

悦然美食

精选家常小炒

高杰
主编

在家做饭香
省钱又健康

368 道超好吃、超简单、
超营养的家常小炒！

220 余条烹饪小窍门、
营养建议！

特别赠送金牌小妙招！



例



化学工业出版社

悦然美食

精选家常小炒

高杰/主编

588

例



化学工业出版社

·北京·

本书为您精选超好吃超营养的大众家常小炒，分肉类水产类小炒和蔬菜菌藻蛋小炒两部分，包括畜肉类、禽蛋类、水产类、蔬果类、菌藻类、豆制品类等，还有220余例关于食材选购、洗涤、烹饪、营养等方面贴心实用的小贴士和金牌小妙招，好懂易学，是烹饪家常美食的好帮手。

图书在版编目(CIP)数据

精选家常小炒588例/高杰主编. —北京: 化学工业出版社, 2009. 1

(悦然美食)

ISBN 978-7-122-04290-3

I. 精… II. 高… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第193792号

责任编辑: 温建斌 孙小芳

文字编辑: 咎景岩

责任校对: 李 林

装帧设计: 悦然生活文化工作室

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011)

印 刷: 北京方嘉彩色印刷有限责任公司

装 订: 三河市前程装订厂

889mm×1194mm 1/32 印张4½ 字数178千字 2009年2月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 18.00元

版权所有 违者必究

目录

CONTENTS



Part 1 肉类水产类小炒



熘肉片	1
蒜薹炒肉丝/青红椒炒肉片	2
黄瓜炒肉片	3
香干炒肉	4
炒肉丝/茭白炒肉片	5
肉片烧菜花/蒜薹五花肉	6
鱼香肉丝	7
榨菜肉丝/京酱肉丝	8
蚂蚁上树	9
冬笋里脊丝/尖椒炒肉丝/蒜薹肉片	10
木须肉/鸡蛋木耳炒肉/笋干炒腊肉	11
蘑菇肉片/锅巴肉片/芹菜炒肉丝	12
豆芽炒肉丝/柿子椒炒肉片/土豆烧肉	13
番茄肉片/平菇肉片/滑炒肉片	14
肉末酸豆角/肉末咸菜/干煸肉丝	15
肉丝炒苦瓜/肉片扁豆/胡萝卜炒肉	16
生炒茼蒿肉丝/肉末炒豆干/豇豆烧肉	17
洋葱炒肉/回锅肉/五花肉烧白菜	18
香肠炒荷兰豆/麻辣肉丁/鸡丝豆腐脑	19
肉末海带/木耳炒肉片/	
肉末海带烧白菜	20

肉末烧茄子/木耳炒肉末	21
火腿蚕豆/虾仁豆腐/肉末烧蘑菇	22
豆腐泡烧肉/虾籽鸡腿菇	23
麻辣肉片/蒜薹肉小炒/腊肉西芹	24
爆炒腰花/芹菜炒腰花/青椒肚片	25
熘肝片/鱼香猪肝/爆炒猪肝	26
合炒木须肉/冬菜肉末/熘肥肠	27
五花肉炒泡菜/青蒜炒香肠/	
芹菜炒牛肉丝	28
豆芽炒牛肉丝/牛肉炒胡萝卜丝/	
苦瓜炒牛肉	29
洋葱炒牛肉/牛肉炒粉丝/青椒牛柳丝	30
肉末豆腐/麻婆豆腐	31
西兰花炒牛肉/孜然羊肉/咖喱牛肉	32





