

精选家常菜系列



东北家常菜

健康生活图书编委会 编著

美味来自身边最简单的食物，精选最具东北特色的家常菜 **360** 例
超级实用 **5** 种快速查找方式，分步详解菜例操作全过程
海量附录：收录营养知识、厨房技巧、食材加工及保存知识近 **500** 条

吉林科学技术出版社



3分钱一道美味 2分钱一种妙招
超低价
15.80元
全彩版

精选家常菜系列

健康生活图书编委会 编著



东北家常菜

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

东北家常菜 / 健康生活图书编委会编著. —长春: 吉林科学技术出版社, 2008. 8

(精选家常菜系列)

ISBN 978-7-5384-3909-0

I. 东… II. 健… III. 食谱—东北地区 IV. TS972.182.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第116587号

精选家常菜系列
东北家常菜

健康生活图书编委会 编著

选题策划: 李 梁

责任编辑: 李 梁 王旭辉

图片摄影: 王大龙 杨跃祥

封面设计: 孙明晓

吉林科学技术出版社出版、发行

社 址: 长春市人民大街4646号 邮 编 130021

发行部电话: 0431-85677817 85635177 85651759 85651628

编辑部电话: 0431-85635175 85610611

网 址: www.jlstp.com

实 名: 吉林科学技术出版社

长春市创意广告图文制作有限责任公司制版

长春新华印刷有限公司印刷

如有印装质量问题, 可寄出版社调换。

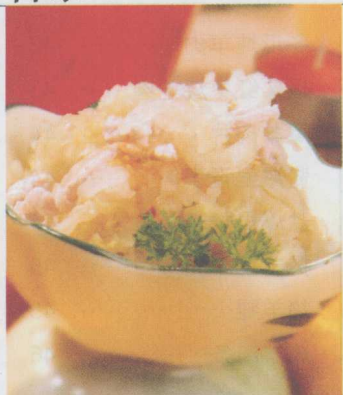
700×1000 16开 16印张

2008年10月第1版 2008年10月第1次印刷

ISBN 978-7-5384-3909-0

定价: 15.80元

目录



C
O
N
T
E
N
T
S

附录1: 食材营养小知识	194
附录2: 东北菜常用的烹调技法	207
附录3: 原料的初加工	213
附录4: 烹饪技巧示范图	218
附录5: 食材的保存方法	223
附录6: 食物相克速查	232
索引1: 菜品口味特点索引	241
索引2: 菜品难易程度索引	245
索引3: 菜品操作时间索引	249
索引4: 菜品材料估价索引	253

第一章 畜肉类

鸳鸯肠.....	12	清煮里脊.....	15
菠菜番茄拌肉丝.....	12	玉米樱桃肉.....	16
炒肉丝拉皮.....	13	酱萝卜拌肉丝.....	16
酸菜拌猪肉.....	13	葱爆肉.....	17
紫菜瘦肉花生汤.....	14	酱油肉.....	17
熘肉段.....	14	蒜泥白肉.....	18
滑熘里脊.....	14	白切肉.....	18
焦熘里脊条.....	15	李连贵熏肉.....	18
风味蒸肉.....	19	干炸丸子.....	23
红焖肉块.....	19	卤猪肘.....	23
烧蒸扣肉.....	19	锅煽香肠.....	24
咸鱼蒸肉饼.....	20	卤水大肠.....	24
红烧肉.....	20	顺袋.....	24
美味酱排骨.....	21	肚丝拉皮.....	25
红烧大排.....	22	酱猪肚.....	25
红烧狮子头.....	22	香拌肚丝.....	26



炒肚丝.....	26	卤猪肝.....	30
红烧肚块.....	27	熘肝尖.....	31
酱爆肚仁.....	27	猪肝炒芹菜.....	32
酱猪耳.....	28	红扒猪舌.....	32
菜心猪耳.....	29	红杞煨猪手.....	33
卤味千层耳.....	29	卤猪蹄.....	33
熘肥肠.....	29	酱猪头糕.....	34
扒肥肠.....	30	红烧猪尾.....	34

