菜末即可。

小常識

燉菜，時間要長，讓醬香的味道更好地入味，要等到蔬菜把水分完全收乾才出鍋。



特點

鮮香美味　入口即化

魚香茄子

材　料　長茄子 3 條

調味料　生抽、醋、薑、糖、鹽、生粉、泡辣椒

做　法

1 茄子洗淨切成滾刀；泡辣椒切粒；薑洗淨切末。

2 取適量的生抽、醋、薑末、鹽、糖、生粉，加少許水調成魚香汁。

3 茄子入油鍋內炸軟後，瀝油待用。

4 鍋內留少許油，下薑末、泡辣椒爆香，加入茄子炒勻，再倒入魚香汁，收汁後起鍋。

持點

味醇色亮　適口開胃

小常識

◎茄子表面覆蓋著一層蠟質，能夠保護茄子，蠟質層受到損害，茄子容易腐爛變質。要保存的茄子不能用水沖洗，還要防雨淋，防磕碰，防受熱等，最好存放在陰涼通風處。



特點

味醇色亮　適口開胃

味噌茄子

材　料　茄子 3 條、　香菇 適量

調味料　味噌醬、白糖、醬油、素蠔油、芝麻油、鹽

做　法

1 茄子洗淨切滾刀，泡鹽水待用；香菇泡軟切粒。將調味料混合兌成味噌汁。

2 鍋內入油燒熱，爆香香菇粒，下茄子炒軟，再倒入味噌汁，中火燒至入味後，裝盤食用。

小常識

味噌醬的味道很鮮，用醬油調味就可以了，不需要再放鹽。



特點

鹹鮮香濃　軟嫩爽口

老乾媽茄子絲

材　料　茄子 2 條

調味料　老乾媽豆豉醬、花椒、乾辣椒、鹽、香菜

做　法

1 茄子洗淨切成絲；乾辣椒切小段；香菜洗淨切末。

2 鍋內入油燒至八成熱，下花椒、乾辣椒炸香，放入茄子絲、鹽炒軟，再加入豆豉醬，待茄子熟透，撒上香菜末，拌勻食用。

小常識

茄子是少見的紫色蔬菜之一，它的紫皮中含有豐富的維生素 E 和維生素 P。



糖醋茄子

材　料　茄子 3 條、 青辣椒 半條、 紅辣椒 半條

調味料　薑、香菜、醋、糖、鹽、番茄醬、醬油、生粉

做　法

1 茄子對半破開，在茄背上劃出十字花紋路，再切成長段。

2 青、紅辣椒洗淨切粒；香菜、薑洗淨切末。

3 取適量的生粉、醋、醬油、鹽、糖放入小碗內，調成糖醋汁待用。

4 茄子入油鍋炸至八成熟後，撈出瀝油。

5 鍋內留少許油，爆香薑末、青紅辣椒，下番茄醬炒香，再加入開水、茄子，燜熟後倒入糖醋汁，撒上香菜末，拌勻食用。

特點　香嫩汁濃　味鮮酸甜



特點

香嫩汁濃 味鮮酸甜

醬爆茄子

材　料　茄子 2 條

調味料　香菜、豆瓣醬、九層塔

做　法

1 茄子洗淨切成厚條，入油鍋炸軟後，瀝油待用。

2 鍋內入油燒熱，下豆瓣醬爆香，放入茄子炒勻，待茄子入味後，加香菜末、九層塔，拌勻出鍋。

小常識

炸茄子時油溫可以高一些，否則的話茄子會很吸油。



特點

味濃醬香　汁稠色亮

醬炒茄子

材　料　圓茄子 1 個、 青椒 2 條

調味料　豆瓣醬、甜麵醬、鹽

做　法

1 茄子、青椒洗淨切絲。

2 鍋內入油燒熱，下豆瓣醬、甜麵醬爆香，放入茄子絲炒軟後，加入青椒絲、鹽，炒熟即可。

小常識

茄子切絲後，在鹽水裡泡一會兒，去掉黑色素，茄子就不容易變黑。



毛豆燒茄子

材　料　毛豆 1 小碗、　茄子 3 條

調味料　薑、糖、生粉、醬油、鹽、香菜

做　法

1. 毛豆洗淨煮熟；茄子去皮洗淨切段，泡入鹽水中待用；香菜、薑切末。
2. 取適量的生粉、薑末、糖、醬油、鹽、香菜末，加少許水兌成調料汁。
3. 油鍋燒熟，放入茄子炒軟，再加入毛豆，炒熟後淋上調料汁，收汁起鍋。



特點　味重汁濃　鹹鮮香醇

紅椒茄子

材　料　茄子 5 條、 青辣椒 1 條、 紅辣椒 1 條

調味料　鹽、薑、醋、醬油、芝麻油、香菜

做　法

1. 茄子洗淨去皮，蒸熟後放涼。青紅辣椒、薑洗淨切碎後盛入碗中。
2. 鍋內加少許油燒熱，倒入辣椒碗中，再加入醋、醬油、芝麻油、鹽，兌成調味汁。
3. 把蒸好的茄子撕成長條，入碗內擺放整齊，淋上調味汁，撒上香菜末，拌勻食用。



持點

紅白相映　細膩軟嫩

炸茄盒

材　料　茄子 1 條、 麵粉 適量、 鷄蛋 1 個

調味料　胡椒粉、芝麻油、鹽、糖

做　法

1 取適量的麵粉放入盆中，加胡椒粉、芝麻油、鷄蛋、糖、鹽、清水調成麵糊。

2 茄子洗淨切成厚片，取少量食用鹽均勻撒在茄子片上，醃幾分鐘。

3 把茄片均勻地裹上麵糊，放入五成熱的油鍋中，炸至定型微黃時撈出，待油温回升後復炸成金黃色，即可出鍋。

持點

色澤金黃　外脆裡嫩

小常識

◎油炸食品在烹製過程中裹上麵糊，就是我們常説的『掛糊』。根據不同的食物，『糊』所調製的厚薄也有所不同。如果麵糊調得太稠太厚，炸出的食物容易外焦裡生，如果太稀太薄，炸出的食物容易脱糊掉漿。



特點

色澤金黃 外脆裡嫩

平菇炒木耳

材　料　木耳 1 把、平菇 半斤、青辣椒 1 條、紅辣椒 1 條

調味料　胡椒粉、豆瓣醬、醬油、糖、鹽、薑

做　法

1 辣椒洗淨去籽切成圓圈；木耳泡軟洗淨切小朵；平菇洗淨撕成絲。

2 平菇放入開水鍋內燙幾分鐘，去除澀味後擠乾水分。

3 鍋內入油燒熱，爆香薑絲、豆瓣醬，下辣椒、木耳炒軟，放入平菇、醬油、糖、鹽、胡椒粉翻炒均勻，熟後起鍋。

持點　色澤分明　鮮嫩爽口

小常識

◎平菇健脾開胃，木耳養血駐顏，這兩樣一起烹煮，平常的家常菜，吃起來既美味又營養健康。

◎黑木耳中鐵的含量十分豐富，所以常吃木耳能令人肌膚紅潤，容光煥發，防治缺鐵性貧血。

◎木耳一般以乾貨比較常見，保存時注意乾燥、通風、涼爽，避免陽光直射，避免壓重物或經常翻動。只要保存得當，能放很久。



特點

色澤分明　鮮嫩爽口

椒鹽平菇

材　料　平菇 適量、 鷄蛋 1 個、 麵粉 適量

調味料　紅辣椒、辣椒粉、胡椒粉、鹽、芝麻油

做　法

1 平菇洗淨撕成細條；紅辣椒洗淨去籽切末。

2 鷄蛋打入麵粉盆中，加芝麻油、鹽、清水順時針攪拌，調成麵糊。

3 把平菇放入麵糊盆中，掛糊後入油鍋炸成金黃色，撈出瀝油。

4 將鹽放入空鍋中炒熱，再加少許辣椒粉、胡椒粉拌勻，炒香後倒入平菇中，撒上紅辣椒碎，即可食用。

特點　金黃椒香　外酥內鮮

小常識

◎調製麵糊時，要順時針攪拌，水一次不要加太多，一邊加水一邊攪拌，需要的時候再加。添加鷄蛋之後，吃起來口感好，不會發硬。

◎愛吃辣的朋友，在炒椒鹽時，可以多加點辣椒粉。



特點

金黃椒香　外酥內鮮

平菇炒青紅椒絲

材　料　平菇 半斤、 紅辣椒 2 條、 青辣椒 2 條

調味料　薑、素蠔油、醬油膏、醬油、胡椒粉、芝麻油、生粉

做　法

1 青、紅辣椒洗淨去籽切成絲；平菇洗淨撕成細絲。

2 平菇入開水鍋內焯水，去除澀味後過涼水，擠乾待用。

3 取適量的生粉、素蠔油、醬油膏、醬油、胡椒粉、芝麻油放入平菇絲中拌勻，醃 2 分鐘。

4 鍋內入油燒熱，下平菇絲、青紅辣椒絲、薑絲炒熟，再加入少許芝麻油，拌勻即可。

特點

椒絲明亮　菇香開胃



特點

椒絲明亮　菇香開胃

青椒炒水紅菌

材　料　水紅菌 1 斤、 青尖椒 5 條

調味料　薑、鹽、冰糖粉、醬油

做　法

1 水紅菌洗淨切大塊；青尖椒洗淨去籽切滾刀；薑切絲。

2 水紅菌入開水鍋內煮幾分鐘後，瀝水待用。

3 鍋內入油燒熱，下薑絲、青尖椒爆香，放入水紅菌，加鹽、冰糖粉、醬油炒勻，熟後起鍋。

持點　軟嫩鮮香　青黃明亮

小常識

◎菌類植物的營養價值十分豐富，含有較多的蛋白質，碳水化合物，維生素等，還有微量元素和礦物質，多吃可增強人體免疫力。豐富的蛋白質提供了鮮味，這也是野生菌口味鮮美的原因所在。

