

春节过后，来点清淡小菜解腻！

金鹰报·新湖南社区频道记者 谭好 整理

春节期间，亲友聚会多，难免暴饮暴食，短时间内进食大量高热量、高脂肪食物，容易给肠胃造成负担。节日吃得尽兴，节后不妨来点清淡的家常菜，解除油腻，调理肠胃！

西芹南瓜炒百合

材料：西芹 1 根，百合 2 个，南瓜 250 克，盐、油适量

做法：

1. 西芹洗净去掉表皮，切成小段，南瓜去皮去瓜瓤，然后切成薄片，新鲜百合掰开一片片后，清洗干净；
2. 锅里装水烧开，放入百合焯一下捞起来待用，南瓜片也放入烧开的水中焯一下；
3. 热锅放油，放入西芹翻炒，炒至断生后加入南瓜片一起翻炒，大约炒 2 分钟；
4. 然后放入百合继续翻炒几下，最后放点盐调味，翻炒均匀后即可出锅。



西芹南瓜炒百合

腐竹木耳

材料：木耳适量，腐竹 5 根，蚝油 1 大勺，盐少许，淀粉少许，姜、葱适量

做法：

1. 把木耳、腐竹用温水泡发，泡发后腐竹切段，木耳大块的稍微撕成小块；
2. 准备好姜蒜，热锅下油，放姜蒜下锅爆香；
3. 然后放入腐竹下锅翻炒一会儿；
4. 再放入黑木耳一起翻炒均匀，淋入少许开水，焖至腐竹稍微变软；



腐竹木耳



荷兰豆炒马蹄

5. 最后放入蚝油，撒入适量的盐调味；
6. 用少许淀粉加开水调成淀粉水，倒进锅里大火勾芡即可。

蚝油烧二冬

材料：冬菇 8 朵，冬笋 2 个，蚝油 1 大勺，酱油 2 勺，盐 1 小勺，糖 1 小勺，葱适量

做法：

1. 冬笋剥皮，洗净，去掉根部老的部分，切成小块，下锅水煮开后再捞起，这样可以去除冬笋涩涩的味道；
2. 香菇去根切成两半，干的话要用温水泡发；
3. 热锅下油，倒入香菇和冬笋下锅煸炒；
4. 倒入 2 勺酱油，倒入适量的开水，盖好锅盖焖 2 分钟；
5. 之后再倒入蚝油，加 1 小勺糖和盐翻炒均匀，最后撒入葱花即可出锅。

蒜蓉金针菇

材料：金针菇 1 把，香葱适量，

蒜 4 瓣，生抽 2 汤匙

做法：

1. 把金针菇切掉根部，冲洗干净；
2. 把金针菇掰开撕开，铺在碟子上；
3. 锅里烧开水后，放入金针菇先蒸 5 分钟，把金针菇蒸软；
4. 蒸金针菇的时候，切好蒜末和葱，平底锅放入适量油，倒入蒜末炒香；
5. 把蒜末炒到金黄后倒入生抽和水煮开；
6. 把煮好的酱汁淋在金针菇上，继续大火蒸 5 分钟左右，最后撒上葱花点缀即可。



蒜蓉金针菇

荷兰豆炒马蹄

材料：荷兰豆 250 克，马蹄 4 个，胡萝卜 1 根，木耳适量，蒜末、生抽、米醋、盐、水淀粉、鸡精、食用油少许

做法：

1. 荷兰豆撕去老筋，马蹄去皮切片，胡萝卜切菱形片，木耳泡发后清洗干净；
2. 锅中烧水，先倒入木耳煮熟捞出，再倒入其他蔬菜焯水；
3. 锅中倒油，倒入蒜末炒香，倒入沥干水分的蔬菜翻炒两分钟，添加

生抽、米醋、盐调味；

4. 一勺玉米淀粉加入三勺清水搅拌均匀成水淀粉，倒入锅中，这样炒出来的菜更加鲜亮；
5. 加入一小勺鸡精翻炒均匀就可以出锅了。

茼蒿杏鲍菇炒鸡蛋

材料：鸡蛋 2 个，茼蒿 1 根，杏鲍菇 5 个（小个头），小香葱 1 根，生抽 1 勺，盐适量，食用油适量

做法：

1. 茼蒿去皮切片，杏鲍菇切片，两个鸡蛋打散；
2. 锅中烧水，水开倒入杏鲍菇焯水 30 秒，捞出过凉水，再挤干水分；
3. 锅中倒油，倒入鸡蛋液炒熟盛出；
4. 锅中倒入少量食用油，倒入香葱翻炒出香味；
5. 倒入茼蒿和杏鲍菇翻炒，加入一勺生抽翻炒均匀；
6. 倒入炒好的鸡蛋，根据口味添加适量盐调味。



茼蒿杏鲍菇炒鸡蛋

凉拌裙带菜

材料：裙带菜 10 克，香葱 1 根，大蒜 4 个，蚝油 1 勺，米醋 1 勺，花椒 1 勺，芝麻 1 勺，食用油 1 勺

做法：

1. 裙带菜用清水泡发，干燥的裙带菜只需要一点就可以泡一大盆了，泡好的裙带菜切成合适的大小。蒜切片。
2. 锅中烧水，水开，倒入裙带菜焯水 1 分钟。
3. 焯水后的裙带菜捞出过一遍凉水，口感会比较清脆。
4. 裙带菜沥干水分，加入蒜瓣、蚝油、米醋、香葱、芝麻。
5. 锅中倒油，放入一勺花椒小火炒出香味。
6. 将花椒、热油淋在裙带菜上面，搅拌均匀就可以吃了。