

# 农家下饭菜

本书编写组 编

海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社  
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

民以食为天，中国人对吃一向十分讲究。近年来，随着饮食口味的变化，农家下饭菜在各地受到了大众的欢迎，不仅是农村人，就连都市人也对农家下饭菜赞不绝口。



“新农家文化生活”丛书

# 农家下饭菜

本书编写组 编



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 ( CIP ) 数据

农家下饭菜/《农家下饭菜》编写组编. —福州:  
福建科学技术出版社, 2010. 7  
( 新农家文化生活丛书 )  
ISBN 978-7-5335-3651-0

I. ①农… II. ①农… III. ①菜谱-中国 IV.  
①TS972. 182

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2010 ) 第075860号

- 书 名 农家下饭菜  
    新农家文化生活丛书  
编 者 本书编写组  
出版发行 海峡出版发行集团  
    福建科学技术出版社  
社 址 福州市东水路76号 ( 邮编350001 )  
网 址 www.fjstp.com  
经 销 福建新华发行 ( 集团 ) 有限责任公司  
排 版 福建科学技术出版社排版室  
印 刷 福州华悦印务有限公司  
开 本 889毫米 × 1194毫米 1 / 32  
印 张 4  
图 文 116码  
版 次 2010年7月第1版  
印 次 2010年7月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5335-3651-0  
定 价 16.00元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

## 序 言

民以食为天，中国人对吃一向十分讲究。近年来，随着饮食口味的变化，农家下饭菜在各地受到了大众的欢迎，不仅是农村人，就连都市人也对农家下饭菜赞不绝口。

农家下饭菜选料讲究，多选用自然朴实的天然食材，如山里生长的土产菜，包括野生土长、没有受过污染的各种野菜、菇菌、竹笋等。它在加工制作上注重刀工火候，讲究配料、色调和天然，尤其以烹制鲜、嫩、活为特色。农家下饭菜虽是平平常常的菜，但却总能让人体会到乡土的原汁原味，感受到浓郁的乡村风情。

本书以大量图片及详细的文字说明这些菜式的制作方法。希望本书能够帮助你制作出让家人、客人啧啧称道的农家下饭菜。

### 本书所使用的部分计量参考如下：

1 大匙 = 15 毫升

1 小（茶）匙 = 3 毫升

1（量）杯 = 200 毫升

少许 = 略加即可

适量 = 依个人口味增减用量

# Contents

# 目录

## 畜肉

东坡肉 .....	2	椒盐猪手 .....	9
梅菜扣肉 .....	2	菜心烩猪血 .....	9
花生猪脚 .....	2	葱烧猪蹄 .....	9
蒜爆咸猪肉 .....	3	蒜泥白肉 .....	10
粉蒸肉 .....	3	凉拌猪耳丝 .....	10
苍蝇头 .....	3	醉元宝 .....	10
糖醋排骨 .....	4	红糟排骨 .....	11
无锡排骨 .....	4	粉蒸红肉 .....	11
雪菜肉丝 .....	4	红烧肉丸 .....	11
五更肠旺 .....	5	砂仁肚条 .....	12
姜丝大肠 .....	5	温拌腰丝 .....	12
大溪小炒 .....	5	咸猪肉 .....	12
八宝辣酱 .....	6	客家炒大肠 .....	13
淡菜红烧肉 .....	6	红糟肉 .....	13
红乳糟焖肉 .....	6	花生炖猪蹄 .....	13
三鲜沙锅 .....	7	山药红烧肉 .....	14
豉椒大肠煲 .....	7	孜然寸骨 .....	14
扣肉煲 .....	7	毛家红烧肉 .....	14
青椒肉丝 .....	8	鱼香小滑肉 .....	15
炸熘里脊 .....	8	五香猪肉 .....	15
凉拌四丝 .....	8	客家牛肚 .....	15