◎新鮮的菌類不要沾水，用乾淨的濕布擦乾以後，傘面朝下柄朝上，放在保鮮袋裡。將保鮮袋扎幾個孔，放在冰箱裡冷藏即可。



特點

軟嫩鮮香 青黃明亮

炒冷菌

材　料　冷菌 適量

調味料　醬油、冰糖粉

做　法

1 冷菌先清洗幾遍，再用温水泡開，洗淨後撕成小朵待用。

2 鍋内入油燒熱，放入冷菌翻炒片刻，再加入冰糖粉、醬油調味，用中火炒乾菌子的水分，熟後起鍋。

小常識

◎用冷水先把菌子淘洗兩遍，再用温水將菌子泡開。清洗時，剪去菌子根部較硬的梗位，菌把上的泥土和雜質用小刷子刷乾淨，最後再用清水過一遍。

◎泡冷菌的水，是很好的上湯，用來做菜、煮湯，味道特別香。我們學佛的同修不飲酒，也可以不加料酒（把它當調味料是可以的）。

◎炒冷菌時，一定要把菌子的水分炒乾，炒到菌子没有『啪啪』的爆破聲，水分就乾了。但是要注意，也不要炒得太乾，否則吃起來口感會比較硬。

特點　味濃香醇　別具風味



特點

味濃香醇　別具風味

燒鷄腿菇

材　料　鷄腿菇 3 個

調味料　鹽、醬油、冰糖粉、八角

做　法

1 先把鷄腿菇洗淨切成斜片。

2 鍋內入油燒熱，下八角炸香，放入鷄腿菇炒軟後，加醬油、冰糖粉調味，燜煮 5 分鐘，熟後起鍋。

小常識

鷄腿菇口感肥嫩，富含多種維生素和礦物質，能益胃清神，增進食欲。



特點

濃香不膩　滑爽鮮嫩

炒見手青菌

材　料　見手青菌 適量、青尖椒 3 條、紅尖椒 1 條

調味料　薑、鹽、醬油

做　法

1 見手青菌、青紅尖椒洗淨切成斜片；薑洗淨切絲。

2 炒鍋入油燒熱，爆香薑絲、青紅尖椒片，放入菌子，加少許鹽、醬油翻炒均勻後，燜煮 1-2 分鐘，熟後起鍋。

小常識

『見手青』是一種野生牛肝菌，烹炒時放幾片大蒜，如果大蒜變黑，說明菌子有毒。



特點

菌味香濃　柔軟細嫩

蒸香菇

材　料　香菇 適量

調味料　薑片、芝麻油、素蠔油、生抽、糖、生粉

做　法

1 薑洗淨切片。香菇用温水泡軟泡透，擠乾水分。

2 香菇抹上生粉，揉搓清洗乾淨，再裹上生粉醃幾分鐘。

3 香菇、薑片入開水鍋內煮 2 分鐘後，撈出盛入碗中，加素蠔油、醬油、糖、芝麻油拌勻。

4 將香菇放入盤中，入蒸鍋用大火蒸 20 分鐘，即可食用。

特點

豐潤飽滿　清香味純



特點

豐潤飽滿　清香味純

炒虎掌菌

材　料　虎掌菌 適量、 青尖椒 適量

調味料　醬油、鹽、薑、冰糖粉

做　法

1 把虎掌菌洗淨切成厚片；青尖椒切成圈；薑洗淨切片。

2 鍋內不放油，將虎掌菌倒入空鍋中炒乾水分，盛出待用。

3 添油入鍋燒至八成熱，爆香薑片，放入青尖椒炒香，倒入虎掌菌，加醬油、鹽、冰糖粉翻炒，待菌子熟後，裝盤食用。

特點　色彩厚重　口感微辣

小常識

◎虎掌菌是一種野生食用菌，味道鮮美，肉質細嫩，香味獨特。虎掌菌性平味甘，有追風散寒、舒筋活血的功效。

◎虎掌菌的營養價值很高，新鮮的虎掌菌有濃郁的香味，製成乾虎掌菌後香味更加突出。用它煮出的湯，香氣濃厚，能減輕憂郁和消沉，使人有輕鬆愉快的感覺。



特點

色彩厚重　口感微辣

炒松茸

材　料　野生新鮮松茸 6 個、 青辣椒 1 條、紅辣椒 1 條

調味料　醬油、鹽、薑

做　法

1 先將松茸洗淨切成片；青紅椒洗淨去籽切絲；薑洗淨切絲。

2 油鍋燒至八成熱時，爆香薑絲、辣椒絲，下松茸炒軟，再加入醬油、鹽調味，待松茸炒熟入味後，裝盤食用。

◎松茸菌肉白嫩肥厚，質地細密，有濃郁的特殊香氣。營養價值極高，味道十分鮮美。具有益胃補氣，強心補血，健腦益智、理氣化痰等功效。

小常識

◎松茸的表面有一層黑色的茸，這層茸非常的細嫩，口感很好，在清洗的時候注意不要把茸洗掉了。乾松茸可以拿來燉湯，很可口。

特點　味醇汁濃　菌香四溢



特點

味醇汁濃　菌香四溢

青紅辣椒炒木耳

材　料　木耳 1 大把、 青辣椒 1 條、 紅辣椒 1 條

調味料　鹽、醬油、薑、糖、生粉水、香菜

做　法

1 木耳泡軟洗淨切小塊，辣椒洗淨去籽切絲；香菜切段；薑切末。

2 薑末、青紅辣椒下油鍋爆香，再加入木耳、糖、醬油、鹽，清水，炒熟食用。

小常識

優質木耳表面黑而光潤，有一面呈灰色，手摸上去比較乾燥，沒有顆粒感和異味。



持點

質嫩味鮮　清脆爽口

乾燒香筍

材　料　雪菜 1 棵、 冬筍 1 根

調味料　鹽

做　法

1 冬筍去皮洗淨切成滾刀，加鹽碼味。雪菜洗淨切段。

2 鍋內入油燒至六成熱，放入冬筍炒成深黃色，再放入雪菜，炒熟後食用。

小常識

立秋前後，毛竹的地下莖側芽發育成冬筍，因尚未出土，筍質十分幼嫩。



持點

鮮嫩肥美　鹹甜味濃

油燜筍

材　料　雲南乾筍 適量

調味料　薑、醬油、鹽、糖、芝麻油

做　法

1 將乾筍泡軟洗净後，撕成細絲；薑洗淨切末。

2 鍋內入油燒熱，爆香薑末，下筍絲炒香，再加入醬油、糖、鹽、開水，燜熟入味後，淋上芝麻油，拌勻起鍋。

小常識

乾筍在食用前必須經過水發。先用温水浸泡一兩天，每天換水一次，防止發酸。



持點

筍香味甘　口感柔韌

香菇燜筍

材　料　竹筍乾 適量、 香菇 1 小把

調味料　薑、醬油、糖、鹽、胡椒粉

做　法

1 竹筍泡軟洗淨後，撕成細條；香菇泡軟洗淨後切絲；薑切末。

2 鍋內入油燒熱，爆香香菇絲，下薑末、醬油、筍絲炒香，再加開水淹過竹筍，燜熟後加糖、鹽、胡椒粉，調味後再煮 2 分鐘，起鍋食用。

小常識

竹筍自古被當作『菜中珍品』，能促進腸道蠕動，幫助消化，去積食，防便秘。



特點

菇筍相宜　鹹鮮脆嫩

乾鍋竹筍

材　料　竹筍乾 適量

調味料　薑、糖、醬油、花椒、胡椒粉、乾辣椒、豆瓣醬、芝麻油、香菜

做　法

1 竹筍乾泡軟洗淨切絲；乾辣椒切段；香菜、薑洗淨切末。

2 油鍋內燒熱，下薑末、豆瓣醬炒出紅油，再放入花椒、乾辣椒炸香。

3 加入竹筍絲、醬油、糖、胡椒粉翻炒均勻後，倒入開水燜熟，待湯汁收乾時淋上芝麻油，即可食用。

持點

乾辣香脆　滑爽鮮美

小常識

◎乾、香、辣、麻是這道菜的精髓所在，所以烹調時，加水不宜過多，等到將湯水收乾後，才能把其中的乾香氣息充分揮發出來。

◎購買散裝竹筍乾時，選擇手感乾燥、顏色淺黃、沒有黴點、聞起來沒有異味爲最好。



特點

乾辣香脆 滑爽鮮美

雪菜香筍

材　料　雪菜 3 棵、 香筍 2 根

調味料　醬油、鹽、白糖、生粉、薑片、芝麻油

做　法

1 香筍去殼洗淨切條，入開水鍋中焯水後瀝乾；雪菜去除根莖保留葉子，泡水待用。

2 把鹽、醬油、糖放入開水鍋內煮成醬汁，然後倒出，加生粉水拌勻備用。

3 鍋內入油燒熱，放入雪菜炒熟後，盛盤待用。

4 薑片入油鍋爆香，放入筍條炒熟，再將煮好的醬汁淋在筍條上，收汁後盛入雪菜盤中食用。

特點　筍脆菜滑　色澤温厚



特點

筍脆菜滑　色澤温厚

青紅辣椒炒鮮竹筍

材　料　鮮竹筍 2 根、 青辣椒 1 條、 紅辣椒 半條

調味料　醬油膏、醬油、鹽、糖、薑、九層塔

做　法

1 竹筍去皮洗淨，放入冷水鍋中煮 15-20 分鐘，過涼水後切成細絲。辣椒洗淨去籽切絲。九層塔擇好洗淨。

2 鍋內入油燒熱，下薑絲爆香，放入辣椒絲、筍絲翻炒片刻，加醬油、醬油膏、糖、鹽調味，待筍絲炒熟後放入九層塔，拌勻出鍋。



持點

色澤淡雅　鮮辣開胃

油燜茭白

材　料　茭白 3 根

調味料　鹽、糖、醬油

做　法

1 茭白去皮洗淨切滾刀。取鹽、糖、醬油，加水兌成調味汁。

2 油鍋燒熱，下茭白炒香後，倒出多餘的油，加入調料汁，燜煮至茭白入味後，起鍋食用。

小常識

茭白是我國特有的水生蔬菜，能够補虛健體，茭白上有黑點并不是壞了，而是一種名爲『菰黑穗菌』的真菌類，對于身體代謝有正面的效果，可以延緩骨質的老化。



持默　鹹鮮甘脆　原味汁美

燜芋頭

材　料　芋頭 半斤

調味料　鹽、醬油

做　法

1 芋頭洗淨，入開水鍋內煮至八成熟後，去皮待用。

2 油鍋燒熱，放入芋頭翻炒片刻，再加入開水、鹽、醬油燜熟，待湯汁收乾後起鍋。

◎芋頭具有化痰散淤、健胃益脾、調補中氣、解毒止痛等功效。

◎儲藏芋頭時，應放置于乾燥陰涼通風的地方。芋頭不耐低溫，所以新鮮芋頭一定不能放入冰箱，在氣溫低于7攝氏度時，應存放于室內較溫暖處，防止因凍傷造成腐爛。

小常識

特點

汁濃味厚　軟糯鮮香



特點

汁濃味厚　軟糯鮮香

香菇燒蘿蔔

材　料　白蘿蔔 2 根、 大香菇 10 朵

調味料　薑片、八角、醬油、冰糖、鹽、香菜

做　法

1 白蘿蔔洗淨切大滾刀；香菇泡軟洗淨；薑洗淨切厚片。

2 油鍋燒熱，爆香香菇，下薑片、八角、醬油、冰糖炒勻，再放入白蘿蔔，炒香後加開水淹過蘿蔔，待蘿蔔燒熟後，放入鹽、香菜末，即可食用。



香菇燜冬瓜

材　料　冬瓜 1 塊、 香菇 1 小把

調味料　薑、醬油膏、素蠔油、醬油、胡椒粉、鹽、生粉水

做　法

1 冬瓜去皮洗淨切厚塊；香菇泡軟洗淨；薑洗淨切絲。

2 鍋內入油，爆香薑絲、香菇，加素蠔油炒勻，再放入冬瓜、醬油膏、醬油、開水，燜熟後加鹽、胡椒粉調味，淋上生粉水，收汁起鍋。



持點　汁多味鮮　回味久長

西紅柿燜冬瓜

材　料　嫩冬瓜 1 塊、 西紅柿 2 個

調味料　胡椒粉、鹽、白糖

做　法

1 冬瓜、西紅柿去皮洗淨，切成厚片。

2 油鍋燒熱，放入冬瓜炒至五成熟時，加鹽、胡椒粉、白糖、開水（淹過冬瓜），燜熟，再放入西紅柿，煮 2 分鐘後起鍋。

小常識

挑選冬瓜時用指甲掐一下，皮較硬，肉質緻密，種子已成熟變成褐色的冬瓜口感好。



持點

清淡爽口　酸甜咸宜

鹹蛋黃炒南瓜

材　料　小南瓜 半個、 鹹鴨蛋 3 個

調味料　芝麻油、香菜

做　法

1 南瓜去皮，洗淨後切片，鹹鴨蛋煮熟後，取蛋黃捏碎；香菜洗淨切末。

2 鹹蛋黃下油鍋中炒香後，放入南瓜片炒勻，加開水，煮熟後淋上芝麻油，撒上香菜末，即可食用。

小常識

蛋黃本身的鹹味足以調味，自然鮮美，十分爽口，不必再多加調料。



特點

鹹香酥脆　開胃養生

魚香南瓜

材　料　小南瓜 1 個

調味料　泡辣椒、白糖、生粉、醬油、醋、薑、鹽

做　法

1 南瓜洗淨切塊；薑、泡辣椒切末。

2 把醬油、醋、鹽、糖、生粉放入碗內，加清水調成魚香汁。

3 南瓜過油炸軟後撈出。鍋內留少許油，下薑末、泡辣椒末爆香，放入南瓜塊炒熟，再淋上魚香汁，收汁起鍋。

持點　鮮甜酸辣　軟嫩多味

小常識

◎南瓜含有維生素和果膠，果膠有很好的吸附性，能粘結和消除體內的細菌毒素，其他有害物質、鉛、汞和放射性元素，起到解毒作用。

◎完整的南瓜可以放在陰涼處儲存，如果是切開的南瓜，保存時需要先去掉瓤，否則容易腐敗，用保鮮膜包好，在冰箱冷藏室可保存一周左右。



特點

鮮甜酸辣　軟嫩多味

椒絲腐乳通菜

材　料　空心菜 1 把、 青辣椒 1 條、 紅辣椒 1 條

調味料　豆腐乳

做　法

1 空心菜擇好，洗淨控乾水分；青紅辣椒洗淨去籽切成絲。

2 鍋內入油燒至八成熱，下青紅辣椒炒香，放入空心菜炒軟，然後加入豆腐乳，拌炒均勻後起鍋。

小常識

根據個人口味，選用紅豆腐乳或者白豆腐乳都可以。



特點

腐乳味濃　爽口開胃

薑絲炒紅莧菜

材　料　紅莧菜 1 把

調味料　薑、鹽

做　法

1 紅莧菜擇好，洗淨控乾水分；薑洗淨切絲。

2 鍋內入油燒至八成熱時，下薑絲爆香，放入莧菜、鹽、少許水，炒熟後食用。

小常識

莧菜的葉子比較厚，在翻炒的時候加點水，這樣不容易炒糊。



特點

紫紅鮮亮　薑香爽口

酸豆角炒魔芋

材　料　魔芋 1 塊、 酸豆角 適量

調味料　薑、豆瓣醬、醬油、鹽、糖、香菜

做　法

1 魔芋切條；酸豆角切長段；香菜切小段；薑切絲。

2 鍋內入油燒熱，爆香薑絲，放入豆瓣醬炒出紅油後，倒入酸豆角、魔芋，加醬油、糖、鹽，調味後炒熟，起鍋前加入香菜段，拌勻即可。

特點

味重酸辣　口感獨特

小常識

◎魔芋味道鮮美，口感宜人，具有補鈣、平衡鹽分、潔胃、整腸、排毒等作用。魔芋有腥味，在烹煮前，先要在水中煮一下，去除多餘的鹼分和腥味。魔芋不容易入味，所以調味時口味要重一些。

