

CCTV 2
中央电视台

金牌栏目



倾情奉献

● 伦洋生活馆·美食系列 ●
彩图超值版



中国烹饪大师 张奔腾/主编
杨跃祥/摄影

好吃易做 家常小炒



北京出版社

CCTV 2
中央电视台

金牌栏目



倾情奉献

● 伦敦生活馆·美食系列 ●
彩图超值版

好吃易做 家常小炒

中国烹饪大师

张奔腾/主编
杨跃祥/摄影



北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

好吃易做家常小炒 / 张奔腾主编; 杨跃祥摄影. —北京:
北京出版社, 2008. 1

(伦洋生活馆·美食系列)

ISBN 978 - 7 - 200 - 07032 - 3

I. 好… II. ①张…②杨… III. 菜谱 IV. TS972. 12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 183693 号

伦洋生活馆·美食系列

好吃易做家常小炒

HAOCHI YIZUO JIACHANG XIAOCHAO

张奔腾 主编

杨跃祥 摄影

*

北 京 出 版 社 出 版

(北京北三环中路6号)

邮政编码:100011

网 址: www. bph. com. cn

北京出版社出版集团总发行

新 华 书 店 经 销

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷

*

787 × 1092 16 开本 10 印张 100 千字

2008 年 6 月第 1 版 2008 年 6 月第 1 次印刷

印数 1—5 000

ISBN 978 - 7 - 200 - 07032 - 3

TS · 199 定价:24.80 元

质量监督电话: 010 - 58572393

序

“民以食为天”，饮食要讲究平衡，主食与副食的平衡；酸性食物与碱性食物的平衡；杂粮与精粮的平衡；荤与素的平衡；饥与饱的平衡；寒与热的平衡；干与稀的平衡；摄入与排出的平衡；动与静的平衡；情绪与食欲的平衡。可是在日常生活中，人们对每天所吃的食物却是知之甚少。指导人们进食的不是科学合理的膳食理念，而大多是自幼养成的饮食习惯。如果好习惯可以造就健康，那么诸多的饮食误区就可能给您的健康带来隐患。所以每天该吃什么，什么人该吃什么，该在什么时间吃，该怎么搭配，如何烹调等等这些看似简单的问题，其实都与您的健康息息相关。

《伦洋生活馆》丛书分为营养和美食两大系列，通过阅读本套丛书，您会从中了解到各种常见的食物的营养成分、保健功效、食用方法、饮食宜忌以及一些灵活实用的生活小常识。同时每系列丛书都配有精心搭配的营养菜谱，并详尽地介绍了菜品的烹调方法、养生功效以及适用人群，帮助您合理地搭配膳食，解除您“每天吃什么、该怎么吃、怎么吃更适合”的困扰。

如果您是紧张忙碌的上班族，您会在书中找到适合自己的简单快捷的烹调方式，找到可以缓解亚健康状态、减轻压力、舒缓心情的食物。

如果您是退休在家的老人，您不仅会从中学到各种滋补养生佳肴的做法，而且还会在书中了解到哪种食物具有抗癌防癌的功效，哪种食物适合糖尿病患者进食，哪种食物可以预防高血压、高血脂，哪种食物可以保护心脑血管等等。

如果您是优雅生活的主妇，本丛书会帮助您建构健康生活的理念，让您成为家庭的营养师，食物将会在您的手中发挥着魔力，给您的家人带去健康、快乐。

如果您是为事业忙碌的男士，想拥有一切，就要首先拥有健康吧，伦洋生活馆系列丛书会带给您健康的体魄，带领您走向精致的生活。

请相信：“生活的理想，就是为了理想的生活。”

由于编写仓促，书中如出现不妥或疏漏之处，欢迎广大读者提出宝贵意见，以便加以改进。

中国烹饪大师

张军隆

2008年4月

目录

CONTENTS



大白菜 / 8

- 蘑菇菜心 / 8
- 奶油菜心 / 8
- 板栗白菜 / 9
- 醋熘白菜 / 9
- 麻辣白菜 / 9
- 香汁白菜 / 10
- 芥末白菜 / 10
- 酸甜白菜心 / 10
- 双菇烩白菜 / 11
- 白菜拌土豆丝 / 11
- 菊花白菜 / 11

