

伦洋生活馆
美食系列

彩图超值版

经典家常素小炒



中国烹饪大师 张奔腾 / 主编
赵艳丽
小白 杨跃祥 / 摄影

四季时蔬 随处可寻
简单美味 营养巧搭
创新做法 轻松易学
经典菜谱 健康一生

彩图超值版

19.9元


北京出版社出版集团
北京出版社

伦洋生活馆
美食系列

经典家常素小炒

中国烹饪大师 张奔腾 / 主编
赵艳丽

小白 杨跃祥 / 摄影

 北京出版社 出版集团
北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

经典家常素小炒:彩图超值版 / 张奔腾, 赵艳丽主编; 小白, 杨跃祥摄影. —北京: 北京出版社, 2007

(伦洋生活馆)

ISBN 978 - 7 - 200 - 06719 - 4

I. 经… II. ①张… ②赵… ③小… ④杨… III. 素菜—菜谱 IV. TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 146513 号

伦洋生活馆·美食系列

经典家常素小炒

JINGDIAN JIACHANG SU XIAOCHAO

张奔腾 赵艳丽 主编

小白 杨跃祥 摄影

*

北京出版社出版集团 出版
北京出版社

(北京北三环中路6号)

邮政编码:100011

网 址 : [www . bph . com . cn](http://www.bph.com.cn)

北京出版社出版集团总发行

新华书店经销

北京顺诚彩色印刷有限公司印刷

*

787×1092 16开本 10印张 100千字

2007年2月第1版 2007年2月第1次印刷

印数1—20 000

ISBN 978 - 7 - 200 - 06719 - 4

TS·165 定价:19.90元(彩图超值版)

质量投诉电话: 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极大的隐患。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》丛书分为健康和美食两大系列。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、养生功效等等，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，您不仅可从中学到各种滋补养生佳肴的做法，还可从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。

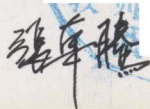
如果您是优雅的主妇，本丛书会帮助您建构健康生活的理念，让您成为家庭的营养师。食物将会在您的手中发挥魔力，给您的家人带去健康与快乐。

如果您是事业紧张忙碌的男士，想拥有一切，就要首先拥有健康。《伦洋生活馆》丛书会带给您强健的体魄，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。

中国烹饪大师



2006年12月20日





目录

CONTENTS



白菜类

- 辣白菜 / 9
- 鸳鸯白菜 / 9
- 芙蓉菜卷 / 10
- 家常熬白菜 / 11
- 番茄拌白菜 / 11
- 肉丝烩酸白菜 / 11
- 蟹黄扒白菜 / 12
- 三丝白菜 / 12
- 炒黑白菜 / 13
- 姜汁白菜 / 13

生菜类

- 生菜煮大虾 / 14
- 蚝油生菜 / 14
- 意式生菜沙拉 / 15
- 生菜扒鸡腿 / 16
- 生菜鱼米包 / 16
- 生菜牛肉 / 16

油菜类

- 虾米烧油菜 / 17
- 清汤油菜心 / 17
- 炆油菜 / 18
- 三鲜油菜心 / 19
- 香菇油菜 / 19
- 鱼香油菜 / 19
- 炒火腿油菜 / 20
- 鸡油菜心 / 20
- 奶油蘑菇菜心 / 21

菠菜类

- 三丝菠菜 / 22
- 海米炆菠菜 / 22
- 鸡蛋炒菠菜 / 23
- 奶汁菠菜心 / 23
- 菠菜梗烧蘑菇 / 24
- 五彩菠菜 / 24

油麦菜类

- 香灼油麦菜 / 25
- 蚝油双菇油麦菜 / 25
- 蒜茸油麦菜 / 26
- 紫茸河虾油麦菜 / 26
- 油麦菜鲑鱼卷 / 26
- 豆豉鲮鱼油麦菜 / 27

