

北京奥运食品安全专家蔡同一教授推荐

一看就会的



# 家常小炒

Yikan Jiuhui De  
Jiachang Xiaochao  
300 li

# 300例

家庭  
实用版

JIA TING SHI YONG BAN

最详尽的步骤展示，最周全的细节解读

安全营养放心美味

郭丹/主编

中国画报出版社

一看就会的 

# 家常小炒

*Yikan Jiuhui De  
Jiachang Xiaochao  
300 li*

# 300例

郭丹/主编

中国画报出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

一看就会的家常小炒300例 / 郭丹主编. —北京: 中国  
画报出版社, 2009.1

ISBN 978-7-80220-395-2

I. 一… II. 郭… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第202732号



# 一看就会的家常小炒300例

出 版 人: 田 辉

主 编: 郭 丹

出版发行: 中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路33号, 邮编: 100044)

责任编辑: 刘晓雪

电 话: 88417359 (总编室兼传真) 88417482 (发行部) 88417417 (发行部传真)

网 址: <http://www.zghbcbs.com>

印 刷: 北京市京津彩印有限公司

开 本: 170mm × 230mm 1 / 16

印 张: 6.75

版 次: 2009年2月第1版

印 次: 2009年2月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80220-395-2

定 价: 15.80元

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载!



# 烹调小常识



书中烹调用油无特别说明一般是家庭常用的食用油。

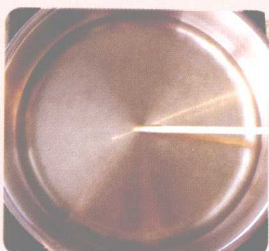
**提示**

不同的食用油含有不同的营养成分，为了使营养均衡，还是经常更替使用食用油，对全家人的身体更好。

## 判断油温



**一二成油温时：**锅中油面平静，将手置于油锅上方，有微热感。适用油酥花生、油酥腰果等菜肴的烹制。



**三四成油温时：**油面平静，取一支干筷子置于油中，周围出现微小的气泡，无青烟。适用于干煸、滑炒肉末等。



**五六成油温时：**筷子周围的气泡变得密集，搅动时有响声，有少量的青烟升起，适用于炒、炆、炸等烹制方法。具有酥皮增香，使原料不易碎烂的作用。



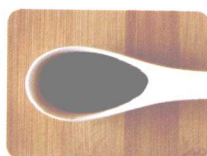
**七八成油温时：**气泡变得非常密集，锅上方油烟明显。适用于油炸、或煎制肉类、鱼类，能使其外皮酥脆，不碎烂。

## 计量单位换算

量取液体时：



1茶匙=5毫升



1汤匙=15毫升

量取固体时：



1茶匙≈5克



1汤匙≈15克

## 调料大概量法



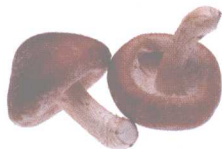
盐或者白糖  
少许：拇指和食指夹的量。



胡椒粉少  
许：2~3次抖胡椒罐的量。



- 56 鸡蛋炒韭菜/韭菜梗炒肉丝/炒黄花菜
- 57 木耳黄花菜/雪菜炒冬笋/银耳芦笋
- 58 豉香莴笋/素炒莴笋/香辣莴笋
- 59 莴苣辣子鸡/清炒魔芋丝/香炒竹笋肉
- 60 清烧春笋/辣炒笋片/笋片炒腊肉
- 61 清香小炒/肉末炒茄子/西红柿胡萝卜烩菜花
- 62 西红柿炒山药/桃仁番茄/丝瓜炒鸡蛋
- 63 黄瓜炒鸡蛋/炒南瓜/酱炒苦瓜
- 64 豆豉苦瓜/咸蛋苦瓜/甜椒炒丝瓜
- 65 红黄影随行/麻辣冬瓜/豆豉鲮鱼油麦菜
- 66 糖醋圆白菜/火腿炒圆白菜/醋熘白菜
- 67 莲藕炒肉片/酸辣藕丁/鱼香菜花
- 68 炆炒西兰花/香椿四季豆/肉末干笋炒粉条
- 69 梅干菜炒香豆/酸辣土豆丝/东北地三鲜
- 70 豉炒青椒/香酥玉米粒/干煸四季豆
- 71 腊肉四季豆/豆芽辣炒瘦肉丝/绿豆芽炒蜆皮
- 72 香肠炒豆芽/四季笋豆/三色豆芽
- 73 红椒金菇炒豆芽/青椒炒毛豆/豌豆烩玉米
- 74 肉片熘豆腐/木须豆腐/豆腐皮炒蚕豆
- 75 沙茶豆腐炒青蒜/麻辣豆腐/香菇丝炒豆腐丝
- 76 香炒三丝/豆腐干炒韭菜/鸡刨豆腐
- 77 蒜黄炒豆腐/鱼香豆腐/豆腐干炒榨菜
- 78 鱼香豆腐条/鸡腿菇烧豆腐/豆腐辣烧鱼
- 79 宫保豆腐/豆芽炒干丝/炒腐皮丝
- 80 蒜苗炒干丝/蘑菇炒莴笋/蘑菇板栗炒海螺
- 81 香菇山药/香菇炒板栗/香菇炒三片
- 82 蘑菇炒肉片/松子仁烧香菇/炒黑白菜
- 83 炒平菇海带丝/黑木耳煎嫩豆腐/鲜蘑扁豆
- 84 炒香菇荸荠/平菇炒咸肉/红烧平菇
- 85 葱油香菇/麻辣香菇/炒双菇
- 86 冬笋炒花菇/金针菇炒双耳/芥蓝腰果炒香菇
- 87 八种最佳蔬菜