萝卜 / 12

- 麻辣白萝卜 / 12
- 桂花萝卜 / 12
- 萝卜烩四季豆 / 13
- 樱桃萝卜 / 13
- 酸辣萝卜 / 13
- 萝卜青豆炒鸡蛋 / 13

胡萝卜 / 14

- 清炒胡萝卜丝 / 14
- 炸胡萝卜豆腐丸 / 14
- 黄油炒胡萝卜 / 15
- 金针菇炒胡萝卜 / 15
- 西芹胡萝卜 / 15

土豆 / 16

- 熘土豆青椒片 / 16

- 酸辣土豆丝 / 16
- 糖熘土豆片 / 17
- 茄汁土豆 / 17
- 葱油尖椒土豆丝 / 17
- 番茄汁土豆 / 17

茄子 / 18

- 烩烧茄子 / 18
- 糖汁烧茄子 / 18
- 豌豆烧茄子 / 19
- 鱼香茄子 / 19
- 炒茄泥 / 19
- 红烧茄子 / 20
- 油爆茄片 / 20
- 怪味茄子 / 20
- 老干妈烧茄子 / 21
- 琉璃茄子 / 21
- 辣汁茄丝 / 21

黄瓜 / 22

- 清炒百合黄瓜 / 22
- 尖椒黄瓜条 / 22
- 油吃黄瓜 / 23
- 醋溜嫩黄瓜 / 23
- 皮蛋炒黄瓜 / 23

冬瓜 / 24

- 杭椒冬瓜 / 24
- 蒜苗炒冬瓜条 / 24

红焖冬瓜泥 / 25

红烧冬瓜 / 25

酸辣冬瓜 / 25

炸冬瓜丸子 / 25

西红柿 / 26

炆炒西红柿 / 26

西红柿炒香菇 / 26

西红柿菜花 / 27

红脸白脸 / 27

番茄肉片 / 27

菠菜 / 28

笋肉炒菠菜 / 28

清炒菠菜 / 28

银耳炒菠菜根 / 29

蒜蓉菠菜 / 29

松子菠菜 / 29

油菜 / 30

香菇油菜 / 30

三鲜油菜心 / 30

鱼香油菜 / 31

炆油菜 / 31

炒火腿油菜 / 31

虾米烧油菜 / 31

油麦菜 / 32

紫菜河虾油麦菜 / 32

蒜蓉油麦菜 / 32

香灼油麦菜 / 33

豆豉鲮鱼油麦菜 / 33

蚝油双菇油麦菜 / 33

丝瓜 / 34

鸡油丝瓜 / 34

木樨丝瓜 / 34

蛋皮炒丝瓜 / 35

荔枝爆丝瓜 / 35

桃仁烧丝瓜 / 35

炸丝瓜 / 36

炒辣味丝瓜 / 36

番茄丝瓜 / 36

西葫芦 / 37

酱炒西葫芦 / 37

瓜仁西葫芦 / 37

苦瓜 / 38

双菇苦瓜丝 / 38

苦瓜炒猪肝 / 38

豉香苦瓜 / 39

干煸青椒苦瓜 / 39

冬菜苦瓜 / 39

芹菜 / 40

酸辣百合芹菜 / 40

栗子芹菜 / 40

熏干炒芹菜 / 41

素炒香芹 / 41

三丝芹菜 / 41

生菜 / 42

核桃仁香油生菜 / 42

蚝油生菜 / 42

清炒生菜 / 43

意式生菜沙拉 / 43

生菜扒鸡腿 / 43