泡菜牛肉 .....	16	中式牛仔骨 .....	19
芹菜牛肚 .....	16	红烧牛仔骨 .....	20
黑胡椒牛小排 .....	16	香拌牛肚丝 .....	20
豆干牛肉丝 .....	17	红烧狮子头 .....	20
萝卜牛肉煲 .....	17	黑胡椒牛柳 .....	21
葱爆百叶 .....	17	羊肉豆腐沙锅 .....	21
洋葱烧牛肉丝 .....	18	葱爆羊肉丝 .....	21
萝卜清煮牛腩 .....	18	黑椒爆羊肉 .....	22
鱼香牛肋 .....	18	羊肉炉 .....	22
回锅肥牛肉 .....	19	归姜羊肉 .....	22
沙茶金针菇牛柳 .....	19		

## 禽肉与蛋

辣酱鸡丁 .....	24	香麻手撕鸡 .....	28
香菇烧鸡 .....	24	茄汁香蒜鸡 .....	29
左宗棠鸡 .....	24	栗子鸡煲 .....	29
酱爆鸡心 .....	25	豉汁凤爪 .....	29
辣味鸡胗 .....	25	红曲酒酿鸡 .....	30
菠萝鸡片 .....	25	莲子鸡 .....	30
彩椒烩嫩鸡 .....	26	麻油鸡 .....	30
水晶醉鸡翅 .....	26	糟熠鸡块 .....	31
荷包南瓜鸡 .....	26	芥菜鸡 .....	31
香糟鸡片 .....	27	酱汁鸡 .....	31
草菇蒸仔鸡 .....	27	淮山焖鸡 .....	32
沙姜白切鸡 .....	27	红杞蒸鸡 .....	32
三元开泰 .....	28	红杞鸡丁 .....	32
八味鸡 .....	28	香鸡排 .....	33

何首乌煲鸡 .....	33	酱爆鸭舌 .....	38
八宝鸡 .....	33	凉拌高粱糟鸭掌 .....	38
五色鸡腰 .....	34	湖南蛋 .....	39
盐酥鸡 .....	34	鱼香烘蛋 .....	39
怪味鸡 .....	34	芙蓉蒸蛋 .....	39
辣子鸡丁 .....	35	皮蛋烩甜豆 .....	40
凉拌糟鸭掌 .....	35	枸杞炒蛋 .....	40
芥味鸭掌 .....	35	鸡蛋溜荸荠 .....	40
三鲜烧鸭胗 .....	36	香煎芙蓉蛋 .....	41
茶树菇炖水鸭 .....	36	干贝芙蓉 .....	41
银耳鸭肝汤 .....	36	咸蛋蒸肉 .....	41
蚝油鸭肝 .....	37	枸杞蒸蛋 .....	42
酸菜鸭 .....	37	芙蓉豆苗 .....	42
神仙鸭 .....	37	苦瓜肉碎烘蛋 .....	42
三冬鸭块 .....	38		

## 鱼虾蟹贝

豆瓣鱼 .....	44	沙锅带鱼 .....	47
酱烧带鱼 .....	44	豆豉草鱼 .....	47
柠檬鱼 .....	44	红烧鲫鱼 .....	48
豆酱鱼头豆腐锅 .....	45	辣溜鱼丝 .....	48
豆皮鲤鱼煲 .....	45	鱼头沙锅 .....	48
笋菇草鱼 .....	45	洋浇马鲛 .....	49
葱味鳊鱼 .....	46	清蒸带鱼 .....	49
豉汁鲥鱼 .....	46	麻香鱼肚 .....	49
五柳鲫鱼 .....	46	干烧糖醋黄鱼 .....	50
香肉蒸咸鱼 .....	47	茄汁鲳鱼 .....	50