滑溜牛里脊/冬笋炒肥牛/番茄牛肉 33

洋葱炒羊肉/羊肝炒菠菜/

羊肉虾仁烧豆腐 34

干煸牛肉丝/牛肉炒鸡蛋/香菜牛肉丝 35

葱爆羊肉/滑溜羊肉片/栗子焖羊肉 36

木耳羊肉片/蚝油牛肉/香辣牛肉丝 37

银芽鸡丝 38

五彩鸡丝/榨菜炒鸡柳 39

滑炒鸡丝/蒜薹香菇炒鸡丁 40

酱爆鸡丁/豆腐鸡块/葱爆鸡丁 41

腰果鸡丁/宫保鸡丁 42

青红椒炒鸡丁/香炸核桃鸡片/

鸡丝豌豆 43

锅巴鸡片/芙蓉鸡片/辣子鸡丁 44

番茄鸡丁/香椿炒鸡丝/浮油鸡片 45

咖喱鸡块/可乐鸡翅/豌豆苗炒鸡片 46

蒜薹溜鸡丝/红烧鸡翅/栗子鸡 47

金针菇鸡丝/素炒鸡丁/韭黄炒鸡柳 48

小炒鸡米/小鸡炖蘑菇/醋溜鸡 49



孜然鸡心/草菇鸡心/黄焖鸡块 50

干煸鸡块/青椒炒鸭片/双椒鹅肠 51

辣炒鸡心/柏子仁鸡心 52

孜然鸡胗/蒜薹鸡胗 53

蒜薹鸭丝/酸豆角炒鸡胗/啤酒鸭 54

酸菜烧鸭块/鸭丝榨菜/青笋烤鸭丝 55

子姜爆鸭/黄焖鸭肝/韭菜炒鸭肝 56

韭菜炒鸭肠/青椒炒鸭肠/

萝卜枸杞炒鸭肝 57

红烧鸭块/青椒鸭掌/苦瓜烧鸭掌 58

鸭丝绿豆芽/家常烧鹅/炒鹅腿片 59

银鱼煎蛋/香菇炖鸡/鸭血豆腐 60

咖喱鱼 61

西兰花炒虾仁 62

蒜薹鱼片 63

回锅鱼片 64

腰果虾仁/鲜炒鱼片 65

豆豉鲮鱼油麦菜/辣炒香螺 66

虾仁炒豆腐/虾仁冬瓜 67

虾仁豌豆苗/豆瓣青鱼 68





鱿鱼炒韭菜/炒鲜鱿/火爆鱿鱼卷.....	69
小炒鱼/辣味鱼丝/鲜炒鱼片.....	70
虾皮烧豆腐/尖椒炒鱿鱼/洋葱炒鱿鱼...	71
炒鳝丝/香葱炒鳝段/清炒鳝糊.....	72
干烧虾球/水晶虾仁/葱末姜丝虾.....	73
蒜烧鲶鱼/鲶鱼烧豆腐/回锅鲫鱼.....	74
家常鲢鱼块/小番茄炒鲜贝/辣炒蛤蜊...	75
鸡蛋炒虾仁/豆腐炖对虾/虾仁炒芹菜...	76
虾皮蒿子秆/黄瓜炒虾仁/米酒炒大虾...	77
清炒鱼丁/芹菜鱼丝/滑炒鱼片.....	78
韭菜炒墨斗/韭黄炒墨鱼仔/ 脆炒三文鱼.....	79



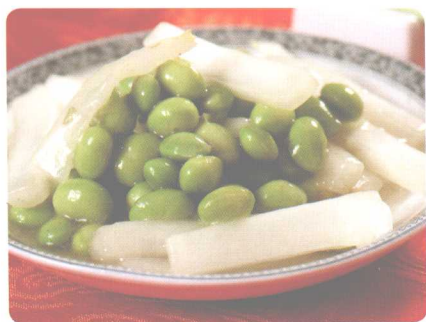
醋熘白菜/金边白菜.....	86
香辣茭白/炆油菜/清炒油麦菜.....	87
青椒绿豆芽/炒绿豆芽/豆干炒蒜苗.....	88
椒丝脆藕片/鲜菇炒笋片/	