洋葱 / 44

洋葱炒土豆片 / 44

洋葱烧番茄 / 44

红焖洋葱 / 45

葱头炒蛋 / 45

洋葱炒肉片 / 45

藕 / 46

藕断丝连 / 46

麻辣藕片 / 46

酸菜藕片 / 47

翡翠莲藕 / 47

素炒金牌藕 / 47

糖醋藕丝 / 48

香麻藕丝 / 48

珊瑚藕片 / 48

韭菜 / 49

桃仁炒韭菜 / 49

韭菜炒蚕豆瓣 / 49

豌豆 / 50

枸杞炒豌豆 / 50
三色豌豆 / 50
豌豆炒茭白 / 51
萝卜干炒豌豆 / 51
豆腐干炒豌豆 / 51
豌豆菜花 / 51

茭白 / 58

茭白金针菇 / 58
雪里蕻烧茭白 / 58
麻酱茭白 / 59
糟煎茭白 / 59
鱼香茭白 / 59

扁豆 / 66

炒红椒扁豆 / 66
鲜蘑烧扁豆 / 66
干煸扁豆 / 67
炆扁豆 / 67
鱼香扁豆丝 / 67

空心菜 / 52

怪香空心菜 / 52
蒜蓉空心菜 / 52

香菜 / 53

时蔬香菜 / 53
香菜梗炒鳝丝 / 53

蚕豆 / 54

芦蒿炒蚕豆 / 54
土豆粒炒蚕豆 / 54
蚕豆春笋 / 55
茭白炒蚕豆 / 55
葱炒蚕豆 / 55

茼蒿 / 56

蒜蓉茼蒿 / 56
茼蒿炒蛋 / 56

雪里蕻 / 57

雪里蕻炒冬笋 / 57
雪菜苦瓜 / 57

菜花 / 60

糖醋菜花 / 60
五色菜花 / 60
咖喱菜花 / 61
鸳鸯菜花 / 61
芙蓉菜花 / 61

山药 / 62

清炒山药丝 / 62
蜜汁山药 / 62
黑木耳炒山药 / 63
虎皮山药卷 / 63
山药炒虾仁 / 63
香酥山药丁 / 63

甘蓝 / 64

地中海沙拉 / 64
淋油甘蓝 / 64

玉米 / 65

红薯炒玉米粒 / 65
金珠落玉 / 65

笋 / 68

炒二冬 / 68
菇笋烧菜心 / 68
清炒芦笋 / 69
雪菜笋丁 / 69
酱烧椒片冬笋 / 69
熘茼蒿笋丁 / 69
炒双笋丝 / 70
香菇橄榄笋 / 70
麻辣明笋丝 / 70
笋干炒蕨菜 / 71
麻辣干笋丝 / 71
鲜蘑茼蒿笋尖 / 71
豆豉春笋 / 72
五彩芦笋 / 72
酱烧茼蒿笋 / 72
双菇青笋雪豆腐 / 73
干烧冬笋 / 73
雪花冬笋 / 73

豇豆 / 74

豇豆炒木须肉 / 74
酱爆豇豆 / 74

豆角 / 75

肉末豆角 / 75
酸豆角炒肉末 / 75

椒 / 76

酸辣青椒 / 76
椒乳茼蒿 / 76
甜椒蒜薹 / 77
青椒南瓜 / 77
青椒炒腐竹 / 77
素炒青椒 / 78
糖醋红柿椒 / 78
青椒炒鸡蛋 / 78
生煸青椒 / 79
炆柿子椒 / 79
海米翡翠青椒 / 79