◎魔芋喜歡酸的食物，和酸豆角一起炒，可以更好地發揮魔芋的營養。



特點

味重酸辣　口感獨特

豆豉炒海茸

材　料　海茸 1 碗

調味料　醬油、鹽、薑、糖、老乾媽豆豉醬、料酒

做　法

1 將海茸用水泡開，薑洗淨切末。

2 鍋內入油燒至五成熱，下薑末爆香，加入海茸翻炒片刻，再放入料酒、糖、醬油、鹽、豆豉醬，炒熟後起鍋。

小常識

◎海茸是深海植物中的一種藻，營養豐富、口感鮮美，富含多種營養物質，可以補血，降血壓。

◎海茸中含有豐富的鐵質，多食用海茸是女性補血的好選擇。

◎海茸屬鹼性食品，且含鈣量豐富，經常食用可有效地調節血液的酸鹼度。

特點　豐滿爽脆　鮮鹹可口



特點

豐滿爽脆　鮮鹹可口

豆豉燜苦瓜

材　料　苦瓜 2 條

調味料　陽江豆豉、薑、鹽、冰糖

做　法

1 苦瓜洗淨切成圓圈，薑洗淨切片。

2 油鍋燒熱，爆香薑片，下苦瓜兩面煎黃，再放入豆豉翻炒均勻，加開水淹過苦瓜燜熟後，加少許冰糖、鹽，調味起鍋。



持點

豉香四溢　熟軟汁濃

芹菜炒粉條

材　料　芹菜 適量、 紅薯粉條 適量、 紅辣椒 1 條

調味料　豆瓣醬、醬油、糖、鹽、芝麻油

做　法

1 粉條入開水鍋內煮軟後，泡涼水待用；芹菜洗淨切段；辣椒洗淨去籽切絲。

2 鍋內入油燒熱，爆香豆瓣醬，下辣椒絲炒出香味，再放入芹菜，加鹽、醬油、糖調味，待芹菜炒熟後，放入粉條拌炒均勻，淋上芝麻油，即可起鍋。



特點

翠綠鮮明　口感滑爽

萵筍炒木耳

材　料　萵筍 2 根、 木耳 1 把

調味料　醬油、豆瓣醬、薑、生粉、糖、鹽、胡椒粉、花椒油

做　法

1 萵筍去皮洗淨切成薄片；木耳泡軟洗淨撕成小朵；薑切末。

2 取適量的生粉、醬油、花椒油、胡椒粉、糖、鹽，加水兌成調味汁。

3 鍋內入油燒熱，下薑末、豆瓣醬爆香，放入萵筍片、木耳、清水，炒熟後倒入調味汁，大火翻炒收汁起鍋。

特點　辣味香濃　脆嫩可口



特點

辣味香濃　脆嫩可口

絲瓜炒木耳

材　料　絲瓜 3 條、 木耳 1 小把、 紅辣椒 1 條

調味料　薑、鹽、醬油、白糖、白醋、生粉、香菜

做　法

1 絲瓜去皮洗淨切滾刀；紅辣椒切絲；木耳泡軟洗淨；香菜、薑切末。

2 將適量的生粉、醬油、白糖，加清水調成生粉水。

3 薑末入油鍋爆香後，下木耳炒勻，再放入絲瓜、醬油、白醋，炒至斷生後加清水、糖、鹽、紅辣椒絲，燜煮 5 分鐘。

4 待絲瓜熟後倒入生粉水，翻炒均勻後放少許香菜末，即可起鍋。

持點

清爽淡雅　碧綠鮮嫩

小常識

◎絲瓜中維生素 B_1 的含量高，有利于幼兒大腦發育，及中老年人保持大腦健康。

◎烹製絲瓜時應注意盡量保持清淡，少用油，可以加胡椒粉提味，這樣才能保持絲瓜的香嫩爽口。



青瓜炒木耳

材　料　青瓜 2 條、 木耳 1 把

調味料　醬油、生粉水、糖、鹽、薑

做　法

1 青瓜去皮去籽，洗淨後切塊；木耳泡開洗淨，撕成小朵；薑洗淨切末。

2 鍋內入油燒熱，下薑末爆香，放入木耳、青瓜炒勻，再加入醬油、鹽、糖、清水，待青瓜炒熟後，淋上生粉水，收汁起鍋。

小常識

炒青瓜之前往鍋裡多放些油，把鍋裡潤一潤，炒出的青瓜會更加爽脆。



特點

素雅小炒　爽口清淡

山藥炒南瓜

材　料　山藥 1 根、 南瓜 半個

調味料　薑、鹽、白糖、白醋

做　法

1 南瓜去皮切片；山藥去皮切片後泡在水裡；薑切末。

2 鍋內入油燒熱，爆香薑末，下南瓜片炒勻，再放入山藥片，加適量的白醋、糖、鹽調味，炒熟後起鍋。

小常識

秋天時節，山藥和南瓜都大量上市，混炒食之，對脾胃有很好的補益。



特點

鮮香微甜　富有營養

燉山藥

材　料　糯米 1 小碗、 山藥 4 根

調味料　草果、砂仁、芝麻油、鹽

做　法

1 山藥去皮洗淨，切成大小適中的滾刀塊，浸泡在水裡；草果用刀背拍裂。

2 鍋內加入芝麻油燒熱，放入草果、砂仁炸香，放入糯米，用小火炒成淺黃色。

3 加入開水，倒入山藥，燉煮 1 個半小時，食用前加鹽調味即可。

持點

湯白味醇　淡香細膩

小常識

◎山藥質地細膩，味道香甜，切片後需立即浸泡在鹽水中，以防止氧化發黑。新鮮山藥切開時會有粘液，極易滑刀傷手，可以先用清水加少許醋清洗，這樣可減少粘液。

◎山藥皮容易導致皮膚過敏，所以最好用削皮的方式，并且削完山藥的手不要亂碰，馬上用清水沖洗。或者將食用油塗于手上緩解過敏。

小常識

◎山藥一般在霜降前後收穫，正好供入冬後至春節時食用。可主食，可蔬菜，亦可甜點。

◎山藥含有澱粉酶、多酚氧化酶等物質，有利于脾胃消化吸收功能，是一味平補脾胃的藥食兩用之品。糯米與山藥同熬，可温補脾胃，補虛補血，改善腰膝酸軟的病症。



特點

湯白味醇　淡香細膩

燉白菜

材　料　大白菜 半棵、 油豆腐 少許、 海帶 少許、高湯（香菇水） 1 碗

調味料　醬油、鹽、糖

做　法

1 大白菜洗淨切塊；油豆腐切兩半；海帶泡軟洗淨切長條。

2 油鍋燒熱，倒入高湯，加調味料、海帶煮開，再放入白菜梗、油豆腐，燉煮至白菜熟軟後，出鍋食用。



特點

柔軟細嫩　鹹鮮清淡

大白菜燉土豆

材　料　大白菜 半棵、 大土豆 2 個

調味料　薑、八角、醬油、糖、鹽

做　法

1 大白菜洗淨切方塊，土豆去皮洗淨切滾刀；薑切片。

2 鍋內入油燒熱，放入薑片、八角爆香，下大白菜、土豆、醬油、鹽炒勻，再加開水淹過土豆，燉煮 20 分鐘，待土豆熟軟後出鍋。



特點

軟糯爽口　後味回甜

白菜炒木耳

材　料　大白菜 1 棵、 木耳 1 把、 紅辣椒 2 條

調味料　醋、醬油、花椒粒、胡椒粉、豆瓣醬、薑、生粉、糖、鹽

做　法

1 大白菜洗淨切絲；木耳泡軟切成小朵；辣椒切塊；薑切末。

2 取適量的生粉、糖、醬油、醋放入小碗內，兌成調料汁。

3 鍋內入油燒熱，爆香薑、豆瓣醬，放入花椒、木耳、大白菜、紅辣椒，加鹽、胡椒粉，調味後炒熟，淋上調料汁，收汁起鍋。

持點

嫩脆適口　色鮮汁濃

小常識

◎白菜的營養價值高，種類多，一年四季都能吃到，有退燒解熱、止咳化痰的功效。

◎冬天是吃白菜的好季節，白菜豐富的纖維和維生素 C，可以補足冬天蔬果攝取的不足。吃火鍋時，別忘了盡可能多加點白菜，消解燥熱之氣。



荷點

嫩脆適口 色鮮汁濃

手撕包菜

材　料　包菜 1 棵

調味料　醬油、糖、鹽、花椒、乾辣椒、香菜、豆瓣醬

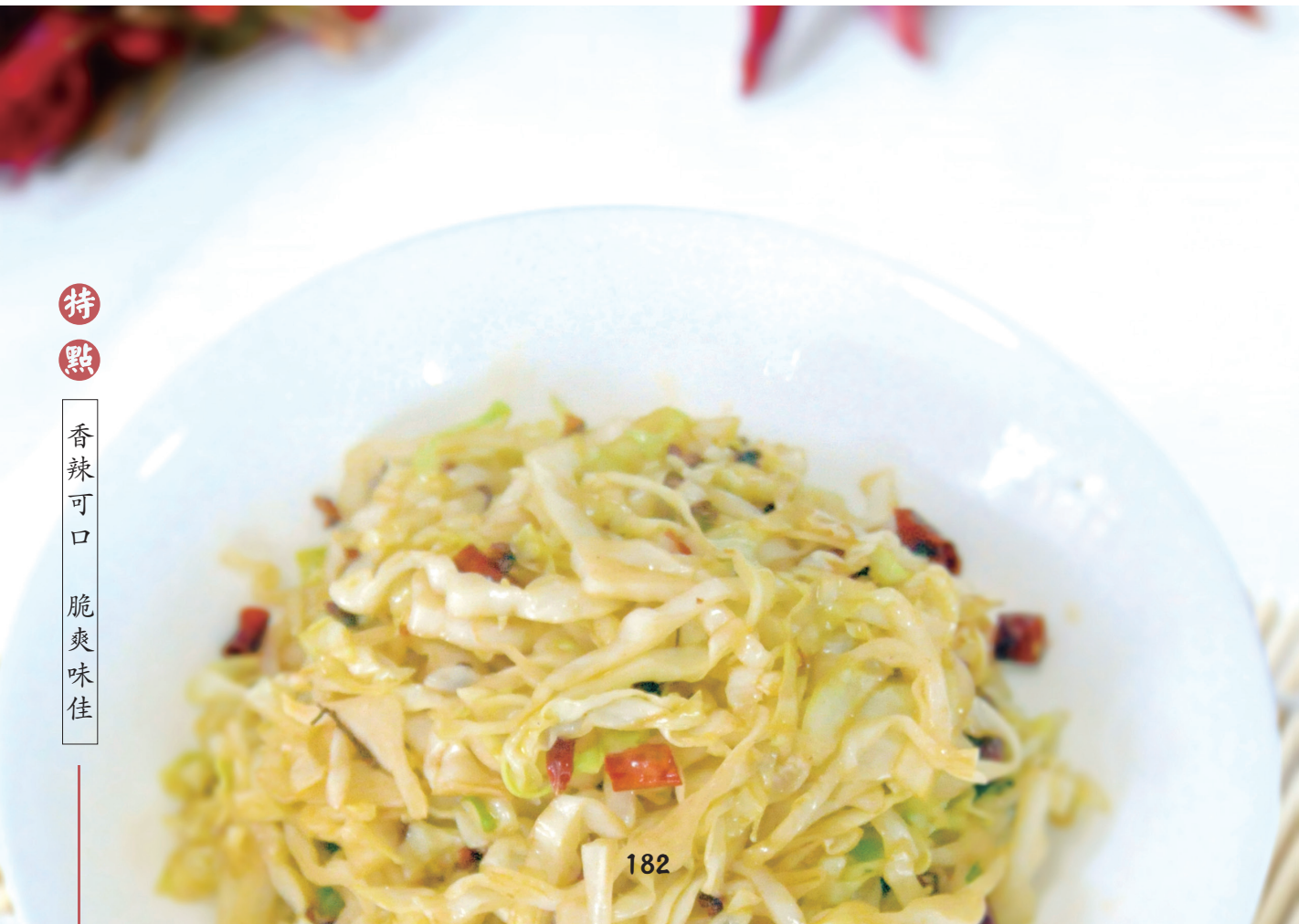
做　法

1 包菜洗淨切絲；香菜洗淨切末；乾辣椒切段。

2 豆瓣醬放入油鍋中煸炒出紅油，再放入花椒、乾辣椒爆香，倒入包菜，加鹽、糖、醬油，轉大火翻炒，熟後撒上香菜末，拌勻出鍋。