韭菜炒绿豆芽.....	89
蒜蓉烧茄子/清炒韭菜/清炒豌豆苗.....	90
番茄菜花/清炒荷兰豆.....	91
松仁玉米/尖椒炒玉米/西芹百合.....	92
清炒西芹/香菇西兰花/手撕圆白菜.....	93
炆炒卷心菜/芝麻小白菜/辣炒卷心菜...	94
炒胡萝卜丝/南瓜炒洋葱/蒜香茄子.....	95
清炒苦瓜/蒜蓉苦瓜/酸辣白菜.....	96
蚕豆炒韭菜/干煸四季豆.....	97
蚝油生菜/醋熘藕片.....	98
蒜蓉空心菜/炒空心菜/	

Part 2 蔬菜菌藻蛋小炒

青红椒炒茄子.....	80
酱烧茄子/蘑菇炒莴笋/小黄瓜炒草菇...	81
炒茄子/土豆炖四季豆.....	82
玉米笋炒青豆/醋炒红薯丝.....	83
洋葱炒土豆片/蒜蓉茼蒿.....	84
虎皮尖椒.....	85

青椒香菇炒腐竹.....	99
鸡油炒菠菜/甜椒炒丝瓜.....	100
怪味茄子/清炒魔芋丝.....	101
青椒土豆丝/香葱土豆丝/葱烧土豆条...	102
干椒南瓜/素烧南瓜/甜椒白萝卜.....	103
雪菜炒黄豆/油菜金针菇/芝麻油菜...	104
地三鲜/三彩菠菜/蒜蓉木耳菜.....	105