黄瓜拌猪心·····	34	三鲜拌牛腱·····	39	冬瓜炖羊肉·····	43
炆拌腰条·····	35	酱牛腱子·····	39	板栗红枣烧羊肉·····	43
干炸腰花·····	35	水晶牛肉·····	39	爆羊肉片·····	44
熘腰花·····	36	牛肉窝蛋·····	40	酱爆里脊丁·····	44
熘三样·····	36	扒牛肉条·····	40	盐爆里脊·····	44
海带炖牛肉块·····	37	卤蹄筋·····	41	扒羊蹄·····	45
家常烤牛肉·····	37	红烧牛蹄筋·····	42	烤羊腿·····	45
煎串肉·····	38	蹄筋烧豆腐·····	42	炖羊肉条·····	46

干炸羊肉片·····	46	<h2 style="text-align: center;">第二章 水产类</h2>	干烹鱼段·····	50
清蒸羊肉·····	47		滑炒鱼片·····	50
清爆羊肚·····	48		烩酸辣鱼丝·····	51
蜜汁烤羊腰·····	48		焦炒鱼片·····	51
清炸腰片·····	48		烤鱼串·····	52
			熘鱼段·····	52
			清炒鱼丁·····	52
			干炸棒鱼·····	53



贡菜草菇棒鱼汤·····	53	家常炖黄花鱼·····	57
腐乳鱼条·····	54	煎蒸黄花鱼·····	57
红烧头尾·····	55	五香熏鱼·····	58
碎烧鱼·····	55	葱烧鲫鱼·····	58
红烧带鱼段·····	56	焦熘鲫鱼·····	59
香煎带鱼·····	56	酥卤鲫鱼·····	60
炸鱼丸·····	56	软酥鲫鱼·····	60
干煎黄花鱼·····	57	麒麟金鲳·····	61

干烧鲤鱼·····	61	凉拌鱼皮·····	65
酱焖鲤鱼·····	62	炒鳝鱼丝·····	65
腌明太鱼丝·····	62	炒乌鱼片·····	66
拌墨斗鱼·····	62	干煎大虾·····	67
酱爆墨鱼·····	63	红烧大虾·····	67
海鲜拌菜·····	63	熘虾段·····	67
墨鱼仔烧肉汤·····	64	油爆虾丁·····	68
泥鳅钻豆腐·····	64	炸虾肉丸子·····	68



草菇海鲜汤	69
葱辣大虾	70
卤鲜鱿鱼	70
爆鱿鱼卷	71
酥炸鲜鱿球	71
五彩拌鲜鱿	72
鱼肚鲜虾苦瓜汤	72
腌香辣针鱼	72

拌蜇皮	73
彩色海蜇丝	73
海蜇萝卜丝	74
鱼汤氽北极贝	74
辣炒文蛤	75
翡翠拌蚬子	75
河蟹炖南瓜	76
香菜拌海螺	76



炒海螺片	76
枸杞拌螺片	77
香葱烧海参	78
腌海带丝	78

第三章 禽蛋类

沟帮子烧鸡	80
红扒鸡	80
黄焖鸡块	81
蘑菇炖鸡	81
干炸鸡块	82
酱鸡脖	82
酱鸡翅尖	82
卤鸡肝	83



卤鸡腿肉	83
熏鸡腿	84
鸡肉蘑菇毛豆汤	84
卤鸡小肚	85
酱鸡胗	85
滑炒鸡杂	86
蒜茸凤爪	86
熏蛋	86

八宝蒸水蛋	87
大良煎虾饼	87
火腿煎蛋	87
鸡蛋蒸肉丸	88
双耳蒸蛋饼	88
五香熏蛋	89
香椿炒鸡蛋	90
人参蒸乌鸡	90

东北酱香鸭	91
滑炒鸭肝	91
时蔬炖大鹅	92
卤鹅掌	92
五香熏兔	92

第四章 蔬果类

炒蘑菇白菜片	94
醋熘白菜	94
高级什锦酸菜	95
海米拌洋白菜	95
火腿白菜汤	96
柠檬拌白菜	96
牛肉汤泡菜	96
泡菜墩	97

肉末泡菜····· 97
 五味拌菜····· 98
 腌朝鲜辣白菜····· 98
 速腌花样咸菜····· 99
 奶油烧菜花····· 99
 炆拌双花····· 100
 腌菜花····· 101
 三鲜炒春笋····· 101