小常識

包菜所含的粗纖維量多，能夠補骨髓、壯筋骨還能益心力、除結氣、清熱止痛。



特點

香辣可口　脆爽味佳

乾煸花菜

材　料　花菜 1 棵

調味料　醬油、花椒、乾辣椒、鹽、紅油、糖、香菜、薑

做　法

1 花菜洗淨掰成小朵；鵪鶉蛋煮熟後去殼。

2 鍋內入油燒熱，下花椒、乾辣椒、薑片爆香，倒入花菜，加開水、鹽、醬油，焖煮 2 分鐘後，放入醬油、紅油、鵪鶉蛋、香菜，拌勻後起鍋。

小常識

將菜花掰成小朵，放進鹽水中浸泡 10 分鐘左右，有助于去除殘留的農藥。



特點

乾鮮香辣　脆嫩爽口

西紅柿炒花菜

材　料　西紅柿 2 個、 花菜 1 棵

調味料　薑、醬油、糖、鹽、香菜

做　法

1 花菜掰成小朵，洗淨後控乾水分；西紅柿切小塊；香菜切段；薑切片。

2 鍋內入油燒熱，爆香薑片，下花菜翻炒片刻，再加入鹽、糖、開水、西紅柿，燜煮 3 分鐘，待花菜熟後撒上香菜，拌勻出鍋。



特點

酸甜軟嫩　色美可口

虎皮辣椒

材　料　青辣椒 適量

調味料　醬油、醋、糖、老乾媽豆豉醬、鹽

做　法

1 辣椒洗淨去蒂，控乾水分後，入油鍋中炸熟待用。

2 取適量的調味料兌成調味汁，淋在炸好的辣椒上，拌勻食用。

小常識

烹製這道菜，最好選用剛上市的新鮮嫩辣椒，口感更爲鮮嫩。



特點

豉香盈口　軟嫩微辣

魚香蓮藕

材　料　蓮藕 1 節

調味料　泡辣椒、薑、醋、醬油、糖、鹽、生粉、香菜

做　法

1 蓮藕去皮洗淨切成薄片；泡辣椒切碎，香菜切小段，薑切末。

2 取適量的醬油、醋、糖、鹽、生粉，加少許水調成魚香汁。

3 鍋內入油燒熱，爆香泡辣椒，下薑末炒香，再倒入蓮藕，加少許水，炒熟後淋上魚香汁，撒上香菜末，拌勻起鍋。

特點

魚香甘脆　回味悠長

小常識

◎魚香，是四川菜肴主要傳統味型之一，成菜具有魚香味，但其味并不是來自『魚』，而是泡紅辣椒、薑、蒜、糖、鹽、醬油等調味品調製而成。此法源出于四川民間獨具特色的烹魚調味方法，而今已廣泛用于川味的熟菜中，具有鹹、酸、甜、辣、香、鮮和濃郁的薑、蒜味的特色。



特點

魚香甘脆　回味悠長

香脆芝麻藕條

材　料　蓮藕 適量、 鷄蛋 2 個

調味料　五香粉、鹽、芝麻、乾辣椒、花椒粉、薑末

做　法

1 鷄蛋去殼打散；乾辣椒切段；薑洗淨切末。

2 蓮藕去皮洗淨切成小條，加入五香粉、花椒粉、鹽、薑末拌勻，然後倒入鷄蛋液中，均勻地裹上蛋液。

3 把藕條撈出放入芝麻碗中，蘸滿芝麻後入油鍋炸成金黃色，盛出待用。

4 鍋內留少許油，下乾辣椒段爆香，放入炸好的藕條炒勻出鍋。

持點

外脆裡嫩　辣中融甜

小常識

◎蓮藕中含有粘液蛋白和膳食纖維，生吃新鮮蓮藕能夠清熱除煩，解渴止嘔。

◎蓮藕散發出一種獨特清香，還含有鞣質，有一定健脾止瀉作用，能增進食欲，有益于胃納不佳，食欲不振者恢復健康。



外脆裡嫩 辣中融甜

糖醋蓮藕

材　料　蓮藕 2 節、 泡辣椒 2 條

調味料　醋、糖、薑、生抽、生粉、鹽

做　法

1 蓮藕去皮洗淨切成半圓型的薄片；泡辣椒切碎；薑洗淨切末。

2 取適量的糖、生抽、醋、鹽、生粉，加水調成糖醋汁。

3 鍋內入油燒熱，爆香薑末，下泡辣椒炒香，再放入藕片，加少許水，炒熟後倒入糖醋汁，收汁起鍋。

小常識

◎炒蓮藕不能用鐵鍋，鐵鍋炒蓮藕，藕會變黑。最好使用不粘鍋或不銹鋼鍋。

◎蓮藕比較容易氧化變黑，切好的藕片一定要放入清水中浸泡，這樣可以隔絕空氣，防止氧化變黑。而且也可以在浸泡過程中去除部分澱粉，炒好後口感比較脆。

特點　甘脆爽口　濃而不膩



持點

甘脆爽口　濃而不膩

杜鵑花炒雞蛋

材　料　乾杜鵑花 1 把、 雞蛋 4 個

調味料　胡椒粉、鹽

做　法

1 杜鵑花洗淨，擠乾水分切碎後，放入碗中，加胡椒粉、鹽、雞蛋拌勻。

2 鍋內入油燒至六成熱，倒入拌好的杜鵑花雞蛋汁，煎熟即可。

小常識

杜鵑花全株可供藥用，它的花瓣可生食，常食有健脾效果。鮮杜鵑花與雞蛋一起攪勻炒熟食用，有健胃、益氣、養顏的功用。



特點　花香四溢　健胃益氣

木槿花炒鷄蛋

材　料　木槿花 適量、 鷄蛋 4 個

調味料　胡椒粉、鹽、草果粉

做　法

1 木槿花洗淨，掐去花芯和花蒂，掰成小瓣後放入碗中，加胡椒粉、鹽、草果粉、鷄蛋拌勻。

2 鍋內入油燒熱，把木槿花鷄蛋汁倒入鍋內，炒熟後出鍋。

小常識

木槿花是一種食用花卉，味甘性涼，營養價值極高，食之可清熱利濕，排毒養顏。



特點

明黃悅目　軟嫩滑爽

絲瓜炒雞蛋

材　料　絲瓜 2 條、 雞蛋 4 個

調味料　胡椒粉、醬油、糖、鹽、薑、白醋

做　法

1 絲瓜去皮洗淨切成細條；薑洗淨切末。

2 雞蛋打入碗中，加少許胡椒粉、鹽攪拌均勻。

3 將雞蛋液分幾次倒入油鍋中，煎成薄薄的蛋餅，再將蛋餅切成長條待用。

4 油鍋燒熱，爆香薑末，下絲瓜炒勻，加白醋、醬油、糖、鹽調味，炒熟後倒入蛋皮，拌勻起鍋。

特點　色澤鮮亮　爽口香滑

小常識

◎絲瓜不宜生吃，烹製絲瓜時應注意盡量保持清淡，油要少用，不宜加太多醬油和豆瓣醬等口味較重的醬料，以免搶味。

◎炒絲瓜時，加一點白醋，可以去除絲瓜的黑色素，讓絲瓜不會變黑。而白醋在翻炒的過程中已經揮發掉，食用時吃不出醋的味道。



持點

色澤鮮亮　爽口香滑

四季豆炒雞蛋

材　料　四季豆 1 把、　雞蛋 4 個

調味料　胡椒粉、芝麻油、鹽、薑

做　法

1 四季豆去筋洗淨切成薄片；薑洗淨切末。

2 雞蛋打入碗內，加鹽、胡椒粉拌勻後，倒入四季豆中，再加入鹽、薑末、芝麻油拌勻。

3 鍋內入油燒熱，倒入拌好的四季豆雞蛋汁，炒熟後食用。

持點

軟嫩滑爽　蛋香撲鼻

小常識

◎雞蛋的食用，可以選購母雞獨立生產的雞蛋（即未受精蛋），這類雞蛋沒有生命，不能孵出小雞，可以食用。

◎選購雞蛋時，可用手輕輕搖動：無聲的是鮮蛋，有水聲的是陳蛋。

◎四季豆一定要切成很薄的片，越薄越好，切得薄才容易熟，因爲雞蛋熟得快，不至于糊掉。



特點

軟嫩滑爽　蛋香撲鼻

炸木槿花

材　料　鷄蛋 3 個、 木槿花 適量、 麵粉 適量

調味料　胡椒粉、鹽、番茄醬、椒鹽粉

做　法

1 木槿花洗淨，掐去綠色的花芯，掰成小朵。

2 把鷄蛋打入麵粉盆內，加入胡椒粉、清水調成麵糊，然後放入木槿花掛糊。

3 鍋內入油燒熱，取適量的木槿花麵糊，放入油鍋中，炸至金黃色後，瀝油裝盤，配上番茄醬或椒鹽粉，即可食用。

小常識

◎油炸食品酥脆可口、香氣撲鼻，能增進食欲，所以深受許多成人和兒童的喜愛。但油炸食品不易消化，比較油膩，過量食用容易引起胃病。烹製油炸食物不宜用大火，中小火即可，以免食物因油温過高而糊掉。