芹菜类

- 栗子芹菜 / 28
- 三丝芹菜 / 28
- 芹菜肉松 / 29
- 椒油炆芹菜 / 29
- 干炒芹菜 / 29

空心菜类

- 蘸汁空心菜 / 30
- 炒空心菜 / 30
- 黄豆空心菜 / 31
- 鱼香空心菜 / 31
- 腐乳空心菜 / 31
- 怪香空心菜 / 32

香菜类

香菜梗炒肚丝 / 33

香菜梗炒鳝丝 / 33

韭菜类

韭菜炒蚕豆瓣 / 34

豆牙韭菜花 / 34

韭菜摊鸡蛋 / 35

韭菜炒绿豆芽 / 35

炒韭菜 / 35



丝瓜类

香菇烧丝瓜 / 36

肉末丝瓜 / 36

虾皮炒丝瓜 / 37

番茄酿丝瓜 / 37

丝瓜炖豆腐 / 37

黄瓜类

虾仁黄瓜丁 / 38

银丝黄瓜 / 38

滑蛋黄瓜 / 39

黄瓜滑炒猪肝 / 39

黄瓜木耳 / 39

木须炒瓜片 / 40

肉片炒黄瓜 / 40

冬瓜类

虾皮烧冬瓜 / 41

鱼香冬瓜 / 41

麻辣冬瓜块 / 42

素烧冬瓜 / 42

红烧冬瓜 / 42

酸辣冬瓜 / 43



南瓜类

南瓜炒虾米 / 44

鱼香南瓜 / 44

拔丝南丝 / 45

脆炒南瓜丝 / 45

珍珠南瓜 / 46

葱油南瓜 / 46

茄子类

清蒸茄子 / 47

烧黄豆茄子 / 47

酱香茄子 / 48

酱焖茄子 / 49

素炒茄丝 / 49

塌茄子 / 49

东坡茄子 / 50

烤茄子 / 50

海米烧茄子 / 50

松汁茄子 / 51

西红柿类

番茄肉片 / 52

炒木犀柿子 / 52

炆西红柿 / 53

酥炸番茄 / 53

红脸白脸 / 54

蜜汁番茄 / 54

西葫芦类

焦炸瓜 / 55

麻辣西葫芦片 / 55

酱汁四丁 / 56

素炒瓜片 / 57

桂花西葫芦 / 57

什锦瓜丝 / 57



茼蒿类

茼蒿豆腐 / 58

麻辣茼蒿 / 58

鱿鱼炒茼蒿 / 59

茼蒿炒蛋 / 59

肉丝炒茼蒿 / 59

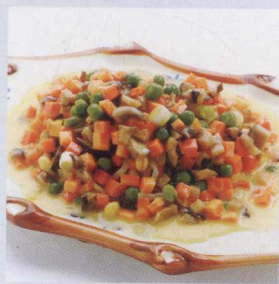
萝卜类

蛋花萝卜 / 60

蒸萝卜 / 60

红烧萝卜 / 61

溜炒白萝卜 / 61
 萝卜烧排骨 / 62
 凤凰萝卜 / 62
 萝卜榨菜肉丝 / 62
 萝卜块豆腐 / 63
 双色萝卜球 / 64
 清炖萝卜牛肉 / 64



洋葱类

葱头炒蛋 / 65
 炸葱头丝 / 65
 红焖洋葱 / 66
 葱头炒牛肉丝 / 67
 葱头排 / 67
 奶油葱头 / 67

雪里蕻类

雪菜莲子 / 68
 雪菜豆瓣酥 / 68
 雪菜苦瓜 / 69
 肉末雪里蕻 / 69
 雪里蕻炖豆腐 / 69

胡萝卜类

咖喱胡萝卜片 / 70
 排骨香菇炖胡萝卜 / 70
 冬瓜炒胡萝卜 / 71
 牛肉丝炒胡萝卜 / 71
 胡萝卜色拉 / 72

肉末胡萝卜炖豆腐 / 73
 胡萝卜炒肉丝 / 73
 三色胡萝卜卷 / 73
 猪肝炒胡萝卜 / 74
 胡萝卜烩四季豆 / 74

藕类

糖醋藕丝 / 75
 翡翠莲藕 / 75
 鱼香藕合 / 76
 香麻藕丝 / 76
 素炒金牌藕 / 76
 珊瑚藕片 / 77



豇豆类

红油豇豆 / 78
 肉片焖豇豆 / 78
 豇豆炒木须肉 / 79
 酱爆豇豆 / 79
 素炒豇豆 / 79

山药类

香酥山药丁 / 80
 炒山药泥 / 80
 山药炖猪肚 / 81
 蜜汁山药 / 81
 拔丝山药 / 81
 山药炒虾仁 / 82

甘蓝类

甘蓝滑蛋 / 83
 地中海沙拉 / 83
 淋油甘蓝 / 84
 甘蓝吐司卷 / 84

土豆类

拔丝土豆 / 85
 葱炒土豆丝 / 85
 香辣土豆丝 / 86
 挂浆土豆丁 / 86
 土豆烧豆腐 / 87
 桃仁土豆 / 88
 红烧土豆 / 89
 焖烧土豆 / 89