红烧桂花鱼 .....	50	冬瓜虾仁 .....	59
葱烧鲫鱼 .....	51	五味鲜蛤 .....	59
姜葱红烧鲤 .....	51	滑蛋虾仁烩双冬 .....	59
雪菜蒸鱼 .....	51	盐蚬子 .....	60
蒜蓉鱼头 .....	52	避风塘炒蟹 .....	60
三丝鲜鱼 .....	52	沙锅粉皮虾 .....	60
清蒸鲳鱼 .....	52	香酥溪虾 .....	61
豉汁蒸鲈鱼 .....	53	清炒酸辣海鲜 .....	61
郊外鱼头 .....	53	脆炸鳝条 .....	61
野蕨炒鱼丝 .....	53	烧酒小鱿鱼 .....	62
红杞鲫鱼 .....	54	白灼墨鱼 .....	62
红枣鱼肚 .....	54	脆鳝挂卤 .....	62
葱油淋桂鱼 .....	54	脆炸田鸡 .....	63
枸杞鲈鱼蒸豆腐 .....	55	蛤蜊田鸡汤 .....	63
剁椒鱼头 .....	55	甲鱼沙锅 .....	63
豆酥桂鱼 .....	55	红焖河鳗 .....	64
蛤蜊丝瓜 .....	56	墨鱼熘肉丝 .....	64
豆豉牡蛎 .....	56	红烧海鳗 .....	64
红烩草虾 .....	56	红烧墨鱼蛋 .....	65
香辣茄汁虾 .....	57	客家小炒 .....	65
清炒花蛤 .....	57	辣味鲜鱿鱼 .....	65
香酥海蛎 .....	57	枸杞海参 .....	66
醉蚶片 .....	58	生炒花枝 .....	66
芥末拌黄螺 .....	58	鳝段粉丝 .....	66
淡糟香螺片 .....	58		



## 四、蔬菜与豆腐

- |              |    |                |    |
|--------------|----|----------------|----|
| 鱼香茄子 .....   | 68 | 棒打小黄瓜 .....    | 76 |
| 卤白菜 .....    | 68 | 干煸凉瓜 .....     | 76 |
| 干煸四季豆 .....  | 68 | 卷心菜卷 .....     | 77 |
| 三丝烂糊 .....   | 69 | 番茄炒豆腐 .....    | 77 |
| 六味苦瓜 .....   | 69 | 双菇烧豆腐 .....    | 77 |
| 竹荪苡丝瓜 .....  | 69 | 三菇炒甜椒 .....    | 78 |
| 干贝萝卜珠 .....  | 70 | 红烧双菇 .....     | 78 |
| 凉拌虾皮莴苣 ..... | 70 | 金银草菇酿杏汤 .....  | 78 |
| 奶油白菜 .....   | 70 | 猪肚菇酿鱿鱼 .....   | 79 |
| 四喜白菜 .....   | 71 | 鲍鱼菇豆腐炒虾仁 ..... | 79 |
| 梅干焖苦瓜 .....  | 71 | 腐乳空心菜 .....    | 79 |
| 糖醋大白菜 .....  | 71 | 麻婆豆腐 .....     | 80 |
| 榨菜拌茄子 .....  | 72 | 家乡豆腐 .....     | 80 |
| 雪菜四季豆 .....  | 72 | 辣酱臭豆腐 .....    | 80 |
| 豉汁素龙吐珠 ..... | 72 | 红烧腐竹 .....     | 81 |
| 蒜末蒸丝瓜 .....  | 73 | 油豆腐泡菜锅 .....   | 81 |
| 蒜香茄子 .....   | 73 | 三鲜烩素鸡 .....    | 81 |
| 干贝冬瓜 .....   | 73 | 烩豆腐蛎 .....     | 82 |
| 椰香茄煲 .....   | 74 | 茄子豆腐煲 .....    | 82 |
| 什锦菜卷 .....   | 74 | 咸鱼头豆腐菜干汤 ..... | 82 |
| 熏肉白菜 .....   | 74 | 酸辣豆腐汤 .....    | 83 |
| 鬼马丝瓜 .....   | 75 | 清蒸臭豆腐 .....    | 83 |
| 鱼香炒杂菜 .....  | 75 | 荔芋油炸豆腐煲 .....  | 83 |
| 香菇青菜 .....   | 75 | 红烧冰豆腐 .....    | 84 |
| 干丝豆芽 .....   | 76 | 金针云耳豆腐煲 .....  | 84 |