◎木槿花蕾，吃起來口感清脆。完全綻放的木槿花，口感則十分滑爽。將木槿花置于室內陰涼乾燥處，且要避免兒童自行拿取。

特點

鬆脆可口　花香怡人



特點

鬆脆可口　花香怡人

炸茴香南瓜花辣椒葉

材　料　麵粉 適量、 茴香 適量、 南瓜花 適量、辣椒葉 適量、 鷄蛋 1 個

調味料　胡椒粉、鹽

做　法

1 把南瓜花、辣椒葉、茴香洗淨，控乾水分後，南瓜花切兩半；茴香切段。

2 取適量的麵粉，加入鷄蛋、鹽、胡椒粉，慢慢加水攪拌，調成麵糊。

3 南瓜花、辣椒葉分別掛糊，入油鍋中炸成金黃色後，撈出瀝油。

4 再把茴香倒入麵糊中拌勻，取適量茴香糊放入油鍋內炸至定型微黃後撈出，待油溫回升後復炸片刻，撈出瀝油。

5 將炸好的南瓜花、辣椒葉、茴香裝盤，配上番茄醬或椒鹽粉，即可食用。

特點

外酥裡嫩　口齒留香


炸南瓜花


炸辣椒葉


炸茴香

點

外酥裡嫩 口齒留香

宮廷炒年糕

材　料　年糕片 1 包、胡蘿蔔 1 根、綠豆芽 1 小把、四季豆 5 條、青辣椒 1 條、紅辣椒 1 條、香菇 3 朵、木耳 5 朵

調味料　香菜、薑片、芝麻油、蜂蜜、醬油、胡椒粉、鹽、糖

做　法

1 胡蘿蔔洗淨去皮切條；四季豆洗淨掰成段；木耳、香菇泡軟切絲；青、紅辣椒去籽切絲；香菜切段；薑切片。

2 把年糕片、胡蘿蔔、四季豆、綠豆芽分別放入開水鍋中燙至斷生，撈出過涼水後瀝乾。年糕片加入芝麻油、蜂蜜拌勻。

3 薑片、香菇、木耳下油鍋爆香，放入胡蘿蔔、四季豆翻炒均勻後加水燜煮 2 分鐘，再放入醬油、胡椒粉、糖、鹽調味。

4 待四季豆、胡蘿蔔熟後，放入青紅辣椒絲、綠豆芽、年糕片翻炒，出鍋前加入少許香菜，拌勻即可。

特點　鮮鹹適口　營養豐富

小常識

◎據說最早年糕是爲年夜祭神、歲朝供祖先所用，後來才成爲春節食品。年糕又稱爲『年年糕』，與『年年高』諧音，寓意著人們的工作和生活一年比一年提高。

◎這道菜中所用的水磨年糕呈白色，由粳米跟糯米按一定比例混合製成，口味爲米香原味。水磨年糕的做法非常豐富，可以蒸、炸、切片炒或煮湯。

◎選購年糕時，如果十分白潤，色澤光鮮，酸澀的水磨氣味比較重，或者表面有綠豆般大小的紅點，都有可能是硫磺熏製的。

◎年糕的熱量較高，是米飯的數倍，雖然美味香甜，食用不宜過量。少吃不膩，既補充營養，又對身體好。



特點

鮮鹹適口　營養豐富

青椒炒玉米餅

材　料　玉米餅 2 個、 辣椒 2 條

調味料　鹽

做　法

1 玉米餅切成厚片；辣椒洗淨去籽切成絲。

2 鍋內入油燒熱，下辣椒絲炒軟，放入玉米餅、鹽，炒香入味後起鍋。

小常識

炒玉米餅的蔬菜可根據喜好搭配。玉米餅的做法請參考『蒸玉米餅』（第 243 頁）。



特點

酥脆香甜　健脾開胃

青椒炒西紅柿

材　料　西紅柿 2 個、 青辣椒 1 條

調味料　醬油、鹽、胡椒粉

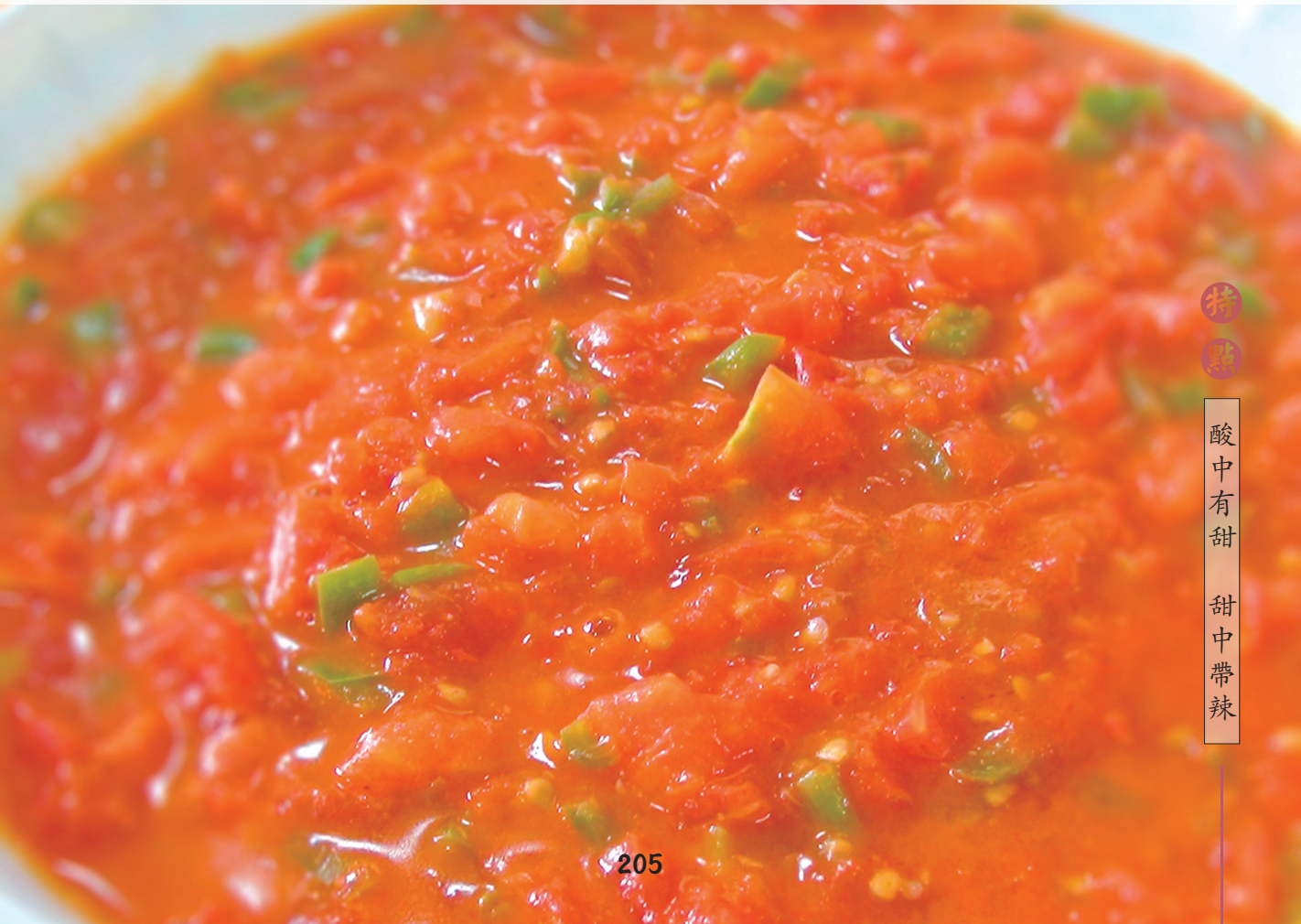
做　法

1 西紅柿洗淨去皮切丁；辣椒洗淨去籽切丁。

2 鍋內入油燒熟，下青辣椒炒香，倒入西紅柿，加鹽、胡椒粉、醬油，調味炒熟，即可食用。

小常識

優質西紅柿的蒂部很圓潤，如果還帶著淡淡的青色，就是最沙最甜的西紅柿。



特點

酸中有甜　甜中帶辣

咖喱煲

材　料　竹筍 1 塊、 油豆腐 5 個、 金針菇 少許、上海青 2 棵、 包菜 少許、 紅蘿蔔 1 小段

調味料　素蠔油、鹽、醬油、咖喱塊、醬油膏

做　法

1 把所有蔬菜洗淨，竹筍、紅蘿蔔切片；油豆腐切塊；金針菇撕碎，待用。

2 包菜鋪在煲仔鍋底，依次將竹筍片、金針菇、上海青、油豆腐、紅蘿蔔片放入煲仔鍋內。

3 鍋內加開水，放入咖喱塊、醬油、醬油膏，煮成咖喱汁後倒入煲仔鍋內，開大火將煲仔鍋內的蔬菜煮熟，即可食用。

特點

鮮香可口　味厚悠長

小常識

◎咖喱的主要成分是薑黃粉、川花椒、八角、胡椒、桂皮、丁香和芫荽籽等含有辣味的香料，其味辛辣帶甜，具有一種特別的香氣，是中西餐常用的調味料。

◎咖喱能促進血液循環，達到發汗的目的，還可以改善便秘，有益于腸道健康。

◎咖喱粉應密封、避光保存，以免香氣揮發散失。

◎一頓吃不了先存放在冰箱，第二頓加熱時要注意，凝固的咖喱汁慢慢用小火化開，并不停攪拌。



雜鍋菜

材　料　白蘿蔔 1 段、 年糕 少許、 油豆腐 5 個、 鵪蛋 2 個、 粉絲 適量、 四季豆 適量、 海帶 適量、

調味料　醬油、鹽、糖、甜麵醬、芝麻油、香菇水

做　法

1 鵪蛋煮熟去殼；白蘿蔔去皮洗淨切塊；四季豆去筋洗淨掰成小段；粉絲、海帶泡軟；海帶切長片。

2 油豆腐開口，將中間掏空，把年糕片塞入油豆腐內，用牙簽穿好，折掉多餘的牙簽。

3 鍋內加水燒開，放入海帶，加香菇水、熟油、白糖、鹽、醬油、甜麵醬調味後，下白蘿蔔燜煮 5 分鐘。

4 放入四季豆煮 15 分鐘，再加入油豆腐、粉絲煮熟，起鍋前放入熟鵪蛋、芝麻油，即可食用。

特點

營養全面　滋味多樣







湯羹

幾經熬煉　濃淡相安

煲羅宋湯

材　料　番茄 1 個、紅蘿蔔 1 根、黃蘿蔔 1 根、土豆 2 個、豌豆 1 碗、青辣椒 1 條、紅辣椒 1 條、黃辣椒 1 條、包菜 半棵、蘋果 1 個

調味料　薑、鹽、番茄醬

做　法

1 將所有的材料洗淨，土豆、紅黃蘿蔔去皮，蘋果、青紅黃辣椒去籽，全都切成滾刀塊待用。

2 鍋內放油燒至八成熟，放入薑片爆香，下番茄醬炒香。

3 加入開水，放入所有材料，用大火煮開後，轉中火燉煮 1 個半小時，出鍋前加少許鹽調味即可。

持點　酸甜可口　濃郁有味

小常識

◎羅宋湯是在俄國和波蘭等東歐國家處處可見的一種羹湯。在過去的俄羅斯，這是普通人糊口的主要食物之一，所以怎麼做主要取決于家裡有什麼食材。通常將所有的食材都一起放進鍋中煮。



特點

酸甜可口　濃郁有味

薏米煲冬瓜湯

材　料　冬瓜 2 斤、 薏米 1 兩

調味料　陳皮、鹽、薑

做　法

1 冬瓜洗淨切成厚塊，薏米泡水，薑洗淨拍扁。

2 鍋內加 1 小勺油燒熱，加入開水、薑塊、陳皮、薏米、冬瓜，燉煮 1 個半小時，然後加鹽調味，再煮 2 分鐘後食用。

小常識

冬瓜是一種解熱利尿、去濕熱比較理想的日常食物，連皮一起煮湯，效果更明顯。



特點　利水去濕　清淡爽口

芝麻味噌湯

材　料　海帶絲 1 碟、 黃瓜片 1 碟

調味料　味噌醬、鹽、熟芝麻碎

做　法

1 取 3 勺熟芝麻碎、1 勺味噌醬放入碗裡，加水調成味噌汁。

2 鍋內加水燒開，放入海帶絲煮 2 分鐘，加入鹽、黃瓜片，倒入味噌汁，煮開後撒上熟芝麻碎，即可食用。

小常識

味噌湯的特征是不可重復煮沸，因爲味噌再次温熱會喪失香氣，所以最好是煮好後盡量食用完畢。



持點

鹹鮮回甜　醬香濃郁

土豆味噌湯

材　料　土豆 2 個、 西芹 1 棵、 高湯 1 大碗

調味料　素蠔油、味噌醬

做　法

1 土豆去皮，洗淨切片；西芹洗淨切碎。

2 高湯倒入鍋內煮開，加入味噌醬拌勻，放入土豆、素蠔油煮 2 分鐘後，撒上西芹末，即可食用。

小常識

味噌不耐久煮，煮湯時通常最後才加味噌，略煮一下便熄火，以免味噌的香氣流失。



特點

簡單營養　清淡利口

南瓜羹

小常識

色彩鮮艷，香甜芬芳的南瓜羹，給家裡的小朋友帶來意外的驚喜。

材　料　小南瓜 半個、 牛奶 少許

調味料　糖、鹽、胡椒粉、生粉

做　法

1 南瓜去皮洗淨，蒸 15 分鐘後倒入攪拌機，加水打成南瓜糊。

2 南瓜糊倒入鍋內，加胡椒粉、糖、鹽煮開，再倒入牛奶，略煮片刻後加入生粉水，拌勻後食用。



特點

香甜軟糯　濃郁芬芳

玉米羹

材　料　新鮮玉米粒 適量、 雞蛋 2 個

調味料　生粉、胡椒粉、鹽、芝麻油

做　法

1 雞蛋打入碗內，加少許鹽、胡椒粉拌勻。取適量生粉，加水調成生粉水。

2 油鍋內加水，燒開後放入玉米粒煮 2 分鐘，再倒入雞蛋液拌勻。

3 待湯汁煮開後，放入鹽、生粉水，收汁後加少許芝麻油、胡椒粉，拌勻後食用。

持點　稠而不粘　色澤清新

小常識

◎玉米富含維生素 C，有長壽美容作用，還能開胃、利膽、通便、利尿、軟化血管。玉米胚尖所含的營養物質，有增強人體新陳代謝、調整神經系統功能。

◎將嫩玉米粒蒸熟爛或壓爛再烹製，更加入味，也更適合家裡的老人食用。玉米渣及玉米梗芯有良好的通便效果，可緩解老年人習慣性便秘。



持黏

稠而不粘　色澤清新

青紅黃蘿蔔玉米湯

材　料　青蘿蔔 1 根、 紅蘿蔔 1 根、 黃蘿蔔 1 根、 玉米 1 根、薑 1 塊、 紅棗 4 顆、 銀耳少許

調味料　鹽

做　法

1 玉米洗淨切段；青、紅、黃蘿蔔洗淨切滾刀；銀耳泡軟洗淨撕成小朵；薑拍扁。

2 鍋裡加入開水，放入薑、玉米、紅棗、青紅黃蘿蔔、銀耳，燉煮 1 個半小時，再加入鹽、熟油調味，煮 5 分鐘後食用。



特點　芳香甘甜　淡而不薄

荷包蛋紫菜湯

材　料　紫菜 適量、 鷄蛋 2 個

調味料　香菜、薑、鹽、芝麻油、胡椒粉

做　法

1 紫菜洗淨瀝水；鷄蛋分別打在 2 只小碗裡待用；香菜、薑洗淨切末。

2 鍋內加入開水、薑末，待水燒至 70 度左右，滑入鷄蛋，加糖、鹽、胡椒粉調味，煮 1 分鐘後撇去浮沫，放入紫菜、芝麻油、香菜末，煮開後食用。

小常識

把鷄蛋先打在碗裡，再小心地放入鍋內，小火煮透，用鍋鏟背面輕輕推動鷄蛋，以防粘鍋，這樣就可以煮出完整的荷包蛋了。



特點　滑爽鮮香　營養美味

素肉煲蘿蔔芋頭湯

材　料　素肉 1 包、荔浦芋頭 1 個、白蘿蔔 1 根、紅蘿蔔 1 根

調味料　薑、鹽、香菜

做　法

1 紅、白蘿蔔去皮洗淨切滾刀；芋頭去皮洗淨切大塊；香菜切末；薑切片。

2 鍋內加入開水，放入薑片、素肉煮開，再加入紅、白蘿蔔，燉煮 1 小時。

3 放入芋頭、鹽煮 15 分鐘，芋頭熟後，加上香菜末，即可食用。

小常識

◎由于芋頭的粘液中含有皂甙，會刺激皮膚發癢，最好戴上手套。削了皮的芋頭碰到水再接觸皮膚，就會更癢。因此，芋頭不用先洗淨就直接去皮，并保持手部乾燥，可以減少發癢的症狀。如果不小心接觸皮膚發癢時，塗抹生薑，或在火上烘烤片刻，或用醋水浸泡都可以止癢。