锅塌豆腐/香干炒芹菜..... 126

豆腐白菜/白菜粉丝炖豆腐/

雪菜烧豆腐..... 127

芹菜烧豆腐/豆腐海带丝/

青椒豆豉炒蛋..... 128

素炒大豆芽/香芹腐竹/腐竹韭黄..... 129

鲜菜梗炒毛豆/三鲜豆腐/松仁豆腐... 130

芹菜炒豆腐干/葱香豌豆/蛋丝银芽... 131

鱼香豆腐干/鱼香豆腐/

豆腐干丝炒韭菜..... 132

苦瓜炒蛋/洋葱炒鸡蛋/炒蛋黄..... 133

皮蛋炒山药/鸡蛋炒菜花/尖椒炒鸡蛋.. 134

香椿炒鸡蛋/鸡蛋炒韭菜..... 135

鸡蛋炒黄花菜/鸡蛋炒西芹..... 136

番茄炒鸡蛋/黄瓜炒鸡蛋/

松花蛋炒菠菜..... 137

香菜炒鸡蛋/胡萝卜炒鸡蛋/青椒炒蛋.. 138

圆白菜炒粉丝/炒酸菜粉丝..... 106

干炒青红椒/木耳炒西芹/炒西兰花... 107

莴笋炒蒜苗/炆炒茼蒿/青椒烧腐竹... 108

百合炒芦笋/清炒芦笋..... 109

香菇炒芹菜..... 110

麻辣酥海带/笋尖炒香菇/香菇烧菜花... 111

番茄炒草菇/口蘑炒草菇/木耳炒黄瓜... 112

香辣金针菇..... 113

蒜蓉金针菇/平菇烧豌豆/油焖香菇... 114

香菇油菜..... 115

松仁香菇..... 116

蘑菇木耳炒鸡蛋/菜心炒双菇/

黑木耳炒黄花菜..... 117

豆腐皮炒蚕豆/鱼香平菇/香菇炒鸽蛋.. 118

油焖腐竹/桃仁平菇松/香菇炒大白菜.. 119

猴头菇炖豆腐/鲜蘑冬笋/

双冬炒鸡腿菇..... 120

口蘑鹌鹑蛋/鲜蘑烧腐竹/炒双菇..... 121

香菇苦瓜/山楂烧豆腐/红烧腐竹..... 122

香菇豆腐/番茄烧豆腐..... 123

蜜汁香干/尖椒豆腐皮..... 124

木耳炒黄瓜/蘑菇炒蛋..... 125



肉类水产类小炒

熘肉片

● **材料** 猪腿肉300克、鸡蛋1个、芦笋30克、水发木耳15克、青豆10克、面粉适量。

● **调料** 淀粉、葱末、蒜末、料酒、酱油、盐、醋、味精、植物油、香油各适量。

做法

1. 猪肉洗净，切片，磕入鸡蛋，加淀粉、面粉、清水抓匀；芦笋洗净，切片；木耳洗净，撕成小片；青豆洗净，沥水。

2. 将料酒、盐、醋、味精、水淀粉、酱油调成味汁待用。

3. 炒锅置火上，倒植物油烧至七成热，将肉片逐片下锅稍炸，然后改小火将肉片水分炸干，再转大火炸至松脆，捞出，沥油。

4. 锅内留少许油，放入葱末、蒜末爆香，放入笋片、木耳、青豆烧10分钟，放入肉片炒匀，烹入味汁，淋上香油即可。

Tips

1. 这道菜不仅味道鲜美，还能补充优质蛋白质和人体必需的脂肪酸，为机体提供血红素和促进铁吸收的半胱氨酸，对防治缺铁性贫血等症有一定效果。

2. 肉片切得要薄一些，上浆适量，油温适度，搭配的青菜可随季节变化灵活掌握。





蒜薹炒肉丝

- **材料** 五花肉300克、蒜薹200克。
 ● **调料** 料酒、酱油、白糖、盐、味精、植物油各适量。

做法

- 1.蒜薹择洗干净，切段；五花肉洗净，切丝，与料酒、酱油、白糖、盐拌匀，腌渍15分钟。
- 2.炒锅置火上，倒油烧热，放入肉丝大火爆炒至肉丝变色，盛出。
- 3.锅留底油，烧热，倒入蒜薹翻炒至熟，加入肉丝炒至汤汁收干，用盐和味精调味即可。

Tips

蒜薹含有糖类、粗纤维、胡萝卜素、维生素A、维生素B₂、维生素C、尼克酸、钙、磷等成分，与猪肉搭配，营养更丰富。



青红椒炒肉片

- **材料** 猪瘦肉150克，青、红椒各100克。
 ● **调料** 水淀粉、葱末、姜末、料酒、酱油、盐、味精、白糖、植物油各适量。

做法

- 1.青、红椒洗净，去蒂及籽，切片；猪瘦肉洗净，切片，用酱油、水淀粉拌匀待用。
- 2.锅内倒油烧热，放入肉片煸炒，至熟时烹入料酒，加姜末、葱末、酱油、青椒片、红椒片翻炒。
- 3.调入盐、白糖，用大火炒至青、红椒微熟，加味精炒匀，用水淀粉勾芡即可。

Tips

青、红椒果肉厚而脆嫩，富含辣椒素、维生素等成分，尤以维生素C含量最为丰富，与猪肉搭配烹制成的青、红椒炒肉片能增加食欲，促进肠道蠕动，帮助消化。

黄瓜炒肉片

材料 黄瓜300克、猪肉250克。

调料 葱段、姜丝、蒜片、水淀粉、豆瓣酱、盐、酱油、味精、植物油各适量。

做法

1.猪肉洗净，沥水，切薄片，与酱油、盐和水淀粉拌匀上浆；黄瓜洗净，去蒂，切片待用；盐、酱油、味精兑成调味汁。

2.炒锅置火上，倒油烧至六成热，放入葱段、姜丝、豆瓣酱和蒜片炒香，放入肉片煸熟。

3.加入黄瓜片翻炒数下，再加入调味汁，翻炒至锅中的汤汁浓稠即可。

Tips

黄瓜含蛋白质、碳水化合物、钙、铁、胡萝卜素、黄瓜酶等营养素，搭配猪肉，不仅具有提高人体免疫功能，还能有效地促进机体的新陈代谢，对酒精性肝硬化患者也有一定辅助治疗作用。