三鲜豆腐角 .....	84	蒜丝腐皮 .....	88
肉酱豆腐 .....	85	香辣炒笋笋 .....	88
豉汁蒸豆腐 .....	85	香拌西芹百合 .....	88
豆腐沙拉 .....	85	蜜汁糯米藕 .....	89
榨菜拌干丝 .....	86	软炒冬笋 .....	89
双色豆腐 .....	86	滑肉烩鲜竹 .....	89
麻辣臭豆腐 .....	86	酸腌菜炒土豆丝 .....	90
清蒸臭豆腐 .....	87	炒鲜笋丝 .....	90
熏百叶豆腐 .....	87	糖醋藕片 .....	90
凉拌腐竹 .....	87		

## 冷菜

凉拌小白菜 .....	92	白玉苦瓜 .....	96
脆辣萝卜干 .....	92	陈皮卤肉 .....	97
凉拌海蜇鸡丝 .....	92	卤豆包 .....	97
凉拌脆腱 .....	93	卤牛肉 .....	97
青椒木耳鸡丝 .....	93	卤凤爪 .....	98
凉拌酸辣菜 .....	93	卤冬瓜 .....	98
凉拌干丝 .....	94	卤鸭腿 .....	98
凉拌猪小肚 .....	94	卤猪脚 .....	99
凉拌菜心 .....	94	卤猪耳朵 .....	99
凉拌金针菇 .....	95	卤猪舌 .....	99
凉拌黄瓜 .....	95	卤猪肉皮 .....	100
凉拌凤尾菇 .....	95	卤鸭头 .....	100
凉拌四季豆 .....	96	卤大肠 .....	100
凉拌海带结 .....	96		

## 汤羹

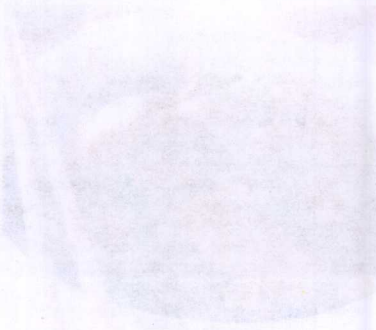
- |               |     |              |     |
|---------------|-----|--------------|-----|
| 竹荪排骨汤 .....   | 102 | 莲肚汤 .....    | 109 |
| 锅巴海鲜汤 .....   | 102 | 赤小豆鲤鱼汤 ..... | 110 |
| 下水汤 .....     | 102 | 蚌肉金针汤 .....  | 110 |
| 榨菜豆腐汤 .....   | 103 | 金针鸡肉汤 .....  | 110 |
| 金针肉丝汤 .....   | 103 | 牛肉姜汤 .....   | 111 |
| 酸菜排骨汤 .....   | 103 | 猪肚萝卜汤 .....  | 111 |
| 酸辣肚丝汤 .....   | 104 | 当归蹄筋汤 .....  | 111 |
| 金针鱼头汤 .....   | 104 | 鸭肉银耳汤 .....  | 112 |
| 紫菜蛋花汤 .....   | 104 | 乌骨鸡丝瓜汤 ..... | 112 |
| 榨菜肉丝汤 .....   | 105 | 金针里脊肉汤 ..... | 112 |
| 青菜牛肉汤 .....   | 105 | 花生蹄汤 .....   | 113 |
| 鸡丝三鲜汤 .....   | 105 | 酸菜猪血汤 .....  | 113 |
| 海带排骨汤 .....   | 106 | 番茄蛋花汤 .....  | 113 |
| 荠菜豆腐 .....    | 106 | 排骨酥汤 .....   | 114 |
| 枸杞河鳗汤 .....   | 106 | 酸辣汤 .....    | 114 |
| 干贝田鸡冬瓜汤 ..... | 107 | 豆腐鲜鱼羹 .....  | 114 |
| 茶香鸡汁鱼片汤 ..... | 107 | 干贝豆腐羹 .....  | 115 |
| 赤小豆鲫鱼汤 .....  | 107 | 冬笋海参羹 .....  | 115 |
| 酸菜肚片汤 .....   | 108 | 酸辣鱼云羹 .....  | 115 |
| 芋头排骨汤 .....   | 108 | 虾皮豆腐羹 .....  | 116 |
| 清蒸牛肉汤 .....   | 108 | 黄鱼芙蓉羹 .....  | 116 |
| 干贝田鸡汤 .....   | 109 | 杂锦冬蓉羹 .....  | 116 |
| 酸鲜汤 .....     | 109 |              |     |