扁豆类

炆扁豆 / 90
 鲜蘑扁豆 / 90
 干煸扁豆 / 91
 鱼香扁豆丝 / 91
 二冬烧扁豆 / 91
 干煸香菇扁豆 / 92
 香辣豆角香干 / 93
 酱汁扁豆 / 93

茭白类

红油茭白 / 94

- 酱烧茭白 / 94
- 红烧茭白 / 95
- 茭白丝炒蛋 / 95
- 翡翠茭白 / 96



笋类

- 炆茭笋 / 97
- 鲜蘑笋尖 / 97
- 雪花冬笋 / 98
- 烧冬笋 / 98
- 笋丝酸菜鱼头煲 / 98
- 芦笋烧干贝 / 99
- 素炒冬笋片 / 100
- 茄汁芦笋 / 100
- 烧芦笋 / 101
- 葱油茭笋 / 101

豆角类

- 肉末豆角 / 102
- 酸豆角炒肉末 / 102
- 蒜泥豆角丝 / 103

菜花类

- 咖喱菜花 / 104
- 海米菜花 / 104
- 芙蓉菜花 / 105
- 五色菜花 / 105
- 翡翠菜花 / 105
- 鸳鸯菜花 / 106

- 酸甜菜花 / 106
- 香菇烧菜花 / 106

玉米类

- 金珠落玉 / 107
- 三鲜羹 / 107
- 五色玉米羹 / 108
- 玉米排骨羹 / 109



蚕豆类

- 蚕豆炒虾仁 / 110
- 火腿蚕豆羹 / 110
- 葱炒蚕豆 / 111
- 炒雪菜蚕豆瓣 / 111
- 炒冬笋蚕豆瓣 / 111

椒类

- 苦瓜炒青椒 / 112
- 糖醋红柿子椒 / 112
- 酿青椒 / 113
- 青椒炒鸡蛋 / 114
- 麻辣青椒块 / 115
- 素炒青椒 / 115
- 炆柿子椒 / 116
- 青椒炒黄瓜 / 116
- 海米翡翠青椒 / 117
- 瓢甜椒 / 118
- 柿子椒炒肉丝 / 119
- 青椒炒肉丁 / 119

