

# 当令营养好搭配 推荐六道家常菜

滋阴润肺,提高抵抗力,对身体健康非常重要,推荐这六道家常菜,营养又好搭配,大人和小孩都能吃。

## 一、白萝卜牛肉汤



**准备食材:**牛肉、白萝卜、姜片、葱段  
**做法步骤:**

- 1.牛肉清洗干净切成片,先放入清水中浸泡十分钟,浸泡出血水后,控干水分捞起来装入碗中。
- 2.加入姜片、葱段、红薯淀粉、食盐,抓拌均匀腌制十分钟。白萝卜去皮后切成萝卜丁。
- 3.起锅烧油,油热后先放入白萝卜丁翻炒,炒至萝卜丁变软,再加入适量清水、姜片和葱结,开大火煮开后再转中小火慢慢煮十分钟。
- 4.时间到,再放入腌制好的牛肉片,搅散开煮熟,大概煮三分钟左右就可以了。最后加入食盐调味,撒上葱花即可出锅。

## 二、小白菜炒香菇

**准备食材:**小白菜、鲜香菇、蒜片  
**做法步骤:**

- 1.小白菜择好清洗干净,菜叶和



菜梗分开装盘。鲜香菇放入清水中,加入食盐和面粉,浸泡十分钟之后再清洗干净,然后切成片备用。

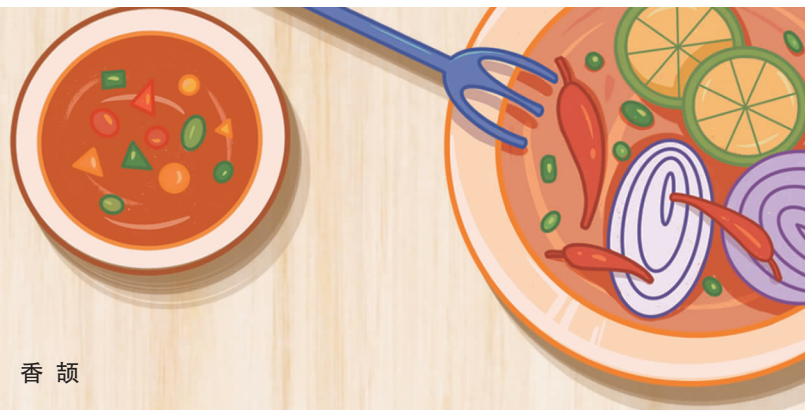
- 2.起锅烧油,油热后先放入蒜片翻炒出香味,再放入菜梗翻炒,炒软后再放入白菜叶翻炒均匀。
- 3.炒软后,加入食盐和蚝油调味,翻炒均匀入味后即可出锅开吃。

## 三、黄瓜炒鸡蛋



**准备食材:**鸡蛋、黄瓜、木耳、胡萝卜、蒜末  
**做法步骤:**

- 1.碗中打入鸡蛋,用筷子搅散,放在一旁备用。黄瓜用食盐和面粉搓洗干净表面,先斜切成块,再切成菱形薄片。胡萝卜去皮后,先斜切成块,再切成菱形薄片。木耳泡发后清洗干净即可。
- 2.起锅烧水,水开后放入木耳和胡萝卜焯水一分钟,然后控干水分捞起来备用。
- 3.起锅烧油,油热后放入鸡蛋液煎熟,然后炒散盛出备用。另起锅烧油,先爆香蒜末,再放入木耳和胡萝卜翻炒几下。
- 4.接着再放入黄瓜和鸡蛋,加入蚝油、生抽、白糖调味,翻炒均匀入味



## ■ 香 菇

即可出锅。

## 四、芹菜炒木耳



**准备食材:**芹菜、木耳、胡萝卜、蒜末  
**做法步骤:**

- 1.芹菜清洗干净,斜切成小段。木耳泡发后加入面粉抓洗一遍,再多清洗两遍清洗干净。胡萝卜去皮后切成片备用。
- 2.起锅烧水,水烧开后放入木耳和胡萝卜焯水一分钟,然后捞起来沥干水分备用。
- 3.起锅烧油,油热后放入蒜末爆香,再放入芹菜翻炒均匀,炒出芹菜的香味,炒至断生后放入木耳和胡萝卜翻炒均匀。
- 4.加入食盐和白糖调味,翻炒均匀入味后即可出锅开吃。

## 五、海带炒肉



**准备食材:**海带、瘦肉、蒜苗  
**做法步骤:**

- 1.海带清洗干净切成小条,锅中水开放进去焯水一分钟。蒜苗斜切成小段。瘦肉清洗干净切成片,加入料酒、蚝油、生粉、鸡蛋清、黑胡椒粉,抓拌均匀腌制十分钟。
- 2.起锅烧油,油热后放入瘦肉翻

炒,炒至变色后再放入蒜苗翻炒几下。然后放入焯过水的海带丝,翻炒均匀。

- 3.加入生抽、蚝油和鸡精调味,翻炒一分钟即可出锅开吃。

## 六、银耳雪梨猪骨汤



**准备食材:**猪骨、银耳、雪梨、干百合、南北杏仁  
**做法步骤:**

- 1.银耳放入清水中,加入面粉浸泡半个小时,泡发后清洗干净,再剪碎备用。雪梨用食盐搓一下表面,再清洗干净切成块备用。
- 2.猪骨清洗干净,冷水下锅焯水,煮开后撇掉浮沫,再捞起来沥干水分备用。干百合和南北杏仁洗净后浸泡十分钟。
- 3.将猪骨、南北杏仁和干百合放入锅中,加入适量清水,开大火煮开,再放入雪梨和银耳,再次煮开后转小火慢慢炖煮一个小时。
- 4.炖煮好之后,加入一点食盐调味,搅拌均匀入味后即可出锅。