荸荠 / 80

清炒马蹄 / 80
油吃荸荠片 / 80
拔丝荸荠 / 81
糖醋荸荠 / 81
炆荸荠 / 81

草菇 / 82

豆豉鲜草菇 / 82
扒素双菇 / 82
素烩五圆 / 83
素爆什锦 / 83
草菇烧笋 / 83

香菇 / 84

栗子香菇 / 84
香菇酸菜末 / 84
芥蓝腰果炒香菇 / 85
油辣香菇 / 85
香菇扒菜胆 / 85

蘑菇 / 86

蘑菇豆腐 / 86
糖醋蘑菇青豆 / 86
蘑菇鸡片 / 87
红油鲜蘑菇片 / 87
烧鲜蘑 / 87

木耳 / 88

黑木耳炒芹菜 / 88
木耳烩豌豆 / 88
素炒三丝 / 89
三鲜花干 / 89
滑炒素肉片 / 89

金针菇 / 90

多彩金针菇 / 90
金针菇炒小青菜 / 90
红椒金针菇炒豆芽 / 91
金针菇炒鸡丝 / 91
金针菇炒双耳 / 91

豆腐 / 92

挂霜豆腐 / 92

蜜汁豆腐 / 92
油辣豆腐块 / 93
清炸豆腐 / 93
酥皮豆腐 / 93

猪肉 / 94

黑三剁 / 94
莲花肉丝 / 94
豉椒肉丝 / 95
酸菜肉丝粉条 / 95
三鲜肉丝 / 95
双色肉丝 / 96
盐菜回锅肉 / 96
炒勺子肉 / 96
洋葱炒肉片 / 97
合川肉片 / 97
酱爆肉条 / 97
蒜炒五花肉片 / 98
龙江小炒肉 / 98
鱼香酥肉 / 98
笋丝炒里脊 / 99
京酱肉丝 / 99
滑炒三色肉片 / 99
酸辣里脊 / 100
素炒里脊 / 100
抓炒里脊丝 / 100
椒盐里脊 / 101
二冬炒肉片 / 101
双椒肉 / 101

猪肝 / 102

酸菜炒猪肝 / 102
香菇炒猪肝 / 102
冬笋肝丝 / 103
生炒猪肝 / 103
菜心炒猪肝 / 103
白菜炒猪肝 / 104
卤猪肝 / 104
熘肝尖 / 104
韭菜炒猪肝 / 105
麻辣猪肝 / 105
炆猪肝 / 105

猪肚 / 106

怪味肚丝 / 106
椒盐猪肚 / 106
麻辣肚丝 / 107
芥末肚丝 / 107
兰花肚丝 / 107
红辣椒炒肚尖 / 107

牛肉 / 108

五香牛肉 / 108
酱汁牛肉 / 108
青豆牛肉末 / 109
五彩牛肉丝 / 109
芹香牛肉丝 / 109
豉汁牛肉 / 110
香菜牛肉丝 / 110
蚝油牛肉 / 110
小炒牛肉丝 / 111

芦笋牛肉 / 111
蒜片牛肉 / 111
薄脆牛肉 / 112
茄汁牛肉 / 112
南瓜炒牛肉片 / 112
豉椒炒牛肉 / 113
酱爆牛肉 / 113
咸菜炒牛肉 / 113
爆炒牛肉 / 114
五味牛肉 / 114
泡菜牛柳 / 114
鲜笋炒牛肉 / 115
葱头牛柳 / 115
家常咖喱小牛排 / 115

羊肉 / 116

芝麻羊肉丝 / 116
酱爆羊肉 / 116
醋熘羊肉片 / 117
豆豉羊肉 / 117
紫苏百合炒羊肉 / 117
家常羊肉丝 / 118
滑炒羊肉丁 / 118
葱椒爆羊肉丁 / 118

羊肚 / 119

笋爆羊肚 / 119
麻辣羊肚丝 / 119

鸡肉 / 120

熘炒鸡片 / 120

蜇皮鸡片 / 120
家常鸡块 / 121
滑炒鸡片 / 121
醋烹鸡块 / 121
汆玻璃鸡片 / 121
柠檬鸡块 / 122
宫保鸡丁 / 122
芦笋爆鸡丁 / 122
菠萝鸡丁 / 123
酱爆鸡丁 / 123
咖喱鸡丁 / 123
玉米鸡蓉 / 124
醋溜鸡丁 / 124
油爆鸡丁 / 124
果粒鸡蓉 / 125
青椒鸡丝 / 125
滑炒枸杞鸡仁 / 125
芽菜鸡丝 / 126
九味鸡 / 126
蒜薹鸡丝 / 126
果汁鸡 / 127
麻辣鸡串 / 127
干煸鸡丝 / 127

鸡腿 / 128

清炖双冬鸡腿 / 128
卤鸡腿 / 128
麻辣鸡腿 / 129
蒸浸鸡腿 / 129
沙锅菠萝鸡腿 / 129

鸡翅 / 130

蒜末煎鸡翅 / 130
花雕鸡翅 / 130
烩鸡翅 / 131
啤酒鸡翅 / 131
柠檬鸡翅 / 131
贵妃鸡翅 / 132
清蒸红汤鸡翅 / 132
京葱煮鸡翅 / 132
山楂煮鸡翅 / 133
魔芋烧鸡翅 / 133
陈皮炖鸡翅 / 133