## Part 4 禽蛋类

- 88 农家小炒鸡/冬笋鸡片/酱汁苦瓜鸡
- 89 金针菇熘鸡丝/西芹炒双丝/爆炒蘑菇
- 90 新式炒鸡球/豆苗炒鸡丝/百合炒鸡肝
- 91 茄味胡萝卜炒鸡/枸杞松子爆鸡丁/沙茶炒鸡丝
- 92 鸡丝蜆皮/木瓜炒鸡柳/蒜香鸡脯
- 93 果汁鸽脯/干煎鸡片/苦瓜炒鸡片
- 94 鸡片炒西兰花/鱼香鸡丝/辣子鸡柳
- 95 蚝油煎鸡脯/滑炒鸡丝/菠菜鸡蛋饼
- 96 宫保鸡丁/虾仁鸡片/三色炒蛋
- 97 尖椒炒水鸭/胡萝卜炒鸭肝/青椒炒鸭片
- 98 青椒鸭掌/嫩姜炒鸭片/葱爆鸭片
- 99 火爆鸭肠/老干妈炒鹅肠/双菇炒鸭血
- 100 巧吃禽蛋



## Part 5 主食类

- 101 蛋炒饭/青豆火腿炒饭/叉烧鸡蛋酱油饭
- 102 什锦炒饭/扬州炒饭/咖喱茄子炒饭
- 103 香菇蛋炒饭/双色鸳鸯炒饭/泰式炒饭
- 104 肉丝炒面/素炒年糕/笋丝炒面