香干炒肉

● **材料** 香干150克，五花肉200克，芹菜100克。

● **调料** 蒜末、料酒、酱油、盐、白糖、鸡精、植物油各适量。

做法

1. 五花肉洗净，切片；香干洗净，切斜片；芹菜去叶，洗净，切段。

2. 炒锅置火上，倒油烧热，放入五花肉片爆炒至变色，放入切好的香干和蒜末炒匀，加入料酒、酱油、白糖、少许盐继续翻炒。

3. 待肉片将熟，放入芹菜段炒熟，加鸡精调味即可。

Tips

1. 香干富含蛋白质、维生素、钙、铁、镁、锌等营养素，猪肉富含脂肪酸和蛋白质，两者搭配成菜，营养价值较高，能够补充多种人体必需的营养素。

2. 五花肉刚下锅炒时会出水，先煸到变色出油，再放其他材料，这样做出来的菜肴才香。



炒肉丝

- **材料** 猪瘦肉350克、猪肥肉150克。
● **调料** 盐、味精、酱油、料酒、葱丝、姜丝、植物油各适量。

做法

- 1.猪瘦肉和猪肥肉洗净，切细丝待用。
- 2.锅内倒油烧热，加入葱丝、姜丝煸香，然后放入肉丝炒至变色，加入料酒、盐、酱油、味精炒匀即可。

Tips

- 1.这道菜肥瘦相间，美味可口，能够为人补充必需的脂肪、蛋白质等营养素，十分有益于身体健康。
- 2.猪肉烹调前不要用热水清洗，用热水清洗猪肉不但会让肉中的营养成分流失，同时口味也欠佳。



金牌小妙招

切肉丝的时候要注意猪肉的纹理，顺着纹理先切成片，然后切成丝，这样肉丝不容易断。

茭白炒肉片

- **材料** 猪里脊肉200克、茭白2根。
● **调料** 葱末、蒜末、料酒、酱油、盐、白糖、植物油、水淀粉各适量。

做法

- 1.茭白去皮，洗净，切片；猪里脊肉洗净，切片，用酱油、料酒、水淀粉腌渍待用。
- 2.炒锅置火上，倒油烧至七成热，倒入肉片滑熟，盛出待用。
- 3.锅留底油，放入葱末、蒜末煸香，放入茭白片翻炒片刻。
- 4.加入肉片、酱油、盐、白糖翻炒入味即可。



Tips

- 1.茭白适用于炒、烧等烹调方法，或做配料和馅心，如“酱烧茭笋”、“茭笋肉片”、“蟹肉茭白烧卖”等。
- 2.质量好的茭白，体形均匀，色泽洁白，质地脆嫩，无灰心，反之，质量较差。



肉片烧菜花

- **材料** 猪里脊肉300克、菜花200克。
 ● **调料** 葱段、姜片、甜面酱、酱油、植物油、老抽、花椒油、料酒、盐、味精、高汤、白糖、淀粉各适量。

做法

- 1.猪里脊肉洗净，切片，加入淀粉、老抽腌渍待用；菜花洗净，掰小瓣，在沸水中焯一下，捞出，控净水分待用。
- 2.炒锅置火上，倒油烧热，放入葱段、姜片爆香，放入肉片翻炒至断生，加甜面酱、料酒、酱油煸炒，加白糖、味精、高汤和少许盐翻炒。
- 3.下入菜花翻炒3分钟，淋上花椒油即可。

Tips

菜花营养丰富，含有蛋白质、脂肪、磷、铁、胡萝卜素和维生素C、维生素A等，尤以维生素C丰富，猪肉富含蛋白质及脂肪酸，两者搭配，不仅味道鲜美，容易消化，经常食用还可以减少乳腺癌、直肠癌及胃癌等癌症的发病几率，预防心脏病与中风等。