持點

甘鮮軟糯　綿軟清香



持點

甘鮮軟糯　綿軟清香

絲瓜豆皮湯

材　料　豆皮 適量、 絲瓜 2 條、 紅蘿蔔 少許

調味料　香菜、胡椒粉、鹽、薑、糖、白醋

做　法

1 絲瓜洗淨切片，泡入白醋水裡待用；豆皮切條；紅蘿蔔切絲；香菜切末，薑切片。

2 鍋內加入開水，下薑片、紅蘿蔔煮開，再放入粉皮、絲瓜、熟油、胡椒粉、鹽、糖，煮熟。食用時撒上香菜末即可。



特點　嫩脆適口　淡綠清新

紅蘿蔔燉蓮藕湯

材　料　蓮藕 2 節、 紅蘿蔔 1 根、 花生米 1 碗

調味料　薑、鹽、草果

做　法

1. 蓮藕、紅蘿蔔去皮洗淨切成滾刀；薑拍扁。
2. 把紅蘿蔔、蓮藕、花生米、薑、草果、鹽放入高壓鍋內。
3. 鍋內加油燒至九成熱，倒入高壓鍋，加入開水淹過蓮藕，燉煮 15 分鐘，即可食用。



綠豆蓮藕湯

材　料　蓮藕 2 節、胡蘿蔔 2 根、綠豆 2 兩、花生 1 兩、紅棗 4 顆、蜜棗 4 顆

調味料　薑、陳皮、鹽

做　法

1 蓮藕、胡蘿蔔去皮洗淨切成滾刀；薑洗淨拍扁。

2 鍋內加水，放入材料、調味料，大火燒開 5 分鐘後，轉小火煲 2 小時，再加鹽調味，煮 1 分鐘後食用。

小常識

蓮藕孔內的泥土不容易清洗乾淨，因此切開後應用清水再洗一次。



持點　開胃益血　滋陰延年

西紅柿雞蛋湯

材　料　西紅柿 1 個、 雞蛋 2 個

調味料　胡椒粉、鹽、薑、香菜、糖

做　法

1 雞蛋打入碗中，加少許胡椒粉、鹽攪拌成蛋液；西紅柿洗淨切片；香菜、薑洗淨切末。

2 鍋內入油燒熱，倒入雞蛋液炒熟，加入開水、薑末、西紅柿、鹽、胡椒粉、糖，煮開後起鍋，食用時撒上香菜末即可。

小常識

西紅柿和雞蛋的營養價值完美搭配在一起，易于人體吸收。



持點

色澤明亮　香滑酸鮮

奶油番茄濃湯

材　料　番茄 5 個、 牛奶 1 碗、 麵粉 適量

調味料　香葉、鹽、胡椒粉、蔥、糖

做　法

1 番茄洗淨後，去皮切塊；蔥洗淨切碎。

2 鍋內入油燒熱，下蔥花爆香，加入麵粉，用小火炒黃，再倒入牛奶，煮開後關火待用。

3 空鍋內加水，放入胡椒粉、鹽、糖、香葉、番茄，燒開後煮 5 分鐘，再加入奶湯、鹽，略煮片刻，即可起鍋。



特點　酸香四溢　濃而不膩

白菜芋頭湯

材　料　白菜 適量、 小芋頭 1 斤

調味料　醬油、芝麻油、胡椒粉、薑、鹽

做　法

1 芋頭洗淨煮熟後剝皮；白菜洗淨切塊；薑切片。

2 鍋內加入開水、薑片、熟油，大火燒開後，放入白菜、芋頭，加鹽、胡椒粉、醬油調味，煮熟後淋上芝麻油，拌勻食用。

小常識

芋頭烹調時一定要烹至熟透，否則其中的粘液會刺激咽喉。



白菜味噌湯

材　料　油豆腐、大白菜、芹菜 各適量

調味料　高湯、味噌醬、素蠔油

做　法

1 油豆腐切成兩半；大白菜洗淨切成塊，芹菜洗淨切碎。

2 鍋內加入高湯、味噌醬、素蠔油煮開，然後放入白菜梗煮至七分熟，再下白菜葉子、油豆腐略煮片刻，即可食用。

小常識

味噌可以抑制或降低血液中的膽固醇，抑制體內脂肪的積聚，可以改善便秘。



特點

汁濃醇厚　柔軟甘香

炸茴香冬菜湯

材　料　炸茴香、炸南瓜花、冬菜 各適量

調味料　香菜、鹽、糖、薑、醬油、芝麻油

做　法

1 冬菜洗淨切成小段；炸茴香、炸南瓜花切塊；香菜洗淨切碎；薑切片。

2 把冬菜、薑片放入開水鍋內煮5分鐘，再加入鹽、糖、醬油、茴香、南瓜花，煮至入味後，淋上芝麻油，食用前撒上香菜末，拌勻即可。

小常識

家裡的油炸食物吃不完時，換一種方法做成湯羹，既實用又美味。



特點　經濟實惠　油而不膩

酸辣湯

材　料　酸菜、嫩豆腐條、金針菇、油豆腐、紅蘿蔔絲、木耳絲、竹筍絲 各適量

調味料　醬油、陳醋、芝麻油、鹽、胡椒粉、生粉、米醋、香菜

做　法

1 鍋內入油燒至七成熱，爆香紅蘿蔔絲，下竹筍絲炒香。

2 加入木耳絲、酸菜、油豆腐、金針菇炒勻，加入開水、胡椒粉，燒開後放入嫩豆腐條煮熟。

3 取適量的米醋、醬油、陳醋、鹽、芝麻油、生粉，加水兌成酸辣汁。

4 將酸辣汁倒入鍋內攪勻，收汁後起鍋，食用前加入香菜末即可。

持點

酸辣鮮香　消食開胃



特點

酸辣鮮香　消食開胃

清湯火鍋

材　料　豆腐 1 塊、平菇 適量、西紅柿 半個、粉絲 1 把、土豆 1 個、胡蘿蔔 1 段、乾香菇 1 把、黨參 5 錢、紅棗 5 個

調味料　芝麻粉、鹽、香菜

做　法

1 薑、豆腐、西紅柿、胡蘿蔔、土豆切片；香菇、粉絲泡軟。

2 鍋內放油燒至五成熱，下薑片爆香，加入開水、胡蘿蔔、黨參、紅棗、芝麻粉、西紅柿、香菇、鹽，大火煮開後，轉中小火熬 20 分鐘。

3 放入平菇、土豆、豆腐、粉絲等煮熟。

4 取適量的調味料，兌成火鍋蘸醬，即可食用。

持點

味道香醇　營养全面



特点

味道香醇 营养全面

麻辣火鍋

調味料 郫縣豆瓣醬 2 大勺、花椒 適量、鹽 適量、乾辣椒 適量、醪糟 2 勺、生薑 1 大塊、草果 2 顆、白芝麻 適量、香菜 少許

做　法

1 薑拍扁，草果拍裂口，香菜洗淨切碎。

2 鍋內下油，放入薑塊，用大火煎出香味後，加入豆瓣醬，轉小火慢慢炒出紅油。

3 再放入花椒、乾辣椒煸炒出麻辣味，加入醪糟、草果，待麻辣味更濃郁時，加開水，大火煮開後，轉中火煮 30 分鐘。

4 加入白芝麻，熬煮片刻，食用時配上火鍋蘸醬即可。

持點

鮮香麻辣　濃郁多味

小常識

◎可以根據自己的口味加入辣椒等調料，等吃完火鍋，把鍋內的剩菜渣撈出來，湯料放入冰箱，下一餐可以繼續煮菜食用，既簡單經濟，又美味實用。



雜菜湯

材　料　南瓜 1 個、南瓜花 適量、木耳 1 小把、土豆 1 個、紅蘿蔔 1 段、大白菜 適量、豆腐 1 小塊

調味料　薑片、草果粉、鹽、胡椒粉、香菜

做　法

1 南瓜、土豆、紅蘿蔔、大白菜去皮洗淨切成塊；豆腐切厚片；南瓜花切兩半；木耳泡軟撕成小朵。

2 鍋內加油，爆香薑片、紅蘿蔔，下南瓜、土豆、草果粉、胡椒粉、鹽炒勻，再加入開水、大白菜、木耳、豆腐、南瓜花，燉熟後加入少許鹽、香菜末，拌勻食用。



特點　色澤鮮亮　老少皆宜





小吃

從繁生簡　以誠盡心

煎玉米餅

材　料　新鮮玉米粒 適量

調味料　糖

做　法

1 新鮮玉米粒加少許水，放入攪拌機裡打成漿，加糖拌勻。

2 平底煎鍋內刷油加熱，把玉米漿攤成小餅，煎 4 分鐘，翻面後再煎 3 分鐘，即可食用。



特點　色澤金黃　外酥內鮮

蒸玉米餅

材　料　新鮮玉米粒、 玉米葉子 各適量

做　法

1 新鮮玉米粒加少許水，放入攪拌機裡打成漿。

2 玉米葉子洗淨，剪成方塊，將玉米漿攤在上面。

3 蒸鍋加水燒開，把玉米餅放入蒸鍋內，大火蒸15分鐘，即可食用。



特點　清香淡黃　玉米鮮嫩

煎油餅

材　料　麵粉 適量

調味料　辣椒油、花椒粉、香菜、鹽、芝麻油

做　法

1 麵粉加水和成麵團，餳30分鐘，再用擀麵杖擀成一張薄餅。

2 在薄餅上抹一層芝麻油，撒少許鹽，再抹一層辣椒油，撒上花椒粉、香菜末，然後將整張麵餅卷成長條。

3 將卷好的麵餅，封住兩頭，切成大小均等的小麵團，再壓成圓餅。

4 平底煎鍋內抹油燒熱，放入生餅胚，略微煎黃後，撒少許水蓋上鍋蓋。

5 待水分蒸發後翻面，煎至兩面金黃時，出鍋食用。

持點

油酥香麻　外脆內鮮

小常識

◎在煎油餅的過程中不要頻繁來回翻面，避免油餅的口感變硬。

◎此類的早餐，熱量高、油脂高，不宜常吃，建議搭配豆漿一起食用。



特點

油酥香麻　外脆內鮮

法式煎麵包

材　料　法式麵包 1 根、薄荷葉 少許、檸檬 1 個、青辣椒 1 條、紅辣椒 1 條、青瓜 1 小段

調味料　香菜、胡椒粉、植物黃油、橄欖油、鹽

做　法

1 法式麵包切片；青紅辣椒去籽，切粒後泡水。

2 香菜洗淨切碎；薄荷葉洗淨泡水；青瓜切片；檸檬對半切開，取檸檬汁待用。

3 平底煎鍋內加入植物黃油熔化，放入麵包片，兩麵煎成金黃色後，擺入盤中。

4 青紅辣椒粒瀝水，盛入碗中，加香菜末、檸檬汁、胡椒粉、橄欖油、鹽，拌勻。

5 將辣椒粒盛到麵包片上，配上薄荷葉、青瓜片，即可食用。

持點　焦黃酥脆　別有風味

小常識

◎法式麵包因外形像一條長長的棍子，所以俗稱『法式棍』，是法國特產的硬式麵包，在世界上獨一無二。與大多數的軟麵包不同，它的外皮和裡麵都很硬。吃的時候，從中間縱向將麵包剖開，鋪上沙拉、黃瓜、番茄醬等食物，或者放入鍋中用植物黃油煎一煎，味道更好。