# Part 1

## 肉类

# 300

一看就会的家常小炒300例



### 榨菜炒肉丝

**原料：**瘦肉150克，榨菜100克。

**调料：**香菜、盐、香油、味精、料酒各适量。

**做法：**① 将瘦肉洗净，切成丝；榨菜洗去辣椒糊，切成丝；香菜择洗干净，切成段。

② 炒锅内放入植物油烧热，下入肉丝煸炒至肉色变白时，烹入料酒、放入榨菜丝煸炒，加入少许盐、味精、香油，颠翻炒匀，撒上香菜即可。

**提示：**榨菜有一定咸度，烹制前要浸泡或炒制时减少放盐量。



### 肉丝炒木耳菜

**原料：**木耳菜300克，猪瘦肉100克。

**调料：**葱丝5克，姜丝3克，鸡蛋清1汤匙，盐1茶匙，味精少许，料酒2茶匙，水淀粉2汤匙。

**做法：**① 将木耳菜择去老叶和老茎后洗净；猪瘦肉切丝放入碗中，加入少许盐、味精、鸡蛋清和水淀粉抓匀。

② 炒锅置旺火上，加入油，烧至五成热时放入肉丝，并用筷子迅速划散，熟后捞出控油。

③ 炒锅内留油少许，烧热后放入木耳菜菜叶，急速翻炒后加入料酒、盐、味精、葱丝、姜丝一同翻炒，随之放入肉丝，炒匀后装盘即可。

**提示：**炒制木耳菜时用旺火急炒的方法，不可炒制过老，以免影响口味。



### 金针菇炒肉丝

**原料：**瘦肉200克，水发金针菇100克。

**调料：**料酒、盐、酱油、味精、葱丝、姜丝、湿淀粉、香油各适量。

**做法：**① 肉洗净切成丝；金针菇择洗干净，切成段。

② 锅中加植物油烧热，放入肉丝煸炒变色，加葱丝、姜丝、酱油、料酒、盐继续煸炒，加入金针菇稍炒，加味精，用湿淀粉勾芡，淋香油出锅即可。

**提示：**可以买到已切好的肉丝，或在肉没有完全解冻的时候切，顺丝切。

## 糖醋里脊

**原料：**里脊肉100克。

**调料：**料酒、水淀粉、酱油、醋、白糖、盐、葱末、姜末各适量。

**做法：**① 里脊肉先剞上刀花，然后切成厚片，用水淀粉挂一层稍稠的糊。

② 用葱末、姜末、酱油、料酒、醋、白糖、盐、清水、适量的水淀粉调成芡汁。

③ 炒锅上火，加入植物油，烧至八成热时，分散地下入挂糊的肉块，炸成金黄色，倒入漏勺沥净油。

④ 再以少许油起锅，将调好的芡汁冲入，用手勺推搅，鼓起明油亮泡时，将炸好的里脊肉放入，裹匀，盛盘后撒入葱花即成。

**提示：**

炸肉时油温不宜高，以免炸糊，影响味道。



## 农家小炒肉

**原料：**带皮五花肉300克，青、红尖椒圈200克，豆豉5克。

**调料：**郫县豆瓣酱3汤匙，盐、味精各1/2茶匙，酱油、料酒各2茶匙，白糖1茶匙。

**做法：**① 将五花肉切片、豆瓣酱剁成末，豆豉压成泥。

② 锅置火上，入油烧至五成热，下入肉片翻炒出油，再放入豆瓣酱、豆豉煸炒出味，加盐、味精、料酒、酱油、白糖炒匀，倒入青、红椒圈炒熟即可。

**提示：**

这个菜的味道很重，油水也足，吃的时候最好配上一道清淡的青菜。



## 回锅肉

**原料：**五花肉300克，蒜苗2根，红辣椒1个。

**调料：**辣豆瓣酱1茶匙，大蒜2瓣，姜6片，盐、甜面酱、料酒、鸡精各适量。

**做法：**① 将蒜苗洗净切斜段；将红辣椒洗净，大蒜去皮，均切片。

② 将五花肉洗净，放滚水中煮熟，取出待凉切成薄片。