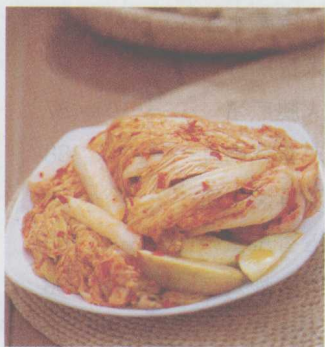
泡腌甜蒜····· 101
 腌五香大头菜····· 102
 泡橙汁冬瓜····· 102
 蟹柳烧冬瓜····· 103
 蟹味冬瓜银耳汤····· 104
 红焖豆角····· 104
 酱豆角····· 105
 泡糖醋豆角····· 105



素菇烧豆角····· 106
 泡小番茄····· 106
 腌海白菜····· 106
 胡萝卜杂豆汤····· 107
 辣泡三丝····· 107
 泡胡萝卜····· 108
 四季泡菜····· 109
 炒黄豆芽雪菜····· 109

鸡丁黄豆芽····· 110
 泡红椒黄瓜····· 110
 泡黄瓜皮····· 110
 青瓜腰果虾仁····· 111
 咸辣黄瓜钱····· 111
 香菇拌粉皮····· 111
 腌酸辣黄瓜皮····· 112
 腌虾油小黄瓜····· 112

酱虎皮尖椒····· 113
 酱芥菜头····· 114
 芥蓝腰果炒香菇····· 114
 腌韭花酱····· 115
 腌桔梗咸菜····· 115
 泡苦瓜····· 116
 青红椒泡菜····· 117
 青红椒泡凤爪····· 117



腌辣椒酱····· 118
 朝鲜辣萝卜····· 118
 辣腌萝卜条····· 119
 麻辣萝卜丝····· 119
 泡铧萝卜块····· 120
 素什锦泡菜····· 120
 炸萝卜丸子····· 120
 辣腌萝卜缨····· 121

黑白双会····· 121
 鸭丝烹掐菜····· 121
 橙汁茄排····· 122
 酱爆茄丁····· 122
 酱茄子干····· 123
 南烧茄条····· 124
 椒麻茄子汤····· 124
 油焖茄子····· 125

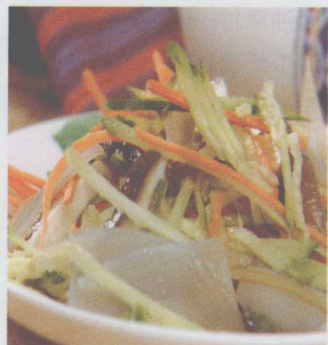
泡红椒芹菜····· 125
 葱油青笋····· 126
 泡小树椒····· 127
 腌小树椒····· 127
 榨菜肉片酸菜汤····· 128
 海肠炒蒜薹····· 128
 泡糖醋蒜薹····· 129
 糖醋蒜薹····· 129

虾酱肉丝茼蒿秆····· 130
 酱小土豆····· 130
 烧土豆丸子····· 130
 土豆烧猪尾····· 131
 炸土豆肉饼····· 131
 炸土豆丸子····· 131
 泡青豌豆····· 132
 炒西芹菠萝火腿····· 132



虾干拌西芹····· 133
杏仁拌三丁····· 134
雪菜毛豆····· 134
炆油菜····· 135
香菇油菜····· 135
油菜泡菜····· 136
泡玉米笋····· 137
酱爆芸豆····· 137

炒肉榨菜丝····· 138
桂花拌梨丝····· 138
果梨泡菜····· 139
黄瓜拌梨丝····· 139
酱渍苹果····· 140
冰凉西瓜丁····· 140
多味瓜皮····· 140
酱味瓜皮····· 141



辣甜西瓜皮····· 142
泡西瓜皮····· 142
甜酱瓜皮····· 142

腐乳汁豆腐松····· 144
扒三白····· 144
葱烧豆腐····· 145
蛋黄蒸豆腐····· 145
海参豆腐烧全茄····· 146
烩豆腐丁····· 146
榄菜虾仁蒸豆腐····· 146
卤虎皮豆腐····· 147

第五章 豆制品类

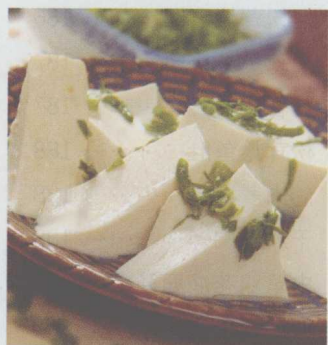


蘑菇炖豆腐····· 147
南煎豆腐····· 148
水晶豆腐····· 148
水熘豆腐····· 149
四喜豆腐盒····· 149
糖醋熘豆腐丸子····· 150
绣球豆腐····· 151
香椿拌豆腐····· 151