蒜薹五花肉

- **材料** 五花肉300克、蒜薹200克。
 ● **调料** 葱末、酱油、花生油、盐、料酒、味精、辣豆豉各适量。

做法

- 1.蒜薹择洗干净，切小段；五花肉洗净，放入沸水中煮八成熟，捞出，晾凉，切厚片待用。
- 2.炒锅置火上，倒花生油烧热，放入葱末爆香，倒入肉片翻炒。
- 3.待肉片炒至卷缩时，加入蒜薹、酱油、盐、料酒、味精、辣豆豉，翻炒至蒜薹断生即可。

金牌小妙招

炒肉片时，要等到肥肉变得透明了再勾芡，这样做出的肉片肥而不腻、味道鲜美。

Tips

猪肉富含蛋白质、脂肪酸，蒜薹含蛋白质、胡萝卜素、硫胺素、核黄素等营养成分，两者搭配，不仅能有效预防流感、肠炎等因环境污染引起的疾病，对于心脑血管也有一定的保护作用。

鱼香肉丝

● **材料** 猪腿肉250克，胡萝卜200克，水发木耳、笋丝各25克，鸡蛋1个。

● **调料** 葱花、姜末、白糖、醋、味精、酱油、植物油、香油、盐、豆瓣酱、料酒、淀粉、胡椒粉各适量。

做法

- 1.鸡蛋洗净，磕入碗内，打散；木耳洗净，撕成片；胡萝卜洗净，切丝；猪腿肉洗净，切细丝，用料酒、盐拌和均匀，放入打散的鸡蛋、淀粉上浆待用。
- 2.将白糖、酱油、醋、味精、淀粉调在小碗里兑成味汁待用。
- 3.炒锅置火上，倒植物油烧至六成热，倒入肉丝炒散，肉丝发白，端锅倒入漏勺，沥去油。
- 4.锅底留余油，下葱花、姜末、豆瓣酱

一起煸出香味，放笋丝、胡萝卜丝、木耳、肉丝，随即倒入味汁，迅速翻炒几下，撒上胡椒粉，淋上香油即可。

Tips

这道菜不仅有鱼香味，而且味道鲜美，还能补充优质蛋白质和人体必需的脂肪酸，对防治缺铁性贫血等症有一定效果。





Tips

1. 榨菜含膳食纤维、矿物质等，与猪肉搭配成菜，能健脾开胃、补气添精、增食助神。
2. 烹饪这道菜，放盐要适当少些，因为榨菜本身含盐。
3. 榨菜宜最后放入，以免过熟影响脆嫩的口感。

榨菜肉丝

材料 猪肉150克、榨菜200克。

调料 葱末、姜丝、盐、白糖、料酒、水淀粉、味精、香油、植物油各适量。

做法

1. 猪肉洗净，切丝，用盐、料酒拌匀，用水淀粉上浆；榨菜洗净，切丝。
2. 炒锅置火上，倒植物油烧热，爆香葱末、姜丝，放入肉丝煸炒至白，烹入料酒。
3. 肉丝将熟时放入榨菜丝、白糖、味精，翻炒均匀后淋上香油即可。



Tips

1. 这道菜不仅味道鲜美，还能补充优质蛋白质和人体必需的脂肪酸，提供血红素和促进铁吸收的半胱氨酸，对防治缺铁性贫血等症有一定效果。
2. 食用京酱肉丝时，可以搭配些薄饼或豆腐皮，这样吃味道更鲜美。

京酱肉丝

材料 猪里脊肉300克、大葱白200克。

调料 甜面酱、料酒、葱末、姜丝、味精、白糖、盐、淀粉、蛋清、植物油、香菜叶各适量。

做法

1. 里脊肉洗净，切丝，加料酒、盐、蛋清、淀粉上浆；葱白洗净，切丝，平摆在盘中待用。
2. 炒锅置火上，倒油烧热，放入肉丝炒至八成熟，盛出，沥油。
3. 锅留底油烧热，加入甜面酱略炒，倒入姜丝、葱末、味精、料酒、白糖，待糖化后，放入肉丝，将肉丝、甜面酱拌匀，放到葱丝上，撒上香菜叶即可。