③ 热油1大匙爆香姜、大蒜、红辣椒，放入煮熟的五花肉片炒香，再加入调味料、蒜苗及1大匙水炒至汤汁收干即可。

**提示：**

也可以加些老干妈豆豉，味道也不错。





## 溜肝尖

**原料：**鲜肝300克，黄瓜、胡萝卜、水发木耳各适量。

**调料：**酱油、盐、味精、水淀粉、豆瓣酱、葱、蒜片、香油各适量。

**做法：**① 将肝洗净，切成薄片，加酱油、水淀粉拌匀。木耳去耳根，洗净撕碎。黄瓜洗净，去蒂，切块。

② 将锅洗净，倒入植物油，烧至五六成热时，放入浆好的肝片至熟，捞出控油。

③ 锅内留少许底油，用豆瓣酱、葱、蒜片爆锅，烹入酱油，加入木耳、黄瓜片及少许清水、盐、味精烧沸，撇去浮沫，用水淀粉勾成浓溜芡，倒入肝，淋上香油，拌匀即成。

**提示：**

肝片要切得均匀，否则入味不均。



## 椒盐排骨

**原料：**排骨600克，鸡蛋1个。

**调料：**葱30克，姜30克，蒜头30克，地瓜粉2汤匙，盐1/2汤匙，黑胡椒粉1汤匙，五香粉1茶匙，米酒3汤匙，酱油1汤匙，糖1汤匙，香油1汤匙。

**做法：**① 排骨剁成5厘米见方的块，再与调料一起拌匀，腌约30分钟，取出沾上地瓜粉，再放入油锅中油炸至熟。

② 葱、姜、蒜头剁成细末，先用1汤匙油爆香，再将炸好的排骨放入拌炒，炒的时候撒入盐及黑胡椒粉，拌匀入味撒上香油即可。

**提示：**

炸排骨时一定要掌握好油温，不要炸得太老。



## 火爆鲜腰片

**原料：**猪腰子1副，鲜香菇6朵，熟胡萝卜12片，豌豆荚适量。

**调料：**酱油、酒、香油各1汤匙，糖、盐、鸡精、胡椒粉、醋各少许，葱段、姜片、蒜片各适量。

**做法：**① 将猪腰子洗净去白筋，划花刀后切块沥干，入油锅炸至猪腰子卷起成腰花，捞出沥干；香菇、豌豆荚均洗净备用。

② 留余油少许，爆香葱、姜、蒜，放豌豆荚、香菇、胡萝卜、腰花及调味料快速爆炒均匀即可。

**提示：**

烹制前先将猪腰中间的白色筋膜去净。

## 红烧肉皮

**原料：**净肉皮750克。

**调料：**葱段、姜片各5克，花椒、大料、白糖、盐、味精、酱油、水淀粉、葱丝、姜丝、香油各适量。

**做法：**① 把肉皮洗净，切长条，放入沸水中氽烫，捞出，过凉备用。

② 将肉皮放入锅内，加水、葱段、姜片、花椒、大料，旺火烧沸，撇去浮沫，改小火煮至肉皮熟透，捞出控水。

③ 起锅倒油，烧至三四成热时，用葱丝、姜丝爆锅，加白糖炒化，加入酱油和少量水，放入肉皮、盐，旺火烧沸，撇去浮沫，改小火煨烧至透，加味精，用水淀粉勾芡，滴入香油拌匀即可。

**提示：**

烧制时间较长一些，否则肉皮不易熟烂。

## 炒心花

**原料：**猪心1个，青蒜30克。

**调料：**盐1/2茶匙，料酒、酱油各1汤匙，白糖、醋、味精、葱末、水淀粉各适量。

**做法：**① 猪心洗净，切成厚片，再在肉面剞上十字刀纹，改刀成小块，放在碗内加盐、水淀粉拌匀上浆；青蒜洗净斜切成片。

② 炒锅倒油烧至六成热，将猪心放入滑油至变色，捞出沥油。锅内留少许油，爆香葱末，再放入青蒜片煸炒，加料酒、酱油、白糖、味精及少许水，用水淀粉勾芡，倒入猪心拌炒，淋醋和少许熟猪油，颠翻起锅即成。