苦瓜类

- 白玉苦瓜 / 120
- 酱烧苦瓜 / 120
- 干煸苦瓜 / 121
- 豆豉苦瓜 / 121
- 葱花苦瓜 / 122

平菇类

- 蚝油焖平菇 / 123
- 茄汁平菇 / 123
- 红烧平菇 / 124
- 平菇肉片 / 124
- 平菇藕片 / 125
- 平菇烧海带 / 125



蒜苔类

- 芝麻蒜苔 / 126
- 蒜苔炒豆腐干 / 126
- 蒜苔炒肉丝 / 127
- 麻辣蒜苔 / 127
- 五香蒜苔 / 127

口蘑类

- 口蘑烧菜心片 / 128
- 椒盐口蘑 / 128
- 白汁口蘑 / 129
- 口蘑菠菜 / 129

口蘑焖豆腐 / 130

口蘑扒茄子 / 130

草菇类

草菇烧笋 / 131

咖喱草菇 / 131

红焖草菇 / 132

豆腐草菇 / 133

香露炖三菇 / 133

清醉草菇 / 133



香菇类

火腿冬菇白菜 / 134

三鲜冬菇 / 134

烧双冬 / 135

雪中送炭 / 135

花篮冬菇 / 135

鸡腿菇类

鸡腿菇肉片 / 136

鸡腿菇烧菜心 / 136

清蒸鸡腿菇 / 137

鸡腿菇焖鸡肫 / 137

虾仁鸡腿菇 / 138

蒜烧鸡腿菇 / 138

竹荪类

四色竹荪 / 139

龙井竹荪 / 139

如意竹荪 / 140

红焖竹荪 / 140

绣球烩竹荪 / 141

竹荪凤燕 / 141



金针菇类

金针菇炒鱿鱼丝 / 142

金针菇炒双耳 / 142

鲜菇总汇 / 143

金菇鳝丝 / 143

金针菇炒鸡丝 / 143

银耳类

银耳鸽蛋 / 144

银耳川鸭 / 144

珍珠银耳 / 145

银耳素烩 / 145

银耳豆腐 / 145

蘑菇类

烧鲜蘑 / 146

鲜蘑烧笋片 / 146

蘑菇焖土豆 / 147

香油炸蘑菇 / 147

三鲜蘑菇 / 147

烩鲜蘑腰丁 / 148

油浸鲜蘑 / 148

蘑菇冬瓜 / 148

豆腐类

麻辣豆腐 / 149

翡翠豆腐 / 149

冬菇烧豆腐 / 150

烧豆腐 / 150

麻婆豆腐 / 151

豆腐干类

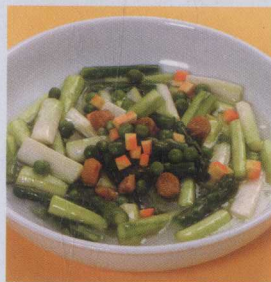
素烧豆腐干 / 152

豆腐干爆鸡丝 / 152

卤汁豆腐干 / 153

炒芹菜香干 / 153

豆腐干炒青椒 / 154



黑木耳类

木耳炒千丝 / 155

木耳炒百叶 / 155

糖醋木耳 / 156

木须肉 / 156

木耳山药 / 156

黑木耳豆腐 / 157

红薯类

黄油煎红薯 / 158

油炸薯圆 / 158

绣球薯圆 / 159

红薯补气羹 / 159

白菜类

辣白菜

原料:

白菜500克, 花生油、白糖、白醋、盐、干红辣椒、姜丝各适量。

做法:

- ① 白菜切条, 加盐腌渍30分钟, 去水; 干红辣椒去蒂、去籽, 用水泡软, 切成细丝; 将醋、白糖、盐调成味汁; 把挤去盐水的白菜丝拌入姜丝、辣椒丝和味汁搅匀。
- ② 油烧至七成热, 下辣椒丝用微火煎炸, 待辣椒丝焦脆、油呈红色时, 捞出辣椒丝, 倒入白菜丝盘内, 拌匀, 加盖焖1小时即可。



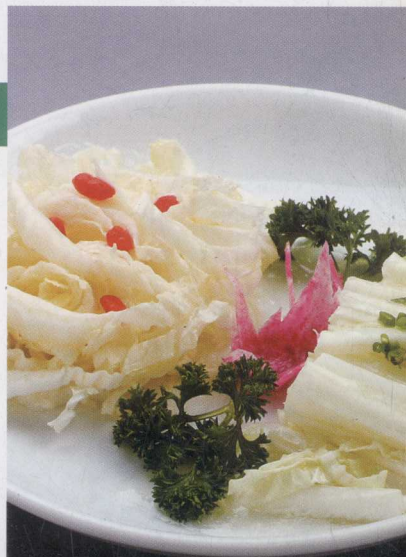
鸳鸯白菜

原料:

大白菜500克, 葱花、酱油、醋、油、精盐、味精、淀粉各适量。

做法:

- ① 大白菜切丝, 一份为细丝, 一份为罗圈丝, 顶刀横切备用。
- ② 锅加油烧至六成热, 放入葱花炸一下, 加入白菜细丝, 翻炒3分钟, 加醋、酱油、精盐, 煸炒几下, 加味精, 勾芡加香油, 起锅, 装入菜盘的左半边。
- ③ 再起热锅下油, 加葱花炸一下, 倒入罗圈白菜丝, 加醋、精盐、酱油煸炒, 加味精, 勾入流水芡, 淋入香油, 装于菜盘的右半边。





芙蓉菜卷

原料:

白菜250克, 冬菇、冬笋各50克, 鸡蛋4个, 香菜梗、盐、味精、酱油、料酒、姜末各适量。

做法:

- ① 嫩白菜稍烫, 切成长方形片; 冬菇去蒂; 冬笋切成细丝, 用沸水焯烫一下, 加料酒和姜末、盐、味精拌匀腌渍入味, 即成馅料。
- ② 白菜叶片分别放上冬菇丝、冬笋丝馅料, 卷成菜卷, 用香菜梗捆好, 入屉, 用旺火、沸水、足气蒸15分钟, 出屉, 滗去水; 鸡蛋取清加盐、味精打匀, 加盖, 入屉, 烧开水冒大气后, 改用中小火蒸10分钟取出, 再把蒸好的菜卷整齐地码在芙蓉上面, 摆成长圆形。
- ③ 锅入水, 加酱油和姜末、盐, 烧开后入味精拌匀, 淋入香油, 浇入菜卷盘中即可。