鸡肝 / 134

糟溜鸡肝 / 134
鸡肝炒尖椒 / 134
金针菇炒鸡肝 / 135
炆鸡肝 / 135
辣爆鸡肝 / 135

鸭肉 / 136

滑炒鸭丝 / 136
豆苗鸭丝 / 136
笋炒鸭片 / 137
青椒炒鸭片 / 137
鸡腿菇炒鸭片 / 137
菠萝炒鸭片 / 138
糖醋鸭块 / 138
家常鸭块 / 138
炒辣子鸭块 / 139
鸭肉酱丁 / 139

炒全鸭 / 139

狗肉 / 140

豆豉烧狗肉 / 140
五香狗肉 / 141
滑炒狗肉片 / 141
香菜狗肉丝 / 141

鲤鱼 / 142

芹黄鱼丝 / 142
红烧鲤鱼 / 142
酱汁鲤鱼 / 143
滑溜鲤鱼片 / 143

鲫鱼 / 144

家常鲫鱼 / 144
香菇鲫鱼 / 145
雪菜鲫鱼 / 145
葱烧鲫鱼 / 145

草鱼 / 146

碎米草鱼丁 / 146
滑溜草鱼片 / 147
五柳草鱼 / 147
葱段草鱼 / 147

鲑鱼 / 148

五丁鲑鱼 / 148
荷花鲑鱼丝 / 149
醋椒鲑鱼 / 149

甲鱼 / 150

清蒸人参甲鱼 / 150
红烧甲鱼 / 151
鸽蛋甲鱼 / 151
冰糖甲鱼 / 151

虾 / 152

虾仁酸枣 / 152
龙井虾仁 / 152
豉汁芝麻虾 / 153
山椒醉河虾 / 153
火焰虾子 / 153

黄鱼 / 154

松鼠黄鱼 / 154
银丝黄鱼 / 155
糖醋溜黄鱼 / 155

平鱼 / 156

浇汁平鱼 / 156
滑溜平鱼片 / 157
酱爆平鱼丁 / 157

带鱼 / 158

珊瑚带鱼 / 158
软炸带鱼 / 158
溜带鱼 / 159
油焖带鱼 / 159
熬带鱼 / 159

大白菜

Chinese
cabbage



蘑菇菜心

原 料:

白菜心400克, 罐头蘑菇50克, 姜末5克, 盐2克, 味精1克, 白糖10克, 水淀粉15克, 植物油25克。

做 法:

- ① 将罐头蘑菇打开, 滗出汤汁留用; 白菜心洗净切块。
- ② 植物油烧至五成熟时, 放入姜末煸炒出香味, 放入白菜心炒半分钟, 加入蘑菇原汁、盐、白糖, 待菜心熟烂时加入味精拌匀, 将水淀粉淋入锅中勾芡, 见汤汁浓稠时起锅倒在盘中, 再将罐头蘑菇倒入即可。

奶油菜心

原 料:

白菜心300克, 牛奶100克, 香油、料酒各15克, 葱、姜、油25克, 味精、盐各4克, 水淀粉25克。

做 法:

- ① 白菜心洗净, 顺菜叶连着切成6瓣。
- ② 炒锅中放入500毫升水, 加入盐、味精各2克, 同时把白菜心也放入炖烂捞出, 控去水, 摆入盘中。
- ③ 炒锅上火, 将葱、姜、油烧热, 加水 and 料酒, 放入盐、味精各2克, 烧开后下入菜心, 小火煨5分钟后加入牛奶, 汤开后用调好的水淀粉勾芡, 洒入少量葱、姜、油, 翻锅, 淋入香油即可。



板栗白菜

原料：

白菜心300克，去壳板栗100克，盐6克，味精3克，油35克。

做法：

- ① 将板栗放碗里加水上火蒸熟。
- ② 白菜心洗净，用刀在中间劈开，放入开水锅中稍煮，捞出，控净水分。
- ③ 油烧热，把白菜心和板栗下锅稍炒，添水，稍高于菜心为宜，随即把盐、味精放入，待菜心煮熟，捞出，码放碟中；把板栗拣出放在菜心上，将原汤淋在菜上即可。