**提示：**

炒心花时用旺火速炒，断生即可，不可炒老。

## 猕猴桃炒肉丝

**原料：**猪肉500克，猕猴桃3个，蛋清各适量。

**调料：**盐、料酒、白糖、胡椒粉、高汤、水淀粉各适量。

**做法：**① 猪肉洗净切丝，用盐、料酒、蛋清、淀粉上浆待用。

② 猕猴桃洗净去皮，切丝。

③ 碗中加调味料调成芡汁。

④ 浆好的猪肉丝先炒散，再放猕猴桃丝略炒。

⑤ 烹入调好的芡汁，收汁起锅即可。

**提示：**

猕猴桃含有优良的膳食纤维和丰富的抗氧化物质，可清热降火，润燥通便，并能增强人体免疫力。





## 木须肉

**原料：**猪肉100克，鸡蛋3个，木耳、黄花各适量。

**调料：**酱油2汤匙，料酒、姜汁2茶匙，葱、盐各少许。

**做法：**① 将猪肉切丝；鸡蛋打入碗里，搅匀；葱切成丝。

② 旺火坐炒锅，倒油烧至五成熟，放入鸡蛋，炒散，待熟出锅。

③ 取油2汤匙倒入炒锅内，油热后放入葱丝、肉丝、木耳和黄花，煸炒到六成熟，倒入酱油、料酒、姜汁、盐，再放入炒熟的鸡蛋，加高汤或清水少许，翻炒几下即可出锅。

**提示：**

此菜色彩鲜艳，肉质软嫩，制作简单，酒饭皆宜，是北京民间流行的菜肴。



## 糖醋排骨

**原料：**熟猪排骨250克。

**调料：**酱油2汤匙，葱、姜末各少许，盐、味精各1茶匙，白糖、香醋、淀粉各3汤匙，料酒1汤匙。

**做法：**① 将排骨剁成块，用淀粉调糊浆好。

② 用一小碗，加酱油、味精、白糖、香醋、料酒等兑好糖醋汁卤。

③ 炒锅放宽油，烧至七成热时，将排骨放入锅中炸透，倒入漏勺。

④ 锅内留少许底油，放入葱、姜炒香，放入排骨，颠炒翻个，烹入兑好的糖醋汁卤，炒匀，加明油出勺装盘即可。

**提示：**

炸排骨时油温不宜过高，防止肉质变老；芡汁略浓稠，以能均匀沾裹原料外层为宜。



## 熘肥肠

**原料：**猪肥肠400克，青蒜100克。

**调料：**酱油1汤匙，盐、醋、味精、淀粉各1茶匙，汤、料酒各1汤匙，葱、姜各20克。

**做法：**① 用盐、醋将肥肠洗净；葱切段；姜切厚片、拍松，另外的葱、姜均切成小片。

② 将肥肠、料酒、葱段、姜块同煮，开锅后，转小火煮30分钟，捞出，沥水，切丝。

③ 青蒜择好洗净，从中间剖开，切段；将葱、姜片、酱油、料酒、醋、盐、味精、水、淀粉，兑成碗汁。

④ 炒锅放油烧热，倒入肥肠煸炒，出香味后再将碗汁及青蒜一同放入翻炒，挂汁均匀即可。

**提示：**

用食盐和明矾来清洗肥肠，能很快除去黏液和异味。

## 辣白菜洋葱炒肥肠

**原料：**猪肥肠300克，辣白菜适量，洋葱1个。

**调料：**料酒1汤匙，白醋1茶匙，酱油1汤匙，白糖1/2茶匙，味精少许。盐、水淀粉、辣椒油各适量。

**做法：**1 猪肥肠洗干净，放入沸水中焯烫透，除去腥异味；辣白菜切片；洋葱去皮，切瓣备用。

2 炒锅上火烧热，加适量油烧至七成热，放入肥肠炸至金黄色，倒入漏勺。

3 锅内留少许底油，放入洋葱煸炒，加料酒、白醋、酱油、白糖、盐、味精，添少许汤。

4 再放入辣白菜和肥肠翻炒入味，水淀粉勾芡，淋辣椒油，出锅装盘即可。

**提示：**白菜含较多维生素，与肉类同食，既可增添肉的鲜美味，又可减少致癌物质亚硝酸盐。



## 黄瓜炒猪肝

**原料：**猪肝150克，黄瓜100克，水发木耳10克。

**调料：**盐、味精各1茶匙，酱油1茶匙，白糖1茶匙，料酒2茶匙，淀粉、水淀粉各15克，葱、姜、蒜末和鲜汤各少许。

**做法：**1 猪肝洗净，切片，用细淀粉、盐1克拌匀上浆；黄瓜洗净，切成象眼片；木耳择洗干净撕成小块。

2 炒锅用旺火烧热，倒油，烧至九成热时，即将猪肝放入，用筷子轻轻搅散，待八成熟时，倒入笊篱中，沥净油。

3 把锅放回旺火上，放入黄瓜略炒再将猪肝倒入锅内，迅速淋上料酒，再加盐、白糖、味精、酱油、鲜汤(或清水)少许，用水淀粉勾芡，随即将菜翻炒几下即可出锅装盘。

**提示：**猪肝下锅后，要立即淋入料酒，以增加菜的味道。



## 大团圆

**原料：**猪肉100克，猪腰200克，猪肝200克，猪肚100克，冬笋100克，泡红辣椒末15克。

**调料：**蒜1茶匙，马耳葱15克，元红豆瓣10克，糖1茶匙，醋1茶匙，味精少许，水淀粉3汤匙，盐1/2茶匙，鲜汤2汤匙，糖1茶匙。

**做法：**1 将猪腰去臊后切成腰花。大肚改十字花刀后切2厘米见方的块；猪肝切柳叶形片，肉切薄片；冬笋切菱形薄片；姜、蒜切指甲片；取一小碗用糖、醋、酱油、味精、鲜汤、水淀粉兑成滋汁。

2 锅热后加油烧至六成热时，速将切好的原料用盐和水淀粉码匀入锅，等散子发白时，下豆瓣、姜蒜片、冬笋炒匀，烹入滋汁，下马耳葱颠转起锅即成。

**提示：**香嫩鲜滑，还有益气调中、和肾醒脾的作用。





## 剁椒肚片

**原料：**熟猪肚250克，泡辣椒50克。

**调料：**泡子姜15克，葱花15克，味精、香油各适量。

**做法：**① 熟猪肚片切为斜刀片，装入盘中；泡辣椒、泡子姜均剁细。

② 炒锅置火上，放油烧热，下入剁细的泡辣椒和泡子姜煸香出色。

③ 将煸香的剁椒滋汁加入味精、香油后，起锅浇在盘中肚片上，最后撒上葱花即成。

**提示：**

肚片用沸水氽一下，更易切。



## 芥菜烧肚尖

**原料：**芥菜150克，猪肚尖100克。

**调料：**盐、味精、白糖、鸡精、胡椒粉、鲜汤、姜片、蒜片、葱节、水淀粉各适量，黄酒1茶匙。

**做法：**① 芥菜用温开水浸泡发涨，切段；猪肚尖洗净，与火腿一同入沸水汤锅煮至断生，捞起晾凉后切成2厘米大小的片；熟冬笋切成片。

② 炒锅置火上，加油烧热至四成热，下姜片、蒜片、葱节，炒香味后掺鲜汤，下芥菜、肚尖，烹入盐、黄酒、味精、白糖、鸡精、胡椒粉，烧熟入味后勾芡收汁，汁亮后起锅装盘上台即成。