持黙

焦黃酥脆　別有風味

豆腐花

材　料　豆腐花 1 碗、榨菜 適量、香酥青豆 適量、香酥鷹嘴豆 適量

調味料　鷄燬油、辣椒油、醬油、芝麻油、鹽、花生碎、花椒油、香菜

做　法

1 香菜、榨菜洗淨切碎。

2 把豆腐花盛在碗裡，加入適量的調味料，即可食用。

小常識

豆腐花食用時分爲甜鹹兩類。甜的加入砂糖或紅糖，鹹的加入辣椒油、醬油和醋。



持點　潔白鮮嫩　麻辣回味

四川油茶

材　料　大米 6 兩、饊子 適量、大頭菜 適量、熟黃豆 適量、香酥青豆 適量、香酥鷹嘴豆 適量、花生碎 適量

調味料　雞墜油、油辣椒、芝麻油、醬油、鹽、花椒油、香菜

做　法

1 把大米浸泡 2 小時，放入豆漿機內加 3 倍水打碎，煮成米糊。

2 香菜、大頭菜洗淨切絲；饊子掰成段。把煮好的米糊盛入碗中，放入適量的調味料和材料，即可食用。



煮貓耳朵

材　料　麵粉 適量、四季豆 1 小把、西紅柿 半個、香菇 5 朵

調味料　芝麻油、醬油、鹽、糖、薑末

做　法

1 香菇泡軟切碎；四季豆洗淨切薄片；西紅柿去皮切丁；薑切末。

2 麵粉用涼水和好，餳 30 分鐘後揉成細長條，右手揪下拇指大小的一塊麵，放在麵案上，用大拇指往前一推，搓成貓耳朵。

3 炒鍋入油燒熟，爆香薑末，下香菇、四季豆、西紅柿炒香，再加入開水，燜煮 5 分鐘。

4 放入貓耳朵，加鹽、醬油調味。待貓耳朵浮出水面，淋上芝麻油，拌勻出鍋。

持點

小巧筋道　充滿童趣



特點

小巧筋道 充滿童趣

包抄手

材　料　抄手皮 適量、 豆腐 1 塊、 上海青 1 把、香菇 10 朵、 鷄蛋 1 個

調味料　薑、芝麻油、醬油、素蠔油、芝麻碎、花生碎、鹽、生粉、香菜、辣椒油、醋

做　法

1 香菇、香菜、薑切末；上海青過水後切碎。豆腐捏碎，加鷄蛋、鹽、生粉拌勻。

2 鍋內入油燒熟，放入香菇末炒香，加醬油、素蠔油、鹽調味。

3 把香菇末、芝麻油、花生碎、芝麻碎、上海青、香菜末放入豆腐盆內拌勻。

4 取適量的豆腐餡，放入抄手皮中，對折成長方形，捏成抄手。

5 把薑末、辣椒油、芝麻碎、芝麻油、醬油、醋、鹽、香菜末放入大碗內，調成蘸水汁待用。

6 抄手放入開水鍋內，煮至浮出水面後，盛少許麵湯，沖入蘸水汁中；撈出抄手放入蘸水碗內，即可食用。

持點

皮薄餡嫩　爽滑鮮香

小常識

◎四川方言所稱的抄手，即北方的餛飩，廣東的雲吞，是中國漢族的傳統麵食，用薄麵皮包餡，通常煮熟後帶湯食用。

◎煮抄手的方法與煮麵條的方法相同，中間加三次冷水，這樣煮出的抄手不容易破開。

◎不喜歡吃辣椒的朋友，也可以在調料中減去辣椒油，其他調味料可根據自己的喜好增減。



特點

皮薄餡嫩　爽滑鮮香

茴香餃子

材　料　麵粉、茴香、雞蛋 各適量

調味料　芝麻油、鹽、花生碎、薑、辣椒油、陳醋、醬油、香菜

做　法

1. 麵粉加水和成麵團，餳30分鐘；茴香洗淨切碎，放入盆內待用。
2. 將花生炒熟，碾成碎粒；雞蛋打成蛋液入油鍋炒熟後剁碎。
3. 把花生碎、雞蛋碎放入茴香盆內，加芝麻油、鹽、薑末拌勻。
4. 將麵團擀成餃子皮，包上茴香餡，放入開水鍋內煮熟後裝盤。
5. 取適量的芝麻油、辣椒油、陳醋、醬油放入碗中，兌成調料汁。
6. 把煮好的餃子配上調料汁、餃子湯，即可食用。

特點　皮韌餡香　風味獨特



特點

皮韌餡香　風味獨特

西葫蘆煎餃

材　料　麵粉 適量、 西葫蘆 2 條、 香菇 1 小把、雞蛋 2 個

調味料　薑、鹽、芝麻油、熟花生碎

做　法

1 麵粉加入適量的冷水和成麵團，餳 30 分鐘。

2 西葫蘆洗淨剁碎，撒少許鹽出水後，放入盆內待用。香菇、薑切碎；花生放入鍋中炒熟後，碾成碎粒。

3 雞蛋去殼打散，加胡椒粉、鹽調味，倒入油鍋內煎熟後剁碎。

4 香菇碎、熟花生碎、薑末、鹽、芝麻油、雞蛋碎放入西葫蘆盆裡拌勻。

5 把和好的麵，擀成餃子皮，包上西葫蘆餡，做成餃子。

6 平底煎鍋內刷一層油，放入餃子，灑少許水燜 2 分鐘。待水分全部蒸發，餃子底部煎黃後，取出食用。

持點

酥黃油亮　香脆味美

小常識

◎西葫蘆富含水分，有潤澤肌膚的作用。還含有抗壞血酸、胡蘿蔔素、鈣等物質，營養十分豐富。

◎對于不愛吃菜的孩子，可以把各種蔬菜切碎了包成包子、菜盒子、餃子，也可以烙餅、煮粥，將各種顏色的蔬菜搭配在一起，紅黃藍綠這些艷麗的色彩，會吸引孩子的眼球。



持點

酥黃油亮　香脆味美

韓國五色湯圓

材　料　糯米粉 適量

調味料　紅豆沙、紅棗片、肉桂粉、花生粉、黑芝麻粉、黃豆粉

做　法

1 把花生、黃豆、黑芝麻分別炒熟後打成粉；紅棗去核切成薄片。

2 糯米粉加 70 度的熱水和成麵團後，分成劑子，包入豆沙餡，搓成湯圓待用。

3 湯圓放入開水鍋內，煮至浮上水面後，撈出泡涼水待用。

4 將湯圓瀝水擦乾，分別蘸上紅棗片、肉桂粉、花生粉、黑芝麻粉、黃豆粉，裝盤後食用。

持點

香甜可口　饒有風趣

小常識

◎湯圓是中國漢族的代表小吃之一，歷史十分悠久。湯圓營養豐富，可補虛調血，健脾開胃。但湯圓的含糖量較高，所以吃湯圓時最好搭配一些辣味小菜，不僅爽口解膩，營養也更均衡。



雲南米粉

材　料　新鮮米粉 1 碗、香酥青豆 適量、香酥鷹嘴豆 適量、榨菜 少許

調味料　辣椒油、鷄墩油、花椒油、芝麻油、薑、醋、醬油、鹽、熟花生碎、香菜

做　法

1. 榨菜、香菜、薑洗淨切碎；生花生倒入空鍋內，用小火炒熟後，碾成碎粒。
2. 鍋內加水燒開後將米粉燙熟，盛入碗中，加入調味料，拌勻後食用。



持點

香辣可口　味道豐富

酸辣粉

材　料　紅薯粉條 1 把、香酥豌豆 2 大勺、榨菜絲 1 小包

調味料　辣椒醬、辣椒油、花椒粉、花椒油、醬油、醋、鹽、香菜

做　法

1 紅薯粉條放入開水鍋內，煮至能用手指掐斷時，盛入碗中待用。

2 鍋內入油燒熱，下辣椒醬炒香，加入開水、花椒粉、辣椒油、醬油、醋、榨菜絲，煮開後澆到紅薯粉上，放上香酥豌豆、花椒油、香菜末，拌勻食用。



擔擔麵

材　料　麵條 2 兩、香酥豌豆 適量

調味料　薑、大頭菜、芝麻醬、醋、香菜、冬菜尖、醬油、鹽、花生末、芝麻油

做　法

1 大頭菜洗淨切絲；香菜、冬菜尖、香菜、薑洗淨切末。

2 麵條煮熟後，盛入碗中，加入調味料，拌勻後食用。



特點　酥香爽口　鹹鮮微辣





主食

五穀百味　存愛于常

福根泡飯

材　料　剩米飯 1 碗、 剩菜 1 碗

調味料　香菜、醬油、鹽

做　法　鍋內加水，倒入剩菜剩飯煮 5 分鐘，加醬油、鹽，調味後食用。

小常識

一碗泡飯，配一個麵包或者一個饅頭、一個大餅，這樣的一餐，節約惜福。



特點

惜福節儉　黏軟易消

芝麻飯團

材　料　米飯 1 碗、 上海青 適量、 紫菜 1 張

調味料　花生碎、鹽、黑芝麻、芝麻油、白芝麻碎、油炸乾辣椒

做　法

1 上海青洗淨焯水，切碎後擠乾水分，放入米飯內，加調味料拌勻待用。紫菜剪成長條。

2 取適量米飯捏成飯團，用紫菜條包住，擺入盤中，撒上油炸乾辣椒，即可食用。

小常識

濕手捏飯團不會粘手。趁熱捏，飯粒不會相互粘在一起，容易成團。



特點

造型可愛　營養豐富

炒飯

材　料　冷米飯 1 碗、 鷄蛋 2 個

調味料　胡椒粉、鹽、香菜

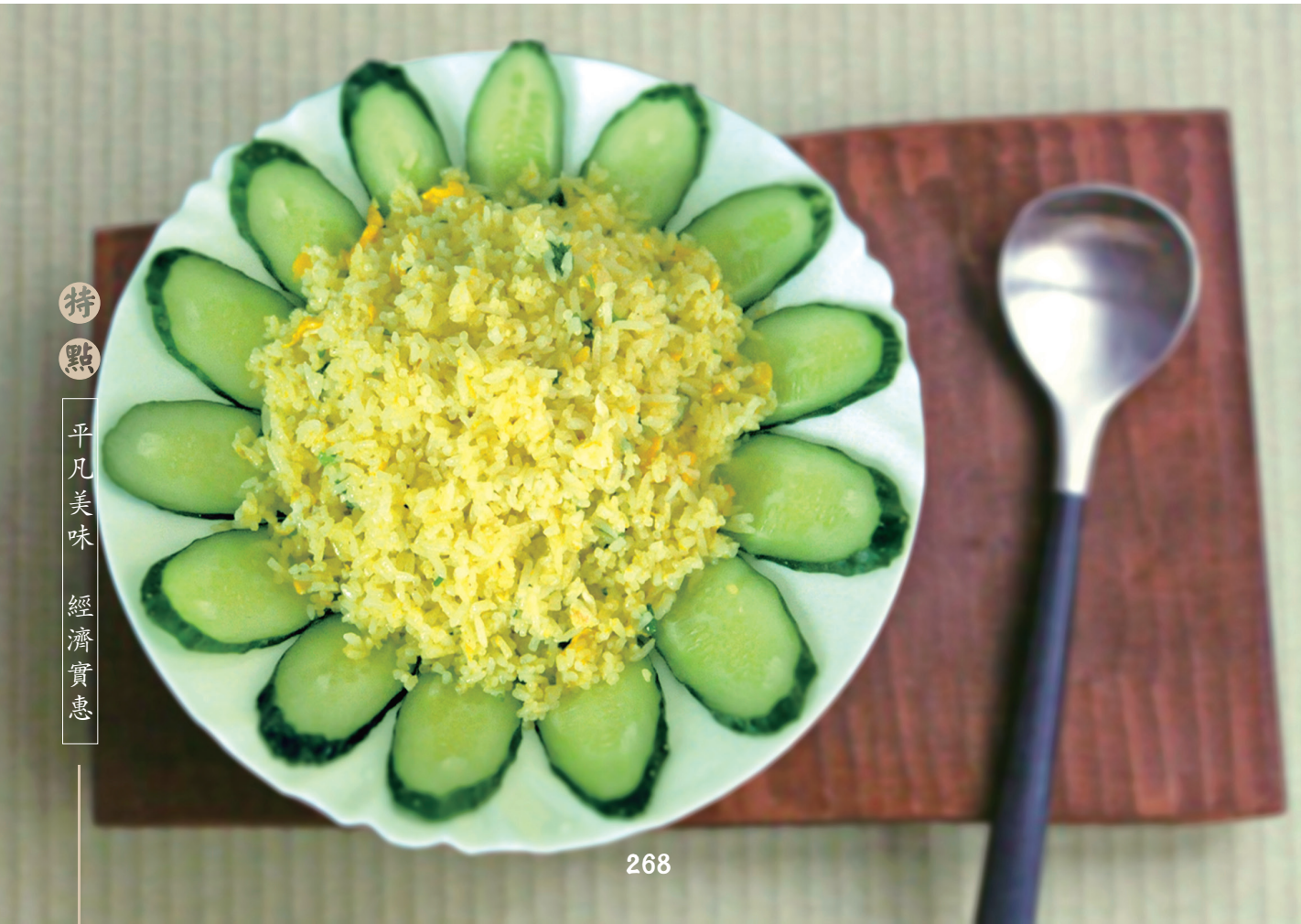
做　法

1 冷米飯裡打入 1 個鷄蛋拌勻；香菜洗淨切碎。

2 油鍋燒熱後，打入鷄蛋炒散，倒入拌好的冷米飯炒勻，加鹽、胡椒粉、香菜末，調味後食用。

小常識

這是我們最傳統，也是最熟悉的蛋炒飯，材料就是大米和鷄蛋，既簡單美味，又可以花樣多變。



特點　平凡美味　經濟實惠

香椿炒飯

材　料　米飯 1 大碗、 香椿 1 小把、 紅辣椒 1 條

調味料　醬油、鹽

做　法

1 香椿洗淨切碎，紅辣椒洗淨切末，待用。

2 鍋內入油燒熱，爆香紅辣椒末，倒入米飯炒至鬆散，再加醬油、鹽調味，放入香椿末，待香椿炒出香味後，出鍋食用。

小常識

香椿被稱爲『樹上蔬菜』，是香椿樹的嫩芽，有主治外感風寒、風濕痹痛的功效。



特點

香味獨特　健脾開胃

揚州炒飯

材　料　米飯 1 碗、素火腿 1 塊、毛豆 1 小碗、雞蛋 2 個、紅蘿蔔 1 段、四季豆 1 小把

調味料　薑、醬油、鹽

做　法

1 紅蘿蔔、素火腿洗淨切丁；毛豆洗淨去皮；四季豆洗淨切片；雞蛋去殼打散。

2 爆香薑末，下紅蘿蔔丁炒香，放入毛豆、四季豆炒熟，再倒入雞蛋液，翻炒至蛋液凝固後，加米飯、素火腿、醬油、鹽，炒熟後食用。



特點　色彩鮮明　清爽利口

銅鍋燜土豆飯

材　料　大米 1 斤 3 兩、紅蘿蔔 1 根、土豆 3 個、番茄 1 個、雲南花豆 1 碗

調味料　鹽

做　法

1 大米、花豆洗淨；土豆、紅蘿蔔、番茄洗淨，去皮切塊。

2 炒香紅蘿蔔，下花豆、土豆、鹽炒勻，加入番茄略微翻炒後，倒入銅鍋。加入大米蓋住土豆，加水燜熟，食用時拌勻即可。



特點　家常美味　醇香可口

新疆抓飯

材　料　大米 1 斤、 黃蘿蔔 2 根、 紅蘿蔔 2 根、豌豆 1 小碗、鷹嘴豆 1 小碗、巴旦木 適量、葡萄乾 適量

調味料　薑、花椒、鹽

做　法

1 紅黃蘿蔔洗淨切條；鷹嘴豆提前 1 晚用冷水泡軟；豌豆、大米淘洗乾淨；葡萄乾用温水浸泡洗淨，瀝乾水分；薑切片。

2 鍋內入油燒熱，炸香花椒粒後，濾出花椒，下薑絲爆香，放入紅黃蘿蔔條、鹽，炒軟後關火。

3 一層蘿蔔條，一層鷹嘴豆、豌豆、巴旦木，一層大米，鋪在電飯鍋內，如此重復，將所有的蘿蔔條、豆子和大米都放入鍋內。然後加入涼水蓋過大米一指節高，燜煮 30 分鐘。