醋熘白菜

原料：

白菜心300克，青、红辣椒共150克，盐5克，味精、白糖各适量，醋400克，葱、姜末各10克，香油30克，湿淀粉10克，植物油50克。

做法：

- ① 白菜心切成4厘米长、2厘米宽的条，青、红辣椒切成条。
- ② 烧热炒锅，加入植物油，葱、姜末炆锅，随即倒入白菜条，用旺火煸炒。加入盐、味精、白糖、醋，再将青、红辣椒倒入煸炒约1分钟，下湿淀粉勾芡，淋上香油装盘即成。

麻辣白菜

原料：

大白菜300克，干辣椒10克，植物油60克，盐、味精各5克，料酒25克，酱油30克，花椒25粒。

做法：

- ① 将大白菜洗净掰成块，干辣椒切成节待用。
- ② 炒锅注油烧热后，把花椒放入稍炒几下，再下入干辣椒，待炒变色时加入大白菜和盐翻炒，随即加入料酒、酱油、味精翻炒均匀即成。





香汁白菜

原料：

大白菜嫩心250克，料酒158克，盐4克，味精、白胡椒粉各适量，葱姜末、香油各少许，干面粉15克，花生油50克。

做法：

- ① 大白菜嫩心洗净，切成小长方块，放入开水中焯一下，捞出备用。
- ② 花生油烧热，将干面粉放入，炒熟（不可炒黄）后，加水冲开，倒在碗中备用。
- ③ 香油烧热后，煸炸葱、姜末，炸出香味后捞出备用，再把白菜倒入煸炒，然后加适量水，放入料酒、味精、盐、白胡椒粉，待汤汁少而浓白时出锅即成。

芥末白菜

原料：

白菜500克，芥末、白糖、花椒各适量。

做法：

- ① 白菜洗净，用温水烫一下，凉后洒上芥末。
- ② 在容器底部放上花椒，把白菜放上，再加白糖，然后加盖焖2小时，即可食用。



酸甜白菜心

原料：

大白菜心300克，西红柿酱100克，白糖、米醋、味精、香油各适量。

做法：

大白菜嫩心洗净，横切成细丝，放入盘内，将西红柿酱倒在白菜丝上，撒上白糖、味精，淋上米醋、香油，拌匀食用即成。

双菇烩白菜

原料:

白菜300克, 鹌鹑蛋10个, 洋菇12个, 香菇2朵, 葱、辣椒、盐、糖、香油、白胡椒粉、油各适量。

做法:

- ① 白菜切片; 葱切段; 辣椒切片; 香菇泡软, 备用。
- ② 鹌鹑蛋用热油炸至金黄色, 捞起, 沥干油。
- ③ 锅入油加热, 放葱段、辣椒片爆香, 再放香菇略炒, 加大白菜翻炒至半软后, 放入洋菇、鹌鹑蛋翻炒数下后, 加入盐、糖、白胡椒粉, 以大火熬煮5分钟至大白菜软化熟透, 淋上香油, 盛起即可。



白菜拌土豆丝



菊花白菜

原料:

白菜500克, 土豆250克, 红辣椒丝、精盐、味精、蒜末、葱丝、醋、五香粉、麻油、酱油各适量。

做法:

- ① 白菜切细丝; 土豆去皮, 也切成细丝。
- ② 白菜丝、土豆丝用开水焯一下, 沥干水后, 同红辣椒丝、精盐、味精、蒜末、葱丝、醋、五香粉、酱油、麻油拌匀即可。

原料:

白菜500克, 白糖、醋、盐、味精各适量。

做法:

- ① 白菜洗净, 顶菜帮切深而不断, 再顺菜帮切成细丝, 用凉水泡10分钟, 见白菜丝弯曲, 成菊花状时捞出, 控净水分后装盘。
- ② 白糖、醋、盐、味精调成味汁, 浇在盘内的白菜上即可。

萝卜

Radish



麻辣白萝卜

原料：

白萝卜350克，花椒10粒，干辣椒10个，醋15克，白糖、盐各10克，味精5克，油适量。

做法：

- ① 白萝卜切成“筷子条”，加盐腌10分钟，控干水分；干辣椒切成节。
- ② 炒锅中下油烧至七成热，放干辣椒、花椒，炸至深红色，倒入白萝卜，烧至断生，加白糖、味精、醋炒匀，起锅上碟即成。