**提示：**

猪肚要洗净，以免出现异味。注意各种配菜的比例。



## 肉丝炒菜花

**原料：**菜花200克，瘦肉100克，红椒一根。

**调料：**料酒、葱花、酱油、姜丝、鸡汤、盐各适量。

**做法：**① 肉洗净切成细丝；菜花掰成小块洗净，入沸水锅中焯一下捞出；红椒切片。

② 炒锅加入色拉油，置火上烧热，下葱丝、姜丝炝锅，烹入料酒、酱油，加入肉丝划散炒至变色，放入菜花、红椒片，略炒，再放入盐、鸡汤，待菜花烧熟，即可盛入盘中。

**提示：**

焯菜花的时间不宜过长，以免影响清脆的口感。如果喜欢辣味，可放入适量的干辣椒。

## 肉丝炒豆芽

**原料：**瘦肉300克，黄豆芽200克，干辣椒2个，韭菜4根。

**调料：**料酒、酱油、淀粉各1汤匙，蒜末1茶匙，盐少许，糖、胡椒粉、水各适量。

**做法：**① 将瘦肉切丝，拌入料酒、酱油、淀粉、盐腌10分钟；将黄豆芽去尾，洗净；辣椒去子切丝；韭菜洗净切小段。

② 锅至火上，倒油烧热，放入肉丝不断翻炒，待肉色变白时盛出，以余油炒蒜末，再放入黄豆芽炒熟。

③ 肉丝回锅，加入干辣椒、酱油、糖、淀粉、胡椒粉、盐、水、韭菜段拌炒均匀即可。

**提示：**

收汁不可用大火，用大火收汁会使得汤汁炖干，但不能入味至食物。



## 四季豆炒肉丝

**原料：**肉100克，四季豆200克，红辣椒丝少许。

**调料：**酱油、淀粉、盐各适量，姜丝少许。

**做法：**① 将四季豆洗净，掰成两段；将肉洗净切丝，加酱油、淀粉拌匀后炒熟，盛出备用。

② 热油锅爆香姜丝及红辣椒丝，放入四季豆翻炒，下盐和酱油调味，肉丝回锅，加少许水以小火焖片刻至水干即可。

**提示：**

猪肉选择带一些肥肉的，口味更浓香，用中火慢炒，保证四季豆熟烂。



## 海带肉丝

**原料：**水发海带200克，瘦肉100克，红辣椒丝少许。

**调料：**葱、生姜、甜面酱、盐、料酒、味精、鲜汤、花椒各适量。

**做法：**① 将瘦肉洗净切成丝；葱姜洗净，切成末；海带冲洗干净，切成丝，放入锅中，加入鲜汤、料酒、花椒大火烧沸，改小火烧至海带熟烂，捞出沥净水。

② 炒锅内放入植物油烧热，下入葱姜末略炒，烹入甜面酱、肉丝翻炒，下入海带丝、红椒丝、盐、料酒、鲜汤炒至成熟，撒入味精，颠翻均匀即成。

**提示：**

选择海带的叶子肥厚，够长、够宽为佳，颜色以紫中微黄，近似透明为优。





## 鱼香肉丝

**原料：**猪腿肉300克，水发玉兰片、水发木耳、泡椒各适量。

**调料：**泡子姜、大葱、蒜泥、味精、淀粉、酱油、香醋、料酒、盐、白糖、高汤各适量。

**做法：**① 猪肉切粗丝；玉兰片、木耳切丝，与肉丝入碗，加盐、料酒、淀粉拌匀。

② 泡椒剁细与糖、香醋、味精、淀粉、高汤调成糖醋汁备用。

③ 炒锅加油烧至六成热，放入拌好的肉丝炒散。

④ 加泡椒末、姜、蒜和葱，爆出香味，烹入芡汁，颠翻几放入即可。

**提示：**

鱼香是川菜主要传统味型之一。成菜具有鱼香味，但其味并不来自“鱼”，而是泡红辣椒、葱、姜、蒜、糖、盐、酱油等调味品调制而成。