香煎老豆腐····· 151
皮蛋拌白玉····· 152
甜酱拌豆腐····· 152
小辣椒拌南豆腐····· 153
玛瑙豆腐····· 154
肉末拌豆腐····· 154
油盐豆腐····· 155
凉拌三丝····· 155

芹菜拌豆腐干····· 156
香干拌芹菜叶····· 156
花生米拌豆腐干····· 156
青椒拌豆片····· 157
菠菜拌豆腐皮····· 157
拌三皮丝····· 158
肉丝拌腐皮····· 158
拌红白绿····· 159

海米拌豆丝····· 159
鸡丝拌干丝····· 160
油菜叶拌豆丝····· 160
老汤卤豆腐丝····· 160
十香拌菜····· 161
熏干豆腐卷····· 161
白菜心拌干丝····· 161
韭香豆干腊肉····· 162



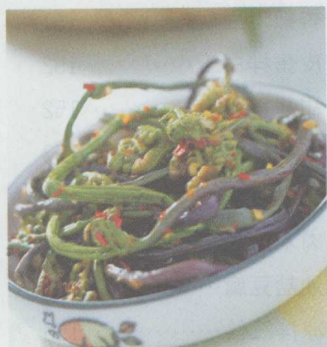
葱油腐竹·····	162
海带炆腐竹·····	163
蜜汁干尖·····	164

第六章 干果野味类

板栗花生汤·····	166
栗子烧白菜·····	166
栗子蒸酥肉·····	167
香干拌核桃丁·····	167
松仁菜心·····	168
白蘑田园汤·····	168
鲍鱼菇烧素海参·····	168
海鲜鲍鱼菌·····	169

草菇爆虾球·····	169
茶树菇猪心汤·····	170
伞海参鹅蛋菌·····	170
甜豆仔鸡鹅蛋菌·····	171
凤尾菇猪腰煲·····	172
玉米虎掌烧鲍片·····	173
蓝宝豆烧猴头·····	173
卤味猴头蘑·····	173

鸡肉烧花菇·····	174
冬瓜鸡枞菌·····	174
虾菇盖浇饭·····	175
菌香寸骨·····	176
小鱼鸡油红烧肉·····	176
炆拌金针菇·····	177
炒鸡丝蕨菜·····	177
小葱拌蕨菜·····	178



腌山蕨菜·····	179
酥椒香口蘑·····	179
口蘑烧羊腿·····	180
红油小蟹牛肝菌·····	180
炒鲜蘑菇·····	181
卤香菇麻仁·····	181
双味香菇·····	182
香菇栗子·····	182

香菇泡菜·····	182
红酒开洋杏鲍菇·····	183
香干拌野菜·····	183
素鸡翅烧元蘑·····	183
胗菌酸辣汤·····	184
辣味猪肚蘑·····	184
鲜虾鱼肚拱嘴蘑·····	185
金丝松茸排·····	186

姬松茸烧素圆·····	186
松茸扒牛排·····	187
五香烤松茸·····	187
松茸烩鱼肚·····	188
鸽肉萝卜汤·····	188
干炸狗肉·····	188
虫草双花焖鹿筋·····	189
鹿筋木瓜汤·····	189

番茄蒸鹿肉·····	190
鸡腿菇鹿肉煲·····	190
五香酱驴肉·····	191
乳汁牛蛙·····	192



第一章

畜肉类



C · H · U · R · O · U · L · E · I

说明：本书中，曲奇、饼干、蛋糕、馒头、

示甜。

本书中，甜不腻，及甜和咸肉。



口味特点: 飘香
难易程度: ☆☆☆

鸳鸯肠

操作时间: 60分钟
材料估价: 12~14元

- 原料: 猪肉500克, 鸡蛋、猪肠各250克, 淀粉150克。
- 调料: 葱、姜末共20克, 精盐1大匙, 味精3/5小匙, 花椒面2/5小匙, 植物油40克。

做法:

- 1 将猪肠洗净; 猪肉剁成馅, 加入淀粉、精盐、花椒面、味精、葱、姜拌匀。
- 2 将用漏斗将肉馅灌入肠内, 顺放在案板上, 用手将肠衣上半部分捏一下, 使肉馅紧贴在肠衣的下半部。
- 3 把鸡蛋磕在碗内, 加入精盐, 搅匀。用漏斗将鸡蛋灌入肠内的上半部之后, 扎好肠口, 每隔15厘米长扎一道。
- 4 将灌好的肠, 放入凉水锅内, 逐渐加热煮熟。出锅后熏制, 抹上芝麻油即成。
- 5 食用时切丝、切片均可。

菠菜番茄拌肉丝

操作时间: 18分钟
材料估价: 3~5元

- 原料: 猪瘦肉100克, 番茄150克, 菠菜150克。
- 调料: 生姜1小块, 精盐2/5小匙, 酱油2小匙, 香油1小匙, 白糖1小匙, 味精少许。

做法:

- 1 将瘦猪肉洗净, 先切成薄片, 再切成细丝。
- 2 将菠菜整棵洗净, 从根部垂直切两刀(即十字刀)。
- 3 肉丝和菠菜分别放沸水中烫2分钟, 捞出, 晾凉后, 菠菜切成3.3厘米长的段。
- 4 番茄洗净后用沸水烫一下, 去皮, 去籽, 切成细丝; 生姜洗净后去皮, 切成碎末。
- 5 肉丝、菠菜段、番茄丝放碗中, 加入酱油、姜末、精盐、白糖、香油、味精拌匀即可。

提示:

肉丝须焯熟, 否则不能做此菜。

口味特点: 清爽鲜醇
难易程度: ☆☆☆



炒肉丝拉皮

操作时间: 25分钟
材料估价: 7~9元



口味特点: 清新
难易程度: ☆☆

■原料: 猪瘦肉100克, 水发海蜇皮(或者水发蜇头)80克, 水发海米10克, 黄瓜、绿豆芽、水萝卜、菠菜各100克。

■调料: 绿豆淀粉100克, 酱油2大匙, 醋1大匙, 麻酱、香油各1小匙, 味精2/5小匙, 芥末1小匙, 炸辣椒丝、植物油各适量。

■做法:

- 1 把猪肉切成细丝, 加酱油炒熟晾凉。
- 2 将淀粉拉成粉皮, 切条, 用凉水泡上。
- 3 黄瓜、水萝卜切成细丝; 菠菜、香菜切3厘米长的段; 蜇皮切成细丝, 用开水稍烫一下, 捞出投凉; 菠菜、绿豆芽分别用开水焯一下, 捞出投凉。
- 4 将粉皮条放在盘中间垫底, 再将肉丝放在上面, 然后将各种丝码在粉皮周围, 再放上香菜、海米、味精、酱油、醋、炸辣椒丝、香油、芥末、麻酱, 食用时拌匀即可。

酸菜拌猪肉

操作时间: 40分钟
材料估价: 6~7元

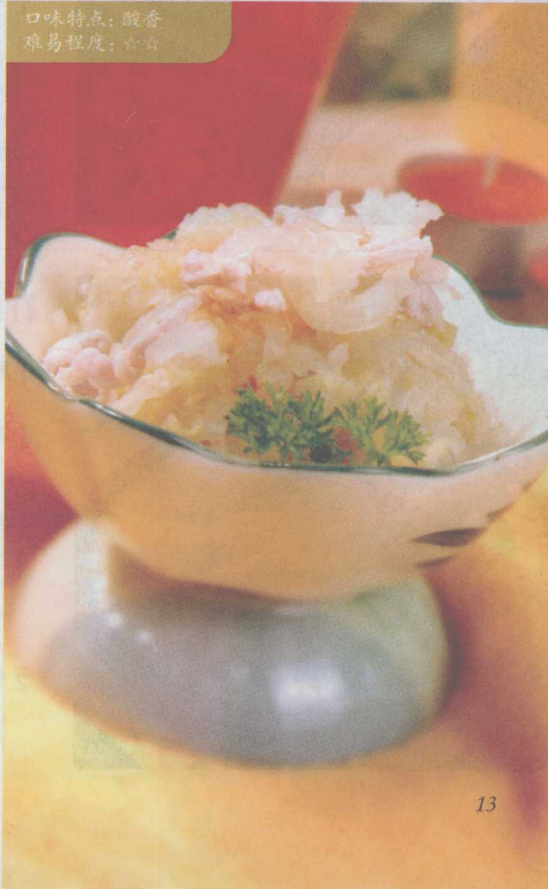
■原料: 酸菜100克, 猪瘦肉250克。

■调料: 小海米5克, 精盐3/5小匙, 白糖1小匙, 蒜20克, 香油1小匙, 味精1/5小匙。

■做法:

- 1 将猪瘦肉洗净; 酸白菜洗净, 挤干水, 切成4厘米长的细丝放盘内。
- 2 将小海米洗净, 放少量热水中泡发, 捞出沥水。
- 3 将大蒜剥去外皮, 冲洗一下, 捣成蒜泥。
- 4 锅内加水烧开, 将洗净的猪肉放入, 煮熟(用筷能插入肉块)即捞出, 将熟肉切成4厘米长的细丝, 放酸菜丝盘内, 撒上精盐腌5分钟, 再加入白糖、味精、香油和蒜泥, 拌匀即可。

口味特点: 酸香
难易程度: ☆☆





口味特点: 咸鲜、微辣
难易程度: ☆☆

紫菜瘦肉花生汤

操作时间: 50分钟
材料估价: 6~7元

【原料】猪瘦肉300克, 紫菜30克, 西芹3根, 花生30克。

【调料】精盐适量, 胡椒粉少许, 胡萝卜汁3大匙。

【做法】

- 1 紫菜用冷水泡开, 清洗干净; 猪瘦肉洗净切块; 西芹去老筋、皮, 切丁备用。
- 2 猪瘦肉块放沸水锅中氽烫, 捞出沥干。
- 3 花生放入锅中, 加清水煮熟去皮。
- 4 锅中加8杯高汤烧沸, 下入猪瘦肉块、胡萝卜汁、精盐煮至熟透时, 再加入西芹、花生、紫菜及调料煮至入味, 出锅即可。



口味特点: 咸鲜
难易程度: ☆☆

熘肉段

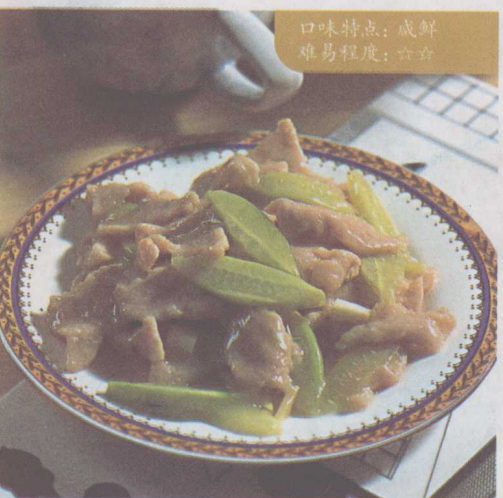
操作时间: 30分钟
材料估价: 6~8元

【原料】猪瘦肉300克, 青、红椒角少许, 鸡蛋1个。

【调料】植物油1000克(约耗75克), 绍酒、酱油各1大匙, 香油1小匙, 醋、白糖各1/2小匙, 精盐、味精各1/4小匙, 葱、姜末、蒜片各少许, 淀粉适量。

【做法】

- 1 猪肉切成菱形段, 加精盐、味精、绍酒、鸡蛋、淀粉, 挂全蛋糊, 入七成热油中炸透, 呈金黄色时, 倒入漏勺; 碗内加入少许鲜汤、酱油、白糖、味精、水淀粉, 调制成芡汁。
- 2 炒锅上火烧热, 加底油, 用葱、姜、蒜炝锅, 烹绍酒、醋, 下入青、红椒角煸炒片刻, 再下入炸好的肉段, 泼入对好的芡汁, 翻炒均匀, 淋香油, 出锅装盘即可。



口味特点: 咸鲜
难易程度: ☆☆

滑溜里脊

操作时间: 30分钟
材料估价: 10~12元

【原料】猪里脊肉250克, 鲜黄瓜片50克, 鸡蛋清1个。

【调料】植物油750克(约耗50克), 绍酒1大匙, 白糖1小匙, 精盐、味精各1/3小匙, 葱、蒜片、姜末各少许, 淀粉、香油各适量。

【做法】

- 1 里脊肉去掉板筋, 切成柳叶形薄片, 加入精盐、味精、蛋清、淀粉, 上蛋清浆, 下四成热油中, 滑散滑透, 倒入漏勺; 用小碗加入精盐、味精、白糖、水淀粉, 调制成芡汁备用。
- 2 炒锅上火烧热, 加底油, 用葱、姜、蒜炝锅, 烹绍酒, 下入黄瓜片煸炒, 再下入肉片, 泼入对好的芡汁, 翻拌均匀, 淋香油, 出锅装盘即可。