家常熬白菜



原料:

嫩白菜400克, 肥瘦猪肉150克, 猪油、香菜、精盐、味精、葱丝、姜丝、麻油各适量。

做法:

- ① 白菜洗净切成块, 用开水焯后, 投凉, 控净水; 肥瘦猪肉切成薄片; 香菜切段。
- ② 锅放猪油烧热, 用葱丝、姜丝炆锅添汤, 放入白菜, 烧开去浮沫, 白菜快熟时放入肉片、精盐、味精调好味, 汤再沸, 放入香菜段, 淋麻油装碗即成。

番茄拌白菜



原料:

白菜300克, 番茄酱、精盐、食用油、味精各适量。

做法:

- ① 将洗净的白菜切成小块, 用开水烫一下, 捞出备用。
- ② 锅倒油烧热, 将番茄酱、精盐放入炸锅, 倒入白菜块, 加入味精, 翻拌均匀, 装盘即成。

肉丝烩酸白菜

原料:

酸白菜300克, 羊肉100克, 粉丝、花生油、酱油、盐、料酒、葱丝、姜丝、蒜末、花椒、淀粉各适量。

做法:

- ① 将酸白菜和羊肉各切成细丝; 粉丝加开水泡上, 发透, 然后捞出控去水, 粉丝过长时要用剪刀剪短。
- ② 油烧至八成热, 下葱丝、姜丝、蒜末炆锅, 放入羊肉线略炒几下, 见肉线变色, 即烹入料酒、酱油、盐、酸菜丝、粉丝和水, 开锅后, 用湿淀粉勾芡, 倒入盘内; 另取一锅, 将余下油烧至七成热, 放入花椒粒炸焦出香味后, 捞出花椒, 将花椒油浇在酸菜丝盘内即成。





蟹黄扒白菜

原料:

白菜500克,蟹黄100克,淀粉、油、糖、香醋、料酒、精盐、大料水、胡椒粉各适量。

做法:

- ① 将白菜去根、老帮、黄叶,切成两半,用开水烫透,捞出,用凉水投凉,挤净水分,再切成细长条。
- ② 炒锅倒入色拉油烧至七成热,放入白菜条余炸一下,捞出,控净油备用。
- ③ 另用锅放底油加热,放蟹黄煸炒后,入白菜条及各种调料,扒至汤汁浓稠白菜熟时,用淀粉拢芡,淋明油,出锅装盘。



三丝白菜

原料:

白菜心300克,干红辣椒、水发蘑菇各100克,酱油、盐、醋、白糖、绍酒、葱丝、姜丝各适量。

做法:

- ① 将白菜心投入开水中烫至八成熟,加少许精盐拌匀腌5分钟,挤去水分,切成5厘米长的段;辣椒、蘑菇均切细丝。
- ② 坐锅加油烧至五成热时,放入干红辣椒丝、葱丝、姜丝、蘑菇丝煸炒,添适量水,加白糖、酱油、醋、绍酒、盐烧3分钟,浇到盘内的白菜上即可。



炒黑白菜

原料:

水发木耳100克, 大白菜300克, 味精、精盐、酱油、花椒粉、葱花、淀粉、花生油各适量。

做法:

- ① 把泡发好的木耳择洗干净; 选白菜的中帮或菜心, 片成小片。
- ② 炒锅放入花生油烧热, 下花椒粉、葱花炆锅, 随即下入白菜片煸炒, 炒至白菜片油润明亮时, 放入木耳、酱油、精盐、味精, 炒拌均匀, 用湿淀粉勾芡, 即可出锅。

姜汁白菜

原料:

白菜心500克, 干辣椒3个, 花生油、精盐、姜汁各适量。

做法:

- ① 白菜去根, 从中间剖开, 取菜心切成3厘米长的条, 用精盐腌30分钟后, 放于筛上, 轻压去水, 再码放在盘中。
- ② 炒锅烧热倒入花生油, 烧至六成热, 放入干辣椒, 炸至呈紫红色时, 将油倒入白菜丝上; 将姜汁均匀地撒在白菜丝上, 再用一个大盘, 将白菜盘盖严, 焖10分钟后即可上桌食用。