4 加入葡萄乾繼續燜煮 5 分鐘後，拌勻食用。

持點

油亮生輝　香氣四溢

◎抓飯是新疆的傳統主食之一，新疆各族人民都愛吃。做抓飯時添加一些葡萄乾、豌豆和鷹嘴豆等，做出的抓飯味道鮮美，帶有微甜，色澤光亮，很有異域風味。

◎紅蘿蔔條和黃蘿蔔條用油炒過之後，煮出來的抓飯格外香甜。

◎黃蘿蔔是抓飯之核心，俗有『新疆人參』之稱，很多人稱它爲『地參』，能够補氣健脾，幫助消化。

小常識



特點

油亮生輝　香氣四溢

韓國拌飯

材　料　大米 1 碗、青瓜 1 小段、白蘿蔔 1 小段、紅蘿蔔 1 小段、南瓜 1 塊、杏鮑菇 1 個、海帶 少許、紅尖椒 2 條

調味料　豆瓣醬、醬油、素蠔油、糖、鹽、芝麻油

做　法　製作主食：把大米洗淨，放到電飯煲裡煮熟。

製作配菜：

1 紅蘿蔔、白蘿蔔、青瓜、南瓜、杏鮑菇、海帶切絲；紅尖椒切小片。

2 白蘿蔔、青瓜：分別用鹽醃 2 分鐘，盛入小碗待用。

3 南瓜絲、紅蘿蔔絲、海帶絲：分別放入油鍋中炒軟後待用。（不用加鹽）

4 杏鮑菇絲：倒入油鍋內炒軟，加入醬油、素蠔油、糖、芝麻油調味，炒熟後盛入碗中。

製作辣椒醬：

鍋內入油，爆香紅尖椒片，下豆瓣醬炒香，加少許糖、芝麻油、素蠔油，拌勻後盛出。

搭配食用：

碗中盛入米飯，按顏色搭配放入各種菜絲，倒入辣椒醬，拌勻後食用。

持點　五彩分明　爽口營養



小常識

韓式拌飯裡蘊涵著『五行五臟五色』的原理。綠色食物屬木，利于肝臟；紅色食物屬火，利于心臟；黃色食物屬土，利于脾臟；白色食物屬金，利于肺臟；黑色食品屬水，利于腎臟。

特點

五彩分明　爽口營養

納豆炒飯

材　料　米飯 1 碗、雞蛋 2 個、素火腿 1 塊、納豆 適量、青菜辣椒 3 個、紅菜辣椒 3 個

調味料　生粉、胡椒粉、鹽

做　法

1 雞蛋打入納豆碗中，加胡椒粉、鹽、生粉拌勻。素火腿切丁；香菜洗淨切碎；青、紅菜辣椒去頭去籽待用。

2 油鍋燒熱後，倒入雞蛋液炒散，加冷米飯、素火腿丁、鹽，炒熟，撒上香菜末拌勻後裝入辣椒盅即可。



持熱

色澤豔麗　香辣開胃

紅莧菜煮麵條

材　料　紅莧菜 1 把、 掛麵 3 兩

調味料　薑、醬油、胡椒粉、鹽、芝麻油、香菜

做　法

1. 紅莧菜擇好，洗淨切段；香菜洗淨切碎；薑切絲。
2. 油鍋燒熱，爆香薑絲，放入紅莧菜、胡椒粉炒勻，加開水、醬油，將莧菜煮熟，待用。
3. 燒水將挂麵煮熟，撈出盛入碗裡，放上炒好的莧菜，倒入菜湯，加上香菜末、芝麻油，即可食用。



雜錦炒麵

材　料　新鮮濕麵條 3 兩、 木耳 少許、 青椒 1 條、油豆腐 3 個、 紅蘿蔔 1 小段、 大白菜 2 片

調味料　醬油、芝麻油、鹽、生粉

做　法

1 紅蘿蔔洗淨切片；大白菜、油豆腐、木耳洗淨切絲；青椒洗淨去籽切粒。

2 取適量調味料放入碗裡，加入清水兌成調味汁。

3 將麵條煮熟，過冷水後鋪在平底煎鍋內，用小火煎至金黃色定型後，盛入盤中。

4 鍋內入油燒熱，下紅蘿蔔片、青椒粒、木耳絲炒勻，放入油豆腐、大白菜、清水，炒熟。

5 倒入調味汁，待湯汁煮至濃稠時，淋在煎好的麵條上，即可食用。



蘿蔔黃瓜炒河粉

材　料　紅蘿蔔 1 小段、黃蘿蔔 1 小段、黃瓜 半條、河粉 1 碗

調味料　糖、醬油、鹽、胡椒粉、香菜

做　法

1 黃瓜、紅蘿蔔、黃蘿蔔洗淨切絲，香菜洗淨切碎。

2 鍋內入油燒熱，下紅黃蘿蔔絲炒軟，放入黃瓜絲、河粉、調味料，炒熟後撒上香菜末，拌勻即可。

小常識

炒河粉時右手握鍋鏟炒，左手用筷子幫助翻動，這樣河粉就不容易炒斷或炒碎了。



特點　鮮香爽滑　營養全面

雪菜麵

材　料　新鮮麵條 3 兩、雪裡蕻 適量、杏鮑菇 1 個

調味料　豆瓣醬、醬油、芝麻油、素蠔油、鹽、糖、生粉

做　法

1. 杏鮑菇切絲，加入適量調味料拌勻；雪菜洗淨切碎。
2. 油鍋燒熱，下豆瓣醬炸香，加入杏鮑菇絲炒出香味後，放入雪裡蕻，炒熟待用。
3. 麵條煮熟後盛入碗中，加上麵湯、雪菜杏鮑菇、芝麻油，即可食用。



新疆拉麵

材　料　新疆麵粉 適量、茄子 1 條、紅辣椒 1 條、青辣椒 1 條、西紅柿 2 個

調味料　鹽、醬油

做　法

1 麵粉加鹽後，用涼水和成麵團，蓋上濕布餳 20 分鐘。然後再揉一次，再餳 20 分鐘。

2 西紅柿洗淨去皮切塊；茄子洗淨切絲；紅辣椒洗淨去籽切絲。

3 在案板上抹一層油，把麵團放在上面，搓成細長條再盤成圈，將麵圈抹油後再餳 30-40 分鐘。

4 鍋內倒水燒開，把盤好的麵拉細，下鍋煮熟，過涼水後瀝乾裝盤。

5 鍋內入油燒熱，下青紅辣椒絲爆香，放入西紅柿、茄子絲、鹽、醬油，炒熟後盛入拉麵盤內，拌勻食用。

持點

筋道耐嚼　色澤鮮亮

小常識

◎拉麵出鍋後，過一下冷水，口感會更筋道。

◎天氣冷時，可用20度左右的温水和麵。

◎在北方做拉麵，把麵條盤成圈後，要用保鮮膜密封起來，因爲北方較乾燥，如果不密封麵皮會結殼。

◎新疆麵粉的筋度相比其他地区的麵粉，普遍要高。因此，用不同地方的麵粉拉麵，效果會有不同。



特點

筋道耐嚼　色澤鮮亮

打鹵麵

材　料　乾麵條 3 兩、大白菜 1/4 棵、豆腐 1 塊、紅蘿蔔 1 根、木耳 1 把、香菇 10 朵、黃花菜 1 小把、乾竹筍 適量

調味料　郫縣豆瓣醬、甜麵醬、薑、花椒粒、醬油、醋、糖、鹽、芝麻油、胡椒粉、生粉、香菜

做　法　準備配菜：【乾貨洗淨泡軟】竹筍、香菇、木耳切絲；黃花菜切段。
【蔬菜洗淨】大白菜切粒；紅蘿蔔切片；香菜、薑切末。豆腐切丁。

準備調料：【生粉水】取適量的生粉、鹽、醬油、醋、胡椒粉放入碗內，加水攪拌均勻。
【花椒油】鍋內入油燒熱，下花椒粒炸香，撈出花椒，倒出花椒油待用。

製作鹵麵：

1 鍋內入油燒熱，爆香薑末，下豆腐炒香，放入香菇、竹筍、紅蘿蔔、木耳、黃花菜，炒至五成熟，盛出待用。

2 爆香豆瓣醬、甜麵醬，加入開水、醬油、鹽、糖，倒入炒好的配菜，煮 20 分鐘。

3 放入白菜，煮熟後倒入生粉水收汁，加入少許芝麻油、香菜末即可。

4 將麵條煮熟，盛入碗內，澆上鹵汁，拌勻後食用。

持點　汁濃味重　辣中帶鮮

◎打鹵麵的做法有很多種，風味不一，用料也多種多樣。打鹵麵可分爲『清鹵』和『混鹵』兩種，清鹵又叫汆兒鹵，混鹵又叫勾芡鹵。

◎勾芡鹵汁好吃的關鍵是料足，鹵稠，如果鹵汁不够濃厚，拌麵之後就淡而無味了。

◎勾芡時，生粉水最好分兩次放進去。第二次放慢一點，如果稠了就不用再加了。

小常識



鍋仔烏冬麵

材　料　烏冬麵 3 兩、 油豆腐 2 個、 香菇 4 朵、 雞蛋 1 個、 高湯 適量

調味料　芝麻油、醬油、鹽、素蠔油、香菜

做　法

1 煲仔鍋內加入高湯、水、香菇，用大火煮 2 分鐘。

2 放入烏冬麵、油豆腐、鹽、醬油、素蠔油，待麵條煮熟後，加入香菜末、芝麻油，打入生雞蛋，煮開後食用。

小常識

烏冬麵用小麥粉製成，水煮不易軟爛，口感好，可以做湯麵，也可以做炒麵。



特點　麵條軟滑　醬湯濃郁

豆漿麵條

材　料　麵條、黃豆、榨菜絲、香酥豌豆、冬菜尖 各適量

調味料　薑、醬油、鹽、醋、芝麻醬、熟菜籽油、辣椒油、香菜、花生碎

做　法

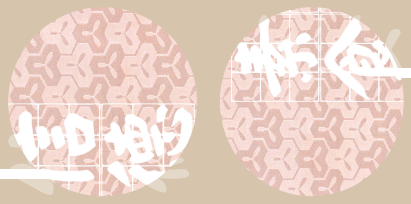
1 黃豆提前 1 天泡軟，加入 3 倍的水，用豆漿機打成漿并煮熟；香菜、冬菜尖、薑切末。

2 鍋內加開水把麵條煮熟，撈出裝在碗裡，倒入煮好的豆漿。放入香酥豌豆、花生碎、冬菜尖等配料和調味料，拌勻後食用。



特點

湯汁奶白　清香怡人



淨宗學院 http://new.pllc.cn
淨空法師專集網站 www.amtb.cn
信德圖書館 www.amtb-xd.org

願以此功德
莊嚴佛淨土
上報四重恩
下濟三途苦
若有見聞者
悉發菩提心
盡此一報身
同生極樂國

歡迎流通

健康長壽幸福食譜

編　著　向小利
出版發行　信德圖書館
印　刷　廣東福田印經中心
印　張　一六
版　次　二〇一六年八月
印　數　一〇〇〇〇〇冊

特此申明

・本書免費結緣　不可用于盈利行爲