## 扁豆炒肉丝

**原料：**扁豆250克，去皮肥瘦肉150克。

**调料：**盐、面酱各1茶匙，酱油2汤匙，料酒、香油各2茶匙，味精少许，水淀粉3汤匙，葱、姜末各少许，汤少许。

**做法：**① 将肥瘦肉洗净，切丝。扁豆择洗干净斜刀切成丝，放入开水锅内烫透，用凉水过凉控干水分。

② 将炒锅置火上，放入植物油，热后下入肉丝煸炒变色，加入葱姜末、面酱、酱油、扁豆、料酒、汤，加味精、盐调口味，翻炒均匀，勾芡，淋入香油，出锅装盘即成。

**提示：**

扁豆一定要焯透，炒熟，否则会引起食物中毒。



## 泡椒炒猪心

**原料：**猪心1个，泡椒150克，竹笋1根。

**调料：**葱、姜末各1小匙，盐1茶匙，味精少许，料酒半汤匙，香油1茶匙。

**做法：**① 猪心切成两半，冲去血水，洗净切薄片。

② 泡椒去蒂、子洗净，竹笋切片。

③ 锅中放入油烧至五成热，下猪心片爆至七成熟，捞出滤油。

④ 锅中留油少许，下泡椒、姜、葱炒香，再放入猪心片、味精、竹笋翻炒入味，淋上香油，起锅即可。

**提示：**

猪心通常有异味，如果处理不好，菜肴的味道就会大打折扣。可在买回猪心后，立即在少量面粉中“滚”一下，放置1小时左右，然后再用清水洗净，这样烹炒出来的猪心味美醇正。

## 肉丁花生米

**原料：**瘦肉200克，花生米100克，胡萝卜30克，红柿椒25克。

**调料：**料酒、盐、葱、生姜、味精各适量。

**做法：**① 将花生米放油锅中炸熟，捞出沥油；把肉、胡萝卜、红柿椒均洗净，切成丁；葱、生姜洗净，切成丝。

② 油锅中放入植物油少许，烧热，加入葱姜丝煸香后，下入肉丁煸炒，烹入料酒、盐，炒至肉丁刚熟，下入胡萝卜丁、红柿椒丁共炒，再下入花生米、味精炒匀即可。

**提示：**炸花生时油温不宜过高，以免炸糊，可以在油未变热时倒入花生米。



## 南瓜肉丁

**原料：**瘦肉、南瓜各150克，山楂糕、蛋清各适量。

**调料：**酱油、盐、料酒、味精、香油、葱、姜、湿淀粉、清汤各适量。

**做法：**① 将瘦肉洗净，切成丁，放入碗内，加入湿淀粉、蛋清及水浆好；山楂糕、南瓜均切成丁；葱姜洗净切成末。

② 锅中倒油，上火烧至六成热时，将肉丁下入锅内炸至变白，再下入南瓜丁、山楂糕丁，滑油半分钟即可出锅，控油。

③ 锅底留油少许，烧热，倒入肉丁、南瓜丁、山楂糕丁、清汤、酱油、盐、味精、葱姜末、料酒、湿淀粉，翻炒均匀，至汁浓稠，淋上香油即可。

**提示：**选购南瓜时以新鲜、外皮红色为主。



## 茄汁肉片

**原料：**肉150克，笋50克。

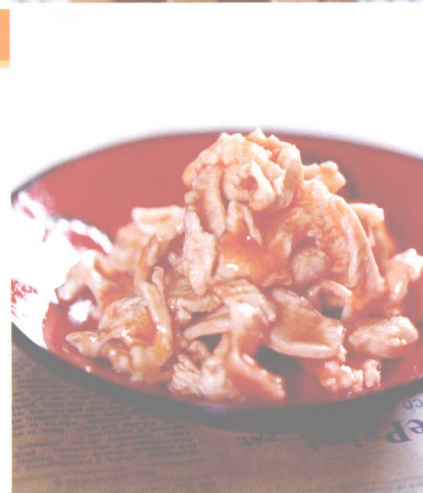
**调料：**糖、醋、酱油、盐、鸡精、料酒、淀粉、番茄酱、葱、姜、蒜各适量。

**做法：**① 将肉切片，加料酒、盐、淀粉腌拌；将葱、姜、蒜均洗净切片，葱洗净切丝。

② 锅置火上，倒油烧热，倒入番茄酱，调入盐和糖略炒，盛入碗中待用。

③ 热油锅炒散肉片，加入番茄酱煸炒出香味，下笋和葱、姜、蒜稍炒，加入糖、醋、酱油和鸡精炒熟即可。