## 肉嫩来



## 畜肉

### 肉嫩生香



## 东坡肉



**材料：**五花肉 300 克，绍兴酒 300 毫升，嫩姜 5 片，青葱 5 段，盐少许，冰糖 1 大匙，白芝麻 1 茶匙，香菜少许，色拉油 3 大匙

**调味料：**酱油 100 毫升，甜面酱 3 大匙，芝麻酱 1 大匙，八角茴香 1 粒，甘草 3 克，茯苓 15 克

**制法：**

1. 将五花肉放入滚水中稍烫后捞起，洗净，切成正方块。

2. 将五花肉抹上薄薄的一层盐，捆上麻绳后，铺上姜片和葱段，放入电饭锅中蒸 1 个小时，取出待凉。

3. 五花肉放入绍兴酒中泡 1 天。

4. 锅内倒入色拉油，放入冰糖，以小火煮溶，倒入调味料搅匀，放入五花肉，以小火煮 60 分钟熄火，再焖 30 分钟后取出，撒上芝麻和香菜。

## 梅菜扣肉



**材料：**五花肉 300 克，梅干菜 1 把，青葱 2 根，嫩姜 4 片，紫苏梅 3 颗，酱油 100 毫升，水 800 毫升，冰糖 1 大匙，蚝油 1 大匙，炸油半锅

**制法：**

1. 整块五花肉放入滚水中稍烫后捞起洗净。梅干菜洗净拧干水分切段备用，青葱切段。

2. 酱油倒入平底皿。将五花肉的皮朝下，腌 30 分钟，取出放入油锅中炸 1 分钟后捞起，待凉后切薄片。

3. 另起油锅，倒入 3 大匙色拉油，放入葱段和姜片爆香，接着放入梅干菜翻炒，再倒入水、冰糖、酱油、蚝油和紫苏梅，焖煮 5 分钟。

4. 五花肉放置在盘中，淋上煮好的梅干菜酱料，用大火蒸约 60 分钟，蒸好的肉倒扣在另一个盘中即可。

## 花生猪脚



**材料：**猪脚 300 ~ 350 克，老姜 1 块，青蒜 2 根，可乐 375 毫升，酱油 150 毫升，水 1000 毫升，花生 1/2 杯，色拉油 6 大匙

**制法：**

1. 用菜刀将猪脚的表皮刮干净，并将毛拔除，剁成小块放入滚水中烫除血水，再取出冲洗干净。姜切片，蒜切段备用。

2. 锅中倒入色拉油烧热，放入姜片和青蒜爆香，接着放入猪脚炒至表面呈现淡淡的焦黄色，再将所有材料移入深锅中，倒入可乐、酱油和水，盖上锅盖以小火慢煮 80 分钟，最后放入花生再煮 10 分钟，关火，续焖 20 分钟即可。

## 蒜爆咸猪肉

**材料：**咸猪肉 150 克，青蒜 2 根，洋葱 1/4 个，色拉油 3 大匙

**制法：**

1. 咸猪肉切薄片，青蒜切斜段，洋葱切丝备用。
2. 锅中倒入色拉油烧热，放入青蒜和洋葱翻炒。
3. 待洋葱炒至颜色变透明时，放入猪肉继续翻炒至熟透即可起锅。



## 粉蒸肉

**材料：**小排骨（或五花肉）5~6 片，蒸肉粉 1 包，南瓜 1 个

**调味料：**酱油 1 大匙，豆瓣酱 1 大匙，米酒 1/2 大匙，麻油 1/4 茶匙，大蒜 2 粒

**制法：**

1. 大蒜切丁，调味料混合拌匀。
2. 将小排骨放入调味料中腌 1 个小时。
3. 腌好的肉片表面撒上蒸肉粉，南瓜去皮切滚刀片铺在盘底，小排骨置于南瓜上面，放入蒸锅中以大火蒸 15~20 分钟，即可取出食用。