焦熘里脊条

操作时间: 30分钟
材料估价: 8~10元

- 原料: 猪里脊肉200克, 鸡蛋1个, 青、红椒各少许。
- 调料: 植物油1000克(约耗75克), 绍酒、酱油各1大匙, 醋、白糖各1/2大匙, 精盐、味精各1/4小匙, 香油1小匙, 葱、蒜片、姜末各少许, 淀粉适量。

■做法:

- 1 里脊肉切条, 加精盐、味精、鸡蛋、淀粉挂糊, 入七成热油中炸至金黄色, 倒入漏勺; 青、红椒洗净, 切条。
- 2 用小碗加入酱油、白糖、味精、水淀粉、调制成芡汁。
- 3 炒锅上火烧热, 加底油, 用葱、姜、蒜炆锅, 烹绍酒、醋, 下入青、红椒煸炒, 再下入炸好的里脊条, 泼入对好的芡汁, 翻炒均匀, 淋香油, 出锅装盘即可。

口味特点: 咸鲜
难易程度: ☆☆



清烹里脊

操作时间: 15分钟
材料估价: 10~12元

- 原料: 圆猪里脊肉200克, 面粉适量。
- 调料: 植物油1000克(约耗50克), 酱油、绍酒各1/2大匙, 醋1小匙, 精盐、味精各1/3小匙, 葱、姜、蒜片少许。

■做法:

- 1 猪里脊肉切成条, 加入精盐、酱油、味精、绍酒腌渍入味, 沾一层面粉, 下入六成热油中, 炸至表皮稍硬时捞出, 待油温升高时, 再放入炸熟透, 见呈金黄色时, 倒入漏勺。
- 2 用小碗放入精盐、醋、味精、少许汤对成清汁备用。
- 3 炒锅上火烧热, 加少许底油, 用葱、姜、蒜炆锅, 烹绍酒, 放入炸好的里脊条, 泼入清汁, 翻拌均匀, 出锅装盘即可。

口味特点: 咸鲜
难易程度: ☆☆





口味特点: 咸鲜
难易程度: ☆☆☆

玉米樱桃肉

操作时间: 20分钟
材料估价: 7~8元

- 原料: 猪里脊200克, 玉米粒100克, 青豆、胡萝卜各少许, 水淀粉适量。
- 调料: 番茄汁2大匙, 白糖1大匙, 白醋2小匙, 精盐1/4小匙, 植物油500克(实耗2大匙)。

■做法:

- 1 将里脊切丁, 加水淀粉抓均上浆; 玉米粒、青豆、胡萝卜用沸水烫1分钟, 备用。
- 2 锅中入油, 油温达到五成热时放入里脊丁, 用铁筷子滑散至熟, 倒在漏勺内沥去油。
- 3 热锅入底油, 放入调料, 熬至汁稠时, 加入原料, 翻炒均匀, 即可出锅。

►提示:

原料中增加松仁, 称为松仁玉米樱桃肉。调料中去除番茄酱, 用橙汁、柠檬汁调味, 则称为果味肉丁。



口味特点: 醇香
难易程度: ☆☆☆

酱萝卜拌肉丝

操作时间: 20分钟
材料估价: 5~6元

- 原料: 小酱萝卜50克, 猪里脊肉200克, 鸡蛋清1个, 水淀粉12克。
- 调料: 葱头20克, 小葱20克, 鲜姜5克, 精盐3/5小匙, 料酒1小匙, 植物油500克(实耗约25克)。

■做法:

- 1 将酱萝卜切成细丝, 放凉水中浸泡30分钟, 捞出, 沥水。
- 2 猪里脊肉洗净切细丝, 放碗内, 加精盐、鸡蛋清、水淀粉拌匀。
- 3 葱头去掉干皮, 洗净, 切成细丝; 葱切除根须, 洗净, 切4厘米段; 鲜姜去皮, 洗净切成细丝, 备用。
- 4 取炒锅置火上烧热, 放入植物油, 待油热后倒入肉丝, 滑透拨散, 即将肉丝捞起。将葱段、姜丝和葱头丝放入锅内煸炒几下, 倒入肉丝、料酒、味精翻炒几下, 盛入盘内, 上面撒上酱萝卜丝拌匀即可。