**提示：**番茄酱用油炒过，可以去除其酸涩味，做出的菜肴鲜红明亮。





## 豆干爆肉

**原料：**熟猪后腿肉250克，豆腐干150克，红辣椒100克，蒜苗50克。

**调料：**甜面酱100克，料酒、酱油各1汤匙，白糖和味精各1茶匙，香油、盐各适量。

**做法：**① 将豆腐干洗净后切成长方片；将熟猪后腿肉切成与豆腐干相同的片；将红辣椒去蒂和子，洗净后切成菱形小片；将蒜苗切成小段。

② 将炒锅置火上，放入香油烧热，放入肉片炒散至稍卷吐油，放入甜面酱炒至上色，加入豆腐干、红辣椒、料酒、酱油、白糖、味精、盐和蒜苗，炒至蒜苗断生，起锅装盘即成。

**提示：**

喜欢吃素食，也可以不放肉，蒜苗炒豆干的味道也不错。



## 碧玉肉片

**原料：**瘦肉150克，荷兰豆100克，蛋清1个。

**调料：**料酒、水淀粉、盐、葱花、姜末、香油各适量。

**做法：**① 将肉切成片，加入盐、料酒、蛋清拌匀，加水淀粉上浆，放入油锅里划散炒熟，捞出沥油，备用。

② 锅内留少许油，放入荷兰豆、盐、姜末，炒熟后放入肉片，加葱花，淋少许香油翻炒出锅。

**提示：**

可以选用里脊肉，也可以在切肉后加适量的嫩肉粉，轻轻抓匀，肉质更嫩。



## 腰果肉片

**原料：**瘦肉200克，腰果50克，鸡蛋清1个。

**调料：**料酒、盐、酱油、甜面酱、葱姜丝、水淀粉、香油各适量。

**做法：**① 将肉洗净切成片，加盐、料酒、酱油、鸡蛋清、水淀粉，抓匀上浆。

② 锅中加油烧至六成热，下入腰果炸成金黄色捞出控油，再下入肉片炒散，捞出控油。

③ 锅中留油少许，烧热，下入葱姜丝爆锅，加入甜面酱炒出香味，加肉片、少许水、料酒、盐、腰果翻炒均匀，淋香油出锅即成。

**提示：**

炸腰果的油温不宜高，以免炸糊。

## 木耳炒肉片

**原料：**瘦肉、水发木耳各200克。

**调料：**酱油、盐、味精、花椒水、葱姜末各适量。

**做法：**① 将瘦肉洗净，切成薄片；木耳去杂洗净，撕成小片。

② 炒锅上火，放入植物油烧热，下入葱姜末爆锅，放入肉片，炒至肉片变白色时，下入酱油、花椒水煸炒，放入木耳炒至肉片熟烂，加入盐、味精，即可食用。

**提示：**

用冷水泡发木耳，也可以加入白菜作为配菜。



## 香芹炒腊肉

**原料：**香芹、腊肉、红辣椒丝各适量。

**调料：**花椒、红油、糖、盐、鸡粉、生抽、葱、姜、蒜各适量。

**做法：**① 香芹切段，腊肉切片备用。

② 油热放入花椒炸出香味捞出，放入葱姜蒜爆香，放入腊肉翻炒至腊肉微微卷曲。

③ 放入香芹、红辣椒丝翻炒，加红油，糖，盐，生抽、鸡粉调味盛出。

**提示：**

盐、糖、鸡粉比例为1:2:1；淋入红油是做好正宗湘菜的关键。



## 青红椒炒腊肉

**原料：**腊肉300克，红、绿尖椒各3个，干辣椒2个，豆豉少许。

**调料：**鸡汤适量，料酒1茶匙，酱油1汤匙，味精少许。

**做法：**① 将腊肉洗干净，沥干后切成片。红绿尖辣椒切成块。

② 起锅放开水将腊肉氽烫一下煮软，捞出备用。

③ 另起锅放底油，投入豆豉、干辣椒、尖椒爆香。

④ 放腊肉和调味料烧开后用微火焖10分钟，收汁盛盘即可。

**提示：**

腊肉属于烟熏类食物，多食易致癌，只可偶尔食用。