## 苍蝇头

**材料：**绞猪肉 150 克，韭菜花 1 把（70~80 克），豆豉 1 大匙，青葱 2 根，红辣椒 2 个，酱油 1 大匙，米酒 1/2 大匙，盐、白胡椒粉适量，色拉油 3 大匙

**制法：**

1. 韭菜花、青葱和辣椒洗净，切小粒备用。
2. 锅中倒入色拉油热锅，放入猪肉炒至六七成熟。
3. 放入韭菜花、豆豉、辣椒、酱油和米酒翻炒，再放入青葱快速翻炒，最后加入适量的盐和胡椒粉即可。



### 糖醋排骨



**材料：**小排骨 200 克（8 ~ 10 块），笋片 60 克，淀粉 1 大匙，炸油半锅，盐适量，淀粉 1 茶匙 + 水 3 大匙

**调味料：**番茄酱 2 大匙，白醋 2 大匙，细砂糖 1/2 大匙

**制法：**

1. 小排骨放入滚水中烫除血水后捞起沥干，表面抹上淀粉，调味料混合搅拌均匀备用。
2. 小排骨放入中温的油锅中炸至表面呈现焦黄的色泽，捞起沥干。
3. 另起油锅，放入笋片拌炒，再放入小排骨和调匀的调味料翻炒均匀。
4. 最后加入适量的盐调味，并用淀粉水勾薄芡。

### 无锡排骨



**材料：**小排骨 200 克（7 ~ 8 块），酱油 1 大匙，青葱 2 根，嫩姜 1 块，大蒜 3 粒，红辣椒 3 个，炸油半锅，盐、黑胡椒粉适量

**调味料：**番茄酱 3 大匙，酱油 2 大匙，米酒 1 大匙，细砂糖 1 大匙

**制法：**

1. 小排骨先放入滚水中稍烫后捞起洗净，淋上酱油腌 30 分钟。
2. 葱切段，姜切片，辣椒切小段，将调味料混合拌匀。
3. 腌过的排骨放入油锅中炸至表皮酥脆即起锅，另起油锅，倒入色拉油 3 大匙，放入葱、姜、蒜和辣椒爆香，再放入炸过的小排骨略翻炒。
4. 将调味料倒入炒锅中，以大火煮至沸腾后转小火慢煮 25 分钟，待汤汁即将收干时加入盐和胡椒即可。

### 雪菜肉丝



**材料：**猪肉丝 50 ~ 60 克，雪里蕻 1 把（约 100 克），红辣椒 2 个，大蒜 2 粒，酱油 1/2 大匙，盐适量，色拉油 3 大匙

**制法：**

1. 雪里蕻洗净拧干水分后切粒，辣椒切粒，大蒜切丁备用。
2. 锅中倒入色拉油烧热，放入大蒜和辣椒爆香。
3. 放入猪肉丝翻炒，再放入雪里蕻拌炒，最后加入酱油和盐调味即可起锅。

**材料：**大肠 40 克，面粉 1 大匙，白醋 1 大匙，鸭血 100 克，酸菜 2 片，红辣椒 1 个，辣椒酱 1 大匙，水 200 毫升，盐适量，淀粉 1/2 大匙 + 水 1/2 大匙，葱段 1 大匙，色拉油 2 大匙

**制法：**

1. 大肠翻面先以面粉搓揉，用水冲刷之后再用水白醋搓揉，最后再用大量水洗净，放入滚水中煮熟，捞起切斜段备用。

2. 鸭血切薄片，酸菜切小片，辣椒切小段备用。

3. 锅中倒入色拉油烧热，放入辣椒酱略炒，再放入大肠翻炒，倒入鸭血、酸菜、辣椒，加水煮至沸腾，并加入盐调味，待汤汁快收干时，倒入淀粉水勾芡，表面撒上葱段略炒即可。