桂花萝卜

原料：

心里美萝卜350克，鸡蛋150克，盐4克，味精2克，植物油、葱白末适量。

做法：

- ① 心里美萝卜洗净，去皮切成丝，加少许味精、盐腌渍；鸡蛋磕入碗内，打碎搅散，冲入少许开水成蛋花，形似桂花。
- ② 锅中倒植物油烧至七成热，将萝卜丝放入炒匀，加入葱白末并立即撒入蛋花，最后放入味精，起锅即成。



萝卜烩四季豆

原料:

四季豆500克, 胡萝卜250克, 大蒜丁、油、盐、酱油、鸡精、醋、糖各适量。

做法:

- ① 油锅烧至七成熟, 下大蒜丁炒香, 倒入四季豆、胡萝卜翻炒。
- ② 烹入少许醋, 然后加酱油、糖、盐翻炒1分钟, 加少许水, 盖上盖, 用中火焖5分钟, 最后加入鸡精, 大火收汁即可。



樱桃萝卜

原料:

萝卜300克, 鸡蛋1个, 西红柿酱、白糖、湿淀粉、面粉、盐、酱油、醋、味精、香油、花生油各适量。

做法:

- ① 萝卜切丁, 在开水中焯透, 捞出过凉, 沥去水, 加鸡蛋、湿淀粉、面粉拌匀备用; 酱油、白糖、醋、西红柿酱、盐、味精、湿淀粉调成汁备用。
- ② 花生油烧至六成热时, 把浆好的萝卜丁顺次放入油中, 炸至表面酥脆呈金黄色时捞出, 控出余油。
- ③ 锅留底油少许, 倒入调好的汁, 放入萝卜丁炒匀, 淋入香油即成。

酸辣萝卜

原料:

白萝卜300克, 玉兰片100克, 冬菇40克, 酱油、醋、味精、干辣椒、姜、湿淀粉、花生油、香油各适量。

做法:

- ① 白萝卜洗净去皮, 切成滚刀块; 温水泡发冬菇后, 择洗干净, 去掉杂质, 切片; 玉兰片洗净, 切片; 姜切末待用; 干辣椒切成丝。
- ② 水烧开后, 下白萝卜块焯至断生时捞出清水内浸泡1小时, 捞出控干水分, 装在盘内待用。
- ③ 炒锅中放花生油烧热, 下姜末炆锅, 放入干辣椒丝, 煸炒出香味后下冬菇、玉兰片、萝卜块煸炒几下, 烹入酱油、醋, 添清水少许, 烧开后用小火煨一下, 再加味精, 用湿淀粉勾芡, 淋入香油装盘即可。



萝卜青豆炒鸡蛋

原料:

鸡蛋4个, 萝卜干、青豆、葱花、油、料酒、盐、糖、鸡精、胡椒粉各适量。

做法:

- ① 锅倒油烧热, 下萝卜干、青豆煸炒, 放入糖、料酒、鸡精, 炒干待用。
- ② 将鸡蛋打散, 放入盐、鸡精拌匀, 然后入热油锅中煸炒, 炒熟时, 放萝卜干、青豆同时煸炒, 炒至熟, 撒上胡椒粉、葱花即可。

胡萝卜

Carrot



清炒胡萝卜丝

原料：

胡萝卜500克，香菜梗、葱、姜各5克，花椒5粒，盐、黄酒、味精、植物油各适量。

做法：

- ① 胡萝卜洗净切成细丝，葱、姜洗净切成丝，香菜梗洗净切成段。
- ② 炒锅中放油烧至四成热，放入花椒炸出香味，加入葱丝、姜丝、胡萝卜丝翻炒，加入黄酒、盐和适量水炒至断生，再加入香菜梗、味精，翻炒即成。

炸胡萝卜豆腐丸

原料：

豆腐1块，胡萝卜150克，盐3克，花椒粉、胡椒粉各2克，花生油、干淀粉各适量。

做法：

- ① 胡萝卜洗净，上锅蒸熟，碾成泥，与捣烂的豆腐、胡椒粉、花椒粉、盐、干淀粉混合，搅拌均匀成胶状。
- ② 用手将拌好的馅料挤成小丸子，下热油中炸黄，捞出放入盘中即成。