蚂蚁上树

● **材料** 粉丝30克、猪肉末100克。

● **调料** 红辣椒段、葱末、姜丝、豆瓣酱、盐、酱油、料酒、味精、白糖、植物油各适量。

做法

- 1.炒锅置火上，入油烧热，下入粉丝，炸至发胀，捞出待用。
- 2.原锅留底油烧热，倒入肉末煸熟，烹入料酒，放入红辣椒段、葱末、姜丝、豆瓣酱、料酒、酱油、盐、白糖炒匀。
- 3.倒入炸好的粉丝，慢火煮至汁收干，用味精调味即可。

Tips.....

- 1.肉末鲜香味美，富含脂肪酸、蛋白质，与粉丝搭配，营养更丰富，更加适口。
- 2.粉丝既可以干炸，也可以将粉丝用水泡软，待肉末炒熟时放入锅内，这样做出来的粉丝比较筋道。



冬笋里脊丝

● **材料** 冬笋300克、猪里脊肉150克。
● **调料** 葱丝、姜丝、植物油、盐、料酒、水淀粉、味精各适量。

● 做法

- 1.冬笋去根、外皮，洗净，切成细丝；猪里脊肉洗净，切成细丝，放入碗中，加入味精、盐、水淀粉拌匀上浆。
- 2.锅内倒油烧至四成热，下入肉丝滑散，再放入冬笋丝一起滑熟，捞出，沥干油分备用。
- 3.锅内留油，大火烧热，用葱丝、姜丝炆锅，倒入料酒，下入滑熟的里脊丝、冬笋丝翻炒，加入盐、味精，烧至入味，用水淀粉勾薄芡即可。

尖椒炒肉丝

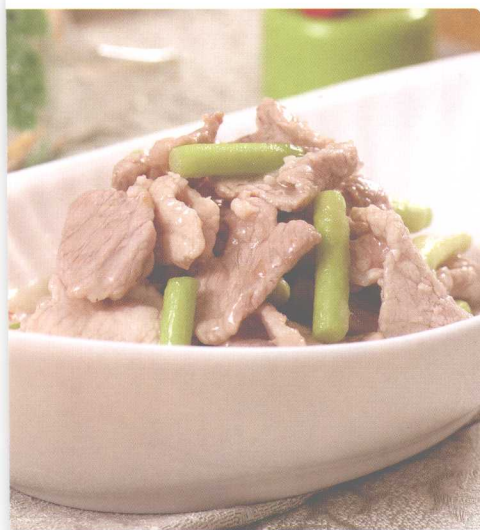
● **材料** 五花肉250克、尖椒200克。
● **调料** 植物油、姜丝、蒜末、辣酱、盐、酱油、味精各适量。

● 做法

- 1.五花肉洗净，切片；尖椒洗净，去蒂除籽，切斜段。
- 2.炒锅倒油烧热，放入姜丝炒香，放肉片炒至六成熟。
- 3.加入尖椒煸炒，淋入酱油，待肉熟，加入盐、辣酱、味精、蒜末调味即可。

● 金牌小妙招

先用酱油、料酒等调料将肉片腌渍10分钟左右再烹调，会使肉更有滋味。



蒜薹肉片

● **材料** 猪瘦肉200克、蒜薹300克。
● **调料** 葱花、盐、料酒、醋、植物油、水淀粉、香油各适量。

● 做法

- 1.猪瘦肉洗净，切片；蒜薹择洗干净，切段。
- 2.炒锅置火上，倒入植物油，待油热后放入葱花煸香，加入肉片煸炒。
- 3.待瘦肉变色，放入蒜薹炒熟，加入盐、料酒、醋，用水淀粉勾芡，淋上香油即可。

Tips.....

蒜薹烹炒的时间不宜过长，否则会失去爽脆的口感。