## 五更肠旺



**材料：**大肠 120 克，面粉 1 大匙，白醋 1 大匙，白豆酱 1 大匙，姜丝 30 克，大蒜 3 瓣，醋 1 茶匙，淀粉 1 茶匙 + 水 1 大匙，香油 4 大匙

A: 小苏打粉 1 茶匙，水 500 毫升

**制法：**

1. 将大肠翻面，抹上面粉仔细搓揉，将大肠内部的薄膜撕除，再淋上白醋仔细搓洗，并冲洗干净。

2. 大肠浸泡于 A 料中约 1 小时后取出，反复搓揉并冲洗干净。

3. 大肠翻回正面切小段，再放入滚水中略烫后捞起沥干。

4. 大蒜切小丁，锅内倒入香油烧热，依序放入白豆酱、大肠、大蒜、姜丝翻炒，再以醋调味，最后以淀粉水勾薄芡即可起锅。

## 姜丝大肠



**材料：**黑豆干 3 块，笋干 50 克，猪前腿肉 50 克，葱花 1 大匙，色拉油 2 大匙

**调味料：**豆腐乳 1/2 块，豆瓣酱 1/2 大匙，水 6 大匙

**制法：**

1. 豆干切大丁块，笋干切段，猪肉切薄片备用。

2. 将调味料调匀备用，锅中倒入色拉油烧热，放入猪肉片略炒，接着放入豆干和笋干翻炒，再倒入调味料拌炒均匀。

3. 起锅前放入葱花快速地翻炒后即可起锅。

## 大溪小炒





## 八宝辣酱



**材料：**豆干6块，猪前腿肉150克，猪心100克，猪肚100克，笋丁60克，干虾仁1小匙，毛豆1/2杯，葱花1大匙，色拉油5大匙

**调味料：**辣豆瓣酱2大匙，酱油1小匙，红腐乳1茶匙，细砂糖1茶匙，水5大匙，盐、黑胡椒粉适量

**制法：**

1. 猪肚洗净，切丁备用。
2. 豆干、猪心、猪肚、笋丁和毛豆先以滚水烫熟后捞起沥干，豆干、猪心、猪前腿肉切丁，将调味料调均匀。
3. 锅中倒入色拉油，依序放入豆干、猪前腿肉、猪心、猪肚、笋丁、调味料（除盐、胡椒外）、干虾仁、毛豆、葱花炒匀，最后加入适量的盐和胡椒粉即可起锅。

## 淡菜红烧肉



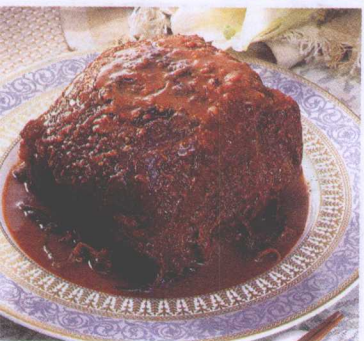
**材料：**带皮猪后腿肉350克，淡菜干8~10粒，老姜2片，青葱3~4根

**调味料：**高粱酒1量杯，酱油6大匙，冰糖1大匙，黑醋1大匙，食用油1大匙

**制法：**

1. 淡菜干加高粱酒浸泡1小时，蒸软；猪肉切成4厘米见方，用热水氽烫去杂质，捞起备用。
2. 热油爆香姜片，将猪肉（肉皮朝下）放入略炸，沥去多余的油汤，再放入切段的青葱同炒。
3. 在锅中将淡菜与肉块拌匀，加入蒸淡菜的酒液，以及酱油、冰糖、黑醋与适量的水，加盖以小火慢煨1小时左右，开盖，改大火，用锅铲边翻边将汤汁收至浓稠即可食用。

## 红糟焖肉



**材料：**带皮五花肉1块（约450克），青葱1把，老姜2片

**调味料：**绍兴酒1/2瓶，红腐乳（南乳）1罐，红糟2大匙，冰糖2~3大匙，食油4大匙

**制法：**

1. 把五花肉用刀修成四方形，锅中热油，把姜片爆香后拣去，五花肉肉皮朝下放进锅中炸至表面变色，捞起，过冷水后沥干备用。
2. 将青葱洗净去根，摘去老叶，切成长段，铺垫在沙锅底部；五花肉肉皮朝上放进沙锅。
3. 红腐乳用热水调开，与其他调味料一起放进锅中，加入适量的清水，加盖以小火慢煨3~4小时，即可趁热食用。