生菜类

生菜煮大虾

原料:

大虾6只, 生菜100克, 鸡蛋3只, 葱头50克, 生油、精盐各适量。

做法:

- ① 将大虾剪去须、枪、腿, 剥去虾壳, 抽去沙包、沙线; 生菜切成中块, 用冷水清洗几次, 控水放在盘中; 鸡蛋煎熟切成条, 与生菜一起搅匀, 加精盐少许。
- ② 锅加水烧开, 放入精盐、葱头和大虾肉, 将大虾肉煮熟后, 捞出放在生菜与蛋皮上。
- ③ 用一个蛋黄和生油不断搅拌, 打成沙司, 淋在虾上即成。



蚝油生菜

原料:

生菜500克, 蚝油、清油、酱油、白糖、料酒、蒜、胡椒面、盐、淀粉、味精、香油各适量。

做法:

- ① 把生菜老叶去掉, 清洗干净; 坐锅放水, 加盐、糖、油烧开, 放生菜, 翻个倒出, 压干水分倒盘里。
- ② 坐锅放油, 加蒜炒一炒, 加蚝油、料酒、胡椒面、糖、味精、酱油、水, 开后勾芡, 淋香油, 浇在生菜上即可。



意式生菜沙拉

原料：

生菜、番茄、洋葱圈、玉米、黑橄榄、全麦面包丁、杏仁片、沙拉酱、盐各适量

做法：

- ① 将蔬菜分别洗净，沥干后切好备用。
- ② 用加热的水，加入盐，余烫玉米，熟后捞起泡冷水，待凉后沥干水分备用。
- ③ 将生菜用手撕成小片，放入碗中，上面依序放入番茄片、玉米粒、洋葱圈，再淋上沙拉酱，最后撒上全麦面包丁及杏仁片、黑橄榄（切片）即可食用。

生菜扒鸡腿



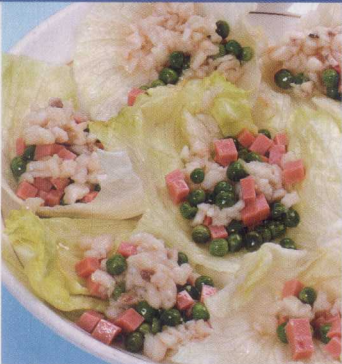
原料:

鸡腿500克, 生菜100克, 油、酱油、葱、姜、料酒、白糖、味精各适量。

做法:

- ① 将鸡腿用刀背拍松, 放酱油下锅炸至浅红色。
- ② 炒勺放油, 加葱、姜煸炒出味, 加料酒、酱油、水、白糖、味精, 将鸡腿放入, 水干时出锅, 改刀码置盘内生菜上即可。

生菜鱼米包



原料:

桂鱼500克, 青豆50克, 生菜叶、淀粉、甜面酱、火腿、花生油、盐、糖、味精、胡椒粉各适量。

做法:

- ① 桂鱼去鳞、内脏、皮, 留头尾, 鱼肉切成粒, 加淀粉抓匀上浆, 头、尾拍干粉过油炸; 火腿切小粒丁; 生菜洗净入碟备用。
- ② 锅烧热加油, 下鱼米滑熟, 沥干油, 用水淀粉、甜面酱、盐、胡椒粉、糖、味精拌匀, 再下火腿丁炒匀后, 出锅装在生菜叶上即成。

生菜牛肉

原料:

生菜150克, 牛腿肉500克, 鸡蛋2个, 料酒、白糖、精盐、醋、胡椒粉、味精、芝麻油、植物油、大葱、生姜各适量。

做法:

- ① 将姜、葱切成末, 加料酒、胡椒粉、精盐、味精调成汁; 牛肉去筋膜, 入开水中焯一下, 倒入渍汁, 腌1小时, 上屉蒸熟后取出晾凉, 再切成片; 将鸡蛋加淀粉调成蛋粉浆, 抹在牛肉片上。
- ② 植物油烧至八成热时, 放入牛肉片, 至肉片呈金黄色时, 捞出, 码在盘子的左边; 生菜切成丝, 加糖、姜、葱、醋、盐和芝麻油拌匀, 装在牛肉盘的右边, 即成。

